

கால்பாண்டிகள்

1



KZ

உடல் விரோதம்

# மெய்வண்ணம்

இதழ்-1



குகாதார உடற்கல்வி மன்றம்  
உடற்கல்விப் பிரிவு,

தென்மராட்சி வலயக்கல்விப் பணிமனை  
சாவகச்சேரி.

## மெய்வண்ணம்

மண்ணில் நல்ல வண்ணம் வாழுவேண்டும் என்றே மனித ஜீவத்வாகி கின்றனர்.

அவ்வண்ணம் வாழ்வதற்கு உணவு, உடை, உறையுள் ஆகியவை மட்டும் போதா.

தின்னிய உள்ளமும் தெளிந்த நல்லரிவும் இன்றியமையாதவை. அதாவது, திடமான உறுதியான உள்ளமும், பண்பட்ட அறிவும் இருக்கவேண்டும்.

உள்ளம் என்பது தவித்து இயங்குவதன்று; உடம்பு, உயிர் ஆகியவற்றுடன் இணைந்து செயற்படுவது அது.

உடம்பு ஓருதியாக இருந்தாற்றான், உள்ளத்தின் உறுதியால் உருவாகும் பலனை உயிர் பூரணமாக அனுபவிக்கும்.

உறுதியான உடம்பு, சிலருக்கு இயற்கையின் வரப்பிரசாதமாக வாய்த்திருக்கின்றது. அதைப் பேணிக்காப்பாற்றும் பெரும் பொறுப்பு அவர்களுக்குண்டு.

ஏனையோர் இயன்றவரை முயன்று, தம் உடம்பை வலுவானதாக வளர்த்தெடுக்க வேண்டும்.

“உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்  
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே”

என்பதை நாம் நினைவில் நிறுத்த வேண்டும்.

இந்த இருசாராருக்கும் ஏற்ற வழிவகைகளை நடைமுறைகளை, அறிவும், அனுபவமும் ஆற்றலும் மிக்கவர்களின் துணைகொண்டு, எடுத்துச் சொல்லவும் விரித்து விளக்கவும் வருகின்றது ‘‘மெய்வண்ணம்’’

மெய் என்பது உடம்பு.  
வண்ணம் என்பது தன்மை, குணம்  
வண்ணம் என்பது வழி, முறை  
வண்ணம் என்பது திறமை ஆற்றல்  
வண்ணம் என்பது வடிவு அழகு.

நமது உடவின் தன்மையை விளக்கி, அதை வலுவாக்கி, வளமாக்கி, வசமாக்கும் வழியைச் சொல்லி அதன் திறமையையும் ஆற்றலையும் வளர்க்கும் முறையைக் காட்டி, அதன் வடிவையும் அழகையும் ஒளிவிடச் செய்யும் நுட்பத்தை உணர்த்த உணர்த்த “‘மெய்வண்ணம்’ முயலும்.

மண்ணில் நல்லவண்ணம் வாழுவேண்டும் என்ற நாட்டமுடைய கற்போர்க்கும் கற்றோர்க்கும் பெற்றோர்க்கும் மற்றோர்க்கும் உய்வன்னம் காட்டி, உயர்வண்ணம் கூட்டும் பணியை “‘மெய்வண்ணம்’” இடையறாது இயற்றும் என்பதற்கு உறுதி கூறுகின்றோம்.

## கூட்டுறுப்புறச்

இன்று கல்வித் திணைக்களமும், சுகாதாரத் திணைக்களமும் இணைந்து ஒவ்வொரு பாடசாலைகளாலும் மாணவர்களுக்கு சுகாதார பழக்கவழக்கங்கள் பற்றிய கருத்துரைகள் வழங்கவேண்டிய தேவை அதிகரித்துள்ளது. விளையாட்டுத்துறையில் மாணவர்களான் ஆர்வம் குறைந்துவருவது அவதானிக்கப்பட்டு வருகின்றது. இன்றைய இளம் ஆசிரியர்களுக்கு சுகாதாரக்கல்வி, மெய்வல் மூனர் விளையாட்டு நூட்பம், பெருவிளையாட்டு நூட்பம் சார்பாக பயிற்சிகள் புத்தக வெளியீடுகளின் அவசியதேவை எழுந்துள்ளது.

இந்திலையில் தென்மராட்சிக் கல்விவகை சுகாதார உடற்கல்வி மன்றத் தின் மெய்வண்ணம் எனும் நூலை வெளியீடு செய்வது மேற்கூறப்பட்ட தேவை களை பூர்த்தி செய்யும் என நம்புகிறேன். இந் நூலின் கட்டுரையாளர்கள், வைத்தியர்கள், ஆசிரியர்கள், மாணவர்களாக இருப்பது மேலும் ஒரு சிறப்பம் மாகும்.

“மெய்வண்ணம்” எனும் நூல் சிறப்புற வெளியிடவும் அதன் நோக்கம் நிறைவேறவும் எனது இதய பூர்வமான வாழ்த்துக்களை தெரிவிப்பதில் மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன்.

தென்மராட்சிக் கல்வி வகைத்தைச் சார்ந்த சுகாதார உடற்கல்வி மன்றம் “மெய்வண்ணம்” என்னும் நூலை உடற்கல்வி ஆசிரியர்களுக்கும், மாணவர்களுக்கும் பயன்படும் விதத்தில் வெளியிட முன்வந்தமையையிட்டு பாராட்டுகின்றேன்.

திரு. என். மகாலிங்கம்,  
மேலதிக மாகாணக் கல்விப் பணிப்பாளர்,  
மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்,  
திருகோணமலை.

## உடல், உள், உறுதிக்கு உடற்கல்வி

“மனதி லுறுதி வேண்டும்  
வாக்கினி வெயினிமை வேண்டும்  
நினைவு நல்லது வேண்டும்  
நெருங்கின பொருள் கைப்படவேண்டும்”

என்று வேண்டினார் மகாகவி பாரதியார். உள் உறுதிக்கு அத்திவாரமாக விளங்குவது உடல் உறுதியாகும். உடல் உறுதியடன் விளங்க உதவுவது உடற்பயிற்சியாகும். உடற்பயிற்சி உடற்கல்வி எமது கல்வியின் ஒரு பாகமாகும். எமது பாடசாலைக் கல்வியில் இதன் பங்கு அளப்பரியது. நாடோறும் பாடசாலைகளில் இறை வணக்கத் தைப் போன்று, உடற்பயிற்சியும் காலையில் நடைபெறுகிறது.

உடற்கல்வியின் உள்ளடக்கமாக, வெளியீடாக ‘மெய்வண்ணம்’ மலர்வது கண்டு மகிழ்ச்சியடைகிறேன். ‘மெய்வண்ணம்’ மலர்வதற்கு உரமுட்டிய பெருமை உடற்கல்வி உதவிக்கல்விப் பணிப்பாளர் திரு. குமாரசாமியையே சாரும். உடற்கல்வியைப் பாடசாலைகளில் எப்படி வளர்க்கலாம் என்பது பற்றியே அவர் எப்போதும் சிந்திப்பார். அவரது சிந்தனையின் ஒரு வடிவமே ‘மெய்வண்ணம்’ இந்நாலில் மாணவர்கள் து ஆக்கங்களும் அடங்கியுள்ளமை வரவேற்கத்தக்கது. ‘மெய்வண்ணம்’ மலர உதவிய அனைவரையும் பாராட்டுகிறேன்.

திரு. வ. செல்வராசா,  
வலயக் கல்விப் பணிப்பாளர்,  
தென்மராட்சி.

## அர்ப்பணைப்பு

மாணவர்களுக்கு அறிவை ஊட்டுவதுடன் சுகாதார நற்பழக் கங்களைக் கடைப்பிடிக்கச் செய்து பண்புடையவர்கள் ஆகவும் உள், உடல், உறுதி மிக்கவர்கள் ஆக்குவதே மெய்வண்ணத்தின் குறிக் கோள் ஆகும்.

தெள்மராட்சி கல்வி வலய மாணவர்களுக்கு தரம் ஒன்று தொடக்கம் தரம் பதின்மூன்று வரை சுகாதார, உடற்கல்விச் செயற் பாடுகளை வழங்கி நல்ல பிரஜைகளாக சமூகத்துடன் இணைப்பதே மெய்வண்ணத்தின் பெரும் முயற்சி. இந்த முயற்சியில் வெற்றிபெற சுகாதார நிறுவனங்கள், மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள், அதிபர்கள், கல்விமான்கள், உடற்கல்வியாளர்கள் ஒரே குடும்பமாக இணைந்து உழைப்போம்.

இப்பிரதேசத்தில் சுகாதாரம், உடற்கல்வித் துறையில் நாம் பல விடயங்களை வளர்த்தெடுக்கவேண்டியுள்ளது. இதற்காக உடற் கல்வி மன்றம் அமைக்கப்பட்டு எமது பிரதேசத்தின் மாணவர் வளர்ச்சியில் தனிக்கவனம் செலுத்திவருகிறது. மன்றச் செயலாளர், நிர்வாக உறுப்பினர்கள், மன்ற அங்கத்தினர் அர்ப்பணிப்புடன் செயற் படுகின்றனர்.

இதன் மூலம் மெய்வண்ணம் தனது கடமையைப் பூர்த்திசெய்து குறித்த இலக்கை அடைந்த மகிழ்வுடன் நிமிர்ந்து நிற்கும் என்ற நம்பிக்கை எமக்கு உண்டு.

திரு. க. குமாரசாமி  
உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர் (உடற்கல்வி)

## சுகாமான சமூகம் நோக்கி

இலங்கை சர்வதேச ரீதியாக விளையாட்டுக்களிற் புதழ் அடைந்து வரும் இக் காலகட்டத்தில் மெய்வண்ணம் என்ற தொடர் சஞ்சிகையை வெளியிடவது மிகப் பொருத்தமான தொடர்நாகும். மனித வாழ்வில் மிகவும் வேண்டுவன ஆரோக்கியமாகும். மாணவர்கள் திடகாத்திரமான உடற்சமநிலையைப் பேணவேண்டும் என்பதை உணர்ந்து பாலர் வசூப்புத் தொடக்கம் பல்கலைக்கழகம் வரை சுகாதாரம், உடற்கல்வி சம்பந்தமான அறிவு புகட்டப் படுகிறது. மெய்வண்ணம் சுகாதார உடற்கல்வி பாடத்திட்டங்களைத் தழுவியதாக அமைந்திருப்பதால் ஆசிரியர்களுக்கும் மாணவர்களுக்கும் பயனுடையதாக அமைகின்றது.

எமது பிரதேசத்தின் தன்மை, இப்பிரதேசத்திற் கல்விகற்கும் மாணவர்களின் நிலை என்பவற்றை மனதிற் கொண்டு சஞ்சிகையின் ஆக்கங்கள் அமைந்திருப்பது மற்றுமொரு சிறப்பாகும். மருத்துவர்களால் எழுதப்பட்ட ஆக்கங்கள் ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள் மத்தியில் நோய்கள் பற்றிய முன்னிலை வளர்த்து ஆரோக்கியமான சமூகக்கட்டுமானம் ஒன்று உருவாக வழிவகுக்கும் என்பது எனது நம்பிக்கையாகும்.

சஞ்சிகையில் உடற்கல்வியினைக் கருவாகக்கொண்ட ஆக்கங்கள் பல்கலைக்கழக உடற்கல்வி விரிவரையாளர்கள், உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர், உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் ஆகியோரால் எழுதப்பட்டிருப்பது பெரிதும் பயனுடையதாகும். சர்வதேச உள்ளார் விளையாட்டுக்கள் பற்றிய விடயங்கள், உடற்கல்வி வினாவிடைகள் என்பன தொடர்பான ஆக்கங்கள் எழுதப்பட்டுள்ளன. எமது பிரதேசத்தில் விளையாட்டுக்கள் தொடர்பான அறிவையும், விழிப்புணர்வையும் ஏற்படுத்தி பெரும் விளையாட்டு வீரர்களை உருவாக்கவேண்டும் என்ற சுகாதார உடற்கல்வி மன்ற அவாவின் வெளிப்பாடுகளில் இந்நாளின் உருவாக்கமும் ஒன்றாகும்.

உடற்கல்வியும் சுகாதாரமும் மனித வாழ்வில் கிறப்பாக அமைவதற்கு வேண்டுவன வாகும். ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள் இது பற்றிய பாட அறிவைப் பூரணமாக அறிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதால் சஞ்சிகை தொடர்ந்தும் வெளிவர உள்ளது. இது பயன் மிகக் கிடைக்கிறது என்பதால் ஆசிரிய மாணவ சமூகம் முழுமையாக வரவேற்கும் என்பது எனது நம்பிக்கையாகும்.

திரு. சி. இ. சுந்திரேந்திரம்பிள்ளை,  
செயலாளர்,  
சுகாதார உடற்கல்வி மன்றம்.

காவிரி மலை

## தென்மராட்சிக் கல்வி வஸயம் காகதூர் உடற்கல்வி மன்றம் செயாற்குழு

- காப்பாளர்: திரு. வ. செல்வராச - வஸயக் கல்விப் பணிப்பாளர்
- உப காப்பாளர்: திரு. கு. பிழேமகாந்தன் - உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர்
- தலைவர்: திரு. க. குமாரசாமி - உடற்கல்வி உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர்
- உப தலைவர்: திரு. இ. இராஜலிங்கம்
- செயலாளர்: திரு. சி. இ. சத்தியேந்திரம்பிள்ளை
- உப செயலாளர்: திரு. க. கோவிந்தராஜா
- பொருளாளர்: திருமதி பு. நாகேந்திரராஜா
- இதழாசிரியர்: திரு. ந. ரவிகுமார்
- உறுப்பினர்கள்: திரு. க. கிவகோசாமியார்  
 திரு. க. முதலிக்குட்டி  
 திருமதி வ. கந்தசாமி  
 திரு. இ. இராஜரட்ஜம்  
 திரு. ஐ. தேவராஜன்  
 திரு. சி. இலக்குமீகரன்  
 செல்வி பி. ஐமுனா  
 செல்வி பொ. தயாநிதி

# உள்ளே.....

## விடயங்கள்

பக்கம்

1	உடற்கல்வியின் நோக்கமும் பயன்பாடும்	01
2	தென்மராட்சியும் காய்ச்சலும்	04
3	பிரதான பல் வியாதிகள்	07
4	மூட்டுவாதக் காய்ச்சல்	09
5	எயிட்ஸ்	12
6	அதி இரத்த அழக்கம்	14
7	ஆரோக்கியமும் கற்றலும்	16
8	ஆளுமை விருத்தியில் சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	18
9	பாம்பு தீண்டுதல்	22
10	வலைப்பந்தாட்ட வரலாறு	27
11	உலகக்கிண்ண உதைபந்தாட்டப் போட்டிகள்	30
12	உதைபந்து விளையாட்டின் அடிப்படை நுட்பங்கள்	31
13	உலகக்கிண்ண கிரிக்கெட் போட்டியில் பங்குபற்றும் நாடுகள்	35
14	உலகக் கிண்ணக் கிரிக்கெட் போட்டிகள்	36
15	மெய்வன்மை நிகழ்ச்சிகள் தொடர்பான வினாக்கள்	37
16	ஓலிம்பிக் போட்டிகள் நடந்த ஆண்டுகளும் நாடுகளும்	38
17	ஆசிய மெய்வன்மைப் போட்டிச் சாதனைகள் (ஆண்)	39
18	ஆசிய மெய்வன்மைப் போட்டிச் சாதனைகள் (பெண்)	40
19	தென்மராட்சி வலயப் போட்டியில் வெற்றியீட்டிய பாடசாலைகள்	41
20	தென்மராட்சி வலய மெய்வன்மைப் போட்டியில் தெரிவு செய்யப்பட்ட முதன்மை வீரர்கள்	42
21	யாழ்ப்பாண மாவட்ட மெய்வன்மைப் போட்டியில் 1-ம், 2-ம், 3-ம் இடம் எடுத்தோர்	43
22	சிறுவிளையாட்டுக்கள்	46

# உடற்கல்வியின் நோக்கமும் பயன்மானும்

திரு. க. குமாரசாமி  
உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர் (உடற்கல்வி)  
வலயக் கல்விப் பணிமனை, தென்மராட்சி.

**உடற்கல்வி என்றால் என்ன?**  
பொதுக்கல்வியின் இலக்குகளை அடைவதற்கு ஒரு மார்க்கமாக இருப்பது உடற்கல்வி. கல்வி என்ற பதம் இங்கு ஒரு முக்கிய இடத்தைப் பெறுகின்றது. எனவே உடற்கல்வி எவ்வாறு மாணவர்களுக்கு கல்வி புகட்டுகின்றது என்பதை வெளிப்படையாகத் தெரியப்படுத்துதல் வேண்டும். உடற்கல்வி உடலிற்கான கல்வி. உடலிற்கு ஊடானகல்வி. ஒரு முயற்சி யைப் பிள்ளை செய்யும்போது இரண்டு வரையறையான கல்வியைப் பிள்ளை பெறுகின்றது.

1 உடல் விருத்தியும்

2 அந்த முயற்சிகளிற் சந்தித்த அனுபவ ரீதியான அறிவையைப் பெறுகின்றனர்.

எனவேதான் உடற்கல்வி உடலிற்கான கல்வி உடலிற்கு ஊடான கல்வி எனக் கொள்ளப்படுகிறது.

உடற்கல்வியின் நோக்கங்கள் என்ன என்பதை நாம் அறிந்திட வேண்டுமாகில் பொதுக்கல்வியின் தற்காலக் கோட்பாட்டிற்கும் தத்துவங்க்கட்டும் ஈடுபாடுடையதாகவே அவை அமைய வேண்டும் என்பது தீர்மானத்திற்குரியது. இந்த நோக்கங்களை மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1 உடனடித் தேவை

2 பொதுவான தேவை

3 இறுதி இலக்கு / அறுதி இலக்கு

1 உடனடித் தேவைகள் என்பது ஒரு பிள்ளை முயற்சியில் ஈடுபட்டிற்கும் போது அந்த முயற்சியில் அப்பிள்ளையின் உடல் சார்ந்த விருத்தி.

2. பொதுவான நோக்கங்கள் முயற்சியின் அனுபவங்கள் மூலம் ஏற்படுகின்ற விளை

வுகள். அவை திறன் விருத்தி, சட்டங்களுக்கு அமைதல், மனமாழ்ச்சி, நிதானம், கூட்டுறவு இணைந்து நடத்தல், தலைமை ஏற்றல், தலைமை வகுத்தல் போன்ற குண இயல்புகளைக் கொண்டதாகும்.

3 இறுதி இலக்காகிய நல்ல பிரஜைகளை உருவாக்குவதே இதன் முடிவான நோக்கம் ஆகும். அதுவே இலக்கு எனக்கொள்ளப்படும்.

இம்முன்று பிரிவுகளையும் ஒன்றிணைத்து உடற்கல்வியின் நோக்கத்தை முழுமையாகப் பார்த்தால் அந்நோக்கம் பின்வருமாறு அமையும் என நவீன உடற்கல்விப் பேராசானுக்குள் ஒருவரான சாள்ஸ். ஏ. புரட்சர் பின்வருமாறு கூறியுள்ளார்.

“பொதுக் கல்வியின் மார்க்கத்தில் உடற்கல்வி இன்றியமையாத கூறு”

நன்கு தெரிவு செய்யப்பட்ட உடற்கல்வி முயற்சிகள் மூலம் ஒருவனின் உடல் உள்மன எழுச்சி சமூக ஆத்மீக விருத்திகளை வெளிப்படுத்தக்கூடிய உடல் முயற்சிகள் விளைவுகளை ஏற்படுத்துவதற்கு எத்தனைக்கும் மார்க்கமே உடற்கல்வி ஆகும். இந்த நோக்கங்கள் எவ்வாறு பெறப்படுகின்றன என்பதைக் காண முற்படுவதற்கு முன் பண்டைய தற்கால வாழ்க்கைமுறை தொடக்கம் இன்று வரை உடற்கல்வியின் தேவை எவ்வாறு அமைந்தது என்பதைச் சற்று அறிவது முக்கியமாகும்.

முற்கால மனிதனின் உடற்கல்வி முக்கியமாக அவனது உயிரைப் பாதுகாப்பதாகவே இருந்தது. அதற்கு ஒரு வழிமையற்ற, உருவ

மற்ற நிலைமையே காணப்பட்டது. எதிரி யுடன் சண்டையிட, தங்குமிடம் அமைக்க உணவுதேட இயற்கையின் விளைவுகளைத் தாங்குவதற்கும் தேவையான உடற்பலமும் உடல் வல்மையுமே அவர்கட்டுத் தேவைப் பட்டது. முதன் முதலில் உடற்கல்விக்கு ஒரு யாப்பைக் கொடுத்தவர்கள் கிரேக்கர். தமது இளைஞர்கட்டுத் தசைப்பயிற்சி, தாய்மொழி சங்கீதம், நடனம் கற்றிக்கப்பட்டது.

இக்காலகட்டத்தில் எவ்வாறு உடற்கல்வி உணரப்பட்டது என்பதைக் கிரேக்க தத்துவ ஞானியாகிய பிளோட்டோவின் கருத்துக்களி விருந்து தெரிய வருகின்ற கருத்தின்படி உடல் விருத்திக்கு உள் ஆரோக்கியம் முக்கியம். எனவே உடற்கல்வி வெறுமனே உடல் விருத்தியை மாத்திரம் வழங்குவதல்ல. அதற்கு வேறு கல்விசார் நோக்கங்களும் உண்டு என உணரப்படுத்தியது. இந்தப் பிளோட்டோவின் கருத்து அன்று தொடக்கம் இன்றுவரை மெய்யியலாளர்களையும் உடற்கல்வியியலாளர்களையும் இது ஈர்த்து நிற்கின்றது.

ஐக்கிய அமெரிக்காவில் 1880ஆம் ஆண்டாலில் ஏதோ ஒரு விதத்தில் இருந்த உடற்கல்வி 1900 ஆண்டுப் பகுதிகளில் உடல் ஊடான் கல்வியட்டன் உடலிற்கான கல்வி என்பது வற்புறுத்தப்பட்ட உடற்கல்வித் திட்டம் ஒன்று ஏற்படுத்தப்பட்டது.

1934-ம் ஆண்டாலில் உடற்கல்வி நிறுவனம் மேற்கொண்ட ஆய்வுப்படி உடற்கல் விக்கு விஞ்ஞான நீதியான நோக்கங்கள் கொடுக்கப்பட்டு இந்த நோக்கங்களை கைப்படுத்தினர்.

- 1 உடல் தகுதி
- 2 உள் ஆரோக்கியத் தகுதி
- 3 சமூகக்குண இயல்புகள்
- 4 மனவெழுச்சி வெளிக்காட்டலும், கட்டுப்படுத்தலும்
- 5 இரசித்தலும், நயத்தலும்

இந்த நோக்கங்கள் யாவும் அறிவுத்திறன் மனப்பாங்கு எவ்வாறு உண்டாகின் என்று

முடிவிடுக்கப்பட்டன. சமூகத்தின் மாற்றங்களுக்கும், சவால்களுக்கும் தேசிய வாழ்வு முறையிற் பெருந்தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. உலகு பூராகவும் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. இதனாற் புதிய புதிய சவால்கள் தானாகவே சமூகத்தை வந்தடைகின்றன.

இந்தச் சவால்களுக்கு எமது சமூகமும் விதிவிலக்கல்ல. தனிப்பட்டவர்கள் வாழ்வில்லும் தேசிய வாழ்வு முறையிலும் ஏன் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. அரசியல் அமைதி யின்மை, சமூக நீதியான பிரச்சனைகள், பொதுவான காரணங்கள் ஆகும். ஆட்சி முறை அதிகாரத் துஷ்பிரயோகம் என்பன அரசியல் சார்ந்த பெரும்பான்மை, சிறுபான்மை, வேறுபாடு இன் ஒதுக்கல், வறுமை, குற்றங்கள், இருப்பிட வசதியீனங்கள், சனப்பெருக்கம் என்பன சமூகப் பிரச்சனைகள். இவற்றோடு விஞ்ஞான விருத்திகளும். ஆய்வுகளும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி அவற்றிற்கு ஈடுகொடுப்பதற்கான சவால்களையும் ஏற்படுத்தி உள்ளது. இதற்கு மேலான போதை வஸ்துப் பிரச்சனைகளில் பெண் விடுதலை, தனிமித சுதந்திரம் மாற்றங்களில் முக்கியபங்களிக்கின்றன. இந்த மாற்றங்களினாற் கல்வியிற் பாரிய நடங்கல் ஏற்பட்டுள்ளது. கல்வி ஏற்றுள்ள இதற்கான சவால்களை உடற்கல்வியும் பெருமளவு ஏற்கவேண்டும் என்பதே இன்றைய நிலை ஆகும்.

எமது அரசியல் சமூகப் பிரச்சனைகளினால் எழுந்ததே இந்தத் தவிர்க்க முடியாத சுதந்திரப் போராட்டம். அரசியல், சமூகப் பாகுபாடுகளும் அடக்கு முறைகளும் உரிமைகளைப் பறித்தலும் என்பனவால் ஏற்பட்ட சவால்களைச் சமாளிப்பதற்குக் கட்டாய மானது என்பதே இன்றைய சூழல். எனவே எமது பாடசாலை உடற்கல்வியும் எமது சமூகத்தின் இன்று தேவைப்படும் நோக்கங்களை ஈடுசெய்யக்கூடியதாக அமைய வேண்டும். இந்த நோக்கங்கள் ஈடுறும் பட்சத்தில் மற்றவர்களுக்கு ஏற்பகல்வி நோக்கங்கள் மாற்றமடைய வேண்டும் என்ற சிந்தனை நிறைவேறியதாக கருதலாம்.

மனிதவாழ்வின் துரிதமும், பிரயாசையும் காலப்போக்கில் இளையத் தொடங்கியது.

விஞ்ஞான விருத்திகள், கைத்தொழில் மாற்றங்கள், மனித தேவைகள் உறைந்து இயந்திர சாதனம் மூலம் தேவைகளை நிறைவேற்றத் தொடங்கியது. இதனால் மனித நுக்கு வேலைப்பழு குறைந்தது. ஒய்வு நேரங்கள்

கள் கூடப்பெற்றன. இந்த வாழ்க்கைமுறை உடல் அமைப்பையும், உள்ளத்தையும் குண இயல்புகளையும் மிகவும் பாதிப்புக்குள்ளாக்கி யது. இந்தச் சவால்களை மாற்று வழியாக அவனுக்கு ஏதோ ஒரு வகையில் உடற்கல்வி இருக்க வேண்டும் என்ற தேவையை ஏற்படுத்தியது. அதன் பொருட்டே இந்த நல்வின உடற்கல்வி முறை ஏற்படுத்தப்பட்டது.

