

முதுசாம் இசுகை MUTHUSOM

முதுசாம் தனிச் சிறப்பு மலர்



சமூக நலத்துறைத் திணைக்களம்
வடமாகாணம், இலங்கை

முதுசொம்

இலக்கணி MUTHUSOM

சர்வதேச முதியோர் தினச் சிறப்பு மலர்



சமூகநலத்துறைத் திணைக்களம்

வடமாகாணம்,

இலங்கை.

2008

மலர்த்தரவு

மலர்	: முதுசொம்
மொழி	: தமிழ்
ஆசிரியர்	: நா. இராஜமனோகரன்
பதிப்புரிமை	: சமூகநலத்துறைத் திணைக்களம், வடமாகாணம்,
பதிப்பு	: முதலாம் பதிப்பு
காலம்	: 01. 10. 2008
பக்கம்	: 105
அளவு	: 18.5 Cm X 24 Cm
பதிப்பகம்	: கீதா பதிப்பகம், கொழும்பு-13.
வெளியீடு	: சமூக நலத்துறைத் திணைக்களம், வடமாகாணம்.
ஐஎஸ்பிஎன்	: 978-955-0010-00-4

Title	: Muthusom
Language	: Tamil
Author	: N. Rajamanoharan
Copy Right	: Dept. of Social Welfare, Northern Province
Edition	: First Edition
Date	: 01. 10. 2008
Pages	: 105
Size	: 18.5 Cm X 24 Cm
Printers	: Keethaa Publication, Colombo-13.
Publishers	: Dept. of Social Welfare, Northern Province
ISSN	: 978-955-0010-00-4

DEPARTMENT OF SOCIAL WELFARE NORTHERN PROVINCE

VISION

To create a well secured
environment for
weaker section of the community.

MISSION

To provide assistance to satisfy the immediate and
long term needs of the disadvantaged and the
needy members of the community in order to
make them partners in National Development.

மலர்ள் உள்ளே . . .

விடயம்

அணிந்துரை

வாழ்த்துரை

முகவுரை

மெய்ப்பொருள் தேடி

கட்டுரைகள்

தமிழ்ப் பண்பாட்டில் முதியோரைப் பேணும் சமூக மதிப்பு : மரபும் மாற்றமும்

தமிழ் மரபில் முதுமை - ஒரு குறிய்ப்பு

முதியோர் கல்வியும் கருத்தியலும் - ஒரு மீள்நோக்கு

ELDER ABUSE

An Elder Suicide Primer

முதியோர் உரிமைச் சட்டமும் பாதுகாப்பும்

முதுமையின் சவால்களும் வரப்பிரசாதங்களும்

சவால்களை எதிர்கொள்ளும் முதியோரைப் பராமரித்தல்

வயது முதிர்கையில் வரும் நோய்களும் தீர்வுகளும்

முதியோர் நலம் பேணுவோம்

இறத்தல்

உலகிலேயே சூரகீழி அசைவு கார்டு கார்ட்டி

கவிதைகள்

காத்திருவோம் கௌரவிப்போம்

முதியோர்

அந்தி சாயும் வேளை....

நம்கடன்

முதுசொம்

Winners

சிறுகதைகள்

அறுந்துபோன உறவுகள்

காத்திருப்பு ... !

சேவைகள்

சமூக நலத்துறைத் திணைக்களத்தின் மூத்த பிரஜைகளுக்கான சேவைகள்

முதியோருக்கான தேசிய செயலகத்தின் சேவைகள்

வட மாகாணத்தில்

வட மாகாணத்தில் ஓர் அரசு முதியோர் இல்லம்



தரவுகள்

வயது முதிர்ந்தவரின் விபரம்

DEPARTMENT OF SOCIAL WELFARE - STAFF DETAILS*/

Stastistics of Diserving Peoples in Northern Province

சீந்தனைத்துளிகள்

யடத்தவர்களின் பத்து இலக்கணங்கள்

உறவுகள் மேம்பட....

ஆம்ஸ்ரோங் இலக்கம்

அணிந்துரை



‘பிறத்தலும், மூத்தலும், பிணிபட்டு இரங்கலும் இறத்தலும் உடையது இடும்பைக் கொள் கலம், மக்கள் யாக்கை இது’

(காதை 18 வரி 36 - 38)

மேல் வரும் பாடல் வரிகள் வாழ்வின் நிலையாமையை காட்டி நிற்பதுடன் இதிலிருந்து எவரும் தப்பிவிட முடியாது என்ற யதார்த்தத்தையும் சுட்டி நிற்கின்றது.

இவ்வாறு, பிறத்தல் இறத்தல் என்ற இரு நிகழ்வுகளுக்கிடையே இறத்தலின் அண்மிய கட்டமாக வருவது முதுமை. இந்த முதுமை இன்றைய விஞ்ஞான வளர்ச்சியின் காரணமாகவும் மருத்துவத்தின் சிறப்பு காரணமாகவும் இழுத்து நீட்டப்பட்டுள்ளதுடன், சாவில் இருந்து தப்பிப்பிழைத்தலும் தாராளமாகவே இடம்பெறுகின்றது. இவ்வாறு, முதுமைப்பருவம் நீண்டதாகக் காணப்படுவதால் இவர்கள் தொடர்பில் அக்கறை அதிக தேவையாக உள்ள அதேவேளை, அது தொடர்பான விழிப்புணர்வும், பதிவுகளும் அதிக தேவையாகவும் உள்ளது.

அந்த வகையில், விழிப்புணர்வினையும் பதிவுகளையும் மேற்கொள்ளும் விதமாக ‘முதுசொம்’ அந்தப் பொறுப்பில் முதலடியை எடுத்து வைத்துள்ளது. பல்துறைசார் நிபுணர்களால் எழுதப்பட்ட கால ஓட்டத்தையும், கால ஓட்டத் தேவைகளையும் அடையாளப்படுத்தி நிற்கும் கட்டுரைகள் முதியோர் தொடர்பான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் அதேவேளை, அவர்களின் தொடர்பில் தேடுதலுக்கும் பதிவுகளுக்கும் முதற் புள்ளியாகவும் அமைந்திருக்கின்றன என்றால் மிகையில்கலை.

அதுமட்டுமன்றி, வாசிப்பவர்களை முதுமைக்குள் முடக்கிவிடாமல் சற்று அதற்குவெளியே உலாவ விட்டு சிரிக்கவும், சிந்திக்கவும் வைத்திருக்கும் நூல் நுகர்ச்சி நுகர்ச்சிக்கு தக்கதாக அமைந்திருப்பது வரவேற்கத்தக்கது.

வட மாகாண சமூக நலத்துறைத் திணைக்களத்தால் வெளியிடப்படும் இம் ‘முதுசொம்’ பாதுகாக்கப்பட வேண்டிய ‘முதுசொம்’ என்பதில் எவ்வித ஐயமும் இல்லை.

முயற்சியை வாழ்த்துவோம், வரவேற்போம்.

எஸ். ரங்கராஜா
பிரதம செயலாளர்
வடமாகாணம்.

வாழ்த்துரை



‘முதுமை’ என்பது ஓர் அழகிய அனுபவம்: அனுபவங்களின் தொகுப்பைக் கொண்ட வடிவம். அந்த நிலையில், நாம் எம் சிந்தனையை வடிவமைக்கும் தன்மைக்கு ஏற்ப ‘முதுமை’ சுகமாகவோ அல்லது சமையாகவோ மாறுகின்றது.

இலங்கையில் 60 வயதிற்கு மேற்பட்டோர் 1981ல் 6.6 வீதமாகவும், 2001ல் 9.2 வீதமாகவும் காணப்பட்டதுடன் 2011ல் 12.5 வீதமாகவும் உயரும் என எதிர்வு கூறப்பட்டுள்ளது.

இவ்வாறு, அதிகரிக்கும் இம்முதியோர் வீதம் பொருளாதார சமூக தளங்களில் ஓர் வலுவான அழுத்தத்தைக் கொண்டுவரும். இவ்வாறு ஏற்படும் அழுத்தங்களுக்கு முகம் கொடுக்கும் பொறுப்பும், தீர்வுகாணவேண்டிய கடப்பாடும் அரசு மற்றும் அதுசார்ந்து செயற்படும் நிறுவனங்களுக்கும் உண்டு. அந்த வகையில், வடமாகாண சபையின் சமூக நலத்துறைத் திணைக்களம் முதியோர் தொடர்பான பிரச்சினைகள் மற்றும் தீர்வுகள் தொடர்பில் ஓர் அடையாளப்படுத்தலை தொடங்கியுள்ளது.

பல்வேறுபட்ட அறிஞர்களின் பார்வையினூடாக முதியோர் தொடர்பான சமூக மாறுதல்கள், பிரச்சினைகள், தீர்வுகள் என்பன அடையாளப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

இவ்வாறாக, முதியோர் அடையாளமாக வரும் ‘முதுசொம்’ வாழ்த்தப்பட வேண்டியதும் வரவேற்கப்பட வேண்டியதுமான ஒன்று.

இம் முயற்சிக்கு வித்திட்ட வட மாகாண சமூக நலத்துறைத் திணைக்களத்தை வாழ்த்துவதுடன், எதிர்காலத்திலும் இவ்வாறான செயற்பாடுகள் தொடர வாழ்த்துகின்றேன்.

தி. இராசநாயகம்

செயலாளர்,

உள்ளூராட்சி, தொழில்துறை, கூட்டுறவு,

கிராமிய அபிவிருத்தி, சமூக நலத்துறை அமைச்சு,

வடமாகாணம்.

முகவுரை



பிறந்து, தவழ்ந்து, வளர்ந்து, உழைத்து, களைத்து, சோர்ந்து, முதிர்ந்த தனிமனித வாழ்வியல் வரலாற்றில் இறுதிக்கட்ட வாழ்வியல் நிலை பற்றி உரையாடிய போது உதித்ததுதான் இந்த முதுசொம் பற்றிய எண்ணம்.

குழந்தைகளாய் எம்மை தோளிலும் நெஞ்சிலும் சுமந்து உணவை ஓறுத்து, உறக்கம் ஓறுத்து எமது நோய்க்கு தாம் பத்தியம் காத்த பெற்றோர் முதியவர்கள் ஆனதும் முதியோர் இல்லத்தை நாடும் நிலை எமது கலாசார விழுமியங்கள் மீது விழுந்த பலத்த அடி என்றால் மிகை இல்லை.

அதுமட்டுமின்றி, அவர்களை பாதுகாக்க சட்டம் உருவாக்கப்பட்டு எமது கடமைகள் உணர்த்தப்பட்டது. எமக்கு கிடைத்த மோசமான எமது வாழ்வியல் தவறுக்கான பரிசு என்பது ஐயமற்ற வெளிப்பாடு.

இன்றைய சூழலில் இவ்வாறான நிலையில் முதியவர் தொடர்பான பிரச்சினைகள் தீர்வுகள் என்பவற்றை மையமாகக் கொண்டு நூல்வடிவில் இவற்றை அச்சேற்றும் கன்னி முயற்சியாக எமது திணைக்களம் இதனை மேற்கொண்டது.

