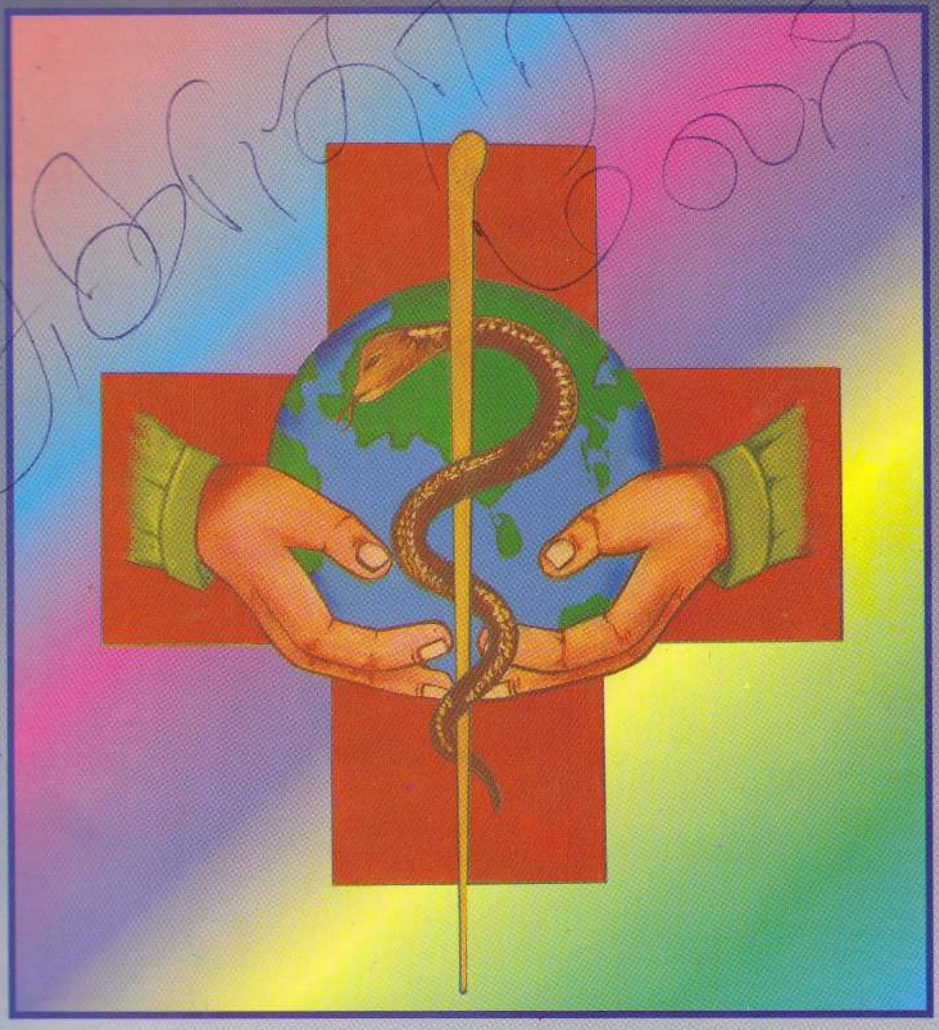
பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர்
பயிற்சி நெறி (1998/1999)

நிறைவு மலர்



பிராந்தியப் பயிற்சி நிலையம், மட்டக்களப்பு

Public Health Inspector Trainees 98/99 Batch
REGIONAL TRAINING CENTRE
BATTICALOA

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

SRI LANKA

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

151

பொது சுகாதார பரிசோதகர் பயிலுநர்கள் பயிற்சி அணி (1998 / 1999)

S. AMIRTHALINGAM
SECRETARY TO THE GOVERNOR
GOVERNOR'S SECRETARIAT (NEP)
TRINCOMALEE

நிறைவு மலர்

வெளியீடு

பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர் பயிலுநர்கள் பயிற்சி அணி
1998/1999
பிராந்திய பயிற்சி நிலையம்
மட்டக்களப்பு
இலங்கை
2000

PUBLIC HEALTH INSPECTORS'
REGINOAL TRAINING CENTRE
BATTICALOA.
FOUNDED - 1999

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

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

புகுமுன்.

உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் 2000 த்தில் சுகநலம் என்ற உன்னத இலக்கை அடைய முடியாது போனமையினால், அதற்கான காரணங்களை அறிந்து மீண்டும் 2020 இல் யாவருக்கும் சுக நலம். என மீளமைக்கப்பட்டுள்ளது. இதனடிப்படையில் சர்வதேச ரீதியில் சுகாதார சேவைகள் விஸ்தரிக்கப்பட்டு வருகின்றன.

மக்களின் சுகநலத்தை முன்னேற்றுவதிலும், ஆரம்ப சுகாதாரப் பராமரிப்பிலும் பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றனர் இவர்களுக்கான பயிற்சி இதுவரை காலமும் களுத்துறையிலுள்ள சுகநல தேசிய விஞ்ஞான நிறுவனத்தினாலேயே வழங்கப்பட்டன. ஆனால் மேலதிக பயிற்சியாளர்களை சேர்த்துக் கொள்ளும் பொருட்டு இலங்கையில் காலி, கடுகண்ணாவ, குருநாகல், யாழ்ப்பாணம், மட்டக்களப்பு, போன்ற இடங்களிலும் பிராந்தியப் பயிற்சி நிலையங்கள் அமைக்கப்பட்டு கடந்த சுமார் 2 வருடங்களாக பயிற்சிகள் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன.

இதனடிப்படையில் மட்டக்களப்பு பிராந்தியப் பயிற்சி நிலையத்தில் பயிற்சியை முடித்து வெளியாகும் இரண்டாவது தொகுதி பொ. சு. பரிசோதகர் பயிலநர்களாகிய எங்களால் இந் நிறைவு மலர் வெளியிடப்படுகின்றது. இம் மலரில் பொ. சு. பரிசோதகர் பயிலுநர்களின் ஆக்கங்களுக்கே முன்னுரிமை கொடுத்து அவற்றைப் பிரசுரித்துள்ளோம் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. ஆக்கங்கள் பெரும்பாலும் சுக நலத்துடன் சம்மந்தப்பட்டவைகளாகவே அமைந்துள்ளன. இம்மலரின் மூலம் எமது சுகநல அறிவை விருத்தி செய்வதுடன் ஏனையோரும் பயனடைய வேண்டும் என்பதுமே எமது நம்பிக்கையும் அவாவுமாகும்.

- நன்றி -

மலர்க்குழு

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

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

மட்டக்களப்பு பிராந்திய பயிற்சி நிலையம் - பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர் பயிலுநர்கள் பயிற்சி - 1998 - 1999. நிறைவையொட்டி வெளியிடும் மலர் ஜனவரி 2000

ஆலோசகர்களும் மலர்க்குழு அங்கத்தவர்களும்.

01. வைத்திய கலாநிதி. **CCK** செல்வத்துரை
பிரதிமானகாண சுகாதார சேவைகள் பணிப்பளார்

02. வைத்திய கலாநிதி. **W.** வில்லியம் MO. (MCH) மட்டக்களப்பு.

03. வைத்திய கலாநிதி. **Mrs. F. R. B. Ranjan**
பணிப்பாளர், பிராந்திய பயிற்சி நிலையம். மட்டக்களப்பு.

04. திரு. **P. J.** விமலநாதன் **(SPHI/D)**
இணைப்பாளர், பிராந்தியப் பயிற்சி நிலையம், மட்டக்களப்பு.

05. திரு. இ. நமசிவாயம். **(SPHI)**
முன்னாள் இணைப்பாளர், பிராந்தியப் பயிற்சி நிலையம், மட்டக்களப்பு.

06. K. தவராசா (பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர் பயிலுநர்)
07. M.B. மிஹியார் " "
08. S. N. தேவஜெயம் " "
09. V. கிறிஸ்தோபர் " "
10. T. றவீனதாஸ் " "
11. A. ஜெயபாலன் " "
12. R. ரவிதர்மா " "
13. A. ராஜ்குமார் " "
14. Y. டட்லி ராகல் " "
15. Y. நக்கீரன் " "
16. R. முகுந்தன் " "

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

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

சமர்ப்பணம்

பிராந்திய பயிற்சி நிலையம்
(பொதுச் சுகாதாரம்)
மட்டக்களப்பு.

நிறைவு மலர்

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

நூற்றாண்டு இருபதின் இறுதியில் முளைவிட்டு இருபத்தொன்றில் வேரூன்றி புத்தாயிரமாம் ஆண்டில் புதுப்பொலிவுடன் பொதுச்சுகாதார பரிசொதகர் சேவையைத் தொடரவுள்ள நாம் சுகநல நடவடிக்கைகள் பலவற்றின் அறிவினை மட்டக்களப்பு பிராந்திய பயிற்சி நிலையம் என்னும் தாயிடமிருந்து கற்றுக் கொண்டோம்.

நாளைய உலகின் நாயகர்களாகத் திகழும் மக்கள் சமுதாயத்தின் ஆரோக்கிய வாழ்வு உயரும் வண்ணம் செயற்பட்டு மக்களின் அறிவு. திறன். மனப்பாங்கு என்பவற்றை வளர்த்திடப் பாடுபடுவோம்.

நமது ஆற்றலும் ஆர்வமும் வெளிக் கொணரப்படும் போதுதான் திறமைகள் மற்றவர்களால் உணரப்படக்கூடியதாக இருக்கும் என்பதுண்மை. அதாவது நல்ல கருவலங்களைத் தேடி அறிந்து சிறந்த ஆய்வுகளைச் செய்யும் போது உயர்ந்நத ஆய்வுத் தகவல்கள் வெளிக் கொணரப்படும் எமது பிரதேச மக்களிடையே !

அன்பெனும் வார்த்தை பகன்று
சுகமெனும் அறிவு புகட்டி
நன்னெறி நடத்தையின் மூலம்
ஆரோக்கிய சமூதாயம் உருவாக
பொது சுகாதார பரிசோகரென்னும்
பொறுப்பு வாய்ந்த உத்தியோகத்தரென
பொது மக்களிடையே சேவை செய்து
பேர்விளங்க வாழ்த்திடுவோம்.

க. தவராசா.
தலைவர். நலன்புரி சங்கம். பிராந்திய பயிற்சி நிலையம்.
மட்டக்களப்பு

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

PUBLIC HEALTH INSPECTORS 98/99 BATCH REGIONAL TRAINING CENTRE (PUBLIC HEALTH), BATTICALOA

Seated Left to Right	S. Aravinth, J.M.Nijamudeen, Y.D. Ragel, M.J.M.Anas, M.I.M.Valleeth, V.Christopher, S.N.Thevajeyam, K.Thavarajah, P.J. Vimalanathan (Co-ordinator) Dr.CC.K. Selvadurai(D/PDHS), Dr. Mrs. F.R.B. Ranjan (Director), E.Namasivayam(SPHI), A.Rajhkumar, E.T.Saleem, A.H.M. Insaab, N.Balamanogaran. M. Junaideen, M.N.M. Failan, K.M. Manornjithan, P.Sapanathan.
2nd Raw - Left to Right	K.Jayasangar, M.Ravichandran, S.M.Nawsath, A.M.A.Miranda, A.L.M, Rifas, N.Ketheeswaran, M.Thayalan, T.A.Krishanthan, M.T.Nazar, A.L. Nawfar, N.Thevanesan, A.H.M. Jafeer, N.Kavitheeswaran, K.Kunapalasingham, S.Thavendrarajah, A.L.M.Aslam, K.C. Vincent, S.Shyam Sundrer, S.Sukirthan, A.M.M. Ashraf, M. Kirupakaran, K.Sobanakanthan, V.M. Seniatson, F.J.Mark, S. Sivanithy, M.B. Mihiyar.
Middle Raw - Left to Right	S. Kiritharan, A.M.Mohame Jazeel, S.Sivakanthan, J.Ranjanan, N.Mathyvathanan, K. Jameel, S.Sivasubramaniam, K.Jesurajan, I.M.Idrees, S.Jeevarajah, P.Jathunathan, P.Jotheepan, S.P. Siraiva, P.Logitharajah, M.Satheesh U.L.Faleel, N.Karunakaran, C.Sutharshan, V.Rajendran, P.Murugathas, K.L. Mansoor, D.Rajaravidharama,
4th Raw - Left to Right	M.M.Faizal, S.Ravikaran, M.A.A.Jabbar, G.Saravanapavan, T.Sivananthan, A.S. Lesley, T.Thulasimuhunthan, V.John Immanuel, T.Manimaran, P.Ravichandran, S.Thirunavan, S.Sivasuthan, P.M.M.Thasreen, A.M.Ramzeen, P.Elango, P.Suthakaran, T.Thajeeharan, G.Ganesha, K. Kovintharajah.
Last Raw -	R.Mukunthan, M.M.M.Anas, I.M.Rinoos, P.Yogarajah, N.Nirmalanantham, S.Aravinthan, T.Ravinathas, A. Jayabalan. T.Sivakumar, S. Anandajothy, T.Parameswaran, N.Narentirakumar, K. Sinnarajah. M. Ellangkovan, V. Kaneshan

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

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

மாகாண சுகாதார சேவைகள்

பிரதிப் பணிப்பாளர்

Dr. C.C.K. Selvadurai,
Deputy Provincial Director of Health Service
Batticaloa.

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

வெற்றி பெற வாழ்த்துகிறேன்

பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர் பயிலுநர்களின் இரண்டாவது தொகுதி வெளியிடும் மலரில் வாழ்த்துச் செய்தி அளிப்பதில் பெரு மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பிலே பொது சுகாதாரப் பரிசோகர்கள் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றார்கள் பலகாலம். குறிப்பாக வடகீழ் மாகாணத்திலே பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர்கள் பற்றாக்குறை இருந்து வந்தது. இப்பற்றாக்குறை காரணத்தினாலேயே சுகாதார சேவைகள் விசேடமாகத் தடுப்பு சுகாதார சேவைகள் பெருமளவில் பாதிக்கப்பட்டன.

இப்**பெருங்குறையை தீர்க்கும் முகமாகவே பிராந்திய சுகாதாரப் பயிற்சி நிலையங்கள் ஆரம்பிக்கப்பட்டு மேலதிகமாகப் பயிற்சியாளர்கள் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்டார்கள். முன்பு களுத்துறை, காலி கடுகன்னாவை குருநாகல், போன்ற இடங்களிலும் பயிலுநர்கள் பயிற்சியளிக்கப்பட்டதாயினும் இம்முறை களுத்துறை, மட்டக்களப்பு ஆகிய இடங்களில் மாத்திரம் பயிலுநர்கள் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்டார்கள். மட்டக்களப்பில் தமிழ் மொழி மூலகப் பயிற்சி நடத்தப்படுகின்றது.

ஒரு பயிற்சி நிலையத்திற்குரிய கட்டிட வசதிகள் உபகரணங்கள் இல்லாமலேயே, வள ஆளணியை மட்டும் கொண்டு ஆரம்பிக்கப்பட்ட பயிற்சி நிலையம். இன்று படிப்படியாக முன்னேறி குறைகளையெல்லாம் நிரப்பிக் கொண்டு முன்னேறுகின்றது.

இந்நேரத்தில் இப்பயிற்சி நிலையத்தின் முன்னேற்றத்திற்கு அயராது பங்களித்து உழைத்து வரும் பொதச் சுகாதாரப் பரிசோதகர்கள், தாதிய போதனாசிரியை, தாதிய சகோதரிகள், விரிவுரையாளர்கள், யாவருக்கும் என் மகிழ்ச்சியையும், நன்றியையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

இந் நேரத்தில் சில நடைமுறைச் சிக்கல்களும் எங்களுக்கு ஏற்பட்டன என்றும் கூறவேண்டியுள்ளேன். இப்பயிற்சி நிலையம், மத்திய அமைச்சின் கீழேயே இயங்கிவருவதால் சில தவிர்க்கமுடியாத தாமதங்களும் சிக்கல்களும் ஏற்பட்டன.

மட்டக்களப்பு அரச அதிபர் மிகவும் மனமுவந்து இக்கட்ட நேரங்களில் உதவி புரிந்தார் இந்நேரத்தில் அவருக்கும் என் நன்றியைக் கூறக் கடமைப் பட்டுள்ளேன்.

பயிலுநர்கள் சிரத்தையும், சிக்கல்களைப் பொருட் படுத்தாது கருமமே கடமையாகக் கொண்டு மிகவும் திறமையான ஒத்துழைப்புடன் பயிற்சியை மேற்கொண்டார்கள். பயிலுநர் ஒருவரும் வெற்றிகரமாக பயிற்சியை முடித்து உதார்ணச் சுகாதாரப் பரிசோதகர்களாகப் பரிணமிக்க வேண்டுமென வாழ்த்துகின்றேன்.

வணக்கம்:

Dr. C. C. K. செல்வத்துரை,
மாகாண சுகாதார சேவைகள் பிரதிப்பணிப்பாளர்,
மட்டக்களப்பு.

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

தேசிய சுகநல விஞ்ஞான நிறுவன

பணிப்பாளர்

Dr. (Mrs.) S.D. De Silva
Director,
National Institute of Health Science (NIHS)
Kalutara.

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

MESSAGE FROM THE

DIRECTOR N I H S

To begin with, let me thank the trainees and trainers of Regional Training Centre, Battaicaloa for inviting me to send a message to the souvenir printed on the occasion of the passing out ceremony of the second batch of Public Health Inspector (PHI) students.

At a time when there is a scarcity of Public Health Inspectors in the country it is really creditable on the part of the Provincial Director, the Deputy Provincial Director, Divisional Director Batticaloa and his staff to have undertaken the basic training of the second batch of PHII. This clearly shows the interest, the keenness and dedication of these officers in promoting and improving the health status of the people of Sri Lanka.

Commencing the second training programme and managing it successfully amidst problems such as shortage of resources, especially class room facilities and difficult field situation speaks highly of the trainees, trainers and administrators of RTC Batticaloa. The first batch of trainees have been very successful at the final examination and soon they will be providing services to those people in Batticaloa area who really need their support. I take this opportunity to thank the trainers of RTC/Batticaloa and external resources personnel who contribute to make this training programme a success.

Staff of NIHS specially the Training Unit Staff contributed immensely to make the training activities successful. I extend my sincere thanks to them also.

Finally a word of advise to the students who will resume duties as PHII very soon. Please remember that there is a lot more to learn if you all want to function efficiently and effectively as PHII. Therefore keep your eyes and ears open, be very sensitive to the needs of the people and always be prepared to learn from others. Continuing education is a must, if you all wish to climb the career ladder. Students who passed out must keep in contact with the trainers to clarify doubts, share experiences for future advice etc.

Finally let me wish all of you a very happy, productive and enjoyable future.

Dr. (Mrs.) S. D. De Silva,
Director, National Institute of Health Science,
Kalutara. 1999. 12. 31.

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

பிராந்தியப் பயிற்சி நிலையப் பணிப்பாளர்

Dr. (Mrs.) F.R.B. Ranjan,
Director,
Regional Training Centre,
Batticaloa.

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

நிறைவு பெற வாழ்த்துகிறேன்

மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தில் இயங்கிவரும் பிராந்திய பயிற்சி நிலையத்தின் இரண்டாவது பயிற்சி அணியின் பயிற்சி நிறைவையொட்டி இவ்வணியினர் வெளியிடும் நிறைவு மலருக்கு வாழ்த்துச் செய்தி வழங்குவதில் பணிப்பாளர் வரிசையில் இரண்டாவது பணிப்பாளரான நான் மனமகிழ்வு அடைகின்றேன்.

பயிற்சி முடிந்து வெளியேறும் அணியினர் தாங்கள் சுகாதார சேவையின் தடுப்பு முறைகளில், கட்டுப்படுத்தல் முறைகளில் களத்தில் முக்கிய முன்னனிப் பாத்திரம் வகிப்பவர்கள் என்பதை உணர்ந்தவர்களாக சமூகத்தில் செயற்பட வேண்டும்.

மக்கள் மத்தியில் தங்களுக்கு முன்வைக்கப்பட்ட கடமைகளை நேர்மையுடனும், கண்ணியத்துடனும், திறம்படவும் செய்து சமூகத்தில் பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர்களின் மதிப்பை மென்மேலும் உயர்த்த பாடுபடவேண்டும்.

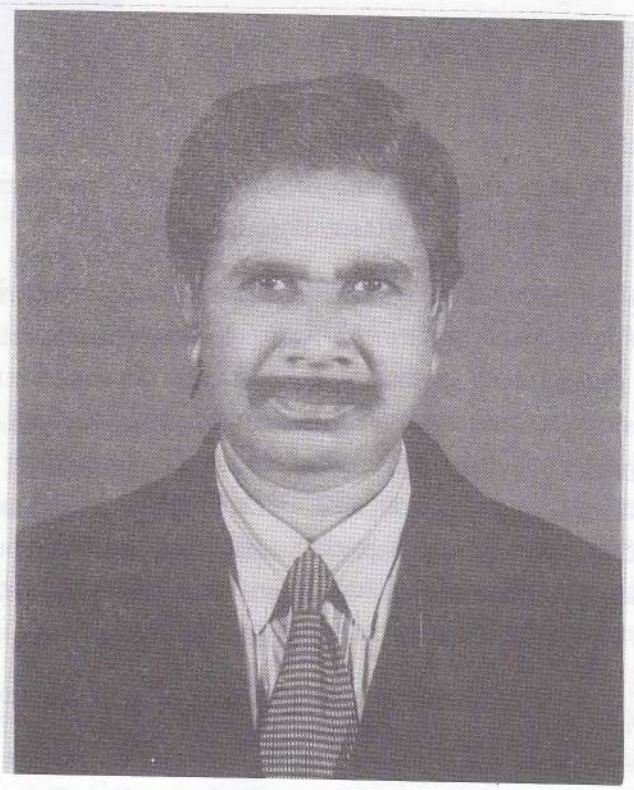
இவ்வணியினருக்கு விரிவுரைகள் வழங்கிய சுகாதாரத்திணைக்கள உத்தியோகத்தர்கள், போதனாசிரியர்கள், சிரேஷ்ட பொதுச் சுகாதார, பொதுச்சுகாதார பரிசோதகர்கள் ஏனைய திணைக்கள உத்தியோகத்தர்களுக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றிகள்.

பல சிரமங்களுக்கு மத்தியில் மலரின் வெற்றிக்கும், அதன் உருவாக்கத்திற்கும் உழைத்த சகலருக்கும் என் வாழ்த்துக்கள்

Dr. (Mrs). F.R.B. Ranjan
பணிப்பாளர்,
பிராந்திய பயிற்சி நிலையம்,
மட்டக்களப்பு.

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

பிராந்தியப் பயிற்சி நிலைய இணைப்பாளர்



Mr. P.J. Vimalanathan, SPHI(D)
Co-ordinator,
Regional Training Centre,
Batticaloa.

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

'சகலமும் நலமேயாக' என மனதார வாழ்த்துகின்றேன்.

எமது பயிற்சி நிலையத்தில் பயிற்சியை நிறைவு செய்து வெளியேறவிருக்கும் இரண்டாம் தொகுதி பயிற்சியாளரின் ஆக்கம் வெளிவர இருப்பதை அறிந்து மனமகிழ்வடைகின்றேன்.

இந்தப் பயிற்சி நிலையம் ஆரம்பிக்கப்பட்ட நாட் தொடக்கம், ஒரு போதனாசிரியராகவும், தற்சமயம் இணைப்பாளராகவும் கடமைபுரிய எனக்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைத்தமை எனது சேவைக்காலத்தில் எனக்குக் கிடைத்த பெரும் பேறு என உணர்கிறேன். ஒரு குழந்தை காலடி எடுத்து வைத்து நடப்பதைக்காணும் பெற்றோர் எவ்வாறு பேருவகை அடைவார்களோ அது போல் நானும் இந்தப் பயிற்சி நிலையத்தின் வளர்ச்சியைக் கண்டு மனமகிழ்வுறுகின்றேன். இதன் வளர்ச்சியில் பங்கு கொண்டு உழைத்த சகல உத்தியோகத்தர்கட்கும் நாம் எனது மனமார்ந்த நன்றியைச் செலுத்துவோம்.

"ஈன்ற பொழுதிற் பெரிதும் உவக்கும் தன் மகனைச்
சான்றோன் எனக்கேட்ட தாய்"

என்ற வள்ளுவப் பெருந்தகையின் குறளமுதத் –துக்கேற்ப எமது பயிற்சி நிலையத்தில் பயிற்சி முடித்து வெளியேறும் மாணவர்களாகிய நீங்கள் புதிதாக கடமைப் பொறுப்பேற்கும் பிரதேசத்தில் மக்களுக்குச் சிறந்த சேவையாற்றி எமது பயிற்சி நிலையத்திற்கும் எமக்கும் நற்பெயரை வாங்கித்தரவேண்டுமென மனதார வாழ்த்துகின்றேன்.

உங்கள் அனைவருக்கும் மலரப்போகும்
புத்தாயிரமாம் ஆண்டில் "சகலமும் நலமேயாக" என வாழ்த்துகிறேன்.

பி. ஜே. விமலநாதன்,
இணைப்பாளர், பிராந்தியப் பயிற்சி நிலையம்,
மட்டக்களப்பு

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

நற்சேவையாளராக மிளர வேண்டுமென வாழ்த்துகிறேன்.

மட்டக்களப்பு பிராந்திய பொது சுகாதாரப் பயிற்சி நிலையத்தில், பொது சுகாதாரப் பரிசோதகர் பயிற்சினை நிறைவு செய்து வெளியேறவிருக்கும் இரண்டாம் தொகுதிப் பயிலுனர்களின். நிறைவு மலர் வெளியீடு வெளிவர இருப்பதையிட்டு மனமகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

இப்பயிற்சி நிலையம் ஆரம்பித்த காலத்தில், அதன் சகல நிகழ்வுகளிலும் பங்கு பெற்றதோடு முதலாவத பணிப்பாளராக கடமையாற்ற எனக்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைத்தமை எனது சேவைக்காகல நிகழ்வுகளில் மறக்க முடியாததொன்றாகும். இப்பயிற்சி நிலையம் ஒரு சிறிய வித்தாக இருந்த இப்பயிற்சி நிலையம் இன்று ஒரு பெரிய மரமாக வளர்ந்து தனது நிழலில் பல பயிலுநர்களை உருவாக்கி வருவதைக் கேள்வியுறும் பொழது பெரும் மகிழ்வுறுகின்றேன்.

'மக்கள் சேவையே மகேசன் சேவை' என்ற முதுரைக்கேற்ப பொது மக்களுக்கு அடிப்படை சுகாதார வசதிகளை உருவாக்கி,மக்கள் அதன் பயனை நன்கு அனுபவிக்க வேண்டிய அறிவைப்புகட்டி மக்கள் சுக நலன் மேம்பட உழைக்கப்பொகும் நற்சேவையாளராக நீங்கள் மிளிர வேண்டும் என்பதே எனது அவா.

வெறும் வாய்ப்பேச்சினால் மாத்திரம் நாம் காரியங்களைச் செயல்படுத்த முடியாது. கடின உழைப்பும் பரிசோதகர்களாக நீங்கள் செயலாற்றத் திடசங்கற்பம் பூண வேண்டும் என வாழ்த்துகின்றேன்.

வைத்திய கலாநிதி எஸ். செல்வரஞ்சன்.
(முன்னாள் பணிப்பாளர், பிராந்திய பயிற்சி நிலையம்,
மட்டக்களப்பு)
தேசிய வைத்தியசாலை, கொழும்பு.

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

வளம் பெற வாழ்த்துகிறேன்.

மட்டக்களப்பு பிராந்திய பொதுச் சுகாதாரப் பயிற்சி நிலையத்தின் மூலம் பயிற்சி பெற்று வெளியேறுகின்ற 1998/1999 கால (இரண்டாவது தொகுதி) பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர் பயிலுநர்களால் வெளியிடப்படும் இந்த நிறைவு மலருக்கு எனது ஆசிச் செய்தியை வழங்குவதில் பெரு மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

அதிகரித்து வரும் சனத்தொகையும் நவன பண்பாட்டு மாற்றங்களும் புதிய புதிய சுகநலப் பிரச்சினைகளை தோற்றுவித்த வண்ணம் இருக்கின்றன. உதயமாகும் மிலேனியத்தில் இப்பிரச்சினை மேலும் உக்கிரமடையக் கூடிய வாயப்புக்களே தோன்றுகின்றன. இதற்கு முகம் கொடுக்க வேண்டுமெனில் அவர்களுக்கு உதவக் கூடியவர்கள் இந்தப் பொதுச்சுகாதாரப் பரிசோதகர்களே இவர்கள் நல்லவர்களாகவும், வல்லவர்களாகவும் இதய சுத்தியுடன் சேவை புரிபவர்களாக இருந்துவிட்டால் எமது நாட்டு மக்களின் சுக நிலையை பெருமைப்படக்கூடிய மட்டத்தில் நிலை நிறுத்தலாம், என்பதே எனது அபிப்பிராயமும் நம்பிக்கையாகும். இந் நம்பிக்கை வீணாகமல் நம் மக்களுக்கும் நாட்டிற்கும் கடமையாற்றும் வலிமை இவ்விளம் உத்தியோகத்தர்களுக்கு உண்டு என புரணமாக நம்புகின்றேன்.

'யாவரும் நலமுடன் வாழ நலம் புரிய முன்வருவோமாக'

திரு. வே. நீலகண்டன்,
முது நிலை விரிவுரையாளர்,
தேசிய சுகநல விஞ்ஞான நிறுவனம்,
களுத்துறை.

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

சிறப்புற வாழ்த்துகிறேன்...

மட்டக்களப்பு பிரதேச சுகாதார பயிற்சி நிலையத்தில் பயிற்சி பெற்று வெளியேற இருக்கும் இரண்டாவது தொகுதி பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர்களால் வெளியிடப்படும் இந்த நினைவு மலருக்கு எனது ஆசிச் செய்தியையும் அளிப்பதில் பெரு மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

பெற்ற பயிற்சி பயன்படவேண்டும், நாட்டுக்கு இன்று தேவையான ஆரம்ப சுகாதாரப் பராமரிப்பு பணிகளில் உள் உணர்வுடன் சேவையாற்ற வேண்டும், எங்கெங்கு உங்களது சேவை தேவைப்படுகின்றதோ அங்கெல்லாம் உங்கள் சேவைகளை வழங்கி, மட்டக்களப்பு பிரதேச சுகாதாரப் பயிற்சி நிலைத்தின் பெயர் மங்காது இருக்க பணியாற்ற வேண்டும். பெற்ற பயிற்சியுடன் நின்று விடாமல் மென்மேலும் பல பயிற்சிகள் பெற்று நாட்டுக்குத் தேவையான பிரஜையாக வாழவேண்டும் வாழத்துகிறேன்.

இந்த மலர் வெளியிட நீங்கள் எடுத்த முயற்சியை நானறிவேன், மலர் வெளியீட்டுக் குழுவினதும், நலன்புரிச் சங்க உறுப்பினர்களினதும் பணி பாராட்டத்தக்கது. உங்களது மலர் சிறந்ததாக அமையவும், உங்களது எதிர்கால வாழ்வு சிறப்படையவும் வாழ்த்தி இந்த ஆசிச் செய்தியை அளிப்பதில் பெருமகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

- நன்றி -

இ. நமசிவாயம்,
இணைப்பாளர்,
பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர்கள் பயிற்சி நெறி *1997/1999*
மட்டக்களப்பு.

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

ஒளி பெற வாழ்த்துகிறேன்.

மட்டக்களப்பு பிராந்திய பயிற்சி நிலையத்திலிருந்து இரண்டாவது பயிற்சி அணியாக வெளியேறும் பொருச்சுகாதாரப் பரிசோதகர்களினால் வெளியிடப் படும் இம் மலருக்கு ஆசியுரை வழங்கும் சந்தர்ப்பம் கிடைத்ததையிட்டு மகிழ்ச்சியடைகின் றேன்.

இந்த நூற்றாண்டின் புதிய சவால்களுக்கும், சுகாதாரப் பிரச்சினைகளுக்கும் முகம் கொடுக்கப்ப போகிறீர்கள் வைத்திய கவனிப்புக்கு (**Medical Care**) உரிய களம் வைத்தியசாலையாயிலும் சுகாதாரக் கவனிப்புக்கு (**Health Care**) உரிய களம் சமூகம் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள் ஆரோக்கியமான ஒரு சமூகத்தை உருவாக்கும் அறிவும் ஆற்றலும் உங்களிடம் உண்டு என்ற நம்பிக்கை என்னிடம் உண்டு. எமது மக்களின் ஆரோக்கிய மேம்பாட்டில் உங்களைப்போன்ற இளம் உத்தியோகஸ்தர்களின் பங்களிப்பு பெரும் திருப்பத்தை ஏற்படுத்தும் என்ற எண்ணம் எனக்கு இருக்கிறது.

