2nd Edition -Sept 2018

ISSN - 2536-9008

முதியோர் 6

மாதாந்த சஞ்சிகை – April-2016

Geriatrics වැඩිහිට

Geriatrics Society of Sri Lanka - இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம் - ශ්‍රී ලංකා වැඩිහිටි සුභසාධක සංගමය

உடல்நலம், மருத்துவம், மனநலம், உளவியல், ஆன்மீகம், சுகவாழ்வு முறைமைகள், வழிகாட்டல்கள்-

நீத்தார் பெருமை

நினைவு ஏந்தல்

சிறப்பு மலர்

மக்களை நேசித்த மகான்

மக்கள் மனங்களில்
மலர்ச்சியைக் காணவிழைந்த
வைத்திய கலாநிதி
அமரர் இராஜசிங்கம்
தெய்வேந்திரன்

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்
யாழ். சென்ஜோன்ஸ் அம்புலன்ஸ்
அரசசேவை ஓய்வூதியர்களின் நம்பிக்கை நிதியம்
வடமாகாண ஓய்வூதியர்கள், முதியோர்கள் சங்கங்கள்,
முதியோர்கள், ஓய்வூதியர்கள், நலன்விரும்பிகள்

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, geriatricssociety@yahoo.com, Web: www.geriatricssl.com

முதியோர் Geriatrics

APRIL.30, 2016- VOL.01-Geriatrics -6

உலக சுகாதார தினமும்
நீத்தார் நினைவு ஏந்தலும்

உலக சுகாதார தினத்தை அனுஷ்டிக்கும் ஏப்ரல் மாதத்தில் இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகத்தின் வடமாகாண அமையம் தமது மாதாந்த ஒன்றுகூடலில் வடமாகாணத்தில் மக்களின் உடல் உள சமூக சேவையில் மக்கள் மனதில் மறக்கமுடியாத இடம்பிடித்த மறைந்த வைத்திய கலாநிதி அமரர் இராஜசிங்கம் தெய்வேந்திரன் அவர்களின் நினைவு ஏந்தல் நிகழ்வகளுடன் கழகத்தின் சித்திரை மாத 6வத மலரை அன்னாரின் சிறப்புக்களுடன் சமர்பிக்கின்றது.

முதியோர் கழகத்தின் செயற்பாடுகளின் ஒன்றான மாதாந்தம் உலக நோய் தினங்களாக வரும் தினங்களைப்பற்றியும் அவ்வவ்நோய்கள் பற்றிய அறிவையும் விழிப்புணர்வையும் வெளிப்படுத்தும் நிலைப்பாட்டையும் மேற்கொண்டு வருகிறது.
ஆந்த வகையிலே ஏப்ரல் 7ம் திகதி வரும் உலக சுகாதார தினம் பற்றியும், உலக சுகாதார தினத்தில் உலக சுகாதார பிரகடனமாக நீரிழிவு நோயை உலகிலிருந்து முற்றாக ஒழித்தளிக்கும் எண்ணத்தை பற்றிய விடயங்களையும் தாங்கி முதியோர் மலர் 6 வெளிவருகிறது.
அங்கத்தினர் அனைவரதும் அவர்களின் நண்பர்களதும் பங்களிப்புக் களையும் கழகம் எதிாபாக்கிறது.

சங்கத்துடன் இணைந்து மகிழ்வான ஆரோக்கிய முதிய வாழ்வுடன் விடைபெறுவோம்!.

க.கமலசேகரம்.
பத்திராதிபர்.

The Geriatrics Society of Sri Lanka
இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்
ශ්‍රී ලංකා වැඩිහිටි සුභසාධක සංගමය

உறுப்புரிமை சந்தா/Membership
வருடாந்தம்/Annual ரூ.500/-,
ஆயுள்& ஆதரவாளர்/Life & Sponsor ரூ.2500/-
Donor/நன்கொடையாளர் ரூ.5000/-,
Non-Profitable/இலாபநோக்கற்ற நிறுவனம் ரூ.7,500/-
Commercial Institution/வர்த்தகநிறுவனம் ரூ.12,500/-

BOC Jaffna005 -- A/C No. 79017997.
HNB Bambalapity Br -A/C No.039 010 178431

மக்களை நேசித்த மகான்

க.கணேசமூர்த்தி
தலைவர்
முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்

இந்த மண் என்றும் மறக்காத மாமனிதனாக விளங்கி மறைந்த தெல்லிப்பழை ஈன்றெடுத்த மைந்தன் மருத்தவ கலாநிதி தெய்வேந்திரனை முதியோர் கழகமும் அதன் அங்கத்தினர் குடும்பங்களும் தலவைணங்கி அவர்தம் சேவைகள் சிறப்புகளை நினைவு கூருகிறது.

அமரர் அவர்களும் நானும் சமகாலத்து தெல்லிப்பழை யூனியன் கல்லூரி அன்னையின் புத்திரர்கள் ஆவோம் என்பதை நினைக்கும் போது மனம் மனம் பூரித்தாலும் அன்னாரின் இழப்பை நினைந்து மனம் மிகவும் வருந்துகிறது.

உலக சுகாதார தினம் கொண்டாடப்படும் ஏப்ரல் மாதத்தில் முதியோர் கழக மாதாந்த ஒன்றுகூடலில் அமரர் மருத்தவ கலாநிதி தெய்வேந்திரனின் நினைவு ஏந்தலை நிகழ்துகிறது.

அத்தோடு முதியோர் கழகத்தின் 6வது ‘‘முதியோர்’’ பத்திரிகையும் அமரரின் நினைவு மலராக வெளியிடப் படுகின்றது. உலக சுகாதார நிறுவனம் இம்முறை தமது உலக சுகாதார பிரகடனமாக நீரிழிவு நோயை உலகிலிருந்து முற்றாக ஒழித்தளிக்கும் எண்ணத்தை வெளிப்படுத்தியுள்ளது அதற்கான செயற்பாடுகளையும் எமது முதியோர் கழகம் செய்வதற்கு சகல முயற்சிகளையும் மேற்கொள்ள நடவடிக்கைகள் எடுக்கின்றது

நீரிழிவு நோய் தடுப்பிலும், வருமுன் காப்பதிலும் விழிப்புணர்வுகளை மேற்கொள்வதோடு நோயாளிகளுக்கு தகுந்த சிகிச்சை அளித்து, அவர்களை பராமரிப்பதையும் குறிக்கோளாக கொண்டு ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஏப்ரல் 7ம்தேதி உலக சுகாதார தினமாக அனுசரிக்கப்படுகிறது.

உலக மக்களின் சுகாதார நலன்களை மேம்படுத்தும் நோக்கத்துடன் ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் ஒரு பிரிவான உலக சுகாதார அமைப்பானது 1948ல் அமைக்கப்பட்டது. இந்த அமைப்பு அனைத்துலக பொது சுகாதாரத்திற்கான ஒருங்கிணைப்பு பணியை செய்யும் அதிகாரம் படைத்தது.

மக்கள் தொகை பெருக்கம், சுற்றுச்சூழல் மாசு, இயற்கை பேரழிவு, இயந்திரமயம், நவீன.. விஞ்ஞான தொழில்நுட்ப மாற்றங்கள், பட்டினி போன்ற பல்வேறு காரணிகள் மக்களின் சுகாதாரத்துக்கும், ஆரோக்கியத்துக்கும் பெரும் சவாலாக உள்ளன.இல்லாத அளவிற்கு அதிகரித்துள்ளது என உலக சுகாதார நிறுவனம் தெரிவித்துள்ளது.

மேலும் `36 ஆண்டுகளில் நீரிழிவு நோயாளர்களின் எண்ணிக்கை 4 மடங்காக அதிகரிப்பு' உலக மக்கள் தொகையில் கிட்டத்தட்ட 11 பேரில் ஒருவர் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக அந்த அமைப்புச் சுட்டிக்காட்டியுள்ளது. 1980ஆம் ஆண்டுடன் ஒப்பிடும் போது நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டோரின் எண்ணிக்கை 2014இல் 4 மடங்காக அதிகரித்துள்ளது என தெரிவிக்கும் உலக சுகாதார நிறுவனம் 2014இல் அந்த எண்ணிக்கை கிட்டத்தட்ட 422 மில்லியன் எனவும் தெரிவித்துள்ளது.

வளர்ந்துவரும் நாடுகளில் உள்ள மக்கள் நீரிழிவு நோயால் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக தெரிவிக்கும் உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் அறிக்கை இந்த நோய் காரணமாக 2012இல் 15 இலட்சம் பேர் உயிரிழந்துள்ளதாக தெரிவித்துள்ளது இதையெல்லாம் கவனத்தில் கொண்டு போதிய விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த வேண்டியது ஊடகக் கடமையாகும்

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்
Geriatrics Society of Sri Lanka
ශ්‍රී ලංකා වැඩිහිටි සුභසාධක සංගමය

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
Neddillippay, 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, N0.161, 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. Balasubramaniyam
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
kamalamnet@gmail.com,
077-6636596, 021 2213150

உலக சுகாதார தினம்

உலக சுகாதார தினம் 1948 ஆம் ஆண்டில் இடம்பெற்ற உலக சுகாதார அமைப்பின் கூட்டத்தின் போது ஏப்ரல் மாதம் 7ஆம் திகதி உலக சுகாதார தினமாக பிரகடனப்படுத்தப்பட்டது. அதன் பின்னர் 1950 ஆம் தொடக்கம் உலக சுகாதார தினம் அனுஷ்டிக்கப்பட்டு வருகிறது..

இவ்வாண்டு உலக சுகாதார தினமானது 'நீரிழிவு தடுப்போம், சிகிச்சை பெறுவோம், தோற்கடிப்போம் என்ற தொனிப்பொருளில் அனுஷ்டிக்கப்படுகிறது. நோய் தடுப்பிலும், வருமுன் காப்பதிலும் விழிப்புணர்வுகளை மேற்கொள்வதோடு நோயாளிகளுக்கு தகுந்த சிகிச்சை அளித்து, அவர்களை பராமரிப்பதையும் குறிக்கோளாக கொண்டு ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஏப்ரல் 7ம்தேதி உலக சுகாதார தினமாக அனுசரிக்கப்படுகிறது.

உலக மக்களின் சுகாதார நலன்களை மேம்படுத்தும் நோக்கத்துடன் ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் ஒரு பிரிவான உலக சுகாதார அமைப்பானது 1948ல் அமைக்கப்பட்டது. இந்த அமைப்பு அனைத்துலக பொது சுகாதாரத்திற்கான ஒருங்கிணைப்பு பணியை செய்யும் அதிகாரம் படைத்தது.

மக்கள் தொகை பெருக்கம், சுற்றுச்சூழல் மாசு, இயற்கை பேரழிவு, இயந்திரமயம், நவீன.. விஞ்ஞான தொழில்நுட்ப மாற்றங்கள், பட்டினி போன்ற பல்வேறு காரணிகள் மக்களின் சுகாதாரத்துக்கும், ஆரோக்கியத்துக்கும் பெரும் சவாலாக உள்ளன.இல்லாத அளவிற்கு அதிகரித்துள்ளது என உலக சுகாதார நிறுவனம் தெரிவித்துள்ளது.

மேலும் `36 ஆண்டுகளில் நீரிழிவு நோயாளர்களின் எண்ணிக்கை 4 மடங்காக அதிகரிப்பு' உலக மக்கள் தொகையில் கிட்டத்தட்ட 11 பேரில் ஒருவர் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக அந்த அமைப்புச் சுட்டிக்காட்டியுள்ளது.

1980ஆம் ஆண்டுடன் ஒப்பிடும் போது நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டோரின் எண்ணிக்கை 2014இல் 4 மடங்காக அதிகரித்துள்ளது என தெரிவிக்கும் உலக சுகாதார நிறுவனம் 2014இல் அந்த எண்ணிக்கை கிட்டத்தட்ட 422 மில்லியன் எனவும் தெரிவித்துள்ளது.

வளர்ந்துவரும் நாடுகளில் உள்ள மக்கள் நீரிழிவு நோயால் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக தெரிவிக்கும் உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் அறிக்கை இந்த நோய் காரணமாக 2012இல் 15 இலட்சம் பேர் உயிரிழந்துள்ளதாக தெரிவித்துள்ளது

இதையெல்லாம் கவனத்தில் கொண்டு போதிய விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த வேண்டியது ஊடகக் கடமையாகும்

உலக சுகாதார தினம்

ஏப்ரல் 7, 2016

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

உலக சுகாதார தினம் உலகலாவிய ரீதியில் அனுஸ்ட்டிக்கப்படுகின்றது.ஒவ்வொரு வருடமும் ஏப்ரல் மாதம் 7ஆம் திகதி உலக சுகாதார அமைப்பின் அனுசரணையுடன் இந்த சுகாதார தினம் அனுஷ்டிக்கப்படுகின்றது. ஏப்ரல் மாதம் 7ஆம் திகதி சர்வதேச சுகாதார தின மாக உலக சுகாதார ஸ்தாபனம்(W.H.O)பிரகடனப்படுத்தியுள்ளது.

இந்த வருடம் சுகாதார தினத்தின் தொனிப்பொருளாக நீரிழிவு நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு, ***நீரிழிவிலிருந்து தப்புதல்*** *மற்றும் உறுதிப்பாடு ஆகியன பிரகடனப்படுத்தப்பட்டுள்ளமையும் விசேட அம்சமாகும்.*

மேலும், இலங்கை மக்கள் தொகையில் 11.5 வீதமானவர்கள் நீரிழிவினால் பாதிக்கப் பட்டுள்ளதாக சுகாதாரஅமைப்பின்பணிப்பாளர்தெரிவித்துள்ளார்.

சென்ற வருடம் சுகாதார தினத்தின் தொனிப்பொருளாக உணவுப் பாதுகாப்பு முன்னெடுக்கப் பட்டிருந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது.

உலக நலவாழ்வு நாள் ***(World Health Day)*** *என்பது உலக சுகாதார அமைப்பின் அனுசரணையுடன் ஒவ்வோர் ஆண்டும் 7 ஏப்ரல்கொண்டாடப்படுகின்றது.*

1948 ஆம் ஆண்டில் இடம்பெற்ற உலக நலவாழ்வு மன்றத்தின் கூட்டம் ஒன்றில் ஒவ்வோர் ஆண்டும் 1950 இல் இருந்து உலக நலவாழ்வு நாளாகக் கொண்டாடுவதாகத் தீர்மானிக்கப்பட்டது.

