

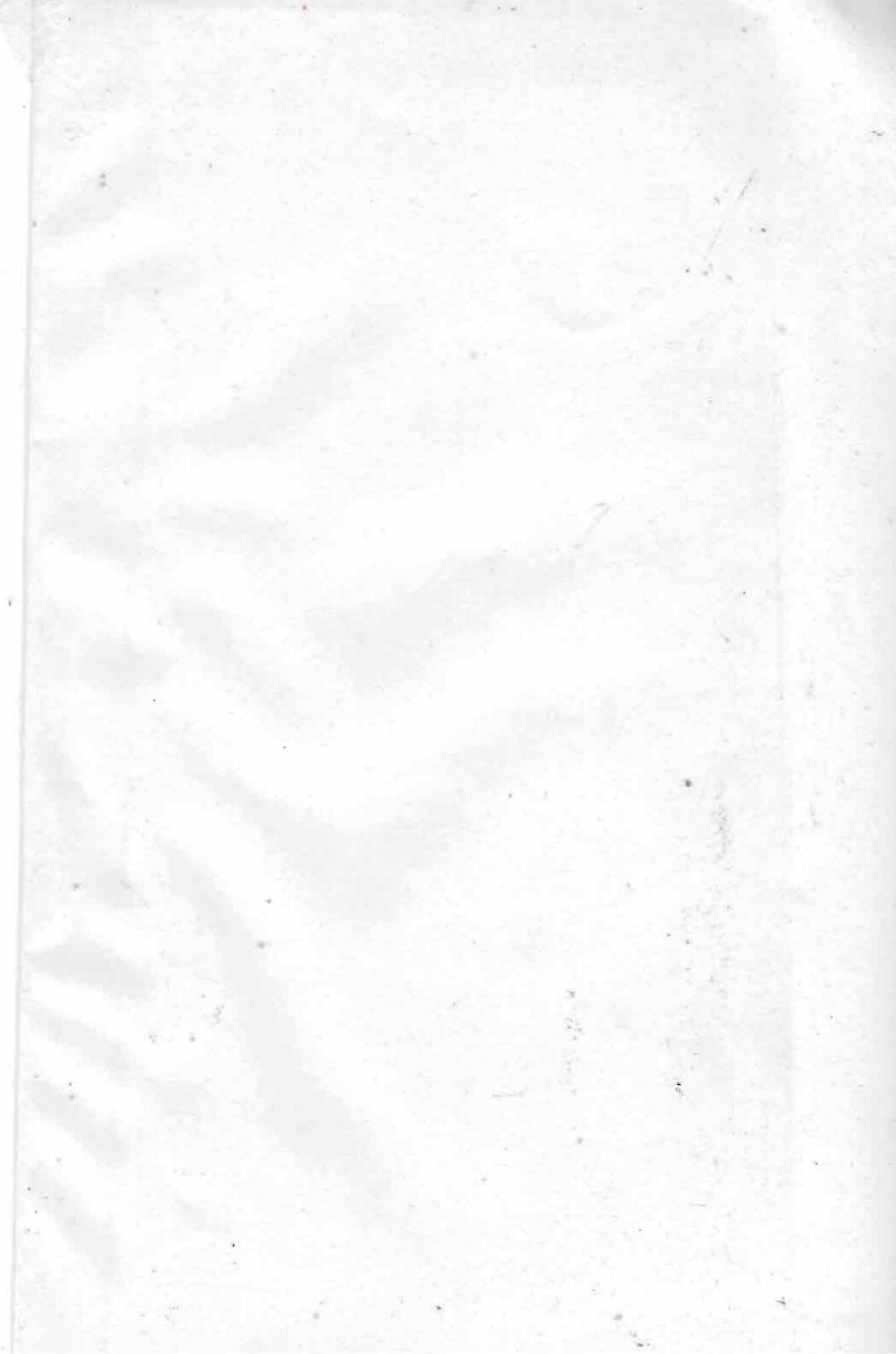


**முகமூழ்**



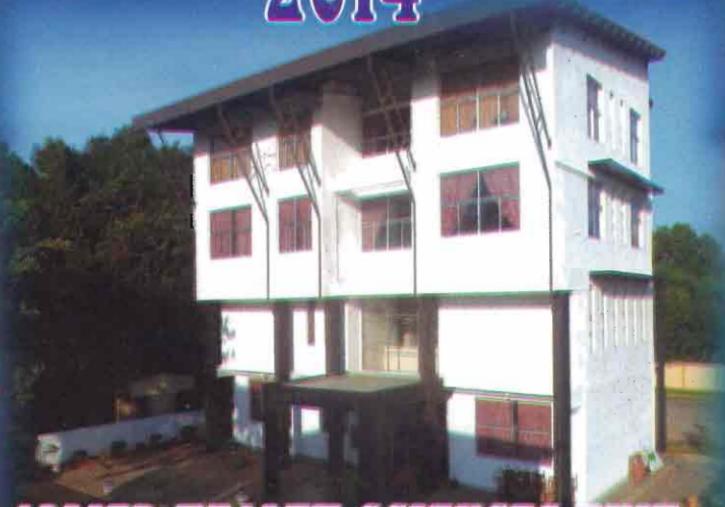
**முத்துக்கள்-2014**







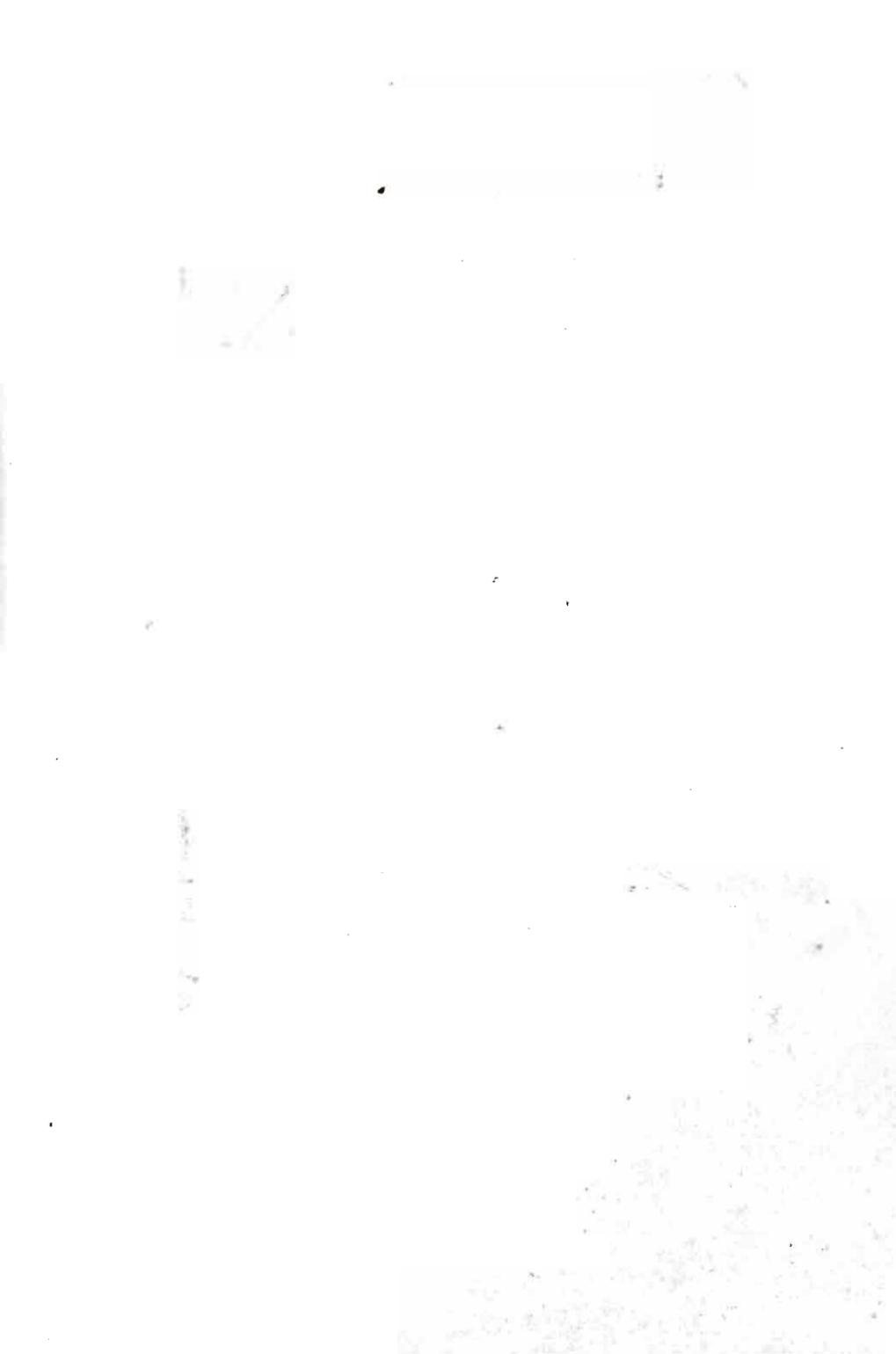
# VALETE NIGHT 2014



ALLIED HEALTH SCIENCES UNIT  
FACULTY OF MEDICINE  
UNIVERSITY OF JAFFNA

By  
FIFTH BATCH





—

முகமும் முத்துக்கள்

2014

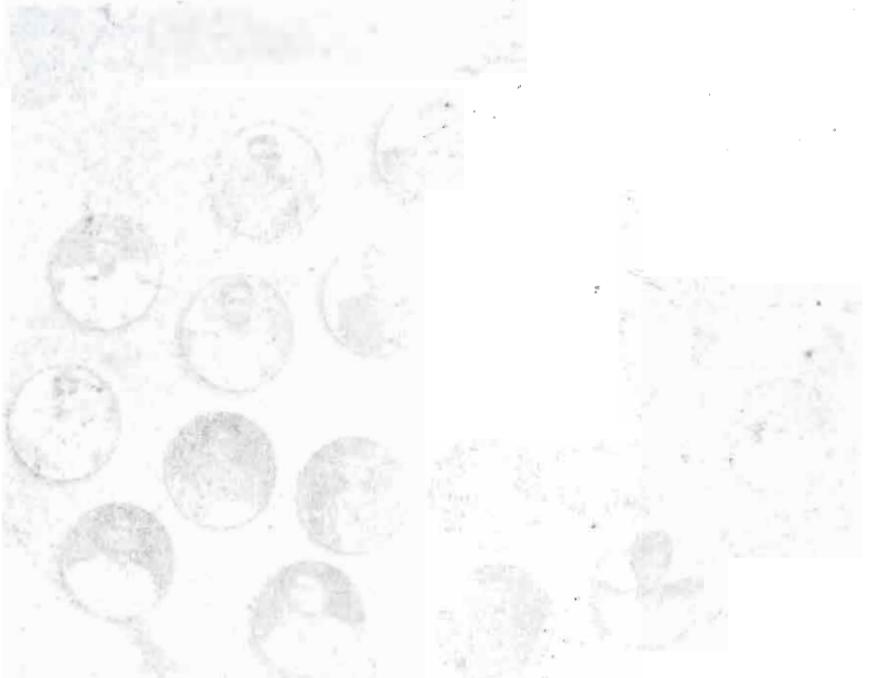
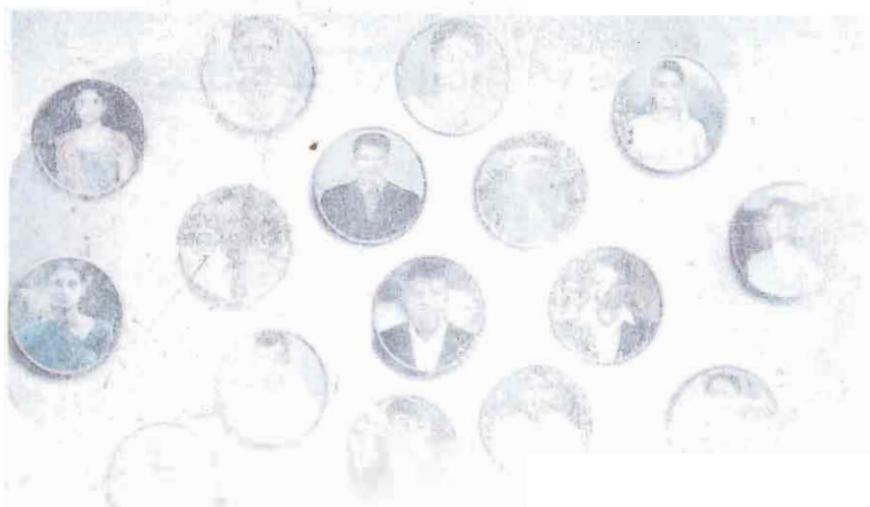
நாலாக்கமும் வழவழைப்பும்

Ragulan.V  
Sukanthan.A  
Jasothara.P  
Kamsayani.R

മുഖ്യമന്ത്രി  
കൂട്ടാളി കെ.എസ്.  
2019

രാജീവ്.Y  
സുരേഷ്.A  
ജോൺ.ജെ.S  
കമലാൻ. R





## **Message From the Dean**

I am happy to give this message to valete night 2014. The Allied Health Sciences courses are professional courses. Advances in science and Technology have inspired a fundamental shift in health care over the past decade resulting in wider appreciation of the fact that Health Service delivery must go beyond doctors and nurses and involve team work among clinicians and allied health staff. as such the country and the world have realized the importance of allied health staff in health care our faculty is working hard to upgrade the study programmes in Allied Health Unit so that our graduates will become competent professionals. At this juncture I make an appeal to all students of the unit to excel in studies to become marketable graduates globally

I wish good luck

**Dr.S.Balakumar**

**Dean,**

**Faculty of Medicine**

## WISHES FROM COORDINATOR NURSING

It is my pleasure to write a few words to this velete night magazine to wish our 4<sup>th</sup> batch of Allied Health Sciences students. Though we are going to miss a set of talented students at the AHSU, I feel very happy that they have successfully completed their studies and take a new step for their next career.

My wordings are acknowledgement of their hard working that they have done during their college days. Especially during the opening ceremony of the Unit of Allied Health Sciences they helped tremendously to make the opening ceremony a successful event.

This day is a very proud moment for you to hold a degree knowing that you truly deserve it. You have worked hard to achieve this goal and your positive attitude, willingness and dedication will guide you in your carrier. Although the hard work is not over yet, I'm sure that with your talent and dedication you will achieve any goal in your life. We the teachers of AHSU are very proud of our students passing out each year with excellent qualities that they have developed over the years at the AHSU.

Congratulations on your graduation! Hope this day brings you some great memories of your college days and carries those memories into the bright and surprising future which is waiting for you. I wish you all the best.

Mrs. Deivy Thabotharan  
Coordinator for Nursing  
Unit of Allied Health Sciences

## **Message from the president of "Valete Night 2014"**

It gives me an immense pleasure to forward this message on behalf of our fifth Batch students in publishing this souvenir for our "Valete Night 2014". We are especially grateful to our deenDr.S.Balakumar for giving constant encouragement and being with us in our every effort and success of this event.

I would like to thank our lectures as well as colleges who contributed their time and expertise in the preparation of this book. It is our duty to thank the editing group who complied this booklet with great care and devotion.

Our thanks to all those who have given us encouragement and constructive suggestions to make this a better book. It is with heartfelt wishes we say our farewells to our beloved senior sisters and brothers who shoulder the responsibility with an immense range of knowledge. We hope that you,who are sensitive to that responsibility, will undoubtedly be resources persons. Our expectation is that you will be able to face the challenges of the present world. What you are gain in this premises will assist you to strengthen your ability to make that expectation a success. Our sincerest thanks are expended to our beloved seniors for your support, suggestions and thoughtful criticisms.

Once more we must acknowledge our debt to your tireless effort and dedication during all faces of our life in this premise.

**'Where memories bloom It always a spring'**

N. Nitharshan,  
The President  
"Valete Night 2014" committee



## இணையமும் இளையதலைமுறையும் (குறும்பார்வை)

இன்று எங்கள் சமூகத்தின் இளையோரின் காலைகள் கைப்பேசி அலாரத்துடனேயே விடிகின்றன. கூவும் சேவல்களும், கண்ணிரண்ற அலைய மணியோசையும் காணாமல் போய்விட்டன அல்லது உணரப்படாமல் போய் விட்டன. கர்ணனோடு கூடவிருந்த கவசகுண்டலங்கள் போல் இளையோருடன் கைப்பேசிகள், அதனுடே அவர்களுக்கு இணையம் விரிகின்றது.

