



மருத்துவ மாணவர் ஒன்றியம்
யாழ்ப்பானைப் பஸ்கலைக்கழகம்

நாடி நிலைத்து நிற்க
வாழ்த்துகிறோம்



கல்யாணி குளிரகம்

(கல்யாணி கிறீம் கவுள்)

இல. 73, சந்தோசம் தெரு,
(கல்தூரியார் வீதி)
யாழ்ப்பாணம்.

நோய்நாடி நோய்முதல்நாடி அது தனிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்.

நாடி

• மருத்துவ மாணவர் மஞ்சரி: 1994 லஸ் 2 ஆசிரியர்: சிவகுரு ஏரங்பாறுச்சி

இதழாசிரியரின் பேனாவிலிருந்து

யாழ், பல்கலைக்கழக மருத்துவமனிகளின் இரண் டாவது ‘நாடி’யைச் சமுதாயத்தில் தவழிவீவதையிட்டுப் பெருமகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

ஒரு மனித உயிரின் இறுதி நிமிடத்தைத் துல்லியமாக நிச்சயித்துக் கொள்ள எவ்வாறு நாடித்துடிப்பு உதவுகின்றதோ அதேபோல் மருத்துவக்கல்வியில் ஊறிவிட்ட எம்மனிடம் வெளிப்படாது தேங்கிக் கிடக்கும் கலையுணர்வுகளையும், அறிவாற்றல்களையும் வெளிக்கொணர்வதற்கும், எமது சாதனைகளையும், நாளும்படும் வேதனைகளையும் தமிழ்க்கறும் நல்லுக்கிற்கு எடுத்தியம்புவதற்கும் “நாடி” நல்லதோரு நிலைக்கழமாக அமைந்திருக்கிறது. இதனுடைக் கொர்கள் சமுதாயத்தின் கண்ணே வீழ்த்தப்படும் அதே வேளை சமுதாயம் எம்மை நெருங்கிக் கொள்ளவும் முடிவிற்கு.

இப்பணித்தனில் இனி மலரும் ‘நாடி’கள் மேலும் தீறப் படுன் விளங்க வேண்டுமென்பது எனது அவா.

— ஆசிரியர்

மருத்துவ மாணவர் ஓன்றியம்,
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்,
திருத்தூத்துக்குடி.

மருத்துவ மாணவர் ஒன்றிய செயற்குழு 1994 / 95

காப்பளர்:

Prof. S. V. டாக்டர் மேல்வரன்

தலைவர்:

G. சோமசேகரம்

தலைவர் உடுத்தலைவர்: Dr. M. R. நின்றை வெங்கூர்

R. கதிர்ச்சிசௌலவன்

செயலாளர்:

A. அன்பழகன் பாபு ஸ்ரீமதி வெங்கூர்

பெருஞ் பொறுளாளர்:

Dr. K. சிவபாலன் ஸ்ரீமதி வெங்கூர்

தினம் பொறுளாளர்: Dr. கோ. கா. குமார் ஸ்ரீமதி வெங்கூர்

S. வீர்காந்தி

பத்திராதிபர்:

A. சிவஞ்பி ஸ்ரீமதி வெங்கூர் ஸ்ரீமதி வெங்கூர்

செயற்குழு அங்கத்தவர்கள்:

K. அரண்ண்

M. தனஞ்செயன்

A. அன்ரன் திசில்

A. அஞ்சலா நந்தினி

K. அரவிந்தன்

V. ஜெகஞ்சுபன்

உள்ளே

பக்கம்

✿ மனதில் உறுதி வேண்டும்	1 — 3
✿ ஒ ... வீர போவே!	4
✿ திருந்தும் அராதைகள்	5 — 7
✿ உண்ணை நீ உணர்ந்து கொள்ளும்	8 — 9
✿ உள்ளாட்டுவலியலுக்கு ஓர் அறிமுகம்	10 — 14
✿ நீக்கல்ஸ் நினைவுடன்	— 15
✿ யோகக்கலையும் தியானமும்	— 14 ம் அணி
✿ செப்ரிசீலியா	Dr. கா சுஜந்தன்
✿ திருப்தி	Dr. காளினி - கிர்நங்கநாதன்
✿ மாஸ்பகப் புற்றுநோய்	— 23
✿ மாணவர்கள் மாற்றங்களின் விததுக்கள்	— 24 — 25
✿ கோலஸ்திரோவல்	— 26 -- 28
✿ முனை முறியாச் சங்கலி	— 29 — 31
✿ ஏறை குறைபெயியன் எதிரி சதி செய்கின்றான்	— 32 — 33
✿ வட்டங்களும் வளைவுகளும்	— 34 — 36
✿ நுண்ணுயிர்க் கொல்லிகளும் அவற்றின் பாவனை முறைகளும்	— 37 — 38
✿ கடைாலீர்கோர் கழுதம்	— 39 — 40
✿ வெள்ளை மாளிகையில் நடைபெறுபவை	— 41 — 43
✿ எனது ஜெயில் நாளில்... *	— 44
✿ நன்றி நவீல்ஸ்	— 45
✿ நன்றி நவீல்ஸ்	— 46 — 47

நாடிக்கு எமது நல்வாழ்த்துக்கள்

சேரன் பல்பொருள் வாணிபம்

Cameal கிட்டு சாலை-யாழ்.

கிடை நிறுவனங்கள்

திருப்பு நிறுவனங்கள்

- | | |
|-------------------|------------------------------------|
| 1. மிகுப்பரணம் | 1. சேரன் எழுதுபொருள் வாணிபம் |
| 2. தெல்லியடி | 2. எழிற்கூடம் |
| 3. சுன்னாகம் | 3. எழிலி புடைவை வாணிபம் |
| 4. சோவகச்சேரி | 4. சேரன் பல்பொறி உதிரிகள் வாணிபம் |
| 7. உபேர்ப்பட்டி | 5. சேரன் மருந்து வாணிபம் |
| 5. கொடுக்காலம் | 6. யாழ்ப்பாணன் வீற்பக்கை திலையம் |
| 6. புருத்தித்துறை | 7. சேரன் வேளாண் இடு பொருள் வாணிபம் |

Best Wishes For Naady

ESWARA BAGAWAAN
&
COMPANY

104 (298), Hospital Road,
Jaffna.

மாதில் உறுதி வேண்டும்

பொருள்கள் + முறை
பொருள்கள் + பால்
பால்கள்

Dr. சி. சிவன்சுதன்

மனித மனம் அழகானது; ஆழமானது; அழுவமானது. அதனைப் படிக்கும் அனுபவம் ஆனந்தமானது. ஒன்று மாதிரி இன்னொன்று இல்லாமல் ஒவ்வொன்றும் விதம் விதமாக. எம்மைச் சூழ எத்தனை மனிதர்கள்! அவை வாவிலே தமிழைச் சமநிலைப்படுத்திப் பறந்து கொண்டிருக்கும். பறவைகள் போல, சின்னஞ்சியூ குருவிகள் போல அங்கும் இங்கும் சஞ்சரித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. அந்தச் சமநிலை பல்வேறு தாக்கங்களினால் குழப்பமுறும் போது அவை ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு விதமாக அந்தப்பறச்சனைகளைச் சமாளித்துக் கொண்டு மீண்டும் துவக்கும் சமநிலைப் படுத்தித் தொடர்ந்து பறக்கின்றன ஒவ்வொன்றும் தாக்கங்களைச் சமாளித்துக் கொள்ளும் விதம் படிப்பதற்குப் புதுமையாய் இருக்கும். எம்மைச் சூழ நிதிதழும் நடந்துகொண்டிருப்பவற்றை உணவு ஓர்வமாக உள்வாங்கிக் கொண்டிருந்தால் நாம் மனித இதயங்களை, அவற்றின் குணாதிசயங்களைப் படிப்பது அவ்வளவு கண்டமானதாக இருக்காது.

ஒருவனுடைய குணாதிசயங்கள் எவ்வாறு தீர்மானிக்கப்படுகிறது?

ஒன்று அவன் பரம்பரையிலிருந்து அதாவது அவன்து தாய் தந்தை வழியிலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளும் குணங்கள். மற்றுறையது அவன் வளரும் சூர்தாடலிலிருந்து பெற்றுக் கொள்வது. ஆனால் அவன்து குணாதிசயங்களில் எத்தனை பங்கு பரயப்பரையாலும் ஏத்தனை பங்கு சுற்றாடலாலும் தீர்மானிக்கப்படுகிறது என்பது இன்னும் திட்டவட்டமாக அறியப்படவில்லை.

நம்மிடையே கூடாதவர்கள் என்றோ தீயவர்களென்றோ யாரும் இல்லை. ஆனால் பல விண்மான வர்கள் பலர்திட்டிறான். துரோணரைக் கொல்வதற்காக,

இருக்கிறோம். பலம் என்றால் என்ன? முன்று வகையாகச் சொல்லலாம். உடற்பலம், மனப்பலம், அறிவுப்பலம். இவை ஒன்றுடனொன்று பின்னிப் பினைந்தனவ.

மனிதனின் நடத்தைகளையும் கிந்தனை ஓட்டங்களையும் பல கோணங்களில் பல பாதிகளாக ஆராயலாம். ஆனால் அவற்றில் மனிதனின் அன்றாட வாழ்க்கைக்கு அத்தியாவசியமாகி நிற்பதில் பரதானமாய் கருதப்படுவது மனோபலம் சம்பந்தப்பட்டதே. எனவே இங்கு பிரதானமாக மனப் பலத்தைப்பற்றிப் பார்ப்போம்.

மனதினுடைய பலவீனம் என்றால் என்ன?

எம்மிலே ஒனிந்து கொண்டிருக்கும் வில்லத்தனங்களின் கூட்டுமொத்த வடிவமே எமது பலவீனம்.

வில்லத்தனம் என்றால் என்ன?

கோபம், சரியானவற்றையும் பிழையான நிறையும் மரித்தறியமுடியாத தன்மை சில விடயங்களை ‘பழை’ என்று தெரிந்தும் அவற்றைத் தவிர்த்து விடுவதற்கான மனோதிடம் இல்லாமை, பிறர் நோகும்படி பேசுதல் போன்றவற்றைக் கூறலாம்,

எமது மனதின் பலவீனம் எமக்குத் தெரியாதிருக்கும் சிலசமயம் அதையே நாம் எமது பலம் என்றுகூட நம்பக்கொண்டிருக்கலாம். எக்கனிலே வில்லன் இல்லை என்று சொல்லலாம். ஆனால் அது போய். எல்லா மனிதர்களிலிருந்தும் வில்லன் வெளிப்பட்டதாக வரலாறு உண்டு. என்ன நான் சமாதானங்கள் சொல்லப்பட்டாலும் கூட வாவி வதையிலே இராமன் வில்லனான் துரோணரைக் கொல்வதற்காக,

ஸ்ரீ + ஸ்ரீ

தமிழ் செல்லாக முனிஸிபாலிட்டிக் குடியிருப்பு

செல்லாக முனிஸிபாலிட்டிக் குடியிருப்பு

தருமலை வில்லஸ் தலையை நீட்டிகிறான். ஏன் எங்கள் உடலையே எடுத்துக்கொண் டால் அதிலே கோடிக்கணக்கான கிருமிகள் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றன. அவை மனிதனுக்கு நன்மையையே செய்து கொண்டிருக்கின்றன. உண்மையிலே அவை இல்லாமல் மனிதன் சுகமாக உயிர்வாழ முடியாது. ஆனால் மனிதனின் உடம்பு பல விளைப்படிக்கும் போது இந்தக் கிருமிகள் வில்லனாக மாறிவிடுகின்றன. நொந்து போயிருக்கும் அந்த மனிதனிலே நோயை ஏற்படுத்தி அவனைக் கொன்றுவிடவும் துணிந்து நிற்கின்றன ஒழுங்கான ஒரு கலமே இல்லாத இந்தக் கிருமியில் கூட வில்லன் ஒளிந்து கொண்டிருக்கும் போது எங்களில் வில்லஸ் இல்லை எனக் கொல்லி விடமுடியாது. அதாவது பலவினியில்லாத மனிதர்கள் யாரும் இல்லை.

எமக்கு மனிப்பலம் போதாது என்பதை நாம் எப்படி அறிந்து கொள்ளலாம்?

பயம்; அடிக்கடி கொபம் வரும்; எதிலும் யாரிலும் குறை சொல்ல வேண்டும்போலத் தோன்றும்; பிறர் தெரிந்தோ தெரியாமலோ செய்யும் பிழைகளை மனிக்க முடியாமல் இருக்கும்; பிறர் எமக்குத் தீங்கு செய்கிறார்கள் என்று நினைக்கத்தோன்றும்; பிறரில் பழிதீர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் போல் இருக்கும் மனோபலத்திற்கும் உடல் பலத்திற்கும் மிக நெருக்கமான இறுக்கமான தொடர்பு இந்திரது மனோபலம் உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சுக்கியைக் கூட்டுகிறது. அதேபோல் உடல் நோய் வாய்ப்படும்போது மனோபலம் குன்றிப் போய் விடுகிறது

ஒருவர் தெரிந்தோ தெரியாமலோ ஒரு பிழையைச் செய்து விட்டால் உடனே எமக்குக் கோபம் வருகிறது. அவரிடம் போய் ‘கிழியக் கிழிய’ நாலுவார்த்தை கேட்க வேண்டும் போல் இருக்கிறது. எதாவது ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் அவர் மனம் நோகும்படியாகக் குத்திக்காட்டி ஏதாவது சொல்ல வேண்டும்போல் இருக்கிறது. இப்படியெல்லாம் செய்வது எமது பலவின்தை

முதிர்ச்சியின்மையைக் காட்டி நிற்கின்றது. இப்படிச் செய்வதால் நாம் அடையப் போவது எதுவும் இல்லை. அவரைத் துன் பய்ப்படுத்தி அந்தத்துன்பத்திலே நாம் திருப்தி அடைய த்தெ தன்டிப்பதைத் தவிர வேறொன்றையும் நாம் அடையமுடியாது. இவற்றையெல்லாம் செய்வதற்குப்பதிலாக அவரை நாம் மனிதத்துவிட்டால் அது எமது மனோவினமையின் அடையாளம். அல்லது நாம் அவரின் அவ்வாறான நடத்தைகளை மாற்ற வேண்டும் என்று நினைத்தால் அவர் அமையியாக இருக்கும் நேரத் தில் ‘அண்டைக்கு நீ இப்படிச் செய் து போட்டால் எனக்குப்பெரிய மன வருத்த மாய்ப் போக்கு’ என்று சொன்னால் அது அவரைச் சிந்திக்க வேக்கக்கூடும்.

நாம் இன்னொருங்குடன் நட்பாக இருக்கவேண்டும் என்று சொன்னால் அவரிடமுள்ள பல இனத்தைத் தாங்கிக் கொள்ளும் மனோபலம் எமக்கு வேண்டும். அதேபோல் எமிடமுள்ள பலவினங்களைத் தாங்கிக்கொள்ளும் மனோபலம் அவருக்கு வேண்டும். இதுகான் நட்கின் அடிப்படை இதை வேறுவிக்காகப் பார்ப்பதனால் நாம் பலவினப்பட்டுக்கொண்டு போகும் போது பிறகுடன் ஒத்துப்போகும் தன்மை குறைந்து கொண்டே போகும்.

எம்மைச்சுமுனுள்ள ஒவ்வொரு மனிதர்களையும் நாம் உணவமயாக விளங்கிக் கொள்ளத் தெண்டிப்போம். அவர்களது பலத்தையும் பலவினத்தையும் அறிய முயலுமோம். மனப்பூர்வமாக அவர்களது முன் னேற்றத்திற்காகவும் சிந்திப்போம். அவர்களது பலத்தைத் தட்டிக்கொடுத்து ஊக்கப்படுத்துவோம். அவர்களது பலவினத்தைக் குத்திக்காட்டி புத்திசொல்வகைத் தவிர்த்துக்கொள்வோம். ஏனெனில் குறைகண்டுபிடித்து புத்திசொல்வது என்பது பெரும்பாலும் பயனற்றதாகவே இருக்கும். அவர்களது பலவினத்தை உணர்வு பூர்வமாக உள்ளாங்கிக் கொண்டு அந்த விடயங்கள் பற்றி அவர்களுடன் கலந்தாலோசிக்கலாம். எமது கருத்துக்களைச் சொல்லி அவர்களது கருத்துக்களைக் கேட்கலாம். அவர்கள்

பெரு பூர்வம் முனிஸிபாலிட்டிக் குடியிருப்பு
போதுமான உடைய வழிபாடு முதல்

உலகை முன்னால் திடீடு) 2 ம் ஏழ்

போதி தேவி : மார்க்காண்ட்

ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய ஒரு சந்ததிப்பத்தில் எமது கருத்துக்களை பொதுப்படையாக விவியுத்திப்பார்க்கலாம். இவை கூடிய பல ணைத் தரச்சூடும்.

எந்த விடயத்திற்கும் எமது கருத்துத் தான் சரி என்று வாதிடத் தெண்டிக்கின் ரோம். அங்கேயும் தவறு-நடந்து விடுகிறது. ஒரு விடயத்திற்குப்பலவிதமான கண்ணோட்டங்கள் இருக்க முடியும். எமது கருத்தை யும் கண்ணோட்டத்தையும் இன் னொரு வரின்மேல் தீவிரிக்க முடியாது.

உத ரணமாக, பூத்து நிற்கும் ஒரு ரோஜாச் செடியை எடுத்துக் கொள்வோம்

“போயும் போயும் இப்படி ஒரு முன்னூரத்திலையா இந்த ரோஜாப்படி பூக்க வேண்டும்” என்று ஒருவன் நினைக்கலாம்.

“முன்னாக் செடியாலை கூட ஒரு வடிவான பூவை உருவாக்க முடியுதே?” என்று இன்னொருவன் நினைக்கலாம்.

இதில் எது சரி எது பிழை என்பதற்கு இடமில்லை. இன்று ‘சரி என்று இருப்பது நாளை பிழையாகப் போகலாம். இந்று பகிடிக்கிடமாக இருப்பது நாளை வணக்கத் துக்குரியது ஆகலாம்.

நாம் சரி என்று சோல்லுவதை இன்னொருவர் பிழை என வாதிட வரும் போது வாயைக்கம்மா வைத்துக்கொண்டிருப்பது கஷ்டமான காரியம் தான். ஆனால் அது அவனுடைய அடிப்பிராயம் என்பதை அங்கீரித்துக் கொள்ளுவதற்கு எம்குமனோபலம் வேண்டும். ஓவ்வாறாக எல்லாவற்றிற்கும் அடிப்படையாக எமக்குத் தேவையாகி நிற்பது மனோவிலை.

பூரணமான மனோபலத்துடன் யாருமே இருக்க முடியுமாது. எமக்கு எந்தப் பலவின் மூம் இல்லை என்று நினைப்படுதே எமது பலவினத்திற்கு ஒரு அடையாளம்.

நாம் ஒன்றிலே பலவினமாக இருக்கி ரோம் என்று நினைப்போமாயின் எமது நடவடிக்கைகளின்தும் பேச்சினதும் பேரும் பகுதி அதை உயர்த்திக்கார்ட்டத் தெண்டிப் பதாயே இருக்கும். ஒதார்ஜன மாக பயந்த சுபாவழையவர்கள் யமனுக்கும் அஞ்சாத மாதிரி பேசிக்கொள்வார்கள். அன்மையில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வு ஒன்று தடித்த மிகை வைத்திருப்பவர்களில் பெரும்பாள்க்கையான வர்கள் பயந்த சுபாவழையவர்கள் என்று சொல்லுகிறது.

மனிதனின் உடல் உறுதி பூறக் கண்டப்பட்டு வேலை செய்யவேண்டும். அதே போல் மனம் உறுதிபூற பல கண்டங்களையும் பிரச்சினைகளையும்சமாளித்துப்பழக்கப் படவேண்டும். கண்டமான சூழ்நிலைகளில் உணர்வழுப்புவர்மாகச் சிந்தித்துச் சரியான முடிவை உறுதியாக எடுக்கும் மனோவிலையை வளர்த்துக் கொள்வோ வேண்டும். இதற்கு சதுரங்க (Chess) விளையாட்டும் உறுதனையாக அமையுமெனக் கூறப்படுகிறது.

ஏங்களது பலத்தையும் பலவினத்தையும் இனங்கண்டு கொள்வோம் எமது பல வினித்தை நிவர்த்தி செய்ய முயற்சிப்போம். எம்மைச் சூழவுள்ளவர்களின்துபலத்தையும் பலவினத்தையும் படித்துக் கொள்வோ. அவர்களை வினங்கிக் கொள்வோம். அதையே எமக்குப் பாடமாய்க் கொள்வோம். மனவிக்கப் பழகுவோம். மற்றவர்களுடன் அனுசரித்துப்போகும் மனோவிலையை வளர்க்கத் தெண்டிப்போம்.

உள்ளோய் ஓர் உள்ளகப் பிரிவு
இருவர் தன்னுடனே போர் புரியும் நிலை
இந்த இடைவெளி பெரிதாக்கப்படும் பொழுது
நோயாளி மோசமாகின்றான்;
இடைவெளி குறைக்கப்படும் பொழுது
நோயாளி குணமடைகின்றான்.

பாந்தங்கள்
விச்விலை

—காங்கரி யூன்—

ஏழூபலம்பாடு முதலாவது ஏழூபலம்
ஏழூபலம் நாள்தேவை ஏழூபலம்

ஓ . . . ஹிப்போவே!

ப. மதியழகன்
(16 ம் அணி)

கவிதை வரைய நானும் (பாய்) கடையினிலே உட்கார்ந்து
கவிதையை எப்படி வரைவதெனக் கற்பணையில் ஆழ்ந்திருந்தேன்
நாட்டு நிலைப்பற்றி நன்றாய்க் கூறி வா?
வீட்டு நிலைப்பற்றி விரிவாய்ச் சொல்லிடவா?
எம்மவர் நிலைப்பற்றி எல்லாமே சொல்லிடவா?

பினங்கணுடன் உறவாடி
Bone கணுடன் படுத்துறங்கும் சுடலைவாசிகள் நாம்
தினசரி மாத்திரையாம்
காலை மாலை இரவு என
பச்சை (J. H. Green), மஞ்சள் (Ganong), நீலம் (Haper) இட்டு
இறுதியில் (Last l) படிடுத்துறங்கும் பாவிகள் நாமன்றோ!
..... ஓ ஹிப்போவே! (Father of Medicine)

உன் அருமைப் புதல்வர்களின் அமுகைதனைக் கேளாயோ?
வேகாத ஏருப்படனே வெதுப்பிதனை விழுங்கிவிட்டு
வெடுக் கேன ஒடிப்போய் வகுப்பினிலே இருக்கின்ற
வெளி இடத்து வாரிக்கள்
Anatomy படிப்பட்கு அழகான கூடுகள்தான்
உள்ளுர் வரிசுவும் உருக்குவைந்தே நிற்கிறது.

உபதேசம் செய்துவிட்டு உயரமாய் போய் விட்டார்
உருக்குவைந்து ஒத்துப்பிதனை விழுங்கிவிட்டு
உள்ளக் குழுறவிலே உள்றிவிட்டேன் ஏதேதோ
ஒன்றிரண்டு பிழை இருப்பன் ஒரமாய் தள்ளிவிடும்.

Incourse ம் வருகிறது
இடிக்கிறதே இதயமெல்லாம்
ஹிப்போவின் கால்களிலே
இப்போதே விழுகின்றேன்
வாரிசுக்கு வழிகாட்டி
வாழ்த்தி அனுப்பிடவும்

ஓ ஓ ஞானப்பழமே !

இருந்தும் அனாதைகள்

ப. அரசு
(10ம் அணி)

**தூமாதத்துக் காலைப் பொழுது
சில்லென்ற பனிக்காற்று**

அந்தப் பரந்த வெளியெங்கும் பனி படிந்து கிடந்தது. வரம்புகளால் பிரிக்கப் பட்ட வயல் துண்டங்களிலே குதிர்களின் பாரத்தால் வளைந்து நின்ற நெல் நாற் றுக்கள் சில்லென்ற பனிக்காற்றுப் பட கிஸ்ஸ..... என உரசிக் கொண்டன.

சிழக்கு வானிலே சூரியன் மேல்லத் தன் ஒளிக்குதிர்களை வீசத் தொடங்கி இருந்தான்.

அந்த ஒளிக்கிறல்கள் நெல்மணிகளின் மேல் ஓட்டி நின்ற பனித்துளிகளில் பட்டுத் தெறித்து நெற்குதிர்களிற்கு பொன் நகை பூண்ட அழகைக் கொடுத்தன.

தம் அயராத உழைப்பிற்கு ஊதியம் தர விளைந்து நின்ற நெல்மணிகளைத் தடவிப் பார்த்துச் சுகம் கண்ட உலகுக் கெல்லாம் உணவு தரும் உழவர் பெருமக்கள் இந்த வர்னா ஜால வித்தைகளைக் கண்டு களித்ததாகத் தெரியவில்லை. மாறாகத் தம் உழைப் பன் ஊதியத்தின் விளைக்கலைக் கண்டு உளங்களித்தனர் ஆங்காங்கே வரம்புகளிலே நின்று கொண்டிருந்த உழைப் பாளிகள்.