இச் செயற்பாட்டில் எமக்கு ஆதரவளித்த கட்டுரையாளர்களுக்கு நன்றியைத் தெரிவிக்கும் அதேவேளை, விளம்பர உதவி புரிந்தவர்களுக்கும் ஆதரவு நல்கிய அனைத்து உள்ளங்களுக்கும் எனது நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றேன்.

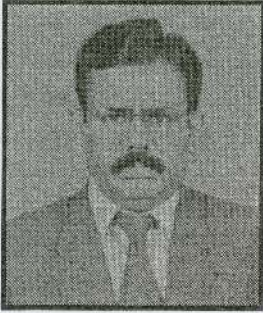
ஜே. எஸ். அருள்ராஜ்

பணிப்பாளர்

சமூகநலத்துறைத் திணைக்களம்

வடமாகாணம்.

மெய்ப்பொருள் தேடி



முதுமை என்பது இயற்கையானதும், இயல்பானதும். இது உயிரியல், சமூக பொருளாதார காரணங்களின் அடிப்படையில் அமைந்தது. வயது என்ற கருத்தாக்கத்தின் மீது முதுமை நிலை நிறுத்தப்படுகின்றது.

இன்று ஆயுட்காலம் என்றுமில்லாதவாறு அதிகரித்துள்ளது கைத்தொழில் வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளில் மக்களின் ஆயுட்காலம் 25 ஆண்டுகள் அதிகரித்துள்ளன. சிசு மரணங்கள் குறைந்ததும், முதுமைவயது, நோய்களின் கட்டுப்பாடு காரணமாகவும் இந்த அதிகரிப்பு ஏற்பட்டுள்ளது. கடந்த 5000 ஆண்டுகளில் ஏற்பட்டுள்ள ஆயுட்கால அதிகரிப்புக்கு சமனான அளவுக்கு தற்போது ஆயுட்காலம் அதிகரித்துள்ளது. பல நாடுகளில் 85 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களின் எண்ணிக்கை தீவிரமாக அதிகரித்து வருகின்றது.

அடுத்து வரும் நூற்றாண்டில் ஆயுள் எதிர்பார்க்கை மேலும் அதிகரிக்கும். நோய்த்தடுப்பு மற்றும் நோய் ஒழிப்பு ஆகியவற்றுடன் முதுமையின் வருகையை கட்டுப்படுத்தல் காரணமாக நமது ஆயுட்காலத்தை உலகச்சராசரியாக 66 வயதிலிருந்து 110 அல்லது 120 வயதுவரை அதிகரிக்க முடியுமென அறிவியலாளர்கள் நம்புகின்றனர். நீண்ட ஆயுட்காலத்தை நிர்ணயிக்கும் மரபணுக்களை கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் ஆயுட்காலத்தை மேலும் நீட்சி பெறச் செய்வதன் மூலம் “ஆயுள் நீட்சிப்புரட்சி” ஏற்படுமென சில அறிவியலாளர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர்.

வளர்ந்த நாடுகளை விட வளர்முக நாடுகளில் முதியோர் எண்ணிக்கை மொத்த மக்கள் தொகையில் மிகவும் குறைவு எனினும் மக்கள் தொகையின் இதர பிரிவுகளை விட முதியோர் எண்ணிக்கை வேகமாக பெருகி வருகின்றது. “வளர்முக நாடுகளில்தான் முதியோர் எண்ணிக்கை பெருமளவு உயரும் அவர்களுக்குரிய சமூகநலத்திட்ட உதவிகளை அளிப்பதற்கான சவால்களை அந்நாடுகள் எதிர்கொள்ள நேரிடும்” என்று உலக சுகாதார அமைப்பின் அறிக்கை கூறுகின்றது. இதற்கு இலங்கையும் விதி விலக்கல்ல.

இலங்கையில் சனத்தொகை வயது அமைப்பில் ஏற்பட்ட மாற்றங்களின் விளைவாக 60 வயதிற்கும் அதற்கு மேலுமுள்ள வயதுப்பிரிவினர் மொத்த சனத்தொகையில் 1998 ல் 9.5 சதவீதமாக இருந்தது. 2025 ல் சுமார் 20 வீதமாக அதிகரிக்குமென எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. இக்காலப்பகுதியில் 60 வயதுக்கு மேற்பட்டோரின் முழு எண்ணிக்கை சுமார் 1.8 மில்லியனிலிருந்து 4.4 மில்லியனுக்கு மேலாக அதிகரிக்கலாம். ஆண்களோடு ஒப்பிடுகையில் பெண்களின் ஆயுட்காலம் உயர்வாக இருப்பதனால் அவர்களின் அதிகரிப்பு வேகம் இதைவிடக் கூடுதலாக இருக்கும். இதுதவிர நன்கு வயது முதிர்ந்தோரென அழைக்கப்படும் 75 வயதுக்கு

மேற்பட்டவர்கள் 1971 ல் வயது முதிர்ந்தோரின் மொத்த சனத்தொகையில் இவர்கள் 19 வீதமாக இருந்து வந்துள்ளனர். எனினும் இந்த வீதாசாரம் 2031 ல் 30 வீதமாக அதிகரிக்குமென எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

இவ்வாறு ஆயுட்கால அதிகரிப்பின் விளைவும் முதியோரின் சனத்தொகை அதிகரிப்பும் எமக்குப் பல்வேறுபட்ட சவால்களை எடுத்து வரும். அந்த வகையில் பல்வேறுபட்ட வினாக்களுக்கு விடை தேடவேண்டிய அவசியத்தையும் அது எழுப்பி நிற்கும்.

- ❖ எதிர்காலத்தில் முதியோருக்கு நித்யுதவி அளிக்கும் பொறுப்பு யாரைச்சார்ந்தது. அரசா அல்லது தனியாரா?
- ❖ முதியோரை அதிகமாகக்கொண்ட சமூகம் சமூகபொருளாதார தேக்க நிலைக்கு காரணமாகுமா?
- ❖ முதியோர்கள் சக்திவாய்ந்த சிறுபான்மையினர்களானால் அவர்கள் முன்வைக்கும் கோரிக்கை யாது?
- ❖ ஆயுட்காலத்தை நீட்டிக்கொள்ளும் போது தரமான வாழ்க்கையை பராமரிக்க முடியுமா?
- ❖ முதியோரின் அனுபவம், திறமை, இணக்க மனப்பான்மை ஆகியவற்றை பயன்படுத்த வாய்ப்பளிப்பது தொடர்பில் எதிர்காலத் திட்டமிடல் எவ்வாறு அமையும்?
- ❖ எதிர்காலத்தில் ஓய்வூதியம் பெறுவோர் அதிகரிக்கும் போது வேலையில் இணையும் இளைஞர்கள் குறைவாகக் காணப்படின் ஓய்வூதியத்திட்டத்தின் நிதி நிலமை வலுவிறந்து விடும் அபாயம் உள்ளது இது தொடர்பில் எதிர்கால நடவடிக்கை எவ்வாறு அமையும்?
- ❖ பணிபுரியும் மக்கள் முதியோரை பொருளாதார சமை என்று கருதினால், இதனால் இரு சாராரிற்குமிடையே ஒரு வித “இனஒதுக்கீடு” ஏற்படும் பேராபத்து உள்ளது இது தொடர்பில் எதிர்கால நடவடிக்கை எவ்வாறு அமையும்?
- ❖ நோய், போசாக்கின்மை நிதிப்பற்றாக்குறையுடன் இறுதிக்காலத்தை கழிக்க வேண்டி வருமா?
- ❖ பண்பாட்டுப்போக்கில் தற்போது இளைஞர்களிடம் காட்டப்படும் அக்கறை முதியவர்களிடம் காட்டப்படுமா?
- ❖ மரபு சார் குடும்பங்களின் சிதைவும் யுத்தங்களினால் கிராமங்களின் இழப்பு/ சிதைவு முதியோர் தொடர்பில் கொண்டு வரும் அழுத்தம் தொடர்பில் இனிவரும் காலங்களில் முன்னெடுக்கவேண்டிய செயற்பாடுகள் யாவை?

- ❖ அதிக பெண்கள் முதியவர்களாக காணப்படும் பொழுது அவர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வுகள் எவ்வாறு அமையும்?
- ❖ “அஸ்லிமர்” (நினைவாற்றல் மறதி நோய்) முதியோரை தாக்குவதால் அவர்களை “முதியோர் வளம்” என்ற அடிப்படையில் எவ்வாறு பயன்படுத்துவது? (இந்நோய்க்கான சிகிச்சை முறைகள் தொடக்க நிலையிலேயே உள்ளன)

இவ்வாறு பல்வேறு சவால்களை எதிர்க்கொள்ளும் “நரைமுது சமுதாயம்” தொடர்பில் விழிப்புணர்வு சார் தேடல் அவசியமாக காணப்படும் அதேவேளை, அதன் ஆரம்ப அடையாளப்படுத்தலாக அமைந்தது தான் “முதுசொம்”.

இதை வெளியிடுவதற்கான கருத்தினை முன்வைத்த போது எவ்வித மறுப்பும் தெரிவிக்காமல் உடனடியாக புத்தக வெளியீட்டிற்கான முன்னெடுப்புக்களை ஆரம்பிக்கும்படி எனக்கு அனுமதியும் ஊக்கமும் தந்த எமது பணிப்பாளர் திரு.ஜே.எஸ். அருள்ராஜ் அவர்களுக்கு எனது மனமார்ந்த நன்றியைக் கூறுவதுடன் இந்நூல் தொடர்பில் தமது கருத்துக்களை முன்வைத்து ஊக்கமளித்த சமூகசேவை திட்ட இணைப்பாளர் திரு.த.கிருபாகரன் அவர்களுக்கும், கணக்காளர் திரு.பா. கோணேஸ் அவர்களுக்கும், நிர்வாக உத்தியோகத்தார் திருமதி. பி. சிவலிங்கம் அவர்களுக்கும் மற்றும் சமூகசேவை உத்தியோகத்தர்கள், திணைக்கள உத்தியோகத்தர்கள் ஆகியோருக்கும் இவ்விடத்தில் நன்றிகளைத் தெரிவிக்கின்றேன்.

