



கிழக்கொளி



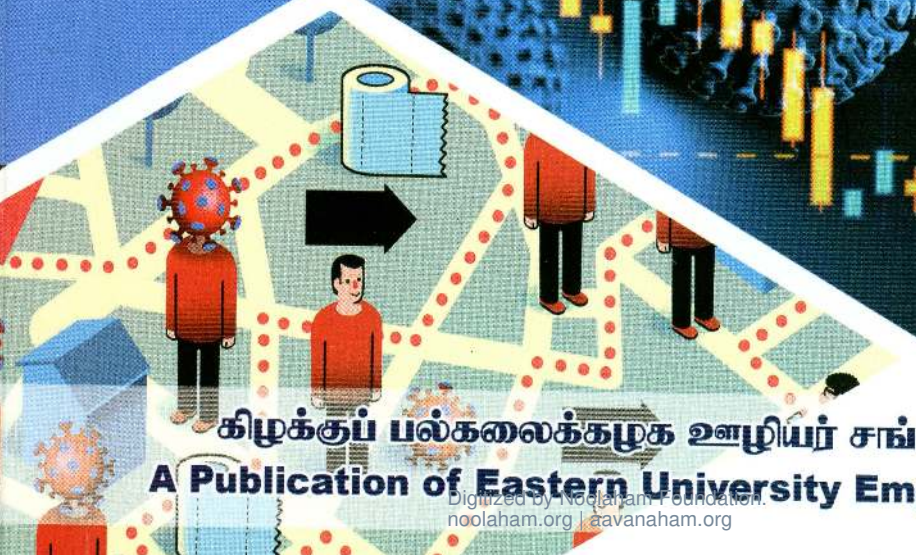
ஒளி : 19

கதிர் : 01

அதரவாண்பும் ஁த்கை



zoom



கிழக்குப் பஸ்கலைக்கழக ஁ஸ்திரியர் சங்க வெளியீடு

A Publication of Eastern University Employees' Union

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | eavanaham.org

கீழ்க்கொள்

ஒளி : 19

கதிர் : 01

அறையாண்டுச் சுருக்கம்



வெளியீடு

கிழக்குப் பல்கலைக்கழக ஊழியர் சங்கம்

கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம், இலங்கை

வந்தாறுமூலை

செங்கலடி

கிழக்கொளி

சித்திரை 2021
ISN 2012 - 7332

பிரதம ஆசிரியர்
திரு. அ. பூஸிதன்

துணை ஆசிரியர்
திரு. க. சுதாகரன்

சஞ்சிகைக்குழு உறுப்பினர்கள்

செல்வி. ந. புஸ்பாதேவி

திரு. அ. பாஸ்கரன்

திரு. ப. ரமேஸ்

திரு. கு. யூ.நி.ரோசன்

திரு. சு. பிரயாகரன்

தொடர்பு

பிரதம ஆசிரியர், கிழக்கொளி,

கிழக்குப்பல்கலைக்கழக ஊழியர் சங்கம்

கிழக்குப்பல்கலைக்கழகம், இலங்கை,

இல. 50, புதிய கல்முனை வீதி,

மட்டக்களப்பு.

மின்னஞ்சல் : kizhakkolie@gmail.com

அச்சு

ஜெஸ்லியா அச்சகம்

பிரதான வீதி, ஆரையம்பதி.

தொலைபேசி இல : 065-2051283

மின்னஞ்சல் : jesliyaprinters@gmail.com

ஆசிரியர் அகத்திருப்பு.....

கிழக்குப் பல்கலைக்கழக ஊழியர் சங்க வெளியீடான “கிழக்கொளி”ச் சஞ்சிகை, மீண்டும் வெளிவராதா என்று பல்வேறு வாசகர்கள், எழுத்தாளர்கள், பல்கலைக்கழக மாணவர்கள், அனுசரணையாளர்கள், ஊழியர்கள் அங்கலாய்ப்புடன் ஏங்கிக் கொண்டிருக்கும் இவ்வேளை, உங்கள் அனைவரதும் ஏக்கங்களை போக்க, கிழக்குப் பல்கலைக்கழக ஊழியர் சங்கத்தின் விடாமுயற்சி காரணமாக, தவிர்க்க முடியாத சில காரணங்களினால் கடந்த மூன்றாண்டு காலமாக உங்கள் கண்களுக்குத் தோற்றமும், மனங்களுக்கு மகிழ்ச்சி மருந்தாகவும் ஆற்றுப்படுத்தாத கிழக்கொளி மீண்டும் வழக்கொளியாது விளிப்படையச் செய்ய வாசக நேயர்களின் கரங்களில், இவ்வாண்டிலிருந்து தொடர்ந்து தழுவ விட வேண்டுமென்ற நோக்கோடு போக்குக் காட்டாது புத்துயிர் அளித்து நேர்த்தியான காத்திரமுள்ள அனைத்துப் புலமைசார், ஆற்றல், அறிவு, திறன்சேர்கலை, இலக்கிய, விஞ்ஞான, வைத்திய, தொழில்நுட்பம்சார் படைப்பாளிகளின் படைப்புக்களாக இம்முறை இச்சஞ்சிகை ஏந்தி வருவதை பாந்தமுடனும் பற்றுடனும் வாசிக்கும் நேயர்கள் சிறந்த அனுபவங்களை சுவாசிப்பீர்கள் என்பது உண்மை.

எதிர்காலத்தில் ஏற்றமுடன் இச்சஞ்சிகையின் வரவை ஒளிவீசவைப்பது, நீங்கள் தரும் வரவேற்பு, ஒத்துழைப்பு, ஆக்கபூர்வமான நல்லாலோசனைகள் போன்றவற்றில் தங்கியுள்ளதென்பது எமது உறுதியான நம்பிக்கையாகும்.

மென்மேலும் மெருகூட்டப்பட்டு நடைமுறைச் சம்பவங்கள், பிரச்சனைகள் அதற்கான தீர்வுகள், எதிர்கால மாணவ சமூகத்திற்கான வழிகாட்டல்கள் என்பவற்றையும் கிழக்கொளி வீசி வந்து, எமது சமூகத்தினர் வாழ்வில் ஒளிவீசவேண்டும் எனும் எமது நோக்கத்திற்குப் பேராதரவு தருவீர்கள் என்ற நம்பிக்கை எமக்குண்டு. எத்தனை இடர்வரினும் உங்கள் ஆற்றல் மிகு அபிமான “கிழக்கொளி” எப்போதும் அட்டதிக்கும் ஒளிவீசிவரும். அடுத்த இதழில் சந்திக்கும் வரை.

பிரதம ஆசிரியர்
கிழக்கொளி

“ஆக்கங்களுக்கு ஆக்கியோரே பொறுப்பாகும்”

1. வெற்றிக்கு மட்டும் விளையாட்டல்ல	01
2. கொரோனாவும் அகோரமும் - சமூகப் பார்வை	03
3. கற்றல் திறன்கள்	05
4. இணையவழி வாசிப்பு	12
5. ஆட்டிசம் (AUTISM)	16
6. CRITICAL REVIEW: COVID - 19 PANDEMIC AND e-LEARNING, CHALLENGES AND RECOMMENDATIONS	19
7. நாட்டாரிலக்கியத்தில் சிறுவருரிமை	22
8. விடியல்	25
9. இலங்கையில் உள்ள பாம்புகளும் அதற்கான முதலுதவிகளும்	29
10. The Way Work Should Work - COVID-19	34
11. எமது பதினம் வயது பிள்ளைகளை அறிந்து கொள்வோம்	37
12. COVID 19 - Prevention is Better Than Cure	41
13. தலசீமியா (Thalassemia)	44
14. பரிசுவாதம் (Act "FAST")	49
15. விஷத்தினை விருந்தாக உண்கிறோம்!	51
16. பேசிப்பார் நேசிப்பாய்!	55
17. காய்ச்சலும் பரசிட்டமோலும்	57
18. 3D-Bio Printing	61
19. சமயத்தின் சமூகவியல்: ஒரு பார்வை	63
20. டெங்கு (Dengue infection) சம்பந்தமான கேள்வி பதில் (FAQ)	66
21. தலைவலி எதனால் வருகிறது தெரியுமா?	74
22. கொவிட் 19 தடுப்பு: ஒரு பார்வை	76
23. கடவுளும் கொரோனாவும்	79
24. வாழ்த்துகிறோம்	81
25. நீத்தார் நினைவு	83

விரும்பி ஆடப்படும் ஆட்டம் விளையாட்டாகும். விளையாட்டுக்கள் இன்று நேற்றல்ல பண்டைக்காலம் தொடங்கி முக்கியத்துவம் பெற்று வருகின்றன. விளையாட்டுக்கள் செயற்கெளிமை பயப்பனவாகவும், இன்பம் தருபனவாயும் அமைகின்றது.

ஆண்டவன் நமக்கு அற்புதமான ஆன்மாவையும் அழகான அங்கத்தையும் அருளியிருக்கின்றார். நாம் அவற்றை புனிதமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் பாதுகாக்க வேண்டும். ஆரோக்கியமான உடலிலே தான் ஆரோக்கியமான உள்ளம் அமையும். அதனாலேயே “நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்று கூறுகின்றனர். எவனொருவன் உயிருள்ளவரை உடலாரோக்கியத்துடன் வாழ்கிறானோ அவனே பெரும் அதிகூட்சாலி. உடற்பிணியோடு நகரத்தில், மாளிகையில் வாழ்வதிலும் பார்க்க உடல் நலத்தோடு கிராமத்தில் குடிசையில் வாழ்வதே மேலானதாகும். எனவே, விளையாட்டு எமது உடலைப்பாதுகாத்து, உள்ளத்தையும் பண்படுத்தி, உடனான ஆரோக்கியத்துடன் வாழ வழி வகுப்பதனால், வெற்றி பெறுவதற்கு மட்டும் விளையாட்டு என எண்ணுகின்ற பலரும், நாம் விளையாட்டு மூலம் பல நன்மைகளையும் பெறுகின்றோம் என்பதனை மறுக்கவோ, மறுதலிக்கவோ கூடாது.

விளையாட்டுக்கள் பல வகைப்படும். வீட்டினுள்ளே இருந்து விளையாடும் விளையாட்டுக்கள் உள்ளக விளையாட்டுக்கள் என்றும், வீட்டுக்கு வெளியே விளையாடும் விளையாட்டுக்கள் வெளிக்கள விளையாட்டுக்கள் என்னுமிரு பிரிவுகளுக்குள் அடக்கப்படும். தனிப்பட்டவர் பங்குபற்றும் விளையாட்டுக்களும், குழுக்களாகப் பங்குபற்றும் விளையாட்டுக்களும் இருக்கின்றன. இவை ஒவ்வொன்றும் வெவ்வேறு வகையான நன்மைகளை தருகின்றன. தனி விளையாட்டுக்கள் மூலம் தனித்திறமையும், குழு விளையாட்டுக்கள் மூலம் மனப்பாங்கும் வளர்கின்றன.

விளையாட்டுக்கள் தனியொருவரின் உடல் உறுதியாகவும், வலிமையுடன் இருக்கவும், உடல் உறுப்புகள் தத்தம் வேலைகளைச் செவ்வனே செய்யவும் வழிவகுக்கின்றன.

குழு விளையாட்டுக்கள் “ஒன்றுபட்டால் உண்டு வாழ்வு” என்ற பழமொழியை மெய்ப்பிக்கின்றன. சாதி, மத, மொழி வேறுபாடின்றி நாட்டுப்பற்றை வளர்க்கின்றன. கிரிக்கெட், கூடைப்பந்து, வலைப்பந்து, கைப்பந்து, கால்ப்பந்து, கொக்கி, பட்மின்ரன் போன்ற விளையாட்டுக்கள் குழு விளையாட்டுகளாய்மைந்து வெற்றிக்கு மட்டுமல்ல விளையாட்டு என்பதனை நிறுவி நிற்கின்றன.

சில விளையாட்டுக்கள் மூளையைப் பயன்படுத்தி விளையாடுபன. இலங்கை வேந்தன் இராவணனால் முதன் முதலில் கண்டுபிடித்து, இன்று உலகப்புகழ் பெற்ற “செஸ்” என்னும் சதுரங்கம், “கரம்”, “டாம்” போன்றவை மூளையை விருத்தி செய்வதோடு, உளவிருத்தியையும் உண்டாக்கின்றன. பாடசாலைகளில் இல்லங்களுக்கு இடையேயும் நாட்டின் பிரதேசங்களுக்கிடையேயும் நடைபெறுகின்ற விளையாட்டுப் போட்டிகள் மாணவர்கள் மத்தியிலே உடல், உள, ஆளுமைவிருத்தி, தலைமைத்துவப்பண்பு, உள்ளக்கிளர்ச்சி, ஒற்றுமை, சகிப்புத்தன்மை, விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பாங்கு, சமூக ஒருமைப்பாடு, நட்பு, பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வுகாணும் தெளிவான சிந்தனை என பல்வகைப்பட்ட ஆற்றல்களையும், பண்புகளையும் வளர்ப்பதற்கு உந்து சக்தியாக அமைந்து வெற்றிக்கு மட்டுமல்ல விளையாட்டு என்ற விந்தையைச் சிந்தையில் பதிக்கின்றன.

தனிநபர் விளையாட்டுக்களும், குழு விளையாட்டுக்களும் தேசிய, சர்வதேச பல்வேறு இனத்தவர்கள், பல்வேறு நாட்டவர் மத்தியில் நட்புறவை ஏற்படுத்தி சாதி, இன, மத வேறுபாடுகளைத் தகர்த்து ஒற்றுமையை ஏற்படுத்தி, மனித பண்புகளை வளர்த்து “யாதும் ஊரே யாவரும் கேளிர்” என்ற முதுமொழிக்கிணங்க மனிதம் மனிதமாக வாழும் மனிதப் பண்புகளை வளர்த்து, சகோதரத்துவ உணர்வை ஏற்படுத்தி வெற்றிக்கு மட்டும் விளையாட்டல்ல என்பதனை இறுதி வரையறுதி கூறி நிற்கின்றன.

ஆக்கம்:

ஆரையூர் அருள்

2019 நவம்பரில் வுகான், சீனாவில் பிறந்து வந்த கொரோனா இன்று 2021 ஜனவரி 01இல் 83 மில்லியன் பேரைத் தொட்டு விட்டு 18 இலட்சம் பேரை கொன்றும் விட்டது. இவை அனைத்தும் எண்ணிக்கையில் பார்த்தாலும் இதன் தாக்கம் ஒவ்வொரு குடும்பத்தையும் அது சார்ந்த சமுகத்தையும் பல்வேறு வடிவங்களில் தாக்கி அகோர தாண்டவம் ஆடிவருகின்றது. பாலர் பாடசாலை சென்ற பாலகர் முதல் விமானங்களை ஓட்டும் விமானிகள் வரை தனது சிறிய கண்ணுக்கு புலப்படாத துணிக்கைகளால் தாக்கி விட்டுத்தப்பித்துச் செல்லுகிறது.

நுண்ணுயிர் விஞ்ஞானிகள், நிர்ப்பீடன அறிவுமிகை சக்திகள், பல்கலை ஆய்வுகூடங்கள், ஆங்கிலேய கீழைத்தேய மருத்துவ ஞானிகள், நாடுகளின் சுகாதார கட்டமைப்புக்கள், தொழிற்சாலைகள், துறைமுகங்கள், விமானநிலையங்கள், சங்கிலித் தொடர் சந்தைகள், பல்கலைக்கழகங்கள், கல்லூரிகள் என்பவற்றை தன்பெயரால் கதிகலங்க வைத்த கொரோனா இன்றுடன் முடிவடைவதில்லை. மாறாக புதிது புதிதாக உருமாறி உலகை ஆட்டி அனைவரையும் முடக்கி வைக்கும் கொரோனா இயற்கையின் வடிவமா அல்லது இறைவனின் இயற்பெயரா என்று சொல்லுமளவிற்கு சாதி, மத, இன, பால் வேறுபாடின்றி அகோர தாண்டவம் ஆடி ஆட்டிப்படைக்கின்றது.

தோளுடன் தோள் பட தொழவும் முடியாமல், ஒன்றோடு ஒன்றாய் நின்று இறைவனை தேடவும் முடியாமல் இறந்த வீடு, பிறந்த வீடு, கல்யாண களியாட்ட கொண்டாட்டங்களை நிறுத்தி ஆறடி மனிதனை மூன்றடி தூரத்தில் நிறுத்தி வைக்கும் கொரோனா கட்டாய பொறிமுறையாய் முகக்கவசம் போடவும் வைத்துள்ளது.

அடையாள அட்டை இன்றி அன்றாடம் நகர முடியாது அன்று ஆனால் முகக்கவசம் இன்றி ஒருத்தரையேனும் நகர முடியாமல் வைத்துள்ளது கொரோனா இன்று. பல நகரங்களையும் மூடி பிரதான வீதிகளையும் மறித்து சமுகத்தை போர்க்களம் ஆக்குகின்றது.

சமுகத்தை சரியாகப் பார்ப்போமானால் சடங்குகள் ஒன்றுமில்லை, சந்தை சந்தடிகள் இல்லை, தெருவோர உல்லாசம் இல்லை, நிம்மதியாய் மூச்சு விட முடியாமல் மூச்சுக் குழாய்களும் சுவாசப்பைகளும் ஒவ்வொரு கணமும் போராடுகிறது.

அணு ஆயுதங்கள், கனரக ஆயுதங்கள், கன்னி வெடிகள், கதிர் வீச்சு கருவிகள், உள்நாட்டு வெளிநாட்டு உடலியக்க பயிற்சிகள், மலயுத்தம், கராத்தே இவை ஒன்றும் கொரோனாவை அடிபணிய வைக்காது. எல்லை வீதிகள், மாவட்ட பிரதேச எல்லைகள் என்பன கொரோனாவின் பாய்ச்சலை தடுக்க முடியாது. மாறாக மனிதனை பணிந்து

தலைகுனிய வைத்து இறைவனை கும்பிட கங்கணம் கட்டுகிறது. கொரோனா சட்டத்தால் பல குடும்பங்கள் பல்வேறு திசைகளில் பரிதவித்து வருகின்றன.

பன்னாட்டு நிறுவனங்கள், உள்நாட்டு நிறுவனங்கள் ஓரிடத்தில் உறைவது போல் தெரிகிறது. கொரோனாவின் அகோரத்தை பல்வேறு காட்சிகளால் காண்கின்ற சமூகம் கண்ணீரில் மிதக்கின்றது. வருகின்ற கொண்டாட்டங்களை கொண்டாட முடியாமல் வயோதிபர் முதல் ஒரு நாள் குழந்தை வரை கண்கலங்கி மதி குழம்பி மயக்கமாய் வாழும் நிலை மானிடனிற்கு இறைவன் கொடுத்த பரிசுப் பொருளோ அல்லது தண்டனை கோவையோ.

ஓட்டு மொத்தத்தில் கொரோனாவின் அகோரத்தால் சமூகம் காற்றினில் சுழல்கிறது. தோல் நிறத்தாலும், மதத்தின் பெயராலும், பணத்தின் கனத்தாலும் பிரிந்து நின்ற உலகை இன்று புதிதாய் வந்து உதித்த புரட்சிகர கொரோனாவால் ஒன்றிணைக்க முடிகிறது. வெளிநாட்டு, உள்நாட்டு பிரபல்யங்கள், போர் வீரர்கள், சிறையில் வாழ்பவர்கள், மருத்துவத்தைக்காக்கும் மருத்துவ சேவையாளர்கள் ஆகியோரை தனித்துவமாய் பார்க்காமல் தன் அகோரத்தனத்தால் ஆட்சி செய்கிறது. வீடுகளில் தனித்திருந்து ஒருவரோடு ஒருவர் ஒன்றாக உறவாடாமல் நடைப்பிணமாய் வாழும் நிலை வந்ததுதான் கொரோனா தந்த கொடுப்பனவு. உலக சுகாதார ஸ்தாபனமும் ஒவ்வொன்றாய் சொல்லி வந்து உண்மையில் தடுப்பூசி தான் வந்தாலும் வளமாக நம்மை வாழவிடுமா இக் கொரோனா.

கொரோனாவின் அகோரத்தால் அமைதி இழந்து நிற்கும் தன் அடியார்களுக்கு தன்நம்பிக்கை தரும் துணியை தந்து விட தயவாக இறைவனை வேண்டுகிறேன்.

நேருக்கு நேர் நின்று நேரடியாய் கற்பித்த ஆசிரிய மாமணிகள் புதிதாக உதித்த ZOOM இன் நுட்பத்தால் சிறு திரையில் திரை மறைவாய் தினம் தோன்றி கற்பிக்கும் பொறிமுறை எவ்வளவு காலத்திற்கு நீடிக்க போகிறது. Smart phone களும் Laptop களும் பும்பாடு கண்ணுக்குத்தான் தெரியும். அதுவும் ஒரு வகை அகோரம் தான்.

ஆக்கம்:

Dr. க. அருளானந்தம்

குடும்பநல வைத்திய நிபுணரும் சிரேஸ்ட் விரிவுரையாளரும்

சௌக்கிய பராமரிப்பு விஞ்ஞானங்கள் பீடம்

கிழக்குப்பல்கலைக்கழகம், இலங்கை.

அறிவுசார் உலகத்தின் வருங்காலச் சிற்பிகளாக மாணவர்களாகிய நீங்கள்தான் இருக்கிறீர்கள். அச்ச உலகத்தில் இருந்த மனித குலம் இன்று இலத்திரனியல் உலகத்தால் ஆளப்படுகிறது.

இங்கு எவ்வொருவன் அதிகூடிய தகவல்களைத் தன்னகப்படுத்திக் கொள்கிறானோ அவனையே உலகம் இனங்கண்டு கொள்ளும். அதாவது எவ்வொருவன் உயர்ந்த தகுதிகளைக் கொண்டிருக்கிறானோ அவனே உயர் தொழிலினூடாக உயர்ந்த வாழ்க்கைத் தரத்தை அடைய முடியும்.

கல்வி கற்றவரிடம் ஒழுக்கம், பண்பு, நேர்மை, நீதி இவைகள் அனைத்தும் ஒருங்கே அமைந்து காணப்படும். எனவே கல்வியானது ஒரு மனிதனின் முக்கிய தேவையாக இருக்கிறது. எந்தவொரு சமூகமும் கல்வி இல்லாமல் இருப்பது இக்காலத்தைப் பொறுத்த வரை மிகவும் தாழ்வாகவும் இழிவாகவும் கருதப்படும்.

இன்றைய சூழலில் கல்விதான் எல்லோருக்குமான பாதுகாப்பு அரணாக இருக்கிறது. கல்வியை விடுத்து வேறு எதுவும் எந்தப் பயனையும் அளிக்காது. இது எல்லோருக்கும் பொருந்தக் கூடியதுதான். மழை எப்படித் தரிசு நிலங்களை உயிர்ப்புள்ளதாக ஆக்குகிறதோ அதுபோன்றுதான் கல்வியும் மனதையும் இதயத்தையும் உயிர்ப்புள்ளதாக ஆக்குகிறது.

எமது அனைத்துத் துன்பங்களுக்கும் கல்லாமையே காரணமென அறிஞர்கள் கூறுகின்றார்கள். எனவே மாணவர்களாகிய நீங்கள் உங்கள் திறமைகளுக்கேற்றாற்போல் உங்கள் தகுதிகளை உயர்த்திக் கொள்வதனுடாக உயர்ந்த வாழ்க்கைத் தரத்தை அடையலாம்.

உயர்ந்த கல்வித்தரத்தை அடைவதற்கு பல்கலைக்கழகம் ஓர் வழிகோலாக அமையும். எனவே பாடசாலைக் காலங்களை கனகட்சிதமான வினைத்திறனுடைய காலமாக நீங்கள் மாற்றுவதனுடாக உங்கள் கல்வியில் சாதனைகளை நிலைநாட்ட முடியும்.

கற்றலில் வெற்றிபெற மாணவர்களுக்கு இருக்கவேண்டிய பண்புகள்.

1. தன்னம்பிக்கை:

ஒரு மாணவனுக்கு தன்னுடைய இலக்கை அடைவதற்கு மனவறுதி வேண்டும்.

2. சாதிக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வம் வேண்டும்:

நாம் எவ்வாறு எதிர்காலத்தில் வரவேண்டுமென்ற இலக்கொன்றை மனதில் ஆழப்பதிப்பதனுடாக கல்வியில் மேலும் இயல்பாகவே ஓர் ஆர்வமும், ஊக்கமும் ஏற்படும். சாதிக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வமானது குவிந்த கவனத்திற்கும், குவிந்த கவனமானது அறிவுத் தேடலுக்கும் வழிவகுக்கும். எனவே நீங்கள் ஓர் இயல்புக்கம் உடைய மாணவனாக உங்களை உருமாற்றுவதன் ஊடாக கற்றல், கற்பித்தலில் உச்சக்கட்டவினைத்திறனை அடைய முடியுமென்பதை திடமாக நம்புங்கள்.

3. விளைவுகளுக்கு பொறுப்பெடுத்தல்:

ஒரு மாணவனின் முயற்சியில் ஏற்படும் வெற்றி, தோல்விகளுக்கு அவனே காரணமாகின்றான். உங்கள் பலங்களையும், பலவீனங்களையும் சுய விமர்சனம் செய்து பலவீனங்களை வெல்வதற்கான யுக்திகளை நீங்களே கற்றுக்கொள்ளுங்கள். இதனைத் தொடர்கற்றலை மேற்கொள்வதன் மூலம் நீங்கள் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

4. வரையறுக்கப்பட்ட இலக்கு:

ஒரு மாணவனுக்கு தன்னுடைய இலக்கானது பரந்து காணப்படக்கூடாது, மாறாக வரையறுக்கப்பட்டதாகவே இருக்கவேண்டும். அவ்வாறு அமைவதன் மூலமே அந்த இலக்கை நோக்கி மாணவன் செல்லமுடியும்.

5. முயற்சி இருக்க வேண்டும்:

ஒரு மாணவன் கற்றலில் வெற்றி பெற வேண்டுமாயின் அவனிடம் கட்டாயம் முயற்சி காணப்பட வேண்டும். இதன் மூலம் அவன் வெற்றிக்கு இட்டுச் செல்லப்படுவான். விடாமுயற்சியை கைவிடாதீர்கள். அதிர்ஷ்டத்தில் நம்பிக்கை கொள்ளாதீர்கள், உங்கள் கடின உழைப்பை நம்புங்கள், உங்கள் இலக்கை அடையும் வரை முயற்சியை கைவிடாதீர்கள். தினமும் காலையில் எழுந்தவுடன் இன்று படிக்க வேண்டிய, செய்ய வேண்டிய வேலையினை அட்டவணைப்படுத்துங்கள். அதனை செய்த பின் ஏனைய விடயங்களை செய்யும் ஒரு வழக்கத்தினை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

6. கடின உழைப்பு:

உங்களுக்கு உகந்த இடத்திலும், பொருத்தமற்ற இடத்திலும், பொருத்தமற்ற வேளைகளிலும் கூட உங்கள் கடமையை மேற்கொள்ளும் ஆற்றலை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

7. சரியான நண்பர்களைத் தெரிவு செய்தல்:

விடாமுயற்சியுடைய, சாதிக்கவேண்டும் என்று விரும்புகின்ற, சாதிப்பதற்காகக் கடின உழைப்பைக் காட்டும் நண்பர்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

மேற்கூறிய விடயங்கள் தனிநபரொருவரின் பெறுமதி வாய்ந்த இலக்கைப் படிப்படியாக அடைவதற்கு உதவும், இதனையே வெற்றி என்பர்.

மாணவர்களாகிய நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விடயம் யாதெனில் பெரிய விடயங்களைச் சாதிக்க உதவுவது முயற்சியாலன்றி, திறமைகளால் அல்ல. இதனையே திருவள்ளுவர் “தெய்வத்தால் ஆகாதெனினும் முயற்சிதன் மெய்வருத்த கூலி தரும்” என 2000 ஆண்டுக்கு முன் கூறியுள்ளார்.

எனவே, முயற்சியும் பயிற்சியும் ஒருங்கே அமையும் போது எமது கல்வி இலக்கை மிக விரைவாக அடைந்து கொள்ள முடியும். மாணவர்களாகிய நீங்கள் முயற்சியையும் பயிற்சியையும் இம் மாணவப் பருவத்தின் கடமை என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் பெற்றோரின் அல்லது சகோதர சகோதரிகளின் திருப்திக்காக அல்லது விருப்புக்காக செய்தால் ஒரு நாளும் வெற்றி பெறமுடியாது.

நேர முகாமைத்துவம்:

வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்றவர்கள் தங்கள் நேர முகாமைத்துவத்தில் கண்ணும் கருத்துமாக இருந்தார்கள். எனவே மாணவர்களாகிய நீங்கள் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் நேரத்தை சரியான முறையில் பயன்படுத்துவதனுடாக உங்களை வெற்றிப்பாதைக்கு இட்டுச்செல்ல முடியும்.

நீங்கள் சுயமாகக் கற்கும் நேரத்தை தினமும் ஒரே நேரத்தில் மேற்கொள்க. மேலும் தினமும் 6 மணித்தியாலத்திற்கு குறையாமலும் 7 மணித்தியாலத்திற்கு கூடாமலும் உங்கள் நித்திரையை மேற்கொள்க. ஒவ்வொரு மாணவரும் தங்களுக்கு உகந்த நேரத்தில் உறங்க வேண்டும். எனினும் இரவு 10 மணி தொடக்கம் அதிகாலை 4 மணி வரையான நேரத்தை நித்திரை நேரமாக வைத்துக் கொள்வது சாலச்சிறந்ததாகும்.

நாம் படிக்கும் இடம் எவ்வாறிருக்க வேண்டும்:

எம்மை முறையாக ஒழுங்குபடுத்தல், எம் வெற்றிக்கு இன்றியமையாததாக அமையும். முதலில் நாம் படிக்கும் இடம் எவ்வாறிருக்க வேண்டும் என உற்று நோக்குவோம். படிக்கும் இடமானது கவனக் கலைப்பான் அற்ற இடமாகவும், காற்றோட்டமுள்ள இடமாகவும் இருத்தல் வேண்டும். தொலைபேசி, தொலைக்காட்சி, போன்றவற்றின் சத்தங்கள் இல்லாத இடமாகவும் ஆட்கள் கதைக்கும் சத்தம் அணுகாத இடமாகவும் உங்கள் கற்குமிடத்தை வீட்டிலே தேர்ந்தெடுத்தல் வேண்டும்.

