



முதியோர்

7

மாதாந்த சஞ்சிகை - May-2018

Geriatrics வலைகிடு

Geriatrics Society of Sri Lanka - இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம் - ශ්‍රී ලංකා වැඩිහිටි සුභසාධක සංගමය
உடல்நலம், மருத்துவம், மனநலம், உளவியல், ஆன்மீகம், சுகவாழ்வு முறைமைகள், வழிகாட்டல்கள்-



புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேல்
Florence Nightingale

சர்வதேச தூதியர் தினம்

12-05-2018

தூதியக் கல்லூரி யாழ்ப்பாணம், யாழ்.சென்ஜோன்ஸ் அம்புலன்ஸ் யாழ் மாவட்ட முதியோர் கழகம், நலன்வீசம்பிகள் ஒன்றிணைந்து நடாத்தும்

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழக வெளியீடு .மே.2018

சர்வதேச தாதியர் தினம்



மே 12ஆம். 2018

தொகுப்பாசிரியர்
க.கமலசேகரம்

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்
தாதியக் கல்லூரி மாற்றப்பாடம், மாற்ற, சென்ஜோவ்ஸ் அம்புலன்ஸ்

அரசசேவை ஓய்வூதியர்களின் நம்பிக்கை நிதியம்
தெல்லிப்பளை கூட்டுறவு வைத்தியசாலை
வடமாகாண ஓய்வூதியர்கள், முதியோர் சங்கங்கள்,
நலன்விரும்பிகள் ஒன்றிணைந்த
அனுசரணைகளுடான வெளியீடு

அன்பளிப்பு ரூ.100.00

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்
Geriatrics Society of Sri Lanka
இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்

PRESIDENT

Mr.K.Kaneshamoorthy

Suthumalai Centre, Suthumalai, Manipay
Tph.. 077 6068656, 021 2255644

VICE-PRESIDENTS

Prof.V.K.Ganesalingam.

Tph.. 077 0423855,
BIOTEC, No.131/2, Palaly Road, Jaffna

Mr.S.Paramanathan

Tph.. 077 8608048, 021 2230909,
No.42, Palaly Road, Urumpirai.

Mr.V.Ponnambalam

No.15, Sivapiragasam Road,
VannarPannai, Jaffna.

Mr.A.Goopalakrishnan

82/23, Chetty Street, Nallur, Jaffna

Mr.S.Sripathy-

071 8224457
Neddillipay, Kondavil

JOINT SECRETARIES

Mr.V.Srisakthivel

Tph.. 077 8435771, 021 222 2797
No.45, Ambalavanar Veethy, Athiyady, Jaffna

Mr.K.Kamalasekaram

kamalamnet@gmail.com,
Tph.. 077 6636596, 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, 1st Cross Street, Jaffna.
& Station Road,, Kokkuvil..

COMMITTEE MEMBERS

Mr.R.Satkunarajah 077 5842463

Mr. S.Pathmanathan- 0776589642

Mr. E.Pathmanesan- 077 5811172

Mr. M.Subramaniam 021 2212336

Mr. N.Namasivayam 077 8694390

Mr. V.Sriskantharajah- 077 5803991

Mr.S.Ganeshalingham 0212217863

Mr.S.Subramaniam 0776155930

Mr.A.A.Reginald 0721866297

Mrs.Janani.Vairavanathan 0778285215

HONY. CONSULTANTS

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.SL)

Editor & Joint Secretary

Mr.K.Kamalasekaram



சர்வதேச தாதியர் தினம்

முதியோர் மாதாந்த ஒன்றுகூடல்



இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழக வடமாகாண அமையம் மாதாந்தம் முதியோர்களுக்கான ஒன்றுகூடலில் முதியோர்களுக்கான விழிப்புணர்வை வளர்த்து வரும் திட்டத்தில் இம்மாதம் சர்வதேச தாதியர் தினம் பற்றியும் தாதியர் சேவை மகிமையையும் நினைவுகூர முதியோர் கழகம் விளைகின்றது.

செய்யாமல் செய்த உதவிக்கு வையகமும்

வானகமும் ஆற்றல் அரிது"

எனும் குறளிற்கிணங்க தாதியர்கள் உணர்வோடு ஒன்றி ஆற்றும் சேவை மகிமையையும் நினைவு கூர்ந்து மெச்சத்தக்கதே.

ஒரு மருத்துவமனையில் இன்றியமையாத ஊழியர்கள் 'தாதியர்கள்' என்பது எல்லோரும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய ஒரு விடயமாகும்.சர்வதேச செவிலியர் அமைப்பு சர்வதேச தாதியர் தினத்தை 1965 ஆம் ஆண்டிலிருந்து நினைவுகூருகிறது.

1953 இல் ஐக்கிய அமெரிக்காவின் அரசு சுகாதார திணைக்களத்தைச் சேர்ந்த அதிகாரியான டொர்த்தி சதர்லாண்ட் என்பவர் இத்தினத்தை செவிலியர் தினமாக அறிவிக்க வேண்டுமென விடுத்த அழைப்பை அன்றைய ஜனாதிபதி ஐசன்ஹோவர் நிராகரித்துள்ளார்.

இருப்பினும் 1965 ஆம் ஆண்டிலிருந்து நவீன தாதியியல் முறையை உருவாக்கிய இத்தாலியைச் சேர்ந்த புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேலின் பிறந்தநாளான மே 12 ஆம் நாளை சர்வதேச தாதியர் தினமாக கொண்டாட முடிவு செய்தனர்.

இங்கிலாந்தில் 1854 ஆம் ஆண்டு நடைபெற்ற கிரிமியன் போரில் காயமடைந்த இராணுவ வீரர்களை பொறுமையுடன் இரவுப் பொழுதிலும் விளக்கேந்திப் பராமரித்து தாதியர் சேவைக்கு சிறந்த இலக்கணமாகத் திகழ்ந்தவர் இவர். இதனால் தான் "விளக்கேந்திய பெருமாட்டி" எனும் சிறப்பையும் பெறுகிறார்.

இங்கிலாந்தில் ஆண்டுதோறும் மே 12 ஆம் நாளில் லண்டனிலுள்ள வெஸ்ட்மினிஸ்டர் அபேயில் இந்நாள் சம்பிரதாயபூர்வமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது.

அங்குள்ள தாதிகள் மூலம் மாளிகையில் உள்ள விளக்கு ஏற்றப்பட்டு அங்கு வருகை தரும் செவிலியர்கள் ஒவ்வொருவராலும் கைமாறப்பட்டு பின்னர் அது அங்குள்ள உயர் பீடத்தில் வைக்கப்படும். இந்நிகழ்வானது ஒரு செவிலியரிலிருந்து மற்றொருவருக்கு தமது அறிவு பரிமாறப்படுவதைக் குறிப்பதாகக் கருதப்படுகிறது. மனித சமூகத்துக்கான தாதியாரின் சேவையை இலகுவாக மதிப்பிட்டுவிட முடியாது.

சாதாரண ஒரு வைத்திய சேவைகளிலிருந்து யுத்த காலத்தின் போதும் அவசர சேவைகள் வரை மனிதர்களின் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் இவர்களது சேவைகள் உலகெங்கும் வியாபித்துக் காணப்படுகின்றது. பக்குவமாகவும், அதேநேரம் பொறுப்புள்ள முறையிலும் பொறுமையாகவும் இன்முகத்துடனும் அருவருப்பு பாராமல் இவர்கள் நோயாளிகளுக்கு ஆற்றும் தொண்டு சிறப்பானதே.



எனவே இம்மாதம் தாதியர்களின் சிறப்பை நினைவு கூர வேண்டியது முதியோர்களின் கட்டாயக் கடமையாகும்.

க.கமலசேகரம்.

பத்திராதிபர்.



முதியோர் சுகாதாரம்

க.கணேசமூர்த்தி

தலைவர் இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்



முதியோர் சதவீதம்

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.

2021ம் ஆண்டளவில் உலக சனத்தொகையில் ஏறத்தாள கால் பங்கினர் (23%) 60 வயதிற்கு மேற்பட்டோராய் இருப்பர் என எதிர்வு கூறப்பட்டுள்ளது. இலங்கையில் ஒருவரது வாழ்நாட்காலம் சராசரியாக 72வயதை அண்மித்துக் காணப்படுகின்றது. இதிலும் முக்கியமாக ஒருவர் 65 வயதைக் கடப்பாராயின் அவர் 70 வயதிற்கு மேல் வாழக்கூடிய சூழ்நிலையே தற்போது உள்ளது.

முதியோர் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள்

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 65வயதிற்குள் இறப்போரை நோக்கும் போது அவர்கள் உயர் இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு, கொலஸ்டரோல் அதிகரிப்பு போன்ற நோய்களினால் தாக்குண்டு இறப்பவர்களே அதிகமாயுள்ளனர்.

இத்தகைய கட்டத்தினை தாண்டி 65வயதிற்கு மேல் வாழ்பவர்கள் இத்தகைய நோய்களின் வேறு தாக்கங்களை எதிர் நோக்குகின்றனர். பாரிசுவாதம் இதற்கு நல்ல உதாரணமாகும். மேலும் புற்று நோய் போன்றவையும் ஏனைய நீண்ட நாள் நோய்களான நீரிழிவு, தொய்வு போன்றவற்றாலும் தாக்கமுறுகின்றனர். வைத்தியசாலைகளில் விசேட கிளினிக்குகளில் சிகிச்சை பெற வரும் நோயாளரில் காணப்படும் வயதானோரின் எண்ணிக்கைகளை கொண்டே இதனை மதிப்பிடலாம். அத்துடன் உடலின் மூளை நரம்புமண்டலத் தேய்மானங்களால் ஏற்படும் நோய் நிலைகள் (உதாரணம் PARKINSON'S, DEMENTIA) மற்றும் என்பு, 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 அவதியுறுகின்றனர். மேலும் மலம் மற்றும் சிறுநீர் தங்களை அறியாமலே கழிக்கும் நிலை, பெண்களில் கருப்பை கீழிறக்கம் போன்றன, உணவு உட்கொள்ளலில் மந்த நிலை ஆகியவற்றாலும் பாதிப்படைகின்றனர்.

முதியோர் புனர்வாழ்வு

இத்தகையோருக்கு சிகிச்சைகள் மட்டுமல்லாது, தகுந்த கவனிப்பும் புனர்வாழ்வும் அவசியமாகின்றது. அதாவது புனர்வாழ்வு மற்றும் தகுந்த கவனிப்பினை வழங்க இள வயதினர் தேவைப்படுகின்றனர். இவற்றினை வழங்கத்தக்கதாக தகுந்த வசதிகளுடன் கூடிய இடங்கள் அவசியம். இவற்றினை மேற்கொள்ளுவதற்கு வேண்டியதாக பொருளாதாரம் அவசியமாகின்றது. இத்தகையதொரு பொருளாதார நிலையில் எமது முதியோர்கள் உள்ளனரா என்றால் இல்லை என்றே பதில் கிடைக்கும். முதியோர்க்கு தேவையான சிகிச்சைகள் வழங்கத்தக்கதான அமைப்புக்கள் எமது வைத்தியசாலைகளில் உள்ளனவா என்றால் இல்லை என்ற பதிலே விடையாகும். எமது முதியோர் இல்லங்கள் இத்தகைய வசதிகளைக்

கொண்டுள்ளனவா என்றால் ஒரு சில இல்லங்களைத் தவிர ஏனையவை இத்தகைய நிலையில் இல்லை என்பதே பதிலாகும்.

முதியோராகிய தங்கள் பெற்றோரை கவனிக்க வேண்டியது பிள்ளைகளின் கடமை என்பது உண்மையே. ஆனால் பிள்ளைகளுக்கு அவ்வாறாகக் கவனிப்பதற்கு எந்தளவிற்கு வசதி வாய்ப்பு இன்றைய சூழ்நிலையில் உள்ளது என்பது விவாதத்திற்கு உரியது.

பிள்ளைகள் எனும் போது அவர்களும் 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவராகவே உள்ளனர். அவர்களது தொழிற்துறைகள், அவர்களது பிள்ளைகளின் கல்வி மற்றும் ஏனைய பொறுப்புக்களை நிறைவேற்ற வேண்டிய தேவை போன்றவற்றுடன் தற்போதைய காலகட்டத்தில் உள்ள வாழ்க்கை முறைமையினால் தாங்களே உயர் இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரோல், நீரிழிவு மற்றும் ஏனைய நோய்களினால் தாக்கமுற்று வைத்தியம் செய்பவர்களாகவும் உள்ளனர்.

இத்தகையோர் எந்த அளவிற்கு தங்கள் பெற்றோரை பராமரிக்க, புனர்வாழ்வு அளிக்க முடியும் என்பது ஏற்கனவே கூறியபடி விவாதத்திற்குரியது. மேலும் தற்போது 40 – 50 வயதிற்கு உட்பட்டோர் இன்னும் 15 வருடங்களில் முதியோராய் விடுவர். தங்கள் பெற்றோர் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்கவிருப்போரின் எண்ணிக்கை மொத்த சனத்தொகையில் ¼ பங்கினரை எட்டிவிடும்.

தீர்வுகள்

இம் முக்கிய பிரச்சினைக்கு தீர்வு என்ன? மேலைநாடுகளில் முதியோர் மருத்துவம் (GERIATRICS) தனியானதொரு துறையாக அங்கீகரிக்கப்பட்டு அதற்கான நடைமுறைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. வைத்தியசாலைகளில் வேறாக உள்ளக வார்ட்டுக்கள், வெளி நோயாளர் சாய்சாலை பிரிவுகள் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளன. முதியோர் இல்லங்களில் தகுந்த வசதிகள் உள்ளன.

எமது நாட்டிலும் முதியோரின் அதிகரிக்கும் வீதத்தினை கருத்தில் கொண்டு முதியோர் கவனிப்பு திட்டமிடப்படல் வேண்டும். தற்போது உயர் பதவிகளை வகித்து இடங்களை இட்டு அமல் நடாத்தக்கூடிய அதிகாரங்கொண்டோரும் இன்னும் ஓரிரு சகாப்தங்களில் முதியோராகி விடுவர். ஆகையால் தற்போதே திட்டமிடப்படுவது சிறந்தது. வைத்திய சாலைகளில் முதியோர்க்காக கவனிப்பிற்கு தனியாக கட்டமைப்புகள் ஏற்படுத்தப்பட வேண்டியது அவசியமானதாகும். அத்தோடு முதியோராகும் போது தங்கள் பிள்ளைகள் உட்பட ஏனையோர்க்கு பாரமாக இல்லாமல் இருக்கத்தக்கதாக பொருளாதார பலம் கொண்டிருத்தலும் அவசியமானது. அத்தோடு நடுத்தர வயதிலிருந்தே தகுந்த வாழ்க்கை முறைமையைக் கடைப்பிடித்து உணவுப்பழக்கவழக்கங்களில் கவனம், தேகாப்பியாசம், யோகாசனம், நற்சிந்தனைகளுடன் கூடிய வாழ்க்கை, சமூக சேவைகள் போன்றவற்றில் கவனத்தை செலுத்தி நோய் தவிர்ந்து வாழ்வுதலும் உகந்த விளைவைத் தரும். மேலும் முதியோர் இல்லங்கள் முதியோரைப் பராமரிக்கும் வசதிகளைக் கொண்டதாக அமைக்கப்படவும் திட்டமிடப்படல் அவசியமானது.

நாட்டிற்காகவும், குடும்பத்திற்காகவும் உழைத்து உடல் தளர்ந்து முதியோரானோர் தங்கள் வாழ்க்கையின் முதுமைப் பருவத்தில் உடல், உள, சமூக நலனுடன் தங்கள் வாழ்நாளின் இறுதிக்காலத்தைக் கழிக்கத்தக்கதான தகுந்த நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள இன்றைய நாளில் எமது தலையாய தேவையாகும். எமது வருங்காலத்தை பொறுத்தவரை இவ்விடயம் மிகவும் முக்கியமானது.





