

சுகம் Sugam

மல் 01

இதம் 02



ரூ: 50/-

காலாண்டு சுகாதார சஞ்சிகை

070.17
சுகம்

ENJOY THE HIGHEST LEVEL OF INTEREST WITH THE NEW SUPER SAVER ACCOUNT

An interest rate of over **12%** (p.a.)^{*}

A superior savings account ideal for savers with high levels of expectations, SUPER SAVER guarantees high returns and also offers:

- > Instant CAT / Debit Card FREE of charge
- > 24 hour access through Internet Banking
- > Unrestricted withdrawals without the need for a passbook
- > Express Personal Loans of up to 80% of the balance at a special rate
- > Access to the island wide network of our Branches, ATMs, Supermarket Banking Counters and Holiday Banking Centres

Minimum Initial deposit of Rs. 50,000/-

Enjoy superior benefits together with high levels of trust, stability and flexibility synonymous with Commercial Bank.

*APR 12.68%

Rated AA+(lka) by **Fitch Ratings**

COMMERCIAL BANK
**Super
saver**

www.combank.lk


COMMERCIAL BANK
Our Interest Is In You

சூகம்

Sugam

மலர் -1

இதழ் -2

காலாண்டு சுகாதார சஞ்சிகை

திதழாசிரியர்
திரு. ஜி. நக்கீரன்

சூகண ஆசிரியர்
செல்வி வெ.சிவராமி

திதழ் குழு
திரு. N. கோவர்த்தனன்
செல்வி. P. ராசினி
செல்வி. S. அஜந்தா

வூலோசனைக் குழு
பேராசிரியர். N. சிவராஜா
(வதிவிடப் பிரதிநிதி,
உலகசுகாதார நிறுவனம்)

Dr. R. சிவசங்கர்
(பொறுப்பு வைத்தியஅதிகாரி,
இரத்த வங்கி
யாழ் போதனாவைத்தியசாலை)

T. சிவத்னாமூர்த்தி
(உதவிப் பணிப்பாளர்,
தேசிய இளைஞர்
சேவைகள் மன்றம்)

வெளியிடு:
“ககவாழ்வுக்கான பயணம்”
கோணாவளை லேன்,
கொக்குவில் கிழக்கு,
யாழ்ப்பானம்.

T. P:- 0602216436

ஈச்சுப்பதிப்பு:
கணனி வடவமைப்பு
பராசுக்தி பிறின்டேர்ஸ்
கொக்குவில் சந்தி,
கொக்குவில்.

ஸ்ரூத்தகம்

1	பொருளடக்கம்
2	ஆசிரியர் உரை
3	ஆரோக்கியம் சொல்லும் குநள்
4	உணவுப் பழக்க வழக்கங்களும் புற்றுநோயும்
8	நுண்ணியர் கொல்லி
11	வீட்டுத் தோட்டம்
14	வாழ்க்கைத்திறன்
17	ஆணாகி பெண்ணாகி
21	சுகம் சஞ்சிகை விமர்சனம்
23	விவெக் கடி மருத்துவம்
26	பிள்ளைகளில் சுயமதிப்பை விருத்தி செய்தல்
29	கவிதை
31	விழிப்போடு
33	சிறுக்கதை
38	நேர்காணல்
43	மாரடைப்பு
44	உளவியலும் நிரிசிவு நோயும்
46	குறுக்கெழுத்து போட்டி
48	கேள்வி - பதில்

ஆசிரியரிடமிருந்து.....

அன்பார்ந்த வாசக நெஞ்சங்களுக்கு!

மற்றுமொரு சுகமான வணக்கம்.

“சுகம்” சஞ்சிகை சுகமாகப் பிரசவித்துள்ளது மட்டுமல்ல ஆரோக்கியமான பிரசவம் என்பதைப் பல வாசக நெஞ்சங்கள் அனுப்பியுள்ள வாழ்த்துக்கள் மூலம் அறிந்து பெருமகிழ்வடைவதோடு, எது சுகமான முயற்சியை வரவேற்று வாழ்த் துச்சொல்லி ஊக்கமளித்துள்ள நேயர்களுக்கு அன்புகலந்த நன்றிகள் பல.

யாழ்ப்பாணத்திலுள்ள மக்களின் சுகமான வாழ்வுக்கு பல்வேறு விடயங்கள் தடைக்கல்லாக உள்ளன. முக்கியமாக வருமானம் போதாமை பலருடைய வாழ்வில் மன இறுக்கத்தை தோற்றுவித்துள்ளது. பொருட்களின் விலைகள் குதிரை விலை யானை விலையாக உள்ளது. குறிப்பாகக் கீழ்மட்ட, நடுத்தர வர்க்க மக்களின் போசாக்கில் கேள்விக்குறியை ஏற்படுத்தியுள்ளது. எனவே மக்கள் குறைந்த செலவில் நிறைந்த போசாக்கைப் பெற வீட்டுத்தோட்டம் வைத்தல், ஆடு வளர்ப்பு, கோழிவளர்ப்பு, போன்றவற்றில் அக்கறையுடன் செயற்பட முன்வரவேண்டும். இதை முன்னெடுப்பதில் பல்வேறு தரப்பினரும் முன்வரவேண்டும் அரசசார்பாற்ற நிறுவனங்களும், பொது அமைப்புக்களும் மக்களுக்கு உதவ வேண்டும். இதுவே இந்த இதழின் முக்கியமான சுகமான செய்தியாகும்.

மேலும் சுகத்தின் இரண்டாவது இதழ் உங்கள் கைகளுக்கு வந்துள்ளது. இவ்விதமும் உங்களுக்கு சுகம் பல கூறும் என்பது நிச்சயம்.

மீண்டும் அடுத்த இதழில் சுகம் விசாரிக்கும் வரையில்

-அன்புடன்-
ஜி. நக்கீரன்

ஆரோக்கியம் சொல்லும் குநாள் !



“ ஸ்ரீதந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல
துய்க்கதுவரப்பசித்து ”

குறள் - 944

முன்பு உண்ட உணவு நன்கு சமிபாட்டைந்து விட்டதென்பதை அறிந்து அதன் பின்பு மிகவும் பசியெடுத் தால் மட்டும் உண்ணக்கூடிய, உண்ணவேண்டிய உணவை அறிந்து சரியான நெறிமுறைகளின் படி உணவு உண்ணும் பழக்கத்தைக் கடைப்பிடித்து வருதல் அவசியமாகும். உடலின் தேவைக்கேற்ற அளவு அறிந்து பசியெடுத்த பின்பே ஒருவர் உணவு உண்ணுதல் வேண்டும். அப்படி உள்ளூடுக்கும் உணவு கூட ஒருவரது உடலுக்குப் பொருத்தமானதா? போசாக்குள்ளதா? ஆயுத்தற்றதா? என்பவற்றைத் தெரிந்த பின்பே உண்ண வேண்டும். அப்படி உடலியந்திரத்தின் தேவைக்கேற்ற அளவில் மட்டும் உணவு என்ற மசகு என்னையை கொடுத்து வருவதே உடலியந்திரத்தில் எதுவித கோளாறும் ஏற்படாது பாதுகாக்கும் மார்க்கம்.

எம்மில் பலர் காலை, மதியம், இரவு என்ற ஒழுங்கில் தேவைக்கதிகமான ஆபத்தான எண்ணெய், மாப்பொருள் போன்ற உணவினையே உடலுக்கு வழங்குகின்றோம். இம் மூன்று வேளைக்குமிடையிலும் இடைவேளை உணவாக உடலுக்குத் தீங்கைத்தரும் இனிப்புக்களையும் எண்ணைகளையும் மீண்டும் தேவையற்று வழங்கிக் கொண்டிருக்கிறோம். உடலியந்திரம் ஒரு கட்டத்தில் செயலிழந்து இயங்க முடியாது போய்விடும் என்பதே உண்மை. நாம் யோகியா? போகியா? ரோகியா? என்பதை நாமே தீர்மானிக்க வேண்டும்.

- கீரன் -

! நமக்கு வேண்டியதையும், அதற்கு மேலேயும் வைத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் எல்லாம் பரம்பொருளுக்கே சொந்தம் எனும் உண்மையை உணர வேண்டும்!

-கவாமி வீவேகானந்தர்-

உணவுப் பழக்கவழக்கங்களுக்கு புற்றுநோய்க்கு

உணவுக்கும் புற்றுநோய்க்கும் உள்ள தொடர்பை ஆராய்ச்சியாளர்களும் உறுதிப்படுத்தியுள்ளனர். உணவு தயாரிப்பு முறை, தவறான முறையில் உணவு உண்பது என்பன காரணங்களாகும். இதற்கு உணவுச்சத்துக்களில் உள்ள சில வேதிகைப்பொருட்கள் புற்றுநோய் ஊக்கிவிப்பானாக மாறிவிடுகின்றன. உணவில் உள்ள கொழுப்புச்சத்து பல புற்றுநோய்களை உண்டாக்குகின்றன. நெய், வெண்ணெய், பாலாடை ஆகியவற்றிலுள்ள கொழுப்பு மார்பகப்புற்றுநோயை உண்டாக்குகின்றன. இறைச்சியிலுள்ள கொழுப்பு பெருங்குடல் புற்றுநோயை உருவாக்கிறது. கொழுப்பில் உள்ள கொழுப்பமிலங்கள் அளவுக்கு மீறும்போது உடல் உறுப்புக்களில் வெகுகாலம் நீஷ்த்து விணைபுரியும் போது புற்றுநோய் ஊக்குவிக்கும் காரணியாக மாறுகிறது. பொதுவாக சபாபதிப்பிள்ளை முகாம் கள்ளாகத்தில் வாழும் மக்களிடையே கொழுப்பு உணவு அதிகம் உண்ணும் பழக்கம் வெகுவாக இருப்பதால் புற்றுநோய்த் தாக்கத்திற்கு கூடுதலாக உள்ளாகியிருப்பது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது.

மாவை உணவுப்பொருட்களை தயாரித்து உடனடியாக உண்பதில் பிரச்சனையில்லை இவற்றைப் பாதுகாக்கும் போது அல்லது பத்திரிப்படுத்தி வைக்கும் போது அஸ்பர்ஜிலஸ் :பினோவஸ் என்ற பூஞ்சைப்படருவதால் உண்டாகும் நஞ்சுப்பொருளான ஆஃபலோடாக்சின் பிபக்ஷரியாக்களுடன் விணைபுரிந்து நெதரசன் பொருட்களை வெளிவிடும். இது புற்றுநோயை ஊக்குவிக்கும் காரணியாகும். அது மட்டுமன்றி ஊறுகாய் வத்தல், கருவாடு, மேர்மிளகாய், உப்புபோட்ட மீன், உப்பு பண்டம் போன்றவற்றில் உப்பு மிகுதியாய் சேர்க்கப்படுவதால் உணவுப்பண்டம் அதிக காலம் பழுதடையாமல் இருக்கும். ஆனால் இவ்வப்பு முன்று வித புற்றுநோய் ஊக்கியை தோற்றுவிக்கின்றது. அவையாவன 01. பெஞ்சோபைரின் 02. டைபென்சான் திரசின் 03. கிரைசின். இவை உணவுக்குழாயில் எப்பகுதியிலும் புற்றுநோயை உருவாக்கச் செய்யன.

மிளகாய், வத்தல், கடுகு, இலவங்கம் போன்றவற்றில் கிரைசின் மற்றும் டைபென்சான் திரசின் என்பன காணப்படுவதால் இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல், பகுதிகளில் புற்றுநோய்கள் வரச்சந்தர்ப்பம் உண்டு.

மீன் உணவுகளை அதிகளவு சாப்பிடும் போது குறிப்பாக நெத்தலி மீன், வாளை மீன், வஜ்ரா மீன், ஆகியவற்றில் புற்றுநோயை ஊக்குவிக்கும் காரணிகள் அதிகம் உண்டு. இவை அடினோகாசினோமா எனும் நோயை உண்டாக்குகின்றன. மீன் சாப்பிடும் போது அவற்றை மனதில் வைத்திருக்க வேண்டியது மிக அவசியம்.

“உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு” என்றும் கூறுவார்கள். அவற்றை அளவாகவும் சரியான முறைப்படியும் உண்பதால் நோயில்லை என்பதாகும். இதையே திருவள்ளுவர்

“மாறுபாடில்லாத உணவை -மறுத்துண்ணின் ஊறுபாடில்லை உயிர்க்கும்”

என்பர். அரிசி உணவை சாதமாகவோ, இடியப்பம், பிட்டு எனச்சாப்பிடும் போது பிரச்சனை இல்லை. அரிசியோடு வெண்ணெய், நெய், போன்ற கொழுப்புச்சாப்பாட்டை (பிரியாணி) சமைக்கும் போது அதிகளவு கொழுப்பு சேரும் போது நோய் உண்டாகிறது. எனவே உணவு தயாரிக்கும் போது நோய் உண்டாகிறது. எனவே உணவு தயாரிக்கும் முறைகளில் எமது பண்பாட்டு முறைகளை உபயோகிப்பதே சாலச்சிறந்தது.

உணவுப் பொருட்களை எண்ணெயில் இட்டு வறுக்கும் போது வெப்பநிலை 150பாகை செல்சியஸ் எனும் அளவுக்கு கூடும் போது உணவுச்சத்துக்களில் உறங்கிக்கொண்டிருக்கும் அரோமந்திரிக் கைநற்றோ காபன் புற்றுநோய் ஊக்கியாக தொழில்படுகிறது. எனவே நம்முன்னோர் கைக்கொண்ட முறையான வெந்நீரில் அவித்தோ அல்லது ஆவியில் அவித்தோ தயாரித்தல் ஆரோக்கியமானது. உணவின் நிறத்திற்காகவும், மனத்திற்காகவும், சுவைக்காகவும் உணவில் செயற்கை நிறமுட்டிகள், செயற்கை மனமுட்டிகள், செயற்கை இனிப்புட்டிகள் சேர்ப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். இந்த செயற்கை பதார்த்தங்களில் கைநற்றோகாபன், கைநற்றோ மைட், கைநற்றோ சைமன் என்பன புற்றுநோய் ஊக்கியாக செயற்படும்

இவ்வளவுக்கும் எதிரைடையான உணவுப்பொருட்களும் புற்றுநோயை விரட்டியடிக்க கூடியன். மஞ்சள் நிற, பச்சை நிறத்திலுள்ள காய்கறிகள், பழங்கள் புற்றுநோயை தடுக்கக்கூடியன். இவற்றில் விற்றமின் ஏ, சீ, சத்துக்கள் காணப்படுகின்றன. விற்றமின் ஏ யிலுள்ள “பீற்றா கரட்டின்” எனும் பொருள் அன்றி ஒக்சிடன் அதாவது புற்றுநோயை தடுக்கவல்லது. அதிலும் பீற்றா கரட்டின் நுரையீரல் புற்றுநோயை தடுக்க வல்லது. கரட், தக்காளி, மாம்பழம், பலாப்பழம், தோடம்பழம், ஆப்பிள், திராட்சை, எலுமிச்சை, நெல்லிக்காய்,

முட்டைகோஸ் எனபவற்றில் விற்றமின் ஏ, சி அதிகளாவில் காணப்படுவதால் இவற்றை அடிக்கடி உண்பதால் புற்றுநோய் ஏற்பதை தடுக்கமுடியும்.

தக்காளிப்பழத்தில் வைக்கோபன் எனும் சிவந்த நிறப்பொருள் காணப்படுகிறது. இது புற்றுநோயை உண்டாக்கும் ஒரு வித நஞ்சு ஓட்சிசன் மூலக்கூற்றை கண்டிப்பதில் பீற்றா கரட்டினபோல் 2மடங்கு ஆற்றல் உடையது எனக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

முட்டைகேஸ், கோளி:பிளவர், புருக்கோவி, பிரஸ்ஸல், போன்ற முவிதம் தாவரக்காய்கறி வகைகள் மார்பகப்பற்று நோய்க்கு எதிராக எதிர்பாற்றல் பெறுகின்றன. இவை ஈஸ்ரோஜன் ஒமோனை ஏர்த்து அதன் வளர் சியை மாற்றத் திற் குள் ளாக்கி புற்றுநோய்கு எதிராக தொழிற்படுகின்றன.

சிறந்த பீற்றுாட் சாற்றில் புற்றுநோய்க்கு எதிராக தொழிற்படும் பொருள்கள் அடங்கியுள்ளன. இச்சாற்றில் சோடியம், பொட்டாசியம், பொஸ்பரஸ், கல்சியம், கந்தகம், குளோறின், அயடின், இரும்பு, செம்பு, விற்றமின்களான பி₁, பி₁₂ நியசின், பி₂, சீ உள்ளது. இவை ஈரலைத்தூண்டி உடலிலுள்ள நஷ்கக்களை அகற்றுகின்றன. அத்துடன் இலக்றிக்கமிலம் புளித்து அதனை பீற்றுாட்சாறு சமன் செய்வதால் உடலசெல்கள் ஓட்சினேற்றம் பெறுகின்றன.

நார்பொருள்கள் நிறைந்த உணவுகளை அதாவது கோதுமை, கோழ்வரகு, கம்பு, சோளம், நிலக்கடலை, அவரை, கத்தரிக்காய், வெள்ளரிக்காய், வெண்ணடைக்காய், பட்டாணி, வெங்காயம், பேரீச்சம்பழம், வாழைப்பழம் அதிகளு சாப்பிட்டால் புற்றுநோய் வருவது குறைவாகும். அரிசி, கம்பு, சோளம், முட்டை, இறைச்சி போன்ற உணவுப் பொருட்களில் "செலீனியம்" என்ற தாது அதிகமுள்ளதால் இரைப்பை, சிறுகுடல், சிறுநீரக புற்றுநோய்கள் உருவாவதை தடுக்கின்றன.

முருங்கைக்கீரை, பொன்னாங்காணி, மணித்தக்காளி இலைகள், மஞ்சள், சீரகம், துளசி, கசாகசா, உள்ளி, ஏலக்காய், போன்றவற்றில் "குஞட்டோதயான்-எஸ் டிரான்ஸ் பரேஸ்" என்ற நொதிப்பொருள் புற்றுநோயை விரட்டுவதாக ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. தயிரில் மலப்புற்றுநோய்க்கு எதிராக தடுப்புக் கூறுகள் அடங்கியுள்ளது. தயிரில் விற்றமின் டை கல் சியம் காணப்படுகின்றன. இவை புற்றுநோயைத் தடுக்கும் ஆற்றல் உள்ளவையாகும். லக்டோபசிலஸ், அசிடோபசிலஸ் நுண்ணுயிர்களை செயலிழக்கச்செய்கின்றன.

உள்ளியில் 30 இங்கு மேற்பட்ட கூட்டுப்பொருட்கள் பிரித் தெடுக்கப் பட்டுள்ளன. இக்கூட்டுப்பொருளில் டையானிக் சல்பேட், குவார்வட்டின், எகோரின் என்பன அடங்கும். இவை இரைப்பை, நரையீரல் புற்றுநோய்கள் உருவாவதை தடைசெய்கின்றன. அவசர உலகம் உணவை அவசரமாக கொண்டுசெலவதற்கு உதவுவது பாண்தான். ஆனால் பாண் பற்றிய ஆய்வில் பாண் தயாரித்த தினத்தில் உண்பது பிரச்சினையில்லை

என்றும் குளிர்சாதனப்பெட்டியில் பல நாள் வைத்து பாதுகாத்து பின்பு அதை உபயோகிக்கும் போது பாணின்மீது பூஞ்சைக்காளான் படிகிறது. இது அப்லாராக்சின் பி என்கிறார்கள். இது சில பக்ரீயாக்களுடன் இரசாயன மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி நெட்டிரேந் பொருளை வெளிப்படுத்தும். இது புற்றுநோயை ஏற்படுத்த வல்லது.

மேலைநாட்டு கலாச்சாரங்களை அளவுக்கதிகமாக பின்பற்றுவது புற்றுநோய் உருவாவதைத் தூண்டும் என்பதில் ஜயமில்லை "பழையன கழிதலும் புதியன புகுதலும்" என்பதற்கிணங்க நம்முதாதையர் கைக்கொண்டு வந்த உணவு தயாரிப்பு, உணவு உண்ணும் முறை சரியாகப் பின்பற்ற வேண்டும். எனவே இயற்கை எமக்களித்த தாவரஉணவுகளையும் விலங்குணவுகளையும் சரியான முறைப்படி உண்ணுவதன் மூலம் ஆட்கொல்லியான புற்றுநோய்களைத் தவிர்க்கமுடியும்.

டாக்டர் (திருமதி) அன்புச்சிலவி ரீதரன் முதலிலை விரிவுரையாளர், சித்தமருத்துவம், யாற் பல்கலைக்கழகம்

IMPORTED COMPUTER TABLES & CHAIRS FROM MALAYSIA



5850/-
CT - 2704



5500/-
CT - 2626



5800/-
CT - 2738



4900/-
CT - 2727



4750/-
QZY - A9

Authorized Distributor

MIPAQ

MICRO PC SYSTEMS

(PVT) Limited

Showrooms

175/3, Kasthuriyar Road, Jaffna. 021-222-5893
Kodikamam Road, Nelliyaadi. 077-3039536

நுண்ணுயிர் கொல்லி (Antibiotic)

மருத்துவ உலகில் நுண்ணுயிர் கொல்லியின் பயன்பாடு மிக மிக முக்கிய இடத்தைப் பெற்றுள்ளது. நாஞ்சுக்கு நாள் ஏற்பட்டு வரும் விஞ்ஞான வளர்ச்சியிடன் நுண்ணுயிர் கொல்லியின் வளர்ச்சியும் எட்டத்தைத் தொட்டுள்ளது. எமக்கு நன்மை பயக்கும் நுண்ணுயிர் கொல்லியின் செயற்பாடு, தற்போது மக்களின் தவறான பாவனை, அதனால் ஏற்படும் விளைவுகளையும், மக்கள் அதனை எவ்வாறு பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதனையும் இக் கட்டுரை விளக்குகிறது.