உங்களின் வளமான வாழ்வுக்கும், சேவைக்கும், எதிர்காலத்திற்கும் என் வாழ்த்துக்கள்!

அ. சுணேசமூர்த்தி,
மாவட்ட சுகாதாரக் கல்வி உத்தியோகத்தர்,
மாகாண சுகாதார சேவைகள்
பிரதிப்பணிப்பாளர் பணிமனை,
மட்டக்களப்பு

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

மட்டக்களப்பு பிராந்தியப் பயிற்சி நிலையம்
மேம்பாட்டை நோக்கிய பாதையில்.....

மட்டக்களப்பு பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர் பிராந்திய பயிற்சி நிலையத்திலிருந்து ஒன்றரை வருடப் பயிற்சியை முடித்துகொண்டு இரண்டாவது தொகுதி பொதுச் சுகாதாரப் பயிலுனர்கள் வெளியேறவிருக்கும் இச்சந்தர்ப்பத்தில் பயிலுனர்களில் ஒருவராகவிருத்து இப்பயிற்சியோடு சம்பந்தப்பட்ட சில விடயங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதில் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

இலங்கையில் பொதுச்சுகாதராப் பரிசோதகர்களின் பயிற்சி நெறி ஆரம்ப காலத்தில் களுத்துறையில் ஆறு மாதங்களைக் கொ்டதாக ஆங்கிலத்தில் மட்டுமே நடைபெற்று வந்தது. பின்னர் அரசாங்கத்தின் திட்டங்களுக்கேற்ப பயிற்சி நெறி சிங்களத்திலும் தமிழிலும் மாற்றப்பட்டதுடன் பாடவிதானங்களும் மாற்றப்பட்டு பின்னர் பயிற்சிக்காலம் ஒரு வடமாக அதிகரிக்கப்பட்டு தற்போது ஒன்னரை வருட பயிற்சி நெறியாக நடைபெற்று வருகின்றது,

நாட்டில் பொதுச்சுகாதராப் பரிசோதகர்களின் தேவையை உணர்ந்த தற்போதைய அரசாங்கம் சுகாதார ஊழியர்களின் செயற்றிறனை மேம்படுத்தும் திட்டங்களை அமுல்படுத்தி போதிய வள ஆளணியினரை போட்டிப்பரீட்சை மூலம் தெரிவுசெய்து உடனடியாக பயிற்றுவிக்க விழைந்ததன் பேரில் களுத்துறை தேசிய சுகாதார விஞ்ஞானக் கற்கை நிறுவனத்தின் கீழ் பிராந்திய பயிற்சி நிலையங்கள் பல அமைக்கப்பட வேண்டும் என்ற கோரிக்கை முன்வைக்கப்பட்டது.

தமிழ்மொழி மூல பொதுச்சுகாதாரப் பரிசோதகர்களை பயிற்றுவிக்கவென தனியான பயிற்சி நிலையமொன்று அமைக்கப்ட வேண்டும் என்ற நீண்டநாள் கோரிக்கை 1997ம் ஆண்டு நவம்பர் மாதம் நிறைவேறும் வாய்ப்பு கிட்டிய வேலையில் நாட்டின் தற்போதைய சூழ்நிலையில் பொருத்தமான இடத்தை தெரிவு செய்வது கடினமானதாக இருந்தும்கூட வடக்கு-கிழக்கில் மட்டக்களப்பு, யாழ்ப்பாணம் உட்பட காலி, கடுகன்னாவ, குருநாகல் ஆகிய இடங்களில் பிராந்தியப் பயிற்சி நிலையங்கள் ஆரம்பிக்கப்பட்டு பயிற்சி நெறிகள் பரவலாக்கப்பட்டன.

மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தில் கடமையாற்றிய சுகாதார வைத்திய அதிகாரிகள், சிரேஷ்டப் பொதுச்சுகாதாரப் பரிசோதகர்கள், பொதுச்சுகாதாரப் பரிசோதகர்கள் ஆகியோரின் அனுசரணையுடன் 19. 11. 1997 அன்று முதற்கட்டமாக அனுமதிக்கப்பட்ட 58 பொதுச்சுகாதாரப் பரிசோதக பயிலுநர்களையும் சேர்த்து இப்பயிற்சி நெறி அங்குரார்ப்பணம் செய்து வைக்கப்பட்டது.

முதலாவது தொகுதி பயிலுநர்களுக்கு இணைப்பாளராக அவுஸ்திரேலியாவின் சிட்னியிலுள்ள நியு சவுத்வேல்ஸ் பல்கலைக்கழகத்தில் ஆறு மாதகால விசேட பயிற்சியை முடித்த, மேற்பார்வை பொதுச்சுகாதாரப் பரிசோதகரும், 30 வருட சேவைக்காலத்தை பூர்த்திசெய்த அனுபவம் வாய்ந்தவருமான திரு இ. நமசியவாயம் அவர்கள் நியமிக்கப்பட்டார்கள்.

இங்கு பயிற்சி ஆரம்பிக்கப்படும் போது பதில் மாகாண சுகாதார சேவைகள் பிரதிப்பணிப்பாளராக டாக்டர் டபிள்யூ. டபிள்யூ. வில்லியம் அவர்கள் கடமையாற்றிய சந்தர்ப்பத்தில் இணைப்பாளரின் உந்துதலில் அப்போதைய சுகாதார வைத்திய அதிகாரியும் பயிற்சி நிலையப் பணிப்பாளருமாகிய டாக்டர் எஸ். செல்வரஞ்சன் அவர்கள் எடுத்த பல முயற்சிகளின் பயனாக கதிரைகள், கரும்பலகைகள் போன்றவை அருகிலுள்ள ஸ்தாபனங்களில் கடனாகப்பெறப்பட்டு மிகுந்த சிரமத்திற்கு மத்தியில் பயிற்சியானது. மலேரியாத்தடை இயக்கத்திற்கு பிராந்திய மலேரியா உத்தியோகத்தராகவும் அப்போதைய இணைப்பாளரே கடமையாற்றியதால் அம்மண்டபத்தைப் பெறுவது சிறிது எளிதாமிற்று எனலாம்.

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

இங்கு பொதுச் சுகாதார பயிலுநர்களை பயிற்றுவிப்பதற்கு முன்னோடியாக 10 பொதுச்சுகாதாரப் பரிசோதகர்கள் தெரிவு செய்யப்பட்டு இரண்டு வாரகால விசேட பயிற்சி களுத்துறை தேசிய சுகநல விஞ்ஞான கற்கை நிலையத்தில் அளிக்கப்பட்டதுடன் இப்பிராந்தியப் பயிற்சி நிலையத்திற்கு பயிலுநர்களின் பயிற்சிக்குத் தேவையான எல்லா உதவிகளையும் செய்வதாவும் வாக்குறுதி அளிக்கப்பட்டிருந்த போதிலும் திருகோணமலையிலுருந்து அனுப்பி வைக்கப்பட்டிருந்த 45 கதிரைகள் மாத்திரமே விசேடமாக தரப்பட்ட தளபாடமாக இருந்தது. களுத்துறையில் தற்போது பொதுச் சுகாதாரப் பயிலுநர்கள், பயிற்சியின் போது அனுபவிக்கும் வளங்களுடன் ஒப்பிடும்போது இங்கு எந்த வளங்களும் இல்லையென்பதை குறிப்பிட்டுத்தான் ஆகவேண்டும்.

நாடு முழுவதிலிருமிருந்து பயிற்சிக்காக வந்த பயிலுநர்களின் தங்குமிட வசதிக்காக பிரதி மாகாண சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளரின் உத்தியோகபூர்வ வாசஸ்தலத்தில் ஏற்பாடு செய்து கொடுக்கப்பட்டது. ஆனால் அந்தச் சுற்றாடலில் சிலர் தங்க விரும்பாததால் அவர்களது சொந்த விருப்பின் பேரில் வேறு இடங்களில் தங்கிப்படிப்பதற்கு அனுமதிக்கப்பட்டனர்.

மாணவர்களுக்கு பயிற்சிக்குப் பொறுப்பானவர்கள் அவ்வப்போது வழங்கிய ஆலோசனையின் பேரில் அம்மாணவர்கள் அவர்களோடு நன்றாக ஒத்துழைத்தமையும் சிரேஷ்டப் பொதுச்சுகாதாரப் பரிசோதகரகள், சுகாதாரப் பரிசோதகர்கள், மாவட்டத்தில் கடமை புரியும் சுகாதார வைத்திய அதிகாரிகள் ஆகியோர் வழங்கி ஆதரவும் ஆலோசனைகளும் இப்பயிற்சியை திறம்பட தொடர்ந்து நடாத்த உற்சாகமளித்தது எனலாம்.

பயிற்சிக்குப் பொறுப்பானவர்கள் மூன்று மாதத்திற்கு ஒரு முறை தவணைப்பரீட்சை நடாத்தி மாணவர்களது முன்னேற்றத்தை அவதானித்ததோடு இப்பரீட்சை நடைமுறைகளுக்கு டாக்டர் எஸ். செல்வரஞ்சன் அவர்களே பொறுப்பாகவிருந்து மாணவர்களது முன்னேற்றத்தில் பெரும் பங்காற்றியமை நினைவுகூரப்பட வேண்டியதொன்றாகும்.

மாகாண சுகாதார சேவைகள் பிரதிப்பணிப்பாளர் பதவி வெற்றிடமானது டாக்டர் சி.சீ.கே. செல்வத்துரை அவர்களது வரகையோடு நிரப்பப்பட்டது. அவரொரு சிறந்த நிருவாகியாகவும், விரிவரையாளராகவும் விளங்கியதால் இப்பிராந்தியப் பயிற்சி நிலையத்திற்குத் தேவையான தளபாடங்கள் தருவிப்பதிலும் மற்றும் தேவையான ஒழுங்குக்களை கவனிப்பதில் மட்டுமல்லாமல் பயிற்சியாளர்களுக்கும் பயிலுநர்களுக்கும் ஆங்காங்கே பல வகுப்புக்கள் நடாத்தி இப்பயிற்சி நெறியை திறம்பட நடாத்த ஊக்கமளித்தார்.

இக்கால கட்டத்தில் 104 மாவர்களடங்கிய இரண்டாவது தொகுதி பொதுச் சுகாதாரப் பயிலுநர்கள் மட்டக்களப்பிற்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டனர். இதில் குறிப்பிடத்தக்க அம்சம் என்னவெனில் இரண்டாவது தொகுதி பயிலுநர்கள் களுத்துறை தேசிய சுகாதார விஞ்ஞான நிறுவனத்தைத் தவிர வேறு எந்தவொரு பிராந்திய நிலையங்களுக்கும் அனுப்பப்படவில்லை. ஆகவே இரண்டாவது தொகுதி பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதக பயிலுநர்கள் மட்டக்களப்பிற்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டது இங்கு திறம்பட பயிற்சி வழங்கப்பட்டுக் கொண்டிருந்தமையினாலாகும். இது மட்டக்களப்பு பிராந்திய பயிற்சி நிலையத்திற்கு பெருமையாகவும் பயிற்சிக்குப் பொறுப்பானவர்களுக்கு ஊக்கத்தையும் கொடுத்தது எனலாம்.

இரண்டாவது தொகுதி பொதுச்சுகாதராப் பரிசோதக பயிலுநர்களுக்கு மட்டக்களப்பு நாவற்குடாவில் அமைந்தள்ள இந்து கலாசார நிலையம் வாடகைக்குப் பெறப்பட்டு அங்கு பயிற்சி ஆரம்பிக்கப்பட்டது. மாகாண சுகாதரா சேவைகள் பிரதிப்பணிப்பாளர் டாக்டர் சீ.சீ.கே. செல்வத்துரை அவர்களின் தலைமையில் 15-07-1998இல் நடைபெற்ற அங்குரார்ப்பண வைபவத்திற்கு மட்டக்களப்பு மாவட்ட பாராளுமன்ற உறுப்பினர்களும், மவாட்ட அரசாங்க அதிபரும், மட்டக்களப்பு மாநகர மேயரும் மற்றும் உயர் உத்தியோகத்தர்களும் வருகைதந்து சிறப்பித்ததுடன் தங்களின் பெறுமதியான கருத்துக்களையும், முன்வைத்தனர்.

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

இரண்டாவது தொகுதி பொதுச்சுகாதாரப் பரிசோதகர் பயிலுநர்களுக்கு இணைப்பாளராக மட்டக்களப்பு மாவட்ட மேற்பார்வை பொதுச்சுகாதராப் பரிசோதகரும், 30 வருட சேவைக்காலத்தை பூர்த்தி செய்த அனுபவம் வாய்ந்தவருமான திரு. பி. ஜே. விமலநாதன் அவர்கள் நியமிக்கப்பட்டிருந்தார்கள். இக்கா கட்டத்தில்தான் இந்நிலையம் பிராந்திய பொதுச்சுகாதார பயிற்சி நிலையமாக சுகாதார சுதேச வைத்தியத்துறை அமைச்சின் மூலம் உரிய அங்கீகாரம் பெற்றதானது மகிழ்ச்சிக்குரிய விடயமாகும்.

மாணவர்களின் நலன்களைக் கவனிக்கவும், அவர்களது தேவைகள், கருத்துக்கள் என்பவற்றை உரிய இடங்களுக்கு தெரியப்படுத்தவுமென சுதந்திரமான மாணவர் நலன்புரிச்சங்கங்கள் அமைக்கப்பட்டதோடு ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு தடவை புதிய நிருவாகங்கள் தெரிவு செய்யப்பட்டு மாதம் ஒரு மறை கூடி தங்களின் ஆக்கபூர்வமான கருத்துக்களை பரிமாறிக் கொள்வதுடன் மாணவர் எதிர்நோக்கும் தடைகள், தேவைகள் என்பன அவ்வப்போது இனங்காணப்பட்டு அதிகாரிகளினால் தீர்வுகாணப்பட்டதோடு மாணவர்களின் கல்வித் தேவைகள் உள்ளிட்ட ஏனைய விடயங்களுக்காகவும் மாதாந்தச் சந்தாவாக குறிப்பிட்ட தொகைப்பணம் அறவிடப்பட்டு மாணவர்கள் ஆர்வமுடன் செயற்பட வழியேற்படுத்தப்பட்டது.

எமது பயிற்சி நிலையத்தில் இஸ்லாமிய, இந்து கிறிஸ்தவ மதங்களைச் சேர்ந்த அனைத்து பயிலுநர்களும் இனபேதமில்லாமல் மிகவும் ஒற்றுமையாக நோன்புப் பெருநாள், ஹஜ்ஜுப் பெருநாள், தீபாவளி, வாணி விழா போன்ற விசேட தினங்களில் சிறப்பான வைபவங்களையும், பூஜைகளையும் ஏற்பாடு செய்து பயிற்சிக்குப் பொறுப்பானவர்களை அதிதிகளாகக் கொண்டு வெகு விமர்சையாக கொண்டாடி ஒரு தாய் வயிற்றுப் பிள்ளைகள்போல் ஒற்றுமைக்கு இறுதிவரை முன்னுதாரணமாகத் திகழ்ந்ததானது நாட்டின் தற்போதைய சூழ்நிலையில் பாராட்டப்பட வேண்டிய ஒன்றாகும்.

முதலாவது தொகுதிப் பயிலுநர்கள் தங்கள் பயிற்சியின் இறுதிக்கட்டத்தை அடைந்திருந்த வேளையில், சாத்தியமான அனைத்து வழிகளிலும் மிகவும் பங்காற்றிய எமது பயிற்சி நிலையப் பணிப்பாளர் டாக்டர். எஸ் செல்வரஞ்சன் அவர்கள் தலைநகரான கொழும்புக்கு மாறுதல் கிடைக்கப்பெற்று அனைத்து பயிலுநர்களின் பிரியாவிடை வைபவங்களோடு விடைபெற்றுச் செல்ல அவரது வெற்றிடத்திற்கு டாக்டர். திருமதி எப். ஆர். பி. ரஞ்சன் அவர்கள் பிரதேச சுகாதார வைத்திய அதிகாரியாகவும் பயிற்சி நிலைய பணிப்பாளராகவும் நியமனம் பெற்று தனது வேலைப்பழுக்களுக்கு மத்தியிலும் விரிவுரை வகுப்புக்களை நடாத்தியதோடு மட்டுமல்லாமல் எங்களது இணைப்பாளரோடு இணைந்து அனைத்துப் பயிலுநர்களுக்காவும் ஆக்கபூர்வமான செயற்பாடுகளை மேற்கொண்டதானது அனைவருக்கும் மனநிறைவைத் தந்ததொன்றாகும்.

களுத்துறை தேசிய சுகாதார விஞ்ஞான நிறுவனத்தின் போதனாசிரியராக தற்போது கடமையாற்றிக் கொண்டிருக்கும் திரு. வீ. நீலகண்டன் அவர்கள் தமிழ், சிங்களம், ஆங்கிலம் ஆகிய மூன்று மொழிகளிலும் பாண்டியத்தியம் பெற்றிருந்ததினால் அவர் பல அசௌகரியங்களுக்கு மத்தியிலும் எமது மட்டக்களப்பு பிராந்திய பயிற்சி நிலையதிற்கு பலதடவை வருகைதந்து விரிவுரைகளை நடாத்தி சிறந்த பயிற்சினையும், அவ்வப்போது நல்ல பல ஆலோசனைகளையும் வழங்கினார். அந்த வகையில் அவரது உதவி என்றுமே மறக்க முடியாததாகும். அதுமட்டுமல்ல அவர் எங்களது பயிற்யுடன் தொடர்புடைய சுற்றுலா ஒன்றை ஏற்பாடு செய்து எங்கள் பயிலுநர்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக அதனை களமமைத்துத் தந்தார். பயிற்சிச் சுற்றுலாவின் போது எங்களுக்கு பலவழிகளிலும் மிகவும் உதவியாகவும், உறுதியாகவும் செயற்பட்டு இங்கு வழங்கமுடியாத பல விரிவுரைகளை களுத்துறை தேசிய சுகாதார விஞ்ஞான நிறுவனத்தில் வைத்து வழங்க உதவியோர்கள்

வரிசையில்தேசிய சுகாதார விஞ்ஞான நிறுவனத்தின் பணிப்பாளர் Dr. (Mrs.)S. D. De Silva உதவிப் பணிப்பாளர் Dr. Sarath Amunugama, பிரதிப் பணிப்பாளர் Dr. (Mrs) S. Piyaseeli ஆகியோர் மறக்கமுடியாதவர்களாக இருப்பதுடன் அவர்கள் எமது பயிற்சிக்குப் பொறுப்பானவர்களுக்கு அளித்த உத்தரவாதத்தின் காரணமாக இங்கு பல பிரச்சினைகள் இருந்தபோதும் பயிற்சிக்குப் பொறுப்பானவர்களால் இங்கு இந்தப் பயிற்சியை துணிவாகக் கொண்டு நடாத்த உந்துசக்தியாக அமைந்தது.

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

முதலாவது தொகுதி பயிற்சியாளர்களில் 56 பேர் இறுதிப்பரீட்சைக்குத் தோற்றி 54 பேர் சித்தியடைந்தார்கள். அது இலங்கையிலுள்ள ஏனைய பயிற்சி நிலையங்களைவிட விகிதத்தில் உயர்ந்திருந்ததால் அப்போதைய இணைப்பாளர் திரு. இ. நமசிவாயம் அவர்கள் தேசிய சுகநல கற்கை நிலையப் பணிப்பாளர், உதவிப் பணிப்பாளர், மாகாணப் பணிப்பாளர் ஆகியோரால் பாராட்டப்பட்ட நிழ்வு ஒன்றே அவரது அரசாங்க சேவையில் சந்தோசமான நிகழ்வாக அமைந்ததுடன் அவரது பலத்த தியாகத்திற்கும் பயிற்சியை முடிக்கவேண்டும் என்ற அவரது குறிக்கோளுக்கும் கிடைத்த மனஆறுதலும் அது ஒன்றேயாகும்.

யுத்த சூழ்நிலையிலும், மடடக்களப்பு மாவட்டதில் கட்டிடவசதி, தளபாட வசதிகள், கற்கை நெறி சாதனங்கள், பயிற்சித்துறை உபகரணங்கள், நூலக வசதிகள் போன்ற பெரும்பாலான வசதிகள் குறைந்த நிலையிலும் இங்குள்ள வள ஆளணியினரை மட்டும் கொண்டு இயன்றவரை உச்சப்பயனை அடையும் பொருட்டு பயிற்றுவிக்கப்பட்டு இரண்டு பயிற்சி அணிகள் வெளியாகி இருப்பதானது அனைவரும் பெருமைப்பட வேண்டியதொன்றாகிலும் இப்பயிற்சி நிலையமானது அனைத்து வசதிகளும் கொண்ட பூரணத்துவமிக்க முழுமையான பயிற்சி நிலையமாக எதிர்காலத்தில் அபிவிருத்தி செய்யப்படுவதற்கு ஆக்கபூர்வமான நடவடிக்கைகள் உடன் எடுக்கப்பட வேண்டியது இன்றியமையாததொன்றாகும் என்பதில் யாருக்கும் கருத்து வேறுபாடு இருக்காது.

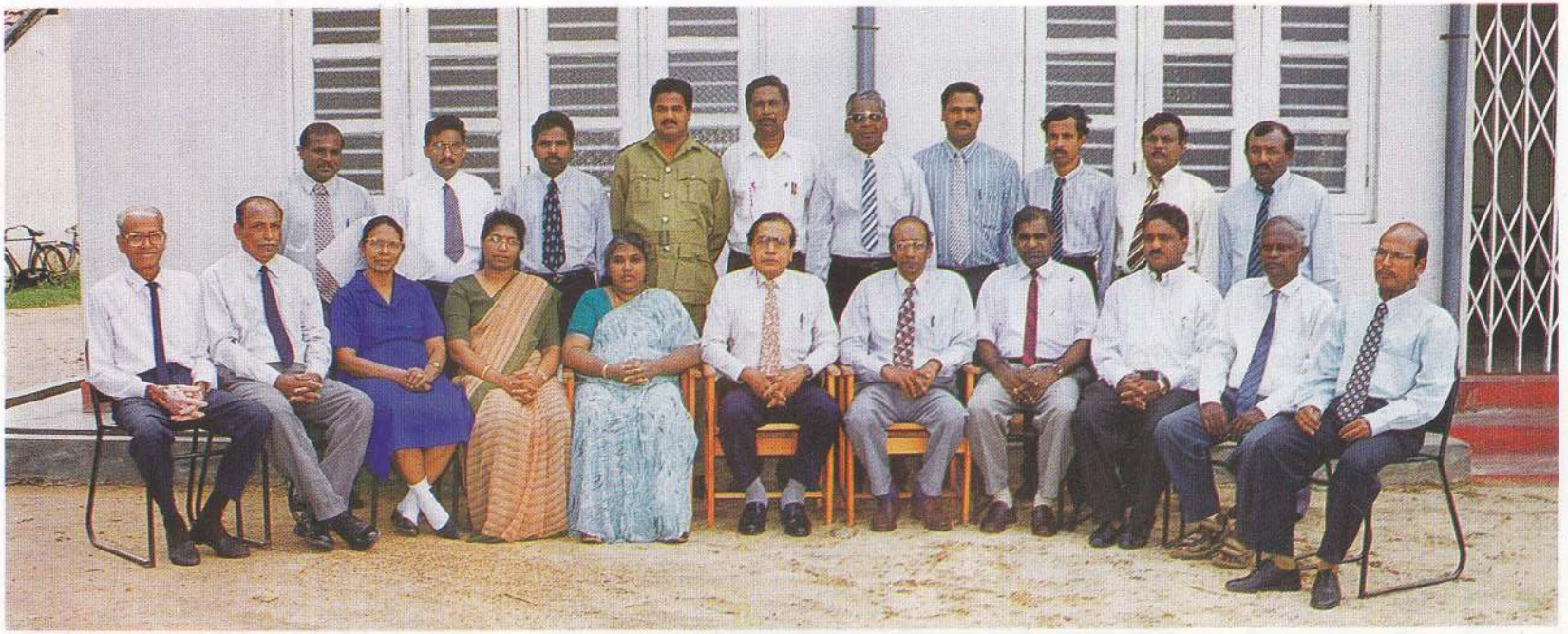
கௌரவ மாகாண சுகாதார சேவைகள் பிரதிப்பணிப்பாளர் அவர்களின் மேற்பார்வையின் கீழ் எங்கள் அனைவருக்கும் ஒரு உற்ற தந்தையாக இறுதிவரை பாடுபட்ட இணைப்பாளர் திரு. பீ. ஜே. விமலநாதன் அவர்களுக்கும், அவ்வப்போது உறுதுணையாய் செயற்பட்ட முன்னாள் இணைப்பாளர் திரு. இ. நமசிவாயம் அவர்களுக்கும், அதிகமான சந்தர்ப்பங்களில் பயனுள்ள வகையில் எங்களை வழிடாத்திய மேற்பார்வை பொதுச்சுகாதார பரிசோதாகர்களான திரு. எஸ். பாலஸ்கந்தராஜா, திரு. கே. நாகலிங்கம் ஆகியோருக்கும், மிகுந்த சிரமத்திற்கு மத்திமிலும் இங்கு வருகை தந்து விரிவுரைகள் நடாத்திய வடகிழக்கு மாகாண உணவு ஒளடதங்கள் பரிசோதகர் திரு. இ. பத்மேஸ்வரன் அவர்களுக்கும், பயிற்சியளித்த வைத்திய உத்தியோத்தர்கள், சிரேஷ்ட பொதுச்சுகாதார பரிசோதகர்கள், விரிவுரை நடாத்திய ஏனைய திணைக்கள உத்தியோகத்தர்கள், விசேட வெளிக்களப் பயிற்சி தந்த பொதுச்சுகாதாரப் பரிசோதகர்கள் உட்பட இறுதிவரை எம்மோடு இணைந்து எல்லா வகையிலும் உதவிகள், ஒத்தாசைகள் புரிந்த நல்லிதயங்கள் எல்லோருக்கும் அனைத்துப் பயிலுநர்களின் சார்பில் மனம் நிறைந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்

– நன்றி –

எம். ஐ. எம். வலீத்
பொதுச் சுகாதாரப்
பரிசோதக பயிலுனர்.

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

பிராந்தியப் பயிற்சி நிலையம் மட்டக்களப்பு பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர் பயிலுநர் பயிற்சி நெறி 1998/1999 விரிவுரையாளர் குழாம்



Seated: ***(Left To Right)***

Dr. V. Sivalingam (G. V. Sc.), Mr. S. Balaskandarajah (SPHI), Miss. Rajapapathmanayagi (PHNS), Dr. G. Kalaranjani (Dental Surgeon), Dr. Mrs. FRB. Ranjan (Director), Dr. CCK. Selvadurai (D/PDHS), Dr. W. William. MO(MCH), Mr. S. Lohitharajah (A.O), T. Sivaranajan (Engineer.), Mr. A. Ganesamoorthy (H.E.O), Mr. Namasivayam (SPHI-AMC)

Standing: **(left To Right)**

Mr. V. M. Subramaniyam (E.A/AMC), Mr. A.M.M Rafeek (PHI), Mr.P. Deverajah (PHI), Mr. S. Krishnapillai (PHI), Mr. P.J. Wimalanathan (SPHI/D,Co-ordinator), Mr. M. Nagalingam (SPHI), Mr. R. Retnakumar (HEO), Mr. R. Nanthakumar (PHI), Mr. S. Ariyarajah (PHI),Mr. Kirupanantham (PHI),

Absentees:

Dr. S. Selvaranjan, Dr. Ravichandran, Dr. A. L. A. Gaffoor, Dr. S. Thadchanamoorthy, Dr. C. Vamadevan, Dr. Gnanakumar, Dr. Mrs. Chandra Silava, Dr. V. Yogavinayagam, Dr. Mrs. Kamani Vijasekara, Mr. P. Thangarajah (Eng.), Dr. K. Murukanantham, Dr. N. Sayanolibawan, Dr. S. Kamalachandran, Mr. V. Neelakandan (Tutor -NIHS) Mr. R. Sithambaranathan (SPHI), Mr. E. Pathmeswaran (F&DI), Mr. S.T. Aboothali (F&DI), Mr. Buddhi Samarasekara (F&DI) Mr. L.L. Perera (F&DI), Mr. P. Jeganathan (Director-Care), Mr. S. Kalukasalam (PHI), Mr. K. Chandra Mohan (PHI), Mr. K. Jeyaranjan (PHI), Mr. S. Sathasivam (PHI), Mr. Buhardeen (PHI), Mr. S.P. Rajeswaran (PHI), Mr. V. Loganathan (PHI), Mr. Thasthakeer (PHI), Miss. Sivarathy (PHNS), Mrs. S. Kantharajah (PHNS). Mr. A. T. Fernando (ISA), Mr. R. Nadaraja (En. Tr.), Mr. G. Arulanandarajah (Draughtsman), Mr. K. Vijeyakumar (Surveyor). Dr. Fareed Ahamed

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

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

மட்டக்களப்பு பிராந்தியப் பயிற்சி நிலையர்
98/99 பயிற்சி அணி

முதல் அரையாண்டின் நலன்புரிச் சங்க நிருவாகிகள்

(Left to Right)

Seated: Mr. I.M. Idrees (Asst. Secretary), Mr. K. Jeyashangar (Vice President), Mr. P. Sapanathan (President), Mr. P.M. Vimalanathan (Co-ordinator), Dr. (Mrs.) F.R.B. Ranjan (Director) Mr. E. Namasivayam (Advisor), Mr. V. John Immanuel (Secretary) Mr. E.T. Saleem (Treasurer)

Standing (Ist Row):

Mr. F.J. Mark (Comm. Mem.), Mr. M.J.M. Anas (Comm. Mem.), Mr. D. Rajaravidharma (Cultural Secretary), Mr. S.N. Thevajeyam (Comm. Mem.), Mr. S. Sukirthan (Sports Secretary) Mr. K. Kunapalasingham (Comm. Mem.), Mr. S. Sivasubramaniam (Comm. Mem.).

Last

Mr. K.M. Manoranjithan (Comm. Mem.), Mr. T. Sivananthan (Comm. Mem.), Mr. N. Nirmalanantham (Comm. Mem.), Mr. R. Mukunthan (Comm. Mem.)

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

நடு அரையாண்டின் நலன்புரிச் சங்க நிருவாகிகள்

(Left to Right)

Seated: Mr. K. Vincent (Vice President), Mr. A. Rajkumar (President), Mr. P.M. Vimalanathan (Co-ordinator) Dr.(Mrs) F.R.B. Ranjan (director), Mr. E Namasivayam (Advisor), Mr. M.B. Mihiyar (Secretary) Mr. Y. Nakkeeran (Treasurer)

Standing (1st Row):

Mr. N. Ketheeswaran (Auditor), Mr. M.M. Anas (comm. Mem), Mr. C. Sudarshan (Comm. Mem), Mr. A.M. Jazeel (Sports Secretary) Mr. S. Sivasuthan (Cultural Secretary), Mr. M.I.M. Valleeth (Comm. Mem), Mr. A.J.M. Mark (Comm. Mem), Mr. T. Ravinthas (Asst. Secretary).

Last Row:

Mr. M.J.M. Anas (Comm. Mem.) Mr. S.M. Nawsath, (Comm. Mem), Mr. T. Sivananthan (Comm. Mem.), Mr. S. Kiritharan, (comm. Mem.), Mr. R.H.M. Insab (Comm. Mem.), Mr. M. Sathees (Comm. Mem.) Mr. I.M. Rinoos (Comm. Mem.)

இறுதி அரையாண்டின் நலன்புரிச் சங்க நிருவாகிகள்

(Left to Right)

Seated: Mr. N. Kavitheeswaran (Auditor), Mr. V. Christopher (Treasurer), Mr. K. Thavarajah (President), Mr. P.J. Vimalanathan (co-ordinator) Dr. (Mrs. F.R.B. Ranjan (Director) Mr. E. Namasivayam (Advisor) Mr. S.N. Thevajeyam (Secretary), Mr. C. Sutharsan (Comm. Mem.)