முதியோர்களை மதிப்போம்

திரு.வீ.ஸ்ரீசக்திவேல்.

இணைச்செயலாளர், இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்
தலைவர், பகிரங்க சேவைகள் ஓய்வூதியர் நம்பிக்கை நிதியம், தலைவர் அறவழி.

அன்னையின் வயிற்றில் கருவுற்றது முதல் மரணமெய்தும் வரை பல பராயங்கள் மனிதனுக்குள்ளே. சிசு, குழந்தை, சிறுவன், பதின்மன், இளைஞன், வாலிபன், வயோதிபன் என அப்பருவங்கள் அடையாளப்படுத்தப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு பராயமும் ஏதோ ஒரு வகையில் முக்கியம் பெறுகின்றது.

தன் வயதை ஒத்த வயதுடையவர்கள் இருப்பது போல் தன்னை விட வயதில் இளையவர்கள், மூத்தவர்கள் இருப்பது மனித வாழ்வில் இயல்பானது. ஒரே காலத்தவர்கள், இளையவர்களுடன் நடந்துகொள்ளும் முறையை நெறிப்படுத்திய மூத்தவர்களுடன் நடந்துகொள்ளும் முறையையும் நெறிப்படுத்தியுள்ளது.

மூத்தவர்களை கண்ணியமாக நடத்த வேண்டும். அவர்களுடன் மட்டு மரியாதையுடன் நடந்துகொள்ள வேண்டும். "நமது சிறுவருக்கு கருணை காட்டாத, நமது பெரியவரைக் கண்ணியப்படுத்தாதவர் நம்மைச் சேர்ந்தவரல்லர்".

மூத்தவர்களுக்கு முதன்மை வழங்குவதும் முக்கியமானது. அவர்களை முந்திக்கொண்டு பேசுவது, செயற்படுவது எல்லாம் மரியாதையற்றது, மட்டரகமானது, தலை இருக்க வாலாடுவதாகும். ஒரு தடவை ஒரு பெரியவரைக் சந்திக்க வந்த ஒரு குழு உரையாட ஆரம்பிக்கையில் அதிலிருந்த இளையவர் ஒருவர் பேச்சை துவக்கினார். அப்பொழுது பெரியவர் 'மூத்தவரை முதன்மைப்படுத்துக!' எனக் கூறி மூத்தவரை முற்படுத்தும் விழுமிய ஒழுக்கத்தைப் போதித்தார்கள்.

மூத்தவர்களைக் கனம் பண்ணுவது போல முதியவர்களையும் கனப்படுத்த வேண்டியது கட்டாயம். முதுமை மதிக்கப்பட வேண்டியது, கௌரவப்படுத்தப்பட வேண்டியது, முதியவரைக் கண்ணியப்படுத்துவது கண்ணியப்படுத்துவதாகும்.

முதியவர்கள் வாலிபர்களை விட வயதில், அறிவில், அனுபவத்தில், இபாதத்தில் மேலோங்கியிருந்த போதிலும், அவை அனைத்தையும் விட அவர்களின் வயதும் நரையும் அதீதமாக கவனத்திற்கொள்ளப்பட வேண்டும். முதியோரின் அறிவு, அனுபவத்தை மதித்துக்கொண்டு அவற்றின் மூலம் இளைஞர்கள் பயன்பெறுகின்ற அதேவேளை அவர்களின் வயதை, நரையை மறந்துவிடக்கூடாது.

அறுபதைத் தாண்டி நரை திரையுடன் விருத்தாப்பிய பருவத்தை அடைந்தவரிடம் தளர்வு தானாகவே குடிகொள்ளும். எண்ணம், நினைவு, சிந்தனை, பேச்சு, செயல் என எல்லாமே தளர்ச்சி காணும். அவர் இளந்தாரியாக இருந்தபோது அவரிடமிருந்த வேகம், தெம்பு, சுறுசுறுப்பு, திடவுறுதி, திராணி, வீரம், வீச்சு, கம்பீரம் என்பன குன்றிப் போய் விடும்.

பொதுவில் உடல், உள தளர்வு, வயோதிபத்துடன் வயது ஏற ஏற சிறுபிள்ளைத்தனமும் மெல்ல மெல்ல வந்து சேரும். இதனை இரண்டாவது சிறு பராயம் என்பர். இனி என்ன! எல்லாவற்றிலும் விடாப்பிடியாக இருப்பர். இவை யாவற்றையும் கருத்திற்கொண்டுதான் முதுமைக்கு இவ்வளவு முக்கியத்துவம் வழங்குகிறது.

பெற்றோருடன் கண்ணியமாக, மரியாதையாக நடந்துகொள்ள வேண்டுமென சொல்ல விழைந்த வல்லவன் "அவ்விருவரில் (தாய், தந்தை) ஒருவரோ அல்லது அவ்விருவருமோ உம்மிடத்தில் திண்ணமாக முதுமையை அடைந்து விட்டால் வெறுப்பு, சலிப்பை வெளிப்படுத்தும் வார்த்தையை அவ்விருவருக்கும் நீர் சொல்ல வேண்டாம்! அவ்விருவரையும் நீர் விரட்டி விடவும் வேண்டாம்! மேலும் அவ்விருவருக்கும் நீர் கண்ணியமான சொல்லைக் கூறுவீராக!

இன்னும் கருணை நிமித்தம் பணிவு இறக்கையை அவ்விருவருக்கும் நீர் தாழ்த்துவீராக! எனது இரட்சகா! நான் சிறுவனாக இருந்த வேளை என்னை அவ்விருவரும் வளர்த்தது போல் அவ்விருவருக்கும் நீ கருணை காட்டுவாயாக! எனவும் நீர் கூறுவீராக என்கிறான் இறைவன்.

அப்படியாயின் பெற்றோரின் விருத்தாப்பிய பராயத்தில்தான் பிள்ளைகளுக்கு இந்த ஏவல்களும், விலக்கல்களும் என்பது தானே அர்த்தம். இல்லை, அவை எல்லாக் காலங்களிலும்தான். என்றாலும் அவர்களின் வயோதிப பருவத்தில் இவை மிக மிக தேவையானவை என்பதை உணர்த்திடவே இவ்வாறு இறைவன் சொல்லி வைத்தான்.

ஒரு காலம் இருந்தது. இளையவர்கள் மூத்தோரையும் முதியோரையும் நன்கு மதித்தனர். அவர்களின் சொல், பேச்சு கேட்டு நடந்தனர். அவர்களின் ஆலோசனைகளைப் பெற்றியங்கினர்.

தலைமுறை இடைவெளி இருக்கவில்லை. ஆனால் நிலைமை இன்று தலைகீழாகிப் போயிற்று. மூப்பை, முதுமையை மதித்து வந்த உன்னத பாரம்பரியம் கொண்ட சமூகம் நாம். மீண்டும் இவ்வயர்ந்த பண்பாட்டை நமக்குள் வரவழைத்து, நிலை நிறுத்துவோம்!

சர்வதேச தாதியர் தினம்

திருமதி.சாந்தி.இராஜகுலசேகரம்

தாதிய விசேடத்ர போதனாசிரியர் தாதியக் கல்லூரி, யாழ்ப்பாணம்



வெள்ளைச் சீருடை என்றாலே சேவையின் அடையாளமாய், தாதியர்கள் தான் நினைவுக்கு வருவர். பொறுமையும், சகிப்புத் தன்மையும் இப்பணியின் இருகண்கள். உலகளாவிய ரீதியில் ஒவ்வொரு மே 12ம் திகதியும் சர்வதேச தாதியர் தினமாகக் கொண்டாடப்பட்டு வருகின்றது.

தாதியர்கள் சமூகத்திற்கு ஆற்றும் பங்களிப்பும் அவர்களின் சேவைத் தியாகங்களையும் சிறப்பாக நினைவுகூர இத்தினம் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளது. சர்வதேச தாதியர்கள் அமைப்பு (International Council of Nurses) இத்தினத்தை 1965ஆம் ஆண்டிலிருந்து நினைவுகூருகிறது.

1953இல் ஐக்கிய அமெரிக்காவின் அரசு சுகாதாரத் திணைக்களத்தைச் சேர்ந்த அதிகாரியான டொரத்தி சதர்லாண்ட் (Dorothy Sutherland) என்பவர் இத்தினத்தை தாதியர் தினமாக அறிவிக்க வேண்டுமென விடுத்த அழைப்பை அன்றைய ஜனாதிபதி ஐசன்ஹோவர் நிராகரித்துள்ளார். இருப்பினும் 1965ஆம் ஆண்டிலிருந்து நவீன தாதியியல் முறையை உருவாக்கிய இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேல் அவர்களின் பிறந்த நாளான மே 12ஆம் நாளை சிறப்பாக நினைவுகூர முடிவு செய்யப்பட்டது.

இங்கிலாந்தில் ஆண்டுதோறும் மே 12ஆம் நாளில் லண்டனில் உள்ள வெஸ்ட்மின்ஸ்டர் அபேயில் (Westminster Abbey) சம்பிரதாயபூவமாக இந்நாள் கொண்டாடப்படுகிறது. இங்குள்ள தாதியர்கள் மூலம் மாளிகையில் உள்ள விளக்கு ஏற்றப்பட்டு அங்கு வருகைதரும் தாதியர்கள் ஒவ்வொருவராலும் கைமாறப்பட்டு பின்னர் அது அங்குள்ள உயர்பீடத்தில் வைக்கப்படும்.

இது ஒரு தாதியரில் இருந்து மற்றொருவருக்கு தமது அறிவைப் பரிமாறப்படுவதைக் குறிப்பதாகக் கருதப்படுகிறது. அதேநேரம், 1974 ஆம் ஆண்டிலிருந்து ஐக்கிய அமெரிக்காவிலும் கனடாவிலும் மே 9 முதல் மே 15 வரை தாதியர் வாரம் கொண்டாடப்படுகிறது. ஒரு மருத்துவமனையின் இன்றியமையாத ஊழியர்கள் "தாதியர்கள்" என்பது எல்லோரும் ஒத்துக்கொள்ளும் ஒரு விஷயம். "தாதியர்கள்" உலக அரங்கில் அங்கீகரிக்கப்படுகிறார்கள். இன்றைய மனித சமூகத்துக்கான தாதிமாரின் சேவையை இலகுவாக மதிப்பிட்டுவிட முடியாது.

சாதாரண வைத்திய சேவைகளிலிருந்து யுத்தகால வைத்தியசேவைகள் வரை ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் இவர்களது சேவைகள் வியாபித்துக் காணப்படுகின்றது. பக்குவமாகவும் அதேநேரம், பொறுப்புள்ள முறையிலும் மனித அசிங்கங்களைக்கூட கவனத்திற் கொள்ளாமல் உணர்வோடு உரசி இவர்கள் ஆற்றும் சேவை மெச்சத்தக்கதே. இந்த அடிப்படையில் இவர்களின் சேவைகளை மனித சமூகம் நினைவுகூர வேண்டியது சமூகத்தின் ஒரு கட்டாயக் கடமையாகவும் உள்ளது.

மறுபுறமாக 'தாதியார்தினம்' என்று வரும்போது நவீன தாதியியல் முறையை உருவாக்கிய இங்கிலாந்துத் தாதியான புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேலை (Florence Nightingale, மே 12, 1820 - ஆகஸ்ட் 13, 1910) நினைவுகூராமல் இருக்க முடியாது. தாதித்தொழிலின் புனிதத்துவத்தை உணர்த்திய இவர் போரில் காயம்பட்ட வீரர்களுக்கு ஓய்வின்றி மருந்திட்டு சேவை செய்தார்.

தாதிகளுக்கான பயிற்சிப் பள்ளியையும் இவரே முதலில் ஆரம்பித்தார். 'விளக்கேந்திய சீமாட்டி', 'கை விளக்கேந்திய காரிகை' (The Lady with the Lamp) என்று அனைவராலும் போற்றப்பட்ட இவர் ஒரு எழுத்தாளரும், புள்ளி விபரவியலாளரும் ஆவார். பிரித்தானியாவில் செல்வச் செழிப்புமிக்க உயர்குடிக்குடும்பமொன்றைச் சேர்ந்த இவர், இத்தாலி, புளோரன்ஸ் நகரில் பிறந்தார். இவர் பிறந்த இடத்தின் பெயரைத்தழுவி இவருக்குப் பெயரிட்டார்கள்.

இவரின் தந்தை வில்லியம் எட்வர்ட் நைட்டிங்கேல் (1789-1880), தாயார் பிரான்செஸ் நைட்டிங்கேல் (முன்னர் ஸ்மித்) (1794-1875). புளோரன்ஸின் தாய்வழிப் பாட்டனான வில்லியம் சிமித் அடிமை முறை ஒழிப்புக்காக வாதாடியவராவார். 'எம்ப்லீ பார்க்' இது புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேலின் குடும்ப வசிப்பிடமாகும். சிறுவயதில் கணிதத்தில் திறமையுள்ளவராயிருந்த இவர் தனது தந்தையாரின் கற்பித்தலில் அப்பாடத்தில் வல்லவாரானார்.

குறிப்பாகத் புள்ளிவிபரவியலில் ஆர்வமுள்ளவராக இருந்த இவர், தனது ஆய்வறிக்கைகளில் புள்ளி விபரங்களை அதிகளவில் பயன்படுத்தினார். தரவுகளை வரைபடமாக்கி அளிப்பதில் முன்னோடியாகத் திகழ்ந்தார். பலவிதமான

வரைபுகளை உருவாக்கி அவற்றின் மூலம் தரவுகளை வகைப்படுத்தி அறிக்கைகளில் பயன்படுத்தினார்.

இந்தியாவின் கிராமப்புறங்களின் சுகாதாரம் பற்றிய விரிவான ஆய்வை மேற்கொண்ட புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேல் சீர்திருத்தப்பட்ட மருத்துவ மற்றும் கிராம கவனிப்புச் சேவைகளை நடைமுறைப் படுத்துவதிலும் முக்கியமானவராய் இருந்தார். 1858 இல் பதவியேற்றதன் மூல அரசு புள்ளிவிபரவியல் கழகத்தின் தலைமைப் பொறுப்பேற்ற முதல் பெண்மணியானார். அதேபோல இவர் ஒரு எழுத்தாளருமாவார். ஒரு கிறிஸ்தவரான இவர் தனக்கு 'இறைவனால் விதிக்கப்பட்ட பணியாகவே' தாதியர் சேவையை உணர்ந்து மேற்கொண்டார். 1837 ஆம் ஆண்டில் அவருக்கு ஏற்பட்ட இந்த உணர்வு அவரது வாழ்நாள் முழுதும் நீடித்தது. பெற்றோரின், எதிர்ப்புக்கும் மத்தியில், தாதியர் சேவையில் ஈடுபடவேண்டும் என்னும் தனது முடிவை புளோரன்ஸ் 1845 ஆம் ஆண்டு அறிவித்தார்.

இதையடுத்து தன் வாழ்நாளையே தாதிச் சேவையில் இவர் இணைத்துக் கொண்டமை இவரது உள் விருப்பையும், அவரது காலத்தைய பெண்ணுக்குரிய எதிர்பார்ப்புகளை முறியடிப்பதற்கான அடையாளப்படுத்தலாகவும் கொள்ளப்படுகின்றது. அக்காலத்தில் தாதியர் சேவை ஒரு மதிப்புள்ள பணியாகக் கருதப்படவில்லை. வறிய குடும்பங்களைச் சேர்ந்த பெண்களே இப்பணியில் ஈடுபட்டு வந்தனர். அக்காலத்தில் தாதியர் சமையல் வேலையாட்களாகவும் உயர்குடும்பங்களில் வேலை செய்யவேண்டி இருந்தது.