### உடல் உரம்பேறு.....

வேலைக்களியில் வேலை புரிவாய்  
ஏலம்வகை நின் என்புகள் எல்லாம்  
சாலவலிமைகள் தாம் பெறுதற்கும்  
வாலிபதசைபோல் வளமாய் இரத்தம்  
நானும் நானும் நலம் பெறுதற்கும்  
சிறந்த வழிதான் செப்பிடக் கேட்டி  
மாலை வேளையில் மனநிறைவுடனே  
திறந்த வெளியில் செவ்விதன் நடத்திடு!  
நல்ல தண்ணீரிலே நானும் குளித்திடு!  
கலகலப்போடு கதைத்துச் சிரித்திடு!  
அளவாயுண்டு ஆறியிருந்திடு!  
கொதித்தாறிய நீரை நித்தம் பருகிடு!  
உடல் உரம்பெறுவாய் உண்மை! வண்மை

செல்வன் ந. நக்கரன்  
தரம் 7B

யா/சாவ. இந்துக்கல்லூரி

# தென்மராட்சியும் காய்ச்சலும்

டாக்டர் எஸ். கருணாநந்தம் M.B.B.S (cey)

சூதாரண மனிதனின் உடல் வெப்ப நிலை  $98.4^{\circ}\text{F}$  என்பது யாவரும் அறிந்ததே. உடலில் அசாதாரண நிலை ஏற்படும்போது இல்லைப்பநிலை உயர்கின்றது. அதுவே காய்ச்சல் எனப்படுகின்றது. காய்ச்சல் வைரஸ், பக்ரீயா போன்ற நோய்க்குறியுள்ள நுண் கிருமிகளினால் ஏற்படுகின்றது. இதை ஆங்கிலத்தில் PATHOLOGICAL எனப்படும். சில சமயங்களில் வெயிலில் நிற்பதாலும், வெந்தீர் குளிப்பினாலும் உடலில் இயற்கைச் செயற்பாடுகளினாலும் சிலமணி நேரங்களிற்கு வெப்பம் காணப்படுகின்றது. இதை ஆங்கிலத்தில் PHYSIOLOGICAL எனக்கூறுவார்.

காய்ச்சல் அனேகமாக பக்க விளைவுகளினால் பெரும் ஆபத்துக்களை விளைவிக்காமல் தனிந்து விடுகின்றது. ஆனால் சில சமயங்களில் காய்ச்சல் மரணத்துக்கும் இட்டுச் செல்கின்றது. அதனால் காய்ச்சலுக்கு கவனமான சிகிச்சை தேவைப்படுகின்றது. குறிப்பாக சிறு குழந்தைகளிற்கு ஏற்படும்கடும் காய்ச்சல்வினால் வலிப்பு ஏற்படுகின்றது. குழந்தை கஞ்சக மூளைக்காய்ச்சல் ஏற்படுவது சுகஜ மாகக் காணப்படுகின்றது. இக்காய்ச்சலை உரிய நேரத்தில் கண்டுபிடிக்கத் தவறினால் நிரந்தர அங்கவீனராகும் வாய்ப்பும் மரணமும் ஏற்படும் வாய்ப்பும் உண்டாகலாம்.

பொதுவாக காய்ச்சல் வரும்போது அமைதியின்மை, உடம்புநோ, தலையிடி, நித்திரையின்மை போன்ற அறிகுறிகள் காணப்படும். இதற்குமேன், வீட்டில் செய்யக்கூடிய முதலுதவிகளை - அதாவது உடுப்புகளை கழற்றி குளிர்ந்தினால் துடைத்துவிடுதல், கையால் விசுறுதல் போன்றவற்றைச் செய்யலாம். ஆனால் காய்ச்சல் உள்ள குழந்தை தாய்ப்பால் குடியா மலோ, பால் குடியாமலோ, காய்ச்சல் இல்லாத வேளைகளில் விளையாடாமலோ, அழாமலோ இருந்தால் அப்

பிள்ளைக்கு ஏதோ தீவிரமான நோய் உண்டென்பதை அறியலாம். உடனே குழந்தையை தேர்ச்சிபெற்ற மருந்துவரிடம் அழைத்துச் செல்லல் வேண்டும்.

நோயாளிக்குத் தேவையற்ற மருந்துகளை காய்ச்சலிற்கான காரணத்தை அறியாமல் கொடுத்தால் வைத்தியர் நோயைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு சிரமமாக இருக்கும். அத்துடன் தேவையற்ற மருந்துகளும் பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. பல நோயாளிகள் மருந்துகளை சரியான அளவு களில் குடிக்காமல் இருப்பதை அவதானிக்கக் கூடியதாக இருக்கின்றது. நாம் இதை கவனமெடுத்து தவிர்க்க வேண்டும்.

நோயாளியின் வாய்மூலமாகவும், வைத்தியர் செய்யும் நோய்ப்படுக்கை மருந்துவ சோதனை (CLINICAL) மூலமாகவும் வருத்தத்தைக் கண்டுபிடிக்க முடியும். அப்படியும் கண்டுபிடிக்க முடியாத சந்தர்ப்பங்களில் இரத்தப் பரிசோதனை செய்யவேண்டியநிலை ஏற்படுகிறது. நன்கு பயிற்றப்பட்ட ஆய்வாளரும் சிறந்த ஆய்வுகூட வசதிகள் உள்ள ஆய்வுகூடத்தில் பரிசோதித்துப் பெறப்படும் முடியுகளையே சரியானதாகக் கொள்ளமுடியும். பிழையானவையெனில் அது வேறுவிதமான சிகிச்சைகளைத் தேவையில்லாமல் ஏற்படுத்தும் நிரப்பந்தத்தைக் கொடுக்கும். உதாரணமாக மலேரியா இரத்தப் பரிசோதனை மூலமே அறியப்படுகின்றது. ஆனால் சில மலேரியா நோயாளர்களின் இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் மலேரியாவைக் காட்டுவதில்லை. நெருப்புக்காய்ச்சலும் இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் அறியப்படுகிறது. ஆனால் காய்ச்சல் வந்த ஒரு கிழமைக்குப் பின் செய்யப்படும் பரிசோதனை மூலமே இது உறுதிப்படுத்தப்படும். ஆனால் நடைமுறையில் காய்ச்சல் வந்த உடனேயே இந்தப் பரிசோதனை செய்

யப்படுகின்றது. இப்பரீட்சையின் போது நெருப்புக்காய்ச்சல் உறுதிப்படுத்தப்பட்டால் குறைந்தபட்சம் 3 நாட்களுக்குப் பின்னர் மீண்டும் ஒரு பரீட்சைசெய்து அதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும். இக் காய்ச்சலுக்கான சிகிச்சை குறைந்தது 10 நாட்களுக்காவது தொடர வேண்டும். அதனால் இரத்தப் பரிசோதனை முடிவுகள் நம்பிக்கையானவையாக இருக்க வேண்டும். கடந்த இரு ஆண்டுகளாக தென் மராட்சியில் மலேரியா பல்ரைப் பாதித்திருந்ததை நாம் கண்கூடாக அறிந்திருந்தோம். ஆகவே மலேரியா வேகமாகப் பரவுவதைத் தடுக்க சில வழிமுறைகளை மக்கள் அறிந்திருப்பது அவசியமாகின்றது.

#### மலேரியா

மலேரியா நோயாளி ஒருவரை அனோபிலிஸ் பெண் நுளம்பு கடித்து இரத்தத்தை உறிஞ்சுகிறப்போது மலேரியாவை உண்டாக்கும். பிளாஸ்மோடியம் விவக்ஸ் (PLASMODIUM VIVAX) பிளாஸ்மோடியம் பல்சிபரும் (PALCI PARUM) என்னும் கிருமியையும் உறிஞ்சுகின்றது. வேறு ஒருவரை இந்நுளம்பு குத்தும் போது இக்கிருமியையும் உடம்பினுள் செலுத்துகின்றது. உட்சென்றகிருமி இவரின் உடலில் பெருகி (7 - 14 நாட்கள்) மலேரியா நோயை உண்டுபண்ணுகின்றது. மலேரியா நோயைத் தடுக்கவேண்டுமெனில்

- 1 அனோபிலிஸ் நுளம்பை அகற்ற வேண்டும்.
- 2 மனிதனின் உடம்பில் மலேரியாவைப் பரப்பும் P.V. VAX, P. FALCIPARUM என்னும் கிருமிகளை இல்லாமல் செய்ய வேண்டும்.

#### மலேரியா அறிகுறிகள்

##### காய்ச்சல்

குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு வரும் காய்ச்சல்; ஒன்றுவிட்ட ஒருநாள் வரும் காய்ச்சல்; குளிர்தலையிடியுடன் கூடிய காய்ச்சல்.

இவை தவிர்ந்த மற்றும் அறிகுறிகள்:- நாரிநோ, வாந்தி, வயிற்றோட்டம் என்பன.

இரத்தப்பரீட்சையின் மூலம் மலேரியா கிருமியை உறுதிப்படுத்த ஒருதுளி இரத்தமே இப்பரீட்சைக்குத் தேவைப்படுகின்றது. காய்ச்சல் இருக்கும்போது இப்பரீட்சை செய்வதே சிறந்தது.

வைத்தியரின் சிபார்சின்படி வயதிற்கேற்ற அளவின்படி குறிப்பிட்ட நாட்கள்வரை முழு அளவிலும் குளிசையைக் குடிக்க வேண்டும்.

இல்லா விடி ல் இந்தக் கிருமியை முற்றாக அழிக்க முடியாது. அதனால் நோயாளிக்கு மீண்டும் மலேரியா ஏற்படும் சாத்தியம் உண்டு. அத்துடன் இந்நோயை மற்றவர்களுக்கு பரப்புவதற்கு நுளம்பு கடிக்கும்போது காரணியாக உடந்தையாக இருக்கின்றோம். மலேரியா தடுப்பு குளிசைகளிற்கு வாந்தி, வயிற்றோட்டம் போன்ற பக்க விளைவுகள் சிறிய அளவில் இருப்பது இயல்லே. இதனால் மருந்தைக் குடிக்காமல் இருப்பது ஆபத்து என்பதை அனைவரும் உணர வேண்டும். ஆகாரம் ஏதாவது உட்கொண்டபின்னரும் சத்திக் குளிசையைக் குடிக்க லாம். அதன் பின்பு மலேரியாக் குளிசையை உட்கொள்ளலாம்.

பொதுவாக யாழ்க்குடாநாட்டில் குளோறோகுயின் (CHLOROQUINE) பிறிமாகுயின் (PRIMAQUINE) குளிசைகள் பாவிக்கப்படுகின்றன. குழந்தைகளிற்கு குளோறோகுயின் பாணியாக (SYRUP) கொடுக்கக்கூடியதாக இருக்கின்றது. வேறுமருந்துகளும் காமாகுயின் (CAMAUINE) பன்சிடார் போன்றவையும் உண்டு.

மீண்டும் மீண்டும் மலேரியாவால் பாதிக்கப்படுவர்கள். கிழமைக்கு ஒருதரம் தடுப்பு மருந்தைப் பாவிப்பதன்மூலம் தடுக்கலாம். வைத்தியரின் ஆலோசனை பெறுவது நன்றா.

##### தடுப்பு முறைகள்

ஆரம்பத்தில் கூறியதைப்போல் நுளம்பை அகற்றவேண்டும்.

கிருமியை அகற்றவேண்டும். இதற்கு எல் லோருடைய ஒத்துளைப்பும் வேண்டும். மலே ரியா பற்றிய அறிவும் இருக்கவேண்டும்.

### நுளம்பு அகற்றல்:

அநேகமாக சிறிய அளவில் தண்ணீர் தேங்கி நிற்கும் இடத்தில் நுளம்பு பெருகுவதால் சுற்றாடலில் தண்ணீர் தேங்காமல் பார்க்கவேண்டும்.

சிரட்டைகள், உடைந்த போத்தல்கள், தேங்காய் மட்டை, பழைய சயிக்கிள் ரயர் முதலியவற்றை கண்டபடி வீசாமல் குழிகளில் புதைப்பதன் மூலம் அகற்றலாம். கழிவு நீர் தேங்கும் குடங்களில் கவனம் செலுத்தவேண்டும்.

நுளம்பு கடிக்காமல் நுளம்பு வலை, நுளம்புத்திரி போன்றவற்றைப் பாவிக்கலாம்.

நுளம்பு பெருகும் இடங்களுக்கும் நுளம்பு தங்கும் இடங்களுக்கும் டி.டி.ரி (D.D.T)

மலத்தியோன் போன்றவற்றை தெளிக்கலாம்—(SPRAY)

### கிருமி அகற்றுவது:

நோயின் ஆரம்பத்தில் நோயைப் பெருகவிடாமல் பயிற்றப்பட்ட வைத்தியரிடம் ஆலோசித்து குறிப்பிட்ட அளவில் மருந்தை உட்கொள்ளவேண்டும். தடுப்புக்குளிசைகளை எல்லோரும் பூரண ஒத்துளைப்பு வழங்கி உட்கொள்வதே சிறந்தது. இது எம் நாட்டில் முடிந்த காரியமா?

மனிதன், தான் சமுதாயத்தின் ஒருபங்கு என்று உணரவேண்டும். தனது பழக்கவழக்கங்கள் நடத்தைகள் என்பன மற்றவரை பாதிக்கக்கூடாது என்ற உயர்ந்த ஆன்மீக சிந்தனைகளை எண்ணவேண்டும். அப்படியாயின் நாம் ஓரளவுக்கு மலேரியாவை கட்டுப்படுத்த தயாராகிவிட்டோம் என்ற இறை சிந்தனையுடன் சிந்தியுங்கள்.

## ஜேர்மன் சின்னமுத்து நோய் தடுப்புசி மருந்து

ஜேர்மன் சின்னமுத்து நோய் என்பது சாதாரண சின்னமுத்து நோயிலிருந்து வேறுபட்டது. இல்லிரு நோய்களும் வித்தியாசமான இரு வெவ்வேறு வைரல் கிருமிகளால் உண்டாகின்றன. வைரல் நோய் என்பதனால் இவற்றுக்கு மருந்து இல்லை. ஆனால் நோய் வராமல் தடுப்பதற்காக வெவ்வேறு குறிப்பிட்ட வக்சின்கள் உண்டு. ஜேர்மன் சின்னமுத்து நோயை ரூபெல்லா (Rubella) என்று ஆங்கிலத்தில் அழைப்பார்கள். எனவே தடுப்பு வக்சின்களும் Rubella vaccine, Measles vaccine என்று வெவ்வேறாகக் கொடுக்கப்படுகின்றன. சின்னமுத்து தடுப்புசி மருந்து Rubella vaccine 16 வயது வந்தபின் பெண்களுக்கு மட்டுமே கொடுக்கப்படுகின்றது.

# பிரதான பல் வியாதிகள்

வைத்திய கலாந்தி உ. சிவபாதகந்தரம் B.D.S. (Cey), D.G.D.P. (Colombo)  
பிராந்திய பல் வைத்திய நிபுணர்  
மாகாண சுகாதார சேவைகள் பிரதிப் பணிப்பாளர் பணிமனை

பிரதான பல் வியாதிகள் இரண்டாகும்

- 1 பற்குத்தை
- 2 முரசு வியாதி

## பற்குத்தை

ஒருவர் இனிப்புப் பண்டங்களை உண்ணும்போது அவர் வாயில் உள்ள துண்டிக்கிருமிகள் இனிப்பிலிருந்து அமிலத்தை உண்டாக்கும். இந்த அமிலம் பற்களின் மேற்பரப்பைத் தாக்கி பற்குத்தையை உண்டாக்கும்.

## முரசு வியாதி

\* முரசு வியாதியின் முக்கிய நுண்கிருமிகள் பூச்சு ‘பிளாக்’ PLAQUE ஆகும். பற்களுக்கிடையிலும், முரசின் விளிம்பிலும் உள்ள உணவுத் துணிக்கைகளுடன் நுண்கிருமிகள் சேர்வதனால் நுண்கிருமிகள் பூச்சு ‘பிளாக்’ உண்டாகிறது. இந்த நுண்கிருமிகள் பூச்சு மென்மையானதும், மெல்லிய மஞ்சள் நிறமானதும், ஒட்டுத் தன்மையடையதுமாகும்.

\* இந்துண்கிருமிகள் பூச்சில் (பிளாக்கில்) உள்ள நுண்கிருமிகளில் இருந்து வரும் நச்சத் தன்மையடைய பதார்த்தத்தினால் முரசு தாக்கப்படும்போது முரசில் அழற்சி ஏற்பட்டு உண்டாகிறது.

இப்பூச்சு அகற்றப்படாவிட்டால் நான் டைவில் கடினமாகி கல்சியப்படலமாகின்றது. (Calculus or tartar)

\* இந்துண்கிருமிகள் பூச்சு சரியான முறையில் பல் துலக்குவதனால் அகற்றப்படலாம். ஆனால் கடினமான கல்சியப்படலத்தை அகற்றுவதற்குப் பல வைத்தியாடம் சென்று சிகிச்சை பெறவேண்டும்.

இந்த நோய்களின் ஆரம்ப அறிகுறிகளை இனங்களுடு கொள்ளுதல்.

## பற்குத்தை

- \* பற்களின் மேற்பரப்பில் அமிலத்தாக்கத் தால் ஏற்படும் வெண்மையான அல்லது மண்ணிறமான அடையாளம்.
  - \* மண்ணிறமான அல்லது கறுத்தப் புள்ளிகளில் மேலும் உணவுத் துணிக்கைகள் தங்குவதனால் துவாரம் ஏற்படுகிறது.
  - \* குளிரான பதார்த்தங்களை உண்ணும் போது அப்பல்லில் உண்டாகும் சிறிய வளி அல்லது உறுத்துணர்ச்சி (கூசதல்)
- 2 முரசு வியாதி
  - \* முரசில் இருந்து இரத்தம் வருதல் (விசேடமாகப் பல் துலக்கும்போது)
  - \* முரசு கடுஞ்சிவப்பு நிறமாகுதல்
  - \* முரசின் விளிம்புப்பகுதி வீக்கம் அடைதல்
  - \* வாயில் துர்நாற்றம் உண்டாகுதல்

## இந்நோய்களைத் தடுக்கும் முறைகள்

- 1 இனிப்புப் பண்டங்களைக் குறைந்தளவில் சாப்பிடுதல்
- \* இனிப்புப் பண்டங்களை அடிக்கடி சாப்பிடுவதையும், அளவையும் குறைத்துக் கொள்ளுதல்.
- \* இனிப்புப் பண்டங்களைச் சாப்பிட விரும்பினால் உங்கள் பிரதான சாப்பாட்டுடன் சாப்பிடுங்கள்.
- \* குழந்தைப் பராயம் தொடக்கம் இனிப்புப் பண்டங்களுக்குப் பதிலாகப் பழவகைகளைச் சாப்பிடப் பழக்கிக்கொள்ளுங்கள்.

## 2 சிரியான முறையில் பல் துலக்குங்கள்

- \* சாப்பாட்டின் பின் ஒவ்வொரு நாளும் இருதரமேனும் காலையிலும், இரவில் உறங்குமுன்னும் உங்கள் பற்களைத் துலக்குங்கள்.
- \* சிறு தலையும், நடுத்தர கடினமான தும்பு கரும் உள்ள பற்தூரிகை (Brush)யினால் பல் துலக்குங்கள்.
- \* பற்களுக்கிடையிலும், முரசின் விளிம்பி லும், நுண்கிருமிகள் பூச்சு ‘பிளாக்’ அநேகமாகக் காணப்படும். பற்தூரிகையின் தும்புகளை முரசின் விளிம்புப் பகுதிக்குக் குறுக்காக ஒரு கோணத்தில் வைத்து அசைப்பதன் மூலம் இதை அகற்றலாம்.
- \* எப்பொழுதும் புளோரெட் (Fluoride) உள்ள பற்பசை பாவியுங்கள். புளோரெட் பற்குத்தையைக் குறைக்கின்றது. என்பது விஞ்ஞான நீதியாக நிருபிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆகவே நீங்கள் எப்பொழுதும் புளோரெட்டுள்ள பற்பசை பாவிக்க வேண்டும்.

- \* பல் வைத்தியரிடம் இடைக்கிடை காட்டி உங்கள் பற்களைச் சோதியுங்கள். பல் வியாதிகள் ஆரம்ப நிலையில் கண்டுபிடிக் கப்பட்டால் அவை இலகுவாகச் சிகிச்சையளிக்கப்பட்டு பாதுகாக்கப்படும். இடைக்கிடை பற்களைச் சோதித்தலும். பல் வைத்தியரின் ஆலோசனைகளும் பல் வியாதிகளைத் தடுக்க உதவும்.

யாழிப்பாண மாவட்டத்தில் பல் வியாதிகள் அதிகாவில் காணப்படுவதை ஆய்வுகள் வெளிப்படுத்துகின்றன. 1994-ம் ஆண்டு 13 வயதிற்குக் கீழ்ப்பட்ட பாடசாலை மாணவர்களிடையே மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வில் 47%த்தினர் பற்குறைபாடுகளைக் கொண்டிருந்தனர். தென்மராட்சிப் பகுதியில் இவ்வெளிப்படுத்துகின்றன.

வீதம் 54% ஆகக் காணப்பட்டது. பற்களின் தன்மைகள், பற்களில் ஏற்படும் நோய்கள், அவற்றைத் தடுக்கும் வழிவகைகள் என்பவற்றை அறிந்து பற்சகாதாரத்தைப் பேணி வாழ்நாள் முழுவதும் பற்களைப் பாதுகாக்கலாம்,

## பற்களைப் பாதுகாத்தல்

பற்கள் மனித உறுப்புக்களில் முக்கிய மானவையாகும். பற்கள் மூலம் பல நன்மைகள் கிடைக்கின்றன. உணவை அரைத்துச் சாப்பிடுவதற்கும், நன்றாகக் கலதப்பதற்கும் அழகான புன்னகைக்கும் பற்கள் அவசியமாகின்றன. பற்கள் இழக்கப்பட்டால் மேற்கூறப்பட்ட செயற்பாடுகளுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்திவிடும். எனவே பற்களைப் பாதுகாத்தல் அவசியமானதாகும். உரிய பற்சகாதார முறைகளைக் கடைப்பிடித்து பற்களில் வியாதிகள் ஏற்படுவதைத் தவிர்ப்பதன் மூலம், வியாதிகள் ஏற்படின் உரிய பரிகார முறைகளைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலமும் பற்களைப் பாதுகாக்க முடியும்.

### பாறபற்கள்

கழந்தைகளுக்கு முதலாவது பாறபல்குழந்தை பிறந்து ஆராவது மாதத்தில் வெளிவரும். மொத்தப் பாறபற்கள் இருபதும் 2½ – 3 வருடங்களில் முளைத்துவிடும். பாறபற்களை அவை விழும்வரை பாதுகாத்தல் நல்ல நிரந்தரமான பற்களை உரிய இடத்தில் பெறுவதற்கு வழிவகுக்கும்.

### நிரந்தரப் பற்கள்

ஆறுவருடத்தில் முதலாவது நிரந்தரமான பல் முளைத்துவிடும். அது எமது முதலாவது கடைவாய்ப்பல்லாகும். ஒரு தாடையில் 16 பற்கள் வீதம் இரண்டு தாடைகளிலும் 32 நிரந்தரப் பற்களும் 18 – 20 வயதிற்குள் முளைத்துவிடும். முதுமை அடைந்தால் பற்கள் விழுந்துவிடும் என்பது ஒருதவறான கருத்தாகும்.

### ஒரு திடு கணக்கு

- \* சுகாதார, சுதேசிய மருத்துவ அமைச்சினதும் சுகாதாரக் கல்வித் திணைக்களத்தின் தும்பு வெளியீடு.
- \* மாகாண சுகாதார சேவைகள் பணிமனை ஆய்வு அறிக்கை.

# மூட்டுவாதக் காய்ச்சல் (Rheumatic Fever) பற்றிய சீல குறிப்புகள்

திரு. சி. இராஜேந்திரா  
யாழ். மருத்துவபீட 4-ம் வருட மாணவன்

மூட்டுவாத் காய்ச்சல் என்றால் என்ன?

இந்நோயின் பெயரீடு மூட்டுக்களில் ஏற்படும் நோயின் தாக்கத்துடன்கூடிய காய்ச்சல் என்று பொருள்படினும் இதயம் பாதிக்கப் படுவதே இந்நோயின் முக்கியத்துவத்திற்குக் காரணமாகும்.

இது அடிக்கடி ஏற்படும் தொண்டையழற் சியைத் தொடர்ந்து மனித நிரப்பிடன்த் தொகுதி (Immunesy stem) யில் ஏற்படும் மாற்றத்தின் பங்களிப்புடன் உருவாகிறது. ஸ்ரெப் ரோகோக்கஸ் பயோயீன்ஸ் (Streptococcus pyogenes) எனப்படும் பற்றியாவின் கலச்சவரில் காணப்படும் இரசாயனப் பதார்த்தங்களை ஒத்த இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் மனித உடலின் என்பு மூட்டுக்கள், இதயவால்வுகள் மற்றும் மூளையின் இளையங்களில் காணப்படுகின்றன. எனவே இந்த பற்றியாவினால் ஏற்படும் தொண்டையழற்சியின் போது உடலில் தோற்றுவிக்கப்படும் பற்றியாவுக்கெதிரான பிறபொருளெதிரிகள்(antibodies) உடலின் மூட்டுகளையும் இதயவால்வுகளையும் தாக்க ஏதுவாகிறது. இதன் விளைவாகவே மூட்டுவாதக் காய்ச்சல் உருவாகிறது.

மூட்டுவாதக் காய்ச்சலின் பின்னிலைகள்

ஒருமுறை மூட்டுவாதக் காய்ச்சலினால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு இலகுவாக மீண்டும் இதன் தாக்கத்திற்குப்படக்கூடிய தன்மை காணப்படுகிறது. முக்கியமான பின்னிலைவாக இதய வால்வுகள் பாதிக்கப்படுகின்றன. தொடர்ச்சியாக பாதிக்கப்படும் இதய வால்வுகள் தடிப்படைந்து சுருங்குவதால் இதயத் தொழிற்பாடு பாதிக்கப்படுகிறது. இவ்வாறு அடிக்கடி ஏற்படும் மூட்டுவாதக் காய்ச்சலும் தொடர்ந்து வரும் இதயப்பாதிப்பும் நோயா

ளியின் தோரோக்கியத்தை மிகவும் பாதிப்பதுடன் இளம்பராயத்திலேயே இறப்பும் ஏற்பட ஏதுவாகும்.