(Standing 1st Row):

Mr. V.G. Ganesha (Sports Secretary), Mr. R. Mukunthan (Asst. Secretary), Mr. S. Shyam Sunder (Asst. Secretary) Mr. S.B. Siraiva (Comm. Mem.), Mr. T. Ravinathas (Comm. Mem.), Mr. A. Jayabalan (Comm. Mem.), Mr. S. Sukirthan (Comm. Mem.), Mr. M.A.A. Jabbar (Cultural Secretary).

Last Row:

Mr. M.J.M. Anas (Comm. Mem.), Mr. G. Saravanapavan (Comm. Mem.), Mr. S. Kiritharan (Comm. Mem.), Mr. T. Sivananthan (Comm. Mem.), Mr. S. Jeevarajah (Comm. Mem.).

Absentees:

Mr. A.L.M. Aslam (Comm. Mem.), Mr. M.I.M. Valleeh (Former Sec.).

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

ஆரம்ப பிள்ளைப் பருவ பராமரிப்பும்விருத்தியும்

(Early childhood Care and Develpment)

அறிமுகம் / வரைவிலக்கணம்

Dr. W. வில்லியம்,
தாய்சேய் நல வைத்திய அதிகாரி, மட்டக்களப்பு.

இளம் பிள்ளைப் பராயதம் அல்லது **Early Childhood**(ஆரம்ப பிள்ளைப் பராயம்) கருவுரு கர்ப்பப்பையில் உருவாகிய நாளில் தொடங்கி பிள்ளைக்கு 8 வயது முடிவடையும் வரைஉள்ள காலப்பகுதியைக் குறிக்கிறது. இளம் பிள்ளைப்பராய விருத்தி (**Early childhood Develpment**) கர்ப்பாகலத்தில் எற்படும் கருவுருவின் விருத்தியையும் உள்ளடக்குவதற்கு காரணம் கருவுருவின் விருத்தி பிற்கால வளர்சிக்கும்விருத்திக்கும் அடிப்படையாக அமைவதேயாகும். ஆறு தொடக்கம் எட்டு வயதுக காலப்பகுதி பிள்ளை வீடு அல்லது முன் பள்ளியிலிருந்து பாடசாலைக்குப் போகமுன் உள்ள மாற்று இடைக்காலமாய் அமைந்துள்ளது.பிள்ளையின் முழுமையான விருத்தி 8 அம்சங்களை உள்ளடக்கியதாய் காணப்படுகிறது. இவையாவன:

உடல் (**Physical**). மன எழுச்சி (**Emotional**). உள (**MentaL**). சமூக (**Socail**) இயக்க (**Psychomotor**). சூழல் விழிப்பு (**Environmental awarences**). பேச்சு (**Language**). அழகியல் (**Aesthetic**).

மூளை வளர்ச்சி

ஒரு பிள்ளையின் உடல் நிறை வளர்ந்தோரின் நிறையில் 50 வீதத்தை அடைவது 10 வயதில் ஆனால் பிள்ளையின் மூளையின் நிறை வயது 6 மாதத்தில் 50 வீதத்தை அடைந்துவிடும். எனவே துரித மூளை வளர்ச்சி ஏற்படும் கருவுருவிலும் பிறந்து 6 மாதம் வரையிலும் உள்ள காலப்பகுதியில் மூளை அபாய காரணிகளால் தாக்கப்படும் நிலைமைகள் அதிகம். 8 வயதில் மூளை புரண நிறையை அடைகிறது. 8 வயது வரை உள்ள காலப்பகுதியில் மூளையிலுள்ள கோடிக்கணக்கான கலன்கள் தமக்கிடையில் இணைப்புக்களை ஏற்படுத்திக் கொள்கின்றன. இந்த இணைப்புக்கள் ஏற்படுவது பிள்ளையின் அனுபவங்கள் மேலேயே தங்கியுள்ளது. ஒரு பிள்ளை தன்னம்பிக்கையுள்ள பிள்ளையாக அல்லது பயந்த பிள்ளையாக பிற்காலத்தில் காணப்படுவதை நிர்ணயிப்பது இந்த இணைப்பக்களே ஊக்கிவிப்பு அல்லது தூண்டுதல் முயற்சிகள் மூலம் இந்த இணைப்புக்களை ஏற்படுத்தி பிள்ளையின் உள சமூக விருத்தியை முன்னேற்றலாம்.

போசாக்கும் விருத்தியும்

பிள்ளையின் போசாக்கு நிலைக்கும். ஆரோக்கியத்திற்கும். கற்கும் திறன். தொடர்பாடல் சூழலுக்கேற்றவாறு ஈடு கொடுக்கும் திறன் ஆகியவற்றிற்கும் இடையில் நெருங்கிய தொடர்புகள் உள. நல்லபோசாக்கு நிலை (வயதுக்கேற்ற நிறை / உயரம்) பிள்ளைக்கு பல நோய்களை

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

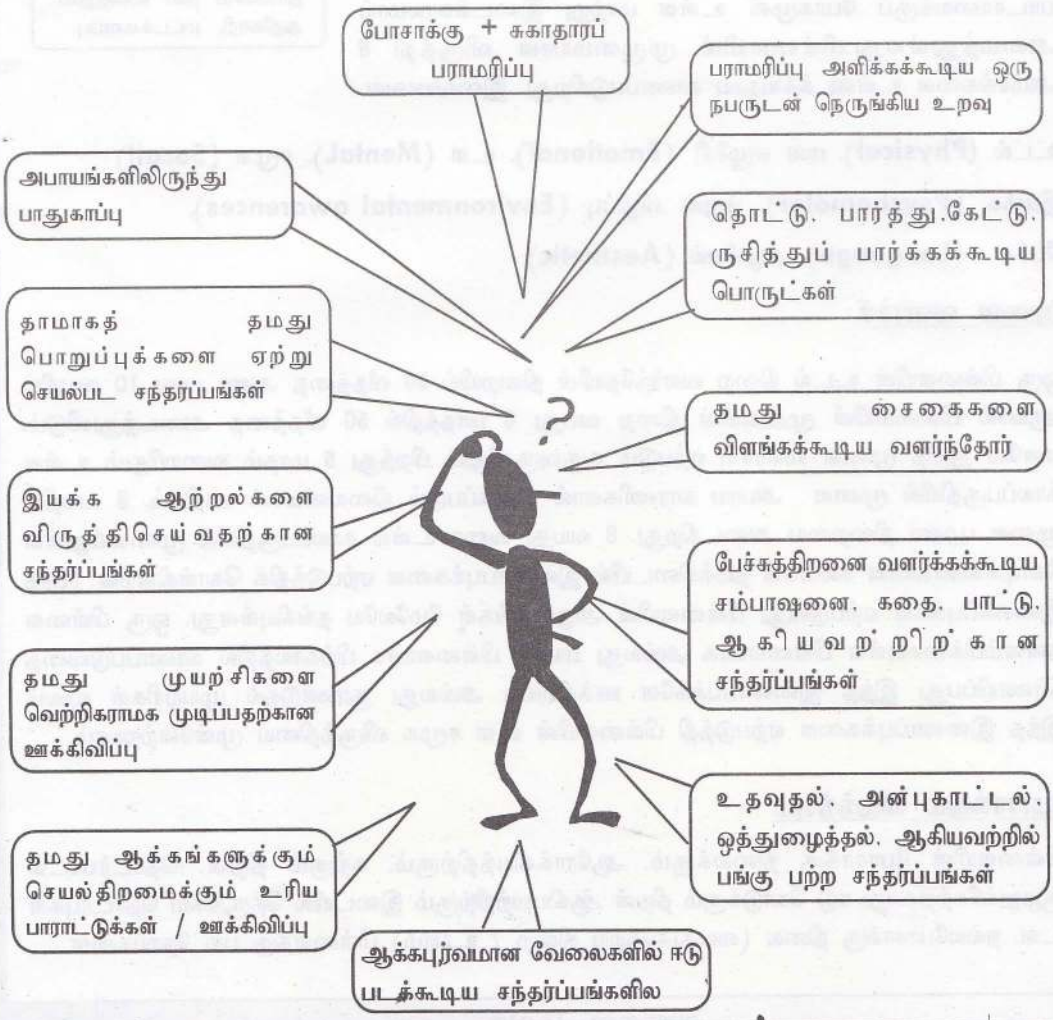
எதிர்க்கக்கூடிய சக்தியை வழங்குகிறது. போதிய உணவு இல்லாவிட்டால், கிடைக்கும் சிறிதளவு போசாக்குச் சத்துக்களை எவ்வாறு உகந்த முறையில் பயன்படுத்தலாம் என்ற தீர்மானம் எடுப்பதென ஊகிக்கும் பொழுது உடல் உயிரைக் காப்பதற்கே முன்னுரிமை கொடுக்கிறது.

இதனால் கற்றலுடன் சம்பந்தமுள்ள முயற்சிகளுக்குத் தேவையான போசாக்குச் சத்துக்கள் கிடையாமற் போகிறது. எனவே கற்றல் (**Learning**) தடைபடுகிறது. கற்றல் மூலம் பிள்ளை அறிவு, ஆற்றல்கள், பழக்கவழக்கங்கள்,விழுமியங்கள், ஆகியவற்றை அனுபவ ரீதியில் பெற்றுக் கொள்கிறது. பிள்ளையின் வளர்ச்சிக்கும் விருத்திக்கும் கற்றலுக்கும் நெருங்கிய தொடர்புள்ளது.

பிள்ளைப் பராய விருத்தியின் கோட்பாடுகள்

பிள்ளைப்பராய விருத்தி பல துறைகளை உள்ளடக்கியது. முழுமையானது. பிள்ளையின் ஆரோக்கிய நிலை, போசாக்கு, கல்வி, ஆகிய வற்றிற்கிடையில் நெருங்கிய தொடர்புள்ளது. எனவே பயனுள்ள திட்டங்கள் இம்மூன்று அம்சங்களையும் ஒன்றினைப்பவயாகக் காணப்படுகின்றன.

வளர்ச்சியில் தாமதம் காணப்படும் பிள்ளைக்கு போசாக்குள்ள உணவு,ட்டுவது மட்டும் போதாது. அப்பிள்ளைக்கு கிடைக்ககும் அன்பும் ஆதரவும் வீட்டுச் சூழலும் பராமரிப்பும் போசாக்குடன் இணைந்திருக்க வேண்டும்.



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

கவனிப்பாரற்ற பிள்ளைகள் நோய்க்கும். போசாக்கின்மைக்கும் ஆளாகின்றனர்; கற்பதில் ஆர்வமற்றவராய்க் காணப்படுவர். ஆகவே ஆரோக்கியம். போசாக்கு. பராமரிப்பு ஆகியன பிரிக்க முடியாத விதத்தில் ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்தவை

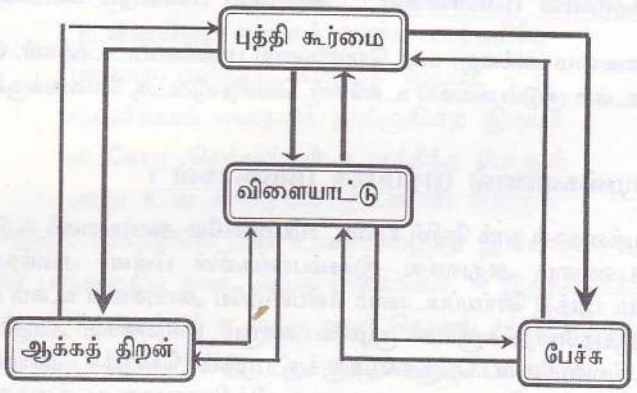
விருத்தி வாழ் நாள் பூராகவும் தொடர்ச்சியாக நடைபெறுகிறது.

இன்று நடைபெறுவது நாளை நடைபெறும் முன்னேற்றத்திற்கு வழிவகுக்கிறது. பிள்ளையின் சில முக்கிய கால கட்டங்களில் அக்கட்டத்திற்கேற்ற அனுபவங்கள் கிடைத்தாலே அடுத்த கட்டதிற்கேற்ற விருத்தி ஏற்படும். அதாவது அன்றைக்கான தேவைகள் அன்றே புர்த்தியாக்கப்பட வேண்டும். தவறும் பட்சத்தில் மீள் நிவர்த்தி செய்ய முடியாத பாதிப்புக்களை அனுபவிக்க நேரிடும். ``எனது பெயர் இன்று`` (My name is to - day) என்று குழந்தை சொல்கிறது.

பிள்ளையின் விருத்தி முன்னேற்றத்திற்கும் சுற்றாடலுடன் நெருங்கிய உறவுகள் அவசியம்

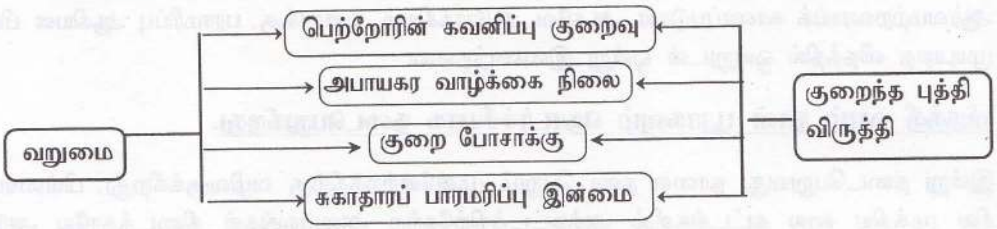
குழந்தை பிறந்தவுடன். தாயே அதன் சூழலாக அமைகிறான். எனவே தாய்ப்பாலூட்டல் இந்த நெருங்கிய உறவை ஏற்படுத்த உதவுகிறது. தாயின் போசாக்கு நிலை. உள ஆரோக்கியம் ஆகியன தாய் - சேய் உறவுகளை நிர்ணயிக்கின்றன. குழந்தைகள் தமக்குக் கிடைக்கும் பாரமரிப்பு மூலமே சுற்றாடலுடன் தொடர்புகளை அனுபவிக்கின்றன பராமரிப்பு (Care) என்பது குழந்தையை ஆபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாப்பு மட்டுமல்ல. மன எழுச்சியுடன் சம்பந்நமுள்ள அம்சங்களைக் கவனித்தல். மன இறுக்க (Stress) நிலைகளைக் குறைத்தல். உடை. ஊட்டம் குளிப்பாட்டல். நோய்க்கான சிகிச்சை. அன்பு காட்டல். ஊக்கிவிப்பு/ தூண்டுதல். விளையாடுவதற்கு சந்தர்ப்பமளித்தல். ஆராய்ச்சியில் ஈடுபடக்கூடிய பாதுகாப்பான சுற்றாடல். ஆகிய

விளையாட்டுக்கும் விருத்திக்கும் இடையிலுள்ள தொடர்புகளைக் காட்டும் வரைபடம்



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

வறுமையினால் ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகள்



அம்சங்களும் இந்தப் பராமரிப்பில் அடங்குகின்றன.

ஒருங்கிணைந்த பூரண பிள்ளைப் பராய விருத்திக்கான திட்டங்கள் தேவை:

பிள்ளைகளின் முன்னேற்றத்திற்கென அமைந்துள்ள எந்த செயற்றிட்டமும் அவர்களுடைய புரண விருத்திக்கு உதவக்கூடிய வகையில் செயற்பட வேண்டும் உடல். உள சமூக. மனவெழுச்சி மற்றும் ஆத்மீக அம்சங்களில் விருத்திக்கேற்றவாறு பல துறைகள் ஒன்றிணைந்து செயலாற்றவேண்டும்.

இலங்கையில் ஆரம்ப பிள்ளைப் பராய விருத்தியும் பராமரிப்பும்

1979 இல் (சர்வதேச சிறுவர் ஆண்டு) சிறுவர் செயலகம் நிறுவப்பட்டது. ஆனால் 1990 ஆண்டிலேயே பிள்ளைப் பராய விருத்திக்கு கூடிய கவனம் செலுத்தப்பட்டது. இலங்கையில் 1.8 மில்லியன் 0-5 வயதுப் பிள்ளைகள் உளர். அவர்களில் 25 வீதமானோர் மட்டுமே முன் பள்ளிகட்கு (**Pre-school**) செல்கின்றனர். இந்த முன்பள்ளிகளில் பிள்ளைகளின் உள சமூக விருத்திக்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்படாமல் எழுத வாசிக்கத் கற்பிப்பதே முக்கிய அம்சமாயுள்ளது. முன் பள்ளிகளில் 3-5 வயதுப் பிள்ளைகளே கற்கின்றனர். ஆனால் கற்றல் பிள்ளை பிறந்தவுடனேயே ஆரம்பமாகிறது. எனவே வீட்டை மையமாயகக் கொண்ட பிள்ளைப் பராய விருத்தியே (**Home based ECD**) இலங்கைக்கும் பொருத்தமானது என **UNICEF** கூறுகிறது.

ஆரம்ப பிள்ளைப் பருவ விருத்திக்கான வீட்டுச் செயற்பாடுகள்

வீட்டினையும் அதனை அடுத்துள்ள சூழலையும் பிள்ளை கற்றலுக்குப் பயன்படுத்தலாம். வீட்டுச் சூழலை உச்சபயன் தரக்கூடிய முறையில் பெற்றோர் பயன்படுத்தலாம். இதற்காகப் பெற்றோரின் திறன்களை மேம்படுத்த வேண்டும்.

விசேட தேவைகளுள்ள பிள்ளைகள் இவர்கள் பின்வரும் பிள்ளைகளாவர்:

போர் நிலைமை அல்லது வன் செயல்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள். சேரிகளில் வாழ்வோர். அதிவறுமையில உள்ள குடும்பங்களில் உள்ளோர். வெளிநாடுகட்கு வேலைக்குச் சென்ற பெண்களின் பிள்ளைகள்

போர் / வன்செயல்களினால் பாதிப்புற்ற பிள்ளைகள் :

சாதாரணமாக. குழந்தைகள் தாம் நேரில் கண்ட சம்பவங்களே அவர்களைக் கூடுதலாகப் பாதிப்பதாகக் கருதுகிறோம். உண்மை அதுவல்ல. இச்சம்பவங்களின் பின்னர் அவர்களின் உளதேவைகள் கவனிக்கப்படாமை. புர்த்தி செய்யப்படாமை என்பவையே அவர்களின் உளம் பாதிப்படைவதற்கான காரணமாகும். ஆயுதமோதல்களுள்ள சூழலில் வாழும் பிள்ளைகள் தமது சுகத்திற்கு பாதகம் விளைவிக்கும் பல்வகையான நெருக்கீடுகளுக்கு முகம் கொடுக்க அவர்களுக்கு நாம் உதவ வேண்டும். ஆனால் யுத்த நிலைமை காரணமாக வித்தியாசமான நடத்தைகளைக் பிரதிபலிக்கும் பிள்ளைகளை இலக்காக வைத்து செயற்படுவதை விட பொதுவாக எல்லாப் பிள்ளைகளினதும் ஆரோக்கிய நிலைமை மேம்படுத்தத் தேவையான கூடிய பயன் தரும்

Dr. W. W. வில்லியம

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

கல்வியியல் பற்றிய....

தத்துவ அறிஞர்களின் கருதுகோள்களின் ஆதிக்கத்தின் காரணமாக தத்தவவியலின் ஒரு பகுதியாக உளவியல் இருபதாம் நூற்றாண்டின் ஆரம்பக் காலம்வரை கருதப்பட்டு வந்தது. எனினும் பல உளவியலாளர்கள் மேற்கொண்ட பரிசோதனைகள் எடுத்துக் காட்டிய பல உண்மைகள் உளவியல் ஒரு தனித் துறையாக பரிணமிப்பதற்கு வழிகோலின. இத்துறையில பணியாற்றிவர்களில் மக்டுகல்ட் வொட்சன், வில்லியம் ஜேம்ஸ், வில்லியம் அன்ட், அல்ப்ரட் இடலர், சிக்மண்ட பிராய்ட் போன்றவர்கள் குறிப்பிடத்தக்கவர்கள்.

உளவியல் உண்மைகளைக் கண்டு பிடிப்பதற்காக பல வகையான ஆராய்வு முறைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டடு அவற்றின் மூலம் மன்வளர்ச்சி, நடத்தை என்பவற்றைப் பற்றிய தகவல்கள் திரட்டப்பட்டு அவை எண்ணக்கருக்களாக, உளவியல் விதிகாளாக பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. மனித இயல்பு பல்வேறு கோணங்களில் ஆராயப்பட்டு, இறுதியில் பல உளவியல் கோட்பாடுகள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

உளவியல், எண்ணக்கருக்கள், விதிகள், கோட்பாடுகள் என்பன கொண்ட ஒரு அறிவியல் துறையாக வளர்ச்சியடைந்ததன் காரணமாக உளவியற்துறை ஒரு தனித்துறையாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டது. இத்துறையில் இன்று 20க்கு மேற்பட்ட உளவியல் பிரிவுகள் உள.

ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சி, முதிர்ச்சி, அதன் கற்றல் திறன், கற்பித்தல் செயல்முறை போன்றவற்றுடன் உளவியல் எண்ணக்கருக்கள், விதிகள், கோட்பாடுகள் சம்பந்தப்படுத்தி அத்துறையை கல்வி உளவியல் எனக்குறிப்பிடுகின்றோம்.

கருப்பையில் மனித கரு உருவாகும் போது பரம்பரை இயல்புகள் சூழல் இயல்புகள் எப்படி நிலையான காரணிகளாக செயற்பாடுகின்றன என்பதனையும் பிறப்பின் பின் பெற்றோர், குடும்பச் சூழல், பாடசாலைச் சூழல், சமவயதுடையோர் செல்வாக்கு, சமூகச் சூழல் என்ற சிக்கலான பகுதியைப் பற்றியும் அவற்றின் ஊடாக தனியாள் வேறுபாடுகள், ஆளுமை வளர்ச்சி பற்றியும் இதனோடிணைந்து உள்ளார்ந்த (மனதிலேற்படும் மாற்றங்கள்) வளர்ச்சியையும், வயது அதிகரிக்க உடலியற், உளவியற் தேவைகள்

அதிகரிப்பதும் அவற்றை நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்கான உந்து சக்தியான இயங்கும் ஊக்கல் பற்றியும், நுண்மதி, நினைவாற்றல், பொருத்தப்பாடு, கற்றல், மொழித்திறன், தொடர்பாடல் கற்ற விடயங்களை வேறொரு நிலையில் பயன்படுத்தல் போன்ற வல வகைப்பட்ட விடயங்களை விரிவாகவும், விளக்கமாகவும், கூறுவதே கல்வி உளவியல்.

கற்றலின் குறிக்கோள்களை (நோக்கங்களை) கூறுவது, பாடவமைப்பை தயாரிப்பது, கற்றல் கற்பித்தலில் தொடர்பாடல், அறிவு, திறன், மனப்பாங்கு என்பன கற்பிப்பதற்கு பொருத்தமான கற்பித்தல் முறைகள், மாணவ மீளாய்வு, ஆசிரிய மீளாய்வு, பாடநெறி மீளாய்வு, கட்டுரை வடிவிலான வினா, பன்முகத்தோற்ற வினா தயாரித்தல், மாணவ உளத்துணை, பாடத்திட்டம், பாடவிதானம், போன்ற கற்பித்தலோடு சம்பந்தப்பட்ட சகல விடயங்களையும் விளக்கமாக்கக் கூறும் பகுதி கல்வித் தொழில் நுணுக்கம் எனக்குறிப்பிடப்படுகின்றது.

பொது சுகாதார பரிசோதகர்கள் ஆசிரியராக செயற்படும் சந்தர்ப்பங்கள், தொழில் ரீதியாக உள்ளதாலேயே கல்விமியல் அவர்களது பாடநெறியில உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் ஒரு புத்தகத்தின் அடுத்த பக்கத்தைவிட, அடுத்த அத்தியாயத்தைவிட, அடுத்த பாட அலகினை விட கல்விமியல் பற்றி தெரிந்திருத்தல் நல்லது புனிதமான ஆசிரியர் தொழிலை நன்கு புரிந்து கொள்வதற்கும் கல்விமியல் பெரும் துணையாக உள்ளது.

திரு. வே. நீ லகண்டன்,
முதுநிலை விரிவுரையாளர்,
தேசிய சுக நல விஞ்ஞான நிறுவனம், களுத்துறை

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

விவசாயத் தொழிலாளர்களுக்கு ஏற்படும், தொழில் ரீதியான பாதிப்புக்கள் . . .

விவசயாத் தொழிலில் தொழிற் சுகாதாரத்தை சிந்திப்பது ஒரு புதுச் சிந்தனையாகும், இதில் ஈடுபடுத்தப்படும் முதலீடு, இதில் தொழில் செய்யும் தொழிலாளர்கள் தொகை என்பதைக் கருத்தில் கொள்ளும் போது விவாசயத் தொழிலாளர் 'ஒரு பெரிய வியாபாரம்' எனக் கருதலாம், விவாசயத் தொழிலாளர்கள் பல சுகாதார பிரச்சினைகளை எதிர் நோக்குகிறார்கள், தொழில் சுகாதாரம் உண்மையாக கைத் தொழில்களுக்கும், கைத்தொழில் புரியும் நாடுகளுக்கும் உரியதென பிழையாக விளங்கிக் கொண்டிருப்பதனால் விவாசாயத் தொழில் செய்பவர்களுக்கும்பல தொழில் ரீதியான பாதிப்பு இருப்பதென்பது மறக்கப்பட்டுள்ளது. விவாசயத் தொழிலாளர்களுக்கு ஏற்படும் சுகாதாரப் பிரச்சினைகளை பின்வருமாறு அட்டவணைப்படுத்தலாம்.

மிருகங்களினால் பரவும் நோய்கள்:

விவசயாத் தொழிலாளி மிருகங்களுடனும், மிருகங்களினால் இருந்து பெறப்படும் உற்பத்திகளுடனும், நெருங்கிய தொடர்புகளை ஏற்படுத்துவதனால் வுறுகலோசிஸ், அந்திரக்ஸ், லெப்ரோஸ்பைரோசில், ஏற்புவலி, காசநோய் போன்ற நோய்கள் ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்பு அதிகம் உண்டு. மேலும் உண்மையாக உலகின் பல பாகங்களிலும் எந்த அளவு விவாசாயத் தொழிலாளிகள் தொழில் ரீதியாக நோய் வாய்ப்படுகிறார்கள் என்பது சரியாக அறிய முடியாமலிக்கிறது.

விபத்துக்கள்:

விவசாயச் செய்கையில் தற்போது நவீனரக இயந்திரங்களை அதிகளவில் பாவிப்பதால் அபிவிருத்தி அடைந்த நாடுகளில் கூட விபத்துக்கள் ஏற்படுவது அதிகமாக உள்ளது. அதுமட்டுல்ல இலங்கை, இந்தியா, பாகிஸ்தான் போன்ற நாடுகளில் பூச்சிகளினாலும், பாம்புகளினாலும் கடியுண்டு பாதிப்புகள் ஏற்படுவது மேலதிக சுகாதார பிரச்சினையாகும்.

நஞ்சுகளினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்:

தற்போது நவீன விவாசாயச் செய்கை முறையில் பசளைகளாகவும், பூச்சி நாசினிகளாகவும், களைகொல்லிகளாகவும், இரசாயன சேர்வைகள் அதிகளவு பாவனையில் உள்ளன. விவசாயத் தொழிலாளிகள் இந்த இரசாயனங்களினால்

ஏற்படும் நச்சு விளைவுகளுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டி ஏற்படுகிறது. நஞ்சுகளினால் ஏற்படும் விளைவுகளில் அதிகளவு பாதிப்புகள் நேரடியாக ஏற்படுத்தப்படுகின்றன. அவற்றைக் கையாள்வதனால் நாளாவட்டத்தில், உணவு பற்றாக்குறை (மல்நியுற்றிசன) நோய்கள் ஏற்படவாய்ப்புண்டாகிறது.

பௌதீக பாதிப்புகள்

விவசாயத் தொழிலாளர் வெப்பம், ஈரப்பதன், சூரிய கதிர்தாக்கம், போன்ற காலநிலை தாக்கங்களை முற்றாக எதிர்கொள்ள வேண்டி ஏற்படுகிறது. இதனால் அவன் மென் மேலும் பல உடல், மனக்குழப்பங்களை ஏற்படுத்துகிறது. மேலதிக ஒலி, **Vilration,** (அதிர்வுகள்) குறைந்த காற்றோட்டம் போன்றவற்றை சகித்துக் கொள்ள வேண்டி ஏற்படுகிறது. அதுமட்டுமல்ல இந்த ஒவ்வாத சூழலில் அதிக நேரம் நின்று வேலை செய்ய வேண்டி ஏற்படுகிறது.

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

சுவாச தொற்று நோய்கள்

தானியங்கள், நெல், தேயிலை, புகையிலை, பஞ்சு போன்றவை உற்பத்தி செய்யப்படும் விவாசயத்தொழிலில், தூசுகள் அதிகமாகக் காணப்படுவதை அவதானிக்கலாம். இத்தகைய தூசுக்களினால் விவாசயியின் சுவாச தொடர் நோய்கள் ஏற்பட அதிக வாய்ப்புண்டு தொழில்சார்ந்த அஸ்மா, உலக நாடுகள் பலவற்றிலும் பரவலாக காணப்படுகிறது.

இவற்றை நோக்கும் போது விவசாயத் தொழில் மேலோட்டமாக பார்க்கும் போது ஒரு சுகாதார சிக்கல் இல்லாத தொழிலாகக் கருதப்பட்டாலும், உண்மையாக நவீன உலகில் இது ஒரு சுகாதார சிக்கல் உள்ள தொழிலாகவே கொள்ளவேண்டி இருக்கிறது. இதனால் பொதுச் சுகாதாரப் பாதிப்புகுகள் இத் தொழில் செய்யும் தொழிலாளர்களுக்கு ஏற்படுகிறது. ஆகவே பொதுச் சுகாதாரம் போதிக்கும் போதனாசிரியர்கள் இவற்றிலும் கவனம் செலுத்தி களப்பயிற்சிக்கு பயிலுனர்களை ஈடுபடுத்தும் போது அதற்கேற்ற அட்டவணை தயாரித்து பயிலுனர்களை பயிற்றுவிப்பது உகந்தது என கருதலாம்.

இ. நமசிவாயம், (S.PHI)
தொடர்பாளர், பொ. க. ப. பயிற்சிநெறி 97/99
பிரதேச பயிற்சி நிலையம், மட்டக்களப்பு

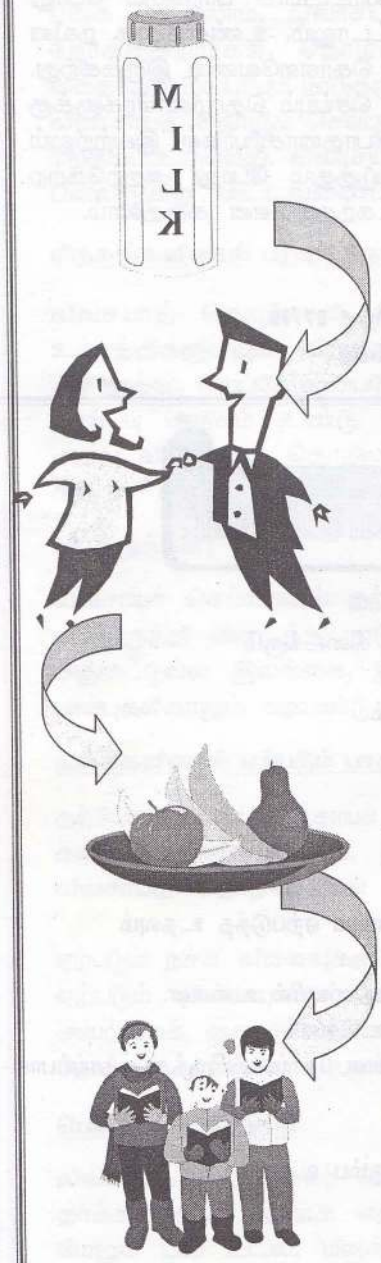
தாய்ப்பாலூட்டலின் நன்மைகள்

- தாயிடம் உள்ள நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குழந்தைக்கு கிடைக்கும்
- தாய்ப்பால் கிருமிகள் அற்றது
- சுவாச நோய்களையம் இறப்பையும் வராமல் தடுக்கும்
- குழந்தைகளின் திடீர் மரணந்நிலையை குறைக்கும்
- புத்தி விருத்தியை ஊக்குவிக்கும்
- குழந்தைகளுக்கு சரும நோய்கள் ஏற்படாது.
- நீரிழிவு ஏற்படும் சந்தர்ப்பம் குறைவு
- வயதான காலத்திலும் வலுவான எலும்புகள்
- அழகான முக வாய் வடிவத்தையும் நேரான பற்களையும் ஏற்படுத்த உதவும்
- திரும்பக் கர்ப்பம் உண்டாவதை பிற்போட உதவும்
- தாய்ப்பால் குழந்தைக்கு தேவையான சரியான வெப்பநிலையில் உள்ளன.
- உணவின் கூறுகள் தாய்ப்பாலில் சரினான அளவில் உள்ளன.
- குழந்தைகளையும் இளஞ்சிறார்களையும் கொடுமையான நோய்களிலிருந்து தாய்ப்பால் பாதுகாக்கிறது.
- மாப்பாலிலும் விலை குறைவு.
- தாயின் உடல் நிலைமை கர்ப்ப முன் நிலைக்கு திரும்ப உதவும்
- சூலக புற்று நோய் ஏற்படுதல் குறைவு
- மணம் குறைவான மலம்
- கடுங்கோடையானாலும் பெரும் வறட்சி பருவமானாலும் குழந்தைக்கு தேவையான நீரை தருகிறது.