இங்கு மட்டுமன்றி இன்று உலகம் முழுவதும் வியாபித்திருக்கும் இணையமானது உலகத்தை ஒரு கிராமமாகச் சூருக்கிவிட்டது. மனிதனது வாழ்வின் அனைத்து நிலைகளிலும் இணையம் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது. குல்வி, தகவல், செய்தி, சேவைகள், பணமிட்டல், பொழுதுபோக்கு என்ற பல்வேறு பகுதிகளாக இணையத்தின் செல்வாக்கு எம் இளையோரின் வாழ்வில் இருக்கின்ற போதும், எமது பேசிபாருள் பொழுதுபோக்காகும்.

எமது இளையோர் பொழுதுபோக்கிற்காக இணையத்தில் சமூக வலைத்தளங்களிலும், காணனாளிகளிலும், விளையாட்டுக்களிலும் சடிப்புகின்றனர். சமூகவலைத்தளங்கள் அவர்கள் விரும்பும் சுதந்திரத்தை அவர்களுக்கு அளிக்கின்றன என்பதே அவர்களைக் கவரும் விடயம். தமது தவறவிட்ட நன்பர்களை தேடுவும், தூரங்களைத் தாண்டி உறவுகளை நெருக்கமாக்கும் ஊடகமாகவும் அவை தேவைப்படுகின்றன. தமது கருத்துக்களுக்கும், தமது தோற்றுங்களுக்கும் மற்றவர்கள் என்ன சொல்கின்றார்கள் என்று அறியும் ஆர்வம் என பல்வேறு அம்சங்களுடன் அவர்களைக் கவர்கின்றன.

இவ்வாறு ஆறும்பாகும் சமூகவலைத்தள பயன்பாடு நன்னடவில் “அது இல்லாமல் நானில்லை” என்ற அடிமைநிலைக்கு அவர்களை இட்டுவந்துவிடுகின்றது. அந்தக் கணத்திலிருந்து யதார்த்த உலகத்திலிருந்து அவர்கள் பிரிக்கப்பட்டு கணவுகளத்தில் சுஞ்சிக்க தொடங்கிவிருக்கின்றார்கள். இணையத்தில் வாழவே தொடங்கி விடுகின்றார்கள்.

அதீத இணையப்பாவனை அவர்களது சிந்தனைத் திறனை மழுங்கடிப்பதோடு அவர்களது மனநலத்தை ஒரு கணிய வெறுமைக்குள் இட்டுச்சிசல்கின்றது. இந்த நிலைவந்துவிட்டாலும் அவர்கள் மனிதர்களாக இருப்பார்கள். ஆனால் மாயமான மலேசிய வீரானம் எம்.எச்.370 காணமல் போனதற்கு காரணங்கள் தேடிக் கொண்டிருப்பார்கள், அயல் வீட்டில் களவுபோவதைக் கண்டு கொள்ளவே மாட்டார்கள்.

இளையோரின் இவ்வாறான பொழுதுபோக்கு அவர்களின்  
முகமும் முத்துக்கள்-2014

சிந்தனைத்திறனை மட்டுமல்லாது உடல் வலிமையும் படிப்படியாகச் சிறைகின்றது. உடல் நிறைஅதிகரிப்பு, உடற்சோர்வு, நீரிழிவு, உயர்குறுதியமுக்கம் என அவர்களை விழுங்கக் கூத்தீருக்கும் நோய்கள் பற்பல.

அரசுவுசந்தம் போன்ற சமூகப் புரட்சிகள் இணையத்தின் மூலமே சாத்தியமாயின என்று வாதிடப்பட்டாலும். இவை சுதந்திரமான கருத்து வெளிப்பாடுகளைத் திறந்துள்ளன என்று கூறப்பட்டாலும் நவீன அரசுகள் இவற்றைக் கண்காணிக்கின்றன என்பது உலகவிற்குத் தெரியும்.

இனால் எமது இளையோர்கள் இணையத்தை எமது சுழலுக் கேற்றவாறு வளைத்து வணியத் தொடங்கிவிட்டார்கள் போவுமுள்ளது. தாய்மொழிப் பாவனை, செய்திகள், புகைப் படங்கள், உள்ளுர் விளம்பரங்கள் என எமது சுழுகத்தை நெருக்கமாக்கும் செயற்பாடுகளும் வளர்ந்துவருகின்றன.

பல நூற்றாண்டுகளினத் தாண்டிவகும் எமது மக்கள் கூட்டம் பலவேறு நெருக்கடிகளை, பேரழிவுகளைத் தாண்டி இன்னும் உயிர்ப்பும் வாழ்கின்றது. இணையம் போன்ற முக்கியான வாய்ப்பா, பொறியா எனப் புரியாத வசதியையும் மனுக்குலம் உரிய முறையில் வளர்ச்சியற யயன்பாடுத் து எமது இளையோர் வழிகாட்டுவார்கள் என்று நம்புவோம். நம்பிக்கையே வாழ்க்கை.

இணையப் பாவனையானது காட்டில்பை கணிசமாக குறைத்துவிடும் என்று கூறப்பட்டாலும். எது எவ்வாறு கூவட்டு ஏரிபொருள் பாவனைக்கு மாற்றிடாகப் போகின்றது என்பது புரியாத புதிர். எல்லினோவிள் விளைவை நாம் இன்னும் அணுபவித்து வருகின்றோம்.

இஜனாயத்தோடு உலவுவது என்றாலும் சரி, இயற்கையோடு குலவுவதென்றாலும் சரி, ஒரு நாளைக்கு 86400 செக்கன்கள் தான். நேரம் என்ற வளம் எமக்கு இன்னும் மீன் நிரப்பிடாததாகவே உள்ளது.

Dr.S.K.Indramohan . MBBS(SL)

## **Nurses and Stress - Meaningful ways to Manage Stress**

Stress is not new to the world. It was spoken even from 19<sup>th</sup> century. In 1870, Ralph Waldo Emerson said "We boil at different degrees". That was a remarkable assessment of human beings much before the 20<sup>th</sup> century. Probably the 21<sup>st</sup> century will be christened as the era of stress.

Most of us need little introduction to the phenomena of stress as all undergo stress in many times in our life but unfortunately not realize those situations. Stress is the response to events that challenges or threatens a person. Stress has become an inevitable companion today in all walks of life, whether he has an officer getting late to office or a patient waiting for a very long time for his turn to meet doctor or immediate need of money to purchase important goods for newly born child or a student's bicycle got punctured while going to exam. These may be a great challenge, or threat.

Stress as a word means "to draw tight" and has been used to describe hardship, force, pressure, strain or strong effort. It has been referred to as an external load or pressure supplied on the individual and viewed as a person's response to a disturbance. Stress is related to events that threaten or challenge a person.

### **Definition of Stress**

Arnold & Feldman (1986) define stress as "the reactions of individuals to new threatening factors in the environment. This definition also highlights the fact that reactions to stressful situations are individualized and can result in perceptual, emotional, physiological and behavioral changes.

Williams and Huber (1986) define stress as a physiological and physical reaction to (prolonged) internal and or environmental conditions in which and individual capabilities are over extended. The amount of stress that is produced by a given situation depends upon one's perception of the situation and not the situation itself.

In general stress is physical and mental response to a situation (a new environment or a problem) which a person

perceives as threatening or challenge or when a person is unable to cope or adapt to a problem. Actually the threatening is to a person's well-being. Stress may be due to disturbances in daily life process, life incidents, disasters, occupational matters etc. which could make a situation as a challenge to a person. Many jobs or the environment of the job or the job itself causes stress. Nursing is one of the job that creates stress to most of the nurses.

### Nursing and Stress

Nurse continues to experience stress at higher rates than most of the other groups. So many researchers found nursing is one of the job, that cause severe stress. In a study done by Menzies (1960) identified four sources of stress among nurses and they are patients care, taking multiple responsibilities, decision making and change. Workload is further escalating now due to the use of new technologies / procedures and that need advanced nursing interventions. Nursing is predominantly a female profession, as that they also have more workload in household with multiple roles in home as career, cook, guardian, etc. Hence work life imbalance also further causes stress. If the needed work force in nursing is not fulfilled in an organization there the whole nurses would be severely affected by stress and may be prone to burnout also. Causes of stress for Nurses and the ways of managing stress are described as follows.

### Causes of stress of Nurses

#### At Individual Level

- The daily demand of works placed upon nurses are intense. Mostly Everything they do is time sensitive. Each task performed must be performed within very short time line. Ex- Blood specimen should be collected in early morning within a short time (6.00am - 7.00am) in which patients (Toileting, bed tea) and Nurses (BHT, work, completing all charts, direct patient care) involve in many tasks.
- The job design and workload itself create more stress.

Nurses perform multiple roles as a career, as a pharmacist (issuing & balancing drugs) as a store keeper (responsible for all stocks) as a coordinator (of the medical team), Supervisor முகமும் முத்துக்கள்-2014

(health service assistants, clean well staff) and as a teacher (health education). Nurse is the only worker who has such multiple roles to be performed daily within his/her duty time (6 hours)

■ Nurses perform duties on different work schedules (7am - 1pm, 1pm - 7pm & 7pm - 7 am). This kind of work schedule even disturb a human's circadian rhythm. (Ex - while on day duty nurse will have his/her sleep by 9.00pm. at home. On the next day, on night shift nurse will have to sacrifice sleep) This different duty shifts not only affect the physical and mental health. Social component is also affected due to the need to stay on duty, for longer hours. Nurse has to sacrifice many family / social obligation. (Ex - nurses missing some social obligations like missing some birthday parties, temple ceremonies). Research studies revealed that nurses who work on different schedule were more likely to report high work stress than who work on regular day time shift.

■ In caring environment, usually most of the patients experience distressed emotions like fear, sad, anger, guilt, hopelessness, helplessness. While sharing with such patients, Nurses themselves are emotionally "infected". This context negatively affect nurses and provoke stress.

■ Nurses are often exposed to tragic scenarios (dying persons, physically traumatized patients etc). When they perceive such difficult scenes, those hurt nurses emotionally. Sometime nurses link such scenarios with their own past life experiences and become more stressed.

■ In our context (in Jaffna) there is critical shortage of nurses in Government sector, where patient, nurse ratio is very high. It makes nurses to stay in duty for longer hours (more than one shift). At times nurses do not take break in between shifts. At these instances nurses have no time to relax. Even for important life functions nurses face severe crisis to get leave. Sometimes nurses forego some life events. That worsen the stress. Even family members are also disturbed in these incidents and that deteriorate the stress level.

■ Lack of technical skills in some nurses increase the stress.

Specially in managing acutely ill or at critical caring situation such nurses get stress (if a nurse feels difficult to insert NG. tube at a very critical situation, it makes the nurse to experience stress)

- If the work is not organized (at team level and individual level) it may cause stress. (Ex - proper planning, delegating work, organizing equipment's, stationery, drugs)
- Improper time management and lack of concern on that also creates stress.

#### **At team Level**

- As a team member nurse relates to other Nurses, Doctors, health service assistants, hospital overseer, cleaning service staff, staff of different disciplines (pharmacists, lab technicians, X-ray technicians). Load of communications, communicating with different personalities, sharing scarcity resources, interpersonal conflicts etc. create stress when relate with other members of the team.
- Some managerial behaviors like exhibiting inconsistent behaviors, failing to provide support, showing lack of concern, authoritative style, providing inadequate directions, lack of problem solving, biased concern towards different nurses, very easily provoke stress to nurses.
- Lack of group cohesiveness, mistrust, jealous, interpersonal or intergroup conflict among members create stress.

#### **At organization Level**

- Negative organizational climate also a reason for stress.
- Poor working conditions provoke stress. Ex- Lack of facilities to meet basic need (rest, food), excessive heat, inadequate safety measures.
- Lack of staff re-creational options also worsen stress.

These factors either alone or more creates stress to nurses. At different situations different factors cause stress. The stress makes emotional, physiological, behavioral, occupational and social reactions in humans in adverse ways.

#### **Reactions of Stress**



## **Physical Reactions**

- Heart / Respiratory rate increases
- Aches and pain
- Abdominal discomfort
- Tiredness
- Sweating
- Headache
- Sleep problem
- Sensuality

## **Psychological Reactions**

- Anxiety
- Anger, sad, frustration, fear etc (feelings)
- Self-esteem / Self-confidence decreases
- Concentration decreases
- Memory decreases
- Poor decision making
- Tension
- Irritability
- Restlessness

## **Behavioral Reactions**

- Aggressive behavior
- Cry
- Loneliness
- Impulsive behavior
- Avoidance
- Decrease in functional level
- Accidental prone

## **Social Reactions**

- Isolation
- Disputes with family members / mates
- Alcohol / Smoking

## **Occupational Problems**

- Work efficiency decrease
- Productivity decreases
- Job satisfaction decreases
- Accidental prone increases
- Absenteeism
- Disputes with mates, consumers increase

## **Managing the Stress of Nurses in meaningful ways**

- Learn to identify stress and stressors. Mindfulness or self-awareness helps to identify stress and stressors. Aware the emotional, Physiological, and behavioral status. Ex - Here and now what are my feelings? How my heart is beating? How is my respiration? How is my voice and tone? Whether I feel a headache? These awareness should be made with good practices of those.
- Listen what yours real friend express about your own feelings, thoughts and get aware from that.
- Get time to rest / relax / enjoy. Spend time in leisure activities which can make you to enjoy.
- Practicing relaxation exercises like breathing, chanting and progressive muscles relaxation. Get practice to these.
- Involve in family / social / cultural / religious activities, which could promote socialization. These activities will make to enjoy life.
- Practicing healthy life practices promotes wellbeing. Ex- Taking nutritious diet, taking appropriate physical exercises, proper rest and sleep, prohibiting alcohol and smoking.
- Mobilize social support from your family / friend / society appropriately to overcome stress.
- Regarding daily workload, Plan at the beginning of the shift. Keep scheduling, organizing utensils / forms / drugs in good ways(5 - S concept - a good practice), Planning and sharing the workload with other nurses, give concern to priorities while planning, maintaining good communication and coordination to promote team spirit.
- When nurses suffer from emotional distress, better to ventilate

the emotion with a person with whom personal issues may be shared. Better each person to have at least one person to share issues who can maintain confidentiality. It helps to relief from emotional disturbances and decrease stress.

- If any adverse incidents (unexpected death of patients, suicide of patients) occur, it may badly affect the whole persons involved in caring. In such crisis incidents, debriefing activities or sharing as a team gives way to relief from stress, and help to learn a lot from such unwanted incidents. This learning will help nurses to handle such crisis in a better way in future.
- While planning duty rosters nurses and Nurse managers should consider to have breaks in between heavy duty schedules for nurses.
- Develop time management by considering the following strategies appropriately.
- Keep a daily to do list and prioritize. Try to adhere to that.
  - Avoid unwanted conversations, specifically in busy time (which disturb the 'list of work')
  - Set a starting and dead line for each task.
  - When somebody ask you to help in their work. Learn to say 'No' in a polite way without hurting others (Ex - I realize you want my help, but as I have to complete such and such tasks within this time, I am not in a position to help you now, sorry for this) when, swamped with your work.
  - At your desk where you work, remove all distracts / unwanted items. Use your desk as a work space and not as a storage space.
  - Place instruments / medicine / files in order. That reduces your stress and saves time for which you spend for searching here and there for such items.
  - Better avoid postponing any target. Otherwise later you will be surrounded with many work with available limited time.
  - Ready to learn appropriate skills. (may be technical, communication or problem solving skills). Find

appropriate opportunities to learn such skills whichever you identify as lack.

- Good team work promotes coping and can avoid stress. It promotes sharing of workload and promotes emotional support. Concern of each other, proper delegations of work, support to each other, regular team meetings, good humanistic and technical lead role of the Nurse Manager , staff recreational options are some of the factors that promote good team work.
- Appropriate, conducive working environment promotes stress free work site. A good Nurse manager should concern regarding this.
- Positive organizational culture which considers the work force as the best asset of the organization promotes nurses wellbeing.
- Maintain work life balance by-
- Give time and interest to other concerns like family responsibilities, leisure activities, social responsibilities, religious/ social / recreational activities, rest and sleep. Give concern to these activities and do daily planning based on these matters.

