

"KALAA POOSHAKALM"  
K.S.SIVAGNANARAJAH  
RETired Vice Principal  
GOVINDAPATEL HIGH  
SCHOOL, KOLYAL, KOLYAL

68



ரஷாலையைப் பிறப்பிடங்கவுற், நொக்குவில் சுற்பியன் லேனை  
வசிப்பிடங்கவுற் நொண்ட

அமர்

சுத்தியசீலன் லதர்சன்

அவர்கள் சிவபதுமடைந்தமை குறித்த

நினைவுச் சிமிழ்

24.07.2019







வாழப்பிறந்த வசந்தமான மனித ஜனனத்தின்  
ஆற்றிலிருக்கப்பால் அர்த்தமான சிந்தனையுடன்  
தினமும் உலாவந்த பாச உறவின் சிகரமே !  
எண்ணாங்களால் கட்டிய மாளிகையும் மனதுடைத்து  
மரணித்துப் போனதே

ஏழாலையைப் பிறப்பிடமாகவும், கொக்குவில் சம்பியன் லேனை  
வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

# அமரர் சுத்தியசீலன் வதர்சன் அவர்களது சிவபதப்பேறு குறித்த நினைவுச் சிமிழ்

**24.07.2019**

A POOSHAMANAM -  
 K.S.SIVAGNANARAJAH  
 RETD VICE PRINCIPAL  
 ADIYAPATHAM ROAD  
 KOKUVIL WEST

## சமீப்பணம்



எங்கள் செல்வப் புதல்வனாய்  
எம்முடன் வாழ்ந்து எம்மை  
தனது கல்வி அறிவால்  
பெரு மிதப்படுத்தி நிறைவு தந்து  
இறைபக்தி, அன்பு, அரவணைப்பு,  
அயராத உழைப்பு அடுத்தவர் மனங்கோணாத  
பண்பு அனைத்தும் ஒருங்கே நிறைந்த  
எங்கள் அன்புச் செல்வன்  
எம்மை மகிழ்வுடனே வாழ வைத்தான்  
உலகத்து வாழ்வை நீத்து  
ஒப்பற்ற விண்ணக வாழ்விற்கு சென்ற  
எங்கள் அன்புச் செல்வனின்  
பாதக் கமலத்தில் காணிக்கையாக  
இம் மலரினை நாம்  
சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

ஓம் சாந்தி ஓம் சாந்தி ஓம் சாந்தி



கிழங்கும்  
குடும்பத்தினர்

வைகங்கள் வாழுவதும், வாழுபவை  
வாழுறையும் தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்.



மலர்வு

10.02.1989

உதிர்வு

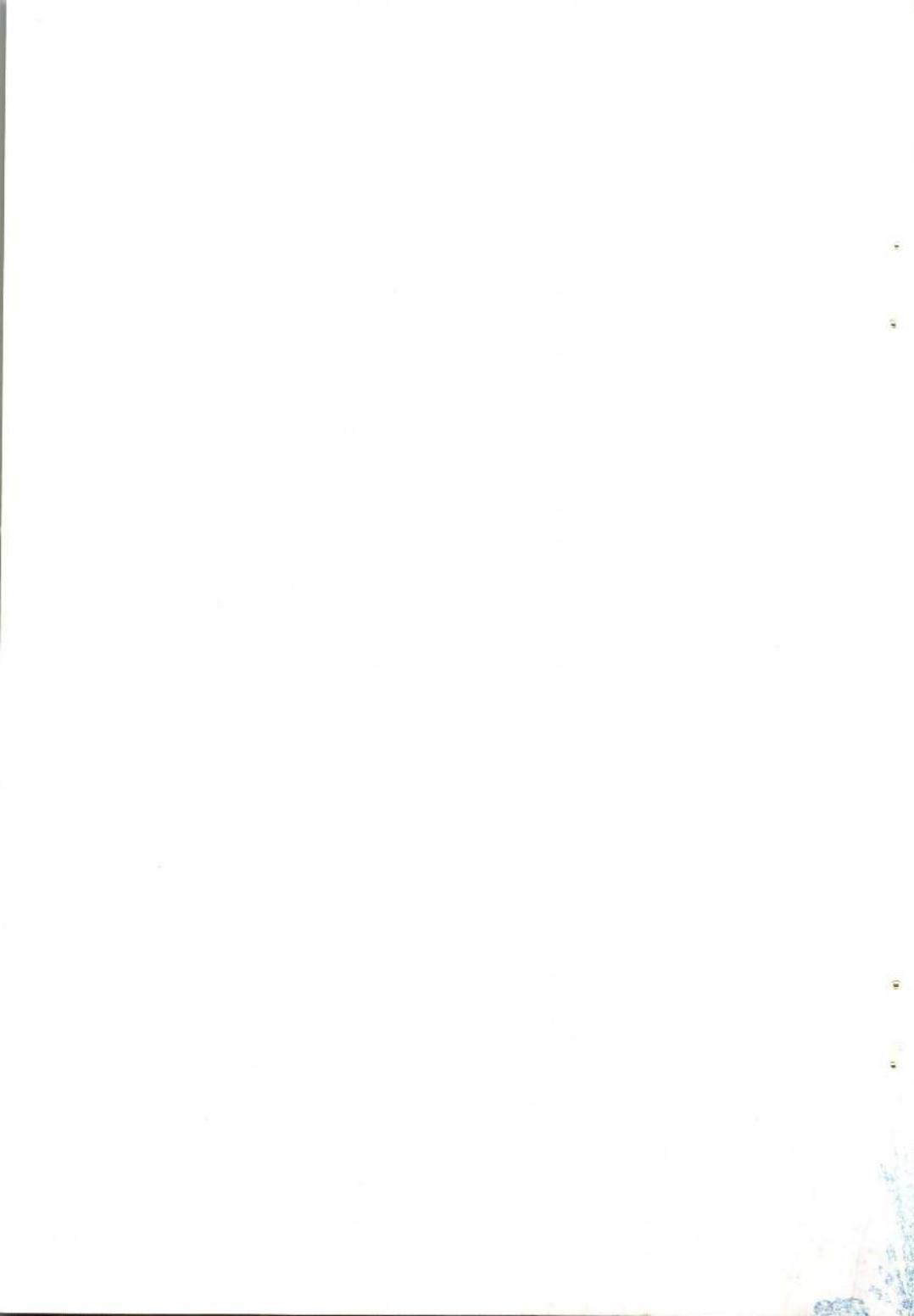
24.06.2019

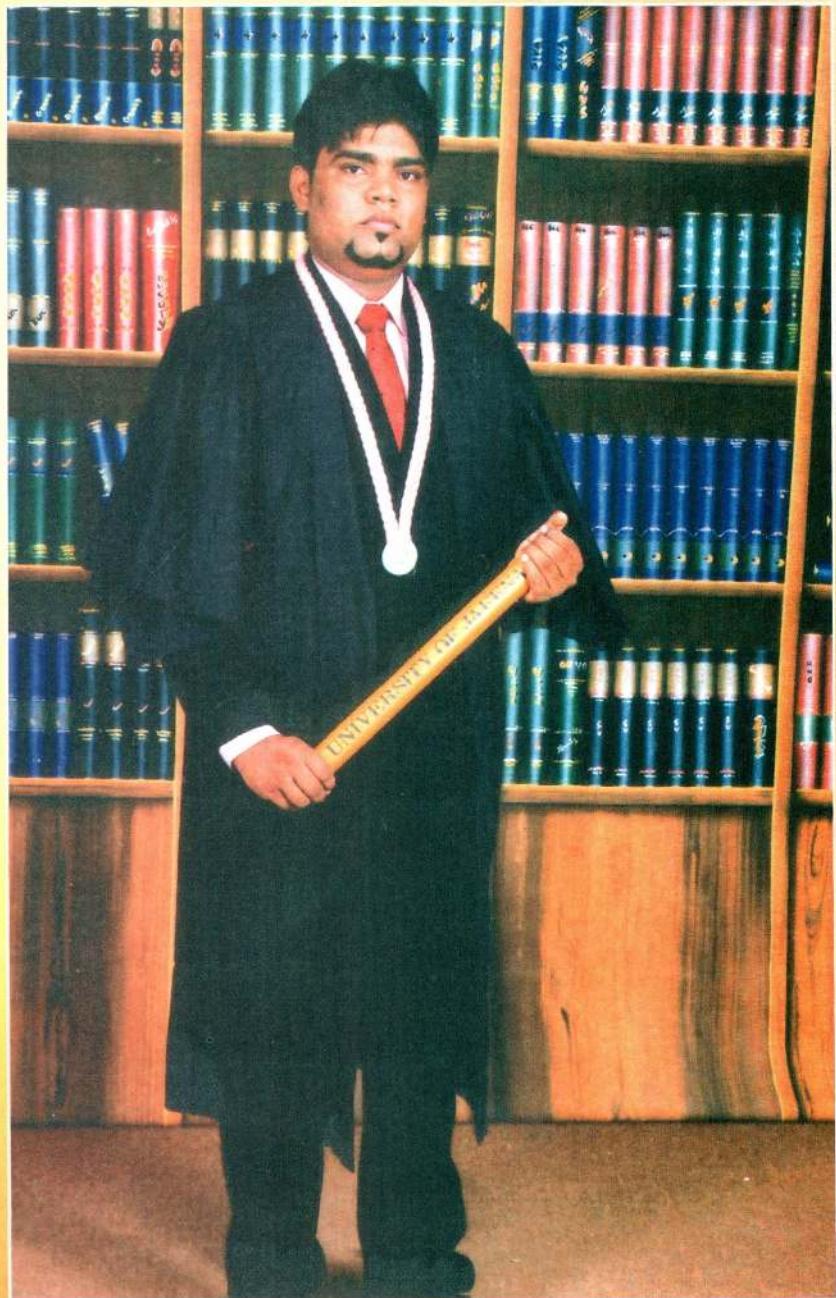
**அமரர்**

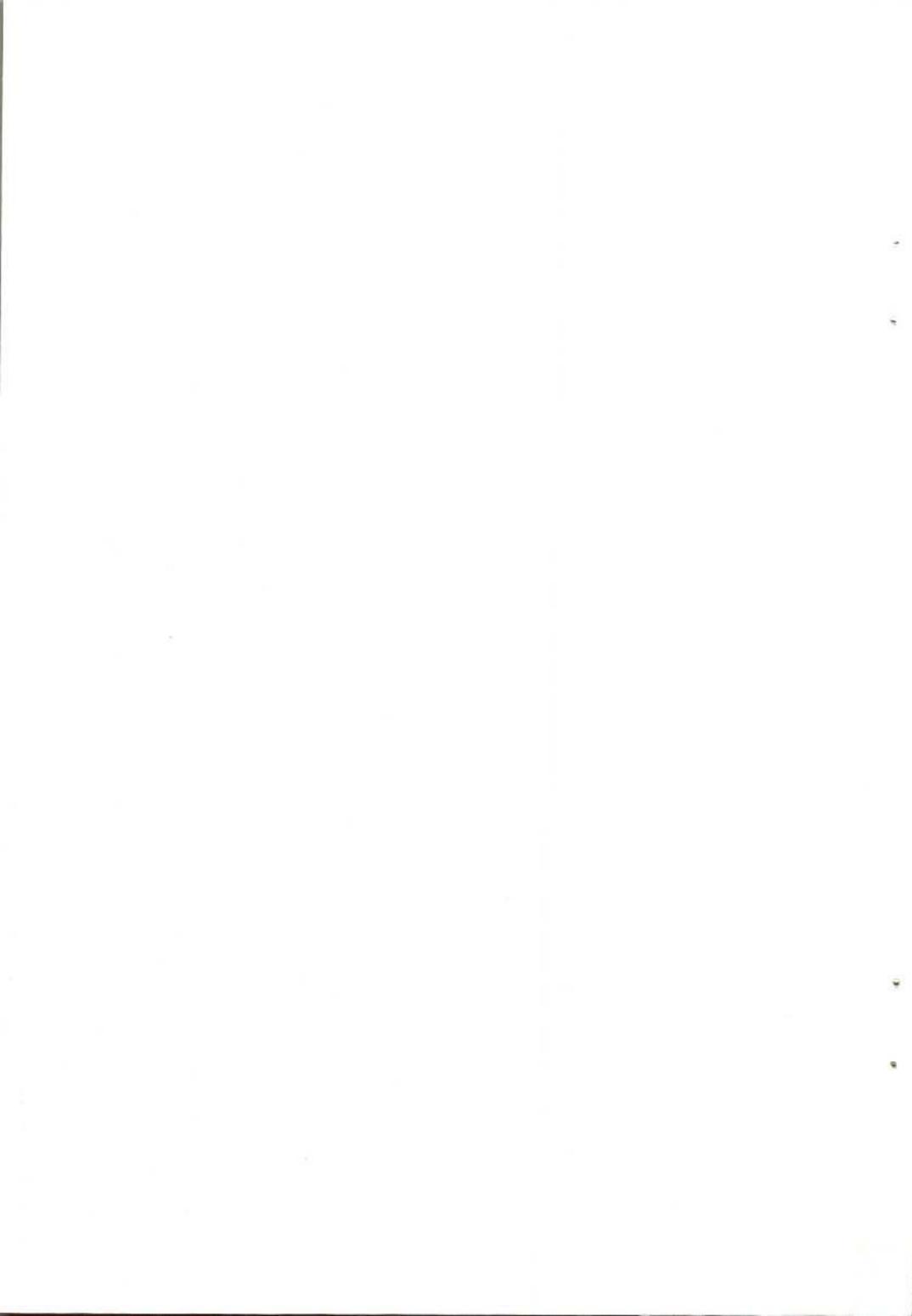
**சுத்தியசீலன் லதர்சன்**  
**அவர்கள்**

**திதி நிற்ணய வெண்பா**

ஆண்டு விகாரி ஆனித் திங்கள் ஒன்பதுடன்  
பூண்ட தேய்பிறை சப்தமிப்பூர்டாதியில் - நீண்ட  
பார்புகழ் சுத்தியசீலன் லதர்சன் பூவுலகை நீத்து  
சொர்க்கமது சேர் நாள்







கி.வெ.மயம்  
தோத்திரப் பாடல்கள்



## விநாயகர் துதி

திருச்சிற்றம்பலம்

விநாயகனே வெவ்வினையை வேற்றுக்கவல்லான்  
விநாயகனே வேட்கை தணிவிப்பான் - விநாயகனே  
விண்ணிற்கும் மண்ணிற்கும் நாதனுமாந்  
தன்மையினாற் கண்ணிற் பணிமின்களிந்து

### தேவாரம்

மாசில் வீணையும் மாலை மதியழும்  
வீசு தென்றலும் வீங்கிள வேணிலும்  
முசு வண்டறை பொய்கையும் போன்றதே  
ஈசன் எந்தை இணையடி நிழலே

### திருவாசகம்

பால்நினைந் தூட்டும் தாயினுஞ் சாலப்  
பரிந்து நீ பாவியேனுடைய  
ஊனினையுருக்கி உள்ளொளி பெருக்கி  
உலப்பிலா ஆனந்தமாய  
தேனினைச் சொரிந்து புறம் புறந் திரிந்த  
செல்வமே சிவபெருமானே  
யானுனைத் தொடர்ந்து சிக்கெனப் பிடித்தேன்  
எங்கெழுந் தருங்கவது நீயே

## திருவாசகம்

கற்றவர் விழுங்கும் கற்பகக் கணியைக்  
கரையிலாக் கருணைமா கடலை  
மற்றவர் அறியா மாணிக்க மலையை  
மதிப்பவர் மனமணி விளக்கைச்  
செற்றவர் புரங்கள் செற்ற எஞ் சிவனைத்  
திருவீழி மிழலை வீற்றிருந்த  
கொற்றவன் தன்னைக் கண்டு கண்டு உள்ளம்  
குளிரளன் கண் குளிர்ந் தனவே

## திருப்பல்லாண்டு

பாலுக்கு பாலகன் வேண்டி  
அழுதிடப் பாற்கடல் ஈந்த பிரான்  
மாலுக்குச் சக்கரம் அன்றருள்  
செய்தவன் மன்னிய தீல்லை தன்னுள்  
ஆளிக்கும் அந்தணர் வாழ்கின்ற  
சிற்றம்பலமே இடமாகப்  
பாலித்து நட்டாம் பயிலவல்லானுக்கே  
பல்லாண்டு கூறுதுமே

## திருப்பல்லாண்டு

இறவாத இன்ப அன்பு வேண்டிப் பின் வேண்டுகின்றார்  
பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும் பிறப்பு உண்டேலுன்னை யென்றும்  
மறவாமை வேண்டும் இன்னும் வேண்டும் நான் மகிழ்ந்து பாடி  
அறவா நீ யாடும் போதுன் அடியின் கீழிருக்க வென்றார் .

## திருப்புகழ்

ஏறுமயிலே ஏறிவிளை யாடு முகம் ஒன்றே  
சசனுடன் ஞானமொழி பேசும் முகம் ஒன்றே  
கூறுமடி யார்கள் வினை தீர்க்கு முகம் ஒன்றே  
குன்றுருவ வேல் வாங்கி நின்ற முகம் ஒன்றே  
மாறுபடு குரரை வதைத்த முகம் ஒன்றே  
வள்ளியை மணம் புனர் வந்த முகம் ஒன்றே  
ஆறுமுகமான பொருள் நீயருள்ள வேண்டும்  
ஆதியருணாசலமமர்ந்த பெருமானே

## வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்  
கோன்முறை அரசு செய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க  
நான்மறை அறங்கள் ஓங்க நற்றவும் வேள்வி மல்க  
மேன்மை கொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்.

திருச்சிற்றம்பலம்



## அமர் சுத்தியசீலன் லத்ர்சன் அவர்கள்ன் வாழ்க்கைக் குடும்பம்

“வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன்  
வானுறையும் தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்”

இந்து சமுத்திரத்தின் முத்து எனப் போற்றப்படும் இலங்கைத் திருநாட்டில் யாழிப்பாணத்தில் வடபுலத்தே எழு ஆலயங்கள் புடை குழு அமைந்திருப்பது ஏழாலைக் கிராமமாகும். நந்சான்றோர் புகழ் விரிக்கும் கிராமமாகப் போற்றப்படும் ஏழாலையம் பதியினிலே சுத்தியசீலன் இன்பநாயகி ஆகியோரின் இல்லற வாழ்வின் நற் பயணாக ஏகபுதல்வன் லத்ர்சன் இம்மண்ணில் 10.12.1989ல் அவதரித்தார் இவர் சிறுவயதிலேயே கற்றலையும் நல்லொழுக் கத்தையும் தனது இரு கண்களாக கொண்டதுடன் ஆன்மீகத்திலும் ஈடுபாடு கொண்டு வழிபாட்டில் ஆர்வத்தை காட்டினார் .

