



# முதியோர்

18

மாதாந்த சஞ்சிகை - October 2018

## Geriatrics - உலகிடு

Geriatrics Society of Sri Lanka - திவங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம் - சூ லுஹ உலகிடு சுககாமி க஠ரலிடு  
உ.ட.நலம், மருத்துவம், மனநலம், உளவியல், ஆன்மீகம், சுகவாழ்வு முறைமைகள், வழிகாட்டல்கள்-

*"Celebrating Older Human Rights Champions"*

சர்வதேச முதியோர் தினம்

ஒக்ரோபர்.01

திரு.வே.நாகலிங்கம்-101yrs  
1918.04.07 சுண்ணாகம்

திரு.க.இளையதம்பி-103yrs  
1915-12-24 கரவெட்டி

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம் அரசுசேவை ஓய்வூதியர்களின் நம்பிக்கை நிதியம் தெல்லிப்பளை கூட்டுறவு வைத்தியசாலை யாழ். சென்ஜோன்ஸ் அம்புலன்ஸ் வடமாகாண ஓய்வூதியர்கள், முதியோர் சங்கங்கள், முதியோர்கள், ஓய்வூதியர்கள், நலன்விரும்பிகள்.

திருமதி.செ.சரஸ்வதி-101yrs  
1917.09.23 சுழிபுரம்

வடமாகாண அமையம் - Northern Province Centre

Tellippalai Co-Op Hospital Premises. Oppersit Sri Thurkayamman Temple, KKS Road, Tellippalai.

Tel Nos : Office:021 205 9256, Presi: 021 2255644, 077 6068656 Sec: 021 2213150, 077 6636596

Emails: [geriatricssl@gmail.com](mailto:geriatricssl@gmail.com), [geriatricsociety@yahoo.com](mailto:geriatricsociety@yahoo.com), Web: [www.geriatricssl.com](http://www.geriatricssl.com)

Head Office : No.1, Bambalapitiya Flats, Community Hall, Colombo-04. Tel: +94 11 259 5983, +94 77 606 8656

# பரிசு முற்றம்

அன்புடையீர்,

கற்பகவனம் குழுமத்தின் மற்றுமொர் செயற்றிட்டமாகிய  
யாற் முற்றம் - உள்ளூர் உற்பத்திப் பொருட் சந்தையின்  
சம்பிரதாய பூர்வ திறப்பு விழாவுக்கு உங்களை அன்புடன்  
அழைக்கின்றோம்.

இடம் : 461, என்என்வி வீதி, பாழியாணம்.

தங்கள் நன்வுரை நாளும் :

முனைப்பாளர்: கவிப்பாசன்,

மகப்பாசன் மற்றும்

கவிப்பாசன்

076 443 8620

# பரிசு முற்றம்

கி.தி. ஒரு

## கற்பகவனம்

செயற்றிட்டம்

உள்ளூர் உற்பத்திப் பொருட்களின் சந்தை

பெருநகர் உற்பத்திப் பொருட்கள் இயற்பு உற்பத்திப் பொருட்கள்  
இயற்கை விவசாய மரக்கறிகள் இயற்கை விவசாய இயற்பொருட்கள்  
இயற்கை விவசாய மரக்கன்றுகள் இயற்கை உரங்கள்  
இயற்கை பொருட்கள் இயற்பாண்டம் இயற்கைகள்  
இயற்கை உணவுப் பொருட்கள் இயற்கை உணவுப் பொருட்கள்  
இயற்கையணமற்ற இயற்கையான பானங்கள்  
இயற்கை எழுந்தானர்களின் புத்தகங்கள் இயற்கைகள்  
இயற்கை வகுப்புகள் (இயற்கை, பரதம், கராட்டி, சமையல்....)

076 443 8620

உள்ளூர் உற்பத்தி - கலாசாரம் - பாரம்பரியம்

# Centenarians & Nonagenarians

## சதஸ்ஸீவிகள்

### நவதசஸ்ஸீவிகள்

*“Celebrating Older Human Rights champions”.*

-Theme for 2018-

சர்வதேச முதியோர் மாதம்  
ஒக்டோபர் 2018

தொகுப்பாசிரியர்

க.கமலசேகரம்

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்  
அரசசேவை ஓய்வூதியர்களின் நம்பிக்கை நிதியம்  
தெல்லிப்பளை கூட்டுறவு வைத்தியசாலை  
யாழ். சென்ஜோன்ஸ் அம்புலன்ஸ்  
வடமாகாண ஓய்வூதியர்கள், முதியோர் சங்கங்கள்,  
நலன்விரும்பிகள் ஒன்றிணைந்த  
அனுசரணையுடனான வெளியீடு

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்  
**Geriatrics Society of Sri Lanka**  
 65 லு-கா வீதி 65 டூகைடெ க-கூலம்

OCTOBER 26, 2018-VOL.18- Geriatrics-18

### PRESIDENT

**Mr.K.Kaneshamoorthy**  
 Old AGA office Lane, Tellippalai  
 Tph.. 077 6068656, 021 2255644  
 exbanker76@gmail.com ,

### VICE-PRESIDENTS

**Mr.V.E.Perinpanathan.**  
 Presi. Tellippalai Co.Op Hospital  
 Tph.. 077 7507573, 077 4033471, 021 2240548

**Mr.S.Sripathy-**  
 071 8224457  
 Neddillippay, Kondavil

### JOINT SECRETARIES

**Mr.V.Srisakthivel**  
 Tph.. 077 6435771, 021 222 2797  
 No.45, Ambalavanar Veethy, Athiyady, Jaffna

**Mr.K.Kamalasekaram**  
 kamalernet@gmail.com  
 Tph.. 077 8636596, 021 2213150  
 No.5, Old Road, ArukalMadam, Annaiccodai, Jaffna

### TREASURER

**Mr. S.Nadarajah-**  
 Tph.. 077 3553002, 021 2217644  
 37/1, Chambian Lane, Kokuvil.

### ASST. TREASURER

**Mr. S.Selvaranjan**  
 Tph.. 075 7610010, 021 2223166  
 St.John Ambulance, NO.161, 1<sup>st</sup> Cross Street, Jaffna.  
 & Station Road., Kokuvil..

### COMMITTEE MEMBERS

**Mr.R.Satkunarajah** 077 5842463  
**Mr. E.Pathmanesan-** 077 5811172  
**Mr. M.Subramaniam** 021 2212336  
**Mr. N.Namasivayam** 077 8694390  
**Mr.S.Ganeshalingham** 0212217863  
**Mr.S.Subramaniam** 0776155930  
**Mr.A.A.Reginald** 0721866297  
**Mrs.Janani.Vairavanathan** 0778285215

### HONY. CONSULTANTS

**Dr.C.S.Nachinarkinian**  
 Family Rehabilitation Centre  
 Tp.0077.9695917, Email: csninan@gmail.com

**Prof. Pon. Balasundrampillai**

**Prof. K. Balasubramaniam**  
 B.Sc. (SI), Ph.D (Indiana), D.Sc. (Jaffna),  
 Former Dean Faculty of Medicine.

**Dr. M.A.M. Muneer**  
 Consultant (Gold Medalist)  
 D.H.M.S. (Pak); R.H.M.P. (Pak.SI)

**Editor & Joint Secretary**  
**Mr.K.Kamalasekaram**

## தொகுப்பாசிரியர்

### பகிர்வுகள்

முதுமையை வெல்வோம்  
 LEAD A HEALTHY AGING LIFE & .....  
 முதுமையிலும் செழுமை  
 முதுமையின் நடத்தைக் கோலம்  
 முதுமைக் காலம்  
 முதியோர் உளநலம் காத்து....  
 தெல்லி. கூட்டுறவு வைத்தியசாலை

செய்தித்தாள்களில் இவ்வாரம்.....

## கமலம்

திரு.ஸ்ரீ.நதிபரன்  
 Mr.K.Kaneshamoorthy  
 திரு.வி.ஸ்ரீ-சக்திவேல்  
 திரு..கா.வைதீஸ்வரன்.  
 திரு.கே.ஆர்.டேவிட்  
 திரு.கோ.நந்தகுமார்  
 திரு.இ.பேரின்பநாதன்

## Centenarians

Mrs.Saraswathy. Sellathurai	1917	101yrs
Mr.Veluppillai Nagalingam	1918	100yrs
Mr.Kathirithamby Elayathamby	1915	103yrs
Mr.Thamban Sithamparam	1917	101yrs
Mrs.Casberpillai Doristheresa	1917	100yrs

## சதஞ்சீவிகள்

## Nonagenarians

SivaSri Naguleswara Kurukkal	1925	93yrs
Mrs.Selvanajakam Annarathinam	1927	91yrs
Mr.Mylvakanam . Kandiah.	1922	97yrs
Mr.T Kandiah Arumugam.	1927	91yrs
Mrs.Nallamah Thevarajah	1927	91yrs
Mr.Kanagarathnam Thambapillai	1927	91yrs
Mr.Kandiah Thanikasalam	1922	96yrs
Mr.Kandiah Sivasambu	1923	95yrs
Mr.Thambu Ramalingam	1926	92yrs
Mrs.Lizzie Kanmany Arulampalam	1928	90yrs
MR.J.S. Rajaratnam	1924	94yrs

## நவதசஞ்சீவிகள்

வடிவமைப்பு : செல்வி.க.கபில்ஜா.  
 அச்சமைப்பு : PC Systems, Manipay.  
 வெளியீட்டுத் தினம் : ஒக்டோபர் 26, 2018  
 வெளியீடு : இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்.

ISSN No : ISSN-2536-9008

# முதுமையை வெல்வோம்

ஸ்ரீ.நத்பரன்

sriramnathi@gmail.com

வித்தாக விளைந்து வேராகி நிற்கும்

முதியோரை நாட்டின் சொத்தாகக் கருதி

விழுதாகத் தாங்கி நின்றால் நம் கடனன்றோ!

மனித வாழ்க்கையானது, பிறப்பிற்கும் இறப்பிற்கும் இடையே சுழலும் சக்கரம் போன்றது. காலச் சக்கரத்தின் சுழற்சிக் காலம்தான் மனிதனது ஆயுளை நிர்ணயிக்கின்றது.

இவை இரண்டிற்கும் இடைப்பட்டதாகிய காலவெளியில் மனித வாழ்க்கை தொடர்கின்றது. பலருக்கு குறுகியும், கூடியும் சிலருக்கு மிக நீண்டும் நாறுகளை அண்மித்தும் ஒருசிலருக்கு இவ்வெல்லையைத் தாண்டியும் செல்கின்றது. பிறப்பும் இறப்பும் தனிமனித விருப்பு வெறுப்பிற்கு ஏற்றபடி ஒருபோதும் நிகழ்வதில்லை.

மாறாக நாம் செய்கின்ற கர்மவினைகளின் தொடர்ச்சியாகவே நிகழ்வதாக சமய தத்துவங்கள் எடுத்தியம்புகின்றன. பிறப்பினை மகிழ்வான சம்பவமாக பார்க்கும் அதேவேளை இறப்பினை அவ்வாறு பாற்ப்பதில்லை. அது துயரம் வலி வேதனை நிறைந்ததாகவே இருக்கிறது. முதுமையில் மரணத்தை எண்ணிக்காலம் காலம் கழிக்கையில், அவர்கள் வாழும் ஒவ்வொரு மணித்துளியும் ரணம் மிகுந்ததாகவே கழிகிறது. இன்றோ? நாளையோ? எப்போதோ? என ஏங்கியவாறு மரணப் போராட்டத்துடன் அவர்களின் வாழ்வு தொடர்கிறது.

தமது பிள்ளைகள், தாம் பழகிய சொந்த பந்தங்கள், நண்பர்கள், அயலவர்கள் இவர்களை விட்டு நிரந்தரமாகப் பிரியப் போகிறோமே என்ற நினைவு, ஏக்கம், தவிப்பு அவர்கள் மனங்களில் சுழன்றடித்தபடி இருக்கும். பிறப்பில் தொடங்கும் வாழ்வியல் பயணமானது இறப்பின் எல்லைவரை நீழும் போது பல கட்டங்களைத் தாண்டியே பயணிக்கின்றது. குழந்தைப் பருவம், விடலைப் பருவம், இளமைப் பருவம், பேரிளமைப் பருவம், முதுமைப் பருவம் எனப் பலவாறாக மனித வாழ்வியற் கட்டங்கள் வகைப்படுத்தப் பட்டுள்ளன.

இவ்வாழ்வியற் கட்டங்களில் இறுதியான கட்டமாகிய முதுமைப்பருவம் முக்கியமான கட்டமாக விளங்குகின்றது. ஏனைய பருவங்களைப் போலல்லாமல் எண்ணற்ற பிரச்சினைகளையும் பாதிப்புக்களையும் சவால்களையும் எதிர் கொள்கின்ற பருவமிது. முக்கியமாக உடலளவிலும் உள ரீதியிலும் குடும்ப சமூக ரீதியிலும் முதியவர்கள் பல்வேறு விதமான பதிப்புக்களை எதிர்நோக்குவர். குறிப்பாக உளரீதியாக இவர்கள் எதிர் நோக்கும் பிரச்சினைகள்தான் அதிகமாகும். இவ்விடயம் பற்றியதான புரிதலை இன்றைய தலைமுறை விளக்குகிக் கொள்ளவேண்டும்.

மனித வாழ்வியலில் உடலாரோக்கியத்தைக் காட்டிலும் உள ஆரோக்கியமே கூடியளவு செல்வாக்கு செலுத்தி நிற்கின்றது. முதுமையில் மனித மனமானது அனுபவத்தில் திளைத்து முழுமையடைகின்றது. இருந்தபோதும் பல்வேறு சூழ்நகரணிகளால் தாக்கத்திற்கு, அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகிறது.



“கமலம்” பத்திரிகை.  
க.கமலசேகரம்.JP(w)  
இலண்டன்செயலாளர்/பத்திரிகைப்.  
5,டபழம் வீதி ஆறுகால்வம்,  
ஆனைக்கோட்டை  
யாழ்ப்பாணம்

இவ் அழுத்த வேகம், முதியவர்களின் உளத்தாங்குதிறன் பலவீனமான அல்லது சோர்வான நிலையிலிருப்பதனால் இலகுவாகவே அவர்களது உளஅரணைச் சிதைவடையச் செய்கின்றது. இதனால் அவர்கள் பெற்ற அனுபவங்கள் இளையோரைச் சென்றடையாமற் போகிறது. பொதுவாக முதியோர் எதிர்கொள்ளும் மன அழுத்தப் பிரச்சினையானது பராமரிப்போருக்கும் மனஅழுத்தங்களை ஏற்படுத்தக் கூடியது. இதனால் முதியோர் - பராமரிப்போர் என்ற இரு தரப்பினருக்கிடையிலும் பரஸ்பர புரிந்துணர்வுகள் - பிணைப்புக்கள் அறுபட்டு ஈற்றில் முதியோர் இல்லங்கள் வரை கொண்டு சேர்க்குமளவிற்கு கடும் விளைவுகளை முதியோர் எதிர்கொள்கின்றனர். இவ்வாறான பிரச்சினைகளைத் தவிர்ப்பதற்கான சில வழிமுறைகளை கைக்கொள்ளல் வேண்டும்.

ஏன் முதியோரை மன அழுத்தமானது கூடுதலாக தாக்குகின்றது என பார்க்கும் போது பொதுவாக வயது அதிகரிக்கையில் அவர்களது மனஅமைப்பும் மாறுபடுகின்றது. இது தற்செயலானதொன்றல்ல. மூளையில் ஏற்படும் நரம்புக்கலங்களுக்கு இடையிலான தொடர்பாடலில் உண்டான ஒரு இரசாயன மாற்றமாகும். இதற்கு சூழ்நகாரணிகளுடன் பரம்பரை ரீதியிலான காரணிகளும் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன. அத்துடன் அன்புக்குரியவர்களின் இறப்புக்கள், இழப்புக்கள் குடும்ப ஆதரவின்மை, கடும் நோய் நிலைகள், நீண்ட நாள் சேவையிலிருந்து ஓய்வுபெறல், தனிமை என்பன முக்கிய ஏதுக்களாக அமைகின்றன.

இந்த மன அழுத்தத்திற்கான அறிகுறிகள் என்ன? இதற்கான தீர்வுகள் எவை? என நோக்கின் சாதாரணமாக, குடும்ப அங்கத்தவர்களே முதியவர்களில் வெளித்தெரியும் குணங்குறிகளை அவதானித்துக் கொள்ளலாம். காரணமில்லாத கவலை, எளிதில் கோபமடையும் தன்மை, களைப்பு, சிடுசிடுப்பு, கிரகிக்கும் ஆற்றல் குறைதல், நித்திரையின்மை, பசியில் மாற்றம், தற்கொலை எண்ணங்களை வெளிப்படுத்தல், உடல் நோய்களை அடிக்கடி வெளிப்படுத்தல், தமக்குள் முணுமுணுத்தல், அழுதல், முதலியவற்றைக் குறிப்பிட்டுக் கொள்ளலாம்.

மேற்சொன்ன அறிகுறிகள் ஒருவருக்கு காணப்படின தகுந்த மனநல மருத்துவருடன் கலந்தாலோசித்தல் அவசியமாகும். மனரீதியான பிரச்சினைகளை பெரும்பாலும் உடல் ரீதியான நோயியல் சார்ந்த முறைப்பாடுகளாகவே வெளிப்படுத்துவர். தனக்கு மனரீதியான பிரச்சினைகள் இருப்பதை வெளிப்படையாக கூறமாட்டார்கள். இதனை உளவியலாளர்கள் மெய்ப்பாட்டு முறைப்பாடுகளென கூறுவர். பொதுவாக மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கும் மாத்திரைகள் தற்காலிகமான தீர்வினை தருவதுடன் பக்கவிளைவுகளையும் ஏற்படுத்தக்கூடிய ஆபத்துக்களும் உண்டு. எனவே மருந்து மாத்திரைகளுடன் வாழப்பழகாமல் தினமும் சீரான உடற்பயிற்சிகள், யோகாசனம், தியானம் முதலிய பயிற்ச்சிகளை கிரமமாக செய்துவந்தால் இத்தகைய பாதிப்புக்களிலிருந்து விடுபட முடியும்.

இத்துடன் குடும்ப உறுப்பினர்களின் ஆதரவும் கண்டிப்பாக தேவை. இவர்கள் தமது குடும்ப அங்கத்தவர்களுடனும் உறவினர்களுடனும் நண்பர்களுடனும் அந்நியோன்யமாக உரையாடுவதற்கு விரும்புவர். இதன்மூலம் தமது வாழ்க்கையில் சந்தித்த பல நீண்டகால சுவாரசிய சம்பவங்கள் அனுபவங்கள் விருப்பு வெறுப்புக்கள் என்பவற்றை வெளிப்படுத்தி ஆறுதலடைவதற்கு முயல்வர். இதற்குரியதான களத்தினை பராமரிப்பவர்கள் ஏற்படுத்திக்கொடுக்க வேண்டும். மேலும் வெளியூர் பயணங்களை இவர்கள் அதிகம் விரும்புவதால் ஆன்மிகச் சுற்றுலா, தலயாத்திரைகள் மற்றும் உறவினர்கள், நண்பர்கள் வீடுகளுக்கு அழைத்துச் செல்லல் முதலிய வெளியூர் பயணங்களுக்கு அதிக முக்கியத்துவமளிக்க வேண்டும்.

மொத்தத்தில், எமது குழந்தைகளை நாம் எப்படி பராமரிக்கின்றோமோ அந்தளவிற்கு முதுமைப்பருவத்தில் பெற்றோரைப் பேணுவது நாம் அவர்களுக்குச் செய்யும் கைம்மாறாகும். நம்மை ஈன்றெடுத்த பெற்றோர், குழந்தைப்பருவத்தில் எத்துணை கஸ்டங்களை, துன்பங்களையெல்லாம் தாங்கி வளர்த்தார்களோ அதுபோல, நாமும் பெற்றவர்களின் மனங்கள் புண்படாது அவர்களது இறுதிக்காலங்கள் மகிழ்வானதாகவும் வளமானதாகவும் இருப்பதற்கு ஈடுபட்டுழைத்தல் கட்டாய கடமையாகும்.

பெற்றோருக்கு இறுதிக்காலத்தில் நாம் என்ன செய்தோமோ அதேபோல எதிர்காலத்தில் எமக்கும் எமது பிள்ளைகள் இவ்வாறு செய்யமாட்டார்கள் என்பதற்கு என்ன உத்தரவாதம்? என்பதனை மனதிலிருத்திச் செயற்படுவது அவசியமானதாகும்.

“முற்பகல் செய்யின் பிற்பகல் விளையும்” என்ற முதுமொழியும் அதனையே ஞாபகமுட்டுகின்றது.

மகிழ்வான ஆரோக்கிய வாழ்வுடன் விடைபெறுவோம்!  
Enjoy A Healthy Aging & Depart Happily!

# Lead a healthy aging life and depart happily!



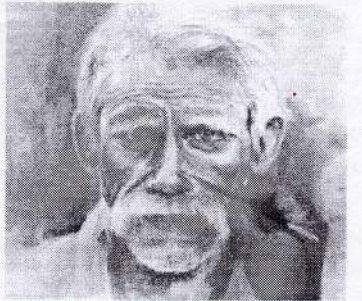
**Mr. K. Kaneshamoorthy,**  
President, Geriatrics Society of Sri Lanka

It is happy to note that there was a good response to our Society News letter published on 1<sup>st</sup> October 2017 whereas we honoured the Centenarians. Many of the Elders and their Care Givers have send messages congratulating our noble action. Most of them mentioned that they have been a neglected breed all these years and thanked our Society for giving prominence by publishing our photo graph on the cover page.

As there were requests from many Elders who are 90 years and over to honour them all so, since they have undergone immense hardships and suffering during the 30 years war. As they were able to survive, their names should infact be recorded in the Book of Guinness, our Society will be posting a few copies of the News letter to the Guinness office.

There are still quite a no Elders whose houses war damaged during the war and they are still unable to get back to their ancestral Homes and enjoy a Health ageing life and Depart happily from this world. Although, our Society highlighted in our last News letter it is regrettable to note that still many of the Senior Citizens are not able to live in their homes they built.

The Protection of the Rights of Elders Act No.9 2000 has been violated since the Elders have not been protected to stay in their Own Homes! The Good Governce which came to power with the support of nearly 90% of the Elders with the promise of rehabilitating and resettling those Civilians who were displaced from their homes and although the work partly done has not completed their promises. Hope they will complete their promises by the end of this year. If this is done the displaced Elders will be able to celebrate their next International Elders Day in these Homes.



Some of the Elders have lost their life partner's others the children during the war and they too should be adequately compensated for their losses. Further, some of the children of the Elders were casually or temporarily employed in Govt. Department and state institutions for many years during the crisis and not confirmed in their jobs. Hence they too should be confirmed in their jobs and rewarded for risking their lives jobs.

The workers who elected the MPs are entitled for pensions after working for five years but the workers deprived of their pensions even after working for ten years. It is an ingratitude and an unpardonable crime in Society to deprive the workers their pension's rights. Hope the good Government will rectify the injustices done by the previous Government.

**Join the Society and lead a healthy aging life and depart happily!**

## INTERNATIONAL DAY FOR ELDERLY PEOPLE - 2018

### World Elderly Day

*1<sup>st</sup> October is celebrated as the International Day for Elderly People each year which was first established at 14<sup>th</sup> of December in the year 1990 by the United Nations General Assembly. It was started celebrating for the first time on October 1<sup>st</sup> in the year 1991 to aware the people about issues which affects the elders as well as to appreciate their contribution towards the society.*

*The day is celebrated every year to make certain the welfare of elder persons as well as to enroll their significant involvement in the society to get promoted from their knowledge and ability. The Plan of Action on Ageing was adopted by the World Assembly on ageing to encourage the society development for all ages. The day is celebrated worldwide to examine issues, promote public awareness and focus on which type of behaviour can help older men and women throughout their life.*

*International Day for Older Persons is specially celebrated for the senior citizens all across the world to focus on the responsibilities towards their lives through the demonstration of promotional material in schools, institutions, offices and public notice boards. People are getting encouraged about their responsibilities towards the lives of elder people to make their life better and happy by analyzing all the problems affecting the life of older people.*

#### THEMES OF INTERNATIONAL DAY FOR ELDERLY PEOPLE

- Theme of 2011 was* "The Growing Opportunities & Challenges of Global Ageing".  
*Theme of 2012 was* "Longevity: Shaping the Future".  
*Theme of 2013 was* "The future we want: what older persons are saying".  
*Theme of 2014 was* "Leaving No One Behind: Promoting a Society for All".  
*Theme of 2015 was* "Sustainability and Age Inclusiveness in the Urban Environment".  
*Theme of 2016 was* "Take a Stand Against Ageism".  
*Theme of 2016 was* "Stepping into the Future: Tapping the Talents, Contributions and Participation of Older Persons in Society".

