

செவ்வாய், 14 மார்ச் 2017 16:17



மாணவர்களை சர்வதேச அரங்கில் வற்றிப் பெற வகைப்படுத்த தனது லட்சியமாகக் கொண்டுவர சயலப்படும் தடகளப் பயிற்சியாளர் இந்திரா.

விளையாட்டைத் தன் வாழ்க்கையாகக் கொண்டுவர, நாட்டுக்காகப் பதக்கங்கள் வாங்க வணேட்டும் என பதே ஓவ்வொரு விளையாட்டு வீரரின் லட்சியமாக இருக்கிறது. தன்னிடம் பயிற்சி பெற்றுவரும் தடகள வீரர்களின் கனவமையெப்பிக்க உறுதுணையாக இருக்கிறார் இந்திரா. இவரது சொந்த ஊர் ஊட்டி. கணவரும் மகனும் அங்கேயே இருக்க, விளையாட்டு வீரர்களுக்குப் பயிற்சி கொடுப்பதற்காகச் சன்னை வந்துவிட்டார். 1982-1985 ஆண்டு வரை தமிழ்நாட்டின் மாநில கோகோ குழுவின் கபேட்டனாக இருந்திருக்கிறார். தேசிய அளவில் நடப்பெற்ற தடகளப் போட்டிகளில் பல பதக்கங்களையென்றுள்ளார்.

எனக்கு சிறுவயது முதலே தடகள விளையாட்டில் ஆர்வம் அதிகம். சாதாரண விவசாயக் குடும்பத்தில் பிறந்தேன். குடும்பச் சமூக காரணமாகத் தடகளப் பயிற்சிக்குத் தேவையான உபகரணங்களையெல்லாம் வாங்க முடியவில்லை. தடகளப் போட்டிகளின் போது பயன்படுத்தப்படும் ஸ்பைக்ஷ் வாங்குவது பெரிய கனவாக இருந்தது. என்னுடைய தாதா வாங்கிக் கொடுத்த ஸ்பைக்ஷ்வை நான்கு ஆண்டு களுக்கு மலோகப் பத்திரமாக வதை திருந்தேன். பயிற்சியாளர் இப்ராகிம் தான் என திறமையை அடையாளம் கண்டு, பல போட்டிகளில் வெற்றிபெற உறுதுணையாக இருந்தார். அவரது ஊக்குவிப்பும் பயிற்சியும் இல்லாமல் நான் இன்று ஒரு தடகளப் பயிற்சியாளராக வந்திருக்க முடியாது. எனக்குள்ளே இருந்த திறமையை வெளிக்கொண்டுவந்த இப்ராகிம் போல் நானும் ஒரு பயிற்சியாளராக வணேட்டும் என்று தீர்மானித்தேன் என்கிறார் இந்திரா.

பட்டப் பதிப்புக்குப் பிறகு, பெங்களூர் நதோஜி சூபாஷ் சந்திரபோஸ் விளையாட்டுப் பயிற்சி அகாடமியில் தடகளப் பயிற்சியாளர் பதிப்பை முடித்தார். பிறகு ஊட்டியில் ஒரு தனியார் பள்ளியில் விளையாட்டு ஆசிரியராக சில காலம் பணியாற்றினார்.

அரசு வலையைக் குத்தான முயற்சி செய்து வந்தன. 17 ஆண்டு முயற்சிக்குப் பிறகு, தமிழக அரசு சார்பில் பள்ளி மாணவர்களின் விளையாட்டை ஊக்குவிக்கப் பயிற்சி மய்யம் தொடங்கப்பட்டது. எனக்கும் அதில் வலையைக் கிடத்தது. தற்போது தமிழ்நாடு விளையாட்டு மமேபாட்டு ஆணையத்தில் பள்ளி மாணவர்களுக்குத் தடகளப் பயிற்சியளித்து வருகிறேன். பெண் பயிற்சியாளர்களால் என்ன பெரியதாகச் சாதித்துவிட முடியும் என்ற விமர்சனத்தை நானும் எதிர்கொண்டேன். நான் பயிற்சியளித்த மாணவர்கள் இருவர் சமீபத்தில் ஆசிய இளையோர் தடகளப் போட்டிகளில் பதக்கங்களை வென்றனர். இந்த வெற்றியைத்தான் அவர்களுக்குப் பதிலாகத் தர விரும்பினேன் என்கிறார் இந்திரா. ஒரு மாணவரையாவது ஒலிம்பிக் பதக்கம் வாங்குவதைத் துவிட வேண்டும் என்ற லட்சியத்துடன் பணியாற்றி வருவது குறிப்பிடத்தக்கது.

