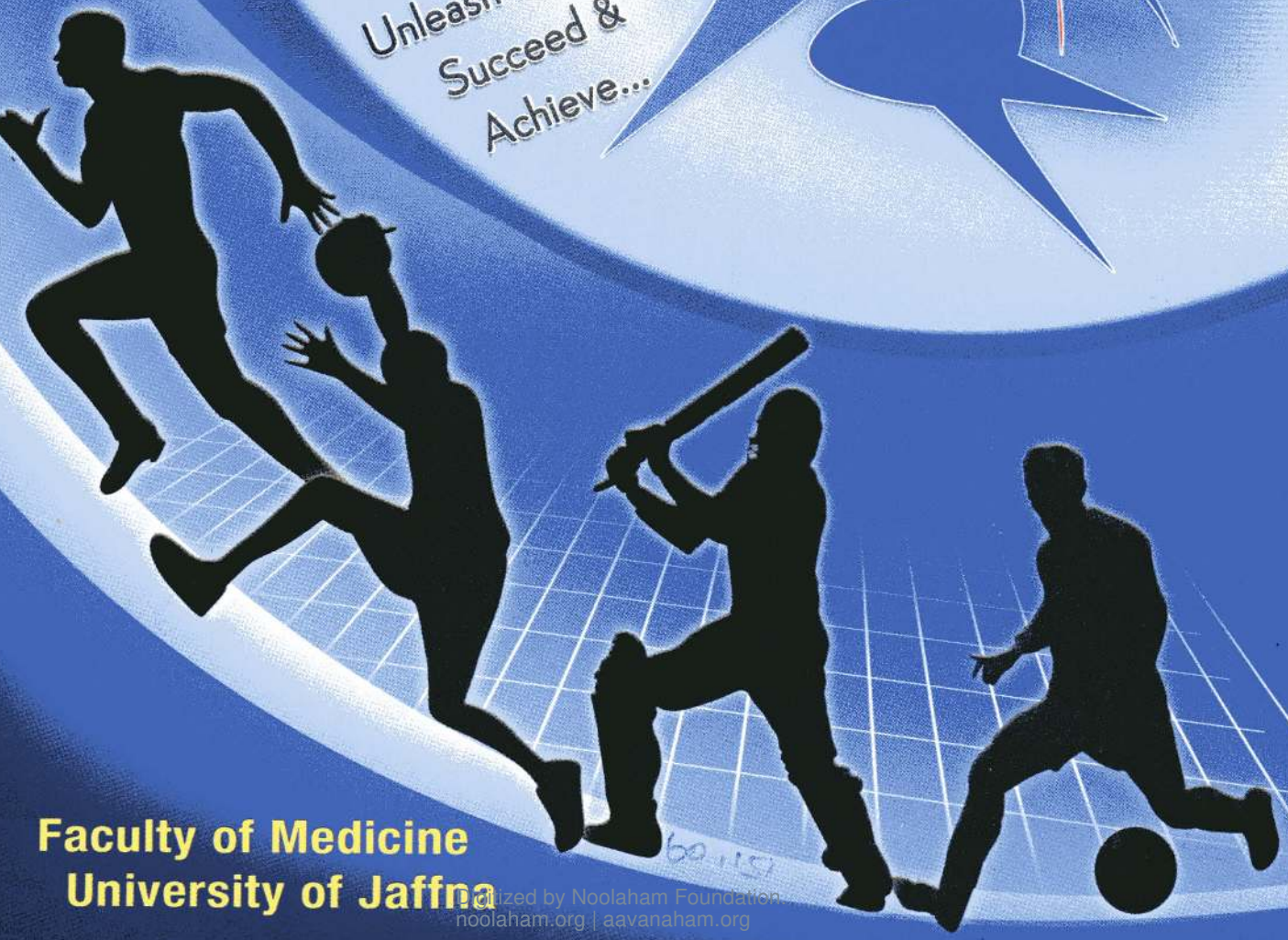


Medicos' Week 2008



Unleash Harness
Succeed &
Achieve...



Faculty of Medicine
University of Jaffna

Organized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

Medicos' Week-2008






















At :
Hoover Auditorium,
Faculty of Medicine,
University of Jaffna,
Sri Lanka.

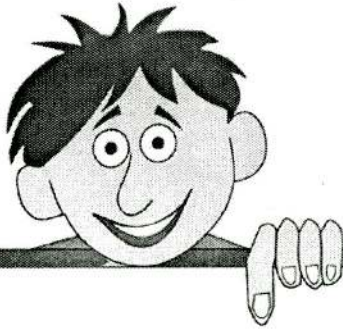
Grand finale
On
30th of August, 2008.

Contents

Page

	Agenda	04
	Still you all are in our memories	05
	Message from the vice chancellor	06
	Message from the Dean	07
	Message from the President - Medicos' week 2008 committee	08
	From Editor's pen...	09
	The committee of Medicos' week - 2008	10
	Incharges of Medicos' Week - 2008	11
	Winners of the Medicos' Week - 2008	12
	So far the over all champions	12
	கணனித் தொடர்பாடல் செயலிழக்கும்போது ஏற்படக்கூடிய மனிதாபிமான நெருக்கடிகள்	13
	பாதை மூடிய பயணங்கள் செய்கிறோம் (கவிதை)	14
	காரணமறிந்தபோது..... (சிறுகதை)	16
	ஆனை கட்டி இழுத்தாலும் அதை நிறுத்தமுடியாது (கவிதை)	18
	காலநிலை மாற்றங்களும் மனிதனது சுகவாழ்வும்	20
	புற்றுநோய்!! மரணம் தான் முடிவா??	23
	காசநோய் பற்றிய ஒரு பார்வை....	26
	உடல் ஆரோக்கியமும் அன்றாட உணவில் உள்ள கொழுப்புகளும்	28
	We say big thank you to...	30





Agenda



Welcoming the guests



Lighting up of Traditional oil lamp



Welcome address - President, Medicos' week - 2008



Dean's address



Guest's address



Distribution of Awards - phase I



Cultural Events



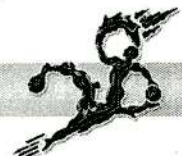
Distribution of Awards - phase II



Vote of thanks - Secretary, Medicos' week - 2008

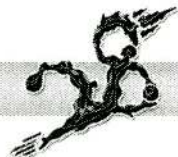


Musical entertainment



Still you all are in our memories...

-  **Prof. N. Saravanabavananthan**
(Professor, Forensic Medicine, Faculty of Medicine, Jaffna)
-  **Dr. A. Sivapathasundram**
(Consultant, Paediatrician, Teaching Hospital, Jaffna)
-  **Dr.(Mrs) Rajini Thiranagama**
(Senior Lecturer, Dept. of Anatomy, Faculty of Medicine)
-  **Dr. S. Ponnampalam**
(Consultant, surgeon, Teaching Hospital, Jaffna)
-  **Mr. (Mrs). S. Mahendran**
(Senior Lecturer, Dept. of Biochemistry, Faculty of Medicine, Jaffna)
-  **Dr. R.U.Pillai**
(Senior Lecturer, Dept. of Microbiology, Faculty of Medicine, Jaffna)
-  **Dr. S. Vellauthapillai**
(Visiting Lecturer, Dept. of Microbiology, Faculty of Medicine, Jaffna)
-  **Dr. M.K.Ganesharatnam**
(1st Batch student, Faculty of Medicine, Jaffna)
-  **Dr. A. Arulanathan**
(4th Batch student, Faculty of Medicine, Jaffna)
-  **Dr. A. Sasikanthan**
(9th Batch student, Faculty of Medicine, Jaffna)
-  **Prof. S. Sivagnanasundram**
(Emeritus Professor, Department of Community Medicine, Faculty of Medicine)
-  **S. Pirathaban**
(6th Batch student, Faculty of Medicine, Jaffna)
-  **S. Sivakumaran**
(7th Batch student, Faculty of Medicine, Jaffna)
-  **S. Sivasankar**
(9th Batch student, Faculty of Medicine, Jaffna)
-  **K. Satheeskumar**
(9th Batch student, Faculty of Medicine, Jaffna)
-  **T. Sathyendra**
(10th Batch student, Faculty of Medicine, Jaffna)
-  **G. Nicholas**
(14th Batch student, Faculty of Medicine, Jaffna)
-  **R. Sureshkumar**
(21st Batch student, Faculty of Medicine, Jaffna)
-  **N. Ravishankar**
(17th Batch student, Faculty of Medicine, Jaffna)
-  **K. Sivasaravanabavan**
(26th Batch student, Faculty of Medicine, Jaffna)



Message from the Vice Chancellor

It is my privilege to share with you my happiness in the annual event of Medicos Week - 2008 of our prestigious Faculty of Medicine.

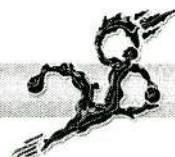
This space we created to identify and cherish the potential creativity among our students. Further this encourage inter personal communication among the students and staff and communication with society.

The present day trend of curriculum change of medical education is also focus such activities which will enhance the future doctors to commit their career to a dedicated empathic service to those in need.

I extend my wishes to each and every one associated in this valuable event of Medicos' Week - 2008.

Prof. N. Shanmugalingam

Vice Chancellor
University of Jaffna,
Jaffna, Sri Lanka.



Message from the Dean

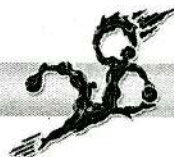
Medicos' Week seems to have become another tradition without clear objectives. Every student activity should have clear aim and objectives. In future I will be asking for aims and objectives before approving any activity and they should be adequately informed to all students concerned. I am not happy when students are engaged in doing something just because their seniors have done it and juniors are instructed to follow suit.

I have been asking students to plan the Medicos' Week well ahead and inform me before the annual calendar is approved by the Faculty and the Senate. Coming and asking us to cancel lectures and clinical clerkships at the last minute is not an acceptable behavior. Learning cannot be compromised for anything. No such requests will be entertained in future. With advanced planning, lectures can be scheduled to suit the Medicos' Week. But there will be no compromise in clinical clerkships even if the Medicos' Week is included in the approved Calendar.

I wish the students have utilized the two weeks to improve their personality, inter-personnel relationships and developed some attachment and obligation to the Faculty.

Dr. K. Sivapalan

Dean,
Faculty of Medicine.



MESSAGE FROM THE PRESIDENT, **M**EDICOS' WEEK COMMITTEE - 2008

At the outset I thank my batch mates whole heartedly for electing me as the President of Medicos' week – 2008. Medicos' week is the time to refresh students from their heavy load of Medical curriculum.

Our theme for Medicos' week – 2008 is “UNLEASH HARNESS SUCCEED & ACHIEVE”. I am confident that all the participants will do their best to make this theme meaningful. I am sure we all would have enjoyed this Medicos' week for our full satisfaction.

Before the onset of Medicos' Week we had a discussion with Dean, Senior Treasurer of Medical Students' Union and Medical Students' Union. In that discussion the aims and objectives of the Medicos' Week were put forward and that was followed. This Medicos' Week provides opportunity to learn new things, gain various experiences and expose the ability of students. We were unable to cancel all the clinical appointments and lectures to all batches. Because of that Medicos' Week extended to three weeks.

By our experience, in future without cancel the clinical appointments and lectures to all batches for a certain period, the organizing committee can't put a real schedule of match time table. They can only put a tentative time table as we did. But many bathches will come and cancel the matches at the last minute as happened this year.

My special thanks go to our Senior Treasurer and President of Medical Students' Union for their advices and guidance. I thank our batch mates who helped me in several ways to conduct this Medicos' Week successfully. Finally, I wish to thank all batches who extended their co-operation despite their clinical appointments and lectures.

Thank you.

S. Mohanakumar



From Editor's Pen...



I am indeed very much privileged to be the Editor of the Medicos' week 2008 souvenir. Unlike other years, this year seems more favourable to conduct our Medicos' week without interruption.

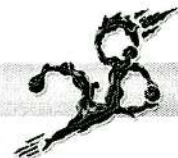
This Medicos' week provides opportunity to come out with creative ideas and expose their talents.

This year I have included some valuable articles which will carry vital information to all.

Our colleagues extended their sincere and whole hearted co-operation to make this function successful and colourful. The achievements of students are documental in the souvenir which will be there in record forever.

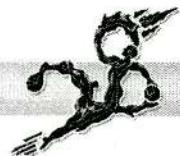
Finally, I thank all who have given helping hands to produce this valuable souvenir.

Editor



THE COMMITTEE OF MEDICOS' WEEK – 2008

- * President - S. Mohanakumar
- * Vice president - V. Vishaghan
- * Secretary - S. Krisanthan
- * Vice Secretary - S. Suthagar
- * Treasurer - P. Jenuka
- * Editor - V.T. Prasanthan
P. Kalaventhana
- * Committee Members - V. Aravinthan
V. Cenththuran
R. Elango
G. Jeyagar Ramesh
S. Kangaiyanan
S. Raguraman
S. Rajeevan
R. Ramavidya
J. Robinson
C. Tharshika
V. Thusyanthy
T. Vithussiya



IN CHARGES OF MEDICOS' WEEK-2008



Game Co-Ordinators

S. Kangaiyanan
R. Ramavidya
S. Suthagar



Badminton

R. Jeyanthan
S. Medonna
P. Vithiya



Basket Ball

P. Praneetha
G. Prashanth
S. Rajivraja
G. Sivappriya



Football

S. Raghuram
M. Thakshagini
T. Thamayanthy
S. Umaipalan



Cricket

S. Piriyaatharsan
S. Sathiaruban
S. Shobigha
T. Tharjini



Carom

T. Jeyanthini
S. Mathivathanan
S. Mathuratha



Quiz

Y. Hamsapriya
J. Robinson
S. Umaipalan



Chess

P. Jenuka
P. Satheeskumar
T. Satheeskumar



Kavithai

R. Gayathiri
S. Sathiaruban
S. Yalini
S. Zhamini



Netball

J. Shangeetha
N. Saraniya
P. Varmila
B. Vasakan



Table Tennis

T. Kavery
S. Rajeevan
V. Rathna
M. Sasikumar



Athletics

S. Gnanakumaran
J. Robinson
S. Sasirekka
G. Shopana
S. Mathuratha
V. Thusyanthy
S. Umaipalan



Volleyball

V. Aravinthan
G. Prashanth
V. Rathna
X. Thushanthan
S. Zhamini



Drama

T. Kunalinee
T. Satheeskumar
M. Thakshagini
P. Varmila
B. Vasakan
T. Vithussiga



Cover Page & Cartoon

S. Sathiaruban
P. Thushara



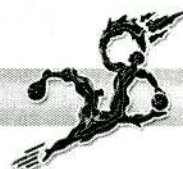
Open Events

S. Mehan
M. Thakshagini
X. Thushanthan



Thachchi

S. Mehan
S. Shivaneec
T. Tharsika



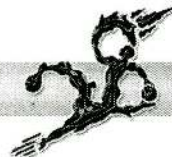
Winners of the Medicos' Week - 2008

🏆 Athletics	-	27 th Batch
🏆 Cricket	-	28 th Batch
🏆 Foot ball	-	27 th Batch
🏆 Basket ball	-	26 th Batch
🏆 Volley ball (Men) -	-	28 th Batch
🏆 Volley ball (Women)	-	28 th Batch
🏆 Net ball	-	27 th Batch
🏆 Chess	-	29 th Batch
🏆 Carrom	-	28 th Batch
🏆 Table Tennis	-	27 th Batch
🏆 Badminton	-	27 th Batch
🏆 Thachchi (men)	-	27 th Batch
🏆 Thachchi (Women)	-	29 th Batch
🏆 Drama	-	26 th Batch
🏆 Kavithai	-	28 th Batch
🏆 Quiz	-	27 th Batch
🏆 Debate	-	27 th Batch
🏆 Short story	-	27 th Batch

OVER ALL CHAMPIONS
27TH BATCH

So far the over all champions

🏆 1 st Medicos' week	-	6 th & 7 th Batches
🏆 2 nd Medicos' week	-	7 th Batch
🏆 3 rd Medicos' week	-	7 th & 10 th Batches
🏆 4 th Medicos' week	-	7 th & 10 th Batches
🏆 5 th Medicos' week	-	10 th Batch
🏆 6 th Medicos' week	-	10 th Batch
🏆 7 th Medicos' week	-	10 th Batch
🏆 8 th Medicos' week	-	10 th Batch
🏆 9 th Medicos' week	-	13 th Batch
🏆 10 th Medicos' week	-	14 th Batch
🏆 11 th Medicos' week	-	14 th Batch
🏆 12 th Medicos' week	-	16 th Batch
🏆 13 th Medicos' week	-	18 th Batch
🏆 14 th Medicos' week	-	20 th Batch
🏆 15 th Medicos' week	-	21 st & 22 nd Batches
🏆 16 th Medicos' week	-	22 nd Batch
🏆 17 th Medicos' week	-	27 th Batch



To அலிஸ் உறவன்

114 Dr. சி. யமுனாநந்தா 2/12/08



கணனித் தொடர்பாடல் செயலிழக்கும்போது ஏற்படக்கூடிய மனிதாபிமான நெருக்கடிகள்

Dr. சி. யமுனாநந்தா

இன்றைய உலகு வர்த்தகம், மருத்துவம், போக்குவரத்து, தொடர்பாடல், தொழில் முயற்சிகள் என்று அனைத்திலும் கணனியினைப் பிரயோகிக்கின்றது. அண்மையில் ஜோர்ஜியா மீது ரஷ்யா பபடையெடுத்தபோது அங்கு கணனி வலையமைப்பு செயலிழக்கச் செய்யப்பட்டது. இது ஒரு நவீன போர் தொழிநுட்ப முறையாகும். இதனால் ஏற்படும் அழிவுகள் மிகவும் பாரதூரமானதாக இருக்கலாம். கணனி வலையமைப்பைச் சக்தி மிக்க மின்காந்த அலைகள் மூலம் தடங்கல் ஏற்படுத்தக் கூடிய சக்தி இன்று சில வல்லரசுகளின் கைகளிற்கு வந்துவிட்டது. இது எம்மைப் புதிய மனிதநேய நெருக்கடிகள் பற்றிச் சிந்திக்க வைத்துள்ளது.

