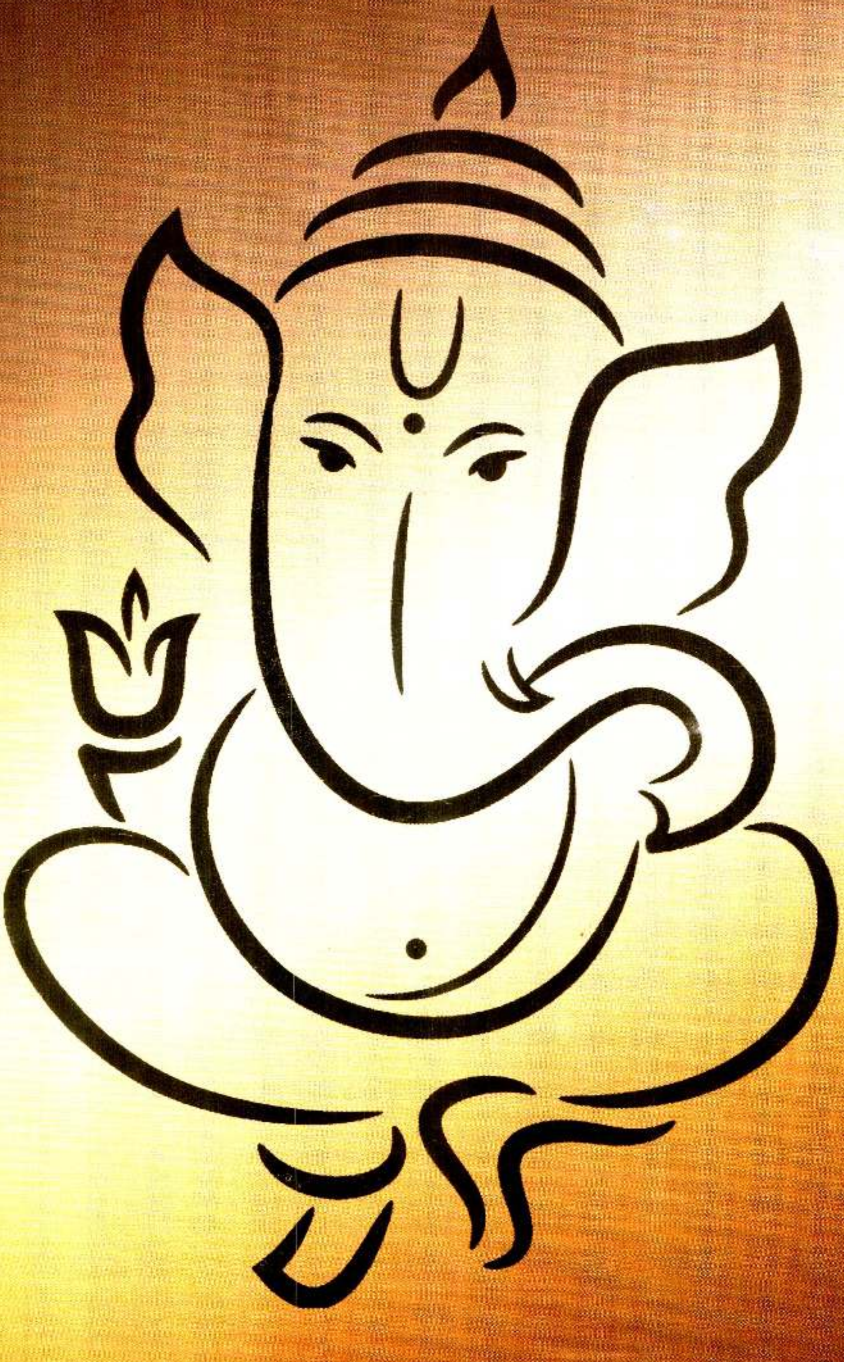
தெய்வச்சுடர்

வைத்திய கலாநிதி அமரர் இராஜசிங்கம் தெய்வேந்திரன்
அவர்களது அமரத்துவ நினைவாக மலர்ந்த மலர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



ஓம் கணபதயே நம

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உ
சிவமயம்

வைத்திய கலாநிதி
அமரர்

இராஜசிங்கம் தெய்வேந்திரன்

அவர்களது அமரத்துவ நினைவாக மலர்ந்த மலர்

தெய்வச்சுடர்

22.04.2016

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உ
சிவமயம்

சமர்ப்பணம்

மக்கள் தொண்டே மகேசன் தொண்டு என்ற
வாக்கினை தன் வாழ்நாள் முழுவதும் பின்பற்றி
மருத்துவப்பணியிலும் பொதுப்பணியிலும்
தன்னை ஈடுபடுத்தி நேரிய பாதையில் பயணித்து
வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து வானுறையும்
தெய்வமாகி விட்ட எங்கள் குடும்பத்
தலைவனுக்கு **தெய்வச்சுடர்** எனும்
இம்மலரை அவரின் 31ம் நாள் நினைவில்
சமர்ப்பணம் செய்கின்றோம்.

குடும்பத்தினர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தோற்றம்
26.01.1939

மறைவு
23.03.2016

வைத்திய கலாநிதி

அமரர் இராஜசிங்கம் தெய்வேந்திரன்

அவர்களின்

திதி வெண்பா

மன்மத ஆண்டுமாசில் பங்குனி உத்தரமும்
பொன்நிகர் பூரணையும் சேர்திதியில் – மன்னுபுகழ்
வைத்தியர்தெய் வேந்திரனார் சேர்ந்தனர் அந்தமா(ய்)
வைத்திய நாதன் அடி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தோத்திரப் பாக்கள்

திருச்சிற்றம்பலம்

விநாயகர் துதி

ஐந்து கரத்தனை ஆனை முகத்தனை
இந்தின் இளம்பிறை போலும் எயிற்றினை
நந்தி மகன்றனை ஞானக் கொழுந்தினைப்
புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின்றேனே.

தேவாரம்

என்ன புண்ணியம்செய்தனை நெஞ்சமே இருங்கடல் வையத்து
முன்னம் நீபுரி நல்வினைப் பயனிடை முழுமணித் தரளங்கள்
மன்னு காவிரி சூழ்திருவலஞ்சுழி வாணனை வாயாரப்
பன்னி ஆதரித்து ஏத்தியும் பாடியும் வழிபடும் அதனாலே

திருவாசகம்

அம்மையே அப்பா ஒப்பிலா மணியே
அன்பினில் விளைந்த ஆரமுதே
பொய்மையே பெருக்கிப் பொழுதினைச் சுருக்கும்
புழுத்தலைப் புலையனேன் றனக்குச்
செம்மையே யாக சிவபதம் அளித்த
செல்வமே சிவபெருமானே
இம்மையே உன்னைச் சிக்கெனப் பிடித்தேன்
எங்கெழுந்தருளுவ தினியே

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

திருவிசைப்பா

ஒளிவளர் விளக்கே உலப்பிலாவொன்றே
உணர்வுசூழ் கடந்த தோருணர்வே
தெளிவளர் பளிங்கின் திரள்மணிக் குன்றே
சித்தத்துள் தித்திக்கும் தேனே
அளிவள ருள்ளத் தானந்தக் கனியே
அம்பல மாட ரங்காக
வெளிவளர் தெய்வக் கூத்துகந் தாயைத்
தொண்டனேன் விளம்புமா விளம்பே

திருப்பல்லாண்டு

மன்னுக தில்லை வளர்க நம் பக்தர்கள்
வஞ்சகர் போயகல
பொன்னின்செய் மண்டபத் துள்ளே புகுந்து
புவனி யெல்லாம் விளங்க
அன்னநடை மடவாள் உமைகோன்
அடி யோமுக் கருள் புரிந்து
பின்னைப் பிறவி யறுக்க நெறிதந்த பித்தற்கு
பல்லாண்டு கூறுதுமே

திருப்புராணம்

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

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

திருப்புகழ்

முத்தைத் தரு பக்தித் திருநகை
அத்திக்கிறை சத்திச் சரவண
முத்திக்கொரு வித்துக் குருபர எனவோதும்

முக்கட்பர மற்குச் சுருதியின்
முற்பட்டது கற்பித் திருவரும்
முப்பத்துமு வர்க்கத் தமரரும் அடிபேணப்

பத்துத்தலை தத்தக் கணைதொடு
ஒற்றைக்கிரி மத்தைப் பொருதொரு
பட்டப்பகல் வட்டத் திகிரியில் இரவாகப்

பத்தற்கிர தத்தைக் கடவிய
பச்சைப்புயல் மெச்சத் தகுபொருள்
பட்சத்தொடு ரட்சித் தருள்வதும் ஒருநாளே

தித்தித்தெய ஒத்தப் பரிபுர
நிர்த்தப்பதம் வைத்துப் பயிரவி
திக்கொட்கந டிக்கக் கழுகொடு கழுதாடத்

திக்குப்பரி அட்டப் பயிரவர்
தொக்குத்தொகு தொக்குத் தொகுதொகு
சித்ரப்பவு ரிக்குத் த்ரிகடக எனவோதக்

கொத்துப்பறை கொட்டக் களமிசை
குக்குக்குகு குக்குக் குகுகுகு
குத்திப்புதை புக்குப் பிடியென முதுகூகை

கொட்புற்றெழ நட்புற் றவுணரை
வெட்டிப்பலி யிட்டுக் குலகிரி
குத்துப்பட ஒத்துப் பொரவல பெருமாளே

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை அரசுசெய்க குறைவிலாதுயிர்கள் வாழ்க
நான்மறை அறங்களோங்க நற்றவம் வேள்வி மல்க
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்

திருச்சிற்றம்பலம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வைத்திய கலாநிதி

இராஜசிங்கம் தெய்வேந்திரன்

அவர்களின் வாழ்க்கை வரலாறு

ஈழவளநாட்டின் வடபால் அமைந்தது யாழ்ப்பாணம். பண்டைத் தமிழர்களின் பண்பாட்டு வாழ்வியல் விழுமியமும் தெய்வீகப் பொலிவும் மிக்க தெல்லிப்பழைபதி பேரூர் என்ற பெருமைக்குரியது. துர்க்காதேவி அன்னையின் அருளாட்சியும் மகாஜனக் கல்லூரி, யூனியன் கல்லூரி ஆகிய பள்ளிகளின் எழுச்சியும், மா, பலா, வாழை எனும் முக்கனிகளின் விளைச்சலும், செம்மண்ணின் சிறப்பும் நன்னீர்ச் செழுமையும் நல்லார் வாழ்வும் தெல்லியூருக்கு பெருமை சேர்க்கலாயின.

இப்பெருமண்ணில் சோழசிங்க மழவராய முதலியார் வழித்தோன்றலும் பரோபகாரியுமான புகையிரத நிலைய அதிபர் ஸ்ரீமான் தியாகராஜா ராஜசிங்கம் அவர்களுக்கும், மனோன்மணி அம்மையாருக்கும், கனிஷ்ட புத்திரனாகப் பிறந்தவர் வைத்திய கலாநிதி தெய்வேந்திரன் அவர்கள். ஆசிரியர் நித்தியானந்தன், பிறப்பு இறப்பு விவாகப் பதிவாளர் இராஜமனோகரன், திருமதி அருள்மலர் கனகரத்தினம் ஆகியோர் இவரின் உடன்பிறப்புக்கள் ஆவர்.

26.01.1939ஆம் ஆண்டு பிறந்த வைத்திய கலாநிதி தெய்வேந்திரன் அவர்கள் இளமைப் பராயத்திலேயே மிகச் சிறந்த அறிவாற்றல் மிக்கவராகத் திகழ்ந்தார். தனது ஆரம்ப, இடைநிலை கல்வியை தெல்லிப்பழை யூனியன் கல்லூரியில் கற்ற இவர், உயர்கல்வியை கொழும்பு சென்.ஜோசப் கல்லூரியில் மேற்கொண்டார்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மருத்துவப்பணி ...

1957ம் ஆண்டு இலங்கை பல்கலைக்கழகத்தின் மருத்துவ பீடத்திற்கு தெரிவாகிய தெய்வேந்திரன் அவர்கள் 1957 தொடக்கம் 1962ம் ஆண்டு வரையான காலப்பகுதியில் மருத்துவப் பட்டப்படிப்பை மேற்கொண்டார். 1962 தொடக்கம் 1963 வரை கொழும்பு தேசிய வைத்தியசாலையில் உள்ளகப் பயிற்சியை மேற்கொண்ட அவர் தனது மருத்துவப் பணியை 1963ம் ஆண்டு குருநாகல் வைத்தியசாலையில் ஆரம்பித்தார்.

1963 தொடக்கம் 1965 வரை மேற்படி வைத்தியசாலையில் சிரேஷ்ட மருத்துவ அதிகாரியாக (SHO) கடமையாற்றிய இவர் 1965 - 1967 காலப்பகுதியில் யாழ்ப்பாண போதனா வைத்தியசாலையில் மருத்துவப் பணியை மேற்கொண்டார். தொடர்ந்து 1968ம் ஆண்டில் திருகோணமலை பொது வைத்தியசாலையில் மருத்துவராகக் கடமையாற்றிய வைத்தியகலாநிதி தெய்வேந்திரன் அவர்கள் 1969 தொடக்கம் 1970 வரை ஊர்காவற்றுறை மாவட்ட வைத்திய அதிகாரியாக பணியாற்றினார்.

ஏழை மக்களின் சுகநலத்தில் அதிக கவனம் கொண்ட டாக்டர் தெய்வேந்திரன் அவர்கள் 1971ம் ஆண்டு தன் சொந்த ஊரான தெல்லிப்பழையில் சுகாதார வைத்திய அதிகாரியாக கடமையேற்றார்.1973 வரை இங்கு கடமையாற்றிய அவர் உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் (WHO) புலமைப்பரிசிலைப் பெற்று சமூக மருத்துவத்துறையில் M.Sc பட்டத்தை நிறைவு செய்தார். தொடர்ந்து 1976 தொடக்கம் 1977 வரையான இரண்டு ஆண்டுகள் அநுராதபுரம் சுகாதார வைத்திய அதிகாரியாக கடமையாற்றி மீளவும் தன் சொந்த ஊரான தெல்லிப்பழையில் சுகாதார வைத்திய அதிகாரியாக பதவியேற்றுக் கொண்டார்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பன்னிரெண்டு ஆண்டுகள் தெல்லிப்பழையின் சுகாதார வைத்திய அதிகாரியாக கடமையாற்றிய டாக்டர் தெய்வேந்திரன் அவர்கள் இக்காலப்பகுதியில் ஆற்றிய சேவை அளப்பரியது. தெல்லிப்பழையில் சுகாதாரப் பணியாளர்களுக் கான பயிற்சி நிலையத்தின் பொறுப்பதிகாரியாக இருந்து துணை மருத்துவ சேவைக்குத் தேவையானவர்களைப் பயிற்று வித்து அவர்களை ஆளுமைமிக்க சுகாதாரப் பணியாளர்களாக உருவாக்கிய பெருமை இவரையே சாரும்.இதனால் ஒரு காலத்தில் வடபுலம் முழுமையிலும் கடமையாற்றிய குடும்ப நல உத்தியோகத்தர்கள் அனைவரும் டாக்டர் தெய்வேந்திர னின் பயிற்சிப் பாசறையில் பயின்றவர்களாக விளங்கினர்.

மிக இக்கட்டான போர்க்காலச் சூழ்நிலையில் சுகாதாரப் பணியாளர்களுக்கு நிலவிய பற்றாக்குறையின் போதெல்லாம் டாக்டர் தெய்வேந்திரன் எடுத்த தற்துணிவான தீர்மானங்கள் வடபுலம் சுகாதார சேவையைப் பெறுவதில் பெருந்துணை யாற்றியது.

தெல்லிப்பழை சுகாதார வைத்திய அதிகாரியாகக் கடமையாற்றிய தெய்வேந்திரன் அவர்கள் 1989 ஆம் ஆண்டில் யாழ்ப்பாண மாநகர சபையின் சுகாதார வைத்திய அதிகாரி யாக பொறுப்பேற்றுக்கொண்டார். இக்காலப்பகுதி யுத்த நெருக்கடி மிக்கதாக இருந்ததுடன் மருந்துப் பொருட்களுக் கான தட்டுப்பாடும் நிலவியது. இச் சந்தர்ப்பத்தில் உலக சுகாதார ஸ்தாபனம், சர்வதேச செஞ்சிலுவைச் சங்கம், யுனிசெவ், சிறுவர் பாதுகாப்பு நிதியம் (UK), றெட்பானா போன்ற சர்வதேச தொண்டு நிறுவனங்களுடன் தொடர்பு கொண்டு மருந்துப் பொருட்களைப் பெற்றுக்கொள்வதில் அவர் ஆற்றிய பணியை இந்த மண் ஒரு போதும் மறந்துவிடாது.

சுகாதாரப் பணியாளர்களின் பற்றாக்குறையை நிவர்த்திக்கும் வகையில் கிராமிய சுகாதார உதவியாளர்கள்,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குடும்பநல உதவியாளர்கள், சுகாதார தரிசிப்பாளர்கள் என்ற பதவிகளை உருவாக்கி உரிய பயிற்சி கொடுத்து அவர்கள் மூலமாக வடபகுதி முழுமையிலும் சுகாதாரப் பணியை முன்னெடுத்தவர் டாக்டர் தெய்வேந்திரன் என்ற உண்மை என்றும் நினைவிற்குரியது.

யாழ்ப்பாண மாநகரசபையின் சுகாதார வைத்திய அதிகாரியாக அவர் கடமையாற்றியபோது நல்லூர் மகோற்சவ காலத்தில் இறைபணி செய்யும் நோக்கில் சைவசமய விவகாரக்குழு என்ற அமைப்பை உருவாக்கினார். இந்த அமைப்பினூடாக நல்லைக்குமரன் மலர் என்ற நூலை வெளியிடுவதற்கும் வழி வகுத்தார். இன்று மிகச் சிறப்பாக இயங்கி வரும் யாழ்ப்பாண மாநகர சைவசமய விவகாரக் குழுவும் நல்லைக்குமரன் மலரின் வெளியீடும் டாக்டர் தெய்வேந்திரனின் சிந்தனையில் உதித்தவை.

யாழ்ப்பாண மாநகர சபையின் சுகாதார வைத்திய அதிகாரியாகக் கடமையாற்றிய வைத்திய கலாநிதி தெய்வேந்திரன் அவர்கள் யாழ்ப்பாண மாவட்டத்தின் இக்கட்டான காலகட்டத்தில் யாழ்ப்பாணப் பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் பதவியைப் பொறுப்பேற்று மிகப்பெரும் சேவையாற்றினார்.

ஓய்வுக்காலப் பகுதியில் தனது மருத்துவப்பணி மக்களுக்குக் கிடைக்கவேண்டும் என்ற பெருவிருப்பின் காரணமாகவும் யாழ்ப்பாணம் திருநெல்வேலியில் அமைந்த நேர்சிங் ஹோம் தனியார் வைத்தியசாலையின் இயக்குநர் திரு. எஸ்.பி.சாமி அவர்களின் வேண்டுதலுக்கு அமையவும் அந்த வைத்தியசாலையின் பணிப்பாளர் பதவியைப் பொறுப்பேற்ற துடன் அந்த வைத்தியசாலை புதிய கட்டடத் தொகுதியையும் நவீன மருத்துவ வசதிகளை பெற்றுக் கொள்வதற்கும் மூலகாரணமாக இருந்தார்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இறுதிவரை தனது மருத்துவப் பணியை மக்களுக்காக வழங்கிய வைத்திய கலாநிதி தெய்வேந்திரன் அவர்களின் சேவையைப் பாராட்டி 2006 ஆம் ஆண்டு யாழ்ப்பாண மாநகர சபையின் சைவமய விவகாரக்குழு யாழ். விருது எனும் உயரிய விருதை அவருக்கு வழங்கிக் கௌரவித்தது.

இவை தவிர போர்க்காலச் சூழலில் மக்களின் பாதுகாப்புக் கருதி சர்வதேச செஞ்சிலுவைச் சங்கம் யாழ்ப் பாணத்தில் இயங்க வேண்டும் என டாக்டர் தெய்வேந்திரன் வலியுறுத்தியதன் காரணமாக சர்வதேச செஞ்சிலுவைச்சங்கம் (ICRC) யாழ்ப்பாணத்தில் இயங்குவதற்கு வழிவகுத்தார். இதனோடு இலங்கைச் செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தின் (SLRC) யாழ்ப்பாணத் தலைமையகத்தை உருவாக்கி அதன் ஆரம்ப காலத் தலைவராகவும் இருந்து ஆற்றிய பணி அளப்பரியது. தனித்து சுகாதார வைத்திய அதிகாரி என்ற எல்லைகளுக்குள் நின்றுவிடாமல் புற்றுநோயாளர்களுக்கு உதவுதல், தொற்று நோய்களில் இருந்து மக்களைப் பாதுகாத்தல் என்ற நன்நோக்கில் வடமாகாண புற்றுநோய் மற்றும் எயிட்ஸ் தடுப்புச் சங்கத்தின் தலைவராக இருந்து அவர் ஆற்றிய பேருதவி என்றும் நினைவுக்குரியது.

இல்லறம் எனும் நல்லறத்தில்....

மனிதநேயத்தின் அடையாளம் என்று போற்றுதற்குரிய வைத்திய கலாநிதி தெய்வேந்திரன் அவர்கள் 1967ம் ஆண்டு அளவெட்டியூர் ஆயுள்வேத வைத்திய திலகம் இராசதுங்கம் தையல்நாயகி தம்பதிகளின் தவப்புதல்வி வைத்திய நிபுணர் செங்கமலம் அவர்களை திருமணம் செய்து இல்லறம் எனும் நல்லறத்தில் இணைந்தார்.

போற்றுதற்குரிய வாழ்க்கைத் துணைநலத்தைப் பெற்று மங்கலம் எனும் மனைமாட்சியின் நன்கலமாய் துஷ்யந்தி,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தமயந்தி, செந்தூரன் ஆகிய நன்மக்கட் செல்வங்களைப் பெற்று பேருவகை அடைந்தார்.

குடும்பத்தின் சிறப்புறு தலைவனாக, பாசத்தந்தையாக, ஆசானாக விளங்கி தன் பிள்ளைகளை கல்வி கேள்விகளில் முந்தியிருப்பச் செய்தார். தன் சிரேஷ்ட புத்திரி துஷ்யந்திக்கு துசீதரனை இல்லறத்தில் இணைத்து மட்டற்ற மகிழ்வுற்றதோடு திவ்யா எனும் செல்லக்குழந்தை முதல் பேரப்பிள்ளையாகக் கிடைக்கப்பெற்று பூரிப்படைந்தார்.

தன் மகள் துஷ்யந்தி யாழ்ப்பாணத்தின் பெருமைமிகு சுண்டுக்குளி மகளிர் கல்லூரியின் அதிபராகவும் மருமகன் துசீதரன் புகழ்மிகு யாழ்ப்பாணம் சென். ஜோன்ஸ் கல்லூரியின் உப அதிபராகவும் பதவி வகிப்பது கண்டு ஆனந்தமுற்றார்.

யாழ். சுண்டுக்குளி மகளிர் கல்லூரி, யாழ்ப்பாணம் சென். ஜோன்ஸ் கல்லூரி ஆகியவற்றின் திட்ட இணைப்பாளராக பணியாற்றும் தன் இரண்டாவது மகள் தமயந்திக்கு ஹற்றன் நசனல் வங்கியின் முகாமையாளர் மோலி லோரன்ஸை திருமணம் செய்து வைத்து டெவின், டனிஷா ஆகிய பேரப்பிள்ளைகளைக் கண்டு இன்புற்றார்.

தன் செல்லமகன் செந்தூரனை மென்பொறியியலாள ராக்கி மகிழ்வுற்றதுடன் மென்பொறியியலாளர் தர்சிதாவை இல்லறத் துணையாக்கி அவர்கள் அவுஸ்திரேலியாவில் செழுமையுடன் வாழ வழிவகுத்தார். டிவேஷ், டிஷ்னா ஆய பிள்ளைச் செல்வங்களை தந்தை வழி வாரிசுகளாகப் பெற்று பெருமை கண்டார்.

மக்கள் தொண்டே மகேசன் தொண்டு என்ற மகுடவாசகத்தை தன் வாழ்நாள் முழுவதிலும் கடைப்பிடித்த டாக்டர் தெய்வேந்திரன் அவர்கள் பிறர் மனம் நோகா வாழ்வு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வாழ்ந்தவர். இருளைக் குறை சொல்லாதீர்கள். ஒளியை ஏற்றுங்கள் என அடிக்கடி கூறிக்கொள்ளும் அவர் ஆறு ஒருபோதும் மாறி ஓடுவதில்லை என்று கூறிக்கொள்வதற்குள் அவரின் வாழ்வியல் செம்மை அமைந்திருந்ததும் நாம் கண்கண்ட உண்மை. ஊர், உறவு, உற்றார், நண்பர்கள், அயலவர்கள், உடன் பணிபுரிந்தவர்கள் என அனைவர் மீதும் அன்பு பாராட்டியதால் எல்லோரதும் மதிப்புக்கும் மரியாதைக்கும் உரியவராக அவர் போற்றப்பட்டார்.

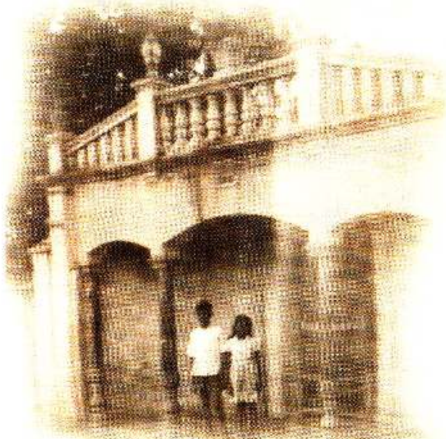
எங்கள் யாழ்ப்பாண மண்ணில் நடமாடிய பல்கலைக்கழகம் என்று போற்றப்பட்ட வைத்திய கலாநிதி தெய்வேந்திரன் அவர்கள் பங்குனித் திங்கள் 10 ஆம் நாள் (23.03.2016) புதன்கிழமை பங்குனி உத்தர நட்சத்திரமும் பூரணைத் திதியும் கூடி நின்ற அன்னை பராசக்தியின் திருநாளின் காலைப்பொழுதில் இவ்வுலகு விட்டு தையல்நாயகி சமேத வைத்தியநாதப் பெருமானின் திருவடிகளைச் சென்றடைந்தார்.

சுபம்

Your life was a blessing,
Your memory a treasure,
You are loved beyond words
and missed beyond measure.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

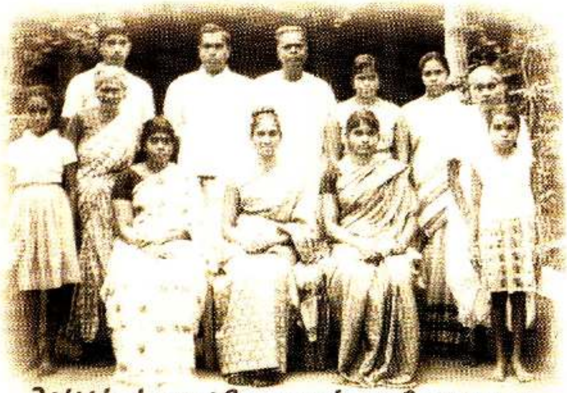
As a baby



In front of his ancestral home

When entering the medical faculty

With his friends



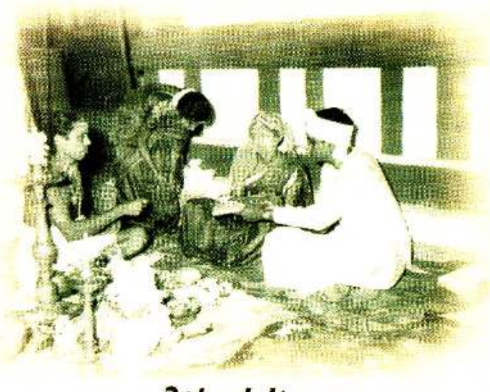
With family and relatives

As a student

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

At graduation

Registration of marriage



Wedding

With wife and eldest daughter

At Dushy's 1st birthday

With the two younger children

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

With his friend Mr. Wignarajah

Three generations

At Forest Office Lane house

House warming

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

With Ganeshamoorthys

At Kollapuliyankulam house

75th Birthday

Birthday in January 2016

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பிறப்பில் வருவது யாதெனக் கேட்டேன்

கவிஞர் கண்ணதாசனின்
கவிதை

பிறப்பின் வருவது யாதெனக் கேட்டேன்
பிறந்து பாரென இறைவன் பணித்தான்!
படிப்பெனச் சொல்வது யாதெனக் கேட்டேன்
படித்துப் பாரென இறைவன் பணித்தான்!
அறிவெனச் சொல்வது யாதெனக் கேட்டேன்
அறிந்து பாரென இறைவன் பணித்தான்!
அன்பெனப் படுவது என்னெனக் கேட்டேன்
அளித்துப் பாரென இறைவன் பணித்தான்!
பாசம் என்பது யாதெனக் கேட்டேன்
பகிர்ந்து பாரென இறைவன் பணித்தான்!
மனையாள் சுகமெனில் யாதெனக் கேட்டேன்
மணந்து பாரென இறைவன் பணித்தான்!
பிள்ளை என்பது யாதெனக் கேட்டேன்
பெற்றுப் பாரென இறைவன் பணித்தான்!
முதுமை என்பது யாதெனக் கேட்டேன்
முதிர்ந்து பாரென இறைவன் பணித்தான்!
வறுமை என்பது என்னெனக் கேட்டேன்
வாடிப் பாரென இறைவன் பணித்தான்!
இறப்பின் பின்னது ஏதெனக் கேட்டேன்
இறந்து பாரென இறைவன் பணித்தான்
அனுபவத்தேதான் அறிவது வாழ்க்கையெனில்
ஆண்டவனே நீ ஏன் எனக் கேட்டேன்!
ஆண்டவன் சற்றே அருகு நெருங்கி
'அனுபவம் என்பதே நான்தான்' என்றான்!