Stress management is not a day's affair. It is a continuous practice. Amidst this busy world worsened with severe shortage of Nurses, each Nurse should be mindful of ascertaining to aware about his / her stress, and the application of appropriate stress management practices those would help him / her to overcome the stress. By that the Nurse could be positively move towards wellbeing and become as productive person. That would promote the quality of the Nursing profession also.

**S.Rasendiran-RN.B.Sc(N.S.G)**  
**Special Grade Nursing Officer**  
**Base Hospital**  
**Tellipalai**

## தொற்றா நோய்களைத் தூர விலக்கும் உடலுறுதி.

ஆரோக்கியம் என்பது பல்பரிமானச் சேர்க்கையாகும். நாம் நன்பர்களை “எப்படி” எனக் குசலம் விசாரிப்பதுண்டு. அப்போதெல்லாம் எமக்குக் கிடைப்பது “நல்லது”, பரவாயில்லை என்னும் பதில்களாகும். இத்துடைய ஆழந்த பொருள் என்னவென்னில் அவர் எப்படிப்பட்ட மனதிலையில் அல்லது உடல் நிலையில் இருக்கின்றார் என்பதைப் புறந்தள்ளி நன்றாக இருக்க வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பு வெளிப்படுகின்றது என்பதே உண்மையாகும்.

உலகிலுள்ள ஓவ்விவாரு உயிர்களும் தாம் தாம் உயரிய நிலையை அடைய வேண்டும் என்ற இயல்பு உந்தலைக் கொண்டுள்ளது. மாஸ்லோ என்கிற தத்துவவியலாளரின் உயிரியல் தேவைக் கோட்பாட்டின் அடித்தளமானது ஆரோக்கியத்தின் மையப்புள்ளியை நோக்கியதாகவே காணப்படுகின்றது.

இருவரின் ஆரோக்கியத்தின் பல் கூறுநிலையில் பல்தாக்கு நிலைகள் சாந்தரமாக காணப்படுகின்றனம் எமது ஆரோக்கியத்திற்கான சவாலாக அமைகின்றது. இதன் அதியியர் அழுத்தக் காரணியாக அமைவது எமக்கு நோயை உண்டு பண்ணக்கூடிய பல்வகைமை ஏதுக்களாகும். எமது ஆரோக்கிய நன்னிலை பேணப்பட வேண்டுமாயின் நோய்க்கான பல்வகைமை ஏதுக்கள் எமக்குச் சாந்தரமாக சுற்றுத் திதாலைவில் பேணப்பட வேண்டும்.

இதற்கு நாம் என்ன செய்யலாம் என்பதை விட உடற் தாங்கு திறனை எவ்வாறு பேணலாம் என்பதே முக்கியமாகும். ஆரோக்கியத்தின் பல்கூறுகளான உடல், இள, சுழுக, பொருளாதார, ஆத்மீக என்று நினைஞ்சு சில்லாலும் பட்டியலை சுற்று நிறுத்தி நாம் ஓவ்விவாருவரும் என்ன செய்யலாம் என்பதே இன்றுள்ள பெரும் பிரச்சினையாகும்.

இன்றைய நவீன உலகை சவால் நிலைக்கு கொண்டு வந்துள்ள தொற்றா நோய்களை எம் ஓவ்விவாருவரதும் வரவேற்பாகக் கொள்ள வேண்டும். எனவே எமது உணவு முறைமை, அப்பியாசமின்மை, தவறான வாழ்க்கைமுறைமை, மது, புகைத்தல், போன்ற கண்கு தெரிந்த ஆபத்துக்களின் அரவணைப்பால் உருவரான வயாகும்.

இவற்றுள் உடலுறுதியை பேணுதல் மிக முக்கியமானதொரு பகுதியாகும். உடலுறுதியானது பொதீக (Physical) மற்றும் இள (Mental) உறுதிப்பாட்டின் திரட்டிய வெளிப்பாடாகும். உடலின் பொதீக உறுதிப்பாடு என்பது வாழ்க்கையிக் பல்வேறு தேவைகள் அழுத்த நிலைமைகளின் போது எமது உடல் அவற்றிற்கு எவ்வகையில் முகம் கொடுத்து இசைவு கொள்கின்றது என்பதாகும்.



இள உறுதி என்பது வாழ்வின் பல்வேறு தேவைகள் மற்றும் அழுத்த நிலைமைகளின் போது எமது மனம் அவற்றிற்கு எவ்வகையில் முகம் கொடுத்து இதை கொள்கின்றது என்பதாகும். உடலுறுதியின் நான்கு மிக முக்கிய கூறுகளாவன

1. இதய சுவாச தொகுதிகளின் தாங்கு சக்தி (Cardio Respiratory Endurance) அபியாசம் செய்யும் போது தசைகளிற்கு போதியளவு ஒட்சிசன் போசனையை வழங்கக் கூடிய இதய சுவாசத் தொகுதியின் தன்மை.

2. தசை உறுதி (Muscle Strength)

ஒரு ஏத்தனத்தின் போது குறித்த தசை அல்லது தசைக் கூட்டங்களினால் பிரயோகிக்கக் கூடிய அதி உச்ச விசை முட்டுக்களின் உறுதித் தன்மை (Muscular Endurance)

3. முட்டுக்களின் உறுதித் தன்மை (Muscular Endurance)

குறிப்பிட்ட ஒவ்வொரு அசைவுகளிற்கும் வெளிக்காட்டக் கூடிய அதிகூடிய அசைவுடைலை

4. தசைகளின் தாங்கு சக்தி (Flexibility)

நீண்ட நேரத்திற்கு அல்லது திரும்பத் திரும்ப தசையால் பிரயோகிக்கக் கூடிய அதி கூடிய விசை.

இவற்றை அதிகரிப்பதே வெற்றிகரமான உடலுறுதியின் வெளிப்பாடாகும். இவற்றை அதிகரிப்பதற்கு 5 தத்துவங்கள் கையாளப்படலாம்.

1. பிரத்தியேகத்தன்மை (Specificity)

அப்பியாசத்தின் தராதரமானது தனித்துவ வகை மற்றும் பயிற்சிக்கால அளவில் தங்கியிர்ணது.

2. மேலதிக பயிற்சித் தத்துவம் (Overload Principle)

மேலதிக பயிற்சியின் விளைவே உடலுறுதியின் முன்னேற்றம் காணலாம்

3. தொடர்ச்சித் தன்மை (Principle of Progression)

தொடர்ச்சியான பயிற்சியின் மூலமே உடலுறுதியின் முன்னேற்றம் காணலாம்

4. ஓய்வு மற்றும் தேறவுக்கான தத்துவம்

(Principle of Reversibility)

உடலிழையங்கள் புதுப்பித்தல், மாற்றியமைத்தல், பேரன்றன உடற்றின் முன்னேற்றக் கூறுகளாகும். இதற்குப் போதியளவு

ஓய்வும், மீள் பரிமாணமடைதலுக்கான கால அளவும் அவசியமாகும்.

5. பின் உந்தல் தத்துவம்  
தொடர்ச்சியான பயிற்சி உடற்றிறனை பேண உதவும்,  
பயிற்சியின்மை குறைநிலைக்கு இட்டுச் செல்லும்.

இத்தத்துவங்களை மேம்படுத்த நாம் நினைக்கும் பொழுது கருத்தில் கொள்ளவேண்டிய காரணிகள்

- எத்தனை தடவை நாம் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்?
- எவ்வளவு கடினமாகப் பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும்?
- எவ்வளவு நேரம் பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும்?
- என்ன வகையான பயிற்சியை தேர்வு செய்ய வேண்டும்?

### **உடற்றிறன் பயிச்சியின் நன்மைகள்**

- இடல் நிறை சரியான மட்டத்திற்கு குறைக்கப்படும். மேலதீக கொழுப்பு உடைக் கப் படும். உடலீன் கட்டமைப்பு பேணப்படும்.
- தசையிழையங்களுக்கான ஓட்சிசன் கடத்துதிறன் அதிகரிக்கும், களைப்பு ஏற்படாது, உடலுறுதி அதிகரிக்கும் சிறந்த வழிமுறையை ஏற்படுத்துதும்.
- குருதியமுக்கம் குறைந்து சாதாரண அளவில் பேணப்படும்.  
குருதியிலுள்ள பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் கொலஸ்திரோல் குறைந்து பாதிப்பை ஏற்படுத்தாத கொலஸ்திரோல் அதிகரிக்கும். இதனால் பாரிசவாதம், மாரடைப்பு, குருதியடைப்பு ஏற்படாது.
- இதயம் விணைத்திறனாக தொழிற்படும்.
- குருதியின் குஞக்கோஸ் மட்டம் குறைந்து சாதாரண நிலையில் பேணப்படும் இதனால் சலரோகம் ஏற்படாது தடுகப்படும்.
- சுவாசப்பை தொழில் நிலை விணைத்திறனாக பேணப்பட்டு ஆஸ்தமா ஏற்படாது தடுக்கப்படும்.
- உடலீன் நோயியதிர்ப்பு திறன் அதிகரிக்கும்.
- தொடர்ந்து கணப்பின்றி வேலை செய்யும் ஆற்றல் ஏற்படும். என்பின் உறுதத் தன்மை பேணப்படும். தசை, சிரை வலிமையடைவதால் மூட்டுவாதம், அழற்சி தடுக்கப்படும். காயம் ஏற்படும் சந்தர்ப்பம் குறைக்கப்படும்.
- குடல் மார்பகப் புற்று நோய் ஏற்படுவது குறைக் கப்படும்.

- வேலையில் திட்டமிடவும், ஈடுபாட்டுதறும் ஈடுபடலாம். தலைவரில் ஏற்படுவது தகுக்கப்படுவதுடன், ஏற்படுவோருக்கு அதன் கடினத்தன்மை குறைக்கப்படும். ஆறுமாண நித்திரையைத் தருகிறது, முளை வளர்ச்சி அதிகரித்து புத்திக்கூர்மை ஏற்படும். மனமுத்தம் ஏற்படுதம் சந்தர்ப்பங்கள் குறைக்கப்படுகின்றது.
  - ஆளுமைய் பண்புகள் அதிகரிக்கும். தீய பழகத்திலிருந்து விடுபட உதவுகிறது. நல்ல சமூக வாழ்வை ஏற்படுத்தும்.

இத்தனை தண்மைகளையும் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டுமாயின் ஒழுங்கான திட்டமிட்ட உற்பயிற்சியினாலே முடியும். இது ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட உற்பயிற்சி, விளையாட்டு, உள்பயிற்சி போன்ற பல்வேறு பெயர்களின் கூட்டுவழுவமாக காணப்படுகின்றது.

ஈசுந்துருளி ஓட்டுதல், நடத்தல்பயிற்சி, விவசாய செயற்பாடுகள் போன்றனவும் பெரும்பாலான நல்லவிளைவுகளைப் பிரேரித்தாரும். எனவே உடலுறுதியை பேணுவதன் மூலம் கொற்றா நோய்க்கு விடை கொடுப்போம்.

எஸ். ஜியூகுமார்  
போதனாசிரியர்  
தியியல் கல்லூரி  
யாழ்ப்பாணம்

## தற்கொலை வன்முறைகள் குறைக்கப்படக்கூடியவை?

“Frustration is the root of aggression” (விரக்தி வன்முறையின் ஆணிவேராகும்) இது ஒரு உளவியல் ஆய்வு முடிவாகும்.

வன்முறையின்பது தனக்கிட்டாக (Attempted suicide or Self harming) அல்லது பிரநுக்கிட்டாக அல்லது இரண்டுமாகக் காணப்படலாம்.

எமது தமிழ்ச்சுழுக்கத்தில் அண்மைக்காலங்களில் வன்முறையானது மிகவும் அதிகரிப்படந்து காணப்படுகின்றன. வன்முறைகள் ஒரு நச்ச வட்டமாக (vicious cycle) நொழிப்புகின்றது. அதாவது வன்முறையால் விரக்தி நிலை கூடும், இதனால் மீண்டும் வன்முறை கூடும். எனவே அந் நச்ச வட்டமானது பல்வேறு படிகளில் உடைக்கப்பட்டு நலமான ஒரு சமூகத்தைக் கட்டியழுப்ப வேண்டியது எமது மக்களின் உடனடித் தேவையும் பொறுப்புமாகவுள்ளது.

வன்முறையின் சாட்சிகளாக சமூகத்தில் அதிகரித்துக்காணப்படும் தற்கொலை முயற்சிகள், மது-போதைப்பொருள்பாவணை, பாலியல் தஷ்பிரயோகம், சிறுவர் தஷ்பிரயோகம், குடும்ப வன்முறைகள், மணமுறிவுகள், அதிகரித்த மனதோயாளிகளின் எண்ணிக்கை, ஏமாற்றுதல், கொள்ளுகள், சண்டைகள், கொலைகள் என எமது பார்வையில் நாளாந்த நிகழ்வுகளாகி விட்டன.

தற்கொலை முயற்சி மேற்கொண்டவர்களிடத்தில் தள வைத்தியசாலை பருத்தித்துறை உளாலப்பிரிவில் 2011இல் ஆய்விவான்று மேற்கொள்ளப்பட்டது. அதிலிருந்து பின்வரும் விடயங்கள் அறியப் பட்டன. தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபாட்டோரில் 95 வீதத்தினரின் கல்வியிறுவு G.C.E O/L அக்கக் காணப்பட்டது; உயர் வீதங்கள் 16-23 வயதுகளிலும் 35-45 வயதுகளிலும் காணப்பட்டது. 16-23 வயதினில் இறவுச்சிக்கல்கள் (பெற்றோர் - பின்னைகளுக்கிடையிலான முரண்பாடு), பர்த்தசை நெருக்கடி நிலை, காதல் தோல்விகள் போன்ற காரணிகள் செல்வாக்குச் செலவுத்தின. 35-45 வயதினரிடையே காரணிகளாக மது பாவணை, கணவன் மனைவி இடையேயான முரண்பாடுகள், குடும்ப வன்முறை, பொருளாதார நெருக்கடிகள், மணமுறிவுகள் என்பன அமைந்திருந்தன. இதைவிட அண்மைக்காலமாக திட்டமிடப்பாத முறையில் அமைந்த கடன் சுமைகள் (loan/lease) என்பன காரணிகளாகக் காணப்பட்டன.

இவ்வாறான காரணிகளின் தாக்கத்தைக் குறைக்குமுகமான சமூகத்தினை உருவாக்குதல் ஆரோக்கியமான செயற்பாடுகளில் ஒன்றாகும். மனிதர்கள் விரக்தி நிலையடைதலைக் குறைக்க எல்லோருக்கும் வேலையும் பொறுப்பும் எலும் கருப்பிபாருளில் அவரவர் தகைமை திறமைக்கேற்ப வாய்ப்புகள் பகிர்ந்தளிக்கப்படல், சேவைகளின் தரத்தை மேம்படுத்துதல், தேவையான செயற்றிட்டங்களை செயற்படுத்துதலில் இறக்க மாகவிருத்தல், தேவையற்ற பொருத்தமற்ற முகுமுக முத்துக்கள்-2014

சியற்றிட்டங்களைத் தடை சியதல், மட்புப்படுத்தப்பட்ட கட்புப்பாட்டுடன் கூடிய சியற்பாடு களைக்கடைப் பிடித்தல் என்பன முக்கியமானவையாகும்.