அன்றில் இருந்து உலக நலவாழ்வு நிறுவனத்தால் முக்கியமான நலவாழ்வு தொடர்பான கருப்பொருளை மையமாகக் கொண்டு கொண்டாடப்படுகின்றது.

2007 - அனைத்துலக நலவாழ்வுப் பாதுகாப்பு.
2006 - ஒன்றுபட்டு நலவாழ்விற்காக உழைப்போம்.
2005 - ஒவ்வொரு தாயும் சேயும் தேவை என்பதை உணர்த்து
2004 - சாலை வீதிப் பாதுகாப்பு
2003 - குழந்தைகளின் எதிர்காலத்தை ஒளிமயமாக்க சுற்றுச் சூழ்லை நலம்பேணுவோம்.
2002 - நலவாழ்வை நோக்கி நகர்வோம்.
2001 - மனவளம்: விலக்கி வைப்பதை விலக்குவோம். அக்கறையுடன கவனிப்போம்.
2000 - பாதுகாப்பான குருதி என்னுடம் ஆரம்பிக்கட்டும்.
1999 - சுறுசுறுப்பான முதுமை இயங்கல் வேறுபாடானதே.
1998 - பாதுகாப்பான தாய்மை
1997 - முகிழ்த்துவரும் தொற்றுநோய்கள் தவிர்ப்போம்
1996 - தரமான வாழ்விற்கு நலமான நகரம்.
1995 - இளம் பிள்ளை வாதத்தை உலகின்றே விரட்டுவோம்.

எனவே இவ்வுலகில் வாழுகின்ற மக்கள் சுகாதாரக் கோட்பாடுகளை எந்த அளவிற்குப் பின் பற்றுகின்றனர். இதனால் நோய்களிலிருந்து எவ்வாறு மீட்சி பெறுகின்றனர்? என்பதைக் கவனத்தில் கொள்வது இங்கு உசிதமாகும்.

தற்போது ஆட்கொல்லி நோய்களாக விளங்குகின்ற டெங்கு, எலிக்காய்ச்சல் பன்றிக் காய்ச்சல் இன்புளுவென்சா (H1 N1) எயிட்ஸ் என்பவற்றின் தாக்கத்தை முறியடிக்க சுகாதாரப் பகுதியினர் மும்முரமாக ஈடுபட்டு வருகின்றனர். சென்ற ஆண்டு சுகாதாரத் தொற்று நோய் தடுப்பு பிரிவு நாடாளாவிய ரீதியில் தடுப்பூசி ஏற்றும் நிகழ்ச்சித் திட்டத்தில் ஈடுபட்டதையும் காண முடிந்தது.

ஆபத்துடன் கூடிய நோய் அறி குறிகளை கீழ்கண்டவாறு வகுக்கலாம். மூச்சுவிடுவதில் சிரமம், நெஞ்சு அல்லது வயிற்றில் வலி, தொடர்ச் சியான வாந்தி, மயக்கத்தன்மை நினைவுத் தடுமாறல், போன்ற நோய் சுகமாகி மீண்டும் காய்ச் சலுடனும் கடும் இருமலுடன் திரும்பி வருதல் என்பவைகளாகும்.

எயிட்ஸ் நோய் எச்.ஐ.வி. வைரஸால் ஏற்படுகின்றது. ஓரினச் சேர்க்கையினால், பிர மாதர் தொடர்பால் இந்நோய் பரவுகின்றது. எயிட்ஸ் நோயுடைய வரிடமிருந்து இரத்த தானம் பெற்றாலோ, அவர்களுக்கு போடப்படும் ஊசிகள் மற்றவர்களுக்கு உபயோகப்படுத்தினாலோ எயிட்ஸ் பரவ வாய்ப்புக்கள் உண்டாகின்றது.

டெங்கு காய்ச்சலை இந்நோயைப் பரப்பும் நுளம்புகளை இல்லா தொழித்தால் கட்டுப்படுத்த முடிகின்றது. சுற்றாடலில் குப்பை கூளங்கள், தண்ணீர் தேங்கி நிற்கும் இடங்கள் என்பவற்றை இல்லாமல் செய்தால் நுளம்பு பரவுவது தடைப்படுகின்றது. சுற்றாடலை அசுத்தமாக வைத் திருப்போர் மீது சுகாதாரப் பிரிவினர் காவல் துறையினரின் அனுசர ணையுடன் அவர்கள் மீது சட்ட நடவடிக்கைகள் எடுப்பதனையும் காண முடிகின்றது.

மேலும் உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, கண்நோய், பெரிய அம்மை, இருதய நோய், யானைக்காய் நோய், புற்று நோய் என்பவை பரவாமல் இருக்க சௌக்கிய திணைக்களம் மக்களைத் தொடர்ந்தும் விழிப் புணர்வுக்குள்ளாக்கி வருகின் றனர்.

இனி உடற் சுகாதாரத்திற்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும் உறுதுணையாக விளங்குகின்ற உணவு வகைகளை எவ்வாறு தெரிவு செய்கின்றனர் என்பதை விரிவாக ஆராய்வோம்.

மனித வாழ்வில் உடல் சுகாதாரத் தையும், ஆரோக்கியத்தையும் நல்ல நிலையில் வைத்திருப்பதற்கு இயற்கை உணவும் உன்னத இடத்தை வகிக்கின்றது என்பதை மறுப்பதற் கில்லை. நாம் உண்ணும் உணவில் புரதப் பொருட்கள் மாவுப் பொருட்கள் சக்கரைப் பொருட்கள், கொழுப்புப் பொருட்கள் இந்த நான்கும் அடங்கியுள்ளன.

இவை உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவைதான், இருப்பினும் இவை நான்கும் இருந்து விட்டால் மட்டும் மனிதன் ஒரு நோய் நொடி இல்லாமல் உயிர் வாழ்ந்து விட முடியாது. பிணி வராமல் தடுத்து நிறுத்துவதற்குரிய உயிர் ஆற்றல் அல்லது நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி தேவைப்படுகின்றது. தாவரங்கள் கொடுக்கும் உணவுகளிலே பழங்கள் தான் ஒரு முழுமைபெற்ற உணவு என்பது நிதர்சனமாகும். நல்ல உடல் நலத்திற்கு விற்றமின் பி பன்னிரெண்டு தேவைப்படுகின்றது. இது இன்றியமையாத உயிர்ச்சத்தாகும்.

இதனை மரக்கறி உண்பவர்கள் முக் கியமாக கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும். ஏனெனில் தாவர உணவுகளில் விற்றமின் பி பன்னிரெண்டு பயனுள்ள வடிவத்தில் கிடைப்பதில்லை. நமது இரத்த செல்களையும் டி.என்.ஏ. (DNA) மரபுக் கூறுகளையும் உற்பத்தி செய்வதற்கும், நரம்புச் செல்களின் மீது ஒரு பாதுகாப்பு உறையைப் போர்த்துவதற்கும் விற்றமின் பி பன்னிரெண்டு தேவைப்படுகின்றது.

போஷாக்கற்ற தரம் குறைந்த உணவுகளை உட்கொள்பவர்கள் முதலில் நோய்வாய்ப்பட்டு விடு கின்றனர். அத்தோடு அவர்கள் குணநலன் குன்றிப் போய் ஆத்திரம், அங்கலாய்ப்பு, கோபம், வன்மம் போன்ற வக்கிர புத்தியடையவர்களாகவும் தன்னிச்சையாகவே மாறிவிடுகின்றனர்.

இவ்வுலகில் அவதரித்த மானிடர்கள் அனைவருமே நீண்ட ஆயுளுடன் வாழத்தான் விரும்புவார்கள் என்பது கண்கூடு. 1871 சராசாரி ஆயுட்காலம் பெரும்பாலும் நாற்பது முதல் ஐம்பது வருடங்களாகக் கணிக்கப்பட்டது.

அதேவேளை 1991 ம் ஆண்டின் மக்களின் சராசரி ஆயுட்காலம் அபரிமித முன்னேற்றம் அடைந்ததற்கு காரணம் என்னவாகவிருக்கும்? இன்றையயுகத்தில் சுகாதாரத் துறையானது வியத்தகு முன்னேற்றம் அடைந்தமையே என்பதை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

நாம் அவதரித்த நாளிலிருந்து முதுமையை எட்டி மரணப்படுக்கை வரையிலும் கண்டிப்பாக சில பருவங்களைக் கடக்க வேண்டியுள்ளது. குழந்தையாக தவழுகின்ற போதும் மூப்படைந்த காலகட்டத்திலும் சிலர் குறிப்பாக சுகாதாரத்தை நல்ல முறையில் பேணாதவர்கள் நோய் தாக்கத்திற்கு உள்ளாக வேண்டியுள்ளது. பொதுவாக வாலிபப் பருவத்தில் பிணியின் தாக்கம் கணிசமான அளவு குறைவடைந்து காணப்படுவது இயற்கை. இது யதார்த்தமும் கூட.

மகப் பேற்றினைத் தொடர்ந்து சுகாதாரப் பிரிவினரின் ஆலோசனையின் நிமித்தம் சிசு பிறந்த குறிப்பிட்ட கால எல்லைக்குள் சொட்டு மருந்து, தடுப்பூசி என்பவற்றை தவறாது பெற்றுக் கொள்ள வைக்க வேண்டும். அசட்டையாக இருப்போமானால் இளம் பிள்ளைவாதம் மற்றும் இன்னோரன்ன நோய்கள் உண்டாகி குழந்தையின் எதிர்காலமே சூனியமாகி விடவும் கூடும். எனவே மிகவும் விழிப்புடன் செயலாற்ற வேண்டிய கடப்பாடு நம் கையிலேதான் உள்ளது எனலாம்.

விடலைப் பருவத்தின் சமூக விரோத செயல்களில் ஈடுபடும் சிலருக்கு வக்கிரமான சிறுவர் மற்றும் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் என்பவற்றால் எச்.ஐ.வி/ வைரஸ்சினால் ஏற்படுகின்ற ஆட்கொல்லி நோயான எயிட்ஸ் நோய் காவிகளாகவும் ஆகிவிடுகின்ற னர். இவர்களுடைய வாழ்க்கை கேள்விக்குறியாவதுடன் எஞ்சிய வாழ்க்கை இருள் சூழ்ந்ததாகி விடுகின்றது.

எம்.பி.பி.எஸ். (MBBS) பட்டம் பெற்ற மருத்துவர்கள் அரிதாகவுள்ள அக்கால கட்டத்தில் டாக்டர் எஸ். ஏ. விக்ரம சிங்கா "எம்.பி.பி.எஸ்"சின் தலைமையின் கீழ் மலேரியாத்தடை இயக்கம் உருவாக்கப்பட்டது. பெரு ம்பாலான பொது சுகாதார பரிசோ தகர்கள் மலேரியாத் தடை இயக்கத்திற்கு உள்வாங்கப்பட்டனர்.

இரத்த பரிசோதனை தொடக்கம் மருந்து மாத்திரைகள் அனைத்தும் மக்களின் காலடிக்கு எடுத்துச் செல்லப்பட்டது. இதற்கு அமெரிக்காவால் நன்கொடை யாக வழங்கப்பட ஜீப் வண்டிகள் பயன்படுத்தப்பட்டன. நுளம்புகள் பரவாமல் தடுப்பதற்கு டி.டி.ரி (D.D.T) குடியிருப்புக்களுக்கு விசிறப்பட்டது. இதற்கென்று விசிறும் மையம் எந்நேரமும் தயார் நிலையில் வைக்கப்பட்டிருந்தது. காலப் போக்கில் மலத்தீன் விசுறும் பணி முன்னெடுக் கப்பட்டது. மலேரியாத் தடை இயக் கத்தின் நோக்கமும் வெற்றியளித்தது.

வயோதிப வயதை எட்டியவர்களுக்கு இயற்கையாகவே தன்னிச்சையாக சில நோய்கள் ஏற்பட்டுவிடுகின்றன. குறிப்பாக உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, பலபந்தம் புரஸ்ரேற்சுருப்பி வீக்கம் (ஆண் முதியவர்களுக்கு மட் டும்) என்பன உண்டாகி அவர்களை வாழ்க்கை பூராவும் அல்லலுறச் செய்கின்றன. இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு என்பன ஒரு சிலருக்கு பரம் பரை வியாதியாகவும் வரலாம். ஆனால் மருத்துவ நிபுணரின் ஆலோ சனையின் பிரகாரம் உணவுக் கட்டுப் பாட்டை மேற்கொண்டாலும் நோயை ஓரளவிற்கு கட்டுப்படுத்தலாம்.

உலகிலேயே சிகரெட் (CIGARETTE) பிடிப்பதால் ஏற்படும் உயிரிழப்பு எமது அண்டை நாடான பாரதத்தில் தான் அதிகம் காணப்படுகின்றது. இதனை உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் கண்ட றிந்துள்ளது.

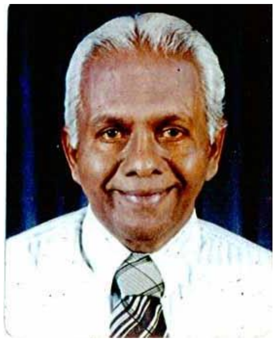
பீடி, சிகரெட், சுருட்டு இன்னோர ன்ன புகையிலைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதால் இந்தியாவில் ஆண்டுதோறும் ஒன்பது இலட்சம் பேர் தமது இன்றுயிரை இழக்கின்றார் கள். சிகரெட்போன்ற புகையிலைப் பொருட்களை பயன்படுத்துபவர்களின் எண்ணிக்கை பாரதத்தில் அதிகரித்து வருவதால் இந்த இறப்பு வீதம் அடுத்த இரண்டு ஆண்டுகளில் இர ண்டு மடங்கு உயரும் அபாயம் உள்ளது.

மும்பையில் (MUMBAY) சிகரெட் பிடிப்பதால் நூற்று முப் பத்தொன்பது ஆண்களும் புகையிலைப் பொருட்கள் பாவனையினால் நூற்று முப்பத்தைந்து பெண்களும் ஆண்டு தோறும் பலியாகின்றனர். புகைபிடிக்க ஆரம்பிக்கும் எவருமே அதற்குக் கிட்டத்தட்ட அடிமையாகிவிடுகிறார்கள். ஏனெனில் உடலில் நிக்கோடின் (NiCOTIWE) அளவு குறைய ஆரம் பிக்கும் போது புகைத்தே ஆகவேண்டும் என்ற அதீத ஆசையை அது தூண்டும்.

சுகதேகியாகவும் ஆரோக்கியம் மிக்கவராகவும் வாழ்வதற்கு ஆகாரம் முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றது. உணவை இயற்கை மருத்துவர்கள் மூன்று வகைகளாக வகுத்துள்ளனர். அவையாவன சாத்வீக உணவு, ரஜஸ் உணவு, தமஸ் உணவு என்பவையாகும்.