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

என்றும் என் வாழ்வின் அணையாத தீபம்

என் வாழ்க்கையின் இனிய நினைவுகளை நினைத்துப் பார்க்கிறேன். நினைவுகள் என்றுமே மறக்க முடியாதவை

நான் எனது தாய் தந்தையருக்கு ஒரேயொரு பிள்ளை. செல்லமாக அதே நேரம் கண்டிப்புடன் வளர்க்கப்பட்டேன். எனது தந்தை ஆயுர்வேத வைத்தியர். அதனால் நானும் ஒரு வைத்தியராக வரவேண்டும் என்ற விருப்பம் என் தந்தைக்கு இருந்தது. 1959ம் ஆண்டளவில் பல்கலைக்கழக அனுமதி பெற்று மருத்துவப் படிப்பிற்காக புகையிரத வண்டியில் சென்ற பொழுது எமது முதற்சந்திப்பு நிகழ்ந்தது. அவர் ஒரு மருத்துவக் கல்லூரி 3ம் வருட மாணவன் என அறிந்ததும், எனது தந்தை அவருடன் கதைக்கத் தொடங்கினார். அவருடைய இனிய பேச்சும், பிறருக்கு உதவும் தன்மையும் எனக்கு அவரின்மீது மிகுந்த மதிப்பையும், நம்பிக்கையையும் ஏற்படுத்தியது. மருத்துவக் கல்லூரி நாட்களில் எனக்குத் தேவைப்பட்ட அறிவுரைகளையும், உதவிகளையும் அவர் எனக்கு செய்ய ஒரு போதும் தயங்கியதில்லை.

சிறிது காலத்தின் பின், நாங்கள் ஒருவரையொருவர் விரும்ப ஆரம்பித்தோம். அந்த வாழ்க்கை ஒப்பந்தத்துடன் எங்கள் கல்லூரி நாட்களும், மூன்று வருட மருத்துவப்பணி நாட்களும் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக உருண்டோடின. 1967ஆம் ஆண்டு எமது திருமணம் பெற்றோரின் சம்மதத்துடன், கீரிமலை சிவன் கோயிலில் எளிமையாக நடந்தேறியது. அன்பும், பாசமும் பொழியும் கணவனாக, மூன்று குழந்தைகளிற்கும் நல்லதொரு வழிகாட்டியாக, தான் வளர்த்து ஆளாக்கிய மகேஸ்வரிக்கு ஒரு தந்தையாக, பேரப்பிள்ளைகளில் மிகுந்த நேசமும் அக்கறையும் கொண்டவராகத் திகழ்ந்தவர் என் கணவர்.

மேற்படிப்பிற்கு வெளிநாடு செல்லும் வாய்ப்புக்கள் கிடைத்தும், வெளிநாடுகளில் பணம் சம்பாதிக்கக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் இருந்தும், அவை எல்லாவற்றையும் விட்டுவிட்டு குடும்பம், உறவு, எமது சமூகம், எமது மண், எமது நாடு என்ற இலட்சிய நோக்கில் வாழ்வதில் முழுத்திருப்தி கொண்டவர். அவரது சுறுசுறுப்பு, ஆளுமை, மனஉறுதி, நேர்மை, கடமையுணர்ச்சி, திட்ட

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மிடல், நேரமுகாமைத்துவம், திட்டமிட்ட செயலை வினைத்திறனுடன் நிறைவேற்றும் ஆற்றல், கடின உழைப்பு என்பன எல்லோரையும் அவர்பால் கவர்ந்திழுத்தன.

நான் மருத்துவத் துறையில் முழுமையாக சேவையில் ஈடுபடுவதற்கு உறுதுணையாக, உந்துசக்தியாக விளங்கியவர் என் கணவர். குறிப்பாக, யுத்த காலங்களில் எனக்கொரு வழிகாட்டியாக உறுதுணையாக நின்று என்னை, சத்திரசிகிச்சைக் கூடத்திற்கு காயப்பட்டு வரும் நோயாளிகளிற்குச் சிகிச்சை யளிப்பதற்கு சிறிதும் தயங்காது அனுப்பிவைப்பார். அந்த உந்துதலே பல உயிர்களைக் காப்பாற்ற எனக்கு உதவியாய் இருந்தது.

எமது இல்வாழ்க்கையின் முழுமைக்கும் நிறைவுக்கும் காரணகர்த்தா வாக விளங்கியது மட்டுமல்ல சமூக நலனிலும், பொதுச் சேவையிலும் மிகுந்த ஈடுபாடு உடையவர். ஜெய்ப்பூர் நிறுவனத்தில் கௌரவ ஆலோசகராக விளங்கியதுடன், பல வழிகளிலும் ஆலோசனைகள் வழங்கி நிறுவனத்தின் முன்னேற்றத்திற்கு உதவினார். இடம்பெயர்வு காலத்திலும் பக்க பலமாக இருந்தார்.

தெல்லிப்பழை சுகாதார வைத்திய அதிகாரியாக இருந்த போது, சுகாதார பரிசோதகர், தொண்டர்கள் ஆகியோருக்கு மருத்துவப் பயிற்சிகள் வழங்கி மக்களின் சுகாதார மேம்பாட்டிற்கு வழிவகுத்தார்.

யாழ் மாநகரசபை சுகாதார வைத்திய அதிகாரியாகப் பணியாற்றிய காலத்தில் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கான சேவையை சர்வதேச தொண்டு நிறுவனங்களின் அனுசரணையுடன் மேற்கொண்டார். இலங்கை செஞ்சிலுவை சங்கத்தின் யாழ்ப்பாண கிளையின் தலைவராக அவர் ஆற்றிய தொண்டுகள் அளப்பரியன. புற்றுநோய், காசநோய், எயிட்ஸ் தடுப்புச் சங்கத்தின் தலைவராக இருந்து பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு உதவிகள் புரிந்தார். யாழ் மாநகர சபையிலிருந்து விலகிய பின்னரும் நோயாளிகளின் நலன் கருதி தனிப்பட்ட முறையில் இறுதிநாள் வரை நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை யளித்து வந்தார். 2006ஆம் ஆண்டளவில் ஒரு சில வருடங்கள் பிரதி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மாகாண சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளராகவும் கடமையாற்றினார். இக்காலப் பகுதியில் தெல்லிப்பழை புற்றுநோய் சிகிச்சை நிலையத்தை ஆரம்பிப்பதில் வெற்றியும் கண்டார். இறை பக்தி தான் உண்மையானது என என்னிடம் கூறி வந்த இவர் எம்மதமும் சம்மதம் என்ற கொள்கையுடையவர். மாநகரசபையில் பணியாற்றிய காலத்தில் சைவசமய விவகாரக் குழுவை ஸ்தாபித்து வருடம் தோறும் நல்லூர் உற்சவத்தின் போது இடம்பெறும் 'நல்லைக் குமரன்' மலர் வெளியீட்டை ஆரம்பித்து வைத்தார். மேலும் இவர் தெல்லிப்பழை இந்து இளைஞர் சங்க போஷகர்களுள் ஒருவருமாவார்.

தன்னுடைய தாய்மாமன் வைத்திய கலாநிதி வன்னியசிங்கம் அவர்களைப் போல் வைத்தியம் செய்து கொண்டே இறப்பேன் என அடிக்கடி கூறுவார். அதன்படியே, இறுதிவரையில் வைத்திய மற்றும் சமூகப் பணிகளில் ஈடுபட்டிருந்தார்.

"ஒளியை ஏற்றுங்கள்
இருளைக் குறை கூறாதீர்கள்"

'ஆறுகள் பின்னோக்கிப் பாய்வதில்லை"

இவை என் கணவரின் வாயிலிருந்து அடிக்கடி வெளிவருகின்ற வார்த்தைகள்.

இந்த ஆறும் முன்னோக்கிப் பாய்ந்து கடலில் சங்கமித்து விட்டது. அவர் விட்டுச் சென்ற பணிகளில் சிலவற்றை முடிந்தவரை தொடர்வதற்கு இறைவன் அருளை வேண்டுவதுடன் எனது அன்பிற்குரியவரின் ஆத்மா சாந்தியடையவும் பிரார்த்திக்கிறேன்.

சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

வைத்தியகலாநிதி திருமதி செங்கமலம் தெய்வேந்திரன்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Registration in 1967

25th Wedding Anniversary

At a function

75th Birthday

Unveiling the statue of his father-in-law at Gnanothaya Vidyalayam

Cake presented to his wife on her birthday in 2015

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

If Tears Could Build A Stairway

If tears could build a stairway
And memories were a lane
We would walk right up to Heaven
And bring you back again
No farewell words were spoken
No time to say goodbye
You were gone before we knew it
And only God knows why
Our hearts still ache in sadness
And secret tears still flow
What it meant to lose you
No one will ever know
But now we know you want us
To mourn for you no more
To remember all the happy times
Life still has much in store
Since you'll never be forgotten
We pledge to you today
a hallowed place within our hearts
Is where you'll always stay

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

The greatest gift we ever had came from God; we call him "Appa".

First of all, we thank God for giving us our appa. Writing this eulogy has been very difficult but very rewarding, as it has allowed us to reflect on all the good qualities and deeds of our father, and we are glad that we are able to share some of the memories with you. We have no words adequate enough to describe the good qualities of our father, and our efforts at best could only provide a glimpse of the great person our father was and all that he was to us.

Our father lost his mother at a very young age and was brought up by his father and grandmother, along with his two elder brothers and a younger sister. This made him to be a responsible person who was very much attached to his family members and relatives. He shouldered his responsibilities to the very end, taking care of not only our mother, but also of us, in-laws, grandchildren and other relatives.

He always put the needs of others above his own, which at times lead him to neglect his own health to take care of others, whether it be family, relatives, friends, or patients.

He had a strong work ethic. He was a commited person who fulfilled every obligation he undertook to the best of his ability. He never complained about the long hours he put in. When he

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

undertook the responsibility of building the cancer unit at the Tellipalai hospital in 2006, he went to the site daily, despite the chest infection that had developed due to the cement dust. He could not get rid of the after-effects till the end.

He gave his fullest support for our mother's personal development in her career as an Anaesthetist. When she went to the UK in 1981 for higher studies, he looked after us well, playing a dual role as a father and a mother.

Likewise, he gave us his fullest support in our chosen paths, believing that we could achieve whatever we wanted to. He never controlled us, but by letting us know that he trusted us and believed in us, made us conscientious and responsible for our actions. His letters when we were away at University conveyed the same message along with concern for our welfare. He was always proud of our achievements.

He never wanted to leave this part of the Island even at the height of the war, though he had many opportunities to do so. He believed it was his duty to serve the people of Jaffna even though there were many instances when his very life was threatened. He carried medicine around on his "doctor bike" as his motorbike was known, and has treated patients in need of urgent medical care on the road itself. He treated all who came to him for treatment equally, never denying anyone the medical care they needed. There were instances where patients from conflicting groups sought treatment within hours

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

of each other. However dangerous the situation was, whoever it was, everyone got the best from him. He travelled great distances during his time as a government servant to treat patients, even if the number of patients in that area were very few.

He stayed positive and firm, even when shells fell around our house. His attitude made our home a safe haven for our neighbours, friends and relatives who sought shelter during the war- times. We never felt threatened or anxious during the war, because our father made us feel safe with his calm demeanour and positive attitude.

Our childhood was a paradise despite the war, and we owe it all to our father. Looking back now, with our experience of parenthood, we realize how courageous he was in the face of adversity and how many sacrifices he would have made, to ensure we had a blissful childhood.

Even after we got married and had children of our own, he didn't stop being concerned about our well-being and safety. Whenever we embarked on a long journey, he would call us every hour to make sure that everything was alright. We never travelled without a pack of medicines packed lovingly by our father and a, set of instructions along with the pack.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

He loved his grandchildren and had the practice of presenting them with books whenever they achieved something in studies and co-curricular activities. It was his way of telling them that he loved them and was proud of them.

He had special names for all of us and his grandchildren. None of our birthdays would be complete without a birthday card full of loving messages in his unique handwriting from appa and from amma.

His care and concern were not limited to our family. All who came in contact with him respected him and sought him, due to his positive attitude for life and his genuine concern for their welfare. Most of his patients came to him not only to get treatment for their ailments, but also to hear his words of comfort.

He had the ability to connect with anyone and everyone. He could hold a conversation for hours with people of any age group and background. Sometimes people who met him through us, ended up being more close to appa than to us! He was a multi-faceted person who could converse on an assortment of topics from politics to sports, supported by facts.

He was also good at multi-tasking. He worked with a number of NGOs and service organizations while serving as a

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

government servant, whilst making sure that he spent quality time with the family.

Our father was kind, patient, honest, compassionate and God-fearing. He never told us how to live. He showed us how to live, by faithfully living according to his values.

We couldn't have asked God for a better father. He was our first and foremost role model. He taught us parenting by being a model parent. He taught us dedication and how important having a strong work ethic is, by being a committed worker. From the way he cared for his father, siblings and other relatives, we learnt the importance of maintain strong bonds with those around us. His teachings were endless. He taught us by example.

What can you say about someone who has been
the rock of your life?
who watched over you since you were born and
guarded you from strife.
who stood by you as you walked along
life's pathway,
supporting, loving, guiding everyday.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

What can you say about someone
who gave you wings?
The freedom and courage to fly above all life brings.
Ready to catch you lest you fall,
Setting you up again and walking tall.

What can you say about someone who
always believed in you?
No matter what you choose to do.
who was your foremost example of
all a human should be,
who in everyone the best did see.

What can we say to you our dearest Appa?
Except that we love you and always had.
Appa, if we could be half the person,
parent you were
That would be our goal, year after year.

Dushy, Damy, Chenduran

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

With children in 1978

The family in 1996

The wedding of Thusee & Dushy

The wedding of Morley & Damy

The wedding of Chendutan & Tharshi

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

With children and their families

WHAT MAKES A DAD

GOD TOOK THE STRENGTH OF A MOUNTAIN,
THE MAJESTY OF A TREE,
THE WARMTH OF A SUMMER SUN,
THE CALM OF A QUIET SEA,
THE GENEROUS SOUL OF NATURE,
THE COMFORTING ARM OF NIGHT,
THE WISDOM OF THE AGES,
THE POWER OF THE EAGLE'S FLIGHT,
THE JOY OF A MORNING IN SPRING,
THE FAITH OF A MUSTARD SEED,
THE PATIENCE OF ETERNITY,
THE DEPTH OF A FAMILY NEED,
THEN GOD COMBINED THESE QUALITIES,
WHEN THERE WAS NOTHING MORE TO ADD,
HE KNEW HIS MASTERPIECE WAS COMPLETE,
AND SO, HE CALLED IT ... "DAD!"

AUTHOR UNKNOWN

from Your ever loving
Proud Parents Annual
Thappah & all Others
in our Family.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Tributes to our beloved Father-in-law

Dear Uncle - as I always called you, God couldn't have found me a better father-in-law. Too good to be missed. You were a virtuous man. A man of dignity and integrity, adored by those who knew you well and respected by all.

You left no stone unturned in proving you were the best father-in-law. From the day I first met you, you treated me with honour and respect. You treated Morley and myself not as sons-in-law but as your own sons. When I came to live with you all after my marriage to Dushy, your charming and gentle ways helped me to settle well in my new home quickly. The days we spent together in Varany and Puloly during the mass exodus in 1995 helped me to understand you more. Though you never failed to take care of the family, you were very much concerned about the people who were displaced and were in camps. You sacrificed your time and comforts for the sake of helping these people who were in need. We thank you for teaching us by your deeds that caring for others is more important than the riches or fame this world could ever provide.

You and aunty helped us to bring up Dhivya morally and otherwise. More importantly you taught us about the unbreakable strand of family by being a loving husband, father, father-in-law, brother and a grandfather. You were very fond of your grandchildren and could not bear to see them in tears. I still remember the days

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

when you would quietly go inside the room when Dushy or myself were stern with Dhivya. You probably believed in disciplining a child with love and kindness.

You were a voracious reader and well informed. On our visits to your home I have always enjoyed the discussions we had on various topics from sports to politics. You perfectly understood me and your wise counsel helped me a lot in finding solutions when faced with problems. Words are inadequate to describe the ways in which you have been a pillar of strength to all of us.

Your death is so painful and is an irreplaceable loss. But God knows why he allowed this to happen. We miss you but God loves

you most. I thank Him for blessing me with you. Rest in Lord till we meet to part no more.

- Thusee -

Watch your thoughts; they become words.

Watch your words; they become actions.

Watch your actions; they become habits.

Watch your habits; they become character.

Watch your character; it becomes your destiny.

—Lao-Tze

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

I was really shocked and saddened by the demise of my beloved uncle, who has been a source of inspiration to me in the past. I was really fortunate to have resided with him for the past 12 years.

He was a person who cared for others and loved others unconditionally. He looked to support the community, underprivileged and the people who deserved attention and help in the society. He did his best and the utmost to the needy and earned their respect and love.

He was fond of music and was an avid reader and had a wide knowledge about many aspects of life. He sometimes narrated true incidents in his life which were really interesting. Except for the purpose of scanning or X-rays, we never went to hospital for treatment, as he had the ability to diagnose the disease within minutes and give medicines to cure us. When we travelled long distances, he rarely slept as he would continuously call us until we reached home. This shows how much he cared for us.

He has written many articles related to health and he recently wrote a book titled "The health related problems in our area and how to prevent them" which is a useful publication. People who knew him often tell me how he served tirelessly during the war time when there was a shortage for Medical officers. Even the day before his death he treated around 40 patients in his private clinic. I have never seen him rejecting a person who came to him for help or advice. We never expected that we would lose him so suddenly.

My family and I really miss him a lot. May his soul rest in peace.

- Morley -

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Dear Mama

I used to call you 'doctor uncle' from my childhood and I never thought that doctor uncle would become my father-in-law one day. You had been our family doctor. I remember coming to you for treatment always, and we have brought my brother for stitches to close his open skin a few times.

We had very little conversation over the past eight years since I became your daughter-in-law. Our talks were mostly on the phone and I didn't get a chance to spend more time in person. I hardly remember speaking more than a minute or two during a call. I think that is due to the utmost respect I had on the childhood image of doctor uncle. But the unspoken words are more precious and the few words you spoke to me still echo in my ears. Your pleasant smile and unique gestures which I used to admire from my childhood will remind me of your presence forever.

Even the very first words I said to Thamba was "you look like your father", when we first met as adults eight years back.

Thanks for everything you have done to me and my family, mainly for giving me your wonderful son, who is a good husband and a good father, just like you.

- *Tharshi* -

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Our Family Chain

We little knew that morning
That God would call your name.
In life we loved you dearly;
In death we do the same.

It broke our hearts to lose you,
But you did not go alone,
For part of us went with you,
The day God called you home.

You left us peaceful memories,
Your love is still our guide,
And though we cannot see you,
You are always at our side.

Our family chain is broken,
And nothing seems the same,
But as God calls us one by one,
The chain will link again.

- Ron Tranmer -

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

In Loving Memory

We thought of you with love today,
But that is nothing new.
We thought about you yesterday,
And days before that too.

We think of you in silence,
We often speak your name.
Now all we have are memories,
And your picture in a frame.

Your memory's our keepsake,
With which we'll never part.
God has you in his keeping,
We have you in our hearts.

-- Author unknown -

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Tributes to our dearest Grandfather

"Thank You for being EVERYTHING to us"

Thank you Ammappah for everything you have done for me. I just say 'everything' and not every 'good' thing because I know what you did for me had always been good. You have been everything to us a countless times and now I realize that you had played a vital role in all our lives till God called you home. As you know, I had never been to the hospital except for orthopaedics, physiotherapy and dental because each time when I fell sick, you were there at our doorstep with your briefcase and stethoscope. There were instances when I'd forgotten to let you know that I had recovered from my sickness and after a week or two, you would call me to ask whether I was regularly taking the medicine without knowing that I had already recovered. And now I realize a void has been created by your passing. Except Ammammah, I don't think there is anyone to take care of all of us just as you were doing when you were alive, which makes me realize that nobody can replace you, and even if I were born trillion times I cannot repay you for the good deeds done for us.

Ammappah, do you know that everyday I ponder over the sweet memories that we have of you, and I weep, for loosing such a caring grandfather who had never shown any hesitation to do what we wanted? I am deeply thankful to you, for all the deeds you'd done for us as part of your routine life. Especially the Christmas, New Year

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

and Birthday cards you gave us that were top to bottom filled with your writing, and for the weekly newspapers and our daily bread along with some fresh fruits which you delivered at our home in the evenings. You know what, I didn't know that you had bought me some fruits even the day before you went to be with God till I opened the refrigerator and saw them the next day after returning from your home.

Though I've not had time to read all the newspapers that you had sent us recently, whenever I pass them by now, I feel that they were God given gifts. And, to be honest, I should say that all these things really make my evenings sad and distressing.

Ammappah, I never imagined that you would be gone one day. Whenever my friends asked me about my grandparents, I proudly say that I love them all, without realizing that earthly life would come to an end one day. And now, my heart breaks to think that you are no more with us. Whom can I call "Ammappah" anymore?

But still, you are alive in each of our hearts, just as you were before and you'll be forever.

I apologize to you Ammappah, if I had made any mistakes; if I had hurt you; or if I had failed to fulfill your desires anytime, because, I know that even if I had done such things, you wouldn't have told me not wanting to hurt me. Even now, nothing is

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

beyond our control. Speak to us through our hearts, so that we, your seeds can emulate you in our deeds and fulfill your desires.

I'm really thankful to God for giving you as my Grandfather. After your demise, some of my colleagues told me how kind and caring you were and that they came to know that I was your granddaughter only after seeing the obituary notice. It made me feel happy to know that my ammappah, as a doctor, had touched the lives of many people and they miss you and your treatment, for you'd been their pillar of hope. But don't worry ammappah, for we are there to serve the people just as you did when you were alive.

I'm perfectly sure that you are now resting in your Creator's arms, awaiting eagerly to meet us again. And we're comforted to think that God will give you eternal rest and a glorious rise in return for the good service that you'd done to people when you were in this world. Take care of Ammammah from where you are, for she's the one who misses you and your companionship most. I don't think I have to tell you these things, because you were always so concerned about your duties and you've never failed to fulfill them and thus, nobody had to remind you of them. We assure you that, we too would take care of her well.

I can picture you seated in heaven with all your loved ones, especially your parents and sibling, smiling at us as you always did. Even at the funeral, I remember a few people saying that, though they entered the house with a heavy heart, the pleasant smile on your face

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

had wiped their tears. And 'It is you Ammappah'. You never wanted any of your kith or kin or even strangers to ever be unhappy.

I too promise you, I will never let your dreams fail and make you sad. So, bless me and your loved ones for we are going to bravely step forward to carry on the services for which you'd sacrificed most of your lifetime.

Keep smiling, for we, your loved ones always want you to see you smiling.

We love you and we miss you Ammappah...!!!

You are our inspiration. So bless us and God bless you too.

RIP- Rest In Peace
(or Return If Possible)

-Your loving,
Dhivi kutty / Dhivo
(...as you call me)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Have You Forgotten Your Way Back Home?

A few weeks back, you went out
Without leaving any note
Maybe you'd gone to meet those
By whom,
To this world you were brought.

You didn't go in your vehicle
Nor went with any of us
You went all alone
Without saying a word to us.

It's been days since you left
But you're not home yet
We are eagerly waiting for you- And
You can feel that, I bet.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

I know you are brave
To travel all alone · But
Now I doubt whether you've
Forgotten your way back home.

God must have felt you were tired
Looking after your kin in this land
So, he must've wanted you to rest
Under the warmth of his hand.

Although we loved you dearly
We couldn't make you stay
A golden heart stopped beating
Even before we could pray.

Our family chain is now broken
And the beacon in our life is gone
But rest in peace, where you are
Till we again see you there...!!!

- Dhivi kutty (Dhivo)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

To my Beloved Ammappah

Dear Amapah, I love you and miss you very much. But you are still deep, deep in my heart. you have been a very good grandpa to me and you still are. You cared for me when I was ill and gave me the correct medicine. you told me a lot of Interesting things and gave me many books whenever I had Birthdays or did well in studies or activities, I still have lots of books that you gave me.

The book that you kept to give it to me before you went to heaven was given to me through ammamah. I want to Say Thank you for giving it to me.

You always ask me the latest news. All trains are running on time. The cricket news is that West Indies won the ICC WT20 Final against England By 4 wickets.

I know that you are in heaven with the almighty God. I will meet you in heaven one day.

-You are someone with silver in your hair and Gold in your heart.

From

Devin (Kutti rajah/Thanga rajah)

GRANDAD

Always my hero
Forever my Inspiration

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

dear ammappa,

I love you and miss you.

Thank you for all you have done for me.

Love,
Danisha
(Kutty Rani)

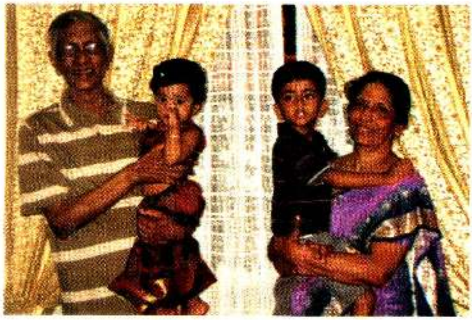
Special Grandad

Loving and kind
Gentle and true
These are the memories
I have of you.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

With the Grandchildren

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Dear Appappa,

Appappa I love you. I miss you. I miss your skype calls and your viber talks. Thanks for yous CDs Books and Birthday cards. Appappa you ~~Books~~ have been very kind and good. You are the best appappa in the whole wide world.

My little baby sister has no clue that she had a nice appappa who tell medicines over the phone whenever she gets sick. Her first Birthday with you has become a dream now. but we know your blessings will always be with us forever.

Love you loads.

Your little D's
Dhivesh & Dishna

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நல்லை திருஞானசம்பந்த ஆதீன முதல்வரது இரங்கல் செய்தி

ஸ்ரீலஸ்ரீ சோமசுந்தர தேசிக ஞானசம்பந்த பரமாச்சாரிய சுவாமிகள்

வைத்திய கலாநிதி இராஜசிங்கம் தெய்வேந்திரன் அவர்களின் மறைவு எங்களுக்கு மன வேதனையை தந்துள்ளது. பலருடைய வாழ்வுக்கு உதவு கரமாக இருந்து பலரை வாழ வைத்தவர். எல்லோருடனும் அன்பாக பழகும் இயல்புடையவர். எடுத்த விடயத்தை செவ்வனே ஆற்றி அனைவருக்கும் மகிழ்வை தந்தவர்.

இவருடைய பிரிவு அனைவருக்கும் மனவருத்தத்தை தந்துள்ளது. இவரது பிரிவினால் துயருறும் குடும்பத்தினரை துன்பத்தில் இருந்து மீட்கவும், இவருடைய ஆன்மா சாந்தியடையவும் இறைவனைப் பிராத்திக்கிறேன்.

என்றும் வேண்டும் இன்ப அன்பு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கீரிமலை ஸ்ரீ நகுலாம்பிகை சமேத ஸ்ரீ நகுலேஸ்வர சுவாமி கோவில் ஆதீனகர்த்தாவின் இரங்கல் செய்தி

அன்பர் மருத்துவர் இ. தெய்வேந்திரன் அவர்கள் காலமான செய்தியறிந்து நாம் மிகவும் வேதனைப்பட்டோம். நாம் பிறக்கும் போதே எமது முடிவும் அதாவது இறப்பும் ஆண்டவனால் நிச்சயிக்கப்பட்டு விடுகிறது. அந்த விதத்திலேயே இவரது இறப்பும் நிகழ்ந்துள்ளது.

நமது அயற்கிராமமான தெல்லிப்பழையைச் சேர்ந்த மருத்துவர் இ. தெய்வேந்திரன் அவர்கள் நோய்த் தடுப்புப் பிரிவில் பலகாலம் சேவை செய்து, ஓய்வு பெற்றதன் பின் யாழ் மாநகரசபை சுகாதார மருத்துவ அதிகாரியாகப் பணியாற்றி சமூகத்துக்கும் பல சேவைகள் செய்துள்ளார். சைவ சமய விவகாரக்குழுவின் தலைவராக இருந்து நல்லைக் குமரன் மலர் தொடர்ந்து வெளிவர ஊக்கமளித்தார்.

அன்பர் மருத்துவர் இ. தெய்வேந்திரன் அவரது திருமண வைபவத்தையும் நாமே நடாத்தி வைத்து ஆசீர்வதித்ததையும் இத்தருணத்தில் நினைவு கூருகின்றேன். நம் ஆலயத்தில் 1990ம் ஆண்டில் நடந்த அனர்த்தத்தின் போது அன்னார் செஞ்சிலுவைச் சங்க முகவர்களை உடனடியாக அழைத்து வந்து கோயிலில் நடந்தவற்றைப் படம் பிடித்து அதற்கு ஆவன செய்து எமக்கு உறுதுணையாக இருந்தமை மறக்க முடியாத நிகழ்வு என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

அன்னாரின் இழப்பால் துயருறும் குடும்பத்தினருக்கு எமது ஆழ்ந்த அனுதாபத்தைத் தெரிவிப்பதுடன் அன்னாரின் ஆத்மாவானது கீரிமலை நகுலாம்பிகா சமேத நகுலேச்சரப் பெருமானது பாதார விந்தங்களைச் சேர்ந்திருக்க மனமாரப் பிரார்த்திக்கிறோம்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Dr. Rajasingam Theivendran,
A Godly and Gentle Physician PAR Excellence

-Ven. S. J. Jeyaveerasingan,
Archdeacon of Jaffna.

"Build me straight, O worthy Master!
Staunch and strong, a goodly vessel,
That shall laugh at all disaster,
And with wave and whirlwind wrestle!"

-by Henry Wadsworth Longfellow

I met Dr. & Dr.(Mrs.) Theivendran when their son-in-law Thusee took me to their home one Sunday morning for some medical advice, as soon as I became the Archdeacon of Jaffna in January 2012.

As I entered the portals of their home there was such serenity in that home and was welcomed by two unassuming doctors. Their posture, bedside manners made me extremely comfortable and at home as I too came from medically oriented family from my maternal grandfather's side. Hence I was so happy to be in the presence of two homely doctors.

The godly physician examined and also consulted aunty then wrote the prescription and advised Thusee to take me direct to his nursing home and do the needful. Just before I left their home, I said a prayer for them.

Two days after Doctor put me on the drugs, he personally phoned me and inquired how I was. I heard that this was his pattern of life.

Reflection on Doctor's life:

The poem of *Henry Wadsworth Longfellow* summarizes the life and ministry of this great physician. So many have told me "மருந்தை விட ஐயாவினுடைய கைராசி எங்களை சுகமாக்கி உள்ளது".

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Family life of Dr. Theivendran & Dr.(Mrs.) Sengamalam Theivendran:

The three children Dushy, Damy and Chenduran are a witness to the family life of their godly parents. Doctor and Aunty are so very noble in their ways that these qualities were amplified not only in their children but also in their sons-in-law Thusee and Morley, the daughter-in-law Tharshi and grandchildren.