மேலும் மேசையானது சுவரை நோக்கியதாக இருத்தல் வேண்டும். யன்னலுக்கு நேரெதிரே மேசை, கதிரை வைப்பதால் கவனச்சிதறல் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. எனவே அவற்றைத் தவிர்ப்பது நன்று.

நீங்கள் கற்கும் மேசைமேல் தேவையற்ற பொருட்களை வைக்க வேண்டாம். நீங்கள் கற்கும் தருணத்தில் பாவிக்க வேண்டிய புத்தகம், கொப்பி என்பவற்றை மட்டும் வைத்திருந்து, நீங்கள் படித்து முடித்தவுடன் அவற்றை உரிய இடத்தில் வைக்கவேண்டும்.

வெளிச்சமானது (மின்குமிழானது) படிக்கும் மேசைக்கு மேலே இருக்கத் தக்கதாகப் பொருத்திக் கொள்ளல் வேண்டும். இதன் மூலம் ஒளியானது நீங்கள் படிக்கும் புத்தகம் மேல் மட்டும் விழுமாறு பார்த்துக்கொள்ளலாம். அதாவது ஒளியானது நேரே கண்ணிற்கு செல்வதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

எவ்வாறு கற்க வேண்டும்?

அறிவைப் பெற்றுக் கொள்ளும் இடமாகப் பாடசாலையே அமையும், மற்றும் பிரத்தியேக வகுப்புகளும் காணப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு நாளும் மாணவர்கள் மிகுந்த ஆர்வத்துடனும், உற்சாகத்துடனும் பாடசாலை செல்ல வேண்டும். கற்றலின் முதலாவது விடயம் கிரமமான பாடசாலை வருகையே ஆகும். பாடசாலைக்கு ஒரு மாணவன் ஒரு நாள் செல்லாவிட்டாலும் கூட அதில் பெரியதொரு இடைவெளி அந்த மாணவனுக்கு ஏற்படும். அவ்விடைவெளியை நிரப்புவது அவனுக்குச் சற்றுச் சிரமமாகும். ஆகவே ஒவ்வொரு மாணவனும் கற்றலை ஆர்வமாக மேற்கொள்ள தொடர்ச்சியாகப் பாடசாலைக்குச் செல்லல் வேண்டும்.

ஒவ்வொரு மாணவனும் வகுப்பறையில் இயன்றளவு முன் வரிசையில் அமர வேண்டும். இதன் மூலம் உங்கள் ஆசிரியருடன் கட்புலத் தொடர்பை (eye to eye contact) பேணுவதனுடாகப் பாடவேளைகளின் போது கவனச்சிதறலைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். இதன் மூலம் குவிந்த கவனத்தினை இடைவிடாமல் பேணலாம்.

மேலும், ஆசிரியரின் குவிந்த கவனம், முன் உள்ள மாணவர்கள் மேல் அதிகம் காணப்படும். இதன்மூலம் அவர்களது கற்றலில் மேலும் ஆர்வம் அதிகரிக்கும். ஆசிரியர்களது முழு அவதானமும் அவர்களைச் சார்ந்து அமையக்கூடும்.

ஒவ்வொரு மாணவனும் தன்னுடைய பாடம் சம்பந்தமான விபரங்களை (notes) தன்னுடைய கையெழுத்தில் கட்டாயம் எழுத வேண்டும். மற்றவர்களின் கையெழுத்தில் உள்ள குறிப்புக்களை வாசிக்கும் போது விளங்கிக் கொள்ளும் தன்மை குறைவாகக் காணப்படும். நாம் எழுது கையெழுத்தால் எழுதும் போது மட்டுமே எழுது சிந்தையில் தெளிவாகப்பதியும். மேலும் எந்த இடத்தில் எந்த விடயம் உள்ளது என எம்மால் அறியவும் முடியும்.

முக்கிய குறிப்புக்களை நிறப்பேனாவைப் பயன்படுத்தி எழுதுவதால் மேலும் எம்மால் இலகுவாக கற்கவும், இனங்காணவும் முடியும். அதைவிட முக்கியமான விடயம் நேரத்தியாக எழுதவேண்டும். எழுது கையெழுத்தானது நேரத்தியாக அமைந்தால் மாத்திரமே நாமும் கற்கலாம், இன்னொருவரும் இதன் மூலம் பயனடைய முடியும்.

ஒவ்வொரு மாணவனும் தன்னுடைய பாடம் சம்பந்தமான சந்தேகங்களை கட்டாயம் ஆசிரியரிடமோ அல்லது தன்னுடைய நண்பர்களிடமோ கேட்டுத் தெளிவடைய வேண்டும். அல்லது புத்தகங்களை வாசித்துத் தீர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். கற்றலின் போது சந்தேகங்களை உடனுக்குடன் தீர்த்தல் கற்றலில் உங்களுக்கோர் ஆர்வத்தை அதிகரிக்கும். சந்தேகங்கள் தீர்க்கப்படாதவிடத்து அப்பாடத்தினை மீட்டுக் கொள்வதனைப் பிற்போடத்தோன்றும். இது உங்கள் கல்வியில் பாரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். "Doubters do not win; winners do not doubt".

பல மாணவர்கள் சக மாணவர்கள் என்ன நினைப்பார்களோ என எண்ணுவதால் ஆசிரியரிடம் கேட்பதற்கு தயங்குகிறார்கள். இதனால் அந்த சந்தேகமானது பாடத்தில் பெரிய இடைவெளியை ஏற்படுத்துகின்றது. அதனால் மாணவனுக்கு அந்தப் பாடத்தில் மிகக்குறைவான அறிவே காணப்படும். எந்த மாணவன் தன்னுடைய வெட்கத்தை விட்டு ஆசிரியரிடமோ அல்லது வேறு எவரிடமோ சந்தேகங்களை கேட்டுத் தெளிவடை கின்றானோ அவனே கற்றலில் மிக ஆர்வமுடையவனாகக் காணப்படுவான்.

மாணவனானவன் தன்னுடைய பாடசாலையில் உள்ள வளங்களான நூலகம், பரிசோதனைக்கூடம் என்பவற்றைப் பயன்படுத்த வேண்டும். மாணவர்கள் தங்களுடைய பாடம் சம்பந்தமான பரிசோதனைகளைத் தாங்களே கட்டாயம் செய்து பழக வேண்டும். மற்றொருவருவர் செய்வதைப் பார்த்துவிட்டு தானும் செய்யலாம் என நினைத்துவிட்டுச் செல்வது மிகவும் தவறான ஒரு விடயமாகும். ஒவ்வொருவரும் அந்தந்தப் பரிசோதனைகளைச் செய்து பார்க்க வேண்டும். இதன் மூலம் மேலும் அறிவு வளர்கின்றது. அவ்வாறான வசதிகள் இல்லாவிடின் அது சம்பந்தமான ஆசிரியரிடம் கதைத்து அதிபரிடம் கலந்தாலோசித்து அதற்கான வசதியை ஏற்படுத்தித் தம்முடைய கற்றலை அதிகரிக்க வேண்டும்.

கட்டாயமாக ஒவ்வொரு மாணவனும் பாடசாலைகளில் நடைபெறும் பரீட்சைகளுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டும். இதன் மூலமே அவர்களுக்கு நேர முகாமைத்துவமானது வளர்கின்றது. குறித்த நேரத்தில் குறிப்பிட்ட கேள்வியை செய்வதற்கு பழக்கப்படுகின்றார்கள். மாதிரிப் பரீட்சைகள் மூலமே மாணவர்கள் இறுதிப் பரீட்சைக்குத் தயாராகின்றார்கள். பரீட்சைகளுக்கு முகங்கொடுப்பதால் அந்த நேரத்தில் ஏற்படும் பயம், பதற்றம், படித்தது ஞாபகத்தில் வராமல் இருக்கும் சூழ்நிலை என்பவற்றை சரிசெய்து கொள்ளலாம். இவ்வாறான பரீட்சைகளுக்குத் தோற்றுவதால் பாடங்களில் வரும் புள்ளிகள் நமக்கு உயர்வாகவும் அமையலாம், தாழ்வாகவும் அமையலாம். புள்ளிகள் தாழ்வாகக் காணப்படின, புள்ளிகளை உயர்வாக்கும் வழிகளைக் கையாள்வதன் மூலம் கூடிய புள்ளிகளைப் பெற்றுக்கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். இதன் மூலம் படிக்க வேண்டும், அடுத்த பரீட்சையில் உயர்வான புள்ளி எடுக்க வேண்டும் என்ற தன்னம்பிக்கை தோன்றும். இதுவே நம்மை இறுதிப் பரீட்சையில் வெற்றி பெறச் செய்கிறது.

வீட்டில் சுயகற்றலை மேற்கொள்ளும் நுணுக்கங்கள்:

இனி நாம் எவ்வாறு வீட்டில் படிக்க வேண்டுமென்று உற்று நோக்குவோம். தினமும் பாடசாலையில் அன்றாடம் கற்பிக்கும் பாடங்களை அன்றே கற்று முடிக்க வேண்டும். அன்றே கற்பதன் மூலம் கற்றவற்றை நினைவுபடுத்திக் கொள்வது இலகுவாக அமையும். நாட்கள் பல கடந்து கற்க முற்படும்போது கற்ற விடயங்களை மீண்டும் ஞாபகப்படுத்துவதில் சிரமங்களை எதிர்நோக்க நேரிடும். அத்துடன், வாசிக்கும் பொழுது மௌனமாக வாசிக்க வேண்டும். உரத்து வாசிக்கும் பழக்கத்தை தவிர்த்தல் நல்லது.

வாசிக்கும் பொழுது பேனாவினை அல்லது கை விரலினை ஓர் வழிகாட்டியாகப் பயன்படுத்தி உங்கள் பாடக்குறிப்பின் கீழ் அவற்றை நகர்த்துவதன் மூலமாக கவனச் சிதறலில் இருந்து

உங்களைக்காத்துக் கொள்ள முடியும். ஒவ்வொரு பந்தியாக வாசித்த பின் அதனை ஞாபகப்படுத்தி வெற்றுத் தாளொன்றில் எழுதிப் பார்க்கவும். பின்னர் நீங்கள் எழுதிப் பார்த்ததில் தவறேதும் உண்டா என மூலப்பிரதியுடன் ஒப்பிட்டுச் சரிபார்த்துக் கொள்ளுங்கள். எனவே ஆசிரியர் 1 மணித்தியாலம் கற்பித்த விடயத்தை நீங்கள் மேற்கூறிய முறையுடாக சுயமாகக் கற்க 2 அல்லது 3 மணித்தியாலங்கள் தேவைப்படும். எனவே நீங்கள் தினமும் 6 மணித்தியாலங்கள் வரை சுயசுற்றலுக்கு ஒதுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். 1 மணித்தியாலம் கற்ற பின்னர் 10 நிமிடம் கற்கும் இடத்திலிருந்து எழுந்து உங்கள் மனதை தளர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். அவ்வேளைகளில் தொலைக்காட்சி பார்ப்பதைத் தவிர்க்கவும். தொலைக்காட்சியைப் பார்க்க நீங்கள் வேறொரு நேரத்தினை ஒதுக்கித் தொலைக்காட்சியினைப் பார்க்கவும்.

கற்ற அலகொன்றினை மீட்டல்:

ஏற்கனவே நீங்கள் கற்ற அலகொன்றினை மீட்டல் செய்வதற்கு முன் அவ்வலகில் கடந்த 10 வருடங்களில் வினவப்பட்ட வினாக்களை இரண்டு அல்லது மூன்று தடவைகள் வாசிப்பதன் மூலம் நீங்கள் கற்ற அலகின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்த பின், அவ் அலகினை மீட்டல் செய்து வாசிக்கும் பொழுது கிரகிக்கும் ஆற்றல் அதிகரிக்கும். மேலும் நீங்கள் கற்றலின் போதான ஆழமான அனுபவத்தைப் பெறலாம். இம் முறையானது ஒரு வினைத்திறனான கற்றலுக்கு வழிவகுக்கும்.

இவ்வாறு தினமும் படித்து ஓர் அலகு முடிந்தபின் அவ்வலகின் கடந்த 10 வருட வினாக்களை நீங்கள் பயிற்சி செய்து பார்த்தல் வேண்டும். இதன் மூலம் கற்றலையும் பரீட்சைக்குத் தயார்ப்படுத்தலையும் ஏக காலத்தில் மேற்கொள்ள முடியும். ஒவ்வொரு வார இறுதியிலும் குறிப்பாக ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் அந்த வாரத்தில் உங்களுக்குக் கற்பிக்கப்பட்ட விடயத்தைச் சுயமாகக் கற்பதை உறுதிசெய்ய வேண்டும்.

உயர்தர மாணவர்களாகிய நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் கடந்தகால வினாக்கள், மதிப்பீட்டு அறிக்கை (Examiners Report) என்பவற்றை சுயமாக உங்கள் கைவசம் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆசிரியர் கையேடானது பிள்ளைகளுக்கு எவ்வாறு படிப்பிக்கவேண்டும், எவற்றைக் கற்பிக்க வேண்டும் என்பதை உணர்த்துகின்றது. ஆனால் கடந்தகால வினாத்தாள்களானது மாணவர்கள் எவற்றைப் படிக்க வேண்டும் என்பதை உணர்த்துகின்றது. ஆகவே மாணவர்கள் கூடியவரையில் கடந்த கால வினாக்களைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இதுவே கற்றலுக்கும், பரீட்சைக்குமான சிறந்த உத்திகளாகும்.

மதிப்பீட்டு அறிக்கை (Examiners Report) பரீட்சை தொடர்பாக பரீட்சகரினால் வெளியிடப்படும். அதில் குறித்த வினாவானது மாணவர்களிடம் எதை எதிர்பார்த்து வினவப்பட்டது, அதற்கு மாணவர்கள் எவ்வாறு பதிலளித்துள்ளனர், தவறாக பதிலளித்தமைக்கான காரணம் போன்றன குறிப்பிடப்படும். இவற்றை வாசிப்பதன்

மூலம் பரீட்சகரின் எதிர்பார்ப்பு, மாணவர்கள் தவறவிடும் விடயங்கள் என்பவற்றை அறிந்து கொள்ள முடியும்.

இதர விடயங்களாவன:

மாணவர்களாகிய நீங்கள் கவனிக்க வேண்டிய இதர விடயங்களாவன தினமும் உங்கள் உணவில் கூடிய கவனம் செலுத்த வேண்டும். முக்கியமாக உங்கள் காலை உணவை தவிர்க்கக் கூடாது. மேலும் உங்கள் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து படிப்பதனுடாக மன அழுத்தங்களிலிருந்து உங்களை பாதுகாக்க முடியும். தினமும் ஒரு அரை மணித்தியாலமாவது உடற்பயிற்சிக்கென நேரத்தினை ஒதுக்குதல் மூலம் உடலையும், உள்ளத்தையும் பாதுகாக்க முடியும். மேலும் உங்களின் ஒவ்வொரு நாளையும் கட்டாயமாக கற்றலுக்காக பயன்படுத்த வேண்டும். ஏனெனில் கடந்து சென்ற நாட்களை மீண்டும் பெற முடியாதென்பதனை மனதில் பதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மேற்கூறிய விடயங்களைக் குறைந்தது நான்கு ஐந்து தடவைகள் வாசித்து இக்குறிப்பில் குறிப்பிடப்பட்ட விடயங்களைப் பின்பற்றுவதனுடாக நீங்கள் வெற்றி இலக்கினை நோக்கி நகர்வீர்கள் என நம்புகிறேன்.

ஆக்கம்:

Dr. மா. திருக்குமார்

மகப்பேற்றியல்துறை நிபுணரும் சிரேஸ்ட விரிவுரையாளரும்

தலைவர் - மருத்துவ சிகிச்சைத்துறை

செளக்கிய பராமரிப்பு விஞ்ஞானங்கள் பீடம்

கிழக்குப்பல்கலைக்கழகம், இலங்கை.

வாசிப்பு என்றதும் எங்களுக்கு முதல் ஞாபகம் வருவது அச்சப் பதிப்பாக வெளிவரும் புத்தகங்களும், ஏனைய செய்தித்தாள்களும் சஞ்சிகைகளுமே. அச்சிடல் பதிப்பாக வெளிவரும் இவைகளின் தரமும் மதிப்பும் பயன்பாட்டின் இலகுத் தன்மையும் எப்பொழுதும் உயர்வானவையே. ஆயினும் தற்காலத் தொழினுட்ப வளர்ச்சியில் தொலைக்காட்சி, கணினி, கையடக்கத்தொலைபேசி போன்ற இலத்திரனியல் சாதனங்களில் எமது பெருமளவான நேரத்தைச் செலவழிக்கின்றோம். இவற்றில் சமூக வலைத்தளங்களையும் ஏனைய திரைப்படம் அல்லது அவை சார்ந்த காணொளிகளிலும் எமது நேரங்களைச் செலவழிக்கின்றோம். இதனால் அச்சிடற்பதிப்புக்களை வாசிக்கும் பழக்கம் இளந்தலைமுறையிடையே அருகி வருகின்றது. அச்சிடற்பதிப்புக்களின் வாசிப்பு அருகி வருவதற்கு மேலும் பல காரணங்களையும் குறிப்பிடலாம். புத்தகங்களின் அதிகரித்துச் செல்லும் விலையேற்றமும், வாங்கிய புத்தகங்களை வைத்துக் கொள்வதற்கான இடமின்மையும், நூலகங்களுக்குச் செல்வதற்கான நேரமின்மையும் அக்காரணங்களில் பிரதானமாகும்.

இத்தகைய காரணங்களுக்கு மாற்றீடாக இணையவழி வாசிப்பு அமையும் என்பது திண்ணம். இக்கால சந்ததியினர் பொழுது போக்காக அதிக நேரத்தை செலவழிக்கின்ற கையடக்கத் தொலைபேசி, கணினி போன்ற சாதனங்களினூடாக வாசிப்புப் பழக்கத்தினை ஊக்குவிக்கலாம். இந்த வகையில் இக்கட்டுரையானது நூல்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காகப் பயன்படுத்தக் கூடிய பிரதான சில இணையத்தளங்களை அறிமுகம் செய்யவிழைகின்றது. இத்தளங்களைக் கணினியூடாக மாத்திரமல்லாமல் இணையத் தொடர்புள்ள கைத்தொலைபேசி ஊடாகவும் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

1. நூலக நிறுவனம்

எமது நாட்டினைத் தளமாகக் கொண்டு இயங்கும் நூலக நிறுவனம் 2006 ஆம் ஆண்டு முதல் எண்ணிம நூலகத்தை (Digital Library) நடாத்தி வருகின்றனர். தற்போது இந்த இணைய நூலகத்தில் எழுபதாயிரத்திற்கு மேற்பட்ட தமிழ் மற்றும் ஆங்கில மொழியில் அமைந்த நூல்களும் ஏனைய ஆவணங்களும் எண்ணிமப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இலங்கைத் தமிழர்களது பொக்கிசமாகவே இதனைக் கருதலாம். இலங்கையில் இருந்து வெளியான பழமையான தமிழ் ஆங்கில நூல்களையும் ஏனைய ஆவணங்களையும் இங்கே தரவிறக்கிக் கொள்ளலாம். இத்தளத்தினை <http://www.noolaham.org> என்னும் இணையத் தள முகவரியூடாக அடையலாம்.

2. தமிழ் இணையக் கல்விக் கழகம்

உலகின் பலபாகங்களிலுமுள்ள தமிழர்கள் தங்கள் மொழி, கலாசாரம், பண்பாடு பற்றி அறிந்து கொள்வதற்கும் கற்பதற்குமாக இத்தமிழ் இணையக் கல்விக் கழகம் தமிழ்நாட்டு அரசினால் நடாத்தப்படுகின்றது. இதன் நூலகத்தில் தமிழ் எண் சுவடி, இலக்கணம், சங்க இலக்கியம், பதினெண் கீழ்க்கணக்கு, காப்பியங்கள், சமய இலக்கியங்கள், சிற்றிலக்கியங்கள், நெறி நூல்கள், சித்தர் இலக்கியம், இருபதாம் நூற்றாண்டுக் கவிதைகள், இருபதாம் நூற்றாண்டு உரைநடைகள், நாட்டுப்புற இலக்கியங்கள், சிறுவர் இலக்கியங்கள், அகராதிகள், நிகண்டுகள், பிற மொழியில் தமிழ் நூல்கள், கலைக்களஞ்சியங்கள், கலைச்சொல் தொகுப்புகள் போன்ற அனேக தமிழ் நூல்களைத் தட்டச்சு வடிவில் பார்வையிடலாம். மேலும் பல பழைய நூல்களை உருப்பட வடிவில் (Scanned book) தரவிறக்கிக் கொள்ளலாம். இத்தளத்தினை <http://www.tamilvu.org> என்னும் இணையத்தள முகவரியிற் காணலாம்.

3. மதுரைத் தமிழ் இலக்கிய மின்பகுப்புத் திட்டம்

பல்வேறு நாடுகளில் வாழும் தமிழர்கள் இணையம் வழியாகச் சேர்ந்து சங்க கால நூல்கள் முதல் தற்கால தமிழ்நூல்கள் வரை அனேக தமிழ் இலக்கியங்களைத் தட்டச்சுச் செய்து மெய்ப்புப்பார்த்து இணையப் பக்கங்களாகவும் PDF வடிவமாகவும் வழங்கியுள்ளனர். ஆயிரத்திற்கு மேற்பட்ட நூல்களை <https://www.projectmadurai.org> என்னும் இணையத்தள முகவரியூடாகத் தரவிறக்கிக் கொள்ளலாம்.

4. இணையச் சுவடிக்காப்பகம்

அமெரிக்காவை இயங்குதளமாகக் கொண்ட இவ்விணையச்சுவடிக்காப்பகம் (Internet Archives) ஒரு இலாப நோக்கற்ற அமைப்பாகும். இதில் புத்தகங்கள், ஒலிக்கோப்புகள், காணொளிகள், படங்கள், மென்பொருட்கள் போன்ற அனைத்துவிதமான ஆவணங்களும் பேணப்பட்டுள்ளன. இருபது மில்லியனுக்கும் மேற்பட்ட பல்வேறு மொழிகளில் அமைந்த புத்தகங்கள் இங்கு உள்ளன. தமிழ்மொழிப் புத்தகங்களைத் தரவிறக்கிக் கொள்ள வேண்டுமெனின் மொழிவாரியாக தமிழைத் தெரிவு செய்து அவற்றினுள் தேடல்களை மேற்கொள்ளலாம். பதினமூன்றாயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட தமிழ் நூல்கள் இங்கு காணப்படுகின்றன. இத்தளத்தினை <https://archive.org> என்னும் முகவரியூடாக அடையலாம்.

5. தமிழ் புக்ஸெல்வ்

தமிழ் புக்ஸெல்வ் (Tamil Bookshelf) என்னும் இத்தளமானது ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட புத்தகங்களைக் கொண்டுள்ளது. பழமையான நூல்கள் முதல் சிறுவர் நூல்கள், தற்கால நாவல்கள் வரை இருபத்தைந்திற்கும் மேற்பட்ட பகுப்பில் நூல்கள் காணப்படுகின்றன. இதில் புத்தகங்கள் புத்தக இறாக்கைகளில் அடுக்கப்பட்டதைப் போன்றே காட்சிப் படுத்தப்பட்டுள்ளதால் வாசகர்களுக்கு நூலகம் போன்ற அனுபவத்தைக் கொடுக்கும். எனினும் இங்கு புத்தகங்களைத் தரவிறக்கிக் கொள்ளமுடியாது, மாறாக அவற்றை புத்தக அமைப்பிலேயே பக்கம் பக்கமாகப் புரட்டி வாசிக்கலாம். தற்கால ஸ்மார்ட்

தொலைபேசிகளிலும், ரப்லட்டுகளிலும் வாசிப்போருக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக அமையும். இத்தளத்தினை <http://tamilbookshelf.com> என்னும் முகவரியிற் காணலாம்.

6. தமிழ் கியூப்

சிங்கப்பூரை இயங்கு தளமாகக் கொண்ட இந்த இணையத்தளமானது இணைய அகராதி, தமிழ் மின்னூல்கள் என்பவற்றைக் கொண்டுள்ளது. இத்தளத்திற்கு <http://tamildcube.com/> என்னும் முகவரியூடாகச் சென்று அங்கு தமிழ் நூல்களைத் தரவிறக்கும் இணைப்பிற்குச் செல்லமுடியும். தமிழ் இலக்கிய இலக்கணங்கள் முதல் புராண இதிகாசங்கள் பிரதான சமயங்களின் நூல்கள் போன்ற இன்னோரன்ன நூல்களை இங்கு தரவிறக்கிக் கொள்ளலாம். மேலும் இந்நூல்களை ஸ்மார்ட் தொலைபேசியினூடாக வாசிப்பதற்கேற்பவும் வசதிகள் உள்ளன.

7. இவ்வச தமிழ் நூல்கள்

இந்தியாவை இயங்கு தளமாகக் கொண்டியங்கும் கணியம் அறக்கட்டளை மூலம் இத்தளம் (<https://freetamilebooks.com>) நடாத்தப்படுகின்றது. பல்வேறு பகுப்புக்களில் தற்கால நூல்களைத் தரவிறக்கிக் கொள்ள முடியும். கிட்டத்தட்ட 663 மின்னூல்கள் இத்தளத்தில் உள்ளன. இத்தளத்திற்கு ஆன்ட்ராய்டு செயலி காணப்படுகிறது. இதன் மூலம் இந்நூல்களை ஸ்மார்ட் தொலைபேசியினூடாகவும் ஆன்ட்ராய்டு ரப்லட்டுகள் மூலமாகவும் வாசிக்க முடியும்.

8. தமிழ் மரபு அறக்கட்டளை

தமிழ் மரபு அறக்கட்டளையானது இலாப நோக்கற்ற ஒரு அமைப்பாகும். இது தமிழ் நூல்களை மாத்திரமன்றி ஓலைச் சுவடிகளையும் எண்ணிமைப்படுத்துகின்ற பணியினைச் செய்கின்றது. இதைவிட பல்வேறு சஞ்சிகைகள் ஒலி, ஒளி ஆவணங்களையும் இத்தளம் பேணிவருகின்றது. இதன் மின்னூல்களுக்கான இணைப்பில் தற்போது 479 மின்னூல்களைப் பதிவிறக்கக்கூடியதாக உள்ளது. இத்தளத்தினை <http://www.tamil-heritage.org> என்ற முகவரியிற் காணலாம்.

9. அகரமுதலி

இது இலங்கையிலிருந்து இயக்கப்படும் ஒரு இணையத்தளமாகும். தமிழ், கிரந்தச் சொற்கள், கலைச் சொற்கள் போன்றவற்றின் விளக்கங்களை இதன் மூலம் தேடி அறிந்து கொள்ளலாம். இதன் இணையத்தள முகவரி தமிழில் அமைந்துள்ளது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது (<https://www.அகரமுதலி.com>). இத்தளத்தினூடாக இதன் தாய் இணையத் தளமான தமிழ் லெக்சிக்கன் இணையத்தளத்தினை அடையலாம். அங்கு சிறியோர் முதல் பெரியோர் வரை பயன்படுத்தக்கூடிய தமிழ் சார்ந்த நூல்கள், தமிழ் எழுத்துமுறை, சொல்லாட்டம் என்னும் தமிழ் சொற்களைப் பயன்படுத்தும் விளையாட்டு போன்றன உள்ளன.

10. Library Genesis

இத்தளம் பல்கலைக்கழக மாணவர்களுக்கும் ஆய்வாளர்களுக்கும் பயன்படக்கூடியது. இங்கு ஆங்கிலத்தினாலான பாட நூல்கள், உசாத்துணை நூல்கள், பொது வாசிப்பிற்கான நூல்கள், ஆய்வுக் கட்டுரைகள் போன்றவற்றை இலவசமாகத் தரவிறக்கிக் கொள்ளலாம். அனைத்துத் துறைகளுக்குமான நூல்களை இங்கு பெற்றுக் கொள்ளலாம். இத்தளத்தினை <http://www.libgen.is/> என்னும் இணையத்தள முகவரியில் அடையலாம்.

11. பன்னிரு திருமுறைகள்

தமிழ்நாடு தருமபுர ஆதீனத்தால் நடாத்தப்படும் இத்தளத்தினை <http://thevaaram.org> என்னும் முகவரியில் அடையலாம். இங்கு பன்னிரு திருமுறைகளையும் அவற்றின் பண்ணிசையையும், பல்வேறு மொழிகளில் அவற்றின் மொழிபெயர்ப்பையும் அவை பாடப்பட்ட கோயில்களின் காணொளிகளையும் தரவிறக்கிக் கொள்ளலாம்.

12. நூல் உலகம்

நூல் உலகம் என்பது இணையத்தளமன்று. இது Telegram என்னும் செயலியில் இயங்கும் ஒரு சமூக வலைத்தளக் குழுமமாகும். இச்செயலியானது கணினியிலும், ஸ்மார்ட் தொலைபேசியிலும் இயங்கக் கூடியது. இக்குழுமத்தில் <https://t.me/tamilbook-world> என்னும் இணையத் தளத்தினூடாகச் சென்று இணையலாம். பொது வாசிப்பிற்குரிய அனைத்து தமிழ் நூல்களை இங்கு இலவசமாகத் தரவிறக்கிக் கொள்ள முடியும். இக்கட்டுரை எழுதும் போது இக்குழுமத்தில் 19000 இற்கு மேற்பட்ட நூல்கள் உள்ளன. உங்களுக்குத் தேவையான நூல்களைக் கூட இக்குழுமத்தில் கேட்டுப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

முடிவுரை

தமிழ் நூல்களை வாசிக்கவும் தரவிறக்கவும் பல்வேறு தளங்கள் காணப்பட்டாலும் மேற்குறிப்பிட்ட இத்தளங்கள் பிரபலமாகவும், நம்பிக்கைக்குரியதாகவும், பயன்படுத்துவதற்கு இலகுவாகவும் காணப்படுகின்றன. புத்தகங்களைத் தேடுவோரும் வாசிப்பதில் ஆர்வமுள்ளோரும் தம்மிடமுள்ள கணினி மூலமோ அல்லது ஸ்மார்ட் தொலைபேசி மூலமோ அவற்றைப் பெற்று வாசிக்கலாம். இவை பாடசாலை மாணவர்களுக்கு மாத்திரமன்றி பல்கலைக்கழக மாணவர்களுக்கும் ஆய்வில் ஈடுபடுபவர்களுக்கும் பொழுது போக்கிற்காக புத்தகம் வாசிப்பவர்களுக்கும் பெரிதும் உதவியளிக்கும் என்பது திண்ணம்.