நோயின் அறிகுறிகள்

1. தொண்டை அழற்சியும் காய்ச்சலும் ஏற்படும்.
2. மூட்டுக்களில் வீக்கமும் நோயும் காணப்படும். பெரும்பாலும் பெரிய மூட்டுக்களாக சிய முழங்கால், முழங்கை, தோள்மூட்டு இடுப்புமுட்டு போன்றவையே பாதிக்கப்படுகின்றன. ஒருமுட்டிலிருந்து பிறிதொரு மூட்டுக்கு நோய் அறிகுறிகள் மாறியவன் ணமிருக்கும்.
3. நெஞ்சுப் படபடப்பும் உடலின் இயலாமைத் தன்மையும் காணப்படலாம்.
4. கட்டுப்பாடற்ற தசைத்தொழிற்பாடும் உடல் அசைவுகளும் காணப்படலாம்.
5. தோலின் கீழே முடிச்சுப்போன்ற சிறு கடிகள் தோன்றலாம்.
6. உடலில், சிவப்புநிற கரையைக்கொண்ட சிறு பகுதிகள் தோலில் தோன்றி மறையலாம்.

நோயினால் அதிகம் பாதிக்கப்படுவரிகள்:

சகல வயதினரையும் இந்நோய் தாக்குமாயினும் வயது தொடக்கம் 15 வயது வரையுள்ளவர்களே அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர். ஆன், பெண் இரு பாலரும் இதன் தாக்கத்திற்குப்படலாம். பாடசாலைச் சிறுவர்கள் இந்நோயினால் தாக்கப்பட சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாகும்.

**நோய்த் தாக்க வீதம்:**

இலங்கையில் அரசு மருத்துவமனைகளால் அறிவிக்கப்பட்ட தகவல்களின்படி மூட்டு வாதக் காய்ச்சலால் பாதிக்கப்பட்டு ஆஸ்பத் திரி அனுமதி பெற்றவர்களின் எண்ணிக்கை 1990-ம் மற்றும் 1991-ம் ஆண்டு களில் முறையே 3327, 3224 ஆகும். மேலும் மூட்டு வாதக் காய்ச்சலினால் இதைம் பாதிக்கப்பட்டு இறந்தவர்களின் எண்ணிக்கை இந்த இரு ஆண்டுகளிலும் முறையே 101, 154. ஆகும். இலங்கை போன்ற அபிவிருத்தியடையாத வளர்முக நாடுகள் இந்தோயின் தாக்கவீதம் அதிகமாகவே உள்ளது.

**மூட்டுவாதக் காய்ச்சல் அதிகம் பரம்பிக் காணப்படும் சமுதாயத்தின் தன்மைகள்:**

திட்டமிடப்படாத வீடுமைப்பு முறை கரும், காற்றோட்டம் குறைந்த இடங்களும் மக்கள் நெருக்கமாக வாழ முடிடங்களும் தொண்டையழற்சி தொற்றுதலுக்கேதுவான சமுதாயப் பின்னணிகளாகும். இதன் பயனாக இவ்வாறான சமுதாய அமைப்புகளில் மூட்டு வாதக் காய்ச்சல் ஏற்படுதலுக்கான சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாகும். மேலும், வறிய நிலையில் வாழும் மக்கள் தகுந்த மருத்துவ சிகிச்சை பெறுவதில் தடங்கலை எதிர்நோக்குவதாலும் போசாக்குக் குறைவினாலும் இந்தோயின் தாக்கத்திற்குட்போவர்கள் பட்டியலில் முதலிடம் வகிக்கின்றனர். தனிமனித சுகாதாரப் பழக்கங்களைக்கொள்ளாத சமுதாயத்தில் இந்தோய் அதிகமாக இருப்பது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது.

**மூட்டுவாதக் காய்ச்சல் தடுக்கப்படவேண்டியதன் அவசியம்:**

சிறுவர்களில் ஏற்படும் இந்தோய் இதயத்தைப் பாதிக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் இச்சிறார்களின் எதிர்காலம் இருள்மயமாகிறது. சமுதாயத்தின் வளர்ச்சித் துண்டளாக உள்ள இவர்கள் அடிக்கடி ஏற்படும் நோய்த்தாக்கத் தால் பாதிக்கப்பட்டு இளம் பிராயத்திலேயே மரணமும் சம்பவிக்கக்கூடிய சாத்தியமுண்டு. எனவே சமுதாயம் அருமையான இளவுமது நிறைக்கப்பெற இழக்க நேரிடுகிறது.

மேலும் பெண்ணொருவர் இந்தோயினால் பாதிக்கப்படும் சந்தர்ப்பத்தில் அவளின் மணவாழ்வும் பல இன்னல்களை எதிர்நோக்குகிறது. மூட்டுவாதக் காய்ச்சலால் இதயம் பாதிக்கப்பட்ட பெண் ஒருவர் கர்ப்பவதி யாகும் போது மேலதிக மருத்துவக் கணகானிப்பு மிக அவசியமாவதுடன் கர்ப்பவதி மேலதிக ஆபத்துக்களை எதிர்கொள்ள வேண்டிவரும்.

இதயச் சத்திரசிகிச்சைகளுக்கான வசதி கரும் மிகவும் குறைவாக உள்ள இந்தச் சூழ்நிலைகளில் இந்தோய் வராமல் தடுத்தல். வெள்ளம் வருமான அணைபோடுவதற்கொப்பாகும்.

**முன்னெச்சரிக்கையாக இருத்தவின் யயன்கள்:**

தனிமனித சுகாதாரப் பழக்கங்களைக்கொள்வதும், காற்றோட்டமான திட்டமிடப்பட்ட சுத்தமான வீடுமைப்புகளும் தொண்டையழற்சியின் தொற்றுதலைக் குறைக்குமாகையால், மூட்டுவாதக் காய்ச்சல் ஏற்படும் சாத்தியமும் மிகவும் குறைய இடமுண்டு. மேலும் தொண்டையழற்சி அடிக்கடி ஏற்படும்போது கவலையீனமாக இருக்காமல் தகுந்த மருத்துவ சிகிச்சை பெறுவதன் மூலம் தொடர்ந்துவரும் மூட்டுவாதக் காய்ச்சல் ஏற்படாமல் தடுக்கலாம் இவ்வாறான முதன்நிலைத் தடுப்பு முறைகள் மிகவும் இல்லுவானதும் சிக்கனமானதுமாகும். எனவே இந்தோய் ஏற்படுவதற்கான மூலகாரணிகள் பற்றி முன்னெச்சரிக்கையாக இருத்தல் சாலச்சிறந்த ஒன்றாகும்.

**மூட்டுவாதக் காய்ச்சலினால் பாதிக்கப்பட்டவர் எடுக்கக்கூடிய இரண்டாம் நிலைத் தடுப்புமுறைகள்:**

மூட்டுவாதக் காய்ச்சல் ஏற்பட்டவர் உடனடியாக ஆஸ்பத்திரி அனுமதிபெறுவதும் படுக்கையில் ஓய்வு எடுத்தலும் இன்றியமையாதவையாகும். வைத்தியசாலையில் காய்ச்சல் மற்றும் மூட்டுவீக்கம், நோவுகளுக்கு அஸ்பிரின் (Aspirin) மற்றும் பிரட்னிசிலோன் (Prednisolone) போன்ற மருந்துகள் மூலம் சிகிச்சையளிக்கப்படும். மேலும் வைத்தியசாலையில் இருக்கும்போது பற்றியிரியாவினால்

எற்படும் தொண்டையழற்சியைத் தடுப்பதற் காக பெனிசிலின் (Penicillin) மருந்து வாய் மூலம் உட்கொள்ள 7 - 10 நாட்களுக்குக் கொடுக்கப்படும். பெனிசிலின் மருந்து ஊசி மூலம் கொடுக்கப்படலாம். பெனிசிலின் மருந்துக்கு ஒவ்வாமையுள்ளவர்கள், எரித்தீரோமைசின் (Erythromycine) போன்ற மருந்துகள் கொண்டு சிகிச்சையளிக்கப்படுவார்.

இதயப்பாதிப்பு இல்லாதவர்கள் செங்குழி யப்படிகை வீதம் (ESR) சாதாரண அளவுக்கு வந்தபின்பு ஆஸ்பத்திரியிலிருந்து வீடுசெல்ல அனுமதிக்கப்படுவார். இதயப் பாதிப்பு உள்ள வர்கள் மேலும் சிறிதுகாலம் ஆஸ்பத்திரியில் கண்காணிக்கப்பட்ட பின்பு வீடுசெல்ல அனுமதிக்கப்படுவார். இவ்வாறு வீடு சென்றவர்கள் 2 - 3 மாதங்களுக்கு சாதாரண வேலைசெய்வதைத் தவிர த்து ஒப்பு எடுத்தல் நன்று. இதயப்பாதிப்பு ஏற்பட்டவர்கள் ஓய்வின் பின்னர் தனக்கு இயலுமான இளைப்பின்றிய இலகுவான வேலைகளையே செய்யவேண்டும்.

ஆஸ்பத்திரியிலிருந்து வீடுசெல்ல அனுமதிக்கப்பட்டாலும் இவர்களுக்கான மருந்து வச் சிகிச்சையான து ஒரு தொடர்க்கையாகவே இருக்கும். ஏளானில் ஒருமுறை மூட்டு வாதக் காய்ச்சலினால் தாக்கப்பட்டவர் இலகுவாக மீண்டும் அதன் தாக்கத்திற்குப்படுவதுடன் இதயப்பாதிப்பும் ஏற்படலாம். எனவே பற்றிரியாவினால் ஏற்படும் தொண்டையழற்சியை வராமல் தடுப்பதை நோக்கமாகக் கொண்ட சிகிச்சை மருந்துவரின் ஆலோசனையுடன் தொடர்ச்சியாக வழங்கப்படும். இதன் படி இதயப்பாதிப்பு இல்லாதவர்கள் தமது 21 வயதுவரை மாதமொரு முறையாக பென்சிலின் பெனிசிலின் (Benzathine Penicillin) ஊசி மூலம் வைத்தியசாலையில் போட்டுக் கொள்ளல்வேண்டும். 21 வயதுக்கு சுற்று முன்னராகவோ அல்லது சுற்று பின்னரோ முதன்முதலாக மூட்டுவாதக் காய்ச்சல் ஏற்பட்டிருப்பின், ஏற்பட்ட நாளிலிருந்து 5 வருடங்களுக்கு மேற்கண்ட சிகிச்சை வழங்கப்படும். ஒருமுறை ஊசிபோடத்தவறியவர்கள் அடுத்த தவணைவரை காத்திராமல் உடனடியாக மருந்துவரையணுகி ஊசிபோட்டுக்கொள்ளல் அவசியமாகும்.

மூட்டுவாதக் காய்ச்சலினால் இதயப் பாதிப்பு ஏற்பட்டவர்களுக்கு மேற்கண்ட மாதாந்த பெனிசிலின் ஊசிமருந்துச் சிகிச்சையானது அவர்களின் 31 வயதுவரை மட்டும் படுத்தாமல் வாழ்ந்தாள் முழுவதும் கொடுக்கப்படும்.

நோயாளியின் தன்மையையும் விருப்பையும் பொறுத்து வைத்தியரின் ஆலோசனையுடன் பெனிசிலின் ஊசிக்குப் பதிலாக வாய் மூலம் உட்கொள்ளும் பெனிசிலின் மருந்தும் நாள்தோறும் உட்கொள்ளக் கொடுக்கப்படலாம்.

பென்சிலின் மருந்துக்கு ஒவ்வாமையுள்ளவர்கள் எரித்தீரோமைசின், சல்பீடயசின் (Sulfadiazine) மற்றும் சல்பீடிமிடின் (Sulfadimidine) போன்ற மருந்துகள் மூலம் சிகிச்சையளிக்கப்படுவார்.

மூட்டுவாதக் காய்ச்சல் ஏற்படுதலைத் தடுப்பதில் சமுதாய சுகாதார உத்தியோகத்தின் பங்கு:

சமுதாய நலனைக் கருத்திற்கொண்டு நோக்கும்போது உள்ளங்கை நெல்லிக்கனியாக தெரியும் விடயம் என்னவெனில் மூட்டுவாதக் காய்ச்சல் ஏற்படலும் அதன் பின்னினைவுகளும் இலகுவாக தடுக்கப்பட கூடியவை என்பதாகும். இதைத்தடுப்பதற்கு இந்நோய் பற்றிய விழிப்புணர்வு மக்களிடமிருத்தல் அவசியம். சமுதாயமொன்றில் கல்லியறிவிலும் மருந்துவ அறிவிலும் வேறுபடும் வகுப்பினர் பலருள்ளனர். அவர்களின் அறிவிற்கேற்ப இந்நோய் பற்றி விளக்கமளிப்பது மிகவும் முக்கியமாகும். மேலும் இந்நோயினால் அதிகம் பாதிக்கப்படும் 5 தொடக்கம் 15 வயதுவரையுடையவர்களுடன் அதிகம் தொடர்புற்றிருப்பவர்கள் இந்நோய்த் தாக்கமேற்பட்டவர்களையும் தாக்கத்திற்குட்படும் தகவுடையவர்களையும் இலகுவாக அடையாளம் காணமுடியும்.

மூட்டுவாதக் காய்ச்சல் பற்றிய சிறந்த அறிவுடைய குடும்பசுகாதார உத்தியோகத்தர்கள், பொது சுகாதாரப்பரிசோதகர்கள், கிராமிய சுகாதாரசேவை உதவியாளர்கள் மட்டுமன்றி ஆசிரியர்களும் நோய்த்தடுப்பு முயற்சிகளில் பெரும் பங்காற்றலாம் என்பது வெளிப்படதை.

நன்றி: சுகமஞ்சரி

பொன்னிச்சல்பாக - தூதாங்கி  
எய்ட்ஸ் குத்துப்பாடுப்பாடு  
கைக்கிரி குத்துப்பாடு சுவிரிசூப்பு  
ப்புடிய ஏழைப்பாடு சீரிக்காரம்  
பக்கடாகவி முதுயழை நாட்டியாக கூடு

திரு. க. கோவிந்தராசா  
யா'சரசாலை பூஷி கணேச வித்தியாலயம்.

பக்கப்பாடு முதுயழை நாட்டியாக  
நாட்டியாக சீரிக்காரம் கூடு

எய்ட்ஸ் - ஆம்! உலகப்பந்தை இன்று  
அனு வணு வா க அரித்துக்கொண்டிருக்கும்  
நுண்கிருமி.

இவ்வளவு காலமும் வெகுசனத்தொடர்பு  
சாதனங்கள் மூலம் அறியப்பட்டு, கேட்கப்  
பட்டுவந்த எய்ட்ஸ் இன்று உலகின் மூலை  
முடுக்கெங்கிலும் உள்ள வீட்டுவாயில்களையும்  
எட்டிப்பார்க்கும் நிலைக்கு வளர்ந்துவிட்டது.  
பண்பாடு, கலாச்சாரம், ஒழுங்கு என்ற கட்டு  
பூப்பாட்டோடு வாழும் சமூகத்தை எய்ட்ஸ்  
ஒருபோதும் எட்டிப்பார்க்கமாட்டாது என்ற  
காலம் மலையேறிப்போய் எந்த வழியிலும்  
ஏந்த வடிவிலும் எய்ட்ஸ் எம்மைப் பிடிக்  
கலாம் என்று என்னும் காலம் ஏற்பட்டு  
விட்டது.

இவ்வாறு இந்த உலகை உலுக்கிக்கொண்டிருக்கும் ‘எய்ட்ஸ்’ என்றால் என்ன என்பதனை எம்மில் பலர் இன்னும் அறியாமலே இருக்கின்றனர் என்பதுதான் விந்தை. எய்ட்ஸ் என்பது (பெற்றுக்கொண்ட நிர்ப்பீடனம்) பற்றாக்குறை நோய்க்குறித்தொகுதி எனப் பொருள்படும். இதனை ஏற்படுத்தும் கிருமி மனித உடலின் நிர்ப்பீடனத் தன்மையைத் தகர்த்து கொடிய தொற்றுநோய்க்கும், சில புற்றுநோய் வகைகளிற்கும் வழி கோலும் எச். ஐ. வி. எனும் ஒரு வைரஸ். இவ் வைரஸ் ஆனது குறிப்பிட்ட ஒருவரின் உடலினுள் புகுந்தும் அங்குள்ள நோயை எதிர்க்கும் சக்தியுள்ள கலங்களை செயலற்றதாக்கிவிடுவதால் அவர் இலகுவில் தொற்று நோய்களாலும் பிற நோய்களாலும் தாக்கப்படுகின்றார்.

1980 களின் முற்பகுதியிலேயே மேற்கு நாடுகளில் இந்தோயின் தாக்கம் உணரப்பட்ட காலம்முதல் இன்றுவரைக்கும் எய்ட்ஸ் மருத்

துவ வட்டத்திற்குள் சிக்காத ஒன்றாக, மனித குலம் எதிர்த்துச் சவால்சிட முடியாத ஒரு கொடிய நோயாக இந்த நவீன விஞ்ஞான யுகத்திலும் விஞ்சிநிற்கின்றது. எனவே எய்ட்ஸ் வந்தபின்னர் அதனை எதிர்த்துப்போராட வெல்ல முடியாத, கையாலாகாத்தனத்தில் இருக்கும் மனிதகுலம் வருமுன் காப்படேத சிறந்தவழி யென்னும் முன்னெச்சரிக்கையுடன் செயற்படுவதே அதனைத் தடுக்கும் ஒரே யொரு வழியென்னாம். இந்த நிலையில் நாம் கட்டுப்படுத்தவேண்டிய எய்ட்ஸ் எம்மைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு நாமே அதிகளவில் வாய்ப் புக்களை ஏற்படுத்திக்கொண்டிருக்கின்றோம் என்பதுதான் வேதனைக்குரிய விடயமாகும்.

எய்ட்ஸ் பரவுவதற்கான பிரதான காரணியாக தவறான பாலியல் உறவுகள் திகழ்கின்றன. கட்டுப்பாடுகளின்றிப் பலருடன் பாலு ரவுகளில் ஈடுபடும்போது இக்கிருமிகளானது விரைவாகப் பரவுகின்றன. எனவே நாமே நமக்கு வேலிபோட்டுக்கொண்டு கட்டுப்பாட்டோடு விகவாசமான தொற்றுநோய்க்குப் படாத ஒருவருடன் மட்டும் பாலுறவுகளை வைத்துக்கொள்வோமானால் எமக்கு நாமே தோண்டும் புதைக்குழிக்குள் வீழாது எம்மைப் பாதுகாக்கலாம்.

ஓரினச் சேர்க்கை உறவுகள் மூலமும் எய்ட்ஸ் தொற்ற ஆரம்பிக்கின்றது. ஐந்தறிவு கொண்ட விலங்குகளுடைய ஓரினச் சேர்க்கையில் ஈடுபடக்கூசும் நிலையில் ஆற்றிவ படைத்த உயர்குலம் - மனிதகுலம் இவ் இழிசெயலைப் புரிவதில் முன்னணியில் நிற்பது மனித இனத்திற்கே அவமானம். இவ் அவமானத்தைத் துடைத்தெறிந்து இவ் இழிசெயலை அழித் தொழிப்போமாயின் எய்ட்ஸ் எம்மை தெருங்குதிலிருந்து தள்ளிவைக்கலாம்.

எமது சமுதாயத்தின் எதிர்காலத் தூண்கள் சிறுவர்கள். இந்தச் சிறுவர்கள்கூட பாலியல் வக்கிரத்திற்குப் பலிகொடுத்து அவர்களின் எதிர்காலத்தையே சீரழித்துவைக்கின்றது நம் சமூகம்.

அடுத்து நாம் கவனிக்கவேண்டிய பிரதான விடம் எந்தவிதமான பாலியல் தொடர்பு மில்லாத ஒருவரைக்கூட இந்த எட்டஸ் தனது பிடிக்குள் சிக்கவைத்துவிடுகின்றது எனும் அவல்மதான். எப்ட்சால் பீடிக்கப்பட்ட ஒருவர் குருதி சுகதேசி ஒருவரின் குருதியில் சங்கமிக்கும் போது எட்டஸ் கிருமிகளும் சுகதேகியின் உடலுக்குள் புகுந்துவிடுகின்றன. மேலும் எப்ட்சால் பீடிக்கப்பட்ட ஒருவரின் குருதி யுடன் தொடர்புபடக்கூடியவாறு ஊசிப்பாரிமாற்றம், கத்திப்பரிமாற்றம், சவரக்கத்திபரிமாற்றம், மருந்துசிகளின்பரிமாற்றம் போன்ற வற்றிலும் எட்டஸ் ஒருவரைப் பீடிக்கக்கூடும்.

எனவே கூடுமானவரையில் இத்தகைய செயற்பாடுகளின்போது நாம் முன்னெச்சரிக்கையுடன் செயற்படுவதன் மூலம் இப் பேராபத்திலிருந்து தப்பிக்கொள்ள முடியும்.

பாலுறவைப்பற்றி துளிகூட அறியாத பால்குடி சிக்கக்கூட இன்று எட்டஸ் என்ற எதிரியின் கேளிக்கைகளிற்குள் அகப்பட்டுத் தவிக்கின்றனர். தொற்றுநோய்க்குட்பட்ட கருவற்ற தாய்மூலம் இந்தப் பச்சினம் குழந்தைக்கு இது பரவியிருக்கின்றது. இச்சிக செய்த பாவம்தான் என்ன?

எட்டஸ் எமது நாட்டை நெருங்கி குறிய காலம்தான் என்றாலும் இன்று அதன் தாக்கம் விரிந்து பரந்துள்ளதைத் தரவுகள் காட்டுகின்றன. இலங்கையைப் பொறுத்த வரையில் 2010-ம் ஆண்டு கமார் 30, 000 பேர்வரையில் எச். ஐ. வி. (H. I. V) ஆல் பாதிக்கப்படுவார்கள் எனவும் 10 - 20 வயதுக்குட்பட்டோரே அதிகமாக இருப்பார்கள் என்றும் தெரிவிக்கப்படுகின்றது.

இத்தகைய ஓர் சூழ்நிலையில் எட்டஸ் பிடிக்குள் சிக்கிய வரை சமூகத்திலிருந்து

ஒதுக்க வேண்டிய தீண்டத்தகாதவர்களாக கணிக்கின்ற மிகக்கேவல நிலை இன்று உலகம் பூராவும் நிலவைது மிகவும் வெட்கப்படக்கூடிய வேதனைப்படக்கூடிய விடயமாக உள்ளது. தெரிந்தோ தெரியாமலோ எய்ட்ஸை ஏற்றுக்கொண்டு எம்மத்தியில் இருக்கும் இவர்கள் அனைவரும் எம்மால் அரவணைக்கப்பட வேண்டியவர்கள், இவர்களின் கைகளைத் தொடுதலோ, குலுக்குதலோ, ஒன்றாகவாழ தலோ, முத்தமிடலோ, இருமுதலோ, தும்முதலோ, நுளம்புகள் மூட்டைப்பூச்சிகளால் கடிக்கப்படுதலாலோ எட்டஸ் பரவப்படமாட்டாது என்பதனை நாம் அனைவரும் விளங்கிக்கொள்ளல்வேண்டும். இதன்மூலம் எய்ட்ஸ் பரவாதுள்ள முறைகளை சமூகத்திற்குப் புரியவேக்க வேண்டும்.

இந்நிலையில் எய்ட்ஸ் பற்றி அதன் அறிகுறிகள் பற்றி அதன் கொடுரைம் பற்றி எமக்குத் தெரிந்தவற்றைப் பிறருக்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

எச். ஐ. வி உடனான தொற்றுநோய் பல வடிவங்களை எடுக்கிறது. தொற்றுநோயின் இறுதி நிலையே எட்டஸ் ஆகும். இதன் பொதுவான அறிகுறிகளாக காய்ச்சல் கரப்பன், தொண்டைப்புன், தலையிடி, இரவியர்த்தல், இருமல், நினைக்கலங்களின் விரிவாக்கம், களைப்பு, பசியின்மை போன்றன காணப்படும்.

ஏது எவ்வாறிருப்பினும் எட்டஸ் எம்மை அறியாமல் எம் சமூகத்தில் புகுந்துவிட்டது. எனவே அதனை விரட்டியடிக்கவேண்டிய பொறுப்பும் எம்மிடையேயுள்ளது. உலகத்தை அழித்து ஒழிக்கப் புறப்பட்டு எம்முடன் ஏட்டிக்குப் போட்டியிட்டு எமக்குச் சவால் விடுகின்ற எட்டஸ் எனும் எதிரியை உலகத்திலிருந்து அழித்தொழிக்க நாம் ஒவ்வொருவரும் உறுதியுடன் இணைந்து செயற்படுவோம்.

**ஆதாரம் - எய்ட்ஸ்**

(முதனிலை சௌக்கிய சேவையாளர் கருக்கான வழிகாட்டி)

# அ�ி இரத்த அழக்கம் (Hypertension)

Dr. S. Anantharajah, M. D., M.R.C.P., DCH.

1 அதி இரத்த அழக்கம் என்றால் என்ன?

இரத்த அழக்கமானியால் அளக்கும் போது இரத்த அழக்கம் 140/95 என்ற நிலைக்கு மேற்படின் அதை அதி இரத்த அழக்கம் (அல்லது பிராஸர்) என்று கூறுவோம்.

2 இந்நோய் ஏற்படக் காரணம் என்ன?

நூற்றுக்கு 80 வீதமானோருக்கு இதன் அடிப்படைக் காரணம் கண்டிப்பிக்க முடியாது. சிலருக்கு சிறுநீரக வருத்தம், நாளத்தில் சுரப்பிகள் மிகைச் செயற்பாடு போன்ற காரணங்கள் உண்டு.

3 அதி இரத்த அழக்கம் காணப்படின் கட்டாயம் மருந்து உட்கொள்ள வேண்டுமா?

இல்லை. மனக்குளப்பம், சில மருந்து வகைகளை உட்கொள்ளல், நோய் பற்றிய பயம் முதலியன் இரத்த அழக்கத்தைக் கூட்டும். ஆயினும் சில நிமிடங்கள் மட்டுமே இப்படி இருக்கும். மீண்டும் அளப்பின் சாதாரண நிலைக்கு இரத்த அழக்கம் திரும்பி விடும். ஆகவே ஒரு வருக்கு அதி இரத்த அழக்கநோய் இருக்கிறது எனத் தீர்மானிக்கமுன் குறைந்தது முன்று முறைகளாவது (சில இடங்களில் மில்) நாம் அதை அளத்தல்வேண்டும்.

