ஆஸ்துமா போராட்டத்தைத் தவிர்க்கலாம்

சிங்கப்பூரில் 5% பெரியவர்களுக்கும் 20% சிறாருக்கும் ஆஸ்துமா உள்ளதாக அண்மைய புள்ளிவிவரங்கள் காட்டியுள்ளன. உறிஞ்சி (இன்ஹேலர்) பயன்பாடு அதிகரித்து உள்ளதால் ஆஸ்துமாவால் நேரும் உயிரிழப்புகள் கடந்த பத்தாண்டில் குறைந்துள்ளன. இருப்பினும், சரியான உறிஞ்சியை முறையாக பயன்படுத்தாத நிலையில் அது ஆஸ்துமா தாக்குதலுக்கும் மரணத்திற்கும் இட்டுச் செல்லலாம். அவ்வாறு மரணத்தின் விளிம்பிலிருந்து தப்பிய ஆஸ்துமா நோயாளி ஒருவரை தமிழ் முரசு சந்தித்துப் பேசியது.

ஆஸ்துமாவை கட்டுப்படுத்த அதுபற்றி அறிந்திருப்பது முக்கியம் என்கிறார் திரு மெய்யழகன். **படம்: மெய்யழகன்**

ப. பாலசுப்பிரமணியம்

விடிய விடிய இசைக் கச்சேரியில் மூழ்கிவிடுபவர்தான் இசைக்கருவிகளை வாசிக்கும் கலைஞர் திரு மெய்யழகன் கந்தசாமி. 47 வயதில் இவருக்கு முதல் ஆஸ்துமா தாக்குதல் ஏற்பட்டது. சுவாசிக்க உதவும் 'வென்டிலேட்டர்' கருவி பொருத்தப்பட்டு சில நாட்கள் தேசிய பல்கலைக்கழக மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்றார்.

வீடு திரும்பும்போது, 'பிரிவென்டர் இன்ஹேலர்' எனும் உறிஞ்சியும் மற்ற மருந்துகளும் இவருக்குப் பரிந்துரைக்கப்பட்டன. ஆனால் அவர் அவற்றைப் பயன்படுத்தவில்லை.

தமக்கு நேர்ந்த ஆஸ்துமா தாக்குதல், ஒருமுறை மட்டுமே வந்ததெனக் கருதி, ஆஸ்துமா தாக்குதலுக்குப் பிறகு வேறு மருத்துவப் பரிசோதனைகளுக்கு அவர் செல்லவில்லை.

அவர் குடும்பத்தில் அவருடைய தாயாருக்கு ஆஸ்துமா நோய் இருக்கிறது. எப்போதெல்லாம் திரு மெய்யழகனுக்கு மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டதோ அப்போதெல்லாம் தாயாரின் 'ரிலீவர் இன்ஹேலர்' எனும் நிவாரண உறிஞ்சியை அவர் பயன்படுத்தினார்.

இந்த வழக்கம் சில ஆண்டுகளுக்கு நீடித்தது. திரு மெய்யழகனுக்குப் புகைபிடிக்கும் பழக்கமும் இருந்தது.

நாளடைவில் இந்த அலட்சியப் போக்கு ஆபத்தில் கொண்டுபோய் விட்டது. 2016ஆம் ஆண்டில், மீண்டும் மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டு மருத்துவமனையில் அவர் அனுமதிக்கப்பட்டார்.

மறுபடியும் 'வென்டிலேட்டர்' கருவியின் உதவியுடன் சுவாசித்து, பின்னர் உயிர் காப்பு அமைப்பு ஆதரவில் தம் உயிரைக் கையில் பிடித்திருந்தார்.

மீண்டும் உயிருக்கு ஆபத்து விளைவிக்கும் இந்தச் சம்பவம் நடந்த பிறகு, அவர் பாடம் கற்றுக்கொண்டார். புகைபிடிப்பதைக் கைவிட்டார்.

பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளை முறையாக உட்கொள்ள தொடங்கினார். இரவு வேளையில் இசைக் கச்சேரிகளில் ஈடுபடுவதை நிறுத்திக்கொண்டார்.

ஆரோக்கிய வாழ்க்கைமுறையை அன்றிலிருந்து கடைப்பிடித்து வருவதாகக் கூறினார் 55 வயது திரு மெய்யழகன். ஆஸ்துமா தாக்குதல் வந்த பிறகு மருந்து நாடும் பழக்கத்தைக் கைவிட வேண்டும் என்றார் அவர்.

ஆஸ்துமாவைக் கட்டுப்படுத்த தடுப்பு ஆஸ்துமா இன்ஹேலரை முறையாகப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்றும் நிவாரண உறிஞ்சியை அதிகம் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்றும் அவர் விளக்கினார்.

நிவாரண உறிஞ்சியை அளவுக்கு அதிகமாகப் பயன்படுத்துவது தொடர்பில் விழிப்புணர்வு

அண்மையில் 'ரிலீவர் இன்ஹேலர்' எனும் நிவாரண உறிஞ்சியை அதிகம் நம்பியிருப்பதால் ஏற்படும் பின்விளைவுகள் பற்றிய காணொளி ஒன்று வெளியிடப்பட்டது. விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் இக்காணொளியில் உள்ளூர் பிரபலங்கள் சிலர் தங்களின் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்துகொண்டனர்.

சிங்கப்பூர் ஆஸ்துமா, ஒவ்வாமை சங்கம் (ஏஏ) மற்றும் ஆஸ்திரஸெனிகா நிறுவனம் வழிநடத்தும் ஆரோக்கிய நுரையீரல் திட்டம் இரண்டும் இணைந்து இக்காணொளியை வெளியிட்டு இருந்தன.

காணொளி வழி ஆஸ்துமா நோயாளிகளில் மேலும் பலர், தங்களின் நிவாரண உறிஞ்சியின் பயன்பாட்டை உணர்ந்து தகுந்த நடவடிக்கை எடுப்பர் எனத் தாம் நம்புவதாக ஏஏ தலைவர் டாக்டர் ஏட்ரியன் சான் கூறினார்.

மூன்றில் இரண்டு ஆஸ்துமா நோயாளிகள், தங்களின் பிரச்சினையைச் சமாளிக்க நிவாரண உறிஞ்சிதான் சிறந்த வழி என்று கருதுவதை அண்மைய ஆய்வு ஒன்று தெரிவித்துள்ளதாக டாக்டர் சான் குறிப்பிட்டார்.

ஆஸ்துமாவைச் சமாளிக்கத் தங்களின் மருத்துவரிடமிருந்து கூடுதல் ஆதரவையும் தகவலையும் எதிர்பார்ப்பதாக ஆய்வில் பங்கேற்றவர்களில் 32 விழுக்காட்டினர் தெரிவித்திருந்தனர்.

இதற்கிடையே கொவிட்-19 காலகட்டத்தில் ஆஸ்துமா நோய் உள்ளவர்கள், மருத்துவ ஆலோசனைப்படி மருந்துகளை எடுக்க வேண்டும் என்று அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

நிவாரண உறிஞ்சியை நீங்கள் அதிகம் நம்பியிருப்பதாக உணர்ந்தால் https://www.rateyourreliance.sg/ என்ற இணையப்பக்கத்தில் உள்ள கருத்தாய்வில் பங்கேற்கலாம். அதன் முடிவுகளை உங்களின் மருத்துவருடன் பகிர்ந்துகொண்டு ஆலோசனை பெறலாம்.