“என்ன சண்முகம் அன்னை வரம்பில் இருந்திட்டியள்?” என்று தலையிலே மூடிக் கட்டியிருந்த துவாயுடன் வரம்பிலே குந்தி யிருந்த சண்முகத்தாரைக் கேட்டபடி வந்தான் கனகு.

சண்முகத்தார் கையிலே இருந்த அந்த நீலநிற ‘பம்பியை’ வாயில் வைத்து உறிஞ்சி விட்டு ஆகவாசமாக மூச்சு விட்டார்.

‘என்னை சுகமில்லையோ? இந்த வருத்தத்தோட் ஏன் விடிய வந்தனியள்?’ ஆதரவாகக் கேட்டான் கனகு.

“பாழாய்ப் போன முட்டு வியாதியடா கனகு போன்கிழமை முழுக்க வயல்பக்கம் வரேல்லை. இன்டைக்குக் கொஞ்சம் சுதா மாய்க் கிடந்தது பின்னைத்தான் வெளியிருக்கிற கிட்டன். நெல்லு முத்தீட்டுதோ என்னுடைய பார்த்து அறுவடைக்கு ஆய்த்தம் செய்ய வேணுமெல்லே” மூச்சு முட்டச் சொல்லி முடித்தார் சண்முகத்தார்.

‘என்னை சொல்லி அனுப்பியிருந்தால் நான் பாத்து வரமாட்டனே’ என்ற காலுவை இடைமறித்தார் சண்முகத்தார். ‘என்ன இந்தாலும் நிலைமையை நேரில் பாக்கிற மாதிரி வருமோ தமிழ்.’

‘அதுசரி அன்னை உங்கட மகனின்ர டாக்குத்தர்படிப்பு இன்னும் மூடியேல்லையே?’ கனகு கேட்டான்.

“இதுதானாம் கடைவி வருஷம். வருஷுக் கடைவில் சோதனையாம். அதுக்குப் பிறகு நான் இப்படி கஷ்டப்படத் தேவை யில்லைத் தானே” சந்தோஷப்பட்டார் சண்முகத்தார்.

‘ஓமண்ணை உங்களுக்குப் பிறகு என்ன துறை எங்கட ஊருக்கும் கனநாளாய்டாக்குத்தர் இல்லையென்ட குறையும் தீர்த்து போம்’ என்று சண்முகத்தாரின் சந்தோஷத்தில் தானும் பங்கு கொண்டான் கனகு.

‘ஓம் கும்பி அவன் ஊரோடையிருந்து சேவை செய்யத் தானே வேணும். அப்பதானே எனக்கும் மனிசுக்கும் வசதி. வெய்யில் ஏறுதடா தம் பி. நான் நடக்கப் போரேன்’ என்று மெல்ல நடக்கக் கத் தொடங்கினார் சண்முகத்தார்.

அடுத்தவருடம் டாக்குத் தர ராதப்பேரிலே வீட்டிடலும்' என்று குத்தாரிடம் போகும் தன் ஒரேமகன் மகேசை எண்ணிப் பூரினான் மகேஸ் பெருமிதமடைந்தவாறு விட்டை நோக்கி நடந்தார்டான்.

கோடை

மனைவியிடம் தேனீர் வாங்கிப் பருகி விட்டித் தீர்விலேதுண்டைப்போட்டுவாறு சென்னிமீடு நிறப்பட்ட சண்முகத்தாரை 'இப்பதானே வயலுக்குப் போட்டு வந்த வியன் அதுக்கிடேல் எங்கை வெளி க்கிடத்தின்' வெயிலும் ஏற்று பேசர் மல் விட்டில் இருங்கோவன்' என்று இடைமறித்தாள் மீண்டும் அன்னம்.

'அன்னம் அடுத்த கிழமை அரிவி வெட்டி வேணும். இப்ப போனாத்தான் வெட்டிறுவங்களைப் படிக்கலாம். சொல்லி வைச்சுட்டு வாறன். பிறகு ஆளில்லாமல் கஸ்டப்பட வேணும்' என்று சொல்விட்டுப் பதிலுக்குக் காத்திராமல் வீதியில் இறங்கி னார்.

'மனிசன் மகனினர் படிப்புக்கென்று அலையுது. இன்னும் ஒரு வருஷம்தானே, பிறகு ஊரோடையிருந்து எங்களைப் பார்த்துக்கொள்ளுவான் தானே, என்று பெருமுச்சவிட்டவாறு அடுப்படிக்குள் நுழைந்தாள் அந்தத்தாய்.

கால்சுக்கரத்தின் முட்கள் அசைய மகேஸ் படிப்பை முடித்து டாக்டராக வெளியேறினான். டாக்டர் பட்டத்துடன் தன் ராழ்க்கைத்துணையையும் கூட்டுவதேடிக் கொண்டான். இது அன்னத்திற்கு சிறிது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தினாலும் சண்முகத்தார் 'ஓருத்தனைத் தான் நாங்கள் பழகை அனுப்பினம். இப்ப இரண்டாய்க் கிடைக்குது. ஊருக்கும் நல்லதுதானே', என்று சொல்லிச் சமாதானப்படுத்தினார்.

உள்ளகப் பயிற்சியை முடித்துக் கொண்டு மகேஸ் தம்பனியர் கொழும்பு ஜூலை ஆயுத்தங்களை மேற்கொண்டனர். 'அய்யா நரங்கள் கொழும்பு ஆஸ்பத்திரியில் வேலைக்குப் போட்டிருந்தனான் கள். கிடைக்கிறுக்கு. வாற சிழமை மட்டிலும்

'எண்டா மகேசு, எங்கட ஊரில் கனநாளாய் டாக்குத்தர் இல்லை. நீங்கள் ஊரோடை இருந்து வேலை செய்யலாமே. எங்களையும் பார்த்தமாதிரி. ஆனாலுக்கும் சேவை செய்து மாற்றி. அதை விட்டுட்டு அங்கை போறன் இங்கை போறன் எண்டு நிக்கிறியன்' தன் ஆசைஸை வெளியிட்டார் சண்முகத்தார்.

'இஞ்சை எண்டா அய்யா, மேஜ படிக்கவும் ஏலாது. உழைக்கிறதும் கவுட்டம். கொழும்பில் எண்டால் எல்லா வசதியஞ்சும் இருக்கும். நிம்மதியாய் இருக்கலர்ம்' தன் பக்கத்தை நியாயப்படுத்தினான் மகேஸ்.

தந்தைமகனின் ஊரையாடலைக்கேட்டுக் கொண்டிருந்த அன்னம் 'எண்டா மகேசு, கொப்பர் உணக்கெண்டு சொல்லி உழைச்சு இழைச்சுப் போயிருக்கிறார். பக்கத்தில் இருந்து அவரைப் பாப்பம் எண்டல்லை. ஊரைவிட்டு ஓடப்பாக்கிறாய்' பொரிந்துத் தள்ளினாள்.

'அம்மா நான் சொல்றது உங்களிற்கு விளங்குதில்லையே. இஞ்சை இந்தப் படித்திக்காட்டில் இருந்து என்ன செய்யிற்று? அப்பாவிற்கு நல்ல மருந்தை அனுப்பினால் வருக்கத் தம் சுகமாகும். அதுக்கு நான் பக்கத்தில் இருந்துதான் பார்க்க வேணுமென்றில்லை' பெற்றோரின் பேச்சுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்துவாய்ப் பயனைற்பாடுகளைக் கவனிக்கச் சென்று விட்டான்.

இல் தினங்களில் இருவரும் புறப்பட்டும் விட்டனர். அதன் பின்னர் காலந்தாழ்த்தி வரும் மகனின் கடிதங்களே பழகனிற்கு மருந்தாய் இருந்தது. புறப்பட்டு விட்டிருப்பிடியில்

ஒரு சில மாதங்களில் வந்த கடிதம் கண்டா செல்ல உள்ள செய்தியைச் சுமந்து வந்தது. கடிதம் இவர்களின் கைகளில் கிடைத்த போது அவர்கள் கண்டா வாசி களாக மாறியிருந்தனர்களாகத் திட்டம்

சண்முகத்தாரின் நோய் தீவிரமடைந்து அவரைப் படுக்கையில் கிடத்தி விட்டது. மகனைப் பற்றிய சிந்தனையும் மகனைப் பார்க்க வேண்டும் என்ற அவாவுமே அவரில் எஞ்சியிருந்தன. மகனிற்காக உழைத்த அந்தத் தந்தையை மகன் அனுப்பிய காசும் மருந்தும் எழுப்பி விடவில்லை.

அன்னம் விபரமாக மகனிற்குக் கடிதம் எழுதினாள். கடிதத்திற்குப் பதில் கிடைக்கு முன்னரே, தன் இறுதி ஆசை நிறைவேறால் மகனின் பெயரைப் புலம்பியவாறு இறுதி மூச்சை விட்டார்.

சண்முகத்தாரின் இறுதி ஊர்வலத்தில் கலந்து கொண்ட பெரியவர் ஜூருவர், “ஓரேயொரு மகனைப் பெற்று வளர்த்து டாக்குத்தருக்குப் படிப்பித்தும் என்னயன். இப்ப மகன் இருந்தும் அனாதைப் பின் மாய் கோறாரே” என்று பெருமுச்சு விட்டார்.

தன் கடைசிக் காலத்தில் பக்கச்சிதிருந்து தன்னைப் பார்ப்பான் என்று நம்பி விருந்த அந்தத் தந்தை அந்தப் பாக்கியத்தை இழுந்தார்.

தனக்குக் கொள்ளி வைக்க மகன் இருக்கிறான் என நம்பியிருந்த அந்தத் தந்தை அந்தப் பாக்கியத்தையும் இழுந்தார்.

சண்முகத்தாரின் மரணவீடு முடிந்து நாள்கள் உருண்டன. தனியே விடப்பட்ட அன்னத்திற்கு முன்னால் ‘எனக்கு இனியார் துணை?’ என்ற கேள்வி. மகன் வருவான் என்ற நம்பிக்கை அந்தக் கேள்விக்கு விடை கூற முயன்றது.

வாசலில் மனிச்சத்தம். கடிதம் வருகிறது. ஆவலுடன் உடைத்துப் படிக்கிறாள். தந்தையை நினைத்து ஆயிரக்கணக்கான மைல்களிற்கு அப்ப விருந்து மகன் புலம்பியிருந்தான். கூடவே மருமகனும் தன் பங்கிற்கு அழுதிருந்தாள்.

கடைசியில்

“அம்மா, இன்னும் லீமாதங்கள் இங்கேயிருந்தால் ‘சிற்றிசன் சிப் கிடைக்க

கும். அதாலே இப்ப உங்கை வழங்கியாற விருக்கு நீங்கள் தனிய எண்டு விளங்குது. எண்டாலும் இவ்வளவு கஷ்டப்பட்டு இங்கை வந்து இந்தச் சந்தர்ப்பத்தை இழக்கிறதே. கொஞ்ச நாள் தானே நான் வந்து உங்களையும் சூட்டிக் கொண்டு போறன். இத்துடன் செலவுக்கு ‘செக்’ ஒன்று ம் அனுப்புறன் மாத்திப் பாவியுங்கோ. பதில் போடுங்கோ’.

கடிதத்தைப் படிக்க அன்னத்திற்கு அழுகை பீறிட்டுக் கொண்டு வந்தது. அதையும் மீறிய ஆத்திரம் கடிதத்தையும் செக்கையும் சுக்குரூறாகக் கிழித்து ஏறிய வைத்தது.

தன்னைப் பார்க்க மகன் வருவான் என்று மூமிய அந்தத்தாயின் உள்ள மூம் கடிதத்தைப் போல் சுக்கல்களாகச் சிதைந்து திடறியது. அழுதழுதே அன்னம் அன்றைய பொழுதைக் கழித்தாள்.

மறுநாள்

குரியன் புதுப்பொலிவுடன் உதயமாகிறான்

அன்னமும் ஒரு திடமான மூடிவுடன் கண் விழிக்கிறாள்.

ஒரு பையிலே தனக்குத் தேவையான சில பொருள்களை எடுத்துக் கொண்டு விட்டை விட்டுக் கிளம்பி பஸ் ஸ்டாண்டை நோக்கி நடக்கிறாள்.

‘ஆச்சி, எங்கையனை போகப்போகி றாய்?’ கண்டக்டர் கேட்டார். ‘தம் டி, என்ன கைதடி. வயோதிபர் சாலையில் இரக்கிவிட்டா.’ கூறியவாறு வெறுமையாயிருந்த இருக்கை ஒன்றில் அமர்ந்தாள்.

அந்தத் தாயின் உள்ளைப் பொருமலைப் புளிந்து கொண்டது போல் பஸ் உறுமிக் கொண்டு முறப்பட்டது.

மகனிறுந்தும் அனாதையாய் வயோதி பர் இல்லம் நோக்கி தன் பயணத்தைத் தொடங்கினாள் அந்தத் தாய்.

(யாவும் கற்பனை)

உன்னை நீ உணர்ந்து கொள்!

கி. சிவஞ்சானம்

(11 ம் அணி)

தங்கக்கில்!

நீ
இப்பேசது என்ன செய்து கொண்டிருப்பாய்?
அழவும் மாட்டாய் சிரிக்கவும் மாட்டாய்
உன் அன்னைன் தங்கை முன்
இன்னோரு முகமுடி பொருத்தி
உத்டால் கதைத்து அகத்தால் அழுது
உம்மென்டிருக்கும் முகத்தை
அவனின் நினைவாய்
முழங்காவிற்கு முட்டுக் கொடுக்கு முன்
உன்னைக்கைகளினுள் புதைத்து
விழிகளை மேலே சொருகி, தூரவெறித்து
முகட்டுவளைகளின் அழகை இரசிப்பாய்
தயவு செய்து அதை நிறுத்து
உன்கு இது மட்டும் தான்
வாழ்க்கையென்று
சோர்ந்து கிடக்காதே
அழு நன்றாய் கொட்டியஞ்
யாரையேனும் கட்டிப்படித்துக் கண்ணீரால்
குளி பாரம் குறையும் மட்டும்
உன்கு நடந்ததை உன்குன் வையாதே
வேணுமென்டால் என்காவது தா!
இன்றும் நாளையும் போதாவிட்டால்
இன்னோரு பத்து நாள் மட்டும்
அழு அழுது தெளி

.....

என்ன நடந்து விட்டது உன்கு
எங்கே நீ உசிதிப் போனாய்
அன்பைக் கொடுப்பதில் தோல்வியென்ன வெற்றியென்ன
கனபரிமானமும் எதிர்பார்ப்புக்களுமற்ற
உன்மை அன்பும் நேசமும்
நிரந்தரமானதும் முடிவிலியுமன்றே!
அது
அவ்வாறாயின் நீ எப்படித் தோற்றிருக்கமுடியும்
உன்னை நீ உணர்ந்து கொள்
உன் இதயத்தில் ஓர்
உயிரே நேசிக்கும் சுயநலம் கொள்

உயிர்களை நேசி. அதற்காக
உன்னை நேசிக்கப் பழு பின்னுமேன்
வாழ்வதை வெறுத்துச் சாவதை நினைத்துச்
சோர்ந்து கிடக்கிறாய்.

பீவநூலாம்பிருத் பூஷீநீத் தஞ்சையூ

எழும்பி வீதிக்கு வா! விழித்துப் பார்
உன்மை அன்பிற்காய் ஏங்கெப் பல்லாயிரம் சிவில்காஷ்டரும் பார்த்து
மனிதரும் இந்த மன்னும் காத்துக் கிடப்பதுன்
கன்னுப்பும் மன்னுக்கும் தெரியும் வரை
பார்த்துக் கொண்டேயிரு! முடிபாக்குவதை மாநாட்டுப்பார்த்து கீழாட கூடிய

ஒன்றிடப்பாக முனைப்பாக காவிரி கோவாக நின்றிடம் நங்களுமிலை
நாயிடப்பட்டிக் காலாகாதை கூட காலாகாதை நின்றிடை, கீக்கி, கூட நின்றிடையில் பீரி
நாயை பாராம் காலாகாதை நின்றிடை கீக்கி நின்றிடப்பட்டிக் காலாகாதை நின்றிடை
நின்றிடை காலாகாதை நின்றிடை நின்றிடப்பட்டிக் காலாகாதை நின்றிடை நின்றிடை
நாய்க்காதைப்பு நின்றிடை காலாகாதை நின்றிடை நின்றிடப்பட்டிக் காலாகாதை நின்றிடை
பாட்டுப்பட்டிக் காலாகாதை நின்றிடை நின்றிடப்பட்டிக் காலாகாதை நின்றிடை நின்றிடை

மநுப்பட்டி காலாகாதை காதில் போட்டு நின்றிடப்பட்டிக் காலாகாதை
நாய்க்காதை, மநுப்பட்டி காதில் போட்டு நின்றிடப்பட்டிக் காலாகாதை
நாய்க்காதை நின்றிடப்பட்டிக் காலாகாதை நாய்க்காதை நாய்க்காதை

கவலையும், காலாகாதை நின்றிடப்பட்டிக் காலாகாதை நாய்க்காதை நாய்க்காதை
காலாகாதை நாய்க்காதை நாய்க்காதை நாய்க்காதை நாய்க்காதை நாய்க்காதை

காலாகாதை நாய்க்காதை நாய்க்காதை நாய்க்காதை நாய்க்காதை நாய்க்காதை

நாய்க்காதை நாய்க்காதை நாய்க்காதை நாய்க்காதை நாய்க்காதை நாய்க்காதை

நாய்க்காதை நாய்க்காதை நாய்க்காதை நாய்க்காதை நாய்க்காதை நாய்க்காதை

நாய்க்காதை நாய்க்காதை நாய்க்காதை நாய்க்காதை நாய்க்காதை நாய்க்காதை

உளமருத்துவவியலுக்கு ஒரு அறிமுகம்

சீன் சிந்தியா கிருஸ்னகுமார்
(9 ம் அணி)

இன்று மருத்துவ உலகில் உள்நோய்ப் ரிச்சனைகள் ஒரு சவாலாகவே உள்ளது. சர்வதேசரிக்கியில் அண்மைக் காலங்களில்தான் உள்நோய்ப்பிரச்சனையும், அதன் பாதிப்பு கரும் உணரப்பட்டு, உள்நோயியல் சார்ந்த ஆராய்ச்சிகளுக்கும், சிகிச்சை முறைகளுக்கும் பரந்த அளவில் முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டு வருகின்றது.

* உள்நோய்கள் மிகநீண்டகாலமாகச் சரியாக அடையாளம் காணப்படவில்லை. ‘பேய்ரிடித்துவிட்டது’, ‘வில்லி’, ‘குனியம்’ முதலான பல காரணங்கள் கூறப்பட்டன. அத்துடன் இந்நோயாளிகள் பல சந்தர்ப்பங்களில் மிகவும் கடினமான கொடிய முறை களில் கடத்தப்பெற்று வந்துள்ளனர். ஊருக்குப் புறம்பாக தனிமையான இடங்களில் தள்ளி வைத்தல், கட்டிவைத்து அடத்தல், தனிமையாக அறைகளில் பூட்டிவைத்தல் போன்றவற்றுடன் இன்னும் பல முடநம்பிக்கொன முறைகள் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டு வந்துள்ளன.

இன்றும் எம்க்களிடமிருப்பே இப்படியான பிழையான நடைமுறைகள் இருப்பதும் உள்நோய்கள் பற்றிய களங்க மனப்பாள்மையைக் கொண்டிருப்பதும், உள்நோய்கள் பற்றிய தெளிவான கருத்தின்மையும் மிகவும் கவலைக்குரிய விடயமாகும்.

எமது இன்றைய காலகட்டத்தில் எமது சமூகத்திலும் உள்நோய்கள் மிகப்பெரிய தொரு ரிச்சனையாகவே உள்ளது. எனவே இது பற்றிய அடிப்படை அறிவைக் கொண்டிருத்தலும், இந்நோயாளர்கள் இனங்காணப்படலும், தகுந்த சிகிச்சை வழங்கப்படலும் நாட்டின் மேம்பாட்டிற்கு இன்றியமையாத ஒன்றாகும்.

* உளவியல், உளமருத்துவவியல் என்பன இரு வேறுபட்ட ஆனால் ஒன்றுடன் ஒன்று பின்னிப்பிணைந்துள்ள துறைகளாகும்.

2 உளவியல் (Psychology) என்பது மனித நடத்தையையும் மனசெயற்பாடுகளையும் சார்ந்த விஞ்ஞானமாகும்.

உளமருத்துவவியல் (Psychiatry) என்பது உள்நோய்கள் அல்லது உள்கோளாறு களையும் அதன் சிகிச்சை முறைகளையும் சார்ந்த துறையாகும்.

உளமருத்துவவியல் துறை பல ஆய்வுகள் செய்யப்பட்டு வளர்ந்து கொண்டு வரும் துறையாக உள்ளது. இவ்வறிமுகக் கட்டுரையில் எமது சமூகத்தில் பொதுவாகச் காணப்படும் உள்நோய்களே கருத்திற்கெடுக்கப்படுகின்றது.

* சிகிச்சை அளிப்பதற்கு வசதியாக உள்நோய்கள் பாகுபடுத்தப்பட்டுள்ளது. இப்பாதுபாடானது நோயைத் தோற்றுவிக்கும் சரியான காரணியையோ, உடற்றொழிலியல் மாற்றத்தையோ அடிப்படையாகக்கொள்ளாது, நோயின் குணங்குறிகளையே அடிப்படையாக வைத்து ஏற்படுத்தப்பட்டதை உளமருத்துவத்துறையில் ஒரு குறைபாடாகவே உள்ளது.

புது நோயாளிகள் + உடற்றொழிலியல்
புது நோயாளிகள் + உடற்றொழிலியல்
புது நோயாளிகள் + உடற்றொழிலியல்

உள்நோய்களை

விவரம் தான் கொலை நோய் (Psychosis)

* 2. உணர்ச்சிக் கோளாறுகள் (Neurosis)

என இருபெரும் பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம்.

இவற்றைவிட ஆனுமைக்கோளாறுகள், போதைப்பொருள் மதுபானத்துரப்பாவதை, பாவியல் கோளாறுகள் முதலியனவும் உள்நோய்ப் பிரச்சனைகளே.

1. உள்நோய் நோய் (Psychosis)

இது கடுமையான உள்கவனினிலையைக் குறிக்கும். இந்நோய் உள்ளவர்களில் சில அழையுக்கிள்ளோம்.

இதற்குள் கீழ்வரும் நோய்கள் அடங்கும்.

1. 1. சேதன மனநிலைக்கோளாறு (Organic Mental Illness)

+ :- ★ உள்நிலைத்தடுமாற்றம் (Delerium) *

★ அறளை பெயர்தல் அல்லது உள்கேடு (Dementia) *

1. 2 சேதனகாரணி அற்ற உள்நோய் (Functional Psychosis)

+ :- ★ உளப்பிலை நோய் (Schizophrenia)

★ பித்து (Mania)

★ உள்சோர்வு (Depression)

உள்நோய் உள்ளவர்கள் தாங்கள் நோயாளிகள் என்ற உள்ளுணர்வு அற்றவர்களாக இருப்பார்கள்.

இந்நோய் உள்ளவர்கள் தங்கள் அன்றாடக் கடமைகளைச் செய்ய முடியாதவர்களாக இருப்பார்கள்.

யதார்த்தத்திற்குப் புறம்பான உணர்வுகளையும், நம்பிக்கைகளையும் கொண்டிருப்பார்கள். அதாவது உண்மையில் நடக்காதவற்றை நடத்ததாகவும், காணாதவற்றைக் கண்டதாகவும் நம்புவார்கள்.

பொதுவாக இந்நோய் பரம்பரையாகக் கடத்தப்படும். எனினும் கவலை, இழப்புக்கள், அதிர்ச்சி, மன அமுத்தம் என்பன இவர்களில் நோயைத் துண்டிவிடும் காரணிகளாக அமையலாம்.

உள்நோய் நோய்க்கான சிகிச்சை:- மிகவும் கட்டாயம் மருத்துவ சிகிச்சை வழங்கப்பட வேண்டும்.

ஏதான் நோய் அதைப் படித்து நோய்க்கான சிகிச்சை வழங்கப்பட வேண்டும்.

① ஆற்பால் நோய்

② புரூப் நோய் 63

3

③ புரூப்

3

மாத்திரைகள், தேவைப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் மின்வலிப்பு சிகிச்சை ECT (Electro Convulsive Therapy) மூலம் நோயாளியைப் பழைய சாதாரண நிலைக்குக் கொண்டு வரவோ, நோயைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்கவோ முடியும்.

இவர்களில் நோய் குணங்குறிகள் மாறியபின்பும், மருத்துவ ஆலோசனைக்கு இனங்க தொடர்ந்தும் சற்றுக் காலத்திற்கு மாத்திரைகள் உட்கொள்ள வேண்டியது முக்கியம்.