*Theme of 2018 is*

**"Celebrating Older Human Rights Champions"**





# முதுமையிலும் செழுமை

திரு.வீ.ஸ்ரீசக்திவேல், JP

இணைச் செயலாளர், இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்  
தலைவர் அறவழி, முன்னாள் தலைவர், பகிரங்க சேவைகள் ஓய்வூதியர் நம்பிக்கை நிதியம்.

மனித வாழ்வின் இறுதிப் பகுதியும் ஓய்வுப் பகுதியுமாக முதுமைக்காலம் நெருங்குகிறது. இவ்வுலகில் பிறந்து வாழுகின்ற சகல உயிரினங்களும் படிப்படியாக வளர்ந்து முதிர்ச்சியடைவது போலவே மனித வாழ்விலும் நாம் குழந்தைப் பருவம், பிள்ளைப் பருவம், கட்டிளமைப் பருவம், நடுத்தர வயதுப் பருவம் என பல படிகளையும் கடந்து முதுமை எனும் பருவத்தினை அடைகிறோம். இது இயற்கை வழங்கிய நியதியாகும்.

முதுமையிலும் - வயதில் மூத்தவர், இளைய முதுமை, நடுத்தர முதுமை, மிக முதுமை எனமேலும் வகுக்கப்படுகின்றது. இதற்கமைவாகவே உடற்கலங்கள், தொகுதிகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களால் உடல், மூளை சம்பந்தப்பட்ட தொழிற்பாடுகளில் படிப்படியான தேய்வு ஏற்படுகின்ற நிலைமை முதுமை என விளங்கிக் கொள்ளலாம்.

உலகத்தின் சனத்தொகை பெரும் அதிகரிப்பினை காட்டுகின்றது. கடந்த 1999ம் ஆண்டு உலக சனத்தொகை ஆறு பில்லியனைத் தாண்டியது. இது 2020ம் ஆண்டளவில் 7.6 பில்லியனை எட்டும் எனக் கணிக்கப்பட்டுள்ளது. இத்தகைய சனத்தொகை அதிகரிப்பில் முதியோரின் அதிகரிப்பு வேகமானதாக உள்ளது என்பதை புள்ளி விபரங்கள் எடுத்தியம்புகின்றன. 2021 ம் ஆண்டளவில் உலக சனத்தொகையில் ஏறத்தாள கால் பங்கினர் (23%) 60 வயதிற்கு மேற்பட்டோராய் இருப்பர் என எதிர்வு கூறப்பட்டுள்ளது. இலங்கையில் ஒருவரது வாழ்நாட்காலம் சராசரியாக 72 வயதை அண்மித்துக் காணப்படுகின்றது. இதிலும் முக்கியமாக ஒருவர் 65 வயதைக் கடப்பாராயின் அவர் 70 வயதிற்கு மேல் வாழக்கூடிய சூழ்நிலையே தற்போது உள்ளது.

நீண்ட ஆயுள் ஒரு வகையில் வரப்பிரசாதமாக அமைந்தாலும் அவ்வாழ்க்கையானது அவர் சுகதேகியாக அநாவசிய அழுத்தங்கள் மற்றும் சமூக பொருளாதார தாக்கங்கள் அற்று வாழும் போது நீண்ட ஆயுள் ஓர் ஆசீர்வாதமாக அமைகின்றது. இவ்வாறான நிலைமை எல்லோருக்கும் கைகூடுவதில்லை. ஏனெனில் 65 வயதிற்குள் இறப்போரை நோக்கும் போது அவர்கள் உயர் இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு, கொலஸ்டரோல் அதிகரிப்பு போன்ற நோய்களினால் தாக்குண்டு இறப்பவர்களே அதிகமாயுள்ளனர்.

இத்தகைய கட்டத்தினை தாண்டி 65 வயதிற்கு மேல் வாழ்பவர்கள் இத்தகைய நோய்களின் வேறு தாக்கங்களை எதிர் நோக்குகின்றனர். பரிசுவாதம் இதற்கு நல்ல உதாரணமாகும். மேலும் புற்று நோய் போன்றவையும் ஏனைய நீண்ட நாள் நோய்களான நீரிழிவு, தொய்வு போன்றவற்றாலும் தாக்கமுறுகின்றனர். வைத்தியசாலைகளில் விசேட கிளினிக்குகளில் சிகிச்சை பெற வரும் நோயாளரில் காணப்படும் வயதானேரின் எண்ணிக்கைகளை கொண்டே இதனை மதிப்பிடலாம்.

அத்துடன் உடலின் மூளை நரம்புமண்டலத் தேய்மானங்களால் ஏற்படும் நோய் நிலைகள் (உதாரணம் PARKINSON'S, DEMENTIA) மற்றும் எலும்பு, முட்டு, தேய்மானங்களால் உடல் இயக்கம் குறைவதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் வயதானோரை தாக்குகின்றன.

இவற்றினை உற்று நோக்குமிடத்து வயதானோரில் சிலர் திடகாத்திடமானவர்களாக இருப்பினும் பெரும்பாலானோர் பாரிசுவாதம், புற்றுநோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, உடல் இயக்கக் குறைவினாலும், உடல் தொகுதிகளின் தேய்மானங்களினாலும் ஏற்படும் தாக்கங்களின் பாதிப்பு போன்றவற்றால் அவ்தியறுகின்றனர். மேலும் மலம் மற்றும் சிறுநீர் தங்களை அறியாமலே கழிக்கும் நிலை, பெண்களில் கருப்பை கீழிறக்கம் போன்றன, உணவு உட்கொள்ளலில் மந்த நிலை ஆகியவற்றாலும் பாதிப்படைகின்றனர்.

முதுமையின் சிறப்பினை உயர்த்தும் பொருட்டு உலக சுகாதார நிறுவனம் பிரேசிலியாவில் 1996ம் ஆண்டு வெளியிட்ட கூற்று பின்வருமாறு: 'ஆரோக்கியமான முதியவர்கள் தமது குடும்பங்களுக்கம், சமூகங்களுக்கும் பொருளாதாரத்திற்கும் சொத்தாவார். அவர்கள் எவ்வளவு முயற்சி உடையவர்களாக இருக்கிறார்களோ அவ்வளவுக்கு அவர்கள் சமூகத்திற்கு உதவ முடியும்.

ஆகவே நாடுகள் ஆரோக்கியமான முதுமையாதலை தமதுநாட்டின் முன்னேற்றத் திட்டத்தில் முக்கியமான ஒன்றாகக் கருத வேண்டும். முதுமை அடையும் மக்களை பிரச்சினையாகக் கருதாது பிரச்சினைகளுக்கத் தீர்வுதரக் கூடியவர்களாக எண்ண வேண்டும். பெரும் பாலும் அவர்களுடன் எதுதேவை என்பதைப் பற்றியே பேசுகின்றோம். இவ்வாறல்லாமல் முதன்மையாக அவர்களால் தரக்கூடிய ஆதாயம் பற்றிப் பார்க்கவும் வேண்டும்.

தனது முதியோருக்கு ஒருசமூகம் அளிக்கும் அந்தஸ்தையும் ஆதரவையும் வைத்துத்தான், அந்தச் சமூகத்தின் நாகரீக மேன்மை மதிக்கப்படும் என்பதாகும்.

இக்கூற்றுக்கு இசைவாக முதியவர் ஒருவர் அனுபவங்கள் நிறைந்ததொரு நூலகம். இத்தகைய நூலகங்களுக்கு ஒப்பான முதியவர்களை எமது சமுதாயத்திற்கு எவ்வாறு உபயோகப்படுத்தலாம் என அரச அரச சார்பற்ற அனைத்துத் தரப்பினரும் சிந்தித்து செயற்திட்டங்களை முன்னெடுப்பதன் மூலம் எமது சமுதாயம் நல்லதொரு ஆளுமைமிக்க சமுதாயமாகக் கட்டியெழுப்பப்படலாம் என்பது தெளிவாகிறது.

சர்வதேச முதியோர் தினம் 1990ம் ஆண்டு 14ம் திகதி ஐக்கிய நாடுகள் பொதுச்சபையினர் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டு முதன்முதலாக 1991 ஆண்டு ஒக்ரோபர் 1ம் திகதி கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது. முதியோரைப் பேணுதல் சமுதாயத்தின் தலையாய கடன் என்பது யாவரும் உணரவேண்டும்.

தற்போதைய கணிப்பின்படி உலகில் 60வயதினைக் கடந்தவர்கள் சுமார் 1.4பில்லியன் ஆக உயர்ந்துள்ளரென அறிக்கைகள் தெரிவிக்கின்றன. அவர்களின் நலத்தில் தனித்தும் ஒருமித்தும் நாம் கவனம் செலுத்த வேண்டும். முதுமையிலும் முதியோர் செழுமையாக வாழ சகலரும் பாடுபடவேண்டும்.





# முதுமையின் நடத்தைக் கோட்பாடு

கவியரசு. க. கவந்தர்சுவரன்.

“சுகவாழ்க்கை” ஆசிரியர், சுகநலக்கல்வியாளர்  
உடல், உள,சமூக,ஆன்மீக மேம்பாடு வழிகாட்டுனர்



## சந்தோசமாக வாழ்க்கையை அமைப்பதற்கான வழிமுறைகள்

அமைதிபேணிய வாழ்க்கை அமைவதனுடாகவே நாம் சந்தோசமாக வாழலாம். பொருள், பண்டம், அந்தஸ்து வாகனம் வங்கியில் கணக்கைக் கூட்டுவதால் மாத்திரம் நாம் சந்தோசமாக வாழ முடியாது.

போதும் என்ற மனமே பொன் செய்யும். ஆடம்பரமற்ற அமைதியான குடும்ப வாழ்க்கை மன நிறைவு தர முடியும். புரிந்துணர்வுடன். கணவன், மனைவி நடந்து கொள்வார்களாகில் அவர்கள் வாழ்கையில் மனத்திருப்தியுடன் வாழ்வதைக் காண்கிறோம்.

முதுமையான வயதிலும் ஒருவரை எப்படி அவரின் நிழல் தொடர்கின்றதோ அதே போன்று அவர்தம் வாழ்க்கையில் முதுமைக்காலத்திலும் புரிந்துணர்வுடன் நடந்து கொண்டால் நிச்சமாக அமைதியான வாழ்க்கை கிட்டுவதாக முடியும்.

இவர்களின் முன்மாதிரியைப் பின்பற்றி அவர்தம் பிள்ளைகள் ஏனையவர்களும் நடந்து கொள்ளுவதை அவதானிக்கலாம்.

## நாம் சந்தோசமாக வாழ்வதற்கு

பின்வருவன முக்கிய பங்குவகிக்கின்றன.

அ. போதும் எனும் மனம் - Contentment,

தாராள மனப்பான்மை -Generosity

மற்றவர்களுக்குக் கொடுப்பதன் மூலம் மன நிறைவு சிறிதளவு நேரத்தை மன நிறைவுடன் மற்றவர்களுக்காகச் செலவிடும் மனம்

ஆ. உடல் உள ஆரோக்கிய மேம்பாடு சாதகமான மனப்பான்மையை வளர்த்தல் - Resilience

இ. அன்பு பாராட்டல் - Love

ஈ. மன்னித்தல் - Forgiveness

உ. வாழ்க்கைக்கான அர்த்தம் - Purpose in Life

ஊ. நம்பிக்கை - Hope

## போதும் எனும் மனப்பான்மை

பொருளாதார மேம்பாடு அதன் மூலம் அடையும் உயர்வு வெற்றி எவ்வளவு தூரத்திற்கு எமக்கு மன நிறைவைத்தர முடியும்? எமது அடிப்படைத் தேவைகள் நிச்சமாக நிறைவேற்ற எமக்குப் பொருளாதாரம் அவசியம்.

ஆனால் பொருளாதாரத்தை உயர்த்துவதால் மாத்திரம் எமக்குச் சந்தோசம் கிட்டும் அல்லது மன நிறைவு, பூரிப்புடன் வாழலாம் எனக்கு குறிப்பிட முடியாது. கூடுதலான தேட்டம், சம்பாத்தியம், துன்பத்துடன் தொடர்பு(Linked) கொண்டதாகவே அமைவதைத் தவிர்க்க முடியாது.

பணத்தில் வாஞ்சை கொண்டவர் வாழ்க்கை, தன்பியலுள் இட்டுச் செல்வதைத் தவிர்க்க முடியாது.

## துன்பமேலிடல் நித்திரை சீரின்மை

தேட்டத்தை பாதுகாப்பாக வைத்துப் புளங்கவேண்டும். கடினமான உழைப்பு - அத்துடன் ஏனையவர்களுக்கு உதவுபவர்கள் நன்கு நித்திரை செய்வதைக் காண்கிறோம். ஆனால் போதிய தோட்டம் உள்ளவர்களால், மன அமைதிபேணி நித்திரை கொள்ள முடியாது. ஒருவருக்கு மன நிறைவாக இருப்பதாகில் இரவில் சீரான நித்திரை 6-7 மணித்தியாலங்களாவது கிடைக்க வேண்டும்.

முத்தோர்களைப் பொறுத்த மட்டில் கூடுதலானவர் சீராக நித்திரையின்றித் தவிக்கிறார்கள். மேலும் பகல் வேளையில் நித்திரை செய்வதை வளக்கமாக்கிக் கொள்கிறார்கள். இதுவே தன்பியலுக்குக் காரணமாகின்றது.

## இவற்றை தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள் யாவை

- முயற்சிகள் எதுவும் இன்றி ஓர் இடத்தில் இருத்தல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.
- எமது சந்திக்கு உட்பட்டளவு முயற்சிகளில் ஈடுபடல் அவசியம்.
- உடம்பும் இரும்பும் இருக்கக் கெடும்.
- இதனால் உடற்பருமன் கூடி மூட்டுளைவு உருவாகும் - நீண்டகாலம் தொடரின் தள்ளாட்டம் விழுந்து விடுவேனோ எனும் பயம் - இந்நிலைமை மேலோங்கில் நடமாட முடியாமை ஏற்படும். இயலாமை ஏற்படின் வாழ்க்கையே துன்பியலாகி விடும்
- எனவே நேரத்தைப் பொன்னாகக் கருதி உடலை உறுதி செய்யச் சங்கற்பம் பூணுவோம்.

## எதிர்பார்ப்பு நிறைவேறாவிடின் துன்பியல் மேலோங்கும்

**“A lover of silver will never be satisfied with silver nor lover of wealth with income”**

வெள்ளியை விரும்புவன் வெள்ளியோடு மாத்திரம் திருப்தி அடைய மாட்டான். அதே போன்று தேட்டம் பேராசைக்காரன், ஓரளவு வருவால் கிடைப்பதுடன் திருப்தி அடையமாட்டான். பொருளிட்டலில் கவனம் கொள்பவர் வாழ்க்கை அமைதிதரக் கூடியதாகவோ அல்லது சந்தோசத்தை மேம்படுத்தும் முயற்சிகளில் ஈடுபட வாப்ப்பு அளிக்கமாட்டாது.

ஒவ்வொரு உறக்கமின்றிக் தேட்டத்தைப் பெருக்குவதில் ஈடுபடுவதைக் காணலாம். குடும்ப உறவு பேணுதல், மனைவி, பிள்ளைகளின் வளர்ச்சி விருத்தி கல்வி மேம்பாட்டில் கவனம் கொள்ளாதல் குறைவடைவதைக் காணலாம். அவர்களுக்கு அன்யோன்யமான அன்பு பேணலுடனான நண்பர்களும் மிகவும் அரிதாகவே காணப்படுவர்.

ஆன்மிக முயற்சிகளில் ஈடுபாடும் மிகவும் குறைவாகவே காணப்படும் மற்றவர்களுக்கு உதவுதல் வசதி குறைவானவர்களுக்கு ஏதாவது கொடுத்து உதவவும் முன்வரமாட்டார். தமது பொருளாதாரத்தைப் பெருக்குவதில் அவாக் கொண்டிருப்பதைக் காணலாம். தாம் எதிர்பார்த்ததை நிறைவேறாவிடின் மனக்குழப்பம் அடைதலைத் தவிர்க்க முடியாது.

## முதலீடுகள் முன்னேற்றம் அடையாநிலை

மனம்பாதிப்படைவர். அவர்களின் முதலீடுகள் பாதிப்படைதல் அல்லாவிடின் இழக்க நேரிடில் துன்பியல் அதிகரிப்பதைத் தவிர்க்க முடியாது. முக்கியமாகப் பெரிய முதலீட்டாளர்கள் தமது இலக்கை எட்டாநிலைமை ஏற்படும் போது துன்பியல் மேலிடுதல் காரணமாக தொற்றாத்தன்மை நோய்களாகிய நீரிழிவு, பாரிசுவாதம் இருதய விபாதிக்கு நடுத்தர வயதின் இலக்காவதையும் தாம் தேடிய தேட்டத்தை அனுபவிக்க முடியாத வறுமையில் விடுவதையும் எமது நாளாந்த வாழ்க்கையில் அவதானிக்கிறோம்.

உளநெருக்கீடு ஒருவரின் உடல் ஆரோக்கியத்தை பாதிப்பதை தவிர்க்க முடியாது. எனவே அமைதிபேணிய வாழ்க்கையை மேம்படுத்தும் வகையில் பொருளிட்டல் வேண்டும்.

## சந்தோசத்தை மேம்படுத்தும் காரணங்களாக அமைவன

- பேராசை துன்பியல் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க முடியாது.
- இதனால் துன்பம் மேலிடும் சீரான நித்திரையை இழக்க நேரிடும்.
- Disappointment - நம்பி மோசம் போதல்.
- Grief and frustration - மனவேதனையும் - பங்கப்படுத்தலும்.

## சந்தோசம் மேம்படுவதற்கான வழிகளாவன

- இருப்பவற்றுடன் மனநிறைவு காணுதல் - போதுமென்ற மனமே பொன் செய்யும்
- தாராள மனம் - உவந்தளிக்கும் மனம்
- பொருள் பணம் பண்டத்திற்குக் கொடுக்கும் முக்கியத்திலும் பார்க்க மக்கள் நலனை முதன்மைப்படுத்தும் மனம்.

## திருப்தியடைதல் -Contentment

நாம் பிறக்கும் போது எதையும் கொண்டுவரவில்லை. அதே போல் இறுதி மூச்சு விரும் போது எதையும் கொண்டு போகவும் முடியாது. எனவே எமது அடைப்படைத் தேவைகள் உணவு, உடை, உறைவிடம் சீராகக் கிடைக்கின் அதுவே நிறைவுதரும். மேலதிகமான எதுவும் துன்பியல் தருவதைத் தவிர்க்க முடியாது. உதாரணமாக உணவு அளவாக உண்ண வேண்டும்.

அவாவுடன் நாவுக்கடிமையாகில் உடற்பருமன் காலக்கிரமத்தில் வளரினம், நடுவயதின்னில் நோயாளர் ஆவதைத் தவிர்க்க முடியாது. அதே போல் உடை நாகரீக வாழ்க்கை வாகனவசதி இவைகளைக் கூட்டத் தொடங்கியதும் எமது ஆசை வரம்பை மீறுவதாகலாம்.

எமது வருவாய்குரியதாக எமது தேவைகளை மட்டுப்படுத்தலாம். எனவே கடன்பட வேண்டிய அவசியம். இல்லை. கடன் எடுத்த பின் அதற்கான வட்டியைச் செலுத்தும் போது ஓடி ஓடி உழைத்தல் அமைதியிழத்தலைத் தவிர்க்க முடியாது. இதனால் எம்மவரில் அனேகர் உளநெருக்கீட்டுக்கு ஆளாவதைக் காண்கிறோம்.

## தாராள மனம். Generosity

நாம் பெறுவதிலும் பார்க்க மற்றவர்களுக்கு தாராளமாகக் கொடுப்பது எமக்கு மகிழ்ச்சியைத் தரவல்லதாகும். முதுமொழி கூறுவதுபோல கொடுப்பதன் மூலம் - பெறுபவர் மனங்களைக் குதூகலிக்கச் செய்கிறோம். பணம் பொருள்களை மாத்திரம் கொடுப்பதல்ல. சிறிது நேரத்தைச் செலவிடலாம். எமது சக்திக்குட்பட்டவரை உதவலாம்.

இதன் மூலம் ஏனையவர்களுடன் அன்போன்யமான உறவு வளர்த்தல், அன்பு பாராட்டுதல், மற்றவர்களால் மதிக்கப்படல், நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமான நண்பர்களுடன் உறவைப் வளர்த்தல் சாத்தியமாகும். இதனால் எமது வாழ்க்கை குதூகலமாக அமைவதை உணர முடியும்.

பொருள்கள் வசதிகளைப் பெருக்குவதன் மூலம் இவ்விதமான மனநிறைவை எதிர்பார்க்க முடியாது.

## உடமைகளுக்குக் கொடுக்கும் முக்கியத்திலும் மக்களுக்குக் கொடுக்கும் முக்கியத்துவம் உயர்வானதாகும்

மக்களுடன் நட்பு, உறவு பாரட்டல், மற்றவர்களுக்கு உதவி வாழ்தல் பெரும் பேறாகும். இவர்கள் எமக்கு உப்பில்லாக் கடனை அளித்தாலும் அவை அமிர்தமாக அமைவதை உணரலாம். எமது வாழ்க்கை குதூகலமாக அமைவதற்கு எமக்கு அன்பு பாராட்டும். பண்பு மிகமிக அவசியமாகும். பொருளாதாரத்தை உயர்த்துவதன் மூலம் நாம் மன நிறைவை எக்கட்டத்திலும் பெற முடியாது.

கூடுதலாக பொருள் பண்டம் ஏனைய உடமைகளைச் தேடுபவர்கள் எளிதாக கஸ்டப்படுவர்களுக்குக் கொடுக்க மாட்டார்கள். ஆனால் அதே வேளை ஏழ்மையாக இருப்பினும் மற்றவர்களுக்கு உதவி வாழ்பவர் வாழ்க்கை குதூகலாம் அமைவதைக் காண்கிறோம். வசதி வளங்களைச் சேர்ப்பவர்களில் அனேகர் தாம் தேடிய தேட்டத்தையே சரிவர அனுபவிப்பதும் மிகவும் குறையவே ஆவர்.

எனவே மக்களுக்கு நாம் அளிக்கும் உதவிகள் அவர்களை முன்னிலைப்படுத்தி எமக்கும் முயற்சிகள் எமக்கு போதியளவு மனப்பிரியையும் (contentment) மன நிறைவையும் தரவல்லது என்பதை மறுப்பதற்கு இல்லை. இதே வேளை கூடிய வசதிவளங்களைப் பெருக்கியவர்கள் அயலார், நண்பர்களுடன் எளிதில் உறவு பேண மாட்டார்கள். ஒரு வகையில் அவர்கள் வாழ்க்கை அமைதியிழந்து காணப்படும். வசதி கூடியவர்களுக்கு அவசிய தேவை ஏற்படும் போதுதான் மற்றவர்களின் உதவியை நாடி ஏங்குவதைக் காண்கிறோம்.

என்னவே மக்கள் சேவையை, மகேசன் சேவையாக கருதுவோம் எமது சத்திக்கு உட்பட்டவரை மற்றவர்களுக்கு உதவி வாழ்வோம்.

பிரதிபலன் கருதாது உதவி வாழ்வதே உயர்பேறாகும்.



# தெல்லிப்பழை கூட்டுறவு வைத்தியசாலை.

தோற்றம், பரிணாமவளர்ச்சி, மீள்நிர்மாணம், இன்றைய நிலை

திரு.இ.பேரின்பநாதன்

தலைவர், தெல்லிப்பழை கூட்டுறவு வைத்தியசாலை.

இலங்கைத் தீவு, ஐரோப்பியரின் குடியேற்ற நாடாக சுமார் நான்கு நூற்றாண்டுகளுக்கு மேலாக இருந்து 1948ஆம் ஆண்டு பிரித்தானியர்கள் சுதந்திரம் வழங்கினர். அக்காலகட்டத்தில் சமூகங்கள் கூட்டுறவு சார்ந்த செயற்பாடுகளில் மிகுந்த ஆர்வம் கொண்டு, மக்கள் முன்னேற்றத்திற்காக செயற்பட ஆரம்பித்தனர்.

வட இலங்கையில் குறிப்பாக யாழ்ப்பாணத்தில் கூட்டுறவு மூலம் பொருள் கொள்வனவு, சமூகமேம்பாடு, வைத்தியம் முதலான துறைகளில் மிகுந்த ஆர்வத்துடன் சங்கங்களை அமைத்து சிறப்பாக செயற்பட்டனர். யாழ்ப்பாண குடாநாடு முழு நாட்டிற்கும் மிகுந்த முன்மாதிரியாக இருந்ததெனலாம் சமூக பெரியவர்கள் மக்களை சரியான பாதையில் வழி நடாத்தும் வல்லமையுள்ளவர்களாக இருந்ததே இதன் அடிப்படை.