செ. அரவிந்தன். பொ.சு.ப. பயிலுநர்.1998/1999.

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

குறைப்போஷாக்கும், சிறுவர்களும்



பொதுவாக சிறுவர்களின் மனவளர்ச்சி, மேம்பாடு அகியவற்றின் பல அம்சங்களுக்கு நல்ல போஷாக்கு இன்றியமையாததாகும். வளர்ச்சி குன்றுதல் போஷாக்கு பற்றாக்குறையின் ஆரம்ப அறிகுறியாகும். அத்துடன் எமக்கு புலனாகாமலேயே ஏற்படக்கூடிய வேறு நோய்களுக்கும் எச்சரிக்கையாவும் அது விளங்கலாம்.

சிறு பாராயத்தில் போஷாக்கு குறைவு இருக்குமானால் குழந்தையின் மன விருத்தியும், உடல் வளர்ச்சியும் குன்றும் ஏனெனில் மனிதனின் 75 மூ மான முதிர்ச்சி ஆயுட்காலத்தின் முதல் இரண்டு வருடத்திலேயே அதிகரிக்கும் அதாவது அப்பராயத்தில் தொற்றக் கூடிய 6 கொடிய தொற்று நோய்களால் விரைவில் பீடிக்கப்படலாம். இதன் விளைவாக குழந்தைகள் ஆபத்தான நிலைக்குள் தள்ளப்படுகின்றன. இவ்வாறு குழந்தைகள் நோய்வாய்ப்பட்டால் உணவு உட்கொள்ளும் தன்மையானது தானாகவே குறைந்து போகின்றது. இதனையே குறை போஷாக்கினதும், தொற்று நோயினதும் "விசமச் சக்கரம்" எனக் குறிப்பிடுவர். இதனால் இதனால் ஆரோக்கியம், போஷாக்கு என்பவற்றின் நிலைமை சீரழிகின்றது.

மனித உடலுக்கு சிறிய அளவில் தேவையான விட்டமின்களும், தாதுப் பொருட்களும் நுண் ஊட்டப் பொருட்கள் எனக் குறிப்பிடப் படுகின்றன. உணவில் இவைகள் சேர்ந்திரா விட்டால் பலவீனப் படுத்தும் விளைவுகள் ஏற்படலாம். நம் நாட்டில் உள்ளவர்களின் உணவில் பற்றாக்குறையாக காணப்படும் நுண் ஊட்டப் பொருட்கள் எவை என நோக்கின் அவை இரும்புச் சத்து, அயடின், விற்றமின்கள் (விற்றமின் - ஏ) என்பனவாகின்றன.

சிறுவர்களுக்கு இரும்புச் சத்து பற்றாக்குறை - அவர்களின் கல்வி கற்கும் ஆற்றலை பலவீனப்படுத்துவதோடு படிப்பில் அவர்கள் சிறந்து பிரகாசிப்பதையும், எதிர்கால நல் வாழ்க்கையையம் பாதிக்கின்றது. இவ்வாறே கற்பிணிகளுக்கு ஏற்படுகின்ற இரும்புச் சத்து பற்றாக்குறையானது எடைகுறைந்த **(Low birht wight)**

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

சிசுக்களைப் பிரசவிக்க வழிவகுக்கின்றன. அத்தோடு சுகப்பிரசவத்திற்கு ஆபத்தாக அமைவதோடு, தாய் மரண ஆபத்தை அதிகரிக்கவும் வழிசெய்கின்றது.

அயடின் பற்றாக்குறையினால் ஏற்படக்கூடிய பாதகமாக விளைவுகள் பெரிதும் சிறுவர்களைத் தாக்குகின்றன, குறைந்த விவேகம், சோர்வு, இலகுவில் களைப்படைதல், போன்றன சுரப்பி புடைப்பதினால் ஏற்படும் கழலை பேசுதல், கேட்டல், என்பனவற்றில் குறைபாடுகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

விசேடமாக கற்பிணித தாய்மார்களில் இந்த அயடின் குறைபாட்டினால் கரு தானாக சிதைவுறல், சிசு செத்தப் பிறத்தல், மூளை சேதமுறல், குரூரத் தோற்றம் குன்றிய உடல் விருத்தி, பிறவிக் கழலை, மாற்ற முடியாத மற்றும் உடல் ஊனங்கள், குறைப்பிரசவம் என்பன ஏற்படலாம்.

விற்றமின் பற்றாக்குறையானது நோயை எதிர்க்கும் ஆற்றலை பலவீனப்படுத்தி நோய் வாய்ப்படும் ஆபத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதுடன் கண்பார்வை இழப்புக்கும் ஏதுவான காரணியாகலாம். எனவே எம் பிள்ளைகள் எதிர்காலத்தில் சிறந்த பிரஜைகளாக திகழ குறை போசாக்கின்றி நிறை போசாக்கில கவனம் செலுத்துவது எம் ஒவ்வொருவரினதும் கடமையாகும்.

எம். ஜெ. எம். அனஸ், பொ. சு. ப. பயிலுநர் 98/ 99

தாய்க்காக

ஈரைந்து மாதங்கள் எனையுந்தன் திருவீட்டில் தாங்கி
ஈன்றெடுத்து அதனால் அகம் மகிழ்ந்த அன்னையே
சீர் செய்து பாலூட்டினாய் – எனை நீ
சீராட்டி தாலாட்டினாய்
மழலை மொழி கேட்டு நெஞ்சோடெனையணைத்து
உன்னுயிராய் எனைக் கண்ட உத்தமியே
பலனாக எதையும் கருதாத இதயம் – நீ
பாலகர்க்காய் எதையும் தாங்குகின்ற இமயம்
பல கோடி செல்வங்கள் உனக்கீந்த போதும்
அது உன் காலடியில் துகளாகிப் போகும்
பிஞ்சு வயதினிலே நான் உனக்கிழைத்த இன்னல்கள்
பள்ளிப் பருவமதில் நான் செய்த பாதகங்கள் – இத்தனைக்கும்
ஈரேழு ஜென்மங்கள் உனக்கு நான் தொண்டாற்றிட்டாலும்
இரு நொடியில் நீ பட்ட இடுக்கணுக்கீடாகுமோ.

ஏ. எச். எம். ஜாபீர், பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர், பயிலுனர் - 98/98

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

பயோ டேற்றா

01.	பெயர்	:	புழு நோய்
02.	முகவரி	:	பின் தங்கிய சுகாதாரப் பிரதேசம்
03.	தொழில்	:	பிறரில் ஒட்டி வாழ்தல் (ஒட்டுண்ணி), இரத்தம் உறிஞ்சுதல்
04.	தகைமை:	I.	மலத்துடன் வெளியேறுதல் (முட்டைகள்)
		II.	கழுவப்படா மரக்கறியில் தங்கியிருத்தல்
		II.	மேற்பரப்பு மண்ணில் காணப்படல்
		IV.	தரைக் கழிவு நீருடன் சேர்ந்து செல்லுதல்.
		V.	சுகாதார மட்டம் குறைந்த எல்லா இடங்களிலும் காணப்படல்.
		VI.	அதிகமாக பெருகுதல்.
05.	விரும்பியவை	:	I. மனித குருதி, குடல் இழையங்கள்
06.	பொழுது போக்கு:		I. மல வாசலில் கடியை ஏற்படுத்தல்
			II. இரவில் நித்திரையைக் குழப்புதல்
07.	குடும்ப அங்கத்தவர்:	I.	கொழுக்கிப் புழு
		II.	வட்டப் புழு
		III.	நூல் புழு
		IV.	நாடாப் புழு
08.	சாதனை	:	பல இடங்களில் தப்பில் பிழைத்தல்
09.	சோதனை	:	கிராமம் புற மக்களும் என்னைப்பற்றி அறிந்து வருதல்
10.	ஒரே இலட்சியம்	:	அநேக சிறுவர்களுக்கு குருதிச் சோகையை ஏற்படுத்தி அவர்களின் முன்னேற்றத்தை தடுத்தல்.
11.	எதிரி	:	மெபெண்ட சோல் (பூச்சி மருந்து)
12.	வெறுப்பவை	:	I. சுகாதாரமான மலசல கூடம் பாவிப்போர்
			II. பாதணிகள் அணிவோர்
			III. சுகாதார பழக்க வழக்கம் ஒழுங்காக பேணுவோர்
13.	நண்பர்கள்	:	சுகாதார பழக்க வழக்கங்களை கடைப்பிடிக்காதோர்

K. குணபாலசிங்கம்
பொது சுகாதார பரிசோதகர்,
பயிலுனர். 98 / 99

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

ருபல்லா (ஜேர்மன் சின்னமுத்து)
RUBELLA (GERMAN MEASLES)

அண்மைக்காலங்களாக ருபல்லா தடுப்பு மருந்தானது வைத்தியசாலைகளிலும் பாடசாலைகளிலும், சுகாதார நிலைங்களிலும் 11 - 45 வயதுக்கிடைப்பட்ட பெண்களுக்கு ஊசி மூலம் வழங்கப்பட்டு வருவது யாவரும் அறிந்த விடயமாகும். ஆனால் இந்த ருபல்லா எனப்படுவது என்ன? இது சாதாரண நோய் தானே ஏன் இதற்கு தடுப்பு மருந்து ஏற்ற வேண்டும் அதிலும் பெண்களுக்கு மாத்திரம் வழங்குவதன் மர்மம் என்ன? அதிலும் கர்ப்பம் தரிக்கக்கூடிய வயதான (11 - 45) வயது பெண்களுக்கு மாத்திரம் வழங்குவது எதற்காக? போன்ற கேள்விகள் இன்று சமூகத்தில் எழும்பியுள்ளது, மட்டுமல்லாமல் இந்த தடுப்பு மருந்துக் கெதிராக எமது சமூகம் சில தவறான கருத்துக்களையும் முன்வைத்திருக்கின்றன. இப்பேர்ப்பட்ட கருத்துக்களையும் சந்தேகங்களையும் நீக்குவதற்காகவே இக்கட்டுரை வரையப்படுகின்றது. ருபல்லா நோயை **ஜேர்மன் சின்ன முத்து (Jerman Measles)** என்றும் அழைக்கப்படும் ஆனால் சின்னமுத்து (**Measles**) என்றழைக்கப்படும் ஒரு நோயும் உள்ளது. அதுவும் **Rubella** வும் இரு வேறுபட்ட நோய்களாகும். என்பதும் குறிப்பிடதக்கது. ருபல்லாவானது ஒரு வகை வைரஸ் (**Virus**) இனால் உண்டாகும் ஒரு தொற்றக்கூடிய நோயாகும் இந்நோய் அனேகமாக சிறுபிள்ளைப் பராயத்தினருக்கே ஏற்படுகின்றது எனினும் வளர்முக நாடுகளில் 15 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கிளிலும் இந்நோய் காணப்படுகின்றது. இந்நோய் ஏற்பட்டவர்களுக்கு அறிகுறிகளாக மெல்லிய காய்ச்சல், தலையிடி, உடலில் சிவப்பு அல்லது தவிட்டு நிறமான பருக்கள் தோன்றும் இப்பருக்கள் ஆரம்பத்தில் முகத்திலும் கழுத்திலும் காணப்பட்டு பின் உடலின் ஏனைய பகுதிகளுக்கும் பரவும், கண்கள் சிவந்து காணப்படும், கழுத்தின் பின்புறம் நோவுடன் நெறிகள் காணப்படும் இந்நோயானது ஒருவருக்கு முன்பு ஏற்பட்டிருந்தால் அவருக்கு அந்நோய் மறுமுறையும் தொற்றாது. இருந்த போதும் ருபல்லா நோய் வேறு பல நோய்களைப் போலும் காட்சியளிப்பதனால் அவருக்கு ருபல்லா நோய் முன்பு ஏற்பட்டுள்ளது என நிச்சயமாக சொல்ல முடியாது.

> ருபல்லா சாதாரண நோய் இதற்கு ஏன் தடுப்பு மருந்து வழங்க வேண்டும் ? அதிலும் பெண்களுக்கு மட்டும் வழங்குவது ஏன்?

> இந்நோய் ஏதுவித பாரிய விளைவுகளையும் ஏற்படுத்துவதில்லை ஆனால் கர்ப்பிணித் தாய்மார்களுக்கு வந்தால் பிறக்கும் குழந்தை மிக மோசமானதாக இருக்கும்.

எனவே முன்பு ருபல்லா வந்தவர்களுக்கு தடுப்பு மருந்து ஏற்றுவதனால் ஒரு தீமையும் நிகழாது.

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

ருபல்லாவானது ஒருவருக்கு ஏற்பட்டால் எந்தவித சிகிச்சையுமே மேற்கொள்ளாது இயல்பாகவே குணமடையக்கூடிய ஒரு நோயாகும். ஆனால் அந்நோய் ஏற்படும் போது அவர் கர்ப்பமாக இருந்தால் அதுவுமவிஷேடமாக 3 மாதத்திற்குட் பட்ட கர்ப்பிணியாக இருந்தால், அவருக்கு பிறக்கும் குழந்தை பின்வரும் பாரதூரமான பாதிப்புக்களுக்குள்ளாகி இருக்கும்.

- குருட்டுத் தன்மை
- செவிட்டுத் தன்மை
- இருதயக்கோளாறு
- மூளை வளர்ச்சி குன்றி இருத்தல்
- வளர்ச்சி குன்றி இருத்தல்
- சிறிய தலையுள்ளதாக இருத்தல்
- ஈரல், மண்ணீரல், பாதிக்கப் பட்டிருத்தல்

இவ்வாறான மிகமோசமான நிலைக்கு உங்கள் குழந்தைகள் பிறக்கப்போவதை எந்தத் தாயும் விரும்புவாளா? இவ்வாறான பாதிப்புக்களைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பதற்காகவே ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் தாய்மையடைய முன் இந்நோய் வருவதை தவிர்த்தல் அவசியமாகின்றது. இதற்காவவே தான் அண்மைக்காலமாக ருபல்லா தடுப்பு மருந்து கசல அரசாங்க சுகாதார நிறுவனங்களிலும் இலவசமாக கொடுக்கப்படுகின்றது.

எனவே இப்பொழுது ருபல்லா தடுப்பூசியின் முக்கியததுவம் விளங்கி இருக்குமால்லவா? எனவே இதுவரை போடத்தவறியவர்களும் போட இருப்பவர்களும் உங்கள் பகுதியில் உள்ள சுகாதார வதைதிய அதிகாரியையோ அல்லது பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகரையோ அல்லது பொதுச் சுகாதாரத் தாதியையோ அல்லது குடும்பநல உத்தியோகத்தரையோ தொடர்பு கொண்டு பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஒரேயொரு ஊசி மருந்தை ஏற்றுவதன் மூலம் எதிர்வரும் எல்லாக் கர்ப்பகாலத்திலும் பாதுகாப்பை பெற்றுக் கொள்ளலாம். தற்போது எமது நாட்டில் முதற்கட்டமாக 11-45 வயதுகளுக்கிடைப்பட்ட பெண்களுக்கு கொடுக்கப்படுகின்றது. இவர்கள் அனைவரும் உள்ளடக்கப்பட்ட பின் இவ்வயதெல்லையில் மாற்றம் கொண்டு வரவும் இடமுண்டு.

நீங்கள் ருபல்லா தடை மருந்தை பெற்றுக் கொள்ளப்போகின்றீர்களா? பின்வருனவற்றை கண்டிப்பாக கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்

தடை மருந்து ஏற்றும் போது கர்ப்பமாக இல்லை என்பதை உறுதி செய்த பின்பே மருந்தேற்ற வேண்டும்.

தடை மருந்து ஏற்றிய பின் 3 மாதகாலத்திற்குள் கர்ப்பம் ஏற்படுவதை தவிர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

கடுமையான காய்ச்சல் உள்ளவர்கள், சுவாச நோய் உள்ளவர்கள், நியோமைசின் போன்ற மருந்துகள் அல்லது முட்டைப் புரதத்திற்கு ஒவ்வாமையுடையவர்களும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தவர்களும் தடை மருந்து ஏற்றுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

எம்.பீ. மீஹியார்,
பொது சுகாதார பரிசோதக பயிலுனர் (98/99) பீராந்திய பயிற்சி நிலையம், மட்டக்களப்பு.

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

புகைத்தலை நிறுத்த பின்வருவனவற்றைக் கடைப்பிடியுங்கள்

புகைத்தல் :-

இருதய நோய்க்கான ஆபத்தை கனிசமான அளவு அதிகரிக்கச் செய்வதுடன், சுவாசப்புற்று நோயுடனும் இது நேரடியாக சம்பந்தப்படுகின்றது.

புகைளில் என்ன இருக்கிறது :-

நிக்கோட்டின் - இது குருதியுறைதலை அதிகரிக்கின்றது. இதனால் இதயத்தின் இரத்தக்குழாய்கள் அடைக்கப்படுவதால் இதய நோய்கள் உருவாகும்.

புகைப்பவர் ஒருவர் எப்படியான ஆபத்திற்குள்ளாகின்றனர் :-

இது அவர் புகைக்கும் சிகரட்டுகளின் எண்ணிக்கையில் தங்கியுள்ளது.

ஒரு நாளைக்கு 20 சிகரட்டுகளை புகைப்பவர் **Heavy Somker** (கடுமையான புகைபிடிகாரர்) இவர் 55 வயதில் இறக்ககூடிய சாத்தியம் புகைப்பிடிக்காதவர்களை விட 3 மடங்கு அதிகமானது.

அறியாமல் புகைப்பது எவ்வளவு தீங்கானது :-

அறியாமல் புகைப்பது என்றால் நாம் சிகரட் புகையை சுவாசிப்பது நம்மை அறியாமல் நடைபெறுவது. இது சிகரட் நெருப்பு முனையில் இருந்து சூழலுக்கு பரவும் புகையை சுவாசிப்பதாகும். இது **Filter** எனப்படும் வடிகட்டியினூடாக செல்லும் பிரதான புகையைவிட ஆபத்தானது.

இது குழந்தைகளில் ஆஸ்தமா நோயை ஏற்படுத்தும் பெற்றோர்கள் / பாதுகாவலர்கள் புகைப்பதால் குழந்தைகட்கு ஆஸ்தமா நோய் ஏற்படலாம்.

கடுமையான புகைத்தலை கைவிடமுடியுமா ? ஆம்

முற்றாக இப்பழக்கத்தை அவர் கைவிடலாம் ஆரம்பத்தில் விற்றோல் சிம்டம் (**Vitrol Symptom**) எனப்படும் பழக்கத்தை கைவிடுவதால் உண்டாகின்ற அறிகுறிகள் தோன்றும். அதாவது - எழிதில் கோபப்படல், பதட்டம் சிகரட்டுக்காக ஏங்குதல் போன்றவை ஆனால் கூடிய பட்சம் ஒரு சில வாரங்களின் பின் இந்த அறிகுறிகள் குறைந்து விடும்.

ஆனால் எப்படி ஒருவர் புகைத்தலை நிறுத்த ஆரம்பிப்பது :-

- ஓர் நாளைத் தெரிவு செய்யுங்கள் (உ+ம்) புதுவருடம், பிறந்த தினம்
- அந்த நாள் முற்றாக புகைப்பதை நிறுத்திவிடுங்கள்
- எல்லோரிடமும் நான் சிகரட் நிறுத்திவிட்ட செய்தியை சொல்லுங்கள் (உ+ம்) நண்பர்கள்
- இவ்வாறு சொல்லுவது புகைப்பதை ஆரம்பிப்பாதாயின் எம்மை ஒன்றுக்கு பல முறைகள் சிந்திக்க வைக்கும்.

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

☞ உமக்கு சிகரட் தேவைப்படும் நேரங்களை கண்டு கொள்ளுங்கள் அந்நேரத்தில் வேறு ஓர் மாற்று செயற்பாட்டைத் திட்டமிடுங்கள் (உ-ம்) பத்திரிகை வாசித்தல், டொபி போன்ற இனிப்பு பண்டத்தை சுவைத்தல்.

சிகரட்டுகள் விலை உயர்ந்தவை:

இப்பழக்கதை கைவிடுவதால் ஒவ்வொரு வாரமும் எவ்வளவு பணம் மீதப்படுகின்றது என்பதை கணிப்பிடுங்கள். இம் மீதப்பணத்தை வங்கியில் ஓர் விஷேட கணக்கில் இடுங்கள். உங்கள் ஒவ்வொரு சிகரட்டும் எவ்வளவு பணத்தை தீக்கிரையாக்கியுள்ளது என்பதை அறிந்து, அந்த வங்கி முதலீட்டுப் பணத்தை நல்ல ஓர் தேவைக்காகப் பயன்படுத்துங்கள்.

இப்போதும் உங்களால் புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்த முடியாது விடின் நிபுணத்துவம் வாய்ந்த வைத்தியரிடம் செல்லுங்கள் அங்கே உங்களுக்கு பல விஷேட வழிமுறைகள் உள்ளன.

ஏ. எல். அஸ்லம். PHI (T)
பிராந்திய பயிற்சி நிலையம்.
மட்டக்களப்பு

அனைத்துலக சுகாதாரம் சம்பந்தமான தினங்கள்

ஜனவரி	30	--->	அனைத்துலக தொழு நோய் விழிப்புத் தினம்.
பெப்ரவரி	11	--->	அனைத்துலக நோயாளர் தினம்.
மார்ச்	16	--->	அனைத்துலக அங்கவீனர் தினம்.
மார்ச்	22	--->	அனைத்துலக குடி நீர் தினம்.
ஏப்ரல்	07	--->	அனைத்துலக சயரோக தினம்.
மே	08	--->	அனைத்துலக செஞ்சிலுவைத் தினம்
மே	31	--->	அனைத்துலக புகைப்பிடித்தல் தடுப்புத்தினம்.
ஜூன்	01	--->	அனைத்துலக குழந்தைகள் நல பாதுகாப்பு தினம்
ஜூன்	05	--->	அனைத்துலக சுற்றுச் சூழல் தினம்
ஜூன்	26	--->	அனைத்துலக போதைப் பொருள் எதிர்ப்புத் தினம்
யூலை	11	--->	அனைத்துலக சனத்தொகை தினம்
செப்டம்பர்	28	--->	அனைத்துலக செவிப்புலன் அற்றோர் தினம்
ஒக்டோபர்	01	--->	அனைத்துலக சிறுவர் தினம்
ஒக்டோபர்	02	--->	அனைத்துலக வயோதிபர் திக்கற்றோர் தினம்
ஒக்டோபர்	03	--->	அனைத்துலக மது ஒழிப்புத் தினம்
ஒக்டோபர்	07	--->	அனைத்துலக உறைவிட சூழல் தினம்
ஒக்டோபர்	11	--->	அனைத்துலக உலக சுகாதார தினம்
ஒக்டோபர்	15	--->	அனைத்துலக வெள்ளைப் பிரம்புத் தினம்
ஒக்டோபர்	16	--->	அனைத்துலக உணவுத் தினம்
ஒக்டோபர்	31	--->	அனைத்துலக மனவளர்ச்சி குன்றிய சிறுவர் தினம்
நவம்பர்	14	--->	அனைத்துலக ஐக்கிய நாடுகள் குழந்தைகள் தினம்
நவம்பர்	14	--->	அனைத்துலக நீரிழிவு நோயாளர் தினம்
டிசம்பர்	01	--->	அனைத்துலக எயிட்ஸ் நோய்த்தடுப்புத் தினம்
டிசம்பர்	03	--->	அனைத்துலக வயது குறைந்தோர் தினம்

அ. ஜெயபாலன்.
பொ. சு. பரிசோதகர் பயிலுநர் 98/98.

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

பிராந்திய பயிற்சி நிலையம்
மட்டக்களப்பு

பயிற்சியை முடித்து வெளியேறும் பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர் பயிலுனர்கள்.

பயிற்சி அணி 1998 / 1999

K. THAVARAJAH
Chemmalai, Alampil,
Mullaitivu

R. MUKUNTHAN
20,Konesapuram,
Orr's Hill, Trincomalee.
T.P. 026-20471

S. SHYAM SUNDER
09, Ghanthi Nagar,
Trincomalee,

P. MURGATHAS
Murugan Govil Road,
Pariya Kallar - 01
Kallar.

M.B. MIHIYAR
46, Jinnah Road,
Akkaraipattu - 04
T.P. 067 - 77244

A.M.M. JEZEEL
217, Main Street,
Akkaraipattu - 02
T.P.067-78047

C. SUTHARSHAN
No.9/5, Thamari
Keeney
Road, Batticaloa.

S. SIVASUTHAN
04, Upstair Road,
Batticaloa,
T.P. 065 -24974

S. SUKIRTHAN
Palugamam - II,
Thirupalugamam,
Periyaporathiu.
T.P. 065 - 22410

P. SUTHAKARAN
Sivan Kovil Road,
Thambiluvil - 02

V. CHRISTOPHER
Joseph Vas Lane,
Rambaikulam,
Vavuniya.
T.P.024 - 22665

T. SIVANANTHAN
Periya Pallai, Pallai,
Jaffna (Kilinochchi)

M. THAYALAN
41/1, Tissaverasingam
Square, Boundary Road,
Batticaloa.

E. T. SALEEM
Badur Mosque Road,
Town Division - 05,
Akkaraipattu.

S. SIVASUBARAMANIAM
No.210, Yogapuram,
Mullaitivu.

T.A.KRISHANTHAN
No.17, Collette Lane
Batticaloa.

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

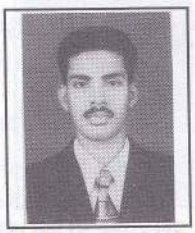
M. RAVICHANRAN
Chenaikkudiyerupu-01
Kalmunai.

K. KUNAPALASINGHAM
2nd Cross Road,
Thambiluvil - 01

A.M. RAMZEEN
Alavvakkarai Road,
Sammanthurai - 08

J.M. NIJAMUDEEN
167F/3., Al-Manar Road,
Maruthamunai - 03
T.P.067-20937

M.T. NAZAR
351B, Saly Road,
Sammanthurai - 10



M.I.VALEETH
437C, 'Choice Palace'
Nooraniya Road,
Maruthamunai - 03
T.P.067 - 29741

N. KAVITHEESWARAN
No.61,Periya
Kallar -01
Kallar.

P.M.M.THASREEN
No.114A, Boundary Rd,
Periyaneelavanai.
T.P. 067 - 20883

P.RAVICHANDRAN
No.37, 4th Cross,
Kallady Velur,
Batticaloa,

A.M.M. ASHRAF
No.18/14,
Rahumaniya
Street, Kinniya - 01
T.P. 025 - 36300

M.N.M.FAILAN
01A,Main Street,
Maruthamunai -01
T.P. 067 - 20894

N. BALAMANOGARAN
B3F7, Bloemendhal Flats,
Kotahena, Colombo -13
. T.P. 01 - 478285

N. KETHEESWARAN
204, Station Road,
Vavuniya.
T.P. 024 - 22089

V.KANESHAN
Mankadu
Cheddipalayam,
Batticaloa,

U. L. FALEEL
No. 119/A,
Pulmoddai - 03
T.P. 026- 26119

M.J.M.ANAS
A53, Panwatta Place
Dumbuluvawa,
Hemmathagama.
T.P. 035 - 48646

A.S. LESLEY
105,Housing Scehem,
Ganesh Lane,
Trincomalee.

V. JOHN IMMANUEL
No.16/A,
Mugathuwaram,
Bar Road, Batticaloa.
T.P. 065 - 25331

T. THULASIMUHUNTHAN
No.6/1, Selvanayagam Rd,
1st Cross Batticaloa.
T.P. 065 - 25238

S.PRIMUS SIRAIVA
ST.Jude's Street,
Pesalai, Mannar.

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

K. JAMEEL
108, Mavady Road,
Sainthamaruth - 05.

S. THIRUNAVAN
Jennah Road,
Santhively
Batticaloa.

K. SOBANAKATHAN
Main Road,
Santhively,
Batticaloa.

K. C. VINCENT
Sea Beach Road,
Mannar

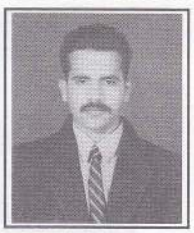
A.L.M.RIFAS
201B, Hamra Road,
Maruthamunai - 05
T.P. 067 - 21060

G. SARAVANAPAVAN
93/33, Court Road,
Trincomalee.
T.P. 026 - 21940

P. YOGARAJAH
Sabapathiyar Valavu
Karaveddy East,
Karaveddy.
T.P. 070 - 212408

T. THAJEEHARAN
Vipulananda Street,
Valachchenai.

T. PARAMESWARAN
Pillaiyar Kovil Road,
Karaitivu - 05
T.P. 067 - 20074



A.RAJHKUMAR
06, 3rd Cross,
Pillayarkovil Road,
Kallady, Batticaloa.

D. RAJARAVIDHARMA
Main Street,
Arayampathy - 03

P. LOGITHARAJAH
52, Lake Road,
Sinna Uppodai,
Batticaloa.

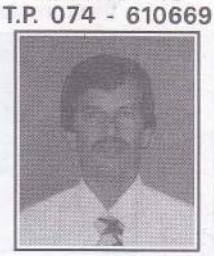
Y. DUDLEY RAGEL
188/2, Dutchbar,
Batticaloa.

V.M. SENIATSON
85/12 ST. Jame
Street, Mutwal,
Colombo - 15
T.P. 074 - 610669

N.KARUNAKARAN
Thirupathy,
Notary's Lane,
Arayampathy - 01

A.H.M.INSAAB
Kuddikarach,
Kinniya - 04

S.M. NAWSATH
T.C. Road,
Kinniya - 04



A. M.A. MIRANDA
Sea Street, Pesalai,
Mannar.

A.L.M. ASLAM
No.35/1, Al-Hidaya Rd,
Akkaraipattu - 04
T.P. 067 - 77762

T.RAVINATHAS
Ward No.08,
Manthuvil,
Puthukkudiyiruppu,
Mullaitivu.

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

N. MATHYVATHANAN
No.09, Samathulane,
Trincomalee.
T.P. 026 - 21603

S.ANANDAJOTHY
01, Gorge Street,
Trincomalee
T.P. 026 - 21645

M.M.M. ANAS
Jawa Street,
Kinniya - 06

K.JEYASANGAR
'Pirundavanam',
Sivan Street,
Mallikaitivu,Mutur
T.P. 026 - 21189

M. KIRUPAKARAN
Shri Murukan Kovil
Road, Kurukkalmadam
Batticaloa,

K. JESURAJAN
17, Murugan Kovil Rd,
Thiruperumthurai,
Batticaloa.

S.S. SIVANITHY
Arayampathy - 03
Arayampathy.

P. ELANGO
Transformar Road,
Thuraineelavanai -7

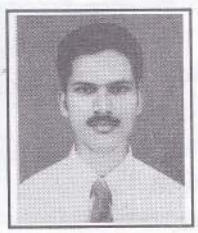
S. JEEVARAJAH
Kurrukkal Road,
Vachikudah ,
Akkaraipattu - 07
T.P.067 - 78285

F. J. MARK
Ward No.10, Vankalai,
Mannar.

S. ARAVINTH
No. 40/40A.
Ethirmanasingam
Road, Amirthakali,
Batticaloa.

J. RANJANAN
77/1, Mani Kavasager,
Street, Trincomalee.

T. SIVAKUMAR
Eachantivu - 03
Kinniya.



A.H.M. JAFEER
6/E.8, Sorikalmunai,
Sammanthurai.

I.M. RINOOS
Division No. 04,
Thoppur,
Trincomalee.

