

விலை : 20.00
பக்கங்கள் : பதினாறு + பதினாறு

website : www.valampurii.lk

Registered as a Newspaper in Sri Lanka



வலம்புரி

E-mail: valampurii@yahoo.com, valampurii@slt.net.lk Valampurii

சங்கு 17 வள்ளுவர் ஆண்டு 2047 ஆவணி 12 ஞாயிற்றுக்கிழமை (28.08.2016) தொலைபேசி 222 3378, 222 7829 ஒலி 253

SPEED
PURIFIED DRINKING WATER

சுத்தமான துடி நண்ணீர்
மொத்தமாகவும் சில்லரையாகவும்
பெற்றுக் கொள்ள மாங்கல நிலகுழுகள், வீஞ்சுகள்,
தேவால்கள் (Hall) விசோ. வினாக்களில்
வழங்கப்படும்.

ஸ்ரீமுருகன்
தூரகைத் தூரப்பகும்
303. செ.கெ.என்.ஏ.ஏ.
உழைப்பாலம்.
021 222 5392

(C 556)

தமிழர்க்கு எதிரான அந்திச்சூடுகளிற்கு



விழாவில் பங்கேற்க
மகிந்த மறுப்பு

(குருநாகல்)

குருநாகலில் எதிர்வரும் 4ஆம்
தித்தி நடைபெறவுள்ள முந்லங்கா
பாட்டின் அதிவிட்டு 25 வருடங்கள்

ஜ.நா குழு அறிக்கை

(ஜெனிவா)

இலங்கையில் தமிழ் மக்கள் தொடர்ந்தும் அந்திகளை எதிர்கொண்டு வருகின்றனர். தமிழ் மக்கள் செறிவாக வாழும் பிரதேசங்களில் காணப்படும் அதிகள் வான இராணுவப் பிரசன்னம் காரணமாக பொதுமக்களின் இயல்பு வாழ்க்கை பாதிக்கப்பட்டுள்ளது என இன ரத்யான் அந்திகளை ஓழிப்பதற்கான ஜ.நா குழு தனது அறிக்கையில் கூட்டிக்காட்டியுள்ளது.

(15ஆம் பக்கம் பார்க்க)

ஒரு பக்கம் சமாதானப் பேச்சு; மறுபக்கம் சதிவேலத்திடம்

பான் கீழ்மூனின் விஜயம்
நெருக்கடி கொடுக்கும்

(கொழும்பு)

ஜ.நா செயலாளர் நாயகம் பான்
கீ மூனின் இலங்கைக்கான தீம்

விழாவில் பங்கேற்க மகிந்து மறுப்பு

(கருநாகல்)

கருநாகலில் எதிர்வரும் 4ஆம் தீக்தி நடைபெறவள்ள ஸ்ரீலாங்கா சுதந்திரக் கட்சியின் 65 ஆவது நிறைவு விழாவில் தான் கலந்து கொள்ளப் போவதில் லையென முன்னாள் ஜனாதிபதியும், அக் கட்சியின் போலீஸ்கருமான மகிந்து ராஜபக்ஷி தெரிவித்துள்ளார். நீர் கொழும்பு 15 மூடு பக்கம் பார்க்க....

த.தீ.கூட்டமைப்பு பிரதமநுடன் சந்திப்பு

(கொழும்பு)

தமிழ்த் தேசியக் கூட்டமைப்புக்கும் பிரதமர் ரணில் விக்கிரம சிங்கவிற்கும் இடையில் நேற்று முன்தினம் கொழும்பில் சந்திப்பொன்று இடம்பெற்றுள்ளது.

இது தொடர்பில் தமிழ்த் தேசியக் கூட்டமைப்பு அனுப்பி வைத் துள்ள ஊடக செய்திக்குறிப்பு வரு மாறு. 15 மூடு பக்கம் பார்க்க....

வெடிபாருட்கள் கண்டுபிடிப்பு



(குருணவாய்)

பருத்தித்துறை பொலிஸ் பிரி விற்குட்பட்ட அம்பன் மற்றும் தும் பனை ஆகிய பகுதிகளில் இருந்து

இரு பக்கம் சமாதானப் பேச்சு; மறுபக்கம் சதிவேலத்தீட்டம்

'சுட்டிக்காட்டினால் நாம் தீவிரவாதிகள்' – சி.வி

(யாழ்ப்பாணம்)

சனாமியின் போது பாரிய கடல் அலைகள் எம் இடங்களையும், மக்களையும் அவர்தம் ஆதாங் முறை சிதைவுடைந்து வருகின்றது. ஒரு பக்கத்தால் 15 மூடு பக்கம் பார்க்க....

அதையொத்த விதத்தில் எமது பாரம்பரிய நிலங்கள் பறிபோகின்றன.

பல நூற்றாண்டுக்கால வாழ்க்கை மக்களையும் அவர்தம் ஆதாங் முறை சிதைவுடைந்து வருகின்றது. ஒரு பக்கத்தால் 15 மூடு பக்கம் பார்க்க....



பான் கீ முனின் விஜயம் நெருக்கடி கொடுக்கும்

(கொழும்பு)

ஐ.நா செயலாளர் நாயகம் பான் கீ முனின் இலங்கைக்கான இம் முறை விஜயம் கடுமே நெருக்கடியை ஏற்படுத்தும் என முன்னாள் ஜனாதி பதி மகிந்து ராஜபக்ஷி எச்சரித்துள்ளார்.

தனது மூட்டிக்காலத்திலும் பான் கீ முனின் இலங்கைக்கு விஜயம் செய்த போதிலும் பான் 15 மூடு பக்கம் பார்க்க....

கன்னட செல்ல இருந்தவர்களின் வான்மீது காட்டுயானை தாக்குதல்; இருவர் பலி; 9 பேர் காயம்

(யாழ்ப்பாணம்)

யாழ்ப்பாணத்தில் இருந்து கட்டு நாயக்க விமான நிலையம் சென்று கொண்டிருந்த வான் மீது புத்தளம் கருவலகள் வெவ பிரதேசத்தில் நேற்று அதிகாலை காட்டுயானை தாக்கியதில் சிறுவர் உட்பட இருவர்

உயிரிழந்துள்ளனர். மேலும் ஒன் பது பேர் காயமடைந்துள்ளனர்.

யாழிலிருந்து கன்னட செல்லவதற் காக கொழும்பு கட்டுநாயக்க விமான நிலையம் நோக்கி வழியால் வாரில் பயணித்தவர்கள் மீது நேற்று அதி காலை 2.20 15 மூடு பக்கம் பார்க்க....

25 வருடங்களுக்கு மேலாக மீள்குழியேற காத்திருக்கிறோம் மங்களவின் திடீர் விஜயத்தில் முகாம் மக்கள் சுட்டிக்காட்டு



16 மூடு பக்கம் பார்க்க....

கிராணுவ முகாம்களை காற்ற முடியாது!

(கொழும்பு)

தெற்கில் கிராணுவ முகாம் உள்ளிதனில் வடக்கிலும் அவசிய மென்க்குநும் கிராணுவ முகாம்கள் இருப்பதில் தவறில்லை.