## தெல்லிப்பழையில் கூட்டுறவு வைத்தியசாலைகளின் தோற்றம்.

சமுதாயத்தில் நடுத்தர மற்றும் குறைந்த வருமானம் கொண்டவர்களும், வறுமையுற்றிருந்தவர்களும் தத்தமது இயல்புக்கேற்ப, தேவையான வைத்திய சேவைகளை இலகுவில் பெற்றுக்கொள்ள வசதியாக கூட்டுறவு வைத்தியசாலைகள் அமைக்கப்பட வேண்டுமென்ற கருத்து யாழ்குடாநாட்டில் ஆழமாகவிருந்தது.

அப்பொழுது தெல்லிப்பழையை மையமாக கொண்ட கிராமங்களை சேர்ந்தவர்கள் பயனடையும் பொருட்டு, தெல்லிப்பழை நகரில் ஒரு கூட்டுறவு வைத்தியசாலை அமைய வேண்டுமென்ற எண்ணக்கரு, இப்பிரதேசங்களில் வாழ்ந்த கல்விமான்கள், தொழிற்துறை நிபுணர்கள், சமூகபெரிய வர்கள் உள்ளங்களில் ஊற்றெடுத்து, அதற்கான முயற்சிகளில் தீவிரமாக ஈடுபட்டனர்.

## கொடைவள்ளல் தம்பு கனகரத்தினம்.



கூட்டுறவு வைத்தியசாலைக்கான காணிகளை தேடிக் கொண்டிருந்த சமயத்தில், இளவாலை கிராமத்தை சேர்ந்த கொடைவள்ளலும் நிலச்சுவாந்தாருமாகிய திரு.தம்பு கனகரத்தினம் அவர்கள் தமக்கு சொந்தமான சுமார் 4 ½ ஏக்கர் நீர்வளமும், நிலவளமும் கொண்ட காணியை தெல்லிப்பழை கூட்டுறவு வைத்தியசாலைக்கு எவ்வித பிரதிபலனையும் கருதாது தாராள மனதுடன் தெல்லிப்பழை கூட்டுறவு வைத்தியசாலை நிர்மாணத்திற்கு உதவியுள்ளார்.

அக்காணியானது யாழ்ப்பாணம் காங்கேசன்துறை நெடுஞ்சாலையில் திவ்விய சக்திபீடமாக மிளிரும் தெல்லிப்பழை ஸ்ரீ தூர்க்காதேவி தேவஸ்தானத்தின் முன்பக்கமாக இருப்பது அதிசிறப்பாகும், கொடைவள்ளல் தம்பு கனகரத்தினம் தமிழர் வரலாற்றில் இடம்பெற வேண்டிய பெருமகனாவார்.

## முதறிஞர் தந்தை செல்வாவின் தலைமைத்துவம்.

கூட்டுறவு வைத்தியசாலை நிகழ்ச்சி திட்டத்தை செயற்படுத்துவதற்காக “தெல்லிப்பழை கூட்டுறவு வைத்தியசாலை சங்கம்” என்ற பெயரில் இலங்கை கூட்டுறவு சட்ட விதிகளுக்கு அமைய ஒரு நிறுவனம் அமைக்கப்பட்டது.

அப்பொழுது காங்கேசன்துறை தொகுதியின் பாரளுமன்ற உறுப்பினராக இருந்து இலங்கைவாழ் தமிழ் மக்களின் உரிமைகளுக்காக தம்மை அர்ப்பணித்து மக்கள் சக்தியை திரட்டி அஹிம்சை பாதையில் போராடிக் கொண்டிருந்த தந்தை சா.ஜே.வே. செல்வநாயகம் அவர்கள் தெல்லிப்பழை கூட்டுறவு வைத்தியசாலை சங்கத்தின், ஏகோபித்த தலைவராக்கப்பட்டார்.

நாட்டின் புகழ்பூத்த நியாயவாதியாகிய தந்தை செல்வா அப்பொழுது இராஜாவின் வழக்கறிஞராகவும் இருந்தார். அன்னாரது வழிகாட்டலுடனும் தலைமைத்துவத்துடனும் கூட்டுறவு வைத்தியசாலை ஒரு பன்முக வைத்திய சேவைகளை வழங்கும் சிறந்த கூட்டுறவு வைத்தியசாலை, என்ற பெயரை ஈட்டிக் கொண்டது.

சமூகத்தின் எல்லா நிலைகளிலும் உள்ளோர்கள், இவ் வைத்தியசாலையை நாட ஆரம்பித்தனர். யாழ் குடாநாட்டின் எல்லா பகுதிகளிலுமிருந்து நோயாளர்கள் தெல்லிப்பழை நோக்கி வரத் தொடங்கினர். வசதி குறைந்தவர்கள் திருப்தியான சேவைகளை பெற்று பாராட்டினர். வசதியற்றோர் இலவச சேவைகளைப் பெற்று போற்றினர். தெல்லிப்பழை யாழ்ப்பாண மாவட்டத்தின் கேந்திர நிலையமாக மாறிவிட்டதெனலாம்.

( தொடரும் )

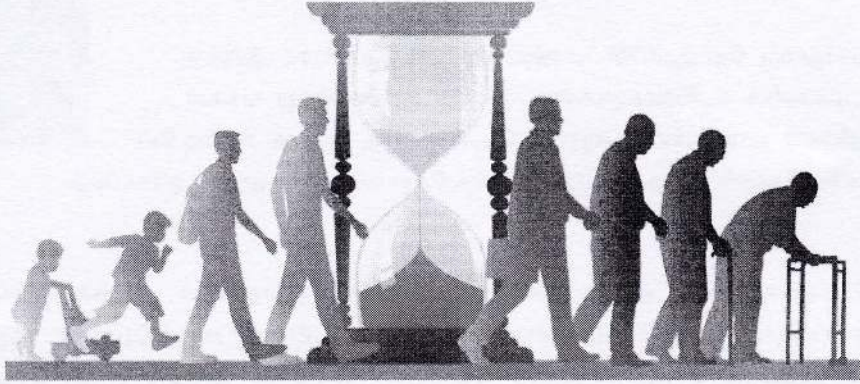
## Centenarians & Nonagenarians etc சதஞ்சீவிகள் & நவதசஞ்சீவிகள் Seniors & Other words for old people

<b>Supercentenarian.</b>	A person <b>110</b> years old or older is called
<b>Centenarian</b>	A person between <b>100--&gt;109</b> is called
<b>Nonagenarian</b>	A person between <b>90 --&gt; 99</b> is called
<b>Octogenarian</b>	A person between <b>80 --&gt; 89</b> is called
<b>Septuagenarian</b>	A person between <b>70 --&gt; 79</b> is called
<b>Sexagenarian</b>	A person between <b>60 --&gt; 69</b> is called
<b>Quinquagenarian</b>	A person between <b>50 --&gt; 59</b> is called
<b>Quadrigenarian</b>	A person between <b>40 --&gt; 49</b> is called
<b>Tricenarian</b>	A person between <b>30 --&gt; 39</b> is called
<b>Vicenarian</b>	A person between <b>20 --&gt; 29</b> is called
<b>Denarian</b>	A person between <b>10 --&gt; 19</b> is called

# முதுமைக் காலம்

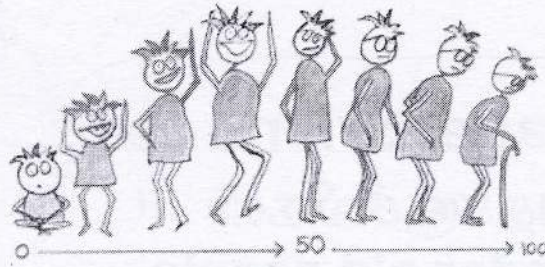
கலாபூசுணம்.கே.ஆர்.டேவிட்

ஓய்வுநிலை கல்விப் பணிப்பாளர்



“இப்பிரபஞ்சத்திலும், இப்பிரபஞ்சத்திலுள்ள அனைத்திலும் ஒவ்வொரு நிமிடமும் ஏதோவொரு விஞ்ஞானமாற்றம் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றது. இந்த மாற்றங்கள், உயிருள்ளவைகளுக்கு மட்டுமல்ல உயிரற்றவைகளுக்கும் பொருந்தும்” என்று விஞ்ஞான வரலாற்றாய்வாளர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர்.

மேற் கூறப்பட்ட விஞ்ஞான நியமத்துக்கு மனிதன் மட்டும் விதிவிலக்கானவனல்ல. மனிதனின் பிறப்பு, வளர்ச்சிப்படிகள், முதுமை, மரணம் என்பன யாவும் இந்த விஞ்ஞான நியமத்துக்கு உட்பட்டவைகளே. மனித வளர்ச்சிப் படிகள் நிறைய இருப்பினும், மனிதனின் ‘முதுமை’ நிலை பற்றியும், அந்த முதுமையின் இன்றைய நிலை பற்றியும், அந்த நிலை நிவர்த்திக்கப் படவேண்டியதன் அவசியங்கள் பற்றியும் யதார்த்தமாகவும், அதேவேளை சுருக்கமாகவும் ஆராய்வதாகவே இக்கட்டுரை அமைகின்றது.



‘வரலாறு’ என்பது, சமூக விஞ்ஞான இயங்கியல் படிமங்களின் தொகுப்பாகும். வரலாற்றை வரைவது மனிதன், அந்த வரலாற்றால் வளர்ந்தவன் மனிதன் என்றொரு தத்துவமுண்டு. விஞ்ஞான வளர்ச்சிகள் படிமுறையில் நிகழ்பவை. இவற்றை வரையறை செய்து கொள்வதில் நிறைய இடப்பாடுகள் உண்டு. நாம் நமது ஆய்வுக்கு வசதியாக உத்தேசமாக அரை நூற்றாண்டு காலத்தை எடுத்துக் கொள்வோம். இந்த ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் வாழ்ந்த முதியவர்களுக்கு இருந்த

பெறுமானம் இன்று வாழ்கின்ற முதியவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளனவா? ஏன்பதை ஒப்பீடு செய்து பார்க்கும் போது வேதனையான முடிவுகளே நமக்குக் கிடைக்கின்றன.

இந்நிலை நிவர்த்திக்கப்பட வேண்டும் என்பதில் யாருக்குமே முரண்பட்ட கருத்துக்கள் இருக்காதென்றே நான் நம்புகிறேன். மேற்கூறப்பட்ட கருத்தை அடிநாதமாகக் கொண்டு உருவாக்கப்பட்ட முதியோர் அமைப்பிற்கு நாம் அனைவரும் நமது ஒத்தாசைகளை வழங்க வேண்டியது நமது கடமையாகும். அது மட்டுமல்ல முதியோர் அமைப்பினூடாக, ஓய்வுநிலை வங்கி முகாமையாளா திரு.க.கமலசேகரம் அவர்களை ஆசிரியராகக் கொண்டு “முதியோர்” மலர் 18ஐ வெளியிட உள்ளார்கள் என்ற செய்தி பெரும் மகிழ்ச்சியைத் தருகின்றது.

எதிர்பாராமல் ஏற்படுகின்ற மரணங்களை விட, இயல்பான மரணத்தைத் தழுவுகின்ற அனைவருமே ‘முதுமை’ என்ற எல்லைக்குள் செல்ல வேண்டியவர்களாகவே இருக்கின்றனர். எனவே, முதுமை பற்றிய அனுபவங்களை பொதுவாகவே சகலரும் புரிந்து கொண்டிருப்பார்களெனலாம். ஒரு மனிதனைப் பொறுத்தளவில் அவனுக்கு இரண்டு வகையான முதுமைப் பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. ஒன்று உடல் முதுமை, இரண்டாவது உளம் சார்ந்த முதுமை.



ஓய்வு நிலையை அரசு இரண்டாக வகுத்துள்ளது. ஒன்று ஐம்பத்தேழு வயதை ஓய்வு நிலை வயதாகவும், ஐம்பத்தேழு வயதைத் தொடர்ந்து வருகின்ற மூன்று ஆண்டுகளையும் 'சேவை நீடிப்பு' காலமாகவும் வகுத்துள்ளது.

பிறந்ததிலிருந்து அறுபது ஆண்டுகள் வரை ஓய்வின்றி இயங்குகின்ற உறுப்புகளில் தேய்மானங்களும் பல்வீனங்களும் ஏற்படுவது விஞ்ஞான அடிப்படையில் இயல்பானதாகும். இயல்பான இந்த சோர்வு நிலையை வைத்து 'வயோதிபத்தை' செல்லாக்காசாக்கி விடுவது எந்த வகையில் நியாயமாகாது. இரண்டாவது உளநிலையில் ஏற்படுகின்ற முதுமை. இந்த முதுமையை அறிவியலாளர்கள் 'முதும்சொம்' எனக் குறிப்பிடுகின்றனர்.

மனித வளர்ச்சிப் படிகளையும், அந்த வளர்ச்சிப் படிகளில் ஏற்படுகின்ற மாற்றங்களையும் வளர்ச்சிகளையும் உளவியலாளர்கள் பலவாறு விளக்கியுள்ளனர். உளவியலாளர்களின் கருத்துக்களின் அடிப்படையில் முதுமை என்ற 'முதுசொத்தை' ஆய்வு செய்ய முனைந்தால் அது ஒரு நீண்ட ஆய்வாகவே அமையும் என்ற காரணத்தால், வெளியீடு செய்யவுள்ள நூலின் பக்க எண்ணிக்கைகளைக் கருத்தில் கொண்டு ஆய்வினைச் சுருக்கமாகத் தருவதற்கு இப்பத்தியாளர் முனைந்துள்ளார்.

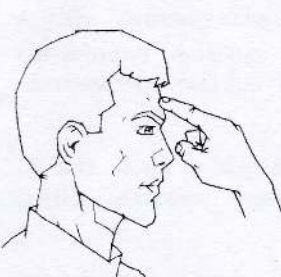
ஒரு மனிதன் பிறந்து வளர்ந்து அவனது இருபதாவது வயது வரை (உத்தேசமாக, இருபதிற்குக் கூடவாகவும் இருக்கலாம்) அவன் ஒரு பார்வையாளனாகவே இருக்கின்றான். பொறுப்புக் கூறுதல் அல்லது தீர்ப்பிடுதல் போன்ற முக்கிய நிகழ்வுகளுக்கு அவன் உட்பட வாய்ப்புகள் கிடைப்பதில்லை. கிடைப்பதில்லை என்று கூறுவதை விட, அவனது குடும்பச் சூழல் அவனுக்கு அந்தப் பொறுப்புகளை வழங்க முன்வருவதில்லை என்று கூறுவதுதான் பொருத்தமானது.



அதே மனிதன் திருமணவயதை அடைகிறான் திருமணமும் செய்து கொள்கிறான். மனித வாழ்க்கையில் ஏற்படுகின்ற முக்கிய திருப்பங்களில் திருமணம் முக்கியமானதாகும். கணவனாகி, குழந்தைகளுக்குத் தகப்பனாகி பல்வேறு வகையான பொறுப்புகள் வந்து சேரும்போது அவன் சிந்திக்க ஆரம்பிக்கின்றான். ஒரு மனிதன் எப்போது சிந்திக்க ஆரம்பிக்கிறானோ அன்று தான் அவனது மனதில் ஆசைகள் பிரசவமாகுகின்றன.

எந்த மனிதனும் தனக்கு மேலுள்ளவர்களைத்தான் பார்க்கின்றான். அவர்களைப் போல் தன்னையும் கற்பனை செய்கின்றான். அந்த இலக்கை நோக்கி ஓட ஆரம்பிக்கின்றான். வெற்றிகளும் கிடைக்கின்றன. அதேவேளை தோல்விகளும் கிடைக்கின்றன. பெறுகின்ற ஆசைகள் அவனது ஆசைகளை மேலும் தூண்டுகின்றன, தோல்விகளும் கிடைக்கின்றன. இவைகளே அவனது மனதில் பட்டறிவுகளாக பதிவாகுகின்றன. 'பட்டறிவு' என்பது நேரடி அனுபவங்களின் மூலம் கிடைக்கின்ற மிக உயர்ந்த அறிவாகும்.

ஒருவனிடமுள்ள கல்வி, பொருளாதாரம், சமூகப் பெறுமானம், ஆதரவுகள், மூளைவிருத்தி என்பவற்றின் அடிப்படையில் அவரவர் பெறுகின்ற 'பட்டறிவில்' வேறுபாடுகள் ஏற்படும் என்பது கவனத்திற்குரியது.



வாழ்க்கைக்குப் பின்னால் ஓடுகின்ற மனிதன் ஒரு எல்லைக்குப் பிறகு வாழ்க்கையைப் பற்றிச் சிந்திக்க ஆரம்பிக்கின்றான். இதுவரையில் தனக்கு 'மேலுள்ளவர்களைப்' பற்றியே சிந்தித்தவன் இப்போது தனக்குக் கீழ் உள்ளவர்கள் பற்றியும் சிந்திக்க ஆரம்பிக்கிறான். இந்தத் 'தேடுதல்' சிந்தனை 'ஞானம்' என்ற அரிய அறிவுப் பரப்பை நோக்கி அவனை நகர வைக்கின்றது. ஆவனிடம் ஒருவித அமைதியும், ஒருவித தெளிவும், ஒருவித பக்தியும் சிறுகச் சிறுக தோற்றம் பெறுகின்றன.

வாழ்க்கையின் சூட்சுமத்தை ஒருவன் புரிந்து கொள்ளும் போது அவனிடம் ஒரு அமைதி ஏற்படுகின்றது. ஒரு மனிதன் எவ்வளவோ ஓட ஆசைப்படலாம், ஆனால் முடிந்ததைத்தான் அவனால் ஓட முடியும் என்பதை அவன் உணரும் போது அவனிடம் தெளிவு பிறக்கின்றது. என்னதான் நாம் ஓடினாலும் நமது முடிவை நம்மால் தீர்மானிக்க முடிவதில்லை என்ற சத்தியப் புரிதல் ஏற்படும் போது அவனிடம் ஒருவித பக்தி பிறக்கின்றது. இந்தச் சத்தியப் புரிதல் பெரும்பாலும் தெய்வ பக்தியாகவே அமைகின்றன.

இயற்கையாகக் கிடைக்கின்ற அரிசிமா கூழையும், இயற்கையாகக் கிடைக்கின்ற தேங்காய் பாலையும் சேர்ப்பதால் அது அப்பமாகி விடுவதில்லை. இரண்டையும் விதிப்படி சேர்த்து அதற்குச் சூடு காட்டும் போது தான் அது அப்பம் என்ற வடிவத்தைப் பெறுகின்றது. சாதாரணமான அறிவு 'பட்டறிவு' என்ற அனுபவ அறிவுச் சூட்டில் வேகும் போதுதான் அது ஞானம் என்ற உயர்நிலை வடிவத்தைப் பெறுகின்றதென அறிவியலாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

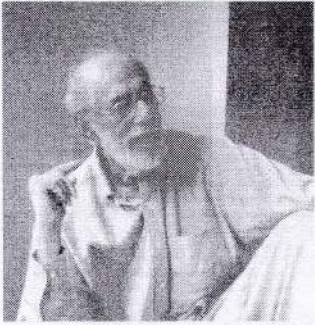
முதியவர்கள் அனைவருமே ஞானிகளாக இருப்பார்கள் என்பது இப்பத்தியாளரின் வாதமல்ல, முதியவர்கள் குறைந்த பட்சம் அனுபவஸ்த்தர்களாக இருப்பார்கள் என்பதையே அவர் வலியுறுத்துகின்றார்.

முதியவர்களை அவர்கள் வாழ்கின்ற சமூகத்தவர்கள் தங்களின் முதுசொங்களாகவே பேணிப் பாதுகாத்தனர் என அக்காலத்து சமூகவியல் வரலாறுகள் கூறுகின்றன. இந்த முதியவர்கள் எப்படி அச் சமூகத்தின் முதுசொங்களாகினர் என்பதைப் புரிந்து கொள்வதற்கு ஏறத்தாழ அரை நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பு நிலவிய கூட்டுக் குடும்ப வாழ்க்கை முறை பற்றி விளங்கிக் கொள்வது அவசியமாகும்.



இப்பத்தியை எழுதுகின்ற பத்தியாளருக்கு இப்போது எழுபத்தைந்து வயது. இவரும் ஒரு கூட்டுக் குடும்ப சூழலிலிருந்து வந்தவர்தான். அவர் வாழ்ந்த கூட்டுக் குடும்ப நிர்வாகம் பற்றி அடிக்கடி பேசிக் கொள்வார். கட்டுரையின் தேவை கருதி அவரது வாக்குமூலங்கள் சிலவற்றை இங்கு பதிவாக்கியுள்ளேன்.

“எனது அம்மாவுக்கு ஐந்து சகோதரர்கள் இருந்தனர். இவர்களில் இருவர் ஆண்கள், மூவர் பெண்கள். இந்த ஆறு குடும்பத்தினரும் ஒரு எல்லைக்குள்தான் வாழ்ந்தனர். ஆறு குடும்பங்களிலும் ஆண்கள் பொருள் தேடுபவர்களாகவும், பெண்கள் குடும்ப நிர்வாகத்தைப் பார்ப்பவர்களாகவும் இருந்தனர். இந்த ஆறு குடும்பங்களுக்கும் எனது அம்மாவின் தந்தையார் என்னுடைய தாத்தா அவர்களே பொறுப்பாக இருந்தார். அவருக்கு எழுபத்தைந்து வயதுக்கு மேலிருக்கும். ஆனால் திடகாத்திரமானவராகவே இருந்தார்.



அப்போது ஓட்டு வீடுகள் இருக்கவில்லை. ஆறு வீடுகளும் மண்வீடுகளாகவே இருந்தன. நான்கடிச் சுவர்கள் கூட மண்சுவர்களாகவே இருந்தன. நிலம் சாணத்தால் மெழுகப்பட்டிருக்கும். சமையல் பாத்திரங்கள யாவும் மண்பாத்திரங்களாகவே இருந்தன. ஆறு வீடுகளும் புறம்பு புறம்பாகவே இருந்தன. எல்லைகளும் இருந்தன. சகல வீடுகளுக்கும் எந்தத் தடைகளும் இன்றிச் சென்று வரக் கூடிய பாதைகளும் இருந்தன.

இந்த ஆறு குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அங்கத்தினர் அனைவருக்குமென்று ஒரேயொரு கிணறு தான் இருந்தது. சாதாரண கிணற்றைவிட ஓரளவு பெரிய கிணறு, காலையில் ஆண்களும் சிறுவர்களும் பாவிப்பார்கள், மத்தியான நேரம் பெண்கள் பாவிப்பார்கள் மிகவும் கலகலப்பாகவே கிணற்றடி இருக்கும்.

ஒன்றாகவே இருந்த இந்த ஆறு குடும்பங்களுக்கிடையே சில சச்சரவுகள் ஏற்பட்டுத்தான் இருக்கின்றன. ஆவைகளையெல்லாம் தாத்தா எவ்வளவு சாதாரணமாகத் தீர்த்து வைத்திருக்கின்றார். அவருடைய ஆளுமைகளை அப்போது என்னால் சரிவரப் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. அவைகளை இப்போது எண்ணிப் பார்க்கின்றபோது பெரும் ஆச்சரியமாக இருக்கின்றது.

“குடும்பப் பிரச்சினைகளை விசாரணை நடத்தி விளங்கிக் கொள்ள நான் முயற்சிப்பதில்லை. வீட்டுத் தலைவியின் முகத்தைப் பார்த்துப் புரிந்து கொள்கின்ற பட்டறிவு வேணும்.... ஒரு குடும்பத் தலைவியை அவளது வீட்டுக் குகனிக்குள் சமைத்துக் கொண்டிருக்கும் போது அவர் சமைக்கின்ற கறியின் வாசனையை வைத்துக் கொண்டு அவளது மனநிலையை என்னால் கூறமுடியும்.....”

இப்படி எங்களுடைய தாத்தா பலதடவை கூறியிருக்கின்றார். அதற்கான விளக்கத்தை நான் கேட்டு, அதற்கு அவர் விளக்கமும் கூறியிருக்கிறார். ஆனால் அப்போது அந்த விளக்கங்களை என்னால் புரிந்து கொள்ளமுடியவில்லை.

தாத்தா இறந்து போய்விட்டார் இப்போது நான் தாத்தாவாக இருக்கின்றேன்.”..... அவர் சமைக்கின்ற கறியின் வாசனையை வைத்துக் கொண்டு அவளது மனநிலையை என்னால் கூறமுடியும்.....” என்று எனது தாத்தா அன்று கூறியதன் அர்த்தத்தை இப்போது தான் என்னால் உணரமுடிகின்றது.

“கேட்ட பின்பு ஞானி.....” என்று உலகப் புகழ் பெற்ற கவிஞர் கண்ணதாசன் கூறியுள்ளார்.