ஆக்கம்:

செ. சாந்தரூபன்

சிரேஷ்ட உதவி நூலகர்

செளக்கிய பராமரிப்பு விஞ்ஞானங்கள் பீடம்

கிழக்குப்பல்கலைக்கழகம், இலங்கை

ஆட்டிசத்தின் (Autism) வரைவிலக்கணம்.

“எந்தவொரு பிள்ளை சமூகத்தொடர்பு, விளையாட்டுத்திறன், தொடர்பாடலில் சிரமம் காட்டுகிறதோ அதனை ஆட்டிசம்” என பல்வேறு வாண்மையாளர்கள் வரைவிலக்கணப் படுத்தியுள்ளனர். இத்தகைய பிள்ளைக்கு தனிப்பட்ட முறையில் தனித்துவம் காணப்பட்டாலும் அத்தகைய பிள்ளை சமூகத்தில் சவால்களையும் எதிர்நோக்க வேண்டியிருக்கும். பிள்ளைப் பருவத்தில் அதாவது 3 வயதிற்கு முன்னராக ஆட்டிசத்திற்கான அறிகுறிகளை இனங்கண்டு கொள்ள முடியும்.

ஆட்டிசத்தின் பண்புகள்:**1. சமூகத் தொடர்பாடல்:**

- பொருத்தமற்ற முறையில் சமூகத்துடன் தொடர்பாடலில் ஈடுபடுதல்.
உதாரணம்:- முறையற்ற தொடுகை.
- சமூகத்திலுள்ள ஏனையவர்களை மனிதனாக மதிக்காமல் சடப்பொருளாக கருதிப் பழகுதல்.
- அத்தகைய பிள்ளையின் பெயரை சொல்லி அழைக்கும் போது, அல்லது உரையாடும் போது அதற்குச் செவிமடுத்துப் பதிலளிக்காமை.
- உரையாடலை ஆரம்பிப்பதில், உரையாடுவதில் சிரமம்.
- ஏனையவர்களுக்கு பொருட்களை சுட்டிக் காட்டுவதில் ஆர்வம் குறைவாக காணப் படுதல்.
- கூட்டு கவனக் கோளாறுகள் (ஆரம்பித்தல் மற்றும் பதிலளித்தல்)
- குறைவான சமூகத் தொடர்புகளைக் கொண்டிருத்தல்.
- மகிழ்ச்சி, தோல்வி, வெற்றி மற்றும் உற்சாகத்தினை மற்றவர்களுடன் பகிர்வதிலுள்ள சிரமம்.
- சமூகத்துடன் தொடர்புபடுவதில் ஆர்வமின்மை.
- கண்களைப் பார்த்துப் பேசுவதைத் தவிர்த்தல்.
- சைகைகளை பாவித்தல் மற்றும் விளங்கிக் கொள்வதிலுள்ள குறைபாடுகள்.
- முகபாவனையை (எழுச்சிகளை) குறைவாகப் பயன்படுத்துதல்.
- உறவு முறையினை கட்டியெழுப்புதல், பேணுவதில் சிரமம் காணப்படும்.
- மற்றவர்களுடைய சூழ்நிலைகளைக் கருத்திற் கொள்ளாது செயற்படுவார்கள்.
- மற்றவர்களுடைய அசௌகரியங்கள் மற்றும் ஆர்வமின்மையை புரிந்து கொள்ளாமை.
- புதிய நண்பர்களை உருவாக்குவதில் சிரமம்.

- சகபாடிகளுடன் பழகுவதில் ஆர்வக்குறைவு காணப்படும்.
- பொருத்தமற்ற முறையில் உணர்ச்சியினை வெளிப்படுத்துதல்.
(உதாரணம்:- சூழ்நிலைக்குப் பொருத்தமற்ற முறையில் சிரித்தல், அழுதல்)
- முறையற்ற சமூக நடத்தையினைக் கொண்டிருத்தல்.

2. மீண்டும் மீண்டும் வெளிப்படுத்தப்படும் நடத்தைக் கோவைகள்.

- கைகளை மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்துதல்.
(உதாரணம் - கைதட்டுதல், விரல்களைப் பற்றுதல், கைகளை உதறுதல், கைகளை திருகுதல்.)
- உடல் பாக அசைவுகளை மீண்டும் மீண்டும் செய்தல்.
(உதாரணம் - கால்களை ஆட்டுதல், நனைத்தல். அசாதாரண உடல் நிலை - கால் பெருவிரல்களால் நடத்தல்.)
- எக்கலோலியா (பிறர் சொல்வதை அப்படியே பின்பற்றிச் சொல்லுதல், உடனே சொல்லுதல் அல்லது தாமதமாக சொல்லுதல் - இது சொற்கள், வாக்கியங்கள், பாடல்கள், வசனங்கள் என்பவற்றை உள்ளடக்கும்.)
- அர்த்தம் புரியாத பேச்சு (Jargon)
- அர்த்தம் புரியாமல் சொற்களை மீண்டும் மீண்டும் சொல்லுதல்.
- தன்னை சுட்டிக்காட்ட தன் பெயரைப் பாவித்தல். ("நான்" என்பதை பாவிக்காமை)
- விளையாட்டுப் பொருட்களை ஒழுங்குபடுத்திப் பார்த்தல்.

3. மீண்டும் மீண்டும் வெளிப்படுத்தப்படும் நடத்தைகள், தூண்டப்படும் ஆர்வங்கள்.

- கதவை முடித்திறத்தல், மின் விளக்குகளை ஒளிரச் செய்தல், அணைத்தல் என்பவற்றை மீண்டும் மீண்டும் செய்தல்.
- பிரதிப் பெயர்ச் சொற்களை தலைகீழாக பாவித்தல்.
(உதாரணம் - நான், நீங்கள்.)
- நகைச்சுவைகளைப் புரிந்துகொள்ள முடியாமை.
- வலிகளைத் தாங்கிக் கொள்ளுதல்.
- தனது கண்களை தானே குத்திக் கொள்ளுதல்.
- உணர்ச்சிகரமான உள்ளீடுகளுக்கு வித்தியாசமான வெளியீடுகளை வெளிப்படுத்துதல்.
- சில ஓசைகளுக்கு அல்லது இசைகளுக்கு மட்டும் செவிமடுத்தல். அதை மீண்டும் மீண்டும் கேட்க ஆர்வப்படுதல்.
- சில மணங்களை அல்லது ஒலிகளை உணரும் போது அசௌகரியத்தை வெளிப்படுத்துதல்.
Dr.(உதாரணம் - கூடிய சத்தங்களுக்கு அசௌகரியத்தை வெளிப்படுத்துதல்.)

ஆட்டிசத்தினை அடையாளப்படுத்தும் முறைகள்:

மதிப்பீடு:

எம்சற் எனும் பட்டியலைப் பயன்படுத்தி (MCHAT: Modified checklist for Autism in Toddler) பிள்ளைகளுக்கு ஆட்டிசம் இருக்கின்றதா என்பதனையும் அது எந்த அளவில் இருக்கின்றது என்பதனையும் கண்டுபிடிக்கலாம்.

சிகிச்சை:

இப்படியான பிள்ளைகளைக் கையாள்வதற்கு பல துறைகளைச் சார்ந்த விசேட வைத்திய நிபுணர்களும், வைத்தியத் துறையுடன் சம்பந்தப்பட்ட சில துறையினரும், வைத்தியத் துறையற்ற சில குழுவினரும் (Multidisciplinary Team) சேர்ந்து வைத்தியம் செய்ய வேண்டும். அனேகமாக மருந்துகள் பாவிப்பதில்லை. அவர்களின் பெற்றோர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கி அப்பிள்ளைகளையும், பெற்றோர்களையும் ஆட்டிசம் சம்பந்தமான விசேட பாடசாலைகளுக்கு அனுப்புவதோடு, அதற்கான பயிற்சிகளும் வழங்கப்படும். குறைந்தளவிலான ஆட்டிசத்தை கொண்ட பிள்ளைகளுக்கு குறுகிய காலத்தில், ஆட்டிசம் இல்லாத பிள்ளைகளுடன் ஒன்றாக பழகுவதற்கும், சமூகத்தில் மற்றவர்கள் போன்று வாழ்வதற்கான வாய்ப்பையும் ஏற்படுத்தலாம்.

இரண்டாவதாக, இடைநிலைக் குணங்களைக் கொண்ட ஆட்டிசம் பிள்ளைகளுக்கு சற்று நீண்டகால பயிற்சி அளிப்பதனால், இவர்கள் சாதாரண குழந்தையாக மாறுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் உண்டு.

மூன்றாவதாக, கூடிய குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கு நீண்டகாலப் பயிற்சிகள் அளிப்பதோடு, ஆட்டிசத்துடன் சேர்ந்து வலிப்பு, வளர்ச்சிப்படியில் தளர்வு இருப்பின் இவர்களை சாதாரண நிலைக்குக் கொண்டுவருவது கஷ்டம். இவர்களுடைய திறனை ஆராய்ந்து அந்தத் திறனை வளர்ப்பதற்கான பயிற்சிகளை மேற்கொள்வோம். (உதாரணமாக சிலருக்கு பாட்டு பாடுவதில் மட்டும் ஆர்வம் இருப்பின் அத்துறையில் பயிற்றுவிப்போம்). சரியான சிகிச்சை வழங்குவதன் மூலம் இவர்களை சமூகத்தில் மதிக்கக்கூடிய பிரஜைகளாக மாற்றமுடியும். இதற்கு பெற்றோர்களின் ஒத்துழைப்பு மிகமிக அவசியம்.

பல்துறைசார்ந்த குழு (MULTI DISCIPLINARY TEAM)

1. குழந்தை நல மருத்துவர்.
2. குழந்தை உள நல மருத்துவர்
3. பேச்சு மற்றும் மொழிச் சிகிச்சையாளர்
4. தொழில் முறை சிகிச்சையாளர்
5. நடத்தைமாற்று சிகிச்சையாளர்
6. விசேட ஆசிரியர்கள்

உசாத்துணைநூல்கள்:

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition: DSM-5 (2013)

ஆக்கம்:

Dr. வி. தட்சணாமூர்த்தி

சிரேஸ்ட் விரிவுரையாளர் - குழந்தை மருத்துவம்

செளக்கிய பராமரிப்பு விஞ்ஞானங்கள் பீடம்

கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம், இலங்கை.

CORONA PANDEMIC

A novel corona virus, known as Covid-19 was discovered in the last month of the year 2019, in Wuhan, China. Pandemic referred to as “An outbreak of a disease that occurs over a wide geographic area and affects an exceptionally high proportion of the population”. In March 2020, WHO declared Covid -19 as a pandemic after assessment of the rapid spread and severity of the deadly virus across the globe with additional announcement of social distancing as a means of curbing the spread of the pandemic.

This pandemic has successfully forced global shutdown of several activities, also shaken up the educational activities and resulted in huge crisis – response migration of schools, higher educational institutes and universities with online learning serving as the educational platform. So, the whole educational system has forced to shift its teaching mode into the online mode. Thanks to communication and collaboration platforms, such as Zoom, Microsoft Teams and some e-Learning software such as LMS, Moodle and etc, for the support during the remote learning.

ADVANTAGES OF e-LEARNING

- This renders their online sessions to be effective and even more advantageous since they can offer a great deal of content, interaction, and real-time feedback during virtual sessions.
- Faculty opined that online learning helped ensure remote learning, it was manageable, and students could conveniently access teachers and teaching materials.
- Offer highly effective learning environment, complementary interactive reinforcement that allow students to study 24/7 and work at their own pace with flexible scheduling and ease of monitoring while the lectures.
- Online guided discussions and personal talk time with their professors and lecturers is a hallmark of online classes increase the chances of a student, performing well due to the time their instructors give them. This also enhances their problem - solving and communication skills.
- e-Learning creates a huge opportunity to students. They can easily study via the recordings or online resources. And the information that will be safely stored in an online database. If there's ever anything that needs to be clarified, the student will be able to access these documents fast and easily.

CHALLENGES FACED

- Online learning in its entirety is dependent on technological devices and internet. Instructors and students with poor internet connections and low bandwidth are liable to be denied access to online learning.
- This sudden pandemic is a big issue for privileged and disadvantaged background students with fewer educational opportunities, as they can't suddenly shift to the online mode without any proper materials, resources and knowledge.
- Students with outdated technological devices might find it hard to meet up with some technical requirements of online learning and some students had to access other websites to prepare for lectures and complete the assessments.
- Unfortunately, in online learning, assessments are often carried online whereby instructors are limited to proxy supervision of learners making it impossible to regulate and control cheating without a proper identity verification system.
- Minimal physical interactions between students and teachers result in a sense of isolation for the students. Also it often leads to several mental health issues such as heightened stress and anxiety will have negative effects on students' academic performance.
- Academic performance of students might be affected by racially, economically and physically. Over engagement closely at the screen for hours without taking break may potentially lead to wide range of health problems including visual discomfort and exhaustion.
- The larger parts of instructors were not effectively ready to deliver high - quality instruction remotely and the large portions of instructors choose to focus on developing theoretical knowledge, rather than practical skills.
- Changing the mind sets and attitudes of faculty and students is critical. A few hours of training for both to learn tactics for blended learning may not be sufficient to sudden change.

RECOMMENDATIONS

e-Learning programs are necessary systems of continual education and to advance the value education. The following recommendation suggested to further strengthen to the existing online platform.

- Higher education institutions need to revisit curriculum, pedagogy, and assessment for online education and blended learning.
- Design impartial and equitable assessment system will be devoid of cheating and plagiarism for future reoccurrence.
- Providing guidance for learning for groups of students appears less successful, than using such mechanisms with individual learners.
- Make sure the accessibility, affordability, flexibility, learning pedagogy and the life -long learning to all students.
- Educational institutions may collaborate with network providers to reduce the cost of internet subscriptions or provide free browsing data to students.
- Providing compatible devices and uninterrupted, affordable, high- speed internet access, particularly for students in poor households or remote areas, is crucial to ensure equal access to tertiary education.

- Human intrusion can be minimized in the vicinity or completely eradicated by setting up a separate online learning studio /library where intrusions are prohibited.
- Government must ensure the availability of reliable communication tools, high and promote technology-enabled learning for students to re-involve in the education system now and after Covid -19 issue.
- Online learning cannot be applied efficiently and effectively in certain sectors and this compatibility gap has not yet been filled, so the attention must be paid to the fields.

By:

Mohamed Fouzer Farah Nizreen

Student 2018/2019

Faculty of Science

Eastern University, Sri Lanka.

தானினத் தானினத் தானானத் - தனத்
தானினத் தானினத் தானானம்
தானினத் தானினத் தானானத் - தனத்
தானினத் தானினத் தானானம்

சிறுவர் உரிமைகளிலிருந்தே - மனித
உரிமைகள் தோற்றுவதை
மெச்சிட மேதினியிலுரைக்க
உச்சிட்ட கணபதி காப்பாமே

ஐந்து வயது முதலிருந்து - பதின்
ஊறு வயது வரைக்கும்
கட்டாயக் கல்வி கற்றிடச்
சட்டமதிலே சமவரிமை யுண்டு

சிறப்பான பராமரிப் - பாதரவு
சிறுபராயத்தே பெறுமுரிமை
ஐக்கிய நாடுகள் சபையின்
அங்கிகாரம் பெற்றதுவே

சாதிமத மொழியினப் - பாற்
பேதமின்றிச் சகலருமே
பாரினிலே சமமானவரென்று
ஓதியுணர்த்திக் கும்மியடிப்போம்

தந்தனனாதந்த னாதந்தனானா
தனனா தனாதந்த னாதந்த னானா
தந்தனனாதந்த னாதந்தனானா
தனனா தனாதந்த னாதந்த னானா

பிள்ளைகள் கருத்துக்கு மதிப்பளித்து
 நல்லவராய் நானுமவர்கள் வாழ
 விளையாட்டு ஓய்வரிமை யளித்து
 ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கடி கோலி
 பாரபட்ச மறப் பாதுகாத்து
 நாடுகின்ற வதியுயர் நலன்களளித்து
 தேவைகளைத் தேடிக்கொடுக்கின்ற வரிமை
 தேசத்தோ ரனைவருக்கு முரியகடமை

சிறுவர்களைச் சுரண்டிப் பிழைக்காது
 துற்பிரயோகத்திற் குட்படுத்தாது
 வன்செயல்களிலிருந்து விடுவித்து
 நன்னயமாக அவர்களை நடத்தி
 விண்ணவர்கள் மெச்சிப் போற்றிடவாழும்
 உய்வும் மேம்பாடும் உரியவர்களாக
 எண்ணங்கள் கருத்துக்க ளவிப்பிராயம்
 எல்லாவற்றிலு மவர்களுக்குரிமை யுண்டு

பிள்ளைகளுயிர் வாழுமுரிமை யியற்கை
 தேசியயினம் வகித்துப் பெயர்கூட்டுமுரிமை
 குடும்பத்தோ டொன்றி வாழுகின்றவரிமை
 சிந்தனை பேச்சிச் சமயசுதந்திரம்
 ஊனமுற்றாலு மகதி களானாலும்
 உலகத்தி லெங்கும் வாழுமுரிமை
 சமூகக் காப்புறுதி வாழ்க்கைத்தரம்
 கல்வி பெறுமுரிமை கட்டாயமுண்டு

நன்னன்ன நானனன்ன நானனன்ன நானனன்ன
 நன்னன்ன நானனன்ன நானனன்ன நானனன்ன

வீட்டு வேலைக்கு என்றும் சிறார்களைச் சேர்த்தல் குற்றம்
 குடிட்டுக் காயப்படுத்தி தொல்லைகள் செய்தல் குற்றம்

தொழிற் பேட்டைகளில் வேலைக் கமர்த்தல் குற்றம்
 பாலியல் வன்முறைக்குப் பயன்படுத்துவதும் குற்றம்

நாட்டிலிருந்து கடத்தி நலிவுறச் செய்தல் குற்றம்
 பாட்டிலோடு புகைத்தல் வாங்கவனுப்புவதும் குற்றம்

சேட்டை பகிடிசெய்து சீரழித்தல் குற்றம்
பால்வேறுபாடு படுத்திப் பார்ப்பதுவும் குற்றம்

நீதிமறுத்தல் குற்றம் நியாயம் தவிர்த்தல் குற்றம்
சிறுவர் ஊழியம் குற்றம் பிள்ளைகளை விறநல் குற்றம்

ஆராரோ ஆராரோ ஆரிராரிரோ
தாலேலோ தாலேலோ தாலிலாலிலோ

சிறுவர் உரிமைகளைப் பாதுகாத்திட
இலங்கை யரசாங்கம் செயற்படுகின்றதே

குறைகேள் அதிகாரிகள் ஆணைக்குழுவுண்டு
யுனிசேப் சிறுவருரிமை பாதுகாப்புமுண்டு

சிறுவர் பாராளுமன்ற முழுண்டு
சிறுவர் சட்டவாக்க மறுசீரமைப்புண்டு

சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகாரசபைகளுமுண்டு
சிறுவர் உரிமைகள் செயற்குழுவுமுண்டு

தேசியசிறுவர் பாதுகாப்பதிகார சபைச்சட்டமுண்டு
சிறுவர்நீதி மன்றத்திலே தண்டனைச்சட்டமுமுண்டு

சிறுவருரிமை நீயறிந்து ஒழுகவழியுண்டு
செல்வமேநீ கண்ணுறங்கு கவலைமறந்து

எல்லாம் எடுத்துச் சொல்ல நேரம்போதாது
நல்லபிள்ளை யாட்டம் நீயும் கண்ணுறங்கு

ஆக்கம்:-

ஆரையூர் அருள்

இஞ்சேருங்கோ! இண்டைக்கு எங்கட கண்ணன் புரோக்கர் வந்திட்டு போனவர். பிள்ளைக்கு ஒரு இடம் சரி வந்திருக்குப் போல கிடக்கு.

குறிப்பையும் படத்தையும் தந்திட்டுப் போனவர். நான் உங்களோட கதைச்சுப் போட்டுச் சொல்றன் என்டனான். நாளைக்கு வருவார் கண்டியளோ.

ம்.... (இது கணவர்)

ம்.....அவரும் பார்த்துப் பார்த்து அந்த மனுசனின்ட செருப்பும் தேய்ஞ்சு போயிருக்கும். ஒன்டும் சரி வந்த பாடக் காணேல்ல.

குசினி வாசலில இருந்து கமலம் இரவுச் சமையலுக்கு வெங்காயம் உரித்துக் கொண்டே தன் தினப்படி புலம்பலை ஆரம்பித்தாள்.

என்னப்பா... நான் ஒருத்தி கதைச்சுக் கொண்டிருக்கிறன். நீங்கள் ம்... எண்டு மட்டும் தான் சொல்லுறியள்... என்ன ஏது எண்டு கேட்க மாட்டீங்களோ???

இப்ப தானே தோட்டத்தால வந்தனான். கால் முகம் கழுவி சாய்மனையில் இருக்க முன்னம் தொடங்கினா என்ன செய்ய நான் என சினுசினுத்தார் ஆறுமுகம்.

ம்....நீங்க தேத்தண்ணி குடிக்கேக்க இப்ப பின்னேரமாக் கதைச்சாத்தானே... பிறகு பிள்ள வந்திடுவாள். இதைப்பத்திக் கதைக்கவும் ஏலாது. அது தானப்பா....

சரி...சரி எங்க பெடியன்ர படத்தக் கொண்டாரும் பார்ப்பம்.

வாறன் என்டவள். கையைத் தொடைச் சட்டையில் துடைத்த வண்ணம் சாமி படத்தடியில் வைத்திருந்த படத்தை எடுத்துக் கொண்டு வந்து கணவனிடம் நீட்டினாள்.

அடேய். வடிவான பெடியனா இருக்கிறான். எங்கட பிள்ளைக்குச் சரியான தோது. எந்த இடமாம். மிக முக்கியமா எங்கட ஆக்கள் தானே. பிறத்திக்க இறங்கேலாது.

ஓம்பா... எங்கட புரோக்கருக்குத் தெரியாதே. என்ன கதை கதைக்கிறியள். பக்கத்தில் நின்றவாறே கமலம் கதை கூற இருவரின் சம்பாஷனையும் தொடர்கிறது.

முதல், மட்டக்களப்பில இருந்து வந்ததையும் வேண்டாம் எண்டு போட்டாய். நல்ல பெடியனாத் தான் இருந்தவன். பிள்ளை மேனகா கட்டியிருந்தா இரண்டு பிள்ளைக்குத் தாய் இப்ப அவள். நாங்களும் அம்மப்பா, அம்மம்மா ஆகியிருப்பம். விட்டியே நீ. ஒரே கத்தாக் கத்தித் தடுத்துப் போட்டாய்.

ஓ...பின்ன எங்களுக்கும் அவைக்கும் எப்படிப் பொருந்தும். மகளிட வீட்ட போனாத் தண்ணி வென்னி குடிக்கிறேல்லயோ. அங்க போனாப் பாயோட ஓட்ட வைச்சுப்போடுவாங்களாம். எத்தின பேர் சொல்லிக் கேள்விப்பட்டிருக்கிறன். இது கமலம்.

ஓ...பெரிசா போய்ப்பார்த்த மாதிரி கதைப்பாள். உவன் குணசேகரின்ர மூத்த மோள மட்டக்களப்பில தானே கட்டிக் குடுத்திருக்கினம். என்ன சோக்கான பெடியன் அவன். குடும்பமும் நல்ல குடும்பம் என, பழகக் கொள்ள. ஒண்டும் தெரியாம நாலு பெண்டுகள் சேர்ந்து ஏதும் குசுகுசுக்கிறது என்று எரிச்சல் பட்டார் ஆறுமுகம்.

சரி..அத விடுங்கோப்பா. போன கதை. போன பஸ்சுக்குக் கை காட்டலாமோ. இதப் பாருங்கோ.

ம்....

சீதன விவரம் சொன்னவரோ. இப்ப லட்சக் கணக்கில செய்ய எண்டா என்னட்ட கையில் இல்ல. காணிய வைச்சுப் போட்டுத் தான் கல்யாணம் செய்யோணும்.

இந்த வருஷம் மேனகாக்கு முப்பத்து நாலு முடிஞ்சு முப்பத்தைஞ்ச ஆகப் போகுது. ஞாபகத்தில் இருக்கட்டும் என்றாள் கமலம்.

ஓம்பா. அது ஞாபகத்தில் இல்லாமலா. அவள் வேல செய்யிற பாங்கில லோன் போட்டு எடுத்துப் போட்டு பிறகு கட்டலாம் எண்டா. நான் வருத்தம் வந்து ஆஸ்பத்திரியில் படுத்திருக்கேக்க தனர லோனப் போட்டுத் தானே எல்லாம் சிலவழிச்சவள். ம.... என்ன செய்வம் என்று தலையில் கையை வைச்ச சாய்மனையில் சாய்ந்தார்.

கமலம் மறுபடியும் இரவுச் சாப்பாடு ஆயத்தம் பண்ணத் தொடங்கினாள்.

இஞ்சேர்ப்பா! கண்ணன் எப்படியும் பத்து லட்சமெண்டாலும் கேட்பினம் எண்டவர். பெடியன் அரசாங்க உத்தியோகமாம். குடுக்கத் தானே வேணும். கேட்பாங்களெல்லோ.

வேலை நல்லம். பெடியனும் பார்க்க லட்சணமாய் இருக்கிறான். எல்லாம் கைகூடி வருதென்று நினைக்க நீ இப்படிக் குண்டத் தூக்கிப் போட்டா என்ன செய்வன் என்று தொடங்கினார் ஆறுமுகம்.

விடுங்கப்பா. புரோக்கரிட்டச் சொல்லிப் பார்ப்பம். ஓம் எண்டா சரி தானே. கல்யாணச் செலவ நாங்க பார்ப்பம். இருக்கிற நகையல பிள்ளைக்குப் போட்டுக் கல்யாணம் செய்து வைக்கலாம்.

சீ..சீ.. அது சரி வராது. சீதனக் கதை வந்திட்டல்லோ. எப்பவும் அது நெருடலாத் தான் இருக்கும். ம...பார்ப்பம் பிள்ளைக்கு ஏற்றவன் வராமலா போயிடுவான். நீர் வேலையைப் பாடும் நான் கொஞ்சம் ஆனந்தன் வீட்ட போட்டு வாறன்.

ஆறுமுகம் துண்டைத் தோளிலே போட்டுக் கொண்டு படலையைத் தாண்டி நடக்கத் தொடங்கினார்.

அவர் நடையில் இருக்கும் தளர்வைப் பார்த்துக் கொண்டு இருந்து விட்டு சுளகுடன் வெங்காயத்தை எடுத்துக் கொண்டு சமையலறைப் பக்கம் கமலம் திரும்பினாள்.

அனுமானித்தவளாக வீட்டுக்குள் நுழைந்தாள். தாயாரும் ஏதோ யோசனையுடன் வேலை செய்து கொண்டிருக்கவே அம்மா என்ற குரல் அழைப்புடன் தனது அறைக்குள் சென்று கதவைத் தாளிட்டுக் கொண்டாள்.

நேரம் இரவு 6.30. காலைமை 8.00 மணிக்கு வெளிக்கிட்டா. இரவாகுது நான் வீட்டுக்கு வர. எனக்குத் தெரியேல்ல. போறதும் வாறதும். நாள் போகுது. ஆனா அம்மாக்கு அப்பிடியில்லையே.

கடவுளே ஏன் என்னை இப்படிப் படைச்சநீ. கல்யாணம், குழந்தைகள், வாழ்க்கை என்டவரன்முறையெல்லாம் என்னத்துக்கு. என்னால தாங்க முடியேல்ல.

சதா என்னப் பற்றியே அம்மாவும் அப்பாவும் யோசிக்கினம். அவேயும் என்ன தான் செய்யிறது. ஒற்றப் பிள்ளையைப் பெத்துப் போட்டு அதுவும் செவ்வாய்த் தோஷத்தோட பெத்துப் போட்டுப் படாதபாடு படுகினம். எல்லாவற்றையும் நினைக்க அழுகை கண்களை பீறிட்டுக் கொண்டு வந்தது.

பிள்ளை..... கதவத் திற..கதவப் பூட்டிப் போட்டு உள்ளுக்கு என்னடி செய்யிறாய். அம்மாவின் அதுட்டல் கேட்க கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டு எழுந்து வந்தாள்.

இந்தா... ரீயைக் குடி என்டவர். மகளின் முகத்தையும் பார்க்காது திரும்பிச் சென்றாள். அம்மாவும் அழுதிருக்கிறா போல அதான் மனுசி நிற்காம ஓடுது. வயசு போகப் போக யோசனையும் கூடி அழுவது மட்டுமே அம்மாவின் பத்து வருஷ சோதனையாய் இருக்கிறது.

யோசனைகள் பலவாறாகத் தாக்க உடுப்புக் கழற்றி கால் கை முகம் கழுவி தேநீரும் கையுமாக புத்தகம் ஒன்றைக் கையில் எடுத்துக் கொண்டாள். புத்தகத்தில் மனம் இலயிக்கவில்லை.

அவன். அவன்.....

இப்பொழுது நினைக்கையிலும் ஸ்பரிசிக்கின்றது. அவன் நடையும் இனிமையான பேச்சும்....நேற்று நடந்தது போன்று இனிக்கிறது. ஆனால் நடந்து ஆறு வருடங்கள். ம்....ஆறு வருடங்கள்.

எத்தனை முறை நினைச்சாலும் மனதுள் எழும் வெளிச்சொல்ல முடியா சந்தோச உணர்வு. அவன்.. கேட்டானே..

என்ன வீட்டில் வந்து முறைப்படி கதைக்கவா என்றானே. அந்த பொறுப்புணர்வை, புரிதலை என்னவென்று சொல்ல நான்.

கையில் தன் சங்கிலிப் பென்டனை எடுத்து வாயில் வைத்துக் கொண்டு கட்டிலில் சுவரோரம் சாய்ந்திருந்த படி தன் நினைவலைகளை மீட்கலானாள்.

எனக்கு அளவான உயரம். பார்ப்பதற்கு நன்றாக இருந்தான். அடிக்கடி புன்சிரிப்பொன்று. கடைக்கண்ணால் பார்த்த அந்த நாட்கள். யாரிடம் சொல்ல. வீட்ட அம்மா, அப்பா ஓம் எண்டோனும் எண்டு கடவுளைத் தியானித்த தினங்கள். நானா அது நானே தானா என்று அடிக்கடி என்னையே கேட்டுக் கொண்ட நாட்கள். அத்தினை மகிழ்ச்சி நான் நல்ல ரிசல்ட் எடுத்து யூனிவசிட்டி போனபோது கூட அனுபவிக்கேல்ல.