எனவே சில அரசியல்வாதிகள் குறிப்பிடுவதுபோல் வடக்கிலுள்ள கிராணுவ முகாம்களை அகற்ற முடியாதன தென்மாகாண ஆன நார் ஹேமகுமார நாளையக்கார தெரி வித்தார்.

தேசிய அரசாங்கம் நாட்டினுள்ள பல பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வுகளை முன்வைத்து 16 மூடு பக்கம் பார்க்க....

போர்க்குற்ற நீதிமன்ற பொறுமை அமைக்க நடவடிக்கை - சந்தீரிகா

(கொழும்பு)

இறுதிக்கட்டப் போரின் போது இடம்பெற்றதாகக் கூறப்படும் பேர் குற்றங்கள் உட்பட மோசமான மனித உரிமை மீறல்கள் தொடர்பில் விசாரணை செய்வதற்கான

போர்க்குற்ற நீதிமன்ற பொறுமையை அமைப்பதற்கான நடவடிக்கைகள் முன்னொடுக்கப்பட்டு வருவதாக முன்னாள் ஜனாதிபதி சந்தீரிகா குமாரதுங்க தெரிவித்துள்ளார். 15 மூடு பக்கம் பார்க்க....

நடவேநிலை தவறா நன்னெறி தாக்கும் உங்கள் நாளிதழ்

வெறுப்புணர்வுப் பேச்சுக்கு எதிராக சட்டம் கொண்டுவரப்பட வேண்டும் பாரபட்சத்தை ஒழிக்கும் ஐ.நா. குழு கோரிக்கை

(கொழும்பு)

இலங்கையில் வெறுப்புணர்வுப் பேச்சுக்களுக்கு எதிராக சட்டம் கொண்டு வரப்பட வேண்டும் என இனி ரீதி யான பாரபட்சத்தை ஒழிக்கும் ஜக்கிய நாடுகளின் குழு கோரிக்கை விடுத்துள்ளது. வெறுப்புணர்வு மற்றும் இனவெறி மேலாதிக்கத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட கருத்துக்கள், இனவெறுப்பைத் தூண்டுதல், இன மற்றும் நிற அடிப்படையில் மற்றுமொரு நபரை அல்லது குழுவினருக்கு எதிரான வன்முறை, அவ்வாறான வன்முறைகளைத் தூண்டுதல் போன்றவற்றுக்கு தடைவிதிப்பதை அரசாங்கம் உறுதிப்படுத்தும் வகையில் இந்தச் சட்டம் கொண்டுவரப்பட வேண்டும் என இந்தக் குழு வலியுறுத்தியுள்ளது. (இ-7-10)

திருமலையில் காணாமலாக்கப்பட்ட உறவுகளை நினைவுகூரும் தினம்



சுவதேச காணாமல் ஆக
கப்பட உறவுகளை நினைவு

கூரும் தினத்தை முன்னிட்டு
திருகோணமலை மாவட்டத்

திற்கான நிகழ்வு நேற்று முற்
பகல் 11.30 மணியளவில் திரு

கோணமலை நகர சபை மண்டபத்தில் நடைபெற்றது. திருகோணமலை மாவட்டத்தில் கடத்தப்பட்டுக் காணாமல் ஆக்கப்பட்டவர்களின் உறவுகளை தேஷ்க்கண்டறியும் சங்கத்தினால் ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட இந்த நிகழ்வில் காணாமல் ஆக்கப்பட்டவர்களின் உறவினர்கள் பங்கேற்றனர்.

குறித்த நிகழ்வில் காணாமல் போன உறவுகள் நினைவு கூறப்பட்டதுடன் அவர்களை கண்டறிவதற்கான முயற்சிகளை எடுப்பதற்கான நடவடிக்கைகள் தொடர்பிலும் ஆராயப்பட்டன. (இ-7-10)

நல்லூர்க்கந்தன் தேர்த்திருவிழா அன்று வர்த்தக நிலையங்களுக்கு விடுமுறையாழ். வணிகர் கழகம் கோரிக்கை

நல்லூர்க் கந்தசவாமி கோவில் தேர்த்திருவிழாவை முன்னிட்டு வர்த்தக நிலையங்களுக்கு விடுமுறை வழங்குமாறு யாழ். வணிகர் கழகம் கேட்டுக் கொண்டுள்ளது.

இது தொடர்பாக யாழ். வணிகர் கழக செயலாளர் இ. ஜனக்குமார் விடுத்துள்ள செய்திக்குறிப்பில்,

யாழ்ப்பாணம் வணிகர் கழகத்தில் நேற்று 27 ஆம் திகதி நடைபெற்ற நிர்வாக சபைக் கூட்டத்தில் எடுத்த தீர்மானத்திற்கு அமைய 31 ஆம் திகதி புனர்க்கூடம் நடைபெற விருக்கும் வரலாற்றுச் சிறப்புத்துறை வென்டுகோள் விடுக்கின்றது என மேலும் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. (இ)

சார்க் உச்சி மாநாடு கிஸ்லாமாபாத்தில்

19 ஆவது சார்க் உச்சி மாநாடு பாகிஸ்தான் தலை நகர் கிஸ்லாமாபாத்தில் நடைபெறவென்தாக தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த மாநாடு நவம்பர் மாதம் 9 ஆம் திகதி மற்றும் 10 ஆம் திகதி இடம்பெறும் என தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

சார்க் அமைப்பு உறுப்பு நாடுகளின் தலைவர்கள் அனைவரையும் மாநாட்டில் கலந்துகொள்ளுமாறு பாகிஸ்தான் வெட்டுக்கப்பட்டுள்ளது. (இ-7-10)

அமைச்சர் மங்கள வலிகாமம் வடக்கிற்கு விஜயம் ரோஜூவ் வீடு, நலன்புரி முகாமை பார்வையிட்டார்



அங்கு நலன்புரி முகாமில் உள்ள மக்களின் மீளக்குழுமம் மற்றும் கோணப்பல்நலன்புரி முகாம் ஆகிய இடங்களுக்கு சென்று பார்வையிட்டுள்ளனர். (இ-9)

யாழ் மாப்பத்துஞ்கு முன்று நாட்கள் விழயம் மேற்கொண்டுள்ள வெளிவிவகார அமைச்சர் மங்கள சமர்வீடுகள் ஸ்ரீ

வர்விவகார இராஜாங்க அமைச்சர் திருமதி விழயகளா மகேங்வ ரன்மற்றும்யாழ் பாதுகாப்பட களின் கட்டளைத்துறை மில் இராஜாங்கத்தினரால் அமை

க்கப்பட்வேரும் வீட்டுத்திடம் மற்றும் கோணப்பல்நலன்புரி முகாம் ஆகிய இடங்களுக்கு சென்று பார்வையிட்டுள்ளனர்.