இந்த கெட்ட என்று சொல்லுக்கு முன்னால் ஆசை என்ற சொல்லைச் சேர்த்து 'ஆசை கெட்ட பின்பு ஞானி' என்று வாசித்தால் அதன் அர்த்தம் இலகுவாக புரியும்.



வாழ்க்கையைத் தொடர்வதற்கு ஆசை அடிநாதமாகவும், ஆதார சுருதியாகவும் அமைகின்றதென்பது வாழ்க்கைத் தத்துவமாகும். அதே வேளை அர்த்தமற்ற ஆசைகளும், அளவுக்கு மிஞ்சிய ஆசைகளும் தவிர்க்கப்பட வேண்டுமென்று அதே தத்துவம் போதிக்கின்றது. இரண்டாவதாகக் கூறப்பட்டுள்ள வாழ்க்கைத் தத்துவத்தை யாருமே பின்பற்றுவதில்லை.

ஆசைகள் அர்த்தமுள்ளவைகளாக இருக்க வேண்டும் என்பதும், ஆசைகள் அளவோடு இருக்க வேண்டும் என்ற புரிதலும் வயோதிபத்தில்தான் ஏற்படுகின்றது. இதற்குக் காரணம் ஆண்டாண்டு காலமாக வாழ்க்கைப் பயணத்தைத் தொடர்ந்து அந்த வாழ்க்கை மூலம் அவன் பெற்றுக் கொண்ட பட்டறிவு என்ற அனுபவ அறிவுத் தொகுப்பின் கூர்மை நிலையில் ஏற்படுகின்ற ஞானத்தெளிவே வாழ்க்கைத் தத்துவத்தின் உண்மை நிலையைப் புரிய வைக்கின்றது என ஆய்வாளர்கள் சுட்டிக் காட்டுகின்றனர்.

ஒவ்வொரு வீடுகளிலும் முதியவர்கள் இருக்கின்றனர். அவர்களைப் பாதுகாத்து அவர்களிடமுள்ள அனுபவ அறிவு என்ற முதுசொத்தை சகலரும் பகிர்ந்து கொண்டு தங்களின் வாழ்க்கைப் பயத்தை நெறிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டுமென்பதையே இந்தச் சமூகம் வலியுறுத்துகின்றது.

"தனக்கு முன் வாழ்ந்தவர்களை எவ்வொருவன் அனுசரித்து வாழ்கின்றானோ அவன் சமகாலத்தில் மதிக்கப்படுவான், எதிர்காலத்தில் போற்றப்படுவான்" என்று கவிஞர் வைரமுத்து கூறுகின்றார். 'முதியவர்களை அனுசரித்து, அவர்களின் வாழ்வியல் அனுபவங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்' என்பதையே கவிஞர் வைரமுத்து இந்தத் தத்துவத்தின் மூலம் உணர்த்தியுள்ளார்.

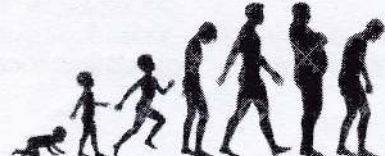
முதியவர்களைப் பாதுகாத்து வேண்டும் என்று வலியுறுத்துவதற்கு, 'முதியவர்களிடமுள்ள அறிவுப் பகிர்ந்தல்' மட்டுந்தான் காரணமல்ல, இத்தோடு இன்னொரு காரணமும் கூறப்பட்டிருக்கின்றது. முதியவர்கள் ஒரு 'வம்சத்தின் தலைவர்கள்' ஒரு வம்சத்தில் வந்தவர்கள் அந்த வம்சத்தின் தாய் மரத்தைக் காக்க வேண்டிய பொறுப்புடையவர்கள் என்றும் சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளது. இது உயிரோடும் உதிரத்தோடும் தொடர்பு பட்ட சத்திய வேண்டுகல் என்றுதான் நான் உணர்கிறேன்.



முதியவர்களின் மனங்களில் தேங்கியுள்ள பட்டறிவுகளை நாம் நமது வாழ்க்கைக்குப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதற்காகவும், முதியவர்கள் ஒரு வம்சத்தின் தாய் மரங்களாக இருப்பதாலும் அவர்களை நாம் பேணிப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்கின்ற செய்திகளை வைத்துக் கொண்டு இப்பத்தியை வாசிக்கின்ற வாசகர்கள், 'மேற்குறிப்பிடப் பட்டுள்ள இரண்டு காரணங்களுக்காக மட்டுந்தான் முதியவர்களை நாம் பேணவேண்டுமா?' என்றொரு கேள்வியை எழுப்பினால் அதிலும் நியாயங்கள் உண்டு.

இப் பத்தியைச் சுருக்கமானதாக அமைக்க வேண்டிய பொறுப்பில் நான் இருப்பதாக கட்டுரையின் ஆரம்பத்தில் நான் தொட்டுக் காட்டியுள்ளேன். ஆதன் காரணமாக முதியவர்களைப் பேணிப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்பதற்கான காரணங்களைத் தொகுத்து அவற்றிலிருந்து மிக முக்கியமானதும் அவசியமானதுமான இரண்டு காரணங்களை மட்டும் இங்கு தர வேண்டியதாயிற்று என்பதுதான் யதார்த்த நிலையே தவிர முதியவர்களைப் பேணவேண்டும் என்பதற்கு பல்வேறு காரணங்கள் உண்டு என்பதையும் கட்டுரையாளர் என்ற வகையில் சுட்டிக்காட்ட வேண்டிய பொறுப்பு எனக்குண்டு என்பதையும் வாசகர்கள் மறுக்கமாட்டார்களென நம்புகிறேன்.

'முதியோர் பேணப்பட வேண்டும்' என்ற கருத்தை மீள வலியுறுத்துவதற்கு முனைந்திருக்கும் 'முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகத்தின்' அங்கத்தினர்களுக்கு எனது பாராட்டுதல்களையும் வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.





# முதியோர் உளநலம் காத்து முதுமையிலும் சிறப்போம்

**கோ.நந்தகுமார்**

தாதிய விரிவுரையாளர், தாதியர் பாடசாலை, யாழ்ப்பாணம்.

உலக சுகாதார நிறுவனத்தினால் நடத்தப்பட்ட ஆய்வின் பிரகாரம் உலகளாவிய ரீதியில் முதியோரின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருவது வெள்ளிடைமலை. உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் கணிப்பீட்டின்படி தற்போது 60 வயதைக் கடந்த 700 மில்லியனுக்கு அதிகமானோர் உளகளாவிய ரீதியில் வாழ்ந்து வருவதாகவும் அதில் 13மு ஆணோர் 80 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களாகவும் இருப்பது சிறப்பம்சமாகும். மேலும் உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் கணிப்பீட்டின் படி முதியோரின் எண்ணிக்கை 2050ம் ஆண்டளவில் 2 பில்லியனைத் தாண்டும் எனவும் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

தென் ஆசிய நாடுகளில் முக்கியமாக இலங்கையில் 2000ம் ஆண்டு காலப்பகுதியில் முதியவர்களின் எண்ணிக்கையில் திடீர் அதிகரிப்பு உணரப்பட்டது. மேலும் வருடாவருடம் இத்தொகை அதிகரித்த வண்ணமே உள்ளது. தற்போது இலங்கையில் 2.3 மில்லியன் மக்கள் 60 வயதை கடந்தவர்களாக உள்ளனர். இத்தொகை இலங்கையில் வாக்குரிமை பெற்றவர்களின் தொகையில் 1:5 பங்காகும்.

யாழ் மாவட்டத்திலும் முதியவர்களின் எண்ணிக்கையில் கணிசமான உயர்வு கடந்த காலங்களில் அவதானிக்கப்பட்டது. இதற்கு முக்கியமான காரணம் உள்நாட்டில் கடந்த 30 வருட காலமாக நடந்த போரினால் பல இளைஞர் யுவதிகள் மரணமடைந்தமையும் பலர் எமது நாட்டில் இருந்து பாதுகாப்பிற்காக வேறு நாடுகளுக்கு புலம் பெயர்ந்தமையும் முக்கிய காரணங்களாக அமைகின்றது.

இவ்வாறானதொரு நிலமையில் இந்த முதியவர்கள் எனப்படுவோர் யார் அவர்களுக்கு இருக்கும் முக்கியமான பிரச்சனைகள் என்ன அவர்கள் அப்பிரச்சனைகளைத் தீர்த்து எவ்வாறு சமூகமாக வாழலாம் என நோக்குவதே இச்சிறு கட்டுரையின் நோக்காகும். அதிரும் முக்கியமாக முதியோரின் உளநலம் பற்றிய ஒரு சிறு ஆய்வும் அதனை மேம்படுத்துவதுமே நோக்காகும்.

## முதுமை..முதியோர் எனப்படுவர் யார்?

முதுமை என்பது வாழ்க்கை வட்டத்தில் ஏற்படும் உடல், உளரீதியான மாற்றங்களினால் உடலியல் தொழிற்பாட்டில் ஏற்படுகின்ற மாறுதலேயாகும். பொதுவாக 60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களை முதியோர் அல்லது முத்த பிரஜைகள் (ஞநஹெழச உவைணைநெ) என அழைக்கின்றோம்.

வயோதிபம் ஒரு நோய் நிலை அல்ல. இது உடல்ரீதியாக தொழிற்பாடுகளில் ஏற்படும் ஒருவகை மாற்றமேயாகும்.

## முதுமையடையும்போது ஏற்படுகின்ற மாற்றங்கள் தான் என்ன?

- உடல்ரீதியான மாற்றங்கள்
- உளரீதியான மாற்றங்கள்
- சமூகரீதியான மாற்றங்கள்
- பொருளாதாரரீதியான மாற்றங்கள்

## உடல்ரீதியான மாற்றங்கள்

உடல்ரீதியான மாற்றங்களில் முக்கியமாக பார்வைக்குறைபாடுகள் குருதிச் சுற்றோட்டம், இதயம் சம்பந்தமான பிரச்சனைகள், நரம்பு மண்டல பாதிப்புகள், சுவாசத் தொகுதியில் ஏற்படும் பாதிப்புகள், தோலில் ஏற்படும் மாற்றம், உணவுக்காய்வாய் தொகுதியில் ஏற்படும் மாற்றம், கேட்டல் பிரச்சனை, சிறுநீர் சனனித் தொகுதியில் ஏற்படும் மாற்றம், புற்றுநோய்களின் தாக்கம் (முக்கியமாக பெண்களில்) என்பனவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

## சமூக மாற்றங்கள்

வயதானவர்களில் பெரும்பாலானோர் மற்றவர்களில் தங்கியிருப்பதும், இவர்கள் தவறான முறையில் வழிநடத்தப்படுவதும், பாதுகாப்பின்மையும் மற்றும் புணர்வாழ்வளிப்பதில் உள்ள சிக்கல்களையும் முக்கியமாகக் குறிப்பிடலாம்.

## பொருளாதார ரீதியான மாற்றங்கள்

பெரும்பாலான முதியவர்கள் தமது தொழிலில் இருந்து ஓய்வு பெறுவதனாலும் ஓய்வின் பின்னர் வருமானத்தில் ஏற்படுகின்ற மாற்றத்தினாலும், முன்னரைப் போல் பல தொழில்துறைகளில் ஈடுபடமுடியாமையினாலும், நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வரும் பொருளாதாரச் சமைகளை சமாளிக்க முடியாமையினாலும் பொருளாதார ரீதியான பலம் குன்றியவர்களாக உணர்த்தலைப்படுகின்றார்கள்.

## உளரீதியான மாற்றங்கள்

உடல்ரீதியான மாற்றத்துடன் உளரீதியான மாற்றங்கள் ஏற்படுவது தவிர்க்க முடியாததொன்று. உளரீதியான மாற்றத்திற்கு பல காரணிகள் உந்துசக்தியாக அமைகின்றன. முக்கியமாக முதுமையடையும் போது இவர்கள் தங்களது வாழ்க்கை நடைமுறைகளையும் மாற்றியமைத்துக் கொண்டு புதியவாழ்க்கை முறைகளுக்கு தங்களை பழக்கப்படுத்த நிர்ப்பந்திக்கப்படுகிறார்கள். இதனால் பலவகையான உளரீதியான உபாதைகளுக்கு உள்ளாகிறார்கள்.

முக்கியமாக பட்டமான மனநிலை, நித்திரைக்குழப்பம், செயற்பாடுகளில் ஆர்வம் குன்றியநிலை, தாழ்வு மனப்பான்மை, உடல் சக்தி இழந்தது போன்ற உணர்வு, கருத்தூன்றிக் கவனித்தல் குறைபாடு, பசியின்மை, உள இயக்கச் செயற்பாடுகள் குன்றிப்போதல், தற்கொலை எண்ணங்கள் போன்றன வந்துடன் மனச்சோர்வு விலையும் ஏற்படலாம்.

முதியவர்களின் உடல்ரீதியான பிரச்சனைகள் எமது சமூகத்தில் உள்ளவர்களால் நோக்கப்பட்டாலும் உளரீதியான பிரச்சனைகளில் நாம் அக்கறை செலுத்துவது குறைவு. அதற்கு முக்கியமான காரணம் இன்றைய அவசரமான வாழ்க்கை வட்டத்தில் பலருக்கு நேரம் கிடைப்பதில்லை. இன்று அநேகமாக குடும்பங்களில் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் பெரும்பாலான நேரத்தை வருமானம் ஈட்டுவதில் குறியாக இருக்கிறார்களே தவிர முதியவர்களின் உளநலனைக் கவனிப்பதற்கு தவறிவிடுகிறார்கள்.

பெரும்பாலான வீடுகளில் வீட்டின் காவல்காரர்களாக, பிள்ளைப் பராமரிப்பவர்களாக முதியவர்கள் இருக்கின்றார்களே ஒழிய அவர்தம் நலன் காக்க நாம் தவறிவிடுகின்றோம். இன்றைய சூழலில் கவனிக்கப்படாத ஒரு விடயமாக முதியோர் உளநலன் காணப்படுகிறது. முதியவர்கள் எம்மிடம் இருந்து எதை எதிர்பார்கின்றார்கள்?

அவர்கள் எதிர்பார்ப்பது தாங்கள் ஒவ்வொருவரும் வேண்டப்படும் நபர்களாகவும், நன்மதிப்புள்ளவர்களாகவும், தன்மானத்துடனும் சுயமாகச் செயற்பட்டு பூரண சுதந்திரமாக வாழ்வுமே அவர்கள் விரும்புகின்றார்கள். உளரீதியான பிரச்சனைகள் குறையும் போது உளரீதியான ஆரோக்கியம் மேம்படும். அநேகமான உடல்ரீதியாக ஏற்படுகின்ற நெருக்கீடுகளே காரணமாகின்றது.

எமது சமூகத்தில் உள்ள முதியவர்களிடம் நீங்கள் சந்தோசமாக இருக்கின்றீர்களா என வினாவினால் பெரும்பாலானோர் ஏதோ இருக்கிறம் ஒரு மாதிரி வாழ்க்கை ஓடுகிறது எனக் கூறுகின்றார்களோ ஒழிய சந்தோசமாக நிறைவாக இருக்கின்றோம் எனக் கூறுபவர்களின் எண்ணிக்கை குறைவு.

உடல்ரீதியாக, பொருளாதார ரீதியாக, தொழிற்பாடு ரீதியாக மற்றவர்களில் தங்கியிருக்க வேண்டிய நிலையானது முதியவர்களின் சுயமதிப்பு, சுயகணிப்பீட்டிலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. மேலும் பெரும்பாலான முதியவர்கள் தனித்து வாழும் சூழலும் ஏற்படுகின்றமையானது அவர்கள் மத்தியில் ஒரு எதிர்காலம் பற்றிய அச்ச உணர்வைத் தோற்றுவித்துள்ளது.

உளரீதியான நன்னிலையைப் பேணுதல் என்பது ஒரு இலகுவான விடயமல்ல ஏனெனில் வயதான காலத்தில் பல தரப்பட்ட நிலைமைகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள வேண்டும்.

இக்காலப்பகுதியில் முக்கியமான பின்வரும் வாழ்க்கைச் சூழல் மாற்றங்களை எதிர் கொள்ள வேண்டும்.

**குடும்ப மாற்றங்கள்:-** முதியவர்களின் வாழ்க்கையில் தாக்கம் செலுத்தும் முக்கியமான இடம் குடும்பம் ஆகும். இவர்களுக்கு மனைவி, பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகளின் அன்பும் ஆதரவும் தேவைப்படுகிறது. மனைவி, கணவன் இறந்து போதல் பிள்ளைகளின் பிரிவு என்பன உளரீதியான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

**வேலையில் இருந்து ஓய்வு பெறுதல்:-** எமது சமூகக் கட்டமைப்பில் ஒருவரின் தொழில் என்பது சமூகரீதியான ஒரு அந்தஸ்தை அடையாளத்தை குறித்து நிற்கிறது. பலர் ஓய்வின் பின்னர் என்ன செய்வது தமது வருமானம், பொழுதுபோக்கு என்பனவற்றை சரியான முறையில் திட்டமிடாமையினால் ஏற்படும் உளநெருக்கீடுகளினால் உள்பாதிப்புக்களை எதிர்கொள்கின்றனர்.

**இறப்பைப் பற்றிய பயம்:-** தமக்கு ஏற்பட்டுள்ள உடல்நலமற்றியான வருத்தங்கள் கணவன் .மனைவிக்கு ஏற்படும் நோய்கள், உற்ற நண்பர்கள் இறந்து போதல் போன்ற நிகழ்வுகள் இவர்களுக்கு தங்களுக்கும் இவ்வாறான நிகழ்வுகள் ஏற்படலாம் என்ற பயத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

**விதவையாதல்:-** இவ்வாறான நிலமை ஆணுக்கும் ஏற்படலாம் பெண்களுக்கும் ஏற்படலாம். ஆனால் இந்நிலமை ஆண்களை விட பெண்களேயே அதிகளவில் பாதிக்கிறது. ஏனெனில் அதிகமான பெண்கள் எல்லா விடயங்களிலும் ஆண்களில் தங்கியிருப்பதேயாகும்.

**தங்கியிருத்தல்:-** உடலியல் மாற்றங்கள் அல்ல உடல் குறைபாடுகளினால் தங்கள் செயற்பாடுகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ள மாற்றவர்களை எதிர்பார்க்க வேண்டிய சூழலானது அவர்களிடத்தில் சுதந்திர உணர்வைக் குறைத்து விடுகிறது.

**ஐம்புலன்களில் ஏற்படும் மாற்றத்தினால் தொடர்பாடல் பாதிக்கப்படல்:-** வயதானவர்களில் பார்வை, கேட்டல், சுவை, மணநுகர்ச்சி, தொடுகை ஆகிய ஐம்புலன்களிலும் மாற்றம் அதாவது குறைபாடு ஏற்படுவதனால் அவர்களது தொடர்பாடும் திறன் பாதிக்கப்படுகிறது. உளரீதியான தாக்கங்களை தொடர்பாடல் மூலம் சரியாக வெளிப்படுத்தாவிடின் உள நெருக்கீடுகள் மேலும் அதிகரிக்கும். **உளநோய்கள்:-** வயதானவர்களில் அறளை பெயர்தல் (dementia) , மனக்கிலேசம் (delirium) , உளச்சோர்வு (depression) போன்ற உளநோய்கள் ஏற்படலாம். உளநோய்கள் ஏற்படும் போது குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கு இவர்களை பராமரித்து கடினமான விடயமாகி பல வேளைகளில் தனியாக இவர்கள் கைவிடப்படும் நிலையானது உளநோய்கள் மேலும் தீவிரமடைய தூபமிடுகின்றன.

மேற்குறிப்பிட்ட வாழ்க்கைச் சவால்களை எதிர்கொள்ள முதியவர்களை தயார்படுத்துவதும் அவர்களுக்கு உதவுவதும் இளையவர்களின் கடமையாகும். முதியவர்களிடம் காணப்படும் அனுபவ முதிர்ச்சியும் பரந்துபட்ட ஞானமும் எம் நாட்டின் முன்னேற்றத்திற்கு மிகவும் அவசியம். முதியவர்கள் நாட்டிற்கு சமைகள் அல்ல சுவர்கள். அவர்கள் எம்நாட்டின் முத்தான சொத்துக்கள். அத்தகை முதியவர்கள் உளநலன் காக்க அவர்கள் எடுக்க வேண்டிய முயற்சிகள் எவை?

- எப்பொழுதும் சந்தோசமான, சமநிலையான வாழ்க்கை முறையைத் தெரிந்தெடுங்கள்
- உடலையும், உள்ளத்தையும் தளர்வாக வைத்துக் கொள்ள உங்களால் முடிந்த பயிற்சிகளை . அப்பியாசங்களை ஒழுங்காகச் செய்யுங்கள்
- உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு போதுமான சத்துள்ள உணவுகளை உள்ளெடுங்கள்
- சமய வழிபாடுகள், அனுட்டானங்கள், சமூக சேவை என்பது உளரீதியான சிக்கல்களை தீர்த்துக் கொள்ள உதவுகின்றது.
- குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் சந்தோசமாகவும், ஆரோக்கியமானதுமான உறவு முறைகளை பேணிவாருங்கள்
- உடல், உள நலக்குறைவு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் தகுந்த ஆலோசனை பெறுங்கள்
- சமூகத்தில் உள்ள பலவிதமான வயோதிபர்கள் பங்கு கொள்ளும் சமூக நிறுவனங்கள், சமூகத் தொண்டு நிறுவனங்களில் உறுப்பினராவதால் சிறந்த நட்பும் சிக்கலைத் தீர்த்துக் கொள்ள வழிவகைகளும் கிடைக்கும்.
- எப்பொழுதும் நேர்முகமான சிந்தனையுடனும், தாழ்வு மனப்பான்மை, குற்ற உணர்வுகளை களைந்து ஆக்கபூர்வமான மனிதராக பர்ணமியுங்கள்

**உங்கள் சந்தோசமும் உங்கள் வாழ்க்கையின் வெற்றியும் உங்கள் கைகளில்தான்.**  
**அதாவது உங்கள் செயற்பாடுகளிலேயே சந்தோசமும் வெற்றியும் தங்கியுள்ளது.**  
**நற்பிரஜையாக வாழ்ந்து நாட்டின் அத்திவாரமாக திகழ்ந்து நாட்டை முன்னேற்ற எழுந்து வாருங்கள்.**  
**முதியோரோ நீங்கள் சமைகளல்ல எம்நாட்டின் சொத்துக்கள்**





## முதியவர்களுக்கென்று மருத்துவமனை முதல் வடக்கில் அமைக்கவேண்டும் பேராசிரியர் பொன்.பாலசுந்தரம்பிள்ளை வலியுறுத்து

இலங்கையின் மொத்த சனத்தொகையில் 20% சதவீதமாகவுள்ள 60 வயதுக்கு மேற்பட்ட முதியவர்களுக்கென நாட்டில் ஒரு மருத்துவமனை இல்லை.

அவர்களுக்கான ஒரு மருத்துவமனையை முதன்முதலாக வடக்கில் ஆரம்பிக்க வேண்டும் என்று பேராசிரியர் பொன்.பாலசுந்தரம்பிள்ளை வேண்டுகோள் விடுத்தார்.

வெள்ளி யாழ். தினக்கரல்.. 3.08.2018

## வடக்கில் 1,17,000 முதியோர்

### வவுனியாவில் மட்டும் 12,500 பேர்

வவுனியா நகரில் 12500 முதியவர்கள் உள்ளனர் என வவுனியா மாவட்ட சமூக சேவைகள் உத்தியோகத்தர் எஸ்.ஸ்ரீனிவாசன் தெரிவித்தார்.

நேற்று வியாழக்கிழமை காலை மூத்தோர் மத்தியில் அன்பு கருணை விசுவாசம் உள்ள ஒரு சமூகத்தை உருவாக்கும் நோக்கில் மாணவர்கள் மத்தியில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் நாடளாவிய செயல்திட்டத்தின் அடிப்படையில் வவுனியா முஸ்லிம் மகாவித்தியாலயத்தில் ஆரம்ப நிகழ்வு பாடசாலை அதிபர் ரம்சீன் தலைமையில் இடம்பெற்ற போதே இதனை தெரிவித்த அவர்தொடர்ந்தும் அங்கு பேசுகையில்,

வடமாணத்தில் ஒரு இலட்சத்தி பதினோராயிரம் (117,000) முதியோர் உள்ளனர். இவ்வாறான முதியோர்களில் வவுனியா மாவட்டத்தில் சுமார் 250 முதியோர்கள் முதியோர் இல்லங்களில் சிறைவாசம் அனுபவிப்பது போன்றதான வாழ்க்கையை அனுபவிக்கின்றனர். இவர்கள் சிவன் முதியோர் இல்லம், அன்னை திரேசா முதியோர் இல்லம், கனகராயன்குளத்தில் உள்ள முதியோர் இல்லம், சாயி முதியோர் இல்லங்களிலேயே உள்ளனர்.