4 இந்நோயின் அறிகுறிகள் யாவை?

ஆரம்ப காலத்தில் நோயாளிக்கு எவ்வித வேறுபாடும் தெரியாது. ஆனால் மாணியினால் அளக்கும்போது அது அதிகரித்துக் காணப்படும். முற்றிய நிலையில் மார்புவலி, பாரிசவாதம், சிறுநீரகத் தொழிற்பாடு இன்மை, வலிப்பு முதலியன் ஏற்படலாம். தலைவலி, தலைச்சுற்று என்பவைதான் இந்நோயின் முக்கிய அறிகுறிகள் எனப்பலரும் சொல்கிறார்களே அது தவறா? ஆம். தலைவலி, தலைச்சுற்று என்பன பல காரணங்களால் ஏற்படும். அதற்கும் இரத்த அழக்கம் அளவிற் கும் நாம் பொய்யான ஒரு தொடர்பை உண்டாக்கி பிருக்கிறோம். இவ் அறிகுறிகளை வைத்தே பல நோயாளிகள் மருந்து அருந்த வேண்டுமா? இல்லையா? எனக்கணிக்கிறார்கள். இது மிகவும் தவறு. இரத்த அழக்கத்தை அறிய ஒரே வழி அதை அளப்பதுதான்.

5 தலைவலி, தலைச்சுற்று என்பவைதான் இந்நோயின் முக்கிய அறிகுறிகள் எனப்பலரும் சொல்கிறார்களே அது தவறா? ஆம். தலைவலி, தலைச்சுற்று என்பன பல காரணங்களால் ஏற்படும். அதற்கும் இரத்த அழக்கம் அளவிற் கும் நாம் பொய்யான ஒரு தொடர்பை உண்டாக்கி பிருக்கிறோம். இவ் அறிகுறிகளை வைத்தே பல நோயாளிகள் மருந்து அருந்த வேண்டுமா? இல்லையா? எனக்கணிக்கிறார்கள். இது மிகவும் தவறு. இரத்த அழக்கத்தை அறிய ஒரே வழி அதை அளப்பதுதான்.

6 அதி இரத்த அழக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தாவிடின் என்ன?

பாரிசவாதம், மார்டைப்பு, சிறுநீரகத் தொழிற்பாடு குறைதலென்பன ஏற்படும்.

7 அதி இரத்த அழக்கமுட்டையோர் மருந்துகள் உட்கொள்ளத்தான் வேண்டுமா? இல்லை.

முதற்கட்டமாக,

I புகைப்பிழித்தலைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

II உப்பு உண்பதைக் குறைக்க வேண்டும். (வறுத்த உப்பு உப்புத்தான்)

III கிரமமாக உடற்பயிற்சி செய்தல் வேண்டும்.

இவைகளால் மாத்திரமே பலருக்கு இரத்த அழக்கம் குறையும். இவை பயன்தராவிடின் அல்லது முதலிலேயே அழக்கம் மிக அதிகமாக இருப்பின் மாத்திரமே மருந்துகளை உங்கள் வைத்தியர் தருவார்.

8 சாதாரணமாக எந்த மருந்துகளை வைத் தியர் தருவார்?

இன்டரால், கைறட், ரோகுளோ, ரோதையசட் என்பன சில. இன்னும் பல வகைகள் உண்டு. கூடுமானவரை மருந்தின் பெயரையும் அதன் அளவையும் (எத்தனை மில்லி கிராம்) அறிவது நன்று. ஒரே வகை மருந்து பலதரப்பட்ட எடைகளில் உண்டு. ஆகவே குளிசைக் கண்க்கு மாத்திரம் அதிகம் பயன் அளிக்காது.

9 எவ்வளவு காலம் மருந்து அருந்த வேண்டும்?

துரதிஷ்டவசமாக இன்று பாவிப்பிலுள்ள மருந்துகள் அனைத்துமே ஒருமுறை உட்கொண்டால் ஒரு சிலமணி நேரத்திற்கு மாத்திரமே பயன் அளிக்கும். எனவே சிலிய காலத்திற்கும் இரத்த அழுக்கக் குளிசைகள் பாவிக்கவேண்டியும் வரலாம்.

10 மருந்துகள் உடம்பிற்கு ஊறு விளைவிக்க மாட்டாவா?

இல்லை என்று கூறமுடியாது. ஆனால் இரத்த அழுக்கத்தினால் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்தோடு ஒப்பிடும் போது இந்த ஆபத்து மிகச்சொற்பமானதுதான்.

11 அதி இரத்த அழுக்கமுடையோருக்கு எவ்வித உணவுக் கட்டுப்பாட்டை நீங்கள் விதிப்பீர்கள்?

I உப்பு எவ்வளவு மட்டுப்படுத்த முடியுமோ அவ்வளவு குறைவாக எடுக்க வேண்டும்.

II தேங்காய், தேங்காயெண்ணெய் என்பவற்றைக் குறைக்கவேண்டும்.

III நெய், பாற்கட்டி, வெண்ணை என்பனவற்றைக் குறைக்க வேண்டும்.

IV மூட்டையின் மஞ்சட்கரு குறைவாக உண்ணவேண்டும்.

V உட்கொள்ளும் சினியின் அளவை மட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

VI பொரிப்பதற்கு, தாளிப்பதற்கு கூடுமானவரை நல்லெண்ணெய் உபயோகிக்க வேண்டும்.

VII பழவகை ஏதாவது ஓவ்வொருநாளும் உண்ணவேண்டும்.

12 அதி இரத்த அழுக்கத்திற்கும் மாரடைப்பிற்கும் சம்பந்தமுண்டா? உண்டு. இரத்தக் குழாய்களில் ஏற்படும் சுருக்கம் (அதரோஸ்கிளரோசின்) நோய் அதி இரத்த அழுக்கம் உள்ளவர்களுக்கு விரைவில் ஏற்படுகிறது. ஆகவே அவர்களுக்கு விரைவில் மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது.

13 இது ஓர் பரம்பரை நோயா? ஆம் என்றுதான் கூறவேண்டும். உங்கள் தாய், தகப்பன், சகோதரர் யாராவது இந்நோயால் நீடிக்கப்பட்டிருந்தால் நீங்கள் உங்கள் அழுக்கத்தை வைத்தியரிடம் செல்லும்போது அறிவித்துக்கொள்ளுங்கள்.

14 வேறு என்ன அறிவுரைதர விரும்புகிறீர்கள்?

பல மாதங்கள் (ஏன் வருடங்கள் என்று கூடச் சொல்லலாம்) நீடிக்கக்கூடிய ஒரு சிகிச்சை முறைக்கு உங்களை உட்படுத்தும் ஒவ்வொரு வைத்தியரும் உங்களுக்கு ஓர் நோய் விபரமட்டை தரக்கடமைப்பட்டுள்ளார். அதைக் கேட்டுவாங்கி கவனமாக வைத்திருந்து என்ன வருத்தம் ஏற்படினும் உங்களைப் பரிசோதிக்கும் வைத்தியரிடம் அதைக் காட்டுங்கள். மாதம் ஒருமுறை உங்கள் அழுக்க அளவை அறிந்து ஒரு கொப்பியில் அல்லது மட்டையில் குறித்துவையுங்கள், உங்களுக்குத் தரப்படும் மருந்தின் அளவையும் எடையையும் நினைத்து இருங்கள்.

நன்றி:- சுகாதாரக்கல்வி வெளியீடு R.D.H.S. யாழ்ப்பாணம்.

# ஆரோக்கியம் கற்றவும்

உடல்பாதுப்பாடு மற்றும் நான்மாக  
நிலையமாக வாழ வேண்டும்  
மாணவர்களும் மாணவர்களும் போன்ற நிலையமாக  
நிலையமாக வாழ வேண்டும்.

திருமதி க. அருளானந்தம்  
யாவீரசிங்கம் மகா வித்தியாலயம், மீசாலை.

நல்ல உடல் வளர்ச்சியையும், உள் வளர்ச்சியையும் உடைய நபரையே நல்லூட்டம் உடையவர் எனச் சமுகம் கருதுகிறது. இந்நல்லூட்டம் உடைய மாணவர்களே கல்வி யில் சிறந்தோராய் விளங்க முடியும். அவ் ஹூட்டம், குறையுட்டம் என்பன நோய்கள் ஏற்படக் காரணமாகின்றன. இதனால் உடல் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படுகின்றது. அல்லூட்டம் எனக் குறிப்பிடும்போது ஊட்டம் சீரற்று நடைபெறுவது அல்லூட்டம் எனப்படும். போசாக்குள்ள உணவுகளை தேவைக்கேற்ப சீராக உட்கொண்டால் உடலில் நல்லூட்டம் ஏற்படும் ஒருவர் தாம் வாழும் சூழலுக்கும் சமுகத்துக்கும் ஏற்ப பெறவேண்டிய உடல் வளர்ச்சியையும் சமூக செயற்பாடுகளை நடத்தப் போதிய அளவான உணவுச் சீகாதாரத் தையும் பேணுவாராயின் அத்தகையோர் சிறந்த ஊட்ட நிலையைக் கொண்டிருக்கிறார் எனக்கற முடியும். சிறந்த உடல் வளர்ச்சி, சிறந்த செயற்பாடு, செழிப்பான தோற்றம் என்பன உணவிலிருந்து நாம் பெற்றுக்கொள்ளும் பயன்களாகும். நாட்டின் பிரச்சனை பொருளாதார வளர்ச்சியின்மை என்பவற்றின் காரணமாக மாணவர்களின் உடலில் குறையுட்டம் ஏற்படுகிறது. இக்குறையுட்டமானது மாணவரின் உடல்வளர்ச்சியைப் பாதிக்கிறது. உடல் வளர்ச்சியை ஏற்படுத்தக்கூடிய புரதம், கொழுப்பு, கனியுப்புக்கள், விற்றமின்கள் என்பன சீரான முறையில் உடலில் சென்ற நடையாதுவிடின் ஆரோக்கியமற்ற உடல் நிலையே ஏற்படும். எனவே ஊட்டம் குறைந்த மாணவர்களால் உற்சாகமாக கல்வி கற்க இயலாது. இவர்களின் உளவளர்ச்சியும் பாதிக்கப்படும்.

இத்துடன் சுகாதாரப் பராமரிப்பும் இன்றியமையாதது. சுகாதாரம் பேணாத உடல்

வில் நோய் விரைவில் தொற்றிக் கொள்கிறது. இதனை மாற்றுவதாயின் குறையுட்டமுடைய உடல் நிலை உள்ளவருக்கு நோய் குணமாக நீண்ட நாள் எடுக்கும். நல்லூட்டம் யேற்ற உடலில் நோய் விரைவில் அனுகாது. அவ்வாறு நோய் ஏற்படுவதும் அது விரைவில் குணமாகி விடும்.

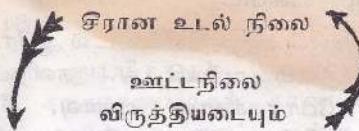
பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளின் மீது காட்டும் அக்கறையின் காரணமாக ஏற்படும் சிறந்த பராமரிப்பானது மாணவர் வாழ்வில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. சிறந்த போசாக்குடைய கலப்புணவை சீராக வழங்கல், இலகுவான சமிபாட்டிற்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் வழி வகுக்கின்றன. உணவு பராமரிப்பு சுகாதாரம் போன்ற பல்வேறு காரணிகளின் ஆதிக்கத் தினால் நடைபெறும் செயல் முறைகளின் பெறுபேறே ஒருவரின் ஊட்ட நிலையாகத் தோற்றம் பெறுகின்றன. இத்துடன் உணவு வகைகளும் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன.

இதே போன்று ஒருவரின் பொருளாதார நிலையும் ஒருவரின் ஊட்டநிலையும் அவர் உட்கொள்ளும் உணவின் அளவும் அவரின் கல்வித்தரத்தில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் என்று கூறினால் அது மிகையாகாது. எனவே சிறந்த உடல் நிலையே மாணவர் கற்கத் தாண்டுகோலாக அமையும்.

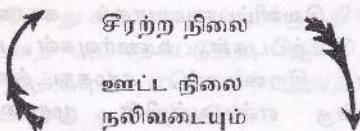
அழகிய தோற்றமும் ஆரோக்கிய உடலும் மனதுக்கு இன்பம் பயப்பனவாகும். நோயற்ற வாழ்வு மகிழ்ச்சியைத்தரும். மகிழ்ச்சியுடைய மாணவன் சுகல விடயங்களையும் அறிய வேண்டும். அனுபவிக்கவேண்டும் என ஆவல் படுகிறான். இதனால் கல்வியை விருப்பமுடன் கற்று அறிவாளியாகி உலகில் பெரும்சாதனைகள் படைக்கிறான். ஆரோக்கியமற்ற உடல்

மாணவனுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தருவதில்லை. நோயும் பினியும் அவனை அரவணைத்துக் கொள்கின்றன. இதனால் வாழ்வில் முயற்சி யின்மை, சோர்வு, விரக்தி போன்ற உணர்வுகள் அவனுள் குடிகொண்டுவிடுகின்றன. எந்த விடயத்திலும் அங்கறையின்மை ஏற்படுகிறது. இதனால் அவனது ஆசைகள் நிறைவேற வாய்ப்பின்றி வேதனையும் விரக்தியுமே அவனுக்குத் துணையாகின்றன. இதனால் ஆரோக்கியமற்ற உடல் கல்விக்கு தூண்டுகோலாக அமையமாட்டாது.

ஆரோக்கியமான உடலில் நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி அதிகம் இருப்பதனால் நோய் அனு-



குவதில்லை. இதனால் சோர்வு, களைப்பு என்பன அவன் மனதைப் பாதிப்பதில்லை. மாறாக உற்சாகம் முயற்சி என்பன ஏற்படுகின்றன. இதனால் சுறுசுறுப்புடன் தன்காரியங்களை ஆற்றும் ஆற்றலை மாணவன் பெறுகின்றான். நல்லாரோக்கியம் உள்ள மாணவனுக்கு ஞாபகசக்தி அதிகம். இதனால் கற்பிக்கும் பாடங்களை இலகுவில் கிரகித்துக் கொள்ளும் புத்திக்காரர்மை ஏற்படுகிறது. எனவே சிறந்த உடல்நிலை கற்பதற்குத் தூண்டுகோலாய் அமையும்.



### ஆரோக்கியத்தில் சந்தேகமா...?

ஆரோக்கிய வாழ்வில் இருக்கின்றோமா... என்ற சந்தேகம் வருமேயானால் கீழ்வரும் அம்சங்கள் தங்களின் அன்றாட வாழ்வில் உள்ளதா என உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

- 1 சுறுசுறுப்பாகவும், உற்சாகமாகவும் இருத்தல்.
- 2 நல்ல பசியும், உணவு அருந்த வேண்டும் என்ற ஆர்வமும் வருதல்.
- 3 வயதிற்கேற்ற உடல் வளர்ச்சியும், எடையும் இருத்தல்.
- 4 தெளிந்த சிந்தனை, எதையும் எளிதில் உணரக்கூடிய ஆற்றல்.
- 5 பிரகாசமான கண்கள், நுண்ணொலி கேட்கும் திறன், சுவையணர்வும் நாக்குமுக்கு நன்கு இயங்கிக் கொண்டிருத்தல்.
- 6 மது, புகை, போதை மருந்துகளன் மேல் நாட்டம் கொள்ளாதிருத்தல்.
- 7 பாதுகாப்பான பற்கள் கொண்டிருத்தல்.
- 8 கவலையிலும், கஸ்டத்திலும் மனம்நொந்து போகாதிருத்தல்.
- 9 எச்செயலையும் துணிந்துசெய்யும் மனதிலையைப் பெற்றிருத்தல்.
- 10 அங்பான பழக்கவழக்கங்களையும், நற்பண்புகளையும் கொண்டிருத்தல்.

# ஆனுமை விருத்தியில் சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

பூர்வ பொன்ற நிதியற பார்த்த  
போகங்கூட சூப்புப்பழுதை காணகி  
நூபரி சூலங்களை வரைந்து வழந்து  
வரைய கூங்க மாதிரி பிரிவைக்கி  
ஒரு கூங்க மாதிரி இசைப்பாலு

திரு. சி. இ. சத்தியெந்திரம்பிள்ளை  
B.A., H. N. Dip. in. Accy., Dip. in. Ed.  
பொது அதிபர்,  
யா/மிருசுவில் அ.த.க. பாடசாலை

**ஆனுமை என்பது** ஒருவன் தனக்கே உரிய முறையில் குழலுக்கேற்றவாறு பொருத் தப்பாடடைகிறான் என்பதைத் தீர்மானிக்கும் அவன்து உள், பெளதீக் அமைப்பின் அப் போதைய ஒழுங்கமைப்பாகும். அதாவது ஒரு வளிடம் வெளிப்படையாகக் காணப்படும் விருப்பு வெறுப்புகள், உணர்வுகள், மனவை முச்சிகள், திறமைகள், சமூகநடத்தைகள், மனப்பாங்கு என்பவற்றின் முழுமையான இயல்பு ஆனுமையாகும். ஆனுமை தொடர்ந்து வளர்ச்சியடையக்கூடியது. ஆனுமை இரு அமைப்புக்களுடன் கூடியது. ஒன்று உள் அமைப்பு மற்றையது பெளதீக் அமைப்பு. ஒருவனது ஆனுமையைத் தீர்மானிப்பதில் உயிரியல் காரணிகளும் சமூகக்காரணிகளும் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. ஆனுமை யைத் தீர்மானிக்கும் சமூகக்காரணிகளில் பாடசாலை முக்கிய இடத்தை வகிக்கிறது. ஜிந்து வயதில் தரம் ஒன்றில் சேரும் பின்னளை கட்டிளமைப்பருவ இறுதிவரை பாடசாலை யில் கல்வி கற்கின்றார். எனவே இந்த நீண்ட காலப் பகுதியில் சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தினாடாக மாணவனின் உடல், உள்நிலை விருத்தியில் பாடசாலை முக்கிய பங்கு வகிக்கழுதியும்.

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தி நாடாக அடையப்படக்கூடிய பின் வரும் இலக்குகள் உடல் உள் ஆற்றல் மிக்க தனியான உருவாக்குவதில் அதிக செல்வாக்குப் பெறுகின்றன.

- 1 உடல் ஆரோக்கியம்
- 2 ஒழுக்கம்
- 3 ‘தான்’ எனும் எண்ணக்கருவை வளர்த்தல்

- 4 தலைமைத்துவம்
- 5 முகாமைத்துவ திறன்கள்
- 6 சமூக ஒத்திசைவு
- 7 கற்றல் இடமாற்றம்

## உடல் ஆரோக்கியம்:

தனியாள் விருத்தியில் உடல் ஆரோக்கியம் முக்கிய இடம் வகிக்கிறது. தனிநபர் சுகாதாரம், போசாக்கான உணவு, நோய்கள் பற்றிய விழிப்புணர்வு, போதைப்பொருள் மற்றும் சமூக நோய்த் தவிர்ப்பு போன்றவற்றி நூடாக உடல் ஆரோக்கியம் பேணுதல் அவசியமாகின்றது. ஆரோக்கியமும் வலிமையும் உள்ள உடல்நிலையைப் பேணுவதில் போசாக்கான உணவு முக்கிய பங்குவகிக்கிறது. உணவுக் கூறுகளின் போசாக்குப்பற்றி மாணவர்கள் அறிந்துகொள்வதனாடாக பொருத்தமான உணவு வகைகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கும். மாணவர்களின் வயது, உயரம், நிறை அதியவற்றை உள்ளடக்கிய அட்டவணையை வகுப்பறையில் பேணுவதன் மூலம் மாணவர்களின் போசாக்கு நிலையை அறிந்துகொள்ளக்கூடியதாக இருப்பதுடன் அதிபர், ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள், பெற்றோர்கள், சமூக நிறுவனங்கள் ஒன்றிணைந்து மாணவர்களின் போசாக்கு நிலையை மேம்படுத்த முடியும்.

உடல் ஆரோக்கியத்தையும் நூல் உடலையைப்பையும் கொண்டிருப்பதில் உடற்பயிற்சி முக்கியபங்கு வகிக்கிறது. பாடசாலைகளில் காலையில் 15 நிமிடங்கள் நடைபெறும் உடற்பயிற்சி கள் கற்றல் செயற்பாடுகளுக்குரிய தயார் நிலையில் உடலை வைத்திருக்க உதவுகின்றன. “ஆரோக்கியமான உடலினுள்ளே ஆரோக்கியமான மனம் காணப்படலாம்”.

எனும் கருத்தை கல்விச் சிந்தனையாளரான பிளேட்டோ வலியுறுத்தியுள்ளார். உடற் பயிற்சிகள் மூலம் தனியாளின் ஆண்மீக மிழ மியங்கள் பயிற்றப்படுகின்றன. இசைப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சிகளும் உடல், உளம் ஆகிய இரு பிரிவுகளையும் நன்கு பயிற்றுவதால் ஆண்மா வைப் பயிற்றுவிக்கலாம். அதன் மூலம் பூரண மான தனியாளை உருவாக்க முடியும் என பிளேட்டோ கூறியுள்ளார். ரூஸோவின் கருத்தின்படி உடற்சுகம் ஒழுக்க விருத்தியிலும் விவேக வளர்ச்சியிலும் பெருமளவு பங்களிப்புச் செய்கிறது எனக் கூறியுள்ளார்.

#### ஓழுக்கம்:

ஓழுக்கம் ஆளுமையின் முக்கிய பண்பு களில் ஒன்றாகும். மாணவர்கள் பின்பற்ற வேண்டிய வழிமுறைகள், பழக்கவழக்கங்கள், நெறிகள், விதிகள், சம்பிரதாயங்கள் என பவை தொடர்பாக நல்மனப்பாங்கை வளர்ப்பதில் சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. வகுப்பறையில், மைதானத்தில், பாடசாலையில், சமூகத்தில் ஒழுக்கம் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. செய்யத்தக்கவை, செய்யத்தகாதவை பற்றிய தெளிவை ஏற்படுத்துதல் ஆசிரியரின் முக்கிய கடமையாகும். பின்னை முதியோரின் ஒழுக்க நடத்தையைப் பின்பற்றுகிறது. உதாரணமாக அதிபர், ஆசிரியர்கள் பாடசாலையைத் துப்பரவாக வைத்திருப்பதற்கு முயற்சிசெய்தால் மாணவர்களும் அவ்வாறே நடப்பர். மைதானத்தில் ஒழுங்கைப் பேணல், நடுவரின் முடிவை ஏற்றுக் கொள்ளல், வெற்றி தோல்விகளை ஏற்றுக் கொள்ளல், விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பாங்கு, நேர்மை, சகிப்புத்தன்மை போன்றவை மாணவர் களிடத் தில் வளர்க்கப்படவேண்டும். நேரான மீவையியறுத்தல் மூலம் ஏற்படுத்தப்படும் ஒழுக்க வளர்ச்சியானது நல்லதைச் செய்வதற்கும் பிழையானதைத் தவிர்ப்பதற்கும் செயற்படும் தூண்டியாக அமைகிறது.

**'தான்'** எனும் எண்ணக்கருவை வளர்த்தல்: ஆளுமை விருத்தியில் தான் எனும் எண்ணக்கரு முக்கிய இடத்தை வகிக்கிறது. ஒரு வளிடம் தன்னைப்பற்றிய எண்ணக்கரு உருவாகியிருக்குமாயின் அவன் கல்வி நோக்கங்களை அடைவதில் கூடிய கரிசனை காட்டுவான். இவ்வடிப்படையில் 'தான்' எனும் எண்ணக்கரு ஒருவனது ஊக்கத்தைத் தீர்மானிப்பதில் முக்கிய சாரணியாகவுள்ளது. சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்திலூடாக 'தான்' எனும் எண்ணக்கருவைப் பின்வரும் அடிப்படைகளில் வளர்க்கலாம்.

- \* வகுப்பறையிலும், மைதானத்திலும் நடைபெறும் எல்லாச் செயற்பாடுகளிலும் மாணவர்கள் பங்குபற்ற இடமளித்தல்
- \* சருத்துப் பரிமாற்றத்திற்கு இடமளித்தல்
- \* எல்லா வகையான உணர்வுகளையும் வெளிக்காட்டுவதற்குரிய சந்தர்ப்பத்தையளித்தல்
- \* மாணவருக்குக் கணிப்பை வழங்கக்கூடிய வாறு வகுப்பறைச் சூழல் ஒழுங்குபடுத்தப் பட்டிருத்தல்
- \* மாணவர்கள் வெற்றிபெறக்கூடியவாறு செயற்பாடுகளை ஒழுங்கமைத்தல்
- \* வகுப்பறையிலும், மைதானத்திலும் ஒழுகுவதற்கென மிகத்தெளிவான நடைமுறைகளை வகுத்தல்.

இவ்வொரு பின்னையும் தன்னைப்பற்றிக்கட்டியெழுப்பியுள்ள எண்ணக் கருத்துகளுக்கேற்ப தன்னை மிகவும் நேர்மையான ஒரு வணாகவும் தலைமைத்துவத்திற்குப் பொருத்தமான ஒருவனாகவும் நினைக்கிறான்.

#### தலைமைத்துவம் (Leadership):

தலைமைத்துவ ஆற்றல் ஆளுமையில் முக்கிய பங்குவகிக்கிறது. வீளையாட்டின் ஸுலம் தலைமைத்துவ ஆற்றலை வளர்த்துத்தீர்க்கக் கூடியவாய்ப்புக்கள் அதிகம் உள்ளன. துணிவு, தன்மையிக்கை, விடாமுயற்சி, குழநிலைக்கு ஏற்ப தீர்மானம் எடுத்தல், அணிவீரர்களை ஊக்குவித்தல், வீரர்களை ஒருங்கிணைத்துச் செல்லல், பதற்றப்படாமை என்பன ஒரு சிறந்த அணித்தலைவனின் பணபாகும். பயிற்சிகளும் அனுபவங்களும் தலைமைத்துவ

ஆற்றலை வளர்க்கின்றன. விளையாட்டில் பெறும் தலைமைத்துவ ஆற்றல் பின்னர் சமூக அரசியல் தலைமைத்துவத்திற்கு உதவுகின்றன.