கையளிப்பது தொடர்பிலும் உரிய அதிகாரிகள் மற்றும் படைத்துப்பினருடன் கலந்து வரையாறனர். (இ-9)

கிண்ணம் வென்று சாதித்து காட்டியது கரவெட்டி ஞானம் ஸ் இளையோர் அணி



மாலுசுந்தி மைக்கல் விளையாட்டுக்கழகத்தின் இளையோர்கள் நடத்திய கிரிக்கெட் தொடரில் நெல்லை கிங்க்ஸ் அணியை வீழ்த்தி கரவெட்டி ஞானம் ஸ் அணியை வெற்றுக்கூடியது.

அண்மையில் நடைபெற்ற மேற்படி இறுதிப்போட்டியில் நெல்லை கிங்க்ஸ் அணியினாலும் ஸ் அணியினாலும் நடத்தியது. நாணயசுற்றியில் வென்று முதலில் துடுப்பெடுத்தாடிய நெல்லை கிங்க்ஸ் 36

ஒட்டங்களுக்கு சகல விக்கெட்டுக்கூடியையும் இழந்து பதிலுக்கு துடுப்பெடுத்தாடிய ஞானம் ஸ் 8.1 ஓவர் முடிவில் 6 விக்கெட்டுக்கூடியை இழந்து வெற்றி இலக்கை அடைந்தது.

இரண்டாம் இடத்தை நெல்லை கிங்க்ஸ் 57

சக்திவேல் விளையாட்டுக்கழக வடமாகாண ரீதியிலான உதைபந்து செந்தமிழ் வெற்றி

கொடுக்குளாப் சக்திவேல் விளையாட்டுக்கழகம் நடத்தும் வடமாகாண ரீதியிலான உதைப்பந்தாட்ட போட்டியில் உடுத்துறை செந்தமிழ் விளையாட்டுக்கழகம் அடுத்த சுற்றுக்கு முன்னேறியுள்ளது.

25/08/2016 அன்று நடைபெற்ற மேற்படி போட்டியில் உடுத்துறை செந்தமிழ் விளையாட்டுக்கழகம் அடுத்த சுற்றுக்கு முன்னேறியுள்ளது.

துறை செந்தமிழ் விளையாட்டுக்கழகத்தை எதிர்த்தி இளைஞர் வட்டம் விளையாட்டுக்கழகம் மோதியது.

மிகவும் பரப்பரப்பான போட்டியில் 2:1 என்ற கோல் கணக்கில் உடுத்துறை செந்தமிழ் விளையாட்டுக்கழகம் வெற்றி பெற்று அடுத்த சுற்றுக்கு தெரிவாகியுள்ளது. (கு)

சென்.நீக்கிலஸை வீழ்த்தியது யங்கம்பன்ஸ் வி.கழகம்

மெலிஞ்சிமுனை இருதாஜா விளையாட்டுக்கழகம் நடத்தும் உதைப்பந்தாட்ட தொடரில் 24 ஆம் தீக்கிணநடைபெற்ற போட்டியில் சென்.நீக்கிலஸை விளையாட்டுக்கழகத்தை எதிர்த்து யங்கம்பன்ஸ் விளையாட்டுக்கழகம் மோதியது.

ஆட்ட நேர முடிவில் 02:01என்ற அடிப்படையில் யங்கம்பன்ஸ் அணியை வீழ்த்தி சுப்பர் 8 போட்டிகள் நுழைந்தது சென்.நீக்கிலஸை விளையாட்டுக்கழகத்தை எதிர்த்து யங்கம்பன்ஸ் அணி சார்பாக ரகுவரன் 01 கோவினைப்போட்டார். (கு)

அமெரிக்க டென்னிஸ் போட்டி அரையிறுதியில் பயஸ் ஜோடி

அமெரிக்க டென்னிஸ் போட்டி யில் பயஸ் ஜோடி அரையிறுதிக்கு தகுதி பெற்றது.

அமெரிக்காவில் நடைபெற்ற வரும் விள்ளட்டன் - சேலம் மூன்ட் ஏ.டி.பி. டென்னிஸ் போட்டியில்

வியாண்டர் பயஸ் (இந்தியா) - ஆந்தர் பெஜிமேன் (ஜேர்மனி) ஜோடி அரையிறுதிக்கு தகுதி பெற்றது.

இந்த ஜோடி கால் இறுதியில் ஹகாஸ்குபோட் (போலந்து) - ஜீமோ

பொலிகண்டி பாரதி உதைபந்தாடம் மனோகரா லீக் சுற்றுக்குத் தொடரி

பொலிகண்டி பாரதி உதைபந்தாட்ட தொடரில் சம நிலை தவிர்ப்பு உதையில் லீக் சுற்றுக்குத் தொடரி விளையாட்டுக்கழகம்.

பொலிகண்டி பாரதி விளையாட்டுக்கழகம் நடத்தும் உதைபந்தாட்ட பொலிகண்டி பாரதி விளையாட்டுக்கழகம் மனோகரா விளையாட்டுக்கழகம் மோதியது.

விறுவிறுப்பான போட்டி 2:2

தொடரில் அண்மையில் நடைபெற்ற லீக் போட்டியில் கரவைச் சூடர் விளையாட்டுக்கழகத்தை எதிர்த்து மனோகரா விளையாட்டுக்கழகம் மோதியது.

விறுவிறுப்பான போட்டி 2:2



எம்பந்து தொடருக்கு விளையாட்டுப்பிக்குக்

கல்வியாங்காடு ஞான பாங்க ரோதுய சங்கம் நடத்தும் மாபெரும் மென்பந்து கிரிக்கெட் தொடருக்கு விளையாட்டுக்கழகங்களிடமிருந்து விண்ணப்பம் கோரப்பட்டுள்ளது.

8 வீரர்கள் 7 பந்துப் பரிமாற்றங்களைக் கொண்ட போட்டியில் 21 வயதுக்குப்பட்டோர் மாத்தீரமே பங்குபற்ற முடியும். போட்டிகள் யாவும் சர்வதேச விதிகளுக்கமைவாக கல்வியாங்காடு GPSமைதான் த்திலேயே நடைபெறும்.

பதிவுக்கட்டணமாக 800 ரூபா அறவிடப்படும், போட்டிக்கு விண்ணப்பிக்கும் விளையாட்டுக்கழகங்கள் எதிர்வரும் 2 ஆம் தீக்கிக்கு முன் னர் விண்ணப்பிக்குமாறு போட்டி ஏற்பாட்டாளர்கள் அறிவித்துள்ளனர். தொடர்க்கு 077 544 125, 077 592 0216, 077 232 4058. (கு)

புற்றுளை இளைஞர் விளையாட்டுக்கழகம் 18 வயதுக்குப்பட்டோருக்கான கிரிக்கெட் இறுதிப் போட்டியில் ஞானம் ஸ்

புற்றுளை இளைஞர் விளையாட்டுக்கழகம் நடத்தும் 18 வயதிற்குப்பட்டோருக்கான கிரிக்கெட் சுற்றுப்போட்டியில் அரையிறுதி ஆட்டத்தில் நெல்லையிடி சிற்றி ஸ்போட்ஸ் அணியை வெற்றி கொண்டு இறுதிப்போட்டிக்கு தகுதி பெற்றது ஞானம் ஸ் விளையாட்டுக்கழகம்.

