

அரோவின்  
புகழைகள்





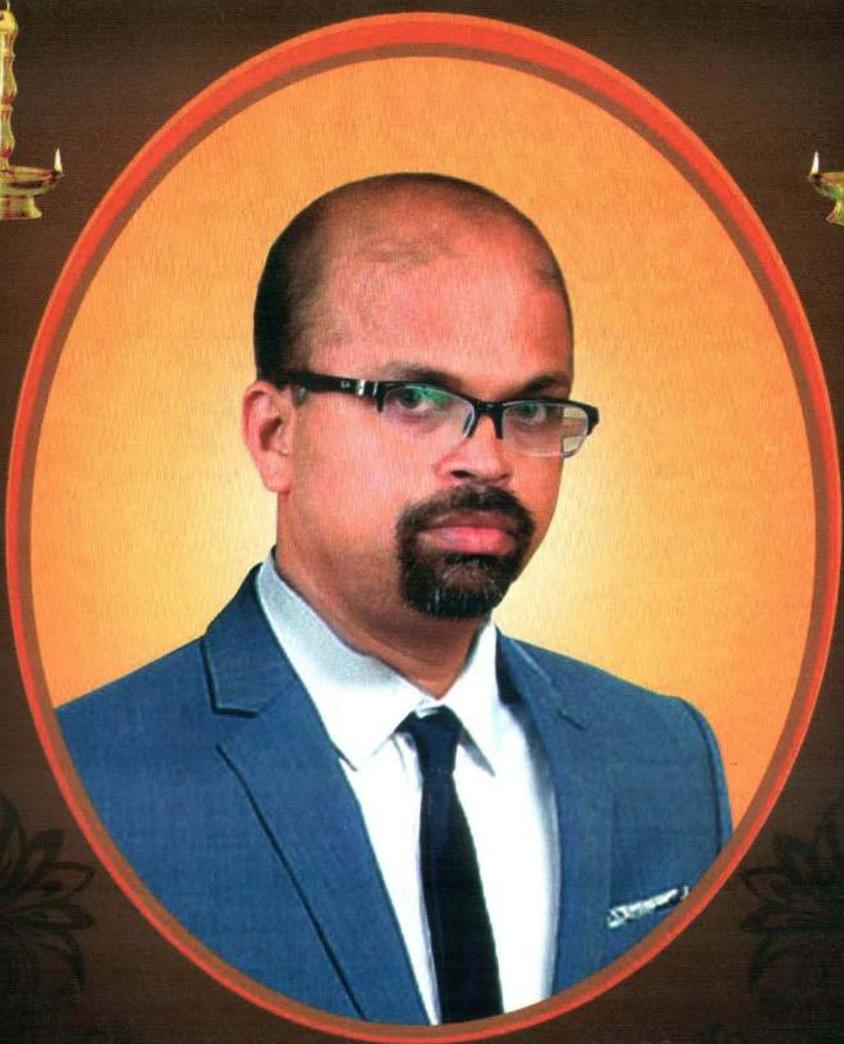
ജനമിൻ

പാലക്കാട്

## சமர்ப்பணம்

அன்புத் தெய்வமே !  
அகலம் போற்றும் உத்தமனாய்  
அனைவர் மனதிலும்  
பண்பால் உறைந்து விட்ட  
மன்தேய்யப் பண்பாளரே - என்றும்  
இன்முகத்துடன் தகழ்ந்த  
வைத்தியச் செம்மலே  
ஈசனடியில் இரண்டறக் கலந்தீட்ட  
குடும்ப நாயகனின்  
தீருப்பாதங்களில் - இம்  
மலர்தனை சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

சிவலோஜினி அரவிந்தன்



அமரர்

திரு.கந்தசாமி அரவிந்தன்

தீர் சஷ்டி

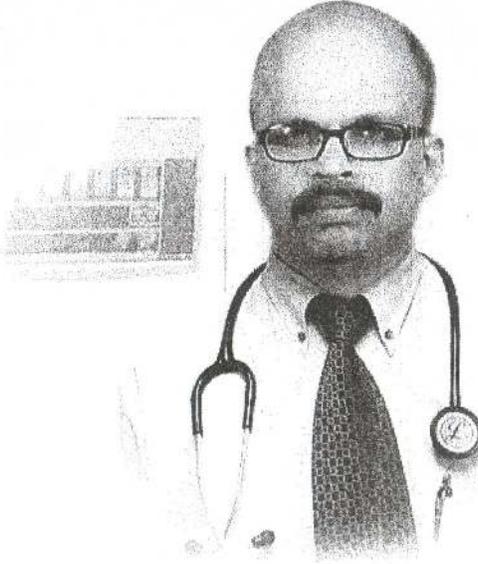
தோற்றம்

1970.12.11

மறைவு

2018.03.07





### அரனடி சேர்ந்தான் அரவிந்தன்

இலங்கை மணித் திருநாட்டின் வடபால் சைவமும் தமிழும் தழைத்தோங்கும்  
கரவெட்டிப் பதியுதித்து வைத்தியனாய் மன்னாரின் மக்களுக்காய்  
சேவை செய்த கந்தசாமி அரவிந்தன் ஏவிளம்பி மாசிதனில் தேய்பிறைச்  
ஷஷ்டியிலே தீங்குறா வண்ணம் அரனடி சேர்ந்தார்.

அகிலத்தில் அரும்பணியான மருத்துவப் பணியினை முன்னெடுத்து  
அதன் மூலம் மன்னார் மக்களின் மனங்களில் நடமாடும் தெய்வமாய்  
வாழ்ந்து வந்த Dr.கந்தசாமி அரவிந்தன் அகிலத்தில் வாழ்ந்து சேவை  
செய்தது போதுமென அரனடி சேர்ந்தார்.

அவர் தம் ஆத்மா சாந்தியடைய கௌரி அம்பாள் சமேத  
கேதீச்சரநாதரைப் பிரார்த்தித்து அவருடைய அன்பு உறவுகளிற்கு  
அனுதாபங்களைத் தெரிவிக்கின்றேன்.

சிவபுனி.தியாக.கருணானந்தக்குருக்கள்  
திருக்கேதீச்சரம்.

## அமரர் பொக்டர் அரவிந்தன் 45<sup>ம்</sup> நாள் நினைவுலை

மீளாத்துயில் கொண்டு எம்மை  
 ஆறாத்துயரில் ஆழ்த்திச் சென்றீரோ?  
 கலையாத நினைவுகளுடன்  
 உதிரும் கண்ணீர்  
 பூக்களால் அர்ச்சித்து உங்கள்  
 ஆத்மா சாந்தியடைய  
 எங்கள் கண்ணீர்த் துளிகளைக்  
 காணிக் கையாக்குகின்றோம்.

”வாருங்கள் என் தந்தையின் ஆசி பெற்றவர்களே, உங்களுக்காக ஏற்பாடு செய்துள்ள அரசு உங்களுக்கு உரிமையாகும்” (லூக் 23:43) அன்னாரின் பிரிவால் துயருற்றிருக்கும் அனைத்து உள்ளங்களுக்கும் எமது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களைத் தெரிவிப்பதோடு அன்னாரது ஆத்மா சாந்தியடைய இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

ஆயர் இல்லம்,  
 மன்னார்.



## 45வது நாள் நினைவலை

டொக்டர் தேடுகின்றோம் உனை  
 45 நாளாக தேடுகின்றோம் உனை!  
 பேரன்பு மிக்க பெருந்தகையே!  
 ஏன் இந்த அவசரம் எங்கு சென்றாய்?

உன் இதயத்தில் இணைந்த இனியவளையும்  
 அள்ளி அணைத்துத் தோளில் சுமந்து  
 சீராட்டி வளர்த்த மக்களையும்  
 நினைத்தாயா? ஏன் இந்த அவசரம்?

செய்யும் தொழிலே தெய்வமெனக் கொள்பவனே  
 அல்லும் பகலும் அயராது உழைத்து  
 எங்கள் ஆயர்க்கும் உற்றதுணையாய்  
 உதவிக்கரம் நீட்டிய உத்தமனே!  
 ஏன் இந்த முடிவு?

சுடுதியாய் வந்த கொடியவன் காலன்  
 துடி துடிக்க எடுத்துச் சென்றானே! நீ  
 அன்போடு உறவாடிய உற்றவர் கலங்க  
 நண்பர்கள் கதற ஊரவர் தேம்ப

நீ புகுந்த மண் கலங்க  
 நல்லவனே! எல்லோர் உள்ளத்திலும்  
 நிலைத்தவனே! டொக்டர் அரவிந்தனே  
 தேடுகிறோம் உனை!

குருக்கள்மார்,  
 ஆயர் இல்லம்,  
 மன்னார்.



## அமரர் டொக்டர் அரவிந்தன் 45<sup>ம்</sup> நாள் நினைவுவை

அன்பிற்கு இலக்கணமாய் அவனியில் வாழ்ந்து  
 பண்புடமை காத்து பக்குவமாய் வழிநடந்தீர்  
 இரக்கத்தின் இருப்பிடமாய் ஈகை பல செய்து  
 எல்லோருக்கும் நல்லவராய் நாணயமாய் நடந்தீர்  
 துன்புற்ற எம் ஆயரவர் துயர் துடைத்து துணைக்கரமாய்  
 இருந்த உம்மை ஆண்டவன் ஏனழைத்தான்  
 பண்புள்ளோரைப் பல காலம் வாழவிடக் கூடாதென்றா?  
 என் செய்வோம் இறைவன் சித்தம் இது  
 இனி காணமுடியாத சோக நிலையோடு  
 இங்கிருந்தே ஏங்கியழுகின்றோம்

ஆயர் இல்லம்,  
மன்னார்.



## இரங்கல் செய்தி

### அமரர் வைத்தியர்.கந்தசாமி அரவிந்தன்.

யாழ்ப்பாணத்தினை பிறப்பிடமாகக் கொண்டு யாழ்ப்பல்கலைக்கழகத்தில் மருத்துவப் படிப்பினை மேற்கொண்டு 2000ம் ஆண்டு மருத்துவ உத்தியோகத்தராக மன்னார் தளவைத்தியசாலைக்கு நியமனம்பெற்றிருந்தார். அன்றிலிருந்து அங்கு சிறுவர் நலம், இரத்த வங்கி, மார்பு நோய் சிகிச்சைப் பிரிவு போன்றவற்றில் சிறப்பாக தனது மருத்துவப் பணியினை மேற்கொண்டிருந்தார். அங்கு கடமையாற்றிய காலப்பகுதியில் மன்னார் மாவட்ட பொது வைத்தியசாலையில் சட்ட வைத்திய அதிகாரி இல்லாத காலங்களில் அதற்கான பதில் கடமைகளினையும் சிறப்பாக மேற்கொண்டிருந்தார்.

மேலும் 2009ம் ஆண்டு காலத்தில் மன்னார் மாவட்ட பொது வைத்தியசாலையின் வைத்திய அத்தியட்சகராகக் கடமையாற்றியிருந்ததுடன் அக்காலப் பகுதியில் உள்ளாட்டு போரினால் காயமுற்றவர்கள் மன்னார் வைத்தியசாலையில் சிகிச்சையளிக்கப்பட்ட காலமாகும். வைத்தியசாலையில் விடுதி வசதிக்கு அதிகமான நோயாளிகள் வருகைதந்த வேளையிலும் இரவு பகல்பாராது கடமையாற்றியிருந்த ஏனைய வைத்தியர்களை வழிநடாத்தி கடமையாற்றியிருந்தமை குறிப்பிடத்தக்கதாகும். அதுமட்டுமன்றி எமது பணிமனையிலும் பிரதி பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளராக கடமையாற்றியிருந்ததுடன் திட்டமிடல் பிரிவிற்கு பொறுப்பாகவிருந்து மாவட்டத்தின் சுகாதார சேவையினை மேம்படுத்துவதற்காக அரும்பாடுபட்டவர். அத்தோடு நின்றுவிடாது அனர்த்த முகாமைத்துவம் தொடர்பான பயிற்சியினை பெற்றுள்ளதுடன் அனர்த்தம் இடம்பெறும் இடங்களில் தனது சேவையினை ஆற்றுவதற்கும் பின்னின்றதில்லை. அந்தவகையில் எமது மாவட்டத்தினை கடந்து வேறு மாவட்டத்திலும் தனது பணியினை ஆற்றியிருந்தார்.

நான் வைத்திய அத்தியட்சகராக பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளராகக் மாகாண சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளராக மீண்டும் பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளராகக் கடமையாற்றிய காலங்களில் இவரினை நன்கு அறிந்தவராக இருந்தேன். எனது உடன்பிறவாக சகோதரனைப் போன்று எமது பணியில் எம்மோடு மிகுந்த ஈடுபாட்டுடன் ஒத்துழைப்புடனும் அர்ப்பணிப்புடனும் உழைக்கும் ஒருவராக திகழ்ந்தார்.