சிறு பையன்களின் அணியெனக் கேளி செய்யப்பட்ட இலங்கைக் கிரிக்கெட் அணி கங்காருகளைத் தோற்கடித்து 1996 உலகக் கிண்ணத்தை முத்தமிட்டபோது உலகமே வியப்பில் ஆழ்ந்தது. வரலாற்றில் பொன் எழுத்துக்களால் பொறிக்கப்பட்க்கூடிய இந்த வெற்றியின் பின்னணியில் ஒருபெரிய பையன் உள்ளார். தன்னமிக்கையின் மறுபெயரான அவர் கப்டன் அர்ஜூன் ரணதுங்க ஆவார்.

**முகாமைத்துவத் திறன்கள்:**

**திட்டமிடல் (Planning)**

**இழுங்குபடுத்தல் (Organisation)**

**கட்டுப்படுத்தல் (Control)**

**ஊக்கப்படுத்தல் (Motivation)**

**வழிப்படுத்தல் (Directing)**

போன்ற முகாமைத்துவத்திறன்களை விளையாட்டின் மூலம் பெற்றுக்கொள்ள அதிக வாய்ப்புக்கள் உள்ளன. ஒரு போட்டி நிர்வாகி ஒரு போட்டியை சிறப்பாக நடத்தி முடிப்ப தில் மேற்கூறிய திறன்களைப் பிரயோகிக்கின்றார். உயர்தர வகுப்புகளை உடைய பாடசாலைகளில் மெய்வல்லுனர் போட்டிகளை நிர்வகிப்பதில் மாணவர்களையும் சேர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் முகாமைத்துவத்திறன்களை அவர்கள் பெற வாய்ப்புகள் உருவாகின்றன.

அண்மையில் நடைபெற்ற தென்மராட்சிக் கல்வி வலை மெய்வல்லுனர் போட்டிகள் அனைவராலும் பாராட்டும்படியாக அமைந்துமைக்குக் காரணம் போட்டி முகாமைத்துவம் சிறந்த முறையில் அமைந்துமையே ஆகும். நேர ஒழுங்கு, நிகழ்ச்சிகளின் தொடர்ச்சித் தன்மை, மைதானத்தில் போட்டியாளர்களின் ஒழுக்கம், நுட்ப வெளிப்பாடு, நடுவர் கடமைகள், அனைத்துத் தரப்பினரதும் அர்ப்பணிப்பு உணர்வுடன் கூடிய பங்களிப்புகள் போன்ற அனைத்து அம்சங்களிலும் நிறைவான தன-

மையை அவதானிக்கக்கூடியதாக இருந்தது. நிகழ்வின் வரவேற்பு முறைகள் மேலைத்தேச மற்றும் கீழைத்தேச இசை நிகழ்ச்சிகள், பரிசளிப்பு முறைகள் என்பன ஒரு ஜனரஞ்சக மான நிகழ்வாகப் போட்டி நிகழ்வுகள் அமையக் காரணமாக அமைந்தன. போட்டிகளின் ஒழுங்கமைப்பு முறையும் போட்டி நிகழ்வுகளும் ஒலிம்பிக் போட்டிகளை நினைவு படுத்துவனவாக அமைந்திருந்தன. இந்த மெய்வன்மைப் போட்டியானது தென்மராட்சியின் விளையாட்டுத்துறை வளர்ச்சிக்கு ஒரு உதவேகத்தை ஏற்படுத்தும் என்றால் அது மிகையாகாது.

**சமூக ஒத்திசைவு:**

ஆனால் விருத்தியில் சமூக ஒத்திசைவு மனப்பாங்கும் முக்கியபங்குவகிக்கிறது. விளையாட்டு மற்றும் சாரணையம் மூலம் சமூக ஒத்திசைவு மனப்பாங்கை வளர்க்க முடியும். மைதானத்தில் சேர்ந்து பழகும் வாய்ப்புகள் அதிகமாகக் காணப்படுவதால் மாணவர்களிடையே கூட்டுறவு மனப்பான்மை வளர்க்கப்படுகிறது. பரஸ்பர விளக்கத்துடன் ஒற்றுமை, சமாதானம், நட்பு ஆகியவற்றுடன்கூடிய கூட்டுவாழ்க்கையை மதிக்கும் மனித சமூகம் ஒன்றைத் தோற்றுவிப்பதில் விளையாட்டு முக்கிய பங்குவகிக்கிறது.

**கற்றல் இடமாற்றம்:**

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தி நூடாக மாணவர்கள் பெறும் அறிவு, அனுபவம் என்பன வாழ்வின் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களிலும் பயன்படுத்தக்கூடியனவாக உள்ளன. தலைமைத்துவ ஆற்றலும் சமூக இசை வாக்கமும் உடைய புதிய அங்கத்தவர்களும் சமூகத்திற்குக் கிடைக்கின்றனர். போட்டிகளில் வெற்றிபெறுவதற்குத் திட்டமிட்டபயிற்சி, திறமை, ஆர்வம், ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட கவனம் என்பன அவசியமாகின்றன. வாழ்வின் பல்வேறு சவால்களை எதிர்கொள்வதற்கு இவை உதவுகின்றன.

“நான் போட்டிகளில் வெற்றிபெறுவதற்காகச் செய்த திட்டமிட்ட பயிற்சியும் ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட கவனமும் பின்னர்

எனது கல்வி நடவடிக்கைகளுக்குப் பெரிதும் உதவின். விளையாட்டில் நான் பெற்ற அனுபவங்களைக் கொண்டு எனது கலாநிதிப்பட்டம் வரை பூர்த்திசெய்யக் கூடியதாக இருந்தது என ஒன்மிக் வீரரான கலாநிதி எதிர் வீரசிங்கம் அவர்கள் கூறியுள்ளார். இக்கற்று விளையாட்டின் மூலம் பெறும் திறன்கள் வாழ் வின் பல்வேறு நிலைகளிலும் எவ்வாறு உதவுகிறது என்பதற்குச் சிறந்ததோர் உதாரணமாகும்.

விளையாட்டின் மூலம் உடலும் உளமும் பயிற்சி பெறுகின்றன. அத்துடன் விளையாட்டின் மூலம் உலகைப் பற்றிய பல அடிப்படை உண்மைகளையும் மாணவர்கள் அறி

ந்து கொள்கின்றனர். மொழி, சிந்தனை ஒழுங்கமைப்பு என்பவற்றுக்குத் தேவையான திறன்களை விருத்தி செய்ய இது உதவுகிறது. விளையாட்டானது அறிவையும் அனுபவத்தையும் கட்டியெழுப்பிப் பிள்ளைகள் நம்பிக்கையுடனும், கட்டுப்பாட்டுடனும் அதே போன்று புதியனவற்றைக் கண்டறியும் ஆற்றலும் வளரத் தூண் டுகிறது. எனவே உடல் உள்ஆரோக்கியத்துடன் நல்ல நிலு, பல்வேறு திறன்களும் நல்ல மனப்பாங்கும் கொண்டவர்களை சமூகத்திற்குப் புதிய அங்கத்தவர்களாக வழங்குவதில் சுகாதாரரும் உடற்கல்வியும் பாடத்தினூடாக பாடசாலைகள் அதிக பங்காற்ற முடியும்.

## உதவுகளை நால்வளி

- 1 கல்வியின் உளவியற் பின்னனி, தேசிய கல்வி நிறுவக வெளியீடு.
- 2 கல்வித் தத்துவம், தேசிய கல்வி நிறுவக வெளியீடு.
- 3 பாடவிதான் முகாமைத்துவமும் பாடசாலை ஒழுங்கமைப்பும், தேசிய கல்வி நிறுவக வெளியீடு

## இவற்றில் காணப்படும் நற்பண்புகள் அவை எம்முடன் இருப்பின் நாம் உயர்ந்தவர்கள்

எறும்பு	—	ஓமுக்கம்
எருது	—	கடின உழைப்பு
சிலந்தி	—	விடாழுமியற்சி
தேனீ	—	கூட்டுறவு
நாய்	—	கட்டளை
புலி	—	துணிச்சல்
யானை	—	விவேகம்
குதிரை	—	வேகம்
மான்	—	சுத்தம்
மயில்	—	அழகு, ஆடல்
குயில்	—	இனிமை
அன்னம்	—	சமாதானம்
நரி	—	தந்திரம்

# பாம்பு தீண்டுதல்

டாக்டர். இ. இராஜராஜேஸ்வரன்,  
B. V. SC, விரிவுவரையாளர்,  
மருத்துவபீட்டம்,  
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.

## அறிமுகம்:

உலகில் பாம்பு தீண்டுதலினால் மரணம் சம்பவித்தலில் மிகக்கடிய விகிதம் இலங்கையில் காணப்படுகின்றது. இது நாளொன்றுக்கு இரு மரணங்கள் எனக் கணிக்கப்பட்டுள்ளது.

விஷப்பாம்பு தீண்டும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் உடலினுள் விஷம் செறிந்துவிடுவதே தில்லை. பாம்புக்கடிக்கு ஆளானவரிடம் விஷம் செறிந்துள்ளதற்கான அறிகுறிகள் தென் பட்டால் மாத்திரமே விஷம் மாற்றுச்சிகிச்சை இப்போது சிபாரிசுசெய்யப்பட்டுள்ளது. விஷம் செறிந்திருப்பதற்கான அறிகுறிகள் இல்லாவிட்டால், இவர்களுக்கு சாதாரண மிருகக்கடி காயத்திற்கான சிகிச்சையே அளிக்கப்படும்.

## முக்கிய குறிப்புகள்:

- 1 எல்லாப் பாம்புகளும் தீண்டுவதில்லை
- 2 தீண்டும் பாம்புகள் எல்லாம் நச்சப்பாம்புகள் அல்ல.
- 3 எல்லா விஷப்பாம்புத் தீண்டல்களும் மரணத்தில் முடிவுதில்லை.

பொதுவாக இலங்கையிலுள்ள பெரும்பாலான வைத்தியசாலைகளிலும் விஷ மாற்று மருத்துகள் கையிருப்பிலுள்ளன. அத்துடன் அதனைத் திறம்பட உபயோகிக்கவல்ல வைத்தியர்களும் உள்ளனர். பாம்புக்கடி, விஷமேறு தலன் விளைவுகள் என்பனபற்றி இலங்கையில் ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளன. இவை பாம்புக்கடிச் சிகிச்சையில் முன்னேற்றத்தை அளித்ததுடன், முக்கியமாக விஷ மாற்று மருந்தை பாதுகாப்பாகவும், நற்பலனளிக்கக் கூடிய வகையிலும் உபயோகப்படுத்த வழிவகுத்துள்ளன.

## விஷப்பாம்புகள் :

நிலம், நன்னீர், கடல்நீர் என்பவற்றில் வாழும் 93 வகைப் பாம்புகள் இலங்கையில் உண்டு. இவற்றில் அநேகமானவை தீங்கு விளைவிக்காதவை. ஒரு சில மிகவும் விஷமுள்ளவை எனவும், அநேகமாக மரணம் விளைவிப்பனவாகவும், ஒரு சில சமாரான விஷமுடையவை எனவும் கருதப்படுகின்றது. நிலத்தில் வாழும் ஜந்து அதிக விஷமுள்ள பாம்பினங்கள் இலங்கையில் உண்டு. இவற்றில் நான்கு இனங்களினாலேயே, பாம்புக்கடியினால் ஏற்படும் அநேகமரணங்கள் சம்பவிக்கின்றன. சமாரான விஷமுடையவையான இரு இனங்களும் இங்கு நிலத்தில் வாழ்கின்றன. அவையாவன.

- 1 கண்ணாடிப் புடையன்
- 2 நாகபாம்பு
- 3 எண்ணெய் விரியன் (கட்டு விரியன்)
- 4 எட்டடி விரியன் என்பனவாகும்.

ஐந்தாவது இனமாகிய சுருட்டைப் பாம்பு அதிக விஷம் உடையதான்போதும், இதனால் இலங்கையில் மரணம் அடைந்தோர் பற்றி எதுவித அறிக்கையும் இல்லை.

இணைக்கப்பட்டுள்ள அட்டவணையில் இந்தவகைப் பாம்புகளின் தமிழ், ஆங்கில, வினாக்களைப் பெயர்கள் தரப்பட்டுள்ளன.

கரையோர நீர்ப்பகுதிகளில் 13 இனக் கடற்பாம்புகளே இருப்பதாகச் கண்டுபிடிக்கப் பட்டுள்ளது. இவையாவும் அதிக விஷம் உள்ளவை. கடற்பாம்பினால் ஒரேயோரு மரணம் ஏற்பட்டுள்ளதாக ஒரு அறிக்கை உண்டு.

சுமாரான விஷமுடைய பாம்புகளான கூனல் மூக்குப்புடையன், பச்சைவிரியன்பாம்பு ஆகிய இரண்டு இனங்களும் முக்கியமாக கவனிக்கப்பட வேண்டியவை. இலங்கையில் கூனல் மூக்குப்புடையன் தீண்டி இருவர் இறந்ததாகக் கூறப்படுகின்றது. விஷம் குறைந்த இனமாகிய சாரைப்பாம்பு, போயிகாலினமா பிலா என்பவற்றால் குறிப்பிடக்கூடிய அளவு மருத்துவப் பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டதில்லை. இவற்றின் நச்சுப்பற்கள் பின்னால் இருப்பதால் இவை விஷத்தை முறையாகச் செலுத்த முடியாது போய்விடும். இவற்றின் தீண்டுதலினால் நோயும் வீக்கமுடிமே உண்டாகும். மரணம் சம்பவிப்பதில்லை.

#### தடிப்பு முறைகள்:

மக்கள் குடியிருக்கும் இடங்களிலேயே பாம்புகள் சாதாரணமாகக் காணப்படுகின்றன. பாம்புகளின் நடமாட்டமுள்ள பகுதி களில், மக்கள் சில பாதுகாப்பு முறைகளைக் கையாள்வதன் மூலம் இந் நாட்டில் பாம்பு தீண்டுதல்களைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

#### அவையாவன:

1 அதிகமான பாம்புக்கடிகள் கால்களிலேயே ஏற்படுகின்றன. எனவே பாம்புகள் இருக்கக்கூடிய பகுதிகளில் நடந்து செல்லும்போதோ, வேலை செய்யும் போதோ சப்பாத்து அல்லது பூட்ஸ் (Boots) மூடுகாலனியுடன், கணுக்கால் வரை நீளமுள்ள ஆடைகளை அணிந்து கால்களையும் பாதங்களையும் பாதுகாத்துக் கொள்ளலும்.

உதாரணமாகப் பற்றைப் பாதைகளிலும், பயிர் அறுவடை அஸ்லது களையகற்றும் காலத்தில் விவசாய நிலப்பகுதிகளிலும் நடக்கும்போது இம்முறையைக் கையாளலாம்.

2 நடக்கும்போது கையில் ஒரு தடியால் வழியில் காணும் புல் பற்றை ஆகிய வற்றை அடித்துக்கொண்டு செல்லவும். இரவில் பாம்புகளின்மேல் மிதிப்பதைத்

தவிர்க்க வெளிச்சம் ஒன்றை எடுத்துச் செல்லவும்.

3 நிலத்தைக் காலால் உதைத்து நடந்து பாம்புக்கு எச்சரிக்கை கொடுக்கவும் நில அதிர்ச்சியைப் பாம்புகள் இலகுவில் உணருகின்றன.

4 எறும்புப் புற்றுக்கள், அடர்ந்து புதர்கள், மரக்குற்றியின் கீழ்ப்பக்கம் போன்றவற்றினுள் கவலையீனமாகக் கையை வைக்காதீர்கள். பாம்புகள் வதிவதற்கு வசதியான பொருட்களை அகற்றி அல்லது அழித்துத் துப்பரவு செய்தல் வேண்டும். வேலை செய்யும்போது கற்பாறை, மரக்குற்றி போன்ற வற்றை அப்புறப்படுத்த நேரின் கவனம் செலுத்தவும். ஏனெனில் இவற்றின் கீழ்ப்பாம்புகள் வதியக்கூடும்.

5 பாம்புகளின் இரைகளான எலி, தவளை, பல்லி போன்றவற்றை வரவிடாது வீட்டையும், சுற்றாடலையும் குப்பை கூழம் கிரமமாக அகற்றி சுத்தமாக வைத்திருக்கள்.

6 பாம்புகள் பற்றிய சிறந்த அறிவு உள்ளவர் மட்டுமே பாம்புகளைக் கையாள வேண்டும். இறந்தது போன்று காணப்படும் பாம்பையும் மிகக் கவனமாகக் கையாளவேண்டும். ஏனெனில் அது இன்னும் உயிருடன் இருக்கக்கூடும். அத்துடன் அது இறந்திருப்பினும் இறந்து சிறிது நேரம்வரை அனிச்சையாகக் (reflex) கடிக்கவும் கூடும்.

#### முதலுதவி:

இது உடலிழையங்களுள் செலுத்தப்பட்ட விஷம் பரவுவதைத் தடுக்கவோ, குறைக்கவேர வகைசெய்யும். மேலும் இது பாம்பு தீண்டுதலினால் ஏற்படக்கூடிய சிக்கல்களைத் தடுக்கவோ, குறைக்கவோ வழிசெய்யும்.

முதலுதவியாக கீழ்வரும் எளியதும், இலகுவானதும், பயன்தரக்கூடியதும், பாது

காப்பான துமான வழிகள் சிபாரிசு செய்யப் பட்டுள்ளன.

1 பொதுவாகப் பாம்பு தீண்டப்பட்ட வருக்கு பயத்தினால் மரணம் நேரலாம். அந்த நிலை ஏற்படாது என்பதை அவருக்கு உறுதிப்படுத்துவது அவசியம். இதை நம்பகரமாக உரிய முறையில் தேவையுள்ளவரை கொடுக்கவேண்டும். இதன் பொருட்டு பின்வரும் முக்கிய விஷயங்களை அழுத்தமாகச் சொல்ல வேண்டும். வைத்தியசாலைகளில் நற்பலனாகக் கக்கூடிய சிகிச்சை முறையுண்டு. இது பூரண குணத்தைத் தரவல்லது. வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டுசெல்ல ஏற்பாடுகள் செய்யப்படுகின்றன.

2 பாம்பினால் தீண்டப்பட்டவரை முக்கியமாகத் தீண்டப்பட்ட அவயவத்தை அசைவற்ற நிலையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில்:

அ தீண்டப்பட்ட உறுப்போ, தீண்டப்பட்டவரோ அசைந்தால் விஷம் உட்புகுத்தப்பட்டிருப்பின், அது உடலினுள் செறிவடைவதை ஊக்குவிக்கும், எனவே அசைவற்ற நிலை அவசியம். அவரை நடத்திச்செல்வதிலும் பார்க்கத் தூக்கிச் செல்வதே சிறந்தது.

ஆ அசையாமல் இருப்பின் விஷச் செறி வின் வேகம் குறைவடைவதுடன் நோயும் குறைகிறது, பலகைத் துண்டுடன் தீண்டப்பட்ட உறுப்பை வைத்துக் கட்டி அசையாமல் வைத்திருக்கலாம்.

3 கடிவாயிலின் மேலுள்ள விஷத்தை மெதுவாகக் கழுவிவிடலாம்.

4 தீண்டப்பட்ட உறுப்பு வீங்குவதைத் தடுத்து இறுக்கம் ஏற்படுத்தக் கூடிய மோதிரம், வளையல், பாதரசம், கயிறு அல்லது உடை போன்றவற்றை அகற்ற வேண்டும்.

5 வலியை அகற்ற பரசிற்றமோல் (பன்டோல்) கொடுக்கலாம்.

6 பாம்பு தீண்டியவரைக் கூடிய விரைவில் வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லவும். தீண்டிய பாம்பை முடியுமானால் உயிருடனோ அல்லது உயிரற்றதாகவோ நோயாளி யுடன் வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டுபோவது புத்திசாலித்தனமாகும். இதனால் வைத்தியர் பாம்பை இனங்கண்டுகொள்ளமுடியும். இத்தருணத்தில் உயிருள்ள பாம்பை அவதானமாகக் கையாளவேண்டும்.

#### தவிர்க்கப்படவேண்டியவை

1 கடிகாயத்தைக் கூரிய கத்தியால்வெட்டுவதோ அல்லது உறிஞ்சுவதோ ஒரு புதியற்ற செயலாகும். பாம்புகள் அநேகமாக நஞ்சை மிக ஆழமாக புகுத்துவதனால் உறிஞ்சுவது எதுவிதபலனையும் தராது. அனுபவமற்றமுறையில் கத்தியால் வெட்டுவதால் தசைநார், இரத்தக்குழாய்கள், நரம்புகளுக்குச்சேத்ததை ஏற்டலாம். இந்தக் காயங்களின்றுந்து ஏற்பபடுத்தநேரிடும் இரத்தப்பெருக்கும், கிருமித் தொற்றும் மேலும் பாரிய பிரச்சினைகளை உண்டுபண்ணும். பல சந்தர்ப்பங்களில் மேலாக உள்ள விஷத்தை ஆழமாக உள்ளே செலுத்தவும், இதனால் முடியும்.

2 பாம்பு தீண்டுதலுக்கு முதற்சிகிச்சை அளிப்பதற்கென, கயிறு முதலியவற்றால் இறுக்கிக் கட்டுப்போடும்முறை தற்போது சர்ச்சைக்குரியதாக அமைந்துள்ளது. அனுபவமற்றவர்கள் இந்த முறையைக்கையாள்வதால், நன்மையிலும் பார்க்க தீமையேஅதிகம் ஏற்பட்டுள்ளது. கட்டுவதானால் நாடிகளை இறுக்காது, நாளாங்களில் இரத்தோட்டத்தை கட்டுப்படுத்தக் கூடியதாகக் கட்ட வேண்டும்.

3 கொண்டில் படிகங்களைப் போன்ற இரசாயனப் பொருட்களைக் காயத்தின் மேல் பாலிக்கக்கூடாது. இவை பயனற்றவை. அத்துடன் இழையங்களையும் சேதப்படுத்தக்கூடியவை.

- 4 மூக்கின் வழியால் எண்ணெய் போன்ற திரவங்களைப் புதுத்தி சிகிச்சை அளிப்பது ஆபத்து ஏற்படுத்துமாதலால் இம் முறையைக் கையாளக் கூடாது. ஏனெனில் இதனால் சீரிய சவாசப்பைத் தொற்றுகிறோம்கள், நிரந்தர செவிட்டுத் தன்மை முதலியனவும் ஏற்பட இடமுண்டு.
- 5 மதுபானம் விஷத்தை உடம்பில் விரைவில் செறியச் செய்யுமாதன்னால் அதைக் கொடுக்கக்கூடாது.
- 6 இளநீர், செவ்விளநீர், பழரசம் என்பவற்றையும் கொடுக்கக்கூடாது. பாம்புக் கடியைத் தொடர்ந்து சிறுநீர்கம் பாதிப்புற்றால், இவற்றிலுள்ள பொற்றாசியம்
- 7 அஸ்பிரின் (Aspirin) வயிற்றிலே இரத்தக்கசிவை ஏற்படுத்தும். பிரதானமாக கண்ணாடிப்புடையன் தீண்டியதன் பின் இது கொடுக்கக்கூடாது.
- 8 பயப்படாதிருத்தல் வேண்டும். பயத்தினால் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய செயல் கஞக்கு தூண்டப்படாதிருத்தல் வேண்டும்.
- 9 “பேச்சு மூச்சற்று” இருந்தாலும் மரணித்துவிட்டார் என்று எண்ணக்கூடாது. வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லப்பட வேண்டும்.

### இலங்கையில் காணப்படும் பாம்புகள்

அதிகம் விஷம் உள்ளதாகக் கருதப்படும் நீர்ப்பாம்புகள்:

தமிழ் பெயர்கள்	ஆங்கிலப் பெயர்	வின்ஞானப் பெயர்
1 நாக பாம்பு நல்ல பாம்பு	Cobra	Naja naja
2 எண்ணெய் விரியன் எண்ணெய்ப் பாம்பு எட்டடி விரியன் கட்டு விரியன்	Common Krait	Bangarus Caeruleus
3 எண்ணெய் விரியன் எட்டடி விரியன்	Sri Lanka Krait	Bangarus Ceylonicus
4 கண்ணாடி விரியன் (கண்ணாடிப் புடையன்)	Russell's Viper	Vipera russeli
5 சுருட்டைப் பாம்பு	Saw Scaled Viper	Echis carinatus

### சுமாரான விஷம் உள்ளதாகக் கருதப்படுவை

தமிழ் பெயர்கள்	ஆங்கிலப் பெயர்	வின்ஞானப் பெயர்
1 கூனல் மூக்குப் புடையன் (கூனல் மூக்கு விரியன்)	Hump nosed viper	Hypnale sp.
2 பச்சை விரியன் கோப்பி விரியன்	Green pit viper	Trimeresurus Trigonocephalus

## குறைந்த விஷம் உள்ளதாக கருதப்படுவை

தமிழ்ப் பெயர்	ஆங்கிலப் பெயர்	வினானப் பெயர்
1 இரத்தப் புடையன்	Mapilla	Boiga sp.
2 முருகைக்கல் பாம்பு	Sri Lanka coral snake	Calliophis melanurus
3 கணகுத்திப் பாம்பு	Whip snake	Sinhaleus
	Vine snake	Ahaetulla sp.
4 தண்ணீர்ப் பாம்பு	Dogfaced water snake	Cerberus rhyncops
5 பறக்கும் பாம்பு	Flying snake goed and black tree snake	Chrysopela sp.
	6 Blossom krait	Balanophis Ceylorensis

நன்றி: சுகமஞ்சாரி.

### பொன் மொழிகள்

★ கல்வி பிள்ளையின் விருப்புக்களைக் கவரவேண்டும். உணர்வு கள், நாடகம், கற்பனை, விளக்கம் போன்றவை நாளாந்தம் இணைந்து பயிற்றப்படவேண்டும்.

— கோமினியஸ்

★ உமது மாணாக்கனுக்கு வாய்மொழிமூலம் கற்பிப்பதைத் தவிர்த்து அனுபவங்களைப் பாடங்களாக வழங்குதலே சிறந்ததாகும்.

— ரூஸோ

★ உயர்ந்த மனிதன் உயர் விழுமியங்களையே எண்ணுகின்றான், கீழ்த்தரமானவனோ சுய இலாபத்தினையே மேலானதாகக் கருதுகிறான்.

— கொன்புழுசியஸ்

# வலைப்பந்தாட்ட வரலாறு

திருமதி ஜே. சர்வணபவஜூர்,  
உடற்கல்விப் போதனாசிரியை,  
உடற்கல்வித்துறை,  
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.