இவற்றுக்கு மேலாக, இந்நூல் மேலும் சிறப்புற அமைய தனது ஆலோசனைகளையும், நூல்களையும் தந்துதவியதுடன் கட்டுரை ஒழுங்கமைப்பு, நூல் ஒழுங்கமைப்பு தொடர்பில் வழிகாட்டியாகவும் செயற்பட்ட கலாநிதி கி. விசாகரூபன் அவர்களுக்கும் இவ்விடத்தில் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இப்பொத்தகம் சிறப்பாக அமைய ஆக்கங்களை எவ்வித மறுப்பும் கூறாமல் தந்துதவி இந்நூலுக்கு அணிசேர்த்த அறிஞர்கள் அனைவருக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

நூலுக்கு அணிந்துரை தந்து அணிசெய்த பிரதமசெயலாளருக்கும், வாழ்த்துரை வழங்கிய செயலாளர் அவர்களுக்கும் இவ்விடத்தில் எனது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இந்நூலுக்கு விளம்பர அனுசரணை வழங்கியவர்களுக்கும், அழகுற பதிப்பித்துத் தந்த கீதா பப்ளிக்கேஷன் நிறுவனத்தினருக்கும் எனது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

நா. இராஜமனோகரன்
பதிப்பாசிரியர்

தமிழ்ப் பண்பாட்டில் முதியோரைப் பேணும் சமூக மதிப்பு மரபும் மாற்றமும்

மனிதனுடைய வாழ்க்கை வட்டத்தில் முதுமை என்பது கணிப்புக்குரிய ஒன்றாகவே இருந்து வந்துள்ளது. குடும்ப அமைப்பில் முதியவர்களின் வகிபாகம் (Role) குறித்த சிரத்தைகள் அண்மைக் காலமாக அதிகரித்து வருவதைப் பார்க்க முடிகிறது. ஒரு கால கட்டத்தில் மேலை நாட்டினர்க்கே உரித்தாக இருந்த முதியோர் குறித்த பிரச்சினை இன்று கீழைத்தேசத்தவர்களையும் பாதிக்கத் தொடங்கியுள்ளது. மேலை நாட்டில் முதியோரும் இளையோரும் ஒருவரை ஒருவர்

வரையறைகள் பலவாக இருப்பினும் பொதுவாக அறுபது வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களை முதியவர்களாகப் பார்க்கும் பழக்கம் உலகப் பொதுவாக இருந்து வருகிறது. முதியவர்களின் தொகை இருபதாம் நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்தில் இருந்ததைவிட இன்று பன்மடங்காக உயர்ந்துள்ளது. வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளின் சனத்தொகையில் பதினான்கு விழுக்காடு முதியோர்களாக உள்ளனர். நவீன மருத்துவ வசதிகள், போசாக்கான உணவுகள், முதலானவை முதியோர்களது வாழ்வுக் காலத்தை

கலாநிதி கிருஷ்ணபிள்ளை விசாகரூபன்,

சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர், தமிழ்த்துறை,

யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.

சாராது தனித்து வாழ்வதை இயல்பாகக் கொண்டுள்ளனர். ஆயினும் எமது சமூக நிறுவனங்கள், சமயங்கள், பண்பாட்டு மரபுகள், பழக்கவழக்கங்கள் முதலானவை முதியோரைக் கணிப்பான ஒரு நிலையில் மரபு வழியாக நிலை நிறுத்தி வந்திருப்பதை அவதானிக்க முடிகின்றது. ஆயினும் அண்மைக்கால ஆய்வுகளின்படி முத்தோரைப் பேணுகின்ற சமூக மதிப்பு (Social Values) இன்று வேகமாக வழக்கிழந்து வருவதைப் பார்க்க முடிகிறது. இக்கட்டுரையானது மேற்படி சமூக மதிப்பின் அருந்தலுக்கான காரணங்களை மேலோட்டமாக விபரிப்பதாக அமைகிறது.

“முதுமை”ப் பருவம் குறித்த

நீடித்து வருகின்றன. எனவே முதியோர்களது பிரச்சினைகள் குறித்து இனியும் கவனத்தில் எடுக்காவிடில் அதுவே பெரிய தொரு சமூகப் பிரச்சினையாகிவிடும்.

தமிழ்ச் சமூகத்தில் முத்தோருக்கு கணிப்பான ஒரு இடம் இருந்து வந்துள்ளதைத் தமிழின் ஆரம்பகால இலக்கியங்களான எட்டுத் தொகை பத்துப்பாட்டு நூல்களினூடே அறிய முடிகிறது. குறிப்பாகப் புறத்திணை சார்ந்த குறிப்புக்களில் முத்தோருடைய வகிபாகம் குறித்த செய்திகள் பரவலாகப் பயின்றன. சங்ககாலச் சமுதாயம் பாரம்பரியமான ஒரு சமூகமாகும். இப்பாரம்பரியமான சமூகத்தில் அறிவினை ஒரு தொழின் முறையாக வளர்த்தெடுத்ததாகத் தெரியவில்லை. இச் சூழலில்

முன்னின்று புகழ்பவனும், பின்னாலிருந்து தூண்டிவிடுபவனும் ஒரே தன்மையாளர்தான்.

முத்தோருடைய “அனுபவம்” பெரிதும் முக்கியப்படுத்தப்பட்டுப் போற்றப்பட்டு வந்துள்ளதனைப் பார்க்க முடிகின்றது.

முடிவெடுத்தல், முன்னின்று நடத்துதல், ஆலோசனை வழங்குதல் முதலான பல்வேறு செயற்பாடுகளிலும் முதியோர்களை முன்னிலைப்படுத்தும் மரபு இருந்து வந்துள்ளது. முக்கியமான முடிவுகள் பலவும் முதியவர்களைக் கலந்தாலோசித்தே எடுக்கப்பட்டன. குறிப்பாகத் திருமணம் குறித்த பேச்சுக்களிலெல்லாம் முதியவர்கள் கலந்து கொண்டமை. குறித்த குறிப்புக்கள் சங்க இலக்கியங்களில் உள்ளன. முதியோர்களது அனுபவம் நேர்த்தியான வழி நடத்துவதற்கு அடிப்படையாக இருந்துள்ளது.

தமிழ்ச் சமூகத்தைப் பொறுத்தவரை “குடும்பம்” என்ற அலகு வன்மையான ஒரு அமைப்பாக இருந்து வந்துள்ளது. இந்த அலகிற்குள் முதியோருக்கான இடம் தனித்துவமானதாகப் பாதுகாக்கப்பட்டு வந்துள்ளது. கூட்டுக் குடும்ப அமைப்பில் இப்பேணுகை மேலும் அழுத்தம் பெற்று வந்துள்ளது. இதன் வகை மாதிரியான எடுத்துக்காட்டாக ஆட்பெயர் வழக்காறுகளில் பேரனின் பெயரை (தந்தையின் தந்தை) மகனுக்குச் சூட்டுவதைக் குறிப்பிட முடியும். இவ்வாறு முதன்மைப்படுத்தப்பட்டு வந்த முதியோரைப் பேணும் சமூக மதிப்பு அண்மைக் காலங்களில் மெல்ல மெல்ல அருகி வருவதனைப் பார்க்க முடிகிறது. இதற்குப் பல்வேறு காரணங்களைக் கருதிக்கொள்ள முடியும்.

முதியோர்களுடைய பொருளாதாரம் குறித்த பிரச்சினை இவ்விடத்தில் முக்கியமானதாகும். “பணமில்லாதவன் பிணம்” என்பது போல, உறவுகளை நம்பி முழுத் தேட்டத்தையும் ஒரே

நாளில் இழந்துவிட்ட முதியவர்கள் பலரும் நிரக்கதியற்றவர்களாக மதிப்பற்றவர்களாக மாற்றப்பட்டிருக்கிறார்கள். வசதியான பலரும் கூட வயதான தமது பெற்றோரை முதியோர் இல்லங்களில் சகல வசதிகளுடனும் தள்ளி விட்டிருக்கிறார்கள். வயதான காலத்தில் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் இணைந்து வாழ்வதான சாத்தியப்பாடு மறுக்கப்பட்ட முதியவர்கள் பலர் ஏராளமான உள்வியல் பிரச்சினைகளுடன் காலத்தை ஓட்டிவருகிறார்கள். சாப்பாடு மற்றும் இருப்பிடம் மட்டுமே இவர்களுடைய தேவைகள் எனக் கருதும் இளையோர் பலரும் இன்றும் எம்மிடையே உள்ளனர். முற்காலங்களில் இவ்வாறான சூழ்நிலையினைத் தவிர்ப்பதற்காக சொத்துக்களைப் பிள்ளைகளுக்கு எழுதிக் கொடுக்கும் போது சீவிய உரித்து வைத்து எழுதிக் கொடுக்கும் மரபு இருந்து வந்துள்ளது. இன்று சீவிய உரித்து உள்ள சொத்துக்களை மணமகன் வீட்டார் நிராகரிப்பதனால் சீவிய உரித்துத் தந்த பாதுகாப்பும் நிராகரிக்கப்பட்டுள்ளதனைப் பார்க்க முடிகிறது.

ஓய்வூதியம் பெறுகின்ற முதியவர்கள் பலரும் ஓரளவு கண்ணியமாக நடத்தப்பட்டு வருவதனைப் பார்க்க முடிகிறது. இதற்குக் காரணம் ஓய்வூதியம் தருகின்ற பொருளாதாரப் பாதுகாப்பே எனலாம்.

முதியோரைப் பேணும் சமூக மதிப்புக் குறைபாட்டுக் காரணங்களில் கூட்டுக் குடும்பச் சிதைவும் ஒன்றெனலாம். இன்றைய பரபரப்பான வாழ்க்கை முறையில் முதியவர்களைப் பேணுவதற்கான அல்லது செவிமடுப்பதற்கான வாய்ப்புக்கள் பெரிதும் இல்லை என்றே சொல்லலாம். தவிர யாழ்ப்பாணச் சமூக அமைப்பில் மகளை அண்டித் தமது கடைசிக்காலத்தை ஓட்டலாம் எனக்

கருதிய முதியவர்கள் பலருக்கும் மகனும் வேலைக்குப் போவது அவர்களுடைய பராமரிப்பில் மண் அள்ளிப் போடுவதாக அமைந்துவிட்டது. இன்றைய வாழ்க்கைச் செலவு உயர்ச்சியில் இருபாலாரும் வேலைக்குப் போவது தவிர்க்கமுடியாததாக இருந்து வருகிறது.

முதியவர்களைப் பேணுவதில் பிள்ளைகளின் அல்லது உறவுகளின் பொருளாதார வசதியும் கணிசமான பங்கை வகிக்கின்றது. குடும்பச் செலவு, அதிகரித்து வரும் பிள்ளைகளின் கல்விச் செலவு இவற்றுடன் வயதானவர்களின் மருத்துவ மற்றும் இதர தேவைகளை அவர்கள் விரும்பும் வகையில் பூர்த்தி செய்வதென்பது முடியாத ஒன்றாகவே இருந்து வருகின்றது.

முதியோரைப் பேணும் சமூக மதிப்பு மாற்றத்தில் பிற பண்பாட்டு ஊடாட்டமும் ஒரு காரணம் எனலாம். புலப் பெயர்வு காரணமாக மேலைப் புலத்துப் பண்பாடுகள் பலவும் தமிழ்ப் பண்பாட்டுடன் வேகமாகக் கலந்து வருகின்றன. முதுமை தொடர்பான கணிப்பில் மேலைத்தேசமும் கீழைத் தேசமும் கணிசமான வேறுபாடுகளைக் கொண்டுள்ளன. இச் சூழல் பாரம்பரியமாக முதுமையைக் கௌரவித்து வரும் தமிழ்ப் பண்பாட்டு மரபில் பெரும் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தியுள்ளது எனலாம். பிள்ளைகளின் 'ஸ்பான்சர்' (Sponcer) மாயையில் விழுந்து மேலைப் புலங்களுக்குச் சென்ற அப்பாவிப் பெற்றோர் பலரும் புலம்பெயர்ந்த நாடுகளில் சம்பளமற்ற வேலைக்காரர்களாகப் பணியில் அமர்த்தப்பட்டுள்ள தனைப் பார்க்க முடிகிறது. சமையல் மற்றும் பேரப்பிள்ளைகளைப் பராமரிப்பது முதலான வேலைகளில் இவர்களில் பலரும் அமர்த்தப்படுகிறார்கள்.