இதைவிட மனித நெருக்கடியான வாழ்க்கைக்காலப்பகுவங்கள் ~ பொதுப்பரிட்சைகள் ~ பெறுபேறுகள் வரும் பொழுது, காதல், திருமணக் காலப்பகுதிகள், குடும்பத்தில் அடிக்கடி சண்டைகள் வருகின்ற பொழுது, வேலை வாய்ப்பின்மை, பாரியளவிலான தொழில் நட்டங்கள் ஏற்படும் பொழுது, வாழும் சமூகத்திற்கு ஏற்பற்ற விலகல் நடத்தைகளில் ஈடுபடும் பொழுது, மது போதைப்பொருட் பாவனைக்கு உட்படும் பொழுது, அல்லது தமது பணிகளை நேர்த்தியாகச் செய்ய முடியாமல் தலையிடி, உடல் வருத்தம் அடையும் பொழுது, இவர்களுடன் கூட இருப்பவர்கள் (குடும்ப உறுப்பினர் கூட படிப்பவர் நண்பர்கள் கூட வேலை செய்யபவர்கள் அயலவர்கள் ஊர்ப்பிரியோர்) ஒருத்தருக்கிளாருத்தர் நெரிப்படுத்துவாராகவும், ஆதரவாளர்களாகவும் சியற்படுவதன் மூலம் வீரக்கி நிலையடைதலைக் குறைக்க முடியும். குறிப்பிட்ட கால அளவுக்குள் (ஒரு மாத காலம்) அவர்களால் வீரக்கியிலிருந்து மீளமுடியாமலிருப்பின் அருகிலுள்ள உளநலப்பிரிவு சியற்படும் வைத்தியசாலைக்குச் சென்றே அவர்களைக் கூட்டிக் கொண்டு போய் தொழில்வாண்மை நிறைந்த சேவையினைப்பெற்றுக் கொள்ளலாம். அங்கு இவர்களின் சிற்றுணைகள் ஆரோக்கியமான முறையில் நெரிப்படுத்தப்படுவதுடன் ~ நேர்த்தியான மாற்றீடான ஒரு முறைமையைத்தெரிந்தெடுத்து வாழும் கலையைக் கற்றுக் கொள்வார்கள்.

அடுத்த சமூகத்தில் காணப்படும் பெரும் சீரழிவு மது போதைப் பொருள் பாவனை ஆகும். இது சமூகத்தில் இலாபமிட்டும் தொழிலாகக் காணப்படுவதற்கு அடிப்படைக்காரணமானது மனித மூணாயானது இலகுவில் போதைப்பொருட்களுக்கு அடிமையாவதுடன், சமூகத்தில் அதிகரித்துக் காணப்படும் நெருக்கீட்டு நிலைகள் மனிதனை அதனை நோக்கி தள்ளிச்செல்கின்றது. எனவே சமூக நெருக்கடிகளைக் குறைப்பதன் மூலமும், மருத்துவ சிகிச்சை மூலமும் இலகுவில் போதைப்பொருட் பாவனையிலிருந்து மீண்டும் கொள்ள முடியும்.

அடுத்த சமூகத்தில் காணப்படும் மிகப்பாரிய பிரச்சினைகளாவன திருமண முறிவும் குடும்பங்கள் சீரழிந்து போதவுமாகும். சமூகப்பிற்றவுகள் மிக மிக அதிகம் காணப்படுவது (10மு) சிதைந்த குடும்பங்களிலாகும். இங்கு சிதைந்த குடும்பங்கள் எனப்படுவது ஒரு பெற்றோர் (அம்மா அல்லது அப்பா மட்டும்) காணப்படும் குடும்பம் அல்லது பல பெற்றோர் காணப்படும் குடும்பம் (பெற்றோர் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட திருமணம் செய்தவர்களாயிருத்தல்), பெற்றோர் பொறுப்பற்றவர்களாகவிருத்தல் (உழைக்காமை, மது பாவனை, தொழில் காரணமாக குடும்பத்திலிருந்து நீண்ட நேரம் விலகியிருக்கும் பெற்றோர், சமூகப்பிற்றவு நடத்தை உள்ள பெற்றோர்); உள்ளோயாளர் குடும்பங்கள் அடங்குகின்றன. எனவே இங்கு குடும்ப உறுப்பினர்களை மீள ஒழுங்கு படுத்திக் கட்டியமுட்புதலும் பொறுப்பு வகுத்தலும், சிகிச்சையளிக்கப் பட வேண்டிய விடயங்கள் முகுழும் முத்துக்கள்-2014

சிகிச்சையளிக்கப் பட வேண்டியுள்ளது.

நலமான ஒரு சமூகத்தைக் கட்டி எழுப்புவதற்கு மனிதனின் ஓவ்விவாரு வாழ்க்கைப் படிமுறையும் பொறுப்புக்கூறுவுடன் கூடிய ஒழுங்கு படுத்தலில் அமைக்கப்பட வேண்டும். குழந்தைப் பருவங்கள் நல்ல பெற்றோரின் அரவணைப்புடன் நெரிப்படுத்தப் படுவதுடன் நெருக்கமான உறவுகளை சிறப்பாகப் பேணவும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். நல்ல பழக்கவழக்கங்களாக கற்றுக் கொள்ளல், தவறுகளை உடனடியாகத் திருத்தி அமைத்துக் கொள்ளல், முழுமையான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல் (Work completion)இ என்பன மிகவும் அவசியமான விடயங்களாகும்.

மாணவப்பிரவும் அறிவுகளைப் பெற்றுக் கொள்வதுடன் பட்டறிவுகளை அறிவுபூர்வமாகப் பார்க்கவும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். சுகாடுகளையும் சமூகங்களையும் புரிந்து கொள்ளவும் வரையறைக் குட்பட்ட எண்ணிக்கையான நண்பர்களை வைத்திருப்பதுடன் அவர்களுடன் பழக்கத்திற்கான எல்லைகளையும் வகுத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். பொழுதுகளை அதிக்கழிப்பார்வான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல், பல்வேறுபட்ட நால்களை வாசித்தல், சமூகப்பணிகளில் அளவான நேரம் ஈடுபடுதல், நண்ட தொழில்கள் சிலவற்றைக் கற்றுக் கொள்ளல் போன்றன மனித அற்றல்களைக் கூட்டுவதுடன் நேரிய சிந்தனைக்கும் வழி வகுக்கும். எப்பொழுதும் பெரியவர்களுடன் அறிவுபூர்வமான கலந்துரையாலில் ஈடுபடுவதுடன் பாரிய முடிவுகள் எடுக்கும் பொழுது பாடங்கள் தேர்தல், பரிட்சைக்கு முகம் கொடுத்தல், காதல் உணர்வு, தொழில் முயற்சி என்பவற்றில் ஈடுபடும் பொழுது உங்களுக்கு உரித்துடை தரமான பெரியவர்களின் வழிகாட்டல்களைப் பெற்று தீர்க்கமான முடிவுகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

இவை எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக இவ்வாறான பாரிய அளவிலான வன்முறைகள் சமூகத்தில் காணப்படும் பொழுது நாட்டின் கொள்கை வகுப்பாளர்களும் திட்டப் பணிபாளர்களும் மேற்படிக் காரணிகளை அறாய்ந்து ஒழுங்குபடுத்தி செயற்திட்டங்களைச் செய்தால் ஒரு நலமான சமூகத்தை உருவாக்க முடியும் என்பதில் எவ்வித ஐயமும் இல்லை.

நன்றி.

Dr. (Mrs.) Mullai Parameswaran  
M.B.B.S. (Jaffna, SriLanka)  
P.G.Dip. in Psychiatry (Colombo, SriLanka)

## நிறமுர்த்த பிறழ்வால் ஏற்படும் மங்கோலிசம்

பிறப்பின் போது நிறமுர்த்த பிறழ்வால் ஏற்படும் இந்த நிலைமை யானது John Landon Down இனால் விபரிக்கப்பட்டமையால் அவரின் பெயரால் Down Syndrome என அழைக்கப்படுகிறது. 21 ஆம் பரம்பரை அலகில் ஏற்படும் பிறழ்வன் சேர்க்கையால் உடல், உள் சார்பான் அசாதாரணமான குணங்குறிகள் தோற்றுவிக்கப்படுகின்றன. கர்ப்பகாலத்தில் தாயின் இரத்தப் பரிசோதனையின் போது இந்த நிலைமையை தோற்றுவிக்கும் காரணிகள் உண்டா என்பதை கண்டுபிடிக்கலாம். அதிகூடிய தாயின் வயதும் (ஏறத்தாழ 35 வயதிலும் அதிகம்) இந்த நிலைமையின் சதவீதத்தை அதிகரித்து விடுகிறது. குழந்தை பிறந்த பின் அடுத்த கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு முன்னர் மரபணு ஆலோசனை முக்கியத்துவம் ஆகிறது. தாய்ப்பாவாட்டுதல் ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும். இந்த நிலைமையானது இனம், சமயம், சமூக நிலை சார்பற்றது.

இந்த நிலைமையில் பிறக்கும் பிள்ளையின் தலை சிரியதாக இருப்பதுடன் தட்டையான பின்பகுதி மண்டையோட்டில் தென்படும். முகத்தோற்றத்தில் மேல் நோக்கியதான் கண்கள், சாய்வான் கண் மேல் இமைகள், கண்ணின் கருவிழிக்கு அருகில் வெண்ணிறப்பொட்டுக்கள் இருக்கப்பட்ட நிலையில் காதுகள் சிரியதான் அல்லது அற்றுப்போன காது சோணைகள், தட்டையான பாலத்துடன் கூடிய சிரிய மூக்கு, சிரியதான வாய்க்குழியிலிருந்து வெளி நோக்கிய நாக்கு, ஒழுங்கு வரிசையில் அமையாத பல்வரிசைகள், மேல் பல், கீழ்ப்பல் பொருந்தா நிலைமை என்றவாறு அமைந்திருக்கும். அகன்ற சிரியதான கழுத்து காணப்படும். அத்துடன் தலைமுடிகள் ஜுதாகவே காணப்படும். கைகள் சிரியதாகவும் அகன்றதாகவும் காணப்படும். தனித்த ரேகையே உள்ளங்கையில் காணப்படும். அதே போன்று பாதத்தின் உட்பக்கமாக நீண்டதான ஒரு மடிப்பு காணப்படும்.

இந்த வகையான வெளித்தோற்றங்களோடு மட்டும் நின்று விடாது குழந்தை வைத்திய நிபுணரின் பரிசீலனையும் முக்கியத்துவமாகிறது. ஊாநநச்கரட னைழைவ ஏன் அழைக்கப்படும் இவர்கள் இலகுவில் உணர்ச்சி வச்படக் கூடியவர்களாக இருப்பார்கள். இவ்வாறான பிள்ளைகளின் விருத்திப்படிமுறைகள் மந்தமான கதிமிலேயே நடைபெறுவதால் ஆரம்ப கட்ட திறன்களான நடத்தல், இருக்கல், குதைத்தல் போன்றவற்றை கிரமாக பழக்க வேண்டும். இவர்களது அதிகப்படியான, சராசரியான விவேகத்திறன் (IQ) 40-80 வரையில் இருக்கும். அவர்களது வளர்க்கப்படும் குழல்காரணிகள் அவர்களின் விவேகத்திறனில் செலவ்வர்க்குச் செலவுத்துகின்றன.

இவ்வாறான பிள்ளைகளில் 50 வீதமானோர் தம் 50 வயது வரையேவும் முகமூழ் முத்துக்கள்-2014

வாழுக்கூடியவராயிருப்பர். இந்த நிலைமையில் பிறந்த பிள்ளைகளுக்கு பரம்பரை ரீதிமிலான இதய நோய்களுக்கு சாத்தியப்பாடு அதிகமுண்டு. இதைவிட கண் புரை நோய், இலகுவில் நோய்த்திதாற்றுக்குள்ளதல், சுவாச நோய்கள், பார்வை மற்றும் செவிப்புலன் சார்ந்த பிரச்சினைகள் மற்றும் தையிலிராமிட் சுரப்பி குறைபாடு போன்ற பிரச்சினைகளுக்கும் வாய்ப்புகள் அதிகம். இவர்களுக்கு சிகிச்சையும் உளவளத்துணையும் அவசியமாகிறது. குற்ற உணர்வு, ஏற்றறுக்கிளாள் முடியாத நிலைமையிடன் வாழும் இப்பிள்ளைகளையும் இவர்கள் பெற்றோர்களையும் சமுதாயத்தில் ஒரு பொருட்டாக எடுத்து அவர்களை வழிநடத்துவது மருத்துவ சமுதாயத்தினர் மட்டுமின்றி யாவரினதும் கடமையாகும்.

செல்வி.சஸ்ருபி  
3ம் அணி

# **DRUG INTERACTION**

A drug interaction may be considered to occur when the overall biological response to administration of two or more drugs is markedly different from the simple sum of the effects of such compounds given singly. Drug interactions can occur during the pharmacokinetic process (absorption ,distribution ,metabolism and excretion of drugs). Sometimes they occur because the interacting drugs have similar mechanisms of action. Many drugs interactions are harmless and many of the potentially harmful ones occur in only a few instances.

In the present day clinical practice many patients are on several drugs. In fact it is uncommon to see a patient on one drug only. Hence the chances of a drug interaction occurring are high. A high index of suspicion and awareness is necessary to spot drug interactions.

The following guidelines help to reduce drug interactions

1. Use as few drugs as possible
2. Know very well the drugs you use
3. Do not change too quickly from one drug you know to another one unfamiliar to you and if you decide to use a new drug acquaint yourself fully with its pharmacology, interactions ,metabolism and side effects.
4. Do not be ashamed to use text books and tables providing information on drug interactions. No physician or pharmacologist can remember all the potential drug interactions.
5. Be especially careful when you prescribe drugs known to exhibit a large variety of interactions; these include oral anticoagulants, oral hypoglycaemics, anti inflammatory drugs, and drugs affecting the central nervous systems.
6. Examine the list of drugs your patient is receiving . If the list

is getting too long think carefully whether you could discontinue some drugs. If you cannot, look at the list again with drugs interactions in mind.

7. Be aware of interactions of drugs, with certain foods, alcohol, and even with household chemicals.
8. Review with your patient regularly the list of drugs he/she is taking including drugs received without prescription.
9. Be particularly careful when you prescribe for children, the elderly, the seriously ill and the patient with renal disease.
10. If your patient shows symptoms or signs not clearly explained by the course of his illness, consider the possibility of a drug interaction. You may well find the answer

Reference: Srilankan Hospital Formulary

R.Kamsayini(5<sup>th</sup> Batch)

නියම නො සඳහා  
කුඩා ස්ථිරයෙන්  
වැඩ - තොකොතු මේලි  
තො ප්‍රතිඵලීය ප්‍රතිඵලීය  
වැඩ - එස්ට්‍රෑලියා මේලි  
තො ප්‍රතිඵලීය ප්‍රතිඵලීය  
ප්‍රතිඵලීය මේලි ප්‍රතිඵලීය  
ප්‍රතිඵලීය මේලි ප්‍රතිඵලීය  
තො ප්‍රතිඵලීය මේලි ප්‍රතිඵලීය  
ප්‍රතිඵලීය මේලි ප්‍රතිඵලීය  
ප්‍රතිඵලීය මේලි ප්‍රතිඵලීය  
තො ප්‍රතිඵලීය මේලි ප්‍රතිඵලීය

## நாளைய கணவுகளுடன்

பல்கலைக்கழகம்...  
பலருக்கு கல்விக்கூடம்  
சிலருக்கு காதல் மாடம்  
இன்னும் சிலருக்கோ  
தொழில் கூடம்  
தொழிற் பயிற்சிக் கூடம்  
தெய்வத்தின் கூடம்  
தற்மைகளின் தறவுகோல்  
பொழுது போக்கும் சந்தியடி  
அரசியல் மேடை  
அதிகார மேடை  
கலாச்சார சின்னம்  
கல்வியின் பொக்கிஷம்  
வரலாற்றின் சுவடு  
வாழ்வின் இலட்சியம் ~ இப்படி  
பலரது மனக் கணக்கும்  
புர்பல பெயர் கொடுக்கும்

எங்களுக்கும் வாழ்வில்  
எதிர்பார்ப்பு இருந்ததுண்டு  
என்றேவும் paniversity  
சென்றிடவும் என்று

அந்த நாளும் வந்தது  
அனுமதியும் கிடைத்தது  
அந்த வகையில் ~ நாம்  
அதிர்ஷ்டசாலிகள் தான்  
அந்த வகையில் மட்டும் ~ நாம்  
அதிர்ஷ்டசாலிகள் தான்  
எல்லோருக்கும் கிடைப்பதில்லை  
எல்லோருக்கும் நிலைப்பதில்லை  
எல்லோராவும் இயல்வதில்லை என்று  
ஏகப்பட்ட பரிந்துரைகளில்  
சற்றே நிலை குலைந்தேன்  
செய்தொழிலை கைவிட்டேன்

கல்வியியான்றே கதவியன  
 கரம் பிடித்தேன் கழக வாழ்வை  
 கல்வியின் வேர்கள் கச்பானவை தானே  
 எனக்கு மட்டும் தனியே இனிக்கவா போகிறது?