2. உணங்கிக் கோளாறுகள் (Neurosis)

இது உளமாய் நோயை விட மிதமானது. இவர்களின் நோய் குணங்குறிகள் சாதாரண உணர்வுகள் மிகைப்படுத்தப்பட்டதாகவோ, அல்லது நீண்டகாலத்திற்கு நிலைத்திருப்பதாகவோ காணப்படும்.

இது போதுவாக ஒருவருடைய வாழ்வில் ஏற்றும் வெளிச்சுழல் காரணிகளின் பாதிப்பால் அதாவது கவலை, மன அழுத்தம், மனத்திரிச்சி முதலியவற்றால் ஏற்படும்.

இவர்களுக்குக் தாங்கள் மனதிலையில் கூக்கின்ம் அடைந்திருப்பதாக உள்ளுணர்வு இருக்கும். இவர்கள் தங்கள் அன்றாடக் கடமைகளை ஓரளவிற்குச் செய்யக் கூடியவரை களாக இருப்பார்கள்.

சில உணர்ச்சிக்கோளாறு நோய்கள்; பிரையீ

2. 1 உள்நெருக்கிட்டிழப்புப் பிற்பட்ட மனவடிநோய் (Post Traumatic Stress Disorder - PTSD)

1980 ம் ஆண்டில் தான் இந்நோய் இனங்காணப்பட்டு இப்பொது மிகுந்த ஆராய்ச்சிகளுக்கு உட்படுத்தப்பட்ட ஒன்றாக உள்ளது.

இந்நோய் சாதாரண மனித மனம் தாங்க்கூடிய சக்திக்கு மேலான உள்நெருக்கிட்டினால் ஏற்படுவது.

உ - ம:- தாயின் கண்மூலனால் பிள்ளை எதிர்பாராத விதத்தில் திடீரென துடித்துடிக்கு உயிரிழந்தால் அத்தாய்க்கு ஏற்படக்கூடும்.

இந்நோய் உணர்ச்சிக்குழப்பமாகவோ, உடல் சார்ந்த குணங்குறியாகவோ வெளிப் படலாம். ஆனால் அக்துறிப்பிட்ட உள்நெருக்கிட்சி நிகழ்ச்சியைத் திரும்பத்திரும்ப அனுபவிப்பது போன்றாலே, அக்துடன் தொடர்பான கனவுகளை அடிக்கடி காணல் முதலியன் நோய்க் குணங்குறிகளுடன் கட்டாயமாகப் பின்னிப் பிணைந்திருக்கும்.

2. 2 செய்ப்புத்தல் (Somatization)

இங்கு உணர்ச்சிக்குழப்பம் உடல்சார்ந்த குணங்குறியாக அதாவது உடல் வளியாகவோ, மூச்ச வாங்கலாகவோ உடல் உணர்வுகளில் அசாதாரணத்தன்மையாகவோ வெளிப்படும் இவர்கள் உச்சந்தலையில் இருந்து உள்ளங்கால்வரை வெவ்வேறு நோய் களைச் சொல்லி மாறி மாறி வைத்தியரிடம் போய்க்கொண்டே இருப்பர்.

தமது வாழ்க்கையுடன் மனம் மூரணப்பட்டுள்ள நிலைகளில் அல்லது கூடிய கவனிப்பு பராமரிப்பு, அன்பு எதிர்பார்க்கப்படும் நிலைகளில் இது ஏற்படலாம்.

தூஷா பூஷா 12 + 3 + 21 + 16 + 16

புதுக்கூடியுடன் Anxiety

இவர்களின் முறைப்பாட்டை நாம் பொய், நடிப்பி என்று கொள்ளக்கூடாது. மன நிலைப்பாதிப்பால் உண்மையிலேயே இவர்கள் உடலில் பிரச்சனைகளை அனுப்பிவார்.

வைத்தியப் பரிசோதனைகள் எல்லாம் சாதாரண உடல்நிலையைக் காட்டும் சந்தர்ப்பத்தில் தான் நாம் இந்நோயைக் கண்டுபிடிக்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

★ 2. 3 உள்ளாங்கார் உடல்நோய் (Psychosomatic Disease)

இது கவலைகள், பிரச்சனைகள் முதலிய உளவியல் தாக்கங்கள், நெருக்கீடுகளினால் உண்மையிலேயே உடலில் நோய் வந்துவிடும் நிலையாகும்.

உள்நெருக்கீடு தொடர்ச்சியாக இருப்பதினால் அல்லது கோபம், வெறுப்பு, குற்ற உணர்வு முதலிய உணர்வுகளை மனதில் வைத்து அழுக்கி அவை வெளிக்காட்டப்பட முடியாத நிலையில் நீண்டகாலம் இருப்பதினால் இது ஏற்படலாம்.

உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் மிக நெருங்கிய தொடர்புண்டு 2 + 2.

உள்ளம் சோர்வடைந்தால் உடல் நோய்வாய்ப்படும். 2 + 2.

உடல் நோய்வாய்ப்பட்டால் உள்ளம் சோர்வடையும்.

இவ்வாறாக உண்டாகக்கூடியதாகக் கூறப்படும் உடல்நோய்களாவன் குடற்பிண் (Peptic Ulcer), தோய்வு (Asthma), குடல் அழற்சி, உயர்குருதி அழுக்கம், இதயவலி, மாரடைப்பு, தலையிடி, சில முட்டுவியாதிகள் முதலியனவாகும்.

★ 2. 4 இசை நோய் (Hysteria)

இது உள்ளம் எதிர்நோக்கும் முரண்பாட்டு நெருக்கடியிலிருந்து விடுபட்ட ஆழ்மனம் கையாரும் முறையாகும்.

அதாவது கயல்வரித்து அப்பாலான மனதின் செயற்பாடு.

இந்நோயாளிகளுக்குத் திமிரென நடக்க முடியாது போதல், திமிர் மயக்கம், வலிப்பு போன்ற நிலை முதலானவைகள் ஏற்படும்.

குறிப்பிட்ட முரண்பாட்டு நெருக்கடி இல்லாது போகும் போது இவர்கள் குன்றமடைந்து விடுவார்கள்.

★ 2. 5 பதலைப்பு (Anxiety)

Anxiety

பதகளிப்பு ஒரு சாதாரண உணர்வான போதிலும் அது அளவுக்கதிகம் காணப்படும் போது நோயாகவே கொள்ளப்படும்.

★ 2. 6 எதிர்த்தாக்க மாச்சோர்வு (Reactive Depression)

இரு பிரச்சனையால் ஏற்படும் மனச்சோர்வு அளவிற்கதிகம் காணப்பட்டும் ஒரு அசாதாரண நிலையாகும்.

★ உணர்ச்சிக் கோளாறுகளுக்கான சிகிச்சை - கோளாறு முழுப்பு மாநாடுகளில் தெரியும் தாங்களின் நிலைமைகளை விதமான (மருத்துவ, உளவியல், சமூக) அனுகுமுறைகளைக் கொண்டது.

நோய்க்கான அடிப்படைக் காரணி குழல் காரணி ஆதலினால் இவர்களுக்கு மாத்திரமானால், மின் வலிப்பு சிகிச்சையோ அடிப்படை நோயை மாற்றக் குறிப்பிட்டனவு பலனளிக்காது.

மாத்திரிரகள் தற்காலிகமாகவோ, ஏனைய சிகிச்சை முறைகளுக்குப் பக்கத்துண்மையாகவோ பாவிக்கப்படும்.

இவர்களுக்கு உளவியலாளர்களின் துணை இன்றியமையாதது. எனினும் இவர்களுக்குச் சிகிச்சை மூலம் பொதுவாகத் திடீர்மாற்றம் எதிர்பார்க்க முடியாது.

சற்று நீண்டகாலத்தில் பலனளிக்கும் சில சிகிச்சை முறைகளாவன் பின்வருமாறு

* உளவளத்துணை அஸ்லது ஆற்றுப்படுத்தல் (Counselling)

இது உளவளத்துணைக்கு எனப் பயிற்றப்பட்ட உளவியலாளர்களால் நோயாளியுடன் கதைத்து, நோயாளியின் அடக்கப்பட்ட உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தி, ஆனுமையை வளர்க்க உதவி செய்து உணர்ச்சிக்கோளாற்றிலிருந்து விடுபட உதவும் முறை.

* சாந்த வழிமுறைப் பயிற்சி (Relaxation Training)

இது தகைவளத் தளர்த்தல், சுவாசப் பயிற்சி, தயானம் முதலிய முறைகள் மூலம் மனதை அமைதிப்படுத்தி ஆளுமையை வளர்த்து நோயைக் குணமாக்க வழிவகுக்கும் முறை.

* யோக வழிமுறைகள்

இம்முறை உடல், உள் நோய்கள் வராது தடுக்க அல்லது அவற்றைக் குணமாக்கப் பயன்படுவது மட்டுமல்லாமல் மனித ஆளுமையை வளர்த்து பூரண மனிதனாக்கித் தெய்வீக நிலையை அடைய உதவும்.

* ஹிப்னாட்டிச முறை (Hypnotherapy)

இம்முறை குறுகியகாலத்தில் நல்ல பலனை - அளிக்கக்கூடியது. ஆனால் இது நோயாளியின் சுயநினைவு அற்ற நிலையில் மேற்கொள்ளப்படுவதனால் பலவிதப்பட்ட பிரச்சனைகளைத் தோற்றுவிக்கலாம்.

* வெளியாட்டு சிகிச்சை முறை (Expressive Therapy)

நோயாளியை நாடகம், சித்திரம், கதைகள் போன்றவற்றை பார்க்கச் செய்வதும் மூலம் அல்லது சில கலாச்சார நிகழ்வுகளில் பங்குபெறக் கூடியது மூலம் அவளின் அடக்கப்பட்ட உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தச் செய்து நோயிலிருந்து விடுபட உதவும் முறை.

* நெருக்கீட்டு நீர்ப்பிடலை (Stress Inoculation) முறை

இம்முறையானது ஒருவருக்கு உள்நெருக்கீடுகளைச் சிறிதுச் சிறிதாகக் கொடுத்து, அவரைப் பெரிய நெருக்கீடுகளைத் தாங்க பயிற்றுவிக்கும் முறையாகும்.

நாம் மேலும் உளவியல், உள் குத்துவவியல் தொடர்பான அறிவை வளர்த்துக் கொண்டு, இந்நோயாளிகளை நேர்காலத்துடன் இனங்களுடு சிகிச்சைகளுக்கு வழிவகுப் புதுடன், இந்நோயாளர்களையும் அவாகவள் உணர்வுகளையும் மதித்து ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பக்குவத்தையும் வளர்த்துக் கொள்ளுவோம்.

கோயில் கூடு + கோயில் கூடு
வைப்பு வெளி + கூடு வை வைப்பு

வினாக்கள் விடைகள் நிலை முறை தீர்வு

நிக்கலஸ் நினைவுடன்



நிக்கலஸ் நினைவுடன் சொல்லுதல் போன்ற செய்திகளை எடுத்து விடுவது ஒரு வகை நினைவு என்று கூறப்படுகிறது. இது பொதுமக்கள் முன்வரியில் வெளியிடப்படும் ஒரு வகை நினைவு என்று கூறப்படுகிறது.

ஓ! வெள்ளை மாளிகையேயுள்ளதிலே நொயிலிருந்து உயிர் புத்தம் புதிதாய் சொல்லியதாலும் ஒத்து வகையை காட்ட பூவாய் காயாய் பஞ்சாலை நீங்களை ஒத்து வகையை எத்தனையோ எதிர்பார்ப்புக்குடன் உண்ணி விடுவது ஒத்து வகையை உன் உறவு கேட்வதால் உதிர்ந்தவன்றோ நீங்களை நிக்கலஸ்.

ஒத்து வகையை உன் அன்புக்கரம் காணக்கூடிய ஒத்து வகையை உண்ணாது பலமாயின் உடல்மூலமாக விடாது நீங்களுக்குப் போகுகிறது. தூங்காலைப்பொசுத்தாய் தேடி

ஒத்து வகையை உடியுறுப்பட்டிருப்பானா? ஒத்து வகையை உடியுறுப்பட்டிருப்பானா? அரக்கன் கரங்களில் காலையை உயிரை கொடுத்திருப்பானா? உடியுறுப்பானா? கரியை காலையை உயிரை கரியை உடியுறுப்பானா? காலையை உடியுறுப்பானா? காலையை உடியுறுப்பானா? காலையை உடியுறுப்பானா?

இன்னும் உன் நினைவுடன் ஒத்து வகையை உடியுறுப்பானா? நீங்களை நினைவுடன் ஒத்து வகையை உடியுறுப்பானா?

ஒத்து வகையை உடியுறுப்பானா? மாலையை உடியுறுப்பானா? மாலையை உடியுறுப்பானா? மாலையை உடியுறுப்பானா? மாலையை உடியுறுப்பானா? மாலையை உடியுறுப்பானா?

ஒத்து வகையை உடியுறுப்பானா? நீங்களை நினைவுடன் ஒத்து வகையை உடியுறுப்பானா?

நினைவுடன்

போகா ஏற்கூடிய பழுதுபலை

யோகக்கலையும் தியானமும் (கொக்கைக்கு)

Dr. கா. சுஜந்தன்

யோகா என்பது உடல், உள் உறுதி யைப் பேணுகின்ற பயிற்சிகள் மேலும் விரிவாக சொல்வதானால் இந்தியாவில் ஆதியில் தோன்றிய அற்புதமான கலை.

இக்கலையின் ஒவ்வொரு பயிற்சிகளும் சுருதி நிறைந்த உடல் அசைவுகளின் தொழுப்புக்கள்.

* கல்வியைப் போல உடற்பயிற்சியும் மனிதனுக்கு இன்றியமையாதது.

உடற்பயிற்சிகள் மிகவும் கலையானவை, நாம் எம் உடலை வருத்தாத போது இவ்யோகா பயிற்சிகளும் இப்படித் தான் உடலை வருத்த வேண்டியதில்லை. படிப்படியாக உடல் வளைந்து கொடுக்கும்.

பொதுவாக உடற்பயிற்சிகளை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம். ஒன்று மென்மையான பயிற்சிகள், மற்றது வன்மையான (வலிய) பயிற்சிகள். வலிய பயிற்சிகளுக்கு உதாரணமாக மல்யுத்தம், குத்துச்சண்டை, பனுதூக்குதல், சராத்தே ஆகியவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

* வலிய பயிற்சிகளை செய்வதற்கு அதிக உணவும் அதிக ஓய்வும் தேவை. எனவே ஒரு நாளின் அதிக நேரத்தை இதற்காகவே செலவிட வேண்டி ஏற்படும். அதனால்த் தான் மல்யுத்தம் செய்வோர் மல்யுத்த விரர்களாக மட்டுமே இருக்கிறார்கள்.

{ வலிய பயிற்சிகள் செய்கின்றவர்கள் இடைநடுவில் பயிற்சியை நிறுத்தின் உடற்பருமன் திடீரென அதிகரிப்பதுடன் இருதய நோய்களால் பாதிக்கப்படுவதும் சகஜமாகின்றது.

மென்மையான பயிற்சிகளை (உ + ம் யோகா) செய்வதற்கு இந்த சிறப்பம்சங்கள்

(அதிக உணவுகள், ஓய்வு) தேவையில்லை. பயிற்சியை இடைநடுவில் விட்டுவிடுவதால் எந்தக் கெடும் விளைவுகளில்லை. அத்துடன் எந்தவயதிலும் யோகா பயிற்சிகளை ஆரம்பிக்கலாம்.

யோகா பயிற்சிகளால் பல நோய்களை யும் உடல் நலக் கோளாறுகளையும் தற்காத்துக் கொள்ளலாம் அன்றி இவற்றின் பாதக விளைவுகளை குறைக்கலாம் (உதாரணமாக Asthma, Hypertension, Diabetes mellitus அத்துடன் Constipation, Anorexia, insomnia) எனவே யோகா பயிற்சிகள், நீண்ட ஆயுளின் காப்பரணாக அமைகின்றன. இதனால் இப்பயிற்சிகள் மருத்துவமீதியில் முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ளன.

இப்பயிற்சியை ஆரம்பிக்கின்றவர்கள் நஞ்சு பயிற்சி பெற்ற ஒருவரிடம் பயில்வதுடன் பயிற்றுனர்கள் அறிவுரைகளின் படிதழுப்பிப் போவதும் இன்றியமையாதது.

* இப்பயிற்சியில் மொத்தத்தில் நூற்றிற்கு மேற்பட்ட ஆசனங்கள் உண்டு. இவற்றில் இருபத்திநான்கு ஆசனங்கள் முக்கியமானவை. இவ் ஆசனங்களில் தேர்ச்சி பெற்றாலே போதுமானது.

அதிகமான ஆசனங்கள் பலமிருக்கங்களின் பறவைகளின் அமைப்பை ஒத்திருக்கும்.

ஒவ்வொரு நாட்காலையும் அரை மணி நேரம் பயிற்சிகளை மேற்கொள்வது போது மானது. இப்பயிற்சிகளுள் பிராணாயாமமும் (Breathing Exercise) அடங்கும்.

அதிகாலையில் அரைமணி நேர யோகா சனம் அன்றைய இருபத்திநான்கு மணி நேர உற்சாகத்திற்கு உத்தரவாதம் தருகிறது, என்கிறார் பூர்ணி.

24 மை

திப்பாங்கி அமையும் திடீவு

வட இந்திய பல்கலைக் கழகங்களில் மோகாசனக் கலையைத் தனிப் பாடமாக வைத்து பி. ஏ (B. A) எம். ஏ (M. A) போன்ற பட்டங்கள் கொடுக்கிறார்கள்.

தியானம் - இயற்கைக்கு அடிமையாக திருப்பதை எதிர்க்க உதவும் சக்தி யே தியானம். இங்கு மனம் ஒருமுகப்படுத்தப் படுகின்றது ஒவ்வொரு நாள் மாலையும் பத்து நிமிடங்கள் தியானித்திருப்பது போது மான்து.

* 10

மகாமேதை என்று கூறப்படுவார் கூட உண்மையில் மூளையின் ஆற்றலில் பத்தில் ஒரு பங்கையே பயன்படுத்துகிறார். தியானத்தால் மூளையின் ஆற்றலைப்பன்மடங்கு அதிகரிக்கலாம் என்கிறார் சிறந்த மூளை மருத்துவ நிபுணர் ஒருவர்.

தியானத்தால் சிந்தனைத்திறன் பெருகுகிறது, ஞாபகசக்தி அதிகரிக்கிறது, மனம்

அமைதி நிலை அடைகிறது, தியானம் பல மனதோய்களுக்கு மருத்துவமாகவும் பயன்படுகிறது.

எனவே தினமும் காலை அரைமணி நேர யோகா பயிற்சிகளையும், மாலையில் பத்து நிமிட தியானப் பயிற்சியையும், பெற்று உடலின் ஆற்றலைப் பெருக்கி, உள்ளத்தின் ஆற்றலை வெளிப்படுத்தி, நமக்குள்ளே இருக்கின்ற உயர்ந்த தன்மையை வெளிப்படுத்துவோமாக.

* *

‘கோழைதான் பாவும் செய்கிறான். தெரியசாலி எப்போதும் பாவும் செய்வதில்லை. மனதால் கூட அவன் பிறருக்குத் தீமை செய்து நினைப்பதில்லை’ என்கிறார்விவேகாந்தர்.

உடல், உள்உறுதி படைத்தவன் எப்போதும் தெரியசாலியாகத்தான் இருப்பான் என்பதில் ஜயமில்லை.

தியானம் தீவிரமாக தியானம் படியும் தீவிரமாக தியானம் படியும்

பட்டநீர் சூரியன் கூரை கவிதை அல்ல போன்று படியும் படியும்

தெழுவிசை மாநால் போன்று படியும் போ. ஜெசிதரன் (15 ஆம் அளி)

இப்பு

காதல்

கண்ணும் கண்ணும் கோதுவதால் இயைத்தில் ஏற்படுத் தோற்.

கடக்கன் பார்கவ

குணை கைப்ப பண்ணுவதற்காக,

பெண் ஏறும் ஸ்கட்

பா(1)வ

சிறந்தனில்தான் சித்திரவதை ஏற்று யார்க்கொன்னார்கள்கூடியிருப்பது உன் பார்கவ என்று பட்டலீஸ்பும்.

செப்ரிசீமியா (SEPTICAEMIA)

சீக்கம்: டாக்டர் (செல்வி) சாவினி, சிறீநகரநாதன் M.B.B.S

செப்ரிசீமியா என்பது இந்த சீக்கம் என்றால் முறையில் விரிவுறை செய்யப்பட்டு வருகிறது. செப்ரிசீமியா என்பது இந்த சீக்கம் என்றால் முறையில் விரிவுறை செய்யப்பட்டு வருகிறது.

செப்ரிசீமியா: என்றால் என்ன?

நோய்க்கிருமிகள் குருதிச் சுற்றோட்டத் தினுட்சென்று பல்லிப் பெருகி பழ வேறு பட்ட கோளருக்களைத் தொற்றுக்கூடும் நிலையே செப்ரிசீமியா என்பது. அவி விருத்தியண்டந்த நாடுகளிலும் கூட இது மருத்துவர்களுக்கு ஒரு சவாலாக இருந்து வருகிறது. அங்கு சில ஆண்டுகளுக்கு முன் ஸர் செய்யப்பட்ட ஆய்வு ஒன்றின் போது வைத்தியசாலையில் 1000 நோயாளர்களில் 7 பேர் இனைவு பாதிக்கப்பட்டிருந்தனம் கண்டறியப்பட்டது.

செப்ரிசீமியா எப்படி

உண்டாகிறது? நோய்க்கிருமிகள் கொண்டு வருவதால் செப்ரிசீமியா என்பது எடுத்து வருகிறது.

பொதுவாக நோய்க்கிருமிகள் எமது உடலை அடையும் போது பல்வேறுபட்ட தொழிற்பாடுகளைக் கொண்டு எமது உடல் அவற்றை எதிர்க்கும் அந்தப் பாதுகாப்புக்கு களையும் மீறி நோய்க்கிருமிகள் பெருக்க மடையுமாயிருப்பனும், சிறிது காலத்திற்குள் அவை கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வரப்படும். தொடர்ந்து உடலில் அவை பல்லிப் பெருகிக் கொண்டு இருப்பதில்லை. (Multipilation)

நோய் எதிர்ப்புத்தன்மை பாதிக்கப்பட்டு

விரிவுறையாளர், மருத்துயல் துறை, மருத்துவ படம், யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

இருந்தாலோ (Impulse deficiency) அல்லது நோய்க்கிருமி வீரியம் கூடியதாக (Highly virulent) இருந்தாலோ நோய்க்கிருமிகள் குருதிச் சுற்றோட்டத்தில் தொடர்ந்து பல கிப் பெருகக் கூடிய கட்டம் உண்டாகும். இதுவே செப்ரிசீமியா ஆகும். இந்நோய்க்கிருமிகள் உடலின் சாதாரண நொழிற்பாடுகளைப் பெருமளவில் பாதிக்கும்.

இரு நபருக்கு செப்ரிசீமியா எப்படிப் பரவுகிறது?

செப்ரிசீமியா முக்கியமாக பக்ஸிமியாக் களினாலேயே உண்டாக்கப்படும். ஆனால் வரைக்களும், பங்கக்களும் கூட செப்ரிசீமியாவினை ஏற்படுத்தலாம் கீழ்க்கண்ட பிட்டவாகனங்கு ஏனையோரை விட செப்ரிசீமியா கூடுதலாக ஏற்படும்.

1. ஒருமாதத்திற்குப்பட்ட குறிந்தைகள்
2. முதியோர்.

3. மதுபானம் அருத்துவோர்.

உண்டாகிறது? நோய்க்கிருமிகள் கொண்டு வருவதால் செப்ரிசீமியா என்பது எடுத்து வருகிறது.

5. புற்றுநோய் மருந்து பாவிப்பவர்கள்

நீண்ட கால நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள். (Chronic Diseases)

நோய் எதிர்ப்புத்தன்மை குறைந்தவர்கள் (டி.ஆ.இ: AIDS நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள்).

6. போதை மருந்து பாவிப்பவர்கள்.