மேலும் எமது நாடு மலேரியாவினை முற்றாக ஒழிக்கப்பட்ட நாடாக உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தினால் பிரகடனப்படுத்தப்பட்ட பின்னர் மன்னார் பிரதேசத்தில் புதிதாக மலேரியாவினை பரப்பும் *Anopheles stephensi* எனும் நுளம்பினம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருந்ததுடன் அதனை கட்டுப்படுத்தும் செயற்றிட்டம் மத்திய சுகாதார அமைச்சினால் மேற்கொள்ளப்பட்டது. மன்னார் மலேரியா தடை இயக்கத்தின் பிராந்திய வைத்திய அதிகாரியாக இருந்து மிகுந்த அர்ப்பணிப்புடன் இரவு பகல் பாராது கடமையாற்றி மேற்படி நுளம்பினத்தினை கட்டுப்படுத்தி வெற்றியும் கண்டிருந்தார். குறிப்பாக இக்காலப்பகுதியில் உடலில் சத்திரசிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்டிருந்த நிலையிலும் தனது கடமையில் கண்ணியமாகவிருந்து செயற்பட்டிருந்தார். தனது வைத்திய சேவைக்காலம் முழுவதனையும் எமது மாவட்டத்திலேயே மேற்கொண்டிருந்ததுடன் அனைவருடனும் நகைச்சுவையாக சிரித்த முகத்துடன் அன்பாக பழகும் வைத்தியராகவும் திகழ்ந்தார். இவரின் இழப்பானது எமது பணிமனைக்கு மட்டுமன்றி மன்னார் மாவட்ட அனைத்து மக்களுக்கும் ஓர் பேரிழப்பாகும். அன்னாரின் ஆன்மா சாந்தியடைய இறைவனை பிரார்த்தித்து நிற்கின்றேன்.

வைத்திய கலாநிதி (திருமதி) S.R.ஜூட்  
பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்,  
மன்னார்.

## அரவிந்தன் என்கின்ற

### ஆளுமைச் சிகரம்

மாமலை ஒன்று மண்ணிலே வீழ்ந்து  
மாதமொன்றானது இன்று - பாசத்  
தாமரை ஒன்று வாடிய திங்கு  
தாங்குமா எங்களின் நெஞ்சு  
பூமழை போன்று அன்பினைச் சொரிந்த  
புண்ணிய சீலனை காணோம் - எமன்  
சா வலை வீசிச் சரித்ததால் தானோ  
நாடமெலாம் சோகமென்றானோம்.

சொல்லினில் அமுதம் சொற்களில் கவனம்  
சொக்கிட வைக்கும் இதயம் - யாரும்  
இல்லையென் றழுதால் இரங்கிடும் சுபாவம்  
இவருக்குள் வாழ்ந்தது மனிதம்  
மெல்லெனத் தழுவி மேனியை வருடி  
மனதுக்குள் வீசிய காற்று - இங்கே  
உள்ளவர்க் கெல்லாம் உவகையோடுதவும்  
உள்ளமும் இல்லையென்றாச்சு.



ஒருவரும் இணையென இருந்திட முடியா  
ஒருபெரும் ஆளுமை நீ - நின்  
கருமே கண்ணாய்க் கருத்துடன் வாழ்ந்த  
கருணையின் வடிவம் நீ  
மருத்துவ ணாயெம் வருத்தம் போக்கிய  
மானுட தெய்வம் நீ - இங்கே  
அருந்தலாய் எமக்கு இருந்தரும் சேவைகள்  
ஆற்றிய சொந்தம் நீ

ஒருநொடிப் பொழுதின்ில் பெருவெளி வழியினில்  
தேடினை சாவினை நீ - இங்கே  
பேரிடி அதிர்வாய் இருதயம் கலங்கிட  
எங்கே போயினை நீ

ஒருமணித் துளிகளும் ஓய்வினை அறியாய்  
எப்படி ஓய்ந்தனை நீ - உற்ற  
மருந்தென உடலுளம் உறுமிடர் போக்கினை  
மறந்துமா சாய்ந்தனை நீ.

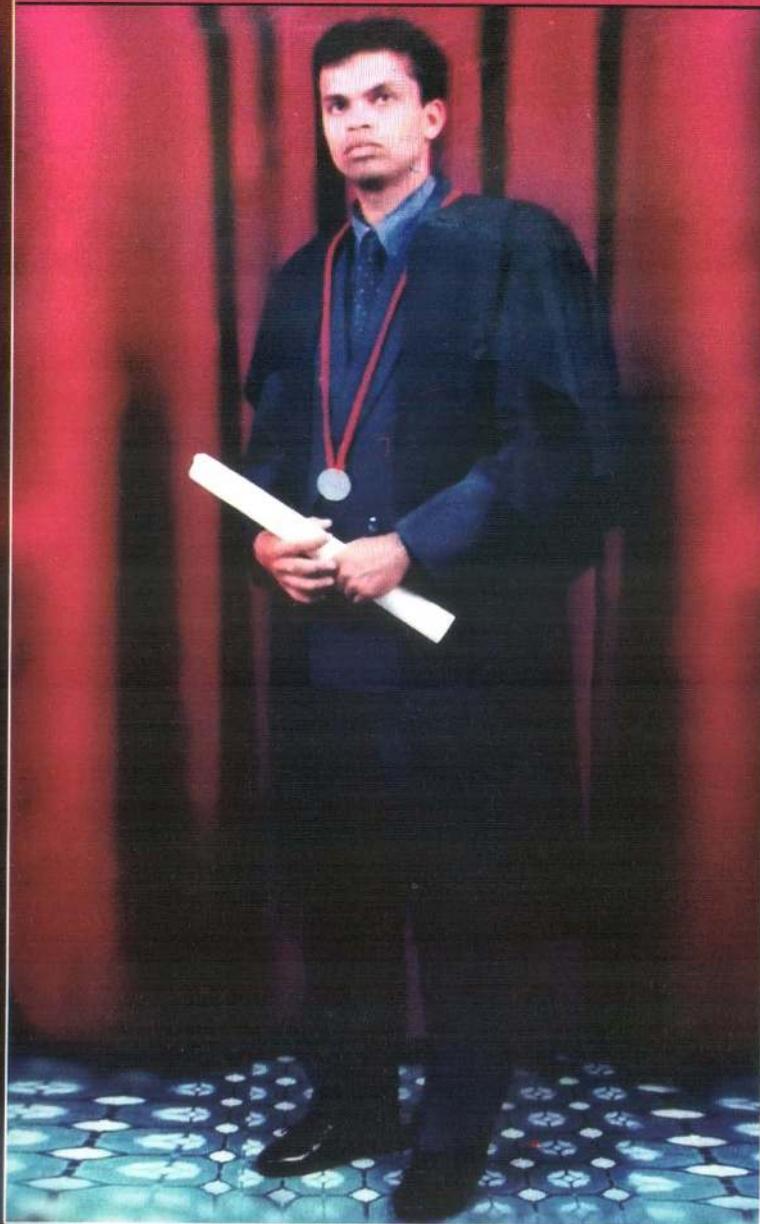
இன்னார் என்றால் இரைகடல் கூட  
அரவிந்தன்” என்றொலிக்கும் - எங்கள்  
மன்னார் மண்ணில் மாற்றீடில்லா  
மருத்துவன் என்றிருக்கும்  
அன்பினால் எம்மை ஆண்டதோர் ஜீவன்  
அரவிந்தன் எனும் நாமம் - எங்கள்  
என்பெல்லாம் உருக அழுதாலும் எமக்கு  
அகலாகு இச்சோகம்.

உடல்நிலை தளர்ந்தால் உடனோடி வருவோர்க்கு  
உதவிட நீ இல்லை - நாம்  
உடலுயிர் கொண்டு உலவிடக் காத்த நீ  
எம்மோடு இன்றில்லை  
கிடருறு வோர்க்குக் கொடைபல செய்யும்  
இதயம் நின்றுதுவா - எம்மை  
இடையினில் விட்டு விடைபெற என்ன  
பாவம் நேர்ந்ததுவா?

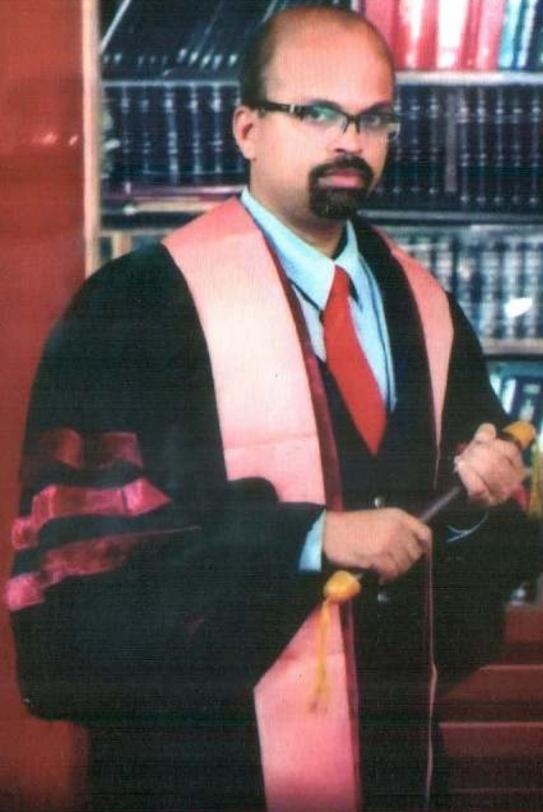
போரிடை எல்லாம் நேரிடை நின்று  
போற்றிடும் பணிசெய்தாய் - ஈழ  
வேருடை மண்ணின் விழுதுகள் வாழ  
வேண்டிய பலம் சேர்த்தாய்  
நேரும் சாவுக்குள் நீநின்றாற்றிய  
உதவிகள் மறையாதே -எம்மை  
யாரும் அற்றவர் ஆகிட போயினை  
நினைவுகள் அழியாதே.

கவிப்புலவர் .  
வேலணையூர்,  
சுரேஷ்.

**UNIVERSITY OF JAFFNA**  
**MBBS 1999**



**CONVOCATION-2013**



**Postgraduate Institute of Management  
University of Jeyewardanepura**

## குழந்தை வைத்தியம் பிறந்த குழந்தையை குளிப்பாட்டுவது எப்படி

பிறந்த குழந்தையை குளிப்பாட்டுவது மிகவும் அவசியமாகும். இது குழந்தையை அநாவசிய நோய் தொற்றுக்களில் இருந்து பாதுகாக்கும். பிறந்த குழந்தையை குளிப்பாட்டுவது என்பது புதிய பூவை கையாளுவது போன்று மிகவும் மென்மையாக கையாள வேண்டும்

1. நிறை மாத குழந்தையை பிறந்து 24 மணி நேரத்தினுள் குளிப்பாட்ட முடியும்.
2. குறை மாத குழந்தை ஆயின் குழந்தையை குளிப்பாட்ட அவசர படத்தேவையில்லை. குளிப்பாட்டுவதற்கு பதிலாக இளம் சூடான நீரினால் ஒத்தி துடைத்து விடலாம்.
3. பால் குடித்தவுடன் குளிப்பாட்டுவதையும் குளிப்பாட்டின உடன் பால் குடுப்பதையும் தவிர்க்கவும்
4. குளிப்பாட்டும் போது இளம் சூடான தண்ணீர் உகந்தது.
5. ஒரு கழிமைக்கு 2 நாள் தலையில் தண்ணீர் வார்ப்பது நல்லது. மற்ற நாட்களில் சாதாரணமாக குளிப்பாட்டலாம்.
6. தலையில் வார்க்கும் போது முதலில் தலையை கழுவி துடைத்து உலர்ந்த பின்னர் உடம்மை குளிப்பாட்டுவது சிறந்தது.
7. குளிப்பாட்டும் போது மென்மையான சோப் (Baby Soap) சொலுசன் (Milk Bath Solution) என்பன பாவிக்கலாம்.
8. உடலில் சிறிது எண்ணெய் பூசி குளிப்பாட்டலாம்.
9. குளிப்பாட்டும் போது கடலைமா, பயத்தமா, பூசி குளிப்பாட்டுவதை தவிர்க்கவும்.
10. குளிப்பாட்டும் போது குழந்தையை உலுக்கவோ, குழுக்கவோ தேவை இல்லை.
11. குளிப்பாட்டும் போதே, குளிப்பாட்டின போதோ காதிலும், முக்கிலும் ஊதுவதை தவிர்க்கவும்
12. குழந்தைகளை நீண்ட நேரம் தண்ணீரில் குளிப்பாட்ட தேவையில்லை பொதுவாக 7 - 8 நிமிட நேர குளியல் போதுமானது
13. குளிப்பாட்டியவுடன் சுத்தமான உலர்த துவாய் / துணியினால் துடைத்து உலர்த்தவும்

14. உலர்ந்த பின்பு Baby Cream போடலாம். Baby Powder பாவிப்பதில் தப்பில்லை. ஆனால் அளவுக்கு அதிகமாக பேபி பவுடர் பாவிப்பதை தவிர்த்தல் நல்லது.
15. குழந்தையை குளிப்பாட்டின பின்பு விரல் நகங்களை வெட்டுவது சுலபமாக இருக்கும்.

**பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் தைராய்டு லுமோன் குறைபாடு**  
 தைராய்டு லுமோன் குழந்தையின் முளை வளர்ச்சிக்கு அத்தியவசியமானது இதன் குறைபாடு காரணமாக குழந்தையின் முளை வளர்ச்சி பாதிக்கப்பட்டு மந்த புத்தி நிலைமைக்கு ஆளாகலாம். ஆனாலும் பிறந்து முதல் 2 வாரங்களுக்குள் நோயை கண்டு பிடித்து தைராய்டு (thyrotin Table) மாத்திரைகள் குழந்தைக்கு தொடங்கினால் பிள்ளையின் முளை வளர்ச்சி பாதிப்பை தவிர்க்கலாம். இலங்கையில் 1500 குழந்தைகள் பிறக்கும் போது 1 குழந்தைக்கு இந்த நோய் இருப்பது கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

பிறக்கும் எல்லா குழந்தைகளுக்கும் 24-72 மணி நேரத்தினுள் குதிக்காலில் இரத்த மாதிரி எடுத்து TSH சோதனைக்கு உட்படுத்தி இந்த நோயை அடையாளம் காண முடியும் இந்த சோதனை தற்போது இலங்கையில் பிறக்கும் எல்லா குழந்தைகளுக்கும் செய்யப்படுகிறது. உங்கள் குழந்தை இலங்கையில் எங்கு பிறந்தாலும் (அரச அல்லது தனியார் மருத்துவமனை) மேற்குறிப்பிட்ட TSH சோதனைக்கு 24 - 72 மணி நேரத்தினுள் இரத்த மாதிரி குழந்தையின் குதிக்காலில் எடுக்கப்படல் வேண்டும். இந்த TSH சோதனைக்கு குருதி எடுக்கப்பட்டதை பெற்றோர் மற்றும் சுகாதார உத்தியோகத்தர்கள் உறுதி செய்த பின்னே குழந்தை வீடு செல்ல அனுமதிக்க வேண்டும்.