P.JATHUNATHAN
Ward No. 05,
Thuraineelavanai,
Batticaloa

A. JEYABALAN
Navatkuly,
Kaithady Jaffna.

P. JOTHEEPAN
No.11/4, Palaiyoothu,
Trincomalee.

M.A.A. JABBAR
No.350,Pottuvil
C.C.Rd,Razak Moulana
Nagar, Pottuvil - 02.

K.L. MANSOOR
62, Ampara Road,
Paddiyadi Piddy,
Akkaraipattu -06.
T.P. 067 - 77722

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

V. RAJENDRAN
4Th Thiruchanthur Road,
Kallady, Batticaloa.

K.KOVINTHARAJAH
ST, Nicholas Street,
Chenkalady

G. GANESHA
26,Kathirvellu Lane,
Ariyalai Jaffna.

K. SINNARAJAH
Puthukkudiyiruppu,
Thampalakamam,
Trincomalee.

S. ARAVINTHAN
537, Valanagar,
Yogapuram,
Mallavi.

S. SIVAKANTHAN
Senthoor Murgan Road,
Kallady, Batticaloa,

S. KIRITHARAN
Kudiyiruppu,
Vavuniya.
T.P. 024 - 21341

M. JUNAIDEEN
132,Market Lane,
Natpiddimunai - 02,
Kalmunai.

I.M. IDREES
437A/1, Main Street,
Maruthamunai - 03
T.P. 067 - 20877

M. SATHEESH
College Road,
Poinpedro

Y. NAKKEERAN
No.88, Kurumankadu,
Vauniya.
T.P. 024 0 20376

S. THAVENDRARAJAH
Notray Road,
Arayampathi - I,
Batticaloa,

N. NIRMALANANTHAM
Neelanthani,
Kerudavil South,
Thondamanaru
Jaffna.

A.L. NAWFAR
Moulana Road,
Oddamavady - 01.
T.P. 065 - 57357

T. MANIMARAN
Nallathamby Veethy,
Navalady,
Batticaloa.

K.M. MANORANJITHAN
V.C.Road, Divi. -01,
Thambiluvil,

M.M. FAIZAL
358, Maccamady Road,
Maruthamunai - 03

N.NARENTIRAKUMAR
Munaitivu,
Periya Porativu.

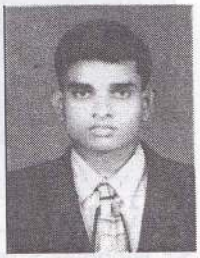
S.N. THEVAJEYAM
No.07, Irruthayapuram
East, Batticaloa.

P.SAPANATHAN
Raja Guru
Arayampathy - 03,
Batticaloa,
T.P. 065 - 45516

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

S. RAVIKARAN
Ammon Kovil Road,
Pandiruppu - 02
Kalmunai.

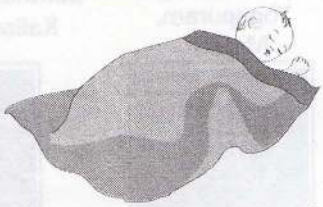
M. ELANGOVAN
Ward No: -06,
Thuraineelavanai,
Batticaloa



N. THEAVANESAN
A.P.C. Road,
Periya Neelavanai 2,
Kalmunai

P. SAPANATHAN
"Raja Guru,"
Arayampathy- 03
Batticaloa

குழந்தைகளின் வாழ்க்கையே அவர்தம் பாடமாகிறது.



ஒரு குழந்தை குறைகேட்டே வாழ்ந்தால்
அது பழித்துரைக்கக் கற்றுக் கொள்ளும்.

ஒரு குழந்தை பகைமையில் வாழ்ந்தால்
அது போராடக் கற்றுக் கொள்ளும்.

ஒரு குழந்தை நகைப்பிற்கிடமாக வளர்ந்தால்
அது நாணத்துடன் வாழக் கற்றுக் கொள்ளும்.

ஒரு குழந்தை அவமானத்துடன் வாழ்ந்தால்
அது குற்றமற்ற உணர்வுடன் வாழக் கற்றுக் கொள்ளும்.

ஒரு குழந்தை சகிப்புத் தன்மையுடன் வாழ்ந்தால்
அது பொறுமையைக் கற்றுக் கொள்ளும்.

ஒரு குழந்தை ஊக்கிவிப்புடன் வாழ்ந்தால்
அது நம்பிக்கையுடன் வாழக் கற்றுக் கொள்ளும்.

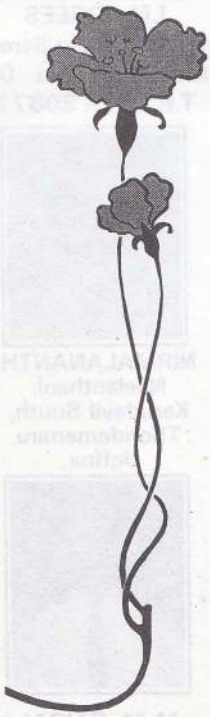
ஒரு குழந்தை பாராட்டைப் பெற்று வாழ்ந்தால்
அது மதிப்புக் கொடுக்கக் கற்றுக் கொள்ளும்.

ஒரு குழந்தை பாரபட்சம் காட்டப்படாமல் வாழ்ந்தால்
அது நேர்மையுடன் வாழக் கற்றுக் கொள்ளும்.

ஒரு குழந்தை பாதுகாப்புடன் வாழ்ந்தால்
அது விசுவாசத்தைக் கற்றுக் கொள்ளும்.

ஒரு குழந்தை அங்கீகரிப்பட்டு வாழ்ந்தால்
அது தன்னைத்தானே நேசிக்கக் கற்றுக் கொள்ளும்.

ஒரு குழந்தை ஏற்றுக் கொள்ளும்
மனப்பான்மையுடனும் நட்பும் பெற்று வாழ்ந்தால்
அது நாட கற்றுக்கொள்ளுவது உலகளாவிய அன்பு ஆகும்.



சா. ஜீவாராஜா,
பொ. சு. ப. பயிலுநர், பிராந்திய பயிற்சி நிலையம், மட்டக்களப்பு

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

நலந்தரும் நார்ச்சத்து

நமக்குத் தேவையான சக்தியைப் பெறுவதற்கும் பசியைத் தீர்ப்பதற்கம் உணவானது உண்ணப்படுகின்றது. புரதம், மாச்சத்து, கொழுப்பு உயிர்ச்சத்து, கனிப்பொருள் போன்ற உணவுகள் ஒவ்வொருவருக்கும் உரிய அளவுகளில் இருக்க வேண்டியது அவசியமாகும். இவ்வுணவுகளின் அளவுகள் உடலில் அதிகரித்தாலும் குறைந்தாலும் உடற் செயற்பாடுகளில் பாதிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன.

மனிதன் பசிக்காக உண்ணும் நிலை மறைந்து ருசிக்காக உண்ணும் வழக்கம் வளரத் தொடங்கி உள்ளது. ஆனால் நாமுண்ணும் உணவு ருசியானதாக மட்டும் இல்லாமல் உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்து நிறைந்ததாகவும் நார்ப்பொருள் (செலுலோசு) மிகுதியானதாகவும் இருக்க வேண்டும் நார்ப்பொருள் எந்த அளவுக்கு மிகுதியாக இருக்கிறதோ அந்த அளவுக்கு உடல் ஆரோக்கியத்துடன் திகழும் ஏனெனில் நார்ப்பபொருளாகிய செலுலோசு தாவரக் கலங்களில் உள்ள கலச்சுவரில காணப்படுகிறது. இவை மனித உடலில் சமிபாடடைந்து உறிஞ்சப்படுவதில்லை என்பதே முக்கியமான ஒரு அம்சமாகும்.

நார்ப்பொருளினால் பெறப்படும் நன்மைகளாவன.

நார்ப் பொருள் நமது உணவில் மிகுதியாக இருந்தால் மலத் தினது அளவு கூடுவதுடன் மலச்சிக்கலும் தவிர்க்கப்படுகிறது. அதாவது செலுலோசு உணவுடன் செல்லும் நீரை ஈர்த்துக் கொள்வதால் மலம் எப்பொழுதும் இளக்கமாவதுடன் குடலில் தங்காது அவ்வப்போது வெளியேறுகிறது.

பொதுவாக நார்ப்பொருள் உள்ள உணவை உண்ணும் பொது கடித்து மெல்ல அதிக நேரம் எடுக்கும், அப்பொழுது நம் வாயில் மிகுதியாக சுரக்கும் உமிழ்நீர் அமிலத்தோடு சேர்ந்து வாய்ச் சுத்தம் பேணப்படுகிறது. உடலில உள்ள வாயு வெளியேற உதவுகிறது.

நார்ப் பொருள் குடலில் காணப்படும் தேவையற்ற பொருட்களையும் நோய்க் காரணிகளையும் இழுத்துச் செல்வதால் குடல் புற்று நோய் தவிர்க்கப்படுகிறது.

நார்ப்பொருள் உடலில் உள்ள கொலஸ்ட்ரோல் அளவினை குறைத்து கொழுப்பு மலத்துடன் வெளியேற உதவுகிறது.நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களில் நார்ச்சத்தானது கிளைக்கோஜன், குளுக்கோசாக மாறும் அளவினைக் குறைக்க உதவுகிறது.

நார்ப்பொருள் நாம் உண்ணும் பொழுது வயிறு நிறைந்த உணர்வை உண்டாக்குகிறது.

பொன்னாங்கணி, முருங்கைக் கீரை, அகத்திக் கீரை, கறிவேப்பிலை, குப்பைக்கீரை போன்ற இலை வகைகளில் நார்ச்சத்து அதிகம் இருக்கிறது. எனவே ஒவ்வொருநாளும் நாம் உண்ணும் உணவில் ஏதாவது ஒரு நார்ச் சத்து நிறைந்த உணவினைச் சேர்த்துக் கொள்ளவது சிறப்பாகும்.

நார்ச்சத்து உடலுக்கு ஒரு வேர்ச்சத்து"

கதிரிப்பிள்ளை தவராசா
பொதுச்சுகாதாரப் பரிசோதகர், பயிலுனர் 98 / 99
பிராந்தியப் பயிற்சி நிலையம், மட்டக்களப்பு

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

புத்தாயிரமாண்டின் எமது சுகாதார இலக்குகள்
ஐக்கிய நாடுகள் சிறுவர் நிதியம்

* 5 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளிடையே ஏற்படும் இறப்புக்களை மூன்றில் ஒரு பங்கால் குறைத்தல்.
* கர்ப்பவதிகளின் மரணவீதத்தை அரைவாசியாக குறைத்தல்.
* 5 வயதிக்குட்பட்ட குழந்தைகளில் காணப்படும் சாதாரண மந்தமான போசாக்கின்மைய அரைவாசியாக குறைத்தல்.
* போசாக்கு குறைபாட்டால் ஏற்படும் குறைபாடகளை முற்றாக இல்லாமல் செய்தல்.
* சகல வைத்திய சாலைகளிலும் மருத்துவமனைகளிலும் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதற்கு உதவுதல்.
* நிறைகுறைவான குழந்தைகளின் பிறப்பு வீதத்தை 10% ஐ விட குறைத்தல்.
* 90% மான குழந்தைகளுக்கு தடுப்பூசி போடுதலும் இதிலிருந்து முன்னேற்றம் காணக்கூடிய வகையில் அந் நிலையை பேணுதலும்.
* கர்ப்பவதிகள் அனைவருக்கும் ஏற்பு தடை ஊசி போடுதல், இதனால் **Natural** மரணத்தை தவிர்த்தல்.
* போலியோ நோய், சிசுக்களில் ஏற்படும் ஏற்பு என்பவற்றை இல்லாமல் செய்தல்.
* சின்னமுத்து ஏற்படுவதை 90% தால் குறைத்தலும், சின்னமுத்தால் ஏற்படும் இறப்பை 95% தால் குறைத்தலும். (தடை மருந்து கொடுப்பதன் மூலம்)
* வாய்வழிக்கரைசல் சிகிச்சை முறையை (ORT) 80% மானோர் பாவிப்பதை உறுதி செய்தல்.
* வயிற்றோட்டத்தினால் ஏற்படும் இறப்புக்களை 50% ஆல் குறைத்தல்.
* அதி தீவிரமான சுவாசவழிப்பாதை தொற்றுக்களினால் ஏற்படும் இறப்புக்களை மூன்றில் ஒரு பங்காக குறைத்தல்.
* 80% மான ஆண், பெண் பிள்ளைகளுக்கு அடிப்படைச் கல்வியை வழங்கி பிள்ளைகளின் ஆரம்பக் கல்வியை பூர்த்தி செய்தல்.
* பாதுகாப்பான குடிநீர், சுற்றாடல் சுகாதாரம், இருப்பிட வசதி போன்ற அடிப்படை தேவைகளை எல்லா குடும்பங்களிற்கும் வழங்கல்.
* பிள்ளைகளிற்கான மனித உரிமைகள் சாசனத்தை எல்லோரும் ஏற்று நடைமுறைப்படுத்தல்.
* குடும்ப நலத்திட்ட கல்வியையும் சேவைகளையும் யாவருக்கும் கிடைக்கச் செய்தல்.

நன்றி - **Weekly Epidemiological Report,**

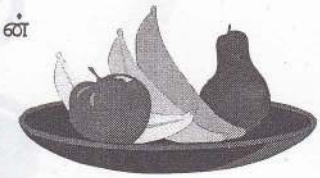
C. Sutharsand PHI (Trinee) 98 / 99.

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

ஈசனின் வி ற்றமின் டைகள்

Vitamin Answers from God (Imagination Dialog)

- தெளிவான பார்வை கேட்டேன்
  கீரை கரட் பப்பாசி எடுவென்றான்.....A
  செங்குழியங்களின் அளவில் திருப்தி கேட்டேன்
  பாலோடு ஈரலும் முட்டையும் ஆட்டிறைச்சியும்
  எடுவென்றான்..... B_{12}



- உடல் வளர்ச்சி வேண்டி நின்றேன்.
  பாலிறைச்சியீரலுடன் உருளை சிறந்ததென்றான்..... B_1
  ஆரோக்கிய வளர்ச்சியுடன் துரித நோய்க்குணப்படுத்தல் வேண்டி
  நின்றேன். கோவா தக்காளியுடன் பச்சை மரக்கறியும் தோடையும்
  சிறந்ததென்றான்.....C

- தோலாரோக்கியம் எப்படி யென்றேன்
  பச்சை மரக்கறி பால்முட்டை உணவாக்க சொன்னான்..... B_2
  எலும்பும் பல்லும் உருவாவதோடு பலம் எப்படி யென்றேன்
  சூரிய ஒளி பெறுவதோடு பால் முட்டை மீன்
  உணவாக்க சொன்னான்.....D

- நரம்புத் தொகுதியின் உறுதி வினவினேன்
  ஆட்டிறைச்சி உருளை பச்சைமரக்கறி நல்லமென்றான்.....B
  மலட்டுத்தன்மையிலிருந்து நீங்குவதெப்படி யென வினவினேன்
  பச்சை மரக்கறியுடன் முட்டையும் பாலுடன் பட்டர் அப்பிளும்
  நல்லமென்றான்.....E

- நோய் எதிர்ப்பு எதிலென்றுவிட்டேன்
  பாலும் மீனும் உலர்பழமும் நிவாரணமென்றே சொல்லிவிட்டான்..... B_6
  அவசியமான இரத்த உறைதலோடு எமதீரல் தொழிற்பாடு
  எதிலென்றுவிட்டேன். மரக்கறி எண்ணெய்யுடன் இறைச்சி ஈரல்
  தக்காளி உணவென்று சொல்லி மறைந்தான்.....K

சே. செம். முஹம்மது ஜெஸீல்,
பொ. சு. ப. பயிலுனர் (98/99)
பிராந்திய பயிற்சி நிலையம்,
மட்டக்களப்பு

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

With Best Compliments From

லக்லுணு அயடின் கலந்த உப்பு

Sole Agent :

Abdul Raseed,

Farwin Salt Trade Centre
Pottuvil Road, Akkaraipattu
T.P. No. 067 - 77861

பிள்ளைகளின் அறிவு விருத்திக்கு
அயடின் அத்தியவசியமானதாகும்.
எனவே உங்கள் சமையலுக்கு
அயடின் கலந்த
உப்பை மட்டுமே பாவியுங்கள்.

அயடின் கலந்த உப்பு ஆரோக்கிய வாழ்விற்கோர் அடிப்படை

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

ம(பு)னிதம்

உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் **'2000ம் ஆண்டில் யாவருக்கும் சுகம்'** எனும் குறிக்கோளை அடைவதற்காக பல்வேறு முயற்சிகளை செய்து வருகின்றது. எனினும் இது எவ்வளவு தூரம் நடைமுறைக்கு சாத்தியமாகின்றது என்பதை நாம் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

சுகம் என்பது மனிதன் நோயின்றி அல்லது ஊனமின்றி இருப்பது அல்ல உடல், உள, சமூக, ஆண்மீக ரீதியிலான முறையில் மனிதல் அடையக்கூடிய பரிபூரண நிலையே ஆகும். எனினும் ஒவ்வொரு மனிதனும் சுகத்துக்கும் அவரவரே பொறுப்புமாவார் ஏனெனில் ஒருவரின் சுகத்தை இன்னொருவரால் பெற்றுக் கொடுக்க முடியாது.

சுகம் எனும் பரிபூரண நிலையை அடைய ஒரு மனிதன் முயற்சி மாத்திரம் போதாது, சமூகத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவரினதும் பங்களிப்பு இன்றியமையாததாகும். ஆனால் இவ்வகையான பங்களிப்புகள் ஒரு சமூகத்தில் முழுமையாகக் கிடைப்பதில்லை. பங்களிப்பை பெற்றுக் கொள்வதற்காக செய்யப்படும் அறிவூட்டல் நடவடிக்கைகள், மனிதன் தம்மை அறியாமலேயே சமூக கலாச்சார பண்பாட்டு விழுமியங்கள் முரண்பாடுகளுடன் பின்னிப்பிணைந்திருப்பதால் அவனது நடத்தையில மாற்றம் ஏற்படுத்த அவனது அறிவில் மட்டுமன்றி மனப்பாங்கிலும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

ஒவ்வொரு தனிமனிதனதும் சுகதாரப் பழக்கங்கள் அவனை சுகமாக வாழவைக்கின்றன. உதாரணமாக எடுத்துக் கொள்வோமாயின் உணவினாலும் நீரினாலும் பரவக்கூடிய தொற்று நோய்களான கொலரா, நெருப்புக் காய்ச்சல், போலியோ, வயிற்றுளைவு, ஈரலழற்சி என்பன மனிதர்களில் பரவுவதற்கு மனிதனது சுகநலப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றாமையே முக்கிய காரணமாக விளங்குகிறது. எனவே நாம் ஒவ்வொருவரும் எம்மில் பாரிய பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் தொற்று நோய்களில் இருந்து எம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள பின்வரும் சுகநலப் பழக்க வழக்கங்களைப் பின்பற்றுவோமாக.

- எப்போதும் கொதித்தாறிய நீரைப் பருகுவோம்
- நன்கு சமைத்த உணவுகளை உண்போம்
- நன்கு கழுவிய பச்சைக் காய்கறி வகைகளையும் பழங்களையும் உண்ணுவோம்
- பாடசாலை செல்லும் பிள்ளைகளுக்கு வீட்டில் தயாரித்த உணவுகளையே கொண்டு செல்ல கொடுப்போம்.
- வீதியோரங்களிலும், சுகாதாரமற்ற முறையிலும் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளை உண்ணாது இருப்போம்.
- கை நகங்களை நன்றாக வெட்டி எப்போதும் துப்புரவாக வைத்திருப்போம்.
- உணவு உண்ணமுன்னரும், மலம் கழீதத பின்னரும் கைகளை நன்கு சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவுவோம்.

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

- இலைக்கறிவகைகளையும், பழங்களையம் உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்வோம்.
- வீட்டுப்புற சூழலை எப்போதும் துப்புரவாக வைத்திருப்போம்.
- பாதணிகள் அணியும் பழக்கத்தைக் கைக் கொள்ளுவோம்.
- சுகாதாரமான முறையில் அமைந்த மலகூடங்களைப் பயன்படுத்துவோம்.
- சிறுபிள்ளைகளையும் மலகூடம் பயன்படுத்துவதற்கு ஊக்குவிப்போம்.
- திறந்த வெளியில் மலம் கழித்தலை முற்றாக நிறுத்துவோம்.
- வீட்டில் ஈ, கரப்பான், எலி, நுளம்பு என்பன பெருகாது தடுப்போம்.

கந்தசாமி ஜெயசங்கர். பொதுச் சுகாதார பயிலுனர் 98 / 99

பரிசோதனைக் குழாயில் குழந்தை

* * TEST TUBE BABY * *

விஞ்ஞானம் செய்த அரிய சாதனைகளில் பரிசோதனைக் குழாய்க் குழந்ததை உற்பத்தியும் ஒன்றாகும் முதல் முதலில் வெற்றி கண்டவர்கள் **R. G.** எட்வெட், **F. C.** ஸ்ரொப் என்போராகும். இவர்கள் 1979இல் ஜோன் பிரவுன் தம்பதிகளில் ஆய்வினை மேற்கொண்டு பரிசோ தனைக் குழாயில் குழந்தையை உற்பத்தி செய்தார்கள் தற்போது நமது நாட்டிலும் இது வெற்றிகாரமாக நிறைவேற்றப்பட்டுள்ளது.

ஓருயிர் தோன்ற வேண்டுமானால் கருக்கட்டல் எனும் செயன்முறை நடந்தாக வேண்டும் அதாவது தாயின் முட்டையும் தந்தையும் உயிரணுவும் இணைந்து நுகம் உருவாவதாகும்.தாயின் பலோப்பி யன் குழாயில் இச் செயற்பாடு நடைபெற்று கருப்பையில் பதிக்கப்படுகிறது. இது தொடர்ந்து மாற்றங்களுக்குள்ளாகி 10 வது மாதத்தில் தாயின் உடலிலிருந்த நிரைவுடலியாக வெளிவருகிறது.

இவ்வாறு தாயின் உடலினுள் நடைபெறும் கருக்கட்டல் செயன்முறை உட் கருக்கட்டல் (**Internal Fertilization**) எனப்படும்.

இவ்வாறு கருக்கட்டல் அடைய ஏற்ற சூழல் தாயின் கருப்பையில் இல்லாது போனால் குழந்தை உருவாகாது. அதாவதுவ கருப்பையில் ஆணின் உயிரணு அசைந்து செல்லல் தடைப்படுதல், அழிதல் போன்ற காரணங்களினால் முட்டையுடன் இணையாமல் போகின்றன.

இப்படியான குழந்தை இல்லாத குறை நீங்க தந்தையின் உயிரணுவும் தாயினது முட்டையும் பரிசோதனைக் குழாயில் எடுக்கப்பட்டு கருக்கட்டல் அடையச்

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

செய்யப்படுகிறது. தாயினது சூலகத்திலுள்ள முதிர்ந்த முட்டையானது பாதுகாப்பான முறையில் பரிசோதனைக் குழாயில் எடுக்கப்படுகிறது. தாயின் சூலகக் காணில் இருக்கும் ஊடகத் தன்மையானது பரிசோதனைக் குழாயில் பேணப்படுகின்றது.

உரிய சூழலில் ஆணின் உயிரணு சேகரிக்கப்பட்டு முட்டை உள்ள பரிசோதனைக் குழாயில் இடப்படுகிறது. இங்கு முட்டையும் உயிரணுவும் கருக்கட்டலுக்கு உள்ளாகிறது. இதன் போது நுகம் உருவாகி வளர்ச்சியடைகிறது. இது வெளிக்கருக்கட்டல ***(External Fertilization)*** *எனப்படும் நுகமானது குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் ஊடகம் மாற்றியமைக்கப்பட வேண்டும். ஏனெனில் நுக வளர்ச்சியுடன் ஊடகம் மாறுவது பிளவுகளுக்கு உட்பட்ட நுகம் சிற்றரும்பர் நிலையை அடைந்ததும் தாயின் உடலினுள்ளே அனுப்பப்படுகிறது. கருப்பையில் விடப்பட்ட நுகமானது தொடர்ந்து வளர்ச்சியடைந்து உரிய காலத்தின் பின் நிரைவுடலியாக வெளிவருகிறது.*

கிருஷ்ணப்பிள்ளை கோவிந்தராஜா,
பொ. சு. ப. பயிலுநர்,

நீங்கள் நீடித்த ஆயுகுடன் வாழ வேண்டுமா? இவற்றைக் கடைப்பிடியுங்கள்

- கோபத்தை, கவலையும் போக்கி சாந்தமான மனதோடு இருக்க வேண்டும்.
- பெருந்தீனியைக் குறைக்க வேண்டும்
- மாமிசததையும் காரம் சேர்ந்த உணவுகளையும் தவிர்த்தல்.
- நன்கு மென்று மெதுவாக உண்ணவும்
- வசிக்கும் வீடும் ஓய்வு எடுக்கும் அறையும் நல்ல காற்றோட்டம் உள்ளதாக இருக்க வேண்டும்.
- நிற்கும் போதும், நடக்கும் போதும், உட்காரும் போதும் நிமிர்ந்திருக்க வேண்டும்.
- பல், ஈறு, நாக்கு இவற்றைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- விஷ பதார்த்தங்களும், நோய்க்கிருமிகளும் உடலினுள் பிரவேசியாதபடி தன் சுத்தம் பேண வேண்டும்.
- அளவுக்கு மிஞ்சி வேலை செய்யக் கூடாது ஏழு தொடக்கம் 9 மனி நேரைம் வரை நித்திரை கொள்ள வேண்டும்.
- மதுபானம், புகைத்தல் பாவனையைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

இவற்றை ஒழுங்காக கடைப்பிடிப்பீர்களானால் உங்காலும் நீடித்த ஆயுழுடன் வாழமுடியும் என எண்ணுகிறேன் ! இவற்றைக் கடைப்பிடியுங்கள்.

By. K. C. வின்சன்ற்
பொ. சு. பரிசோதகர் (பயிலுநர்)

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

நுளம்பும் நோயும்

எந்த
நுளம்பு கடித்தாலும்
நிச்சயம்
வேதனை உண்டு
ஐயோ பாவமே.... !
என்று பரிதாபப் படாதே!
ஏனெனில்
அது

❋ ❋ ❋

மலேரியா காய்ச்சலை
உண்டு பண்ணும்
'அனோபிளஸ்'
நுளப்பாயுமிருக்கலாம் !
அல்லது

❋ ❋ ❋

டெங்கு காய்ச்சலை
உண்டு பண்ணும்
'எடிஸ்'
நுளம்பாயுமிருக்கலாம் !
அல்லது

❋ ❋ ❋

ஆனைக்கால் நோயைக்
கொண்டு வரும்
'கியூலெக்ஸ்'
நுளம்பாயுமிருக்கலாம் !
அல்லது
காதுக்குள் வந்து கிறு கிறுத்து
நித்திரையைகுழப்பும்
எந்த நுளம்பானால் என்ன !

எல்லாமே
நோய் காவிகள் தான்
அதனால்
ஈவிரக்கம்

❋ ❋ ❋

எதுவுமே பார்க்காதே !
ஒன்றில் அடித்துப் போடு
இல்லை

❋ ❋ ❋

அதற்கு
நச்சுப் புகை அடித்து
அதை
மயக்கத்திற்கு போடு !
இல்லை

❋ ❋ ❋

சுகாதார பகுதியை நாடி
ஓடி வா
அவர்கள்
அதற்கு நிரந்தரமாய் சமாதி
கட்ட உதவுவார்கள்
ஏனெனில்
நிம்மதியாய்
மனிதர்கள்
2000 ஆம் ஆண்டில்
வாழ்வதற்கு !

❋ ❋ ❋

ஆக்கம்: ரீ. ஏ. கிருஷாந்தன்
98/99/PHI/97

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

With Best Compliments From.

கண்டி ஜுவல் ஹவுஸ்

ஆடர் நகைகளை 22 கரட் தங்கத்தில்
உத்தரவாதத்துடன் குறித்த காலத்தில்
செய்திட நாடவேண்டிய இடம்
நங்கையர்களின் நகைச்சுரங்கம்

ஏ - 01 சுலைமான்
கொம்பலெக்ஸ்
பிரதான வீதி,
அக்கரைப்பற்று - 02

With Best Compliments From.

MC

Madras Cafe

41 Trinco Road,
Batticaloa
065 - 23640

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

With Best Compliments From.

EASTERN AGENT'S

Agents for : Nestle Lanka Lte.
Abeyratne Distributors (Pvt.)Limited.
Upali Food & Beverages (Pvt.)Ltd.,

Propritor	:	**S. SHANMUGAGESER**
Telephone	:	**065 - 24460, 22417**
Fex	:	**065 - 24662**
Res.	:	**065 - 22638**

No.19,21, Trincomalee Road, Batticaloa.

With Best Compliments From

Rajeswary Stores

Agents for : **Ceylon Tobacco Co. Ltd.**
Eveready Battery Company (Lanka), Limited.
Jaykey Marketing Services (Pvt.)Ltd.
Millers Limited.

Propritor	:	**S. SHANMUGAGESER**
Telephone	:	**065 - 24460, 22417**
Fex	:	**065 - 24662**
Res.	:	**065 - 22638**

No.19,21, Trincomalee Road, Batticaloa.

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

சுகாதாரப் போர்.

இரண்டாயிரத்து இருபதாம் ஆண்டில்
அனைவருக்கும் சுகாதாரம் வழங்க - உலக
சுகாதார நிறுவனம் மேற் கொள்ளும்
சுலபமான போரல்ல - இந்த
சுகாதாரப் போர்

நாடுகள் பிடிக்க நாடுகள் செய்யும்
நாசகாரப் போரல்ல - இது
வீடுகள் தோறும் சுகத்தை வழங்க
வீரத்தோடு செயற்படுவது - இந்த
சுகாதாரப் போர்

கொடூரமாகக் கொலைகள் புரியும்
கோரமான போரல்ல - இது
கொற்றவையில் நுண்கிருமிகளழித்து
தொற்று நோயில் இருந்து எம்மைக்
காப்பது - இந்த
சுகாதாரப் போர்

அழிவிற்கா நாடுகள் மேற்கொள்ளும்
அர்த்தமற்ற போரல்ல - இது
அணுவாயுதங்கள் ஏந்தாமல் அழிவைத் தடுக்க
அரும்பாடு படுவது - இந்த
சுகாதாரப் போர்

உள்ளங்கள் தோறும் விரோதத்தைப் போதிக்கும்
ஊனமுள்ள போரல்ல - இது
உங்களது சுக நலத்தை
உங்களுக்கே போதிக்கும் உத்தமமானது - இந்த
சுகாதாரப் போர்.

ஆக்கம்:
செல்வராஜா தவேந்திர ராஜா
92/P.H.I/98

சுகம் என்போம் !

எங்கே பொழுது விடிகிறதோ ?
மலத்தில் சிக்கல் இல்லாமல்;
எங்கே பொழு முடிகிறதோ ?
மனத்தில் சிக்கல் இல்லாமல்;
அதுவே அதுவே சுகம் என்போம் !

எங்கே உள்ளம் மலர்கிறதோ ?
புன்னகை மொட்டு ஒன்றாலே;
எங்கே மும்மழை பொழிகிறதோ ?
நன்னிலத் திட்டு ஒன்றாலே;
அதுவே அதுவே சுகம் என்போம் !

எங்கே உடல்கள் வியர்க்கிறதோ ?
உயர்ந்த உழைப்பு ஒன்றாலே;
எங்கே நிம்மதி கிடைக்கின்றதோ ?
அயர்ந்த நித்திரை ஒன்றாலே;
அதுவே அதுவே சுகம் என்போம்

எங்கே சமூகம் விழிக்கிறதோ ?
சேவல் கூவிடும் முன்னாலே;
எங்கே மானிடம் பறக்கிறதோ ?
சுதந்திர வானம் ஒன்றாலே;
அதுவே அதுவே சுகம் என்போம்

(ஈச்சையூர்ச்சிவா)
த.சிவகுமார்,
பொ. சு. ப. ப.
பி. ப. நி.
மட்டக்களப்பு

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

அயடின் எமக்கு ஏன் தேவை

அயடின் எனப்படுவது என்ன?

மனித உயிருக்கு அத்தியவசியமான ஓர் இயற்கை மூலப்பொருளே அயடின், மனித உடலின் அதி முக்கியமான இயக்கங்கள் சில அயடின் இடையுறாது வழக்கப்படுவதிலேயே தங்கியுள்ளன.