7. போசாக்கின்மை (Malnutrition)

10. உள் உடல் தாக்கம் (Physical Mental Stress)

ஆணால் 20 - 30 வயதுடைய எந்த வித நோயுற்றவர்களையும் செப்ரிசிமியா பாதிக்கலாம். நீண்ட காலமாக வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டிருக்கும் நோயாளர்களையும் இது பாதிக்கலாம். இந்த செப்ரிசிமியா அதிகமாக Staphylococcus, Streptococcus, Neisseria Escherichia coli, Anaerobes போன்றவற்றால் உண்டாக்கப்படுகிறது. தொதுவாக இந்த நோய்க் கிருமிகளால் ஆக்கப்படும் toxin எனப்படும் பொருளே செப்ரிசிமியாவினால் உண்டாகும் தீயவிளைவுகளுக்குப் பொறுப்பாகும். சிலருக்கு இந்த நோய்க் கிருமிகள் எங்கிருந்து வருகின்றன என்று தெரியாமல் இருக்கும். வேறு சிலருக்குப் பண்வரும் இடங்களிலிருந்து செப்ரிசிமியா பரவலாம்

1. படுக்கைப்புன் (Bedsores)
2. சல்ரோக நோயாளிகளில் ஏற்படும் புன். (Diabetic Ulcer)
3. நெடுங்காவலாக இறுதிக் குழாய்டன் இருப்பவர்கள் (a. heter)
4. சத்திர சிகிச்சைக் காயம் (Surgical Wound)
5. மகப்பேற் றுக்குப்பின் வரும் தொற்று. (Puerperal Sepsis)
6. கருச் சிதைவு (Abortion)

★ எமது பிரதேசத்தில் இப்போது அதி கிரிது வரும் சட்டத்திற்கும், வைத்தியத் திற்கும் புற்றபான கரு அழிப்பி (Abortion) முறை - செப்ரிசிமியாவை உண்டாக்கும் மிக முக்கியமான காரணியாக உள்ளது. யாழ் போதனா - வைத்தியசாலையில் இதனால் பாதிக்கப்பட்டு பல அப்ளத் தாய்மார்கள் அனுமதிக்கப்பட்டதுடன் மட்டுமல்லாது மரணத்தையும் சந்தித்துள்ளார்கள். ஆகவே பெண்கள், குழந்தைகள் போதுமானில் முன் கூடியே திர்மானித்து அதற்குரிய

நடவடிக்கைளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். கர்ப்பம் தங்கிய பின்னார் அவற்றைப்பிரிக்கும் முறைகளில் ஈடுபட்டு உங்கள் உயிரையும் அழித்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

இந்த அபாயகரமான முயற்சியைத் தொழிலாக மேற் கொண்டு பணம் சம்பாத்திக்கும் கொடியவர்களை இந்த சமுதாயத்திலிருந்து ஒழிப்பதற்கு உதவி செய்யுங்கள். இந்தப் பெண்கள் மிகவும் அபாயகரமான கட்டத்தில், மரணத்தினை எட்டிப் பிழித்துக் கொண்டிருக்கும் கட்டத்தில் கூட தமது நிலைக்குரிய உண்மையான காரணத்தை வெளியிட மறுப்பது வைத்தியர்களைச் சரியான முறையில் மருத்துவம் செய்ய முடியாமல் தடுமாறவைக்கிறோம்.

செப்ரிசிமியாவிற்குரிய அற்குறிகள் யாவை?

செப்ரிசிமியாவிற்கென வரையிடப் பட்ட அறிகுறிகள் கிடையாது. தொற்று நோயின் அறிகுறிகள் சகலதும் தீவிரமாகக் காணப்படும்.

உதாரணமாக:-

1. காய்ச்சல் 102°C இனைவிட அதிகமாகக் கட்டக் காணப்படும். மிக அறிதாக இவர்களின் வெப்பநிலை சாதாரணத்தை விட குறைவாகக் காணப்படும்.
 2. குளிர்ந்து கொண்டு நடுக்கம் ஏற்படலாம்.
 3. வாந்தி.
 4. மலப்போக்கு.
 5. மிக முக்கியமான அலிகுறி இவர்களுக்கு ஏற்கனவே ஏதாவது பயிர்கள் தொற்று நோய் இருப்பின் அதற்குரியது குழுமம்.
- உடம்:-** கருச்சிதைவு, சல்ரோக நோயாளிகளில் ஏற்படும் புன். (Diabetic Ulcer)
- வயிற்றோட்டம்.** உணவு நஞ்சுட்டல்.

மேற்குறிப்பிட்ட அறிகுறிகளை நோயாளியோ அல் வது உறவினர்களோ வைத் தீயர்களுக்குக் கூறாமல் விடுவார்களாயின் குறைந்த வசதிகளுடன் இயங்கும் யாழ். போதனா வைத்தியசாலையில் இவர்களின் நோயை, அதற்குரிய காரணியைக் கண்டு பிடிக்கக் காலதாமதம் ஏற்படலாம். இதனால் பாரிய விளைவுகள் ஏற்படலாம்.

செப்ரிசீமியாவினரால் பாதிக்கப்பட்டவர்களைப் பரிசோதிக்கும் போது பின்வரும் அறிகுறிகள் கண்டு பிடிக்கப்படலாம்.

1. மயக்க நிலை.
2. கைகால்கள் குவிந்து கரணப்படும்.
3. நாடித்துடிப்பு குறைவு.
4. இரத்த அழுக்கத்தை அளக்க முடியாமலேயே இருக்கும்.
5. நிழைப்பு (Dehydration).
6. சுவாச வீதம் (Respiratory Rate) அதிகரிப்பு.

இவற்றை விட, செப்ரிசீமியாவின் இனமலகாரணத்திற்குரிய அறிகுறிகளும் கண்டறியப்படும்.

உதம்:- கருசிலைவினைத் தொடர்ந்து ஏற்படின் கருப்பையின் அளவு அதிகரிக்கும்.

செப்ரிசீமியாவைக் கண்டறிதல் (Diagnosis)

1. குருதி வளர்ப்பு (Blood Culture) - நோயாளியின் குருதியை, அதற்குரிய ஊடகத்தில் வளர்த்து செப்ரிசீமியாவைக் கண்டு பிடிக்கலாம். இதற்கு எந்த விதங்களும் இல்லையிருக்க கொல்லி (Antibiotics) உம் ஆரம்பிக்கப்பட முன்னர் குருதி எடுக்கப்பட வேண்டும். குருதி எடுத்தவுடன் மருந்தினை ஆரம்பிக்கலாம். இதன்போது எந்த

மருந்து இந்த நோய்க்கிருமியை அழிக்கும் என்றும் கண்டறியலாம். (ABST)

2. Urine, Pus, Sputum, Vaginal Swab Culture

செப்ரிசீமியாவிற்குரிய காரணியிலும் கூட கல்பை செய்யலாம்.

உதம்:- சிறுநீர் தொற்றுநோய் இருப்பின், சிறுநீர் culture செய்யலாம்.

3. செப்ரிசீமியாவினால் உடலில் ஏற்படுவினால் கோளாறுகளைக் கண்டு பிடிப்பதற்காகவும் அவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காகவுமே ஏனைய பரிசோதகளைகள் செய்யப்படுகின்றன. இவை தினமும் சில வேளைகளில் 2 - 3 மணி நேர இடைவெளிகளில் கூட செய்யவேண்டியிருக்கும்.

செப்ரிசீமியாவினால் ஏற்படும் மாதிப்புகள்

உடலிலுள்ள எந்த அங்கத்தையும் எந்தத் தொழிற்பாட்டையும் செப்ரிசீமியாபாதிக்கும், (Multi organ failure)

1. உ. வின் சுலப அங்கங்களும் தொழில் இழுக்கலாம். சுவாசப்பை, சிறுநீரகம், சரல், இதயம்.
2. சமிபாட்டுத் தொகுதியில் அகத்துறிஞர் சுலப பாதிக்கப்பட்டு வயிற்றோட்டம் ஏற்படும்.
3. நரம்புத் தொகுதி செயலிழந்து மயக்க நிலையை அடையலாம்.
4. குருதியில் சினியின் அளவு அதிகரித்து புதுத்தின் அளவு குறைந்திருக்கும்.
5. இரத்த அழுக்கம் அளக்கப்பட முடியாத அளவு குறையலாம். (Hypotension)
6. கோலுக்குக் கோழை, மெங்கவுகளிலிருந்தும் இரத்தப் போக்கு ஏற்படலாம். (Disseminated intravascular coagulation)

எனவே செப்ரிசீமியாவினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர்,

ஏதுமில்லை என்றுகூறியதோடு .

1. மரணமாகலாம்.

2. எதுவித அபாய விளைவுகளுமின்றி கூரண குணமாக்கப்படலாம்.

3. குணமானாலும் சில பின்விளைவுகள் இருக்கலாம்.

செப்ரிசீமியா எப்படிக் குணப்படுத்தப்படுகிறது?

வைத்தியசாலையில் செப்ரிசீமியா வுடன் எதிர் நீச்சல் போடும் வைத்தியர் களால் கூடுகப்படும் முயற்சிகளை விளக்குவதாயின் பல தாள்கள் தேவைப்படும். அடிப்படையில் கூறப்போனால்.

1. Antibiotics (நோய்க்கொல்லிமருந்து)

2. சுவாசப்பை, இருதயம், சிறுநீரகம். குருதியறைதல் தொழில்கள் ஊக்கு விப்ப.

3. இந்த நீரை நாள் மூலமாக வழங்குதல்.

4. குருதி.

5. அடிப்படைத் தேவைகளின் பராமரிப்பு. உடம்:- மலம், சுவம் அகற்றல், சத்துக்கடிய ஆகாரம் வழங்குதல்.

6. 24 மணிசேர கவனிப்பு (ICU) - ஏற்படும் கோளாறுகளை உடன் கண்டு படித்து அதை நிவர்த்தி செய்தல்

இதில் நோயாளியும் உறவினரும் அவிக்க வேண்டிய பங்காவது, வைத்தியர்களின் போராட்டத்திற்கு துணை நின்று அவர்களுக்கு நீங்கள் கொடுக்க வேண்டிய உதவிகளைச் செய்வது.

உடம்:- நோயாளிக்கு ஏற்றுவதற்கு குருதி தேவைபென்று வைத்தியர்கள் உறவினர்

பக்கிடுவிட்டு கூடிய நைமிசீனிலோ கூடிய கேட்டால். அதற்கு இவர்களிடமிருந்து வரும் பதில்களை நோயாளி கேட்டால் உயிர் தபி இவர்களுடன் வாழ்வதை விட இறப்பதே உயர்வு என்று தேர்ன்றும். மனிதகுழியை ஒரு மனிதனால்லது மூட்டுமூடுமே தருமுடியும். இதனை நாம் உருவாக்கமுடியாது. அதி லும் செப்ரிசீமியாவைப் பொறுத்த வரையில் டப்ஸ் எடிக்கப்பட்டு கூறகியே. தேவை. வைத்தியசாலை வட்டாரங்களில் நின்று வீண் கதை கதைப்பதையும், அறிந்தவர், தெரிந்தவரென்று ஒடித் திரிவதையும் விட்டு விட்டு வைத்தியசாலையின்விதிமுறைகளைக் கடைப்பிடித்து, வைத்தியர்களுக்கு உறுதுண்ணயாக நின்று, உங்களிடமிருந்து எதிர்பார்க்கப்படும் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொடுப்பீர்களானால் அதுவே நீங்கள் நோயாளிக்குச் செய்யக்கூடிய மிகப் பெரிய உதவியாகும்.

செப்ரிசீமியாவை எப்படித்

தடுக்கலாம்?

இதில் பொருமக்களின் உங்கு என்ன?

1. இதனைப்பற்றிய ஆரம்ப அறிவைப் பெற்றிருந்து, தேவையேற்படும் போது தகுந்த நடவடிக்கையை எடுத்தல், இந்த ஆரம்ப அறிவை, மருத்துவம் சம்பந்தமான அறிக்கைகளிலிருந்து பெறுதலே நன்று.

2. தொற்று நோய்கள் ஏற்படும் போது உடனடியாகக் கவனித்து சுருந்த வழி முறைகளைச் செய்தல் வேண்டும்.

3. செப்ரிசீமியா அதிகம் ஏற்படக் கூடியவர்கள் (ததாரணம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது) மிகவும் சுவனமாக இருத்தல் வேண்டும்.

4. சட்டத்திற்குப் புறம் பான கருசு சிதைவு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடக் கூடாது. ஈடுபடுவர்களைச் சட்டத்திற்கும் மருத்துவத்திற்கும் இனங்காட்டிக் கொடுக்க வேண்டும்.

5. செப்ரிசிமியா என்று சுந்தேகிக்கப்படும் நோயாளியின் உறவினர்கள் வைத்தியர்களுக்குப் பூரண ஆதரவு உணவுவழங்க வேண்டும்.

6. சிறிய நோய்களுக்குக் கூட மருத்துவமுனியின்றி சொந்தமாக மருந்துகளைப் (Antibiotics) பாவிக் கூடியதுக்கூடாது.

7. போதும் மருந்துகளை ஊசி மூலம் நாளாளிகளில் ஏற்றுவதை எந்தக் கீழை நியாயத்துக்காலத்தின்போது மிகவும் விரோதிக்கிறேன். மீது இருப்பிரிவாகத்தை இப்போது அம்பிகீர்ணம் சூக்ஷ்டமிருப்பதை வாய்க்காலம் அவிக்க முக்கியமாக விரோதிக்கிறேன். பின்னால் கூடும்பத்திற்கும் கூடும்பத்திற்கும் போதுமாக விரோதமாக விரோதிக்கிறேன். மீது இருப்பிரிவை நோயாளிகளின் போதுமாக விரோதமாக விரோதிக்கிறேன்.

கட்டடத்தி லும் கட்டடப்பி டித்கக் கூடாது.

8. சமுதாயத்திலுள்ள சகல பிரிவினரும் (வைத்தியர், மக்கள், அரசாங்கம், சட்டம்) இனைந்து போராடினால் தான் செப்ரிசிமியா என்னும் கொடிய நோயை நாம் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வரலாம்.

அறிந்து கொள்ளுங்கள்

கீழ்ப்பக்கவாதம் (Paraplegia) என்பது முன்னாண் சேதமடைவதால் ஏற்படும் ஒரு நிலையாகும். இதில் சேதமடைந்த பகுதிக்குக் கீழ் உள்ள தலை கண்கு மூளையிலிருந்து கொண்டுசெல்லப்படும் தகவல்களும், அதேபோல் அத்தலைகளில் இருந்து மூளைக்குக் கொண்டு செல்லப்படும் தகவல்களும் கொண்டு செல்லப்படுவதில்லை. இதனால் இருகால்களும் இயங்க முடியாத நிலை ஏற்படும். அத்துடன் அச்சிறில் எதுவிற உணர்ச்சியும் இருப்பதில்லை. இதனால் அவர்கள் எழுந்து நிற்கவோ அல்லது நடக்கவோ முடிவதில்லை.

இவர்கள் நடப்பதற்கு உதவுமுகமாக Dr. Graup என்பவர் ஒரு சாதனத்தை உருவாக்கியிருந்தார். இதில் சேதமடைந்த பகுதிக்கு மேலுள்ள பாதிக்கப்படாத தலைகளில் இருந்து நுண்ணிய மின்துடிப்புகளானது ஓரண்டு மின்வாய்களினால் உணரப்பட்டு அவை ஒரு சிறிய கம்பியுட்டரிற்கு அனுப்பப்படும். இம்மின் துடிப்புகள் அக்கம் இயுட்டரினால் ஆய்வு செய்யப்பட்ட பின்னர் தேவையான தகவல்களானது மின் அலைகளாக மாற்றப்பட்டு உரிய பாதிக்கப்பட்ட தலைகளிற்கு அனுப்பப்படுகின்றன. இதன்மூலம் அத்தலைகள் இயங்குகின்றன. இதனால் இவர்கள் எழுந்து நடப்பதற்கு வாய்ப்பு ஏற்படுமென நம்பப்படுகிறது. இச்சாதனம் மேலும் முன்னேற்றமடையும் போது இவர்களிற்கு ஒரு ஓலிமியமான எதிர்காலம் உருவாகும் என்பதில் ஜயமில்லை.

நன்றி 'Med Tech' கலைஞர் நூலில் கூறப்படும் தொகுப்பு T. பாஸ்கரன் (13ம் அணி)

திருப்தி

கலைாட்சி பொறியியல் பேச்சு
(கீழ் 201)

அரந்தி
(15 ம் அணி)

ஒன்றிட்ட இலக்கப்பாவ துவத விழவி
என்கு இது படிக்கும் காலம்.

துடிக்கும் எதையும் திரும்பிப் பார்க்க
நமிடக்கம்பி செக்கணாய் ஓடுது;

தினமும் ‘Alarm’ திருப்பள்ளி பாடுது.
படிப்பதில் ரச்சினையில்லை; காலம்
நித்திரையை நிறுத்திவிட்டால்.

இயல் எடுப்பதற்காய் ஒடித்திரிக்கிறேன்.

சந்தியில் நின்று செலவழித்த நேரமெலாம்

அந்தியில் இன்று ‘Discussion’ இல் போகிறது.
கம்பன் கராலும் வள்ளுவர் வழியும்
கண்டும் கேட்டும் கணகாலமாகிறது.

‘சுபமங்களாவை’ச் சுவைத்த நெஞ்சம் கீழாறி இப்படிக் காலம்
குகாடாய்க் கிடக்கிறது; கூப்பு நூற்று பூர்வம்
அதெலாரு ‘குழுதந்’ காலும் மல்வதில்லை.

‘வைவரமுத் வை’ வாகிக்க முடிவதில்லை;
வீதியில் போகையில், ‘வானதி’யில்
அவ்வப்போ கேட்டுக்கொள்கிறேன். கூட, வரிமீநி முடிவு குறை குறை
பச்சைக்கிளிகள் பேசும் ‘Calender’ இல்
‘Physiology’ அட்டவணைகள் நிரம்பியுள்ளன.

தினமும் சுவர்குசெய்தும் கரிப்டர்கிறது; கிழஞ்சுநாள் கிழ்ஞி இதுபொலையை
பரிட்சைப் பெறுபேறுகள் வரும்போது.

நேசங்களுடன் நெஞ்சைப் பகிர்ந்து கொள்ள வெள்ளா காப்கா
‘Dissection’ ஜத் தந்த நிர்வாகம் வாழி. குழஞ்சிலை கொண்டிருக்கிற
தறபகத்தின் பூங்கொம்புகளைக் காண்பதோடு சரி. கூறுவது சுதாப்பாக சுக்கிடு
காமன்தன் பெருவாழ்வில் களிப்பதுதான் எத்காலம்? உங்கள் பாதுகாப்பார்களை
எனக்கு இது முடிக்கும் காலம். ஏழாப் பூங்கிடு வரிசை நூய்வழங்கல் முடிவு
துடிக்கும் எதையும் திரும்பிப் பார்க்க நேரமான்றுது? கூறுவது சுதாப்பாக சுக்கிடு
ஏனினும், காலங்களை கப்பாடுகிறோம் பாக்காகவிடு, காரியாக நூத்துக்காப்புடி பெறு
என் மருத்துவக்கல்வி இனிமையாய்க்கழிகிறது.

பெரும்பல வைவாய் பெறுபேசுகின்றார்களே முடிவு விடுப்பாக வெள்ளா
தூஷாது தூஷாப்பாய் நூக்கப்பெற முடிவு கூடாது கூடாது கூடாது கூடாது (கூடாது) கூடாது

மார்பகப் புற்றுநோய் - Breast Cancer.

சேர. உமாசுதன்
(16ம் அணி)

மார்பகப் புற்றுநோயானது ஆண்களைவிட பெண்களிடையே மிக அதிகளில் காணப்படுகிறது. பொதுவாக ஐம்பது வயதிற்கு மேற்பட்ட ரெண்களிடையே சாதாரணமாக அக்குள் பகுதிக்குக் கீழான நினைவு முடிச்சுகளில் அதிகளில் ஏற்படுகிறது. இதன்போது வலிகளற்ற சிறிய கட்டிகள் தோன்றும். சில வேளைகளில் தொட்டுணர முடியாத மார்பகப் பிரதேசத்தில் கட்டிகள் ஏற்படலாம்.

மேலும்:- மார்பகத்தின் அமைப்பு, அனுபவம் வெளிப்புறத்தோற்றும் ஆகியவற்றில் மாற்றம்.

மார்பக சற்றுப்புற தோலில் மடிப்பு, குழிவுகள் ஏற்படல். புதிய கட்டிகள் தோன்றுதல்.

மூலைப்பகுதியில் இருந்து குருதி அல்லது திரவம் வெளியேறல். வழுமையற்ற வலிகள்.

மூலைப்பகுதி சிறுத்தல் அல்லது உருவத்தில் மாற்றம் ஏற்படல்

என்பன மார்பகப் புற்றுநோய்க்குரிய அறிகுறியாகக் கொள்ளலாம். இவ்வற்று குறிகள் காணப்படின் அவருக்கு நிச்சயமாக மார்பகப்புற்றுநோய் தான் ஏற்பட்டுள்ளது எனக் கொள்ளுமுடியாது எனவே இவ்வற்று குறிகள் காணப்படின் தகுந்ததோர் வைத்திய நிபுணராடி அவரின் ஆலோசனைப்படி நடத்தல் வேண்டும்.

மார்பகப் பிரதேசத்தில் ஏற்படும் கட்டிகளைச் சுயபரிசோதனை மூலம் (Self Examination) மாதத்திற்கு இருத்தவை

யேனும் தமது மார்பகத்தைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளை பரிசோதிப்பதன் மூலம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். சுயபரிசோதனை மூலம் அறியப்படும் கட்டிகள் நிச்சயமாகப் புற்றுநோய்க்குரிய கட்டிகள் எனக் கொள்ள முடியாது. சில வேளைகளில் கொழுப்புப் படிவினால் ஏற்படும் அசாதாரண கட்டிகளாகவும் இருக்கலாம்.

எது எப்படி இருப்பினும் வழுமையற்ற அசாதாரணமான மேற்கூறிய அறிகுறிகள் ஏற்படின் உடனடியாக வைத்திய நிபுணரை நாடி ஆலோசனை பெறுவதன் மூலம் உயிராபத்துக்களையும் வீண் சிரமங்களையும் தவிர்க்கமுடியும்.

சுயபரிசோதனை செய்யும் முறை இலங்கைப் பெண்களிடையே வளர்ச்சியடையவில்லை மேற்கூலக நாடுகளில் மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்பட்டோரில் 90% பெண்கள் தாங்களைக் கேட்க வேசுயபரிசோதனை மூலம் கண்டுபிடித்து வைத்திய நிபுணரை நாடி சிகிச்சை பெறுகின்றனர் இப்புற்றுநோயானது ஆரம்பத்தில் கண்டுபிடித்து சிகிச்சையளிக்காவிட்டால் இறப்பு நிலைக்கேந்தானால் கொண்டு செல்லும்.

இவ்வாறான நிலை காணப்பட்டு வைத்திய நிபுணரால் மார்பகப் புற்றுநோய் என உறுதிப்படுத்தியபின் கத்திரசிகிச்சை மூலம் மார்பகப்பகுதியில் உள்ள தோல், பாற்சரப்பி, கொழுப்பு, தசை என்பன அகற்றப்படும். இதன்பின் அகற்றப்பட்ட புற்றுநோய்க் கலங்களை ஆய்வு செய்து பெற்ற மருத்துவ அறிக்கையின் படி கதிர்ச்சிகிச்சை (Radio therapy) - அல்லது குளிகைச் சிகிச்சையளிக்கப்படும். மார்பகம் அகற்றப்பட்டதும் பெண்கள் மனதிலைத் தாக்கத் திற்கு அனேகமாக உள்ளாகின்றனர். ஆனால்

இன்றைய முன்னேற்றமடைந்த மருத்துவ விஞ்ஞானத்தின் மூலம் பளஸ்திரிக் சத்திர சிகிச்சை மூலம் மார்பகத்தைப் பெறலாம் அல்லது போலிப்பற்கள் அணிவது போன்ற

போலி மார்பகங்களை அணியலாம். இதனால் எதுவிதமான அசௌகரியங்களுக்கும் உள்ளாக வேண்டியதில்லை.

