



சுகநலம் Suha-nalam

1982



திருச்சிலுவை சுகநல நிலையம், யாழ்ப்பாணம்
Holy Cross Health Center, Jaffna

2022

40 ஆண்டு நிறைவு மலர்
th Anniversary Souvenir

சுகநலம்

**திருச்சிலுவை சுகநல நிலையத்தின்
நாற்பது ஆண்டு நிறைவு மலர்
1982 - 2022**

**திருச்சிலுவை சுகநல நிலையம்
769, கடற்கரை வீதி, யாழ்ப்பாணம்
இலங்கை**

Vision

Holistic Wellbeing for all
walks of people

Mission

Empowering health care experience
among those we encounter



தூரநோக்கு

எந்நிலை மக்களுக்கும்
நிறைவான சுகவாழ்வு

பணிநோக்கு

நாம் சந்திக்கும் எல்லா மக்களிலும் சுகநல
அனுபவத்தை ஊக்குவித்தல்

What does it say – the Logo of the Holy Cross Health Centre?

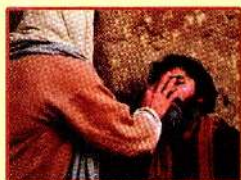


- The **blue background** is God's presence, connecting people everywhere.
- The **Green Medical Services Cross** symbolizes that we are medical care-givers; also the **Cross**, "in which is our salvation," signifies and empowers our Holy Cross Health Centre.
- The **silver glow** emanating from the Cross symbolizes the Healing that comes from Jesus Christ, nourishing the **tender shoots** hopefully growing from the vine.
- The **large hand** is the hand of God, who is the source and dispenser of all graces. From this hand emanates the **red circle** of "HOLISTIC WELLBEING," reaching out to the **small hand** of us, the Care-givers.
- We Care-givers reach out to **persons from all walks of life**, enabling the inner and outer healing that "empowers them for a Holistic Health Care Experience."

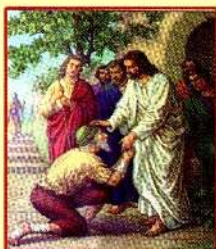
THE MANIFOLD WAYS OF THE GREAT HEALER



I am willing; Be cleansed.
Lk 5:12



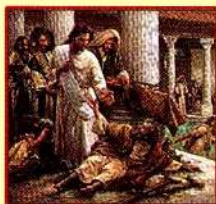
Go back then; let it be done for you
as your faith demands. Mt 8:5-13



What do you want me to do for you?
Go, your faith has saved you.
Mk 10:46-52



Get up, pick up your bed and
go home
Mat 9:1-7



சுகநலம்

“எழுந்து செல்லும்.
உமது நம்பிக்கை
உமக்கு நலமளித்தது”
(லூக் 17:19)

சுகம் என்றால் என்ன? நலம் என்றால் என்ன?

நம் இறைவனாம் இயேசு கிறிஸ்து இதைத் தெளிவுற பத்துத் தொழுநோயாளரின் குணமாக்கல் மூலம் கூறுகின்றார். (லூக் 17: 11-19) பத்துத் தொழுநோயாளர்களும் இயேசுவின் முன்பு வந்து “ஐயா! இயேசுவே எங்களுக்கு இரங்கும்” என்று உரக்கக் குரல் எழுப்பி வேண்டினார்கள். இயேசு அவர்களைக் குருக்களிடம் அனுப்பினார். போகும்போது குணமாகிய அறிகுறி இருந்ததைக் கண்டு, ஒருவர் மட்டும் இயேசுவிடம் திரும்பி வந்து அவரின் காலில் விழுந்து நன்றி கூறினார். முதலில் வரும்போது அவன் ஒரு தொழுநோயாளி. திரும்பி வரும்போது அவன் உடல் ரீதியாக குணமடைந்திருந்தான். அவனைப் பார்த்து இயேசு “எழுந்து செல்லும். உமது நம்பிக்கை உமக்கு நலமளித்தது” என்றார். இங்குதான் அவன் (Wholistic Healing) புரண குணமடைந்தான்.

எமது திருச்சிலுவை சுகநல நிலையத்தைத் தேடி நாடி நோயாளிகள் வருகின்றார்கள். உடல் நோய்களினால் மட்டுமல்ல உளத்தாக்கம் பிரச்சனைகளின் அழுத்தம் தாங்க முடியாமல் சிலர் வருகின்றார்கள். எந்த நோய் உள்ளவர்களாக இருந்தாலும் உளத்தாக்கம் இல்லாதவர் யாரும் இல்லை. 50% உடல் நோய் என்றால் 50% உள வேதனை என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை.

எமது சுகநல நிலையத்தில் நாமும் நோயாளிகளின் இந்த சுகநல பணியில் குணமாக்கும் இறைவனாம் இயேசுவுடன் சேர்ந்து செயற்படுவதுதான் எமது குறிக்கோளும் கடமையுமாகும். இயேசு எம்முடன் இருக்கின்றார் என்ற நம்பிக்கையுடன் அவருக்கு நன்றி கூறி அவருடன் சேர்ந்து பணியாற்றுவோம்.

From the Editor's desk

The Souvenir you are holding in your hand – the Souvenir of the 40th anniversary of the HolyCross Health Centre Jaffna - is happy to announce, that, in celebrating the 40 years, those involved are recalling to mind their being part of the journey of 40 years. This they do, specifically to proclaim the unfailing divine care and protection they have received during these years and to share their varied experiences with you and with the world around them. So this Souvenir contains, the joys and sorrows, the successes and failures, stepping stones and obstacles, exoduses and homecomings of the Holy Cross Health Centre. In addition, there are articles from co-journeymen, which are educative and informative.

Incidentally, the 40th anniversary is called the RUBY anniversary. The symbolism behind the ruby itself rests in its inner flame that represents a living and vibrant love. Long ago, humans believed that rubies contained drops of Mother Earth's blood. This gemstone occurs four times in the Biblical text, and each time it is associated with the attributes of wisdom and beauty.

The number 40 has a special significance in the Holy Scriptures, and thus, it is good time to take stock, together with all those who have contributed, supported, and accompanied the health centre for the past 40 years, to see how faithful we have been to the original vision, in rendering health care service to our people far and near.

I have borrowed a term from St. Ignatius Loyola, 'EXAMEN' in order to show vividly the purpose of this souvenir: - 'to take stock of these 40 years and map out our path for the near future'. The Examen is simply a set of introspective prompts, offering an opportunity for peaceful daily action and reflection. It invites us to find the movement of God in all the people and events of our day; to find God in all things and to find all things in God.

It is like taking a magnifying glass to the seemingly ordinary events of the Health Centre, seeking to encounter the Divine in everything. Every encounter with the Divine is unmerited grace. So this Souvenir has attempted to do the EXAMEN in 5 steps: **G R A C E**

1. Expressing **Gratitude** by sharing our experiences and accepting well-wishes for all that has been.
2. **Requesting Light**, by including articles that would help our care - givers and receivers better information about innovative ways in certain aspects of health-care.
3. Giving an **Account of Actions** by portraying the different departments and services available at our health centre.
4. **Charting the Course** from where we were then, to where are we now and where we want to be in the near future
5. **Entreating God for Energy and Enthusiasm** to continue His healing mission according to His will and plan.

So, you would sense gratitude permeating every page of this Souvenir – Gratitude to the almighty, who revealed Himself as ‘I AM WHO I AM’ (Exodus 3: 14), who walked along with us every step of this our journey of 40 years. He has been true to the words, ‘Though the mountains may fall and the hills turn to dust, yet the love of the Lord will stand’ (Is 54:10).

Some of our Religious leaders and our beneficiaries have sent in Congratulatory Messages.

When you read them carefully, they are not just about the past. The success story of the past definitely points to the future with the question, “Will you be effective? Will you continue to be the message, while being the messengers of holistic health and wellbeing?”

The pages recounting the various experiences of the different writers, tells the story of the mustard seed of the Gospel.

- the initial health care by the foreign missionaries in Government hospitals for 33 years,
- the Sri Lankan sisters working for 20 long years in private health care institutions,
- the birth pangs of 1982 to have the ‘Holy Cross Health Centre’ with a unique identity.

Re-echoing Mother Mary’s sentiments - ‘The Almighty has done Great Things for me’ – in the struggles of crawling and walking, facing unexpected challenges, uprootedness, setting foot in unknown areas, losses, finding meaning and new life through it all, shows how convinced we are that the Cross and sufferings are not to crush us down, but to make us take root in things that really matter, to accept things as they are, for nothing happens without the knowledge of Him in whom we have put our trust.

The informative, factual articles on new trends in treatment and care written by Consultants and Specialists on different fields are educative to both the care givers and care receivers. Women, especially mothers and mothers to be, have been the main focus of this institute.

The advertisements sown in between the pages are from organizations and establishments that cater to health care needs at various points, whether they be simple equipment or electronic or nuclear ones – used in saving and being supportive of life, alleviating pain, assisting with mobility, providing comfort and nutrition and help the health centre in its day - to - day functioning.

The events have meaningfully unfolded in the following pages. The question posed to all those involved with the Holy Cross Health Centre is ‘Where do we go from here?’ I am sure the answer is neatly embedded in the same pages as well.

Sr. Victorine James HC

THE ANTHEM OF THE HOLY CROSS SISTERS

Sisters of the Holy Cross, Gather round the glorious Cross
Love of the Father of us all //
Shown to us on the Cross of Calvary //.

Called to be present at the foot of the Cross
to learn God's compassionate love
Called to be sharers of God's great love, with the weak and the strong.
Struggles and trials will not deter us, in our mission to the poor
For we have touched the diving spark that sets us all on fire. //

The Spirit that moves us as Holy Cross Sisters
Comes from the Crucified and Risen Lord.
Live the Gospel message, here and now, facing the challenges of time.
Risk new ways, commit to promote life, in a holistic approach to life.
Encouraging to recognize, and use God's gifts to the full
Collaborating with every one, Give hope for a better life //

We stay united and live out commitment, Bringing God's peace, love and joy.
Gift of our Saviour for the whole of creation, overflowing from the Cross.
We'll go forth to the whole wide world, sharing with every one
By our selfless service to all, Bring Jesus' healing love //

அகவை ஓர் நாற்பதிலே...

திருமறையின்	உயர்நெறியும்	இறையருளின்	துணைக்கரமும்
ஒருமுகமாய்	இணைந்துவர	இறையன்பின்	உருதளமாய்
திருச்சிலுவை	சுகநலம்சார்	பணிபுரிய	மனையமைத்து
கருத்துடனே	வளர்க்கும்அருட்	கன்னியரின்	பணிவாழ்க.
புனிதமிகு	பிரான்சின்கன்	கம்புச்சின்	சபைத்துறவி
மனிதமதை	மிகமதிக்கும்	தியோடியஸ்	புளோரன்ரனி
மனதெழுந்த	திருச்சிலுவைக்	கன்னியரின்	முதல்தடங்கள்
மனத்துணிவுமிகு	மூன்று	யுவதிகளால்	பதிந்ததன்று
ஆயிரத்து	தொளாயிரத்து	எண்பத்தி	இரண்டினிலே
கடற்கரையின்	பேரமுகம்	கனிவுதரும்	மென்காற்றும்
உடனிருந்து	மகிழ்வுதரும்	இயற்கைஎழில்	சூழலிலே
சுதந்திரமாய்	எழுந்தமனை	பணிகரங்கள்	விரித்ததன்று
ஆண்டுபல	ஆண்டுகளாய்	நோயிறுவோர்	குறைதீர்த்து
வேண்டுமுயர்	மருத்துவத்தின்	புதுமைகளை	தாமிணைத்து
நீண்டபணி	செய்துமக்கள்	மனங்களிலே	இடம்பிடித்து
தோண்டவரும்	புதையலென	புகழடைந்து	மகிழ்வுகண்டார்.
மகப்பேற்று	மருத்துவத்தில்	சாதனைகள்	தாம்படைத்து
மிகத்தேர்ந்த	வைத்தியம்சார்	நிபுணர்களை	உள்ளெடுத்து
மிகவுயர்ந்த	மருத்துவத்தின்	புதுமைகளை	உட்புகுத்தி
புகழ்கூறவே	தாய்நிலத்தில்	மங்காத	பெயர்அடைந்தார்
யாழ்மண்	சந்தித்த	இடம்பெயர்வின்	வேளையிலும்
வாழ்விடங்கள்	இழந்துமக்கள்	பருதவித்த	நாட்களிலும்
ஆழ்மனதில்	பணியொன்றே	இலட்சியமாய்	கொண்டதனால்
வாழ்விழந்த	மக்களுடன்	இடம்பெயர்ந்தும்	பணிபுரிந்தார்.
திருச்சிலுவை	ஸ்தாபகரின்	இருநூறு	ஆண்டினையும்
மருத்துவம்சார்	மனைபிறந்து	நாற்பது	ஆண்டினையும்
உறித்துடனே	கொண்டாடும்	திருச்சிலுவைக்	கன்னியரே
திருச்சிலுவை	நாயகனின்	திருக்கரங்கள்	தினம்கூழ்க.

- கவித்தென்றல் S.A.அழகுராஜா -

Contents

- Title page
- Vision Mission statement
- The Logo of the Holy Cross Health Centre
- The Manifold Ways of the Great Healer
- சுகநலம் என்பது ...
- From the editor's desk
- **The Anthem of the Holy Cross Sisters**
- அகவை ஓர் நாற்பதில்...
- **Blessings from the Holy Father Pope Francis**

Message of Felicitation –

1. Rt. Rev Dr. Malcolm Cardinal Ranjith - Archbishop, Colombo	1
2. ஆயர் மேதகு கலாநிதி ஜஸ்ரின் ஞானப்பிரகாசம் ஆண்டகை, யாழ்ப்பாணம்	2
3. ஓய்வநிலை ஆயர் மேதகு கலாநிதி தோமஸ் சுவந்தரநாயகம் ஆண்டகை, யாழ்ப்பாணம்	3
4. ஆயர் மேதகு கலாநிதி இம்மானுவேல் பெர்னாண்டோ ஆண்டகை, மன்னார்	4
5. Rt. Rev. Dr. J. Winston S. Fernando SSS, Bishop of Badulla	5
6. ஆயர் மேதகு கலாநிதி யோசப் பொன்னையா ஆண்டகை, மட்டக்களப்பு	6
7. Rt. Rev, Dr. Christian Noel Emmanuel, Bishop of Trincomalee	7
8. துணை ஆயர் மேதகு கலாநிதி அன்ரன் ரஞ்சித் ஆண்டகை, கொழும்பு	8
9. ஸ்ரீலங்கா சோமசுந்தர தேசிக ஞானசம்பந்த பரமாச்சாரிய சுவாமிகள் நல்லை ஆதீனம்	9
10. Mr. S.Sutharshan, Divisional Secretary, Divisional Secretariat, Jaffna	10
11. Dr. A. Ketheeshwaran, RDHS , Jaffna	11
12. Dr.Dammika Alahapreruma, Secretary, PHRSC	12
13. Professor Dr. S. Raviraj MBBS, MS, Consultant surgeon	13
14. Dr. A. Sriharan MBBS Consultant Obstetrician and Gynecologist	14
15. Rev. Fr. P.J. Jebaratnam Vicar General, Jaffna	15
16. Rev. Fr. Kirupaharan - Rector, St. Xavier's Major Seminary, Jaffna	16
17. Sr. Dorina Zaroni, HC Congregational Leader Generalate, Menzingen	17
18. Sr. Robina Paulin, HC Provincial Leader, Holy Cross Sisters	18
19. Sr. Anushala Alexander, Administrator, HCHC	19
20. Sr. Rose Paul Puthusseril, HC Asian Councilor, Menzingen	20

21. Rev. Fr. Eugene Benedict, OMI Former Provincial Superior, Jaffna	21
22. Rev. Sr. Theophane Croos, Provincial Leader, Holy Family sisters	22
23. அருட்பணி அ. பிரான்சிஸ் ஜெயசீலன், செ.தா இலங்கை மாகாண முதல்வர்	23
24. Rev. Sr. M. Nilanthi, Provincial Superior, Apostolic Carmel	24
25. Rev. Fr. Lloyd Shanthikumar, District Director, IVD	25
26. Rev.Fr.Friar Mathew Purayidom, OFMConventual	26
27. Rev. Fr. S.V.B. Mangalarajah	27
28. Rev. Fr. Jeevendra Paul OMI	28
29. Rev. Fr. Jeyaraj Rasiah SJ	29
30. அருட்பணி சி.ம.ப. ஆனந்தகுமார்	30
31. அருட் சகோதரி மேரி கெலன் ஜயந்தி, செ.தா முதல்வர்	31
32. திரு. நல்லையா விஜயசுந்தரம், பிரதம ஆசிரியர், வலம்புரி நாளிதழ்	32
33. பிரம்மஸ்ரீ நா.பா.ஸ்கந்தசுப்ரபக்தருக்கள்	33

Looking back at the history

• திருச்சிலுவை சுகநல நிலைய நாற்பது ஆண்டுகள் நினைவுப் பதிவுகள்	34
• The three stages of Health Care of Holy Cross Sisters in Sri Lanka	40
• I Will Sing Of The Mercies Of The Lord forever	45

From the navigators from 1983...

❖ The Lord is good for all those who trust in Him	48
❖ உள்ளத்தின் ஆழத்திலிருந்து ஒரு சில அனுபவ வார்த்தைகள்	50
❖ திருச்சிலுவை சுகநல நிலையம் சார்பாக அஞ்சலிகளை அர்ப்பணிக்கின்றோம்	52
❖ புதுப்புது அர்த்தங்களுடன் வாழ்க்கைப் பயணம்	56
❖ My experience at Holy Cross Hospital	57
❖ My earliest and happiest memory of Health centre	59

Latest trends in medical care

➤ Gallstone Disease	61
➤ தாய்ப்பாலூட்டல்	66
➤ உங்கள் குழந்தையின் பிரசவம் தயாராவது எப்படி?	70
➤ கருவளச் சிகிச்சை ஓர் அறிமுகம்	74
➤ நோயாளர் பாதுகாப்பு	78
➤ தாய்ப்பாலின் முக்கியத்துவம்	80
➤ காய்ச்சல் வலிப்பு	82
➤ நீரிழிவை வெற்றி கொள்வோம்	86
➤ 10 Frequently asked questions about common COVID-19 control measures	88
➤ கல்லீரல் நோய்களை ஓட ஓட விரட்டும் சித்த மருத்துவம்	91

Sharing of experiences

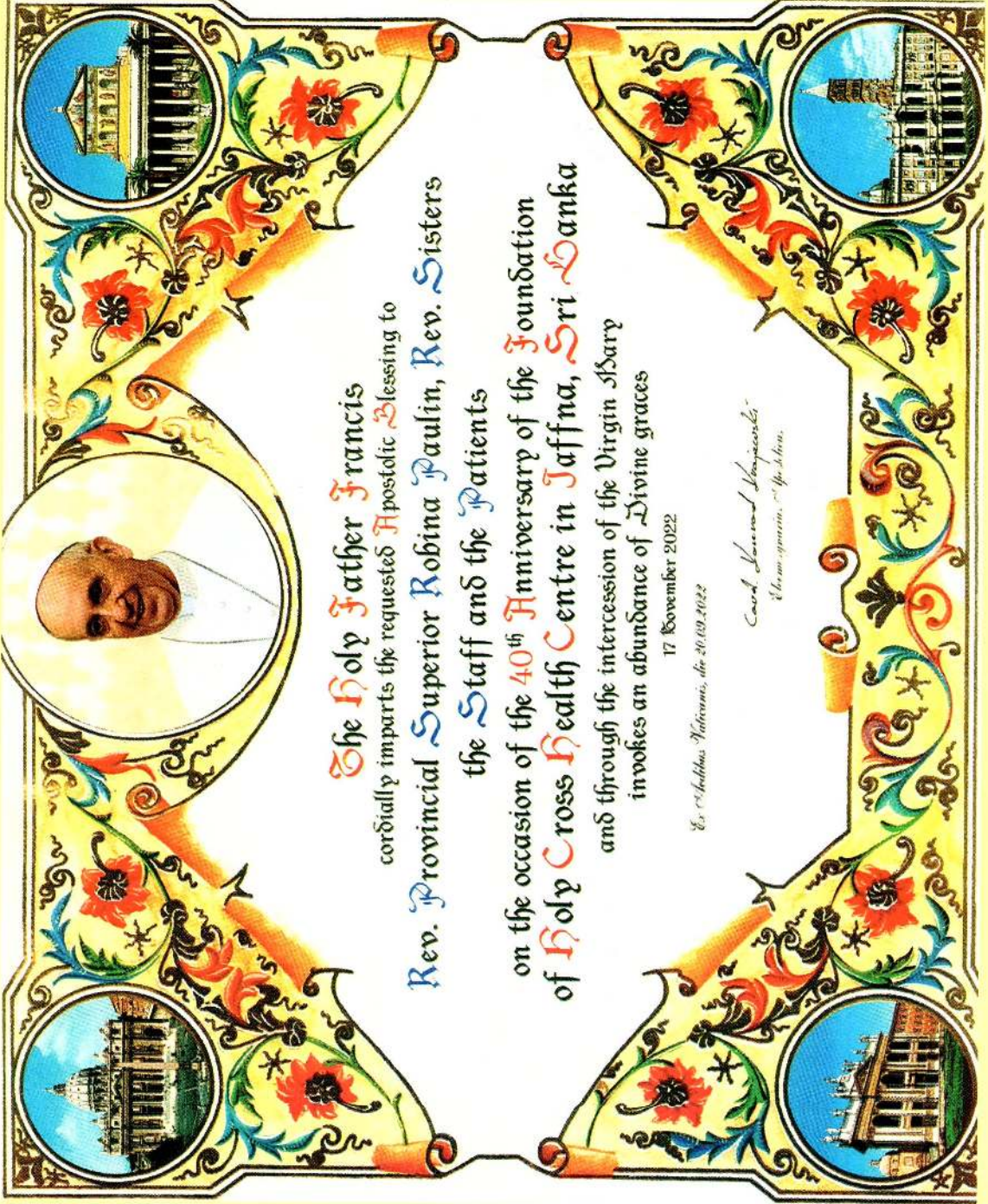
▪ உங்களுளோடு ஒரு தசாப்த பயணம்	94
▪ 40 th Anniversary of Holy Cross Health Centre	95
▪ ஓர் அனுபவப் பகிர்வு நன்றியோடு நினைவுகூர்ந்து வாழ்த்துகின்றேன்	96
▪ Unique features of Holy Cross Health Care Centre, Jaffna	98
▪ Holy Cross – Symbol of Love and Care	100
▪ Value added service	100
▪ இறை அருட்கர அனுபவம்	101
▪ அனுபவ நினைவலைகள்	103

From the different departments

• Current Trends in Nursing	105
• வாழ்வின் இறுதி நாட்களின் பராமரிப்பும் ஆறுதலும்	107
• My aim and experience as the Pharmacist in Holy Cross Health Centre	111
• Postoperative pain management	113
• Opening up New Shells	116
• இறை புகழ்ச்சியுடனும் நன்றியுடனும் - எமது தாதிய அனுபவ நினைவுகள்	117
• To heal is to touch with love	118
• திருச்சிலுவை சுகநல வைத்திய ஆய்வுகூடம்	120
• From the Xray department - Holy Cross Health Centre, Jaffna	121
• Holy Cross Health Centre - My experience	122
• Two sides of the Cross seen through the eyes of senior sisters	124
• The gift of call within the call	127
• Essence of integration of Spirituality into our nursing care	130
• ஒரு அனுபவப் பகிர்வு - திருச்சிலுவை சுகநல நிலையத்துடனான உறவு	135
• My experience as a Nurse at the Holy Cross Health Centre, Jaffna	139
• மனித நேயம் கலந்து மனிதர்களைக் குணமாக்கும் திருச்சிலுவை வைத்தியசாலை	141
• திருச்சிலுவை அணிந்த திருவுளரே	144

From the beneficiaries

• தன்னலம் கருதாது பிறர்நலன் பேணும் திருச்சிலுவை சுகநல நிலையம்	146
• பதிவேட்டிலிருந்து சில	147
• Mrs.Marci Janz	150
• Mrs.Shereen Bhareti	151
• Mrs. Daisy Joseph, Canada	151
• Jeremy Jayanathan, Grateful Reminisces	152
• Mrs.Shirani David	153
• சிறிய குடும்ப மாணவர்கள்	154
❖ With grateful Hearts	155
❖ Bidding Goodbye	156



The Holy Father Francis
cordially imparts the requested Apostolic Blessing to
Rev. Provincial Superior Robina Paulin, Rev. Sisters
the Staff and the Patients

on the occasion of the 40th Anniversary of the Foundation
of Holy Cross Health Centre in Jaffna, Sri Lanka
and through the intercession of the Virgin Mary
invokes an abundance of Divine graces

17 November 2022

To: Archbishop Nidhan, dia 20.09.2022

Carol Newman Mungai
Chanoine, dia 20.09.2022

Message of Felicitation

Rt.Rev.Dr. Malcolm Cardinal Ranjith

Archbishop of Colombo

**The Holy Cross
Sisters of
Menzigen are well
known for their
involvement in the
care of the sick,
running hospitals
all over the world**

It is with great joy that I send this message of greetings to the Holy Cross Health Centre, established by the Holy Cross Sisters of Menzigen, at Beach Road, Jaffna, as it celebrates its 40th Anniversary.

The Holy Cross Sisters of Menzigen are well known for their involvement in the care of the sick, running hospitals all over the world. The Sisters are trained to engage in professional care of the sick and to give their selfless service to ease the pain of those who suffer. It is a wonderful ministry and a most tangible expression of God's love for those who are mostly affected by despair and discouragement due to their various ailments. The Holy Cross Health Centre, begun 40 years ago has served hundreds of deserving patients especially those who could not afford to go to a totally private hospital.

The service rendered by the Sisters, is what the Lord desired and so clearly manifested as explained by Him in the parable of the Good Samaritan. I wish the dear Sisters of the Holy Cross much happiness in their work and all success in their mission to alleviate the pain of the sick people through their committed service.

Ad Multos Annos! May God bless you all!

ஆசிச்செய்தி

ஆயர் கமதகு கலாநிதி ஜஸ்ரின் பேனாட்

ஞானப்பிரகாசம் ஆண்டகை

யாழ்ப்பாணம்

யாழ்ப்பாணம்
மறைமாவட்டக்
குருக்கள் பலர்
இங்கு தங்கி
மருத்துவ சேவை
பெற்றுள்ளனர். ஏன்
சிலர் இங்கேயே
தமது இறுதி
நேரத்தை
அமைதியாக
முடித்துள்ளனர்.
இந்தப்
பணிக்காகவும் எமது
விசேட
நன்றிகளைத்
தெரிவிக்க
விரும்புகிறோம்

யாழ்ப்பாணம் மறைமாவட்டத்தில் கடந்த நாற்பது ஆண்டு காலமாகச் சுகநலப் பணியாற்றி வரும் திருச்சிலுவைக் கன்னியரின் பணி மகத்தானது. நன்றியோடு பாராட்டப்பட வேண்டியது. ஊர்காவற்துறை அரசினர் வைத்தியசாலை, யாழ்ப்பாணம் அரசினர் வைத்தியசாலை, கொழும்பு புனித மைக்கல் நேசிங் கோம் ஆகிய வைத்திய நிலையங்களில் பணியாற்றிய பெருமையுடன் அதற்கு மகுடம் வைத்தாற்போல் 1982 ஆம் ஆண்டு யாழ்ப்பாணம் கடற்கரை வீதியில் தமக்கெனச் சொந்தமான சுகநலப்பணி நிலையத்தை நிறுவி அன்பு, இரக்கம், புரிந்துணர்வு, சகிப்புத்தன்மை ஆகிய நற்பண்புகளுடன் நோயுற்றோருக்குச் சிறப்பாகப் பணியாற்றி வருகின்றனர். இவர்கள் யாழ்ப்பாணத்தில் தம் பணியை மேலும் விரிவுபடுத்தி பரந்தனில் தமது ஒரு சுகநல நிலையத்தை நிறுவிபுள்ளனர்.

மேலும் மன்னார், திருக்கோணமலை, மட்டக்களப்பு, பதுளை ஆகிய மறைமாவட்டங்களிற்குச் சொந்தமான சுகநலசேவை நிலையங்களிலும் இவர்கள் பணியாற்றி வருவது பாராட்டுதற் குரியது. இன்று இலங்கை நாட்டில் வைத்திய சேவைப்பணிகள் வேகமாக வளர்ந்துள்ள வேளையில் அதற்கு ஈடுகொடுக்கும் வகையில் திருச்சிலுவைக் கன்னியரின் சுகநல நிலையமும் வளர்ந்துள்ளது. தமது கன்னியர் சபையைச் சேர்ந்த அருட் சகோதரிகளான அருட்சகோதரி இமாக்குலேற் யோசவ் அருட்சகோதரி பப்ரிஸ்ரா பத்திநாதர் ஆகிய வைத்தியர்களை பணிக்கமர்த்தியுள்ளனர். மேலும் தமது தேவைக்கு ஏற்ற பயிற்சி பெற்ற தாதிய கன்னியர்கள் மற்றும் பயிற்றப்பட்ட பணியாளர்களை உருவாக்கியுள்ளனர். வைத்திய சேவைப் படிப்பும் பயிற்சியும் வழங்கக்கூடிய சொந்தக் கல்விக்கூடத்தை உருவாக்கியுள்ளனர். புதிய கட்டிட வசதிகள் - நவீன வைத்திய உபகரணங்கள் என இவர்கள் வளர்ந்து கொண்டே இருப்பது பாராட்டுதற்குரியது.

இந்த சுகநல நிலையங்களை வளர்ச்சிப் பாதையில் இட்டுச் செல்லும் அனைவரையும், மறைந்து போனவர்களையும், ஓய்வு நிலையில் உள்ளவர்களையும், இன்றும் பணியாற்றுவோரையும், அவர்களின் பெயர்களை இங்கு குறிப்பிடாவிடினும் நன்றியோடு நினைத்து வாழ்த்திப் பாராட்டுகிறோம்.

யாழ்ப்பாணம் மறைமாவட்டக் குருக்கள் பலர் இங்கு தங்கி மருத்துவ சேவை பெற்றுள்ளனர். ஏன் சிலர் இங்கேயே தமது இறுதி நேரத்தை அமைதியாக முடித்துள்ளனர். இந்தப் பணிக்காகவும் எமது விசேட நன்றிகளைத் தெரிவிக்க விரும்புகிறோம்.

ஆசிச் செய்தி

மேதகு கலாநிதி தோமஸ் சவுந்தாரநாயகம்

ஆண்டகை

ஓய்வு நிலை ஆயர் யாழ்ப்பாணம்

போர்க்காலத்தில்
மக்கள் இடம்
பெயர்ந்தபோது
அவர்களோடு தாமும்
இடம் பெயர்ந்து பல
இன்னலகள்
மத்தியில் ஆற்றிய
பணி என்றும்
மறக்கப்பட முடியாத
மகத்தான
பணியாகும்

யாழ்ப்பாணம் மறைமாவட்டத்தில் திருச்சிலுவைக் கன்னியர் கடந்த நாற்பது ஆண்டு காலமாகச் சுகநலப் பணியாற்றி வருவது அனைவரும் அறிந்ததே.

அவர்களின் சுகநலப் பணியின் நாற்பது ஆண்டுகள் நிறைவில் எமது பாராட்டுக்களையும் வாழ்த்துக்களையும் தெரிவிக்க விரும்புகிறோம்.

ஊர்காவந்துறை அரசினர் வைத்தியசாலையில் தம் வைத்தியப் பணியை ஆரம்பித்து யாழ்ப்பாணம் கடற்கரை வீதியில் தமக்கெனச் சொந்தமான சுகநலப்பணி நிலையத்தை அமைத்து இன்று மன்னார், திருக்கோணமலை, மட்டக்களப்பு, பதுளை ஆகிய மறைமாவட்டங்களில் தமக்குச் சொந்தமான சுகநல சேவை நிலையம் இல்லாவிடினும் இவர்கள் பணியாற்றி வருவது சிறப்பானது.

போர்க்காலத்தில் மக்கள் இடம் பெயர்ந்தபோது அவர்களோடு தாமும் இடம் பெயர்ந்து பல இன்னலகள் மத்தியில் ஆற்றிய பணி என்றும் மறக்கப்பட முடியாத மகத்தான பணியாகும்.

எமது பணிக்காலத்தில் யாழ்ப்பாணம் மறைமாவட்டக் குருக்கள் பலர் தமது வாழ்வின் இறுதி கட்டத்தை திருச்சிலுவைக் கன்னியரின் சுகநல நிலையத்திலேயே நிறைவாக்கியுள்ளனர். இந்தக் குருக்களின் இறுதி நேரத்தில் கனிவோடும் கரிசனையோடும் திருச்சிலுவைக் கன்னியர்கள் ஆற்றிய பணி சிறப்பானது.

திருச்சிலுவைக் கன்னியரின் சுகநலப் பணி மேலும் சிறக்க இறையாசீர் மிக்க வாழ்த்துக்களைத் தெரிவிக்கிறோம்.

ஆசிச்செய்தி

ஆயர் கீமதகு கலாநிதி இம்மானுவேல்

பெர்னாண்டோ ஆண்டகை

மன்னார்

கடந்த 40
ஆண்டுகளிலே
உள்நாட்டுப்
பிரச்சினை
இடப்பெயர்வுகள்,
இழப்புக்கள், ஏற்ற
இறக்கங்கள்
மத்தியில்
மக்களோடு
மக்களாக சென்று
இவர்கள் ஆற்றிய
மருத்துவ மனித
நேயப்பணிகளை
நன்றியோடு
நினைக்கின்றேன்

திருச்சிலுவைக் கன்னியர் சபை அருட்சகோதரிகளினால் “குணமாக்கும் பிரசன்னம்” என்ற விருது வாக்கை தனது நோக்காகக் கொண்டு மக்களுக்கு மருத்துவப் பணிபுரிகின்ற “திருச்சிலுவை சுகநல நிலையம்” அதன் சேவையில் 40 ஆண்டுகளை நிறைவு செய்து இறைவனுக்கு நன்றி சொல்லி மகிழ்கின்ற வேளையிலே அவர்களோடு இணைந்து இறைவனுக்கு நன்றி கூறி இவர்களை வாழ்த்துவதிலே மகிழ்வடைகின்றேன்.

நோயாளர்கள் மட்டில் இவர்கள் கரிசனை, அன்பு ததும்பும் உரையாடல், பரிவுடன் கூடிய பராமரிப்பு போன்ற உயரிய பண்புகளால் “நடமாடும் சம்மனசுகள்” என்ற நாமத்தைப் பெற்று இவர்கள் ஆற்றுகின்ற பணிகளை வாழ்த்துகின்றேன். சிறப்பாக இயேசு நோயாளர்களையும், ஏழைகளையும் தேடிச் சென்று நன்மை செய்தது போல இவர்களும் தங்கள் மருத்துவப் பணியை சுகநல நிலையத்தோடு மட்டுப்படுத்தாமல் தம்மை அடைய முடியாத நோயில் வாடும் வறிய மக்களுக்கும் இக் கிராமங்களுக்கும் சென்று ஆற்றுகின்ற நடமாடும் வைத்திய சேவை மிகவும் சிறப்பான அம்சமாகும்.

கடந்த 40 ஆண்டுகளிலே உள்நாட்டுப் பிரச்சினை இடப்பெயர்வுகள், இழப்புக்கள், ஏற்ற இறக்கங்கள் மத்தியில் மக்களோடு மக்களாக சென்று இவர்கள் ஆற்றிய மருத்துவ மனித நேயப்பணிகளை நன்றியோடு நினைக்கின்றேன். எழுச்சிகள், வீழ்ச்சிகள், தன்னாடல்களைக் கண்டு தளராது பல தடைகளைக் கடந்து பல கோணங்களிலே வளர்ச்சியும், எழுச்சியும் அடைந்திருக்கிறார்கள். இதற்காக அர்ப்பணிப்போடு உழைத்த, உழைக்கின்ற எல்லோரையும் வாழ்த்துகின்றேன். தொடர்ந்தும் உங்கள் பணிகளில் இறைவனின் வழிநடத்தலும் குணமாக்கும் பிரசன்னமும் நிறைவாக இருக்க ஆசிக்கின்றேன்.

Wherever they
serve, the patients,
nursing staff and
doctors value the
presence and the
quality-service of
the Religious
Sisters and it is
seen as a
contributory factor
toward creating a
healthy society.

Felicitation

**Rt. Rev. Dr. J. Winston S. Fernando S.S.S.
Badulla**

I am glad to send this felicitation message on the occasion of the 40th Anniversary of providing health services through the Holy Cross Health Centre in Jaffna by the Sisters of the Holy Cross (Menzingen) of the Third Order Regular of St. Francis of Assisi.

The Church is committed to continue the ministry of health of body, mind and soul that Jesus began with much compassion as recorded in the four Gospels. The spirituality of the Sisters is centered on the mystery of death and resurrection of Jesus. Needless to state that the teaching of St. Peter the Apostle: "through his wounds you have been healed" (1 Pet. 2:24) remains a foundational inspiration for the Sisters of the Holy Cross who have dedicated themselves to provide health services for people in the name of Jesus who suffered and died on the Cross.

The Sisters of the Holy Cross who have 'ministration of health' proposed in their Charism and Mission set up health centres wherever they serve. To realize their charismatic vision the Congregation prepares sisters to engage as nurses, pharmacists and doctors of medicine. The sisters worked at the base hospital Kayts and moved to Jaffna and thereafter to other parts of the country. The Holy Cross Health Centre in particular serves the country's health sector by training nurses and conducting mobile services where people find it hard to avail themselves of basic health care services. Wherever they serve, the patients, nursing staff and doctors value the presence and the quality-service of the Religious Sisters and it is seen as a contributory factor toward creating a healthy society.

In the Diocese of Badulla there are two communities in Badulla and in Welimada. The sisters in the Badulla community serve in the diocesan Central Hospital while others are engaged in the Catechetical Apostolate and teaching in government schools specially in the tea plantation sector.

Let us pray that the Congregation of the Sisters of the Holy Cross will grow from strength to strength and grow in favour with God and man.

இக் காலங்களில்
துணிவோடு
நின்றுழைத்த
அருட்சகோதரிகளையும்
உறுதுணையாக
நின்ற
ஒவ்வொருவரையும்
நன்றியோடு
நினைந்து
பாராட்டுகிறோம்

ஆசிச்செய்தி ஆயர் மேதகு கலாநிதி யோசப் பொன்னையா ஆண்டகை மட்டக்களப்பு

கடந்த 40 ஆண்டுகளாக யாழில் தொடங்கி இலங்கை எங்கும் சுகநல நிலையம் மூலம் நற்பணி ஆற்றும் திருச்சிலுவைக் கன்னியர் சபை அருட்சகோதரிகளுக்கு எனது பாராட்டுக் களையும் வாழ்த்துச் செய்தியையும் பகிர்ந்து கொள்வதில் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

மாணிக்க விழா என்பது மனதிற்கு மகிழ்ச்சி தரும் மறக்க முடியாத விழா. “குணமாக்கும் பிரசன்னம்” என்ற விருது வாக்கோடு யாழ் மண்ணில் திருச்சிலுவைக்கன்னியர் சபை அருட்சகோதரிகள் நடாத்தி வரும் சுகநல நிலையமானது 40 ஆண்டு அனுபவங்களுடன் வளர்ந்து உயர்ந்து நிற்கிறது. இது எமக்கு பெருமை தருகிறது. இயேசு கிறிஸ்துவின் பணிகளில் ஒன்றான குணமாக்கும் பணியினை திருச்சிலுவைக் கன்னியர் சபை அருட்சகோதரிகள் தமது பணியாகக் கொண்டு 1930ம் ஆண்டு அன்றைய யாழ் மறைமாவட்ட ஆயராகப் பணி புரிந்த மேதகு ஆயர் யோண் அல்பிரட் கியோமார் அவர்களின் அழைப்பினை ஏற்று தமது பணியினை ஆரம்பித்தார்கள். ஆரம்ப காலத்தில் அரச வைத்தியசாலைகளில் பணி புரிந்த இவர்களில் அதிகமானவர்கள் மேலைத்தேய நாடுகளிலிருந்து வந்தவர்களாவார்கள். 1960இல் அரச இவர்களை நாட்டை விட்டு வெளியேறும்படி பணித்தது. இவர்களது பணியின் சுவடுகள் வரலாற்றில் பசுமையான நினைவுகளாக இன்றும் மக்கள் மனதில் வலம் வருவது மறுக்க முடியாத உண்மை.

கடந்த பல ஆண்டுகளாக அதாவது போர்க்கால சூழல்களில் நிகழக்கூடிய சவால்களுக்கும் இன்னல்களுக்கும் மத்தியில் யாழ் மண்ணில் இவர்களின் பணி இலகுவானதாக அமைந்திருக்க முடியாது என்பது நாம் ஆழமாக புரிந்து கொள்ளக் கூடிய உண்மை. இவர்கள் சந்தித்திருக்கக் கூடிய துன்பியல் சம்பவங்கள் அதிகம். இவற்றை நாம் ஒரு போதும் மறந்து விடமுடியாது. இக் காலங்களில் துணிவோடு நின்றுழைத்த அருட்சகோதரிகளையும் உறுதுணையாக நின்ற ஒவ்வொருவரையும் நன்றியோடு நினைந்து பாராட்டுகிறோம். மேலும் இவ் வைத்தியசாலையின் வளர்ச்சியில் இன்றைய நாட்களில் தம்மை அர்ப்பணித்து பணியாற்றுகின்ற ஒவ்வொருவரையும் பாராட்டி வாழ்த்தி நிற்கின்றேன்.

Felicitation

**Rt. Rev. Dr. Christian Noel Emmanuel
Trincomalee**

On behalf of all the
Priest, Religious
and the people of
the Diocese of
Trincomalee we
thank God for the
yeoman Service
done by our Holy
Cross Sisters
everywhere in our
land and
significantly in our
Diocese

It is with great joy and profound sentiments of thanksgiving to God that I send this message of felicitation to the congregation of Holy Cross Menzingen on the 40th Anniversary of their Service in Sri Lanka.

This indeed is a unique event reminiscing the First Foundation in Our Motherland, on 17th November 1982. Their missionary zeal culled with courage and faith in God's Providence is admirable. In fact their arrival to Trincomalee too has been quite Providential.

It was early in 1997 Bishop Emeritus Rt. Rev. Dr. Joseph Kingsley Swampillai who played the key role and invited the Sisters, offered them temporary shelter at Sealord Hotel, Uppuveli. Later the Sisters were given a building handed over by the Brothers of the Society of St. Joseph (Now renamed Bros. of Charity). Amidst chaos and crises St. Theodosina H.C. arrived leading the band of pioneers.

Soon she organized the administration and got contacts to develop the Home for the Elders under the name 'Stela Maris'. Later the Province bought the land and the building and had the freedom to expand their services to the inmate elders as well as the community outside. They were able to put up a dispensary and take care of the patients who came to the sisters for medical assistance.

I recall with gratitude the tremendous impact and influence the H.C. Sisters have on our people. Their mission is entirely based on Gospel Values.

They also visit the sick and poor, teach in school and pre-school, support neighbouring parishes by their presence, distributing communion, conduct catechism classes, do family visits and participate in Small Christian Community activities.

Finally on behalf of all the Priest, Religious and the people of the Diocese of Trincomalee we thank God for the yeoman Service done by our Holy Cross Sisters everywhere in our land and significantly in our Diocese. We congratulate Sr. Robina Paulin, Provincial Superior and all the Sisters and Associates for their services.

ஆசிச்செய்தி

துணை ஆயர்

பிமதகு கலாநிதி அன்ரன் ரஞ்சித்
உயர்மறை மாவட்டம் கொழும்பு

கடந்த நாற்பது
ஆண்டுகளாக
இயங்கி வரும்
திருச்சிலுவைக்
கன்னியர்களின்

சுகநல

நிலையத்திற்கு நான்

யாழ்ப்பாணத்தில்

கல்வி கற்ற

காலத்தில் பல

தடவைகள்

நேரடியாக சென்று

அவர்கள்

பணிகளைப் பார்வை

இட்ட அனுபவம்

உண்டு

திருச்சிலுவைக் கன்னியரின் சுகநல நிலையம் 40 ஆண்டுகளை நிறைவு செய்யும் வேளையில் சுகநல நிலையத்தில் பணிபுரியும் நிர்வாகிகள், அருட்சகோதரிகள், டாக்டர்கள், தாதியர், மற்றும் பணியாளர் அனைவரையும் பாராட்டி வாழ்த்துவதில் மகிழ்வடைகிறேன்.

கடந்த நாற்பது ஆண்டுகளாக இயங்கி வரும் திருச்சிலுவைக் கன்னியர்களின் சுகநல நிலையத்திற்கு நான் யாழ்ப்பாணத்தில் கல்வி கற்ற காலத்தில் பல தடவைகள் நேரடியாக சென்று அவர்கள் பணிகளைப் பார்வை இட்ட அனுபவம் உண்டு.

திருச்சிலுவைக் கன்னியர்களின் தியாகம் மிக்க அன்பான அர்ப்பணிப்பான பணியின் காரணமாக அவர்கள் வட பகுதியில் அநேக மக்களால் விரும்பி வைத்திய சேவைக்காக தரிசிக்கப்படும் ஒரு நிலையமாக உள்ளது.

எனது பணி காரணமாக நான் கொழும்பிற்கு மாறி வந்த பின்னரும் அவர்களின் மகத்தான பணியையும் மருத்துவத் துறையில் அவர்கள் அடைந்த துரித வளர்ச்சியையும் நன்கு அறிவேன்.

குறிப்பாகப் போராட்ட காலங்களில் அவர்கள் மக்களோடு மக்களாக இடம்பெயர்ந்து பல இன்னல்கள் மத்தியில் மக்களுக்கு ஆற்றிய பணி மகத்தானது.

ஆசிச் செய்தி

ஸ்ரீலங் சோமசுந்தர தேசிக ஞானசம்பந்த

பரமாச்சார்ய சுவாமிகள்

இரண்டாவது குருமஹா சந்திதானம்

நல்லை ஆதினம்

இடப்பெயர்வுகள்
இடம் பெற்ற
போதெல்லாம்
தமது நிலையத்தை
மூடிவிடாது
மக்களோடு
மக்களாக தாமும்
இடம் பெயர்ந்து
மக்களுக்கு
அருகிலேயே இருந்து
பணியாற்றியுள்ளனர்

769, கடற்கரை வீதி யாழ்ப்பாணத்தில் அமைந்துள்ள திருச்சிலுவை சுகநல நிலையமானது தனது 40ஆவது ஆண்டு நிறைவில் மலர் வெளியிட்டு மகிழ்வைக் கொண்டாடுவது மகிழ்வான செய்தியாகும்.

இந்த மகிழ்வான நேரத்தில் இந்த நிலையத்தில் அன்றாடம் அர்ப்பணிப்போடு பணியாற்றும் அனைவரையும் பாராட்டி வாழ்த்த விரும்புகிறேன்.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்பார்கள். மக்கள் எல்லோரும் நோயற்று வாழ விரும்பி திருச்சிலுவைக் கன்னியர்கள் தமது திருச்சிலுவை சுகநல நிலையத்தில் ஆற்றி வரும் மகத்தான பணிகளை நான் நன்கு அறிவேன்.

கடந்த மூன்று தசாப்த காலப் போரில் மக்களின் உடல் நலத்தைக் காப்பதில் அவர்கள் முக்கிய பங்காற்றியுள்ளனர். குறிப்பாக இடப்பெயர்வுகள் இடம் பெற்ற போதெல்லாம் தமது நிலையத்தை மூடிவிடாது மக்களோடு மக்களாக தாமும் இடம் பெயர்ந்து மக்களுக்கு அருகிலேயே இருந்து பணியாற்றியுள்ளனர்.

இவர்களின் இந்த காலத்தின் தேவைக்கேற்ற பணியால் பலர் வேகமாகக் குணமடைந்து நன்மை பெற்றுள்ளனர்.

திருச்சிலுவைக் கன்னியர்களின் சுகநலப்பணி தொடர்ந்தும் எம் மக்களுக்குக் நீண்டகாலம் கிடைக்க வேண்டுமென ஆசித்து இறையாசீர் மிக்க வாழ்த்துக்களைத் தெரிவிக்கிறேன்.

வாழ்த்துச் செய்தி

எஸ். சுதர்சன்

பிரதேச செயலகர்

பிரதேச செயலகம் யாழ்ப்பாணம்.

இங்கு பணியாற்றும்
பணியாளர்கள்
இறைவனுக்கு
சேவை செய்வதைப்
போன்று
நோயாளர்களின்
உண்மையான
துன்பத்தை
குறைப்பதற்கு
அர்ப்பணிப்புடனும்,
சுயவிருப்புடனும்,
மனித
உணர்வுகளை
புரிந்துகொள்ளும்
கருணை கொண்ட
தாதியர்களாக
தம்மை
அர்ப்பணித்துப்
பணியாற்றுகின்றனர்.

மக்களின் உயிர்காக்கும் மகத்தான சேவையினை தன்னிகராகக் கொண்டு யாழ் மண்ணிலே உன்னத சேவையினை வழங்கும் திருச்சிலுவை சுகநல நிலையத்தின் நாற்பதாவது ஆண்டு நிறைவை முன்னிட்டு வெளியிட இருக்கும் மலருக்கான வாழ்த்துச் செய்தி வழங்குவதில் மட்டற்ற மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

இப்புவிയിலே மானிடனாகப் பிறந்த ஒவ்வொருவரும் ஏதோ ஒரு காரணத்திற்காக மருத்துவரை நாடுவது வழக்கம். அந்த வகையில் திருச்சிலுவை சுகநல நிலையத்தின் வரவேற்பு கருமபீடத்தை வந்தடைந்ததுமே அரைவாசி நோய் குறைவது போல ஒரு உணர்வு ஏற்படுகின்றது. ஏனெனில், இங்கு கடமையாற்றும் அருட்சகோதரிகளின் அன்பும், அரவணைப்பும், அணுகுமுறையும் நோயாளர்களின் நோயினைக் குணப்படுத்துவதுடன் அதிகமான நோயாளர்கள் இம்மருத்துவமனையை நாடிச் செல்வதற்கும் காரணமாக அமைகின்றது.

ஆரம்ப காலத்திலே மருத்துவ உபகரணங்கள் பற்றாக்குறை. ஆய்வுகூட வசதியின்மை, போக்குவரத்துப் பிரச்சினை போன்ற பல குறைபாடுகள் காணப்பட்டாலும் தற்போது மருத்துவமனையின் வளங்கள் மற்றும் தொழில்நுட்பமும் நிபுணத்துவமும், அனுபவமும் வாய்ந்த வைத்தியர்களைக் கொண்டு நவீன தொழில்நுட்பத்துடன் கூடிய சிறந்ததும், அதிகமானதுமான அவசர சேவையினை வழங்கி வருகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது.

இங்கு பணியாற்றும் பணியாளர்கள் இறைவனுக்கு சேவை செய்வதைப் போன்று நோயாளர்களின் உண்மையான துன்பத்தை குறைப்பதற்கு அர்ப்பணிப்புடனும், சுயவிருப்புடனும், மனித உணர்வுகளை புரிந்துகொள்ளும் கருணை கொண்ட தாதியர்களாக தம்மை அர்ப்பணித்துப் பணியாற்றுகின்றனர். இத்தகைய சேவை மகத்துவத்தை கொண்ட இம்மருத்துவ மனையானது நாற்பது ஆண்டுகளை மட்டுமன்றி நானூறாவது ஆண்டு வரை தமது உன்னத சேவையினை மக்களிற்கு வழங்கி இலங்கையிலே சிறந்த தனியார் மருத்துவமனையாக மிளிர் வேண்டுமெனவும், அதனோடு இணைந்த மருத்துவ மனையையும், மருத்துவ சேவைகளையும், மிகச்சவால்களிற்கு மத்தியில் அர்ப்பணிப்போடு வழங்கும் திருச்சிலுவை கன்னியருக்கும் மற்றும் பணியாளர்களிற்கும் எனது மனமார்ந்த பாராட்டுக்களையும் வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

I observed that
this
Hospital
functions with a
dedicated and
disciplined team of
staff.

Message
Dr.A.Ketheeswaran
Regional Director of Health Services
(RDHS) Jaffna

It is a great pleasure for me to deliver this message for the 40th Anniversary of Holy Cross Health Centre.

This is one of the pioneer private Hospital in Northern Province, which completed 40 years of service to the people of this region.

I observed that this Hospital functions with a dedicated and disciplined team of staff.

It always follows the guidance and instructions given by the Department of Health.

It maintains very good housekeeping and infection control procedures.

I wish that this hospital will continue its good service to the people of the region with high quality and safety standards.

It is an indisputable
fact that the service
of the Hospital
during the civil war
was admired by
many of the people

Message
Dr. Dammika Alahapperuma
Secretary
Private Health Services
Regulatory Council (PHSRC)

My warmest greetings to the Holy Cross Health Centre, Jaffna as they celebrate the 40th Anniversary.

Private Health Regulatory Council (PHSRC) is a Council established to exercise, perform and discharge its powers, duties and functions under the Private Medical Institutions (Registration) Act No 21 of 2006 which is certified on 14th July 2006 by the Parliament of the Democratic Socialist Republic of Sri Lanka.

I am proud to say that Holy Cross Health Centre, Jaffna is registered with PHSRC since 2007 to 2022 without any complications. It is noteworthy that this hospital is functioning in Jaffna with the best medical team and highly trained and skilled medical team.

It is an indisputable fact that the service of the Hospital during the Civil war was admired by many of the people. Wish to note that this hospital is expanding its services gradually in 'girdler to meet the service levels of their customers. Significantly, this hospital has gained its own place in Jaffna Peninsula, which is one of their major milestone during their journey. Congratulations on your services, and may you continue to lead as paragons of excellence!

I wish you all, God abundant blessings while you celebrate your 40th anniversary.

Message

Professor Dr. S. Raviraj MBBS, MS

Consultant Surgeon

Faculty of Medicine THJ, Jaffna

I vividly recall my visits on special occasions (Christmas & other occasion) to the Holy Cross Hospital during the last forty years where the sisters and staff of the Holy cross hospital received me and other guests in a highly appreciated manner.

The Holy Cross Health Centre was established in 17.11.1982 with few beds and small operating theatre. First founder administrator was Sr.Edmunda Bauer. I have been one of the closest associates with the Holy Cross Health Centre, Jaffna from the very beginning - for last four decades. I have also served as a member of the advisory board of the centre. The very embodiment of spontaneous role model leadership by the following administrators made this hospital as one of the leading private sector in the northern region.

1. Sr.Ida Thomas 1984 - 1991
2. Sr.Victorine James 1991 - 1993
3. Sr.Clare Swany 1993 - 1995
(Nov 95 -Displaced to Vanni)
4. Sr.Grace Anthonipillai 1997- 2003
(returned and reorganized)
5. Sr.Clare Swany 2004-2010
6. Sr.Lucina Pavilupillai 2010 -2014
7. Sr.Grace Anthonipillai 2014 -2019
8. Sr.Anushala Alexander 2019 to date

The Views and goals of Dr.Sr.Immaculate (obstetrics and Gynecology – consultant) brought this hospital into a positive focused on the larger good of the community. She worked in this hospital between 1983 Jan to 1988 Oct and then between 1995 June to 2003 February.

I vividly recall my visits on special occasions (Christmas & other occasion) to the Holy Cross Hospital during the last forty years where the sisters and staff of the Holy cross hospital received me and other guests in a highly appreciated manner. Similarly the staffs of this hospital are very kind, honest and sincere workers toward the patients.

This Hospital will be long remembered even in future for its human qualities and affection and sincere care towards the patients.

Felicitation
Dr. A Sritharan
Consultant Obstetrician and Gynecologist

I feel very privileged to have had the opportunity to serve in such a special hospital for the last 15 years. The noble support of the sisters serving in this hospital and the support of other staff members helped me in my service.

It is with great pleasure and privilege that I pen this message at the 40th anniversary of Holy Cross Hospital, Jaffna. This hospital has provided an immense service on the beautiful sea shores in the northern part of Sri Lanka with the sacrifice and dedicated service of holy cross sisters. Holy Cross Hospital celebrates its 40 years of success amidst great upheaval and peril this year. Even during wartime when Jaffna district was displaced, this hospital provided selfless service to the people with medical service and care in mind, not just to people in the north but also in the eastern province who come to this hospital seeking care.

I feel very privileged to have had the opportunity to serve in such a special hospital for the last 15 years. The noble support of the sisters serving in this hospital and the support of other staff members helped me in my service.

I wish all the sisters serving here to absorb the new techniques faced by the medical world in the growing technological age and do their best to provide great health care services and become a leading hospital in providing medical services in northern part of Sri Lanka.

Felicitation

Very Rev. Fr. P. J. Jebaratnam

Vicar General Jaffna

The dedicated
services of qualified
Sister Doctors and
qualified Sister
Nurses are the
reasons behind for
the great success of
this prestigious
institution

Holy Cross Health Centre has been a great blessing to the diocese of Jaffna for the last 40 years. The health services it has been rendering especially to the poor and the marginalized are highly commendable.

The dedicated services of qualified Sister Doctors and qualified Sister Nurses are the reasons behind for the great success of this prestigious institution.

They offered their services not only within the hospital but also with efficient mobile clinic services especially during the war period. Having faced so many untold hardships, challenges and dangers they bravely served the people in need especially during war and pandemic.

We appreciate their courage and dedication. We take this opportunity to thank the administration of the Holy Cross Congregation for their timely mission.

We wish many more years of fruitful service.

The Community of
St. Francis Xavier's
Seminary,
Columbuthurai,
Jaffna, Sri Lanka, is
indebted to the Holy
Cross Health
Centre, Beach
Road, Jaffna, Sri
Lanka

Felicitation

Rev. Fr. T. J. Kirupaharan

Rector

**St. Francis Xavier's Seminary
Jaffna**

Following the command of Jesus, given to His disciples, to care for the sick and the needy, the Sisters of the Holy Cross have responded to the command with courage and trust in God. The result was that a Health Centre was started in Jaffna in November 1982.

On the occasion of the successful completion of 40 years of medical services of Holy Cross Health Centre to our people, we gratefully remember the pioneering Sisters of the Holy Cross who had the vision to start such a health centre in the northern part of Sri Lanka. We also remember with gratitude the then Bishop of Jaffna, Late Rt.Rev.Dr.B.Deogupillai and Rev.Fr.J.P.E.Selvarajah who were very helpful to the Sisters at the initial stages of this courageous initiative.

As a beneficiary of the medical services of the Holy Cross Health Centre, I submit my hearty appreciations for the cordial reception and medical services that I receive personally. The Community of St. Francis Xavier's Seminary, Columbuthurai, Jaffna, Sri Lanka, is indebted to the Holy Cross Health Centre, Beach Road, Jaffna, Sri Lanka. We are very grateful to the Holy Cross Sisters of Menzingen who help us in many ways, especially, for taking care of us when we encounter issues related to our physical health. I take this opportunity to express our sincere gratitude for their medical assistance rendered to the community of St. Francis Xavier's Seminary, Columbuthurai, Jaffna.

I wish that God may continue to shower His abundant blessings on the Reverend Sisters, Doctors, Nurses, helpers and well-wishers of the Holy Cross Health Centre, Jaffna.

May your hospital
continue to be a
blessing for your
country. Be a sign
of Hope, rooted in
the Gospel, a Hope
that never can
disappoint because
it is rooted in
Jesus, who gave
His life for us

Felicitation

Rev. Sr. Dorina Zaroni
Congregational Leader
Sisters of the Holy Cross
Menzingen

Dearest members of Staff of the HOLY CROSS HEALTH CENTRE in Jaffna,

When I read the story of the beginning and evolution of your hospital, I was surprised by the courage of all of you in never giving up in offering your presence and expertise to all the people who needed it.

Your structure has faced many challenges and destruction due to the war that has struck your country, but you have been able to “resurrect” it and show everyone that life always wins, love always wins. I greatly admire the patience, gradualness and determination with which you accompanied the development of your hospital, making sure that it responded to the invitation of our Founder Fr. Theodosius from which it all began in Sri Lanka *“The needs of time are the Will of God”*

The Message of our General Chapter 2019 tells us that *“Living the Kingdom of God radically, we uphold the rights and dignity of each person, attentive to safeguarding policies in our care of the vulnerable”*. By reading how your hospital is structured and how it operates, I can say that you have been and you are *a transforming presence* in people’s lives and in the territory in which you have operated for 40 years.

I invite you to treasure every precious pearl you have received during your long mission experience in helping the poorest and most disadvantaged in society. Only when we treasure what we have received in our service, we learn to offer our presence more decisively and meaningfully. May God bless each of you, sisters and staff members, who work tirelessly for the care and dignity of people.

