



குருசேத்திரம்

சுருசேதிரம்

Gurusetthiraw

களம்: மூன்று கணை: இருபத்திரண்டு பெப்ரவரி -2023



சமூகத்திற்கான மாற்றம் என்னிருந்தே...



குருசேத்திரம்

சமூகத்திற்கான மாற்றம் என்னிலிருந்து...

பிரதம ஆசிரியர்

திரு.சுப்பிரமணியம் பரமான்ந்தம்

இணை ஆசிரியர்

திரு. ஞா.இரத்தினசீங்கம்

திரு. ம.ந்ரேஸ்குமார்

திரு. ஞா.கபூரன்

தொழிநூட்பமும் பசுமை எண்ணக்கருவும்

திரு. நா.அம்பிகைபாகன்

திரு. த.சுவேந்திரன்

தொழிநூட்பமும் ஆக்க வடிவமைப்பும்

திரு. வே.நந்தகுமார்

திரு. பொ.வ்ஜயகுமாரன்

நூலறிதலும் மேம்பாடும்

கலாந்தி. நா.சந்திரக்கா

திருமதி. ப.ஜெயச்சந்திரன்

கதைக்களம்

செல்வி. வி.கந்தசாய்

திரு. ம.ந்ரேஸ்குமார்

காணியியல் பொறுப்பு

திரு. கே.ஆர்.கமலநாதன்

வெளியீடு

குருசேத்திரம் வெளியீடு

யாழ்ப்பாணம்.

தொடர்புகளுக்கு

gurusetthiram@gmail.com

பொருளடக்கம்

பக்கம்

☞ ஆசிரியரின் உள்ளத்திலிருந்து	01
☞ காட்சியும் கருத்தும்	02
☞ மனவெழுச்சி	03
☞ வாழ்வின் வாசல் நூலகம்	06
☞ “இன்பா”வின் சிந்தனைத் தொடர்கள் -- 12 கதைகளால் நிஜமாகி...	08
☞ முயற்சி	09
☞ மன நலம்	10
☞ போதைப்பொருளும் மாணவர்களும்	13
☞ செல்பேசியின் மறுபக்கம்	14
☞ LEARNING ENVIRONMENT	16
☞ எனது மகள் உயிரோடு இருப்பதை விட மரணிப்பதே நல்லது	17
☞ பேசும் படங்கள்...!	19

குருசேத்திரத்தில் இடம் பெறுகின்ற கட்டுரைகள், ஆக்கங்களில் கூறப்பட்டுள்ள கருத்துக்கள் மற்றும் தகவல்களுக்கு அதனை எழுதியவர்களே பொறுப்புக்கூறக் கடப்பாடுடையவர்கள்!



குருசேத்திரம்

சமூகத்திற்கான பாற்றும் என்னிலிருந்து...

ஆசிரியர் உள்ளத்திலிருந்து...



குருசேத்திரம் கணை 22 சஞ்சிகைக்கு ஆசிரியர் தலையங்கம் எழுதுவதில் மகிழ்சியடைகின்றேன்.

கணை 21இல் மாணவ ஆசிரியர்களின் ஆக்கங்கள் அதிகம் இடம் பெற்றிருந்ததை பலரும் பாராட்டியிருந்ததை இச் சந்தர்ப்பத்தில் வெளிப்படுத்துவதில் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன். மாணவ ஆசிரியர்களுக்கான இயங்கு தளங்களை உருவாக்கிக் கொடுப்பது ஆசிரிய கல்வியியலாளர்களின் மிக முக்கியமான கடமையாகும். ஆசிரியத்துவத்தின் வாண்மைத்துவ மேம்பாட்டில் அனுபவங்களே சிறந்த வழி காட்டியாக அமைகின்றது.

இன்றைய ஆசிரிய தலையங்கத்தில் அனுபவங்களை உரியவர்கள் உரியவர்களிடம் பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டுமென்பதை பதிவிடுகின்றேன். நல்ல முடிவுகள் அனுபவங்களிலிருந்து பிறக்கின்ற அதேவேளை நல்ல அனுபவங்கள் செயலாற்றுகைகளில் இருந்தே கிடைக்கின்றன. குறிப்பாக உரிய நேரத்தில் ஒருவரிடம் ஏற்படுத்தப்படாத எந்த அனுபவங்களும் காலத்தால் அழிக்க முடியாத வடுக்களை எதிர்காலத்தில் உருவாக்கும். அந்தவகையில் எம் மீதான சமூகப் பொறுப்புக்களை நாம் சரியாக மேற்கொள்கின்றோமா என்பது பற்றி சுய விமர்சனத்திற்கு உள்ளாக்க வேண்டும். எமது ஆளுகைக்குட்பட்ட நிறுவனங்களின் ஆற்றுகைகளின் விளைதிறனும் வினைத்திறனும் பற்றிய தரக்கணிப்பு அவசியமாகின்றது. வெறுமனே அறிக்கைகள் மூலம் அடுத்தவரைச் சாடும் பிற்போக்குத்தனமான சிந்தனைகளில் இருந்து விடுபட்டு, தனது கடமை என்பதற்கு அப்பால் தனி நபரின், குடும்பத்தின், சமூகத்தின், மொழியின், இனத்தின் நிலைபேறான இருப்பு பற்றிய சிந்தனையுடன் செயலாற்றி நல்ல அனுபவங்களை இளம் சந்ததியினருக்கு விட்டுச்செல்ல வேண்டும். இதற்கான முயற்சிகளில் ஒவ்வொரு தனிநபரும் தத்தமது கடமைகளை சேவையாகக் கருதி, வளங்களின் கிடைப்பளவிற்கேற்ப செயலாற்றுவதன் மூலம் எதிர்கால நிலைபேறான சந்ததியினரை உருவாக்க முயற்சிப்போம்.

மீண்டும் அடுத்த இதழில் சந்திக்கும் வரை...

சு.பரமானந்தம்
பிரதம ஆசிரியர்



குருசேத்திரம்

சமூகத்திற்கான மாற்றம் என்னிலிருந்து...

காட்சியும் கருத்தும்
திரு. ச. பரமானந்தம்



குருசேத்திரம்
Guruseththiram
2020

“குருசேத்திரம்” மாதாந்த சஞ்சிகைக்கான ஆக்கங்கள் மாணவ ஆசிரியர்களிடமிருந்து வரவேற்கப்படுகின்றன. தங்களின் ஆக்கங்கள் ஒரு பக்கத்திற்குள் உள்ளடங்குவது விரும்பத்தக்கது. குருசேத்திரம் உங்களின் களம்...

அனைவரும் ஆக்கங்களை எமது மின்னஞ்சல் முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும்.

✉ guruseththiram@gmail.com

மனவெழுச்சி

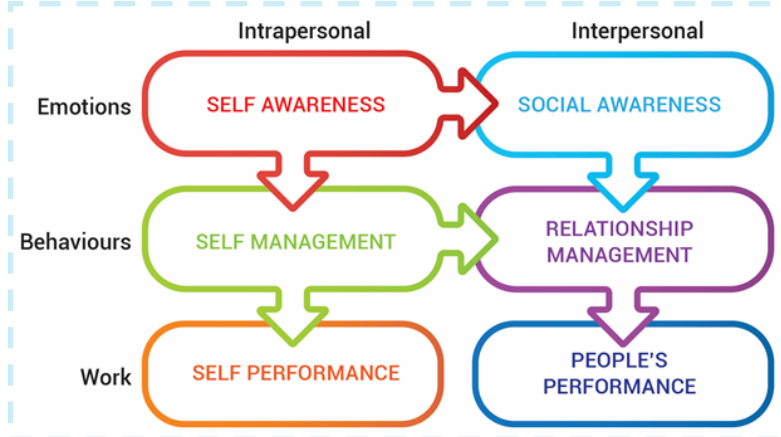
திரு.சுப்பிரமணியம் பரமானந்தம்

பீடாதிபதி

யாழ்ப்பாணம் தேசிய கல்வியியற் கல்லூரி

தற்போது எமது சமூகத்தில் காணப்படும் பிரச்சினை களுக்கான தீர்வாக மனவெழுச்சிகளை முகாமை செய்வதை ஒரு உபாயமாகக் கொள்ளலாம்.