ஆஸ்துமா தொடர்பில் மருத்துவர் ஆலோசனை

ஆஸ்துமா நோயைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க ஆஸ்துமா தாக்குதலை ஏற்படுத்தும் நடவடிக்கைகளைத் தவிர்ப்பது, ஆரோக்கிய வாழ்க்கைமுறையைக் கடைப்பிடிப்பது, உறிஞ்சியைப் பயன்படுத்துவது ஆகியவை முக்கியம். முதல்முறை மருத்துவரை ஓர் ஆஸ்துமா நோயாளி சந்திக்கும்போது தகுந்த சிகிச்சைகள் அவருக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும். உறிஞ்சியை முறையாகப் பயன்படுத்துவது குறித்தும் கற்றுக் கொடுக்கப்படும்.

கட்டுப்படுத்தாவிட்டால்..

ஆஸ்துமாவைக் கட்டுப்படுத்தாவிட்டால் மூச்சிழுப்பு, மூச்சுத்திணறல், நெஞ்சுப் பகுதியில் இறுக்கம், இருமல் போன்ற அறிகுறிகளை அனுபவிக்கக் கூடும். அது மேலும் கடுமையான ஆஸ்துமா தாக்குதலுக்கும் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படுவதற்கும் ஏன் மரணத்திற்கும்கூட இட்டுச் செல்லலாம்.

இன்ஹேலர்களிடையே உள்ள வேறுபாடு..

'பிரிவென்டர் இன்ஹேலர்' எனும் தடுப்பு ஆஸ்துமா உறிஞ்சி, பாதிப்படைந்த நுரையீரலின் காற்று வழிகளை ஸ்டீராய்டு பயன்பாட்டின் வழி சரிசெய்ய உதவுகிறது. உள்ளிழுக்கப்படும் ஸ்டீராய்டு நேரடியாக காற்று வழிகளுக்கு செல்வதால் இது பாதுகாப்பான முறையாக கருதப்படுகிறது.

'ரிலீவர் இன்ஹேலர்' எனும் நிவாரண உறிஞ்சி, காற்று வழிகளைத் திறந்திடச் செய்து மூச்சுத் திணறல் போன்ற ஆஸ்துமா அறிகுறிகளுக்கு உடனடி நிவாரணம் தருகிறது.

ஆனால் பாதிக்கப்பட்ட காற்று வழிகளைச் சரிசெய்வதற்கான தன்மை அதற்கு இல்லை.

இதைப் பயன்படுத்துவதாக இருந்தால் தடுப்பு ஆஸ்துமா உறிஞ்சியுடன் சேர்த்துப் பயன்படுத்துவது சிறந்தது. ஏனெனில் உடலில் ஸ்டீராய்டு அதன் வேலையைச் செய்ய, இது ஆஸ்துமா அறிகுறிக்கு நிவாரணம் தருகிறது.

நிவாரண உறிஞ்சி மட்டும் போதாது..

நிவாரண உறிஞ்சியைப் பயன்படுத்தும்போது நோயாளிகளுக்கு உடனடி நிவாரணம் கிடைப்பதால் ஆஸ்துமா கட்டுக்குள் இருப்பதாகத் தவறான எண்ணத்தை ஒருவருக்கு அது தந்துவிடுகிறது.

நிவாரண உறிஞ்சியை மட்டுமே அடிக்கடி பயன்படுத்துவதால் மோசமடைந்துவரும் ஆஸ்துமா பிரச்சினையை அது மூடி மறைப்பதுடன் கடுமையான ஆஸ்துமா தாக்குதலுக்கும் அது நாளடைவில் வழிவிடலாம்.

ஆஸ்துமா நோயாளிகள் பெரும்பாலும் தடுப்பு ஆஸ்துமா உறிஞ்சியைப் பயன்படுத்திய வாறு இந்த நிவாரண உறிஞ்சியையும் உபயோகிக்கலாம்.

நிவாரண உறிஞ்சியின் பயன்பாட்டைக் குறைக்க..