கணனி வலையமைப்பு சூனியத்திற்குத் தள்ளப்படும்போது எமது தொடர்பாடல்கள் பாதிக்கப்படும். தொலைத் தொடர்பு சாதனங்கள் செயலிழக்கும். இதனால் எமது உறவினர்கள், நண்பர்கள், வேண்டியவர்களை நாம் தொலைக்கும் நிலைக்குச் செல்வோம். போக்குவரத்து பாதிக்கப்படும். எம்மால் விமானத்திலோ அல்லது கப்பலிலோ செல்லமுடியாத நிலை ஏற்படும். எரிபொருள் தட்டுப்பாடு ஏற்படும். மாட்டு வண்டியிலேயே சவாரிசெய்த பழைய காலத்திற்குச் செல்வோம். உணவுப் பொருட்கள் இறக்குமதி செய்யமுடியாத நிலை ஏற்படும். உள்ளூரில் உள்ள தாவரங்களையே பயிரிட்டு உண்ணவேண்டிய நிலை வரும்.

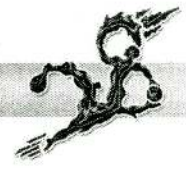
மருத்துவத்தில் சில தொழிநுட்பச் செயற்பாடுகள் செய்யமுடியாது போகும். 1980ம் ஆண்டிற்கு முற்பட்ட மருத்துவ முறைக்குச் செல்லவேண்டி ஏற்படும். மருந்துப் பற்றாக்குறை ஏற்படலாம். நோயாளர் இறப்பு வீதம் அதிகரிக்கலாம். புதிய நோய்கள் வேகமாகப் பரவும். விபத்துக்கள் அதிகம் ஏற்படும். நகரங்களில் அடுக்குமாடிகளில் வாழும் மக்கள் மின்சாரம், தொலைதொடர்பு வசதி இன்றி அகதிகளாக கிராமங்களிற்குச் செல்வர். வங்கி

களில் பணத்தினை வைப்பில் இட்டவர்கள் அதனை மீள்பெறமுடியாது தனிப்பர். ஓய்வூதியம், மாதச் சம்பளம் என்பனவற்றை வங்கிக் கணக்கில் இருந்து பெறமுடியாத நிலை ஏற்படும். கணனி மயப்படுத்தப்பட்ட ஆள் அடையாளம் மாற்றமடையும். சமூக விரோதச் செயல்கள் அதிகரிக்கும்.

இவ்வாறு ஏற்படக்கூடிய மனிதநேய நெருக்கடியினை எதிர்வுகூறல் மருத்துவ உலகத்தின் கடமையாகும். ஏனெனில் அவ்வாறான சூழ்நிலையில் எவ்வாறு மனிதநேயத்தினை மேம்படுத்தல் என்பது எல்லோருடைய ஆவல் ஆகும். அதற்கு சிறந்த பதில் யாதெனில் நாங்கள் எமது திட்டமிடலில் கணனியின் பாவனையை முற்றாக நம்பியிராது இருத்தலேயாகும். உதாரணமாக வெவ்வேறு இடங்களில் இருப்பவர்கள் தமது தொடர்பாடலை தொலை பேசி மூலம் வைத்திராது வீட்டு இலக்கம், வீதி, உணர் என்பவற்றை அறிந்து வைத்திருந்தால் தொடர்பு கொள்ளலாம். மேலும் அதிக தூரத்தில் இருந்தால் தொடர்புகொள்ளமுடியாது போய்விடலாம்.

வங்கிகளில் பணத்தை முற்றாக சேமிக்காது தங்கம், வீடு, வயல், ஆடு, மாடு, கோழி என பண்டமாற்றுச் செய்யக்கூடிய வகையில் சொத்துச் சேகரிக்கவேண்டிய நிலைக்குத் தள்ளப்படுவோம்.

விஞ்ஞானத்தின் அபரிமித வளர்ச்சி மனித குலத்தின் வீழ்ச்சிக்கே வழிகோலிவிடலாம். உண்மையில் கணனித் தொடர்பாடல் செயலிழக்கும் பிரயோகம் அணுக்குண்டினைவிட, காற்றை வெற்றிடமாக்கும் குண்டினை விட அழிவுகளை விரைவாகத் தரக்கூடியது. இத்தகைய கணனி வலையமைப்பைக் காவு கொள்ளும் மின்காந்தச் சுனாமித் தாக்கத்தினைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு எமக்கு மிகவும் இன்றியமையாதது. மேலும் அணு ஆயுதத் தடை, உயிரியல் ஆயுதத்தடைபோல் கணனியை செயலிழக்கும் உபாயத்திற்கும் ஐக்கிய நாடுகள் சபை தடைவிதித்தல் அவசியமானது.



பாதை மூடிய பயணங்கள் செய்கிறோம்

அ. அ. நீசாந்தன்
28ம் அணி

போரென்ற அரக்கன்
வேளுன்றாக் காலம்
ஈழத்தின் நாளத்தில்
உவப்பின் தாளங்கள்
உயிர்ப்புனலாம் உளருணிகள்
உஹ்றெடுத்து
உதைபுடைத்தன.

வறண்ட புல்மேவி
நீளநிலந்தவி
வரைந்த இடுக்குவழி
விரைந்து முடக்கும் ஒலி
தடுக்கும் கல்மோதி
துடுக்கும் நுரை கக்கி
கால் கடுக்கும் - புல்லினம்
புன்னகைக்கும்
ஓடிமறையும் நண்டு - காண
நாடியுறையும் கொக்கு
குலை தொங்கும்.

நாக்கோரம் உழவுப்
பாட்டொலிக்கும்
ஏரெடுக்கும் ஒலிகேட்டு
கிழக்கொளிரும்

கீழ்த்திசையில்
கிழத்தி நிழல்
கிலியடங்க
கிழலை நுனி
கரை தட்டும்
சோளத்தின் மணியிடையே
சோழகத்தின் இளந்தழுவல்
சாளரத் துணுக்கூடாய்
தேகத்தில் கிளுக்கிண்டும்.

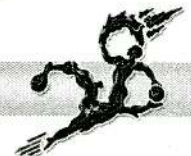
மேகத் துளையூடாய்
தூதுவிடும் தூவானம்
யா(து)கத்தின் முளைகளிற்கு
வரம் கொடுக்கும்

மாரிமழை கூட
மாசிப்பனி - குலை
முட்டும்
மஞ்சிபலை
மடுவங்கரையில்
மஞ்சனிக்கும்
மாட்டுப்பட்டி
நட்சத்திர கண்சிமிட்டல்
நிலா அழுக்கான அந்தகாரம்
புலரி மறைவால்
புல்லரிகம்
புல்லரிக்கும்

உவர்காற்றுப் பட்டு
உளர்ப்படலை உறுமல்
உளளையிடும்
உளர்நாயை
உசுப்பிவிடும்.

சீமைப்பனைமுட்டி
பிரவசித்த கள்வாடை
காற்றுக்கே
சுதியேத்தும்.

இவையெல்லாம்
யாழ்பாடியின் யாகமங்கள்
யுத்த விருட்சம்
விழுதுகள் தாங்கமுன்
பூபாளம் புன்னகைத்த



இறந்த காலங்கள்
 இன்றோ.....
 குருதிப் பறையறையும்
 நிகழ்காலம்
 மூலைக்கு மூலை
 முகாரியின் முணுமுணுப்பு
 நித்தம் வெடியொலிச்
 சத்தம் முடியமுன்
 இரத்த நெடில் - மனை
 முத்தப் படிகளில்

பச்சை பரல்களும்
 பழிதீர்த்த பனங்
 குற்றிகளும் கூண்டோடு
 “பண்டாகி”
 உருண்ட முட்கம்பியில்
 உதிரச் சீழ்குட்டிகள்

சனங்களை தின்னும்
 சன்னங்கள்
 தோறணங்களாகிவிட்ட
 தோட்டாக்கள்
 சங்கக் கடைகளிற்கு
 சரிசமனாய்
 சவப்பெட்டிக் கடைகள்.
 விதையேந்தா விளைநிலம்
 கறைபடிந்த களைநிலமாய்
 அந்நிய சிலந்தி
 பின்னிய வலைகளில்
 கண்ணிகளும்
 கன்னிகளும்

வீணைகள் முகாரிக்க
 பிணந்தின்னும் அரிகளும்
 ஒட்டுண்ணி நரிகளும்

கைகோர்த்து
 மனித வேட்டை
 அதிகாரத் தூரிகையின்
 சதிகார வண்ணங்கள்
 சங்கமிக்கும்
 பாராளுமன்றத்தில்
 பட்டிமன்றம்
 தமிழுதிரம்
 சிவப்பென்று?

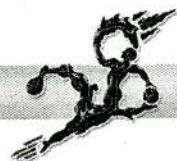
நெல் விளைந்த நிலமெல்லாம்
 புல் விளையும் நிலமாகி
 கால் வயிறு பசிதீர்க்கக்
 கப்பல் காக்கும் நிலை.

விபச்சார விடுதிக்குள்
 அபச்சாரம் செய்தவர் கூட
 அரியணை யேறி
 கலாச்சாரச் சிதைவை
 பிரச்சாரம் செய்கின்றனர்.

பயங்கரவாதமே
 பயங்கரமாகி
 கசாப்புக்கடைகளில்
 அடிமாடுகளாய்
 சுருக்கிட்ட
 கயிறுகள்
 சுணைக்கின்றன.

அக்கினி மெழுகாய்
 உருக்குலையும் தமிழினம்
 உதவிக்கு - ளங்கே
 உபகண்டம்
 பேதைகளாய் பயணிக்கும்
 பாதை மூடிய பயணங்கள்.

* * *



காரணமறிந்தபோது....

அ. டிலான் ஜெயந்தன்

27th அணி

அதிகாலை விடிபொழுது.... இலேசான குளிர் காற்று.... இன்னும் சூரியன் தன் முகத்தைக் காட்டவில்லை.... ஆழ்ந்த உறக்கத்திலிருந்த தெரு மெல்லக் கண்விழிக்கின்றது.... எங்கோ தொலைவில் ஆலயமொன்றின் ஆயத்த மணியோசை.... ‘ம்... சரி என்னுடைய அலாரம் அடித்தாயிற்று’ என்றபடி அவன் கண் விழிக்கிறான். அவன் ஒரு மயக்க மருந்தியல் புதுமுக வைத்தியன். யாழ். போதனா வைத்தியசாலையில் இணைந்து மூன்று மாதங்களாகின்றது. வழமைபோல காலைக் கடன்கள் கடுகதி விரைவில் முடித்துத் தன்னுடைய கல்யாணப் பரிசான மோட்டார் சைக்கிளில் விரைகின்றான். எட்டுமணிக்கு ஆரம்பமாகும் அவன் பணி ஐந்து மணித்தியாலங்களை வழமையாக விழுங்கிக் கொள்வதுண்டு. சிறுவயதிலிருந்தே ஊட்டி வளர்க்கப்பட்ட சேவை மனப்பாங்கு அவனை இத்துறையில் இணையும்படி கைகாட்டியிருந்தது. ஒவ்வோர் நாள் விடியும்பொழுதும் தன்னுடைய உயர்நிலைக்கு காரணமாயிருந்த சிந்தனைகளை அவன் நினைவிற்கொள்வதுண்டு... அவனுடைய அதிஷ்டம் அவனின் பெற்றோர், குரு முதற்கொண்டு யாழ் மருத்துவ பீட பேராசான்கள் வரை நன்மைத் தனங்களையும் உயரிய சிந்தனைகளையுமே அவனுக்கு வழங்கியிருந்தனர். சத்திரசிகிச்சைக்கு உட்படும் ஒவ்வொரு நோயாளியையும் உயிர்ப்பிக்கும் பணிதான் அவனுடையது. தன்னுடைய படிப்பிலும் பயிற்சியிலும் அவன் அதிதீவிர நம்பிக்கை கொண்டிருந்தான். அப்போது காலை 9 மணி சத்திரசிகிச்சைக் கூடத்திற்கு அவசர தொலைபேசி அழைப்பு....

‘மருத்துவபீட அறுவைச்சிகிச்சை விரிவுரையாளர், கூடப்பட்டார். மிகவும் ஆபத்தான நிலையில் கூடத்தை உடனே தயார் செய்யவும்’. அடுத்த கணமே சத்திரசிகிச்சை கூடத்தில் பரபரப்பு தொற்றிக் கொண்டது. அதே கூடத்தில் பல அறுவைச் சிகிச்சைகளை செய்து ஓய்வுபெற்ற பேராசான் இன்று அங்கேயே ஆபத்தான நோயாளியாக....

எல்லாத் துறைகளுக்கும் அவரச அழைப்பு விடுக்கப்பட்டு வைத்தியசாலையே பரபரப்பாகியது. அவனுடைய இறுதி வருடப் பரிட்சையின் பரிட்சரும், அவனுடைய முன்னேற்றத்தின் நல்லபிமானியாகவுமிருந்த அந்தப் பேராசனின் உயிர் இன்று அவனுடைய கைகளிலும் தங்கியிருக்கப் போகின்றது.

என்றுயில்லாத பதட்டம் அவனை தொற்றிக் கொள்கிறது. கூடவே கண்களிலும் கண்ணீர் தீரையிட.... பம்பரமாக இயங்கத் தொடங்கினான். மயக்க மருந்தியல் நிபுணர் விடுமுறை நிமித்தம் யாழ்ப்பாணத்தில் இல்லாத போதும் அவனுடை சக்துறை நண்பர்கள் அவனுடன் இணைகின்றனர்.

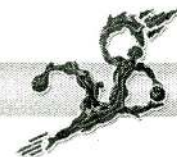
சகல ஏற்பாடுகளையும் செவ்வனே செய்துவிட்டு உள்ளூர் உதறலோடு அனைவரும் காத்திருக்கின்றனர். அவர் கொண்டுவரப்படுகிறார். பேராசனின் உடலைப் பார்த்தவுடனேயே அவர்கள் உறைந்து போனார்கள். இரத்தக் கோலம் அவரது ஆடைகளில்.... அவர் உணர்வற்றிருந்தார். தொண்டையின் இருபக்கங்களிலுமாக இரு குண்டுகள்.

சத்திரசிகிச்சையில் முதற்பாகமே மயக்க மருந்தியலுடன்தான் ஆரம்பம். அவனது கைகள் அதீத வேகத்தில் நிதானத்துடன் தன்னுடைய ஆசானிற்கு உபகரணங்களை அணிவிக்கிறது. செயற்கைச் சுவாசமும், கூடவே ஒக்சிஜனும் இணைக்கப்படுகின்றது. நாளம் வழியே பொது மயக்கமருந்து ஏற்றப்பட சிகிச்சை ஆரம்பிக்கின்றது....

சத்திரசிகிச்சை நிபுணர்களிற்கே சவாலாக அமையும் இரத்தக்குழாய் இணைப்பைச் செய்ய வேண்டிய நிலை... மூளைக்குச் செல்லும் இரத்த நாடியை ஓர் குண்டு பதம் பார்த்திருந்தது. பகீரத பிரயத்தனத்துடன் நிபுணர்கள் நாடியை இணைக்க ஆரம்பிக்கிறார்கள்....

நாடித்துடிப்பும், இரத்த அழுத்தமும் மானியில் பதிவாகியபடி... முதலாவது நாடி இணைப்பிற்கே ஒரு மணிநேரம் சென்றுவிட.... அவனின் பதட்டம் இரட்டிப்பாகின்றது... மயக்க மருந்து அதிக நேரம் உடலில் தங்கும்போது ஏற்படும் பயங்கர விளைவுகளையும் அவன் அறிவான்.

“இரத்த அழுத்தம் குறைகின்றது....” அவன் அதீத தொனியில் கதறுகிறான். சத்திரசிகிச்சை நிபுணர்கள் சிகிச்சையை இடைநிறுத்துகின்றனர். உடலில் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கவைக்க வேண்டியது இவன் பொறுப்பு. மருந்துகள் ஏற்றியும் பயனில்லை. ‘ஈசீஜீ’ எனப்படும் இதய அழுத்த வரைபடம் நேர்கோடாகிறது.