சிறு வயதில் தனது ஆரம்பக் கல்வியை 1992 - 1994 வரையான காலப்பகுதியில் ஏழாலை மேற்கு “சோபிகா” முன்பள்ளியிலும் தொடர்ந்து தரம் 01, தரம் 02 வரையான கல்வியினை யா/ஏழாலை மேற்கு சைவ சன்மார்க்க வித்தியா சாலையிலும் 1996ல் நாட்டுக்குழந்தை காரணமாக இடம்பெயர்ந்து 1997ல் யா/ இளவாலை ஞோ.க. ஆண்கள் பாடசாலையிலும் மீண்டும் 1998 - 1999 வரையான காலப் பகுதி வரை யா/ ஏழாலை மேற்கு சைவ சன்மார்க்க வித்தியாசாலையிலும் கல்வியை தொடர்ந்தார் மகனுடைய கல்வித் திறுமையினைக் கண்டு வியந்த பெற்றோர் இவரை இடைநிலை மற்றும் உயர் நிலைக் கல்வியினை கற்பதற்காக யா/கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரியில் அனுமதியினைப் பெற்று படிக்க வைத்தனர். இவர்கள் ஏழாலைக்கு

சென்று வருவது சிக்கலாக இருந்த காரணத்தால் இவரது மாமனாரின் இல்லத்தில் பெற்றோருடன் இணைந்து அங்கேயே தமது வதிவிடத்தையும் உறுதிப்படுத்தி கொண்டனர். லதர்சன் அவர்கள் பெற்றோரின் இவ்வாறான செயலைக் கண்டு கல்வியில் மிகுந்த அக்கறையுடன் கற்று வரும் வேளையில் க.பொ.த சாதாரண பரீட்சைக்குத் தோற்றி மிகவும் சிறந்த பெறுபேற்றினை பெற்று பாடசாலை மற்றும் பெற்றோர் உற்றார், உறவினர் நண்பர்கள் மத்தியில் நந்பெயரைப் பெற்றுக் கொண்டார். லதர்சன் அவர்கள் தான் எதிர்காலத்தில் ஒரு வியாபார முகாமைத்துவம் செய்யக் கூடிய நபராக வர வேண்டும் என்ற இலக்கோடு தனது உயர்தர பாடத் தெரிவில் வர்த்தகத் துறையினைத் தெரிவு செய்து தொடர்ந்தும் யா/ கொக்குவில் இந்துக்கல்லூரியிலேயே தனது உயர்தரக் கல்வியையும் தொடர்ந்தார், பாடசாலையில் கற்கும் காலத்தில் பாடசாலை மட்ட இல்ல மெய்வல்லுனர் திறனாய்வுப் போட்டிகளில் பங்கு பற்றிய துடன் பாண்ட் வாத்தியம், பாடசாலை சாரணர் இயக்கம் போன்றவற்றில் பங்குபற்றியதுடன் மாணவ முதல்வனாகவும் செய்யப்பட்டு பாடசாலையில் சிறந்த ஒரு மாணவனாக விளங்கினார். க.பொ.த. உயர்தரப் பரீட்சைக்கு 2008ம் ஆண்டு தோற்றி 2AB சித்தியினைப் பெற்று யாழ் பல்கலைக்கழகத்திற்கு தெரிவானார். பல்கலை தொடங்கும் வேளையில் இராணுவ கெடுபிடிகள், ஹர்த்தால்கள், கதவடைப்புக்கள் போன்ற செய்யப்படுகள் நடந்தும் கல்வியை தளர விடாது "கொள்கையில் உறுதி வாழ்க்கையில் வெற்றி" என்ற இலட்சியத்துடன் பல்கலையில் கற்று வரும் வேளை முன்னாம் வருடத்தில் பல்கலைக்கழக பாடத்துறை தெரிவில் கணக்கீட்டை பிரதான பாடமாக தெரிவு செய்து கற்றதுடன் பல்கலைக்கழக பட்டத்தினை நிறைவு செய்வதற்காக தொழில் பயிற்சியாக

(Internship) இலங்கை வங்கி இரண்டாம் தர கிளை ஸ்ரான்லிவீதி யாழ்ப்பாணத்தில் சுமார் ஒருவருடத்திற்கு குறையாத காலப் பகுதியில் சேவையாற்றியிருந்தார். கணக்கீட்டில் சிறப்பாக செயற்பட்டு 2nd Class upper Division இல் B.B.A (Fm.Spl) (Bachelor Business Administration) இனை 30வது பொதுபட்டமளிப்பு விழாவில் பெற்றுக்கொண்டார் தொடர்ந்து aat கற்கை நெறிக்கையை பூர்த்தி செய்ததுடன் Chartered கற்கை நெறியின் 2ம் நிலையை பூர்த்தி செய்து உற்றார் உறவினர்கள் நண்பர்கள் மத்தியில் நன் மதிப்பை பெற்றுக் கொண்டார். பின்னர் யாழ் பல்கலைக் கழக நிதிக் கிளையில் பயிலுனராக தொடர்ச்சியாக இரண்டு வருடங்கள் பணியாற்றி இருந்தார். இவ்வாறு பணியாற்றிக் கொண்டிருக்கும் வேளையில் பட்டதாரி நியமனமாக அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் பதவிக்கு தெரிவு செய்யப்பட்டு நெடுந்தீவு பிரதேச சபைக்கு 26.03.2018ல் நியமிக்கப்பட்டார். இவர் தொடர்ந்து நெடுந்தீவு மக்களிற்காக சேவையாற்றும் போது அன்னாருக்கு கூட்டுறை அபிவிருத்தி உத்தியோகஸ்தர் விண்ணப்பம் கோரப்பட்ட வேளையில் இவர் அதற்கு விண்ணப்பித்து அவ்வேலை கிடைப்பது உறுதியாகியதும் பட்டதாரி நியமனத்தில் வழங்கப்பட்ட அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் பதவியில் இருந்து 04 மாத முடிவில் விலகி கூட்டுறை அபிவிருத்தி தினைக்களத்தால் வழங்கப்படும் கூட்டுறை அபிவிருத்தி உத்தியோகஸ்தர் பதவிக்கு நியமிக்கப்பட்டார். இப் பதவியினை செவ்வனே செய்து வரும் வேளை யாழ் பல்கலைக்கழகத்தின் நிதிப்பிரிவு ஆட்சேர்ப்பு விண்ணப்பம் ஒன்றை கோரியிருந்த வேளையில் அன்னார் அதற்கு விண்ணப்பித்து எழுத்துப் பரீட்சையில் சித்தியடைந்து நேர்முகத் தேர்விலும் சித்தி எய்தி யாழ் பல்கலைக்கழகத்தின் நிதிக்கிளையின் கணக்குப்பதிவாளராக நிரந்தர நியமனம் பெற்றார். 2019 ஜூவரி தொடக்கம் தான் கற்ற கல்விக்கு ஏற்ற

வேலை என எண்ணி மிகவும் சுந்தோசமாக வேலை செய்து வந்ததுடன் விளையாட்டு நிகழ்வுகளிலும் பின்னிற்கமாட்டார் தாயின் பிறப்பிடம் காரைநகர் என்பதால் காரைநகரில் இயங்கும் இளங்கோலை விளையாட்டுக் கழகத்தில் பதிவினை மேற்கொண்டு கழகத்திற்காக பல விளையாட்டுகளில் (கிரிக்கெற், காற்பந்து) விளையாடி வெற்றிக் கேடயங்களை பெற்றுக் கொடுப்பதில் பங்களிப்புக்களை வழங்கியுள்ளார். காரைநகரில் உள்ள கோவில் திருவிழாக்கள், கொக்குவில் மஞ்சவனைப்பதி முருகன் கோவில் மற்றும் ஏழாலையில் அமைந்துள்ள கோவில் திருவிழாக்களில் முன்னின்று செயற்பட்டார். திருமண நிகழ்வுகள், பிறந்தநாள் கொண்டாட்டங்கள் போன்றவற்றிலும் அன்னார் முன்னின்று செயற்படுவார். ககுரினா கடற்கரை, சாட்டி, வேலனை, போன்ற இடங்களுக்கு விடுமுறை நாட்களில் செல்வதில் மிகவும் ஆர்வம் கொண்டிருந்தார். இவ்வாறு இருக்கும் நேரத்தில் பெற்றோர் இவருக்கு திருமணம் செய்து வைக்க விரும்பி ஜாதகத்தை கொடுத்து திருமணம் முற்றாக இருக்கும் தருணத்தில் எம தர்மனுக்கு பொறுக்கவில்லை போலும் அன்னார் அலுவலகத்தில் (பணிபுரியும் இடத்தில்) களைப்படை வதாக சக ஊழியருக்கு கூறியிருந்தார். மறுநாள் வைத்தியரை பார்ப்பதற்கு சென்றவேளை வைத்தியர் யா/ போதனா வைத்திய சாலைக்கு வரும்படி கூற அவ்வாறே மாமனாருடன் வைத்திய சாலை சென்று இருதயப் பிரிவில் அனுமதிக்கப்பட்டு சிகிச்சை பெற்றார் அன்னார் வைத்திய சாலையில் இருக்கும் வேளை பார்க்க செல்லும் நண்பர்கள் உறவினர்களிடம் தனக்கு பெரிதாக ஒரு நோயும் இல்லை எனவும் தான் ஒரிரு நாட்களில் வீடு வந்துவிடுவேன் எனவும் உறுதிபடக் கூறினார் இவ்வாறு திடமான எதிர்பார்ப்புடன் இருக்ககையில் 2019ம் ஆண்டு ஆனி மாதம் 24ம் திகதி மாலை 5.00 மணியளவில் பெற்றோர், உற்றார்

உறவினர்கள் நன்பர்கள் அனைவரையும் மீளாத்துயரில் ஆழ்த்தி இம் மண்ணகத்திலே தன் மூச்சையும் பேச்சையும் நிறைத்து ஒப்பற்ற விண்ணக வாழ்வை நாடுவிட்டார்.

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி !



## ரத்தியாசீலன் எதான்

பெறுபேறு: உயி (போம்ஹஸ் நியூஸ் ஸ்டீரி)

எங்குமொடை கூழுயற்சியும் தேடல்கே காள் சிந்த பெறுபெற்றூப் பெறக் காரணமாக அமைக்கப்படு, எங்குமொடை தேடலுக்குத் தனி பொடும் டெஸ்டாக்டாஸ்கமீ இருக்கும். ஆனாலும் காள் எதிர்பார்த்த அளவிற்கு இப்பெறுபெறு அமைவில்லை என்பதே எனது வருத்தமாகும். ஆனால் இப்பெறுபெற்றால் எங்களை விட எனது பொறுத்தாரேகிடவும் மகிழ்ச்சியிடப்பட்டிருக்கார்.



காள் இப்பெறுபெற ரூப் பெற எங்குமொடை பெற்றார்கள் உறுதுவையாக இருக்கும்படிகள் கூறுவது அதிகமான காலத்திற்கு வரையில்லை, தனியாக கூலி கூலியாக கூலியாக இருக்கும்படிகள் எங்குமொடை காள்க்கு ஆவியோர் எங்க்கு வழிகாட்டுகளாகவும் பக்கப்படுகின்றன இருக்குமார். காள் தனியே கல்வியிடுன் மட்டும் வின்று விடாது விளையாடுத்தாறுபிற்கும் காலிகள் வேலைமுடும் என்று ஆர்வத்துடன் ஈடுபட்ட போதிலும் அந்தறையில் எங்கால் சிரகாரிகளை கூற வில்லை.

ஏதிர்காலத்தில் வியாபார விர்வாக்த் துறையில் டயர் புதுவிலைப் பெறவேண்டும் என்பதை காண்டும் சியமாகும்.

### கடவுள்

நகைச்சவையுடன் எழுதக்கூடிய ஒரு சிறந்த எழுத்தாளர்  
ஆனால் அவர், நகைச்சவையுடன் நடிக்கத் தெரியாத  
மோசமான நடிகர்கள் பலரைக் கொண்டு  
தன் நாடகத்தை நடத்துகிறார்.

### உள்ளமது உள்ளவரை

அள்ளித் தரும் நல்லவரை  
விண்ணுலகம் வா வென்றால்  
மண்ணுலகம் என்னாகும் இறைவா





குழந்தைப் பருவத்திலே...



துள்ளி திருப்பும் வயதினிலே...



கல்வி எனும் ஒடத்திலே...

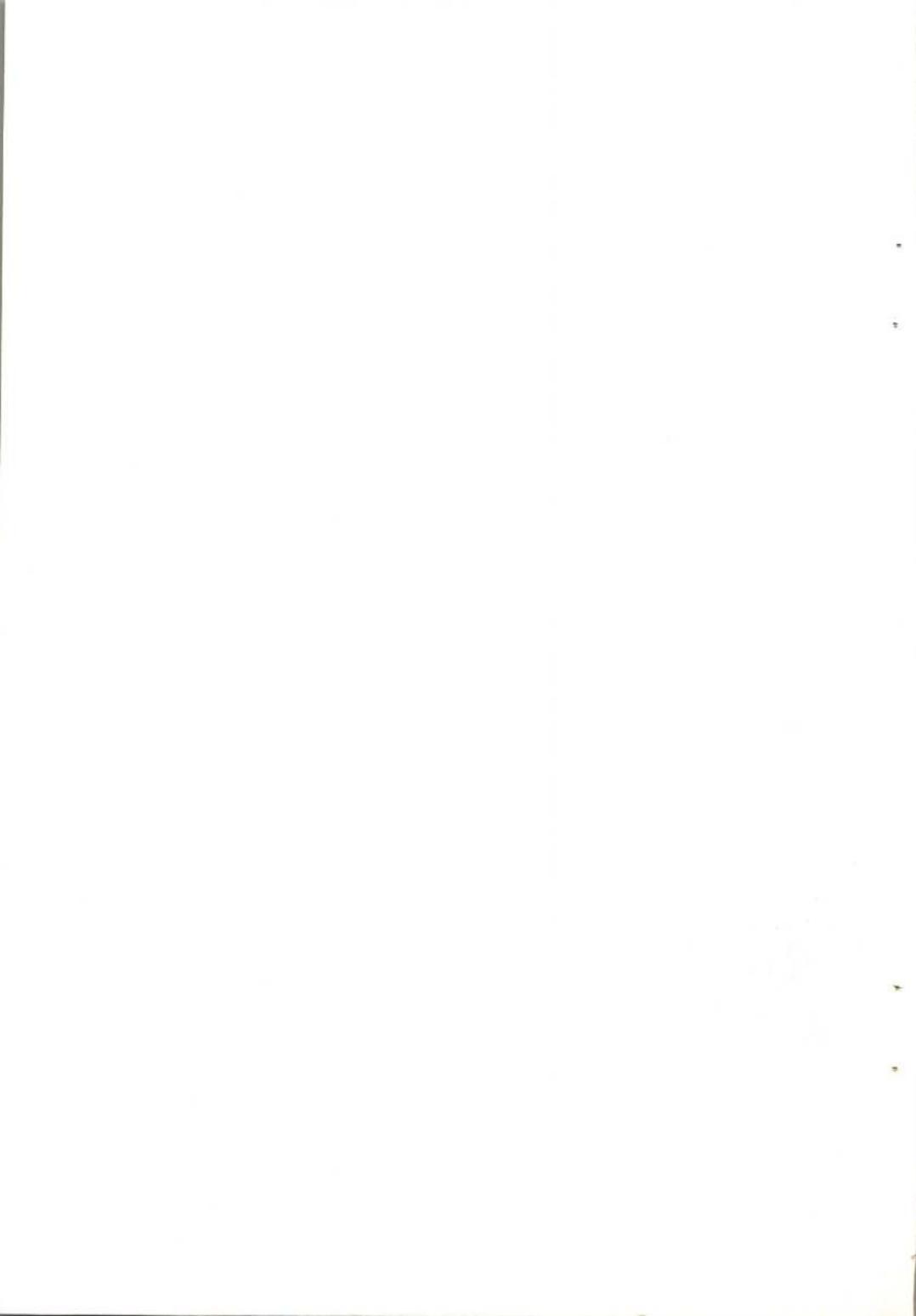


பாடசாலையில் நூல் வொர்க்க விடோக உடையின் போது...



சாரணர் பரிசுவியின் போது...







பாடசாலை தீல்ல மய்வல்லுவர் விளையாட்டு போட்டுமின் போது...



உயர்தா வகுப்பு மாணவர் ஒன்று கூடலில்...



ஈழம்யறந்த பறவைகள் கூடம் யிரியும் வேளையில்....