❖ Congenital Hypothyroidism is a leading course for mental retardation in Children. If You aliagnose early and start Thyrotin treatment you can prevent mental retardation. this is our responsibility to Screen all new born Babies for congenital Hypothyiidism and reduce the incidence of mental retardation in children due to congenital Hypothyroidism.

Thank You.

DR.S.Jeyabalan  
MBBS, DCH, MD Paeds  
Consultant Paediatrician  
SLMC No :10050

எனது நண்பனும், சிறந்த வைத்தியருமான அமரர் டொக்டர் அரவிந்தன் அவர்களுக்கு இந்த சிறிய அறிவுரை சமர்ப்பணம் அவரின் ஆத்மா சாந்தி அடைய இறைவனை பிராத்திக்கின்றேன்.

சி.ஜெயபாலன்,  
பிரபல குழந்தை வைத்திய நிபுணர்,  
மாவட்ட பொது வைத்தியசாலை,  
வவுனியா.

## மன்னார் குழந்தைகள் நல சிகிச்சைப் பிரிவில் அரவிந்தன் அண்ணாவுடன் ...

மன்னார் பொதுவைத்தியசாலையின் குழந்தைகள் நலசிகிச்சைப் பிரிவில் அரவிந்தன் அண்ணாவுடன் முன்று வருடங்களுக்கும் அதிகமாக சேர்ந்து பணியாற்றும் பேறு எனக்குக் கிட்டியது. உண்மையில் அந்நாட்கள் பொன்னான நாட்களாகவே எனக்கு காணப்பட்டது.

அக்காலத்தில் சிறப்பு வைத்திய நபுணர்கள் இல்லாத நிலையில் நாம் இருவரும் தான் பெரும்பாலும் அப்பிரிவில் பணியாற்றினோம். பெரும்பாலான நேரங்களில் சிக்கலான மற்றும் கடினமான நோயாளிகளின் சிகிச்சைகளில் அவரது ஆலோசனைகளும் வழிகாட்டல்களும் எனக்கு பேருதவியாக அமைந்திருந்தது.

அத்துடன் அவரது நேர முகாமைத்துவம் மிகவும் சிறப்பானது தினமும் சரியாக 8 மணிக்கு அல்லது அதற்கு முன்பாகவே அவர் நாளாந்த நோயாளர் பார்வையிடலை ஆரம்பித்துவிடுவார். அந்த இயல்பு எம்மை எந்த மேற்பார்வையும் இல்லாமல் எமது கடமைகளை உரிய நேரத்தில் மேற்கொள்ள உந்துதலாக அமைந்தது என்பதில் மாற்றுக் கருத்துக்கு இடமில்லை. மேலும் தினமும் முன்று வேளையும் விடுதி நோயாளர்களை பார்வையிடவும் தவறுவதில்லை.

சிறுவர்களையும் குழந்தைகளையும் கவனிப்பதில் அவர் சிறப்புற செயலாற்றினார். அரவிந்தன் அண்ணாவின் நளினமான பேச்சு எவ்வாறான நோயுள்ள சிறுவருக்குமான முதல் மருந்தாக அமைந்திருந்தது.

அவ்வாறே சிறுவர்களின் பெற்றோருக்கும் உரியமுறையில் ஆலோசனைகள் வழங்கினார். அந் நாட்களில் மேலதிக சிகிச்சைகளுக்கு நோயாளர்களை அனுப்புவதென்றால் வவுனியா பொது வைத்திய சாலைக்குத் தான் அனுப்பவேண்டும். ஆனால் பெரும்பாலான

தமிழ்நாடு அரசு வெளியீடு

பெற்றோர் நாட்டின் சூழ்நிலை காரணமாக அதற்கு சம்மதிக்க மாட்டார்கள். அந்நேரங்களில் பெற்றோருக்கு நோய் நிலைகளை சிறப்புற விளக்கிக் கூறி வவுனியா அனுப்புவார்.

அத்துடன் குழந்தைகளின் நோய்வீடியத்தில் பெற்றோரின் அசட்டையினம் அல்லது குறைகள் இருப்பின் அதனை மனம் நோகாது ஒரு நகைச்சுவைத் தன்மையுடன் எடுத்துக்கூறி திருத்தமுற்படுவதனை நான் பல தடவைகள் அவதானித்ததுண்டு.

அவருக்கு இருந்த பரந்துபட்ட தொடர்புகள் மூலம் சிறுவர் விடுதியை புனரமைப்பதில் முன்னின்றதோடு அவ் விடுதிக்கான சிறுவர் பூங்காவையும் அழகுற அமைப்பதில் பெரும்பங்கு வகித்தார்.

ஈற்றில் அவருக்கு இருந்த சமூகத்தின் பாலான அக்கறையே நான் சமூக மருத்துவத்துறையில் நிபுணத்துவம் பெற ஊக்கியாக இருந்தது எனலாம்.

அண்ணாவின் இழப்பு அனைவருக்குமான பேரிழப்பு அவருக்கு மாற்று எதுவுமில்லை.

அவர் ஆன்மா இறை அமைதியில் இளைப்பாறட்டும்.

பே.அமல் டி.னேஷ் கூட்டு  
சமுதாய வைத்திய நிபுணர் மற்றும்  
விரிவுரையாளர், மருத்துவபீடம்,  
யாழ்ப்பல்கலைக்கழகம்.

## CARING FOR YOUR AV FISTULA

உங்கள் AV Fistula ஐ பாதுகாக்கும் வழிகள்

AV Fistula என்றால் என்ன?

இது நாடிக்கும் நாளத்துக்கும் இடையில் (பொதுவாக இடது மணிக்கட்டுப் பகுதியில்) ஏற்படுத்தப்படும் தொடர்பு.

இதனால் நாளக்குழாய்கள் தடிப்படைந்து இருக்கும் இரத்த சுத்திகரிப்பின் போது இலகுவாக ஊசியை ஏற்றி இரத்தத்தை வெளியெடுப்பதற்கு உதவும். இந்த Fistula ஐ சத்திரசிகிச்சைக்கு பின் 6-12 கிழமைகளின் பின் பயன்படுத்தலாம்.

- ❖ இந்த சத்திரசிகிச்சையின் பின் உங்களுக்கு நோ ஏற்பட்டால் வாட்டில் உள்ள தாதிமிடம் அல்லது டாக்டரிடம் சொல்ல வேண்டும். உங்கள் Fistula ஐ குறைந்தது 24 மணி நேரத்துக்கு மிக அவமானதாக கவனிக்க வேண்டியிருக்கும்.
- ❖ Fistula செய்யப்பட்ட கையை குறைந்தது 24 மணி நேரத்துக்கு ஓய்வாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
- ❖ இரவு படுக்கும் போது சிகிச்சை செய்யப்பட்ட கையை தலையணையின் மேல் கிடையாக வைத்திருத்தல் நன்று மற்றும் Fistula செய்யப்பட்ட கையின் மேல் உமது உடல் விழாமல் இருக்கச் செய்வது நன்று.
- ❖ உமது கையை குளிர்வடையாமல் பாதுகாத்தல் வேண்டும். இதனால் Fistula வினாடாக குருதியோட்டத்தை அதிகரிக்க முடியும்.
- ❖ Exercise

கீழ்வரும் அப்பியாசங்கள் உமது Fistula வலிமையடையச் செய்யும் அப்பியாசம் சத்திரசிகிச்சை செய்து இரண்டாவது நாளில் இருந்து செய்யத் தொடங்கலாம். ஆனால் கூடுதலாக அப்பியாசம் செய்தல் நல்லதல்ல. இதை முதல் சிறிது சிறிதாக தொடங்கி நாட்டபட, நாட்டபட கூடுதலாக நேரம் செய்யலாம்.

அப்பியாசம் - 1

கைவிரலை முடி விரித்தல்

அப்பியாசம் - 2

கைவிரலை மடித்து பின்னர் முழங்கையை மடித்து நீட்டுதல்

அப்பியாசம் - 3

முன்னங்கையை இடம் வலமாக சுழற்றுதல் பின்னர் முழங்கையை படித்துக்கையையும் முன்னங்கையையும் இடம் வலமாக சுழற்றுதல்

❖ **Fistula** வேலை செய்கிறதா என்பதை பரிசோதித்தல் ஒரு நாளைக்கு இருதடவை உமது மறுகை விரல்களை சத்திரசிகிச்சை செய்யப்பட்ட இடத்திற்கு மேலே மெதுவாக வைக்கும் போது கிரத்த ஓட்டத்தை உணர முடியும். (Feel for Buzz) உணர முடியாவிடில் உமது வைத்தியரை உடன் நாடவும்.

❖ உமது குருதியழுக்கம் அதிகம் குறைவடைவதை தவிர்த்தல் வேண்டும். அப்படி ஏற்படுவதால் **Fistula** தொழிற்படுவது தடைப்படும். எனவே தலைசுற்று அல்லது மெதுவாக தலையிடி இருப்பின் உமது குருதியழுக்கம் குறைவாக இருக்கலாம். அப்போது நீர் உடனே படுத்தல் வேண்டும் அல்லது நீராகாரம் எடுக்கலாம். நீர் குருதியழுக்கத்தை அளக்கும் கருவி வைத்திருப்பின் உமது குருதியழுக்கத்தை **Fistula** செய்யாத கையில் அளக்கலாம். குருதியழுக்கம் குறைவாக இருந்தால் உமது வைத்தியரை அணுகவும்.

❖ உங்களுடைய **Fistula** விலிருந்து கிரத்தம் வெளியேறினால் உடன் வைத்தியசாலைக்கு வரவும். அதுவரை கிரத்தம் வடியும் இடத்தை கைவிரலால் அழுக்கி பிடிக்கலாம் அல்லது தூய்மையான துணியை பயன்படுத்தி அழுக்கி பிடிக்கலாம்.

❖ இறுக்கமான பட்டிகள் அணிவதோ அல்லது கடிகாரத்தை **Fistula** Nமல் கட்டுவதோ தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

❖ கிரத்தசுத்திகரிப்பு செய்வதற்கு முன்னதாக உமது கைகளையும் முன் கைகளையும் நன்றாக தண்ணீரில் கழுவவும்.

- ❖ இரத்த சுத்திகரிப்பின் பின்னர் இடப்படும் பண்டேச்சையோ அல்லது பிளாஸ்ரையோ அன்று இரவு அல்லது அதிகாலையில் கழற்றவும்.
- ❖ உமக்கு வேறு சத்திரசிகிச்சை அளிப்பதற்கு முன்னரோ அல்லது பல் பிடுங்குவதற்கு முன்னரோ உமக்கு Fistula செய்யப்பட்டுள்ளதை உமது வைத்தியருக்கு தெரியப்படுத்தவும்.
- ❖ பொதுவாக வேலை செய்யும் போது அல்லது விளையாடும் போது உமது குளைவரடய பகுதியில் கீறல்களோ, வெட்டுக்காயங்களோ அடியோ படுவதை தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- ❖ ஒவ்வொரு நாளும் உமது Fistula ஐ கவனமாக ஏதாவது கிரும்தொற்று ஏற்பட்டுள்ளதா என்று பார்த்தல் வேண்டும்.
- ❖ ஞாபகத்தில் வைக்கவும் உமது Fistula இல் கிரும்தொற்று அல்லது நோ ஏற்படின், இரத்த ஓட்டத்தின் போது ஏற்படும் தொடுகை உணர்வு இல்லாவிடின் அல்லது Fistula இல் இருந்து இரத்தம் வெளியேறினால் உமது வைத்தியரை உடன் நாடவும்.
- ❖ நீர் Warfarin குளிசை, Aspirin குளிசை அல்லது Clopidogrel Fspir பாவிப்பவர் எனின் அதை உமது இரத்தச் சுத்திகரிப்பு தாதியிடமும் வைத்தியரிடமும் கூறவும்.

Dr. பொன்னுத்துரை பிரதீபன்,  
சத்திரசிகிச்சை நிபுணர்,  
மாவட்ட பொது வைத்தியசாலை,  
மன்னார்.

**நீரிழிவு நோயாளர் பாதங்களை பேண வேண்டிய முறை**

உடலில் சுரக்கப்படும் இன்சலின் அளவு குறைவாக உள்ள பொழுது அல்லது சுரக்கப்படும் இன்சலின் சரியான முறையில் தொழிற்பட முடியாத பொழுது குருதியில் குளுக்கோசின் அளவு உயருகின்றது. இதுவே சலரோகம் அல்லது நீரிழிவு என அழைக்கப்படுகின்றது.

சலரோக நோயின் தாக்கத்தினால் சிறுநீரகம், கண், நரம்புகள், இரத்தக்குழாய்கள் மற்றும் நிணநீர்தொகுதி என்பன பாதிப்படைகின்றன.