இவ்வாறு முதியோர் இல்லத்தில் உள்ள முதியோரின் நிலைமைகள் மிகவும் பரிதாபத்திற்குரியதாகும். ஓய்வ்பெற்ற அதிபர் ஆசிரியர்களே இன்று முதியோர் இல்லங்களில் வாழும் நிலை உள்ளதாக இருந்தால் மற்றவர்களின் நிலையை அறிந்துகொள்ள வேண்டும். நாளை எமக்கு என்ன நேரும் என்ற அச்சம் இந்த சமூகத்தில் தொற்றிக்கொண்டிருக்கின்றது.

எனவே நாளை இவ்வாறான நிலை காணப்படாது இருக்கவேண்டுமாக இருந்தால் கருணை பாசம் நிறைந்த சமூகம் உருவாக்கப்படவேண்டும் என்றார்

# ஸ்ரீலங்கை சோமசுந்தரப் பரமாச்சரிய சுவாமிகள் அறிவுரை

யாழ்ப்பாணம், ஒக். 9

எமது சமூகத்திலுள்ள முதியோரை அன்பாலும் பண்பாலும் அரவணைத்துப் பாதுகாக்க வேண்டும் அதுவே காலத்தின் தேவையுமாகும் என்று தெரிவித்தார் நல்லை ஆதின முதல்வர் சிறிலசிரி சோமசுந்தரப் பரமாச்சரிய சுவாமிகள்.



கைதடி அரச முதியோர் இல்லத்தில் நடைபெற்று வரும் முதியோர் வார நிகழ்வில் கலந்துகொண்டு உரையாற்றுகையிலேயே இவ்வாறு தெரிவித்தார்

அவர். "நாம் மூத்தோர்களைக் கைவிடக் கூடாது. அவர்களுக்குச் செய்யும் சேவைகளால்தான் தான் எமது எதிர்காலமும் தங்கியுள்ளது.

இந்த முதியோர் இல்லத்துக்கு அடிக்கடி பயணம் செய்பவர்களில் நானும் ஒருவன். முதியோர்களைச் சந்தித்து அவர்கள் மீது அன்பும் பண்பும் இரக்கமும் காட்டவேண்டும். அவர்களுக்கான ஆன்மிக சிந்தனைகள் அதிகரிக்கப்படவேண்டும்.

எமது மக்கள் மிகுந்த வருகை தரவேண்டும். மூத்தோர்களை சந்தித்து அவர்களை அரவணைத்து கலந்துரையாடவேண்டும். அப்பொழுது தான் அவர்களுக்கு தன்னம்பிக்கை ஏற்படும். விரத்திகள் நீங்க வழி ஏற்படும். எமது மூத்தோர் பராமரிப்பு, சேவைகள், அவர்களின் எதிர்காலம் குறித்து மக்கள் கவனம் செலுத்த வேண்டும். மூத்தோர்களை அன்பாலும் பண்பாலும் அரவணைத்து அவர்களுக்குச் சேவை செய்வது புனிதமானது" என்று அவர்மேலும் தெரிவித்தார்.

கனடா உலகத்தமிழர் ஜூலை 01.2016 – ஜூலை 07.2016

## சிறிலங்கா மதுபாவனையில் யாழ்.மாவட்டத்துக்கு முதலிடம்

சிறிலங்காவிலேயே யாழ்ப்பாண மாவட்டத்தில் தான் மதுபாவனை அதிகம் என்று மைத்திரிபால சிறிசேன தெரிவித்துள்ளார். நுவரெலியாவில் நடந்த போதை தடுப்பு செயல் திட்ட நிகழ்வு ஒன்றில் உரையாற்றிய போதே அவர் இந்த தகவலை வெளியிட்டுள்ளார்.

மதுபான வரியை அதிகம் செலுத்தும் முன்று மாவட்டங்களில் யாழ்ப்பாணம் முதலிடத்திலும், நுவரெலியா இரண்டாவது இடத்திலும், மட்டக்களப்பு முன்றாவது இடத்திலும், உள்ளன. என்றும் அவர் குறிப்பிட்டார். "இந்த முன்று மாவட்டங்களிலும் தமிழ் மக்கள் அதிகளவில் வாழ்வது குறிப்பிடத்தக்கது. நுவரெலியா மாவட்ட மக்கள் ஆண்டுக்கு 16 ஆயிரம் மில்லியன் ரூபாவை மது மற்றும் புகையிலைக்குச் செலவிடுகின்றனர். இதனால் இந்த மாவட்டத்தில் உள்ள குடும்பங்கள் மோசமாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளன. நுவரெலியாவில் ஆண்களை விடப் பெண்கள் அதிகளவில் மது அருந்துவதாகவும் அதிகளவு மது பாவனைக்கு கிராம மட்டத்தில் உள்ள வறுமையே முக்கிய காரணம்" என்று சிறிலங்கா அதிபர் குறிப்பிட்டார். நுவரெலியா பொருளாதாரக் கேந்திரங்களில் ஒன்றாக விளங்குகின்ற போதும் அதிகபட்ச ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு இங்கேயே நிலவுகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது.

நோய் வந்தபின் பார்ப்போம் என்றில்லாமல்  
நோய் வருமுன் காப்போம் என்றிருந்தால்  
வாழ்க்கையில் மிகவும் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்!





திரு.வே.நாகலிங்கம் - 101yrs  
சுண்ணாகம்  
1918.04.07

பேறுபுள்ளிகள்.



திருமதி.செ.சாஸ்வதி -101yrs  
சுழிபுரம்  
1917.09.23



திரு.க.இளையதம்பி-103yrs  
கரவெட்டி  
1915-12-24

# வடக்கின் சதஞ்சீவிகள் Centenarians of North

Centenarian  
சதஞ்சீவி

A person is called between **100-->109yrs**  
நூறு வருடங்களுக்கு(100→109) மேல் வாழ்பவர்

# வடக்கின் சதஞ்சீவிகள் Centenarians of North

1. திருமதி.சரஸ்வதி செல்லதுரை  
**Mrs.Saraswathy. Sellathurai** 1917-09-23 101yrs  
Thulapuram East, Chulipuram, Jaffna
2. திரு.வேலுப்பிள்ளை நாகலிங்கம்  
**Mr.Veluppillai Nagalingam** 1918-04- 07 100yrs  
Rtd. Railway Engine Driver  
Kumarakkoddam, Chunnakam East, Chunnakam.  
C/O Dr.(Mrs).SatkunaSarojini. Arumainajakam (Daughter ) . Tp. 021.2240088,  
Dr.A.Jeyakumaran, MOH Uduvil / Nallur (Grand Son) Tp.077.3715955
- 3.திரு.கதிரித்தம்பி இளையதம்பி  
**Mr.Kathirithamby Elayathamby** 1915-12-24 103yrs  
Rtd Postmaster  
"Puthumai Laxan", Karaveddy Centre, Karaveddy  
Info & Contact: Son Mr.E.Raveenthiran Tp No. **077.1158291**  
Rtd. Labour Dept Officer, Karaveddy East, Karaveddy.
- 4.திரு.தம்பன் சிதம்பரம்  
**Mr.Thamban Sithamparam** 1917-04-07 101yrs  
NIC No: 17 019 2408X  
Periyaparanthan, AKR Road (LB1), Kilinochchi.  
Contact: Mrs.Kantharuban Vennila( Grand Daughter) Tp No. **077.2523842**  
D5, Periyaparanthan, AKR Road(LB1), Kilinochchi.
- 5.திருமதி.காஸ்பர்பிள்ளை டோரிஸ்திரேசா  
**Mrs.Casberpillai Doristheresa** 12-12-1917 100yrs  
Vayal Veethy Mannar.  
C/O. Mrs. Thiyadora. Yogarane. Hentry 071.9222184, 023.2222436  
No.25, Field Street, Pettah, Mannar  
Info.Add: Uthayan 20.08.2018

## Late Centenarians of North

- Mr.Sinnathamby Arumugam** 23-08-1901 -- 12-08-2003 102yrs  
Retired Station Master, Kollankallady, Tellipallai.
- Mr Ponniah Namasivajam** 18-04-1917 - 04-02-2018 101yrs  
Rtd Grama Sevaka, Madduvil, Chavakachcheri

## தரு. வேலுப்பிள்ளை நாகலிங்கம் Mr. Velupillai Nagalingam

### 101வது வயதில்

சதஞ்சீவி-Centenarian உயர்திரு. வேலுப்பிள்ளை நாகலிங்கம் (NIC 1918 098 10019) அவர்கள் 1918ம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதம் ஏழாம் திகதி இலங்கை மண்ணில் வடபகுதியில் சண்ணாகத்தில் உதித்தார்.

சண்ணாகம், சண்ணாகம் கிழக்கு, குமாரகோட்டம் இல்லத்தில் வாழ்ந்துவரும் அவர்கள் இவ்வருடம் ஏப்ரல் மாதம் ஏழாம் திகதி (2018-04-07) தமது 100வது வயதினைப் பூர்த்தி செய்து 101வயதில் காலடி வைத்து வடமாகாணத்தின் சதஞ்சீவிகளில் ஒருவராக புகழ்பெற்றுள்ளார்.



வலிகாமம் தெற்கு பிரதேச சபை பகிரங்க சேவைகள் ஓய்வூதியர் நம்பிக்கை நிதிய ஓய்வூதியர்கள் 10.03.2018 அன்று நடந்த 17வது ஆண்டு வருடாந்த பொதுக் கூட்டத்தில் 100வயதினை பூர்த்தி செய்த சதஞ்சீவி-Centrinerian உயர்திரு. வேலுப்பிள்ளை நாகலிங்கம் அவர்களை பாராட்டிக் கௌரவித்தார்கள்.

சண்ணாகத்தில் திரு.க.வேலுப்பிள்ளை திருமதி.வே.சின்னம்மா தம்பதியினருக்கு மகனாக இவர் திருமதி. வள்ளிப்பிள்ளை அவர்களை துணைவியாக கொண்டிருந்தார்.

இத்தம்பதியினருக்கு ஒரு மகனும் ஒரு மகளும் பிறந்திருந்தார்கள். மகன் 1981ல் அகால மரண மடைந்துவிட்டார்.

மகள் ஆயள்வேத வைத்தியராகி கடமையாற்றி தற்போது ஓய்வு பெற்று தந்தையை கவனித்து வருகிறார்.



புகையிரத திணைக்களத்தில் ஆரம்பத்தில் உதவி எஞ்சின் சாரதியாக இணைந்தவர் பின்பு எஞ்சின் சாரதியாக பதவி உயர்ந்து சேவையாற்றி 1973ல் ஓய்வு பெற்றார்.

கொழும்பு, காங்கேசன்துறை, திருகோணமலை, மட்டக்களப்பு ஆகிய பிரதேசங்களில் சேவையாற்றி தமது சேவையில் கடமை கண்ணியம் கட்டுப்பாடு மிக்கவராக கடமையாற்றி பல சிறப்புகள் பாராட்டுகள் பெற்றார்.



1947ல் கடமையாற்றிக் கொண்டிருந்த காலத்தில் புகையிரத உத்தியோகத்தர்களின் பெருந்தொகையான சம்பளப்பணம் களவாடப்பட்டு புகையிரதப் பாதையில் வீசப்பட்டிருந்ததை அவதானித்த இவர் அதனை மீட்டடுத்து உரிய இடத்திற்கு கையளித்திருந்தார். இந்த அரிய சேவையை துணிவுடன் செய்தமைக்காக அப்போதிருந்த பிரிட்டிஷ் அரசாங்கத்தால் சிறந்த உத்தியோகத்தர் எனப் பாராட்டப்பட்டுக், கௌரவிக்கப்பட்டார்..

ஓய்வுநிலை ஆயுள்வேத வைத்தியரான மகளுடனும் நல்லூர் பிரதேச சபை பிரிவின் சுகாதார வைத்திய அதிகாரியான மகள் வழிப்பேரனுடனும், யாழ்ப்போதனா வைத்தியசாலை தாதிய உத்தியோகத்தரான பேத்தியுடனும், யாழ் இந்துக்கல்லூரி மாணவனான பூட்டனுடனும் சுண்ணாகம் கிழக்கு, குமாரகோட்டம் இல்லத்தில் உடல் தளர்ந்த நிலையிலும் கடவுள் பக்தியுடன் பலருக்கு உதவிகள் செய்து மிக மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்.

**இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகமும், வடமாகாண ஓய்வுதியர்கள், முதியோர்கள் சங்கங்கள், முதியோர்கள், ஓய்வுதியர்கள், நலன்விரும்பிகள் யாவரும் சதஞ்சீவி-Centrinerian உயர்திரு. வேலுப்பிள்ளை நாகலிங்கம் அவர்களை மேலும் நீண்டகாலம் சுகநலமாய் வாழ போற்றி வாழ்த்துகிறது**

தகவல்: திரு.சிறில் சுகந்தரன்.JP

செயலாளர், பகிரங்க சேவைகள் ஓய்வுதியர் நம்பிக்கை நிதியம், வலிகாமம் தெற்கு பிரதேச செயலகம்.

# Centenarian சதகுசீவி

Mrs. Saraswathy. Sellathurai

திருமதி செல்லத்துரை சரஸ்வதி

in **101** yrs

Thulapuram East, Chulipuram,  
Jaffna, Sri Lanka

தொல்புரம் கிழக்கு, சுழிபுரம் திருமதி செல்லத்துரை சரஸ்வதி  
செப்ரெம்பர் 23, 2018ல் (23-09-2018)  
நமது 101 வயதினைக் பூர்த்தி செய்து  
நலமுடன் வாழ்கிறார்.

1917 செப்ரெம்பர் 23ல் பிறந்த  
அம்மையார் திரு செல்லத்துரை  
அவர்களை திருமணம் செய்து  
இரண்டு ஆண் மக்களுக்கும்  
மூன்று பெண் பிள்ளைகளுக்கும்  
தாயாக விளங்குகிறார்.

அவரது குடும்பத்தினர்,  
உறவினர்கள், ஊரார்கள் 100 வயது பிறந்த நாளை  
23-09-2017ல் சிறப்பாக கொண்டாடினார்கள்.



தந்தையின் தாயாரும் 106 வயதுவரை வாழ்தார் என்றும், தந்தையின்  
சகோதரியும் 100வயதுக்கு மேல் வாழ்ந்தவர்களென்றும் மகிழ்வுடன் நினைவு  
கூருகிறார்.

தமது பழக்கவழக்கங்களும் உணவு முறைமையும்தான் நீண்ட ஆயுளுக்கு காரணமென சொல்கிறார்.



இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகமும், வடமாகாண ஓய்வூதியர்கள், முதியோர்கள், ஓய்வூதியர்கள், நலன்விரும்பிகள் யாவரும்

**சதஞ்சீவி-Centrinerian திருமதி செல்லத்துரை சரஸ்வதி**

மேலும் நீண்ட ஆயுளுடனும் நலமுடனும் வாழவேண்டுமென அனைவரது சார்பிலும் வாழ்த்துகிறோம்.

**Centenarian**  
சதசீவி



# சதசீவி

## கதிர்தம்பி களையதம்பி

### Kathirithambiy Elayathambiy

in **103** yrs

24.12.1915

சதசீவி-Centenarian கதிரிதம்பி இளையதம்பி அவர்கள் 1915ம் ஆண்டு மார்கழி மாதம் இருபத்திநாலாம் திகதி இலங்கை மண்ணில் வடபகுதியில் கிழவிதோட்டம், கரவெட்டி மத்தி, கரவெட்டியில் உதித்தார்.

2015 மார்கழி 24 அன்று 100வது பிறந்த தினத்தை ஒட்டி ஒரு சிறப்பு நன்றி செலுத்தும் ஆராதனை கட்டைவேலி மெதடிஸ்த ஆலயத்தில் உறவினர்கள் நண்பர்கள் என 150க்கு மேற்பட்டோர் கலந்து கொண்டாடப்பட்டது.

தந்தை : கணபதிபிள்ளை கதிரித்தம்பி

தாய் : விரகத்தியார் பத்தினி

குடும்பத்தில் ஏழாவது பிள்ளை.

நான்கு சகோதரர்கள் நான்கு சகோதரிகள்

மெதடிஸ்த திருச்சபையில் ஞானஸ்நானம் பெற்றவர்

விவாகம் : 22 ஆவணி 1946

துணைவியார் மார்கரெட் மின்னொளி

பிறப்பு- 1920.04.20, காலமானது 2002.01.16.

துணைவியார் தந்தை - ஆழ்வார் சின்னக்குட்டி

துணைவியார் தாயார் - எலன் ஆசைப்பிள்ளை

பிள்ளைகள் இருவர்

1948ல் - மகன் - ரவீந்திரன் 1958 - மகள் - நீற்றா நிர்மலா.

லண்டன் கேம்ப்ரிட்ஜ் சீனியர் வரை கரவெட்டி விக்னேஸ்வரா

கல்லூரியில் படித்து 18 வயதில் தபால் திணைக்களத்தில்

இணைந்து தபால் அதிபராக உயர்வு பெற்றார். இலங்கையின்

பல இடங்களிலும் பணியாற்றி கடைசியாக

திருகோணமலையில் இருந்த பொழுது இன்னும் முன்னேற



வாய்பிருந்தும் வேலை செய்யமுடியாதபடி கையில் ஏற்பட்ட சகவீனம் காரணமாக அரச கரும மொழி சட்டத்தில் இருந்த சலுகையை பயன்படுத்தி 1963ல் 48வயதில் ஓய்வு பெற்றார்.

வீட்டில் இருந்தாலும் சமூகப் பணி, கிராம முன்னேற்ற சங்கம் என்பவற்றில் ஈடுபாடு. அரச உயர் அதிகாரிகளுக்கும் நாடாளுமன்ற உறுப்பினர்களுக்கும் கிராமத்தின் தேவைகள் பற்றி ஓயாமல் கடிதங்கள் எழுதுவதும் அவர்களை நேரில் சென்று பார்ப்பதும்.

கரவெட்டி கிழக்கு பகுதிக்கு உயர்திரு ராசலிங்கம் பா.உ. அவர்களின் அனுசரணையுடன் மின் இணைப்பை பெற்று கொடுத்ததில் இவருக்கும் ஒரு பெரிய பங்கு உண்டு.



சிறு பிள்ளைகளுக்கு ஆங்கிலம் இலவசமாக கற்று கொடுப்பது ஒரு பொழுது போக்கு. ஆழ்ந்த தமிழ் பற்று உள்ளவராக இருந்தாலும் ஆங்கிலத்தின் தேவையை உணர்ந்தவர்.

எவரும் சொந்த ஊரை விட்டு பிற நாடுகளில் வதிவதை விரும்புவது இல்லை. தற்போது பிற நாடுகளிலில் இருப்பவர்கள் எப்போவாதவது திரும்பி வரவேண்டும் வருவார்கள் என்ற எதிர்பார்ப்போடு இருப்பவர்.



இவரை திருச்சபை காரியங்களில் ஈடுபட வைத்ததில் அருட்பணி. எஸ். கே. கதிர்காமருக்கு ஒரு பெரிய பங்கு உண்டு. கதிர்காமர் போதகர் கட்டைவேலிக்கு வந்தபின்தான் அதிகளவாக திருச்சபை நிர்வாகத்தில் ஈடுபட ஆரம்பித்தார்.

சிறுவர் இல்லம் செயலாளர்/பொருளாளர், சபை உக்கிரணகாரர், சபை கணக்காய்வாளர் என்பன அவர் வகித்த பதவிகள்.

இன்றும், வெளியே செல்லாவிடினும் வீட்டிற்குள் தனது கருமங்களை தானே பார்க்கின்றார். துணையாக மகள் இருக்கின்றார். சிறு வயதிலிருந்தே கண்டிப்பாக அசைவ உணவை தவிர்த்துகொண்டவர்.

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகமும் வடமாகாண ஓய்வூதியர்கள், முதியோர்கள் யாவரும் **சதஞ்சீவி-Centenarian கதிரிதம்பி இளையதம்பி** மேலும் நீண்ட ஆயுளுடனும் நலமுடனும் வாழவேண்டுமென அனைவரது சார்பிலும் வாழ்த்துகிறோம்.

By Son- Elayathamby Ravindran .Tp.077 1158291, Email:elayaravindran@gmail.com





## திரு. தம்பன் சீதம்பரம் Mr. Thamban Sithamparam

**101**வது வயதில்  
1917-04-07

கிளிநொச்சி பிரதேசத்தில் பெரியபரந்தனில் சதஞ்சீவி-Centenarian உயர்திரு. திரு. தம்பன் சிதம்பரம் (NIC 17 019 8240V) அவர்கள் கடந்த 2017ம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதம் ஏழாம் திகதி தமது 100வது வயது நிறைவை குடும்பத்தினருடன் கொண்டாடி மகிழ்ந்தார்.

1917ம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதம் ஏழாம் திகதி (1917-04-07) இந்திய மண்ணில் திரு.தம்பன் தம்பதியினருக்கு மகனாக பிறந்த இவர் தமது 16வது வயதில் இலங்கை வடபகுதிக்கு வந்து கிளிநொச்சி மண்ணில் தமது வாழ்க்கையை தொடங்கினார்.

மலையக குடும்பத்தில் காத்தான் மாரியாயியை வாழ்க்கை துணையாக அடைந்த சிதம்பரம் மாரியாயி தம்பதியினர் ஆண்கள் 6பேரினையும் பெண்கள் 5பேரினையும் மொத்தம் 11குழந்தைச் செல்வங்களை பெற்றெடுத்தனர்.

சிதம்பரம் மாரியாயி தம்பதியினருக்கு 11பிள்ளைகளின் வாரிசாக 28பேர்பிள்ளைகளும் 9பூட்டப் பிள்ளைகளும் உள்ளனர்

கிளிநொச்சியில் விவசாயம் சார்ந்த வாழ்க்கையை தொடர்ந்த திரு.சிதம்பரமும் அவர்தம் வாரிசுகளும் இன்றுவரை கிளிநொச்சி பிரதேசத்தில் பலவித தொழில்களில் உத்தியோகங்களில் ஈடுபட்டு சிறப்பாக வாழ்ந்து வருகிறார்கள்.

அவர்களுடன் ஒன்றிணைந்து இல. D.5, பெரியபரந்தன், AKR நோட் (LB1), கிளிநொச்சியில் பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகள், பூட்டப்பிள்ளைகளுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்.

**இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்  
சதஞ்சீவி-Centenarian**

**உயர்திரு. திரு. தம்பன் சிதம்பரம்**

அவர்களை மேலும் நீண்ட ஆயுளுடனும் நலமுடனும் வாழவேண்டுமென அனைவரது சார்பிலும் வாழ்த்துகிறது

தகவல்: மகன்: திரு.சிதம்பரம் பத்மநாதன் - Tp. 077.2523842  
பேத்தி: திருமதி.காந்தரூபன். வெண்ணிலா.

# வடமாகாணத்தின் சதஞ்சீவிகள் Centenarians of North

## Mannar

சதஞ்சீவி திருமதி.காஸ்பர்பிள்ளை டோரிஸ்திரேசா

**Centenarian Mrs.Casberpillai Doristheresa**

12-12-1917

100yrs

No.25, Field Street, Pettah, Mannar

Tp. 071.9222184, 023.2222436

யாழ்ப்பாணத்தில் பிறந்து மன்னாரில் வாழ்ந்துவரும் திருமதி.காஸ்பர்பிள்ளை டோரிஸ்திரேசா 18.08.2018 அன்று தனது 100வது வயது நிறைவை குடும்பத்தினருடன் மன்னாரில் கொண்டாடினார்.

மன்னார் வயல் வீதியில் வசித்து வரும் இவர் 1918ல் முதலாம் உலகப்போர் நிறைவு காலத்தில் பிறந்து இரண்டாம் உலகப்போர் காலப்பகுதியிலும் வாழ்ந்துள்ளார்.

இலங்கை சுதந்திரம் அடைந்த காலத்தில் இலங்கை வடமாகாணத்தில் வசித்தவர் என்பதும் சுதந்திர தினக் கொண்டாட்டங்களை நிகழ்வுகளை கண்டு ரசித்தவர் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

நன்றி: உதயன் 20.08.2018-Pg.03

## அமரர்களான வடமாகாணத்தின் சதஞ்சீவிகள் Late Centenarians of North



**Mr.Sinnathamby Arumugam**

Retired Station Master,  
Kollankallady,  
Tellipallai.