யுத்தம் ஏற்படுவது மனித மனங்களுக்குள்ளேயாகும். அதனால் சமாதான வேலி கட்ட வேண்டியதும் மனித மனங்களுக்குள்ளேயாகும் - என்பது யுனெஸ்கோவின் வாக்கியம் அதாவது முரன்பாடுகளின் தோற்றம்.



தனி மனிதனுக்குள்ளே, மனச்சாட்சிக்கும் - கடமைக் கும் இடையே அல்லது எதிர்பார்ப்பிற்கும் - விளைவிற்குமி

டையே முரண்நிலை ஏற்படும் போது மனவெழுச்சி ஏற்படுகின்றது.

மனவெழுச்சி யாவருக்கும் பொதுவானது. ஆனால் அதனை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் வேறுபாடானவை, அதனை இல்லாமல் செய்வதற்கு முயற்சிப்பது நீண்ட காலமெடுக்கும் என்பதால் அதனை முகாமை செய்து நல்ல விளைவுகளை பெற்றுக்கொள்வதற்கு மாணவர்களை வழிப்படுத்துவதே இன்று நம்முன்னுள்ள பிரதான சவாலாகும். இவற்றிற்கு சிறந்த வழியாக நேர்வகையான சிந்தனை, நேர்வகை மனப்பாங்கு, இசைந்துடன்படும் தன்மை போன்றவை மிகவும் பயனுள்ளதாக அமையும் எனக் கருதப்படுகின்றது.

இதனடிப்படையில் எதிர்காலத்திற்கான கல்வியாக சமூக மனவெழுச்சிக் கற்றல் என்பது கற்பவர்கள் தமது அடிப்படை சமூக மனவெழுச்சிப் பரிமாணங்களான சுய விழிப்புணர்வு, சுய முகாமைத்துவம், சமூக விழிப்புணர்வு, தொடர்பாடல் - படிமுறைத் தொடர்பு திறன், பொறுப்புக் கூறும் பண்பு, மற்றும் தீர்மானமெடுத்தல் செயற்பாடுகள் போன்றவற்றின் செயன் முறைகளைக் குறிப்பிடலாம்.

பேராசிரியர் லிலியன்கடஸ் அவரின் கருத்துப்படி ஒவ்வொரு ஆசிரியரிடமும் பெற்றோரிடமும் சமூக உறுப்பினர் களிடமும் எல்லா பிள்ளைகள் பற்றிய கவனயீர்ப்பும் அவசியமாகின்றது. ஏனெனில் ஒரு பிள்ளை தாக்கப்படுவதோ

அல்லது இம்சைக்குள்ளாக்கப்படுவதோ இன்னுமொரு பிள்ளையினாலேயேதான். எனவே நல்ல சமூக வாழ்க்கை என்பது ஒவ்வொரு பிள்ளையின் சமூக மனவெழுச்சிப்

பண்பிலேயே தங்கியுள்ளது. ஆகவே ஒவ்வொரு பிள்ளை பற்றிய சமூக-மனவெழுச்சி பற்றிய விழிப்புணர்வுகளும் மதிப்பீடும் வழிப்படுத்தலும் அவசியமாகின்றது.



இவை தவிர மனிதரிடையே காணப்படும் மனவெழுச்சிகளும் (Emotions) நமக்குள்ளே தோன்றும் உணர்வுகளும் கற்றலிலே பெரிதும் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. மனவெழுச்சிகளை 3 வகைக்குள் அடக்கலாம்.

1. தன்னைப்பாதிக்கும் மனவெழுச்சிகள்

இவற்றைத் தன்மைய எழுச்சிகள் எனலாம். தன்மதிப்பு, சுயபாசம், அச்சம், சுயகௌரவம் சினம் என்பவற்றைக் குறிப்பிடலாம்

2. பிறரைப்பாதிக்கும் மனவெழுச்சிகள்:

இரக்கம், அன்பு நாட்டுப்பற்று, தோழமை நட்பு ஆகியவை இவ்வகையைச் சார்ந்தவை.

3. சிந்தனை சார்ந்த மனவெழுச்சிகள்.

இவ்வெழுச்சிகள் தனியாளின் சூழ்நிலையையும் கல்வியையும் பெரிதும் சார்ந்தவை. இவை தனிமனிதர்களுக்கிடையே மாறுபட்டுக் காணப்படும்.

மனவெழுச்சிக்கான காரணங்கள்

1. குலைவு ஆளுமை (Psychopathic Personality)

குலைவு ஆளுமை என்பது பல்வேறுவிதமான தனித்துவங்களையும், எதிர்ப்பண்புகளையும் விலகல் நடத்தைகளையும் கொண்டோர் இப்பிரிவினுள் அடங்குவர்.

திரிபடைந்த மனவெழுச்சிக் கோலங்கள் அவர்களிடத்தே அதிகமாக காணப்படுவதாக ஆய்வுகள் வெளிக்காட்டுகின்றன. தமது மனவெழுச்சிகளை தாமே கட்டுப்படுத்த முடியாத நிலையில் காணப்படுவர். அவர்களின் செயற்பாடுகளை எதிர்வுகூறமுடியாத நிலைகாணப்படும்.

மனவெழுச்சி தளம்பல் நிலையிலேயே காணப்படும். இவர்களின் இலக்கும் குறிக்கோளும் ஆற்றுகையும் தொடர்ந்து மாறிய வண்ணம் இருக்கும். எதுவித புறக் காரணமுமின்றி அகவயநிலையில் தமது தொழிற்பாடுகளை மாற்றியவண்ணமே காணப்படுவர்

சுயநலம் மிக்கவர்கள், தமது சுயநலத்திற்காக தமது அறிவாற்றலைப் பிரயோகிப்பவர்கள்

2. மாற்றெழுகை வலயத்தின் அளவு (Zone of Indifferences)

மனவெழுச்சிக்கான இன்னொரு காரணியாக தனிமனிதரிடையே காணப்படும் மாற்றெழுகை வலயத்தைக் குறிப்பிடலாம். இதுவும் ஓர் உளவியற்பண்பாகக் காணப்படும்

டாலும் தனியாளர்களுக்கிடையே மாறுபாடான நிலை காணப்படும்.

இவர்கள் ஒரு விடயத்தில் பொறுப்புடன் செயற்பட மாட்டார்கள். அதாவது ஏனோ தானோ என்று செயற்படுவார்கள். தனது கடமைகளையும் பொறுப்புக்களையும் மறந்து குறித்த நேரத்தை போக்கடிப்பதிலேயே குறியாகக் காணப்படுவார்கள். இவ்வாறானவர்களினால் மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது போய்விடுகின்றது.



சமூக மனவெழுச்சிசார் கற்றல் செயன்முறையென்பது தமது அடிப்படை சமூக மனவெழுச்சிப்பரிமாணங்களான சுய விழிப்புணர்வு, சுய முகாமைத்துவம், சமூக விழிப்புணர்வு, தொடர்பாடல் - படிமுறைத் தொடர்பு திறன், போன்றவற்றின் மூலம் வழிப்படுத்தலாம்

2.1 சுய விழிப்புணர்வு

ஒருவர் தனது மனவெழுச்சிகளையும், விழுமியங்களையும் அறிந்துகொள்ளுதல், தனது இயலுமைகளையும், தடை

களையும் உணர்ந்து கொள்ளுதல், தான் பற்றிய சுய புலக்காட்சியைப் புரிந்துகொள்ளுதல், சுய வினைத்திறன் - சுயம் பற்றிய உணர்வுகள்.