57 ஓட்டங்கள் பெற்றது. துடேபாட் டெக்கும் நடத்தும் 18 வயதிற்குப்பட்டோருக்கான கிரிக்கெட் சுற்றுப்போட்டியில் அரையிறுதி ஆட்டத்தில் நெல்லையிடி சிற்றி ஸ்போட்ஸ் அணியை வெற்றி கொண்டு இறுதிப்போட்டிக்கு தகுதி பெற்றது ஞானம் ஸ் விளையாட்டுக்கழகம்.

58 ஓட்டங்கள் எடுத்தால் வெற்றி என களமிறங்கிய சிற்றி ஸ்போட்ஸ் அணி 6 ஓவர்களில் 7 விக்கெட் இழப்பிற்கு 40 ஓட்டங்கள் மாத்தீரம் இழந்து தோல்வியை தழுவியது. பந்து வீச்சில் ராஜி, சசி தலா 2 விக்கெட்டுக்களை கைப்பற்றி னர்.

(கு)



வல்புரி



சங்குநாதம்

Sankunatham

வள்ளவர் நூல் 2047

28.08.2016

தொலைபேசி : 021 222 3378

நாடம்
80

புத்தரும் தமிழரை இக்கிரமிக்கிறார்

தாயின் அன்பை போல நம்பிக்கையானது



தாயினால் முக்கிய உள்ளடக்கமாக நடைபெற விரும்புமிகுங்களில் (Medium Chain Fatty Acids) முதன்மைகள் கோரிக் கிடைக் கிடைக்கின்றன. இயற்கையான கந்தமாக சூலையைப் பிரதிக்கிட்டு விரும்புமிகுங்கள் என உறுதிப்பெற்றுக் கொள்ளுத் தார்க்கியானது.

Dr. Bruce Fife, President
Coconut Research Centre, U.S.A



N-Joy

குத்தமான வெள்ளைத்தேங்காய்
எண்ணெய்

தொப்பிக்கஞ்சு : 0771098670

ரூ. 125/- கிலீருந்து

உங்கள் சங்குநாதத்தில் ராசியல் - அறிவியல் - கூன்மிகம் - ...



தமிழ் மன்னை ஆக்ஷிரயிக்கும் புத்த விகாரைகள்

நல்லாட்சியில் நடந்தது என்ன? தமிழ் மக்களுக்குக் கிடைத்தது என்ன? என்றாரு ஆய்வு செய்யப்பட்டால் எதுவும் இல்லை என்பதே பதிலாக இருக்கும்.

எதுவுமில்லை என்ற பதில் தமிழ் மக்களுக்கு எந்த நன்மையும் இல்லை என்ற பொருளைத் தருவதாகும்.

தமிழ்மக்களுக்கு நல்லதைச் செய்யும் எனக் கருதப்பட்ட நல்லாட்சி நல்லதைச் செய்யாத அதே நேரம் பெளத்த விகாரைகளை தமிழர் வாழும் பகுதிகளில் அமைப்பதில் மிகத் தீவிரமாக செயற்படுகிறது என்பது இங்கு கவனிக்கத்தக்க விடயமாகும்.

தமிழர் பகுதிகளில் பெளத்த விகாரைகள் அமைக்கப்படுகின்ற தகவல்கள் எதுவும் ஜனாதிபதி மைத்திரிபால் சிறி சேனவுக்குத் தெரியாது. தெரிந்தால் நிச்சயம் அவர் அதற்குத் தடை விதிப்பார் என்றும் கூறப்படுகிறது.

அப்படியானால் தமிழர் பகுதிகளில் பெளத்த விகாரைகள் அமைக்கப்படுவது தான் தகவல்களை ஜனாதிபதியின் கவனத் திற்குக் கொண்டு செல்வது யாருடைய கடமை. அதைச் செய்ய வேண்டிய வர்கள் அதைச் செய்யாதது ஏன்? என்ற கேள்விகள் எழுவது நியாயமானதே.

இந்தக் கேள்வியின் மத்தியில் தமிழர் தாயகத்தில் நடக்கும் அத்தனை ஆக்கிரமிப்புகள், அடக்கு முறைகள் தொடர்பில் ஜனாதிபதியின் கவனத்திற்குக் கொண்டு வருவது தமிழ்த் தேசியக் கூட்டுமைப்பின் கடமையாகும். இருந்தும் அதனைச் செய்வதற்கு கூட்டுமைப்பின் கடமை விரும்பவில்லை.

எதிர்க்கட்சித் தலைவர் பதவி கிடைத்த பின்பு கூட்டுமைப்பின் தலைவர் இரா. சம்பந்தர் ஒரு அரசு தற்பு அமைச்சர் போல நடந்து கொள்வதைக் காண முடிகின்றது.

எது நடந்தாலும் அது

பற்றித் தமிழ் மக்கள் பேசா விதிக்கலாம். ஆனால் அமைக்கப் பட்ட- நிர்மாணிக்கப்பட்ட போது தாராளமாக விட்டுக் கொடுக்கத் தமிழ் மக்கள் வதற்கு இடம் தருமா? தயாராக இருக்க வேண்டும் என்பது தான் இங்கிருக்கக்கூடிய பிரச்சினை.

சம்பந்தர் கொண்டுள்ள தீவு விகாரைக்கு முன்பா

தலைமையின் இப்போதைய நிலைப்பாடு அரசுடன் சேர்ந்து தாம் அனுபவிக்க வேண்டியதை அனுபவிப் பது, விட்டுக்கொடுக்கும் எவில் விட்டுக் கொடுத்துத் தருவதை வாங்கிக் கொள் வது என்பதைத் தவிர வேறு எந்த நோக்கமும் கிடையாது

இந்த நாட்டில் தமிழ் மக்கள் ஏதொவெராறு வகையில் இராணுவ அடக்கு முறைக்குள்ளேயே ஆட்சி செய்யப்படுவர் என்பதாகும்.

ஆக நயினாதீவில் 67 அடி உயர புத்தர் சிலை உட்பட வடக்கு கிழக்கு மாகாணங்களில் புத்தர்

பதவியைக் காப்பாற்ற வாய்திறக்காத கூட்டுமைப்பு



என்பது உறுதியாகிறது.

தமிழ் மக்களின் அரசி யல் தலைமை என்று கூறிக் கொள்ளும் தமிழ்த் தேசியக் கூட்டுமைப்பு உறுதியான கொள்கையைக் கொண்டிருக்குமாக இருந்தால் வடக்குக் கிழக்கு மாகாணங்களில் உள்ள இராணுவ முகாம்கள் எவையும் அகற்றப்படமாட்டாது என இந்த நாட்டின் இராணுவத் தளபதி கூறியிருக்க மாட்டார்.

வடக்குக் கிழக்கில் இருக்கக்கூடிய இராணுவ முகாம்கள் அகற்றப்பட மாட்டாது எனக் கூறுவதானது இரண்டு கருத்துக்களைத் தரக்கூடியது.