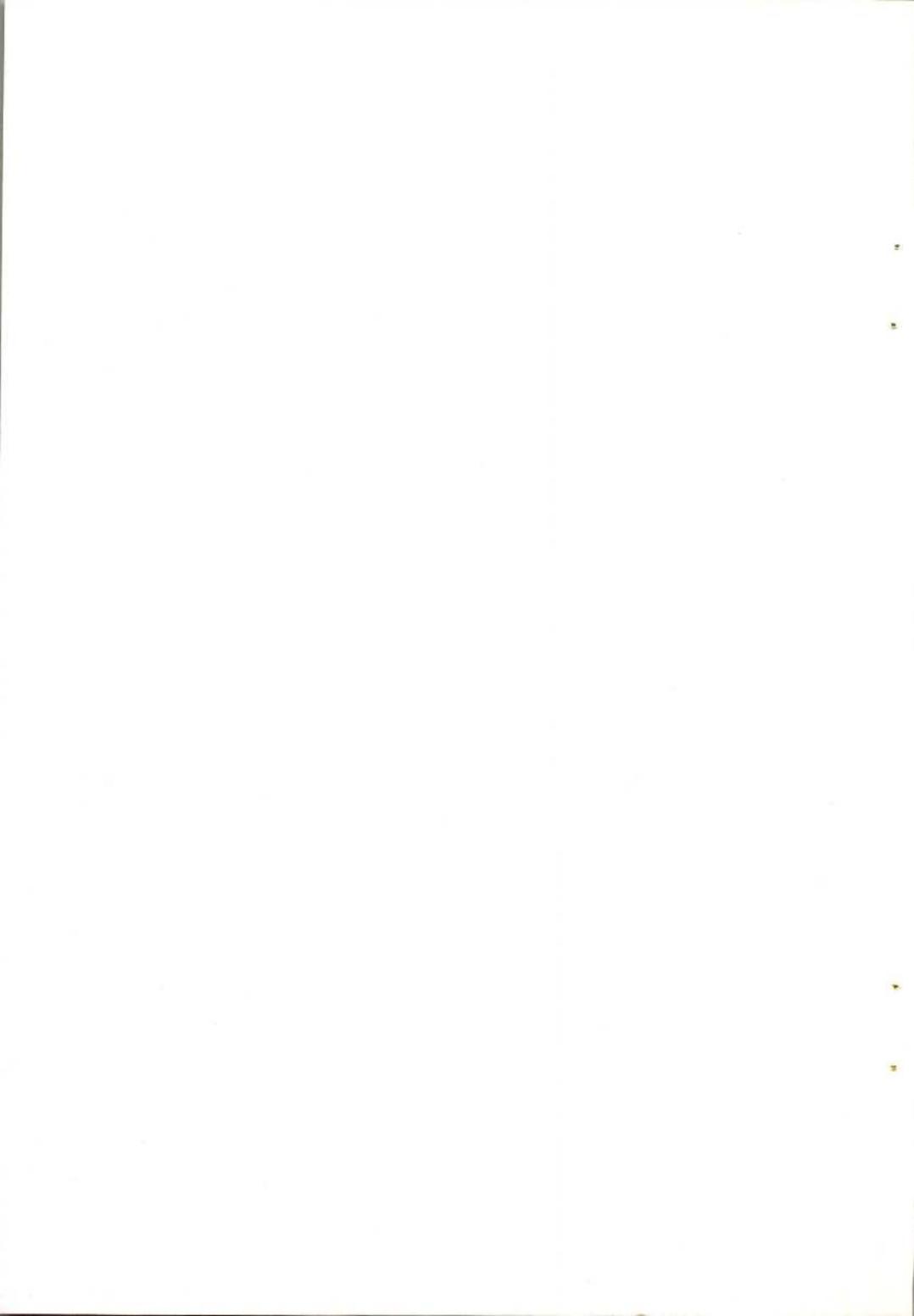


Photo: Nalin R. Mathew 077-3727248

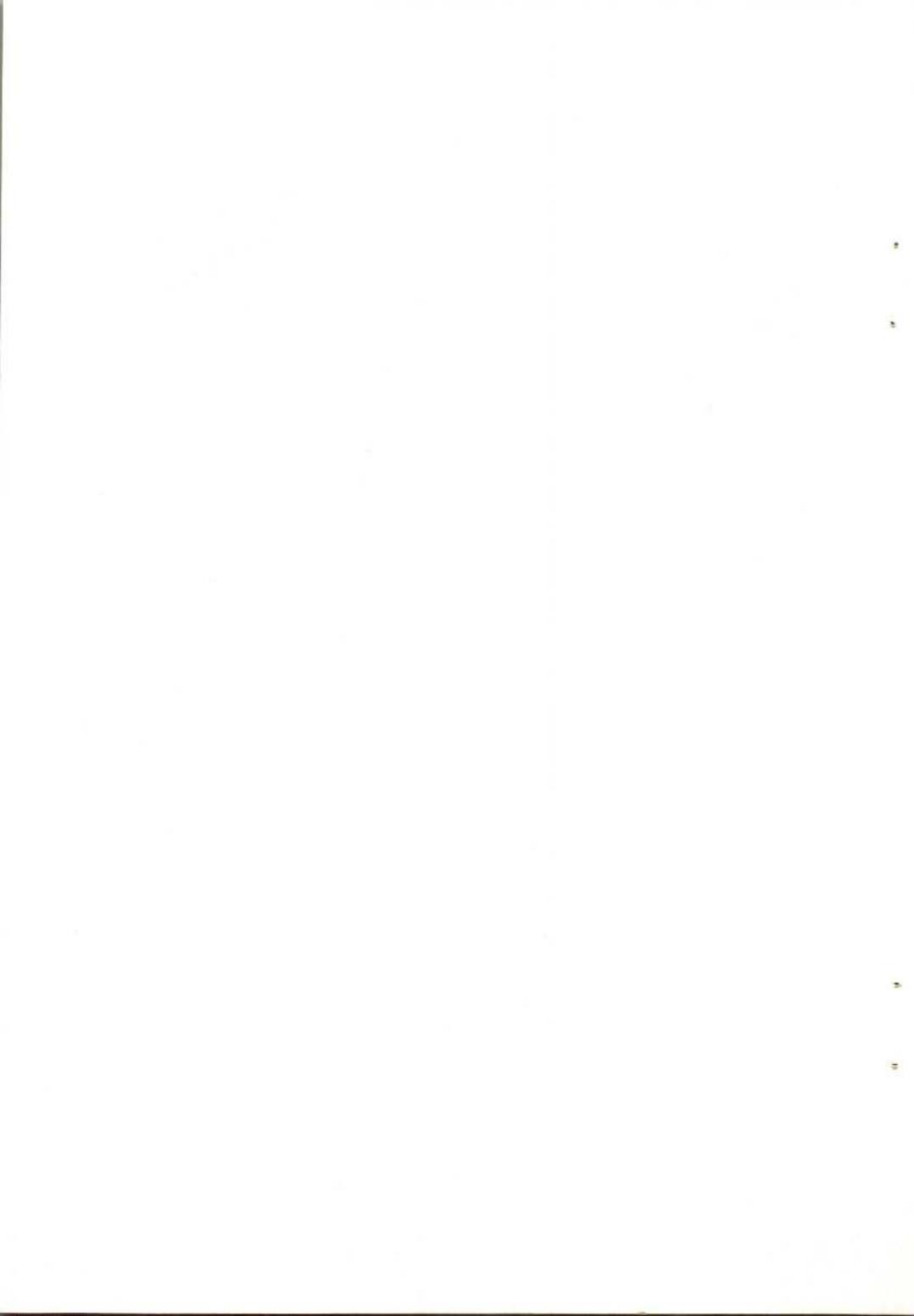


On 16th November 2010 At Ananda College - Colombo

**GET TOGETHER-2017**  
11<sup>th</sup> Batch-2009/BAD



Faculty of Management Studies & Commerce University of Jaffna

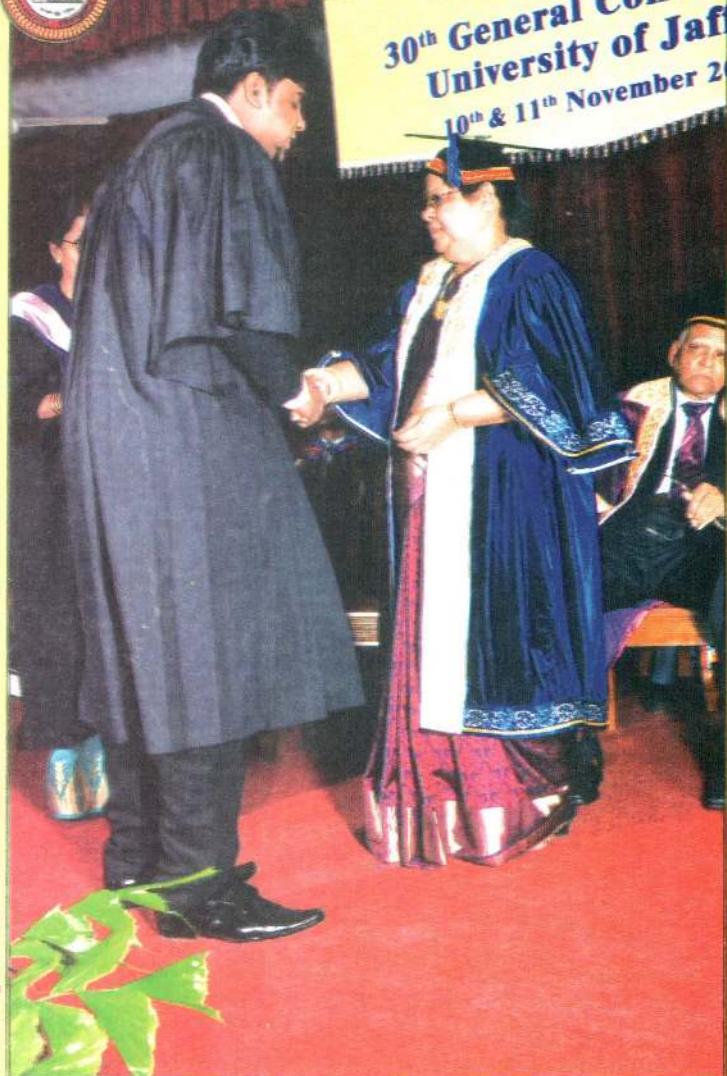


# UNIVERSITY OF JAFFNA



30<sup>th</sup> General Convocation  
University of Jaffna

10<sup>th</sup> & 11<sup>th</sup> November 2014

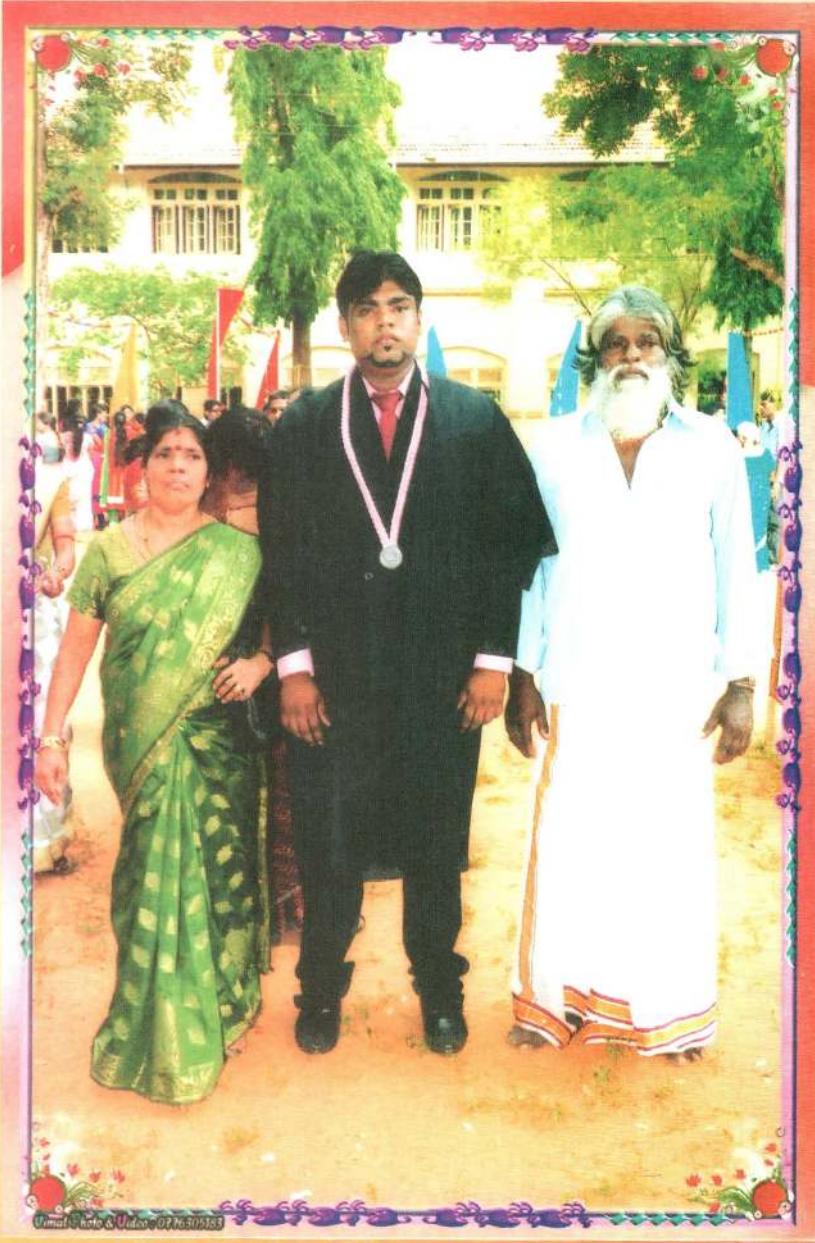


Lathu Digital - 0777111009

**30<sup>th</sup> Convocation - 2014**

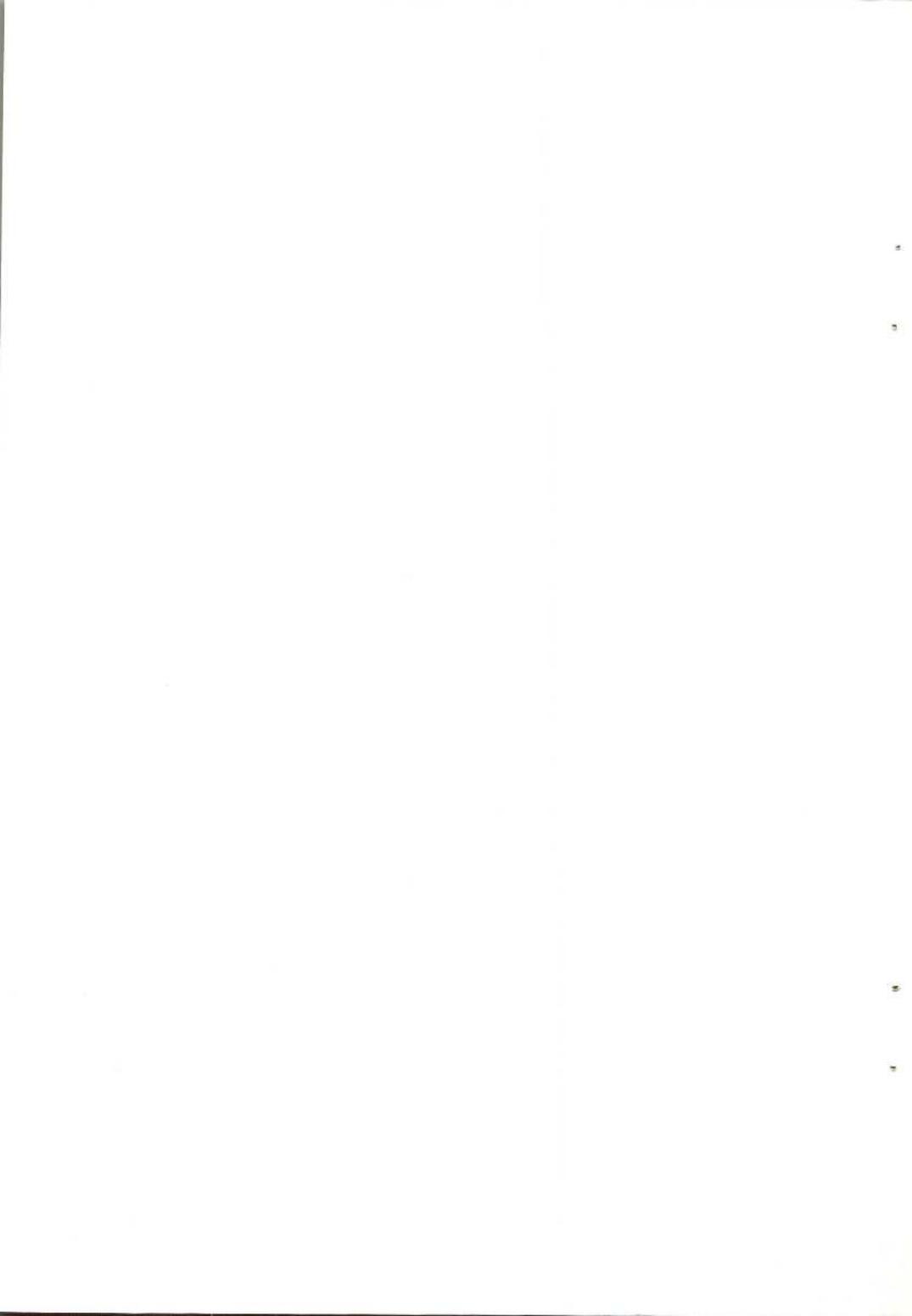
2014 ஆண்டு யாழியான பல்கலைக்கழகத்தில் நடையற்ற  
யாழியான விழாவின் போது ....





Oimal Photo & Video - 0716315163

யட்டமரிங்கு விழாவின் போது தனது நெஞ்சை தாழுடன் ...



# சகலவளவிலி மாலை



அழய கலைக் காறுபத்து நான்கினையு  
மேய வனோவிக்கு மென்னம்மை - தூய  
உருப்பளிங்கு போல்வாளன் ஞுள்ளத்தி ஞுள்ளே  
இருப்பளிங்கு வாரா திடர்.

பாக நிறமும் பவளச்செவ் வாயும்  
கடிகமழ்ப்புந் தாமரைபோற் கையும் - துழியிடையும்  
அல்லும் பகலு மனவரத முந்துதித்தாற்  
கல்லுஞ்சொல் லாதோ கவி.

வெண்டா மரைக்கன்றி நின்பதந்  
தாங்கவென் வெள்ளையுள்ளத்  
தண்டா மரைக்குத் தகாதுகொ  
லோக மேழுமளித்  
துண்டா ஞுறங்க வொழித்தான்பித்  
தாக வுண்டாக்கும் வண்ணங்  
கண்டான் சுவைகொள் கரும்பே  
சகல கலாவல்லியே.

நாடும் பொருட்சவை சொற்சவை  
 தோய்தர நாற்கவியும்  
 பாடும் பணியிற் பணிந்தருள்  
 வாய்பங்க யாசனத்திற்  
 கூடும் பசும்பொற் கொடியே  
 கதனக் குன்றுமைபாற்  
 காடுஞ் சுமக்குங் கரும்பே  
 சகல கலாவல்லியே.

அழிக்குங் செந்தமிழ்த் தெள்ளமு  
 தார்த்துன் னருட்கடவிற்  
 குளிக்கும் படிக்கென்று கூடுங்கொ  
 லோவுளங் கொண்டு தெள்ளித்  
 தெளிக்கும் பனுவற் புலவோர்  
 கவிமழை சிந்தக்கண்டு  
 களிக்கும் கலாப மயிலே  
 சகல கலாவல்லியே.

தூக்கும் பனுவற் றுறைதோய்ந்  
 கல்வியுஞ் சொற்சவைதோய்  
 வாக்கும் பெருகப் பணித்தருள்  
 வாய்வட நூற்கடலுந்  
 தேக்குங் செழுந்தமிழ்ச் செல்வமும்  
 தொண்டர்செந் நாவினின்று  
 காக்கும் கருணைக் கடலே  
 சகல கலாவல்லியே.

பஞ்சப்பித தந்தரு செய்யபொற்  
 பாதபங் கேருகமென்  
 நெஞ்சத் தடத்தல ராததென்னே  
 நெடுந் தாட்கமலத்  
 தஞ்சத் துவச முயர்த்தோன்செந்  
 நாவு மகமும் வெள்ளைக்  
 கஞ்சத் தவிசொற் திருந்தாய்  
 சகல கலாவல்லியே.

பண்ணும் பரதமுங் கல்வியுந்  
 தீஞ்சொற் பனுவலும்யான்  
 எண்ணும் பொழுதெளி தெய்தநல்  
     காயெழு தாமறையும்  
 விண்ணும் புவியும் புனலுங்  
     கனலுங்வெங் காலுமென்பர்  
 கண்ணுங் கருத்தும் நிறைந்தாய்  
     சகல கலாவல்லியே.

பாட்டும் பொருளும் பொருளாற்  
     பொருந்தும் பயனுமென்பாற்  
 கூட்டும் படிநின் கடைக்கணல்  
     காயுளங் கொண்டுதொண்டர்  
 தீட்டுங் கலைத்தமிழ் தீம்பா  
     லமுதங் தெளிக்கும்வன்னைம்  
 காட்டும் வெள் னோதிமப் பேடே  
     சகல கலாவல்லியே.

சொல்விற் பனமு மவதான  
     முங்கல்வி சொல்லவல்ல  
 நல்வித்தை யுந்தந் தடிமைகொள்  
     வாய்நவி னாசனஞ்சேர்  
 செல்விக் கரிதன் றொருகால  
     முஞ்சிதை யாமைநல்குங்  
 கல்விப் பெருஞ்செல்வப் பேறே  
     சகல கலாவல்லியே.

சொற்கும் பொருட்கு முயிராமெய்  
     ஞானத்தின் தோற்றுமென்ன  
 நிற்கின்ற மின்னை நினைப்பவர்  
     யார்நிலத் தோய்ப்புழைக்கை  
 நற்குஞ் சரத்தின் பிடியோ  
     டரசன்ன நாணநடை  
 கற்கும் பாதாம்புயத் தாளே  
     சகல கலாவல்லியே.

மண்கண்ட வென்குடைக்கிழாக  
 மேற்பட்ட மன்னருமென்  
 பண்கண்டளவிற் பணியச்செய்  
 வாய்ப்படைப் போன்முதலாம்  
 விண்கண்ட தெய்வம்பல் கோடியுண்  
 டேனும் விளம்பிலுன்போற்  
 கண்கண்ட தெய்வ முளதோ  
 சகல கலாவல்லியே.



### கூநு பிரார்த்தனை

எங்கு வேதனை உண்டோ அங்கு ஆழுதல் அளிக்கவும்.  
 எங்கு வெறுப்புண்டோ அங்கு அன்பு காட்டவும்.  
 எங்கு கலக்கமுண்டோ அங்கு நம்பிக்கையூட்டவும்  
 எங்கு அந்தகாரம் உண்டோ அங்கு ஒளிவீசவும்  
 எங்கு துயரம் உண்டோ அங்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கவும்  
 என்னை உமது கருவியாக பயன்படுத்தும் இறைவா!  
 மற்றவர்களால் நான் ஆழுதல் பெறாவிட்டாலும் நான்  
 மற்றவர்களை ஆழுதல் படுத்தவும்  
 மற்றவரிடம் பெற்றுக்கொள்ளாமல் போனாலும் நான்  
 மற்றவர்களுக்குக் கொடுக்கவும்  
 மற்றவர்கள் என்னில் அன்புச்சராவிட்டாலும் நான்  
 மற்றவர்கள் மீது அன்பு காட்டவும்  
 மற்றவர்களைப் புரிந்துகொள்ளாவிட்டாலும் நான்  
 மற்றவர்களைப் புரிந்து கொள்ளவும்  
 உமது வரம் தாரும் இறைவா!