2.2 சமூக விழிப்புணர்வு

சுய சமூகவியல் நடத்தைகள் தொடர்பான ஒழுக்க வியல் கட்டுமானச் செயன்முறைகள், ஒத்துணர்வு, கேட்டல் திறன்கள், மாறுபட்ட ஊக்குவிக்கும் திறன்கள், நேர்வகை ஊடாட்டம்.

2.3 தொடர்பு படிமுறை உறவுத்திறன்

உடன்பாடான தொடர்புகளை உருவாக்குதல், குழுவா கச் செயற்படுதல், வினைத்திறனுள்ள வகையில் கையாள் தல், தொடர்புறுத்தல், கலந்துரையாடி முடிவுக்கு வருதல், முரண்பாடுகளை தீர்த்தல், நிராகரிக்கும் ஆற்றல், உதவி களைப் பெற்றுக்கொள்ளலும் வழங்குதலும்

2.4 தீர்மானமெடுத்தலில் பொறுப்பாண்மை

பிரச்சினைகளை இனங்காணல் - சூழ்நிலைசார் பகுப்பாராய்வு - பிரச்சினை தீர்த்தல் - மதிப்பீடு - பிரதி பலிப்பு, சுய பொறுப்புணர்வு, விழுமியங்கள் தொடர்பான சமூக பொறுப்பணர்வு.

2.5 சுய முகாமைத்துவம்

இலக்கை அடைவதற்காக மனவெழுச்சிகளையும், நடத்தைகளையும் முகாமை செய்தல். ஆசைகளைக் கட்டுப்படுத்தல், தகைப்பு, உணர்ச்சிவசப்படுதலை முகாமை செய்தல், சுய ஊக்குவிப்பும், ஒழுக்கவியலும், இலக்கைத் தீர்மானித்தல், ஒழுங்குபடுத்தல் திறன்கள்.



குருசேத்திரம்

சமூகத்திற்கான மாற்றம் என்னிலிருந்து...

**“விலங்கொடு மக்களையைர் இலங்கு நூல்
கற்றாரோடு ஏனையவர்”**

என்கின்ற வள்ளுவர்

வாக்கிற்கு இணங்க “அனைவருக்கும் கல்வி” என்ற

கோஷம் இன்று உலக நாடு எங்கும் ஓங்கி ஒலிக்கின்றது. மனிதன் விலங்காக வாழக் கூடாது. அவன் மனிதனாக மனித பண்புள்ளவனாக வாழ வேண்டும். அதற்கு கல்வியே அச்சாணி. அந்த வகையில் நாம் கல்வி அறிவு உடையவர்களாக திகழ வேண்டும் என்றால் நாம் அதிகமாகத் தேடி வாசித்துப் படிக்க வேண்டும். நூல்களை நாம்தான் தேடிப் போக வேண்டும். அது நம்மை தேடி வராது. அதற்கு பெரிதும் துணைபுரிவது நூலகம் ஆகும். நூலகம் என்பதன் பொருள் “நூல்” என்பது “அறிவு நூல்”, “அகம்” என்பது “உள்ளே” என்றும் அதனால் அறிவு நூல்களை உள்ளே வைத்திருப்பதால் நூலகம் எனப்படுகின்றது. இந்த நூலகமானது முன்னோர் நமக்குத் தந்த பொக்கிஷமாகும். இதனை பேணிப் பயன்படுத்திப் பாதுகாப்பது எமது எல்லோரது கடமை ஆகும்.

மனிதன் மனிதனாக மதிக்கப்பட வேண்டுமாயின் அவன்



வாழ்வின் வாசல் நூலகம்

- P.Nithusha -

கல்வி அறிவினை தேடிக்கொள்ள வேண்டும். கல்வி அறிவினைப் பெற்றுக் கொள்வதற்குப் பல வழிகள் உண்டெனினும் அவற்றுள்ளே மிகச்சிறந்தது நூல்கள் மூலம் பெற்றுக்கொள்வதே ஆகும். நூல்கள் மூலம் அறிவைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டுமாயின் நாம் நூல்களை நன்கு வாசிக்க வேண்டும். வாசிப்புப் பழக்கத்தை

வளர்த்துக் கொள்வதன் மூலமே அது சாத்தியமாகும். இதற்கு நாம் செய்ய வேண்டியது நூல்கள் உள்ள இடத்தினைத் தேடிச் செல்ல வேண்டும். அந்த இடம்தான் நூலகம். “தேன் இருக்கும் இடத்தினைத் தேடிச் செல்லும் வண்டு போல், நூல் இருக்கும் இடத்தினை தேடிச் செல்ல வேண்டும்” நாம் நூலகத்தை ஆலயம் போலவும் நூல்களை இறைவன் போலவும் மதித்து அதனை நன்மைக்காகப் பயன்படுத்த வேண்டும். நூல்களை தமக்கு நல்ல நண்பர்களாக மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். “என்னை என்றும் எச்சந்தர்ப்பத்திலும் கைவிடாத நண்பர்கள் நூல்கள்” என்றார் கவிஞர் ஒருவர்.

நூலகம் என்பது முன்னைய காலத்தில் இருந்த ஒரு மதிக்கத்தக்க இடமாகும். நூலகத்திற்குச் செல்வதனால் வாழ்வில் ஒரு முன்னேற்றத்தை அடையலாம். நூலகமானது வாழ்வின் வாசலாகக் காணப்படுகின்றது. நூலகத்தில் சிலர் பொழுதுபோக்கிற்காகவும் நூல்களைப் படிக்கின்றார்கள்.



குருஷேத்திரம்

சமூகத்திற்கான மாற்றம் என்னிலிருந்து...

அவற்றுள் நாவல்கள், கற்பனைக் கதைகள் என்பனவாகும். இதுவும் மகிழ்ச்சி அளிக்கும் என்றாலும் நமது உள்ளத்தில் நலம் தரும் நூல்களை நாம் தெரிந்து கற்க வேண்டும். நல்ல சிந்தனைகள் அடங்கிய நூல்களே நம் உள்ளத்திற்கு உகந்தது. அத்தகைய நூல்களை கற்க நாம் முயல வேண்டும். எமது அறிவு வளர்ச்சிக்கு தேவையான துணை புரியவல்ல நூல்களை தேடிக்கற்றால் அவை எமது வாழ்க்கைக்கு பயன் தரும். எமது எதிர்கால முன்னேற்றத்திற்கு, வாழ்க்கைப் பயன் தரும் நூல்களை அறிந்து கற்றல் வேண்டும். சோர்வு ஏற்படும் வேளைகளில் எல்லாம் நாம் நூல்களை துணை கொண்டால் வேறு துணை நமக்குத் தேவைப்படாது.

புத்தகங்களைப் படிக்கும் பழக்கம் உடையவர்கள் ஒருபோதும் தனிமை உணர்வைப் பெறுவதில்லை. ஓய்வு கிடைக்கும் போதெல்லாம் அவர்கள் நூல்களைத் தேடி நூலகம் சென்றுவிடுவார்கள். வாழ்வின் ஒரு அங்கமாக நூலகத்தைக் கருதுகின்றனர். “நூல்கள் நமக்கு அறிவைத் தரும் அரிய செல்வங்கள்” இதனை இளமையில் இருந்து பழகிக் கொள்ள வேண்டும். “வாசிப்பதால் மனிதன் பூரணமடைகின்றான்” என்பர் அறிஞர். ஒருவன் தனது வாழ்க்கையில் எவ்வாறு நிறைய நூல்களைப் படிக்கின்றாரோ, எவ்வாறு நூலகத்தைப் பயன்படுத்துகின்றாரோ அவ்வாறே அவர் ஒரு கற்றவராகவும், அறிவு படைத் தவராகவும் சமூகத்தில் விளங்குவார். நூல்கள் படிக்கின்ற பழக்கம் இல்லாதவனின் வாழ்க்கை சூனியமாகி போகும்.