பேரப்பிள்ளைகளைப் பார்ப்பது பராமரிப்பது பேரன் பேர்த்திகளுக்கு உவப்பான ஒரு செய்கையே எனினும் அப்பணி கட்டாயத்தின் பேரில் அல்லது நிர்ப்பந்தத்தின் பேரில் நடக்கக் கூடாது. துரதிஷ்டவசம் என்னவென்றால் இப்பெற்றோர்களின் பெயரில் ஈட்டிக்கொள்ளப்படும் உதவித் தொகைகள் கூட இவர்களின் பிள்ளைகளாலேயே முழுவதுமாகக் கபளீகரம் செய்யப்படுவது தான். இது குறித்த விபரங்கள் கூட இந்த "அறியாப் பெற்றோருக்குத்" தெரிவதில்லை. இந்த அளவுக்குப் பிள்ளைகளை மாற்றியதில் மேனாட்டுக் கலாசாரத்துக்குக் கணிசமான பங்குண்டு.

இன்றைய சூழலில் தமது பெற்றோர் கல்வியில் அல்லது நாகரிகத்தில் குறைவுடையோராக இருந்தால் அவர்களைத் தமது பெற்றோர் என்றே பிள்ளைகள் பலரும் பிறருக்கு அறிமுகப்படுத்துவதில்லை. இதுதான் வேதனையான ஒரு விடயமேயாகும்.

மேலே குறித்தவை போன்ற பல்வேறு காரணிகளால் முதியோரைக் கனம் பண்ணும் சமூகமதிப்பு வேகமாக வழக்கிறந்து வருவதனைப் பார்க்க முடிகிறது. இவ்விடத்தில் இன்னொரு விடயத்தையும் சொல்லவேண்டும். அதாவது முதியோரும் காலதேச வர்த்தமானங்களுக்கு ஏற்ப தமது நடத்தைகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்திப் பிள்ளைகளுடன் சமூகத்துடன் தம்மை இயைபாக்கி நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்பதே அதுவாகும்.

குறிப்பாக பெற்றோர் பலரும் சமகாலப் பிரச்சினைகளால் திணறுகின்ற தமது பிள்ளைகளின் பிரச்சினைகளைச் செவி மடுக்க முன்வருகின்றார்கள்

மன ஒற்றுமையும், ஒரே நோக்கமும் இல்லாவிட்டால் திருமண பந்தம் முறிந்துவிடும்.

இல்லை. அதேநேரத்தில் பிள்ளைகளைப் பற்றிப் பிறரிடம் குறை கூறிவருகிறார்கள். பரபரப்பான வாழ்க்கை முறையில், புலப் பெயர்வில், இடப்பெயர்வில் பாரம்பரிய நடைமுறைகளை அச்சொட்டாகப் பேணுவதென்பது இயலாத விடயம் என்பதனை முதியவர்கள் விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும். இளையவர்களுக்கு வழிவிடுவது போல நாகரிகமாக முதியவர்கள் நடந்து கொள்ளவேண்டும். அதேநேரத்தில் முதியவர்களது இச் செயற்பாட்டை இளையவர்கள் தமக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளக்கூடாது. மூத்தவர்களது அனுபவத்தின் பின்னால் அறிவு கூடப் பல சந்தர்ப்பங்களில் தோற்றுப் போகும் என்பதனை இவர்கள் உணர வேண்டும். 'சிறுபிள்ளை வேளாண்மை வீடு வந்து சேராது' என்ற பழமொழியின் இருப்புக்கான தேவை இன்றும் கூட உணரப்பட்டு வருகிறது.

பிள்ளைகளால், உறவினர்களால் கைவிடப்படும் முதியவர்களைப் பேணும் கோவில்கள், மடங்கள் கூட இன்று அருகி வருகின்றன. செல்வச்சந்திதி முருகன் கோவிலைப் போன்றோ திருவண்ணாமலைக் கோவிலைப் போன்றோ முதியவர்களை கோவில் சூழலில் பேணுகின்ற ஆலயங்கள் குறைவென்றே சொல்ல வேண்டும். பணம் கொடுத்துப் பராமரிக்கும் முதியோர் இல்லங்கள் இன்று வேகமாகப் பெருகி வருகின்றன. இதனைக் கூட தமிழ்ப் பண்பாட்டின் மதிப்பிழப்புக்கான அடையாளங்களில் ஒன்றாகப் பார்க்க முடியும்.

போசாக்கு உணவு, பரவலாக்கப்பட்ட சுகாதார சேவைகள், புதிய மருந்துகளின் கண்டுபிடிப்பு, நவீன மருத்துவக் கருவிகளின் கண்டு பிடிப்பு முதலா

னைவ காரணமாக முதியோர்களது உயிர் வாழ்வுக் காலம் பெருமளவுக்கு நீடிக்கப்பட்டு வருகிறது. எனவே முதியோர் பிரச்சினையை நாம் வெறுமனே உதாசீனம் செய்ய முடியாது. உயர் குருதி அழுத்தம், நீரிழிவு, உறக்கம் இன்மை, பசியின்மை முதலான உடல் சார்ந்த நோய்களினால் காட்டப்படுகின்ற அதே அளவு ஈடுபாட்டை, சிரத்தையை அவர்களுடைய உளவியல் சார்ந்த பிரச்சினைகள் மீதும் காட்ட வேண்டும். பணம் மட்டுமே பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வாக மாட்டாது. எதிர்காலத்தில் தமக்குப் பாதுகாப்பாக இருப்பார்கள் என்று கருதி ஆசை ஆசையாக வளர்த்தெடுக்கப்பட்ட உறவுகள் பலவும் மேலை நாட்டுக்குப் புலம் பெயர்ந்து சென்ற கவலையில் யாழ்ப்பாணத்துப் பெற்றோர்கள் பலரும் மௌனமாக அமுது வருகின்றனர். பழைய கடிதங்களையும் பழைய படங்களையும் இவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் பார்த்து கவலை தீர்ப்பதைப் பலரும் அறிவார்கள். "கொள்ளிப் பிள்ளையை" வெளிநாட்டுக்கு அனுப்பிவிட்டு, அயல் வீட்டுப் பிள்ளையின் "இரவல் கொள்ளியுடன்" சாம்பலாகிப் போன அபலைப் பெற்றோர்களின் அவலத்தையும் நாம் கருத்திற் கொள்ள வேண்டும்.

முதியவர்களை உதாசீனம் செய்யாது அவர்களின் அறிவை, அனுபவத்தை இளம் தலைமுறையினர் பயன்படுத்திக் கொள்ள முன்வர வேண்டும். தாங்களும் கணிக்கப் படுகின்றோம் என்ற உணர்வை முதியவர்கள் பெறவேண்டும். குறிப்பாகச் சொல்ல தானால் முதுமைப் பருவம் இயல்பான குடும்பச் சூழலில் சுதந்திரமாய் விளங்கும் போதே அர்த்தமுள்ளதாக அமையும் எனலாம்.

தமிழ் மரபில் முதுமை

- ஒரு குறிப்பு

முதுமை என்பது வாழ்கால (வயது) முதிர்வினைக் குறிப்பது. சலக மனித சமூகங்களிலும் முதுமை பற்றிய சிந்தனையும், சிரத்தையும், இருந்தே வந்துள்ளது. ஒவ்வொரு பண்பாடும் முதியோருக்குப் பயன்பாடுள்ள வகிபாகத்தை (Role) வழங்கியிருக்கும்.

தமிழ் மரபில் முதுமை நோக்கப் பட்டு வந்துள்ள முறைமை பற்றிய ஒரு மேலோட்டமான நோக்கினைத் தருவதே இச்சிறு கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

சங்க இலக்கியத்தில், புறத்திணை

கார்த்திகேச சீவத்தம்பி

யிலேயே (அரசு, ஆட்சி, போர் பற்றிய குறிப்புக்களின் பொழுது) முதுமை பற்றிய பல குறிப்புக்கள் உள்ளன. பொதுவில் 'முத்தோர்' மரியாதைக்குரிய வராகவே குறிப்பிடப்படுகின்றனர். சமூகத்தில், பொதுவில், முத்தோருக்கே மதிப்பான இடமிருந்தது என்பது முத்தோரிலும் பார்க்க அறிவுடைய ஒருவனுக்கே முதலிடம் இருந்தது என்னும் கூற்றினைக் கட்டவிழ்ப்புச் செய்யும் பொழுது புலனாகும்.

அறிவினைத் தொழின் முறையாக (Professionally) வளர்த்தெடுக்க முடியாச் சமூகங்களில் முதுமைக்கு எப்பொழுதும்

ஒரு முக்கிய இடம் இருக்கும். அத்தகைய சமூகங்களிலே அனுபவமே முக்கியம் பெறும். முதியவர்கள். இளையோரிலும் பார்க்க அனுபவமுடையோராதலின், அவர் முக்கியப்படுவது இயல்பே. இது எல்லாப் பாரம்பரியச் சமூகங்களிலும் (Traditional societies) காணப்படும் ஒரு பண்பாகும். உற்பத்தி முறைமைகள் தொடர்ச்சி அறாது பேணப்பட்டுப் போற்றப்படுகின்றபொழுது அனுபவஸ்தர்கள் முக்கியம் பெறுவது இயல்பே. கல்வியும் தொழினுட்ப வளர்ச்சியும் வேகமாக வளருகின்ற பொழுதுதான் தலைமுறை

இடைவெளி (Generation gap) தோன்றுவதற்கான அடிப்படைத் தொழிற்பாடுகள் ஏற்படுகின்றன.

சங்ககாலச் சமூகம் அத்தகைய ஒரு பாரம்பரியச் சமூகமே. அதனால் அதில் முதுமைக்கு ஒரு முக்கிய இடமிருந்தே வந்தது. (எங்கள் சமூகத்திலும் பாரம்பரிய விடயங்களில் வயது போனவர்களுக்கு உள்ள முக்கியத்துவத்தை இந்நியமம் கொண்டு விளங்கிக்கொள்ளலாம்.)

எனினும் அகத்துறை ஈடுபாடு முதியவர்களுக்குத் தடுக்கப்படுகிறது. அத்தகைய ஈடுபாட்டினை பெருந்திணைக்குரியது என்று கூறுவர். பெருந்திணை

என்பது பொருந்தாக்காமம். அது ஏற்படும் நிலைகளில் ஒன்றாகக் குறிப்பிடப்படுவது இளமைதீர் திறம். (தொல். அகத். 51), அதாவது இளமை தீர்ந்த நிலையிலும்.

ஆயினும் பிற்காலத்தில் வரும் புகழ்ச்சிப் பாடல்களில் முதுமை பெரிதும் போற்றப்படவில்லை என்றே கூறல் வேண்டும்.