அதாவது வடக்குக் கிழக்கில் முகாமிட்டுள்ள இராணுவம் தமிழ் மக்களின் வாழ

சிலைகளை அமைப்பதில் காட்டப்படும் அக்கறை, இராணுவ முகாம்களை அகற்ற முடியாது.

அவ்வாறு அகற்றினால் அது தேசிய பாதுகாப்புக் குக் குந்தகம் என்றவாறான போக்குகளும் கருத்துக்களும் தமிழ் மக்களுக்கு எந்தவிதமான அரசியல் தீர்வுத் திட்டங்களையும் தராது என்பதையே கட்டி நிற்கிறது.

இருந்தும் தமிழ்த் தேசியக் கூட்டுமைப்பின் தலைவர் இரா. சம்பந்தரும் அவரைத் தாங்கி நிற்பவர்களும் இதோ புதிய அரசியலமை



விடங்களிலேயே முகாமிட்டு வருகிறது. இன்னும் இரண்டானது. எனவே இராணுவ முகாம் எவையும் அகற்றப்பட மாட்டாது என்று கூறுவதற்குள் தமிழ்மக்களின் நிலங்கள் விடுவிக்கப்பட மாட்டாது என்ற விடயம் மறைமுகமாகக் கூறப்படுகிறது.

ஆக தமிழ் அரசியல் இரண்டாவது கருத்து



வியகங் பஷ்ணகள்

ஏரசியல், சினிமா, பொழுதுபோக்கு கேள்விகளை அனுப்பிவையுங்கள்

வியாசர் பதில்கள், தில் 3,2 ஓழுங்கை, பிறவுண் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.

SMS (குறுந்தகவல்) 021 567 1532



விக்ரமின் இருமுகன் எப்படி இருக்கும்?

ஆஸ்திகனுக்கும் நாஸ்திகனுக்கும் என்ன வித்தியாசம்?

தமிழ் மக்கள் பேரவை அமையக் காரணம் என்ன?

அஜந்தன் முல்லைத்தீவு

M தமிழ் மக்கள் பேரவை அமையக் காரணம் என்ன?

தர்மம் அழிந்து அதர்மம் மேலோங்கும் சந்தர்ப்பத்தில் நான் அவதரிப்பேன் என்றார் பார்த்திபேன். அதே தர்மம் அழிந்து அதர்மம் மேலோங்க தமிழ் மக்கள் பேரவை உதயமாகியது நீதியரசர் விக்னேஸ்வரனை தலைமையாக்க கொண்டு.

கஜபரி சுழிபுரம்

M என் காதலிக்கு நிச்சயதார்த்தம் நடந்து விட்டது என்ன செய்ய?

உன்னுடன் என்றால் இவள்தான் இனி என் உயிர் என்று உரிமை எடு. இன்னொருவனுடன் என்றால் இனி அவளை நினைக்கேன் என்று உறுதி எடு.

புகழ் நெல்லீயடி

M காதல் முக்கியம் என பெற்றோரை பிள்ளைகள் வெறுக்கிறார்களே?

இன்று அவர்கள் காதலர்கள். நானை அவர்கள் பெற்றோர்கள். உன் தாய் தந்தைக்கு நீ என்னத்தைச் செய்தாயோ அதையே உனக்கு உன் பிள்ளை செய்யும். அப்போது புரிந்து கொள்வாய் தெய்வம் நின்று கொல்லும் என்பதை.

ஜெயா கொக்குவில்

M வாள் வீச்சுக்கு யார் காரணம்?

தலையைப் பிடித்தால் வாலைப்பிடிப்பது சுலபம். வாலைப் பிடித்தால் தலையைப் பிடிப்பது மிகச் சுலபம்.

ஜாமினி சங்கானை

M உங்களுக்குப் பிடித்த நடிகர் யார்?

அரசியலில் கேட்கிறீர்களா? அல்லது சினிமாவில் கேட்கிறீர்களா?

லக்ஷ்மி யாழ்ப்பாணம்

M என்னை ஒரு பெண் காதல் பார்வை பார்க்கிறானே?

தலை முடி சரியா வெட்டாததால் எவிவால் போல் கூம்பி நிற்கிறது. கரண்ட் இல்லாத நேரம் தாடி மளிச்சது போல நாடில் தாடி கோடிச்சுநிக்குது. காலீலை ஒரு கம்மல் தூங்குது. கழன்று விழுமாதிரி ஜீன்ஸ் நிக்குது. வாய்க்குள்ள பாக்கைக் குதப்பியபடி நின்றால் ஏந்த லோகத்து வேற்றுக்கிரக வாசி என்று பார்த்திருப்பார். இதை நீ காதல் பார்வை என்று... காதல் கிறுக்கா.

ரத்னகுரு விலப்புக்கூடல்

M தீருமணங்களை குழப்புவர்களை என்ன செய்யலாம்?

இரு தீருணம் நின்று போனால் அதற்கு ஆயிரம் காரணங்கள் இருக்கும். ஆனால் இந்த சமூகம் அந்த தொளையிரத்து தொண்ணாற்று ஒன்பது காரணங்களையும் விட்டுவிட்டு மனப் பெண்ணை மட்டும் பேசிக் கொண்டிருக்கும். ஒரு பெண்ணின் கனவுகளை கலைப்பது உயிர்க் கொலைக்கு ஒப்பானது.

கோப் வட்டுக்கோடை

M விக்ரமின் இருமுகன் எப்படி இருக்கும்?

இருமுகன் இரண்டு விக்ரம். ஒன்று சாதாரண விக்ரம். இன்னொன்று பெண் சாயல் உள்ள விக்ரம். இப்போதைக்கு இதை மட்டுமே சொல்ல முடியும்.

உங்கள் கேள்விகளை அனுப்புங்கள் குறுந்தகவல் (SMS)
021 567 1532

ஜோதி யாழ்ப்பாணம்

M ஹிட்லர் நல்லவர்தானே?

நம் நாட்டிலும் ஒரு சில தலைவர்களை ஹிட்லர் என்று அழைக்கிறார்கள். அவர்கள் நல்லவர்கள் என்றால் ஹிட்லரும் நல்லவர் தான்.

காந்தி ரன்சனின்

M ஜேசுவின் சிலுவை மரணம் பற்றி?

பிறர் பாவங்களை தான் ஏற்றுக்கொண்டு வலிகளையும் வேதனைகளையும் தான் தாங்கி சிலுவையில் அறைந்து கீடக்கும் போது கூட சிலுவையில் அறைந்தவர்களுக்கு பாவ மன் னிப்புக் கொடுத்த மகான்.

அருமை கோண்டாவில்

M தத்துவம் ஒன்று சொல்லுங்களேன்?

மனிதன் குரங்கில் இருந்து பிறந்திருப்பான் என்ற நம்பிக்கை எனக்கில்லை. அநேகமாக குரங்கினத்தில் இருந்து அடித்துத் துரத்தப்பட்டவனாகத்தான் இருக்க வேண்டும்.

விமல் நல்லூர்

M ஆஸ்திகனுக்கும் நாஸ்திகனுக்கும் என்ன வித்தியாசம்?