செவ்வாய், 14 மார்ச் 2017 16:17



மருத்துவர்கள் தான் மக்களைத் தடுப்பி வரவேண்டும். மருத்துவர்கள் நோயாளிகளின் எஜமானர்கள் அல்ல, சேவகர்கள் என்று வலியுறுத்தியவர் சீனாவில் பணியாற்றிய உலகப் புகழ்பெற்ற மருத்துவ நார்மன் பெயின். அவருடைய கருத்தைக் களத்தில் செயல்படுத்தி வருகிறார் பொன்னேரி அரசு மருத்துவமனையைத் தலைவர் (பொறுப்பு) மருத்துவ அனார்தனா.

சிவகங்கை மாவட்டம் குன்றக்குடி கிராமத்தில் பிறந்து, அரசுப் பள்ளியில் தமிழ் வழிக் கல்வியில் படித்தார் அனார்தனா. மருத்துவராக வேண்டும், மக்களுக்குச் சேவை செய்ய வேண்டும் என்பதே இவரது லட்சியமாக இருந்தது.

கட ஆஃப் மதிப்பெண்கள் குறைந்த காரணத்தால் தமிழகத்தில் மட்டுமல்லாமல் நாட்டின் எந்தப் பகுதியிலும் மருத்துவம் படிக்க வாய்ப்புக் கிடைக்கவில்லை. மருத்துவராகும் கனவா அவ்வளவுதானா என்று யோசித்துக் கொண்டிருந்தன. என அப்பா

ரஷ்யாவில் மருத்துவம் படிக்கிறாயா என்று கட்டேட்டார். மாஸ்கோ மருத்துவ பல்கலைக்கழகத்தில் விண்ணப்பித்து, மருத்துவம் படிக்க வாய்ப்பும் கிடைத்தது. ரஷ்யாவில் ஆறரை ஆண்டுகள் மருத்துவம் படிக்கச் சென்றேன். எனக்கு மொழி ஒரு பிரச்சினையாகவே இல்லை. தமிழ் வழிக் கல்வியில் படித்துவிட்டதால் எந்த விதத்திலும் நான் கஷ்டப்பட்டதில்லை. எந்த மொழியில் படித்தாலும் தமிழில்தான் உள்வாங்கிக்கொள்வனே. தாய்மொழியில் படிப்பது பெருமையான விஷயம்தான் என்கிறார் அனார்த்னா.

படிப்பு முடிந்த பிறகு சிவகங்கையில் உள்ள பி.வந்தி அரசு ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்தில் ஓபந்த மருத்துவராகச் சேர்ந்தார். திருமணத்தால் தனக்குக் குடிபெயர்ந்தார். அங்கு மருத்துவர்கள் பற்றாக்கூறலை. மருத்துவப் பணிக் கு விண்ணப்பம் செய்ததும் கோம்பை அரசு ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்தில் ஓபந்த மருத்துவராக மீண்டும் பணியில் சேர்ந்தார். தமிழக அரசு சார்பில் மருத்துவர்களுக்காகச் சிறப்பு மருத்துவத் தரேவ நடத்தப்பட்டது. இந்தத் தரேவில் தரேச்சிபெற்று, நிரந்தர அரசு மருத்துவராகத் தகுதி பெற்றார் அனார்த்னா.

எம்.பி.பி.எஸ். படிப்பு மட்டும் மக்களுக்குச் சேவை செய்யப் போதாது என்பதால், மகப்பேறு மருத்துவப் படிப்பை முடித்தார். மகப்பேறு படிப்பு இரண்டு உயிர்கள்கைக் காப்பாற்றுவதற்கான படிப்பு!. பணி நியமனக் கலந்தாய்வில் நான் விரும்பும் எந்த மருத்துவமனையையும் தரேவ செய்தற்கான வாய்ப்பு என்னிடம் இருந்தது. ஆனால் சுக மருத்துவர்கள் பொன்னரேிக் கு மட்டும் போகாதே, மக்கள் பிரச்சினை செய்வார்கள் என்றனர். ஆனால் நான் பொன்னரேயதை தான் தரேவ செய்தேன். மக்கள் பிரச்சினை செய்கிறார்கள் என்றால், அதில் ஒரு நியாயம் இருக்கும். அதை என்னால் சரி செய்ய முடியும் என்று நம்பினேன் என்கிறார் அனார்த்னா.

பொன்னரே அரசு மருத்துவமனையில் செய்ய முடியாமல் போகும் சிகிச்சைகளுக்காக, அருகில் இருக்கும் அரசு மருத்துவமனைகளுக்கே நோயாளிகளை அனுப்பும் சமீப நிலை இருந்தது. இதுதான் மக்களின் பிரச்சினை என்று புரிந்துகொண்டார் அனார்த்னா.