நிவாரண உறிஞ்சியை வாரத்தில் மூன்று அல்லது அதற்கும் அதிக முறை பயன்படுத்துவது, ஆஸ்துமாவை முறையாகக் கட்டுப்படுத்துவதாகாது. முடிந்த வரை தடுப்பு ஆஸ்துமா உறிஞ்சியைப் பயன்படுத்தி ஆஸ்துமாவைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க முயல வேண்டும்.

குறிப்புகளை வழங்கியவர்: மூத்த குடும்பநல மருத்துவர் டாக்டர் எஸ். சுராஜ் குமார்

ஒய்வுக்காலத்திலும் தொடரும் அறப்பணிக்கு உயரிய விருது

உயரிய 'ரூத் வோங்' தொண்டூழிய விருதுபெற்ற திரு சுரேஷ் மேனன். **படங்கள்: சிங்கப்பூர் சிறுவர் சங்கம்**

சிங்கப்பூர் ஏர்லைன்ஸ் விமான நிறுவனத்தில் 40 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக சேவையாற்றியவர் ஓய்வு பெற்ற விமானி திரு சுரேஷ் மேனன். ஓய்வுபெற்ற பிறகு ஆதரவு தேவைப்படும் பிள்ளைகளுக்கு நேரம் ஒதுக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் கொண்டார் அவர்.

சிங்கப்பூர் சிறுவர் சங்கத்தின் நிர்வாகக் குழுவில் 1997ஆம் ஆண்டில் உறுப்பினராகச் சேர்ந்தார்.

சிறுவர் சங்கத்திற்காக நிதி திரட்டுவது, ஆண்டுக்கு இருமுறையாவது சிறுவர் நிகழ்ச்சிகள் அல்லது நடவடிக்கைகளுக்கு ஏற்பாடு செய்வது போன்றவற்றில் அவரின் கவனம் இருந்தது.

சிறுவர்களை சிங்கப்பூர் ஏர்லைன்ஸ் விமானிப் பயிற்சி நிலையத்திற்கு அழைத்துச் சென்று, பாவனை விமானச் சூழலில் அவர்களைப் பறக்கவிடச் செய்யும் அரிய அனுபவத்தை நிர்வாக உறுப்பினரான திரு சுரேஷ் ஏற்படுத்தித் தந்தார்.

மற்ற பங்காளிகளின் உதவியுடன் அமெரிக்க போர் கப்பலினுள் நுழைந்து பார்வையிடும் அனுபவத்தையும் அவர் ஏற்படுத்தித் தந்தார். இது சிறுவர்களுக்குப் பெரும் உற்சாகத்தைத் தந்தது.

கொவிட்-19 கிருமித்தொற்று கட்டுப்பாடுகளால் சிறுவர் சங்கத்தின்கீழ் இயங்கும் சன்பீம் பிளேஸ் இல்லச் சிறாருக்கு வெளியே செல்லும் சுதந்திரம் பறிபோன உணர்வு வரலாம் என்று கூறிய திரு சுரேஷ், அவர்களுக்கு இயன்ற உதவியைச் சங்கம் புரிந்து வருகிறது என்றார்.

இந்த இல்லத்தில் தற்போது 42 சிறுவர்கள் உள்ளனர். பெரும்பாலும் குடும்பத்தால் புறக்கணிக்கப்பட்ட அல்லது துன்புறுத்தலுக்கு ஆளான பிள்ளைகள் இங்கு வசிக்கின்றனர்.

கட்டுப்பாடுகளின் அவசியத்தை சிறுவர்களிடையே சங்க உறுப்பினர்கள் வலியுறுத்தி வரும் அதே வேளையில் சிறுவர்களின் மனநலனுக்காகவும் பாடுபடுகின்றனர்.

சிறுவர்களைக் குறிப்பிட்ட ஓர் எண்ணிக்கையில் வாகனத்தில் ஏற்றிக்கொண்டு சிங்கப்பூரை வலம்வரும் முயற்சிகள் நடந்து வருகின்றன.