சரி போகட்டும்  
 கனிகள் இனிப்பானவை அன்றோ?  
 கனிகள் பற்றிய கனவுகளுடனே  
 கடந்தன முன்றாண்டுகள்  
 நான்காம் ஆண்டை தொடரும் வேண  
 நானை பற்றிய விளாவும் எழுந்தது  
 Pass out அதிகய முன்னவர் நிலைமை என்  
 பகல் கனவுகளுடன் ஒத்திருப்பதாய் இல்லை

தாதியியல் தொழிலுக்கு  
 தகுதியுடையவர் என்று காட்டும்  
 பதிலீவன் இன்னமும்  
 தரப்படவில்லை

ஆஸ்பத்திரியில் தாதிமார் பற்றாக்குறை  
 ஆளால் இங்கு பல தகுதிகாண் தாதிமார்  
 வீட்டின் சட்டங்களில் மட்டும் ~ தம்  
 பட்டங்களை மாட்டு...

தகுதிக்கு மீறிய பதவி கேட்கவில்லை  
 தவறென்ற யாரையும் குறை கூறவில்லை  
 தம்முயிர் உருக்கி எம் நலம் காத்த  
 பெற்றார்க்கு, உற்றார்க்கு, உடன்பிறந்தாருக்கு  
 உண்மையாய் இருந்தீடு  
 உழைப்பிற்கேற்ற உதியத்துடனே  
 உத்தியோகம் கேட்கிறோம்  
 தவறாயின் பிழை பொறுக்க.

செல்வி.யசோதரா பேரின்பநாதன்.  
 5ம் அணி

# வைத்திய ஆலோசனையின்றி மருந்துகள் வாங்க முன்னர் ஒரு நிமிடம் நாம் சிந்திப்பதுண்டா?

நம்முடைய சுகவாழ்வையும் ஆரோக்கியத்தையும் பேணுவதில் மருந்து வகைகள் நம் அன்றாட வாழ்வோடு இணைந்த தொன்றாகிவிட்டது. அல்லது மருந்தும் ஓவ்வொரு மருந்தும் இரசாயன மூலக்கூறுகளால் (chemical entities) அன்றை. ஓவ்வொரு மருந்திலும் ஒன்று அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட மருந்தின் செயற்பாட்டற்குப் பொறுப்பான இரசாயனப் பதார்த்தமும் (active ingredient) அவற்றுடன் இணைந்த மருந்தின் நிலைபேறுகைக்கு உதவுகின்ற துணை இரசாயனப் பதார்த்தங்களும் காணப்படுகின்றன. எனவே நாம் மருந்து ஒன்றினை உள்ளூடுக்கும் போது அவை தமக்குரிய தனித்துவமான நோயை குணமாக்கும் பணியை புரிவதுடன் தமது இலக்கு தவிர்ந்த உடலின் வேறு பகுதிகளில் தாக்கம் செலுத்தி பக்க விளைவுகளையும் ஏற்படுத்துகின்றன.

ஆகவே தான் பொதுவாக பெரும்பாலான மருந்துகள் வைத்திய பரிசோதனையின் பின் வைத்தியரின் பரிந்துரையின் படி எடுத்துகிளாள் அறிவுறுத்தப்படுகின்றது. அவ்வாறான மருந்துகள் prescribed only medicine எனக்குறிப்பிடப்படுகின்றன. இவை மருத்துவ சிட்டையின் (prescription) படியே வழங்கப்பட வேண்டும். இதே வேளை சில மருந்துகள் அவற்றின் பாவனை மற்றும் சரியான முறையில் உள்ளூடுக்கும் போது ஏற்படும் ஓயிட்டளவில்லான பாதுகாப்பான விளைவுகள் காரணமாக மருத்துவ சிட்டையின்றி வாங்கக்கூடியதாக வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது. அவ்வாறான மருந்து வகைகள் Over the counter medicine (OTC) எனப்படும்.

இவை ஓவ்வொரு நாட்டின் சட்டத்திடங்களுக்கு அமைவாக வேறுபடுகின்றன. இலங்கையை பொறுத்தவரை Cosmetic Device and Drugs Act (CDD Act) No 27 of 1980 as amended by Act, No.38 of 1984 என்ற சட்டமூலமானது இவை தொடர்பான சட்ட வரையறைகளைக் கொண்டுள்ளது. இச்சட்டமூலத்தில் Part XI ல் schedule I இல் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள மருந்துகள் இலங்கையில் மருத்துவரின் சிட்டையின்றி விற்பனை செய்ய முடியும். அதாவது OTC மருந்துகள் ஆகும். இவை மருந்துகள்கள் மட்டுமின்றி சாதாரணமான கடைகளிலும் வைத்து விற்கப்பட முடியும். அத்துடன் Part XI ல் Schedule II இல் உள்ள சில மருந்துகளும் OTC மருந்துகளாக உள்ளன. ஆனால் அவை அறுவதீடு பெற்ற மருந்துகளிலெல்லாள் (licensed pharmacist) அல்லது அவரின் கண்காணிப்பின் கீழேயே விற்கப்பட முடியும். இவ்வாறான சட்டவரைமுறைகள் இருந்தும் மருந்து வாங்கும் போதும் விற்கப்படும் போதும் இவை பின்பற்றப்படுகின்றனவா? இவ்விலையியலில் இதனால் நாம் எதிர்நோக்கும் விளைவுகள் என்ன? இவை பற்றி நாம் சிந்திக்கின்றோமா?

இன்று நாம் பல்வேறு தேவைகளுக்காக வைத்தியின்றி மருந்துகள் வாங்குகின்றோம். காய்ச்சல், தலைவலி, இருமல், சளி, வயிர்டோட்டம், உடல் நோ இன்னும் பல வியாதிகளுக்கும் சுயவைத்தியம் செய்ய முனைகின்றோம். கர்ப்பமடைவதை தவிர்த்தல், அண்மைக்குறைபாடு, தலைமுடி கொட்டுதல், மன அழுத்தத்தை குறைத்தல் எனப் பல தேவைகளுக்கும் வைத்திய அதிலோகணையின்றி மருந்துகளை உள்ளிடுகின்றோம். நாம் இவ்வாறு ஏடுத்துக் கொள்ளும் மருந்துகளில் OTC மருந்துகளும் உள்ளடங்குகின்றன. அவற்றை நாம் சரியான தேவைக்கு சரியான அளவில் சரியான வேணையில் சரியான முறையில் உட்கொள்ளும் போது எமது நோய் குணப்படுவதுடன் பக்கவிளைவுகளும் குறைவாகவே இருக்கும்.

அதற்கு முரணாக OTC மருந்துகளை தேவையற்ற விதத்தில் பாவிப்போமாயின் அவற்றின் விளைவுகளும் கடுமையானதாக அமையும். உதாரணமாக பனடோல் (Paracetamol) அடிக்கடி தேவையற்ற விதத்தில் நீண்ட காலம் அளவுக்கத்திக்கமாக பயன்படுத்தவோமாயின் ஈரல் பாதிப்பு ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமுண்டு. அதே வேண்டுள்ள OTC மருந்துகளை குழந்தைகள், கர்ப்பினி தாய்மார், வயோதிப்ரகள் உள்ளிடுக்கும் போது அதிக கவனம் செலவுத்தப்படல் வேண்டும். இதற்கு நாம் கொள்வனவு செய்யும் OTC மருந்துகள் தொடர்பான அறிவு எமக்கு இருக்க வேண்டியது அவசியமாகின்றது. இல்லையெனில் அவற்றின் பாவனை பக்கவிளைவுகள் பற்றி மருந்துகளியலாளர்ட்டோ கேட்டு தெரிந்து கொள்வதோ அல்லது மருந்துடன் வருகின்ற leaflet ஜ பார்த்து அறிந்து கொள்வதோ அவசியம். எமக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் உடல் உபாதை பற்றியோ நம்முடைய OTC மருந்துப் பாவனை பற்றியோ எமக்கு சந்தேகம் ஏற்படின் வைத்தியரை நாடுவதே சிறந்தது. நீச்சல் பற்றித் தெரியாமல் யாராவது நடுக்கடலில் குதிப்பிரகளா? இல்லை தானே. அதே போல் மருந்துவத்தை பற்றி தெரியாமல் எமது உடல் நல கோளாறுகளுக்கு நாமே சுயவைத்தியம் செய்ய முனைவது அறிபத்தானது.

இன்று நண்ணுயிர்க்கிளால்ஸ் மருந்துகள் (antibiotics) வலி நிவாரணிகள் (pain killers) பெருமளவில் வைத்தியின்றி பரிந்துரையின்றி பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இவற்றினால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள் பற்றி நாம் சிந்திக்கின்றோமா?

- நோயின் அரைம்பகட்ட அறிகுறி அப்படியே அழுகக்கப்படலாம்.
- நோய் சரியாக தீர்க்கப்படாமல் முற்றிப் போகலாம்.
- நோயும் சரியாகாமல் அறிகுறிகளும் மறைக்கப்படுவதால் நீண்ட காலமாக ஏடுத்துக் கொள்ளும் மருந்துகளின் பக்கவிளைவுகள் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக் கொடுக்கும்.
- இவற்றுடன் பணம் விரியமாகும்
- அத்துடன் Antibiotics மருந்துகளின் முறையற்ற பாவனையினால்

அவற்றின் நோய்க்கிருமிகளை அழிக்கும் திறன் இல்லாமல் மருந்துகள் பயன்றிறப் போகின்றன.

போய்

நம் உடலில் பக்மரியா தொற்று ஏற்படும் போது, அதன் பெருக்கத்தைக் குறைத்தோ, அதை முற்றிவுமாக அழித்தோ நம்மை நோயிலிருந்து காக்கும் மருந்துகளே antibiotics மருந்துகள் அலகும். பொதுவாக பக்மரியா தொற்று ஏற்பட்டால் நம் உடலில் இயற்கையாக இருக்கும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை, பக்மரியாவை எதிர்த்துப் போராடி, நோயிலிருந்து காக்கும். அது திறன் குறையும் போதோ அல்லது தொற்றின் வீரியம் அதிகமாக இருக்கும் போதோ, இந்த மருந்துகள் தேவையாகின்றன. இதுவே தொடர்ச்சியாக இந்த மருந்தை எடுக்கும் போது, ஒரு கட்டத்தில் குறிப்பிட்ட பக்மரியா அந்த மருந்தை எதிர்க்கப் பழகிவிடும். (drug resistant) பின் மருந்து பயன்றிறப் போக, அந்த பக்மரியாத் தொற்றை ஓழிப்பது கடினமாகும். எனவே தான், அதிகமாவோ, தொடர்ச்சியாகவோ, குறிப்பிட்ட நாட்களைவிட கூடவாகவோ அல்லது குறைவாகவோ இந்த மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. மேலும் antibiotics மருந்துகள் bacteria fungus என்பவற்றை எதிர்த்து போராடும் அளவுக்கு வைரஸ் கிருமிகளை எதிர்த்து போராடாது. எனவே சனி, தழுமன் போன்ற வைரஸால் ஏற்படுகின்ற உடல் உபாக்கத்தைக்கு இது தீர்வாகாது. இவ்வாறு பல அதுபத்தாண, கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் உண்டு என்பதால் மருந்துவ சிட்டையின்றி, வைத்திய அந்தோசனையின்றி யிலவதைமூலமாக வாங்குவதை நாம் தவிர்க்க வேண்டும்.

வைத்தியரிடம் மருந்துவ ஆலோசனைக்காக செல்லும் போது நாம் பயன்படுத்தும் OTC மருந்துகள் பற்றி சொல்லுவதல் அவசியமானது. ஏனெனில் வைத்தியர் தரும் மருந்தும், நாம் பயன்படுத்தும் OTC மருந்துகளும் இடைத்தாக்கம் புரிந்து (drug to drug interaction) மருந்துகளின் பயன் அற்றிறப் போகலாம் அல்லது பக்க விளைவுகள் ஏற்படலாம். எனவே வைத்தியரிடம் செல்லும் போது நாம் உள்ளெடுக்கும் அனைத்து விதமான மருந்துகள் பற்றியும் தெரிவித்தல் நம்முடைய ஆரோக்கியமான வாழ்வைப் பேண உதவும். உதாரணமாக கர்ப்பமுடைவதை தவிர்ப்பதற்காக பயன்படுத்தும் மாத்திரைகள் (Oral Contraceptive Pills. OCP) உள்ளெடுக்கும் போது அவற்றை பற்றி தெரிவிக்காமல் வைத்தியர் தரும் மருந்துகளையோ அல்லது வைத்திய ஆலோசனை இன்றி வேறு மருந்துகளையோ பாலிப்போம் ஆயின் அதனால் OCP மாத்திரையின் செயற்பாடு வலுவிறந்து கீப்பம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு ஏற்படும். நாம் இது பற்றி வைத்தியரிடம் முன்பே தெரிவித்து முறையான வைத்திய ஆலோசனைகளுடன் மருந்துகளை உள்ளெடுத்தால் இவ்வாறு நடைபெறாமல் தவிர்க்கமுடியும்.

எந்த மருந்துகளாயினும் கலாவதி திகதி (Expiry date) பார்த்து வாங்க வேண்டியது எமது பொறுப்பாகும். அதே வேளை, வைத்தியரினால் மருந்துச்சிட்டையில்

குறிப்பிடப்படாத டிசயலின கண வாங்குவதை இயன்றவரையில் தவிர்த்தல் வேண்டும். ஏனெனில் இப்போது பல போலியான நிறுவனங்களின் மருந்துகள் மருந்துகங்களை அத்க்கிரிமித்துள்ளன. இது தொடர்பாக மருந்துகவியலாளர்கள் விழிப்புணர்வுடன் இருக்கும் அவசியம். சரியான, தரமான சட்டவரையறைக்குப்பட்ட விதத்தில் மருந்துகளை வழங்குதல் மருந்துகவியலாளர்களின் கடைமயும், பொறுப்பும் அத்தும். வைத்திய ஆலோசனையின்றி மருந்துகள் வாங்க முன் ஒரு நிமிடம் சிந்திப்போம். சரியான முறையில் உரிய மருந்துகளை உள்ளெடுத்து நோயை குணமாக்கி வளமான வாழ்வு வாழ்வோம்.

Schedule I, மருத்துவ சிட்டையின்றி விற்கக்கூடிய மருந்துகள் சில:

Aspirin & soluable Aspirin tablets

Paracetamol in tablet and liquid form

Analgesic balm/plasters

Antacid preparation

Antiseptics & disinfectants for household use

Compound effervescent salts for purgation

Hydroxide mixture, Magnesium sulphate, Castor oil

Fish liver oil and vitamins for oral use

Preparation of iron and calcium for oral use

Simple cough preparations and throat lozenges not containing any antibiotics

S.Vaiharthanhan

B.Pharm student

AHS

University of Jaffna

## கலங்காதே தோழி

வான் வெளியில் வீதியுலாப் போகும்

கதிரவஹும் - நான் தவறாமல்

சென்று வருவான்

இவன் முகம் பார்க்க...

என்றும் ஏமாற்றம் தான்

அறைகளில் நிரம்பிக்கிடக்கும் வெறுமைச்சவர்களும்

கதவுகளுமாய் கூற போட ஊரே உறங்கும்

நேரத்தில் இந்த ஊழைப் பெண்ணின்

மெளன மொழிக்காவியம்...