“கார்டியக் அரஸ்ட்” அவனது மனம் ஈனக் குரலில் தனக்குள்ளே ஓலமிடுகின்றது. இதயம் தன் செயற்பாட்டை நிறுத்திவிட இதயத்தினை மீண்டும் துடிக்கவைக்கும் வேலைகளில் தீவிரமாக இயங்குகிறான்.... அவனின் மனம் இப்போதுதான் ஆண்டவனை நினைக்கிறது.... தன்னாலியன்ற முறையில் அவன் தன் கல்வியறிவையும் அனுபவ அறிவையும் முயற்சிக்கின்றான்....

“அப்பா.... இதய அழுத்த வரைபடம் மீண்டும் இயங்குகிறது”. நிறுத்தி வைத்திருந்த அனைவரதும் சுவாசப்பைகள் பெருமூச்சை எறிகின்றன.

மீண்டும் அறுவைச் சிகிச்சை அதீத வேகத்தில் ஆரம்பமாகின்றது.... ஏறக்குறைய ஐந்துமணிநேரம் போராட்டம். ஏறக்குறைய அனைவரும் சோர்வு நிலையில்... பழையபடி இரத்த அழுத்தம் குறையத் தொடங்குகின்றது.

“மூன்று பைன்ர் இரத்தம் ஏற்றியாகிவிட்டது. தேவை இன்னுமிருப்பதாக அறிவியுங்கள்” என இரத்த வங்கிக்கு தகவலனுப்பச் சொல்லிவிட்டு அவன் ஏற்றும் இரத்த அளவின் வேகத்தை அதிகரிக்கின்றான்.... எப்படி முயன்றும் பயனில்லை. இரத்த அழுத்தம் மீண்டும் குறையத் தொடங்குகின்றது. இரத்தப்பெருக்கும் கட்டுப்படுத்தியாகிவிட்டது. எவருக்குமே என்ன செய்வதென்று புரியவில்லை. இரத்த அழுத்தம் குறையும் காரணமும் விளங்கவில்லை.

சடுதியாக தன்னுடைய ஸ்ரெதஸ்கோப்பை இரு நெஞ்சறைகளிலும் வைத்து உள்நுழையும் சுவாச ஒலியை சரிபார்க்கிறான்...

“சேர் வலது செஸ்ற்றில் நியூமோதொறாக்ஸ்....” மீண்டும் அவனது அலறல்.... தொண்டைக்குள்ளே நுழைந்த துண்டு ஒன்று கீழ்நோக்கிச் சென்று சுவாசப்பையை தாக்கியிருக்கவேண்டும்... சுவாசப்பை செயலிழப்பதற்கு அதுதான் காரணம்... அவனுக்கு பழைய நினைவுகள் மின்னி மறைகின்றன.

தனது விரிவுரையொன்றில் தனக்கு ஆசான் கற்பித்த அதே பிரயோகம்.... தன்னுடைய அனுபவத்தைச் சொல்லி அவர் பாடம் நடத்தியபோது அவர் அந்நோயாளியை காப்பாற்றிய புத்திசாலித் தனத்தையிட்டு அனைவரும் வியந்துபோயிருந்தனர்.

உடனடியாக செயலிலிறங்கியதால் அவருடைய சுவாசப்பை பழைய நிலைக்குத் திரும்புகின்றது.

ஆனால் இரத்த அழுத்தமோ படிப்படியாகக் குறைந்தபடி.... எட்டுமணி நேரமாகிவிட்டது. இதயத் துடிப்பும் இப்போது குறையத் தொடங்கியிருந்தது.

காரணம் புரியவில்லை. அவனுடைய அறிவுக் கெட்டிய தூரம்வரை இப்போதுதான் முதன்முறையாக அவனிற்கு தன்மேலேயே வெறுப்பேற்படுகின்றது.... கற்ற கல்வியாலே ஒரு பயனுமில்லை. என்னுடைய ஆசானின் உயிரை என் கைகள் ஊடாகவே நழுவ விடுவதா?.....

மனப்போராட்டம் ஒருபுறம் உடற்சோர்வு மறுபுறம்... இரத்த அழுத்தம் பயமுட்டியது.... இதயத்துடிப்புமேலும் நெருக்கடிக்குள்ளாக்குகின்றது. ஏறக்குறைய அனைவரும் கைவிடவேண்டிய அளவிற்கு சென்றுவிட்டாலும் இவனால் மட்டும் அதை ஏற்றுக்கொள்ளவே முடியவில்லை.

“எந்தச் செயலும்.... எந்தப் பொறிமுறையும் காரணமில்லாது நிகழ்வதில்லை. காரணமறிவதே மருத்துவம்”. அந்த ஆசானின் போதனை அவனை அவரைக் கைவிடச் சொல்ல மறுத்தது....

திடீரென்று உணர்வு வந்தவனாய் அவருடைய செயற்கைச் சுவாச ஒக்சிஜன் பாதையைப் பரிசோதிக்கின்றான்.... உலகமே தலைமேல் வந்துவிழுவது போலிருந்தது. ஒக்சிஜன் குழாயில் அதன் அளவு முடிந்து எவ்வளவோ நேரமாகியிருந்தது.

அவருடைய இரத்த அழுத்தமோ மீளத் திருப்ப முடியாத அடிநிலைக்கு இறங்கிச் சென்று கொண்டிருந்தது. ஐந்துவருட மருத்துவப் படிப்பும், இரண்டு வருட மயக்கவியல் பயிற்சியும் அவனை ஏளனமாக பார்த்துச் சிரித்தன. காரணமறிந்த நேரம் அவன் கைகள் செயலற்றுப் போய்விட்டன.

“எந்த நிலையிலும் நீ உன்னுடைய நாளாந்த கடமையாக உன் உபகரணங்களின் செயற்பாட்டு நிலையைப் பார்ப்பதை வழக்கமாக்கிக் கொள்.... சத்திரசிகிச்சையின் மகத்துவத்தை உன்னுடைய மயக்கமருந்தியலில் செய்யும் பிழைகளால் கருத்தற்றதாகாதே” அன்றைய அவரின் வாய் வார்த்தைகள் தீர்க்கமாக ஒலித்தன.

“என் கைகளாலேயே கொன்றேனே....” அவன் மயங்கிச் சரிகின்றான்.

(யாவும் கற்பனை)



ஆனை கட்டி இழுத்தாலும் அதை நிறுத்த முடியாது

பா. சயந்தன்
26^{ம்} அணி

யாரங்கே?.....

கூப்பிட்ட குரலுக்கு குதித்துவந்த காவலர்கள்,
கும்பிட்டு சேவை செய்யும் செவ்விதட் சேவகிகள்
நன்றாக நர்த்தனமிடும் நாணமிகு மங்கையர்கள்,
புலமைப் பித்தேறிய பூவுலகு புலவர் மக்கள்,
ஆய்ந்தோய்ந்த அறிவுமிக்க ஆளுட புரோகிதர்கள்,
அமைச்சர்கள், மதியூகிகள் நிறைந்ததுதான் அந்த இடம்.

ஆனால்.....

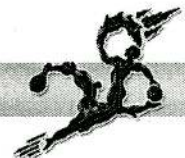
மன்னர் மகான் முகத்திலோ சிறுவாட்டம்
உண்ட உணவு உவர்ப்பு அதிகமோ என
ஏக்கத்தில் சமையாளாளி.
எதிரி எல்லையில் இல்லைஎன
தையியத்தில் தளபதியார்
சனிமாற்றம் சரியில்லையோவென தவித்த புரோகிதரோ
சாதகத்தை சரிபார்த்தார்.
ஏக்கமுற்ற மன்னர் முன் எழுந்தார் ஒரு அமைச்சர்
பக்குவமாய் மன்னரிடம் பரிவாக வினா தொடுத்தார்.

அதற்கு.....

மன்னாதி மன்னனோ சிறிதும் கலங்காது
செப்பிவிட்டான் தன் நிலையை
'பட்டத்து ராணியார் இன்றி பலயுகங்கள் கழிந்தனவாம்
படங்கள் பல பார்த்தும் வந்த பெண்கள் அழகில்லையாம்
திட்டமிட்டு சிலர் சதியால், ஏற்பட்டது இக்கதியாம்
சட்டங்களை இயற்றியேனும் பட்டத்திற்கு
ஒரு மகளை வட்டமிட்டு தாரும்' என்றான்.
துடித்துப்போன புரோகிதரோ
'குற்றமுள்ளது செவ்வாயிலே, திருணம்
உற்றமாத்திரத்திலே போகுமுயிர்
மற்றெந்த பரிகாரமும்
சற்றெனக்கும் உடன்பாடில்லை' என்றமர்ந்தார்.

அவை அமைதியானது.....

அறிஞர்கள் தலை சொறிந்தனர்
அரசன் வதனம் வாடி வதங்கியது.



தீரென்று.....

கணீரென்றோர் ஒலி கேட்டுத் திரும்பினர்.
கன்னியொருத்தி கையில் மாலையுடன்!
பூவுலகின் மங்கையவள் பூத்துக் குலுங்கும்
நங்கையவள்
மன்னா!

தேவர் லோக மன்னர் மன்னா!
மூவர் போற்றும் வண்ணக் கண்ணா!
பாவை இவள் வந்தனங்கள்
பூவை இவள் தங்கள் சொந்தம்.

திகைத்த மன்னன்.....

அமைச்சர் பக்கம் திரும்பி நோக்கி
யார் இவளோ என்று கேட்க!

மதியூகி மந்திரியோ மருண்ட கண்களுடன்
“மன்னா! தங்கள் இந்திர பதவிக்கு
பங்கங்கள் ஏற்படுத்த வல்லரசாம்
அமெரிக்கா அனுப்பிய ஆளென்றார்”.

துடித்தெழுந்த தளபதியார்.....

துப்பாக்கியை தேடி எடுத்து தூசு தட்டி
தோளில் போட்டுக்கொண்டு
தோட்டாவை தட்டிவிட்டார்.
துப்பாக்கிச் சன்னம் பட்டு துவண்டு விழும்
மங்கையுடல்
படார் என்ற வெடியோசை கேட்ட மன்னன்
கவலையுடன் கண்விழித்தான்; தீடுக்கிட்டான்.

வெடித்தது வேறொன்றுமல்ல
வெறும் Lecture hall tube light ஆம்
காலையில் இருந்து எரிவதனால்
கூடேறி வெடித்ததாக நண்பன் சொன்னவுடன்,
வெட்கித் தலைகுனிந்தான் மன்னாதி மன்னனவன்.
ஆணைகட்டி இழுத்தாலும் அதை நிறுத்த முடியாது.
அதுதான் குட்டித் தூக்கமும் கற்பனைக் குதிரையும்.





காலநிலை மாற்றங்களும் மனிதனது சுகவாழ்வும்



பா. சயந்தன்

26th அணி

இன்றைய மனிதன் நவீன உலகத்தினை நோக்கி வேகமாகப் பயணித்துக் கொண்டிருக்கின்றான். தினமும் புதிய கண்டுபிடிப்புகள், தொழில் முயற்சிகள் என முன்னேற்றமடைந்து வருகின்றான். ஒவ்வொரு நாடுகளும் பொருளாதாரத்தினை மேம்படுத்துவதற்குப் போட்டி போட்டு வருகின்றன. உலக நாடுகளது பொருளாதார வளத்தினைப் பொறுத்தே அவற்றினை பொருளாதாரத்தில் வளர்ச்சியடைந்த நாடுகள் என்றும், வளர்ந்து வருகின்ற நாடுகள் என்றும் வல்லுனர்கள் தரப் படுத்துகின்றனர். இவ்வாறாக உலகின் பொருளாதாரத்தினை வைத்து நோக்குகையில் ஆசியாக்கண்டத்தில் அமைந்துள்ள இலங்கை, இந்தியா, நேபாளம் போன்ற நாடுகள் பலவும் வளர்ச்சியடைந்து வரும் நாடுகளாகவே உள்ளன. இவ்வாறான நாடுகள் தமது பொருளாதார மட்டத்தினை உயர்த்துவதற்குப் பல துறைகளில் ஆர்வம்காட்டி வருகின்றன. விவசாயம், கைத்தொழில், கடற்றொழில் போன்ற பல துறைகளில் ஈடுபட்டு வருகின்றன. ஆனால் இவ்வாறான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும் போது உற்பத்தியை மட்டுமே மிக முக்கிய நோக்காகக் கொண்டு செயற்படுவது குறிப்பிடத்தக்க ஒரு நிகழ்வாகும். உற்பத்திகளின்போது ஏற்படக்கூடிய பின்விளைவுகளைப் பற்றிச் சிந்திப்பதும், அவ்வாறான தீங்கு ஏற்படுத்தக்கூடிய பின்விளைவுகளைத் தடுக்கக்கூடிய வல்லமையும் வளர்ந்துவரும் நாடுகளில் மிகவும் குறைவாகவே உள்ளது.

இவ்வாறான சில நடவடிக்கைகள் இயற்கையின் சமநிலையை குழப்பக்கூடியனவாக அமைந்துள்ளன. குறிப்பாக இவை வானிலை மற்றும் காலநிலை மாற்றங்களில் ஆதிக்கத்தைச் செலுத்துகின்றன. வானிலை என்பது குறுகிய காலத்தில் வளிமண்டலத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களாகும். குறிப்பிட்ட பிரதேசத்தில் நீண்டகாலத்துக்கு ஏற்படும் வளிமண்டல மாற்றங்களும் அதனுடன் தொடர்பான நிலம், நீர் என்பவற்றில் குறிப்பிடக்கூடியளவு ஏற்படும் அம்சங்களும் காலநிலை என வர்ணிக்கப்படுகிறது. உதாரணமாக இலங்கை, இந்தியா போன்ற விவசாய நடவடிக்கைகளை பிரதான

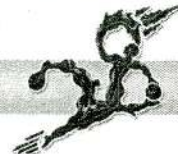
ஜீவனோபாயமாகக் கொண்ட நாடுகளில் காடுகள் அழிக்கப்பட்டு பயிர்ச்செய்கைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. வெவ்வேறு தேவைகளுக்காகவும் மரங்கள் அழிக்கப்பட்டுவருகின்றன. கடற்கரைகளில் முருகைக் கற்பாறைகள் அகழ்ந்தெடுக்கப்பட்டு வருகின்றன. கட்டடத் தேவைகளுக்காக ஆறு, குளங்கள் போன்ற பல்வேறு இடங்களில் மணல் அகழப்படுகின்றது. நிலக்கரி போன்ற கனிய வளங்களைத்தேடி நிலத்தினை மனிதன் தோண்டுகின்றான். இவ்வாறாக இயற்கை அரண்கள் மனிதனின் பொறுப்பற்ற நடவடிக்கைகளால் பாழாக்கப்படுகின்றன.

கைத்தொழில், விவசாயக் கழிவுகள் நீரில் கலத்தல், குறிப்பாக யாழ் மாவட்டத்தினை எடுத்து நோக்கும்போது நைதரசன் செறிவாக உள்ள யூரியா, அமோனியா போன்ற பசளை வகைகள் நீரில் கலத்தல் முக்கியமானதாகும்.

மேலும் அமெரிக்கா போன்ற வளர்ச்சியடைந்த நாடுகள் மறுபுறமாக இயற்கையைச் சீரழிக்கின்றன. அணுகுண்டுப் பரிசோதனைகள், செய்மதிகள், விண்வெளி ஓடங்கள் என்பவற்றை அடிக்கடி விண்ணிற்குச் செலுத்துதல், அதிகரித்த விமானப்பயன்பாடு என்பன இவற்றில் சிலவாகும். தொழிற்சாலை, வாகனப் புகைகளில் உள்ள நச்சு வாயுக்கள் பூமிக்குப் பாதுகாப்பாக வளிமண்டலத்திலள்ள ஓசோன் என்னும் கவசத்தினை சீரழிப்பதனால் சில தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய கதிர்கள் பூமியை நேரடியாக அடைகின்றன. இதனால் மனிதனுக்குத் தோற்புற்று நோய்கள் போன்ற வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன. மேலும் மாசடைந்த வளியினை சுவாசிப்பதனால் சுவாசப்பாதை தொடர்பான நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் உள்ளன.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

1995th ஆண்டு யாழ் மாவட்ட வைத்தியசாலைகளில் அனுமதிக்கப்பட்டவர்களில் 5th இடத்தில் இருந்த ஆஸ்துமா (முட்டு வியாதி) நோயாளிகளின்



எண்ணிக்கை 2007^{ம்} ஆண்டில் 1^{ம்} இடத்தினை எட்டியுள்ளது.

இவ்வாறான மனிதனது பொறுப்பற்ற நடவடிக்கைகளுக்கு இயற்கை தந்த சிறந்த பரிசு 'காலநிலை மாற்றம்' என்பதாகும்.

காலநிலை மாற்றத்தினால் உலகின் பல பாகங்களிலும் பாராபட்சமின்றி அழிவுகள் ஏற்பட்டு வருகின்றன. கடும்மழை, காலம் தப்பிய மழை வீழ்ச்சி, வெள்ளப்பெருக்கு, இராட்சதக் கடல் அலைத் தாக்கம், நில நடுக்கம், மண் சரிவு, நிலத்தடி நீர் வற்றுதல், நிலத்தடி நீர் உவநீராதல், வெப்பக் காற்று வீசுதல், புவி வெப்பமடைதல் போன்ற பல தாக்கங்கள் உருவாகி வருகின்றன.