1890 ம் ஆண்டு அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த சில பேண்மணிகளால் வலைப்பந்தாட்டம் தொற்றுவிக்கப்பட்டது. இது பெண்களால் விரும்பி விளையாடப்படும் ஒரு பிரசித்தி பெற்ற விளையாட்டாகும். இவ்வலைப்பந்தாட்டம், கூடைப்பந்தாட்டம் போன்று 1892 ம் ஆண்டு (Dr. Janes Nai Smith) டாக்டர். ஜேம்ஸ்நெய்சுமித் என்பவரால் ஆரம்பிக்கப்பட்டு முதன்முதலாக வை. எம். சி. எத்துச்சநார் பயிற்சி மண்டபத்தில் இரு கூடைகள் பொருத்தப்பட்ட நிலையில் சில சட்டதிட்டங்களுடன் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. பின் 1895 இல் இங்கிலாந்திலுள்ள “டார்போட்” கல்லூரியில் (Dart Ford College) பெண்கள் பலர் ஒன்றுசேர்க்கப்பட்டு இருகூடைகளில் பந்தை ஏற்றிந்து பிடித்து விளையாட்டின் தன்மையை உயர்த்தினர்.

1897-ல் இன்னும் பல சட்டதிட்டங்களைப் புதுத்தி வெளியரங்கில் இரு வளையங்கள் பொருத்தப்பட்ட நிலையில் விளையாடப்பட்டது.

ஆண்டு	போட்டி நடைபெற்ற நாடுகள்	வெற்றிபெற்ற நாடுகள்
1 1963	இங்கிலாந்து	அவுஸ்லேவியா
2 1967	அவுஸ்திரேலியா	நியூசிலாந்து
3 1971	ஐமெக்கா	அவுஸ்திரேலியா
4 1975	நியூசிலாந்து	அவுஸ்திரேலியா
5 1979	ரினிடிடாட்	அவுஸ்திரேலியா, நியூசிலாந்து, ரினிடிடாட்
6 1983	சிங்கப்பூர்	அவுஸ்திரேலியா
7 1987	ஸ்கொட்லாந்ட்	நியூசிலாந்து
8 1991	சிட்னி	அவுஸ்திரேலியா
9 1993	கனடா	அவுஸ்திரேலியா

இலங்கையைப் பொறுத்தவரையில் 1921ம் ஆண்டு தெனிகிறீஸ் என்பவரால் கண்டிப்பெண் கள் உயர்கல்லூரி சார்னிய மாணவர்களுக்கு முதன் முதல் இவ்விளையாட்டு அறிமுகம் செய்துவைக்கப்பட்டது. பின்னர் கண்டியில் இன்னோர் பாடசாலை இதனைக் கற்றுக் கொண்டது. இந்த இரண்டு பாடசாலைகளுக்கும் இடையேதான் இலங்கையில் முதல் வலைப்பந்தாட்டப் போட்டி நடைபெற்றது. இதன் பின்னர் கொழும்பு கிள்ளூட் (Hill Wood) பெண்கள் உயர் கல்லூரி இதனைக்கற்றுக் கொண்டது. இதனால் 1915-ம் ஆண்டு பெண்கள் உயர் கல்லூரியும், கொழும்பு பெண்கள் உயர் கல்லூரியும் முதலாவது வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியில் கலந்துகொண்டன. இதனைத் தொடர்ந்து அரசு ஆசிரிய பயிற்சிக் கல்லூரிகள் இதில் ஆர்வம்கொண்டு ஆசிரியர் கட்குப் பயிற்சிகளை வழங்கினார்கள். இதன் பின்னர் கொழும்பு, நீர்கொழும்பு, யாழ்ப் பாணப் பாடசாலைகளும் இவ்விளையாட்டில் ஆர்வம் எடுத்தன. 1927-ம் ஆண்டு யாழ்ப் பாணத்தில் கண்டிப்பெண்கள் உயர்கல்லூரிக் குழுவுடன் யாழ் வேம்படி பெண்கள் உயர்கல்லூரி சண்டுக்குளி மகளிர் கல்லூரி, உடுவில் மகளிர் கல்லூரி என்பன விளையாட்டன. இதன் பின்னர் தான் மாவட்ட மாகாண மட்டங்களிலான் போட்டிகள் ஆரம்பமானன. அத்துடன் பாடசாலையைவிட்டு விலகிச் சென்ற மாணவர்கள் விளையாட்டுக் கழகங்களுடாக இதனை வளர்த்தனர். கொழும்பில் கொழும்பு வலைப்பந்தாட்டப் பிரிவு ஒன்றை உருவாக்கி அதனாட்டாக இதனை வளர்த்தனர். இந்த கொழும்பு வலைப்பந்தாட்டப் பிரிவு கணியார் நிறுவனங்களின் ஆதரவுடன் இவ்விளையாட்டை வளர்த்தது.

பின்னர் தனியார் நிறுவனங்கள் ஒன்று சேர்ந்து வலைப்பந்தாட்ட கட்டுப்பாட்டுக்குழு ஒன்றை உருவாக்கின. இதன் ஊடாக வெளிப் பிரதேசங்களுக்கு இவ்விளையாட்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு மாவட்ட மாகாண மட்டங்களில் வலைப்பந்தாட்ட சங்கங்கள் உருவாக ஊக்கமளிக்கப்பட்டது. இந்த வலைப்பந்தாட்ட சங்கங்கள் எல்லாம் கட்டுப்பாட்டுக் குழுவுடன் இணைந்து செயற்பட்டன. இதன்

பின்னர் கட்டுப்பாட்டுக் குழு சேர்மைக்கப்பட்டு வலைப்பந்தாட்ட கூட்டமைப்பு (National Federation) உருவாக்கப்பட்டது.

இன்றைய நிலையில் இலங்கையில் இவ்விளையாட்டு மிகவும் ஆர்வமாக எல்லா மட்டங்களிலும் விளையாடப்பட்டு வருகின்றது. குறிப்பாகப் பாடசாலை மட்டத்தில் பெண்கள் மத்தியில் மிகவும் விரும்பப்படுகின்ற ஒரு விளையாட்டாக இது திகழ்கின்றது. யாழ்ப் பாணத்திலும் கூட பாடசாலைகள், விளையாட்டுக் கழகங்கள் போன்ற நிறுவனங்கள் இவ்விளையாட்டிற்குப் பெரிய ஊக்கத்தை வழங்கிவருகின்றன. மிகவும் பின்தங்கிய நிலையில் உள்ள பாடசாலைகளைத்தவிர மற்றைய எல்லாப் பாடசாலைகளிலும் இவ்விளையாட்டு முக்கிய இடத்தைப் பெறுகின்றது. வருங்காலத்தில் யாழ்ப்பாண மாவட்ட முழுப் பாடசாலைகளிலும் இது விளையாடப்படும் ஒரு விளையாட்டாகத் திகழும் என்பதில் சற்றும் ஜயமில்லை.

## வருதி ।

### விளையாட்டை ஒழுங்குபடுத்துதல்

விதி - உபகரணங்கள்:

1.1 ஆடுளம்:

1.1.1. ஒரு திடமான தலத்தைக் கொண்ட தாக அமைந்திருக்க வேண்டும். இது 30.5 மீ. நீளமும் (100') 15.25 மீ. அகலமும் (50') கொண்டதாகவிருக்கும். தளத்தின் நீளமான பகுதி பக்கக்கோடு எனவும் கட்டடையான பகுதி பேற்றுக்கோடு எனவும் அழைக்கப்படும்.

1.1.2. தளம் மூன்று சம அளவு களாக பிரிக்கப்படும். இது ஒரு மையப்பகுதி யையும், இரு பேற்றுப்பகுதியையும், கொண்டதாக அமையும்.

1.1.3. பேற்றுக்கோட்டின் மையப்பகுதியில் இருந்து 4.9 மீ (16') ஆறாக்கொண்ட அரைவட்டம் ஒன்று வரையப்படும்.

இது பேற்று வட்டம் என அழைக்கப் படும்.

- 1.1.4. தளத்தின் மையப்பகுதியில் 0.9 மீ. (3') விட்டமுடைச் சூர் வட்டம் வரையப்படும். இது மைய வட்டம் எனப் படும்.
- 1.1.5. ரஷெ,மீ (2'') தடிப்பம் கொண்ட கோடுகளால் தளம் வரையப்பட வேண்டும். அத்துடன் கோடுகள் மாவும் தளத்தின் பகுதியாகவே கொள்ளப்படும்.

#### 1.2 பேற்றுக் கம்பங்கள்:

- 1.2.1. 4.05 மீ (10') உயரம் கொண்ட இரு கம்பங்கள் பேற்றுக் கோட்டின் மையப் பகுதியில் செங்குத்தாக அழைக்கப்படவேண்டும். 380 மி.மீ. (15") விட்டம் கொண்ட வளையம் ஒன்று கம்பத்திலிருந்து 150 மி.மீ. (6'') தூரத்திற்கு நீண்டு இருக்குமாறு தளத்திற்குச் சமாந்தரமாகக் கம்பத் துடன் இணைக்கப்பட வேண்டும். இவ்வளையம் உருக்கினால் ஆண் 15 மி.மீ விட்டம் கொண்ட தாக அழையும். பேற்றுவளையம் தெளிவாகத் தெரியக்கூடியதாகவும், மேல் பகுதி திறந்ததாகவும் இருக்கவேண்டும். கம்பத்திற்குப் பாதுகாப்புக் கலசம் பொருத்தப்பட்டிருப்பின் 25 மி.மீ. (1'') மேற்படாத தடிப்பைக் கொண்டதாகவும், கம்பத்தின் அடிப்பகுதியில் இருந்து 2 மி.மீ. (6.5'') --2.4 மி.மீ. (8'') இடைப்பட்டதாகவும் அழையவேண்டும்.

- 1.2.2. கம்பம் 65 மி.மீ (2.5'')--100 மி.மீ. (4'') வரையிலான விட்டத்தைக் கொண்டதாக அல்லது 65 மி.மீ. (2.5'')--100 மி.மீ. (4'') வரையிலான சதுரமாக அழைக்கப்படும். இது நிலத்தில் ஸ்திரமாகப் புதைக்கப்பட்டு இருக்கவேண்டும். அல்லது மைதானத்துடன் தொடர்புபடாத கணமான இரும்பு அடித்தளத்துடன் பொருத்தப்பட வேண்டும். ஆனால்

சர்வதேசப் போட்டிகளில் கம்பம் நிலத்தினுள் ஸ்திரமாகப் புதைக்கப் பட்டே இருக்கவேண்டும்.

#### 1.3 பந்து:

- 1.3.1. இது வலைப்பந்தாகவோ அல்லது 5-ம் இலக்க உடைபந்தாகவோ (Foot ball) இருக்கலாம். இது 490 - 710 மி.மீ. (27'' - 28'') சுற்றளவு கொண்டதாகவும் இருக்கவேண்டும். பந்து தோலினால் அல்லது இறப்பாரினாலான மென்மையானதாக இருக்கவேண்டும்.

#### 1.4 வீராங்கணகள்:

- 1.4.1. முள்ளுகளற்ற பாரம் குறைந்த சப்பாத்துக்களை அணியலாம்.
- 1.4.2. வீராங்கணகளின் நிலைகளைக் குறிக்கும் ஆங்கிலச் சொல்லில் முதல் எழுத்தினைக்கொண்ட பதிவுசெய்யப் பட்ட சிருடை விளையாட்டுநேரம் முழுவதும் அணிந்திருத்தல்வேண்டும். நிலைகளைக் குறிக்கும் ஏழுத்துக்கள் 150 மி.மீ. (6'') உயரம் உடையனவாகவும் இடுப்பிற்கு மேல் முன்னும் பின்னும் எழுதப்பட்டிருக்கவேண்டும்.

- 1.4.3. திருப்பணப்பதிவு மோதிரம் தவிர பிற ருக்குக் காயம் விளைவிக்கக் கூடிய நகைகள் அணியக்கூடாது. திருமணப்பதிவு மோதிரத்தை அணிபவர்கள் மற்றறயவர்கள் பாதுகாப்பை உறுதி செய்ய அதனைப் பட்டி ஒன்றினால் சுற்றிவிட வேண்டும்.

- 1.4.4. நகங்கள் கட்டையாக வெட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

- 1.4.5. வீராங்கணகளைப் பார்வையிடும் போது கூர்மையான உபகரணங்கள், நகைகள் என்பன அணிந்திருப்பின் நடுவர்கள் அவற்றைத் தற்காலிகமாகப் பெற்றுக்கொள்ளும் அதிகாரம் உடையவர்கள் ஆகின்றனர்.

## உலகக்கிண்ண உதவபந்தாட்டம் போட்டிகள்

இல நடை பெற்ற ஆண்டு	பங்கு பற்றிய நாடு	பங்கு நடைபெற்ற நாடு	நடைபெற்ற இடம்	வெற்றிபெற்ற நாடு	கோஸ் எண் னிக்கை	எதிர்த்துசூடிய நாடு
01	1930	13	உருகுவே	உருகுவே	4 - 2	ஆர்ஜன்டினா
02	1934	32	இத்தாவி	இத்தாவி	4 - 0	செக்காலிலோவி யா
03	1938	36	பிரான்ஸ்	இத்தாவி	4 - 2	ஹங்கேரி

இரண்டாம் உலகயுத்தம் காரணமாக 12 வருடங்கள் நடைபெறவில்லை

04	1950	32	பிரேசில்	உருகுவே	2 - 1	பிரேசில்
05	1954	38	சவீஸ்	மே. ஜேர்மனி	3 - 2	ஹங்கேரி
06	1958	53	சவீடன்	பிரேசில்	5 - 2	சவீடன்
07	1962	56	சிலி	பிரேசில்	2 - 1	செக்காலிலோ வியா
08	1966	71	இங்கிலாந்து	இங்கிலாந்து	1 - 0	மே. ஜேர்மனி
09	1970	70	மெக்ஸிக்கோ	பிரேசில்	4 - 2	இத்தாவி
10	1974	99	மேற்கு ஜோர்மனி	மே. ஜேர்மனி	2 - 1	ஹொலண்ட்
11	1978	106	ஆர்ஜன்ரினா	ஆர்ஜன்ரினா	3 - 1	ஹொலண்ட்
12	1982	109	ஸ்பெயின்	இத்தாவி	3 - 1	மே. ஜேர்மனி
13	1986	121	மெக்ஸிக்கோ	ஆர்ஜன்ரினா	3 - 2	மே. ஜேர்மனி
14	1990	114	இத்தாவி	மே. ஜேர்மனி	1 - 0	ஆர்ஜன்ரினா
15	1994	146	அமெரிக்கா	பிரேசில்	3 - 2	இத்தாவி
16	1998	180	பிரான்ஸ்	பிரான்ஸ்	3 - 0	பிரேசில்
17	2002		ஐப்பான், தென்கொரியா			

# உடைபந்து விளையாட்டின் அடிப்படை நுட்பங்கள் (Fundamental Techniques)

திரு. இ. கணேசன்

உதவிக் கல்விப்பணிப்பாளர்,  
வலயக் கல்விப் பணிமனை,  
தென்மராட்சி.

கால்களுக்கும் பந்துக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளதால்தான் இந்த விளையாட்டை “உடைபந்தாட்டம்” அல்லது “காற்பந்தாட்டம்” என்கிறோம். சிறந்த உடை பந்தாட்டக் காரர்களாகப் புகழ்பெற்றவர்கள் யாவரும் கால்களினால் பந்தை ஒழுங்காகக் கட்டுப்படுத்தி (Proper Control) தாம் நினைத்த இடத்திற்கு நல்ல முறையில் கடத்தி (Good Passing) ஆட்ட முடிவதால்தான் அவர்களின் ஆட்டம் காண்பதற்குக் கவர்ச்சி கரமாக அமைகின்றது. கால்களுக்கும், பந்துக்கும் வேண்டிய அதிக தொடர்பு, பழக்கத் தாலும், பயிற்சி யாலும் வருவதாகும். இதற்கு வலுவான உடல் மட்டும் இருந்தால் போதாது. தெளிவான அறிவும் திறன்களும் (Skills) இருந்தால்தான் திருந்திய முறையிலே தேர்ச்சியுடன் ஆட்டத்தை ஆடமுடியும். ஆகவே அதற்கு வழிகாட்டும் சில அடிப்படை நுட்பங்களை அறிந்து பயிற்சி பெறுவது அவசியமாகும்.

## உடைத்தல் (Kicking)

உடைபந்து விளையாட்டின் மிகமுக்கிய செயற்பாடு உடைத்தலாகும். ஒரு சிறந்த உடைபந்தாட்ட வீரர் எச்சந்தர்ப்பத்திலும் தன் இரு கால்களையும் பயன்படுத்தும் வல்லமையுள்ளவராக விளங்குதல் அவசியம். பந்து கடத்தப்பட வேண்டிய திசை, தூரம் என்பதற்கமைய உடைத்தலை ஒரு கைவந்தகலையாக விளையாட்டு வீரர் தம்மளவில் உருவாக்கிக் கொள்ளல் வேண்டும்.

நிலைப்பந்தை உடைப்பதற்கும், இடையிடையே கிடைக்கும் செயச்சை உடை (Free Kick) போன்றவற்றை சிறப்பாக ஆடுவதற்

கும், பழக்கமும் பயிற்சியும் அதிகம் வேண்டும். எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் உடைக்கக்கூடிய நிலையில் பந்து எம்மிடம் வராது. வேறு பல நிலைமைகளில் வரும் வாய்ப்பினைச் சரியாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுதல் மிக மிக அவசியமாகும்.

தரையோடு தரையாக உருண்டு வரும் பந்தையும், சற்று மேலே உயர்ந்து வரும் பந்தையும் நிறுத்தாமல், உடைத்தாடும் திறனும், நிறுத்தி வைக்கின்ற திறனும் ஆட்டத்திற்கு சிறப்பை அளிக்கக் கூடியதாகும். கால்களுக்கு அருகிலே வரும் பந்தையும் சற்றுத்தளவில் அப்பால் ஓடுகின்ற பந்தையும் குறியாகவும், கொஞ்சம் வண்மையாகவும் உடைத்தாடும் திறன், விதிகளைப் படிப்பதாலும் விளையாட்டைப் பார்ப்பதாலும் மட்டுமே வந்துவிடாது. ஆட்டத்திலுள்ள ஆர்வமும், தினந்தோறும் ஆடுகின்ற பழக்கமுமே ஒருவரை திறனுள்ள பயனுள்ள ஆட்டக்காரராக ஆக்கும்.

## நிறுத்துதல் (Trapping)

பந்தைத் தடுத்து நிறுத்துகின்ற நுட்பத் திறன்களைப் புரிந்துகொள்கின்ற முறையாலும், இடையிடாத பயிற்சியாலும், முயற்சியாலுமே பெறப்படுவதாகும். இன்னொருவரால் ஆடப்பட்டு விரைவாக ஓடிவரும் பந்தையும் தன் அணியினரால் கடத்தித் தரப்படுகின்ற பந்தையும் சரியாகத் தடுத்தலும் மிகமிக அவசியம். கால்களாலேயே பந்தை முழு ஆட்ட நேரமும் தடுத்து விளையாட முடியாது. அப்படி முயன்றாலும் சிறப்பாக ஆடமுடியாது. ஆகவே வீரரின் கால்களுடன் உடலும் ஒத்துழைக்க வேண்டும். உடலையும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

தண்ணோடு தரையாக வரும் பந்தைக் கால்களினாலும், தரைக்குச் சுற்று மேலாக உயரமாக எழும்பிவரும் பந்தை முழங்கால் கருக்கிடையிலும், தொடைகளுக்கிடையிலும் இன்னும் சுற்று மேலே உயர்ந்துவரும் பந்தை வரும் உயரத்திற்கு ஏற்ப வயிற்றினாலும், மார்பினாலும், தலையினாலும் தடுத்து நிறுத்த வேண்டியிருக்கும். ஆகவே உயர்ந்து வரும்பந்தை தடுக்க சரியான நேரத்தின்போது சரியான நிலையில் (Right place at the right time) தொடர்புகொண்டு தடுத்து நிறுத்த முயலவேண்டும். ஒரு வீரர் தன்னிடம் வருகின்ற பந்தைத் தடுத்து நிறுத்தினால் தான் தன் அணியினருக்குச் சரியாகக் கடத்தவோ (Passing) அல்லது வன்மையான குறியுதையை (Shooting) மேற்கொள்ளவோ முடியும். பந்தைக் கடத்தி (Passing) ஆடுவதற்குப் பந்தைத் தடுத்து நிறுத்தும் பயிற்சிதான் மிக மிக அவசியம்.

### கடத்தல் (Passing)

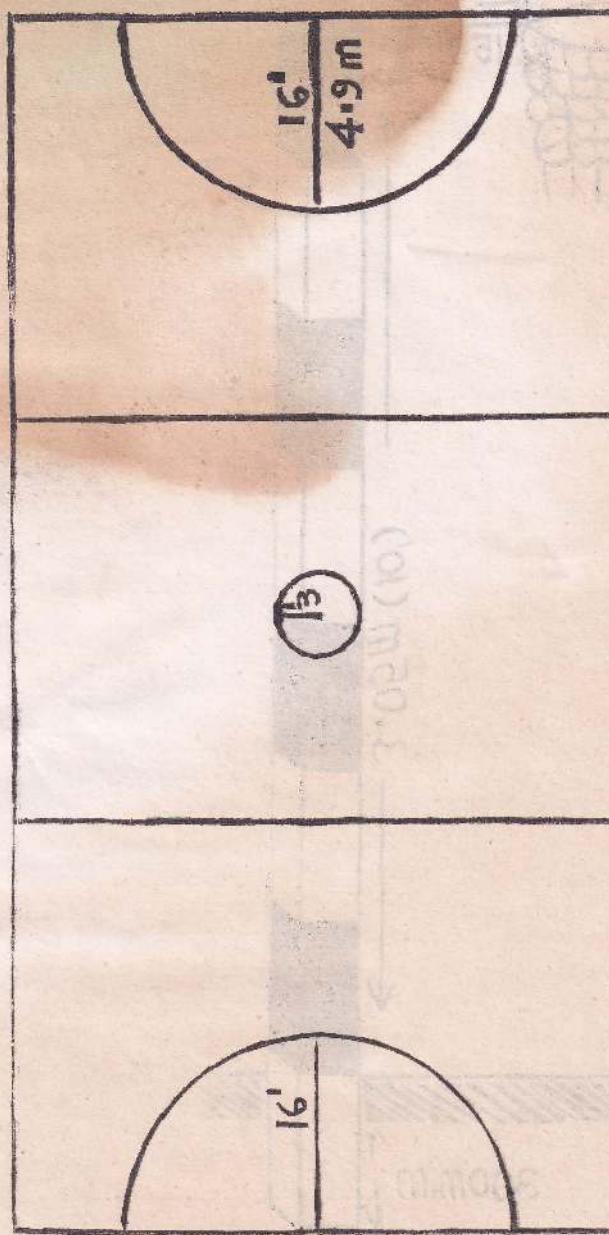
ஓரணியின் ஆட்ட வீரர்களிடையே நல்ல இயைபு (Good Co-ordination) ஏற்படுவதற்குப் புரிந்துணர்வுடன் கூடிய பயன்மிகுந்த கடத்தல் செயற்பாடு அவ்வணியின் எல்லா வீரர்களிடையேயும் நிலவவேண்டும். குறுகிய தூரத்திற்கும், நீண்ட தூரத்திற்கும் காலால் அல்லது தலையால் பந்து கடத்தல் மேற்கொள்ளப்படலாம்.

ஓர் அணியின் ஒரு வீரர் ஆட்டநேரம் முழுவதும் தானே பந்தை ஆடுவது என்பது இயலாத்தொன்றாகும். அவ்வீரர் தனது நிலையையும் (Position) காத்து, விளையாட வேண்டிய பொறுப்பு அவருக்குண்டு. ஆகவே பந்தை முழுநேரமும் தானே ஆடுவேண்டும் என்று எண்ணி ஆடுவதும் தானே நல்ல புகழ் வாங்கவேண்டும் என விரும்பி பேற்றுக்குள் எல்லா நேரமும் பந்தையடிக்க முயற்சிப்பதும் தன் அணியின் சகவீரர்களது ஆட்டத்தையும் தன் அணிக்கு வரக்கூடிய வெற்றிவாய்ப்புக்களையும் பாழாக்கிவிடும். எனவே ஆட்டத்தில் மகிழ்வும், வெற்றியும் அடையவேண்டுமாயின் பந்தைக்கடத்தும் நுட்பத்தை வளர்த்துக்கொள்ளுதல் ஒவ்வொரு வீரரதும் கடமையாகும்.