Alfred Lord Tennyson says in his poem "The Brook", 'Men may come and men may go, but I go on forever'. I feel this is applicable to our godly physician Dr. Theivendran. How his manners and his conduct lives amongst us though he is beyond the veil.

Spirituality:

Doctor had spirituality of religions which transcended all religious barriers. Very much later after my first visit to the godly physician's home, I did come to know that they belong to our sister religion Hinduism. I was ashamed of myself as their way of life was stupendous than many of our "Christians".

For some reason when I looked at doctor & Aunty, they reminded of my own parents. The beauty of this great physician came out of his inner being caring sincerely for people from all walks of life. He was an ardent believer of his faith, but respected all people from all creeds.

Prayers and Sympathy:

We, as the Archdeaconry, Parishes, Institutions, Clergy families, Rajitha, Stephan, Louis and myself convey to Aunty and Children Dushy, Damy and Chenduran, sons-in-law Thusee, Morley and the daughter-in-law Tharshi and grandchildren Dhivya, Devin, Danisha, Dhivesh and Dishna our profound sincere sympathies.

Conclusion:

May Doctor attain Moksha. May he always live in our hearts and minds with that charming smile.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

I end this tribute with a thought by Stephen Grellet:

> *"I expect to pass through this world but once. Any good, therefore, that I can do or any kindness I can show to any fellow creature let me do it now. Let me not defer or neglect it for I shall not pass this way again".*

Grant eternal rest unto Doctor, Good Lord and let Light Perpetual shine upon him.

May he Rest in Peace and Rise in Glory.

Amen.

- *The best way to find yourself is to lose yourself in the service of others.*
  - Mahatma Gandhi

- *Small deeds done are better than great deeds planned.*
  - Peter Marshall

- *Your talent is God's gift to you. What you do with it is your gift back to God.*
  - Leo Buscaglia

- *When I stand before God at the end of my life, I would hope that I would not have a single bit of talent left, and could say, 'I used everything you gave me'.*
  - Erma Bombeck

- *I've learned that people will forget what you said, people will forget what you did, but people will never forget how you made them feel.*
  -Maya Angelou

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

செஞ்சொற்செல்வரின் பிரார்த்தனையுரை

கலாநிதி ஆறு திருமுருகன், தலைவர்
ஸ்ரீ துர்க்காதேவி தேவஸ்தானம், தெல்லிப்பழை

தெல்லிப்பழை மண்ணின் மைந்தன் வைத்திய கலாநிதி. இராஜசிங்கம் தெய்வேந்திரன் அவர்களின் பிரிவுச் செய்தி எம்மை மிகவும் வருத்துகிறது. எங்கள் தேவஸ்தானத்துடன் மிகுந்த தொடர்புடை வைத்தியரின் பிரிவு ஈடு செய்ய முடியாதது. தெல்லிப்பழை இந்து இளைஞர் சங்கத்தின் புரவலராக விளங்கிய அமரர் அவர்கள் சங்கத்தின் அலுவலகம் அமைந்த நிலத்தை சங்கம் பெறுவதற்கு உதவியவர் போர்ச் சூழலில் செஞ்சிலுவைச் சங்க செயற்பாட்டுக்கு பெரிதும் உதவியவர். ஆளுமை மிக்க வைத்திய கலாநிதி அவர்கள் பல சமூக நிறுவனங்களின் தலைமை நிர்வாகியாக விளங்கியவர். புற்று நோயாளர்களுக்கு பலவகையிலும் உதவி செய்தவர்.

யாழ் மாநகர சபையின் சைவசமய விவகாரக் குழுவின் வளர்ச்சிக்கு ஆரம்பகர்த்தாவாக விளங்கியவர். பரந்த அறிவும், இரக்கமும் நிறைந்த பண்பாளர். அன்னாரின் பாரியாரும் சமூகப்பணிகளில் இணைந்து ஆற்றிவரும் தொண்டை அனைவரும் அறிவர். குடும்பமே கல்விப் பணிகளிலும் ஆதரவற்றவர்களுக்கு உதவும் பணியிலும் ஈடுபடுவதற்கு மூலகாரணமாக அமரர் அவர்கள் விளங்கினார்கள். அன்னாரின் வாழ்வு இறுதி நாள் வரை பலருக்கும் பயன் தந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது. அன்னாரின் ஆத்மா சாந்தி பெறத் துர்க்கா தேவியைப் பிரார்த்தித்து அமைகிறேன்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

A Man of Excellence and Integrity

Dr. Susiri Weesarekera &
Dr. (Mrs.) Keerthi Weesarekera

Dr. Theivendran was our best friend. Our sorrow at his demise, in time we will learn to accept, but never totally. He and wife Senkamalam settled in Jaffna with their family early in their career.

We were his classmates from St. Joseph's college days 1954- he came from Union College Jaffna, so as to be with his father Mr Rajasingham, station-master.

Theiva soon was one of our 'clique' with Sinhalese, Tamil, Burgher, Muslim, Bora, Parsee students from all parts of the country. He could get along with anybody. I have never seen him angry. Nagalingam Ediriveerasingham, the great high jumper too was in our class then.

As students, we were most welcome at Mr. Rajasingham's home. Siva- now professor emeritus in Australia, and I visited 'Ramagiri' Tellippallai, Theiva's ancestral home, built by his grandfather Ramupillai in 1918. It was delightful to watch the grand couple settled on the two easy chairs, feet up, as we played cricket in the garden. And we would get tidbits served every now and then! Once we nearly sailed across for a show in South India. Elders' counsel prevailed. Soon enough Theiva and Siva were my guests at Akuressa.

Very regular in studies, Theiva sailed through exams, entering Colombo Varsity in 1956.The medical training was tough, long and rewarding, he excelled with second class honours but not before picking up his partner for life Senkamalam Rasatungam then a 'defenceless' junior!

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Times were grand then for us, travelling together with him and fiancée, in his Renault Dauphine on so many day out trips. In the late 1980s his family were our visitors at Nugegoda, his son playing cricket with our neighbours.

Dr. Theivendran served the people, in Colombo, Kurunegala, Anuradhapura, Mutthur, Kayts and finally Jaffna as Regional Director of Health Services.

He did not opt to specialise as we did, his desire to serve all people, especially up in the North. Retiring early he entered the private sector. After the war, in charge of the Central Hospitals Jaffna he hardly had a moment to spare.

Theiva and Senki were cornerstones of the Jaipur Foot Centre Jaffna from inception in 1987 to date. We are glad that we from the Colombo Friend In Need Society helped them initiate this great centre, the sweat and toil, all theirs.

Dr. R. Theivendran was a doctor par excellence, a man of excellence and integrity, loving husband, father, grandfather, friend to all. Modest to a fault, even his family would not know half the thousand good deeds done in his life. As illness progressed, he opted to see patients friends relations and all free.

A great friend. A great loss to humanity. May his soul rest in peace.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Remembering my Friend and Classmate

Dr. Nagalingam Ethirveerasingam.
Ph.D. (Cornell Univ. NY.)

I left Jaffna Central, after 11 years, at the end of the First Term in 1954 after I returned from the 2nd Asian Games in Manila. I joined the First Year of the H.S.C. at St Joseph's in the second term in 1954. Among my Science stream classmates were Deivendran, (later Doctor) Nimal Fernando (Later Cardiologist), Mahinda de Silva (Cricket Captain and later Doctor), Dominic (Athletics and Basketball later Captain in the Navy), Neville Andrado (Athletics. Later Commodore in the Navy) and many others whom I knew well. Among the Mathematics stream were Thambipillai (Later Math teacher at Union College and in Port Harcourt Nigeria, where I met him again) Ivan Pedropillai (Later Chartered Accountant with Shell UK.) They were in our Physics class.

Deivendran always wore shorts then. I made sure to be next to him in the Chemistry lab. At St Joseph's the Labs are also the classes. Occasionally there were theory classes in another room. This is the best arrangement for learning as there is no seam between theory and practice. Keeping the practical notes is very important. Deivendran made sure I kept good notes as we progressed through identifying radicals or during titrations to observe and take readings for calculations later. He helped me with titration experiments and made sure I did not add too much and made me notice the colour in the beaker and the readings accurately taken. All this while he is also doing his work. He was good at Multi-Tasking. He had patience. His attention to minute details were superb and would not let me skip steps. Mr. Underwood was our Chemistry teacher in the Lower Sixth. He shared the classes with a

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Tamil Chemistry teacher who was famous in Colombo. Deivendran's enthusiasm for the subject is contagious. I began to enjoy the beautiful colour when we dip in a chemical powder and watch reddish orange colour of flame and announce that it was Strontium or the yellowish Sodium. He was meticulous in writing the report of the experiments. Before the next class he reads my report and make sure I did it right.

He was also next to me when we dissected the Dog Fish to identify the cranial nerves, always reciting, "On Old Olympus Top Most Top …." to recall the names of the cranial nerves. We dissected cockroaches and frogs to identify the various systems. He was among the students with others who were around our table. They were N. Fernando, Mahinda and two others. All of them competed to see who made the perfect dissection to display one system or the other.. I was too clumsy and I was asked to judge. They all were so perfect that I could not decide on a winner. Fr Margeis was our Zoology teacher. He judged and gave marks. He was such a great person and always smiling. He was also diplomatic enough to make sure he chose different winners at different times. We knew that and he knew that we knew that! It was easy to predict they will all be doctors. I am sure none of them knew that for my Masters and the Doctorate one of my three subjects was, Learning, Retention and Recall, and it required courses in neurophysiology, neuropsychology and behaviour. To this day I read the journal Brain to keep up with the stimulating literature.

One day, after lunch during library period I fell asleep as every day I have long practice sessions and the Rector had watched me from far. Rector Fr. Peter Pillai walked into the Library. Deivendran told me later that he and another friend who sat next to me tried to wake me up to prevent me getting a scolding. Fr Peter Pillai had motioned to them not to wake me up. The whole class knew then the humane side of the Rector.

In mid 1954, The Ceylon Daily News and Delmerg and Forsyth (who were agents for Cadbury Chocolate my favourite) had a Sports

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Star of the Year Contest. I won. Thanks to my Jaffna Central students and St Joseph's Classmates. They canvassed for votes, bought many Daily Newspaper every day, cut the coupons and mailed it in. Later during my travel in many countries people will come and say how they canvassed and sent in voting coupons.

The Ceremony was held in the Olympia Theatre next to the College. All of my classmates were there. Later they teased me about breaking through a giant front page of the Daily News. Sir John presented the Trophy and in his speech gave the reason why I was good at high jumping. He said that in Jaffna the fences are very high. If I were to go and meet a girl friend I have to jump over the fence! Sir John always was known to make such jokes. The whole theatre roared with laughter. Even though I shared the chocolate boxes with my classmates later, they, including Deivendran who was always serious, never stopped teasing me till the next year's award.

In 1955 it was the same process and same results. This time Mr. SWRD Bandaranaike did the honours. Being an Oxford man and President of the Oxford Union at that time, he was Oxford-like in his speech. He also had a reason why I jumped higher than others. He said Jaffna people ate brown rice and I got more nutrition than the Southerners who preferred white rice. He had a point. But that did not deter Deivendran who came from Jaffna and others to call me 'brown rice'. Giving more Cadbury's did not stop them. But the jumping over fence joke stopped.

Deivendran was 3 or four years younger to me though we were in the same class at St Joseph's. I left to the US in August 1956 August. When I returned from University of California and was working at the British Council, from 1961 to 1963, when it was at Colpetty in front of Temple Trees, Deivendran was with my other class mates at the Medical College. He used to come often to the British Council Library to borrow medical books and refer to Journals. We talked occasionally. He was

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

always serious and focussed on the books he was reading. After I left for higher studies to the United States, I had not seen him or knew where he was until I met Dushyanthi at Chundikuli Girls College in 2013 and she mentioned about her father who had been at St Joseph's.

Fifty years and my memory of a kind and helping classmate is as fresh as ever. I only see him as a smart teenager. May he be fresh in the memories of those whom he loved and served for many years. His Soul is at peace. Dr. Deivendran you would be surprised to know that my second subject for my Ph.D. was Soil Science specializing in Soil Chemistry from Cornell University. My soil Chemistry teacher was also Dr. Ponnemperuma's (Chemistry of the Flooded Soils) and Dr. Sivarajasingam's (Formation of Laterites in the Tropics). You would not have known how you helped.

Dr. Deivendran, you were a kind and patient teacher trying to teach a high jumper. Not so easy. Your time was not wasted. Classmates during school days never realize how they help to shape each other's interests, future learning and profession. Thank you my friend. My regret is that I did not know you were working in Jaffna. I would have liked to have said all what I said about you to you directly and exchanged stories of our lives. I am sure you would have corrected me on some of what I have said. Often we postpone to meet friends and tell them how we appreciate them and then it is too late. But I am happy that I am able to tell your daughter Dushyanthie, relatives and friends what you were like in school. So everyone who read this, turn around and tell each other how much they admire them before it is too late

You are at peace now my friend.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

He was a good administrator

Dr. Nadarajah Sivarajah

The unfortunate sudden death of Dr. Rajasingam Theivendran has created a vacuum among the social organizations and the Public of Tellippalai and Jaffna. Born on January 26, 1939, in Tellippalai he had his early education at Union College Tellippalai and St. Joseph,s College Colombo. He entered the University at the age of 17 and passed out as a doctor at a young age of 23 years.

Since passing out as a doctor he had been serving the public of Sri Lanka with missionary zeal until his sudden demise.

After retirement from the state sector, he worked as a Private practitioner at Central Nursing Home, Thirunelvely, from 1991 to 2004 and later at Yarl Central Clinic until his death. Even the day before his sudden death he had treated about 40 patients. He became a household name in and around Thirunelvely as a dedicated general practitioner.

My association with Dr. Theivendran spans four decades. I had the good fortune to meet him when I came to Anuradhapura on transfer as the Medical Officer of Health. Dr. Theivendran was at that time the Medical Officer (Maternal and Child Health) at Anuradhapura. He and his wife Sengi were of immense help to me and my family.

During the communal riots in Anuradhapura in 1977, both families together with 15 other families got out of Anuradhapura at midnight and reached Jaffna. His youngest son was a few days old at that time. When the riot was in its height, his quarter was the refuge to several Tamils who were displaced from their homes.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Dr. Theivendran was an excellent teacher and trainer. He trained several Public Health Midwives and Public Health Inspectors and other allied health workers, while being in charge of the Training centre at Tellippalai, and while he was MOH Jaffna.

Dr. Theivendran was a good administrator. During his postings as MO (MCH), MOH or RDHS, he always struggled against the authorities to improve the rights and privileges of the Health staff working under him.

He was a very religious individual. He donated large portions of land to the activities of Durga temple in Tellippalai. He remained associated with the Tellippalai Hindu Young Men's Association until his demise.

He initiated the annual publication of the journal "Nallai Kumaran" in 1993, during his tenure as MOH Jaffna. He remained advisor to "Suhamanchari" a quarterly journal published by the Department of Community and Family Medicine, of the Faculty of Medicine, Jaffna.

Dr. Theivendran had been a founder and life member of several Social service organizations in Jaffna such as The Jaipur Foot program (Currently named Jaffna Jaipur Centre for Disability Rehabilitation), Association for Health and Counseling, Association for Rehabilitation of the Disabled (AROD), Northern Province Association for prevention of Cancer-AIDS and many more.

Dr Theivendran came to work in Jaffna in the late seventies. Although he had all opportunities to migrate and start a comfortable life abroad, he opted to stay back in Jaffna and served the people of Jaffna during its darkest period in history, when the need for medical care was most needed. His demise is a great loss to this community

Our deepest sympathies are with his beloved wife and children. We pray to God to give them the courage to bear this great un-replaceable loss.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அற்புத மனிதராகவே நான் காண்கிறேன்

வே. பொ. பாலசிங்கம்
முன்னாள் மாநகர ஆணையாளர்

அமரர் வைத்திய கலாநிதி R. தெய்வேந்திரன் அவர்கள் பற்றிய நினைவுகளை பகிர்ந்து கொள்ள முனையும் போது ஒரு சாதாரண மனிதராக அவர் இல்லாமல் அசாதாரண திறமைகள் கொண்ட ஓர் அற்புத மனிதராகவே நான் காண்கிறேன். ஏனெனில் அமரரின் தொழில்சார் வாழ்க்கை, சமூக வாழ்க்கை, தனிப்பட்ட வாழ்க்கை, சமய வாழ்க்கை எல்லாமே சராசரி மனிதர் களின் வாழ்க்கை கோலங்களிலிருந்து பெரிதும் வேறுபட்டு நின்றன.

யாழ். மாநகர சபையில் பணியாற்றிய காலங்களில் அன்னாரையும் உள்ளடக்கிய ஒரு மிகப்பலம் வாய்ந்த பணிக்குழாமுடன் பணியாற்றும் வாய்ப்பு எனக்குக் கிட்டியது. அக் காலம் மிக நெருக்கடியான காலமாக இருந்தது. முக்கியமாக அடிப்படை சுகாதார சேவைகள் பாரியளவு பாதிக்கப்படக் கூடிய சூழ்நிலை இருந்தது. ஏற்கனவே இருந்த மக்கள் தொகுதியினருடன் இடம் பெயர்ந்த முகாம்களும் அமைக்கப்பட்டது மல்லாமல் நகர வாசிகளின் குடியிருப்புக்களில் மேலதிகமாக வந்து தங்கியிருந்து இடம் பெயர்ந்த உறவினர்களுமாக யாழ் நகரம் பாரிய நெருக்கடியுடனான சுகாதாரப் பிரச்சனைகளை சமாளிக்க வேண்டியிருந்தது. தொற்றுநோய் அபாயத்தை தடுத்தல், தாய் சேய் நலம் பேணல், தடுப்பூசி ஏற்றல், திண்மக்கழிவு அகற்றல் போன்ற பொறுப்புக்களை மாநகர சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அவர்கள் மிகத் திறம்படக் கையாண்டார்.

அவரது ஆளுமையுடன் கூடிய நட்புணர்வான அணுகு முறையால் அக் காலத்தில் சர்வதேச தொண்டு நிறுவனங்களின் உதவிகளைப் பெற்று நோய்த்தடுப்பு மருந்துகள் உட்பட பல்வேறு உதவிகளை பெற்றுக் கொடுத்தார். கணிசமான இள வயதினருக்கு சகாதார சேவைப் பயிற்சிகளை வழங்கி நல்ல சேவையை மக்களுக்கு வழங்கினார். அவர் உருவாக்கிய பணிக்குழாம் இன்றும் நல்ல சேவையை வழங்கி வருகின்றது.

எவ்வகையான சவால்கள் வந்த போதும் நிதானம் தவறாமல் புன் சிரிப்புடன் அவற்றை ஏற்றுக் கொண்டு மிக சாதுரியமாக இயல்பு நிலையைப்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பேண அவரால் முடிந்தது. நெருக்கடியான ஒரு காலகட்டத்தில் எவ்வாறு கடமையாற்ற வேண்டும் என்பதை அன்னாரிடமிருந்து பலரும் கற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாக இருந்தது.

நல்லைக்கந்தன் மீது கொண்ட தீராத காதலினால் "நல்லைக்குமரன்" எனும் மலரை நல்லூர் பெருவிழாக் காலத்தில் ஆண்டு தோறும் வெளியீடு செய்து இன்று வரை மக்கள் மத்தியில் பெரும் வரவேற்பை பெறும் மலராக அது திகழ்கின்றது என்பதை இங்கே குறிப்பிட வேண்டும். இனி வரும் ஆண்டுகளிலும் நல்லைக்குமரன் மலர் தொடர்ச்சியாக வெளிவரும். இன்னமும் பல வருடங்களுக்கு பிறகும் அன்னாரை ஞாபகப்படுத்திப் பேசிக் கொள்ள ஒரு அடையாளமாக அது விளங்கும்.

அன்னாருடைய சேவைப்பரப்பு மட்டுப்படுத்தப்படாததாக இலங்கைச் செஞ்சிலுவைச்சங்கம், புற்றுநோய்த்தடுப்புச்சங்கம், ஜெய்ப்பூர் நிறுவனம், லங்கா சித்த மருத்துவக் கல்லூரி என விரிந்து செல்கிறது.

நல்ல தமிழ்ப் பற்றுடன் கூடவே இனப்பற்றும் அவருக்கு நிறையவே இருந்தது. எனினும் சகல இனத்தவரையும் அவர் நேசித்து மதித்து நடந்தார். எவரையும் அவர் வெறுத்ததில்லை. எனக்குத் தெரிந்து அவர் யாரையும் குறை குற்றம் சொன்னதாக இல்லை. குற்றங்களை மன்னிக்கும் உயர்ந்த தன்மை அவரிடம் இருந்தது. இதனால் எல்லோருமே அவரை நேசித்தார்கள். தமது ஆரோக்கியம் சற்றே பாதிக்கப்பட்ட பின்னும் கூட வைத்தியராக நல்ல சேவையை அவர் வழங்கிக் கொண்டிருந்தார். அவருடைய திடீர் மறைவு எல்லோருக்குமே பாரிய அதிர்ச்சியாக இருந்தது.

அன்னாரின் ஆத்மா இறைவனின் பாதங்களில் சாந்தி பெற்றிருக்கட்டும் என சிந்திக்காமல் சற்றே வித்தியாசமாக அன்னாரின் ஆத்மாவிற்கு வேண்டிய சாந்தி கிடைக்கின்ற அதே சமயத்தில் இப் பெருமகன் மீண்டும் இம் மக்கள் மத்தியில் தோன்றி நற்சேவை புரிந்து உதாரண புருஷனாக மீண்டும் வாழ்ந்து காட்ட வேண்டும் என பிரார்த்தித்து எனது குறிப்பை நிறைவு செய்கிறேன்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Death is to the Body whereas spirit is Eternal

Dr. R. Ganeshamoorthy

Dear Sengamalam,

Please accept my heartfelt condolences

Though Thiva had left his physical body, his thoughts words and deeds will linger on for a very very long time.

These will be inspiring and guiding us for years.

I remember the days, how he handled the war-like situation that prevailed in Jaffna. He was a Health Official in the Jaffna division of Ministry of Health and also the Chairman of Jaffna branch of Sri Lanka Red Cross Society.

During this period he provided true data of events and the need of the people to the Government, Armed Forces, Freedom fighters, IPKF and Non Governmental Organizations. There was a continuous flow of people in and out of your house and the office of the Red Cross Society. He along with the support from the ICRC maintained the health and other services in the area during this turbulent period.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

His unwavering neutrality and truthfulness caused concern in the minds of several groups. His project reports on Health and Rehabilitation were practical.

He never cared for name and fame. He declined these when conferred upon him. I have witnessed him conducting meetings with various groups, where he placed his views without fear and with a smile. He never lost his temper.

His motto was service. Several patients sought his treatment till the end. My heart prompted me to recollect his qualities who is a 'Thondan' and a dear friend, which will lessen your grief and the grief of the family members.

Death is to the Body whereas Spirit is Eternal

'We pray to Almighty to grant you inner Peace'

Quote

Fill the brain with high
thoughts, highest ideals,
place them day and night
before you,
and out of that will come
great work

-Swami Vivekananda -

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

துன்பப்படும் மனிதர்களின் தேவைக்காக வாழ்ந்த தெய்வ இந்திரன்

பேராசிரியர் மா. சின்னத்தம்பி
யாழ் ஜெய்ப்பூர் வலுவிழந்தோர் புனர்வாழ்வு நிறுவன
முகாமைத்துவ சபைக்கான ஆலோசனைச்சபை உறுப்பினர்

"ஓர் உயர்ந்த தரத்தை நீங்கள் நிர்ணயித்துக் கொள்ளவில்லை என்றால் உங்கள் கீழுள்ளவர்கள் சரியாக நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று ஒரு போதும் உங்களால் எதிர் பார்க்க முடியாது."

உலகின் தலை சிறந்த ஆளுமை மிக்க தலைவர் டொனால்டு வென்றால் கூறிய மேற்கூறிய கொள்கையுடைய சில மனிதர்களை நான் சந்தித்திருக்கிறேன்.

அவர்களில் முதலில் நினைவுக்கு வருபவர் அமரர் இராஜசிங்கம் தெய்வேந்திரன் அவர்கள்தான். கடந்த மூன்று தசாப்தங்களாக பல நிலைகளில் அவருடன் பழகும் வாய்ப்பு எனக்குக் கிடைத்தது.

யாழ்ப்பாணம் மாநகரசபையின் பொறுப்பதிகாரியாக பணியாற்றிய போது முன்பள்ளி ஆசிரியர்கள் வலுவூட்டும் பயிற்சிகளை அவர் முனைப்புடன் நடாத்தினார். அதில் வளவாளர்களில் ஒருவராக நான் பணியாற்றிய போது அவருடன் உறவு கொள்ளத் தெடங்கினேன்.

பின்பு பலகாலங்களில் பல நிலைகளில் பல மாதிரிகளில் பழகும் போது அவரது ஆளுமையின் பல பரிமாணங்களைக் கண்டு வியந்திருக்கிறேன். மகிழ்ந்திருக்கிறேன். பிற்காலத்தில் யாழ். ஜெயப்பூர் வலுவிழந்தோர் புனர் வாழ்வு நிறுவன முகாமைத்துவ சபையின் ஆலோசனைச் சபையின் சக அங்கத்தவராக பழகும் வாய்ப்பு கிடைத்தது.

மருத்துவக்கல்லூரி மாணவனாக இருந்த போது எத்தகைய ஆஜானுபாகு வாக இருந்திருப்பார் என்று எண்ணிப் பெருமைப்பட்டிருக்கிறேன்.

நல்ல, பலமான மனிதர்களை நண்பர்களாக தேடிக் கொள்ள வேண்டுமென்றால் - செல்வாக்கு மிக்க மனிதர்களாக சமூகத்தில் வாழ

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வேண்டுமென்றால் – உண்மையான மனிதராக செயற்பட வேண்டும். அதிகாரத்தின் உறைவிடமாகத் தென்படுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பது பேராசிரியர் நீல் எஸ் கெலினின் வலுவான கருத்தாகும்.

வைத்திய கலாநிதி தெய்வேந்திரன் அவர்கள் இதே மாதிரி வாழ்ந்தவர். மற்றவர்கள் பின்பற்றுவதற்கு விரும்பக்கூடிய பல பெறுமானங்களையும், தூய நடத்தைகளையும் அவர் எப்போதும் வெளிப்படுத்திய வண்ணம் இருப்பார்.

துயரமும், அபலமும், அவநம்பிக்கைகளும் நிறைந்திருந்த அசாதாரண காலங்களில் எமது மண்ணில் மக்களுக்கு அவர் கவசம் போன்று ஆற்றிய பணிகள் உன்னதமானவை. அவரது மானிட நேயத்தின் தூய்மையான உணர்வு வெளிப்பாடுகள் அவை. கருங்காலி மரம் போன்ற உள்வைரம் நிறைந்த சமூக உணர்வு கொண்ட மாமனிதர் அவர்.

உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் நிபுணத்துவ ஆலோசகராகவும் வட மாகாண செஞ்சிலுவை சங்கத்தின் தலைவராகவும் பணியாற்றிய காலத்தில் தனது பதவி சார்ந்த அதிகாரங்களை ஏழைகளின் இடர் துடைப்பதற்கு மாத்திரமே பயன்படுத்திக் கொண்ட பெருந்தகை தான் அமரர் தெய்வேந்திரன்.

மக்களின் நல்வாழ்வு பற்றி அவர் அதிக அக்கறையுடன் பல கை நூல்களை எழுதி மக்களுக்கு சுகாதாரக் கல்வியை வழங்கினார். தனிநபர் சுத்தம், சமூக சுகாதாரம் போன்றவற்றை மேம்படுத்துவதில் அவர் காட்டிய அக்கறை அவர் செலவிட்ட நேரம் என்பன எப்போதும் மறக்க முடியாதன.

"உங்கள் யோசனைகளை மக்கள் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டுமானால் முதலில் அவர்கள் உங்களை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்" என்கிறார் ஜிம் ஹார்ட்னஸ் என்ற பேராசிரியர்.

அமரர் தெய்வேந்திரனை சமூகம் வலுவாக எற்றுக் கொண்டது. இதனால் அவரது எண்ணங்களும், கருத்துக்களும் மக்களது வாழ்க்கைச் செயல்களாக வடிவம் பெற்றன. அவர் சிந்தனையும் செயல்களும் மக்களது நல் வாழ்வுடன் பின்னிப்பிணைந்துள்ளன.

அமரர் இராஜசிங்கம் தெய்வேந்திரன் என்ற உன்னதமான வைத்திய கலாநிதி இன்று எம்முன்னால் இல்லை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆனால் எங்கள் யாழ்ப்பாண சமூகத்தின் எல்லா மக்களதும் ஆழ்மனதில் சிம்மாசனம் போட்டு அவர் அமர்ந்து விட்டார். எப்போதும் அப்படியே இருப்பார்.

அவரது ஆத்மா சாந்தியடைய பிரார்த்திக்கிறேன்.

ஓம் சாந்தி! சாந்தி!! சாந்தி!!!

சிந்திக்க சில வரிகள்

- சந்தோசத்தின் விரோதி சந்தேகம்.
- சிறப்புடன் வாழின் சிரிக்கப் பழகு.
- சேவை செய்பவனிடம் வேற்றுமை கிடையாது.
- பணிவு மனிதனின் வாழ்வை உயர்த்தும்.
- தன்னடக்கம் தலை சிறந்த குணம்.
- தர்மத்தை செய்யுங்கள், கர்மத்தைச் செய்யாதீர்கள்.
- எதையும் தாங்கும் இதயமே சிறந்தது.
- இன்று தோற்றவன் நாளை ஜெயிப்பான்.
- நேர்மையற்றதை செய்ய வேண்டாம்.
- உழைக்க கற்ற பின் பொறுமையையும் கற்க.
- நன்றாகச் செய்தால் நல்லது பெறலாம்.
- பொறுமையும் நேர்மையும் சக்தி வாய்ந்தவை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வைத்திய கலாநிதி இ. தெய்வேந்திரனின் முன் உதாரண வாழ்க்கை

கா. வைத்தீஸ்வரன்,
சுகாதாரக் கல்வியாளர்
மஞ்சத்தடி, இணுவில்

"ஐயப் படாஅது அகத்தது உணர் வானைத்
தெய்வத்தோடு ஒப்பக் கொளல்"
– திருக்குறள் – 702

கருத்துரை

கொஞ்சமும் காயப்படாத வகையிலே, பிறர் உள்ளத்தில் உள்ள எண்ணங்களை உணர்ந்து கொள்ளக் கூடியவனைத் தெய்வத்தோடு சமனாகக் கொள்ளுதல் வேண்டும். முகத்தோற்றத்தால் ஒருவருக்கு நேர்ந்த துயரத்தை உணர்பவரைத் துணையாக அடைந்தால் அவரெதிரே நின்றாலே போதும் எதுவுமே சொல்ல வேண்டாம். (புலியூர்க் கேசிகன்)

Dr. தெய்வேந்திரன் இக்குறளுக்கு இலக்கணம் வகுந்தவராக வாழ்ந்தார். எனக் குறிப்பிடல் சாலப்பொருந்தும். தினவாழ்க்கையில் பல உடல், உள நலக்குறைவானவர்களை காண்பார். அவர்தம் முகக்குறிப்பை அவதானிப்பதன் மூலம் அவர்களின் குறைபாடுகளை இனங்காண்பதில் வல்லவராகத் திகழ்ந்தார். இவர் பெற்றோர் எவ்வளவு தூரநோக்குடன் "தெய்வேந்திரன்" – தெய்வத்திற்கு ஈடானவர் எனப் பெயர் இட்டமை பெருமைக்குரியதே.