சாத்வீக உணவு என்றால் என்ன? இதனை முழுமையான உணவு என் றும் அழைக்கலாம். உணவைப் பொறுத்தவரை முதன்மை பெற்று விளங்குவது இந்த சாத்வீக உணவுதான்.

மக்களுக்கு உண்டாகின்ற நோய்கள் அனைத்திற்கும் உகந்த ஔடதங்களை வழங்குவதும், விசேட வைத்திய நிபுணர்களினால் சத்திர சிகிச்சை மேற் கொண்டு நீண்ட ஆயுளுக்கு வித்திடுகின்ற தன்மை சுகாதாரத்துறையினரையே சாரும். ஆரோக்கிய வாழ்வை நமக்கு அளித்து வருகின்ற சுகாதாரத்தைப் பேணுவது அவசியம் என்பது வெள்ளிடைமலை.



Dr. Rajasingam Theivendran

A Life that Earned Love and Respect

Mr.Subramaniam Paramanathan*, Vice President, Geriatrics Society of Sri Lanka (Northern Province)*

If You Love and Accept Yourself you Would do The Same to Others"

- Shri Bhagavan –Oneness University
-

The above quote is applicable to Dr. Theivendran 's approach to life. His record of event as a doctor and social activist reminisce that his motto was **"Service to mankind is service to God"**

As a physician his approach with a charm winning smile, to listen with eager, the patients woes, give an impressive psychological impact, to earn the confidence of the patients. He prescribes the required minimum drugs and emphasize to the patients that **"Food is the Medicine".** He was a people's doctor and does not stick to time to see the patients.
Dr. Theivendran 's social activities were multifarious. His yeoman service as President of the Sri Lanka Red Cross Society (Jaffna Branch) during the turbulent period has earned him the praise at international level. Red Cross is a voluntary aid organization, auxiliary to public authorities in the humanitarian field, in accordance with the Geneva Convention.

Dr.Theivendran strictly adopted the **Seven (7) Fundamental Principles** of the Red Cross and Red Crescent movement. They are listed below –

(1) Humanity
(2) Impartiality
(3) Neutrality
(4) Independence
(5) Voluntary Service
(6) Unity
*(7) Universality***.**

The Finland Red Cross delegation that visited Jaffna, to study the ground situation, was surprised to observe, that the Jaffna Sri Lanka Red Cross Society branch did not have a permanent building to expand its actives.

The administration was struggling hard to work in a small cubicle at the Y.M.C.A. building. Dr. Theivendran 's Diplomatic approach prompted the Finland delegation to donate the required finance for the purchase of a building. The doctor made use of this opportunity, contacted his relative living abroad and convinced him to sell his palatial home located at the most central spot along Kandy Road and closer to the Kachcheri , on Humanitarian ground. In turn Dr. Theivendran enhanced the medical supplies and food distribution to the internally displaced people.

Dr. Theivendran was a deeply saddened person when he got the information, that this prime land and building is being leased for a commercial purpose. This is against the principle of the Red

Cross movement. He was shocked that the only land and building owned by the S.L.R.C.S is to be converted for commercial activities.

The Indian Oil Company has carefully manipulated for the lease of this building for a period of thirty (30) years at the most cheapest monthly rental of Rs.1500/-. He was perturbed that the council of management of the Red Cross has acted wrongly and arbitrarily without obtaining the consent of its general body and due public advertisement in news papers to hear objections.

As a former Patron of the S.L.R.C.S (Jaffna Branch), I was invited along with few other life members of the S.L.R.C.S. who were holding responsible high office at the Red Cross branch to have a dialogue with him and to take preventive steps for the construction of the petroleum station. It was pointed out to the relevant authorities, that a commercial building within the residential area will be an environmental hazard.

This was substantiated with a report from the Adjudicator and Environmental specialist. However as a result of the carefully machination of the members of council of management of the Red Cross and the Indian Oil Company they got the support of the Jaffna Municipal Council and the Urban Development Authority, to establish the Indian Oil Company. In helplessness the mind is silent . With a sigh of relief, the learned Dr. Theivendran said, that very soon there will be an agent of God to impart and stabilize **Truth and Justice**

Dr. Theivendran as Medical Officer Health at Tellippalai and the Jaffna Municipal Council initiated steps to improve the Preventive Health Care programme, with the support of the international Organizations. He was a good administrator and earned the rapport of his colleagues and employees

Dr. Theivendran was the Medical Coordinator to reestablish the Tellippalai Cooperative Hospital in his home village at Tellippalai. The work is in progress.

The Jaffna Jaipur Organization was fortunate to have him as an advisor .

His trust and faith in **God** encouraged him to Organize the annual publication of the Jaffna Municipal Council **"NALLAI KUMARN "** during the annual Kandasamy festival.

Dr. Theivendran remained a loving and adorable father to his family and will be remembered for ever .

May God grant him the reward of eternal bliss.

மக்கள் சேவையின் உதாரண புருஷர்

இரா. இரத்தினசிங்கம்
ஓய்வு நிலை நிர்வாக உத்தியோகத்தர்,சு.வை.அ.பிரிவு
யாழ். மாநகர சபை மற்றும், நிர்வாக செயலாளர்
யாழ்.ஜெய்ப்பூர் நிறுவனம்.

"சேவை செய்வதே ஆனந்தம் பொது சேவை செய்வதே ஆனந்தம்" *என்ற பாடல் வரிகளுக்கு ஏற்ப தான் சார்ந்திருந்த மருத்துவத்துறையில் தடங்கள் பல பதித்த டாக்டர் தெய்வேந்திரன் அவர்கள்அதனை விஞ்சும் வகையில் அரச சேவையிலும், பொது சேவையிலும், மக்கள் சேவையிலும் தமக்கு நிகர் தாமே என்று விளக்குமளவுக்கு மிகுந்த அர்ப்பணிப்புடன் இறுதி நிமிடம்வரை செயலாற்றி தமது 77 ஆவது வயதில் இவ்வுலக வாழ்க்கை நீத்தமை அனைவருக்கும் பாரிய இழப்பாகும்.*

அவரது வாழ்க்கைத் துணைவியாரும் மருத்துவத்துறையைச் சேர்ந்திருந்த காரணத்தினால் அமரரது வைத்திய சேவை இரட்டிப்பான பலனை எம் மக்களுக்கு பெற்றுத் தந்திருப்பதில் வியப்பு எதுமில்லை.

செஞ்சிலுவைச் சங்கம்

இவற்றிற்கு மேலாக பொது சேவையில் உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் இடம்பெயர்ந்த மக்களுக்கான நிபுணத்துவ ஆலோசகராகவும் வடகிழக்கு மாகாண செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தின் தலைவராகவும் நெருக்கடியான கால கட்டங்களில் மிகுந்த அர்ப்பணிப்புடன் பணியாற்றி எம்மக்களைக் துன்பத்திலிருந்தும் நோய்களிலிருந்தும் பாதுகாத்த உத்தமர் அமரர் தெய்வேந்திரன் அவர்களே.

தாய்மொழியிலும் ஆங்கிலத்திலும் புலமை பெற்றிருந்த காரணத்தினால் மக்களது தேவைகளை நியாயப்படுத்தி தற்றுணிவான கடிதங்களை அரச திணைக்களங்கள் அரச சார்பற்ற நிறுவனங்கள் மற்றும் தனியாருக்கு எழுதி அதில் வெற்றியும் கண்டவர் எங்கள் மருத்துவர்.

யாழ்ப்பாண மாநகரசபை

யாழ்ப்பாண மாநகரசபையில் சுகாதார வைத்திய அதிகாரியாகப் பணியேற்ற தெய்வேந்திரன் அவர்கள் அங்கிருந்த பணியாளர்களின் அறிவினை விருத்தி செய்து அவர்கள் வினைத்திறனுடன் தமது கடமகளைச் செய்யக்கூடிய விதத்தில் பல்வேறு வகையான பயிற்சிகளைப் பெற்றுத்தந்து அவர்களது ஒத்தழைப்புடன் நோய்த் தடுப்பு நடவடிக்கைகளை முன்னெடுத்து அதில் வெற்றியும் கண்டு மக்களின் துன்பங்களைப் போக்கிய பெருமைக்குரியவர் அமரர் தெய்வேந்திரன் ஆவார். அத்தோடு பொது சுகாதார பரிசோதகர் பதவிக்கு கல்வித் தகமைகளைக் கொண்டிருந்த மாநகர சபை உத்தியோகத்தர்களை அப்பதவிக்குத் தெரிவுசெய்து பயிற்சியும் வழங்கி அவர்களது சேவை யாழ்.மாநகரசபைக்கு கிடைப்பதற்கு வழிசமைத்தவரும் டாக்டர் அவர்களே.

மாநகரசபை எல்லைக்குள் அமைந்திருந்த பிரவச விடுதிகளில் பணியாற்றிக் கொண்டிருந்த குடும்ப நல உதவியாளர்களுக்கு பிரசவம் பற்றிய செய்முறைப் பயிற்சியை பருத்தித்துறை ஆதார வைத்தியசாலையில் பெற்றுத்தந்து சகல மகப்பேற்று நிலையங்களும் வினைத்திறனுடன் செயற்பட வழிவகுத்தவர் அமரர் தெய்வேந்திரனே ஆவார்.

குடும்ப நல உதவியாளர்களின் அறிவை விருத்தி செய்யும் நோக்கில் நுணுக்குக் காட்டிகளை அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களின் ஒத்துழைப்புடன் பெற்று அது தொடர்பான பயிற்சிகளையும் வழங்கி அவர்களை முழுமை பெற்றவர்களாக உருவாக்கியவரும் அமரரே.

முதலுதவிப் பெட்டிகள்

யுத்த சூழ்நிலையில் பாதிக்கப்படுபவர்களுக்கு முதலுதவிச் சிகிச்சை வழங்கி அவர்களது உயிர்காக்கும் பணியை சிறப்பாக முன்னெடுப்பதற்கு வசதியாக முதலுதவிப் பயிற்சியும், முதலுதவிப் பெட்டிகளையும் தமது பணியாளர்களுக்குப் பெற்றுத் தந்தவரும் அமரரே ஆவார். இரவு பகல் பாராது யுத்த சூழ் நிலையால் பாதிக்கப்படுபவர்களை தேடிச்சென்று அவர்களுக்குத் தேவையான முதலுதவிச் சிகிச்சைகளையும், மருத்துவ வசதிகளையும் வழங்கக்கூடிய விதத்தில் குடும்பநல உதவியாளர்களையும் தயார்படுத்தியவரும் அமரரே.

சுகாதார விழிப்புணர்பு

சுகாதாரக் கல்வி பற்றிய விழிப்புணர்வை அனைவரிடத்திலும் ஏற்படுத்தும் விதத்தில் நடனம், வீதி நாடகம், கூத்து, கவிதை, பாடல், பேச்சு போன்ற வடிவங்களில் அதன் முக்கியத்துவத்தினை விளக்கியமையினால் நோய் அணுகாது மக்களைக் காத்தவரும் அமரரே.

வெளிக்களப் பணிகளில் குறிப்பாக வீட்டுத் தரிசிப்பில் ஈடுபடும் அனைத்துக் குடும்பநல உதவியாளர்களுக்கும் அவர்களது அலுவலகப் பயன்பாட்டிற்காக துவிச்சக்கரவண்டிகளை அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களிடமிருந்து பெற்றுத் தந்து காலப்போக்கில் அவற்றை பாவனையாளர்களுக்கு உரித்தாக்கியவரும் அமரரே.

போசாக்கு நிலையங்கள்

அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களின் உதவியுடன் மாநகர சபை எல்லைக்குள் போ'ாக்கு நிலையங்களை உருவாக்கி அதனூடாக சத்துணவுகளைத் தயாரித்து தாய்மார்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் இலவசமாக வழங்கி ஆரோக்கியமானதொரு சமூதாயத்தை உருவாக்குவதற்கு அரும்பாடுபட்டவரும் அமரரே.

அத்தியாவசிய தேவைகளை வழங்கும் யாழ்.மாநகர சபைக்கு அவசியம் தேவைப்பட்ட அம்புலன்ஸ் வாகனத்தை அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களிடமிருந்து பெற்றுத்தந்ததன் மூலம் யாழ்.நகர மக்கள் அவசர தேவைகளை பெற வழிவகுத்தவரும் அவரே.

சுகாதாரத்துறை சார்ந்த மேற்படி பணிகளை சிறப்பாக நிறைவேற்றி சகலருக்கும் நன்மையைப் பெற்றுத்தந்நதோடு மட்டுமல்லாது பின்வரும் அறப்பணியிலும் மக்கள் சேவையிலும் முழுமையாக ஈடுபட்டு மறக்க முடியாதளவுக்கு தமது பெயரை நிலைநாட்டியமை அவரது ஏனைய பொது சேவைகளுக்கு சிறந்த எடுத்துக்காட்டாகும்.

சைவசமய விவகாரக் குழு

யாழ்ப்பாண மாநகரச சபையின் சுகாதார வைத்திய அதிகாரியாகப் பணியாற்றிய வேளையில் சைவசமயம் சார்ந்த பணிகளில் தம்மை முழுமையாக ஈடுபடுத்தி சைவசமய விவகாரக் குழுவினை ஸ்தாபித்து இளைய தலைமுறையினரிடையே சமய அறிவினையும், இறைபக்தியையும், ஆன்மீக உணர்வையும் மேலோங்கச் செய்யும் பொருட்டு சமயம் சார்ந்த பரீட்சை, பேச்சுப்போட்டி, கவிதை மற்றும் கட்டுரைப்போட்டி, பண்ணிசைப போட்டி போன்வனவற்றை பாடசாலை மாணவர்களிடையே யாழ். மாவட்டத்திற்குட்பட்ட 05கல்வி வலயங்களிலும் நடாத்தியதோடு, நல்லைக் கந்தனின் வருடாந்த மகோற்சவ காலத்தில் ***நல்லைக் குமரன் மலர்*** *என்ற பெயரில் வருடாந்த வெளியீட்டினை 1993ஆம் ஆண்டு வெளியிட்டு வைத்ததோடு, கடந்த 23வருடங்களாக அம்மலர் தொடர்ச்சியாக வெளிவந்துகோண்டு இருப்பது அவரது முன்னேற்றகரமான சிநதனையின் வெளிப்பாடேயாகும்.*

இக்குழுவின பணிகளை சிறப்பாக முன்னெடுப்பதற்கு ஓட்டோ வாகனம் ஒன்றினை இந்து கலாசார அமைச்சிடமிருந்து பெற்றுத்தந்து குழுவின் செயற்பாடுகளுக்கு அங்கீகாரம் கிடைக்கப்பெறுவதற்கு அமரரின் இதய சுத்தியுடன் கூடிய அர்ப்பணிப்பே காரணமாகும்.