புளோரன்ஸ் வறியவர்கள் மீதும், இயலாதவர் மீதும் அக்கறை கொண்டிருந்தார். 1844 ஆம் ஆண்டு டிசம்பரில், இலண்டனிலிருந்த ஆதரவற்றோர் விடுதியொன்றில் வறியவர் ஒருவர் இறந்தது பெரும் பிரச்சினையாக உருவெடுத்தது. இதனைத் தொடர்ந்து புளோரன்ஸ், ஆதரவற்றோர் விடுதிகளில் மருத்துவ வசதிகளை மேம்படுத்த வேண்டும் என்பதற்காக முன்னணியில் நின்று வாதாடினார். அக்காலத்தில் வறியோர் சட்டம் தொடர்பான சபையின் தலைவராக இருந்த சார்லஸ் வில்லியர்ஸ் என்பவரின் ஒத்துழைப்பையும் அவர் பெற்றுக்கொண்டார். இது வறியோர் சட்டத்தில் சீர்திருத்தம் கோருவதில் அவரை ஈடுபடுத்தியதுடன், மருத்துவ வசதிகளின் வழங்கலுக்கும் அப்பால் அவரது ஈடுபாட்டை விரிவாக்கியது.

1846 ஆம் ஆண்டில் இவர் ஜேர்மனி சென்றார். அங்கு கெய்சர்ஸ்வர்த் மருத்துவமனையில் நோயாளிகளுக்குக் வழங்கப்படும் கவனிப்புகளும், மருத்துவச் சேவைகளும் இவரை மிகவும் கவர்ந்தன. 1851 ஆம் ஆண்டில் தொடர்ச்சியாக 4 மாதங்களாக ஜேர்மனியில் கெய்சர்ஸ்வர்த் மருத்துவமனையில் இவர் தீவிரப் பயிற்சியைப் பெற்றார். தாதியர் சேவையில் முழுமையாகத் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்வதிலிருந்து திருமணம் தடை செய்யும் எனக் கருதி ரிச்சர்ட் மொங்க்டன் மில்ன்ஸ் எனும் அரசியல்வாதியுடனான தனது உறவை முறித்துக் கொண்டார்.

பின்னாளில்- சிறந்த அரசியல் வாதியும், போர்ச் செயலராகப் பணியாற்றியவருமான சிட்னி ஹேர்பேர்ட் என்பவரை ரோமில் சந்தித்து அவர்பால் ஈர்க்கப்பட்டார். சிட்னி ஹேர்பேர்ட் ஏற்கெனவே மணமானவர். எனினும் இருவரும் வாழ்நாள் முழுதும் நெருங்கிய நண்பர்களாகத் திகழ்ந்தனர். கிரீமியாவில் நைட்டிங்கேல் ஆற்றிய பணிகளுக்கும், பொதுவாக அவரது துறையில் ஆற்றிய பணிகளுக்கும், ஹேர்பேட் வசதிகள் செய்து கொடுத்ததுடன் ஊக்கமும் கொடுத்து வந்தார். புளோரன்சும் ஹேர்பேட்டின் அரசியல் பணிகளுக்கு ஆலோசனை வழங்கி வந்தார் எனக் கூறப்படுகின்றது.

ரஷ்யப் பேரரசிற்கும், பிரான்ஸ் - ஐக்கிய இராச்சிய மற்றும் ஒட்டோமான் பேரசுப்படைக் கூட்டணிக்குமிடையே 1854 - 1856ம் ஆண்டு நடந்த கிரிமியன் போரில் தனது மருத்துவப் பங்களிப்பின் மூலம் புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேல் புகழ் பெற்றவரானார். இந்த யுத்தத்தின்போது வெளிச்சுகாதார விடயங்களில் இவர் கூடிய கரிசனை காட்டினார். மேலும், மருந்துத் தட்டுப்பாடும், குறையூட்டமும் அதிக பணியுமே நோயாளிகளான வீரர்களின் இறப்புக்குக் காரணமென புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேல் கருதினார்.

இந்தப் போர் அனுபவம் அவரது பிற்கால வாழ்வில் சுகாதாரமான சூழலைப் பேணலின் முக்கியத்துவத்தை அவர் எடுத்துரைப்பதில் பெரும்பங்கை வகித்தது. பிரித்தானியாவில் இருந்த இராணுவ மற்றும் பொது மருத்துவமனைகளில் கவனிப்பையும், சூழலையும் மேம்படுத்த வேண்டுமென்று நைட்டிங்கேல் வாதாடி வந்தார். மருத்துவ வசதிகளுக்கும், சுகாதார நுட்பங்களுக்கும் இடையிலான தொடர்புகள் குறித்த மருத்துவமனைகள் பற்றிய குறிப்புக்கள் (Notes on Hospitals), அக்காலத்தில் தாதியர்களுக்கான மிகச் சிறந்த பாடநூலாகக் கருதப்பட்ட தாதியர் பணி பற்றிய குறிப்புக்கள் (Notes on Nursing),



"உடல்நலத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் விடயங்கள்" (Notes on Matters Affecting the Health),"பிரித்தானிய இராணுவத்தின் மருத்துவமனை நிர்வாகமும், செயல் திறனும் (Efficiency and Hospital Administration of the British Army) என்பவை நைட்டிங்கேல் எழுதிய புகழ் பெற்ற நூல்களுள் சில. போரிலிருந்து நாடு திரும்பிய புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேல் சாதனைப் பெண்மணியாக வரவேற்கப்பட்டார்.

விக்டோரியா அரசிக்கு அடுத்தபடியாக மிகவும் அறியப்பட்ட பெண்ணாக 'பிபிசி'யினால் இனங்காட்டப்பட்டார். விக்டோரியா அரசியின் வேண்டுகோளை ஏற்று படைவீரர்களின் உடல்நலன் குறித்த அரசு ஆணைக்குழுவை அமைப்பதிலும் அவ்வாணைக்குழுவிற்குத் தேவையான அறிக்கைகள் ஆயத்தப்படுத்தி வழங்குவதிலும் ஈடுபட்டார். அத்துடன், அரசாணைக்குழுவிற்கு இவர் சமர்ப்பித்த அறிக்கையில் படை வீரர்களின் இறப்புக்கு படைவீரர்களின் வாழ்க்கைத் தராதரம் மற்றும் சுகாதாரமான சூழல் கீழ்மட்டத்திலிருப்பதுவும் முக்கிய காரணமென எடுத்துரைத்தார். பெண்ணாகையால் இவ்வாணைக்குழுவிற்குத் தலைமை தாங்க இவருக்கு அனுமதி இருக்கவில்லை. சிட்னி ஹெர்பேர்ட் தலைமைப் பொறுப்பேற்றுக் கொண்டார். அறிக்கையில் குறிப்பிட்ட சீர்திருத்தங்களை நடைமுறைப்படுத்துவதில் புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேல் முன்னின்று செயலாற்றினார். மேற்குறித்த ஆணைக்குழுவின் செயற்பாட்டின் மூலம் படை வீரர்களது மருத்துவ கவனிப்பு மாற்றம் பெற்றதுடன் இராணுவத்தினருக்கான மருத்துவப் பாடசாலையும் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

தாதியர் சேவையை நிறுவி அதை முன்னேற்றும் பணியிலேயே அவர் தனது வாழ்நாளைக் கழித்தார். மருத்துவமனைத் திட்டமிடலிலும் இவரது கருத்துக்கள் முன்னோடிகளாக இருந்ததுடன் இங்கிலாந்தின் பிற பகுதிகளிலும் ஏனைய நாடுகளிலும் அவை முன்னெடுத்துச் செல்லப்பட்டன. 1869ல் எலிசபெத் பிளாக்வெல் என்பவருடன் இணைந்து பெண்களுக்கான மருத்துவ கல்லூரியொன்றையும் இவர் தோற்றுவித்தார். 1882 ஆம் ஆண்டளவில் நைட்டிங்கேல் தாதியர் பரவலாகச் சேவை புரிந்தனர். அதீத களைப்பு ஏற்படல் (Chronic Fatigue Syndrome) எனும் நோய் இவருக்கு இருந்ததாக கருதப்படுகிறது. இவரது பிறந்த நாள் இந்நோய் பற்றிய விழிப்புணர்வைப் பரப்பும் நாளாகவும் உள்ளது.

எனவே இத்தினத்தில் புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேலை நினைவு கூரும் அதேநேரத்தில் உலகெங்கிலும் சேவை புரியும் தாதியர்களின் மகத்தான பணிகளையும் கண்ணியப்படுத்தி கௌரவிப்பதானது அவர்களுக்கு உலக மக்கள் வழங்கும் அதியுயர் அங்கீகாரமாகும்.



புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேல்

Florence Nightingale (மே.12, 1820 - ஆகஸ்ட்.13, 1910)



திரு.எஸ்.ஜெயக்குமார்.

தாதியர் சிரேஸ்ட போதனாசிரியர், தாதியர் கல்லூரி, யாழ்ப்பாணம்.

நவீன தாதியியல் முறையை உருவாக்கிய

இங்கிலாந்துத் தாதி புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேல். போரில் காயம்பட்ட வீரர்களுக்கு ஓய்வின்றி மருந்திட்டவர்.

தாதிக்குக்கான பயிற்சிப் பள்ளியையும் இவரே முதலில் துவங்கினார். விளக்கேந்திய சீமாட்டி,

கைவிளக்கேந்திய காரிகை (*The Lady with the Lamp*) என்று அழைக்கப்பட்டார். இவர் ஒரு

எழுத்தாளரும், புள்ளியியலாளரும் ஆவார்.

ஆரம்பகால வாழ்க்கை

பிரிட்டிஷ் செல்வம் பொருந்திய உயர்குடிக் குடும்பமொன்றில் இத்தாலி, புளோரன்ஸ் நகரில் பிறந்தார்.^[1] இவர் பிறந்த இடத்தின் பெயரைத்தழுவி இவருக்குப் பெயரிட்டார்கள். தந்தை வில்லியம் எட்வர்ட் நைட்டிங்கேல் (1889-1880), தாயார் பிரான்செஸ் நைட்டிங்கேல் (முன்னர் ஸ்மித்)(1794- 1875). வில்லியம் நைட்டிங்கேலின் இயற்பெயர் வில்லியம் எட்வர்ட் ஹோர். இவரது தாயாரின் மாமனான பீட்டர் நைட்டிங்கேல் என்பவருடைய மரண சாசனத்தின் மூலம் அவருடைய சொத்துக்கள் வில்லியத்துக்குச் சேர்ந்தன. அத்துடன், வில்லியம், நைட்டிங்கேல் என்னும் பெயரையும் நைட்டிங்கேல் குடும்பச் சின்னங்களையும் கூட அவர் ஏற்றுக்கொண்டு வில்லியம் எட்வர்ட் நைட்டிங்கேல் ஆனார். புளோரன்ஸின் தாய்வழிப் பாட்டனான வில்லியம் சிமித் அடிமை முறை ஒழிப்புக்காக வாதாடியவராவார்.

எம்ப்லீ பார்க், புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேலின் குடும்ப வசிப்பிடம், இப்பொழுது ஒரு பாடசாலையாக உள்ளது.

கிறிஸ்தவர் என்ற முறையில் தனக்கு இறைவனால் விதிக்கப்பட்ட பணியாக தாதியர் சேவையை அவர் உணர்ந்தார். 1837 ஆம் ஆண்டில் அவருக்கு ஏற்பட்ட இந்த உணர்வு அவரது வாழ்நாள் முழுதும் நீடித்தது. பெற்றோரின், குறிப்பாகத் தாயாரின் எதிர்ப்புக்கும், துன்பத்துக்கும் மத்தியில், தாதியர் சேவையில் ஈடுபடவேண்டும் என்னும் தனது முடிவை புளோரன்ஸ் 1845 ஆம் ஆண்டு அறிவித்தார். இவ் விடயத்தில் தொடர்ந்து தாதியர் சேவையில் தம்மை ஈடுபடுத்திக் கொண்டமை அச்சேவையில் இவரது பெருவிருப்பையும், அவரது காலத்தைய பெண்ணுக்குரிய எதிர்பார்ப்புகளை முறியடிப்பதாகவும் அடையாளம் காணப்படுகிறது. அக் காலத்தில் தாதியர் சேவை ஒரு மதிப்புள்ள பணியாகக் கருதப்படவில்லை. வறிய குடும்பங்களைச் சேர்ந்த பெண்களே இப்பணியில் ஈடுபட்டு வந்தனர். தாதியர் சமையலாட்களாகவும் வேலை செய்யவேண்டி இருந்தது.



புளோரன்ஸ் வறியவர்கள் மீதும், இயலாதவர் மீதும் அக்கறை கொண்டிருந்தார்.

1844 ஆம் ஆண்டுடிசம்பரில், இலண்டனிலிருந்த ஆதரவற்றோர் விடுதியொன்றில் வறியவர் ஒருவர் இறந்தது பெரும் பிரச்சினையாக உருவெடுத்தது. இதனைத் தொடர்ந்து புளோரன்ஸ், ஆதரவற்றோர் விடுதிகளில் மருத்துவ வசதிகளை மேம்படுத்த வேண்டும் என்பதற்காக முன்னணியில் நின்று வாதாடினார். அக்காலத்தில் வறியோர் சட்டம் தொடர்பான சபையின் தலைவராக இருந்த சார்லஸ் வில்லியர்ஸ் என்பவரின் ஒத்துழைப்பையும் அவர் பெற்றுக்கொண்டார். இது வறியோர் சட்டத்தில் சீர்திருத்தம் கோருவதில் அவரை ஈடுபடுத்தியதுடன், மருத்துவ வசதிகளின் வழங்கலுக்கும் அப்பால் அவரது ஈடுபாட்டை விரிவாக்கியது.

1846 ஆம் ஆண்டில் ஜேர்மனி பயணத்தில் கண்ட கெய்சர்ஸ்வர்த் மருத்துவமனைக்குச் சென்றபோது அங்கு நோயாளிகளுக்குக் கொடுக்கப்படும் கவனிப்பும் மருத்துவச் சேவையும் இவரை மிகவும் கவர்ந்தன.

தாதியர் சேவையில் முழுமையாகத் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்வதிலிருந்து திருமணம் தடை செய்யும் எனக் கருதி ரிச்சர்ட் மொங்க்டன் மில்ன்ஸ் எனும் அரசியல்வாதியுடனான தனது உறவை முறித்துக் கொண்டார். பின்னாளில், சிறந்த அரசியல் வாதியும், போர்ச் செயலராகப் பணியாற்றியவருமான சிட்னி ஹேர்பேர்ட் என்பவரை ரோமில் சந்தித்து அவர்பால் ஈர்க்கப்பட்டார். சிட்னி ஹேர்பேர்ட் ஏற்கனவே மணமானவர். எனினும் இருவரும் வாழ்நாள் முழுதும் நெருங்கிய நண்பர்களாகத் திகழ்ந்தனர். கிரீமியாவில் நைட்டிங்கேல் ஆற்றிய பணிகளுக்கும், பொதுவாக அவரது துறையில் ஆற்றிய

பணிகளுக்கும், ஹோர்பேட் வசதிகள் செய்து கொடுத்ததுடன் ஊக்கமும் கொடுத்து வந்தார். புளோரன்சும் ஹோர்பேட்டின் அரசியல் பணிகளுக்கு ஆலோசனை வழங்கி வந்தார்.

1851 ஆம் ஆண்டு 4 மாதங்கள் கெய்சர்ஸ்வர்த் மருத்துவமனையில் பெற்ற பயிற்சி மூலம் தாதியியல் பால் இவரது கவனம் தீவிரமடைந்தது.