Dr. தெய்வேந்தின் அவர்களுடன், 1970இல் இருந்து பழகும் பேறு பெற்றவன். ஊர்காவற்றுறை, தெல்லிப்பழை, யாழ்ப்பாணம் மாநகரசபை முதலான பிரதேசங்களில் அவர் கடமையாற்றிய காலங்களில் அவருடன் கடமையாற்றும் பேறுபெற்றவர் என்பதில் பெருமை அடைகிறேன். இவர் தனது வாழ்நாளை "சமூக வைத்திய நிபுணராக" அர்ப்பணித்து சேவையாற்றினார். ஈடுபாட்டுடன் மற்றவர் பேச்சைச் செவிமடுக்கும் பண்பாளர். இதன் மூலம் அவர்களின் துயருக்குச் செவிமடுத்து அவர் தம் துயர் களைவதில் வல்லவரானார்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குடும்ப நல சேவையாளர், சுகாதார சேவையாளர் (Health Visitor), P.H.I, P.H.M. சேவைக்காலப் பயிற்சி, தொண்டர் பயிற்சி, குடும்பத்திட்டம், Training in Health Education, முதலான பயிற்சி நெறிகளை Dr. தெய்வேந்திரன் அவர்களுடன் இணைந்து செயற்படுத்த முடிந்தது எமக்குப் பெருமை யளிக்கிறது. "வாய்க்குழிப்புற்றுநோய்" முன் மாதிரித்திட்டம் தெல்லிப்பழைப் பிரதேசத்தில் நடைமுறைப்படுத்திப் பல நூற்றுக்கணக்கான நோயாளர்களை ஆரம்ப நிலையில் இனம் காண உதவினார்.

யாழ்ப்பாணப் பிரதேச புற்றுநோய் தடுப்புச் சங்கத்தின் தலைவராக நீண்ட காலம் சேவையாற்றிப் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளர்களுக்கு புனர்வாழ்வு அளிப்பதில் திருப்திகண்டார். யாழ்ப்பாண மாநகரப் பிரதேசத்தில் பத்து ஆண்டுகள் வரை சிறப்பாகச் சேவையாற்றிய பெருமைக்குரியவர். "ஆரம்ப சுகாதாரப் பராமரிப்பு" (Primary Health Care) திட்டத்தில் அயராத நம்பிக்கைக்குரியவராகி யாழ். மாநகரப் பிரதேசத்தில் இவற்றைச் செயற்படுத்தி வெற்றியடைந்தார். சமூக மட்டத்தில் மக்கள் தேவைகள் தொடர்பான விழிப்புணர்ச்சி ஏற்படுத்தல், சமூகத்துடன் இணைந்து திட்டங்கள் தயாரித்துச் செயற்படுத்தல் முதலானவைகள் இவற்றுள் அடங்கும்.

தொற்றாத்தன்மை நோய்களைக் கட்டுப்படுத்துவதில் 'Health Promotion" சுகாதார விருத்தி முயற்சிகளுக்கு முன்னுரிமை அளித்துச் சமூகத்தா லாகாததை மேன்மையடையச் செய்த "தெய்வத்திற்கு ஒப்பானவர்" Dr. தெய்வேந்திரன் ஆவார். இவரோடு 45 ஆண்டுகள் பழகியவன் என்பதில் நன்றியுணர்வுள்ளவன் ஆவேன். இதன் மூலம் "சமூகத்துடன் இணங்கி வாழ்தல்" எனும் பாடத்தை நிறையக் கற்றுக் கொண்டேன்.

பல நூற்றுக்கணக்கான சுகாதார ஊழியர், சுகாதாரத் தொண்டர்களின் வாழ்க்கையை வளமாக்கிய இப் பெரியார் இன்று எம் மத்தியில் இல்லை! அவர் காட்டிய வழி என்றும் எமக்குத் துணையாக அமையும். அவரின் வாழ்க்கைத் துணைவியார் அவர் தம் குடும்பத்தினருக்கு நல்லூர்க்கந்தன் ஆறுதல் அளிக்கப் பிரார்த்திக்கிறேன்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Where is the Banyan Tree that gave shade to sun scorched people of Jaffna?

K. Balakrisnan, Chairman
Sri Lanka Red Cross Society, Jaffna

Death inevitably follows birth .They who realize by their discrimination that the world is riddled only with duality of life namely that of birth and death, good and bad ,misery and pleasure and take to serve others make this world radiant by their greatness. They go down in history as torch bearers to the future generations .We regard Late Dr. R. Theivendran as such a one who has created history and left behind a legacy of his own.

We can look at his life from three dimensional perspectives. First we take up his medical profession. He rendered valuable service to the Jaffna people in general and particularly to the citizens of Jaffna city. When Dr.R,Theivendran took up the burden of management of a private hospital at a time when war inflicted heavy deprivations and misery to the Jaffna people ,he stood to his ground to save and rescue the helpless people like a captain of ship that was about to sink. He is fondly remembered by Jaffna and his demise is an irreparable loss for many who came under his healthcare.

Secondly we must consider the administrative skills he showed when he was heading the General Heath Service of the Jaffna Municipal Council. As the MOH he initiated Volunteer Services to oversee healthcare in every nook and corner of the city. He thus aroused an awakening in the consciousness of the community about the importance of healthy living

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

.He utilised the cadres of his Volunteer Corps he created for this task and ultimately he rewarded them with permanency and security of jobs with Jaffna Municipal Council.

Dr.R.Theivendran was a tireless social worker with selfless dedication. In fact all his deeds can be categorised as Social work. But he shone brilliant in his endeavours from the time he took over the Sri Lanka Red Cross Society .His work at the SLRC stand a unique edifice transcending time. The Jaffna Chapter of the SLRC commenced its services in 1958 and until 1989 they had no permanent Office of their own Dr.R.Theivendran acutely felt the need for an office building for the SLRC Jaffna which was fast drawing the attention of the national and international communities alike under his immaculate leadership. He was able to secure a permanent building for the office at a very good strategic centre of Jaffna with contributions from the Finland Red Cross Society and the national HO. This is really a milestone in his unstinted service to Jaffna and Jaffna SLRC gained thus a mileage in its service to the people of the Jaffna Peninsula.

His next important agenda moved to lay foundations for housing facilities to shelter poor people. He started by creating a model housing scheme in the Veeman Gamam Village at Tellippalai, He christened it as NOR.CROSS village as a mark of gratitude to the donor country Norway. The houses he built were provided with complete water supply and sanitary facilities .Even in the post war period the NORCROSS village stands aloof but the handy work of the late doctor speaks of his earnest humanitarian efforts.

It made me think that humans can also destroy the man made epitome of civilisations like that of Norcross. But it speaks of the high thinking of Late Doctor who has only shed his mortal body but he is alive in spirit overseeing us.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Apart from this, his kindness turned towards the drought hit people of Kopay, Vatharavathhai and islands of the North. He made arrangements to supply pure drinking water by providing free bowser trucks to above areas.

He instituted the ambulance service through SLRC on 24/7days to rush to the help of the needy to save their lives. When the services of Jaffna General Hospital broke down completely because of intensive war around ,Late Dr.R.Theivendran set about to help move the services of the Hospital to Manipay with full support of SLRC workers of all fields .It was his another great and timely action that saved many lives. It was during his tenure at the SLRC that the war cloud in Jaffna almost brought death and bleeding to people .They were internally displaced. He lost his rest and sleep for many days in serving the people to save their lives and bring them a sort of solace according to the documented SLRC policies and precepts. In 1990 people fled to Mullaitivu and Trincomalee districts. The SLRC under the active leadership of the Doctor instituted a mobile service to provide basic health facilities and dry rations of food. He will be remembered for eternity for the yeomen services he rendered at this crucial period of humanity here.

He went as far as his strength and resources permitted him without swerving from the path of righteousness. That is what Kural says:

ஒல்லும் வகையால் அறவினை ஓவாதே
செல்லும் வாயெல்லாம் செயல்.

And followed them to the letter of the command.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

These valuable services rendered by the Late Dr. R. Theivendran is inscribed in the annals of Sri Lanka Red Cross Society of Jaffna District. Though he is no more with us in form he will bear witness to all in sprit and guide us to take forward his services to the best of the SLRC Codes.

He did serve with his soul full of harmony of thoughts, words and deeds. He never swerved from the determination he had when he undertook each of his projects. Wherever he served he was highly respected for his sincerity and dedication. His services will long be remembered and will continue to benefit generations to come.

அன்பும் அறனும் உடைத்தாயின் இல்வாழ்க்கை
பண்பும் பயனும் அது.

If married life possesses love and virtue these will be both its duty and reward. Dr.R.Theiventhran never sought any positions in his life, but he was sought for them. His demise is an irreparable loss not for his family but for the entire community at large .We always witness unfailing death taking toll but he has left behind a vacuum not to be filled for aeons .

He led a life of rectitude is well evidenced by the reputation he has left behind.

We can offer our paryers and share sorrows of his wife and children,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உள்ளத்தில் நல்ல உள்ளம் உறங்காது

யாழ். ஜெய்ப்பூர் வலுவிழந்தோர் புனர்வாழ்வு நிறுவன
முகாமைத்துவக் குழுவினரும் ஊழியர்களும்

ஆயிரத்து தொளாயிரத்து எண்பத்
இவனே இப்பணிக்கு இயன்றோன் என்ற இறையருளால்
யாழ் மாநகரசபை சுகாதார வைத்திய அதிகாரியாக அரியணை ஏறி
சுந்தர ஜோதியாம் எங்கள் ஐயா ஏறினார் அரியணை அன்று
சுகாதாரக் கல்வியூடாக வீடும் நாடும் நலம் பெற விழிப்புணர்வு வழங்கி
தொற்றியும் தொற்றாமலும் மெய்வருத்தும் கொடிய நோய்களை
கொன்றொழிக்க
மெய்துஞ்சாது தன் படையணியை பலரும் வியக்கும் வியூகம் அமைத்தே
களம் பல கண்டு வருமுன் காத்திடும் பணியில்
வெற்றிவாகை சூடிய கர்ம வீரன் எங்கள் ஐயா.

புற்றுநோய் புரையோடியோர் துயர் நீக்கிடும் சங்கத்தோடும்
இடர்களையும் இலங்கை செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தோடும் நின்றுவிடாது
தாய்மொழிக்கும், பழம் பெரும் சைவத்திற்கும் தொண்டாற்றி அன்போடு
அறமும், வளர்த்த அற்புதன் எங்கள் ஐயா.

"ஒருவனுக்கு ஒரு வேளை உணவாய் மீனைக் கொடுப்பதிலும்
மீன் பிடிக்க கற்றுக் கொடுத்தால் அவன் வாழ்நாள் முழுவதும் பிழைப்பான்"
என்ற பயன் மொழிக்கேற்ப தன்னைப் படர்ந்த கொடிகளுக் கெல்லாம்
செழிப்பான எதிர்காலத்தை தக்கதோர் தொழில் மூலம் காணவைத்த
பெருந்தகை யோன் எங்கள் ஐயா.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

யுத்த எச்சங்களாய் முடங்கியோரும், வகை பல நோய்களால்
வலுவிழந்தோரும் வாழ்வு பெற்று வரலாறு படைத்திட
வடக்கில் யாழ் ஜெய்ப்பூர் உருவாகிட உழைத்தும் – எம்
முகாமைத்துவத்திற்கு தோளோடு தோள் கொடுத்தே
தன்னுடல் துவண்ட போதும் கூட சிறந்த நல்லாலோசனை மந்திரியாய்

நுட்ப நுணுக்கங்கள் பல புகுத்தி ஊழியரையும் ஜெய்ப்பூர் தன்
சேவையையும் செதுக்கி செப்பனிட்டே – தன் இனிய இல்லாளை
அகம் முகம் என்றுமே கோணாது ஜெய்ப்பூர் தன் சேவை ஜெயம் பெற்றிட
அர்ப்பணித்த அரும் பெரும் பொன்மனச் செம்மல் எங்கள் ஐயா.

தேவலோகமாள்பவன் நாமம் கொண்டிலங்கி
கண்ணில் கருணை ததும்ப
களங்கமில்லா கனிவு நிறைந்த புன்முறுவலுடன்
மக்கள் சேவையே மகேசன் சேவையென
 இன்னுயிர்களில் இறைசாயல் தனைக் கண்டு
தன்கடன் பணி செய்து கிடப்பதே என சேவையின் சிகரமாகி
உடனிருப்போர் உள்ளம் கவர்ந்த உத்தமர் தம்
நல்ல உள்ளம் உறங்கிடுமோ என்றும் எம்மில்?

வையத்து வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து வானுறையும் தெய்வத்திடம்
சென்றிடும் எங்கள் ஐயாவின் அழியா ஆன்மா என்றும்
ஈசனடி நிழலில் இன்புற்றிருக்க பிரார்த்திக்கின்றோம்.

நற்சிந்தனை

நீ வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டுமானால்
உன்னுடைய கால்களால் நடந்து போ, மற்றவர்களின்
முதுகின்மேல் ஏறிப்போக விரும்பாதே.
அது உனக்கு ஆபத்து.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சேவைத்திலகம் மறைந்ததுவோ

லயன் Dr. க. மு. பத்மநாதன் PMJF, தலைவர்
"வடமாகாண புற்றுநோய் – எயிட்ஸ் நோய் தடுப்புச்சங்கம்",
வடபிராந்தியம்

அரிது அரிது மானிடராக பிறத்தல் அரிது. மானிடராகப் பிறந்தவர் வாழ்ந்தோம் இறந்தோம் என இருக்காது தனது வாழ்வில் சாதனை நிலைநாட்ட வேண்டும். அந்த வகையில் தெல்லியூர் இராஜசிங்கம் மனோன்மணி தம்பதிகளின் இல்லற வாழ்வில் உதித்த மணிமுத்து மருத்துவர் இ. தெய்வேந்திரன் அவர்கள்.

இவர் உயர் குடியில் உதித்து நிறை கல்வி பெற்றார். மக்களுக்கு சேவை செய்ய வேண்டும் என்ற உயர்ந்த எண்ணத்தில் அவர் மருத்துவத்துறையை நாடினார். இவர் சுகாதாரத்துறையில் பல சகாப்த காலம் பணிபுரிந்து மக்களது நோய் பிணி நீக்கி நோய்கள் வராது தடுக்கும் துறையில் நிபுணத்துவம் பெற்று ஓய்வு பெற்றதும் இவரின் சேவையின் மகத்துவத்தை உணர்ந்து யாழ்ப்பாண மாநகரசபை விரும்பி அழைத்து இவரை சுகாதார வைத்திய அதிகாரியாக்கி பெருமை சேர்த்தது. அதனைத் தொடர்ந்து சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் ஆகவும் சென்றல் நேசிங் ஹோம் வைத்தியசாலையின் பணிப்பாளராகவும், பின்னர் யாழ் சென்றல் வைத்தியசாலையின் பணிப்பாளராகவும் கடமையாற்றிய கோமகன்.

இவருடைய சேவையின் ஒரு அங்கம் தான் வட மாகாண புற்று நோய் – எயிட்ஸ் நோய் தடுப்புச்சங்கம். இதன் இன்றைய வளர்ச்சிக்கு இவரின் விடாமுயற்சியால் நிரந்தர வைப்பிலும் சேமிப்புகளிலும் நிதியை சேகரித்து அதன் வட்டிப்பணத்தில் வறிய புற்றுநோயாளருக்கு ரூபா 500 மாதாந்தம் வழங்குவதுடன் தீபாவளி, பொங்கல், புதுவருடம் போன்ற தினங்களில் உலர் உணவுப் பொதிகளையும், உடுபுடவைகளும் வழங்கும் கோமகன்.

இச்சங்கத்தின் வளர்ச்சியை கூறவேண்டுமாயின் ஆரம்ப காலத்தில் இருந்து சிறு குறிப்பாக எழுத வேண்டியது எனது கடமை. 1979 ஆம்ஆண்டு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மருத்துவர்கள் பலர் சேர்ந்து மருத்துவர் ஜெகநாதனின் விடா முயற்சியால் இச்சங்கம் உதயமாகியது 11.04.1979 ஆம் ஆண்டுக்குரிய வர்த்தமானி மூலம் அறக்கொடை நிலையமாகப் பதியப்பட்டது. இவர்களின் சேவையை உணர்ந்து திரு. தம்பிமுத்து தம்பிராசா திருமதி பரிபூரணம் தம்பிராசா தம்பதிகள் இந் நிறுவனத்திற்கு நன்கொடையாக 14 பரப்புக்காணியை மனமுவந்து அளித்தனர்.

நலன் விரும்பிகளின் நன்கொடை உதவி மூலம் புதிய கட்டடம் 32 அறைகளுடன் கட்டி முடிக்கப்பட்டது. ஆரம்பத்தில் 12 நோயாளர்களை பராமரித்து 1990 ஆம் ஆண்டு ஐப்பசி மாதம் ஏற்பட்ட இடம்பெயர்வின் போது எமது நிறுவனமும் இயங்க முடியாது போனது. மீண்டும் 1991 ஆம் ஆண்டு மருத்துவர் ஜெகநாதனின் தளராத முயற்சியினால் தொடர்ந்தும் இயங்கியது. இவ்வேளை மருத்துவர் இ. தெய்வேந்திரன் இச்சங்கத்தில் ஆயுட்கால உறுப்பினராக சேர்ந்து கொண்டார். இவ்வாண்டே அவர் இச் சங்கத்தின் தலைமைப்பொறுப்பை ஏற்றுக்கொண்டார். 1991 ஆம் ஆண்டு தொடக்கம் 2015 ஆம் ஆண்டு வரையும் தொடர்ந்து தலைவராக இருந்து வர்ணிக்க முடியாத சேவைகளை செய்து, இதில் இருந்து ஓய்வு பெற்ற வேளை லயன் கைலாசநாதன் 2015 இல் தலைமைப்பதவியை ஏற்றார். அடுத்த ஆண்டு 2016இல் உபதலைவராகவும், பொருளாளராகவும் கடமையாற்றிய லயன் க. மு. பத்மநாதன் ஆகிய நான் தலைமைப் பொறுப்பை அவரின் முழு ஆசியுடன் பெற்றுக் கொண்டு அவர் காட்டும் வழியில் சேவையை தொடர்கின்றேன்.

டாக்டர் தெய்வேந்திரன் சைவ சமய விவகாரக்குழுவை தோற்றுவித்த செம்மல் ஆவார். இவருடைய காலத்தில் "நல்லைக் குமரன் மலர்" என்னும் தரமான ஆய்வு மல்ரை வருடம் தோறும் தவறாது வெளியிட்டவர். இவருக்கு 2006 ஆம் ஆண்டு மருத்துவ சேவைகளைப் பாராட்டி "யாழ் விருது" வழங்கப் பட்டது. அரசசார்பற்ற (NGO) நிறுவனங்களுக்கு தலைமை தாங்கி பல வேலைத்திட்டங்களை மிகச்சிறப்பாக செய்து முடித்த மாமனிதன்.

புகழையும் பெருமையையும் விரும்பாத சாதாரண வாழ்க்கையை மேற்கொண்ட எமது கோமகன் இன்று எம்மை விட்டுப் பிரிந்தாலும் இந்த மண் அவரை என்றும் மறவாது நினைவு கூரும் என்று திடமாகக் கூறமுடியும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இந்த மண் என்றும் மறக்காத மருத்துவர் தெய்வேந்திரன்

நீத்தார் நயப்புரை, பொ. சிவப்பிரகாசம்
உதயன் பத்திரிகையிலிருந்து
Appreciation - 'Uthayan' Newspaper

தெல்லிப்பழை தந்த மருத்துவர் இ. தெய்வேந்திரன் மிக அண்மையில் இயற்கை எய்தியமை மிகப் பேரிழப்பாகும். அன்னார் உயர் குடியில் தோன்றி நிறை கல்வி பெற்றார். மக்களது நோய், பிணி நீக்கக்கூடிய மருத்துவ துறையை நாடினார். நோய்கள் வராது தடுக்கும் துறையிலும் நிபுணத்துவம் பெற்றார். சுகாதாரத் துறையில் பல தசாப்த காலம் பணி புரிந்தார். அரச சேவையில் இருந்து ஓய்வு பெற்றதும் யாழ்ப்பாண மாநகர சபை, மருத்துவர் தெய்வேந்திரனை சேவைக்கு அழைத்தது. ஒரு தசாப்த காலமாக யாழ்ப்பாண பொது நகரை சுகாதார வைத்திய அதிகாரியாக தனது அளப்பரிய சேவையால் அலங்கரித்தார். நோய் ஆய்வு நிலையங்களில் நோயாளர்கள் தமது பிணி நீக்க தன்னை நாடி வரும் போது தனது இனிய சொல்லால் ஆறுதல் தந்த பண்பாளர்.

யாழ்ப்பாண மாநகரின் சுகாதார வைத்திய அதிகாரியாக இவர் பொறுப்பேற்ற பின்னர் நோய் தடுப்பு வேலைகள் விரிவடைந்தன. வட்டாரம் தோறும் நோய் ஆய்வு நிலையங்கள் திறக்கப்பட்டன. ஆளணி வசதி முன்னேற்றம் கண்டது. நோய் தடுப்பு வேலைகள் முன்னேற்றம் கண்டது. நோய்கள் குறைந்தன. நகர சுத்திகரிப்புக் கூட பாராட்டுப் பெற்றது. அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களுக்கு (NGO) தலைமை தாங்கி பல வேலைத் திட்டங்களை அன்னார் முன்னெடுத்தார்.

யாழ்ப்பாணக் குடாநாட்டின் இடப்பெயர்வின் போதும் அன்னாரின் சேவைகள் தடங்கலின்றி இடம் பெற்றன. தனது அமைப்பின் கீழ் பணிபுரிந்த ஊழியர்களுக்கு வழிகாட்டியாக செயற்பட்டு பெரிதும் உதவிய பெருந்தகை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மருத்துவர் தெய்வேந்திரன் யாழ்ப்பாண மாநகர சேவைக் காலத்தில் சைவ சமய விவகாரக் குழுவை தோற்றுவித்த செம்மல் ஆவார். நல்லூர் திருவிழாக்காலத்தில் சைவ சமய விவகாரக் குழு நல்லைக் குமரன் மலர் என்னும் தரமான ஆய்வு மலரை வருடம் தோறும் தவறாது வெளியிட்டு வருவது ஒரு பெரிய தொண்டாகும். பல்கலைக்கழக மாணவர்களால் பயன்படுத்தத்தக்க தரமான நூலாக இது கருதப்படுகின்றது. மருத்துவர் இத்தோடு நின்று விடாமல் திருமுறைகளைப் பண்ணோடு பயில பண்ணிசை வல்லாரை நியமித்தமைக்கு அவருக்கு இருந்த சமயப் பற்றே காரணமாகும். 2006ம் ஆண்டு மருத்துவரின் சேவைகளைப் பாராட்டி அன்னாருக்கு யாழ். விருது வழங்கியமை, ஒரு அரும் பெரும் செயலாகும். மருத்துவர் மறைந்தாலும் இந்த மண் அவரை என்றும் மறவாது நினைவு கூரும் என்று துணிந்து கூறலாம்.

பொன்மொழி

மரணத்தைப் பற்றி கவலைபடாதே
நீ இருக்கும் வரை அது வரப்போவதில்லை.
அது வரும் போது நீ இருக்கப்போவதில்லை.
பிறகு எதற்கு கவலை.

–சுவாமி விவேகானந்தர் –

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மனித நேயப் பண்பாளர் டாக்டர் தெய்வேந்திரன்

ஆசிரியர் தலையங்கம் "வலம்புரி பத்திரிகை (25.03.2016)
'Valampuri' Neswpaper, Editorial (25.03.2016)

வைத்திய கலாநிதி இ. தெய்வேந்திரன் அவர்கள் காலமானார் என்ற செய்தி இதயத்தை நெருட வைப்பதாகும். அவரின் இழப்பின் துயர் அவரை அறிந்த பலரை வாட்டவே செய்யும். அந்தளவிற்கு அவரின் மனித நேயப் பண்பும், சேவையுள்ளமும் மக்கள் மனங்களில் ஆழப் பதிந்துள்ளன.

யாழ்ப்பாண மாநகர சபையின் சுகாதார வைத்திய அதிகாரி என்ற பதவியை அலங்கரித்த டாக்டர் தெய்வேந்திரன் அவர்கள் மக்கள் இன்னல்பட்ட வேளை மக்களோடு மக்களாக இருந்து ஆற்றிய பணியை ஒரு போதும் மறந்து விட முடியாது.

யுத்த சூழல், போக்குவரத்து இன்மை, பொருளாதாரத் தடை என்ற நெருக்கடியான சூழலில் யாழ். குடாநாட்டில் மருந்துப்பொருட்களுக்கு தட்டுப்பாடு ஏற்பட்டபோது சர்வதேச தொண்டு நிறுவனங்களுடன் டாக்டர் தெய்வேந்திரன் அவர்கள் தொடர்பு கொண்டு நிலைமைகளை தெளிவு படுத்தினார்.

சர்வதேச தொண்டு நிறுவனங்களுடன் அவருக்கு இருந்த தொடர்பும் அவர் மீதான மரியாதையும் தேவையான மருந்துப் பொருட்களை கொண்டு வந்து சேர்ப்பதில் பேருதவி புரிந்தது.

"இருட்டைக் குறை சொல்லாதீர்கள் வெளிச்சத்தை ஏற்றுங்கள்" என்ற வாசகத்தை அடிக்கடி உச்சரிக்கும் வைத்திய கலாநிதி இ. தெய்வேந்திரன் அவர்களிடம் இருந்த மனித நேயம், இரக்கம், உதவி செய்யும் உயர்ந்த பண்பு, பரோபகாரம் என்பன மக்கள் சமூகத்தில் அவருக்கென தனியான ஓர் உயர் மதிப்பை கொடுத்திருந்தது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சுகாதாரக் கல்வி மூலமே எங்கள் நாட்டில் சுக நல மேம்பாட்டை உயர்த்த முடியும் என்பதில் உறுதியாக இருந்த டாக்டர் தெய்வேந்திரன் அவர்கள் அதற்காக தன்னை அர்ப்பணித்து சேவை செய்தார். தொண்டர்கள், சமூகத் தலைவர்கள், தாய்மார்கள் என்ற பகுதியினருக்கு சுகாதாரக் கல்வியை வழங்குவதில் அவரின் பணி வெற்றி கண்டது.

எந்தப் பணியையும் நாளை பார்க்கலாம் என்றில்லாமல் இன்றே செய்தல் என்ற உறுதிப்பாடும் அவரிடம் இருந்த தீர்க்கதரிசனமும் திட்டமிடலும் வருமுன் காத்தல் என்ற இலக்கும் அவரின் பணியை பலருக்கும் முன்னுதாரணப்படுத்தியது.

எங்கள் மண்ணில் யுத்தம் நடந்த போது இந்த நேரத்தில் தான் எங்கள் மக்களுக்கு உதவ வேண்டும் மக்கள் தொண்டே மகேசன் தொண்டு என்ற சிந்தனையை தன்னோடு கடமை புரிந்த அனைவரிடமும் ஏற்படுத்தி அன்பு, அறிவு, கடமையுணர்வு என்பவற்றின் புரிதலின் ஊடாக உத்தியோகத்தர் களிடம் இருந்து வினைத்திறன் மிக்க பணியை பெற்றார். இதனால் அவர் மிகச் சிறந்த நிர்வாகி என்று அனைவராலும் புகழப்பட்டார்.

யாழ்ப்பாணத்தில் இயங்கிய அத்தனை சர்வதேச தொண்டு நிறுவனப் பிரதிநிதிகளும் வைத்திய கலாநிதி தெய்வேந்திரனைத் தேடி வருவார்கள். தங்களின் உதவி எப்படி அமைய வேண்டும் என்று அவரிடம் ஆலோசனை கேட்பார்கள். அவர் வழங்கிய ஆலோசனைகள் தான் யுத்த காலத்தில் குடாநாட்டு மக்களின் நலத்தை பாதுகாக்க பேர் உதவியாயிற்று.

ஏழை மக்களின் நலனில் அக்கறை கொண்டு இலங்கைச் செஞ்சிலுவைச் சங்கம், வட மாகாண புற்று நோய் தடுப்புச் சங்கம் என்பவற்றை இயக்கி எங்கள் மக்களுக்கு சேவையாற்றிய டாக்டர் தெய்வேந்திரன் யாழ்ப்பாண மாநகர சபையின் சைவ சமய விவகாரக் குழுவை ஆரம்பித்து சமயப்பணி செய்யவும் வித்திட்டவர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

புகழை விரும்பாத ஒரு உத்தமர். மாறி வரும் உலகிற்கு ஏற்ப அறிவாற்றலை இற்றைப்படுத்திய பேராசான். மனித நேயப் பண்பாளர். ஒட்டு மொத்தத்தில் எங்கள் மண்ணில் நடமாடிய பல்கலைக்கழகம். அந்தப் பல்கலைக்கழகத்தில் படித்த பயன் அவரின் இழப்பை ஜீரணிக்க மறுக்கிறது.

இதயத்தை இறுக்கிக் கொள்ளும் இந்த நேரத்தில் ஒரு மருத்துவராக மட்டுமன்றி மக்களை நேசித்து உற்ற நேரத்தில் பேருதவி புரிந்த ஓர் உத்தமனுக்கு தமிழ் அன்னை தன் அஞ்சலியைச் செலுத்துகின்றாள்.