புற்றுநோய், எயிட்ஸ் நோய் தடுப்புச் சங்கம்

புற்றுநோய் மற்றும் எயிட்ஸ் நோய்களினால் பாதிக்கப்படடவர்களுக்கு ஆறுதலளிக்கும் பொருட்டு “ வடமாகாண புற்நோய், எயிட்ஸ் நோய் தடுப்புச் சங்கம்” என்ற பெயரில் ஓர் அமைப்பினை ஏற்படுதி அதன் மூலமாக மேற்படி நோயாளர்களுக்கு மாதாந்த உதவித் தொகைகளை வழங்கியும். வெளிநாடுகளிலிருந்து பொருளுதவிகளைப் பெற்று அதனையும் அவ்வப்போது அவர்களுக்கு வழங்கி மக்கள் சேவையில் தம்மை முழுமையாக அர்ப்பணித்து இறுதிவரை சேவையாற்றிய செம்மல் அவர். மேற்படி சங்கத்தின் ஸ்தாபகத் தலைவராக தமது இறுதிச் மூச்சுவரை பணியாற்றியமை அவரது மக்கள் சேவைக்கு சிறந்த எடுத்துக்காட்டாகும்.

சர்வதேச செஞ்சிலுவைச் சங்கம்

இலங்கைச் செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தின் வடக்கு கிழக்கு மாகாண கிளைச் சங்கத்தின் தலைவராக அமரர் தெய்வேந்திரன் அவர்கள் பதவயேற்ற சமயத்தில் உள்நாடடு யுத்தம் உக்கிரமடைய ஆரம்பித்தது. அந்நேரத்தில் இலங்கையின் ஜனாதிபதியாக விளங்கிய ரணசிங்க பிரேமதாசா அவர்கள் சர்வதேசத்தினதும், உள்;ர் நிறுவனங்களினதும் அழுத்தங்கள் காரணமாக சர்வதேச செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தினை நாட்டுக்குள் வருவதற்கு அனுமதிக்க வேண்டியதாயிற்று அனர்த்தங்கள் இடம்பெறும் பிரதேசங்களுக்கு நேரில் சென்று அனர்த்தங்களின் போது காயமடைந்தவர்களைக் காப்பாற்றி அவர்களுக்கு தேவையான முதலுதவி மற்றும் சிகிச்சைகளை வழங்கி அவர்களைப் பாதுகாப்பதே சர்வதேச செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தினது பிரதான கடமையாகும்.

அவ்வேளையில் சர்வதேச செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தின் பணி யாழ்.மாவட்டத்திற்கு மிகவும் அவசியம் என்பதை அறிந்த அவர் அதற்கான முன்னொழிவினை மேற்கொண்டதனால் ஆரம்பித்தில் யாழ்ப்பாணத்தில் தமது பணிகளை ஆரம்பித்த சர்வதேச செஞ்சிலுவைச் சங்கமானது நாளாவட்டத்தில் யுத்தம் இடம்பெற்ற வடக்கு கிழக்கு மாகாணங்களில் தமது அத்தியாவசிய சேவைகளை விரிவுபடுத்தியது.

மக்கள் உயிர்காத்த உத்தமர்

யுத்த சூழ்நிலை காரணமாக மருந்துப் பொருட்களுக்கு பாரிய தட்டுப்பாடு நிலவிய வேளையில் சர்வதேச செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தின் மூலமாக தேவையான சகல மருந்துப் பொருட்களையும் பெற்றுத்தந்து மக்களின் உயிரைக் காத்த உத்தமர் அமரர் தெய்வேந்திரன் அவர்களே.

ஏறிகணை வீச்சு மற்றும் விமானக் குண்டுவீச்சினால் யாழ்.போதனா வைத்தியசாலை அடங்கலாக பெரும்பாலான மருத்துவ மனைகள் பாதிக்கப்பட்ட சமயத்தில் சர்வதேச செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தின் அனுசரணையுடன் வைத்தியசாலை வளாகங்களை பாதுகாப்பு வலயமாகவும் யுத்த சூனியப்பிரதேசமாகவும் பிரகடனம் செய்து அவற்றையும் மக்களையும் பாதுகாத்த உத்தமர் இவரே.

யுத்தம் மற்றும் ஏறிகணை வீச்சு விமானத் தாக்குதல்களினால் பாதிக்கப்படுவோரை உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லுவதற்காக இலங்கை செஞ்சிலுவைச் சங்கத்திடமிருந்து அம்புலன்ஸ் வாகனத்தைப் பெறு காயமடைந்தவர்களை வைத்தியசாலைகளுக்கு ஏற்றிவந்து அவர்களது க'டங்களைக் போக்கியதோடு மட்டுமல்லாது யுத்த சூழ்நிலையில் காணாமல் போனவர்களைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு அவர்கள் விபரத்தை சர்வதேச செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தின் மூலமாக பெற்றுத்தந்தவரும் அமரர் தெய்வேந்திரன் அவர்களே. சர்வதேச செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தினர் அவருடன் உடனடியாகத் தொடர்பு கொள்ளுவதற்கு வசதியாக அவருக்கு ஓர் தொலைதொடர்பு சாதனம் ஒன்றையும் வழங்கியிந்தனர்

யாழ்.போதனா வைத்தியசாலை

1995ஆம் ஆண்டு வரலாறுகாணாத மக்கள் இடப்பெயர்வு ஏற்பட்ட சமயம் யாழ்.போதனா வைத்தியசாலை முதலில் மானிப்பாய்க்கும் பின்னர் பருத்தித்துறைக்கும் இடம்பெயரலாயிற்று, இச்சந்தர்ப்பங்களில் வைத்தியசலை தளபாடங்கள், மருந்துப் பொருட்கள் மற்றும் ஆளணியினர் பாதுகாப்பாக இடம்பெயருவதற்குரிய அனைத்து ஏற்பாடுகளையும் சர்வதேச செஞ்சிலுவைச் சங்கத்திடமருந்து பெற்றுத்தந்தவர் எங்கள் மக்கள் சேவையாளனே.

இலங்கைச் செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தின் யாழ். கிளைக்கு என நிரந்தர காணி மற்றும் அலுவலகக் கட்டிடம் போன்றவற்றை பெற்றுத்தந்து சங்கத்தின் சேவைய முழுமைபெறச் செய்தவரும் அமரர் அவர்களேயாவார்.

யாழ் சித்தமருத்துவத்துறை

யுத்த சூழ்நிலையினால் சித்தமருத்துவத்துறை யாழ்ப்பாண மாவட்டத்தில் செயலிழக்க நேரிட்டது. அச்சமயம் வட இலங்கை சுதேச வைத்திய சபையை வலிமையுடன் செயற்பட வைப்பதற்கு பொருத்தமானவர் அமரர் தெய்வேந்திரன் என்பதை அறிந்துகொண்ட சித்த மருத்துவத்துறையினர் அவரை அந்நிறுவனத்தின் தலைவராக நியமித்தனர்

5வருடங்கள் தலைவராகப் பணியாற்றிய அமரர் தெய்வேந்திரன் அவர்கள் வட இலங்கை சுதேச வைத்திய சபையின் கீழ் இயங்கிய சித்த மருத்துவ ஆயுர்வேத வைத்தியக் கல்லூரியைத் திறம்பட செயற்படவைத்து மாணவர்கள் பலர் அங்கு துறைசார்ந்த கல்வியை பயிலுவதற்கு வழியேற்படுத்திக் கொடுத்தமை அவரது திறமையின் வெளிப்பாடாகும்.

யாழ்.ஜெய்ப்பூர் வலுவிழந்தோர் புனர்வாழ்வு நிறுவனம்

யுத்தத்தினாலும் நோய் மற்றும் விபத்துக்களினாலும் தமது அவயவங்களை இழந்தவர்களுக்கு செயற்கை அவயவங்களைப் பொருத்தி அவர்களை மாற்றுவலுவுள்ளோராக உருவாக்கம் செய்யும் மனிதநேயப் பணியில் 28 ஆண்டுகால சேவையை நிறைவுசெய்திருக்கும் யாழ்.ஜெய்ப்பூர் வலுவிழந்தோர் புனர்வாழ்வு நிறுவனம் 01.07.1987இல் கொழும்பு நட்புறவுச் சங்கத்தின் கிளையாக யாழ்ப்பாணத்தில் ஸ்தாபிக்கப்படுவதற்கு முன்நின்றவர்களில் முதன்மையானவர் அமரர் தெய்வேந்திரன் அவர்களே. ஆரம்பம் முதல் இறுதிவரை அந்நிறுவனத்தின் ஆலோசனைக்குழு உறுப்பினர்களில் ஒருவராகப் பணியாற்றியதோடு அவரது பாரியார் திருமதி செங்கமலம் தெய்வேந்திரன் அவர்கள் ஆரம்பம் முதல் அந்நிறுவனத்தின் பொருளாளராகப் பணியாற்றி வருவதும் தனிச்சிறப்பாகும்.

யுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஜெய்ப்பூர் நிறுவனம் தனது சேவைகளை வழங்கி வருகின்ற காரணத்தினால் சர்வதேச செஞ்சிலுவைச் சங்கம் போதிய நிதியுதவியை வழங்கியதோடு, ஜெய்ப்பூர் நிறுவனத்தின் தொழில்நுட்பவியலாளர்களாகப் பணியாற்றிவரும் சிலருக்கும் வெளிநாடுகளில் சர்வதேச செஞ்சிலுவைச் சங்கம் மூலமாக தொழில்பயிற்சிகளை பெற்றுத்தந்தவரும் அமரரே.

ஜெய்ப்பூர் நிறுவனத்தின் அனுசரணையுடன் சுகாதாரக் கல்வி தொடர்பான வெளியீடுகளை வெளியிடுவதில் முன்னின்றவரும் அமரர் தெய்வேந்திரன் அவர்களே.

இவ்வாறான பணிகளுடன் தமது பிரத்தியேக வைத்தியசாலையூடாக மருத்துவ சேவைகளையும் இறுதிவரை மேற்கொண்டு நோயாளர்களின் நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமாகி அவர்களது பிணிகளைப் போக்கி அவர்களது வாழ்நாளை மகிழ்வுடன் கழிக்க வழிவகுத்த பெருமகன் அமரர் தெய்வேந்திரன் ஆவார்.

மாற்றுவலுவுடையோர் புனர்வாழ்வு சங்கம்

வலுவிழந்தோரின் புனர்வாழ்வில் அவர் கொண்டிருந்த ஆர்வம் காரணமாக மாற்றுவலுவுடையோர் புனர்வாழ்வு சங்கத்தினை ஸ்தாபித்து அதன் ஆயுட்கால உறுப்பினராகவும் அச்சங்கத்தின் உபதலைவராகவும் பணியாற்றியுள்ளார்.

எப்போதும் நோயாளர்களைப் பற்றிச் சிந்திப்பதே அவரது நோக்கமாகும். எதாவதொரு நிகழ்ச்சியில் பங்குபற்றவேண்டுமென அவரை அணுகி அழைக்கும்போது நிபந்தனை ஒன்றினை விதித்து அழைப்பை ஏற்றுக்கொள்ளுவது அவரது வழக்கமாகும். குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு நிகழ்ச்சியை ஆரம்பித்து நடாத்தி எனது நோயாளர்களை காத்திருக்கவைக்காது நேரகாலத்தோடு அவர்களை வீட்டிற்கு அனுப்பவைக்கவேண்டுமென்பதே அவரது நிபந்தனையாகும். இதிலிருந்து மக்கள் சேவையை எவ்வளவு தூரம் நேசித்துப் பணியாற்றினார் என்பதை அறிந்துகொள்ளமுடியும்.

மக்களை நேசித்த மகான்

நோயாளர்கள் மீது அன்புகொண்டு அவர்களுக்கு வேண்டியபோதெல்லாம். உதவிகளை வழங்கி உயிர்காக்கும் பணிக்கு முன்னுரிமை வழங்கியதோடு சமய சமூகப் பணிகளிலும் தம்மை முழுமயாக அர்ப்பணித்து இரவுபகல் பாராது தெய்வத்திற்கு அடுத்த நிலையில் நின்று அனைவருக்கும் உதவிய தெய்வமகனே எங்கள் தெய்வேந்திரன் ஆவார்.

மக்களால் நேசிக்கப்பட்டு மக்களை நேசித்த ஒரு சேவையாளனின் வாழ்க்கை ஏனையவர்களுக்கு முன்னுதாரணமாகத்திகழும் விதத்தில் எதிர்கால சந்ததியினரும் அவரை அடியொற்றி தமது சேவைகளை முன்னெடுப்பதே நாம் அவருக்குச் செய்யக்கூடிய கைமாறாகும்.

"வாழ்க தெய்வேந்திரன் நாமம் வளர்க அவரது பணி"

இலங்கை சென்ஜோன்ஸ் அம்புலன்ஸ்

ST. JOHN AMBULANCE SRILANKA

யாழ் மாவட்ட சேவை - JAFFNA DISTRICT SERVICE

திரு.எஸ்.செல்வரஞ்சன், O.ST.J.
District Commissioner, St.John Ambulance, Jaffna

வள்ளுவன் குறள் வழி

வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்த மாமனிதர்

யாழ். மக்கள் மனங்களில் என்றும் மறையாத தீபமாய் சுடர் விட்டு கொண்டிருப்பவர் வைத்திய கலாநிதி அமரர். இராஜசிங்.கம் தெய்வேந்திரம் அவர்கள். அன்னார் ஆற்றிய பணி அதுவும் யுத்தத்தின் கோரப்பிடிக்குள் யாழ் மக்கள் சிக்கி கொண்டிருந்த கால கட்டத்தில் காலத்தின் தேவை கருதி தம்மை அர்பணித்து அன்னார் ஆற்றிய பணிகள் அளப்பரியது.