தமிழ்ப் பாரம்பரியத்தில், வயது வளர்ச்சி அடிப்படையில் ஆண்களையும் பெண்களையும் பல்வேறு பருவங்களுக்கு உரியவர்களாக வகுத்துக் கூறுவது வழக்கம் அப்பருவங்களும் அவற்றுக்குத் தரப்படும் வயதுக்கூறும் பின்வருமாறு:

4. திறலோன் - 15
5. காளை - 16
6. விடலை - 17 - 30
7. முதுமகன் - முப்பதுக்கு மேல்

(பன்னிரு பாட்டியல் - கோவித்தரசு முதலியார் உரை - கழகம்- 1970. பக். 71-2)

பெண்களுக்கு 40க்கு மேலும், ஆண்களுக்கு 30க்கு மேலும் பருவம் குறிக்கப்பெறவில்லை.

இதற்குப் பிரதான காரணம் அக் காலத்தில் ஆயுள் எதிர்பார்ப்பு (Life expectancy) மிகக் குறைவாகவே இருந்திருக்கும் என்பதாகும். (சுகாதார வசதிகள் வளர்ந்திராத காலம்). அக் காலத்தில் திருமண வயதே பெண்ணுக்கு 12 உம், ஆணுக்கு 16 உம் ஆகும்.

அரசு புகழ்ச்சியிற்கூட, ஒருவன் பெண்களைக் கவர்வனாய்ச் சித்திரிக் கப்படுவது 48 வயதுக்கு மேல் இல்லை என்பது முக்கியமான ஒரு தரவாகும். உலா இலக்கியம் பற்றிப் பேசும் பொழுது, பன்னிருபாட்டியல்,

நீடிய நாற்பத்தெட்டின் அளவும்
ஆடவர்க்கு உலாப்புறம் உரித்து எனமொழிய...
என்று கூறும்,

அரசு புகழ்ச்சி மரபு இவ்வாறாக இருப்பினும், தமிழின் அறப்போதனை இலக்கியங்களில், படிப்படியாக முதுமை இறப்புக்கு அண்மித்தது என்னும் கருத்து வலியுறுத்தப்படத் தொடங்குகிறது. குறிப்பாக நாலடியாரில் இந்தத் தொனி சற்று வன்மையாகவே கேட்கிறது. இளமை நிலையாமையில் வரும் பாடல்கள் இதனைச் சுட்டுகின்றன.

பெண்	வயது
1. பேதை	05 - 08 (சிலர் 05 - 07 என்பர்)
2. பெதும்பை	09 - 10 (சிலர் 08 - 11 ")
3. மங்கை	11 - 14 (சிலர் 12 - 17 ")
4. மடந்தை	15 - 18 (சிலர் 14 - 19 ")
5. அரிவை	19 - 24 (சிலர் 20 - 25 ")
6. தெரிவை	25 - 29 (சிலர் 26 - 31 ")
7. பேரிளம்பெண்	30 - 36 (சிலர் 32 - 40 ")

ஆண்	வயது
1. பாலன்	- 1 - 07
2. மீளி	- 8 - 10
3. மறவோன்	- 11 - 14

சொல்தளர்ந்து கோல் ஊன்றி கோர்த்த நடையினர் ஆய்
பல்கழன்று, பண்டம் பழிகாறும் இல்-செறிந்த
காமநெறிபடரும் கண்ணினர்க்கு இல்லையே
ஏமநெறி படரும் ஆறு. (23)

மூப்பு வரமுன்னரே அறவினையைப் பெருக்கவேண்டும் என்னும் நாலடியார் (6.5)

மத உணர்வும், தெய்வ நம்பிக்கையும் வளரவளர, மரண பயத்தில் இருந்து விடுபடும் எண்ணம் மேலே வளர த்தொடங்குகின்றது. இந்த உணர்வு 14 - 17 ஆம் நூற்றாண்டுகளிற் பெரிதும் தலைதூக்கத் தொடங்கியது.

இத்தகைய ஒரு மத - மனச் சூழல் நிலவிய காலகட்டத்திலேதான், முதுமையின் கொடூரம் பற்றிய மிக்க கவர்ச்சி வன்மையுடைய பாடல் ஒன்று பட்டினத்தாராலே பாடப்படுகின்றது. அவர் தமது உடற் கூற்று வண்ணத்தில். முதுமையைச் சித்திரித்துள்ள முறைமை மனதை வாட்டுவதாகும்.

.....

வன்மையும் மாறி இளமையும் மாறி வன்பல் விழுந்து இரு
கண்கள் இருண்டு வயது முதிர்ந்து நரைதிரை வந்து
வாதவிராத குரோதம் அடைந்து -
செங்கையினில் ஓர் தடியுமேந்தியே
வருவது போவது ஒருமுதுகூணும் மந்தியெனும்படி
குந்திநடந்து மதியும் அழிந்து செவீதிமீர் வந்து
வாயறியாமல் விடாமல் மொழிந்து
துயில் வரும்நேரம் இருமல் பொறாது தொண்டையும் நெஞ்சம்
உலர்ந்து வறண்டு துகிவம் இழந்து கணையும் அழிந்து
தோகையர் பாலர்கள் கேறணி கொண்டு

(கேறணி - கிண்டல் வார்த்தை)

கலியுகமீதில் இவர்மரியாதை கண்டிடும் என்பவர்
சஞ்சலம் மிஞ்ச கலகலஎன்று மலசலம் வந்து
கால்வழி மேல்வழி சார நடந்து

தெளிவும் இராமல் உரைதடுமாறி சிந்தையும் நெஞ்சமும்
உலைந்து மருண்டு தீடமும் உலைந்து மிகவும் அலைந்து
தேறிநல் ஆதரவு ஏது என நொந்து

.....

உயர்ந்த எண்ணம் கொண்டவர்களுக்குத் தனிமை என்பதே இல்லை.

முதுமை தரும் உடற் சிதைவின் கொடுரத்தை மிக வன்மையாகச் சித்திரிக்கும் இப்பாடலை. இப்பொழுதும் மரண வீடுகளில் பாடுவதுண்டு.

முதுமை இவ்வாறு சித்திரிக்கப் பட்டுள்ளது உண்மையெனினும், முதியோரைப் பேணல் என்பது புராதன, இடைக்காலங்களில் பெரும் பிரச்சினையாக இருக்கவில்லை என்பதும் புலனாகின்றது. முதியோர் பேணப்பட வேண்டியதன் - பார்த்தெடுக்கப்பட வேண்டியதன் - அவசியத்தை எடுத்துக் கூறும் அறப்போதனைப் பாடல் எதுவும் இல்லை என்றே கூறவேண்டும்.

இதற்குக் காரணம் குடும்பம் என்ற அலகு மிகவன்மையான ஒன்றாக விளங்கிற்று. தமிழ்ச் சூழலில் தமிழரின் உறவு, ஒழுங்கமைப்பு (Kinship organization) முதியோரை நன்கு பேணிவந்துள்ளதென்றே கருதல் வேண்டும். மகன்/ மகளின் பிள்ளைகளுக்கு தகப்பன் (பேரன்) பெயரைச் சூட்டும் முறைமை இந்த இறுக்கத்தைக் காட்டுவதாகும்.

இவ்வாறு பார்க்கும் பொழுதுதான் கிழவன் / கிழத்தி (கிழவி பயன்படுத்தப்படவில்லை) என்ற சொற்களின் பயன்பாடு சுவாரசியமாகிறது. கிழவன் என்பது வயது முதிர்ந்த ஆணைக் குறிப்பதற்கு இன்று வழங்கும் சொல் ஆகும். ஆனால் இதன் உண்மையான அர்த்தம் உரிமையுடையவன் என்பதாகும். தொல்காப்பியப் பொருளதி காரத்தில் கிழவர் (அகத் - 21) என்பது நிலத்துக்குரியவரையே குறிக்கின்றது. கற்பியலில் வரும் முதற் சூத்திரத்தில்,

கற்பெனப்படுவது கரணமொடு புணரக்
கொளற்குரி மரபின் கிழவன் கிழத்தியை
கொடைக்குரி மரபினோர் கொடுப்பக்
கொள்வதுவே எனும்.

இங்கு கிழவன் என்பது தலைவனை, கிழவி தலைவி. உடையவர்கள் என்பது கருத்து. பொருளை / நிலத்தை உடையவர்கள் என்பதே கருத்து (அடியோர், வினை வலர் (தொழிலாளர்) இதற்குள் வரார்).

இச்சொல் பின்னர் குடும்பத்தில் மூத்தவரைக் குறிக்கின்றது. காரணம் குடும்பச் சொத்து அவர் பெயரிலேயே இருந்தது. பிற்காலத்தில் “உரியவர் / உரிமையுடையவர்” என்ற கருத்துப் போய், உரியவரின் பருவத்தைக் குறிப்பதாக மாறிற்று. இந்தச் சொற்பொருள் மாற்றத்தினுள் தொக்கிநிற்கும் சமூக வரலாறு மிக முக்கியமானதாகும்.

கூட்டுக் குடும்பம் இருக்கும் வரையும் முதியவர்களின் இடம் நன்கு பேணப்பட்டு வந்தது. அந்தமுறைமை சிதையத் தொடங்க முதுமை பிரச்சினையாகத் தொடங்குகின்றது.

இந்த நிலைமை காலனித்துவ காலத்திலேயே ஏற்படத் தொடங்கிற்று. பெற்றோர் தங்கள் செல்வங்கள் யாவற்றையும் பிள்ளைகளின்பாற் செலவிடுவது அவசியமாகிறது. அன்றேல் அவர்கட்கு (பிள்ளைகட்கு) கல்வி முன்னேற்றம் கிடையாது.

ஆனால் எழுதாக்கிளவியாக பிள்ளைகள் முதிய பெற்றோரைப் பார்ப்பர் என்ற ஒரு நியமம் இருந்து வருகின்றது. ஆனால் அதுவும், இப் பொழுது இயலாத ஒன்றாகிவிடுகின்றது. இச் சூழலில் முதுமை பெரும் பிரச்சினையாகிறது.

இந்தியத் தமிழரிடையே பெற்றோர் மகனுடனும் (மகன்மாருடனும்),

யாழ்ப்பாண வழக்கில் மகள்மாருடனும் தங்கும் வழக்கம் உண்டு. ஆனால் குடும்ப அமைப்புக்குள்ளேயே சமமற்ற வளர்ச்சிகள் ஏற்படுவதால் இதுவும் பிரச்சினையாகி விடுகிறது. யாழ்ப்பாணத்தில் இந்நிலையைப் புறங்காண (குறைந்த பட்சம் இருந்த வீட்டிலேயே தொடர்ந்து வாழ), இருக்கும் வீடு வள வினை, சீவிய உரித்து (அதாவது தாங்கள் வாழும் வரை அங்கு தொடர்ந்து வாழ்வதற்குரிய உரிமை) வைத்துச் சீதன உறுதியெழுதும் வழக்கம் உண்டு.