ஒருமுறை விமானி ஒருவரிடம் பேச வேண்டும் என்று சிறுவர் ஒருவர் விரும்பினார். மெய்நிகர் தொடர்புவழி, அச்சிறுவனிடம் விமானி ஆவது எப்படி என்று தாம் பகிர்ந்துகொண்டதாக 67 வயது திரு சுரேஷ் நினைவுகூர்ந்தார்.

"இங்கிருக்கும் சிறுவர்கள் பிற்காலத்தில் தங்களின் குடும்பத்துடன் பாதுகாப்பான முறையில் இணைய வேண்டும். அல்லது வளர்ப்புப் பெற்றோரால் பராமரிக்கப்பட வேண்டும் என்பதே எங்களது விருப்பம்.

"இவர்களுக்கான ஒரு வலுவான ஆதரவுக் கட்டமைப்பு இருக்க, அதில் ஒரு சிறிய பங்கினை என்னால் ஆற்ற முடிந்ததில் மனநிறைவு அடைகிறேன்," என்று கூறினார் திரு சுரேஷ்.

சிறுவர் சங்கத்தின் உயரிய 'ரூத் வோங்' தொண்டூழிய விருது இவருக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது. குறைந்தது 10 ஆண்டுகள் தலைசிறந்த தொண்டூழியப் பணிகள் ஆற்றியவர்களை கௌரவிக்க இவ்விருது வழங்கப்படுகிறது.

விருதை சங்கத்தின் புரவலரான அதிபர் திருவாட்டி ஹலிமா யாக்கோப்பிடமிருந்து திரு சுரேஷ் பெற்றுக்கொண்டார்.

செய்தி: ப. பாலசுப்பிரமணியம்

பெரியார் விழா: பெரியாரும் சமத்துவமும்

சிங்கப்பூர் பெரியார் சமூக சேவை மன்றம் ஈராண்டுக்கு ஒருமுறை பெரியார் விழாவுக்கு ஏற்பாடு செய்து வருகிறது. இவ்வாண்டு 'பெரியாரும் சமத்துவமும்' என்ற தலைப்பில் விழாவை இணையம் வழியாக மன்றம் இம்மாதம் 7ஆம் தேதியன்று நடத்தியது.

விழாவுக்கு மன்றத்தின் தலைவர் திரு வீ கலைச்செல்வம் தலைமை ஏற்றிருந்தார். தமிழர் பேரவையின் தலைவர் திரு வெ பாண்டியன் சிறப்பு விருந்தினராகக் கலந்துகொண்டு சிற்றுரை வழங்கினார்.

சிங்கப்பூருக்கு பெரியாரின் வருகை பற்றிய குறுநாடகம், தமிழ்மொழி போட்டியில் வெற்றிபெற்ற மாணவரின் பேச்சு ஆகிய அங்கங்கள் நிகழ்வின்போது இடம்பெற்றிருந்தது. முனைவர் பேராசிரியர் சுப திண்ணப்பனின் சிறப்புரையுடன் நிகழ்ச்சி நிறைவடைந்தது.

செய்தி: ஏற்பாட்டுக் குழு

அருள்மிகு தெண்டாயுதபாணி கோயில்

15, தேங் ரோடு,
சிங்கப்பூர் 238065
தொலைபேசி: **6737 9393**
தொலைப்பிரதி: **6735 0804**
இணையத்தளம்: **www.sttemple.com**

(A National Monument gazetted by National Heritage Board, Singapore)

பிலவ ஆண்டு கார்த்திகை மாதம் 3 ம் நாள் 19.11.2021, வெள்ளிக்கிழமை

திருக்கார்த்திகைத் திருவிழா

"சரவணப் பொய்கையில் உதித்த முருகனை மகளிர் அறுவர் எடுத்து வளர்த்ததனால் அவர்களுக்குரிய கார்த்திகைத் திருநாளில் விரதமிருந்து தீபமேற்றி வழிபடுவோருக்குக் குறைகள் நீங்கிப்பேரின்ப வாழ்வு கிட்டும்"

இவ்வாண்டு

திருக்கார்த்திகை இந்த ஆண்டு 19.11.2021 வெள்ளிக்கிழமை அன்று நம் அருள்மிகு தெண்டாயுதபாணி கோயிலில் நடைபெற உள்ளது.