தனக்குள்ளே சிரித்துக் கொண்டாள். வேலைக்குப் போகும் போதும் வரும் போதும் எதிர்ப் படும் அவன். கௌதமன். கச்சேரியில டிவலப்மண்ட் ஓபிசராம். வீட்டில் கடைசிப்பிள்ளை. மேற்படிப்பும் படித்துக் கொண்டு வேலை செய்து கொண்டிருந்தான். பொறுப்பானவன். நன்றாக பார்த்துக் கொள்வான் என்று பலபேர் சொல்லிக் கேள்விப்பட்டிருக்கிறார்கள்.

தயங்கித் தயங்கியே லன்ஸ் டைம் கன்டீனல் கதைத்தது. உம்மளப் பிடிச்சிருக்கு. உமக்கும் சரி என்டா வீட்ட வந்து கதைக்கிறேன் என்ற போது வெட்கத்தால் நாணியது. அத்தனையும் அவள் கண் முன்னே வந்து மறைந்தது.

நிச உலகுக்கு வந்த போது எதுவுமே நடக்காத ஏமாற்றமும் எதிர்பார்ப்புக் கலைந்ததையும் இனி தனியனாய் வீட்டாக்களையும் கஷ்டப்படுத்தி வாழ வேண்டியது தானே மீத மிருக்கும் காலமும்.

தனியாய் இருக்க நான் எந்தக் காலத்திலும் எண்ணியதில்லை. எனக்கும் கணவன், குழந்தைகள், கல்யாணக் கனவு அத்தனையும் உண்டு. அதுவும் என் கௌதமனுடன் என்னும் போது இப்பொழுதும் உள்ளம் சிலிரிக்கின்றது.

அத்தனையும் சரியாக நடந்தது அன்று. அப்பாவுக்கு அவர நல்லாப் பிடிச்சப் போட்டுது. வீட்டாக்களக் கூட்டிக் கொண்டு வாரன் எண்டவர். இந்த அம்மா தான் மட்டக்களப்பு எண்ட ஓரே காரணத்துக்காக வேண்டாம். வேண்டவே வேண்டாம் எண்டு மறுத்துப் போட்டா.

அப்ப மாற்றம் கேட்டுப் போனவன் தான். இண்ட வரைக்கும் ஆள் அட்ரஸ் இல்லை.

என்னட்ட ஒரு வார்த்தை கூடக் கேட்கேல்லை அம்மா. நானும் தான் உங்கட முடிவு என்னவோ அது தான் என்ற முடிவு எண்டிட்டன். அழுத்திச் சொல்லியிருக்கனுமோ. எனக்குப் பிடிச்சிருக்கென்று. அந்தளவு தைரியம் என்னட்ட இல்லையே என்று கையைப் பிசைந்தாள். இறைவா!! ஏன் இந்த சோதனை. ஏன் இப்பிடி என்னைச் சோதிக்கிறாய்.

தனிய இருக்கத்தானே தேவையில்லாத யோசனையெல்லாம் வருது. வெளியால் போவம். ரீவி பார்ப்பம். எண்டு தன்னைத் தானே சமாதானம் பண்ணிக் கொண்டு கட்டிலை விட்டு எழுகையில்....

கைபேசி மணி அடித்தது. புது நம்பர்.

தயக்கத்துடன் ஹலோ என்றாள். மறுமுனையின் ஹலோ அவளுக்கு மீன் பாடும் குரலாய் இனித்து ஒலித்தது.

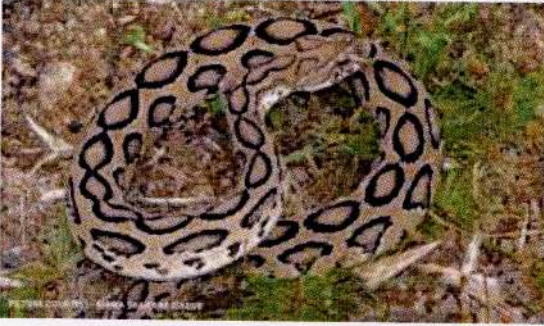
ஆக்கம்:

லக்ஷ்மி ஹரிஹரன்

பாய்புகளின் வகைகள்:

எமது நாட்டில் பல வகையான பாய்புகள் காணப்படுகின்றன. பல பாய்புகள் அதிக நஞ்சுத்தன்மை கொண்டவைகள், சில பாய்புகள் நஞ்சுத்தன்மை குறைந்தவைகள்.

கண்ணாடிப் புடையன் (Russell's Viper)



இரத்தப் புடையன் (Saw Scaled Viper)



இந்த பாய்பில் இரண்டு வகைகள் காணப்படுகின்றன. அதில் ஒன்று கண்ணாடிப்புடையன் மற்றையது இரத்தப்புடையன். இந்த இரண்டு பாய்புகளும் கடிக்கும் போது மக்களுக்கு பிரதான பாதிப்பாக இரத்தப் போக்கு, மற்றும் நரம்பு தொடர்பான பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும். கடித்த இடத்தில் பெரியளவிலான வீக்கத்தையும் அதிலிருந்து இரத்தக் கசிவையும் ஏற்படுத்தலாம். அதைத் தவிர உடலில் குருதி உறையாத்தன்மையையும் சிறுநீரகத்தின் தொழிற்பாட்டையும் செயலிழக்கச் செய்யும். அத்துடன் நரம்புகளைச் செயலிழக்கச் செய்வதன் மூலம் சுவாசத்தில் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும்.

வளலை அல்லது சுருட்டை:

பொதுவான சுருட்டை (Common Krait)



இலங்கையின் சுருட்டை (Sri Lankan Krait)



இதிலும் இரண்டு வகைகள் உண்டு. ஒன்று பொதுவான சுருட்டை இது எல்லா நாடுகளிலும் காணப்படுகிறது. மற்றையது இலங்கைக்கே உரித்தான சுருட்டை வகை ஆகும். இவ்வகையான பாம்பு கடித்தால் நரம்பு தொடர்பான பிரச்சனையே பிரதானமானதாக காணப்படும். அத்துடன் இரத்தப்போக்கு ஏற்படும்.

நாகம் (Cobra)



நாகத்தைப் பொறுத்தவரையில் இது இரண்டு வகையான நோய் அறிகுறிகளைக் கொண்டது. இது கடித்தால் இரத்தப்போக்கு, நரம்பு தொடர்பான பிரச்சனை காணப்படும். பொதுவாகவே மேற்குறிப்பிட்ட எல்லா வகையான பாம்புகளும் நரம்பு, இரத்தப்போக்கு போன்ற பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும்.

கொம்பேறி மூக்கன் (Hump nosed Viber)



இது விஷம் குறைந்த பாம்பாகும். ஆனால் இது கடித்த இடத்தில் மட்டும் பிரச்சனையை ஏற்படுத்தும். அந்த இடம் வீங்கிப் புண்ணாகும்.

பச்சை புடையன் (Green pit)



இதை பச்சைப் புடையன் என கூறுவர். இதுவும் விஷம் குறைந்ததாகக் காணப்படும். அதேநேரம் கடித்த இடத்தில் வீக்கம் மற்றும் இரத்தப் போக்கு ஏற்படலாம்.

முதலுதவி:

1. பாம்பு கடித்தவுடன் உடனடியாக பயப்படாமல் கடிபட்டவர்களை வைத்திசாலைக்கு கொண்டு செல்ல வேண்டும்.
2. பாம்பு கடித்த நபரின் கடிக்கப்பட்ட இடத்தை ஓய்வாக வைக்க வேண்டும்.
3. கடித்த இடத்தில் சவர்க்காரமிட்டு ஓடும் நீரில் கழுவ வேண்டும்.
4. அது தவிர கடித்த இடத்தில் அணிகலன்கள் ஏதும் அணிந்து இருப்பின் அவற்றை அகற்றுவதும் முக்கியமாகும்.
5. கடித்த இடத்தை துணியால் கட்டுவதோ அல்லது கத்தியால் வெட்டி இரத்தத்தை வெளியேற்றுவதோ தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

6. பாம்புக் கடிக்குள்ளாகி பயந்து காணப்படும் நபரிற்கு அவரின் உடல் நிறைக்கேற்ப பரசிட்டமோல் கொடுக்க வேண்டும்.
7. எவ்வளவு வேகமாக முடியுமோ அவ்வளவு வேகமாக நோயாளியை வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்வது மிக முக்கியம்.
8. கடித்த பாம்பையும் நோயாளியோடு எடுத்துச் செல்வதும் நல்லது. ஆனால் அதில் அதிக நேரம் செலவிடாது முதலில் நோயாளியை வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்வதே அவசியமானதாகும்.
9. கிராமப்புறங்களில் உள்ளவர்கள் பாம்பினை அடையாளப்படுத்திக் கூறுவர். இதனால் வைத்தியசாலையில் நோயாளியை அனுமதித்த உடனே நாம் சிகிச்சையை ஆரம்பிப்போம்.
10. அருகிலுள்ள வைத்தியசாலைக்கு முதலில் கொண்டு சென்றதன் பின் அங்குள்ள ஊழியர்கள் முதலுதவிகளை செய்து உடனடியாக பாம்புக் கடிக்கு வைத்தியம் செய்யும் வசதியுள்ள வைத்தியசாலைக்கு அனுப்பிவைப்பர்.
11. பாம்பு கடித்த இடத்தை வெட்டி நாட்டு மருந்துகளை இடுவதோ, விஷக்கல் மூலம் உறிஞ்சி எடுக்க முயற்சிப்பதோ, மதுபானம் அருந்தக் கொடுப்பதோ, Aspirin மருந்துகளை கொடுப்பதோ, இளநீர் கொடுப்பதோ தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

பாம்புக்கடியில் இருந்து தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள்:

1. நீங்கள் காடுகளுக்கோ அல்லது வயல் வெளிகளுக்கோ செல்லும் போது அதற்கென்று பிரத்தியேகமான காலணிகளை அணிவது அவசியம்.
2. இருட்டு வேளைகளில் நடமாடுபவர்கள் கையில் ஒரு தடியுடன் மின்குளையும் கொண்டு செல்ல வேண்டும். ஏனெனில் பாம்புகளானது மிதித்தால், பசித்தால், அடித்தால் தீண்டும் தன்மை கொண்டவைகள். எனவே தடியால் தட்டி தட்டி ஒலியெழுப்பி செல்வது நல்லது.
3. வீடுகளில் பாம்பு கடிப்பதைத் தவிர்ப்பதற்கு எமது வீடு, சுற்று சூழலை சுத்தமாக வைத்திருப்பது அவசியம் ஆகும்.
4. எலி, தவளை போன்றவற்றை உணவுக்காக பிடிப்பதற்கே பாம்புகள் வீடுகளைத் தேடி வருகின்றன. எனவே சுற்றுப்புற சூழலின் தூய்மை மிக முக்கியமாகும்.
5. வீட்டில் பாம்பினை அடித்த பின்னர் மிகவும் அவதானமாக இருக்க வேண்டும். ஏனெனில் பாம்பு இறந்தது போல் கிடந்தாலும் சிலவேளைகளில் கடிக்க வாய்ப்புக்கள் உண்டு. எனவே பாம்பு இறந்து விட்டதை உறுதிசெய்யும் வரை அவதானமாக இருக்க வேண்டும்.

6. அடித்த பாம்பினை உரிய முறையில் புதைப்பதற்கு அவற்றை கையாளத் தெரிந்தவர்களிடம் ஒப்படைப்பது அவசியமாகும்.
7. அதிகாலையில் அனேகமானோர் பூக்களை பறிப்பதற்காகச் செல்கின்றனர். அந்த வேளைகளில் கொம்பேறி மூக்கன் பாம்பு மரங்களில் தங்கியிருக்கும். அவை பச்சை நிறத்தில் காணப்படும். ஆதலால் அது கடிக்கும் சந்தர்ப்பம் ஏற்படலாம். இதனால் பாதுகாப்பற்ற முறையில் பூக்களை பறிக்கச் செல்வதைத் தவிர்க்கவும்.

இவ்வாறான வழிகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் பாம்புக் கடியிலிருந்து விடுபடுவது மட்டுமல்லாது அதற்குரிய சிகிச்சையையும் தகுந்த நேரத்தில் பெறுவதன் மூலம் எங்களது நலத்தைப் பேணலாம்.

உசாத்துணைநூல்கள்:

- Snakebite Prevention and First Aid, Am Fam Physician. 2002 Apr 1;65(7):1377

ஆக்கம்:

Dr. வி. தட்சணாமூர்த்தி

சிரேஸ்ட் விரிவுரையாளர் - குழந்தை மருத்துவம்

செளக்கிய பராமரிப்பு விஞ்ஞானங்கள் பீடம்

கிழக்குப்பல்கலைக்கழகம், இலங்கை.

10

The Way Work Should Work COVID-19

Welcome to the new world of remote work, where we and employees struggle to learn the rules - COVID-19, employers, superiors and managers are unsure how to help us and institutions and organizations get a glimpse into the future.

Humans are motivated by four drives: acquire, bond, comprehend, and defend. How employers, superiors and managers can use all four to keep employees engaged.

We must try to provide insight on how to be productive while working from home.

In early 2020, the world began what is undoubtedly the largest work-from-home WFH experiment in history. Now, as countries reopen but COVID-19 remains a major threat, institutions, departments and organizations etc. are wrestling with whether and how to have workers return to their offices. Employers and Business leaders need to be able to answer a number of questions to make these decisions. Primary among them is "What impact has working from home had on productivity and creativity?"

Working at home brings with its confusing new rules of conduct.

Before 2020 a movement was brewing within knowledge-work organizations. Personal technology and digital connectivity had advanced so far and so fast that people had begun to ask,

"Do we really need to be together, in an office, to do our work?"

We got our answer during the pandemic lockdowns.

We learned that a great many of us don't in fact need to be collocated with colleagues on-site to do our jobs. Individuals, teams, entire workforces, can perform well while being entirely distributed—and we have. So now we face new questions: Are all-remote or majority-remote institutions and organizations the future of knowledge work? Is work from anywhere (WFA) here to stay?

COVID-19 has accelerated many organizational trends, from remote work and digitalization to automation and a growing recognition of inequalities. Consulting institutions or firms are key actors in responding to this dynamic, since their

judgement has influence well beyond their own affairs. What can we learn from their latest thinking on the new normal and the future of work?

Is the pandemic making you rethink your commute?

We talk through how to be productive at home whether we're alone or distracted by children, how to care for our newly remote team and make sure we still get work done, or how to adapt when our job requires going outside and seeing people face-to-face.

The study - COVID-19 shows that people working from home (WFH) make more online contributions to socially helpful topics, yet face higher psychic costs and anxiety about time constraints. Employers or Managers might consider giving [working from home] WFH workers more temporal flexibility to deal with time constraints during this crisis.

The coronavirus pandemic shifted much of the workforce to working from home. Upwork is a leading platform connecting freelance workers to businesses who need help. New skills are in demand and how this new normal might change the nature of remote work. Often the capabilities that are not readily available in the local market are accessible on platforms like Upwork.

We all have conversations with others and people working from home, while sheltering from COVID-19. How is it going? Do you think you'd like to change your work habits to continue working from home?

"I don't know how you do it." Whether it comes at the start of a video conference or a call, this is one of the most frequent comments I hear from colleagues, and even friends these days as we're doing our usual pre-meeting check ins. Many working adults across the globe have been juggling a lot since the COVID-19 crisis started. Let's lower our standards. Let's use this moment to shift them to something more reasonable.

We study the disproportionate impact of the lockdown as a result of the COVID-19 outbreak on female and male academics' research productivity in social science. We also show that several disciplines drive such gender inequality. Finally, we find that this intensified productivity gap is more pronounced for academics in top-ranked universities.

While the widespread shift to remote work hasn't been without its challenges, it does offer a major silver lining: For many of us, commuting has become a thing of the past. Despite the potential for staggering time savings, many have struggled to achieve everything we hoped the pandemic would finally make time for: baking sourdough,

meditating, or writing the next great literary masterpiece.

Workers will switch from office-based settings to working at home at least two days per week after COVID-19 subsides. This has significant implications for institutions companies, employees, and policymakers alike.

What will it take for you to feel safe at work again? We talk through what to do when our essential employees are staying home despite increased safety measures, we want to redesign our open office to make it work for the new normal, or we're seeing a growing divide between workers who have to come in and those who can work from home.

How will COVID-19 change the nature of work?

[support from internet]

Compiled by:

P. S. Jeyasingam

Department of English Language Teaching

Faculty of Arts and Culture

Eastern University, Sri Lanka.

எமது பல்கலைக்கழக சமூகத்திலே, பலருக்கு பதின்மவயதுகளிலே உள்ள குழந்தைகள் இருக்கக் கூடும். எமது வேலைப்பழு காரணமாக, சில வேளைகளில் நாம் அவர்களைப் பெரிதாகக் கவனிப்பதில்லை. அதாவது, அவர்களது அடிப்படைத் தேவைகள், கல்வி தவிர, ஏனைய விடயங்களைப் பெரிதாகக் கண்டு கொள்வதில்லை என்றே கூறலாம். அத்தோடு கூட இவர்களுடன் பேசிவெல்லயியலாது, என்று தட்டிக் கழிக்கும் பெற்றோரும் உண்டு.

பதின்ம வயதுகளிலே உள்ளவர்கள் (பதின் மூன்று தொடக்கம் பதினெட்டு வயதினர்) உண்மையில் பலராலும் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்படும் ஒரு கூட்டத்தினர் என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது! அவர்களது தன்னிச்சையாகச் செயற்படக் காட்டும் ஆர்வம், குதர்க்கமாகப் பேசும் இயல்பு, நண்பர்களுடன் நீண்ட நேரம் செலவழிக்கும் தன்மை, புதிய (விரும்பத்தகாத) விடயங்களை அனுபவிக்கக் காண்பிக்கும் முனைப்பு... போன்ற செயற்பாடுகள் பெற்றோரை கோபத்தில் ஆழ்த்துவது இயல்பே.

பதின்ம வயதுப் பராயமானது, ஒருவர் சிறுவராக இருப்பதிலிருந்து, வளர்ந்தவராக மாறுகின்ற காலகட்டம். இந்த காலகட்டத்திலே அவர் உடல், உள, சமூக ரீதியாக பல மாற்றங்களை அடைகின்றார். இந்த மாற்றங்களை அநேகமான பிள்ளைகள் பிரச்சனைகளின்றி கடந்து செல்கின்ற போதிலும், அவர்களது பெற்றோருக்கு இக்காலம் ஒரு சவாலாக மாறிவிடுவதுமுண்டு!

இந்தப் பராயத்திலே நடைபெறும் பல காரியங்கள், எமது பிள்ளைகளது எதிர்காலத்தை மிகவும் பாதிப்பனவையாக இருப்பதனால், இப்பராயத்தினரை புரிந்து கொண்டு அவர்களை வழி நடத்துவது வளர்ந்தவர்களாகிய எங்கள் அனைவரினதும் கடமையாகும். இவ்வகையில் இவ்வாக்கம் உங்களுக்கு துணை புரியும் என நம்புகிறேன்.

முதலில் உடல் ரீதியான மாற்றங்களை நோக்குவோம். இதில் துணைப் பால் இயல்புகளின் தோற்றமும் உயர அதிகரிப்பும் அடங்கும். வெளிப்படையாகத் தோன்றும் துணைப் பால் இயல்புகளாவன, பெண்களிலே மார்பக விருத்தி, உடலின் குறித்த பாகங்களில் கொழுப்புப் படிந்து பெண்களுக்கான உருவமைப்பைப் பெறுதல் மற்றும் மாதவிடாய் சக்கரம் தொடங்குதல் என்பன. ஆண்களிலே முகத்தில் உரோமம் தோன்றுதல் மற்றும் குரல் தடிப்படைதல் என்பன. பெண் பிள்ளைகளின் உயர அதிகரிப்பு ஆண்களைவிட விரைவாக நடந்தேறிவிடும். அதாவது பெண்பிள்ளைகள் தங்கள் நிகர உயரத்தை விரைவில் அடைந்து விடுவர்.

அடுத்து, மூளையில் நடைபெறும் விருத்தி தொடர்பான மாற்றங்களைப் பார்ப்போம். மனிதனின் சிந்தனைக்கும் செயற்பாட்டுக்கும் உரிய மூளையின் பகுதி மூளையம்

எனப்படும். இதிலே அடிப்படை உணர்ச்சிகள் (உ - ம் பயம், கோபம், பசி, மகிழ்ச்சி, பாசம்) தொடர்பான சிறிய பகுதி இலிம்பிக் தொகுதி எனப்படும். மூளையத்தின் எஞ்சிய பெரும் பகுதி பகுத்தறிவுக்கும் கணித்தறிதலுக்கும் பொறுப்பாக உள்ளது. மூளையத்தின் விருத்தியை நோக்குகையில், உணர்ச்சிகளைக் கொண்டு செயற்படும் இலிம்பிக் தொகுதியே முதலில் முதிர்வு பெறுகிறது. இதன் நிமித்தமாகவே, இளம் பராயத்தினர், நன்மை தீமை அறிந்து முடிவுகளை எடுக்காமல் உணர்ச்சி சார்ந்த முடிவுகளையே எடுப்பர். ஆழமாக சிந்திக்காமல் குறுகிய கால விளைவுகளே அவர்களது முடிவுகளில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் (உ- ம் தண்டனை - வெகுமதி). ஆனால், முதிர்ச்சி கூடும் போது, ஆராய்ந்து முடிவெடுக்கும் ஆற்றல் அதிகரித்துச் செல்வது வெளிப்படும்.

இனி இப்பராயத்திலே ஏற்படுகின்ற சிந்தனை, செயற்பாடு ரீதியான சில மாற்றங்களைப் பார்ப்போம். இம்மாற்றங்களை விளங்கிக் கொள்ளுமுகமாக, இப்பராயத்தினை, ஆரம்ப இளம்பராயம், நடு இளம்பராயம், பிந்திய இளம்பராயம் என வகுத்துக் கொள்ளலாம். இக் காலகட்டங்களில் பிள்ளைகளிடம் காணப்படக் கூடிய சில மனோ நிலைகள் பின்வருமாறு.

ஆரம்ப இளம்பராயம் (அண்ணளவான வயது 10 - 13)

“நான்” என்ற தன்முனைப்புள்ள சிந்தனை. அதாவது எல்லா விடயங்களிலும் தன்னை முதன்மைப்படுத்தி நோக்குவார். எல்லாவற்றையும் ஒரு வரையறைக்குள்ளேயே பார்ப்பார். அதாவது, சம்பவங்களை ஒரு கோணத்திலேயே நோக்கும் இயல்பு. தனிமையாக (முன்பை விட) இருக்க விரும்புவார். தன் தோற்றத்திலே அக்கறை செலுத்துவார். உடலில் தோன்றும் மாற்றங்களில் கரிசனை காட்டுவார். தண்டனைகளிலிருந்து தப்பிப்பதற்காக மட்டுமே ஒழுக்க விதிகளைப் பின்பற்ற வேண்டுமென நினைப்பார்.

நடு இளம்பராயம் (அண்ணளவான வயது 14 - 17)

உணர்ச்சி சார்ந்த முடிவுகளை (விளைவுகளைக் கணித்தறியாமல்) எடுத்தல், தன்னுடைய சுயாதீனம், கட்டுப்பாடு என்பவற்றில் பெரியோருடன் முரண்பாடுகள் ஏற்படுதல், சக வயதுடையோருடன் கூடித்திரிதலும் கூட்டாக செயற்படுதலும், எதிர்ப்பாலினரை கவர முற்படுதல், உடலுறவு முயற்சிகளில் ஈடுபட முனையலாம்.

எனினும், அனுபவங்களையும் சம்பவங்களையும் பல கோணங்களிலும் ஆராய்ந்து பார்க்கும் தன்மை இவர்களில் விருத்தி அடையத் தொடங்குவது இக்காலகட்டத்தின் பிற்பகுதியில் எமக்குப் புலப்படும். ஏனையோரின் கருத்துகளையும் கவனத்தில் கொள்ளத் தொடங்குவர்.

பிந்திய இளம் பராயம் (அண்ணளவான வயது 18 - 21)

எதிர்காலத்தை மையப்படுத்தி தீர்மானங்களை எடுத்தல், சுயாதீனமாக சிந்தித்தல், சுயகட்டுப்பாட்டுடன் செயற்படுதல்.

இந்தக் கட்டத்தை அடைந்ததும், சகபாடிகளுடனான கூட்டு செயற்பாடுகள் முக்கியத்துவத்தை இழந்து விடுகின்றன.

சட்டத்துக்கும் அறத்துக்குமான வேறுபாட்டினை உணர்ந்து செயற்படுவார். தம்மையும் வளர்ந்தவர் என்று கருதி பெற்றோருடனும் ஏனைய வளர்ந்தோருடனும் தொடர்பு கொள்வார்.

தன் துணைவரைத் தெரிந்து ஒரு நீண்ட கால உறவை மேற்கொள்வதற்கான திறன் விருத்தி அடைகிறது.

இப்பொழுது, மேற்குறிப்பிடப்பட்ட மாற்றுங்களால் ஒருவர் எதிர் கொள்ளும் சவால்களை சற்று நோக்குவோம். இந்தப் பராயத்தில் உடல் உயரத்திலும் பருமனிலும் அதிகரிப்பதனால், அதற்கிணங்க போசனைத் தேவையும் அதிகரிக்கும் என்பதைச் சொல்லத்தேவையில்லை. இதனால் இவ்வயதினருக்கு தரமான ஊட்டச்சத்துள்ள உணவுகளை வழங்க வேண்டும். குறிப்பாக, இலைக்கறி, பருப்பு, பழ வகை, முட்டை, மீன், இறைச்சி வகை. அதேவேளை, உடல் பருமன் அத்தீமமாக அதிகரிப்பதற்கான சந்தர்பங்களும் இருப்பதனால், தகுந்த உடற்பயிற்சி செயற்பாடுகளும் அவசியமாகிறது. முக்கியமாக, கொவிட் - 19 காரணமாக, பல கட்டுப்பாடுகள் நிலவும் இந்நாட்களில், உடலை வருத்தி வேலை செய்யாத அனைவரும், உடற் பயிற்சிகளிலும் வீட்டு வேலைகளிலும் ஈடுபடுவதோடு அதிக சக்தி பெறுமானம் கொண்ட உணவுகளான அரிசி, கோதுமை, சீனி மற்றும் கொழுப்பு உணவுகளின் அளவைக் குறைத்து, காய்கறி வகைகளையும் புரத உணவுகளையும் ஒவ்வொரு நாளும் சேர்த்துக் கொள்வது அவசியமானது.

என்பு முறிவு, தசை பிறழ்தல் - உடல் வளர்ச்சியின் போது, என்புகள் முதலில் நீட்சி பெறுகின்றன. இதன் பின்பே கல்சியம் படிந்து, என்புகள் வன்மை பெறுகின்றன. தசைகளும் இதன் பின்பே விருத்தி அடையும். இதனால், என்பு முறிவு, தசை பிறழ்தல் போன்ற பிரச்சினைகள் இப்பராயத்தில் அதிகம் ஏற்படுகின்றன.

முள்ளந் தண்டில் வளைவு - இது பிறப்பிலேயே இருந்திருப்பின், இப்பராயத்தில் மோசமடையலாம். சில வேளைகளில் இவ்வயதுகளிலே புதிதாக வளைவு உருவாவதும் உண்டு. இவ்வளைவுகள் மோசமாகாமலிருக்க, வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

குருதிச் சோகை - பெண்பிள்ளைகளுக்கு மாதவிடாய் வட்டங்கள் தொடங்குவதனால், இரும்புச் சத்து குறைவு ஏற்பட்டு குருதிச் சோகை ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. இதனைத் தவிர்க்கும் முகமாக இரும்புச் சத்துள்ள கடும் பச்சை இலைக்கறி வகை, மீன், இறைச்சி போன்ற உணவுகளை இவர்கள் உட்கொள்ள வேண்டும்.

மாதவிடாய் வட்டத்தின் போது, கடும் வயிற்று வலி, தலையிடி என்பவற்றால் இவ்வயதுப் பெண்பிள்ளைகள் அதிகம் பாதிக்கப்படுவர். இதற்கு பரசிடமோல் போன்ற வலி நிவாரணிகள் மற்றும் ஓய்வு, ஒத்தடம் போன்றவை உதவும்.

பதினம் வயதுப்பிள்ளைகளுக்கு காதல், பால்நிலை, உடலுறவு, தன்னிச்சேர்க்கை போன்ற பாலியல் தொடர்பான பல கேள்விகள் எழுவது இயற்கை. இவை தொடர்பான தகவல்களை இவர்கள் பல வழிகளில் பெற்றுக்கொள்கின்றனர். பாடசாலைக் கல்வி, நண்பர்கள், இணையத்தளம் என்பன இவற்றுக்கு உதாரணம். இவ்வாறாக தகவல்களை அறிந்து கொள்வதை பெற்றோரோ ஆசிரியர்களோ இடையூறு செய்வது பிள்ளையின் விருத்திக்கு சாதகமானதல்ல.

பெற்றோர், ஆசிரியர், மூத்த சகோதரர் போன்ற, பிள்ளைகளில் உண்மையான கரிசனை உள்ளோர், இவ்வாறான விடயங்களை பிள்ளைகளுடன் வெளிப்படையாகக்

கலந்துரையாடத் தயங்கக் கூடாது. ஒருவேளை இவற்றைப் பற்றி பேசி எனக்குப்பரிச்சயம் இல்லையே, என்று நீங்கள் அங்கலாய்க்கக் கூடும். இந்த நிலையில் இருந்து மீள ஒரே வழி, பால்நிலை, காதல் உணர்வு போன்ற விடயங்களை உங்கள் பிள்ளைகளுடன் பேசுவதில் உங்களுக்கு எந்தத் தயக்கமும் இல்லை என்று அவர்களுக்குக் காட்டுவதே ஆகும். தேவைக்கு அதிகமான கண்டிப்பு பிள்ளைகள் வழிவிலகிப் போகும் வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கின்றது.