பல்கலைக்கழக விளையாட்டு அணிகளில் மருத்துவ மாணவர்

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. துப்பாட்டம் | — S. குதேசன் (Colours), S. சத்தியசிலன், T. நிஷாந்தன், S. S. சிவகதன் (Colours), S. இராஜசேகர் (Colours) |
| 2. வலைப்பந்தாட்டம் | — தி. துளசி (Colours) |
| 3. கூடைப்பந்தாட்டம் (ஆண்) | — S. மணிவண்ணன் (Half Colours) |
| 4. கூடைப்பந்தாட்டம் (பெண்) | — தி. துளசி (Colours) |
| 5. உதைப்பந்தாட்டம் | — A. அன்றன் சிலில் (Colours), R. கருஞ்சாஜ் (Colours) |
| 6. பூப்பந்தாட்டம் (ஆண்) | — S. வாசகதன், S. மணிவண்ணன் (Colours) |
| 7. பூப்பந்தாட்டம் (பெண்) | — T. உமாவதி (Half Colours), K. திருமகள் (Half Colours). |
| 8. கோல்பந்தாட்டம் (ஆண்) | — S. சிறீகாந்தி, R. சுதித்திரா கெளரிபாலன் (Colours) |
| 9. கரப்பந்தாட்டம் | — A. அன்றன் சிலில் |
| 10. மேசைப்பந்தாட்டம் (ஆண்) | — S. சகுமார் |
| 11. மேசைப்பந்தாட்டம் (பெண்) | — K. திருமகள் (Colours), K. சாந்தினி (Colours), சிறீலக்ஷ்மி, P. யாழினி, S. சிறீவாணி |
| 12. சதுரங்கம் (ஆண்) | — N. ஜெயகுமாரன் (Colours), B. நாகேஸ்வரன் (Colours), S. சிவதாஸ் (Colours) |
| 13. சதுரங்கம் (பெண்) | — K. கவிதா |
| 14. மெய்வல்லுநர் | — மாதவன், ப. அநிந்திதா |
| 15. கரம் (Carrom) | — S. S. சிவகதன் |
| 16. டென்னிஸ் (Tennis) | — P. பரணீதரன், K. ஸோகநாதன், S. அருங்குமார், K. கணேஷ்வரராஜா |
| 17. Gymnastics | — S. குதாதன் |

மாணவர்கள் - மாற்றங்களின் வித்துக்கள்

க. இளங்குமரபாகு
(12 வது அணி)

மாவிட சமுதாயமானது ஒரு தங்கு தடையற்ற நீண்ட பேராட்ட வரலாற்றி ஓராக அதியுன்னத நிலை நோக்கி வளர்கிறது. கேங்கி நீற்கின்ற குட்டை நாற்ற மெசெர்து தினிர்க்க முடியாதது. ஆகவே மாணிட நாகரீகம் தனது வளர்ச்சிப் பாருக்கிய எந்த ஏரு காரணியும் தடுத்து நிறுத்துவதை அனுமதிப்பதில்லை. இங்கு நாம் ஒன்றைக் கவனிக்க வேண்டும். மாற்றங்கள் எவ்வித இழப்புகளுமின்றித் தெளிவான நெடுக்கின்றி உருவாவதில்லை. ஆனால் மாற்றங்களினால் பெற்ற அனுபவத் திறுநூடி சமூக முன்னேற்றம் முக்கியமாக இருவழி களில் ஏற்படலாம். ஒன்று அதியுர் பண்புகள் கொண்டும்காத்மாக்கள் தொன்றி அவர்கள் மேல் மக்களுக்கு ஏற்படுகின்ற வசீகரத்தினால் மக்களிடையே ஏற்படுகின்ற மாற்றம். மற்றை புது மாணிடர்கள் யாவரும் விலைத் தொடர்பாகவும் தன்னம் விக்கை பெற்றவர்களுக்காகவும் விளங்கி, சமுதாய செயற்பாடுகளில் உயிர்ப்புடன் செயற்படுகையில் ஏற்படும் மாற்றம். இவ்விரண்டு மாற்றங்களில் மீண்ணயகே வரவேற்றச்சத்துக்குத் தெளிவில் முன்னேயகில் மக்களினால் மதிக்கப்பட்ட மகாத்மாவின் மறைவினால், ஒரு தேக்க நிலை ஏற்படக்கூடிய குழல் உருவாவதுடன் ஒரு வழிபாட்டு மனோபாவத்தையும் மக்களிடையே ஏற்படுத்தி விடுகின்றது. இரண்டாவது வகை மாற்றமானது சமுதாய அறிஞர்களாலும் எழுத்தாளர்களாலும் உருவாக்கப்பட வேண்டும். இவ்வாறான மாற்றங்களே மேலைத்தேய நாடுகளில் நடந்தேறுகின்றன. எந்தத் துறையாக இருந்தாலும் சரி தத்தம் துறைகளில் சிரிய மாற்றங்களை ஏற்படுத்த வேண்டியது

மாணிட நேயமுள்ள யாவரினதும் கடமையாகும்.

இந் நிலையில் பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் தமது இருப்பைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்வதுடன், சமுதாயக்கிள் நிகழ்காலத் தேவையை விளங்கிக் கொள்வதும் அவசியம். ஒரு நாட்டின் புடித்திரமாற்றங்களுக்கான பிறப்பிடமாகப் பல்கலைக்கழகங்களே விளங்குகின்றன. மாணவர்கள் தாம் சார்ந்த குழலில் சிரிய மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதில் கமங்க பங்கவிப்பைச் செய்யக் கவுரின் சமூக முன் சேற்றுத் திற்கு ஊழ விளைவித் தவர்களாகவே இருப்பார்கள் ஏனெனில் எதிர்காலத் தில் இவர்கள் தாம் சார்ந்த துறைகளில் உயர்மட்டங்களில் நிகழ்த் தீர்க்கேடுகளைத் தட்டிக் கேட்கத் துணிவில்லாதுவர்களாகவே இருப்பார்கள். மேலும் இவர்கள் கயதெளிவோ, சுயநம் கீக்கையோ, சுயதுணிவோ இல்லாத பல சந்திகளையும் உருவாக்கிய வர்களாகவே இருப்பார்கள் இவ் விடத்தில் மார்ட்டின் லூதர்சிங் கூறிய வாக்கியத்தை நினைவுகூரல் நன்று.

‘நாம் இந்தத் தலைமுறையில் வருந்த வேண்டியிருக்கிறது. கொடியவர்களினது ஈனச் செயல்களுக்காக மட்டுமல்ல அதற்கு மேலாக நல்லவர்களினது பயங்கர மெளன்திற்காகவே’

இன்று எமது பிரதேசத்தில் நிகழும் உரிமைப் போராட்டத்தின் தார்மீக வலுவிற்கெற்ப சமுதாயத்தில் நன்மாற்றங்களை முன்னேடுக்க வேண்டிய கடப்பாடு உண்டு. அதற்காக சகலவற்றிற்கும் மாணவர்கள் மெளன்மாக அனுசரித்து நடக்க வேண்டும் என்று அவசியமில்லை சமுதாயத்திற்கு நீண்ட கால நோக்கில் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தக் கூடிய நிகழ்வுகளைச் சுட்டிக்காட்ட

வேண்டிய தார்மீகப் பொறுப்பு மாணவர்களையே சாரும். இதற்காக மாணவர் அமைப்புகள், தொழிற் சங்கங்கள் உறுதியாகச் கட்டியெழுப்பப்பட வேண்டும். மேலும் அவை சமுதாயத்தின் இன்றைய தேவையை உணர்ந்து சுய விமர்சனத்துடன் சுயமாக இயங்க வேண்டும்.

பல்கலைக்கழகம் மாணவர் அமைப்புகள் குறிப்பிட்ட சில சந்தர்ப்பங்களில் பலவீன நிலையை அடைகின்றன. இந்தநிலை களைச் சுயதெளிவுடன் பன்வரும் திட்டமான செயற்பாடுகள் மூலம் வெற்றி கொள்ளலாம்.

மாணவர் அமைப்பானது குறித்த ஒரு சிலவின் எதேச்சதிகார முடிவுகளில் ஒரு போதும் தங்கியிருத்தல் கூடாது. சகல வருடங்களைச் சேர்ந்த மாணவப் பிரதி நிதி களையும் உள்ளடக்கியிருப்பதுடன் பொதுக் கருத்தினடிப்படையில் தனது முடிவுகளைத் தர்மானிக்க வேண்டும். சகல மாணவரினதும் மாணவர் அமைப்புகள் மீதான உரிமையை மதுத்து நடக்க வேண்டும்.

குறிப்பட்ட கால இடைவெளிகளில் மாணவா அமைப்பு தனது டரதிநிதிகளுடன் செயற்பாடுகள் பற்றிக் கழந்துரையாடல் வேண்டும். சுயமாகத் தமது முடிவுகளை எடுக்க வேண்டும். எடுக்கப்படும் முடிவுகளைத் தற்றுணிவுடன் செயற்படுத்தல் வேண்டும். சக மாணவர் அமைப்புகளுடன் பரஸ்பர புரிந்துணர்வை வளர்த்துக் கொள்வதுடன் சகல அமைப்புகளும் ஒரைந்து, பொதுவான மாணவர் அமைப்பு செயற் பாடுகளில் உயிர்ப்புடன் பங்குபற்ற வேண்டும். மேலும் ஒரு மாணவர் அமைப்பு மற்றுறைய மாணவர் அமைப்பின் செயற் பாடுகளில் அனாவசிய தலையீடுகளைத் தவிர்த்தல் வேண்டும் வெளியாளர் அனாவசிய தலையீடுகளை மாணவா அமைப்புகள் புறக்கணிக்க வேண்டும்.

பொதுவாக எந்த ஒரு நிர்வாகமும் மாணவர் அமைப்புகளின் பரஸ்பர புரிந-

துணர்வின்மையை மாணவருக்கு எதிராகப் பயன்படுத்த முனையலாம். அல்லது மாணவர் அமைப்புகளின் செயற்பாட்டு நோக்கைத் திசை திருப்புவதற்காக “ராக்ஷிங்” போன்ற நிகழ்வுகளைப் பிரபல்யமாக்க முயலலாம். எனவே தமது நிலைப்பாடுகளைத் துறையாகக் கொண்டிருப்பதுடன் தமக்கிடையான பூரஸ்பர உறவுக் கள் நல்ல தொரு நிலையில் போன்றுண்டும்.

மாணவர் ஒன்றியங்கள் மாணவர்கள் செய்யாத வெறுக்காகப் பாதிக்கப்படுகினில் போராடுவதற்குத் தயங்கக் கூடாது. மேலும் தமது நியாயமான கோரிக்கை களுக்குத் தொடர்ந்து குரல் எழுப்ப வேண்டும். மாணவர்களுக்கு, அவர்களின் தவறு களுக்காக ஒருபோதும் போராடப் போவதில்லை எனத் திட்டவட்டமாகத் தெரிவிக்க வேண்டும். உதாரணமாக புதிய மாணவரை ஏதெப்பால் மாணவர் ஒன்றியங்கள் வன்மையாகக் கண்டிப்பது - செயற் மாணவர்கள் சிரேஷ்ட மாணவர்களுடன் பழகுவதற்காக சுமுகமான ஒரு சூழலை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும்.

மேற்கூறியவை மாணவர் அமைப்புகள் மேற்கொள்ள வேண்டிய செயற்பாடுகளில் முக்கியமானவை ஆகும். ஏனெனில் அக, புற சிக்கல்களைக் களைந்த நிலையிலேயே எந்த ஒரு அமைப்பும் உறுப்பான செயற் பாட்டு மேற்கொள்ள முடியும்.

முடிவுகள்

இரு மனித சமூகத்தின் மூன்னேற்றத் தில் நேர்மையான நல்லெண்ணம் கொண்டவர்கள் உயிர்ப்புடன் செயற்பட வேண்டியது அவசியம். எந்தெந்த துறையைச் சார்ந்தவர்களாயினும் அல்லது துறைகளில் நிதி மும் சிரகேடுகளைக் களைய வேண்டியது அவர்களது கட்டுமையாதும். இதற்காக வேறு யாராவது போர்க்குரல் எழுபடுவார்கள் என்றோ அல்லது இது தமது தலைவிதி என தமிழ்மத் தாமே ஓர் அறியாமை இருளினுள் முழுச் சிருப்பதினாலோ எந்த வித நடிவும் ஏற்படப் போவதில்லை. இவ்

விடத்தில் பின்வரும் வாக்கியத்தை நினைவு கூரல் நன்று.

“இருவன் இன்னொருவளால் அடிமையாக நடத்தப்படுவதை அனுமதிப்பான் ஆயின் அவ்வடிமை அவமதிப்பிற்கு உள்ளாவதற்கு ஏற்றவனே”

வரலாற்றிலே பல்கலைக்கழகங்கள் தமது சமுதாயம் பாதிக்கப்படுகியில் பல போராட்டங்களை முன்னெடுத்துள்ளனதில்

வினாவை முன்னால் போராட்ட பல்கலைக்காலில் மாணவர்கள் தமது இன்னுடீரைக் கூட இப்போராட்டங்களில் தியாகம் செய்துள்ளார்கள். அவர்களின் போராட்ட விழுமியங்களைத் தொடர்ந்து பேணுவதுடன் தொடர்ந்தும் சுயவிமர்சனத்துடன் சுயமாக சமுதாயத்தின் நிகழ்கால, எதிர்காலநல்களுக்காக மாணவர்கள் நியங்கள் தமது செயற்பாடுகளைத் தன்னம் விக்கை யுடன் முன்னெடுப்பதன் மூலம் சமுதாய முன்னேற்றத்தில் காத்திரமான பங்கைத் தொடர்ந்தும் வகிக்க வேண்டும்.

தெரிதத அல்ல

பொ. ஜெசிதரன்
(15ம் அணி)

துடிப்பு

உங்கள பார்த்தது ஏன் இதயத் துடுக்க ஏற்றது ‘லப் டப்’ என்று, துடுக்கத் தொடர்ச்சியது ‘லவ் லவ்’ என்று.

சிரிப்பு

திருச்சியில் பெண்ணே, டி சிரிக்குடோலு அடிக்கும் ‘பளிச்’ என் இதயத்தில் இட இடுக்கிறது.

ஹெலிகோட்டர்

உலோக முட்டைகளை யார் வீட்டில் போடலாமென்றே அவையும் பெண்குழில்

தொகைக்காட்சிப்பொட்டி

எலிகள் குஞ்ச பொரித்து பெடுத உதவும் இன்னுபேற்றர்

கொலஸ்திரோல் (Cholesterol)

யசோதா - விராஜசிங்கம்
(14 ம் அணி)

கொலஸ்திரோல் விலங்கினங்களில் காணப்படும் ஸ்டரோல் (Sterol) வகையைச் சார்ந்த ஒரு பதார்த்தமாகும்.

இது மனித உடலின் எல்லாப் பகுதி களிலும் காணப்படுகிறது ஆனாலும் இவற்றின் அளவில் அங்கங்களுக்கிடையில் கேற்பாடு காணப்படுகிறது முனை, அதிரீனல் சுரப்பி (Adrenal gland), சூலகம், விதை போன்ற வை கொலஸ்திரோலை அதிக அளவில் கொண்டுள்ளன. இக் கொலஸ்திரோலை நாம் உள்ளூம் உணவின் மூலமும், எது கலங்களின் உற்பத்தி மூலமும் பெறப்படுகிறது. உடலின் ஏற்பந்தியிற் பெரும் பகுதியை ஈரல் வழங்குகிறது. சிறுகுடல், தோல் போன்றனவும் கணிசமான அளவை உற்பத்தி செய்கின்றன.

இது கொலஸ்திரோலாகவும், கொலஸ்திரோல் எசுத்தர்களாகவும் காணப்படுகிறது எமது உடலிற் காணப்படும் கொலஸ்திரோலில்ரைத் தாழ் 93% உயிர்க்கலங்களிலும் 7% குருதித்திரவுவிற்காற்றுத்திலும் (Plasma) காணப்படுகிறது.

கொலஸ்திரோலானது மனித உடற்கட்டமைப்பலும், தொழிற்பாட்டிலும் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது

எமது உடலானது கலங்களின் ஒரு சேர்க்கையாகவும் இங்கலங்கள் தமிழைக் கந்தி வரையறுத்த ஒரு காலமென்கல்லைக் கொண்டுள்ளன, இங்கல மங்கவ்வின் ஒரு கூறாக அமைவதனால் இது கட்டமைப்பு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது

கொலஸ்திரோல் பல உடற்சுரப்புக்களின் கூற கவுழுவதனால் ஈரல் பத்தநிரை உற்பத்தி செய்கிறது. பித்தநிரில் பரதான

மாணவையாக பித்த உப்புக்கள் உள்ளன, இவை பித்த அயிலங்களிலிருந்து பெறப்படுகின்றன, இந்தப் பித்த அயிலங்கள் கொலஸ்திரோலிலிருந்து உற்பத்தியாக்கப்படுகின்றன.

பல ஹோர்மோன்கள் கொலஸ்திரோலை ரதான் மூலப்பொருளாகக் கொண்டுள்ளன, உதாரணமாக அதிரீனல் சுரப்பி உற்பத்தியாக்கும் கோட்டுசோல் (Cortisol), அங்கெட்ஸ்டரோன் (Aldosterone), விதை உற்பத்திசெய்யும் ரெஸ்டெரோன்ரோன் (Testosterone), சூலகம் உற்பத்தியாக்கும் ஈஸ்ட்ரேஜன் (Oestrogen), புரவெல்ரேஸ்டரோன் (Progesterone) போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

எமது உடலானது விற்குமின் D ஜெ உற்பத்தி செய்யும் ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளது. எமது தோலிற் காணப்படும் நெய்ச்சுரப்பி களின் சுரப்பில் (Sebum) 7 - D - கைட்டரோ கொலஸ்திரோல் (7-D-Hydrocholesterol) என்ற பதார்த்தம் காணப்படுகிறது. இதை மூலப் பொருளாக கொண்டு குரிய ஒளியைப் பயன்படுத்தி விற்குமின் D தயாரிக்கப்படுகிறது.

கொலஸ்திரோலானது, உடலில் ஓரிடத் திவிருந்து இன்னோரிடத்திற்குக் குருதித் திரவுவிற்குபத்தால் (Plasma) கொண்டு செல்லப்படுகிறது. நீரிற் கரையுந்தகவற்ற இசுற்றின் கொண்டு செல்லவில் இலைப் போப்புரதங்கள் (Lipoproteins) எனப்படும் பதார்த்தங்கள் பங்குகொள்கின்றன. இந்த இலைப்போப்புரதங்களில், கொலஸ்திரோல் கொண்டு செல்லவுடன் LDL (Low Density Lipoprotein), HDL (High Density Lipo protein) என்பன பிரதான பங்கு வகிக்கின்றன. இதில் LDL ஆனது ஈரவிலிருந்து கொலஸ்திரோலை வெறு கலங்களுக்குக்

கொண்டு செல்வதிலும், HDL ஆனது கலங்களிலிருந்து மேல் தி க கொலஸ்திரோலை சராலுக்குக் கொண்டு வருவதிலும் தொடர்புபட்டது.

சாதாரணமாக ஒருவரில் 150 - 200mg / 100 ml என்ற அளவில் கொலஸ்திரோல் குருதித்திரவிழையத்தில் காணப்படுகிறது. கொலஸ்திரோலானது இந்த அளவை விட அதிகிப்படன் அது உடலில் பல தீய விளைவுகளையேற்பட்டுத்தும் எமது உடலிற் காணப்படும் HDL இன் அளவை அதிகரித்தால் அல்லது HDL இன் அளவு குறைவடைந்தால் இதயநோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது. குருதயில் LDL கொலஸ்திரோலுடன் இணைத்திருக்கும் அளவு அதிகரிக்கும் போது அது குருதிக் குழாய்களின் அக இழையத்தின் கீழ் சேர்க்கையடைகின்றது.

ஒரு குறுதிக்குழாயின் சுவரானது தீப்படைகளைக் கொண்டதாக விருக்கும் அவையாவன புறாழழையம் (Adventitia), நடுவிழையம் (Media), அக இழையம் (intima) என்னவாகும். இந்த அக இழையத்தில் கீழ் கேரளஸ்திரோலும், கொழுப்புப் புப்பதாரத்தங்களும் சேர்க்கையடைகின்றன. இவையும் இதன் மேற் பெருகக மட்டியம் குருதிக் குழாய்ச்சுவரின் பகுதி தஞ்சும் சேர்ந்து வெள்ளன அவை மஞ்சள் நிறத்தினாலான தடிப்புகள் போன்ற உயர்த்தப்பட்ட ப்ரதேசங்களையருவாக்குகின்றன. இவை அதிரோமேற்றல் பிளாக் (Atheromatous Plaque) எனப்படும். குருதியில் கொலஸ்திரோல், கொழுப்பு அளவு அதிகரிக்க அவை குருதிக்குழாய்களில் சேர்க்கையடைவதும் அதுகளித்து தடிப்புகளின் அளவு பெரிதாகும். இந்தத் தடிப்புகள் பெரிய, சிறிய குருதிக்குழாய்கள் என்ற வெறுபாடில்லாமல் எவ்றும் ஏற்படலாம். ஆனால் இவை சிறிய விட்டமுடைய குருதிக் குழாய்களில் ஏற்படின் அவற்றின் விட்டம் பெருவளவில் குறைக்கப்படுகிறது. அல்லது மற்றாக அடைக்கப்படுகிறது. சில வேளைகளில் இந்தத் தடிப்புகளில் பிளாக்கள் ஏற்பட்டு அக இழையத்

இல் குருதிக்கசிவு ஏற்படும். இக் குருதிப்பன்னர் கட்டியாகி (thrombus) குருதிக் குழாயை அடைக்கலாம். அல்லது குருதியினால் காவிச்செல்லப்பட்டு வேறோரிடத்தில் அடைப்பை யெற்படுத்தலாம்.

இந்திலைமைகள் இதயம், மூளைபோன்ற முக்கிய உறுப்புக்களுக்குக் குருதியை வழங்கும் குருதிக்குழாய்களில் ஏற்படின் மிகவும் தீயவிளைவுகளையேற்படுத்தும்.

எமது இதயத்திற்கு வலது, இடது முடியகுநாடிகள் குருதியை வழங்குகின்றன. இவற்றில் அதிரோமேற்றல் பிளாக் உருவாகும்போது இதயத்தசைகளுக்கான குருதிவழங்கல் குறைகிறது. இதயத்தசைகளுக்குத் தேவையான குருதிவழங்கலில் சிறிது குறைவு ஏற்படும்போது அந்திலை அஞ்ஜனாபெக்ரோரிஸ் (Angina Pectoris) எனப்படும் ஒருவகை இதயநோய்க்குக் காரணமாகிறது. இது ஒருவரின் உடற்தொழிற் பாடு அதிகரிக்கும்போது ஏற்படும் ஒரு தற்காலிக நிலையாகும். பின்னர் அவர் ஓய்வு எடுக்கையில் இது மறைகிறது. இதன் போது ஒருவருக்கு ஒரு மேற்பக்கநடுப்பத்தியில் வளி ஏற்படுகிறது. இது நெஞ்சை இறுக்குவது போன்ற உணர்வை யேற்படுத்தும் இந்த வளியானது மேற்கை, மணிக்கட்டு, உள்ளங்கை போன்றவற்றிற் குப் பரவுவது போன்ற உணர்வும் பெரும்பாலும் ஏற்படும். குறிப்பாக இது இடதுகையில் ஏற்படுகிறது.

இவ்வாறு இதயத்தசைகளுக்கான குருதிவழங்கலில் தொடர்ச்சியான ஒரு குறைவு நிலை நீண்டகாலத்திற்கு ஏற்படும்போது அக குறித்த இதயத்தசைப் பகுதி நாரிழையமாக (Fibrous Tissue) மாற்றப்படுகிறது. இதனால் இதயத்தின் சக்தி குறைந்து குறுதி வேகத்தடை உண்டாகிறது. இதன் போது உடல் இழையங்களுக்கான குருதிவழங்கல் குறைந்து அவற்றின் தொழிற்பாடு பாதிக்கப்படுகிறது. இந்திலை இடது இதயவறைத் தசையிலேற்படின், அது இடது இதய

வறைத் தொழிற்பாட்டுக் குறைவு (Left Ventricular Failure) எனப்படும்.

இரு குருதித்தகுமாயானது முற்றாக அடைக்கப்படுமானால், அதனால் குருதி வழங்கப்படும் குறித்த அந்தக் கஷசப்பகுதி சடுதியாக இறக்கின்றது. இந்திலையானது ‘மயோகாடியல் இன்பாக்ஸன்’ (myocardial infarction) எனப்படும் இதன்போது குறித்த அந்தக் கஷசப்பகுதிக்கான குருதித்து தேவையின் வழங்கவில் பெரிய வீதிச்சிறந்து பொருட்கள் குருதியில் கொலஸ்திரோலின் படுகிறது இதன்போது ஒருவரில் ஏற்படும் எவ்வகை குணங்குறிகள் மேலே கூறப்பட்டது போல் இருப்பதும், இதில் வலி மிகவும் கடுமையாகவிருக்கும். இதனுடன் சேர்த்து கவாசித் தவில் சிரமம், மயக்கம், வாந்திமெடுத்தல், விதந்த கலைப்பு என்பனவும் ஏற்பட்டலாம் இந்த வலி முன்னரைப்போல்லாது நீண்ட நேரம் நீடிக்கும். இந்த நிலையில் சில வேளைகளில் இதயத்தோழிற்பாடு கடைப்பட்டு இறப்பும் ஏற்பட்டலாம்.

எனவே கொலஸ்திரோல் அதிகரிப்பால் ஏற்படும் இதயதோய்களிலிருந்து எம்மைப்பாதுகாத்துக் கொள்ள, குருதியில் அதனைச் சாதாரண மட்டத்தில் பேணுதல் வேண்டும். குறிப்பாக இவ்வகை நோய்கள் 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களையே அத்கம் தாக்குகிறது. ஒருவரில் வயது அதிகரிப்புடன் கொலஸ்திரோலின் அளவும் குருதியில் அதி

கரிக்கிறது. எனவே இவர்கள் கொலஸ்திரோல் அதிகமுள்ள உணவுகளான முட்டை மஞ்சட்கரு, விலங்குக் கொழுப்புகள், முளை, ஈரல், நெய் போன்றவற்றை உட்கொள் வதைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதற்குப் பதிலாக இமீன், கொழுப்பற்ற இறைச்சி என்பவற்றை உட்கொள்ளலாம். உணவில் நார்த்தன்மை நிறைந்த பழங்கள், கீராவகை, மரக்கறிவகை போன்றவற்றை தேவையின் வழங்கவில் பெரிய வீதிச்சிறந்து பொருட்கள் குருதியில் கொலஸ்திரோலின் எவ்வகை குறைக்கின்றன.