May every person who enters your hospital feel welcomed, loved, cared for in all that makes their lives better. May your hospital continue to be a blessing for your country. Be a sign of Hope, rooted in the Gospel, a Hope that never can disappoint because it is rooted in Jesus, who gave His life for us.

I feel on mission with you! For this reason, I am deeply grateful and pray for you.

Felicitation

Rev. Sr. Robina Paulin
Provincial Superior
Sisters of the Holy Cross

At this juncture I
remember with
gratitude the
Pioneers who had
been instrumental
in the existence of
this Hospital. No
doubt despite the
challenging
circumstances they
faced, it was their
hope and trust in
God that made their
dream into reality

We, the Holy Cross Sisters, are happy to arrive at the Ruby Anniversary of our Holy Cross Health Centre Jaffna. Certainly, the past four decades have been a tough time for this institution, moving place to place during the time of ethnic war as one among people, yet it had contributed immensely to the social welfare in particular to the poor and needy through its healing services. On this joyful day we turn to God with hearts filled with gratitude and thank Him for his powerful providence, and countless blessings showered on our hospital.

It's also a good opportunity for us to ask ourselves how far we have been successful in providing the Lord's healing touch and service to God's people irrespective of cast, creed, and culture, although 40 years of service have been a challenging task and at the same time an inspirational mission.

At this juncture I remember with gratitude the Pioneers who had been instrumental in the existence of this Hospital. No doubt despite the challenging circumstances they faced, it was their hope and trust in God that made their dream into reality. Let us also pay our tribute to our dear Sr. Edmunda Bauer who initiated and had been the first administrator of this hospital with a far sighted vision of sharing the healing power of the Holy Cross.

Let me extend a warm wishes and appreciation to the sisters who have been administering our hospital in the past. Also I express my sincere thanks to Sr. Immaculate Joseph who had been an assert as a medical consultant worked committedly to our hospital.

I take great pleasure in congratulating the present administrator, consultants, medical officers, staff, students of Holy Cross Health Centre Jaffna. I am thankful to you for your services. On this very special occasion, I would also like to convey my warmest wish for every success of the celebration of the 40th anniversary.

I pray that God's bountiful providence will be in all your endeavors and that this hospital will grow from strength to strength.

The credit of the health care of this center primarily goes to all those who have put their whole self in the progress and development of this well-known center.

On fire for 40 years!
Rev. Sr. Anushala Alexander
Administrator
Holy Cross Health Centre

Ruby celebration is all about acknowledging God's compassionate love to people.

It is with great joy, I write these few words to this souvenir acknowledging God's love. First of all, I strongly believe that God has done great things to people through our Health Care Center for the last 40 years. Indeed it has been a long journey for the sisters of the Holy Cross. The credit of the health care of this center primarily goes to all those who have put their whole self in the progress and development of this well-known center.

Celebrating the 40 years of committed service encourages and challenges us to deepen our commitment. We are being challenged to be on fire:

- to keep up the environment peaceful and pleasant.
- to keep up the standard service in the midst of challenges and difficulties.
- to maintain the good rapport with different medical agencies,
- to keep our service smooth and meaningful

One of the Vatican Documents, - *the Church in the Modern World* - invites us to listen to God by reading the signs of the time. The signs of this particular era challenges our commitment and urges us to reach out and console the afflicted and be present to them. Our beloved founder, Fr.Theodosius always had a great love towards needy and suffering.

The anniversary is indeed a time to ponder on what God has done through unique personalities and benefactors. I sincerely thank and appreciate all the Provincials, the Board members of Holy Cross Health Centre, the sisters and the staff who worked in the past and are working at present for their support and guidance to raise the standard on par with the expected standards of health care.

My special thanks and appreciation goes to all the Consultants, Medical officers, who had contributed, supported and stood with us through thick and thin. Further, I do remember with gratitude, the kindness of local government authorities and medical authorities for their valued support.

Felicitation

Rev. Sr. Rose Paul Puthusserril
General Councillor
Holy Cross Sisters
Menzingen

I thank God for the Centre which has a past history of many struggles with the internal war and displacements but taking its stand with strong and committed service to the most needed people.

On this auspicious occasion of celebrating the 40th anniversary of the Holy Cross Health Centre in Jaffna, I greet you sisters for your sincere and noble commitment to the ministry of the care of the sick in the footsteps of your pioneers whose passion was to serve Christ, the Healer. I thank God for the Centre which has a past history of many struggles with the internal war and displacements but taking its stand with strong and committed service to the most needed people.

Today, I see that this Centre has maintained its goal with dedicated personal; Our beloved Sisters with a supportive team of doctors, nurses and departmental staff who render their service around the clock for the helpless and sick at their side. I congratulate and offer my applause to you, for you have saved the lives of countless people and a light of hope to live is guaranteed to them.

While appreciating all of you who toiled hard to this day to allow this Health Centre into a full-fledged hospital with many facilities and a holistic quality care, my wish for you is that God's unfailing support enable you to look forward with hope and courage and serve the suffering humanity even in these troubled times.

I join you in thanking and praising God for the blessings to build up a past of success, a present of demands and a future of hope in the history of Holy Cross Sisters in Sri Lanka.

God is always near you, even if you don't feel it. He is hidden in the depths of your hearts. (Mother Bernarda)

Hospital Staff Sisters with Province Leadership Team



Medical Officers HCHC



Felicitation

Very Rev. Fr. Eugene Benedict OMI
Provincial Superior
Jaffna

Pastoral Mercy: Presence and Proximity

Perhaps the greatest
impact of suffering
is felt in the sense
of meaninglessness
that it creates

I am delighted to pen a few lines of felicitation and congratulation to the Sisters of the Holy Cross on the completion of the 40 years of committed service to the people.

On this day of jubilation, it is worth quoting, reading, reflecting and to put into action, the Message of His Holiness Pope Francis, delivered for the Thirtieth World Day of the Sick on the 11th of February 2022.

In the past thirty years, pastoral health care has also seen its indispensable service increasingly recognized. If the worst discrimination suffered by the poor- including the sick, who are poor in health- is the lack of spiritual attention, we cannot fail to offer them God's closeness, his blessing and his word, as well as the celebration of the sacraments and the opportunity for a journey of growth and maturation in faith.

The Vision of the Holy Cross Center is Holistic wellbeing in all walks of people and its Mission is empowering health care experience among those we encounter.

To achieve the above Vision and Mission, working together is essential and it demands a serious discernment, which is founded on a firm faith in a God who is always guiding us. "Unless the Lord builds the house, those who build it labor in vain." (Ps 127: 1).

Just as Jesus spent a considerable amount of time in the ministry of healing, let us be committed and involved in the ministry of healing to the sick and make people fully alive.

I would like to congratulate Rev. Sr. Robina, the Provincial Superior, her team of consultants, all the former Provincial Superiors, and the staff of the Centre for the timely, tireless service rendered to the people.

Wishing you God's blessings.

Felicitation
Rev.Sr. Theophane Croos
Provincial Superior
Holy Family of Bordeaux, Jaffna

There are many patients cared well, saved, and feel relaxed because of your presence and the atmosphere of trusting God. You are there for all the people of different religions, languages, and gender.

I am very happy to wish you the Provincial Superior and all our dear Sisters of the Holy Cross on the occasion when you are celebrating the forty years of the foundation of the hospital of the Holy Cross, in Jaffna.

In 1930 for the first time, the nursing sisters stepped into the soil of Kayts and worked as selfless servants of God in the hospital- Kayts.

Our Sisters of the Holy Cross started their nursing ministry at Jaffna hospital in 1938 and they continued till 1963 until the Government asked the foreigners to leave the Country.

At present your ministry in the Hospital which is situated in beach road fulfills the emergency need of the many people. This Holy Cross hospital is a "Shining Star" for forty years and their untiring service is very much appreciated.

I appreciate you, dear sisters, for your service to our people of Jaffna through the Holy Cross nursing home, caring for the elderly men and women in the home along with teaching ministries in pre-schools and private schools including many Parish activities. I, too, have the experience of your visits to the sick, your tender care and concern to all who reach the particular hospital, nursing home and elderly home." There are many patients cared well, saved, and feel relaxed because of your presence and the atmosphere of trusting God. You are there for all the people of different religions, languages, and gender.

There are many of my sisters who continue their treatment at the Holy Cross Hospital and in case of emergency, they run there too. It is because of your concern and care that leads to a better life. "I was sick and you visited me" (Mt 22: 25-36).

Your gentle touch awaken in them hope and new life and transformation of our society.

Blessings to be continued your loving service today and forever!!! On behalf of the Holy Family Sisters of Jaffna Province I wish you all, Happy 40th Jubilee.

ஆசிச் செய்தி

அருப்பணி அ. பிரான்சிஸ் ஜெயசீவன் (செ.தூ)

இலங்கை மாகாண முதல்வர்

பல்வேறு விதமாக
இடப்பெயர்வுகள்
இயற்கை
அனர்த்தங்கள்,
அசாதாரண
நிலைமைகள்
போர்ச்சூழல்
போன்றவற்றிலும்
இறை
நம்பிக்கையாலும்,
இறை பராமரிப்பாலும்
தொடர்ந்து
நிலைத்திருக்கின்றமை
இறைவன்
நமக்களித்த
வரப்பிரசாதம் என்றே
கூறலாம்

திருச்சிலுவை கன்னியர் சுகாதார நிலையமானது ஆரம்பித்து தனது 40 அகவை நிறைவு செய்யும் இவ்வேளையில் இம் மலருக்கான ஆசிச் செய்தி வழங்குவதில் மனமகிழ்வடைகின்றேன்.

திருச்சிலுவைக் கன்னியர்கள் தமக்கே உரித்தான சுகாதார வைத்திய பணியினை இலங்கையில் ஆற்றுவது அனைவரும் அறிந்ததே. யாழ்ப்பாணம் ஊர்காவற்றுறையில் வெளிநாட்டு அருட்சகோதரிகள் ஆரம்ப வழிகாட்டின் கீழ் உருவான மருத்துவ பணியானது பின்னர் கடற்கரை வீதியில் அமைந்துள்ள திருச்சிலுவை சுகாதார நிலையம் என்ற பெயருடன் இற்றைக்கு 40 வருடங்களின் முன் நிறுவப்பட்டு தமக்கே உரித்தான அருங்கொடைக்கு (Charism) ஏற்ப இயங்கி வருகின்றமை அருட்சகோதரிகள் அர்ப்பணிப்புள்ள சேவையை எடுத்து இயம்புகின்றது.

பல்வேறு விதமான இடப்பெயர்வுகள், இயற்கை அனர்த்தங்கள், அசாதாரண நிலைமைகள், போர்ச்சூழல் போன்றவற்றிலும் இறை நம்பிக்கையாலும், இறை பராமரிப்பாலும் தொடர்ந்து நிலைத்திருக்கின்றமை இறைவன் நமக்களித்த வரப்பிரசாதம் என்றே கூறலாம். இன்றும் பலர் இந்நிலையத்துக்கு பல சவால்கள் துயரங்கள், நோய்கள் மன உளைச்சலோடு வருகைதந்து பின்னர் நன்முறையில் சிகிச்சை பெற்று நற்சுகத்துடனும், மன அமைதியுடனும் தம் இல்லை நோக்கி பயணிக்கும் அனுபவங்கள் பற்பல.

யாழ் மறை மாவட்டத்திற்கே உரித்தான மருத்துவ வைத்திய பணியை பெண் துறவிகளான திருச்சிலுவை கன்னியர்கள் ஆற்றுவது பாராட்டப்பட வேண்டியதாகும். தொடர்ந்தும் மேலும் பல ஆண்டுகள் அருட்சகோதரிகளின் பணியானது விருத்தியடைந்து பல்திசை எங்கும் பரவிடவும் இறை ஆசீரும் பாதுகாப்பும் என்றும் இந்நிலையத்தில் இருத்திடவும் வேண்டி ஆசிக்கின்றேன்.

Felicitation
Rev. Sr. M. Nilanthi A.C.
Provincial Superior
Apostolic Carmel

**'It is good to give thanks to the Lord for His
Marvels exceeding great**

Along with the
Sisters of our
Congregation I
Congratulate you,
as you count your
blessings down
through the past
forty years

It gives me great pleasure to rejoice with the Sisters of Holy Cross in their joy of Jubilation that marks the Forty years of Ruby Jubilee of their Committed contribution in the field of health service to humanity, by being the **'Presence of Healing'**, as they bore witness to the same through their mission.

Initially, conscious of the then need to form the young, especially the future mothers of the society, with the unique awareness of their valuable involvement and influence in creating a better society, the Holy Cross Sisters found it necessary to impart needed service through Education.

I do appreciate your insatiable search that kept you vigilant and vibrant in discerning God's **Will** so as to render your mission to suit the need of the time. It is this relentless search that paved way for the birth of the **'Health Centre'**. in the year 1982 in Jaffna.

You are great when you make another to be better, with not only knowledge but with better health. Wealth is nil, without health. Credit to you Sisters, for many are restored healthier to embrace their walk of life with confidence and courage because of your presence among them. No doubt you were called **'Enlivening Angels'** in the midst of humans. Gradually you have spread out your wings of service to the Aged and also to the care of babes as well.

Along with the Sisters of our Congregation I Congratulate you, as you count your blessings down through the past forty years. May God envelop you with the **Power** of His Holy Spirit to move on from strength to strength to remain the beacon light to the society around.

Felicitation

Rev. Fr. A.R. Liyyd Shanthikumar IVD
District Director

This Health Centre
has gone through
vast developments
since its inception,
standing tall and
high, surviving the
peak times of civil
war and continued
to render the great
assistance to the
people who needed
medical support,
overcoming the
challenges of the
shortage of medical
facilities

It is with immense joy and happiness that I pen these few words of great appreciation, on this memorable occasion of the 40' Anniversary of the foundation of the Holy Cross Health Centre at beach road, Jaffna, the one and only Private Hospital managed by the Nuns, and the second largest Private Hospital in Jaffna, for the yeomens services the Congregation of the Holy Cross Sisters of Menzingen renders to the humanity through its medical mission.

This Health Centre has gone through vast developments since its inception, standing tall and high, surviving the peak times of civil war and continued to render the great assistance to the people who needed medical support, overcoming the challenges of the shortage of medical facilities.

It is very heartening to witness its growth, over the period of time, through the dedicated ministry of the Reverend Sisters of the Congregation of the Holy Cross of Menzingen, in the footsteps of the Divine Master; Jesus, the Healer, emanating the Divine values to the humanity with a magnanimous heart, transcending all boundaries, barriers and limitations, in a tangible manner, sensing the urgency and the need in different concrete situations.

May I congratulate, on behalf of the Members of the Secular Institute Voluntas Dei, each and every Sister of the Congregation who has contributed generously her mite through her dedicated service for the past forty years and extend our prayerful wishes, to all the Sisters to continue this great mission of the Church.

Felicitation
Friar Mathew Purayidom
OFM Conventual
Ave Maria Friary Colombuthurai

When we started
our Order's
presence in Sri
Lanka at
Dalupotha,
Negombo, It was
the Holy Cross
sisters who helped
us for the
implantation of our
first community.

It is my pleasure to pen this experience of mine on the occasion on the Jubilee of the second century of the birth of the foundress and the fortieth anniversary of the foundation of the Holy Cross hospital, Jaffna.

I have many years of association with the congregation in India and Sri Lanka. But my ten years of life in Sri Lanka brought me close to this congregation and enriched our common Franciscan bond and spirituality.

When we started our Order's presence in Sri Lanka at Dalupotha, Negombo, It was the Holy Cross sisters who helped us for the implantation of our first community. We experienced the Franciscan hospitality from the then provincial Rev. Sr. Immaculate and those who were at Daluwakottuwa, the provincial house.

These past following years were an experience of spiritual mutual enrichment between the friars and the Holy Cross sisters. We are further blessed with the continuous presence and assistance of Rev. Sr. Victorine to our young hopes in formation at Ave Maria formation house, Jaffna.

I highly treasure and value my association with many members of the congregation which helped and enriching me in my franciscan religious ministry.

The charism, spirit and holiness of their foundress are empowering them to continue their mission with faith, courage and dedication as they became instruments of peace, hope and charity to the civil war affected people of that time.

May they continue their mission with the same vigour and strength and produce more holy flowers in the garden of the Lord. My blessings and prayers.

Felicitation

**Rev. Fr. S.V.B. Mangalarajah
St.Xavier's Seminary Jaffna**

The older
generation will still
remember the
legacy of selfless
service of the Holy
Cross Sisters in
the Government
Hospitals of Kayts
and Jaffna

I am glad to wish the Holy Cross Sisters (Menzingen) who are running the Holy Cross Health Center for having completed 40 years of service to the people especially in the North of Sri Lanka.

The older generation will still remember the legacy of selfless service of the Holy Cross Sisters in the Government Hospitals of Kayts and Jaffna. The people of Jaffna were deprived of the kind service of the sisters when the Government in the 60s decided to terminate their services in the State hospitals.

However after about two decades the Church leadership and the Holy Cross Congregation trusting in the providence of God resumed an essential ministry for the people in the North especially during the 'war' and during the days of lack of medical personnel and equipment.

Since then the Holy Cross Sisters expanded this specific apostolate to many places in the Island. During this expansion to various places in the Country such as Paranthan, Batticaloa, Badulla, Katkidanthakulam in Murunkan, Madhu Church and Mannar Holy Cross Health Center in Jaffna always remained the nucleus for exemplary health-care and nursing.

I must acknowledge that during these forty years many Bishops, Priests and Religious have benefitted and they all have words of praise for their kind and loving care,

I wish and pray that the Holy Cross Sisters and others involved in this Ministry continue their service with renewed dedication and energy bearing witness to the healing ministry of Jesus Christ.

I can witness to
the fact that the
Holy Cross Sisters
have served
hundreds of
patients through
their commitment
to excellent care
and service to the
people.

Felicitation

Rev. Fr. A. Jeevendra Paul OMI

The vision accomplished by Holy Cross Sisters

It gives me great joy to learn that the Holy Cross Health Centre is celebrating its Forty years of service to the people in Jaffna, Sri Lanka. I come from the parish of Christ the King just the neighbour to where Health Centre is located. It so happened that it is also my forty year of Priestly ordination.

I gratefully remember Rev. Sr. Edmunda Bauer who was the Provincial Superior and founder of the Holy Cross Health Centre asking me to pray that she, being a German, would get her visa to remain in Sri Lanka as it wasn't easy for the foreign missionaries at that time to get their visas. In fact, she got her visa, and she thanked me as if my prayers were heard. The Health Centre was her great vision and a dream to establish in order to serve the people who needed medical care. She not only built the Centre she also created a tradition of training the Holy Cross Sisters to become qualified professionals themselves in the medical field. Even while in India Rev. Sr. Edmunda was concerned about the Sri Lankan Sisters and their welfare.

The Holy Cross Sisters, Dr. Sr. Immaculate and so many qualified nurses and medical personnel have done yeomen services to the people in the North of Sri Lanka. I can witness to the fact that the Holy Cross Sisters have served hundreds of patients through their commitment to excellent care and service to the people. The Health Care centre served a great cross section of the society, priests, religious, Catholics, Hindus and various other denomination that goes to show the missionary character and vision of the Holy Cross sisters.

Beside the Health care centre, the Holy Cross Sisters having established a School of nursing that provides training for nursing students that remains a great resource and contribution to the upliftment of our Tamil society. The Holy Cross sisters have established a very unique service that the people of Jaffna do greatly appreciate.

I wish and pray that the good Lord would continue to grant his blessings to the Sisters of the Holy Cross especially Sr. Anushala the present Administrator and her collaborators that they may continue to be successful in their endeavour.

The Centre had been a blessing, an oasis, for the people who needed them not only for medical care but more integral human care.

Felicitation

Rev. Jeyaraj Rasiah S.J

It is a great joy to felicitate the Sisters of the Holy Cross, at the completion of forty years of service of love at the Holy Cross Health Centre at Columbuthurai, Jaffna. The Centre had been a blessing, an oasis, for the people who needed them not only for medical care but more integral human care. Patients who frequented the centre were not only attended to for their health needs but also for psychological and spiritual wellbeing. There had been many, Sisters and others, who had toiled hard to keep the services of the Centre afloat, especially during the hard times of the 'war' with much restrictions and embargo heaped on the people of the North. In spite of two displacements the Centre continued to serve the neediest wherever they had been.

The health services of the Sisters of the Holy Cross to the people of the North goes further than forty years from the time they began the services in the Government Hospitals of Kayts and Jaffna and then in the Private Michael's Nursing Homes in Colombo. My first contacts with the Sisters were as a school boy when they were serving in Kayts and my father regularly visited them with the family. Since then I had been in touch with the Sisters and came to know many of them, especially the senior Sisters. I have also frequented the two Nursing Homes in Colombo and the Health Centre in Jaffna for minor medical needs. They had always been prompt, courteous and professional in their services to one and all.

As the Centre completes its forty years of service, and as we felicitate all those who have laboured selflessly for the growth and development of the Centre, let us wish and pray that the services of the Centre continues for many more years to come at the service of the people of God with God's blessings.

வாழ்த்துச் செய்தி

வண. சி.ம.ப. ஆனந்தகுமார்

பங்குத்தத்தை

கொய்யாத்தூட்டம் கிறிஸ்து அரசர் ஆவயம்

ஆக இறை
ஆவியின்
துணைகொண்டு,
புதுப்பிறப்பு தரும்
பணியை
நிறைவேற்றும்
வைத்தியசாலைச்
சமூகம் மேலும்
சிறப்புறப்
பணியாற்ற
இறையாசீர் கூறி
வாழ்த்துகின்றேன்.

யாழ்ப்பாணம் திருச்சிலுவை வைத்தியசாலையின் ஆண்டு விழாவில் மனம் மகிழ்ந்து இறைவனுக்கு நன்றி கூறுகின்றேன். வைத்தியசாலையில் இறைவனின் விடுதலை தரும் பணியை ஆற்றும் துறவியர், தாதியர், வைத்தியர் அனைவருக்கும் இறை ஆசீரை வேண்டுகிறேன்.

“ஆண்டவரின் ஆவி என் மேலே...உள்ளம் உடைந்தோரைக் குணப்படுத்தவும்... கட்டுண்டோர்க்கு விடிவைத் தெருவிக்கவும்...” (எசா: 61:1)

மேற்கூறிய இறைப்பணியை ஆற்றுதல் யதார்த்தத்தில் எத்துணை எத்துணை கடினமானது என்பதை அனுபவம் விளக்கும். எனினும் இறைவனின் ஆவி எங்குள்ளதோ அவ்விடத்தே அப்பணி நிறைவேறும் என்பதும் தெரிந்ததே.

ஆக இறை ஆவியின் துணைகொண்டு, புதுப்பிறப்பு தரும் பணியை நிறைவேற்றும் வைத்தியசாலைச் சமூகம் மேலும் சிறப்புறப் பணியாற்ற இறையாசீர் கூறி வாழ்த்துகின்றேன்.

Staff HCHC



வாழ்த்துச் செய்தி

அருட்சேகா. மீரீ கெலன் ஜெயந்தி

சபைத்துவைவி

செகமாலை கன்னியர் சபை

கேட்காமலே
கிடைக்கும் உங்கள்
ஆதரவு, உடனிருப்பு,
கரிசனை, பகிர்வு,
பராமரிப்பு. இவைகள்
செபமாலைக்
கன்னியராகிய நாமும்
பெற்ற அனுபவங்கள்.
இவைகளுக்காக
இந்நாளிலே
தந்தையாம்
இறைவனுக்கு
மனமார நன்றி
சூறுகின்றேன்.

யாழ் மண்ணிலே உங்கள் மருத்துவமனை உருவெடுத்து
40ஆண்டுகள் நிறைவறும் இவ்வேளையிலே உங்களின் பணி
வாழ்வை மீளாய்வு செய்கின்றேன்.

உலகத்தை வலம்வரும் இறைமகன் சிலுவையின் மகிமையில்
உங்கள் வாழ்வின் அர்த்தத்தை புரிந்து கொண்டீர்கள். அந்த
சிலுவையின் மகிமையில் பல காயப்பட்டு நொந்துபோன மனித
மனங்களுக்கு ஏன் எம் சபை சகோதரிகளுக்கும் கூட
மருத்துவரானீர்கள்.

கேட்டவுடன் கிடைக்கும் மருந்து, ஆனால் கேட்காமலே
கிடைக்கும் உங்கள் ஆதரவு, உடனிருப்பு, கரிசனை, பகிர்வு,
பராமரிப்பு இவைகள் செபமாலைக் கன்னியராகிய நாமும் பெற்ற
அனுபவங்கள். இவைகளுக்காக இந்நாளிலே தந்தையாம்
இறைவனுக்கு மனமார நன்றி கூறுகின்றேன்.

இரவு பகல் பணிக்களத்தில், வாழ்வில் சுகம் மறந்த மனிதருக்காய்
உழைக்கும் உங்கள் தியாகம் நிறைந்த வாழ்வை, தொடரும்
காலங்களிலும் ஆர்வமுடன் ஆற்ற இறைகரம் உங்களை தாங்க
ஆசித்து வாழ்த்துவதில் மகிழ்கின்றேன்.

வாழ்த்துச் செய்தி

நுண்ணயா விஜயசுந்தரம்

பிரதம ஆசிரியர் வலம்புரி நாளிதழ்

யுத்தகால
நெருக்கடிகளின்
போது
குப்பிவிளக்கிலும்
மெழுகுவர்த்தி
ஒளியிலும் தங்கள்
மருத்துவ
சேவையை
வழங்கிய அருட்
சகோதரிகள்,
மருத்துவர்கள்,
தாதியார்கள்,
பணியாளர்கள் என
அனைவரும்
போற்றப்பட
வேண்டியவர்கள்.

யாழ்ப்பாணம் திருச்சிலுவை வைத்தியசாலை 40 ஆவது அகவையை நிறைவு செய்திருக்கின்ற இந்தவேளையில் அந்த வைத்தியசாலையின் புனிதமான பணியைப் பாராட்டுவதில் பெருமகிழ்வடைகின்றோம். பொதுவில் யாழ்ப்பாணத்து ஆங்கில மருத்துவப் பாரம்பரியத்தில் கத்தோலிக்கம் சார்ந்த திருச்சபையின் பங்கும் பணியும் நீண்ட வரலாற்றைக் கொண்டது. அந்த வகையில் யாழ்ப்பாணத்து மறை மாவட்டத்திற்குட்பட்ட அருட்சகோதரிகளின் அரும்பணியாகக் கிடைத்த பெரும்பேறு திருச்சிலுவை வைத்தியசாலை என்றால் அதுசாலப் பொருத்துடையது.

இன்று 40 ஆண்டுகளைக் கடந்து தனது சேவையை ஆற்றி நிற்கின்றது. போர்க்கால சூழ்நிலையில் மருத்துவ சேவை மிகவும் பாதிக்கப்பட்டு இருந்த வேளையில் யாழ்ப்பாணம் திருச்சிலுவை வைத்தியசாலை தனது மருத்துவ சேவையை இடையறாது வழங்கி, எமது மக்களுக்கு ஆற்றிய உதவியை ஒருபோதும் நாம் மறந்துவிட முடியாது. ஆம், யுத்தகால நெருக்கடிகளின் போது குப்பிவிளக்கிலும் மெழுகுவர்த்தி ஒளியிலும் தங்கள் மருத்துவ சேவையை வழங்கிய அருட் சகோதரிகள், மருத்துவர்கள், தாதியார்கள், பணியாளர்கள் என அனைவரும் போற்றப்பட வேண்டியவர்கள். அதிலும் குறிப்பாக 2005 காலப்பகுதிகளில் மகப்பேற்று வைத்திய நிபுணராக அருட்சகோதரி இமாக்குலேற் யோசவ் அவர்கள் திருச்சிலுவை வைத்தியசாலையில் கடமையாற்றி யிருந்தார். அவரின் சேவை அன்று மிகப்பெறுமதியாக இருந்தது. சேவை நோக்கமும், அனைவரையும் நேசிக்கின்ற உயர்ந்த பரிவும், இன்சொல்லும் சேர்ந்து யாழ்ப்பாணம் திருச்சிலுவை வைத்தியசாலை எமது மக்கள் மத்தியில் ஏற்படுத்தியுள்ள நம்பிக்கையின் காத்திரம் மனித மொழிகளின் விபரிப்புக்கு அப்பாற்பட்டது.

அதுதவிர இராப்பொழுதில் அருட்சகோதரிகளும் பணியாளர் களும் சேர்ந்து அனைவரும் சுகம் பெறவேண்டி வைத்திய சாலையில் நடத்துகின்ற செபப் பிரார்த்தனை கண்டு நாம் வியந்த நாட்கள் உண்டு. சுகம் என்பது உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக நிலைகளின் நன்னிலை என்ற உலகசுகாதார ஸ்தாபனத்தின் தத்துவம் யாழ்ப்பாணத் திருச்சிலுவை வைத்தியசாலையின் சேவையில் இரண்டறக் கலந்திருப்பது ஏனைய வைத்திய சாலைகளுக்கும் இவ் வைத்தியசாலை முன்னுதாரணம் என்று சுட்டிக்காட்டுவதற்கான சான்றாதாரமாகும்.

ஆசியுரை

பிரம்மஜீ நூ.பா.ஸ்கந்தநூபக்குருக்கள்

கந்தர்மடம், யாழ்ப்பாணம்

வைத்தியத்திற்காக
வரும் எங்களை
அன்பாக
அரவணைத்து
எமக்கு தேவையான
வற்றை நேரகாலம்
சலிக்காமல்
வைத்திய
சேவையையும் நல்ல
அறிவுரைகளையும்
வழங்கி எம்மை
நன்றாக
குணப்படுத்தி
அனுப்பிவைக்கிறார்கள்
என்றால் அதுவே
இவர்களின்
தனித்துவமான ஒரு
சேவையேயாகும்.

ஆண்டுகள் நாற்பதினை நிறைவு செய்து விழாக்காணும் திருச்சிலுவை சுகநல நிலையத்தாய் தன் சேய்களுடன் இன்று விழாக் கொண்டாடுகிறாள். வைத்தியசாலை ஆரம்பித்த காலம் தொடக்கம் இன்றுவரை எமது குடும்பம் வைத்திய சேவையைப் பெற்று நலமுடன் இருக்கின்றோம் என்றால் அது மிகையாகாது. அங்கு சேவையாற்றிவரும் வைத்தியர்கள், தாதியர்கள், ஊழியர்கள் எம்மோடு அன்பாகவும், பணிவோடும் எமக்கு வேண்டிய விதத்தில் எம்மைக் கஸ்டப்படுத்தாமல் தமது வைத்திய சேவைகளை செய்வது எமக்கு மிகவும் மகிழ்வை தருகின்றது. குறிப்பாக சேவைநிலைய பொறுப்பாளர்களாக இருக்கக்கூடிய கன்னியாஸ்திரியர்களின் ஆதரவு ஒரு தாய் தனது பிள்ளையை எவ்வாறு அரவணைப்பாளோ அதே போன்று வைத்தியத்திற்காக வரும் எங்களை அன்பாக அரவணைத்து எமக்கு தேவையான வற்றை நேரகாலம் சலிக்காமல் வைத்திய சேவையையும் நல்ல அறிவுரைகளையும் வழங்கி எம்மை நன்றாக குணப்படுத்தி அனுப்பிவைக்கிறார்கள் என்றால் அதுவே இவர்களின் தனித்துவமான ஒரு சேவையேயாகும்.

இப்படி சிறப்புகள், சேவைகள் நிறைந்த இவ் வைத்தியசாலைக்கு நோயாளிகள் தேடி வருகிறார்கள் என்றால் இன, மத, மொழி கடந்த இவர்களது சேவையே ஆகும். அத்தோடு வைத்திய சேவை மட்டும் இல்லாமல் வைத்தியத்துறை கல்வியை கற்றுக்கொடுத்து பல வைத்தியர்களையும், தாதிமார்களையும் உருவாக்கியும் பல சமூக சேவைகளையும் ஆற்றி வருகின்றார்கள். சிறப்புக்கள் நிறைந்த இவ் வைத்தியசாலை வளர்ச்சிக்கு ஆரம்பித்த காலம் தொடக்கம் இன்று வரை சேவை புரிந்த கன்னியாஸ்திரிகள், வைத்தியர்கள், தாதிமார்கள், ஊழியர்கள், பொறுப்பு அதிகாரிகள் அனைவருக்கும் என் வாழ்த்துக்கள்.

இச்சேவை நிலையம் மேலும் வளர்ச்சி பெற்று தமது சேவையை நேர்த்தியாக வழங்க இறைவனுடைய அனுக்கிரகம் கிடைக்க பிரார்த்தனை செய்து எனது ஆசிகளையும் கூறி வாழ்க, வளர்க என வாழ்த்துகின்றேன்.

திருச்சிலுவைக் கன்னியர் சுகநல நிலையத்தின் நாற்பது ஆண்டுகள் நிறைவின் நினைவுப் பதிவுகள்

அருட்சகோதரி பெனிற்றா பாக்கியநாதர்

முன்னுரை

ஒரு நிறுவனம் 40 ஆண்டுகள் தொடர்ந்து பயணிப்பது அதன் வளர்ச்சியில் சிறப்புப் பொருந்திய மைக் கல்லாகும். மனித நேயப்பணியினை மனக்கண் முன் கொண்டு காலத்திற்குக் காலம் எதிர் கொள்ளும் சவால்களுக்கு முகம் கொடுத்து அத்தோடு கூட்டு ஒருங்கிய உணர்வோடு பயணிப்பதும் வரலாற்றுப்பதிவு கொண்ட அனுபவம் ஆகும். இவ்வாறு கடந்த 40 ஆண்டுகள் திருச்சிலுவைக் கன்னியர் வழி நடந்த பயணம் உண்மையில் அவர்களது ஆன்மீகப் பயணமே. 2022 கார்த்திகை திங்கள் 17ம் நாள் திருச்சிலுவை சுகநல நிலையம் தனது 40வது ஆண்டு நிறைவில் தமது தடம் பதித்த வரலாற்று அனுபவங்களை நினைந்து இறைவனுக்கும் சக மனிதருக்கும் நன்றி கூறுதல் சாலைப் பொருத்தமானதாகும்.

திருச்சிலுவைக் கன்னியரின் அருங்கொடை

மனித அவலங்களும் சமூக சீர்கேடுகளும் மலிந்த காலத்தில் சவிட்சர்லாந்து தேசத்தில் ஒரு புதிய சமுதாயத்தைப் பிறப்பிக்க வேண்டும் என்று கனவு கண்டார் புனித பிரான்சிஸ்கன் கப்பூச்சின் சபையைச் சேர்ந்த அருட்பணியாளர் தியோடோசியஸ் புளோறன்ரீன் அடிகளார். மனிதம் மதிக்கப்பட வேண்டும், மனித மாண்பு போற்றப்பட வேண்டும் என்ற உயர்ந்த நோக்கோடு இவர் 1844ம் ஆண்டு அப்போஸ்தலிக்க துறவற சபையை மென்சிங்கன் என்ற சிறிய கிராமத்தில் நிறுவினார். ஆரம்பக் குழுவில் ஆர்வம் மிக்க இளம் யுவதிகளாகிய பேர்ணாடா கெயிம்காட்னர், பெல்சியானா, கொர்னேலியா ஆகிய மூவர் அடங்கிய குழுவினரோடு இத் துறவற சபை ஆரம்பமானது. எல்லா துறவற சபைக்கும் உரித்தான சவால்களையும் சிலுவைகளையும் எதிர் கொண்ட இச் சகோதரிகள் திருச்சிலுவைக் கன்னியர்கள் என்ற பெயரை தேர்ந்தெடுத்து 'சிலுவையில் மீட்பு' என்ற விருதுவாக்கையும் தமது மூச்சாகக் கொண்டனர்.

இலங்கை மண்ணில் கால்பதித்த கன்னியர்

அன்றைய யாழ் மறைமாவட்ட ஆயர் யோண் அல்பிறட் கியோமார் ஆண்டகை திருச்சிலுவைக் கன்னியர்களின் மருத்துவப் பணி இலங்கையில் குறிப்பாக யாழ் மண்ணில் ஆற்ற வேண்டும் என அழைப்பு விடுத்தார். 'காலத்தின் தேவையே இறை சித்தம்' என்ற நம்பிக்கையில் வளர்க்கப்பட்ட எம் முன்னோர் 1930ம் ஆண்டு யாழ் மண்ணிலே முதன்முதலாக ஊர்காவற்துறை அரசினர் வைத்திய சாலையில் தம் மருத்துவப் பணியை ஆரம்பித்தார்கள்.

அவர்கள் தமது மருத்துவப் பணி வைத்தியசாலையில் மட்டுமல்ல அன்பு ஆதரவற்று வாடும் முதியோருக்கும் சென்றடைய வேண்டுமென்று அவர்களின் தலைமைப்பீடம் உணர்ந்தது. அதற்கேற்ப அன்றைய யாழ் ஆயரின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க 1935ம் ஆண்டு கொழும்புத்துறை புனித சூசையப்பர் முதியோர் இல்லத்தின் பொறுப்பையும் ஏற்றுகொண்டனர்.

1938ல் திருச்சிலுவைக் கன்னியர்களின் மருத்துவப் பணி யாழ் போதனா வைத்திய சாலையில் தடம் பதிக்கத் தொடங்கியது. நோயாளிகள் மட்டில் இவர்கள் காட்டிய காருண்யம், அன்பு ததும்பும் உரையாடல், பரிவுடன் கூடிய பராமரிப்பு போன்ற அவர்களின் உயரிய பண்புகள் 'நடமாடும் சம்மனசுகள்' என்ற பெயரை அவர்கள் அடைந்து கொள்ள ஏதுவாயிருந்தது.

25 வருடங்களாக இந்திய மாகாணத் தலைமையின் கீழ் இயங்கி வந்த திருச்சிலுவைக் கன்னியர் குழுமம் 1955ல் தனி மாகாணமாக உயர்வு பெற்றது. அருட் சகோதரி அலோசியா றூஸ்லி இப் புதிய மாகாணத் தலைவியானார்.

யாழ் எல்லைகளைக் கடந்து பணி விரிவடைதல்

யாழ் மண்ணில் ஆற்றிய பணியைத் தொடர்ந்து திருச்சிலுவைக் கன்னியர்களின் மருத்துவப் பணி ஆயர் எமிலியானுஸ்பிள்ளை ஆண்டகையின் அனுசரணையோடு கொழும்பு மறை மாவட்டத்தையும் சென்றடைந்தது. 1958ல் திரு.மைக்கல் கோமஸ் என்பவரின் அழைப்பை ஏற்று புனித. மைக்கல் வைத்திய நிலையம் என்னும் தனியார் மருத்துவமனையிலும் பணி தொடர்ந்தது. யாழ் மண்ணில் மருத்துவப் பணி, வயோதிபரை பராமரிக்கும் பணியை ஆற்றி வந்த அருட் சகோதரிகள் 1959ல் குழந்தைகளைப் பராமரிக்கும் பணியையும் யாழ் குருநகரில் பொறுப்பேற்றனர்.

வாழ்வில் வரும் கஸ்ரங்கள் துன்பங்கள் கண்டு துவண்டு விடாது இறை பராமரிப்பிலும், தன்னம்பிக்கையிலும் உறுதி கொண்டவர்களாக வாழ முற்படும்போது, மனிதர்கள் வாழ்க்கையில் முன்னேற பல வாய்ப்புக்கள் கொண்ட வழிகள் அவர்கள் முன்தோன்றும். எங்கெல்லாம் அவர்கள் பணி தேவையாயிற்றோ அங்கெல்லாம் அருட்சகோதரிகள் தம் சக்திக்கும், ஆற்றலுக்கும் ஏற்ப தம்மை அர்ப்பணித்தார்கள். இவ்வாறு பிற மாவட்டங்களிலும் தம் பணித்தளங்களை அமைத்துக் கொண்டார்கள்.

சுகநல நிலையை அடிக்கல் நாட்டல்

1960 ஆம் ஆண்டு தனியார் மருத்துவமனை அமைக்க கொழும்புத்துறையில் அடிக்கல் நாட்டப்பட்டது. புதுடில்லியில் இருந்து வருகை தந்த திருத்தந்தையின் தூதுவர் அடிக்கல்லை நாட்டினார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. பாடசாலைகளை அரசு மயமாக்கியதன் காரணமாக இம் முயற்சி கைவிடப்பட்டது.

1960ல் திருமதி ஸ்ரீமாவோ பண்டாரநாயக்காவின் ஆட்சிக் காலத்தில் மேலைத்தேச கன்னியர்கள் வைத்தியசாலையில் பணிபுரிவதற்குத் தடைவிதிக்கப்பட்டது. குறுகியகால அவகாசத்தில் அவர்களில் பலரை நாட்டைவிட்டு வெளியேறும்படி உத்தரவு பிறப்பித்தனர். இப்படிப்பட்ட சூழலிலும் மனம் சோர்ந்துவிடாது மிகுதியாக விடப்பட்ட அருட்சகோதரிகள் ஒரு சிறிய குழுவாக இணைந்து தம் பணியைத் தொடர்ந்தனர்.

1963 ஆம் ஆண்டு அரசு வைத்தியசாலையில் அருட்சகோதரிகள் பணி செய்ய தடை செய்யப்பட்டது. அதன் காரணமாக திருச்சிலுவைக் கன்னியர்களுக்கென்று ஒரு வைத்தியசாலையை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்ற ஓர் உந்துதலை திருச்சிலுவை மாகாண முதல்வர்களின் உள்ளங்களிலும், யாழ் மறைமாவட்ட முன்னாள் ஆயர்களான எமிலியானுஸ்பிள்ளை ஆண்டகை, தியோகூப்பிள்ளை ஆண்டகை ஆகியோரின் உள்ளங்களிலும் ஏற்படுத்தியது.

இதன் முன்னெடுப்பாக 1982ம் ஆண்டு பங்குனித் திங்கள் 19ம்நாள் திருச்சிலுவைக் கன்னியரின் சுகநல நிலையைத்திற்கு ஆயர் தியோகூப்பிள்ளை ஆண்டகை அவர்களால் மாகாணத்தலைவி அருட்சகோதரி யசிந்தா மரியாம்பிள்ளை, அருட்சகோதரி எட்மண்டா போவர் மற்றும் அருட்சகோதரிகள் முன்னிலையில் அடிக்கல் நாட்டப்பட்டது.

இதன் கட்டிட வேலைகளை இந்தியாவிலிருந்து வருகை தந்திருந்த அருட்சகோதரி இசபெல் பொறுப்பேற்று தனது கடும் உழைப்பால் அதே ஆண்டு 1932 கார்த்திகை மாதம் 17ம் திகதி திருச்சிலுவை சுகநல மருத்துவமனை என்ற பெயரில் ஆயர் தியோகூப்பிள்ளை ஆண்டகையால் கோலாகலமாக திறந்து வைக்கப்பட்டது.

வைத்திய சேவையின் தூண்களாகத் திகழ்ந்தவர்கள்

திருச்சிலுவைகன்னியர் மேலைத்தேய நாடுகளில் இருந்தும் இந்தியாவில் இருந்தும் இலங்கையில் கால் பதித்த காலத்தில் இருந்து திருச்சிலுவைக் சுகநலத்துறையில் சிறப்புப் பணி ஆற்ற வேண்டும் என்ற ஆவல் கொண்டிருந்தனர்.

சுவிட்சர்லாந்து நாட்டில் இயங்கி வரும் சபையின் உயர் மட்ட நிர்வாகத்தினரின் விருப்பம் ஆதரவும் எப்பொழுதும் இலங்கையில் பணியாற்றிய திருச்சிலுவைக் கன்னியர் மட்டில் உறுதியாக இருந்தது என்பது யாரும் மறுக்க முடியாத வரலாற்று உண்மை ஆகும்.

ஏறக்குறைய 25ஆண்டுகள் இந்திய மாநிலத்தின் மாகாணத் தலைவிகள் குறிப்பாக அருட்சகோதரி ஐடா முலாரிக்கல் தமது வழிநடத்துதலாலும், தகுந்த பயிற்சி அளிப்பதனாலும் சுகநல நிலையத்தின் நிறுவதனுக்கும் கட்டிட வேலைகளுக்கும் உறுதியோடு பணியாற்றினார்கள் என்பது மற்றொரு வரலாற்று உண்மை ஆகும்.

ஜேம்ஸிய நாட்டைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்ட அருட் சகோதரி எட்மண்டா போவர் (Edmunda Bauer) அவர்கள் மாகாணத் தலைவியாக இருந்த காலத்தில் சுகநல நிலையக் கட்டிடம் ஆரம்பித்து நிறைவு கண்டது ஒரு மகிழ்ச்சியான செய்தியாகும். இவர் கட்டிடத்தின் முழுப் பொறுப்பையும் தன் மேல் சுமந்து தம் இனத்தவரின் பண உதவியுடனும் பலரின் ஒத்துழைப்புடனும் முதல் கட்டிடத் தொகுதியை நிறைவு செய்தார். இந்நிலையம் இன்னும் பல வசதிகளுடன் நோயாளரை வரவேற்கும் ஓர் பணிமனையாகத் திகழ வேண்டும் என்ற அருட் சகோதரி எட்மண்டா போவர் என்பவரின் கனவு வீண்போகவில்லை. அந்த வகையில் திருச்சிலுவைக்கன்னியர்களின் சுக நல நிலையத்தின் நிறுவுநர் அருட் சகோதரி எட்மண்டா போவர் (Edmunda Bauer) அவர்களே என்பது ஒரு வரலாற்றுப் பதிவாகும்.

கடந்த 40ஆண்டு காலப்பகுதிகளில் திருச்சிலுவைக் கன்னியர்களின் மாகாணத் தலைவியர்களாக விளங்கிய அருட்சகோதரி அலோஷியா ஹாஸ்லி, அருட்சகோதரி யசிந்தா மரியாம்பிள்ளை, அருட்சகோதரி எட்மண்டா போவர், அருட் சகோதரி மரிய கொற்றரி பஸ்ரியாம்பிள்ளை, அருட் சகோதரி ஐரின் அல்வாயினஸ், அருட் சகோதரி செலின் கோமஸ், அருட் சகோதரி ஐடா தோமஸ், அருட்சகோதரி இம்மாக்குலேற் ஜோசேப், அருட் சகோதரி விக்ரமின் ஜேம்ஸ், அருட்சகோதரி கிளேயா சுவானி, அருட்சகோதரி ஹாபினா பவுலின் இவர்களதும் இவர்களது ஆலோசகர்களதும் ஆக்கமும் ஊக்கமும் ஈடுபாடும் சுகநல நிலையத்தை உயிரூட்டமுள்ளது, உயிர் கொடுப்பதுமான நிலையமாக இயங்குவதற்கு மிகவே தேவைப்பட்டதாகும்.

மேலும் திருச்சிலுவைக் கன்னியர் சுகநல நிலைய வரலாற்றில் அன்புக்குரிய அருட்சகோதரி வைத்திய கலாநிதி இமாக்குலேட் யோசப் ஒரு காவியம் என்றால் அது மிகையாகாது. இவர் 1933 இல் தம் பணியை ஆரம்பித்தார். பெருந்தொகையான நோயாளர்கள் இச் சுகநல நிலையத்தை நாடி வந்தனர். இவர் மகப்பேறு மருத்துவத்துறையில் சிறப்பப்பட்டம் பெற்று விளங்கியமையாலும் அத்துடன் ஒரு அருட்சகோதரியாக இருப்பதனால் நூற்றுக்கணக்கான தாய்மார்கள் சிகிச்சைக்கென இவரை அணுகுவது சுகநல நிலையத்திற்கு பெருமை சேர்ப்பதாய் அமைந்தது. இவரது பணியை தொடர்ந்து

அருட்சகோதரி வைத்திய கலாநிதி பப்ரிஸ்ரா பத்திநாதர் தமது ஆற்றலாலும் அரவணைப்பாலும் சுக நல நிலையத்தின் தரத்தை தக்கவைப்பது பாராட்டுதலுக்கு உரியது.

சுகநல நிலையத்தின் ஒருங்கிணைப்பாளர்களாக (Administrators) ஆரம்பத்தில் இருந்து பணியாற்றிய அருட்சகோதரி எட்டமண்டா போவர், அருட்சகோதரி ஐடா தோமஸ், அருட்சகோதரி கிளேயா சுவானி, அருட்சகோதரி விக்கிரின் ஜேம்ஸ், அருட்சகோதரி கிறேஸ் அந்தோனிப்பிள்ளை, அருட்சகோதரி லூசினா பாவின்னுப்பிள்ளை, அருட்சகோதரி அனுசலா அலெக்ஸ்ஸாண்டர் இவர்கள் நிர்வாகத் திறமையினால் திறம்பட செய்ததும் செய்து கொண்டிருக்கின்றதுமான தியாகம் நிறைந்த பணியினால்தான் இன்று சுகநல நிலையம் 40 வருடங்களாக வெற்றியுடன் நடைபோடுகின்றது.

எல்லை கடந்த சுக நலப் பணி

மருத்துவப் பணி இந்த சுகநல நிலையத்தின் எல்லைகளோடு மட்டுமல்ல, குக்கிராமங்களில் நோயில் வாடும் வறிய மக்களுக்கும் சென்றடைய வேண்டுமென்ற நோக்கோடு 1987ம் ஆண்டு ஐப்பசி மாதம் 15ம் திகதி நடமாடும் வைத்திய சேவை ஆரம்பிக்கப்பட்டது. இந்த சேவைக்கு கியூடெக்/கரித்தாஸ் நிறுவனம் செபேமோ என்னும் நிதி நிறுவனத்தின் உதவியுடன் ஆதரவு வழங்கியது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது. இந்த நடமாடும் வைத்திய சேவையை திறம்பட நடத்த உழைத்தவர் அருட்சகோதரி விக்கிரின் ஜேம்ஸ் அவர்கள் ஆவார்.

இடம் பெயர்வு மத்தியிலும் பணி தொடர்கிறது

1995ல் யாழ் குடாநாடு சந்தித்த பெரும் இடப்பெயர்வு சுகநல நிலையத்தையும் விட்டுவைக்கவில்லை. இடம் பெயர்ந்த மக்களோடு சுகநல நிலையமும் பல சோதனைகள் வேதனைகளை சந்தித்தது என்பது மறக்க முடியாத அனுபவம் ஆகும். கட்டடம் கைவிடப்பட்ட நிலையில் தொடர்ச்சியான இடப்பெயர்வு மத்தியில் பெறுமதி மிக்க மருத்துவ உபகரணங்களும் இழக்கப்பட்ட நிலையில் மருத்துவப்பணி தொடர்வது என்பது திருச்சிலுவைக் கன்னியர்களுக்குப் பெரும் சவாலாக அமைந்தது.

போரின் கொடிய தாக்கத்தில் மக்கள் உழன்ற வேளையிலும் சுகநல நிலையம் கண் விழித்து செயற்பட்டது. வைத்திய கலாநிதி அருட்சகோதரி இம்மாக்குளேட் யோசப், அருட்சகோதரி கில்லா குறுஸ், அருட்சகோதரி பெனிர்ரா பாக்கியநாதர் போன்றோர் வன்னி பகுதியில் மிக குறைந்தபட்ச வசதிகளோடு இயங்கி வந்த கிளிநொச்சி, மல்லாவி, அரசினர் வைத்திய நிலையத்துடன் இணைந்து பணியாற்றினர்.

இவ்வாறு கடும் போரின் மத்தியில் மீண்டும் மீண்டும் இடப்பெயர்வுகளை சந்தித்த திருச்சிலுவைக் கன்னியர் ஆற்றிய பணி மக்களின் மனங்களில் ஆழப்பதிந்தது மறக்க முடியாத ஒரு சாட்சிய வாழ்வு ஆகும். யாழ் மண்ணை விட்டு இடம் பெயர்ந்து முதலில் பளையிலும், பின்னர் கிளிநொச்சி குழந்தை இயேசு ஆலயத்திலும் அதன் பின்னர் பொன்னகரிலும் அதன் பின்னர், தொடர்ந்து ஐயுபுரம் என்ற ஊரிலும் மருத்துவப் பணி தொடர்ந்தது. இவ்வாறு திருச்சிலுவை சுகநல நிலையம் கட்டடங்களைக் கடந்து எல்லைகளைக் கடந்து மதங்களைக் கடந்து மனித நேயம் மட்டுமே அதன் குறிக்கோளாகக் கொண்டு பணியாற்றியது.

1996ல் அருட்சகோதரி கிறேஸ் அந்தோனிப்பிள்ளை அவர்கள் மற்றைய அருட்சகோதரிகளுடனும் பணியாளர்களுடனும் இவ் சுகநல நிலையத்தை மீண்டும் ஒழுங்கமைத்து பணி வழமைக்குத் திரும்ப வழி சமைத்தார்.

2000ம் ஆண்டு ஏற்பட்ட இராணுவ நடவடிக்கையின்போது மீண்டும் இந்த சுகநல நிலையம் யாழ் நகரை விட்டு சில்லாலை பண்டத்தரிப்பு ஊர்களுக்கு இடம் பெயர்ந்தது.

2001ஆம் ஆண்டு மீண்டும் தனது நிரந்தர கட்டட வளாகத்திற்கு நாடு திரும்பியது ஏறத்தாழ 6 வருட காலத்தில் வட பகுதியில் வாழ்ந்த மக்களோடு மக்களாக திருச்சிலுவை சுகநல நிலையம் பயணித்து பணியாற்றியது திருச்சிலுவை கன்னியரின் ஆன்மீகப் பயணத்தின் வெளிப்பாடாகவே அமைந்தது.

அருட் சகோதரி ஆன் றொக் அவர்களால் - விஸ்தரிப்புக் கட்டடம்

ஏற்கனவே அருட்சகோதரி எட்மண்டா போவர் திட்டமிடலில் காத்திருந்த சுகநல நிலையத்தின் விஸ்தரிப்புக் கட்டடம் உருவாகும் காலம் உதயமானது. அருட்சகோதரி இம்மாக்குலேற் யோசவ் அவர்களின் தளராத முயற்சியினால் யூபிலி ஆண்டான 2005ம் ஆண்டு தை மாதம் 22ம் நாள் முன்னாள் திருச்சிலுவை சபையின் ஆலோசகர் அருட்சகோதரி ஆன் றொக் அவர்களால் விஸ்தரிப்பு கட்டடத்திற்கான அடிக்கல் நாட்டப்பட்டது.

கட்டட வேலையில் முழுமூச்சுடன் ஈடுபட்ட சுகரின் கடும் உழைப்பாலும் இந்த இக்கட்டான சூழ்நிலையிலும் எம் கனவு நனவாகி புதிய கட்டிடம் 2007ல் திறக்கப்பட்டது. அறுவைச் சிகிச்சை கூடம், எக்ஸ்ரே அறை, மகப்பேற்று அறை, நோயாளர்களுக்கு வசதியான அறைகள் இவைகள் அனைத்தும் புது விஸ்தரிப்பு கட்டிடத்தினுள் அமைக்கப்பட்டன. விசேட விதமாக அருட்சகோதரி லூசியா யோசேப், அருட்சகோதரி கிலேயா சுவானி, என்போரின் கடின உழைப்பும் பங்களிப்பும் பாராட்டுதலுக்குரியது.

2007ம் ஆண்டு கார்த்திகை 17ம் நாள் 25வது வருட யூபிலி கொண்டாடப்பட்ட இதே நாளில் இப் புதிய கட்டடத் தொகுதி திறக்கப்பட்டது.

தாதியர் பயிற்சி நிலையம் (School of Health Science)

சுகநல நிலையத்தின் வளர்ச்சிப் படியின் இன்னுமொரு நிலையமாக அமைக்கப்பட்டுள்ள நிறுவனம் தாதியர் பயிற்சி கல்லூரி ஆகும். வைத்திய பணி ஆற்றி வந்த திருச்சிலுவைக் கன்னியர் காலத்தின் தேவைகளை உணர்ந்து 2005ம் ஆண்டு புரட்டாசி மாதம் 5ஆம் திகதி தாதியர்களின் பயிற்சி நிலையத்தை ஆரம்பித்தார்கள்.

இளையோருக்கு பயிற்சி அளிப்பதும், இளையோரின் உருவாக்கத்திற்கு பங்களிப்பு செய்வதும், தொழில் வாய்ப்புகளை ஏற்படுத்துவதும் திருச்சிலுவைக் கன்னியரின் ஆரம்ப அருங்கொடையின் இன்னொரு பக்கமாகும். சுகநல நிலையம் தாதியர்களின் பயிற்சிக்கு ஏற்ற களமாக அமைகிறது.

கடந்த 17 வருட காலத்தில் 3 வருட தாதியர் பயிற்சி பெற்று சான்றிதழ் வழங்கப்பட்டோர் 140 இளையோர் ஆவர். ஒரு வருட முதியோர் பராமரிப்புப் பயிற்சியில் கல்வி பயின்று சான்றிதழ் பெற்றோர் 40 இளையோர் ஆவர். அடிப்படை தாதியர் பயிற்சியை முடித்தவர்கள் 70 இளையோர் ஆவர். இப்போது பயிற்சி பெற்றுக் கொண்டிருப்போர் 57 இளையோர் ஆவர்.

நன்றி உணர்வுடன்...

சுகநல நிலையம் ஒரு தனியார் வியாபாரம் அல்ல. இது திருச்சிலுவைக் கன்னியர்களின் துறவற சபையைச் சார்ந்தது. அதனால் திரு அவையின் ஆயர்களின் ஆசீரும், ஆதரவும் அவசியமானது. இந்நிலையில் சுகநல நிலையம் தொடர்ந்து வெற்றி நடைபோடுவதற்கு முன்னாள் ஆயர் தோமஸ் சவுந்தரநாயகம் ஆண்டகையினதும் தற்போதய ஆயர் யஸ்ரின் ஞானப்பிரகாசம் ஆண்டகையினது ஆசீரும் ஆதரவும் எம்முடன் இருந்து எம்மை வழிநடத்தியது என்பதை நாம் நன்றியுடன் நினைவு கூறப்படவேண்டியதொன்றாகும்.

40 ஆண்டுகளாக திருச்சிலுவைக் கன்னியரின் சுகநலப் பணிவாழ்வில் இணைந்து பயணித்து பங்கேற்று ஆர்வமுடன் உழைத்த வரலாற்றில் நல்ல சமாரித்தர்களாக திகழ்ந்த அனைத்துப் பணியாளர்களும் ஏட்டில் பொன் எழுத்துக்களால் பதிக்கப்பட வேண்டியவர்கள்.

40 ஆண்டுப் பயணத்தில் தாராள சிந்தையுடனும் தியாக மனப்பாண்மையுடனும் கரம் கொடுத்து தமது அந்தஸ்துக்கும் ஆற்றலுக்கும் உரித்தான பணியை கடமையுடன் ஆற்றிய மாண்பு மிக்க வைத்திய கலாநிதிகள், தாதியர், பணியாளர்கள், பலவிதத்தில் உதவியவர்கள் அனைவரின் நினைவுகள் என்றும் பசுமையானவை.

40 ஆண்டு காலத்தில் திருச்சிலுவைக் கன்னியர்களின் உள்ளங்களில் ஏற்றி வைத்த பரிவு கொண்ட இறைவனின் அருங்கொடைகள், திருச்சிலுவை கன்னியர் சுகநல நிலையத்தின்கண் பூத்துக் காய்த்து கனிந்தமைக்காக இறைவனுக்கே மகிமை.



**“நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்”**

(நோயைக் குறிகளால் அறிந்து அதற்குரிய காரணத்தைத் தெளிந்து,
நோயைத் தீர்க்கும் உபாயங்களையும் அறிந்து மருத்துவன்
மருத்துவம் செய்ய வேண்டும்)

Three stage of health care of the sisters of the Holy Cross (Menzingen) in Sri Lanka

Sr. Victorine James H.C

The words 'Holy Cross' and 'Health Care' seem to be identical to the common folk especially in the North of Sri Lanka.

Reflecting on these two words, during these days of preparation led me to question the events that led to the birth of the Holy Cross Health Centre 40 years ago. Was it just the need of the people for Health care? Was it the realization of the dream of the pioneers? Had we -Holy Cross Sisters - had a need to stabilize ourselves as Health care promoters? Did we want to go back to our roots in Sri Lanka and to continue in the tradition of our sisters? I have to admit that I had to answer in the affirmative to all such questions.