நுண்ணுயிர்கள் பற்றியியாக்கள், வைரஸ், பங்கசு, ஒருகல உயிர்கள் என பல வகைகள் உண்டு. மிக முக்கியமான நோய்க்காரணியான பற்றியியாவை எடுத்துக் கொண்டால் இதில் பல வேறு இனங்களையும் வகைகளையும் கொண்டுள்ளது. இவ் வொவ் வொரு இனங்களும், வகைகளும் மனிதனின் வெவ்வேறு தொகுதிகளைத் தாக்குகின்றது. முளை, சுவாசப்பை, இதயம், தோல், சிறுநீரகத் தொகுதி என பல வேறு தொகுதிகளையும் இவை தாக்குகின்றது.

ஒரு மனிதனில் இயற்கையாக காணப்படும் நோயெதிர்ப்புச் சக்தி குறையும் போதோ அல்லது நுண்ணுயிர்கள் செறிவும், நோயை ஏற்படுத்தும் வீரியமும் அதிகமாகக் காணப்படும் போதோ நோய் ஏற்படுகிறது. சில வகை சாதாரண தொற்றுக்கள் மருந்துகளின்றியே

குணமாகக்கூடியது. எமது உடலின் நோயெதிர்ப்புச் சக்தியின் தொழிற் பாட்டினால் நோய் குணமடைகிறது. உ-ம்- வைரஸ் காய்ச்சல்

சில நுண்ணுயிர்களின் தொற்றின்போது உடலின் நோயெதிர் ப்புச் சக்தியின் தொழிற்பாட்டுக்கப்பால் கிருமிகளை அழித்து நோயைக் குணப்படுத்த நுண்ணுயிர் கொல்லியின் தேவை அவசியமாகிறது. நுண்ணுயிர்க் கொல்லிகள் பலவகை உண்டு. அவை பற்றியியாக்களின் உற்பத்திகளை பல வகைகளில்த் தாக்குகின்றன. சில வகை நுண்ணுயிர் கொல் லி கள் பற்றியியாக்களின் நொதியத்தை நடுநிலைப்படுத்துகிறது. சில அவற்றின் கலச் சுவர் உருவாகுதலைத் தடுக்கிறது. சில போசனை வழங்கும் இழைமணிகளின் செயற்பாட்டைத் தடுக்கிறது. சில நிறமூர்த்தங்கள் உருவாகுதலைத் தடுக்கிறது.

ஒரு நோயாளிக் குத் எவ்வாறு Antibiotic தெரிவ செய்யப்படுகிறது.

நுண்ணுயிர்க் கொல்லிகள் வெவ்வேறு வடிவங்களில் காணப்படுகிறன. வில்லைகளாக (Tablet), தோலில்படிசுக்கூடிய பூச்சுக்களாக (Ointment or Cream), நாள்த்தினுள் ஏற்றும் ஊசி மருந்தாக (Injection). கண் காதுகளுக்கு சொட்டுத் திரவங்களாக (Drops), விளங்குகின்றது.

சரியான நோய்க்கிருமியைக் கண்டறிந்து சரியான Antibiotic சரியான வடிவத்தில் வழங்கப்படுதல் மூலம் நோய்க்கிருமி அழிக்கப்படும். தொற் நுக் குள் ஓாகிய நோய்த் தொகுதியிலிருந்து எடுக்கப்படும் மாதிரி.

உ-ம்:- சளி, சலம், குருதி, மலம்.

உரிய சாயமேற்றி நுணுக்குக் காட்டியினுடாக அவதானிக் கப்பட்டு நோய்க் கிருமிகள் இனம் காணப்படும். அவ்வினத்திற்கெதிரான நுண் னுயிர் க் கொல் லியை பயன்படுத்தி கிருமியழிக் கப்படும். சில சந்தர்ப்பங்களில் தொற்று மாதியெடுக் கப்பட்டு வளர்ப்பு ஊடகத்தில் வளர்க்கப்பட்டு தெரிவு செய்யப்பட்ட நுண் னுயிர் கொல் லிகள் செலுத்தப்பட்டு அவதானிக்கப்படும். எந்த நுண்ணுயிர் க் கொல் லி கிருமிகளைச் சுற் றிவெளைத் து தாக் கத்தை ஏற்படுத்துகிறதோ அந்த நுண்ணுயிர் கொல்லியே குறிப்பிட்ட நோய்க்கிருமியை அழிப்பதற்கு சரியான நுண்ணுயிர்க் கொல்லியாகும்.

நோய்த்தாக்கம் அதிகமாக இருந்தால் வளர்ப்படுதகத் திற்கு தேவையான சோதனை மாதிரிகள் எடுக்கப்பட்ட பின் வைத்தியரின் அனுபவத்திற்கு ஏற்ப நுண்ணுயிர்க் கொல்லி தெரிவு செய்யப்பட்டு வழங்கப்படும். தேவையேற்படின் வளர்க் கப்பட்ட வளர்ப்புடக முடிவின்படி Antibiotic மாற்ற

வேண்டியேற்படின் மாற்றப்படும். நோயின் குணம் குறிகள் தெளிவாக இருக்கும்போது மேற்கூறிய நடை முறை கடைப்பிடிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

Antibiotic ஜ எவ்வாறு பாவிக்க வேண்டும்?

தகுதிபெற்ற வைத்தியரின் சிபாரிக்கக் கமைய நுண் னுயிர் கொல்லிகள் தெரிவு செய்யப்பட்டு பயன்படுத்த வேண்டும். வைத்தியரின் ஆலோசனையின்றி கடைகளில் வாங்கிப்பாவித்தல் மிகப் பெரிய பின்விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம். உரிய அளவில் வைத்தியர் சிபாரிக் செய்த காலத்திற்குப் பயன்படுத்த வேண்டும். தவறும் பட்சத்தில் நுண்னுயிர் கொல்லிகள் உடலில் முற்றாக அழிக்கப்படாமல்லப் போகும். எஞ்சியவை பாவித்த நுண்னுயிர்க் கொல் லிக் கு எதிர் ப் பைக் காட்டக்கூடிய இனமாக மாற்ற மடையும் போது குறிப் பிட்ட நுண்னுயிர்க்கொல்லி பயன்படுத்த முடியாமல் போகும். இவ்வாறு எதிர்ப்பு சக்தி மிகக் கிருமி பெருக்கமடையும் போது அக்குறிப்பிட்ட பிரதேசத்தில் அக்கிருமிக்கு சம்பந்தப்பட்ட மருந்து பாவிக்க முடியாமல் போகும். இவ்வாறு கூர் ப் புமாற் றமடைய மாற்றமடைய கண்டுபிடித்துள்ள Antibiotic ஒன்றும் ஒருவருக்கு வேலை செய்யமுடியாத நிலை ஏற்பட்டு ஆபத் தானதாக முடிவடையலாம்.

நுண்ணுயிர் கொல்லியின் குட்டி பிரயோகம்

இலங்கையில் Antibiotic கடைகளில் தாராஸமாகக் கிடைக்கக் கூடிய நிலை காணப்படுகிறது. என்ன வருத் தம் வந் தாவும் உடனே ஒடிச்சென்று தனக்குத் தெரிந்த Antibiotic ஜக் கடைகளில் வாங்கிப்போடும் நிலை, அல்லது பார்மலிகளில் தனது நோயைக் கூறி மருந்தைப் பெற்றுக் கொள்கிறார்கள். மக்கள் விரைவாகவும் நேரமினக்கேடு அற்றதும் வைத்தியசெலவு குறைந்த தாகவும் இருக்குமென்று மேற்படி முறைகளைக் கையாளுகின்றனர்.

உண்மையில் சில நோய்கள், அனேகமாக வைரசினால் ஏற்படுத்தப்படும் காய்ச்சல் போன்ற நோய் கள் தானாகவே முன்று தொடக்கம் ஜந்து நாட்களுக்குள் மறைந்துவிடும். வீணாக Antibiotic ஜப்போட்டு தேவையற்ற பின்விளைவு களையே அந் நோயாளிகள் சந்திக்கிறார்கள். உண்மையில் மூன்று நாட்களுக்குட்பட்ட காய்ச்சல்கள் உரிய வைத் தியரின் சிபார் சு இருந்தால் அன்றி Antibiotic என்பது தேவைப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் மிக மிகக் குறைவு.

நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன?

1. நீங்களாகவே நுண்ணுயிர் கொல் லிகள் எடுப்பதைத் தவிர்த்தல்.
2. சாதாரணமாகப் பெரும்பாலும் வரும் காய்ச்சல்கள் வைரசினாலே ஏற்படுகிறது.

அது தானாகவே முன்று நாட்களுக்குள் குணமாகக்கூடியது.

எனவே காய்ச்சலுக்கு முன்று நாட்களுக்கு பின் மருத் தாவு உதவியை நாடலாம். ஆனால் காய்ச்சலைக் குறைக்க பன்டோல், நீராகாரம், நீரினால்ததுடைத்தல் போன்ற வைத் தியங் களைச் செய்யலாம்.

3. வெளி இடங்களில் சிகிச்சை பயனளிக்காமல் போனால் மேலதிக சிகிச்சைக்காக வேறு வைத்தியரிடம் செல்லும் போது நீங்கள் முதலில் சிகிச்சை பெற்ற வைத்தியரிடம் நீங்கள் எந்த மருந்தினால் எவ்வளவு காலம் சிகிச்சை பெற்றிருகள் என்பதை அறிதல் அல்லது வைத் தியரி டமிருந்து கடிதத்தை பெற்றுக் கொள்ளல் அவசியமாகும். இது உங்களின் உரிமையுமாகும்.

4. தரும் மருந்தை வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி குறித்த நேரத்தில், குறித்த காலத்திற்கு முழுவதையும் குடித்து முடித்தல் வேண்டும். மீண்டும் தேவை ஏற்படின் அவ் வைத் தியரிடமே ஆலோசனை பெறுதல் நல்லது.

5. நோய்க்குணம் குறிகள் குறைவ டெந்தாலும் முழுக் குளிசையை யும் கிரமப்படி பாவித்து முடிக்க வேண்டும். இதுநோய்க்கிருமியை முற்றாக அழிப்பதுடன் குறித்த நுண்ணுயிர்க் கொல்லிக்கு எதிர்ப்புச் சக்தியுள்ள கிருமி உருவாகுவதையும் தடுக்கும்.

*Dr. R. மைலாசன்.
(யாழ் போதனாவைத்தியசாலை)*



வீட்டுத் தோட்டம்

திருமதி. செ. யோகேஸ்வரன்,
விவசாய போதனாசரியர்,
விவசாய ஒராம்ச்சி நிலையம்,
திருநெல்வேலி.

வீடுகளுக்கு அருகேயுள்ள ஒரு சிறிய நிலப்பரப்பில் பயன்தரக்கூடிய தாவரங்களையும், அலங்காரத் தாவரங்களையும் செய்கை பண்ணுவதை வீட்டுத் தோட்டமாக கருத முடியும். வீட்டுத் தோட்டமொன் றை பராமரிக்க சிறிய குறைவான நிலப்பரப்பு போதுமானது. வீட்டுத் தோட்டமொன்றிலிருந்து நாம் பெறும் நன்மைகளாவன.

* குடும்ப அங்கத்தவர் விரும்பும் போன்றாக்கான உணவுகளைப் பெற்றுக் கொள்முடியும்.

* அரிதாகக் காணப்படும் நிலத்திலிருந்து (அதிக) மிக உச்ச பயணப்பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

* தேவையானபோது அறுவடை செய்ய முடியும்.

* தாவரங்கள் வீட்டைச்சுற்றிக் காணப்படுவதால் குளிர்ச்சியாக இருப்பதுடன், அலங்காரமாகவும் இருக்கும்.

* மரக் கறிகள், பழங்கள், மரப் பலகைகள், மூலிகைகள், வாசனைப்பயிர்கள் ஆகியவற்றின் மூலம் பொருளாதார நன்மைகள் பெறமுடியும்.

* நஞ்சில்லாத, உருசியான, புதியமரக்கறிகளையும், பழங்களையும் உண்ணமுடியும்.

* குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் தமது ஓய்வு நேரத்தை வீட்டிலிருந்தபடியே பிரயோசனமாக செலவிடமுடியும்.

* உடற்பயிற்சியும், மனதிற்கு அமைதியும் கிடைக்கும். இதன் மூலம் நோயற்ற வாழ்வு வாழ்முடியும்.

* உடற்பயிற்சியும், மனதிற்கு அமைதியும் கிடைக்கும். இதன் மூலம் நோயற்ற வாழ்வு வாழ்முடியும்.

கைத்தொழில் அபிவிருத்தி, நகரமயமாக்கல் ஆகிய காரணங்களால் மக்கள் தமது நாளாந்து தேவைகளை பூர்த்தி செய்ய, சந்தைக்குச் செல்வதைப் பழக்கமாக கொண்டுள்ளனர். இதனால் உணவுப் பொருள் உற்பத்தி வர்த்தகமயமடைந்துள்ளது. இன்று கிராமப்புறமக்கள் கூட தமது தேவைகளை பூர்த்தி செய்ய சந்தைகளையே நாடுகின்றனர். இதனால் இவற்றின் கிராக்கி அதிகரித்துள்ளனர். ஆனால் தேவையை பூர்த்தி செய்யக்கூடிய உற்பத்தி அதிகரித்துவில்லை. இவற்றின் காரணமாக பலபிரச்சனைகளை நுகரவோர் எதிர்நோக்க வேண்டியுள்ளது.

* அதிகரித்த விலையில் பொருட்களை கொள்வனவு செய்ய வேண்டியுள்ளது.

* கொள்வனவு செய்யப்படும் பொருட்களில் ஆபத்து விளைவிக்கக் கூடிய விவசாய இரசாயனங்கள் அடங்கியிருத்தல்.

* சந்தைகளில் மரக்கறிகள், பழங்கள் வாங்கும் போது அவை அறுவடை செய்து 3 - 6 நாட்கள் கடந்தவையாகவே இருக்கும்.

இதனால் இவற்றின் உருசியும், தரமும் குறைந்தே காணப்படும்.

நுகர்ச்சிக்கு தகுதியற்ற முதிர்ச்சியடையாத பழங்களும் விற்பனை செய்யப்படுகின்றது. இவையும் பாவனைக்கு பொருத்த மற்றவையே ஆகும். இதன் மூலம் பாவனையாளர்கள் ஏமாற்றப் படுகின்றன. தற்போது பழங்களை பழுக் க வைப் பதற் காக பல அங்கீரிக்கப்படாத மருந்துகளை விக்கிறார்கள். நகர்ப்புறம், ஓரளவான நகர் ப் புறம், கிராமப் புறம் ஆகியவற்றில் வீடு அமைந்துள்ள பிரதேசத்திற்கேற்ப வீட்டுத்தோட்ட வடிவம் வேறுபடும். இதன் படி வீட்டுத் தோட்டத்தில் பின்வரும் அம்சங்கள் யாவுமோ அல்லது சிலதோ இருக்கவேண்டும்.

* வீடு

- * கிணறு அல்லது நீர் கிடைக்கும்
- * வேலி அல்லது மதில்
- * குப்பைகள் போடும் குழி
- * மலசல கூடம்
- * பயிர்

01) பூக்கள், (அலங்காரத்திற்கும், விற்பனைக்கும்.)

உ.-ம்:- நோஷா, ஓர்கிட்

02) மரக்கறி

உ.-ம்:- கத்தரி, வெண்டி, தக்காளி, பாகல், புடோல், மருங்கை, மிளகாய், கரட், பீற்றுாட், கோவா, போன்றவை.

03) இலை மரக்கறிகள்

உ.-ம்:- அகத்தி, வல்லாரை, பொன்னாங் கானி, கங்குள், முளைக்கீரை, தவசி மருங்கை போன்றவை.

04) கிழங்கு வகைகள்

உ.-ம்:- வற்றாளை, மரவள்ளி, கறணை, இராசவள்ளி, மோதகவள்ளி போன்றவை

05) பழப்பயிர்கள்

உ.-ம்:- வாழை, பப்பாசி, கொய்யா, மா, தோடை, எலுமிச்சை, நாரத்தை, கொடித் தோடை போன்றவை.

06) வாசனைப்பொருட்கள்

உ.-ம்:- ரம்பை, கறிவேப்பிலை, இஞ்சி, மஞ்சல் போன்றவை.

07) மரப்பலகை மரங்கள்

உ.-ம்:- பலா, தேக்கு, சமண்டலை, மகோகனி, இப்பில் இப்பில் போன்றவை.

08) ஏனைய பயிர்கள்

உ.-ம்:- வெற்றிலை, கமுகு, சுரப்பலா, முருங்கை, சாத்தாவாரி, கற்றாளை போன்ற மருத் துவகுணமுள்ள பெறுமதியான பயிர்கள்.

09). மிருகவளர்ப்பு

உ.-ம்:- பசு, ஆடு, பன்றி, கோழி, தாரா, முயல், மீன்

10) உயிர்வாயுத்தொகுதி

11) தேனி வளார்ப்புத்தெட்டி

சிறிய அளவில் கோழி வளர்ப்பினால் கிடைக்கும் கோழி ஏரு நன்கு உக்கிய பின் சிறந்த போசனையுள்ள ஒரு சேதனப் பசளையாக பாவிக்கப்படலாம். கோழி ஏரு மற்றைய சேதன பசளைகளுடன் ஒப்பிடும் போது உயர் போசனையுடையது. மற்றும் அசேதன உரமின்றித் தனிப்பாவனையில் சிறந்த பயிர் விளைவைத் தரவல்லது. நன்கு உக்கிய கோழி ஏரு தூர்மணமில்லாது. வீட்டுத்தோட்டத்திற்கு போதியளவு இடவசதி இல்லாத நகரப் புறங்களிலும், கடலையண்டிய பகுதிகளிலுள்ள வீடுகளில் களி அல்லது சீமெந்தினால் செய்யப்பட்ட பூச்சாடி, ரின், பொலித்தீன் பை, பாவனைகளுக்குத்தாத வாளி, பானை, பத்துக்கிலோ அரிசிப்பை,

அல்லது கொள்கலங்களில் மேல்மண் நன்கு உக்கிய கூட்டெடு ஆகியவற்றை சம அளவில்க் கலந்து விதைகளை அல்லது நாற்றுக்களை நட்டாம். பூச்சாடிகளில் நீர் வடிந்து செல்வதை இலகுவாக்குவதற்கு அவற்றினாடியில் சிறுதுளைகளை இட்டாம். சாடிகளின் அடிப்பூறும் மணல்,

சிறுகற்கள், சரளைக் கற்கள் ஆகியவற்றில் சிறிதளவு இடல் வேண் டும். பூச்சாடிகளில் எந்தப்பயிரையும் திருப்திகரமாகப் பயிரிட முடியும். பூச்சாடிகளில் செய்கை பண்ணப்பட்ட பயிர்கள் காய்த்த பின் அலங்காரமாகவும் இருக்கும்.

வீட்டுத் தோட்டப் பயிர்களினால் பெற்றாகும் விளைவு பாராகுட்களின் அளவிறு.

பயிர்

விளைவு

பராமரிப்புக்காலம்

1. கத்தரி	2கிலோ/மரம்	மொதம்
2. பச்சைமிளகாய்	1கிலோ/மரம்	மொதம்
3. வெண்டி	1-1½கிலோ/மரம்	4மாதம்
4. தக்காளி	¾-1 கிலோ/மரம்	4மாதம்
5. பாகல்	6கிலோ /மரம்	4மாதம்
6. புட்டால்	10கிலோ /மரம்	4மாதம்
7. பயத்தை	½-¾கிலோ/மரம்	3½-4மாதம்

எரிக் கநேசேஷ்

ERIC GANESH OPTICIANS



Prop: V. Ganeshalingam



564,566,Hospital Road,
Jaffna.

T.P :- 021 222 2486
Fax :- 021 222 2486

564, 566, ஆஸ்பத்தீரி வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

வாழ்க்கைத்திறன் கல்வி

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி.....

G. நக்கிரீன்.

வாழ்க்கைத்திறனின் முக்கியமான தொடர்பாடல் திறனைப்பற்றி விரிவாகப் பார்த்தோம்: இந்த இதழில் வாழ்க்கைத்திறனின் இரண்டாவது படியான சுயவிழிப்புணர்வு எனும் விடயத்தைப் பார்ப்போம். சுயவிழிப்புணர்வு (Self awareness) என்பது எந்தவொரு விடயம் தொடர்பாகவும் ஒரு மனிதன் பெற்றுள்ள அறிவின் (தகவல்களின்) அடிப்படையில் அவன் தனது மனதில் அது சார்பாக கொண்டுள்ள நிலைப்பாடாகும். சுயவிழிப்புணர்வு என்பது எப்போதும் ஒரே மாதிரியாக இருப்பதில்லை. குறித்த விடயம் தொடர்பாகப் பெறப்படும் அறிவுத் தகவல்களின் (Information) அடிப்படையில் எமது மனது அவ்விடயத்தைப் பற்றிய ஒரு மனப்பான்மையை உருவாக்கிறது.