மாணிக்கவாசக சுவாமிகள் அருளிய

### சிவபூராணம்

திருச்சிற்றும்பலம்

தொல்லை இரும்பிறவிச் குழுமத்தை நீக்கி  
அல்லல் அறுத்து ஆனந்தம் ஆக்கியதே - எல்லை  
மருவா நெறிஅளிக்கும் வாதவூர் எங்கோன்  
திருவாசகம் என்னும் தேன்.

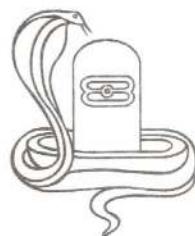
நமசிவாய வாழ்க நாதன் தாள் வாழ்க  
இமைப் பொழுதும் என் நெஞ்சில் நீங்காதான் தாள் வாழ்க  
கோகழி யாண்ட குருமணிதன் தாள் வாழ்க  
ஆகம மாகிநின்று அண்ணிப்பான் தாள் வாழ்க  
ஏகன் அனைகன் இறைவன் அடி வாழ்க  
வேகங் கெடுத்தாண்ட வேந்தனடி வெல்க  
பிறப்பறுக்கும் பிஞ்சூகண்றன் பெய்கழல்கள் வெல்க  
புறத்தார்க்குச் சேயோன்றன் பூங்கழல்கள் வெல்க  
கரம்குவிவாருன் மகிழும் கோன் கழல்கள் வெல்க  
சிரங்குவிவார் ஒங்குவிக்கும் சீரோன் கழல் வெல்க  
ஈசனடி போற்றி! எந்தையடி போற்றி  
தேசனடி போற்றி சிவன் சேவடி போற்றி  
நேயத்தே நின்ற நிமலனடி போற்றி  
மாயப் பிறப்பறுக்கும் மன்னனடி போற்றி  
சீரார் பெருந்துறை நம் தேவனடி போற்றி  
ஆராத இன்பம் அருளு மலை போற்றி  
சிவன் அவன் என் சிந்தையுள் நின்ற அதனால்  
அவனருளாலே அவன் தாள் வணங்கிச்  
சிந்தை மகிழுச் சிவபூராணந் தன்னை  
முந்தை வினைமுழுதும் ஓய உரைப்பன்யான்

கண்ணுதலான் தன் கருணைக் கண் காட்டவந்தெய்தி  
 எண்ணுதற் கெட்டா எழிலார் கழலிறைஞ்சி  
 விண்ணிறைந்து மண்ணிறைந்து மிக்காய் விளங்கொளியாய்  
 எண்ணிறந் தெல்லை யிலாதானே நின்பெருஞ்சீர்  
 பொல்லா வினையேன் புகழுமா நோன்றுறியேன்  
 புல்லாகிப் பூடாய்ப் புழுவாய் மரமாகிப்  
 பல்விருக மாகிப் பறவையாய்ப் பாம்பாகிக்  
 கல்லாய் மனிதராய்ப் பேயாய்க் கணங்களாய்  
 வல் லசரர் ஆகி முனிவராய்த் தேவராய்ச்  
 செல்லாநின்ற இத்தாவர சங்கமத்துள்  
 எல்லாப் பிறப்பும் பிறந்திளைத்தேன் எம்பெருமான்  
 மெய்யேயுன் பொன்னடிகள் கண்டின்று வீடுற்றேன்  
 உய்யவென் உள்ளத்துள் ஒங்காரமாய் நின்ற  
 மெய்யா விமலா விடைப்பாகா வேதங்கள்  
 ஜூயா வெனாங்கி ஆழந்தகன்ற நுண்ணியனே  
 வெய்யாய் தணியாய் இயமான னாம்விமலா  
 பொய்யாயின வெல்லாம் போயகல வந்தருளி  
 மெய்ஞ்ஞானம் ஆகி மிளிர்கின்ற மெய்ச்சுடரே  
 எஞ்ஞானம் இல்லாதேன் இன்பப் பெருமானே  
 அஞ்ஞானந் தன்னை அகல்விக்கும் நல்லறிவே  
 ஆக்கமளவிறுதி இல்லாய் அனைத்துலகும்  
 ஆக்குவாய் காப்பாய் அழிப்பாய் அருள் தருவாய்  
 போக்குவாய் என்னைப் புகுவிப்பாய்நின் நோழும்பின்  
 நாற்றத்தின் நேரியாய் சேயாய் நணியானே  
 மாற்றம் மனம் கழிய நின்ற மறையோனே  
 கறந்த பால் கண்ணலொடு நெய் கலந்தாற் போலச்  
 சிறந்தடியார் சிந்தனையுள் தேனூறி நின்று  
 பிறந்த பிறப்பறுக்கும் எங்கள் பெருமான்

நிறங்கள் ஓர் ஜந்துடையாய் விண்ணோர்கள் ஏத்த  
 மறைந்திருந்தாய் எம்பெருமான் வல்வினையேன் தன்னை  
 மறைந்திட மூடிய மாய இருளை  
 அறம் பாவம் என்னும் அருங்கயிற்றால் கட்டிப்  
 புறந்தோல் போர்த்தெங்கும் புழு அழுக்கு மூடி  
 மலஞ் சோரும் ஒன்பது வாயிற் குடிலை  
 மலங்கப் புலன் ஜந்தும் வஞ்சனையைச் செய்ய  
 விலங்கு மனத்தால் விமலா உணக்குக்  
 கலந்த அன்பாகிக் கசிந்துள்ளஞருகும்  
 நலந்தானிலாத சிறியேற்கு நல்கி  
 நிலந்தன்மேல் வந்தருளி நீள்கழல்கள் காட்டி  
 நாயிற் கடையாய்க் கிடந்த அடியேற்குத்  
 தாயிற் சிறந்த தயாவான தத்துவனே  
 மாசற்ற சோதி மலர்ந்த மலர்ச்சுட்ரே  
 தேசனே தேனார் அழுதே சிவபுரனே  
 பாசமாம் பற்றறுத்துப் பாரிக்கும் ஆரியனே  
 நேச அருள் புரிந்து நெஞ்சில் வஞ்சங்கெடப்  
 பேராது நின்ற பெருங் கருணைப் பேராறே  
 ஆரா அழுதே அளவிலாப் பெம்மானே  
 ஓராதார் உள்ளத்து ஓளிக்கும் ஓளியானே  
 நீராய் உருக்கிளன் ஆருயிராய் நின்றானே  
 இன்பமும் துன்பமும் இல்லானே உள்ளானே  
 அன்பருக்கு அன்பனே யாவையுமாய் அல்லையுமாம்  
 சோதியனே துன் இருளே தோன்றாப் பெருமையனே  
 ஆதியனே அந்தம் நடுவாகி அல்லானே  
 ஈர்த்தென்னை ஆட்கொண்ட எந்தை பெருமானே  
 கூர்த்த மெய்ஞ்ஞானத்தாற் கொண்டுணர்வார் தம்கருத்தின்  
 நோக்கரியநோக்கே நுணுக்கரிய நுண்ணுணர்வே

போக்கும் வரவும் புணரவும் இலாப்புண்ணியனே  
 காக்கும் எம் காவலனே காண்பரிய பேரொளியே  
 ஆற்றின்ப வெள்ளமே அத்தாமிக்காய் நின்ற  
 தோற்றச் சுடரொளியாய்ச் சொல்லாத நுண்ணுணர்வாய்  
 மாற்றமாம் வையகத்தின் வெவ்வேறே வந்தறிவாம்  
 தேற்றனே தேற்றத் தெளிவே என் சிந்தனையுள்  
 ஊற்றான உண்ணார் அமுதே உடையானே  
 வேற்று விகார விடக்குடம்பின் உட்கிடப்ப  
 ஆற்றேன் எம் ஜூயா அரனேயோ என்றென்று  
 போற்றிப் புகழ்ந்திருந்து பொய்கெட்டு மெய்யானார்  
 மீட்டிங்கு வந்து வினைப் பிறவி சாராமே  
 கள்ளப்புலக் குரம்பை கட்டழிக்க வல்லானே  
 நள் இருளில் நட்டம் பயின்றாடும் நாதனே  
 தில்லையட்ட கூத்தனே தென்பாண்டி நாட்டானே  
 அல்லற் பிறவி அறுப்பானே ஒ வென்று  
 சொல்லற் கரியானைச் சொல்லித் திருவாடுக் கீழ்ச்  
 சொல்லிய பாட்டின் பொருள் உணர்ந்து சொல்லுவார்  
 செல்வர் சிவபுரத்தின் உள்ளார் சிவனடிக் கீழ்ப்  
 பல்லோரும் ஏத்தப் பணிந்து

திருச்சிற்றம்பலம்



## **நீரிழிவு நோய் (சல்லோகம்) Diabetes**

### **நீரிழிவு நோய் என்றால் என்ன?**

நீரிழிவு என்பது உடலிற்குத் தேவையான இன்சலினை உற்பத்தி செய்ய முடியாத அல்லது உற்பத்தி செய்யப்பட்ட இன்சலினைப் பயன்பெறக்கூடிய வகையில் பயன்படுத்த முடியாத நிலைமையினால் குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு அதிகரிக்கும் நிலைமை ஆகும்.

### **நீரிழிவு நோயின் வகைகள்**

1. Type 1 - முதலாவது வகை
2. Type 11 - இரண்டாவது வகை
3. Gestational diabetes- கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் நீரிழிவு

### **Type 1-முதலாவது வகை**

இது Insulin dependent diabetes mellitus அதாவது இன்சலி னில் தங்கியுள்ள நீரிழிவு எனப்படும். இது பெரும்பாலும் சிறுவர்களுக்கு ஏற்படுகின்றது. இது இன்சலின் உற்பத்தி செய்யும் “இலங்ககான் சிறுதீவுகளின்”  $\beta$  கலங்கள் (Beta Cells) அழிக்கப்படுவதால் சதையியால் உடல் அனுசேபத்திற் குத் தேவையான இன்சலினை உற்பத்தி செய்ய முடியாத நிலை ஆகும். நீரிழிவு நோயாளர்களில் 10% ஆணோர் Type 1 இனால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

Type 1 DM பகுதியாக மரபியல் ரீதியில் கடத்தப்பட்டு சில குறிப்பிட்ட சில தொற்றுக்கிருமிகளினால் Eg: coxsackie B virus) தொண்டப்படுகிறது அதாவது குறித்த சில HLA geno types உள்ளவர்கள் coxsackie B virus போன்ற தொற்றுக்க ஞக்கு ஆளாகும் போது Type 1 DM ஏற்படக்கூடிய சாத்தியக் கூறுகள் அதிகரிக்கின்றது.

### **Type 11-இரண்டாவது வகை**

இது Non Insulin dependent diabetes mellitus அதாவது இன்சலினில் தங்கியிராத நீரிழிவு ஆகும். இது குறைவான அளவு இன்சலின் சரக்கப்படல் அல்லது சரக்கப்படும்

இன்கலினை பயன்படுத்த முடியாத எதிர்ப்பு (Resistance) உடலினால் காட்டப்படுதல் ஆகும்.இது 90% ஆன நீரிழிவு நோயாளர்களைத் தாக்குகிறது. பெரும்பாலும் வயது வந்தவர் களுக்கும் உடற்பருமன் அதிகமானவர்களுக்கும் ஏற்படுகிறது.

### Gestational diabetes-கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் நீரிழிவு

இது கர்ப்பகாலத்தில் 2%-4% வீதமானவர்களுக்கு ஏற்படுகிறது.கர்ப்பகாலத்தில் உடலில் ஏற்படும் ஓமோன் மற்றும் அனுசேபத் தொழிற்பாட்டு மாற்றங்களால் இன்கலின் தேவைக்குக் குறைவாக அல்லது பயன்படுத்த முடியாத நிலமையினால் ஏற்படுகிறது. எனினும் இது குழந்தை பிறந்தவுடன் மறைந்து விடுகிறது. ஆனாலும் குழந்தை தாய்க்கு பிற்காலத்தில் நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பம் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.

கர்ப்பகாலத்தில் இது ஏற்படுவதால் குழந்தையில் எடை அதிகமாகக் காணப்படலாம். (macrosomia) இருதயம், நரம்பு மற்றும் எலும்பு சம்பந்தமான பிறவிக் குறைபாட்டு நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் காணப்படுகின்றன. (congenital deformities)

### நீரிழிவு நோய்க்கான அறிகுறிகள்

1. அதிக தடவை சிறுநீர் கழித்தல்(polyuria)
2. அதிக தாகம் எடுத்தல்(polydipsia)
3. அதிக பசி எடுத்தல் ( polyphagia )
4. உடல் நிறை சுடுதியாக குறைதல் கை,கால்,விறைப்பு ,நீண்ட நாட்களாக மாறாத காயங்கள்

Type 1 இதற்கான அறிகுறிகள் சில வாரங்களிலும் Type 11

இதற்கான அறிகுறிகள் நீண்டகாலப் போக்கிலும் வெளிக்காட்டப்படுகின்றது.

(Micro Vasculai)

சிறிய குருதிக்குழாய்கள் பாதிப்படைதல்

Type 1 -diabetic ketoacidosis

Type 11 -hyperosmolar hyperglycemic state.

## நிரிழிவ நோயினால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்:-

1. குறுகிய காலத்தில் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்.
2. நீண்ட காலப்போக்கில் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள்  
(10-20 ஆண்டுகள்)

## பாதிப்புக்கள் இரண்டு வகைப்படும்

- Micro Vascular Complications
- Macro Vascular Complications

### (Micro Vascular Complications

சிறு குருதிக் குழாய்களில் ஏற்படும் பாதிப்பு

Diabetic nephropathy      diabetic retinopathy

சிறுநீர்கப் பாதிப்பு      பார்வை இழப்பு

Diabetic neuropathy

நரம்பு சம்பந்தமான  
பிரச்சனைகள்

### Macrovascular Complication

இருதயம் சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் உயர் குருதியமுக்கம்

இதயத் தசைகளிற்கான குருதி விநியோகம் தடைப்படல்  
(மாரடைப்பு )

மூலைக்கான குருதி விநியோகம் தடைப்படல் பாரிசவாதம்  
சுற்றுயல் குருதிக்லன்களில் ஏற்படும் பிரச்சனை

### Macrovascular Complications க்கான காரணிகள்

- ◆ இன்ஸலினுக்கான எதிர்ப்பு (insulin resistance)
  - ◆ குருதிக் குழாய்களின் விட்டம் குறைவடைதல் (Atherosclerosis)  
இவற்றினால்
    - உயர் குருதி அழுக்கம்
    - உடல் நிறை அதிகரிப்பு
    - இன்ஸலின் அதிகரித்த நிலை
    - குளுக்கோஸ் அதிகரித்தநிலை
    - LDL அதிகரித்தநிலை
    - MDL குறைவடைந்தநிலை
    - குருதி உறையும் தன்மை அதிகரிப்பு
- என்பன ஏற்படும்

**Macrovascular பாதிப்புக்களை தடுப்பதற்கான முன்னேச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள்**

குருதியின் குறைக்கோல் அளவு }  
குருதியமுக்கம் }  
கொலஸ்ரோல் அளவு } கட்டுப்பாட்டிற்கு கொண்டு வரல்

**இதயம் சம்பந்தமான பாதிப்புக்களைத் தடுக்க புகைத்தல் ஒழித்தல்**  
உடற்பருமனை குறைத்தல்  
உடற்பயிற்சி மற்றும் உணவுக் கட்டுப்பாட்டுடன் கூடிய ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை

நீரிழிவு உள்ளவர்கள் சாதாரண மக்களை விட இருந்து சம்பந்தமான நோய்களால் பாதிக்கப்படுவதற்கான நான்கு மடங்கு அதிகரித்த அபாயம் சந்தர்ப்பத்தைக் கொண்டுள்ளனர்

**Diabetic nephropathy. சிறுநீரகப் பாதிப்பு**

சிறுநீரகங்களின் வடிக்கும் தொழிற்பாடு பாதிக்கப்படுதல். இதனால் புரதங்கள் வடிக்கப்படாது சிறுநீருடன் வெளியேறும். சிறுநீரகங்களின் வடிப்பு வீதம் நாளடைவில் குறைவடைந்து உயர் குருதியமுக்கத்தையும் குருதியின் யூரியாவின் அளவையும் அதிகரித்தல். நாளடைவில் சிறுநீரகங்கள் செயலிழுத்தல்.

**Diabetic rehnopathy. கண் பார்வை பாதிக்கப்படல்**

இது அமைதியான முறையில் எந்தவிதமான அறிகுறிகளும் ஏற்படுத்தப்படாது பார்வை திடீரென குறைதல்.பார்வைக் குறைவு ஏற்படுத்துமிடத்து சிகிச்சை பலன்ஸிக்காத அபாயமும் உண்டு. எனவே இதற்கான (screening) பரிசோதனைகளை குறித்த கால இடைவெளிகளில் மேற்கொண்டு நிரந்தரமாக பார்வை இழப்பதை தடுத்து கொள்ள வேண்டும்.

**Diabetic neuropathy-. நரம்பு சம்பந்தமான பிரச்சனைகள்**

60-70% வீதமான நீரிழிவு நோயாளர்கள் சிறியது முதல் பார தூரமான நரம்புப் பிரச்சனைகளுக்கு ஆளாகின்றனர். இந் நிலைமையானது 60% இற்கு மேலான விபத்து அற்ற கால் அகற்றும் நிலையைத் தோற்றுவிக்கிறது.

## **Diabetic neuropathy-**

இருபக்கத்தையும் பாதிக்கும் பல் நரம்பு பிரச்சனைகள்  
( Many neuro Propblems)

இதுவே அதிகமாக ஏற்படும் நரம்புப் பிரச்சனை ஆகும்.15  
ஆண்டுகளின் பின்னர் 50% மான நீரிழிவு நோயாளர்களை இது  
தாக்குகிறது. நீண்ட நரம்பை முதலில் தாக்குகிறது. (கால்) கையுறை  
மற்றும் காலுறை(love and stocking) அணியும் பகுதிகளில்  
ஏற்படுகிறது.

இதற்கான அறிகுறிகள்:- நோ, எரிச்சல், ஊசி குத்துவது போன்ற  
உணர்வு, மற்றும் எலும்பு ஊர்வது போன்ற உணர்வு அல்லது  
உணர்ச்சி அற்ற தன்மை இரு பக்கங்களில் காணப்படும்.

## **Diabetic foot disease**

காலில் புண்கள் ஏற்படுதலும் அது மாறாத நிலையும்

நீரிழிவு நோயை முகாமைத்துவம் செய்தல்  
நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்படும் உணவு முறைகள்.  
காபோவைத்ரேற்று 45-65%

நார்ப்பொருட்கள் 20g/1000kcal

கொழுப்பு 20-35%

புரதம் 10-20%(0.8 g/kg/day)

உப்பு <3g/day)

## **உடற்பயிற்சிகள்**

நீரிழிவு Type-11 உள்ளவர்கள் வாரத்திற்கு 150 நிமிடங்களுக்கு  
குறையாத வகையில் இடைத்தரமான அளவு உடற்பயிற்சிகளை  
செய்தல் அவசியமாகிறது.