ஆனால் நடைமுறை நிலையில், நமது பாரம்பரியத்தினுள்ளே, வசதிமிக்க பிள்ளைகள் முதிய தாய் தகப்பனைக் கவனிக்காது விடும் பண்பு ஒன்றும் உள்ளது. அத்தகைய நிலைமை காரணமாகவே பின்வரும் பழமொழி வழக்கில் உள்ளது எனலாம்.

ஆத்தை பிச்சை எடுக்க

பிள்ளை, கந்தவனக்கடவையிலை

அன்னதானம் கொடுக்குதாம்.

(இது வடமராட்சியில் வழங்கும் வடிவம். இடத்துக்கு இடம் கோயிற் பெயர் வேறுபடலாம்.)

முதியோர் இல்லங்கள் வராத நிலையில் முற்காலத்தில் கோயில்களிலுள்ள மடங்களிலே முதியோர்கள் சென்று தங்கி, அங்கு நடைபெறும் அன்னதானச் சோற்றை உண்டு வருதல் உண்டு. யாழ்ப்பாணத்தில் இதற்கான மிகச் சிறந்த உதாரணம் செல்வச் சந்நிதி கோயிலாகும். தமிழகத்திலும் இந்த முறையுண்டு. பிரபலமான கோயில்களை அண்டி கவனிப்பாரற்ற முதியோர் சீவிப்பதைக் காணலாம்.

நவீன தமிழ் இலக்கியங்களில் முதுமையின் இயலாமைகளும், அது

நமது பண்பாட்டில் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகளும், இடைபரவலாகக் குறிக்கப்படுகின்றனவே தவிர, உன்னிப்பான சித்திரிப்புக்கு உட்படுத்தப்பட்டிருப்பதாகக் கூறமுடியாதென்றே கருதுகின்றேன். ஷேக்ஸ்பியரின் லியர் மன்னன் (King Lear) போன்ற ஒரு பாத்திரம் தமிழ்ப் புனைகதைகளிலோ, நாவல்களிலோ இல்லையென்று சொல்லலாம். லியர் மன்னன் நாடகம் முதுமையின் அவலத்தை (The targedy of ageing) பற்றிய உலகமகா காவியம் என்பர். இன்னொரு நிலைநின்று கூறுவதானாலும், ஹெமிங்வேயின் கிழவனும் கடலும் (The oldman and the sea) என்ற நாவல் அளவு கூட நம்மிடம் ஒரு சித்திரிப்பு இல்லை என்றே கூறவேண்டும்.

மேற்கூறிய அளவுக்கு இல்லை என்றாலும், தமிழ்ச் சூழலில், முதுமை ஏற்படுத்தும் இயலாமைகளையும் அவலங்களையும் தமிழ்த் திரைப்படம் ஒன்று ஓரளவு செவ்வனே செய்துள்ளது எனலாம். வியட்நாம் வீடு படத்தில் வரும் பழநாபன் பாத்திரத்தைச் சிவாஜி கணேசன் சித்திரித்துள்ள முறைமை சிலிரக்க வைப்பதாகும்.

நம்மிடையே முதியோர் பிரச்சினை உண்டு. அதனை ஒத்துக்கொண்டு அதற்கேற்ற வழிவகைகளைக் காண முயல்வதே பொருத்தமானதாகும்.

இவ்வகையிற் 'கிறிஸ்தவப் பாதிர்கள்' நடத்தும் முதியோர் இல்லங்களும், அவற்றைப் பின்பற்றி நடத்தப்பெறும் இந்து இல்லங்களும் வரவேற்கப்பட வேண்டியனவாகும்.

நன்றி : முதுமை.



யு.பி. மாவட்ட முதல்வர் சமீக சிமித்ராஜ் பிள்ளை அவரவரம்



முதியோர் கல்வியும் கருத்தியலும் ஒரு மீள்நோக்கு

முதுமைக் காலத்துக்குரிய உடல், உள்ள, மனவெழுச்சி மற்றும் ஆன்மிக மேம்பாடுகளை வளர்ப்பதற்கும், வலுவூட்டுவதற்குமான கல்விச் செயற்பாடுகளை நவீனப்படுத்தும் நடவடிக்கைகள் எழுச்சிபெறத் தொடங்கியுள்ளன. முதியவர்கள் தம்மால் திரட்டிக்கொள்ளப்பட்ட பெரும் அனுபவக் களஞ்சியங்களைத் தம்முள்ளே வைத்திருப்பதால் அவர்களுக்கென ஒழுங்கமைக்கப்படும் கல்வி வித்தியாசமான செயல்முறைகளைக் கொண்டதாகக் கட்டமைப்புச் செய்யப்படும்.

பேராசிரியர் சபா. ஜெயராசா

பொதுக் கல்விக் கட்டமைப்பு ஆரம்பநிலை, இடைநிலை என்று வகுக்கப்பட்டு, சிறப்புக் கல்வி உயர்நிலை என்று ஒழுங்கமைக்கப்பட்டுள்ளது. இவ்வகைப் பண்பு முதியோர் கல்வியிலும் காணப்படுகின்றது. இந்தியாவில் நிகழ்த்தப்படும் முதியோர் கல்வி பெரும்பாலும் எழுத்தறிவூட்டல், வாசிப்பு, எண் திறன்கள் வளர்த்தல், அடிப்படை நலவியற் கல்வி, அடிப்படைத் தொழிற்றிறன் மேம்பாடு என்ற வகையில் ஆரம்ப நிலைக்குவியப்பாட்டோடு முன்னெடுக்கப்படுகின்றது.

வளர்முக நாடுகள் அனைத்துக்கும் இவ்வாறான ஆரம்பநிலை முதியோர் கல்வி அடிப்படையாக வேண்டப்படுகிறது.

இரண்டாம் நிலை முதியோர் கல்வி முதலாம் நிலையின் தொடர்ச்சியாகவும், மூன்றாம் நிலைக்குரிய சிறப்புக் கல்விக்குரிய இணைப்புக்களையும் கொண்டிருக்கும். முதியோர்க்கான மூன்றாம் நிலைக் கல்வி தொடர்பாகப் பல்வேறு செயற்றிட்டங்களைப் பல்கலைக்கழகங்கள் மேற்கொள்ளத் தொடங்கியுள்ளன. மேலும் சமுதாயக் கல்லூரிகள், சமய நிறுவனங்கள், பண்பாட்டு நிறுவனங்கள், தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனங்கள், சமூகசேவை நலன்புரி நிலையங்கள் முதலியனவும்

முதியோர்க்கான கல்வி நடவடிக்கைகளை முன்னெடுத்து வருகின்றன. இத்துறையில் யுனெஸ்கோ நேரடியாக ஈடுபாடு காட்டி வருகின்றது.

முதியோர் தமது அனுபவங்களை மேலும் மேலும் மேம்படுத்திக்கொள்ளல் தொடர்பாக ஆராய்ந்த அணுகு முறைகள் வருமாறு

1. விளைவுத் தொடர்ச்சியியல் (Perennialism)

காரணம் காணும் திறன் மனிதருக்கு இயல்பாக உண்டு என்றும் அதனைப் பயன்படுத்தி முதியோர் தமது இருப்பை மேம்படுத்திக்கொள்ளலாம் என இந்த அணுகுமுறை வலியுறுத்துகின்றது.

2. சாராம்சவியல் (Essentialism)

சந்ததி சந்ததியாக மனிதரால் திரட்டிக் கொள்ளப்பட்டு மனித அனுபவங்களைப் பாதுகாத்தலும், பரப்பு தலுமான செயல் முறையின் வளவான ராக இந்த அணுகுமுறை முதியோரை நோக்குகின்றது.

3. முன்னேற்றவியல் (Progressivism)

சுதந்திரமான வகையிலும், தன்னம்பிக்கை கொண்ட நிலையிலும், கற்பனைத் திறன்களை முன்னெடுத்துச் செல்வதில் முதியோரை நோக்குதல் இதனால் வலியுறுத்தப்படுகின்றது. முதியோரின் ஆக்கத்திறன்களைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படக் கூடிய முன்னேற்றகரமான எழுச்சிகளுக்கு இங்கே சிறப்பிடமளிக்கப்படுகிறது.

4. மீள்கட்டுமானவியல் (Reconstructionism)

திட்டமிட்ட முன்னேற்றங்களை ஏற்படுத்துவதற்குரிய முகவர் நிலை அனுபவங்களைப் பயன்படுத்திச் சமூக இருப்பையும், முதியோரின் இருப்பையும் மேம்படுத்திச் செல்லல் வேண்டுமென இந்த அணுகுமுறை விதந்துரைக்கின்றது.

ஆனால் மார்க்சிய அணுகுமுறை அவற்றிலிருந்து வேறுபட்ட தரிசனத்தை முன்வைக்கின்றது. முதியோர் தொடர்பான தரிசனங்கள் நியதிகளை விளக்குவனவாக அமைந்திருக்கின்றனவேயன்றி அவற்றை மாற்றியமைக்கும் வழிமுறைகளைக் கூறவில்லை. மார்க்சியத்தின் வரலாற்று இயங்கியல் தருக்கம் நியதிகளை மாற்றியமைத்தலை விளக்கியது.

தொன்மையான எண்ண முதல் வாதச் சிந்தனைகள் மனித வாழ்விலும் முதியோர் வாழ்விலும் கருத்துக்களை அல்லது எண்ணங்களை முதன்மைப்படுத்தின. எண்ணங்களே நித்தியமானதும் அழியாததுமென விளக்கிய அக்கோட்பாடு முதியோரின் நடைமுறை வாழ்க்கையை இரண்டாம் பட்சமாக்கி விட்டது.

எண்ண முதல்வாதத்தை விமர்சித்து எழுந்த இயற்பண்புவாதம், முதுமையை இயற்கையின் தோற்றப்பாடாக விளக்கியது. முதியோருக்கான கல்வியில் அவர்களுக்குரிய புலன்சார் தொழிற்பாடுகள், மற்றும் இயல்புக்கங்கள் முதலிய பரிமாணங்களை அது வலியுறுத்தியது. இயற்கை வழியான வாழ்வு, இயற்கை வழியான கல்வி, இயற்கையுடன் இசைவு கொள்ளல் முதலியவை இயற்பண்பு வாத முதியோர் கல்வியில் வலியுறுத்தப்படுகின்றன. ஆயினும் சமூக முரண்பாடுகள், பொருண்மியப் பறிப்பு நிலைகள், முதலியவை முதியோர் மீது செலுத்தும் ஆழ்ந்த பதிவுகளை இயற்பண்புவாதம் அணுகத் தவறிவிடுகின்றது.

மானிட உணர்வுகளுக்கும், நடத்தைகளுக்கும், இலட்சிய அடைவுகளுக்கும் முன்னுரிமை தரும் மானிடவாதம் முதியோர் மீதான கரிசனையை அதிகரிக்கச் செய்யும் கல்விச் செயற்பாடுகளுக்கும், அவர்களின் தன்னியல் நிறைவை வளப்படுத்தும் அறிவுசார் நடத்தைகளுக்கும் உற்சாகமளித்து வருகின்றதாயினும் அவர்களது கல்விசார் அணுகுமுறைகள் ஆதர்ஸ்பாங்கான வையாயிருக்கின்றனவேயன்றி நடப்பியல் தழுவியதாக அமையவில்லை.