யுத்தம் காரணமாக பொறிக்குள் சிக்குண்டவர்கள் போல் புங்குடுதீவு வைத்திய சாலையில் நோயாளர்கள் முடக்கப்பட்டு இருந்த போது அராலித் துறை வழியாக அங்கு சென்று செஞ்சிலுவை சங்க பிரதிநிதிகள் மற்றும் தொண்டர்கள் உதவியுடன் ரக்டர் மூலம் நோயாளர்களை அராலித் துறைக்கு அழைத்து வந்து கடலேரியைக் கடப்பதற்காக எண்ணை பரல்களை இணைத்துக் கட்டி அதன் மீது நோயாளர்களை ஏற்றி யாழ்.நகருக்கு அழைத்து வந்து அவர்களுக்கு உலர் உணவு வழங்கி நோயாளர்களை யாழ். வைத்திய சாலையில் அனுமதித்த அந்த நாட்கள் இன்றும் என் கண்முன்னே நிழலாடுகின்றது.

இந்தப் பணியில் வைத்திய கலாநிதிகளான ஜேசுதாஸன், நவநீதன், லம்போதரன் திரு. நகுலராஜ் திரு. செல்வரஞ்சன் ஆகியோர் இணைந்து ஆற்றிய பணியின் காரணமாக பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டனர்

அது மட்டுமல்ல இக் காலகட்டத்தில் யாழ் கோட்டையில் இருந்து செல்வீச்சு காரணமாக யுத்தம் தொடர யாழ் வைத்திய சாலையில் வைத்தியர் பற்றாக் குறை இருந்த போதிலும் வைத்திய கலாநிதி கணேசமூர்த்தி வைத்திய கலாநிதி திருமதி. கணேசமூர்த்தி. வைத்திய கலாநிதி ரவிராஜ் வைத்திய கலாநிதி சிறிமாறன் வைத்திய கலாநிதி திருமதி. தெய்வேந்திரன் ஆகியோர் துணையுடன் இவரது பணிப்பில் முன்னின்று யாழ் போதனா வைத்திய சாலையில் இருந்த நோயாளர்களை பாதுகாப்பாக மானிப்பாய் வைத்திய சாலைக்கு இடம் பெயரச் செய்தார் அங்கு இரவு வேளைகளில் சூழ் வெளிச்சம் பரப்பி நோயாளர்களையும் வைத்திய சாலையையும் பாதுகாக்கும் கடமையை செஞ்சிலுவை சங்க தலைவர் என்ற முறையில் தொண்டர்களின் உதவியுடன் அதனைப் பொறுப்பேற்று நடாத்தினார். இந்த அரும்பணி அந்த காலகட்டத்தில் அவருடன் இருந்த அனைவருக்கும் மட்டுமல்லாது அன்னாரினால் பயன் பெற்ற பல நோயாளர்களின் நெஞ்சங்களிலும் இன்றும் நிலைத்திருக்கின்றார்.

யாழ் மாவட்டத்தில் மட்டும் அன்னாரது பணி நின்றுவிடவில்லை IPKF காலத்தில் முல்லைத்தீவில் நடைபெற்ற இறுதிக் கட்ட யுத்தத்தின் போது அங்குள்ள மக்களுக்கு உணவு பற்றாக் குறை ஏற்பட்ட போது நடுநிலையாளராக கடமையாற்றிய செஞ்சிலுவை சங்க கோட்பாடுகளை விட்டு உதவி செய்ததையும் என்னால் மறக்க முடியவில்லை.

அன்னார் வைத்தியத் துறையில் மட்டுமல்லாது சமயப் பணியிலும் சைவ சமய விவகாரக் குழுவை தோற்றுவித்து தரமான ஆய்வு மலரான “நல்லைக் குமரன்” மலர் ஆண்டு தோறும் நல்லூர் உற்சவ காலத்தின் போது வெளியிட்டு வைத்தவர்.

யாழ்.மாநகர சுகாதார வைத்திய அதிகாரியாக பொறுப்பேற்றதன் பின்னர் நோய்த் தடுப்பு வேலைகள் முன்னேற்றம் கண்டது. புற்று நோயாளர் நலன் கருதி புற்று நோயாளர் சங்கம் அமைத்து அதன் தலைவராக கடமையாற்றி செயலாளர் திரு.நடராஜா அவர்களுடன் சங்கப் பிரதிநிதிகளும் புற்றுநோயளர்களுக்கு வாழ்வாதார உதவி செய்தமை, இந்த அரும் பணியில் நலன் விரும்பிகள் பங்களிப்புக்காக வங்கிகளின் கரும பீடங்களில் பணம் திரட்ட பணச்சேகரிப்பு பெட்டிகள் அமைத்து அதனால் திரட்டப்படும் பணத்தை புற்று நோயாளர்களைச் சென்றடைய காரண கர்த்தாவாக விளங்கியவர். இப் பணி இன்றும் தொடர்ந்து எதிர்காலத்திலும் தொடர ஏந்தல் இவர் ஆற்றிய இப் பணி நினைவு கூர தக்க மாமனிதராக விளங்கியவர்.

அது மட்டுமல்ல செஞ்சிலுவைச் சங்கம் நீண்ட காலமாக ஒரு நிரந்தரக் கட்டிட வசதி இன்றி யாழ். .Y.M.C.A ல் ஒரு தனி அறையில் இயங்கி வந்தது. இந்தச் சூழ்நிலையில் வைத்திய கலாநிதி தெய்வேந்திரன் அவர்கள் வெளிநாட்டு தொண்டு நிறுவன உதவியுடன் ஒரு கொடை வள்ளலின் கட்டிடத்தை குறைந்த விலை கொடுத்து வாங்கி நிரந்தரமாகக் காரணமானவர் . இக் கட்டிடம் தற்போது பெற்றோல் நிரப்பு நிலையமாக இயங்குகிறது. இது அன்னாருக்கு மிகுந்த மன வேதனையை அளித்துள்ளது. காரணம் ஒரு ஞாபகச் சின்னமாக விளங்காது பணம் ஈட்டும் இடமாக மாறியதே காரணம் என்பதை இங்கு குறிப்பிட்டேயாகவேண்டும்.

அன்னார் வியாபார நோக்கமின்றி செஞ்சிலுவைச் சங்க கோட்பாடுகளுக்கு அமைய உயிர் காப்புச் சேவை, பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கான சுய தொழில் முயற்சி, நடமாடும் மருத்துவ பிரிவுடன் வாதராவத்தை - தீவகம் போன்ற இடங்களில் குடிநீர் வினியோகம் Bowser மூலம் வழங்கும் இவ்வாறான இன்னோரன்ன செயல்களை செயலாற்றி வந்தார். அத்துடன் அம்புலன்ஸ் வாகனங்களையும் தருவித்து பாதிக்கப் பட்ட நோயாளர்களுக்கு இலவச அம்புலனஸ் சேவை நடாத்தினார்.

இவ்வாறாக அமரர் தெய்வேந்திரன் அவர்களிடமிருந்த உயரிய பண்பு, மனித நேயம், பரோபகாரம், இரக்கம் சமயப் பற்று என்பவற்றால் மக்கள் மனங்களில் ஓர் தனியான இடத்தை அன்னார் பிடித்துக் கொண்டார்.

உண்மையில் இந்த உடலானது அனைவருக்கும் மனம் புத்தி எண்ணங்களை சம்ஸ்காரமாக இயக்கும் கருவியாகும். ஒருவருடைய செயல் (சம்ஸ்காரம்) மூலம் அவருடைய ஆத்மா எத்தகையது என்பதை அறிந்து கொள்ள முடியும். ஒருவன் தான் கற்ற கல்வியை அறநெறியுடன் சமூகத்திற்காக அமைத்து வாழ்வாங்கு வாழ்வானாயின் வானவர் போற்றும் தெய்வத்துள் வைக்கப்படுவான் என்பது வள்ளுவன் வாக்கு.

அத்தகைய மாமனிதரான அன்னார் யாழ் மக்களுக்கு ஆற்றிய பணியால் அவரது பெயருக்கு ஏற்றாற் போன்று (தெய்வ- இந்திரன்) தெய்வேந்திரன் என அன்னாரது பெற்றோர் முன்கூட்டியே அன்னாருக்கு நாமம் இட்டது அவர்கள் செய்த அளப்பரிய பாக்கியமாகும். தந்தை மகற்காற்றும் உதவி அவையற்கு முந்தியிருப்ப......மகன் தந்தைக்காற்றும் உதவி இவன் தந்தை என்னோற்றான்.... எனும் இரு திருக்குறளையும் சற்றும் பிசகாமல் திருவள்ளுவர் அமரர் தெய்வேந்திரன் போன்றவர்களுக்கே ஆக்கி வைத்தார். அவ்வாறு வள்ளுவன் குறள் வழி வையத்துள் வாழ்ந்த கோமகன் யாழ்.மக்களோடு தமிழ் மகனாய் பிறந்தமை எமக்குக் கிடைத்த நற்பயனாகும்.

நிறைவாக கள்ளங் கபடமற்ற அந்த குழந்தைச் சிரிப்புடன் என்றும் எங்கள் மனதில் பதிந்துள்ள அன்னாரது முகம் அவரது சேவையால் நிழலாட வாழ்ந்த இதய தீபம் மறைந்தும் மறையாத மாமனிதராவார்.

வைத்திய கலாநிதி இ.தெய்வேந்திரனின்

முன் உதாரண வாழ்க்கை

திரு.கா.வைதீஸ்வரன்

"சுகவாழ்க்கை" பத்திரிகை ஆசிரியர், உடல்,உள,சமூக,ஆன்மீக மேம்பாடு வழிகாட்டுனர்

ஐயப் படா அது அகத்தது உணர் வானைத்
தெய்வத்தோடு ஒப்பக் கொளல். - *திருக்குறள்-702*

கருத்துரை

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

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

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

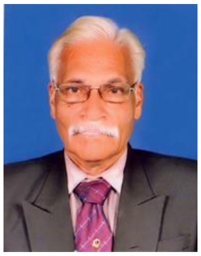
குடும்ப நல சேவையாளர், சுகாதார சேவையாளர் (Health Visitor),P.H.I,P.H.M. சேவைக்காலப் பயிற்சி, தொண்டர் பயிற்சி, குடும்பத்திட்டம், Training in Health Education, முதலான பயிற்சி நெறிகளை Dr. தெய்வேந்திரன் அவர்களுடன் இணைந்து செயற்படுத்த முடிந்தது எமக்குப் பெருமையளிக்கிறது. "வாய்க்குழிப்புற்றுநோய்" முன் மாதிரித்திட்டம்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

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

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

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

நன்றி.தெய்வச்சுடர்



காலத்தை வென்ற

கடமையின் காவலன்

லயன் வைத்திய கலாநிதி.எஸ்.எஸ்.அருளானந்தம் JP.MJF.
தலைவர் செஞ்சிலுவைச் சங்கம், தென்மராட்சிப் பிரிவு.

கடந்த மூன்று சகாப்தம் இலங்கையில் நடந்த உள் நாட்டு போரின் ஒர் அங்கமாக இந்திய அமைதிப் படை (IPKF) ஈழத்தின் வடகிழக்குப் பகுதியில் நிலை கொண்டிருந்த கால கட்டத்தில் வைத்திய கலாநிதி தெய்வேந்திரன் அவர்கள் சுகாதார வைத்திய அதிகாரியாக தெல்லிப்பளையில் கடமை ஆற்றிக் கொண்டிருந்தார்.

அதே காலப் பகுதியில் நான் பலாலி மத்திய மருந்தகப் பொறுப்பாளராக கடமையாற்றிக் கொண்டிருந்தேன். அந்த கால கட்டத்தில் வெளி நோயாளர் பிரிவில் சராசரியாக 30 முதல் 40 பேர் வரை சிகிச்சைக்காக வருவார்கள். விமான நிலையத்துக்கு அருகில் என்பதால் பயம் காரணமாகவோ என்னவோ பலாலிக்கு நோயாளர்கள் வருகை தருவதில்லை. அதுவும் மாலை வேளைகளில் நோயாளர் வருகை வெகுவாகக் குறைந்த காரணத்தினால் ஒரு நடமாடும் சேவை செய்வதற்கு அமரர் வைத்திய கலாநிதி எம்மை பணித்து வளலாய், பலாலி துறைமுகம், வசாவிளான், பத்தை மேனி போன்ற இடங்களில் எமது சேவையை விஸத்தரித்ததன் காரணமாக மாலை நேரங்களில் 30-35 நோயாளர்கள் வருகை தந்து பயன் அடைந்தார்கள். நிதி ஒதுக்கீடு இல்லாத காரணத்தினால் பிரயாணப் படி இல்லாமல் பணி புரிந்தோம். நானும் அமரர் பலாலி நடராசலிங்கமும் அவருடன் அப்போது சேவை புரிந்தோம்.

அவ்வாறு மக்களுக்காற்றிய சேவையின் போது இந்திய அமைதிப் படைக்கும் விடுதலைப் புலிகளுக்கும் முதல் பிரச்சனை புன்னாலைக் கட்டுவனில் தொடங்கிய பொழுது நாம் எந்தவித பாதிப்புமின்றி நாம் தப்பித்தோம்.

1983ன் காலப்பகுதியில் திருமதி நேசையா அவர்களால் ஆரம்பிக்கப்பட்டு பின்நாளில் செயற்பாடு இல்லாமல் இருந்த செஞ்சிலுவை சங்க கிளையை மீளமைத்து இரண்டாம் குறுக்குத் தெருவில் அதற்குரிய காரியாலயம் ஒன்றை ஸ்தாபித்து அங்கிருந்து பாதிக்கப் பட்ட மக்களுக்கு உலர் உணவு கிடைக்க வழி செய்த பெரு மகனார் எமது வைத்திய கலாநிதி தெய்வேந்திரம் என்றால் அதனை மறுப்பதற்கோ அல்லது மறப்பதற்கோ முடியாது. அதனைத் தொடர்ந்து ஒவ்வொரு பிரதேச செயலகத்திலும் செஞ்சிலுவை சங்க பிரிவுகள் அமைத்து பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு உலர் உணவு வழங்க வழி அமைத்துக் கொடுத்தார்.

அது மட்டுமல்ல அன்னாரின் பெரு முயற்சியின் காரணமாக யாழ். கச்சேரிக்கு அருகில் கண்டி வீதியில் நிரந்தர செஞ்சிலுகைச் சங்க காரியாலயம் அமைத்தார். இதற்கான கட்டிட வசதியை வைத்தியர் இராசையா அன்பளிப்பாக கொடுத்து உதவினார். கடந்த 25 வருடமாக செஞ்சிலுவைச் சங்கமாக இயங்கி, இது தற்பொழுது செஞ்சிலுவைச் சங்க உரிமையில் பெற்றோல் நிரப்பு நிலையமாக இயங்கிக் கொண்டு இருக்கின்றது. இவ்வாறு அந்தக் காலகட்டத்தில் அன்னார் செய்த அளப்பரிய பணிகளை இட நெருக்கடி காரணமாக வார்த்தையில் வடிக்க முடியாமைக்கு வருந்துகின்றேன். அக் கால கட்டத்தில் அன்னாரின் செயலாளராக சட்ட வல்லுனர் திரு. வீ. எஸ். கணேசலிங்கம் செயற்பட்டார். பின்னாளில் அப் பதவியை Pro. கணேசலிங்கம் எடுத்த பொழுது அமரர் தெய்வேந்திரம் அவர்கள் ஒதுங்கி விட்டார்.