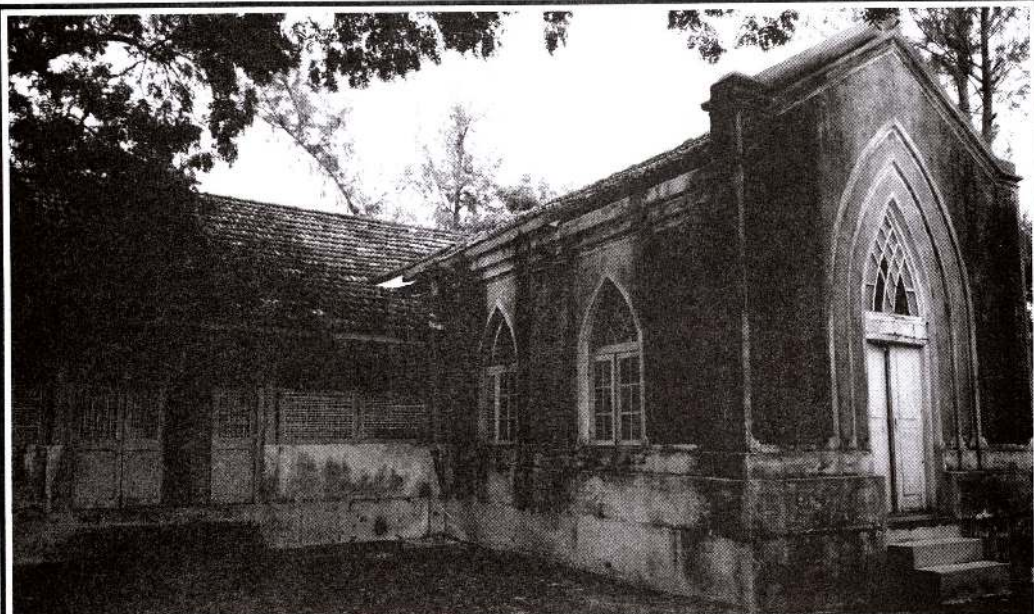
Yes, the Embryo had snugly embedded long ago. Since the Environmental conditions were not appropriate the growth and development had taken a long time,. gone through many stages of setbacks and managed to make a simple yet powerful, graceful appearance on 17th Nov 1982.

Calling the Holy Cross Sisters, as 'hospital sisters', actually dates back to 1930. Due to his untiring efforts of five years, Rt. Rev. John Alfred Guyomar, Bishop of Jaffna, was able to realize his dream of having the services of the Holy Cross Sisters in the newly built Base hospital, Kayts. 'It is a new building composed of two wards, one for men and the other for women with 46 beds Within the same premises a house has been put up for three sisters who would take charge of the hospital' he wrote to the relevant authorities.



Base Hospital Kayts 1930

On 26th July 1930, at 3 pm when the three sisters, together with their Superior Mother Leoni arrived in Kayts, the leaders of the church, as well as the health, education and civil



The first convent of the Holy Cross sisters in Kayts 1930

authorities were present along with the people of the area to welcome them at the Kayts Jetty. They accompanied them to St. James Church amidst the chiming of the church bells and then to their living quarters. The next day the sisters began their work as nurses in the Base Hospital, Kayts. And for the subsequent 33 years the hospital was staffed by 3-5 Holy Cross missionary sisters, from Switzerland, Germany and India.

From the time the sisters started working in Kayts, there were requests from the people of Jaffna, for nursing sisters for the General Hospital, Jaffna. So the Health ministry of Ceylon requested for the services of 7 sisters and they were able to take over the services in the General Hospital Jaffna on 10th Aug. 1938.

This is what the sisters had to say about their first visit to the General Hospital: "When we arrived at the hospital Dr. Wickramasinghe and his team were very kind and at the same time they also wanted to know whether we have the certificates that are credible to take over the Operation Theatre and the Maternity ward. Each one of us had one or two wards to take over. But Sister Aloisia had the full responsibility of the whole administration. The calmness and patience of Sr. Aloisia was an example for us. The problem was the language. Sr. Anthony who was a bit conversant with the Tamil language started night duty" The number of Holy Cross Sisters working in Jaffna GH increased steadily to 19 in 1951 and they worked there up to 1963.

And in 1960, when Sr. Bernharda was the matron, with the arrival of Mrs. N. Vallipuram, as principal a three year Diploma in Nursing became a reality. Though the sisters had hoped to send the young Ceylonese sisters to do nursing there, due to the government policies, only one sister was admitted to the first batch, and she had to pay a tuition fee



**Lamp lighting ceremony Sr. Margaret Mary (Trainee)
Sr. Bernharda (Matron) Mrs Vallipuram (Principal)**

while the other students got a stipend from the government. Before relinquishing office as the matron of the General Hospital, Sr. Bernarda had the joy of seeing the first batch of nursing students successfully completing their training on 2nd April 1963.

Unfortunately due to the decision of the then Government, all the sisters had to vacate the Hospitals. From 1961 to 1963 nearly 30 foreign Holy Cross Sisters left Ceylon. In 1963 there were just three nursing sisters available for Health Care.

The first stage of health care services lasted 33 years – foreign sisters in Govt. Hospitals

With just three sisters available for Health care as well as with 18 young sisters, formation and professional training became the core thrust. The young sisters were sent for training as nurses and pharmacists. As the doors in the nursing schools in Sri Lanka were closed for sisters they had to be sent to India for training. When the number of sisters slowly increased health care was extended to

St. Michael's Nursing Home Col. 3
St. Michael's Nursing Home Col.5
St. Anne's Nursing Home, Maravila
Central Nursing Home, Jaffna

This stage of nearly 20 years could be named the second stage, where young Sri Lankan sisters worked in private health sector.

Twenty years after the sisters were expelled from the government hospitals and from the country, a long cherished desire to have a hospital of our own became a reality. Sr. Edmunda

Baur, who served the Holy Cross Hospital, Kottiyam for 28 years as matron arrived in Sri Lanka on 27th Feb.1982 and on 19th March she was able to lay the foundation stone for the Health Centre, adjoining the Provincial House, at Beach Road, Jaffna. The Health Centre was declared open on 17th November.

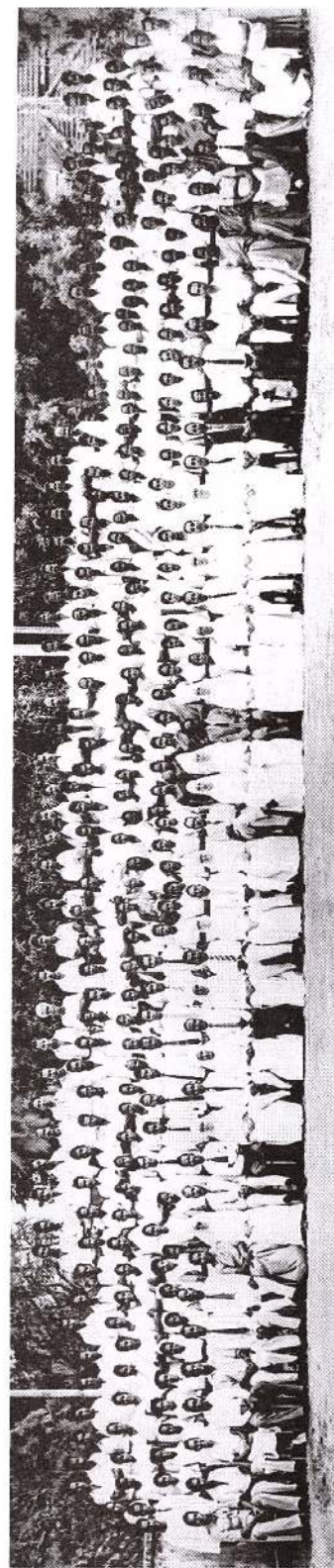
So, What we are celebrating this year could be very well termed as the third stage of development in Health care. Today the Holy Cross Health Centre is handled by sisters qualified as Doctors, Nurse Administrators and Nurse Managers, Nurse Educators and Clinical Supervisors, Nurse Midwives, Pharmacists, Medical Lab technicians, X'ray Technicians, etc.

The small Health Center of 1982 has made little steps to grow and the services rendered by the Holy Cross Health Centre today are:



- 24 hours service of Out-patient department, Pharmacy and Medical laboratory
- Women centred care – especially pre, intra and post-natal care.
- Surgical procedures with recovery unit
- Special care units for babies, post operative and High Dependency Unit for those who need intensive care.
- Routine Health check - Blood tests, ECG, X'ray, Ultrasound Scan
- Clinics – medical, surgical, Obs and Gyn, children, physiotherapy

The Embryo 1930, had weathered many a storms in the form of eviction, political turmoil, displacement, damage to buildings and equipment and has branched out. Looking at all what the Lord has wrought in our lives as Holy Cross Sisters, we can only say with Mary our Mother, **'The Lord has done marvels in our life. Holy is His name'.**



July 1963 Farewell for the Nursing Sisters of the Holy Cross at the Government General Hospital

On 23rd June 1962, The newspapers carried this headline.

Directives to Archbishop sets March 15th, 1964 as deadline

NURSING NUNS MUST GO ORDER APPLIES TO Ceylonese, too.

It is deserving to mention that from 1930 to 1963 there had been 57 missionary sisters - belonging to Switzerland, Germany, Italy, Ireland and India - working in the Base Hospital, Kayts, and in the General Hospital, Jaffna. In October 1963 the last two sisters left the GHJ ending a service of 25 years. In Kayts the sisters had worked for 33 years.

This Photo was taken On 25th July 1963, when, for and on behalf of the people of Jaffna, the Members of the Organizing Committee Dr. V.T. Pasupathy, Chairmen, Hospital committee, Mr. T.S Durairajah J.P Mayor, Dr. C. Sivagnanasunderam, M.O.H, Mr.K.Ratnasabapathy Admin Secretary Dr. K Kanagaratnam, retired Superintendent and others bid farewell to the last batch of Sisters.

School of Health Science



Staff 2019



"I will sing of the mercies of Lord forever"

Sr. Dr. Immaculate Joseph

It was a great joy for me to hear that Sr Edmunda Bauer and Sr Isabel from India are constructing a small Health Centre in Jaffna, when I was still doing my internship at Kottiyam hospital in Kerala. Sr Edmunda was the administrator of Holy Cross Hospital, Kottiyam and an experienced person in administration. The anticipation and the waiting were a joy to know that at last the Sri Lankan Province has a hospital of its own. A deep sense of gratitude to the leadership at that time especially Sr Ida Mullarikal, the then Provincial and Sr Frieda Maria Adam her predecessor of the Indian Province. On arrival at the hospital on the 3rd of January 1983, it was even a greater joy to see that this small 40 bedded hospital, which was blessed and opened by Rt. Rev. Dr. Jacob Bastiampillai Deogupillai, the then bishop of Jaffna on the 17th of November 1982, contained all the departments such as Out Patient Department (OPD), X -RAY, Laboratory, inpatient beds, even an operating theatre which was fully equipped. The staff was minimal only 2 qualified Holy Cross nursing Sisters and few young girls willing to be trained.

The work started immediately with the initial enthusiasm and of course with trusting in God's mercy. Not only Out-patients even In-patients started coming from the locality, already in the first few weeks. Our delivery suite became busy from the last week of January onwards. The Operation theatre became active from March/April 1983 onwards. But the peace and the normal situation which we had enjoyed for 6 months had been disturbed in the early morning hours of 23rd of July 1983 when a big bomb blast occurred soon after I had gone to bed after a difficult but successful instrumental birth of a baby. The days that followed witnessed the famous July '83 riots in Colombo. The tense situation that followed kept us busier as the Tamils were moved from South by ships with practically nothing in hand. The tense situation continued with few peaceful days in between. My exam to obtain the local registration had to be postponed due to the riots. What an anxiety until it came to my hand.

We had already started other consultants such as surgeons, Obstetricians & Gynecologists, physicians, E.N.T. surgeons visiting the hospital. The hospital grew busier even though the staff was minimal they were willing to stretch themselves to fit the hours of duty. Soon we had few more nursing sisters from India, X ray technician and Lab Technician fully trained in India returned to our hospital. The satisfaction had to be disturbed every now and then due to the unrest in the country and many of our known people getting injured and dying.

Sr Edmunda Bauer who was our Provincial Leader, hospital administrator, financial and moral supporter fell ill suddenly with the stroke(hemiplegia) and had to be cared for round the clock, besides our heavy schedule in the hospital. This was a blow and a sudden letdown. After few months, in the last week of July 1984 she was airlifted to Kerala for further treatment. We struggled to find our feet again but more Senior sister-nurses joined

us in the hospital. The country situation too was tense such as blast of landmines, shooting, high jacking foreigners, abducting vehicles etc., made our ministry more and more trying.

In July 1987 the peace treaty between Sri Lankan and the Indian government (Rajeev-Jayewardene accord) was signed. The situation looked very hopeful though we were unaware what awaited us at the end of the tunnel. The euphoria did not last long as the cease fire was broken and the first bomb was heard at noon on the 10th of October 1987. Injured and dead patients started coming into our hospital and we were kept very busy treating them and in between running for our own shelter. The days that followed saw many injuries and deaths. The worst was on the 21st of October-Deepavali day when the Indian peace keeping forces shelled and bombed the town of Jaffna, in order to capture it and they did so by leaving many dead, many others with severe debilitating injuries. There was no electricity and we had to take care of patients with the help of hurricane lamps the whole night through. We had to conduct deliveries on the floor as the theatre, delivery suite and wards were filled with injured patients. The following morning, we tried to send some serious patients to the Teaching hospital Jaffna and all returned saying that the hospital access was blocked for about two Kilometer radius by the Indian forces. What a tragedy when later we heard the misery that happened. Many patients, doctors and nursing staff were shot down and killed by the Indian forces and it took about 10 days for them to clear the debris and open the hospital for use. The checking continued and at some check points even religious sisters had to remove their veils as they all thought we were Muslim women. Besides we had to attend to many young women who were raped at night by the armed forces. Such tragedy lasted until the Indian government withdrew their forces in March 1990.

By then I had left for U.K. to do the special studies in Obstetrics and Gynecology (MRCOG). On my return in 1995-May, the situation was worse. The capture of the North and East by Sri Lankan forces from the LTTE control brought great atrocities at the expense of lots of lives and properties. It had affected the hospital too. In October/November 1995 the staff and all the sisters had to vacate the hospital with all the equipment, furniture etc. By then Jaffna had become a ghost town. Very few people, the dogs, cats and cattle were left behind. Our hospital and few staff found safety at Kilinochchi in a church and later at Jeyapuram in a small building. In the meantime, I had joined the MSF-NGO (Doctors without Borders) an organization which works in war zones and worked in Kilinochchi and later shifted to Mallavi hospital as an Obstetrician & Gynecologist. The work was heavy, tedious with minimal facilities but challenging and rewarding. The bombing and shelling continued even in Vanni area and I had witnessed many casualties. Malaria was rampant causing many deaths especially in the ante-natal and post-natal period and even to the unborn babies. Some of our sisters continued to keep the Holy Cross Health Centre memory alive by having makeshift hospital at Kilinochchi and later in Jeyapuram.

By then the Holy Cross Health Centre in Jaffna had restarted with very few sisters and available, minimal equipment. Most of the equipment stored in various places in Vanni had to be transferred through the sea to Jaffna Gurunagar Jetty. What an ordeal? Even some of the instruments such as anesthesia machine had fallen in the sea! One can imagine its condition when it reached. But the hospital started functioning and I too had returned to

Jaffna from Vanni after terminating the services with MSF by July 1997. What challenges in the Labor room and theatre! An intra uterine growth retarded infant had to be delivered through a cesarean section which was the first after our return. The baby weighed only 1.7 kg and besides other care we needed constant heat to keep the baby warm. We were able to use the incubator only when the generator was working. At other times especially, all through the night we had to keep the baby warm with the help of kerosene oil- hurricane lantern for nearly a month. The child survived and now a married woman. God had been merciful. Few such challenges continued until the middle of 2000 when we had to shift the hospital again to Sillalai. Fortunately, we were able to do it slowly and managed this shift by land route. This time we had even a theatre and an inpatient ward at the temporary hospital in Sillalai. The name 'Holy Cross Health Centre' was even put up in the temporary place. This lasted for nine months and we were able to return to the original place in Jaffna by March 2001 and continued to care for the people even though the external situation was challenging.

I was transferred to Colombo as a Provincial Superior on the 1st of March 2003.

I had always thought of expanding the hospital but the uncertainty of the situation and the minimal resources prevented it. However, with minimal savings left by the predecessors the foundation stone was laid on the 22nd of January 2005 by Sr Anne Roch the Congregational Leader and the general councilors Srs. Telma and Victorine. They were on their canonical visit to the Sri Lankan province and we had also a simple celebration for the 50 years of Sri Lanka as a province and 75 years since the arrival of the first Holy Cross Sisters in Sri Lanka. Through the generosity of many benefactors we were able to complete the first two stories and blessed open by the then bishop of Jaffna Rt. Rev. Dr. Thomas Saundranayagam, when the hospital celebrated the Silver Jubilee of its inauguration on the 17th of November 2007.

Another dream to have a Nursing school where students could be trained to support the hospital came to be realized at the beginning of 2005. Immediately after 'Tsunami' the government of ZUG from Switzerland had offered funds for a building project. I had seized that opportunity to build a nursing School to train more staff to work at the hospital. Thanks to the following leadership teams who had completed the project, so that the hospital could be maintained by the trained staff. Let us remember today what Mother Teresa of Calcutta said: "Jesus uses us to be his love and compassion in the world in spite of our weaknesses and frailties." We can make a difference, with the help of Jesus.

I am indeed grateful to the many sisters of our Congregation who had been part of this great struggle to begin and continue this Health Care Ministry, who journeyed with me sacrificing their comforts so that we become a great sign of the breaking in of God's kingdom in this world. May the next generation of Holy Cross Sisters continue to experience 'God's merciful love' through their many struggles and sacrifices. May they continue this compassionate mission to the needy so that God's merciful love will be sung continuously in a competitive and power greedy world that experiences only violence and hatred.

The Lord is good for all those who trust in him

Sr.Dr.Vergini Baptista Pathinathar

"The dear God directs everything according to His Holy will" these words of our Foundress enriched my life as I responded to my Father's call. Indeed I am grateful to who had chosen me and had begun the good work in me in the Congregation of the Sisters of the Holy Cross - Menzingen, in the Province of Sri Lanka, Particularly in the medical segment to be His instrument of healing to the sick and the suffering.

At this RUBY anniversary of our Holy Cross Health Center, looking back at its history, I am overwhelmed with a sense of Gratitude to, all those who toiled in the past to bring to reality this establishment, especially our late Sister: Rev. Sr. Edmunda Bauer and all our sisters and health care workers who kicked start this healing ministry with joy and fulfillment. The present staff too, in no way is diminished in dignity, hard work, dedication and fidelity to their commitment towards the continuity of this ministry even amidst the most trying fearsome moments. Hence, it is right and proper to wish every one of them GOD'S BLESSINGS! THREE HEARTY CHEERS! And CONGRATULATIONS! While thanking the present Health Care staff who "walk an extra mile" and hold out their hands in sharing God's love and compassion we, all implore God's MERCY, LOVE, for His continuous Care and Protection over our Health Center.

Walking down the memory lane, many incidents flash across my mind in relation to having many tangible experiences with the sisters of the Holy Cross. When I was only ten years old, my Parish Priest told me about the Sisters of the Holy Cross. Then in 1995 an experience that is still afresh, my mother was injured during the war and this provided an opportunity to take my mother to the Health Center, where seeing the Sisters' caring and love shown not only to my mother but to other suffering patients moved me and inspired me much.

In the year 2000, during the ethnic war, owing to the intensified attack by air, land and sea, the sisters moved to Sillalai, (near my village) carrying along with them the basic medical equipment and medication to take care of the wounded. This mobile hospital gave me a golden opportunity to profoundly experience their way of life and committed service to people. I decided to assist the sisters in the OPD, after the school hours. It is here I heard the call of God to dedicate myself to be a Religious first and, then to work in this healing ministry. This seed that was planted in me by their way of life began to foliage and it resulted in my entry into the Religious life in 2002. The Spiritual inputs which come from my own Family together with the spirituality of my Congregation fortifies me to be open to God's plan in the journey of my life. Although the war had ripped out enormous number of lives and had destroyed all without any choice, yet it presents many positive perspectives, as St. Paul says to the Romans (8/ 28) *"we know that God causes all things to work together for good to those who love God, to those who are called according to His purpose"*.

“Need of the time is the will of GOD”. These words of our Founder Fr. Theodosius guided me to accept my call within a Call. When Saint Mother Teresa addressed to the Doctors, she said:

“Yours is a consecrated life, yours is not only a profession but a Vocation – the vocation to be God’s love, God’s compassion, God’s healing power to the suffering. God has chosen you for a special mission. Being a Doctor means going out and touching God in each of the suffering”.

The daily reflection on the above words has made me to depend on God constantly for His mercy and enduring love, for His loving kindness and compassion, when challenges and difficulties rise before me. I know, it is He who gives me strength to do my mission both in our hospital as well as in the Government hospitals. I enjoy God’s loving presence, when sick people are relieved from their sufferings. While I give Anesthesia to the patients before surgeries, I pray for them and when they awake I thank God for being with us. Countless are the incidents in which I have experienced the power of God in my carrier and it is my wish that whoever comes to us may experience God as a Loving Father who cares for them and protect them. May God our Father be with us and walk with us.

“When we can’t piece together the puzzle of our own lives, remember the best view of a puzzle is from above. Let Him help you put together.”

- Ralph Waldo Emerson

உள்ளத்தின் ஆழத்திலிருந்து ஒரு சில அனுபவ வார்த்தைகள்

அருட்சகோதரி ஐடா தோமஸ் தி.சி

“இயேசு அவரது கையைத் தொட்டதும், காய்ச்சல் அவரை விட்டு நீங்கிற்று. அவர் எழுந்து இயேசுவிற்கு பணிவிடை செய்தார்”. (மத்தேயு 8:15).

குணமாகும் மருத்துவராகப் இயேசு சீமோனின் மாமியாரைத் தொட்டதும், அவர் குணமடைந்தார், எழுந்து இயேசுவிற்கும், அவரைப் பின் தொடர்ந்தோருக்கும் பணிவிடை செய்தார்.

இயேசுவிற்கு பணி புரியவென அழைக்கப்பட்டோர் பலர், அப்பலர் மத்தியில் ஒரு சிலர் நோயாளரைப் பராமரிக்கும் பணியைச் செய்யத்தேர்ந்து எடுக்கப்பட்டுள்ளார்கள். இப் பணியினை அன்புடனும், சேவை மனப்பான்மையுடனும், உடல், உள நோயால் பாதிக்கப்பட்டு வேதனையுற்று, மனமுடைந்து எம்மை நாடி வருவோரையும் இன்னும் நாம் தேடிச் செல்வோரையும், அன்பும், கருணையும் நிறைந்த வார்த்தைகளால் அரவணைத்து ஆறுதல் கூறி எம்மால் இயன்ற சிகிச்சை கொடுத்து பராமரித்து வல்லமையின் இறைவனின் அருளால் தொடப்பட்டு, சுகம் பெற்றுச் செல்வதற்கு ஒரு சுகநல பணி மனையை அமைப்பதற்கு பல வருடங்களாக ஆவல் கொண்ட எமது முன்னாள் மாகாணத்தலைவி அருட் சகோதரி அலோசியா ஹொஸ்லியின் ஆசையை நிறைவேற்றவும், காலத்தின் தேவையைக் கருத்தில் கொண்டு, நோயாளரைப் பராமரிக்கும் பணியில் தன்னை முழுமையாக அற்பணித்த எமது அந்நாள் மாகாணத் தலைவி அருட்சகோதரி எட்மென்டா பவர் தனது தாராள உள்ளத்தாலும், விடாமுயற்சியாலும், கடின உழைப்பாலும் யாழ். மறைமாவட்ட மக்களின் ஆன்மீக வாழ்விற்கும், உடல் உள சுகவாழ்விற்கும் ஏற்ப இப்பணிமனை கட்டப்பட்டு “திருச்சிலுவைச் சுகநல நிலையம்” எனப் பெயர் கொண்டு 1982 ஆம் ஆண்டு கார்த்திகை மாதம் 17ம் திகதி யாழ் மறைமாவட்ட ஆயர் பேரருட்திரு தியோகுப்பிள்ளை ஆண்டகையினால் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டு திறக்கப்பட்டது.

பல இடையூறுகள், சவால்களுக்கு முகம் கொடுத்தாலும் எமது பணி சிறப்பாக நடைபெற்றது. இவ்வாறு இருக்க 1984ம் ஆண்டு சித்திரை மாதம் எமது மாகாணத் தலைவி எட்மென்டா சுகயீனமுற்று இந்தியாவிற்கு சிகிச்சைக்காக அழைத்துச் செல்லப்பட்டார். அத்தருணத்தில் இப்பணிமனையின் பொறுப்பினை ஏற்று 1984 ஆனி தொடக்கம் 1991 ஆடி வரை பணி செய்வதற்கு எனக்கு சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது.

இக் காலம் தமிழ் மக்களுக்கு இக்கட்டான, சவால் நிறைந்த காலமாக இருந்தது. யுத்தம், போர் முடிக்கம், பொருளாதாரப் பிரச்சினை, உயிர்ச் சேதங்கள், சொத்துக்களின் இழப்புகள், மருந்து தட்டுப்பாடு, மின்சாரத் துண்டிப்பு, போக்குவரத்துப் பிரச்சினைகள், இடம்பெயர்வுகள், இந்திய இலங்கை இராணுவத்தின் சுற்றி வளைப்பு என்பவற்றால் கஷ்டமும் துன்பமும் பட்டோம். எனினும், இவ்வளவு இடையூறுகள் மத்தியிலும் எமது சுகநல நிலையத்தில் எமது பணி நடைபெற்றுக் கொண்டே இருந்தது.

இந்த எல்லா அசாதாரண சூழ்நிலைகளிலும் இறைமகன் இயேசு கிறிஸ்து எம்முடன் இருந்து எம்மையும், எம்மோடு இணைந்து பணி செய்த பணியாளர்களையும் இன்னும் முக்கியமாக எம்மை நம்பி, நாடி வந்த நோயாளிகள் அனைவரையும் பாதுகாத்தார் என்பதை நன்றி உள்ளத்துடன் கூறுவதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். இறைவனின் எல்லாச் செயல்களுக்கும் நன்றி கூறுவதோடு அவ் இக்கட்டான காலகட்டத்தில் என்னுடன் சேர்ந்து பணி புரிந்த வைத்தியர்கள், என் சக அருட் சகோதரிகள்,

தாதியர்கள், சிற்றூழியர்களின் ஒத்துழைப்பும், சேவை மனப்பான்மையும், அன்புள்ளமும், இரவு பகலாக ஐயோ என ஓலமிட்டு ஓடி வந்த மக்களை ஆதரித்து சாதி, மத பேதமின்றி சுறுசுறுப்புடன் அவர்கள் ஒவ்வொருவரின் தேவைகளைக் கண்டுணர்ந்து செயல்பட உதவியாக இருந்தார்கள். எல்லாருக்கும் நன்றிகள் பல.

நான் இப்படி மனையில் பொறுப்பாக இருந்த காலத்தில் இறைவன் என்னுடன் இருந்து என்னைப் பலப்படுத்தி, நான் சென்ற இடமெல்லாம் துணையாக இருந்து பல வழிகளில் என்னுடன் இருந்தார் என்பதை நான் பல சந்தர்ப்பங்களில் உணரக்கூடியதாக இருந்தது.

இவைகள் அனைத்திற்கும் இயேசுவிற்கு நன்றி கூறுவதோடு, மேலும் திருச்சிலுவைச் சுகநல பணிமனை இன்னும் சிறப்பாக வளரவும், எமது சேவை மக்களுக்கு தெய்வீக மருத்துவரின் குணப்படுத்தும் சேவை என நினைவில் கொண்டு, எம் பரிவுகள் பார்வையால், வல்லமையுள்ள வார்த்தைகளால், கருணை நிறைந்த தொடுகையால், பொறுப்புணர்வு கொண்ட செயலால், அன்பு கொண்ட உள்ளத்தால் எம் சேவையை நல் மனதுடன் செய்ய இறைவனை வேண்டி நிற்கின்றேன்..



**“அகன் அமர்ந்து ஈதலின் நன்றே முகன் அமர்ந்து
இன்சொனை ஆகப் பெறின்”**

(முகமலர்ந்து இன்சொல் உடையவனாக இருக்கப்பெற்றால், மனம் மகிழ்ந்து பொருள் கொடுக்கும் ஈகையை விட நல்தாகும்)

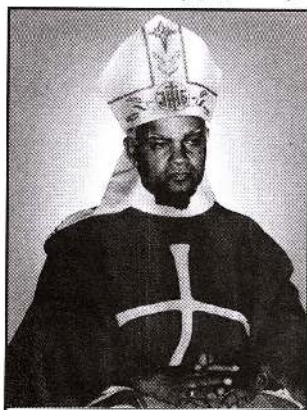
திருச்சிலுவை கன்னியர்சபை சுகநல நிலையம் சார்பாக அஞ்சலிகளை அர்ப்பணிக்கிறோம்

அருட்சகோதரி கிளேயா சுவானி தி.சி.

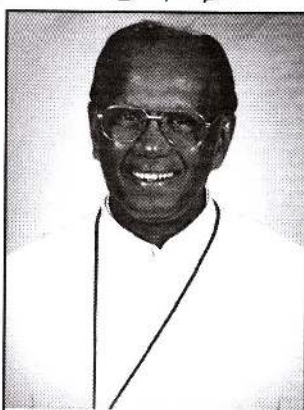
திருச்சிலுவைக் கன்னியர் மடம் - பரந்தன்

காலத்தின் தேவை இறைவனின் திட்டம் என்ற திருச்சிலுவை கன்னியர் சபையின் விருது வாக்கிற்கேற்ப இலங்கையில் யாழ்ப்பாணம் திருச்சிலுவை கன்னியர் சபைக்கு ஒரு சுகநல நிலையம் ஒன்று உருவாக்கப்பட வேண்டும் என்ற தீர்க்கதரிசனப் பார்வையுடனும், தூரநோக்குடனும் செயற்பட்டு அதற்கு வித்திட்டு மறைந்து போனவர்களை திருச்சிலுவை சுகநல நிலையத்தின் 40ஆம் ஆண்டு நிறைவில் நன்றியோடு நினைந்து அஞ்சலித்து இறைவனுக்கு நன்றி கூறுவது எமது தலையாய கடமையாகும் எனக்கருதுகிறேன்.

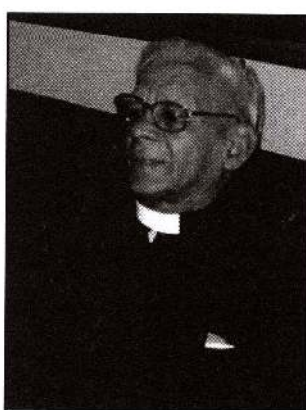
தமது கடின உழைப்பாலும், அர்ப்பணிப்புமிக்க பணியாலும் திருச்சிலுவை கன்னியர் சபைக்கு சுகநல நிலையம் ஒன்றை உருவாக்கப் பல ஆலோசனைகள் தந்தவர்கள் - அதற்கு உள்நாட்டிலும் வெளிநாட்டிலும் உதவியாளர்களைக் கண்டு பிடித்தவர்கள் - அந்த எண்ணக்கருவை நிஜமாக்க அர்ப்பணிப்புடன் செயற்பட்டவர்கள் - கட்டப்பணிகளை வேகமாக நகர்த்தியவர்கள் - இப்பணியில் எம்மைத் திடப்படுத்தி தட்டிக் கொடுத்து அருகில் நின்று செயலாற்றியவர்கள் என இன்று இவ்வுலகை விட்டு இறை உறவில் ஒன்றித்துள்ள எமது அன்பிற்கும் மதிப்பிற்கும் உரியவர்களுக்கு திருச்சிலுவை சுகநல நிலையம் சார்பாக அஞ்சலிகளை அர்ப்பணிக்க விரும்புகிறேன். இந்த வரிசையில் முதலில் அன்போடும் நன்றியோடும் நினைவு கூறப்பட வேண்டியவர் யாழ்ப்பாணம் மறைமாவட்டத்தின் முன்னாள் ஆயர் மறைந்த மேதகு கலாநிதி வ. தியோகுப்பிள்ளை ஆண்டகை யாவார். அவரின் தாராள சிந்தையும் தூரநோக்குப் பார்வையுமே இந்த சுகநல நிலையத்தின் அடித்தளத்திற்கு காரணமாக அமைந்தது எனத்தெரிவிக்க விரும்புகிறேன்.



ஆயர் மேதகு கலாநிதி
வ. தியோகுப்பிள்ளை
ஆண்டகை



வேதநாயகம் அ.ம.தி
அடிகளார்



ஜே.பி.ஈ.செல்வராஜா
அடிகளார்

1980ஆம் ஆண்டு யாழ்ப்பாணம் மறைமாவட்டத்தின் முன்னாள் ஆயர் மறைந்த மேதகு கலாநிதி வ. தியோகுப்பிள்ளை ஆண்டகை 144 கடற்கரை வீதி யாழ்ப்பாணத்தில் அமைந்துள்ள எமது மடத்தில் எம்மைச் சந்தித்து எம்மில் சிலரை சுகநல நிலையத்தின் ஆரம்ப கட்டம் இன்று அமைந்து இருக்கின்ற பகுதிக்கு அழைத்துச் சென்றார். காடு பற்றிக்கிடந்த அந்தக் காணியை சுட்டிக் காட்டிய அவர் தமக்கே உரிய பாணியில் You may take this portion of the land for a Hospital என்று ஆங்கில மொழியில்

சொன்ன அந்த வார்த்தைகள் இன்றும் என் மனதில் பசுமையாக உள்ளன. அன்பளிப்பாக அக்காணியைத் திருச்சிலுவைக் கன்னியர் சபைக்குத் தந்த ஆயர் தமது செயலாளராகப் பணியாற்றிய மறைந்த ஜே.பி.ஈ.செல்வராஜா அடிகளாரிடம் அனைத்து விடயங்களையும் கவனிக்கும்படி பணித்தார்.



அருட்சகோதரி
எட்முண்டா பவர்



அருட்சகோதரி
ஜடா முலாறிக்கல்



அருட்சகோதரி
கெலன் எதிர்மன சிங்கி

ஜே.பி.ஈ.செல்வராஜா அடிகளார் தமக்கே உரிய சுறுசுறுப்புடனும், அர்ப்பணிப்புடனும் மின்னல் வேகத்தில் செயற்பட்டு எம்மை ஊக்குவித்து அதற்குரிய ஆவணங்கள் அனைத்தையும் தயார் செய்து இறுதிவரை எமக்கு உறுதுணையாக இருந்தார் என்பதை நன்றியுடன் நினைவுகூர விரும்புகிறேன்.

மறைந்த வேதநாயகம் அ.ம.தி அடிகளார் திருச்சிலுவை சுகநல நிலையத்தின் பட வரைஞராக அர்ப்பணிப்புடன் செயற்பட்டு சுகநல நிலையத்தின் கட்டடத்திற்கான வரைபடத்தை அழகுற வரைந்தார். அப்போது திருச்சிலுவை கன்னியர் சபையின் இந்திய மாகாணத் தலைவியாகப் பணியாற்றிய கேரளாவைச் சேர்ந்த அருட்சகோதரி ஜடா முலாறிக்கல் இலங்கைத் திருச்சிலுவை கன்னியர் சேவைக்கென ஒரு சுகநலநிலயம் தேவை என்பதைக் காலத்தின் கட்டாயத் தேவையாக உணர்ந்து அருட்சகோதரி எட்முண்டாபவர் அவர்களை எம்மிடை அனுப்பி தேவையான ஆலோசனைகளையும் பண உதவியையும் பெறவழி செய்தார்.



அருட்சகோதரி
புளோறினா பத்திநாதர்



அருட்சகோதரி
ஜீவன் அல்வாயினஸ்



அருட்சகோதரி
மரிய கொற்றறி
பஸ்ரியாம்பிள்ளை

அருட்சகோதரி எட்முன்டா பவர் அவர்கள் 1981 ஆம் ஆண்டு இலங்கை வந்து 1982ஆம் ஆண்டில் மாகாண முதல்வராக நியமிக்கப்பட்டுப் பணியாற்றினார். பின்னர் தனது உடல் நிலை காரணமாக இந்தியா திரும்ப வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது.



அருட்சகோதரி
கிறிஸ்ரா ஆசீர்வாதம்



அருட்சகோதரி
அஞ்சலினா யோசவ்

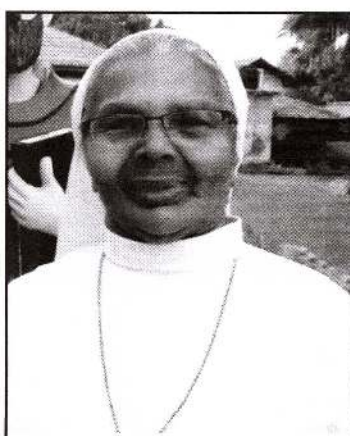


அருட்சகோதரி
லவறா சாமுவேல்

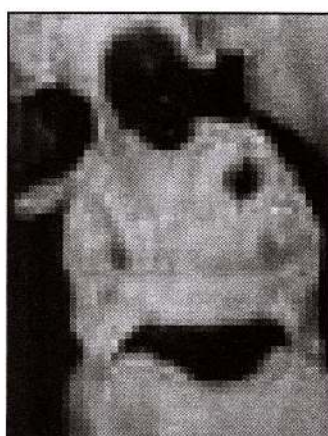
அருட்சகோதரி ஐடா முலாறிக்கல் அத்தோடு நின்றுவிடாது கட்டட வேலையை மேற்பார்வை செய்ய அருட்சகோதரி இசபெல் இறாத்தப்பளில் அவர்களை இந்தியாவில் இருந்து இலங்கைக்கு அனுப்பி வைத்தார். இந்த வகையில் இந்திய மாகாணத்திலிருந்து இலங்கை வந்து வைத்திய பணிகளை மேற்கொண்ட இந்திய மாகாணத் திருச்சிலுவைக் கன்னியர் சபை எமக்கு ஒரு தாய் மடம்போல விளங்கியது. அவர்கள் எமது வளர்ச்சியில் நிறைவு கண்டார்கள். நாமும் அவர்களது உதவிப்பணியில் எமது ஒத்துழைப்பை வழங்கிப் பயணித்து வளர்ந்து வந்துள்ளோம். கன்னியர்களின் பற்றாக்குறை நிலவிய ஆரம்ப காலமான 1982ஆம் ஆண்டு நவம்பர் முதல் 1983ஆம் ஆண்டு காலப்பகுதியில் பலவிதமான கஸ்ராங்கள் சவால்கள் மத்தியில் இரவு பகல் பாராது ஊண் உறக்கம் இன்றி என்னோடு இணைந்து பணியாற்றிய அருட்சகோதரி புளோரினா பத்திநாதர் ஆற்றிய பணி பதியப்பட வேண்டிய பணியாகும்.



அருட்சகோதரி
இசபெல் இறாத்தப்பளில்



அருட்சகோதரி
டொறத்தி பிலிப்

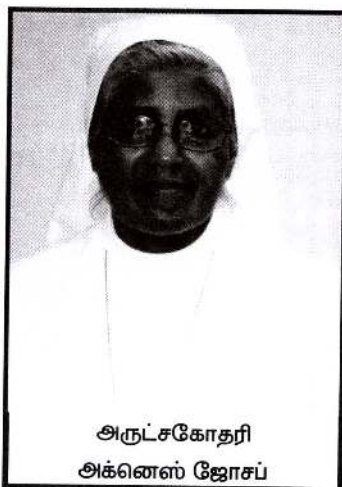


அருட்சகோதரி
தியடோசினா மிராண்டா

திருச்சிலுவைக் கன்னியர் சபையின் மூத்த அருட் சகோதரிகளான மாகாண முதல்வர் ஐநீன் அல்வாயினஸ் - மாகாண முதல்வர் மரியகொற்றறி பஸ்ரியாம்பிள்ளை மற்றும் அருட்சகோதரிகள் கெலன் எதிர்மன சிங்கி - ஆன்மேரி அன்ரனி - கிறிஸ்ரா ஆசீர்வாதம் ஆகியோர் நாட்டின் அன்றைய இக்கட்டான சூழ்நிலையில் அர்ப்பணிப்புடன் பணியாற்றி அனைவருக்கும் முன் உதாரணமாகத் திகழ்ந்து தம் வாழ்வாலும் பணியாலும் வைத்தியசாலைப் பணிகள் மேலும் சிறக்க என்னுடன் பயணித்துப் பணியாற்றியவர்கள். மேலும் திருச்சிலுவைக் கன்னியர் சபையின் அருட் சகோதரிகளான அஞ்சலினா யோசவ் - லவுறா சாமுவேல் - டொறத்தி பிலிப் - அக்னஸ் யோசெப் - தியடோசினா மிறாண்டா ஆகியோர் திருச்சிலுவைக் கன்னியர் சபையின் குழுவாழ்விலும், சுகநலநிலையை உணவுச்சாலைப் பணியிலும் தமது ஆளுமையைப் பதித்தவர்கள்.



அருட்சகோதரி
ஆன்மேரி அன்ரன்



அருட்சகோதரி
அக்னஸ் ஜோசப்

எம் எல்லோரையும் எப்போதும் அன்போடும் பாசத்தோடும் வரவேற்று ஒவ்வொருவரின் தேவைகளையும் கேட்டறிந்து, உடலாலும் உள்ளத்தாலும் பணியாற்றியவர்கள் மட்டுமல்ல எம் எல்லோரையும் ஆன்மீக ரீதியாகவும் உரங்கொடுத்து உறுதிப்படுத்தியவர்கள். திருச்சிலுவைக் சுகநலநிலையத்தின் பயணப்பாதையில் அர்ப்பணிப்போடு பணியாற்றி மறைந்துபோன உங்கள் அனைவரையும் திருச்சிலுவைக் சுகநல நிலையத்தின் 40ஆம் ஆண்டு நிறைவில் நன்றியோடு நினைந்து அஞ்சலிக்கிறோம்.

திருச்சிலுவைக் சுகநல நிலையத்தின் வரலாற்றில் உங்கள் பெயர் பொன் எழுத்துக்களால் என்றும் பொறிக்கப்பட்டிருக்கும் என உறுதி செய்கிறோம். உங்கள் அர்ப்பணிப்பான பணிவாழ்விற்காக இறைவன் தமது இன்ப சந்நிதானத்தில் நீங்கள் அமைதியில் இளைப்பாற உங்களுக்கு இடம் தந்துள்ளார் என உறுதியாக நம்புகிறோம். என்றும் அமைதியில் இளைப்பாறுங்கள் என திருச்சிலுவை சுகநல நிலையத்தின் பெயரால் அஞ்சலிகளை காணிக்கையாக்குகிறோம்.

எமது சுகநல நிலையமானது போர்க்காலங்களில் பல இந்து சமய, கத்தோலிக்க சமய மக்களின் இறுதி நேர மருத்துவ உதவிகளையும் இறுதிக் நேரக் கடமைகளையும் நிறைவேற்றிய தருணங்கள் என மனதில் சோக நினைவுகளாய் உள்ளன. அவ்வாறு இறந்து போன இந்து மற்றும் கத்தோலிக்க சமய மக்கள் அனைவரும் அமைதியில் இளைப்பாறுவார்களாக என இறைவனை வேண்டி நிற்கிறேன்.

புதுப்புது அர்த்தங்களுடன் வாழ்க்கைப் பயணம்

அருட்சகோதரி லூசினா தி.சி

அந்த நாள் ஞாபகம் : 1982ம் ஆண்டு கார்த்திகை மாதம் 17ம் திகதி திருச்சிலுவைக் கன்னியர் துறவிகளால் கொழும்புத்துறை, பாஷையூர் என்னும் கரையோரப் பகுதியில் திருச்சிலுவை சுகாதார நிலையம் தலைதோன்றியது.

இவ்வாண்டு 2022ல் தம் 40ம் ஆண்டு நிறைவைச் சிறப்பித்துக் கொண்டிருக்கும் வேளையில் வைத்தியசாலையின் மகிமையின் அனுபவமானது பெருமை மிக்கது.

அங்கு பணி புரிந்த அருட்சகோதரிகளின் சேவை மனப்பான்மை என் மனத்தினை காவு கொண்டு நானும் ஒரு திருச்சிலுவைத் துறவியாக வருவதற்கு ஊன்று கோலாக அமைந்தது. மேலும் இவ் வைத்திய சாலையில் சேவையாற்றுவதற்காக தகுதியையும் அளித்ததனால் தாதிப்பணியில் அக்கறை காட்டிய எனக்கு இறுதியில் வைத்தியசாலை பொறுப்பு ஏற்று நடாத்துவதற்காகவும் அழைக்கப்பட்டேன்.

அங்கு பல சவால்களையும் சந்திக்க நேர்ந்தது. இச் சவால்களை இறை அருளுடன் அமைதியுடன் ஏற்று செயல்படும் மனப்பக்குவத்தை நான் கற்றுக்கொண்டேன்.

நவீன மயமாக்கப்பட்ட இவ்வுலகில் பல நவீன மருத்துவ உபகரணங்களுடன் சுகாதார நிலையத்தின் அமைப்பில் பல மாற்றங்கள்.

எமது பணியிலும் மாற்றங்கள் பல வழி, விதி முறைகளுடன் கூடிய புதுப்புது அர்த்தங்கள் நிறைந்த அனுபவங்களுடன் எமது அருட்சகோதரிகள் மற்றும் ஊழியர்களின் சேவை தொடர்வது எமக்கு பெரும் மகிழ்ச்சியாக உள்ளது.

காலங்களின் மாற்றத்திற்கேற்ப அமைப்பை மாற்றி முன்னேறிச் செல்வதே இறைசெயல். எமது அன்புப் பணி இவ் வைத்தியசாலைக்கு வரும் ஒவ்வொருவருக்கும் இறை அன்பையும், இறை பராமரிப்பையும் இறை நலத்தையும் வழங்க வாழ்த்தி நிற்கின்றேன்.

அத்துடன் இங்கு பணி புரியும் அருட்சகோதரிகள் ஊழியர்கள், அனைவருக்கும் எனது வாழ்த்துக்கள், செபங்கள் உரித்தாகுக.

My experience at Holy Cross Hospital

Sr. Grace Anthonipillai HC

Society is fond of the values of respect, tolerance, love, solidarity, justice, truth and responsibility. Hence, the Health -Administrator of the hospital too has the responsibility of providing the high standards of ethics in management practices. The ethical and anthropological dimensions of health must permeate all human activities of healthcare in the hospital considering the vulnerability of the people who are served in the hospital. Untiring commitment is the art and essence of nursing; it is the caring from one's heart to all human beings.

In 1996 on April 19th after the massive civil war, together with late Sr. Florina, and Sr Dhanya and I moved to Jaffna to start our mission to the war affected people. It was a heart- breaking moment to see the state of the hospital. The hospital was empty except a few dogs loitering here and there. Even though I was very reluctant to stay in Jaffna after seeing the state of the hospital, I felt a call within me to stay and work for the poor through our healthcare mission.

It was an invitation from the Lord to care for his people, to provide hope, care, cure and compassionate love to his people. So, I accepted the call to take care of the people as well as to continue my mission. We started our mission with no furniture, no beds, no medical equipment and no medical items. It was as if starting the hospital from zero.

We started our mission with full trust in the Lord, knowing that God will lead us according to His will. With the help of HUDEC we started Mobile health service to different parts of Jaffna peninsula. Due to the war, no hospitals were functioning except Jaffna General Hospital. Since there were no transport facilities to our people, they were unable access the Jaffna General hospital. Hence, our mobile service was a great help to them. We continued our mission mainly to the costal areas to serve the people who were affected physically and mentally. Not long after, we also opened our O.P.D(Out Patient Department) for patients in the vicinity of the hospital. The doctors from the Jaffna General hospital were helping us with their service.

In June 1997 Sr. Immaculate, our V.O.G came to our hospital from Vanni to start her mission. This brought us new energy and enthusiasm to rebuild the hospital activities to provide good care for our people. But very few equipments and minimal facilities were available. One day a lady came to our hospital with the labour pain and we advised her to go to the General Hospital since we did not have the proper medical facilities to assist her in the birth of the child. But the lady insisted that she wanted to have the child delivered in our hospital. Hence Sr. Immaculate took the risk and helped her to have the child-birth successfully; thus the first delivery after the displacement was a 4.5 kg boy. We thanked God for the new life in our hospital.

Later Sr. Clare transported the medical and surgical items by sea from Wannai. This helped us to start our hospital in full swing. Even then to get the medical supplies we had to apply to the J.O.C and obtain permission. After obtaining permission, bringing medicine from Colombo was a tedious task because the only way to bring medicine was the sea route. We went through enormous hardships during this period but it was a joy to do some good to our people. The smiling faces of the people we serve were always a source of encouragement to us.

As things were going on well, again in the year 2000 we faced another displacement. Due to the heavy shelling and bombing we were unable to stay at the hospital. People in the vicinity started to move to safer areas and hence, we too began to move from our hospital for safety. We moved our things to the Minor Seminary, Jaffna and to Lourdes Convent Jaffna. When things became tensed in Jaffna, we moved our things to Sillalai and started our hospital in a rented house.

Thus, our lives were full of ups and downs during this period, but one thing was certain; God was always with us giving us the strength and courage. He was our Shepherd who guided us as Psalm 23 points out. The crosses that we carried during this period helped us to be united with the life of Christ. Further, our community life was also a source of joy and gave us always the support that we needed in those hard times. I especially thank Sr. Immaculate and all the other sisters who journeyed with me during those hard times. Praise the Lord.

"Faith is taking the first step even when you don't see the whole staircase."

Martin Luther King. Jr.

My earliest and happiest memory of Holy Cross

Sr. Geraldine Michael HC

My earliest and happiest memory at Holy Cross was when it first started in 1982. The passion for patient care has always been driven by every staff; the doctors and nurses, the backroom staff, cleaners, guards, and all those who may not be seen but are integral to the hospital. From then onward I realized the healthcare field that allows me to enjoy the reward of serving people while growing professionally and personally. It brings obstacles and opportunities that continually challenged me to be the best way I can be. I am truly privileged to be part of the Hospital as a nurse and nurse educator for many years. I take pride in being a part of this team that's passionate about what I do. I'm glad I can make a difference in empowering the young generation to have a good future for them. The part of my ministry I find the most rewarding is engaging with the youth with nurse empowerment, building rapport and getting to understand their needs. This can sometimes be challenging but I find something that makes them smile, laugh or respond it is incredibly fulfilling.

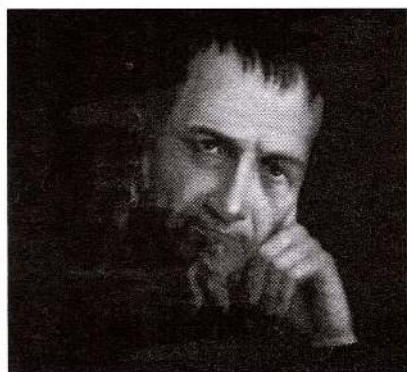
Nurse empowerment has been positively related to the quality of performance and patient care. The evidence shows that high-quality care is dependent upon an empowered nursing workforce that enacts professional nursing standards. As a result, the empowered employees find more meaning in their work and are more highly motivated; which leads to the achievement of work goals, empowerment of peers, and increased organizational effectiveness.

Hence nurse empowerment and advocacy were operationalized by establishing Holy Cross School of Health Science in 2005 under the initiative of Dr. Sr. Immaculate Joseph. The courses conducted are Diploma in nursing, Nurse assistant and nurse career. I realize that nurse engagement and empowerment bring the expected outcomes of improved quality care and professional standards of nursing practice which enhance the quality of the nursing profession in our Health Centre. Our yesterdays and today have been made possible by the providence of God and the thousands of persons, past and present, who have dedicated their time, talents and life to building up the Health Centre. By their commitment to the mission, Holy Cross Health Centre has an impressive edifice today and a heart that beats with love, compassion and a commitment to excellence in quality service. Bless all the dedicated men and women who have been part of the healing ministry. Moreover, I would like to show my gratitude to all the staff and students who are devoting their utmost effort to providing the best care for the healing ministry of Jesus.

As I ponder Holy Cross Health Centre as a living body, a vibrant organism; a community of healing and caring that like the Body of Christ, has many members all dependent upon one another, all to be honored. The legacy of the Sisters of the Holy Cross in the healing ministry — responding to the needs of the poor and the vulnerable — will always be a part of our DNA.

Indeed, true, not one person is insignificant in this living body, which we celebrate as Holy Cross. We are many parts. We are all one body. In one way or another, we each contribute to the healing, caring, and building of trust in our society. So I remember and give thanks for my own experiences at Holy Cross Health Centre, let me rejoice in the hope and the certitude that long after each of us has gone this legacy of service and trust will continue. This is our pledge to each other as we celebrate our gratitude here today. Glory be to God, whose power at work in us, can do infinitely more than we can ask or imagine. To the next 50 years – Amen! Alleluia!

Once again, congratulations on your successful journey during the past forty years.



*Whatever the people may say , my principle is :
What the need of the time is, is God's will.
Whoever, therefore, meets one such need,
fulfils God's will.
Therefore, God cannot and will not
leave this type of work without help,
so let his name be praised.
Until now God's kindness has not deceived us.*

-Fr.Theodosius Florentini

Surgery in Progress



New Born Care



Gallstone Disease

Dr.S.Gobishankar
MBBS(SL), MD(col), MRCS(Lon)
Consultant Surgen
Teaching Hospital Jaffna

Introduction

Gallstone disease is one of the common causes of hospital admission for the gastrointestinal disease which need surgical intervention. Laparoscopic cholecystectomy is a gold standard treatment for symptomatic gallstones, one of the most frequently performed surgical procedures in hospitals.

Epidemiology

Gallstone diseases are a major public health problem in developed countries and affect 20 % of the western population. The western population's cholesterol gallstones account for 90–95% of all gallstones .

The prevalence of gallstones increases with advancing age—20% over the age of 40 years and 30% over the age of 70 years. In addition, females display an increased prevalence of gallstone disease than males in the same reproductive age group, with the ratio of female- to male 4:1.

10-15% of gallstone patients suffer from common bile duct stones. When gallstones pass through the cystic duct into extrahepatic bile ducts and become common bile duct stones. Primary bile-duct stones are more common in East Asian countries than in Western ones

Pathogenesis

According to the composition, gallstones are classified as cholesterol, mixed, and pigment stones. Both cholesterol and pigment gallstone diseases originate from the complex

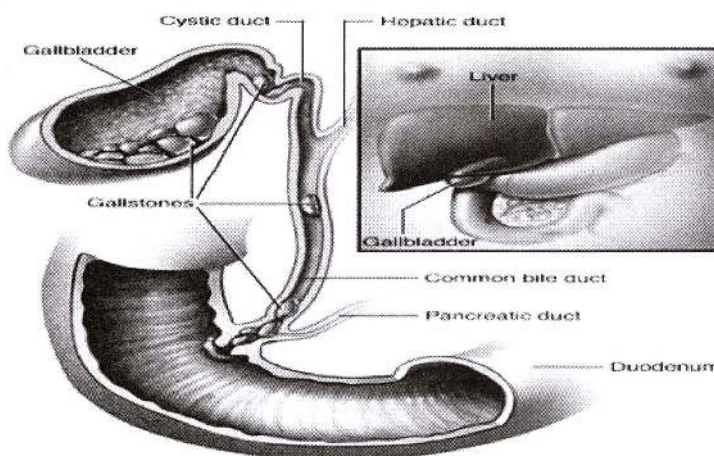


Figure 1 gallstone disease

interaction of genetic, environmental, and metabolic abnormalities . Cholesterol and black pigment stones are almost always developed in the gallbladder, whereas brown pigment stones form in the main bile duct. Cholesterol gallstones pathogenesis is closely related to metabolic abnormalities, including insulin resistance, obesity, dyslipidemia (hypertriglyceridemia), type 2 diabetes and metabolic syndrome.

Aetiology

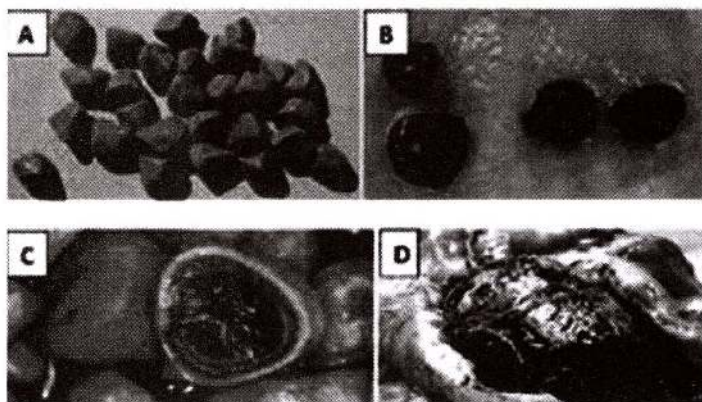


Figure II gallstone classification

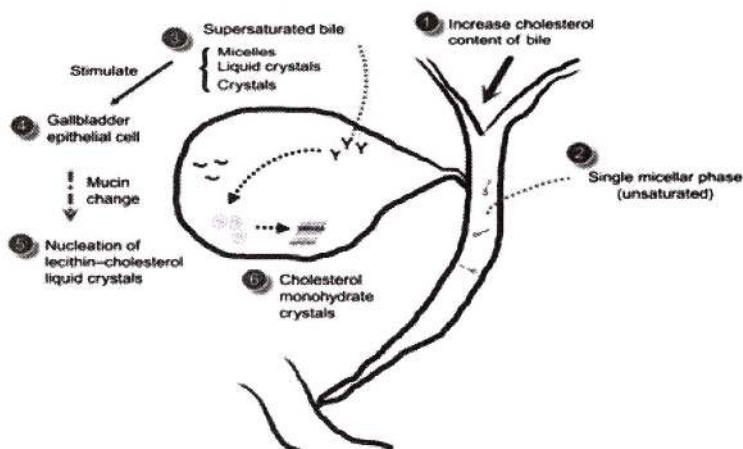


Figure III pathogenesis of gall stone

Predisposing risk factors for gallstone disease are obesity, diabetes, hormonal therapy, oral contraceptive, pregnancy, hemolytic disease, and cirrhosis. Black pigment stones are formed mainly in patients with chronic hemolytic disorders or cirrhosis .

Increased body mass index (BMI) is considered a definitive risk factor for gallstone formation as it cause gallbladder stasis.

Modifiable risk factors related to gallstone formation are dietary habits, coffee consumption, tobacco use and physical activities. Cholesterol gallbladder stone formation can be prevented

with a healthy lifestyle, healthy food, regular physical activity and maintenance of ideal body weight .

Clinical features

Clinical presentation of gallstone disease may range from asymptomatic to the recurrent attack of biliary pain due to intermittent obstruction of cystic duct or neck of gall bladder by impaction of gallstone. It is characterized by moderate to severe intensity acute onset of epigastric pain and right upper quadrant pain 30-60 minutes after a meal. It may last minutes to hours and then gradually resolve .

A patient with persistent upper abdominal pain lasting more than 5 hours, fever and raised inflammatory markers (CRP, leukocytosis) should suspect complications related to gallstone disease such as acute cholecystitis, gallstone pancreatitis, and ascending cholangitis.

Complications

Most gallstone diseases are asymptomatic and diagnosed incidentally on imaging investigation. Complications of gallstone disease range from simple recurrent biliary colic to severe, life-threatening conditions such as ascending cholangitis and gallstone pancreatitis.

Acute cholecystitis is the most common complication in patients with gallstone disease. Diagnosis of acute cholecystitis based on three out of four clinical symptoms, right upper abdominal pain, positive murphy sign, leukocytosis, fever with ultra-sonographic evidence of cholelithiasis and sign of cholecystitis (gallbladder hydrops, fluid around the gall bladder, increase wall perfusion, thickening and layering of the gall bladder wall).

Diagnosis of chronic cholecystitis made with the presence of biliary colic with ultrasound scan evidence of gallstone and contracted gall bladder.

Gall-stone ileus is a rare complication of cholelithiasis, occurring in 0.3–0.5% of all patients with gallstones. When gallstone passes into the intestinal lumen through a bilio enteric fistula, it is diagnosed as 2 out of 3 features of Rigler’s triad pneumo-bilia, the presence of an aberrant gallstone and enteric obstruction .

Common bile duct stones are due to gallstone migration into the common bile duct or rarely de nova stone formation in the common bile duct. The presence of multiple gallstones may increase the risk of common bile duct stones. Common bile duct stones are asymptomatic or cause complications such as gallstone pancreatitis or acute cholangitis.

Acute cholangitis is characterized by Charcot’s triad (fever, jaundice, right upper abdominal pain). This condition may progress to Reynolds’ pentad, which consists of Charcot’s triad with altered mental status and hypotension. It is diagnosed with laboratory parameters of inflammation (raised CRP, leukocytosis) with parameters of cholestasis (raised bilirubin, alkaline phosphatase, gamma-glutamyl transferase, and transaminases).