23-08-1901 -- 12-08-2003 102yrs



**Mr Ponniah Namasivajam**

Retired Grama Sevaka  
Maduvil  
Chavakachcheri

18-04-1917 - 04-02-2018 101yrs

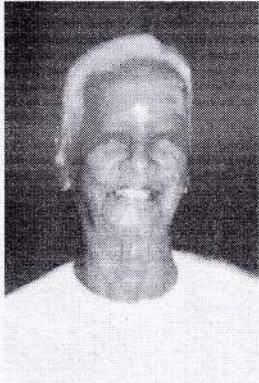


**SivaSri Naguleswara**

**Kurukkal.**

1925.05.27

Keerimalai



**Mr .M. Kandiah**

1922.7.20 - 97yrs

Chavakachchri



**Mr.T K. Arumugam.**

1927-3-30 - 91yrs

Navaly, Manipay

# Nonagenarians of North

வடக்கின்

நவதசஞ்சீவிகள்

90-99yrs

Nonagenarians நவதசஞ்சீவிகள்

# 90-99yrs Nonagenarians

வடக்கின் நவதசஞ்சீவிகள்

- |   |             |       |
|---|-------------|-------|
| 1. சிவஸ்ரீ நகுலேஸ்வர குருக்கள்<br><b>SivaSri Naguleswara Kurukkal</b><br>Naguleswara Temple Kurukkal, Keerimalai  | 1925.5.27   | 93yrs |
| 2. திரு.மயில்வாகனம் கந்தையா<br><b>Mr.Mylvakanam. Kandiah.</b><br>Sivankovil Veethy, Maduvil South, Chavakachcheri<br>Rtd Court Fiscal Officer   | 1922.7.20   | 97yrs |
| 3. திரு.கந்தையா.ஆறுமுகம்<br><b>Mr.T Kandiah Arumugam.</b><br>Nachimarkovil Veethy, Navaly North, Manipay  | 1927-3-30   | 91yrs |
| 4. திருமதி.நல்லம்மா தேவராஜா<br><b>Mrs.Nallamah Thevarajah</b><br>Kaddudai Manipay   | 1927-05-05  | 91yrs |
| 5. திரு.கனகரத்தினம் தம்பாபிள்ளை<br><b>Mr.Kanagarathnam Thambapillai</b><br>Rtd Teacher/Vice Principal<br>"Navamahala", Kalvalai, Sandilipay   | 1927-04-11  | 91yrs |
| 5. திரு.கந்தையா.தணிகாசலம்<br><b>Mr.Kandiah Thanikasalam</b><br>Rtd Railway Checking Officer<br>"SriKanthapathy", Vaddu North, Sithankerny.  | 1922-12-14  | 96yrs |
| 7. திரு.கந்தையா.சிவசம்பு<br><b>Mr.Kandiah Sivasambu</b><br>Drama Artist & Miruthanka Master<br>Vaakaiyadi Road, Maduvil South, Chavakachcheri<br>Contact Tp: 077.6548459 Info.Add. Uthayan 28-07-2018 | 1923-07-28  | 95yrs |
| 8. திரு.தம்பு இராமலிங்கம்<br><b>Mr.Thambu Ramalingam</b><br>Vasavilan Road, Atchuvil, Jaffna<br>Son:-Ramalingam Sri – Canada Daughter: Sarva Jeyam - United Kingdom                                   | 1926.11.01  | 92yrs |
| 9. திருமதி.லிஸ்சீ கண்மணி அருளம்பலம்<br><b>Mrs. Lizzie Kanmany Arulampalam</b>   | 1928.03. 23 | 90yrs |
| 10. திரு.ஜே.எஸ்.இராஜரட்ணம்<br><b>MR.J.S. Rajaratnam -</b>   | 1924-06-17  | 94yrs |

90-99  
Nonagenarian  
நவதசஞ்சுவ



# Neared Centenarian of Jaffna

**Mrs Kandiah Rasammah**

**28-08-1900 --- 23-06-1998**

***A Miraculars Achiement to become  
A Centenarian During the War***

It is worth to include the Senior Citizens who became Centenarian during the war – without basic necessacities of life no electricity, transport, communications, postal services crupted. Further not a single geriatric specialist and trained Nurses available.



Geriatric Society Srilanka & Ex-Bankers' Association of Sri Lanka president's Mr K.Kaneshamoorthy's mother was displaced from her ancestral house in Tellippalai and was staying in Manipay with her youngest sister, who is a Doctor.

President who was the area Manager of Bank of Ceylon, Jaffna visit with his family once a week.

Her last wish was to breath here last breath in her ancestral house and every morning he was praying for her last wish. It was unfortunate she passed away with her lastwish being unfulfilled.

Anyway the trustee of the famous Temple in Tellippalai, Miss.Thangammah Appakkuddy and the Orphans came to bless her anel despite the war situation, a large gathering came for funeral.Had she only stayed in her ancestral house, definitely she would have lived more than 100years. The war did not care and respect even the SeniorCitizens.

Her wory and disappointment had killed her Two years before becoming Centenarian.

# திருமதி. செல்வநாயகம் அன்னரத்தினம் Mrs. Selvanajakam Annarathinam

“அன்னம்” – “Annam”

1927-07-26 - 91yrs



1927 ஜூலை மாதம் 26 ஆம் திகதி பிறந்த திருமதி.செல்வநாயகம். அன்னரத்தினம் கடந்த வருடம் தமது 90வது வயது பூர்த்தியை சிறப்பாக தமது குடும்பத்தினர் உறவினர்கள் அயலவர்கள் குடும்ப நண்பர்கள் அனைவருடனும் சேர்ந்து 90ஆவது பிறந்தநாளை கொக்குவில்லில் சிறப்பாக கொண்டாடி மகிழ்ந்தார்.



மோட்டார், நீர்ப்பாசன, காணி, தொழில், துறைமுகம் போன்ற பல திணைக்களங்களில் சிறப்பாக தொழில்புரிந்த செல்வநாயகம் அவர்களை துணைவராக கொண்ட “அன்னம்” அவர்களுக்கு செல்வகுமாரன், செல்வரஞ்சன் என்ற இரு ஆண்மக்களும் செல்வரஞ்சினி என்ற ஒரு மகளும் வாரிசுகளாக உள்ளனர். பிள்ளைகள் வழியாக இரு பேர்களும் ஒரு பேத்தியும் உள்ளனர்.



குடும்பத்தினரும் அவரும் குறிப்பிடுகையில் இறைவனருளால் நோயற்ற வாழ்க்கையே அவர் வாழ்ந்து வருகிறார். தேவையற்ற மருந்துகளை பாவப்பதில்லையென்றும் உணவுக் கட்டுப்பாட்டை கடைப்பிடிப்பவராகவும் திகழ்கிறார். இறைபக்தியுடன் குலதெய்வமான கொக்குவில் கிருபாகர சிவசுப்பிரமணிய சுவாமியை தவறாது வழிபட்டு குடும்பத்தினர் உறவுகள் சுற்றம் சூழ மகிழ்வுடன் வாழுகிறார்.

அவர்களை இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம், மேலும் நுறாண்டு காலம் சுகநலமாய் வாழ வாழ்த்துகிறது

தகவல்: திரு.திருமதி. எஸ்.செல்வரஞ்சன் வசந்தாதேவி தம்பதியினர்.

# சிவஸ்ரீ நகுலேஸ்வர குருக்கள் SivaSri Naguleswara Kurukkal

Naguleswara Temple, Keerimalai

1925.05.27 - 93yrs



கீரிமலை நகுலேஸ்வரப் பெருமாளின் ஆதீன கர்த்தா சிவஸ்ரீ கு. நகுலேஸ்வரகுருக்கள் இவ்வருடம் 2017 வைகாசி மாதம் 27ம் திகதியுடன் தமது 93வயதை பூர்த்தி செய்து இறைபணியைத் தொடர்ந்து தமது இறைபணியை தொடர்கிறார்.

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகமும் நகுலேஸ்வர அடியார்களும் பக்தர்களும் வடமாகாண மக்களும் குருக்களை மேலும் நீண்ட ஆயுளுடனும் நலமுடனும் வாழவேண்டுமென பிராத்திக்கிறது.

சிவஸ்ரீ கு. நகுலேஸ்வரகுருக்கள் மாவை ஆதீன வம்சத்தைச் சேர்ந்த சிவஸ்ரீ தி. குமாரசாமி குருக்களுக்கும் அன்னம்மாளுக்கும் ஏக புத்திரனாக 1925ம் ஆண்டு வைகாசித் திங்கள் 27ம் திகதி புஸ்ய நட்சத்திரத்தில் பிறந்தார்.

யாழ்பாணம் ஆன்மீகத் துறையில் மிகுந்த பற்றுடைய பிரதேசம். அதிலும் வலிகாமம் தெல்லிப்பளை மாவிட்டபுரம் கொல்லன்கலட்டி கீரிமலை இளவாலை. இத்தகைய சூழலில் வளர்ந்தவருக்கு 1946 ம் ஆண்டு வைகாசி மாதம் மாவிட்டபுர ஆதீன கர்த்தா சிவஸ்ரீ தி. குமாரசாமிகுருக்களுக்கும் சிவாச்சாரிய அபிசேஷகம் செய்து ஆசார்ய குருவாக்கி வைத்தார்.

தந்தையிடம் மந்திர தந்திர உபதேசங்களையும் சமஸ்கிருத மொழியறிவையும் பெற்றார். நடேஸ்வராக் கல்லூரியில் கற்றதன் மூலம் ஆங்கில மொழியறிவையும் பெற்றார்.

இவை சிவஸ்ரீ நகுலேஸ்வரக் குருக்களை ஆளுமை மிக்கவராக்கி வளர வைத்தது. இவ்வேளையில் 1947ம் ஆண்டு மார்கழி மாதம் இவரது அன்புத் தந்தையார் நகுலேஸ்வரப் பெருமாளின் பாதாரவிந்தங்களை அடைந்ததும் நகுலேஸ்வரப் பெருமாளை பூஜித்து வழிபடும் பணியை பொறுப்பெடுத்தார்.

சிறு வயதிலேயே ஆதினத்தின் பொறுப்பை சுமக்கத் தொடங்கினார். இது இவரை நாளொரு வண்ணம் வளர வைத்தது. இவ்வேளை உரிய வயதில் 1948ம் ஆண்டு ஆவணி மாதம் வேதநாயகி

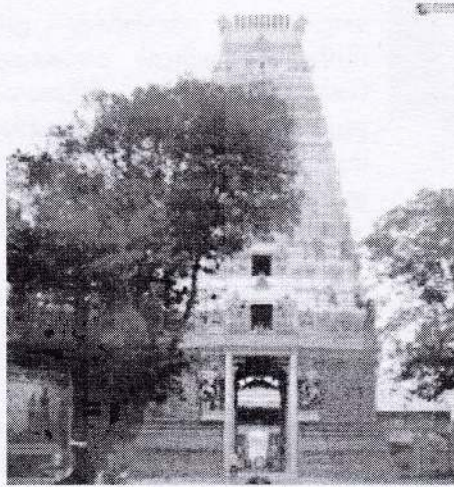
அம்மா வை விவாகம் செய்து மூன்று ஆண்டுகளையும் ஐந்து பெண் பிள்ளைகளையும் பெற்றெடுத்தார். ஆலயத்தின் வளர்ச்சியிலும் துணையாக இருப்பவர் வேதநாயகி அம்மா ஆவார்.

1. 1953ல் பலசகாப்கங்களின் பின் நகுலேஸ்வரப் பெருமானுக்கு கும்பாபிஷேகம் செய்தமை.
2. 1954ல் ஆண்டில் இருந்து நகுலேஸ்வரப் பெருமானுக்கு மகோற்சவம் ஆரம்பித்தமை.
3. 1961ம் ஆண்டு நகுலாம்மைக்கு விக்கிரகம் அமைத்து கும்பாபிஷேகம் செய்தமை.
4. 1973ம் ஆண்டு மீண்டும் அஷ்டபந்தன மகா கும்பாபிஷேகம் செய்தமை.
5. 1980ம் ஆண்டு நகுலாம்பிகை சமேத நகுலேஸ்வரப் பெருமானுக்கு “நகுலகிரிப் புராணம்” வெளியீடு செய்தமை.

ஆலயத்தின் சிவநெறி கழகத்திற்கு தலைவராக இருந்து பல சிவப்பணிகளை ஆற்றியமை சைவசித்தாந்த வகுப்புகளை நடத்துவித்தமை.

தற்போது சகஸ்ரலிங்க விக்கிரகத்தை பிரதிஷ்டை செய்து மகா கும்பாபிஷேகம் (2012.02.06) செய்தது.

மேலும் குறிப்பிட்டது போன்று பல பெரும் நற்காரியங்களை பொறுப்புடன் செய்து காலத்தால் மறையாத பணிகளால் உயர்ந்த குருவாக உள்ளார்.







சிவன் கோயில் வீதி, மட்டுவில் தெற்கு சாவகச்சேரியில் (Sivankovil Veethy, Maduvil South, Chavakachcheri) வசிக்கும் 1922 ஜூலை மாதம் 20ம்திகதி (20.07.1922) சரசாலையில் பிறந்த இவ்வருடம் தமது 96 வயதினை பூர்த்தி செய்துள்ள திருமயில்வாகனம் கந்தையா அவர்களை இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம் மேலும் நீண்ட ஆயுளுடனும் நலமுடனும் வாழவேண்டுமென அனைவரது சார்பிலும் வாழ்த்துகிறது

இவர் புத்தூர் சோமஸ்கந்தா கல்லூரியில் கல்வி கற்று நீதிமன்றத்தில் கடமைசெய்த ஓய்வு நிலை பிஸ்சால்(Rtd Court Fiscal Officer) உத்தியோகத்தவராவார்.

தமது இனிய குடும்ப வாழ்க்கையில் 5 மகள்மாரையும், 1 மகனையும் ஆக 6 குழந்தைச் செல்வங்களை பெற்றெடுத்து அவர்கள் மூலமான 16பேர்ப் பிள்ளைகளையும் 12பூட்டப் பிள்ளைகளுடன் சிறப்பாக வாழ்ந்து வருகிறார்.

இவர் ஓய்வு பெற்றபின் - சாவகச்சேரி அமிர்தபாவினி சமேத சந்திரசேகர வடுவநாதர் சிவன் ஆலயத்தில் 35 வருடங்களுக்கு மேலாக கணக்கப்பிள்ளையாக கடமையாற்றினார்.

இவர் ஓய்வு பெற்றபின் ஆலயங்களுக்கு சென்று திருவாசக முற்றோதல் செய்வார். அவர் சைவ போசனம் உட்கொள்பவர் தனது சுடுதலான நேரத்தை ஆலயங்களிலே செலவழிப்பார்.

திருவாசக முற்றோதல் தொடர்ச்சியாக மேற்கொண்டு வருவதால் "அருளிசை அரசு" என்ற பட்டத்தை தென்மராட்சி திவ்விய ஜீவன சங்கம் வழங்கி கௌரவித்தது.

வாருவனம் ஸ்ரீமுத்துமாரி அம்மன் தேவஸ்தானம் தென்மராட்சி பிரதேச ஆலயங்களில் திருவாசக முற்றோதல் திருமுறை பாராயணம் ஆற்றிய அருட்பணியைப் பாராட்டி சான்றிதழ் வழங்கப்பட்டது.

30ஆண்டுகளுக்கு மேலாக ஆலயத்தில் கணக்கப்பிள்ளையாக கடமையாற்றியதால் ஆலய தர்மகர்த்தா, ஆலய பிரதமகுரு தென்மராட்சி வாழ் மக்கள் அனைவரும் சேர்ந்து "சிவநெறித்தம்" எனும்பட்டம் வழங்கி கௌரவித்தார்கள்

தென்மராட்சி திவ்விய ஜீவன் சங்கத்தில் இருப்பதால் அவர்களுடன் இணைந்து சந்நதி, நல்லூர்,வல்லிபுர ஆழ்வார், தெல்லிபளை தூர்க்கை அம்மன் ஆலயங்களுக்கு நடைபஜனை மேற்கொண்டு வழிபாடு மேற்கொள்வது வழக்கம்.

ஒவ்வொரு வருடமும் நடைபெற்றது தற்பொழுது நாட்டு நிலைமை காரணமாக குறுகிய இடத்தில் இருந்து நடைபஜனை மேற்கொள்கின்றனா. அவர் தனது 92 வயது வரை இதனை மேற்கொண்டார்.

இவரது பிள்ளைகள் பேரப் பிள்ளைகள் திருமணமாகி சிறப்பாக வாழ்கின்றனர். தனது கடைசி மகளுடன் மட்டுவில் உள்ள வீட்டில் வசிக்கின்றனர்.

**இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகமும், வடமாகாண ஓய்வூதியர்கள், முதியோர்கள் சங்கங்கள், முதியோர்கள், ஓய்வூதியர்கள், நலன்விரும்பிகள் யாவரும் திரு மயில்வாகனம் கந்தையா அவர்களை மேலும் நீண்டகாலம் சுகநலமாய் வாழ போற்றி வாழ்த்துகிறது**

90 - 99  
Nonagenarian  
நவதசஞ்சீவி

# திருமதி. நல்லம்மா தேவராஜா Mrs. Nallamah Thevarajah

1927-05-05

91yrs

கட்டுடை, மானிப்பாய் - Kaddudai Manipay



மே மாதம் 05ம் திகதி 2018 இல் தமது 91வயதினைப் பூர்த்தி செய்த கட்டுடை, மானிப்பாய் திருமதி.நல்லம்மா. தேவராஜா அவர்களை இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகமும், வடமாகாண முதியோர்கள் சங்கங்களும் அவர்களை மேலும் நீண்டகாலம் சுகநலமாய் வாழ வாழ்த்துகிறது

மே மாதம் 05ம் திகதி 1927 ஆம் திகதி பிறந்த திருமதி.நல்லம்மா. தேவராஜா தமது குடும்பத்தினர் உறவினர்கள் அயலவர்கள் எல்லோருடன் சேர்ந்து 91ஆவது பிறந்தநாளை சிறப்பாக கொண்டாடினார்.

திருமதி.நல்லம்மா. தேவராஜா அவர்கள் 1949 ஆம் ஆண்டு ஜீன் மாதம் 27 ஆம் திகதி வட இலங்கை சங்கீத சபை ஸ்தாபகர் எம்.எஸ்.பரம் அவர்களின் மூத்த மகன் தேவராஜாவை திருமணம் செய்து கொண்டார்.

இவருக்கு மூன்று ஆண்பிள்ளைகளும் இரண்டு பெண்பிள்ளைகளையும் பெற்று எடுத்து வளர்த்தார்.

இவரது கணவன் தேவராஜா 1968 ஆண்டு மார்ச் மாதம் 28ம் திகதி காலமாகிவிட்டார். அதன் பின்னர் பிள்ளைகளுடன் வாழ்ந்து வந்தார்.

இவர் இளையமகள் திருமதி.சரோஜினி பாலசுந்தரத்துடன் கட்டுடை, மானிப்பாயில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்.

இவருக்கு 14பேர்ப்பிள்ளைகளும் 2 பூட்டப்பிள்ளைகளும் இருக்கின்றார்கள்.

இவர் தனது உணவுபழக்க வழக்கங்களை கட்டுப்பாட்டுடன் இருப்பதால் நீண்டகாலம் வாழ்கின்றார். இவருக்கு நிறைந்த ஞாபக சக்தியும், நன்றாக கதைப்பதும், காது நன்றாக கேட்பதும் யாவரும் இவரைப்பாராட்டுவார்கள்.



தகவல்:- திருமதி.சரோஜினி பாலசுந்தரம் (இளையமகள்)

Tp. 077 4924035

# திரு.கந்தையா.ஆறுமுகம் Mr.T Kandiah Arumugam.

1927-3-30 - 91yrs

நாச்சிமார் கோயில் வீதி, நவாலி வடக்கு மானிப்பாய்  
Nachimarkovil Veethy, Navaly North, Manipay

கணக்குப்பிள்ளை அய்யா என்று பலராலும் மதிப்புடன் அழைக்கப்படும் திரு கந்தையா ஆறுமுகம் ஐயா இவ்வருடம் தமது 91வது வயதினைப் பூர்த்தி செய்து குடும்ப உறவுகளுடன் கொண்டாடி மகிழ்ந்துள்ளார்.

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகமும், வடமாகாண முதியோர்கள் சங்கங்களும், ஓய்வூதியர்கள், நலன்விரும்பிகள் யாவரும் அவர்களை மேலும் நீண்டகாலம் சுகநலமாய் வாழ வாழ்த்துகிறது.

தற்போது மனைவி பிள்ளைகளின் குடும்பத்தினருடன் நாச்சிமார் கோயில் வீதி, நவாலி வடக்கு மானிப்பாயில் வசித்து வரும் திரு கந்தையா ஆறுமுகம். அவர்கள் 1927ம் ஆண்டு பங்குனி மாதம் 30ம் (1927-03-30) தமிழ் வருடம் சித்திரை மாதம் 12ம் திகதி நல்லூரில் கந்தையா தம்பதியினருக்கு அவர்களின் இரண்டாவது மகனாக பிறந்தார். மூத்தவர் அக்கா. மற்றவர் தம்பி குமாரசுவாமி. இவரது தம்பி குமாரசாமி ஓய்வு பெற்ற அரச உத்தியோகத்தர்

ஆரம்பப் பாடசாலை மங்கையர்க்கரசி வித்தியாலத்திலும் பின் செங்குந்தா பாடசாலையிலும் கல்வி கற்றார். தமிழிலும், சமயத்திலும், ஆங்கிலத்திலும் திறமை பெற்றவர்.

கடமையைச் செய் பலனை எதிர் பாராதே என்ற கொள்கை படி நடப்பவர்.

தனது கனித அறிவால் 30 வயதில் கணக்காளராக தொழில் ஆரம்பித்தார்.

பல சோதனை வந்த போதிலும் எல்லாம் அவன் செயல் என்று மனம் தளரமாட்டார். பிள்ளைகளைப் படிப்பித்து ஒவ்வொரு துறைகளிலும் ஆளாக்கி சாதனை செய்ய உந்து துணையாக இருந்து வழி நடத்தியவர்.

ஆலலற வாழ்வை எட்டுப் பள்ளைகளை பெற்றார். ஒரு மகனை இழந்தார். முதல் மனைவி காந்திமதி சோமசுந்தரப்புவர் தம்பி சரவணமுத்து அவர்களின் மகள். பிள்ளைகள் இல்லை. 40 வயதில் மறுமணம்

செய்தார். இரண்டாம் மனைவி. பரமேஸ்வரி. பிள்ளைகள் 7பேர். ஆண்கள் 3, பெண்கள் 4. சிறப்பாக வாழ்கிறார்கள்.

மூத்த மகன் மிருக வைத்திய பேராதனைப் பல்கலைக்கழகம் தற்போழுது கனடாவில் வைத்தியராக இருக்கிறார். இரண்டாம் மகன் பொறியியலாளர் பேராதனைப் பல்கலைக்கழகம். மூன்றாம் மகன் லண்டன் டி.என்.ஊ. தற்போது இந்து கலாச்சார அமைசில் வேலை செய்கிறார்.

பெண்களில் மூத்தவர் டாக்டர். மிருக வைத்தியர். இரண்டாம் மகள் பின்லாண்டில் உள்ளார். மூன்றாம் மகள் மன்னாரில் சயன்ஸ் ஆசிரியராக கடமையாற்றுகிறார். நாலாவது மகள் விவாசயாப் பேராசிரியராக உள்ளார்.

சைவ உணவு தான். முக்கியமாக பசும் பால் தவிர வேறு எந்த பால் மாவும் பாவிப்பதில்லை. பொன்னாங்கண்ணி, வல்லாரை, முருங்கைக்காய் தான் முக்கிய உணவுகறிகள். ஒரு நாளும் வருத்தம் என்று ஆஸ்பத்திரி செல்ல மாட்டார். குடிநீர் தரச் சொல்லி (மல்லி, தூதுவளை, கற்பூவள்ளி) நன்றாக குடிப்பார். எவ்விதமான பானங்களும் (மது, சோடா, ஐஸ்கிரீம்). பருகுவதில்லை

கடின உழைப்பு சைக்கிள் தான் செல்வார். அவர் பேரம்பலம் ஓடிட்டர், திருஞானம் ஓடிட்டர், சாம்பமுர்த்தி போன்ற நிறுவனங்களில் ஓடிட்டராக பலகாலம் வேலை செய்தவர் இன்னும் பல தனியார் நிறுவனங்களிற்கு ஓடிட்டராக உதவி செய்துகொண்டிருப்பவர். இன்னும் அவரை ராஜா கிரீம் கவுஸ், பு.ரு லிங்கநாதன் புடவைக்கடை மறக்காமல் நாடி வருகிறார்கள். கோயில் நவாலி முருகன் திருப்பணிச்சபைக் கணக்காளராக மிகுந்த தொண்டு செய்து கொண்டிருக்கிறார்.