அதன் பின்னர் அமரர் தெய்வேந்திரம் அவர்கள் M.O.H. ஆக இருந்து சுகாதார முன்னேற்றத்திற்கு அரும்பாடுபட்டார். நல்லூர் உற்சவ காலத்தில் சமைய வளர்ச்சிக்காக புத்தகம் வெளியிட்டார;. UNICF - UNDP உதவியுடன் மலேரியா ஒழிப்புத் திட்டம் செயற்படுத்தினார். வடமராட்சி கிழக்கில் 1994ல் அத்த திட்டத்தை நடைமுறைபபடுத்த செஞ்சிலுவை சங்க நடமாடும் மருந்துவச் சேவை ஆரம்பித்தார். இவ் வருடம் இலங்கை மலேரியா அற்ற நாடாக உலக சுகாதார நிறுவனம் பிரகடனப்படுத்த உள்ளது. அதனைப் பார்க்க அன்னார் இல்லையே என்பகை எண்ணும் போது எமது கண்களில் அவரது சேவை நிழலாடுவது மட்டுமல்லாமல் கண்களும் கலங்கி நிற்கின்றது.

அரச துறையில் இருந்து இளைப்பாறி தனியார் துறையில் சேவை செய்த நேரம் நோயாளரிடமிருந்து பணம் கறந்து எடுப்பதை எதிர்த்து வெளியேறி கொள்கைப் பற்றுடன் வாழ்ந்த பெருமகனார்.

அன்னாரது ஆத்மா சாந்தியடையவும் அன்னாரது குடும்பம் சுபீட்சமுடன் வாழவும் எல்லாம் வல்ல இறைவனை இறைஞ்சுகிறோம்.

சமயப்பற்றும் ஆன்மீக உணர்வும்

நன்நோக்க சிந்தனை மீட்பு

இரா.இரத்தினசிங்கம்
முன்நாள் செயலாளர், சைவசமய விவகாரக் குழு

சிவபதமடைந்த வைத்தியக் கலாநிதி இராசசிங்கம் தெய்வேந்திரன் அவர்களது திடீர் மறைவு மனித குலத்திற்கு குறிப்பாக தமிழ் மக்களுக்கு ஈடு செய்ய முடியாத இழப்பாகும்.

''நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும் வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்''

வைத்தியர் ஒருவரிடம் சிகிச்சை பெறுவதற்காக செல்லும் நோயாளர்கள் எதிர்பார்க்கும்இன்முக வரவேற்பு, கனிவான பேச்சு, பரிவு, அன்பு, கருணை ஆகிய நற்பண்புகள் ஒருங்கே அமையப்பெற்ற ஒரு உதாரண புருஷர் அமரர் டாக்டர் தெய்வேந்திரன் ஆவார்.

தான் சார்ந்திருந்த வைத்தியத்துறையை விஞ்சும் அளவுக்கு சமயப்பற்றும் ஆன்மீக உணர்வும் அவரிடம் மேலோங்கியிருந்தமையை அவரது செய்றபாடுகள் மூலமாக உறுதிப்படுத்த முடிகிறது.

யாழ்ப்பாணம் மாநகரசபையில் சுகாதார வைத்திய அதிகாரியாகப் பணியாற்ற ஆரம்பித்த வேளையில் அங்கியிருந்த பணியாளர்கள் அனைவருக்கும் இலவச பண்ணிசை வகுப்புக்களை தமது செலவில் ஆரம்பித்தமையை சிறியதொரு உதாரணமாகக் கொள்ளலாம். அன்னாரது ஆன்மீகப் பணி விரிவடைவதற்கு யாழ்ப்பாண மாநகரசபை சிறந்ததொரு தளமாக அமைந்தது.

நல்லூர் கந்தனின் வருடாந்த உற்சவகாலத்தில் மாநகரசபையினால் வழங்கப்படும் சுகாதார சேவை, குடிநீர் விநியோகம் போன்ற அத்தியாவசிய சேவைகளுக்கு சுகாதார வைத்திய அதிகாரியே பொறுப்பாக விளங்கினார். ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு அத்தியாவசியமான உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக மேம்பாட்டினை உருவாக்கும் நோக்கில் சமய அறிவினையும், இறைபக்தியையும் ஆன்மீக உணர்வினையும் மேலோங்கச் செய்வதையே குறிக்கோளாகக் கொண்டு சைவசமய விவகாரக் குழுவை ஸ்தாபிப்பதில் முன்நின்றவர்களில் இவரே முதன்மையானவராவார். ஆரம்பம் முதல் சேவையிலிந்து ஓய்வுபெறும்வரை அதன் தலைவராகப் பணியாற்றி சாதனைகள் பல புரிந்த பெருமைக்கு உரியவரும் இவரே ஆவார்.

நல்லைக் கந்தனின் வருடாந்த உற்சவ காலத்தில் நடாத்தப்பபெற்ற சமய அறிவுப் போட்டிக்கான வினாப்பத்திரங்கள் ரூபா 2/= வீதம் அனைவருக்கும் விற்பனை செய்யப்பட்டு யார் யாரோ எழுதும் விடைகளில் அதிகூடிய சரியான விடைகளை எழுதுவோருக்கு தங்கப் பதக்கம் வழங்குவதே வழக்கமாக இருந்து வந்துள்ளது.

அவரது பதவிக்காலத்தில் பொருத்தமற்ற மேற்படி நடைமுறையை நீக்கி காலத்திற்கேற்றவாறான பரீட்சையை அதாவது பாடசாலை மாணவர்களின் பாடத்திட்டத்திற்கு அமைவாக சமய அறிவுப் பரீட்சையை கல்வித் திணைக்களத்தின் ஒத்துழைப்புடன் வடமராட்சி தென்மராட்சி, வலிகாமம், யாழ்ப்பாணம் மற்றும் தீவகம் ஆகிய 05 வலயங்களுக்குட்பட்ட பாடசாலை மாணவ மாணவியரிடையே ஆரம்பத்தில் இரு தரங்களை ஒன்றிணைத்து ஐந்து பிரிவுகளாகவும், காலப்போக்கில் ஒவ்வொரு தரத்திலும் தனித்தனியாக 10 பிரிவுகளாகவும் நடாத்தி ஒவ்வொரு பிரிவிலும் முதல் 03 இடங்களைப் பெறுவோருக்கு முறையே தங்கம், வெள்ளி வெண்கலப் பதக்கங்களும் சான்றிதழ்களும் வழங்கி அப்பரீட்சையை அர்த்தமுள்ளதாக்கிய பெருமைக்கு உரியவரும் அமரரே.

இதற்கு மேலாக கவிதைப் போட்டி, கட்டுரைப் போட்டி, பேச்சுப்போட்டி மற்றும் பண்ணிசைப் போட்டிகளை பாடசாலை மாணவர்களுக்கிடையே நடாத்தி சமய மேம்பாட்டிற்கு அயராது உழைக்கலானார். மேற்குறித்த போட்டிகளில் பேச்சுப்போட்டி மற்றும் பண்ணிசைப் போட்டிகளைப் பொறுத்தவரையில் ஒவ்வொரு பிரிவிலும் முதல் 03 இடங்களைப் பெறுவோர் அவையினர் முன்பாக பேசுவதும் பண்ணிசை பாடுவதும் வழக்கமாயிருந்தது.

பேச்சுபோட்டிகளில் முதலிடம் பெற்ற பலர் நாளாவட்டத்தில் பிரபல்யமான பேச்சாளர்களாக மிளிர்வதைக் காணலாம். பண்ணிசைப் போட்டிகளில் ஒவ்வொரு பிரிவிலும் முதல் 03 இடங்களைப் பெறுவோர் நாவலர் கலாசார மண்டபத்தில் பக்க வாத்தியங்கள் சகிதம் பாடி தமது திறமைகளை வெளிப்படுத்த வழியேற்படுத்தியவரும் டாக்டர் அவர்களே. இவ்வாறான நிகழ்ச்சிகள் இடம்பெறும் சமயங்களில் மேடையின் முன்னாலுள்ள ஆசனத்தில் டாக்டர் தெய்வேந்திரன் அவர்கள் அமர்ந்திருப்பது வழக்கம்.

ஒரு சமயம் பண்ணிசைப் போட்டியின் மேற்பிரிவில் முதலாம் இடத்தினைப் பெற்ற யாழ்.பரியோவான் கல்லூரி மாணவன் செல்வன். சஷ்டிக்குமரனின் பண்ணிசை இடம்பெற்றது. மாணவர்களினாலும், பெற்றோர்களினாலும் மண்டபம் நிறைந்து வழிந்துகொண்டிருந்தது. மெய்மறந்து சஷ்டிக்குமரன் பாடுகின்றார். அனைவரும் பண்ணிசையில் மூழ்கியவண்ணம் இருக்கின்றனர். பாடி முடிந்ததும் இது ஒரு நல்ல நிழ்ச்சியென்றும் மாணவன் பாடும் போது ''தெய்வமே இறங்கிவந்ததுபோல் இருந்தது'' என்று மெய்மறந்து என்னிடம் கூறியது இன்றும் என் மனதில் பசுமையான நினைவாகப் பதிவாகியுள்ளது.
இதிலிருந்து அமரரது ஆன்மீக உணர்வை உய்த்துணரமுடியும்.

இவ்வாறான இறை பணிகளுக்கு மேலாக பழமையும் தொன்மையும் பெருமையும் மிக்க சைவசமயத்தின் விழுமியங்களை ஆவணப்படுத்தி எதிர்கால சந்ததியினருக்கு வழிகாட்ட வேண்டுமென்ற உயரிய நோக்கோடு பொருள் பொதித்த மணம் பரப்பும் வருடாந்த மலர் ஒன்றினை நல்லைக் கந்தனின் வருடாந்த உற்சவ காலங்களில் வெளியிட வேண்டுமென்ற எண்ணம் அமரரின் மனத்தில் மேலோங்கிய வேளையில் பத்திரிகைத் துறையிலும் அச்சிடும் கலையிலும் அனுபவம் மிக்க டாக்டர் தெய்வேந்திரனின் நண்பனாகிய அமரர் தெல்லியூர் நடராஜா அவர்களை கௌரவ பதிப்பாசிரியராகக் கொண்டு டாக்டரின் அனுசரணையுடன் 1993ஆம் ஆண்டு நல்லைக் குமரன் மலர் வெளிவரத் தொடங்கி தொடர்ச்சியாக 23ஆண்டுகாலம் வெளிவந்துகொண்டிருப்பது டாக்டர் தெய்வேந்திரனின் சமயப் பணிக்கு தக்கதொரு சான்றாகும்.

சைவசமய விவகாரக் குழுவினை இந்து சமய இந்துக் கலாசார அலுவல்கள் திணைக்களத்தில் பதிவு செய்து அதன் காத்திரமான செயற்பாடுகள் காரணமாக வருடாந்த நன்கொடை கிடைக்கப்பெற்றதோடு அதன் பணிகளை விரிவாக்கம் செய்வதற்காக இந்து கலாசார அமைச்சிடமிருந்து முச்சக்கரவண்டி ஒன்றையும் பெறக் காரணமாக இருந்தவர் அமரர் தெய்வேந்திரன் அவர்களே.

சமூக, மருத்துவ மற்றும் அறப்பணிகளில் தம்மை முழுமையாக ஈடுபடுத்தி மிகுந்த அர்ப்பணிப்புடன் சேவையாற்றுபவர்களிடையேயிருந்த தகுதியான ஒருவரைத் தேர்ந்தெடுத்து நல்லைக் குமரன் மலர் வெளியீட்டு விழாவின்போது அவருக்கு யாழ்.விருது வழங்கி கௌரவிக்கவேண்டுமென சைவ சமய விவகாரக்குழு 2006ஆம் ஆண்டில் ஏகமனதாகத் தீர்மானித்ததைத் தொடர்ந்து முதல் முதலாக 2006ஆம் ஆண்டு டாக்டர் தெய்வேந்திரன் அவர்களுக்கு யாழ்.. விருது வழங்கிக் கௌரவிக்கப்பட்டதன் மூலம் அவரது அனைத்துப் பணிகளுக்குமான அங்கீகாரம் கிடைக்கப்பெற்றமை மிகப் பெரிய சாதனையாகும்.

"எண்ணியது எண்ணியாங்கு எய்தப்பெறும்
எண்ணியர் திண்ணியராகப் பெறின்"

என்ற வள்ளுவர் வாய்மொழிக்கு இணங்க அமரர் தெய்வேந்திரன் அவர்கள் சுமார் 15 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் ஆரம்பித்த நற்பணி ஒன்று அவரது வாழ்நாளில் நிறைவெய்தியமை அவரது தீர்க்க தரிசனத்திற்கு தகுந்த உதாரணமாகும்.

நல்லைக் கந்தனின் தீர்த்த உற்சவத்தின்போது அடியார்கள் தீர்த்தக் கேணிக்குள் குதித்து அதனை மாசுபடுத்தி வருவது கண்டு மனம் வேதனையடைந்த டாக்டர் அவர்கள் 2000 ஆம் ஆண்டு இடம்பெற்ற தீர்த்த உற்சவத்தின்போது தீர்த்தக் கேணிக்குள் எவரும் உட்புகாதவாறு பாதுகாப்பான வேலிகளை அமைத்து அதனைக் கண்காணிப்பதற்காக யாழ்ப்பாண மாநகர சபை மற்றும் யாழ். பல்லைக்கழக பாதுகாப்பு உத்தியோகத்தர்களை பணிக்கமர்த்தியதோடு தீர்த்தக் கேணியிலிருந்து ஆலயத்தின் மேற்கு வீதியில் நிறுத்திவைக்கப்பட்டிருக்கும் குடிநீர் தாங்கியினூடாக தீர்த்தத்தை முருகன் அடியார்கள் சிரமமின்றி இலகுவாகப் பெற்றுக்கொள்வதற்கான முன்னாயத்த நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு இவேற்பாடு பற்றி ஆலயத்தின் சுற்றாடலில் பொருத்தப்பட்டு இருந்த ஒலிபெருக்கியின் மூலமாக அடியவர்களுக்க முன்கூட்டியே அறிவித்தல் தரப்பட்டது.