எவை பழியற்ற தொழில்களோ அவையே செய்யத்தக்கவை.

வறுமைக் கோட்டின் கீழ் உலகில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் பல கோடி முதியவர்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தையும் மேம்படுத்துவதற்குரிய தருக்க வழியமைந்த திட்டங்களை மானிடவாத அணுகுமுறையால் முன்வைக்க முடியாமலிருக்கின்றது.

முதியோர் கல்வியையும் நலவியல் நிகழ்ச்சிகளையும், வாழ்க்கை மேம்பாட்டு நடவடிக்கைகளையும் முன்னெடுக்கும் பொழுது பின்வரும் அறிக்கைப் பரிமாணங்கள் மீது கவனக் குவிப்பை ஏற்படுத்த வேண்டியுள்ளது.

- 1) பொருண்மிய முரண்பாடுகளையும், தளத்தையும், பறிப்பு நிலைகளையும் கருத்திலே கொள்ளல்.
- 2) வாழ்வாதார இருப்பை அடியொற்றித் திட்டங்களை முன்னெடுத்தல்
- 3) பெரும் பண்பாட்டினை மாத்திரம் கருத்திலே கொள்ளாது, நுண்பண்பாட்டு (Micro Culture) இயல்புகளையும் கவனத்துக்கு எடுத்தல்
- 4) ஓரங்கட்டப்பட்டவர்கள் மற்றும் எல்லைப்படுத்தப்பட்டவர்கள்

(Marginals) மீது கவனம் செலுத்துதல்.

- 5) முதியோருக்கு 'வலுவூட்டல்' (Empower) என்ற செயற்பாட்டை கல்வி, நலவியல் உள்ளிட்ட ஒன்றிணைந்த நடவடிக்கைகளால் முன்னெடுத்தல்.
- 6) முதியோர் நிலையை ஒற்றைப் பரிமாணத்தில் நோக்காது சிக்கல் மிகுந்த பல பரிமாணங்களில் அணுகுதல்.
- 7) முதியோரைத் தனிமைப்படுத்தாது பொது அருவிப்படுத்தும் செயற்பாடுகளை முன்னெடுத்தல்.

முதியோர் கல்விச் செயற்பாடு மிகுந்த சிக்கல் பொருந்தியது. பல்வேறு பரிமாணங்களின் ஒன்றிணைப்பாற் கட்டியெழுப்பப்பட வேண்டியுள்ளது. முதியோரின் கல்வி முடிவை நோக்குவதில்லை. தொடர்ச்சியை நோக்கிய வண்ணமே செயற்படும் - செயற்படும் அமைப்புகளை முன்னெடுத்தல் வேண்டும். உளவியலிலே 'புறக்கணிப்பை' மேற்கொள்ளும் எண்ணக் கருக்கள் தள்ளாடி செய்யப்படுகின்றன. அதன் ஒரு வெளிப்பாடே 'உயர்நிலைக் குடிமாந்தர்' (Senior Citizen) என்ற எண்ணக்கருவாகும்.

15000 கன மீட்டர் தண்ணீரை மக்களும், கால்நடைகளும் (100 மனிதர்கள், 450 கால்நடைகள்) குளிக்க, குடிக்க சமைக்கப் பயன்படுத்தினால், 3 ஆண்டுகளுக்கு பயன்படுத்தலாம். இதே அளவு நீரை நகர்ப்புறத்தில் வாடும் 100 குடும்பங்கள் 2 ஆண்டுகளில் காலி செய்துவிடுவார்கள். பெரிய நகரங்களில் உள்ள 100 நட்சத்திர ஹோட்டல்களில் இதே அளவு நீரை 55 நாட்களில் காலி செய்துவிடுவர். எனவே, நல்ல நீரின் பயன்பாடு ஒரே மாதிரி இருப்பதில்லை.

ELDER ABUSE

What is Elder Abuse?

Elder abuse is the infliction of physical, emotional, or psychological harm on an older adult. Elder abuse also can take the form of financial exploitation or intentional or unintentional neglect of an older adult by the caregiver.

- Physical abuse can range from slapping or shoving to severe beatings and restraining with ropes or chains. When a care giver or other person uses enough force to cause unnecessary pain or injury, even if the reason is to help the older person, the behavior can be regarded as abusive. Physical abuse can include hitting, beating, pushing, kicking, pinching, burning, or biting. It can also include such acts against the older person as over - or under- medicating, depriving the elder of food, or exposing the person to severe weather - deliberately or inadvertently.
- Emotional or psychological abuse can range from name - calling or giving the "silent treatment" to intimidating and threatening the individual. When a family member, a caregiver, or other person behaves in a way that causes fear, mental anguish, and emotional pain or distress, the behavior can be regarded as abusive. Emotional and psychological abuse can include insults and threats. It can also include treating the older person like a child and isolating the person from family, friends, and regular activities either by force or threats or through manipulation.
- Caregiver neglect can range from caregiving strategies that withhold appropriate attention from the individual to intentionally failing to meet the physical, social, or emotional needs of the older person. Neglect can include failure to provide food, water, clothing, medications, and assistance with the activities of daily living or help with personal hygiene. If the caregiver has responsibility for paying bills for the older person, neglect also can include failure to pay the bills or to manage the elder person's money responsibly.

Madeline is 75 and suffers from congestive heart failure. She lives alone, with home health nurses and nurses' aides coming in daily to provide nursing care and personal assistance. She depends on the home health agency's personal assistant to help her with the routine tasks around the house and to provide

All that is human must retrograde if it does not advance.

interaction with someone from the outside world. At first, the assistant was sweet to Madeline, but lately, the assistant has started ignoring Madeline's requests, snapping at her, and bumping into her with the vacuum cleaner or dusting brush while cleaning. Madeline thinks the assistant is bumping her on purpose, but she doesn't know for sure, and she's afraid to confront her.

- Sexual abuse can range from sexual exhibition to rape. Sexual abuse can include inappropriate touching, photographing the person in suggestive poses, forcing the person to look at pornography, forcing sexual contact with a third party, or any unwanted sexualized behavior. It also includes rape, sodomy, or coerced nudity. Sexual abuse is not often reported as a type of elder abuse.
- Financial exploitation can range from misuse of an elder's funds to embezzlement. Financial exploitation includes fraud, taking money under false pretenses, forgery, forced property transfers, purchasing expensive items with the older person's money without the older person's knowledge or permission, or denying the older person access to his or her own funds or home. It includes the improper use of legal guardianship arrangements, powers of attorney, or conservatorships. It also includes a variety of scams perpetrated by sales people for health-related services, mortgage companies, and financial managers-or even by so-called friends.

Sometimes older adults harm themselves through self-neglect (e.g., not eating, not going to the doctor for needed care) or because of alcohol or drug abuse. In this pamphlet, the focus is on elder abuse that is perpetrated by others. However, one of the most difficult problems family members face is achieving a balance between respecting an older adult's autonomy and intervening before self-neglect becomes dangerous.

Older adults who show signs of dementia may become abusive as part of the disease process, and the object of the abuse may be another older adult, for example, a spouse who is caring for the impaired elder. The abuse may take the form of hitting or gripping the caregiver to the extent of causing bruises, or creating hazards such as setting furniture on fire. Although the behavior can be explained by the impairment, it is still unacceptable.

Importantly, while abuse comes in many guises, the net effect is the same. Abuse creates potentially dangerous situations and feelings of worthlessness, and it isolates the older person from people who can help.

Cues That Cannot Be Explained Medically May Signal Elder Abuse

Many of the symptoms listed below can occur as a result of disease conditions or medications. The appearance of these symptoms should prompt further investigation to determine and remedy the cause.

Physical Abuse

- Bruises or grip marks around the arms or neck
- Rope marks or welts on the wrists and/ or ankles
- Repeated unexplained injuries
- Dismissive attitude or statements about injuries
- Refusal to go to same emergency department for repeated injuries

Emotional/ Psychological Abuse

- Uncommunicative and unresponsive
- Unreasonably fearful or suspicious
- Lack of interest in social contacts
- Chronic physical or psychiatric health problems
- Evasiveness

Sexual Abuse

- Unexplained vaginal or anal bleeding
- Torn or bloody underwear
- Bruised breasts
- Venereal diseases or vaginal infections

Financial Abuse or Exploitation

- Life circumstances don't match with the size of the estate
- Large withdrawals from bank accounts, Switching accounts, unusual ATM activity
- Signatures on checks don't match elder's signature

Forty is the old age of youth; fifty is the youth of old age.

Neglect

- Sunken eyes or loss of weight
- Extreme thirst
- Bed sores

Why Does Elder Abuse Happen?

There is no one explanation for elder abuse and neglect. Elder abuse is a complex problem that can emerge from several different causes, and that often has roots in multiple factors. These factors include family situations, caregiver issues, and cultural issues.

Family Situations and Elder Abuse

Family situations that can contribute to elder abuse include discord in the family created by the older person's presence, a history and pattern of violent interactions within the family, social isolation or the stresses on one or more family members who care for the older adult, and lack of knowledge or caregiving skills.

Intergenerational and marital violence can persist into old age and become factors in elder abuse. In some instances, elder abuse is simply a continuation of abuse that has been occurring in the family over many years. If a woman has been abused during a 50-year marriage, she is not likely to report abuse when she is very old and in poor health.

Sometimes, a woman who has been abused for years may turn her rage on her husband when his health fails. If there has been a history of violence in the family, an adult child may take the opportunity to "turn the tables" on the abusing parent by withholding nourishment or by overmedicating the parent. But that doesn't have to be the case—many adult children who were badly treated by their parents become attentive caregivers.

Family stress is another factor that can trigger elder abuse. When a frail or disabled older parent moves into a family member's home, the lifestyle adjustments and accommodations can be staggering.

In some instances, the financial burdens of paying for health care for an aging parent or living in overcrowded quarters can lead to stress that can trigger elder abuse. Such

In youth the days are short and the years are long. In old age the years are short and the days long.

a situation can be especially difficult when the adult child has no financial resources other than those of the aging parent.

Sometimes, there may be marital stress between an older couple when they must share a home with their adult children. Or, the new living arrangements could cause tension between an adult child and his or her spouse. When problems and stress mount, the potential for abuse or neglect increases.

Social isolation can provide a clue that a family may be in trouble, and it also can be a risk factor for abuse. Social isolation can be a strategy for keeping abuse secret, or it can be a result of the stresses of caring for a dependent older family member. Isolation is dangerous because it cuts off family members from outside help and support they need to cope with the stresses of caregiving. Isolation also makes it harder for outsiders to see and intervene in a volatile or abusive situation to protect the older person and to offer help to the abuser.

Caregiver Issues and Elder Abuse

Personal problems of the caregiver that can lead to abusing a frail older person include caregiver stress, mental or emotional illness, addiction to alcohol or other drugs, job loss or other personal crises, financial dependency on the older person, a tendency to use violence to solve problems. Sometimes the person being cared for may be physically abusive to the caregiver, especially when the older person has Alzheimer's or another form of dementia.