இம்மனப்பான்மையே நல்லது, கெட்டது, ஆபத்தானது, ஆபத்தற்றது, உயர்வானது, கீழ்வானது எனப் பல வேறு நிலைகளை மனதில் உருவாக்குகிறது. இவ்விடயத்தை கல்வியியல் முறையில் KAP Process எனும் ஆங்கிலச்சுருக்கம் முறையில் விளங்கப்படுத்துகிறது.

K.Knowledge -அறிவு

A-Attitude- மனப்பாங்கு

P-practice -செயல்முறை

ஒரு விடயம் சார்பாக முதலில் அறிவைப் பெறுகின்றோம். அறிவு என்பது கல்வியறிவு, அனுபவ அறிவு என இரு வகைப்படும்.

பெறப்பட்ட இவ்வறிவு மனப்பான்மையை உருவாக்குகிறது.

மனப்பான்மை உருவாக்கத்தில் மனதுக்கு பல்வேறுபட்ட காரணப்படுத்தல் (Justification) தேவைப்படுகிறது. இக் காரணப்படுத்தல் பெறப்பட்டதகவல்களின் அடிப்படையை மையமாகக் கொண்டு உருவாக்கப்படுகிறது. எமது மனப்பான்மையின் அடிப்படையிலேயே செயல் மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

சிறுவயதில் மனப்பான்மை உருவாக்கம் இலகுவானது. ஏனெனில் கொடுப்படும் தகவல்களை அலசி ஆராய்ந்து காரணப்படுத்தும் தன்மை குறைவு. இதனால் நல்லது கெட்டது பிரித்துப்பார்க்கத் தெரியாத நிலையில் நல்ல செயல்களைக் கடைப்பிடிக்க உதவும் நோக்குடன் வழங்கப்படும். தகவல்களை அப்படியே ஏற்று செயல்ப்படுத்தப் பழகிவிடுவார்கள்.

எனவே சுயவிழிப்புணர்வு என்பது ஒரு மனிதனுடைய மனப்பான்மையைத் தீர்மானிப்பதில் பெரும் செல்வாக்கு (Influence) செலுத் துகிறது. மனப்பான்மை செயல்களைத் (Action) தீர்மானிப்பதில் செல்வாக்குச் செலுத்துகிறது. சுயவிழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதில் அம்மனிதன் பெற்றுக் கொள்ளும் பல்வேறுபட்ட அறிவாந்த தகவல்கள், அனுபவங்கள் செல்வாக்குச் செலுத்துகிறது என்பது வெளிப்படத்

வாழ்க்கைத்திறனின் சுயவிழிப்புணர்ச்சியின் அவசியத் தைப்பார்ப்போமானால் இன்றைய உலகில் ஏற்பட்டுள்ள பல்வேறுபட்ட தனிநபர், சமூகப்பிரச்சனைகளின் அடிப்படைக் காரணத்தை பார்ப்போமோயானால் மனிதர்களின் சுயவிழிப்புணர்வு அற்ற எழுந்தமானமான செயற்படுகளாலும், எதிர்மறையான மனப்பான் மை உள்ளவர்களாலுமே உருவர்கியுள்ளது. இன்று எமது சமூகத்தில் ஒவ்வொரு மனிதனுடனும் பழகும் போது அவர் பற்றிய ஓரளவு சுயவிழிப்புணர்வு இருந்தல் வேண்டும். இச்சுயவிழிப்புணர்வு ஆனது அந்நபர் பற்றிய பிற்புலத்தை (Background) எனக்கு தெரிய உதவும்.

இதனால் எதிர்காலத்தில் எனக்கு ஏற்பட இருக்கும் பல்வேறு ஆபத்துக்களை குறைத்துக் கொள்ள முடியும். அது மட்டுமன்றி காகத்தை குயில் என்று நம்பி ஏறாமல், இருக்கவும், உண்மை நன்பனையும், சுயநல் ஆபத்தான நன்பனையும் இனம் காணவும் உதவும். இந்த இடத்தில் நாம் முதல் பார்த்த தொடர்பாடல் திறனின் அவசியம் உணர்ப்படுகிறது. ஒரு மனிதனுடன் தொடர்பு ஏற்படும் போது, அவர் பற்றிய பிற்புலத்தை ஓரளவேனும் அறியாமல், மாதக்கணக்கில், மனிக்கணக்கா கதைத்துக் கொண்டு சிணேகிதம் பாராட்டுபவர்கள் எமது சமூகத்தில் உண்டு.

ஒரு தடவை எனது நன்பனின் சகோதரன் திடிரென காணமல் போய்விட்டான். நன்பன் என்னிடம் வந்து இச்செய்தியை கூறினான். இருவருமாக தமிழியை தேடினோம். இத்தேடலின்

போது அவனுடன் ஒன்றாகவே நாளின் பல மணி நேரத் தை செலவிடும், அவனின் நண்பர்கள் சிலரிடம் சென்று இவன் எங்கு சென்றிருப்பான் என விசாரித்தோம்? அவனது பொழுதுபோக குகள், தொடர்புகள், இருக்கக் கூடிய பிரச்சனைகள் போன்றன சம்பந்தமாக பல கேள்விகளை கேட்டோம். அவர்களிடம் இருந்து கிடைத்த பதில் “அந்தாளிற்கு தெரியாது சம்மா பொழுதுபோக்காக கதைப்போம்” என்பது தான், இதைவிட கவலையான விடயம், அவன் காதலிப்பதாக கூறும் பெண்ணிடம் சென்று விசாரித்தோம். அப்பெண் கூறிய பதிலும் கிட்டத்தட்ட மேலே கூறியவேயே! ஒரு மனிதன் சார்பாக எந்தவித சுயவிழிப்புணர்வும் இன்றி இப்படி பழகுபவர்களின் வாழ்க்கைத்திறனை எப்படி கூறலாம்.

பொதுவான விடயங்கள் பற்றியது மட்டுமல்லாமல், பிறரை அறியவும், முக்கியமாக தன்னை தானே அறியவும், இச்சுயவிழிப்புணர்வு அவசியமாகிறது.

சுயவிழிப்புணர்வு எனும் திறனை வளர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் ஒருவன், தன்னைத்தானே அடையாளப்படுத்திக் கொள்கிறான். ஒருவன் தனது பலம், பலவீணம், ஆர்வமுள்ளவை, ஷாருப்புள்ளவை, போன்றவற்றைத் தானே அடையாளப்படுத்திக் கொள்கின்றான். உதாரணமாக சிலருக்கு சபைக்கு முன் உரையாற்றுவது கூச்சமாக இருக்கும். (பலவீணம்) தனது எண்ணங்களைப் பத்திரிகையில் எழுதும் ஆற்றல் இருக்கும் (பலம்).

இன்று எது பிரதேசத்தில் காணப்படும் அரசியல் நிலவரங்கள், இனப் பிரச்சனை, மதமாற் றப் பிரச்சனைகள் போன்ற பல்வேறு சமூகப்பிரச்சனைகளுக்கும், ஒவ்வொரு மனிதனதும் குறித்த விடயம் தொடர்பாக சுயவிழிப்புணர்வுக் குறைபாடே (பரந்தளவிலான அறிவு பெறாமல் ஒருபக்கமான தகவல்களை மட்டும் எடுத்துக்கொள்ளுதல்) முக்கிய காரணமாகிறது.

இன்று உலகை அச்சுறுத்தும் உயிர்கொல்லி நோயான எயிட்சின் பிடிக் குள் சிக் குப்படுபவர்கள் அனைவரும் அது சம்பந்தமான சுயவிழிப்புணர்வில் லாததாலேயே அதன் பிடிக் குள் சிக் குப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

ஒவ்வொரு மனிதனுடைய வெற்றியான வாழ்க்கைக்கு தடையாக இருப்பது இந்த சுயவிழிப்புணர்வு இல்லாமையே.

மிதிவெடி பற்றியறியாதவன் காலை இழக்கிறான். பாலியல் பற்றியறியாதவன் எயிட்ஸ் இந்கு ஆளாகிறான். குடும்பத் திட்டம் அறியாதவன் சிக்கவைப் பெற்று பொலித்தீன் பையில் சுற்றியெறிந்து விட்டு சிறையில் இருக்கிறார்கள். தன் மதத்திதன் பெருமை தெரியாதவன் பிறர்மதம் பற்றி பிரச்சாரம் செய்கின்றான். இப்படி பலபல சமுகநிலைகளின் அடிப்படைக் காரணம் எந்த ஒரு விடயம் சம்பந்தமாகவும் ஒவ்வொரு வரும் செயற்படமுன் அது பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

வாழ்க்கைத்தீரன் அடுத்த

திதில் தொடரும்..... !

லண்டன் மெடிக்

LONDON MEDICK

மெடிக்குயிக் ஆய்வுகூடம்
MEDIQUICK LABORATORY

அகைத்து வகையான

மருந்துகளும்

பாஸ்யா வகைகளும்

56, மனிக்கூட்டுக் கோபுர வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.
(கூல்பத்தீர் முன்பாக)



021 2222960

56, Clock Tower Road,
Jaffna.
(Near The Hospital)



“ அரிது அரிது மானிடர் ஆதல் அரிது, மானிடர் ஆயினும் கூன், குருடு, செவிடு, பேடு நீங்கிப்பிறத்தல் அரிது”

என்பது ஒளவையார் முதலொழி. ஆம் மனிதனாகப் பிறப்பெடுத்தவன் ஆணாகவோ, பெண் னாகவோ இல் ஸாமல் பேடாகப் பிறப்பது என்பது துன்பமான ஒரு விடயம் என இன் றைக் கு பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே ஒளவையார் கூறிவிட்டார். ஏனெனில் இன்றைய சமூகத்தில் மட்டுமல்ல அன்றைய சமுதாயத்திலும் பேடாக பிறந்தவர்கள் பாரிய துன்பங்களை அனுபவித் திருக்கிறார்கள் என்தால் தானோ ஒளவையார் பேடு நீங்கிப்பிறத்தவின் அவசியத்தை வலியுறுத்தியுள்ளார்.

பேடு என்றால் என்ன என்று யோசிக்கிறீர்களா? பேடு என்றால் இன்று நாம் அலி என்றும் அரவாணி என்றும் அழைக்கும் ஆணுமற்ற பெண்ணுமற்ற அல்லது ஆணும் பெண்ணும் கலந்த இயல்புள்ள பிறவிகளை அந்தக்கால இலக்கியத்தில் பேடு என்று கூறியுள்ளனர். இந்த அரவாணிகள் (அலிகள்) யார்? இவர்கள் உருவாக்கிறார்களா? பிறக்கிறார்களா? என்ற கோள்வி பலருக்கு உண்டு. உண்மையில்

ஆணைக் பிறங்களைக்...

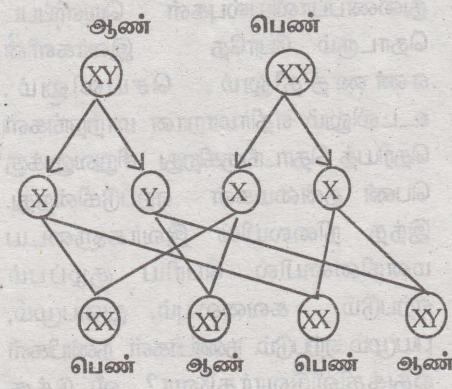
அரவாணிகள் என்போர் தாமே தம்மை அப்படி உருவாக்கிக் கொள்கிறார்கள் என்பது பிழையான கருத்து.

பிறக்கும் போதே அலிகள் பிறப்பதில்லை. பிறக்கும் போது சாதாரண ஆண் குழந்தையகவே தான் இவர்கள் பிறக்கிறார்கள். அதாவது பிறக்கும் போது முறற பாலியல்பை வைத்து அலிகளை அடையாளம் காணமுடியாது.

பொதுவாக இவர்கள் இலிங்க முதரிச் சியடையும் வயதுவரை, (துணைப்பாலியல்புகள் தொடங்கும் வரை) ஆண்குழந்தையாகவே தான் இருக்கிறார்கள். சிறுவனாக இருந்து துணைப்பாலியல்புகள் வெளிப்பட தொடரும் போதே இவர்களின் எண் ணத் திலும், செயலிலும், உடலிலும் எதிர்மாறான மாற்றங்கள் தெரியத் தொடங்குகிறது சிறுவனுக்கு பெண் தன்மைகள் ஏற்படுகின்றது. இந்த நிலையில் இவர்களுடைய மனதிலையில் பெரிய குழப்பம் ஏற்படும். கவலையும், துன்பமும், பயமும் ஏற்படும். நண்பர்கள், நண்பிகள் ஒதுக்கிவிடுவார்களோ? வீட்டுக்கு எப்படி தெரியப்படுத்துவது? நான் பெண்ணாகி விடுவேனோ? என மனம் கலங்கியிருப்பார்கள். இவர்களுடைய வாழ்வில் பலவேறு திருப்பங்களும், குழப்பங்களும், துன்பச்சமைகளும் ஏற்படும் காலம் இதுவே.

சரி இவர்களுடைய வாழ்க்கையைப் பற்றி ஆராய்முன் இவர்கள் உருவாகும் விஞ்ஞான காரணத்தை பார்ப்போமானால்.

ஒரு ஆணும் பொண்ணும் உடலுறவில் ஈடுபடும் பொழுது ஆணின் விந் துக் கலத்தில் ஆணுக்குரிய பரம்பரை அலகான **XY** எனும் இருவகை நிறமூர்த்தங்கள் காணப்படும். இதே போல் பெண்ணின் முட்டைக் கலத்தில் **XX** எனும் நிறமூர்த்தங்கள் காணப்படும். இருகூற்றுப்பிளவு முறையில் இணையும் போது இந்த நிறமூர்த்தங்கள் பின்வருமருபு பிரிந்து மீண்டும் இணையும்.



ஆணின் Xம் பெண்ணின் Xம் இணையின் பிறப்பது பெண்குழந்தை, ஆணின் Yம் பெண்ணின் Xம் இணையின்

பிறப்பது ஆண்குழந்தை. எனவே ஆண் குழந்தையோ, பெண் குழந்தையோ பிறப்பதற்கு 50% சந்தர்ப்பம் உண்டு. இறைவனின் திருவிளையாடலால் இந்த நிறமூர்த்தங்கள் **XXY** ஆக இணையுமாயின் இக்குழந்தையே பிற்காலத்தில் அலியாக உருவாகிறது.

இந்து சமய காவியமான மகாபாரதத்திலே அர்ச்சனனுக்கு ஒரு மகன் அரவாணியாக பிறந்ததாக கூறப்படுகிறது. இந்த அரவாணை திருமணம் செய்ய ஒரு பெண் ணும் வராததால் கிருஸ்னபரமாத்வாவே மோகினி வடிவில் வந்து அரவாணை மனந் ததாக இக்கதையில் கூறப்படுகிறது. காவிய காலத்தில் மட்டு மல்லாது இன்றும் கூட இந்த அலிகள் வாழ்வில் திருமணம் என்பதும் பாலியல் உறவு என்பதும் பாரிய பிரச்சனையாகவே உள்ளது.

கடந்த வருடம் நான் எச்.ஜி.வி எயிட்ஸ் பயிற்சி நெறிக் காக இந்தியா சென்றிருந்தேன். அப்போது தமிழ் நாட்டிலுள்ள தேனீ மாவட்ட அரவாணிகளோடு கலந்துரையாட ஒரு சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது. அப்போது அவர்களிடம் கிடைக்கப்பெற்ற கருத்துக்கள் சில,

சிம்ரன் என்று தனது பெயரை மாற்றி கொண்ட செல்வவிநாயகம் (27 வயது) தன்னைப்பற்றி கூறும் போது தான் 8-9 வயது வரை சிறுவனாகவே இருந்தேன். அந்த வயதுகளில் தனது உடலிலும், மனத்திலும் மாறுதல்கள் ஏற்பட்டதை தான் உணர்ந்ததாகவும் நண்பர்கள் (ஆண்கள்) தன்னுடன் தொட்டுப் பேசும் போது கூச்சமாகவும், நாண்மாகவும் இருப்பதாகவும் பெண் சிநேகிதிகளுடன் சேர்ந்து விளையாடுவது, கதைப்பது, திரிவது சந்தோஷமானதாக இருந்ததாகவும், எனது குரல் கூட பெண் குரலாக இருந்ததாகவும் கூறினார். நண்பர்களிடம் இருந்து விடுபோட்டு நண்பிகளை தேடிய போது ஊரார் ஒதுக்கியதாகவும், கிண்டல், கேலி செய்ததாகவும், தான் அரவாணி என்பதை நான் உணர்ந்த போதும் வீட்டாருக்கு சொல்ல முடியாமல் தத்தளித்த தாகவும், வீட்டிற்கு தெரியவந்த போது தன்னை அவமானச் சின்னமாக நினைத்து அறையில் போட்டு பூட்டி வைத்ததாகவும் கூறிக்கண்கலங்கினார்கள்)

கவிதா என பெயர் மாற்றியுள்ள சிவகுமார் கூறும் போது நாமும் மனுசங்க தானே எமக்கு உணர்வுகள், ஆசை, பாசம், காதல் எல்லாம் உண்டு.

என் சமுதாயம் இதை ஏத்துக்க மாட்டேங்கிறாங்க. நான் ஆண் உருவத்தில் இருக்கிற பெண்ணுங்க ஒரு பெண்ணுக்கு என்னென்ன எல்லாம் பிடிக்குமோ அதெல்லாம் எனக்கும் பிடிக்கும். பொட்டு வைக்க, விப்ரிக்ஸ் பூச, தலைமுடிவளர்க்க, அழகான உடை உடுத் த இப்படியெல்லாம் ஆசை.பாலியல் தேவை பற்றி இவர்களிடம் கேட்டபோது அது தான் நம்மளோட பெரிய போராட்டமே. இப்ப பாருங்க நான் ஆணுருவத்தில் இருக்கிற பெண், என்கிட்ட உள்ளதெல்லாம் பெண்மைதாங்க, எனக்கு செக்ஸ் வைச் சுக் க ஒரு அழகான ஆணைத்தான் பிடிக்கும். ஆனால் எந்த ஆண் தான் என்னுடன் செக்ஸ் வைச்சுக்க வருவான். அப்படின்னா ஆண் ஓரினச் சேர் க கையில விருப்பமுள்ளவன் தான் வருவான். அவனுக்கும் பிறகு என்னைப் பிடிக்காது. ஏன்னா நான் பெண் என்று கூறும் சியாமா என்னும் அரவாணி.

நம் முள் அநேகமாக எல்லோருமே பாலியல் தொழிலாளர்கள் தான். ஏனென்னா யாருமே நம்மைத் திருமணம் செய்து குடும்பம் நடத்த மாட்டாங்க. அப்பெப் தங்களோட பாலியல் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்துவிட்டு காசும் தந்துவிட்டு போயிடுவாங்க எனக் கூறுகிறார்.

அரவாணிகள் பலர் தமது நிலமையைக் கூறும்போது கண்ணீர் விட்டு அழுதார்கள். இவர்களை இவர்களது குடும்பம் கைவிட்ட நிலையில் இவர்கள் பொதுவாக ஒரு குழுவாகச் சேர்ந்து வாழ்க்கை நடத்துகிறார்கள்.

எமது நாட்டில் அரவாணிகள் மிகக்குறைந்தளவே உள்ளார்கள். தமிழ் நாட்டில் ஆயிரக்கணக்கான அரவாணிகள்

உள்ளனர். இவர்கள் தாமே தமக் கான கலைநிகழ் வகள், களியாட்டங்கள், போன்றவற்றை ஏற்படுத்தி மகிழ்கிறார்கள். சிலர் சமய தொழில் நடத்துகிறார்கள். ஆனாலும் பாலியலுக்குப் பலரையும் பயன்படுத்துகிறார்கள். உண்மையில் இவர்களுடைய இந்த நிலையால் இவர்கள் இன்று HIV ஆபத்திலக்கினராக உள்ளனர்.

தொடரும்.....

G. நக்கீரன்



VESTA INDUSTRIES

VESTA

திருமண வைவாஸ்களுக்கும் எல்லா வகையான கொண்டாடப்பாடுகளுக்கும் இலகுவாகவும் நிறைவாகவும் குளிர்பானாஸ்களை தயாரிக்க இன்றே நாடுங்கள்

- * வெஸ்ரா நெல்லி கிரஸ்
- * வெஸ்ரா டைன் அய்யிஸ்
- * வெஸ்ரா ஓஹேஞ்
- * வெஸ்ரா மிக்ஸ் புகூட்
- * வெஸ்ரா பசன் புகூட்
- * வெஸ்ரா நெரோஸ்
- * வெஸ்ரா நன்னாரி

Kulappiddy road,
Anaicoddai,
jaffna.

Tel : 021 4591372 குளப்பிட்டி ரோட்,
Mob.No : 077 6007775 ஜூனைக்கோட்டை.

வெஸ்ரா இன்டஸ்டிலீஸ்,

“சுகம்” பற்றி.....