அதுமட்டுமல்ல, இந்த வாலிபப் பராயத்திலே, பிள்ளைகளின் சிந்திக்கும் ஆற்றல் அதிகரிப்பதனால், இறைநம்பிக்கை, படைப்பு, சமுதாயக் கோட்பாடுகள், அரசியல் போன்ற பல துறைகளிலே சிந்திக்கத் தொடங்குவர். இதனால் பல வேளைகளில் பெரியவர்களுடன் தர்க்கங்கள் கூட எழலாம். பிள்ளைகள் சுயமாக தங்கள் கருத்துக்களைப் பகிர்வும் வாதப் பிரதி வாதங்களில் ஈடுபடவும் தத்தம் வீடுகளிலும் வகுப்பறைகளிலும் இடமளிப்பது அவர்களது ஆளுமை விருத்திக்கு இன்றியமையாததாகும். அதை விடுத்து, பெரியோரை மதித்தல் என்ற போர்வையில் அவர்களைப் பேச விடாது எமது கருத்துக்களை அவர்கள் மீது திணிக்க முற்படுதல் உகந்ததல்ல.

மேலும், சிந்தனை செயற்பாடு பற்றி மேலே குறிப்பிடப்பட்ட தகவலை நோக்குகையில், இந்த வெகுளித் தனமான காலம் 13 வயது தொடக்கம் 17, 18 வயது வரையான ஒரு குறுகிய காலப் பகுதிக்குள்ளேயே அடங்கி விடுவது தெரிகிறது. ஆகவே, இந்த “யன்னல்” பகுதிக்குள் எமது பிள்ளைகளின் எதிர் காலத்தை வளமாக்குவதும் வீணடிப்பதும் பெரியவராகிய எங்கள் கையிலேயே இருக்கிறது.

ஆக, நான் இங்கு கூறியவற்றின் கடைத்தொகையாவது, உங்கள் பதின்ம வயதப் பிள்ளையின் விருத்தியில் அக்கறை காட்டுங்கள். அவர்களது செயற்பாடுகளைப் புரிந்து கொள்ள முயற்சியுங்கள். அளவுக்கு அதிகமான கண்டிப்பு வேண்டாம், சுயமாக இயங்க விடுங்கள் ஆனால் எப்பொழுதும் அவனது/அவளது நடவடிக்கைகளில் உங்கள் முழுக் கவனமும் இருக்கட்டும். அவர்களது செயற்பாடுகளில் உங்கள் ஆர்வத்தையும் நம்பிக்கையையும் வெளிப்படுத்துங்கள். அவர்களுக்கு பிரச்சனை வரும் போது ஆதரவாய் இருங்கள். இப்படிச் செய்வதனால் எங்கள் பிள்ளைகளின் எதிர்காலம் சிறப்பாக அமையும் என்பதில் ஐயமில்லை!

Reference:

NELSON TEXTBOOK OF PEDIATRICS, TWENTIETH EDITION ISBN: 978-1-4557-7566-8

International Edition ISBN: 978-0-323-35307-6

Dr. அஞ்சலா அருள்பிரகாசம் அந்தனி MBBS, MD (Paed)

குழந்தை மருத்துவ விசேட நிபுணரும்

சிரேஸ்ட் விரிவுரையாளர் - குழந்தை மருத்துவம்

சௌக்கிய பராமரிப்பு விஞ்ஞானங்கள் பீடம்

கிழக்குப்பல்கலைக்கழகம், இலங்கை.

'Prevention is better than cure' is a proverb which reveals that prevention methods are much better to remain away from any problem than finding out solutions to cure that problem. The meaning of this proverb is well suited to us at present situation of a life-threatening situation across the world. The threat of corona virus disease or COVID-19 has brought the entire world to a standstill. The question arises in everybody's mind as to whether the safety measures practised are sufficient or not. The golden rule for any disease is "Prevention is Better than Cure". It is therefore highly relevant to be aware of the primary as well as secondary preventive measures to curb the spread of the virus effectively.

The current review highlights the preventive measures to be practised by the individuals and the risk factors to be avoided, which will be useful in curbing the spread of COVID viral infection.

According to the Center for Disease Control and Prevention (CDC), "The best way to prevent illness is to avoid being exposed to this virus." Here are the simple steps you can take to help prevent the spread of COVID-19 and protect yourself and others;

i. Wash Your Hands

Wash your both hands properly using soap / hand wash liquid and water frequently. Hand washing should be compulsory performed in the following situations

- Before eating or preparing food
- Before touching your face
- After using the restroom
- After leaving a public place
- After blowing your nose, coughing, or sneezing
- After handling your mask
- After changing a diaper
- After caring for someone who's sick
- After touching animals or pets

If soap and water are not readily available, use a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol. Cover all surfaces of your hands with sanitizer and rub them together until they get dry.

ii. Wear a Mask

Face masks are designed to provide a barrier between your airway and the outside world.

“By wearing a mask that covers the mouth and nose, will reduce the risk of serving as the source of disease spread by trapping your own droplets in the mask, and also reduce the risk of getting sick via droplets that contain the coronavirus by blocking access to your own airways.”

Face Mask should be standard and have the capacity to filter virus.

iii. Restrict Your Travel

Traveling can increase the spread of COVID-19 and put you at risk for contracting the disease. Avoiding non-essential travel to many international destinations during the pandemic. It is also advised to people to weigh the risks when it comes to local travel: Travel increases the chance of getting and spreading COVID-19. Staying at home is the best way to protect yourself and others from COVID-19.

iv. Watch for Symptoms

The symptoms of infection for the coronavirus are often similar to those of other respiratory virus infections, such as influenza. Symptoms can include:

- Fever or chills
- Cough
- Shortness of breath or difficulty breathing
- Fatigue
- Muscle or body aches
- Headache
- New loss of taste or smell
- Sore throat
- Congestion or runny nose
- Nausea or vomiting
- Diarrhea

If you have any symptoms of above with contact history, it is important to seek health advisers and COVID-19 precaution.

v. Practice of Social Distancing

Several countries are executing compulsory measures of social distancing so that viral transmission can be inhibited and delayed. They implemented various options such as closing of educational institutions, offices, lockdown of cities, practice of screening at railway stations and airports, restricting of movement, work from home, and effective

quarantining. The correct scheduling and period of the social distancing measures are crucial

vi. Practice of Screening and Quarantine

Screening has a vital role as a preventative measure to detect a potential health problem in an individual who doesn't have any signs & symptoms. The primary purpose of screening is to diagnose the prevailing health problem early and treat it more effectively.

Mandatory screening should be done for travellers returning from affected areas as it mainly spreads through close contact with infected persons. If needed, travellers returning from affected areas should be quarantined.

Conclusion

Covid-19 viral spectre outbreak is spreading across different countries at an increasingly alarming rate. It requires a more focused approach on preventive measures and identification of high-risk factors such as extremes of age group and comorbidity. Precautionary measures such as compulsory practice of social distancing, self-isolation, usage of personal protective equipment, adequate hand hygiene along with respiratory hygiene and effective quarantining are required right now to prevent further community transmission. Proper screening by early detection of contacts, self-monitoring of travelers travelling from affected areas, creating awareness among the population about signs and symptoms of the disease, and promoting people to self-report will aid in the effective management of the spread of coronavirus.

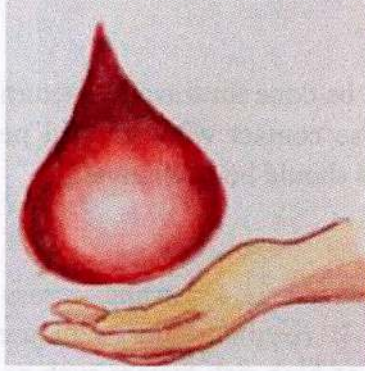
So let us remember the golden rule “Prevention is Better than Cure” at present situation to promote our health and life from COVID-19.

By:

Rev. Sr. Dr. J. Josepha [BSc (N), MSc (N), Ph.D (N)]

Senior Lecturer / Faculty of Health Care Sciences

Eastern University, Sri Lanka.



தலசீமியா – குருதி அழிவுச் சோகை

- தலசீமியா பரம்பரையாக கடத்தப்படுகின்ற தொற்றா நோயாகும். இரத்தத்தில் உள்ள செங்குருதிச் சிறு துணிக்கையில் உள்ள ஹீமோகுளோபின் (Haemoglobin) எனப்படும் பதார்த்தத்தின் அளவு குறைவதனால் இந்நோய் ஏற்படுகின்றது.
- ஆரோக்கியமான ஒருவரது உடலில் உள்ள ஹீமோகுளோபின்கள் (Hb) 4 மாதங்கள் வரை (120 days) உயிர் வாழும்.
- தலசீமியா நோயாளியின் உடலில் ஹீமோகுளோபின்கள் (Hb) 4 மாதங்களுக்கு முன்னரே அழிவடைவதால் இரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின்களின் அளவு குறைவடையும்.
- இதனால் உடலில் ஒட்சிசன் காவும் திறன் குறைவடைவதோடு சாதாரண உடற் தொழிற்பாடுகளிலும் மாற்றம் ஏற்படுவதனால் தலசீமியா நோயின் அறிகுறிகள் உடலில் தென்படும்.

பொதுவாக தலசீமியா நோயை இருவகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. அல்பா (α) தலசீமியா
2. பீற்றா (β) தலசீமியா

நமது நாட்டில் பீற்றா (β) தலசீமியாவே அதிகம் காணப்படுகின்றது. இரத்தத்தில் பாதிப்பும் பீற்றா (β) சங்கிலிகளின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப நோயின் தாக்கம் வித்தியாசப்படும். இதனடிப்படையில் பீற்றா (β) தலசீமியாவை,

1. பீற்றா (β) தலசீமியா மேஜர் (Major)
2. பீற்றா (β) தலசீமியா இன்றமீடியா (Intermedia)
3. பீற்றா (β) தலசீமியா மைனர் (Minor)

என வகைப்படுத்தலாம். அத்துடன் தலசீமியா E, சிக்கிள் (Sickle) தலசீமியா போன்ற வகைகளும் உண்டு.

நோயின் அறிகுறிகள்

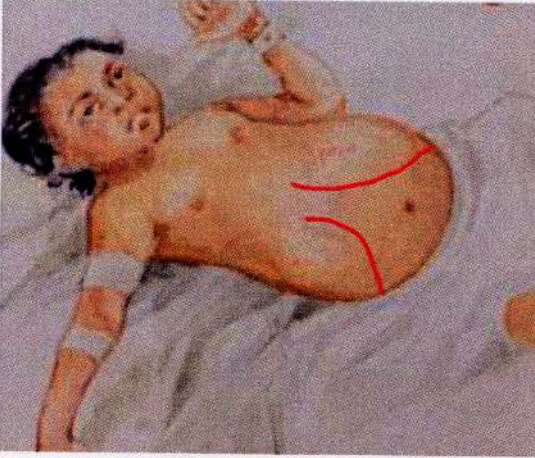
இந்நோயுள்ள குழந்தைகள் பிறந்து 03 தொடக்கம் 06 மாத காலப்பகுதியில் கண், நாக்கு வெளிறிப்போதல், சோர்வுத்தன்மை, களைப்பு, மூச்சுவாங்குதல், உணவில் பிரியமின்மை போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றுவதனால் அவர்களின் வளர்ச்சியில் மாற்றங்கள் ஏற்படும்.

நோயை கிளங்காணல்

மேற்கூறப்பட்ட குணங்குறிகள் காணப்படுமிடத்து அக் குழந்தை குழந்தை நல வைத்திய நிபுணரினால் உரிய முறையில் பரிசோதிக்கப்படும் போது,

1. கண்/ நாக்கு/ வெளிறிக் காணப்படுதல்.
2. மண்ணீரல்/ கல்லீரல் வீங்கிக் காணப்படுதல். (படம் - 01)
3. முகம் விகாரமடைந்து மூக்கு தட்டையாகவும், கன்னம் வெளித்தள்ளியும் காணப்படும். (படம் - 02)

ஆகிய அறிகுறிகள் காணப்படின் HPLC எனப்படும் இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் தலசீமியா நோய் உறுதிப்படுத்தப்படும். (HPLC என்றால் High Performance Liquid Chromatography). நோயுறுதிப்படுத்தப்பட்டால் குழந்தையின் பெற்றோருக்கு ஒளிவு மறைவின்றி அறியத் தரப்படும்.



(படம் - 01)



(படம் - 02)

நோய்க்கான சிகிச்சை

- இது வாழ்நாள் முழுவதும் வழங்கப்படவேண்டிய சிகிச்சை என்பதால் வைத்தியசாலை ஊழியர்கள்/பெற்றோர்களின் ஒருங்கிணைந்த முயற்சி அவசியமாகும்.
- பெற்றோரின் கல்வி அறிவும் முக்கியமானது.
- பிரதான சிகிச்சையாக 4 கிழமைகளுக்கு ஒரு தடவை இரத்தம் பாய்ச்சுவது அவசியமாகும்.
- அத்துடன் இரத்தத்தில் இரும்புச்சத்து அதிகரிக்கும் போது இரும்பை சுத்திகரிக்கின்ற மருந்தான டிபெரொக்சிமைன் (Deferoxamine) ஏற்றுதல் வேண்டும்.



Blood Pack



Infusion pump

நோயுள்ள சிறுவர்கள்/ அவர்களின் பெற்றோர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகள்

1. தலசீமியா நோய் பற்றிய அறிவுரைகளை அல்லது தகவல்களை உரியவர்களிடமிருந்து அறிந்து அவற்றைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.
2. குழந்தையின் இரத்தத்தில் குருதிநிறப்பொருளின் அளவு (Hb) 8mg /dl க்கு குறைவடையும் சந்தர்ப்பத்தில் அல்லது சோர்வுத் தன்மை, களைப்பு போன்ற அறிகுறிகள் காணப்படும்போது இரத்தம் ஏற்றுவதற்காக வைத்தியசாலைக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.
3. அதிகம் இரும்புச் சத்துள்ள உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்த்தல் அவசியம்.
4. விற்றமின் C அல்லது போலிக் அமிலம் போன்ற விற்றமின்களை எடுத்தல்.
5. தலசீமியா நோயாளிகள் உணவு அருந்தியபின்பு இரும்பு அகத்துறிஞ்சலைக் குறைக்கக்கூடிய தேநீர் போன்ற பானங்களை பருக ஊக்குவித்தல் வேண்டும்.
6. இரும்பை வெளியேற்றுவதற்கு டிபெரொக்சிமைன் (Deferoxamine) என்னும் மருந்தை முறையான அளவில் உட்செலுத்து பம்பியின் (Infusion pump) மூலம் உட்செலுத்த வேண்டும்.
7. பிள்ளையை பாடசாலைக்குச் செல்லுதல், விளையாடுதல் போன்ற நாளாந்த வேலைகளைச் செய்ய ஊக்குவித்தல் வேண்டும்.
8. கண், காது, இருதயம், சதையி, ஈரல், அகச்சுரப்பிகள், எலும்புகள் போன்ற அங்கங்களின் செயற்பாடுகளைக் குறிப்பிட்ட காலத்திற்கொருதடவை பரிசோதித்தல் அவசியம்.
9. உரிய விதத்தில் வைத்தியர்களின் ஆலோசனைப்படி இரத்தம் ஏற்றுவதற்குவராதவர்களுக்கு மண்ணீரல் பெருக்கும் அபாயமும் அதற்குப் பிறகு அதை அகற்றும் சத்திர சிகிச்சையும் (Splenectomy) செய்ய வேண்டி ஏற்படலாம்.
10. இரத்த தானம் செய்ய (Blood Donation) குடும்ப அங்கத்தவர்கள் முன்வரவேண்டும்.

நோயினால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள்

1. குறிப்பிட்ட அளவில் இரத்தம் ஏற்றப்படாதவிடத்து முகத்தில் விகாரம், தலை பெருத்தல், மண்ணீரல் வீங்கும் அறிகுறிகள் காணப்படும்.
2. இரத்தத்தில் இரும்பு (Fe/ Iron) கூடும்போது மூளையின் கபச்சுரப்பி, ஈரல், சதையி, தோல், சிறுநீரகங்கள் போன்றவற்றில் படிய நேரிடும். இதனால் இந்த உறுப்புக்களின் தொழிற்பாடுகளில் மாற்றம் ஏற்படும்.
3. பருவமடைதல் தாமதமாகும்.
4. கபச்சுரப்பி ஹோமோன்களின் சுரப்பு அல்லது தொழிற்பாடு சமனிலைத் தன்மையை இழப்பதால் தைரோயிட் சுரப்பியின் தொழிற்பாடு அல்லது மாதவிடாயில் கோளாறுகள் (வளர்ந்த பெண் பிள்ளைகளில்) ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.
5. நீரிழிவு நோய் வருவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் அதிகம் காணப்படுவதால் மரணம் ஏற்படலாம்.
6. உயரத்தில் குறைந்தவர்களாகக் காணப்படுவார்கள்.
7. மன அழுத்தம் கொண்டவர்களாகவும் காணப்படுவார்கள்.
8. அவரது வாழ்வுக்காலம் குறையும்.
9. குடும்பத்தில் மன உளைச்சல், சந்தோசமற்ற வாழ்க்கை உண்டாகும்.
10. பிள்ளைகள் பாடசாலைகளுக்கு செல்வது குறைவதால் அவர்களது கல்வித் தராதரம் குறைவாகக் காணப்படும்.

தலசீமியாவை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்தலாம்?

இலங்கை நாட்டில் குறிப்பாக நமது மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தில் அண்மைக்காலமாக தலசீமியா நோயாளர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருவதனால் இதனை கட்டுப்படுத்தும் நடவடிக்கைகளை அதிகரிக்க வேண்டியுள்ளது.

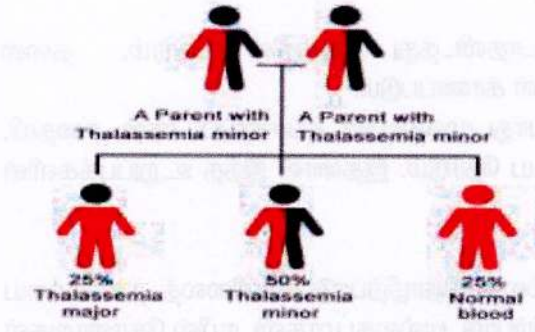
- தலசீமியா நோய் தமது பரம்பரையில் இருந்ததாக அறிந்தாலோ அல்லது தற்போது இருப்பதை அறிந்தாலோ எமக்கு அறியத்தந்தால் HPLC இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் நாம் தலசீமியா நோய்க் காவி உண்டா இல்லையா என்பதை உறுதி செய்து கொள்வோம்.

தலசீமியா நோய் காவியுள்ள ஒருவர் (Thalassemia Carrier) இன்னுமொரு தலசீமியா நோய் காவியுள்ளவரை திருமணம் செய்வதை முற்றாகத் தவிர்க்க வேண்டும்.

தலசீமியா நோயுள்ள பிள்ளையின் நேரடி குடும்ப அங்கத்தவர்களும், குடும்பம் சார்ந்த அங்கத்தவர்களும் குறிப்பாக 15 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் திருமணம் செய்து கொள்வதற்கு முன் தாங்கள் தலசீமியா நோய்காவிகளா, இல்லையா என்பதை பரிசோதிப்பது அவசியமாகும்.

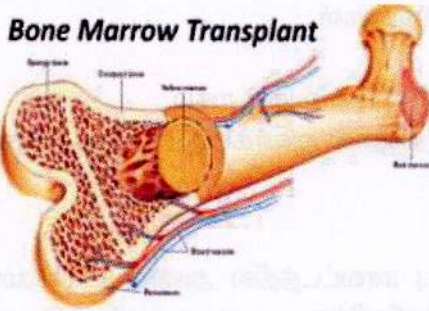
தலசீமியா நோய்க்காவி

தலசீமியா நோய்க்குரிய எந்த அறிகுறிகளையும் கொண்டிருக்கமாட்டார். சாதாரண மனிதர் போலவே இருப்பதனால் தலசீமியா நோயுள்ளவர் இன்னுமோர் நோய்க்காவியைத் திருமணம் செய்வதைத் தவிர்க்குமிடத்து தலசீமியா நோயுள்ள குழந்தை பிறப்பதை முற்றாகத் தவிர்த்து தலசீமியா நோயற்ற சமுதாயம் ஒன்றை நாம் உருவாக்க முடியும்.



தலசீமியா நோயைக் குணப்படுத்த முடியுமா? ஆம்

இன்றைய சூழ்நிலையில் நமது நாட்டில் எலும்பு மச்சை (என்பு மச்சை) மாற்றுச் சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்த முடியும். எனினும் இச்சத்திர சிகிச்சைக்கான செலவு மிக அதிகமாகும்.



உசாத்துணைநூல்கள்

1. Hassan M Yaish, Vikramjit S Kanwar. Pediatric Thalassemia Updated: Dec 16, 2019.
2. Renzo Galanello, Raffaella Origa. Beta-thalassemia. Orphanet J Rare Dis. 2010; 5: 11. published online 2010 May 21. doi: 10.1186/1750-1172-5-11

ஆக்கம்:

Dr. வி. தட்சணாமூர்த்தி

சிரேஸ்ட் விரிவுரையாளர் - குழந்தை மருத்துவம்

செளக்கிய பராமரிப்பு விஞ்ஞானங்கள் பீடம்

கிழக்குப்பல்கலைக்கழகம், இலங்கை.

உலகளாவிய ரீதியில் தாக்கங்களை ஏற்படுத்தும் தொற்றா நோய்களுள் ஒன்றாகக் கருதப்படும் பாரிசுவாதமானது அதிகளவு இறப்பை ஏற்படுத்தும் நோய்களுள் உலகில் இரண்டாமிடத்திலும் (WHO 2019) இலங்கையில் ஐந்தாமிடத்திலும் (AHB 2018) காணப்படுகின்றது. இதன் தாக்கம் இத்தனை கொடியதாக காணப்படுகின்ற போதிலும் இந்நோய் தடுப்பு, சிகிச்சை தொடர்பான விழிப்புணர்வு எம்மிடையே குறைவாகவே காணப்படுகின்றது. சரியான தருணத்தில் இந்நோய் நிலைமை அடையாளப்படுத்தப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் இதனை முற்றாகக் குணப்படுத்தலாம்.

பாரிசுவாதம் ஏன் ஏற்படுகின்றது?

மூளைக்கு ஒட்சிசன், போசனைக் கூறுகளை காவிச் செல்லும் இரத்தக் குழாய்களில் ஏற்படும் அடைப்பு, வெடிப்பு/கசிவு காரணமாக இந்நிலை உருவாகும். இதனால் மூளையின் குறித்த பகுதியானது ஒட்சிசனைப் பெற முடியாத நிலையில் மூளைக் கலங்கள் செயலிழப்பதனால், அக் குறித்த மூளையின் பகுதியினால் கட்டுப்படுத்தப்படும் உடலின் செயற்பாடுகளும் பாதிப்படையும்.

வொதுவான வகைகள் என்ன?

பாரிசுவாதமானது பிரதானமாக

- மூளைக்கு செல்லும் இரத்தக் கலன்களில் ஏற்படும் அடைப்பினால் (Ischemic Stroke) அல்லது
- மூளைக்கு செல்லும் இரத்தக் கலன்களில் ஏற்படும் வெடிப்பு/கசிவினால் (Hemorrhagic Stroke) என இருமுறைகளில் ஏற்படும்.

பாரிசுவாதம் ஏற்படுவதற்கு ஏதுவாக அமையும் காரணிகள் எவை?

உயர் இரத்த அழுத்தம், உயர் குருதி கொலஸ்திரோல் மட்டம், அதிக உடற் பருமன், கட்டுப்பாடற்ற நீரிழிவு, அதிகளவு புகைத்தல், மதுபாவனை, அதீத மன அழுத்தம் என்பன பாரிசுவாதத்தை ஏற்படுத்தும் காரணிகளாக அமைகின்றன.

பாரிசுவாதம் ஏற்படுவதனை எவ்வாறு அறிந்து கொள்வது? அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் எவ்வாறு நடந்து கொள்வது?



F - திடீரென முகத்தின் ஒரு பகுதி செயலிழத்தல்

A - திடீரென உடலின் ஒரு பாகத்திலுள்ள கை, கால் செயலிழத்தல் அல்லது உணர்வற்றுப்போதல்

S - பேச்சில் சரளமின்னை அல்லது குழறுபடி ஏற்படுதல் என்பன குறிப்பாக பாரிசுவாதத்தின் அறிகுறிகளாகும். இவற்றுடன் திடீர் குழப்பநிலை, திடீர் பார்வைக் குறைபாடு, திடீரென ஏற்படும் தீவிர தலைவலி என்பனவும் நோயாளிகளில் அவதானிக்கக் கூடியதாகக் காணப்படும்.

T - ஆகவே இவ்வாறான சந்தர்பங்களில் நேரம் தாழ்த்தாது (குறிப்பாக மூன்று மணிநேரத்தினுள்) பாரிசுவாத நோய்க்கு சிகிச்சை அளிக்கும் வசதியிணையுடைய வைத்தியசாலைக்கு பாதிக்கப்பட்ட நபரை அனுமதித்து உரிய சிகிச்சையை வழங்குவதன் மூலம் முற்றாக இந்நோய் நிலமையை குணப்படுத்தலாம். இவ்வாறான வசதி மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தை பொறுத்தவரையில் மட்டக்களப்பு போதனா வைத்தியசாலையில் உண்டு.

பாரிசுவாதம் வராமல் தடுப்பது எப்படி? அல்லது பாரிசுவாதம் ஏற்பட்டோர் மேலதிக பக்க விளைவுகளை தவிர்ப்பது எவ்வாறு?

- உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரழிவு, உயர் குருதி கொலஸ்திரோல் மட்டம் என்பவற்றை உடைய நோயாளிகள் தவறாமல் முறையாக கிளினிக்கிற்கு செல்வதோடு மருந்துகளை முறையாக எடுத்துக் கொள்வதுடன் கிரமமாக இரத்தப் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- பாரிசுவாதம் ஏற்பட்டோர் தமது உடல் நிலையை மேம்படுத்த இயன் மருத்துவ (Physio therapy) அப்பியாசங்களை முறையாக மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- மேலும் இந்நோய்நிலைமை காரணமாக படுக்கையில் உள்ளவர்கள் முறையான படுக்கை மெத்தையை பயன்படுத்துதல் (Air Mattress, Water Mattress), அப்பியாசங்களில் ஈடுபடுதல், கிரமமாக உடல் நிலைகளை மாற்றுதல் (Position Changing) என்பன சிறந்ததாகும்.
- இவையனைத்திற்கும் மேலதிகமாக ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம், சிறந்த உடற்பயிற்சி, சிறந்த உள ஆரோக்கியம் என்பன இந்நோயிலிருந்து தப்பிக்க சிறந்த வழிமுறைகளாகும்.

எனவே Act 'FAST' and Prevent 'DEATH'.

ஆக்கம்:

செல்வி. சு. கிரிஷானா

விரிவுரையாளர்

சௌக்கிய பராமரிப்பு விஞ்ஞானங்கள் பீடம்

கிழக்குப்பல்கலைக்கழகம், இலங்கை.

1. நீங்கள் எவ்வகையான உணவினை உண்ண வேண்டும் என்பதனை எக்காரணிகள் தீர்மானிக்கின்றன?
2. நீங்கள் உண்ணும் உணவினால் உங்கள் சுகாதாரத்திற்கு எவ்வித பாதிப்பும் எப்போதும் ஏற்படாது என்பதில் நீங்கள் எந்த அளவிற்கு நம்பிக்கை கொண்டிருக்கின்றீர்கள்?
3. நீங்கள் உண்ணும் உணவின் தரத்தினை எதன் மூலமாக நீங்கள் மதிப்பிடுகின்றீர்கள்?

இந்த மூன்று வினாக்களிற்குமான விடைகளை நீங்கள் சிந்தித்துப் பார்த்தால் உங்களுடைய உணவுப்பழக்கம் எந்தளவிற்கு சுகாதாரமானது என்பதனை உங்களால் ஊகித்துக் கொள்ள முடியுமா இருக்கும்.

உலகம் சுழலும் வேகத்திலும் அதிக வேகத்தில் தங்கள் வாழ்க்கையில் சுழன்று கொண்டிருக்கும் மனிதன் தன்னை உயர்த்திக் கொண்டிருக்கின்றோம் எனும் எண்ணத்தில் தன் சுகாதாரமான வாழ்வினை தன் பணத்தினை கொடுத்தே அழித்துக்கொண்டிருக்கிறான்.

ஒருவருடைய பூரண சுகாதாரத்தினைத் தீர்மானிப்பதில் செல்வாக்கு செலுத்துகின்ற பல காரணிகளில் உணவுப்பழக்கம் பிரதானமானதாகும். அதனைப் போன்றே சுகாதாரமான உணவுப் பழக்கத்திலும் பல காரணிகள் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன. மனிதன் தற்போது ஏற்பட்டிருக்கும் நாகரீக மோகத்தின் வலையில் சிக்கி சுகாதாரமற்ற உணவுப் பழக்கங்களை அதிகம் நாடுகின்றவனாக மாறியிருக்கின்றான். அத்தோடு அதுவே நவீனமானதும், தரமானதுமான வாழ்க்கைமுறை எனவும் நினைத்து தனது உடல் நலத்திற்கு தானே கேடுவிளைவிக்கின்றான். இவ்வாறு ஒவ்வொருவரையும் நம்பச்செய்வதற்கு உணவு உற்பத்தி நிறுவனங்கள் மிகைப்படுத்தப்பட்ட விளம்பரங்கள் போன்ற யுக்திகளை கையாள்வதன் மூலமாக பாரியளவிலான கொள்வனவாளர்களை தங்களது வியாபார வலையில் இலகுவாக சிக்கச் செய்கின்றன. இதனால் எதனை உண்ணுகின்றோம் என கூட அறியாமல் செயற்கையான சுவையினாலும், விஞ்ஞான ரீதியில் உறுதிப்படுத்தப்படாத விடயங்களினாலும் மனிதன் இன்று கவரப்பட்டிருக்கிறான். அதனையே சிறந்த சுகாதாரமான உணவுகள் எனவும் நம்பி ஏமாறுகின்றான். அத்தோடு தான் ஏமாறுவதினை இறுதிவரைக்கும் அறியாமலேயே தனது முன்கூட்டிய இறப்பிற்கான காரணத்தினையும் தானாகவே தேடிக்கொள்கின்றான் என்றும் கூறலாம். இன்று உலகில் ஏற்படும் மரணங்களில் சுமார் 80 வீதமானவை முன்கூட்டிய மரணங்களாக பதிவுசெய்யப்படுவதற்கு இவ்வாறான சுகாதாரமற்ற உணவுப்பழக்கங்களும் முக்கிய காரணமாகும்.

ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கத்தினை பல காரணிகள் தீர்மானிக்கின்றபோதும் நாம் இந்தக்கட்டுரையில் குறிப்பாக நோக்கவிருக்கும் விடயம் தற்காலத்தில் மக்கள் மத்தியில் ஏற்பட்டிருக்கின்ற பைகளில் அல்லது கொள்கலனில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகள் மற்றும் பாணங்களின் மீதான அபரீதமான மோகமும் அதில் மறைந்திருக்கின்ற மிகவும் அபாயமான விடயத்தினைப் பற்றியதாகும்.

அடைக்கப்பட்ட உணவுகள் பற்றி நாம் சிந்திக்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய முக்கியமான விடயம் “I.N.S number” அல்லது “E number” ஆகும். அது எதனை குறிக்கின்றது அல்லது எதனுடன் சம்பந்தப்பட்டது என அறிந்திருக்கின்றீர்களா? அநேகமாக எம் அனைவரது அன்றாட வாழ்விலும் தொடர்புபட்டதாக காணப்பட்டாலும் நாம் அதுபற்றி அறிந்திருக்க வாய்ப்பில்லை ஏனெனில் பல் தேசிய நிறுவனங்களால் திட்டமிடப்பட்டு மறைக்கப்படும் விடயமாகவே இது காணப்படுகின்றதோடு மக்கள் மத்தியிலும் பூரணமான தெளிவுட்டல் இன்மையும் ஓர் முக்கிய காரணமாகும். முழுமையாக அல்லது பகுதியாக பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளின் (பைகளில் அல்லது பாத்திரங்களில் அடைக்கப்படும் உணவுகள்) சுவை, நிறம், பாதுகாப்பு, புத்துணர்ச்சி மற்றும் உணவின் கட்டமைப்பு போன்றவற்றை தீர்மானிப்பதற்காக சேர்க்கப்படும் சேர்க்கைகளை குறிப்பதற்கு சர்வதேச ரீதியில் உபயோகிக்கப்படும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட குறியீட்டு முறையாகும். உதாரணமாக பிஸ்கட், அடைக்கப்பட்ட பால், குளிர்பானங்கள் போன்றவற்றினுடைய அடைக்கப்பட்டிருக்கும் பை அல்லது கொள்கலனில் உள்ளீடுகளுடன் (ingredients) இக்குறியீடுகளையும் அவதானிக்க முடியும். பொதுவாக பலராலும் அறியப்பட்டிருக்கும் “அஜினமோரோ” எனும் வர்த்தக நாமத்தைக் கொண்ட மொனோசோடியம் குளுட்டோமேட் (MSG) என்பது ஒரு உணவுச் சேர்க்கையாகும். இது INS621/ E621 எனும் குறியீட்டின் மூலம் குறித்துக் காட்டப்படும். MSG சுகாதாரத்திற்கு ஆபத்தானது என விஞ்ஞான ரீதியில் அறியப்பட்டு அது வீட்டில் உணவு தயாரிக்கும் போது தற்காலத்தில் தவிர்க்கப்பட்டு வந்தாலும் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளின் மூலமாக நம்மை அறியாமலேயே நாம் அதனை உண்கின்றோம் என்பது தவிர்க்க முடியாத கசப்பான உண்மையாகும்.

இந்த இலக்கமிடும் முறையான உணவு சேர்க்கைகளுக்கான சர்வதேச எண் அமைப்பு (ஐ.என்.எஸ்) என்பது உணவு சேர்க்கைகளுக்கான ஐரோப்பிய அடிப்படையிலான பெயரிடும் முறையாகும். இது நீண்ட பெயரைக்கொண்ட உணவு சேர்க்கைகளிற்கு குறுகிய பெயரை வழங்குவதை நோக்கமாகக் கொண்டு உலக சுகாதார அமைப்பு (WHO) மற்றும் ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் (ஐ.நா) உணவு மற்றும் வேளாண்மை அமைப்பு (FAO) ஆகியவற்றின் சர்வதேச உணவு தர நிர்ணய அமைப்பான கோடெக்ஸ் அலிமென்டேரியஸ் அமைப்பினால் (Codex Alimentarius) நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்றது. இது பற்றிய தகவல்கள் முதன்முதலில் 1989 ஆம் ஆண்டில் வகுப்பு பெயர்கள் மற்றும் உணவு சேர்க்கைகளுக்கான சர்வதேச எண்மை முறைமை ஆவணத்தில் வெளியிடப்பட்டிருந்தது. FAO மற்றும் WHO இணைந்த நிபுணர் குழு (JECFA), உணவு சேர்க்கைகளின் பாதுகாப்பை மதிப்பிடுவதற்கான சர்வதேச அமைப்பாகும். கோடெக்ஸ் அலிமென்டேரியஸ் அமைப்பினால் அதிகப்பட்ச பயன்பாட்டு நிலைகள் நிறுவப்பட்டதன்

அடிப்படையில், JECFA ஆல் மதிப்பீடு செய்யப்பட்டு பாதுகாப்பாக கருதப்பட்ட உணவு சேர்க்கைகள் மட்டுமே சர்வதேச அளவில் வர்த்தகம் செய்யப்படும் உணவுகளில் பயன்படுத்தப்படலாம்.

இதனால் என்ன தீங்கு என நினைக்கின்றீர்களா?

உலக சுகாதார நிறுவகத்தினால் ஒவ்வொரு உணவுச் சேர்க்கைகளும் எந்த அளவில் உணவில் சேர்க்கப்படலாம் எனும் நியம அளவு வழங்கப்பட்டிருக்கின்றது. அதே போன்று சில நாடுகளில் தடை செய்யப்பட்டிருக்கும் உணவுச் சேர்க்கைகள் இன்னுமொரு நாட்டில் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளன. அண்மையில் இலங்கையின் பிரபல உணவு உற்பத்தி நிறுவனமொன்றினுடைய உற்பத்தி கட்டார் நாட்டில் தடைசெய்யப்பட்டிருந்ததை ஊடகங்களில் அறிந்திருப்பீர்கள். E120, E122 ஆகிய சேர்வைகள் அதிகமாக காணப்படுவதாகவும் அது குழந்தைகளின் சுகாதாரத்திற்கு ஆபத்தானது எனும் காரணத்தை கட்டார் நுகர்வோர் பாதுகாப்புத் துறை (Consumer Protections Department of Qatar (Baladiya) வெளியிட்டிருந்தது. அப்படியாயின் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளை முற்றாக தவிர்க்க வேண்டுமா எனும் வினா உங்களுடைய மனதில் உருவாகலாம். நிச்சயமாக பொருத்தமான தீர்வாக அது அமையப்போவதுமில்லை.

ஆனால் எங்கு பிரச்சினை உருவாகின்றது என்றால்....

வாழ்க்கை முறையில் ஏற்பட்ட மாற்றமே இன்று உணவுச் சேர்க்கைகள் பற்றி கவனஞ் செலுத்துவதற்கு முக்கிய காரணமாகும். முன்னைய காலங்களில் பிஸ்கட், கேக் போன்ற உணவுகள் ஓர் இடைவேளையில் சிறிய அளவில் உண்ணும் உணவுகளாக இருந்தன. மனிதன் தனது பிரதான உணவு வேளைகளில் போஷாக்கானதும் சுகாதாரமானதுமான உணவுகளையே உண்டு வந்தான் . ஆனால் தற்போது, உதாரணமாக இன்றைய சந்ததியினரின் உணவுப்பழக்கத்தில் பிஸ்கட்டும், போத்தலில் அடைக்கப்பட்ட பானமும் பிரதான ஒரு உணவுவேளையின் உணவாக மாறியிருக்கின்றன, அதனையே பெற்றோரும் போஷாக்கானதும் சுகாதாரமானதுமான உணவு என நம்பி பணத்தினை செலுத்தி தங்களது குழந்தைகளுக்கு பெற்றுக்கொடுக்கின்றனர். அவ் உணவுகளினையே குழந்தைகளும் பெரிதும் விரும்புகின்றனர். குழந்தைகள் மட்டுமல்லாது பெரியோர் வரையிலும் இம் மாயையில் சிக்கியிருக்கின்றனர். இதற்கு நாகரீக மோகம், பல்தேசிய நிறுவனங்களின் விளம்பர வலையில் சிக்குதல், மற்றும் வேகமான வாழ்க்கையில் இலகுவாக பெற்றுக்கொள்ளக் கூடிய உணவு வகைகளில் உள்ள தெரிவு போன்ற பல காரணிகள் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன.

அதிகளவு இவ்வாறான உணவுவகைகளை உண்ணும்பொழுது பெருமளவில் இவ்வாறான உணவுச் சேர்க்கைகளும் எமது உடலிற்கு சென்றடைகின்றன. இவ்வாறு சென்றடைவதனால் தீவிரமான பல நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு காரணமாக அமைகின்றது. சமிபாட்டுக் கோளாறுகள் (வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் வயிற்றுவலி), நரம்பு கோளாறுகள் (அதிவேகத் தன்மை, தூக்கமின்மை மற்றும் எரிச்சல்), சுவாச பிரச்சினைகள் (ஆஸ்துமா, நாசியழற்சி மற்றும் புரையழற்சி), தோல் பிரச்சினைகள்(படை நோய், அரிப்பு, தடித்தல் மற்றும் வீக்கம்), நோய்களை தீவிர நிலைக்கு இட்டுச்செல்லல் அத்தோடு சில புற்றுநோய்களுக்கு காரணமாக அமைதல் போன்ற பல சுகாதார கெடுதல்கள் ஏற்பட தீவிர காரணியாக அமைகின்றது. குறிப்பாக குழந்தைகளில் பாரிய சுகாதாரப் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துகின்றன. இவை அனைத்தும் பல விஞ்ஞான ரீதியான ஆய்வுகளில் நிரூபனமாகியிருக்கின்றன.

நிறுவனங்கள் தங்களுடைய உற்பத்தியின் பைகளில் அதில் சேர்க்கப்பட்டுள்ள உணவுகளின் கூறுகள் அச்சிடப்பட்டிருக்க வேண்டும் எனும் உலக சுகாதார நிறுவகத்தின் விதிமுறைக்கு அமைவாகவே இயங்குகின்றன. ஆனால் நாம் கொள்வனவு செய்யும் உணவு பைகளில் உணவினை தயாரிக்கும் நிறுவனத்தின் பெயர், உற்பத்தியின் பெயர், விலை என்பன மிக தெளிவாக பெரிதாக அச்சிடப்பட்டிருக்கின்றன அத்தோடு குறித்த உணவில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கும் உணவுச்சேர்க்கைகளும் சர்வதேச (INS அல்லது E) இலக்கமுறையில் அச்சிடப்பட்டிருக்கின்றது ஆனால் போதிய இடமிருந்தும் மிகச்சிறிய எழுத்துக்களில் மறையக்கூடிய இடத்தில் அவை மறைக்கப்பட்டிருப்பதனையும் அவதானிக்கக்கூடியதாகவிருக்கும்.

ஆகவே இதனை எவ்வாறு வெற்றிகொள்வது என்பது பற்றியே நாம் சிந்திக்க வேண்டும். இவ்வாறான சுகாதாரத்துக்கு தீங்கான உணவுச்சேர்க்கைகள் கொண்ட உணவுகளை அதிகளவில் உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதை தவிர்ப்பதே இதற்கான மிகச்சிறந்த வழியாகும். அத்தோடு, கடையில் உணவுப்பொருட்களைக் கொள்வனவு செய்யும்போது உற்பத்தித் திகதியில் எந்த அளவிற்கு கவனமெடுக்கின்றோமோ அதைப்போன்றே உள்ளடக்கங்களையும் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியது முக்கியமானதாகும். அதிக உணவுச் சேர்க்கைகளைக் கொண்டிருக்கும் உணவு உற்பத்திகளை இயன்றளவு தவிர்ப்பது எமது சுகாதாரத்தினை நாமே பேணிக்கொள்வதோடு குறிப்பாக குழந்தைகளின் உடல், உள விருத்தியில் ஏற்படக்கூடிய அசாதாரணமான பாதிப்புக்களைத் தவிர்க்கவும் வழிவகுக்கும்.

பணத்தினை கொடுத்து விஷத்தினை உண்ணாமல் சிறந்த சுகாதாரமான உணவுகளை தெரிவு செய்யுங்கள். எதிர்காலத்தில் மருந்துக்காக வருமானம் தேடி அலையவேண்டிய நிலையினை தடுக்கலாம்.

ஆக்கம்:

நல்லையா சஞ்ஜீவ், B.Sc. in Health Promotion, M.Sc. in Food and Nutrition®
அறிமுக விரிவுரையாளர் (Demonstrator)
சௌக்கிய பராமரிப்பு விஞ்ஞானங்கள் பீடம்
கிழக்குப்பல்கலைக்கழகம், இலங்கை.

References:

1. Trasande, L., Shaffer, R.M. and Sathyanarayana, S., 2018. Food additives and child health. *Pediatrics*, 142(2), p.e20181410.
2. Zhong, Y., Wu, L., Chen, X., Huang, Z. and Hu, W., 2018. Effects of food-additive-information on consumers' willingness to accept food with additives. *International journal of environmental research and public health*, 15(11), p.2394.
3. Linke, B.G., Casagrande, T.A. and Cardoso, L.I.A., 2018. Food additives and their health effects: A review on preservative sodium benzoate. *African Journal of Biotechnology*, 17(10), pp.306-310.

தனிமையின் தவிப்பா ?

வா வானத்தை ரசிக்கலாம்!

தூரிகைகள் இல்லாமல் - வான்மேலே

ஓவியங்கள் வரையும் மேகங்கள் பார் - உன்

சோகங்கள் தான் கரையும்!.

நீலமாய் நீளமாய் கொஞ்சம் பழுப்பாய்

வெண்பஞ்சத் திரள்களாய்..

விரிந்து கிடக்கும் வானம்,

கொஞ்சம் மஞ்சளாய் கொஞ்சம் செம்மஞ்சளாய்

கொச்சிச் சிவப்பாய் காட்டும் ஜாலங்கள் பார் - உன்

சஞ்சலங்கள் கஞ்சத்தனம் காணும்!

சலனமே இல்லாத சலனங்கள் உனக்குள்ளா?

“வா ஞானம் தருகிறேன்” - என

கிளைக்கரம் நீட்டி அழைக்கும்

மரங்களுடன் கரம் நீட்டு!.

வட்டமாய் நீள்வட்டமாய்

கொஞ்சம் குட்டையாய் மீதி நெட்டையாய்

வளைந்தும் நிமிர்ந்தும் வளர்ந்திருக்கும் மரங்களுடன் பேசிப்பார்!.

புயலுடன் வெள்ளத்திலும் ஓயாத வரட்சியிலும்

போராடிப் போராடி புரையோடிப் போன

வேர்களின் உறுதி உரைகளில் - உன்

உயிரும் உரம் பெறும் வரம் பெறும்!.

செந்துளிராய் அரும்பி வெளிர்நிறமாகி

இளம்பச்சையாய் விரிந்து இச்சையோடு கரும்பச்சையாகி

காற்றுடன் கதைபேசிக் கொண்டே

கிளைகளின் தலைகோதும்

இலைகளின் ஸ்பரிசுத்தில்.... இறகுகளாகிப் - பறக்க

சிறகுகள் தேடும் உன் சுமைகள்!.

தூரிகை தேய்த்துத் தோய்த்தெடுத்த
வண்ணக் குடுவைகளுள் மூழ்கி
மொட்டாகி முகிழ்த்திருக்கும்
தேன்சுமந்த பூவினங்கள் பார் - உன்
தோள்சுமைகள் தான் குறையும்!.

தேடிச்சோறுண்ண கோடிகள் தேடி
வாடித்திரியும் மானிடர் முன்னே
தற்போசணிகளாய்த் தலைநிமிர்ந்து நிற்கும்
அத்தனை மரங்களும் போதிமரங்களே!...

அறமென அனைத்தையும் புறம் பேசித் திரிவதே
மறமென நினைத்து வாழ்வதைவிட....
பாவச்சுமையின் பாரங்கூட்டி
பாழுங்கிணற்றில் வீழ்வதைவிட....
நீ தூற்றினாலும் உனைப் போற்றும்
இயற்கையுடன் பேசிப்பார்
இதயத்தால் நேசிப்பாய்.!

ஆக்கம்:

பிரியா இளங்கோ
விரிவுரையாளர்
நுண்கலைத்துறை
கிழக்குப்பல்கலைக்கழகம், இலங்கை.

காய்ச்சல்:

காய்ச்சல் என்பது பலவிதமான நோய்களின் அறிகுறியாகும். காய்ச்சலுக்கு பரிசிட்டமோல் கொடுத்து குறைக்கலாம். ஆனாலும் காய்ச்சலுக்குரிய மூலகாரணத்தை அருகில் உள்ள வைத்தியரிடம் சென்று அறிந்து அதற்கான பரிகாரத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

உதாரணமாக: சளியுடன் காய்ச்சல் ஏற்படும் போது சளியைக் குறைப்பதற்கான ஒரு மருந்தை பரிசிட்டமோலுடன் சேர்த்துப் பாவிக்கும் போது காய்ச்சல் குறிப்பிட்ட காலத்தில் குறையும்.

**காய்ச்சலை எவ்வாறு அறிந்து கொள்ளலாம்:**

அதனை அறிந்து கொள்வதற்கு எண்ணியல் வெப்பமானி (Digital thermometer) இனைப் பயன்படுத்தலாம். வெப்பநிலையானது $37^{\circ}\text{C}/98.4^{\circ}\text{F}$ ஐ விட உயர்வாக காணப்படுமாயின் மாத்திரமே காய்ச்சல் என்று சொல்லப்படும். Digital thermometer ஐ இலகுவாக அருகில் உள்ள மருந்தகங்களில் பெற்றுக்கொள்ளலாம். அதை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதை ஒரு தாதி அல்லது வைத்தியரிடம் கேட்டறியலாம். இது சிறுபிள்ளைகளை வைத்திருக்கும் குடும்பங்களுக்கு பெரும் உதவியாக இருக்கும்.

Digital thermometer

பரசிட்டமோலை பயன்படுத்தும் முறை:

பரசிட்டமோலை ஆறு (6) மாதத்திற்கு குறைவான குழந்தைகளுக்கு வைத்திய ஆலோசனையின்றி கொடுப்பதை தவிர்ப்பதுடன் ஒரு (01) மாதக் குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கக்கூடாது. அவர்களுக்கு உண்மையாகவே காய்ச்சலா என்பதையும் அதற்கான காரணத்தையும் கண்டறிந்து காரணத்தைக் குணப்படுத்துவதன் மூலம் பரசிட்டமோலைக் கொடுக்காமல் காய்ச்சலில் இருந்து குழந்தையைக் குணப்படுத்தலாம். சிலர் தங்களின் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப பரசிட்டமோலைக் கொடுப்பது பிழையான நடைமுறையாகும். இலங்கையில் பரசிட்டமோலை கடைகளில் விருப்பப்படி பெற்றுக் கொள்ளலாம் ஆனால் மற்றைய நாடுகளில் வைத்தியரின் பரிந்துரைக்கேற்பவே பெற்றுக் கொள்ளப்படுகிறது.

பரசிட்டமோலைப் பாவிக்கும் அளவை தீர்மானிப்பது எப்படி:

பரசிட்டமோலை 10-15mg/kg (ஒரு தடவை) அளவுப் பிரமாணத்தின் அடிப்படையில் 6 மணித்தியாலங்களிற்கொருமுறை கொடுக்கப்பட வேண்டும். சில வைத்தியர்கள் 4 மணித்தியாலங்களிற்கு ஒரு தடவை கொடுக்கலாம் என பரிந்துரைக்கிறார்கள். ஆனால் அது வைத்திய நிபுணரின் ஆலோசனைப்படி மட்டுமே கொடுக்க முடியும். இது வயதிற்கு ஏற்ப கொடுக்கப்படுவதில்லை மாறாக உடல் எடையைப் பொறுத்தே தீர்மானிக்கப்படுகிறது.

உதாரணமாக: 6 வயதுக்குழந்தை 15kg எடையைக் கொண்டிருக்கும்போது 10ml பரசிட்டமோல் சிரப்பை 6 மணித்தியாலத்திற்கொரு முறை மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும்.

பரசிட்டமோலின் வகைகள்:

பரசிட்டமோலானது சிரப், வில்லை, சபோசிரறி, ஊசி ஆகிய நான்கு வகைகளில் காணப்படுகிறது. இவை நான்கும் சம தன்மையானவை. குழந்தைகளுக்கு சிரப் ஆகவும், பெரிய குழந்தைகளுக்கு குளிசையாகவும், இவை இரண்டையும் அருந்தாதவர்களுக்கு சபோசிரறி ஆகவும் கொடுக்கலாம். வருத்தத்தில் இருக்கும் குழந்தைகள் சிரப் அல்லது குளிசையை உட்கொள்ள விரும்பமாட்டார்கள். இவர்களுக்கு ஊசி அல்லது சபோசிரறி வடிவில் காணப்படும் பரசிட்டமோலை பயன்படுத்தலாம். தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில் இருப்பவர்களுக்கு மட்டுமே அனேகமாக ஊசிமூலமாகக் கொடுப்பார்கள். மற்றவர்களுக்கு சபோசிரறியே கொடுப்போம். ஏனென்றால் அது குதவாசலில் உள்ள இரத்தக் கலங்களால் உறிஞ்சப்பட்டு உடனடியாக செயற்பட்டு காய்ச்சலை விரைவாக குணப்படுத்தும்.



பரசிட்டமோல்
வில்லை



பரசிட்டமோல்
சிரப்



பரசிட்டமோல்
சபோசிரறி

பரசிட்டமோல் சபோசிரறி விரைவாக குதவாசலால் உறிஞ்சப்படுவதால் காய்ச்சலை விரைவாக கட்டுப்படுத்தலாம். அத்துடன் காய்ச்சல், வலிப்பு ஏற்படும் பிள்ளைகளுக்கு 6 மணித்தியாலத்திற்கு ஒருமுறை பரசிட்டமோலை சபோசிரறியாக வைப்பது இலகுவாக இருக்கும். ஏனென்றால் அவர்களுக்கு கடும் காய்ச்சல் ஏற்படும் போது திடீரென வலிப்பு ஏற்படலாம். பரசிட்டமோல் சிரப்பை அருந்தும் போதே சிலருக்கு வலிப்பு ஏற்படலாம். அந்தவேளையில் பிள்ளைகளுக்கு மருந்து புரைக்கேறி உயிர் ஆபத்துக்களைக் கொண்டு வரலாம். எனவே இவற்றைத் தடுப்பதற்கு இது இலகுவான வழி. மக்களிடம் சபோசிரறி வைப்பது ஆபத்து என்ற ஒரு பிழையான கருத்து நிலவுகின்றது. பரசிட்டமோல் சபோசிரறியைப் பொறுத்தவரையில் எந்தவொரு பக்க விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தாது. அத்துடன் சரியான அளவில் வைத்தியரின் ஆலோசனையுடன் கொடுக்கும் போது தீங்கும் ஏற்படமாட்டாது.



மிதமிஞ்சிய பரசிட்டமோல் உட்கொள்வதால் ஏற்படும் விளைவுகள்:
மிதமிஞ்சிய அளவில் பரசிட்டமோலை உட்கொள்வதால் ஏற்படும் பிரச்சினைகளை உற்று நோக்குவோமானால் சிலர் காய்ச்சல் குணமடையாத கட்டத்தில் அளவுக்கதிகமாக உட்கொள்வதால் காய்ச்சல் குணமடையும் என்ற நம்பிக்கையில் மிதமிஞ்சிய பரசிட்டமோலை உட்கொள்கின்றார்கள். ஆனால் அது காய்ச்சலை குணப்படுத்துவதை விடுத்து ஈரல், மூளை, சிறுநீரகம், குடல் போன்ற அங்கங்களின் தொழிற்பாடுகளில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். அதாவது ஈரலில் செறிவடைந்து அதன் செயற்பாடுகள் குறைவடைந்து பிள்ளை யின் உடல் மஞ்சள் நிறமாகி செயலிழக்க செய்துவிடும். அத்துடன் சிறுநீரகம் செயலிழக்கும். மேலும் ஈரல், சிறுநீரகம் செயலிழப்பதால் அது மூளையைத் தாக்கி பிள்ளையை மயக்கநிலைக்கு இட்டுச் செல்லும் வாய்ப்புள்ளது. இம் மூன்று முக்கிய விளைவுகளையும் தவிர வாந்தி, குமட்டல், வயிற்றோட்டம் போன்ற அறிகுறிகளும் காணப்படலாம்.

அளவிற்கதிகமான பரசிட்டமோலை உட்கொண்டவர்களுக்கு செய்ய வேண்டிய செயற்பாடுகள்:

குழந்தையின் நிறையை விட மிதமிஞ்சிய அளவில் பரசிட்டமோல் மருந்தை கொடுக்கும் பட்சத்தில் கட்டாயமாக 4 மணிநேரத்தினுள் வைத்தியசாலையை அணுகுவது சாலச்சிறந்தது. அவ்வாறு வைத்தியசாலையை அணுகும் பட்சத்தில் வயிற்றிலுள்ள மருந்தானது கலங்களால் உறிஞ்சுவதற்கு முன்பதாகவே வெளியில் எடுக்கப்பட முடியும். 4 மணித்தியாலங்களிற்குப் பிறகு வரும்போது அகத்துறிஞ்சப்பட்ட மருந்தின் அளவை

கணித்து உரிய சிகிச்சையை அளிக்கும் வசதி எமது மட்டக்களப்பு போதனா வைத்தியசாலையில் காணப்படுகின்றது. குறிப்பாக N-Acetyl Cysteine எனும் மருந்தை உபயோகித்து மேலதிக பரசிட்டமோல் உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்காமல் தடுக்க முடியும். எனவே இவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் மேலதிக நடைமுறைகளை தவிர்த்து வைத்தியசாலையை அணுகுவது சாலச்சிறந்தது.

காய்ச்சலுக்கு வேறு மருந்துகளை பாவிக்கலாமா?

காய்ச்சலுக்கு பயன்படுத்தும் ஏனைய மாத்திரைகளாக டைக்ளோபினக் சோடியம் (Diclofenac Na), புறுபன் (Brufen) என்பன காணப்பட்டாலும் சாதாரணமாக இவை இலங்கையில் பாவிப்பது இல்லை. ஏனென்றால் இவற்றினால் ஏற்படும் பக்கவிளைவுகள் அதிகம். மாறாக, குறித்த நோயாளிக்கு டெங்கு இல்லை என விசேட வைத்தியரால் உறுதி செய்யப்பட்டால், காய்ச்சல் பரசிட்டமோலுக்கு குறையாது காணப்பட்டால் மற்றும் காய்ச்சல் வலிப்பு அபாயம் இருப்பதாக எதிர்நோக்கும் பட்சத்தில் இது ஒரு தடவை மட்டும் வைத்திய நிபுணரால் சிலவேளை பரிந்துரைக்கப்படும். எனவே பெற்றோர்கள் தங்களது பிள்ளைகளுக்கு காய்ச்சல் ஏற்படும் போது பரசிட்டமோல் மருந்தை மட்டுமே அவதானத்துடனும் சரியான அளவிலும் வழங்குவதில் மிகுந்த கரிசனையுடன் செயற்படுவது நன்மை பயக்கும்.

உசாத்துணைநூல்கள்:

1. Chhaya V Sharma, Vivek Mehta. Paracetamol: mechanisms and updates Continuing Education in Anaesthesia Critical Care & Pain, Volume 14, Issue 4, August 2014, Pages 153–158, <https://doi.org/10.1093/bjaceaccp/mkt049>

2. Web Link to Poison Information Centre- www.toxbaselanka.info

ஆக்கம்:

Dr. வி. தட்சணாமூர்த்தி

சிரேஸ்ட் விரிவுரையாளர் - குழந்தை மருத்துவம்

செளக்கிய பராமரிப்பு விஞ்ஞானங்கள் பீடம்

கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம், இலங்கை

Every great advance in science has issued from a new courage of imagination. Likewise, Bio printing is one of the innovative technology that predicted to change the world. It's a computer-aided technology that used to create three dimensional models of tissues and organs according to the patient body. This technology is giving a hope to the people who are suffering from diseases such as cancer, diabetes, cardio vascular disease and disorders. Addition to it, 3D - bio printing has begun to incorporate the printing of scaffolds to regenerate joints and ligaments in the body. Thomas Boland created the world's first 3D bio printer in early 2000s, capable of printing living tissue.

Process

The printing is occurred through the step by step complex processes. The first step is, obtain the biopsy (examination of tissue) of the organ. Then the two dimensional images are sent to the printer to be made. Once the image is created, certain cells are isolated and allowed to multiply. These cells are then mixed with a special liquefied material that provides oxygen and other nutrients to keep them alive. Now the liquid mixture of cell and nutrients are known as bio inks. Then these bio ink is loaded into a printer cartridge and inserted into a specially designated printer, along with another cartridge that containing a gel known as bio-paper. After it, these materials are deposited layer by layer using the patients' medical scans. This additive process is yielding to highly complex three dimensional human tissues or organs.

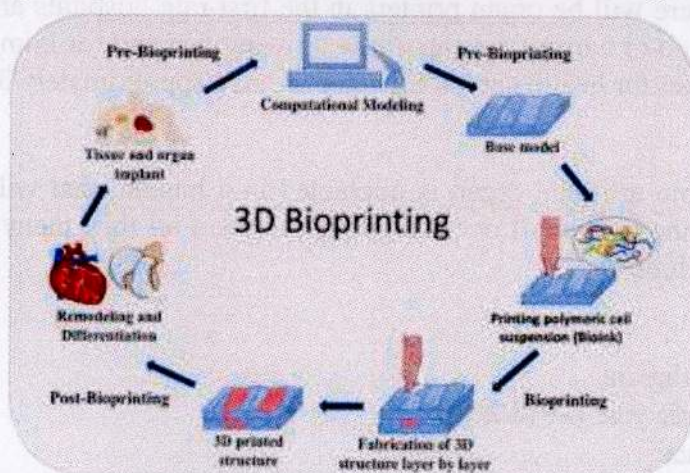


Figure 1: Schematic representation of 3D bioprinting

Printers

These are the hardware, used to print the organs or tissue and it almost exact the same way as 3D printers. There are three major types of printers that have been used in bio printing. These are inkjet, laser-assisted and extrusion printers. They utilize laser to provide high- resolution printing. However, these printers are often highly expensive.