இதனால் நூல்களைத் தேடி நூலகம் செல்வோம். நூல்களையும் நூலகத்தையும் வாழ்க்கையில் ஒரு நல்ல நண்பன் ஆக்கிக்கொள்வோம். வாழ்வை உயர்வடையச் செய்வோம்.

“வாழ்வின் வாசல் நூலகம்,
நாளும் நண்பராக்குவோம்!”

வாசகர் உள்ளத்திலிருந்து...

குருஷேத்திரம் January 2023 -
இவ்விதழின் முழுக்கருப்பொருளுமே, நீங்கள் உங்களின் ஆசிரியதலையங்கத்தில் குறிப்பிட்டவாறு, தலைவன் எப்படி உருவாகின்றான் என்பதை மிகத்தெளிவாக விளக்கியுள்ளது. சிறப்பான தலைவர்களை உருவாக்குபவர்களே சிறந்த தலைவர்கள். இக்கருத்து எச்சந்தர்ப்பத்திலும் எங்கும் பொருந்தும்.

- S.Pathmanathan, Australia -



உலகம் ஆயிரம் சொல்லட்டும்

உலகம் உன்னைப் பற்றி என்ன வேண்டுமென்றாலும் சொல்லட்டும், நீ உன்னைப் பற்றி என்ன நினைக்கின்றாய் என்பதே முக்கியம். உன்னால் முடியாது என்று உலகம் சொல்லலாம். ஆனால் நீ என்ன உன்னைப்பற்றி நினைக்கின்றாய் என்பது தான் முக்கியம். இதை தெளிவுபடுத்த வரலாற்றில் ஒரு சான்று உள்ளது.



1954 ஆம் ஆண்டு வரை ஒரு மைல் தூரத்தை நான்கு நிமிடங்களுக்குள் ஓட முடியாது என்று மருத்துவர்கள், உளவியலாளர்கள், நரம்பியல் நிபுணர்கள்

அடித்துச் சொன்னார்கள். ஆனால் “ரோஜர் பனிஸ்டர்” என்ற மருத்துவரும் மெய்வல்லுநருமானவர் ஒரு மைலை ஓடியபோது நான்கு நிமிடங்கள் மூன்று செக்கன்களில் ஓட முடிந்தது.

எந்த பயிற்சியும் இன்றி இவ்வளவு நேரத்தில் ஓட முடிந்தால் பயிற்சி செய்தால் ஏன் நான்கு நிமிடத்திலும் குறைந்த நேரத்தில் ஓட முடியாது என்று, ஆறு மாதங்கள் தொடர்ச்சியாக முயற்சி செய்து 1954 ஆம் ஆண்டு வைகாசி மாதம் 29ஆம் திகதி அன்று மூன்று நிமிடம் 59.56 செக்கன்களில் அவரால் ஓட முடிந்தார்.

இதுவல்ல ஆச்சரியம். இவர் ஓடி நாற்பத்து ஆறு நாட்களில் இவர் சாதனை முறியடிக்கப்பட்டது. ஒரு வருடத்தில் முப்பத்து மூன்று பேர் இந்த சாதனையை முறியடித்தார்கள். இது எல்லோருக்கும் பெரும் ஆச்சரியத்தை ஏற்படுத்தியது.

“எப்படி இது சாத்தியமானது?” என்று ஒவ்வொரு வரையும் தனித்தனியாக விசாரித்தபோது அவர்கள் சொன்ன காரணம் தான் அதிர வைத்தது.

மருத்துவர்கள், உளவியலாளர்கள், நரம்பியல் நிபுணர்கள் முடியவே முடியாது என்று அடித்து சொன்னதால் நாங்கள் முயற்சித்துப் பார்க்கவில்லை.

ரோஜர் பனிஸ்டர் என்ற மனிதரால் முடியுமென்றால் ஏன் எம்மால் முடியாது? என்று முயற்சித்துப் பார்த்தோம்.



குருசேத்திரம்

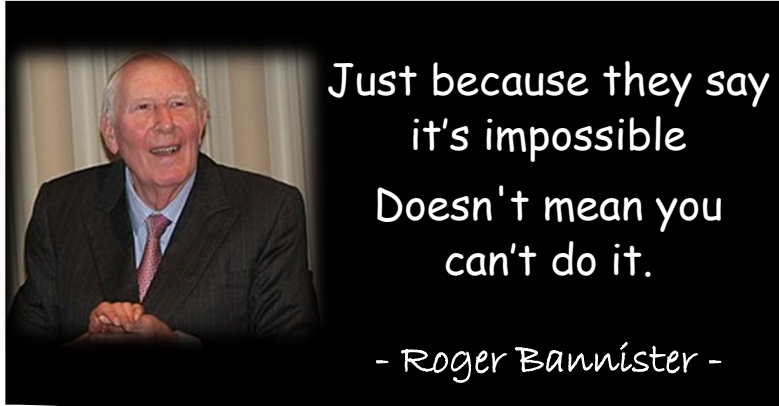
சமூகத்திற்கான மாற்றம் என்னிலிருந்து...

அதனால் அதனை முறியடிக்க முடிந்தது.

மற்றவர்கள் கூறுகின்றார்கள் என்று முயற்சிக்காமல் விட்டதால் தான் 1954 ஆம் ஆண்டு வரையும் யாரும் நான்கு நிமிடங்களுக்கு குறைந்த நேரத்தில் ஓட முடியுமென்று சிந்திக்கவில்லை. மற்றவர்கள் சொல்வதைப் பொருட்படுத்தாதீர்.

விஞ்ஞானம் சொல்கின்றது குண்டுத் தேனியால் பறக்க முடியாது என்று, இந்த விஞ்ஞான உண்மை குண்டுத் தேனிக்கு தெரிந்திருந்தால் அதனால் பறக்க முடியாது போயிருக்கும். உங்களை நம்புங்கள் மற்றவர்கள் சொல்வது உண்மையாக இருந்தாலும் நம்பாதீர்கள்.

நீதி - உனக்கு நீ தான் நீதிபதி



முயற்சி...

உனக்கான இலக்கை நீர்ணயம் செய்ய...

அந்த இலக்கை நோக்கி பயணம் செய்ய...

பயணத்தின் போது வேகம் கொள்...

வேகத்தோடு விவேகமும் கொள்...

தடைகள் வரலாம் தாண்டிச் செல்...

பிழைகள் ஏற்படலாம் திருத்திக் கொள்...

தோல்விகள் காணலாம் கற்றுக் கொள்...

கற்றிக் கொண்டதை நீனைவில் கொள்...

நீனைவில் கொண்டதை பயிற்சி செய்ய...

பயிற்சியோடு முயற்சியும் செய்ய...

உனக்கான இலக்கை தொட்டுவிடலாம்.

- M. Dinoja, Primary -



நலமாக இருக்கும் உணர்வே சிறந்த மன நலம். அது ஒருவரின் தன்னம்பிக்கையையும் சுயமதிப்பையும் அதிகரித்துப் பிறரையும், அன்றாடக வாழ்க்கையையும், சுற்றுச் சூழலையும் மகிழ்ந்து பாராட்ட உதவி செய்கிறது. ஒருவர் மன நலத்தோடு இருக்கும்போது



அவரால் சிறந்த உறவைகளை உருவாக்கவும், திறன்களைப் பயன்படுத்தி முழு ஆற்றலை வெளிப்படுத்தவும், வாழ்க்கையின்

மன நலம்

- M.A.M Ahsan, Art -

சவால்களை எதிர்கொள்ளவும் முடியும்.