குறைக்கப்படு கூடியது

மீநமிறப்பில் கொலஸ்திரோல் இருக்கின்றது என்ற தவறான அபிரிராயம் காலப்படு கிறது உண்ணவில் கொலஸ்திரோலானது விலங்கினங்களில் மட்டுமே காணப்படுகிறது. தேங்காய்களை எண்ண போன்ற தாவரவின் உற்பத்திப் பொருளில், இதற்கொத்து பூப்ரதோஸ்ரிரோஸ் (phytosterol) என்ற புதார்ததமே காணப்படுகிறது. ஆனாலும் தேங்காய் எண்ணெயானது குருதியில் கொலஸ்திரோலின் அளவு அதிகரிக்கக் காரணமாகிறது எனவே உணவில் இதற்குப் பதிலாக நல்லவென்னெய், சோயா என்னெய், சூரியகாந்தி என்னெய் நிலக்கடலை என்னெய் அபேக்குவற்றறைச் சேர்த்தல் நன்மைப்படிக்கும்.

உப்பு முளை கட்டும் காலி

தூப்பு முறைப்பிழையி

உப்பு முளை காலி

உப்பு முளை காலி

எமது நெஞ்சகளில் நிறைந்து விட்ட

Prof. க. க. குணநாதன், திருச்சியிலை

Prof. N. சுரங்கவர்ணந்தன், திருச்சியிலை

Dr. A. சி. ராதாநாம்

Dr. (Mrs). ரஜி தீரணகு, திருச்சியிலை

Dr. M. K. கணேசர்ஜனாஞ்சி, திருச்சியிலை

Dr. A. அனுராதந்தம, திருச்சியிலை

Dr. (Mrs) மகேந்திரன் ஆகோர்களை மலர்ப்படுக்கையிலிருந்து

Dr. பொன்னசௌலாம் என்றென்றும் நினைவு கூறுவோம்.

முனை முறியாச் சங்கிலி

வெள்ளு வாய்நூலை கார்பாக்டிக் கோவி
ஏன்று, ஸ்பெஷல்டிரூபாகவீ தூஷ்டி ஸ்டாப்பாஞ்ச்
ஶால்பிடா உடல்நோய்கள் போல், குறை
-டிஸ்சிரி கோவை விருத்திகளை கீழை
மேப்பீராகி . இருளின் தீர்ந்தல்களை
பாதைகளைப் போன்று திவஸ்கள் தூரத்திய பின்னும் சீட்டிரி காமிகா
- ஸ்டீப்பாஞ்ச் கீழிதுயில் - மனம் விழிக்கும்
கூற்றியூங்காபி அதிகாலை... கார்காலக் குளி ஸ்டீப்பாஞ்ச் கூற்றியூங்காபி
கார்காலக் குளி ஸ்டீப்பாஞ்ச் கூற்றியூங்காபி நடத்தையாய்ப் போர்வைக்குள்ளிமுத்து
மனப்பரபஞ்சத்தின் முடிவில்லாத காலத்து காலத்து காலத்து காலத்து
ஞாபக முடிச்சுக்களைக் கனவுகளாய்த் தூரத்திப் பிடித்து கனவுகளாய்த் தூரத்திப் பிடித்து
ககம்பேற விழைகையில் பெய்னால் ப்பார் - உதயகுரியனாய் 'BOSS' இன்முகம் முடிச்சுக்களைக் கூற்றியூங்காபி
நடத்தையாய்த் தூரத்திப் பிடித்து கனவுகளாய்த் தூரத்திப் பிடித்து

பதறியடித் தெழுந்து
வலக்கையால் பல்துலக்கி இடக்கையால் Shave எடுத்து கிழவில்லை
Haemostasis ஜை achieve பண்ணுகையில்
பாழாய்ப்போன IRRITABLE BOWEL SYNDROME
பயங்காட்டும்!

அவசரமாய் ஆறாத தேநிரை
Lower end of Oesophagus இந்குள்
நேராய் ஊற்றுகையில்
DYSPHAGIA CASE இன்
நினைவு வெருட்டும்!

Shoes மாட்டி Room பூட்டி
வெளியேறும் போது
வீட்டுக்கார அம்மா நானித் தலைகவிழ்ந்து
தன் கனவர் காதோடு
கதையேதோ சொல்ல....

எந்தன் மனதிற்குள்ளே
என்னவளின் நினைவுச் சுகந்தம் கமபீந்து
தனிமைக் காய்ச்சல் எகிறிக்குதிக்க,

கதைகேட்ட கனவர் வந்து
"தம்ப அலசரத்திலை ZIP லி....." என்றதும்
யதாரத்தம் உறைக்க
முகம் சிவந்து உடல் புல்லித்து
தரை பாரத்து Cycle இல் பறந்து (வர...) ...

ச. கணேஷானந்தன்
(‘வழி’)

(9 ம் அணி)

கால்து கால்யாயுத கால காலப்பாலை கால காலப்பாலை
காலப்பாலை கால காலப்பாலை காலப்பாலை

வீதியில் Tutory மாணவியர்கள்
சங்கீத இழைகளின் ராகதெசவு
மனதை இதமாகச் சிறைப்பிடிக்கும்!

Ward இற்குள் நுழைகையிலே
“உவர் நேற்றுப் பெரியையாவுக்குப்
பிழை பிழையாய்” என்று
எனைச் சுட்டி இளநங்கை
காதில் விழும்பாடி
‘இரகசியம்’ பேச

By stander pass ஜ
ban பண்ணச் சொல்லி
மனதுக்குள் சட்டமியற்றித் திருப்தியுற

விடுதியுலா நிறைவினில்
பிரளையம் முடிந்த அமைதியின் பிரவகிப்பு!

முனை முறியாக் சங்கிலியாய்
மீண்டும் இவை
தொடராய்
முளைத்து முளைத்து

வள்ளுவர் காறும் மருத்துவம்

“உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்து உடைஞ் செல்வாடைன்று
அப்பால் நாற் கூற்றே மருந்து’

“மீகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் நூலோர்
வனிமுதலா எண்ணிய முன்று’

“உற்றான் அளவும் கிணியளவும் காலமும்
கற்றான் கருதிச் செயல்’

“அற்றது அறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல
துய்க்க அவரப் பசித்து’

தடுப்புமருந்துவத்தின் காப்பள்ளி நந்தியுடன் ஓர் நேர்காணல்

சந்தப்பு: செயற்குழு உறுப்பினர்,

நோயின் பாதிப்பால் துடித் துப்பதைத்து வருபவனுக்கு இனமுகத்துடன் சிகிச்சை செய்து, நோயைக் குணப்படுத்துவதுடன் நின்றுவிடாது ‘வெள்ளம் வருமுன்னே அணை போட வேண்டும்’ என்ற பழமொழிக்கிணங்க நோயே ஏற்படாமல் தடுப்பதே தனது இலட்சியமென்று வாழ்ந்து வருகிறார் நந்தி என்றழைக்கப்படும் பேராசிரியர். சிவஞானசுந்தரம் அவர்கள்.

★ உங்களிற்கு மக்களின் வைத்தியனாக இருக்காது இப்படியான ஓர் போதித் தல் வாழ்க்கை அதிலும் சமுதாய மருத்துவத் துறையத் தேர்ந்தெடுத்து வாழும் வாழ்க்கை எந்த வகையில் பிடித்தது.

நான் இப்பொழுதும் ஒரு வைத்தியனாகவே இருந்து கொண்டிருக்கி ரேன். ஒரு வைத்திய மாணவன் தனது இறுதிப்பார்ட்சையே முடித்து MBBS - பட்டத்தைப் பெற்ற நாளிலிருந்து அவன் வைத்தியனாகவே விளங்கிறான். டாக்டர் (Doctor) என்பதன் இலத்தின் கருத்து ஆசிரியர் (teacher) என்பதாகும். நல்லதொரு டாக்டர் நல்லாசானாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

நான் முதலில் 10 வருடங்கள் வைத்தியனாக வேலை செய்தேன் அப்படியிருக்கும் போது ஒவ்வொரு வருக்கும் ஒவ்வொரு விதமான ஆசைகள் பிறக்கும்.

வருமுன் காத்தலே சிறந்தது. அதாவது தடுப்பு வைத்தியம் சமுதாயத் திற்கு இன்றியமையாத தேவை என்று கருதுபவன் நான். இதனைச் சமுதாய மருத்துவத்தின் மூலம் கூடச் செய்யாம்.

இத்துறையினுடாக பல்வேறு தாய்மார், பெண்கள், பாடசாலை மாணவர்களுடன் பழகுகிறேன். அதன் மூலம் நான் கற்ற மருத்து வத்தை மக்களிற்கு அளித்து அவர்களுடன் பழகித் திருப்தியடைந்து கொள்கிறேன்.

★ எமது முந்திய மாணவர்களுக்கும் தற்போதைய மாணவர்களுக்குமிடையில் ஏதாவது வித்தியாசங்கள் உண்டா?

மாணவர்களின் ஒழுங்குமுறை பாடசாலை விதானம், பாடசாலைக் குறிக்கோள் ஆசியவற்றிலிருந்தே அதிகம் தீர்ப்பாளிக்கப்படுகிறது. முன்பு மாணவ - ஆசிரிய தொடர் பில் இடைவெளிகூட. நல்லதொரு திறமை வாய்ந்த ஆசானிடம் மாணவர் பற்றிய புரிந்துணர்வு நிறைவே இருக்கும். ஆசிரியர் களும் மாற்றமடையும் காலத்திற்கேற்ப தமிழைச் சமுதாயத்தில் நாடி பிடித்துப் பார்க்கிறார்கள். இதனால் இடைவெளி குறைக்கப்படுகிறது. ஒரு மாணவன் தவறி மைக்கிறான் என்றால் அது ஆசிரியர் தவறாகத் தான் இருக்க முடியும்.

அதிலும் எமது பீடத்தில் செய்ய முறைகள், வைத்தியகாலை விடுதி வகுப்புக்கள் என்பன ஒழுக்களாக அமைந்திருப்பதால் கிட்டத்தட்ட ஒரு குரு சிஷ்ய பரம்பரையே நிலவு கிறது எனலாம். எமது மாணவர்களும் நல்ல முறையில் நாம் திட்டமிட்ட வகையில் சமுதாயத்துடன் பழகுகிறார்கள். ஆசிரியர் ஏற்படும் மாற்றங்கள் சமுதாயம் வரவேற்கத்தக்கதாகவே அமைந்துள்ளன.

★ மற்றைய பல்கலைக்கழக மருத்துவ மாணவருடன் ஒப்பிடும் போது எமது மாணவருக்குள்ள பிரச்சனைகள் யாவை?

எமது பீடத்தில் போதியளவு ஆசிரியர்கள் இல்லாததால் எமது மாணவருக்கு படிப்பதில் சில கஷ்டங்கள் இருக்கின்றன.

ஆசிரியர் பற்றாக்குறையாக இருப்பதற்கு அடிப்படைக் காரணம் பெரும்பாலும் மக்களின் மனதிலையாகத்தானிருக்கும். பிறந்தநாட்டிற்குக் கஷ்டகாலத்தில் கைசொடுக்க வேண்டும் என்று இன்னும் அதிகம் பேர் சிந்தித்திருந்தால், எமது மாணவருக்கு எதுவிதக்டமும் இல்லை.

★ இந்நிலையில் எமது மாணவர் மற்றைய பல்கலைக்கழக மாணவர்களுக்குச் சமமானவர்களா?

இங்குள்ள ஆசான்கள் தேவையுணர்ந்து அதிக வேலை செய்கிறார்கள். அதேபோல் மாணவர்களும் அதிகம் கஷ்டப்பட்டு கிரார்கள் அதாவது எமது மாணவர் (clinical appointments) இல்லமட்டுமல்லாது, நேரம் கிடைக்கும் போதுமல்லாம் நோயாளர்களைப் பார்வையிடுகிறார்கள். மேலும் இங்குள்ள நூல்கம் திறமையானது மாணவர்களும் நல்ல வழிகாட்டிலில் திறமையாக அதனை உபயோகித்துக் கொள்கிறார்கள் இங்கு மாணவர் வெட்டப்பட்ட உடல் பகுதிகள், மாதிரி களை வைத்துப் படியாது தாழே உடலை வெட்டிப் படிக்கிறார்கள். எமது மாணவருக்கு எப்படிப் படிக்க வேண்டும் என்பதும் நன்றாக வழிகாட்டப்பட்டுள்ளது.

இவைகள் எமது மாணவர் சரிநிகர் சமானமாகவோ அல்லது மேலாகவோ நிற்க உதவுகின்றன.

★ இந்நிலையில் வட இலங்கை மருத்துவக் கல்லூரி (NLMC) மாணவர்களையும் எமது பீடத்துடன் இணைக்க ஆலோசிக்கப்பட்டு வருகிறது. அதுபற்றிய உங்கள் கருத்துள்ளன?

முதலில் NLMC தொடங்கப்படும் பொழுது நானே பிடாதிபதியாக இருந்தேன். அன்றைய எனது அறிக்கையின் படி அதனைச் சேர்க்கவே கூடாது. ஏனெனில் அவர்களை விடப்பல திறமை வாய்ந்தவர்கள் வெளியில் இருக்கும் போது அவர்கள் பணத்தைக் காட்டிப் பின்கதவால் வந்தவர்கள். அவர்களை நாம் ஏமாற்றவில்லை. ஆயினும் 'ஏமாற்றப்படுவர்கள்' என்ற எச்சரிக்கையை வீட்டிருந்தோம்.

ஆகவே அன்றும் ஓன்றும் நான் இதற்கு எதிரானவனே.

★ உங்களது மருத்துவ வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட மறக்கமுடியாத சம்பவமொன்று கூறுமுடியுமா?

ஓவ்வொரு மருத்துவனுக்கும் எத்தனையோ மறக்கமுடியாத சம்பவங்கள் உண்டு. மனிதாபிமானத்துடன் பார்த்தால் ஓவ்வொரு தனிமனிதனும் ஓர் சமீத்திரம். ஆகவே ஓவ்வொரு தனிமனிதனிற்கும் விசேடமாக இருப்பதை அவனது வைத்தியனிற்கும் மறக்கமுடியாதவையே.

இது ஓவ்வொருவரும் பார்க்கிற வடிவம், காலத்தின் திருப்பம் என்பவற்றிலும் தங்கியிருக்கும்.

மருத்துவ வாழ்க்கையில் என்று பாராது எனது சமூகவாழ்க்கையில் நோக்கின் நான் இறுதிப் பாட்சையில் சித்தியடைந்து MBBS பட்டம் பெற்ற நானே மறக்கமுடியாதது. அந்தக் காலத்தில் அருமையான டாக்டர் பட்டம் எளக்குப் பெரிதாகவே திகழ்ந்தது. அதுகூட இன்று பேரிதாகத் தெரியவில்லை.

★ கற்பித்தவில் பலர் பலவாறு செய்கிறார்கள். சிலர் நமது notes ஜ வாகிக் கின்றனர். சிலர் நமக்கு விளக்க ஏதோ கொல்கிறார்கள். சிலர் ஒரு புத்தகத் திற்கு குபுத்தகம் படி என்பார்கள். இவர்கள் மாணவர்கள் புரியாதபடி கற்பித்தலே பல்கலைக்கழக விரிவுரை முறை என்கிறார்கள். இது பற்றிய உங்கள் கருத்து.

தற்பித்தல் என்றால் என்ன வென்று தெரியாதவர்களே இவ்வாறு செய்வர். ஒரு ஆசிரியர் மருந்து கொடுப்பாராயின் அது எவ்வளவு போவியாக அமை விரும்புவது தோ அதேபோன்றதே எந்த விதமான கற்பிக்கும் முறைகளும் தெரியாத ஒரு வைத்தியரின் கற்பித்தல்

படிப்பிக்கும் நிலக்கு விரிவுரையான் ஒரு குறிக்கோளை வைத்திருத்தல் வேண்டும், அது மாணவனிற்குப் புதிதாக அறி வைக்கப்பட வேண்டும்; அவனைச் செயற்றிறன் உடையவனாக்குவேண்டும்

இதற்கு ஒவ்வொருவரும் கற்றித்தல் முறைகளை அறிந்து ‘நான் ஒரு பேசிறன் நீ கேள்’ என்றில்லாது பால் மாணவனைக் குறிக்கோளாகக் கொண்டு கற்பித்தல் வேண்டும். மூலமாக பல்கலைக் கழகம் என்றதும் கற்பித்தல் மாறிவிடாது. இப்பிரச்சினை மற்றைய பீடங்களுடன் மாற்றப்படும் போது எமது பீடத்தில் உள்ளது.

★ பல்கலைக்கழகங்களில் ஒவ்வொரு புதிய மாணவரின் சேர்க்கையின் போதும்

ஞாயிப்பத்தைத் தரும் Ragging பற்றிய உங்கள் கருத்து என்ன?

இழிவான ‘எடி’, ‘எடே’ என்பனவெல்லாம் இழிவான சொற்களே. இதை அன்பிலும் கொல்வாம்; ஆதாவிலும் சொல்வாம்; ஆனால் ஆதிக்கத்தில் கொல்லும் போது கேட்பது கஷ்டமே.

சாதாரணமாக எமது தமிழ் மக்களிடம் பாலையில் பண்புத்தன்மை குறைவு. ஆனால் எமது சமுதாயம் இதற்குள் பிறந்து வளர்ந்ததால் அதனை ஏற்றுக் கொள்கிறது.

விழுந்தவனைக், குறைந்தவனைத் துண்புறுத்தும் பண்பு யாழ்ப்பாணத்தவர்களில் நிறையவே உண்டு இந்திலை மாற வேண்டும். இவை தனிருப்புத்தாத வகையில் ragging செய்வது தேவையும் சந்தோஷமும் கூடு.

★ பல்கலைக்கழக மாணவர் பிரச்சனைகளில் யாழ்ப்பாணத்திலுள்ள பத்திரிகைகள் நடுநிலமயாயில்லாது எப்போதும் மாணவர்களைக் குறை கூறுவதாகவே அமைகிறது அது பற்றிய உங்கள் கருத்து என்ன?

இதனைக் காலத்தின் கோலம் என்றே கூற வேண்டும். தற்பொழுது எமது மக்களிடம் தீந்திக்கடலும் தன்மையில் சில பிரச்சினைகள் இருக்கின்றன. அதற்கு இப்பதற்றமான சூழ்நிலை காரணமாக அமையலாம்

ஆர்வமற்ற மாணவன் சொல்வதற்காகதல்ல ஓர்க்கு பார்த்தபயிற்ற பயனித்துக்கூற்ற பறவை செய்தபாற்ற அறிஞர் கனியற்ற மற்றும் நூனமற்ற பக்கன் தெவற்ற வீடு

— அப்துல் ரகுமான் —

என்ன பயன்
எது சதி தெய்கிறான்

கத்ரி
(14ம் அணி)

மக்களே! நூலில் கட்டுப்பாடும் மொழியிலே

புரிந்து கொள்ளுங்கள் விட ஏன் என்று

உங்களைக் காக்க விடுவிடுவது ஏன் மொழியில்

எத்தனை போராட்டம்!

எல்லையில் மரணத்துடன் விடுவது விடுவிடுவது

மருத்துவமனையில் ஏக்கத்துடன் விடுவது விடுவிடுவது

எதிரி எத்துவனை கபடக்காரன் விடுவிடுவது

எட்ட நின்று விடுவிடுவது

எறிகளை ஏவி விட்டு விடுவிடுவது

அகங்களைச் சிறைக்கிறான் விடுவிடுவது விடுவிடுவது

அறுவை செய்யும் விடுவிடுவது விடுவிடுவது

மருத்து எடுத்துவரக் கட்டுப்பாடு விதிக்கிறான் விடுவிடுவது

பாவம் வைத்தியர்கள் விடுவிடுவது

அறிவிருந்தும் விடுவிடுவது

ஆக்கபூர்வமாக அறுவை விடுவிடுவது

செய்ய முடியாத நிலையில் விடுவிடுவது

மனோதிடத்துடன் போராட்டம் விடுவிடுவது

எல்லையில் எதிரி கனரக ஆயுதத்துடன் விடுவிடுவது

போராளிகள் மனோதிட ஆயுதத்துடன் விடுவிடுவது

எதிரிகள் ஆயுதம் நாளை கைமாற விடுவிடுவது

போராளிகள் தலை நிமிர்கின்றன விடுவிடுவது

பாவம் வைத்தியர்கள் விடுவிடுவது

மருத்துக்குத் தடை, கட்டுப்பாடு விடுவிடுவது

எதிரியிடம் பறிக்க முடியாத விடுவிடுவது

உள்ளதை வைத்தே விட விடுவிடுவது

உருக்குலைகின்றனர் விடுவிடுவது

தடிமனுக்கும் தலையிடிக்கும் விடுவிடுவது

காய்ச்சலுக்கும் தலையிடிக்கும் விடுவிடுவது

வோசித்து யோசித்து விடுவிடுவது

வீசராக்க முன்பும் தலை இடிக்கும் விடுவிடுவது

முளையில் கட்டி என்றாலும் இடிக்கும் விடுவிடுவது

அவர்களில் ஒருவனுக்குக் கட்டியும் இருக்கும் விடுவிடுவது

ஒருவனுக்கு அனுதாபப்பட்டு

அனைவரையும் “x” படம் எடுத்தால்
 ஒருமாத மருந்து ஒரு நான்டன் தீர்ந்துவிடும்
 நாரிக்குத்து என்றும் ஆயிரம் பேர் வருவார்
 அதற்கும் காரணம் ஆயிரம்
 ஒருவருக்காய் அனுதாபப்பட்டால்
 ஒருமாத மருந்து ஒருநாளில் தீர்ந்துவிடும்

வெளிநாடுகள் விருத்தியடைந்த நாடுகள்
 அங்கு “x” படம் பூச்சிமுட்டை இனிப்புகள்
 சந்தைகள் கூட மருத்துவமனைகள்
 பொதுசனம் கூடும் இடங்களிலெல்லாம்
 “.” படமெடுப்பு நிகழும்
 நாரிக்குத்து, தலையிடி கூட
 சந்தையில் வியாபாரப் பொருள்தாங்
 நோயாளியைக் கூட்டிச் சென்றவரும்
 சிகிச்சை பெற்று வந்ததுண்டு

புரிந்து கொள்ளுங்கள் மக்காள் எதிரி சதி செய்கிறான்;
 பட்டினி போடுகிறான்;
 பற்றாக்குறை விதிக்கிறான்;
 கொல்லுவதே கொள்கையாகக் கொண்டு விட்டான்.

பாவும் வைத்தியர்கள்
 புரிந்து கொள்ளுங்கள்
 வாய்ணையத் திட்டியென்ன ஆகப்போவதெதுவுமில்லை
 எல்லையொன்று பலமாய் இட்டுவிட சூக்காரால்
 எமக்கென்று நாட்டமைத்து
 நோயாளியின் பாதுகாவலருக்கும் சிகிச்சை செய்வோம்.

மருத்துவர்கள் சமுதாயத்தில் உயர்நிலையைப்
 பெற்றிருக்க வேண்டியவர்கள். அங்கள் தங்கள் மீது
 நம்பிக்கை ஏற்படும்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் மருத்துவர்கள் முற்கூட்டுக்
 கூறுபவை திருத்தமாக இருந்தால், அவர் குணப்படுத்த முயலும் நோய்களைப் பற்றித்
 தேரிந்தவர் கான் என்ற நம்பிக்கை மக்களுக்கு ஏற்படும் குகையால் தங்கள் உயிரை
 அவரிடம் ஒப்புகிக்கவும், அவர்டம் சிகிச்சை செய்து கொள்வார்கள்’’

— ஹிப்போகிரடிஸ் —

வட்டங்களும் வளைவுகளும்

கோணேஸ்வரி
(12 ம் அணி)

நூலில் சொல்லப்படுவதை என்று

யன்னிலூடாகத் தெரிந்த வானம் சாம்பல் நிறமாய், விடிந்துகொண்டிருக்கி ரேன் என்று சொல்லியது. கணவிட்டுப் பிரிந்த இமை மீண்டும் சோம்பவோடு மூடிக் கொண்டது,

எத்தினை மணியிருக்கும். நால்வரை? ஐஞ்சு?இன்னும் கொஞ்சநேரம் கிடப்பம் என்று மனசு ஆலோசனை சொன்னது

“பள்ளத்துக்குல விழாம் சைக்கிளை உழுக்கு கீரைக்கட்டுகள் விழுந்து வைக்கப் போகுது”

“விசுக்” “விசுக்” மூச்சு வாங்க யாரோ சைக்கிள் உழுக்கும் சத்தம்.

“ஓ தின்னவேலிச் சந்தைக்கு கீரை கொண்டு போகினம் போலை”

ஒருக்களித்துப் படுத்திருந்த உடல் குளிரை உணர்ந்தது. விலகிப்போயிருந்த பெட்சிட்டைக்கள் அறையிருட்டில் தேடின பெட்சிட்டை இழுத்து தலைக்கு மேலே போட்டுக் கொண்டு மற்றுப்பக்கம் சரிந்து கால்சனை இழுத்து நெஞ்சோடு ஒடுங்கிப் படுத்தபோது ‘அப்பா என்ன நல்லாயிருக்கு இந்தக் குளிருக்கு என்று தோன்றியது. நித்திரை மட்டும் ஏனோ திரும்ப வரவில்லை’. ‘இப்படியே எழும் பாமல் இங்கைக்கு முழுது படுத்திருந்தால் எப்பிடியிருக்கும்’. நல்லாயிருக்கும் என்று தோன்றியது.