அயடின் ஏன் முக்கியம் ?

மூளை, உடம்பு இரண்டும் ஒழுங்காக வளர்வதற்கும் விருத்தியடைவதற்கும் அயடின் இன்றியமையாததாகும், அயடின் இல்லாவிட்டால் ஒருவருக்கு தொண்டைக் கழலை தோன்றுவதோடு, சோம்பல், சிரத்தையின்மை, ஆகியவற்றுடன், இலகுவாக களைப்படையும் சுபாவமும் அவருக்கு ஏற்படலாம், அப்படிப்பட்ட ஒருவர் சாதாரண மனிதரிலும் குறைவான செயற்றிறன் உடையவராக காணப்படுவார் இதிலும் முக்கியமானது அயடின் இல்லாவிட்டால் ஒரு சிசுவின் மூளையும், உடம்பும் நிரந்தரமாகவே வளர்ச்சி குன்றி குள்ளமாகிவிடும் என்பதாகும். பாலப்பருவம், பூப்பெய்தும் பருவம், கர்ப்ப காலம், ஆகிவற்றின் போது அயடின் அத்தியவசியமாகும். அயடின் பற்றாக்குறையுள்ள பெண் அசாதாரணமான குழந்தையைப் பெறக்கூடும் சிகிச்சை செய்யாமல்விட்டால் அக்குழந்தை வளர வளர அதன் மனவளர்ச்சியும் உடல்நிலையும் சீரழிந்து போகும், மேலும் ஒருவருக்கு போதுமான அளவு அயடின் கிடையக்காவிட்டால் பல்வேறு மனக்கோளாறுகளுகும் உடற்கோளாறுகளும் ஏற்படும் இவற்றில் சில ஆபத்தனவை சில ஆபத்தற்றவை. மேலும் தைரோயிட் சுரப்பி வீக்கமடைவதே கழலை எனப்படுகின்றது. அயடின் குறைபாட்டில் மந்த புத்தி, செவிட்டுக்குணம், கோணற்கண், இயல்பாக நிற்க அல்லது நடக்கச் சிரமப்படுதல் அவயவங்கள் குள்ளமடைதல், சிசுக்கள் இறந்து பிறத்தல், கருச்சிதைவு போன்ற கோளாறுகளுக்கு அடிக்கடி ஆளாவர் இந்தப் பிரச்சினை எல்லாவற்றிற்கும் அயடின் பற்றாக்குறையே காரணமாகும்.

அயடின் எமக்கு எங்கிருந்து கிடைக்கும் ?

அயடின் இயற்கை நிலையில் நீரிலும் நிலத்திலும் காணப்படுகின்றது. அயடின் செறிந்த நிலத்தில் விளையும் பயிர்களிலிருந்து வருகிறது. இதைத்தவிர கடல் உணவுகளிலும் காணப்படுகின்றது. இருந்தும் இவற்றை போதுமான அளவு உட்கொள்வதில்லை. இதனால் வேறு வழிகளையம் நாடவேண்டியுள்ளது.இதன் அடிப்படையில் தற்போது செயற்கையாக அயடின் கலந்த உப்பு விற்கப்படுகின்றது எனவே இந்த உப்பையே உட்கொள்வது அவசியமாகின்றது. இதனை பாவிக்கும் போது பின்வரும் வழிகளை கருத்திற் கொள்ள வேண்டும்.

1. அயடின் சேர்த்து உறையிலிட்ட உப்பையே வாங்குங்கள்
2. அயடின் சேர்ந்த உப்பைப் பாவிக்க முன்னர் கழுவாதீர்கள்
3. அயடின் சேர்ந்த உப்பை வைக்கப்பழுப்பு நிறப் பிளாஸ்ரிக், மரம், பழுப்பு நிறக் கண்ணாடி அலலது களிமண்ணாலான மூடியுள்ள காற்றுப் புகாத கலத்தினையே பாவியுங்கள் உப்புக் கலத்தை சூரிய ஒளியோ, ஈரக்கசிவோ பாடத இடத்தில் வையுங்கள்
4. அயடின் சேர்த்த உப்பை உற்பத்தியான ஒருவருடத்திற்குள் பாவியுங்கள்

எம். ரீ. நசார்,
பொ. சு. பரிசோதக பயிலுனர், பிராந்திய பயிற்சி நிலையம்,
மட்டக்களப்பு

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

With Best Compliments From.

KASEERA HOTEL & BAKARY

177, Trinco Road,
Batticaloa,

பசிக்குப் புசிக்கவா ருசித்து ரசிக்கவா
மட்டக்களப்பில் ஒரே இடம்

கசீரா ஹொட்டல் அன் பேக்கரி

* புரியாணி, கொத்து ரொட்டி, சம்சா, கட்லட், ரோல்ஸ், இன்னும் பலவகையான சோட் ஈட்ஸ் வகைகளுடன், கேச் ஜசிங் கேக் பம்பாய் சுவீட், பம்பாய் றஸீக், மாஸ்மலோ, மஸ்க்கட், போன்ற இணிப்பு உணவுகள் மிகவும் மலிவான விலையில் கிடைக்கும்

திருமணம், பிறந்தநாள் போன்ற வைபவங்களுக்கான ஓடர்கள் விசேட கழிவு விலையில் மலிவாகச் செய்து கொடுக்கப்படும்.

With Best Compliments From.

C.B.L. Marketing
(Pvt.)Ltd.,(Munchee)

I.C.L. Marketing (Pvt.) Ltd.,
Maharajah)

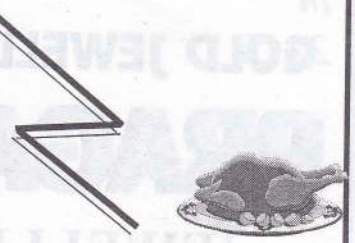
CHANDRA STORES

No. 177, Trinco Road,
Batticaloa.

With Best Compliments

ALHAMBRA HOTEL

11, Munai Street,
Batticaloa



சாப்பாடு, புரியாணி, கொத்து ரொட்டி, மற்றும் கட்லட், சம்சா, அப்பம், போன்ற உணவுவகைகள் குறித்த நேரத்தில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

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

With Best Compliments

தரமான உணவு
வகைகளுக்கு நாட
வேண்டிய இடம்

சிவா உணவகம்
184, திருமலை வீதி,
மட்டக்களப்பு

With Best Compliments

நியூ எம்பயர்
பேக்கரி

Prop :- L.S.
கருனாகரன்
58B, திருமலை வீதி,
மட்டக்களப்பு
T.p. 065 - 23105

With Best Compliments

For all your rquirements in
GOLD JEWELLERY
PRAGASH
JEWELLERS
327, Gourt Road,
Trincomalee.
With Best Compliments From.

With Best Compliments

மர்ஜாம் ரேடர்ஸ்
Marjam Traders
சகல விதமான ஆங்கில மருந்து வகைகளும், குழந்தைகளுக்கான பால்மா வகைகளும் மற்றும் ஏனைய நுகர்வுப் பொருட்களையும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
Main Street,
Kattankudy - 01
Tele. 065 - 46556

Tele. 026 - 22852

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

பழங்களின் பயன்கள்

நாம் உண்ணும் உணவினை, அவற்றின் செயல்பாட்டு அடிப்படையில் மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம்.

1. சக்தி தரும் உணவுகள்
2. உடலை வளர்க்கும் உணவுகள்
3. உடலை பாதுகாக்கும் உணவுகள்.

பழங்கள். காய்கறிகள் என்பன உடலைப் பாதுகாக்கும் உனவுகள் எனப்படுகின்றன. உடலுக்கு தேவையான பல்வேறு செயல்களுக்கும். இரத்தம் உற்பத்தியாவதற்கும். எலும்புகள். பற்கள் வலுவாக இருப்பதற்கும். உயிற்ச்சத்துக்கள். தாதுஉப்புகள் அவசியமாகின்றன. இந்த உயிர்ச்சத்துக்களும். தாது உப்புகளும் மிகக்குறைந்த அளவிலேயே நம் உடலுக்கு தேவையானாலும் மிக முக்கிய வேலைகளைச் செய்கின்றன. இத்தகைய உயிர்ச்சத்துக்களும். தாது உப்புகளும் அதிக அளவில் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளில் கானப்படுகின்றன.

பழங்கள் . காய்கறிகளில் காணப்படும் முக்கிய சத்துக்கள்.

"உயிர்ச்சத்து.ஏ"

இச்சத்து மஞ்சள்.ஒறேஞ். நிறப்பழங்களில். மற்றும் காய்கறிகளில் கரேட்டின் என்றும் நிலையில் கானப்படுகின்றது. பப்பாளி. மாம்பழம். தக்காளி. கரட். மஞ்சள்பூசணி மற்றும் கருவேப்பிலை. அனைத்து கீரை வகைகளிலும் இருந்து உயிர்ச்சத்து ஏ கண்களும். தோலும் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கும் மிக அவசியமாகும்.

உயிர்ச்சத்து பீ2

கீரை வகைகளில் இந்த உயிர்ச்சத்து அதிகம் காணப்படுகின்றது நாக்கில் வெடிப்பு, கண்களில் எரிச்சல், வயிற்று புண் முதலியவை வராமல் தடுப்பதற்கு இவ் உயிர்ச்சத்து உதவுகின்றது.

உயிர்ச்சத்து சீ

பொதுவாக எல்லாப் பழங்களிலும் இச்சத்து காணப்படுகின்றது. நெல்லிக்காய், கொய்யாப்பழம், எலுமிச்சை, ஒரேஞ்ச், தக்காளி, அன்னாசி போன்றவற்றில் இச் சத்து காணப்படுகின்றது. பற்கள், எலும்புகள் உறுதிபடவும், பல் ஈறுகளில் இரத்தம் வடியாமல் இருக்கவம் அவசியமாகின்றது.

போலிக்கமிலம்

இரத்தத சிவப்பணுக்கள் பெருகுவதற்கும் அவற்றின் வளர்ச்சிக்கும் தேவையானது. கீரை வகைகளில் இச் சத்து அதிகம் காணப்படுகிறது.

இரும்புச் சத்து

கீரை வகைகளில் இரும்புச் சத்து அதிகம் காணப்படுகின்றது. மேலும் பேரீச்சம் பழம், உலர்ந்த திராட்சை ஆகியவற்றில் இச்சத்து காணப்படுகின்றது. நம் உடலுக்கு மிக முக்கியமான தாது உப்பு இரும்புச் சத்தாகும். இச்சத்து இரத்தத்தில் ஈமோகுளோபீன் உருவாவதற்கு தேவைப்படுகின்றது. இச்சத்து குறைவால் இரத்த சோகை ஏற்படுகின்றது.

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

பற்கள், எலும்புகள் உருவாவதற்கும், இதயம் சீராக இயங்குவதற்கும், தசைகள் சரியாக சுருங்கி விரியவும் இச்சத்து அவசியமாகும். இச்சத்து அகத்திக்கீரை, முருங்கை இலை என்பனவற்றில் அதிகளவு காணப்படுகின்றது.

பழங்கள் சில சற்று விலை அதிகமானாலும் அது இயற்கையானது அந்தந்த பருவ காலங்களில அதிகளவு பழங்கள், காய்கறிகள் குறைந்த விலையில் மனிதனுக்கு கிடைக்கும் பழங்கள் காய்கறிகளில சத்துக்கள் வீணாகமல் உட்கொள்ள இவற்றினை குளிர்ச்சியான இடங்களில் வைக்க வேண்டும். பழங்களை கழுவிய பின்னர் தோலை சிறிது சீவிய பின்னர் உட்கொள்ள வேண்டும். பழங்கள், காய்கறிகளை கூடுதலாக உணவில் சேர்ப்பதால் அது நமது உடலுக்கு பாதுகாப்பு அளித்து சிறந்த ஆராக்கியத்தை வழங்குகின்றது.

சி. சிவசுப்பிரமணியம்,
பொ. சு. ப. பயிலுநர்,
98/PIII/84

மானுடம் வாழச் செய்வோம்
மாண்புறு விதி தானொன்று.....

மானுடம் .....!
படைப்பின்
உன்னதம் !!
சிந்தித்தல்
திட்டமிடல்
செயலாடல் - மற்றும்
ஆய்தல் - கூர்தல்
அப்பப்பா ! அபாரம் !! அபாரம் !!

நோயும் பிணியும்
பேயின் ஆட்சிதான் - அதனால்
மானிட நோன்பின்
மகத்துவம் மங்கும் !!

அதனால் நோய் -
வரும் காத்தல்
வல்லமை - வண்மை
மானுடத் தேட்டம்
மண்ணின் முதுசம் ! எனவே.....

வாழ்வு இயற்கையோடு இசையாட்டும்
இனியவை மிளிரும், ஏற்றம் பிறக்கும்,
ஊட்ட உணவு உடலின் தேட்டம்

மாசிலச் சூழல்
வாழ்வின் சொர்க்கம்
தூசிலாத் தென்றல்
தோன்றாப் பெருந்தினை !!

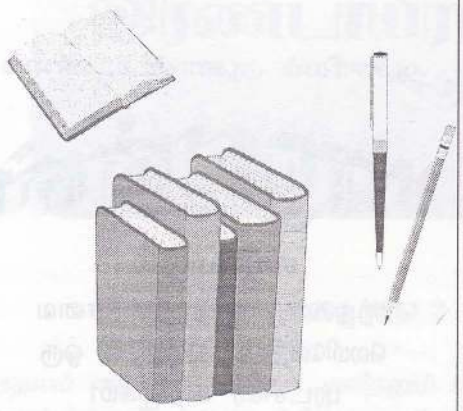
நல்வாழ்வு நெறிகள்
நமது துணைகள் - அவற்றை
அணியெனக் கொள்க
ஆக்கம் பெரும்! எனவே
இனியொரு விதி செய்வோம் - !
செல்வம், முதிசம், சீர் நெல்வயல்
சாதி, சமயங்கள், குலம், கோத்திரம் -
நீக்கிக்

சுக வாழ்வு ஓம்பிச் சுகித்திடும் குடிசையில்
இக வாழ்வு தன்னில் - இனித்திருந்
துணையைத் தேர்ந்து கொள்ளுதல் -
சிறப்புறு
விதியாம்- என
ஓர்ந்து இயம்பி
உயர்வோம் மகிழ்ந்தே!!

ஜயா. நக்கீரன்

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

With Best Compliments From.



Sri Linka Book Shop

சிறி லிங்கா புத்தகசாலை

1ம் குறுக்கு தெரு

வவுனியா

With Best Compliments From.

முஹம்மதியா ஹோட்டல

சுவை மிக்க உணவு வகைகள்
இறைச்சி சம்சா - மரக்கறி சம்சா
இறைச்சி ரொட்டி - மரக்கறி ரொட்டி
சமன்றோள் - முட்டை கட்லட் - மற்றும்
கொத்துரொட்டி - முட்டைரொட்டி
இவைகளுடன் எமது விஷேட
தயாரிப்பான பாணி அப்பம் - அப்பம்
முட்டை அப்பம் மற்றும் தரமான
சாப்பாடுகள் புரியாணி
சாப்பாடுகளும் கிடைக்கும்

MOHAMADIYA HOTEL
No; 59, Trinco Road,
Batticaloa.

With Best Compliments From.

PHARMACY

General Merchants

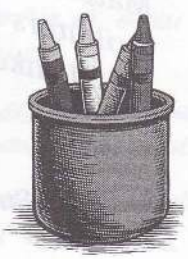
மட்டு நகரில் தரமான
மருந்துவகைகள், மற்றும்
உணவுப்பண்டங்கள், அலங்காரப்
பொருட்கள் மற்றும் பாடசாலை
உபகரணங்களும்.

No. 04, Main Street, Batticalo.
Tele. 065 - 22221

With Best Compliments From.

❋. பாடசாலை கற்றல் உபகரணங்கள்,
❋. தையல், தையல் வேலைப்பாட்டு
அலங்காரப் பொருட்கள்
❋. வீட்டு மின்சுற்றுக்கான பொருட்கள்
❋. துவிச்சக்கர வண்டியின்
உதிரிப்பாகங்கள்
❋. அன்பளிப்புப் பொருட்கள் என்பனவற்றை
❋. ஒரே இடத்தில் பெற்றுக் கொள்ள
நாடுங்கள்

MANSOOR'S
Multy Trading Center
Ampara Road,
Paddiyadi piddy
Akkaraipattu - 06
Tele. 067 - 77722



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

With Best Compliments From.

AL - MATHEENA EATING HOUSE

Priments Road,
Batticaloa.

எங்களிடம் தரமான புரியாணிச் சாப்பாடு ஈரல் இறைச்சி, மூளை, மீன் முட்டை சாப்பாடுகளும் தரமான முறையில் சுகாதாரமான முறையில் செய்து திருமண வைபவங்களுக்கும் வீஷேட ஆடர்களுக்கும் நாட வேண்டிய சிறந்த இடம் இன்றே நாடுங்கள்

அல்மதினா
சாப்பாட்டுக் கடை
மட்டக்களப்பு

With Best Compliments From.

ஆச்சரியம் ஆனால் உண்மை

யாதவன்ஸ்

வழங்கும்

மற்றுமொரு மகத்தான சேவை
லெமினேற்றிங் துறையில் ஒரு
புரட்சிகர அறிமுகம்!

மட்டு நகரில் மாபெரும் அளவில்
லெமினேற்றிங் சேவை ஆரம்பித்து
விட்டனர் யாதவன்ஸ் கொமினிகேஷன்
ஸ்தாபனத்தினர் இத்தனை காலமும்
இங்கில்லாத ஒரு சேவை,
வியக்கவைக்கும் சேவை.

தொலை பேசி :- 065 - 23336

With Best Compliments From.

MUHABBATH HARDWARE

Dealers in Anton Pipes, Building Materials Electrical Goods, Distributors for Batticaloa District Lankem Robbialac Paint

130, Main Street,
Batticaloa

Tele. 063 - 22578

With Best Compliments From.

INDRA STORES

S. KAMALANATHAN

No: 168, Trinco Road,
Batticaloa
Tele. 065 - 2978
Tele. 065 - 3147

அனைத்து பல சரக்கு
பொருட்களையும் நியாய
விலையில் பெற்றுக்
கொள்ளலாம்

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

இரண்டாயிரமாம் ஆண்டும் சுகநலமும்

சுகநலம் யாருடையது ? யார் பாதுகாக்க வேண்டும் ?

சுகநலம் என்பது ஒவ்வொரு மனிதனும் உடல், உள, சமூக ஆத்மீக ரீதியில் அடைந்து கொள்ளும் பரிபூரண உயர்நிலையாகும். மாறாக நோயின்றியோ, ஊனமுற்று இருப்பதுவோ அல்ல.

இந்த கருத்துக்கள் உலக சுகாதார நிறுவனத்தால் (W. H. O.) பகிரங்கப்படுத்தப்பட்டு, மக்களால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட போதிலும், செயற்பாட்டு (சாதனை) வடிவில் இன்று வரை பூரணப்படுத்தவும் அடையவில்லை என்பது துரதிஷ்டமான தொன்றாகும்.

உலகளாவிய ரீதியில் உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் இதற்காக ஆரம்ப சுகநல பராமரிப்பு, பாதுகாப்பு வழிமுறைகள், இலவச சுகநல கல்வி வசதிகள், இலவச சுகநல சிகிச்சை சேவைகள், சுகநல பொருளாதார அபிவிருத்தி உதவி திட்டங்கள் போன்ற பலவகையான திட்டங்களையும், சேவைகளையும் அளித்தே வருகின்றது. இவற்றுடன் UNICEF இன் பங்களிப்பும் முக்கியமானதாகும். இச் செயற்றிட்டங்களுக்காக பல்லாயிரக்கணக்கான மில்லியன் ரூபாய்களையும் செலவு செய்தே வருகின்றது. இருப்பினும் இவ்வகையான திட்டங்களின் குறிக்கோள்களை பூரணமாக அடைய முடியாத நிலையே இன்றும் காணப்படுகின்றன.

இந்த வரிசையில "2000 ம் ஆண்டில் யாவருக்கும் சுகாதாரம்" என்பதாகும். இன்றைய நூற்றாண்டு முடிவடையப்போகும் இத்தருணத்தில் இக்குறிக்கோளும் பூரணத்துவம் அடையாமல், இன்னும் இரண்டு (02) தசாப்த்தங்களுக்கு (2020ம் ஆண்டில்) பின் போடப்பட்டு கேள்விக்குறியாகவே அதன் பூரண வெற்றியின் இலக்கு இருக்கின்றது. என்பதை எவரும் மறுக்கவோ, மறைக்கவோ முடியாது.

இவ்வகை சுகநல பராமரிப்பு - அபிவிருத்தி குறிக்கோள்களை அடைவதிலும், அதன் பூரண வெற்றியிலும் தடைகளையும், தாமதத்தினையும் ஏற்படுத்தும் பிரதான காரணங்களாக பின்வருவன நம் மத்தியில் இன்றும் காணப்படுகின்றன அவையாவன.

01. மக்கள் (பெற்றோர்கள்)

சுகநலத்துக்கும் - அதன் செயற்றிட்டங்களுக்கும் பொறுப்புணர்ச்சியுடன் கூடிய ஆர்வமின்மையும், அத்திட்டங்களை செயல்படுத்த முன் வராமையும்.

02. பொதுவாக மக்கள் சுகநல சேவையின் முதற் பிரிவான. நோய் தடுப்பு பிரிவினை விடுத்து இரண்டாம் பிரிவான சிகிச்சைப் பிரிவுக்கே மிகக் கூடிய கவனம் செலுத்துதல்.

03. சுகநலத்துறை சேவை உத்தியோகத்தர்களின், பூரணமான சேவையும், உதவியம், பொருத்தமான நேரத்தில், பொருத்தமான முறையில் கிடைக்கப் பெறாமையும் வழங்கப்பட்டமை.

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

04. சுகநலம் தொடர்பான அறிவு மட்டம் போதாமையும் - சுகநலத்திட்டங்களின் அவசியம் பற்றி ஒவ்வொரு மனிதனும், தனிப்பட்ட, சொந்த அறிவின் அடிப்படையில் சிந்திக்கமையும், சுகநலம் தனது உரிமைச் சொத்து என்பதை உணர்ந்து கொள்ளப்படாமை.

05. சுகநல சேவைத்திட்டங்களில் (அபிவிருத்தியில்) அரச, தனியார் அபிவிருத்தி நிறுவ னங்கள் பயன்படுத்தும் தொழில் நுட்ப அபிவிருத்ததி செயற்பாடுகள் சரியாக முறையாக ஒழுங்கமைக்கப்படாமையும், புதிய தொழில் நுட்ப முறைகளை போதியளவில் விரிவாக்கப்படாமையும்.

மேலே கூறப்பட்ட விடயங்கள் சுகநல சேவை யாருக்குரியது? யாருக்கா வழங்கப்படுகின்றது? எத்றகாக வழங்கப்படுகின்றது? போன்ற வினாக்களை சிந்திக் தூண்டுவதனை நாம் அறியலாம். எதிர்வரும் இரு தசாப்தங்களையும் இனிமேலும் பின்தள்ளி வைக்க நாம் எவரும் எந்தவொரு சூழ்நிலையையும் ஏற்படுத்தாது, சுகநலம் பற்றிய அவசியத்தை நாம் ஒவ்வொருவரும் இந்த நிமிடம் முதல் உறுதியான இலட்சியத்துடன் சிந்தித்து செயல்பட்டு அதன் பூரண வெற்றியை அடையவேண்டும். அதற்காக ஒவ்வொருவரும் முன்வரவேண்டும் எனவும் தாழ்மையுடன் வேண்டிக் கொள்கின்றேன்.

முஸ்தபா எம். பைஷல்,
பொ. சு. பரிசோதக பயிலுனர், பிராந்திய பயிற்சி நிலையம்,
மட்டக்களப்பு

சுகநல வைரக்கூட கவி

தாய்ப்பால்
பிறப்பிலிருந்து
முறையாக முதல் நான்கு மாதம்
சிறப்பாக ஊட்டிட்டால்
நிறைவான வளர்ச்சி காட்டிடுமே குழந்தை

இரும்புச் சத்து
விலைகுறைந்த
இலைக் கறியிலும்
நிலைத்திருக்கும் இதை
மலைக்காது உட்கொள்வீர்

நார்ப் பொருள்
சக்தி தரா இப் பொருள்
மலச் சிக்கலையும் மாரடைப்பையும்
நீக்கிவிடும் நிட்சயம்
பல வகை கீரைகளில் இது உண்டு

விற்றமின் A. C
விருத்தார் பாலர் அனைவர் கண்களுக்கு
வருத்தம் போக்கி ஒளியூட்ட
விருப்பமுடன் சுவைத்திடுவீர்
பருத்த மஞ்சள் நிறப் பழங்களை

மா. இளங்கோவன்
பொது சுகாதார பியலுநர் (98/99)
பிராந்தியப் பயிற்சி நிலையம்,
மட்டக்களப்பு

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

குருதிச் சோகை

Anaemia

இலங்கை போன்ற நாடுகளில் பெரும்பாலானோரைப் பாதித்திருக்கும் நோய்தான் குருதிச் சோகை (**Anaemia**) ஆகும். ஒருவருடை வயது, பால், என்பவற்றுக்கு ஏற்ப அவரது குருதியில் இருக்க வேண்டிய அளவை விடக் குறைந்த அளவு ஈமோகுளோபின் காணப்படும் நிலையே குருதிச் சோகை எனப்படுகின்றது.

உடன் பிறந்த குழந்தையின் குருதியில் ஈமோகுளோபின் செறிவு மிகக்கூடுதலாக (**29g/100ml**) இருக்கும் பிறந்த 3மாதங்களுள் இச் செறிவு அரைவாசியாகக் குறைந்து விடும் பின்னர் 12 - 14 வயது வரை இச்செறிவு படிப்படியாக அதிகரிக்கும் வளர்ந்த பெண்களைவிட ஆண்களில் இச்செறிவு சராசரியாக **2g/100ml** கூடுதலாகக் காணப்படும். குருதிச்சோகையின் பொது அறிகுறிகள் பின்வருமாறு, களைப்பு, சோம்பல், வேலைசெய்யும்போது மூச்சுத்தினறல், இதயத்துடிப்பு, அதிகரித்தல், படுத்திருக்கும்போது காதுகளில் நாடித்துடிப்பின் ஒலி கேட்டல், பசியின்மை, சமிபாடின்மை, தலைசுற்றுதல், பார்வை மங்கலைடதல், தலையிடி, உறக்கமின்மை, கைகால் விரல்கள் விறைத்து ஊசிகளால் குத்தப்படுவது போன்ற உணர்வுகள் ஏற்படுதல், ஒருவரில் குருதிச்சோகை ஏற்படுவதற்கான காரணங்களைப் பின்வருமாறு வகைப்படுத்தலாம்.

1) **குருதி இழப்பு ஏற்படுதல்.**
விபத்துக்கள் காரணங்களால் அதிகளவு குருதி இழக்கப்படும் போது குருதிச் சோகை ஏற்படுகிறது. அத்தோடுஈரலிப்பான பிரதேசங்களில்கொழுக்கிப்புழுவின் காரணமாகப் பெருமளவு குருதி இழப்பு ஏற்படலாம் எமது குடல்களில் தொற்றி வாழும் ஆயிரக்கணக்கான கொழுக்கிப்புழுக்கள் எமது குருதியையே உணவாக உட்கொள்கின்றது.

2) **எலும்பு மச்சையில் செங்குருதிக் கலங்களின் உற்பத்திக்குறைவடைதல்.**
செங்குருதிக் கலங்களின் உற்பத்திக்குத் தேவையான புரதம் இரும்புச்சத்து, விட்டமின் B- 12 போலிக்கமிலம்/போலேற்றுக்கள் போன்றவை எமது அன்றாட உணவில் குறைவுபடும்போது செங்குருதிகல உற்பத்தி குறையும் இதனால் குருதிச்சோகை ஏற்படும்.

புற்றுப் போன்ற - அத்தோடு வியூக்கீமியா (குருதிப்புற்று) என்புப் புற்றுப்போன்ற காரணங்களாலும் செங்கல உற்பத்தி பாதிக்கப்படும் ஓமோன் குறைபாடுகளும் இதற்குக் காரணமாக அமையலாம். சுரப்பி, கபச்சுரப்பி, தைரொயிட்டுச் சுரப்பி போன்றவற்றின் குறைச் சுரப்பினால் குருதிச்சோகை ஏற்படலாம். இவை தவிர சில மருந்துகள், தொற்று நோய்கள், சிறுநீராகச் செயலிழப்பு, போன்ற காரணங்களாலும் இந்நிலை தோன்ற இடமுண்டு

3) **செங்குருதிக் கலங்களின் மிதமிஞ்சிய அழிவு**
செங்குருதிக் கலங்களின் சராசரி ஆயுட்காலம் 120 நாட்களாகும். எனவே ஒவ்வொரு 4 மாதங்களுக்கொரு தடவை செங்குருதிக் கலங்களும் புதுக்கலக்களால் மாற்றீடு செய்யப்படுகின்றன. ஆயுள் முடிந்த கலங்கள் மண்ணீரலில் சிதைவுறுகின்றன.

எனவே குருதிச்சோகைக்கான காரணம் என்ன என்பதை அறிந்தே சிகிச்சை வழங்கப்படவேண்டும் எனினும் இலங்கையில் பொதுவாக கொழுக்கிப்புழு, இரும்புச்சத்துக் குறைபாடு, விட்டமின் **B**-12 குறைபாடு என்பவையே குருதிச் சோகைக்கான பிரதான காரணங்களாக அமைந்துள்ளன.

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

கொழுக்கிப்புழு தொற்றுவதை தடுப்பதற்கு பாதணிகளை அணிதல், உணவுட்கொள்ள முன்னர் கைகளைச் சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவிக் கொள்ளுதல், நகங்களை வெட்டி சுத்தமாக வைத்திருத்தல் போன்றவை அவசியமாகும். **PYRATEL (COMBANTRIN), MEBENDAZOLE (VERMOX)** போன்ற மருந்துகளை உரிய முறையில் பயன்படுத்தி இப்புழுக்களை அழித்துவிட முடியும்.

வளர்ந்த பெண்களில் மாதந்தோறும் சுமார் 30 mg இரும்புச் சத்து இயற்கையாகவே இழக்கப்படுவதால் ஒரு நாளைக்குரிய சராசரித்தேவையைவிட மேலதிகமாக 1mg இரும்புச் சத்தினை அவர்கள் உட கொள்வது அவசியமாகின்றது.

சிலரின் விட்டமின் **B** -12 உணவுக்கால்வாய் மூலம் அகத்துறிஞ்சப்படுவதில்லை இவ்வாறானவர்களுக்கு ஊசி மூலம் விட்டமின் **B** -12 **(CYANOCOBALAMIN)** வழங்கப்படுதல் வேண்டும்.

யூ . எல். பழில்
பொதுச்சுகாதார பரிசோதகர் (பயிலுநர்) பிராந்திய பயிற்சி நிலையம்.மட்டக்களப்பு.

With Best Compliments From.

Lafeer Tailor & Tinny Garments

Main Street,
Akkaraipattu.

With Best Compliments From.

Wajid Hardware

Agents For :
Lankem, Robbialac Paints,
Anton P.V.C. Pipes, Hardware Goods,

No. 7, Amen Corner,
Batticaloa. Tele. 065 - 23220

With Best Compliments From.

எஸ் - கனகசபை (ஜே.பி)

முகுந்தா சென்ரர்
19A, எல்லை வீதி வடக்கு
மட்டக்களப்பு

அரிசி மூடைகள் கோழித்தீன், கோழித்தீன் பாத்திரங்கள், பிறிமா கோழிக்குஞ்சுகள், பலசரக்கு சமான்கள், குளிர்பானங்கள் சகல விதமான பொருட்களும் சில்லறையாகவும் மொத்தமாகவும் மலிவான விலையில் பெற்றுக் கொள்ள நாடவேண்டிய இடம்.