உலக சுகாதார நிறுவனம் மன நலத்தை விரிவாக வரையறை செய்துள்ளது: ஒவ்வொரு

தனிநபரும் தமது ஆற்றலை அறிந்து, வாழ்க்கையின் இயல்பான அழுத்தங்களைக் கையாண்டு, ஆக்கபூர்வமாகவும் பலனளிக்கும் வகையிலும் உழைத்துத் தங்களுக்கும் சமுதாயத்துக்கும் பயன்படும் வகையில் வாழும் நல்நிலையே மனநலம் ஆகும்.

மனநலம், நீண்ட ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு வழிவகுத்து, குறைந்த பட்ச சுகாதாரச் சேவைகளைப் பயன்படுத்தி, உழைப்பில் மிகக் குறைந்த அளவு விடுப்புகளையே எடுத்து, மிகவும் ஆக்கபூர்வமாகச் செயல்பட்டு, அதிக ஊதியம் பெற்று, மக்களோடும் சுற்றுச்சூழலோடும் நீடித்த உறவுகளைப் பேண வழிகோலுகிறது.

ஆரோக்கியமும் அதன் பரிமாணங்களும்

ஆரோக்கியம் மற்றும் நலம் ஆகியவற்றின் பரிமாணங்கள் குறித்தப் பின் வரும் சொற்கள் முக்கியமானவை ஆகும்.

உடல் நலம் என்பது உடலின் அளவு மற்றும் அதன் செயல்பாடுகளைக் கொண்டு அளக்கப்படுகிறது. தொடர் உடற்பயிற்சி, சத்துணவையும் உடல் எடையையும் பேணுதல், மதுவையும் போதை மருந்தையும் தவிர்த்தல் போன்ற உடலின் திறனை உடல் நலம் சார்ந்துள்ளது. உடல்பயிற்சி என்பது உங்கள் தசையைப் பயன்படுத்தி உடல்நலத்தைப் பேணுதல் ஆகும். அதிக ஆற்றலைக் கொடுத்து, எடையைப் பேண, தன்னம்பிக்கையையும் சுயமதிப்பையும் அதிகரிக்க, நீடித்த நோய்களை எதிர்த்துப் போராட உடல்பயிற்சி உதவுகிறது.

சமூக நலம், ஒருவருக்கு ஒருவர் இடையிலான வலைப்பின்னல் மற்றும் பிறரோடு வெற்றிகரமாக தொடர்பு கொள்ளுதல் ஆகியவற்றைப் பொறுத்து அளவிடப்படுகிறது.

அறிவு/மன நலம், தெளிவாக சிந்தித்தல் மற்றும் பொறுப்பான முடிவுகளை எடுத்தல் ஆகியவற்றின் மூலம் மதிப்பிடப்படுகிறது. இதனால் நடப்பியலை அறிந்து அன்றாட வழ்க்கையின் தேவைகளை நிறைவு செய்ய முடிகிறது.

உணர்வு நலம், உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் திறன் மற்றும் தன்னம்பிக்கையின் அளவைப் பேணுதல் ஆகியவற்றின் மூலம் இது தீர்மானிக்கப்படுகிறது. இது, உங்கள் உணர்வுகளை நேர்மறையாக அழிவு நேராத வண்ணம் வெளிப்படுத்தும் முறை.

சுற்றுச்சூழல் மற்றும் பூமி நலம், ஒருவர் தமது வெளிப்புற சுற்றுச்சூழலை பேணுவதிலும் அவரது காற்று, நீர், உணவைப் பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்ளுவதிலும், சுற்றியுள்ள நிலத்தை பாதுகாப்பானதாகவும் மகிழ்ச்சி அளிப்பதாகவும் வைத்துக் கொள்ளுவதைப் பொறுத்தும் மதிப்பிடப்படுகிறது.

ஆன்மீக நலம், ஒருவர் தமது வாழ்க்கையின் பொருளையும் நோக்கத்தையும் அறியும் திறனால் இது நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. பிற உயிரிகளோடு இயைந்த உறவைப் பேணுவதையும் ஆன்மீக திசை நோக்கத்தைக் கையாளவும் இது உதவுகிறது. ஒருவர் தமது அறம், ஒழுக்கம் மற்றும் மதிப்பீடுகளுக்கு ஏற்ப வாழும் வாழ்க்கை இதில் அடங்கும்.

மனநலம்

மன நலம் இல்லாமல் உடல் நலம் இல்லை என்பது உலகச் சுகாதார நிறுவனத்தின் கருத்தாகும். இதை அனைத்து அமெரிக்க சுகாதார நிறுவனம், ஐரோப்பிய யூனியன் அமைச்சர்கள் குழு, உலக மன நலக் கூட்டமைப்பு மற்றும் பிரிட்டன் மனநல மருத்துவர் அரசுக் கல்லூரி ஆகியவை ஆமோதித்துள்ளன.

சுகாதாரம் மற்றும் சமூகக் கொள்கையின் அனைத்துக்

கூறுகள், சுகாதார அமைப்புத் திட்டமிடல் மற்றும் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்கல் ஆகிய அனைத்திலும் மன நல விழிப்புணர்வை ஒருங்கிணைக்க வேண்டும் என்பது இப்போது புரியத் தொடங்கி உள்ளது.

சமநிலை: வாழ்க்கையின் இன்றியமையாத மூலப் பொருட்கள்

ஓர் இயல்பான ஆரோக்கிய வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு, உணர்வுகள், சிந்தனைகள் மற்றும் நடவடிக்கைகளுக்கு இடையில் சமநிலை பேணக் கற்பது இன்றியமையாதது ஆகும். மனம் மற்றும் உடல் இயைபோடு இயங்குவதே ஆரோக்கியமான நிலை. ஒருவர் தலைவலி போன்ற ஏதாவது ஒரு வலியால் வருந்தும் போது தெளிவாகச் சிந்தித்து சிறந்த முறையில் முடிவெடுப்பது சிரமமான ஒன்றாகும். அதே வேளையில் உடலில் அசௌகரியம் எதுவும் இல்லாத நிலையில், வேலையும் சிந்தனையும் திறனுடையதாக அமையும். இது மனதுக்கும் உடலுக்கும் இடையில் நெருங்கியத் தொடர்பு இருப்பதைக் காட்டுகிறது. மகிழ்ச்சியாக இருப்பது நாம் முன்னேறிச் செல்ல உதவுகிறது. மகிழ்ச்சியான மனமே ஆரோக்கியமான மனம். ஆரோக்கியமான மனம் வெற்றிபெறும் சிறந்த திறனை அளிக்கிறது. மகிழ்ச்சி நமது வாழ்க்கையையும் மூளையையும் எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பது குறித்து அறிவியல் அறிஞர்கள் ஆச்சரியப்படுகின்றனர்.

மனக் கூறுகளின் இசைவான இயக்கம்:

மனம் ஒரு செயல் அமைப்பாகும். அதன் பல்வேறு கூறுகளுக்கு இடையிலான, அதற்கும் உடலுக்கும் இடையிலான, அதற்கும் அதன் சுற்றுச் சூழலுக்கும் இடையிலான இடையியக்கத்தின் மூலம் அது இயங்குகிறது. இந்தக் கூறுகளாவன:



1. **உணர்வுகள்** – நாம் உணர்ந்து விரும்புவது – கோபம், அச்சம், மனக்கலக்கம், வெறி, சோகம், மகிழ்ச்சி, பொறாமை போன்றவை.
2. **சிந்தனைகள்** – நாம் சிந்திப்பது – கருத்து, நினைவு, அறிவு போன்றவை.
3. **நடத்தைகள்** – நாம் செய்வது – செயல், பேச்சு, விளையாட்டு போன்ற பிற நடவடிக்கைகள்.