Gallstone pancreatitis due to obstruction at the level of the sphincter of Oddi clinically presents with epigastric pain and increased amylase and lipase levels

Investigation

Patients suspected of gallstone disease should undergo trans abdominal ultrasound and liver function tests. An ultrasound scan is a diagnostic test with a sensitivity of 90-95% and a specificity of 100%. Additional imaging investigations are indicated in conditions where unclear ultrasound findings and features suggest complications of gallstone disease.

Management

Due to advanced technology, there has been a dramatic change in treatment methods for gallstones. Treatment options for gallstone disease include laparoscopic cholecystectomy, common bile duct exploration, and ERCP stone extraction of CBD stone

Prophylactic cholecystectomy is indicated in patients with large gallstones >2.5 cm, polyps >1 cm, or porcelain gallbladder, as these factors are considered higher risk factors for gall bladder malignancy. Also indicated in patients with congenital hemolytic anaemia non-functioning gallbladder during major small bowel interventions such as bariatric surgery or colectomy .

In addition, cholecystectomy is indicated for uncomplicated symptomatic gallstone disease, gallbladder sludge, and patients with intermittent biliary colic. Surgery is indicated in complications related to gallstone disease, including acute cholecystitis, chronic cholecystitis, gangrenous cholecystitis, empyema, gall bladder masses, gallbladder polyp, gallstone pancreatitis, and common bile duct stone.

Early laparoscopic cholecystectomy is indicated in acute cholecystitis, carried out within 24 hours of hospital admission to prevent complications of acute cholecystitis, such as gallbladder perforation and biliary peritonitis. However, management may vary according to the severity of acute cholecystitis. Patients may be treated with antibiotics or percutaneous transhepatic gallbladder drainage .

German clinical practice guidelines recommend a four-trocar technique for laparoscopic cholecystectomy rather than the single port technique to decrease the risk of surgical complications .

The management of acute biliary colic is mainly pain control with nonsteroidal anti-inflammatory drugs or narcotic pain relievers. In addition, antibiotic treatment should be started immediately in patients with obstructive, stone-related acute cholangitis .

Oral dissolution therapy ursodeoxycholic acid is rarely used and reserved for symptomatic patients with small stones. In addition, extracorporeal shock-wave lithotripsy (ESWL) is not recommended for gallstone disease.

Percutaneous cholecystostomy is a treatment of choice for patients with gallbladder empyema and sepsis.

Symptomatic choledocholithiasis could be treated with endoscopic intervention. Depending on the degree of severity, the timing of treatment may vary. Critically ill patients with signs of sepsis need immediate treatment. For a patient with acute cholangitis, antibiotics should be started immediately within 24 hours, followed by ERCP with sphincterotomy and stone extraction.

Managing gallstone ileus remains controversial. Surgery may be carried out as a one-stage procedure including all enterolithotomy, cholecystectomy and fistula repair or enterolithotomy and interval cholecystectomy with fistula repair after the patient has recovered from the acute episode .

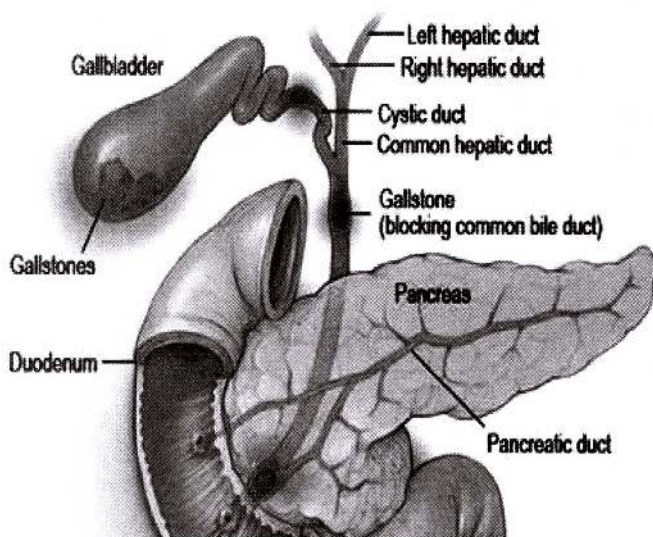


Figure IV complication of gallstone disease

Conclusion

Gallstones patients could present with biliary colic, acute and chronic cholecystitis, cholangitis, acute pancreatitis and gallstone ileus. Surgery, antibiotic treatment and ERCP are the main management options. Treatment options mainly depend on the disease's severity and time of presentation.

"Courage does not always roar. Sometimes courage is that quiet voice at the end of the day that says...I will try again tomorrow."

-Mary Anne Radmacher

தாய்ப்பாலூட்டல்

Dr. A. Sritharan MBBS (Jaffna),
MD (Gyn & Obs.) Colombo, FSLCOG, FRCOG(UK),
Consultant Obstetrician & Gynaecologist
Teaching Hospital Jaffna, Holy Cross Health Centre.

மனித குலத்தில் குழந்தைகளுக்கு வழங்கக்கூடிய உணவுகளிலேயே மிகவும் ஆரோக்கியம் நிறைந்த உணவு தாய்ப்பாலே ஆகும். குழந்தைகளின் முழுமையான உடல் மற்றும் மன வளர்ச்சிக்கு தாய்ப்பால் மிகவும் அவசியம் ஆகும். தாய்ப்பாலூட்டல் என்பது பிறந்த குழந்தைக்கு நேரடியாகத் தாயின் முலையிலிருந்து பால் கொடுத்தலாகும். குழந்தைகளில் காணப்படும் உறிஞ்சி உண்ணும் தொழிற்பாடு இந்தத் தாய்ப்பாலூட்டலுக்கு உறுதுணையாக உள்ளது.

குழந்தையைப் பிரசவிக்கும் போதே குழந்தையின் முதல் ஆகாரமாகிய தாய்ப்பால், கடும்பாலாக தாயின் மார்க்பத்தில் காத்திருக்கும். தாயின் கருப்பையில் இருந்து வெளியே வந்தவுடன் தாயின் மாற்பில் பால் சுரக்கத் தொடங்கும். குழந்தை தாயின் மாற்பினை உறிஞ்சிக் குடிக்கக் குடிக்க பால் அதிகமாகச் சுரக்கத் தொடங்கும்.

குழந்தை பிறந்து ஆறுமாத காலங்களுக்கு தாய்ப்பாலை மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும் என்பது உலகளாவிய சிபாரிசு ஆகும். அதாவது தண்ணீரோ அல்லது வேறு எந்த ஆகாரங்களோ கொடுக்காமல் தனியே தாய்ப்பாலை மட்டும் கொடுப்பதையே அது குறிக்கின்றது. ஆறு மாதங்களின் பின் தாய்ப்பாலுடன் வேறு ஆகாரங்களையும் சிறிது சிறிதாக ஆரம்பிக்கலாம். மேலதிக ஆகாரங்களை உரிய நேரத்தில் மிகுந்த சுகாதாரமான முறையில் கொடுக்க வேண்டும்.

தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் உண்டாகும் நன்மைகள் நிறைய உண்டு. தாய்ப்பாலானது குழந்தைக்குத் தேவையான புரண ஊட்டச் சத்தினைக் கொண்டது. மிக இலகுவாக சமிபாடடைந்து அகத்துறிஞ்சப்படும். குழந்தையின் நீர்ப்பீடனத்தை அதிகரிப்பதோடு தொற்று நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பளிக்கும். தாய்ப்பால் கொடுப்பதனால் ஏற்படும் தாய் சேய் பந்தமானது, அது உடல் ஆரோக்கியத்தை மட்டுமல்லாமல் தாய்சேய் ஆகியோரின் உள நலத்தையும் பேணுவதற்கு உதவுகிறது. குழந்தையின் மலத்தை இலகுவாக்குவதால் அதற்கு ஏற்படும் மலச்சிக்கலிலிருந்து குழந்தையைப் பாதுகாக்கும். வாயைக் கூட்டி உறிஞ்சுவதனால் குழந்தையின் தாடை என்பு விருத்தி தாய்ப்பாலை அருந்தும் போது கிடைக்கின்றது. குருதியில் இரும்பு, மற்றும் கல்சியத்தைப் பேணுவதனால் குருதிச்சோகையைக் குறைக்கும். தாய்ப்பாலானது பிரதானமாக லக்ரோஸ், புரதம் மற்றும் கொழுப்பு ஆகியவற்றை சரியான அளவில் குழந்தைக்கு வழங்குகிறது. லக்ரோஸ் குழந்தைக்கு சக்தியை வழங்குவதோடு புரதம் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு முக்கியமாகின்றது. தாய்ப்பாலில் குழந்தைக்கு நோய்த்தொற்றை தடுக்கும் வே (Whey) புரதத்தை அதிகளவில் கொண்டுள்ளமை கவனிக்கத் தக்கது. முக்கியமாக பிரசவத்தின் பின்னான முதல் சில நாட்களில் சுரக்கும் பால் கொலஸ்ரம் எனப்படும்.

இது முதிர்வடைந்த பாலை விட அதிகமான அளவு புரத்ததைக் கொண்டிருக்கும். மிகவும் தடிப்பானதாகவும் மஞ்சள் நிறத்திலும் காணப்படும். இப்பாலில் பிறபொருள் எதிரிகளும், வெண்குருதிச் சிறு துணிக்கைகளும் அதிகளவில் காணப்படும். இக் கொலஸ்ரம் ஒரு பேதி மருந்தாகத் தொழிற்படுகிறது. உயிர்ச்சத்துக்கள் நிரம்பியதோடு, ஒவ்வாமை நோய்த் தொற்று என்பவற்றிலிருந்து குழந்தையைப் பாதுகாக்கும். மெக்கோனியத்தை வெளியேற்றி மஞ்சட்காமாலை ஏற்படுவதைத் தடுக்கும். முதிர்ச்சியான பாலானது குழந்தை பிறந்து சில நாட்களின் பின் சுரப்பதாகும். இது கொலஸ்ரத்திலும் பார்க்க அளவில் கூடியதாகக் காணப்படும். ஒவ்வொரு பால் ஊட்டலின் போதும் ஆரம்பத்தில் சுரக்கும் பால் முன்பால் எனப்படும். இது தடிப்புக் குறைந்ததோடு புரதம் மற்றும் லக்ரோஸ் என்பவற்றை அதிகளவில் கொண்டிருக்கும். அத்துடன் குழந்தைக்குத் தேவையான நீரைப் போதியளவில் வழங்குகிறது. இவ்வாறு ஒவ்வொரு பால் ஊட்டலின் போதும் பிற்பகுதியில் சுரக்கும் பால் பின்பால் எனப்படும். அதில் அதிகளவு கொழுப்புக் காணப்படுவதால் குழந்தைக்குத் தேவையான சக்தி கிடைக்கின்றது.

இவ்வாறான அளவிற்கரிய நன்மைகளைப் பயக்கும் தாய்ப்பாலின் மகத்துவத்தை அறியாமல் செயற்கைப் பாலூட்டலை ஊக்குவிக்கும் தாய்மார்கள் உண்மையில் கண்டனத்திற்குரியவர்களே. சில தவிர்க்க முடியாத காரணங்களினால் தாய்ப்பால் ஊட்டமுடியாத நிலை ஏற்படுவதுண்டு. அவை விதி விலக்கானவை. அவ்வாறான செயற்கைப் பாலூட்டலினால் எப்போதும் தீமைகளே ஏற்படுகின்றன. தாய்சேய் பிணைப்பில் பாதிப்பேற்படல், தொடர்ச்சியாக வயிற்றோட்டம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படல், போசணைக் குறைபாடு, சுவாசத் தொற்றுகள் ஏற்படல், உயிர்ச்சத்துக் குறைபாடு, ஒவ்வாமை என்பன குறிப்பிடத்தக்கவை ஆகும். சில தீராத நாட்பட்ட நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான அதிகரித்த அபாய நிலை காணப்படல், நிறை கூடுதல், நுண்ணறிவு குறைவாகக் காணப்படல்,

தாய்ப்பால் ஊட்டுவதனால் குழந்தைக்கு மட்டுமன்றி தாய்க்கும் பல்வேறு நன்மைகள் கிடைக்கின்றன. பிரசவத்தின் பின்னான குருதி இழப்பைத் தடுப்பதோடு, தாய் மீண்டும் கர்ப்பமாவதை தாமதப்படுத்தும். அத்துடன் உடல் நிறையை குறைப்பதற்கு உதவும். மார்க்பு புற்று நோய், கர்ப்பப்பை புற்றுநோய் மற்றும் வாத நோய்கள் போன்றவை ஏற்படுவதைத் தடுக்கும். நேரம் மற்றும் பணவிரயத்தைத் தடுக்கும். தாய்ப்பால் ஊட்டுவதனால், கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்பட்ட உடல் மாற்றங்களிலிருந்து மீள்வதற்கு உதவுகிறது மற்றும் குழந்தை பிறக்கும் போது ஏற்பட்ட வலியை மறந்து குழந்தையை மகிழ்ச்சியாக கொஞ்சவும் வழி செய்கிறது. கர்ப்பிணிகளுக்கு கர்ப்ப காலத்தில் கருப்பையில் மாற்றம் ஏற்படும். குழந்தைப் பேற்றின் பின் கருப்பை மீண்டும் அதன் பழைய நிலையை அடைய தாய்ப்பாலூட்டல் உதவுகிறது. தாய்ப்பால் புகட்டுவதனால் தாய்மார்களுக்கு மாதவிடாய் ஏற்படுவது தாமதமாகின்றது. அதாவது பெண்களின் கருப்பையில் அண்டம் உருவாவதை தாமதிக்கச் செய்கிறது.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக தாய்ப்பாலூட்டுவதனால் அது தாயிடத்தில் சுய மரியாதையை ஊக்குவிக்கின்றது. மற்றும் உணவு வழங்குவதற்குரிய பாத்திரங்களைக் கழுவி சுத்தப்படுத்தி தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை. அத்துடன் தாய்ப்பால் மிகவும் சிக்கனமாகும் சுகாதாரமானதும் ஆகும்.

செயற்கையாக ஆரோக்கிய உணவுகளை ஊட்ட முற்படுதல் அதிக செலவை ஏற்படுத்தும். இவ்வாறான நன்மைகளை கொண்டுள்ள தாய்ப்பாலை தாய்மார்கள் எப்போது? எவ்வாறு ஊட்ட வேண்டும் என்பது ஒவ்வொரு கர்ப்பிணித் தாய்மாரும் அறிந்திருக்க வேண்டிய ஒன்றாகும். பெரும்பாலான தாய்மார்களுக்கு தங்கள் குழந்தைகளுக்கு எப்பொழுது பாலூட்ட வேண்டும் என்ற சந்தேகம் உண்டு.

குழந்தை வெளிக்காட்டும் சில அறிகுறிகள் மூலம் இதனை அறிந்து கொள்ளலாம். ஆரம்பக் குறிப்புக்களாக வாயைத் திறப்பது, தலையைத் திருப்பி மார்க்பைத் தேடுவது போன்றன அமையும். அழுவது, கிளர்ந்தெழுந்த உடல் அசைவுகள் மற்றும் சிவப்பு நிறமாக மாறுதல் என்பன பிந்திய குறிப்புக்கள் ஆகும்.

உரு 1 : குழந்தை வெளிக்காட்டும் ஆரம்பக் குறிப்புக்கள்



உரு 2 : குழந்தை வெளிக்காட்டும் பிந்திய குறிப்புக்கள்



அத்துடன் குழந்தை பால்குடிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் ஏற்படும் போதெல்லாம் பாலூட்ட வேண்டும். இத்துடன் பாலூட்டுவதற்கு நேரவரம்பு தேவையில்லை. குழந்தை தேவையான அளவு நேரம் மார்க்பத்துடன் இணைந்திருந்து, அதுவாக விலகிக் கொள்ளும் வரை பாலூட்ட வேண்டும். எடுத்து எவ்வாறு தாய்ப்பாலூட்ட வேண்டும் என்பதும் பல தாய்மார்களுக்கு தெரியாத விடயமாகும். குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பாலூட்ட பல முறைகள் உள்ளன. அவற்றில் ஏதாவது ஒரு முறையைப் பின்பற்றி தாய்ப்பாலூட்ட முடியும்.

□ பாரம்பரிய முறை அல்லது Cradle hold

□ Cross cradle hold

□ Football or Clutch hold side lying position



உட்கார்ந்த நிலையில் பாலூட்டும் போது குழந்தை தாயின் திசை நோக்கி முழு உடலும் திரும்பி தாய்க்கும் மிக சமீபமாக இருத்தல் அவசியம். குழந்தையின் நாசியும் தாயின் முலைக்காம்பும் ஒரே மட்டத்தில் இருத்தல் அவசியம். குழந்தையின் தலை மட்டுமல்லாது முழு உடலையும் தாயின் கை முழுவதிலும் தாங்கிய படி பிடித்திருத்தல் அவசியம். குழந்தையின் நிலையை போலவே தாயின் நிலையும் முக்கியமானதே. தாய் உட்கார்ந்திருந்து பாலூட்டுகையில் அவளது இடுப்புக்கும் முதுகிற்கும் ஆதாரம் ஒன்றை ஏற்படுத்தி நன்றாக உட்கார வேண்டும். இதற்காக முதுகிற்கு ஒரு தலையணையைப் பயன்படுத்தலாம். தாய் சிரமத்துடன் அமர்ந்திருப்பின் குழந்தை சரியாக மாம்பகத்தை அணுக முடியாது. படுத்திருந்து பாலூட்டும் போதும் இவ்விடயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும். இவ்வாறான நிலைகள் பெரும்பாலும் சத்திர சிகிச்சை மூலம் குழந்தை பெற்றோருக்கும், இரவில் தாய்ப்பாலூட்டும் போதும் பொருத்தமானதாகும்.

ஒவ்வொரு முறையும் பாலூட்டிய பின் ஏப்பம் விட வைத்தல் மிக முக்கியமானதாகும். ஒவ்வொரு முறையும் பாலூட்டிய பின்னர் முதுகுப்பகுதியில் சிறிதளவு அழுக்கத்தைக் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தையை மடியில் போட்டோ அல்லது தொடையில் வைத்தோ அல்லது தோளில் போட்டோ அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும்.

ஏப்பம் விட வைக்கும் முறைகள்



ஒரு நிறைவான பாலூட்டலின் அறிகுறிகள் என்ன? குழந்தையின் போதுமான நிறை அதிகரிப்பு, குழந்தையின் ஆரோக்கியமான துடிப்பான செயற்பாடுகள், அடிக்கடி சாதாரணமாக மலங்கழித்தல், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் என்பன ஒரு நிறைவான பாலூட்டலின் அறிகுறிகளாகும். WHO/UNICEF என்பன வெற்றிகரமான தாய்ப்பாலூட்டலுக்கான பத்து (10) படிநிலைகளைக் கூறியுள்ளன. அவையாவன: அனைத்து சுகாதார ஊழியருக்கும் தாய்ப்பாலூட்டல் தொடர்பான எழுத்து மூல அறிக்கை கொடுத்தல், அனைத்து சுகாதார ஊழியருக்கும் தாய்ப்பாலூட்டல் தொடர்பான பயிற்சியளித்தல், அனைத்து கர்ப்பிணித் தாய்மார்களுக்கும் தாய்ப்பாலூட்டலின் நன்மைகளை தெரியப்படுத்தல், குழந்தை பிறந்து ஒரு மணி நேரத்திற்குள் தாய்ப்பாலூட்டலை ஆரம்பித்தல், தாய்ப்பாலூட்டல் தொடர்பான நுட்பங்களை செய்முறை மூலம் விளங்கப்படுத்தல், வைத்திய ஆலோசனை இன்றி தாய்ப்பால் தவிரந்த வேறெந்த உணவோ பானமோ கொடுக்கக்கூடாது, 24 மணிநேரமும் தாயும் சேயும் ஒன்றாக இருப்பதை ஊக்குவித்தல், கூப்பிப் பாவனையைத் தவிர்த்தல், குழந்தையின் தேவைக்கேற்ப தாய்ப்பாலூட்டலை எந்நேரத்திலும் ஊக்கப்படுத்தும் அமைப்புக்களை ஏற்படுத்தி வைத்திய சாலையிலிருந்து வெளியேறும் போது தாய்மாருக்கு அவ்வமைப்புக்களை பரிந்துரை செய்தல் போன்றவையாகும். தாய்ப்பாலூட்ட முடியாத சந்தர்ப்பங்கள் பல உண்டு. நோய்வாய்ப்பட்ட தாய்மார்கள், குறைமாதக் குழந்தைகள், வேலைக்குச் செல்லும் தாய்மார்கள் என்பன அவற்றுட் சிலவாகும். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் கறந்தெடுக்கப்பட்ட தாய்ப்பாலை குழந்தைக்குக் கொடுக்க முடியும். கறந்தெடுக்கப்பட்ட தாய்ப்பால் அறை வெப்ப நிலையில் 10 மணித்தியாலங்களும் குளிருட்டியில் 24 மணித்தியாலமும் 20 C யில் மூன்று மாத காலமும் களஞ்சியப்படுத்தலாம்.

உங்கள் குழந்தையின் பிரசவம் - சுயாராவது எப்படி?

வைத்திய நிபுணர் க.குருபரன்
பெண்ணோயியல், மகப்பேற்று வைத்திய நிபுணர்
யாழ்ப்பாணம் போதனா வைத்தியசாலை

பிரசவம் என்பது தனியே கர்ப்பவதிகள் மட்டுமல்ல. அந்தக் குடும்பமே எதிர்பார்க்கின்ற ஒரு மகிழ்ச்சியான நிகழ்வாகும். பத்து மாதம் சுமந்து, பல வலிகள் தாங்கி, பிள்ளையை, பெற்று எடுக்கின்ற பெரும் நிகழ்வாகும்.



அதற்கான தயார்படுத்தல்களை மெதுமெதுவாக பல மாதங்களாகவே செய்யவேண்டி வரும். என்னதான் தைரியமானவராக இருந்தாலும், பிரசவம் தொடர்பான ஒரு பயம் அடி மனதில் இருக்கும். அந்தப் பயத்தை நீக்குவதே இந்த பகுதியின் நோக்கம்.

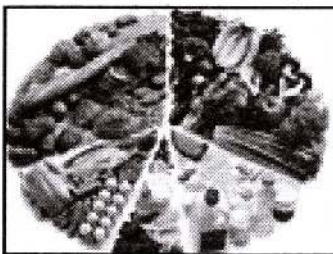
பெரும்பாலான தாய்மார் மற்றவர்கள் கூறியவற்றை மனதில் வைத்து பயப்படுவார்கள். மற்றவர்கள் கூறும்போது, மிகைப்படுத்தி கூறி விடுவதால், கேட்பவர்களின் மனத்தை அந்தப் பயம் ஆட்டிப்படைக்கிறது.

- நம் உடலிலே நாம் ஒரு நோ அல்லது ஒரு வலியை உணர்வதற்கு நரம்புகள் மட்டுமல்ல நமது மனமும் பெரும் பங்களிப்பு செய்கிறது.
- நாம் அந்த வலியை தாங்குவதற்கு எம்மை பழக்கப்படுத்திக் கொண்டால் அல்லது அந்த வலியை பெரிதாக நினைக்காவிடின், அந்த வலி எம்மை ஒன்றும் செய்யாது.
- சிறிது சிறிதாக பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளும் பொழுது அந்த வலி இலகுவில் எம்மால் தாங்க கூடிய ஒரு வலியாக மாறிவிடும்
- பிரசவவலி உண்மையிலே அதிகூடிய ஒரு வலியாகும்.
- பிரசவ வலி ஒருபெண் பிரசவத்தில் மட்டுமே உணரக்கூடியதாக இருக்கும்

- தன்னைத் தயார்படுத்திக்கொண்ட எந்தப் பெண்ணுக்கும் அந்த வலி பெரிய அளவில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தாது.
- மேலும் பிரசவ வலியின் சிறப்பியல்பு குழந்தை பெற்ற பின் அந்த வலி முற்றாக இல்லாமல் போய்விடும்.
- நாளாந்தம் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட்டால், மனதளவில் வலிகளைத் தாங்கும் வலிமை உடையவராக மாறினால் பிரசவ வலி ஒரு பெரும் பொருட்டல்ல.
- இன்றைய நாட்களில் பல்வேறு வலி நிவாரணிகள் பிரசவத்தின்போது கொடுக்கப்படுகின்றன.
- ஊசி மூலம் அல்லது குளிகைகள் அல்லது சுவாசிக்க பயன்படும் வாயுக்கள் மூலம் வலி நிவாரணிகள் வழங்கப்படுகின்றன.
- இன்றைய காலப்பகுதியில் பிரசவ வலி ஒரு பெரும் பொருட்டே அல்ல.

எப்படி ஒரு சுகப் பிரசவத்திற்கு தயாராகுவது?

- மனதளவிலும் உடலளவிலும் உங்களை நீங்கள் தயார் படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.
- மருத்துவ மாதுக்கள், மருத்துவர்கள் உங்களுக்கு சரியான முறையில் இந்த விடயத்தில் வழிகாட்டுவார்கள்.
- தினம் ஒரு 30 நிமிட சிறு நடை பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- நாளாந்த கட்டமைகளில் ஈடுபடுவது, வீட்டு வேலைகளைச் செய்வது என்பது உங்களது உடலை மெதுவாக தயார் படுத்துதல்.
- ஆரோக்கியமாக உணவுகளை உண்ணவேண்டும்.
- பிரசவம் தொடர்பான தேவையான, சரியான தகவல்களை அறிந்துகொள்வது உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்.
- ◆ முன் அனுபவம் இல்லாததால் ஏற்படுகின்ற ஒரு குழப்ப நிலைகாரணமாகவும், பிறரிடமிருந்து கேட்ட கதைகள் மூலமாகவும் முதலாவது பிரசவமென்றால் சற்று பதட்டமாகத்தான் இருக்கும்.



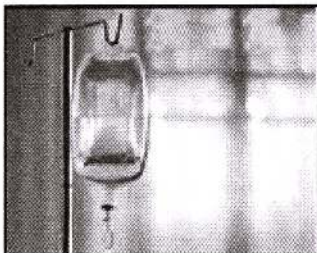
- ◆ இதனை தவிர்ப்பதற்காக பிரசவித்த தாய்மார்களுடன் கதைப்பது உங்களுடைய பதட்டத்தை குறைக்கும். இதனை உங்கள் கர்ப்பவதி சிகிச்சை நிலையத்தில் உள்ள மருத்துவ மாதுக்கள் செய்யலாம்.
- ◆ உங்கள் குழந்தை கர்ப்பப்பையில் இருக்கும் விதம், சூல்வித்தகம் அமைந்திருக்கும் நிலை, குழந்தையின் நிறை, உங்கள் இடுப்பின் அளவு என்பது சரியாக இருக்கும் பட்சத்தில் ஒரு சுகப்பிரசவத்தை நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம்.

- ◆ எந்தவித அபாய நிலையும் இல்லாவிடில் உங்களது பிரசவ நாள் வரை நாங்கள் காத்திருக்கலாம்.

பிரசவ வலி

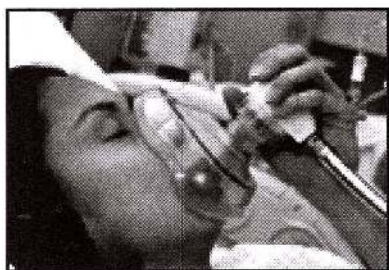
- ◆ பிரசவ வலி இயற்கையாக ஏற்படுமாயின், அதுவே மிகச் சிறந்தது ஆகும்.
- ◆ இல்லாவிடில் உங்களுக்கு பிரசவ வலியை ஏற்படுத்த சில மருந்துகளை பாவிக்கலாம்.
- ◆ உங்களுக்கு பிரசவ வலியை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஒரு மாத்திரையை உங்கள் பிறப்பு வாசலில் உள்ளே வைக்கலாம். இதன் மூலம் உங்களுக்கு பிரசவ வலியை ஏற்படுத்தி சுகப்பிரசவத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

சில வேளைகளில் அபாயநிலை கர்ப்பம் உள்ளவர்கள் சுகப்பிரசவம் செய்ய முடியாதுள்ளவர்கள் அல்லது சுகப்பிரசவத்துக்கு போவது தாய்க்கும் சேய்க்கும் அபாயம் எனில் சத்திரசிகிச்சை பிரசவத்தை நாடவேண்டி இருக்கும்.



சுகப்பிரசவத்தின்போது என்ன நிகழும்?

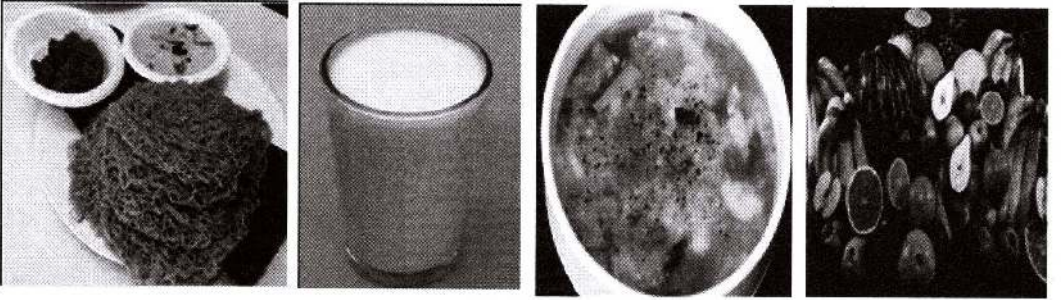
- உங்களுக்கு பிரசவ வலி ஏற்பட்ட பின் பிரசவ அறையினுள் எடுத்துச் செல்லப்படுவீர்கள்.



- அங்கேயுள்ள மருத்துவர்களும் தாதிகளும் மருத்துவ மாதுக்களும் உங்களுக்கு உதவி செய்வார்கள்.
- நீங்கள் இடது பக்கம் திரும்பி படுத்திருக்கும்படி கேட்டுக் கொள்ளப்படுவீர்கள்.
- உங்களுடைய பிறப்பு வாசலின் விரிவு நிலை பற்றி அறிய பரிசோதனை செய்வார்கள்.
- அதேபோல் குழந்தையின் இதயத்துடிப்பு சரிபார்க்கப்படும். அதற்காக கர்ப்பிணியின் வயிற்றைச் சுற்றி ஒரு சிறு கருவி பிள்ளையின் இதயத்துடிப்பை அறிவதற்காக இணைக்கப்படும்.
- சிலவேளைகளில் உங்களுக்கு பிரசவ வலியை ஏற்படுத்த ஊசி மருந்து ஏற்றப்படலாம்.

- அதேவேளை சிலருக்கு பிரசவ வலியை குறைப்பதற்காக சில மருந்துகள் அல்லது மாத்திரைகள் கொடுக்கப்படலாம்.
- சில வைத்தியசாலைகளில் பிரசவ வலியை குறைப்பதற்கான வாயுவை சுவாசிக்கவும் கொடுப்பார்கள்.
- இங்கே பாவிக்கப்படும் மருந்துகள் தாய்க்கு அல்லது பிள்ளைக்கு அபாயத்தை தருவதில்லை.
- பிரசவ அறையில் இருக்கும் பொழுது, நீர் இழப்பை தடுப்பதற்காகவும், சக்தியை கொடுப்பதற்காகவும் திரவங்களை எடுத்துக் கொள்ள அனுமதிக்கப் படுவீர்கள். அது நீராகவும் இருக்கலாம் நல்லது ஜீவனி கரைசலாகவும் இருக்கலாம்.
- சுகப்பிரசவம் நிகழ்வதற்கான சிலவேளைகளில் பிரசவ வழியை பெரிதாக்குவதற்காக யோனி மார்க்கத்தில் ஒரு சிறு வெட்டு போடப்படும். இது கரையக்கூடிய தையல் இழைகளினால் தைக்கப்படும்.
- தாய்க்கு அல்லது பிள்ளைக்கு ஏதாவது அபாயம் இருப்பின் சிலவேளைகளில் ஆயுதப் பிரசவம் நிகழ்த்த வேண்டி வரலாம்.
- தாய்க்கு அல்லது பிள்ளைக்கு ஏதும் அபாயம் இருப்பின் சத்திர சிகிச்சை பிரசவம் செய்யவேண்டி வரலாம்.

பிள்ளை பிறந்த பிற்பாடு தாயும் சேயும் நலமாக இருக்கும்பொழுது நீங்கள் மீளவும் விடுதிக்கு மாற்றப்படுவீர்கள். நீங்கள் இலகுவில் சீரணிக்கக்கூடிய உணவுகளை உள்ளெடுக்கலாம். அதிகளவு நீர் தன்மையான உணவுகள், நீராகாரம் எடுக்கப்படவேண்டும். உங்களுக்கு நோவினை குறைப்பதற்குரிய மருந்துகள் தேவை எனில் தரப்படும்.



மனித கருஉருவாக்கம் என்பது வெறுமனே உயிரியல் சார்ந்தது அல்ல, மாறாக அது திருமண உறவில் கணவன் மனைவி ஆகிய இருவரினதும் முழு ஆளுமை உள்ளடங்கிய ஓர் செயலாகும். கரு உருவாக்கத்தில் அவர்களது பங்களிப்பானது வெறும் உயிரியல் பங்களிப்பு மட்டுமல்ல, அவர்களது வாழ்வில் தனிப்பட்ட, மனித மற்றும் ஆன்மீக பரிமாணமும் உள்ளடங்கியுள்ளது.

(காண். *Familiaris Consortio* 11)

கருவளச் சிகிச்சை ஓர் அறிமுகம்

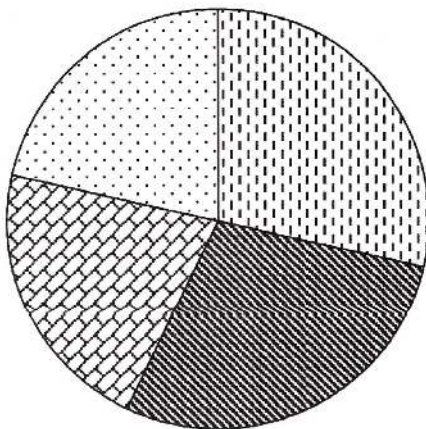


வைத்தியநிபுணர். சி. ரகுராமன்,
பெண்ணோயியல் மகப்பேற்று வைத்திய நிபுணர்.
சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்.
மருத்துவபீடம் யாழ்ப்பாணம்.

குழந்தையின்மை என்பது இக்காலத்தில் மிகவும் சாதாரணமாக, எங்கும் பேசப்படும் ஒரு விடயமாக உள்ளது. குழந்தையின்மைக்கு கருத்தரித்தல் தாமதமடைதல், மலட்டுத்தன்மை என பல சொற்பதங்கள் தமிழிலே காணப்படுகின்றன. கருத்தங்காமையானது உலகளவிலும், இலங்கையிலும் அதிகரித்து வருகின்ற ஒரு மருத்துவ மற்றும் சமூகப்பிரச்சினையாகவும் உள்ளது. உலக சுகாதார நிறுவனமானது (WHO) ஏறத்தாள 7 தம்பதியினரில், ஒரு தம்பதியினரிடம் கருத்தரித்தலில் பிரச்சினை உள்ளதாகவும் கூறுகின்றது. இலங்கையில் கருத்தரித்தல் வீதமானது காலத்துடன் குறைந்துவிடுகின்றது.

ஒரு தம்பதியினர் தொடர்ச்சியாக ஒருவருடம் எந்தவொரு கருத்தடை முறைகளையும் பாவிக்காமல் சரியான நேரத்தில் உடல் உறவில் ஈடுபட்டும் குழந்தை தரிக்காத நிலையை குழந்தையின்மை (subfertility) எனக் கூறலாம்.

கருத்தரித்தல் தாமதவடைவதற்கான காரணங்கள்



-  ஆண் காரணிகள்
-  பெண் காரணிகள்
-  ஆண் மற்றும் பெண் காரணிகள்
-  விபரிக்கப்படாத காரணிகள்

ஆரோக்கியமான கருத்தரித்தலுக்கு சூல்கொள்ளல் (Ovulation) சீராக நடைபெற வேண்டும். இச் செயற்பாடு பெண்களில் சுரக்கப்படும் சிலவகையான ஹோமோன்களால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. இவ் ஹோமோன்கள் சுரக்கும் சுரப்பிகளில் உண்டாகும் கட்டி, கிருமித் தொற்று, குழந்தை பிறப்பின்

போதான அதிககுருதிப் பெருக்கினால் அச்சுரப்பிகளிற்கு ஏற்படும் சீரற்ற குருதி விநியோகம் (Sheehans Syndrome), புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சைகள் (Radiotherapy, Chemotherapy), சில பிறப்பியல் காரணிகள், மூளையில் செய்யப்படும் அறுவைச்சிகிச்சை போன்றன இத்தகைய பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். கடுமையான உடற்பயிற்சி, மன அழுத்தம் என்பனவும் ஹோமோன்கள் வெளியேற்றத்தினைப் பாதிக்கும் காரணிகள் ஆகும்.

சூல்கொள்ளலை பாதிக்கும் சூலகக் காரணிகளுள் பொலிசிஸ்மிக் ஓவரியன் சின்ட்ரோம் (PCOS) மிக முக்கியமானதாகும். PCOS ஆனது சூலகத்தில் அதிக எண்ணிக்கையான பாதிப்பற்ற சிறிய நீர்க்கட்டிகள் காணப்படும் ஓர் நிலையாகும். இவை காணப்படுவதால் முட்டை வளர்ச்சி, வெளியேற்றம் தடைப்படலாம். PCOS இல் ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய்ச் சக்கரங்கள், மாதவிடாய் தடைப்படல், அதிகளவான ஆண் பரம்பலினான உரோமம் வளர்தல், அதிக முகப்பருக்கள் உடற்பருமன் அதிகரித்தல் என்பன சில பொதுவான அறிகுறிகளாகும்.

சூல்கொள்ளலின் பின் முட்டை பளோப்பியன் குழாயினூடாக பயணித்து, அங்கு விந்துடன் கருக்கட்டல் வேண்டும். இடுப்புக்குழியில் ஏற்படும் கிருமித் தொற்று, இடுப்புக்குழியில் செய்யப்படும் சத்திரசிகிச்சை, என்டோமெட்ரியோசிஸ் (Endometriosis), பாலியல் நோய்கள் என்பன பளோப்பியன் குழாயில் அடைப்பை அல்லது அதன் தொழிற்பாட்டை பாதிக்கும். ஆகவே, முட்டை விந்துடன் இணைந்து கருக்கட்டுவது சாத்தியமற்றதாகின்றது. கருக்கட்டிய முட்டையும் விந்தும் நுகம் எனப்படும். நுகமானது கருப்பை உட்சுவரில் உட்பதிக்கப்பட்டு சிசுவானது விருத்தியடையும். இதற்கு கருப்பையின் ஆரோக்கியம் அவசியம்.

விந்துருவாக்கச் செயன்முறையினால் உருவாக்கப்படும் விந்துக்களின் அளவு மற்றும் தரம் ஆகிய காரணிகள் இயற்கையான கருத்தரித்தலில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. விதைப்பையில் காணப்படும் சுக்கிலச்சிறுகுழாய்களில் விந்துகள் உருவாகும் செயன்முறை ஹோமோன்களினால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. ஆண்களில் கருத்தங்கல் தாமதவடைவதற்கான காரணங்களை பின்வருமாறு வகைப்படுத்தலாம். முதலாவதாக விந்து உருவாக்கத்தில் பங்கு கொள்ளும் ஹோமோன்களுடன் தொடர்புடைய காரணிகள், இரண்டாவதாக விதைப்பையில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள், மூன்றாவதாக விதைப்பையில் விந்து உருவாக்கத்தின் பின்னர் விந்து வெளியேறும் பாதையில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் என வகைப்படுத்தலாம்.

கருத்தரித்தல் தாமதமடைவதை இனம் காணும் பரிசோதனைகள்

கருத்தரித்தலில் ஏற்படும் தாமதத்திற்கான காரணங்களை அறிந்து கொள்வதற்கான பரிசோதனைகள் உரிய காரணங்களைக் கண்டறிந்து சரியான முறையில் சிகிச்சையளிப்பதில் மிகப்பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன.

பெண்களுக்கான பரிசோதனைகளில் மிகவும் முக்கியமானது ஹோமோன் பரிசோதனைகள் ஆகும். இவ் ஹோமோன் பரிசோதனைகள், மாதவிடாய் சக்கரத்தின் சீரின்மை, முட்டை விருத்தியடைதலில் தாக்கம் விளைவிக்கும் காரணிகள் மற்றும் முட்டை விருத்தியடையும் தன்மை என்பவற்றை அறிந்து கொள்ள உதவும்.

பளோப்பியன் குழாய் சார்ந்த காரணிகளால் ஏற்படும் பிரச்சினைகளைக் கண்டறிவதற்காகக் கருப்பைக்கழுத்தின் ஊடாகச் ஒருவகைப்பதார்த்தத்தை (contrast medium) செலுத்தி X-ray படமூலம் பரிசோதிக்கும் முறை (HSG) பயன்படும். இதன்போது அப்பதார்த்தம் கருப்பையினுள் நிரம்பி இரண்டு

பலோப்பியன் குழாயின் ஊடாக வெளியேறுவதை X-ray மூலம் பார்வையிடலாம். இதில் பலோப்பியன் குழாய்களின் தொழிற்பாடு மற்றும் கருப்பையின் கட்டமைப்பை அறியமுடியும். அடுத்து லப்பிரஸ்கோப்பி சத்திரசிகிச்சையின் போது கருப்பைக் கழுத்தின் ஊடாக சாயத்தை (நீலநிறம்) செலுத்தி பலோப்பியன் குழாயின் ஊடாக வெளிவருவதை லப்பிரஸ்கோபி கமரா மூலம் பார்வையிடலாம். அத்துடன் சில பலோப்பியன் குழாயில் உள்ள அடைப்புகளிற்குச் சிகிச்சையளிக்க முடியும். மேலும் சூலகம், இடுப்புக்குழியில் உள்ள சில பிரச்சினைகளிற்கும் சத்திரசிகிச்சை மூலம் தீர்வு காணமுடியும்.

கர்ப்பப்பை தொடர்பான காரணிகளை அறிவதற்காக ஸ்கான் (USS) எஸ்ரோஸ்கோபி போன்ற பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்படும். இவை கருப்பையின் கட்டமைப்பில் உள்ள பிரச்சனைகளை இனங்காண உதவும். கருப்பையின் வடிவம், அளவு, மற்றும் அசாதாரண மென்சவ்வுகள், கட்டிகள் போன்றவற்றினைத் துல்லியமாக அறிந்து கொள்ளமுடியும்.

ஆண்களில், முதற்கட்டமாக மேற்கொள்ளப்படும் முக்கியமான பரிசோதனை விந்துப்பாய மதிப்பீடாகும். இம்மதிப்பீட்டினில் விந்துப்பாயத்தின் கனவளவு, PH> செறிவு, மொத்த விந்துக்களின் எண்ணிக்கை மேலும் விந்துக்களின் அசையும் தன்மை தொடர்பான கணிப்பீடுகள் மேற்கொள்ளப்படும். இவ்விந்துப் பாய மதிப்பீடானது அடுத்த கட்ட பரிசோதனைகளைத் திட்டமிடுவதற்கு மிக முக்கியமான பரிசோதனை ஆகும்.

மதிப்பீடு	பெறுமானம்
விந்துப்பாயத்தின் கனவளவு(ml)	1.5 (1.4-1.7)
செறிவு($10^6/ml$)	15 (12-16)
விந்துக்களின் எண்ணிக்கை (million per ejaculate)	39 (33-46)
விந்துக்களின் அசையும் தகவு(%)	32 (31-34)
உருவவியல்-சாதாரண விந்துகள் (%)	4 (3-4)

பெண்களில் கருத்தரித்தல் தாமதமடைவதற்கான காரணங்களை உரிய மருத்துவக் கணிப்பீடு மற்றும் பரிசோதனைகளுடாகக் கண்டறியப்படும் பொழுது, அதற்குரிய சிகிச்சையினை சரியான நேரத்தில் ஆரம்பிக்க முடியும்.

இவர்களில் முட்டை விருத்தியடைதல் குறைவாக உள்ளமையால், சரியான நேரத்தில் முட்டை விருத்தியடையும் மருந்து வகைகளைக் கட்டாயமாக ஆரம்பிக்க வேண்டும். பொதுவாக குளோமபின் சிற்றேற், லெட்ரேசோல் போன்ற மாத்திரைகளும் சில ஊசி மருந்துகளும் (eg FSH) இதற்காகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இம்மாத்திரைகள் பொதுவாக மாதவிடாய் வந்ததிலிருந்து இரண்டாம் நாள் தொடக்கம் 6ம் நாள் வரை பாவிக் கப்பட்டு ஸ்கேன் மூலம் முட்டை விருத்தியடைதல் கண்காணிக்கப்படும். முட்டை விருத்தியடைதல் போதாமல் உள்ள போது இதற்கு மேலதிகமாக ஊசி மருந்துகள் (FSH) ஏற்றப்பட்டு சரியான முட்டை விருத்தியை அடையலாம். இவ்வாறான மருந்துகள், ஊசி முறைகள் மூலமும் முட்டை விருத்தி குறைவான பெண்களுக்கு லப்பிரஸ்கோப்பி சத்திரசிகிச்சை முறை மூலம் முட்டை விருத்தியைத் தூண்டலாம். எனவே இவ்வாறான பெண்களில் லப்பிரஸ்கோப்பி முறை மூலம் சூலகத்தில் துளையிடுவதனால் (ovarian drilling) முட்டை விருத்தியை அதிகரிக்கலாம். இவ்வாறான சிகிச்சையின் பின்னரும் முட்டை விருத்தியடைதல் குறைவாகவோ அல்லது

கருத்தரிக்காமல் இருக்குமிடத்து செயற்கை முறைக்கருக்கட்டல் (IVF) சிகிச்சையினை ஆரம்பிப்பது சரியானதாகவும் வினைத்திறனானதாகவும் காணப்படுகிறது.

பெண்களில் கருத்தரித்தல் தாமதடைவதற்கு பலோப்பியன் குழாய் சார்ந்த காரணிகளும் கணிசமான பங்கு வகிக்கின்றன. அத்துடன், இதில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளிற்கு தீர்வு காண்பது கடினமானதாகும். சத்திரசிகிச்சை முறை மூலம் சில சந்தர்ப்பங்களில் பலோப்பியன் குழாயில் உள்ள அடைப்புகளையும் ஒட்டுதல்களையும் சீர் செய்ய முடியும். இச் சத்திரசிகிச்சைகள் கடினமானதாகவும், வினைத்திறன் குறைவானதுமாகவே காணப்படுகின்றன. எனவே, இப்பிரச்சினை உள்ளவர்கள் செயற்கைமுறைக் கருக்கட்டல் (IVF) முறையை நாடுவது சரியானதும், வினைத்திறனாகவும் காணப்படுகிறது.

அடுத்து, கருப்பை சார்ந்த சில காரணிகளும் கருத்தங்கலில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. இவற்றில் கருப்பையில் ஏற்படும் பைரினோயிட்கட்டிகள் பிறப்பில் இருந்து காணப்படும் கருப்பைப் பிரச்சினைகள், கருப்பை உட்சுவரில் ஒட்டுப்படுதல் மற்றும் கருப்பையின் உட்சுவரில் உள்ள பொலிப் என்பவற்றைக் குறிப்பிடலாம். எனினும் இவை எப்பொழுதும் கருத்தங்கலில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதில்லை. பொதுவாக கருப்பையில் உள்ள மேற்குறிப்பிட்ட பிரச்சினைகளிற்கு முறையான வைத்திய ஆலோசனை மற்றும் மதிப்பீட்டின் பின்னரே சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

ஆண்களில் கருத்தரித்தல் தாமதமடைவதற்கான காரணிகளுக்கான சிகிச்சைமுறைகளில் வாழ்க்கைமுறையை மாற்றியமைத்தல் முக்கியமானதாகும். அதீத மது பாவனை மற்றும் சிகரெட் புகைத்தல் போன்றன சுக்கிலப்பாய காரணிகளில் எதிர்மறையான தாக்கம் செலுத்துவதால் மதுபாவனை மற்றும் புகைப்பிடித்தலை தவிர்த்தல் மிக அவசியமானதொன்றாகும். அதீத உடல் நிறையானது சுக்கிலப்பாயத்தின் தரத்தினைப் பாதிப்பதால் உடல் நிறையைக் குறைக்கும் உணவுப் பழக்கவழக்கங்களோடு மேலும் உடற்பயிற்சி செய்து ஆரோக்கியமான உடல் நிறையைப் பேணவேண்டும்.

சில தொழில்கள் நடவடிக்கைகள் மற்றும் வாழ்க்கை முறையானது (தூர இடங்களிற்கான வாகனச்சாரதிகள்) விந்தணுக்கள் உற்பத்தி செய்யப்படும் விதைகள் விதைப்பையின் வெப்பநிலை அதிகரிப்பதனால் சுக்கிலப்பாயத்தின் தரமானது பாதிக்கப்படுகின்றது. இவ்வாறு அதிக வெப்பநிலை எதிர்கொள்ளும் தொழில் செய்பவர்கள், அத்தொழிலை தற்காலிகமேனும் மாற்றம் செய்தல் பொருத்தமானது.

சுக்கிலப்பாய அறிக்கையில், விந்தணுக்களின் எண்ணிக்கை மற்றும் அசையும் தரம் குறைவாகக் காணப்படும் ஆண்களுக்கு கருப்பையினுள் விந்தணுக்களை செறிவாக்கி உட்செலுத்தும் சிகிச்சை முறையானது (IUI) பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. செறிவான அசையும் தன்மை கூடிய விந்தணுக்களானது கருப்பையினுள் நேரடியாக உட்செலுத்தப்படுவதால் கருக்கட்டலுக்கான சந்தர்ப்பம் அதிகரிக்கும்.

விந்தணுக்களின் எண்ணிக்கையானது மிகமிகக் குறைவாகக் காணப்படல், விந்தணுக்களின் அசையும் தன்மை, மிகக் குறைவாகக் காணப்படல், செயற்கைமுறைக் கருக்கட்டல் சிகிச்சை முறைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இச் சிகிச்சை முறைகளில் ஒரு முட்டையின் குழியவுருவினுள் ஒரு விந்தணுவை உட்செலுத்தி கரு உருவாக்கப்படுகின்றது (ICSI). ஆண்களுக்கான காரணிகளால், கர்ப்பம் தரித்தல் தாமதமடையும் தம்பதியினரில் இச்சிகிச்சை முறையானது வெற்றிகரமான ஒரு சிகிச்சை முறையாக புதுப் புரட்சியை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது.

நோயாளர் பாதுகாப்பு (Patient Safety)

Dr.S. Premakrishna
Consultant Anaesthetist
Teaching Hospital
Jaffna

நோயாளர் பாதுகாப்பு எனும் துறை மிகவும் அவசியமானது ஏனெனில் சுகாதாரத்துறையின் சிக்கல் தன்மை (complexity in health care system) அதிகரித்து வருவதனாலும், சுகாதார சேவை நிறுவனங்களில் நோயாளர் பாதிப்படைந்து வருவது அதிகரித்து செல்வதனாலும் ஆகும்.

இத்துறை நோயாளர்களுக்கு சுகாதார பாரமரிப்பை வழங்கும்போது ஏற்படும் ஆபத்து, தவறுகள், தீங்குகள் என்பவற்றை தவிர்ப்பதற்கோ அல்லது குறைப்பதை நோக்கமாக கொண்டுள்ளது. நோயாளர் பாதுகாப்பு துறையின் அடிப்படையாக இருப்பது பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் நிகழ்வுகளில் இருந்து கற்றுக் கொண்டு தொடர்ந்து முன்னேற்றத்ததை ஏற்படுத்துவதே ஆகும். தரமான சுகாதார சேவைகளை வழங்குவதற்கு நோயாளர் பாதுகாப்பு ஆதாரமாக அமைகின்றது. தரமான சுகாதார சேவைகள் வினைத்திறன் மிக்கதாகவும், பாதுகாப்பாகவும், மக்கள் மயப்படுத்தப்பட்டதாகவும் இருக்க வேண்டுமென உலகளாவிய ரீதியில் தெளிவான கருத்து ஒருமைப்பாடு உள்ளது. நோயாளர் பாதுகாப்பை வெற்றிகரமாக உறுதிப்படுத்துவதற்கு தெளிவான கொள்கை, தகமை வாய்ந்த தலைமைத்துவம், பாதுகாப்பு சம்பந்தமான முன்னேற்றங்களை நகர்த்தி செல்வதற்கான தகவல்கள், திறன் வாய்ந்த சுகாதார பணியாளர்கள் தங்களின் சுகாதார பராமரிப்பில் ஆக்கபூர்வமான பங்களிப்பு வழங்கும் நோயாளர்கள் என்பவை அவசியமாக அமைகின்றன.

ஏன் நோயாளருக்கு தீங்கு (Harm) ஏற்படுகின்றது?

சிக்கல் தன்மை அதிகரித்து செல்லும் சுகாதார சேவை நிறுவனங்களில் தவறுகள் ஏற்படுவதற்கான சாத்தியங்களை ஒரு முதிர்ச்சி அடைந்த சுகாதார அமைப்பு கருத்தில் கொள்வதுண்டு. தவறு விடுவது மனித இயல்பு (To err is human) சிக்கல் வாய்ந்த மிக அழுத்தம் நிறைந்த சூழலில் பணியாற்றும் பணியாளர்களிடமிருந்து குறைபாடற்ற செயல்திறனை எதிர்பார்ப்பது யதார்த்தத்திற்கு அப்பாற்பட்ட விடயமாகும். அத்துடன் தனிமனிதர்களின் செயற்பாடு சாத்தியமானது என அனுமானிப்பது பாதுகாப்பை மேம்படுத்த உதவப் போவதில்லை. சரியாக ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட அமைப்பு, பணிகள், செயல்முறை ஆகியவற்றால் தவறுகள் அற்ற (error – proof) சூழலை ஏற்படுத்துகின்றது. இது மனிதர்கள் பணி செய்யும்போது அவர்களை தவறு விடுவதிலிருந்தும் பாதுகாக்கின்றது. எனவே தீங்குகளை ஏற்படுத்தும் காரணிகளில் கவனத்ததை செலுத்துவதே முன்னேற்றத்திற்கான ஆரம்பமாகும். இந்த முன்னேற்றம் பாதுகாப்பு சம்பந்தமான கலாசாரம் நிலவும் வெளிப்படையான சூழலில் மட்டுமே ஏற்பட முடியும்.

தீங்குகளினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

வருடாந்தம் பத்து இலட்சம் நோயாளர்கள் பாதுகாப்பற்ற தரக்குறைவான சுகாதார பராமரிப்புகளினால் உடல் பாதிப்பு, இறப்பு என்பவற்றினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

மிகவும் கவனத்திற்குரிய நோயாளர் பாதுகாப்பு சம்பந்தப்பட்ட சில நிகழ்வுகள்

- **மருந்து சம்பந்தப்பட்ட தவறுகள் (Medications errors)**

இது நோயாளரின் உடற் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தக் கூடிய முன்னணியிலுள்ள ஒரு காரணியாகும். மருந்துகள் சம்பந்தப்பட்ட தவறுகளினால் ஏற்படும் பாதிப்புகளினால் 42 பில்லியன் அமெரிக்க டொலர் செலவாகின்றது.

- **வைத்தியசாலைகளில் ஏற்படும் தொற்றுக்கள் (Health care – associated infection)**
வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்ட நூறு நோயாளிகளில் 7 இலிருந்து 10 வரையான நோயாளிகளுக்கு இந்த தொற்று ஏற்படுகின்றது.

- **பாதுகாப்பற்ற சத்திரசிகிச்சைகள் (Unsafe surgical care procedure)**

இதனால் 25% வீதமான நோயாளர்களில் விரும்பத்தகாத விளைவுகள் ஏற்படுகின்றது. வருடாந்தம் கிட்டத்தட்ட 7 மில்லியன் சத்திரசிகிச்சை நோயாளிகள் குறிப்பிடத்தக்க பாதிப்புக்குள்ளாகின்றனர். இவர்களில் ஒரு மில்லியன் நோயாளர்கள் சத்திரசிகிச்சைக்கு பின்பு இறக்கின்றனர்.

- **பாதுகாப்பற்ற ஊசி மருந்து ஏற்றும் செயற்பாடுகள் (unsafe injection practice)**

இந்த செயற்பாடுகளால் HIV, Hepatitis B போன்ற வைரஸ் தொற்றுக்களால் நோயாளர்களும் சுகாதார பணியாளர்களுக்கும் ஆபத்து ஏற்படுகின்றது.

- **நோயைக் கண்டுபிடித்தலில் ஏற்படும் தவறுகள் (Diagnostic errors)**

இது வெளிநோயாளர் பிரிவுக்கு வரும் 5% வீதமான நோயாளிகளுக்கு ஏற்படுகின்றது. இதில் அரைவாசிக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு பாரதூரமான பாதிப்பு ஏற்படுகின்றது.

- **பாதுகாப்பற்ற இரத்த மாற்று சிகிச்சை (Unsafe transfusion practice)**

பாதுகாப்பற்ற இரத்த மாற்று சிகிச்சையின் போது ஏற்படும் பாதகமாக விளைவுகள் கிருமித்தொற்று என்பனவற்றினால் நோயாளிகளுக்கு பாதிப்பு ஏற்படுகின்றது.

- **கதிர்வீச்சின் போது ஏற்படும் தவறுகள் (Radiation errors)**

இது அதிகமான கதிர்வீச்சு தவறான நோயாளி, தவறான உடல் பகுதிகள் கதிர் வீச்சுக்குள்ளாகுதல் என்பவற்றினால் ஏற்படுகின்றது.

- **தொற்றுக்களால் ஏற்படும் உடல் பாதிப்பு (Sepsis)**

உரிய நேரத்தில் தொற்றுக்கள் அடையாளம் காணப்படாமையினாலும் நுண்ணுயிர் கொல்லி மருந்துகளுக்கு கிருமிகள் எதிர்ப்பு தாக்கம் (Antibiotic resistance) செலுத்துவதாலும் ஏற்படுகின்றது.

சுகாதார செயற்பாடுகளின் போது பாதுகாப்பானதும் மிக உயர் தரம் வாய்ந்ததுமான சுகாதார பராமரிப்பை வழங்குவது சுகாதார பராமரிப்பு பொறிமுறைகளை பலப்படுத்துவதற்கு மிக முக்கியமான தேவையாக இருக்கின்றது. நோயாளர் பாதிப்பினால் ஏற்படும் செலவினத்திலும் சுகாதார பராமரிப்பு பொறிமுறையின் வினைத்திறனிலும் கவனத்தை செலுத்துவது மிக முக்கியமானதாக அமைகின்றது. பாதுகாப்பான சுகாதார பராமரிப்பு சேவையை வழங்குவது சமூகங்கள் சுகாதார கட்டமைப்பில் நம்பிக்கையை உறுதி செய்ய உதவியாக அமையும்.

தாய்ப்பாலின் முக்கியத்துவம்

வைத்திய நிபுணர் தவறஞ்சினி சதீஸ்

குழந்தை வைத்தியநிபுணர்.
யாழ் போதனா வைத்தியசாலை.

தாய்ப்பால் பிறந்த குழந்தைகளுக்கான தனித்துவம் மிக்க புரண உணவாகும். தாய்ப்பால் குழந்தைக்கு தேவையான போசாக்கு, நீர் மட்டுமன்றி நோய் எதிர்ப்பு காரணிகளையும் கொண்டிருக்கின்றது. ஒரு பிறந்த குழந்தையின் முழுமையான வளர்ச்சிக்கும், விருத்திக்குமான அனைத்து தேவைகளையும் முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு தாய்ப்பாலினால் மாத்திரமே நிறைவு செய்ய முடியும். இதுமட்டுமன்றி குழந்தையை வயிற்றோட்டம், சுவாச நோய்த் தொற்றுகளில் இருந்தும் பாதுகாக்கின்றது. மேலும் சில வகையான அழற்சி நோய்கள் மற்றும் திடீர் குழந்தை இறப்புக்களை குறைப்பதிலும் பங்கெடுக்கின்றது. அத்துடன் சலரோகம், உயர் குருதியழுக்கம் மற்றும் உயர் உடந்திணிவுச்சட்டி போன்ற தொற்றா நோய்களில் இருந்தும் பாதுகாக்கின்றது.