கிரிமியன் போர்

ரஷ்யப் பேரரசிற்கும், பிரான்ஸ், ஐக்கிய இராச்சிய மற்றும் ஒட்டோமான் பேரசுப் படைக் கூட்டணிக்குமிடையே 1854 - 1856ம் ஆண்டு நடந்த கிரிமியன் போரில் தனது மருத்துவப் பங்களிப்பின் மூலம் புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேல் புகழ் பெற்றவரானார்.^[3]

கிரிமியப் போரில் காயமடைந்த வீரர்களுடைய நிலைமை மோசமாக இருப்பது குறித்த அறிக்கைகள் போர் முனையில் இருந்து பிரித்தானியாவுக்குக் கசிந்தபோது புளோரன்ஸ் அது குறித்துத் தீவிர கவனம் செலுத்தத் தொடங்கினார். புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேலும் அவரது சிற்றன்னை உட்பட அவரால் பயிற்றுவிக்கப்பட்ட 38 தாதியரும் துருக்கியில் இருந்த ஐக்கிய இராச்சியத்தின் முதன்மை முகாமிற்கு நவம்பர் 1854ம் ஆண்டு சென்றடைந்தனர்.^[4] நவம்பர் தொடக்கத்தில் நைட்டிங்கேல் ஸ்கட்டாரியில் இருந்த செலிமியே முகாமுக்குச் சென்றார்.



அங்கே நிர்வாக அலட்சியத்தினால், போரிற் காயமுற்ற வீரர்கள் அதிக பணியால் களைத்திருந்த மருத்துவப் பணியாளரால் சரிவரக் கவனிக்கப் படாமையைக் கண்டார்கள். மருந்துத் தட்டுப்பாடும் சுகாதாரக் குறைவும் உயிராபத்து விளைவுக்கும் தொற்றுக்களும் அம்முகாமில் காணப்பட்டன. நோயாளருக்கான உணவைத் தயாரிப்பதற்கான வசதிகளும் இருக்கவில்லை.

புளோரன்ஸ் தூழல் தூய்மையாக இல்லாததாலேயே நோய்கள் பரவுகின்றன என்னும் கொள்கையுடையவர். அதன் சார்பில் தீவிரமாக வாதடியும் வந்தார். இதனால், புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேலும் அவரது தாதியர் குழுவும்முகாமின் மருத்துவமனையையும், கருவிகளையும் முழுமையாகச் சுத்தப்படுத்தியதுடன், நோயாளர் கவனிப்பையும் ஒழுங்குபடுத்தினர்.^[5] எனினும் இவர் காலத்தில் ஸ்கட்டாரியில், இறப்பு வீதம் குறியவில்லை. மாறாக, அதிகரித்துவந்தது. அப்பகுதியிலுள்ள மருத்துவமனைகளுடன் ஒப்பிடும்போது அங்கேயே கூடுதலான இறப்புக்கள் நிகழ்ந்தன.

அவருடைய முதல் மாரிகாலத்தின்போது 4,077 வீரர்கள் அங்கே இறந்தனர். போர்க் காயங்களினால் இறந்ததிலும் 10 மடங்கு கூடுதலானோர், டைபாய்ட், வாந்திபேதி (*cholera*), வயிற்றோட்டம் (*dysentery*) ஆகிய நோய்களுக்குப் பலியாயினர். அளவுக்கதிகமான இட நெருக்கடி, குறைபாடுள்ள கழிவு வாய்க்கால்கள், காற்றோட்டம் இன்மை ஆகியவற்றால், முகாமின் தற்காலிக மருத்துவ மனைநோயாளருக்கு உயிராபத்தை விளைவித்தது. இந் நிலை காரணமாக, 1855 ஆம் ஆண்டில் ஒரு சுகாதாரக் குழு பிரித்தானிய அரசினால் ஸ்கட்டாரிக்கு அனுப்பிவைக்கப்பட்டது. இது புளோரன்சும் அவரது தாதியரும் வந்து 6 மாதத்துக்குப் பின்னராகும். இவர்கள் வாய்க்கால்களைச் சுத்தப்படுத்தி, காற்றோட்டத்தையும் மேம்படுத்தினர். இதனால் இறப்பு வீதம் பெருமளவு குறைந்தது.

மருந்துத் தட்டுப்பாடும் குறையூட்டமும் அதிக பணியுமே நோயாளிகளான வீரர்களின் இறப்புக்குக் காரணமென புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேல் கருதினார். படைவீரரின் உடல்நிலை குறித்து அரசாணைக் குழுவிற்கு அறிக்கை சமர்ப்பிக்கும் போது வாழ்க்கைத் தராதரம் மற்றும் சுகாதாரமான தூழல் கீழ்மட்டத்திலிருப்பதுவும் முக்கிய காரணமெனக் கருத ஆரம்பித்தார். இந்தப் போர் அனுபவம் அவரது பிற்கால வாழ்வில் சுகாதாரமான தூழலைப் பேணலின் முக்கியத்துவத்தை அவர் எடுத்துரைப்பதில் பெரும்பங்கை வகித்தது.

பிரித்தானியாவில் இருந்த இராணுவ மற்றும் பொது மருத்துவமனைகளில் கவனிப்பையும் தூழலையும் மேம்படுத்த வேண்டுமென்று நைட்டிங்கேல் வாதாடி வந்தார். மருத்துவ வசதிகளுக்கும், சுகாதார நுட்பங்களுக்கும் இடையிலான தொடர்புகள் குறித்த *மருத்துவமனைகள் பற்றிய குறிப்புக்கள் (Notes on Hospitals)*, அக்காலத்தில் தாதியர்களுக்கான மிகச் சிறந்த பாடநூலாகக் கருதப்பட்ட *தாதியர் பணி பற்றிய குறிப்புக்கள் (Notes on Nursing)*^[6], "உடல்நலத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் விடயங்கள்" (*Notes on Matters Affecting the Health*), "பிரித்தானிய இராணுவத்தின் மருத்துவமனை நிர்வாகமும், செயல் திறனும் (*Efficiency and Hospital Administration of the British Army*) என்பவை நைட்டிங்கேல் எழுதிய புகழ் பெற்ற நூல்களுள் சில.^{[6][9]}

நாடு திரும்பல்

போரிலிருந்து நாடு திரும்பிய புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேல் சாதனைப் பெண்மணியாக வரவேற்கப்பட்டார். விக்டோரியா அரசிக்கு அடுத்தபடியாக மிகவும் அறியப்பட்ட பெண்ணாக பிபிசிவினால் கருதப்பட்டார். அவர் சற்று நாட்களில் நோய்வாய்ப்பட நேர்ந்தது. போரில் அவரது பணியின் மூலம் ஏற்பட்ட தகைவே(மனவுளைச்சல்) அதற்கான மூலகாரணியென எண்ணப்படுகிறது.

விக்டோரியா அரசியின் வேண்டுகோளை ஏற்று, படைவீரர்களின் உடல்நலன் குறித்த அரசு ஆணைக்குழுவை அமைப்பதிலும் அவ்வாணைக்குழுவிற்குத் தேவையான அறிக்கைகள் ஆயத்தப்படுத்தி வழங்குவதிலும் ஈடுபட்டார். பெண்ணாகையால் இவ்வாணைக்குழுவிற்குத் தலைமை தாங்க இவருக்கு அனுமதி இருக்கவில்லை.^{[10][11]} சிட்னி ஹேர்பேர்ட் தலைமைப் பொறுப்பேற்றுக் கொண்டார். அறிக்கையில் குறிப்பிட்ட சீர்திருத்தங்களை நடைமுறைப்படுத்துவதில் புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேல் முன்னின்று செயலாற்றினார். She often referred to herself in the masculine, as for example "a man of action" and "a man of business". மேற்குறித்த ஆணைக்குழுவின் செயற்பாட்டின் மூலம் படை வீரர்களது மருத்துவ கவனிப்பு மாற்றம் பெற்றதுடன் இராணுவத்தினருக்கான மருத்துவப் பாடசாலையும் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

பிற்கால வாழ்க்கையும் பணிகளும்

ஹம்ப்ஷையரில் உள்ள சென். மார்கிரட் தேவாலய வளவில் அமைந்துள்ள புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேலின் சமாதி.

துருக்கியிலிருந்த போது நவம்பர் 29 1855 அன்று இவரது பணியினைக் கௌரவிக்கும் முகமாக நடந்த கூட்டத்தில் தாதியர் பயிற்சிக்காக புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேல் நிதியம் நிறுவப்பட்டது. நன்கொடைகள் குவிந்தன. இந்நிதியத்தின் பணத்தில் £45000களைக் கொண்டு புனித தோமையர் மருத்துவமனையில் யூலை 9 1860 அன்று நைட்டிங்கேல் பயிற்சிப் பாடசாலை ஆரம்பிக்கப்பட்டது.



இது தற்போது லண்டன் கிங்ஸ் கல்லூரியின் ஒரு பகுதியாக புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேல் தாதியிய மற்றும் செவிலியர் பயிற்சிக்கூடம் என அறியப்படுகிறது. இவரெழுதிய தாதியியற் குறிப்புகள் என்னும் 139 பக்கங்களுடைய புத்தகம், நைட்டிங்கேல் பயிற்சிக்கூடத்திலும் ஏனைய தாதியர் பயிற்சிக்கூடங்களிலும் பாடத்திட்டத்தின் முக்கிய பகுதியாக அமைந்தது. தாதியியலுக்கான ஒரு நல்ல அறிமுகமாகவும் இந்நூல் கருதப்படுகிறது.

தாதியர் சேவையை நிறுவி அதை முன்னேற்றும் பணியிலேயே அவர் தனது வாழ்நாளைக் கழித்தார். மருத்துவமனைத் திட்டமிடலிலும் இவரது கருத்துக்கள் முன்னோடிகளாக இருந்ததுடன் இங்கிலாந்தின் பிற பகுதிகளிலும் ஏனைய நாடுகளிலும் அவை முன்னெடுத்துச் செல்லப்பட்டன. 1869ல் எலிசபெத் பிளாக்வெல் என்பவருடன் இணைந்து பெண்களுக்கான மருத்துவ கல்லூரியொன்றையும் இவர் தோற்றுவித்தார். 1882 ஆம் ஆண்டளவில் நைட்டிங்கேல் தாதியர் பரவலாகச் சேவை

புரிந்தனர். புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேல் 1883 இல் விக்டோரியா அரசியிடமிருந்து அரசு செஞ்சிலுவை விருது பெற்றார். 1907 இல் ஓர்டர் ஒவ் மெரிட் எனும் விருதையும் இவர் பெற்றார். இவ்விருதைப் பெற்ற முதல் பெண்மணி இவராவார்.

குரோனிக் ஃபட்டிக் சின்ட்ரோம் (*Chronic Fatigue Syndrome*)(அதீத களைப்பு ஏற்படல்) எனும் நோய் இவருக்கு இருந்ததாக கருதப்படுகிறது. இவரது பிறந்த நாள் இந்நோய் பற்றிய விழிப்புணர்வைப் பரப்பும் நாளாக உள்ளது. 1896 ஆம் ஆண்டளவிலிருந்து படுத்த படுக்கையானார். 1910, ஆகஸ்ட் 13 ஆம் நாள் தனது 90 ஆம் வயதில் மிகவும் அமைதியாக தனது அறையில் மரணமெய்தினார்.^[14] Park Lane.^[15] இவர் இறந்த போது வெஸ்ட்மின்ஸ்டர் அபியில் புதைக்க அரசு முன்வந்த போதும், அவரது உறவினர்களால் அது மறுக்கப்பட்டது. புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேலின் உடல் ஈஸ்ட் வெலோவிலுள்ள புனித மார்கரட் தேவாலய இடிகாட்டில் புதைக்கப்பட்டுள்ளது.

தரவியல் பங்களிப்புகள்

சிறுவயதில் கணிதத்தில் திறமையுள்ளவராயிருந்த இவர் தனது தந்தையாரின் கற்பித்தலில் அப்பாடத்தில் வல்லவரானார். குறிப்பாகத் தரவியலில் ஆர்வமுள்ளவராக இருந்த இவர், தனது ஆய்வறிக்கைகளில் தரவியலை பெரியளவில் பயன்படுத்தினார்.

தரவுகளை வரைபடமாக்கி அளிப்பதில் முன்னோடியாகத் திகழ்ந்தார். பலவிதமான வரைபுகளை உருவாக்கி அவற்றின் மூலம் தரவுகளை வகைப்படுத்தி அறிக்கைகளில் பயன்படுத்தினார்.

இந்தியாவின் கிராமப்புறங்களின் சுகாதாரம் பற்றிய விரிவான ஆய்வை மேற்கொண்ட புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேல் சீர்திருத்தப்பட்ட மருத்துவ மற்றும் கிராம கவனிப்புச் சேவைகளை நடைமுறைப்படுத்துவதிலும் முக்கியமானவராய் இருந்தார்.

1858 இல் பதவியேற்றதன் மூல அரச தரவியல் கழகத்தின் தலைமைப் பொறுப்பேற்ற முதல் பெண்மணியானார். இலக்கியத்துக்கும் பெண்ணியக்கத்திற்குமான பங்களிப்புகள்

மருத்துவ மற்றும் தாதியியற் துறைகளிலேயே இவர் புழ பெற்றிருந்தாலும், இங்கிலாந்தின் பெண்ணியத்தில் முக்கியமான ஒருவருமாவார்.

1850-1852 காலப்பகுதியில் சுயபரிசோதனை, உயர்குடி மற்றும் தன் குடும்பப் பெண்களின் வாழ்க்கை பற்றி யோசித்த புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேல், தனது சிந்தனைகளை "சமய மெய்யியல் தேடலுடையவர்களுக்கான சிந்தனைகள்" என்ற நூலாக எழுதினார். இந்நூல் மூன்று பாகங்களுடையது. மூன்றாம் சேர்த்து இந்நூல் வெளியிடப்படவில்லையாயினும் 'கசான்ட்ரா' எனும் ஒரு பகுதி ரே ஸ்ட்ரக்கி என்பவரால் 1928ம் ஆண்டு வெளியிடப்பட்டு த காஸ் (*The Cause*) எனும் பெண்ணிய வரலாற்று நூலில் ஒரு பகுதியாகச் சேர்க்கப்பட்டது.

கசான்ட்ரா, கல்வி கற்றிருந்த போதும் புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேலின் தாய் மற்றும் அக்கா நடத்திய சோர்வான வாழ்க்கை போன்று பெண்கள் அதீத பெண்மையால் கையாலாகாதவர்களாய்ப் ஆக்கப்படுவதைக் கண்டிக்கிறது. சமூக சேவைக்காக அவர்களது வசதியான வாழ்வை புளோரன்ஸ் நிராகரித்தார். இவ்வாக்கம் தனது யோசனைகள் மக்களால் உள்வாங்கப்படாது போய்விடுமோ என்ற புளோரன்ஸின் கவலையைப் பிரதிபலிக்கிறது. கசான்ட்ரா என்பவள் அப்பலோவின் பெண்புசாரியாவாள். தெய்வீக தீர்க்கதரிசனம் பெறுபவளாயினும் இவளது எச்சரிக்கைகள் கணக்கிலெடுக்கப்படுவதில்லை. சாதனையும் நினைவு கூரலும்

இளம் வயதில் புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேல்

பராமரிப்பு, செயலில் கவனம் மற்றும் மருத்துவமனை மேலாண்மை என்பவற்றைக் கடைப்பிடித்ததன் மூலம் அனைத்துத் தாதியர்க்கும் முன்னுதாரணமாகத் திகழ்கிறார். தரவியல் பயன்பாட்டில் இவர் தனது காலத்தினை விட முற்போக்கான சிந்தனை மற்றும் செயற்பாடுகள் உடையவராயிருந்தார்.

நைட்டிங்கேல் தாதியர் பயிற்சிக்கூடத்தின் சேவை இன்றும் தொடர்கிறது. புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேல் அருங்காட்சியகம் ஒன்று லண்டனிலும் இன்னுமொன்று இவரது வீடான கிளெய்டன் ஹவுசிலும் உள்ளன. உலகத் தாதியர் தினம் புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேலின் பிறந்த நாளன்று கொண்டாடப்படுகிறது.