“சுகம்” சஞ்சிகை முள்முருக்கம் புவல்அது நோசா மலர் போன்றது”

காலாண்டு சுகாதார சஞ்சிகையின் முதலாவது இதழே மிகமிக சுகமாக சிறப்பாக மலர்ந்துள்ளது. இன்றெல்லாம் மிகக்கவர்ச்சியாக இதழாக பல்வேறு சஞ்சிகைகள் வெளிவந்து கொண்டிருக்கின்றன. அவற்றில் பல முள்முருக்கம் பூ போன்றவை வெறும் அழகும், கவர்ச்சியும் மட்டும் தான். முள்முருக்கம் பூவை மங்கையர் நாடுவதும் இல்லை மிகமிக அழகான பூவாயிற்றே என்று அதைச் சூடிக்கொள்வதுமில்லை. அது பூசைக்கான ஒரு அர்ச்சனைப் பாத்திரமும் அல்ல, ஆனால் எனது கணிப்பில் “சுகம்” சஞ்சிகை அழகிய நோசா மலர் போல நறுமணம் கமழு மலர்ந்திருக்கிறது. எந்த வயதினரும் எந்த தரத்தினரும் இந்த மலரை விரும்பிப் பறித்து முகர்ந்துகொள்வார்.

சுகம் சஞ்சிகையில் உள்ள அனைத்து ஆக்கங்களையுமே படித்தேன், சுவைத்தேன், நயந்தேன் அனைத்து அம்சங்களுமே ஒன்றை ஒன்று விண்சி நிக்கின்றன. என்பது எனது அபிப்பிராயம். இந்தக்கால வாசகள் அறிவுத்தேடலில் மிதப்பவர்கள் அப்படியானவர்களுக்கு சுகம் சஞ்சிகை நல்ல விருந்தாகின்றது.

செல்லப்பா நடராசா

(பொன்னிழாக் கண்ட முத்தபத்திரிகையாளர்)
பாடசாலை ஒழுங்கை,
கோண்டாவில் வாக்கு,
கோண்டாவில்.

என் அகத்தல்நுந்து

“சுகம்” என்பது மனிதனுடைய பல்வேறு வகையான வாழ்வியல் நிலைக்கு உட்பட்ட பரந்து விரிந்த யாராலுமே நிறைவு கொள்ள முடியாத அரிய பொக்கினோக ஆதிமுதல் அந்தம் வரை வளர்ந்து செல்கின்ற சுகத்தினைத் தேடும் மாண்டி குலத்திற்கு “சுகம்” என்ற இச்சஞ்சிகையானது அகம் நிறைவு கொள்ளும் வகையில் “சேற்றினில் செந்தாமரை” போன்று, தழிழ் சமுகத்தின் கலாச்சார விமுமியங்களுக்கு ஒவ்வாத கொடிய நோய் (எச்.ஐ.வி எயிட்ஸ்) தொடர்பாகவும் இன்னும் எமது சமுகத்தை ஆட்டிப்படைத்துக் கொண்டிருக்கும் போர்ச்குழலாலும், அதனால் உருவான பொருளாதார ரதியிலான கவ்வரங்களும் மன அழுத்தத்திற்கும் ஆளாகி எமது மக்களுக்கு உகந்த மருத்துவக் குறிப்புகளைத் தாங்கியும், இன்னும் சுகாதார பராமரிப்பாளர் சேவையின் அவசியத்தை சுட்டிக்காட்டி நிற்பதுடன் பல பொதுவான அம்சங்களுடன் இச்சஞ்சிகையின் வெளியீடானது காலத்தின் கட்டாய தேவை என்பதை மறுப்பதற்கு அல்ல.

க. திருநீபன்

பின்தொடர் நிகழ்ச்சித்திட்ட உத்தியோகத்தர், கனேஷ உலகப் பல்கலைக்கழக சேவை, யாழ்ப்பாணம்.



ஆரோக்கிய சிந்தனை.

“நூனிகளானோர் நிந்திப்பதானாலும் நிந்திக்கட்டும்!

அல்லது புழுவதென்றாலும் புழுட்டும்!

சகல பாக்கியங்களையும் கொடுக்கும் லக்ஷ்மி தேவியானவள் வந்தாலும் வரட்டும்! அன்றித் தனக்கிட்டமான விடயத்திற்குப் போயினும் போகட்டும்! மரணமானது இன்றே வந்தாலுஞ்சரி, அல்லது இன்னும் நாறு வருஷங்கள் கழித்துவரினுஞ்சரி, எவ்னாருவன் உண்மையினின்றும் மயிரிமையேனும் பிறழாதிருப்பானோ அவனே உறுதியுடையோனாவான். இவ்வறுதி உங்களிடம் இருக்கின்றதா? இந்த முன்று விஷயங்களும், உண்மையுணர்ச்சி, தக்கவழியொன்று காணால், கண்ட அவ்வழியில் உறுதியுடனுழைத்தல் ஆகிய இவை உங்களிடம் இருக்குமானால் உங்களுள் ஒவ்வொருவரும் அற்புதங்களைச் செய்வீர்கள்.

- சுவாமி விவேகானந்தர் -

சுகவாழ்வுக்கான பயணத்தில் புதியதோர் பழக்கல்

சுகாதார பராமரிப்பாளர் சேவைகள்

- 1. நோயாளர் பராமரிப்பு
- 2. குழந்தைகள் பராமரிப்பு
- 3. முதியோர் பராமரிப்பு
- 4. ஊனமுற்றோர் பராமரிப்பு
- 5. பிரசவத்தாய்மாருக்கான பராமரிப்பு

எமது பயற்றப்பட்ட பராமரிப்பாளர்கள் நீங்கள் விரும்புகின்ற திடங்களில் வந்து கடமையாற்றுவார்கள்.

இருவுகல், சேவை வழங்கப்படும் + நம்பகத்தன்மை உடல், உள் நீதியான கவனிப்பு ஆண், பெண் இருபாலாருக்குமான சேவை வழங்கப்படும்

மேலதிக வியரங்களிற்கு நீங்கள் நாடவேண்டிய தீட்டு

கிணைப்பாளர், சுகவாழ்வுக்கான பயணம்,

கோணாவளை வைரவர் வீதி,

(மருத்துவ பீடம் முன்பாக)

கொக்குவில் கூழுக்கு, கொக்குவில்.

தொ. பே : 0773618524, 0602216436

ஆரோக்கியமான சமீகங்கை உருவாக்குவோம்

விஷக் கடிச்சிக்சை

Dr. N. வினோதன்.

மாவட்ட வைத்தியசாலை,
தெல்லிப்பழை

யாற்பானக் குடாநாடு மற்றும் வன்னிப்பகுதிகளில் பொதுவாக பூச்சிமற்றும் ஊர்வனவுகளால் ஏற்படும் கடிசை எவ்வாறு சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்தலாம் என்பதை இந்த ஆக்கத்தின் நோக்கம் ஆகும்.

01. மாம்புக்கம் (snake bites)

எல்லாப்பாம்புகளுக்கும் விஷப்பாம்புகள்ல, விஷப் பாம்புகளும் எல்லா நேரங்களிலும் விஷத்தை செலுத்துவதில்லை. விஷப்பாம்புகளினால் செலுத்தப் படும் விஷத்திற்கு எல்லா வயதினருக்கும் ஒரே அளவான மருந்தே கொடுக்கப்படும்.

பாம்பினால் கடியுண்ட ஒருவர் கடியுண்ட பகுதியை சவர்காரம் மற்றும் நீண்டால் நன்றாக கழுவ வேண்டும். இதன் மூலம் மேற்பரப்பில் உள்ள விஷம் அகற்றப்படும் கடியுண்ட பகுதிக்கு மேல் இறுக் கமான் கட்டுப்போடும் நடைமுறை இப்போது விரும்பப்படுவதில்லை. ஏனெனில் இதனால் குருதியோட்டம் தடைப்பட்டு அவயவங்கள் இறந்து போகலாம் நோவிருந்தால் பன்டோல் பாவிக்கலாம் டிஸ்பிரின், அஸ்திரின் போன்றமாத்திரரைகள் குருதிப்பெருக கைக் கூட்டுமாதலால் அவற்றைப் பாவிக்கக்கூடாது.

உடனடியாக கடியுண்டவர் அருகில் உள்ள வைத்தியசாலைக்கு கொண்டுசெல்லப்பட வேண்டும்.

முடியுமாயின் கடித்த பாம்பைப் பிடித்துச் செல்லல் நல்லது வைத்தியசாலையில் கடித்த பாம்பின் இனம் நோயாளியின் அறிகுறிகள், கடித்தபகுதியில் உருவான வீக்கத்தின் அளவு நோயாளியின் குருதியுறையை எடுக்கும் நேரம் என்பவற்றை கருத்தில் கொண்டு வைத்தியரால் பாம்பின் விஷத்திற்கு எதிரான குருதிநீர்ப்பாயம் வழங்குவதா இல்லையா எனத்தோமா னிக்கப்படும். கடித்த இடத்தில் ஏற்பட்ட தொற்றுத் தன்மைக்கேற்ப நுண்ணுயிர்க்கொல்லி மாத்திரையும் வழங்கப்படும்.

02. புலிநகச் சிலந்திக்கம்

புலிமுகச்சிலந்தியால் கடியுண்டவர்களுக்கு கடித்த இடத்தில் கடுமையான நோயும் தசைகளில் தசைப்பிடிப்பும் ஏற்படும். தசைப்பிடிப்பு பொதுவாக 18 - 24 மணிநேரத்தின் பின்னரேயே கடுமையாகி 4 - 5 நாட்களில் குணமடையும்.

புலிமுகச்சிலந்தியால் கடியுண்டவர்கள் பொதுவாக வைத்திய சாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டு சிகிச்சையளிக் கப்படும் நோயுக்கு பன்டோல் அஸ்பிரின் டிஸ்பிரின் வகை மாத்திரைகள் உபயோகிக்கப்படும். தசைப்பிடிப்புக்கு கல்சியம் மாத்திரை

வழங்கப்படும் ஏற்புத்தடையூசி தேவையானவர்களுக்கு வழங்கப்படும் கடியினால் ஏற்படும் ஒவ்வாமைத் தாக்கத்தை (Hypersensitivity) குறைக்க பிரிந்து, பெனகன், பிரிட்னிசெலோன் மாத்திரைகள் வழங்கப்படும். சாதாரணமாக கடியுண்டவர் 2 - 3 ஆம் நாள் வீடு செல்லலாம்.

03. மட்டைத்தேன் கொருக்கான் என்பவற்றின் கடி

பொதுவாக புவிமுகச்சிலந்தியால் ஏற்படும் கடியைப்போன்ற அறிகுறி களே காணப்படும் ஆனால் தசைப்பிடிப்பு பொதுவாக கானப்பட மாட்டாது சிகிச்சையும் பொதுவாக புவிமுகச்சிலந்திக் கடிக்குரிய சிகிச்சையாகும் கல்சியம் மாத்திரை தேவைப்பாடாது.

04. குளவிக்கடி

யாழ்க்குடாநாட்டில் மிகப் பொதுவாக எல்லா இடங்களிலும் காணப்படும் பிரச்சனையாகும் சில வகைக்குளவியால் கடியுண்டவர்கள் சிறுநீர்கம், சுவாசப்பை பாதிப்புக் கருக்கும் உள்ளதாக வெளி நாட்டுத்துத்தரவுகள் கூறுகின்றன எனினும் எமது பிரதேசத்தில் இறப்புக்கு சரியான காரணம் கண்டறியப்படவில்லை கடியுண்டவர் வைத்தியசாலையில் தங்கி சிகிச்சை பொறுதல் நல்லது நன்றாக நீராகாரம் பருகி, சிறுநீர் வழமையான அளவில் செல்வதை உறுதி செய்யவதை வேண்டும் மற்றைய சிகிச்சை முறைகள் (3)ஜ ஒத்தவையே.

நோயாளியை வீட்டிலே பராமரிக்கும் யோது கவனிக்க வேண்டிய சில குறிப்புகள்

- ◆ நோயாளியை தனிமையாக்கிய அறையிலே மற்றவர்கள் புழங்கக்கூடாது அவரை ஒருவர் மாத்திரம் பராமரித்தல் வேண்டும். பராமரிப்பவர்கள் மாத்திரம் அறையில் தங்கலாம். அதை காற்றோட்டமுள்ளதாக இருந்ததல் வேண்டும் நோயாளியின் உபயோகத்திற்கு அத்தியாவசியமான பொருட்களை மாத்திரம்
- ◆ அறையில் வைத்திருந்ததல் வேண்டும். நோயாளியை அறையில் தனிமையாக்கு வதற்கு முன்பே தேவையான பொருட்களை சேர்த்தல் நல்லது. நோயாளிக்கு எப்போதும் சுத்தமான ஆடை அஸிவிட்தல் வேண்டும்
- ◆ பராமரிப்பவர் நோயாளியை பராமரிக்கும் வேளையிலே தனது உடையில் மேலே ஒரு மேலையிடுங் வெளியே செல்லது அதை நோயாளியின் அறையிலே விட்டுவிடுதலே நல்லது.
- ◆ பராமரிப்பவர்கள் மற்றவர்களுடன் அதிகம் புழங்குவதையும், உணவு தயாரிப்பதையும் தவர்ப்பது நல்லது.
- ◆ தொற்று நோய்கள் உள்ள நோயாளியின் கழிவுகளை கடதாசி அல்லது பழஞ்சேலைத் துண்டுகளிலே சேர்த்து புதைக்க / ஏரிக்க வேண்டும்.
- ◆ நோய் முடிவில் போது நோயாளியின் அறை, படுக்கை, தஸ்பாடம் போன்றவற்றை தொற்று நிக்குதல் வேண்டும்.

“ககம்” சஞ்சிகை
தொடர்ந்து மலர்ந்து
எமது மக்களின் சுகத்தை மேம்படுத்த
வாழ்த்துகிறோம்

SUHARNI MEDICAL CENTER

578, Hospital Road, Jaffna

T.P: 021 222 8222

எற்றல் வழங்கப்படும் சேவைகள்

- ❖ பொது மருத்துவம்
- ❖ பெண் நோயியல்
- ❖ புற்றுநோய் சிகிச்சை
- ❖ இருதய வியாச்சிகள்
- ❖ உளாநல மருத்துவம்
- ❖ ஆய்வுகட சேவைகள்



விபரங்களுக்கு:

நேரடியாகவோ தொலைபேசி
முலமாகவோ தொடரிபு கொள்ளவும்

தொலைபேசி இலக்கம் - 021 222 8222

பிள்ளைகளில் சுயமதிப்பை விருத்தி செய்தல்

திரு. கிருபா பத்மனேஸ்வரன்,
கிளைப்பாளர்,
தேவை நாடும் மகள் அமைப்பு,
யாழ்ப்பாணம்.

மனிதனாக பிறந்த ஓவ்வொருவரும் தன்னைப்பற்றிய கூய மதிப்பீட்டை கொண்டுள்ளான். உயர்வான தாழ்வான மதிப்பீடே ஒருவனது வாழ்கை நிலையைத் தீர்மானிக்கின்றது. அதிகமான மக்கள் தங்களைப் பற்றி தாழ்வாக நேரத்திற்கு நேரம் சிந்திக்கக்கின்றனர். இத்தாழ்வான மதிப்பீட்டு உணர்வானது மற்றவர்களின் விமர்சனங்களினாலும், மற்றும் மற்றவர்களால் கூறப்படும் தீர்புக்களினாலும் உறுதிப்படுத்தப்பட்டு ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றது தாழ்வு நிலை சிக்கல் உள்ளவர்கள் அதிகமாக மனச்சோர்வு, பதட்டம், பதகளிப்பு, சந்தேகம், மன உளைச்சல், மோசமான எண்ணங்கள் போன்றவற்றால் ஆட்கொள்ளப் படுவது சாதாரணமானது.

எம்மைப்பற்றி நேர்முகமாக சிந்திப்பதற்கு நாம் தகுதி வாய்ந்தவர்களே ஆணாலும் எம்மைப்பற்றி உயர்வான மனப்பாங்கை வளர்த்துக் கொள்வதென்பது மிகவும் கடினமானது. ஏனெனில் சிறுவயதில் இருந்தே மற்றவர்களின் விமர்சனத்திற்கும் மற்றவர்களை திருப்தி படுத்துவதற்கும் நாம் எடுக்கும் முயற்சிகளினால் தோல்வி அடைகின்றோம். இவ் அனுபவம் ஆனது நாம் எம்மையே நியாயம் தீர்த்து எமது மதிப்பீட்டை உறுதி செய்து கொள்கிறது.

இவ்வாறான மதிப்பீடுகள் சிறுவயதில் இருந்தே ஆரம் பிக் கின்றன. எனவே தான் இவர்களின் கூய மதிப்பீட்டை கட்டியெழுப்புவதில் மிகவும் கவனம் செலுத்த வேண்டும். பிள்ளைகளின் சுயமதிப்பீட்டைக் கட்டியெழுப்புவதில் பெற்றோர் முக்கியபாங்கு வகிக்கின்றனர்.

“இருவனை நோயினின்று குணமாக்குவதிலும் அவனை நோயினின்று பாதுகாத்தல் மிகவும் சிறந்தது”

இதற்கமைய பிள்ளைகளை ஓர் உயர்ந்த நிலையை அடைய வேண்டும் என எதிர் பார்க்கும் அளவிற்கு பெற்றோர்கள் அவர்களின் சுயமதிப்பை கட்டியெழுப்புவதில் அக்கறை செலுத்துவதில்லை

பிள்ளைகளை கண் டித் து வளர் த் தல்
இன்றியமையாதது என்பது எமது சமூகத்தில் எழுதப்படாத சட்டமாக உள்ளது.

பிள்ளைகளை எப்பொழுதுமே சந்தேகக்கண்களோடு நோக்குதல், பிள்ளைகளை அறிவற்றவர்களாக எண்ணுதல், பிள்ளைகளை எமது தேவைகள், ஆசைகளை, கொளரவத்தை பூர்த்தி செய்யும் ஊடகமாக பயன்படுத்துதல் போன்றன எமது சமூகத்துப் பெற்றோர்களின் மன்றிலையாக காணப்படுகின்றது.

ஒரு வனது நேர் முகமான சுயமதிப் பீடானது அவனை உள் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்க வழிசமைக்கின்றது. எனவே பிள்ளைகளின் சுயமதிப் பீடை உயர்த் தும் பாரிய பொறுப்பு பெற நோர் களிடமே தங் கியுள்ளது. பிள்ளைகள் தங் களின் செயல் களுக்கான வெகுமதிகளை (அன்பையும், ஏற்றுக்கொள்ளலையும்) பெற நோரிடம் இருந்தே எதிர்பார்க்கின்றனர். எனவே பிள்ளைகள் தம் மைப்பற்றிய உயர்வான சிந்தனைகளை கட்டியெழுப்ப பெற்றோர்கள் உதவ வேண்டும்.

பிள்ளைகளின் சுய மதிப்பீட்டை வளர்த்துக் கொள்ள பெற்றோருக்குரிய ஆலோசனைகள்

- ☞ பிள்ளைகளை சுயமாக இயங்க சந்தர்ப்பம் கொடுங்கள்.
- ☞ பிள்ளைகளிற்குரிய பொறுப்புக்களை கொடுங்கள்.
- ☞ பிள்ளைகளின் ஒவ்வொரு செயலையும் பாராட்டியபின் ஆலோசனை கொடுங்கள்.
- ☞ சேர்ந்து போகும்போது வெற்றியை அடையும் வழிகளை காட்டுங்கள்.
- ☞ எப்போதுமே அவர்களை உயர்ந்தவர்களாக எண்ணுங்கள்.
- ☞ அடையக் கூடிய புதிய சாவால்களை அவர்கள் முன் வையுங்கள்.
- ☞ அவர்களது “நல்ல” உணர்வுகளை ஊட்டக்கூடிய சந்தர்பங்களை ஏற்படுத்துங்கள்.
- ☞ நல்லவற்றை தட்டிக் கொடுங்கள்.
- ☞ பிரச்சனைக்கான தீர்வுகளை அவர்களிடமிருந்து கேட்டறிந்து ஆலோசியுங்கள்.
- ☞ அவர்களுக்குரிய முக்கியமான தினங்களில் அவர்களுக்காக நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.
- ☞ அவர்களுடன் சாதாரணமாக எந்தவொரு இடைவெளியுமின்றி மனம் திறந்து கதையுங்கள்.
- ☞ நகைச்சுவை உணர்வு ஊட்டக் கூடிய கதைகளை கூறிச் சேர்ந்து சிரியுங்கள்.

- இனக்கம் தரக் கூடிய வார்த்தைகளை சிறு விடயத்திலும் பிரயோகிக்கள் உதாரணமாக:- நல்லது திறமையானவன் கெட்டிக்காரன் என்னுடைய பிள்ளை, உனை நினைத்து பெருமைப்படுகின்றேன்.
- பிளைகளைப்பார்த்து புன்னகைத்தல் தூக்குதல் முத்தமிடல் அருகில் நித்திரை செய்தல் அணைத்தல் போன்ற செயற் பாடுகளை செய்யுங்கள்.
- எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக எப்போதுமே அவர்களை அன்பு செய்வதாகவும் ஏற்றுக் கொள்வாதாகவும் அவர்கள் உனரும் விதம் நடந்து கொள்ளுங்கள்.

மேற்குறிப்பிட்ட செயற்பாடுடைய பெற்றோரின் கீழ் வளரும் குழந்தை தன்னம்பிக்கையுடையனாகவும் தன்னைப்பற்றி மேலான சுயமதிப்பீட்டையுடையனகவும் ஆளுமையுடையனவாகவும் வளருவான் என்பதில் ஜயமில்லை.