தாய்ப்பாலில் உள்ள IgA எனப்படும் பிறபொருளெதிரி தொற்றுநோய்களில் இருந்து பாதுகாக்கின்றது. Bifidus factor எனும் பதார்த்தம் சிறுகுடலில் நோய் விளைவிக்காத கிருமிகளின் வளர்ச்சியை தூண்டுவதனால் நோய் விளைவிக்கின்ற கிருமிகளின் வளர்ச்சியை கட்டுப்படுத்துகின்றது. மேலும் சில பதார்த்தங்கள் நோய்க்கிருமிகளை அழிப்பதுடன், கிருமிகளுக்கு தேவையான போசணையை வழங்குவதை தடுப்பதனால் அதன் வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்துகின்றது.

இது மட்டுமன்றி தாய்ப்பாலில் உள்ள புரதம், கொழுப்பு மற்றும் கனியுப்புக்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு தேவையான அளவில் இருப்பதுடன், குழந்தைகளுக்கு இலகுவில் சமிபாடடையக் கூடிய வகையிலும் அமைந்துள்ளது. உதாரணமாக பசுப்பாலில் உள்ள கனியுப்புக்களின் அளவு தாய்ப்பாலில் உள்ள அளவிலும் கூடுதலாக இருப்பதனால், குழந்தையின் முழுமையாக விருத்தியடையாத சிறுநீரகத்தினால் அவற்றை வெளியேற்ற முடியாத நிலை ஏற்படும். இது குழந்தையின் உடற்சமநிலையை பேண முடியாத நிலைமையை உருவாக்கி, நோய்நிலைக்கு காரணமாக அமையும். அதே போல் பசுப்பாலில் உள்ள புரதத்தின் அளவும் தாய்ப்பாலில் உள்ளதை விடவும் அதிகமாகும். ஆயினும் அப்புரதத்தின் அமைப்பு குழந்தைகளினால் இலகுவாக சமிபாடடையக் கூடியதாக இல்லை. மேலும் குழந்தைகளுக்கான பால்மா பைக்கற்றுகளில் உள்ள புரதத்தின் அளவும் தாய்ப்பாலில் உள்ள அளவை விட அதிகமாகும். இது பிற்காலத்தில் உடற்பருமன் அதிகரிப்புக்கான ஒரு காரணியாக அமைகிறது.

இதனால் தாய்ப்பாலே குழந்தைகளுக்கான, முதல் ஆறு மாதங்களுக்குமான தனித்துவமான சம்பூரணமான உணவாகும். அத்துடன் புட்டிப்பால் வழங்குவதால் குழந்தைகள் நோய்த் தொற்றுக்கு ஆளாகும் சாத்தியக்கூறுகள் அதிகமாகும்.

தாய்ப்பால் வழங்குவதால் குழந்தைகளுக்கு மட்டுமன்றி, தாயாருக்கும் உடல் ஆரோக்கியத்தை பேணுதல், கருப்பை மற்றும் மார்பக புற்று நோய்க்கான சாத்தியக்கூறுகளை குறைத்தல், மீண்டும் கருத்தரிப்பை தாமதப்படுத்தல் போன்ற அனுகூலங்களையும் வழங்கும். மேலும் தாய்ப்பால் வழங்குவதனால் தாய்க்கும் குழந்தைக்குமிடையிலான உறவுநிலை மேம்படும்.

குழந்தை நன்றாக தாய்ப்பாலை உறிஞ்சுவதன் மூலமே தாய்ப்பால் சுரப்பினை அதிகரிக்க முடியும். பால் கொடுக்கும் போது ஒருபக்க மார்பில் முற்றாக பாலருந்திய பின்பே மற்ற மார்பகத்திற்கு மாற்ற வேண்டும். குழந்தைக்கு பசிக்கும் போது மாத்திரமே பால் வழங்க வேண்டும். நேரக்கணக்கீடு மூலம், உதாரணமாக 2 மணித்தியாலத்திற்கு ஒரு தடவை பால் வழங்குதல் சரியான முறைமை ஆகாது. குழந்தைக்கு பசியேற்படும் போது பாலினை வழங்குவதன் மூலம் குழந்தை முழுமையாக பசியாறும். இவ்வாறு வழங்கும் போது குழந்தைகள் பொதுவாக 20 - 30 நிமிடங்கள் பால் அருந்தும். இது குழந்தைகளிற்கு சிறந்த உறக்கத்தையும் வழங்கும்.

குழந்தை வாயை கூப்புதல், கையை வாய்க்குள் வைத்தல், தலையை திருப்பி தேடுதல், கொட்டாவி விடுதல் போன்றன குழந்தைக்கு பசியேற்பட்டமைக்கான அறிகுறிகளாகும். இந்நேரத்தில் பால் வழங்காவிடின் குழந்தை அழு ஆரம்பிக்கும். குழந்தைக்கு பால் வழங்கும் போது தாய் இருந்த நிலையிலோ படுத்த நிலையிலோ வழங்க முடியும். ஆனால் குழந்தையின் தலையும் உடலும் நேராகவும், முகம் தாயின் மார்பை நோக்கியதாகவும், குழந்தை தாய்க்கு மிக அருகாமையாகவும் இருத்தல் வேண்டும். குழந்தை சரியான முறையில் பால் அருந்த பொருத்தப்பட்டிருக்கும் போது குழந்தையின் வாய் நன்றாக திறந்தும், கீழுதடு வெளிநோக்கி திரும்பியும் தாயின் முலைக்காம்பை சுற்றியுள்ள கறுத்த பகுதியில் பெரும்பாலான பகுதி குழந்தையின் வாய்க்குள்ளும், குழந்தையின் நாடி தாயின் மார்பகங்களை முட்டியவாறும் இருக்க வேண்டும்.

குழந்தை தேவையான அளவு பால் அருந்தியுள்ளதா என்று கண்டறிய கீழ்வரும் தகவல்கள் உதவும்.

- பாலருந்திய பின் குழந்தை நன்றாக தூங்குதல் (பொதுவாக 2- 3 மணித்தியாலங்கள்)
- ஒரு நாளைக்கு ஆறு தடவைகளுக்கு மேலதிகமாக சிறுநீர் கழித்தல்
- தாய்ப்பால் வழங்கும் போது மற்றைய மார்பகத்தில் பால் நிரம்பும் உணர்வினை அறிய முடிதல்
- குழந்தை ஒரு நாளைக்கு 20-30g நிறையதிகரிப்பை காட்டுதல்

குழந்தை பிறந்து முதல் ஆறு மாதங்களிற்கு குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் மாத்திரமே வழங்க வேண்டும். உதாரணமாக நீர், கொத்தமல்லித்தண்ணீர் போன்ற எவற்றையும் வழங்கக்கூடாது. இது குழந்தையின் நீர் சமநிலையை குழப்பமடைய செய்வதால் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும்.

ஒரு பாலூட்டும் தாய், போசாக்குடன் கூடிய உணவுகளை உண்பதுடன் போதியளவு நீர் அருந்துதல் (2 -3 L) அவசியமானதாகும். இதன் மூலம் தாய்ப்பால் சுரத்தலை அதிகரிக்க முடியும். தாயின் போதியளவு உறக்கம் மற்றும் மகிழ்ச்சியான மனநிலையும் தாய்ப்பால் சுரத்தலைத் தூண்டும்.

மேலும் குழந்தை நீண்ட நேரம் பாலருந்தாமல் இருத்தல், சிறுநீர் கழித்தல் குறைவடைதல், நீண்ட நேர அழுகை, தோல் மஞ்சள் நிறமாதல், தாயின் மனச்சோர்வு போன்றவை இருப்பின் வைத்திய உதவியை நாட வேண்டியது அவசியமானதாகும்.

காய்ச்சல் வலிப்பு

வைத்தியநிபுணர் S.ஜெயபாலன்

குழந்தை வைத்திய நிபுணர்
யாழ்ப்பாணம் போதனா வைத்தியசாலை

- காய்ச்சல் வலிப்பு என்றால் என்ன? எப்போது ஏற்படும்?
- காய்ச்சல் வலிப்பிற்குரிய அறிகுறிகள் என்ன?
- காய்ச்சல் வலிப்பு ஏற்படும் போது என்ன செய்ய வேண்டும்?
- காய்ச்சல் வலிப்பு ஏற்படும் போது என்ன செய்யக் கூடாது?
- காய்ச்சல் நேரங்களில் வலிப்பு ஏற்படாது தடுக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?
- காய்ச்சல் வலிப்பு மீண்டும் வருமா?
- குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சியில் காய்ச்சல் வலிப்பு பாதிப்பை ஏற்படுத்துமா?
- காய்ச்சல் வலிப்பு என்றால் என்ன? எப்போது ஏற்படும்?

காய்ச்சல் வலிப்பு என்பது காய்ச்சலால் தோற்றுவிக்கப்படும் கட்டுப்படுத்த முடியாத தசை அசைவுகள் ஆகும்.

- குழந்தைகளின் உடல் வெப்பநிலை அதிகரிக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் இது ஏற்படும்.
- பொதுவாக உடல் வெப்பநிலையை விட அதிகரிக்கும்போது இது ஏற்படும்.
- 6 மாதம் தொடக்கம் 6 வயது வரையான காலப்பகுதியில் காய்ச்சல் வலிப்பு ஏற்படும்.
- காய்ச்சல் ஏற்படும் எல்லா குழந்தைகளுக்கும் காய்ச்சல் வலிப்பு ஏற்படுவதில்லை.
- காய்ச்சல் வலிப்பு 3-5% வீதமானது குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுகின்றது.
- ஒரு தடவை ஏற்படும் காய்ச்சலுடன் பொதுவாக ஒரு தடவை மாத்திரமே வலிப்பு ஏற்படும். சில சந்தர்ப்பங்களில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட தடவைகளில் ஏற்படலாம்.

காய்ச்சல் வலிப்பிற்குரிய அறிகுறிகள்

- காய்ச்சல் வலிப்பு காய்ச்சல் உள்ள சந்தர்ப்பங்களில் மட்டும் ஏற்படும்.
- குழந்தையின் இரு கைகள் மற்றும் கால்கள் துடித்தல் அல்லது ஒருபக்க கை,கால் துடித்தல்.

- பிள்ளையின் உடம்பு இறுக்கமாக இருத்தல்.
- கண்கள் மேல் நோக்கி செருகுதல்.
- வாயிலிருந்து நுரை வெளியேறுதல்.
- பற்களை கடித்தல்.
- வாய் ஒருபக்கமாக திரும்புதல்.
- கைகளை இறுக்கமாக பொத்திப்பிடித்தல்.
- சிறுநீர், மலம் கழித்தல்.
- சுயநினைவு அற்றப் போதல்.
- வலிப்பின் பின் குழந்தைகள் குழப்பம் அடைந்தவர்களாகவும், தூக்கமயக்கம் உள்ளவர்களாகவும் இருக்க கூடும்.
- காய்ச்சல் வலிப்பு பொதுவாக 5 நிமிடங்களிற்கு குறைவாகவே நீடிக்கும்.
- சில சந்தர்ப்பங்களில் கூடுதல் நேரம் வரை நீடிக்கலாம்.
- காய்ச்சல் தொடங்கி முதல் 24 மணிநேரத்திற்குள் பொதுவாக இது ஏற்படும்.
- சில சந்தர்ப்பங்களில் 48 மணி நேரம் வரை காய்ச்சல் வலிப்பு ஏற்படலாம்.

காய்ச்சல் வலிப்பு ஏற்படும் போது செய்ய வேண்டியவை.

பெற்றோர் பதற்றமடையாது இருத்தல் வேண்டும்.

- உங்கள் குழந்தையை சௌகரியமாக வைத்திருக்கவும்.
- குழந்தையை சமாதானமான தரையில் இடது பக்கமாகச் சரித்துப் படுக்க வைக்கவும்.
- குழந்தைக்கு அருகில் கூரிய பொருட்கள் இருப்பின் அவற்றை அகற்றவும்.
- வாயினுள் ஏதாவது இருப்பின் அவற்றை அகற்றவும் (உணவுப்பொருட்கள்)
- உங்கள் குழந்தைக்கு வலிப்பு 5 நிமிடங்களுக்கு மேல் இருக்குமாயின் உடனடியாக அம்புலன்சை (1990) அழைத்து அருகில் உள்ள வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்லவும்.

காய்ச்சல் வலிப்பு ஏற்படும் போது செய்ய கூடாதவை.

கை, கால் துடிப்பதை நிறுத்த முயற்சி செய்யக் கூடாது.

- குழந்தைகளுக்கு முகத்தில் தண்ணீர் அடிக்கக் கூடாது.
- வலிப்பு உள்ள போது வாயினுள் எதனையும் பருக்க முயற்சிக்க கூடாது.
- குழந்தையின் வாயினுள் கரண்டி, திறப்பு போன்ற எந்தப் பொருட்களையும் உட்செலுத்த வேண்டாம்.
- குழந்தையைத் தூக்கிக் கொண்டு நடக்க வேண்டாம்.

- முழுமையாக தெளிவடையும் வரை உங்கள் குழந்தைக்கு தண்ணீர், உணவு, மற்றும் மருந்து எதையும் வாயால் கொடுப்பதை தவிர்க்கவும்.

காய்ச்சல் நேரங்களில் வலிப்பு ஏற்படாது தடுக்க என்ன செய்யலாம்?

- உங்கள் குழந்தைகளிற்கு காய்ச்சல் உள்ளபோது பரிசிட்டமோல் மாத்திரையினை அல்லது கலவையினை உரிய அளவில் (15mg/kg) கொடுக்க வேண்டும்.
- 4-6 மணித்தியாலத்திற்கு ஒரு முறை பரிசிட்டமோல் கொடுக்க முடியும். நாளொன்றிற்கு 4 முறை மட்டுமே கொடுக்கலாம்.
- காய்ச்சல் குறையாவிடின் ஈரமான துணியால் கழுத்து, கை இடுக்கு (கமக்கட்டு), அரைப்பகுதி என்பவற்றை நன்றாக துடைக்க வேண்டும்.
- மெல்லிய தளர்வான ஆடைகளை அணியவும்.
- காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் அல்லது மின் விசிறிக்கு கீழ் குழந்தையை வைத்திருக்கவும்.

காய்ச்சல் வலிப்பு குறைப்பதற்கு NSAID (Ibuprofen/ Mefenamic Acid /Meftal - P) மருந்துகளை பாவிக்க வேண்டாம்.

காய்ச்சல் வலிப்புக்கு நீண்ட காலம் பாவிக்கும் வலிப்பு மருந்துகள் பாவிக்கத் தேவை இல்லை.

- உங்கள் குழந்தைக்கு அடிக்கடி காய்ச்சல் வலிப்பு ஏற்பட்டால் குழந்தை மருந்துவரின் ஆலோசனையின்படி Clobazam, Diazepam மருந்துகளைக் குறுகிய காலத்திற்கு (2-3 நாட்கள்) பாவிக்க முடியும்.

காய்ச்சல் வலிப்பு மீண்டும் வருமா?

ஒரு முறை வலிப்பு ஏற்பட்டால் 30% குழந்தைகளுக்கு 6 வயது வரும் வரை மீண்டும் காய்ச்சல் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் வலிப்பு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது.

- பொதுவாக சாதாரண காய்ச்சல் வலிப்பிற்கு மேலதிக பரிசோதனைகள் தேவையில்லை.
- 6 வயதிற்குப் பின்பு காய்ச்சல் வலிப்பு ஏற்படும் போது அல்லது குழந்தையின் வளர்ச்சி நிலையில் ஏதாவது மாற்றம் ஏற்படுமாயின் மேலதிக பரிசோதனைகள் செய்ய வேண்டும்.
- காய்ச்சல் வலிப்புள்ள பிள்ளைகளில் 1-2% மான குழந்தைகளுக்கு காக்கை வலிப்பு (Epilepsy) ஏற்பட சந்தர்ப்பம் உண்டு.

குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சியில் காய்ச்சல் வலிப்பு பாதிப்பை ஏற்படுத்துமா?

காய்ச்சல் வலிப்பால் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சியில் பாதிப்பு, பக்கவிளைவுகள் ஏற்படுவதில்லை.

- நீண்டகால நடத்தை மற்றும் மனநிலை போன்றவற்றை பாதிக்கும் சந்தர்ப்பம் மிகமிக அரிது.

- உங்கள் குழந்தைக்கு அடிக்கடி காய்ச்சல் வலிப்பு ஏற்பட்டாலோ, காய்ச்சல் இல்லாமல் வலிப்பு ஏற்பட்டாலோ அல்லது, 6 வயதையும் தாண்டி காய்ச்சலுடன் கூடிய வலிப்பு ஏற்பட்டாலோ உங்கள் குழந்தை வைத்தியரின் அறிவுரையை நாடவும்.

முக்கிய குறிப்புகள்

காய்ச்சல் வலிப்புக்கு வலுவான மரபு தொடர்பு உண்டு.

- குழந்தைகளுக்கு காய்ச்சல் வலிப்பு பொதுவானவை.
- சிறுவர்களின் கற்றல் திறமைகளுக்கும் வளர்ச்சி படிவங்களுக்கும் எவ்வித தாக்கத்தையும் ஏற்படுத்தாது.
- பிள்ளையின் காய்ச்சலுக்கு காய்ச்சல் மருந்து கொடுப்பது எப்போதும் காய்ச்சல் வலிப்பு வருவதை தடுக்க மாட்டாது.
- காய்ச்சலும் வலிப்பும் திடீரென ஏற்படலாம் என ஞாபகம் வைத்திருங்கள்.



**“செறிவுஅறிந்து சீர்மை பயக்கும் அறிவுஅறிந்து
ஆற்றின் அடங்கப் பெறின்.**

(அறிய வேண்டியவற்றை அறிந்து நல்வழியில் அடங்கி ஒழுகப் பெற்றால் அந்த அடக்கம் நல்லோரால் அறியப்பட்டு அதனால் மேன்மை உண்டாகும்)

நீரிழிவை வெற்றி கொள்வோம்

Dr.M.அரவிந்தன்

நீரிழிவு மற்றும் அகஞ்சுரக்கும் தொகுதியியல்
விசேட மருத்துவ நிபுணர்
யாழ் போதனா வைத்தியசாலை

உலகாளாவிய ரீதியில் நீரிழிவு போன்ற தொற்றா நோய்கள் பல்கிப்பெருகி வருவதைக் காணக்கூடியதாகவுள்ளது. இலங்கை போன்ற வளர்முக நாடுகளிலும் சிறிது சிறிதாக இவற்றின் தாக்கம் அதிகரித்துச் செல்கின்றது. மிக அண்மையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வின் மூலம் கொழும்பு நகரப்பகுதியில் அண்ணளவாக 23 சதவீதமானோர் நீரிழிவு அல்லது நீரிழிவுக்கு முன்னைய நிலையால் (Pre Diabetes) பாதிப்படைந்துள்ளனர். இனக் குழுமங்களின் அடிப்படையான ஒப்பிடுகையை நோக்கின் இலங்கைத் தமிழரிடையே நீரிழிவு ஏற்படும் சதவீதம் அதிகரித்துச் செல்வதைக் காணக்கூடியதாகவுள்ளது.

சீனி மற்றும் மாச்சத்து பொருள்களின் பாவனை

தமிழ் மக்களிடையே சீனி மற்றும் மாச்சத்துப் பொருட்களின் பாவனை அதிகமாக இருப்பதும் இதற்கான காரணமாக அமைந்துள்ளது. இதே போல அதிகரித்து வரும் மேற்குலக துரித உணவு (Fast Food) வகைகளின் பயன்பாடும் இதற்கு முக்கிய காரணமாக அமைந்துள்ளது. உடற்பயிற்சியற்ற வாழ்க்கை முறைகூட இதற்கு ஏதுவாக அமைகின்றது.

தவறான உணவுப் பழக்கவழக்கங்களால் நீரிழிவு ஏற்படும் போது பல வகை மாதிரியான நீண்ட காலப் பிரச்சினைகள் (Complications) ஏற்படுகின்றன. கண் குருடாதல், சிறுநீரகச் செயலிழப்பு, நரம்புகளில் ஏற்படும் தாக்கம், மாரடைப்பு மற்றும் பாரிசுவாதம் போன்றவை இதற்கான உதாரணங்களாகும்.

மென்பானங்கள் என்றும் உடல்நலக்கேடு

தாகம் ஏற்படும்போது அருந்தும் பானமாக “சோடா” எனப்படுகின்ற மென்பானங்கள் அமைந்திருப்பது மிகவும் துரப்பாக்கிய நிலையே. தேநீர் மற்றும் பழச்சாறு என்பவற்றுக்கு நேரடியான முறையிலும் அதே போன்று பல்வேறுபட்ட மறைமுகமான வழிகளிலும் சீனியைப் பயன்படுத்தி வருகின்றோம்.

மென்பானங்கள், ஐஸ்கிரீம், கேக் மற்றும் இனிப்பூட்டிய பிஸ்கற், சொக்லேட் என்பவற்றில் அதிகரித்த அளவில் சீனிச்சத்து இருக்கின்றது.

அண்மையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வு முடிவுகளின் பிரகாரம் ஒரு வருடத்தில் இலங்கையர் ஒருவர் உள்ளெடுக்கும் சீனியின் அளவு அண்ணளவாக 30 கிலோகிராமாக காணப்படுகின்றது. எமது விழாக்கள் மற்றும் சடங்குகளில் கூட சீனி மற்றும் மாச்சத்துள்ள உணவுப்பண்டங்களின் அளவு

மிக அதிகமாக இருத்தலைக் காணக் கூடியதாக உள்ளது. எமது மண்ணிலே மூலைக்கு மூலை புதிது புதிதாக முளைக்கின்ற ஐஸ்கிரீம் மற்றும் குளிர்பான நிலையங்களும் சீனிப்பாவனை அதிகரித்துச் செல்வதற்குரிய மூல காரணணமாக அமைந்துள்ளன.

நிறக்குறியீடு

சுகாதார அமைச்சு மிக அண்மையில் குளிர்பானங்களுக்கு வர்ணக் குறியீட்டை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது. இதன்படி பச்சை மிகக்குறைந்த சீனியளவையும், மஞ்சள் இடைப்பட்ட சீனி அளவையும், சிவப்பு மிக அதிகளவான சீனி உள்ளீட்டையும் வெளிப்படுத்துகின்றது. இந்த நிறக்குறியீடுகளை மென்பானங்களில் நாம் பார்க்க முடியும்.

தீர்வு

- சிறுவர்களுக்கு ஆரம்பகாலத்திலிருந்தே அதிகரித்த சீனி மற்றும் மாச்சத்து பாவனையால் ஏற்படும் தீமைகள் குறித்து எடுத்துரைக்க வேண்டும். அதிகரித்த சீனிப் பாவனையால் நீண்டகால அடிப்படையில் ஏற்படும் நீரிழிவு போன்ற தொற்றா நோய்களின் தாக்கம் எடுத்துரைத்தல் அவசியம்.
- பொதுமக்கள் மத்தியில் அதிகரித்த சீனி மற்றும் மாச்சத்து பாவனையால் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை விரிவாக எடுத்துக் கூற வேண்டும். இதற்குப் பத்திரிகை, வானொலி, தொலைக்காட்சி மற்றும் இணைய ஊடகங்கள் உதவ முடியும்.
- பாடசாலை உணவகங்களிலும் அதிகரித்த சீனி மற்றும் மாச்சத்துள்ள உணவுகளையும், துறிய உணவுகளையும் தடை செய்து ஆரோக்கியமான உணவுகளை அறிமுகம் செய்ய வேண்டும்.
- தாகம் ஏற்படும் போது “சோடா” போன்ற மென்பானங்கள் அருந்துவதை தவிர்த்து சீனி சேர்க்கப்படாத இயற்கையான பழச்சாறு, செவ்விளநீர் அல்லது தூயநீரை அருந்தப் பழக வேண்டும்.
- பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவினர் சுகாதார அமைச்சின் ஆலோசனைப்படி குளிர்பான மற்றும் ஐஸ்கிரீம் தயாரிப்பு நிலையங்களில் சீனிப்பாவனையின் அளவைக் கண்காணித்து தேவையான நடைமுறைகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.
- நாம் உறவினர் மற்றும் நண்பர்களின் வீட்டுக்குச் செல்லும் போது சொக்லேட், பிஸ்கத் மற்றும் ஐஸ்கிரீம் போன்ற ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளைக் கொண்டு செல்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். பழங்கள் பேன்ற ஆரோக்கிய உணவு ஊட்டங்களைக் கொண்டு செல்லப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். எமது உறவினர்களுக்கோ, நண்பர்களுக்கோ சீனி மற்றும் மாச்சத்து அதிகமான தீன்பண்டங்களை வழங்கி அவர்களை நாமே ஆரோக்கியமற்ற நோயாளராக மாற்றி விடக் கூடாது.
- எந்தவொரு காரியாலக் கூட்டமாக இருந்தாலும், விழாக்களாக இருந்தாலும் சீனியை வேறாக வைத்திருத்தல் அவசியமாகும். தேவை ஏற்படின் தனக்கென்றே தேவையான அளவில் சீனியை சேர்த்துக் கொள்ள முடியும்.
- இறுதியாக நாம் அனைவரும் அதிகரித்த சீனி மற்றும் மாச்சத்துப் பாவனையால் நீண்ட கால அடிப்படையில் ஏற்படுகின்ற பாரதூரமான பின்விளைவுகளையும் தொற்றா நோய்களையும் கருத்தில் கொண்டு நன்முறையில் திட்டமிட்டு செயற்படுவது காலத்தின் கட்டளையாகும்.

“நாளைய மாற்றத்துக்காக இன்றே சிந்தித்து செயலாற்றுவோம்”.

10 Frequently asked questions about common COVID-19 control measures

Dr. Vaithehi Rajeevan Francis

Honorary Consultant Microbiologist,

TH Batticaloa

Senior lecturer in Microbiology, FIICS, EUSL.

1. Is COVID-19 an airborne disease?

Yes. It is an airborne disease which means that the tiny airborne particles which are produced when an infected person coughs, sneezes, talks, shouts, sings or laughs, can circulate in the air and can reach the other persons' respiratory tract. This transmission is facilitated in a closed room where the air circulation is poor. In an open well-ventilated area, the airborne particles are diluted and therefore the risk of transmission is less.

2. Is spraying disinfectants in open public places like markets, effective in controlling COVID 19?

No. SARS-CoV-2, the causative agent of COVID 19 does not persist in the environment to cause significant infection. And disinfectants will be inactivated by the organic materials present in the open places. Therefore, spraying disinfectants is not effective in controlling COVID 19.

3. Are disinfection chambers useful in preventing COVID 19?

No. The causative agent lives in the respiratory tract of infected persons. Disinfection chambers can not disinfect the person's respiratory tract. Moreover, it causes physical and psychological harm to the public and wastage of disinfectants.

4. Can disinfectant mats at the entrance of the offices minimize the transmission of COVID 19?

No. Disinfectants are inactivated by organic materials which are commonly present on the undersurfaces of the shoes. Therefore, it leads to significant wastage of disinfectants and also gives a false sense of security among people.

5. Do cleaning and disinfection of touchable surfaces reduce the transmission of COVID 19?

Yes. Cleaning and disinfection of touchable surfaces are important in reducing the transmission especially in healthcare settings.

6. Is checking temperature at the entrance of schools and offices effective in prevention of COVID 19?

No. COVID 19 does not cause fever in all infected people and asymptomatic people can transmit the infection. Checking temperature at the entrances will also create an unnecessary queuing and crowding which will facilitate transmission of COVID 19.

7. Does conducting outdoor classes reduce the risk of transmission?

Yes. Outdoor environment facilitates the dispersion of viral particles in the air and therefore outdoor classes reduce the risk of transmission.

8. Do we need to run the quarantine centers to control COVID 19 at present?

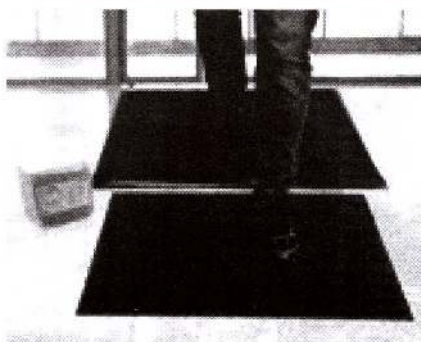
No. Running the quarantine centers to ensure strict isolation of suspected and/or confirmed cases is no longer effective as the severity of infection is reducing and the number of vaccinated people is increasing.

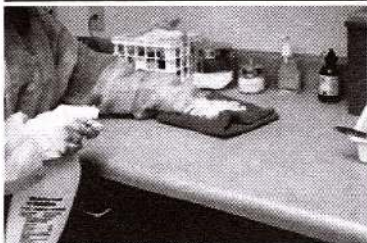
9. Is large scale community testing cost effective to prevent COVID 19?

No. Large scale community testing is not an effective preventive measure as the severity of infection is reducing and the number of vaccinated people is increasing.

10. Do COVID vaccines induce new variants of SARS-CoV-2?

No. Variants are produced when mutations occur in the genetic material of SARS-CoV-2. Mutations occur when the SARS-CoV-2 multiply rapidly. That means variants will be produced when the rate of transmission is high. Vaccines reduce the rate of transmission and therefore do not induce variants.





கல்வீரல் நோய்களை ஓட ஓட விரட்டும் சித்த மருத்துவம்

சித்த மருத்துவர்

செ. போஸ்ரன் றஜீவ் MD (Siddha)

சித்த போதனா வைத்தியசாலை, கைதடி.

மனித உடலிலேயே கல்வீரல் தான் மிகப்பெரிய உறுப்பு. உடல் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு பல்வேறு முக்கியமான செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவதும் இதுவே. அதில் உடலில் சேரும் நஞ்சுகளை வெளியேற்றுவது மற்றும் சமீபாட்டிற்குத் தேவையான பித்த நீரை சுரப்பது குறிப்பிடத்தக்கது. அதிலும் கல்வீரலில் உள்ள பிரச்சனை முற்றினால், உயிரைக் கூட இழக்க நேரிடும்.

கல்வீரல் பல வள சிதை மாற்ற செயல்பாடுகளில் தீவிரமாக ஈடுபடும் ஒரு முக்கியமான உறுப்பு. எனவே இது பல நச்சுப் பொருட்களுக்கு அடிக்கடி இலக்காகும். உடலில் சமநிலையை (Homeostasis) ஒழுங்குபடுத்தும் முக்கிய உறுப்பு கல்வீரல் ஆகும். இது வளர்ச்சி, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி, ஊட்டச்சத்து வழங்கல், ஆற்றல் உற்பத்தி மற்றும் இனப்பெருக்கம் தொடர்பான அனைத்து உயிர்வேதியியல் பாதைகளிலும் ஈடுபட்டுள்ளது. கல்வீரல் நோய்கள் உலகம் முழுவதும் இறப்பு மற்றும் நோயுற்ற தன்மைக்கான முக்கிய காரணங்களில் ஒன்றாகும்.

சித்த முறைமையில் கல்வீரல் நோய்களுக்கு சிகிச்சையளிக்கப் பயன்படும் மகத்தான மருத்துவ தாவரங்கள் மற்றும் மருத்துவ தயாரிப்புகள் உள்ளன. சித்த நூல்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பல மருத்துவ தாவரங்கள் சமீபத்திய ஆய்வுகளில் பயனுள்ள Hepato protective செயல்பாட்டைக் கொண்டிருப்பதாகவும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. அகத்தியர் குணவாகடம் என்னும் சித்த நூல் கல்வீரல் நோய்களைப் பற்றி விளக்குகிறது. சித்த மருத்துவத்தின்படி கல்வீரல் நோய் என்பது கடைசி விலா எலும்புக்குக் கீழே கல்வீரல் பெரிதாகி, சுவை மற்றும் பசியின்மை, அஜீரணம், குமட்டல் மற்றும் வாந்தி, தோல் மற்றும் முகத்தில் தெரியும் எலும்புகள் சுருங்குதல், கைகால்கள் மற்றும் வயிறு விரிவடைதல் போன்ற அறிகுறிகளை உருவாக்குகிறது. நாளுக்கு நாள், இடைப்பட்ட காய்ச்சல் போன்றவை. மொத்தத்தில், கல்வீரல் நோய்கள் மூன்று வகைகளாக வகைப்படுத்தப்படுகின்றன, அவை நோயில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் நகைச்சுவையைப் பொறுத்து அதன் மருத்துவ அம்சங்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

1. **வளி கல்வீரல் நோய்:** காய்ச்சல், நாளுக்கு நாள் உடல் எடை குறைதல், உடல் சுறுசுறுப்பு குறைதல், வயிறு விரிவடைதல், நிணநீர் மண்டலங்கள் பெரிதாகி, நாளைடைவில் படுக்கையில் மட்டுப்படுத்தப்படும். தீவிர நிலையில், இரத்த அளவு குறைவதால் உடல் வெளிர் நிறமாக மாறுகிறது மற்றும் மூட்டு மற்றும் வயிற்றில் வீக்கம் / வீக்கம் ஏற்படுகிறது.

2. அழல் கல்லீரல் நோய்: கல்லீரல் செயலிழப்பு காரணமாக உடல் மஞ்சள் நிறமாக மாறும், சுவை இழப்பு, வாந்தி, மூட்டுகளில் வீக்கம், ஆஸ்கைட்டுகள் தொடர்ந்து இரத்தக் கூறுகள் குறைவதால் உடல் வெளிர் நிறமாக மாறும்.

3. ஐய கல்லீரல் நோய்: கல்லீரலின் அசாதாரண வீக்கம் மற்றும் படபடப்பு, அதிக காய்ச்சல், கடுமையான வாந்தி, தலைவலி, வயிற்றுப்போக்கு, சிவந்த சிறுநீர் அளவு குறைதல், மஞ்சள் காமாலை, உடல் வீக்கம் மற்றும் உடல் வெளிர் நிறமாக மாறும்.

மேலே உள்ள வளி மற்றும் ஐய வகைகள் குணப்படுத்த முடியாதவை அல்லது மோசமான முன்கணிப்பு என்று கூறப்படுகிறது.

காரணம் மற்றும் நோயியல்:

அதிகப்படியான உணவு உட்கொள்வது, உடலுக்குத் தேவையில்லாத உணவுப் பொருட்களை உட்கொள்வது, மது போதை, பாலுறவு காரணமாக ஏற்படும் நோய்கள் (பாலியல் பரவும் நோய்கள்) மற்றும் காய்ச்சல் (தொற்று) ஆகியவை சித்த நூல்களில் குறிப்பிடப்பட்ட சில காரணங்கள். வாழ்க்கை முறை மற்றும் சுற்றுச்சூழல் காரணங்கள் தவிர, மரபணு (கர்ம வினை) காரணமும் சில நூல்களில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

சித்தக் கொள்கைகளின்படி பாதிக்கப்படும் முக்கிய நகைச்சுவை பித்தம். மேலே உள்ள வகைப்பாட்டில் குறிப்பிட்டுள்ளபடி, அதிகரித்த அழல்/பித்தத்துடன், மற்ற தோசங்களும் அதிகரித்து பல்வேறு வகையான கல்லீரல் நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன. பாதிக்கப்பட்ட பித்தம் சாரம் (ஊட்டமளிக்கும் சாறு) மற்றும் குருதி ஆகிய முதல் இரண்டு உடல் கூறுகளில் (உடல் கட்டுகள்) பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. இது உடல் திசுக்களின் தேய்மானம், வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி மற்றும் பித்த நீர் (பித்தம்) அதன் இயற்கையான வழியில் செல்வதில் தடைகளை ஏற்படுத்துகிறது. இதனுடன் கீழ்நோக்கு கால் மற்றும் மேல்நோக்கு கால் சிதைந்து அவற்றுடன் தொடர்புடைய உறுப்புகளின் செயல்பாட்டின் பாசத்திற்கு வழிவகுத்து, அதன் மூலம் நோயின் தொடர்புடைய அறிகுறிகளையும் உருவாக்குகிறது.

தடுப்பு முறைகள்:

சிகிச்சையின் வரிசையானது பாதிக்கப்பட்ட தோசம் பித்தம் மற்றும் அதனுடன் தொடர்புடைய வாயுக்களை இயல்பாக்குகிறது, பின்னர் சேதமடைந்த உடல் கூறுகளை சரிசெய்ய பொருத்தமான மருந்துகளுடன் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. பித்தத்தை இயல்பாக்குவதற்கு பொதுவாக பரிந்துரைக்கப்படும் வாந்தியானது வெதுவெதுப்பான நீரில் கடுகு விதைகளுடன் பப்பாளி சாறு ஆகும்.

கல்லீரல் தேற்றியின் (கல்லீரல் டொனிக்) செயல்பாட்டைக் கொண்ட சில மருத்துவ தாவரங்கள்:

கீழாநெல்லி (*Phyllanthus amarus*), கரிசாலை (*Eclipta alba*), மஞ்சள் (*Curcuma longa*), அதிமதுரம் (*Glycyrrhiza glabra*), கடுகுரோஹினி (*Picrorrhiza kurroa*), சீந்தில் (*Tinospora cordifolia*), கடுக்காய் (*Terminalia chebula*), நெருஞ்சில் (*Tribulus terrestris*), தந்தரிக் காய் (*Terminalia bellerica*), கற்றாழை (*Aloe vera*).

கீழாநெல்லி (*Phyllanthus amarus*) என்பது சித்த மருத்துவத்தில் மஞ்சள் காமாலையில் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு சிறந்த மருந்து. சமீபத்திய ஆய்வுகள் இந்த தாவரத்தின் வேதியியல் கூறு,

வைரஸில் உள்ள டிஎன்ஏ-பாலிமரேஸ் (DNA Polymerase) செயல்பாட்டைத் தடுக்கிறது (இது வைரஸின் விரைவான நகலெடுப்பிற்கு காரணமாகும்) மேலும் அதன் விளைவாக வைரஸ் அளவைக் குறைப்பதன் மூலம் கல்லீரலை மேலும் சேதத்திலிருந்து பாதுகாக்கிறது மற்றும் மஞ்சள் காமாலை குணப்படுத்துகிறது. கீழாநெல்லியை வெண்ணெய் பாலுடன் கொடுத்தால், ஹெபடைடிஸ் பி (Hepatitis B) மற்றும் ஹெபடைடிஸ் சி (Hepatitis C) வைரஸ் தொற்றுகளில் சிறந்த பலன்கள் கிடைக்கும்.

சில மருந்து தயாரிப்புகள்:

கரிசாலை கற்கம், அய ஜம்பீர் கற்பம், அன்னபேதி செந்தூரம், அயகாந்த செந்தூரம், அயபிருங்கராஜ கற்பம், நெருஞ்சில் குடிநீர் மற்றும் வெடி அன்னபேதி செந்தூரம், வெடியுப்பு சுண்ணம் போன்றவை. வீங்கிக்காணப்பட்ட கல்லீரலின் அளவைக் குறைக்கிறது. ஆடாதோடை, இம்பூரல், மாதுளை ஓடு தயாரிப்புகள், நாகபற்பம், பழகலிங்கச் செந்தூரம், பப்பாளி இலைச் சாறு, அறுவதா, புவரசிலை, பிடங்குநாரி குடிநீரானது, பாதிக்கப்பட்ட உடல் கட்டுக்களை (உடல் உறுப்புகள்) சரிசெய்வதன் மூலம் கல்லீரல் நோய்களுக்கு சிகிச்சையளிப்பதில் பயனுள்ளதாக இருக்கும் சில எளிய சித்த தயாரிப்புகளாகும்.

மூலிகைகள் மற்றும் தாதுக்கள் தவிர நத்தை (நத்தைகள்), நந்து (நண்டுகள்) போன்ற விலங்கு மூலங்களும் கல்லீரல் பிரச்சனைகளுக்கான மருத்துவ தயாரிப்புகளில் முக்கிய பொருட்களாக பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

உணவு மற்றும் தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

1. எளிதில் ஜீரணமாகும் உணவுப் பொருட்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். சிகிச்சையின் போது இரண்டு முறை புழுங்கல் அரிசியை எடுத்துக் கொள்ள அறிவுறுத்தப்படுகிறது.
2. உணவில் நிறைய காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் பச்சை இலைகள் சேர்க்க வேண்டும்.
3. புகைபிடித்தல், மது, புகையிலை போன்றவை கண்டிப்பாக தவிர்க்கப்பட வேண்டும்
4. வழக்கமான உடற்பயிற்சி மற்றும் யோகா- தியான- பிராணயாமம் தினசரி பயிற்சிகள்.



**“நயன்உடையான் நல்கூர்ந்தான் ஆதல் செய்யும்நீர்
செய்யாது அமைகலா வாறு”**

(பிறர்க்கு உதவி செய்து ஒழுகும் கடமையை இயல்பாக உடையவருக்கு,
பிறர்க்கு உதவி செய்ய முடியாமல் வருந்துவதே அவருக்கு வறுமையாகும்)

உங்களோடு ஒரு தசாந்த பயணம்

மருத்துவர் நிக்சன் கமலநாதன்

2022ம் ஆண்டில் யாழ்ப்பாணத்தைப் பார்ப்பவர் கண்ணில் புதிதாய் முளைத்த பல தனியார் வைத்திய மனைகள் தெரியும். ஆனால் நாம் சிலகாலம் பின்னோக்கிப் பார்த்தால் மாறுபட்ட தகாத சூழல் நிலைமகளிலும் தப்பிப் பிழைத்து இயங்கிவரும் ஓரிரு வைத்தியசாலைகளே புலப்படும். அவைகளில் தற்போதும் மருத்துவ சேவையை திறம்பட வழங்கிக் கொண்டிருக்கும் பெருமை திருச்சிலுவை சுகநல நிலையத்தையே சாரும்.

40ஆண்டுகள் காலப்பயணம் அதில் கடைசி 10 ஆண்டுகள் திருச்சிலுவைக் கன்னியர்களோடு இணைந்து பணியாற்றியமை பெருமையாக உள்ளது. எனினும் அவர்களின் 40 ஆண்டுக்கால சேவையை அறிந்த சாட்சியாக நான் இருக்கின்றேன். இந்தக்காலப் பகுதியினுள்ள்தான் எமது 30ஆண்டுக்கால உள்நாட்டுப் போர் உள்ளடங்குகின்றது. இக்காலத்தில் திருச்சிலுவை சுகநல நிலையத்தின் சேவையை யாரும் மறந்துவிட முடியாது. மக்களோடு மக்களாக இடம் பெயர்வுகளில்கூட மக்களுடன் கூடச்சென்று திருச்சிலுவைக் கன்னியர்கள் சேவை செய்தார்கள். ஒரு தனிப் பெண்கள் அமைப்பு இவ்வாறான சேவையை வழங்குவது எவ்வளவு சவாலானது என்பது நிச்சயமாக எம் அனைவரையும் வியக்க வைக்கின்றது.

போர் முடிந்த காலப்பகுதியில் வேறுபட்ட சவால்கள். அவற்றிற்கு முகம் கொடுக்க முடியாமல் முகவரியே இல்லாமல்போன பல தனியார் மருத்துவமனைகள். இவற்றிற்கு மத்தியில் பரிணாம மாற்றங்களுக்கு ஏற்றாற்போல் தங்களின் நிதி வரையறைகளுக்குள் தமது சொந்த உழைப்பையே மூலதனமாக கொண்டு தன்னால் இயன்ற சேவை வழங்கும் நிறுவனம் ஒன்றில் நானும் ஓர் அங்கத்தவனாகப் பணிபுரிவதில் மகிழ்வடைகின்றேன்.

இன்றைய காலச் சூழல் மிகவும் போட்டிகள் நிறைந்தது. மக்கள் மாயக் கவர்ச்சிகளிலும் விளம்பரங்களிலும் சிக்கித் தவிக்கின்றார்கள். நவீனத்துவத்தின் மீதான மோகம் மனிதத்துவத்தை மழுங்கடிக்கின்றது. மனிதப் பண்புகளும், மனித விழுமியங்களும் மறைந்து செல்கின்றது. நாம் எம்மை அறியாமல் எம்மைஅழிக்கும் பொறிக்குள் வீழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றோம். இப்படியான சூழலில் ஒரு நிறுவனம் விளம்பரங்கள் இன்றி சமூக நோக்குடன் இயங்குவது போர்க்காலத்தைவிட கடினமானது. ஆனாலும், தமது குறிக்கோளிலிருந்து திருச்சிலுவைக் கன்னியர்கள் விலகவும் முடியாது. இவர்களின் மனத்துணிவும் இறைவல்லமையும் மக்கள் இவர்கள்மேல் கொண்ட நம்பிக்கையும் திருச்சிலுவை சுகநல நிலையத்தை மேலும் உயர வைக்கும் என்பதே எனது நம்பிக்கை.

40th Anniversary celebrations of Holy Cross Health Centre

Timothy Sela

Director,

Medilon Equipment (Pvt) Ltd

We are pleased to join in commemorating the 40th anniversary of the Holy Cross Health Centre which has provided essential and lifesaving services to the Jaffna District and the Northern Province since its inception.

As a Company Medilon, has worked closely with the hospital since we were requested in 2016 to assist with the installation of an Anaesthetic machine in the Operating Theatre during the period when Sister Grace was at the Hospital.

Our Company dealing in Medical Equipment including Anaesthetic machines, Cardiac Monitors and other specialised equipment has had the privilege of assisting the Holy Cross Medical Centre in providing a dedicated service to the citizens of the Northern Province.

The Holy Cross administrators under the leadership of Sister Anushala Alexander have worked tirelessly to develop the Holy Cross Health Centre, under the stewardship of His Lordship the Bishop of Jaffna, to the eminent position it occupies today.

It has navigated the difficult times that Sri Lanka has endured over many years to provide an excellent and dedicated service to the patients, always treating them as their own families.

Medilon extends its fullest blessings towards this historic event, celebrating 40 years of providing excellent medical care at affordable prices to an appreciative clientele.



*Women of every age group
and any social position,
in associations or congregation,
can do immense good
for the welfare of the society
in order to alleviate misery,
uplift the moral standard, educate youth.*

Fr. Theodosius Florentini

நன்றியோடு நினைவு கூர்ந்து வாழ்த்துகின்றேன்

அருட்தந்தை அ. ம.ஸ்டீபன் செ.தா

மாகாண ஆலோசகர்

செபமாலையாசர் துறவு சபை, மிருசுவில்

திருச்சிலுவை கன்னியர் துறவு சபை யாழ் மறைமாவட்டத்தில் தங்கள் மருத்துவ மனையை ஆரம்பித்து சிறந்த பணிகளை ஆற்றி நாற்பதாவது ஆண்டு விழாவை நினைவு கூர்ந்து கொண்டாடுவதையிட்டு மிகுந்த மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன். இதன் ஆரம்பகாலத்திலிருந்தே எனது பணிவாழ்வின் காலங்களில் எனக்கும் எமது செபமாலையாசர் துறவு சபையின் உறுப்பினர்களுக்கும் ஏற்பட்ட உடல் நோய்களின் போதெல்லாம் இந்த மருத்துவமனை பெரும் ஆறுதலாகவும், நோய் தீர்க்கும் இல்லிடமாகவும் திகழ்ந்தது. எமது பணிகளில் உற்சாகத்தையும் ஊட்டியது என்பதையும் இந்த மகிழ்ச்சியான வேளையில் நன்றியோடு நினைவு கூர்ந்து வாழ்த்துகிறேன்.

திருச்சிலுவை கன்னியர் அன்றைய யாழ் மறைமாவட்ட ஆயர் அமரர் மேதகு ஜே.ஏ. கியோமார் அமதி அவர்களின் அழைப்பிற்கேற்ப 1930 ம் ஆண்டு யாழ் மறைமாவட்டத்தில் கால் பதித்தார்கள். இக்காலமானது இலங்கை நாட்டில் மருத்துவப்பணிகள் மிகவும் தேவையாக இருந்த காலமாகும். இந்த சகோதரிகள் யாழ் மறைமாவட்டத்தில் ஊர்காவற்றுறை என்னும் இடத்தில் அப்போது புதிதாக கட்டப்படிருந்த அரச மருத்துவ மனையில் தங்கள் பணிகளை ஆரம்பித்து நடத்திவந்தனர். 1938 ம் ஆண்டு அரச வேண்டுகணிக்கிணங்கி யாழ் அரச மருத்துவ மனையிலும் தங்கள் பணிகளை ஆரம்பித்து 22 ஆண்டுகள் தொடர்ந்து மருத்துவப்பணிகளை ஆற்றி வந்தனர்.

யாழ் மறைமாவட்டத்தில் அமலமரித்தியாகிகள் துறவு சபையினரும் திருக்குடும்ப கன்னியர் துறவு சபையினரும் இயேசுவின் மீட்புப்பணிகளை ஆரம்பித்து சிறிது சிறிதாக நிறைவேற்றிக்கொண்டு வந்தனர். பங்குத்திருத்தல பணிகள், போதகப்பணிகள், கல்விப்பணிகள், நற்செய்திப்பணிகள், பக்திசபைகளின் பணிகள், இல்லத்தரிசிப்பு பணிகள் போன்ற பல மறைமாவட்ட பணிகள் ஆற்றப்பட்டன. ஆயினும் இயேசுவின் முக்கியமான பணிகளில் ஒன்றான நோயாளரைக் குணமாக்கும் பணியை ஆறுவதற்கு ஒரு நல்ல மருத்துவமனை இல்லாதது யாழ் மறைமாவட்டத்தில் ஒரு பெரும் குறையாக இருந்தது.

1982 ம் ஆண்டு அமரர் அருட்சகோதரி எட்முண்டா தி.க அவர்கள் திருச்சிலுவை கன்னியரின் மாகாண முதல்வராக ஏற்படுத்தப்படிருந்தார். இவர் ஜேர்மன் நாட்டைப் பிறப்பிடமாகக்கொண்டவர். ஆழமான ஆன்மீக வாழ்வையும், அனைவரையும் அன்பு செய்யும் பண்பையும், மற்றவர்களின் தேவைகளை அறிந்து நிறைவேற்றுவதில் ஆர்வத்தையும் தமக்குக் கொடுக்கப்பட்ட பணிகளை நிறைவேற்றுவதில் அர்ப்பணத்தையும், நல்ல உடல் வலிமையையும், கொண்டவராக விளங்கினார்.

இவர் யாழ் மறைமாவட்டத்தில் திருச்சிலுவை கன்னியராலேயே பராமரிக்கப்படும் ஓர் மருத்துவமனையை நிறுவவேண்டும் என்பதை தனது பணியின் குறிக்கோளாக கொண்டார். இதற்காக இவர்களது அப்போது இருந்த மாகாண இல்லத்தின் அருகிலேயே இருந்த நிலப்பகுதியில் 1982 மார்ச் மாதமளவில் இதற்கான கட்டடப்பணிகள் ஆரம்பிக்கப்பட்டன. மருத்துவப்பணிக்கான கட்டடத்தொகுதிகள் எவ்வாறு அமையவேண்டும் என மற்றைய சில அருட்சகோதரிகளின் கலந்துரையாடல்களோடு நிறைவேற்றினார். இதற்கான நிதித்தேவைகளையும் பெறுவதற்கான

முயற்சிகளையும் மேற்கொண்டார். அதே வேளை இந்த மருத்துவ மனையில் மருத்துவர்களாக, தாதியர்களாக, இரத்தப்பரிசோதனை செய்பவர்களாக, வழிநடத்துபவர்களாக, இன்னும் சில மருத்துவ பணித்தேவைகளுக்காக, இப்பணிகளை ஆற்ற ஆர்வமுடைய இளம் கன்னியர்களை இந்தியாவுக்கும் வேறு சில வெளிநாடுகளுக்கும் அனுப்பி அவர்களைப் பயிற்றுவித்தார். இவ்வாறு இதற்கான திட்டங்கள் படிப்படியாக நிறைவேற்றி 1982 ம் ஆண்டு நவம்பர் மாதத்திலேயே மருத்துவமனை கட்டி முடிக்கப்பட்டு அன்றைய யாழ் ஆயர் அமரர் மேதகு தியோகுப்பிள்ளை ஆண்டகையால் ஆசீர்வதித்து திறந்து வைக்கப்பட்டது.

நான் 1980 இல் குருவாக திருநிலைப்படுத்தப்பட்டு 1982 இல் செபமாலையாசர் தியான யோக துறவு சபையின் தோலகட்டி செபமாலையாசர் அன்னை ஆச்சிரமத்தின் தலைவராக நியமிக்கப்பட்டேன். இம்மடத்தை இறையடியார் டி.யு. தோமஸ் அ ம தி அடிகளார் 1928 ம் ஆண்டு பெப்ரவரி மாதம் 2 ம் திகதி ஆரம்பித்தார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

எனது காலின் கீழ் பகுதியில் காயங்கள் ஏற்பட்டு அடிக்கடி அதிக நோவும் ஏற்பட்டு வந்தது. அப்பொழுதெல்லாம் இறைவனின் பராமரிப்பாக திருச்சிலுவை கன்னியரின் இந்த மருத்துவ மனைதான் பெரும் ஆறுதலாகவும் தேறுதலாகவும் இருந்தது. அவர்களும் உண்மையான சகோதரிகளாக தங்கள் பணியைச் சிலுவையில் துன்புறும் இயேசுவின் துன்பங்களை தங்கள் மனக்கண்முன் கொண்டவர்களாக அனைத்து நோயாளிகளையும் பாசத்தோடு இனிதே பராமரித்து வந்தனர். இங்கு சென்றால் எமது நோய் நிட்சயம் குணமாகும் என்ற நம்பிக்கையையும் மக்கள் பலரும் கொண்டிருந்தனர். நானும் அதே அனுபவத்தை பெற்றிருந்தேன்.

அந்நாட்களில் இந்த மருத்துவமனையின் நிறுவினராகிய அருட்சகோதரி எட்முண்டா தி.க அவர்களின் அன்பும் பாசமும் எனக்கும் அதிகமாகக் கிடைத்தது. இந்த மருத்துவமனையின் மேல்பகுதியில் முதல் அறையாக ஒரு சிறு அறை இருக்கின்றது. அதில் முதன்முதலாக நான்தான் 1983 ம் ஆண்டு மார்ச் மாதத்தில் தங்கியிருந்து சிகிச்சை பெறுவதற்கு அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தேன். அந்நாட்களில் அருட்சகோதரி இம்மாக்குலேர் தி. க அவர்கள் வைத்தியராக பணியாற்றினார். இவரின் பணியும் மக்களுக்கு மிகுந்த நம்பிக்கையை கொடுத்தது. நான் தங்கியிருந்த நாட்களில் எல்லாம் அருட்சகோதரி எட்முண்டா என்னை வந்து பார்த்து ஆறுதல் கூறி மகிழ்ந்தார். எமக்கு இங்கு இவ்வசமாகவே சிகிச்சை பெறுவதற்கும் ஏற்பாடு செய்தார்.

எமது செப தவ பணியிலே மிகுந்த நம்பிக்கை கொண்டு எம்மையும் பல நிலைகளில் ஊக்குவித்தார். எமது செபமாலையாசர் பணிகளை உற்சாகத்தோடு செய்வதற்கு என்னுடையதும் தோலகட்டி துறவியரினதும் உடல் நோய்கள் தடையாக இருக்கக்கூடாது என்ற நிலையில் இவர்களின் மருத்துவ பணிகள் இங்கு சிறந்து விளங்கின என்பது எனது இறை அனுபவம். இன்று இன்னும் பல முன்னேற்றப்பாதையில் இம் மருத்துவ இல்லம் வளர்ந்து வந்து மக்களுக்கு வேண்டிய நல்ல பணிகளை ஆற்றி வருகின்றது.

இவர்களின் இந்த அன்புப்பணி தொடர்ந்து நன்றாக நடைபெற்று இங்கு வருகின்ற எல்லா நோயாளிகளையும் இயேசுவின் பணியில் குணமாக்கவும், இங்கு பணியாற்றும் அனைத்துக் கன்னியர்களையும், மருத்துவர்கள், உதவியாளர்கள், அனைவரையும் இறைவன் ஆசீர்வதிக்கவும் வேண்டுகிறேன், வாழ்த்துகிறேன்.

Unique Features of Holy Cross Health Care Centre, Jaffna

Rev. Fr. Rajendram Stalin

Director

Ahavoli

St. Patricks Road Jaffna.

Holy Cross Health Care Centre of Holy Cross congregation has been a blessing for many people, priests and nuns in many ways. I am personally a beneficiary of the Holy Cross Health Centre from my seminary days. My mother died there, with the loving care and dedicated service of the sisters. Two of my sisters had their babies safely delivered in the health care centre. I am grateful to the nuns always.

1. **Spiritual Motivation:** It is Jesus the healer who is the model and motivating personality behind the service of the Holy Cross Nuns and doctor of the health centre. The medical care is part of the healing ministry of Jesus. Because of this spiritual factor the workers there are focused on the well being and care of the patients. Money is not the motivating factor in the health centre. For the poor, they waive the part of the medical bill.
2. **Dedicated Service:** I remember the war times when Tamil people were killed and wounded by shelling from different army camps. Holy Cross Health Centre was just opposite to Mandaitive army camp from where shelling was frequent and the centre was within the close range of shelling. In spite of the threat for personal life the working nuns, doctors, nurses and other workers continued to take care of the patients and wounded of war. This selfless service can never be forgotten by the people.
3. **Intercessory Prayers:** Specially the nuns and Sister doctor who work in the centre pray for their patients with love as if they were their own father, mother, brother or sister. This we cannot find in any other secular medical facilities. Long-time back a nun working there, shed tears while she was talking about a patient who died after their repeated prayers and 'fighting' to save the patient. Such is the personal concern of the dedicated nuns there.
4. **Human Touch:** Rev. Dr. Sr. Immaculate was well known for her welcoming smile, human touch and human approach. Her talking would calm down the patients with high level of anxiety about their health and her loving touch would pacify their fears to zero. Her consoling and hope giving words touch many patients and so much so many patients came to the health centre just to meet her alone. In fact, she was the cynosure of the hospital when was serving the people. When she was called for higher mission by the congregation, patients returned with disappointment as they could not meet their loving 'Doctor Sister'.
5. **Compassionate Towards the Suffering:** When a bereaving person cries nuns console them, when a bereaving person emotionally react violently, they are patient with understanding. They do not react negatively to such suffering persons. Such gestures make such weak persons return to ask for forgiveness. Sisters spend their time listening to the pains of the patients and the pathetic stories of the patients which is an apostolate unique to them.

6. **Nursing School:** The congregation started nursing school beside the health care centre which gives good training on nursing and this has opened job opportunities for our young girls who are unemployed. Trainees get the best opportunity to have their practical training in the health centre itself.
7. **Special care for Priests, nuns, and brothers:** Since the working nuns are religious they know very well the difficulties of priests, nuns and brothers and take care of them personally with tender loving care (T.L.C) and that make their stay in the hospital a happy one.

Conclusion: The hospital has developed greatly by and by and now a self-sufficient health care centre. The congregation has opened new centres in different dioceses too. May the good Lord with His healing Grace bless them all abundantly.

Look for God in the person who sits and listens with his or her heart when you need to pour out yours. Look for God in hope that grows out of ashes; look for God in the growth and peace that comes to some who have been through dark valleys. Look for God in the laughs of small children and in the confidence of youth. Look for God in every person who is open to God, everyone who seeks and searches for God; look for God in everyone who asks questions such as yours.

William A. Kolb

Holy Cross – Symbol of Love and Care

Dr. Vaithehi Rajeevan Francis

Senior Lecturer in Microbiology, Faculty of Health Care Sciences

Eastern University, Sri Lanka

Honorary Consultant Microbiologist Teaching Hospital, Batticaloa.

In late 1980s, I was a little girl visited the Holy Cross hospital as a patient! I had to undergo chest radiography. I was scared ...my main worry was how to change the clothes before the procedure in a new place...when we entered the hospital radiography unit, 2 sisters took me inside...helped me to change to the procedure kit...the way the sisters helped me was still green in my memories. I went into the hospital as a frightened little girl...but I came out with cherished memories...simple act of love and care makes a huge difference in people's lives! I hope the Holy Cross must have made an impact on several others lives as mine through their loving healthcare to the region.

I wish them all the very best at their 40th anniversary and pray for their service to continue for years to come!

Thank you.

Value Added Service

Oblate Fathers and the Juniorists

St. Joseph's OMI Seminary

Colombuthurai, Jaffna.

Congratulations!

On this beautiful day, it's our pleasure to thank all the sisters and the staff who have been rendering their medical services to the St. Joseph's OMI Juniorists from the beginning of its installation. We really appreciate your availability, dedication to a compassionate service to people in need of physical health. You are very special and have been very successful in implementing the vision and mission of the center and sharing the core values of the Gospels.

United with you all in prayer as you celebrate the 40th anniversary. Blessings.

திருச்சிலுவை சுகநலப்பணிமனையின் 40 ஆவது அகவையின் இறை அருட்கர அனுபவம்

அருட்சகோதரி எம்.நீற்றா தி.சி.