நாட்பட்ட அல்லது கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத சலரோகம் நோயினால் பாதங்களுக்கான நரம்புகள் பாதிப்படைவதுடன் பாதங்களுக்கான வியர்வை மற்றும் எண்ணைச் சுரப்பிகள் பாதிப்படைகின்றது. இதனால் தோல், எலும்பு மற்றும் மூட்டுக்களில் கூடுதலான அழுத்தம் ஏற்பட்டு நடக்கும் போது தோளில் காயம் ஏற்படுகின்றது. நீரிழிவு நோயாளர்களின் கால்களுக்கான குருதி ஓட்டம் ஏற்கனவே குறைவாக உள்ளமையாலும் அவர்களின் குறைபாடான உள்ளமையாலும் அவர்களின் குறைபாடான நிணநீர்த்தொகுதியினாலும் காயக்களில் ஏற்படுகின்ற கிருமீதொற்று அதிகரித்து காயங்கள் பெரிதாகின்றது. உலகில் ஒவ்வொரு 20 வினாடிகளிலும் ஒருவருக்கு நீரிழிவு நோயால் கால்கள் நீக்கப்படுகின்றன.

இதன் விளைவாக கால்களை அகற்ற வேண்டிய துரப்பாக்கிய நிலைகளும் ஏற்பட்டு விடுவதுண்டு

1. நகங்களை ஒழுங்காகவும், விரல்களை காயப்படுத்தாத வகையிலும் கவனமாக வெட்டவும் பாதங்கள் சூடாக இருக்கும் போதே நகங்களை வெட்டவும்.
2. பாதங்கள் எப்பொழுதும் மிகவும் சுத்தமாகவும் உலர்வாகவும் இருத்தல் வேண்டும். முக்கிய கவனத்தை கால் விரல்களுக்கிடையில் செலுத்தவும்.

3. வெறுங்காலுடன் நடப்பதைத் தவிர்க்கவும் பாதங்களை உறுத்தாக பாதணிகளை எப்பொழுதும் அணிய வேண்டும் பாதங்களுக்கு உணர் ச்சி குறைவாயின் பூட்டக் கூடிய பாதணிகளை அணியவேண்டும்.
4. ஒவ்வொரு நாளும் பாதங்களில் ஏதாவது காயங்கள், கொப்புளங்கள் உள்ளதா என ஒழுங்காக அவதானிக்க வேண்டும். கொப்புளங்களை உடைக்க முயலக்கூடாது.
5. காயங்களை துணிகளினால் இறுக்கமாகக் கட்டக்கூடாது.
6. பாதங்களில் சிறிய புண் ஏற்படினும் உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனையினை நாட வேண்டும். அவ்வாறு வைத்தியரை நாடும் போது உமக்கு நீரிழிவு நோய் இருக்கின்றதென்பதை அவருக்கு தெரியப்படுத்த வேண்டும்.
7. உங்கள் நீரிழிவு நோயை உணவுக்கட்டுப் பாட்டுடன் மாத்திரைகள் மூலம் அல்லது Insulin ஊசி ஏற்றுவதன் மூலம் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருங்கள்.

Dr. பொன்னுத்துரை பிரதீபன்,  
சத்திரசிகிச்சை நிபுணர்,  
மாவட்ட பொது வைத்தியசாலை,  
மன்னார்.



## குழந்தைகளின் உணவும் உணட்டமும்

குழந்தை பருவத்திற்கும் இளமைப் பருவத்திற்கும் இடையே வளர்ந்து வரும் காலங்களில் போதுமான உணட்டச்சத்து சரியான அளவில் கிடைப்பதென்பது மிக முக்கியமான தொன்றாகும். உங்கள் குழந்தைகளுக்கு போதுமான உணட்டச்சத்து கிடைப்பதென்பது, அது வெறுமனே உடல் ரீதியான வளர்ச்சிக்கு மட்டுமல்லாது அவர்களது நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்வதோடு வாழ் நாள் முழுவதும் நல் உணவுப் பழக்கத்தோடு வாழ்வதற்கு சிறந்த அடித்தளமாகவும் அமைகின்றது. குழந்தைகள் வளர்ந்து வருகின்ற பருவத்திற்கேற்ப அவர்களின் விருப்பு, வெறுப்பு, சுவை, தேவை போன்றன வேறுபடுகின்ற போதிலும் ஆரோக்கியமான உணவுகளை தேர்ந்தெடுத்து வழங்குவது மிகவும் முக்கியமானதொன்றாகும்.

இக்காலப்பகுதியில் குறிப்பாக குழந்தைப்பருவத்தில் மருத்துவர் உங்கள் பிள்ளையின் நீளம் அல்லது உயரம், நிறை மற்றும் தலையின் சுற்றளவின் அதிகரிப்பை மதிப்பிட்டு வளர்ச்சியை தொடர்ந்தும் கண்காணிப்பார். இவ்வாறு கண்காணிக்கையில் குழந்தையில் ஏற்படக்கூடிய குறைபாடு அல்லது அதிக எடை போடுதல் போன்ற காரணிகளை இனங்கண்டு நிவர்த்தி செய்யக்கூடியதாக அமையும்.

குழந்தைகளிற்கு, விசேடமாக 12 மாதங்களிற்கு உட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் அதி சிறந்த உணவாகும். வளர்ந்து வரும் குழந்தைகளுக்கு தேவையான கனிப்பொருட்கள், விற்றமின்கள், கொழுப்பு, புரதம் மற்றும் சக்தியை உகந்த விதத்தில் இவ் உன்னதமான தாய்ப்பால் வழங்குகின்றது. அது மட்டுமல்லாது தாய்க்கும் பிள்ளைக்கும் இடையிலான மேன்மையான உணர்வுப் பிணைப்பினையும் உண்க்குவிக்கின்றது. குறைந்தது, பிறந்த நாள் முதல் ஆறு மாதம் வரை தாய்ப்பால் மட்டுமே குழந்தையின் பரிபூரணவளர்ச்சிக்கு போதுமானதாகும்.

இவ்வாறான உங்கள் குழந்தை வளர்ந்து வருகையில் குழந்தையின் வயது ஆறு மாதங்களை அண்மிக்கையில் குழந்தை உங்களைப் போல் சுவையான உணவுகளை உண்பதற்கு திண்ம உணவுகளை அறிமுகம் செய்ய வேண்டியுள்ளது. இது போன்ற நேரங்களில் பல பெற்றோர், உறவினர்கள், நண்பர்களின் வித்தியாசமான ஆலோசனைகளினால் குழப்பங்களிற்கு உள்ளாகின்றனர். இந்த நேரத்தில் குழந்தையின் வைத்தியர், போசனையியல் ஆலோசகர் போன்றவர்களினால் பிள்ளைகளிற்கு எவ்வகையான உணவுகளை எக்காலப்பகுதியில் வழங்கலாம் போன்ற ஆலோசனைகளை வழங்க முடியும்.



முதல் 12 மாதங்களில் உணவுட்டுவதற்கான அட்டவணை

உணவு வகைகள்	0-4 மாதங்கள்	4-6 மாதங்கள்	6-8 மாதங்கள்	8-10 மாதங்கள்	10-12 மாதங்கள்
					
தாய்ப்பால்	நூலென்றிற்கு 5-10 தடவை பாலூட்டுங்கள்	நூலென்றிற்கு 4-7 தடவை பாலூட்டுங்கள்	நூலென்றிற்கு 3-5 தடவை பாலூட்டுங்கள்	நூலென்றிற்கு 3-4 தடவை பாலூட்டுங்கள்	3-4 தடவை உணவுடன் சேர்த்து பாலூட்டுங்கள்
நூலிய வகைகள் சோறு	-----	2-3 தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து தாய்ப்பாலுடன் கலந்து வழங்குங்கள்	3-9 தேக்கரண்டி அளவு	சோறு, குழந்தைகளுக்கென தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள், மிஸ்கட்	சோறு, பாண், மசித்த உருளைக் கிழங்கு
மரக்கறி	-----	-----	மசித்து கொடுக்கக் கூடிய மரக்கறிகள் மரக்கறிச்சாறு ¼ - ½ கப்	மசித்து கொடுக்கக் கூடிய மரக்கறிகள்	சமைத்த மரக்கறிகள் தக்காளி, கெக்கரி வெள்ளரி போன்ற சமைக்காத மரக்கறிகள்
பழங்கள்	-----	-----	வடித்த பழச்சாறு, மசித்துக் கொடுக்கக் கூடிய பழங்கள் 1.வாழைப்பழம் 2.அப்பிள் (வீட்டில் தயாரித்தது)	மென்மையான பழங்கள்	எவ்வகையான பழங்களையும் சீனி சேர்க்காது எடுத்துக் கொள்ளலாம்
புரதம் நிறைந்த உணவுகள்	-----	-----	-----	அவித்த இறைச்சிச்சாறு, மீன், கோழி, முட்டை சமைத்த அவரை வகை மரக்கறிகள்	சிறிய இறைச்சி துண்டுகள், கோழி, மீன், முட்டை, சமைத்த அவரை வகை மரக்கறிகள்

J.R.Shanker Lambert  
Registered Nutritionist

## குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் ஆட்டிசம் குறைபாடு

மருத்துவ துறையில் நாளாந்தம் புதிய வகையான நோய் நிலைக் குறைபாடுகள் துளிரவிட்டுக்கொண்டிருக்கின்றன. இவ்வாறான நோய் நிலைக்குறைபாடுகளின் அறிகுறிகள் சரியான முறையில் இனங்கண்டு அவை சேகரிக்கப்பட்டு மருத்துவ விஞ்ஞான ரீதியான ஆய்விற்கு உட்படுத்தப்படுகின்றன. ஆய்வின் அடிப்படையில் முழுமையான நோய் நர்ணயம் (Diagnosis) வழங்கப்படுகின்றது. பின்னர் அங்கீகரிக்கப்பட்ட சர்வதேச மருத்துவ சுகாதார நிறுவனங்களினால் மருத்துவ உலகிற்கு அறிமுகம் செய்யப்படுகின்ற இவ்வாறான நோய்கள் பற்றிய விழிப்புணர்வு அபிவிருத்தியடைந்து வருகின்ற எமது நாடுகளின் எம்மைப் போல் சமூகத்தில் வாழ்பவர்களுக்கு சென்றடைவது. கால தாமதத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. இந்த வகையில் இவ்வாறான நோய் நிலைகள் மற்றும் விருத்தி குறைபாடுகள் தொடர்பான விழிப்புணர்வை உலகில் வாழ்கின்ற அனைத்து சமூகங்களிற்கும் ஏற்படுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டு உலக சுகாதார தொண்டு நிறுவனங்கள் பல்வேறு வகையான விழிப்புணர்வு நிகழ்வுகளையும் செயற்றிட்டங்களையும் ஆண்டு தோறும் முன்னெடுத்து வருகின்றன. இந்த வகையில் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய ஆட்டிசம் குறைபாடு ஆட்டிசம் குறைப்பாட்டை கண்டறிதலும் அவற்றிற்கான முறையான சிகிச்சை வழிகாட்டல்கள் ஆட்டிசத்திற்கு உட்பட்டவர்களை சமூகத்தில் உட்படுத்துவதே மேம்படுத்துவதன் ஊடாக தரமானதும் மகிழ்ச்சிகரமிக்க தரமான வாழ்வை அவர்களுக்கு ஏற்படுத்திக் கொடுக்க ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் உலக சுகாதார தாபனத்தினால் ஆண்டு தோறும் உலக ஆட்டிசம் தினம் ஏப்ரல் 2ம் திகதி உலக நாடுகளில் கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வருகின்றது. ஆரம்பகட்ட புள்ளி விபரங்களின் அடிப்படையில் பெண்களை விட ஆண்களில் ஆட்டிசம் வளர்ச்சி குறைபாடு அதிகமாகக் காணப்பட்ட

போதிலும் தற்காலத்தில் பெண்களிலும் அதிகரித்து வருவதனை தற்கால புள்ளி விபரங்கள் எடுத்துக் காட்டுகின்றன. இதனால் ஆட்டிசத்துடன் வளரும் பெண்களுடைய வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தல் என்கிற கருப்பொருள். 2018ம் ஆண்டிற்கான ஆட்டிசம் தினத்தில் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளது.

நாம் வாழும் தமிழர் சமுதாயத்தில் பண்டைய கால கட்டங்களில் அறிந்திராததும் அண்மைக் காலங்களில் எமது குழந்தைகள் மத்தியில் அதிகரித்து வருகின்ற குறைபாட்டு நிலைகளில் ஒன்றாகவும் விதாதப் பொருளாகவும் ஆட்டிசம் திகழ்கின்றது. எமது சமுதாயத்தில் ஆட்டிசம் குறைபாடுடைய குழந்தைகளின் வளர்ச்சி வீதம் அதிகரித்து வருவதனை அவதானிக்க முடிவதுடன் பல குழந்தைகள் முறையான விதத்தில் இனம் காணப்படாமலும் இனம் காணப்பட்ட ஆட்டிசம் குழந்தைகளும் தேவையான முறையான சிகிச்சைகளை பெற்றுக்கொள்ளாமலும். ஆட்டிசம் விழிப்புணர்வு இன்றைய எமது சமுதாயத்திற்கு இன்றியமையாத ஒன்றாகும்.

குறைபாட்டை தவறான கண்ணோட்டங்களினால் ஏற்றுக் கொள்ளாமலும் குழந்தைகளை வீடுகளில் காட்சிப் பொருளாக முடக்கி வைத்திருக்கின்ற நிலை மற்றும் ஆட்டிசம் பற்றிய தவறான மூடநம்பிக்கை எமது சமுதாயத்தில் காணப்படுகிறது. துரதிர்ஸ்ட நிலை ஆகும்.