பிள்ளைகளின் சுய மதிப்பீட்டை வளர்த்துக் கொள்ள பெற்றோருக்கு ஆலோசனைகள்

- பிள்ளைகளை சுயமாக இயங்க சந்தர்ப்பம் கொடுங்கள்.
- பிள்ளைகளிற்குரிய பொறுப்புக்களை கொடுங்கள்.
- பிள்ளைகளின் ஒவ்வொரு செயலையும் பாராட்டியபின் ஆலோசனை கொடுங்கள்.
- சோர்ந்து போகும்போது வெற்றியை அடையும் வழி களை காட்டுங்கள்.
- எப்போதுமே அவர்களை உயர்ந்தவர்களாக எண்ணு ங்கள்.
- அடையக் கூடிய புதிய சவால்களை அவர்கள் முன் வையுங்கள்.
- அவர்களது "நல்ல" உணர்வுகளை ஊட்டக்கூடிய சந்தர்ப் பங்களை ஏற்படுத்துங்கள்.
- நல்லவற்றை தட்டிக் கொடுங்கள்.
- பிரச்சினைக்கான தீர்வுகளை அவர்களிடமிருந்து கேட்ட றிந்து ஆலோசியுங்கள்.
- அவர்களுக்குரிய முக்கியமான தினங்களில் அவர்களு க்காக நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.
- அவர்களுடன் சாதாரணமாக எந்தவொரு இடைவெளி யுமின்றி மனம் திறந்து கதையுங்கள்.
- எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக எப்போதுமே அவர்களை அன்பு செய்வதாகவும் ஏற்றுக் கொள்வதாகவும் அவர்கள் உணரும் விதம் நடந்து கொள்ளுங்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வாழ்க்கையின் வழிகளே பிள்ளையின் கல்வியாம்

01. கண்டனத்திடையே வாழும் பிள்ளை –
கண்டனம் செய்யவே கற்றுக் கொள்ளும்

02. பகைமையினிடையே வாழும் பிள்ளை –
பலரையும் எதிர்க்கப் பழகிக் கொள்ளும்.

03. கேலிகளிடையே வாழும் பிள்ளை –
கூசவும் நாணவும் கொள்ளவும் பழகும்.

04. பொறாமையினிடையே வாழும் பிள்ளை –
குற்ற உணர்வு கொண்டிடப் பழகும்.

05. சகிப்புச் சூழலிடையே வாழும் பிள்ளை.
பொறுமையுணர்வினைப் போற்றப் பயிலும்.

06. ஊக்குதலிடையே வாழும் பிள்ளை –
தன்னம்பிக்கை தான் கொள்ளப் பயிலும்.

07. பாராட்டுச் சூழலில் வாழும் பிள்ளை –
நயக்கும் திறமையை நன்கு வளர்க்கும்.

08. நீதியின் வழியே வாழும் பிள்ளை –
நியாய புத்தியைக் கற்றுக் கொள்ளும்.

09. காப்புணர்வுடன் வாழும் பிள்ளை –
விசுவாசத்தினை விளங்கிக் கொள்ளும்.

10. ஒப்புதலிடையே வாழும் பிள்ளை
தன்னை மதிக்கும் தன்மையிற் சிறக்கும்.

11. மற்றையோர் மதித்திட நட்பில் வாழ் பிள்ளையோ –
இப்புவி தன்னில் இரங்குதல் காண்.

[யுனெஸ்கோ நிறுவனத்தின் வெளியீட்டிலிருந்து]
எமது பிள்ளைகளின் நலனுக்காக

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

At work

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

As Chief Guest at Chundikuli Girls' College

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

IF

If children live with criticism,
They learn to condemn.
If children live with hostility,
They learn to fight.
If children live with ridicule,
They learn to be shy.
If children live with shame,
They learn to feel guilty.
If children live with tolerance,
They learn to be patient.
If children live with encouragement,
They learn confidence.
If children live with praise,
They learn to appreciate.
If children live with acceptance,
They learn to love.
If children live with approval,
They learn to like themselves.
If children live with honesty,
They learn truthfulness.
If children live with security,
They learn to have faith in themselves and others.
If children live with friendliness,
They learn the world is a nice place in which to live.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Quotes: by Swami Shivananda

(An Indian Philosopher)

- Put your heart, mind, and soul into even your smallest acts. This is the secret of success.

- Do not brood over your past mistakes and failures as this will only fill your mind with grief, regret and depression. Do not repeat them in the future.

- Always do good to others. Be selfless. Mentally remove everything and be free. This is divine life. This is the direct way to Moksha or salvation.

- Do not love leisure. Waste not a minute. Be bold. Realize the Truth, here and now! The harder the struggle, the more glorious the triumph. Self-realization demands very great struggle.

- A mountain is composed of tiny grains of earth. The ocean is made up of tiny drops of water. Even so, life is but an endless series of little details, actions, speeches, and thoughts. And the consequences whether good or bad of even the least of them are far-reaching.

- There is something good in all seeming failures. You are not to see that now. Time will reveal it. Be patient.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- Life is a pilgrimage. The wise man does not rest by the roadside inns. He marches direct to the illimitable domain of eternal bliss, his ultimate destination. It is divinity that shapes, not only your ends, but also your acts, your words and thoughts.

- Forget like a child any injury done by somebody immediately. Never keep it in the heart. It kindles hatred. Your duty is to treat everybody with love as a manifestation of the Lord.

- Thinking of disease constantly will intensify it. Feel always 'I am healthy in body and mind'.

- There is no end of craving. Hence contentment alone is the best way to happiness. Therefore, acquire contentment.

- Terrible is the fight put up by the senses. Fight bravely! Conquer them you must.

- If you do not know the laws of right conduct, you cannot form your character.

- God is all-full. He is self-contained. He is eternal satisfaction.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அன்பு உள்ளத்திற்கு

- உம்மைச் சார்ந்தவர்கள் உம்மை விட்டுப் பிரிந்தாலும்
உம்மைப்பற்றி இல்லாதது பொல்லாதது எல்லாம் கூறினாலும்
நீர் கலக்கமடையாது திடமுள்ளவராக இருப்பீரானால்

- உம்மை மற்றவர்கள் சந்தேகக் கண்கொண்டு பார்த்தாலும்
உம்மைப்பற்றி மேலும் மேலும் சந்தேகங் கொண்டாலும்
நீர் நம்பிக்கை இழக்காது தன்னம்பிக்கையுடையவராக இருப்பீரானால்

- நீர் பொறுமையுள்ளவராக இருப்பீரானால்
சலிப்படையாது பொறுமையுள்ளவராக இருப்பீரானால்

- நீர் பொய் சொல்ல வேண்டி நேரிடும் போது
பொய்யான தொடர்பு கொள்ளாதிருப்பீரானால்

- நீர் கோபப்பட நேரிடும் போது
கோபத்திற்கு இடம் கொடாதிருப்பீரானால்

- நீர் உம்மைப்பற்றி பெருமை கொள்ளாதிருப்பீரானால்

- நீர் சந்தோசத்தில் நிலைத்திருந்தாலும்
அதற்கு அடிமையாகாமலிருப்பீரானால்

- நீர் வீண் எண்ணங்களுக்கு அடிமையானாலும்
உமது இலட்சியத்தை குறிக்கோளாக எண்ணுவீரானால்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- நீர் உண்மையே பேசி உண்மையிலே வாழ்வீரானால்
- நீர் கெட்டவர்களுடைய சகவாசத்திற்கு முற்றுப்புள்ளி வைப்பீரானால்
- உம்முடைய வாழ்வில் தடைகளை உணருவீரானால்
- பணிவையும் பண்பையும் பயன்படுத்துவீரானால்
- உமது வாழ்வில் ஏற்படும் கஷ்ட துன்பங்களை எறிந்து விடுவீரானால்
- இழப்புக்களை எண்ணாது புதுவாழ்வை ஆரம்பித்து உமது வாழ்வில் இல்லை என்ற சொல்லை உச்சரியாதிருப்பீரானால்
- உமது வாழ்வில் வெற்றி மேல் வெற்றிகளை பெறுவீரானால்
- உமது உடல், உள்ளம், அறிவை பயன்படுத்தி கீழ்நிலையிலுள்ளவர்களுக்கு சிறந்த சேவை செய்வீரானால்
- உம்மிடமுள்ளவை எல்லாம் இழக்க நேரிட்டாலும் வெற்றியே குறிக்கோளாக பற்றிக் கொண்டு வாழ்வீரானால்
- நீர் எல்லா இன சமய மக்களோடும் பழகும் போதும் நற்பண்புடன் பழகுவீரானால்
- சமுதாயத்தில் உயர்ந்தவர்களோடு நட்பு கிடைத்தாலும் சாதாரணமானவர்களின் நட்பை மதித்து நடப்பீரானால்
- உமது எதிரியோ உயிருக்குயிரான நண்பனோ தீங்கு விளைவித்தாலும் நீர் மற்றவர்களின் நம்பிக்கைக்குரியவராக இருப்பீரானால்
- நீர் மற்றவர்களை மன்னிக்கும் குணமுடையவராக இருப்பீரானால்
- அன்புள்ள என்மகனே! நீர் ஒரு சிறந்த மனிதனாக என் மகன் என்ற உரிமையுடன் இந்த உலகம் முழுவதையும் அதிலுள்ள அனைத்தையும் உமக்குள் அடக்கி உம்முடையதாக்கிக் கொள்வீர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அமரர் இராஜசிங்கம் தெய்வேந்திரன் அவர்களது ஆக்கங்கள் சில

போதைப்பொருள் பாவனையும் அதனால் சமூகத்தில் ஏற்படும் தாக்கங்களும்

போதைப் பொருட்கள் இலங்கையில் பாரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி, தேவையற்ற மரணங்கள், குடும்ப வாழ்க்கை சீர்குலைவதை நாளாந்தம் காண்கிறோம்.

இவற்றை ஆங்கிலத்தில் Performance Inducers அல்லது Achievers drugs என அழைப்பர். தமிழில் செயலை ஊக்குவிக்கும் அல்லது தான் கற்பனை செய்வதை நடைமுறைப்படுத்தும் மருந்து எனலாம்.

துரதிஷ்டவசமாக விளையாட்டுப் போட்டிகளிலும், கல்வி நடவடிக்கைகளிலும் இவ்வூக்குவிப்பு போதை பொருட்கள் பாவிப்பவர்களை கடினமான நிலைக்குக் கொண்டு செல்கிறது.

எமது பகுதிகளில் காணப்படும் போதைப் பொருட்களாவன:

01. மதுபானம் / கசிப்பு
02. கஞ்சா பாவனை
03. குறிப்பாக இளைய சமூகத்தினர் பாவிக்கும் போதை இனிப்புக்கள் Chewing gum அங்கீகரிக்கப்படாத இனிப்பு குளிர்பானங்கள்.
04. புகையிலை, கஞ்சா, அபின், ஹெரோயின் பாவனை அல்லது புகைத்தல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இவற்றின் முக்கியமான விளைவுகள் சில

01. குடும்பச் சீர்குலைவு
02. குறிப்பாக பெண்கள், பெண் பிள்ளைகள் பாதிக்கப்படுதல், மரணம் ஏற்படுதல்.
03. சமூகத்தில் களவு, வன்முறை கட்டுக்கடங்காமை.
04. ஆசிரியர்களுக்கும் பெற்றோர்களுக்கும் பணியாத பிள்ளைகள்.
05. கூடிய வாகன விபத்துக்கள், மரணங்கள்.

இவற்றை நாம் எல்லோரும் இணைந்து தடுக்காவிட்டால் ஒரு சீர்குலைந்த சமுதாயமாக எமது சமுதாயம் உருவாகும்.

இவற்றைத் தடுக்க ஆலோசனைகள்

01. அரச அங்கீகாரத்துடன் இயங்கும் மதுபான கடைகள்; பாடசாலை, அரச அலுவலகங்கள், வழிபாட்டுத் தலங்களுக்கு அண்மையில் அமையக் கூடாது.
02. சட்டத்தை அமுலாக்குபவர்கள், தமது கடமைகளை நேர்மையாக செய்தல்.
03. பாடசாலைகளுக்கு அண்மையில் அமைந்திருக்கும் இனிப்புப் பண்டம் விற்கும் நிறுவனங்களை சுகாதார பகுதி பரிசோதித்தல்.
04. சிறுவர் இல்லங்களை நடத்துவோர், பெற்றோர், பாதுகாவலர்கள் தமது கண்காணிப்பில் உள்ள பிள்ளைகள், இளைஞர்களை வழிநடத்தல்.
05. பாடசாலை மேல் வகுப்பு மாணவர்களுக்கும், பாடசாலையிலிருந்து செல்லும் மாணவர்களுக்கும் விசேட சுகாதாரக் கல்வி நடவடிக்கையை மேற்கொள்ளுதல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எமது அழகான நாட்டில் டெங்கு வைரஸ் பரவுதல் அபாயகரமான நிலைமை அடைந்திருப்பதினால் இந் நோய் பரவுதலைத் தடுத்தொழிக்க எல்லா மக்களின் ஒத்துழைப்பும் தேவை.

டெங்கு காய்ச்சல், டெங்குக் குருதிப் பெருக்குக் காய்ச்சல் (DHF), டெங்கு அதிர்ச்சி நோய் (DSS) ஆகியவற்றுக்குக் காரணமாக இருக்கும் டெங்கு வைரஸ் பலாவி விரிடே பிரிவைச் சேர்ந்தது. இரத்தம் உறுஞ்சும் நுளம்புகளின் ஒரு பிரிவான ஈடிஸ் இஜிபீடை, ஈடஸ் அல்போபிக்டஸ் ஆகிய நுளம்புக் கடியினால் பரவுகிறது. (Aedes AEgypti.Albopictus) இவை அநேகமாக நகர்ப்புறங்களிலுள்ள குடியிருப்புக்களிலும் சுற்றுப்புறங் களிலும் மனிதனினாலே உருவாக்கப்பட்ட நீர் தேங்கும் இடங்களிலே உருவாகின்றன. இந்த நுளம்பு வளர்ச்சிக்கு தெளிவான தேங்கும் நீர் தேவை. அவ்வாறு உகந்த இடங்களாவன.

- வீட்டிற்கு வெளியேயுள்ள வெற்றுச் சிரட்டை, டின்கள், சாடிகள் ஆகியவற்றில் தேங்கும் நீர்.
- தேவையில்லாத டயர்களில் தேங்கும் நீர்.
- நீரை மாற்றாமல் அல்லது பாவிக்காமல் இருக்கும் குடிநீர் பாத்திரங்கள்.
- ஒதுக்கப்பட்ட மீன் தொட்டி
- அடைக்கப்பட்ட கூரைக் குழாய்கள், கான்கள்.
- எறும்புகளையும், பூச்சிகளையும் தடுக்க மேசையடி யில் வைத்திருக்கும் நீருடன் கூடிய பாத்திரங்கள், பூச்சாடிகள்.

இனப்பெருக்க காலம் ஏறக்குறைய 6 – 7 நாட்கள். இந்த ஈடிஸ் நுளம்பு மற்றயவை போல் இரவில்லாமல் பகலில் செயற்படும். இந்த நுளம்பு பெருகுமிடங்களி லிருந்து 4 கி.மீ வரை செயற்படும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வைரஸ் நோயுள்ள ஒருவரிடமிருந்து நோய்வாய்ப்படக் கூடிய ஒருவருக்கு ஈடிஸ் நுளம்புக் கடியினால் பரவுகிறது. நுளம்பு, வைரஸை உட்கொண்ட பின் அதனுடலில் பெருகி வேறொருவருக்குக் கடிக்கும் பொழுது அவருக்குத் தொற்றுகிறது. அந்த வைரஸ் நான்கு வகைப்படும். ஒரு வகை வைரஸினால் பாதிக்கப்பட்டு சுகமான ஒருவருக்கு மற்ற வைரஸ் வகை தொற்றலாம். மழை காலங்களில் பெருகுமிடங்கள் கூடுவதால் டெங்கு வேகமாகப் பரவும்.

சாதாரண டெங்குக் காய்ச்சலானது காய்ச்சல், அதிகமான உடல் வலி, கடுமையான தலையிடி, கண்புருவ மேல் கடுமையான நோ போன்ற அறிகுறிகளுடன் காணப்படும். அதில் ஒரு பகுதி நோயாளர்களுக்கு டெங்கு குருதிப் பெருக்கக் காய்ச்சல், டெங்கு அதிர்ச்சி நோய் ஆகிய ஆட்கொல்லி நோய் வரலாம்.

டெங்கு குருதி பெருக்குக் காய்ச்சல், டெங்கு அதிர்ச்சி நோய் ஆகியவற்றிற்கு காரணிகள் தெரியவில்லை. பலவகை டெங்கு வைரஸினால் திரும்பத் திரும்ப நோய் வருமிடத்து இவை ஏற்படலாம். இது அநேகமாக நல்ல ஆரோக்கியமான, புஷ்டியான இளம் பராயத்தினரை தாக்கினாலும் அதற்கு ஒரு வயதெல்லை இல்லை.

மூன்று, நான்கு நாட்கள் சாதாரண டெங்குக் காய்ச்சலின் பின் இந்த டெங்கு அதிர்ச்சி நோய் உண்டாகும். டெங்கு குருதிப் பெருக்குக் காய்ச்சல் (DHS) உள்ளவர்களின் மூக்கு, தோல், சிறுகுடல், நுரையீரல் ஆகிய உறுப்புக்களிலிருந்து இரத்தக் கசிவு ஏற்படும். இந்தக் குருதிக் கழிவு மிக மோசமாக இருக்கக் கூடும். டெங்கு அதிர்ச்சி நோய் (DSS) நோயாளருக்கு இரத்த அழுத்தம் சடுதியாகக் குறைந்து அதிர்ச்சியடைந்து ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்களில் இறக்கக்கூடும். இந்த நோயின் அறிகுறி கண்டவுடன் தகுந்த வைத்தியரின் ஆலோசனை பெறுதல் வேண்டும். ஆதலால் ஆரம்பத்திலேயே மருத்துவமனையில் சேர்த்து நாளங்களூடாக உப்பு நீர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

செலுத்தி இரத்த அமுத்தத்தைச் சீராக்கி இறப்பு வீதத்தை குறைப்பதே ஒரே வழியாகும். அஸ்பிரின் அடங்கிய மருந்துக்கள் குருதி அழிவை அதிகமடையச் செய்வதால் அவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

தடுப்பு முறைகள்

- கியூபா, சிங்கப்பூர் ஆகிய இரு நாடுகள் உலகத்திலேயே டெங்கு குருதிப் பெருக்குக் காய்ச்சல் (DHS), டெங்கு அதிர்ச்சி நோய் (DSS) ஓரளவிற்கு முற்றாக ஒழிப்பதில் வெற்றி கண்டிருக்கின்றன.
- அங்கு பொது மக்களும் நுளம்பு பெருகுமிடங்களை அழிக்க ஏற்படுத்தப்பட்ட சட்டங்களும் சுகாதாரக் கல்வியும் இதற்கு உதவின.
- நோய்ப் பெருக்கத்தைத் தடுக்க நுளம்பு பெருகும் இடங்களை அழிப்பதே ஒரே வழி.
- இந்நோயைப் பரப்பும் நுளம்பையொழிப்பதே முக்கியமான முறை யாகும்.

இந்நுளம்புகள் சுவர்களில் அமர்வதில்லையாதலால் மலேரியா நுளம்பினை அழிக்க உதவும் கிருமிநாசினி தெளித்தல் இதைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடிய முறையல்ல. மற்றும் நுளம்புவகை சுருள் ஆகியவையும் இந்நுளம்பு கள் பகலில் கடிப்பதால் பிரயோசனமற்று போகிறது.

ஆகையால் எல்லா மக்களும் தொடர்ந்து ஒத்துழைப்பை அளித்து நுளம்பு பெருகுமிடங்களை அழிக்க வேண்டும்.

நுளம்பு பெருக்கத்தை தடுக்க சில முறைகள் பின்வருமாறு

ஒருவரால் செய்யக் கூடிய சில முறைகள்

01. வெற்றுச் சிரட்டைகள், வெறும் ரின் சாடிகள் என்பனவற்றை மழை நீர் தேங்க வெளியில் விட வேண்டாம்.
02. கூரையிலுள்ள வெற்று டயர்களை ஓட்டையாக்கல் அல்லது மண் நிரப்புதல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

03. வீட்டிலுள்ள குடி நீர்ச்சாடிகள், பூச்சாடிகளில் நீரை மாற்றுதல் அவற்றைக் கவனித்து சுத்தம் செய்தல்

04. வெற்று மீன் தொட்டிகளை கவிழ்த்து வைத்தல் அல்லது மூடிவிடல்.

05. மேசைக்காலில் உள்ள பாத்திரத்து நீரை மாற்றவும் அல்லது உப்பைச் சேர்க்கவும்.

06. அடைக்கப்பட்ட கூரைக் குழாய்களை மற்றும் கான்களைச் சுத்தம் செய்யவும்.

07. உங்கள் தோட்டத்தில் நுளம்பு பெருக தேங்கும் நீர் இல்லாமல் பார்த்து நண்பர்களையும் அயலாரையும் அவ்வாறு செயற்பட வற்புறுத்தலாம்.

நுளம்பினால் பரவும் நோய்கள் குறிப்பாக டெங்கு, மூளைக்காய்ச்சல், மலேரியாவை தடுக்கும் முறைகள் தற்சமயம் டெங்கு வைரஸ் நோயிலிருந்து பாதுகாக்க நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை என்ன...?

சில முக்கிய தகவல்கள், வழிமுறைகள் இவை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்...

யாழ்ப்பாண குடாநாட்டில் டெங்கு வைரஸ் நோய் பரவும் சாத்தியம் அதிகரித்து வருவதாக சுகாதார வைத்தியப் பகுதியினர் மக்கள் கவனத்தை ஈர்த்துள்ளனர். இது குறித்து மக்கள் விழிப்புணர்வுடனும், எச்சரிக்கையுடனும், செயற்பட வேண்டிய அவசரமானதும், அவசியமானதுமான தேவை எழுந்துள்ளது.

மக்கள் இந்நோயால் பீடிக்கப்படுவதைத் தடுப்பதற்கு தனிப்பட்ட ரீதியில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகளையும் நோய் வந்து அதனைக் குணப்படுத்துவதற்குச் செய்ய வேண்டிய கருமங்களையும் குறிப்பு வடிவத்தில் இலகு முறையில் வடித்துத் தருகின்றோம்.

டெங்கு தொற்று என்பது என்ன?

இது நுளம்பினால் பரப்பப்படும் ஒரு வைரஸ் நோய் இது இரு வகையாக வெளிப்படும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அ) டெங்கு காய்ச்சல் (Dengue Fever)

ஆ) இரத்தத் தாக்கத்தை உண்டாக்கும் டெங்குக் காய்ச்சல் (DSS)

டெங்கு காய்ச்சலின் குணங்குறிகள்

அ) சடுதியாக ஏற்படும் காய்ச்சல்

ஆ) கடுமையான தலையிடி

இ) கண்ணின் பிற்பகுதியில் நோ

ஈ) தசை, எலும்பு, மூட்டுக்கள் போன்றவற்றில் கடும் நோ

இரத்தத் தாக்கத்தை உண்டாக்கும் டெங்குக் காய்ச்சலின் குணங்குறிகள்

மேற்குறிப்பிட்ட குணங்குறிகளுடன் உறுப்புக்களில் இரத்தம் கசிதலும், அதிர்ச்சி நிலை ஏற்படும் நிலையிலும் சாதாரணமாக காய்ச்சல் ஏற்பட்டு 2 – 3 நாட்களில் காணப்படும். இந்த நிலை 5 – 6 நாட்கள் (103 பாகை – 105 பாகை) தொடரும். 3 – 4 நாட்களில் குறைந்து மீண்டும் வரக்கூடும். இந்த நிலையில் நோயாளிக்குப் பலவீனமான நிலை ஏற்பட்டு இயலாத்தன்மை ஏற்படும். இந்நேரம் மக்களிடையே சடுதியாகப் பெருகிப் பலரைத் தாக்கும் சக்தி கொண்டது.

டெங்குக் காய்ச்சலை அடையாளம் காணும் வழிகள்

அ) சடுதியாக ஏற்படும் காய்ச்சல்

ஆ) கடுமையான தலையிடி குறிப்பாக நெற்றிப் பகுதிகளில்

இ) கண்களின் பிற்பகுதிகளில் கடும் நோவும், கண்களை அசைக்கும் போது நோவு கூடுதலும்

ஈ) உடலின் முழுப்பகுதிகளிலும், மூட்டுக்களிலும் நோ

உ) ஓங்காளம், வாந்தியெடுத்தல்

கொடுமையான டெங்கு, இரத்தத் தாக்க நிலை அதிர்ச்சி நிலையை எவ்வாறு இனங் காண்பது

மேற்குறிப்பிட்ட குணங்குறிகளுடன் கீழே தரப்படும் ஏதாவது 1 முதல் 2 வரையான குணங்குறிகள் இருப்பின் ஆபத்து நிலையாக கணிக்கலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

1. கடுமையான தொடர்ச்சியான வயிற்று நோ அல்லது வலி
2. மூக்கு, வாய், முரசு, தோலின் அடியில் குருதி ஒழுக்குக் காணப்படுதல்
3. அடிக்கடி குருதி கலந்தோ அல்லது இல்லாமலோ வாந்தி எடுத்தல்
4. மலம் கறுப்பு நிறமாக வெளியேறுதல்
5. நாவரட்சி மற்றும் தண்ணீர் தாகம் ஏற்படல்
6. வெளிறிய / குளிர்ந்த நிலையில் தோல் காணப்படல்

நோயை இனங்காணும் முறைகள்

சுலபமாக செய்யக் கூடிய ஆய்வு முறைகள் (Platelet Count, PCV Count, Tourniquet test, Haematocrit test, Dengue Antibody test) எவ்வாறாயினும் மேற்குறிப்பிட்ட குணங்கள் இருப்பின் சிகிச்சை உடன் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

சிகிச்சை முறைகள்

டெங்கு நோய் என்று கருதினால் ஒரு தகைமையுள்ள வைத்தியரைக் கொண்டு பரிசோதித்தல் அவசியம். ஆரம்பத்தில் சிகிச்சை மேற்கொண்டால் மட்டுமே சிக்கல் ஏற்படுவதையும், உயிர் இழப்பையும் தவிர்க்கலாம். அஸ்பிரின் (Aspirin), புறுபென் (Brufen) கொடுப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அவை நோயை சிக்கலாக்கும். பரசெற்றமோல் (Paracetamol) வைத்திய ஆலோசனையுடன் கொடுக்கலாம்.

கடுமையான வயிற்று நோவு, கறுப்பு நிறமான மலம் வெளியேறுதல், கடும் வியர்வை வெளியேறுதல், மூக்கு, வாய், தோலுக்கு அடியில் இரத்தக் கசிவு காணப்படுதல். குளிர்ந்த தோல் என்பன நோயாளிக்கு உயிர் ஆபத்து ஏற்படுவதற்கான அறிகுறிகள். ஆகவே அவ்வேளையில் உடனடியாக வைத்தியசாலையில் அனுமதித்து சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

டெங்கு பற்றிய அடிப்படைத் தகவல்கள்

1. Aedes வகை நுளம்பினால் இந்த நோய் தொற்று ஏற்படலாம்.
2. ஒரு நோயாளியை கடித்த நுளம்பு ஒரு சுகதேகியை கடித்தால்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அவருக்கு 5 – 7 நாட்களில் நோயின் அறிகுறி தென்படும். எந்த நுளம்பு நோய்க்காவியாக இருந்தது என்பதைக் கண்டுபிடிக்க முடியாது. ஆகையால் நுளம்புக் கடியில் இருந்து பாதுகாப்பது முக்கியம்.

நுளம்பு பெருகும் இடங்கள்

நீர்த்தேக்கங்கள், நீர் தங்கி நிற்கும் பாத்திரங்கள், பூச்சாடிகள் மற்றும் பரவலாக எறியப்பட்டிருக்கும் வெற்றுப் போத்தல்கள், பாவனைக்குதவாத சட்டிகள் போன்றவற்றிலும், தண்ணீர் தொட்டிகளிலும், மழைநீர் தேங்கி நிற்கும் இடங்களிலும் நுளம்பு பெருகும். தண்ணீரைத் தேக்கி வைக்கும் கொள்கலன்கள் மூடப்படாமல் இருப்பின் அவை 7 நாட்களுக்கு ஒரு முறை மாற்றப்பட வேண்டும். இல்லையேல் நுளம்பின் குடம்பிகள் உருவெடுத்துப் பெருகும்.

நுளம்பு கடிப்பதைத் தவிர்த்தல்

அ) டெங்கு நுளம்பு பகலில் கடிக்கும். அதிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆ) முழு நீள மேற்சட்டை மற்றும் கால்களைப் பாதுகாக்கும் வகையில் உடை அணிதல் வேண்டும்.

இ) நுளம்பு வராமல் தடுக்கும் மருந்துகளைப் பாவித்தல்.

ஈ) நுளம்புச் சுருள் மற்றும் அழிக்கும் இரசாயனப் பொருட்களைப் பாவித்தல்.

உ) நுளம்பு வலைகளைப் பயன்படுத்தல் (குறிப்பாக குழந்தைகள், சிறார்களுக்கு) Permithrin மருந்து தெளித்த நுளம்பு வலைகள் மற்றும் கதவு, யன்னல் வலைகளைப் பயன்படுத்தல்.

ஊ) நோய்ப் பரம்பலை கட்டுப்படுத்தும் நடவடிக்கைகளை எடுத்தல். நோயாளியிடமிருந்து ஏனையோருக்கு பரவாமல் நடவடிக்கை எடுப்பது அவசியம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நுளம்புகள் பெருகுவதைத் தடுத்தல்

டெங்கு நோயைப் பரப்பும் நுளம்புகள் ஒவ்வொரு வீட்டின் சுற்றுப் புறத்திலுள்ள நீர் தேங்கும் இடங்களில் இருந்து பரவுகின்றது.

அதனைத் தடுப்பதற்கு நாம் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் வருமாறு

அ) வீட்டுச் சூழலிலுள்ள நீர் தேங்கும் நிலைகளை ஒழித்தல்

ஆ) வீட்டிற்குள் வைக்கும் சாடிகள், கோப்பைகள் போன்றவற்றுள் நீர் நிலைத்து நிற்காமல் சுத்தப்படுத்தல்

இ) தண்ணீர் சேமித்து வைக்கும் பாத்திரங்கள் மற்றும் வாளிகளை மூடி வைத்தல்

ஈ) பாவித்து எறிந்த போத்தல்கள் மற்றும் பாத்திரங்களை சுற்றுச் சூழலிலிருந்து அகற்றி அழித்தல்.