இப்போ 91வது வயதில் தான் அவருக்கு சிறு நோய் ஏற்பட்டு உள்ளது. 2004ம் ஆண்டு சிறு தடி தடக்கி உயரமான இவர் விழுந்ததில் ஏற்பட்ட முறிவு தான் அவருக்கு ஏற்பட்ட பாதிப்பு. ஆனாலும் அவர் நடப்பது தான் முக்கியமான பொழுதுபோக்கு என்று பகல் நித்திரை கொள்ளாது டாக்டர் மு.வரதராஜன், கல்கி போன்றோரின் சிறந்த புத்தகங்கள், பத்திரிக்கைகள் வாசித்த படி இருப்பார்.

ஏழைப் பிள்ளைகளின் கல்விக்காக உதவி செய்வார். உடம்பில் எந்த ஒரு நோயும் இன்றி சுகதேகியாக வாழ்ந்தவர். ஆனாலும் பத்திரிக்கை வாசிப்பதும் வெள்ளிக்கிழமை விரதமும் விடுவதில்லை.

இன்றும் அவரிடம் வேலை செய்தவர்கள் நண்பர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளை அழைத்து வந்து ஐயாவின் அறிவுரைக் கேட்டு நாங்கள் நடந்தோம் நீங்களும் கேளுங்கள் என்று கூறுவார்கள்.

பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகள் எல்லோருக்கும் பல அறிவான கதைகள் கூறுவார். ஆங்கிலத்திலும், தமிழிலும், பல அறிய கருத்துகள் கூறுவார்.

எங்கள் பாட்டனார் தங்கத் தாத்தா புலவனின் ஆடிப்பிறப்பு கந்தரி தோட்டத்து வெருளி, இலங்கை வனம் இன்னும் பல பாடல் பற்றிக் கூறுவார். உணவில் கட்டுப்பாடு, உடையில் வெள்ளை நிறம் நசனல் சேட்,

அவரின் சாதனையாக சாதகருதக்கூடியது நேர்மை, கடமையுடன் நாட்டின் குழப்ப நிலையிலும் பிள்ளைகளைப் பல்கலைக்கழகங்கள் மூலம் பல துறைகளிலும் பட்டதாரிகள் ஆக்கி மகிழ்ந்ததாகும். சோதனையாக வேதனையாக கருதுவது மகனை இழந்ததுதான் மகனின் நினைவுகளால் ஒரு நூல் நிலையம் வைத்து பிறருக்கு அறிவு, கல்வி வளர உழைக்கிறார்.



தகவல்.  
திருமதி. பரமேஸ்வரி ஆறுமுகம்  
Tp. 077 7565779

**90 - 99**  
**Nonagenarian**  
**நவதசஞ்சீவி**

**திரு.கனகரத்தினம் தம்பாபிள்ளை**  
**Mr.Kanagarathnam Thambapillai**

1927-04-11

91yrs

Rtd Teacher/Vice Principal  
"Navamahal", Kalvalai, Sandilipay

"நவமஹால்" கல்வளை, சண்டிலிப்பாய் திரு. கனகரத்தினம். தம்பாபிள்ளை சித்திரை 11ம் திகதி 2018 இல் 11.4.2018 தனது 91வயதினை நிறைவு செய்தார்.

கடந்த வருடம் 2017ல் அவரது குடும்பத்தினர், உறவினர்கள் 90வது வயது பிறந்த நாளை சிறப்பாக கொண்டாடினார்கள்.



திரு.கனகரத்தினத்தினம் திருமதி.க.தையல்நாயகி தம்பதியினருக்கு இவர் 7வது பிள்ளையாக ஆவார். இவர் நவமணி என்பவரை திருமணம் செய்து இரண்டு பெண்பிள்ளைகளுக்கு தந்தையானார். இரு பிள்ளைகளும் பட்டதாரிகளாக கடமை ஆற்றுகிறார்கள்.



இவர் பட்டதாரி ஆசிரியராகவும் உதவி அதிபராகவும் திருகோணமலை சென்ஜோசப் கல்லூரியிலும் யாழ்ப்பாணம் சுழிபுரம் விக்ரோறியா கல்லூரியிலும் கடமை ஆற்றினார்.



தனது ஓய்வுக்காலத்தில் பொதுச்சேவை ஆற்றி வருகிறார். வலிகாமம் தென்மேற்கு பிரதேச செயலகத்தாலும், பிரதேச முதியோர் சங்கங்களின் சமாசத்தினாலும் நடத்தப்பட்ட முதியோர்தின விழாவில் பிரதேச செயலாலும், பிரதம விருந்தினராக கலந்துகொண்ட அரச அதிபராலும் பொன்னாடை போர்த்திக் கௌரவிக்கப்பட்டார்.

கல்வளையில் பகல்பராமரிப்பு நிலையத்தின் தலைவராகவும் நல்வளை பிள்ளையார் கோயில் தர்மகத்தா சபையின் உபதலைவராகவும் கடமை ஆற்றுகின்றார்.

தனது பழக்கவழக்கங்களாலும் உணவு முறைகளாலும் மற்றும் கடவுளின் கருணையினாலும் ஆரோக்கியத்துடன் நீண்ட ஆயுளுடன் பிள்ளைகளுடனும் பேரப்பிள்ளைகளுடனும் சந்தோஷமாக வாழ்கின்றார்.

90-99  
Nonagenarian  
நவதசஞ்சீவி

திரு. கந்தையா. சிவசம்பு

Mr. Kandiah Sivasambu

1923-07-28 - 95yrs

Drama Artist & Miruthanka Master

Vaakaiyadi Road, Maduvil South, Chavakachcheri



கைதடி நுணாவிலைச் சேர்ந்த அண்ணாவியார் கந்தையாவின் மூத்த புதல்வனான, மிருதங்க வித்துவான், நாடக கலைஞர் திரு கந்தையா சிவசம்பு அவர்கள் கடந்த ஜூலை மாதம் தனது 95ம் ஆண்டு வயதை நிறைவு செய்து குடும்பத்தினருடன் வாகையடி தெரு, மட்டுவில் தெற்கு, சாவகச்சேரியில் கொண்டாடி மகிழ்ந்தார்.

இவருக்கு 3ஆண் சகோதரர்களும் 2 பெண் சகோதரிகளும் உண்டு.

திரு கந்தையா சிவசம்பு அவர்களுக்கு வாரிசுகளாக 4 ஆண் மக்களும் 4 பெண் மக்களாக 8 பிள்ளைகள் உள்ளனர்.

அத்துடன் பிள்ளைகளினுடான வாரிசுகளாக 30 பேர்ப் பிள்ளைகளும் 31 பூட்டப்பிள்ளைகளும் உள்ளனர்.



மிருதங்க வித்துவானாக பலரை தனது பகுதியிலும் வெளியிலும் பயிற்றுவித்து மிருதங்க கலைஞர்கள் ஆக்கினார்.

இளமைக்காலம் தொடக்கம் நாடகத்துறையில் பெரும் நாட்டம் கொண்டு செயற்பட்டார்.

35 வயதில் வள்ளி திருமணம் நாடகத்தை எழுதி இயக்கியதோடு தானும் பாத்திரங்கள் ஏற்று நடித்தவர். பலதடவைகள் அதாவது 5 தடவைகளுக்கு மேல் மேடையேறிய இந்நாடகத்தில் வேடன் வேடம் ஏற்று இவரே நடித்தார்.



தமது 38வயதளவில் சத்தியவான் சாவித்திரி நாடகத்தை எழுதிப் பழக்கி அரங்கேற்றியவர்.

நவாலியூர் சுந்தரம்பிள்ளையின் வாத்தியார் கவனம் நாடகத்தை பழக்கி அரங்கேற்றியவர். வாழ்க்கைப்புயல் என்ற நாடகத்தை தானே எழுதிப் பழக்கி மேடை ஏற்றினார்.

நாடகம், மிருதங்க வாத்தியத்துடன் வில்லுப்பாட்டுத் துறையிலும் சிறப்பாக விளங்கினார். ஸ்ரீவள்ளி, பவளக்கொடி போன்றவற்றை வில்லுப்பாட்டிற்கேற்ப எழுதி மேடையேற்றிப் பாடினார்.

அத்தோடு நேர்த்திக்காக காவடி ஆடுபவர்களுக்கும் சிறப்பாக பழக்கும் வல்லமை பெற்றிருந்தார்.

அத்துடன் ஊரவர், உறவினர், நண்பர்களின் குடும்பங்களுக்கு கலியாண புரோக்கராக திகழ்ந்து குடும்பங்களின் நல்லுறவுகளை இணைத்தும் செயல்படுகிறார்.

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகமும் வடமாகாண ஓய்வூதியர்கள், முதியோர்கள் யாவரும்  
**கலைஞர் திரு கந்தையா சிவசம்பு**  
 அவர்களை மேலும் நீண்ட ஆயுளுடனும் நலமுடனும் வாழவேண்டுமென  
 அனைவரது சார்பிலும் வாழ்த்துகிறோம்

தகவல்:- திரு.சிவசம்பு சிவநேசன் (மகன்), புத்துார் சந்தி, மீசாலை வடக்கு, மீசாலை.  
 Tp. 077 6548459 & Info.Add. Uthayan 28-07-2018





90-99  
Nonagonarian  
நவதசஞ்சீவி

திரு.கந்தையா.தணிகாசலம்

Mr.Kandiah Thanikasalam

1922-12-14 ... 96yrs

Rtd Railway Checking Officer  
"SriKanthapathy", Vaddu North, Sithankerny.



ஸ்ரீகணபதி, வட்டு வடக்கு, சித்தங்கேணி (SriKanthapathy", Vaddu North, Sithankerny) வசிக்கும் 1922 மார்ச்சு மாதம் 14ம் திகதி (14.12.1922) பிறந்து இவ்வருடம் தமது 96 வயதினை பூர்த்தி செய்துள்ளார்.

வட்டுக்கோட்டை இந்துக்கல்லூரியில் கல்வி கற்ற இவர் புகையிரத திணைக்களத்தில் பொதிப்பரிசோகராக கடமை புரிந்து இளைப்பாறியவராவார்.

திரு கந்தையா தணிகாசலம் அவர்களை இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம் மேலும் நீண்ட ஆயுளுடனும் நலமுடனும் வாழவேண்டுமென அனைவரது சார்பிலும் வாழ்த்துகிறது.

90-99  
Nonagonarian  
நவதசஞ்சீவி

திரு.தம்பு இராமலிங்கம்

Mr.Thambu Ramalingam

01.11.1926 - 92yrs

Vasavilan Road, Atchuvelli, Jaffna

கோப்பாய் வில்லி நலவாழ்வு இல்லத்தில் திரு.தம்பு இராமலிங்கம் தனது 92ம் வயதை இவ்வருடம் நிறைவு செய்து முதியோர் தினத்தை கொண்டாடி மகிழ்தார். 1922 மார்ச்சு மாதம் 14ம் திகதி (14.12.1922) பிறந்து இவ்வருடம் தமது 96 வயதினை பூர்த்தி செய்துள்ளார்.



Lily Care Home

வில்லி நலவாழ்வு இல்லம்

Reg. No: VEDS/ENR/894

152, Point Pedro Road,  
Kopay South, Jaffna, Sri Lanka.  
Tel : +94 21 223 2262  
Mobile : +94 77 061 5958  
Fax : +94 21 223 2263  
Email : lilycarehome@gmail.com  
Web : lilycarehome.com

திரு.தம்பு இராமலிங்கம் அவர்களை இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம் மேலும் நலமுடன் வாழ வேண்டுமென அனைவரது சார்பிலும் வாழ்த்துகிறது.

Son : Ramalingam Sri - Canada Daughter : Sarva Jeyam - United Kingdom

திருமதி.லிஸ்சீ கண்மணி அருளம்பலம்

Mrs. Lizzie Kanmany Arulampalam

1928.03.23 - 90yrs

90-99  
Nonagonarian  
நவதசஞ்சீவ



Mrs. Lizzie Kanmany Arulampalam -  
Born on - 23.03.1928 at Alvai, Karaveddy  
Reached 90yrs on 23<sup>rd</sup> March this year.  
Celebrated 90<sup>th</sup> Birth Day. Living with daughter family.

Father - Sinnathamby Samuel Rasaratnam (Sanitary Inspector) Mother - Jacob Sithamparapillai Lilly Sellammah  
Deceased was the sister of Mr. S.D. Samuel who was vice principal at Hartley College during the time of Principal K.Pooranampillai

Education at Girls Bilingual School  
Now Methodist Girls High School, Point Pedro  
Was an English Teacher at the same GBS for a short period at the time, which post she left after the birth of her first child.

Married **Kandiah Arulampalam** of Trincomalee (Registered Medical Practitioner).

Born - 11.07.1919  
Deceased - 23.06.1998.

All are married and settled in life.  
One son is in U.K. in and another in Australia permanently settled there.

Presently living with her daughter and son-in-law. Spends her time writing letters to all her relatives.



Report by Son in Law- E. Ravindran <ejavaravindran@gmail.com>

Tp.077 1158291

# தரு.ஜோசப்.செல்லதுரை.கிராசரத்தனம் MR.Joseph.Sellathurai. Rajaratnam

1924.06.17

94yrs

**90-99**  
**Nonagenarian**  
நவதசஞ்சீவி

## MR.J.S. Rajaratnam.

Retired Graduate Teacher.  
Hartley College, Point Pedro.

Birth Place - Vadamaradchy East, Uduthurai.  
Resident - Beach Road, Point Pedro.

Married Ceciliya Kunamany (nee Gunanayagam)  
Now deceased. (18.06.1929 to 08.09.2010)  
who was a Teacher at the Point Pedro GBS(later MGHS)

Three sons and one daughter-  
All in high professions and settled abroad.

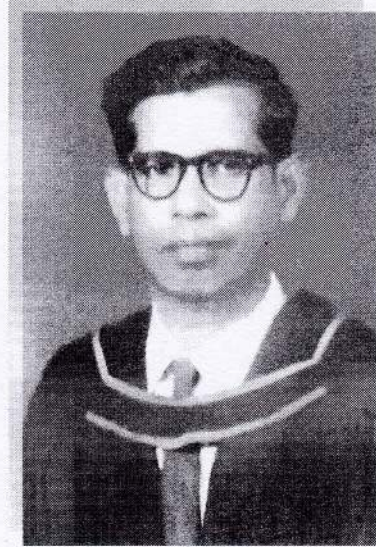
### Studied & Trained :

Uduthurai C.M.S Mixed School  
Chavakachcheri Sadhana School

Teachers Training School, Nallur  
University of Kalkatta, India -1953 -1957  
University Of Peredeniya – Diploma in Education-1953 -1957  
Teachers Training School, Kopay

### Served :

Nallur Girls	1947 - 1948
St John College, Jaffna	1953 - 1957
English School, Kaithady	1958 -- 1961
Harly College, Point Pedro	1962 -- 1984



Mr. J.S.Rajaratnam is very devoted to church work and is still involved in the administration of the Point Pedro Methodist Church for the past 35 years or so.

Contact Tp.No...Mr. J.S.Rajaratnam Tp.No. 021-2261947  
By Mr. E.Ravindran .Tp.077 1158291, Email:[efavaravindran@gmail.com](mailto:efavaravindran@gmail.com)

திரு.வேலுப்பிள்ளை செல்வரத்தினம்

**Mr.Veluppillai Selvarathinam.**

1924.09.10

94yrs

செல்வமனை, தூர்க்காடூரம், தெல்லிப்பளை  
(பொலிஸ்நிலைய வீதி)

திரு.கந்தையா சுப்பரமணியம்

**Mr.Kandiah Subramaniam**

1925.12.13

93yrs

சிற்பத்தன்புலம், வவுணாவத்தை, தெல்லிப்பளை

திரு.மார்டின் பிலிப் எட்வேட்

**Mr. Martin Philip Edward**

1929.10.27

90yrs

சோடாக் கொம்பனி ஒழுங்கை, மல்லாகம்

திருமதி..இளையதம்பி சிவமணி

**Mrs.Ilayathamby Sivamani**

1927.03.10

91yrs

அன்னையர் இல்லம், தூர்க்காடூரம்,

திருமதி.கந்தையா நாகபூசணியம்மா

**Mrs.Kandiah Nagapooshanyammah**

1927.08.18

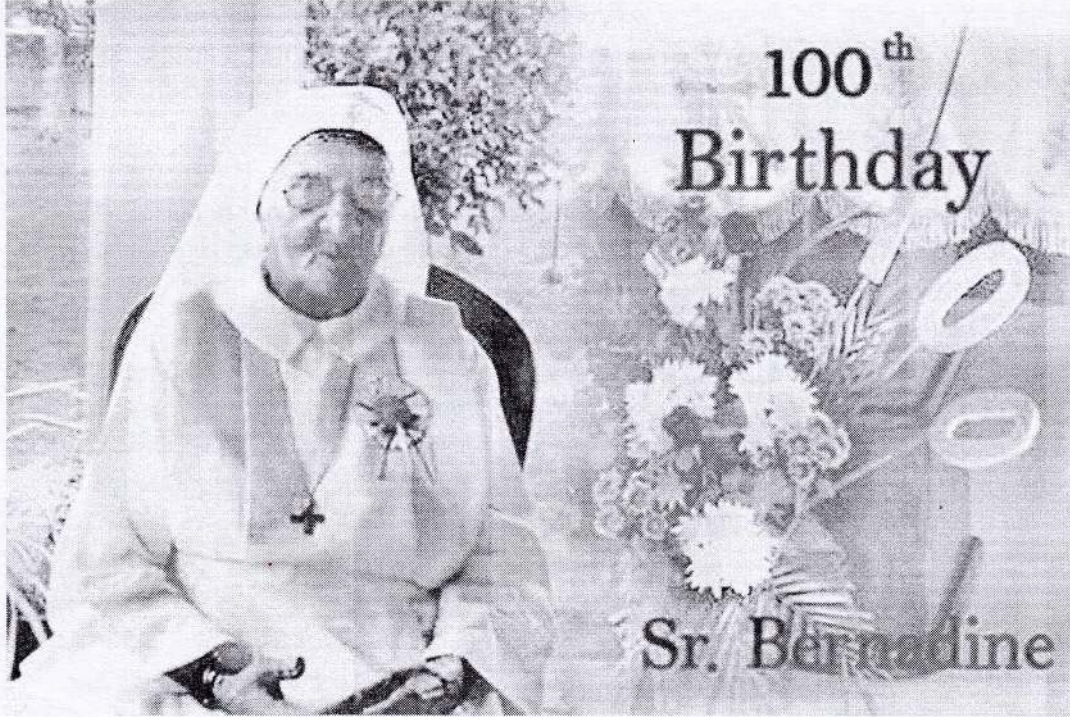
91yrs

தூர்க்காடூரம், மல்லாகம்

## Celebrates 100<sup>th</sup> Birthday

*Sr. Bernadine Thambosamy SCC  
Dedicated to the Vow of Obedience*

2018-10-13



by Sr. Bernadette Fernando SCC

On October 6 (Saturday) Sr. Peuma Peiris, the Provincial Superior, and the Sisters of the Cross representing the ten communities of Sri Lanka, assembled in the Chapel at "Claudine Niwasa" Amandoluwa to celebrate the 100th birthday of Sr. Bernadine Thamboosamy SCC.

His Lordship Bishop Maxwell Silva, Auxiliary Bishop of Colombo, was the Chief Celebrant at the "Thanks giving Eucharistic Celebration" together with Fr. Ignatius Thambosamy, Fr. Louis Adaikalam OCD, Fr. Lancy Naveen OFM cap, and Fr. Alex Arokiam OCD concelebrating.

Sr. Bernadine was happy to have the two younger members in the family Arokia Mary, and Fr. Ignatius joining in the celebration together with a very big group of nieces, nephews, grand nieces, grand nephews and members of their extended families from Sri Lanka, Australia, Norway, and Japan.

The Sisters of the Cross began their mission in Ceylon in the year 1951, the records in our archives show that ten years prior to that, in 1941 the First Sister of the Cross of Sri Lanka made her First

Profession in 1941 in our Novitiate in Amaravati, Maharashtra. She is our Centenarian, Arul Mary Thambosamy who took the name as Sister Bernadine.

### **We see her always with the Rosary in her hand, pressing the beads all the time**

Sister Bernadine's parents Savarimuthu Thambosamy and Susaiammal were originally from India, but they were living in Talawakelle, Ceylon. They had eight children Sandanam, Jeya Mary, Asirvadan, Jeganathan, Patrick, Arokia Mary, and Ignatius. Savarimuthu Thambosamy was a frequent visitor to India to see to his properties in Kovandakuruchy, Tamil Nadu. He had a number of close relatives living in this vicinity. Sr. Bernadine was a boarder at St Joseph's Convent Kegalle run by the Sisters of Charity of Jesus and Mary. At the age of twelve, during the school holidays, she had come home from the boarding and managed to persuade her father to take her to visit Kovandakuruchy.

She was happy to be with her relatives at Kovandakuruchy and they persuaded her father to allow her to remain with them, so that she could be admitted to the boarding of Holy Cross High School Tiruchirapalli, run by the Sisters of the Cross of Chavanod.

The arrangement was to help her continue with her studies. Her father agreed and she completed her High School studies and then joined Holy Cross College – A Women's University College also run by the Sisters of the Cross. She studied up to Matriculation and then she felt the Lord calling her to 'Religious Life'. She shared with Mother Sophie Descombes the Principal of Holy Cross College her desire to become a Sister of the Cross. Mother Sophie was happy to accept her and she guided and accompanied her.

### **Missions in India and Sri Lanka**

She was sent to join the Novitiate of the Sisters of the Cross in Amravati. Mother Collette was her Mistress. She joined as a Postulant on 16th August 1938 and made her first Profession on 4th January 1941. Her mission in India began with a short time in the community of Holy Cross College Teppukulam Tiruchirapalli. Later in the communities of Siolim - Goa, Cantonment Tiruchirapalli, and Vadgugarpet, Tamil Nadu ministering as an English Teacher in the primary schools. Her last mission in India was at Golden Rock, Tiruchirapalli where she was attached to a Programme for young girls who had left school. Her speciality was to teach them Hand Embroidery. In 1951 Sisters of the Cross commenced their mission in Ceylon. The invitation was always to be engaged in Pastoral and Social Work. In 1960, we were having four Communities.

Peradeniya opened at the request of His Lordship Bishop Bernard Regno OSB; Peliyagoda-Kelaniya opened at the request of His Grace Archbishop Thomas Cooray OMI later Cardinal who went personally to Chavanod, France and requested for sisters; Hingurakgoda opened at the request of His Lordship Bishop Ignatius Glennie SJ, Bishop of Trincomalee - Batticaloa who invited us to take over St. Joseph's Children's Home and Padiwatte – Natharampotha at the invitation of Bishop Leo Nanayakkara OSB to take over the mission begun by the Maryknoll Sisters of USA, who were leaving the country.

It was at this time that Mother Aurelia Maprany the Regional Superior for South India and Ceylon asked Sr. Bernadine if she was willing to be transferred to Sri Lanka. She obeyed and accepted to come. When asked whether you were sad to leave India after so many years, or were you happy to come back to Ceylon, her answer was, "It was not a question of being sad or happy. For me the Vow of Obedience was uppermost, so I said yes wholeheartedly to answer to a need of that time".

### **Her ministries**

- Hingurakgoda in charge of Boys at St. Joseph's Children's Home
  - Padiwatte helping in the Dispensary later in charge of a Knitting Centre
  - Local Superior at Peradeniya and later at Havelock Road Colombo.
  - Peliyagoda in Charge of the Day Care Centre, for the children of working mothers in the factories.
- Sister Bernadine has led a very daring outgoing life venturing into ministries which others do not dream of: Joining an Inter- Congregational Community at Alagollewa.

Helping in the Archdiocesan Library, Assisting at Caritas Sri Lanka - SEDEC supervising the household work, At present she is with our other retired sisters at "Claudine Niwasa" Amandoluwa, Seeduwa.

Sr. Bernadine is a very good conversationalist, has very witty answers for every question. She could put her hand to any work except cooking. She can adapt and adjust to any given situation. She loves gardening, both flowers and vegetables are her close companions. She enjoys speaking to the plants, touching and caring for them. She has been with her pots, hosepipe until the year 2014.

She always had a deep love for the Lord. She prayed to the Blessed Virgin Mary. We see her always with the Rosary in her hand, pressing the beads all the time. Sr. Bernadine is a blessing to each and every one whom she comes in contact with.

God has showered on her health as a wealth to complete 100 long years. She lived Seventy Seven Years as a Sister of the Cross living our unique Mission "Revealing to all the Merciful Love of the Father and the Liberating Power of the Paschal Mystery."



2018-05-16

# Centenarian, Sri Lankan Ex-Tea Plucker



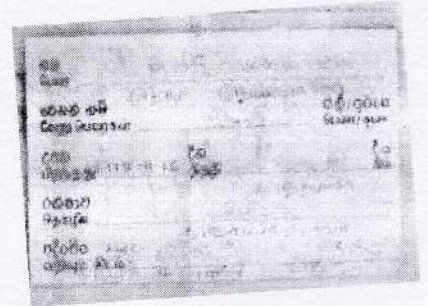
By-Palitha Ariyawansa

A 103-year-old woman by the name of Muththu Theivani, who once worked as a tea plucker in the Spring Valley Estate in Badulla, recalled her days spent among the Tea bushes mixing with other fellow women who were employed in the estate.