குழுந்தா சென்ரர்
உரிமையாளர்
எஸ்.கனகசபை (ஜே.பி)

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

வீசர் நாய்க் கடிநோய்
(RABIES)

இது விலங்குகளிலிருந்து மனிதனுக்கு ஏற்படும் ஒற்று நோயாகும். இது நூறு வீத இறப்பை ஏற்படுத்தும் நோய்களில் இதுவும் ஒன்றாகும் *Rhabdovirus* கூட்டத்தைச் சேர்ந்த *Rabies Virus* னால் ஏற்படுகின்றது. இந் நோயினால் பீடிக்கப்பட்ட நாய் அல்லது விலங்குகளின் உமிழ் நீரில் இவ் **Virus** காணப்படுகின்றன.மனிதனை கடிக்கும் போது அல்லது மனிதனின் காயங்களை நக்கும் போது இவ் virus கள் மனிதனை தொற்றுகின்றன. இவ் *Virus* ஆனது காயங்களிலிருந்து பெருக்கமடைந்து நரம்புக்கலங்களினூடாக மையநரம்புத் தொகுதியாகிய மூளை,முண்ணான் ஆகிய பகுதிகளுக்கு சென்று தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. பின்னர் சுற்றயல் நரம்புகளின் மூலம் உமிழ் நீர் சுரப்பியையும், வேறு இளையங்களையும் சென்றடைகின்றது.

நோயரும்புகாலம்

நோயரும்புகாலம் நாய்களிலும், மனிதனிலும் வேறுபடும்

நாய் : இவ்வைரசு ஆனது நாய் அல்லது வேறு விலங்கின் உமிழ் நீரில் 04நாட்கள் காணப்பட்ட பின்பே குனங்குறியை காட்டும் இதன் பின் 5 - 6 நாட்களில் நாய் அல்லது விலங்கு இறந்துவிடும். இதற்காக நாய்க்கு அல்லது வேறு விலங்குகளுக்கு விசர் என உறுதிப்படுத்த நாய் / விலங்கு கடித்த நாளிலிருந்து குறைந்தது 10 நாட்களாவது கட்டி வைத்து அவதானிக்க வேண்டும்.

மனிதன் : மனிதனுக்கு குறிப்பிட்ட நோயரும்புகாலம் இல்லை இது ஒரு சில நாட்களிலிருந்து ஒரு வருடம் வரை வேறுபடும் அதாவது மனித உடலினுள் கிருமி உட்சென்றதும் குணங்குறி வெளிப்படும் வரையான காலம் ஆகும் இந்நோயால் பீடிக்கப்பட்ட விலங்கு / நாய் மனிதனின் தலைக்கு அண்மையில் கடிக்கும் போது நோயரும்பு காலம் குறைவாகவும், தலைக்கு தூரத்தில் கடிக்கும் போது இக்காலம் கூடியதாகவும் இருக்கும்.

குணங்குறிகள் : சோர்வு, மெல்லிய காச்சல், தொன்டையழற்சி என்பன ஏற்படும். இது பொதுவான அறிகுறிகளாகும்.

மனிதனில் காணப்படும் குணங்குறிகள்

- காயத்தில் அதிகளவு நோ இருக்கும்
- காயத்தில் அருட்டல் நிலை தொடர்ச்சியாக காணப்படல்.
- காயம் ஏற்பட்ட உறுப்பில் உணர்ச்சியற்ற நிலை அல்லது அவ்வுறுப்பை அசைக்க முடியாத நிலை.
- நாய் கடித்த 10 நாட்களின் பின் உத்வேகம் பரபரப்பு என்பன காணப்படல்.
- குளிர்காற்று, இரைச்சல் மற்றும் வெளிச்சம் முதலியவற்றை எதிர் கொள்ளும் போது இந்தப் பரப்பரப்பு மேலும் தூண்டப்படும்
- நீர் வெறுப்புத் தன்மை தண்ணீரை காணும் போது அல்லது வெருட்சி ஏற்படல்.
- நீர் அல்லது உணவு அருந்த முற்படும் போது தொண்டைப் பகுதி தசைகளில் வலியுடன் கூடிய பிடிப்பு அல்லது இறுக்கம் ஏற்படுவதாலேயே இந்நிலை ஏற்படுகின்றது.
- நோய் முற்றிய நிலையில் நோயாளி நாயைப்போலவே குரைப்பார்

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

- நோயாளி இருண்ட, தனியான இடங்களை விரும்புவார்.
- 10 - 14 நாட்களுக்கு சுவாசம், இதய இயக்கம் போன்றன சாதாரணமாக இருக்கும்.

நாயில் காணப்படும் குணங்குறிகள்

- அங்கும் இங்கம் ஓடித்திரித்தல்.
- கடிக்க முயற்சி செய்யும்
- அடிக்கடி வாயை திறந்து மூடும்
- கழுத்து முன்னுக்கு வரும்
- கண்கள் சிவப்பாக இருக்கும்
- வாயிலிருந்து வீணி வெளியேறும்.
- நாக்கு தொங்கும்.
- வால் சுருளாது காணப்படும்
- ஓரிடத்தில் ஓய்வாக உட்கார முடியாது

நாயைக் கண்டுபிடித்தல்:

நாய்கடித்த பின்பு அதனை கட்டிவைத்து அதன் அறிகுறிகளை தொடர்ந்து அவதானனித்தல் அதாவது நாய் கடித்து 10 நாட்களுக்குள் இறக்குமானால் நாய்க்கு **Rabies** என உறுதிப்படுத்தப்படும்

வைத்தியரினால் பரிசோதிக்கும் போது அசாதாரணமான அதிகரித்த துலங்கல், தசைப்பிடிப்பு, கண்மணியின் அளவு பெரிதாக தெரிதல், சுவாச வீதம் அதிகரிக்கும்

ஆய்வு கூட பரிசோதனை:

சந்தேகத்திற்கு இடமான விலங்குகள் மனிதனுக்கு கடித்தால் அதை கொன்றால் அதன் தலையை வெட்டி **M. R. I.** (மருத்துவ ஆய்வு கூட நிறுவனம்) அனுப்பி **Virus** பரிசோதனை செய்வதன் மூலம் நோயை கண்டுபிடித்தல்.

காயத்தின் பராமரிப்பு

கடி அல்லது நக்குதல் மூலம் விலங்கின் உமிழ் நிரிலிருந்து **Virus** விடுவிக்கப்படும். எனவே உடனடியாக ஒடுகின்ற குழாய் நீரில் சவர்க்காரம் கொண்டு காயத்தை 5 நிமிடம் கழுவுதல் வேண்டும். காயத்தை கழுவிய பின் 40 - 70% அற்கஹோல் / மதுசாரம் கொண்டு காயத்தை சுத்திகரிக்க வேண்டும். காயம் கடுமையாக இருந்தால் காயத்திலும், காயத்தைச் சுற்றியும் **Anti Rabies Serus** எனும் ஊசி போடவேண்டும். காயம் ஏற்பட்டால் அதை தையல் போட்டு கட்டுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

தடுப்பூசி

நாம் கடிக்கமுன்னர்

விலங்குகளுடன் பழகுவோர்கள் முன்கூட்டியே தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்வது சிறந்தது. இதற்கு **Duck Embryo Vaccine (DEV)** தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

நாம் கடித்த பின்னர்

சந்தேகத்திற்கு இடமான நாய்/விலங்குகள் கடித்தால் உடனடியாக ஈர்ப்புவலி (**T. T**) க்கான தடுப்பூசி போடப்படுதல் வேண்டும். இதன் பின்னர் கடித்த நாய் " விலங்கிற்கு விசர் என உறுதிப்படுத்தப்பட்ட பின்னர் **ARV (Anti Rabies Vaccine)** என்னும் தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்ளுதல் வேண்டும். இது 3ம், 7ம், 14ம், 30ம், 90ம் எனும் நாட்களுக்கு போடுதல் வேண்டும். நாய்க்கு விசர் இல்லையாயின் ஈர்ப்புவலி தடுப்பூசி போட்டதுடன் நிறுத்திக் கொள்ளலாம்.

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

நோயைக் கட்டுப்படுத்துதல்:

- தெரு நாய்களை அழித்தல்
- வளர்ப்பு பிராணிகள், செல்லப் பிராணிகளுக்கு தடுப்பூசியைமிருக வைத் தியரின் உதவியுடன் ஒவ்வொரு வருடமும் போட்டுக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- கடித்தவுடன் முதலுதவி செய்தல் வேண்டும். அதாவது ஓடும் நீரில் சவர்க்காரம் போட்டு கழுவிய பின் 70% மதசாரத்தில் நன்றாக கழுவுதல் வேண்டும்.
- கடித்தவுடன் சிகிச்சை பெறுதல் அதாவது ஈர்ப்புவலி (**ATT**) தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்வதுடன் நுண்ணுயிர்க் கொல்லி (**Antibiotics**) மருந்தும் எடுத்தல்.
- சந்தேகத்திற்கு இடமான விலங்குகளை கவனமாக அவதானித்து அறிகுறிகள் தென்படின் அவ்விலங்கைக் கொண்டு தலையை வெட்டி பரிசோதனைக்காக அனுப்புதல் வேண்டும்.
- நோய் ஏற்பட்டவர்களுக்கு "விசர் நாய் கடி" நோய்க்கான **ARV** எனும் தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்ளுவதன் மூலம் இந்நோய் வராது தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

திரு. த. றவினதாஸ்,
பொது சுகாதார் பரிசோதகர் பயிலுநர், பிராந்திய பயிற்சி நிலையம்,
மட்டக்களப்பு

With Best Compliments From.

ABHHA COMPUTER ACADEMY
AKKARAIPATTU

கொம்பியூட்டர் டைப்செற்றிங்
லேசர் பிறின்டிங்
கலர் பிறின்டிங்
போட்டோ பிரதி
லெமினேற்றிங்
ஸ்டென்ஸில் கட்டிங்
போட்டோ ஸ்கேனிங்

ஆங்கிலம், தமிழ், சிங்கள, அரபிக் டைப்பிங், பிறப்பு, இறப்பு, விவாக, பதிவுகள், உறுதி, விசா போன்றவற்றின் மொழி பெயர்ப்புச் சேவை. மற்றும் தினசரி சஞ்சிகைகள்.

ABHA OFFSET PRINTERS

இல. 01, பிரதான வீதி,
அக்கரைப்பற்று - 01

ABHAA COMMUNICATION

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

With Best Compliments From.

MT

மெயின் டெக்ஸ்

பிரதான வீதி, மூதூர்

சகல வகையான
தைத்த ஆடைகள் ,
சாறி, சாரம், திருமண
வைபவ துணிகள்
குறைந்த விலையில்
கிடைக்கும்.

With Best Compliments From.

SMART

Tailors

For smart and fashon taiforing

No. 65, Post Office
Road,
Tricomalee

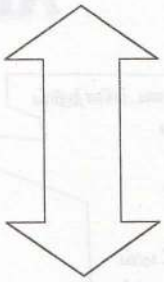
With Best Compliments From.

SUKUNA TRADE CENTER

No. 82, Sea View Road,
Trincomalee.
Tele. 026 - 21130

With Best Compliments From.

New Ajentha Jewellery



159/B2, N.C.
Road,
Trincomalee

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

With Best Compliments From.

JOLLY ICE CREAM

Ice Cream Vanilla
Ice Cream Chocolate
Ice Cream Fruit & Nuts

JOLLY ICE CREAM
Beach Road,
Kathankudy (New) - 06
Tel: 065 - 46441

With Best Compliments From.

SHANMUGA AGENCY

Dealers for
all Grocery

159, Trinco Road,
Batticaloa

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

With Best Compliments From.

Rajahs Book Centre

No. 111, 127, Main Street,
Batticaloa

With Best Compliments From.

Ibrahim Hotel

புரியாணி
சாப்பாடு
சோட்டீஸ்
பெற்றுக் கொள்ளலாம்

M.I.M. Haniffa

74A, Main Street
Batticaloa
Tele. No. 22398

With Best Compliments From.

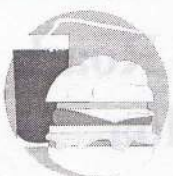
Sri - M Cool Bar

45, Munas Street,
Batticaloa.

Tele. 065 - 2006

Prop : K. Sritharan

Dealers for all kinds of Gool Drinks Cakes, Sweets, Biscuits, Chocolates, Ice, Cream, and Fruits



B.R.C. No:- MN - 10 - 92
ESTD : 1989
Branch: Sri -M Centre,
47, Munai Street, Batticaloa.

With Best Compliments From.

Gift Selected in :

FARWEENS

115, Main Street, Batticaloa
Tele.28816

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

Bacteria

- Bacteria கள் இல்லாத இடங்களே மிகக்குறைவு. ஆழ்கடலின் ஆழத்திலும், 60 Km உயர ஆகாயத்திலும் வாழ்கின்றன.
- உலகிலுள்ள உயிரினங்களில் அதிக எண்ணிக்கை கொண்டவை பக்றீரியாக்களே.
- இதனால் தான் உலகின் நம்பர் வன் (**No: 01**) கொலையாளியாக காசநோயை ஏற்படுத்தும் **Mycbacterium tuberculosis** எனும் பக்றீரியா வர்ணிக்கப்படுகிறது.
- உலர்ந்த பக்றீரியாக்களின் பகுதி உயிருக்குத் தேவையான கனிப்பொருளாகிய (மூலகம்) காபனைக் (**Carban**) கொண்டுள்ளது.
- பக்றீரியாக்களில் பல்லாயிரக்கணாக்கான வகைகள் உள்ளன. அவற்றில் ஒரு சிறு சதவிகிதமானவையே பூமியிலுள்ள உயிர் வாழ் அங்கிகளில் காணப்படுகின்றன.
- உயிரினங்கள் இல்லை என முன்பு கருதப்பட்ட பின்வரும் இடங்களான கடலுக்கு அடியில் படிந்திருக்கும் மண்டியில் **10cm** உயரம் வரையிலும், தரைக்கு கீழே **9m** ஆழத்திலும், **92-94%** பக்றீரியாக்கள் வாழ்கின்றன.
- பக்றீரியா என்ற சிறிய நுண்ணுயிரி 0.00000000001 **gram** என்ற அளவிற்கு அவ்வளவு எடை குறைவானது. ஒரு நீலத் திமிங்கிலம் சுமார் 10,00,00,000 **gram** எடையுள்ளது. ஆனாலும் ஒரு பக்றீரியானவால் ஒரு திமிக்கிலத்தை கொல்லமுடியும்.
- மருத்துவ மனைகளில் மட்டும் உலகெங்கும் ஒவ்வொரு நாளும் பக்றீரியாவால் ஏற்படும் தொற்றுக்கள் 10 இலட்சம் என கணக்கிடப்படுகின்றன. இவற்றில் பெரும் பான்மையானவை மருந்துகளை எதிர்ப்பவையே.

ஒரு வீட்டில் **Becteria** கள் காணப்படும் (அதிகளவில்) முக்கிய மான 3 இடங்களாவன:-
(i) சமையலரை (ii) படுக்கயறை (iii) மலசல கூடம்

கண்ணுக்குத் தெரியாத இந்நுண்ணங்கி ஆபத்தானது மட்டுமல்ல மனித வாழ்க்கைக்கு முக்கியமானதொன்றாகவும் விளங்குகிறது.

(உ-ம்) விவசாய நடவடிக்கைகள் : **Rhysobium. Sp)**
கைத்தொழில் துறையிலும் : **Staphyto cocus, Lactobacillus)**
மருத்துவத்துறையிலும் சில பக்றீரியாக்கள் முக்கியமானவை:

கண்ணுக்கு தெரியாத இவ்வங்கியிலிருந்த எம்மைப் பாதுகாப்பது மிகவும் முக்கியமானது.
உரிய முறைப்படி வாழ்ந்தால் இதன் பாதிப்புக்குள்ளாகாது விலகுவதும் இலகுவானது.

G. John Immanuel, P. H. I. (Trainee), 1998/1999 Batch

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

இலங்கையின் குடித்தொகை வளர்ச்சி 2050 வது ஆண்டளவில் பு,ச்சியம் வளர்ச்சி விகிதத்தில்

இலங்கையின் இன்றைய சனததொகை 1 கோடியே 80 இலட்சத்திற்கும் அதிகமாக உள்ள இன்னிலையில் எமது வருங்காலத்திற்கான நோக்கு என்ன? என்பதை ஆராய்வோமானால் தற்போதைய குறைந்த 1.4 % வளர்ச்சி விகித்தத்தின் பின்னணியில் எதிர்கால குடித்தொகை அதிகரிப்பு மிகச் சிறியதொன்றாக இருந்து வரும் என்றும். அது அத்தகைய பிரச்சினைகளையும் தொற்றுவிக்காது என்று எம்மால் கூறமுடியாது என்பதும் தெட்டத் தெளிவு.

தற்போதைய 1.4% வளர்ச்சி விகிதம் தொடர்ந்தும் இடம் பெற்று வந்தால் குடித்தொகைக்கு வருடாந்தம் பேரளவில் அதிகரிப்புக்கள் சேர்க்கப்பட்டுவிடும். இது. அடுத்த 100 வருடங்களில் நாட்டின் குடித்தொகையில் சுமார் 7 கோடி வரையிலான் வியப்பூ ட்டும் பெருக்கம் ஒன்றை அடையும். அத்தகையான ஒரு வளர்ச்சியினையடுத்து. வாழ்க்கைத் தரங்களின் மிகக் கடுமையான ஓர் சீர் குலைவு ஏற்படும் என்பதில் எவ்வித சந்தேகமுமில்லை. குடித்தொகை வளர்ச்சியில் குடித்தொகை வளர்ச்சி குறிப்பிட்ட ஓர் அமைவினால். ஸ்திரி நிலையை எட்டும் வரையில் குடித்தொகை அதிகரித்து செல்வதினை நிறுத்த முடியாது.

மரண விகிதங்கள் மிகக் குறைந்த மட்டங்களில் இருக்கும். சாத்தியமான ஆகக் கூடிய சுகாதார வசதிகள் நிலவி வரும் ஓர் நிலையில பூ ச்சிய வளர்ச்சி விகிதமொன்றை எட்டுவதற்கே நாம் விரும்புகின்றோம். குறைந்த மரணங்களின் கீழ் அத்தகைய பூ ச்சிய குடித்தொகை வளர்ச்சி ஒன்றினை நாம் சாதித்துக் கொள்ளும் பொருட்டு. எமது கருவள விகிதத்தினை குறைநிரப்பு மட்டத்திற்கு குறைத்துக் கொள்ள வேண்டிய தேவை உள்ளது. அதாவது குடும்பமொன்றிற்கு சராசரியாக சுமார் இரண்டு பிள்ளைகள் இருப்பது என்பதே இதன் பொருளாகும். 2000 ஆவது ஆண்டளவில் இரு பிள்ளைகளைக் கொண்ட சராசரிக் குடும்ப மட்டத்தினை எட்டக்கூடியவர்களாக நாம் இருப்போமேயானால் அதற்கு அரை நூற்றாண்டிற்கு பின்னால் சுமார் 2050 ஆவது ஆண்டளவில் எமது குடித்தொகை வளர்ச்சி நின்று போய்விடும். அக்காலமளவில் எமது நாட்டின் குடித்தொகை 02 கோடியே 50 இலட்சமாக இருக்கும்.இந்த நிலைமைகளின் கீழ். வருடாந்த பிறப்புக்களின் எண்ணிக்கை சுமார் 350.000 என்ற இன்றைய மட்டத்திலிருந்த 2050 ஆவது ஆண்டளவில் 260.000 என்ற மட்டம் வரையில படிப்படியாக வீழ்ச்சியடைந்து செல்லும் அதேவேளையில் குடித்தொகையில் வயோதிபர் எண்ணிக்கை அதிகரிப்பின் விளைவாக வருடாந்த மரணங்களின் எண்ணிக்கை ஒரு இலட்சத்திலிருந்து 260.000 ஆக படிப்படியாக அதிகரிக்கும். அந்தக் காலக்கட்டத்தின் பு,ச்சியக் குடித்தொகை வளர்ச்சி ஏற்படும். எனவே எமது எதிர்கால சமுதாயம் இத்தகைய பு,ச்சிய வளர்ச்சியை அடைவதற்கு ஒத்துழைப்பு வழங்க வேண்டும் என்பதனை இச்சந்தர்ப்பத்தில் தெரிவித்துக் விடைபெறுகின்றேன்.

(இத்தகவல் சுகாதார மகளிர் விவகார அமைச்சின் குடித்தொகைப் பிரிவிலிருந்து தொகுக்கப்பட்டது)

– நன்றி –

தொகுப்பு :~

நே. தேவநேசன், பொது சுகாதாரப் பரிசோதகர் (பயிலுநர்)
பிராந்திய பயிற்சி நிலையம், மட்டக்களப்பு

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

புலம் பெயர்ந்தோர் முகாம்களும் சுகாதார நிலையும்

மனிதன் தனது சமூக பொருளாதார வாழ்வினை அபிவிருத்தியினை அடைய முனைகின்ற வேலைகளில் அவன் அறிந்தோ அறியாமலோ இயற்கையான வெள்ளம் புயல்காளகவும் மனிதரிடையே ஏற்பட்டுவிடுகின்றது. பகைமை உணர்வுகளால் எழுகின்ற பல யுத்த நிலைகளால் எழுகின்ற பாரிய அழிவுகள் அவனுக்கு சவாலாக அமைந்து விடுகின்றன. இத்தகைய அழிவுகளில் இருந்து எஞ்சியுள்ள தமது உயிர்களை காப்பற்றிக்கொள்ள பாதுகாப்பான இடங்களை நாடடி ஓட வேண்டிய துர்ப்பாக்கிய நிலைகள் ஏற்பட்டு விடுகின்றன.

இவ்வாறு புலம் பெயர்ந்த மக்கள் ஒன்றாக குறிப்பிட்ட காலம் தற்காலிகமான முகாம்களில் தங்கி வாழ வேண்டி ஏற்படுகிறது. இவ்வாறு குறிப்பிட்ட ஒரு பகுதியில் பலதரப்பட்ட வயதினர் பெருந்தொகையாக வாழும் போது பல்வேறுபட்ட நோய் தொற்றுக்கள் ஏற்பட ஏதுவாய் அமைகின்றன. இவர்களது சுகநலன் பற்றி அப்பகுதிக்கு பொறுப்பாக உள்ள பொது சுகாதாரப்பரிசோதகர் அங்கு தங்கி வாழும் மக்களின் ஒத்துழைப்பைப் பெற்று சுகாதார ஊழியர்கள், அரச அரச சார்பற்ற நிறுவனங்கள் பொது தொண்டர்கள். தொண்டர் நிறுவனங்களின் உதவியுடன் சுகநல வேலைத்திட்டங்களை செய்வது இவரது பிரதான கடமையாகும்.

இத்தகைய செயற்றிட்டங்களை செய்வதற்கு பொது சுகாதாரப் பரிசோதகர் அங்கு காணப்படும் நிலைமைகளை கருத்திற்கொண்டு மக்களுடன் உரையாடி, அவர்களது பிரச்சினைகளை இனங்கண்டு அவர்களுக்கு தேவையானவற்றை பெற்றுக் கொடுப்பதற்கு உரிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வர். அங்குள்ள மக்களைக் கொண்டே ஒரு சுகாதார அணி அல்லது ஒரு குழுவை நியமித்துக் கொள்வதன் மூலம் இலகுவாக கூடியளவு வேலைத் திட்டங்களை மேற் கொள்ள முடிகிறது.

ஒரு மனிதனின் அடிப்படைத் தேவை உணவு, உடை, வீடு இது இவர்களுக்கு கிடைத்து விட்டாலும் அதனை சுகாதாரமான முறையில் இவற்றைப் பயன்படுத்துவதற்கு பழக்கப்படுத்த வேண்டும். மேலதிக தேவைகளான குடி நீர், மலசலம் கூட வசதி போன்றனவும் அன்றாடம் அவசியமாகிறது. பாதுக்காப்பான குடிநீரை மக்களுக்கு பெற்றுக் கொடுத்தல், கொதித்தாறிய நீர், குளோரின் இடல போன்ற செயல் முறைகளை அறிவுறுத்தல், உணவு பழக்கவழக்கங்களையும் உணவைப் பாதுகாப்பதிலும் அக்கரை காட்ட ஊக்குவித்தல், உணவை ஈ, கரப்பான் போன்றவைகளில் இருந்து பாதுகாத்தல், சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களைப் பேணல் அதாவது முறையான மலசலகூட பாவனை, மலம் கழித்த பின் சவர்க்காரமிட்டு கைகளுவுதல் போன்ற தற்சுகாதாரத்தைப் பேணுதல்.

மக்களது சுகநிலையை மேம்படுத்தும் நடவடிக்கைகளான தாய் சேய் நலன் பராமரிப்பு, நோய்களுக்கு ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சையளித்தல் போன்றவற்றை பெற்றுக்கொடுத்தல். இம் முகாம்களில் வாழும் தாய்மரினதும் குழந்தைகளினதும் போசாக்கினை உயர்த்தவும் நோய்நிலைகள் ஏற்படாது தடுப்பு,சிகளைப் பெற்றுக் கொடுக்கவும் கற்பதிகளது கற்ப காலப் பராமரிப்பு போன்ற சுகநல வேலைத்திட்டங்களை பெற்றுக் கொடுக்க வசதிகள் நடவடிக்கைகள் எடுத்தல் பொது சுகாதார பரிசோதகரின் கடமையாகும்.

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

அத்துடன் அகதி முகாம்களின் சுற்றாடல் சுகாதாரத்தினை மேம்படுத்தும் வேலைத்திட்டங்களை அம் மக்களின் ஒத்துழைப்பைக் கொண்டு செயற்படுத்தல் இம் முகாம்களிலிருந்து வெளியேறுகின்ற தின்மத் திரவக் கழிவுகள் போன்றவற்றை முறையாக அகற்றவும் அவற்றை இறுதியழிப்பு செய்யவும் கறையான். ஊர்வனவும் பெருக்கத்தில் இருந்து கட்டுப்படுத்தவும் முறையாக இறுதியழிப்பு செய்வதனை மேற்பார்வை செய்தலும் அறிவுட்டல்களையும் செய்தல் வேண்டும்.

அமைக்கப்பட்ட சுகாதார குழுவினரது உதவியுடன் பல்வேறு வேலைத்திட்டங்களையும் சுகாதாரக் கல்வியையும் மக்களுக்கு பெற்றுக் கொடுத்தல். மலசல கூடம் இல்லாவிடில் தற்காலிக மலசலகூடங்களை அமைத்தல். மருந்து வசதிகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல். மக்களது மனநிலையை உயர்த்துவதற்கு தேவையான பொழுது போக்கு வசதிகளை இளைஞர் யுவதிகளுக்கு ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல் மூலம் உளவியல் குழப்பங்கள். உணர்ச்சிக் குழப்பங்கள் போன்ற உளவியல் பிரச்சினைகள் ஏற்படாது பார்த்துக்கொள்வதன் மூலம் தனிநபர் உள நலம். சிறுவர் உளநலம். சமூக உள நலன்களை மேம்படுத்திக் கொள்வதனை உறுதிப்படுத்தல். மேலும் சுகாதாரக் கல்வி மக்களின் மனநிலையை மாற்றக்கூடிய முக்கிய வேலைத்திட்டமாகும். மனநிலை மாறும் போது அவர்களது நடத்தையும் மாற்றம் ஏற்படும். இச் சுகாதாக் கல்வியின் தன் நலம் சுகாதாரம். உணவு பழக்க வழக்கங்கள் மலசலகூட பாவனையும் போன்ற அறிவுரைகளை குழுக் கலந்துரையாட். கலந்துரையாடல் மூலம் அறிவுட்டலாம்.

ஆகவே பொது சுகாதாப் பரிசோதகர். பிரச்சினைகளை இனம் காணல். திட்டமிடல். செயற்படுத்தல் போன்றவற்றை மக்களின் ஒத்துழைப்புடன் செயற்படுத்தலாம். புத்தாயிரமாம் ஆண்டின் சவால்களின் மத்தியில் சுகாதார சேவைகளை மேம்படுத்தும் நோக்கில் காலடி வைக்கும் நாம் "எல்லா மக்களையும் சுகநல சேவையில சென்றடையக் கூடியதாக பணி செய்வோம்"

வ. ராஜேந்திரன்
பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர் பயிலுனர் 98 / 99

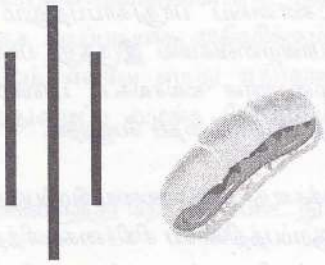
With best complemetns from:

ரோஸியார் சாப்பாட்டுக் கடை

154, பிரதான வீதி,
மட்டக்களப்பு.

With best complemetns from:

NEW GEM HOTEL



65, Post Office Road,
Trincomalee

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

தேகத்தின் உள்ளுறுப்புகளிற்கு பலம் கொடுக்கும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய பொருட்கள்

தலை, மூளைக்கு	:	நெல்லிக்காய், நாரத்தம் பழம், கோரைக்கிழங்கு, இஞ்சி, இலவங்கம், சந்தனம், ரோசாப்பூ, பன்னீர்
இருதயத்திற்கு	:	மாதுளம் பழம், நெல்லிக்காய், ரோசாப்பு, நாரத்தம் பழம், கடுக்காய், கோரைக்கிழங்கு, இலவங்கம், ஏலக்காய், குங்குமப்பூ, தாம்பூலம் கற்பூரமணி
ஈரலிற்கு	:	சாதிக்காய், கோரைக்கிழங்கு, இலவங்கம், ஏலக்காய், ரோசாப்பூ, மாதுளம்பழம், துளசி, திராட்சைப் பழம்.
இரைப்பை	:	நெல்லிக்காய், மாதுளம் விதை, ரோசாப்பூ, மிளகு, சாதிக்காய், இலவங்கம், கோரைக்கிழங்கு, ஏலக்காய், நாவற்பழம்.
குடலிற்கு	:	தூதுவளங்காய், துவரை, இஞ்சி, குங்குமப்பூ, வால்மிளகு, வில்லிப்பழம்.
சிறுநீரகத்திற்கு	:	உட்பூத்தம்மா, சோளம்மா, பச்சைப் பயறு, சீனி, ரோசாப்பூ
நரையீரலிற்கு	:	சீனி, கடலை, இஞ்சி, குங்குமப்பூ, சதகுப்பை, சோம்பு, ரோசாப்பூ, வெந்தையம்.

பதார்த்தங்களின் இயல்புகள்

அகத்தி	:	வாரத்திற்கு ஒருமுறை சாப்பிட உஷ்ணம் குறையும் மருந்துகளின் வீரைக்குறைக்கும்.
அதிகதுரம்	:	நாவறட்சி, விக்கல், காமாளை, பயித்தியம், உட்சூடு என்பன நீங்கும்.
அறுகம்கட்டை	:	நெல்லிக்காய் அளவு பாலில் கொடுக்க மூலச்சூடு, விஷங்கள் தீரும் நரம்பு பலம்பெறும், புல்லை அரைத்துக் கட்டினால் இரத்தம் வடிதலை நிறுத்தும்.
இளநீர்	:	புதிய இளநீர் வெப்புகளை நீக்கும், பழைய இளநீர் குடித்தல் நல்லது அல்ல. உணவு உண்டபின்பே உண்ணவேண்டும்.
ஓமம்	:	குளிர்சுரம், இருமல், சுவாசம், காசம், சீதபேதி, அஜீரணம் தணியும்.
அறுகம்புல்	:	கண்ணோய், இரத்த பித்தம் இவைபோகும், அறிவுதரும் பல்வலி, விஷக்கடி நீங்கும், மூலத்தை அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு பாலில் கலக்கி, வடிகட்டிக் கொடுக்க நரம்பு பலமடையும். இதில் 200 ற்கும் மேற்பட்ட உயிர்ச்சத்து உண்டு. தளர்ந்த உடலை உறுதிப்படுத்தும்
கற்பூரவள்ளி	:	கபத்தை கண்டிக்கும், கொதிப்பை தவிர்க்கும், நெஞ்சுச் சளி நீங்கும்.
கற்கண்டு	:	காசம், வெப்பம் நீங்கும்.

தொகுத்தவர்:
M.SatheeshPHITrainee

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

உங்களுக்கு மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் என்ன ?

இந்த 5 நிமிட சோதனையை செய்து பாருங்கள்:
அடுத்து வருகின்ற 10 வருடத்தில் மாரடைப்பு ஏற்படக்கூடிய அபாயத்தினை கீழே தரப்பட்ட 12 வினாக்கு விடையளிப்பதன் மூலம் கணித்துக் கொள்ளுங்கள்.
(ஏற்கனவே இதய நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு இச் சோதனை பொருந்தாது.)

1 - 9 வரையான வினாக்களுக்கு 'ஆம்' என விடையளிக்கப்படின் அட்டவணையில் காட்டப்பட்டது போல் புள்ளிகளை சேர்த்து அல்லது கிழித்துக் கொள்ளவும்.