“Children learn what they live” “குழந்தைகள் வாழும் குழலில் இருந்தே கற்றுக் கொள்கிறார்கள்”

- ♠ கண்டனத்தில் வாழும் பிள்ளை, நிந்திக்கவே கற்றுக்கொள்ளும்.
- ♠ பகைமை உணர்வுடன் வாழும் பிள்ளை, சண்டையிடக் கற்றுக் கொள்ளும்.
- ♠ அவமதிப்பிடையே வாழும் பிள்ளை, அச்சம் கொள்ளக் கற்றுக் கொள்ளும்.
- ♠ பழிப்பின் இடையே வாழும் பிள்ளை, குற்ற உணர்வுடன் வாழக்கற்றுக் கொள்ளும்.
- ♠ சகிப்புத்தன்மையுடன் வாழும் பிள்ளை, பொறுமையுடன் வாழக்கற்றுக் கொள்ளும்.
- ♠ உற்சாக மூட்டலிடையே வாழும் பிள்ளை, தற்துணிவுடன் வாழக்கற்றுக் கொள்கிறான்.
- ♠ பாராட்டலிடையே வாழும் பிள்ளை, மதிக்கக் கற்றுக்கொள்ளும்.
- ♠ நேரமையாக வாழும் பிள்ளை ப.....பாசமின்றி வாழக்கற்றுக் கொள்ளும்.
- ♠ பாதுகாப்புணர்வுடன் வாழும் பிள்ளை, நம்பிக்கையோடு வாழக்கற்றுக் கொள்ளும்.
- ♠ மெச்சுதலிடையே வாழும் பிள்ளை, தன்னை நேசிக்கக் கற்றுக் கொள்ளும்.
- ♠ உவந்தேற்கையுடனும், சினேகபூர்வமாகவும் வாழும் பிள்ளை, உலகத்தை அன்பு செய்யக் கற்றுக்கொள்ளும்.

கவித்துள்ளீடு

அரிய கண்டுபிடிப்பு

என்னென்றை கிழு?
நாறும் நிக்கட்டே
‘ஸ்வென்னைக்குத் தான்டா
மடையா நீ வந்து
கிடையுக்க நில்லடா
கிரகசியமா ஏசால்லுறங்’

“கிடைச்செருகல் வேண்டாம்
நடையைக் கட்டு தமிழி
யட்டம் பகவில் யல தூரம்
நின்டுவாறும்
பைத்தியங்களே நாங்கிலவல்லாம்?”
சுத்தி வந்தது
சந்தக் குரல்
கதைவயான்றுமில்லாமல் – தமிழி
கடைசிக்குப் போனான்.

“விளக்குக்கு என்னையில்லை
விழுத்தொடக்கம் நிக்கிறம்
விளக்குதா வெய்மில்
மிறு பார்ஸ்ஸடா தமிழி”
கிழுவய திலொருவர்
விலகிக்கான் திறார்.

“யங்கமா வஞ்சிதழு
யரநியூம் கில்லையே!!
பீங்கமிளிறி தீவர்கள்
திருக்கிறார்கள் பணியிலே.

அவரவர் ரியுப்புகளை
சடுக்கிவிட்டுப் போங்கோ
சலுப்பின்றி நாங்கள்
நிழல் பார்த்து நிக்கலாம்
அரியதாடு கண்டுபிழப்பை
ஈங்கொருவன் அறிவிட்டான்
உரியவர்கள் ரியுப்புகளை சடுக்கி
உறுதியிட்டுத்தக் குறியுறிட்டனரே.

இ. தனஞ்செயன்

இறைவன்

உண்மை
கண்ணீருக்கு
ஒடிவந்து
அனைத்துக்காகொள்ளும்
உலகமாதா.

உண்மை

கின்றைய உலகில்
உலவழியாத
மறைபொருள்
தத்துவம்.

ஏழை

எல்லோருக்கும்
உணவின் பின்
கணவு வரும்,
கீவர் களுக்கே
கனவிலே உணவு வரும்

மனிதன்

கிருக்கும் கிள்பத்தை
கிள்பமாய் அனுபவிக்காது
கில்லாத ஒன்றிற்காக
கிரட்டிப்பாய் தனம் ஏங்கி
கிருக்கும் நாட்களையும்
ஏக்கத்தில் கழப்பவன்
எவனோ
அவனே மனிதன்.

அமிமா

உனக்குள்
 உருவான கருவுக்கு
 உயிர்கொடுத்து - என்னை
 உலகிற்கு தந்த
 உத்தமி நீ
 உனக்குள் தான்
 எங்கள் தொடக்கம் - உன்
 அன்பு வலைக்குள்ளோ நானும்
 நாங்கள் அடக்கம்
 உந்தன் நிலாமுகமும்
 நடசத்திர மூக்குத்தியும்
 நித்தம் எந்தன்
 நெஞ்சக்கூட்டிற்குள்
 உலா வந்துகொண்டேயிருக்கும்
 உன் பஞ்சணை மதியில்
 நான் துஞ்சிடும் வேளை - உன்
 முத்து விரல்கள் - என்
 உச்சி முடி கோதிடும் - உன்
 பரிசமும் பாசமும் - இன்றும்
 என் மேனி சிலிரிகவைக்கும்
 அடங்காக் காளையும்
 அடங்கிப்போடும் - உன்
 அன்புப்பார்வையில்
 தங்கியிருக்கும்
 தந்திரமோ இல்லை மந்ததிரமோ?
 பசு மாடுபோலவே
 பலககம் தந்தவள்
 மற்றவர்களுக்காகவே என்றும்
 மாடாய் உழைத்தவள் - இன்று
 ஓடாய்ப்போனவள்
 மெளனமாய்
 மொழிதந்து - வாழ்வுக்கு
 விழிதந்த - நல்
 வழிகாட்டி - நீ

மண்ணுற்குள்
 மகத்துவம் அம்மா - என்
 மனதிற்கு பெரும்
 தத்துவம் நீ - உன்
 அன்புக்கடலுக்குள்
 ஆழ்ந்து போனவள் - இன்றும்
 உன் கருணை மழையில்
 செழித்து நிற்கிறேன்
 இன்பத் தென்றவின் என்னோடு
 இணைந்து
 களித்தவர் பலர் - ஆனால்
 துனபச் சூராவளியில்
 தூக்கி நிறுத்தி என்னைத்
 தாங்கிக் கொண்டவள்
 நீ மட்டுமே
 என்னை வளர்த்திட
 உன்னை
 ஊனாய் உருக்கினாய்
 இன்று
 தளாந்து நிற்கும்
 உன்னை
 அணைத்துக் கொள்ள
 துடித்து நிற்கின்றேன் - மனம்
 வெடித்து நிற்கின்றேன்
 உன்னை எண்ணினால்
 கண்ணில் நீதெறிக்கும்
 நெஞ்சம் கலங்கும் - உன்
 நேசம் எங்கும் மணக்கும்.

திருமதி. வாசகி சுதாகரன்
 ஆசிரியை.

“ நெஞ்சில் சர்முள்ளவனுக்குத் தான்
 வாழ்க்கையில் முன்னேற்றம்
 அமைகிறது ”

விழிப்போடு.....

“விழிப்போடு” என்னும் தலைப்பு மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த வேண்டிய பல்வேறு விடயங்களை ஒவ்வொரு இதழிலும் சுமந்து வர இருக்கின்றது. அந்த வகையில் இம்முறை இரத்த தானத்தின் முக்கியத்தும் பற்றி ஆராய்கிறது.

காலத்தின் தேவைக்கேற்ப மனிதன் வேகமாக செயற்பட வேண்டிய தேவை இருக்கிறது. இதனால் மனிதனது பயணமும் வேகமாகவே உள்ளது. இவ்வாறான பயணத்தால் விபத்துக்குள்ளாவோரின் எண்ணிக்கையும் அதிகரித்துள்ளது. அத்தோடு உடலில் ஏற்படும் பல்வேறு பிரச்சினைகளினால் சத்திரசிகிச்சைக் குட்படும் நோயாளிகளின் எண்ணிக்கைகளும் அதிகரித்துக் கொண்டே செல்கின்றது. புற்றுநோய், குருதிச்சோகை, குருதியறையா நோய், போன்ற மேற்குறிப்பிட்ட பாதிப்பிற்குள்ளாகின்ற நோயாளிகளுக்கு இரத்ததானம் இன்றியமையாத தொன்றாகக் காணப்படுகின்றது.

மேற்குறிப்பிட்ட நோயாளிகளின் தேவையைப் பூர்த்தி செய்யுமளவிற்கு இரத்த வங்கியில் சேமிக்கப்படும் இரத்தமானது பற்றாக்குறையாகவே காணப்படுகின்றது என்பது கவலைக்குரிய விடயமாகவே உள்ளது. இதற்கு காரணம் மக்களுக்கு சரியான விழிப்புணர்வின்மையையும், இவ்விடயத்தில் இருக்கின்ற அக்கறையின்மையுமே ஆகும்.

இரத்ததானமானது இரத்ததானம் செய்யத்தகுதியுள்ள, மனிதநேயமுள்ள, ஒவ்வொரு மனிதனும் மேற்கொள்ளவேண்டிய ஓர் செயற்பாடாகும். 18வயதிற்கு மேற்பட்ட 55வயதிற்குட்பட்ட, 49kg எடைக்கு மேற்பட்ட ஒவ்வொருவரும் இரத்ததானம் செய்யத் தகுதியடையவர்கள் ஆவர். எமது இரத்தத்தில் பெரும்பங்கு நீரும், செங்குருதிக்கலங்களுமே காணப்படுகின்றன. இச் செங்குருதிக்கலங்கள் உற்பத்தியாகி 120 நாட்களின் பின்னர் ஈரல், கல்லீரல் போன்றவற்றில் அழிக்கப்பட்டு மீண்டும் புதிதாகவே உற்பத்தியாகின்றது. எனவே இவ்வாறு அழிவடையும் குருதியினை இன்னொருவருக்கு தானமாக வழங்குவதனுடாக மரணத்தின் விழிம்பிலிருக்கும் ஒருவரை காப்பற்ற முடியுமல்லவா?

இரத்ததானம் பற்றி சில மக்களிடம் தப்பான அபிப்பிராயம் கணப்படுகிறது. அதாவது இரத்ததானம் செய்வதால் எமது உடல் பலவினம் அடைந்துவிடும் என்பதாகும்.

உண்மையிலே இரத்தானம் செய்வதனாடாக 450ml (1பைந்) இரத்தமே தானமாகப் பெறப்படுகின்றது. இதனாடாக இழக்கப்படும் இரத்தத்தினை நமது உடல் 36மணித்தியாலத்தில் ஈடுசெய்கின்றது.

அத்தோடு உங்களிடம் பெறப்படும் இரத்தமானது இரத்தத்தினாடாகப் பரவும் நோய்களான எ.ஜ.வி, ஈலழுந்தி-பி, மேகநோய், ஆகியவற்றிற்கான இரத்தப்பரிசோதனை செய்தே இன்னொருவருக்கு ஏற்றப்படும். இதனால் இரத்ததானம் செய்கின்ற ஒருவர் இவ்வாறான ஒரு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால்க்கூடக் கண்டியிக்கூடியதாக இருக்கும்.

எனவே இலகுவானதும், உன்னதமானதுமான இரத்ததானத்தினை எமது வேலைப்பழுவின் மத்தியிலும் இதற்காக ஒரு நேரத்தை ஒதுக்கி ஒவ்வொருவரும் இவ்வுன்னத பணியில் இணைந்துகொள்ள முன்வரவேண்டும்.

வ. சிவராமி

குணையாசீரியர்

எலுமிக்சை

1. காய்கறிகள் வாடிப்போய் விட்டால் அவற்றை எலுமிக்சம் பழச்சாறு கலந்த நீரில் சிறிது ஊற வைத்தால் பக்கமையாக மாறிவிடும்.
2. எலுமிக்சை பழச்சாற்றில் சிறிது வெந்தீர் ஊற்றி உப்பு போட்டு குடித்தால் வாய் துர்நாற்றம் போய்விடும்.
3. வியர்வை நாற்றத்திற்கு குளிக்கும் நீரில் ஒர் எலுமிக்சை பழத்தை சாறு பிழிந்து சிறிது உப்பையும் கலந்து குளித்து வரவும்.

“துன்பத்தால் நமக்கு கிடைக்கும் அனுபவம் நம் எல்லோருக்கும் தெரியும். நம் வாழ்வில் நாம் செய்யாமல் இருந்திருக்கலாமே என்று நாம் பின்னால் வருத்தப்படும் பல நாறு காரியங்களை செய்து விட்டு, அதனால் உயர்ந்த அனுபவ பாடங்களை படிக்கிறோம்.”

-கவாயி விவேகானந்தர்-

அட்கெரல்லி

சிறுகதை.

“என்னப்பா! தவான்ர வீணைக் கச்சேரியெல்லே இப்ப இன்னும் வெளிக்கிடாம் இருக்கிறாய்”

“கொஞ்சம் பொறுங்கோ இந்த தொடர் நாடகத்தை பாத்துட்டு வெளிக்கிடுவோம்”

“உதென்னாடி தொடர் நாடகம், கிழமைக்கு ஒருக்கா பாத்தாலே கதைவிளங்கும். அந்தப்பெறுவன் தவா இப்படி மாறியிருக்கிறான். கட்டாயம் போவோனும் வா”

தவாவின் உறவினர்கள் ஏதோ கட்டத் தில் அவனை ஒதுக்கி யிருந்தாலும், இன்று உருக்கத்துடன் புறப்படுகின்றனர் அவனின் வீணை இசையைக் கேட்க.

“டேய் தவான்ற வாழ்க்கை இப்படியாப் போச்சு பாத்தியே. எங்களோட சிரிச்சுக் கதைச்சு பம்பலா இருந்தவன் அவன் தேவையில்லாம் ஒதுக்கி யிட்டம். இப்ப அவனே விலத்துநான்”

“டேய! நீ எங்க நிக்கிறாய் அவன் இப்ப நல்லா மாறி இண்டைக்கு எங்கட கலையரங்கத்தில் அவன்ர வீண புரோக் கிராம் இருக்கடா, இப்ப நாலுமணிக்கு”

“உண்மையாவோடா? சரி வா கட்டாயம் நாங்கள் போவோனும்” ஒதுக்கிய நன்பர் கூட்டம் அவனை அரவனைக்க விரைகிறார்கள்

“ஏடி நீ வீணை கச்சேரிக்கு வெளிக்கிடேல்லயே”

“போடி நீ வேணுமெண்டா போ! எந்தக் காலத்தில் நிக்கிறா, இப்ப உலகம் எங்கயோ போட்டுது,

* இன்னும் ...”

கூறிய புவனா ஒருமணி நேரமாக கையடக்கத் தொலைபேசியில் ஏதோ இலக்கத் திற்கு தொடர்பெடுக்க முயன்றுகொண்டிருந்தாள். தொடர்ந்தும் தனது முயற்சியில் இறங்கினாள்.

“கழுதைக்கு கற்பூர வாசம் பிடிக்காதென்டு ஒத்துக்கொள். ஆனா அணாவசியமா எங்கட தூய்மையான பாரம்பரியத்த குறைக்குறாத” அவள் தோழி கோபத்தோடு சீற்னாள்

“ஏய்...!” தொலைக் காட்சி தொடர்களில் வருவதுபோலவே முறைத்தாள் புவனா.

“இன்டைக்கு தவான் ற புரோக் கிறாம் அதுவெண்டாலும் தெரியுமே?”

“என்னாடி தவாவா?!?” அவளை அறியாமலே எழுந்திருந்தாள். தவா அவளுடைய காதலன். ஆனால் இப்போது இருவருக்கும் எந்த தொடர்புமில்லை. அந்த பெயரை உச்சரிக்கும் போதே ஏதேதோ செய்தது அவளுக்கு.

“ஏன்டி அவன்ர புரோக்கிறாமென்டு முதலே சொல்லேல்ல வா போகலாம்” இருவரும் விரைகிறார்கள்.

மண்டபம் நிரம்பிவழிந்தது. உள்ளே இடமில்லாமல் யன்னல் களுக்கு வெளியேயும் மக்கள் நின்றிருந்தார்கள். வழக்கமாக கர்நாடக இசை நிகழ்வுகளுக்கு மிக சொற்பமான மக்களே கூடுவார்கள். ஏன் சினிமா பாடல் இசைக் குழுவாக இருந்தார்க்கட இப்போதெல்லாம் சனக்கூட்டத்தைக் காணமுடியாது. ஆனால் வரவர மக்கள்

செநிவு குறைந்துவருகிற இந்தக் காலத்தில் இப்படியொரு நிகழ்வை எவருமே எதிர்பார்க்க வில்லை. கவலை கலந்த கண் களுடன் அனைவரும் தவாவின் இசை நிகழ்விற்காகக்காத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். நீண்ட நாட்களுக்குப் பின்னர் தவா வீணைக் கச்சேரிக்கு தயாராகிக் கொண்டிருக்கிறான். இப்படியொரு சனக் கூட்டத்தை சந்தேகமூலம் எதிர்பார்க்காத போதிலும் அவன் மனம் மகிழ்வடையவில்லை. அதே நேரம் கவலைகொள்ளவும் இல்லை. எப்படியெல்லாம் ஒதுக்கிய வர்கள் இப்போது அவனை அன்போடு ஏற்றுக்கொண்டிருப்பது அவனுக்கு வியப்பாகவே இருந்தது. தனக்கு நேர்ந்த கதி யாருக்குமே வரக்கூடாதென தனக்குள் என்னிக் கொண்டான். ஜந்து வருடங்களுக்கு முன்பு அவன் ஒருமுறை அந்த மாநகரத்திற்கு சென்றிருந்தான்.

அப்போது நினைத் தமாத்திரத்திலேயே செல்லக்கூடிய சூழ்நிலையிருந்ததால் அவன் இலகுவாக தன் நன்பர்களுடன் சென்றான். முன்னேற்றத்திட்டங்களோ, அபிவிருத்திபற்றி எந்த அக்கறையோ இல்லாத, ஆனால் கலாச்சாரம் மட்டும் அங்காங்கு தென்படுகிற சூழலிலிருந்து அவன் வந்திருந்ததால் அந்த மாநகரத்தைப் பார்த்ததும் பெரும் வியப்பிற்கு உள்ளானான் அவன். கேள்பிப்பட்டிருந்தாலும் அலுக்கும் படி காணக்கிடைக்கும் நீலப்படங்கள், நீலக் கடலோரம் குடைகளுக்குள்..., ஆண்கள், பெண்கள் வேறுபாடின்றி பழகும் தன்மை, அரைகுறை ஆடை

அலங்காரங்கள்... இப்படி பலபல விடயங்கள் அவன் உட்பட அந்த இளைஞர் கூட்டத்தை எங்கோ இழுத்துச்சென்றது.

தவறுக்களன்று அவர்களுடைய சமூகம் சுட்டிக் காட்டிய பல விடயங்கள் அன்று அவர்களுக்கு சாதாரணமாகவேப்பட்டது. நிலைத்துமாறி சென்று மதுபாவனைக்கு அடிமைப் பட்ட அவர்கள் மிகவிரைவில் விலை மாதர்கள் வரை முன் நேறியிருந்தார்கள். வெள்ளைக்காரர்கள் எல்லாம் வெளிப்படையாக இருப்பதால்தான் முன்னேறியிருக்கிறார்கள், இப்போது தான் புரிகிறது. வாழ்க்கையின் இலட்சியத்தை அடைந்துவிட்டோம் என போதையில் உள்ளுவது மட்டுமல்ல அதுவே உண்மையென நினைத்த அவர்களை காலம் கைகொட்டி சிரித்திருக்கும்.

இரண்டு வருடங்கள் கழிந்து ஒருநாள் தொடர்ச்சியான காய்ச்சல் காரணமாக துன் பப்பட்ட தவா அரசாங்க வைத் தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தான். அப்போது அவனை மட்டும் தனியாக அழைத்த வைத்தியர்

“தமிழ் உம்முடைய உடம்பில நோயெதிர்ப்பு சக்கி குறைஞ்சுகொண்டு வருகிறது. எயிடல் இருக்குமோண்டு எனக்கு சந்தேகமா இருக்கு, ஏதும் அப்படி இப்படி தொடர்புகள் இருந்ததா?”

தவா ஒருகணம் கலங்கிப்போனான். எயிடலைப் பற்றி சில விழிப்புணர்வுக் கருத்தரங்குகளில் கேள் விப் பட்டிருக்கிறான். பயத்தில் துமோறிக் கொண்டு

“டொக்டர், எங்கட குடும்பம் கெளரவமான குடும்பம் டொக்டர்” என்றான்.

அவன் சொல்லிக்கொண்டாலும் அவனுடைய கண்கள் தடுமாற்றத்தை உணர்த்தியது. சிறு புன்னகையை உதிரவிட்ட வைத்தியர்.

“தமிபி அதை நான் கேட்கேல்ல, சும் மாதான் கேட்டன் ஏதாவது தொடர்பிருக்கோண்டு. உமக்கு எயிடஸ் என்டு நான் சொல்லேல்ல ஆனா ஒரு ரெஸ்ட் செய்யோணும் 33ம் அறைக்கு ஒருக்கா போங்கோ”

தவா எழுந்து சென்றான். இருந்தாலும் அவன் மனம் ‘அப்படியிருக்கக் கூடாது’ என அழுதுகொண்டது.