கே எல் ஏம் (KLM) விமான நிறுவனம் தங்கள் எம் டி (MD)-11 விமானமொன்றிற்கு புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேலின் பெயரை இட்டிருக்கிறது. இஸ்தான்புல்லில் உள்ள மூன்று வைத்தியசாலைகள் இவர் பெயரைக் கொண்டுள்ளன.

ரோமில் உள்ள அகஸ்டினோ ஜெமெல்லி மருத்துவ நிலையம் (இத்தாலியின் முதல் பல்கலைக்கழகஞ் சார் மருத்துவமனை)தாதியியலில் புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேலின் பங்களிப்பைக் கௌரவிக்கும் முகமாக தாதியருக்கு உதவும் படுக்கையருகே வைக்கும் கம்பியில்லா இணைப்புக் கொண்ட கணினியொன்றிற்கு பெட்சைட் புளோரன்ஸ் (*bedside Florence*) எனப் பெயரிட்டுள்ளது.

புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேலின் பெயரைத் தாங்கியுள்ள பல நிறுவனங்கள் தாதியியல் சார்ந்தவையாயினும், கனடாவிலுள்ள நைட்டிங்கேல் ஆராய்ச்சி மையம் புளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேலுக்கு இருந்ததாக நம்பப்படும் அதீத களைப்பு ஏற்படல் நோய் (*Chronic Fatigue Syndrome*) பற்றி ஆராய்கிறது.





முதுமையும் முதியோரும்

செல்வி. ரஜ்லாதேவி வல்லிபுரநாதன்
அதிபர், தாதியக் கல்லூரி யாழ்ப்பாணம்.

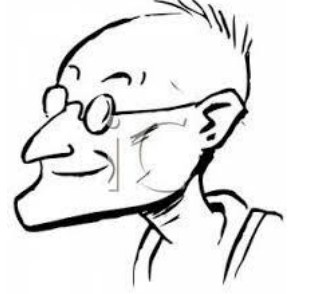


1. முதுமை எய்தல் என்பது என்ன?

முதுமை என்பது காலத்துடன் தொடர்புடைய மாற்றங்கள் இவை வாழ்க்கை முழுவதும் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும். ஒரு குறிப்பிட்ட வயதின் பின் ஒருவரது இயலுமான தன்மைகள் செயற்பாடுகள் குறைந்து கொண்டு போகும். வயது முதிர்ந்து செல்ல செல்ல உடற்கலங்கள் படிப்படியாக செயற்பாடுகள் குறைந்து போய் தொழிற்படும் வேகம் குறைகிறது. இதனால் பல்வேறு பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றது.

வாழ்க்கை வட்டத்தில் ஒரு வயதில் உடலானது தனிநபரது தேவைகளை திருப்திப்படுத்த முடியாதநிலை ஏற்படும் அதாவது:

- உடல்தேவைகள்
- உடற்தொழிலியல் தேவைகள்
- சமூகதேவைகள்
- உளத்தேவைகள்



இவ் வயதே **முதிர்ந்த வயது** எனக்கருதப்படும் இது ஆளுக்காள் வேறுபடுகின்றது

மூப்படைதல் தவிர்க்கமுடியாத ஒரு படிமுறை **60-65 வயதிற்கு** மேற்பட்டேரர் முதியோர் எனக் கருதப்படுவர். முதுமை பெற்றுக்கொண்டு வரும்போது சுகநலத் தேவைகளும் வேறுபடும்

மூப்படையும் படிமுறை மிகவும் சிக்கலானது. உடலானது தொடர்ச்சியாகக் கிழிவடையும் அல்லது அழிவடையும் கலங்களை ஈடுசெய்து வருகின்றது. வயது ஏற ஏற இச் செய்முறை வேகமும் குறைந்துகொண்டு போகும். இதனால் உடலின் எல்லாத் தொகுதிகளும் அவற்றின் தொழிற்பாட்டைக் குறைத்துக் கொள்கின்றன.

இம்மூப்படையும்செய்முறை சுற்றாடல்,நோய்கள்,மனஅழுத்தம், பிழையான வாழ்க்கைமாதிரி மந்தபோசனை இவற்றாலும் மோசமடையலாம்

2. முதியோர் பராமரிப்பின் நோக்கம் என்ன?

- சந்தோசமாகவும், திருப்தியாகவும். வாழ்க்கையை வாழ வைத்தல்
- நோய் வராமல் தடுத்தல்
- நோய் வந்தால் சிகிச்சை அளித்தல்

3. முதுமைக்கான குணம் குறிகள் எவை?

முதுமை ஒரு போதும் நோயை ஏற்படுத்தாது. ஆனால் சில நோய்கள் ஏற்பட ஏதுவான சந்தர்ப்பமாக அமைய பெரிதும் இடம் உண்டு. சில நோய்கள், உறுப்புக்கள் ஒழுங்கீனங்கள், விபத்துக்கள் ஆகியன ஏற்படலாம்.சில

உதாரணங்கள்.

- கண்பார்வை குறையும்
- தலைமயிர் நரைவிழும்
- குளிரைத் தாங்க முடியாது
- பற்கள் குறைந்து கொண்டு போகும்
- சருமம் சுருக்கம் ஏற்படும்
- தோற்றத்தில் மாறுபாடு முதுகுவளைதல் கூனல்
- இலகுவில் களைப்படைதல்
- சமிபாட்டுக் குழப்பங்கள்
- தொற்றுக்கள் இலகுவாக ஏற்படும்
- காயம் வந்தால் மாற நாளாகும்
- நடக்க முடியாது
- கை கால் விறைப்பு



- ஞாபக மறதி(அறளை பெயர்தல்)
- என்புகள் உடைவு, மூட்டு நோ கண்ணாடி போலாகி இலகுவில் உடையக்கூடிய நிலைக்கு வந்துவிடும
- கேட்டல் குறைபாடு
- பற்கள் குறைந்து செல்லல்
- குடற்பிதுக்கம், குடல் வெளித்தள்ளல்
- குருதிக் குழாய்களில் கொழுப்பு படிவடைதல்
- இருதய தசையழிவு
- மூளைய, குருதிக்குழாய் விபத்து - பாரிசவாதம்
- நீரிழிவு
- உயர்குருதிஅழுக்கம்

4. முதியோர் சுகத்தை நோக்கிய வெற்றி அளிக்கக்கூடிய காரணிகள் எவை?

1. உடல்நலம்

- ஒழுங்கான மருத்துவ பரிசோதனை
- நோய்களுக்கான போதியளவு பொருத்தமானதுமான சிகிச்சை
- போதியளவு போசாக்கு
- நல்ல தனிநபர், சுற்றாடல் சுத்தம்
- நல்ல தனிநபர் தோற்றம்
- போதியளவு ஓய்வும் நித்திரையும் அளித்தல்
- நாளாந்த செயற்பாடுகளுக்கு உதவுதல்

2. உடற் தொழிற்பாடுகள்

- உயிர்ப்பான, உயிர்ப்பற்ற அப்பியாசங்கள்
- தினமும் நடத்தல் நடத்தல்
- வெளி,உள் விளையாட்டுகளில் பங்குபெறல்
- வீட்டு வேலைகளில் பங்குபெறல்
- தனக்கு பழக்கமான வேலைகளில் ஈடுபடத் தூண்டுதல்
- உடல் அங்கவீனமுற்றோருக்கு புனருத்தாரண உதவியளித்தல்.

3. உளநலம்

- பயன் தரும் தொடர்பாடல் திறனை உபயோகித்தல்
- பெயர் கூறி அழைத்தல்
- கவனமாக செவிமடுத்தல்
- பார்வையாளரை விருந்தினரை அறிமுகம் செய்தல்
- மெதுவாகவும் தெளிவாகவும் கதைத்தல்
- கேள்விகளை கேட்டு சந்தேகங்களைத் தீர்க்க ஊக்குவித்தல்
- நாள்,நேரம் என்பவற்றைத் தினமும் அறிமுகம் செய்தல்
- பார்வையாளரை அனுமதித்தல்
- சிகிச்சை பெறுபேறுகளை விளக்கல்
- நோயாளியுடன் நிற்க யாரையாவது ஒழுங்குபடுத்தி தனிமையைப் போக்குதல்
- வாசிப்பு பழக்கம் இருப்பின் வழங்குதல்(பேப்பர்,கதைப்புத்தகம்)
- கட்டில்,கேட்டல் சாதனங்களை வழங்கி உதவுதல்
- பொழுதுபோக்கு வசதிகளை குழுக்களாக ஏற்படுத்தி கொடுத்தல்
- பாராட்டி கௌரவித்தல்(நல்ல செயல்களை செய்து முடித்தால்)
- கண்ணாடி,கேட்கும் கருவிகள் பெற உதவுதல்.

4. சமூக செயற்பாடுகள்

- சமூகச் செயற்பாடுகளுக்கு ஊக்குவித்தல்(பிறந்தநாள்,கூட்டம்)
- சமய நிகழ்ச்சிகள் ஒழுங்குபடுத்தி உதவுதல்
- சிநேகிதரை சந்திக்க வாய்ப்பு ஏற்படுத்தி கொடுத்தல்
- TV, T.Phone வழி ஏற்படுத்தல்
- சுதந்திரமாக நடமாட அனுமதிஅளித்தல்
- பகுதி நேர வேலை முடியுமாயின் ஒழுங்குபடுத்திக் கொடுத்தல்



5. விபத்துக்கள் ஏற்படாது தடுத்தல்

➤ விழுதல்

- ☞ நிலம் வழக்காது
- ☞ நீர் தேங்காது
- ☞ நடக்கும் தடி
- ☞ ஒருவரை உதவிக்கு விட்டு நடக்க உதவுதல்
- ☞ பதிவான கட்டில்
- ☞ அளவான இறுக்கமான செருப்பு(குதி தவிர்ந்த)
- ☞ கண்ணாடி அணிய தூண்டல்
- ☞ மருந்து எடுத்திருந்தால் பாதுகாப்பு வழங்கல்

➤ சூட்டு புண், எரிகாயம்

- ☞ நீரின் சூடு சரிபார்த்தல்
- ☞ மின்சாரம்

➤ நஞ்சுட் கொள்ளலைத் தடுத்தல்

- ☞ நச்சு பொருட்களை தூரமாக எட்டாது வைத்தல்
- ☞ லேபல் போட்டு விடுதல்
- ☞ சிவப்பு லேபல் போட்டு தனிதனியாக கலக்காது வைத்தல்

6. சுகாதாரப் போதனை

- ஒழுங்கான உடற் பரிசோதனை
- ஒழுங்கான கேட்டல்,பார்வை,பற்கள் பரிசோதனை
- ஒழுங்கான புற்றுநோய் பரிசோதனை
- யோகாப் பயிற்சி
- புனருத்தாரண சேவை- யோகாப் பயிற்சி தொழிற்பயிற்சி
- உணவு ஊட்டல் சாதனங்கள் பயிற்சி
- ஊசி மருந்து போடும் பயிற்சி(இன்சலின்)

7. பொருளாதார வளங்கள்

- உடல் நிலைக்கு ஏற்ப பகுதிநேர வேலை
- வேலை செய்து இளைப்பாறியவர் ஓய்வூதியம் பெற ஒழுங்குபடுத்தல்

5. முதியவருக்கு கொடுக்கப்படும் விசேட கவனிப்புக்கள் எவை?

- அமைதியான சுத்தமான காற்றோட்டமான சுற்றூடல்
- தன் சுகாதாரம்
- சரும பராமரிப்பு-ஈரலிப்பாகவும் சுத்தமாகவும் வைத்தல்
- கட்டுப்பல் பாவித்தல் சுத்தமான பாவிப்பு
- கட்டுப்பல் பாவிப்பவர் வருடத்திற்கு ஒரு முறை வைத்தியரிடம் சென்று பரிசோதிக்க வேண்டும்
- வாய்ச் சுத்தம்
- போசணை பேணல்-இவர்கள் இலகுவில் சமிபாடடையக் கூடியதும் அவர்களுக்கு விருப்பமான உணவாகவும் இயலாதவர்களுக்கு ஊட்டிவிடக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும்
- கழிவேற்றம்-தன்னிறைவு அற்ற நிலையில் சலம் கழிக்கும் முதியவருக்கு உட்தாங்கும் கதீற்றர் (Indwelling Catheter)போடக்கூடாது மலம் கழிக்க பஞ்சுப்பாட் (Incontinent pad) பாவிக்க வேண்டும்.
- பார்வைக் குறைவான நோயாளிக்கு அவருக்குரிய பொருட்களை அவருக்கு கிட்ட வைத்தல்.
- வாசனையான உணவு செய்து கொடுக்க வேண்டும்.
- இவர் பயன்படுத்தும் குளியலறை (Bath Room) சுத்தமாக பாசியற்றதாக இருத்தல் வேண்டும்
- விடுதியில் தங்கியிருக்கும் நோயாளிக்கு அழைப்பு மணி பொருத்தல்
- கட்டிலுக்கு அழைப்பு மணி போடக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும்
- இவருக்கு அருகில் கூரான பாதுகாப்பற்ற உபகரணங்கள் வைப்பது தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்
- நடப்பதற்கு தாங்கு தடி உதவி கொடுத்தல்
- பயிற்சி செய்து விடுதல் (Passive Exercise) செய்தல்

பொழுதுபோக்குகள் ஏற்படுத்தி கொடுத்தல்

- ☞ தொலைக்காட்சி , கரம் விளையாட அனுமதித்தல்
- ☞ பூந்தோட்டம் அமைத்தல்
- ☞ ஆன்மீக நிகழ்வுகள்
- ☞ கைவேலைகள், தையல்வேலைகள் சித்திரம்
- ☞ சமையலில் ஈடுபடல்

6. முதியோரில் ஏற்படக் கூடிய பிரச்சினைகள்

1. புலனுணர்வுகள் மாறுபாடு

- பார்வை குறைபாடு
- கேட்டல் குறைபாடு
- வெப்பநிலை மாறுபாட்டை அறிய முடியாத நிலை
- மணம் சுவையில் மாற்றம்

2. தோல் மாற்றங்கள்

- வரண்டு, சுருங்கும்

3. நரம்பு தொகுதி

- ஞாபகக் குறைவு-பேச்சு குழப்பம்
- நித்திரை குறைவு-உடல் அசைவுகள்

4. இருதயக் குருதிக்குழாய்

- முச்சுக் கஸ்ரம் வேலை செய்யும் போது
- வீக்கம் தொங்கும் பகுதிகளில்-கணுக்கால்
-
- உயர் குருதிஅழுக்கம்

5. சுவாசத் தொகுதி

- முச்சுக் கஸ்ரம் ஒய்வில் இருக்கையில் கூட
- இருமல் சளியுடன்
- நீலம் பாய்தல்
- மூக்கால் குருதி வெளிவரல்

6. அகச்சுரக்கும் தொகுதி

- சலரோகம்

7. உணவுக் கால்வாய்

- பசியின்மை
- குமட்டல்
- வாந்தி
- அஜீரணம்
- விழுங்கக் கஸ்ரம்
- மலச்சிக்கல்

8. பிறப்பு சிறுநீரகத் தொகுதி

- சிறுநீர் உட்தங்கல்
-

9. தசை-வன்சூட்டு தொகுதி

- வளைவு-கூனல்இகுறுகுதல்

10. பொதுவான பிரச்சினைகள்

- நாளாந்த வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளை ஆற்ற முடியாமை
- சமூக வாழ்வில் இருந்து ஒதுங்கல்-அமிழ்வு நிலை
- முன்பு வாழ்கையில் பழகியவற்றை செய்யாது விடல்
- தொற்றுக்களாகும் தன்மை அதிகரித்தல்

7. பராமரிப்புக் கொடுப்பவர்களின் பொறுப்புக்கள்

- முதியோரை நோக்கிய நல்ல மனப்பான்மை கொண்டிருத்தல்.
- பொருத்தமான அறிவு திறனை பேணுதல்.
- தொடர்ச்சியான மேற்பார்வை.
- முதியவர் குடும்பத்துடன் தொடர்பு கெள்ளல் இரக்கத்தை விட ஒத்துணர்தல்.
- உதவிக்குத் தயார்நிலை.
- தேவையின் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் உதவுதல்.
- தேவைகளையும் மாற்றங்களையும் புரிந்து கெள்ளல்முடியுமானவிடத்து ஆவணப்படுத்தல் மற்றைய நிறுவனங்களுடன் நல்ல இணைப்பை வைத்திருத்தல்.
- முதியவரின் நல்ல சுதந்திரம் போசாக்கைப் பேணுதல். முடிந்த வரை பாதுகாப்பு அளித்தல்.
- அப்பியாசமும் பொழுது போக்கும்.
- உளரீதியான ஆதரவு.
- உண்மைத் தன்மை.