**உடற்பயிற்சியால் Type-11 நோயாளர்களுக்கு ஏற்படும் பயன்கள்**  
இன்சலினுக்கான உணர்திறன் அதிகரிக்கப்படுதல்

குளுக்கோஸ் பயன்பாடு அதிகரித்தல்

சரவில் இருந்து குளுக்கோஸ் தொகுக்கப்படல் குறைதல்

சுற்றோட்டத்திலுள்ள இன்சலினின் அளவு உடற்பயிற்சியின் போது  
குறைவடைதல்

இருதய நோய்க்கான அபாயம் குறைதல்.

## **நீரிழிவு நோய்க்கான சோதனைகள்**

1. சலப்பரிசோதனை
2. பட்டினிக் குருதிப் பரிசோதனை ( F.B.S )
3. குருதிப்பரிசோதனை ( R.B.S )

**சலப்பரிசோதனை:** பெண்டிக்ஸ் அல்லது பீவிக்ஸ் கரைசல் ஒரு பரிசோதனைக் குழாயில் 1/3பகுதி எடுக்கப்பட்டு அதற்குள் 5 துளி சிறு நீர் விடப்பட்டு குடாக்கும் போது கரைசல் செம்மஞ்சள் (ஒரேஞ்) செங்கட்டிச் சிவப்பு நிறமாக மாறினால் நீரிழிவு நோயுண்டு என அறியலாம்.

**இதை உறுதிப்படுத்த மேலும்**

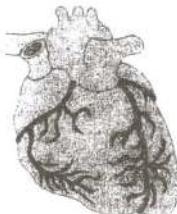
F.B.S Fasting Blood Sugar 12 மணித்தியாலங்கள் பட்டினி இருந்து நாளாக குருதி எடுக்கப்பட்டு குளுக்கோசினை பரிசோதனை செய்யப்படும்.

குருதிப்பரிசோதனைகளைச் செய்வதெற்கென ஒரு சிறிய விசேட மானி உண்டு இக் கருவியினுள் குருதியைத் துளியாகச் செலுத்திப் பரிசோதிப்பதன் மூலம் குருதியின் குளுக்கோஸ் அளவை அளவறி ரீதியில் அறியலாம்.

- ◆ எவன் ஒருவனுக்குத் தன்னிடத்தில் நம்பிக்கை இல்லையோ அவனே நாத்திகன்.
- ◆ ஆண்மாவால் சாதிக்க இயலாத காரியம் என்று எதுவும் இருப்பதாக ஒருபோதும் நினையாதே.
- ◆ நீ எதை நினைக்கிறாயோ அதுவாகவே ஆகிறாய். நீ உண்ணா வலிமையுடையவன் என்று நினைத்தால் வலிமை படைத்தவனாகவே ஆகிவிடுகிறாய்.
- ◆ ககந்திரமானவனாக இரு. ஏவரிடத்தும் எதையும் எதிர்பார்க்காதே

## உயர் குருதியமுக்கம் ,மாரடைப்பு நோய், பாரிசவாதம்.....

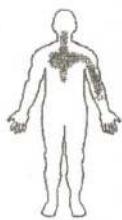
இருதயம் எமது உடலிற்குத் தேவையான குருதியை உடல் முழுக்க செலுத்துகின்றது.இருதயம் தனக்குத் தேவையான பிராண் வாயுவையும் சக்தியையும் படத்தில் காட்டிய வாறு இரு ரத்தக் குழாய்களின் மூலம் பெறுகின்றது.



இவ் இரத்தக் குழாய்களில் படிபடியாக கொழுப்பு சிறு வயதிலேயே படிய ஆரம்பித்துவிடும்.இவ்வாறு கொழுப்புப் படிவதால் இரத்தோட்டம் பகுதியாகவோ,முழுதாகவோ தடைப்படும்.இதனால் இருதயம் வேகமாக வேலை செய்ய வேண்டி இருக்கும் போது அதற்கு மேலதிகமாக தேவைப்படும் பிராண் வாயுவும்,சக்தியும் கிடையாததால் மார்பு வலி ஏற்படும்.இது Angina எனப்படும்.

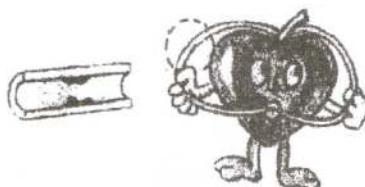
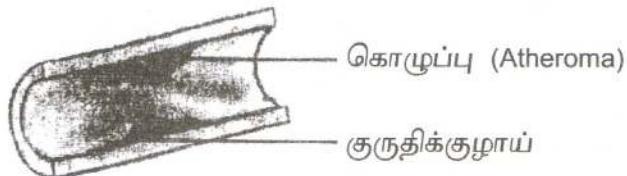
இந்நோ மார்பில் இடது பக்கத்தில் இறுகப் பிடிப்பது போல் ஆரம்பித்து கைகளிற்கோ அல்லது கழுத்திற்கோ பரவும்.இது நாங்கள்.

1. உணர்ச்சி வசப்படும் போது
2. உடற்பயிற்சியின் போது
3. கடுமையான வேலைகள் செய்யும் போது
4. அதிகளவு உணவு உண்டபின் ஏற்படும்.



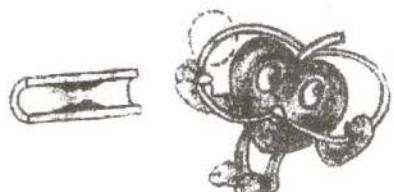
இதனை ஆரம்பத்திலேயே வைத்தியரிடம் காட்டித் தருந்த மருந்துகளைப் பாவிப்பதன் மூலமும் எமது உணவிலும் வாழ்க்கை முறையிலும் சில மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதன் மூலமும் மாரடைப்பு ஏற்படுத்துவதைத் தவிர்க்கலாம்.



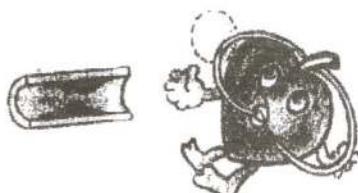


அறிகுறிகள்  
இல்லை

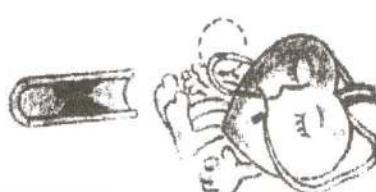
20 வயதில்



மார்பு வலி, கணைப்பு மூச்சு  
விடச் சிரமம் என்பன மிகக்  
கடுமையான வேலையின்  
போது 35-40 வயதுகளில்



மார்பு வலி, கணைப்பு மூச்சு  
விடச் சிரமம் என்பன இலகு  
வான வேலையின் போது  
40 வயதுகளில்



கடுமையான மார்பு வலி,  
கை, கழுத்திற்குப் பரவும்  
வியர்வை, வாந்தி, தலைச்  
சற்று ஏற்படும் 40 வயது  
களின் பின் மாரடைப்பு

இதை போல் முளைக்குச் செல்லும் இரத்தக் குழாய்களில்  
அடைப்பு ஏற்பட்டால் பாரிசவாதம் (Stroke) ஏற்படும். இதனால்  
ஒரு பக்கக் கைகால் வழங்காது விடல், சுயநினைவின்றி  
படுக்கையில் இருத்தல் போன்றவை ஏற்படும்.

இந் நோய் எப்படிப்பட்டவர்கட்டு ஏற்படும்

01. உங்கள் குழும்பத்தில் / பரம்பரையில் யாருக்கேனும் “மாரடைப்பு”, “பாரிசவாதம்” “உயர் குருதிஅமுக்கம்” இருந்தால்.
02. நீங்கள் கீழ்க்கண்ட பழக்கங்கள், நோய்கள் உடையவராயின்



உயர்குருதியறுக்கம் ( High Blood Pressure)

திரத்திற்கும் அதிகளவு எனாறுப்பு (High Cholesterol)

நீரிழிவு நோய் (Diabetes mellitus)

புகை பிழுந்தல் bete (Smoking )

உடல் அதிக பருமன் (Obesity)

உடற்பயிற்சி தின்மை (Sedantary Life)

அதிகளவில் மறு அடுந்துதல் (Alcohol Abuse)

அத்துடன் இந்நோய் ஆண்களையும், 40 வயதிற்கு மேற்பட்டோரை யுமே பொதுவாக பாதிக்கும்.

**மேற்கூறியவை எவ்வாறு எம்மை பாதிக்கப்படும்.**  
**அவற்றை எவ்வாறு தணிக்கலாம்**

**1. வயது :**

முப்பத்தைந்து நாற்பது வயதை அடைந்தவுடன் கிரமமாக வைத்தியப் பரி சோதனை செய்வதன் மூலம் மாரடைப்பு நோயின் தாக்கத்தை அறிந்து, அதற்கேற்ற சிகிச்சையை முன் கூட்டியே பெற வேண்டும்.



**2. Sex :**

பெண்கள் மாதவிடாய் நிற்கும் காலம் வரை அகஞ்சரக்கும் சுரப்புகளால் (Hormones) மாரடைப்பு நோயிலிருந்து பாதுகாக்கப்படுகின்றார்கள். மாதவிடாய் நிற்றுதும் இவர்களையும் ஆண்களைப் போலவே பாதிக்கும் ஆபத்து இருக்கின்றது.

**3. உயர் குருதியமுக்கம் (High Blood Pressure)**

குருதியமுக்கத்தில் Systolic, Diastolic என இரு அளவுகள் எடுக்கப்படுகின்றன. Systolic 160 mm Hg இற்கு கூடவாயின் அல்லது Diastolic 90mm hg இற்கு கூடவாயின் நீங்கள் இந் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றீர்கள். இந் நோய் ஏறக் குறைய 15% மக்களை பாதிக்கின்றது. இந் நோயிற்கு ஆரம்பத்தில் எந்த விதமான அறிகுறிகளும் காணப்படமாட்டாது. ஒரு சிலருக்கு மட்டுமே தலைவலி, தலைசுற்று, எங்பன காணப்படும் ஏனையோர் தற்செயலாக வேறு காரணங்களுக்காக குருதியமுக்கத்தை அளக்கும்போது அல்லது மாரடைப்பு, பாரிசவாதம் போன்ற நோய்கள் ஏற்பட்ட பின்பே கண்டுபிடிக்கப்படுகின்றார்கள். எவ்வளவிற்கு குருதியமுக்கம் கூட உள்ளதோ அவ்வளவிற்கு எமது உடலிலுள்ள உறுப்புக்களை அது பாதிக்கும்.

உயர் குருதியமுக்கத்தனால் முக்கியமாக  
யாத்க்கப்படும் உறுப்புக்களாவன

**இருதயம்:** இருதயத் தசைகள் வீங்குதல் (Hypertrophy)

மாரடைப்பு, (Heart Attack)

இருதயம் குறைவாக வேலை செய்தல் (Heart Failure)

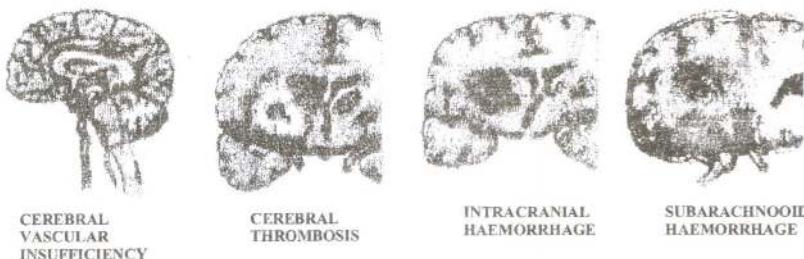


உயர் குருதியமுக்கம் உள்ளவர்கட்டு இருதயம் குருதியை உடல்முழுக்க செலுத்துவதற்கு அதிகளவில் இருதயம் வேலை செய்யும் இதனால் இருதயம் வீங்கி தனது வேலையை செய்ய முடியாமல் போய்விடும். கொழுப்பு அதிகளவில் இரத்த குழாய்களில் படிந்து மாரடைப்பு ஏற்படும்.

**முளை -** தலைசுற்று, தலைவலி, குருதிக்குழாய் அடைபடுதல் (Thrombosis)

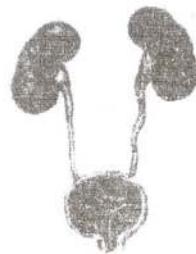
குருதிக்குழாய் வெடித்து முளைக்குள் இரத்தம் பெருகுதல் (Haemorrhage)

இவை காரணமாக பாரிசவாதம் ஏற்படும்.



## கண் - பார்வை இழுத்தல்

சிறு நீரகங்கள்- சிறுநீரகம் வேலை செய்யாது போதல்  
(Kidney Failure)



**குருதிக்குழாய்கள்:** அடைப்படல், வீங்குதல் என்பதன் காரணமாக அக் குருதிக்குழாய்களின் மூலம் குருதியைப் பெறும் உடலுறுப்பு வேலை செய்யாது போய்விடும்.



ஊங்களிற்கு உயர் குருதியமுக்கம் காணப்படின் அதனை மருத்துவ ஆலோசனையுடன் குறைத்து சாதாரண அளவில் வைத்திருக்க வேண்டும். அத்துடன்.

- ஊங்களில் உப்பை குறைத்தல்
- ஊங்களில் எண்ணெய், கொழுப்பைத் தவிர்த்தல்
- மது புகைத்தல் நிறுத்தல்
- தகுந்த உடற்பயிற்சி

என்பன மிக மிக முக்கியமானவையாகும், உயர் குருதியமுக்கத்திற்குரிய மருந்துகளை பாவித்தால் குருதியமுக்கம் சாதாரண அளவில் இருக்கும். ஆனால் வில்லைகளை நிறுத்தினால் மீண்டும் குருதியமுக்கம்

சூடிவிடும். ஆகவே வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்ச்சியாக வில்லைகளை பாவிக்க வேண்டியது மிகமிக முக்கிய மாகும். வில்லைகள் உங்களிற்கு ஒத்துவராதுவிடன் வைத்திய ஆலோசனையுடன் உங்களிற்கு ஒத்துவரக் கூடிய வில்லைகளைப் பாவிக்கவும்.

4. நீரிழிவு நோய்: இந் நோய் உள்ளவர்கள், சாதாரண நோயுற்ற ஒருவருடன் ஒப்பிடும் போது இரு மடங்கு அதிகமாக மாரடைப்பு நோயினால் தாக்கப்படுகின்றார்கள். குருதியில் உள்ள சீனியின் அளவை, நீரிழிவு நோய்க்குரிய மருந்துகளை பாவிப்பதன் மூலமும் உணவில் கட்டுப் பாடாக இருப்பதன் மூலமும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருந்து இதய நோய் ஏற்படுவதை தடுக்கலாம்.

5. புகைத்தல்:

புகைத்தல் அல்லது புகையிலையை எந்த வடிவில் எவ்வாறு உப யோகித்தாலும் (சிக்ரெட், பீடி, சுருட்டு, சுங்கான், புகையிலை போடல்) இது எமது தேக ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும்.

### புகைப்பதால்

இருதயத்திற்கு கிடைக்கும் பிராண வாயுவின் அளவை குறைக்கும்  
குருதியமுக்கத்தைக் கூட்டும்  
இருதய துடிப்பைக் கூட்டும்  
இரத்த குழாய்களில் கொழுப்புப் படிவதை துரிதப்படுத்தும்

இவற்றால் மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்குரிய சாத்தியக் கூறு கூடும் இது மட்டுமன்றி புகைப்பவர்கட்கு பல விதமான புற்று நோய்கள் (நுரையீரல் புற்றுநோய், தொண்டை, வாயில் புற்று நோய்) ஏற்படும் தொய்வு (Asthma) நோய் அதிகளவில் உடலை பாதிக்கும். புகைப்பவர் புகைக்கும்போது வெளி யிடும் புகை அருகிலுள்ளோரையும் பாதிக்கும். (Passive smoking) புகைப்பவர் புகைத்தலை நிறுத்துவதன் மூலம் அவர் தனது ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாக்கின்றார் அத்துடன் அவரின் அருகிலுள்ளவர்களுக்கும் பாதிப்பு ஏற்படாது.

## 6. குருதியிலுள்ள கொழுப்பின் அளவு : (Cholesterol)

எமது அனைவரின் குருதியிலும் கொழுப்புக்கள் (Lipids) காணப்படுகின்றன இவை குறிப்பிட்ட அளவிற்கு அதிகமாக ஒரு சிலரின் குருதியில் காணப்படும்.இது(Hyper Lipidaemia)ன் அழக்கப்படும் பரம்பரை நோயாகும்.

ஒருவரின் குருதியில்:-

Cholesterol>200g/dl.

LDL Cholesterol>130mg/dl.

HDL Cholesterol>40mg/dl. ( Protective Cholesterol )

ஆகக் காணப்படின் இவை விரைவில் குருதிக் குழாய்களில் படிந்து இரத்தோட்டத்தைத்தடைசெய்யும்.இதனால் மார்டைப்பு, பாரிசவாதம் போன்ற நோய்கள் மிகவும் சிறிய வயதிலேயே ஏற்படும்.

இதனைத் தவிர்க்க உங்கள் குருதியிலுள்ள கொழுப்பின் அளவை வருடத்திற்கு ஒரு தடவையேனும் பரிசோதித்து பார்க்க வேண்டும்.குருதியில் கொழுப்பு அதிகளவில் காணப்படின் உணவில் கீழ் கூறப்படும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதாலும்,தேக அப்பியாசத்தின் மூலமும் குருதியிலுள்ள கொழுப்பைக் குறைக்கலாம்.இரண்டிற்கும் குருதியிலுள்ள கொழுப்பு குறையாவிடின் வில்லைகளைத் தொடர்ந்து பாவித்து இதனைக் குறைக்கவேண்டும்

நீங்கள் அதிகளவு கொழுப்பு,என்னையை உணவில் சேர்த்தால் அது உங்கள் இரத்தக் குழாய்களில் படிந்து இருதயத்திற்கு இரத்தம் செல்வதை தடுக்கும் இதனை தவிர்க்க

1.மிகக் குறைந்தளவு மிருகக் கொழுப்பை உண்ணவும் அல்லது தவிர்க்கவும்.

2.பொரித்த உணவுகளை உண்ண வேண்டாம்.நெய், தேங்காய்ப்பால்,Cheese,Butter,Margarine, சிவப்பு இறைச்சி, Ice Cream,முட்டை மஞ்சட்கரு, ஈரல், மூளை ஆகியவற்றை உண்ண வேண்டாம்.

3.ஆடை நீக்கிய பால்மா(Non Fat)பாவியுங்கள்.

4.கூடியாவில் நார்த்தன்மையான உணவை உண்ணுங்கள். (உ+ம்) பழங்கள்,இலைக்கறிவகைகள்,அவரையினம்,கோவா,

தானியங்கள்.

5.மீன் தேவையான அளவு உண்ணலாம்.

மீனிலுள்ள எண்ணெய் இருதயத்திற்கு நல்லது.