சீசீ இதென்ன விசர் யோசனை மான கேமாக தலையில் குட்டிக் கொள்கிறேன்.

விடியக் காலமையே எனக்கு கற்பனை கணக்குது எழும்பிப் படிப்பம் வாறு கிழமை ‘டெஸ்ட்’ வருகுது எனக்கு நானே ஞாப கப்பருத்திக் கொண்டு எழும்பியிருக்கிறேன்.

கைகள் தலையணையின் கீழிருக்கும் நெருப்புப் பெட்டியைத் தேடுகின்றன.

‘சரக்’

அறை வெளிச்சத்தால் நிரம்பியது. புத்தகத்தை எடுத்துக் கொண்டு மேசையில் இருக்கிறேன். கைகள் படிக்க வேண்டிய பக்கத்தைத் தேடுகின்றன. மலேரியாக காய்ச்சலுக்குக் குடுக்க வேண்டிய மருந்து களையும் அளவுகளையும் பாடமாக்கத் தொடங்கிறேன்.

...எதுக்கு இந்தக் குளிருக்குள்ள எழும்பிக் குந்தியிருக்காறன் எதுக்கு இதுகளை எல்லாம் விழுந்துவிழுந்து பாடமாக்கிறேன். எனக்கு என்ன தேவை?

“என்னவோ படிச்சாத்தானே ‘பாஸ்’ பண்ணலாம்”

‘பாஸ்’ பண்ணி?

“டொக்டராகி வேலையை செய்யிற்று. தான்”

“பிறகு?”

‘பிறகின்னும் எல்லாரும் புகழுற வேலை. நிறையச் சம்பளம் நிறையப் பேருக்கு உதவி செய்யலாம் வேணுமென்டால் இன்னும் கூடப் பிறகும் படிக்கலாம்.’

“பிறகு?”

பிறகு மனசு தன் கேள்விகளுக்கு தானே பதில் சொல்லி கணைத்துப் போனது முலையில் ஒரு குளியத்தை உணர்ந்தது பாடத்தில் கவனம் சிதறிப்போனது.

“புவானி தேத்தண்ணியைக் கொண்டு வரட்டே?”

அம்மாதான் கேட்கிறா எனக்கு முதலே எழும்பியிட்டா போலை. ஒ இண்டைக்கு மத்தியானச் சாப்பாடு கட்டித் தரச்சொல்லி சொன்னான் எல்லே ஆதுதான் சமைக்கிறா.

ஆனால் இண்டைக்கு எண்டில்லை. எண்டைக்குமே அம்மா வெள்ளன எழும்பியிடுவா. அப்படி எழும்பிறதே தான் செய்விற கடமை போல. இவனிற்கு எண்டைக்குமே இது அலுத்ததில்லையா? விடிய எழும்பித் தேத்தன்னி வைச்சு, சாப்பாடு செய்து தந்து, வீடு வாசலைத் துப்பரவாக்கி கூட்டி கழுவி, சாப்பிட்டுப், பிறகு மத்தியானம் சமைச்சுச், சாப்பிட்டுப் பிறகு இரவு சமைச்சத் தந்து சாப்பிட்டு. ஒரு முறை தேடி முடங்கி மீண்டும் விடிய எழும்பி

அம்மா உனக்கு இது எண்டைக்குமே அலுத்ததில்லையா? ஏதோ உன் கர்மா போல இதுகளையெல்லாம் செய்து. யாருக்காகச் செய்கிறாய்? எங்களுக்காகவா? உணக்காகவா? இவைகளுக்குள்ளேயே, மாறு பாடில்லாத செய்கைகளுக்குள்ளேயே உணவாழ்க்கை அர்த்தம் பெற்று விட்டதா? மனச மீண்டும் மீண்டும் அலைபாய்கிறது.

எழுந்து போகிறேன் “அம்மா தேங்காயைத் தாங்கோ திருவுறந்

“ஓ நீ போய்ப் படி இதென்ன பெரிய வேலையே நானே செய்யிறன் நீ போய்ப் படி”

படி க்க முடியவில்லை எழுந்து முற்றத்தை நோக்கி நடக்கிறேன். வெள்ளை வெள்ளையாய் நின்ற நித்திய கல்யாணியை மற்றி பளி வலை பின்னி யிருந்தது. நான்

வந்து விட்டேன். இனி உனக்கென்ன இங்கு வேலை என்பது போல குரியக்கற்றறைகள் பனியைக் கீழித்து வெளியேறுவது பார்க்க அழகாக இருந்தது.

இந்தச் சூரியனும் தான் ஒவ்வொரு நாளும் கிழக்கில் உதித்து மேற்கில் மறைந்து. . . சூரியனே உனக்கு இது ஒரு தரம் அலுப்பைத் தரவில்லையா? மனச உறுமிக் கொண்டது. எதுவும் வேண்டாம், எவ்வாம் வேண்டும் என்று நிலையில்லாது அலைந்தது எதையோ தேடிப்போக வேண்டும். என்று உணர்ந்தது. தெடுவதற்கு ஒன்றுமேயில்லாது அதிர்ந்தது. காரணமேயில்லாது கண்களில் நீர் துளித்தது. வா வா என்று யாரையோ கைநீட்டி அழைத்தது. என் கையை பிடித்துக் கொள் ஒரே இருட்டாக இருக்கிறது. என்று கெஞ்சியது.

எவ்வளவு நேரம் அப்படி நின்றேனோ என்ன ‘பவானி ஆறுதலாய் நிற்கிறாய் ஆஸ் பத்திரிக்கெல்லை வெள்ளனப் போவேணும் என்று சொன்னீ’ அம்மாவின் குரலை கில வினாடி தாமதித்து மனச வாங்கிக் கொண்டது.

ஐயய்யோ இண்டைக்கு வெள்ளனப் போவேணும் அங்க் ‘வாட்’ இல நிறைய History எடுக்க வேணும் Library புத்தகம் இண்டைக்குத்தான் கடைசி நாள் மறக்காம் கொண்டு போகோணும் உமாவிட்ட நேற்றுக் குடுத்த கொப்பியை மறக்காம் வேண்டோணும்.

மனச வரி வரியாய் கட்டளையிட கிணற்றிக்கு குளிக்க ஒடுக்கிறேன். பக்கத்தே கொய்யா மரத்தில் கீச்சு கீச்சென்று கத்திய வாறு இருந்த குருவிக் கூட்டமொன்று என் ஒட்டத்தால் கலைவற்று உயிர்ப்பாகப் பறக்கின்றன.

மன்னில் யீழுந்த நூவற்பழுத்தை ஹதி லீட்டேச் சாப்பிடும் ஒரு மாட்டியடையன மாதிரி ஒவ்வொரு மன்றிலிலும் அற்புதமான அஷ்சங்களை மட்டும் நான் ஆராதிக்கிறேன். — வராமுத்து — பீட்டு

நுண்ணுயிர்க் கொல்லிகளும் அவற்றின் பாவனை முறைகளும்

Antibiotics and their Usage

G. சோமசேகரம்
(13 வது அணி)

ஏகுத்துவத்துறையில் நோய்களை உருவாக்குவதில் நுண்ணுயிரினங்கள் முக்கியபங்காற்றுகின்றன. இவற்றின் தாக்கம் காரணமாக மளிதனும் ஏனைய உயிரினங்களும் பல்வேறு விதமான நோய்களுக்குட்பட வேண்டியுள்ளது. இந்நோய்களின் பாதிப்புக்களினால் பலவீனம், உடல் கோளாருகள், மற்றும் இறப்புக்கள் என்பவற்றினை தவிர்க்கும் வளக்கியில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பதார்த்தமே நுண்ணுயிர்க் கொல்லி ஆகும்.

நுண்ணுயிர்க் கொல்லி என்பது நுண்ணுயினின்களால் நுண்ணுயினங்களுக்கு எதிராக உருவாக்கப்பட்டு குறைந்த செறிவில் அவற்றைக் கொல்லக் கூடிய, அல்லது அவற்றின் வளர்ச்சியைப் பாதிப்படையக் கெய்யக் கூடிய ஓர் இரசாயனப் பதார்த்தமாகும். தறபோது இவ்வகையான பதார்த்தங்களை விஞ்ஞான தொழில் நுட்பம் மூலமாக பெருமளவில் செயற்கையாக உற்பத்தி செய்து அவற்றைப் பாவிக்கக் கூடியதாக உள்ளது.

நுண்ணுயிர்க் கொல்லியானது எந்த வகை நுண்ணுயினைக் கொல்வதற்கு பயன்படுத்தப்படுகின்றது என்ற வகையில் இவற்றைப் பன்றுமாறு பரிக்கலாம்.

1. பக்ரியாக்களுக்கெதிரான நுண்ணுயிர்க் கொல்லி (Antibacterial Drug)
2. வைரசுக்களுக்கெதிரான நுண்ணுயிர்க் கொல்லி (Antiviral Drug)
3. பூஞ்சனங்களுக்கெதிரான நுண்ணுயிர்க் கொல்லி (Antifungal Drug)

4. தனிக்கலவன்களுக்கெதிரான நுண்ணுயிர்க் கொல்லி (Antiprotozoal Drug)

5. சிறிய புழுக்களுக்கெதிரான நுண்ணுயிர்க் கொல்லி (Antihelminthal Drug)

இந்த நுண்ணுயிர்க் கொல்லிகள் நுண்ணுயிர்களில் பின்வரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி அவற்றினை அழிப்பதில் அல்லது அவற்றின் வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்துவதில் பங்கு கொள்கின்றது.

1. நுண்ணுயிரிகளின் கலச்சவர் உருவாக்கத்தைத் தடுத்தல்.
2. நுண்ணுயிரிகளின் கலமென்கவ்வுகளில் தாக்கம் ஏற்படுத்துதல்.
3. நுண்ணுயிர்களின் தொழிற்பாட்டுக்குத் தெவையான புரதங்களின் தொகுப்பைத் தடுத்தல்.
4. கருவிலங்களின் அநுசேபத்தில் தலையிடு செய்து கலப்பினவைத் தடுத்தல்.

ஒரு பார் நுண்ணுயிர்க் கொல்லிகளை தொற்றலைடையும் போது அந்த நோய்க்காரணி அவரது உடலின் உள்ளே சென்று வேகமாக வளர்ச்சியடையத் தொடங்குகின்றது. இதனால் அவர் உள்ளேருக்கும் போகணைப்பொருட்களை இயுவியிகள் எடுப்பதுடன் அவற்றின் கழிவுப்பொருட்களையும் மற்றும் வேண்டப்படாத பதார்த்தங்களையும் எமது உடலினுள்ளேயே சரக்கின்றது. இதனால் அந்த நபரின்

கால இடைவெளி மறுப்பு முறை

உடலில் நோய் உண்டானின்றது. இவ் வாறான நிலைமை தொடர்ந்தும் நீடிக்கு மாயின் அவர் உடலெங்கும் நோய்க்கிருமி பாவி நோய்த்தாக்கம் அதிகமாகி இறுதியில் இறப்பிற்கு இட்டுச் செல்லும். இந்நிலைமை வராது தடுப்பதற்காக நாம் நுண்ணுயிர்க் கொள்ளிக்கலைப் பயன்படுத்திச் சிகிச்சையளிப்பதன் மூலம் உடலிலுள்ள போக்குரிய நுண்ணுயிரிகளை அழித்து அவற்கு உண்டான் நோயைக் குணப்படுத்த முடியும் கொடுக்கப்படும்.

இரு நோயாளிக்கு அளிக்கப்படும் நுண்ணுயிர்க் கொல்லிச் சிகிச்சை முறையானது (*Chemotherapy*) வெற்றிகரமாக அமைய முன்வேறு, காரணிகள் பங்களிப்புச் செய்கின்றன.

1. சரியான மருந்து (Correct drug)
எடுக்கப்படும் மருந்தான் குறித்த நோய்க்காரணியை மட்டும் அழியாதாக இருக்கல் வேண்டும். உதாரணமாக நெருப்புக் காட்சிகள் நோயாளிக்கு மலேரியா மருந்து ஈழங்கப்படுமாயின் அது நோயைக் குணப்படுத்தமாட்டாது.

2. மருந்தின் அளவு (Amount)

எடுக்கப்படும் மருந்தான் துடலில் செறிவு தறைவாகங்க் காணப்படுமாயின் உடலிலுள்ள நோய்க்கிருமிகள் அழிக்கப்பட மாட்டாது எனவே சரியான செறிவில் மருந்து எடுக்கப்பட வேண்டும். இது வயது வேறு பாட்டிற்கேற்ப மாறுபடும்

3. மருந்து உள்ளெடுக்கும் வழி (Route)

சில மருந்துகள் இராப்பையை அடையுமாயின் அவை இரைப்பைச் சாற்றினால் அழிக்கப்பட்டு மருந்தின் வீரியம் இல்லாது போய்விடும். இவ் வாறான மதந்துகளை வாய்மூலம் எடுக்க முடியாது இதற்கை ஊசி மூலமாகவே எடுக்க வேண்டும். மற்றும் நோய்த்தாக்கத்தால் வாந்தி மிகயாக எடுக்கும் நோயாளிக்கு குறிப்பிட்ட நோய்க்கிருமியானது வேறு ஒர்

வாய்மூலமாக மருந்து தொடுப்பதனால் மருந்தின் முழு அளவும் உடலைச் சென்றடையாது போகும். இவ்வாறான நோயாளிக்கிரும்பும் ஊசி மூலமாக வே மருந்துட்டப்படல் வேண்டும்

4. கால இடைவெளி (Duration)

சில மருந்துகள் கூடிய விரைவிலூம், சில மஞ்சகத்திலூம் குறுதியிலிருஷ் அறநிறப்படும். ஆயினும் நுண்ணுயிர்களை அழிப்பதற்குக் குறுதியில் எப்போதும் மருந்து உயர்ந்த செறி வில் இருத்தல் வேண்டும். எனவே விரைவாக அகற்றப்படும் மருந்து வகுக்கள் ஒரு நாளைக்கு 4 அல்லது 3 தடுவையும் குறைத்த குறியில் அகற்றப்படும் மருந்துகள் 2 அல்லது 1 தடுவையும் எடுத்து குறுதியில் மாறாது கெறிவினை நிலை நிறுத்த வேண்டும்.

மேற்கூறிப்பட்ட முறையில் மருந்து எடுக்கப்படுமாயின் நோய்க்காரணி முழுமாயாக அழிக்கப்பட்டு நோயாளி பூஜை தன் மடையலாம். இவ்வாறு சமிபாக எடுக்கப்படாத பட்சத்தில் பாரிய விளைவுகளை எதிர் கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

உடலிலுள்ள உடலீசுற நோய்க்காரணியானது உடலிலுள்ள உள்ள போக்கணையைப் பயன்படுத்தி மிகவும் பேக்காக வளர்ச்சி யடைகின்றது நாம் குறித்தனவு மருந்துத் தொடுப்போகாயின் முழுமையாக நோய்க்கிருமிகள் அழிக்கப்படாது திறிதளவு நோய்க்கிருமிகள் தொடர்ந்தும் வாழ்வதுடன், அவை விகரம் மூலமாக நாம் பாவிந்துக் கொண்டிருக்கும் நுண்ணுயிர்க்கொல்லி கருக்கெடுராகச் செயற்படக்கூடிய ஆற்றலையும் பெறுகின்றன. இதன் விளைவாக பின்னர் நாம் எவ்வளவு கூடிய செறிவில் அக்குறிப்பட்ட மருந்தை உட்கொள்ளினும் அவை நுண்ணுயிரியைக் கொள்ள முடியாது போய் விடுகின்றது அத்துடன் அந்தக் குறிப்பிட்ட நோய்க்கிருமியானது வேறு ஒர்

நபரில் நோயை விளைவிக்கும் போதும் அம்மருந்தைப் பாவிக்க முடியாத நிலையே ஏற்படுகின்றது.

எமது உடலின் பல்வேறு பகுதிகளிலும் நுண்ணுயிரிகள் பல்லாயிரக் கணக்கில் காணப்படுகின்றன. (Normal flora). இவை அக்குறிப்பிட்ட பகுதியில் இருக்கும் வரை மனிதருக்கு நன்மை பயப்பனவாகவே இருக்கின்றது.

நாம் அளவுக்குதிகமாக நுண்ணுயிர்க் கொல்லிகளை எடுப்பதன் மூலம் சில அங்கிகள் அழிய, சில தொடர்ச்சியாக அவ்விடங்களிலேயே காணப்படுகின்றன. ஏதாவதோரு சந்தர்ப்பத்தில் அவற்றின் சமவிலை குழம்புமாயின் அவை எமதுடலின் வேறு பகுதிகளுக்கு எடுத்துச் செல்லப்பட்டு அங்கு நோயை உண்டாக்குகின்றன. இவை அமையத்திற்கேற்ற நோய்க்காரணிகள் (Oper-tunitic Pathogen) என்றழைக்கப்படும். இவை தமிழுடன் சில நுண்ணுயிர்க்கொல்லிகளைச் செயலிழக்கக் கூடிய இயல்லைப் பெற்றிருப்பதனால் நாம் வழமையாக இவற்றுக்கெதிராக எடுக்கும் மருந்துகள் இந்நோய்க்குப் பயனளிக்காது பேராய்விடும், எனவே இவை மேலும் வளர்ச்சியடைந்து செப்பிசீமியா எனும் நோயை உட்டுப்பட்டு நோயாளியை மரணத்திற்கு இட்டுச் செல்லும். இந்துண்ணுயிர்க்கொல்லிகளிர்ப்புச்சக்தி கொண்ட நுண்ணுக்கிகள்

எந்த அங்கியில் நோயை ஏற்படுத்தினால் அந்த அங்கிக்கு வழமையாகக் கொடுக்கும் மருந்துகளிற்கு விடையளிக்க மாட்டாது. இது அளவற்ற முறையில் மருந்துகளை உட்கொண்ட நபரை மட்டுமன்றி இந்த நுண்ணுயியால் தாக்கப்படும் அனைத்து நபர்களிற்கும் பீரச் சணை விளைவிப்பதுடன் குறிப்பிட்ட அந்நோயினால் ஏற்படும் மரண வீதத்தையும் அதிகரித்து விடுகின்றது.

எனவே எவ்வளவு நன்மையான விளைவுகளை இந்துண்ணுயிர்க்கொல்லி மூலம் பெற்ற போதிலும் அவற்றின் அளவற்ற பாவனை, சரியான முறையில் பாவியாமை சரியான மருந்துகளைப் பாவியாமை, மற்றும் கொடுக்கப்படும் மருந்தின் முழு அளவையும் பாவியாமை போன்ற காரணங்களினால் நாம் பாரிய பிரச்சனைகளை எதிர்நோக்க வேண்டியுள்ளது.

எனவே நோய் கண்டவுடன் ஒரு வைத்தியரை அனுகி அவரால் வழங்கப்படும் மருந்து வகைகளைச் சரியான முறையில் முழுமையாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். ஒரு நபருக்கு வழங்கப்படும் மருந்தை வேறோர் நபர் மருத்துவ ஆலோசனையின்றி எடுப்பது போன்ற முறைகளைத் தவிர்த்து ஒழுங்கான முறையில் மருந்துகளை எடுப்போமாயின் நோய்க்காரணிகள் நுண்ணுயிர்க்கொல்லிக்கெதிராகப் பெறும் இயல்லைத் தடுக்கலாம்.

எமது நெஞ்சங்களில் நில நந்து விட்ட

சத்தியேந்தீரா

S. ரீதோபன

S. சிவகுருநாதன்

S. சிவசங்கர்

K. சத்திருமார்

W. சிக்கலஸ் ரூதைரியர்

ஆகியோர்களை மலர்ப்படுக்கையிலிருத்தி என்றென்றும் நினைவு கூறுவோம்.

கன்டாவிற்கோர் கடிதம்

நூலாயும் பூச்சியைச் சொல்லி விடும்
ஏனென்றால் அதை என்ன என்ன என்ன என்ன

நீர்மீதிலே செல்வபிரேமி
(1ம் வருடம்)

பிரிய முள்ள ஹபிருக்கு
பேதையிவள் வணக்கங்கள்
மருக்குவக் கல் ஹரியிலே
மனங்களைப் பதிர்ந்து கொண்ட
மபக்கமான மாலைகளை
மறக்க என்னால் மூடியவில்லை
மறுக்கவும் நான் விரும்பவில்லை

கல்லூரிப் படிப்பை நீர் மூடிக்குமில்லை
கணவராக வந்தென்னை வரிக்கவுமில்லை
கன்டாவிற்குச் சென்றும் மறக்கவுமில்லை
கண்ணீரில் நான்யித்க நீர் இங்கில்லை

பணத்திலே அங்கு நீர் வாழ்ந்திடும் வேளை - மரணமுறைக்கிடை
பயத்திலே நாம் இங்கு வாழ்ந்திருந்தோம்
பழக்கத் பேசுவார் யாருமில்லை - பாடம்
படித்து முடித்திடவே எம்கு நேரமில்லை

செல்வந்தர் ஏழை என்ற பேதமின்றி
செல்வந்த விழுகின்ற காலமதில்
செல்வச் சந்திதி கோவிலுக்கு
சென்று வர மனம் எங்கித தவிகின்றது.

கையெடுக்குக் கும்ப்டட தெய்வமெல்லாம்
கைவிட்டு விட்டதென்று புலம்புவின்றார்
கை கால்கள் இழந்து வாழுகின்றார்
கைம் பெண்கள் கதியின்றி வாடுகின்றார்

வைத்திய சாலைகள் பலவுமன்று
வைத்தியர் பற்றாக்குறை நிறையஷன்று
வைத்தியம் பார்த்திட்டோ நிகழும் கூட்டம்
வையகத்தில் இங்கு மட்டும் விறியினாட்டம்.

கச் ஹூரிட் படிப்பதனை மூடிக்குன்றால்
கன்டாவிற்க வரச்சொல்லி எழுதிவிட்டார்
கணவராக வரவே ஆகப்பட்டு
கன்வியெனை எதிர்பார்க்கும் காளையானீர்

மக்கள் படும் துயர் இங்கு கண்டு கண்டு
மனம் சேவை செய்ய நாட்டம் மிக கொண்ட தின்று
மனம் முடிக்கப் பஸர் உமக்கு கிடைப்பார் அங்கு
மக்கட்கு சேவைசெய்ய யாரிங்குண்டு
மனமுடைந்து போகவேன்டாம் பாவலனே - எனை
மன்னித்து மறந்துவிடு என் காதலனே.

பிரியமுடன் பிரிகின்ற
பேதையிவள் வணக்கங்கள்

நிலைாரு ஸ்பிரே காலை வெள்ளை மாணிகையில் நடைபெறுபவை

- ★ மருத்துவ மாணவ அணிகளுக்கிடையே கலை, இலக்கிய, விளையாட்டு நிகழ்வுகளை நிகழ்த்தி, மாணவர்கள் தனியே புத்தகங்களுடன் உறைந்து விடாது தட்டியெழுப்பு வது ‘மருத்துவ வாரம்’ (Medicos’ week) இதன் முதல்நாள் வைத்தியசாலையில் சிரமதானத்துடன் ஆரம்பமாகிறது.
- ★ மருத்துவக் கல்வித் தொடரில் இரண்டாவது மருத்துவப் பரீட்சை மாணவர்களுக்கு ஓர் தடைக்கல். இப்பரீட்சைக்குத் தோற்றப் போகும் மாணவர்களை வாழ்த்தி அனுப்புமுகமாகக் கணிஞ்ட மாணவர்களால் ஒழுங்கு செய்யப்படுகிறது மதிய உணவு வைபவம் (Block lunch)
- ★ கல்விக்கு அதிதேவதையான வாணிக்கு நவராத்திரி காலத்தில் விழாவெடுத்து எமது கலைப்பொக்கிழுங்களைப் போற்றுவோம்
- ★ மருத்துவ பீடத்திற்கு புதிதாக வரும் தோழர்களை அஸ்புக்கரம் நீட்டி வரவேற் கிறது சிரேஷ்ட மாணவர்களால் ஒழுங்கு செய்யப்படுகின்ற ‘Freshers’ Welcome Party’.
- ★ ஒவ்வொரு வருடமும் குறிப்பிட்ட மாணவர்கள் வைத்தியர்களாகச் சமுதாயத்தில் காலடி எடுத்து வைக்கிறார்கள். இவர்களை வாழ்த்தி அனுப்புகிறது கணிஞ்ட மாணவர்களால் ஒழுங்கு செய்யப்படும் ‘மருத்துவ இரவு’ (Medicos’ nite)
- ★ மருத்து பீடத்திலுள்ள கிறிஸ்தவ மாணவர்களின் விழாவாக ‘ஓவி விழா’ கிறிஸ்தவ மல் இற்கு முன்பாகக் கொண்டாடப்படும்.
- ★ உழவர் நன்நாளான தைப்பெ அங்கல் அங்கு கணிஞ்ட மாணவர் பீட முன்றவில் பொங்கல் செய்து எல்லோருடனும் பகிர்ந்துண்பர்.
- ★ இந்திய ஆக்கிரமிப்பாளரின் சதிக்கு பலியாசிய எமது தோழன் சத்தியெந்திராவை நினைவு கூருகிறது செ ப்ரவரி 2. அந்தாளில் இரத்த இமப்பினால் அவதியுறும் நோயாளர்களிற்கு இரத்தகானம் செய்யாம். ஓமறும் ஓர் அனாதை இல்லம் சென்று அங்கு சிரமதானம் செய்வது உண்ண நாமே சமைத்து அப்படன்னைகளுடன் ஒரு நாளைய பகல் பொழுதைக் கணிப்போம் சத்தியத்திரா நம்பக்கை நிதியத்தின் வருவாயையும் அவர்களுக்கு வழங்குகிறோம்.
- ★ பீடங்களுக்கிடையே நடாத்தப்படும் சகல போட்டிகளிலும் எந்து பங்களிப்பை நல்கி, சிலவற்றில் வெற்றிக் கேடையத்தையும் உரிமையாக்கிக் கொள்வோம் ‘விருதுகள் இரவு 93’ இல் பூப்பந்தாட்டம் - ஆண்கள், பூப்பந்தாட்டம் - பெண்கள், மேசைப் பந்தாட்டம் - பெண்கள், சதுரங்கம் - ஆண்கள், தாக்கி - பெண்கள் கே ன்னிஸ் என்பன மருத்துவ மாணவர் தமதாக்கிக் கொண்ட வெற்றிக் கிண்ணங்கள்

பலவீரர்களின் பாதையில் தடையாக இருந்த கருவ்கள் பாறை பலசாலையின் பாதையில் படிக்கட்டாக அமைகிறது

— ஜெமானியக் கணினுள்

எனது ஜெயில் நாளில்....