இந்த மனக் கூறுகளின் இசைவான இடையியக்கத் தாலேயே நாம் எண்ணிச் செய்யும் ஒரு செயல் நடைபெறுகிறது.

ஆகவே, மனதின் அனைத்துப் பாகங்களும் இசைந்து செயல் படுவதோடு அக சமநிலையும் பேணப்பட வேண்டும். மனம் மற்றும் உடலுக்கிடையில் சமநிலை பேணப்படுவதோடு மனதுக்கும் சுற்றுச் சூழலுக்கும் இடையிலும் சமநிலை பேணப்பட்ட வேண்டும். உ-ம். ஒருவருக்கு காய்ச்சல் இருக்கும் போது அவர் விரும்பினாலும் அவரால் திரையரங்குக்குச் செல்ல முடியாது. நமது விருப்பம் நிறைவேறாத படியால் நாம் மகிழ்ச்சி அடைய முடியாது. பெரும் மழையும் போக்குவரத்து நெரிசலும் இருந்தால் ஒருவர் வெளியில் செல்லத் துணிய மாட்டார். ஆகவே நம் விருப்பம் நிறைவேறாத காரணத்தால் நாம் மழையைச் சரிப்போம். இத்தகைய ஒன்றுக்கொன்று தொடர்பற்ற சிறிய காரணிகளும் நமது மனதை நலமாக வைத்திருக்கத் தக்க முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக இருப்பதை இந்த உதாரணங்கள் எடுத்துக் காட்டுகின்றன.

மன நலத்தைப் பேணுதல்

உடல் தசைகளைப் பலப்படுத்தவும் நிலைப்புத் திறனை உருவாக்கவும் பயிற்சிகள் தேவைப்படுவது போல் அன்றாட வாழ்க்கையின் அழுத்தங்களைத் தாங்கும் திறனை மனதுக்கு உருவாக்க மனப்பயிற்சிகள் தேவைப்படுகின்றன. சரிவரப் பயிற்சி பெறாத மனம் பலவீனமும் தங்கு திறன் அற்றும் காணப்படுகிறது. இத்தகைய மனதால் தினசரி வாழ்க்கையின் அழுத்தத்தின் தாக்கங்களைத் தாங்க இயலாது. ஆகவே திருப்பங்களையும் வீழ்ச்சிகளையும் எதிர்கொள்ள முடியாமல் போகிறது. மனக்கலக்கம், மனச் சோர்வு, தூக்கப் பிரச்சினைகள் ஆகியவை இத்தகையோரின் பொதுவான பாதிப்புகள் ஆகும். ஆகவே ஆரோக்கியமாக செயல்படும் மனம் மன நோய்களைத் தடுக்கத் தேவைப்படுகிறது எனலாம். மனத் திறன்கள் வளர்வதற்கு அவைகளுக்கு உடலுக்கு உள்ளும் புறமும் நிகழ்வனவற்றிற்கு ஏற்ப தொடர்ந்து பயிற்சியும் இசைவும் அளித்தல் முக்கியமானது ஆகும். பயிற்சி நம் திறன்கள் வளர்வதற்கும் சிறந்த முறையில் பேணப்படுவதற்கும் உதவி செய்கிறது. பயிற்சி ஒருவரை முழுமையாக்குகிறது என்பதை நாம் அறிவோம். இதனால் வாழ்க்கையின் தவிர்க்க முடியாத அம்சமாக விளங்கும் எண்ணற்ற சவால்களை எதிர்கொள்ள முடியும். நெருப்பாக இருந்தாலும் மீநுண் நுட்பவியலாக இருந்தாலும் சவால்களை எதிர்கொள்ளாமல் சாத்தியமானதில்லை. மேலும் சமநிலையிலான மனதின் நல்லறிவு இல்லாமலும் நடைபெறக் கூடியதல்ல. ஆகவே நம் மனம் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமானால் நாம் சவால்களைச் சந்தித்துக் கொண்டே தான் இருக்க வேண்டும்.



போதைப்பொருளும் மாணவர்களும்

- பூ.யமுனா, நடனத்துறை -



இன்று வளர்ந்து வரும் உலகில் பல்வேறுபட்ட பிரச்சினைகளில் மாணவர்கள் சந்திக்கும் பிரச்சனையும் முக்கிய இடம் பெறுகின்றது. இதில் குறிப்பாக படிக்கும் பருவத்திலுள்ள மாணவர்கள் போதைக்கு அடிமை யாகும் பிரச்சனை பாரிய பிரச்சினையாக காணப்படுகின்றது. இதனால் ஒரு சமூகம் மொத்தமாக இழந்து போகக்கூடிய நிலைமை உருவாகும் போதைப் பாவனைப் பொருள் இளவயதில் அதன் தாக்கம், விளைவுகள் பற்றி புரிந்கொள்ள முடியாமல் போதைப் பொருள் பாவனைக்கு அடிமையாகின்றனர். இது எமது நாட்டிற்கும் எமது சமூகத்திற்கும் பாரிய சவாலாகவே உள்ளது. போதைப் பொருளுக்கு மாணவர்கள் அடிமையாவதையும் அதனை ஒழிக்கும் விதத்தினையும் நோக்கின்.

சினிமாப்படங்களில் கதாநாயகர்கள் போதைப் பாவனையை மேற்கொள்வது போல் சித்தரிக்கின்ற காட்சிகள் மாணவர்கள் மத்தியில் வரவேற்பைப்பெற்று தாமும் அதே

போல் போதைப் பாவனையை எடுத்துக்கொள்கின்றனர்.

மாணவர்கள் இலகுவாக குறைந்த விலையில் கிடைக்கும் ஆபத்தான போதைப் பொருட்களை சிறுவயதில் நட்புவட்டாரத்தின் மூலம் பழகி பின்பு அதற்கு நிரந்தரமான அடிமையாகின்றனர். சமூக வறுமையுடன் கூடிய அவல வாழ்க்கையை மறக்க குடி ஒரு தீர்வாகக் கையாளப் படுகின்றது. குடி சமூகப்பிரச்சனைக்கு வடிகாலாகின்றது

போதைப்பாவனை நீடித்தால் மாணவர்களின் கல்வி வாழ்க்கை மட்டுமன்றி எதிர்கால வாழ்க்கையும் சீரழிக்கும் சக்திவாய்ந்த ஆபத்தாக விளங்குகின்றது. போதைப் பாவனையால் உடல் மட்டுமல்லாமல் மனமும் பாதிக்கிறது. சுய மதிப்பு உள்ள மனிதனாக வாழாமல் போகின்றான். இது பயன்படுத்துவர்களை மட்டுமல்ல அவர்களைச் சார்ந்த குடும்பத்தையும் பாதிக்கின்றது. இறுதியில் மரணத்தின் விளிம்பிற்கே கொண்டுவர செல்கின்றது.



போதைப்பாவனை ஒழித்தலானது இன்றைய சூழலில் மிகவும் அவசியமான ஒன்றாக காணப்படுகின்றது. போதைப்பொருள் பாவனைச் செயற்பாடுகளை ஒழிக்க அதிக நாடுகள் முயற்சித்தும் அது குறைந்தபாடில்லை. இவைகளின் தாக்கம் அதிகரித்து கொண்டே செல்கின்றது. போதைப்பொருள் பாவனையைக் குறைக்கும் முகமாகப் பல விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சித்திட்டங்கள் அரசு, அரச சார்பற்ற நிறுவனங்கள் மற்றும் சமூக அமைப்புக்கள் மூலமாக நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்றன.

போதைப்பொருள் பாவனையால் ஏற்படுகின்ற நோய்களை நோக்கின் புகைத்தல் காரணமாக சுவாசப்பைப் புற்றுநோய், சுவாச சுழற்சி, இதயநோய்கள் என்பன ஏற்படுகின்றன. கருச்சிதைவு, மரணித்த மகப்பேறு ஆகியன நிகழ இடமுண்டு மதுபானம் அருந்துவதால் “சிரோசிஸ்” என்ற நோய் ஏற்படுகின்றது.