Theivani said that she joined this estate at the age of 12 and earned 18 cents per day. She now spends her retirement in a line room (Quarters for estate workers) adjacent to the estate's tea factory.

"Those days this place looked so beautiful with fertilizer being used regularly and the tea bushes producing crop abundantly. Now the estate looks neglected. During our time we looked after it as our own eyes. Now tears roll down our cheeks when we see the present plight of the tea estate," she said.

**Since of late she has been of service to the estate families by being a person who performs religious rituals and invokes blessings during sicknesses. She performs these services for free, but feels happy and contented with what they gift her with**





The Europeans at the outset brought labour from India to work in these tea estates. When Theivani's parents came to Sri Lanka for this purpose she was only four years old. She joined other workers at a young age. When she reached age 18 she received 49 cents per day, the amount paid to other workers.

The workers used to grow Green Gram, Cow Pea and other pulses in their gardens at home. At that time they had enough to eat. Every household had a dairy farm with one or two milking cows. The milk was consumed by the workers and never sold.

She remembered how the owner of the estate arrived on horseback and inspected the line rooms. If these places were found to be unclean or not maintained properly a fine of Rs 100 was imposed. The walls of the line rooms had to be applied with a lime preparation every six months. The drains were cleaned once a week using Jeys Fluid. There were no mosquitoes because the place was kept clean.



### **No schooling**

There were no schools in the estates at that time. Theivani's father never believed in educating the children as it was better for them to work in the estate and look after their cattle. The family had a herd comprising 20 heads of cattle, among which were 5 milking cows. She remembered how cheerful they were when they went in groups to pluck tea leaves in the early hours of the morning. The end of each day was exciting for the group because they wound up activities with a bath in the nearby water spring.

Love was not in the air for her at that time. However she was given in marriage at the age of 16 to G. Muththu from Badulla. She had seven children from this marriage; five daughters and two sons.

Her husband was a travelling merchant selling gold jewellery. The estate women were enchanted by these gold ornaments that were on sale. She remembered wearing heavy gold earrings weighing about 7 sovereigns each, but now those ears are bare. The earlobes have been stretched due to the weight of the gold ear studs she once wore.

### **Uses Viber**

Her eldest son had died of a heart ailment at the age of 35. Her husband also died in a similar manner. She has a son who is in India and frequently speaks with her using Viber.

Theivani has never been a burden to anyone in the estate or to her family. Now she tends to the needs of her grandchildren until their parents return home from working in the estate. She has her own poultry yard which provides her with seven or eight eggs a day which helps her to keep the home fires burning.

Since of late she has been of service to the estate families by being a person who performs religious rituals and invokes blessings during sicknesses. She performs these services for free, but feels happy and contented with what they gift her with.

Though age and frailty have taken over she never forgets to go on her annual pilgrimage to Kataragama. Earlier the estate people used to go on pilgrimage to Kataragama in groups.

They used to collect the food and other requirements needed for the journey. She remembered how they used to travel through forests teemed with elephants. Their good intentions and the faith they have in God helped them to accomplish their mission without being harmed by wild elephants.

She said she believed that the elephants are the ghosts of God Ganapathy and when they are on the way to honour God Ganapathy these ghosts would never harm them. She does Kawadi dancing at Kataragama where she gets into a trance. She said that she greatly enjoys it.

She said that she believes that the elephant symbol signifies the Lord Ganapathy and reiterated that it would have been better if the Europeans were still in Sri Lanka managing these tea estates.

The screenshot shows the Hiru News website interface. At the top, there is a navigation bar with the Hiru News logo, the date 'Wednesday, 17th October 2018', and the phone number '+94 11 2 337 555 (HUNTING)'. Below the navigation bar, there is a main headline area with the text 'Sri Lanka has 258 Centenarians'. The website also features a 'LATEST NEWS' section with several news items, including 'MP Welgama replies to opponents', 'Jamal Khashoggi: Trump suggests 'rogue killers' to blame', and 'Trump to 'pur'. The bottom of the screenshot shows the website's footer with the text 'Sri Lanka has 258 Centenarians' and 'Last Updated : 17/10/2018 - 06:43 PM'.

## Sri Lanka has 258 Centenarians

FRIDAY, 29 SEPTEMBER 2017 - 02:36 PM

A study conducted by the National Secretariat for Elders has found that there are **258** persons who are over **100 years old**, living in Sri Lanka.

The study has also found Sri Lanka has **56** mothers who have more than 10 children and one mother with over 20 children.

The Director of National Secretariat for Elders, Suwinda Singappuli said that in 2 decades, more than 20% of the country's population will be elders.

He said they have submitted recommendations to face this challenge.

One of the recommendations was to increase the pension age to 65 years.



# ஆரோக்கியமான முதுமை Healthy Aging

எஸ்.நடராசா.  
Manager, Ceybank, Jaffna

உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் (W.H.O) கருதுகோளின் படி 65வயது அதற்கு மேற்பட்டவர்களை முதியவர் எனக் குறிப்பிடுவர்

(அ) வயது 65-75 வரை இளையவர் முத்தவர் எனவும்

(ஆ) வயதி 75ற்கு மேற்பட்டவர்களை மிகமுதுமையானவர் எனக் குறிப்பிடுவர்

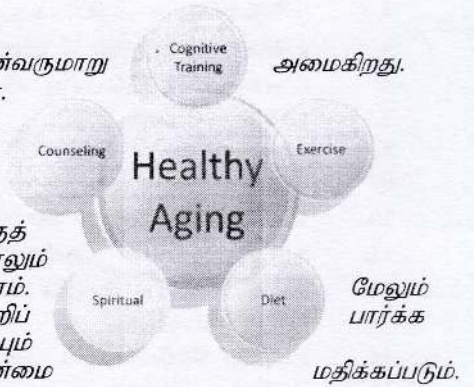
எம்மில் நாம் மூப்படையும்போது ஏற்படக் கூடிய தாக்கம் பற்றி அதனிட்டுத் தாம் ஆரோக்கியமாக வாழும் வேளைகளில் சிந்திப்பது மிகவும் குறைவாகும். ஆயத்தங்களை மேற்கொள்வோமாகில் நாம் பாதிப்படையா நிலையைப் பேணியவர்கள் ஆவோம். இதன் மூலம் இறுதி முச்சு வரை துன்பம் இன்றி வாழலாம்.

மேற்கூலக நாடுகளில் கூட்டுக்குடும்ப வாழ்க்கை வெகுவாகக் குறைந்துவிட்டது. ஆனால் அரசும் ஏனைய சமூக அமைப்புகளும் இம்முத்தோருக்கான அடிப்படை வசதிகளை அவர்தம் அந்திய கால வாழ்க்கையில் ஓரளவு அளித்து வருகிறார்கள் இவ்வாறான வசதிகள் இலங்கையில் இல்லாததால் முத்தோர் தம்மைத் தாமே பேணுதல் அல்லது ஒருவருக்கொருவர் உறுதுணையாக வாழ நிர்ப்பந்திக்கப் படுகிறார்கள்.

## ஆரோக்கியமான முதுமை (Healthy Aging)

உலக சுகாதார ஸ்தாபனப் பிரகடனம் W.H.O 1996இல் பின்வருமாறு

ஆரோக்கியமான முதியவர்கள் குடும்பங்களுக்கும் ஆதாயம் ஆவர். அவர்கள் எவ்வாறு முயற்சிக்கிறார்கள் என்பதற்கு அமைவாகச் சமூகத்திற்கு உதவ முடியும். ஆகவே நாடுகள் ஆரோக்கியமான முதுமை (Healthy Aging) எய்தலைத் தமது நாட்டின் முன்னேற்றத் திட்டத்தில் முக்கியமான ஒன்றாகக் கருத வேண்டும். முதுமை அடையும் மக்களை பிரச்சினையாகக் கருதாது பிரச்சனைக்குத் தீர்வுகாணக் கூடியவர்களாக எண்ணுதல் வேண்டும். பெரும்பாலும் அவர்களுக்கு எது தேவை என்ன என்பதைப் பற்றியே யோசிக்கிறோம். முதன்மையாக அவர்களால் எமக்குத்தரக் கூடிய ஆதாயம் பற்றிப் வேண்டும். தமது முதியோருக்குச் சமூகம் அளிக்கும் அந்தஸ்தையும் ஆதரவையும் வைத்துத்தான் அச்சமூகத்தின் நாகரிக மேன்மை



## எமது வாழ்க்கை நிலைமை

எம் வாழ்க்கையில் கால்வாசிக் காலம் வளர்கிறோம். மிகுதிக் கால்வாசிக் காலம் மூப்படைகிறோம். இந்நிலையில் 65வயதை எட்டுவதே பெரும்பாலும் முதுமையின் ஆரம்பமாகக் கருதலாம். ஒருவரின் தோற்றம் மன நிலை, மக்களுடன் பழகும் விதம், சமூகப் பணிகளை முன்னெடுக்கும் பங்கு, வாழ்வியல் முறைகள், பழக்க வழக்கங்கள் மூலமானவைகள் மூலம் ஒருவரின் ஆரோக்கிய நிலையைத் தீர்மானிக்கலாம் எமது சுகத்தை தாமே சம்பாதிக்க வேண்டியவர்களாக உள்ளோம். இவற்றைப் பிறிதொருவரினால் தரமுடியாது. பொருளாதார நிலைமையை யாரும் கொடுத்து உதவலாம் எனவே இவை தொடர்பாகச் சிந்தித்து சாதகமான பழக்க வழக்கங்களைக் கையாள்வோமாகில் நாம் நூறு ஆண்டுகளுக்கு மேல்(100) இயல்பு வாழ்க்கை வாழலாம்.

## பழக்க வழக்கங்கள் எப்படியாக அமைகின்றன?

பாலர் பருவத்தில் பெற்றோர், முத்தோர், குடும்பத்தாரின் முன் உதாரணமான தின வாழ்க்கை முன் உதாரணமாக (Role Model) அமைகின்றது. குறிப்பாகத் தாய்மாரின் வாழ்க்கை அடிநாதமாக அமையமுடியும்.

உதாரணமாக இரவு நித்திரைக்குப் போகும் முன் பல் தீட்டுவதன் மூலம் பற்கூத்தை, முரசுவியாதி முதலானவைகள் சம்பவிப்பதைத் தவிர்க்கவர்களாவோம். தாய் முன் மாதிரியாக நிற்பராகில் குழந்தைகளும் அந்நிலையைப் பின் பற்றுவர்.



## இவை தொடர்பான சமூக விழிப்புணர்ச்சி அவசியமாகும்

குறிப்பிட்ட அம்சம் செய் முறையில் அமைய வேண்டும். தொடர்ந்து கடைப்பிடிக்கப்படும் போது அவை எமக்குப் பழக்கவழக்கமாக அமைந்து விடுகின்றன. தொடர்ந்து நடைமுறைப்படுத்துவதன் மூலம் அந்நிலை எமது நடத்தையால் பரிணமிப்பதைக் காணுகின்றோம்.

எம்மவர் காலையில் பல் தீட்டுகிறோம். இனிப்பு சேர் உணவு அடிக்கடி உண்ணுதல். இனிப்புச் சேர் மேன்மையான பாவனை தேநீர் பருகுதல் முதலியன பற்களில் பல் மிளிர்ையை அழிப்பதனால் பல் முரசு வியாதிகளுக்கு இலக்காகின்றனர். தற்போது 80-90 மேலாக முத்தோர், மாணவர் அடங்கலானோரின் பற்கள் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதைக் காணலாம். சீரான பழக்க வழக்கம் உள்ளவர்கள் 80-90 வயதிலும் எல்லாப் பற்களையும் சரிவர நன்றாகப் பெற்றிருப்பதை இன்றும் காண்கிறோம்.

## நாம் அக்கறை கொள்ளாத முத்தோர் பிரச்சினைகளாக அமைவன....

1. உணவு சீரணிப்பதில் சிரமம்
2. பசியின்மை - வயிறு எரிவு-வயிறு பொருமுதல்
3. நிறை குறைவடைதல்
4. மூட்டுளைவு - குறிப்பாகக் கால்
5. உள்ளங்கால் எரிவு - விறைப்பு
6. உணவைச் சப்பிமென்று விழுங்குவதில் சிரமம்
7. தாகம் குறைவு
8. மலம் கழிவதில் சிரமம்
9. தோல் உலர்வு
10. உடலில் தோற்கடி - சொறி பரவுதல்
11. நடப்பதில் சிரமம் - தள்ளாடுதல்
12. உடல் அசதி - குருதிச் சோகை
13. நித்திரையின்மை
14. தனிமை மேலோங்கல், நாடல்
15. கோபம் - வெறுப்பு
16. பிள்ளைகள் பேரப்பிள்ளைகள் பொருட்படுத்தாமை
17. மனத்தாக்கம்
18. அடித்து உடைக்கும் மனநிலை
19. யாருடனும் உரையாட விருப்பமின்மை
20. தற்கொலைச் சிந்தனை மேலோங்கல்
21. சீராகச் சுவாசிக்க முடியாமை
22. மனம் ஒரு நிலையில் இல்லாமை, சஞ்சலம்



முதலியன இயைவு எமது தின வாழ்க்கையுடன் தொடர்பான அம்சங்களாக அமைவதைக் காணலாம் இவற்றைச் சாதகமானதாக அமைத்தல் அடிப்படைத் தேவையாகும்.

இவை தொடர்பான சமூக விழிப்புணர்ச்சி எம் அனைவருக்கும் நிச்சயம் வேண்டும்.

# 100 Advices by 100yrs Olds

100 ஆண்டு வாழ்ந்தவர்களின் 100 அறிவுரைகள்

BY DEANNA KERLEY



What's the secret to a long and healthy life?

All centenarians have their own habits and morning routines by which they swear.

Advices are.....

1. "Don't look at the calendar. Just keep celebrating every day."
2. "Invest in quality pieces, they never go out of style."
3. "I make myself go out every day, even if it's only to walk around the block. The key to staying young is to keep moving."
4. "Exercise, to me, is totally unnecessary. I think it's mostly overrated."
5. "The use of vitamins? Forget it. And I don't encourage going to a lot of doctors, either."
6. "Fall in love, get married. Sex is to be encouraged."
7. "Even if you feel hatred, keep it to yourself. Don't hurt other people for any reason."
8. "Don't ever give up on love."
9. "Nobody else controls you."
10. "Make time to cry."
11. "Travel while you're young and able. Don't worry about the money, just make it work. Experience is far more valuable than money will ever be."
12. "Don't compare. You'll never be happy with your life. The grass is always greener."
13. "If you are embarrassed to be dating someone, you should not be dating them."
14. "Do one thing each day that is just for you."
15. "Don't be a cheapskate."
16. "Forgive."
17. "Find your passion and live it."
18. "Most time things will figure themselves out."
19. "Choose the right parents."
20. "Have a pet. Life gets lonely sometimes. Pets are reminders of how we're all living things."
21. "I'm not saying you have to practice one religion or another, or not practice one religion or another... I'm just saying that you should figure out what you believe in and live it completely."
22. "Learn to adapt."
23. "Take time to mourn what you've lost."
24. "Keep going and never give up."
25. "Make yourself walk."
26. "I drink the faucet water."
27. "Don't just die all because you want to."

28. "Life is fun. It's all up to the person. Be satisfied. You don't have to be 'happy' all the time, you need to be satisfied."
29. "Love people. Find something to like about the person—it's there—because we're all just people."
30. "Get a great education. That is something that no one can take away from you."
31. "Think positive."
32. "Exercise every morning... I have a machine... it's a cross between a rowing machine and a bicycle... [I do] 150, 200 [rows] every morning. I won't leave my bedroom until I've done that."
33. "Be active. I do things my way, like skiing when I'm 100. Nobody else does that even if they have energy. And I try to eat pretty correctly and get exercise and fresh air and sunshine."
34. "If you're positive you can get through it OK. When you think negatively, you're putting poison on your body. Just smile. They say laughter is the best medicine there is."
35. "For years I would not take any medicines at all. I don't think they do much, and lots of times the doctor is using you as a guinea pig."
36. "Don't die too early."
37. "Just go ahead and do your thing no matter what."
38. "You can involve yourself in local problems. There are all sorts of things that have to be tended to in the world."
39. "Have lots of people in the house and lots of different kinds of people—young, old, black, white, people from all over the world. People have always energized me."
40. "Just keep going."
41. "I attribute my longevity to a great extent to walking, not being in the back of the car strapped down."
42. "I've done almost everything that I know of: ballet, I've done tai chi. I've done yoga. I walked 4 miles a day. I stretched and flexed. I wrote the book."
43. "I put my health down to whiskey and cigarettes. I only drink when I'm out, but my doctor said I wouldn't be alive without them. I'm still alive, and I can lift my elbows—it's great."
44. "We all remember how as children, when we were having fun, we often forgot to eat or sleep. I believe that we can keep that attitude as adults, too. It's best not to tire the body with too many rules such as lunchtime and bedtime."
45. "For breakfast I drink coffee, a glass of milk, and some orange juice with a tablespoon of olive oil in it. Olive oil is great for the arteries and keeps my skin healthy. Lunch is milk and a few cookies, or nothing when I am too busy to eat. I never get hungry because I focus on my work. Dinner is veggies, a bit of fish and rice, and, twice a week, 100 grams of lean meat."
46. "There is no need to ever retire, but if one must, it should be a lot later than 65."
47. "When a doctor recommends you take a test or have some surgery, ask whether the doctor would suggest that his or her spouse or children go through such a procedure. Contrary to popular belief, doctors can't cure everyone. So why cause unnecessary pain with surgery? I think music and animal therapy can help more than most doctors imagine."
48. "To stay healthy always, take the stairs and carry your own stuff. I take two stairs at a time, to get my muscles moving."
49. "My inspiration is Robert Browning's poem 'Abt Vogler.' My father used to read it to me. It encourages us to make big art, not small scribbles. It says to try to draw a circle so huge that there is no way we can finish it while we are alive. All we see is an arch; the rest is beyond our vision but it is there in the distance."
50. "Pain is mysterious, and having fun is the best way to forget it."
51. "Don't be crazy about amassing material things. Remember: you don't know when your number is up, and you can't take it with you to the next place."

52. "Science alone can't help or cure people."
53. "Find a role model and aim to achieve even more than they could ever do."
54. "It's wonderful to live long. Until one is 60 years old, it is easy to work for one's family and to achieve one's goals. But in our later years, we should strive to contribute to society. Since the age of 65, I have worked as a volunteer. I still put in 18 hours seven days a week and love every minute of it."
55. "This is some advice for the ladies. Don't marry an older man, marry a younger one."
56. "I try not to worry. I just try to live."
57. "I try to have enough trust and confidence in myself to deal with things as they come."
58. "I don't eat very much, but I always eat a fruit, a vegetable, and a little meat, and always make sure that I get sardine and salmon at least once or twice a week."
59. "For less than seven years I had a mortgage. I paid everything outright, and I've lived that way until today. That is the secret to longevity right there."
60. "Keep busy doing what you like."
61. "You gotta have good genes."
62. "You gotta be... lucky for 100 years."
63. "Try not to eat anything that's healthy. It's true. I eat whatever I want. The secret to longevity is ice cream."
64. "Quit while you're ahead."
65. "It's just as important to take care of your mind. I take two classes... and I've studied everything from anti-Semitism to current events."
66. "[Humor is] a life force, a way of surviving the difficulties of living."
67. "When you laugh at yourself, you prevent others from laughing at you."
68. "I think [people] have to be curious. They have to be interested in life outside their little aches and pains. They have to be excited about seeing new things, meeting new people, watching a new play—just passionate about life."
69. "I don't care what you're passionate about: maybe saving Dixie cup covers. But if you do it passionately, you're alive."
70. "Age is not a disease."
71. "Don't get hurt."
72. "Be honest. I've rarely lied. And when you are honest with people, it comes back to you, and they are honest with you. It's too much work keeping up with a lie. You don't need the extra stress."
73. "Keep an open mind, and things seem less strange."
74. "Always listen to the other person. You'll learn something. Try to sit back, because you will learn a lot more listening to others than telling them what you know."
75. "You have to love what you do. if you find a job you love, you will never have to work a day in your life."
76. "Take naps every day."
77. "You get one family, so stick with them. But it depends if these hardships are financial or emotional or other types. Stick it out. Some days are worse than others, and you have to be ok with that. The night is darkest before dawn."
78. "I try to take the time to look at and appreciate the smaller things that make this life beautiful. When I do that, time slows."
79. "Do something interesting every day; otherwise you disintegrate."
80. "Learning new things makes you happy and keeps your mind active."
81. "Sleep well, try not to worry, and enjoy good dreams."
82. "I participate in lots of activities. I play Bingo, do meditation and crafts, and attend fitness classes, like Zumba Gold for seniors, chair yoga, and sittersercise... I don't miss happy hour either! I drop in three times a week."

83. "Be lovable. I've lived a long life because there are so many people who love me."
84. "I take a drink of Scotch every day. And I feel great afterward."
85. "Keep kosher."
86. "I never drank, smoked, or fooled with the weeds, you know, that stuff. And I don't let anything upset me, especially traffic."
87. "I don't like stress. I can't stand arguing. If anybody is fussing, I'm gone. I like to be around positive people, people who lift you up not bring you down."
88. "Mind your own business, and don't eat junk food."
89. "Laughter keeps you healthy. You can survive by seeing the humor in everything. Thumb your nose at sadness; turn the tables on tragedy. You can't laugh and be angry, you can't laugh and feel sad, you can't laugh and feel envious."
90. "Look inside your soul and find your tools. We all have tools and have to live with the help of them. I have two tools: my words and my images. I used my typewriter, computer, and my cameras to fight injustice. Whenever I see a possibility of helping people who are in danger, I want to help them."
91. "Have a good appetite, lots of friends, and keep busy."
92. "Have a good wife, two scotches a night, and be easygoing."
93. "Never run out of responsibility; if you don't have one, find one. Find a cause and knock yourself out for it. It will enhance your brainpower, interest in life, and keep you alive longer. I'm alert because I work. Virtue is its own reward."
94. "It is very important to have a widespread curiosity about life."
95. "Keep yourself alert, active, and educated. Beat to your own drum."
96. "Don't smoke, don't drink, and don't retire."
97. "Take one day at a time, and go along with the tide."
98. "You have to be lucky, but I made the best of things when bad things happened. I also ate prunes every single day."
99. "Do what you have to do. Don't analyze it, just do it."
100. "Take it easy, enjoy life, what will be will be. Sleep well, you will wake up fine the next morning."







கைதடி, அரச முதியோர் இல்ல சர்வதேச முதியோர் வார விழாவில் 2018 ஒக்டோபர் 4ம் திகதிய சமூக சேவையாளர் கௌரவிப்பு நிகழ்வில் கௌரவிப்பினைப் பெற்றுக்கொண்ட இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகத்தின் தலைவர் திரு.க.கணேசமூர்த்தி, இணைச்செயலாளர்கள் திரு.வீ.ஸ்ரீசக்கிவேல், திரு.க.கமலசேகரம், பொருளாளர் திரு.எஸ்.செல்வரஞ்சன், திரு.ஆர்.சற்குணராஜா உடன் ஏனைய நிறுவனங்களின் கௌரவிக்கப்பட்ட சமூக சேவையாளர்களும்.





அமரர் உயர்திரு.சு.பரமநாதன்

தோற்றம்-21-06-1933 - மறைவு-11-12-2017

# நெஞ்சகலா நினைவுகளுடன்

எமது கல்கத்தன்

உபதலைவராக

பொருளாளராக

நிருவாக உறுப்பினராக

கல்கத்தை கட்டிக்காத்து வளர்ச்சிக்கு உன்று கோலாக

தகழ்ந்த

கிறைவடி சேர்ந்த



அமரர் பேராசிரியர்.  
உயர்திரு.வி.கே.சண்முகலிங்கம்

தோற்றம் 01-06-1935 - மறைவு 06-05-2018

அமரர் உயர்திரு.சு.பரமநாதன்

அமரர் பேராசிரியர்.

உயர்திரு.வி.கே.சண்முகலிங்கம்.

அமரர் உயர்திரு.வி.கந்தவேள்

ஆகியோரை



அமரர் உயர்திரு.வி.கந்தவேள்

தோற்றம் 03.02.1942 - மறைவு -29.09.2017

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்,  
வடமகாளை ஓய்வூதியர்கள், ஸ்தலியோர் சங்கங்களின்  
உறுப்பினர்களும், ஸ்தலியோர்களும் ஓய்வூதியர்களும்  
நலன்க்கும்பர்களும்

நினைவு உர்த்து அஞ்சி அயருடன்

நெடுவலை நினைவுடன்

அஞ்சிக்கின்றனர்