கடவுள் ஏன் கல்லானான் என்று கேட்டால் அவன் ஆஸ்திகன். கல் ஏன் கடவுள் ஆச்ச என்று கேட்டால் அவன் நாஸ்திகன்.

கமல் கிளிநாச்சி

M அம்மாவின் அன்பு எப்படிப்பட்டது?

கோபத்தில் அம்மாவைத் தீட்டி விட்டு வளியே செல்ல மோட்டார் சைக்கிளை எடுத்தபோது அம்மா சொன்னாள் கெல்மட்டை எடுத்திடப்போ என.

நந்தகுமார் மாணிப்பாய்

M நிலப்பறிப்பு தொடர்கிறதே?

அண்மையில் யாழ். வந்த அமெரிக்கத் தூதுவர் 'உங்கள் உரிமைகள் கிடைக்கும் வரை அஹிம்சை வழியில் போராடுங்கள்' என்று கூறினார்.

இதிலிருந்து என்ன தெரிகிறது. எமக்கான உரிமைகள் இன்னும் மறுக்கப்படுகின்றது என்பது.

பறிக்கப்படும் ஒவ்வொன்றும் மறுபடியும் எமக்குக் கிடைக்கும் என்கின்ற நம்பிக்கையுடன் தான் கொடுக்கப்படுகிறது என்பதை பறிப்பவர்கள் புரிந்துகொண்டால் சரி.

பக்ரதன் கொடிகாம்

M இப்போதைய சினிமா பற்றி?

தோலுக்கும் தசைக்கும் விலை பேசும் அளவில் நிற்கிறது.

பாமா வயாவிளான்

M தற்காலம் பற்றி?

ஜன்னலைத் தீர்காலம் மாறி ஜன்னலை நன்றாக இருக்க பூட்டு AC வளியே போகப் போகிறது என்கின்ற காலத்தில் வந்து நிற்கின்றோம்.

நந்தபுருசோத் கரவெட்டி

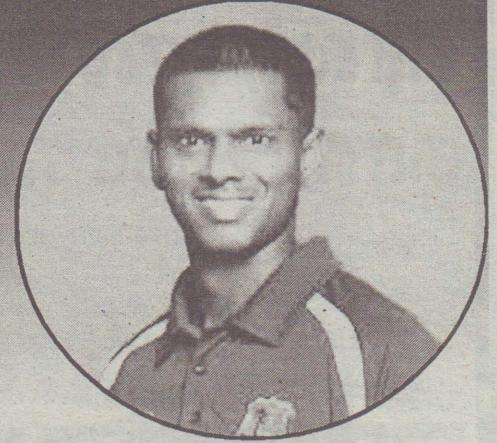
M தனித்துவம் - பன்மைத்துவம் இரண்டிற்கும் விளக்கம் தர முடியுமா?

மழை பெய்கிறதே அது பொதுமைத்துவம். அதற்கு குடை பிடிக்கிறோமே அது தனி மைத்துவம்.

நிரும்ப வந்துட்டேன்று சொல்லுவு!
சொல்லிட்டேன்.
சோக்கதுவ தமிழ்நாடு உங்கிட்டாங்களாம்.
அம்மா சொல்லச் சொன்னாங்க.



ரசிகரி மனகீல் நீண்டகா இடம்பூர்த்து சந்தர்ப்போல்



வினோதமான படிங்கள், மூன்று ஸ்டெம்புகளையும் காட்டி ஆடனாலும் ஒருவரை ஆட்டபிழிக்கச் செய்வது கடினம். பந்துகளை தரையேர்டு பவுண்டிரிக்கு விரட்டு வது ஒரு கலை. அதனைச் சிறப்பாக செய்வாற் இதனையல்லாம் அசால்ட்டாக செய்து காட்டியவர் மேற்கிந்தியத் தீவு அணி வீரர் விவநாராயன் சந்தர்ப்பால். அனைவராலும் ரசிக்கப்பட்ட ஒரு கிளாசிக் கிரிக்கெட்டரான் இவர் இந்திய வம்சாவளியை சேர்ந்தவர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

1974ஆம் ஆண்டு கயானாவில் பிறந்த சந்தர்ப்போல், மேற்கிந்தியத் தீவு கிரிக்கெட்டின் தலைசிறந்த வீரர்களில் ஒருவராக விளாங்கினார். லாரா, ரிச்சர்ட்ஸ் வரிசையில் மிகவும் பேசப்பட்ட மேற்கிந்தியத் தீவு வீரர். மிகப்பெரிய ஜாம்பவான் களை கொண்ட மேற்கிந்தியத் தீவு அணியில் ஒரு சமயத்தில் அனைவருமே ஓய்வு பெற்றபோது, ஒற்றை ஆளாக மேற்கிந்தியத் தீவின் நடு வரிசையை சமாளித் தவர் விவநாராயன் சந்தர்ப்போல்.

ஒரு போட்டியில் மேற்கிந்தியத் தீவு அணியை வீழ்த்த வேண்டும் என்றால் சந்தர்ப்போலை அவுட் ஆக்கினால் போதும் என மற்ற அணிகள் உத்திகளை வசூக்கும் அளவுக்கு அணியின் தவிர்க்க முடியாத வீரர் இவர். தனி ஒரு ஆளாக அணியை வெற்றிப் பாதைக்கு அழைத்து செல்லும் கிள்ளி.

இவரது பட்டிங்கள் ஸ்டெடல் மற்ற வீரர்களிடமிருந்து வித்தியாசமானது. மூன்று ஸ்டெம்புகளையும் காட்டி ஆடுவது, ஆட்டத்தை தொடங்கும் போது ஸ்டெம்பை எடுத்து மைதான த்தில் சிறிய அடையாள மிட்டு அந்த ஸ்டெம்பை மையப்ப தேதி ஆடுவது என சர்வதேச கிரிக்கெட்டின் ஸ்டெடல் பிழி ப்ளேயர் களில் ஒருவர். நீண்ட நாட்கள் இவரது கள்ளத்தில் இருந்த பாட் ரூவும் இவரது ஸ்டெடல்களில் ஒன்று.

இவரை மிகச் சிறந்த டெஸ்ட் ப்ளேயர் என்று கூறுவார். அதற் கேற்றாற் போல் 2002 ஆம் ஆண்டு ஆண்டு குவா டெஸ்டில் இந்தியாவுக்கு பெரும் சவாலாக இருந்தவர். அதில் 510 பந்துகளை சந்தித்து 11 மணி நேரம் களத்தில் இருந்து நான்கா வது டெஸ்ட்டை சமனிலை செய்தார். இந்திய கப்டன் கங்குலி, சந்தர் போலை அவுட் செய்ய முடியாமல் தவித்ததற்கு சாட்சி, விக்கெட் கீப்பர் அஜய் ராத்ரா உட்பட 11 போரையும் பந்துவீச வைத்ததுதான். அணியின் அனைத்து வீரர்களும் பந்து வீசியும் சந்தர்ப்போலை வீழ்த்த முடிய

வில்லை. அதேத் வருடமே 69 பந்துகளில் ஆளிக்கு எதிரான டெஸ்ட்டில் சதமாடித்து தன்னால் விவரவாக ஓட்டம் குவிக்க முடியும் என்பதை நிருபித்தார். இவர் டெஸ்ட் கிரிக் கெட்டின் விவரவான சதத்தை பதிவு செய்த வர்களில் 4ஆம் இடத்தில் உள்ளார்.