ஒரிரு வாரங்களில் அவனுடைய இரத்தத்தில் ஏச்.ஐ.வி வைவரஸ் இருப்பதாக முடிவு வந்தது. அவன் வாழ் வகுக்கும் ஒரு முடிவு வந்துவிட்டதை அவன் உணர்ந்தான். அந்த 33ம் அறையில் கட்டமையாற்றும் அதிகாரிகள் மெதுமெதுவாக அவனுக்கு அதை தெரியப்படுத்தி னார்கள். அவன் எதிர்பார்த்திருந்தாலும் அந்த அதிர்ச்சியால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக செத்துக் கொண்டிருந்தான்.

ஓழுங்காக சாப்பிடாததால் உடல் மிக நலதிவற்றது. அவன் விரக்தியின் உச்சத்திற்கே போனான். அவனுடாக வேறு எவருக்கும் எயிடஸ் பரவாமலிருக்க அதிகாரிகள் அவனில் ஒரு கண்ணாகவே இருந்தார்கள். எமது பண்பாடு, கலாபச் சாரம் ஊட்டிய சில பழக் கவழக் கங்கள் அவன் விடயத் தில் அதிகாரிகளுக்கு திருப்தியளித்தது. அவனால் யாருக்கும் எயிடஸ் பரவவில்லை யாயினும் தங்கள் கடமையின் பேரில் அவனுடைய உறவினர்களுக்கு விடயத்தைத் தெரியப்படுதினர்.

நாளடைவில் அனைவருக்குமே அவன் ஊரில் கதைபரவியது. தந்தை, தாய், தமையன்மார்கள் தாறுமாறாக திட்டித்தீத் தார்கள். அவனுடைய காதலி அனது தீத்தாள். பின் “நல்ல வேளையாக உன்னுடன் எந்த நெருங்கிய பழக்கத்தை வைக்காதது” எக்காறிக் காறித்துப்பினாள்.

துன் பங் களை அறியாது வளர்ந்தவனுக்கு நோயால் பெரும் துன்பம், அவமானம் என குழந்து கொண்டன. சாதாரணமாக HIV தொற்றுக்குள்ளானவர் ஏற்ததாழ் பத்து வருடங்கள் வரை உயிர்வாழும் சாத்தியம் இருக்கிறது. ஆனால் தவாவோ மனமுடைந்து அக்கறை செலுத்ததாது தவிர ஏற்கனவே போடுக்கு குறைபாட்டால் வளர்ந்ததாலும் அவன் மரண நாளை அணுகுவது துரிதப்பட்டுக் கொண்டிருந்தது. வீட்டிலிருந்து அவனை தூர்த்திவிட்ட பெற்றோர்கள் பின் ஏதோ பெற்ற பாசத் தால் தங்கள் வீட்டுக்கோடியில் இடம் ஒதிக்கினர், அவனது புடவைகளை தீயில் கொழுத்தினர். அவனது பாத்திரிங்களை வேறுபடுத்தினர். அவனுக்கு கிட்ட அணுக அஞ்சினர், உணவுகளை தூரினின்றே தடியால் தள்ளிவிட்டனர். எப்படி எப்படியே வாழ்ந்தவன் தனக்கு இப்படி நடக்குமும் என்று கனவில்கூடநினைக்க வில்லையாகையால் அவனுக்கு உலகமே வெறுத்தது. பந்தபாசங்கள் போலி என்று பட்டது. தன்னைப்போல் எத்தனையோ பேர் தப்புச்செய்திருந்தது சந்தோஷமாக இருக்க, ஏதோ தெரியாமல் ஒரு நாள் தான் தவறுவிட்டதற்கு இத்தனை கண்ணயா.

என கடவுளை நொந்து கொண்டான்.

தவா கொடுமைப்படுத்தப்படுகிற விடயம் எயிட்ஸ் கட்டுப்பாட்டு அதிகாரிகளுக்கு எட்டியது. அவ்வதிகாரி களின் ஒருவரை தவாவிற்கு மிக பிடிக்கும். அடிக்கடி அவரிடம் சென்று அவன் ஆறுதல் பெறுவது வழக்கம். பின்பு அவன் நிலமை மோசமடையவே அங்கு அவன் செல்வதில்லை. ஒரு நாள் அந்த அதிகாரியே அவன் வீட்டிற்கு வந்தார். மிக கீழ் தரமாக குடும்பத்தினர்களும் ஊரவர்களும் அவரிடம் நடந்து கொண்டதை உணர்ந்து வேதனைப் பட்டார். உடல் மெலிந்து, முகம் மிகவும் ஓரலாகி, சொறி, கடி, குடும்பத்தினரின் அனுமதியின்மையால் பல நாட்கள் குளிக்காத தேகம், இலையான், நுளம் புத் தொல்லை இப்படி ஒரு நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் முதியவரைப்போலவே தவா காட்சி தந்தான்.

அந்த அதிகாரியைக்கண்டதுமே தவாவின் ஆனந்தத்திற்கு அளவே இல்லை. அவரும் ஆறுதல் வார் த்தைகளை சொன்னார். குடும்பத்தவர்களையும் அழைத்து அவனை ஓதிக்கிவைப்பது தவறு என விளக்கம் கொடுத்தார். குடும்பத்தினர் அக்கறை எடுப்பதாக தெரியவில்லை. உறவினர் சிலர் வேலிகளுக்கால் வேடிக்கை பார் த்துக்கொண்டு இருந்தனர். அப்போது தவாவின் தந்தை மட்டும் விரக்கி கலந்த குரவில் தொடங்கினார். “ஜயா! நீங்கள் இன்டைக்கு வந்து தத்துவம் கதைச்சிட்டு போடுவியல் இருந்து அனுபவித்து பார் த்தால் தான் தெரியும்”

அதிகாரிக்கு மரியாதை கொடுத்து ஜயா என விழித்தார். எனினும் தங்களுக்கு ஒத்துவராத விடயங்களை தத்துவம் என்று பெயர் சொல்லி ஒதுக்கி அதிகாரியின் மனதிலும் சினமுட்டினார். “அவன் என்ன்யோ செய்வான் பாவும் ஏதோ தெரியாமல் நடந்திட்டுது அதுக்கு இப்படி தண்டிக்கிறதா பெத் தபிள்ளையை. உங்கட அந்தரங்க வாழ்க்கையை நினைச்சுப்பாருங்கோ ஒருக்கா அப்ப விளங்கும்”

அதிகாரி பணிவுடனே கூறினார். ஆனால் தவாவின் தந்தை கோபத்துக்குள்ளானார்.

“நான் என்ன கண்ட இடத்தில் வேட்டியை அவிட்டனாணைன்டோ சொல்லுறீ.....?”

என்ற தவாவின் தந்தை தொடந்து காதுகொடுக்க முடியாத வார்த்தைகளை வீச்துதொங்கினார். எதுவும் நடக்காதது போலவே சிரித்துக்கொண்டே அதிகாரி தீடிரென கட்டி அரவணைத்தார். யாரும் கிட்டப்போகவே தயங்கும் தவாவை அன்போடுஅரவணைத்த அதிகாரியைக் கண்ட தவாவின் தந்தை மட்டுமெல்ல அனைவருமே சிலையானார்கள். தவா குலுங்கி குலுங்கி அழுதான். அவன் அழுகை கவலையாலா? அல்லது ஆனந் தத்தாலா? அவனுக்கு புரியவில்லை. ஆனால் அன்பு என்பதற்கு அவனுக்கு அன்று தான் உண்மையான அர்த்தம் புரிந்தது. அத்தோடு அதிகாரி கண்ணீர் சிந்தி நின்ற தவாவின் தாயை அழைத்துதவாவின் தேனீக்கோப்பையில் தேனீ தரும் படி கேட்டார். தாய் கண்களைத்துடைத்த படி “ஜயா! இனி நாங்கள் பிள்ளையை கஸ்ரப்படுத்த மாட்டம். ஆனால் வேறு ரம்ளாரில் தாரன்” என்றாள்.

அந்த அதிகாரியோ விடுவதாகவில்லை. அவன்து கோப்பையில் தேவீ அருந்திவிட்டே சென்றார். அத்துடன் விடவில்லை அடிக்கடி அந்த வீட்டுக்கு வந்து நிறைய மாற்றங்களை செய்திருந்தார். தவா எச்.ஐ.வி தொற்றுநிலையிலேயே இருக்கிறான் என்றும் எயிட்ஸ் என்ற இறுதி நிலைக்கு அவன் வர இன்னும் பல வருடமாகலாமென்றும் புரியவைத் தார். தான் மனம் உடைந் ததாலேயே உடலும் நலிவுற்றது என்ற உண்மையை உணர்த்தொடங்கினான். எப்பவும் மகிழ்ச்சியாக இருந்தான் அதனால் அவன்து உடலும் பழைய மாதிரியே மாறத் தொடங்கியது. சாலை இன் முகத் துடன் வரவேற் கதயாரானான். அவனின் மாறுதல் உறவினர் நண்பர்களை அவன் பால் ஈரக்கத்தொடங்கியது. தான் இடை நிறுத்தியிருந்த வீணைக் கலையையும் தொடர்ந்தான். சாலதற்கு முன் ஏதாவது சாதிக்க வேண்டும் என் கிண்ற வெறி அவனை ஆட்கொண்டது. நோயின் தாக்கம் இருந்தாலும் கூட ஒவ்வொரு நிமிடத்தைதுயும் வீணாடிக்காமல் பயன்படுத்தினான்.

அந்த அதிகாரியால் அவனுக்கு ஊட்டப்பட்டிருந்த மன உறுதியால் அவனின் ஆயுள் பல வருடங்களால் அதிகரித்தது. அத்தோடு அந்த ஊரிலும் எயிட்ஸ் தொடர்பான விழிப்புணர்வுகளையும் செய்திருந்தது. இன்னும் பலரை அந்த அபாயத்தை எட்டாமல் தடுத்தது எனலாம். நாளைடைவில் மக்கள்

விழித் துக்கொண்டதோடு தவாவின் வளர்ச்சியிலும் ஆச்சரியம் கொண்டன். அவனுக்காக மனமிரங்கி னார்கள், பிரார்த்தனைகள் செய்தார்கள். தங்களுக்கும் இது நிகழலாம் என்ற பயக்கதியுடன் வாழத் தொடங்கி னார்கள்.

தவாவை ஊக்கிலிக் கவும் தாங்கள் மகிழ்வும் அந்த கிராமத்திலே வீணை இன்னிசை நிகழ்வை மக்கள் ஏற்பாடு செய்திருந்தனர். மேடையில் பக்கவாத்தியங்கள் சுருதி பார்த்து தயாராகியிருந்தாலும் தவா சிறிது நேரம் அமைதியாகவே வாசலைப் பார்த்தபடியே இருந்தான். ஆரவத்தில் மக்கள் உற்சாகமாக இடருந்தார்கள். திடீரென மக்கள் ஆரவாரித்தனர், மகிழ்ச்சியில் கைதடினர். அப்போது அந்த அத்தனை மாற்றத்திற்கும் காரணமான அதிகாரி வந்து கொண்டிருந்தார். அவன் இசை எல்லோர் மனதையும் வருடியது. புன்னகையுடன் அவன், ஆனால் கண்ணீர் மல்க மக்கள் அமைதியாக இரசித்துக் கொண்டு இருந்தார்கள். தவாவின் முன்னால் நிறக் தகுதியற்ற வளாய் புவனாவும் ஓர் முலையில் குறுகியிருந்தால்.

“உன்னை எயிட்ஸ் திண்ணுகொண்டிருக்கிறது, என்னை உன் நினைவுகள் கொண்டு கொண்டிருக்கிறது”

என்று என்னி கவலை கொண்ட அவளின் கண்களை தவாவும் ஒரு கணம் காணவே செய்தான். ஆனால் அவன் பார்வையில் இப்போது காதல் இல்லை. கட்டளை இருந்தது.

“நீ சந் தோழமாக வராம் வேண்டும்”

- எஸ்- தனஞ்செயன் -

நேர்காணல்

(யாழ் மாவட்டத்தில் வைத்தியத்துறை சார்ந்த சட்டப்பிரச்சனைகள் அண்மைக் காலமாக அதிகரித்துள்ள நிலையில் யாழ் போதனாவைத்தியசாலை சட்டவைத்திய அதிகார Dr.A. இளங்கோவன் வெள்களுடனான நேர்காணலின் கருக்கம் இஸ்கே தரப்படுகிறது.)

கேள்வி:- சட்டவைத்தியம் (Judeial medecin) என்றால் என்ன?

பதில் :- நீதித் துறையின் செயற்பாட்டுக்கு மருந்துவ விஞ்ஞான அறிவைப் பயன்படுத்தல் “சட்டவைத்தியம் எனப்படும்”. இது இரண்டு விதமாக மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

Medico legal அதாவது சட்டநீதி விஷயங்களுக்கு வைத்திய துறையைப் பயன்படுத்தல் உடம்-அடிகாயங்கள், சண்டைக் காயங்கள் சம்பந்தமானவை

Medecal joury prudence அதாவது வைத்தியதுறையில் சட்டத்தை பயன்படுத்தி மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கை.

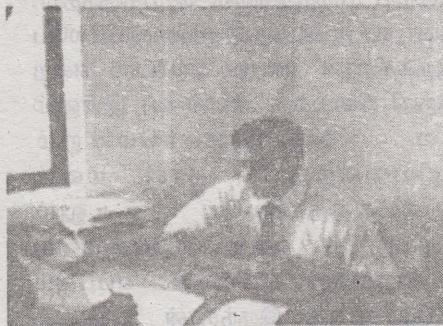
உடம்- ஒருவருக்கு பிழையான சிகிச்சை அழித்தமையால் ஏற்பட்ட பாதிப்புகள்.

கேள்வி:- யாழ்ப்பாணத்தில் பொதுவாக நீதிமன்றத்தால் வரும் சட்டவைத்தியத்துறை சார்ந்த பிரச்சனைகள் என்ன?

பதில்:-

1. அகால மரணம் சார்ந்த இறப்புக்களின் போதான பிரேதப் பரிசோதனை

2. சிறுவர் துஷ்டிரயோகம் சம்பந்தமானவை இதில் அதிகாவுபாலியல் துஷ்டிரயோகம் சம்பந்தமானவை



3. மிகக் குறைந்த அளவு குழந்தைத்தொழில், சிறுவர்களுக்கு எதிரான வன்முறை, நடவடிக்கைகள் ஆகியன.

4. சட்டபூர்வமற்ற கருத்திப்புக்கள், கருக்கலைப்புக்கள்.

5. வீட்டு வன்முறை, விபத்துக்கள் போன்றவற்றால் ஏற்படும் காயங்கள், முறிவு சம்பந்தமான நோயாளிகள்.

கேள்வி:- அகாலமரணம் ஒன்று பொது இடத்தில் ஏற்பட்டால் அது சம்பந்தமாக சட்டவைத்தியதுறை சார்ந்த நடவடிக்கைகள் என்ன?

பதில் :- அகாலமரணம் அல்லது இறப்பு ஏற்பட்டது பற்றிய தகவல் குறித்தபிரதேச பொலீஸ்க்கு அறிவிக் கப்பட வேண்டும், பொலீஸ் அதுபற்றி நீதவானுக்கு அறிவிக்கும்.

நீதவான் நேரில் சென்று சடலத்தை பார்வையிட்டபின் அல்லது பார்க்காமலே உடலை அப்பறப்படுத்தி வைத்தியசாலைக்குகொண்டு செல்லும் உத்தரவையிட்ட பின் பொலீஸ் உடலை வைத்தியசாலையில் அனுமதிப்பார்கள்.

பின் நீதவானின் உத்தரவின் போரில் பிரேத பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்பட்டு நீதிமன்றுக்கு அறிக்கை சமர்ப்பிப்பது எனவேலை. அதன்பின் உடலை உறவினர்கள் பெறுப்பேற்றுசெல்லலாம்.

கேள்வி:- இப் படியான நடவடிக்கைகளினால் மக்களுக்கு ஏற்படும் நன்மை ஏதாவது உண்டா?

பதில்:- ஆம், பிரேத பரிசோதனை அறிக்கையின் அடிப்படையில் வழங்கப்படும் மரணச் சான்றிதழ், இறந்தவரின் குடும்பத்திற்கு பிற்காலத்தில் பல அனுகூலங்களை பெற உதவும்.

உதாரணமாக துவக்குச்சுடில் இறந்த ஒருவரின் இழப்புக்கான நிவாரணம் பெறவோ, அவரின் பிள்ளைகளோ, கிட்டிய உறவினரோ வெளிநாடு செல்வதற்கோ கூட உதவும் அது மட்டுமல்ல இதன் மூலம் ஒரு (Documentation) ஆவணப் படுத்தலுக்கு உதவுகிறது. இது அப்பிரதேசம் சம்பந்தமான சில ஆய்வுகளுக்கும் திட்டமிடலுக்கும் உதவுகின்றது.

கேள்வி:- வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்ட ஒருவர் மரணமடையும் போது எடுக்கப்பட வேண்டிய நடவடிக்கைகள் என்ன?

பதில்:- வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்ட ஒருவர் இறப்பின் அந்த word doctor ஆல் இறப்பை அறிவிக்கும் படிவம் நிரப்பப்பட்டபின் 2மணித்திதயாலத்திற்குள் உடலை உறவினரிடம் கையளிக் கலாம் அல்லது பிரேத அறையில் வைக்கலாம்.

ஆனால் ஒருவர் வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டு 24மணிநேரத்தினுள் இறப்பின், அது நீதி மன்றிற்கு அறிவிக்கப்பட்டு பிரேத பரிசோதனை செய்யப்பட வேண்டுமென ஒரு தகவல் உண்டு. அது ஒரு பிழையானகருத்து.

அனுமதிக்கப்பட்டவரின் இறப்புக் கான காரணம், அந்த விடுதி வைத்தியரால் கண்டுபிடிக்க முடிய மெனில் சாதாரணமான இயற்கை மரணமென உறுதிப்படுத்தப்பட்டு அவராலேயே சடலத்தை விடுவிக்க முடியும். இறப்புக்கான காரணத்தை (Diagnose) கண்டுபிடிப்பது சிரமமாகும் போது மட்டுமே சட்டவைத்திய அதிகாரியின் தேவை ஏற்படுகிறது.

கேள்வி:- எயிடல் நோயாளி ஒருவர் இறப்பின் ஏதாவது விசேட நடவடிக்கை உண்டா?

பதில்:- இல்லை எயிடல் நோயாளி யாக இருந்தாலும் இதே நடவடிக்கை தான், ஆனால் திணைக்கள் சுற்றுநிருபங்களின்படி உறுதிப்படுத்தப்பட்ட எயிடல் நோயாளி எனின் 24 மணிநேரத்தில் உடல் வைத்தியசாலையில் இருந்து அப்பறப்படுத்த வேண்டும் என்பதுடன் உடலுக்குசில இரசாயனப்பொருட்கள்

போடப்படும். பிரேதப்பெட்டி சீல்வைக்கப்பட்டே உறவினரிடம் வழங்கப்படுவதுடன், உடலுக்கு எந்தவித சமயக் கிரிகைகளும் செய்ய அனுமதியில்லை. இந்து 24 மணிநேரத்தினுள் உடல் ஏரிக்கப்பட்ட வேண்டும். புதைக்கமுடியாதென அந்த சுற்றுநிருபம் தொடர்கிறது. இவை அனைத்தினதும் நோக்கம் நோய்க் கிருமி பரவுவதை தடுத்தலே.

கேள்வி:- யாழ்ப்பாணத்தில் சட்டபூவமற்ற கருக்கலைப்பு இடம் பெறுகிறதா?

பதில்:- ஆம் யாழ்ப்பாணத்தில் அன்மைக்காலமாக முறையற்ற சட்டபூவமற்ற கருக்கலைப்புக்கள் அதிகரித்துள்ளது. குறிப்பாக திரும் னமாகாத பெண்களே அதிகமாக ஈடுபோகிறார்கள்.

திருமணமான பெண்கள் குறைவே அதே போல் கல்வியறிவு குறைந்த பெண்களே கருக்கலைப்பின் பின் னான் ஆபத்து நிலைகளை எதிர்நோக்குகிறார்கள்.

கேள்வி:- குறிப்பாக யார் இதைச் செய்கிறார்கள்?

பதில்:- அதிகளை பரம்பரை ஆயுள்வேத வைத்திய முறைகளால், வைத்தியதுறை சார்ந்த பலரும் இதைச் செய்கிறார்கள். சில இடங்களில் எந்த விதவைத்திய அறிவில்லாதவர்களும் செய்கிறார்கள். இலங்கைச்சட்டத்தில் கருக்கலைப்பு செய்தல் ஒரு குற்றச் செயலாகும் ஆனால் இந்தச்சட்டத்தில் ஒரு ஒட்டை உண்டு,

அதாவது வயிற்றில் இருக்கும் சிகிவால் தாயின் உயிருக்கு அச்சுறுத்தல் எனின் மட்டும் கருவைக் கலைக்கச்சட்டத்தில் இடமுண்டு.

கேள்வி:- இந்தமாதிரியான பாதுகாப்பற்ற கருக்கலைப்பு செல்வதில் ஏற்படக்கூடிய பொதுவான பிரச்சனைகள் என்ன?

பதில்:- பொதுவாக எமது பிரதேசத்தில் கருக்கலைப்பு செய்வோர் எந்தவித பாதுகாப்பும் அற்ற நிலையில் கிருமித்தொற்றுள்ள உபகரணங்களையும், ஆபத்தான மருந்து பொருட்களையும் பயன் படுத்தி யே இதைச் செய்கிறார்கள். சிலர் கம்பி போன்ற ஆபத்தானவற்றை உட்செலுத்தியும் கருவைக்கலைக்கின்றனர்.