Impact

The 3D-bio printing could be the answer to many of problems in the medical field. This technology can be used to reconstruct tissue from the various regions of the body, to rebuild the damaged organ and also to help in research of drugs and pills. So far, researchers have already printed simple structures like meniscus, lung tissue, skin and cartilage. Bio printed bladders also have been successfully implanted and printed tissue has promoted facial nerve generation in rats

As the researchers are rapidly driving this field forward and also facing many challenges. The creating organ must have a built-in-vascular architecture that consisting of a complex network of highly branched blood vessels to provide essential nutrients and oxygen deep within their interiors and also to collect the waste materials from it, almost for a successful utilization in the body. So that, scientists are currently testing a number of art approaches to address this challenge. However the highly vascular tissues, thick larger solid organs such as liver, heart still remain a challenge.

Even though, Israeli scientists created the world's first 3D-printed rabbit sized entire heart by using human cells in Tel Aviv University on 15th April, 2019. The heart doesn't beat and is too small for use in people but the little organ is considered to be a big advance in ongoing effort to find new treatments for heart diseases.

The next step would be to explore the 3D printed larger hearts to function normally and transplant into the human body. It's so easy to say but, would be even harder than we imagine. However, our scientific world is advancing beyond the obstacles. Maybe in few years, there will be organ printers in the first-rate hospitals and it will be an alternative method to narrow the gap of the growing demand for human organs. The 3d printing market for health care is expected to have approximately 31.7% crores in coming years.

If a successful bio artificial organ is implanted in a human, that will be the major medicinal breakthrough in all over the world. Beyond all this, many precious lives will be saved in future.

By:

Sangeetha Anantharaja
Student, Academic year (2018/2019)
Faculty of Science
Eastern University, Sri Lanka

ஏனைய சமூக நிறுவனங்களைப் போலவே, சமயம் பற்றிய ஆய்வுகளிலும் சமூகவியலாளர்கள் கவனம் செலுத்தியுள்ளனர். சமயம் என்பதன் பின்னாலுள்ள கருத்தியல் வடிவங்களையும் சமய நம்பிக்கைகளின் பின்னால் தொழிற்படும் மனித நடத்தைக் கோலங்கள், எண்ணக்கருக்களையும் கூட, அவர்கள் ஆழமான முறையில் பரிசீலித்துள்ளனர்.

இந்த வகையில் சமூகவியல் தளத்தில், சமயம் பற்றிய அணுகு முறையானது ஒரு சீர்த்தன்மையாகவும் அமைந்து விடவில்லை என்பதும் கவனத்துக்குரியது. செயற்பாட்டு வாதம், கட்டமைப்பு வாதம், மார்க்சீயம், குறியீட்டு இடைவினை வாதம், பெண்ணிலை வாதம், விமர்சனவியல் கோட்பாடு, பின் நவீனத்துவம் முதலான பல்வேறு கோட்பாட்டுச் சிந்தனைகளும் சமயத்துக்கு வெவ்வேறு வகையிலான வரைவிலக்கணங்களையும், வியாக்கியானங்களையும் முன்வைக்கின்றன.

சமயம் தொடர்பான மிகப் பூராதன ஆய்வுப் பார்வையை முன்வைத்தவராக மானிடவியலாளரான E. B. டைலர் (E. B. Tylor) என்பவர் விளங்குகிறார். அவர் சமய நம்பிக்கைகளின் பரிணாம வளர்ச்சி தொடர்பில் தனது கருத்தை முன்வைக்கிறார். ஆவியுலகவாதம் (Animism), பல்லிறைவாதம் (Polytheism), ஓரிறைவாதம் (Monotheism) என்றவாறு சமய நம்பிக்கையானது கட்டமைப்பு நிலையில் பரிணாமம் உற்றதாக எடுத்துரைக்கிறார்.

இதனை விட, சமயம் பற்றிய சமூகவியலுக்கு வளமான பங்களிப்பை நல்கிய அறிஞராக எமீல் டேர்கீம் (Emile Durkheim) காணப்படுகிறார். இவர், அவுஸ்திரேலியப் பழங்குடிகள் மத்தியில் நீண்ட காலமாக ஆய்வு நிகழ்த்தியதனுடாக சமய வாழ்வின் மூலவேர்களை தேட முற்பட்டார். தனது ஆய்வின் முடிவுகளை “The Elementary forms of the Religions life” என்ற தலைப்பில், 1912ஆம் ஆண்டில், ஒரு நூலாக வெளியிட்டார். மனித சமூகமானது தன்னைத் தானே வழிபட முற்பட்டதன் விளைவே சமயம் என்ற கருத்தை வெளியிட்டார். மனித வாழ்வியலின் மிகப் பிரதான அம்சங்களான சட்டம், விஞ்ஞானம், தத்துவம், கலை யாவும் சமய அடிப்படையில் அமைந்தது என்று கூறுகிறார். மனிதனுடைய வாழ்க்கை முழுமையும் சமயத்தின் செல்வாக்கு பரவிக்காணப்படுவதனை எடுத்துக் காட்டினார்.

டேர்கீம் சமய வாழ்வின் ஆரம்ப வடிவங்களை தரிசிக்கும் பொருட்டு, தனது ஆய்வுக்காக தேர்ந்து கொண்ட பழங்குடிச் சமூகமானது குலமரபுச் சின்னங்களை வழிபடும் சமூகமாகக்

காணப்பட்டது. சிக்கல் தன்மை மிக்க, நவீன சமூகக் கட்டமைப்பினுள் சமய வாழ்வின் மூலம் அவர்களை தேடமுடியாது என்பது அவரின் கருத்தாக இருந்தது. குலமரபுச் சின்ன வணக்கமுறை பற்றிய மிக விரிவான ஆய்வினை டேர்க்கீம் மேற்கொண்டார்.

அப்பழங்குடிச் சமூகமானது, பல குடிகளாகப் பகுக்கப்பட்டிருந்தது. ஒரு குடியினுள் விரிந்த, பாரிய கூட்டுக் குடும்பத்தை ஒத்ததாகவும், அவர்கள் மத்தியில் குறிப்பிட்ட கடமைகளும், பொறுப்புக்களும் பகிரப்பட்டனவாகவும் காணப்பட்டன. ஒரே குடிக்குள் விவாகத் தொடர்புகளை பேண முடியாத தன்மையும் நிலவியது.

சமய ரீதியில் “புனிதம்” என்பது சமூக யதார்த்த அம்சங்களினால் வரைபு படுத்தப்பட்டதாகவும், இப் புனிதத்துவ நிலையானது, மரியாதை, பயபக்தி, நேர்மை, மதிப்பு முதலிய பண்புகளை அல்லது உணர்வுகளை மனித மனங்களில் ஏற்படுத்த ஏதுவாக அமைந்தது என்று டேர்க்கீம் கூறுகிறார்.

சமயத்திற்கு டேர்க்கீம் வழங்கியுள்ள வரைவிலக்கணமும் அவதானிப்பதற்குரிய அம்சம் எனலாம். “ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட நம்பிக்கைகளினதும், அனுஷ்டானங்களினதும் ஒழுங்கமைப்பாகவும் அவ் ஒழுங்கமைப்பினூடாக ஒழுக்கம், கட்டுப்பாடு, கூட்டான் மனச்சான்று என்பவற்றை ஸ்தாபித்து சமூக ஒருமைப்பாட்டினைச் சாத்தியமாக்கும் சமூக நிறுவனமே சமயம்” என்பதாக அவர் வரையறுக்கிறார்.

காலம், வெளி என்பன புனிதமான நிலையில் கூட்டாக பகிரப்படும் தன்மையினை முதன் முதலாக விளக்கினார். புராதன சமூகத்தில் இயந்திரப் பாங்கான கட்டொருமைப்பாடு நிலவியமைக்கு சமயமே காரணமாகும் என்று கூறும் டேர்க்கீம், பின்வந்த சமூகங்களில் இத்தகைய ஒருமைப்பாடு சீர்குலைந்தமைக்கு சமயத்தின் முதன்மைப்பாடு குறைந்தமையே காரணமென்கிறார்.

இத்துடன் புனிதம் - மாசு, குலக்குறியவாதம் (Totemism) கூட்டான மனச்சாட்சி என்பன தொடர்பில் இவர் முன்வைக்கும் சிந்தனைகளும் அவதானத்திற்குரியன. சமயத்தின் ஊடாகவே சமூகக்கட்டுப்பாடு, சமூக ஒப்புரவு முதலானவை பேணப்படுகின்றன என்றும் கூறுகிறார். அடிப்படையில் இவரது கருத்துக்கள் செயற்பாட்டு வாதம் தழுவியவை என்ற போதிலும் சமயம் பற்றிய இன்றைய சமூகவியல் ஆய்வுக்கும் வழிகாட்டுவனவாக உள்ளன.

மார்க்சியம் சமயத்தை “இதயம் இல்லாதவரின் ஏக்கப் பெருமூச்சு” எனவும் “முதலாளித் துவத்தின் நலம் நோக்கி உருவாக்கப்பட்ட போதைப்பொருள்” எனவும் விபரிக்கிறது.

மக்ஸ் வேபர் (Max Weber) சமயத்தையும், பொருளாதாரக் காரணிகளையும் இணைத்தவாறு ஆய்வினை மேற்கொண்டுள்ளார். பெண்நிலைவாதமானது, மதத்தளத்தில் பிரதிபலிக்கப்படும் தந்தையாதிக்கக் கருத்தியல்களை மிகவும் தாக்கமான

முறையில் விமர்சிக்கின்றனர். பெண்மையைத் தெய்வபீடத்தில் ஏற்றிப் பூஜிக்கும் ஆண்கள், நிஜவுலகில் “மதம்” என்ற பெயரிலும் “சடங்கு” என்ற போர்வையிலும் பெண்களை இரண்டாம் தர நிலைக்கு தாழ்த்தி விடுவதாகப் பெண்நிலைவாதிகள் விமர்சிக்கின்றனர். சில சமயங்கள் பெண்ணைத் தீண்டத் தகாதவனாகவும் அவளின் வாழ்வரிமையை மறுக்கும் தன்மையினையும் அவர்கள் பல்வேறு உதாரணங்கள் வாயிலாக எடுத்துக் காட்டுகின்றனர். பெண்களின் இயல்பான உடற்கூற்று அம்சங்கள் கூட மதவாதிகளினால் கருத்துத் திரிப்புக்கு உள்ளாக்கப்படுவதனை அவர்கள் கண்டிக்கின்றனர்.

எது, எவ்வாறாயினும் இன்றைய உலகமயமாதல், நவீன மயமாதல், சமயச் சார்பின்மையாதல் சூழலின் மத்தியிலும் சமயம் என்கின்ற அம்சம் மனித வாழ்வியலில் செல்வாக்குச் செலுத்துவதனைச் சமூகவியலாளர்கள் எடுத்துரைக்கத் தவறவில்லை.

ஆக்கம்:

சந்திரசேகரன் சசீதரன்

சிரேஸ்ட விரிவுரையாளர்

சமூகவியல்துறை, கிழக்குப்பல்கலைக் கழகம், இலங்கை.

1. மழை காலங்களில் டெங்கு நோயின் தாக்கம் எப்படிப்பட்டதாக இருக்கும்?

பருவப்பெயர்ச்சி மழை காலத்திற்குக் காலம் பெய்வதினால் மக்களுக்கு டெங்கு நோய் பரவுகின்ற அபாயம் கூடிக்கொண்டே செல்கிறது. டெங்கு நுளம்பு சுத்தமான நீரில்தான் இனப்பெருக்குகின்றது. மழைநீர் சிறு சிறு கிடங்குகளிலும், வடிகால்களிலும், வீடுகளில் கிடக்கும் வெற்றுப் பேனிகள், சிரட்டைகள், கோம்பைகள், கூரை, பீலி, கொங்கிறீட் மேற்பரப்புகளிலும் தேங்கி நிற்பதாலும் மக்களால் அவைகளை சுத்தம் செய்ய முடியாத நிலை ஏற்படும் போதும் டெங்கு நுளம்பு தனது இனப்பெருக்கத்தை அந்த நீரில் செய்து வேகமாக நுளம்புகளின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கின்றது.

டெங்கு இனப்பெருக்கும் இடத்தில் இருந்து 5 கிலோ மீற்றருக்கு அப்பால் உள்ள பிள்ளைக்கு கடிக்கக்கூடிய வாய்ப்பு உண்டு. இது பகல் நேரங்களில் முற்பகல் 5 மணியில் இருந்து 10 மணி வரையிலும் பிற்பகல் 5 மணியில் இருந்து 10 மணி வரையிலான காலப்பகுதியிலும் தான் கடிக்கின்றது. இதனால் நுளம்பு வலை போடுவதன் மூலம் இது கடிப்பதைத் தவிர்க்க முடியாது. ஏனென்றால் இந்தநேரங்களில் தான் மக்களின் நடமாட்டம் கூடுதலாகக் காணப்படும்.

எமது சுகாதார ஊழியர்கள் (தடுப்பு சம்பந்தமான ஊழியர்கள்) பெரும் முயற்சிகள் மேற்கொண்டு வரும் அதேவேளை மக்களும் இதைத் தடுப்பதற்கு முயற்சிக்கின்றனர். இருந்தபோதிலும் இதை கட்டுப்படுத்த முடியாதுள்ளது. எவ்வாறாயினும் தொடர்ந்து பெய்துவரும் மழை விடும்வரை இது சாத்தியமற்றது. ஆனால் நாம் இதைப்பற்றி யோசிச்சாமல் டெங்கு வந்தால் எவ்வாறான சிகிச்சைகளைப் பெறுவது என்பதை பார்ப்போம்.



ஏடிஸ் (Aedes)



நுளம்பு கடித்த இடத்தில் சிவப்பாக மாறுதல்



வெற்றுப்பாத்திரங்கள் நுளம்புகள் பெருகும் இடமாக காணப்படுதல்



நுளம்பை அழிப்பதற்கு புகை அடித்தல்

2. டெங்குவைப் பொறுத்தவரையில் மக்கள் தங்களது Platelet அளவுகளை தாங்களாகவே ஆய்வு கூடங்களுக்கு சென்று பரிசோதனைகளை மேற்கொண்டு பின்னர் தாமதமாகவே வைத்தியசாலைகளுக்கு செல்கின்றனர். இதைப்பற்றி நீங்கள் என்ன கூற விரும்புகிறீர்கள்?

Platelet என்பது டெங்குவின் ஆரம்ப அறிகுறி அல்ல. ஒரு பிள்ளைக்கு டெங்கு வந்தால் முதல் அறிகுறியாக பிள்ளையின் வெண்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகள் (WBC) தான் குறையும். இந்த Blood count அறிக்கையில் வெண்குருதிச் சிறுதுணிக்கையைத்தான் (WBC) பார்க்க வேண்டுமே தவிர Platelet ஐ அல்ல. வெண்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகள் 4 ஐ விட குறைந்தும் அல்லது 4 ஐ ஒட்டியும் காணப்படும். சிலருக்கு முதல் நாள் கூடுதலாக இருந்து இரண்டாம் நாள் திடீரென வெண்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகள் (WBC) குறையத் தொடங்கும். இப்படி குறையத் தொடங்கும் போது நாங்கள் இது டெங்குவாக இருக்க வேண்டும் என அனுமானிப்போம். மேலும் இரண்டாம், மூன்றாம் நாட்களில் பார்க்கும் போது வெண்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகள் (WBC) தான் குறைந்து கொண்டு போகும் தவிர Platelet குறையாது. Platelet கடைசி நேரத்தில்தான் குறையத் தொடங்கும். எனவே மக்கள் Platelet குறைவாக உள்ளது எனக் கூறி வைத்தியசாலைக்கு வரும்போது அவர்கள் ஒரு தீவிரமான அதாவது கடைசி நிலையில் தான் அனுமதிக்கப்படுகின்றனர். எனவே மக்களாகிய நீங்கள் முதலாம் அல்லது இரண்டாம் நாட்களிலேயே ஒரு

வைத்தியரின் ஆலோசனையுடன் வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட வேண்டும். Platelet கள் என்பது தாமாகவே கூடக் குறையும் இயல்பினை உடையன. எனவே டெங்கு காய்ச்சல் என்று அனுமதிக்கப்படவோ அல்லது சிகிச்சை செய்யவோ இது ஒரு காரணியல்ல. இதனால் உயிர் ஆபத்து ஏற்படும் வாய்ப்பு குறைவு.

முதல் நாள் Blood count பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். இரண்டாம் நாள் Blood count உடன் டெங்கு Antigen பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். டெங்கு Antigen இரண்டாம் நாளில் அநேகமாக positive ஆக மாறும், ஆனாலும் 5% ஆனவர்களுக்கு negative ஆகவும் காணப்படலாம். அதற்குப் பிறகு டெங்கு இருந்தாலும் பெரும்பாலும் Antigen Negative ஆகவும் காணப்படும். எனவே இவற்றையெல்லாம் கண்டுபிடிப்பதற்கு உங்களுக்கு ஒரு வைத்தியரின் உதவி நிச்சயமாக தேவைப்படும்.

WBC இன் அறிக்கை

	Day 2	Day 5	Day 7
Leukocytes (/mm3)	3100	3000	7000
Platelets (/mm3)	130000	90000	140000

3. அடுத்து டெங்கு காய்ச்சல் ஏற்பட்டால் மக்களுக்கு எப்படிப்பட்ட அறிகுறிகள் ஏற்படும் எனக் கூற முடியுமா?

பொதுவான அறிகுறிகளை எடுத்துக்கொண்டால் முதல் அறிகுறியாக காய்ச்சல் காணப்படும். பரசிட்டமோல் கொடுத்தாலும் காய்ச்சல் விடாது. அத்துடன் மற்றைய காய்ச்சல்களில் இருந்து டெங்கு காய்ச்சலை எவ்வாறு வேறுபடுத்தி பார்ப்பதென்றால் மற்றைய வைரஸ் காய்ச்சல் விட்ட பிறகு பிள்ளைகள் சுறுசுறுப்பாகவும் ஆர்வமாகவும் விளையாடுவர், ஆனால் டெங்கு நோயைப் பொறுத்தவரையில் காய்ச்சல் விட்ட பிறகும் பிள்ளைகள் சுறுசுறுப்பு குறைந்து காணப்படுவர். மேலும் பிள்ளைகளுக்கு பரசிட்டமோலினாலும் காய்ச்சல் விடாது. அத்துடன் சில வேளைகளில் ஒன்று அல்லது இரண்டு மணித்தியாலங்களின் பின் மீண்டும் காய்ச்சல் ஏற்படும். இப்படியாக இருந்தால் இது டெங்கு காய்ச்சலாக இருக்கும். மற்றைய காய்ச்சலுக்கு இவ்வாறு இருக்காது. இது பிரதான அறிகுறியாகும். மேலும் தலைவலி, கண்வலி, உடம்புவலி, வயிற்றுவலி, வாந்தி போன்றவற்றுடன் சிலருக்கு வயிற்றுப்போக்கு, இருமல் என்பவையும் சேர்ந்து வரலாம். இப்போதைய காலகட்டத்தில் வயிற்றுப்போக்குடன் சேர்ந்தே அனேகமானவர்களுக்கு டெங்கு ஏற்படுகின்றது.

மேலும் சிலருக்கு காய்ச்சல் வராமலே டெங்கு காணப்படும் இதை Subclinical Infection என்று சொல்வர். இது பாரதூரமானது அல்ல. இவர்களுக்கு உடல்சோர்வு மட்டுமே காணப்படும். இதற்கு பரசிட்டமோல் எடுத்துக் கொண்டால் குணமடைந்துவிடும்.

அத்துடன் சிலருக்கு இரண்டொரு நாள் காய்ச்சல் இருக்கும் இதை viral illness போல் வரும் டெங்குக் காய்ச்சல் என்பர். இது வைரஸ் காய்ச்சல் போல் வந்து செல்லும் ஆனால்

இதுவும் டெங்கு காய்ச்சல்தான். ஆனால் இது சாதாரணமாகும். இப்படியானவர்கள் வைத்தியசாலைக்கு சென்று அனுமதித்தோ அல்லது வைத்தியரின் ஆலோசனையுடனோ குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

அடுத்ததாக, டெங்குக் காய்ச்சல் என இரத்தப் பரிசோதனை மூலமோ அல்லது வைத்தியரின் சந்தேகத்தின் பெயரில் அடையாளம் காணப்பட்டால் அவர்கள் நிச்சயம் வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட வேண்டும். ஏனெனில் பிள்ளைகள் மிகவும் சோர்வாகவும் சாப்பாட்டில் ஈடுபாடு இல்லாதவர்களாகவும், எந்தநேரமும் நித்திரைத் தூக்கத்துடனும் காணப்படுவார்கள். இவ்வாறான அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் மக்கள் தாமதிக்காது இது டெங்குவாக இருக்கலாம் என்பதை கருத்திற்கொண்டு தங்களது பிள்ளைகளை தகுந்த நேரத்தில் வைத்தியசாலையில் அனுமதிப்பதன் மூலம் சிகிச்சை இலகுவாகப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

4. எப்போது இதற்கு சிகிச்சை எடுக்க வேண்டும்?

டெங்குவில் நான்கு வகையான கிருமிகள் உங்களை தாக்கலாம். இவை Type 1, 2, 3, 4 என காணப்படும். Type 1, 2 எனப்படுவது பாரதூரமற்றது. Type 3, 4 பாரதூரமானது. எனவே ஒரு நோயாளிக்கு எந்த நுளம்பு கடித்துள்ளது என்பதை கூற முடியாது. ஆனால் அறிகுறிகளை வைத்து இதை கூறமுடியும். எனவே நோயாளிகள் அருகிலுள்ள வைத்தியரிடம் சென்று அதற்குரிய ஆலோசனைகளைப் பெற்று தகுந்த நேரத்தில் சிகிச்சைகளைப் பெறலாம்.

5. நீங்கள் வைத்திய நிபுணர் என்ற வகையில் ஒரு நோயாளி வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்படும் போது எவ்வாறான சிகிச்சைகளை வழங்குகின்றீர்கள்? ஏனெனில் டெங்கு காய்ச்சலுக்கு மருந்து இல்லை என கூறுவார்கள். இப்படியான சந்தர்ப்பத்தில் எப்படியான சிகிச்சை வழங்குவீர்கள்?

டெங்கு காய்ச்சலைப் பொறுத்தவரையில் இதனை மூன்று அவத்கைகளாகப் பிரிக்கலாம். முதலாவது காய்ச்சல் அவத்கை (Febrile phase), இரண்டாவது தீவிர அவத்கை (critical phase), மூன்றாவது குணப்படுத்தப்பட்ட அவத்கை (recovery phase) எனலாம். இதில் காய்ச்சல் அவத்கை இருக்கும் போது அனேகமாக பிரச்சனை இருப்பதில்லை. டெங்குக்கு மருந்து இல்லாவிட்டாலும் அதற்குரிய சிகிச்சை இருக்கின்றது. அது என்னவென்று பார்ப்போம்.

நீராகாரம்:

தீவிர அவத்கைக்கு செல்லும் போது டெங்குக் கிருமி நோயாளியின் குருதிக் குழாய்களில் பலவீனத்தை ஏற்படுத்தி அதில் உள்ள நீரை வெளியில் அனுப்பத் தொடங்கி குருதிக் குழாய்களில் உள்ள நீர்த்தன்மை குறையும். இவ்வாறான நிலையில் நாங்கள் நோயாளிக்கு கொடுக்க வேண்டிய நீர் அல்லது நீராகாரத்தன்மையான உணவுகளை எமது வைத்திய ஆலோசனையின் கீழ் கொடுத்து உடலின் நீர்த்தன்மையைக் குறையாமல் பார்ப்போம். தீவிர அவத்கையில் நோயாளி அனுமதிக்கப்படும் போது எமக்கு சிகிச்சை அளிப்பதில் பல சிக்கல்கள் ஏற்படும்.

காய்ச்சலைக் குறைத்தல்:

பிள்ளைக்கு காய்ச்சல் இருப்பின் அவர்களுக்கான பரசிட்டமோலினை உடலின் நிறைக் கேற்ப வழங்குவோமே தவிர வயதினை அடிப்படையாகக் கொண்டு வழங்குவதில்லை. அத்துடன் காய்ச்சல் குறையாதுவிடின் பிள்ளையின் உடலினை ஈரத்துணியால் துடைப்போம். அளவுக்கதிகமாக பரசிட்டமோலைக் கொடுக்கும் போது அது ஈரலை பழுதாக்கிவிடும். இது டெங்கு நோயின் தீவிரத்தன்மையைக் கூட்டி சிகிச்சையை மேலும் சிக்கலாக்கும்.

வாந்தி:

டெங்கு நோயாளிகளுக்கு அநேகமாக வாந்தியும் ஓங்காளத்தன்மையும் ஏற்படும். அதற்குரிய மருந்தினை வாய் மூலமாகமோ அல்லது குதவாசல் மூலமாகமோ அல்லது ஊசி மூலமோ கொடுப்போம்.

வயிற்றுநோ:

சிலருக்கு அல்சர் மாதிரியான அறிகுறிகள் உதாரணமாக வயிற்று எரிவு, நெஞ்சு எரிவு என்பன ஏற்படலாம். இதற்குரிய சிகிச்சைகளையும் வழங்குவோம்.

ஈரலின் தாக்கம்:

சிலவேளைகளில் ஈரலின் தொழிற்பாட்டிலும் டெங்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம். இவ்வாறான தாக்கங்களைக் குறைக்கும் மருந்துகளையும் வழங்குவோம்.

	Day 3	Day 5	Day 7
AST (U/L)	60	85	65
ALT (U/L)	45	70	60

இரத்தப்போக்கு:

இரத்தப்போக்கு ஏற்படும் என எதிர்பார்க்கும் சந்தர்ப்பத்தில் அதைத் தடுப்பதற்குரிய மருந்துகளையும் நாம் வழங்குவோம். அத்துடன் இரத்தப்போக்கு காணப்படின அதற்குரிய பரிகாரங்களையும் செய்து அதைக் கட்டுப்படுத்துவோம்.



இரத்தம் கறுப்புநிற மலமாக கழித்தல்

இரத்தமாக வாந்தி எடுத்தல்



இரத்தம் எடுத்த இடத்தில் இருந்து
தொடர்ச்சியாக இரத்தக்கசிவு



அங்கங்களில் இரத்தக் கசிவு

சலத்தின் அளவைக் கணிப்பீடு செய்தல்

டெங்கு நோயாளிகளின் உடலில் உள்ள நீரோட்டத்தின் அளவை அவர்கள் கழிக்கும் சலத்தை அளப்பதன் மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம். சிறுவர்களைப் பொறுத்தவரையில் அவர்கள் ஒரு மணித்தியாலத்திற்கு அவர்களின் உடற்பருமனின் 1கிலோகிராம் எடைக்கும் எவ்வளவு சலம் கழிப்பார்கள் என்று கணிப்பிட வேண்டும். அது சாதாரணமாக $0.5 - 1\text{ml/kg/hour}$ ஆக இருக்கும். இவர்கள் இப்படி கழிக்கும்போது இவர்களின் சலத்தின் நிறம் இளம் மஞ்சளாக அல்லது வெள்ளையாக இருக்கும். இவர்கள் கடும் மஞ்சளாகக் கழிக்கும்போது அவர்களின் உடம்பில் நீரோட்டம் குறைவாக இருப்பதாகக் கருதப்படும். சிலவேளைகளில் சலத்தின் அளவு மேற்குறிப்பிட்டவாறு இருந்தாலும் சிலவேளைகளில் இரத்தம் சேர்ந்து போகும் போது அது கடும் மஞ்சளாக அல்லது சிவப்பு நிறமாக காணப்படும்.



சலத்தை அளவிடும் கோப்பை

6. அடுத்ததாக பிள்ளைகளுக்கு தண்ணீர் கொடுக்கும் முறையை பற்றி கூற முடியுமா?

தவிர்க்கவேண்டியவை:

பொதுவாக நிறங்கள் அதாவது அடர்த்தியான நிறங்களான சிவப்பு, கறுப்பு, கபிலநிறம் போன்றவை தவிர்ந்த எல்லாவிதமான நீராகாரங்களையும் கொடுக்கலாம். ஏனெனில் அவ்வாறான நிற உணவுகளை கொடுக்கும் போது இரத்த வாந்தியோ அல்லது மலம் கறுப்பாகக் கழிக்கும் போது எம்மால் வேறுபடுத்தி பார்க்க முடியாது. இதனால் நிறங்கள்

உடைய பானங்களைத் தவிர்க்கவும். இது தவிர பீட்ரூட், சொக்கலேட், சேர்ந்த உணவுகள், சிவப்பு குளிர்பானங்கள், கொக்கோகோலா, கோப்பி, தேனீர் போன்றவற்றையும் தவிர்க்க வேண்டும். சில உணவுகள் வயிற்றுக்குள் சென்று கபிலநிறமாக மாறும் அதில் ஒன்று திராட்சை. எனவே சிவப்பு திராட்சை கொடுப்பது தவிர்க்கப்பட வேண்டும். அடுத்து மாதுளம்பழம் இதில் வெள்ளையோ, சிவப்பு மாதுளையோ எதுவாக இருந்தாலும் உள்ளே சென்று நிறமாக மாறும். சிலர் மாதுளம்பழம் கொடுத்தால் Platelet அதிகரிக்கும் என கூறுகிறார்கள். ஆனால் எங்களுக்கு அப்படியான எந்த அறிவுறுத்தலும் தரப்படவில்லை.