மேலும் இவ்வாறான காலநிலை மாற்றங்கள் மனிதனது சுகாதாரமான வாழ்க்கைக்கு நேரடியாகவும், மறைமுகமாகவும் அச்சுறுத்தலை ஏற்படுத்தி வருகின்றன. பொதுவாக அதிகரித்துவரும் புவி வெப்பநிலை, காலம் தப்பிய மழைவீழ்ச்சி, வெள்ளப்பெருக்கு என்பவற்றால் தொற்றுக்களை ஏற்படுத்தக்கூடிய நோய்க் காவிகளாகிய நுளம்பு, இலையான் போன்றவை பெருக்கமடைந்து அவற்றினூடாக நோய்கள் பரவ வழியேற்பட்டுள்ளன.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

இலையான் ஒன்று சாதகமான சூழ்நிலையில் முட்டையில் இருந்து முழுவளர்ச்சி பெற்று நிறையுடலி ஆவதற்கு சூழல் வெப்பநிலை

- 18°C ஆக உள்ளபோது 27 நாட்களும்
- 25°C ஆக உள்ளபோது 16 நாட்களும்
- 30°C ஆக உள்ளபோது 10 நாட்களும்

தேவைப்படுகின்றன. எனவே சூழல் வெப்பநிலை உயர்வடையும்போது அதிகளவு இலையான்கள், மற்றைய நுளம்பு போன்ற நோய்க்காவிகளும் விரைவாக பெருக்கமடையும்.

நுளம்பினூடாக மலேரியா, டெங்கு, யானைக் கால் நோய், ஜப்பானிய மூளைக்காய்ச்சல், சிக்குன்குனியா போன்ற நோய்கள் பரவுவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

சராசரியாக வருடந்தோறும் 10 இலட்சம் பேர் வரை உலகில் மலேரியா காய்ச்சலினால் இறக்கின்றனர்.

இலையான், நீர், உணவினால் பரவக்கூடிய வயிற்றோட்டம், வாந்திபேதி போன்ற நோய்களைப் பரப்பவல்லது.

மேலும் காலநிலை சீர்கேட்டால் ஏற்படும் அதிகரித்த வெள்ளப் பெருக்கால் குடிநீர் நிலைகள் மாசுடைய வாய்ப்புக்கள் உள்ளன. இதனால் நீர் மூலம் ஏற்படக்கூடிய நோய்களால் இறப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன.

மேலும் காட்டு எலிகள் போன்ற கொறித்துண்ணும் விலங்குகள் வெள்ளப்பெருக்கின்போது இடம்பெயர்ந்து மனிதனது வாழிடங்களை அடைந்து பிளேக், எலிக்காய்ச்சல் (Leptospirosis) போன்ற நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன. எலிகளில் ஒட்டுண்ணியாக வாழக்கூடிய உண்ணிகள் சில தைபஸ் என்னும் உண்ணிக் காய்ச்சலையும் ஏற்படுத்தலாம்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

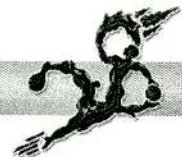
உலகில் சராசரியாக ஒவ்வொரு வருடமும் 18 இலட்சம் இறப்புக்கள் வாந்திபேதியால் ஏற்படுகின்றன.

மேலும் கடும் வரட்சி காரணமாக நீர்நிலைகளில் நீர் வற்றிவிடுவதனால் சுத்தமான குடிநீருக்கு தட்டுப்பாடு ஏற்பட்டு வருகின்றன. நீர்நிலைகள் வற்றிவிடுவதனால் விவசாயச் செய்கை பாதிப்படைந்து வருவதனால் வருமானம் குறைவடைந்து போஷாக்குக் குறைபாட்டு நோய்கள் அதிகரித்து வருகின்றன. போதிய மேய்ச்சல் புற்றரைகள் இன்றி கால்நடை வளர்ப்பு பாதிக்கப்பட்டு பால், இறைச்சி உற்பத்தி வீழ்ச்சி அடைகின்றன.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

உலகில் சராசரியாக வருடந்தோறும் 35 இலட்சம் இறப்புக்கள் போஷாக்கு குறைபாட்டினால் ஏற்படுகின்றன.

புவியைச் சூழவுள்ள வளிமண்டலம் 5 படைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. இதில் புவியின்



மேற்பரப்பிலிருந்து 10-12 km தொலைவு வரை இருக்கும் படையிலேயே பெரும்பாலான வானிலை மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன. புவியின் மேற்பரப்பிலிருந்து 50 km மேலாக அமைந்துள்ள படையில் ஓசோன் மண்டலம் அமைந்துள்ளது. இந்தப் படைக்கு மேல் ஏனைய 3 படைகளும் அமைந்துள்ளன. புவியின் மேற்பரப்பை அண்டியவாறு அமைந்துள்ள படையில் பச்சைவீட்டு வாயுக்களான காபனீரொட்சைட்டு, நைட்ரரசன் ஓட்சைட்டு, மெதேன் போன்றவை காணப்படுகின்றன. இந்தப் பச்சைவீட்டு வாயுக்கள் சூரியனிலிருந்து வரும் கதிர்களையும், புவியில் பட்டு மீளத்தெறிக்கும் (IR) கதிர்களையும் உறிஞ்சக்கூடியன.

இதன்காரணமாக புவி வெப்பமடைவதற்கு ஏதுவாகின்றது. இவ்வாறான வாயுக்கள் தொழிற்சாலைகள், விண்வெளி ஓடங்கள், வாசனைத் திரவியங்கள், வாகனங்கள் என்பவற்றிலிருந்து வெளிவருகின்றன. புவி வெப்பமடைவதால் துருவப் பிரதேசங்களில் உள்ள பனிமலைகள் உருகிக் கடல் நீர்மட்டம் உயர்வடைந்து கற்கரைப் பிரதேசங்களும், சிறிய தீவுகளும் கடலில் மூழ்க வாய்ப்பு உள்ளது.

திடீரென்று வீசும் வெப்பக்காற்றினைத் தாங்க முடியாமல் மக்கள் இறக்கின்றனர். இவ்வாறான நிகழ்வு - காற்றினா (KATRINA) அண்மையில் அதாவது 2005^{ம்} ஆண்டு நடைபெற்று 1800க்கும் அதிகமான உயிரிழப்புகள் ஏற்பட்டன. இதேபோல் 2003இல் ஏற்பட்ட ஐரோப்பிய வெப்பக்காற்றினால் ஏற்பட்ட உயிரிழப்புகளும் குறிப்பிடத்தக்கது.

சுகாதாரம் என்பதற்கு அடிப்படையாக உள்ளவை சுத்தமான காற்று, தூய நீர், போஷாக்கான உணவு, அமைதியான தூய வாழிடம், நோய்த் தாக்கமற்ற சுற்றாடல் என்பனவாகும். இவற்றில் ஏதாவது ஒரு காரணியோ அல்லது ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட காரணிகளோ பாதிக்கப்படும்போது மனிதனது சுகாதாரம் கேள்விக்குறியாகின்றது.

புயல், வெப்பக்காற்று, வெள்ளப்பெருக்கு போன்ற இயற்கை அனர்த்தங்கள் நிகழும்போது சுகாதார சேவைக் கட்டமைப்புகளும் செயற்படாமற் போகக்கூடிய சூழ்நிலை ஏற்படலாம். இதனால் பல்வேறு நோய்கள் அனர்த்த சூழ்நிலைகளின் போது ஏற்படலாம். நோயாளிகளின் தொடர்ச்சியான மருத்துவச் சிகிச்சைகள் (clinics),

தாய்மையற்ற பெண்களின் சிகிச்சைகளும் சீர்குலைய வாய்ப்புக்கள் உள்ளன. அனர்த்த நிலைகளின்போது பயன்படுத்தக்கூடிய உபகரண வசதிகள், போக்குவரத்துச் சாதனங்கள், போதிய மருந்துகள் இலங்கை போன்ற அபிவிருத்தியடைந்துவரும் நாடுகளில் கையிருப்பில் மிகக் குறைவாகவே உள்ளன. எனவே இவ்வாறான நாடுகளில் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள், உயிரிழப்புகள் வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளைவிட பல மடங்கு அதிகமாகலாம்.

காலநிலைச் சீர்கேட்டினைக் குறைப்பதற்கு உலக சுகாதார நிறுவனம் போன்ற ஸ்தாபனங்கள் பல்வேறு ஆக்கபூர்வமான நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு வருகின்றன. இதன் ஒரு அங்கமாக இவ்வருடம் உலக சுகாதார தின கொண்டாட்டமானது “காலநிலைச் சீர்கேட்டிலிருந்து மனிதனைப் பாதுகாத்தல்” என்ற தொனிப் பொருளில் நடைபெற்றது குறிப்பிடத்தக்கது.

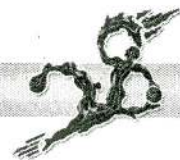
யாழ் மாவட்டத்தில் யாழும் நாம் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து இயற்கையைப் பாதுகாக்கும் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடவேண்டும். எமக்கு முன்மாதிரியாக பனை, தென்னை அபிவிருத்திச் சங்கமானது வருடாந்தம் ஒரு இலட்சத்திற்கும் மேற்பட்ட பனை விதைகளை நடுகை செய்து வருகின்றது.

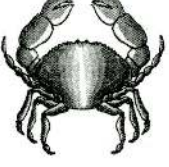
உங்களுக்குத் தெரியுமா?

1983^{ம்} ஆண்டு புள்ளிவிபரப்படி யாழ் மாவட்டத்தில் தற்போது 35 இலட்சத்திற்கு அதிகமாக பனைகள் உள்ளதாக தெரிவிக்கப்படுகின்றது.

யாழ் பிரிவு அரசமரக் கூட்டுத்தாபனம் கடந்த ஆண்டில் மட்டும் 6500ற்கு மேற்பட்ட பயன்தரு மரக்கன்றுகளை யாழ் மாவட்டம் எங்கும் விநியோகித்துள்ளது. நிலத்தடி நீரின் மேலதிக பாவனையைக் குறைப்பதற்காக தூவல் நீர்ப்பாசனம் போன்ற நவீன நீர்ப்பாசன முறைபற்றிய விளக்கங்கள் கமத்தொழில் விரிவாக்க நிலையங்களுடாக இலவசமாக வழங்கப்பட்டு வருகின்றன. மேலும் பல அரச, அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களும் இயற்கையைப் பாதுகாப்பதில் கவனம் செலுத்தி வருகின்றன. எனவே எமது நாட்டின் இயற்கை வளத்தைப் பாதுகாத்து சுகாதாரமாக வாழ்வோம் என உறுதி கொள்வோம்.

* * *





புற்றுநோய்!! மரணம் தான் முடிவா??

வே. சுதாகரன்
27th அணி

இருபத்தியோராம் நூற்றாண்டின் மருத்துவ உலகம் ஆரம்பம் முதலே கடும் சவால்களை எதிர்நோக்கிக் கொண்டிருக்கின்றது. பூகோளமயமாதல், விஞ்ஞான தொழிநுட்ப அறிவின் அபரீத வளர்ச்சி ஆகியவற்றினால் மனிதன் இயற்கையிலிருந்து வெகுதூரத்தே விலகிவிட்டான். புதிய புதிய நோய்களின் பிரவாகமும், ஆக்ரோஷமும் விஞ்ஞானத்தின் புதிய மகவுகளை மறைத்துவிடும் அளவுக்கு விஞ்சிநிற்கின்றன. சிலவற்றைக் கட்டுப்படுத்தக்கூடியதாக இருந்தபோதிலும் அதுவரை அவற்றிற்குப் பல உயிர்களைக் காவு கொடுக்கவேண்டியிருந்தது. இவற்றுள் சார்ஸ், பறவைக் காய்ச்சல் (Bird flu) புற்றுநோய் (Cancer) என்பனவும் அடங்குகின்றன.

புற்றுநோய் குறித்துப் பொதுவான ஒரு பயஉணர்வு காணப்படுகின்றபோதிலும் அவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவதில் மக்கள் போதியளவு விழிப்புப் பெற்றிருக்கவில்லை என்பதே உண்மையாகும். பொதுவாக இவை பற்றிய போதிய விளக்கமின்மையும் இவற்றுக்கு வழிகோலுகின்றது.

உடற்கலங்களில் ஏற்படும் அசாதாரணமான, கட்டுப்பாடற்ற கலப்பிரிவு காரணமாகவே புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது. இவற்றில் பொதுவான அறிகுறிகள் அங்கங்களுக்கு அங்கம் வேறுபடுகின்றன. பொதுவாக புற்று நோய்க்குள்ளாகிய கலங்கள் மிக மிக அதிகளவில் கலப்பிரிவுக்குட்பட்டு அவற்றின் பருமன் மிக அதிகளவில் அதிகரிப்பதனால் அவை நோயாளிகளுக்கு ஒரு வித்தியாசமான கட்டிகளாக அடையாளம் காணப்படுகின்றன. இருப்பினும் உடலினுள் உள்ள எல்லாக் கட்டிகளும் புற்றுநோய்க் கட்டிகள் இல்லை. இருப்பினும் அவை புற்றுநோய்க் கட்டிகள் இல்லை என்பதை வைத்தியரையணுகி பரிசோதனையூடாக நிரூபிப்பதன் மூலமே உண்மையான புற்றுநோய்க் கட்டிகளால் ஏற்படும் ஆபத்தான விளைவுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். பொதுவாக புற்றுநோய்க் கட்டிகள் அபரீத (விரைவான) வளர்ச்சியைக் காட்டுகின்றன. இவை உணவுக்கால்வாயின் களத்தில் ஏற்படுகின்றபோது நோயாளியினால் உணவினை விழுங்குவது கடினமாக அமைகிறது (Dysphagia).

ஆரம்பத்தில் தீண்ட உணவினை மட்டும் விழுங்குவதற்குக் கடினமாக இருந்து பின்னர் அரை தீண்ட உணவுகளை விழுங்குவதும் கடினமாகிறது. நாளடைவில் நோய் முற்றிய நிலையில் இவர்களினால் நீரையேனும் விழுங்க முடியாது போகின்றது. அவ்வாறு விழுங்க முயற்சித்தால் உடனடியாகவே அவற்றை வாந்தியாக எடுத்து விடுவார்கள். இதனால் அவர்கள் உணவு, நீராகாரம் இன்றி அவதிப்படுவார்கள். இவ்வளவு தூரம் நோய் வலிமையடைகின்றபோது பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் அவை குருதியூடாகவும், நிணநீர் ஊடாகவும் உடலின் ஏனைய பகுதிகளுக்கு, குறிப்பாக ஈரலுக்குப் பரவுகின்றது. மேலும் இக்கட்டிகள் நேரடியாக அருகிலுள்ள அங்கங்களை, நெருக்குதலுக்கும் (Compression) அரித்தலுக்கும் (Erosion) உள்ளாக்குகின்றன.

பொதுவாக இந்தவகைப் புற்றுநோய் குடாநாட்டில் மிக அதிகளவில் காணப்படுகின்றது. விவசாயத் தேவைக்காக அளவுக்கதிகமாக பயன்படுத்தப்படுகின்ற பசளைகள் நீரையடைந்து குடிநீரின் நைதரசன் அளவை (Nitrosamine) அதிகரிக்கின்றன. இதே நைதரசன் கூறுகளால் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்குரிய சந்தர்ப்பங்கள் மிக அதிகளவில் அதிகரித்துச் செல்கின்றது. தற்சமயம் குடாநாட்டின் பாவனையிலுள்ள நீர் குடிநீர் பாவனைக்கு உகந்ததல்ல என்பது விஞ்ஞான ரீதியாக உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது. எனினும் அதற்குரிய காத்திரமாக எந்த மாற்றுவழியும் இதுவரை எடுக்கப்படவில்லை.

வாயில் ஏற்படுகின்ற வாய்ப்புற்றுநோய் மனிதனுடைய பழக்கவழக்கங்களாலேயே ஏற்படுகின்றது. இதுவே தென்கிழக்காசிய நாடுகளில் மிக அதிகளவில் உள்ள புற்றுநோயாகும். வெற்றிலை போடுதல், செயற்கை முறையில் இரசாயனப் பொருட்கள் மூலம் பதனிடப்பட்ட உணவுகளை நேரடியாக உண்ணுதல், உடைந்த பற்களை முற்றாக அகற்றாது அப்படியே முரசினுள் விடுதல், போதியளவு விற்றமின்களை உட்கொள்ளாமை ஆகியன காரணமாக இவை ஏற்படுகின்றன. சுத்தமான



வாய்ச்சுகாதாரம் பேணல், வாய்க்குழியில் ஏற்படும் மாறாத புண்கள் குறித்து அவதானமாக இருத்தல், வாய்க்குழியில் ஏற்படும் நிறமாற்றங்கள் குறித்து கவனமாக இருத்தல் குறிப்பாக வாய்க்குழியில் வெள்ளைநிற, சிவப்புநிற படிவுகள் படிதல் (Leuko plakia, Erythro plakia) போன்றன குறித்து அவதானமாக இருப்பதன் மூலம் இவற்றைத் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

இரைப்பையில் ஏற்படும் புற்றுநோய் ஆரம்பத்தில் எந்தவித அறிகுறிகளையும் காட்டாதவிடத்தும், வளர்ச்சியடைகையில் மேல் வயிற்றுப் பகுதியில் கட்டிகள் காணப்படுதல், சிறிதளவு உணவை உட்கொண்டவுடன் வயிறு இட்டுமுட்டாக இருத்தல் போன்றவை இவை குறித்த விழிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. நீண்டகாலமாக இரைப்பையில் இருக்கும் ஆறாத புண்கள் (chronic peptic ulcer) இரைப்பைத் தொற்று (Helicobacter pylori infection) போன்றன இவற்றுக்குரிய சந்தர்ப்பத்தை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன.