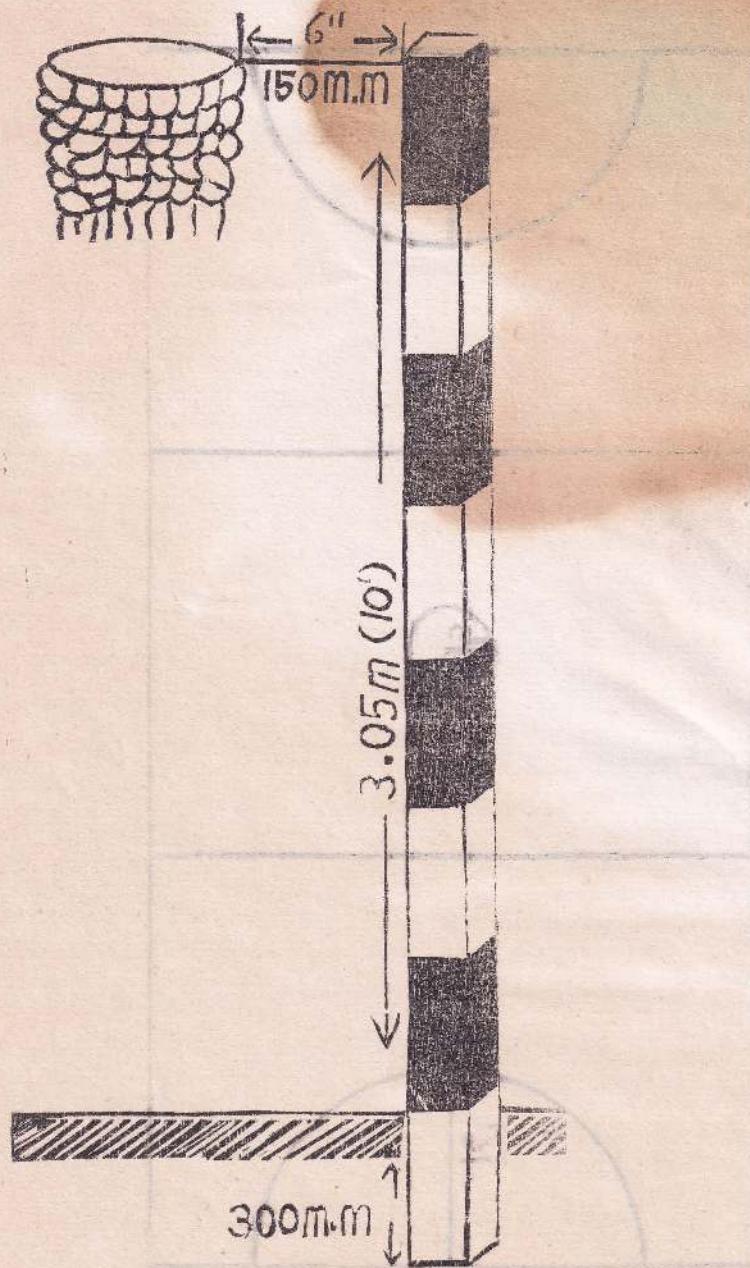
ஒரு வீரர் பேற்றுப்பிரதேசத்திலோ அல்லது அப்பிரதேச அயலிலோ பந்தை ஆடுவரும்பொழுதும், எதிரணியினரால் தடைசெய்யமுடியாத நிலையில் அவர் இருக்கும்பொழுதும், பந்தைக் குறியுதையாக உதைப்பதனால் பேற்றினுள் நுழைத்துவிடும் என்ற வாய்ப்பு இருந்தால் மட்டுமே பந்தைக் குறியுதையாக அடிக்கலாம். இல்லையெனில் தன் அணியின் சகவீரர் ஒருவர் பேற்றினுள் எனிதாக பந்தை அடிக்கக்கூடிய நிலையில் இருக்கின்றார் என்று கானுமிடத்து அவரிடம் பந்தைக் கடத்துதலே சிறந்த செயற்பாடாகும். இவ்வாறு நிலைமைகளைக் கண்காணித்து பந்து கடத்தும் ஆற்றலையும், மனப்பான் மையினையும் ஒவ்வொரு வீரரும் வளர்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும். பேற்றினுள் ஓர் அணிவீரர் பந்தை அடித்து வெற்றியை ஈட்டிக் கொடுப்பதால் அவ்வீரருக்குப் பெருமை வரும் என்பதல்ல, அந்த வாய்ப்பை தன் அணியின் சகவீரருக்கு வழங்குவதன் மூலமும் அவர் பெருமை பெறலாம்.

### முட்டேல் (Heading)

உதை பந்தாட்டத்திலே எளிதாக ஆணால் சிறப்பாகக் கையாளப்படுவது பந்தை தலையால் முட்டி அனுப்புவதேயாகும். உயரமாக வரும் பந்தினைத் தான் விரும்பும் திசைக்கு வேகமாக முன் செலுத்தும் நுட்பமே இது வாகும். உயரமாக வரும் பந்தை உடனடியாகத் தன் அணியினருக்குக் கடத்தவும், விரைந்து வரும் பந்தை நிறுத்தாது ஆடுவிளையாட்டிற்கு விறுவிறுப்புட்டவும், தன்னைச் சூழ்ந்து எதிரணியினர் பலர் நிற்குமிடத்து வருகின்ற பந்தினை நிறுத்தி ஆடுனால் நிலைமை மோசமாகிவிடலாம் என்று எண்ணுகின்ற சந்தர்ப்பத்திலும் தலையாலேயே பந்தை முட்டி வேறுபக்கம் அனுப்பி நிலைமையைச் சமாளிக்கவும், மூலம் உதை (Corner Kick) மற்றும் சுயேச்சை உதை (Free Kick) மூலமும் வரும் பந்தினை தலையாலே முட்டி பேற்றுக்குள் நுழைத்து ஈட்டினை எளிதாகப் பெறுகின்ற வாய்ப்பினை அடிக்கடி பெறவும் தலையால் முட்டும் திறமை பயன்படுகின்றது,



வலைப்பந்தாட்ட  
மைதானத்தின் அளவு



வலைப்பந்தாட்ட கம்பத்தின்  
அளவு

முன்நெற்றியால் முட்டி பந்தை நேரே அனுப்பாம். பக்கவாட்டில் (தலை ஓரத்தில்) பந்தை முட்டி மெதுவாகத் தள்ளாமல், தலையை (ஒருமாதிரியாக அசைத்துத் திருப்பி) அசைத்து பந்தைச் சுழற்றி அனுப்பும் ஆற்றல் பார்ப்பதற்கு எழிலாகவும், ஆடும் வீரருக்குக் கீர்த்தியாகவும் இருக்கும்.

### சொட்டிச் செல்லல் (Dribbling)

உந்தினன் உதைக்காமல், உந்திச் செல்லுதலே சொட்டிச் செல்லும் நுட்பமாகும். ஒரு வீரர் தனது அணியைச் சார்ந்த சகவீரர் ஒருவருக்குப் பந்தைக் கடத்தும்போது செய்யப்பட வேண்டிய நுட்பம் இதுவாகும். இச் செயற்பாட்டை மேற்கொள்ளும்போது தனது அணியின் சகாக்கள் மீதும், எதிரணி வீரர்கள் மீதும், பந்து செல்லவேண்டிய தூரம், திசை என்பவற்றின் மீதும் கூடிய கவனம் செலுத்தப்படுதல் வேண்டும். இத்திறன் குழு நிலையான நீட்டித் தபயிற்சியினாலும் மதிநுட்பத்தி னாலும் வளர்ந்துக்கொள்ளப்பட வேண்டிய தாகும்.

பந்தை முன்புறமாகத் தன் அணியின் ருக்கு உந்தித் தள்ளிக் கடத்துதலும், கொஞ்சம் முன்னுக்கு உந்தித் தள்ளிக் கடத்துதலும், கொஞ்சம் முன்னுக்கு உந்தித் தள்ளிவிட்டு தன் அணியினரை ஒடிச்சென்று எடுக்கச்செய்தலும் சந்தர்ப்பமறிந்து எதிரணியினருக்கு எட்டாதவாறு முன்னுக்கும், பின்னுக்கும் பந்தைத் தன் அணியினருக்கு உந்திக் கடத்துவதும், சொட்டிச் செல்வதில் சிறந்த நுட்பத்தைபும், அனுபவத்தையும் காட்டுவதாகும்.

### தட்டிச் செல்லல் (Tackling)

எதிர் அணியின் கட்டுப்பாட்டினுள் உள்ள பந்தை தமது கட்டுப்பாட்டினுள் கொண்டு வருவதற்காக (விளையாட்டு விதிகளுக்கமைவாக) எதிரணி வீரரைத் தள்ளியும், தாக்கியும், இடையில் கால்விட்டு ஸாவகமான முறையில் பந்தைத் தடுத்துப் பறிப்பதும், அவ்வாறு பந்தைப் பெறமுடியாத பட்சத்தில், எதிரணி வீரர் பந்தைத் தான் நினைத்த இடத்திற்குக் கடத்தமுடியாதவாறு தடுத்து நிறுத்துவதும் தான் தட்டிச் செல்லல் எனப்படும்.

வீரர் ஒருவர் தன் கால்களுக்குக் கீழேயுள்ள பந்தை எதிரணியினர் பறித்து ஆடமுனையும் போது, அவர்களிடம் பந்தைக் கொடுக்காது வெட்டி (Cut)க் கொண்டு ஒடுவதும் முன்னும் பின்னும் பந்தைக் காலால் இழுத்து மாற்றி அவர்களை உச்சத்திலும், தட்டிச் செல்லல் எனப்படும். இதற்கு வேகமாக ஒடுவதும், உடன் நிற்பதுமான திறன்கணுடன், பந்தை உடனே நிறுத்துகின்ற ஆற்றலும் வேண்டும். கால்களின் முற்பகுதியான பாதங்களால் மட்டு மன்றி குதிக்கால்களாலேயும் பந்தை முன்பின் இழுத்து விளையாடுகின்ற ஆற்றல் அவசியமாகப் பயிலவேண்டியதொன்றாகும். தட்டிச் செல்லல் திறனுக்குப் பந்தைக் கட்டுப்படுத்தி (Ball Control) ஆடும் ஆற்றலில் நன்கு தேர்க்கிப்பறல் வேண்டும்.

### குறியுதை (Shooting)

பந்தை உதைத்தும், நிறுத்தியும், கடத்தியும், முட்டியும், சொட்டிச் சென்றும், தட்டிச் சென்றும் ஆடுகளம் முழுவதும் ஓடி ஆடி ஆடப்படுகின்ற செயற்பாடெல்லாம் இறுதியாகப் பந்தைப் பேற்றுக்குள் அடித்து ஈட்டினைப் பெறுவதற்கேயாகும். அன்றியும் கஷ் டப்பட்டுக் கொண்டுவருகின்ற பந்தையெல்லாம் பேற்றுக்கு வெளியே அடித்துவிட்டால் அதனால் பயனில்லாத போகுமேயன்றி, மீண்டும் வெற்றியை ஈட்டுகின்ற அதுபோன்ற அரிய வாய்ப்புக் கிட்டாமலே போனாலும் போகும். ஆகவே எட்டடி உயரத்தோடு நிற்கும் குறுக்குச் சட்டத்தின் கீழே இருபத்திநான்கு அடி இடைவெளியில் அமைந்துள்ள பேற்றுக்கம்பங்களுக்குமிடையே அடிக்கப்படும் பந்தே ஈட்டினைத் தரக்கூடியதாகும்.

எங்கிருந்தாலும் குறியுடன் பேற்றற நோக்கிப் பந்தை உதைக்கும் ஆற்றல் மிகுதி யாக ஆட்டத்தில் இருக்கவேண்டும். இதற்காக ஒரு இடத்தில் நிறுத்திவைத்த நிலைப் பந்தை நேராகப் பேற்றற நோக்கி உதைத்து அனுப்புவதும், பந்தை முன்னே உருட்டி ஓடிவிட்டு அதை வேகமாக உதைத்து அடிப்பதும் எதிராகப் பந்தை உருட்டிவிட்டு ஆட்டவீரரை ஓடிவரச்செய்து அதன் வேகத்தோடு வேகமாக பேற்றற நோக்கி உதைத்துப் பழகும்

பயிற்சியும் இருந்தால் நாள்டைவில் பேற்றுக் குள் அடிக்கும் குறியுதை சிறந்த ஆற்றலாக இயல்பாகவே வந்துவிடும்.

### பேற்றுக்காப்பு (Goal Keeping)

உதைபந்தாட்டத்தில் ஓர் அணி தம்மைப் பாதுகாப்பதற்குப் பலமான பேற்றுக்காப்பு மிகவும் அவசியமாகும். ஒரு பேற்றுக்காவலன் (Goal Keeper) எதிர் அணியின் பேற்றுச்

சந்தர்ப்பங்களைக் குறைத்துப் பேற்றுக்காப்புச் செய்வதுடன் தனது சுயபாதுகாப்பையும் உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுதல் வேண்டும். பேற்றுக்காவலன் பேற்றுக்காப்புச் செயற்பாட்டில் முதலில் தன் கைகளையும், இரண்டாவதாக தனது உடலையும் பந்தினைத் தடுகும் ஏதுக்களாகப் பயன்படுத்தல்வேண்டும்.

(வளரும்)

## முட்டை

முட்டை, வளரும் குஞ்சின் கருவிற்கு ஒரு முழுமையான உணவு. மனிதனுக்கும் முக்கியமாக குழந்தைகளுக்கு இது ஒரு சிறந்த நிறை உணவாக அமையும்.

ஒரு சாதாரண (60 கிராம் எடையுள்ள) முட்டையில் 7 கிராம் புரதம், 6 கிராம் கொழுப்பு, 30 மி. கி. சண்ணாம்பு, 1.5 மி. கிராம் இரும்புச்சத்தும், 80 கிலோ கலோரி சக்தியுமண்டு.

வெள்ளைக்கருவில் 13% புரதமும் மஞ்சட்கருவில் 16.6% புரதமும் உண்டு. இதைவிட உயிர்ச்சத்து A, D, B (ர, ம, பீ) முதலியவையும் உண்டு.

மஞ்சள்கருவின் நிறம் அதிகரிக்க உயிர்ச்சத்தின் செறிவும் அதிகரிப்பது இல்லை. கோழியின் உணவில் :கலந்திருக்கும் பச்சை இலையின் அளவைப் பொறுத்தே மஞ்சட்கருவின் நிறம் இருக்கும். ஊர்க்கோழியின் முட்டைக்கும் கூட்டில் அடைத்து வளர்க்கும் கோழியின் முட்டைக்கும் இடையில் போசாக்கைப் பொறுத்தவரையில் வித்தியாசம் இல்லை.

வெள்ளைக்கருவில் கிருமிகளை அழிக்கும் சக்தியடைய புரதம் உண்டு.

ஒரு முட்டையில் 250 மி. கி. கொலஸ்டோல் உண்டு. இது குருதிக் குழாய்களில் படிந்து வேறு காரணிகளுடன் சேர்ந்து பிற்காலத்தில் மாரடைப்பு போன்ற, குருதிக்குழாய் அடைப்புடன் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களை உண்டாக்கலாம். ஆகவே, இருதயநோய் வரும் சாத்தியம் கூடுதலாக உள்ள இளைஞரும் நடுத்தர வயதினரும் ஒரு வாரத்திற்கு 2 — 3 முட்டைக்குமேல் எடுப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

1999

உலகக்தின்னை கிரிக்கெட் யோட்டியில்  
பங்குபற்றும் நாடுகள்

சில	நாடு	அணித் தலைவரின் பெயர்
1	இங்கிலாந்து	ஆலக் ஸ்டூவர்ட்
2	தென் ஆபிரிக்கா	ஹன்ஸி குரோஞ்சே
3	மேற்கு இந்திய தீவுகள்	பிரயன் லாரா
4	இந்தியா	முகமட் அஸாருதீன்
5	பாகிஸ்தான்	வசீம் அக்ரம்
6	அவுஸ்திரேலியா	ஸ்டிவ் வோல்
7	நியூசிலாந்து	ஸ்டிவன் பிளேமிங்
8	இலங்கை	ஆர்ஜூன் ரணதுங்கா
9	கென்யா	ஆஸிவ் அக்ரம்
10	சிம்பாவே	அவிஸ்டெயார் கம்பெல்
11	பங்களாதேஷ்	அமீனுள் இஸ்லாம்
12	ஸ்கொட்லாந்து	ஜோர்ஜ் சாமன்ட்

1999 யூன் 20 இறுதிப்போட்டி

மைதானம்: லண்டன் வோர்ட்ஸ் விளையாட்டு அரங்கம்  
பரிசுத்தொகை 3 இலட்சம் ஸ்டேவிங் பவுன்  
(இலங்கைத் தொகையில் 3 கோடி ரூபா)

## உலகக்கிண்ண கிரிக்கட் போட்டிகள்

இல	ஆண்டு	நடைபெற்ற இடம்	வெற்றிபெற்ற நாடு	எதிர்த்து ஆடிய நாடு
01	1975	இங்கிலாந்து	மேற்கிந்தியத் தீவு	அவஸ்திரேலியா
02	1979	இங்கிலாந்து	மேற்கிந்தியத் தீவு	இங்கிலாந்து
03	1983	இங்கிலாந்து	இந்தியா	மேற்கிந்திய தீவு
04	1987	இந்தியா பாகிஸ்தான்	அவஸ்திரேலியா	இங்கிலாந்து
05	1992	அவஸ்திரேலியா நியுசிலாந்து	பாகிஸ்தான்	இங்கிலாந்து
06	1996	இந்தியா பாகிஸ்தான் இலங்கை	இலங்கை	அவஸ்திரேலியா
07	1999	இங்கிலாந்து		

இல	ஆண்டு	கிரிக்கட் கிண்ணத்தின் பேயர்
1	1975	புருடென்ஷன் கப் (Prudential Cup)
2	1979	புருடென்ஷன் கப் (Prudential Cup)
3	1983	புருடென்ஷன் கப் (Prudential Cup)
4	1987	ரெலையன்ஸ் கப் (Reliance Cup)
5	1992	பெண்சன் அண்ட் ஹெஜ்ஜஸ் கப் (Benson & Hedges Cup)
6	1996	வில்ஸ் கப் (Wills Cup)
7	1999	ஐ.சி.சி. உலகக் கிண்ணம் (ICC WORLD CUP) (நிரந்தர பேயர் வழக்கப்பட்டின்னது.)

இலங்கை கிரிக்கட் கட்டுப்பாட்டுச் சபைத் தலைவர் திலங்க சுமதிபால்

## மெய்வன்மை நிகழ்ச்சிகள் தொடர்பான வினாக்கள்

- 1 அஞ்சல் கோல் மாற்றும் பிரதேசத்தின் அளவு யாது?
- 2 அஞ்சல் கோல் மாற்றும் போது விரைவுபடுத்தும் பிரதேசத்தின் அளவு யாது?
- 3 ஓட்டப் பாதை (சவடு) ஒன்றின் அகலம் யாது?
- 4 அங்கீரிக்கப்பட்ட ஓட்டப் (சவடு) பாதை ஒன்றின் தூரம் யாது?
- 5 ஓட்டப் பாதையில் ஆகக் குல றந்த சவடுகள் எத்தனை?
- 6 ஓட்டப் பாதையில் அடையாளம் இடப்படும் கோடுகளின் தடிப்பு யாது?
- 7 முடிவுக் கோட்டில் போட்டியாளரின் எப்பகுதி காணப்படல் வேண்டும்?
- 8 அஞ்சல் கோவின் நீளம் யாது?
- 9 அஞ்சல் கோவின் நிறை யாது?
- 10 அஞ்சல் கோவின் சுற்றளவு யாது?
- 11 தட்டு (பரிது வட்டம்) ஏறியும் மைதானத்தின் விட்டம் யாது?
- 12 குண்டு போடும் மைதானத்தின் விட்டம் யாது?
- 13 குண்டு, தட்டு ஆகியவற்றின் கோணச்சிறை எத்தனை பாகை?
- 14 குண்டுகளை இரு கைகளினாலும் போடலாமா?
- 15 (எறிதல் நிகழ்ச்சியில்) எறிதல் பகுதியில் அடையாளம் இடலாமா?
- 19 ஈட்டி எறிதல் மைதானத்தில் இரு சமாந்தரக் கோடுகளிற்கிடையிலான தூரம் யாது?
- 17 பெண்களுக்கான ஈட்டி ஒன்றின் நிறை யாது?
- 18 ஈட்டியை எங்கே பிடித்தல் வேண்டும்?
- 16 முதலாம் இடத்தை இருவருக்கு வழங்கலாமா?
- 20 தட்டு சிறைக்கோட்டில் விழுந்தால் தவறா?

### போன் மொழி

\* ஆசிரியர் சமூகத்தலைவர்களை உருவாக்குபவர். ஆகையால் அவர் மற்றவர்களைப் பற்றிச் சிந்திக்காமல் இருக்கமுடியாது.

— கோவில்

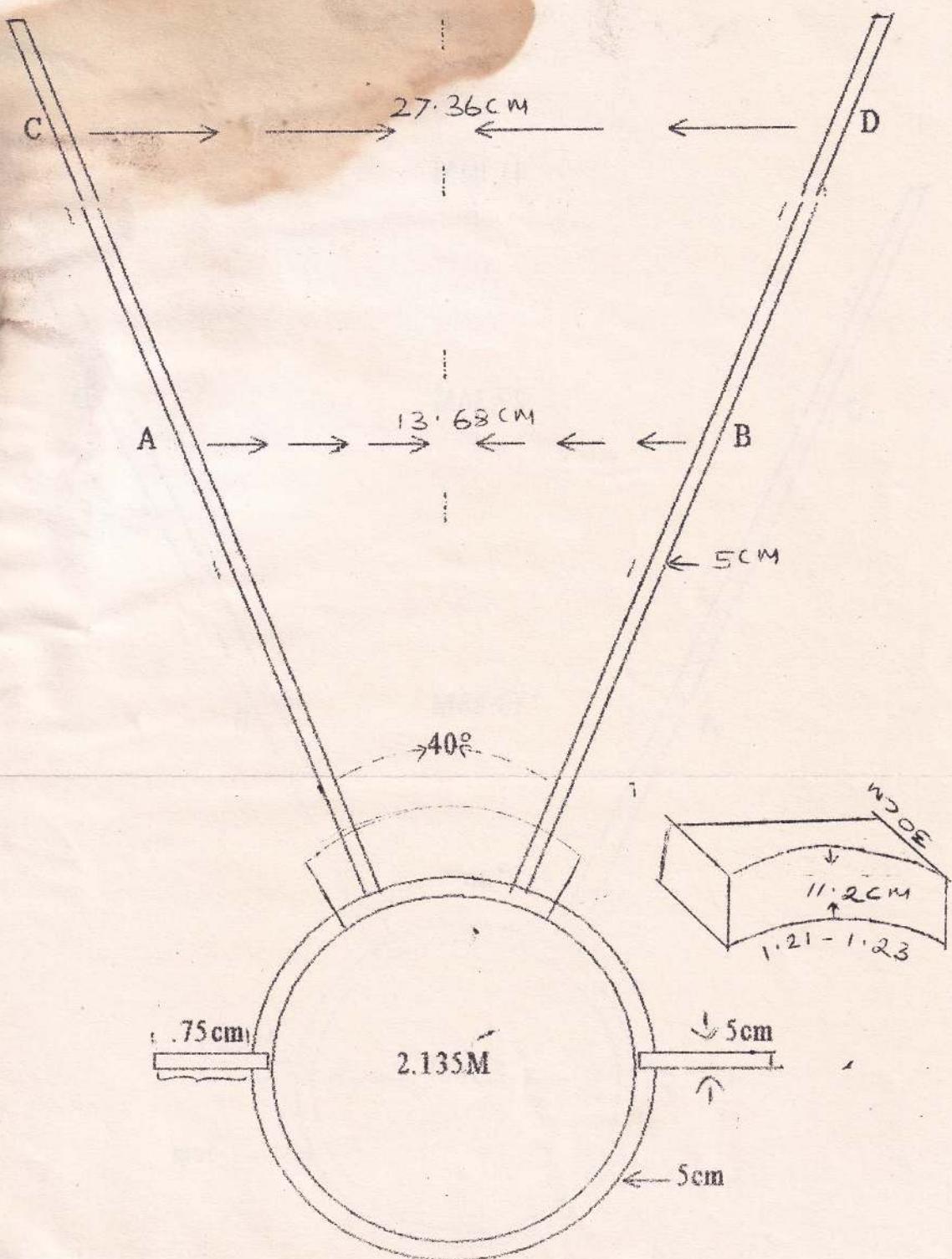
# ஒலிம்பிக் போட்டுகள் நடந்த ஆண்டுகளும் நாடுகளும்

**ஆண்டு நகரம்**

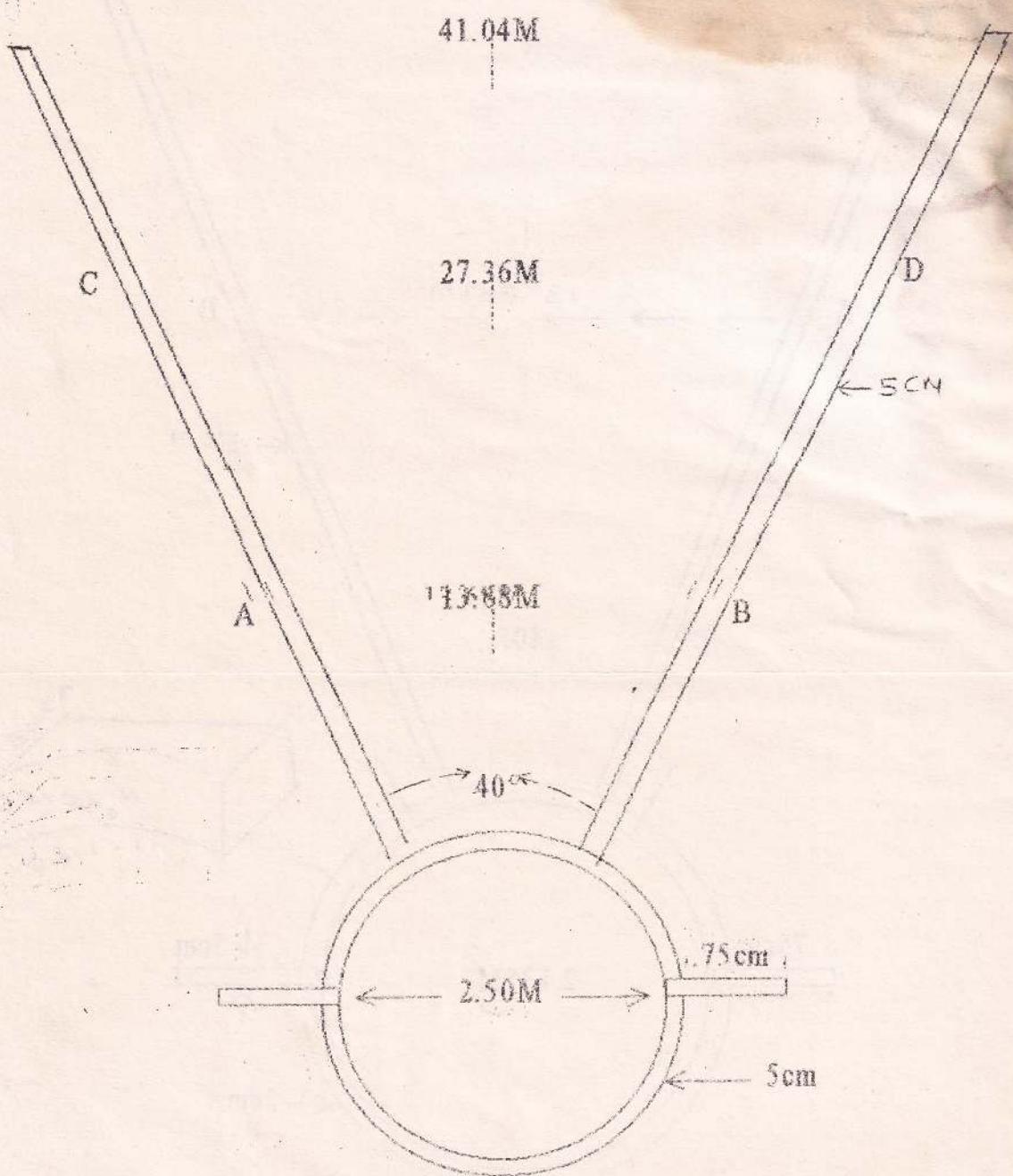
**நாடு**

1வது	1896	ஏதென்ஸ்	கிறீஸ்(கிரேக்கம்)
2 ,,	1900	பாரீஸ்	பிரான்ஸ்
3 ,,	1904	செயின்ட்-லூயி	அமெரிக்கா
4 ,,	1908	லண்டன்	ஐக்கிய ராச்சியம்
5 ,,	1912	ஸ்டாக்லோாம்	செயிடன்
6 ,,	1916	முதலாம் உலக யுத்தம் காரணமாக நடைபெறவில்லை.	
7 ,,	1920	ஆண்ட்லெப்	பெல்ஜியம்
8 ,,	1924	பாரிஸ்	பிரான்ஸ்
9 ,,	1928	அம்ஸ்டர்டாம்	ஹாலண்ட்
10 ,,	1932	வொஸ் ஏஞ்சல்ஸ்	அமெரிக்கா
11 ,,	1936	பெர்லின்	ஜேர்மனி
12 ,,	1940	2-வது உலக மகாயுத்தம் காரணமாக	
13 ,,	1944	நடைபெறவில்லை.	
14 ,,	1948	லண்டன்	ஐக்கிய ராச்சியம்
15 ,,	1952	ஹெல்சிங்கி	பின்லாந்து
16 ,,	1956	மெல்பேர்ஸ்	அவுஸ்திரேலியா
17 ,,	1960	றோம்	இத்தாலி
18 ,,	1964	ரோக்கியோ	ஐப்பான்
19 ,,	1968	மெக்சிக்கோ	மெக்சிக்கோ
20 ,,	1972	மியுனிச்	ஜேர்மனி
21 ,,	1976	மொன்றியேல்	கனடா
22 ,,	1980	மொஸ்கோ	சோவியத் தீர்வியம்
23 ,,	1984	வொஸ் ஏஞ்சல்ஸ்	அமெரிக்கா
24 ,,	1988	சியோல்	தென் கொரியா
25 ,,	1992	பார்சிலோனா	ஸ்பெயின்
26 ,,	1996	அற்லான்ரா	அமெரிக்கா
27 ,,	2000	சிட்னி	அவுஸ்திரேலியா
28 ,,	2004	ஏதென்ஸ்	கிரேக்கம்