### ஆட்டிசம் :

ஆட்டிசம் குறைபாடு ஒரு குழந்தையிடம் காணப்படுகின்றதனை ஆரம்பத்தில் எவ்வாறு அடையாளம் கண்டு கொள்வது ஆட்டிசம் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கான முறையான சிகிச்சை வழிகாட்டல்களை பெற்றுக் கொள்வதும் மற்றும் ஆட்டிசம் குழந்தைகளுக்கான சிகிச்சைகளை பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய

நிறுவனங்கள் தொடர்பான விழிப்புணர்வு இன்றைய கால கட்டங்களில் எமது சமுதாயத்திற்கு இன்றியமையாத ஒன்றாகும்.

ஆட்டிசம் என்பது குழந்தையின் முளையில் உள்ள நரம்பு மண்டலத்தில் ஏற்படும் வளர்ச்சித்திறன் குறைபாடு ஆகும். ஒரு குழந்தை தான் நினைப்பதையும் தனது எண்ணங்கள் அறிவுத்திறன் மற்றும் உணர்வுகளை ஏனையவர்களுக்கு வெளிப்படுத்திக் கொள்வதற்கும் சமூகத் தொடர்புகளை பேணுவதற்கும் பேச்சு மற்றும் மொழி ஆற்றல் இன்றியமையாத ஒன்றாக விளங்குகின்றது. ஆட்டிசம் குழந்தைகளை பொறுத்த வரையில் மொழி, பேச்சு, அஷ்கைத் திறன் நடத்தை மற்றும் சமூகத் தொடர்பாடல் திறன் போன்றவற்றின் விருத்திகளை பாதிக்கின்றன. இதனால் பெர்வரீவ் வளர்ச்சித்திறன் குறைபாடுகள் (Pervasion Developmental Disorder) என அழைக்கப்படுகின்றது. ஆட்டிசம் ஒரு நோய் என்கிற தவறான எண்ணம் எமது சமுதாயத்தின் மத்தியில் காணப்படுகிறது. அது முற்றிலும் தவறானதாகும். ஆட்டிசம் ஒரு இயல்பு அல்லது குறைபாடு எனக்குறிப்பிடலாம். மேலும் முற்றிலும் மாற்றமுடியாத ஒரு குறைபாடாகவும் குறைபாட்டின் தன்மையினை முறையான சிகிச்சை மூலமும் குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.

ஆட்டிசம் குழந்தைகளிடம் காணப்படுகின்ற வளர்ச்சிக் குறைபாடுகள் மற்றும் அறிகுறிகள் அனைத்து குழந்தைகளிலும் ஒரே மாதிரியானவையாக காணப்படமாட்டது. ஆட்டிசம் அடிப்படையில் வேறுபட்டுப் காணப்படும்.

ஆட்டிசம் ஸ்பெக்ரம் குறைபாட்டில் நான்கு வகைகள் காணப்படுகின்றன.

01. ஆட்டிசம் குறைபாடு
02. அஸ்பெர்ஜர் (Asperger's Disorder)
03. குழந்தை பருவ சிதைக்கும் குறைபாடு (Childhood Disinde Gradicue Disorder)
04. இதர ஆட்டிசம் வகை குறைபாடுகள்

மேற்குறிப்பிட்ட நான்கு வகை குறைபாடுகளில் ஆட்டிசம் குறைபாடு அதிகமாக குழந்தைகளிடம் காணப்படுகின்றது. இக்குழந்தைகளுடைய பேச்சு, மொழி, தொடர்பாடல், நடத்தை, திறன்கள், அறிவுத்திறன் மற்றும் சமூகத்தொடர்பாடல் திறன்கள் போன்றன சில குழந்தைகளில் வளர்ச்சித்திறன் குன்றியதாகவும் காணப்படும். ஆட்டிசம் குழந்தைகளிடம் காணப்படுகின்ற விசேட திறன்களை பற்றி நோக்கும் போது இவர்களில் சிலர், கணித, கணக்கீடுகள் சார்ந்த திறன், சித்திரம், இசைக்கலை, ஒழுங்கமைக்கும் திறன் மற்றும் நினைவாற்றல் போன்றவற்றில் அதீத திறன் கொண்டவர்களாக திகழ்வார்கள் இக்குழந்தைகளிடம் அதிக நேரத்தை செலவிடுதல் பல்வேறு பயிற்சிகளை வழங்குவதன் மூலமாகவும் அவர்களிடம் ஒளிந்திருக்கும் அதீத திறன்களை இனங்கண்டு கொள்ள முடியும்.

ஆட்டிசம் ஏற்படுவதற்கான அறிகுறிகள் ஆட்டிசம் குறைபாட்டை ஆரம்பத்திலேயே குழந்தைகளிடம் காணப்படுகின்ற அறிகுறிகளை இனங்கண்டு கொண்டு முறையான சிகிச்சையினை பெறுவதனுடாக ஆட்டிசம் குறைபாடு உச்சத்தன்மை அடைவதனை தவிர்த்துக் கொள்ள முடிவதுடன் பேச்சு, மொழி, தொடர்பாடல் மற்றும் அதீத நடத்தை கோலங்களை கட்டுப்படுத்தி கொள்ள முடியும்.

1. குழந்தை பிறருடன் தனது மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்தி சிரித்து விளையாடாமல் இருத்தல்.
2. அம்மா/அப்பா போன்ற வார்த்தைகள் உச்சரிக்காமை
3. சுயமாக சத்தங்களை ஏற்படுத்தி பிறருடன் சிரித்து சமூக உரையாடல்களை மேற்கொள்ளாமல் இருப்பது.
4. மழலைப் பேச்சு பேசாமல் இருப்பது
5. அர்த்தமுள்ள இரண்டு சொற்களை பயன்படுத்தி உரையாடாமல் இருப்பது.

6. ஏனைய குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடும் போது தனியாக ஒதுங்கி இருப்பது
7. பொருட்களை பொருத்தம் இல்லாமல் பற்றிக் கொள்வது
8. சக குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடுவதில் ஆர்வம் காட்டாது.
9. பயம்/ஆபத்து போன்றவற்றை உணராமல் இருப்பது.
10. ஒரே மாதிரியான செயற்பாடுகளை மீண்டும் மீண்டும் செய்வது
11. குழந்தை தனது தேவைகளையும் எண்ணங்களையும் வெளிப்படுத்த பிறரினுடைய கைகளை பற்றிப்பிடித்து தொட்டுக் காட்டுவது.
12. அதீதமான பதற்றம் மற்றும் அதீதமான மந்தநிலை செயற்பாடுகள்
13. ஒழுங்கு முறையான நாளாந்த செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் ஒழுங்கு முறை செயற்பாடுகள் மாற்றமடையும் போது அசௌகரியத்தை உணருதல்.
14. குழந்தையின் உடலை தொடுதல், கட்டியணைத்து பற்றிக் கொள்வதில் நாட்டமின்மை
15. வெளிப்படையான காரணமற்ற தொடர்ச்சியாக அழகில் பூரிப்பு
16. கற்பித்தல் முறையில் நாட்டமின்மை
17. அதீத வலியையும் உணராமல் இருப்பது
18. அம்மாவின் தலைமுடியை பற்றிப்பிடித்து இழுத்தல்
19. வழமைக்கு மாறான நடத்தைகள், கைகளை தட்டுதல், கண்களில்/தலையில் கை வைத்தல், நுனிக்காலில் நடத்தல்.
20. சுற்றும் பொருட்களில் ஆழ்ந்த கவனத்துடனும், ஈடுபாட்டுடனும் முழுகிப் போவது.
21. சொற்களை திரும்பதிரும்ப சொல்லிக் கொண்டிருப்பது
22. குழந்தைகள் சில செயல்களை சரியாக செய்தாலும் சமீப புரீதல் இல்லாமல் இருப்பது.
23. குழந்தைகள் நமக்கு வீரும்பியவற்றை வெளிப்படுத்த முடியாத நிலை

24. காரணமற்ற அதீத சிரிப்பு
25. குழந்தை தனது கைகளை கடிப்பது, தலையை சுவர்களில் அடிப்பது பிற குழந்தைகளுக்கு கிள்ளுதல், தள்ளிவிடுதல்.

### ஆட்டிசம் குழந்தைகளுக்கான சிகிச்சைகள்

குழந்தைகள் தமது சிறுபராய காலங்களை பெரும்பாலும் பெற்றோர்கள், சகோதரர்கள், குடும்ப உறுப்பினர்கள் முன்பள்ளி ஆசிரியர்கள் மற்றும் ஆரம்ப பிரிவு ஆசிரியர்கள் போன்றோருடன் வாழ்ந்து வருகின்றது. பிள்ளைகளுடன் அதிக நேரம் நெருங்கிப் பழகும் நீங்கள் உங்கள் குழந்தைகளிடம் நடத்தை மாற்றங்கள் ஏற்படுவதனை உன்னிப்பாக அவதானிக்க மொழி, தொடர்பாடல் திறன், விளையாட்டு, நடத்தை கோலங்கள் மற்றும் சமூக தொடர்புகள் போன்ற மேலே கூறப்பட்ட ஆட்டிசத்திற்கான அறிகுறிகள் குழந்தைகளிடம் வெளிவர தொடங்கும் போது நீங்கள் அவற்றை உன்னிப்பார்த்து அவதானித்து அசாதாரண நடத்தை கோலங்களை அடையாளம் கண்டு கொள்ள வேண்டும்.

அன்பான பெற்றோர். முன்பள்ளி ஆசிரியர்கள் மற்றும் ஆரம்ப பிரிவு ஆசிரியர்களே ஆட்டிசத்தின் அறிகுறிகள் உங்கள் குழந்தைகளிடம் காணப்படுகின்ற போது நீங்கள் விரைந்து செயற்படுவது இன்றியமையாத காரியமாகும். காரணம் எவ்வளவு ஆரம்பத்தில் ஆட்டிச அறிகுறிகளை இனம் காண்கின்றோமோ அது பிள்ளையின் குறைபாட்டை இலகுவில் அடையாளம் காண முடிவதுடன் பிள்ளைக்கு முறையான சிகிச்சைகளை வழங்கவும் அதனூடாக குழந்தைகளின் ஆற்றல்களை மேம்படுத்தவும் வழிகோலுகின்றது.

உங்கள் குழந்தைகளிடமும் ஆட்டிச அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் உடனடியாக முறையான வைத்திய ஆலோசனைகளை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும் குழந்தை நல வைத்திய நிபுணர், குழந்தை மனோதத்துவ வைத்திய நிபுணர், குழந்தை நரம்பியல் மனோதத்துவ நிபுணர் போன்றோரிடம் உங்கள் குழந்தையிடம் காணப்படக்கூடிய



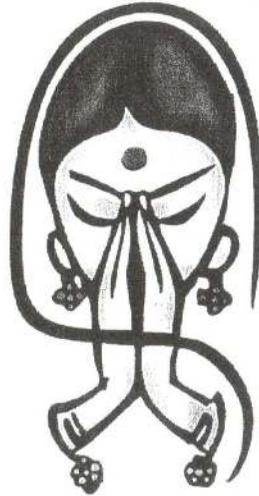
அசாதாரண நடத்தை கோலங்கள் நீங்கள் குழந்தையிடம் அவதானித்த அறிகுறிகளை சரியான முறையில் எடுத்து கூற வேண்டும் அதனடிப்படையில் வைத்திய நிபுணர்கள் மருத்துவ விஞ்ஞான ரீதியான முழுமைப்படுத்தப்பட்ட ஆட்டிசம் இனம்காணல் மதிப்பீடுகளின் மூலமாகவும் குழந்தையின் செயற்பாடுகளை நன்றாக அவதானிப்பதன் மூலமாகவும் தெளிவான தீர்வின் அடிப்படையில் ஆட்டிசம் நோய் நிர்ணயத்தை வழங்குவார்கள் வைத்திய நிபுணர்கள் தங்களுடைய மருத்துவ சிகிச்சை தொடர்பான வழிகாட்டல்களை குழந்தைகளுக்கு வழங்குவதுடன் பேச்சு மற்றும் மொழிச் சிகிச்சை (Speech Therapy) தொழில் வாண்மை சிகிச்சை (Cocupviral Therapy) நடத்தை முறை சிகிச்சை (Behavira Therapy) விளையாட்டு சிகிச்சை (Play therapy) மற்றும் விசேட கல்வி வழிகாட்டல் பிரிவு போன்றவற்றிற்கு தமது பரிந்துரைகளை மேற்கொள்வார்கள். மேற்கூறப்பட்ட அனைத்து சிகிச்சைகளையும் ஆட்டிசம் குறைபாடுடைய குழந்தைகள் பெற்றுக் கொள்வது மிகவும் அவசியமாகும். காரணம் ஆட்டிசம் குழந்தைகளின் நடத்தை கோலங்களை முன்னேற்ற பாதைக்கு கொண்டு வந்து அவர்களுக்கான மகிழ்ச்சிக்கரமான வாழ்வை ஏற்படுத்தி சமூகத்தில் அவர்களை கல்வி, விளையாட்டு, கலை தொழில்வாண்மை, கலாசாரம், உரிமைகள் போன்ற துறைகளில் மேம்படைய செய்வதற்கு ஆட்டிசம் குழந்தைகளுக்கான ஆரம்பகட்ட இனங்காணல் சிகிச்சையும் அதன் பின் னரான அனைத்து வகையான சிகிச்சைகளும் இன்றியமையாததாகும்.