எம்மை அழிக்கும் கவலைகள்

மாவை நித்தியானந்தன்

நிறுவனர், கை கொடுக்கும் நண்பர்கள்
அறங்காவலர், நிலைபேறான வாழ்க்கைத் தீர்வுகள் நம்பிக்கை நிதியம் >
விவசாயப் பொறியியலாளர்



யாழ். குடாநாட்டில் அதிகரித்துவரும் தற்கொலை பலரது மனதிலும் ஏதோ இனம் தெரியாத பயணத்தையும், இயலாத தன்மையையும் ஏற்படுத்தியுள்ளது. பெறுமதிமிக்க உயிரின் தாற்பரியம் பூச்சி கொல்லிகளால் கரைந்து கொண்டு அலரிக்கொட்டைகளில் அழிந்து கொண்டும் இருக்கிறது. இத்தனை காலமும் தமிழ் மக்களின் உயிரிழப்புகள் பல வரலாறுகளை ஏற்படுத்தியிருக்க இப்படியாக அவலச் சாவுகள் மக்கள் மனதில் வெறுமையை ஏற்படுத்தியுள்ளன.

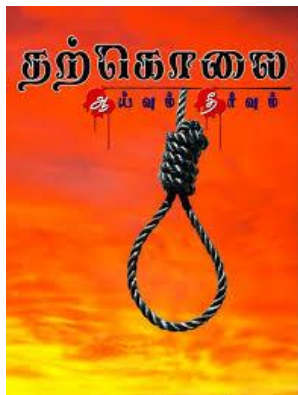
யாரில் என்ன தவறுள்ளது?

நம்மில் ஒரு தடவையேனும் தற்கொலை எண்ணம் தோன்றி மறையாதவர்கள் எத்தனை பேர்? விரல் விட்டு எண்ணக்கூடியவர்கள் தான். ஏன் அவ்வாறான எண்ணம் தோன்றியவர்கள் தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடவில்லை? அது ஒரு கணநேர மனநிலைத் தடுமாற்றம். சில கேள்விகளுக்கு அவர்கள் விடை தேடிக் கொள்கிறார்கள். மறுகணம் தமது முடிவை மாற்றிக்கொள்கிறார்கள்.

- நான் இறப்பதால் கிடைக்கும் பலன் என்ன?
- நான் இறந்து விடின் துன்பப்படுபவர்கள் எத்தனை பேர்?
- ஒரு சிறு நன்மையாவது என்னால் இந்த உலகத்துக்கு உள்ளதா?
- நான் இறப்பின் மனத்தால் சித்திரவதைப்படுபவர்கள் உள்ளார்களா?
- உதாரணமாக ஒருவர் நான் இதைச் செய்திருந்தால் இவர் இறந்திருக்கமாட்டாரா?
- என்று எண்ணித்துன்புறப் போவது யார்?
- எனது இக்கட்டான இம் மனநிலைக் குழப்பத்துக்கு வேறு மாற்று வழியுள்ளதா?
- வாழ்வில் ஒரு தடவையேனும் நான் மற்றவர்களால் பாராட்டப் பட்டு உள்ளேனா?
- என்னைவிட மிகச்சிக்கலில் உள்ளவர்கள் இருக்கிறார்களா?
- ஆன்மீகப்பற்றுள்ளவராயின் இறந்த பின் என் ஆவிக்கு கொடுமை யான மறுபிறப்பு கிடைத்து விடுமோ?
- தவறுதலாக உயிர்பிழைப்பின் என் கௌரவம் என்ன ஆகிவிடும்?



ஏன் இத்தனை தற்கொலைகள்?



ஏனோ ஒரு சிலர் இவ்வாறான கேள்விகளைச் சந்திக்க முதலே முடிவெடுத்து விடுகிறார்கள் அல்லது கேட்டுக்கேட்டு விடை தெரியாமல் வேறு வழியற்று மரணத்தைத் தழுவிக்கொள்கிறார்களா?

இப்படியாக இறப்பவர்களில் பலர் மனதளவில் மிகவும் துன்புற்றவராகவே தனது பிரச்சினைகளைக் கலந்து ஆலோசிக்க தகுந்த நபர் கிடைக்காமலே இறந்திருக்கலாம். அடுத்து எமது இளைய தலைமுறையினரின் தற்கொலை முயற்சிக்குப் பொதுவான காரணங்கள் தான் நம்பமுடியாமல் உள்ளன.

மோட்டார் சைக்கிள் வாங்குவதற்குப் பெற்றோர் கடன் எடுத்துத்தரமுடியாமை. காதலனோ, கணவரோ, மனைவியோ கையடக்கத் தொலைபேசி அழைப்புக்குப்பதிலளிக்காமை. பரீட்சைகளில் தவறுதல், தொலைக்காட்சி பார்ப்பதையோ, வேறு கேளிக்கையையோ குறைக்குமாறு கண்டிக்கப்படுகின்றமை.

ஏன் இப்படியான நிலைமை ஏற்படுகின்றது. பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கு இடையிலான மனநெருக்கம் குறைவடைந்தமைதான் காரணம். வேறுவேறு காரணிகளால் ஒருவரையொருவர் அறிந்தும் புரிந்தும் கொள்ள நேரப்பற்றாக்குறை ஏற்பட்டுள்ள நிலை.

எனவே தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபட்டவர்களை யாரும் தாழ்வாகவோ, வெறுப்பாகவோ நோக்குகின்றதன்மை இயலுமானவரை குறைக்கப்படவேண்டும். உடலில் ஏற்படும் நோய்போல அவருக்கு மனதளவில் தற்காலிகமாக ஏற்படும் ஓர் இயலாத தன்மைதான் இதற்குக்காரணம்.

தற்கொலை எண்ணம் ஏற்பட்டு வலுப்படுகையில் அந்த நபர் தன்னையே கேள்வி கேட்டு மனநிலையைச் சீராக்கலாம். புரிந்துணர்வு உடைய ஒருவருடன் உரையாடித் தெளிவடைய வேண்டும்.

வன்னியில் இடம் பெயர்ந்த எம்மக்கள் இத்தனை இழப்பின் பின்பும் தமது நிலையைக் கட்டி எழுப்புகின்ற மனவலிமை உடையவர்களாக இருக்கின்றபோது, அதே தமிழராகிய எமது யாழ். குடாநாட்டு இளம் சமுதாயம் ஏன் இப்படி வழிமாறிக் கொண்டு இருக்கிறது. விடையை அவரவரே தேடிக் கொள்வேண்டியுள்ளது. விடையளிக்க வேண்டியவர்களின் பட்டியலில் பெற்றோர், நண்பர்கள் உள்ளடங்குகின்றனர்.

மேலும் மருந்தக முதலாளிகள் எந்த விதமான மருந்துச் சிட்டைகளுமின்றித் தொகையான ஆபத்தான மாத்திரைகளை வழங்குதல் மிகவும் சமூகப் பொறுப்பற்ற தன்மையையும் காட்டுகிறது

தற்கொலைகளைத் தடுக்கும் "கை கொடுக்கும் நண்பர்கள்"

கைகொடுக்கும் நண்பர்கள் என்ற தொனிப்பொருளிலான கொழும்பில் தலைமை காரியாலயத்தினைக் கொண்டமைந்த சுமித்திராயோ தொண்டர் நிறுவனத்தின் யாழ்ப்பாணக்கிளை 104, 4 ஆம் குறுக்குத் தெரு ஆரம்பிக்கப்பட்டதுடன் அதன் செயற்பாடுகளும் ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளது.



நிறுவனத்திற்கான அலுவலகத்தினை யாழ். பல்கலைக்கழக மருத்துவ பீட பீடாதிபதி பாலகுமரன் திறந்து வைத்தார். யாழ். பல்கலைக்கழக கலைப்பீட பீடாதிபதி சிவநாதன், சுமித்திராயோ தொண்டர் நிறுவனத்தின் கொழும்பு கிளை உத்தியோகத்தர் சத்தியா மற்றும் கை கொடுக்கும் நண்பர்கள் எனப்பலர் கலந்து கொண்டனர்

இந்த அமைப்பின் முக்கிய நோக்கமாக தற்கொலைக்கு முயற்சிப்பவர்களுக்கும் அதில் பாதிக்கப்பட்டவர்களும் மற்றும் பல்வேறு வகையில் மன உளைச்சலுக்கு உள்ளாகுபவர்களுக்கும் அவர்களுடன் நேரடியாக நட்பு ரீதியான முறையில் அவர்களுடன் உரையாடி அவர்களை

மன உளைச்சலில் இருந்து விடுபடச் செய்வதனை நோக்காக கொண்டு இந்த அமைப்பு ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளது.

அதன்படி இலவசமாகவே இந்த இது நடாத்தப்படுவதுடன் இதற்காக உத்தியோகத்தர்கள் நியமிக்கப்பட்டுள்ளனர். அதன்படி ஒவ்வொரு நாளும் பிற்பகல் 12.30 மணியில் இருந்து மாலை 4.30 மணி வரை அலுவலகத்தை நாடமுடியும் எனவும் அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளது.

ஆரம்பத்தின் பின்னணி

- போருக்குப் பின்னர் வாழ்க்கையைக் கட்டியெழுப்ப முயலும் வட பகுதி மக்களிடையே தற்கொலை ஒரு பாரிய பிரச்சினையாக உருவெடுத்துள்ளது.
- தற்கொலைகளைத் தடுத்தல் அல்லது குறைத்தலை நோக்காகக் கொண்ட தொண்டர் அமைப்புகள் உலகின் எல்லாப் பாகங்களிலும் இயங்குகின்றன. தென்னிலங்கையின் பல பகுதிகளில் கடந்த நாற்பது வருடங்களுக்கு மேலாக சிறீ லங்கா சுமித்திரையோ என்ற அமைப்பு, தற்கொலைகளைத் தடுப்பது ஒன்றையே குறிக்கோளாகக் கொண்டு சிறந்த சேவையாற்றி வந்திருக்கிறது. தமிழ்ப் பகுதிகளைப் பொறுத்தவரை 2013 ம் ஆண்டு ஜனவரி 27ல் தான் கை கொடுக்கும் நண்பர்கள் என்ற பெயருடன் முதலாவது தற்கொலைத் தடுப்பு நிலையம் திறந்து வைக்கப்பட்டது.
- கை கொடுக்கும் நண்பர்களின் செயற்பாடுகள் வன்னிப் பகுதிக்கும் இப்பொழுது விரிவாக்கப்பட்டுள்ளன. வவுனியாவிலுள்ள தொண்டர்கள் மே மாதத்திலிருந்து இயங்க ஆரம்பித்துள்ளனர்.

தற்கொலைகள்:

- தற்கொலைகள் திடீரென நடப்பதாகப் பலர் நம்புகின்றனர். இது தவறு. தற்கொலை எண்ணம் பல நாட்களோ, வாரங்களோ, மாதங்களோ ஒருவர் மனதில் குடி கொண்டிருந்த பின்னரே, அது நிறைவேற்றப்படுகிறது. எங்கே, எவ்வாறு, எப்பொழுது என்பன போன்ற தெளிவான திட்டங்களும் இக் காலப் பகுதியில் உருவாகின்றன. இந்த இடைக் காலப் பகுதியில் ஏற்றதோர் உணர்வு பூர்வமான ஆதரவு அவருக்குக் கிடைக்குமானால் தற்கொலை எண்ணத்திலிருந்து அவர் விடுபட முடியும்.



தற்கொலையிலிருந்து காப்பாற்றலாம்.

- எவருமே இறக்க விரும்புவதில்லை. தமது துன்பங்களைத் தாங்கிக் கொள்ளக் கூடிய வலிமையை இழக்கும் கட்டத்தில்தான் தற்கொலை எண்ணம் ஏற்படுகிறது.
- தற்கொலை எண்ணம் கொண்டவர்களை முன்சூட்டியே கண்டறியக் கூடிய வழிகளும், வாய்ப்புகளும் உள்ளன என்பதைப் பலர் அறியார். நடந்து கொள்ளும் விதம், பழகும் விதம், பழக்க வழக்கங்களில் ஏற்படும் மாறுதல் உட்பட பல விதமான சமிக்ஞைகளை அவர்கள் வெளிப்படுத்துவர். இவற்றை விளங்கிக் கொள்ளும் ஆற்றலும் அறிவும் சமூகத்தில் வளர்ச்சி அடைய வேண்டும். அப்பொழுது பலரை நாம்

கை கொடுக்கும் நண்பர்கள் எவ்வாறு உதவுகிறார்கள்?

பிரச்சினைகளின் சுமையா?

★ மனந்நளர்வு ★ மன அழுத்தம் ★ மன வாழ்க்கை ★ காதல்
★ நண்பர்கள் ★ ஆரோக்கியம் ★ கல்வி ★ பாஸியல் ★ தற்கொலை நாட்டம்?

உங்களைப் பற்றி அக்கறைப்பட நாம் இருக்கிறோம்

வருடத்தில் 365 நாட்களிலும் அழைக்கலாம் அல்லது நேரில் வரலாம்
[காலை 9.00 முதல் பி.ய 1.00 வரை]

கை கொடுக்கும் நண்பர்கள்

இது ஒரு அரச.
மத சார்பற்ற நிறுவனம்.
ஈடுபாட்டை வேண்டாம்.

சிறி லங்கா சுமத்திரபா கிளை (Probationary)
104, நான்காம் குறுக்குத்தெரு, யாழ்ப்பாணம்.

021 2228117

வீளப்படி அலுவலகம்
STAR REST
Kandy Road, Paranthan
HOTEL FIVE STAR REST
Vallai Road, Thoddilady,
Jaffna

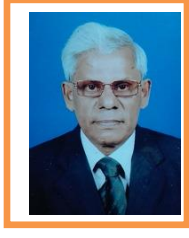
- தற்கொலை முனைப்புள்ள ஒருவருக்கு உடனடியாகத் தேவைப்படுவது மனம் திறந்து உரையாட ஒருவர். அவரை அவராகவே ஏற்றுக்கொண்டு, அவர் சொல்வதை உண்மையான அக்கறையுடனும் அன்புடனும் கேட்கக் கூடிய ஒருவர். இரகசியங்களைப் பாதுகாக்கக் கூடிய ஒருவர். வெறுமனே புத்திமதிகள் சொல்லிப் பிரசங்கம் செய்யாத ஒருவர். இத்தகைய ஒருவர் கிடைப்பாராயின், மனம் பாதிக்கப்பட்டவர் தற்கொலையிலிருந்து விடுபடுவதற்கான சாத்தியம் மிக அதிகம்.
- ஆனால் உண்மையில் நடப்பதென்ன? இத்தகைய உணர்வு பூர்வமான உதவி மிகப் பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் கிடைப்பதில்லை. பரீட்சையில் தோல்வியானால் என்ன, உறவு ரீதியான நெருக்கடியானால் என்ன, அல்லது ஒருவருக்கு வரக்கூடிய வேறெந்தப் பிரச்சினையாக இருந்தாலென்ன, வீட்டிலோ சமூகத்திலோ அவருக்குப் பெருமளவில் கிடைப்பது மட்டற்ற புத்திமதிகள் அல்லது ஏச்சும் பேச்சும் தான். பேசுவதற்கோ, தமது துயரை வெளிப்படுத்துவதற்கோ பொருத்தமான ஒருவர் கிடைப்பதில்லை.