நாளைய தலைவர்களாக, துறைசார் நிபுணர்களாக, சமுதாயத்தையும் தேசத்தையும் நல்வழிப்படுத்தும் முன்னோடியாக மாறவுள்ள மாணவர்கள் போதையின் சிக்குவதை சமூகத்திற்கு ஆபத்தானது எனவே அவர்களை பாதுகாக்க வேண்டும். நமது வாழ்வு இறைவன் நமக்கு அளித்த மாபெரும் கொடை இதை பாதுகாத்து பல வித நல்ல செயல்களைச் செய்து இறைவனுக்கும் நமடமுடன் வாழும் மற்றவர்களுக்கம் பெருமை சேர்ப்பது நமது கடமை என்பதை உணர்ந்து செயற்பட வேண்டும்.

செல்பேசியின் ஸ்ரூபக்கம்



- நா.இலக்கிகா, விஞ்ஞானத்துறை -

உள்ளங்கையில் அடங்கும் ‘செல்பேசி’ உயர்ந்த பணக்காரர் முதல் தாழ்ந்த ஏழை வரை தாராளமாய்ப் பயன்படுத்தும் தகவல் தொடர்க் கருவியாகிவிட்டது. செல்பேசி இல்லாதவன் செல்லாக் காசு என்று சொல்லும் அளவிற்கு செல்பேசி நம்முடன் இரண்டறக் கலந்துவிட்டது. செல்பேசியைக் காட்டிலும் செல்பேசிக்காக நிறுவப்படும் ஊசிக்கோபுரங்கள் இயல்பான மனித வாழ்க்கையை ஏராளமாய் நாசப்படுத்துகின்றன. அவை வெளிப்படுத்தும் கதிரிவீச்சின் பாதிப்புக்கள் செவிப்புலன்களை மழுங்கடிக்கின்றன.

செல்பேசியிலிருந்து வெளியேறும் மின் காந்தக் கதிர்வீச்சு செவிமடுக்கும் போதெல்லாம் காதையொட்டி அமைந்துள்ள திசுக்களை நசுக்கி விடுகின்றது. இதனால் கேட்கும் திறனைக் காது மெதுவாக இழந்து விடுகின்றது.



செல் பேசியும், வானொலி போன்ற ஓர் ஒலிபரப்புச் சாதனமே. இவற்றிலிருந்து வெளியேறும் கதிரிவீச்சை கர்ப்பிணிப் பெண்கள், குழந்தைகள் கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டும். பதினாறு வயதிற்குக் குறைந்த சிறுவர்கள் அதிக நேரம் செல்பேசியைப் பயன்படுத்தும் போது பன்மடங்கு பெருகும், படிக்கும் நேரமும் பாதியாய் குறையும். இதய நோய் உள்ளவர்கள் செல்பேசியைப் பயன்படுத்தினால் செவிப்புலன் மட்டுமல்ல உடல் நலமும் கெடும். காதோடு பேசும் கதிரிவீச்சின் வெளிப்பாடு அதிகமாகும் போதேல்லாம் அது காலனுக்கு விடும் அழைப்பாக மாறிவிடும். காத்திருக்கும் மரணத்தைத் தழுவ நேரிடும். புற்றுநோயும் மலட்டுத்தன்மையும் ஏற்படுகின்ற அபாயம் கூட இல்லாமல் இல்லை என்று மருத்துவ நிபுணர்கள் எச்சரித்துள்ளனர்.

செல்பேசியிலிருந்து கதிரிவீச்சுக்கள் வெளியேறுகின்றன. அக்கதிரிவீச்சுக்களிலிருந்து நிறைய நோய்கள் உடலில் குடியேறுகின்றன. அவை தோலில் தடிப்புகள் உண்டாதல், தலை முடி கொட்டுதல், முளையில் உள்ள நரம்புச் செல்கள் பாதிப்படாதல், இரத்த நாளங்கள் அழிதல், தைரொய்ட்சி சுரப்பிகள் கெடுதல், தொற்று நோய் தாக்குதல், ஷஇலியூக்கேமியா லிம்போமா' போன்ற புற்றுநோய்கள் ஏற்படுதல் இன்னும் லிம்போசைட் செல்களின் எண்ணிக்கை குறைதல் போன்றவை.

செல்பேசிக் கோபுரங்கள் நிறுவப்பட்டுள்ள இடத்திலிருந்து 500 மீற்றர் சுற்றளவில் வசிப்பவர் களுக்கு மூ

ளை புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு மூன்று மடங்கு அதிகம். பெற்றோல் நிலையங்களில் செல்பேசியைப் பயன்படுத்தினால் அதிலிருந்து வெளியேறும் வெப்பத்தின் மூலம் விரைவாக பெற்றோலில் தீப் பிடித்து எரியும். அதனால் பெற்றோல் நிலையங்களுக்கு வரும் வாடிக் கையாளர்கள் அங்கெல்லாம் செல்பேசியை இயக்கக் கூடாதென்று அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால் யாரும் அதைக் கடைப்பிடிப்பது இல்லை. இது சோதனைக்கு தூது விடும் வேதனைக்குரியது. செல்பேசியில் பேசிக்கொண்டே வாகனங்கள் ஓட்டுவதால் அதிகளவு விபத்துக்கள் நடைபெற்று உயிர் இழப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன. எனவே செல்பேசியில் பேசிக்கொண்டு வாகனங்கள் ஓட்டுவதைக் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும்.

இலங்கையில் நாளுக்கு நாள் செல்பேசியைப் பயன்படுத்துபவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துக்கொண்டே போகின்றது. இப்போதேல்லாம் குழந்தைகளுக்குப் பிறந்த நாள் பரிசாக செல்பேசியை வாங்கிக் கொடுக்கும் நிலைமை வந்துவிட்டது. செல்பேசிகளினாலும், செல்பேசிக் கோபுரங்களாலும் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் குறித்து பாமர மக்களுக்கும் எடுத்துரைக்க வேண்டும். விழிப்புணர்வு ஏற்படும் வகையில் தீவிரப் பிரசாரம் மேற்கொள்ள வேண்டும். செல்பேசியில் குறைந்த நேரத்தில் சுருங்கிப் பேசி விளங்க வைக்கப் பழகிட வேண்டும். அப்பொழுது கட்டணமும் குறையும். கதிரிவீச்சின் பாதிப்பும் குறையும்.

LEARNING ENVIRONMENT

- T.Sivagowri, English course -



Learning environment is one of the main factors that contribute to the effective learning of the students. This is the atmosphere that surrounds the students such as teacher, teaching, peers, the outside and the inside of the classroom which affects the student's learning.

To create a good learning environment, begin each class with the greeting of smiling face. help each student, feel important and set a positive tone to the class. Team building and interactive learning should be planned. Encouraging students to interact and value each other's ideas. Displays the visuals in the classroom such as posters, finished work, inspiring art work and thoughts. Teacher has to maintain the discipline system which helps for keeping students on track. Organize the classroom neatly. Acknowledge the

completion of the of the goals with stickers, treats, public announcements and certificates. Put activities in the lesson plan that allow every child to feel a measure of success. Provide positive and effective feedbacks and appreciations frequently.

- ◆ In highly effective learning environment,
- ◆ The students ask more questions than the teacher.
- ◆ Ideas come from different sources.
- ◆ Learning habits are constantly modeled.
- ◆ Interactive skills are highly developed.
- ◆ Students try to be very creative.

Changes begin through the teacher's positive attitude and thoughtful construction of the physical environment. I would like to create a positive environment for my students to feel free and come forward to ask any issues that they face in learning. I do create a positive and effective learning environment.