பாசத்திற்காய் ஏங்கியவள்

இன்று பைத்தியிக்காரியாய் ஒரு முலையில்

தாயின் கருவறையில் தம்பியினைத்தாலும்

தாலாட்டுக்கூடத்தே கேட்டதில்லை

தாய்ப்பாலும் கண்டதில்லை

தத்தித்தவண்டு விளையாடும் வயதில்

தொட்டிலில் முட்டி மோதி வலி கண்டும்

எட்டி நடை பயில ஆதாரம் இல்லாது

தட்டுத் தழுமாறித் தவன்றும்

பள்ளி செல்லும் வயதில் பாசமாய்

வழியனுப்ப ஒரு ஜீவன் இல்லாது

பிஞ்சீலே இறக்கப்போன மனம் - இவன்

குறை ஓன்றும் கண்டதில்லை

பொருளாவில்...

காலங்கள் தந்த காயங்கள் ஆறும் முன்னே

வெந்த புண்ணிலே வேல் பாய்ந்தது போல்

வாழுத்துடிக்காத இந்த ஜீவஹக்கு

புற்று நோய் வடிவில் இறுதி நாலும்

ஏழுதி வைத்தான் - இறைவன்

பட்டாம் பூச்சி ஓன்று தன் வாழ்க்கைக்காலம்  
 குறுகியது என்று நினைத்து  
 வாழ்நாடு முழுவதையும் வேதனையில்  
 கழிப்பதில்லை...  
 யதார்த்தங்கள் புரியவில்லை இந்தப் பேதைப் பெண்ணுக்கு  
 விதையியான்று விருட்சமாகையில்  
 செடியிலே தங்குவதும் ஏனோ...?!  
 வேதனைகள் இல்லாமல் வாழ்க்கை இல்லை  
 மொட்டுக்கள் மலர்வது போல் ~ சந்தோசமும்  
 மலர்ட்டும் உன் வாழ்வில்  
 கலங்காதே தோழி  
 காத்திருந்த கணவுகள் நிறைவேறும் ஒருநாள்...  
 நான்கு சுவர்களுடையும் நாற்காலியுமாய்  
 இருந்த காலம் மாறும்  
 தரணியாளத் தருணம் வரும் ~ நீ முயன்றால்...  
  
 புல் நூனியில் பனித் துளியும்  
 புல்லாங்குழல் இன்னிசையும்  
 அஹின்பால் பருகும் கன்றும்  
 அடிப்பறக்கும் சிறுவர்களும்  
 வானில் ஒரு நிலவும்  
 வாழ்வில் உன் சிறித்த முகமும்  
 என்றும் அழுகு தான் தோழி...

செல்வி. காயத்திரி கோபாலசுதந்திரன்,  
 7அடும் அணி.

## EBOLA VIRUS DISEASE (EVD)

அடிக்கடி உலகை ஆட்டங்காணச் செய்துவிடும் எனில் புலப்படாத அரக்கர்கள் வைரஸ்கள். சாரஸ் வைரஸ் பறவைக்காய்ச்சல் வைரஸ் பன்றிக் காய்ச்சல் வைரஸ். மேரஸ் வைரஸ். வரிசையில் இப்போது எபோலா வைரஸ் தனது உயிர்ப்பசியை தீர்க்குத் தொடக்கியுள்ளது. 1976 ஓகஸ்ட் 26 இல் ஆப்பிரிக்காவில் பல உயிர்களை வாங்கிய ஒரு கொடிய உயிர்க்கொல்லிதான் எபோலா வைரஸ் Ebola virus (EBOV) இந்த வைரஸ் மேற்கு ஆப்பிரிக்காவில் காங்கோவில் உள்ள எபோலா ஆற்றங்கரையில் முதன் முதலாக அவதானிக்கப்பட்டதால் இந்த நோய்க்கு எபோலா வைரஸ் நோய் (Ebola virus Disease EVD) என பெயர் வந்தது. இதனை நுடிமுடிய ரந்துஅழச்சாய்ப்பறை குநநச எனவும் அழைப்பர். இது ஒருவகை RNA Virus ஆகும்.

இதுவரை காலத்துக்குக் காலம் பல முறை வீரியமாக பரவிவந்துள்ளது. அந்தவரிசையில் இந்தவருடம் 2014 எபோலோவின் இன்னுமாரு வரம்புமீறல் தொடக்கியுள்ளது. 1976, 1995, 2003 ஆண்டுகளில் இந்நோய் பெரிதும் பரவிசேதக்கை ஏற்படுத்தியிருந்தது. தற்போது ஆப்பிரிக்க கண்டத்தின் பல பகுதிகளில் தீவிரமாக பரவி ஆயிர்க்கணக்கான உயிர்ச் சேதங்களை ஏற்படுத்தியுள்ளது. ஆப்பிரிக்காவில் இந்தநோயால் தாக்கப்பட்டவர்கள் உயிர் பிழைத்தது குறைவு. மேலும் இதற்கு இன்னும் போதிய திருப்திகரமான மருந்துகளும் கண்டுபிடிக்கப்படாததால், இந்த நோயினால் தாக்கப்பட்டால் மரணத்தை தழுவக்கூடிய வாய்ப்புகளே அதிகம் உள்ளது.

எபோலா வைரஸ் நோயானது காற்று, நீர் போன்றவற்றினாலோ, நூளம்புக்கடி போன்றவற்றினாலோ பரகவக்கூடியது அல்ல. விலங்குகளான குரங்கு, வெளவால் மூலமும் வைரஸால் தாக்கப்பட்டவர்களின் இரத்தம் ஏனைய உடல் தீவங்கள் மற்றும் மலத்தில் இருந்தும் மற்ற மனிதர்களுக்கும் பரவுகிறது. மற்றும் எபோலா தாக்குதலுக்கு உள்ளான மிகுங்களின் மாமிசத்தைச் சாப்பிட்டால் பரவக்கூடிய வாய்ப்புக்கள் மிக அதிகமாக காணப்படுகின்றது. எபோலா தாக்கி இறந்தவரின் உடல்மீதும் அந்த வைரஸ் உயிர்ப்படன் இருக்கும். அந்தச் சடலத்தைத் தொட்டுப் புழங்கும் போது எபோலா தாக்கம் ஏற்படும் எபோலா வைரஸின் ஆற்றம் அரிஞ்சிகள்

- எபோலா வைரஸ் தாக்கியிருந்தால், முதலில் காய்ச்சல் வரக்கூடும்.
- காய்ச்சலைத் தொடர்ந்து உடல் எப்போதும் மிகவும் சோர்வடன் வலிமை இல்லாமல் இருக்கும்.
- குறிப்பாக தலைவலிவரும்.
- இந்த வைரஸ் தாக்குதலால் தொண்டையில் புண் ஏற்படும்.
- கடுமையான தசை மற்றும் மூட்டுவலி வந்து, பெரும்

தொந்தரவுத் தரும். நோய் மற்றியநிலையில் எதைச் சாப்பிட்டாலும் வாந்தி வரக்கூடியும்.  
 கருமையான வயிற்றுவலி வரும். வயிற்றுப்போக்கும் ஏற்படக்கூடியும்.  
 அதைத் தொடர்ந்து சுருமத்தில் அரிப்புகளும், கட்டிகளும் ஏற்படும்.  
 குறிப்பாக சிறுநீர்கும் மற்றும் கல்லீரல் செயலிழக்க அரைம்பிக்கும்.  
 சிலருக்கு நெஞ்சுவலிவரும். அதுமட்டுமின்றி முச்சுவிடுவதில் சிரமம் ஏற்படும்.  
 உடலின் உட்புறம் மற்றும் வெளிப்பறங்களில் இரத்தம் கசிய அரைம்பிக்கும்.  
 அதுமட்டுமின்றி கண்கள் சிவப்பாக மாறும்.  
 அடிக்கடி விக்கல் ஏற்படும். ஏபோலா நோய் பரவுவதை தடுக்கும் வழிகள் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் அருகில் அதிகம் செல்வதை தவிர்க்க வேண்டும்.  
 முக்கியமாக அந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டால், அவர்களின் அருகில் செல்லும் போது கையறை மற்றும் முகத்திற்கு முகவறை அனிந்து கொண்டு அவர்களைப் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். ஏனெனில் அவர்களின் இரத்தம் மற்றும் உடல் திரவங்கள் தொடுகை ஏற்பட்டாலும் இந்நோய் தொற்றிக் கொள்ளும்.  
 எப்போதும் எந்த ஒரு பொருளை உட்கொள்ளும் முன்னர் கைகளை நன்கு சுவர்காரமிட்டு கழுவிவிட வேண்டும்.  
 ஏபோலாவுக்கு பிரத்தியேகமான நிவாரணம் ஏதம் இதுவரை அறியப்படவில்லை. அந்த வைரஸ் தாக்கினால், 60 முதல் 90 சதவீகிதம் வரை மரண அபாயம் உண்டு. அதைவே, ஏபோலாவால் பாதிக்கப்பட்டவரை உடனே தணிமைப் படுத்தவேண்டும். இந்த வருடம் 2014 எபோலோவின் தாக்கத்தினால் கடந்த 2014-08-20 வரை பாதிக்கட்ட 2615 பேரில் 1427 பேர் உயிரிழுந்துள்ளனர்.  
 ஏபோலோ நவீன் விண்ணுகளத்திற்கு முன்வர்கள் இன்றுமொரு சுவாரஸ்யமான சவால்.

மு.இ.மு.சாக்கர்

7ம் அணி

## உன்னதமாய் உயர்வுற்ற என்றும் வாழி

உயிரவலி உணர்ந்திடாத உலகினில் உயிர்த்து என்றும்  
உறவுகள் கூழ நாங்கள் உவந்துமே வாழ என்று  
தயவுவாடு துணைகள் செய்யும் தக்கநல் துறையோராகி  
தரணியின் தூய்மை நாடும் தளர்வற மதியோர் வாழி :  
துயர்வுறும் நோயால் வாடித் துன்புறும் உயிர்கள் கோடி  
திகைப்பினை தீர்த்து நாளும் தித்தித்து மகிழ்ந்து வாழ  
அயர்வற பணிகள் மேவும் இணை மருத் தவத்தோர் அதுகி  
அவனியைப் புரக்க என்று முகிழ்கின்ற உரவோர் வாழி

அதன்பேர் நான்கு ஐந்தை அருணமயாய்க் கற்கைக்களாகக்  
அரைகுறை வசதிவாய்ப்பும் அல்லவும் உமக்குள்த் தாங்கி  
துண்டிடும் நால்கள் கோடி துறைதாறும் தேடித் தேடி  
துண்டிபாடு அவற்றையில்லாந் தடிப்பிடாடு படித்தபோகும்  
வேண்டியவாறு நீங்கள் வேலை வாய்ப்பெறவும் இன்றி  
வீணுற நகைப்பிற்காகும் விந்தையை என்ன சொல்வோம்  
துண்டியே தடைகள் தன்னை தகர்த்து நீர் வெளியே சென்று  
தக்கதோர் தரங்கள் தொட்டு தரமுற வாழ்விர் வாழ்க !

யட்டமும் பதவியாவும் பணிந்துமை வந்து சேரும்  
பண்பு அவற்றை யெல்லாம் பேணி நீர் நன்றியோடு  
மட்டவாச சேவை செய்து மாண்பும் மகிழ்ந்து வாழ்க :  
தெடிப்பு பயருணமயாவும் மங்கிடாதிலங்க வாழ்க  
தொட்ட பேர் உயர்த்தோடு தொடு புகழ் நரறு நாடி  
தொன்மையாய் நிலவுகின்ற தருமங்களோடு வாழ்க  
கடையையே கதியதாகக் கருதி நீர் காலமில்லாம்  
கவிஞரு வாழி என்று கருத்துற வாழ்த்துகின்றோம்

‘கம்பஞேசன்’  
அ.வாசதேவா  
அமைப்பாளர்  
இளாநிலை நிருவாகம்  
அகில இலங்கை கம்பன் கழகம்.

## நிஜமா? நினைவுகளா?

நினைவுகளாக சுமத்தப்பட்டது

நிஜங்கள் அன்று

பயணங்களை தொடங்கினேன் பல

வருடங்களின் முன்பே

பாதைகள் நீண்டு கொண்டே சென்றது

நிறுத்தவில்லை.....

நிஜமாகும் என்ற எண்ணினேன்

காலம் எனக்காக களிந்தது நினைவாகும்

என எண்ணினேன் கணவாகியது

நிகழ்காலம் சலனமாகியது எனினும்

எதிர்காலம் எனக்காக காத்திருக்கிறேன்

எனத்திடப்படுத்தியது

பகல்வானில் நட்சத்திரங்களை தேடுனேன்

பாவி நான்

புரிந்து கொள்ள மறந்தவிட்டேன்

உயரங்களை நோக்கி பறந்திட நினைத்தேன்

உடைக்கப்பட்டது சிறுகுள் முடிவில் மூடியில் மூடியில் மூடியில்

தனிமையை எனதாக்க எண்ணினேன்

சோகங்கள்

எனை சொந்தமாக்கி கொண்டது

அனைத்தையும் எனக்குள்ளே புதைத்தேன்

பகிர்ந்து கொள்ள நிலாவதை அழைத்தேன்

ஏனோ ஏமாற்றம்

நிலா அங்கு வரவில்லை

விண்மீனை தூது அணுப்பியது

தூது வந்த விண்மீனை தாண்டில் வீசியது

தூண்டிலில் அகப்பட்ட நான் துடிக்கின்றேன் மீனாக

தூரத்திலிருந்து சிரிக்கின்றது நிலா.....

S.Inpamathi  
8th batch B.Sc in Nursing

# யாழ்ப்பாணத்தில் ஆதரவற்ற சிறுவர்களுக்கின ஒரு அன்பான இல்லம் இருப்பது உங்களுக்கு தெரியுமா?

ஆதரவற்ற சிறுவர்களை பராமரிப்பதற்கு சில அரசு மற்றும் தனியார் நிறுவனங்கள் யாழ்ப்பாணத்தில் இயங்கி வருகின்றனம் யாவரும் அறிந்ததே. அன்மையில் நல்லூர், நாயன்மார்க்ட்டில் இயங்கும் ஒரு சிறுவர் இல்லத்துக்கு செல்லும் வாய்ப்பு தற்சியலாக கிடைத்தது. ஆதரவற்ற சிறுவர்கள் இல்லம் என்றவுடன் எம் கற்பனைக்கு வருவது பாந்த ஒரு மண்டபம், அதில் ஆங்காங்கே வரிசையில் சிறுவர்கள். ஆனால் நான் கண்டது முற்றிலும் வேறுபட்ட தோற்றத்தை கொண்டிருந்தது. சிறுவர் களுக்காக ஒரு கிராமமே பல இல்லங்களுடன் உருவாக் கப்பட்டிருந்தது. அதுவே ஒவ்வொரு சிறுவருக்கும் அன்பான இல்லம் என்ற மகுட வாசகத்தை கொண்டு உருவாக்கப்பட்ட SOS சிறுவர் கிராமமாகும்(SOS CHILDREN'S VILLAGE).

இவ்வுலகம் முதலாம் இரண்டாம் உலக மகா யுத்தங்களில் மாபிழும் மனித பேரவலங்களைச் சந்தித்தது. இதன்போது யுத்தத்தில் ஈடுபடுத்தப்பட்ட நாடுகளில் பல சிறார்கள் பெற்றோரை இழந்தும், தொலைத்தும், கைவிடப்பட்டும் பொருளாதார நெருக்கடிகளாலும் துஷ்பிரயோகங்களாலும் பாதிக்கப்பட்டிருந்த வேளையில் சிறுவர்களுக்காக ஹெர்மன் மைனரினால் (Herman Gminner) 1949இல் ஒஸ்ரியாவில் ஆரம்பிக்கப்பட்டதே SOS சிறுவர் கிராமமாகும். உலகில் 133 நாடுகளில் இயங்கி வரும் SOS சிறுவர் கிராமம் இலங்கையிலும் 5 இடங்களில் நிறுவப்பட்டது.