மேலே தெரிவிக்கப்பட்டிருந்த முறைகளை கவனத்தில் எடுத்து நாம் எல்லோரும் செயற்பட்டால் டெங்கு நோயிலிருந்து எம்மை காப்பாற்றிக் கொள்ளலாம்.

"வருமுன் காப்போம்"

பொன்மொழிகள்.....

- தண்டனை கொடுப்பதற்கு தாமதம் செய் ஆனால் மன்னிப்பு கொடுப்பதற்கு யோசனை கூட செய்யாதே.
  – *அன்னை தெரேசா* –
- தோல்வியை ஒப்புக்கொள்ள தயங்காதே, தோல்வியிலிருந்து கற்றுக்கொள்ள வேண்டியது நிறைய இருக்கிறது.
  – *லெனின்* –
- பிராத்தனைகளை விடவும் மிகவும் உயர்ந்தது பொறுமைதான்...
  – *புத்தர்* –
- யாருக்காகவும் உன்னை மாற்றி கொள்ளாதே. ஒரு வேளை மாற நினைத்தால். ஒவ்வொரு மனிதர்களுக்காகவும் நீ மாற வேண்டி வரும்.
  – *கவியரசு கண்ணதாசன்* –

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இன்புளுவென்சா HINI (Influenzn HINI) காய்ச்சல் நோயிலிருந்து பாதுகாப்பது எப்படி

இன்புளுவென்சா HINI என்பது புளு (Flu) காய்ச்சல் போன்ற நோயாகும். இந்நோய் ஒருவரிலிருந்து இன்னொருவருக்கு மூக்கிலிருந்து வெளியேறும் சளி மற்றும் இருமும் போது வெளியேறும் கிருமிகள் மூலம் தொற்றுகிறது. இந்நோய் முன்னர் பன்றிக் காய்ச்சல் என்றழைக்கப்பட்டது. ஆயினும் இந்நோய் பன்றிகளி லிருந்து தொற்றுவதில்லை என்ற காரணத்தால் இப் பொழுது "பன்றிக் காய்ச்சல் என்றழைக்கப்படுவதில்லை. இது ஒரு புதிய வகை வைரஸ் கிருமியினால் ஏற்படும் நோய் ஆகையால் பெரும்பாலான மக்கள் இந்நோய்க்கான எதிர்ப்பு சக்தியை கொண்டிருப்பதில்லை. ஆகவே இந்நோய் மிகவும் வேகமாக பரவி வருகின்றது. இது சிறு பிள்ளைகள் மற்றும் இளம் வயதினர் மத்தியில் அதிகமாக பரவுகின்றது.

குணங்குறிகள்

பொதுவாக இது ஒரு சாதாரண நோயாகும் ஆகவே தேவையற்ற பதற்றம் அடையத் தேவையில்லை. பொதுவான குணங்குறிகளாவன.

1. காய்ச்சல்
2. தலையிடி
3. உடல் வலி
4. தொண்டை வலி
5. இருமல்
6. மூக்கிலிருந்து சளி வடிதல்
7. சில வேளைகளில் வாந்தி மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும்

இது சாதாரண தடிமன் போன்றது. ஆகவே மற்றைய இன்புளு வென்சா காய்ச்சல் வகைகளிலிருந்து வேறுபடுத்தி இனங்காண்பது கடினமானது. இந்நோய் சில நோயாளிகளுக்கு நியூமோனியா காய்ச்சலாக மாறக்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கூடிய வாய்ப்புண்டு. இவ்வாறு நியூமோனியா காய்ச்சலாக மாறுமிடத்து மூச்சு விடுதல் கடினமாக இருக்கும். மேலும் கடுங் காய்ச்சலாகக் காணப்படக் கூடும் அல்லது காய்ச்சல் காணப்படாமலும் நோய் கடுமையாகும்.

மேற்கூறிய குணங்குறிகள் காணப்படின் செய்யப்பட வேண்டியவை

1. குணங்குறிகள் அகலும் வரை நோயாளி படுக்கையில் ஓய்வெடுத்தல்.
2. சன நெருக்கடிமிகுந்த இடங்களைத் தவிர்த்தல் இது நோய் பரவுதலை தடுக்கும்.
3. போசாக்கு மிகுந்த உணவு வகைகளையும் அதிகளவு நீராகாரங்களையும் உட்கொள்ளுதல்.
4. குடும்ப வைத்தியரிடம் குணங்குறிகளுக்கான வைத்திய ஆலோசனை பெறுதல். சாதாரண நோய்க்கு விசேட வைத்திய சோதனைகள் மற்றும் வைத்தியசாலையில் தங்கியிருந்து சிகிச்சை பெறுதல் கைகளை அடிக்கடி கழுவுதல்.
5. சவர்க்காரம் கொண்டு கைகளை அடிக்கடி கழுவுதல்.
6. தும்மும் போதும், இருமும் போதும் கைக்குட்டையை உபயோகித்தல். பேப்பர் டிசு (Tissue) உபயோகிப்பின் அதை உரிய முறையில் அகற்ற வேண்டும். எக்காரணம் கொண்டு கைகளை உபயோகிக்கக் கூடாது. கைகளின் மூலம் மற்றைய இடங்களைத் தொடும் போது இவ் வைரஸ் மற்றைய இடங்களுக்கும் பரவக்கூடும்.
7. அரிதாக சிலரில் இந்நோய் முற்றி நியூமோனியாவாக மாறக் கூடும். அல்லது வலிப்பு ஏற்படக் கூடும். மேலும் தடுமாற்றம் மாறுபட்ட விழிப்புணர்வு ஏற்படக்கூடும்.

கீழ்க் காணப்படும் குணங்குறிகள் காணப்படின் வைத்திய ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

அ) கடுங்காய்ச்சல்

ஆ) மூச்சுவிடுதல் கடினமாதல்

இ) மாறுபட்ட விழிப்புணர்வு

ஈ) குணங்குறிகளின் கடுமை அதிகரித்தல்

உ) உடல் சோர்வு

இந்நோய்க்கு சிகிச்சை உண்டா?

இந்த நோய் பற்றிய ஆய்வுகள் நோய் முற்றிய நோயாளிகளுக்கும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நோய் ஆபத்து சாத்தியக் கூறுகள் அதிகமானவர்களுக்கும் மட்டுமே அவசியமாகும். ஆகவே எல்லோரும் பதற்றப்படவோ வைத்திய சோதனைகள் செய்ய வேண்டிய முன் அவசியமில்லை. இந்நோய் கடுமையாகுமிடத்து அதை எதிர்கொள்ளத் தேவையான வளங்களும் மருந்துகளும் நம் நாட்டில் உண்டு. ஆகவே இதைக் குறித்து கவலையடையத் தேவையில்லை.

அதிக கவனம் எடுக்க வேண்டியவர்கள் யார்?

1. கடுமையாக நோய் வாய்ப்படக் கூடிய சாத்தியக் கூறுகள் அதிகம் உள்ளவர்கள்.
2. 2 வயதிற்கு உட்பட்டவர்கள்
3. 65 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள்
4. கர்ப்பிணிகள்
5. நீரிழிவு ஆஸ்மா, சிறுநீரக நோய், புற்றுநோய் உள்ளவர்கள் பிரட்னிசலோன் (Prednisolone) மருந்து நீண்ட காலமாக பாவிப்பவர்கள்

ஆகவே நீங்கள் மேற்குறிப்பிட்ட குழுவைச் சேர்ந்தவராயின் அதிக கவனம் எடுக்க வேண்டும்.

இந்நோயிலிருந்து பாதுகாப்பது எப்படி

1. சன நெருக்கடி மிகுந்த இடங்களைத் தவிர்த்தல்.
2. சவர்க்காரம் கொண்டு அடிக்கடி கை கழுவுதல்
3. வாய் மற்றும் மூக்கு பகுதிகளை தேவையின்றி தொடுவதைத் தவிர்த்தல்.
4. மூக்கால் நீர் / சளி வடியும் நோயாளிகளிடமிருந்து குறைந்தது 1 மீற்றர் தூரம் தள்ளி நிற்றல்.
5. வீடுகளிலும் அலுவலகங்களிலும் யன்னல்களை திறப்பதன் மூலம் காற்றோட்டத்தை அிகரிக்கச் செய்தல்.
6. Mask உபயோகிப்பின் மூக்கையும் வாயையும் மூடக் கூடியதாக சரியான முறையில் அணியப்பட வேண்டும். தவறான உபயோகம் நோய் தொற்றும் சாத்தியக்கூறுகளை அதிகரிக்கும்.

நோய் தொற்றுதலை தவிர்க்க ஒரு சுகதேகி Mask அணிவதை பார்க்கிலும் நோயாளி நோய் பரவுதலை தடுக்க Mask அணிவது சிறந்தது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வரையறுக்கப்படாததும், தவிர்க்கப்படாததுமான உணவுகள்

- கோப்பி, தேநீர்
- பழச்சாறு, தக்காளி, தேசிக்காய் போன்றவை
- ரசம், மரக்கறி, பிளேன் சோடா
- தயிர், மோர்
- பச்சை இலைகள் மற்றும் காய்கறி வகைகள்
- கிழங்கு வகையல்லாத காய்கறி வகைகள், பச்சை இலைகள், ஊறுகாய்.

வரையறுக்கப்பட்ட அளவு எடுக்க வேண்டிய உணவு

- தானிய வகைகள்
- சுத்திகரிக்கப்பட்ட தானிய உற்பத்திப் பொருட்கள், கோதுமை மா (மைதா), ரவ்வை போன்றவை
- பச்சை அவரை போன்ற மரக்கறி வகைகள், பீற்றூட், பயிற்றங்காய், வாழைக்காய், கரட் போன்ற மரக்கறி வகைகள்.
- கொய்யா, வத்தகைப்பழம், தோடம்பழம், பப்பாசிப் பழம், அப்பிள், இனிப்புள்ள தேசி (பழுத்த) போன்ற பழங்கள் வரையறுக்கப்பட்ட அளவில் எடுக்கலாம். ஒன்று அல்லது சில துண்டுகள் மட்டும் நாளொன் றுக்கு (100 கிராம் அளவிற்கு).
- மீன், கோழி இறைச்சி போன்ற அசைவ உணவுகள் கிழமையில் 4 முறை எடுக்கலாம். ஆட்டிறைச்சி கிழமையில் ஒரு தடவை எடுக்கலாம். (நாளுக்கு 50 பிராம் அளவீட்டில்)
- முட்டை வெண்கரு அடிக்கடி எடுக்கலாம். ஆனால் முழுமையான முட்டை (சிவப்பு கருவும் சேர்த்து) கிழமைக்கு இரண்டு மட்டும் எடுக்கலாம்.
- சமையலில் பாவிக்கும் எண்ணெய் கனோலா, போஸ்ட்மன் அல்லது சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெய் நாளொன்றுக்கு 30 கிராம் அதாவது 4.5 தேக்கரண்டி அனுமதிக்கப்பட்டது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

முற்றாகத் தவிர்க்கப்பட வேண்டிய உணவு வகைகள்

- சீனி, தேன், பனங்கட்டி, குளுக்கோஸ், பாகு வகைகள் (Jam)
- இனிப்பான தின்பண்டங்கள் – லட்டு, பாயாசம், பழப்பாகு, ஐஸ்கிறீம் ஆகியன.
- சுத்தி செய்து அடைத்த மாப்பொருள் உற்பத்தி வகைள், கோன்பிளவர், கஸ்ராட் பவுடர், அறோட்டு மாப்பவுடர், வர்த்தக ரீதியான ஜெலி உற்பத்திப் பொருட்கள்.
- பேக்கரி உற்பத்திப் பொருட்கள் – கேக் வகைகள், கிறீம் சேர்க்கப்பட்ட பிஸ்கட் வகைகள்.
- கொழும்புச் சத்துள்ள டால்டா எண்ணெய் வகை, நெய் எண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய்.
- வேர் மரக்கறிகள் – கிழங்கு வகைள், உருளைக்கிழங்கு, மரவள்ளிக்கிழங்கு, வத்தாளக்கிழங்கு.
- உச்ச உணவுச்சத்துள்ள – வாழைப்பழம், மாதுளம்பழம், மாம்பழம், திராட்சைப்பழம், சப்போட்டா, கஸ்ராட், அப்பிள், விளாம்பழம், பலாப்பழம் போன்றவை.
- உலர்ந்த பழவகைகள் – பேரீந்து, முந்திரிகைப் பழவற்றல், கஸ்கொட்டை, வேர்க் கடலை போன்றவை.
- இனிப்புச் சேர்ந்த காற்றடைக்கப்பட்ட பான வகைகள் தம்சப், கம்பா, கோலா, பன்ரா ஆகியன.
- சீனி சேர்க்கப்பட்ட பழச்சத்து வகைள், சர்பத், பால் குலுக்கிய பான வகைகள்.
- ஹொர்லிக்ஸ், பூஸ்ட், போணட்விட்டா, கொம்பிளான் போன்ற பான வகைகள்.

சிபார்சு செய்யப்பட்ட உணவு வகைகள்

- உலர்ந்த நார்ப்பொருள் பச்சை இலை, மரக்கறி வகைள், பச்சை சலாது வகைகள்.
- முழுமையான கடலை, வறுத்த பெங்காலி கடலை.
- முழுமையான கோதுமை மா உணவு ஒரு நாள் உணவில் ஒருவேளை உணவாக பாவிப்பது நன்று.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அவதானக் குறிப்புக்கள்

உணவுகளுக்கிடையில் இடைவெளி இருத்தல் மிக முக்கியமான தாகையால் வேறு உணவு வகைகள் (அனுமதிக்கப்பட்ட) மூன்று வேளை உணவு வேளைக்கு இடையில் எடுக்கப்பட வேண்டும்.

பொன் போன்ற ஒரு நல்வாக்கு

"விருந்து இல்லை – விவாதமும் இல்லை"

மேற்குறிப்பிட்ட உணவு சம்பந்தமான பட்டியல் அனுமதிக்கப்பட்டவை அல்ல தடை செய்யப்பட்டவை என்று அமையாது குறிப்பிட்ட உணவுப் பிரிவுகளை மனதிற் கொண்டு ஒருவருடைய சொந்த விருப்பு வெறுப்பிற் கமைய உணவை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

உறவுகள் இனிக்க.....

- குறுகிய மனப்பான்மையை விட்டொழியுங்கள்.
- உண்மை எது பொய் எது என விசாரிக்காமல் இங்கே கேட்டதை அங்கே சொல்வதையும் அங்கே கேட்டதை இங்கே சொல்வதையும் விடுங்கள்.
- மற்றவர்களைவிட உங்களையே எப்போதும் நினைத்து கர்வம் கொள்ளாதீர்கள்.
- மற்றவர் கருத்துக்களை நடக்கின்ற நிகழ்ச்சி களைத் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளாதீர்கள்.
- சில நேரங்களில் சில சங்கடங்களை சகித்துத்தான் ஆக வேண்டும் என்று உணருங்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

புற்றுநோயைத் தவிர்க்க முடியுமா?

புற்றுநோயினால் பல நூற்றுக்கணக்கானோர் நம் நாட்டில் இறந்து கொண்டிருக்கின்றனர் இருதய நோயிற்கு அடுத்தபடியாக அதிக இறப்புக்கள் புற்று நோயினால் சம்பவிக்கின்றன. புற்றுநோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகளை இனங்காண்பதன் மூலம் இந்நோய் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம். இனங்காணப்பட்ட நோயாளருக்கு உரிய மருந்துகளைக் கொடுத்தல். சத்திர சிகிச்சை அல்லது கதிர் அல்லது இரேடியம் ஆகியவற்றுள் ஒன்றினையோ அல்லது அனைத்தையுமோ அளித்து நோயினை ஓரளவுக்குக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

இந்நோய் பற்றிய போதிய விளக்கமின்மையாலும் அல்லது பயம் காரணமாகவும் வைத்திய ஆலோசனை பெறத்தவறும் காரணத்தினால் நோய் முற்றி ஆபத்தடையும் போதுதான் எமது பிரதேசத்தில் அதிகமானோர் சிகிச்சைக்காக வைத்தியசாலையை நாடுகின்றனர். இப்படியான அவல நிலைமை ஏற்படும் போதுதான் தற்போது அனேகமானோர் சிகிச்சைக்காகச் செல்லும் துன்பகரமான நிலைமையை இன்று அவதானிக்க முடிகின்றது. எவ்வளவு காலத்திற்கு சிகிச்சை தாமதமடைகின்றதோ அதற்கேற்றவாறு மரணத்தின் ஆபத்தும் அதிகரித்துக் கொண்டே போக முடியும்.

புற்றுநோய் என்றால் என்ன?

உடல் பல உயிரணுக்களால் (கலங்கள்) ஆக்கப் பட்டது. சாதாரண நிலையில் உடலிலுள்ள கலங்கள் உடலின் தன்மை, தேவைக்கேற்ப ஒன்றுடன் ஒன்று இயல்பு பட வளருகின்றன. ஆனால் இக்கலங்களின் ஒழுங்கற்ற நிலையின் வளர்ச்சியே புற்றுநோயாகும். சில சமயங் களில் ஓர் கலம் அல்லது கூட்டாக ஓர் பகுதியில் உள்ள கலங்கள் அசாதாரணமான நிலையில் குருதி நிணநீர்ச்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சுரப்பிகள் ஏனைய இழையங்களில் வளர முடியும். இவ்விதமாக இந்நோய் உடலின் எப்பாகத்தையும் பாதிக்க முடியும். இந்நிலைமை ஏற்படும் போது உயிருக்கு ஆபத்தான நிலைமை ஏற்படுகின்றது என்பதை மறுக்க முடியாது.

ஆரம்ப அறிகுறிகள்

உடலில் மறைமுகமாக வளரும் இந்நோய் ஆரம்பத்தில் வெளிப்படையாகக் காட்டி நிற்காது. ஆனால் அனுபவ ரீதியாக பின்வரும் எச்சரிக்கை அறிகுறிகளுக்கும், புற்றுநோய்க்கும் மிக நெருங்கிய தொடர்புண்டு என்பதை அறிந்திருக்கின்றனர். அவையாவன

அ) ஆறாத புண் (குறிப்பாக வாய், நாக்கு, உட்கன்னம் அல்லது உதடு)

ஆ) அசாதாரணமான அல்லது தொடர்ச்சியான இரத்த ஒழுக்கு (விசேடமாக மாதவிடாய் நின்ற பெண்களுக்கு)

இ) அசாதாரணமான கட்டி அல்லது வளர்ச்சி (மச்சம்) குறிப்பாக பெண்களின் முலையில் முலைக்காம்பின் தோற்றம் மாறுபடல், முலைக்காம்பிலிருந்துஇரத்தம் கலந்த ஊனீர் வடிதல்.

ஈ) இடையறா அஜீரணம் அல்லது விழுங்குவதில் சிரமம்.

உ) இடையறா இருமல் அல்லது நீண்ட காலக் குரலடைப்பு

ஊ) வழமையான மலங்கழிக்கும் பழக்கத்தில் ஏதாவது மாற்றம்.

எ) உடம்பிலுள்ள காய் அல்லது மச்சத்தின் பருப்பம், நிறம் மாற்றமடைதல்.

ஏ) படிப்படியாக எடை குறைதல்.

இவ்வெச்சரிக்கை அறிகுறிகள் காணப்படின் அண்மையிலுள்ள வைத்தியசாலைகளை நாடுங்கள். தேவையேற்படின் தங்களை போதனா வைத்தியசாலைக்கு வைத்தியர்கள் அனுப்பி வைப்பர்.

புற்றுநோயை எப்படித் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்?

1. உடலின் எப்பாகத்திலும் தொடர்ச்சியான அழற்சி ஏற்படும் நிலைமை தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.
2. பிரசவத்தின் போது கருப்பையில் உண்டாகும் எல்லாக் காயங்களும் உடனடியாகச் சீர்செய்யப்படல் வேண்டும். தனிநபர் சுகாதாரம் பேணப்படல் வேண்டும்.
3. மார்பகங்கள் இயல்பாகச் செயற்படவிடல் வேண்டும்.
4. புகையிலை பாவிப்பதில் தன்னடக்கம் வேண்டும்.
5. தீராத மலச்சிக்கல் சீர்செய்யப்படல் வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

6. சுருங்கக் கூறின் உடலின் எவ்விழையத்தையும் அனாவசியமாக அழற்சியேற்படாது பாதுகாத்தல் வேண்டும்.

வாய் புற்றுநோயை நம் நாட்டில் எப்படித் தடுக்கலாம்

எமது பிரதேசத்தில் சம்பவிக்கும் புற்றுநோய்களில் 40% மானவை வாய்ப்புற்று நோயாகும். தடுப்பு முறைகளாவன

1. ஆடும் பற்கள், உடைந்த பற்கள் காலதாமதமின்றி சீர்செய்யப்படல் வேண்டும். அல்லது பிடுங்கப்படல் வேண்டும்.
2. நன்கு பொருத்தப்படாத போலிப் பல்வரிசைத் தகடுகள் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.
3. அண்ணம், உதடு, நாக்கு முதலியவற்றில் வெள்ளைப்படலம் தென்படின் வைத்தியரின் ஆலோசனை பெறப்படல் வேண்டும்.
4. சுண்ணாம்புடன் புகையிலை சேர்த்து வெற்றிலை, பாக்கு பாவிப்பது முற்றாக தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

உடலின் சகல பாகங்களையும் தாக்கும் இக் கொடிய வியாதியை ஆரம்பத்தில் இனங்காணல் மிகவும் அவசியம். இதன் மூலம் முற்றாக இந்நோயைத் தடுக்கலாம். மக்கள் மத்தியில் இந்நோய் சம்பந்தமான அறிவு வளர்க்கப்படல் வேண்டும். மேலும் வேண்டிய தகவல்களுக்கு வெளிக்களச் சுகாதார ஊழியர்களையோ அல்லது எமது புற்றுநோய்த் தடுப்புச் சங்கத்தையோ நாடவும்.

மகிழ்ச்சிக்கு 5 வழிகள்

1. உன்னை நேசித்து கொள்.
2. நல்லது செய்
3. எப்போதும் மன்னிப்பை கொடுக்க கற்றுக் கொள்
4. யாருக்கும் தீங்கு விளைவிக்காதே.
5. நேர்மையாக இரு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இந்நோய் Mycobacterium Tuberculosis எனும் கிருமியினால் பரவுகிறது.

நோயின் அறிகுறிகள்

1. நுரைஈரலில் ஏற்படும் கசரோகம் தொடர்ச்சியான இருமலினால் ஒருவரிலிருந்து மற்றவர்களுக்கு பரவும்.
   தொடர்ச்சியான இருமல் சளியுடன் இரத்தம் வெளியேறுவதால், நெஞ்சுநோ, மெலிவடைதல், இரவில் சாதாரண காய்ச்சல் வியர்வை.

2. நுரையீரல் அல்லா கசரோகம்
   மூளைக்கு பரவுதல், நிணநீர் சுரப்பிகள் வீங்குதல், எலும்புகளில் பரவுதல், மூட்டுக்கள், முதுகெலும்பு, குடலில், சிறுநீரகப் பகுதியில் பரவலாம்.

3. நோயை இனங்காணல்
   நோயாளியின் அறிகுறிகளை அவதானித்து அவரின் சளி, இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் உறுதிப்படுத்தலாம்.

4. "X" – கதிர் மூலமாகவோ கிருமிவளர்ப்பு (Culture) மூலமாகவோ இனங்காணலாம்.

5. சிகிச்சை முறைகள்
   பல மருந்துகள் தற்சமயம் இந்நோயை குண மாக்க பயன்படுத்தப்படுகின்றன. நோயின் தன்மையை பொறுத்து குறுகிய / நீண்ட கால சிகிச்சையினால் குணமாக்கலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நோய் தடுப்பு முறைகள்

1. ஆரம்பத்தில் ஒரு குழந்தை பிறந்தவுடன் B.C.G. Vaceine ஏற்றுதல் மூலம் நோய்வராமல் தடுக்கலாம்.

2. தற்சமயம் எமது பகுதிகளில் வறுமை, நெருக்கமான சூழலில் குடியிருத்தல் இந்நோய் பரவ உதவுகின்றது. சத்துணவை உட்கொள்ளாததனால் வறிய மக்கள் இந் நோய்க்கு முகம் கொடுக்க வேண்டியுள்ளது.

3. எமது பகுதிகளில் வாழும் மக்களின் வாழ்வாதாரத்தை மேம் படுத்தும் நடவடிக்கைகளினால் கசரோகம் மற்றும் தொழுநோய் போன்றவற்றை கட்டுப்படுத்தலாம்.

நற்சிந்தனைகள்

- நீ எந்த அளவிற்கு இறைவனை நாடுகிறாயோ அந்த அளவிற்கு உன் பலவீனங்கள் உன்னை விட்டு நீங்கிப் போகும், நீ செய்ய வேண்டியதை முழுமனதோடு செய்து விட்டுப் பலனை இறை வனிடம் விட்டுவிடு

- யாரேனும் குறை கூறினால் அது உண்மையாக இருந்தால் உன்னைத் திருத்திக்கொள். பொய்யாக இருந்தால் சிரித்துப் பொருட்படுத் தாமல் விட்டுவிடு.

- உண்மை சொல்லப் பழகிக்கொள்ளுங்கள். உறுதியை நெஞ்சில் தேக்கிக்கொள்ளுங்கள். திறமைகள் தாம் அறிவு என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தற்பொழுது எமது பகுதிகளில் வயிற்றோட்டம் பரவி வருகின்றது. இதனை இருவகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. இரத்தம் சீதம் கலவாத வயிற்றோட்டம்
2. இரத்தம் சீதம் கலந்த வயிற்றோட்டம்

முதலாவதிற்கு காரணிகளாவன

Enterotoxigenic. Escherichia coli, Non Typhi Salmonella, Yersina enterocolltic, Vibrio cholerae.

இரண்டாவதிற்கு காரணமானவை

Shigella, Amoebiasis, Compulobactor jejuri, Enteroinvasire Escherichia coli.

நோய் பரவும் முறை

அசுத்தமான நீரை உட்கொள்ளுதல், அழுக்கான கைகள், உணவு அசுத்தமடைதல்.

வயிற்றோட்டத்தின் குணங் / குறிகள்

1. சடுதியாக ஏற்படும்
2. சத்தி அல்லது ஓங்காளம்
3. மலத்தில் இரத்தம் சீதம் காணப்படுதல்
4. காய்ச்சல்

வீட்டில் ஆரம்ப சிகிச்சை முறைகள்

1. வழமையிலும் பார்க்க கூடுதலான நீராகாரம் கொடுக்க வேண்டும்.
2. ஓட்ஸ், கஞ்சி, இளநீர், இலகுவில் செமிக்கக்கூடிய உணவு அல்லது பால்.
3. தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பிள்ளையாயின் தொடர்ந்து கொடுத்தல், மேற்குறிப்பிட்ட முறையில் வீட்டு

கவனிப்பில் வயிற்றோட்டம் குறையாது விட்டால் (இரு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நாட்களுக்குள்) அல்லது பின்வரும் அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் தகுதிவாய்ந்த வைத்தியரை நாடவும்.

1. பலமுறை தண்ணீராக மலம் வெளியேறுதல்
2. தொடர்ச்சியான சத்தி
3. கடுமையான தண்ணீர் விடாய்
4. உணவு, நீர், ஆகாரம் மிகக் குறைவாக எடுத்தல்
5. தொடர் காய்ச்சல்
6. மலத்தில் இரத்தம், சீதம் காணப்படுதல்

மேற்குறிப்பிட்டவற்றை எமது மக்கள் கவனித்து நடந்தால் எமது பகுதியில் வயிற்றோட்டம் பரவாது தடுக்கலாம்.

வளமான வாழ்விற்கு

"அழகான முகத்தை தேடாதே!
அது உன் வாழ்வில் ஏமாற்றத்தை உண்டாக்கும்!
அன்பான இதயத்தை தேடு!
அது உன் வாழ்வில் ஏற்றத்தை உண்டாக்கும்!
நூல்களைக் கற்கலாம் சொற்பொழிவுகளைக்
கேட்கலாம் பல மணி நேரம் தொடர்ந்து பேசலாம்.
ஆனாலும் அனுபவமே சரியான ஆசான்
அதுவே உண்மையான கல்வி.
துன்பத்திலும் இன்பத்திலும் நீ நினைவில் கொள்ள
வேண்டிய ஒரு உண்மையான விஷயம்
இந்த நிமிடம் நிரந்தரம் இல்லை."

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நெருப்புக் காய்ச்சல் (Typhoid)

நோய்க்காரணி : Salmonella typhi

ஏற்படும் முறை

குடல் மூலமாக கிருமி உடலினுட் சென்று நிணநீரின் மூலம் இரத்தத்துடன் சேருகின்றது. இது அசுத்த நீர, உணவு, கைகள் மூலமாக உடலுக்குள் செல்லுகின்றது.

நோயின் அறிகுறிகள்

1. ஒரு கிழமைக்கு மேல் தொடர் காய்ச்சல், தலையிடி, உடல் மெலிவு, நித்திரையின்மை, ஓங்காளம், மூக்கில் இரத்தக் கசிவு
2. வயிற்று நோ, வயிற்றோட்டம் அல்லது மலச்சிக்கல், வயிறு கலக்கநிலை
3. கடும் பலவீனம்
4. கல்லீரல் வீக்கம், நாடித்துடிப்பு காய்ச்சல் இருந்தும் வழமையாக இருத்தல்

தகுந்த வைத்தியரிடம் ஆரம்பத்தில் காட்டி சிகிச்சை பெறுதல் நன்று. இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் நோயை உறுதி செய்யலாம்.

சிகிச்சையும் பராமரிப்பும்

1. நோயாளியை தனிமைப்படுத்துதல்
2. சிகிச்சை முறையை பின்பற்றுதல்
3. மருந்துகளை உரிய முறையில் கொடுத்தல்

நோய் ஏனையோருக்கு பரவாது தடுத்தல்

1. உரிய முறையில் நோயாளியின் மலத்தை அகற்றுதல்
2. கைகளைக் கழுவியபின் உணவு எடுத்தல்
3. சுத்தமான நீரை உட்கொள்ளுதல்
4. தடுப்பு மருந்து தேவையேற்படுபவர்களுக்கு கொடுத்தல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இதனை (Zoonotic Disease) என அழைப்பர். மனிதனுக்கு வீட்டில் அல்லது காடுகளில் வசிக்கும் பிராணிகளிலிருந்து பரவும் வியாதிகளாகும். அதில் எலிக்காய்ச்சல் எலிகள் மற்றும் மூஞ்சுறு போன்ற வற்றினால் பரவுகின்றது.