இவற்றில் அனேகமாக அதிக இரத்தப்போக்கு ஏற்பட்டு, இறப்பு ஏற்படும் சந்தாப்பமும் உண்டு. இதைவிட கிருமித்தொற்று அதிகரித்து ஆபத்தான நிலை ஏற்படலாம். எதிர்காலத்தில், குழந்தைப்பேறு அற்ற நிலையும் ஏற்படலாம்.

கேள்வி:- அன்மைக்காலமாக சிகிக் களைப் பெற்று ஏறிவது யாழ்ப்பாணத்தில் அதிகரித்துள்ளது. இது ஒரு சட்டவைத்தியதுறை சார்ந்த சமூகப்பிரச்சனையாகும். இப்பிரச்சனை பற்றி நீங்கள் சமூகத்திற்கு கூற விரும்புவது என்ன?

பதில்:- உலக மயமாதலில் நவீன தகவல் தொடர்பாடல், தொழில்நுட்ப விஞ்ஞான யுகத்தில் உலகம் சருங்கிவிட்டது.

ஒவ்வொரு இளைஞன் யுவதிகளின் கைகளிலும் தவறாம் கைத்தொலை பேசிகளில் என்னென்ன எல்லாம் உள்ளது இவர்கள் தங்களுக்குள் என்னென்றதை எஸ்.எம்.எஸ் மூலம் பரிமாறிக் கொள்கிறார்கள் என்பதெல்லாம் சொல்லித் தெரியவேண்டியதில்லை. கணனி வலைப்பின்னில் என்னென்ன விடயங்களை மனிக்கணக்காகப் பார்க்கிறார்கள். இவையனைத்தினதும் கூட்டு மொத்த விளைவே சிக்கக்களைப் பெற்று பொலித்தீன் பையிலும் துணியிலும் சுற்றி ஏறிகிறார்கள் எனவே பிள்ளையைப் பெற்று ஏறிவதை விடுத்து எப்படித் தங்களைக் காத்துக்கொள்வது என்ற விடயங்களை ஒவ்வொருவரும் அறிய வேண்டும்.

வருமுன் காக்கவேண்டும். இதற்காக பாலியல் கல்வி பாடசாலைக் கல்வித்திட்டத்தில் காத்திரமான இடத்தை பெற வேண்டும். அரசாங்கம் காலத்தின் தேவையை உணர்ந்து பல்வேறு செயற்திட்டங்களை முன்னெடுத்துள்ளது. ஆனால் எமது அதிகாரிகளே தமது சொந்த தனிப்பட்ட மனப்பான்மையின் அடிப்படையில் இவற்றை நடைமுறைப்படுத்துவதில் பின் நிற்கிறார்கள்.

முக்கியமாக பொது சுகாதார பரிசோதகர்கள், குடும்ப நல உத்தியோகத்தர்கள், ஆசிரியர்கள் போன்ற உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்கள் இது விடயமாக கூடியவரை அக்கறை செலுத்திச் செய்றபட வேண்டும்.

கேள்வி:- மக்கள் இவ் விடயத்தை ஒழுக்கம் சார்ந்த ஒரு விடயமாகப் பார்க்கிறார்களே?

பதில் :- அது தவறு. இதை ஒழுக்கம் சார்ந்த விடயமாகப் பார்ப்பது எந்தளவிற்கும் பொருத்தமானது என்பது எனக்குத் தெரியவில்லை. சுகாதாரத்துறை உத்தியோகத்தர்கள், வைத்தியர்கள், இது விடயமாகப் பெற்றிவைப் பெற்றுள்ளனர். அப்படிப் பார்த்தால் இவர்கள் எல்லாம் ஒழுக்கம் கெட்டவர்களா? இது ஒரு பொதுவான அறிவியல் விடயம். அறிவை யாரும் பெறலாம். இதில் தடை வைப்பது பிழையான செயல்.

கேள்வி :- ஒரு பெண் சட்டபூர்வமற்ற, முறையற்ற விதத்தில் ஒரு கர்ப்பத்தை அடைவாளாயின் அது தொடர்பான சட்டவைத்திய நடவடிக்கை என்ன?

பதில் :- பதினாறு வயதுக் குட்பட்ட பெண் எனின் அப்பெண்ணின் சம்மதத்துடன் உடலுறவு ஏற்படுத்தப் பட்டிரும்பினும் அது ஒரு கற்பழிப்பு குற்றமாகவே கருதப்படும். இப்பெண் உடலுறவு கொண்டமைக் கான் சான்றுகள், மற்றும் கற்பழுற்றுள்ளது போன்ற மருத்துவ விடயங்களை ஆய்வு செய்து அறிக்கை நீதிமன்றுக்கு என்னால் வழங்கப்படும்.

குழந்தை குறித்த பாருடையது தான் என்பதற்கு நேரடிச்சாட்சிகள் இல்லாதவிடத்து (eye witness) பிரசவத்தின் பின் தாய், தந்தை,

குழந்தை மூவரினதும் குருதி மாதிரி எடுத்து DNA பரிசோதனை செய்து பார்த்து தந்தை உறுதிசெய்யப்பட்டு நீதிமன்றத்தால் தீர்ப்பு வழங்கப்படும்.

சித்தசுவாதீனம் எதுவுமற்ற பதினாறு வயதிற்கு மேற் பட்ட பெண் ஜெனின் அப் பெண் ஜே குறித்த கற்பம் சம்பந்தமாக வழக்குத் தாக்கல் செய்ய வேண்டும். அதன் பின் மேற்கூறிய அதே நடவடிக்கை எடுக்கப்படும்.

கேள்வி:- யாழ்மக்களுக்கு சட்டவைத் திய அதிகாரி என்ற முறையில் நீங்கள் கூற விரும்புவது என்ன?

பதில் :- நான் மக்களுக்குத் தெரிவித்துக் கொள்ள விரும்பும் ஒரேயொரு விடயம் அரசாங்கத்தின், ‘எல்லோருக்கும் கல்வி என்ற விடயத்தை நிஜமானதாகத் கவேண்டும். ஒவ்வொரு பெற்றாரும் தம் பிள்ளைகளின் கல்வியில் மிகக் கூடிய கவனம் எடுக்க வேண்டும். பிள்ளைகளின் கல்வி என்பது வெறும் பரிட்சையில் சித்தியடைவதென்பது, தகவல் சேகரிப்பாக மட்டும் அல்லாமல், அறிவு மனப்பாங்குவளர்ச் சியை அடிப்படையாகக் கொண்டதாக இருக்க வேண்டும். இதற்காக எல்லோரும் செயற்பட வேண்டும்.

வாழ்வில் வெற்றி பெற வேண்டுமா?

இதோ சில ஆலோசனைகள்..

- ★ கடுமையாக உழையுங்கள்.
- ★ தன்னம்பிக்கையை விடாதீகள்.
- ★ எதிர்காலத்துக்காக பொறுமை யுடன் இருங்கள்.
- ★ எப்பொழுதும் இலக்கு சார்ந்து இருங்கள்.
- ★ முயற்சியை கைவிடாதீகள்.
- ★ தோல்வியை ஏற்றுக்கொண்டு அடுத்த சந்தர்ப்பத்துக்காக காத்திருங்கள்.
- ★ முன்னுதாரணமாக இருங்கள்.
- ★ எப்போதும் செவிமடுக்க விரும்புங்கள்.
- ★ உங்களுக்கென சுயதாரங்களை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ★ அர்ப்பணிப்புக்குத் தயாராக இருங்கள்.
- ★ உங்கள் பலங்களின் மீதிருந்து தொடங்குங்கள்.
- ★ நம்பிக்கைக்குரியவராகவும் நேரமையானவராகவும் இருங்கள்.

இவற்றினை முயசித்துப் பாருங்கள். ஆறுமாதங்களின் மின்பு சொல்லுங்கள் உண்மையா இல்லையா என்று.

“ தீர்வை எல்லூரும் ஒர்கிடீக் கூடாது. எனவீல் அவள் ஒர்பல்லையற்றுலன்”

சுதீயான ரூடியுருநாடு அடைப்பு நிலைங்கள் (Acute coronary syndrome)

சுதீயான முடியுற அடைப்பு நிலைமைகள் என்ற நோயானது நிலைமையில்லாத நெஞ்சுநோ நிலை (unstable angina) பகுதியான மாரடப்பு (non stclevction myocardial infaction), மாரடப்பு (myocardial infraction) ஆகிய மூன்று நோய்நிலைமை கண்டும் குறிக்கப் பயன்படும் பொதுவான பெயராகும்.

இந்த மூன்று வகை நோய் நிலைகளும் ஒரே வகையான நோய்க் காரணிகளால் உருவாவதும், ஒன்றி விருந்து மற்றொன்றுக்கு நிலைமாறக் கூடியதாக உள்ளதும் இவை ஒரே பொதுப் பெயரால் அழைக்கப்படக் காரணமாகும்.

இதயத்துக்கு குருதியை வழங்கும் நாடி முடியுற நாடி எனப்படும். இந்த நாடிகளின் கவரின் உள்ளிழையங்களில் கொழுப்புச் சத்துப் படிவதால் உருவாகும் கொழுப்பு மற்றும் நாரிழையப்படிவகளில் சுதீயாக ஏற்படும் உடைவுகளே இந்த நோய் நிலையின் தொடக்கமாகும். இவ்வாறு ஏற்படும் உடைவுகளால் அவ்விடத்தில் குருதியிற்றதல் பொறிமுறை தூண்டப்பட்டு குருதி உறையும் (Thrombus formation) அது மாத்திரமான்றி இந்த உடைவு ஏற்படும். முடியுற நாடிப்பகுதி சூருக்கமடைவதும், குருதி உறைந்து உருவான் கட்டி வேறு நாடிகளுக்கு அடித்துச் செல்லப்படுதலும் இடம்பெறலாம். இதனால் இந்தப்பகுதிக்கு அப்பால் உள்ள முடியுற நாடிப்பகுதியோக குருதி விநியோகம் தடைப்படும், இதயத் தசைகள் நலவிவரும் அல்லாது முற்றாக இருந்து போகும். (Inforction)

நிலையில்லாத நெஞ்சுநோ நிலையில் இவ்வாறான அடைப்பு பகுதியாகவே முடியுற நாடியை தடைப்படுத்தும். இதனால் முன்பு இருந்த நெஞ்சுநோ அதிகரிப்பதை அல்லது ஒய்வாக இருக்கும்போதே நெஞ்சுநோ உருவாக வதை அல்லது இரவில் நெஞ்சுநோ உருவாகுவதை ஒருவர்

Dr . N . வினாதன்
மாவட்ட வைத்தியசாலை,
தெல்லிப்பழை

உணருவார். ஒய்வாக உள்ள நிலையில் இவ்வகையான நெஞ்சுநோ அநேகமாக 10-15 நிமிடங்களில் குறைந்துவிடும். இந்த நிலையில் இதயத்தசையோ உள்ளிழையங்களோ இருந்து போகமாட்டாது.

பகுதியான மாரடப்பு நிலையில் முடியுற நாடியில் உருவாகும் அடைப்பு முழுநாடியையும் தடைப்படுத்தினாலும் இதயத்தசையும் உள்ளிழையங்களும் பகுதியாகவே இருந்து போகும்.

மாரடப்பு நிலையானது முழுமையான அடைப்பினால் உருவாகிறது. இதனால் தடைக்கு அப்பால் உள்ள இதயத்தசையும் உள்ளிழையங்களும் முழுமையாக இருந்துபோகக் காத்தீய முள்ளது. பகுதியான மாரடப்பு மற்றும் மாரடப்பு நோய்நிலைகளில் நெஞ்சுநோ ஒய்வில் உள்ளபோதே உருவாகி பொதுவாக 10 நிமிடத்தைவிடக் கூடுதலாக நிலைத்தி ருக்கும். அத்துடன் வியர்வை, மயக்கம், மேல்வியிற்றுநோ, நெஞ்சுநோ ஆனது இடது கைக்கும், கீழ்நாடி மற்றும் முதுகுப் புறத்துக்கு பரவதலும் இடம் பெறலாம்.

சில நிரிழிவு நோயாளர்களுக்கும், மிகவும் வயதானவர்களும் எவ்வித கணங்குறிகளும் இன்றியும் மாரடப்பு ஏற்படலாம்.

நெஞ்சுநோ 10 நிமிடத்துக்கு மேலாக நீடித்திருப்பின் ஒருவர் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு செல்ல வேண்டும். முடியுமாயின் உடனடியாக அஃபிரின் மாத்திரை ஒன்றை கரைத்து பருக வேண்டும். இவ்வாறு உடனடியாக வருவதன் மூலம் மாரடப்பினால் ஏற்படும் அடைப்பை கரைக்கக்கூடிய மருந்தை உபயோகித்து இதயத்தசையிற்பை நீக்கலாம் அல்லது குறைக்கலாம்.

நீரிழிவு நோய் உளவியல் பார்வையில்.....

நீரிழிவு நோய் எனப்படும் சலரோக நோயினால் பாதிக்கப்படவர்கள் கணிசமான அளவில் எமது பிரதேசத்தில் இருக்கின்றனர். பொதுவாக இந்நோயா னது ஒரு வாழ்நாள் நோயாகும் என்பதும் நாமறிந்ததே. அத்தன் இது சார்ந்த மருத்துவ சிகிச்சையினைத் தொடர்ச்சியாக கைக்கொள்வது மிகவும் முக்கியமானது என்பதும் நாமறிந்ததே. ஆனால் இந்நோய் ஏற்படுவதால் அந்நோயா எிக்கும், அவர்தம் குடும்பத்தினருக்கும் நோயாளிக்கு ஏற்படக்கூடிய மனத்தாக்கத் தினை அறிந்து கொண்டதோ, கவன மெடுத்ததோ குறைவு என்றே கூறலாம். இந்நோய் ஏற்படுவதால் ஏற்படக்கூடிய மன மாற்றங்களை, மனத்தாக்கங்களை அறிந்து உணர்ந்து கொள்வது இந் நோயைச் சரியான முறையில் பராமரிப்பதற்கும், அவர்களின் வாழ்வை பயனுள்ளதாக்குவதற்கும் உறுதுணையாக இருக்கும் மேலும் இந்நோய் ஒருவருக்கு ஏற்படுவதால் அவரின் குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கும் மன அமுததங்கள் ஏற்படுகின்றன. குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கும் ஏற்படும் மன அமுததங்களை விளங்கிக் கொள்வது புரிந்துணர்வுடன் கூடிய நல் உறவைத் தக்க வைத்துக் கொள்வதற்கும், குடும்ப உறுப்பினர்கள் தத்தமது வாழ்வை கீயல்பாக வாழ்வதற்கும் உதவியளிக்கும்.

இவ்விடயத்தை நீரிழிவு நோயாளிகளும், அவர் தம் குடும்பத்தி னரும் விளக்கமாகவும் அறிந்து கொள்வது மிகவும் பயனைத்தரும்.

இந்நோய் ஏற்படுத்தும் உளசமூக தொழில்சார் தாக்கத்தை மேலோட்ட மாகப் பார்ப்போமாயின்,

1. நீரிழிவு நோயானது வாழ்நாள் நோய் என்பதனால் படையில் இந்நோயினால் பாதிக்கப்படவர்கள் தமது முந்தைய நோயற்ற ஆரோக்கிய நிலைக்குத் திரும்ப முடியாது என்பது முக்கியமா னதும் முதன்மையானதுமான விடய மாகும்.
2. இத்தகைய நிலையினால் இந்நோயி னால் பாதிக்கப்படவர்கள் தமது புதிய உடல் நிலைக்கமைவாகவே வாழ்வைத் திட்டமிட்டு நடத்தவேண்டியதாக உள்ளனர்.
3. இதனால் அவரின் தனிப்பட்ட, சமூக, தொழில்சார் செயற்பாடுகளில் பாரிய மாற்றங்கள் ஏற்படுவது தவிர்க்க முடியாததாகின்றது.
4. இத்தகைய நிலைகளினால் அந்நோயா எியின் குடும்ப அங்கத்தவர்களின் தனிப்பட்ட, சமூக தொழில்சார் விடயங்களிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படுவது தவிர்க்க முடியாததாகின்றது. மேற் கூறிய நிலைகள் சில உள் நிலை களை ஏற்படுத்துகின்றன.

சுகம்

அவற்றை மேலோட்டமாக பார்ப்போம்.

1. தாம் நிரந்தரமாக இழந்துவிட்ட தமது முந்தைய ஆரோக்ஷிய நிலை குறித்த துயரம் (இழுவிரக்க நிலை) இவர்களை ஆடுகொள்ளும்.
 2. தனக்கு இந்த நோய் இருக்கின்றது என்பதை தமதளவிலும், மற்றவர்கள் முன்னிலையிலும் ஏற்று கொள்வதீல் தயக்கம் ஏற்படும்.
 3. இந்நோயினால் வாழ்வில் (தனி மனித, சமூக, தொழில்சார், பொழுது போக்கு) ஏற்படும் மாற்றங்களும், புதிய கூழ்நிலை களும் அவருக்கு நெருக்கடியைத் தோற்றுவிக்கும்.
 4. குடும்ப அங்கத்தவர்களிடையே ஏற்படுத் தப்பட வேண்டிய தனிமனித, சமூக தொழில்சார் மாற்றங்கள் குடும்ப அங்கத்தவர்களிடமும் உள் நெருக்கடியை ஏற்படுத்தும்.
- இவற்றை வெற்றிகரமாகக் கையாள்வதற்குச் செய்ய வேண்டிய வைகள் சூருக்கமாகப் பார்ப்போம்.
1. தான் இழந்துவிட்ட ஆரோக்ஷிய நிலைக் காக மனதளவில் துயரப்பட்டு முடிப்பது இத்துயரத்திலிந்து ஆரோக்ஷியமாக மீண்டு வருவதற்கு உதவியளிக்கும். (எம்கு நெருக்கடிய அன்பான ஒருவர் இருக்கும்போது அதற்காக துயரப்பட்டு வளரிவருவதற்கு ஒப்பானது)
 2. மேற்கூறிய துயரத்திலிந்து முழுமையாக மீண்டு வந்ததும் தனது புதிய நோய் நிலையை தனதளவிலும், மற்றவர்களுக்கு முன்னும் ஏற்றுக்கொள்கின்ற

மனநிலையை, நடத்தையை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இதனால் நோயைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பதற்குத் தேவையான சுகாதார விடயங்களைக் கைக்கொள்ளும் மனநிலையும், சாத்தீயமும் ஏற்படும்.

3. இந்நோயினால் ஏற்பட்ட நிலை குறித்த துயரத்திலிந்து விடுபட்டு, நோய் நிலையை ஏற்றுக் கொள்கின்ற மன நிலை ஏற்படும் போது அதனால் ஏற்படும் வாழ்வு மாற்றங்களை சந்தீக்கும் ஊக்கமும் மன உறுதியும் ஏற்படும். புதிய மாற்றங்களை சந்தீக்கும் ஊக்கமும் மன உறுதியும் ஏற்படும். புதிய மாற்றங்களை மன முவந்து ஏற்றுக் கொள்ளுதல் வாழ்வு மாற்றத்தால் ஏற்படும் நெருக்கடியைக் குறைக்க உதவும்.
4. குடும்ப அங்கத்தவர்களும் தமக்கு இத்தகைய நிலையினால் ஏற்படும் மனநிலையை உணர்ந்து புரிந்து கொள்வதால் வாழ்வில் ஏற்படும் மாற்றங்களை ஏற்றுக் கொள்கின்ற மனநிலையைத் தோற்றுவிக்கலாம். மாற்றங்களை ஏற்றுக்கொள்கின்ற மனநிலை ஏற்பட்டால் புதிய வாழ்நிலை சார்ந்த நெருக்கடி உணர்வு குறைவாக இருக்கம்.

எனவே இவற்றை விளங்கிக் கொண்டு சரியான முறையில் பின்பற்றுவதன் மூலம் நீரிழிவு நோயுடன் ஆரோக்ஷியமாக வாழ முடியும்.

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி - 2

இவற்றிற்குரிய விடையைக் கண்டுபிடித்து நிரப்பி இப்பக்கத்தை வெட்டி அனுப்புங்கள்.

1	2	3	X	5	6
7	8	9	10	X	12
13	14	15	16	X	18
19		21	22	23	24
25	26		X	29	30
X		32	33	34	35
					36

அனுப்ப வேண்டிய
கடைசித்திகதி 15.12.2008

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

சுகவாழ்வுக்கான பயணம்
கோணாவளை வைரவர் லேன்,
(மருத்துவ பீடம் முன்பாக)
கொக்குவில் கிழக்கு.

இடம் இருந்து வலம்

- 01.அன்பிற்கு ஓர் இலக்கணம் இவள்
05. இதன் வருகையை என்னியே மயில் ஆடுகிறது.(திரும்பி)
07. குவாசியக்கோ நோய் இதன் குறைபாட்டால் ஒற்படுகின்றது(குழம்பி)
13. இரும்பை கவரும் ஒரு பொருள்(குழம்பி)
22. யோகர் சுவாமி இவர்களின் பரம்பரையில் வந்தவர்.
25. மன்மதனின் மனைவியின் பெயர்
- 29 இது உடல் நலத்திற்கு கேடு (திரும்பி)
- 32 செய்த பாவத்திற்காக தேடப்படுவது.(குழம்பி)

மேல் இருந்து கீழ்

- 01 தலைமைத்துவத்திற்கு இருக்க வேண்டியது(குழம்பி)
- 02 கிழமைகளில் ஒன்று (குழம்பி)
- 03 இதன் விளைவே செயல் (திரும்பி)
06. நோய் தீர்கும் ஓர் துறை(குழம்பி)
- 10 ஒரு பொருளின் பெறுமதி இதை வைத்தே தீர்மானிக்கப்படும்(குழம்பி)
23. மன்மதனை இப்படியும் அழைப்பர்.(திரும்பி)
26. இறைவனை இப்படியும் அழைப்பர்.(திரும்பி)

சரியான விடை அனுப்புவார்களில் முதல் முன்று அதில்ர்சாலிகளுக்கு பெறுமதியான பரசில்கள் உண்டு. முதல் பத்து அதில்ர்சாலிகளின் பெயர்கள் அடுத்த திதில் உண்டு.