- இத்தகைய நிலையில் உள்ளவர்களுக்குக் கை கொடுக்கும் நண்பர்கள் நட்புக் கரம் நீட்டுகின்றனர். நம்பிக்கையான, உணர்வு ரீதியான அரவணைப்பைத் தரக்கூடிய, ரகசியங்களைப் பேணக் கூடிய ஒரு உண்மை நண்பர் அவருக்குக் கிடைக்க வழி ஏற்படுகிறது.
- எவ்வளவு நேரம், எத்தனை நாட்கள் வேண்டுமானாலும் பேசவும், தனது மனச் சுவையை இறக்கவும் ஒரு சந்தர்ப்பம் கிடைக்கிறது.
- எல்லோருடைய எல்லாப் பிரச்சினைகளையும் தீர்த்து வைக்கும் வாய்ப்போ சக்தியோ கை கொடுக்கும் நண்பர்களுக்கு இல்லை. ஆனால் அவர்களைத் தமது பிரச்சினைகளைப் பற்றி மனம் திறந்து பேச வைக்கவும், தீர்வுகளை நோக்கி அவர்களின் சிந்தனையைத் தூண்டவும், அவர்களின் மனதில் தன்னம்பிக்கையை ஏற்படுத்தவும் தொண்டர்களால் முடியும்.
- கை கொடுக்கும் நண்பர்கள், முழுக்க முழுக்கத் தன்னார்வத் தொண்டர்களால் இயக்கப்படும் ஒரு அமைப்பு. தொண்டர்கள் எந்த வித ஊதியமும் பெறுவதில்லை.
- வாரமொன்றுக்கு நான்கு மணி நேரத்தை இப் பணிக்காக அர்ப்பணிக்கின்றனர். பணியை ஆரம்பிக்க முன்னர் அவர்களுக்கு முழுமையான பயிற்சி வழங்கப்படுகிறது.
- கை கொடுக்கும் நண்பர்களின் யாழ்ப்பாணப் பணியகம் வாரத்தின் எல்லா நாட்களிலும் காலை 9.00 மணி முதல் பிற்பகல் 1.00 மணி வரை திறந்திருக்கும். 021 2228117 அல்லது 0779008776 என்ற தொலைபேசி எண்களில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.
- கை கொடுக்கும் நண்பர்களுக்கு எந்த விதமான மதச் சார்போ அல்லது மதத் தொடர்போ கிடையாது.

கை கொடுக்கும் நண்பர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள்



- கை கொடுக்கும் நண்பர்களைப் பொறுத்தவரை நாம் இன்று எதிர்நோக்கும் ஒரு முக்கியமான முட்டுக்கட்டை, எம்மைப் பற்றிய விபரங்கள் சமூகத்தில் இன்னும் போதியளவு தெரியாமல் இருப்பது தான்.
- இதனால், எம்முடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டியவர்கள் தொடர்பு கொள்ளாமலே இருக்கிறார்கள். இதன் விளைவாக, தவிர்க்கப்பட வேண்டிய பல உயிர் இழப்புகள் தவிர்க்கப்படாமலே போவது துயரத்தைத் தருகிறது.
- நாம் எதிர்நோக்கும் மற்றொரு பிரச்சினை எம்முடன் இணைந்துள்ள தன்னார்வத் தொண்டர்களின் எண்ணிக்கை போதுமானதாக இல்லை என்பதாகும். தற்கொலையானது சமூகத்தில் ஒரு பெரிய பிரச்சினையாக உருவெடுத்துள்ளதால் எமது செயற்பாடுகளும் பெரிய அளவில் நடைபெறவேண்டி உள்ளது. பிறருக்கு உணர்வு ரீதியாக உதவுவதன் மூலம் தமது வாழ்க்கைக்கு ஒரு அர்த்தத்தைக் காண விரும்பும் எவரும் கை கொடுக்கும் நண்பர்களுடன் இணைந்து தொண்டாற்றலாம்.



நீரிழிவு வெந்நீர் கொள்வோம்

தொகுப்பு- திரு.எஸ்.நடராசா.
Manager, Ceybank, Jaffna

BEAT DIABETES



நீரிழிவு நோய்க்கான ஓர் அபூர்வ மருத்துவ மூலிகை

சிறு குந்ஞ்சா



“Bio Tec International” நிறுவனத்தினால் உற்பத்தி செய்யப்பட்டு விற்பனை செய்யப்படும் “ஜிம் டயபெற்றிக்” சிறு குறிஞ்சா இலைப்பவுடர் என்பன ஆயர் வேத திணைக்கழகத்தினால் சலரோக நோயாளர்களுக்கான உணவுப்பிரதியீடாக அங்கீகரிக்கப்பட்டு பதிவு செய்யப்பட்டமை தொடர்பாகவும், கிளிநொச்சியில் ஏக்கரில் பயிரிடப்பட்ட சிறுகுறிஞ்சா அறுவடைக்கு தயாராக உள்ளதினையும் முன்னிட்டு இக் கட்டுரை பிரசுரிக்கப்படுகின்றது.

சிறந்த மருத்துவ குணாதிசயங்களைக் கொண்ட சிறு குறிஞ்சா ஆசியா பகுதியில் மிக நீண்டகாலமாக பயன்படுத்தப்பட்டு வரும் ஒரு மூலிகையாகும். 2000 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக ஆயர் வேத வைத்தியர்களாலும், சித்த வைத்தியர்களாலும் நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கான மருந்தாக சிறு குறிஞ்சாவே பயன்படுத்தப்பட்டு வந்துள்ளது.

தற்போதும் இலங்கையின் பல பாகங்களிலும் அமைந்துள்ள அரச சித்த-ஆயர்வேத வைத்திய நிலையங்களில் நீரிழிவு நோய்க்கான மருந்தாக சிறுகுறிஞ்சாவினை பிரதான ஆக்கப் பொருளாகக் கொண்ட மதுமேக சூரணமே பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

இதற்கு அடுத்ததாக தற்போது Bio Tec International” நிறுவனத்தினால் உற்பத்தி செய்யப்பட்டு விற்பனை செய்யப்படும் ஜிம் டயபெற்றிக் ரீ சிறுகுறிஞ்சா இலைப் பவுடர் என்பன ஆயர் வேத திணைக்கழகத்தினால் சலரோக நோயாளர்களுக்கான உணவுப் பிரதியீடாக அங்கீகரிக்கப்பட்டு பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது.

எதுவித பக்க விளைவுகளையும் ஏற்படுத்துவதாக இதுவரையில் கண்டறியப்படாததும், சித்த மருத்துவத் துறையால் பயன்படுத்தப்படுவதும் இலங்கையில் சிங்கள தமிழ் சமூகத்தினால் இலைக்கறி வகையாக பயன்படுத்துவதுமான சிறு குறிஞ்சா இலையிலிருந்து Bio Tec International நிறுவனத்தினால் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட இப் பொருட்கள் பல வருடங்களாக மருத்துவத் துறையில் மிகவும் உயர் நிலையில் உள்ள பிரித்தானியா, சுவீற்சலாந்து, ஜேர்மனி, கனடா போன்ற நாடுகளுக்கு ஏற்றமதி செய்யப்பட்டு அங்குள்ள நீரிழிவு நோயாளர்களால் பயன் படுத்தப்பட்டு வருகின்றது.

நீரிழிவு நோயானது சதயச் சுரப்பியின் இன்சுலினினைச் சுரக்கும் டீ கலங்கள் சிதைவடைவதன் மூலம் இன்சுலினின் அளவு குறைவடைவதினாலோ அல்லது சுரக்கப்படும் இன்சுலினின் தொழிற்பாடு குறைவடைவதினாலோ ஏற்படுகின்றது. சலரோக நோயாளிகளில் குருதியில் குழக்கோசின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துவதில் ஆங்கில மருந்து வகைகள் சிறப்பாகத் தொழிபட்டாலும் நீரிழிவு நோயினால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகளையும், உடல் உறுப்புக்களின் தொழிற்பாடு இழப்பினையும் மரணத்தினையும் தடுக்க தவறிவிடுகின்றன.

2014ம் ஆண்டில் மட்டும் கிட்டத்தட்ட 4.9 மில்லியன் நோயாளிகள் நிரிழிவுடன் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களினால் மரணமடைந்துள்ளதாகக் கணக்கிடப்படுகின்றது. மருத்துவ விஞ்ஞானம், நிரிழிவு நோயினை கட்டுப்படுத்துவதற்கும், நிரிழிவு நோயினால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகளையும், உடல் உறுப்புக்களின் தொழிற் பாடு இழப்பினையும் தடுப்பதற்குமான மருந்து வகைகளை தற்போதும் தேடி அலைந்து கொண்டிருக்கின்றது.

சல ரோக நோயாளிகளில் சிறுகுறிஞ்சா தொடர்பான ஆய்வுகள் 20ம் நூற்றாண்டின் ஆரம்பக் காலப்பகுதியிலேயே ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளன. 1930ம் ஆண்டளவில் நிகழ்த்தப்பட்ட ஆய்வுகளில் சிறுகுறிஞ்சா இலை குருதியில் குழக்கோசின் அளவைக் குறைப்பதுடன் இருதயத்தையும் குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகையினையும் தூண்டி தொழிற்பட வைப்பதாக காட்டப்பட்டுள்ளது.

அண்மைக் காலமாக நடாத்தப்பட்ட பல ஆய்வுகளில் இது குருதியில் குளுக்கோசின் அளவைக் குறைப்பதுடன் கொலொஸ்ட்ராலின் அளவினையும் உடல் நிறையினையும் குறைப்பதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. பராசிரியர் நு.சு.ம. சண்முகசுந்தரம் குழுவினரால் இந்தியாவில் நிரிழிவு ஏற்படுத்தப்பட்ட எலிகளில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வில் சிறுகுறிஞ்சா இலைச் சாறு எலிகளின் சதயச் சுரப்பிகளில் உள்ள ஐ கலங்களின் எண்ணிக்கையை இரண்டு மடங்காக அதிகரிப்பதும். அறுபது நாட்களில் குருதியியல் குளுக்கோசின் அளவு கட்டுப்படுத்தப்பட்டதுடன் இன்சலினின் அளவு அதிகரிப்பதும் எடுத்துக் காட்டப்பட்டுள்ளது.

இதுவரையில் எந்த ஒரு மருத்துவத்துறையிலும் உள்ள எந்த ஒரு மருந்தும் சதயச் சுரப்பிகளில் உள்ள ஐ கலங்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிப்பதன் மூலம் நிரிழிவு நோயை கட்டுப்படுத்துவதாக அறியப்படவில்லை. சிறுகுறிஞ்சா ஆனது நிரிழிவு நோயினைக் கட்டுப்படுத்துவது மட்டுமல்லாது கொலொஸ்ட்ராலினையும் உடல் நிறையினையும் குறைப்பதாக பல ஆய்வுகளில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

இவ்வாறு சிறுகுறிஞ்சாவும் நிரிழிவு நோயும் சம்பந்தப்பட்டதாக மேற்கொள்ளப்பட்ட பல்வேறு ஆய்வுகளில் நல்ல பல விளைவுகள் கிடைக்கப்பட்டிருந்தாலும் இவ் ஆய்வுகள் அனைத்தும் ஆங்கில மருத்துவத் துறையினரால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட சர்வதேச நியமங்களுக்கு அமைய மேற்கொள்ளப்படவில்லை.

சிறு குறிஞ்சா ஆனது இலங்கை இந்தியா போன்ற நாடுகளிலேயே காணப்படுவதும் இதில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளில் பெரும்பாலானவை இந் நாடுகளிலேயே மேற்கொள்ளப்பட்டமையும் இம்மருத்துவச் செடி நிரிழிவு நோய்க்கான மருந்துகளில் முக்கிய இடத்தினை இதுவரையில் பெறாமையான காரணமாக இருக்கலாம்.

பெரும் பொருட் செலவுடனும் நீண்ட காலவிரயத்துடனும் செய்யப்பட வேண்டிய இவ் ஆய்வுகளை சர்வதேச நியமங்களுக்கு அமைய மேற்கொள்ளுவதற்கு பண வசதி படைத்தோரும் இவற்றுடன் சம்பந்தப்பட்டோரும் முன்வருவார்களாயின் அது நிரிழிவு நோய்க்கான மருத்துவத் துறையில் ஒரு புதிய அத்தியாயத்தை திறந்து வைப்பதுடன் மிக வேகமாக அதிகரித்து வரும் நிரிழிவு நோய்க்கான ஒரு மருந்தாக அமையும் என்பதில் ஐயமில்லை.

என்.நித்தியானந்தராஜா
Bio Tec International Ltd

தலைவலி 10 காரணிகள் -



இப்போ பெண்கள் சரி ஆண்கள் சரி அடிக்கடி துன்பப்படும் ஒரு விடயம் தலைவலி தான். பெரிய பெரிய வருத்தங்களை கூடதாங்கலாம் ஆனால் நாளுக்கு நாள் வருகின்ற முடியவில்லை என்று புலம்பியவாறே தயிலத்தினையோ இந்த தலைவலியை தாங்க பரிசுற்றமோலினையோபோட்டு உடனடி நிவாரணத்தை பெற்றுக் கொள்கின்றோம் . ஆனால் எந்த ஒரு விடயமும் எதனால் ஏற்படுகின்றது என்று நிதானமாக யோசித்து அந்த ஆபத்தில் இருந்து எம்மை பாதுகாக்கும் பொழுது தான் சீரான நிவாரணம் கிடைக்கப் பெறும்.

அந்த வகையில் எமக்கெல்லாம் ஏன் அடிக்கடி தலை வலிக்கிறது என்றால் பொதுவாக 10 காரணங்கள் உள்ளது.

1- அதிக வேலைப் பளு :-

காலையில் எழுந்தது தொடக்கம் நித்திரைக்கு போகும் வரைக்கும் உங்களுக்கு மாறி மாறி வேலைகள் உள்ளதா? நிச்சயம் தலை வலி ஏற்படத் தான் செய்யும். சற்று ஓய்வு கொடுத்து பாருங்கள் தலை வலி குறைந்து விடும் .

2-சரியான தூக்கமின்மை :-

நீங்கள் ஏதோ ஒரு காரணத்தின் பொருட்டு சரியாக தூங்காமல் விடலாம். ஆனால் மறு நாள் உங்களை எந்த வேலையும் செய்ய விடாமல் தலை வலி குடி கொண்டு விடும் .

3- அதிகம் கோபம் கொண்டால் :-

நீங்கள் மற்றவர்கள் மீது உள்ள கோபங்களை அடக்கி வைத்து கொண்டு மனதுக்குள் கொந்தளித்து கொள்பவரா? நிச்சயம் உங்களுக்கு அன்று முழுதும் தலையிடி தான்.

4- பொய் சொன்னால் :-

இது அனுபவித்தால் புரியும். ஏதோ ஒரு காரணத்திற்காக தெரிந்தோ தெரியாமலோ நீங்கள் பொய் சொல்லியிருக்கலாம் . ஆனால் நீங்கள் சொன்னது பொய் அது தவறு என்று நினைக்கும் ஒவ்வொரு நொடியும் உங்களுக்கு தலையிடி தான்.

5- காலநிலை மாற்றம் :-

இயற்கையாக எமது கால நிலை வெய்யிலில் இருந்து பனிக்கோ பனியில் இருந்து மழைக்கோ மாறும் பொழுது தலைவலி சிலருக்கு ஏற்படலாம்.

6- சீரான உணவுப்பழக்கமின்மை :-

நீங்கள் சத்தான உணவுகளையும் அந்த அந்த நேரத்துக்கு உணவுப்பழக்கத்தையும் கடைப்பிடிக்காமல் விட்டால் நிச்சயம் தலையிடி இருக்கும்.