“நன்றி சொல்லாமல் இருக்கவே முடியாது பல நன்மை செய்த யேசுவிற்கே
நன்றி நன்றி நன்றி என்று சொல்லி நான் துதிப்பேன், நாள்தோறும் போற்றுவேன்”

இந்த நன்றியுணர்வுடன் கடந்த 40 ஆண்டுகளாக திருச்சிலுவை சுகநலப்பணி நிலையத்தை உருவாக்கி அதன்மூலம் தேடிவந்த அத்தனை உள்ளங்களுக்கும் ஆன்மீக சரீர நலம் அளித்துக்கொண்டிருக்கும் எல்லாம் வல்ல இறைவனுக்கு தாழ்ந்து பணிந்து நன்றிகளை சமர்ப்பிக்கின்றேன்.

மிகக்குறைந்த அடிப்படை வசதிகளுடன் ஆரம்பிக்கப்பட்ட இப்பணிமனை வளர்ந்து விரிந்து தாதிப்பயிற்சிக் கல்லூரியுடன் காலத்தின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்துகொண்டிருக்கும் இந்நிலையைப் பார்க்கும்போது எமது அறிவாலோ, ஆற்றலாலோ, பணத்தாலோ பதவிகளாலோ அல்ல, மாறாக, இறைவனின் வல்லமையுள்ள குணமளிக்கும் கரங்களால் தொடப்பட்டு வளர்ந்திருக்கின்றோம் என்னும் உண்மையை அனுபவவாயிலாக உணர்ந்திருக்கின்றோம்.

போர்கால சூழ்நிலை, அவசரகாலச்சட்டம், வெளியில் சென்றால் உயிருக்கு ஆபத்து என்னும் இருண்ட நிலை. சிஸ்ரர் வாட்டு, 24 மணித்தியால சேவை, அங்கு சென்றால் எங்கள் நோய்களெல்லாம் குணமாகிவிடும் என்பது எங்களைச் சூழ்ந்திருக்கும் மக்களின் நம்பிக்கை. நம்பிக்கையுடன் எம்மை அணுகும் நோயாளிகளின் நோய்களைக் கண்டுபிடித்து அதற்குத் தேவையான சிகிச்சை அளிப்பதற்குரிய நவீன மருத்துவ உபகரணங்களோ பிரத்தியேக ஆய்வுகூட பரிசோதனைகளோ, வைத்திய நிபுணர்களை அழைக்கக்கூடிய வசதிகளோ இல்லாத நிலை.

இக்கால கட்டத்தில் மருந்து கால் மதிமுக்கால் என்னும் முதுமொழியை மாற்றி மருந்து கால் மன்றாட்டு முக்கால் என்னும் உறுதியுடன் எங்கள் பயணம் தொடங்கியது. ஆரம்ப காலத்தில் எங்கள் பணிமனையில் வைத்தியராகப் பணியாற்றிய அருட்சகோதரி Dr. Sr. Immaculate ன் இன்முக வரவேற்பு, நீடிய பொறுமையுடன் நோயாளிகளின் குறைகளுக்கு செவிமடுத்தல் ஆகிய சீரிய பண்புகள் நோயாளிகளை ஈர்க்கும் உந்துசக்தியாக அமைந்தது. சிக்கலான நோய் என்றுணர்ந்து அரசினர் வைத்தியசாலைக்குச் செல்லுங்கள் என்றால் இங்குதான் இருப்போம் என்று அடம்பிடிப்பர். இது எங்களுக்கு தர்மசங்கடம் ஆகிவிடும்.

எங்கள் சுகநல விடுதியில் அனுமதியாகும் அத்தனை நோயாளிகளையும் இறைவனின் பாதமும் மரியன்னையின் பாதமும் ஒப்படைத்து இவர்களுக்காக செப்பிப்பதுதான் எங்கள் முதல் வைத்தியம். சிறப்பாக மகப்பேற்றுக்கு வரும் இரண்டு உயிர்களின் பாதுகாப்பு எங்கள் கைகளில் இருந்தன. 100க்கு 90 சத வீதமானவை சுகப்பிரசவங்கள். சில சமயங்களில் சிக்கல் என்று நினைத்தவை கூட சுகப்பிரசவங்களாக நிகழ்ந்துள்ளன.

மாறி மாறி பல வைத்தியர்களிடம் சென்று குணமடையாத நிலையில் நம்பிக்கையுடன் எங்கள் விடுதிக்கு வந்து பலர் பூரணகுணமடைந்து மகிழ்வுடனும் நன்றியுணர்வுடனும் வெளியேறியமை கண்கூடு. சில சமயங்களில் புற்று நோய் என்னும் சந்தேகத்துடன் சத்திர சிகிச்சையின்பின் ஆய்வுகூடப்பரிசோதனைக்கு அனுப்பப்பட்ட மாதிரிகைகள் புற்றுநோய் இல்லை என்ற மகிழ்ச்சி செய்தியை கொண்டு வருவதையும் காண முடிந்தது.

வருமானம் பெருக்கும் நோக்கத்துடன் அன்று மக்கள் சேவைக்கு என்று ஆரம்பிக்கப்பட்ட வேளையில் பயிற்சி பெற்ற தாதியரோ பணிபுரியும் வேலையாட்களோ மிகக்குறைவு. இந்த வேளையில் நீண்ட நேர சேவையை அளிக்கவேண்டிய தேவையும் குறைந்த ஓய்வுதான் பெறமுடிந்தது. கஷ்டங்களை பொருட்படுத்தாமல் அர்ப்பணத்துடன் பணியாற்றி வளர இறைவன் எமக்களித்த அருள்வளங்களுக்காக, தொடர்ச்சியான வழிநடத்தல்களுக்காக எமது உளம் நிறைந்த நன்றிகள்.



**“காலத்தி னால்செய்த நன்றி சிறிதுஎனினும்
ஞாலத்தின் மாணப் பெரிது”**

(தக்க காலத்தில் ஒருவன் செய்த உதவி சிறியதாக இருந்தாலும், அதன் தன்மையை ஆராய்ந்தால் உகைத்தை விட மிகப் பெரியதாகும்)

அனுபவ நினைவலைகள்

அருட்சகோதரி யுஸ்ரினா (தி.கு)

திருச்சிலுவைக் கன்னியர் சகோதரிகள் கேரள நாட்டில் இருந்து யாழ் ஆயிராக விளங்கிய அல்பிறட் கியோமர் OMI ஆண்டகையின் வேண்டுகோளுக்கு இணங்கி இங்கு வருகை தந்தனர். முதல் முறையாக ஊர்காவற்றுறை இல் வதிவிடம் எடுத்து அங்கே தங்கள் தாதியர் பணியைத் தொடங்கினர். அங்கிருந்து மூளாய் ஆஸ்பத்திரிக்கும் சென்று பணியாற்றினர்.

1940ம் ஆண்டு நான் எனது தாயைப் பெரியாஸ்பத்திரியில் சில நாட்கள் வைத்துப் பராமரித்தபோது பேர்ணாட் தாயார் என்னும் திருச்சிலுவைச் சகோதரியைக் கண்டேன். அவர் 16 ம் விடுதியில் பணிபுரிந்தார். விடியற்காலையில் வந்து வியாதிக்காரரைத் தட்டி எழுப்புவார். “தங்கச்சி எழும்புங்கோ” காலைக் கடன் முடிந்ததா? என்று சொல்லி உற்சாகப்படுத்துவார். அவரின் அன்புப் பணியில் எல்லோருக்கும் விருப்பம். இன்று தாதியர் பயிற்சிக் கல்லூரி இருக்கும் இடம்தான் சகோதரிகளின் சிறிய மடமாக இருந்தது. நான் 1948 - 1949 கொழும்புத்துறை ஆசிரிய கல்லூரியில் படித்தபோதும் அருகில் இருந்த வயோதிப மடத்துச் சகோதரிகளின் பணி பற்றியும் அறிந்திருந்தேன்.

கடற்கரை வீதியில் இல் இவர்களது மடம் தொடங்கப்பட்டது. நான் அனுராதபுரத்தில் படிப்பித்த மாணவி அந்தோனியாப்பிள்ளை பிரான்சிஸ் தனது துறவற அழைப்பைப் பற்றி எனக்கு வெளிப்படுத்தி திருச்சிலுவைக் கன்னியர் சபையில் சேர்வதாகச் சொன்னார். நான் அவரை உறுதிப்படுத்தி அழைத்தலில் பிரமாணிக்கமாக இருக்கவும், செப்பிப்பதாகவும் சொன்னேன். 1958 - 1959 நானும் மாற்றம் பெற்று திருக்குடும்ப சபையின் சின்ன மடத்துக்குவந்து விட்டேன். குருநகரில் படிப்பிக்கும்போது. இவ்வோடு இன்னும் சில பிள்ளைகள் இருந்தனர். இதனால் மடத்துக்கு அடிக்கடி நானும் இன்னும் சில சகோதரிகளும் வந்து போவதுண்டு. அங்கே திருச்சிலுவை அருட்சகோதரிகள் பாலர் பாடசாலை தொடங்கி நடாத்தினார்கள். ஒரு முறை நான் அங்கு சென்று பார்த்தேன். அருட்சகோதரி தெரெஸ் பொறுப்பாக இருந்தார். அக்காலம் தொடங்கி திருச்சிலுவை சகோதரிகளுடனும் அவர்களின் வாழ்வோடும், பலவித பணிகளுடன் உறவை வளர்த்துக் கொண்டேன். பின்பு 1960 - 1962 வரைக்கும் யாழ் - மடம் தமிழ்ப் பாடசாலையில் கல்விப் பணியை மேற்கொண்டேன். எங்கள் மாகாணத் தலைவி விசிடேசன் தாயார் எத்தனையோ, வேறு நாட்டு அருட்சகோதரிகளும் எம்முடன் இருந்தார்கள். மாதாந்த ஞானவொடுக்கம், கூட்டங்களுக்கு திருச்சிலுவைத் தாயார் அலோசியா வருகை தருவார். அவரைப் பார்த்தாலே ஒரு மகிழ்ச்சி. அமைதியான அழகான முகமலர்வுடன் காணப்படுவார். விசிடேசன் தாயார் அவருக்கு உறுதுணையாகவும், நண்பியாகவும் விளங்கினார்.

அக்காலங்களில் திருச்சிலுவைக் கன்னியர் சபையானது அழைத்தலிலும், பணிகளிலும் வளர்ச்சி பெற்று சுதேச சகோதரிகள் பொறுப்பேற்கத் தொடங்கினர். அருட்சகோதரிகள் யசிந்தாமாறி. மரியகொற்றி. ஐடா, செலின், வைத்தியர் இம்மாக்குலேற் தாதியர் பணிகளும் செய்தனர். வைத்தியர்களின் உதவிகளும் நோயாளியின் வருகையும் ஆரம்பித்துவிட்டன. போர்க்காலச் சூழலில் பணியகம் திறப்பு விழாவுக்கு எங்கள் மாகாணத் தலைவி அருட்சகோதரி காமலிற்றாவும் நானும் சமூகமளித்தோம். அமைதியான சூழ்நிலை நிலவியது. திருச்சிலுவை கன்னியரின் வைத்தியசாலை திருக்குடும்பச் சகோதரிகளுக்கு நம்பிக்கையின், குணமாக்கலின் இல்லிடமாக அமைந்தது.

பலவிதமான நோய்வாய்ப்பட்ட சகோதரிகளும் இவ்விடத்தில் தங்கி பராமரிக்கப்பட்டு குணமாக்கப்பட்டனர். உறவோடும், அன்போடும், மகிழ்வோடும், வைபவங்களில் ஒன்று சேர்ந்து வாழ்ந்த காலத்தை நன்றியோடு நினைவு கூறுகின்றேன்.

திருச்சிலுவை கன்னியர்களின் பணித்தளத்தின் 25 ம் வருட நினைவுவிழா, புதிய கட்டடத்தின் திறப்பு விழாவுக்கும் நான் சமூகமளித்தேன். நான்கு முறை இந்த வைத்தியசாலையில் தங்கி நோய் குணமாகி பராமரிக்கப்பட்டேன். 1984ம் ஆண்டு தொடங்கி திருச்சிலுவை கன்னியர் வைத்தியசாலைக்கு வருகை தருகின்றேன். மூத்த சகோதரிகள் பலரிடம் என் அன்புறவை வளர்த்துக்கொண்டேன். சிலர் இறைவனடி இணைந்து விட்டார்கள். எனது மாணவிகள் அருட்சகோதரிகள் சீதா, பேர்னடா உட்பட பலராவர். ஆன்ம சாந்தி அடைவார்களாக.

இறுதியாக நான் மட்டக்களப்பு, தாண்டவன்வெளியில் இருந்தபோது சீலோவாம் ஆஸ்பத்திரியில் பணிபுரிய திருச்சிலுவை கன்னியர்கள் வதிவிடம் தேடிக்கிடைக்கவில்லை. ஈற்றில் எங்கள் மடத்தோடு இணைந்த காணியில் அவர்களது மடம் அமைந்தது. அருட்சகோதரி செவின், பொருளாளர் தங்கும் இடமாக எங்கள் மடத்தில் அவர்களுக்கென்றே ஒரு இடத்தை ஆயத்தம் செய்து சுயாதீனமாக வந்து தங்கிப் போகும்படி செய்தேன். உறவோடும் அன்போடும் வாழ்ந்தோம். எனது வியாதியில் அருட்சகோதரிகள் ஐடா, ஜரின் சீலோவாமுக்கு அனுப்பி உதவி செய்ததை நன்றியோடு நினைவு கூறுகிறேன்.

கிறிஸ்துவின் குணம் அளிக்கும் பணியை மேற்கொண்டு அர்ப்பணிப்போடும், அன்புடனும் பணிபுரியும் நீங்கள் பேறுபெற்றோர். “கருவில் இருந்து கல்லரை வரைக்கும்” மனித நேயமுள்ள பணிகள் மக்களுக்கு தேவையாக உள்ளன. அதிலும் குணமாக்கல், பராமரித்தல் அவசியமானவை. இதைத் தொடர்ந்து செய்ய உங்களை வாழ்த்துகின்றேன், உங்களையும் இறைவன் ஆசீர்வதிப்பாராக!



**“பெருமைக்கும் ஏனைச் சிறுமைக்கும் தத்தம்
கருமமே கட்டளைக் கல்”**

(ஒருவருடைய பெருமையை அறிவதற்கும் சிறுமையை அறிவதற்கும் அவர் செய்யும் செயலே தக்க உரை கல்லாகும்)



Current Trends In Nursing

Sr. Josepha Joseph
Holy Cross School of Health Science,
Jaffna.

Introduction

Nursing is a noble profession. Nursing has been widely accepted as one of the most trusted and honourable professions for many decades. Nursing encompasses autonomous and collaborative care of individuals of all ages, families, groups communities and, healthy or unhealthy in all settings. It is important for both, practicing nurses as well as, those who aspire to become nurses to maintain the latest trends in their nursing. The nursing field is continually developing new and innovative means and ways to respond to healthcare developments, patient needs, and new research-based findings, with emerging technologies.

i. Recent a Trends in Nursing Education

Education of nurses has drastically changed over the past several hundred years. Today, the Nursing education prepares students for providing high-tech and high-touch patient-care with the help of technology and sophisticated gadgets. Such qualified wide spread global education groom nurses, for transnational acceptance from any part f the world to another setting. At the completion of their basic professional qualification, the Nurses have opportunity to pursue higher education. Currently, nurses are expected to complete the Bachelor Degree in Nursing. Nurses with Master's degree are well equipped to lead their organizations or even pursue advanced credentials, such as the advanced practice registered nurse designation and nurse educators, and those with Doctoral degree, by and large advance their nursing practice with appropriate confidence, they master the new knowledge and provide exceptional care through applying evidence-based research to the patients. Nursing is emerging as an area of expertise in different levels which contrast the conventional Nursing that was once considered to be a general care.

ii. Recent a Trends in Nursing Practice

The most notable changes in the nursing practices, that took place after the 1970's is are (a) the Nursing Profession increasingly commenced embracing diversified ethnicity and (b) the acceptance of gender in the nursing profession, creating an even larger and richer pool of talents and experiences . The faster that society moved, greater the changes, that had marked the last decade more than the previous 50 years.

Changes and the effect in the Nursing Profession in the recent times are as follows;

A. Technology

There seems to be no industry that is safe from the breakneck speed at which technology evolves, and nursing is no exception. Not only have patient records shifted from primarily paper to primarily digital, but also tools like mobile monitoring devices, smart beds, wearable devices and mobile apps have all been added to the nursing arsenal and had been named as “important” in recent changes,

B. Telemedicine

Telemedicine is on the rise, particularly in rural areas, while nurses are expected to keep up with every technological advance as it comes. This required quick, on-the-job training for Nurse educators and inclusion of new educational components in degree programs for up-and-coming nurses, all these provide training on how to use these emerging tools at their greatest capacity for patient care.

C. Leadership

The nursing profession continues to extend more and more responsibilities, expectations, and leadership roles for nurses—especially those with advanced degrees. In 2010, the Institute of Medicine report outlines thus; “The Future of Nursing: Leading Change, Advancing Health, recognized that nurses should be full partners in not only patient care, but also in redesigning the healthcare system itself”. This is not an easy task; the recent developing changes in nursing practices powerfully display the widely established fact that nurse’s voices are essential to the progression of healthcare as a whole.

D. Career Opportunities

As a result of specialized degrees, innovative methods and practices employed by advanced learners / educators, in the formation of Nurses in such varied fields, the new avenues that were in dire needs of such nurses, readily grab them like a hungry wolf. For example from home-health, to geriatric care and nursing homes, to schools and camps, to hospitals, industries and even private nurse practitioner in certain states. Further, it is apparent that nurses as educators in the colleges and universities, as researchers in research centers do receive many changes and opportunities.

Conclusion

Nursing is a demanding job, but it can also be a gratifying as well as a committed one. Like other jobs, nursing requires a specific skill- set and willingness on the part of a nurse to expand her knowledge daily. Nurses are indispensable members of the healthcare team. They advocate for patients, families, and the profession. The way nurses present themselves and perform their jobs impact patient outcomes, nurse-patient relationships, and inter-professional relationships. When nurses develop the qualities of a successful nurse, as featured above they definitely become the vital members of the healthcare team and promote the welfare of patients.

Excursions



வாழ்வின் இறுதி நாட்களில் பராமரிப்பும் ஆறுதலும்



அருட்சகோதரி விக்ரஹின் ஜேம்ஸ் தி.சி

புனித பேதுரு (1பேதுரு 5:1) தன்னை ஒரு மூப்பராக அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டு சக மூப்பர்களிடம் தங்களிடம் ஒப்படைக்கப்பட்ட மக்களுக்கு ஒரு மேய்ப்பரின் பராமரிப்பை வழங்குமாறு வேண்டுகோள் விடுக்கின்றார். அதே போல் நானும் என்னை ஒரு மூத்தவராக அறிமுகப்படுத்தி முதியோர் பராமரிப்பு இல்லங்களிலும், முதியோர் பராமரிப்பில் ஈடுபட்டுள்ள விடுதிகளிலும் மருத்துவமனைகளிலும் பணியாற்றும் இளைய சுகாதார பராமரிப்பு பணியாளர்களுக்கு இக்கட்டுரையை சமர்ப்பிக்கின்றேன்.

முதுமை என்பது ஒரு பரிசு: இளமை என்பது இயற்கையின் கொடையாக இருந்தாலும் முதுமை என்பது உண்மையில் ஒரு கலைப்படைப்பு. அதை நாம் சாதிக்கவும் முடியாது அதற்காக உழைக்கவும் முடியாது. இது ஒரு பரிசு என்றால் மிகையாகாது.

வயோதிபம்: முதுமையைக் கடவுளின் பரிசாகக் கருணையுடன் ஏற்றுக்கொண்டால் ஒருவர் தன் வாழ்க்கையில் மிகப் பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தலாம். இது மனப்பான்மை மற்றும் திறன்களில் மாற்றம் மட்டுமல்ல, மாறாக சுய அடையாளத்தில், சுயஈடுபாட்டில், உடல் ஆரோக்கியத்தில், சுய அசைவுகளில், ஆறுதல் பெறுவதில், ஆகியவற்றின் மாற்றத்தை உள்ளடக்கியதாகும். மேலும் வயோதிபர்களை கவனித்துக் கொள்ளும் போது அவர்களுக்கு ஏற்படும் இந்த மாற்றங்களை கருத்தில் கொள்ள ஒரு சுகாதாரப் பராமரிப்பு பணியாளர்கள் விழிப்புடனும் கவனத்துடனும் இருக்க வேண்டும்.

முதுமை என்பது மரணத்திற்கு வழிநடத்திச் செல்லும் ஒரு பாதை, மரணம் தவிர்க்க முடியாது. ஒவ்வொருவரின் மரணத்தின் அனுபவமும் வேறுபட்டதாகும். ஒருவர் திடீரென மரணிக்கலாம் அல்லது மரணத்திற்கு அருகில் பல நாட்கள், வாரங்கள் அல்லது மாதங்கள் கூட இருக்கலாம். சில வயதானவர்களுக்கு வாழ்க்கையின் முடிவில் மனம் தெளிவாக இருக்கும் போது உடல் பலவீனமடைகின்றது. சிலருக்கு அறிவாற்றல் செயற்பாடு பலவீனமாகும்போது உடல் ரீதியாக வலுவாக இருக்கிறார்கள்.

வாழ்க்கையின் இறுதி நாட்களில் கவனிப்பு என்பது மரண பாதையில் சென்று கொண்டிருக்கும் வேளையில் வழங்கப்படும் கவனிப்பை விபரிக்கப் பயன்படுத்தப்படும் வார்த்தையாகும். இது ஒரு குழுமப்பணிக்கு அழைப்பு விடுக்கின்றது. இவ்வகையான கவனிப்பு சுவாசம் குறைகின்ற தருணங்களிலோ மற்றும் இதயம் துடிப்பதை நிற்கின்ற தருணங்களிலோ மட்டும் நடக்காது. வயதானவர்கள் பெரும்பாலும் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நாட்பட்ட நோய்களுடன் வாழ்கின்றனர். இறப்பதற்கு முன் குறிப்பிடத்தக்க கவனிப்பு தேவை. அது நாட்களாகவோ வாரங்களாகவோ மாதங்களாகவோ அல்லது வருடங்களாகவோ இருக்கலாம்.

ஒருவரின் விருப்பங்கள், தேவைகள் அல்லது தெரிவுகளைப் பொறுத்து வாழ்க்கையின் முடிவு வேறு பட்டதாக இருக்கலாம். சிலர் தாங்கள் இறக்கும் போது வீட்டிலேயே இருக்க விரும்பலாம். மற்றவர்கள் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற விரும்புவார்கள் அல்லது இறுதிவரை முதியோர் இல்லத்தில் பராமரிக்கப்பட விரும்புவார்கள். சிலர் குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களால் சூழப்பட்டுள்ளனர். சிலர் அறையில் யாரும் இல்லாத போது நுழைச் செல்கின்றனர். நேசிப்பவருக்கு அமைதியான மரணத்தை உறுதி செய்ய ஒருவர் அவர்களின் வாழ்க்கையின் இறுதி விருப்பங்களைப் பின்பற்ற வேண்டும். மேலும் அவர்களை மரியாதையுடன் நடத்த வேண்டும்.

பொதுவாக தங்கள் வாழ்நாளின் இறுதிக்கட்டத்தில் உள்ளவர்களுக்கு நான்கு பகுதிகளில் கவனிப்பு தேவை. **உடல் ஆறுதல், உள உணர்வுத் தேவைகள், ஆன்மீகத் தேவைகள், மற்றும் நடைமுறைப் பணிகள்.** நிச்சயமாக இறந்து கொண்டிருக்கும் ஒருவரின் குடும்பத்திற்கு ஆதரவு பக்கதுணை தேவை.

உடல் அசௌகரியம்: வயதான ஒருவர் பின்வரும் காரணங்களால் உடல் அசௌகரியத்தை அனுபவிக்கலாம்:

1. உடல் வலி
2. சுவாசப் பிரச்சனைகள்
3. சமீபாட்டுப் பிரச்சனைகள்
4. அரிப்பு உட்பட தோல் எரிச்சல்
5. வெப்பநிலை உணர்திறன்
6. சோர்வு

1. உடல் வலி:

கடுமையான வலியுடன் போராடுவது வயதான நபரை கோபமாக அல்லது குறுகிய மனநிலையை ஏற்படுத்தும். இவர்களின் இந்த மனநிலை பராமரிப்பு பணியாளர்களுக்கு இவர்களுடன் அர்த்தமுள்ள முறையில் தொடர்பு கொள்ளக் கடினமாக இருக்கும்.

வலியை நிவர்த்தி செய்வதை விட தடுப்பது இலகுவானது. மேலும் கடுமையான வலியை சமாளிப்பது கடினம். வலியைக் குறைக்க எடுக்கும் நீண்டகாலமாக பாவித்த மாத்திரைகளினால் வரும் பக்க விளைவுகளைப் பாராமல் வலியை குறைப்பதையே கவனிக்க வேண்டும். இருப்பினும், வலி நிவாரண மருந்துகள் மக்களை குழப்பமடையச் செய்யலாம் அல்லது மயக்கமடையச் செய்யலாம் மற்றும் மாயத்தோற்றத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

2. சுவாசப் பிரச்சனைகள்:

மூச்சுத்திணறல்: மூச்சுத்திணறல் அல்லது சுவாசிப்பது கடினம் என்ற உணர்வு குறிப்பாக வாழ்க்கையின் முடிவில் வயோதிபருக்கு பொதுவான அனுபவம். படுக்கையின் தலைப்பக்கம் உயர்த்தல், யன்னலை திறத்தல், ஈரப்பத முட்டிகளை பாவித்தல் அல்லது அறையில் விசிறியைப் பயன்படுத்துதல் உதவியாக இருக்கும்.

Cheyne Stokes breathing: இறக்கும் நிலையில் இருக்கும் நபருக்கு சில சமயங்களில் அசாதாரண சுவாசம் இதுவாகும். நபரின் சுவாசம் ஆழமான, கனமான சுவாசம் மற்றும் ஆழமற்ற அல்லது சுவாசம் இல்லாமல் கூட மாறலாம். மரணத்திற்கு மிக அருகில் உள்ள சிலருக்கு சத்தமில்லாத சுவாசம் இருக்கலாம். சில சமயங்களில் மரணச்சத்தம் என அழைக்கப்படுகின்றது. பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் இந்த சத்தமான சுவாசம் இறக்கும் நபரை வருத்தப்படுத்தாது. இருப்பினும் இது குடும்பத்தினருக்கும் நண்பர்களுக்கும் எச்சரிக்கையாக இருக்கலாம். அவரை ஒரு பக்கமாகத் திருப்புவது அல்லது அவரது தலையை உயர்த்துவது உதவியாக இருக்கும்.

3. சமீபாட்டுப் பிரச்சனைகள்:

குமட்டல், வாந்தி, மலச்சிக்கல் மற்றும் பசியின்மை ஆகியவை வயதானவர்களுக்கு பொதுவான பிரச்சனைகள். விழுங்குவதும் ஒரு பிரச்சனையாக இருக்கலாம். இவ் அறிகுறிகளுக்கான காரணங்கள் மற்றும் சிகிச்சைகள் வேறுபடுகின்றன. மாத்திரைகள் குமட்டல் அல்லது வாந்தியைக் கட்டுப்படுத்தலாம் அல்லது மலச்சிக்கலைப் போக்கலாம். இவையனைத்தும் வலுவான வலி மருந்துகளின் பொதுவான பக்க விளைவுகளாகும்.

வயோதிபர் ஒருவர் பசியை இழந்தால் விருப்பமான உணவுகளை சிறிய அளவில் வழங்கவும். சாப்பிட வரும் ஒருவர் மிகவும் சோர்வாக அல்லது பலவீனமாக இருக்கிறார் என்றால் உங்கள் கையால் உணவை ஊட்டுங்கள். ஆனால் இறக்கும் நபரை சாப்பிட கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம். பசியின்மை இறப்பதில் ஒரு பொதுவான மற்றும் இயல்பான பகுதியாகும். உணவு மற்றும் அல்லது தண்ணீர் இல்லாமல் போவது பொதுவாக இறக்கும் தருவாயில் இருப்பவருக்கு வலியைக் கொடுப்பதில்லை. ஆனால் சாப்பிடுவது குடிப்பது இறக்கும் நபரின் அசௌகரியத்தை அதிகரிக்கும். உணவைக் கைவிடும் முடிவு மரணம் நெருங்கி வந்ததை ஏற்றுக் கொண்டதன் ஒரு பகுதியாகும்.

4. அரிப்பு உட்பட தோல் எரிச்சல்:

இறக்கும் தருவாயில் இருக்கும் ஒரு வயோதிபருக்கு தோல் எரிச்சல் சங்கடமாக இருக்கும். அவரின் தோலை சுத்தமாகவும், ஈரப்பதமாகவும் வைத்திருங்கள். அரிப்பு மற்றும் வறட்சியைப் போக்க தோலில் பூச்சுக்கூடிய நீர் மருந்தை பயன்படுத்துங்கள். உதடுகள் மற்றும் கண்கள் போன்ற முகத்தின் பாகங்களில் ஏற்படுவது மரணத்திற்கு அருகிலுள்ள அசௌகரியத்திற்கு ஒரு பொதுவான காரணமாக இருக்கலாம்,

பின்வரும் செயற்பாடுகள் உதவி செய்யலாம்:

- உதடுகளுக்கு தைலம் தடவவும்
- கண்களைச் சுற்றி ஒரு கண்ணில் பூசும் தைலத்தை மெதுவாகத் தேய்க்கவும்
- மூடிய கண்களுக்கு மேல் ஈரமான துணியை வைக்க முயற்சிக்கவும்
- வாயின் உட்புறம் வறண்டதாக தோன்றினால் ஐஸ் கட்டி (சுய நினைவுடன் இருந்தால்) அல்லது நபரின் வாயின் உட்புறத்தை ஈரமான துணி, பருத்திப்பந்து அல்லது பிரத்தியேகமாக சிகிச்சையளிக்கப்பட்ட துணியால் துடைத்து உதவலாம்.

ஒரே நிலையில் உட்கார்ந்து அல்லது படுத்துக் கொள்வது உணர்திறன் வாய்ந்த தோலில் நிலையான அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும். இது வலி மிகுந்த படுக்கை புண்களுக்கு வழிவகுக்கும். படுக்கை புண் முதலில் உருவாகும் போது, தோல் நிறமாற்றம் அல்லது கருமையாகின்றது. குறிப்பாக குதிக்கால், இடுப்பு, கீழ் முதுகு மற்றும் தலையின் பின்பகுதியில் இந்நிறமாற்றம் உள்ள புள்ளிகளை கவனமாகப் பாருங்கள். படுக்கையில் இருக்கும் நபரை சில மணி நேரங்களுக்கு ஒரு முறை திருப்புவது படுக்கைப் புண்கள் மற்றும் விறைப்பைத் தடுக்க உதவும். உங்கள் சுகாதாரக் குழுவின் உறுப்பினரிடம் ஒரு சிறப்பு மெத்தை அல்லது நாற்காலி மெத்தை கேளுங்கள்.

5. வெப்பநிலை உணர்திறன்:

ஒருவர் இறப்பின் நிலையில் இருக்கும்போது அவரின் கைகள் கால்கள் எல்லாம் குளிர்ந்து வருவதைப் பார்க்கலாம். ஊடலின் சில பகுதிகள் கருமையாகவும் நீலநிறமாகவும் இருக்கலாம். இறப்பின் நேரத்தில் அவர்களுக்கு தாங்கள் சூட்டையோ குளிரையோ உணர்வதை கூற முடியாதிருக்கும். ஆகவே அவர்களின் நிலையை அவதானிப்பது முக்கியம். தோளைச் சுருக்குவது, துணியை மேலே இழுப்பது, உடல் நடுக்கம் இப்படியான அறிகுறிகள் அவருக்கு குளிராக இருப்பதைக் காட்டுகின்றது. ஆகவே இடத்தை சூடாக வைத்து துணியால் மூடவும்.

6. சோர்வு :

இறப்பை நெருங்கி இருப்பவர்களுக்கு சோர்வு பலவீனம் இவை பெதுவான அறிகுறிகளாகும். ஆகவே பாவிக்கும் பொருட்களை இலகுவாக்குங்கள். உதாரணமாக: கழிவறைக்கு போக விடாமல் கட்டிலின் பக்கத்தில் கழிவகற்ற வசதி செய்யுங்கள். கட்டிலிலேயே அவரை விட்டு உடலை நீரால் துடைத்துவிடுங்கள்.

உளத்தினதும் உணர்வினதும் தேவையை கையாழும் முறை:

- ❖ **உடலின் தொடர்பு :** கையைப் பிடித்து வைத்திருக்க முயலுங்கள் அல்லது மென்மையாக உருவி விடுங்கள்.
- ❖ **வசதியான ஒரு சூழலை உருவாக்குங்கள்:** அமைதி, ஆட்களின் வருகையை குறையுங்கள், மெல்லிய ஒளி
- ❖ **மெல்லிய சத்தத்தில் பாடல்:** இது அமைதியை கொடுக்கும், வலியைக் குறைக்கும்
- ❖ **இறக்கும் நிலையில் இருப்பவருடன் தொடர்பு வைப்புகள்:** இறக்கும் நிலையில் இருப்பவர் தொடர்பு கொள்ளக்கூடிய நிலையில் இருந்தால் பேசுங்கள், செவிமடுங்கள்.
- ❖ **பிரசன்னமாக இருங்கள்:** இறக்கும் நிலையில் இருப்பவருடன் இருங்கள்.

ஆன்மீகத் தேவை: இறக்கும் நிலையில் இருப்பவருக்கு உடல் தேவையைக் கவனிப்பைப்போல் ஆன்மீகத் தேவையும் முக்கியம். ஆன்மீகத் தேவையானது வாழ்வின் அர்த்தத்தை கண்டுபிடிப்பது. மற்றவர்களுடன் சமாதானமாகப் பழகுவது அல்லது வாழ்வின் சூழலை அமைதியாக்குவது. பலர் விசுவாசத்தில் உறுதியாக இருப்பார்கள். சிலர் விசுவாசத்தில் தளர்ந்து போவார்கள். செபித்தல் ஆன்மீகப் புத்தகங்களை வாசித்தல் அல்லது ஆன்மீகப் பாடல் கேட்டல் இவை மனதை அமைதிப்படுத்த உதவியாக இருக்கும். இறக்கும் நிலையில் இருப்பவர் தனக்கு நம்பிக்கை உள்ளவருடன் பேசலாம். அவருடைய குடும்பம் நண்பர்கள் அவரின் உறவைப்பற்றி பழைய நல்ல அனுபவங்கள் பற்றி பகிரலாம். இறக்கும் நிலையில் இருப்பவர் மாறாட்டமாக இருக்கும் வேளையில் ஒருநேரம் வரலாம் திடீரென்று அவர் அமைதியாகச் சிந்திப்பவராக இருப்பார். அதற்கு இடம் கொடுங்கள். சிலவேளைகளில் இவர்கள் இறந்தவர்களைத் தவிர்த்து உறவுகளை நண்பர்களை இறைபிரசன்னத்தை கனவு காண்கின்றார்கள் என்று கூறுவார்கள். இந்த கனவு அவர்களுக்கு ஆறுதலைக் கொடுக்கும்.

நடைமுறைப்படுத்தும் செயற்பாட்டிற்கு துணையாக இருத்தல்

வாழ்வின் முடிவில் செய்ய வேண்டிய வேலைகளை செய்து முடிக்கவேண்டிய தேவை இருக்கின்றது. இறக்கும் நிலையில் இருப்பவருக்கு பல எதிர்காலக் கவலைகள் அதாவது தாங்கள் இறந்தால் யார் பொறுப்பெடுப்பார்கள்? யார் செய்வார்கள்? இந்த நேரத்தில் இவர்களுக்கு அமைதி கொடுக்கும் வகையில் வார்த்தையால் இவர்களைப் பலப்படுத்துங்கள். “முழுமையான” இறப்பு இல்லாவிடினும் இறக்கும் நிலையில் இருப்பவருக்கு செய்யவேண்டிய நன்மையை செய்ய வேண்டும். அன்பான ஒருவரை இழக்கும் போதிருக்கும் ஆழமான வேதனை இவருக்கு இயலுமானதை செய்தோம் என்ற நினைவில் குறையும.

“உங்கள் விதி என்னவாக இருக்கும் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. ஆனால் ஒன்று எனக்குத் தெரியும்: உங்களில் உண்மையில் மகிழ்ச்சியாக இருப்பவர்கள் சேவை செய்யத் தேடித் கண்டு பிடித்தவர்கள்தான்”.

- அல்பேட் ஸ்வைற்சர்



My aim and experience as the Pharmacist in Holy Cross Health Centre Jaffna

Sr. Jeya Pius HC

First of all, I like to say the meaning of Pharmacist according my concept.

- **P** - Patience
- **H** - Humble
- **A** - Affectionate
- **R** - Responsible
- **M** - Merciful
- **A** - Acceptance
- **C** - Calm and quite
- **I** - Inspiring
- **S** - Simple & Smiling
- **T** - Tender loving care

Our Holy Cross hospital opened in 1982 and I came to Holy cross hospital in 1983, soon after my first profession. I was helping in Pharmacy Short period with Sr. Clare Swany. 1983 – 1985 and 1989-1991 I was helping in OPD. Now I am doing my service as pharmacist from 2019. And then it was a very good experience for me. Because I saw the people, who are in different needs.

Person who are sick physically or psychologically have vulnerable feelings. They are easily prone to despair loneliness, down hearted, impatient and even to the extent of losing hope in God or losing awareness of God's presence. These are the feelings of Jesus our Lord, when He was carrying the cross and crucified. During the Lenten season I decided to experience the painful Jesus in each patient who are coming to our hospital. The painful Jesus is in them.

The patients who come to our hospital, all have internal pain, heavy with family burden, problem, wrongly criticized by family members, nobody to understand them, feeling lonely. Added to this, the bystanders of the patients are more pathetic, worrying about the patient, whom they have brought.

Here I feel that when I speak to patients, who are physically and psychologically ill, I am doing the way of the cross. I feel that I am consoling the suffering Jesus. I thank the Lord for giving me this chance. He is the healer and I am the instrument of him. I try to practice my concept of the Pharmacist. This is my aim too. Sometime I fail in doing this. Anyway, I will do my best with the help of Jesus.

Healing to physical sickness could be done by knowing first the root cause and caring them. It does not need only medicine but also love, care, concern, understanding, and listening. Together with the medicine all these things are coated and only then physical healing will be perfect with God's help.

I am happy to say that Our doctors, Rev. Sisters, nurses and helpers who are coming to our hospital for their service are trying their best to give these qualities to the patients added with medical care. Also, I appreciate all the nurses who are working in OPD, for their wide services. All who are working in Pharmacy, dressing room, Doctor's room, lab, Xray room and record room help wherever the help is needed in OPD even the ward nurses help in the OPD when they are called. I thank and praise the Lord for these 40years that the Lord was our leader and protector.




Above all, I thank the loving God for the goodness he has laid in your hearts. Oh, may it go on ripening and bring rich fruit in the vineyard of the Lord.

Mother Bernarda

In-service Education





Knowledge, Attitude and Practice of Post-operative Pain Management Among Nurses

Sr. Vergi Edwardrajah HC

The Ruby celebration of the launching of the Healing Ministry by the Sisters of the Holy Cross (Menzingen) in Sri Lanka in the region of Jaffna is swift approaching a climacteric (17th Nov.2022). Being first, a Religious and then a Nurse, a flash back view over my service over a decade or more at the Holy Cross Health Center is one of exaltation of 'THANKSGIVING' to the God of Love who chose me to this way of life in order to share His compassion, wellness, peace and love through the ministry of Healing to all who seek our care. It is the opportune moment not only to rejoice but also is a rare chance to share my medical knowledge with all who are engaged in the postoperative care.

I consider myself fortunate to have been engaged in caring for the before and after the surgical cases, which gave me much practical knowledge, in addition to my theoretical studies that expanded my perceptive power on the Postoperative pain experienced by the vast majority of patients after the surgical procedures. Management of postoperative pain plays an essential role in facilitating a patient's recovery to normal function and reduces the incidence of adverse physiologic and psychological effects associated with acute, uncontrolled pain. On the other hand untreated postoperative pain may lead to poor recovery, prolong hospitalization and patients' dissatisfaction. As front line healthcare professional, the nurse is endowed with, right and proper knowledge; caring attitude and compassionate practice, all of these directly affect the postoperative pain management of the patient.

Hospitalized patients suffer from pain due to surgery and, surgeries indicate a twofold views; On the one hand surgeries are essential to save lives and prevent disabilities and on the other hand they are also attached with potential harm to the patient, inflicting pain. Hence, "the unavoidable consequence of surgery faced by the patients is the pain" according to Abu baker Salim, Joshua & Jose. Pain affects the quality of life, physical functioning, social relationship and even mental health. Further, pain may cause even sleep disturbance, fatigue, loss of appetite and anxiety.

The pain experience of an individual can be further influenced by several factors such as including previous experiences regarding pain, anxiety, cultural and spiritual beliefs, age, gender, genetics and expectations about pain relief are some of them. Poor controlled postoperative pain is related with delayed mobility, leading to delayed wound healing. This

results in deep vein thrombosis, pneumonia, myocardial infarction and chronic pain. On top of that, postoperative pain causes prolong hospitalization, re-admission and poor patients' satisfaction.

Thus, it becomes crystal clear that, Nurses play an essential role in developing pain-management plans. When managing pain, the nurse has to involve pain assessment of pain, discover and achieves goals of pain management, provide patient teaching, perform physical care and help to relieve pain by administering both pharmacologic and non-pharmacologic interventions. Several factors such as including previous experiences regarding pain, anxiety, cultural and spiritual beliefs, age, gender, genetics and expectations about pain relief are influenced individual pain experience. These factors either may increase or decrease perception of pain, or increase or decrease tolerance for pain and affect responses to pain. After delivering pharmacological or non-pharmacological aid the nurse needs to evaluate in order to observe the effectiveness or the adverse effects of those interventions and in here the nurse becomes an advocate for the patient, when the identified intervention is unable to properly relieve the pain. It is for this reason, that Smeltzer et al say that an adequate scientific knowledge about pain and effective pain management becomes imperative. The positive attitude that a nurse displays certainly affects the effectiveness of pain management. Generally, the attitudes regarding postoperative pain management are perceived by the way nurses understand, believe and value about pain, the influencing factors for pain perception, the pain assessment, pain management and the correctly chosen pain management approaches at the postoperative period. In addition, the attitudes regarding pain management are based on nurses' own individual experiences, cognition and emotions in relation to pain as well as their knowledge and experiences as professional. The accuracy observed by nurses in their evaluation of pain assessment, appropriate intervention and evaluation of pain treatments indeed do affect to the positive patient outcomes

One may question as to how one would define pain. The international Association for the Study of Pain (IASP) has defined the pain as "an unpleasant sensory and emotional experience associated with actual or potential tissue damage or described in term of such damage". Pain also is a sensation, in a part or part of the body and visceral structures. According to Malek & Sevcik the intensity, quality and duration of the post-operative pain do depend on the location, type and duration of the surgical procedure and type or extent of the incision. There are good number of pain assessment tools, which have been developed to assist in the assessment of the patient's perception of pain, like The Visual Analogue Scale (VAS), Numeric Rating Scale (NRS) and Verbal categorical Rating Scale (VRS) are suitable for adult, and pain scales with happy and unhappy faces are suitable for the younger children.

The World Health Organization (WHO) had recommended every government to develop and implement national policies and programs of pain relief. Acute Pain Management Services (APMS) have been established in all major hospitals of the developed countries and are being gradually introduced in the developing countries to improve the standard of postoperative pain management. These services make available protocols, guidelines and information to enhance the patient's and staff's knowledge of pain. However, in the past

few decades, numerous and varied number of studies have revealed that nurses had deficits knowledge and negative attitudes in many areas related to postoperative pain assessment and management.

The studies done by Wijekoon & Seneviratne (2016) and Kumara et al, (2020) in Sri Lanka regarding the postoperative pain management highlighted the results that Sri Lankan nurses displayed moderate knowledge in postoperative pain management. However, many other studies indicated that nurses had poor attitudes regarding postoperative pain management. The reason highlighted was that most of the nurses fear for the respiratory depression and had misperceptions of opioid addiction. Notwithstanding this, Menlah et al, 2018 in their studies show that the nurses in Ghana, and studies conducted by Lokapur et al, in 2018 in India both, show that the nurses in these countries appear to have positive attitudes regarding pain management and that nurses have accepted analgesia is an essential part of postoperative care and part of the patient's rights.

Most of the studies recommended that the fundamental factors in pain management include the nursing curriculum and the continuity of educational or training program, which could be held in the hospital setup. This will pave the way for the provision of nursing knowledge and the right attitude through specific training. This in turn, would contribute to improve nursing practices on postoperative pain management and hence to improve patient outcome (Wijekoon et al, 2016). Nonetheless, Nyirigirira et al., 2018 are of the opinion that the developing countries continue to face challenges with regard to establishing and maintaining effective programs for the improvement of pain management because of lack of know-how, proficiency and resources.

Postoperative pain control may be achieved by a variety of mechanisms, including (but not limited to) the use of pharmacological agents and interventional techniques. This activity outlines the indications, evaluation, treatment, and implications of pain control in the postoperative patient. Following this argument, I confidently state that an adequate knowledge in this field is imperative to influence positive attitude and good practice.

The insufficient knowledge of Postoperative pain, on the one hand, is linked with more negative outcomes such as development of chronic postoperative pain, increased morbidity, impaired function, delay in recovery from surgery, prolongs Opioid use and increased medical cost, and in contrast to this, the improved knowledge, their attitudes and practices of Nurses bring many positive results such as: ensuring quality- care, patient's satisfaction and the definitive improvement of the patient outcome. Studies recommended continuous education to nurses in the pain management; they are encouraged to update themselves by means of post-graduate studies, self- learning strategies like, attending regular in-service program, learning new methodologies and online reading and by such means of continuous updating, the nurses keep abreast their knowledge with new findings. The hospital administration too has to take its responsibility of preparing the policy of pain management according to their own hospital setup.

Opening up the new shells

Sr. Elsy John Bosco HC

Performance always comes from the passion not from the pressure and I always wish to be passionate to what I do and what I love. It's the goal of my life. When I look back the 40 years carrier in the health sector, it's a same role that all the sisters, who worked hard in our health care center, have played. They have immensely done a lot to bring the state up without any new apparatuses but only had trust only in the Lord. People were flocking towards our hospital not only merely to get physically healed but also to experience the powerful healing touch of God in the mere presence of our sisters. No doubts, the good lord worked through them and still have been working with us to bring glory to God only.

I am so glad to express my own experience as a God's instrument of His healing mission. It's wonderful to reflect God's marvelous and enormous work on the human life. So far, no body can go through and experience the agony of pain and birth pangs except the women while delivering a new life to the surface of the world. Nobody can explain and nobody can exchange except the one who wish to bring new life to the world.

It's a great and golden opportunity to be with them in order to support and bring the new life safely to the world. It's a real passion for each one who is involving in this great work. We have gone through so many sleepless night, selfless help, forego oneself to be with them and co-operate as one of them to give glory to God in his vineyard. There are the times where patients admire the beauty of God's work in and through us. It gives some pleasure, as a human, to work further happily.

Being a Midwife or Nurse, is not an easy task as it demands a lot of patience and hard work to be with the needy in and around all the times in order to meet their needs and address their demands. Of course, the education and mentor play a major role in all these but there are many other qualities which make me exceptionally great and different from many others in the race. To name some of them are never-ending perseverance, effective communication skills, trustworthy, compassion, nonjudgmental, critical thinking skills, and an emotional stability.

However, above all, as a religious person my smile while dealing with patient can make a lot of difference in overall treatment and recovery as it minimizes suffering and enhance comfort of needy. Patients, admitted to the hospitals are vulnerable and emotionally upset most of the time due to their health condition.

Dealing them with a smile brings positive energy among them and fosters a change in attitude toward healing and recovery. I try to the best of my ability to give genuine and lovable smile which carries and speaks a lot more than human words, just as, it conveys acceptance, builds trust, and establishes inter-personal relationship. The patient might feel hopeless during hospitalization and my empathy with smile, reflects better understanding and would also be helpful in addressing the emotional needs of the patient. It is said that a smile is contagious and nobody can resist, smiling back to a person. It is my goal and I am trying my level best to do my service with the presence of God. Praise the Lord.

இறை புகழ்ச்சியுடனும் நன்றியுடனும் திருச்சிலுவை சுகநல நிலையத்தில் எமது தாதிய அனுபவ நினைவுகள்

திருமதி பசில்லா மருசலின், திருமதி பவித்திரா பாஸ்கரன்
திருமதி நிலோஜினி யுகேந்திரன், திருமதி தேவராணி புறுணோ

அனுபவம் ஒரு பாடசாலை என்பது உண்மை. எமது தாதிப்படிப்பைவிட எமது அனுபவத்தின் மூலம் பலவிடயங்களை படிக்கக் கூடியதாக இருந்தது.

திருச்சிலுவை சுகநல நிலையத்திற்கு வேலைக்கு வரும்போது எந்தவித அனுபவமுமில்லாமல் வந்தோம். சிறிது நாளிலே அதிக அனுபவங்களைப் பெற்றோம். இதற்கு முக்கிய காரணமாக இருந்தவர்கள் வைத்திய கலாநிதி அருட்சகோதரி இம்மாக்குலேற் யோசவ், அருட்சகோதரி எமற்றிற்றா அருட்சகோதரி செலின் கோமஸ், அருட்சகோதரி வுளோறினா, அருட்சகோதரி கிளேயா சுவானி அருட்சகோதரி ஐடா தோமஸ் அருட்சகோதரி இனிகா லம்பேட் அருட்சகோதரி கிறேஸ் அந்தோனிப்பிள்ளை அருட்சகோதரி லூசியா யோசவ் அருட்சகோதரி மேரி சேவியர் இவர்கள் மூலமாக பல விடயங்களைக் கற்றுக் கொண்டோம். மேலும் பெயர் கூறாவிட்டாலும் பின்பு பணிசெய்த இப்போது செய்கின்ற அனைத்து அருட்சகோதரிகளையும் நன்றியுடன் நினைக்கின்றோம்.

அந்த நாட்களில் நாம் மின்சாரம் இல்லாதபோது மண்ணெண்ணை விளக்குடன் பணிசெய்தோம். குறிப்பிட்ட வேலை என்று மட்டும் இருக்கமாட்டோம். எல்லா வேலைகளிலும் அதாவது வெளிநோயாளர் பிரிவு நோயாளர் பராமரிப்பு விடுதி, குழந்தை பிறப்பு நடக்கும் இடம், சத்திர சிகிச்சை செய்யும் இடம், எல்லா இடத்திலும் தளராது வேலை செய்தோம். நாம் பல வேலைகளைப் பழகுவதற்கு இது எமக்கு நல்ல சந்தர்ப்பமாக இருந்தது.

தவறுகள் விடும்போது அன்பான கண்டிப்பு, அன்பான அரவணைப்பு, பொறுமை இவைகள் அனைத்தும் அருட்சகோதரிகள் எமக்குப் பாவித்த ஆயுதங்கள். அருட்சகோதரிகள் மட்டுமல்ல வைத்திய நிபுணர்களும் நாம் வளர்வதற்கு எமக்கு நிறைந்த உதவிகளைச் செய்தார்கள் செய்கின்றார்கள்.

இவர்கள் தங்கள் வேலைப் பளுவைப்பாராமல் எமக்கு முழுமனதுடன் பலவிடயங்களில் பயிற்சி கொடுத்துள்ளார்கள் என்பதை மறக்கவும் மறுக்கவும் முடியாது. எம்முள் சிலர் 20 வருடங்கள் சிலர் 15 வருடங்கள் சிலர் 10 வருடங்களாக பணி செய்து வருகின்றோம். தேவை எங்கேயோ அங்கேதான் சேவை என்பதை இவர்கள் பணியின் மூலம் கண்டறிந்தோம்.

சேவையின் நிமித்தம் நாம் பணிபுரிந்தாலும் எமது வாழ்விற்கு தேவையான பல நன்மைகளை அருட்சகோதரிகள் மூலம் நாம் பெற்றுக்கொண்டோம் என்பது மிகையாகாது. இறைவனுக்கு முதற்கண் நன்றி கூறி நிற்கின்றோம். அருட்சகோதரிகளின் பணி இறை ஆசீருடன் தொடர இறைவனிடம் வேண்டுகின்றோம்.

To Heal Is To Touch With Love

Sr.Subitha Alexander HC

**“The Lord will help them when they are sick and will restore them to health.”
(Psalm 41:3)**

It's with immense joy and happiness that we, the sisters of the Holy Cross recall the last forty Years of our healing ministry in and through the Holy Cross Health Centre in Jaffna. The Memories unfold a lot of remarkable events and happenings that have become unforgettable mile stones in the history of our Health Centre. At the same time, these memories have also brought to our mind great moments and rich experiences that are still cherished in our hearts.

The sisters of the Holy Cross always ponder and cherish the spirituality of our Lord Jesus Christ the Divine Healer. He went on healing those who had been physically and mentally sick. People brought to him a lot of sick people believing in his healing touch and words. His entire being gave a therapeutic presence to all those who sought for him. In spite of many challenges and difficulties he presented himself as a Divine Healer going out of his way to ensure goodness and health in each one's life.

It is in this healing spirituality of Jesus that we, the sisters of the Holy Cross and very specially those who involve in this ministry joyfully participate. As a religious person belonging to this special ministry and congregation I, too, look back to my own vocation, formation and ministry. It gives me a lot of happiness when I think of my decision to become a nun in this Congregation. I feel content when I serve as a religious nurse in this healing ministry. I am, indeed grateful to the Lord who has called me to this ministry.

Participating in the healing ministry of Jesus is not a bed of roses rather it demands untold hardships and difficulties. People of all walks of life approach our Health Centre expecting an exceptional voluntary care and selfless service. They enter the Centre trusting in God's providence and healing hand that can be reflected thorough the service of the sisters and the Centre. I have witnessed to many occasions where patients felt that Jesus the Divine Healer had healed them mysteriously. Very especially a lot of Hindus and Muslims express their willingness and readiness to be treated in our Health Centre. They feel more safety and protection in the Centre. All the sisters and other staff know their special therapeutic presence that they are supposed to give each and every patient in the hospital.

All of us do make a lot of sacrifices to reflect and witness to such presence of Jesus. In spite of many hardships and tiredness, we join hands as a religious community in this healing ministry. The sense of community spirit and belongings found to be very supportive in our ministry. The members of the community and the staff of the hospital help one another in shouldering the different responsibilities. As a sister working in the operation theatre of our hospital I feel happy and content when I see the patients being cured and discharged to normal life.

The operation theatre management is an example of perfect team management, where a variety of qualification ranging from highly skilled surgeons to minimal skilled to attendants, work under tremendous stress and strain, long duration of work in uncomfortable posture, without much verbal communication. It requires a disciplined head of surgery team, dedicated Sister, devoted staff, who are self-motivated for high degree of quality assurance. I have also witnessed to God's bountiful blessings in helping those who are undergoing for surgery; God, the giver of life, continues to bless all the patients.

Every treatment that we do in the unit reveals God's healing touch and presence. I find my religious life being spent with immense joy and dedication. The grace of the Lord Jesus continues to be the source of my commitment in this healing ministry.



Let us praise the Lord in suffering and in joy, in consolation and desolation, because to serve God means to serve Him for His own sake, even if we do not derive any benefit from it in this life.

Mother Bernarda

திருச்சிலுவை சுகநல வைத்திய ஆய்வுகூடம்

அருட்சகோதரி மதுரா ஸ்ரணிஸ்ஸன் தி.சி

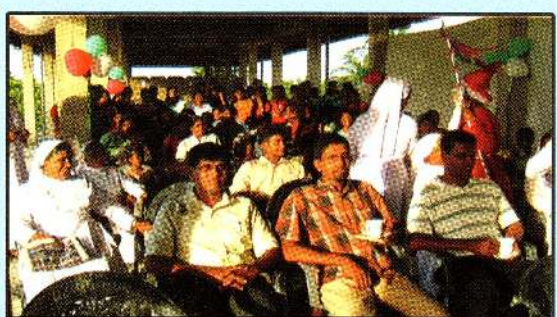
திருச்சிலுவை சுகநல வைத்திய ஆய்வுகூடம் 1983 ஆம் ஆண்டு அருட்சகோதரி லூசியா அவர்களால் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. இவ் ஆய்வுகூடம் ஆரம்பிக்கப்பட்டபோது இதற்கு எவ்வித அடிப்படை வசதிகளும் இருக்கவில்லை. அருட்சகோதரி அவர்கள் பல சிரமங்கள் மத்தியில் தனது விடாமுயற்சியின் பயனாக ஆய்வுகூடத்திற்கு தேவையான சில அத்தியாவசிய பொருட்களை பெற்றுக்கொண்டு இதனை நிறுவினார். ஒரு நோயாளிக்குரிய அடிப்படை பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வதற்கு ஆய்வுகூட தொழில்நுட்ப உபகரணங்கள் இல்லாதநிலையிலும் தனது சுய முயற்சியினாலும் கைத்திறனாலும் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ள முயன்று வெற்றியடைந்தார்.

இனமுரண்பாடு வலுவடைந்து ஆயுதப்போராட்டம் ஆரம்பித்த அக்காலத்தில் போரினால் பலமக்கள் பாதிப்புக்குள்ளானார்கள். அத்துடன் வடபகுதி மீதான இலங்கை அரசின் பொருளாதாரதடை காரணமாக போதிய மருத்துவ வசதிகளும் மருந்துவ பொருட்களுமின்றி மக்கள் பெரிதும் நெருக்கடிகளை எதிர்கொண்ட அக்காலத்தில் அருட்சகோதரியின் இம்முயற்சியானது பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு மிகுந்த பயனளிப்பதாக மாறியது. போர்ச்சூழல் பெரிதும் சவால் நிறைந்ததாக மாறியிருந்த போதும் அருட்சகோதரியினதும் அவரது குழுவினரதும் விடாமுயற்சியினால் ஆய்வுகூடம் தொழில்நுட்ப ரீதியாக படிப்படியான முன்னேற்றம் கண்டது.

அருட்சகோதரி லூசியா பணிமாற்றம்பெற அருட்சகோதரி டன்னியா பணிப்பொறுப்பை ஏற்றுக்கொண்டு சிறிதுகாலம் இங்கு பணியாற்றினார். இவரது காலத்திலும் இவ்வாய்வுகூடத்தில் பல மாற்றங்கள் கொண்டுவரப்பட்டு ஆய்வுகூட தொழில்நுட்பக் கருவிகள் இங்கு பொருத்தப்பட்டு நவீன ஆய்வுகூடத்திற்கான ஆரம்ப ஏற்பாடுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. இதற்கு பின் 2014ஆம் ஆண்டு நான் இவ்வாய்வுகூடத்திற்கு பொறுப்பாக நியமிக்கப்பட்டபோது இப்பொறுப்பை ஏற்று நடத்துவதற்கு இவ்விரு அருட்சகோதரிகளின் கீழ் அவர்களுடன் இணைந்து பணியாற்றியபோது பெற்றுக்கொண்ட அனுபவமும் நான் மேற்கொண்டிருந்த இத்துறைசார்ந்த மேற்படிப்பும் எனக்கு பெரிதும் உதவியாக இருந்தன. எனது பணிக்காலத்தில் இவ்ஆய்வுகூடம் விஞ்ஞான தொழில்நுட்ப ரீதியாக பாரிய வளர்ச்சியடைந்து தன்னிறைவு கண்டு பல வசதிகளுடன் இயங்கிவருவது எமது வைத்தியசாலை குழாமினருக்கும் எம்மிடம் வைத்திய சேவையை பெறும் மக்களுக்கும் பெரும் மனநிறைவை தந்துள்ளது.

எமது ஆய்வுகூடமானது வைத்தியசாலையில் அமைந்துள்ள தாதியர் பயிற்சி நிலையத்தில் பயிற்சி பெறும் தாதிய மாணவர்களும் வெவ்வேறு பயிற்சி நிலையங்களில் இருந்து வரும் மாணவர்களுக்கும் தமது கற்றல், செய்முறை செயற்பாடுகளை சரியான முறையில் முடித்துக்கொண்டு வெவ்வேறு இடங்களில் பணிபுரிவதற்கு எமது ஆய்வுகூடமானது வரப்பிரசாதமாக அமைந்துள்ளது.

Celebrations



From the X-ray Department- Holy Cross Health Center



Sr.Mary Xavier HC

X-ray is one of the most important diagnostic device to check the inner part of the body of the patients. It is a quick, painless procedure that produce images of the structures inside the body particularly the bones and soft tissues. In order to meet the important need to diagnosis correctly the X-ray department came into being when the Holy Cross Health Center began in year 1982, and I am delighted to say that I am the pioneer of the X-ray department of Holy Cross Health Center.