பெருங்குடல், குதம் மற்றும் மலவாசலில் ஏற்படும் புற்றுநோய்கள் பொதுவாக மலவாசலினூடு குருதி வெளியேறுதலோடு இணைந்திருக்கும். இவர்களில் அடிக்கடி மலங்கழிக்க வேண்டும் போன்ற உணர்வு காணப்படும். ஆனால் அவ்வாறு சென்றால் மலம் வெளியேறாது சிலவேளைகளில் குருதியே வெளியேறும். ஆரம்பத்தில் இவர்கள் சாதாரண மலப்பழக்கவழக்கங்களில் கடும் மாற்றங்கள் ஏற்படும். அதாவது மலச்சிக்கலும் வயிற்றுளையும் மாறிமாறிக் காணப்படும். இத்தகைய குணங்குறிகள் உள்ளவர்கள் ஆரம்பநிலையிலேயே உரிய வைத்தியரை நாடவேண்டும்.

உணவுக்கால்வாய்களில் ஏற்படுகின்ற புற்றுநோய்களின்போது அவர்களுக்கு உணவின்மேல் நாட்டம் இருக்காது. அத்துடன் அனுசேபத் தொழிற்பாடுகள் அதிகளவில் நடைபெறுவதால் உடல் மிக விரைவாக மெலிந்து விடும். நோயாளிகள் வெகுவிரைவாகப் பாவித்த உடுபுடவைகள் பெரிதாக இருப்பது உணர்வார்கள். அவ்வாறு ஏற்படும்போது உரிய சோதனைகளைச் செய்து நோய் மூலத்தைக் கண்டுபிடித்து உரிய கிசிச்சையினைப் பெறவேண்டும்.

பெண்களில் ஏற்படும் பொதுவான புற்றுநோய் மார்புப் புற்றுநோய் ஆகும். இவை பெண்ணின் மார்பகத்தில் தோன்றும் அசாதாரணமான கட்டிகளுடன் ஆரம்பமாகின்றன. எனினும் மார்பகத்தில் தோன்றும் பெரும்பாலான கட்டிகள் புற்றுநோய்க்கட்டிகளல்ல. எனவே மனம்சோராது வைத்தியரை நாடி அவை புற்றுநோய்க்கட்டிகளல்ல என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

பொதுவாக மார்பகக் கட்டிகளை குறைந்த வயதில் பருவமடைந்த பெண்கள் (Menarche), சூடிய வயதில் மாதவிலக்கு ஏற்படும் பெண்கள் குழந்தைகளுக்குக் குறுகிய காலம் பாலூட்டிய பெண்கள், பிந்திய வயதில் முதல் குழந்தையைப் பெற்ற பெண்கள், ஈஸ்திரோஜன் குளிசையைக் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டிற்காக பாவிக்கும் பெண்கள் ஆகியோரில் அதிகளவில் காணலாம். சுயமார்புப் பரிசோதனை செய்வதன் மூலம் மார்புப் புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே அறிந்து கொள்ளலாம். இவர்கள் மாதம் ஒருமுறையாவது குளிக்கும்போது அல்லது கண்ணாடியின் முன்னின்று தமது மார்பகங்களைச் சோதனை செய்யவேண்டும். இது இரண்டு படிமுறைகளைக் கொண்டது.

1. பார்வைப் பரிசோதனை முறை

இதன்போது நேராக நின்றுகொண்டும், பின் இரண்டு கைகளையும் தலைகளின் பின்னால் கட்டிக் கொண்டும், பின்னர் இரண்டு கைகளையும் நாரியில் அழுத்திக் கொண்டும், மார்பகங்களின் சமச்சீர்த்தன்மை, அவற்றின் வடிவங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், தோலின் தன்மையில் ஏற்பட்டிருக்கும் நிறமாற்றங்கள், தோல் தடிப்படைதல், முலைக்காம்பில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்கள் ஆகியவற்றைச் சோதனை செய்யவேண்டும். முலைக்காம்பு உள்வாங்கப்படாதிருத்தல் அல்லது முலைக்காம்பிலிருந்து ஏதாவது திரவங்கள் அல்லது குருதி வெளியேறாது இருப்பதை உறுதி செய்யவேண்டும்.

2. தொட்டுணர் பரிசோதனை முறை

இதன்போது இவர்கள் தமது மார்பகங்களை உணர்வதன் மூலம் ஏதாவது கட்டிகள் காணப்படுகின்றனவா என்பதை உறுதி செய்யவேண்டும். குறிப்பாக நெஞ்சுடன் தொடுகையிலிருந்தும், மார்பகக் கட்டிகள் பார்வையில் விடுபடக் கூடியவையாக இருப்பதால் அவற்றைப் பரிசோதிக்க வேண்டும். மார்பின் எல்லா பகுதிகளையும் ஒழுங்கான முறையில் அழுத்திப் பரிசோதித்து கட்டி இல்லாதிருப்பதை உறுதி செய்ய

வேண்டும். கட்டிகள் காணப்படின் பயமின்றித் தயக்கமின்றி வைத்தியரை அணுகி உரிய சிகிச்சையை ஆரம்பத்தில் பெறுவதன் மூலம் அதனால் ஏற்படும் அனைத்து விளைவுகளையும் ஆரம்பத்திலேயே தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

நுரையீரல் புற்றுநோயை எடுத்துக்கொண்டால், இது மிக அதிக அளவில் புகைப்பிடிக்கின்றவர்களில் காணப்படுகின்றது. இவ்வகைப் புற்றுநோய் மிக விரைவாக வளர்ச்சியடைவதுடன் குறுகிய காலப்பகுதியில் இறப்பினையும் ஏற்படுத்தி விடுகின்றது. நுரையீரலில் புற்றுநோய் ஏற்படும்போது தொடர்ச்சியான இருமல், இருமலுடன் இரத்தம் மூக்கினூடாக வெளியேறல், அடிக்கடி சுவாசத் தொற்றுநோய்கள் ஏற்படுதல் என்பன இனங்காணப்பட்டுள்ளன. புகைப்பிடித்தல் நுரையீரல் புற்றுநோய் மட்டும் அன்றி மேலும் பல விளைவுகளை உடலில் ஏற்படுத்துவதால் புகைத்தல் முற்றாகத் தடுக்கப்படவேண்டும்.

மதுபானம் அருந்துபவர்கள், அளவுக்கதிகமாகத் தொடர்ந்து மதுபானம் அருந்துவதால் அவற்றைச் செயலிழக்கச் செய்கின்ற ஈரற்கலங்கள் பழுதடைகின்றன. இவ்வாறு பழுதடைந்த ஈரற் கலங்கள் இலகுவாகப் புற்றுநோய்க்கலங்களாக மாறி பல்கிப்பெருகுவதால் ஈர்புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது. ஈரல் எமது உடலின் செயற்பாட்டுக்கு இன்றியமையாத முக்கியமானதொரு அங்கமாகும். குறிப்பாக வெவ்வேறு வியாதிகளுக்காக நாம் உள்ளெடுக்கின்ற பெரும்பாலான மருந்துகளின் நச்சு விளைவுகளை ஈரல் அகற்றுக்கின்றது. அத்துடன் எமது குருதியிலுள்ள திரவவிழையப் புரதங்கள், குருதியுறைதலுக்குத் தேவையான புரதங்களையும் தொகுக்கின்றன.

ஈரற்கலங்களில் நோய் ஏற்படுகின்றபோது கால், வயிறு, முகம் அதைத்து வீங்கிக் காணப்படுவதுடன் கண், தோல் ஆகியவை மஞ்சளாகி (Jaundice) காணப்படுகின்றது. சிலவேளைகளில் இவை வயிற்றின் வலப்பக்க மேற்பகுதியில் நோவுடன் காணப்படுகின்றன. ஆரம்ப நிலையிலேயே உறுதிப்படுத்தி சிகிச்சை பெறுவதன் மூலம் மேலும் பரவுவதையும், நோய் தீவிரமடைவதையும் தடுக்கலாம்.

பெண்களின் கருப்பைக் கழுத்தில் ஏற்படும் புற்றுநோய் ஆரம்பநிலையில் எவ்வித நோய்க் குறிகளையும் காட்டுவதில்லை. காலப்போக்கில் வழமைக்கு மாறாக யோனியினூடாக இரத்தம் வெளியேறலே அடிப்படை நோய்க்குறியாகக் கொள்ளப்படுகிறது. உடலுறவின்பின் இரத்தம் வருதல், மாதவிடாய் இல்லாத காலத்திலும் (Post Menopause) யோனியினூடாக இரத்தம் வருதல், யோனியினூடாக இரத்தம் கலந்த கசிவு வெளிவரல், மாதவிலக்குக் காலத்திற்குப் பின்னரும் இரத்தம் வெளியேறுதல் (Post menstrual bleeding) போன்றவை குறித்து அவதானத்துடன் இருப்பதுடன் உரிய வைத்திய ஆலோசனையையும் பெறவேண்டும். பெண்கள் நீண்டகாலம் தாய்ப்பாலூட்டுவதன் மூலம் மார்க்புற்றுநோய், கருப்பைக்கழுத்துப் புற்றுநோய் போன்றவற்றைத் தடுக்கலாம்.

இவை தவிர பெண்களில் கூலகம், யோனிவழி, கருப்பை ஆகியவற்றிலும் ஆண்களில் ஆணுறுப்பு, விதைப்பை, ஆகியவற்றிலும் இரு பாலாரிலும் தோல், தசைக்கலங்கள், கொழுப்பிழையங்கள், குருதிக் கலங்கள், என்பு மச்சைக் கலங்கள் ஆகியவற்றிலும் புற்றுநோய் தோன்றக்கூடிய அபாயம் உண்டு.

புற்றுநோய்கள் மரணத்தை ஏற்படுத்துபவையாக இருந்தாலும் ஆரம்பநிலையில் நோயைக் கண்டுபிடித்து, ஏனைய அங்கங்களுக்குப் பரவ முன்னர் உரிய சிகிச்சையைச் செய்வதன் மூலம் அவர்களுடைய வாழ்க்கைக் காலத்தையும் அதிகரிக்க முடியும்.

புற்றுநோய்க் கலங்களை சத்திரசிகிச்சை, கதிர்வீச்சு சிகிச்சை, மருந்து மூல சிகிச்சைமுறை மூலம் அழித்துக் கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு புற்றுநோயினதும் வகை மற்றும் அவற்றின் ஊடுருவியுள்ள தன்மை, நோயாளியின் தன்மை ஆகியவற்றை வைத்து ஒருவருக்கொருவர் சிகிச்சை மாறுபடுகிறது. தற்சமம் கலத்தின் DNA மட்டத்தில் இந்நோய் வருவதைத் தடுத்தல், வந்தவர்களுக்குச் சிகிச்சையளித்தல் தொடர்பான ஆராய்ச்சிகள் நடைபெற்றுக்கொண்டிருக்கின்றன. எனவே எதிர்காலத்தில் புற்றுநோய் என்றால் மரணம் தான் என்ற நிலை மாறிப் புதுயுகம் ஒன்றை நோக்கி உலகு முன்னேறிச் செல்கிறது.





காசநோய் பற்றிய ஒரு பார்வை....

இரா. காயத்திரி
28^{ம்} அணி

தற்கால நவீன உலகில் பலதரப்பட்ட மருத்துவ முறைகளின் அறிமுகத்தின் பின்னும், புதுவித மருந்துகளின் ஆராய்ச்சிகளின் இடைநடுவிலும் காசநோய் பற்றிய விழிப்புணர்வு மக்கள் மத்தியில் ஏற்படுவது தவிர்க்கமுடியாத தேவையாகிவிட்டது. காரணம் காசநோய் உலகின் அபிவிருத்தியடைந்த மற்றும் அடைந்துவரும் நாடுகளைச் சார்ந்த மக்கள் மத்தியில் வேகமாகப் பரவுவதேயாகும். உலகில் 20 மில்லியன் மக்கள் காசநோயினால் பாதிக்கப்பட்டவண்ணம் உள்ளனர். அதிலும் பெரும்பாலானோர் அபிவிருத்தியடைந்துவரும் நாடுகளை முக்கியமாக ஆசியாகக் கண்டத்தைச் சேர்ந்தவர்களாவர். எயிட்ஸ் நோயாளிகள் இந்நோய்த்தாக்கத்திற்கு அதிகம் உள்ளாவதால் ஆபிரிக்கா மற்றும் ஐரோப்பிய நாடுகளிலும் இந்நோய் பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகின்றது.

காசநோய் மைக்கோபக்டீரியம் (Mycobacterium) எனப்படும் பக்டீரியாவினால் ஏற்படும் ஒரு தொற்றுநோய் ஆகும். இந்த நோய்க்காரணி பல ஆயிரம் ஆண்டுகள் பழமையானது என்பது எம் மில் பலர் அறிந்திருக்க வாய்ப்பில்லை. கி. மு. 1000 ஆண்டுகள் பழமையான எகிப்திய மம்மிகளில் இந்த பக்டீரியா காணப்பட்டது தற்போதய விஞ்ஞான ஆய்வுகள் மூலம் உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது.

இங்கு எமது கவனத்தையீர்ப்பது, இலங்கையில் ஆண்டுதோறும் ஒரு இலட்சம் மக்களில் 54 பேர் காசநோயினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர் என்பதேயாகும். இது இவ்வாறு இருக்க, யாழ்ப்பாணத்தில் 2008ம் ஆண்டு சித்திரைமாதம் வரை 40 பேர் சளியில் கிருமியுள்ள காசநோயாளிகளாக இனங்காணப்பட்டு சிகிச்சை பெற்று வருகின்றனர். எனவே நாம் இந்நோய் பற்றிய எச்சரிக்கையுடன் இருப்பது அவசியம் அல்லவா?

காசநோய்த்தொற்று முதன்முறை ஏற்படும் போது பெரும்பாலானோரில் இது அறிகுறிகளை ஏற்படுத்துவதில்லை. எனினும், தொடர்ச்சியான

மூன்று வாரங்களுக்கு மேலான இருமல், மாலை நேரக் காய்ச்சல், சளியுடன் இரத்தம் வெளியேறுதல், நிறை குறைவடைதல், உணவில் விருப்பமின்மை, இரவு நேரத்தில் வியர்த்தல், நெஞ்சுவலி மற்றும் நிணநீர்க் கணுக்கள் வீங்குதல் என்பன காணப்படலாம். எனவே, மேற்கண்ட அறிகுறிகளை இனங்காணும் ஒருவர் காலம் தாழ்த்தாது வைத்தியரை அணுகி சளிப்பரிசோதனை செய்வது யுக்தமான விடயமாகும்.

காசநோய் நுரையீரலையே பெரும்பாலும் பாதிக்கிறது. எனினும் இது நுரையீரல் சுற்றுச்சுவவு, மூளை, சிறுநீரகம், கழுத்து நிணநீர்க்கணு, தோல், கண், மார்பு, குடல், விதை போன்ற ஏனைய அங்கங்களையும் தாக்கக்கூடியது.

காசநோய் பற்றிய விழிப்புணர்வு ஏற்படுவதற்கு முதலில் நாம் இந்நோய் பரவும் விதம் பற்றி அறிந்திருத்தல் அவசியமாகும். காசநோயினால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளியின் சுவாசப்பையில் கோடிக்கணக்கான நோய்க்கிருமிகள் காணப்படும். இவர் சிகிச்சை பெறாது உள்ளவிடத்து, இருமும் போதும், தும்மும்போதும், கதைக்கும் போதும் எச்சில் மற்றும் சளியினைத் துப்பும்போதும் சளித்திவளைகளிலுள்ள கிருமிகள் காற்றினை அடைகின்றன. இந்தக் காற்றினை ஒருவர் கணிசமான நேரத்துக்கு சுவாசிக்கும்போது நோய்த்தொற்றை ஏற்படுத்தக்கூடிய அளவு செறிவான கிருமிகள் மூக்கினூடாக நுரையீரல்களில் உள்ள மூச்சுக் குழாய்களையடைந்து சுவாசச் சிற்றறைகளை அடைகின்றன.