சோதனை		ஆண்	பெண்
1.	நாளாந்தம் உடற்பயிற்சி செய்யவில்லையா	2ஐ கூட்டுக	6 ஐ கூட்டுக
2.	பின்வருமாறு உங்கள் உடல் நிறை சுட்டெண்ணை (**MBI**) கணிக்கவும். உங்கள் உடல் நிறைறை (இறாத்தல்களில்) 704 ஆல் பெருக்கவும். பெறப்பட்ட விடையை உயரத்தால் (அங்குலம்களில்) பிரிக்கவும். விடையை மீண்டும் ஒருமுறை (அங்குல்ததால்) பிரிக்கவும்.		
	உடல் நிறை சுட்டெண் 21 - 25 எனில்	0ஐ கூட்டுக	2 ஐ கூட்டுக
	உடல் நிறை சுட்டெண் 25 - 29 எனில்	2ஐ கூட்டுக	3 ஐ கூட்டுக
	உடல் நிறை சுட்டெண் 29 அல்லது அதிகமெனில்	4 ஐ கூட்டுக	6 ஐ கூட்டுக
3.	நீரழிவு நோயால் பாதிக்கபட்டவரா?	8 ஐ கூட்டுக	11 ஐ கூட்டுக
4.	நீர் புகைத்தலை கைவிட்டவராயின்		
	5 வருடங்களுக்கு முன் கைவிட்டிருப்பின்	1 ஐ கூட்டுக	4 ஐ கூட்டுக
	15 சிகரெட்டுக்களுக்கு குறைவாக புகைப்பவராயின் (1 நாளில்)	2 ஐ கூட்டுக	8 ஐ கூட்டுக
	15 - 24 சிகரெட் புகைப்பவராயின்	4 ஐ கூட்டுக	15 ஐ கூட்டுக
	24 சிகரெட்டுக்கு மேலதிகமாக புகைப்பவராயின்	6 ஐ கூட்டுக	18 ஐ கூட்டுக
5.	60 வயதுக்கு முன் உங்களது பெற்றோருக் மாரடைப்பு ஏற்பட்டிருப்பின்	4 ஐ கூட்டுக	9 ஐ கூட்டுக
6.	இரத்த அழுத்த நோய்க்கு மருந்து எடுப்பவராயின்	1 ஐ கூட்டுக	1 ஐ கூட்டுக
7.	தற்போது ஈஸ்ரஜனுடன் புரஜஸ்ரோன் வில்லைகள் பாவிப்பவராயின்	----------	5ஐ கழிக்கவும்
	தற்போது ஈஸ்ரஜன் வில்லைகள் எடுக்கவில்லை எனின், முற்பட்ட காலங்களில் எடுத்தவராயின்	----------	2ஐ கழிக்கவும்
8.	ஒன்றுவிட்டொருநாள் குறைந்தளவில் அஸ்பிரின்வில்லை பாவிப்பரா (குறைந்த அளவு எனப்படுவது 1/4 பங்கு 1 வில்லையில்)	4ஐ கழிக்கவும்	4ஐ கழிக்கவும்

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

9. நீர் குறிப்பிட்ட சராசரி அளவு மது அருந்துபவரா (குறிப்பிட்ட சராசரி என்பது 12 அவுன்ஸ் பீயர் அல்லது **1 1/2** லிக்கர்) ....

இதுவரை பெறப்பட்ட புள்ளிகளை கூட்டுக. ....

10 - 12 வரையான விடயங்களை கிட்டிய முழுவெண்களில் பெறுக.

10. ஆண் ஆயின் சுருங்கல் குருதி ஆமுக்கத்தை (**Systolic**) 0.14 ஆலும், பெண் ஆயின் 0.15 ஆலும் பெருக்கவும். கூட்டுக கூட்டுக

11. ஆண் ஆயின் வயதை 0.51 ஆலும், பெண் ஆயின் 0.8 ஆலும் பெருக்குக. கூட்டுக கூட்டுக

12. ஆண் ஆயின் கொலஸ்ரோல் மட்டத்தை 0.07 ஆலும், பெண் ஆயின் 0.06 ஆலும் பெருக்குக. கூட்டுக கூட்டுக

HDL மட்டத்தை ஆண் ஆயின் 0.25 ஆலும், பெண் ஆயின் 0.3ஆலும் பெருக்குக. கழிக்க கழிக்க

கொலஸ்ரோல் மட்டம் தெரியாவிடின் 205 என கொள்க.

HDL மட்டம் தெரியாதவிடின் 51 எனக் கொள்க.

10 - 12 வரையான விடயங்களின் புள்ளிகள் ....

1 - 9 வரையான விடயங்களின் புள்ளிகள் ....

மொத்தப் புள்ளிகள் ....

மொத்தப் புள்ளிகளின்படி உமக்க மாரடைப்பு வருவதற்கான வாய்ப்புகள்

ஆண்				பெண்			
புள்ளிகள்	1வது வருடத்தில்	5வது வருடத்தில்	10வது வருடத்தில்	புள்ளிகள்	1வது வருடத்தில்	5வது வருடத்தில்	10வது வருடத்தில்
0 - 35	0.1 %	0.4 %	1 %	0 - 60	0.1 %	0.4 %	1 %
36. 45	0.1 - 0.2 %	0.4 - 1 %	1 - 3 %	61 - 71	0.1 - 0.2 %	0.4 - 1 %	1 - 3 %
46 - 55	0.2 - 0.6 %	1 - 3 %	3 - 7 %	71 - 80	0.2 - 0.5 %	1 - 3 %	3 - 7 %
56 - 65	0.6 - 2 %	3 - 8 %	7 - 17 %	81 - 85	0.5 - 01%	3 - 5 %	7 - 12 %
66 - 70	2 %	8 - 13 %	17 - 27 %	86 - 90	1 %	5 - 8 %	12 - 19 %
71 - 75	2 - 4 %	13 - 20 %	27 - 40 %	91 - 95	1 - 2 %	13 - 20 %	19 - 29 %
76 - 80	4 - 6 %	20 - 30 %	40 - 56 %	96 - 100	2 - 4 %	20 - 30 %	29 - 43 %

S. Aravinth
P.H.I. Trainee 98/ 99

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

தொழு நோய்க்கான சிகிச்சை

தொழு நோயைக் குணப்படுத்த பல வகை மருந்துகள் கூட்டாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன இம் முறை பல கூட்டு மருந்துச் சேர்க்கை (Multi Drug Therapy MDT) என அழைக்கப்படும் இம் மருந்துகளில் ஏதாவது ஒரு வகை மாத்திரையை மட்டும் ஒரு போதும் தனியாக உப்யோகிக்கக்கூடாது பலகூட்டு மருந்துச் சிகிச்சை தொழு நோயை ஏற்படுத்தும் நுண்ணங்கியினால் உண்டாக்கப்படக்குடிய இசைவாக்க எதிர்பினைத் தடுகக்க உதவுகிறது.

தொழு நோய்க்கான சிகிச்சையின் போது மாதந்தோறும் வழங்கப்படும் மாத்திரைகள் மருந்து வழங்குபவரின் நேரடி மேற்பார்வையின் கீழ் உட்கொள்ளப்பட வேண்டும் ஏனைய 27 நாட்களுக்குமான மாத்திரைகள் நேயாளியிடம் வழங்கப்படும் இம் மாத்திரைகள் ஒவ்வொரு நாளும் ஒழுங்காக எடுக்கப்பட வேண்டும்.

தொற்றாத வகை தொழு நோய்க்கு (Pauci Baeillary Leprosy PBL) 06மாத சிகிச்சையும் தொற்றும் வகைத் தொழு நோய்கு (Malti Bacillary Leprosy MBL) ஒரு வருட சிகிச்சையும் வழங்கப்படுகின்றது.

ஒரு தொழு நோய்த் தடத்தை மட்டும் உடலில் கொண்டுள்ள தொழு நோயாளருக்கு ஏதோ ஒரு முறை மட்டுமே சிகிச்சை பெற்றுக் குணப்படுத்தக் கூடிய சிகிச்சை முறையும் உண்டு. இச் சிகிச்சை முறை 1998ம் ஆண்டிலிருந்து கொழும்பிலுள்ள மத்திய தொழுநோய் சிகிச்சை நிலையத்தில் அளிக்கப்படுகின்றது.

தொற்றாத வகைத் தொழு நோய்க்கான 06 மாத சிகிச்சை

	Dapsone	Rifampicin
வளர்ந்தவர்களுக்கு	தினமும் 1000 மி.கி.	மாதம் ஒரு முறை மட்டும்(நேரடி மேற்பார் - வையின் கீழ்) 600 மி.கி.
சிறுவர்களுக்கு	தினமும்	450 மி.கி.
(10 - 14 வயது)	50 மி.கி.	(மாதம் ஒரு முறை மட்டும்)

10 வயதுக்குக் குறைந்தவர்களுக்கு Dapsone தினமும் 25 மி.கி. Rafampicin 300 மி.கி. மாதம் ஒரு முறை நேர்வு மேற்பார்வையின் கீழ் வழங்கப்படலாம்.

தொற்றும் வகை தொழு நோய்க்கான 12 மான சிகிச்சை

	Dapsone	Rifamipcin	Clofazimine
வளர்ந்தவர்களுக்கு	தினமும் 100 மி.கி	600 மி.கி மாதம் ஒரு முறை மட்டும் நேரடி மேற்பார்வையின் கீழ்	தினமும் 50 மி.கி 300. மி.கி. மாதம் ஒரு முறை நேரடி மேற்பார்வையின் கீழ்

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

சிறுவர்களுக்கு (10 - 14 வயது)	தினமும் 50 மி.கி	450 மி.கி மாதம் ஒரு முறை மட்டும் நேரடி மேற் பார்வையின் கீழ்	50 மி.கி ஒன்றுவிட்ட ஒரு நாள் 150 மி.கி. நேரடி மேற்பார்வையின் கீழ்

10 வயதுக்கு குறைந்தவர்களுக்கு Dapsonc 25 மி.கி. தினமும் Rifmpicine 300 மி.கி. மாதம் ஒரு முறை நேரடி மேற்பார்வையின் கீட் வழங்கப்படலாம்.

ஒரு தொழு நோய்த் தடத்தை மட்டும் கொண்டவர்களுக்கான இச்சை (Single Lession Pauci Bacillar Leprosy Rom) சிகிச்சை ஒரு முறை மட்டும் ஒரே நேரத்தில் எடுக்கப்பட வேண்டிய மருந்துகள்.

	Fifampicine	of Loxacin	Minocycline
வயது வந்தவர்களுக்கு	600 மி.கி.	400 மி.கி	100 மி.கி
சிறுவர்களுக்கு 5 - 14 வயது	300 மி.கி	200 மி.கி	50 மி.கி

5 வயதிற்கு குறைந்தவர்களுக்கு இச் சிகிச்சை வழங்கப்படமாட்டாது.

ந. நிர்மலானந்தம்
பொ. சு. பரிசோதகர், பயிலுநர் 98/99

எயிட்ஸ் வைரஸ் (HIV) ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பங்களை குறைத்துக் கொள்ள சில வழிகள்

1. நம்பிக்கையான ஒருவர் அல்லது ஒருத்தியிடம் மட்டும் பாலியல் தொடர்பை வரையறுத்துக் கொள்வது.
2. சந்தேகத்திற்கிடமான நபர்களுடன் எவ்வித பாலியல் தொடர்பையும் தவிர்த்துக் கொள்ளல்.
3. பாலியல் உறுப்புகளில் காயம் ஏற்பட்டு இரத்தக் கசிவை ஏற்படுத்தக்கூடிய நிலையில் எத்தகைய ஓர் பாலில் தொடர்பும் HIV வைரஸ் தொற்றை ஊக்கிவிக்கிக் கூடியதாக அமையலாம்.
4. நடத்தை பற்றி சந்தேகமுள்ள ஒருவருடன் அலலது HIV தொற்று வைரஸ் தொற்றை ஊக்கிவிக்கக் கூடியதாக அமையலாம். இத்தகைய செயல்முறைகளை தவிர்த்துல் நல்லது.
5. பாலியல் திருப்தியை ஏற்படுத்தக்கூடிய செயற்யான பாலியல் தொடர்பை கொள்வதைத் தவிர்க்கவும், கர்ப்பமுறுவதை தவிர்க்கவும் தொற்று ஏற்பட்டுள்ள கர்ப்பிணி தாயிடமிருந்து கருப்பையிலுள்ள குழந்தைக்கு ர்ஐஏ தொற்று ஏற்படும் ஆபத்தை உண்டென்பதை ஞாபகப்படுத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

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

6. ஊசி, சிறிஞ்ச் என்பவற்றை பாவிக்க முன் நன்கு தொற்று நீக்கல் அவசியம்.

7. சவரம் செய்ய பயன்படும் கத்தி, ரேசர் போன்றவற்றை பாலர் பாவித்தல் கூடாது.

த. துளசி முகுந்தன். பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர், பயிலுனர்.

காற்றோட்டமற்ற வீடுகளும் - காச நோயும்

இளம் காசநோய் என்பது குழந்தைகட்கான காசநோயன்று. அது காசநோயின் ஆரம்ப அறிகுறியாகும். 'x - Ray" உட்பட பரிசோதனைகளில் முதன் முறையாக காச நோயின் தொடக்க நிலைய உறுதியாகவதே இளம் காசநோய் எனப்படுகிறது.

நோய் ஏற்படக் காரணம் என்ன?

இன்றைய மக்கட் தொகையில் மாசுபடாத காற்று கிடைக்க வழி உண்டா? காற்றின் கண்ணுக்கு தெரியாத 'Micro Bacterum Tuber Closis" எனும் **bacteria** சுவாசம் மூலம் நுரையீரலை நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாவுள்ள குழந்தைகளின் உடலில் இந்த bacteria வளர எதிர்ப்பு இருக்காது இதனால் நோய் தொற்று ஆரம்பித்துவிடும் இதனை இளம் காசநோய் எனப்படுகிறது.

கொடிய Bacteria:

ஏனைய நோயை ஏற்படுத்தும் bacteria விட இந்நோயை ஏற்படுத்தும் டியஉவநசயை மிகவும் கொடியது. ஏனெனில் இருட்டு, ஆரம்பத்தில் நீண்ட நாட்கள் உயிருடன் இருக்கும தன்மை இதற்குண்டு. நுரையீரலுக்குள் bacteria சென்றதும் காய்ச்சல், இருமலை ஏற்படுத்தும், bacteria வளர்ந்து ஒவ்வோர் 24 மணி நேரத்திற்கும் பெருகிக் கொண்டேயிருக்கும். இதனால காச சோய் தாக்குதலுக்கு உள்ளாவோர் மிக அதிகம்.

பரம்பரை நோயா?

காச நோய் பரம்பரை நோயன்று but தாய் , தந்தை, தாத்தா, பாட்டிக்கு வந்தால் இருமும் போது கிருமிகள் வெளியேற்றப்பட்டு குழந்தைகளைத் தாக்க வாயப்பு உண்டு. அதிக காற்றோட்டம் இல்லாமல் சிறிய வீடாக இருக்கும் போது குழந்தைகளை இந்நோய் தாக்க வாய்ப்பு அதிகம்.

சளியைத் துப்பாதீர்கள் :-

பொதுவாக சளியை கண்ட இடத்தில் துப்புவது நல்லதல்ல காச நோய் உள்ளவர்கள் சளிசை ஒரு டப்பாவில் துப்பி எரித்துவிட வேண்டும் இதுமுன் போது கட்டாயம் கைக் குட்டையை பயன் படுத்த வேண்டும். குளியலரையிலோ அல்லது வாஷ் போஸினிலோ சளியைத் துப்பி தண்ணீர் ஊற்றக் கூடாது. ஏனெனில் சளியுலுள்ள கண்ணுக்கு தெரியாத காசநோய்க்கிருமி காற்றில் கலந்து நோய் பரவ வழி செய்யும்.

இவற்றின் அறிகுறிகளாக கட்டுப்படுத்த முடியாத காசய்ச்சல், சளி, இருமல், பசியின்மை,சோர்வு போன்றன தென்படும் மூச்சக் காற்று வழியே காச நோய் கிருமி உள்ளே நுழைந்தவுடன் இந்த நிணநீர் சுரப்பிகளில் கிருமி தங்குவதால் இவை வீங்கத்தொடங்கும். இரத்தம் மூலம் ஏனைய இடங்களுக்கும் கிருமி பரவ

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

ஆரம்பிக்கம். கழுத்து, அக்குளில் உள்ள நிணதீர்ச் சுரப்பிகள் வீங்குகிக் காணப்படும். இவற்றினடிப்படையில் சிகிச்சையைத் தொடங்கலாம். இவற்றோடு இணைந்த வகையில் இரத்தம் மூலம் கிருமிகள் மூளையைத் தாக்கி மூளைக் காச்சசல் ஏற்படுத்தும். ஆற்றல் இக்கிருமிக்குண்டு. இவ்வாறு மூளையை தாக்கும் காச நோய்க்கு T.B. Meningitis எனப் பெயர்.

இந்நோயை நிச்சயப் படுத்த 'மாண்டோ Test' மூலம் கண்டறியலாம். சளியில் ஒரு இலட்சம் கிருமி இருந்தால் நுணுக்குக் காட்டியில் தெரியும். இவற்றிற்கு குறைவாக இருப்பின் நுணுக்குக் காட்டி மூலம் கண்டறிவது கடினம். 'X Ray' மூலம் நோயின் தீவிரத்தன்மையை இலகுவில் அறியலாம். முள்ளந்தண்டு பாய்பொருளை எடுத்து பரிசோதித்து மூளையை கிருமி தாக்கியுள்ளதாக அறியலாம்.

இந்நோயைக் குணப்படுத்த 6 மாதம் தொடர் மாத்திரைகளை சாப்பிடுவதன் மூலம் 6 மாத தொடர் மாத்திரைகளை சாப்பிடுவதன் மூலம் பூரண குணம் பெறலாம். பெரும்பாலான அதாவது 60% பேரில் இக்கிருமியால் ஒன்றும் செய்ய முடியவில்லை. இதற்காகவே சுகாதாரத்திணைக்களம் குழந்தைகள் பிற்நது 24 மணி நேரத்திலுள் B.C.G. எனும் தடை மருந்தினைப் பெறும்படி செய்கின்றது.

எனவே இந் நோய் ஏற்படாது தவிர்க்க வேண்டுமெனில் சுகாதாரமான அளவிடைகளுக்கு ஏற்ற உங்கள் வீடுகளை நிர்மாணிப்பதோடு போதியளவு நிர்மாணிக்க உங்கள் பகுதி சுகாதார உத்தியோக அதிகாரிகளை நாடவும்

எஸ்.பி. சிராய்வா
பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோகர், பயிலுனர்.

சூழல் மாசுபடுதல்

நாம் வாழும் சுற்றாடலே சூழல் எனப்படும் அதில், நிர், நிலம், வளி, தாவரம் என்பன இயற்கை சூழலினுள் அடங்கும். இந்த இயற்கைக் காரணிகளுக்கிடையே இயல்வானதொரு சமநிலை காணப்படுகின்றது. இச்சமநிலை குழப்பப்படாமல் அல்லது பாதிக்கப் படாமல் இருக்கின்ற இடங்கிளல் சூழலானது சமநிலைப் பட்டதாக இருக்கும். ஆனால் தொழில் நுட்ப அறிவு பெற்றுள்ள இன்றைய கால மனிதன் இயற்கைக்குப புறம்பான பல காரணிகளை கூழலினுள் புகுத்தியுள்ளான். இதனால் சூழலின் நமநிலை குலைவதோடு தூய்மையும் கெட்டு விடுகிறது. இதனையே சூழல் மாசடைதல் என்கிறோம்.

சூழலானது பல வழிகளில் மாசடைகிறது. விஞ்சானத்தில் தொழில் நுட்பத்துறையில் முன்னேற்றமடைந்த நாடுகளிலே வளி பெரிதும் மாசடைகின்றது. அணு ஆயுதங்கள் உற்பத்தி செய்யும் போது உண்டாகும் கதிர்த் தொழிற்பாடுகளின் சாம்பல் படிவதனால் வளி மாசடைகின்றது. இந்தச் சாம்பல் எல்லா உயிரினங்களுக்கும் கேடு விளைவிப்பதாகும். தொழிற்சாலைகளிலிருந்த வெளியிடப்படும் புகைகள், தொழிற்சாலைக் கழிவுகள், வாயுக்கள். தூசுகள். துணிக்கைகள் என்பனவும் வளியை மாசடையச் செய்கின்றன. அத்துடன் எரிபொருடகளை உபயோகிக்கும் கப்பல்கள். தரை வாகனங்கள், ஆகாய விமானங்கள் ஆகியவற்றின் புகைக் கழிவுகள்,

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

வீட்டுக்கழிவுகள், வீடுகளில் எரித்தல் மூலம் வெளிவரும் கழிவுகள், நோயாளியின் கழிவுகள் என்பனவும் இயந்திரங்கள், வாகனங்கள். ஒலிபெருக்கிகள் மூலம் வளியூடாகப் பரவம் உரப்பான ஒலிகளும், சீமெந்துத் தொழிற்சாலையிலிருந்து வெளியேறும் தூள்களும், அஸ்பெஸ்ரஸ் தொழிற்சாலையிலிருந்து வெளியேறும் அஸ்பெஸ்ரஸ் தூசுகளும் மனிதனிலும் ஏனைய உயிரினங்களிலும் சுவாசப்பை நோய்கள் தோன்றுவதற்கு வழிவகுப்பதுடன் சூழலையும் மாசுறுவதால் பல விளைவுகள் அண்மைக் காலங்களில் ஏற்பட்டுள்ளன. 1985ல் போபால் நகரில் ஏற்பட்ட நச்சுவாயு விபத்தில் பல்லாயிரக்காணக்கான மக்கள் உயிரிழந்ததேடு பலர் அங்கவீனமுற்றார்கள். மேலும் 1948ம் ஆண்டில் அமெரிக்க ஐக்கிய நாட்டில் டொனோரா எனும் வெளியிடப்பட்ட அசுத்த மாசு ஐந்து நாட்களாக வளி மண்டலத்தில் திரண்டதால் நகர மக்களில் பாதிப்போர் வரை நோய்வாய்ப்பட்டனர்.

1986ல் ரஷ்யாவில் ஏற்பட்ட சொர்ணொபிள் அணு உலை விபத்தின் போது கதிர் வீச்சுப் பரவியது. அதனால் அங்குள்ள மக்களில் சிலர் அழிந்தனர் சூழல் மாசடைவதால் தெண்டை நோய், சுவாசப்பை நோய் மாத்திரமன்றி புற்று நோய், இருதய நோய் போன்ற ஆபத்தான நோய்களும் ஏற்படுகின்றன. மேலும் மனித வாழ்க்கையோடு தொடர்புடைய தாவரங்களும் விலங்குகளும், அழிந்து போகின்றன. இத்தீங்கு அநேகமாக வளி மாசுறுவதாலேயே ஏற்படுகின்றது.

அசுத்தமான காற்றைச் சுவாசிப்பது சுகாதாரத்திற்கு கேடாகும். விவாசய அபிவிருத்தியைப் பொருட்டு பயன்படுத்தப்படும் புதிய முறைகள் பெரும்பாலும் தரைச்சூழல் மாசுறுவதற்கு ஏதுவாக இருக்கிறது. நகரப்பகுதிகளிலே ஆங்காங்கு குவிக்கப்படும் கழிவுப் பொருட்கள் சூழலை மாசுபடுத்துகின்றன. வீடுகளில் சேரும் குப்பை, பொலித்தின் உறைகள், சிரட்டை, கோப்பை போன்ற பொருட்கள் குவியாலாக இருந்து இத்துப்போவதால் துர்நாற்றம் ஏற்படுகின்றது. மழையினால் வேறு பூச்சிகளும் புழுக்களும் உற்பத்தியாகின்றன. மேற்கூறிய காரணிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டே காலநிலை மாற்றத்தினால் வளியில் காபனீரொட்சைட்டின் அளவு அதிகரிப்பதுடன் வெப்பநிலையும் அதிகரிக்கின்றது. இதனால் மனித ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படுகின்றது. தாவரங்கள் அழிகின்றன, புதுப்புது நோய்கள் ஏற்பட இடமுண்டாகிறது. வளியில் ஒட்சிசனின் வீதம் வீழ்ச்சியடைகின்றது.

மேலும் நீரிலே தொழிற்சாலைக் கழிவுகள் நோயாளிகளின் ஆடைகளைக் கழுவும்போது ஏற்படும் கழிவுகள், தாவரங்களுக்குப் போடும் உரவகைகள் மழையின் போது வெள்ளத்துடன் அடித்து நீர் நிலைகளுக்குச் செல்வதால் அவைகள் நீர்நிலைகளை மாசடையச் செய்கின்றன.

இவ்வாறு சூழல் மாசுறுவதால் ஏற்படும் விளைவுகளைத் தடுப்பதற்கு சூழல் மாசுறுவதைத் தடுக்க வேண்டும். சூழல் மாசுறுவதைத் தடுப்பதற்கு பின்வரும் நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும். கிருமி நாசினிகளை ஐதாக்குதல் வேண்டும் நச்சுத் தன்மை வாய்ந்த பொருட்களைக்

காற்றோட்டத்தினால் ஐதாக்கி உயரமான போக்கிகள் மூலம் வெளியேற்றலாம், உறிஞ்சகற்றல், உற்பத்தி முறைகளை மாற்றல், குடியிருக்கும் பிரதேசங்களை வேறுபடுத்துதல், தூய காற்றோட்டமுள்ள பகுதிகளை நிர்ணயித்தல், சுகாதார முறையைப் பேணல், மக்கள் போதனை மிகையான இரசாயனப் பொருட்கள் உபயோகிக்காமை, கிருமி நாசினிகளைப் பயன்படுத்துவதைக் குறைத்தல், இயற்கை

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

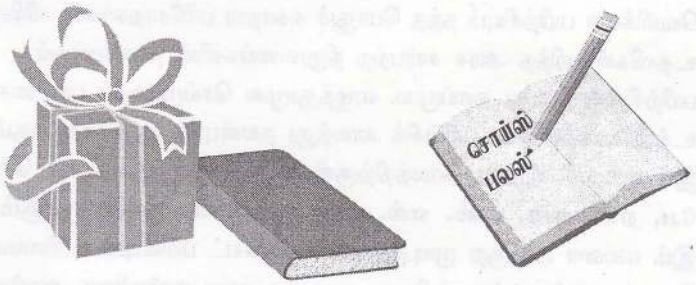
பசளைகளை உபயோகிக்க ஊக்குவித்தல், சூழலைப் பாதுகாப்பதன் அவசியத்தை மக்கிளடையே பதியவைத்தல் வேண்டும். மேலும இயற்வை வளங்களைப் பாதுகாக்க வேண்டும். கழிவுகளை ஒதுக்குப் புறம்பான இடங்களில் போட்டு இயற்கைப் பசளையைத் தயாரிக்கலாம். கைத் தொழிற்சாலைகளை ஒதுக்குப்புறமான இடத்தில் அமைக்க வேண்டும்.

மனித சமூகத்தைப் பெரிதும் பாதிக்கின்ற சூழல் மாசுறுவதைத் தடுக்க மேற்கூறிய ஆக்கபூர்வமான திட்டங்களை செயற்படுத்தி மனித சமூகத்திற்கு சாதகமான சூழலை ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும். சூழல் மாசுறலை நவீன தொழில் நுட்ப விருத்தி பெற்றுள்ள இக்காலகட்டத்தில் இயன்றவரை தடுத்து அதாவது நிலம், நீர், வளி மாசுறலை தடுத்து எமது சூழலைப் பேணி அதை நமக்குச் சாதகமாக அமைத்து சுகமுடன் வாழ வழி வகுப்போமாக.

P. Elengo,
Transfomar Road, Division - 07, Thuraineelavanai.

With Best Compliments From

CHOICE PALACE



Dealers in School Books,
Stationery & Presentation Items etc..
(Approved Paper Merchant)
67, Main Street, Kalmunai.
T.P. 067 - 29741

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

SECRETARY TO THE GOVERNOR'S SECRETARIAT (NEP)

நன்றி மலர்கள்.....

கிழக்கின் விடிவெள்ளியாக திகழும் மட்டக்களப்பு பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர் பிராந்திய பயிற்சி நிலையத்தில் கடந்த பதினெட்டு மாதங்கள் திறம்படப் பயிற்சி பெற்று வெளியேறும் இரண்டாவது தொகுதி பொ. சு. பரிசோதகர்களின் நிறைவின் எல்லைக்கு வந்துவிட்ட இவ்வேளையில் சிறந்த பயிற்சியை முடித்து வெற்றிப்பாதையில் தடம்பதிக்க பங்கெடுத்து வித்திட்ட, உரமிட்ட, பராமரித்த அவ்வப்போது எமக்கு உதவியும், உறுதுணையாகவும் இருந்த....

கௌரவ சுகாதார சுதேச மருத்துவ அமைச்சர் அவர்களுக்கும்
சுகாதார பணிப்பாளர் நாயகம் அவர்களுக்கும்
களுத்துறை தேசிய சுகாதார விஞ்ஞான நிறுவனத்தின் பணிப்பாளர் அவர்களுக்கும்
மற்றும் அங்குள்ள விரிவுரையாளர்களுக்கும்,
வடக்கு கிழக்கு மாகாண பிரதம செயலாளர்
வடக்கு கிழக்கு மாகாண சுகாதார செயலாளர்,
வடகிழக்கு மாகாண சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் அவர்களுக்கும்
மட்டக்களப்பு மாகாண சுகாதார சேவைகள் பிரதிப்பணிப்பாளர் அவர்களுக்கும்
அனைத்து உத்தியோகத்தர்களுக்கும், ஊழியர்களுக்கும்
பிராந்தியப் பயிற்சி நிலைய பணிப்பாளர் அவர்களுக்கும்
முன்னை நாள் பணிப்பாளர் அவர்களுக்கும்
பிராந்திய பயிற்சி நிலைய இணைப்பதிகாரி அவர்களுக்கும்
பயிற்சியளித்த வைத்திய உத்தியோகத்தர்கள், சிரேஷ்ட பொதுச்சுகாதார பரிசோதகர்கள், விரிவுரை நடாத்திய ஏனை திணைக்கள உத்தியோகத்தர்கள், வெளிக்கள பயிற்சியும் தந்த பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர்கள், விரிவுரையாளர்கள் உதவிகள் புரிந்த அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களின் தலைவர்கள்,
பயிற்சியின் போது வாய்மூல, எழுத்துமூல செய்முறைப் பரீட்சைள் நடாத்திய உத்தியோகத்தர்கள், பயிற்சிக் காலத்து நலன்புரிக் குழுக்களுக்கும், மற்றும்
இம் மலரை குறுகிய காலத்திற்குள் கணனி அச்சுப் பதிப்புச் செய்த **எம். யே, றிஸ்வான், எஸ். எல். எம். சஹரான்** ஆகியோருக்கும், மேலும்
இம் மலரை அழகுற முடித்த அபா ஓப்செட் பிரின்டிங் உரிமையாளருக்கும்,
மேலும் அட்டைப்படத்தினை வரைந்த **ராஜ ரவிதர்மா** அவர்களுக்கும்
மற்றும் எம்மோடிணைந்து எல்லா வகையிலும் உதவிகளும் ஒத்தாசைகளும் புரிந்த நல்லிதயங்கள் அனைவருக்கும்

நன்றி மலர்களை நேசமுடன் தூவுகிறோம்

1998/1999 வருட பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர்கள் (பயிலுநர்கள்)
பயிற்சி அணியும்,
நலன்புரிகுழு செயலாளரும்

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

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

With Best Compliments From.

Air Link Tours & Travels

Labour Licence No - 1613

அரச அங்கீகாரம் பெற்ற

வெளிநாட்டு வேலைவாய்ப்பு நிறுவனம்

- Specialist in Air Ticketing at the Eastern Province
- S.L.F. Bureau Service
- House Maid Service
- Foreign Employment

உம்ரா, கட்டார், துபாய், சவுதி அரேபியா, மாலைதீவு,
சிங்கப்பூர் டிக்கட் விசேட விலையில் கிடைக்கும்

எயார்லிங் ரூவர்ஸ் & ரவல்ஸ்

175, Main Street Kattankudy, Sri Lanka
Tele - 067 - 46199 - 46366 - 46195
Tele Fax - 067 - 46577
E - Mail - e - Mail : airlink @ Sltnet. lk

நிறைவு மலர்

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