எமது பிரதேசங்களில் காணப்படுகின்ற மாவட்ட வைத்தியசாலைகள், பிரதேச வைத்திய சாலைகள், போதனாவைத்தியசாலைகள், தனியார் வைத்தியசாலைகளில் ஆட்டிசம் குழந்தைகளுக்கான சிகிச்சைகளை பெற்றுக் கொள்ளமுடியும். வடமாகாணத்தை பொறுத்தவரையில் யாழ்ப்பாணம் போதனா வைத்தியசாலையில் மற்றும் மாதவம் நிலையம் ஆட்டிசம் குழந்தைகளுக்கான அனைத்து விதமான சிகிச்சைகளையும் பயிற்சிகளையும் வழங்குவதுடன் ஆட்டிசம் குழந்தைகளின் பெற்றோர்களுக்கான வழிகாட்டல் பயிற்சி நெறிகள் ஆற்றுப்படுத்தல்,

செயற்பாடுகள் மற்றும் வருடாந்த ஒன்று கூடல்கள் போன்ற அளப்பரிய சேவைகளை விசேடத்துவம் வாய்ந்த நிலையம் போன்றவற்றில் ஆட்டிசம் குழந்தைகளுக்கான அனைத்து சிகிச்சைகளையும் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

“அன்பையும் ஆதரவையும் வழங்குவோம்  
ஆட்டிசம் குழந்தைகளை அகிலம்  
போற்றுபவர்களாக மாற்றுவோம்”

P. Gowritharan  
Speech and Language Pathologist  
Teaching Hospital,  
Jaffna.



அன்புள்ளம் கொண்ட அரவிந்தா!

அன்புள்ளம் கொண்ட அரவிந்தா!  
 ஆதரவு காட்டிய பண்பான வைத்தியரே!  
 ஆறேழு வாரங்கள் ஆனபோதும் கூட,  
 ஆறவில்லையே உன்னைப் பிரிந்த கியர்

கண்ணிமைக்கும் பொழுதிலே மறைத்துன்னை  
 காலனவன் கொண்டுபோன மாயம் என்ன!  
 காற்றோடு வந்த சேதி - எம்மை  
 கதிகலங்க வைத்ததும் ஏனோ!

சிறியோர் எனப்பாராத உம் சேவை,  
 சீற்றம் கொள்ளாத உன் பணிகள்,  
 சிறப்போடு வாழ்ந்த உன் வாழ்வு  
 சிறகொடிந்து போனதும் ஏன்தானோ!

பச்சிளம் குழந்தையை தேற்றினாயே,  
 பாசத்துடன் நோய் நீக்கினாயே,  
 பார் போற்றும் உன் சேவை, எங்கே!  
 பாமரர் கூட உன்தோழர் தாமே!

பெற்றோருக்கு பெருமை சேர்த்து,  
 பெருங்குடி மகனாக வாழ்ந்தாயே!  
 பெரியவர்கள் வியந்து பேசும்,  
 பேராற்றல் கொண்ட மகான் நீயல்லோ!

பகட்டாக வாழ்ந்ததில்லையே, பட்டங்கள் பெற்றாலும்,  
பலரின் பசி போக்கினாயே யாருமே அறந்திடாமல்  
பாங்கான உன் பணிக்கு நிகர் ஏதும் இல்லையே!  
பரிதவிக்குதே மனம், உன் இல்லாமை!

உறவுகளை தேடிய நட்பாளனே!

உரிமையோடு உறவாடிய தோழனுமானவனே!

உளர் எல்லாம் உன்னைத் தேட

உளமையாக உறங்கி விட்டாயே!

மகத்துவம் பெற்ற மாசற்ற மானிடனே!

மறக்க நினைத்தாலும் முடியாது நிகழ்வுகள்

மறையாத உம் புகழ் என்றென்றும் வாழ்ந்திட

மலர் கொண்டு வாழ்த்துகின்றோம்.

R. மப்திக்கா மிராண்டா.



உங்களுக்கோர் கவிதை

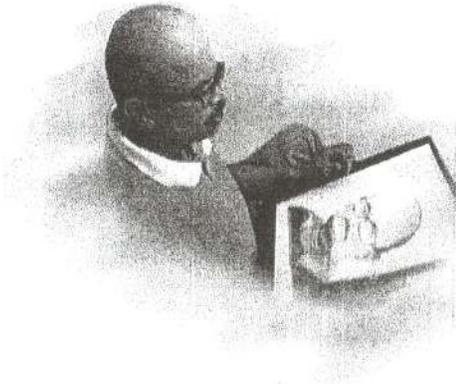
வேறுந்த விருட்சமீன்று  
 வீழ்ந்து போனதே  
 வேதனையில் விம்மி மனம்  
 நொந்து போனதே  
 கூவியுமை அழைத்தபோதும்  
 விழிக்க வில்லையே  
 ஆவியெல்லாம் நோகும்படி  
 வருந்தி போனோமே

சாவினின்று தேதியிட்டு  
 கூட்டி போனானே  
 ஆருயிரை எடுப்பதற்கு  
 ஆசை வந்ததோ  
 ஆறாத நினைவினோடு  
 அழுது நிற்கின்றோம்  
 தேறாத நெஞ்சோடு  
 தேம்பி நிற்கின்றோம்

புன்னகைக்கும் கம்பீரம்  
 எங்கே போனது  
 எண்ணவைக்கும் சிந்தனை  
 எங்கே போனது  
 கண்காணும் கருணை  
 எங்கே போனது  
 மண்ணகத்தோர் தேடுகின்றார்  
 எங்கே போனீரோ.... ?

கூடி சிரித்த நாட்கலெல்லாம்  
 ஒன்றாய் போனதோ  
 ஓடி வந்து கேட்டுபெறும்  
 உரிமை போனதே  
 வாடி எமை பதைக்கவிட்டு  
 பயணம் போனீரோ....?  
 வழித்துணைக்கு யாருமின்றி  
 தனித்து போனீரோ...?

ஓவியமாய் வரைந்துனக்கு  
 பரிசளித்தேனே  
 பாவி என்னை  
 விழிநீரால் எழுதவிட்டீரே  
 மறந்துபோக நினைவினாய்  
 நிழலாகுமே  
 இறக்கும் வரை எம்முள்ளே  
 உயிர்வாழ்வீரே.....



பஸ்ரீனா,  
 உடன் பிறவா சகோதரி.



## முட்டாமல் சென்றிருந்தால்

முடிந்திருக்குமோ உன் காட்சி  
 அதை நினைத்திருக்குமோ எம் மனக்காட்சி  
 போய் வந்திருப்பாய் அன்று  
 தாய், சேய் பிரிந்திருக்குமோ உன்னை இன்று  
 மிகையில்லா சேவைகள் பல செய்திருப்பாய்  
 தொகையில்லா மக்கள் மனம் பல வென்றிருப்பாய்  
 சதிபடர்ந்த மேகங்களை உடைத்திருப்பாய்  
 நீதி வென்று பீனிக்ஸ் பறவையாய் எழுந்திருப்பாய்  
 நீ முட்டாமல் சென்றிருந்தால் எமன் உன்னை  
 கட்டாமல் சென்றிருந்தால்...

T. சுதா..



## பிள்ளையின் சோகம்

அன்பின் அப்பாவே  
ஆசை அப்பாவே  
என்னை மறந்து  
எங்கே போனீர்கள்

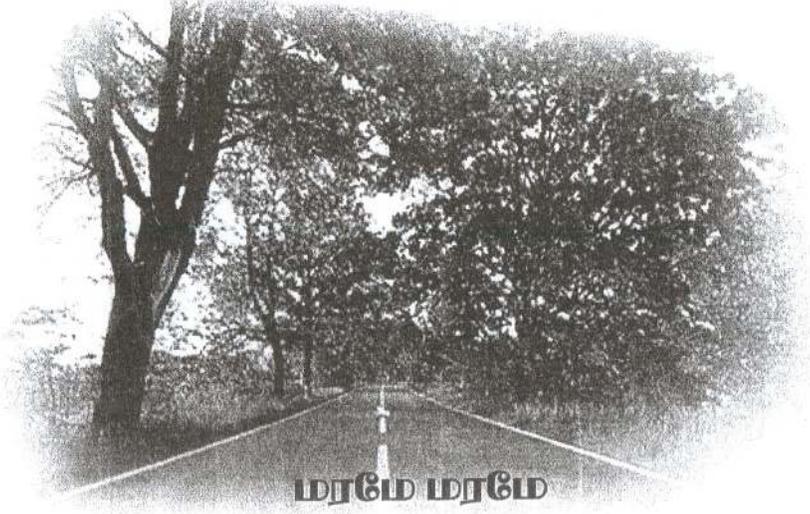
பாசமுகம் பார்க்காமல்  
இருக்க மாட்டீர்களே  
ஆசையுடன் என் பெயரை  
அடிக்கடி சொல்வீர்களே

தூங்காமல் தவிக்கின்றேன்  
தந்தையில்லாப் பிள்ளையாய்  
ஏங்கிடவே நானிங்கே?  
என்னம்மா அழுகின்றாள்

தேற்றுவது யாரெம்மை  
தேம்பி அழுகின்றோம்  
நேற்றுப் போல நாம்வாழ  
எம் தெய்வமே  
அப்பாவை எம்மோடு சேர்த்துவிடு  
எப்பாவமும் செய்தறியா  
எங்களை வாழ்விடு



மகள்...



## மரமே மரமே

ஏன் சென்றாய் மரமே ஏன் சென்றாய்  
என்னவனை பகைத்தவர்கள் பலர் இருக்க  
மதிக்க துணிந்தவர்கள் சிலர் இருக்க  
ஏன் சென்றாய் அருகினிலே ஏன் சென்றாய்  
விடை கொடுத்து அனுப்பிய அப்பா வரவுக்காய்  
என் மகள் காத்திருக்க  
என்னவன் மடிசாய்ந்து தூங்க நான் ஏங்கியிருக்க  
ஏன் கொன்றாய் மரமே என்னவனை ஏன் கொன்றாய்  
கானகங்கள் பல இருக்க ஏன் நின்றாய் வீதியினிலே  
என்னவன் பயணத்தை ஏன் முடித்தாய் பாதியினிலே..?

என்றும் உன் அன்புக்கினியவள் ...

லோஜி

**எம்மை விட்டு பிரிந்த அன்பு அண்ணன் நலன் விரும்பி  
கலைஞனுமான வைத்தியர்  
அரவிந்தன் அவர்களின் ஆன்மா சாந்தியாகட்டும்.**

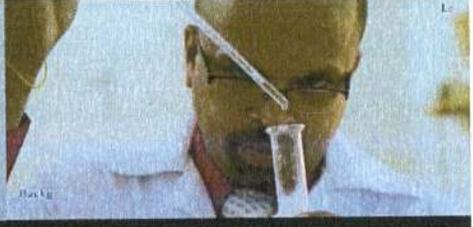
இன்று எனது கலைத்துறையில் மிகப்பெரிய திருப்பு முனையாக என்றும் நான் கருதுவது '1023 வருடங்கள்' குறும்படமே. தென்னிந்திய திரைக்கு கதையரிமம் பெறுமளவு பேசும் பொருளாக அமைந்தது. இக்குறும்பட உருவாக்கத்துக்காக அரவிந்தன் டொக்டரை அணுகிய போது எவ்வித மறுப்புமின்றி படப்பிடிப்பு தொடக்கம் திரையிடல் வரை நக்கலும் கிண்டலுமாக சிரிப்புக்கு பஞ்சமில்லை கல கலப்பாக தோளோடு தோள் நின்று எமது வெற்றிக்கு ஏணிப்படியாக இருந்தவராக எமது துறை பயணம் அதிகளவான மன அழுத்தங்களை பல நேரங்களில் தரும் ஆனால் அரவிந்தன் டொக்டருடன் பணியாற்றும் போது எந்த வேலை செய்யினும் அதில் ஒரு துளியேனும் மன அழுத்தமின்றி சிரித்த முகத்துடன் நிச்சயமாக வேலை செய்ய முடியும். அப்புகழுக்குரிய அண்ணன் வைத்தியர் இன்று எம்மை விட்டு பிரிந்தது ஒரு துளியேனும் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாமல் தவிக்கின்றோம்.

அரவிந்தன் டொக்டரின் பிரிவால் தவிக்கும் ஒவ்வொரு உள்ளங்களுக்கும் எனதும் '1023 வருடங்கள்' குறும்பட குழு சார்பாகவும் ஆழ்ந்த இரங்கல்களை தெரிவிக்கின்றோம்.

“1023 வருடங்கள்”

குறும்பட குழு

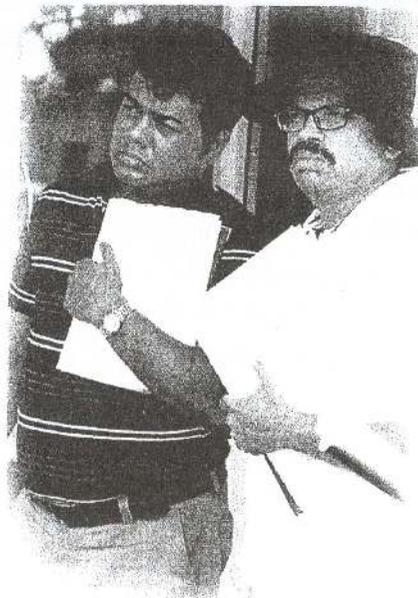
# “1023 வருடங்கள்” குறும்படம்



Cinematography  
S. Anatheepan  
B. Partheepan

Story  
T. Shaithanyan





மன்னாரில் நான் கண்ட எனது பிரதமீட்டு வடிவம் கரைந்து விட்டது சொல்லிக் கொள்ளாமல் இன்னமும் நம்பமுடியவில்லை.