த. நிஷாந்தன்
(14 ம் அணி)

இன்வரி நாளின் காலைப் பொழுது அது. கொழும்பு மாநகர் அதன் சந்தடிப் பொழுதைத் தொடங்கி அதிலே மூழ்க ஆரம்பத்திருந்தது.

கொழும்பின் நெருக்கடி மிக்க இரைச்ச லான் பகுதிகளில் அதுவும் ஒன்று. நான் எனது நண்பனிடம் இருந்து பற்ற சிட்ட மருத்துவப் புத்தகம் ஒன்றை பரதியெடுப்பதற்கு தகலகத்திலே ஒப்படைத்து விட்டு எனது உறவினருடன் கதைத்துக் கொண்டிருந்தேன். வேலையாள் பரதி யெடுத்துத் தந்த சில பக்கங்கள் தெளிவு கஉள்ளவா என்று பரிசீலித்தேன். எனக்கு அருகிலே பிரதியெடுக்கும் அலுவலர்க் கால் திருந்த 'டிப் டாப்' ஆசாயிகள் இருவர் நின்று கொண்டிருந்தனர். புத்தகம் காயங்கள் சம்பந்தமானது என்பதால் இறந்தவர்கள், காயப்பட்டவர்களுடைய புகைப் படங்களும் அதில் பரசர்க்கப்பட்டிருந்தன. நான் புத்தகப் பக்கங்களைப் புரட்டிய போதல்வாம் அந்த இருவரினதும் கண்களும் அவற்றிலே பதிந்து வியப்பால் விரிந்தன. நான் அத்துடன் புத்தகத்தை மூடி விட்டேன். அருகிலே நின்றிருந்த இருவரில் ஒருவர் என்னை நெருங்கி “மம CID” என்றார். எனக்குக் கண்கள் இருட்டின. காலுகள் பின்னிக்கொண்டன. அருகிலிருந்த மேசையில் பிடித்துச் சமாளித்தவாறு என்ன விடயம் என்று கேட்டேன். (எனது சிங்கள அறிவு கருதியும், உங்களின் உள் மேன்மைக் காகவும் இனிவரும் உரையாடல்கள் தமிழ் வேயே.....)

‘உமது அடையாள அட்டை எங்கே?’
‘உனது தலையில் இடி விழு’ என்று மனத்துள் நினைத்தவாறு எனது பல்கலைக்கழக அடையாள அட்டையைக் காட்டினேன்.

வழக்கமான சந்தேகக் கணைகள், ‘பரிவான்’ குசல விசாரிப்புக்கள் என்று தெப்டர்ந்தன.

எனது உடைந்த ஆங்கிலமும், CID க்களின் தீதைந்த ஆங்கிலமும் ஒன்றுடன் ஒன்று முட்டிமோதி வெற்றி கொள்ளத் துடித்தன.

முடிவில் “சரி! புறப்படுவோம்” என்றார் CID க்களில் ஒருவர்.

“மிகவும் நன்றி! போய் வாருங்கள்” என்றேன்.

“நீயும் தான் கிளம்பு”

நான் விதியை நொந்து கொண்டு அவர்களைத் தொடர்ந்தேன். அருகிலிருந்த பொலீஸ் நிலையத்தில் என்னை ஒப்படைத்து விட்டு எக்காளச் சிரிப்புடன் அகன்றார்கள்.

அன்று தான் முதன்முறையாக (சத்தியமாக) ஒரு பொலீஸ் நிலையத்தின் உட்புறத் தோற்றுத்தைத் தரிசிக்கும் சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது.

முகத்திலே மீசை உள்ளவர்களும் மீசையிலே முகத்தைத் தொலைத்தவர்களும், தொப்பையர்களும், வழுக்கையர்களுமாக, பொலீஸார் பல்வேறு தினுசான தோற்றங்களிலே தரிசனம் தந்தார்கள். நான் பிரதியெடுக்கக் கொண்டு சென்ற புத்தகங்கள், பிரதிகள் எல்லாம் ஒரு பொதியாகக் கட்டப்பட்டு அங்கிருந்த பெட்டகத்துள் போடப்பட்டன. சரி! மிகுதியைப் பிறகு பார்ப்போம் என்றவாறு ஒரு தொப்பை என்னை ஜெயிலுக்குள் தள்ளிற்று. நான் ஊரிலுள்ள தெய்வங்களை எல்லாம் உதவிக்கு அழைத்தவாறு உள்ளே அடி எடுத்து வைத்தேன். செவி களில் “மணமகளே மருமகளே

வாவா! 'உன் வலதுகாலை எடுத்து வைத்து வாவா!' ஒவித்தது.

சிறைக்கதவு வெளியே இழுத்துப் பெரிய பூட்டால் பூட்டப்பட்டது.

இந்த இடத்திலே என் உருவத்தைப் பற்றி உங்களுக்கு ஒரு சிறு அறிமுகம். பொலீஸ்காரர் கையிலே வைத்திருக்கும் தடிக்குக் கைகால் முளைத்தது போலிருப்பேன். சூருங்கமாகச் சொன்னால் ‘‘எதி யோப்பியாவின் பூர்விகக் குடிமகன்’’ என்றால் யாரும் மறுபேச்கூப் பேசாமல் ஆமோ திப்பார்கள். அப்போர்ப்பட்ட என்னைச் சும்மா படுக்க வைத்து சிறைக்கதவைப் பூட்டப் பயணபடும் பூட்டை மேலே வைத் தாலே போதும் என்னால் அசைய முடியாது போயிருக்கும்.

இந்தில்லவிதமாகச் சொன்னால் அட்டாச்டபாத்ரும், மற்றும் 2 தின்னைகள் கொண்ட பெரிய அறை அது. 1 வருட அட்வான் கடன் மாதம் 2000/- கொடுத்தாலும் கொழும்பு மாநகரில் எடுக்கமுடியாத பெரிய ரூம் எனக்குச் சும்மா கிடைத்தது என் பாக்கியம்தான். பூட்டிய சிறைக்குள் நான் மட்டும் ஒரு ஜிந்து போல் விழித்துக் கொண்டிருக்கிறேன்.

நேரமும் போய்க் கொண்டிருக்கது ஆடிக்கடி பொலீஸ்காரர் வந்து நான் என்ன செய்கிறேன் என்று பார்த்துச் சென்றனர் என்கிறது தெகிலவை மிருக்ககாட்சிச்சாலையின் அப்பாவி விலக்குகள் தான் ஞாபகத்துக்கூட வந்தன.

இரவும் ஆயிற்று ஒரு 40W மின் விளக்கு அறைக்கு ஒளித்தரும் முயற்சியில் கவனமாக இருந்தது அருகிலிருந்துபொலீஸ்குவார்டர்ஸில் கொலைக்காட்சியில் கமிப்படம் ஒளிபரப்பாகிக் கொண்டிருக்கிறது.

தூக்கம் வேறு எனக்குக் கண்ணாழுச்சி காட்டிக் கொண்டிருந்தது. சற்று நேரம் அயர்ந்திருப்பேன்.

‘‘உனக்கு 7 வருடம் கடுங்காவல் தண்டனை விதித்துத் தீர்ப்பவிக்கிறேன்’’ என்று ஒரு குரல் ஒவித்தது.

‘‘ஜேயே! நானில்லை. என்னை விட்டு விடுகள்’’ பயத்தில் உள்ளிக் கொண்டு எழுந்தேன்.

பிறகு தான் தெரிந்தது அது அதீதைப்பட வசனமென்று. அத்துடன் மிசு மிருந்த தூக்கமும் பறந்து விட்டது.

அறைக்கதவு திறக்கப்பட்டு இன்னு மொருவர் உள்ளே அனுப்பப்பட்டுப் பூட்டப்பட்டார். எனது (B) புறோக்கின் சிங்காத்தில் அவரைத் துண்புறுத்த முற்பட்டேன்.

தான் ஒரு பஸ் டிரைவர் என்றார் ‘‘ஏன் பிடித்தார்கள்?’’

“பெர்மிட் இஸ்லை IC இல்லை, வைசன்ஸ் லீல்லை” என்று அடுக்கிறார்.

நான் “இரேக் இருந்ததா?” என்று கேட்க நினைத்து அவரினுடல் வறுஷவு உத்தேசிக்குப் போர்மலி நட்கேள்கூள்ளிரவு அறாரிச் ஜனந்தெரகை மீண்டும் கூடிற்று. TV திரு. என் ஒருவனும் அ(சி) கைக்கள் தள்ளப்பட்டான். “இங்கெராடி மூவராணராணர் என்று கூறி மெய்க்கிர்த்தேன். வாசவிலிருந்த கம்பீக் கநலுடாக சின்ன சைஸ் பூதனையா பெரிய வைல் எவ்வார், என்று உடனடியாக இனம் காண மூடியா திருந்த ஜங்கு ஒன்று கடக்டு கொண்டோ புதந்தது. சற்று கோம் உண்ணிப்பாய்ப் பார்க்கதில் அது எவ்வாண். கனநாள் பொலீஸ் திலைப்பிலிருந்து சேர்வின் ஆன CID எவ்விபோலிருக்கிறது ஒரு CIDக்குரிய இலாவகத்துடன் அங்குவிச்தம் உணவுப் பார்சல்களைத் தேடிக் குறிவிட்டு. களைத்துப் போய் டிரைவரின் ஆடாடயை முகர்ந்தது. நமது டிரைவர்ப் போர்வழி னக்கும் சரி ஆடைக்கும் சரி நீரையே காட்டியதில்லை போலிருக்கிறது. அங்கு மாதிரி ஒரு ‘‘நலுமணம்’’ எலி தள்ளாடியவாறு ஓடிவிட்டது.

நள்ளிரவு

‘‘ஸ்டேட்டமென்ட் எடுக்க வேண்டும். வெளியே வா’’ என்றவாறு கதவைத்

திறந்தது என்னை உள்ளேதள்ளியதோப்பை எனக்குத் தூக்கிவாரிப்போட்டது.

“நிற்க வைத்து ஸ்டேட்மெண்ட் எடுப் பார்க்களோ அல்லது ஏரோப்பிளேன் மாதிரித் தொங்கவிட்டுத் தான் எடுப்பார்க்களோ” திகில் பரவிற்று.

வேறும் இரு போலிசாரூம் காத்திருந்தார்கள். ‘ரோம்ப அடித்தால் யார் யார் பெயரைச் சொல்வது’ என்னுள் இருந்த கிருமினல் யோசித்தான். என்னைக் காத விப்பதாகச் சொன்ன (அல்லது சொன்ன நாக நான் நினைத்த) ரம்யா தனக்கும் அப்யதிக் கூறியதாகக் கூறி என் முதற் காதலுக்குச் சமாதி கட்டிய பார்த்திபன் மற்றவர் முன்னால் என்னை எப்போதும் கேலி பண்ணி மட்டம் தட்டும் கோகுலஸ் Tutorialவகுப்புகளில் என்னைக் கேள்வியேல் கேட்டு மடக்கித் தின்றதித்து ‘Very poor’ என்று நமுட்டுச் சிரிப்புச் சிரிக்கும் விரிவுரையாளர் என்று என் ‘ஹிட் விஸ்ட்’ ஆசா மிகள் என்மனக்கண்ணில் நிழலாடினர்.

நல்ல வேளை அப்படி ஒன்றும் நடக்க வில்லை அமர் ஒரு நாற்காலி தரப்பட்டு எனது விபரங்கள் யாவும் பதியப்பட்டு ‘அங்புடன்’ கையெழுத்தும் வாங்கப்பட்டது.

மீண்டும் அ(சி) நற வாசம்.

விடுந்தது எனது உறவினர் ‘உன்னை தேயிலில் இருந்து எடுக்க ஏற்பாடு செய்து விட்டேன்’ என்றார். மதிய மளவில் நீத வாள் முன் ஆஜராக்கப்பட்டுப் பின்னாயில் விடப்பட்டேன்.

விடு (றும்தான்) திரும்பி பத்திரிகையைப் புரட்டினேன்

‘மனித உரிமைகளை மீறுவோர் மீது கடும் நடவடிக்கை - சந்திரிகா எச்சரிக்கை’ எழுத்துக்கள் பல்சிசிட்டன.

என் உதுகளில் வேதனைச் சிரிப் பொன்று படர்ந்தது. (யாவும்..... யே)

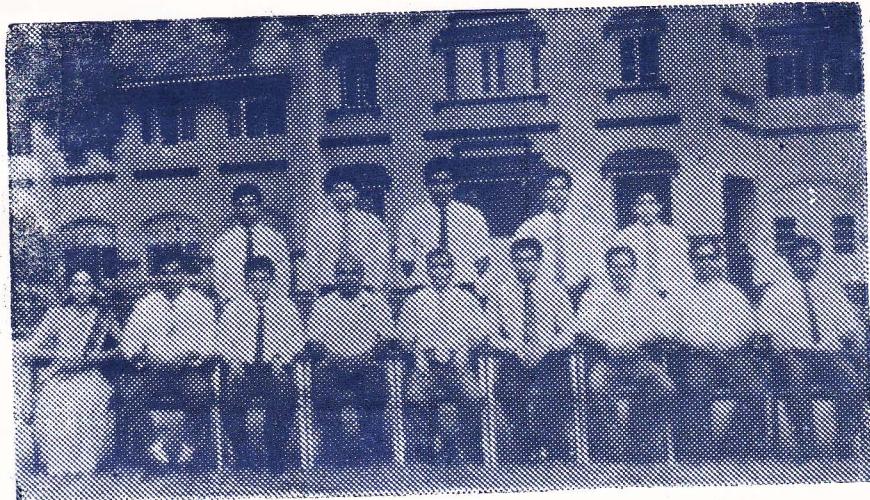
பிரிவு

சாம்வி

(16ம் அணி)

நான் பிறந்த போதே பரிந்து விட்டேன் அன்னையே உன் கர்ப்ப அறைதனை அறுகை நின்ற போதே பரிந்து விட்டேன் அன்னையே உன் முழுநேர அணைப்பதனை ஆளாதி வளர்ந்த பன்னே பரிந்து விட்டேன் உன் குழந்தைத்தன்கள் அறும்புகளை அறவே முதிர்ந்த பன்னே பிறந்து விட்டேன் கொண்டிருந்த அறியாமை ஆரூள்தனை பசன் சென்ற போதே பிறந்து விட்டேன் என் பகல் நேரத் துயில் கொள்ளலை பயிலும் கல்வி உயர்ந்திவேஷ்டிரிந்து விட்டேன் இறவு, முழுநேரப் படுக்கைதனை பரிவகுஞம் எத்தனையோ பரிவுகளாய் வகுக்கப்பட்டும் பரியாமல் எனைத் தொடர்ந்து பன்னையே வந்திருந்தும் பரிவோடு என்றுமிங்கு ஓருயிராய் என் மனதில் ஓரிடமாய் உறைந்திட்ட என் காதல் தேவையே வேறிடத்தில் நீயிருந்து வாட்டுகின்ற நினைவைகள் காற்றினிலும் கடிதத்திலும் கண்டு கொள்ளச் சிறிது சுகம் வாழ்நாளில் பரிவெல்லாம் வளர்ந்திருந்தும் வேர்க்கிளை போல் வுதைக்கவில்லை, உன் பரிவு தொற்றுதடி வுதை முகாயின் நிலையதனை, புதிக்கவென்று வந்ததினால் பிரிந்து விட்டேன் காதனியே படிப்பதனால் பரியவில்லை நான் கொண்ட காதல்தனை திரும்மலையிலிருந்து பரிந்து விட்டேன் மன(ண)ம் என-மனம் மட்டும் பிரியவில்லை மனம் புதைந்த மாணிக்கத்தை பிரியாமல் எனைத் தொடரும் என் பிரியத்தின் நினைவுகளை பிரிந்திடவே, நானுமே நோக்குகின்றேன் நாட்காட்டி நாளதனை.

மருத்துவ மாணவர் ஒன்றிய செயற்குழு 1994/95



இருப்பவர்கள் (இடம் இருந்து வலமாக)

செல்வி S. சிறீகாந்தி (இளம் பொருளாளர்), செல்வன் R. கதிர்ச்செல்வன் (உபதலைவர்), செல்வன் A. அன்பழகன் (செயலாளர்), பேராசிரியர் S. V. பரமேஸ்வரன் (காப்பாளர்), பேராசிரியர் K. குணரட்னம் (உபவேந்தர்), செல்வன் N. சோமசேகரம் (தலைவர்), திருவாளர் P. சிவநாதன் (சிரேஷ்ட மாணவ ஆலோசகர்), Dr. K. சிவபாலன் (பெரும் பொருளாளர்), திருவாளர் ஐ. கோ. சந்திரசேகர் (மாணவ ஒழுக்காற்று உத்தியோகத்தர்)

நிற்பவர்கள் (இடமிருந்து வலமாக)

செல்வன் V. ஜெகரூபன், செல்வன் K. அரவிந்தன், செல்வன் M. தனஞ்செயன், செல்வன் K. அருணன், செல்வன் P. பரணீதரன்

வெள்ளு விவரம் கீழே படித்து

ஏதும் கூறாது என்றால் அது முறையில் கூறப்படவில்லை என்று சொல்ல வேண்டும்.

ஏதும் கூறாது என்றால் அது முறையில் கூறப்படவில்லை என்று சொல்ல வேண்டும்.

ஏதும் கூறாது என்றால் அது முறையில் கூறப்படவில்லை என்று சொல்ல வேண்டும்.

ஏதும் கூறாது என்றால் அது முறையில் கூறப்படவில்லை என்று சொல்ல வேண்டும்.

ஏதும் கூறாது என்றால் அது முறையில் கூறப்படவில்லை என்று சொல்ல வேண்டும்.

ஏதும் கூறாது என்றால் அது முறையில் கூறப்படவில்லை என்று சொல்ல வேண்டும்.

Best Compliments



KANESAN STORES

63. 78 K.K.S ROAD,
JAFFNA.

எங்களிடம்

சலை விதூண கேக் டயரிக்கும் போகுட்களும்
ஆஸிரபானங்கள் டயரிக்கும் போகுட்களும் மற்றும்
பல்பொருள்களும் ஒரங்கவும் மலிவங்கவும்
பெற்றுக்கொள்ளலாம்.



அன்னராஜா பல்பொருள் களஞ்சியம்

356, (158) கேணகி கிட்டு நூலை,
யாழ்ப்பாணம்.

வாழ்த்துக்கிறோம்

பாதிக்கும்போதும்



நாடுக்கும்போதும்

குகன் களஞ்சியம் 2.0

இல. 180, கேணகி கிட்டு நூலை,
யாழ்ப்பாணம்.

வாழ்த்துக்கள்

STORES & GENERAL
MATERIALS

அல்டி

கோட்டை 269/1, மின்சார நிலை வீதி,
உடுமை கோட்டை யாழ்ப்பாணம். நெடுஞ்செழியல்
கோட்டை அமைச்சர் பொறுப்புகளிலே

ஆங்கில மருந்து வகைகள்.
பால்ஸா வகைகள். அன்பளிர்புப்
பாஸ்ருள்கள் ஏற்றும் பாடசாலை
உபகரணங்கள் நியாய
வீலையில் ஏற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஆங்கில மருந்துகள் பெற்றுக்
கொள்ளலாம்.
மக்களின் நலன் கருதி
ஏலை 7 முதல் இவு 8 வரை
தீர்ந்திருக்கும்.



ஜீவா மருந்தகம்

226, இராமநாதன் வீதி,
திருநெல்வேலி.

வசந்தா மருந்தகம்

280. ஆஸ்பத்திரி வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

நல்வாழ்த்துகள்

வாழ்த்துகிறோம்

G. S. லிங்கநாதன் & Co

13, 14 பெரியக்கூடம், நெடுஞ்செழியல்
யாழ்ப்பாணம்.

ஆசிர்வாதம் ஸ்ரோர்ஸ்

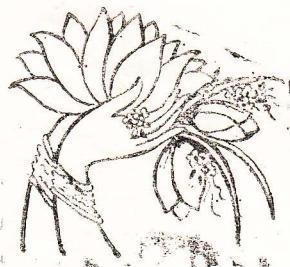
61, பெரியக்கூடம்,
ஆஸ்பத்திரி வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

நன்றி நவிஸ்கின்றோம்

வளாகத் தொட்டத்தில் கால் பதித்த மருத்துவ மணிகளின் முத்திரையை வெளியிட இத்தரையில் வருகின்றது நாடி

நாம் வினாவிய வினாக்களிற்கு விடையளித்து நல்லதொரு தேர்காணலைத் தந்திட்ட பேராசிரியர் நந்தி அவர்கட்டும் ஊக்கழும் ஆக்கழும் தந்ததுடன் ஆலோசனைகள் பல நல்கிய பெரும்பொருளாளர் Dr. K. சிவபாலன் அவர்கட்டும் ஊக்கத் துடன் ஆக்கங்கள் தந்திட்ட அனைவர்க்கும் அட்டைப்படந் தனை அழகுற அமைத்திட்ட நகுலேவிற்கும் அழகாக அச்சிட்ட அருண் பிறிண்டேர்ஸிற்கும் பவைகையிலும் உதவிகள் பல புரிந்த கதிருக்கும் கூடவே மற்றைய மாணவ நண்பர்களுக்கும் விளம்பரங்கள் தந்துதவிய வர்த்தகர்களுக்கும் மற்றும் நேரடி யாகவும் மறையுக்கமாகவும் உதவிகள் நல்கிய யாவர்க்கும் மருத்துவ மாணவர் ஒன்றியத்தின் சார்பில் நன்றிகள் அன்ற கோடி

— ஆசிரியர்



வாழ்விளக்கிடு நினை

செல்லுமா வாழ்வை உண்டுப் படி ஏதேனும் தொழுவே
நான் ஒருவிறை நீரூட்டுத்து என்றால் வாழ்வை

ஒருநேர் அதிலையில் உண்டுப் படியோம் என
விடுப்போன் சிறு வாழ்வை போன்று கூறுவதை
ஏதேனும் நீரூட்டுத்து என்றால் வாழ்வை
ஒருவிறை நீரூட்டுத்து என்றால் வாழ்வை
ஏதேனும் நீரூட்டுத்து என்றால் வாழ்வை
ஏதேனும் நீரூட்டுத்து என்றால் வாழ்வை
ஏதேனும் நீரூட்டுத்து என்றால் வாழ்வை



அவை முத்துக்கு வாழ்வை முத்துக்கு
ஏதேனும் நீரூட்டுத்து என்றால் வாழ்வை

ஏதேனும் நீரூட்டுத்து என்றால் வாழ்வை

G. S. வினாக்கள்கூட்டு ரெக்ரான்ட் வினாக்கள்

R. M. G. I. R. A. D.

அருள் வினாக்கள்கூட்டு அன்ட் பப்ரிசேர்ஸ் ஹாஸ்பாஸ்.

நல்வாழ்த்துக்கள்



அம்பிகை களஞ்சியம்

394, (110) மருத்துவமனை வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

With Best Wishes



BOSIECO

3, Modern Market,
Hospital Road,
Jaffna.

With Best Compliments



LINGAM COOL BAR

52, Clock Tower Road,
Jaffna