ஒருநாள் போட்டிகள், டெஸ்ட் என போட்டியின் வழவத்துக்கு ஏற்ப தன்னை மாற்றி ஆடும் திறமை கொண்டவர் சந்தர்ப்போல். சர்வதேச வீரர்கள் அனைவரும் தடுமாறும் இந்திய, இலங்கை, பாகிஸ்தான் ஆகூகளாங்களில் அசால்ட்டான ஆட்டத்தை வெளிப்படுத்தியவர் சந்தர்ப்போல். குறிப்பாக ஸ்பின்னர்களுக்கு உதவும் இந்திய ஆகூகளாங்களில் மட்ச விள்ளராக இருந்தவர் அவர். 2008ஆம் ஆண்டு ஆளிக்கு எதிரான டெஸ்ட்டில் பிரட் லீ வீசிய பந்து சந்தர்போலின் ஹெல்மெட்டை தாக்கியது. அதிலிருந்து மீண்டு அதே இன்னிஸ்சில் சதமாடித்தார்.

அதே தொடரில் டெஸ்ட் வரலாற்றின் மிகப்பெரிய ரன் சேஸான 418கில் சதமாடித்து அணியை வெற்றி பெற வைத்தவர் சந்தர்போல்தான். இலங்கைக்கு எதிரான ஒருநாள் போட்டியில் கடைசி 2 பந்துகளில் 10 ஓட்டங்கள் தேவைப்பட்டபோது சமிந்த வாஸ் பந்தை சிக்ஸர் மற்றும் பவுண்டரி விளாசி தரில் வெற்றி பெற வைத்தவர் இவர்.

இவரது கடைசி ஒருநாள் மற்றும் கடைசி டெஸ்ட் போட்டி மறக்க முடியாத சம்பவங்கள் நிறைந்தது. 2011ஆம் ஆண்டு உலக கோப்பை காலிறுதி போட்டி. பாகிஸ்தானுடன் தோற்று வெளியேறிய மேற்கிந்தியத் தீவு அணியின் டொப் ஸ்கோர் சந்தர்பால் தான். கடைசி டெஸ்ட் போட்டி சந்தர்போல் டக் அவுட் ஆக்கிய தும் அவரது இன்னிஸ்சில் அழியாத டிப்ப பிழித்தவை. லாராவை முந்த 86 ஓட்டங்கள் தேவை என்ற போது இறுதி வாய்ப்பு அளிக்காமல் சந்தர் போலை ஓராவுக்கு வெற்றிப்பட்ட ஆளியிருந்தியத் தீவு அணி.

இன்னும் ஒரு டெஸ்ட் ஆடியிருந்தால் லாராவை “ஓவர் டேக்” செய்திருப்பார். மேற்கிந்தியத் தீவு வீரர்கள் சம்பள பிரச்சினையில் சிக்கித் தவித்தபோது அணியில் இருந்த ஒரே சீனியர் இவர்தான். ஆணாலும் மேற்கிந்தியத் தீவு அணி நிர்வாகம் இவருக்கு ஒரு வாய்ப்பை வழங்கி கெத் தான் வழியனுப் புதலை செய்திருக்க வேண்டும். இத்தனை திறமைகள் கொண்ட களாலிக்கான ஓர் அந்து மான வீரர் தான் விவநாராயன் சந்தர்ப்போல்.

(க)

யாழ். மருத்துவக் குழுவினர் தொகுத்து வழங்கும்

சுதான் விடையல்

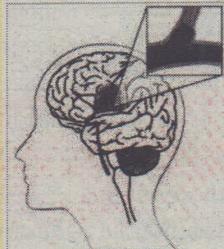
வலம்புரியின் மருத்துவசுபாரி

48

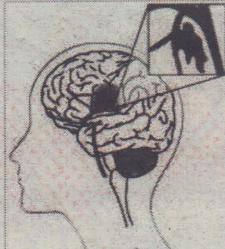
பாரிசவாதம் - தாக்கங்களை தவிர்ப்பது எப்படி?

பாரிசவாதம் என்னுடைய என்ன?

எமது மூளைக்கு செல்லும் குருதியோட்டத்தில் சடுகியாக ஏற்படும் பிரச்சினையாகும். இது மூளைக்கு செல்லும் குருதி கட்டிப்படலாகவும் இருக்கலாம் அல்லது மூளையில் குருதிப்பெருக்கு ஏற்படலாகவும் இருக்கலாம்.



குருதிகட்டிப்படல்



குருதி கசிதம்

பாரிசவாதம் வந்தால் மாற்றுக்கொண்டும் என்ன?

இது பலவகையான அறிகுறிகளுடன் வரலாம். உடம்-கால் கை விளங்காமல் போதல், உடலின் சில பகுதிகளில் உணர்ச்சித்தன்மை அற்றுப்போதல், கண் பார்வையில் பிரச்சினைகள் ஏற்படல், திடீரென கதைக்க முடியாமல் போதல், மற்றிக்குணம், தன்னையறியாமல் மலம், சலம் கழித்தல், நினைவற்றுப்போதல்.

இந்நோய்க்கு மருந்துகள் உண்டா?

இதற்கான மருந்துகள் இரத்தம் கட்டிப்பட்டுள்ளதா அல்லது இரத்தம் கசிந்துள்ளதா என்பதை பொறுத்தது. மற்றும் பிரதானமாக இன்னுமொரு பாரிசவாதம் வராமலிருக்கவே மருந்துகள் வழங்கப்படும்.

இரத்தம் கட்டிப்படிருப்பின், நீங்கள் நோயாளியை 3 மணித்தியாலத்தினுள் வைத்தியாலைக்கு கொண்டு வருவிர்களானால், கட்டியை கரைக்க மருந்து வழங்கலாம். இதற்கு பிறகு கொண்டுவருவிர்களேயானால் மேலும் இரத்தம் கட்டிப்பாமலிருக்க மருந்து வழங்கப்படும். இரத்தம் கட்டிப்பட ஏதும் காரணங்கள் இருப்பின் அதற்கான மருந்தும் வழங்கப்படும்.

இரத்தக்கீவு ஏற்படுமாயின் இரத்தக் கசிவை தூண்ட கூடிய மருந்துகள் நிறுத்தப்படும். மேலும் இரத்தம் கசியாமலிருக்க மருந்து வழங்கப்படும்.

வெர்க்களை பறாமரிக்க யாற்யாரில் உதவிகளை நான் நாட வேண்டும்?

வைத்தியர்கள், மருத்துவ தாதியர், யென் மருத்து வர்கள், பேச்சு பயிற்சியாளர்கள், தொழில் பயிற்றுவிப் பாளர், மனநல வைத்தியர்கள்.