# குண்டு போடுதலின் அளவுகள்



# தட்டு எறிதலின் அளவுகள்



## நூற்று மீயிங்வன்கைப் போட்டிச் சாதனங்கள் (ஆண்)

இல	நிகழ்ச்சி	சாதனம்	போட்டியாளரின் பெயர்	நாடு	சாதனம் ஆண்டு
01	100 மீ	10.18	ரல்ல் மன்குர்	காட்டார்	1994
02	200 மீ	20.41	ரல்ல் மன்குர்	காட்டார்	1994
03	400 மீ	44.93	இப்ரகிம் இஸ்மாயில்	காட்டார்	1994
04	110மீ. த. தாண்டல்	13.30	லீ ரொங்	செனா	1994
05	400மீ. த. தாண்டல்	49.13	சஞ்ஜே கருபீ	ஐப்பான்	1994
06	800 மீ	1;15;72	லீ ஜென்ஸ்	தென்கொரியா	1994
07	1500 மீ	3 400	மொகமட்	காட்டார்	1994
08	5000 மீ	13;38;37	வு. ரக்கோக்கா	ஐப்பான்	1994
09	10000 மீ	28;15;48	வு. ரக்கோக்கா	ஐப்பான்	1994
10	4×100 மீ	38.99	தெசிய அணி	செனா	1990
11	4×400 மீ	3;02;33	தெசிய அணி	ஐப்பான்	1986
12	நீளம்	8.12	குவாங் வோட்டிங்	செனா	1994
13	உயரம்	2.33	ஆ. ஜெயன்கா	செனா	1982
14	முப்பாய்தல்	17.31	செயூசிக்ஸன்	செனா	1990
15	கோலூன்றிப் பாய்தல்	5.65	இலோகர் பொட்டோபிரிச் கஜாகாஸ்ரன்		1994
16	குண்டு	19.26	வியூகா	செனா	1994
17	தட்டு	61.18	சாங்ஜென்னலோங்	செனா	1990
18	ஈடு	83.38	சாங்ஜென்னலோங்	செனா	1994

## ஆசிய விய்வாஹம் போட்டிச் சாதனங்கள் (பிபண்)

இல	நிகழ்ச்சி	சாதன	போட்டியாளரின் பெயர்	சாதன நாடு	ஆண்டு
01	100 மீ	11.27	வியு எக்ஸியாமல்	சௌரா	1994
02	200 மீ	23.34	வாங்கியுற்சென்	தைப்பி	1994
03	400 மீ	51.17	மெழுஜின்	சௌரா	1990
04	110 மீ த. தாண்டல்	12.73	வியுகியூஜின்	சௌரா	1990
05	400 மீ த. தாண்டல்	54.74	ஹான்கிங்	சௌரா	1994
06	800 மீ	1;59;85	கியுழுனக்ஸியா	சௌரா	1994
07	1500 மீ	4;12;48	கியுழுனக்ஸியா	சௌரா	1994
08	10 000 மீ	30;50;34	வாங்ஜனக்ஸியா	சௌரா	1994
09	4×100 மீ அஞ்சல்	43.85	தேசிய அணி	சௌரா	1994
10	4×400 மீ அஞ்சல்	3;29;11	தேசிய அணி	சௌரா	1994
11	நீளம்	6.91	ஐா வெயிலி	சௌரா	1994
12	உயரம்	1.94	மீகோமி சற்றோ	ஐப்பான்	1990
13	குண்டு	20.55	கயிக்ஸ் இன்மே	சௌரா	1990
14	தட்டு	63.56	ஹூக்ஸிமீ	சௌரா	1990
15	ஈட்டு	66.00	சாங்வி	சௌரா	1990

### பொன் மொழிகள்

- \* சமூகத்திறன் பெரும்பாலும் உடற்றிறன், தொழிற்றிறன், வாழ்க் கைத்திறன், குடியியற்றிறன், வீட்டுப்பணியாற்றும்திறன், சன்மார்க் கத்திறன், சமயற்றிறன் ஆகியவற்றில் தங்கியுள்ளது.

— ஸ்பென்சர்

# தின்மராட்சி வஸப் போட்டியில் வெற்றியிட்டிய பாடசாலைகள் - 1999

## கரப்பந்தாட்டம் போட்டி:

### 17 வயதுப்பிரிவு:

- 1 யா / கைதடி முத்துக்குமாரசாமி மகா வித்தியாலயம்.
- 2 யா / நாவற்குழி மகா வித்தியாலயம்,
- 3 யா / மட்டுவில் சந்திரபுர ஸ்கந்தவரோதய மகா வித்தியாலயம்.

### 19 வயதுப்பிரிவு:

- 1 யா / மட்டுவில் சந்திரபுர ஸ்கந்தவரோதய மகா வித்தியாலயம்.
- 2 யா / நாவற்குழி மகா வித்தியாலயம்.
- 3 யா / கைதடி முத்துக்குமாரசாமி மகா வித்தியாலயம்.

## கிரிகெட் (மென்பந்து)

### 19 வயதுப்பிரிவு:

- 1 யா / சாவகச்சேரி இந்துக் கல்லூரி.
- 2 யா / டிறிபேக் கல்லூரி.
- 3 யா / நாவற்குழி மகா வித்தியாலயம்.

## வலைப்பந்து

### 15 வயதுப் பிரிவு:

- 1 யா / கொடிகாமம் திருநாவுக்கரச மகா வித்தியாலயம்.
- 2 யா / டிறிபேக் கல்லூரி.
- 3 யா / கச்சாய் அ. த. க. பாடசாலை.

### 17 வயதுப்பிரிவு:

- 1 யா / டிறிபேக் கல்லூரி.
- 2 யா / சாவகச்சேரி இந்துக்கல்லூரி.
- 3 யா / விடத்தல்பளை கமலாசனி மகா வித்தியாலயம்.

### 19 வயதுப்பிரிவு:

- 1 யா / சாவகச்சேரி மகலிர் கல்லூரி.
- 2 யா / டிறிபேக் கல்லூரி.
- 3 கிளி / பளை மத்திய கல்லூரி.

# தென்மராட்சி வலிய போட்டியில் தொவிருசெய்யப்பட்ட முதன்கை வீரர்கள் - 1999

15 வயதுப்பிரிவு ஆண்:

செல்வன் க. டசிகரன், யா / கொடிகாமம் திருநாவுக்கரசு மகா வித்தியாலயம்.

17 வயதுப்பிரிவு ஆண்:

செல்வன் தி. தவச்செல்வன், யா / மீசர்ஸல் வீரசிங்கம் மகா வித்தியாலயம்.

19 வயதுப்பிரிவு ஆண்:

செல்வன் அ. முகுந்தன், யா / சாவகச்சேரி இந்துக்கல்லூரி

21 வயதுப்பிரிவு ஆண்:

செல்வன். த. தவநாத்	} யா / சாவகச்சேரி இந்துக்கல்லூரி.
செல்வன். வி. தர்மேந்திரன்	} யா / சாவகச்சேரி இந்துக்கல்லூரி.

15 வயதுப்பிரிவு பெண்:

செல்வி க. சுகந்தா	} யா / கைதடி நாவற்குழி அ. த. க. பாடசாலை.
செல்வி வி. அனித்தா	} யா / கச்சாய் அ. த. க. பாடசாலை.

17 வயதுப்பிரிவு பெண்:

செல்வி சி. குணபவானி, யா / வரணி மகா வித்தியாலயம்.

19 வயதுப்பிரிவு பெண்:

செல்வி க. சுவர்ணா, யா / சாவகச்சேரி இந்துக்கல்லூரி.

21 வயதுப்பிரிவு பெண்:

செல்வி த. கௌரி, கிளி / பளை மத்திய கல்லூரி.

## மாரடைப்பு

கீழ்க்கண்ட நோய் அல்லது பழக்கவழக்கம் உள்ளவர்களுக்கு மாரடைப்பு ஏற்படலாம்.

- 1 குருதி அழுக்கம் உள்ளவர்கள்.
- 2 புகை பிடிப்பவர்கள்
- 3 அதிக கொழுப்புள்ள உணவை உண்பவர்கள்.
- 4 சலரோகம் உள்ளவர்கள்.
- 5 தேகப்பியாசம் அற்று, ஒடியாடித்திரியாதவர்கள்.
- 6 அதிக பருமனாக உள்ளவர்கள்.
- 7 போட்டி மனப்பாள்மையுடன், கஷ்டப்பட்டு உழைக்கும், வலுச்சண்டை செய்ய முனைகின்ற இயல்பு கொண்டவர்கள்.

# யாழியன மாவட்ட யென்வெஸ் போட்டியில் முதலாம், இரண்டாம், மூன்றாம் இடம் எடுக்கோர்

## 15 வயது ஆண்

பெயர்	பாடசாலை	பிரிவு	நிகழ்ச்சி	இடம்
K. DAUHARAN	யா / கொடிகாமம் திருநாவுக்	15 வயது	400 மீ	1-ம் இடம்
கரசு மகா வித்தியாலயம்.				
M. அனுசன்	யா / விக்கினேஸ்வர ம. வி.	15 வயது	400 மீ	3-ம் இடம்
V. A. பிரேமதாஸ்	கி / பணை மத்திய கல்லூரி	15 வயது	உயரம் பாய்தல்	2-ம் இடம்

## 15 வயது பெண்

V. அனித்தா	யா/ கச்சாய் அ. த. க. பா	15 வயது	200 மீ	1-ம் இடம்
V. அனித்தா	யா/ கச்சாய் அ. த. க. பா	15 வயது	உயரம் பாய்தல்	3-ம் இடம்
M. மழுரி	யா/ மந்துவில் ஸ்ரீபாரதி வி.	15 வயது	குண்டு ஏறிதல்	1-ம் இடம்
A. கவிதா	யா/ நாவற்குழி ம. வி.	15 வயது	பரிதி வீசுதல்	1-ம் இடம்
A. ஜெனித்தா	கி / பணை மத்திய கல்லூரி	15 வயது	ஈட்டி ஏறிதல்	3-ம் இடம்

## 17 வயது ஆண்

T. தவச்செல்வம்	யா/ வீரசிங்கம் ம. வி.	17 வயது	100 மீ	2-ம் இடம்
T. தவச்செல்வம்	யா/ வீரசிங்கம் ம. வி.	17 வயது	200 மீ	3-ம் இடம்
T. தவச்செல்வம்	யா/ வீரசிங்கம் ம. வி.	17 வயது	400 மீ	1-ம் இடம்
N. செங்கோட்டன்	யா/ சாவ. இந்துக்கல்லூரி	17 வயது	800 மீ	2-ம் இடம்
P. சுடர் ஆனந்த்	யா/ சாவ. இந்துக்கல்லூரி	17 வயது	நீளம் பாய்தல்	2-ம் இடம்
K. வாகீசன்	யா/ நாவற்குழி ம. வி.	17 வயது	முப்பாய்ச்சல்	2-ம் இடம்
A. சரேஸ்	யா. கொடிகாமம் திருநாவுக்	17 வயது	தடியுன்றிப் பாய்தல்	2-ம் இடம்
K. ஜங்கரன்	யா/பணை மத்திய கல்லூரி	17 வயது	குண்டுவீசுதல்	1-ம் இடம்
M. கிருஷ்ணகாந்தன்	யா/ விடத்தற்பணை கமலா	17 வயது	பரிதி வீசுதல்	3-ம் இடம்
	சனி வித்தியாலயம்.			

## 17 வயது பெண்

பெயர்	பாடசாலை	பிலிவு	நிகழ்ச்சி	இடம்
S. குணபவானி	யா / வரணி ம. வி.	17 வயது	200 மீ	2-ம் இடம்
R. கார்த்திகா	யா/மீசாலை விக்னேஸ்வரா மகா வித்தியாலயம்	17 வயது	தடைதாண்டி 100 மீ	3-ம் இடம்
R. கார்த்திகா	யா/மீசாலை விக்னேஸ்வரா மகா வித்தியாலயம்	17 வயது	உயரம் பாய்தல்	1-ம் இடம்
K. கோமதி	யா/ விடத்தற் பளை கமலாசனி வித்தியாலயம்	17 வயது	குண்டு ஏறிதல்	3-ம் இடம்
K. ராஜிதீபா	யா / நாவற்குழி ம. வி.	17 வயது	ஈட்டி ஏறிதல்	3-ம் இடம்

## 19 வயது ஆண்

A. முகுந்தன்	யா/ சாவ. இந்துக் கல்லூரி	19 வயது	800 மீ	1-ம் இடம்
A. முகுந்தன்	யா/ சாவ. இந்துக் கல்லூரி	19 வயது	1500 மீ	1-ம் இடம்
P. பிரதீபன்	கிபளை மத்திய கல்லூரி	19 வயது	முப்பாய்ச்சல்	2-ம் இடம்
Y. சண்முகவிங்கம்	கிபளை மத்திய கல்லூரி	19 வயது	தடைதாண்டி 400 மீ	3-ம் இடம்

## 19 வயது பெண்

K. சுவர்ணா	யா/ சாவ. இந்துக் கல்லூரி	19 வயது	100 மீ	1-ம் இடம்
K. சுவர்ணா	யா/ சாவ. இந்துக் கல்லூரி	19 வயது	200 மீ	1-ம் இடம்
K. நிக்ஷலா	யா/ சாவ. இந்துக் கல்லூரி	19 வயது	400 மீ	2-ம் இடம்
V. பத்மாவதி	யா/ கச்சாய் அ. த. க. பா.	19 வயது	3000 மீ	2-ம் இடம்
K. சுவர்ணா	யா/ சாவ. இந்துக் கல்லூரி	19 வயது	நீளம் பாய்தல்	1-ம் இடம்
S. திவ்வியமதி	யா/ மீசாலை விக்னேஸ்வர மகா வித்தியாலயம்	19 வயது	குண்டு ஏறிதல்	2-ம் இடம்
K. சிவாசினி	யா / வரணி ம. வி.	19 வயது	பரிதிவட்டம் வீசுதல்	1-ம் இடம்
S. திவ்வியமதி	யா/ மீசாலை விக்னேஸ்வர மகா வித்தியாலயம்	19 வயது	பரிதி வட்டம் வீசுதல்	2-ம் இடம்

## 21 வயது ஆண்

பெயர்	பாடசாலை	பிரிவு	நிகழ்ச்சி	இடம்
S. செந்தில்குமரன்	யா/ சாவ. இந்துக் கல்லூரி	21 வயது	தடைதாண்டி	2-ம் இடம்
S. ஜங்கரன்	யா/ பளை மத்திய கல்லூரி	21 வயது	உயரம் பாய்தல்	3-ம் இடம்
S. விக்னேஸ்வரன்	யா/ சந்திரபுர ஸ்கந்தவரோ	21 வயது	தடியுன்றி பாய்தல்	3-ம் இடம்
	தய ம. வி.			

## 21 வயது பெண்

A. அருட்சோதி	யா/ சாவ. இந்துக் கல்லூரி	21 வயது	100 மீ	1-ம் இடம்
S. சிவறஞ்சிதமலர்	யா / வரணி ம. வி.	21 வயது	100 மீ	2-ம் இடம்
A. அருட்சோதி	யா/ சாவ. இந்துக் கல்லூரி	21 வயது	200 மீ	1-ம் இடம்
K. சுகிர்தசீலா	யா / வரணி ம. வி.	21 வயது	400 மீ	3-ம் இடம்
T. கெளரி	கி / பளை மத்திய கல்லூரி	21 வயது	1500 மீ	3-ம் இடம்
T. கெளரி	கி / பளை மத்திய கல்லூரி	21 வயது	3000 மீ	1-ம் இடம்
T. ராஜினி	யா/ மீசாலை வீரசிங்கம் ம.வி	21 வயது	3000 மீ	2-ம் இடம்
T. விஜித்தா	கி / பளை மத்திய கல்லூரி	21 வயது	தடை தாண்டல் 100 மீ	3-ம் இடம்
T. கெளரி	கி / பளை மத்திய கல்லூரி	21 வயது	தடை தாண்டல் 400 மீ	3-ம் இடம்
V. சுபாஜினி	யா / வரணி ம. வி.	21 வயது	உயரம் பாய்தல்	3-ம் இடம்
G. அனுசியா	கி / பளை மத்திய கல்லூரி	21 வயது	நீளம் பாய்தல்	1-ம் இடம்
A. அருட்சோதி	யா/ சாவ. இந்துக் கல்லூரி	21 வயது	நீளம் பாய்தல்	2-ம் இடம்
S. கலையரசி	யா / வரணி ம. வி.	21 வயது	குண்டு ஏறிதல்	1-ம் இடம்

## சீறுவிளையாட்டுக்கள்

### பழம் போறுக்கல்:

குழுக்கள் ஒன்றிற்கொன்று 10<sup>1</sup>—15<sup>1</sup> இடைவிட்டு சமாந்தரமாக ஒருவர் மின் ஒரு வராக நின்று ஆரம்பித்தல். குழுவில் முதல் நிற்பவர் பழத்தைக் கொண்டுசென்று ஒரு குறிப் பிட்ட இடத்தில் வைத்துவிட்டு வந்து அடுத்து நின்றவரைத் தொட்டு நிரவிர் மின் சேர்தல். அடுத்தவர் அவற்றை ஒன்று சேர்த்தல்.

### சமநிலை அஞ்சல்:

மாணவர்களைக் குழு நிரையாக சமாந்தரக் கோடுகளில் நிற்கவைத்தல். முன் நிற் பவர்கள் தலைமேற் துண்டுப் பலகையையோ அல்லது புஸ்தகத்தையோ வைத்துக் குறிப் பிட்ட எல்லையைத் தாண்டி வந்து அடுத்து நிற்பவரைத் தொடுதல்.

### கயிறுடித்தல் அஞ்சல்:

மேற்கூறப்பட்ட ஆட்டம் போன்று கயிற்றை அடித்துத் திரும்பி வந்து அடுத்தவரைத் தொடுதல்.

### குகைப்பந்து:

குழுக்கள் நிரையாகச் சமாந்தரக் கோடுகளில் கால் இடர்ந்து நிற்றல். நிரவின் முன் நிற்பவர்கள் கையிலிருக்கும் பந்தைக் குகைபோல் அமைக்கப்பட்ட கால்களுக்கிடையால் மின்னே நிற்பவருக்கு அனுப்புதல். இறுதியில் நிற்பவர் பந்தை எடுத்து முன்னே ஒரு குறிப் பிட்ட எல்லையைத் தாண்டி வந்து திரும்பி நிரவில் நின்று ஆரம்பித்தல்.

### வில்பந்து:

முன்பு போல் நின்று பந்தைப் பின்னே தலைக்கு மேலால் வில்போன்று அடுத்தவரிடம் கொடுத்து இறுதியில் நிற்பவர் எடுத்து முன்பு போல் ஆடுதல்

### மீன்வலை:

எண்ணிக்கை 30/40 மைதானம் 100<sup>1</sup> × 60<sup>1</sup> மைதானத்தைக் கட்டாகவும் மாணவர்களை மீன்களாகவும் இருவர் கைகளை வலக்கையை இடக்கையாற் பற்றி வலையாகச் சென்று மீன்பிடித்தல். கைவிடாது பிடித்தல் வேண்டும். பிடிப்பட்டவரும் வலையுடன் சேருதல் வேண்டும். கடலுக்கு வெளியே மீன் சென்றாலும் வலையுடன் சேருதல் வேண்டும்.

### குதிரைக்காரனும் குதிரையும்:

எண்ணிக்கை 30/40 மைதானம் 1/2 உடைபந்தாட்ட மைதானம். மாணவர்களை இரு குழுக்களாகப் பிரித்து ஒரு குழுவை குதிரைகள் என்றும் மற்றக் குழுவைக் குதிரைக்காரன் களாகவும் பெயரிடுதல். குதிரைகளைக் காட்டிற்கு (மைதானத்தின் மறு எல்லைக்கு) அனுப்புதல் குதிரைக் காரன்களை எதிர்ப்பக்க எல்லைக் கோட்டிலிருந்து சைகை கிடைத்ததும் காட்டில் உள்ள குதிரைகளைப் பிடித்தல். குதிரைகள் பிடிப்பட்டதும் குதிரைக்காரனை ஏற்றி வருதல் வேண்டும். குதிரைகள் எதிரே உள்ள எல்லைக் கோட்டைத் தொட்டபின் பிடிக்க முடியாது.

## எமது நெஞ்சம் நிறைந்தவர்கள்

- ★ மெய்வண்ணம் சஞ்சிகை சிறப்புடன் மலர தம் ஆசிச் செய்திகளை வழங்கிய மேலதிக மாகாணக் கல்விப்பணிப்பாளர், வலயக் கல்விப்பணிப்பாளர், உடற்கல்வி உதவிக் கல்விப்பணிப்பாளர் ஆகியோருக்கும்
- ★ இம்மலருக்குத் தமது ஆக்கங்களைத் தந்து சிறப்பித்ததுடன் தகுந்த ஆலோசனையும் வழங்கி எம்மை உற்சாகப்படுத்திய தென்மராட்சி வலய உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர்கள், ஆசிரியர்கள் அனைவர்க்கும்
- ★ மெய்வண்ணம் சஞ்சிகை சிறப்புற அமைய உதவி வழங்கிய யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக மருத்துவபீட சமூக மருத்துவத்துறைக்கும்
- ★ உடற்கல்வி ஆக்கங்களைத் தந்து மலரைச் சிறப்பித்த யாழ் பல்கலைக்கழக கல்வித்துறை விரிவுரையாளர்களுக்கும்
- ★ புள்ளி விபரங்களையும், நூல்களையும் தந்துதவிய மாகாணச் சுகாதார சேவைகள் பிரதிப்பணிப்பாளர் பணிமனைக்கும், சாவகச்சேரி சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அலுவலகத்திற்கும்
- ★ மலரின் உருவமைப்பிற்கு ஆலோசனை வழங்கிய முன்னாள் அதிபர் திரு. ச. சிவசரவணபவன் (சிற்பி) அவர்களுக்கும்
- ★ மருத்துவ நூல்களைத் தந்துதவிய சிரேஷ்ட பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோத கர் திரு. சி. இராஜேந்திரா அவர்களுக்கும்
- ★ அட்டைப் படத்தை அழகுற வடிவமைத்துத் தந்த அழகியற்கல்வி உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர் திரு. கோ. கைலாசநாதன் அவர்களுக்கும்
- ★ விளம்பரம் தந்துதவிய அருள் விநாயகர் மோட்டோர்ஸ் ஸ்தாபன உரிமையாளருக்கும்
- ★ மலர் வெளியிடுவதற்கு எம்முடன் ஒருங்கிணைந்து ஒத்தாசை புரிந்த சுகாதார உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் அனைவருக்கும்
- ★ குறித்த வேளையில் சிறந்த முறையில் மெய்வண்ணம் சஞ்சிகையைப் பதிப்பித்துத்தந்த மட்டுவில் திருக்கணித அச்சக உரிமையாளருக்கும் எமது நன்றிகள் உரித்தாகுக.

திரு. ந. ரவிகுமார்  
இதழாசிரியர்,  
சுகாதார உடற்கல்வி மன்றம்.

37-ம் பக்கத்திலுள்ள வினாக்களுக்குரிய விடைகள்  
மறு இதழில் வெளியாகும்.



“சோம்பல் ஒழித்தவனுடைய முயற்சியிலே  
வெற்றிமாது நடமாடுவாள்”

உங்கள் முயற்சியில் நாம்

- ★ புத்தம் புதிய மோட்டார் சைக்கிள்களா?
- ★ பற்றுரீ வகைகளா? ★ அடிட வகைகளா?
- ★ சோலர் வகைகளா?

இன்று எது வேண்டும்

அத்தனையும் மலிவாகம் பொற்றி  
நாடுங்கள்



## அருள் விநாயகர் மோட்டோர்ஸ்

103, ஸ்ரான்லி வீதி,

யாழ்ப்பாணம்.

கிளை நிறுவனங்கள் :

அருள் விநாயகர் மேட்டார்ஸ்

106, ஸ்ரான்லி வீதி,

யாழ்ப்பாணம்.

அருள் விநாயகர் மேட்டோர்ஸ்

262, கண்டி வீதி,

சாவகச்சேரி.