எனது ஒவ்வொரு எண்ணத்தின் ஆளுமையாக ஒத்துப் போனாலும், அவசர விபத்து நோயாளர் காவு வண்டி, மன்னார் ஒருங்கிணைப்பாளராக, மன்னார் வைத்தியசாலை முருகன் கோவில் தலைவர் / உபதலைவராக, மன்னார் தனியார் வைத்திய சங்கங்களின் ஒருங்கிணைப்பாளராக என்று தனிப்பட்ட நலன்கள், விருத்திகளின் ஆசானாக, எனக்கேற்பட்ட இடர்களின் போது முதுகெலும்பாக இருந்த பெரு விருட்சம் இன்று இல்லை என்பதை நம்பமுடியவில்லை.

இன்னும் என்னுள் .....

துணை நிற்பாராக.

இப்படிக்கு

ச.சுத்தியபாலன்,

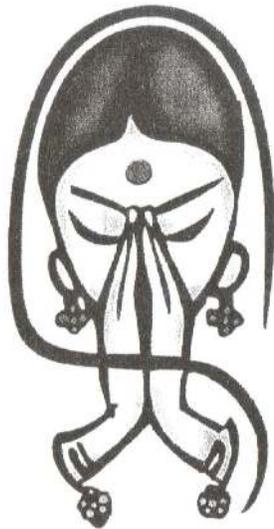
சகோதரன்.

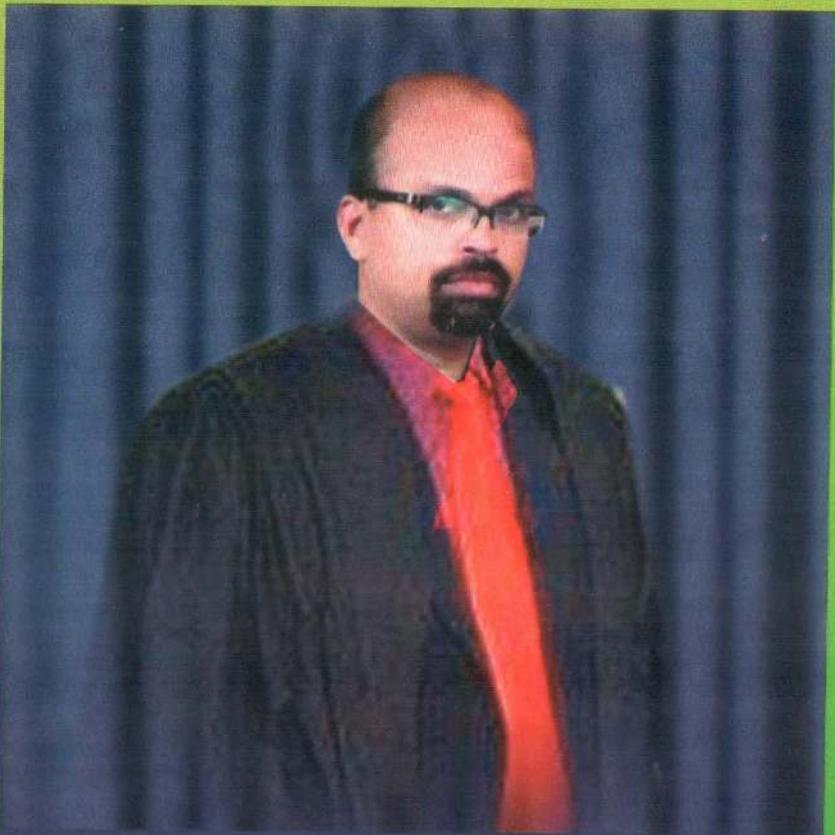


வடமாகாண காவு வண்டி சாரதி பயிலுனர்களின் இதயத்திலிருந்து ...

எமது குழுவின் வழிகாட்டியாய், முத்த உறுப்பினராய் எந்நேரமும் எதுவித மறுப்புமின்றி அனைத்து பயிற்சிகளுக்கும், சமூகம் அளித்து சிற்றுழியர்களுடன் சிற்றுழியராய் பயிற்றுவிப்பாளர்களுடன் பயிற்றுவிப்பாளராய் இன்முகத்துடன் குதூகலிப்புடன் பங்குகொண்டு வடமாகாண சுகாதார சேவை மேம்பட உழைத்த எம் அரவிந்தன் அண்ணா அவர்களின் பிரீவு மன்னார் வாழ் மக்களுக்கு மட்டும் அன்றி வட மாகாண சுகாதார சேவைக்கே ஓர் பாரிய இழப்பாகும்.

வடமாகாண காவு வண்டி சாரதி பயிலுனர்கள்





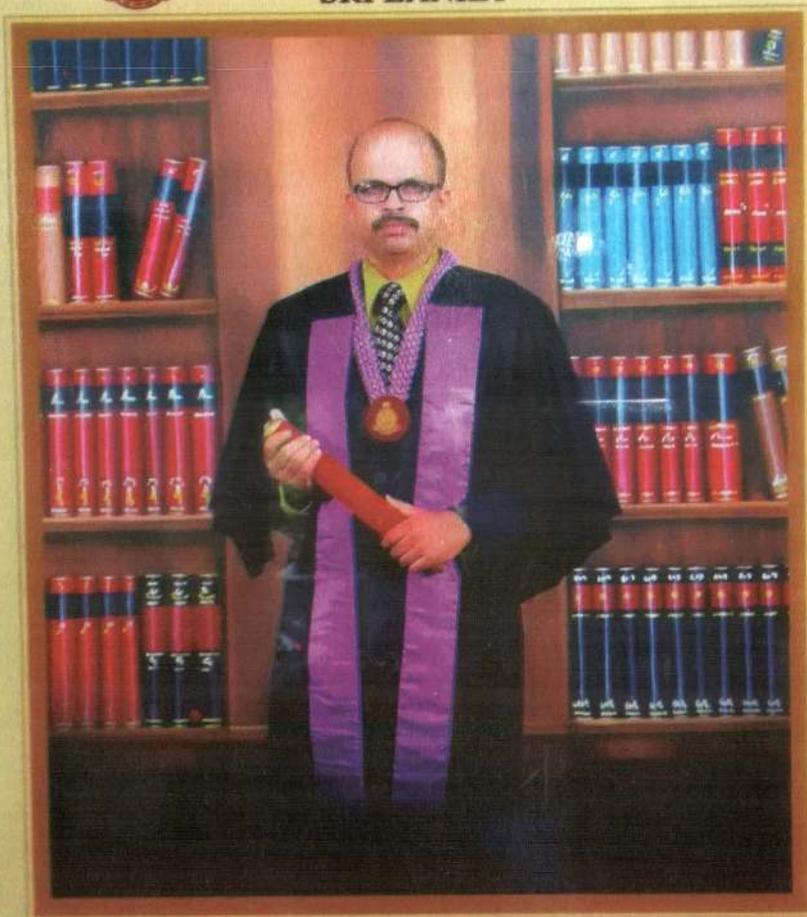
**Diploma in Disaster Management{Online}**

**Faculty of Medicine University of Colombo**

**2010**



UNIVERSITY OF COLOMBO  
SRI LANKA



POSTGRADUATE CONVOCATION - 2014



**MBBS (JAF)**

**PDHSDM(PGIM - UOC)**

**MPA (PIM - USJ)**

**Dip.in DM (FM - UOC)**

- |                    |  |
|--------------------|--|
| <b>2000 - 2005</b> | <b>MO - Paediatric</b>                   |
|                    | <b>MO - Blood Bank</b>                   |
|                    | <b>MO - Chest</b>                        |
| <b>2006 - 2008</b> | <b>MO - Paediatric</b>                   |
|                    | <b>Act / JMO</b>                         |
| <b>2009 - 2010</b> | <b>Act/Director - DGH</b>                |
| <b>2010 - 2012</b> | <b>Act/Deputy RDHS</b>                   |
| <b>2012 - 2013</b> | <b>MO Planning RDHS Office</b>           |
| <b>2014 - 2015</b> | <b>PGIM - Ministry of Health Colombo</b> |
| <b>2015 - 2016</b> | <b>MO/IC - DH Adampan</b>                |
| <b>2016</b>        | <b>RMO / AMC</b>                         |

# சூரிய நமஸ்காரம்

**1** முதுகை நோக்கி நேராக நின்றுகொண்டிருக்கையில் கைகளை மூலையில் வைத்து நேராக நிற்கவும்.



**2** முதுகை நோக்கி நேராக நின்றுகொண்டிருக்கையில் கைகளை மூலையில் வைத்து நேராக நிற்கவும்.



**3** கைகளை மூலையில் வைத்து நேராக நிற்கவும்.

முதுகை நோக்கி நேராக நின்றுகொண்டிருக்கையில் கைகளை மூலையில் வைத்து நேராக நிற்கவும். கைகளை மூலையில் வைத்து நேராக நிற்கவும். கைகளை மூலையில் வைத்து நேராக நிற்கவும்.



**4** கைகளை மூலையில் வைத்து நேராக நிற்கவும்.



**5** கைகளை மூலையில் வைத்து நேராக நிற்கவும்.



**6** கைகளை மூலையில் வைத்து நேராக நிற்கவும்.



**11** முதுகை நோக்கி நேராக நின்றுகொண்டிருக்கையில் கைகளை மூலையில் வைத்து நேராக நிற்கவும்.



**12** முதுகை நோக்கி நேராக நின்றுகொண்டிருக்கையில் கைகளை மூலையில் வைத்து நேராக நிற்கவும்.



**10** கைகளை மூலையில் வைத்து நேராக நிற்கவும்.



**9** கைகளை மூலையில் வைத்து நேராக நிற்கவும்.



**8** கைகளை மூலையில் வைத்து நேராக நிற்கவும்.

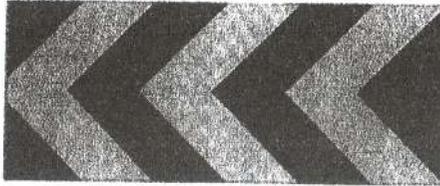


**7** கைகளை மூலையில் வைத்து நேராக நிற்கவும்.

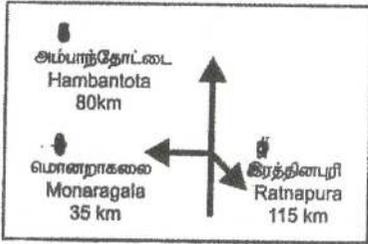
**தகவல் தரும் சைகைகள்**  
**வழிகாட்டும் சைகை**



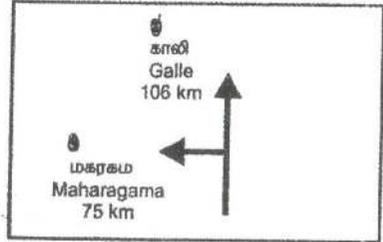
110  
தடை (அட்டை) குறியீடு



111  
குறிப்பிட்ட பாதையை விட்டு வேறு பாதையில் செல்லவேண்டிய திசையை அம்புக்குறியினால் காட்டப்பட்டுள்ளது.



112



113

↑	அம்பாந்தோட்டை Hambantota	80km
↖	தீரத்தின்புரி Ratnapura	115 km
←	மொனராகலை Monaragala	35 km

114  
112 க்கு  
மாற்றுச் சைகை



106

வீதி அபாயகரமானது என்பதை  
எச்சரிக்கும் கோடு



107

பஸ் வண்டி அல்லது துவிச்சக்கர  
வண்டி செல்லும் ஒழுங்கையை  
பிரித்துக்காட்டும் கோடு.



108

வீதிச் சந்தி சதுரம்



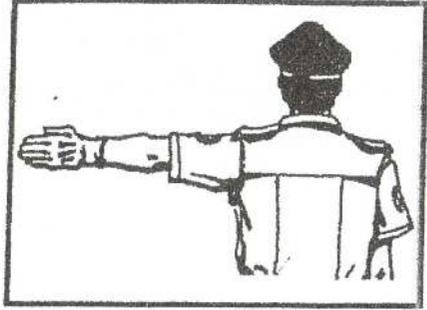
109

வீதியில் பிரிந்து செல்லும் இடத்தில் மஞ்சள் நிற வீதி அடையாளம் மூலம் சந்திச் சதுர அடையாளமிட்டிருந்தால் நீர் செல்லும் வழி தெளிவாக இருந்தால் ஒழிய அக்கோட்டுக்கு உட்செல்லைக்கூடாது. அப்படி இருந்தாலும் உடமக்கு சதுரத்தில் வலப்பக்கமாக திருப்ப வேண்டுமென்றால் மட்டும் தரித்து நிற்கலாம். (வலதுக்கு திரும்பும்போது எதிரில் வரும் வாகனத்தாலும் வலதுக்கு திரும்புவதற்கு நிறுத்தப்பட்டுள்ள வாகனங்களினால் உடமக்கு தடை ஏற்படும் வேளையில் மட்டுமே.) வேறு எச்சந்தர்ப்பத்திலும் சந்திச் சதுரத்தில் தரித்து நிற்பது கூடாது.