பாரிசவாதம் வந்த நோயாளியை நான் எவ்வாறு பறாமரிக்க வேண்டும்?

நீங்கள் கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்

- ❖ இயலாத அங்கங்களைப்பராமரித்தல்
- ❖ அவர்களின் தொடர்பாடலை மேம்படுத்தல்
- ❖ உணவுட்டலை மேம்படுத்தல்
- ❖ மன்றியான பாதிப்புகளைகுறைத்தல்
- ❖ சிறுநீரை சுயமாகக் குறிப்பதை மேம்படுத்தல்.

வெர்க்களைவாறு படேக வைக்க வேண்டும்?

இயலாத கை நீந்தியாறு இருக்க வேண்டும். இயலாத கால் மழுத்து இருக்க வேண்டும். இதை மனதில் கொண்டு பின்வரும் முறைகளில் அவர்களை படேக வைக்கலாம்.

பாரிசவாதம் வந்த பக்கம் கீழாக இருப்பின்.....



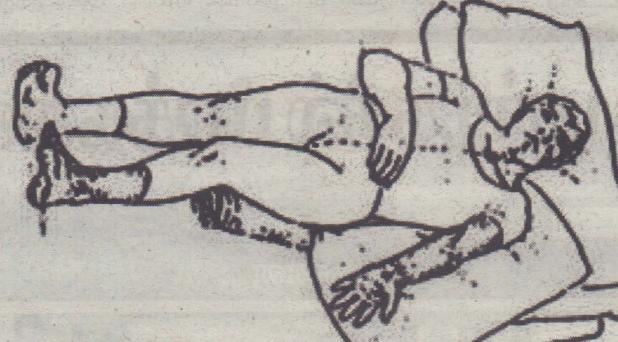
பாரிசவாதம் வந்த பக்கம் மேலாக இருப்பின்.....



நேராக படேத்திருப்பின்.....

எவ்வாறு வெர்க்களை முருத வேண்டும்?

❖ ஒருபக்கம் சரியாமல் நேராக இருத்த வேண்டும்



❖ மேசை ஒன்றை முன்னே வைத்து இயங்காத கையை அதில் நீடியவாறு வைக்க வேண்டும்.

❖ இவர்களுக்கான விசேட கதிரைகளும் உண்டு.

வெர்க்களை தத்தமது வெலைகளை செய்யவேக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

❖ கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குளித் தல், உடைமாற்றல்,

போன்ற வெலைகளை பழக்கலாம்.

❖ இவர்களுக்கு ஒதுரவளிக்க சில உபகரணங்கள் சந்தையில் உண்டு. அவற்றை வாங்கலாம்.

❖ உங்கள் வீட்டில் அவர்களுக்கேற்றவாறு மாற்றங்களை செய்யலாம். உடம்-

❖ Comed வகையான மலசல கூட்டத்தை பாவித்தல், இல்லாதவர்கள் பிளாஸ்டிக் கதிரையை வெட்டி பாவிக்கலாம்.

❖ வீட்டில் நீர்திருக்கிணக்கு நீண்ட பிழியை போடலாம்.

வெர்கள் மீண்டும் நடக்கவும் இடம்பெயரவும் என்ன செய்ய வேண்டும்?

❖ மூட்கூலுக்கும் தசைகளுக்கும் தொடர்ந்து பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

- அவர்கள் கட்டிலில் புரளவும், இருக்கவும், எழுந்து நிற்கவும் உதவ வேண்டும்.
- அவர்கள் நடப்பதற்கு ஏதுவாக நீண்ட குச்சிகளை வாங்கி கொடுக்க வேண்டும்.

மனிலை ரீதியாக என்ன பிரச்சினைகள் ஏற்படும்?

- விரைவில் கோபமடைதல், மறதித்தன்மை, தமது வேலைகளை செய்வதில் சிரமம், கணப்பு போன்ற ஏற்படுகின்றன.

வெர்களுக்கு எவ்வகையான உடற்பயிற்சியை வழங்க வேண்டும்?

- தனமும் குறைந்தது மூன்று முறையாவது உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
- உடலிலுள்ள எல்லா மூட்டுக்களுக்கும் பயிற்சி கொடுக்க வேண்டும்.
- இவர்களை எப்போதும் பாதிக்கப்பட்ட பக்கத் தாலேயே அணுக வேண்டும்.
- இவர்களுக்கு தேவையான பொருட்களையும் பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்திலேயே வைக்க வேண்டும்.

பாரிசவாதத்தால் வெர்களால் கதைக்க முடியாமல் போயிருப்பின் என்ன செய்யலாம்?

- கை மொழிகளை பாவிக்கலாம்
- காகிதத்தாலையும் பேனாலையும் வழங்கி எழுத சொல்லலாம்,
- தேவையான போது கூப்பிட மனியை பாவிக்கலாம்.
- இவர்களுக்கு எவ்வாறு உணவு வழங்குவது?
- நினைவில்லாமலிருப்பின் ஓருபோதும் உணவோ நீரோ கொடுக்கக்கூடாது. குழாய் மூலமே பருக்க வேண்டும்.
- நினைவோடிருப்பின் இருத்திய நிலையில் சிறிதாவும் நீரை கரண்டியால் கொடுத்து பாருங்கள். அவர் விழுங்குகிறார், இருமல் வரவில்லையெனில் உணவு, நீராகாரத்தை வாய்மூலம் கொடுக்கலாம். இல்லையெனில் குழாய் மூலமே பருக்கலாம்.

வெர்களுக்கு சிறுநீர் கழிப்பதில் சிரமமிருப்பின் என்ன செய்யலாம்?

எல்லோருக்கும் இப்பிரச்சினை ஏற்படுவதில்லை. அவ்வாறு ஏற்படுவது பல நாட்களுக்கு இது நீநிப்பதில்லை.

முதலில் சிறுநீர் குழாய் மூலம் வெளியேற்றப்படும். பின் சிறுநீர் பயையின் தொழிற்பாட்டை மேம்படுத்த பயிற்சி வழங்கப்படும். சிறுநீர்ப்பயை சிரியாக இயங்க தொடர்ச்சியின் குழாயை கழிப்பதாம்.

வேறுவள்ள பிரச்சினைகள் வெர்களுக்கு ஏற்படும்?

- முதுகில் படுக்கைப்புண் உருவாதல்
- கால்களில் இரத்தம் கட்டிப்படல்
- அழக்கடி நூரையிருக்க தொற்றுக்கள் ஏற்படல்
- எலும்புகள் தேய்வடைதல்
- வலிப்பு ஏற்படல்

Dr.க.சிவகந்தன்
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை

மருத்துவம், ஆரோக்கியம், சுற்றாடல், பாதுகாப்பு சம்பந்தமான உங்கள் சந்தேகங்களையும் இந்த வைத்தியச்சுடர் சம்பந்தமான உங்கள் அபிப்பிராயங்களையும் பின்வரும் முறைகளில் அவர்களை படுக்க வைக்கலாம்.

076 836 3858 என்ற இலக்கத்திற்கு SMS செய்துவிடுங்கள்.