மருத்துவமனையின் தலைவர் (பொறுப்பு) பதவிக்கு வந்தவர், அரசு உதவியோடு பல விஷயங்களை மறே கொண்டார். மாதத்துக்கு 40 பிரசவங்கள் மட்டும் பார்க்கப்பட்டது வந்த மருத்துவமனையில் தற்போது 100 பிரசவங்கள் பார்க்க முடிகிறது. மட்டும் மாற்று அறுவைசிகிச்சை, தோல், பல, காது, மிக் கு, தொண்டை போன்ற சிகிச்சைகள் தற்போது பொன்னரே அரசு மருத்துவமனையிலேயே நடப்பெறுவதால் மக்களுக்கு எந்தப் பிரச்சினையும் இல்லை.

00000000 0000000000

2015ஆம் ஆண்டு பிசம்பரில் சன்னை, காஞ்சிபுரம், திருவள்ளூர் மாவட்டங்கள் வளக்காடாக மாறின. பல முகாம்களில் பிரசவ வலியால் பெண்கள் அவதிப்பட்டனர். முகாம்களிலேயே சிசுவேகை கட்டிச் செய்ய வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது. எங்கள் மருத்துவக் குழுவின் மூலம் தரையமாகச் செய்து முடித்தனர். வர்தா பாயல் பாதிப்பின் போதும் ஒருநாள் கட்டி விடும்படி எடுத்துக்கொள்ளாமல் மருத்துவமனையிலேயே தங்கிப் பணிகளை மறிகொண்டனர் என்கிறார் அனாரத்னா.

அவசரக் காலத்தில் சிறப்பாகச் செயல்பட்ட காரணத்தால் அனாரத்னாவுக்கு இரண்டு மூன்று சிறந்த மருத்துவ வரக்கான மாவட்ட ஆட்சியர் விருது வழங்கப்பட்டது. பொன்னேரியில் அதிக அளவில் குடும்பக் கட்டுப்பாடு அறுவை சிகிச்சைகள் மறிகொண்டதற்காகவும் மாவட்ட ஆட்சியர் விருது வழங்கப்பட்டது.

வர்தா பாயலின் போது பொன்னேரி இரட்டில் மழைக்கியிருந்தது. ஆனால் எங்கள் மருத்துவமனையில் மட்டும் ஜனரேட்டர் வைத்து இரவு, பகலாக மருத்துவ உதவி செய்தோம். அந்த நேரம் நான் உட்பட அனைத்து மருத்துவ ஊழியர்களும் தாய்வின்றி வலை செய்தோம். அதை இப்போது நினைத்தாலும் நெகிழ்ச்சியாக உள்ளது. பொன்னேரி மருத்துவமனைக்குப் பெரும்பாலும் பின் தங்கிய மக்கள் தான் வருவார்கள். அவர்களுக்கு மருத்துவத் தேவை அதிகமாக உள்ளது.

தொலைவிலிருக்கும் இரூள் சமீக மக்கள் வசிக்கும் பகுதிகளுக்கு விடும்படி நாட்களில் தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனங்களின் இணைத்து மருத்துவ முகாம்களை நடத்துவோம். திருநங்கைகளுக்கும் சிறப்பு மருத்துவ முகாம் நடத்தியிருக்கிறோம். நான் படித்த மருத்துவம் மக்களுக்குப் பயன்பட வேண்டும் என்பதில் உறுதியாக இருக்கிறேன். இந்த எண்ணமே என்னைச் சோர்வடையாமல் வைத்துள்ளது என்று உற்சாகமாகக் கூறுகிறார் அனாரத்னா.

000000 0000000000000000 0000000000000000...

இரவு படிப்பு: இரவில் அதிக நேரம் கண் விழித்துப் படிப்பது ஆரோக்கியமான விஷயம் அல்ல. 7 மூல 8 மணி நேரம் நன்றாக உறங்க வேண்டும். மீளக்கூடுதல் வேலையான ஓய்வு கொடுத்து தால்தான் படிக்கும் விஷயங்கள் மறக்காமல் இருக்கும். காலவை நேரங்களில் படிப்பது நல்லது.

படிக்஑ும் முறை: நல்ல ஓய்வு஑்஑ுப் பின்னர் பபிப்பது நல்லது. அதே போல் 50 நிமிடங்஑ு஑ு ஒருமுறை சிறிது நேரம் எழுந்து வளியே சன்று வடிக்஑ை பார்ப்பது, பபித்த பாடலைக் ஑டே்ப்பது, பற்றேரிடம் ஑ல஑லப்பா஑ப் சிரித்துப் பசுவது போன்ற செயல்களில் ஈடுபடலாம். ஑ாலயில் ஑பின மான ப஑ுதிகளயும் மதிய உணவு஑்஑ுப் பிற஑ு சற்று எளிமயான ப஑ுதிகளயும் பபிக்஑ வணே்டும்.