வடக்கில் 2009இல் ஏற்பட்ட போர்ஸ்குழலில் பெற்றோரை இழந்த, பெற்றோரால் தவறவிடப்பட்ட சிறுவர்களுக்கு தற்காலிக பாதுகாப்பும், பராமரிப்பும் கொடுக்கும் நோக்கோடு அவசர மனிதாபிமான தேவையாக வவனியா, சிட்டிகளத்தில் முதலில் SOS சிறுவர் கிராமம் உருவாக்கப்பட்டது. அதன் பின் 2010 இல் 80 சிறார்களுடன் யாழ்ப்பாணத்துக்கு இடமாற்றம் செய்யப்பட்டது. இவ் SOS சிறுவர் கிராமத்தில் பத்து இல்லங்கள் தனித்தனியாக அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

ஒவ்வொரு இல்லங்களிலும் பத்து சிறுவர்கள் உள்ளனர். நூழுஞ் அனுநு குடும்ப வாழ்விலிருந்து விலகிய பெண்களை கண்டறிந்து அவர்களுக்கு ஒன்பது மாத கால பயிற்சியளித்து பின்னர் தாய் எவும் ஸ்தானத்தை வழங்கி முகுமுக் முத்துக்கள்-2014

ஓவ்விவாரு இல்லத்துக்கும் ஓவ்விவாரு தாய் சிறுவர்களை பராமரிப்பதற்காக அவர்களோடு இணைக் கப்பட்டுள்ளனர். மண முறிவால், கணவனால் கைவிடப்பட்டு, கணவனை இழந்து, பல இடர்களால் திருமண மாகாமல் அதரவில்லாமல் தவித்த பெண்களையும் அன்பையும், பராமரிப்பையும் எதிர்பார்க்கும் சிறுவர்களையும் இணைத்து ஒன்பது இல்லங்களை ஞமூல உருவாக்கியிருக்கின்றமை வேறொங்கும் இல்லாத தனித்தன்மையாக காணக் கூடியதாக இருந்தது. இதுவே SOS சிறுவர் கிராமத்திற்குரிய மிகப் பெரிய பலமாகும்.

கணவனை இழந்து, பல இடர்களால் திருமண மாகாமல் அதரவில்லாமல் தவித்த பெண்களையும் அன்பையும், பராமரிப்பையும் எதிர்பார்க்கும் சிறுவர்களையும் இணைத்து ஒன்பது இல்லங்களை ஞமூல உருவாக்கியிருக்கின்றமை வேறொங்கும் இல்லாத தனித்தன்மையாக காணக் கூடியதாக இருந்தது. இதுவே SOS சிறுவர் கிராமத்திற்குரிய மிகப் பெரிய பலமாகும்.

**பொதுவாக சிறுவர் இல்லங்களில் வசீக்கும் சிறுவர்களில் தென்படும் ஏக்கழும், ஏதோ ஒரு வெறுமையும் முகத்தில் பல சோகங்களை காட்டும். அதானாலோ என்னவோ இப்படிப்பட்ட அனாதை சிறுவர்களை பார்க்கும் போது அணைவருக்கும் இருக்கம் இயல்பாகவே வரும். ஆனால் ஞமூல இல்லங்களில் இருக்கும் அணைத்து சிறுவர்களும் சகோதரர்களாக ஒரு தாயின் அரவணைப்பில் மிகவும் மகிழ்ச்சியாய் வாழுகின்றமையை அங்கு நின்ற அந்த சொற்ப மனி நேரத்துக்குள் உணர முடிந்தது. தமக்கு என்ன நடந்தது, தாம் யாரால், எப்படி, ஏன் இங்கு வந்தோம், தம்மை அனாதரவாக்கிய புறக் காரணங்கள் அணைத்தையும் முற்றாக மறந்தவர்களாய் ஞமூல எழும் அன்றை இல்லத்தில் வாழுகிறார்கள் என்ற சொல்லவாம்.**

யாழ்ப்பாணத்தில் உள்ள பல்வேறு பாடசாலைகளில் இவர்கள் சேர்க்கப்பட்டு கல்வியூட்டப்படுகின்றனர். இதை விட பாடசாலை ஆசிரியர்களால் பகுதி நேர வகுப்புகள் மேலதிகமாக SOS சிறுவர் கிராமத்தினுள் நடாத்தப்படுகிறது. சிறுவர்களுக்கு கராத்தே, வெறாக்கி கூட கற்பிக்கப்பட்டு மாகாண மற்றும் மாவட்ட மட்ட போட்டிகளுக்கு கூட இச்சிறுவர்கள் அனுப்பப் பட்டிருக் கிறார்கள்.

இவ்வாறு ஒரு சிறுவர் கிராமம் உள்ளது என்பது எம்மில் எத்தனை பேருக்குத் தெரியும் என்பது சந்தேகம் தான். யாழ்ப்பாணத்தில் உள்ள இச்சிறுவர்களுக்கான தனிநபர் கொடையாளிகள் பற்றி விசாரித்த போது நாம் அணைவரும் வெட்கப் படக் கூடிய தகவல் ஒன்றை அறிந்தேன். அந்த முனைம் முத்துக்கள்-2014

கொட்டயாளிகளில் பெரும்பாலானோர் இலங்கையில் உள்ள தமிழ்கள் அல்லர். சிங்கள மக்களும் ஏனைய விவசா நாட்டு புலம் பெயர் தமிழ்களுமோவர். செல்வச் செழிப்பால் ஆலயங்களை இடத்து பெருப்பித்து கட்டியும், மது பானக் கடைகளின் எண்ணிக்கையை கூட்டியும், ஏனைய ஆடம்பர, கேள்கை கொண்டாட்டங்களுக்கும் பண்தை செலவிடும் நாம் எம் சமூகத்தில் அதாவதற்கு சிறார்களின் வாழ் வாதாரத்திற்கு ஒரு சிறு உதவியையேஷும் இதுவரை செய்துள்ளோமா? அல்லது உதவி செய்வற்கு எப்போதாவது யோசித்திருப் போமா?

நான், எனது குடும்பம் என்ற ஒரு எல்லைக்குள் எவ்வளவு சுயநலமாய் வாழப் பழகிவிட்டோம். இவ்வாறு இச் சிறுவர்கள் உலகம் அறியாத வயதில் அனாதாவாக்கப்பட்டதற்கு இவர்கள் காரணமில்லையே. ஆகவே எம் சமுகத்தில் உள்ள இவர்களுக்கு நாம் உதவ வேண்டியது படித்த, உலகமறிந்த இளைய தலைமுறை யினராகிய எமது கட்டமைகளில் ஒன்றிருண ஏன் உணர மறந்தோம்?

Ms.K.Sivajini  
3<sup>rd</sup> Batch

# **FALC FRENCH LANGUAGE CENTRE**

## **FRENCH CLASSES**

- France, Canada Embassy மற்றும் ஆசாக்கத்தொல் அங்கார்க்கப்பட்ட International Certificates இன் France, Canada, Belgium செல்லோர் திலுவாக பற்றுக்காலனம்.. இங்கு 774 குழும் மேற்பட்டோர் கற்றுள்ளனர்...
  - கடந்த DELF A1,A2 Exam லில் எம் மாணவர்கள் மட்டுமே 100% சீத்தி..
  - ஸ்ரீம் கற்ற பல மாணவர்கள் France லில் வேலை செய்கிறார்கள்..



**ஆசிரிய : Mr.V.JEGAN(Trained Teacher in France),  
University இல் பத்தி கேள்வி கீழ் கணக்கை மேற்கொள்வதும்...**

எமது ஆசிரியரின் வகுப்புகள் யாழ் ஆரிபகுளத்தூ, நெல்லீட்டியல் மட்டுமே...

No: 40, Palaly Road,  
Jafina(ଜଫିନା ପାଲାଳ୍ୟ)

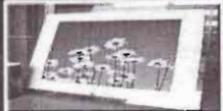
No:181, 1st Floor,  
Main Street, Nelliadu

Deutsch & Sinhala වැක්ත්වකුරු  
021 320 2973  
0779 789 456

**PBABY  
PHOTO**



DIGITAL PHOTO & VIDEO



**Specialist in wedding, Still Photography,  
Digital video Filming, Video Editing,  
Album Making**

245, Palaly Road, Kantharmadam,  
Jaffna.  
Tel: 077 3957286





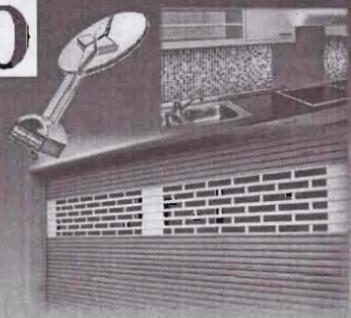
## Jeevan Pharmacy

Dr. Supramaniam Road, Chunnakam

Tel : 077-9458612

## ELCARDO

INDUSTRIES (PVT) LTD  
TRADING (PVT) LTD





# KAJAMUGAN HARDWARE

## கஜமுகன் ஹாட்வெயர்

147, 149 STANLEY ROAD,  
TAFFNA.



TEL: 021-222 2833  
FAX: 021-222 2368

கட்டடபொருட்கள், கம்பி வகைகள், சீமேந்து  
PVCபைப் வகைகள், பெயின்ற் வகைகள்,  
Mecson Mesh நெற் வகைகள்.

அனைத்தையும் பெற்றுக்கொள்ள  
நாட்வேண்டிய ஒரே இடம்.....



# கோசலா லேணர்ஸ்

(KOSHALA LEARNERS)

அரசு அங்கிகாரம் பெற்ற சாரதி பயிற்சிப் பாடசாலை



215, 2<sup>nd</sup> Cross street,

Jaffna.

0217903351



- ~ மருத்துவச் சான்றிதள் லிலவசமாக வழங்கப்படும்.
- ~ எழுத்துப்பரிட்சை, செயன்முறைப்பரிட்சை ஆகியவற்றில் சீத்தியடைய தவறின் அதற்குரிய கட்டணமும் லிலவசம்.
- ~ உங்கள் வசதிக்கேற்ற நேரத்தில் பதிவுகளையும் பயிற்சியினையும் பெற்றுக்கொள்ளலாம். (நெந்தனைக்கு உட்பட்டது)
- ~ விண்ணப்பம் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட திகதிபில்ருந்து 94 மும் நாளில் செயன்முறைப்பரிட்சையில் பங்குபற்ற வேண்டும்.

Main road,  
Chankanai.  
0777048585

Kandy road,  
Chavakacheri.  
0217903422

Thumpalai road  
Pointpedro.  
0771129295



தொடர்புகளுக்கு  
முகாமையாளர்  
ச.ரவிச்சந்திரன்  
T.P - 0775356979



**NARMIYA MOTORS**  
**LEOPARD MOTOR CO (PVT) LTD**  
Authorized Dealer



#### **NO NEED OF PETROL**

No.375,Kasthuriyar Road,  
Jaffna.

Tel: 0777399938  
0212217363



ପ୍ରାମ୍ଲ ନୁକ୍ତିରେ ଉପକର୍ତ୍ତା (ମହାନ୍ଦ୍ରପାତ୍ର)

Digital Technology ॥१॥ ଓ ଅଧ୍ୟାତ୍ମ

Digitized by srujanika@gmail.com



373,Kasthuriyar Road,  
Jaffna 53/7 Kannathiddy  
1-69-2

916 KDM  
(22 Ct)

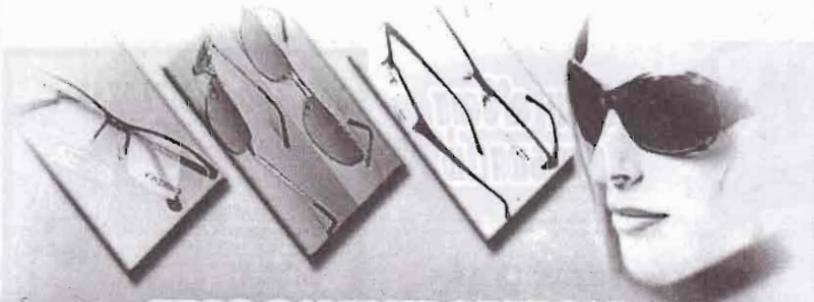
கால்கள் நூல்கள் சிலை நூல்கள்  
கல்குப் புதின்தீர்த்த நூல்கள் மற்றும்  
ஏழாவத்தாம் நூல்கள்

373,Kasthuriyar Road, Jaffna 53/7 Kannathidu Jaffna

Tel: 021 3200909  
072 6993737

1

நூல் திரும்புவதற்கு விரைவாக இரண்டாவது பாகீஸ்தான் முனிஸிபல் குடியிருப்பு என்று அழைக்கப்படுகிறது.



**ERIC GANESH OPTICAL**

கண் வைத்திய நிபுணர்களால் சிபாரிசுசெய்யும் கண்ணாடிகளை சிரிவர் பெற்றுக் கொள்ளும் நவீனரக Fram களையும் lense கண்ணாடிகளை யும் பெற்றுக் கொள்ள இன்றும் என்றும் கண்ணாடிகளுக்கு பெயர் பெற்ற ஒன்றைதாபானம்

எளிக் கணேஷி  
பல்முக்கு கண்ணாடியகம்

## **Head Office**

566, Hospital Road Jaffna

Tel: 021-22212486

### **Branch**

91, KKS Road Kokuvil  
107, KKS Road Chunnakam

**Enjoy  
the Taste  
with  
Discount**

No.85(229), Palaly Road,  
Kantharmadam, Jaffna.

Free Delivery  
021 2220 330  
021 2227 241

Hot Lines  
0772 017824  
0777 120 300

**PIZZA**  
Family Restaurant  
FAMILY RESTAURANT



## புதிய வினோ நகைமாடம்

22 கரட் தங்க நகைகள் ஒடுடுக்கு  
இத்திரவாதத்துடன் செய்து கொடுக்கப்படும்

பிறான் விடி,  
ஸ்கூல்  
(செவான் வாங்கி அருகால்)  
  
0776002588  
0215672588



## MOBILE PLAZA

All kinds of Mobile Phones,  
Accessories Sales & Repairs

Main Street,  
Chankanal

0779352902  
0212250212



Luxury car service  
for weddings

0776002588  
0779352902  
0212250212  
0215672588



# SANGEETH MOTORS

294, Pallaly Road,  
Thirunelveliy  
07772771  
(G.Ranganathan)



# SUPER SHOES

MORE BRAND

MORE VALUE

154, Navalar Road, Jaffna  
Tel: 0212226809

# Abans(Pvt) Ltd

40% வரை  
விலைக்  
கழிவு



269F, Pallaly Road  
Kantharmadam  
Thirunelveliy

021 222 0247  
077 5925390  
077 5541050

Abans



*Siyanas Tailoring*



Tel : 077 2405405  
021 2229575



Rajan : 077 6216023



No. 77, Kasthuriyar Road, Jaffna

## PAPPA WELDING WORKS

### பாப்பா வெல்டிங் வேர்க்ஸ்

நவீன தொழில்நுட்ப கருவிகள் மூலம் சிலவர் வேலைகள் அனைத்தும், மற்றும் கேட்கிறில், மூட்டோவிற்கான சகலவிதமான வேலைகளும் சிற்ற முறையில் செய்து கொடுக்கப்படும்.