Even Though I was a qualified X-ray technician I had a fear in the beginning to take X-ray of patients, but gradually with the grace of God I developed courage to do the X-ray successfully. The X-rays are recognized by both in and outside of the Holy Cross Health Center, and attracted the doctors of the other private hospitals, who also sent more patients for X-ray to our Health Center.

When the patient is ready for X -ray and while I am positioning and touching the patients I whisper a small prayer so that the warmth of God's healing love may pass through my hand and fill the patients with the healing power of God's Spirit. Through taking X- rays, I have come in contact with people who even share their life stories personally.

From 1982 we have come a long way with the advancement of medical technology. The Department has shifted to a new spacious place, trying to serve today's with today's technology.

I am glad to express my gratitude to the staff who are allocated to the X-ray department and who are willing to learn and practice the service as a X -ray technician in the future. I thank God for all the opportunities and services rendered to the needed people for the last 40 years through this department which is one of the most important part of service to the sick and needy people. I also pray that God may guide and bless in the future to continue our services.

Holy Cross Health Centre, Jaffna My Experience

Rev. Sr. Sylvia Sebastiampillai H.C

I joined the Holy Cross Congregation in 1985. The Holy Cross Sisters, were working at the Holy Cross Health Centre, Jaffna, which had been already functioning from 1983. Looking at the invaluable services that the Sisters were rendering to the local community, I was filled with the desire and the hope of dedicating my services at the Health Centre. At the completion of the G. C. E. (A/L) studies, I continued with the Religious Formation. During this formative years I was blessed with the opportunity of helping the Sisters at Holy Cross Health Centre, Jaffna.

During the years 1989, the Indian Peace Keeping Forces were occupying the North — East part of our country. It was a time of serious conflict in our area; several people were killed, and many more were wounded and maimed. All the hospitals, including the Jaffna Teaching Hospital, had been stifled, the injured were stranded, and the services of our Hospital — Holy Cross Health Centre, continued unabated for 24 hours daily. The Sisters, sensing the need of our hour, dedicated themselves with new vigour and without time restrictions in taking care of the injured. There were times when all of us were perplexed as to whom to attend to: such an enormous amount of injured people poured into our hospital. All the Sisters, though tired and exhausted, took up the challenge to be with the people in need. This experience of witnessing the self-less and dedicated services of the Sisters, left a lasting impression in me, creating a desire to dedicate my life to the care and concern of the sick.

In 1992 I received my 1st Vow. Within three months I was asked to offer my services to the Holy Cross Health Centre, Jaffna. I commenced my life in the Wards at the Holy Cross with enthusiasm, determination and a sense of satisfaction. I learnt day by day to give my fullest application to whatever duty I was assigned. This period of time was extremely difficult with the sad consequences of the ward. Essential items and medicines were scarce; people struggled. The Sisters managed to rise to the occasion, use the available resources and give maximum health care to the needy. All these invaluable first-hand experiences, as a new Religious, was joyful. I was more than satisfied that I had the opportunity to assist and work with all my elder Sisters in the Congregation. This continued up to 1995 amidst thundering sounds of shelling and bombardments.

In 2006, I was asked, once again, to join the Holy Cross Health Centre, Jaffna at the capacity of a Pharmacist. I willingly accepted my duties with a variety of experiences gained as a Pharmacist. During this time there was no transport (by road) was available: the only mode of transport was by the sea. I left Jaffna in 1995 by sea and returned to Jaffna by sea in 2006. With renewed vigour and strength coupled with fond memories I began my work in Jaffna. Our Health Centre, in spite of the ferocious shelling marking the final phase of the war, was not closed. The care of the sick and the injured continued

unabated. It was a time when our services at the Health Centre was combined with our prayers at the Convent — specially imploring the mercy and intercession of our Blessed Mother, Mary. During this time there had been a vast displacement of people in public buildings and schools. I had the opportunity of visiting these people whenever time permitted. I saw that most of the people needed, not so much attention to bodily ailments but rather to mental agony and anxiety about the gloomy future. People need out time, a listening ear and a sympathetic heart. God had given me such an opportunity to show His love and kindness to these victimized people.

During this trouble times, my work at the Holy Cross Health Centre, Jaffna was not limited to the pharmacy alone. I had to give a helping hand at the OPD, the Wards and the Dressing Room as well. I enjoyed these moments of being helpful in whatever capacity I could contribute to help our Sisters. I was always had a feeling of belonging to the Holy Cross Health Centre — as it was our own Institution. I was elated to be associated with such a benevolent institution and a dedicated and hardworking Sisters. During this phase of my service in the Holy Cross Health Centre, I learnt that people who come to the Health Centre yearn not only to receive bodily healing but also get emotional and spiritual upliftment. They would pour out their grievances, pain and hardships expecting a patient hearing, comfortable words • and encouraging presence. I have witnessed that a great number of people who received healing of body and mind, in turn had been speaking good of our Holy Cross Health Centre and encouraging others to frequent our hospital.

Our illustrious Holy Cross Health Centre in Jaffna is nearing 40 years of yeoman service to the people in the North. I look back at Holy Cross Health Centre, Jaffna with nostalgia: it is the place which formed me and shaped me as a medical personnel, where I was blessed to have rich experience in handling all kinds of patients and above all, though unworthy, becoming an instrument in the hand of God almighty, to show His kindness, His love and His providence to all.

May God bless our Holy Cross Health Centre with abundance of grace.



Never loose courage, indeed our weakness and helplessness make us humble, to set great trust in His Love, in His Kindness and Goodness.

- Mother Bernarda

Two Sides of the cross seen through the eyes of senior sisters

Srs. Jacinta, Hilda, Gemma, Victorine
Holy Cross Convent

We are a small group of Senior Sisters, living at the Holy Cross Convent, Beach Road, Jaffna along with our sisters, who are actively involved in the health care ministry at the Holy Cross Health Centre.

As Holy Cross Health Centre prepares to celebrate its 40 years of service, our minds go back to the time of early 60's when our Sisters, - missionaries from Switzerland, Germany, Italy, Ireland and India, lived in the Hospital quarters of the Base Hospital, Kayts and in General Hospital, Jaffna. We, as young nuns and late teenagers in initial formation at the Holy Cross Convent, looked forward to their Sunday visits. They were our role models and they were very much concerned in our wellbeing.

The First Experience Of The Cross: The joy, peace, and the quiet routine of our formative years, came to a painful still when on 4th June 1962, two sisters Tharsilla and Pia Sarto were denied renewal of their visas and had to leave the country immediately. On 23rd June, 1962 we saw the article in the evening Newspaper 'Directive to Archbishop sets March 15th 1964 as deadline. NURSING NUNS MUST GO. Order applies to Ceylonese too'. The order in which the nuns must leave also was stated. Accordingly our sisters working at Kayts and Jaffna hospitals must leave by Oct. 1st 1963.

From June '62 to Oct. '63 it was a heart rending experience for us to see, every now and then, 2-3 sisters bidding goodbye, amidst the sobs and cries of the people whom they had served. Thus ended, an era of foreign missionaries working in Government Hospitals. And we, 18 young sisters and a few novices and postulants were left to the care of three older sisters, who could stay in Ceylon for few more years. Formation and Professional training became the priority and some of us were sent to India to be trained as nurses, as the chances to be trained in Ceylon, too, was denied.

Nearly 20 years later, on 27th February 1982, Sr Edmunda Bauer and Sr Isabel arrived in Jaffna with the specific task of building a hospital. The foundation was laid in the adjoining compound on 19th March, and the Holy Cross Health centre was opened on 17th November of the same year. Sr. Immaculate, on completion of her medical studies in India arrived at the hospital on the 3rd of January 1983. In April 83, Swiss MIVA made it possible for us to purchase a new MAZDA for the hospital. There was a sense of fulfilment and gratitude that our dreams have been realised.

The Second Experience Of The Cross began on 23rd July 83 with a big bomb blast at Thinnevely shattering all our hopes, and igniting a 'supposed to be' backlash in Colombo. Though the Government maintained that the violence was a spontaneous backlash of the killing of 13 soldiers in Jaffna by the Liberation Tigers of Tamil Eelam (LTTE). it was clear that there was planning behind the 'spontaneous' counter-violence. The night of July 24th and the days that followed saw the sections of Colombo with Tamil majority go up in

flames. Carrying voters' lists and addresses of Tamil houses, the rioters ran amok. It was a real planned out pogrom. The tense situation that followed kept our hospital busier as the Tamils who were moved from South by ships with practically nothing in hand, sought treatment at our health centre. With meager resources we had to take care of the people made 'refugees' in our own land. This tension continued for many years and we still suffer from the after-effects of the infamous July '83 riots.

The Third Experience Of The Cross weighed down heavily, when on 30 May 1984, we were visited with another tragedy. Sr. Edmunda Baur, the architect of the health centre, its Administrator, Matron, Fund raiser, moral and spiritual supporter as well as the Provincial Superior of the Sisters of the Holy Cross, got a stroke in the chapel, while at night prayers as she was about to impart the final blessing for the day. She was left with left sided paralysis. On one side, shock and dismay at what had happened without any prior warning, and on the other side, the uncertainty of the future of the Health centre. The skeleton staff of the health centre, beside their heavy schedule in the hospital, which was even heavier without the supportive presence of Sr. Edmunda, had to care for her round the clock. On 31st July Sr. Edmunda left for Kottiyam, Kerala for further treatment and care, thus ending another era of hope and fulfillment.

Believing that 'neither he who plants nor he who waters is anything, but only God who gives the growth' (1Cor 3:9), and being convinced that 'He who began this good work in us will carry it on to completion' (Phil 1:6) the Sisters continued with the initial dream.

Once More Cross Loomed High: 10th October 1987 is an unforgettable day, in the annals of the Holy Cross Centre. And again on 21st October 'Deepavali day' instead of joyful crackers, we heard bombarding, and shells were flying over our heads.

Injured and dead without any distinction filled every inch of our hospital floor, including the sections kept solely for surgical procedures and for use of childbirth. Since there was no electricity, patients had to be cared for, with the help of hurricane lamps and candle light the whole night through. There was no way of sending serious patients to the Teaching hospital Jaffna. None of us could get out on the streets. About 10-12 days later only, we learned the painful truth of what the Teaching Hospital had suffered on that fateful day and days that followed. Among the few doctors who were killed in the hospital were Dr. Sivapathasundaram, Consultant Paediatrician, and Dr. Ganesh, who regularly helped in our hospital received a direct shot in their chest. Jaffna became a ghost town, people including some of our staff vacated to safer areas. A mini 'Exodus!' compared to others that came later. Mortal fear, timidly overcome by complete trust in the Divine protection, we continued to be of service.

THE GREAT EXODUS OF 95: In October/November 1995 when Jaffna town and the surrounding areas had been deserted due to security reasons, the Holy Cross Health Centre too, had to vacate carrying all their life saving equipment, costly medical apparatuses, drugs, etc. It was truly a biblical Exodus, the different being that there was neither a leader nor a promised land in sight. The major part of the hospital made its tent first in Kilinochchi and then in Jeyapuram. a smaller section, were in Pallai. After Jaffna was brought under the control of security forces, in April 1996 the three sisters in Pallai returned to find an

empty, partly damaged hospital strewn with debris and occupied by stray dogs. Slowly but steadily the other sisters living in different parts of Vanni returned transporting the equipment. Getting medicine and other items from Colombo needed permission from Joint Operation Command and clearance from Ministry of Defense.

When the sisters got used to all these hassles and relaxed a bit with the thought, that our service is reaching people, they were faced, yet with another displacement. This time it was shifting to St. Martyn's Seminary and to the Convent of the Apostolic Carmel, in Jaffna itself and then later to Sillalai.

During all these movements, there was loss of valuable medical equipment, but never a loss of our energy or enthusiasm to be on the way, and 'not even a hair of our head was perished'. (Lk 21:18)

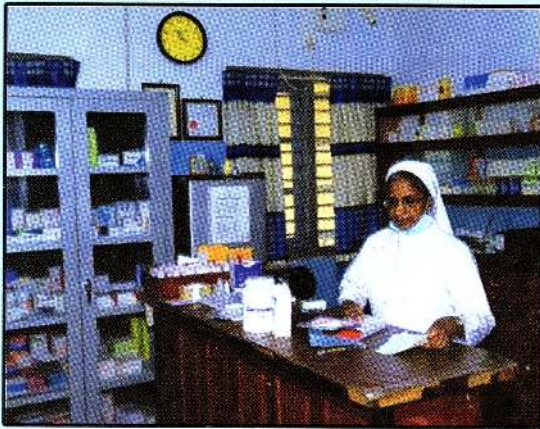
The Lord was reminding us now and then: 'I know my plans I have for you, plans to prosper you and not to harm you, plans to give you hope and a future' (Jer 29:11)



Remain faithful in love, whatever the costs may be, in terms of the need to overcome yourself.

Mother Bernarda

Departmental Activities





The Gift of Call within the Call

Sr. Vergi Edwardrajah HC
(On Behalf of the Nursing Staff)

Being a nurse for almost twenty years and a half of it spent at Holy Cross Health Center, which makes me sing 'Rejoice in the Lord'. I am filled with joy and feel privileged to write a few lines to the souvenir that would be released shortly by the Sisters of the Holy Cross, Menzingen, at Beach Road, Jaffna, at their ruby (40 years) Health Care Service celebration.

Having trained myself a Nurse for five years in Australia, my expectation of returning to my homeland – Sri Lank was immersed in joyous anticipation. I returned to my country enriched, enlightened and with great enthusiasm to dedicate myself fully at the service of our people who come to us. No sooner had I began to work, than did the realization dawned on me that I was no more in Australia, where every needed medical instruments and technical equipment were at hand. The shortage of needed equipment and personnel only challenged me to be resilient, hard working flexible, adjust and adapt myself easily to every challenging situation with practicality and creativity.

Working in healthcare, can be challenging; yet, extremely rewarding, both as a professional Nurse and as a Religious Nun. My life as a Religious Sister enhanced my profession as a Nurse. Both in Australia, as well as here, I had noticed quickly that most patients seeing Catholic nuns as nurses in hospitals, readily and willingly share their worries and anxieties, pains and fear, and feel the burden reduced and become more comfortable. When, sisters give injections and medicines they often say that they feel no pain. Equally, their appreciation of my being a caring nun had boosted my dedication to my Lord and Master Jesus. I realized then, how we -the patients and Nurses - interdepend on each other for the growth of our personality and physical wellbeing.

"The expertise we possess has prevented ill health". We are strong women, although we have been challenged in many ways repeatedly, yet never crumbled, but with new strength, wisdom and compassion, we stand erect following our "wounded Healer" Jesus who gave love, comfort and healing to those who came to him. Nursing as a key profession in healthcare provision, health and medicine cannot be understood without considering the role of nurses. As I walk down the memory lane, I am filled with gratitude to God who is the Creator of all life, that I had been His life-saving instrument many a times at the right moment, to many whose lives were dandling between this and other shore. My faith and prayers, together

with the needed medical care aided me to hold back lives for few more years to live in this world with their loved ones and give them hope and courage and a new leash of determination to begin a new life.

Caring for patients is the core aspect of nursing and is a cornerstone of Nursing Profession. When things go hard and fast, it's my experience that Nursing sisters and all staff collaborate together, focus their full attention on 'life' that keeps swinging between life and death. Such moments, display that nurses moving like springs to do their utmost to give the patient a leash of life and strength.

Clinical experience becomes an important factor for the nurses to practice their ability to take action and control. The nurses obtain security when coming to work together as a team and being dependent on one another's different experiences and competencies. During these ten years of service to people, increasingly I became aware of the importance of this profession, for, the nurses serve the public, promote healthy lifestyles, prevent diseases, alleviate suffering and rehabilitate individuals that are differently abled. Nurses as Patients' Advocates spend time with them provide them with unique insights into their wants and needs, their wellbeing and impact positive patient outcomes. Moreover, we work together to validate outcomes of the results with data and give easy interpretation to improve the basic needs of our patients that we care for in both in-patient and out-patient venues of care

I would like to share an experience that, recently I went through. When the whole world faced the great pandemic 'the COVID-19' no part of Sri Lanka was left safe. Compassionate service was at the fore front in my mind; we, the Nursing Religious Sisters, like any other, were open and vulnerable to the disease. As the patients flocked into the OPD, we shared among ourselves people's plight, which created a new kind of solidarity. This new solidarity, on the one hand alarming us with the fear of not being able to handle the situation professionally and with compassion, and on the other hand the fear of contacting the disease and become the victims to it. But in a few moments, with grim determination we, the Religious Nursing Sisters organized our health care functions, i.e. that all staff stay behind and attend only to the safe cases in the OPD or wards, and Sisters to take turn among us at our own and risk to check the temperature of all patients on admission. Even 'COVID -19' patients flocked into our center. On identifying the COVID cases we had to take all care, to transfer the patients to the allocated hospitals which were not an easy task as drivers refused to come. The sisters' sense of togetherness and their compassionate service was very much appreciated by many.

I felt that our hospital does not serve the poor because we charge for everything. But the specialty of our service is that we provide nursing care at a minimum cost as an expression of God's love for all people. Not all people are rich and not all are poor. Regardless of any class, or race, when they get disease, disfigured, disabled, alone, aged, or downtrodden, we give them our ear listening to their woes, miseries, suffering and sickness which are very painful and stressful for an individual and for the relatives. We the sisters listen with kind and open heart. Also, when the patients die, we are beside him/her and hold the patient's hand, pray and console and support the family. Compassionate care makes patients more

comfortable when they're in pain, feeling ill or suffering from mental or emotional stress. Sometimes people come in emergency or like routine, without any cents or less money enter our portals but we treat them well without any charge.

We, the Sisters are proud of the contributions of our dedicated nursing staff. Our nurses have learnt to be more concerned about their patients' well-being, their pain, fear and anxiety. They enjoy their calls as nurses and feel more connected to their career. Nurses are transforming the future landscape of healthcare by ensuring that patients receive high-quality, compassionate and appropriate care in the best way for our patients, families, community and society. I experience their trust and confidence.

I am happy that my (our) religious community is very supportive of our service in the hospital. My strength is doing everything to save people. Jesus is my support and guide. I believe that my strength and dedication lie in the personal and community prayer. The Nursing sisters have a flexible time, even though we try to follow the community time table, which helps us to plan our personal prayer time before the Blessed Sacrament and the Holy Mass and Community prayers are given priority.



Trust in his unending Goodness, Kindness, that never grows tired of doing good for us, that finds its joy, when we hope in Him and make many requests of Him.

Mother Bernarda



Essence of Integration of Spirituality into Our Nursing Care

Sr. Paulina Manappu HC

The Sri Lankan Province of the Sisters of the Holy Cross (Menzingen) has reached a turning point that of Forty years of service to people in the healing Ministry {was launched on the 17th November 1982}. On this ruby anniversary day, the Holy Cross Family is engulfed by a profound sense of thankfulness and praise to God our Father for His countless blessings, upon- all those who entered this portal beaten by physical ailments, mental affliction and spiritual disability for recovery of wellness, as well as on the Health Care team who ministered with commitment then and now, continuously transferring God's loving kindness, ease and comfort with medical care, thus, lighting up their lives with wellness and happiness by their service.

Our institution had faced many displacements and turmoil during the ethnic war. What is it that this institution is still resolutely holding even today is our strong faith in God's Providence and Protection, that brought us untouched, through the brutal and formidable civil war which, swallowed hatefully 80,000 lives, ranging from infants to old people in both gender. On this occasion we express our gratitude to God our Father and to all those who have been instrumental in bringing this institution into existence and there after the Health Care staff who continued to hand round their service to those who visit our hospital. With Joy and love we felicitate each one of them for their commitment risking their own lives in saving hundreds of lives, not only during the war but even during the COVID pandemic. Yes! We have the joy that our rewards are hundred fold as Jesus promised. Unquestionably our sense of gratitude and appreciations are there for you dear sisters and in this sense, I would like to share this with you the following reflections.

We, as health care professionals know by definition that "the health is a state of complete physical, mental, social, emotional and spiritual well-being and not merely the absence of disease or infirmity". However, my intuition seems to warn, that the spiritual aspect is not given enough attention though we know that it offers manifold benefits in the recovery of the patients as well as to the health care Team. We have reached this milestone of 40 years, and it is a turning point, that offers a chance to rethink the origins of this institution and the effectiveness of our mission and how we have in the past did, as well as continue in the present to integrate the aspect of spirituality in our care to the patients, because we believe that this is the only area we, the Sisters of the Holy Cross in our Institution- can make a difference from that of the other- Health Care service Centers.; if not we will be

like any other health care institution growing in competition, which was not the intention of initiating this Health Centre.

Apart from our perspective, a heightened interest is shown globally on spirituality, particularly, in the healing ministry; Sri Lanka seems to be on a battle of life for competing other Health Centers, that qualifies in business excellence, (Healing ministry is considered to be a business in private sector) whereas Health Centers should be the standpoints to acquire meaning in life. At present we witness, many in society are disappointed with cultural pressure that unrelentingly giving attention to money, as the most compulsory value, and seek pleasure in materialism. There are many who question, whether this highly competitive and individualistic way of living is healthy and good for people, because in reality, it leads to burn out relationship break downs and a deep sense of life being meaningless.

In a healthcare context, we meet people from many faiths. Religions are connected with the beliefs and rituals found in many faiths. Of course, there can be some potential overlap between spirituality and religion; some will view their faith as the core of their spirituality. However, many would assert that you can be spiritual without being religious and be religious without being spiritual. Though, spirituality is unique to the individual, it is still that endows hope, meaning and purpose in life, truth and values, especially of the essence when feeling vulnerable, in times like facing illness and crisis. Therefore, we, as care providers, working in a religious institution need to understand, what spirituality means to the person we care for.

A good starting point for being sensitive to the spiritual needs of patients is to be aware of our own approach to spirituality. Consider what gives our own life hope, meaning and purpose and what informs our own personal values. What are the guiding principles of our life and where do they come from? These values underpin our ethics and our sense of purpose and can sustain us as nurses and make us more resilient in difficult times. Conceptualizing spirituality for ourselves and considering how we can integrate this into our practice will lead to a more holistic care, better recovery, coping with healthcare issues and an increased therapeutic connection with patients. Such practice would consolidate our thoughts, words and actions with the meaning and purpose in our work.

We believe that spirituality is fundamental for patients in helping them regain hope, meaning and purpose in the midst of illness. Illness, especially life-threatening or disabling illness may challenge the understanding that patients have built for themselves about the meaning and purpose of their lives. Serious illnesses often involve losses, like loss of income, abilities and role. They may even result in a feeling of loss of meaning and purpose and readjustment of life-goals. Our care is to recognize these challenges and to support patients in responding to them. I want to be clear to all; what I *mean* by the spiritual care is that, not dealing with religion or other faith but respecting human dignity, regardless of their background, cast, class, status and religion while promoting a sense of peace, contentment, develop a sense of worth of living to our patients, through our quality care.



Illness and admission to hospital often lead patients to consider the meaning and purpose of their own lives. Patients express feeling of fear, hopelessness, anger, depression and even feel burdensome. Spiritual pain may also manifest itself physically and emotionally. Often, patients question themselves, “why me?” “How can I deal with this?” they raise deep spiritual questions expressing spiritual needs. Often the best way to approach these issues is to let the patients tell their own story and to listen empathetically with suitable prompts to give them an opportunity to discuss what illness means for them and to understand how it may be disrupting their sense of purpose in life.

Spiritual care usually becomes apparent once a rapport has been established with a patient. Our very presence with our helpless patient, holding their hands, which would also function as a therapeutic touch, empathetically listening, even at times there may not be many words, yet we enter in to their lives and create a feeling in them that life is worth living. These spiritual approaches engage a person as a unique spiritual being, in ways which will provide them with physical relaxation, self-awareness and connection with others, and where they experience a sense of wellbeing, addressing suffering and developing, and managing strategies to improve their quality of life and ensure spiritual needs. A precondition for providing good spiritual care may be the presence of someone with a caring attitude so that patients, and their relatives or friends in certain situations, feel reassured. This includes that we accept and accommodate a person’s beliefs and values whether they are religious in foundation or not.

I do accept, the fact that generally, the nurses are busy, feel tired with work load and burnt out; nevertheless, our compassionate approach, words of concerns, kindness and few extra moments with patients we care for, surely will make a big difference in the patient’s recovery. At the same time our own weariness may turn in to joy because we have given our best to bring out life from a death situation. At the end of the day recalling our experience we would feel happy, contented and would have regained energy, which are signs of spiritual competence. On the other hand whenever we feel comfortable with fulfilling our duty not paying attention to patient’s spiritual needs in the process of care then we, nurses miss the deep interpersonal compassionate connection with patients which embodies the heart of nursing care. Therefore, let us seek meaning to our services while assisting our dear patients to find meaning and purpose in their life through our loving and quality care.

“Truly I tell you, whatever you did for one of the least of these brothers and sisters of mine, you did for me.” (Matthew 25:40)

ஒரு அனுபவப் பகிர்வு

திருச்சிலுவை சுகநல நிலையத்துடனான உறவு

கலாநிதி ரூபன் மரியாம்பிள்ளை அடிகள்

769, கடற்கரை வீதி யாழ்ப்பாணத்தில் அமைந்துள்ள திருச்சிலுவை சுகநல நிலையம் 2022ஆம் ஆண்டில் தமது சுகநலப் பணியின் 40ஆம் ஆண்டு றூபி விழாவைக் கொண்டாடுகிறது என்பது ஒரு மகிழ்வான செய்தியாகும். இந்த திருச்சிலுவை சுகநல நிலையம் கடந்த 40 ஆண்டுகளில் பல நூற்றுக்கணக்கான மனிதர்களின் வாழ்வின் உடல் உள நோயுற்ற துயரமான வேளைகளிலும் வாழ்வின் அவதிப்பட்ட இறுதிக்கணப் பொழுதுகளிலும் தமது அர்ப்பணிப்புமிக்க ஆளுமையின் அன்பான இரக்கமான பதிலைப் பொறித்துள்ளனர்.

திருச்சிலுவைக் கன்னியரும், சுகநலப் பணியாளரும் தமக்கே உரித்தான மெல்லிய புன்சிரிப்பாலும் இனிய வார்த்தைகளாலும், கனிவான அணுகுமுறையாலும், அன்பான பராமரிப்பாலும் இடைவிடாத கவனிப்பாலும் மனிதர்களின் நோயுற்ற இக்கட்டான வேதனை மிக்க நேரங்களில் அவர்களுக்கு உடல் உள ஆன்மீக ரீதியாகத் துணை நின்றுள்ளனர் என்பது அசைக்கப்பட முடியாத உண்மையாகும்.

திருச்சிலுவைக் கன்னியரின் சுகநல நிலையத்தின் நாற்பதாவது ஆண்டு நிறைவில் அங்கு பணியாற்றி மறைந்துபோன திருச்சிலுவைக் கன்னியர்கள் - பணியாளர்கள் மற்றும் அங்கு தமது வாழ்வின் இறுதிப் பொழுதுகளை அனுபவித்த மரித்துப்போன அனைவரும் இறைவனின் இன்ப சந்நிதானத்தில் அமைதியில் இளைப்பாறுவார்களாக.

திருச்சிலுவை சுகநல நிலையத்தின் நாற்பதாவது ஆண்டு நிறைவில் திருச்சிலுவை சுகநல நிலையத்தில் இன்று இரவும் பகலும் அர்ப்பணிப்புடன் பணியாற்றும் திருச்சிலுவைக் கன்னியர் சபை நிர்வாகிகள் திருச்சிலுவைக் கன்னியர்கள் திருச்சிலுவைக் கன்னியர் சபை டாக்டர்கள் மேலும் அங்கு பணியாற்றும் இதர டாக்டர்கள் தாதியர் பணியாளர்கள் அனைவரையும் பாராட்டி உங்கள் பணி மனித நேயம் மிக்கது - மகத்தானது மக்களுக்குத் தேவையானது தொடர்ந்து ஆற்றுங்கள் என இறையாசீர் மிக்க வாழ்த்துக்களைத் தெரிவிப்பதில் மகிழ்வடைகிறேன்.

இது திருச்சிலுவை கன்னியரின் சுகநல நிலையத்துடன் எனக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்களை அவை தனிப்பட்டவையாக இருப்பினும் இங்கு பகிர் விரும்புகிறேன். எனது தனிப்பட்ட அனுபவப் பகிர்வு என்பதால் அவை என்னைச் சுற்றியே அமைந்திருப்பது தவிர்க்கப்பட முடியாதுள்ளது.

1982ஆம் ஆண்டு - திருச்சிலுவை சுகநலப் பணி நிலையத்துடன் முதற் சந்திப்பு

பாதர் பஸ்ரி என அன்பாக அழைக்கப்படும் பஸ்ரியாம்பிள்ளை அடிகளார் யாழ்ப்பாணம் மறைமாவட்டத்தின் நிதி முகாமையாளராக யாழ்ப்பாணம் ஆயர் இல்லத்தில் பணியாற்றிக் கொண்டிருந்தார்.

நான் பெரிய குருமட மாணவனாக நீஜென்சி என அழைக்கப்படும் மெய்யியற் கல்விக்கும் இறையியற் கல்விக்கும் இடையிலான பங்குப் பயிற்சியில் யாழ்ப்பாணம் ஆயர் இல்லத்தில் ஆயரின் செயலராக இருந்த பாதர் கிங்ஸி சுவாம்பிள்ளை அடிகளாருக்கு (தற்போதைய ஓய்வு நிலை ஆயர்) உதவியாளராகப் பணியாற்றிக் கொண்டிருந்தேன்.

அந்நாட்களில் அருட்சகோதரர்கள் நீஜென்சி பங்குப் பயிற்சியின் போது 06 மாதங்கள் ஆயிரின் செயலர் காரியாலய அறையில் தனியாக அமைக்கப்பட்ட மேசையில் அமர்ந்து காரியாலய நேரங்களில் பணியாற்றும் வழக்கம் இருந்தது.

எனது அறை ஆயர் இல்ல பழைய கட்டடத்தின் கீழ் மாடியில் உள்ள இரண்டாவது அறையாகும். மேல்மாடி முதல் அறையில் நிதி முகாமையாளரான பாதர் பஸ்ரி தங்கியிருந்தார். அவர் நீரழிவு நோயால் அவதிப்பட்டமையால் அவருக்கு இன்சலின் ஊசி போட 144 கடற்கரை வீதியில் அமைந்துள்ள திருச்சிலுவைக் கன்னியர் சுகநல நிலையத்தில் இருந்து சிஸ்ரர் கிளேயா சுவானி அவர்கள் ஒவ்வொரு நாளும்காலையில் வந்து இன்சலின் ஊசி போட்டுச் செல்வது வழக்கமாகும்.

ஒவ்வொரு நாள் காலை வேளைகளிலும் எனது பணி பெரிய கோயிலில் பூசைக்குச் சென்று பூசையில் நற்கருணை வழங்க உதவி செய்வதாகும். அப்பணியை முடித்துக் கொண்டு எனது அறைக்கு நான் வரவும் சிஸ்ரர் கிளேயா ஊசி போட வருவும் நேரம் சரியாக இருக்கும். காலை வணக்கம் சொல்லி விட்டு செல்வோம். சில நாட்களில் ஏதும் வருத்தத்தினால் நான் தூக்கத்தில் இருந்து எழும்பாவிட்டால் எனது அறை புட்டப்பட்டிருக்கும். சிஸ்ரர் யன்னலைத் தட்டி என்னை எழுப்பி சுகம் விசாரித்து மருந்து தந்து விட்டுச் செல்லுவார். அதே நேரத்தில் பெரிய கோவில் பங்குத்தந்தையாக இருந்த ஜே.பி.இ.செல்வராஜா அடிகளார் அனுப்பிய பூசைக்கு உதவும் பணியாளர்களில் ஒருவர் ஏன் நான் நற்கருணை கொடுக்க வரவில்லை என்று கேட்டு வந்து விடுவார். பிறதர் ரூபன் மரியாம்பிள்ளைக்கு உடம்பு சரியில்லை. சிஸ்ரர் கிளேயா சுவானி வந்து மருந்து கொடுத்திருக்கிறா என்று சொல்லி அந்த பூசைக்கு உதவும் பணியாளரை அனுப்பி விடுவார்.

1984ஆம் ஆண்டு - இரண்டாம் சந்திப்பு

திருச்சிலுவைக் சுகநலப் பணியாளருடனான எனது இரண்டாவது சந்திப்பு நான் கொழும்புத்துறை புனித சவேரியார் குருத்துவக் கல்லூரியில் இறையியல்க் கல்வியை கற்றுக் கொண்டிருந்த காலத்தில் ஏற்பட்டது. எனது நெஞ்சில் ஒரு கட்டி ஏற்பட்டிருந்தது. கொழும்புத்துறை புனித சவேரியார் குருத்துவக் கல்லூரியில் குருமட அதிபராயிருந்த பிலிப் பொன்னையா அடிகள் திருச்சிலுவை சுகநல நிலையத்திற்குச் சென்று காட்டும்படி சொன்னார். திருச்சிலுவை சுகநல நிலையத்தில் அப்போது டொக்டராக சிஸ்ரர் இமாக்குளேற் யோசவ் அவர்கள் பணியாற்றிக் கொண்டிருந்தார். டொக்டர் சிஸ்ரர் இமாக்குளேற் யோசவ் அவர்கள் என்னை சோதித்துப் பார்த்து விட்டு சிறிய ஒப்பநேசன் ஒன்று செய்யவேண்டும். அது மிகச் சிறிய ஒப்பநேசன்தான். பயப்பிட வேண்டாம் என்று அழைப்பு விடுத்தார். நான் வலி தாங்க மாட்டேன். நோவின்றி மெதுவாகச் ஒப்பநேசன் செய்ய வேண்டும் என்றேன். அதற்கு டொக்டர் வெட்ட வேண்டிய இடத்திற்கு மட்டும் மயக்க ஊசி போட்டு நோகாமற் செய்யலாம் என்று ஒப்பநேசன் எனப் பயந்து இருந்த எனக்கு மனத் துணிவு தந்தார்.

இருநாள் வைத்தியசாலையில் தங்க வேண்டும் என டொக்டர் சொன்னபோது நான் ஒரு போதும் வைத்திய சாலையில் தங்கியிருக்க வேயில்லை. நான் ஒழுங்காக வந்து மருந்து கட்டுவேன். என்னை உடன் குருமடம் போக அனுமதியுங்கள் என்று ஒருவாறு கதைத்து ஒரு மாதிரி உத்தரவு பெற்றேன். ஒப்பநேசன் முடித்து மருந்து ஒன்று விட்ட ஒரு நாள் கட்டியும் புண் மாற நீண்ட நாட்கள் எடுத்தன. குருமட அதிபராயிருந்த பிலிப் பொன்னையா அடிகள் ஒரு தடவை எனது சுகம் விசாரித்த போது டொக்டர் சிஸ்ரர் ஒரு சிறிய ஒப்பநேசன் விரைவாக மாறிவிடும் என்றுதான் சொன்னார்கள். ஆனால் புண் மாற நீண்ட நாட்கள் எடுக்கின்றன என்று நான் சொன்ன போது டொக்டர் சிஸ்ரர் உம்மைப் பயப்பிடுத்தாமல் துணிவாய் ஒப்பநேசனை சந்திக்கத்தான் அப்பிடிச் சொல்லி இருக்கிறார் என்றார். அப்போதுதான் டொக்டர் சிஸ்ரர் இமாக்குளேற் யோசவ் அவர்கள் உளவியல் ரீதியாக

என்னைத் திடப்படுத்தவே அவ்வாறு சொன்னார் என்பதை உணர்ந்தேன். அப்போதுதான் நான் டொக்ரர் சிஸ்ரர் இமாக்குளேற் யோசவ் அவர்கள் எனது வருத்த காலத்தின் மிகவும் இரக்கமாகவும் அன்பாகவும் நடந்து கொண்ட விதத்தையும் மனத்திடம் தந்து என்னைப் பராமரித்துக் குணமாக்கியதையும் உணர்ந்தேன்.

இந்த மனப்பதிவை மனதில் வைத்துத்தான் நான் குருவாகிய பின்னர் பாதுகாவலன் பத்திரிகையின் ஆசிரியராகப் பணியாற்றி போது (1997 - 2007) ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் அவரின் வைத்தியப் பணியைப் பற்றி பின்வருமாறு எழுதினேன். டாக்ரர் சிஸ்ரர் இமாக்குளேற் யோசவ் அவர்கள் வருத்தம் என்று வருவோரை அன்பான புன்சிரிப்புடன் வரவேற்று - கையைப் பிடித்து பார்த்து - என்ன நடந்தது என்று இனிமையான மெல்லிய குரலில் மெதுவாக கேட்டு - நோயாளிக்கு மன உறுதி தரும் பாணி சிறப்பானது. இவ்வாறு நோயாளிக்கு மருந்து கொடுக்கும் முன்னரே தனது புரிந்துணர்வு மிக்க அன்பான அணுகு முறையால் குணமாக்கும் வல்லமை பெற்றவர் என எழுதினேன். அந்த வசனங்கள் சரியானவை எனப் பல தடவைகள் பலர் சொன்ன அனுபவங்களை வைத்துப் பின்னர் உறுதிப்படுத்தினேன். பாதுகாவலன் பத்திரிகையில் நான் எழுதிய இந்த பதிவு தினத்தை இங்கு சரியாகக் குறிப்பிட முடியவில்லை.

1989ஆம் ஆண்டு - மூன்றாம் சந்திப்பு

திருச்சிலுவை சுகநல நிலையப் பணிகளில் மன திருப்தியும் விருப்பும் கொண்டு எனது இளைய சகோதரி ஆன் றெஜினா வினிபிறற் மரியாம்பிள்ளையை திருச்சிலுவை சுகநல நிலையத்தில் நேசிங் வேலைக்குச் சேர்க்கும் படி வேண்டினேன். அவர் சிலகாலம் வேலை செய்த பின்னர் நேசிங் பயிற்சிக்கு அனுப்பலாம் என்ற ஒப்பந்தத்துடன் ஏற்றனர். ஆனால் ஒரு 04 மாத காலத்தில் அவர் இங்கிலாந்து செல்ல விசா கிடைத்த படியால் வேலையை விட்டு விலகி இங்கிலாந்து சென்றார். இன்றும் அங்கிருந்து என்னுடன் கதைக்கும் போதெல்லாம் திருச்சிலுவைச் சுகநல நிலையம் பற்றி விசாரிக்கத் தவறுவதேயில்லை.

1992ஆம் ஆண்டு - நான்காம் சந்திப்பு

1992ஆம் ஆண்டு எனது தாய் தந்தையர் திரு திருமதி மரியம்மா மரியாம்பிள்ளை உடையார் அவர்களின் திருமணத்தின் 50 ஆவது நிறைவு ஆண்டு. சிறிய ஒரு கொண்டாட்டம் வைப்போம் எனத் திட்டமிட்டிருந்தோம். அப்பாவிரு 82 வயதாகி இருந்தது. இருப்பினும் நன்றாகத்தான் இருந்தார். இருந்தாலும் திடீரென வருத்தமானார். நான் அப்போது கொழும்பில் இருந்தேன். அப்பாவின் சுகவீனம் பற்றி அறிந்து உடனடியாக வந்து திருச்சிலுவைச் சுகநல நிலையத்தில் சேர்ப்பித்தேன்.

அவரை வைத்திய நிலையத்தின் கீழ் மாடியில் மேல் மாடிக்கு ஏறும் படிக்கட்டுக்கு எதிர்ப்புறமாக இருந்த முதல் அறையில் தங்க வைத்தனர். உடன் அவரின் உடல் நிலையில் நல்ல முன்னேற்றம் ஏற்பட்டது. அப்போது அரியாலையில் பங்குத் தந்தையாகப் பணியாற்றிக் கொண்டிருந்த எனக்கு சிஸ்ரர் இனிகாவும் சிஸ்ரர் கிளேயாவும் அப்பா அம்மாவின் 50 ஆவது திருமண ஆண்டு நிறைவு தினத்திற்கு முதல் நாள் அவசரமாக வரும்படி ஆன் அனுப்பினர்.

நான் சென்ற போது நிலைமை மோசமாகி இருந்தது. எனக்கு மிகவும் கவலையாகி விட்டது. காலம் நெருங்கி விட்டது என்பதை உணர்ந்த சிஸ்ரமார் 50 ஆவது ஆண்டு தினம் மட்டுமாவது அவர் இருக்க வேண்டும் என மிகுந்த கவனத்துடன் அவருக்கு அருகிலேயே நின்று கவனித்தனர். குடும்ப அங்கத்தவர்களும் சுற்றி நின்றோம்.

50 ஆவது ஆண்டு தினம் பிறந்து விட்டது. அப்பா அம்மாவின் படத்துடன் பத்திரிகையில் நான் வெளியிட்ட 50ஆவது நிறைவு தின வாழ்த்து விளம்பரத்தை எப்படியோ ஒருவிதமாக அப்பாவை எழுப்பிக் காட்டினோம். எனக்கு முதற்சற்பிரசாதம் தந்த தாட்சீயஸ் சுவாமியைக் கூப்பிட்டுல்லையா என்று கேட்டார். பாதர் தாட்சீயஸ் புற்றி எனது தந்தையார் பல தடவைகள் கதைத்தது எனக்கு அப்போது ஞாபகத்திற்கு வந்தது. அதுதான் அவரின் இறுதி வார்த்தைகள். அதன் பின்னர் அவர் எதுவும் பேசவும் இல்லை. கண் திறந்து பாக்கவும் இல்லை. இது நடந்த போது காலை 09 மணி இருக்கும். நாம் எல்லோரும் கவலையுடன் நின்றோம். இரண்டு நாட்களாக யாருக்கும் உணவு அருந்தும் மனமே இருக்கவில்லை. சிஸ்ரர் இனிகா லம்பேட்டும் சிஸ்ரர் கிளேயாவும் வேறு சில சிஸ்ரமாரும் (எல்லோரின் பெயர்களும் எனக்கு இப்போது ஞாபகம் வரவில்லை) வேகமாகச் செயற்பட்டு எமக்கு மதிய உணவு தயாரித்தனர்.

சுகநலநிலைய உணவுச்சாலையில் மதிய உணவு அருந்தினோம். அப்பா நல்ல வாழ்வு வாழ்ந்திட்டார். இதுதான் அவரின் 50 ஆவது ஆண்டு நிறைவுச் சாப்பாடு என சிஸ்ரர் இனிகா சொன்ன அந்த வார்த்தைகள் எனக்கு இன்னும் ஞாபகமாய் உள்ளன. நான்கு மணியளவில் பாதர் செல்வராஜா சுகநல நிலையத்திற்கு வந்தார். அப்பாவிற்கும் மிக இறுதியான நேரம் வந்து கொண்டிருந்தது. எனக்கும் அவருக்கு அருகில் நிற்கப் பயமாக இருந்து. பாதர் செல்வராஜா என்னிடம் வந்து இரண்டு நாளாய் இங்கு நிற்கிறார். கடவுள் சித்தம்தான் நடக்கும். அறைவீட்டுக்குப் போய் குளிச்சு முழுகி விட்டு வாரும் என்றார். நானும் இறுதி நேரத்தில் நிற்கப் பயந்தமையால் புறப்பட்டேன். 05 மணியளவில் நான் திரும்பி வரும் போது அவர் அமைதியில் இளைப்பாறி இருந்தார்.

1996ஆம் ஆண்டு ஐந்தாம் சந்திப்பு

1995 ஆம் ஆண்டு யாழ்ப்பாணத்தில் ஏற்பட்ட பாரிய இடப்பெயர்வின் பின்னர் கொழும்புத்துறை புனித சவேரியார் குருத்துவக் கல்லூரியைத் திரும்பவும் கொழும்புத்துறையில் ஆரம்பிக்கும்படி ஆயர் என்னைப் பணித்தபடியால் நான் கிளிநொச்சியில் இருந்து கொழும்புத்துறை வந்து சிறிய குருமடத்தில் இருந்து கொழும்புத்துறை புனித சவேரியார் குருத்துவக் கல்லூரிக்குத் தெரிவான ஏழு மாணவர்களுடன் கல்விப் பணிகளை ஆரம்பித்தேன்.

அதே காலப்பகுதியில் திருச்சிலுவை சுகநல நிலையமும் தனது நிலையத்தில் பணிகளை ஆரம்பித்திருந்தது. சிஸ்ரர் கிறேஸ் அன்ரனிப்பிள்ளை அப்போது அங்கு பொறுப்பாக இருந்து பணிகளை ஆரம்பித்திருந்தார். அப்போது வைத்திய நிலைய கடற்கரை வீதியைப் பாவிப்பது பயம் என்ற படியால் பின்புறமாக ஒரு பாதையை அமைக்க சிஸ்ரர் கிறேஸ் அன்ரனிப்பிள்ளை முற்பட்ட போது புனித சவேரியார் குருமடத்தின் இந்த அருட்சகோதரர்களுடன் அங்கு சென்று சில தினங்கள் சிரமதானப் பணிகளை மேற்கொண்டு உதவி செய்த ஞாபகம் இப்போது வருகிறது. அவர்கள் எல்லோரும் இன்று குருக்களாகிப் பணி புரிகின்றனர்.

2007ஆம் ஆண்டு - ஆறாம் சந்திப்பு

2008 - 2010 ஆண்டு காலப்பகுதியில் யாழ்ப்பாணம் பல்கலைக்கழகத்தின் புலமைப் பரிசிலுடன் ஊடக கலாநிதி ஆய்வுக் கல்வியை இங்கிலாந்தில் மேற்கொள்ள எனக்கு ஒரு சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது. அம்மாவைத் தனியே யாழ்ப்பாணத்தில் விட்டு விட்டுப் போக எனக்கு விருப்பம் இருக்கவில்லை. யாழ்ப்பாணம் பல்கலைக்கழகம் தந்த புலமைப் பரிசிலை விடவும் மனம் வரவில்லை.

நான் யாரிடம் சுகநல வழிகாட்டல் பெற முடியும். டொக்டர் சிஸ்ரர் இமாக்குளேற் யோசவ் அவர்கள் இங்கிலாந்தில் தம் தலைமைச் செயலகத்தில் பணியாற்றிக் கொண்டிருந்தார். சிஸ்ரர்

கிளேயாவை அணுகினேன். அம்மா 84 வயதாகி இருந்தார். அம்மா மெதுவாக நடந்து போகும் நிலையில் இருந்தாலும் அப்போது இருந்த விமானப் பயணம் வழி செய்வது பற்றி யோசிக்க வேண்டும் என சிஸ்ரர் கிளேயா வேறும் சில கன்னியரிடமும் கலந்தாலோசித்த பின்னர் தெரிவித்தார். நானும் என்ன செய்யலாம் என யோசித்துக் கொண்டு இருந்தேன். இரண்டு நாட்களின் பின்னர் எனது இக்கட்டான நிலையை கவனித்த சிஸ்ரர் கிளேயா சுவானி என்னிடம் நானே விமானத்தில் வருகிறேன் என்று உதவ முன்வந்தார். சிஸ்ரர் கிளேயா சுவானி - அம்மா திருமதி மரியம்மா மரியாம்பிள்ளை - என்னோடு துணையாக இருந்த ஸ்ரனிஸ்லோஸ் ஞானராஜ் மற்றும் சிறிகாந்த ஆகியோருடன் நானும் விமான மூலம் கொழும்பை அடைந்தோம். நான் கேட்காமலே எனது நிலையை உணர்ந்து சிஸ்ரர் கிளேயா சுவானி அவர்கள் ஆற்றிய உதவி என்றுமே மறக்கப்பட முடியாத ஒரு உதவி ஆகும்.

2010ஆம் ஆண்டு இலண்டனில் ஆய்வுக் கல்வியின் போது

எனது ஊடக கலாநிதிப்பட்ட ஆய்வுக் கல்வி இலண்டனில் நிறைவுறும் நிலையில் ஒரு ஞாயிறு தினம் இலண்டன் செபீல்ட் கலாம் பல்கலைக்கழகத்தில் அருட்சகோதரி ஆன் லீ அவர்களின் பொறுப்பில் இயங்கிய வந்த கத்தோலிக்க ஆன்மீகப் பணியகத்தில் வாராந்த ஞாயிறு திருப்பலி நிறைவேற்றிய பின்னர் மாலை எட்டு மணியளவில் இலண்டன் செபீல்ட் கலாம் பல்கலைக்கழகத்தின் கத்தோலிக்க ஆன்மீகப் பணியகத்தில் இருக்கும் போதே தொலைபேசி எனக்கு அழைப்பு ஒன்று வந்தது.

அழைப்பை எடுத்தவர் என்னோடு துணையாக இருந்த ஸ்ரனிஸ்லோஸ் ஞானராஜ். அவர் என்னை பொதுவாக அழைக்கும் நேரம் அதுவல்ல. எனவே நான் பயத்துடன் கோள் எடுத்தேன். அம்மா சரியான வருத்தமாகியுள்ளார் என்றார். திருச்சிலுவை சுகநல நிலைத்திற்கு அறிவித்தீரா எனக்கேட்டேன். ஓம் என்றார். எனது மனம் சற்று அமைதி பெற்றது. ஆனால் அம்மாவிற்கு 86 வயதாகி விட்டது என்பது என் மனதை உறுத்திக் கொண்டிருந்தது. திருச்சிலுவை சுகநல நிலைத்தில் இருந்து சில கன்னியர்கள் உடன் வந்துள்ளனர். அம்மாவைப் பார்த்து விட்டு பாதர் ரூபன் மரியாம்பிள்ளையை உடன் இலண்டனில் இருந்து இலங்கைக்கு வரச் சொல்லுங்கள் என்று சொல்லி விட்டுச் சென்றுள்ளனர். என்னை வரச்சொல்லிய செய்தி எனக்கு வர முன்னரேயே இலண்டனில் இருக்கும் எனது சகோதரிகள் மூலம் அம்மா இறந்து விட்ட செய்தியை அறிந்தேன்.

2013 சுகநல நிலையப்பணி பற்றிய வீடியோ

திருச்சிலுவைக் கன்னியர் சபையின் மாகாண முதல்வராக அருட்சகோதரி விக்ரன் ஜேம்ஸ் அவர்கள் பணியாற்றிய காலத்தில் சபையின் 150ஆவது நிறைவில் நான் எல்.பி.என். கேபிள் சேவை மூலமாக நடத்தி வந்த ரீ.சி.என்.எல். தொலைக்காட்சி வழி மைக்கல் சவுந்தரநாயகம் அடிகளின் உதவியுடன் வீடியோ பதிவு ஒன்றை மேற்கொண்டு அதன் இறுவட்டுக்களை அவர்களுக்கு வழங்கினேன். அது திருச்சிலுவைக் கன்னியரின் வாழ்வும் பணியும் பற்றியதாக அமைந்திருந்தது. ரீ.சி.என்.எல். தொலைக்காட்சியிலும் அது ஒளிபரப்பப்பட்டது.

2019 திருச்சிலுவை சுகநல நிலையப்பணி பற்றிய ஊடகப் பட்டதாரிக் களப்பயிற்சி வீடியோ

2001ஆம் ஆண்டு நான் நிறுவிய பிசப் சவுந்தரம் மீடியா சென்சார் 2012ஆம் ஆண்டு இந்தியா கோயம்புத்தூர் பாரதியார் பல்கலைக்கழகத்தின் இணைப்புப் பெற்று ஊடகப் பட்டதாரிகளை உருவாக்கும் பணியை ஆரம்பித்தது.

2012 - 2020 ஆண்டு காலப்பகுதியில் நடைபெற்ற இப்பணியின் போது ஊடகப் பட்டதாரிப் படிப்பை மேற்கொண்ட விவேகாநந் விபுலாநந் (பதிவு இலக்கம் 15.பி.வி.சி.1192) என்ற பட்டதாரி மாணவனின் களப்பயிற்சிக்கு திருச்சிலுவைக் கன்னியரின் சுகநல நிலையத்தின் பணிகளை ஆய்வு செய்து வீடியோப் பதிவாக எடுக்கும்படி வழிகாட்டி உதவினேன். விவேகாநந் விபுலாநந் பல நேர்காணல்கள் படப்பிடிப்புகளுடன் தற்போதைய யாழ்ப்பாணம் சுகநலநிலைய டாக்டர் சிஸ்ரர் பப்ரிஸ்ரா பத்திநாதர் அவர்களிடமும் நேர்காணல் மேற்கொண்டு அப்பணியைச் செய்திருந்தார். இந்தியா கோயம்புத்தூர் பாரதியார் பல்கலைக்கழகம் இவரின் கல்வி மற்றும் களவேலைக்காக முதல்தர சித்தியை இவருக்கு வழங்கியது. இவரின் கள வேலைதான் இவருக்கு முதல்தர சித்தியை வழங்கியது என்பதுடன் இவர் மட்டுமே எமது நிலைய ஊடகப் பட்டப்படிப்பில் முதல் தரசித்தியைப் பெற்றவர் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

2019ஆம் ஆண்டு - மீண்டுமொரு அனுபவம்

2019ஆம் ஆண்டு எனது காலில் ஏற்பட்ட புண் காரணமாக திருச்சிலுவை சுகநல நிலையத்திற்குச் சென்றேன். அப்போது டொக்டர் சிஸ்ரர் பப்ரிஸ்ரா பத்திநாதர் அவர்கள் டொக்கராக்கப் பணியாற்றிக் கொண்டிருந்தார். உங்களுக்கு நீரழிவு நோய் உள்ளது எனவே புண் மாற நீண்ட காலம் எடுக்கும். வைத்திய சாலையில் தங்கி இருங்கள். விரைவாகக் குணமாக்கி விடுகிறேன் என்று சொன்னார். நான் ஒருபோதும் ஒரு வைத்திய சாலையிலும் இருந்ததில்லை. ஒவ்வொரு நாளும் வந்து மருந்து கட்டுகிறேன் என்று சொல்லி ஒருவாறு சமாளித்து வந்து விட்டேன். இவ்வாறுதான் போன தடவை 1984ஆம் ஆண்டு டாக்டர் சிஸ்ரர் இமாக்குளேற் யோசவ் அவர்களிடமும் கதைத்து வைத்தியசாலையில் தங்காமல் சென்றதை நினைத்துக் கொண்டேன். ஆனால் ஒரு சில தினங்களில் நான் விட்ட பிழையை உணர்தேன். அடுத்த தடவை நான் வைத்திய சாலைக்குச் சென்ற போது டாக்டர் சிஸ்ரர் நான் ஆயரிடம் அறிவிக்கப் போகிறேன். இங்கு தங்கி நின்று வைத்தியம் செய்யாவிட்டால் கால் பெரு விரல் கழற்றப்பட வேண்டும் என்று சொன்னார்.

டொக்டர் சிஸ்ரர் இவ்வாறு சொல்லுவதற்கு முன்னரே நான் வைத்திய சாலையில் தங்கவேண்டியது கட்டாயம் என்பதை உணர்ந்திருந்தேன். என்னை திருச்சிலுவை சுகநல நிலையத்தில் அனுமதித்தனர். எனது அப்பா தங்கி இருந்து இறந்த அதே அறையில்தான் என்னை அனுமதித்தனர். ஒரு நாள் கடந்த பின்னரே எனது அப்பா இருந்து இறந்த அறை அதுதான் என்பதை உணர்ந்தேன். விடயத்தைச் சொன்னவுடன் எனது பழைய நினைவு எனக்கு உளவியல் ரீதியாகப் பயத்தை ஏற்படுத்தும் என்று மேல்மாடி அறை ஒன்றிற்கு என்னை மாற்றினர்.

சுமார் 15 நாட்கள் வைத்திய சாலையில் தங்கி இருந்தேன். வைத்திய சாலையில் இருந்து வெளியேறிய பின்னரும் பல மாதங்கள் வைத்திய பராமரிப்புடனும் நடப்பதற்கு ஊன்று கோலுடனும் நடக்க வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது. திருச்சிலுவை கன்னியரின் சுகநல பணி நிலையத்துடன் எனக்கு ஏற்பட்ட இந்த அனுபவப் பகிர்வுகளை நன்றியுடன் அவர்களின் பணியின் 40ஆவது நூபி ஆண்டு மலரில் பதிவிடுகிறேன்.

My Experience as a Nurse in the Holy Cross Health Centre, Jaffna

Sr. Kenet Xavier HC

After I completed the Course on General Nursing and Midwifery in Kerala, India I came back home in 1985 to work at the Holy Cross Health Centre, Jaffna. It was during the ethnic war; one week after my arrival I joined duty. During that period Sr. Florina and Sr. Christ were in the Ward Section of the Holy Cross Health Centre to welcome me. They showed me the entire department and helped me to do my nursing duty well and to have an enjoyable experience in that field. Gradually, I became accustomed to places, patients and doctors. At that time those who were responsible in the Ward Section had to manage OPD and pharmacy sections too. It's because of the shortage of the Sisters and the staff; everything was under one Unit.

With the experience of each patient my philosophy of nursing changed day by day and helped me to develop a better understanding of what nursing is. Now, I believe that the patient is not only a recipient of nursing care but also a total person who is with his or her physical, spiritual, psychological and sociological persona. There were so many people in my life who have helped me to find my way in nursing, brought me always fair, wise understanding, strong, good communication, empathetic, patience, calm, good physical endurance, and paid attention to details. I have also experienced what nursing reality is and what fulfillment it can bring to the life of a person. Through my nursing experience I have learned new terminology, skills, knowledge and am able to help patients more in depth.

Here, I would like to share one of my personal experiences. One day, when I was on night duty, it happened to me that I attended to a patient, who came with severe diarrhea and dehydration. This patient was none other than my mother. I was tense, confused and did not know what to do with her. Due to the war situation, there was no transport and, since the curfew was imposed, the night duty doctor was not present. I could only pray earnestly to God to help me. And then, with the help of God and with the little experience that I had, I immediately started to drip electrolyte fast, and then, 2nd drip slowly. Thus, my mother recovered gradually. This particular incident in my nursing experience helped me to act in an extreme emergency situation when doctors were absent to save the life of a patient. This personal experience always gives me passion to pursue my nursing duty zealously and helps me to feel confident and stand firm.

As a midwife, I helped the pregnant mothers to deliver their babies which are a gift from God; they are awesome moments to be with them. I was able to share those moments with the mothers themselves after giving birth to their babies. These are memories of my heart that cannot be erased. I am happy to share that so many babies were brought forth by my hands to this globe; still I can stand independently to be with the pregnant mothers and share those moments.

Also, I had very painful and sad experiences during my nursing career, especially during the civil war. Due to heavy bombing and shelling, there were lots of patients with terrific injuries. Seeing those patients, my hands and legs were shivering and did not allow me to walk and also did not permit me to do my duty as a nurse. It's because of these horrible sights; I had the fear and anxiety whether the shell might fall on me or on our Health Centre. The injured patients were lying here and there, bleeding in the Health Centre. During those moments the words of Jesus were echoing to my ears, saying "whatsoever you do to the least of your brothers and sisters, you do unto me," (Matthew 25:40). These words of Jesus strengthened me to go forward to give care and dress their wounds. My love and deep rooted passion for nursing still helps me to serve all the patients loyally and devotedly.



I shall send my sisters there where their presence is most badly needed and most ardently expected - namely to the poor, to those hungry for education, to the sick, the orphans, the neglected, the factory-children and the industrial workers.

There they will live in such a way that they become witnesses of Christ's presence among the people. They will show how vital and effective Christian charity can be. They will share the poverty and the need of the poor and become all things to all.

Fr. Theodosius Florentini

மனித நேயம் கலந்து மனிதர்களைக் குணமாக்கும் யாழ் மண்ணில் இயங்கும்

திருச்சிலுவைக் கன்னியர்களின் வைத்தியசாலை

அருட்சகோதரி நெவிஸ் லடிஸ்லாஸ் தி. கு

வைத்தியசாலை என்பது மனிதர்கள் என்ற உயிரிகளைக் குணமாக்கும் அவர்களின் உயிர்களைக் காக்க விரும்பும் பலர் ஒன்றிணைந்து பணியாற்றும் ஓர் இடம் அல்லது அமைப்பு என்று சொல்லலாம். இதன் சூழமைவு பாஷையுள் பரவைக் கடலுக்கு அண்மித்து இருப்பதால் இறைவன் இலவசமாக வழங்கும் இயற்கைக் கொடைகளில் ஒன்றான காற்றைச் சுவாசிக்கும் கவின்நிலை மையத்தில் வைத்தியசாலை இருப்பது நோயாளிகளுக்கு ஓர் வரப்பிரசாதமாக இருக்கின்றது.