காசநோயானது அனைவரிலும் ஏற்படுவதில்லை. காநோயாளிகளுடன் நெருங்கிய தொடர்புடையவர்கள், போசாக்குக் குறைபாடு உடையோர், நெருங்கிய இடங்களில் வாழ்பவர்கள், காற்றோட்டம், சூரிய ஒளி குறைந்த இடங்களில் வாழ்பவர்கள், எயிட்ஸ் நோய், சலரோகம், புற்றுநோய் உடையவர்கள், மதுபானம் போதைப்பொருள் பாவிப்போர்



மற்றும் புகைபிடிப்பவர்கள் என்போர் இந்நோய்த் தொற்று ஏற்படக்கூடிய அபாயம் உள்ளவர்களாவர்.

காசநோய்க்கான சிகிச்சையானது இரண்டு நோக்கங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு வழங்கப்படுகின்றது. ஒன்று நோயாளி குணமடைதல், மற்றையது சமூகத்திற்கு நோய் பரவலைத் தடுத்தல். இங்கு கவனிக்கவேண்டிய விடயம் யாதெனில், காசநோய்ச் சிகிச்சையில் வைத்தியரின் பங்கு மட்டும் போதுமானதன்று. வைத்தியர், நோயாளி, நோயாளியைச் சுற்றியுள்ளோர் எனப்பட்ட மூன்று பாலாரினதும் ஒருமித்த பங்களிப்பே சிகிச்சையின் நோக்கங்கள் கைகூடுவதற்கு உதவியாய் அமையும்.

வைத்தியர் காசநோய்க்கான அறிகுறிகளுடன் வரும் ஒருவருக்கு இந்நோய்த் தொற்று உள்ளது என உடல் பரிசோதனைகள் மூலமாகவும் சளி, இரத்தம் மற்றும் ஏனைய பரிசோதனைகள் மூலமாகவும் உறுதி செய்து நோயாளி எந்தவகை சிகிச்சைக்குள் உள்ளடக்கப்படுவார் எனக் கண்டறிந்து அதற்குரிய மருந்துகளை வழங்குவார். மேலும் மருந்துகள் உள்ளெடுக்கப்படவேண்டிய காலஅளவு, உட்கொள்ளும் மருந்துகளின் பக்க விளைவுகள் பற்றியும் நோயாளிக்கு வைத்தியர் தெளிவுபடுத்துவார்.

நோயாளிகளை இரண்டு வகைகளாகப் பிரித்து காசநோய்க்கான சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. புதிதாகக் கண்டறியப்படும் நோயாளிகள் வகை 1 இலும், மீள காசநோய் வருபவர்கள், சிகிச்சையை இடைநடுவே கைவிட்டோர், வகை 1 சிகிச்சை பயனளிக்காதோர் ஆகியோர் வகை 2இலும் உள்ளடக்கப்படுவர். நோயாளி எந்தவகையைச் சேர்ந்தவர் எனக் கண்டறிந்து மருந்துகள் வழங்கப்படும். தற்போது காசநோய்ச் சிகிச்சையில் 5 மருந்துகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. Isoniazid, Rifampicin, Ethambutol, Pyrazinamide மற்றும் Streptomycin ஆகியவையே அவையாகும். தற்காலத்தில் வகை 1 நோயாளிகளுக்கு ஆறு மாதங்களும், வகை 2 நோயாளிகளுக்கு எட்டு மாதங்களும் சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது. எனினும் தற்போது ஆறு புதிய மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு விட்டன. இவை 2010ம் ஆண்டளவில் பாவனைக்கு வரும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. இதனால் காசநோய்க்கான சிகிச்சைக்காலம் நான்கு மாதங்களாகக் குறைவடையலாம் என நம்பப்படுகிறது.

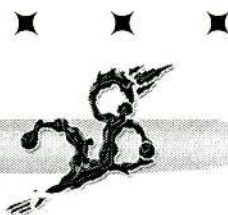
காசநோய் சிகிச்சையில் நோயாளியின் பங்கு என்ன?

முன்னர் குறிப்பிட்டதுபோல போசாக்குக் குறைபாடு உள்ளோரில் காசநோய் இலகுவாகத் தொற்றிக்கொள்ளும். அதேவேளை காசநோய் ஏற்பட்டோரில் போசாக்குக் குறைபாடு ஏற்படும். எனவே காசநோயாளிகள் தமது அன்றாட உணவில் எல்லாப் போசணைக் கூறுகளையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மேலும் நோயாளிகள் சரியான அளவு மருந்துகளை அளவான காலத்துக்கு உபயோகிக்க வேண்டும். இல்லாவிடில் இறப்பு வீதம் அதிகமாவதுடன், மருந்துக்கு எதிர்ப்புத் தன்மையுடைய காசநோய்க் கிருமிகள் உருவாகி நோயாளியைச் சூழ உள்ளவர்களுக்குத் தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகமாகும். அத்துடன் இருமும்போதும், தும்மும்போதும் கைக் குட்டையால் முகத்தை மூடிக்கொள்ள வேண்டும். சன நடமாட்டமுள்ள இடங்களிலும், சனக்கூட்டம் அதிகமாகவுள்ள இடங்களிலும் அதிகமாக நிற்பதைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

நோயாளியைச் சுற்றியுள்ளோர், அல்லது நெருங்கிய தொடர்புள்ளவர்கள் உரியநேர இடைவெளிகளில் சளிப்பரிசோதனை மூலம் தமக்குத் தொற்று ஏற்படவில்லை என உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். நோய் வராமல் தடுக்கும் மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டும். பொதுவாக காற்றோட்டமான சூரிய ஒளியுள்ள இடத்தில் வாழ்வதால் காசநோய்த் தொற்றுக்கான வாய்ப்புக்களைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

மேலும் நிறமூர்த்த தொழிநுட்பம் மூலம் BCG தடுப்பு மருந்தை மாற்றியமைத்து 2015ம் ஆண்டளவில் புதிய தடுப்பு மருந்து உருவாக்கும் முயற்சிகள் நடந்துகொண்டு இருக்கின்றன. அத்துடன் நோய்க் காரணியை கண்டறிவதிலும் புதிய முறைகள் நடைமுறைக்கு வரவுள்ளன. இவை காசநோயைக் கட்டுப்படுத்துவதில் பாரிய பங்களிப்பையாற்றும். காசநோய் ஒரு பரம்பரை நோயல்ல. இதனை முற்றாகக் குணப்படுத்தலாம். எனவே சமூகத்தில் காசநோய்த் தொற்றைக் கட்டுப்படுத்தலாம் என்ற மனப்பாங்குடன் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து செயற்படுவோம்.





உடல் ஆரோக்கியமும் அன்றாட உணவில் உள்ள கொழுப்புகளும்

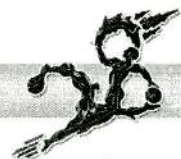
வே. சாராங்கன்
30^{ம்} அணி

கொழுப்புக்கள் என்று கருதும்போது அவை இலிப்பிட்டு வகையைச் சார்ந்தனவாகும். எனவே இவற்றில் காபன், ஐதரசன், ஒட்சிசன் ஆகிய மூலகங்கள் காணப்படுகின்றன. கொழுப்பில் காபோவைதரேற்றுக்கள் போல் அல்லாது ஒட்சிசன் அணுக்கள் மிகக்குறைந்த அளவில் காணப்படுகின்றன. இவை கொழுப்பமிலத்தினதும் அற்ககோலினதும் தாக்கத்தால் விளைந்த எசுத்தர்கள் ஆகும். இவற்றில் கொழுப்பமிலங்கள் நீண்ட ஐதரோகாபன் சங்கிலியைக் கொண்டிருக்கும். இச்சங்கிலியில் உள்ள காபன் அணுக்களிடையே இரட்டை, ஒற்றை பிணைப்புகள் காணப்படலாம். இரட்டைப் பிணைப்பைக் கொண்டவை நிரம்பாதவை என்றும், ஒற்றைப் பிணைப்பைக் கொண்டவை நிரம்பியவை என்றும் அழைக்கப்படும். கொழுப்புக்கள் மூகிளிசரைட்டு வகையைச் சார்ந்ததாகவும் நீரில் கரையாதனவாகவும் காணப்படுகின்றன.

கொழுப்புணவின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி பார்ப்போமேயானால் ஒவ்வொருவருடைய உணவிலும் ஓரளவு கொழுப்புச்சத்து அடங்கியிருப்பது அவசியமாகும். கொழுப்புச்சத்தைக் கொண்ட உணவுகள் செறிந்த அளவில் கொழுப்பைக் கொண்டிருப்பதோடு கொழுப்பில் கரையக்கூடிய உயிர்ச்சத்துக்களான A, D, E, K என்பவற்றையும் கொண்டுள்ளன. அத்துடன் உடலின் சகல பகுதிக்கும் இவ் விற்றயின்கள் கொழுப்பில் கரைந்தே செல்கின்றன. அத்துடன் கொழுப்புக்கள் ஓமோன்களின் ஆக்கத்திற்கும் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றன. கொழுப்புக்கள் உடலில் நடைபெறும் அனுசேப, அவசேப செயற்பாடுகளிலும் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. கொழுப்பானது தோல், மயிர் ஆகியவற்றின் நன்னிலையைப் பேணுவதிலும், உடல் இழையங்களைப் புதுப்பித்தலிலும் பங்கு வகிக்கின்றன. கொழுப்பானது சிறுநீரகம், விதை போன்ற அங்கங்களைச் சூழ்ந்து காணப்பட்டு பாதுகாப்பை வழங்குகின்றது. அத்துடன் தோலின்கீழ் கொழுப்பு சேமிக்கப்பட்டு உடல் வெப்ப இழப்பைத் தடுப்பதில் பெரும் பங்காற்றுகின்றது. அத்துடன் இது ஒக்சியேற்றப்பட்டு சக்தியையும் வழங்கக்கூடியது. காபோவைதரேற்றுக்களைவிட கொழுப்புக்களில் அதிகளவு சக்திச் சேமிப்பு காணப்படும். 1 கிராம் காபோவைதரேற்று 4 கிலோ கலோரிகள் சக்தியைக் கொடுக்கும் அதே வேளையில் 1 கிராம் கொழுப்பு 9 கிலோ கலோரிகள் சக்தியைக் கொடுக்கிறது.

கொழுப்பும் இலிப்பிட்டின் வகையைச் சார்ந்ததால் நிரம்பிய கொழுப்பு, நிரம்பாத கொழுப்பு என்று இருவகைப்படுத்தப்படுகிறது. நிரம்பல் நிலையடைந்த கொழுப்புகள் அறைவெப்பநிலையில் திண்மமாகக் காணப்படும். கூடாத கொழுப்புகள் என்றழைக்கப்படும் மிதமிஞ்சிய கொழுப்புகள் விலங்கு இறைச்சிகளிலுள்ள கொழுப்பிலும் இடைநிலைக் கொழுப்பமிலங்களிலுமே காணப்படுகிறது. இவை பல நீண்டகால ஆபத்தான நோய்களை உண்டாக்கும் காரணியாக அமைகின்றன. குறிப்பாக இருதயநோய்கள், குருதியிர்க்குழாய்களில் நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன. அத்துடன் பல்வேறு வகைப் புற்று நோய்களையும் உண்டாக்கக்கூடிய ஆபத்தை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன.

நிரம்பிய கொழுப்புகள் விலங்கு, பாற்பண்ணை உற்பத்திப் பொருட்களில் அதிகம் உள்ளன. உதாரணமாக வெண்ணெய், பாலாடைக்கட்டி, முட்டை, பாலாடை, இறைச்சி, ஆடை நீக்கப்படாத பால், யோக்கட் போன்றவற்றில் உள்ளன. தாவர எண்ணெய்களை ஐதரசனேற்றி பெறப்படும் மாஜரின், பட்டர் போன்றவற்றிலும் நிரம்பிய கொழுப்புக்கள் உள்ளன. இவ்வகை மாஜரின், பட்டர் இட்டுச் செய்யப்படும் கேக், பிஸ்கற், மாப்பண்டங்களிலும் இவ்வகை கொழுப்பு காணப்படுவதால் அவற்றை உண்ணுவதை இதயநோய் ஏற்படக்கூடியவர்கள் குறைப்பது நல்லது. நிரம்பாத கொழுப்புகளில் உடலுக்கு மிக அத்தியாவசியமான கொழுப்பு அமிலங்கள் உள்ளன. இவற்றை மனித உடலினால் தயாரித்துக்



கொள்ளமுடியாதென்பதால் உணவின் மூலமே இவை பெற்றுக்கொள்ளப்படுகின்றன. உதாரணமாக ஒமேகா -3, ஒமேகா -6 என்ற இரு அமிலங்கள் உள்ளன. இவை உடலைச் சீரான தேகஆரோக்கியத்தில் பேண உதவுகின்றன.

நிரம்பலடையாத அல்லது நல்ல கொழுப்புகள் சாதாரண அறைவெப்பநிலையில் தீர்வங்களாகும். இவை பொதுவாக தாவரங்களிலும், மீன் எண்ணெய்களிலும், செறிவற்ற மாஜரின்களிலும் காணப்படுகின்றன. அத்தியாவசியமான கொழுப்பமிலங்கள் சணல் விதை எண்ணெய், ஹெரிங் மீன், மக்ரல் மீன், விதை எண்ணெய், பிசாட், சாப்பிளவர் எண்ணெய், சமன் மீன், சாடினமீன், சூரிய காந்தி எண்ணெய், ரியூனாமீன், வேஜின் ஒலிவ் எண்ணெய் என்பவற்றில் காணப்படும்.

ஆகவே ஒவ்வொருவரும் தமது அன்றாட உணவில் அத்தியாவசியமான கொழுப்பமிலங்களைக் கொண்ட உணவு வகைகளைச் சேர்த்துக்கொள்வதுடன் நிரம்பலடைந்த கொழுப்புக்களை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கொழுப்பு உணவுகளை உணவில் சேர்க்கும்போது பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும்.

தாவர எண்ணெய்களை வெளிச்சம் புகாத கருமையான போத்தல்களில் அடைத்துச் சேமித்து வைப்பதன் மூலம் ஒளியும் வெப்பமும் எண்ணெய்களில் உள்ள சத்தை அழிப்பதில் இருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். சமையல் வேலைகளுக்குத் தாவர எண்ணெய்களை உபயோகிக்கலாம். பொரிக்கும்போது நல்லெண்ணெயை பாவித்து அதிக நேரம் விடாமல் கிளறியபடி பொரிக்கவேண்டும். சலட் செய்வதற்கு வேஜின் ஒலிவ் எண்ணெய் அல்லது விதை எண்ணெயைப் பாவிக்கலாம். பாணிற்ரு வெண்ணெய், மாஜரின் வகைகளைப் பாவிப்பதைத் தவிர்த்து சிறிதளவு சூடாக்கப்பட்ட வேஜின் ஒலிவ் எண்ணெயைப் பாவிக்கலாம். சமைக்கும் எண்ணெய்த் தன்மையுள்ள மீன் வகைகளை சிறிதளவு நீர்விட்டு அவிக்கலாம் அல்லது இலேசான நெருப்பில் வேகவைக்கலாம். இதன் மூலம் கொழுப்பமிலங்கள் சிதைந்து போகாமல் தடுக்கலாம்.

மற்றும் இறைச்சி வாங்கும்போது கொழுப்பற்றவற்றைத் தெரிவு செய்யவேண்டும். சமைக்கும்போது தெரியக்கூடிய கொழுப்புகளை நீக்கிச் சமைக்கவேண்டும். பாற்பொருட்களை உண்ணும் அளவைக் குறைத்து அதற்குப் பதிலாக சோயாவில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவை உண்ணுதல் சிறந்தது. தேநீர், கோப்பி என்பவற்றிற்கு ஓரளவு ஆடை நீக்கப்பட்ட பால் அல்லது சோயாப்பாலைப் பாவிக்கலாம்.

ஐதரசனேற்றப்பட்ட மாஜரின் வகைகளைப் பாவிப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். நிரம்பலடைந்த கொழுப்புக்களைக் கொண்டிராத சிலவகை மாஜரின்கள் உண்டு. உதாரணமாக, புளோனோ மாஜரின், ஒலிவியோ மாஜரின் என்பனவற்றைக் குறிப்பிடலாம். அவற்றைப் பாவிக்கலாம். உணவுப்பொருட்களைப் பொரித்தல், நெருப்பில் சுடுதல் என்பவற்றைத் தவிர்த்து ஆவியில் வேகவைக்கலாம் அல்லது வெப்பத்தில் வாட்டலாம். அதிகநேரம் விடாமல் கிளறியபடி பொரிக்கலாம் அல்லது வெதுப்பலாம்.

பிஸ்கட்டுகள் போன்றவற்றிற்குப் பதிலாக பச்சைக் காய்கறிகளை உண்ணலாம். கிழமையில் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களாவது நிரம்பலடையாத எண்ணெய்ப் பதார்த்தத்தைக் கொண்டிருக்கும் மீன்வகைகளை உண்பது உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தைத் தரும். பச்சைக் காய்கறிகளையோ, அவகாடோவையோ பாவித்து சாலட் அல்லது சான்வீச் செய்து சாப்பிடுவது நல்லது.