பரவும் முறை

தோல் மூலமாக, வாய் மூலமாக, குளிக்கும் பொழுது அல்லது நேரடி தொடர்பில் பரவுகின்றது.

நோய் அறிகுறிகள் இருவகையாகப் பிரிக்கலாம்

1. சாதாரணமாக மூன்று கிழமை நோய் அரும்புக் காலம் எடுக்கும். பின்வரும் அறிகுறிகள் காணப் படும்.
   - அ) கடும் காய்ச்சல், குளிருடன் கூடியது
   - ஆ) தசைகளில் நோவு
   - இ) ஓங்காளம், சத்தி
   - ஈ) இருமல், சளி, நெஞ்சு நோ
   - உ) கண்களில் இரத்தம் வெளியேறுதல், கசிதல், கல், மண்ணீரல் பெருத்தல்.

ஆறு நாட்களுக்குள் தகுந்த சிகிச்சை எடுக்காது விட்டால் மூளைக்காய்ச்சலாக தசை அழற்சி ஏற்படும்.

2. கடுமையான நிலைமை

கடும் காய்ச்சலாக ஆரம்பித்து சில நாட்களில் கல்லீரல், மண்ணீரலில் தாக்கம் அதிகரித்து செங்கண்மாரி, நிணநீர் சுரப்பிகள் வீங்கும். சிறுநீரகம் பாதிக்கப்பட்டு விக்கல் மற்றும் இரத்தம் பல உறுப்புக்களில் வெளியேறும். இருதயத்தில் தாக்கம் ஏற்பட்டு மரணம் சம்பவிக்கலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தகுந்த வைத்தியரிடம் சிகிச்சையை ஆரம்பத்தில் எடுத்தால் பூரண சுகமடையலாம்.

நோய்த் தடுப்பும் கட்டுப்பாடும்

1. ஆறுகளில் குளங்களில் குளிப்பதை குறிப்பாக மழை காலத்தில் தவிர்த்தல்.
2. எலிகளை ஒழிக்கும் நடவடிக்கை
3. சூழல் சுகாதாரம் பேணப்படுதல்
4. தடுப்பு மருந்து சூழல் சுகாதாரப்பகுதி கீழ்மட்ட ஊழியர்களுக்கு ஏற்றுதல்

வளமான வாழ்விற்கு

"தூய்மையாக இருப்பதும் மற்றவர்களிற்கு நன்மை செய்வதும் தான் எல்லா வழிபாடுகளினதும் சாரமாகும். தீமை செய்பவன் தனக்கும் மற்றவர்களுக்கும் தீமை செய்கிறான். நன்மை செய்பவன் தனக்கும் பிறர்க்கும் நன்மையே செய்கிறான். உடலும் உள்ளமும் தூய்மையின்றி கோயிலுக்கு போவதும் இறைவனை வழிபடுவதும் பயனற்றதாகும். நேர்மையுடனும் தைரியமாகவும் பக்தி சிரத்தையுடனும் வாழ்ந்தால் இறைவனை அடைவது உறுதி."

– சுவாமி விவேகானந்தர் –

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Rickettsiosis எனப்படும் நோய்கள் தெள்ளுகளி னால் பரப்பப்படுபவை. இதில் எமது பகுதி களில் 03 வகை யானவை காணப்படும்.

a. Epidemic Typhus
b. Spotted fever
c. Scrub typhus

நோய் அறிகுறிகள்

1. சடுதியாக ஏற்படும் காய்ச்சல் +39°C க்கு மேல் காணப்படும்.
2. கடுமையான தலையிடி, தசை நோ
3. 3 – 5 நாட்களுக்குப் பின் சருமத்தில் சிகப்பு புள்ளிகள் ஏற்படும்
4. இரத்த அழுத்தக் குறைவு, தலைச்சுற்று
5. நெருப்புக் காய்ச்சல் போல் இயலாத்தன்மை, மனம் குழம்பிய நிலை
6. கறுப்பு நிறத்தினாலான புண் கடித்த இடத்தில் காணப்படும்

மேற்கறிப்பிட்ட அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் உடன் தகுந்த வைத்தியரிடம் சிகிச்சை பெறுதல் வேண்டும்.

நோய் தடுப்பு முறைகள்

1. உடலில் பேன், தலையில் பேன் வராமல் இருக்க நடவடிக்கை எடுத்தல்.
2. எலிகள் மற்றும் தெள்ளுகளை அகற்றல்
3. தொற்று கடிக்காமல் மருந்து பாவித்தல்
4. உள் தடுப்பு மருந்தை எடுத்தல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Human Immunodeficiency Virus எனும் கிருமியினால் எயிட்ஸ் நோய் ஏற்படுகின்றது. இருவகை கிருமிகளினால் HIV I, HIV 2 எனப்படுகின்றது. எமது பகுதிகளில் HIV I தான் காரணி, இக்கிருமியினால் எமது உடலில் நோயை எதிர்க்கும் குருதிக் கலங்கள் தாக்கப்படுகின்றன.

எயிட்ஸ் நோயின் வளர்ச்சிப் படிகள்

- 01வது படி ஆரம்பத் தொற்று ஏற்பட்டு 15 நாட்கள் தொடக்கம் 03 மாதத்திற்குள் நிணநீர் சுரப்பிகள் வீங்கும்.
- 02வது படி வெளிப்படையாக இருக்காது ஆனால் உடலில் கிருமி பரவும். நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை குறையும். சில மாதங்கள் முதல் 10 வருடம் வரை வெளிப்படையாக தெரியாமல் இருக்கலாம்.
- 03வது வெளியில் தெரியும் நோயின் குணங் குறிகள் நோய் எதிர்க்கும் தன்மை குறைவதினால் சந்தர்ப்பவாத நோய்கள் தென்படும்.
- 04வது முழுமையான AIDS நோயாக மாறி கடுமையான நோய் கண்டு இறப்பு ஏற்படும்.

நோயின் அறிகுறிகள்

- ஆரம்பத்தில் நிணநீர்ச்சுரப்பிகள் வீங்குதல், சாதாரண தொற்றுக்களும், இலகுவில் மாறாத்தன்மை
- அடுத்த கட்டத்தில் நிறை குறைதல் 100% கூடுதலாக
- சருமத்தில் கடி, சிரங்கு, வாய்ப்புண், அழிச்சவ்வுகளில் புண், வெண்படலம் ஏற்படும்.
- பொக்குளிப்பான் போன்ற நோய்கள்
- திரும்பத்திரும்ப இருமல், சளிக்காய்ச்சல் தோன்றுதல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அடுத்த கட்டம்

கடுமையான தேக மெலிவு, தொடர்ச்சியான வயிற்றோட்டம், தொடர்ச்சியான காய்ச்சல், வாய் முழுவதும் வெண்படலம், இனவிருத்தி உறுப்புக்களில் நோய் ஏற்பட்டு நோயின் நிலைமை மோசமடைந்து மரணம் சம்பவிக்கலாம். இந்த நிலையில் உடலின் எல்லா முக்கிய உறுப்புக்களிலும் தாக்கம் ஏற்பட்டு உடல் செயலற்றுப் போகும் நிலை ஏற்படுகின்றது.

நோயை இனங்காணுதல்

இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் ஆரம்ப கட்டத்திலிருந்து சகல கட்டங்களிலும் உறுதிப்படுத்தலாம். Elisatesi மூலம் பல கட்டங்களில் நோயை உறுதிப்படுத்தலாம். இந்த சோதனை தொடர்ச்சியாக குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு செய்தால் நோய்த்தொற்று உள்ளதை உறுதிப்படுத்தலாம்.

சிகிச்சை முறைகள்

பலவகையான மருந்துகளைப் பண்படுத்தி நோயைக் கட்டுப்படுத்தலாம். (highly active anti retroviral therapy). குறிப்பிட்ட வைத்தியமுறை நிலைமைக்கு ஏற்றவாறு பயன்படுத்தப்படுகிறது. உடலில் ஏற்படும் அறிகுறிகளுக்கு ஏற்றவாறு சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது. சந்தர்ப்ப தொற்றுக்கள் (Opportunities infections) ஏற்படும் பொழுது அதற்கேற்ற மருந்தைக் கொடுக்கலாம்.

HIV தொற்று பரவுதலைத் தடுக்கும் முறை

Sexual Transmission முக்கியமான பாலியல் தொடர்பினால் இந் நோய் பரவுகின்றது. தம்பதிகள் வாழ்க்கையில் ஒருவருக்கு வந்தால் மற்றவருக்கு ஏற்படும்.

பரவும் முறை

1. தொடர் கடந்தகால யுத்தம் அதன் பின் ஏற்பட்ட நடத்தை மாற்றத்தினால் எமது பகுதிகளில் வற்புறுத்தலால் பெண்கள், பெண் பிள்ளைகள் பாலியத் தொடர்புக்கும் உட்படுத்தப்படுவதைக் காண்கிறோம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உடனடியாக அவர்களை பரிசோதித்து சிகிச்சை (48 மணித்தியாலத்திற்குள்) அளித்தால் அவர்களை HIV தொற்றிலிருந்து காப்பாற்றலாம். (Post exposure prophylaxis)

2. Transmission Through Blood and Blood Products இரத்தம் வழங்கும் போது, இரத்தநாளம் மூலமாக மருந்தேற்றும் போது, ஊசி போடும் பொழுது, சத்திரசிகிச்சையின் போது பரவும். தகுந்த தொற்று நீக்கம் மற்றும் இரத்தம் வழங்குபவரை பரிசோதனை செய்தல் நோய் பரவாமல் இருக்க உதவும்.

3. Mother to child Transmission
Aids நோயுள்ள பெண் குழந்தை பிரசவித்தால் குழந்தை பிறக்கும் போது அல்லது பாலூட்டும் போது நோய் பரவலாம்

4. Nosocomial Transmission
குறிப்பாக சிகிச்சை முறைகளில் மருந்து ஊசி மூலம் ஏற்றல் தோலில் வைத்தியர்களுக்கும், தாதி உத்தியோகத்தர்களுக்கும் காயங்கள் ஊடாக தொற்று ஏற்படலாம்.

இவற்றை நல்ல முறையில் தொற்று நீக்கிய உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தி தம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

பின்வரும் முறைகளில் நோய் பரவாது

1. உமிழ்நீர் மூலமாக (முத்தமிடல்)
2. நுளம்பு மூலமாக (கடி)
3. சுவாசம் மூலமாக
4. நீரினால், உணவினால், தொடுவதினால் உடைகளினால் சமையல் பாத்திரத்தின் ஊடாக

மேற்குறிப்பிட்ட விடயங்களை நன்கு அறிந்து எம்மையும் எமது குடும்பம், சமூகத்தையும் பாதுகாப்போமாக.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

முதன் முதல் 1952 ஆம் ஆண்டு இனங்காணப் பட்டு சில நாடுகளில் சாதாரண நோயாகக் காணப்பட்டது. அண்மையில் அமெரிக்கக் கண்டத்திலும் வேறு சில நாடுகளிலும் வேகமாகப் பரவி வருகின்றது. எமது நாட்டிற்கும் வரக்கூடிய அபாயம் இருக்கின்றது.

நோய் பற்றிய விளக்கம்

இது டெங்கு வைரஸ் போல் Aedes வர்க்க நுளம்பினால் பரவும் நோயாகும். ஆரம்ப அறிகுறிகள் டெங்கு போல் இருக்கும். சாதாரண தடிமன், காய்ச்சல் மாதிரியிருக்கும். இதன் ஆபத்து கர்ப்பிணிகளுக்கு கூடுதலாக இருக்கும்.

நோய் அறிகுறிகள்

1. இது ஆரம்பத்தில் தடிமன், காய்ச்சல் மாதிரி குணங்குறிகள் இருக்கும்.
2. கண்கள் சிவந்து மூட்டுக்கள், தசைகளில் நோ இருக்கம்.
3. கர்ப்பிணித் தாய்மாரில் காணப்பட்டால் அவருக்குப் பிறக்கும் குழந்தை பாரதூரமான மூளை நரம்புத் தாக்கத்துடன் பிறக்கும்.
4. இதுவரை மரணங்கள் அறிவிக்கப்படவில்லை

நோய் பரம்பலும் எமது நாட்டிற்கு வரக்கூடிய ஆபத்தும்

தற்சமயம் தென்அமெரிக்க நாடுகளில் ஆயிரக் கணக்கானவர்கள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். வட அமெரிக்கா உட்பட 23 நாடுகளில் இது பரவலாகக் காணப்படுகிறது. இலங்கையர் அங்கிருந்து இங்கு நோயுடன் வந்தால் இங்கு டெங்கு போல் பரவும் ஆபத்தை உருவாக்கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நோய் தடுப்பு முறைகள்

1. இதுவரைக்கும் நோய்தடுப்பு மருந்துகளோ, ஊசியோ கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை.
2. பாதிக்கப்பட்ட நாடுகளிலிருந்து வருபவர்களை அவதானித்து காய்ச்சலுடன் குறிப்பிட்ட குணங்குறிகள் ஏற்பட்டால் அவரைத் தனிமைப்படுத்தி தகுந்த சிகிச்சை அளித்தல் வேண்டும்.
3. இந்நோய் நுளம்பினால் பரவுவதால் அவரை நுளம்பு கடிக்காதவாறு அதற்குரிய முறைகளைப் பயன்படுத்துதல் வேண்டும்.
4. நுளம்பு கடித்தால் அவரிலிருந்து ஏனையோருக்கு நோய் பரவுமாகையால் நுளம்புக் கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகள் இந்நோய் பரவாதிருக்க உதவும்.

பத்திரிகைத் தகவல்

"மனிதன் தன்னைவிட சக்தி உள்ளவன் இல்லை என்று நினைக்கிறான்! ஆனால் காலத்துக்குக் காலம் இயற்கை யார் சக்தி கூடியவர் என்று காட்டுகின்றது. இயற்கை அழிவுகளும், உலக ரீதியாக பரவும் நோய்களும் ஏற்பட்டு மனிதனை இயலாதவனாக்குகின்றது! நுண்ணுயிர்க் கிருமிகளினால் ஏற்படும் மரணங்கள் மனிதனை இவ்வுலகிலிருந்து அழிக்கும். சக்தி கொண்டது. என்பதையும் இறுதியில் மனித குலத்தையே அழிக்கும் என்பதையும் ஞாபகப்படுத்துகின்றது."

(டெயிலி நியூஸ் பத்திரிகை ஆசிரியர் தலையங்கத்திலிருந்து)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பொதுமக்களுக்கும் சுகாதார சேவையாற்றுபவர்களுக்கும் ஒரு பொதுவான வேண்டுகோள்

இலங்கை ஒரு வறிய நாடு அதில் வடக்கு கிழக்குப் பகுதிகளில் கடந்த 30 வருடங்களுக்கு மேலாக ஏற்பட்ட சூழ்நிலையால் எமது மக்கள் பல இன்னல்களுக்கு முகம் கொடுக்க ஏற்பட்டது. நாங்கள் தற்சமயம் முகங்கொடுக்கும் பிரச்சனைகளை உலக சுகாதார நிறுவனம் 1980 ஆண்டு எமது நாடு போன்ற வறிய நாடுகளின் பிரச்சனைகளை ஆராய்ந்து (Health for all by 2000) சகலருக்கும் சுகாதாரம் 2000 ஆண்டின் என்ற ஒரு நிகழ்ச்சி திட்டத்தை வகுத்து அதை பின்பற்ற 21 விடயங்களையும் முன்வைத்தது அதில் அடங்குபவை. (ஒரு மனிதனுக்கு தேவையான அனைத்து விடங்களும் அடங்கியது).

அதில் முக்கியமானவை

1. ஆரம்ப சுகாதார கவனிப்பு
2. சுகாதாரக் கல்வி
3. சூழல் சுகாதாரம்
4. பாதுகாப்பான குடிநீர்
5. தொற்றுநோய் தடுப்பும் கட்டுப்பாடும்
6. தொற்றாத் தன்மையுடைய நோய் தடுப்பும் கட்டுப் பாடும்
7. உளரீதியான பாதுகாப்பு, கட்டுக்கோப்பான குடும்பம், சமூகத்தை உருவாக்குதல்
8. விபத்துக்களைத் தவிர்த்தல்

இந்த தீர்மானங்களின் நோக்கங்கள் ஒரு மனித வாழ்க்கை நன்கு அமைய வழிகாட்டியாக இருந்தது. அந்த தீர்மானத்துக்கு அமைய நாம் சுகாதார சேவைகளை முன்னெடுத்தோம். நாட்டின் பொருளாதார வளங்கள் இயற்கை வளங்கள், மனிதவளம், பயன்படுத்தி முன் னேற்றம் காணப்பட்டது. துரதிஷ்டவசமாக உள்நாட்டு யுத்தநிலை ஏற்பட்டு மேற்குறிப்பிட்ட விடயங்களின் நன்மைகள் பாதிக்கப்பட்டன. ஆனாலும் எமது பகுதியில் சிறப்பாக அமைந்தது. இயன்றளவு தேவையற்ற

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மரணங்கள், அங்கவீனத்துவம் தவிர்க்கப்பட்டது. மக்கள் வழங்கப்பட்ட நோய் தடுப்பு, கட்டுப்பாடு, புனர்வாழ்வு முதலுதவி சேவைகளை நன்கு பயன்படுத்தினார்கள்.

தற்சமயம் இருக்கும் நிலை

சமூக சீர்குலைவுகள், இடம்பெயர்ந்த வாழ்க்கை, நவீன தொழில்நுட்பம் (Face book), சுகாதார சேவையில் ஆரம்ப சுகாதார சேவையின் முக்கியத்துவம் உணரப்படாமை, குடும்பச் கட்டமைப்பு சீர்குலைதல், புதிய கலாசார நடத்தை, யுத்தத்தின் பின் காணப்படும் நெருக்கீட்டு நிலை, குறிப்பாக யுத்தம் முடிந்த பின் ஏற்பட்டுள்ள மேற்குறிப்பிட்ட நிலைகளுக்கு நாம் சிந்தித்து செயலாற்ற வேண்டிய காலம் வந்துவிட்டது. போதைவஸ்துப் பாவனை மதுபாவனைக்கு அடிமையாதல், பாலியல் நோய்கள், குறிப்பாக எயிட்ஸ் நோய், குடும்ப உளவியல் சீர்குலைவு, பாதுகாப்பின்மை, மக்களிடையே ஏற்படு நிலை குறிப்பாக இளம் வயதினர் பாதிக்கப்படுவதை காண்கிறோம். இவை 2009க்கு முன்னர் கட்டுப்பாட்டில் இருந்தன. இந்நிலை தொடர்வது மக்களுக்கு பாரிய பின்னடைவை ஏற்படுத்தி நலிவுற்ற சமுதாயமாக நாம் மாறுவதைத் தடுத்தல் வேண்டும். அத்துடன் உடன் நடவடிக்கை எடுக்காவிட்டால் எமது இனத்தின் தனித்துவம் அழிந்து போகும்.

நாம் செய்ய வேண்டியது என்ன?

1. எமது மக்களையும் இணைத்து சேவைகளை முன்னெடுத்தல் அவசியம். மக்களின் ஆதரவு இல்லாத சேவை பயன்பாடு மிகவும் குறைவு. இதில் கல்வி நடவடிக்கை சேவைக்கு முன் அவசியம்.
2. சமூகத்தில் காணப்படுகின்ற பிரச்சனைகளை அந்தந்த மக்கள் பகுதிகளுக்கு விளக்கி நாம் எடுக்கவிருக்கும் நடவடிக்கைகளுக்கு ஒத்துழைப்பு வழங்கச் செய்தல் வேண்டும்.
3. அண்மைக் காலத்தில் சட்டங்கள் பல ஏற்படுத்தப்பட்டன. அதைப் பயன்படுத்தி மக்களை வற்புறுத்தி வாழ்விடங்கள் கடைகள் ஆகியவை சட்டத்துடன் இணைந்தவர்களுடன் வீடுகள், கடைகளைத் தரிசித்து சட்ட நடவடிக்கை எடுப்பதால் நிலமை சீராகாது. சட்டம் என்பதை மனிதனுக்கு வழிகாட்டியாக பயன்படுத்தி கல்வி நிகழ்ச்சிகளை நடத்தினால் அதை மக்கள் பின்பற்றுவார்கள்.
5. இளைஞர்கள், யுவதிகளில் காணப்படும் நோய்கள், உளத்தாக்கம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அவர்களுக்கு விசேட நடைமுறைக்கு ஏற்ப கல்வித் திட்டங்களை உருவாக்கி அவர்கள் ஏற்றுக் கொள்ளும் வகையில் சேவைகளை நடைமுறைப்படுத்துதல் அவசியம். 2009க்கு முன்னர் மிகவும் கஷ்டமாக யுத்த நிலையில் பாடசாலையில் இருந்து விலகும் நிலையில் உள்ள மாணவ மாணவிகளுக்கு இனவிருத்தி சுகாதாரம் சம்பந்தமான கல்வி நிகழ்ச்சிகள் மிகவும் பலன் தந்துள்ளது.

சுகாதார சேவைகளைப் பொறுத்தமட்டில் பின்வரும் விடயங்களில் கூடிய கவனம்செலுத்தி நோய்களில் இருந்து மக்களைக் காப்பாற்றுதல் வேண்டும்.

1. சுகாதாரக் கல்வி
2. சூழல் சுகாதாரம்
3. தொற்றும் தன்மை நோய் தடுப்பு/ கட்டுப்பாடு
4. தொற்றாத தன்மை நோய் தடுப்பு / கட்டுப்பாடு
5. உளச் சுகாதாரம், இனவிருத்தி பிரச்சனைகள் பாலியல் நோய்கள், குடும்ப உறவுகளை மேம்படுத்தல்.
6. விபத்துக்களை தவிர்த்தல், வன்முறை கலாசாரத்தை இல்லாமல் செய்தல்.

எமது முக்கியமான மேற்குறிப்பிட்ட நடவடிக்கைகளை நடைமுறைப் படுத்த அதிக பணவசதி தேவையில்லை. அவை நடைமுறைப்படுத்தும் உணர்வு எல்லோருக்கும் உருவாக்க வேண்டும்.

"இருளைப் பற்றி முறையிடாமல் ஒளியை ஏற்றவும்"

'Don't complain of darkness light a candle' என்பதற்கு அமைய நோய் வந்தபின் சிகிச்சை அளிப்பதிலும் பார்க்க அது வருமுன் காப்பது சிறந்தது.

சுகாதாரத்துடன் சம்பந்தப்பட்ட சகல ஊழியர்களும் சேவை மனப்பான்மை யுடன் செயலாற்றி எம்மக்களை வழி நடத்த வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வைத்திய கலாநிதி இராஜசிங்கம் தெய்வேந்திரன் அவர்கள் யாழ்ப்பாண மாநகராட்சி மன்ற சைவசமய விவகாரக்குழுவின் தலைவராக இருந்த காலத்தில் 'நல்லைக்குமரன்' மலருக்காக எழுதிய கட்டுரைகளிலிருந்து சில பகுதிகள்

வாழ்வில் சைவம் (1995)

இவ்வுலகில் நாம் தாய், தந்தை, குரு, தெய்வம் பேணி – போற்றிவாழ வேண்டும். "அன்னனையும் பிதாவும் முன்னறி தெய்வம்" என்னும் முன்னோர்வாக்கு சிந்தித்து நடந்தால் உயர்வு தரும். பிதாமாதாக்களைவிட வேறோர் தெய்வம் மக்களுக்கு இல்லை. தாயே கோயில் – தந்தையே மந்திரம் என்று அவர்களைப் போற்றி வாழ வேண்டும். நம் தாய் தந்தையரைப்போல சிறந்த பொருள் உண்டாயதுமில்லை, உண்டாகப் போவதுமில்லை. "தந்தை மகற்கு ஆற்றுமுதவி அவையத்து முந்தியிருப்பச் செயல்". அவர்களிற் மகன் ஆற்றும் நன்றி – "மகன் தந்தைக்கு ஆற்றும் உதவி இவன் தந்தை எந்நோற்றான் கொல் எனும் சொல்" இச் சொல்லைப் பெற்றுக் கொடுப்பது தான். "தன்மகனைச் சான்றோன்" எனக் கேட்குந் தாயானவள் அவனைப் பெறும் பொழுது தான் அனுபவித்த துன்பங்களையே மறந்துவிட்டு இன்பமடைகிறாள். நாம் ஆறுதலாக, அமைதியாக, சிந்தித்து கற்க வேண்டும். அதுவும் 'கசடறக்கற்க" என்று வள்ளுவர் கூறியுள்ளதை சிந்தித்துக் கற்க வேண்டும். அதன்படி ஒழுக வேண்டும்.

பெற்றோர் செய்த நன்றியை மறக்காது வாழ்வது பிள்ளைகள் கடனாகும். வயோதிப காலத்தில் அவர்கள் மனம் வருந்தி வாழ இடமளிக்காதிருப்பது மகனது கடன். எக் கருமத்தை எவர் ஆரம்பித்தாலும் பெற்றோரை வழிபட்டு அவர் ஆசியுடன் ஆரம்பிப்பதே சிறப்பும் நன்மையும் தரும். பெற்றோருக்குச் செய்யும் பணிவிடை நிச்சயமாக பலன் தந்துதான் தீரும். பெற்றோரைப் போற்றி வாழ்தல் வேண்டும். அப்படி வாழ்பவர் நிச்சயமாக பரம்பொருளின் அன்புக்கு – அருளுக்குப் பாத்திரனாவான்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எங்கள் மன இருளைப் போக்குவது அறிவு. அந்த அறிவைத் தருபவர் குரு. பெற்றோர் தருவது உணவு. உணவு உடம்பை வளர்க்கும். ஆன்மாவை வளர்ப்பது குரு தரும் ஞானம். இந்த ஞானம் எங்கள் பிறவிகள் தோறும் தொடர்வதாகும். பரம்பொருளை வழிபட்டு நலம் பெற்றுவாழ அறிவைத் தரும் குருவைப் போற்றி வாழ வேண்டும். எவருக்கும் தீங்கை இழைத்து அறிவைத் தேடத் தேவையில்லை. அறிவுச் செல்வம் நாம் குருவிடமிருந்து பெறும் பெரும்பேறு. "எழுத்தறிவித்தவன் இறைவனாகும்" என்ற சொற்படி குருவை மனிதனாகக் கொள்ளாது தெய்வமாக கொண்டு நடக்க வேண்டும். குருவை நிந்திக்கலாகாது. குரு நிந்தை கொடிய பாவமாகும். மாதா, பிதா, குரு, தெய்வம் என்பதை உணர்ந்து நாம் வாழ வேண்டும்.

மக்கள் பணியே தெய்வீக தரிசனம் (1997)

"அரிது அரிது மானிடராவது அரிது" என்ற ஔவையின் வாக்கின் பிரகாரம் இந்த மேன்மையான மானிடப் பிறப்பைப் பெற்ற நாம், 'மக்கள் தொண்டே மகேசன் தொண்டு' என்பதற்கமைய மக்கள் பணி செய்து இறைவனின் அன்புக்கு ஆளாக வேண்டும். உதவி செய்து வாழும் வாழ்வே தெய்வீகமானது. அந்த வாழ்வில் நிம்மதியுண்டு, சுகமுண்டு. வெறுமனே உண்டு உறங்குவது தான் வாழ்வின் நோக்கல்ல. அது தான் வாழ்வாயின் மனிதனுக்கும் ஏனைய உயிரினங்களுக்கும் வேறுபாடில்லை.

தேவையற்ற சிந்தனைகள் மனிதனின் வாழ்வுப் பாதையை மாற்றிவிடும். இறை சிந்தனை அவனை வழிப்படுத்தும். மனிதன் மனிதனாக வாழ வேண்டுமானால் அவனைத் தெய்வீக சிந்தனைக்குள் அகப்படுத்த வேண்டும். எந்தச் சமயங்களை எடுத்தாலும் அவை மனிதனைப் பண்புள்ளவனாக, ஒழுக்கமுள்ளவனாக வாழவைப்பதையே நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன. ஒரு சமூகத்தை தன்னிலைப்படுத்துவதாயின் அது சமயத்தால் மட்டுமே முடியும். அதன் நன்னெறித் தத்துவங்கள், தெய்வீக உணர்வுகள், பாவ புண்ணியக் கோட்பாடுகள் மனித சமூகத்தை நேர் வழிப்படுத்தும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கோபம், பொறாமை, அவா போன்ற துர்க்குணங்கள் மனதில் நிம்மதிக்கு இடந்தராது. இதனால் வாழ்வில் வெறுப்பு நிலை, இந்தக் கொடிய நோயிலிருந்து விடுபட உலகில் ஒரே ஒரு மருந்து தான் உண்டு. அது தான் இறைவழிபாடு – இறை சிந்தனை – இறை நாமம், இதைத் தவிர வேறெந்த மருந்தாலும் அக் கொடிய நோயைக் குணப்படுத்த முடியாது. இந்து சமயத் தத்துவங்கள் இவையாவற்றுக்கும் விளக்கம் அளிக்கிறது. அவ்விளக்கங்கள் – சமூக மட்டத்திற்கு குன்றின் கங்கைபோல் பாய வேண்டும். சமய தத்துவங்களை வெளிக்கொணரும் போது கால மாற்றத்திற்கேற்ப யதார்த்த சூழ்நிலைக்கிசைவாக வெளிப்படுத்துவது மிகவும் அவசியமாகும். அப்போது தான் இந்து தர்மத்தின் இலக்கை அடைய முடியும்.