குறுக்கெழுத்துப்போட்டி இல 01க்கான சாரியான விடைகளை அனுப்பி முதல் மூன்று பரிசீல்களையும் பெற்ற அதிவிட்டசாலிகள்.

1. 1ம் பரிசு

பொ. ரோகினி

சரசாலை தெற்கு,

சரசாலை.

2. 2ம் பரிசு

சி.சிவகுமார்.

மல்லாகம்.

3. 3ம் பரிசு

தி.மயூரி

கோண்டாவில் மேற்கு,

கோண்டாவில்

பராட்டுப்பெறுவோர்.

01. நா.வினோதா, நெருஞ்சியோலை பண்ணாலை, தெல்லிப்பகளை
02. பொ.லக்ஸ்மன், பல்லக்ட்டி பண்டத்தரிப்பு.
03. இ.பக்ரதி, கே.கே.எஸ் வீதி, கோண்டாவில்.
04. த.மயூரன். அம்மன் கோவிலடி, கரணவாய் தெற்கு, கரவெட்டி
05. கீ.காந்தி, சனசமூக நிலையம், பல்லக்ட்டி பண்டத்தரிப்பு.
06. அ.கிரிவாந், கொக்குவில் கிழக்கு, கொக்குவில்.
07. அ.கிரிதரா, கொக்குவில் கிழக்கு, கொக்குவில்.
08. எ.வக்ஷலா, கோவில் வீதி, மல்லாகம்.
09. பூ.ஜனார்த்தனி, நாகம்மாள் கோவிலடி, உடுவில்
10. மா.நோஷானி, கைதடி மேற்கு, கைதடி.

பழங்களின் மகத்தூவுக்

அன்னாசி

வாய்நாற்றும், அஜீரணம்தீரும்.

அப்பிள்

குட்டபுண் நீங்கும்,

இலந்தை

உடல் வலிமை பெறும்.

எலுமிச்சை

வாந்தி நீங்க இன்னும் பல பயன்கள்.

கொய்யாக்காய்

மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

தக்காளி

உடல் வரட்சி, மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

தோடை

உடலை அழகாக்கும்.

தீராட்சை

உடல் உட்புண் தீரும், பித்தரோகம் தீரும்.

நாவல்

சலரோகம், சிறுநீர் ரோகம் தீரும்.

பப்பாளி

மலச்சிக்கல் தீரும்.

கேட்கத்தயங்கிய கேள்விகளும், அதற்கான பதில்களும்

ஆர். மயூரன் - (27வயது)
கொக்குவில் மேற்கு.

கேள்வி: எயிட்ஸ் நோய்க்கு மருந்து உண் டு என சிலர் கூறுகின்றார்கள். ஆனால் எயிட்ஸ் நோய்க்கு மருந்தே இல்லையென்று கூறப்படுகிறது. குறிப்பாக இந்திய தொலைக்காட்சி சேவையில் எச்.ஐ.வி.: எயிட்ஸ் ஐ முன்கூட்டியே கண்டுபிடித்து சிகிச்சை பெறுகிறார்கள் என விளம் பரம் செய்யப்படுகிறது. உண்மையில் எயிட்ஸ் நோய்க்கு மருந்து உண்டா? இல்லையா? தெளிவுபடுத்தவும்?

பதில்: மயூரன் 27 வயதுடைய உம்மைப்போன்ற இளைஞர் எச்.ஐ.வி./எயிட்சைப் பற்றி அறிய ஆவலாய் இருப்பது மிகவும் வரவேற்கக் கூடிய விடயம் தான். ஏனெனில் எச்.ஐ.வி சம்பந்தமான பூரண விழிப்புணர்வே எமது எதிர் கால இளம் சமூகத்தை எயிட்ஸ் அரக்கனின் பிடியிலிருந்து பாதுகாக்கும்.

உண்மையில் பொதுவாகவே மனிதனுக்கு ஏற்படும் வைரஸ் தொற்றுநோய்களுக்கு (பற்றிரியாக் களுக்கு உள்ளது போல் நூண்ணுயிர் கொல்லி) மருந்துகள் இல்லை.

வைரஸ் தொற் றுக் கள் ஏற்பட்டால் எமது உடலின் எதிர்ப்பு சக்தியே கிருமிகளுடன் போராடியே நோய் நிலையிலிருந்து எம் மை மீட்கிறது.

ஆனால் நாம் உள்ளெடுக்கும் மருந்துகள் இந்தப் போருக்கு உதவிசெய்து எமது உடல் எதிர்ப்பு சக்தியை வெல்ல இவ்வாறு எச்.ஐ.வி கிருமி ஒருமனிதனிடம் தொற்றினால் அக்கிருமியை அழிப்பதற்கு இதுவரை மருந்து எதுவும் கண்டு பிடிக்கப் படவில்லை. இதற்கான ஒரு காரணமாக இந்த எச்.ஐ.வி வைரஸ் கலமானது தனது கலச்சுவரான புறது உறையை அடிக்கடி அமைப்பு மாற்றும் செய்வதால் அதற்கெதிரான ஒரு குறித்த வகை எதிர் மருந்து கண்டுபிடிக்க முடியாதுள்ளது எனக் கூறப்படுகிறது.

ஆனால் தற்போது விஞ்ஞானிகளின் பெரு முயற்சியால் எச்.ஐ.வி கிருமி தொற்றியுள்ள மனிதனின் உடலில் இவ் வைரஸ் கிருமி தொடர்ந்து பல கிப் பெருகுவதை குறைப்பதற்கான மருந்துகள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

இச்சிகிச்சையை
(Anty retro viral throphy) என அழைக் கப்படுகிறது. ART சிகிச்சை எடுப்பவர் எச்.ஐ.வி தொற் றுடன் வாழக்கூடிய காலத்தை இச்சிகிச்சை (இம்மருந்துகள்) நீட்டி விடுகிறது.

எனவே எவ்வளவு நேரத்திற்கு எச்.ஐ.வி தொற்றைக் கண்டுபிடித்து இம் மருந்துகளை உள்ளெடுக்கி நோமோ அவ்வளவுக்கு உடலில் எச்.ஐ.வி கிருமியின் பெருக்கத் தைக் குறைத்து ஆயுளைக் கூட்டமுடியுமே தவிர

எச்.ஐ.வி வைரசை உடலிலிருந்து முற்றாக அழிக்க முடியா என்பது இன்று வரையுள்ள மருத்துவ நிலவரம். காலப்போக்கில் வெள்ளைத்தோல்மனிதக் கொம்பியுட்டர் களின் முயற் சி பல வேறு மாற்றுங்களைக் கொண்டுவரலாம்.

சி. புஸ்பலதா (19வயது)

சண்டில்பாய் மத்தி.

கேள்வி: Counselling (உளவளத்துணை) என்றால் என்ன? அது ஒரு தொழிற்கல்வியா?

பதில்: புஸ்பலதா உமது கேள்வி ஏதோ வில்லங்கத்தை உருவாக்கத்தானோ புரியவில்லை. இருந்தாலும் வேஷம் போட்டுவிட்டேன் எனிக்குலைத்து தானே ஆகவேண்டும். உண்மையில் "Counselling" என்பது ஒரு ஆங்கிலப்பதம். இதன் தழிழ் "ஆற்றுப்படுத்தல்" என்பதாகும்

ஆற்றுப்படுத்தல் என்பது தழிழினின் நீண்டகால வரலாற்றுப் பொருமை கொண்ட ஒரு விடயம். இன்றைக்கு 2000 வருடங்களுக்கு முன் னான் சங் கக் காலத் தில் ஏராளமான இலக்கிய படைப்புக்கள் ஆற்றுப்படுத்தலின் நோக்கமாக எழுகின்றன. நான் விடயத்திற்கு வருகிறேன்.

ஆற்றுப்படுத்தல் என்பது ஒருமனிதன் ஏதோ பிரச்சனை காரணமாக உளவியல் ரீதியாக குழப்பமான மனநிலையில் அப்பிரச்சனைக்கு தீவு காணமுடியாது மனதிற்குள் தத்தளித்துக்கொண்டு இருக்கும் போது (இதை மனவழுத்தம் எனக்கூறுப்படும்) இப்பிரச்சனைக்கு

ஒரு சுமுகமான தீவினை அந்நபர் எடுப்பதற்காக மனவளக்கலை பற்றிய அனுபவமும் ஆற்றலும், உள்ள ஒருவர், அந்த நபருடன் சம்பாசிப்பதன் மூலம் அவருடைய பிரச்சனையில் அவர் சிக்குப்பட்டுக் கொண்டுள்ள காரணத்தை அவருக்கு காட்டி அப்பிரச்சனைக்கு அவரே தீவு கண்டு அதில் இருந்து அவர் வெளியே வர உதவும் செயலே ஆற்றுப்படுத்தல் எனப்படுகிறது.

இதை ஒரு கலைப்பண்புகள் உள்ள விஞ்ஞானம் என்று இன்று கூறப்படுகிறது. உண்மையில் இந்த ஆற்றுப்படுத்தல் என்பது

மனவழுத்தத் தில் இருப்பவருக்கு இப்படியான ஒரு உளவியல் வழிகாட்டி தேவை என்று அவரும் உணரும் போது அவரின் வேண்டுதலோடே செய்யப்பட வேண்டிய ஒன்றாகும். ஏனேனில் உளவியல் பிரச்சனையில் சிக்கிப்பட்டு இருப்பவருடன் சேர்ந்து கதைப்பதன் மூலமே ஆற்றுப் படுத்தல் மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

இதற்கு நிறைந்த உளவியல் அறிவும் அனுபவமும் மிக நுட்பமான தீரங்களுக்கும் மிக அவசியமானவை. இதனாலேயே முன்னய காலங்களில் மதப் பெரியார்களும் அனுபவம் மிகக் குழுமோர்களும் இதனை மேற்கொண்டார்கள்.

ஆனால் இன்று எமது பிரதேசத்தில் உருவாகியிருக்கும் உளசூழ மேம்பாட்டு மையங்கள் பல மேற்கொள்ளும் ஆற்றுப் படுத்துதலை பார்த்தால் உமது கேள்வியின் நியாயம் புரிகிறது. பல நிறுவனங்கள் தமது இருப்புக்காக இதை ஒரு தொழில்க் கல்வியாக்கி வருவது கவலைக்குரிய விடயம்.

சொன்னால் நம் பமாட்டர் சனாமிக்குப் பிற்பட்ட காலத்தில் அனேக உள்சமூக நிறுவனங்கள் உருவாகி பல மில்லியன் ரூபாய்கள் பயன்படுத்தியது கூட இந்த Counselling லே தான். வேலையில்லாப் பிரச்சனை முக்கியமாக பூதாகாரமாக உள்ள எமது பிரதேசத்தில் பல இளைஞர் யுவதிகளின் வாழ்வில் ஒளியேற்றியதும் இந்த Counselling தான். போகிறபோக்கைப் பார்த்தால் தனியார் கிளினிக்குகளில் எனிமேல் சனல் பண்ணி Counselling செய்தாலும் ஆச்சரியமில்லை.

இ. ராகவன் (20வயது)

நவக்கிரி, புதுதார்.

கேள்வி: சுயஇன்பம் காண்பதால் ஞாபக சக்தி குறையும், உடல் பலவீனமடையும், பிற்காலத்தில் குடும்ப வாழ்வில் ஆண்மைக் குறைபாடு ஏற்படும் என்றெல்லாம் கூறுகிறார்களே? உண்மையா? அப்படியெனின் அதற்கு ஏதாவது மருந்து உண்டா?

பதில்: இராகவன் எமது பிரதேசத் தில் கட்டில்மைப் பருவத் திலுள்ள 95% ஆன கட்டில்மைப்பருவத்தினவர்களிடம் இருக்கும் பொதுவான ஜயப்பாடு இதுதான். உண்மையில் இவிங்க முதிர்ச்சியடைந்த ஒரு உயிரினத்தின் அடுத்த கட்ட நடவடிக்கை பாலுறவும், இனப்பெருக்கமும் தான். மனிதர் களான எமக்கு பண்பாடு கலாச்சாரம் போன்ற சமூகவியல்க் காரணங்களால் இந்தப்பாலுறவை (உடலுறவையும் இனப்பெருக்கத் தையும்) வாழ்க்கைத் திட்டமிடவில் நாம் தள்ளி வைக்கிறோம். ஆனால் அந்தத் தள்ளிவைக்கும் காலம் முழுவதும் பாலியல் தேவை தவிர்க்கமுடியாத

ஒன்றாகையால் “சுயஇன்பம்” காணுதல் என்ற பழக் கம் ஏற்பட்டுள்ளது.

இது பலநாறு வருடங்களாக மனிதர்களால் பேணப்பட்டு வரும் ஒரு பாலியல் செயற்பாடே. இதில் எதுவித அசாதாரண தன்மையும் இல்லை. மருத் துவ ரீதியாக சுயஇன்பம் காண்பதால் நீங்கள் கூறிய ஞாபக சக்திக் குறைவோ, ஆண்மைக் குறைவோ, உடற் பலவீனமடைதலோ எதுவுமே இருப்பதாக இல்லை.

நீங்கள் கூறியதெல் லாம் பிழையான தகவல்களின் அடிப்படையிலானவை. (misconception) மற்றும் மனப்பயம் போன்ற உளவியல் ரீதியானவையே. எனவே “சுயஇன்பம்” காண்பதை அந்த நேரத் தோடு விட்டுவிடுங்கள் அதை எப்போதும் உங்கள் மனத் தில் குமந் தபடி திரியாதீர்கள். வாழ்க்கை என்பது ஒரு உயர்ந்த இலக்கு நோக்கிய நீண்ட பயணம். இதில் சுயஇன்பம், பாலியல் என்பவை சில களியாட்டி நிகழ்வுகள் நீங்கள் இக்களியாட்டிகளில் பயணத்தைத் தாமதப்படுத் தாமல் அவற்றின் மகிழ்ச்சியை அனுபவித துக் கொண்டு அதை அந்தாவிலேயே விட்டுவிட்டு உங்கள் இலக்கு நோக்கிய பயணத்தைத் தொடருங்கள். இதுதான் நான் உங்களுக்குக் கூறும் மருந்து.

“நாம் விரும்பும் பொருள் நமக்குக் கிடைக்கவில்லை, எனின் கிடைப்பதையே விரும்புவோம்.”
இதுவே நிம்மதியின் இரகசியம்.

நலத்துடன் வாழ நானும் ஒரு முத்தம்!

நலத்துடன் வாழ வேண்டுமா? ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறையாவது முத்தம் கொடுங்கள். என்று கூறுகின்றனர் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

வேலைக்கு செல்லுமுன் மனைவிக்கு முத்தமிட்டு செல்பவர் கார் விபத்தில் சிக்கிக்கொள்ளும் வாய்ப்பு மிகக்குறைவு.

காலையில் வீட்டிலிருந்து செல்லுமுன் மனைவியை முத்தமிடும் கணவர்கள் மற்றவர்களை விட நீண்டகாலம் வாழ்கின்றனர் எனவும் முத்தம் பற்றி ஆராய்ந்த நிபுணர்கள் கூறியிருக்கின்றனர்.

ஒரு நிமிடம் கொடுக்கப்படும் ஆழ்ந்த முத்தத்தின் போது உடலில் 6.4கலோரி சக்தி செலவாகிறது. இது 5நிமிடம் நீச்சலடிக்க செலவாகும் சக்தியாகும். சாதாரணமாக நிமிடத்திற்கு 70முறை தூடிக்கும் இதயம், முத்தம் இடும்போது 120முறை தூடிக்கிறது.

முளையிலிருந்து உடலில் எந்த பகுதிக்குச் செலவதையும் விட அதிக எண்ணிக்கையான நரம்புகள் உதட்டுக்குச் செல்கின்றன. ஒரு முறை உதட்டோடு உதடு சேர்த்து முத்தமிடும் போது முகத்திலுள்ள 34 தசைகளும் இயங்குகின்றன.

மத்திய நரம்பு மண்டலத்தில் அப்போது மின்னோட்டம் தூண்டப்படுகிறது. எனவே முத்தமிடும் பழக்கத்தை மக்களிடம் பரப்ப இங்கிலாந்தில் பல நிகழ்ச்சிகளுக்கு ஏற்பாடு செய்துள்ளனர். ஜௌலை மே தேதி "தேசிய முத்தத்தின் நாளாக" அறிவித்துள்ளனர். மரதன் போட்டியைப் போல கிள்ஸத்தான் என்ற நிகழ்ச்சிகளுக்கு கூட ஏற்பாடு செய்துள்ளனர்.

டி.வி செய்தி வாசிக்கும் கிரிஸ்டி யங் என்பவர் மார்பகப் புற்று நோய் சிகிச்சைத் திட்டத் திறகு நிதி திரட்டுவதற்காக முத்தமிடும் நிகழ்ச்சி ஒன்றை நடாத்தி, தானும் பங்குபற்றினார். கற் காலந் தொட்டு முத்தமிடும் பழக்கம் இருந்து வருகிறது. கற்காலத்தாய், பல்லில்லாத தன் குழந்தைக்கு உணவை மென்று பறவைகள் ஊட்டுவது போல ஊட்டியது தான் முத்தத்தின் தொடக்கம் என்று ஆராய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

முத்தமிடும் போது எல்லாப் பெண்களும் கண் களை முடிக்கொள்கின்றன ஆனால் ஆண்களில் மூன்றில் இருவர் கண்களை திறந்து கொண்டு முத்தமிடுகின்றனர். வாரத்தில் 25மணி நேரத்தை டி.வி பார்ப்பதற்குச் செலவிடும் பிரிட்டிஸ் தம்பதிகள் 25நிமிடத்தைத்தான் முத்தத்திற்குச் செலவிடுகின்றனர் என ஆராய்ச்சி தொடர்கின்றது.

ஐ. ஏ ஜி



பிரியமான வாசர்களே !

நீங்கள் சுகம் சஞ்சிகையின் சந்தாதாரர் ஆகுவதன் மூலம் எமது இந்த நன்முயற்சிக்கு பெரும் ஒத்துழைப்பு கொடுக்க முடியும்.

ஒரு வருட சந்தா ரூபா. 200/- மட்டுமே.

எனவே நீங்கள் சந்தாதாரர் ஆகுவதற்கு கீழ்வரும் கூப்பனை நிரப்பி அத்துடன் கீழ்வரும் வங்கிக் கணக்கில் பணத்தைச் செலுத்திய பற்றுச்சீட்டை பதிவுத்தபாலில் எமக்கு அனுப்பி வைக்கவும்.

நடைமுறைக்

க/கு இல. 2694070,
சுகவாழ்வுக்கான பயணம்,
இலங்கை வங்கி,
திருநெல்வேலி கிளை.

காக்கட்டளையாக அனுப்புவேர்:

ஆசிரியர் சுகவாழ்வுக்கான பயணம்,
கோணாவளை லேன்,
கொக்குவில்.

முழுப் பெயர் :.....

சஞ்சிகை அனுப்பவேண்டிய முகவரி :.....

இத்துடன் ஒரு வருடச் சந்தா தொகையான ரூ.200/- வங்கியில் செலுத்தியமைக்கான பற்றுச்சீட்டு / பணமாக அனுப்புவதன் மூலம் சுகம் தெழின் சந்தா தாராக இணைகின்றேன்.

ஓய்ய்

Acc No. 972.

PROTINEX®

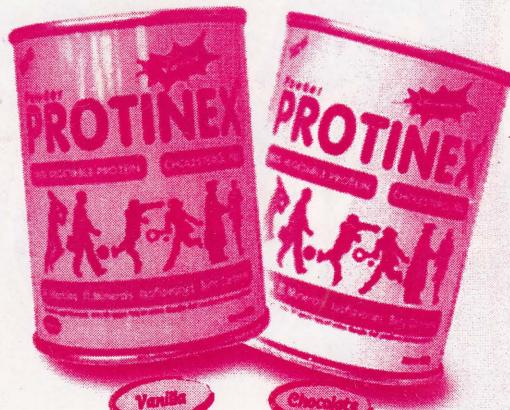
Puts back what the day takes out...

► 100% Vegetable Protein

► Cholesterol Free

► Lactose Free

► Isoflavones



New Protinex Contains 23 Vitamins & Minerals
Beta-Carotene, Carbohydrates and Soy Protein Isolate
rich in all 10 essential Amino Acids.



Astron Limited, 588, Galle Road, Ratmalana, Sri Lanka.

Tel : 2636741, 5566741 | Fax : 2636173 | E-mail : astron@astron.lk | Web : www.astron.lk

Drink it Hot or Cold



Action

Nutritional Food Drink

Packed with Energy



- No Added Sugar
- Formulated as per the Recommended Dietary Allowances for Sri Lankans

Manufactured & Marketed by

Astron Limited

www.astron.lk



Vanilla & Chocolate Flavoured