எந்த அளவிற்கு கொழுப்பு உடலுக்கு அவசியமோ அதே அளவிற்கு நாம் அதைச் சீராகச் சரியான முறையில் பெறாவிட்டால் தீங்கானது. அளவிற்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு என்பதற்கிணங்க நாம் சரியான முறையில் கொழுப்புணவைக் கையாள்வதன் மூலமே நீண்ட ஆரோக்கியமான வாழ்வைப் பேணலாம்.



WE SAY BIG THANK YOU TO...



Our Guests for gracing this occasion.



Our Vice Chancellor, Dean, students counsellor, Senior Treasurer of Medical Students' Union & President of Medical Students' Union for the cooperation extended.



All the staff of Faculty of Medicine for guiding towards the success.



The Director of Physical Education and staff for their valuable support.



The Judges of sports events, Drama, Quiz, Kavithai and short story for their valuable judgement.



All our sponsors, Advertisers, Doners and well wishers for their generous contribution.



All the musicians & others of the Musical programme.



Andra Digital Images for printing for our satisfaction.



All the seniors, Juniors and batch mates who assisted and took part in the events of this Medicos' week & made this event successful.



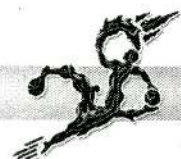
To anyone who we have missed.

**Medicos' Week committee
2008.**



Memories of Medicos' Week - 2008

www.medicosweek2008.co.cc



BLUE HAVEN

Swimming Pool & Hotel



யாழ் நகரில் நீச்சல் குடாகத்துடன்
கூடிய உணவகம், தங்குமிட
வசதியுடன் கூடிய ஒரே இடம்

70 Racca Road Jaffna, Srilanka.

T.P:0212229958,07776139898

Email.Snava5@hotmail.com

www.bluehaven.bigpondhosting.com

கணபதி
மோட்டோர்ஸ்



குரமான மோட்டார்
உதிரியாகங்களைப் பெற்றுக்கொள்ள
நாடவேண்டிய ஒரே இடம்

357, Clock Tower Road,
Jaffna. T.P:- 021 222 5550

**KUGAN
STORES**

Dealers of General Goods



180 (380), Hospital Road,
Jaffna.

T.P : 021 222 2767

சிவராதா

பீடவை மாளிகை

26-28 பெரியகடை பஜார்

யாழ்ப்பாணம்.



நியூ சிவராதா

பிஸ்வை மாளிகை

16 பெரியகடை பஜார்,

யாழ்ப்பாணம்.

Jegan Pharmacy

Multi Shop Complex

Saleable for: EDNA Chocolate & Pharmaceuticals

ARKEM Pharmaceuticals

Pharmco Marketing

Har courts (Pvt) Ltd & Maam Biscuits



மேத்தமேகவுட் சில்லறையகவுட்

பெற்றுக் கொள்ளலாம்

No.462/B, Hospital Road,
Jaffna.

T.P : 021 222 2194
021 222 3191

**THE PHONE SHOP
MANIPAY**

Mobile Phone Software

Hardware

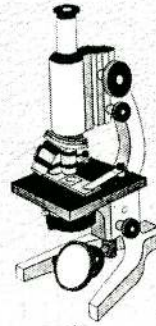
Repairing with unloking



T.P : 8777571918

Alady Junction,
Manipay.

லண்டன் மெடிக்
மெடிக் குயிக் ஆய்வுகூடம்



அனைத்து வகையான மருந்து
வகைகளும் பால்மா வகைகளும்

56, மணிக்கூட்டுக் கோபுர வீதி.

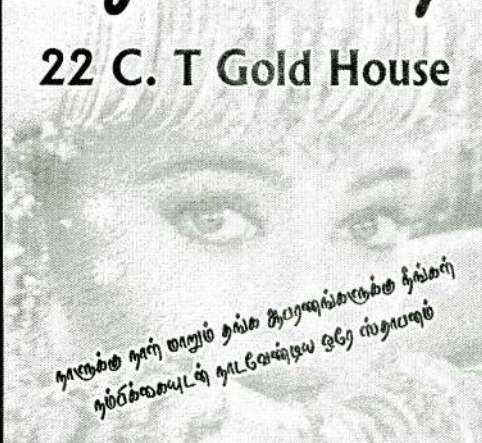
யாழ்ப்பாணம்.

(ஆஸ்பத்திரி முன்பாக)

தொ.பே : 021 222 2960

V.M.K Jewellery

22 C. T Gold House



முருகன் மூர் மாயும் தங்க சூழலுங்களுக்கும் தங்கக்
 அம்மகையடக் அடவேண்டிய ஒரே மந்திரம்

105, POWER HOUSE ROAD, JAFFNA 021 2227339 / 021 4590975
 15, KANDY ROAD, CHAVAKACHCHERI. 0712324412 / 0777723021

KANESAN STORES



Wholesale & Retail Dealers in Textiles
 Specialist in Wedding Sarees

201, K. K. S Road,
 Jaffna, Srilanka.
 Tel No: 021 222 2830.

NEW SHOBHANA TEXTILES

Specialist in Wedding Sarees, Fancy Sarees,
 shalwar kameez, ladies & gents children wears.

இன்றைய நவநாகரீகத்திற்கெற்ப சூலகத்து
 சூலகமளையும் ஏதாவு ஏவத்த

**புதிய
 டிசையனா ஆடைகம்**



No.6, Grand Bazaar, Jaffna.
 Mobile: 0777 574027

மலர்

டெக்ஸ்டைல்ஸ்

நங்கையேர் உங்களுக்கு என்ன விரும்பியது அழகான
 பற்பல நிறமுகைய மலர்களா?
 அல்லது அழகான பற்பல நிறமுகைய
 படும்புகைவகனா ஐயவேறா! எங்களுக்கு எல்லாமை
 விரும்பம் அப்படியானால் நங்கையேர்

மலர்

உ தேடி வாருங்கள்.
 அங்கே உங்கள் விரும்பத்திற்கெற்ப
 சிறுவர் ரெமமீமட் ஆடைகனா
 படும்புகைவகனா
 சேட துணிகனா
 பஞ்சாவிகனா

18, வாயியகடை வீதி, (67-A)
 யாழ்ப்பாணம்.
 T.P : 021 222 2791

கஜமுகன் ஹாட் வெயர்

C.I.C பெயின்ட், சீமெந்து, P.V.C கையம்,
கம்பி வகைகள் மற்றும் கட்டிடப் பொருட்கள்
மொத்த, சீல்லறை விற்பனையாளர்கள்

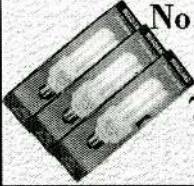
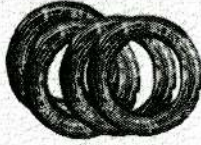
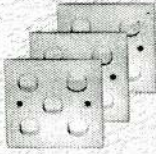


T.P : 021 222 2833

147,149 ஸ்ரான்லி வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

KF Karan Electrical

Dealers and Distributors
in all kinds of Electrical Equipments



No.100, Stanley Road,
Jaffna.

760A, K.K.S Road,
Jaffna.

Hamsiya Medi & Maternity Clinic

Specialist Consultation Services,
Diagnolabs E.C.G



574/1, Hospital Road,
(Between Vembady Junction &
Seylan Bank)

T.P : 021 222 7565

வளரும் குழந்தைகளுக்கும்
கர்ப்பிணித் தாய்மார்களுக்கும் சிறந்த
போஷாக்கு உணவு

ஆவகாச்சேரி



இது முன் வைத்திய நயரித்த உப உணவு
உடனடியாய் சீனி கலந்து ஒரு தண்ணீர் விட்டு
கிளறிய பின் சாப்பிடலாம்

அண்ணா தொழிலகம் T.P : 021 222 5701

துரை வீதி,
இணுவில்.

Vani tex

வாணி வரகஸ்



Dealers in textiles
&
Fancy goods

11, New Market,
Chavakachcheri.

T.P:- 070-213117

81, Grand bazaar,
Jaffna.

T.P:- 021-2225578

யாழகம்

சகல விதமான விளையாட்டு உபகரணங்கள்,
வீரர்களுக்கான ஈ-சேட், ஜேசி போன்றவற்றை
மொத்தமாகவும், சில்லறையாகவும்
பெற்றுக்கொள்ளலாம்.



தொ.பேசி : 021 222 5563

இல:568, ஆஸ்பத்திரி வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

WEDDING CAR SERVICES



Can be hired for
Wedding, Tours, Trips.

Address : Ratnam
No.22, Somasuntharam Avenue,
Chundukkuli,
Jaffna.

Contact No : 0777903090
021 222 7839



TECHNO PARK

Pc Sales & Repairing

Internet Browsing

Email

Game zone

Software



127/2, K.K.S. Road,
Kokuvil Junction,
Jaffna.

071 5397108
0779235804

திருமண நன்நாள், மங்கல வைபவங்கள்
மற்றும் எல்லா விஷேசங்களுக்கும்

லாயலாஸ்

Loyolas

திருமண மற்றும்

வரவேற்பு மண்டபம்

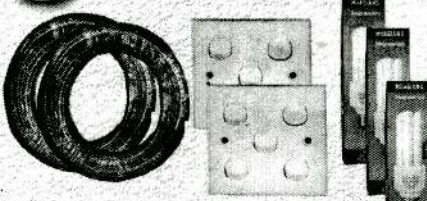
குளிஞ்சட்டிய வரவேற்பு மண்டபம்
பல்வகை வசதிகள் கொண்ட கல்யாண மண்டபம்
சுவையிகு சைவ / அசைவ உணவு.
குளிஞ்சட்டிய உணர்விகள்

இல.59, செ.ஆ. பற்றிக்ஸ் வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

தொ.பே : 021 222 3352, 021 222 2110

எங்கள் சேவை உங்கள் தேவைக்கே

Jaffna Electricals



Authorised Dealers for Abans Ltd.
Distributors for KML cables.

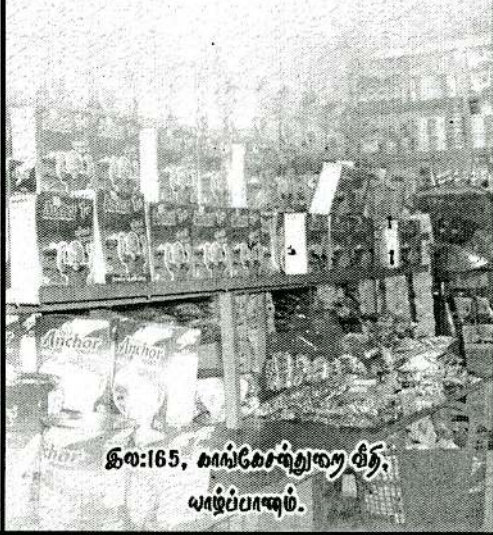


6, Stanley Road,
Jaffna.
T.P : 021 222 2353

141, Power House Road,
Jaffna.
T.P : 021 222 5766, 0777 738715
Fax : 021 2222552

குறைந்த விலையில்
தரமான பொருட்களைப்
பெற்றுக்கொள்ள

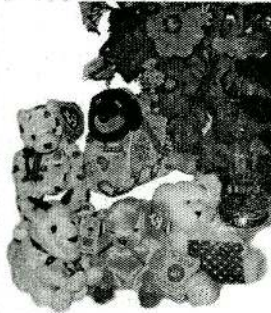
வேண்டுகோள்



தலை: 165, கங்கேஷ்வர சித்.
யாழ்ப்பாணம்.

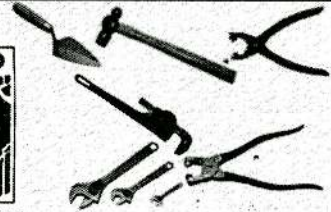
Sri Rajan Fancy House

ஸ்ரீ ராஜன் பாக்ஸி ஹவுஸ்



பிளாஸ்டிக் பொருட்கள் மற்றும்
பிடிபிடிக்கக்கூடிய பொருட்கள்

No. 63,65,66 MODERN MARKET,
JAFFNA.
T.P:- 0776003205



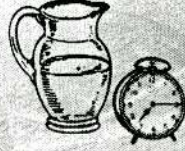
Srikumaran Hardwares



Delears in RHINO Asbestos Products
&
MITSUI Cement

83, Stanley Road,
Jaffna.
T.P.No: 021 222 8304

FASHION HOUSE



வடிவன் வடிவன்



No. 203, (65) K.K.S Road, Jaffna.

TP : 021 222 3034

021 222 2197



இலங்கை வங்கம்

இலங்கை வங்கி ரண் சுரெக்கும் அடகுச் சேவையின் சிறப்பு அம்சங்கள்

- ❖ ஒரு தங்கப் பவனுக்கு ஆகக் கூடிய தொகை.
- ❖ குறைந்த வட்டியில் உபசரிப்புடன் கூடிய உடனடிச் சேவை.
- ❖ கொடுக்கல் வாங்கல்களின் இரகசியத்தன்மை, கொடுக்கல் வாங்கல்களுக்கென ஒதுக்கப்பட்ட அறையொன்றில் இரகசியமாக மேற்கொள்ளப்படும்.
- ❖ அடகு வைக்கப்படும் பொருட்களுக்கு அதிகூடிய பாதுகாப்பு.
- ❖ நன்கு பயிற்சி பெற்ற உத்தியோகத்தர்கள், ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்க தரமதிப்பீடு, தங்க ஆபரணங்களின் தரத்தை தவறின்றிப் பரிட்சித்தலும், மதிப்பிடுதலும்.
- ❖ கணினிமயப்படுத்தப்பட்ட கிளைகளில் பகுதி பகுதியாக பணத்தை மீள்ச் செலுத்துவதற்கான வாய்ப்பு.
- ❖ தங்க ஆபரணங்களை அடகுவைக்கும்போது, சேமிப்புக் கணக்கொன்றை ஆரம்பிக்கவும் பணம் கிடைக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் குறித்த கணக்கில் சேமிப்பை மேற்கொண்டு அடைவை மீட்டுக்கொள்வதற்குமான வாய்ப்பு.
- ❖ அவ்வாறே கணக்கில் சேமிக்கும் தொகைக்கு வட்டியைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வாய்ப்பு.
- ❖ தொடர்ந்தும் தங்கள் விருப்பத்திற்கேற்ப வங்கிக் கணக்கை நடைமுறைப்படுத்திக் கொள்ளும் சந்தர்ப்பம்.
- ❖ வியாபார நடவடிக்கைகளுக்காக மேலதிகப்பற்று வசதிகளைப் பெற்றுக்கொள்ளத்தக்க வாய்ப்பு.

பிரகாந்த்

கணனிச் சேவை

போட்டோ ஸ்ரெட் பிரதிகள் (டிஜிற்றல்)
அடையாளஅட்டை ஆவணங்கள் கவரிடுதல்,
ஸ்ரூடியோ அல்பங்களுக்கான படம் கவரிடுதல்,
ஸ்பைறல் பைண்டிங் வகைகள்,
உள்நாட்டு வெளிநாட்டுத் தொலைத்தொடர்பு
இச்சேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்ள



தலை. 156, பலூர் வீத,
தருவூர்வேல்,
யாழ்ப்பாணம்.

T.P : 021 2223184

த சமிகா லேர்னர்ஸ் The Charika Learners



சிறந்த சாரதிய பயிற்சி நெறியை
வழங்கி உங்கள் விருப்பத்தை நிறைவு
செய்பவர்கள்.

சகல விதமான வாகனங்களையும்
பயிற்றுவித்து குறுகிய காலத்தில்
சாரதி அனுமதிப் பத்திரம் பெற
ஆவண செய்து தருவதற்கு நீங்கள்
நாடவேண்டிய இடம்

இல. 38, கந்தப்பசேகரம் வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

Head Office
Bank Road,
Anuradapura.

கிளைகள்
Vavuniya, Mannar,
Kekkirava

(Hatton National Bank இற்குப் பின்புறம்)

T.P : 021 222 8059, 0777225292

with best compliments from

AMUTHAKADAL



254, Hospital Road,
Jaffna.

SUNDHARSON



*Importers & Distributors of
Electrical Items And
Electric & Kerosine Water Pumps,
Floor & Wall tiles*



Distributor for
KELANI
CABLES

ANTON
PVC Pipes & Fittings



*Authorised Dealers For
Abans Products Etc*

Central Market View,
Manipal.

NEW VASANTHA
FANCY GOODS



154, Modern Market, Power House Road,
Jaffna.

ஹரன் ரெக்ஸ்தரேல்ஸ்
Haran Textiles



பலாலி வீதி,
திருநெல்வேலி,
யாழ்ப்பாணம்.

C.J. DENTAL & OPTICAL



SERVICES

PROP: K.C.JUDE

பல்-முக்து
கண்ணாடியகம்



58, Clock Tower Road,

Jaffna.

T.P-021 222 8893

பதிவு இல

J/DS/PR/1016/2007

இது ஒரு பொன்னாள்.