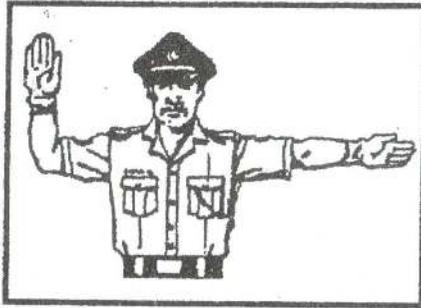
உப அட்டவணை



முன்னேவா



பின்னால் வரும் வாகனத்தை நிறுத்து



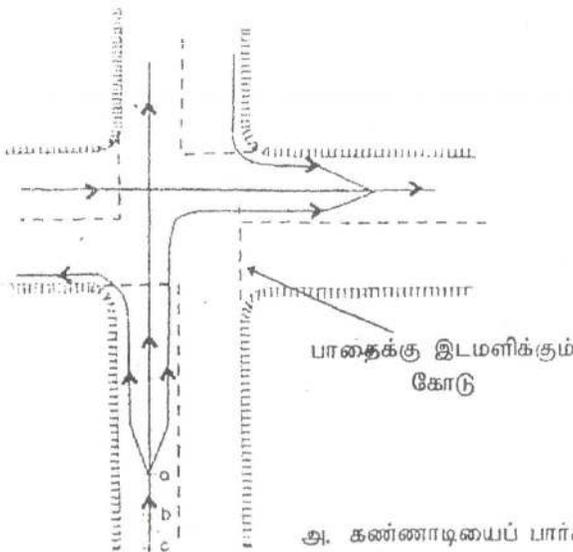
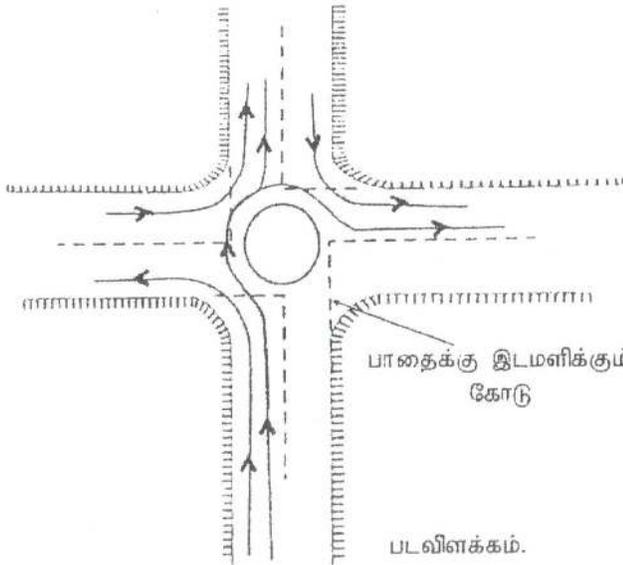
முன்னால் பின்னால் வரும் வாகனங்களை நிறுத்து



நில்



முன்னேவா



அபாய எச்சரிக்கை சைகைகள்



ஒளறுக்கொன்று குறுக்கே பிரயாணஞ் செய்யும் பாதை முன்னால் கீடுக்கிறது (முன்னால் குறுக்கே வீதிகள்)



முதலாவது பக்கப் பாதை கீடதுபக்கமாக அருந்துவதும் சந்தி முன்னால்



முதலாவது பக்கப் பாதை வலதுபக்கமாக அருந்துவதும் சந்தி முன்னால்



T உரு கொண்ட சந்தி முன்னால்



Y உரு கொண்ட சந்தி முன்னால்



கீடது பக்கத்தில் வாகனங்கள் பிரதான பாதையில் கிணையும் சந்தி முன்னால்



வலது பக்கத்தில் வாகனங்கள் பிரதான பாதையில் கிணையும் சந்தி முன்னால்



குறுகிய பாலமொன்று முன்னால்



கீடது பக்க வளைவு முன்னால்



வலது பக்க வளைவு முன்னால்



கீடதுபக்கமாக கிரட்டை வளைவு முன்னால்



வலதுபக்கமாக கிரட்டை வளைவு முன்னால்



முன்னால் வலது பக்கத்திற்கு கொண்டை ஊசி வளைவு



முன்னால் கீடது பக்கத்திற்கு கொண்டை ஊசி வளைவு



முன்னால் கிரட்டை வாகனப் பாதையின் முடிவு



முன்னால் பாதை ஒடுங்குகிறது



முன்னால் கேற்றிடலான  
வழிய புகையிரதக்  
கடவை



பாதுகாப்புற்ற  
புகையிரதக் கடவை  
முன்னால்



முன்னால்  
பஸைண்டி ஒழுங்கை



முன்னால் துவிரசக்கர  
வண்டி ஒழுங்கை



முன்னால் துவிரசக்கர  
வண்டிக் கடவை



மந்தை அல்லது விலங்கு  
முன்னால் பாதையைக்  
கடக்கக்கூடும்



ஒட்டுவதை ஒன்றிவள்ள  
விதி முன்னால்



முன்னால் நிறுத்து



முன்னால் வழிவிட்டலும்



முன்னால்  
சுற்றுவதைவி



முன்னால்  
ஒளிசரிக்கைகளை



ஆபத்தான சரிவு  
முன்னால்



ஆபத்தான ஏறாம  
முன்னால்



வழிகடும் பாதை  
முன்னால்



கற்பனைகளை பரமும்  
கூடும் முன்னால்



முன்னால் பாதுகார்கள்  
கடவை



முன்னால் சிறுவர்கள்  
கடவை



முன்னால் பாதை  
வேலை

எங்கு சென்றாய் எம் வைத்தியனே  
காலன் உன்னை காரம் பிடிக்க எப்படி மனம் வந்தது?  
உன் புன் சீர்ப்பும் குறும்புத்தனமும்  
கள்ளம் கபடமற்ற வார்த்தைகளும்  
அனைவரையும் அன்போடு அரவணைக்கும்  
உம் கரங்கள் எங்கே?

ஒரு தொலைபேசி மணி சத்தம் கேட்டதும் ஒடொடி வருவாயே  
இன்று உங்கள் நண்பர்கள் அழுது கூக்குரல் தீடுவது  
ஏன் உன் காதுகளில் கேட்கவில்லையா? நாங்கள் யாரிடம் செல்வோம்.  
உங்களைப் போல் ஒரு பிறவியை எப்பிறப்பில் காண்போம்  
மனித பிறவியின் வாழ்வை வாழ்ந்து காட்டிய மனிதன் ஐயா நீங்கள்  
உங்களைப் போல் ஒரு வைத்தியன் உண்டோ இம்மண்ணில்  
நல்மனிதனாய் , சகோதரனாய் ஒர் தாய் தந்தையைப் போல் வழிநடத்திய  
நீங்கள் எங்களை விட்டுப்பிரிய எப்படி மனம் வந்தது?  
எங்கு சென்றாலும் உங்கள் சீர்த்த முகமும் குறும்புத்தனமும்  
தடித்துடிப்பான உடலமைப்பும் காணது உங்கள் நண்பர்கள்  
நண்பர்கள் கண்ணீர் சீந்தி இது கனவா? நினைவா?  
எனத் தெரியாமல் கலங்கி நிக்க எங்கு சென்றாய்?  
உன் மகள் அப்பா எங்கே என்ற கேட்கும் போது  
கலங்குகுதையா எம் இதயம்  
இது காலத்தின் கோலமா?

ஏய் கண்கெட்ட காலவனே ஒருமுறை கண்கிறந்து பாத்திரந்தால்  
நீ கூட கண்கிறந்துருக்க மாட்டாயே முத்துப்போல சிரிப்பின் முத்துகள்  
வார்த்தைகளையும் பார்த்து  
கண்கெட்டோடு இன்று எத்தனை பிறவியின் கண்கள்  
மறப்போமோ உங்களை  
இம்மை மறந்திருப்போம் உங்களை

உங்கள் ஆதரவு சாந்தியடைய  
உங்கள் நண்பர்களின் கண்ணீர் பூக்கள்



**Postgraduate programme in  
Pediatric Nutrition -2017**

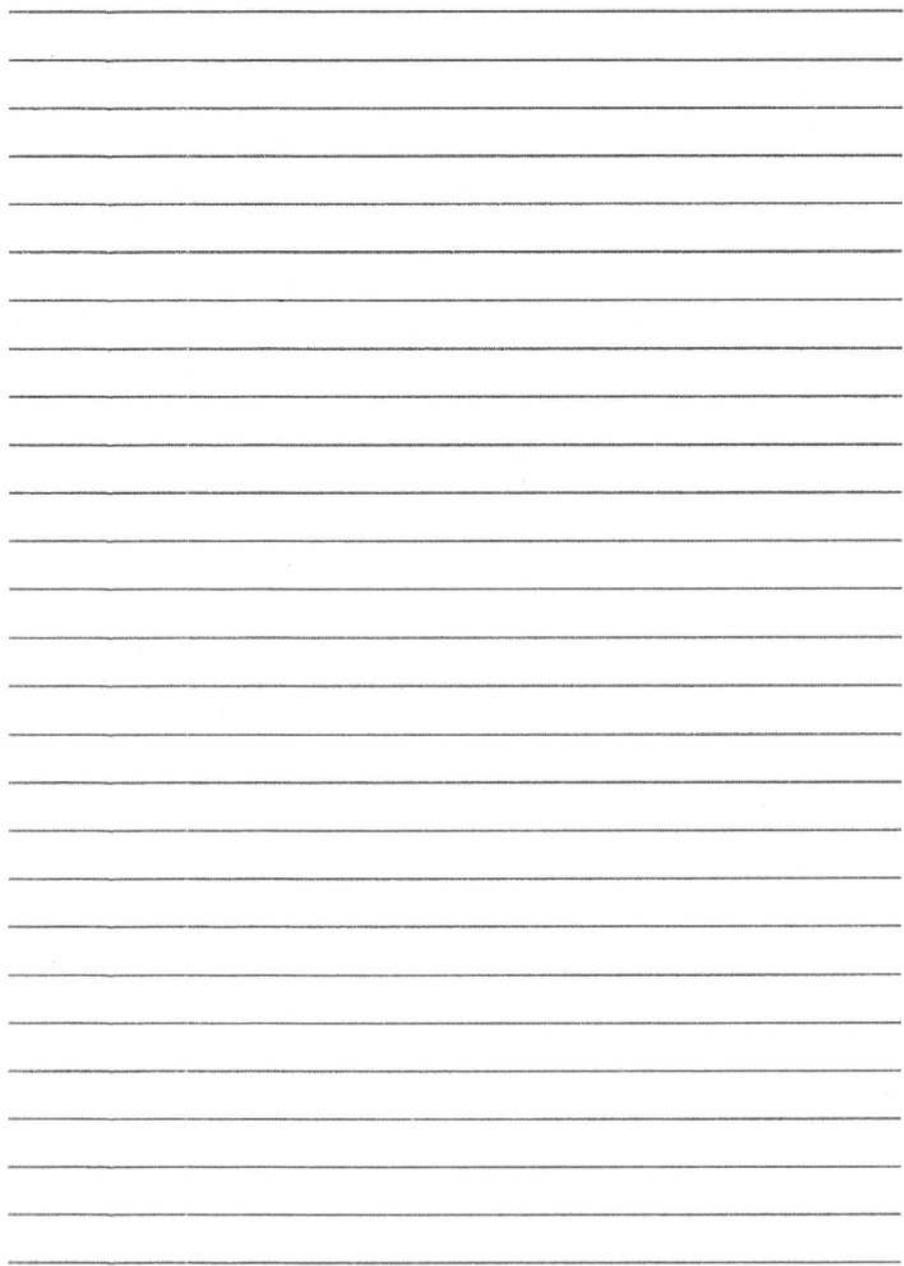
## எந்நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுண்டாம் உய்வில்லை செய்ந்நன்றி கொன்ற மகற்கு

எமது குலவீளக்கு அணையாத் தீபம் அமரர். வைத்தியகலாநிதி கந்தசாமி அரவிந்தன் அவர்களின் பிரிவுச் செய்திக்கேட்டு அந்நிகழ்வு நடந்த இடத்திற்கு சென்ற நண்பர்கள், உற்றார் உறவினர்கள் அனைவருக்கும் மற்றும் தொலைபேசி தந்தி மூலமும் அனுதாபத்தை தெரிவித்த அன்பர்களுக்கு தந்தி பிரசாரங்கள் இரங்கல் செய்திகள் வெளியிட்ட அன்பு நெஞ்சங்களுக்கும் இறுதி கிரிகைகளில் பங்குபற்றிய உற்றார், உறவினர்கள், நண்பர்கள் மற்றும் பல வழிகளில் எமக்கு உதவிய அறிந்தும் அறியாமலும் உதவீ புரிந்த அன்பு நெஞ்சங்களுக்கும் அமரரின் ஆத்ம சாந்தி பிரார்த்தனையில் பங்குபற்றிய அனைத்து நெஞ்சங்களுக்கும் அன்னாரின் நினைவு மலருக்கு அஞ்சலி எழுதி வழங்கிய பெரியோர்கள், நண்பர்கள், உற்றார், உறவினர்கள், அனைவருக்கும், எமக்கு சகல வழிகளில் உதவி செய்த அனைவருக்கும், இருகரம் கூப்பி எமது நன்றிகளை தெரிவிக்கின்றேன்.

இம் லரினை செவ்வனே அச்சிட்டுத் தந்த Sky அச்சக உரிமையாளருக்கும், சக ஊழியர்களுக்கும் நேரில் வந்து எனக்கு ஆறுதல் வார்த்தைகள் கூறிய நல்ல உள்ளங்களுக்கும் நன்றியினை தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

சிவலோஜனி அரவிந்தன்







எது நடந்ததோ அது நன்றாகவே நடந்தது  
எது நடக்கின்றதோ, அது நன்றாகவே நடக்கின்றது.  
எது நடக்க இருக்கிறதோ,  
அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்.  
உன்னுடையதை எதை இழந்தாய்,  
எதற்காக நீ அழுகின்றாய்?  
எதை நீ கொண்டு வந்தாய்?  
அதை நீ இழப்பதற்கு  
எதை நீ படைத்திருந்தாய்,  
அது வீணாகுவதற்கு.  
எதை நீ எடுத்துக்கொண்டாயோ,  
அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது  
எதை கொடுத்தாயோ,  
அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது  
எது இன்று உன்னுடையதோ  
அது நாளை மற்றொருவருடையதாகிறது  
மற்றொருநாள்  
அது வேறொருவருடையதாகும்.