தீர்த்த உற்சவத்தன்று திட்டமிட்டபடி தீர்த்தக் கேணிக்குள் எவரும் நுழையாத நிலையில் புனிதத் தீர்த்தம் நீரிறைக்கும் இயந்திரம் மூலமாக மேற்கு வீதியில் நிறுத்திவைக்கப்பட்டிருந்த குடிநீர் தாங்கியினுள் பாச்சப்பட்டு முருகன் அடியார்கள் அதனை சிரமமின்றி பெற்றுக்கொண்டிருந்தபோது. திடீரென தீர்த்தம் பாய்வது தடைப்பட்டது.

கட்டுக்கடங்காத வாலிபர் கூட்டம் பாதுகாப்பு வேலிகளைத் தாண்டி பாதுகாவலர்களையும் மீறி தீர்த்தக் கேணிக்குள் குதித்து அங்கு பொருத்தப்பட்டிருந்த நீரிறைக்கும் குழாய்களைப் பிடுங்கியதால் நீரோட்டம் தடைப்பட நேர்ந்தது. இச் செய்தி அறிந்ததும் டாக்டர் தெய்வேந்திரன் அவர்கள் மனம் வெதும்பினார். பக்தர் கூட்டம் ஏமாற்றமடைந்தது.

அன்று அவர் எண்ணியது இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் அவரது வாழ்நாளில் நிதர்சனமாகி முருகன் அடியார்கள் அனைவரும் அதையாகவும், பக்தி பூர்வமாகவும் ஏனையவர்களுக்கு இடையூறு இல்லாத விதத்திலும் தீர்த்தமாடி வருவதை எண்ணும்போது டாக்டர் தெய்வேந்திரன் அவர்களது அன்றைய முயற்சி இப்போது திருவினையாகியுள்ளமையை நன்கு அவதானிக்கலாம்.

சுடச்சுட ஒளிரும் பொன்போல் டாக்டர் அவர்களும் ஆன்மீகத்தில் அதியுச்ச நிலையை எய்தி எம்மதமும் சம்மதம் என்ற உன்னத நிலையில் அதை தனது வாழ்நாளில், தமது குடும்பத்தினரிடையே நிகழ்த்திக் காட்டியது அவரது மனத்தூய்மைக்கு சிறந்ததொரு எடுத்துக்காட்டாகும்.

அவரது பணிகள் அனைத்தும் சிறப்புற அவரது இல்லத் துணைவியாரே பக்கபலமாக விளங்கினார் என்பதை அவருடன் நெருங்கிப் பழகிய அனைவரும் நன்கறிவார்.

தேவ இந்திரனாகிய அமரர் தெய்வேந்திரன் அவர்களினால் முன்னெடுக்கப்பட்ட அனைத்துப் பணிகளும் நெருக்கடியான சந்தர்ப்பங்களிலும் வெற்றிகரமாக அமைந்தமைக்கு நல்லைக் கந்தனே தோன்றாத் துணையாகி உதவினான் என அவர் அடிக்கடி கூறுவது வழக்கமாதலினாலும் அதனை நாமும் முழுமையாக நம்பமுடிகிறது. இதற்கு ஆதாரமாக 1996ஆம் ஆண்டு இடம்பெயர்ந்து சென்று 03 மாதங்களின் பின்னர் மீளவும் யாழ்.வந்து கிடைக்கப்பெற்ற வளங்களைப் பயன்படுத்தி 1996ஆம் ஆண்டுக்கான நல்லைக் குமரன் மலர் வெளியிபட்டமையைக் குறிப்பிடலாம்.

அமரரின் திடீர்மறைவு எம் அனைவருக்கும் அவரது குடும்பத்தினருக்கும் மாறாத மறக்கமுடியாத சோகமாக இருந்தபோதிலும் ''ஆறுகன் பின்நோக்கிப் பாய்வதில்லை'' என்ற தாரக மந்திரத்தை தம் வாழ்நாளின் இறுதிவரை தளராது கடைப்பிடித்து எமக்கு முன்னோடியாக, வழிகாட்டியாக மிளிர்ந்த டாக்டர் தெய்வேந்திரனின் ஆத்மா சாந்தியடையப் பிரார்த்திப்போமாக.

நின்று கொல்லும் சோடா

வைத்தியகலாநிதி.சி.சிவன்சுதன்
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை

"அரசன் அன்று கொல்வான். தெய்வம் நின்று கொல்லும்" *என்பதன் உண்மையை நாம் எம் முன்னோர்கள் இடமிருந்தும், அனுபவரீதியாகவும் தெரிந்துவைத்திருக்கிறோம். ஆனால், நஞ்சு அன்று கொல்லும். சோடா நின்று கொல்லும் என்ற விடயம் எம்மில் பலருக்குத் தெரியாது. சோடா சக்தி தரும் ஓர் ஆரோக்கிய பானம் என்று நம்பி ஏமாந்துகொண்டிருக்கின்றோம்.*

பெருகிவரும் சோடா குடிக்கும் பழக்கம் சுகாதாரத்துறைக்குப் பெரும் சவாலாக உருவெடுத்திருக்கிறது. இதன் காரணமாகப் பல சுகதேகிகள் இளம் வயதிலேயே பல்வேறு நோய்த்தாக்கங்களுக்கு ஆளாகிவருகிறார்கள்.

சோடா குடிப்பதால் முக்கியமாகப் பற்சிதைவும், பல் சம்பந்தமான நோய்களும், எலும்பு பலவீனமடைதலும், மூட்டு சம்பந்தமான நோய்களும், உடல் நிறை அதிகரிப்பு, சலரோகம், குருதியில் P^H மட்டத்தில் ஏற்படும் மாறுபாடுகள், குருதி அமுக்க நோய், குருதியில் கொழுப்பின் அளவு அதிகரித்தல், இருதய நோய்கள், ஒஸ்ரியோ போரோசிஸ் போன்ற நோய்களும் ஏற்படும்.

இவ்வாறான ஆபத்தான பானங்கள் திருமண வீடுகளிலும் பொது நிகழ்வுகளிலும் ஏன் நோயாளர்களுக்குக்கூட பரிமாறப்பட்டுவருகின்றன என்பது ஒரு வேதனையான விடயமாகும். இளம் வயதிலேயே பலருக்கு நீரிழிவு நோய், கொலஸ்ரோல் அதிகரிப்பு, நிறை அதிகரிப்பு போன்றவை ஏற்படுவதற்கு அதிகரித்த சோடாப் பாவனை ஒரு முக்கியமான காரணமாக விளங்குகின்றது.

அற்புதமான உணவுகளான முட்டையையும் பாலையும் குடிக்கப் பயப்படும் நம்மவர்களுக்கு ஆபத்தான சோடா வகைகளை போத்தல் போத்தலாக வாங்கிக்குடிக்கும் துணிவு எங்கிருந்து வந்தது? அனைவரும் சுகமாக இருக்கவேண்டும் என்ற சிந்தனை உள்ள எமக்கு பிறருக்கு சோடா கொடுக்க எப்படி மனம் வந்தது? வேலைச் சுகத்துக்காகச் சோடாவைக் கொடுத்து உடற்சுகத்தைக் கெடுத்துக் கொள்வதா? எங்கும் எதற்கும் சோடா கொடுக்கும் பழக்கத்தைப் பார்க்கும்போது "வை திஸ் கொலைவெறி" என்னும் பாடல்தான் ஞாபகம் வருகிறது.

நாள் பார்த்து; நட்சத்திரம் பார்த்து; முழுவியளம் பார்த்து; சகுனம் பார்த்து; மங்கலகரமாகச் செய்யும் சுபகாரியங்களுக்கும்கூட இந்த ஆபத்தான சோடா வகைகளைப் பரிமாறும் பாரம்பரியம் எங்கிருந்து வந்தது? சோடா குடிக்க வேண்டாம் என்று சொன்னால் "அப்போ தாகத்துக்கு எதைக் குடிப்பது?" என்று கேட்பவர்களுக்கு பதிலாக எதைச் சொல்வது? எம் சந்ததியின் சுகத்துக்காக நாம் சிந்திக்கவேண்டி இருக்கிறது.

காலம் காலமாக நாம் பாவித்துவந்த இயற்கையான பாதுகாப்பான குடிபான வகைகளை நாம் மீண்டும் பாவிக்க முயலுவோம். நின்று கொல்லும் பானமான சோடாவைக் குடிப்பதையும் கொடுப்பதையும் நிறுத்துவோம். இயற்கையான பானங்களான பழரசம், இளநீர், தேசிக்காய்த் தண்ணீர், மழைநீர், மோர், குத்தரிசிக்கஞ்சி, வீட்டிலே தயாரித்த கூழ், சுட்டு ஆறிய நீர், பால், சீனி சேர்க்காத தேநீர், தோடம்பழத்தண்ணீர், ரசம், குடிநீர், சூப் போன்ற பானங்களை அருந்துவது சிறந்தது.

அதிகளவு சீனிச் சத்தும் இரசாயனப் பதார்த்தங்களும் சுவையூட்டிகளும் நிறமூட்டிகளும் சேர்க்கப்பட்டு பல்வேறு வகையான விளம்பரங்களுடன் விற்பனையாகும் சோடா வகைகளிடம் நாம் ஏமாறப்போகிறோமா? வருத்தத்தை விலை கொடுத்து வாங்கப்போகிறோமா? இளம் வயதில் எமது பிள்ளைகளை நீரிழிவு நோயாளியாகப் பார்க்க ஆசைப்படுகிறோமா? எலும்பு, மூட்டு நோய்களுக்கு ஆளாகி நோவால் அவதிப்படப்போகிறோமா? சோடாவை வாங்கும் முன் இவற்றைச் சிந்திப்போம். அமங்கல பானமான சோடாவை மங்கலகரமான நிகழ்வுகளிற் பரிமாறுவதை நிறுத்துவோம். பொது நிகழ்வுகளில் சுலபமாகப் பரிமாறக்கூடிய ஆரோக்கியமான பானங்களைத் தயாரிக்கும் முயற்சியில் இறங்குவோம்

மன உளைச்சலால் தூக்கம் வரவில்லையா?

இதோ, அறுபதே வினாடிகளில் நிம்மதியான உறக்கத்துக்கு சுலபமான வழி. பணிச்சுமை, குடும்பப் பிரச்சினை, கடன் தொல்லை போன்றவை மனதின் பெரும்பகுதியை ஆக்கிரமித்துக் கொள்ளும் வேளைகளில் ஏராளமானவர்கள் இரவு வேளைகளில் தூக்கம் வராமல் துன்பப்படுவதுண்டு.

விடியும்வரை புரண்டுப் புரண்டு படுத்தும் தூக்கம் வராமல் அவதிப்படும் சிலர் மறுநாள் காலை தங்களது வழக்கமான பணிகளில் ஈடுபடுகின்றனர். இதன் விளைவாக ஞாபகமறதி உள்ளிட்ட பல்வேறு எதிர்வினைக்கு இவர்கள் ஆளாகிப்போகும் வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளது.

இதைப்போன்றவர்களுக்கு ஆறுதல் அளிக்கும் விதமாக அறுபதே வினாடிகளில் எளிதாக உறங்கும் முறையை அமெரிக்காவின் ஹார்வார்ட் பல்கலைக்கழகத்தை சேர்ந்த உடற்கூறியல் நிபுனரான டாக்டர் ஆண்ட்ரூ வெய்ல் என்பவர் கண்டுபிடித்துள்ளார்.

இந்த எளிதில் உறங்கும் கலைக்கு '4-7-8 டெக்னிக்' என அவர் பெயர் சூட்டியுள்ளார். இந்தக் கலையை பயன்படுத்தி உறங்கச் செல்பவர்கள் நிம்மதியான உறக்கத்துக்கு பின்னர், மறுநாள் காலை புத்துணர்ச்சியுடன் விழிக்கவும் முடியும் என ஆண்ட்ரூ வெய்ல் கூறுகிறார்.
இந்த முயற்சியின் முதல்படியாக, கண்களை மூடியபடி நான்கு வினாடிகளுக்கு மூச்சினை நன்றாக உள்ளே இழுக்க வேண்டும். அந்த மூச்சுக் காற்றை ஏழு வினாடிகளுக்கு நாசிக்குள் நிறுத்திவைத்து அமைதியாக இருக்க வேண்டும். பின்னர், 8 வினாடிகளுக்கு மூச்சுக்காற்றை ஒரே சீராக வெளியேற்ற வேண்டும்.

இப்படி, தொடர்ந்து மூன்று முறை (57 வினாடிகளுக்கு) செய்ய வேண்டும். அடுத்த 3 நிமிடங்களுக்குள் உங்களுக்கு நிச்சயமான, நிம்மதியான உறக்கம் வந்துவிடும் என இவர் கூறுகிறார்.

இது எப்படி சாத்தியம் ஆகிறது?.., இந்த முறையில் உங்கள் நுரையீரலுக்குள் மூச்சுக்காற்றை நிறுத்தி வைக்கும் அந்த 7 வினாடிகள் முக்கிய பங்காற்றுகின்றது. இதன் மூலம் நுரையீரல் முழுவதும் ஆக்சிஜன் பரவுகின்றது. இது உடலை தளர்வடையச் செய்து, ஆசுவாசப்படுத்துகின்றது.

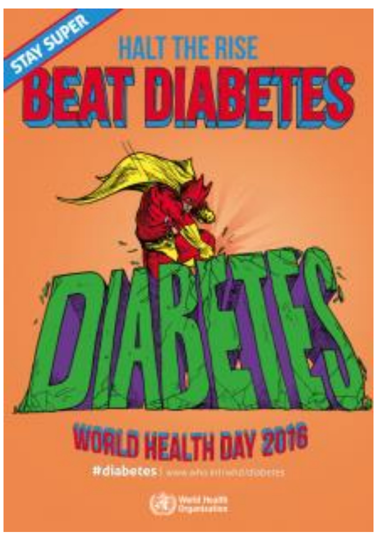
அதேவேளையில், இத்தனை வினாடிகளுக்கு இதை செய்ய வேண்டும் என உங்கள் மனதையும் நீங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வருவதால், நினைவை பாதிக்கும் தேவையற்ற அழுத்தமும், எரிச்சலும் தானாகவே மனதைவிட்டு வெளியேறி விடுகின்றது. இந்த முறைகளின் மூலம் மனதை விட்டு விலகாமல் அட்டை போல ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும் தேவையற்ற மனக்கவலைகளையும் வெளியேற்றி விட்டால், அடுத்த வினாடியே நிம்மதியான உறக்கம் உங்களை தழுவிக் கொள்ளும் என டாக்டர் ஆண்ட்ரூ வெய்ல் உறுதியுடன் கூறுகிறார்

நீரிழிவு பற்றிய சில உண்மைகள்

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

நீரிழிவை வெற்றி கொள்வோம்

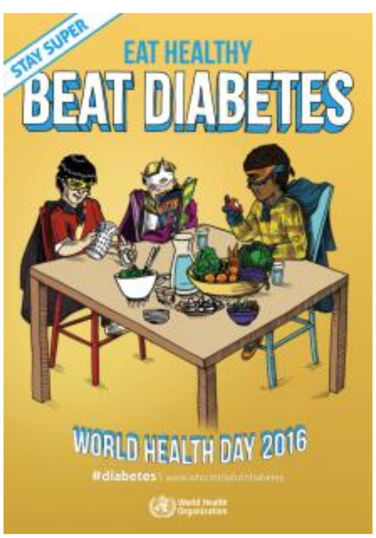
உலக சுகாதார தினம் (World Health Day) ஏப்ரல் 7ஆம் திகதி உலகம் முழுவதும் கொண்டாடப்பட்டது. இத் தினம் பற்றியும் அதன் நோக்கங்களும்.