நீர், நீராகாரங்கள் கொடுக்கும் முறை:

மஞ்சளாகவும், வெள்ளையாகவும் உள்ள எந்த பானங்களையும் கொடுக்கலாம். தண்ணீரை எடுத்துக் கொண்டால் நோயாளிகளின் வயதையும் அதற்கேற்ற உடல் பருமனையும் கருத்திற் கொண்டு தண்ணீரை வழங்க அறிவுறுத்துவோம். சிலவேளைகளில் நோயாளி குடிக்க மறுக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் சேலைன் மூலமாகவும் கொடுக்கக்கூடிய நிலை உள்ளது. இதன்போது உடலின் நீரின் தன்மையை அறிய ஐந்து வகையான monitoring செய்யப்படும். இதுவே டெங்கு காய்ச்சலின் அவசியமானதும் முக்கியமானதுமான சிகிச்சை. அவை இரத்த அழுத்தம் (Blood pressure), இரத்த அழுத்த வித்தியாசம் (Pulse pressure) நாடித்துடிப்பின் வேகம் (Pulse rate), நாடித்துடிப்பின் அளவு (Pulse volume), அடுத்ததாக பிள்ளையின் கை, கால்களில் உள்ள சுற்றோட்டத்தின் வேகம் (Capillary refill time), என்பவை சரியாக உள்ளனவா என அவதானிக்க வேண்டும். Capillary refill time (பிள்ளையின் தோலை நசித்து விடும்போது அது திரும்ப தன்நிலையை அடைய எடுக்கும் நேரம்). இது இரண்டு செக்கன்களுக்கு குறைவாக இருக்க வேண்டும். அடுத்து கை, கால்களில் உள்ள சூடு அவதானிக்கப்படும். இவற்றை எல்லாம் ஒரு பயிற்றுவிக்கப்பட்ட தாதியராலும், வைத்தியராலும் மட்டுமே கண்டுபிடிக்க முடியும். இவற்றை வீட்டில் வைத்து கண்டுபிடிக்க இயலாது. எனவே மக்கள் மற்றவர்களின் வேறுபட்ட கருத்துக்களை நம்பாது வைத்தியசாலைக்கு சென்று உங்களுக்கான சிகிச்சைகளை பெற்றுக்கொள்வது அவசியம்.



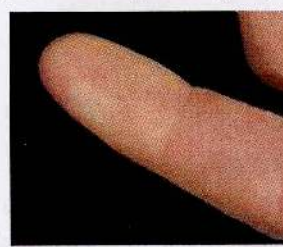
இரத்த அழுத்தத்தை அளக்கும் கருவி



நாடித்துடிப்பை அறியும் முறை



Capillary refill time (less than 2 second)



(more than 2 second)

7. எப்படியான பிள்ளைகளுக்கு நோய் கடுமையாக வரும்?

எங்களது ஆய்வின்படி பெண் பிள்ளைகளுக்கும், உடல் பருமன் கூடிய இருபாலாருக்கும் அதிகமாக வருகின்றன. எனவே உடல் பருமன் கூடியவர்களுக்கு காய்ச்சல் வந்தால் முதல் இரண்டு நாட்களுக்குள் வைத்தியசாலையில் அனுமதிப்பது எமக்கு சிகிச்சை அளிக்க இலகுவாக அமையும். ஏனெனில் அவர்களுக்கான நீரை நாம் நினைப்பதைப் போலன்றி அவர்களின் வயதிற்கேற்ற நிறை எவ்வளவு என சரியான முறையில் கணித்து அந்த நிறைக்குரிய அளவு நீரையே வழங்குவோம். அந்த அளவையும் விட நீர் போதாது போனால் நாம் மேலதிகமாக நீரை வாய்மூலமோ அல்லது செலைன் மூலமோ கொடுத்து நோயைக் குணப்படுத்த நடவடிக்கை எடுப்போம். மேலும் 2 வயதிற்குக் குறைந்த சிறுவர்களை அவதானிப்பது மிகவும் கடினம்.



பருமன் கூடிய பிள்ளை

8. பப்பாசிச்சாறு மற்றும் மாதுளம்பழச்சாறு கொடுப்பதால் Platelet கூடும் என கூறுவதில் ஏதும் உண்மை உண்டா?

பப்பாசிச்சாறு கொடுத்து Platelet ஐக் கூட்டலாம் என சில நாடுகளின் ஆய்வு செய்து தெரிவிக்கின்றது. ஆனால் எங்களது நாட்டில் எந்த ஆய்வும் இது சம்பந்தமாக மேற்கொள்ளப்படவில்லை. மாதுளம்பழம் சம்பந்தமாக எந்தவொரு தகவலும் எங்களுக்குத் தரப்படவில்லை. அத்துடன் எமது சுகாதார வைத்திய நிபுணர்களிடம் இருந்தோ, சுகாதார திணைக்களத்தில் இருந்தோ எவ்விதமான அறிவுறுத்தல்களும் வழங்கப்படவில்லை. இதை மீறி பப்பாசி அல்லது மாதுளம்பழச்சாறு கொடுக்கும் போது நோயாளிக்கு ஒவ்வாமை ஏற்பட்டு அது டெங்கு காய்ச்சலுக்கான தீவிரத்தை இன்னும் கூட்டலாம். எனவே மக்கள் இப்படிப்பட்ட ஆதாரமற்ற விடயங்களை செய்ய முயற்சிக்க வேண்டாம்.

உசாத்துணைநூல்கள்:

1. WHO, Preventing dengue in Sri Lanka, 8 July 2019 News release
2. Ministry of Health - Sri Lanka National Guideline on Management of Dengue Fever & Dengue Haemorrhagic Fever in Children and Adolescents, In Collaboration with the Sri Lanka College of Paediatricians.

ஆக்கம்:

Dr. வி. தட்சணாமூர்த்தி

சிரேஸ்ட் விரிவுரையாளர் - குழந்தை மருத்துவம்

செளக்கிய பராமரிப்பு விஞ்ஞானங்கள் பீடம்

கிழக்குப்பல்கலைக்கழகம், இலங்கை

தலைவலி என்றாலே உடனே மாத்திரை போடும் பழக்கம் பலரிடம் உள்ளது. அதுவும் பலரிடமும் கைவசம் இருக்கும் தலைவலிக்கு வலி நிவாரணியாக விளங்கும். “பெய்ன்கில்லர்” எல்லாம் உடலுக்கு கேடானது.

40 வயதைத் தாண்டினால் நரம்புத் தளர்ச்சியில் கொண்டு போய் விட்டு விடும் என்பது பலருக்கு தெரிவதில்லை. அதிலும் “மைக்ரேன்” என்று சொல்லப்படும் ஒற்றைத் தலைவலி வந்து விட்டால் போதும் உயிரே போகும் அளவுக்கு வலி இருக்கும்

தலைவலிக்கான காரணங்கள்:

தலைப்பகுதியில் இருக்கும் இரத்த நாளங்களில் இரத்த ஓட்டம் சீரற்று இருப்பதன் காரணமாகவே தலைவலி ஏற்படுகிறது. இரத்த அழுத்தம் கட்டுக்குள் இருந்தால் தலைவலி வராது. பெரும்பாலும் மன அழுத்தம் காரணமாக இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும்போது தலைவலி அதிகமாக இருக்கும். அடிக்கடி தலைவலி ஏற்பட்டால் முதலில் இரத்த அழுத்தத்தைச் சோதிக்க வேண்டும்.

கணினி, மொபைல் என இலத்திரனியல் சாதனங்களுடன் பெரும்பாலான நேரத்தைச் செலவழிப்பவர்களுக்கு கண்களில் உள்ள நரம்புகள் பாதித்து பார்வை மங்கலாகும். அதன் அறிகுறியான தலைவலி.

கண்களில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளாலும் தலைவலி ஏற்படலாம். அரை மணிநேரத்துக்கு ஒரு முறையேனும் இரண்டு நிமிடங்கள் கண்களுக்கு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். கண்களுக்கு நல்ல ஓய்வு கொடுத்தாலே தலைவலி வராமல் தடுக்க முடியும்.

சைனஸ் பிரச்சனை இருப்பவர்களுக்கு, காலை எழுந்ததும் தலைபாரம் ஏற்படும். நேராக நின்றால் தலை வலிக்காது. ஆனால் குனிந்தால் தலைவலி ஏற்படும். சைனஸ் பிரச்சனையால் ஏற்படும் தலைவலி நீங்க மாத்திரை மருந்துகளைக் காட்டிலும் அலர்ஜியைத் தவிர்ப்பதும் யூகலிப்டஸ் தைலம் கலந்து ஆவி பிடிப்பதும் நல்ல பலன் தரும்.

தலைவலிக்கான தீர்வுகள்:

மூன்று நாட்களுக்கு மேல் தலைவலி இருந்தால் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். மைக்ரேன் தலைவலி ஏற்பட குறிப்பிட்டு எந்தக் காரணங்களையும் சொல்ல முடியாது மூளைக்குச் செல்லும் இரத்தக் குழாய்களில்

ஏதேனும் பிரச்சனை வந்தாலோ மூளையில் இருக்கும் வேதியியல் இரசாயனங்கள் சரியான வீதத்தில் சுரக்கவில்லை என்றாலோ, மைக்ரோன் தலைவலி வரும்.

தினமும் கோப்பி அருந்தினால் தலைவலி நிற்கிறது என்று தினமும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் கோப்பி அருந்திக் கொண்டே இருப்பதும் தவறு. இது சுழற்சியாக மாறி, கோப்பி அருந்தா விட்டால் தலைவலி ஏற்படும் சூழ்நிலையை உருவாக்கிவிடும்.

சிறு வயதில் இருந்தே சரிவிகித உணவை உட்கொள்ளப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வதையும், எட்டு மணிநேர முறையான தூக்கத்தையும் கடைப்பிடித்தால், தலைவலி வராமல் தடுக்கமுடியும்.

தலைவலி என்பது அலட்சியப்படுத்தக்கூடிய நோய் அல்ல. உடனடி மருத்துவ ஆலோசனை அவசியம். மைக்ரோன் வராமல் தடுக்கக்கூடிய மருந்துகளை, மருத்துவ ஆலோசனையுடன் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஆக்கம்:

ர. கீர்த்தனா

அறிமுக விரிவுரையாளர் (Demonstrator)

செளக்கிய பராமரிப்பு விஞ்ஞானங்கள் பீடம்

கிழக்குப்பல்கலைக்கழகம், இலங்கை.

கடந்த ஒரு வருடத்திற்கும் மேலாக உலகமாந்தரைப் பாடாய்ப் படுத்துகின்ற கொரோனா வைரசு தொற்றின் பல பரிமாணங்களை தற்பொழுது உலக நாடுகளில் காண்கின்றோம். தொற்றுக்குள்ளாவோரின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும் பரிமாணத்திலேயே இறப்பும் அதிகரிக்கின்றது. புதிய மாற்றமடைந்ததும் வீரியம் கூடியதுமாக கொவிட் வைரசின் தாக்கம் இலங்கையிலும் காணப்படும் அளவிற்கு இவ்வைரசுப்பரவல் அமைகின்றது.

உலகநாடுகள் பலவற்றிலும் தொடர்ந்தேர்ச்சியான முயற்சியாக தடுப்புமருந்து ஆராய்ச்சிகள் முழுவீச்சில் நடைபெறுகின்ற செய்திகளும் நம்பிக்கை தருவனவாக உள்ளன. இவ்வகையில் அண்மைய கணிப்பின்படி (01.04.2021) 100 வகை தடுப்பூசி சோதனை முயற்சிகள் நடைபெறுகின்றன. இவற்றில் 29 முயற்சிகள் மூன்றாம் கட்ட சோதனைநிலையை அடைந்துள்ளன. 13 தடுப்பு மருந்துகள் சோதனைக்கட்டங்களை வெற்றிகரமாகத்தாண்டி பாவனைக்கு வெளிவந்துள்ளன.

ஒவ்வொரு நாடும் அதனதன் ஒளடத ஒழுங்குபடுத்தல் மற்றும் பாவனை கொள்கைகளுக்கு அமைவாக தங்கள் தேவைக்கேற்ற மருந்துகளை பயன்படுத்துகின்றன. இத்தகைய திட்டங்களுக்கு ஏற்ப கொவிட் தடுப்பு மருந்தும் பெற்றுக்கொள்ளப்பட்டு பாவனைக்கு அனுமதிக்கப்படுகின்றது. இந்த வகையில் இந்திய தயாரிப்பான கொவிஷீல்ட் (Covishield) தடுப்பு மருந்து ஏற்றப்படுவது நடைமுறைப் படுத்தப்படுகின்றது. ஒரு தொகுதி மருந்தினை இலவசமாக வழங்கிய நிலையில், அதன் பாதுகாப்பு எமது நாட்டில் நிச்சயிக்கப்பட்ட நிலையில் மேலும் இத்தடுப்பு மருந்தை கொள்வனவு செய்யும் வாய்ப்பு அதிகமாகவுள்ளது. அவ்வாறே இன்னுமொரு தடுப்பு மருந்தான ஓக்ஸ்போர்ட் அஸ்ராசெனிக்கா (Oxford AstraZeneca) பாராளுமன்ற உறுப்பினர்களுக்கு வழங்கப்படுகின்றதனையும் காண்கின்றோம். ஆக கொவிட் தடுப்பூசி வழங்கல் இலங்கையில் முழுவீச்சில் நடைபெறுவது கண்கூடு.

சீன நாட்டிலிருந்து “சினோபார்ம்” (Sinopharm) தடுப்பூசி கிடைக்கப் பெற்றுள்ளதுடன் ரகசிய நாட்டிலிருந்து “ஸ்புட்னிக் வி” (Sputnik V) தடுப்பூசியும் வழங்கப்பட நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

இலங்கை உட்பட உலகநாடுகள் பலவற்றிலும் முதலாவது தடுப்பூசி வழங்கப்பட்டவர்களுக்கு இரண்டாவது தடுப்பூசி 8 – 12 வாரங்களில் வழங்கப்பட நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.



இவ்வாறாக தடுப்பு மருந்து வழங்கப்படுவதன் மூலம் அதனைப் பெறுபவர்கள் கொவிட் வைரசிற்கெதிரான நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை பெறுகின்றனர். குறிப்பிட்டளவு மக்களில் இவ்வாறாக நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை பெறுகின்றபோது, இவர்களுக்கு வைரசுத்தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்பு மிகவும் மிகவும் மட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது.

வைரசுத்தொற்று மட்டுப்படுத்தப்படுகின்றபோது குறிப்பிட்ட மக்கள் கூட்டம் நோய்த்தொற்றிலிருந்து நிர்ப்பீடனத்தைப் பெறுகின்றனர். ஆகவே தடுப்பூசி மருந்தேற்றல் அவசியமான தொன்றாகின்றது.

இந்நிலையில் ஊசி மருந்து குறித்து பலரும் கேட்கக்கூடிய கேள்விகளுக்கு தெளிவு அவசியமாகின்றது. அவற்றில் சிலவற்றைப் பார்ப்போம்:

பாதுகாப்பு: தற்போது இலட்சக்கணக்கான மக்களுக்கு தடுப்பு மருந்து ஏற்றப்பட்ட நிலையில் முதல் ஊசி ஏற்றப்பட்டு 28 நாட்களில் இரண்டாவது ஊசியை ஏற்றுவதனால் இந்நிர்ப்பீடன சக்தி சராசரி 70 வீதத்திலிருந்து 95 வீதம் வரை அதிகரிப்பது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் பாரதாரமான பக்கவிளைவுகளோ அல்லது அதிக இறப்புகளோ அறிவிக்கப்படாததினால் தடுப்பூசியின் பாதுகாப்பு உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. ஒரு சில இறப்புகள் நிகழ்ந்திருப்பினும் இவை பெரும்பாலும் 75 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களில் ஏற்பட்டுள்ளதுடன், இவர்களில் ஏனைய நோய்களும் காணப்பட்டதால் அவற்றின் காரணமாகவும் இறந்திருக்கக்கூடும்.

பக்கவிளைவுகள்: ஊசி ஏற்றிக்கொண்டோரில் பெரும்பாலானோரில் பின்வரும் நோய் நிலைகள் அவதானிக்கப்பட்டன. அவையாவன

- ஊசியேற்றிய இடத்தில் நோவு மற்றும் வீக்கம்
- காய்ச்சல்
- உடல் வலி / மூட்டுவலி
- சிலரில் ஒவ்வாமை தன்மையும் அவதானிக்கப்பட்டது.

மேற்கண்டவை சாதாரண வைத்தியத்திற்கு குணமானது.

ஊசிமருந்து தவிர்க்கப்படவேண்டியவர்கள்: இலங்கை சுகாதார அமைச்சு அறிவுறுத்தல்படி பின்வருவோர் தவிர்க்கப்படுகின்றனர்.

- கர்ப்பவதிகள்
- பாலூட்டும் தாய்மார்

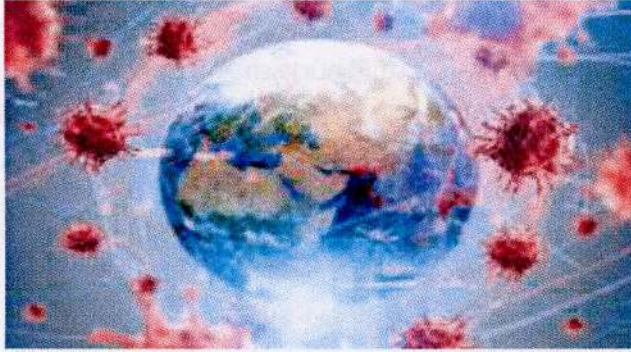
வயதானோரிலும் உணவுப்பதார்த்தங்களுக்கு ஒவ்வாமை (allergy) உள்ளோரிலும் தகுந்த வைத்திய கண்காணிப்பின் கீழ் ஊசியேற்றப்படலாம். எவ்வாறாயிருந்த போதிலும், நோய்க்காப்பு நடவடிக்கைகளான கைகளை முறையாக கழுவுதல் மற்றும் தொற்றுநீக்கியை பாவித்தல், முக்கையும் வாயையும் முடியதாக முகக்கவசம் அணிதல்,

ஒரு மீட்டருக்கும் அதிக சமூக இடைவெளி, சனநடமாட்டம் அதிகமான இடங்களைத் தவிர்த்தல் போன்றவை கட்டாயமாக கடைப்பிடிக்கப்படுவதன் அவசியம் தொடர்ந்தும் வலியுறுத்தப்படுகின்றது.

இவற்றைக் கடைப்பிடிப்பதுடன் தடுப்பூசி மருந்தையும் பெற்று சுகதேகியாவோம்.

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”

Dr. K. E. கருணாகரன்
மகப்பேற்றியல் பெண்நோயியல் நிபுணர்
போதனா வைத்தியசாலை, மட்டக்களப்பு
சிரேஸ்ட் விரிவுரையாளர்
சௌக்கிய பராமரிப்பு விஞ்ஞானங்கள் பீடம்
கிழக்குப்பல்கலைக்கழகம், இலங்கை.



என்ன கொடுமை இது
எங்கும் கொரோனா!
சின்ன விடயமல்ல இதை
சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும்!

இந்நோயால் இவ்வுலகு
பட்டழிதல் கொஞ்சமல்ல
பரிதவிப்பும் கொஞ்சமல்ல
கெட்டழிந்து போனாலும்
கெடுமதிக்கு குறைவுமில்லை

ஒட்டி உலர்ந்த வயிறு
தட்டித் தடுமாறும் வயது
பொட்டென்று போவதென்ன
இத்தனையும் தாங்கி இன்னும்
உயிர் வாழும் இப்பூமியில்

அழகான வீடுகட்டி
நீட்டி நிமிர்ந்தமர்ந்து
நிறைவாகத் தின்றவரும்,
அடுத்தவேளைச் சோற்றுக்கே
ஆலாய்ப் பறந்தவரும்,
நின்று நிதானித்து - தம்
நிலையுணர்ந்தார் இப்புவியில்

பழந்தமிழர் பண்பாடு
மறந்திருந்த எம்பாடு
திண்டாடிப் போனதைத்தான் கொரோனா
துண்டாடி வைத்தகதை - மீண்டும்
வெல்லுதிப்போ

கண்ணுக்குத் தெரியாக் கடவுளென்பார் - அதே
கண்காணா வைரவை என்னசொல்ல

ஞானக் கண்ணுக்குத் தெரியும் கடவுளென்போம் - பூதக்
கண்ணுக்குத் தெரியும் வைரஸென்பார்
விண்ணுக்கும் மண்ணுக்கும் விளங்காததிந்த
விந்தையை என்னவென்று சொல்வேன்!

89

எல்லாம் முடியும் தம்மால் என்பார்
எமக்கும் மேலே சுமக்கும் ஒருவன்
இருப்பதை மறந்து மனிதம் துறந்தார்
பாடம் படிக்கப் பாரினில் - இன்று
கடவுளே கொரோனா வடிவில் வந்தாரோ?

நன்றி

ஆக்கம்:

வெற்றிவேல் சசிகரன்
தொழில்நுட்ப உத்தியோகத்தர்
தொழில்நுட்ப பீடம், கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம், இலங்கை.

வாழ்த்துகிறோம்



தொழில்நுட்ப உத்தியோகத்தராக கடமையாற்றி உதவிப்பதிவாளராக பதவி உயர்வு பெற்ற திருமதி. சரோஜினிதேவி தயாளன் அவர்களை கிழக்குப் பல்கலைக்கழக ஊழியர் சங்கமும், கிழக்கொளி சஞ்சிகைக் குழுவும் பாராட்டி வாழ்த்துகின்றது.



கணக்குப்பதிவுனராக கடமையாற்றி உதவிப் பதிவாளராக பதவி உயர்வு பெற்ற திரு. அருணாச்சலம் கிருஷ்ணதாஸ் அவர்களை கிழக்குப் பல்கலைக்கழக ஊழியர் சங்கமும், கிழக்கொளி சஞ்சிகைக் குழுவும் பாராட்டி வாழ்த்துகின்றது.



பாதுகாப்பு உத்தியோகத்தராக பணியாற்றி பிரதம பாதுகாப்பு அதிகாரியாக பதவி உயர்வு பெற்ற திரு. யோகபாக்கியம் நிரோஜன் அவர்களை கிழக்குப் பல்கலைக்கழக ஊழியர் சங்கமும், கிழக்கொளி சஞ்சிகைக் குழுவும் பாராட்டி வாழ்த்துகின்றது.

வாழ்த்துகிறோம்

தொழில்நுட்ப உத்தியோகத்தராக பதவி உயர்வு பெற்ற பின்வரும் ஊழியர்களை கிழக்குப் பல்கலைக்கழக ஊழியர் சங்கமும், கிழக்கொளி சஞ்சிகைக் குழுவும் பாராட்டி வாழ்த்துகின்றது.



திரு. பரமேஸ்வரன் ரமேஸ்



திரு. வோகேஸ்வரன் பிரணவன்



திரு. தவராஜா அருண்குமார்



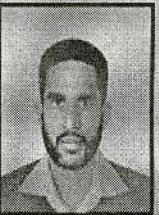
திருமதி. தேவி மேகநாதன்



திரு. அமிர்தலிங்கம் வென்ஜமின்
அமலராஜன்



திரு. சாமுவேல் சத்தியராசா



திரு. றம்ளார் அஸ்ரப்



திரு. கந்தலிங்கம் அசோகன்

நீத்தார் நனைவு

பிள்ளையான் முத்துப்பிள்ளை கண்ணகை - நல்ல

தம்பதியினர் ஈன்றிட்ட சரவணன்

ஆயிரத்துதொள்ளாயிரத் தறுபத்தொன்றெட்டு முப்பத்தொன்று - மண்மடி
ஈராயிரத்திருபத்தெட்டு மூன்றன்று அடைந்தாய் கிறையடி.

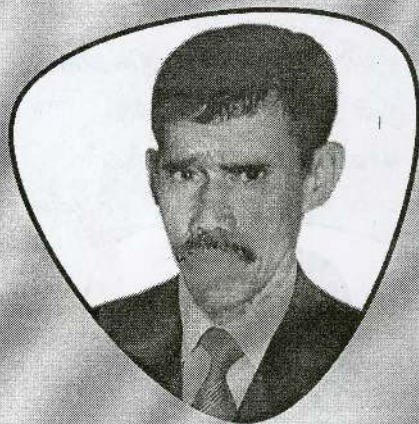
பன்னீராண்டு பல்கலைக்கழக ஊழியர் - நன்றாய்

எல்லோரோடுமொன்றி நின்றாற்றினாய் சேவை

எங்களைக் கண்கலங்க விட்டுவிட்டு - எங்கே

சென்றாயின் ஆத்மசாந்தி வேண்டிநிற்கும்

கிழக்குப் பல்கலைக்கழக ஊழியர் சங்கம்



அமரர். முத்துப்பிள்ளை சரவணன்

- கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம் -

நீத்தார் நனைவு

தேவசிகாமணி அருமைநாயக தேவதீபம்

செல்லக்கண்டு கருணையம்மா கருணைசொருபம்

தேவவாசியுடன் திருமணமாகி யீன்று

தேடரிய செல்வமுத்து தேவராஜ்

பேரரிய கிழக்குப் பல்கலைக் கழகத்தே

ஈராயிரத்திருபது ஏழுஒன்று அன்று

ஊழியராய்ச் சேவையில் கிணைந்து

ஈராயிரத்திருபது எட்டுப் பதிநான்குவரை

சேவையின் செம்மலாய் சேவையாற்றி

ஓய்வுபெறும் வரை பேரன்பால்

ஊழியர்களோடு உறவு கொண்டு

நீடிய நட்போடு வாழ்ந்தவேளை

பேரிடியாய் உன்மரணச் செய்தியெம்மை

பேயறைந்தாற் போல் திகைப்பிலாழ்த்த

நேயமுடனுன் ஆத்ம சாந்திவேண்டி

ஈசனிடம் பிரார்த்தி நிற்கும்

கிழக்குப் பல்கலைக்கழக ஊழியர் சங்கம்



அமரர். அருமைநாயகம் தேவராஜ்

- கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம் -

நீத்தார் நனைவு

மீன்பாடு தேன்னாட்டின் கண்டித்த முத்தே
தம்பதிகளான தியோபிளஸ் அன்டனிலா ஈன்றசொத்தே

மட்டுநகர்மண் ஈன்றெடுத்த மான்புழிகு மங்கை
பண்புடையாள் மொறின்னாகல் நீர்க்கரம்பிடித்த நங்கை

உடன்பிறந்தோர் நால்வருடன் ஊழ்சிறக்க வந்துதித்தீர்
உன்னுடையுறவென மெல்காடிசேஷான்னாகல் தந்தையானீர்

கவையத்தில் வீரவிளைஞனாய் தோளுயர்த்தி நின்றாய்
மெய்வருத்தம் பாராதோடி வேலைசெய்தாய் நன்றாய்

பலாச்சுளையாய் பாசப் பிணைப்புடனே வாழ்ந்தீர்
பச்சமற்ற சுனாமியதால் உறவுகளையிழந்து தவித்தீர்

உள்ளுறவந்து உபசாரம் செய்வதிலே நாட்டம்
களிளமில்லா நண்பர்களை திரட்டியதுன் ஈட்டம்

சேவையிலே சகஊழியரோடு சேர்ந்திருந்தே மகிழ்ந்தாய்
கோவையிலே குறைகளின்றிச் செம்மையதாய்ச் செய்தாய்

கீறுதிவரை அனைவரையும் அன்புடனே அணைத்துயர்ந்தாய்
உறுதியுடன் உதவிகள்புரிந்து நட்போடு நாளும்வாழ்ந்தாய்

முப்பத்தெட்டாண்டுகளுக்கு மேலே சேவை புரிந்தாய்
வஞ்சகஎமன் ஓய்வுபெற வருமுன்னுயிரை யறிந்தான்

எங்கள் மனமுன்பிரிவால் துடிப்பதை நீயறிவாய்
உந்தன் ஆத்மாதேவனுடன் கலந்தின் புறுவாய்

உன்பிரிவால் உளமுடைந்து உருகித்தவித்து நிற்கும்
பல்கலைக்கழக ஊழியர் சங்கமுன்னுறுகை மதிக்கும்.



அமரர். திரு. ரேமன் நாகல்
- கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம் -

நீத்தார் நனைவு

ஆன்மீகமொலி அறிஞர்கள்மலி யாரையுரிலே
 பேரரியபேரான பெருமை மிகுந்தோங்கு
 நாராயணதேவா கங்கேஸ்வரி பெற்றோருக்கு
 மூத்தமகனாய்ப் பூத்த கஜேந்திராவுனக்கு
 மூன்று சகோதரர்கள் மூத்தாகவேயிருக்க
 ஊரார்உறவினர் உன்பண்பில் பிணைந்திருக்க
 வேலைசெய் கிழக்குப்பல்கலைக்கழக தாபன
 ஊழியர்கள் உறவறுத்து உயிர்நிறுத்தேனோ?

சகஊழியர்களோடு சந்தோசமாய்ப் பழகி
 சங்கடமேற்படுங்கால் தானாக உதவியறித்து
 பிறந்துன்பங்களுக்கு தோள்கொடுத்து தூக்கிவிட்டு
 ஆறுதல்கூறி அரவணைத்து அனுசரிக்குமாண்பு
 வேறுஎவரிடமும் காணாத உன்னுயரியபண்பு
 வேறுறுக்கப்பட்ட வேதனையிலெங்கள் துடிப்பு
 ஒடியோடியுதவி செய்த உத்தமனே எங்கே
 ஒடிஒழித்தாயோ உள்ளங்க ளோங்குதையா.

வானத்து வெண்ணிலவாய் வளர்ந்து
 கானம்பாடிக் களித்து வாழ்க்கைப்பயணத்தே
 பாதிவழி வந்தவுன்னை கிடைநருவினிலே
 ஏதிலாயெமன் கிரக்கமற்று ஏனழைத்தான்
 வேதனையில் வெம்பிவெந்து துடிக்கும்
 தாய்தந்தை சகோதர மனையாளுக்கும்
 கிழக்குப்பல்கலைக்கழக ஊழியர் சங்கமாய்ந்த
 அனுதாபத்தோடாதம் சாந்தி வேண்டுகிறோம்.



அமரர்.திரு.நா. கஜேந்திரன்

MA



PURE COCONUT OIL

தூய தோங்காய் எண்ணெய்

ಕೆರೆಹಿಡ್ಡು ಜೋಡುಹೇಡು



- இரசாயன சேர்வைகளற்ற, கலப்படமற்ற
- பாரம்பரிய முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது
- கனிம ரசாயனம் இல்லாதது
- சார்க்கரிக் கலையில் கலந்து உருவாக்கப்பட்டது

No

Added artificial
Colours,
Flavours and
Preservatives

100% தூய கொப்பரவிலிருந்து பிரித்தெடுக்கப்பட்டு உயர் தரமாக சுகாதார முறையில் சுத்தரிக்கப்பட்டது.

100% උසස්ම තත්ත්වයේ පිරිසිදු කොප්පරා භාවිතා කරමින්
 ඉහළ ප්‍රමිතියේ ආහාර සුරක්ෂණය තුළ
 අනුගමනයෙන් සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව නිෂ්පාදනය කර ඇත.

**Extracted from 100% Pure and Highest quality
copra and refined under stringent food
safety and hygienic conditions.**



100% ඔප්පුකරගන්නා
100% ස්වාභාවික

**100%
NATURAL
PRODUCT**

Manufactured By :

MA Coconut Oil Mill
1st Cross, Thiruperuthurai, Batticaloa

075 3532220