210,நாவலர் வீதி  
யாழ்ப்பாணம்  
021 2222588  
0779749343



## வரதன் லேர்னேர்ஸ்

கனரக வாகனத்திற்கும்(BUS) அரச அங்கோரம்  
பெற்ற முதன்மை நிறுவனம்

சிற்ற சாரதி பயிர்சிக்கு வழிவகுத்து பத்தாவது  
ஆண்டில் கால் பதிக்கும் நாம்,



**Jaffna**  
K.K.S Road,Jaffna  
Tel:0212228037  
Moden Market  
Chavakachchen  
Tel:0212270012

**Kilinochchi**  
Kachcherilane  
Kilinochchi  
Mobil:0773608785(M.Kulasingam)  
Mobil:0777110868(Mrs.Kulasingam.s)



ඩිස් නේල්සන් සිංහ මුදලක්ෂ රාජ්‍ය යෝජ්ප පාරාභාව

# New Nelson Learners

## නියු නේල්සන් ලෙසෝර්ස්

89, Kandy Road, Chundukuli, Jaffna  
T.P: 021 222 4527, 077 3581916, 0777 906064 Fax: 021 222 9109

පොතු අනුමතාපිටි පත්‍රීය පෙනුව වෙත තුළ ඇතුළතායා ඇතුළතා කළේ

මුදලු අන්තර්වල පත්‍රීය සොට්ල් මුදලු

මෙහෙයු අන්තර්වල සොට්ල් මුදලු

31/2cm x 41/2cm ආණ මෙත්. එකු මෙහෙයුවයි

රුච්චු තුව පැවත්තු යුතු N.T.M.I

වෙත පාරාභාව වෙතුළු නේල්සන් රාජ්‍ය මුදලක් පත්‍රීය පෙනුව මෙහෙයු පත්‍රීය පෙනුව මෙහෙයු පත්‍රීය පෙනුව

ඩැංස් පත්‍රීය පත්‍රීය නේල්සන් පත්‍රීය පත්‍රීය පත්‍රීය

ඉඩ් පත්‍රීය පත්‍රීය පත්‍රීය පත්‍රීය

ඩැංස් පත්‍රීය පත්‍රීය පත්‍රීය පත්‍රීය

ඩැංස් පත්‍රීය පත්‍රීය

ඩැංස් පත්‍රීය පත්‍රීය

නො-127, පූර්ණිකාරු ව්ති,  
ඇඹුම්පා කුඩා මාලු  
021 492 3115  
077 1113382

ඩැංස් පත්‍රීය පත්‍රීය

පස් නිත්‍යයාම,  
කම්නාකම්  
0777 150097  
021 4923732

කළුකොට්ට් ව්ති,  
සාමෘක්සේරී  
021 492 3114  
0777 611686

නො-89, කම්ප ව්ති,  
සම්පූර්ණ  
පත්‍රීය පත්‍රීය  
021 222 4527  
077 3581916

ඩැංස් ව්ති,  
ඇඹුම්පා කුඩා මාලු  
077 5573711  
021 4923732



12

12

# LINGAM CREAM HOUSE



Lingam  
Cream House

119, Kasthuriyar Road  
Jaffna

## Choose Green Grass for the Wedding of Your Dream

- ❖ Wedding, Registration , Receptions
- ❖ Parties or Functions
- ❖ Companies Annual Meetings
- ❖ Dearear Get Together
  
- ❖ International cuisine
- ❖ Buffet style
- ❖ Hall Decorations
- ❖ Traditional oil lamp
- ❖ Table for cake structure and cake knife
- ❖ Cake Baskets
  
- ❖ Day-use room on the day of the function
- ❖ Overnight stay for the bridal couple, complete with breakfast in bed or at our restaurant
- ❖ Wedding Car
- ❖ Music Group
- ❖ Wedding Gift for the bridal couple



Green Grass Hotel & Restaurant (Pvt) Ltd

No.33, Aseervatham Lane, Hospital Road,Jaffna, Sri Lanka.

+94 (0) 21 222 4385 | +94 (0) 21 222 1686 | +94 (0) 77 780 3210

Web : [www.jaffnagreengrass.com](http://www.jaffnagreengrass.com) | Email : [greengrassjaffna@gmail.com](mailto:greengrassjaffna@gmail.com)



welcometo greengrass

# 1300 W. 40TH AVENUE



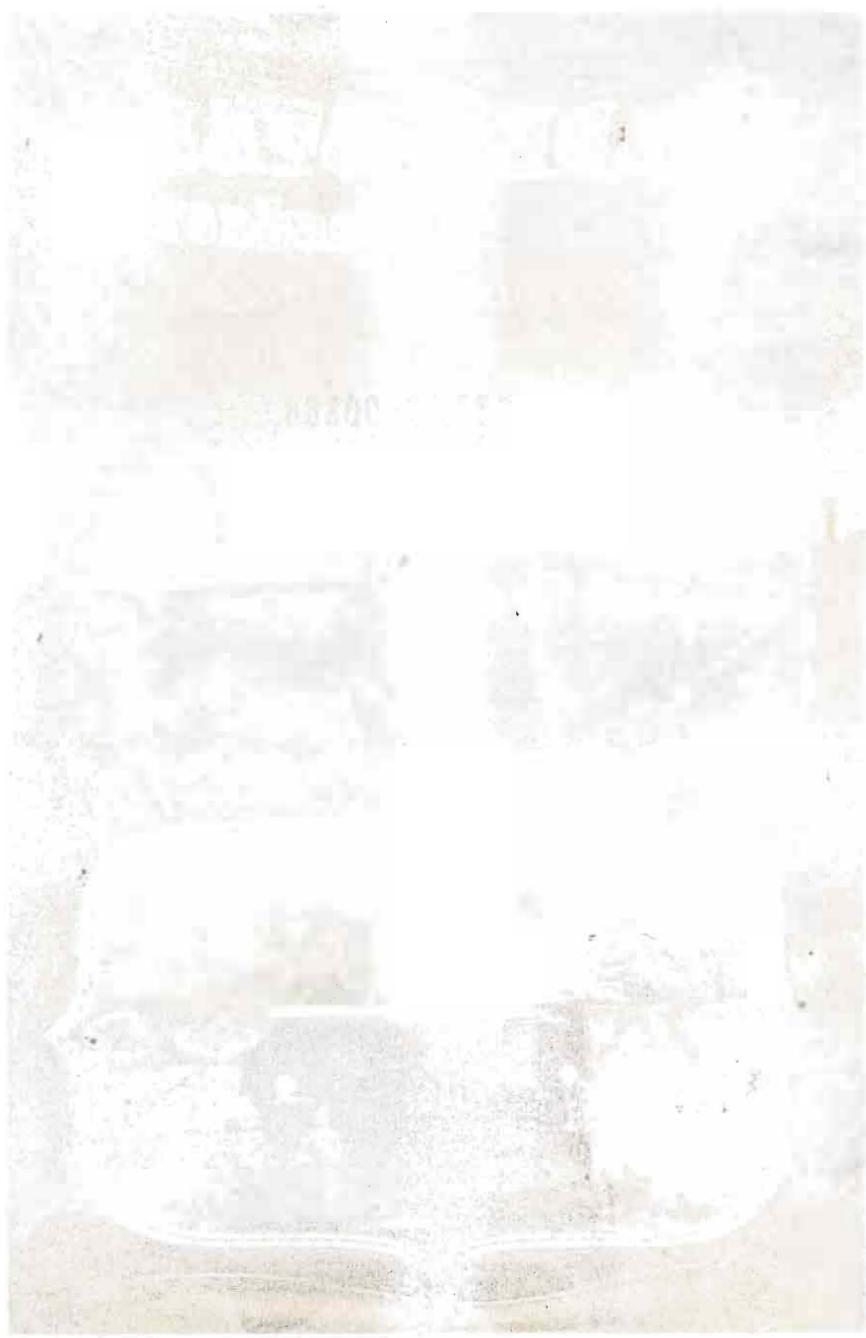
# GOLDEN STAR

*Restaurant*

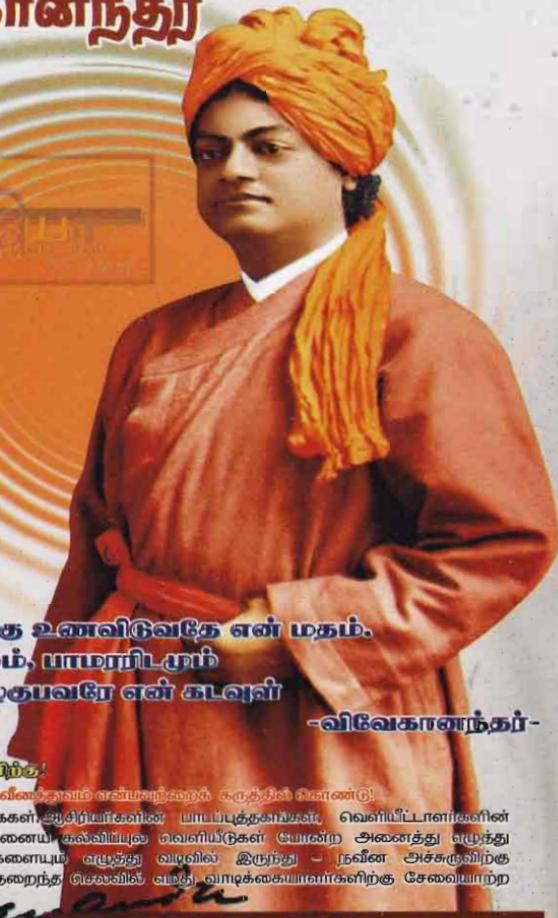
No.86/2, Pointpedro Road, Jaffna  
(near to Ariyakulam junction)

077 88900888





# விவேகானந்தர்



பசித்தோருக்கு உணவிவேடே என் மதம்.  
வறியவறிடமும், பாமரிடமும்  
அன்புடன் பழுபவறே என் தடவை

-விவேகானந்தர்-

வாழ்வகையாளிக்காரித்து

அறிவியல் வளர்ச்சி, நல்லதாவதும் என்மற்றாக் கூறுகின்றான்!

பாடசாலைச் சஞ்சிகைகள் ஆற்றியர்களின் யாட்படத்துறைகள், வெளிப்பிடாளர்களின் புதிய வெளியீடுகள், ஏனைய கல்வியிழை வளரியிடுகள் யோஞர் அணைத்து ஏற்று வெளிலான ஆக்கங்களைப் பழுத்து வாயில் இருந்து - நல்ல அச்சுறுவுமிகு மாற்றுவதற்கு மிக குறைந்த செலவில் வாந் வாக்கையாளர்களுக்கு சேலவியாற்ற முன்வந்துள்ளது.

*vekananda*



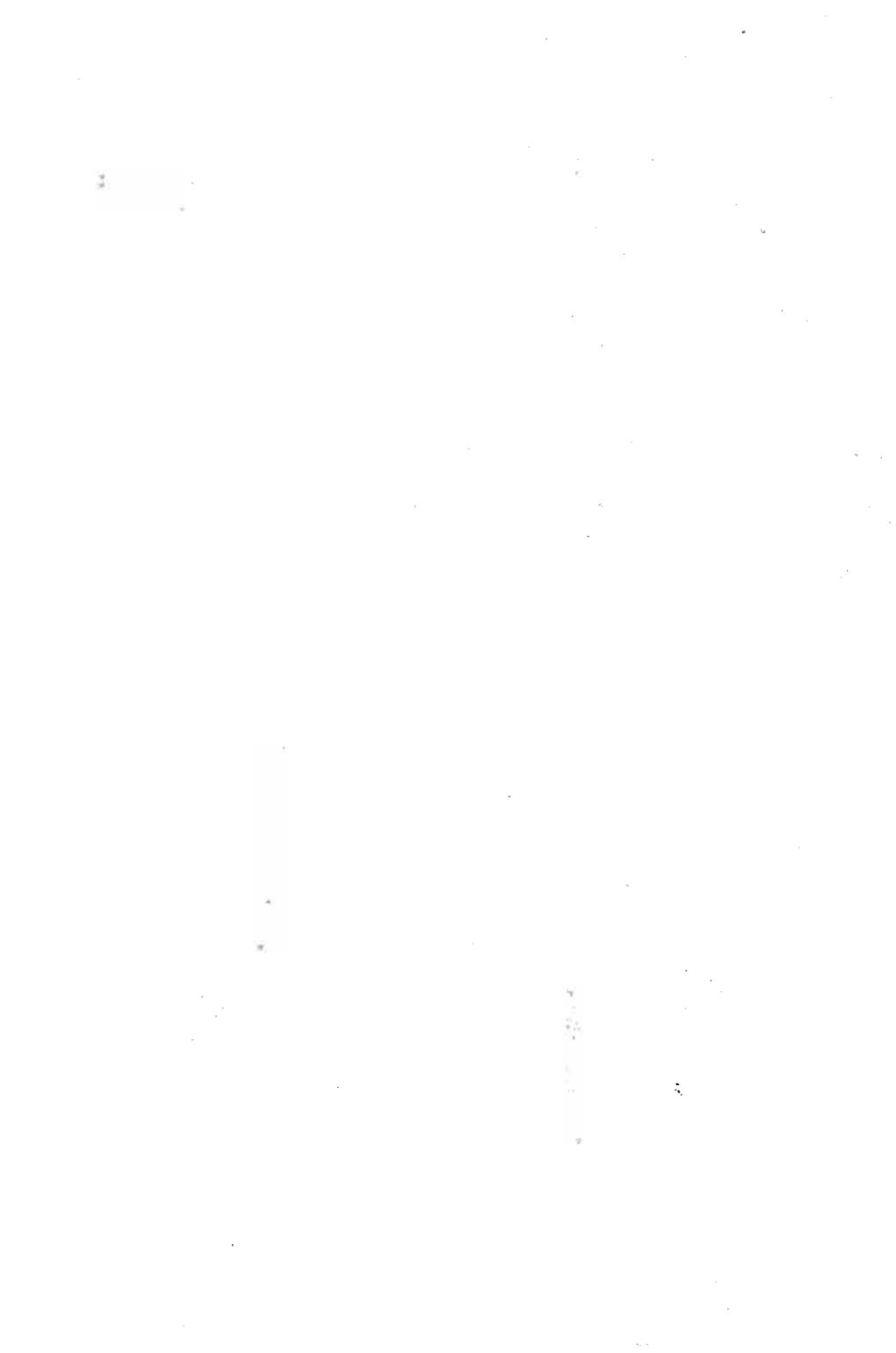
153/11 நாவலர் வீதி, யாழ்ப்பாணம் (ஜந்து சந்தி)



ପ୍ରଦୀପ୍ କାଳାଳେଖି







# கிருபா லெனர்ஸ்

Regd No. Ds/589, Kiruba Learners, Govt. Approved  
A Grade Driving Training School

தலையமகம்  
226,கல்தூரியார் வீதி,மாந்பாளை  
தொ.தெ:021 222 4353  
021 492 3200,0777225292

## ஏச் அங்கீராம் பற்ற என் A நா சுயாசிப் யீற்சிப் பாடசாலை

- ↳ எமத்துப் பர்ட்டைஸைல் சித்தியைடைய விசே வீதி ஒழுங்க வகுப்புக்கள் நடைபெறும்.
- ↳ அரசு தனியார் ஊழியர்கள் சனிகுடையிறு உப்பு தாம் விரும்பிய நோக்களில் வாகனப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள முடியும்.
- ↳ எது கிளை நிறுவனங்களிலும் வாகனப் பயிற்சிகள் நடைபெறும்.
- ↳ மும் மொழிகளிலும் ஆண். பெண் இருபாலருக்கும் வாகனப் பயிற்சிகள் நடைபெறும்.
- ↳ தவணை முறையில் கட்டணம் செலுத்த முடியும்
- ↳ வளிமியாவில் பொண்களுக்காக கார்ப்பயிற்சி பெண் ஆசிரியரால் வழங்கப்படுகிறது.
- ↳ ஆண்.பெண் இருபாலருக்கும் Auto Gear and Manual வாகனப் பயிற்சி நடைபெறும்
- ↳ வாய் மொழி மூலம் பர்ட்டைச் பெறுவதற்கு விசே வீதி ஒழுங்க வகுப்புக்கள் நடைபெறும்
- ↳ விசே வீட்யோ வகுப்புக்கள் நடைபெறும்.
- ↳ தொட நேர வாகனப் பயிற்சி வழங்கப்படும்
- ↳ குறிப்பிட்ட காலப்பகுதியில் விரைவாக சாரதி அனுமதிப்பத்திறம் வழங்கப்படும்.

### மாந்பாளை

| கல்லூரி      | சாலக்கேரி    | ஏந்தியா      | மாந்தித்துவம் |
|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 021 224 2022 | 021 227 0700 | 021 300 6550 | 021 492 3201  |
| 071 454 6956 | 021 492 3202 | 071 454 6956 | 071 454 6958  |

வாழ்ச்சியா

A9 வீதி வாழ்ச்சியா(ஷந்தி திடிம்பட்டக்கு முன்யா)  
024 222 7777, 0777100444

### திலினூர்ச்சி

| திலினூர்ச்சி | விசையெ       | புந்தி       | மழுங்காலில்  |
|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 021 228 5505 | 021 320 1515 | 021 320 1818 | 021 300 6544 |
| 071 454 6955 | 071 454 6955 | 071 454 6955 | 071 454 6955 |

மாந்பாளை

ஓ.ஏ.94 பிரதான வீதி, மாந்பாளை,  
071 988 7699, 0778472732

சத்தியா பிரினன்டேர்ஸ், மாந்பாளை, தொ.தெ: -0771386661