தெய்வம் நமக்குத் துணை (1998)

"மண்ணில் நல்ல வண்ணம் வாழலாம்" என்பது சைவத்தின் போதனை, இறைவனால் படைக்கப்பட்ட இப் பூமியில் மனிதன் நிம்மதியாக, அறநெறியில் வாழ்ந்து பேரின்பத்தையடைய வேண்டும். அதுவே மனிதப் பிறவி எடுத்ததன் நோக்கமாகும். இதை மேலும் வலியுறுத்துவதாக

குனித்த புருவமும் கொவ்வைச் செவ்வாயிற் குமிண் சிரிப்பும்
பனித்த சடையும் பவளம்போல் மேனியிற் பால்வெண்ணீறும்
இனித்தமுடைய எடுத்த பொற்பாதமும் காணப்பெற்றால்
மனிதப் பிறவியும் வேண்டுவதே இந்த மானிலத்தே

என்ற தேவாரம் அமைந்துள்ளது. ஆனால் இன்று உலகம் முழுவதும் துன்பப்பட்டு, இன்பத்தை இழந்து பரிதவிப்பதை நாம் காண்கிறோம். எந்த நோக்கத்திற்காக இவ்வுயர்வான மானிடத்தைப் பெற்றோமோ, அந்த இலக்கு விலகிப் போகும் பொழுது துன்பங்கள் மேலோங்குவது தவிர்க்க முடியாது. துன்பப்படுவது தான் வாழ்க்கையா, அதற்கு முடிவேயில்லையா, என்ற கேள்வி உள்ளத்தில் எழுந்து அதற்கு விடை கிடையாத போது மனம் மரத்து விடுகிறது. எதிலும் வெறுப்பு, எதிலும் விரக்தி, வாழ்க்கையே சுமையாக மாறி விடுகிறது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இத்தகைய நிலை மாற வேண்டுமாயின் சமயக் கருத்துக்கள் மேலோங்க வேண்டும். தெய்வ சிந்தனை – நம்பிக்கை எல்லோர் உள்ளங்களிலும் வலுப்பெற வேண்டும். எங்கும், எப்பொழுதும் இறைவனை நினைப்பின் தீவினை மாளும். தீயன அழியும். இறை சிந்தனையில் மாற்றம் ஏற்படாதிருக்கவே சைவ ஆலயங்கள் எங்கும் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. இருந்தும், கிடந்தும் இறைவனை வழிபாடு செய்வதே துன்பங்களைத் துறப்பதற்குரிய நல்மருந்தாகும்.

அழிவைத் தடுக்கும் இறை சிந்தனை (1999)

"அன்பர் பணி செய்ய வெனை
ஆளாக்கி விட்டு விட்டால்
இன்ப நிலை தானே வந்தெய்தும் பராபரமே."

என்பது தாயுமான சுவாமிகள் கண்ட முடிவு. இதனை 'மக்கள் பணியே மகேசன் பணி' என்ற வாக்கும் வலியுறுத்துகிறது. இன்று உலகம் முழுவதிலும் ஏதோவொரு வகையில் பேரழிவுகள் இடம் பெற்றுக் கொண்டிருப்பதை நாம் காண்கிறோம். அப் பேரழிவுகளைத் தடுப்பதற்குப் பதிலாக மேலும் ஊக்குவிக்கும் ஆரவாரங்கள் நடைபெறுவது கண்கூடு, அருமையான இப் பூமியில், பெருமையாக வாழ வேண்டிய மனித இனம் அழிவை நோக்கி "ஆரோகணத்தில்" அடியெடுத்து வைப்பதற்கு அடிப்படையாக அமைந்தது எது? என்ற வினா நம் உள்ளத்தில் எழவே செய்கிறது. இதற்கு இராமலிங்க சுவாமிகள் அருமையான பதிலைத் தந்துள்ளார்.

"ஒருமையுடன் நினது திருமலரடி
நினைக்கின்ற உத்தமர் தம்
உறவு வேண்டும்
உள்ளொன்று வைத்துப் புறமொன்று
பேசுவார் உறவு கலவாமை வேண்டும்....."

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இதன் மூலம் நாம் எதை அறிகிறோம் எனில், இறைவனின் திருவடிகளை நினைக்கின்ற உத்தமர்களின் உறவு நமக்குக் கிடைக்க வேண்டும். பொய் வேடம் தாங்கி உள்ளொன்று வைத்துப் புறமொன்று பேசும் வஞ்சகர் உறவு சேராதிருக்க வேண்டும். அப்போது தான் தனி வாழ்வும், உலக வாழ்வும் உய்வு பெறும். ஆனால் இன்று இந்நிலை மாறி, தன்னலம் ஓங்கி ஆணவம் செருக்கேறி, மாயை வலையில் சிக்குண்டு "மனிதம்" மறைந்து போவதைக் காண்கிறோம். மானிடம் தோற்றால், மனிதப் பண்பு மங்கினால் விளைவு அழிவு என்பதை நம் முன்னோர் தந்த இதிகாச புராணங்கள் மிகத் தெளிவாக எடுத்துக் கூறுகின்றன. இதனை நாம், உலகில் நடந்தேறிய நடந்து கொண்டிருக்கும் இன, மத, மொழி நிற, பேத யுத்தங்களால் உணர முடியும்.

இத் துர்ப்பாக்கிய நிலையில் இருந்து மனித இனத்தை மீட்டெடுக்கும் சக்தி சமயங்களுக்கே உண்டு. மனித மனங்கள் பண்பட்டால் மட்டுமே உலகில் புனிதம் தோன்றும்.

பொன்மொழி

அதிகமாகப் பேசினால், அமைதியை இழப்பாய்..
ஆணவமாகப் பேசினால், அன்பை இழப்பாய்..
வேகமாகப் பேசினால், அர்த்தத்தை இழப்பாய்..
கோபமாகப் பேசினால், குணத்தை இழப்பாய்..
வெட்டியாகப் பேசினால், வேலையை இழப்பாய்..
வெகுநேரம் பேசினால், பெயரை இழப்பாய்..
பெருமையாகப் பேசினால்,
ஆண்டவனின் அன்பை இழப்பாய்..

-சுவாமி விவேகானந்தர் -

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Extracts from the Review
of the Sri Lanka Red Cross Society Jaffna Branch 1990

Facing a disaster situation in Liaison with International Committee of Red Cross

Dr. R. Theivendran

1990 - A year of challenge

1990 dawned with prospects of a peaceful year. The civilian population, after facing successive years of conflict in the eighties, was hopeful of a peaceful 1990.

We commenced 1990 with the inauguration of Norcross village in Veemankamam, a model village of 82 housing units with water supply and a sanitation scheme. The primary health care centre there ensured a healthy future. However, we had to face a severe drought situation by February. With assistance from the League and Headquarters, we managed to provide three badly affected villages Watharawathai, Delft Island, Velanai and Kayts area with a tractor, trailer and water bowser to provide safe drinking water. The village level volunteers helped the operation of our programme. Epidemics of bowel diseases were prevented.

In June 1990, we had to face a war situation in our area of operation. The first problem we faced was the influx of about 17,250 refugee families into Mullaitivu and Jaffna districts of refugees from Trincomalee. Providing basic medial care and food items with the assistance of the local volunteers, we faced up to the task well. By mid June, the problems spilled over to the peninsula. We had to face multifaceted problems. The presence of I.C.R.C. delegation in Jaffna has

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

been of immense value in carrying out our functions. Among the more important functions we have been performing to date are:

1. Providing a round the clock emergency medical and ambulance service.
2. Providing trained first aid teams in the various first aid centres and refugees camps spread over Jaffna and Mullaitivu districts.
3. Providing mobile medical teams to visit the refugee camps regularly.
4. Providing transport for essential services departments and banks.
5. Providing necessary manpower, vehicles and other resources in supporting the health service in the North.
6. Provided the necessary support to temporarily shift G.H Jaffna and helped maintain the hospital services at Manipay.
7. Maintenance of essential supplies Food, Medicines and Fuel.
8. Tracing service/ Family reunion/ Anxious for news service.

Primary health care - A need of the hour

Priority has been given to primary health care activities in our health programme.In keeping with the Alma-Ate declaration of 1978, we have followed league policies in the implementation of primary health care. Our 1989 programmes included the construction of two P.H.C centres in Veemankamam and Vatharawathai. Along with this, we developed the infrastructure manpower necessary by training volunteers in primary health care. The work was conducted in collaboration with the field health staff of the Department of Health. The two centres were opened on 14th January 1990. They have the resident

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

public health midwife or rural health assistant. We have utilized the services of two trained rural health assistants for the two centres. They are resident and carry out their clinic duties and home visits in the respective villages.

Programme of training in First Aid.

Training people in First Aid forms one of the key functions of a Red Cross Society. This training was provided by establishing Junior Red Cross Units in the following schools and also by establishing an open division.

- Chundikuli Girls' College, Jaffna
- St. John's College, Jaffna
- Jaffna Hindu College, Jaffna
- Kokuvil Hindu College, Jaffna
- St. Patrick's College, Jaffna

With the outbreak of war in June 1990, schools were closed and casualties started orccuring in a large scale. Against this background, a large number of students flocked to the office with eagerness to do social service. The branch responded to this by taking them in as volunteers and provided a crash course in First Aid. 1,403 Youths had followed this crash course and all of them had been engaged in service in several areas of this district.

'Anxious for news' service

The isolation of the Jaffna peninsula from the rest of the country and the outside world during the later half of 1990 compelled the Branch

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

to undertake a new service to which we are not accustomed to. The family members of those who are outside the peninsula and more particularly in the Eastern province had been rushing to the Red Cross office for help to know about them. At the same time, inquiries were pouring in from abroad about their relations in the District. A unit was organized under the charge of a Executive Committee member initially with 60 volunteers to handle Anxious for News Service.

The core of the this service were youth, both boys and girls who worked around the clock under very difficult circumstances. They cycled long distances on push cycles, risking their lives.

Refugees and Relief

The dawn of 1990 appeared to be a peaceful year for us to launch and implement projects of relief and rehabilitation to uplift the community ravaged by a decade of ethnic conflict. Our hopes were shattered by the outbreak of conflict and military operation in June 1990 resulting in uprooting vast numbers of people from their homes, forcing them to seek sanctuary elsewhere.

The massive influx of population caused enormous strain and placed unprecedented demands on the limited resources of the district. Disruption of transport virtually crippled the supply of essential food stuff and medicines from Colombo, from where the provinces were depending for their supplies. The interruption in power supply, the non-availability of fuel, frequent bombing and Heli strafing, occasional curfews brought the economic activity to a grinding halt. The refugee

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

burden and the safeguarding of the well being of its own population became an impossible task to be tackled by the disturbed District administration.

Jaffna based non- governmental organizations were called upon by the community to avert starvation. The Red Cross movement, true to its traditions, rose up to the occasion and worked in coordination with I.C.R.C., League of Red Cross and the other N.G.O.O to meet this war situation. Well over 1,000 volunteers were mobilized, and the Red Cross office was a hive of activity. Vehicles were stationed in various points to transport victims of war to nearby hospitals, and trained volunteers were posted at the refugee camps and welfare centres.

I.C.R.C supported shelter programme

With the commencement of the hostilities in June 1990, there had been an exodus of people from Trincomalee into Mullaitivu and Jaffna districts. These people numbering over twelve thousand families had to be accommodated under tress and make shift shelters in addition to the school buildings. As their continued existence in these areas posed a health and social problem, urgent steps had to be taken by us to prevent high mortality and morbidity among them. In consultation with the I.C.R.C team in Jaffna and with their support, we have planned and are carrying out construction of temporary huts for these less fortunate people in our midst.

Rehabilitation programmes - Widows & Orphans

The largest group for the programmme are women who had lost their breadwinner or made orphans in the conflict or have no means of

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

livelihood. The main focus of this programme is to train them in some vocation so that they could engage themselves in income generating self-employment activities and be self reliant. In 1989, training for them in Palmyrah handicrafts, production of Palmyrah fibre and Banana fibre was envisaged and with the assistance of the League of Red Cross and Red Crescent Societies, 90 women were trained in Palmyrah handicraft and in the production of Palmyrah fibre. The abundance of Palmyrah ad Banana trees in the rural areas have made this proposal viable , attractive and income generating.

Drought relief programme

Under this programme, three most drought affected villages of Watharawathai, Delft and Velanai were selected for the supply of drinking water, and each of these villages were provided with a set of water supply equipments consisting of a landmaster, trailer, and bowser of 400 gallons capacity fitted with motor pump in 1989, which has greatly helped the community. This self supporting programme continued the services in 1990. There had been limitations in the latter half due to ground situation and shortage of fuel.

Housing programmes

Under the "Housing for the poorest of the poor scheme" funded by League/ Norcross, construction of 82 houses in NORCROSS KIRAMAM, Veemankamam was completed on 14th Janusary 1990. This is a pilot project and the society is happy that the donors for this project are satisfied with our performance.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Mobile health services

The above programme was conceived and carried out since 1989, to supplement the efforts of Department of Health and private sectore, N.G.O health services. In 1989, the services were carried out in a regular programme for Jaffna, Mullaitivu and Kilinochchi districts. The main objectives of the programme were:

- To identify villages those are not getting the benefits of existing health care services.
- To take up manageable areas into the programme where results could be evaluated regularly.
- To provide the more urgent services considering the morbidity situation in the area. This includes treatment services for minor ailments and refugee camp problems like scabies and diarrhoea.

- To carry out an effective health education programme to consolidate the short term gains.
- To coordinate the work with trained volunteers from the area visited, and the field health personnel of the Department of health. This ensures continuity of the programmes when our team completes the assignment.

Ambulance Service

Our ambulance service in the first half of 1990 was mainly to supplement the emergency health services in the area.

However, since June 1990, our ambulance service has faced unprecedented challenge. This has been in the forefront of saving human lives in this war situation. Every one of the vehicles in our fleet have been

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

mobilized at times to meet the contingencies. Due to the embargo on fuel, the responsibility of providing emergency ambulance service was for most part, was the function of the Red Cross. Assistance for provision of fuel and protection for our vehicles was sought from I.C.R.C.

Our proposal to provide an ambulance launch service to the five off shore islands has been accepted by the League and will be a reality by June this year, with assistance from Norcross. The service of our ambulance drivers and volunteers manning the ambulance team has been a shining example of selfless service at crisis time.

"Life is an opportunity, benefit from it.
Life is beauty, admire it.
Life is bliss, taste it.
Life is a dream, realize it.
Life is a challenge, meet it.
Life is a duty, complete it.
Life is a game, play it.
Life is a promise, fulfill it.
Life is sorrow, overcome it.
Life is a song, sing it.
Life is a struggle, accept it.
Life is a tragedy, confront it.
Life is an adventure, dare it.
Life is luck, make it.
Life is too precious, do not destroy it.
Life is life, fight for it."

—Mother Teresa

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Prize Day Address

by

Dr. R. Theivendran

at Chundikuli Girls' College Prize day 1998

Chair person Mrs. Rajasingham, Rev. Gananaponrajah, Madam principal Mrs. Rajaratnam, Staff, Students, Parents and Well wishers.

It is a privilage for the two of us to be associated with this college for over twenty five years and to be Chief Guests at the most important Annual function of this College - "The Prize Day".

Listening to the principal's report we could see how the college has progressed inspite of a very difficult situation during the past few years. There are ups and downs in every one's life and so are the institutions. You can be proud of Chundikuli's achievements all round. Thanks to the able gidance of the principal, staff and the excellent co-operation given by the parents and students to the management. The role played in the betterment of the community and the country by the old students of this illustrious college is will known to most of us. From being a good housewife to being an excellent professional has been the history of the girls who have passed through the portals of this college. It is a global outlook and an all round training given to the students that makes Chundikuli different from the others of its class.

The present situation in the country could be attributed to the lack of statesmanship and leadership in the community, along with lack of foresight, understanding and brotherhood among the communities. This is due to the fact that the goals of education have not been followed by a large majority of the Educational institutions. Instead of teaching the students life skills to make an ideal successful life it has made them lacking in tolerance, respect for humanitarian values, faith in oneself, willingness to face problems with courage and overcome them. However

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

a few schools like Chundikuli have done their best to make the students under it's umbrella to be ideal citizens with the qualities that make them an asset to the society. We wish you all to continue the noble efforts in that direction.

On this occasion I would like to briefly dwell on the subject of gender and children's rights with particular reference to the 'Girl Child' which is drawing attention all over the world.

"People are born male or female, but learn to be boys and girls who grow into men and women. They are taught the appropriate behaviour and attitudes roles and what activities are for them and how they should relate to other people. This learned behaviour is what makes up gender identity and determines gender roles"

I avail of this opportunity in presenting some of the principles in the convention on the rights of the child that are relevant to this occasion considering the audience of staff, students and responsible parents gathered here.

1. Family Environment and Parental Guidance:
   - Children should not be separated from parents, unless it is deemed to be in their best interest by competent exert advise.
   - Right to maintain contact with both parents if separated from one or both
   - Special protection if deprived of a family environment
2. Basic health and welfare of children: Special emphasis on primary and preventive health care, public health education, special care for disabled children to continue their studies and follow appropriate vocations, right of every child to a standard of living adequate for the child's physical, mental, spiritual, moral and social development.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3. Education, Leisure and Recreation:
   - Right to education
   - Discipline in school must respect the child's dignity.
   - Aims of education are geared towards developing children's personalities as well as their mental and physical abilities to the fullest extent.

   Education should foster
   - respect for parents
   - Cultural identity
   - Language
   - Values and

   prepare the child for a responsible life in society in a spirit of understanding. peace, tolerance and friendship among all people. Children should have the right to enjoy leisure, recreation and cultural activities.

Special protection measures: The obligation of the state to ensure that child victims of armed conflicts, torture, neglect, maltreatment or exploitation, receive appropriate treatment for their recovery and social reintegration. In situations where children are in conflict with the Law - They should have the right to treatment that promotes their dignity and self worth. The child's age should be taken into account. In such cases, aiming at his or her reintegration into society considering the memories of the child's past student days.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

I will end my address with the following quote titled:

HEED THE CRY FROM THE HEARTS OF CHILDREN

"Can we run around - listen to the birds though far away,
But not the booming sounds of guns - see the cologned flowers bloom
We want to play - we want to play
We know you want us to
Cram, Cram, Cram,
But we are small - it's time to play
enjoy our world
join hands, let us smile,
In our own world today and tomorrow"

இதைத் தமிழிலும் கூற விழைகின்றேன் பிள்ளைகளின் உள்ளத்தில் இருந்து எழும் குமுறல்கள்

அன்புள்ள அப்பா, அன்புள்ள அம்மா!
"நாங்கள் ஓடி விளையாடலாமா?
தூர இருக்கும் பறவைகள் ஒலியைக் கேட்க!
போரின் ஓசைகளல்ல!
"எங்களுக்கு வேண்டும் விளையாடும் சந்தர்ப்பங்கள்,
ஆனால் உங்களுக்கோ வேண்டும் நாங்கள் எப்போதும்
படிப்பது, படிப்பது, படிப்பதுவே!

நாங்கள் இன்னும் சின்னச் சிறார்களே!
எமக்கு இது விளையாடும் நேரம்!
எங்கள் உலகை அனுபவிப்போம்
கைகோர்த்து நாம்சிரித்து மகிழ்வோம்!
என் சொந்த உலகில் – இன்றும் நாளையும்

Finally we thank the Principal, staff and students for the honour bestowed on us today. We wish you all who are gathered here a bright, prosperous and happy time

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மாற்றுத் திறனாளிகளும் விளையாட்டும்

Dr. இ. தெய்வேந்திரன்
ஆலோசனை குழு அங்கத்தவர், ஜெய்ப்பூர் நிறுவனம்

விளையாட்டு என்பது மன மகிழ்ச்சிக்காக தனி நபர் அல்லது ஒரு குழு எதிர் தனிநபர் அல்லது ஒரு குழுவுடன் உடற்பயிற்சியால் நிறைவு செய்வதாகும்.

ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கையில் விளையாட்டு முக்கியமானது குறிப்பாக அங்கவீனத்துவம் அடைந்தவர்களுக்கு மிக முக்கியமானது அண்மைக்காலங்களில் உடல் அப்பியாசம் உலக ரீதியாக மனித முன்னேற்றத்திற்கு முக்கியமானதாக கருதப்படுகின்றது. 1980ஆம் ஆண்டு முதல் சர்வதேச போட்டியில் ஆரம்பித்து அங்கவீனர் பங்களிப்பு வரவரக் கூடி வருகின்றது. அங்கவீனத்துவருக்காக பின்வரும் போட்டிகள் நடைபெறுகின்றன.

1. சக்கர நாற்காலி கூடைப்பந்து (Basket ball)
2. சக்கரநாற்காலி நடனம்
3. சக்கர நாற்காலி பாரம் தூக்குதல், குண்டெறிதல் (weight lifting, Discus Throw)

இதனால் அவர்களுக்கு பின்வரும் நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன

1. அவர்களின் நெருக்கீட்டு நிலை குறையும்
2. கூடிய சுதந்திரம்
3. கல்வி, தொழில்வாய்ப்பிற்கு கூடிய வசதிகள்
4. மருந்துகள், உதவிகளில் தங்கியிருப்பது குறைதல்
5. சலரோகம், உயர் இரத்த அழுத்தம் குறைதல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கான சர்வதேச அமைப்புக்களும் அவற்றின் செயற்பாடு களும்

மாற்றுத்திறனாளிகள் விளையாட்டுப் போட்டிகளாவன பின்வருமாறு அழைக்கப் படுகின்றது.

1. Disabled sports (உடல் ரீதியானவர்களுக்கு)
2. Adaptive Sports (உடல், உள ரீதியானவர்களுக்கு)
3. Para Sports (இரு வகையானவர்களுக்கு)

சாதாரண மக்களுக்கான சர்வதேச விளையாட்டுப் போட்டிகள் ஒலிம்பிக் (Olympics) எனப்படும். விசேடமாக மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு நடத்தப்படும் போட்டிகளை (Para Oiympics) அல்லது Adaptive Sports எனப்படும். ஆனால் எல்லாப் போட்டிகளும் மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கானவை. அவற்றுள் சில சாதாரண மக்களுக்கும் பொருந்தும் ஆனால் பெரும் பாலானவை விசேடமாக மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கானவை.

மாற்றுத் திறனாளிகளை நான்கு பகுதிகளாக பிரிக்கலாம்.

1. உடல் ரீதியானவை (Physical Disability)
2. உள ரீதியானவை (Mental Disability)
3. நிரந்தரமானவை
4. தற்காலிகமானவை

மேற்குறிப்பிட்ட பகுதிகளுக்காக பின்வரும் வகையில், சர்வதேச, தேசிய ரீதியாக மூன்றாக நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்றன.

1. காது கேட்காதவர்கள் (Deafness)
2. உடல் ரீதியானவர்கள் (Physical disability)
3. உள / மூளை ரீதியானவர்கள் (Intellectual Disability)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மேற்படி போட்டிகள் சர்வதேச ரீதியாக முறையே 1911, 1924, 1960 ஆண்டுகளில் ஆரம்பிக்கப்பட்டன. அமெரிக்காவில் இவை படிப்படியாக முன்னேற்றம் அடைந்துள்ளது.

1988ஆம் ஆண்டு முதல் சர்வதேச ஒலிம்பிக் சங்க (International Olympic Committee) தீர்மானத்தின் படி ஒவ்வொரு ஒலிம்பிக் போட்டியின் பின் மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கான (Para Olympics) பரா ஒலிம்பிக் போட்டி 4 வருடத்திற்கு ஒரு முறை நடைபெற்றது.

இதைப் பின்பற்றி 28 வருடங்களாக யாழ். ஜெய்ப்பூர் வலுவிழந்தோர் புனர்வாழ்வு நிலையம் வருடாவருடம் நடத்தி வந்த இந்தப் போட்டிகளை இந்த வருடம் முதல் பரா ஒலிம்பிக் முறையில் நடத்தவுள்ளோம். எமது நாட்டில் நாங்கள் முன் மாதிரியாக மாற்றுத் திறனாளிகளின் சேவைகள் நடத்துவதில் நாம் எல்லோரும் பெருமைப்பட வேண்டும்.

இதன் ஆரம்பம் 18.07.2015 எமது சேவையை பெறுபவர்களின் விளையாட்டுப்போட்டி நடைபெறவுள்ளது. அந்தப் போட்டிகளைக் கண்டு மகிழ்ச்சி அடைய எமது மாற்றுத் திறனாளிகள் உட்பட அனைவரையும் அன்புடன் அழைக்கின்றோம்.

"சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரைய முடியும்"

எமது நாட்டில் சமூகத்தில் உள்ள சகல மாற்றுத் திறனாளிகளும் நமது ஆற்றலினால் மற்றவர்களில் தங்கியிருக்காது நம்மையும் குடும்பத்தையும் கவனித்து மகிழ்ச்சியுடன் வாழ வழிவகுப்போம்.

"மனம் பரந்து விரிந்து விசாலமானதாக இருக்கும் பொழுதுதான் இவ்வுலகமே, ஒரே குடும்பமாகத் தெரியும்"

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

An article by Dr. R. Theivendran that appeared in the 28th Anniversary Souvenir of the Jaffna Jaipur Centre for Disability Rehabilitation

Points to remember to lead a healthy and happy life

At present there are life threatening performance inducers or achievers drugs available in the market in various forms. They are in the form of sweets, chewing gum and soft drinks. Children of all ages are tempted to use them. Sometimes the parents encourage them to use for exam tension or to be a high achiever in sports. But scientifically it is proved now that these achievements are short-lived and life threatening. In the long run particularly after their twenties, they become very low achievers in their life pattern due to effects on the brain. Hence, it is the duty of all concerned in the welfare of the children and others in the community to follow a healthy life style from childhood.

Points for a healthy lifestyle

1. A healthy diet using natural uncontaminated food items.
2. Regular physical exercise.
3. Maintaining a healthy weight.
4. Stopping smoking and alcohol.
5. Avoid using Psychotropic and hallucinogens not recommended by a qualified Medical Officer.
6. Avoiding suspicious sweets, chewing gum and soft drinks and food items.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Lifestyle advice and considerations

1. Increase wholegrain, fruits and vegetables which are not contaminated.
2. A fat person could reduce calories intake by avoiding refined sugar, carbohydrates, full fat dairy products, red meat saturated fat, alcohol and salt.
3. Physical exercise 30-40 minutes per day for 5 days a week.
4. Aerobic (breathing) exercises.
5. Weight bearing exercises to improve bone and joint care (walking, training)

Compiled in the interest of the community, particularly the differently-abled in our society to lead a self reliant and healthy lifestyle.

The best and most beautiful things in the world cannot be seen or even touched - they must be felt with the heart.

When one door of happiness closes, another opens, but often we look so long at the closed door that we do not see the one that has been opened for us.

-Helen Keller

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

To those I love
and those who love me

When I am gone, release me let me go;
I have so many things to see and do.
You mustn't tie yourself to me with tears,
Be thankful for our beautiful years.

I gave you my love. you can only guess
How much you gave to me in happiness.
I thank you for the love you each have shown,
But now its time I travelled on alone.

So grieve a while for me, if grieve you must,
Then let your grief be comforted in trust.
It's only for a time that we must part,
So cherish the memories locked within your heart.

I won't be far away, for life does go on,
So if you need me, call and I will come,
And if you listen with your heart, you'll hear
All my love around you soft and clear.

And then, when you must come this way alone,
I'll be waiting to greet you with a smile,
And say "welcome home"

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எம் நெஞ்சார்ந்த நன்றிகள்

- எமது தந்தையின் அமரத்துவ செய்தி கேட்டு நேரில் வந்தும் தொலைபேசி, மின்னஞ்சல் மூலமும் ஆறுதல் கூறியவர்களுக்கு,
- வைத்தியசாலையில் அவசர சிகிச்சைப்பிரிவில் அனுமதிக்கப்பட்ட வேளை உதவிகள் பல புரிந்த வைத்தியர்கள் மற்றும் ஏனைய தாதிய உத்தியோகத்தர்கள், பணியாளர்களுக்கு,
- எமது தந்தையின் இறுதிக்கிரியைகளிலும் ஆத்மசாந்திப் பிரார்த்தனையிலும் கலந்து கொண்டு ஆதரவும் ஆறுதலும் நல்கியவர்களுக்கு,
- கண்ணீர் அஞ்சலிகள் வெளியிட்டும் மலர்வளையங்கள் வைத்தும் எமது தந்தைக்குத் தமது அஞ்சலிகளைச் செலுத்தியவர்களுக்கு,
- இவ் நினைவு மலருக்காய் இரங்கற் செய்திகளை அனுப்பிய இனிய உள்ளங்களுக்கு,
- கணனி வடிவமைப்பைச் செய்து உதவிய செல்வி மொறின் எற்வேட் மற்றும் மலரை அச்சிட்டு உதவிய மதி பிறிண்டர்ஸ் நிறுவனத்தினருக்கு,
- மேலும் நல் உறவின் வெளிப்பாடாக, சூழ்நிலைக்கு ஏற்ற வகையில் பெரிதும் உதவிகள் புரிந்த அனைத்து நல் உள்ளங்களுக்கு,

சிரம் தாழ்த்தி எம் நெஞ்சம் நெகிழ்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்து நிற்கின்றோம்.

- குடும்பத்தினர் -

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ACKNOWLEDGEMENT

Our heartfelt thanks to,

- those who attended the funeral or conveyed their sympathies through telephone calls and e-mails. Your soothing words have brought comfort to us during our bereavement,
- the doctors, nursing staff and other employees at the Emergency Unit of the Jaffna Teaching Hospital, for their care, concern and support when our father was admitted to the E.U on the 24th morning,
- those who printed notices and placed wreaths as a tribute to our father. We appreciate greatly your thoughtfulness,
- all those who sent messages of condolence and articles to be published in this book. Thank you for your sincere expression of love and sympathy,
- Ms. Maurine Edward, for patiently doing the art work and typesetting and 'Mathy Colours' Printers for helping with the printing of the book,
- all our friends and relatives who were there for us in our hour of need supporting us with their presence, time and energy.

Words cannot express what we feel. Your kindness and thoughtfulness will always be remembered with gratitude by us.

- Family members -

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஒரு கொடியில் பூத்த மலர்கள்

இராஜசிங்கம்
+
மனோன்மணி
↓
தெய்வேந்திரன்
இராஜமனோகரன்
நித்தியானந்தன்
அருள்மலர்

இராஜதுங்கம்
+
தையல்நாயகி
↓
செங்கமலம்

தெய்வேந்திரன் — செங்கமலம்

- துஷ்யந்தி + துசீதரன் → திவ்யா
- தமயந்தி + மோளி லோறன்ஸ் → டெவின், டனிஷா
- செந்தூரன் + தர்ஷிதா → டிவேஷ், டிஷ்னா

வம்சாவழி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Road To Eternity

Life is but a stopping place,
A pause in what's to be,
A resting place along the road,
To sweet Eternity.

We all have different journeys,
Different paths along the way,
We all were meant to learn some things,
But never meant to stay...

Our destination is a place,
Far greater than we know,
For some the journey's quicker,
For some, the journey's slow.

But when the journey finally ends,
We'll claim a great reward,
And find an everlasting peace,
Together with the Lord.

- Author unknown

Printed by: Mathicolours, Nallur. T.P: 021 2229285

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org