### உடல் பருமனானவர்கள்( Obesity)

அதிக உடற் பருமன் உடையவர்கள் இருதயம் குருதியை உடல் முழுக்கச் செலுத்துவதற்கு அதிகளில் வேலை செய்ய வேண்டும்.அத்துடன் இவர்களது குருதியமுக்கம் கூடுதலாகவும் குருதியிலுள்ள கொழுப்பின் அளவு கூடுதலாகவும் காணப்படலாம்.இவர்கள் நீரிழிவு நோயாலும் பாதிக்கப்பட சந்தர்ப்பம் அதிகம்.இவை யாவும் மாரடைப்பு நோய் ஏற்பட வழிவகுக்கும்.ஆகவே உணவு,உடற்பயிற்சி, மூலம் உடற்பருமனை கட்டுப்பாடில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

### 7.உடற்பயிற்சி:

ஓழுங்காக வாரத்தில் 5-6 நாட்கள் செய்யும் உடற்பயிற்சி உங்கள்

- 1.குருதியமுக்கத்தை குறைக்கும்
- 2.குருதியிலுள்ள கொழுப்பின் அளவை குறைக்கும்.
- 3.இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்பு படிந்து குழாய்கள் அடைபடுவதை தடுக்கும்.நீங்கள் முதன் முதலாக உடற்பயிற்சி செய்ய ஆரம்பிக்கும் போது,
- 4.ஆரம்பத்தில் 10-15 நிமிடங்கள் வேகமாக நடக்கவும்.
- 5.இதனை வாரத்தில் 2-3 தடவைகள் மட்டும் செய்யவும்.
- 6.பின் படிப்படியாக செய்யும் நேரத்தை 20-25-30 நிமிடங்களாக கூட்டவும்.பின்பு செய்யும் தடவைகளை வாரத்திற்கு 3-4-5-6னக் கூட்டவும்.
- 7.நீங்கள் TNT/GTN வில்லைகள் பாவிப்பவராயின் தேகப்பயிற்சியின் போது அவற்றை கொண்டு செல்லவும்.
- 8.பயிற்சியின் போது மார்பு வலி ஏற்படின் உடன் பயிற்சியை நிறுத்தவும்.வில்லைகள் இரண்டை நாவின் கீழ் வைக்கவும்.உடன் வைத்தியரை சந்திக்கவும்.புதிதாக தேகப்பயிற்சி செய்யுமுன் வைத்திய ஆலோசனையின் பின் ஆரம்பிக்கவும்.

**உடற்பயிற்சியின் மூலம்**

- 1.குருதியிலுள்ள கொழுப்பு குறையும்,மாரடைப்பு,உயர் குருதியமுக்கம்,நீரிழிவு போன்றவற்றை தவிக்கலாம்.அல்லது கட்டுப்பாடில் வைத்திருக்கலாம்.
- 2.எலும்புகள் மென்மையாவது(Osteoporosis) உடைதல் (Fractures)தடுக்கப்படும்.
- 3.இருதயம்,சுவாசப்பை வலிமை பெறும்.
- 4.உடலும் மனமும் வலிமை பெறும்
- 5.உடலில் ஊளைச்சதை போடுதல் தடுக்கப்படும்.

### **மதுபானம் (Alcohol Abuse)**

அதிகளவு மதுபானம் அருந்துதல் இருதயத் தசைகளை வலுவிழக்கச் செய்யும்.( Cardiomyopathy) குருதியமுக்கத்தை கூட்டும்.இது மட்டுமன்றி ஈரல்,முளை,நரம்புகள்,எலும்பு மச்சை ஆகிய உறுப்புக்களையும் பாதித்து பல விதமான நோய்களை ஏற்படுத்தும்.ஆகவே மதுபானம் அருந்துதலை நிறுத்துதல் அல்லது கட்டுப்படுத்துதல் சுக வாழ்வுக்கு அவசியமாகும்.

### **உணர்ச்சி வசப்படல்(Stress)**

நீங்கள் உங்கள் மனதை ஒய்வாக/இலகுவாக வைத்திருப்பது மிக அவசியம். நீங்கள் உணர்ச்சி வசப்படும் போது / கோபப்படும் போது உங்கள் உடலில் பல விதமான மாற்றங்கள் ஏற்படும்.இவை உங்கள் இருதயத்தைப் பாதிக்கும். இதனை தவிர்ப்பது /கட்டுப் படுத்துவது மிக அவசியம்.இதற்கு யோகாசனம்,தியானம் போன்றவை மிகவும் உதவும்.பொழுது போக்காக நீங்கள் மனமகிழ்வுடன் (Hobbies) செய்யும் செயற்பாடுகள், உடலிற்கும், மனதிற்கும் உகந்தது.

### **மருந்துகள் (Medication)**

இருதய நோயாளிகளிற்கு இந்நோயை குறைக்க அல்லது மாரடைப்பு ஏற்படுவதை தடுக்க மருந்துகள் கொடுக்கப்படும்.

- 1.Aspirin-பாதி -ஒரு நாளிற்கு ஒருதரம், சாப்பாட்டிற்குப் பின் இதுகுருதி இரத்தக் குழாய்களில் கட்டிப்படுவதை குறைக்க மாரடைப்பை மட்டுமன்றி பாரிசவாதம் ஏற்படுவதையும் தடுக்கும்.நாற்பது வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் அதனை

தவிர்ப்பது பலவிதத்திலும் நன்மையளிக்கும். ஆனால் வயிற்றில் புண் (Peptic Ulcer) குருதியறையாக நோய் உள்ளவர்கள்,இதனை பாவித்தல் கூடாது. இம்மருந்தை பாவிக்கும் போது வயிற்றில் ஓரிவு ஏற்படின் அல்லது மலம் கறுப்பாக தார்போல் அல்லது இரத்தமாக வாந்திஎடுத்தால் மருந்தை நிறுத்தி விட்டு வைத்தியரை அணுகவும்.

(Aspirin ஜ 12 வயதிற்கு குறைந்த பிள்ளைகளிற்கு அல்லது பாலூட்டும் தாய்மாருக்கு கொடுத்தல் கூடாது. அவ்வாறு கொடுத்தால் அது Reys Syndrome எனும் உயிருக்கே ஆபத்து விளைவிக்கூடிய நோயை ஏற்படுத்தும்.)

2.T.N.T/GTN -மார்பு வலி ,வரும்போது நாவின் கீழ் வைத்தால் வலி மாறி விடும் இவ்வில்லையை சூரிய ஒளிபடாத் படி கறுப்பு போத்தவில் மூடிவைக்கவும்.

3.P-blockers -இருதயத்திற்கு செல்லும் குழாய்களை விரிவடைய செய்யும்.இவ்வில்லைகள் தொய்வு நோய் (ஆஸ்துமா) உள்ளவர்கள் பாவிக்கக் கூடாது.

4.Nitrates-இருதயத்திற்கு செல்லும் குழாய்களை விரிவடையச் செய்யும்.இவ்வில்லைகள் ஆரம்பத்தில் தலைவலியை கொடுத்தாலும் 2-3 நாட்களில் தலைவலி மாறிவிடும்.

5.Lipid Lowering drugs-குருதியிலுள்ள கொழுப்பைக் குறைக்க உதவும்.

6.உயர் குருதியமுக்கம்,நீரிழிவு நோய் என்பன இருப்பின் இவற்றை கட்டுப்படுத்த வில்லைகளைப் பாவிக்கவும்.

நீங்கள் உங்கள் மருந்துகளை குறிப்பிட்ட நேரத்தில் குறிப்பிட்ட அளவில் எடுப்பது மிகவும் முக்கியமாகும்.அத்துடன் இம்மருந்துகளை சடுதியாக நிறுத்தினால் அது உங்கள் இருதயத்திற்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.ஆகவே மருந்துகளை மருத்துவ ஆலோசனையுடன் தொடர்ந்து பாவிக்க வேண்டும்.

மருந்துகளை தொடர்ச்சியாகப் பாவிப்பதன் மூலம்

1. நெஞ்சு நோ வருவதை தடுக்கலாம்.

2. மாரடைப்பு, பாரிசவாதம் ஏற்படுவதை தடுக்கலாம்.

மருந்துகளைப் பாவிக்கும் போது ஏதாவது அறிகுறிகள் ஏற்படின் மருத்துவரிடம் கூறவும். சில சந்தர்ப்பங்களில் மருந்தினால் நோயைப் பூரணமாக கட்டுப்படுத்த முடியாமல் போய்விடலாம். இப்படிப்பட்டவர்களின் இரத்தக்குழாயிலுள்ள அடைப்பை சத்திர சிகிச்சை மூலம் அகற்ற முடியும். Coronary Artery Bypassgraft அல்லது Angioplasty ஆனால் சத்திர சிகிச்சையின் பின்பும் மருந்தை தொடர்ந்து பாவிக்க வேண்டும். மாரடைப்புநோய், பாரிசவாசம் போன்ற நோய்களுக்கான முக்கிய காரணம் இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்புப் படிதலே இது மிகவும் சிறு வயதிலேயே ஆரம்பித்துவிடும். முக்கியமாக எமது உறவினர்களில் யாருக்கேனும் இந்நோய் இருந்தால் இது எம்மையும் எமது பிள்ளைகளையும் பாதிக்கும்

ஆகவே இந்நோய்களைத் தடுப்பதற்கு சிறு வயதிலிருந்தே இதற்குரிய நடைமுறைகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். Prevention is better than cure ஆகவே நாமும், எமது பிள்ளைகளும்

1. ஒழுங்கான தேகப்பயிற்சி

2. கொழுப்பில்லாத, குறைந்தளவு உப்புள்ள உணவு

3. புகைத்தல் அதிகளவில் மது அருந்துதலை தவிர்த்தல்

4. அதிக உடற்பருமனை குறைத்தல்

5. மனதை ஓய்வாக (relaxation)வைத்திருத்தல்

6. மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி மருந்துகளை ஒழுங்காகவும் தொடர்ந்தும் பாவித்தல்.

7. ஒழுங்காக எம்மை மருத்துவ பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தல்.

8. உயர் குருதியமுக்கம், நீரிழிவு நோய், குருதியில் அதிகளவு கொழுப்பு என்பன இருப்பின் வில்லைகளைப் பாவித்து அவற்றைக் கட்டுப்பாடில் வைத்திருத்தல்.

என்பன மூலம் மாரடைப்பு, பாரிசவாதம் போன்ற நோய்களிலிருந்து எம்மை பாதுகாத்துக் கொள்வோம்.

# புற்றுநோய் ~ ஓர் அடியவு

திரக்கடர ஆ.பேரிஸ்பநாதன்

இறைவனான ஓர் உயிரைப்படைக்கும் பொழுது அதற்குரிய இறப்பு நேரத்தையும் குறிக்கின்றான். இதனை எவ்வகையான விஞ்ஞான மருத்துவத்தினாலும் மாற்ற முடியாது.

உயிரின் இறப்பு பல்வகைப்பட்ட நிகழ்வுகள் மூலம் இறைவனால் நிறைவேற்றப்படுகின்றது. அதில் ஒன்று நோய்களை ஏற்படுத்தி இறப்பை அழுல் செய்வதாகும்

மருத்துவ உலகத்தால் சில நோய்களை குணப்படுத்தி இறப்பை தாமதப்படுத்தலாமேயாழிய இறப்பை நிறுத்த முடியாதுள்ளது. அதாவது சில மருத்துவ சிகிச்சைகளால் ஏற்படும் சிக்கல்கள் (Complications) கூட இறப்புக்கு காரணமாகின்றன.

நோய்களில் பலவகைகள் உண்டு. சில மருத்துவத்தினால் எளிதில் குணப்படுத்தக்கூடியதாக உள்ளன. சில நோய்களோ மருந்தினால் முற்றாக குணப்படுத்த முடியாதுள்ளது. அவற்றில் ஒன்று புற்றுநோய் ஆகும்.

புற்று நோய் (Cancer) என்பது உடலிலுள்ள கலங்கள் (calls) தன்னிச்சையாக (uncontrol) பல மடங்குகளாக பெருகுவதனால் (Multiplication) ஏற்படுவதாகும். எளிதில் சாதாரண மக்களால் விளங்கிக் கொள்ளக்கூடிய புற்றுநோய்க்குரிய காரணங்களை இன்னும் கூற முடியாதுள்ளது.

புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் பொருட்களை (Carcinogens) என்று ஆங்கிலத்தில் அழைப்பார். இந்த (Carcinogens) இரசாயனப் பதார்த்தமாகவோ (Chemicals) அல்லது பெளதிகக் காரணிகளாகவோ (Physical) பாரம்பரிய காரணிகளாகவோ இருக்கலாம்.

## இராசயனப் பொருட்கள்:-

1. விளக்கன் கருமபடவு (Hydro carbon)

2. பழக்க வழக்கங்கள்

❖ புகையிலை, பாக்கு கலந்து வெற்றிலை சாப்பிடுதல்



சுருட்டு, பீடி, சிகிரெட் பாவிப்பதை கைவிடல் அல்லது வெகுவாக குறைத்தல்

சிகிரெட் உடன் கூடிய மதுபானத்தை கைவிடல் அல்லது மதுபானம் அருந்துவதை கைவிடல் அல்லது குறைத்தல்

புற்றுநோயை ஏற்படுத்தக் கூடிய மூலப் பொருட்களை கொண்ட தொழிற்சாலைகளில் வேலை பார்க்கும் போது கூடிய கவனத்துடன் தற்பாதுகாப்பை மேற்கொள்ளல்.

குரிய ஒளியுடன் கூடிய திறந்த வெளிகளில் அல்லது கடலில் வேலை செய்வர்கள், குரிய ஒளியின் அதிகூடிய தாக்கத்தை (Exposux) தடுத்தல், உதராணமாக ஆடை அணிதல், உடலில் பூச்ச பூசுதல்

எயிட்ஸ் (Aids) போன்ற நோய்கள் வராமல் தடுத்தல்  
உதராணமாக - பாதுகாப்பான உடலுறவு

பாரம்பரியம் சம்பந்தமான ஆலோசனை (Genetic Councelling) பாரம்பரிய காரணங்களால் வரும் புற்றுநோயை தடுக்கலாம்.

## 2. புற்று நோய் வந்தபின் சீகிச்சை (Curatre Treatment)

### ◆ சத்திர சீகிச்சை (Surgery)

1. புற்றுநோய் ஏற்பட்ட இடங்களை வெட்டி அகற்றுதல்
2. அந்த இடங்களை மறுசீரமைத்தல் (Constuction)

### ◆ கதிரவீச்சு (Radiation) கதிர் வீச்சினால் புற்று நோய் இடங்களை எதிர்த்தல்

### ◆ மருந்து அளித்தல் (Chemotherapy) பல்கிப் பெருகும் புற்றுநோய் கலங்களை இல்லாது செய்யும்.

புற்றுநோயிற்கு அளிக்கப்படும் மேற்கண்ட சீகிச்சையின் சிக்கலால் (Complication) இறப்பது கூடியளவில் உள்ளது.

## குறிப்பு

பெண்கள் தங்கள் மார்பகங்களை தங்கள் கையினால் துருக்கிப்பார்ப்பதன் மூலம் ஏதும் கட்டிகள் இருக்கிறதா என்கைத் தறிந்து வைத்தியரிடம் உடன் சென்றால் நல்லது.

புற்றுநோய்களை ஏற்படுத்தும் தீய பழக்கவழக்கங்களை கைவிடல் மூலம் சில புற்றுநோய்களை குறைத்தும் கொள்ளலாம். எந்த பழக்கமும் இன்றி புற்றுநோய் உங்களை நாடி வந்தால் அதற்கு காரணம் என்ன?

புற்று நோய்களை 100% குறைக்க முடியாது. உள்ளது

புற்றுநோய்க்குரிய சீகிச்சைகள் சீக்கல்கள் (Complication) நிறைந்து உள்ளது. இவற்றுக்கு எதிர்கல் மருத்துவ உலகமும் ஏன் கடவுள் கூட பதில் அளிக்க வேண்டிய நிலையில் உள்ளார்.

## யോകാചനം ചെയ്വതാൽ ഉണ്ടാകുമ് നം്ബമൈകൾ

- ഉമിര്ക്ക കരുവികളാണ് ഇനുതയമ്, കണാസപ്പെ നല്ല നിലൈയില് വൈക്കുമ്
- ഇരത്ത ഓട്ടത്തൈச് ക്രൂക്കുപ്പാക്കി അകത്തത്തൈ വെளിയേற്റുമ്
- കണാപ്പില്ലാമല് ഒമുങ്കാക വേലൈ ചെമ്പ ഉതവുമ്.
- നോധക്കിരുമികളാണ് കൊൻ്റു ചീവശക്തിയെ അതികരിക്കക്ക് ചെയ്യുമ്
- വാർഷികി, ആഞ്ഞമൈ, പെൺമൈ, ഉണ്ണതമ് പെരു ഉതവുമ്
- ഉടല് വൻപ്പെ അതികരിക്കുമ്
- ഉണ്ണാസ്സതെ ഉണ്ടാകാതു തടുക്കുമ്
- ആധ്യാത്മികി, അതികരിക്കക്ക് ചെയ്യുമ്
- മുണ്ണായെ അപിവിരുത്തി ചെയ്യുമ്
- നരമ്പുകണ്ണയുമ് അവന്റിന് ഉപാകംകണ്ണയുമ് പലപ്പട്ടം വേലൈ ചെമ്പയത്തൂണ്ടുമ്
- കാമ, കുറോത, ഉലോപ മതമത്സരംകണാപ് പരിക്തതമ് ചെയ്യുമ്.
- മനസ്സാന്തിയെ ഉണ്ടാക്കുമ്
- പിരാന്നാൻ ഇയർക്കൈക്കു അമൈയ വേലൈ ചെമ്പയത്തൂണ്ടുമ്.
- ചോമ്പബലപ് പോകകി അതിക വേലൈ, അതിക പാട്പു, അതിക ചിന്തനാൻ, വില്ലിപ്പുണ്ണർഷി, അക്കന്നൈ, വിരുപ്പമ്, ചെയല് ആക്കിയവർഗ്ഗരും ചെമ്പയത്തുണ്ടുമ്.
- ഒവബൊരുവരൈയുമ് അവരവർ തൊழിലില്, വാഴ്വില് വെന്ന്തി പെരുച്ച ചെമ്പ പുത്തി ചാമർത്തിയത്തൈ അണിക്കുമ്.

ഈന്ത ഉലകില് നാമ് നുമ കണ്ണ മുണ്ണാല് കാണ്ണുമ്  
ഒവബൊരുവരൈയുമ് നേരിക്ക ഇയലവില്ലൈ എൻ്റ്രാല്  
കണ്ണുക്കുത് തെൻപടാത കടവുണിടമ്  
എവാറു അൻപെ ചെളുക്കു ഇയലുമ്

അൻനാ തിരേശാ

## Pronoun - துணைப்பெயர்

Subjective எழுவாம்	Objective சொய்யாமுள்ள	Possessive Adjective உடைய	Possessive Pronoun உடையது	Reflexive or Emphatic
I நான்	Me என்னை எனக்கு	My என்னுடைய	Mine என்னுடையது	Myself என்னாலே
we நாங்கள்	Us எங்களை எங்களுக்கு	our எங்களுடைய	Ours எங்களுடையது	Our Selves எங்களாலே
You நீ	You உன்னை உனக்கு	Your உன்னுடைய	Yours உன்னுடையது	Yourself உன்னாலே
He அவன்	Him அவனை அவனுக்கு	His அவனுடைய	His அவனுடையது	Himself அவனாலே
She அவள்	Her அவளை அவளுக்கு	Her அவளுடைய	Hers அவளுடையது	Herself அவளாலே
It அது	It அதை அதுக்கு	It's அதனுடைய	Its' அதனுடையது	Its Self அதனாலே
They அவர்கள் அவைகள்	Them அவர்களை அவர்களுக்கு அவைகளை அவைகளுக்கு	Their அவர்களுடைய அவைகளுடைய	Theirs அவர்களுடையது அவைகளுடையது	Themselves அவர்களாலே அவைகளாலே
You நங்கள்	You உங்களை உங்களுக்கு	Your உங்களுடைய	Yours உங்களுடையது	Yourselves உங்களாலே

## Preposition ( வேற்றுமை உரு )

முங்கிடத் சொல்

Prepositions Show relationship Between people and things

(மக்கள், பொருள்களுக்கு இடையிலை நொடியப் Preposition எடுத்துக் காட்டுகின்று)

Ten Prepositions use nearly 90% in English.