பொன் நகையால் உங்கள் புன்னகை

பிரகாசிக்கட்டும்

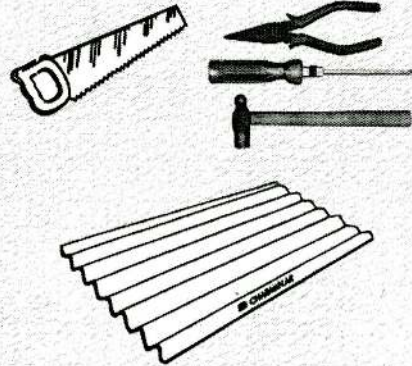
கரன் ஜவல்லர்ஸ்
HARAN
Jewellers



50, கண்ணாதிசூழி,
யாழ்ப்பாணம்.

T.P : 021 222 6083
077 7593794

Pakyarathinam Hard ware



163, 165 Main street, Chankanai.

Sivakanesan Textiles

41, Grand Bazaar, Jaffna.



National Savings Bank

Jaffna Branch

வைப்புத் தொகை ரூ.	வட்டி வீதம்	வருடாந்த விளைவு வட்டி வீதம்
1,000 - 40,000	5%	5.1
40,001 - 100,000	10%	10.5
100,001 - 250,000	12.5%	13.2
250,001 - 500,000	13.5%	14.4
500,001 இற்கு மேல்	14.5%	15.5

NSB
Your Family Bank

யாழ் நகரின் D.T.S. ஒளி நயத்துடன் சுவைய ஒரே ஒரு முன்னணித் திரையரங்கு

மனோகரா திரை அரங்கு

Manokara Junction,
K.K.S Road,
Jaffna.



உரிமையாளர் : க.குணரட்ணம்

With Best Compliments From.....

RUBA VERSATILE TRADES

DISTRIBUTORS FOR:

SmithKline Beecham Mackwoods Ltd.

Ceylon Biscuits Ltd.

Hemas Marketing (Pte) Ltd.

Reckitt Benckiser (Lanka) Ltd

A.B. MAURI LANKA Pv.Ltd.



T.P : 021 222 2479
021 222 5552

No.104A, Stanley Road,
Jaffna.

புபாலசிங்கம் புத்தகசாலை

புத்தக விற்பகையாளர்கள், ஏற்றுமதி,
அறக்குமதியாளர்கள், நூல் வெளியீடாளர்கள்.

*IMPORTERS, EXPORTERS,
SELLERS & PUBLISHERS
OF BOOKS,
STATIONERS
AND NEWS AGENTS.*



Head Office :-
No.340, 202 Sea Street,
Colombo 11, Srilanka,
Tel : 242 2321
Fax : 233 7313
E-Mail : pbdho@sltnet.lk

Branches :
309 A-2/3, Galle Road,
Colombo 06, Sri Lanka.
Tel : 4-515775, 2504266

4A, Hospital Road,
Bus Stand, Jaffna.
Tel : 021 222 6693

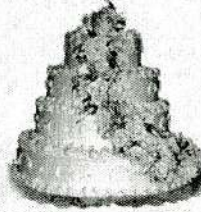
Rolex Bake Mart

Birthday Icing Cake,

Wedding Cake, Jam Cake, Diamond Cake, Chocolate Cake

Sandwich Bread, Special Bread, Butter Bread

Rolex



No.118, Kasthuriyar Road,
Jaffna.
Tel : 021 222 2808

New Power World
All kind of sports item

NEW POWER WORLD
SPORTS CENTRE

T.P : 021 222 7013

Thirunelvely Junction,
Thirunelvely.

GSL G.S.

LINGANATHAN & CO.

சல்வார், சாறி, திரும்ணப் படரூப் புடவைகளுக்கு
இன்றே நடவெண்டிய ஒரே இடம்

கி.என். விங்கநாதன் அன் கோ

சீழுவர்கள் முதல் வயிவர்கள் வரை
அனைவருக்கும் ஏற்ற
ஒரே ஆடையகம்.



இல.13,14.
பெரியகடை வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.
Tel : 021 2223139

No. 13-14,
Grand Bazaar,
Jaffna.
Sri Lanka

மெடி எய்ட்ஸ் வைத்தியசாலை

689, பருத்தித்துறைச் சாலை,

முத்திரைச்சந்தை,

நல்லூர்.

Medi Aids Clinic

Medi Aids Clinic

Dealers in

**Pharmaceutical Veterinary Products
Toiletries, Cosmetics & Fancy Goods
644, Pointpedro Road, Nallur, Jaffna,
Irupalai Junction, Kopay.**



சென்னை

பல் மூக்குக் கண்ணாடியகம்



கண் பரிசோதனைகள் நவீன விதிகளில் கண்ணாடிகளைப்

பெற்றுக்கொள்ளவும்

காலநிலைக்கு ஏற்ப கலர் மாறக் கூடிய சன்சினாஸ் வகைகளை நியாய

விலையில் பெற்றுக்கொள்ளவும், மிதப்புப் பற்களுக்கு கிளிப்போடவும்

விதிகள் அற்ற கண்ணாடிகளைப் பெற்றுக்கொள்ளவும்

நீங்கள் நாடேவண்டிய ஸ்தாபனம்

இல. 516, ஆஸ்பத்திரி வீதி.

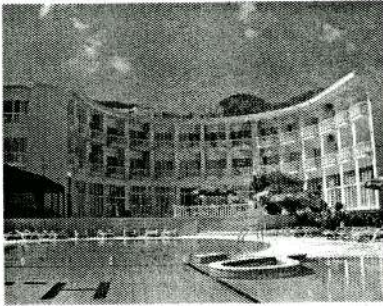
(O.P.D முன்பாக)

யாழ்ப்பாணம்.

T.P :- 021-2227631

THINAKKURAL REST

in Jaffna



முன் பதிவுகளுக்கு

தொ.பேசி

கொழும்பு-0114-618938

0777-513359

0115-369357

வெள்ளவத்தை-0114-513403

45, செட்டித்தெரு ஒழுங்கை,

நல்லூர், யாழ்ப்பாணம்.

தொ. பே : 021 222 6476



With Best Compliment from

Swiss Biogenics Ltd.

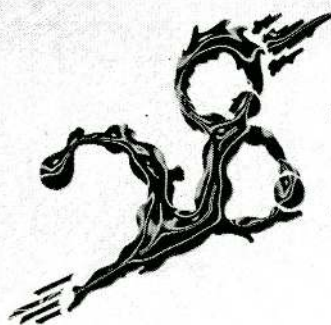
Littmann
Brand



Authorized Dealer
Swiss Biogenics Ltd.
27-1/2, York Arcade Road,
Colombo 1.
Tel-4702500, Fax-2447749
Email-bernard@sbl.lk

Contact: Sudharshan-0773777201
Judekumar-0773649296

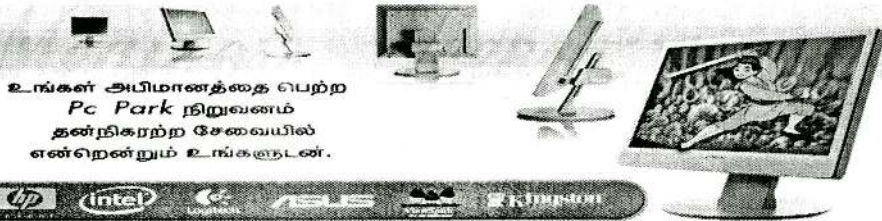
*Our whole hearted t
hanks to all
Sponsors and Doners*

th
 **Batch**



PC PARK (PVT) LTD

“கணண்புலகல் புத்யதோர் பர்ணாமம்”



உங்கள் அபிமானத்தை பெற்ற
Pc Park நிறுவனம்
தன்நிகரற்ற சேவையில்
என்றென்றும் உங்களுடன்.



633, K.K.S Road, Jaffna.
Telephone: 021 2229581 Fax: 021 2229581 hotline: 0773068998
email: info@pcparkonline.com web: www.pcparkonline.com

Nelliady super Market

Bus stand, Nelliady.



UNIT Nelliady.

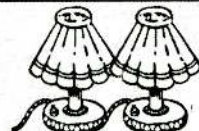


Sellamuthu's Textile

Nelliady, Karaveddy.

Ammu fancy house

Nelliady.



Beacon study centre

Point Pedro.

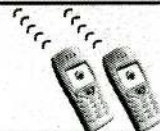


மில்லேனியம் றெஸ்ரோறாட்ட



Maanagam Phone City

No.04, K.K.S Road, Jaffna.



Jeyakanesha stores

Bus stand, Point Pedro.

Kugan Studio

Point Pedro.

KALAI VANI JEWELLERY

Main Street, Point Pedro.

Jeyngara Kalanchiyam

Main Street, Point Pedro.



Eric Ganesh opticians

564, 566, Hospital Road, Jaffna.



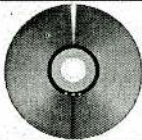
Prince Pharmacy

462, D, Hospital Road, Jaffna.



Selva Hard ware

120, Stanley Road, Jaffna.



Kajan Videos centre

Thapal peddi Junction, Palaly Road, Thirunelvely.



RANJAN'S HARD WARE

Maruthady Pillayar Kovilady, Jaffna Road, Manipay.



Thaas stores

Kalasalai Veethy, Thirunelvely.



Aseer Vaniga Nilaiyam

202, K.K.S Road. Jaffna.



SANJEAVY HARD WARE

335, Palaly Road, Jaffna.



Arul Vinayagar Trades

108, Stanley Road, Jaffna.

LINGAM & CO

48, Stanley Road, Jaffna.



NANTHALALA HARD WARE

29, Stanley Road, Jaffna.



A. Champaram Textiles

72(9) Grand Bazaar, Jaffna.

மாதாந்தம் அனைத்து களைகளிலும் பரிசு



ஜூலை-செப்டம்பர் தையல் இயந்திரங்கள்

மக்கள் வங்கியின் ஜயாஸ்ரி
 மாவெரும் பரிசுப்போட்டி 2008

இறுதிச் சீட்டமுயில் ரூ.10 மில்லியன் பணப்பரிசு



ஏப்ரல்-ஜூன் DVD பிளேயர்கள்

சேமிக்கும் அனைவருக்கும் வெற்றி மேல் வெற்றி



ஒக்டோபர்-டிசம்பர் கைத்தொலைபேசிகள்

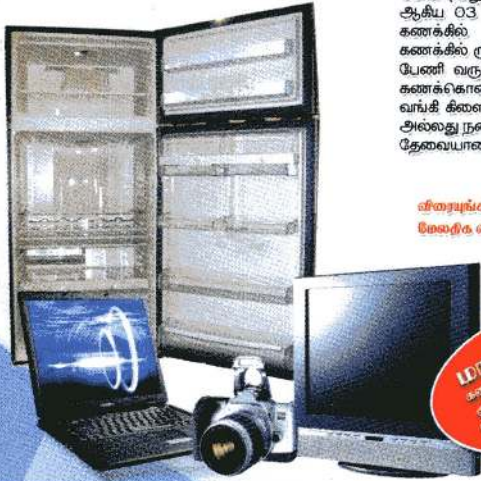
மாதாந்த பரிசுகளை வெல்ல நீங்கள் செய்ய வேண்டியது மக்கள் வங்கியின் வேண்டியதொரு சேமிப்புக் கணக்கில் ரூ. 25000/= அல்லது நடைமுறைக் கணக்கில் ரூ. 25000/= த்தினை குறைந்தபட்ச மீதியாக பேணி வருவது மட்டுமே.

வருட இறுதியில் பரிசினை வெல்ல நீங்கள் செய்ய வேண்டியது 2008 அக்டோபர், நவம்பர், டிசெம்பர் ஆகிய 03 மாதங்களில் மக்கள் வங்கியின் சேமிப்புக் கணக்கில் ரூ. 25000/= அல்லது நடைமுறைக் கணக்கில் ரூ. 25000/= த்தினை குறைந்தபட்ச மீதியாக பேணி வருவது மட்டுமே. இதுவரை மக்கள் வங்கியில் கணக்கொன்று இல்லாதவர்கள் அருகிலுள்ள மக்கள் வங்கி கிளையில் விரும்பிய சேமிப்புக் கணக்கொன்றை அல்லது நடைமுறைக் கணக்கை ஆரம்பித்து போட்டிக்கு தேவையான குறைந்தபட்ச மீதியை கணக்கில் வைப்பு

செய்வதன் மூலம் இம்மாவெரும் பரிசுப் போட்டியில் பங்கு பற்றும் அறிவுடத்தினை பெறலாம். அதற்காக உங்கள் விருப்பத்திற்கிணங்க இசுறு உதான, சிக் உதான, YES FutureStars, YES, வனிதா வாசனா, அறுவடை, ஜனஜய, பரிணை அல்லது சாதாரண சேமிப்பு கணக்கு போன்ற ஏதாவதொரு சேமிப்பு கணக்கை அல்லது நடைமுறை கணக்கை உங்களுக்கு அருகிலுள்ள மக்கள் வங்கி கிளையில் ஆரம்பிக்கலாம்.

2008 ஏப்ரல் 01 தொடக்கம் டிசெம்பர் 31 வரை குறிப்பிட்ட வைப்புத் தொகையினைப் பேணி வருவதன் மூலம் நீங்கள் மாதாந்த மற்றும் வருட இறுதிச் சீட்டமுயிற்கு தகுதி பெறலாம். சேமிப்பு அல்லது நடைமுறைக் கணக்கில் அதிகரிக்கும் ஒவ்வொரு ரூ. 25000/= க்கும் மேலாக வெற்றி வாய்ப்புக்கள் உங்களுக்குக் கிடைக்கும். நியந்தனைகளுக்குப்பட்டு.

வினாடிமணி மக்கள் வங்கியின் அறிக்கை சேமித்து "ஜயாஸ்ரி" சீட்டமுயிலும் இடம் நிறுவல்கள், மேலதிக வினாடிமணிக்கு, உங்களுக்கு அருகிலுள்ள மக்கள் வங்கி கிளையினை நாடுங்கள்.



மாதாந்தம் 5
 கணக்கை சேமிப்புவாய்ப்பு, உதானக்காக, மற்றும் நடைமுறைக் கணக்கு

மாதாந்தம் மாதாந்த ZEN மோட்டார் கார்



மக்கள் மனமறிந்த வங்கி

மக்கள் வங்கி

www.peoplesbank.lk

மக்கள் வங்கியின்



சுற்றுச்சூழல், வளக்கருவியு முன்னிதனான லிபி

- 5 வயது வரையிலான பிள்ளைகளுக்கு பெற்றோர் / பாதுகாவலர் ரூபா 100/= வைப்புச் செய்து "இசுறு உதான" கணக்கை ஆரம்பிக்கலாம்.
- ரூபா 200/= மற்றும் 500/= பெறுமதியான "இசுறு உதான" சான்றிதழ்கள் மூலம் கணக்கை ஆரம்பிக்க அல்லது அவற்றைக் கணக்கில் வைப்பிலிட முடியும்.
- வைப்புத் தொகை அதிகரிப்பதற்கு ஏற்ப பல பரிசுகள் உங்கள் பிள்ளைகளுக்குக் கிடைக்கும்.
- சாதாரண வட்டிக்கு மேலதிகமாக 0.5% போனஸ் வட்டி.

- 18 வயதிற்கு மேற்பட்ட இளைஞர்களுக்காக அறிமுகப்படுத்தும் கணக்கை YES சேமிப்பு கணக்கு ஆகும்.
- குறைந்தபட்ச வைப்பாக ரூ. 2000/= த்தினை கொண்டு கணக்கை ஆரம்பிக்க முடியும்.
- உங்களுக்கு "சிக் உதான" கணக்கொன்று இருப்பின் உங்களுக்கு 18 வயதாகும் போது அதை YES கணக்காக மாற்ற முடியும்.
- கணக்கு மீதி ரூ. 15,000/= மேல் எனின் இலவச நிலையியற் கூட்டளை.
- கடன் அட்டை வசதி.
- பீப்பல்ஸ் லீசிங் நிறுவனத்தினூடாக லீசிங் வசதிகள்.
- ரூ. 25000/= அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வைப்புகளுக்கு 1% போனஸ் வட்டி.
- உயர் கல்வி, வீடு மற்றும் ஏனைய தேவைகளுக்கு கடன் வசதி.



எதிர்காலம் எமது பிள்ளைகளுக்கு உரியது

- எமது பிள்ளைகளின் எதிர்காலத்தை வளமாக்கும் நோக்கில் "சிக் உதான" சேமிப்புக் கணக்கை எமது பிள்ளைகளுக்கு வழங்குகின்றது.
- 5-18 வரை வயதுள்ள பிள்ளைகளுக்கு ரூபா 100/= இனை வைப்புச் செய்து "சிக் உதான" கணக்கை ஆரம்பிக்கலாம்.
- பாடசாலைகளில் மக்கள் வங்கியின் "சிக் உதான" வங்கிப் பிரிவில் அல்லது வேண்டியதொரு மக்கள் வங்கி கிளையில் "சிக் உதான" கணக்கொன்றை ஆரம்பிக்கலாம்.
- சேமிப்புத் தொகை அதிகரிப்புக்கேற்ப கவர்ச்சிகரமான பரிசுகள்.
- க.பொ.த சாதாரண தர மற்றும் உயர் தரப் பரிசையில் அதி விசேட சித்தி பெறும் பிள்ளைகளுக்கு விசேட வெகுமதி வழங்கப்படும்.