உலக சுகாதார தாபனமானது (World Health Organization) 1950ஆம் ஆண்டிலிருந்து ஏப்ரல் மாதம் 7 ஆம் திகதியை உலக சுகாதார தினமாகக் கொண்டாடிவருகின்றது. உலகளாவிய ரீதியில் ஒவ்வொரு வருடமும் வெவ்வேறு இலக்கு களைக் கருத்தில் கொண்டு இந்தத்தினம் கொண்டாடப்பட்டு வருகின்றது.

அந்த வகையில் இந்த ஆண்டுக்குரிய சுகாதார தினத்தின் பிரதானமான தொனிப்பொருள் நீரிழிவு சம்பந்தமான தாகும்.

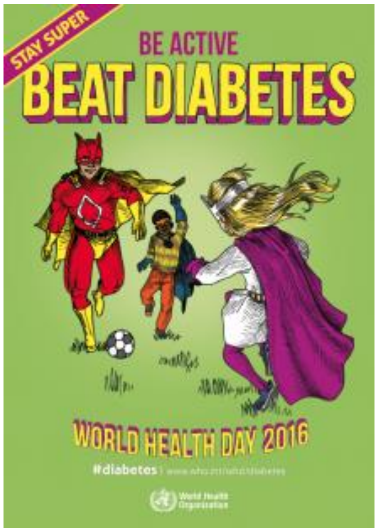
இந்தவருடத்துக்குரிய சுகாதாரதினத்தையொட்டிய உலகளாவிய செயற்பாடுகளின் பிரதான நோக்கமானது நீரிழிவு தொடர்பான விழிப்புணர்வை மக்கள் மத்தியில் ஏற்படுத்துவதாகும். உலகில் ஏறக்குறைய 400 மில்லியன் மக்கள் நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதோடு இந்தத் தொகையானது இன்னமும் 20 வருடங்களில் இரட்டிப் படையும் எனவும் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

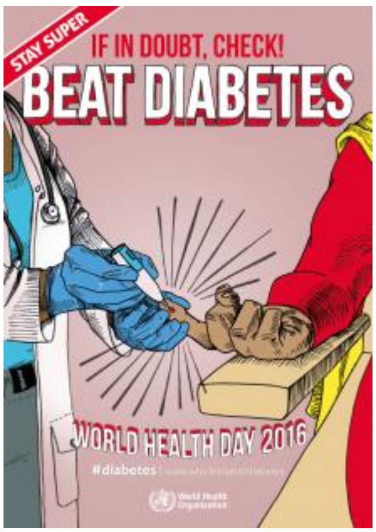


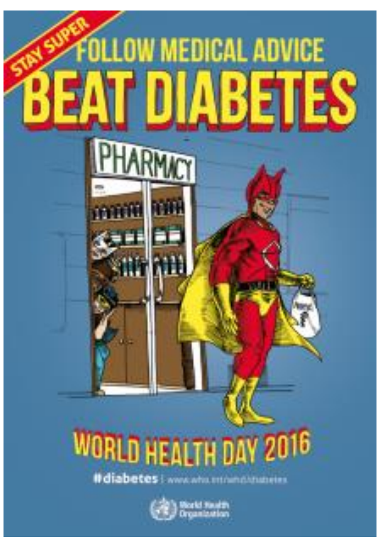
உலக சனத்தொகையில் பெரும்பாலான நீரிழிவு நோயாளர்கள் வாழ்வது தென்னாசிய மற்றும் தென்கிழக்காசியப் பிராந்தியங்களிலேயாகும். நீரிழிவு தொடர்பான இறப்புக்களில் 80 சதவீதமானவை குறைந்த அல்லது நடுத்தர வருமான முள்ள நாடுகளிலேயே ஏற்படுகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

உலகம் முழுவதிலும் ஏறக்குறைய 9 சதவீத மானோர் நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இலங்கையிலும் நீரிழிவுநோயினால் பாதிக்கப்பட்டோரின் சதவீதமானது சிறிது சிறிதாக அதிகரித்துச் செல்வதைக் காணக்கூடியதாகவுள்ளது.

அண்மையில் கொழும்பு மாவட்டத்தில் மேற் கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளின்படி ஏறக்குறைய 20 சதவீதமானோர் நீரிழிவால் அல்லது நீரிழிவுக்கு முந்திய நிலையினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள்.இதுவொரு அபாய அறிவிப்பு எனக் கருத்தில் கொண்டு நாம் செயற்படுவதுமிக அவசியமாகும்.







நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்களின் சதவீதம் இவ்வாறாக அதிகரித்துச் செல்வதற்கான காரணங்கள்

ஆரோக்கியமற்ற(Unhealthy)உணவுகளை உட்கொள்ளுதல், உடற்பயிற்சியற்ற வாழ்க்கைமுறை மற்றும் அதிகரித்துச் செல்லும் உடற்பருமன் என்பவை இந்த அதிகரிப்புக்கு பிரதானமான காரணங் களாகும். தொற்றும் நோய்களால் பாதிக்கப்படுகின்ற இலங்கை போன்றவளர்முக நாடுகளில், நீரிழிவு மற்றும் இருதய நோய் போன்ற தொற்றா நோய்களும் (Non Communicaple disease) அதிகரித்துச் செல்வது மிகவும் ஒரு துரதிர்ஷ்ட வசமான நிலையாகும்.

தொற்றா நோய்கள், குறிப்பாக நீரிழிவு தொடர்பாக எமது மக்கள் மத்தியில் விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டு வருகின்றதா? இதைப் பற்றிய கருத்து.

நீரிழிவு போன்ற தொற்றா நோய்கள் பற்றிய விழிப்புணர்வு சிறிது சிறிதாக எமது மக்கள் மத்தியில் ஏற்பட்டுவருவதைக்காணக்கூடியதாகவுள்ளது. இந்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதில், பத்திரிகைகள், வானொலி, தொலைக்காட்சிபோன்ற ஊடகங்களும் மற்றும் சமூகவலைத்தளங்களும் பிரதான மான பங்கை ஆற்றி வருகின்றன.

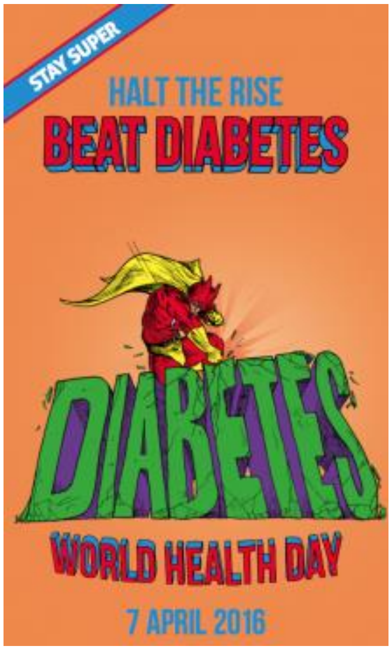
இலகுவான வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் மூலம் நீரிழிவு போன்ற பல தொற்றாநோய்கள் ஏற்படுவ எமது மக்கள் மத்தியில் நீரிழிவுநோய் பற்றிய பல தப்பபிப்பிராயங்கள் (Misconcepts) உள்ளன. நாம் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து செயற்பட்டு மக்கள் மத்தியில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவது மிகவும் அவசியமானதாகும்.

நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்களுக்கான அறிவுரை.

நீரிழிவுநோய் உள்ளதாகக்கண்டறியப்பட்ட ஒருவர் ஆரம்பத்திலிருந்தே மிகவும் அவதானமாக இருப்பதன் மூலம் நீரிழிவால் ஏற்படும்பல்வேறுபட்ட நீண்டகாலப் பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபட முடியும். இலகுவான வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்களை நடை முறைப்படுத்துவதன் மூலம் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்பாட்டினுள் வைத்திருக்க முடியும். மேற்கத்தைய மற்றும் துரித உணவு(Fast food) வகை களைத் தவிர்த்து ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப்பிடிப்பது மிகவும்

அவசியமானதாகும். சீனிச்சத்துள்ள இனிப்பான உணவுகளைத் தவிர்ப்பதும், மாச்சத்துள்ள உணவுகளைக் குறைப்பதும் மிக அவசியமானதாகும். எனினும் நீரிழிவுநோயாளியொருவர் தனது உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்காக ஆரோக்கியமான ஊட்டச்சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும்.

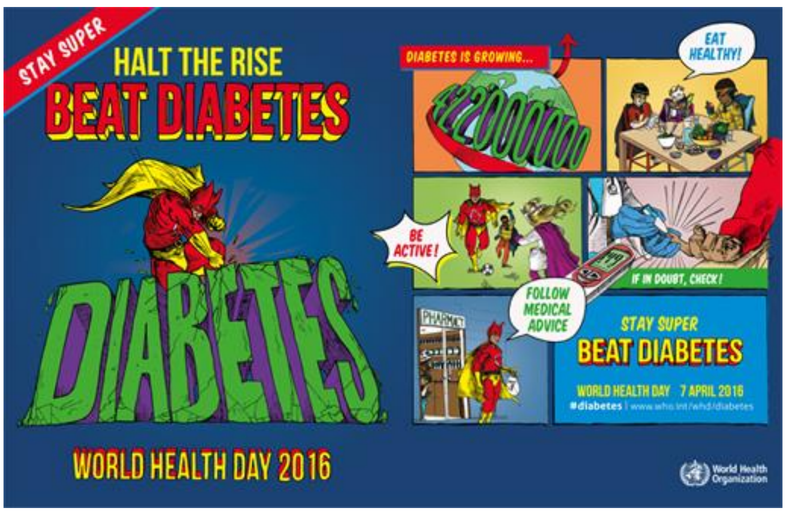
ஒவ்வொரு நாளும் தன்னால் முடிந்த அளவு தேகப் பயிற்சியை வைத்திய ஆலோசனைப்படிமேற்கொள்வதும் அவசியமானதாகும். நீரிழிவு நோயாளியானவர் தனது உடல் நிறையைச் சீராகப் பேணுவதும் தகுந்த BMI உடற்திணிவுச் சுட்டெண் மிக அவசியமாகும்.



நீரிழிவு நோயாளியொருவர் அந்த நோய்க்கான மருந்துகளைக்கிரமமாக உட்கொள்வதும் மருத்துவ சிகிச்சை நிலையத்துக்கு குறிப்பிட்ட காலத்துக்கு ஒருமுறை வருகை தந்து மருத்துவர்களின் பரிசோதனைகளுக்கு உட்படுவதும் அவசியமானதாகும். நீரிழிவு நோய் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாதவிடத்து இருதயநோய், கண்பார்வை குறைவடைதல், சிறுநீரகம் பாதிப்படைதல் மற்றும் பல வகையான நரம்பு தொடர்பான பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன. எனவே நீரிழிவு நோய் கண்டறியப்பட்ட நாளிலிருந்தே நோயாளியொருவர் மிகவும் அவதானமாக அர்ப்பணிப்புடன் செயற்படுவதன் மூலம் நீண்டகாலப்பிரச்சினைகளின்(Complications) தாக்கங்களிலிருந்து விடுபடவோ அன்றி அந்தத் தாக்கங்கள் ஏற்படுவதைப் தவிர்க்கவோ முடியும்.

நீரிழிவுநோயின் தாக்கத்திலிருந்து விடுபடுவதற்கான அல்லது நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான செயற்றிட்டங்கள்.

உலக சுகாதாரதாபனம் மற்றும் பல அரச மற்றும் அரச சார்பற்ற அமைப்புக்கள் உலகளாவிய ரீதியில் பல செயற்றிட்டங்களைச் செயற்படுத்தி வருகின்றன. எமது நாட்டிலும் சுகாதார அமைச்சு மற்றும் இலங்கை நீரிழிவுப் பேரவை (Srilanka Diabetes Federation) போன்றவை மிக முக்கியமான பங்கு வகித்துவருகின்றன.



யாழ்ப்பாண மாவட்டத்தைப் பொறுத்தவரை எமது யாழ். போதனா வைத்தியசாலையின் நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையமானது பலவகையான சமூக செயற்றிட்டங்களை ஆரம்பித்து மிகவும் திறம்படச் செயற்படுத்திவருகின்றது. நாளைய தலைவர்களான பாட சாலை மாணவர்களிடையே ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவது எமது அடுத்த இலக்காகும்.

இந்தமுறை உலக சுகாதார தினத்தை முன்னிட்டு யாழ்.போதனா வைத்தியசாலையில் வேலை புரியும் அனைத்துப் பணியாளர்களிடையேயும் நீரிழிவு மற்றும் ஆரோக்கிய வாழ்வு தொடர்பான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் வகையில் பல செயற்றிட்டங்களை வெற்றிகரமாக நடத்தியுள்ளனர்.. நீரிழிவு போன்ற தொற்றா நோய்களிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாக்கவும் அவற்றின் தாக்கத்தைக்கட்டுப்படுத்தவும்.உலக சுகாதாரதினத்தையொட்டிய இந்தக் காலப்பகுதியில் நாம் அனைவரும் உறுதி பூணுவது காலத்தின் கட்டாயமாகும்.

நன்றி-

வைத்தியகலாநிதி. M. அரவிந்தன்.
நீரிழிவு மற்றும் அகஞ்சுரக்கும் தொகுதியியல், சிறப்பு வைத்திய நிபுணர்,
யாழ் போதனா வைத்தியசாலை

நீரிழிவை வெற்றி கொள்வோம்