At By, For, From, in, of, on, To, With, into

Kind of Preposition ( வகைகள் )

1. Simple Preposition    Eg: At, By, For,
2. Compound Preposition    Eg: About, Behind,

1) At:(இடம், நேரம், போன்றவற்றை கட்டிகாட்டல் )

Eg: a) I Live at Erlalai ( இடம் )

b) School Starts at 8 a.m (நேரம்)

At home , At work, At once, At school, At college, At sea,  
At church

2) By : ( ஆல் )

Eg: a) I go to Mannar by bus

By car, By boat, By plane, By land, By Sea, By air,  
By mistake, By right, Printed by, Published  
By, Bought by, Sold by, Sawed by.

3) For: ( துக )

Eg: a) I go for Studies.  
For the First time, for good Example, for freedom,  
What for, well Known for No Need for.

4) From: ( இருந்து )

Eg: a) I am From France  
From me, From home, From fear, From hunger,  
From bad to Worse, Free From, Away from, far from

5) In : ( உள்ளே ) (இல்)

Eg: a) I Live in Sri Lanka .  
In Love, In the end, End in, Believe in, Succeed in, Trust in.

6) Into: ( உள்ளக்குள் )

Eg: a) He Jumps into the Water.  
Fall Into, Get into, Jump into, Run into, Break into,  
Get into trouble, Turn into money.

7) throughout :-

முழுவதும்

8) through :-

ஊடில் / ஊடாக

9) upto :-

வரையில்

10) Till:-

வரை

11) Between:-

இரண்டிற்கு இடையில்

12) Of: ( உடைய )

Eg: a) He is a man of player  
Fond of, Tired of, instead of, composed of, smell of,  
Guilty of, Friend of, Short of, proud of,

13) On: ( மேலே ) (செயல் ) (நேரம் )

Eg: a) it is on the table, on duty, on foot, on board, On time,  
on accpunkt, on holiday, On fire, On Sale, On business,  
Depend on , Rely on.

14) To: (F)

Eg: a) I go to Church.  
Due to, Owing to, Faithful to, Grateful to, Fatal to,  
Kind to, To my mind, To his surprise, To her Liking  
To my Knowledge

15) With: ( உடன் )

Eg: a) I go with my parents  
Argue with, Fight with, Be with, Go with, Live with  
Stay with, Mix with, Deal With, Share with, Angry  
with, Pleased with, Popular with

16) About : ( அதைப்பற்றி )

a) Speak about some thing  
b) Speak about Some one

17) After : ( பின்னர் )

a) Day after day,  
b) Look after some one

- c) Look after ( guhkupg;G - Phrase)
- 18) Against: ( எதிராக )  
     a) Against order, Against morals.
- 19 Among: ( பலதுக்குள் )  
     a) Among his books  
     b) Well known among
- 20) Behind; ( பின்னுக்கு )  
     a) Behind time, Behind one's back  
     b) The brain behind
- 21) Beside: ( அருகில் )  
     a) Beside him, Beside herself with anger
- 22) Beyond: ( அப்பால் )  
     a) beyond the mountain, beyond him
- 23) Near: ( அருகில் )  
     a) Near tree ,Near me
- 24) Off: ( அப்பால் )  
     a) Get off the chair
- 25) Towards: ( நோக )  
     a) Towards the house, Towards sunrise
- 26) Under: ( கட்டுப் )  
     a) Under repair, Under age, Under obligation.
- 27) Within ; ( உள்ளுக்குள் )  
     a) Within limits, Within two miles
- 28) Without: ( இல்லாமல் )  
     a) Without fail, Without exception.
- 29 ) Along: ( நேராக )  
     a) Along the road, Along the way .

## Conjunction ( கைணப்புச் சொல் )

Conjunction is a word which joins together sentences or words.

( வாக்கியங்களை அல்லது சொற்களை இணைப்பது )

Eg: But , And Because, That, Where, Although, However, However even, Who

When , Which, As well as, As soon as, In order to, Either - or, Neither - nor, Both, Though, Whether - or, Not only - But also, If

Before, After, Unless

- 1) But: ( ஆனால் )  
     Eg: a) The man is poor but honest.
- 2) And: ( உடன் / உம் )  
     Eg: a) Two and two make four
- 3) That : ( அது )  
     Eg: I say that it is old

- 4) Where : (அங்கு)  
 Eg: a) This is the place where we have visited
- 5) Although : ( இருந்த போதிலும்)  
 Eg: a) Although he is weak, he work well.
- 6) However : ( எப்போதுமினும்)  
 Eg: a) We have no cash however we go to programme
- 7) Even : ( இருந்தாலும்)  
 Eg: a) Sugar is sweet even in darkness
- 8) Who : (மார்)  
 Eg: a) He is a Student who pass the Exam
- 9) When: ( எப்போதும்)  
 Eg: a) When i go to Bank it has closed
- 11) If: (ஆல்)  
 Eg: a) If you play well you will win the match  
 If You study hard you will pass the exam
- 12) As well as : ( அதே மாதிரி)  
 Eg: a) He is a clever student as well as player
- 13) As soon as : ( உடனடியாக)  
 Eg: I go to library as soon as school closed.
- 14) In order to : ( இதற்காக)  
 Eg: a) I go to School in order to study well
- 15) Either - or : ( இரண்டில் ஒன்று)  
 Eg: a) It is neither useful nor valuable
- 16) Neither - nor : ( இரண்டும் இல்லை )  
 Eg: a) It is neither useful nor valuable
- 17) Both : ( இரண்டும் )  
 Eg: a) Both are d my Friends
- 18) Though : ( இருந்தாலும்)  
 Eg: a) Though he is poor he is an honest man
- 19) Whether : ( இது அல்லது அது)  
 Eg: a) Whether you are worker or servant you must come
- 20) Not only - But also : ( இது மட்டும் அல்ல அதுவும் சுட )  
 Eg: a) He is not only a player but also a singer
- 21) Before : ( முன்பு)  
 Eg: a) I go to office closings.
22. After : ( பின்பு)  
 Eg: a) I Speak to him after Meeting.
23. Unless: ( இல்லாவிட்டால் )  
 Eg: a) Unless you study hard, You can not pass the Exam ,

## **People Management**

### **THE SCIENCE OF PERSUASION**

For a lucky few, being persuasive comes naturally. With their friendliness, charm and language skills, these people are able to effortlessly win over their detractors at the workplace and wield an impressive degree of influence.

Fortunately, persuasion is a skill, which means it can be learned and honed. Here are five science based recommendations for mastering the art of getting people on board with your ideas and plans.

#### **Stop Arguing**

Do you often find yourself being pulled into a heated debate as you try to bring the other person over to your point of view? You feel your voice getting louder, your tone become more aggressive and your audience slipping away but you persist.

This is because the human brain is addicted to being right, thanks to the resulting pleasurable rush of dopamine and adrenaline.

However, winning a debate isn't an effective persuasion tactic because engagement rather than argument is the path to changing hearts and minds. If you want to be really influential, you need to consciously rein in your argumentative tendencies.

Stop thinking about scoring points and coming up with one liners that leave your listeners stumped. That may work in a TV court room but it will fail in the office. Instead, facilitate a dialogue where the other person feels respected and heard.

#### **Be flexible**

Don't start by expressing certainty that you are right and the other person is wrong. This will only result in the opposition digging in its heels further, making it highly unlikely that you'll be able to change their stance.

Instead adapt a more flexible and less black and white attitude. Find ways to align yourself with the opposing party by agreeing with some of the views they express. Finding some common ground at the outset will make them far more amendable to what you have to say.

#### **Be a listener**

When you're thinking about how to convince people, you are probably focusing on what you're going to say. Ironically, how you listen is equally important. People are much more open to being persuaded when they feel their concerns are being heard and addressed. So being an empathetic listener is key to gaining influence.

Make an effort to speak less and listen more. Hear out people's perspectives and take

time to address the issues they raise even a simple acknowledgement that you consider their views to be valid goes a long way.

### Nudge theory

If you're trying to convince coworkers to make better choices in the work place, give the 'nudge theory' a shot. It is the use of minor interventions and prompts to encourage desirable behavior. The idea behind this isn't to mandate change but to remove barriers that stand in the way. When the people don't make smart decisions through additional thought and effort, they need to be nudged in the right direction.

One such strategy involves tweaking the environment and manner in which options are presented. For example, if you want people to eat healthier foods at cafeteria, place nutritious food upfront and at eye level, and limit junk items to the bottom or top shelves.

Another approach is to revise the default setting. For instance, you can nudge people to have short but effective meetings by changing the preset duration in your workplace's scheduling software. People will schedule longer meeting only when necessary.

### Social pressure

Research shows that social incentives often work better than bonuses when it comes to persuasion. A study on hand hygiene at a hospital found that peer pressure generated long lasting improvements in compliance while the benefits of financial incentives trailed off soon after the payout.

The popular 'wall of fame' found at many workplaces is an example of social incentivisation. The positive visual feedback subtly motivates employees to do better.

*Every time you Smile  
at someone, it is an action  
of love, a gift to that person,  
a beautiful thing*

Mother Teresa

## THE CAREER CONUNDRUM

No one can predict the future. As Abraham Lincoln said, “the best way to predict your future is to create it.” Choosing a career can be a daunting task; if it isn't properly planned, one might have to adopt the risky and uncertain trial-and-error method, which may not be everyone's cup of tea.

Kids tend to harbour amazing career aspirations to become pilots, elephant rescuers, opera singers, astronauts, locomotive engineers, video game designers or firefighters. Yet, when they grow up, leave school, complete their higher studies and start looking for jobs, childhood dreams are often compromised in favour of safer, corporate oriented and qualification specific careers.

No job is better than another if it is chosen with inspiration and executed with passion. However, picking a career that suits you best requires analysis, planning, preparation and commitment.

While school prepares students in a holistic manner at least up to secondary education levels where they're required to select their respective streams tertiary education encourages them to select their respective streams tertiary education encourages them to select a field of their choice before embarking on further studies. While this is not final, given the high number of people who switch careers or do multiple jobs, it would be an advantage to pick the right one. Unless you land a dream job in a field that you're passionate about, it's wise to conduct an impartial self-assessment of your abilities, aspirations, talents and passion. While evaluating yourself is fine, requesting others to assess you is more effective as they will see what you can't.

Following your self-evaluation, shortlisting prospective careers or professions will help narrow the scope and make it easier to decide. For instance, if communication and social media interaction are your strong points, consider options such as public relations, blogging, writing and even marketing to expand your options. In this way, even if a particular field you select doesn't quite work out, you would have similar alternatives from which to pick.

Talk to people who work in similar jobs to gain their perspective on what they do because things might not be as glamorous and fun as they seem on the surface. It is also important not to be blinded by one aspect of a job you like be it the work involved, pay, benefits, commitment, practical factors like location or how it will affect your personal life. Think holistically because a career is for life, if it is properly executed.

When selecting your career, be flexible and accommodate changes to your dream plan but be passionate and don't compromise!

## **INTERNSHIP OPTIONS**

### **PAID INTERNSHIP**

These are most common in professional fields such as medicine, architecture, science, engineering, law, business (especially accounting and finance), technology and advertising. This type of internship helps expand an intern's knowledge both in terms of their school studies as well as in the instance is expected to bring ideas and knowledge from his or her academic pursuits into the company.

### **UNPAID INTERNSHIPS**

These are typically offered through nonprofit charities and think tanks, which often open up unpaid or voluntary positions. They're intended to provide valuable experience and contacts to young workers, while lowering costs and risks for organizations. Unpaid internships may benefit students by teaching them how to be successful in working for a superior; the importance of adhering to a company's dress code, time management, punctuality, and observing company policy for lunch and other breaks; how best to compromise and such opinions objectively; how best to work in a team environment; and how to handle conflicts and pressure in the workplace.

### **PARTIALLY PAID INTERNSHIP**

In this case students are paid a stipend, which is typically a fixed sum of money paid out to the intern on a regular basis. Usually such interns are paid the stipend based on a set schedule associated with the relevant organization.

### **VIRTUAL INTERNSHIPS**

Virtual internship is one in which the intern works remotely and isn't physically present in the workplace. It provides the capacity to gain work experience without the conventional requirement of being physically present in the office. The internship is conducted by virtual channels such as telephone, email or online communication tools. Moreover, virtual interns are usually permitted to work at their own pace.

### **INTERNSHIP FOR A FEE**

Companies in search of interns often find and place students in mostly unpaid internships for a fee. They charge students to assist with research, promising to refund the fee if an internship isn't found. The programs vary and they aim to provide internship placements at reputable companies. Some companies may also provide controlled housing in a new city, mentorship, support, networking, week end activities or academic credit. At times, companies specially fund scholarships and grants for applicants from low income households.

### **MICRO INTERNSHIPS**

These semester long virtual internship enable students to work remotely on short-term projects while continuing with their academic courses, living in student housing and holding other jobs. Micro internships are short-term, paid, professional assignments that are similar to those given to new hires or interns. They're highly specific projects based positions and often exist in arenas such as lead generation, content creation or data entry. Students receive a fixed fee, and are given between a week and a month to complete a project.

## CORPORATE TAX REGIME SRI LANKA

### **CORPORATE INCOME TAX (CIT)**

Tax base

#### **Profits**

Applicable tax rate

**Standard rate of 28%**

Remarks

**Reduced rate of 14%**  
(with effect from 1 April 2018)

### **VALUE ADDED TAX (VAT)**

Tax base

**Value of supply of goods or services**

Applicable tax rate

**Standard rate of 15%**

Remarks

Registration threshold:  
**taxable supply of goods or services exceeding Rs.3 million a quarter or Rs.12 million a year.**

### **ECONOMIC SERVICE CHARGE(ESC)**

Tax base

#### **Turnover**

Applicable tax rate

**0.5%\***

Remarks

Tax liability: **for all companies**

Registration threshold: **liable turnover of Rs.12.5 million for any quarter commencing on or after 1 April 2017**

\*A rate of 0.25% will apply for turnover arising from the export of goods or services (Budget 2019)

### **NATION BUILDING TAX(NBT)**

Tax base

#### **Turnover**

Applicable tax rate

**2%\***

Remarks

Liable limit:

**Rs.3 million for any quarter (Rs.25 million for processing of any locally procured agri-cultural produce in the preparation for sale).**

- A rate of 3.5% will be imposed on foreign payments made via electronic fund transfer cards (both debit and credit cards) for the purchase of goods or services including offshore digital services

### **WITHHOLDING TAX(WHT) ON DIVIDENDS**

Tax base

**Dividends distributed**

Applicable tax rate

**14%**

## **HIGHER EDUCATION**

In Sri Lanka higher studies is an optional final stage of formal learning that follows secondary education. Also referred to as 'tertiary education, universities or degree awarding institutions are among the most common centers of higher learning. These may be public universities, or public and private degree awarding institutions/9they award their own degrees) or those affiliated to foreign universities.

And in this sphere of education high visibility issues include the limited capacity of public universities to cater to demand and opposition to private universities from certain segments.

Undergraduate education in state universities is free but extremely competitive, limited and standardized. It has been reported that less than 16 percent of those who qualify gain admission to state universities of which only half graduate.

Admission to the university system is based on the GCE Advanced Level (A-Level) examination. And the selection of students is on the basis of rank order or average Z scores obtained by candidates at the A-Levels under a national policy to replicate a district gain admission.

The top students from urban and rural districts are able to gain entry into tertiary education. However, top students qualify under the minimum Z score requirement for admission from remote districts may enter with lower marks than those from urban districts. As a result, many students who are not granted admission find other sources of higher education.

Around eight percent of those who qualify but are unable to gain admission to higher education venture abroad to pursue their studies. Others enroll themselves at the Open University of Sri Lanka.

Some study for entrance to or membership of professional bodies both foreign and local, or at vocational technical colleges that specialize in subjects such as mechanics and electronics. The government has schemes to provide financial and in addition to free education to support those who are qualified to gain admission to state universities. There are 15 state universities in Sri Lanka, the most prominent being the universities of Colombo, Peradeniya, Kelaniya, Sri Jajawardenepura, Moratuwa and Ruhuna. In recent years, with changes to the Universities Act, a few institutes

have been granted permission to award their own degrees with the best-known perhaps being the state owned Sri Lanka Institute of Information Technology (SLIIT).

Yet, there are unemployed graduates in Sri Lanka except in disciplines such as medicine, IT, Commerce, Law and engineering. Many claim that if state university graduates are unemployed or cause brain drain, it is because of limited opportunities in the country for the degrees that they have.

Intellectual also express the need for private universities whereby students who choose not to attend or do not gain admission to state universities could study in their home country at a lower cost. The north Colombo Medical College was one such institute, which before its nationalization produced debtors in Sri Lanka.

But efforts to establish private universities have been blocked due to protests by many parties who claim that this would create more competition for state university students. In recent years, this has become a reason for students who do not attend state universities to opt to venture overseas or study at other institutes and professional bodies.

At present, the three types of degree awarding private higher education institutes in Sri Lanka are the following: local degrees recognized by the University Grants Commission (UGC); foreign degrees in affiliation with foreign universities; and degree equivalent professional qualifications.

Tertiary qualifications include certificates (one year or less of study), diplomas (one to two years of study), and bachelor's degrees. General degrees three years of coursework without research or coursework and research with a major or specialization in a field). They also encompass master's degrees, which are undertaken following the completion of one or more bachelor's degrees. They deal with subjects at a more advanced level than bachelor's degrees and can consist of either research or coursework, or a mix of the two. And finally, doctorates (most often PhDs) are pursued after honors bachelors or master's degrees by original research projects resulting in these or dissertations.

## SRILANKA SWOT ANALYSIS

### STRENGTHS

- Educated professional class - We need to retain them
- Great infrastructure - We need to use it
- Strong global diaspora - We need to encourage them to invest beyond simply purchasing apartment in new high rises

### WEAKNESSES

- Social mobility - Our best and brightest are bound to leave if we don't provide opportunities for wage earners to lead a better life
- Public holidays We have more public holidays than any other nation in the world with the exception of Cambodia (This is untenable and will limit our ability to evolve export sector)
- Culture It's impossible to create culture of innovation and progress without clear opportunities for social mobility.

---

## SWOT

---

### OPPORTUNITIES

- Technology
- Tourism
- Shipping

### THREATS

- Geopolitical challenges
- Political climate
- Investor perceptions

## உரிமைக்கோரிக்கை நடைமுறை ( CLAIM PROCEDURE )

உரிமைக்கோரிக்கை நடைமுறைகள் மற்றும் உரிமைக்கோரிக்கை வழங்கும் அடிப்படையானது காப்புறுதிப்பத்திரத்தின் வகை மற்றும் மரணம் / காயம், சொத்து சேதம், பொறுப்பு போன்ற உரிமைக்கோரிகையின் தன்மை மற்றும் தீ, திருட்டு, விபத்து போன்ற இழப்புக்கான காரணம் ஆகியவற்றின் தன்மைக்கு ஏற்ப காப்புறுதிப் பத்திரங்களுக்கிடையில் வேறுபடலாம்.

ஓர் இழப்பு / நிகழ்வின் மின்ஸர் காப்புறுதி செய்யப்படவர் ஒருவரின் கடமைகள்.