வைத்தியராகப் பணியாற்றுவது தாதியராகப் பணியாற்றுவது, சிற்றாழியராகப் பணியாற்றுவது, அவசர சிகிச்சை வாகன சாரதிகளாகப் பணியாற்றுவது உண்மையில் ஓர் அழைப்பு. இங்கு மனித உடலுக்கு ஏற்படும் பல நோய்கள் குணமாக்கப்படுகின்றது. வலிகள் குறைக்கப்படுகின்றது. புதிய வைத்திய முறைகள் மூலம் நவீன தொழில்நுட்பக் கருவிகளைப் பாவித்து பல சத்திரசிகிச்சைகள் வெற்றிகரமாக இங்கு நடைபெறுகின்றது. ஆய்வுகூடங்களும் தேவைகளுக்கேற்ப சிறப்பாக இயங்குகின்றது.

எவ்வளவு உச்ச மருத்துவ சேவைகளை வழங்கி மனித உயிர்களைக் காக்க முடியுமோ அவ்வளவிற்கு இங்கு பணியாற்றும் துறவறம் பூண்ட வைத்தியர்கள், தாதியர்கள், ஏனைய வைத்தியர்கள், சாதாரண பணியாளர்கள், அவசர சிகிச்சை வாகன ஓட்டுநர்கள், ஓடி ஓடி இரவு பகல் என்று பாராமல் பணியாற்றித் தியாகம் என்னும் செஞ்சுடர் ஒளியல் நாளாந்தம் தங்களை அர்ப்பணிக்கின்றனர்.

இறைவன் மீது அசைக்க முடியாத அன்பு செலுத்தி அந்த அன்பை அவன் படைப்புகளான மனிதர்களில் மட்டுமல்ல மற்ற படைப்புகள் மீதும் வெளிப்படுத்தி எல்லோரும் எல்லாம் பெற்று இன்புற்று, இவ்வுலகில் மட்டுமல்ல, சொர்க்கத்திலும் ஆன்மா நலமாக வாழ ஆற்றும் அற்புதப்பணி இம் மருத்துவப் பணி.

இந்த வகையில் யாழ் நகரில் இயங்கி வரும் திருச்சிலுவைக் கன்னியர்களின் வைத்தியசாலை நாற்பதாவது அகவையில் கால் பதிக்கும் நாளை நினைத்து இறைவனுக்கு நன்றி கூறி மகிழ்கின்றனர் இத்திருச்சிலுவைக் கன்னியர்கள்.

தம் அன்பான மனிதநேயம் கலந்த பண்புகளாலும், தம் வாழ்வுப் பிரசன்னத்தாலும் பல்வேறு புதிய மருத்துவ முறைகளாலும் பல்வேறு நோய்களின் தாக்கத்தால் வருபவர்களுக்கு மருந்துகளுடன் கலந்து சமைகளைக் குறைக்கின்ற (மத்தேயு 11:28) யேசுவின் குணமாக்கலையும், அவரிடமிருந்து வெளிப்பட்ட சக்தியையும், அவரது தொடுகையையும் பல வைத்தியர்கள் தாதியர்கள் ஏனையோரிடம் இணைந்து இத்தெய்வீகப் பணியை இனிதே ஆற்றுகின்றனர்.

இந்த வைத்தியசாலையின் தூரநோக்கு (Vision) எல்லாநிலை மக்களுக்கும் நிறைவான சுகவாழ்வு, அவர்களின் பணிநோக்கு (Mission) நாம் சந்திக்கும் எல்லா மக்களிலும் சுகநல அனுபவத்தை ஊக்குவித்தல்.

உலகிலுள்ள பலர் இப்பணிகளைச் செய்கிறார்கள் தான் ஆயினும், இறைவனுக்குத் தம்மையே அர்ப்பணம் செய்த கன்னியர்கள் பலர் அன்பும், அக்கறையும் நிறைந்த பராமரிப்பை (Tender loving care) மருத்துவத்துடன் சேர்த்துக் கொடுப்பதனால் பலருடைய இதயங்களைத் தொடுகின்றார்கள். இவர்களோடு பணியாற்றும் வைத்தியர்கள் தாதியர்களும் இந்த நல்ல அணுகுமுறையைப் பின்பற்றி பணியாற்றுவதை அங்கு வைத்திய உதவிகளைப் பெறுகின்ற பலர் சொல்லிக் கொள்கின்றார்கள்.

இவர்கள் கடவுளை ஒவ்வொரு காலையிலும் சந்தித்துச் செல்பவர்கள். “நானோ நேர்மையில் நிலைத்திருந்து, விழித்தெழும் போது உம் உருவம் கண்டு நிறைவு பெறுவேன்” (தி.பா 17:15) என்ற திருப்பா வரிகள் கூறுவது போல இப்பணிகளைத் தொடங்கும் போதும், முடிக்கும் போதும் இறைப் பிரசன்னத்தில் அமர்ந்து “இறைசக்தி” பெற்று விரைந்து செல்வதனாலே எப்பொழுதும் “தயாரநிலையில்” இருந்து தம் பணிகளைப் புரிந்து கொண்டிருப்பர். எங்கும் நிறைந்து இருக்கும் இறைவனை இவர்கள் ஒவ்வொரு நோயாளிகளிலும் சந்திப்பவர்கள். காரணம் ஒவ்வொரு மனிதர்களின் ஆன்மாவிலும் இறைவன் உறைந்திருக்கின்றார் என்ற உறுதிப்பாட்டை தம் வாழ்விலும், பணிகளிலும் இவர்கள் அடிநாதமாய்க் கைக்கொண்டு இம் மனப்பக்குவத்துடனேயே இன,மத, மொழி, சாதி பேதங்களைத் தவிர்த்து நோயாளிகளை அணுகுகின்றனர்.

வாழ்வும், நம்பிக்கையும் ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்புடையது. வாழ்வு பிறப்பு வழியாக மலர்ந்து மணம் வீசி இறப்பு வழியாக மறுவாழ்வின் முற்றத்தைச் சந்திக்கின்றது. உண்மையில் இறை நம்பிக்கையும் தன்னம்பிக்கையும் வாழ்வைக் குணமாக்கும் மருந்து. மனிதரில் உறையும் இறைசாயலைக் காட்டும் கண்ணாடி. இருப்பையும் எதிர்காலத்தையும் தாங்கும் சுமைதாங்கி உறவையும் உயிரையும் உயிர்ப்பிக்கும் ஓளடதம், இறைவனுடைய சந்திப்பு மனிதர்களின் கவலைகளை மலர்ச்சியாக்குகின்றது. நோய்களைக் குணமாக்குகின்றது. கடவுளை மனித மனங்களில் பட்டுணர வைக்கும் கருவிகள், இவ்வைத்தியசாலையில் பணிபுரியும் கன்னியர்கள், ஒவ்வொரு காலையிலும் நற்கருணையில் பிரசன்னமாகும் யேசுவை நோயாளிகளுக்கு வழங்குபவர்கள், நன்மைகள் பல செய்யும் நல் உள்ளம், இங்கு பணி செய்யும் அனைவரிலும் இருப்பது தெட்டத் தெளிவாகத் தெரியும்.

இன்று பல மனிதர்கள் உடல் நோய் வந்தவுடன் மனோபலம் குன்றி, தளர்ந்து சோர்ந்து போகின்றார்கள். இத்தகையோரின் மனங்களைத் திடப்படுத்தி அவர்களின் நோய்களை முற்றாக குணமாக்க முயல்வது இவர்கள் எதிர்கொள்ளும் பெரிய சவால்களாகவே என்றும் இருக்கின்றது. இத்தகைய மனோபலம் குன்றியவர்களுக்கு ஆலோசனையும் வழிகாட்டலும் வழங்கும் பணியை இங்கு பணி புரியும் கன்னியர்கள் செவ்வனே செய்கின்றார்கள். இன்னும் கடவுளுக்கு தம் வாழ்வில் முன்னுரிமை கொடுக்காமல் வாழ்ந்து வருபவர்களுக்கு இக்கன்னியர் நம்பிக்கையின் ஒளிச்சுடர்களாக அவர்கள் முன் என்றும் திகழ்ந்து மெய்ப்பொருளை உள்ளார உணர உதவி செய்கின்றார்கள்.

தாயின் உதரத்தில் ஒரு பிள்ளை உருவாகும் போதும், உதரத்திலிருந்து வெளி வந்து உலகைத் தொடும் போதும், குழந்தைகளுக்கும், சிறுவர்களுக்கும், கட்டிளமைப் பருவத்தில் உள்ளவர்களுக்கும், இளையோருக்கும், நடுத்தர வயதினருக்கும், முதுமையை நோக்கிப் பயணிப்போருக்கும், மருத்துவ உதவிகளை வழங்கி அவர்களைக் குணமாக்குவது இலகுவான விடயமல்ல. பல நேரங்களில் இவர்களைப் பக்குவமாக எதிர்கொண்டு அவர்களில் மாற்ற இயலாததை ஏற்றுக் கொள்ளவும் இங்கு பணியாற்றும் வைத்தியர், தாதியர் படும்பாடோ வார்த்தைகளில் வடிக்க முடியாதவை. இங்கு பணிபுரியும் அனைவரும் ஆற்றும் பல தரப்பட்ட பணிகள் யாவும் பாராட்டப்பட வேண்டியவைகளே.

நுகர்வுக் கலாச்சாரத்தின் எல்லை மீறிய ஊடுருவலாலும், இணையத்தளங்களின் அதி உச்சப் பாவனையின் பாதிப்பாலும் உலகியல் சார்ந்த கவர்ச்சிகளாலும் போதைப்பொருள் பாவனையின்

ஈர்ப்பினாலும் இழுக்கப்பட்டு பல்வேறு நோய்களோடு வருபவர்களை அன்புடன் வரவேற்று அதி உச்ச மருத்துவ வசதிகளை வழங்கி மங்கிப் போகின்ற மனித சாயலை உடைந்து போகின்ற உடலை உள்ளத்து ஊனங்களை இதயப் பாரங்களைத் தங்களுடைய மென்மையான அணுகுமுறைகளால், அன்பால், ஆறுதல் வார்த்தைகளால் மருந்தோடு சேர்த்துக் குணமாக்குபவர்கள் இக்கன்னியர்கள். மாற்று மருத்துவ முறைகளோடு முழு மனித விடுதலைக்காய் உழைப்பவர்கள்.

பல அபாயங்களை (Risk) எதிர்கொண்டு வைத்தியசாலையிலும் சரி நடமாடும் இலவச மருத்துவ சேவையிலும் சரி பலருக்குச் செய்யும் பணிகள் பாராட்டத்தக்கது. திடகாத்திரமான மனோபலம் நிறைந்தவர்கள். இதை நான் யுத்த காலத்தில் அதிகமாகக் கண்டிருக்கின்றேன். இவர்கள் அனைவரும் மக்களுக்காக சேவையில் கண்விழித்தும் தங்களை கரைத்துக் கொள்பவர்கள்.

உங்கள் தியாக சேவை என்றும் இறைவனுடன் இணைந்ததாக புதிய மருத்துவ முறைகளுடன் நலிந்தவர்களையும் ஏழைகளையும் ஒடுக்கப்பட்டவர்களையும், புறந்தள்ளப்பட்டோரையும், முகவரி அற்றவர்களையும், போதை என்ற அரக்கனின் கோரப்பிடிக்குள் சிக்குப்பட்ட இளையோரையும் சென்றடைய வேண்டுமெனப் பணிவாகக் கேட்டுக் கொள்கின்றேன். உங்கள் பாதங்கள் பதியும் இடங்களிலும் அன்பும் அக்கறையும் நிறைந்த தொடர்பாடல்களிலும், உங்கள் தொடுகைகளிலும் பலர் யேசுவின் தொடுகையையும் குணமாக்கலையும் அனுபவிக்கட்டும். பிறர் உயிர் காக்க இம்மண்ணில் பிறந்த உங்கள் அனைவரையும் நெஞ்சார மனமாரப் பாராட்டுகின்றேன். இறையாசி என்றும் உங்களோடு தங்கட்டும்.

“நான் நோயுற்று இருந்தேன் என்னைக் கவனித்துக் கொண்டீர்கள்” (மத்தேயு 25:36)



**“செல்வத்துள் செல்வம் செவிச்செல்வம் அச்செல்வம்
செல்வத்துள் எல்லாம் தலை”**

(கேள்விச் செல்வமே மற்றைய எல்லாச் செல்வங்களிலும் உயர்வானது. ஆதலால் ஒருவனுக்குச் செல்வங்கள் எல்லாவற்றிலும் சிறந்த செல்வம் காதால் கேட்டறியும் கேள்விச் செல்வமேயாகும்)

திருச்சிலுவை அணிந்த திருவுளரே...

Jhoney Mathuranayagam MA, LL.B

Attorney at Law

யாழ்ப்பாண திருச்சிலுவை கன்னியர்கள் தமது 40வது ஆண்டு விழாவை கொண்டாடிக் கொண்டிருக்கும் இந்த நேரத்தில் அவர்களின் பணி வாழ்வு பற்றி என்மனதில்பட்ட விடயங்களை பகிர்ந்து கொள்வதில் பெருமகிழ்வு அடைகின்றேன். யாழ்ப்பாணத்தின் எழில் மிகு கடற்கரையோரத்தில் இறை பணியுடன் வைத்திய பணியையும் நோயாளர் பராமரிப்பு, நடமாடும் வைத்தியசேவை, சுய தொழில் முயற்சி ஊக்குவிப்புக்கள் என்று இன்னும் பல பணிகளை செய்து கொண்டிருக்கும் இவர்களின் பணி காலத்தால் பொறிக்கப்பட வேண்டியவை, இவர்கள் பணிசெய்த காலத்தில் நானும் வாழ்ந்தவன் என்ற வகையில் பேர் உவகையும், பெருமகிழ்வும் எனக்குள்ளே.

யாழ்ப்பாணம், பிரதேசசபை பிரிவிற்குட்பட்ட கடற்கரை வீதியில் ஒரு சிறிய கட்டடத்தில் சிறிய அளவிலான தமது வைத்தியசேவையை ஆரம்பித்திருந்த திருச்சபை கன்னியர்கள் யாழ் மத்தியில் வாழ்ந்து வருகின்ற மக்களுக்கு அதிலும் சிறப்பாக கரையோர பகுதி மக்களுக்கு மிக உன்னதமான சேவையை அன்றிலிருந்து இன்றுவரை ஆற்றி வருகின்றனர். இரண்டு தேவைகளுக்காக இவர்களின் வைத்தியசாலையை மக்கள் பெரிதும் விரும்பி செல்கின்றனர். மிகவும் கரிசனையுடனும், கனிவுடனும் நோயாளர்களுக்கு வைத்தியம் செய்கின்ற முறையும், குறுகிய நேரத்தில் பெரும்பாலான மக்களின் எதிர்பார்ப்புகளை பூர்த்தி செய்கின்ற விதமான சேவையுமே அவை.

ஆரம்பகாலத்தில் வெளியில் இருந்து வைத்தியர்கள் வருகை தரும் ஒரு மருத்துவதளமாக இவர்களது பணி வாழ்வு இருந்த போதிலும் பின்னர் 1985 காலப்பகுதியில் திருச்சிலுவை கன்னியாஸ்திரி ஒருவர் வைத்தியராக பணிபுரிந்தமை இவர்களின் ஒரு சிறப்பம்சமாகும். அன்றைய காலகட்டத்தில் அதிகமாக சிறுவர்கள் விளையாடும்போது தவறி விழுந்து ஏற்படும் காயத்திற்கு மருந்து கட்ட திருச்சிலுவை வைத்தியசாலையை தமது 1வது தெரிவாக கொண்டிருந்தமை ஒரு குறிப்பிட வேண்டிய அம்சமாக இருக்கிறது. ஏனென்றால் சிறுவர்களுக்கு மருந்து கட்டுவது தொடங்கி ஊசி போடுவது வரை மிகவும் கனிவாகவும், சாதாரணமாகவும் அவர்கள் வலியை உணராதவாறும் இவர்களுடைய செயற்பாடு அவ்வளவு நேரத்தியாக அமைந்திருந்திருக்கும். இதற்கு நானும், இன்னும் பலரும் இன்று சான்று பகிர்வர்களாக இருக்கின்றோம். மேலும், ஒரு வைத்தியசாலைக்குரிய மிக முக்கிய குணம்சமாகிய “அமைதி” என்பதை இந்த வைத்தியசாலையில் தான் நான் அதிகமாக கண்டிருக்கின்றேன், அனுபவித்திருக்கின்றேன். ஏனென்றால் அதிகமான பொது வைத்தியசாலைகளில் அமைதி பேணுவது என்பது மிகவும் குறைவாக காணப்பட்ட காலத்தில் இவர்களின் வைத்தியசாலையில் ஒரு “Pin drop Silence” நிலவும்.

மேலைத்தேய கலாசார பண்பாடுகள் அதிகமாக மேனோங்கி நிற்பதும் இந்த வைத்தியசாலையில்தான். அதாவது காலையும், மாலையும் செபங்களுடனே தமது பணிகளை ஆரம்பிக்கும் வைத்தியசாலை குழாமினர் ஆங்கில செயற்பாடுகளை அதிகமாக பயன்படுத்தி தமது வைத்தியசாலை பணியிலே முன்னெடுத்து வருகின்றமை சிறப்பான ஒரு அம்சமாகும். தமது உடை அலங்காரங்களிலும், நடை உடை பாவனைகளிலும் அதிகமான மேலைத்தேய பண்புகள் இவர்களிடத்திலே நான் கண்டிருக்கின்றேன். நோயாளர்களை பராமரிப்பதிலும், அவர்களுடன் உரையாடுவதிலும் அதிகமான மேலைத்தேய பண்புகள் மிளிர்ந்திருப்பதை கண்கூடாக கண்டிருக்கின்றேன். வைத்தியசாலையின் அகச் சூழல் ஊடாகவும், மறை வாக்கியங்களுடாகவும், மாண்பு நிறை வாக்கியங்களுடாகவும்

அழகான காட்சியமைப்புக்களுடனும் Holy Cross Hospital அமையப்பெற்றிருப்பதும் இவர்களின் ஒரு சிறப்பம்சம்.

இவ் வைத்தியசாலையை அதிகமாக நாடுபவர்கள் கர்ப்பிணித்தாய்மார்களும், பிள்ளையை பிரசவிக்க இருக்கும் பெண்களும் ஆவார்கள். அதனால்தான் என்னவோ கடற்கரை வீதியையும், பழைய பூங்கா வீதியையும் இணைக்கின்ற அந்த வீதிக்கு பல காலமாக “பிள்ளைத்தாச்சி றோட்” என்னும் பெயரும் உண்டு. இதனை எம் முன்னோர்கள் பலரின் வாய்மொழி சான்றுகளில் இருந்து அறிந்திருக்கின்றேன். இங்கு பணியாற்றிய, பணியாற்றுகின்ற கன்னியாஸ்திரியர்கள் வெளிநாடுகளுக்கு அனுப்பப்பட்டு சிறப்புப்பயிற்சி வழங்கப்படுவதும் இவ் வைத்தியசாலையின் ஒரு சிறப்பம்சமாகும். இவை தவிர யாழ் மறைமாவட்ட மன்னார் மறைமாவட்ட குருக்களை நோயுற்ற வேளைகளில் பராமரித்து அவர்களுக்கு சிறந்த வைத்திய வசதிகளை இவ் வைத்தியசாலை ஏற்படுத்தி கொடுத்து வருகின்றமை யாழ் திருச்சபைக்கு ஓர் ஆத்மார்த்தமான விடயமாகும்.

இவை மட்டுமல்ல இறையியலிலும் இவர்கள் மிகச்சிறந்த பங்களிப்பை வழங்கி வருகின்றனர். மறைக்கல்வி மாணவர்களுக்கு மறையை போதித்தல், திருப்பலிக்கான பீடங்களை ஒழுங்குபடுத்தல், பீடத்தினை அலங்கரித்தல், திருப்பலியில் நற்கருணை வழங்கல் போன்ற பணிகளையும் இவர்கள் செய்து வருகின்றனர். அதிலும் குறிப்பாக கொய்யாத்தோட்டம், புனித கிறீஸ்து அரசர் ஆலயப்பணிகளிலும், திருப்பலிகளிலும் பங்குத்தந்தைக்கு மிகவும் உதவியாட்களாக இவர்கள் விளங்குகின்றமை பாராட்டத்தக்கது. இவர்களால் பல சிறுவர்கள், இளைஞர்கள், பெரியவர்கள் என பலரும் ஆன்மீகத்தில் தங்களது பாதைகளை செப்பனிட திருச்சிலுவை கன்னியர்களின் பணி கடந்த 40 வருடங்களாக மிக அவசியமாக இருந்திருக்கின்றது என்பதற்கு யாழ்ப்பாணத்தில் மட்டுமல்ல இலங்கை முழுவதும் பலரும் இதற்கு சான்று பகர்வர்.

திருச்சிலுவை கன்னியர்களின் பணியானது யாழ்ப்பாணத்தவர்களுக்கு மட்டுமல்லாமல் இலங்கையில் பல்வேறு பகுதிகளிலும் வாழ்ந்து வருபவர்களுக்கும் ஏன் வெளிநாட்டில் வாழ்ந்து வருபவர்களுக்கும் மிகவும் உதவியாக இருந்திருக்கின்றது. குறிப்பாக வெளிநாட்டில் இருந்து யாழ்ப்பாணத்திற்கு தமது பெற்றோரை, சகோதர்களை, உறவினர்களை தரிசிப்பதற்காகவும், தமது விடுமுறையை கழிப்பதற்காகவும் யாழ்ப்பாணத்தில் வந்து தங்கியிருக்கின்றபோது ஏற்படும் திடீர் சுகவீனங்களுக்கு அவர்கள் பொது வைத்தியசாலைகளை நாடுவது மிக மிக குறைவு. ஏனெனில் குறைந்த நேரத்தில் தமது வைத்திய தேவையை பூர்த்தி செய்கின்ற ஒரே இடமாக திருச்சிலுவை கன்னியர் வைத்தியசாலை காணப்படுகின்றமையால் அதிக வெளிநாட்டவர்கள் வந்து சென்ற இடமாகவும் அநேக வைத்தியர்களிடம் சிகிச்சை பெற்ற இடமாகவும் இவ் வைத்தியசாலை விளங்குவது ஒரு மனதிற்கு ஆறுதலாக விடயமாகும். இவ்வாறாக சேவையை நோக்கமாக கொண்டு மக்களுக்கு பணி செய்வதை உயர்ந்த இலட்சியமாகவும், கொண்டு செயற்படும் திருச்சிலுவை கன்னியர்கள் இவை தவிர்த்து கல்வி வளர்ச்சியிலும், பொதுப்பணியிலும் கூட தங்களது பங்களிப்பை ஆற்றி வருகின்றனர். பிரபலமான பாடசாலைகளில் ஆசிரியர்களாக மிகப்பொறுப்பு வாய்ந்த பணிகளில் இவர்கள் இன்றும் பணியாற்றுவது பாராட்டுக்குரியது. மொத்தத்தில் திருச்சிலுவை கன்னியர்களின் சேவை வாழ்த்தப்பட வேண்டியது. இவர்களது பணி சிறக்க இவர்களது சேவை இன்னும் பல கிளைகள் பரப்பி மக்கள் பணியே தமது பணியென ஆன்மீகத்துடன் கூடிய பணிகளை இவர்கள் வழங்க வேண்டும் என்று வாழ்த்தி நிற்கின்றேன். விளம்பரம் இல்லா இவர்கள் சேவையை கடவுள் ஆசீர்வதிக்க வேண்டும். இப்பணியில் ஈடுபடுகின்ற அனைத்து அருட்சகோதரிகளுக்கும் இறைவன் உடல், உள பலத்தை வழங்க வேண்டும் என்றும் பிரார்த்தித்து இன்னும் பல வருடங்கள் இவர்கள் மக்களுக்கு சேவை புரிய இறைவனை பிரார்த்தித்து நிற்கின்றேன்.

தன்னலம் கருதாது பிறர்நலன் பேணும் திருச்சிலுவை சுகநல நிலையம்

Mr&Mrs.Sivakumar

Staff, People's Bank - Jaffna.

யாழ் நகரின் கடற்கரை வீதியில் அமைந்திருந்து அளப்பெரிய சேவையாற்றி வரும் திருச்சிலுவை தனியார் சுகநல நிலையமானது 1982 ம் ஆண்டு நவம்பர் 17ம் திகதி இறை திருப்பணியிலுள்ள அருட்சகோதரி களினால் அனைவருக்காகவும் ஸ்தாபிக்கப்பட்டது. 1983ம் ஆண்டு அருட்சகோதரியும் மருத்துவருமான இம்மாகுலேற் ஜோசப் அம்மையார் முதலாவதாக இத் திருச்சிலுவை தனியார் சுகநல நிலையத்தின் கடமைகளைப் பொறுப்பேற்று தனது பணிகளைச் சிறப்புற செவ்வனே ஆற்றினார். தொடர்ந்தும் இக்கட்டான போர்க்காலச் சூழலில் பல்வேறு இன்னல்களுக்கு மத்தியிலும் அளப்பரிய சேவைகளை நல்கிய இந்த திருச்சிலுவை தனியார் சுகநல நிலையமானது யாழ்ப்பாண மக்களுக்கு கிடைத்த ஓர் அற்புதமான இறைவனின் கொடை என்றால் அது மிகையாகாது.

இத் திருச்சிலுவை சுகநிலையமானது தனது நிறைவான மருத்துவ சேவைகளை சகலரும் பெறும் விதத்தில் குறைவான கட்டணத்துடன் வழங்கி வருவது விசேட அம்சமாகும். தனியார் சுகநிலையம் என்பதற்கு அப்பால் ஒவ்வொருவரையும் தனித்தனியே விசேடமாக கவனிக்கும் பண்பு, மருந்துடன் இறைநம்பிக்கையையும் சேர்ந்து வழங்கும் விதம், நேர முகாமை, ஆறுதலாகவும் அன்பாகவும் நோயாளர்களின் தேவைகளை கேட்டறிந்து கொள்ளும் விதம், அன்பான உபசரிப்பு, நித்திய பிரார்த்தனை போன்றவை தனியே தெரிய வைக்கின்றன.

மானிடப் பிறவியின்
மகத்துவம் காண
மனித நேயத்துடன்
மரிய நேசன் - இறை நிழலில் -தூய
மனத்துடன்
மனதிற்கினிய கதைகள் பேசி
மருந்துடன் - அன்பும் ஆராதனையும்
மாண்புடன் ஊட்டி
அன்பான வார்த்தைகளால்
ஆறுதலாய் அளவளாவி
உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் மருந்தாட்டி
விருந்தோம்பலுடன் - திறம்பட
விஷேடமாய் கவனிக்கும்
திருச்சிலுவை சுகநிலையம்
குன்றிலிட்ட தீபமாய்
இன்னும் நூறாண்டு
ஒளிவீசி நிலைத்திருக்க - எல்லாம் வல்ல
இறைவனை வேண்டி
வாழ்த்துகிறோம்..!

Celebrating with our Patients



பதிவேட்டிலிருந்து சில அனுபவப் பதிவுகள்

அன்புக்கும் மதிப்பிற்குமுரிய திருச்சிலுவை சுகநல பணிமனையின் அனைத்து சகோதரிகளுக்கும், தாதியர்களுக்கும், சிற்றூழியர்களுக்கும் மனமார்ந்த நன்றிகள். இப் பணிமனைக்கு (2017 முதலாவது தடவை) இரண்டாவது தடவை 2020 இரட்டைப் பெண் குழந்தைகளை பிரசவிக்க வருகை தந்தோம். இரண்டு தடவைகளும் இப் பணிமனை எங்களை இன்முகத்தோடும் அன்போடும் வரவேற்று கனிவான வார்த்தைகளால் உடன் பிறப்பாகவும், தாபாகவும் இருந்து என்னையும் என் பிள்ளைகளையும் ஆதரித்து பராமரித்ததையிட்டு என் உள்ளங்களால் நன்றிகள் கூறி தீர்க்க முடியாது. நீங்கள் எங்களைப் பராமரித்ததை நினைக்காத நாளே இருக்க முடியாது. சத்திரசிகிச்சை பயம், உங்கள் அன்பால் எனக்கு ஒழிந்தது. முகஞ்சுழிக்காது எத்தனை முறை உதவி கேட்டாலும் ஒடி வந்து உதவி புரியும் உங்கள் சேவையை பாராட்டி நிற்கின்றேன். உங்கள் அர்ப்பணிப்பான சேவை தொடர உங்களை பாராட்டி நன்றி கூறி விடைபெறுகின்றேன்.

Teacher
Mannar

அன்பும் மரியாதைக்குமுரிய எம் அனைவருக்கும் எனது வாழ்நாள் மறவாத நன்றிகள். எனது மனைவியையும் குழந்தையையும் மிகவும் அன்பாகவும் பாசமாகவும் கவனித்தமைக்கும் எனது நன்றி.

துறவறம் என்பதே பெரிய பாக்கியம். கடவுளின் காரியம். மேலும் நீங்கள் பிறர் வாழ்வையும் பிறர் கஸ்டத்திலும் பங்கெடுக்கின்றீர்கள். இதைவிட மனிதத்துவமும் மாண்குமிகு செயலும் உலகில் வேறொங்கும் இல்லை. இது அனைத்து பாசமான தாதியர் ஒவ்வொருவருக்கும் உரித்தாகும். கடவுள் உங்களோடு இருந்து உங்கள் அனைவரையும் மென்மேலும் உயர்த்தி ஆசீர்வதிப்பார். உங்களிற்கு பதில் நன்றி என்ற ஒரு வார்த்தை போதாது. God bless you All

I'm blessed with baby boy on 24.07.2020 at Holy Cross Health Centre. I'm very grateful to this hospital staffs, Sisters and Doctors. who support during my delivery to manage my critical situation and also I would like to thank sisters, Nurse and other major and minor staff for the good hospitality excellent nursing care and perfect coordination. during service and also I would like to mention the kindful hearts who treat me very well during my labour time and emergency situation.

Your's Loving
A.Nirubana

நான் இங்கு ஐந்தாவது தடவை வந்திருக்கின்றேன். இதிலிருந்தே தெரிய வேண்டும் தங்களது தனித்துவமான சேவை. அன்பான அரவணைப்பால் தங்களது மகத்துவமான சேவைக்கு என்றும் கடமைப்பட்டு இருக்கிறோம்.

V. Sriranjana

இங்கு பணி புரியும் சகல உத்தியோகத்தார்களையும் மிகவும் நன்றியுடன் நினைவு கூருகின்றோம். நாங்கள் மன்னாரிலிருந்து மிகவும் பதற்றமான சூழ்நிலையில் இங்கு வந்தோம். எமது மாவட்டத்தில் யாரைக் கேட்டாலும் Holy Cross போகும் படியும் அங்கு மிகவும் அன்பாகவும் அக்கறையாகவும் பராமரிப்பார்கள் என்றுதான் கூறுவார்கள். அதை நாங்களும் உணர்கிறோம். எங்களை மிகவும் அன்புடன் பராமரித்த உங்களிற்கு நன்றி கூற வார்த்தைகள் இல்லை.

சுகிர்தன் சசிகலா

எமது இரண்டாவது பிரசவத்தினை சிறந்த முறையில் அர்ப்பணிப்பான சேவையுடன் மிகவும் அன்பாகவும் எமக்குத் தேவையான சகல உதவிகளையும் வழங்கிய வைத்தியசாலை சமூகத்திற்கு மிகவும் மனமார்ந்த நன்றியினை எனது குடும்பம் சார்பாக தெரியப்படுத்துவதுடன் தங்களது வைத்தியசாலை ஆரம்பமாகி நேற்றைய தினம் 37ஆவது வருடத்தில் காலடி வைப்பதனை வாழ்த்துவதுடன் வைத்தியசாலை நுழைவாயிலை மாற்றம் செய்ய வேண்டிய சமயத்தில் செய்கின்றீர்கள். ஆனால் அதனை பழைய தோற்றம் உள்ளவாறு பாதுகாப்பது எனது விருப்பம்.

சுபாசினி - தவச்செல்வம்

திருச்சிலுவை மகப்பேற்று வைத்தியசாலையில் 24.07.2022 அன்று பிரசவத்திற்காக அனுமதிக்கப்பட்ட என்னை மிகவும் அக்கறையுடனும் அன்பாகவும் பண்பாகவும் அனைவரும் கவனித்ததை இக்கணம் நினைவுகூருகின்றேன். தாதியர்கள், ஊழியர்கள் மற்றும் குறிப்பாக பிரசவத்தின்போது என்னுடன் துணையாக நின்ற மகப்பேற்று அருட்சகோதரிகள் அனைவரும் மிகவும் கண்ணியமாக அமைதியாக பொறுமையாக பராமரித்தார்கள். இவ் வைத்தியசாலையில் பணிபுரியும் அனைவரும் அவர்களது பணி பற்றி முன்கூட்டியே பகிர்ந்தளிக்கப்பட்டிருந்ததையும் அதை அவர்கள் அனைவரும் மகிழ்ச்சியாக நிறைவேற்றியதையும் காணக்கூடியதாக இருந்தது. மகிழ்ச்சியான முகத்துடன் எப்போதும் காணப்படும் ஊழியர்களின் பணி மென்மேலும் சிறக்க வாழ்த்துக்கள். பிரசவத்தின்போது என்னைப் பராமரித்த அனைத்து தாதிய மற்றும் அருட்சகோதரிகளுக்கு உள்ளம் கனிந்த நன்றிகளை தெரிவிக்கிறேன்.

திருமதி யானுதி தர்சன்

06.02.2021 அன்று எனது மனைவிக்கு குழந்தைப் பெறுவதற்கான சத்திரசிகிச்சை மதிப்பிற்குரிய Dr A.சிறிதரன் அவர்களால் மேற்கொள்ளப்பட்டது. இவ் வைத்தியசாலை என்பது எனக்கு ஒரு ஆலயம் என்றே சொல்வேன். ஏனெனில் இங்கு அமைதி நன்நடத்தை, உன்னதமான உபசரிப்பு, விலை மதிப்பற்ற சேவை ஆதலால் இவ்வாறான உன்னத இடம் ஆலயமே. இங்குள்ள அருட் சகோதரிகளின் அன்பு மிக்க கரிசனை வேறு எந்த இடத்திலும் காண முடியாது. இங்கு பணிபுரியும் தாதிமார்கள் உத்தம பணியாளர்கள் அனைத்து ஊழியர்களின் அன்பான சேவைக்கு கோடான கோடி நன்றிகள். எனது மூத்த மகனும் இங்கேயே 14.12.2010 அன்று பிறந்தார். எனது இளைய மகளும் இங்கேயே பிறந்தார். எனது இரு செல்வங்களையும் பிரசவம் செய்ய உதவிய அனைவருக்கும் சிரம் தாழ்த்திய நன்றிகள்.

R.Sugirthan-Sasikala

எனது மூன்றாவது பிள்ளையின் மகப்பேற்றிற்காக அனுமதிக்கப்பட்டிருக்கிறேன் எனது இரண்டாவது பிள்ளை இங்கேதான் பிறந்தார். சிறப்பான உபசரிப்பு, அன்பான வார்த்தைகள், சொந்த வீடு போன்ற அனுபவம் எந்தவித தயக்கமின்றி பழகும் சூழல் எல்லாமே நிறைவாக இருந்தது. எமது அருட்சகோதரிகளின் மகத்தான பணி தொடர என் பிரார்த்தனையில் இந்த வைத்தியசாலைக் குடும்பத்தையும் சேர்த்துக் கொள்கிறேன். வாழ்க உங்கள் பணி, தொடர்க உங்கள் சேவை.

மாவட்ட நீதிபதி

மல்லாகம்.

Dear Doctors. Sisters staffa from holy cross health centre. I really appreciate and admire your services towards patients care. The main points I want to praise here is the healing words, friendly enviornment and hireless actions.

I had bad time we to possible massive post partum memories. however the immediate action from abtetrician, anaesthits and staffs saved my life. I pray for you all to unique this services to the needed people in Jaffna. My heartiest congratulations and wishes to the team.

Dr A. Paramanantham

11.03.2022 அன்று அதிகாலை வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டு வீடு செல்லும் வரை தங்கள் சுகநல நிலையத்தின் சேவைகள் தொடர்பில் பூரண திருப்தியடைகின்றோம்.

1. வைத்தியர்கள், அருட்சகோதரிகள், தாதியர்கள் அனைவரும் எங்களுடன் மிகவும் அன்புடன் சேவைகளை வழங்கியமைக்கு நன்றி
2. எனது மகனின் தலைப்பிரசவத்தின் போது எனது மனைவிக்கு நீண்ட நேர பிரசவ நேரத்தின் போதும் தங்கள் ஊழியர்கள் மிகவும் சிரத்தையுடன் தங்கள் பிள்ளைகள் போல் பராமரித்த விதம் பொறுமையின் உச்சநிலையை வெளிப்படுத்துகிறது.
3. நடைப்பயிற்சிக்கு ஏற்றாற் போல் இடவசதியுடனான அமைப்பு.
4. சிசுக்களை பராமரிக்கும் விதம் சேவையின் உன்னத நிலையை வெளிப்படுத்துகிறது.
5. தங்குமிட வசதிகள் போதிய இடவசதியுடன் இருந்தது. சுத்திகரிப்புக்களும் உரிய நேர இடைவெளியில் மேற்கொள்ளப்பட்டது.
6. எனது மகனின் பிரசவத்தை சிறந்த முறையில் கவனித்து சேவை உச்ச நிலையில் வழங்கிய உங்கள் அனைவருக்கும் மனதார எம் குடும்பத்தின் சார்பில் நன்றிகளைக் கூறி பிறருக்கும் உங்கள் சுகநல நிலையத்தை பரிந்துரை செய்கிறோம்.

சி. கணநாதன்

கந்தர்மடம், யாழ்ப்பாணம்.

Wishes

Mrs. Marci Janzs Family
Former St Michaels NH
Colombo 3

It gives me great joy to congratulate The Congregation of the Sisters of The Holy Cross – Menzingen on the occasion of the completion of 40 yrs of health care in Sri Lanka

When I think about the beginnings of St Michael's Nursing Home, Colpetty, so many memories come flooding back. My father, the late Michael Gomez, founded a private nursing home in the premises of his ancestral home on Anderson Road in 1946. Ten years later, he felt the need to expand and invested in an already functional nursing home in Colpetty which was up for sale as an ongoing business in 1956. That year marked many policy changes by the then ruling party. One of these changes was the termination of work by qualified Catholic Nuns serving in the government hospitals, namely Colombo General Hospital and Jaffna General Hospital. The bright side of this change was that it led to the close association between St Michael's and the Holy Cross Sisters of Menzingen.

At the onset, the sisters manned all sections except administrative and finance - from Matron to Midwives, Theater and Ward Sisters, Pharmacy, Housekeeping and Dieticians. They were housed in private quarters within the nursing home premises. A Chapel was set up in keeping with Church specifications, which served not only the spiritual aspects of the Sisters, but also functioned as a place of prayer and comfort for patients, bystanders, visiting doctors and staff members.

St Michael's gained popularity as a leading maternity hospital and eye hospital largely due to the nuns who worked with dedication and commitment, adding a personal touch of compassion and empathy.

The Sisters also manned a free clinic, attending to the everyday minor ailments of many residing in and around the area. The nuns took a holistic approach with patients, which played an integral part of upliftment to those who sought treatment. This clinic was attended by many, from the aged to toddlers.

As the years went by, the Congregation felt the need to open their own hospital to serve the people of Jaffna and the surrounding areas. Having to staff their very own hospital resulted in a depleted cadre of nuns working with us, till sadly we had to bid adeau to the last. This did not sever the connections between The Gomez Family and the larger family of St Michael's staff, and the Sisters of The Holy Cross. Instead, the bonds have grown, entwined with lasting memories of many happy moments.

May the Redeeming Power of the Cross continue to be their guiding force and strength.

Wishes

Mrs. Shereen Bhareti
Eldest Niece of Late Rev. Sr. Pia Markus
Colombo

As Holy Cross Health Center celebrates 40 years in service, my childhood memories take me back many years ago as a small girl who had the opportunity to associate the most kind hearted Holy Cross nuns, mainly because of my aunt Late Rev. Sr. Pia Markus who was the Superior of the St. Michae's Nursing Home.

I remember their kind gestures, friendliness and the warmth given to my whole family whenever we visited the Nursing Home. Afterwards my aunt moved to Mutwal to engage in a community development project where she trained the health workers. As she aged she was moved to HC Convent Jaffna where she was treated with utmost care. Us being her only family we were worried about the way she will be treated as we could not visit her daily from Colombo, but whenever we visited her we saw how happy she was and how well she was taken care of. That is how well the Holy Cross Convent looked after my aunt.

Watching Sr. Anta (the name I very fondly used to address my late aunt) and many nuns (some who have gone to rest with Jesus) serving at the Holy Cross Health Center was an unforgettable sight full of enthusiasm and dedication. I'm glad my aunt has the best time of her life until her last breath in a place where she loved. Hence I would like to take this opportunity to wish the Holy Cross Health Care Centre all the best and a successful journey ahead with God's blessings.

Wishes

Mrs. Daisy Joseph from Canada

Congratulations to the Holy Cross Sisters on the 40th anniversary of the Holy Cross Health Centre. Your dedication and service is truly commendable.

May god grant you the means to continue your service for many more years, with sincere prayers.

Grateful Reminiscences

**Jeremy Vathsala Jayanathan,
Canada**

It is indeed a privilege to be asked to pen a few words about my experiences regarding the Holy Cross Health Centre and the Sisters of the Holy Cross who run the Health Centre. All our lives, we were surrounded by nuns thanks to our paternal aunts, Late Sr. Ancilla James (Holy Family) and Sr. Victorine James (Holy Cross) who is more endearingly known to all of us (nieces and nephews) as Vimala Aunty.

All three of us were born at St. Michael's Hospital in Colombo, which was staffed by the Sisters of the Holy Cross. We were first carried and were cared for, by Sr. Felicitas, Sr. Ida, Sr. Emerita and Vimala Aunty.

When I was five years old, I vividly remember being taken to St. Michael's Hospital for a procedure as I had inserted an eraser into my nose. While recovering, I was allowed to spend some time with the nuns in their enclosed quarters. They were always attentive, caring and jovial. During the 1983 riots, the Sisters of the Holy Cross gave refuge to our family at the hospital until we could find safe passage to Jaffna.

Due to the increasing instability in the political climate in Sri Lanka, my father, who was teaching at St. Joseph's College, Maradana, accepted the request to teach in the Catholic schools in Karachi, Pakistan. Hence my family decided to move to Karachi, Pakistan in 1990. My parents lived in Pakistan for 25 years, with my father teaching in various Catholic schools. Whilst in Pakistan, my parents were in contact with the Sisters of the Holy Cross who were at the Holy Family Hospital, Karachi; Srs. Paulina, Juditha & Elsi. When my father fell sick with an infection that needed intravenous medication at home, it was these three nuns who were at my father's side. Changing the dressing, administering the medication and comforting my mother. For us, three children who were far away it was a comforting thought that our parents were in attentive and responsible hands.

My parents eventually moved back to Colombo, Sri Lanka in 2015 and this allowed them to rekindle those familiar friendships with the various Holy Cross nuns. Since 2015, my parents have visited Jaffna for their annual checkups at Holy Cross Health Centre. This truly is a cherished experience for them, as they often meet those senior sisters who had been such good friends during difficult times in the past.

Earlier this year my mother, who was in Colombo, had a health crisis that needed immediate surgical intervention. Contrary to the norm, she wanted the surgery to be done at the Holy Cross Health Centre in Jaffna. Fortunately, they could make the necessary arrangements at the Health Centre with the help of Vimala Aunty. My father accompanied my mother, and they were both given the same room in the hospital even though only one of them was the patient. From talking to the specialist to explaining the procedure to my parents, from administering the necessary medication to ensuring they had all their meals. Every single aspect of their daily care was meticulously taken care of by the staff at the health centre.

The post-operative care at the health centre was exceptional. The staff at the health centre eased not only all of my parent's concerns but ours too. They made them feel like they were part of a family. While my mother was at the Holy Cross Health Centre, she had to be seen by specialists at another hospital. The staff made arrangements so that somebody could accompany my mother for all these outside appointments.

Truly the degree of care and concern displayed cannot be measured and it is even more commendable and praiseworthy, given the fact that Sri Lanka was in absolute crisis on all levels. From lack of proper medicines to food items, to fuel shortage to the breakdown in the utility services, Sri Lanka and especially Colombo was wracked with issues from all sides. But thanks be to God and to the wonderful and responsive initiatives of the Holy Cross Sisters and their staff at the Health Centre in Jaffna, that they soldiered on to provide superlative care despite the troublesome circumstances.

As children living abroad, we constantly worry about our ageing parents, but the fact that there is an all-inclusive Health Centre in Jaffna where not only the care but the staff too is exceptional is a worthy testimony to the meticulous training provided by the Sisters of the Holy Cross.

As this humble and efficient healthcare institution, Holy Cross Health Centre, Jaffna, celebrates its fortieth jubilee, on behalf of my family, may you all, (Holy Cross Sisters and Staff) who serve so tirelessly, continue this journey of dedicated service and success, transforming lives and bearing witness to the Love of Jesus Christ.



Wishes

Mrs. Shiranee David (nee Rajakarier)
Colombo 7

It gives me great happiness to write a few lines on the occasion of the 40th Anniversary of the Holy Cross Health Centre, Jaffna.

My family have always been in touch with the Holy Cross Nuns at St. Michael's Nursing Home, Colpetty, if ever we needed health care.

I deeply appreciate and I am grateful for their love, care and concern and hospitality shown to my whole family whenever we went to St Michaels Nursing Home, Colpetty.

I deeply appreciate and I am grateful to dear Sisters who were by me when I gave birth to our son and was told that I have a son for whom I was praying for as we were already blessed with a daughter.

I wish the Holy Cross Health Centre, Jaffna, success in all their undertakings in the Lord's Vineyard for many more blessed years.

சிறிய குருமட மாணவர்களின் அனுபவத்தில்

திருச்சிலுவை சுகநல நிலையம்

சிறிய குருமட மாணவர்கள் சார்பில்

அ. அருள்ராஜ்

புனித மடுத்தினார் சிறிய குருமட மாணவர்கள் நீண்டகாலமாக திருச்சிலுவை சுகநல நிலையத்தின் சேவைகளை பெற்று வருகின்றனர். குருமட மாணவர்கள் நோய்வாய்ப்பட்டு அங்கு செல்லும் போது மிகுந்த அக்கறையுடனும் கரிசனையுடனும் எமக்கு தேவையான சுகல சேவைகளையும் செய்து வருகின்றனர்.

கரிசனையான சேவை

நாங்கள் நோயினால் துவண்டு மனமுடைந்து வைத்தியசாலை செல்லும் பொழுது அங்கிருக்கும் அருட்சகோதரிகள் தாதிமார்கள் ஊழியர்கள் இன்முகத்துடன் வரவேற்று “எல்லாம் சுகமாகிவிடும் இரண்டு நாட்களில் நீங்கள் எழுந்து விளையாடலாம்” என்ற வார்த்தைகள் எம்மை உற்சாகமூட்டும். அத்துடன் விடுதியில் தங்கி சிகிச்சை பெறும் பொழுது அடிக்கடி வந்து நலம் விசாரித்து சொந்தப் பெற்றோர், சகோதரர் போல எம்மை கவனிப்பது இவர்களது விசேடமான பண்பாகும்.

நேரதாமதமில்லா சேவை

நாம் வைத்தியசாலை செல்லும் பொழுது உடனடியாக எமது நோய்களைப்பற்றி அறிந்து உரிய வைத்தியரிடம் கூட்டிச்சென்று விரைவாகவே உரிய பரிசோதனைகளை செய்து விரைவாக அனுப்புவது எமது குருத்துவ அழைத்தலை இடையூறின்றி தொடர உதவியாக உள்ளது.

அறியாமையில் ஆலோசனை

எமக்கு மருந்துகள் தரும் பொழுதும், ஊசி ஏற்றும் பொழுதும், காயங்களுக்கு மருந்து கட்டும் பொழுதும் நாம் பின்பற்ற வேண்டிய ஒழுங்குமுறைகளை எங்களுக்கு விளங்கும் வண்ணம் தெளிவாகக் கூறுவது இவர்களது தனித்துவமான பண்பாகும். மேலும் எமக்குப் பொதுவாக ஏற்படும் நோய்கள் பற்றி அதிபர்த்ததை தொலைபேசியில் கேட்கும் பொழுதும் சரியான ஆலோசனைகளை கூறி எமது ஆரோக்கியத்தில் அக்கறை காட்டி வருகின்றனர்.

குறைந்த பணம் நிறைந்த சேவை

நோய்களுக்கான மருந்துகளை மூன்றுநேர உணவாக உட்கொள்ள மனிதன் நிர்ப்பந்திக்கப்பட்டுள்ள இவ் வேளையில் மருந்துகளின் விலை அதிகமாகிக்கொண்டு செல்கின்றது ஆனாலும் குருமட மாணவர்களாகிய எங்களுக்கு குறைந்த பணத்தில் நிறைவான சேவையை வழங்கி வருவது இவர்களது உயரிய மனிதாபிமான பண்பையும் சேவை நலனையும் காட்டிநிற்கின்றது.

தேவை அறிந்து சேவை

எமது நோய் நிலவரங்களைக் கேட்டறிந்தவுடன் எமக்கு ஏற்படும் ஒவ்வாமை, ஏனைய உடற் பிரச்சினைகளை சரியாகக் கேட்டறிந்து எமது உடல் நிலைக்கு ஏற்றவாறு தகுந்த சேவைகளை செய்வது எங்கள்மீதுள்ள அக்கறையையும் கரிசனையையும் காட்டி நிற்கின்றது. இப்படியான பல நல்ல பண்புகளைக் கொண்டு இயங்கி வருகின்றது. எமக்கு நோய்கள் ஏற்படும் பொழுது அதிபர்த்ததையிடம் திருச்சிலுவை சுகநல நிலையத்திற்கு செல்ல அனுமதி பெற்று விரும்பி செல்வது குறிப்பிடத்தக்கது. இப்படியான சேவையை வழங்கி ஆண்டவர் இயேசுவின் வார்த்தைக்கு அதாவது “நோய் அற்றவருக்கல்ல நோய் உற்றவருக்கே மருத்துவர் தேவை” என்பதனை தம் பிரசன்னத்தாலும், தமது சேவையாலும் நிறைவேற்றி வரும் இவ் அருட்சகோதரிகளின் பணி இன்னும் சிறக்க வாழ்த்துகிறோம்.

With grateful hearts

We, the family of the Holy Cross Health Centre

Inundated with an overwhelming sense of Gratefulness

To all what has been through this forty years

Humbly acknowledge our indebtedness to all of you.

Gracious God, to you alone belongs glory, majesty and power.

Redeemed, restored, recreated into your image and likeness

Assigned to be participants with your healing mission

To all your children who range from womb to tomb

Embracing every infirmity of body, soul and mind

Finding solace under the shadow of the Cross

Updating ourselves with the current trends in social, medical, nursing fields

Losing ourselves in order that the other may find health and wholeness

Here we are, at your feet, surrounded by all those who cared, dared and shared

Every joy and sorrow, success and failure, progress and stagnation

And at this moment of leaving behind the forties and moving forward

Re- echo with our Blessed Mother Mary, who is a model for all the followers

The Almighty has done great things for us! Holy His Name!

Sing it to the Lord! Sing it to the Lord! Break into songs of praise!

*Gratefully bidding Goodbye to the Ruby celebration of our dear
Health Center and looking forward to the coming years we want to
reverberate the words of our beloved Father St. Francis and
assimilate his attitude*

*'Hitherto we have not served any one. Let us start anew today, to be
of service to our neighbours'.*

So, let us be lamps on others' paths.

Lamps do not speak. They introduce themselves through their light.

Light is seen always, but lamps are seldom seen.

திருச்சிலுவை சுகநல நிலையத்தில் அன்றும், இன்றும்
பணிசெய்து வாழும் அருட்சகோதரிகள்



Sr.Hilda Croos



Sr.Celine Gomez



Sr.Paula Anthony



Sr.Emerita
Saverimuthu



Sr.Iniga Lambert



Sr.Victorine
James



Sr.Ida Thomas



Sr.Gemma
Rayappu



Sr.Ruth
Miranda



Sr.Immaculate
Joseph



Sr.Clare Swamy



Sr.Mary Xavier



Sr.Kenet Xavier



Sr.Josepha Joseph



Sr.Lourdes Mary
Anthonymuthu



Sr.Grace
Anthonipillai



Sr.Lucia Joseph



Sr.Jeya Pius



Sr.Dhanya
Anthonipillai



Sr.Benita
Pakiyanathar



Sr.Geraldine
Michael



Sr.Lucina
Pavilupillai



Sr.Marina
Mariampillai



Sr.Seba
Markupillai



Sr.Rangini
Anthonypillai



Sr.Sylvia
Sebastiampillai



Sr.Nilani
Wincelous



Sr.Prisilla John
Baptist



Sr.Paulina
Manappu



Sr.Anushala
Alexander



Sr.Virgi
Edwardrajah



Sr.Mathura
Stannislous



Sr. Judita Julius



Sr. Bamini
Benedict



Sr. Elsy John Bosco



Sr. Baptista
Pathinathar



Sr. Subitha
Alexander



Sr. Renuka Simion



Sr. Manuela
Janson



Sr. Vincy Croos



Sr. Patricia
Patrick



Sr. Rogini
Figurado



Sr. Caroline
Arulthas



Sr. Dominrilda
Eskalan

With Best Compliment From:-

3M



3M Litmann Stethoscope
(Original 3M Stethoscopes)



3M Coban
(Self Adherent Wrap)



3M Tegaderm+ Pad
(Transparent, Water, Viral and
Bacterial Proof Film Dressing with
Non-Adherent Pad)



3M Tegaderm IV Dressing
(Transparent, Water, Viral and Bacterial
Proof Dressing)



3M Transpore
(Hypo Allergenic Transparent Tape)



3M Softcloth With Liner
(Hypo Allergenic Plaster)

ONLY Authorized Sole Agent for 3M Healthcare Products in Sri Lanka .

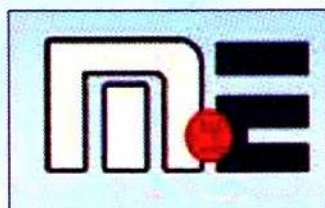
Sunshine Health Care Lanka Ltd

No.27-4/1, York Arcade Building ,
York Arcade Road, Colombo -1
Sri Lanka.

T:+11 470 2500 F:+94 11 470 2539
M:+94 773 777 340, +94 773 777 251

40th Anniversary Celebrations

With Best Compliment From:-



MEDILON EQUIPMENT (PVT) LTD

importers of Medical & Surgical Equipment

No.268A, Rajagiriya Road

Rajagiriya, Sri Lanka

Tel: (94)112868392/ 868603

Mobile: 0777363792

Email: medilon@eureka.lk



திருச்சிலுவை கன்னியரின் சகநல பணி நிலையத்தின்
நாற்பதாவது ஆண்டு நிறைவில் அங்கு பணியாற்றும்
அருட்சகோதரிகள் டாக்டர்கள் தாதியாகள் மற்றும்
பணியாளர்கள் அனைவரையும் பராட்டி வாழ்த்துகிறோம்.
காலத்தின் தேவை இறைவனின் திட்டம் என்ற
திருச்சிலுவை கன்னியர் சபையின் விருது வாக்கிற்கேற்ப
மகத்தான தங்கள் பணியைத் தொடருங்கள்

உயர்திரு வா.தியாகேந்திரன்
தலைவர்,
தியாகி அறக்கொடை நிலையம்

#527, Navalar Road, Nallur, Sri Lanka
Tel : 0212 228 025
Mail : arjuna.vamatheva@gmx.ch
Web: www.tctjaffna.com

With Best Compliment From:-



Bioequivalent to Innovator

Brutaflam ⁶⁰/₉₀

Etoricoxib 60mg/ 90mg

Tablets

FOR PAIN & INFLAMMATION

60
mg

• Osteoarthritis

90
mg

- Rheumatoid Arthritis
- Ankylosing Spondylitis
- Postoperative Dental Surgery Pain

NIGHT TIME GERD

Pantakind-40

Pantoprazole 40mg (enteric coated)

Tabs.

INDICATION

GERD | GASTRIC ULCER

DUODENAL ULCER

ZOLLINGER-ELLISON SYNDROME

INT-10/22 For the use of a Registered Medical Practitioner or Hospital or a Laboratory only

With Best Compliment From:-

KUKHANS STORES

குகன் ஸ்டோர்ஸ் (பிறைவேற்) லிமிட்டட்



📍 No.180(380), Hospital Road, Jaffna

☎ Tel : 021-2219469

📱 Mobile : 0773921662/ 0774598248

✉ E-mail : kukhansstores@gmail.com

With Best Compliment From:-

IMINU LAB PVT LTD

Since 2009

 Importers & Suppliers of
Clinical Medical Laboratory reagents,
analyzers & laboratory
instruments

📍 No.38, Gunalankara Road,
Kalubowila, Dehiwala.

☎ Tel / Fax: +011 2723130

✉ Email: iminulab@gmail.com

Hotline: 0777283675



With Best Compliment From:-

Technomedics
Healthcare Solutions
Saving Lives through Innovative Technology



Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavenaham.org

With Best Compliment From:-

yavo
SUTURES - POLY AND



With the best compliments from



SURGIION SURGICAL (PRIVATE) LIMITED

#81/43, 8th Lane, L. Jothipala Mavatha, Molabe, Sri Lanka
T : +9412 412 333 F : +9412 412 377, www.surgionsurgicals.com

With Best Compliment From:-



XPERT

**Distributor of Sunshine Health Care - Surgical,
B.Braun Lanka Ltd, Sisili Projects Consortium,
All type of Surgical Consumables,
Equipments & Instruments, Orthopedic Items,
Injections, Laboratory Consumables, Sutures.**



#220, Palaly Road, Kondavil East, Kondavil, Jaffna.

Tel/Fax: +94 212 220 015

Mob: +94 773 946 232 / +94 772 849 686

Hotline: +94 777 033 494

With Best Compliment From:-



KANMED

Service For Health

For More details:

**No.35/1, Sumedha Mawatha, Walpola,
Mulleriyawa, Sri Lanka 10620.**

**Tel : +94112157357 / +94112418589
+94772857199 / +94772857199**

Web : kanmed@sltnet.lk

Mail : kanmednonis@gmail.com

With Best Compliment From:-



VANIKAA MEDICALS



📍 **No.203, Hospital Road, Jaffna**
☎ **0212226291, 0212219700**
✉ **Email: vanikaa2015@gmail.com**

BMI

With Best Compliment From:-

BIOMED INTERNATIONAL (PVT) LTD

📍 No. 2A, Deal Place, Colombo 03
☎ 0212576104 / 0212577226 – Fax: 4627308
✉ sales@biomed.lk
🌐 www.biomed-sl.com



**DARLEY BUTLER
HEALTHCARE**



Duracef
Cefixime
150 mg
200 mg
300 mg
600 mg

The 3rd generation power to cure Infections

A Specialist to kill
Staphylococcus

Flubiotic
Flucloxacillin

The antibiotic of today's
clinical practice



Aziroxi
Azithromycin
250 mg
500 mg
1000 mg

Desatrol
Desloratadine 5 mg Tablet
2.5 mg/5 ml Syrup

Making daily life comfortable

With Best Compliment From:-

ROMAS PHARMA

**Distributors of Phamaceuticals
Disposable Surgical and
Healthcae products**

Tel: +94115925300

+94115925301

+94115925302

Fax: +94115925303

Email: romaspharma@sltnet.lk



With Best Compliment From:-

VANIKAA SURGICALS

**Importers & Distributors of surgical,
healthcare, Laboratory and chemical items.**



📍 No.203, Hospital Road, Jaffna

☎ Tel : 021-2220077

📱 Mobile : 0775106910

✉ E-mail : Vanisurgi@sltnet.lk





MOTHER BERNARDA HEIMGARTNER

1822 – 1963

Foundress of the Sisters of the Holy Cross

- An exceptional 19th century woman from Switzerland calling young women to put to use their talents and abilities for God's glory in the service of His people.
- She had a vision to improve the position of women through holistic education.
- "God is always close to us, even if we don't feel it," she said, and trusted what she said.

The Living Presence of Mother Bernarda continues with us even today, surpassing time and space.

As we, the Sisters of the Holy Cross all over the world celebrate the **200th Anniversary of her birth**, we are proud that the central elements of the **Spirituality of our Foundress** —

- convinces us that God's power to save is stronger than death
- gives us courage to be open to new questions and new thinking
- converts us continually in the way we see the world around us

*This **Suha-nalam** souvenir chronicles the providential 40-year growth of the Holy Cross Health Centre, Jaffna. It also enhances medical knowledge through factual articles.*