7- பதற்றத்தின் பொழுது :-

ஏதாவது ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் ஏதாவது ஒரு விடயத்திற்காக பதற்றப்படும் பொழுது நிச்சயம் ஏற்படும்.

8- அதி உச்ச சந்தோசம் :-

சிலருக்கு அதிகமாக சிரித்தாலோ இல்லை அதிகமாக ஆனந்தக் கண்ணீர் விட்டாலோ கூட தலைவலி ஓடி வந்து விடும்.

9- அதிக சிந்தனை :-

எந்த நேரமும் ஏதாவது ஒன்றை பற்றி யோசித்துக் கொண்டே இருக்கும் பொழுதும் தலைவலி வரக் கூடும். பெண்களுக்கு இதனால் தான் அதிகம் தலையிடி ஏற்படுகின்றது

10- கவலை :-

நீங்கள் உங்களுக்கு ஏற்படும் துன்பங்களை நினைத்து எப்பொழுதும் பீல் பண்ணிற்று இருந்தால் கூட தலையவலி வரக்கூடும்.



Neared Centenarian of Jaffna Mrs Kandiah Rasammah

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

A Miraculous Achievement to become A Centenarian During the War

It is worth to include the Senior Citizens who became Centenarian during the war – without basic necessities of life no electricity, transport, communications, postal services cruppted. 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 daughter, who is a Doctor.

The 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 Senior Citizens who should be protected under the "Protection of the Rights of Elders Act No.9 which was passed unanimously in Parliament in the year 2000. Due to this sudden displacement and lack of transport some of the Elders were left behind by family members and died without food and medical care.

The Elders in the Hospital too were ejected and left in the Streets. The Protection of the Rights of Elders Act has degenerated to the Persecution of the Elders..Hence adequate compensation should be made to the family members whose Elders died due to Elderly Negligence and Elderly Abuse by the Govt.

Mrs.Kandiah Rasammah's worry and disappointment had killed her Two years before becoming Centenarian.

Centenarian of Jaffna



**Interviewed by : Mr.K.Kaneshamoorthy Rtd AM, BOC
President Geriatric Society Srilanka & Ex-Bankers' Association of Sri Lanka**

In a quiet home away from the busy, noisy streets of Jaffna town lives centenarian Sinnathamby Arumugam, a retired station master who celebrated his 100th birthday on 23rd August at Chapel Street, Jaffna.

Tall and bespectacled and with the milk of human kindness oozing from his mouth he talked to relatives and well wishers who came to wish him a Very Happy Birthday. He conversed with me with a sprinkling of flawless English, he said "I can talk with you for some more time but I'm short of hearing and need someone to din into my ears what you are saying to me."

I then told him the purpose of my visit and got the help of his grandson to elicit answers to my questions.

Sinnathambi Arumugam said that he was a native of Kollankallady in Tellipallai and was born on August 23rd 1901. He came from a respectable farming family and had his English education at Union College, Tellipallai. He helped his father on his farm and irrigated the garden where various plants grew.

The wells at Kollankallady were deep and his father had to draw water from a depth of more than 25 feet with the help of a well sweep. The son's part was to walk up and down on the well sweep to enable his father to draw the water out with ease in a big bucket like container woven of Palmyrah fronds called "paddai" in Tamil. It was a strenuous exercise of more than three hours duration and called for a meticulous art of balancing on the well sweep which he performed with caution and vigilance to his father's satisfaction.

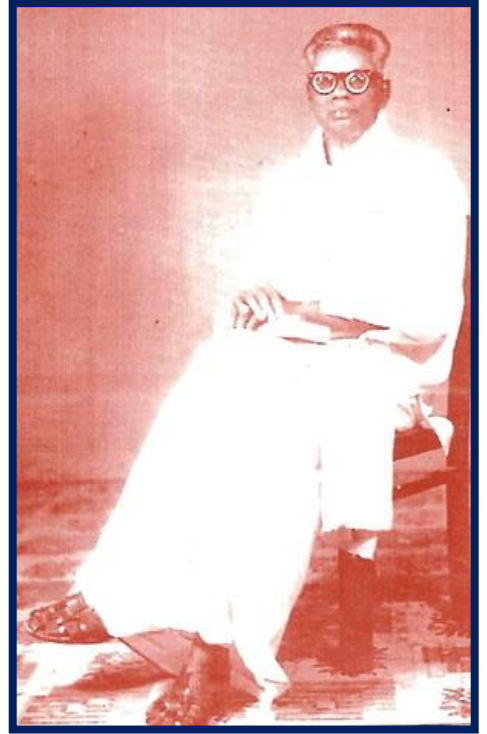
The centurion told me that he used to read a lot, especially English books and newspapers. The 'Independent' and 'Ceylonese News' later known as the 'Daily News' enriched his knowledge and vocabulary. He said that in those days people lit only one lamp at home. His mother would light a lamp in the kitchen and attended to her kitchen chores and he made use of the light to prepare his lessons and to read newspaper.

"We all went to bed at 8 p.m. and the solitary lamp was also put out at 8 p.m. and the solitary lamp, was also put out at 8 p.m.", he said. When his mother's sister passed away - it is a custom among Hindus to light an oil lamp for forty days at the spot where the corpse was laid to rest - he used the opportunity to keep awake and prepare his lessons for longer time during these forty days.

He said that he could vividly remember an article he read in the 'Daily News' in the flickering light. It was about the part played by Ceylon in World War I. Luckily for him this was the essay he wrote for the Elementary School Certificate (ESLC) examination English paper. He passed with distinctions and was selected to the Railway Clerical Service Examination. This was in 1920. He was posted as Assistant Station Master and he had served in all the nine provinces. He served in the Railway department for 42 years. He had a good number of Sinhalese friends while he was in service. Even now he has a friend at Kotte (he spells the word in English not to confuse with Colombo Fort-Fort is pronounced as Kotte in Tamil whose name is Hettiarachchi. He worked under him as an Asst. Station Master. This friend is now 88 years old and is in feeble health, he was told.

When Mr. Arumugam was with his parents he was a vegetarian. After employment he got used to eating non vegetarian food, but for the past 50 years he has been a strict vegetarian, and observes a fast on Fridays and on Poya (Full Moon) days. He is very religious and has mastered the hymns of Saiva Saints and Thirukkural, a compiled moral ethics translated into fourteen languages. He quoted ably from Valluvar and Thayumanavar and said his wish in life is that "All should live happily." Speaking about his married life he said that he married when he was thirty years old, had three sons and five daughters, all of whom are married with children. He lost his wife about twenty years ago and since then he has been staying with one of his daughters.

In a reminiscing mood he said that he learnt punctuality in the railway department. He got up from bed on time, attended to his duties on time, kept appointments on time ate and slept on time. His happiest days he says were those he spent with his Sinhalese friends in office and home. They treated him as one of their kinsmen. They were hospitable, friendly and helpful. It is the politicians who have distanced us, sowing the seeds of communalism, jealousy and rancor, he lamented.



Eat More Mushrooms

by Dr. Harold Gunatillake
Health writer



Can mushrooms improve immunity, reduce heart disease, and even fight and reverse cancer, as believed?

There are people in Sri Lanka still believing that most edible mushrooms sold in the markets could be poisonous and hesitate purchasing. Yes, there are thousands of varieties of mushroom, naturally found and grown, and most of them are poisonous. Today, there are popular varieties of farm grown mushrooms available in the markets, and they are guaranteed to be safe for consumers. No cases of poisoning or death have been reported in Sri Lanka in the recent past, to our knowledge.

Mushrooms are not vegetables though available in the vegetable markets. They belong to the fungi kingdom, like Penicillin discovered from the fungus *penicilliumnotatum*.

Mushrooms have no attractive colours like the many colourful varieties of vegetables containing the most vitamins and minerals, but though commonly white in colour prove containing important nutrients, specifically focussed on boosting your immune system.

Mushrooms are low calorie, virtually have no fat, and they decrease the risk of obesity and benefits heart health. They have hardly any soluble sugar and forms worthy nutritious food for diabetics. Also when eaten, you get a filling of fullness and may curb your appetite. They are considered to be good for your complexion and hair.

Antioxidants and vitamins

Mushrooms are packed with antioxidants helping in your immune system and body health. It has riboflavin (vit B2), vitamin B, including plenty of vitamin B12 same as found in animal foods, niacin, pantothenic acid and mineral selenium and copper. Vegans must eat plenty of mushrooms to supply their vitamin B12 needs. Mushrooms also have vitamin D, the only non-animal food containing this 'sunshine vitamin'.

Red Reishi mushrooms (*GanodermaLucidum*)

Red Reishi mushroom has been used traditionally for centuries by ancient cultures for boosting immunity against diseases and for their other health benefits.

In China red reishi is called lingzhi. It is a fairly large mushroom and has been used in daily hospital diets to build up immunity among cancer inpatients. It is also believed that this mushroom keeps the liver and brain healthy. It is considered an anti-inflammatory food and used mainly to cool the body and boost the immune system. It is believed to support mood, anxiety states and depression.

Anti-cancer properties

Mushrooms have anti-cancer properties, supposed to inhibit growth of cancer cells. Folate in mushrooms plays an important role in DNA synthesis preventing the formation of cancer cells.

Wild poisonous mushroom in China forests were found to carry compounds helping to kill cancer cells, according to a study published in the journal Cancer Research

A compound called verticillin A, found in these mushrooms, according to immunologist Dr Kebin Liu, in Georgia Health Science University Cancer Centre, is found to have cancer sensitive properties, to “self destruct” cancer cells.

Magic Mushroom

Eating this mushroom is supposed to cause hallucinations, as it contains a chemical called psilocybin. Clinical trials have shown that this may help ease the pain of feeling rejected among once socially active individuals. Hallucinogenic Psilocybin seems to help these people to become socially active again.

Psilocybin is supposed to work to reduce feelings of social rejection by stimulating brain receptors for serotonin a brain chemical , referred to as the ‘feel good hormone’ commonly present in bananas and other fruits.

Those who take this mushroom experiences a feeling and a sense of oneness with the universe and with others, a feeling of transcending time, space and other limitations, coupled with a sense of holiness and sacredness.

Shiitake Mushroom (Lentinula edodes)

This is the most popular mushroom consumed by the Japanese. In most hospitals shiitake mushroom is included in their daily diet. Shii in Japanese refers to the tree on which this mushroom grows and ‘take’ is the word used for mushrooms. Japanese venerate this mushroom and has been traditionally eaten for centuries for its health benefits. In the US this mushroom is grown in the forest farming in hardwood logs.

Common Button Mushroom (Agaricusbisporous)

This is a common ‘non-exotic’ cheap mushroom available in Sri Lankan in the market place, for the consumption of the average person. For the exotic ones, you need to patronise the Colombo super-markets where foreigners visit.

In America 900 million pounds of mushrooms consumed are mostly this cheap variety, which includes regular white mushrooms (button, closed up, open cup and large flat) and the brown varieties crimini and Portobello.

These cheap mushrooms have been eaten by the humans since the times of the early hunter gatherers. Ancient Egyptians believed that these mushrooms can grant immortality and only the pharaohs ate them and the commoners were not allowed to touch them. It was then referred to as the ‘Food for the Gods’.

Today, these mushrooms are attracting the attention of the rich and the poor in most countries, mainly due to medicinal properties. Jane Clarke nutritionist in a recent report considers mushrooms as superfoods, and summarises major scientific studies from around the world that highlights the extraordinary nutritional values and their health benefits.

Eating mushrooms of any kind will enhance your immune system, reduce inflammation, and that would be our conclusions. So why wait, after reading this article you will visit the closest market shop and buy adequate mushrooms , to add into frying foods, soup



ரிஷி (Reishi), கனோடெர்மா லூசிடம் (Ganoderma Lucidum) எனும் தாவரவியல் பெயரின் மூலம் அழைக்கப்படும் இந்த மூலிகையானது ஜப்பானியர்களால் ரிஷி (Reishi) என்றும் சீன மக்களால் லிங்சி (Ling Zhi) என்றும் அழைக்கப்பட்டு வருகின்றது. லிங்சி எனும் சீன வார்த்தை நீண்ட ஆயுளைக் குறிப்பதாகும். இம் மூலிகையானது உடல் ஆரோக்கியத்தையும் நிண்ட ஆயுளையும் தருகிறது. கானோடெர்மாவில் 200 வகையான மருத்துவ சக்தி வாய்ந்த மூலக்கூறுகள் அமைந்துள்ளன. இது "மூலிகைகளின் அரசன்" எனவும் அழைக்கப்படுகின்றது.

சிறந்த ஆரோக்கியத்தையும் புத்துணர்ச்சியையும் தருவது. உடலின் சக்தியை அதிகரிக்கக்கூடியது. உடலில் இயற்கையாக அமைந்துள்ள நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் நோயைக் குணமாக்கும் சக்தியையும் அதிகரிக்கிறது. உடலில் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய நச்சுப் பதார்த்தங்களை, உடலிலிருந்து வெளியேற்றும். குருதியினால் கொண்டு செல்லப்படும் ஒட்சிசனின் அளவை கூட்டுவதினால் உடற்கலங்களினால் மூளையின் செயல்பாட்டை அதிகரிப்பதுடன் ஞாபகசக்தியையும் அதிகரிக்கும். உடற்கலங்களை இளமையாக வைத்திருக்கும். உடலினால் ஊட்டச்சத்து அகத்துறிஞ்சப்படும் திறனை அதிகரிக்கும். உடற்சமநிலையைப் பேண வல்லது. எந்தவித பக்கவிளைவையும் ஏற்படுத்தாதது.

ரிஷி என்பது என்ன?

உலகின் அனைத்து நாடுகளிலும் பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகள் முதற்கொண்டே மூலிகைகளின் மூலம் நோய்களைக் குணமாக்கி வெற்றி கண்டுள்ளனர். இந்த மூலிகைகளின் மூலமாக நோய்களைக் குணமாக்குவதில் இந்தியா தலைசிறந்து விளங்கியது. இந்தியாவிற்கு இணையாக இன்றுவரை சீனர்களும், ஜப்பானியர்களும் மூலிகை மருத்துவத்திற்கு முதலிடம் கொடுத்து வருகின்றனர். இந்த மூலிகை வகைகளில் தலைசிறந்த ஒன்றுதான் ரிஷி என்கின்ற காளான் ஆகும். இதனையே மூலிகைகளின் அரசன் என்று அழைக்கின்றனர்.



38,000 வகை காளான்கள் மொத்தம் உள்ளன. 2000 வகை காளான்கள் மட்டுமே மனிதன் சாப்பிடத் தகுந்தவை. அதில் 200 வகை காளான்கள் மருத்துவத்தன்மை கொண்டவை. அதில் 6 வகை காளான்கள் நோய் தடுக்கும் சக்தியையும்,

இந்த 6 வகை காளான்கள் நோய் தடுக்கும் சக்தியையும் கொண்டவை. - நோய் தீர்க்கும். சக்தியையும் கொண்டவை
இந்த 6 வகை காளான்களை ஜப்பானில் உள்ள கியோடோ பல்கலைக்கழகத்தில்

1972ல் தாவரவியல் ஆய்வாளர்கள் ஒன்று சேர்த்து ரிஷியை வெற்றிகரமாக பயிரிட்டனர். இதையே சீனர்கள் லிங்ஸ்சி என்றும், ஜப்பானியர்கள் கானோடெர்மா லூசிடம் என்றும் அழைக்கின்றனர்.

சிறந்த ரிஷி கேப்தூல்கள் தூய ரிஷி மைசீலியத்தில் இருந்து எடுக்கப்பட்ட உயிர்ச்சத்தினைக் கொண்டதாகும். தூய ரிஷி அதிக கசப்புச் சுவை கொண்டது. தற்போது ரிஷி கேப்தூல் வடிவங்களில் கிடைப்பதால் அதன் கசப்புச்சுவையை தவிர்க்க முடிவது.