- ❖ காப்புறுதிப்பத்திரத்தின் கீழ் ஒரு உரிமைக்கோரிக்கை விடுக்கப்பட வேண்டியேற்படுகின்ற ஒரு இழப்பு / நிகழ்வு ஏற்பட்டதும் அது பற்றி உடனடியாக அல்லது தீக் காப்புறுதி போன்றுவற்றின் உரிய காப்புறுதி நிபந்தனைகளின் பிரகாரம் குறிப்பிடப்பட்ட கால எல்லைக்குள் காப்பீட்டாளருக்கு அறிவித்தல் வேண்டும் ..
- ❖ காப்புறுதி செய்யப்படவர் இழப்பின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்வதற்கு மற்றும் / அல்லது குற்றவாளியைக் கண்டு பிடித்துத் தண்டிப்பதற்கு மற்றும் / அல்லது காணாமல் போன சொத்தைக் கண்டு பிடிப்பதற்கு நியாயமான அனைத்து நடவடிக்கைகளையும் எடுத்தல் வேண்டும். ( காப்புறுதி செய்யப்படவர் எப்போதும் காப்புறுதி செய்யப்படாத ஒருவர் போல் நடந்து கொள்ள வேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறார்)
- ❖ இதற்கு மேலதிகமாக, வாகன விபத்து, கொள்ளை, களவு, துவேசகரமாக ஏற்படுத்தப்பட்ட சேதம் போன்ற குறிப்பிட்ட சில வகை இழப்புக்கள் தொடர்பாக காப்புறுதி செய்யப்படவர் அருகில் உள்ள பொலில் நிலையத்தில் முறைப்பாடு செய்யவும் வேண்டும். இதன் மூலம் இழப்புக்கான காரணத்தை சந்தேகமற அறிந்து கொண்டு குற்றவாளியைக் கைது செய்வதற்காக விரைவான விசாரணைகளை மேற்கொள்ளும் வசதி பொலிஸாருக்குக் கிடைக்கும்.
- ❖ காப்புறுதி செய்யப்படவர் காப்பீட்டாளரிடமிருந்து பெற்றுக் கொள்ளப்பட்ட உரிமைக்கோரிக்கைப் படிவத்தில் இழப்பு புற்றிய பூரண விபரம், இழப்பின் காரணம், இழப்பு ஏற்பட்ட சரியான திகதியும் நேரமும் போன்ற தகவல்களை வழங்கி பூரணப்படுத்தப்பட்ட உரிமைக்கோரிக்கை படிவத்தை கூடிய விரைவில் மற்றும் காப்புறுதிப்பத்திர நிபந்தனைகளின் பிரகாரம் குறிப்பிட்ட கால எல்லைக்குள் ஏற்படைத்தல் வேண்டும். மேற்படி விவரங்களை வழங்கத் தாமதப்படுத்துவது அல்லது தவறுவது, குற்றவாளிகளைக் கண்டுபிடிப்பதற்காக மற்றும் / அல்லது

எதேனும் சொத்துக்களைக் கண்டு பிடிப்பதற்காக காப்பீட்டாளரால் மேற்கொள்ளப்படுகின்ற விசாரணை முயற்சிகளில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம். பொறுப்பு உரிமைக்கோரிக்கைகளை பொறுத்தள வில், கடிதங்கள் உரிமைக்கோரிக்கைகள் எழுத் தாணைகள் (Writ), அழைப்பாணைகள், போன்ற அனைத்தும் அவை கிடைக்கப்பெற்றவுடன்காப்பீட்டாளரிடம் சமர்ப்பிக்கப்பட வேண்டும்

- ❖ காப்பீட்டாளரின் எழுத்து மூல உத்தரவின்றி காப்புறுதி செய்யப் பட்டவர் சேதமுற்ற சொத்தை அல்லது பாதுகாக்கப்பட்ட கப்பல் பொருட்களை அப்பறப்படுத்தவோ அல்லது ஏதும் திருத்த வேலைகளை மேற்கொள்ளவோ, பதிவீடு செய்யவோ கூடாது. விசேட சந்தர்ப்பங்களின் கீழ் காப்பீட்டாளர் வாய்மூல அங்கீர்த்தை முதலில் வழங்கி பின்னர் அதனை எழுத்தில் உறுதிப்படுத்தலாம்.
- ❖ காப்புறுதி செய்யப்பட்டவர் அல்லது அவரது பிரதிநிதி இழப்பில் / சேதத்தில் தொடர்புடைய எவ்வேறும் மூன்றாங் திறத்தவருடன் ஏதேனும் ஒப்பந்தங்களை காப்பீட்டாளரின் அனுமதியின்றி செய்து கொள்கூடாது. என்பதுடன், மூன்றாங் திறத்தவரிடமிருந்து அறவிடுதல் ஏதும் இருப்பின் அவ் உரிமை பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். காப்பீட்டாளர் விரும்பினால், பொறுப்பு உரிமைக்கோரிக்கைகள் தொடர்பாக காப்புறுதி செய்யப்பட்டவரின் பெயரில் எதிர்வாதம் புரியலாம். அல்லது ஏற்படுத்தாகும் இடத்து, ஏதைய வகையிலான உரிமைக்கோரிக்கைகளுக்காக மூன்றாங் திறந்தவரிடமிருந்து பண்த்தை அறவிட்டுக் கொள்வதற்காக வழக்குத் தொடரலாம். எந்த வகையான சட்ட நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதற்கும் காப்பீட்டாளர்களுக்கு பூரண சுதந்திரம் இருக்க வேண்டும் என்பதுடன் காப்பீட்டாளர் கோரி நிற்கின்ற எல்லா விதமான தகவல்களையும் உதவிகளையும் காப்புறுதி செய்யப்பட்டவர் வழங்குதல் வேண்டும்.
- ❖ காப்பீட்டாளரால் கோரப்படுகின்றவாறு இழப்புடன்/சேதத்துடன் தொடர்புடைய ஆதாரங்களையும் ஆவணங்களையும் காப்புறுதி செய்யப்பட்டவர் அவரது செலவில் அல்லது ஏற்படுத்தாகுமிடத்து அவரது சட்ட பிரதிநிதிகளின் செலவில் சமர்ப்பித்தல் வேண்டும்.
- ❖ இழப்பானது கையிருப்புப் பொருட்களுடன் சம்பந்தப்பட்டாக இருப்பின் இழப்புக்கு அல்லது சேதத்துக்குப் பின்னர் வியாபாரத்தை ஆழம்பிக்க முன்னர் கையிருப்புப் பற்றிய ஒரு பெளதிக் சரிபார்த்தல் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும் என்று பரிந்துரை செய்யப்படுகிறது. இது குறிப்பாக, மந்தமானதும் பெரும்பாலன சந்தர்ப்பங்களில் தரவுகளையும் கையாளாது இழப்பின் அளவை மதிப்பீடு செய்வதற்கு பாரிய உதவியாக அமையும்.

காப்புறுதி செய்யப்பட்டவர் காப்பிட்டாளரின் வேண்டுகோளின் படி எவ்ரேனும் குற்றவாளித் தரப்பை தண்டிப்பதற்குத் தேவையான அனைத்து நடவடிக்கைகளையும் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

- ❖ ஏதேனும் உரிமைக்கோரிக்கை பற்றி வேண்டுமென்றே மிகைப் படுத்திக் கூறியிருந்தால் அல்லது மோசடி நடவடிக்கைகளைக் கையாண்டிருந்தால், காப்புறுதி செய்யப்பட்டவர் அவரது உரிமைக்கோரிக்கையை இழக்க நேரிடலாம்.
- ❖ பொறுப்புக்கள் தொடர்பாக வகை சொல்வதற்கென்று காப்பிட்டாளருக்கு ஒரு கால வரையறை இருக்கிறது என்பது பற்றியும், மேற்படி கால எல்லையின் முடிவுக்குப் பின்னர் இழப்பு அல்லது சேதம் தொடர்பாக கவனம் செலுத்தப்படமாட்டாது என்பது பற்றியுமான மிக முக்கியமான விடயத்தை காப்புறுதி செய்யப்பட்டவர் மனதில் இருந்திக் கொள்ள வேண்டும்.

#### இழப்பு, காப்புறுதிப்பத்திரத்தின் விதிவிலக்கு/ தவிர்ப்பில் அடங்குகிறது என்பதனை நிருவித்தல்

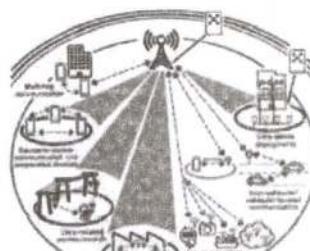
- ◆ பொதுவான விதி என்னவென்றால், காப்புறுதி செய்யப்பட்டவர் ஒருவர்காப்புறுதிப்பத்திரத்தின் கீழ் ஓர் இழப்பு பற்றிய விடயத்தை வெளிப்படையாக நிருபித்ததைத் தொடர்ந்து இழப்பானது விதிவிலக்கு/தவிர்ப்பில் அடங்குகிறது என்பதை நிருபிக்கும் பொறுப்பானது எந்த அளவுக்கு காப்பிட்டாளரை அல்லது காப்புறுதி செய்யப்பட்டவரை சார்ந்தது என்பதாகும்.
- ◆ மேற்படி பொது விதியானது காப்புறுதிப்பக்திரத்தின் கீழுள்ள விதிவிலக்கில் அடங்கவில்லை என்பதை நிருபிக்கும் பொறுப்பு காப்புறுதி செய்யப்பட்டவருக்கு மாற்றுப்படலாம். அவ்வாறே நிருபிக்கும் பொறுப்பானது எந்த அளவுக்கு காப்பிட்டாளரை அல்லது காப்புறுதி செய்யப்பட்டவரை சார்ந்தது என்பது உரிய காப்புறுதிப்பத்திரத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அசல் நியதிகளிலேயே தங்கியுள்ளது.
- ◆ காப்பிட்டாளர் அவர் மீதுள்ள நிருபிக்கும் பொறுப்பை நிறைவேற்றி விட்டால், பொறுப்பு காப்புறுதி செய்யப்பட்டவருக்கு மாற்றுப்பட்டு விடும். எனவே, சம்பந்தப்பட்ட இழப்பானது விதிவிலக்கில் அடங்கவில்லை என்பதை காப்புறுதி செய்யப்பட்டவர் நிருபித்தாக வேண்டும். உதாரணமாக: உரிமைக்கோரிக்கை விடுப்பவர் ஒருவர் மரணமானது விபத்தின் மூலம் ஏற்பட்டுள்ளது. என்ற விடயத்தை வெளிப்படையாக நிருபித்தால்( Prima Facie Case) மேற்படி மரணமானது விபத்தினால் அல்ல மாநாக தற்கொலையினாலேயே (விதிவிலக்கு) ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை நிருபிப்பது காப்பிட்டாளரின் கடமையாகும். இதைத் தொடர்ந்து, மேற்படி விதிவிலக்கு ஏற்படுமைதாகாது என்பதை நிருபிக்கும் பொறுப்பு மறுபடியும் உரிமைக்கோரிக்கை விடுப்பவரிடமே மாற்றுப்பட்டு விடுகிறது.

**உரிமைக்கோரிக்கை செலுத்தப்பட்ட வேண்டிய திறத்தவர் வருமாறு:**

1. காப்புறுதி செய்யப்பட்டவருக்கு
2. காப்புறுதிப்பத்திரம் செல்லுபடியான முறையில் உரிமைசாட்டப்பட்டு அதனை காப்பீட்டாளர் ஏற்றுக் கொண்டும் இருந்தால், சாட்டப்பட்டவருக்கு
3. காப்புறுதி செய்யப்பட்டவர் மரணித்திருந்தால் ஏற்புடையதாகும் வகையில் அவரது தனிப்பட்ட பிரதீநிதிகளுக்கு, சட்டபூர்வமான உரித்துடையவர்களுக்கு, சொத்துக்கு உரிமைத்தத்துவக்காரருக்கு, மரணசாதனத் தத்துவக்காரருக்கு.
4. காப்புறுதி செய்யப்பட்டவர் சொத்துமுறிவு நிலையை அடைந்திருந்தால், சொத்துமுறிவு நம்பிக்கைப் பொறுப்பாளருக்கு.
5. காப்புறுதிப்பத்திரம் மூன்றாங் திறந்தவர் பொறுப்பைக் காப்பீடு செய்கின்றதாயின் மூன்றாங் திறந்தவர்களுக்கு.
6. காப்புறுதி செய்யப்பட்டவர் சார்பில் கொடுப்பனவை பெற்றுக் கொள்ள முறையாக அதிகாரமளிக்கப்பட்டிருப்பின் காப்புறுதி செய்யப்பட்டவரின் முகவருக்கு.
7. ஒரு காப்புறுதிப்பத்திரத்தை செயற்படுத்துவதில் பல்வேறு தரப்பினர்கள் அவர்களது உரிமைகள் மற்றும் அக்கறை காரணமாக கூட்டுச்சேர்ந்திருந்தால், காப்புறுதி தொகையானது இழப்பின் அளவுக்கு இணங்க ஒவ்வொருவருக்கும் செலுத்தப்பட வேண்டும்.காப்புறுதி செய்யப்பட்ட எவ்வேறும் இந்த அளவையும் விட அதிகமாக பெற்றுக் கொண்டிருந்தால் நட்டச்சு வழங்கப்படாத காப்புறுதிப்பத்திரத்தின் ஏனைய தரப்பினர்களின் நலனுக்காக (உதாரணம்: பங்குதாரர்) அவர் எஞ்சிய தொகையை வேறாக்கி வைத்திருப்பார். மேலும் ஏனையவர்கள் அதிகாரம் வழங்கியிருந்தால் உரிமைக்கோரிக்கை ஒரு தனி திறந்தவருக்கு செலுத்தப்படலாம்.
8. சட்ட நடவடிக்கை போன்றவற்றின் பின்னிலைவால் நீதிமன்றத்தின் மூலம் பணிக்கப்பட்டுள்ளவாறு வேறு ஏதும் ஒரு தரப்பினருக்கு

## 5G வல்லயமைப்பின் பாதகமான விளைவுகள்

- 5G மிகவும் புதிரான ஒரு தொழில்நுட்பமாகவே உள்ளது இதன் ஆராய்ச்சி இன்றும் தொடர்ந்து வருகின்றது மேலும் 5G மிகவும் பாதுகாப்பான ஒரு தொழில்நுட்பமாக கருதப்படவில்லை இருப்பினும் இது கூடிய விரைவில் சரிசெய்யப்படும் என கூறப்படுகின்றது.
- ஒரு அதிகரித்த அலைவரிசை மற்றும் குறைவான பாதுகாப்பு
- ரேடியோ அந்திரவெண் ஒரு சிக்கலாக உள்ளமை
- 4G பயன்படுத்தப்பட 10kmக்கு ஒரு செல்போன் டவர் போதும் ஆணால் 5G வல்லயமைப்புக்கு க்கு 1km க்கு ஒரு டவர் அமைக்க வேண்டும் இதன் மூலம் கதிர்வீச்சு அதிகமாக காணப்படுவதால் பறவைகள், விலங்குகள் மற்றும் மனிதர்களுக்கு கூட அதிக பாதிப்பு ஏற்படும் உதாரணமாக கருவில் உள்ள 05 மாதத்திற்கு உட்பட்ட சிக்ககள் அழிவடைவதுடன் குழந்தைகளும் அதிகம் பாதிப்பு ஏற்படுகின்றது.
- தரவு இறக்கத்திற்கு ஒரு செக்கனுக்கு 108 மொகாபைட்ஸ் மீ தரவேற்றுத்திற்கு ஒரு செக்கனுக்கு 55 மொகாபைட்ஸ் அதிகளவில் பயன்படுத்தப்படும்
- செல்போன்களின் அதிகரித்த பாவனைகள் மூலம் 5G பாவனை மூலம் மைக்ரோவேல் சிக்கலால் பூமி குட்டைந்து பெருமளவிலான வானிலை மாற்றத்தை உடுவாக்குவதுடன் இயற்கை சீற்றுத்தையும் பூமி சந்திக்க நேரிடும்
- இது பாவனையாளர்களுக்கு செலவு மிகுந்த ஒரு தொழில்நுட்பமாகும் .





“நன்றி மறப்பது நன்றன்று - நன்றல்லது  
அன்றே மறப்பது நன்று”

எங்கள் அன்புச் செல்வனாய்  
பெருங்குணக்குஞ்றாய் விளங்கிய

## அமரர் சத்தியசீலன் லதர்சன்

அவர்களின் மரணச்செய்தி கேட்டு. உற்றதுயர் பகிரந்தவர்கள் எங்கள் துயரைத் தங்கள் துயராய் ஏற்று உதவிகள் புரிந்த உறவினர்கள், நண்பர்களுக்கும், அஞ்சலி செலுத்தியோருக்கும், இறுதிக் கிரியைகளில் கலந்து கொள்ள முடியாது உள்ளாடு மற்றும் வெளிநாடுகளிலும் இருந்து தொலைபேசி, குறுஞ்செய்தி, மின்னஞ்சல், முகநூல் ஆகியவை மூலம்

அனுதாபச் செய்தியை தெரிவித்த உற்றார் உறவினர்கள், நண்பர்கள் ஆகியோருக்கும் மலர் வண்ணயம் (உள்ளாடு, வெளிநாடு) சாத்தியவர்கள், கண்ணீர் அஞ்சலிகள், பனர்கள் வெளியிட்டவர்களுக்கும் இறுதிக் கிரியைகளில் கலந்து கொண்டு சிறப்புற நடைபெற உதவிய நண்பர்கள்,

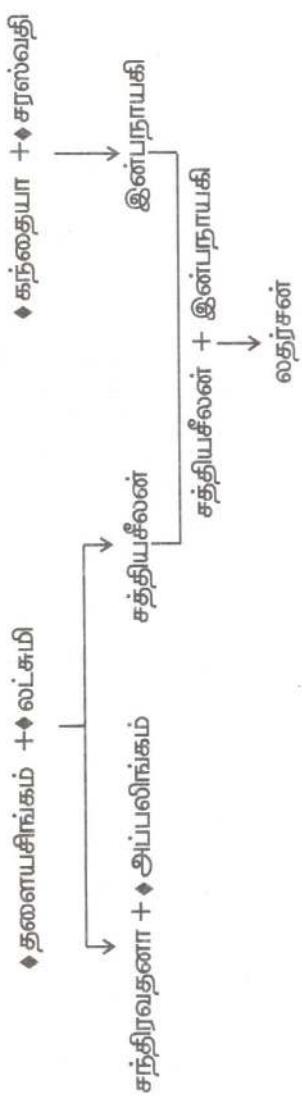
உறவினர்கள் அயலவர்கள் அனைவருக்கும் அந்தியேப்படி வீட்டுக்கிருத்திய நிகழ்வுகளில் கலந்து சிறப்பித்த அனைத்து அன்பு உள்ளாங்களுக்கும் எமது சிறம் தாழ்த்தி என்றென்றும் மறவா நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

24.07.2019



ஷாலி மாலை  
குரும்பத்தினர்

## ஓய்சாவை



◆ அயாவை குறிக்கும்



# கிருஷ்ண



எது நடந்ததோ,  
அது நன்றாகவே நடந்தது.  
எது நடக்கிறதோ,  
அது நடக்கிறது.  
எது நடக்க தீருக்கிறதோ,  
அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்.  
உண்ணுடையதை எதை கீழந்தாய்?  
எதற்காக நீ அழுகிறாய்?  
எதை நீ கொண்டு வந்தாய்.  
அதை நீ கீழ்யிடுற்கு.  
எதை நீ பண்டத்திருந்தாய்,  
அது வீணாவதுற்கு.  
எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ,  
அது கீங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.  
எதைக் கொடுத்தாயோ,  
அது கீங்கேடே கொடுக்கப்பட்டது.  
எது கீங்ரா உண்ணுடையதோ,  
அது நாள்ளன  
மர்சிராருவநுடையதாகிறது.  
மர்சிராருநாள்,  
அது வேசிராருவநுடையதாகும் .



கீதாவே உலக நியதியும்,  
எனது படைப்பன் சாராம்சமுமாகும்.

வரன் பிறின்டேர்ஸ். யாழ்ப்பாணம்.  
தொ.பே: 0779176840