எனது மகள் உயிரோடு இருப்பதை விட மரணப்பேதே நல்லது

ஒரு வைத்தியரின் அனுபவ பகிர்வை கதையாக்கி
பகிர்கிறேன்

- சி.டஜானா, ஆரம்பபிரிவு -

எனது வாட் ரவுண்ட்டில் நோயாளிகளைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் போது எனது தொலைபேசி சினுங்கியது. எப்போதும் பரபரப்பாகவே காணப்படும் அவசர சிகிச்சைப்பிரிவிலிருந்து வந்த அழைப்பு அது. “சேர்.. அவசரமாக வாருங்கள். 18 வயதுடைய பெண் ஒருவர் மிக மோசமான நிலையில் உயிருக்கு போராடிக் கொண்டு இருக்கிறார்” என மறுமுனையில் வைத்தியர் தெரிவித்தார்.

நானும் “என்ன பிரச்சினையோ தெரியல்ல, அவசரமா போவம், வந்து மத்த ஆக்கள பாக்கிரன்” என சக வைத்தியர்களிடம் சொல்லிவிட்டு மின்னல் வேகத்தில் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவை நோக்கி ஓடினேன்.

ETUக்கு வெளியே பெரிய ஒரு கூட்டம் அழுகை யுடனும் கவலை தோய்ந்த முகத்துடனும் நின்று கொண்டிருந்தார்கள். அவசரமாக எல்லோரையும் விலக்கிக் கொண்டு ETUக்கு உள்ளே



போனேன். என்னைக் கண்டதும் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவிற்கான வைத்தியர் என்னிடம் குறித்த நோயாளியைப் பற்றிக் கூற ஆரம்பித்தார்.

“இந்த பெண் பிள்ளைக்கு 18 வயசு, நேத்து இரவு வெளிய போய் வந்த பிறகு கொஞ்சம் வித்தியாசமாக இருந்திருக்கிறார். இரவு படுத்த பிள்ளை இன்னும் எழும்பல்ல என்று பெற்றோர் சொல்கிறார்கள். ஹோஸ்பிடலுக்கு வர முதல் பிட்ஸ் (fits) ஏற்பட்டு கை கால் அடித்ததாகவும் வாயால நுரை வந்ததாகவும் சொன்னார்கள்” என அவர் தெரிவித்தார்.

எதன் காரணமாக இந்த நிலை ஏற்பட்டிருக்கும் என்ற எண்ணத்துடன் அந்த நோயாளியை பரிசோதிக்க ஆரம்பித் தேன்.

மெலிந்த தோற்றமுடைய, தலைமுடியை பல நிறங்களால் டை பண்ணிய, கண் புருவங்களை வெட்டிய மொடர்னான அந்த பெண் முற்றாக உணர்வற்றவராக கட்டிலில் தூங்கிக் கொண்டிருந்தார். பெயர் சொல்லும் போதோ, தட்டி எழுப்பும் போதோ எந்தவித அசைவுமில்லாத ஆழ்ந்த உறக்கம் அது.

மேலும், மிக உக்கிரமான காய்ச்சல் காய்ந்து கொண்டு இருந்தது, அதனோடு சேர்த்து வியர்வையால் உடல் முழுக்க நனைந்து இருந்தது. 105 டிக்ரி பரணைட் டெம்பரேச்சர் டொக்டர் என மிஸ் சொன்னார்.



குருசேத்திரம்

சமூகத்திற்கான மாற்றம் என்னிலிருந்து...

பல்ஸ் ரேட் (இதயத்துடிப்பு) 150 என ஈசிஐ மெசின் காட்டிக்கொண்டிருந்தது (ஒரு சாதாரண மனிதனின் இதயத்துடிப்பு 60-100 வரை ஓய்வில் இருக்கும் போது மாறுபடலாம்)

வயிற்றை பரிசோதிக்கும் போது அடி வயிறு பெரிதாகவும், அந்த இடத்தை தொடும் போது சிறியதொரு முனகல் சத்தமும் கேட்டது. இது யூரினரி ரிடன்சன் (urinary retention) சிறுநீர் வெளியேறாததன் காரணமாக சிறுநீர்ப்பை வீங்கியுள்ளது என மிஸ்ஸிடம் கூறி அவசரமாக கதீடரை (Catheter) போடுமாறு கூறினேன். கிட்டத்தட்ட இரண்டு லீட்டருக்கு அதிகமான சிறுநீர் வெளியாகி வயிறு வீக்கம் இலேசாக குறைந்தது.

பக்கத்திலிருந்த வைத்தியர் “பல் எல்லாம் கலர் மாறி கறுப்பா இருக்கு, இனாமல் (Enamel) எல்லாம் தேய்ஞ்சு போய் இருக்கு, வாயில நிறைய காயம் இருக்கு, இப்படி மொடர்னான பெண்ணுக்கு 80 வயது கிழவியைப் போல பல் இருப்பது ஏன்” என கேட்டார். மேலும் அப்பெண்ணின் இடது கையின் மணிக்கட்டுப் பகுதியில் பல கீறல் அடையாளங்களும் காணப்பட்டன. (இப்படியான அடையாளங்கள் தற்கொலைக்கு முயற்சித்தவர்களின் உடல்களில் காணப்படுவதுண்டு).

ஆரம்ப கட்ட பரிசோதனைக்குப் பிறகு இந்த பெண், எக்டசி (Ecstasy) என்ற மாத்திரையை எடுத்திருக்க வேண்டும் என சக வைத்தியர்களிடம் கூறினேன். இந்த மாத்திரை போதைப்பொருளுக்கு அடிமையாகியவர்கள்

போதையை ஏற்படுத்துவதற்காக பாவிப்பது. இதனால் பல மரணங்கள் ஐரோப்பிய நாடுகளில் நிகழ்ந்துள்ளது. இலங்கையிலும் இதன் பாவனை அண்மைக்காலங்களில் அதிகரித்து வருகின்றது.

இந்த நோயாளிக்கு உடனடியாக சில இரத்த மாதிரிகளை எடுக்குமாறும், காய்ச்சலைக் கட்டுப்படுத்த மருந்துகளை ஆரம்பிக்குமாறும் கூறி ஒக்ஸிஜன், சேலைன் மேலும் சில மருந்துகளை வழங்கி விட்டு பெற்றோர்களை சந்திக்க நகர்ந்தேன்.

கிட்டத்தட்ட 50 வயது மதிக்கத்தக்க நல்ல வசதியான தோற்றமுடைய பெற்றோர்கள்.

ஆரம்பத்தில் இரண்டு பேரும் தாம் தனியானதொரு கம்பனி வைத்திருப்பதாகவும் பல பேர் அதில் வேலை செய்வதாகவும் தம்மை அறிமுகப்படுத்திக்கொண்டார்கள்.

“இவ எங்கிட ஒரே பிள்ளை” என ஆங்கிலத்தில் உரையாடலை தொடர்ந்தார்கள். நல்ல வசதியான குடும்பம், பெற்றோர்கள் இருவரும் நன்கு படித்தவர்கள் என தெளிவாக விளங்கியது.

“என்ன டொக்டர்... எப்படி இருக்கா” என பெரியதொரு பரபரப்பில்லாமல் அந்த பெற்றோர்கள் கேட்டது எனக்கு ஆச்சரியத்தை ஏற்படுத்தியது.

“சொந்த மகள், ஒரே பிள்ளை சாகக்கிடக்கா இவங்களுக்கு முகத்தில் கவலையையே காணவில்லையே” என மனதுக்குள் நினைத்துக் கொண்டு எனது பேச்சைத் தொடர்ந்தேன்.

தொடரும்...

பேசும் படங்கள்...!



- A.Anet - Art Course -



- K.Keerthyka - Art Course -