திருக்கார்த்திகையன்று பின்வரும் நடவடிக்கைகள் கடைப்பிடிக்கப்படும்.

- முழு தடுப்பூசி (FULLY VACCINATED) போட்டுக் கொண்ட பக்தர்கள் மட்டும் அன்றைய தினம் கோயிலுக்குள் அனுமதிக்கப்படுவர்.
- கோவிட் 19 முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் நடைமுறையில் இருப்பதால் அன்றைய தினம் அலகுக்காவடி மற்றும் பால் காவடி எடுக்க அனுமதியில்லை.
- கோயிலிலேயே தயாரித்த பால்குடங்கள் பக்தர்களுக்கு கிடைக்குமாறு வசதிகள் செய்யப்பட்டுள்ளன. வெளியில் இருந்து தயாரித்து வரும் பால்குடங்களுக்கு அனுமதியில்லை.
- பால்குடங்கள் சுவாமியை ஒருமுறை வலம் வந்து நேர்த்திக்கடனை செலுத்துவதற்கு ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டுள்ளது.
- பால்குடம் எடுக்க விரும்பும் பக்தர்கள் கோயில் இணையத்தளமான www.sttemple.com மூலமாக முன்பதிவு செய்து கொள்ளலாம். 12.11.2021 வெள்ளிக்கிழமை காலை 8.00 மணி முதல் முன்பதிவு செய்யப்படுகிறது.
- தெண்டாயுதபாணி சந்நிதிக்கு மட்டும் அன்றைய தினம் காலை அர்ச்சனை ரசீதுகள் கொடுக்கப்படும். பக்தர்கள் அர்ச்சனை ரசீதுகளை சந்நிதி முன்பு உள்ள அர்ச்சனை பெட்டிகளில் வைத்து விட்டு அங்கு வைக்கப்பட்டிருக்கும் காளாஞ்சி பிரசாதத்தை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
- நெய் விளக்குகள் காலை மட்டும் கோயில் பிரகாரத்தில் கொடுக்கப்பட்டு அங்குள்ள விளக்கு தட்டில் வைப்பதற்கு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது.சந்நிதி முன்பு விளக்கு ஏற்ற அனுமதியில்லை.
- அனைத்து பக்தர்களும் சமூக இடைவெளியைக் கடைப்பிடித்து எல்லா நேரங்களிலும் முகக்கவசம் அணிய வேண்டும்.
- பக்தர்கள் தங்கள் பிரார்த்தனைகளை விரைவில் முடித்துக்கொண்டு மற்ற பக்தர்களுக்கு வழிவிடுமாறு கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறார்கள்.
- திருக்கார்த்திகை அன்று மாலை சொக்கப்பான் ஏற்றுதல் இருப்பதால் இரவு 8.00 மணி வரை பக்தர்களுக்கு அனுமதியில்லை. 8.00 மணிக்கு மேல் பக்தர்கள் தரிசனம் செய்யும் வகையில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது.

பக்தர்கள் திருக்கார்த்திகை நிகழ்ச்சிகளை கோயில் இணையத்தளமான www.sttemple.com மூலம் நேரடி ஒளிப்பரப்பில் கண்டு அருள்மிகு தெண்டாயுதபாணியை தரிசனம் செய்து திருவருள் பெற வேண்டுகிறோம்.

இப்படிக்கு
ஆலய மேலாண்மைக்குழு
செட்டியார்கள் கோயில் குழுமம்