Caregiver stress is a significant risk factor for abuse and neglect. When caregivers are thrust into the demands of daily care for an elder without appropriate training and without information about how to balance the needs of the older person with their own needs, they frequently experience intense frustration and anger that can lead to a range of abusive behaviors.

The risk of elder abuse becomes even greater when the caregiver is responsible for an older person who is sick or is physically or mentally impaired. Caregivers in such stressful situations often feel trapped and hopeless and are unaware of available resources and assistance. If they have no skills for managing difficult behaviors, caregivers can find themselves using physical force. Particularly with a lack of resources, neglectful situations can arise.

The first forty years of life give us the text, the next thirty supply the commentary on it.

Sometimes the caregiver's own self-image as a "dutiful child" may compound the problem by causing them to feel that the older person deserves and wants only their care, and that considering respite or residential care is a betrayal of the older person's trust.

Dependency is a contributing factor in elder abuse. When the caregiver is dependent financially on an impaired older person, there may be financial exploitation or abuse. When the reverse is true, and the impaired older person is completely dependent on the caregiver, the caregiver may experience resentment that leads to abusive behavior.

James is a financially secure 90-year-old man who has been healthy and active until the last year. He has finally agreed to move in with his oldest daughter, Lorraine, who now believes her father "owes her" more of his money than her brother and two sisters are entitled to. She talks her father into giving her power of attorney for his bank accounts "as a convenience," then writes herself large checks that she tells herself are for "expenses." Soon she has come up with excuses to transfer a significant portion of his investment holdings into her name. James has no energy to oversee his finances and is totally trusting that his daughter has his best interests at heart.

Emotional and psychological problems of the caregiver can put the caregiver at risk for abusing an older person in their care. A caregiver who is addicted to drugs or alcohol is more likely to become an abuser than one who does not have these problems. Indeed, caregiving can lead to greater use of alcohol, in an attempt to manage stress. Also, a caregiver with an emotional or personality disorder may be unable to control his or her impulses when feeling angry or resentful of the older person.

Cultural Issues and Elder Abuse

Certain societal attitudes make it easier for abuse to continue without detection or intervention. These factors include the devaluation and lack of respect for older adults and society's belief that what goes on in the home is a private, "family matter." Certain cultural factors, such as language barriers, make some situations more difficult to distinguish from abuse or neglect, and it is important not to ignore abuse by attributing the cause to cultural differences. However, before reporting abuse, anyone working with older people should be sensitive to cultural differences and not mistake

these for abuse or neglect. Definitions of what is considered “abuse” varies across diverse cultural and ethnic communities.

Lack of respect for the elderly may contribute to violence against older people. When older people are regarded as disposable, society fails to recognize the importance of assuring dignified, supportive, and nonabusive life circumstances for every older person.

The idea that what happens at home is “private” can be a major factor in keeping an older person locked in an abusive situation. Those outside the family who observe or suspect abuse or neglect may fail to intervene because they believe “it’s a family problem and none of my business” or because they are afraid they are misinterpreting a private quarrel. Shame and embarrassment often make it difficult for older persons to reveal abuse. They don’t want others to know that such events occur in their families.

Religious or ethical belief systems sometimes allow for mistreatment of family members, especially women. Those who participate in these behaviors do not consider them abusive. In some cultures, women’s basic rights are not honored. and older women in these cultures may not realize they are being abused. They probably could not call for help outside the family and may not even know that help is available.

How Can We Prevent Elder Abuse?

The first and most important step toward preventing elder abuse is to recognize that no one-of whatever age-should be subjected to violent, abusive, humiliating, or neglectful behavior. In addition to promoting this social attitude, positive steps include educating people about elder abuse, increasing the availability of respite care, promoting increased social contact and support for families with dependent older adults, and encouraging counseling and treatment to cope with personal and family problems that contribute to abuse. Violence, abuse, and neglect toward elders are signs that the people involved need help-immediately.

Education is the cornerstone of preventing elder abuse. Media coverage of abuse in nursing homes has made the public knowledgeable about-and outraged against abusive treatment in those settings. Because most abuse occurs in the home by family members or caregivers, there needs to be a concerted effort to educate the public about the special needs and problems of the elderly and about the risk factors for abuse.

A life of sacrifice is the pinnacle of art and is full of true joy.

Respite care—having someone else care for the elder, even for a few hours each week—is essential in reducing caregiver stress, a major contributing factor in elder abuse. Every caregiver needs time alone, free from the worry and responsibility of looking after someone else’s needs. Respite care is especially important for caregivers of people suffering from Alzheimer’s or other forms of dementia or of elders who are severely disabled.

Social contact and support can be a boon to the elderly and to the family members and caregivers as well. When other people are part of the social circle, tensions are less likely to reach unmanageable levels. Having other people to talk to is an important part of relieving tensions. Many times, families in similar circumstances can band together to share solutions and provide informal respite for each other. In addition, when there is a larger social circle, abuse is less likely to go unnoticed. Isolation of elders increases the probability of abuse, and it may even be a sign that abuse is occurring. Sometimes abusers will threaten to keep people away from the older person. Counseling for behavioral or personal problems in the family can play a significant role in helping people change lifelong patterns of behavior or find solutions to problems emerging from current stresses. If there is a substance abuse problem in the family, treatment is the first step in preventing violence against the older family member. In some instances, it may be in the best interest of the older person to move him or her to a different, safer setting. In some cases, a nursing home might be preferable to living with children who are not equipped emotionally or physically to handle the responsibility. Even in situations where it is difficult to tell whether abuse has really occurred, counseling can be helpful in alleviating stress.

What You Can Do About Elder Abuse

If you suspect that an older person is being abused or neglected.....

Don’t let your fear of meddling in someone else’s business stop you from reporting your suspicions. You could be saving someone’s life. The reporting agencies in each state are different, but every state has a service designated to receive and investigate allegations of elder abuse and neglect. Even if these agencies determine that there is only potential for abuse, they will make referrals for counseling.

Do not put the older person in a more vulnerable position by confronting the abuser yourself unless you have the victim’s permission and are in a position to help the victim immediately by moving him or her to a safe place.

If you feel you are being abused or neglected....

Your personal safety is most important. If you can safely talk to someone about the abuse (such as your doctor, a trusted friend, or member of the clergy) who can remove you from the situation or find help for the abuser, do so at once. If your abuser is threatening you with greater abuse if you tell anyone, and if the abuser refuses to leave you alone in a room with others who could help, you are probably afraid to let anyone know what is happening to you. A good strategy is to let your physician know about the abuse. The physician has a legal obligation to report the abuser and to help you find safety.

If you are able to make phone calls, you can call protective services or a trusted friend who can help you find safety and also find help for the person who is abusing you.

If you feel you have been abusive or are in danger of abusing an older person in your care....

There is help available if you have been abusive to an older person or if you feel you want to hurt someone you are caring for. The solution may be to find ways of giving yourself a break and relieving the tension of having total responsibility for an older person who is completely dependent on you. There are many local respite or adult day care programs to help you.

If you recognize that abuse, neglect, or violence is a way you often solve problems, you will need expert help to break old patterns. There is help and hope for you, but you must take the first step as soon as possible. You can learn new ways of relating that are not abusive. You can change. Talk with someone who can help—a trusted friend or family member, a counselor, your pastor, priest, or rabbi. If alcohol or drugs are a problem, consider contacting Alcoholics Anonymous or some other self-help group.

Therapists specialize in helping people change destructive behaviors; to find a competent therapist, ask your physician or your health plan for a recommendation. If you cannot afford private therapy, call your city or state mental health services department to find out what your options are.

A sound mind in a sound body is a short but full description of a happy state in this world.

The most important thing for you is to be honest- with yourself and with those who want to help you-about your history of violent behavior and about your abusive relationship with the older person. Someone's life-and your own-may depend on it.

References

The National Elder Abuse incidence Study. (1998) U. S. Department of Health and Human Services, Administration of Aging (www.aoa.dhhs.gov/abuse/report/default.htm)

Diagnostic and Treatment Guidelines on Elder Abuse and Neglect. American Medical Association.

A Profile of Older Americans. (1998). American Association of Retired Persons (AARP)and the Administration on Aging.

Thanks : www.tripod.lycos.com

LATE SUCCESS

As people live longer, many continue to work well into what was once thought of as extreme old age. These are all people who continued to make great achievements in their eighties and beyond.

ONE AND ONLY

At the age of 82 Irish playwright George Bernard Shaw won an Oscar for Best Screenplay for *Pygmalion* (1938). He had already won the Nobel Prize for Literature in 1925. so became the only person ever to win both a Nobel and an Oscar.

Celebrity	Achievement	Age
Alice porlock, British writer	Published her first book	102
Ichijirou Araya, Japanese climber	Climbed Mount Fuji	100
GeorgeBurns, US film actor	Appeared in his last film. <i>Radioland Murders</i> (1994)	98
Dimitrion Yornanidis, Greek athlete	Ran a marathon	98
Pablo Casals. Spanish musician	Conducted the Israel Festival Youth Orchestra	96
Michelangelo. Italian artist	Produced his Rondandini Pieta sculpture	88
Claude Monet. French painter	Completed his water - lily paintings	84
William Gladstone, British politician	Became prime minister for the 4th time	82
Benjamin Franklin. American statesman	Helped write the US Constitution	81
George Cukor, US film director	Directed film Rich and Famous (1981)	81

It is well to learn caution by the misfortunes of others.

An Elder Suicide Primer

An Introduction to a Late Life Tragedy

What's the Problem?

Someone age 65 or over completes suicide every 90 minutes - 16 deaths a day. Elder account for one - fifth of all suicides, but only 12% of the population. White males over age 85 are at the highest risk and complete suicide at almost six times the national average. The suicide rate among elders is two to three times higher than in younger age groups. Elder suicide may be under-reported 40% or more. Omitted are "silent suicides", i.e., completions from medical noncompliance and overdoses, self-starvation or dehydration, and "accidents." The elderly have a high suicide rate because they use firearms, hanging, and drowning. The ratio of suicide attempts to completions is 4:1 compared to 16:1 among younger adults. "Double suicides" involving spouses or partners occur most frequently among the aged. Elder attempters have less chance of discovery because of greater social isolation and less chance of survival because of greater physical frailty and the use of highly lethal means.

What are the causes?

Elder suicide is associated with depression and factors causing depression, e.g., chronic illness, physical impairment, unrelieved pain, financial stress, loss and grief, social isolation, and alcoholism. Depression is tied to low serotonin levels. Serotonin, which decreases with aging, is a neurotransmitter which limits self-destructive behavior. Depression remains underdiagnosed and undertreated in the elderly. Conwell (2001) reminds us that while these variables are significant, elder suicide has a complex and multivariate etiology :

"General understanding of suicide among older people is often oversimplified, ascribed to a single factor such as severe physical illness or depression. The reality is far more complex. There is no single cause for any suicide. and no two can be understood to result from exactly the same constellation of factors."

In Why People Die by suicide (2006) Thomas Joiner offers a theory that helps explain elder suicide. He notes that two conditions must be present to overcome the instinct for self-preservation : (1) a desire to die caused by a lost sense of social belonging and the perception that one is a burden; and (2) the capacity for lethal self-harm acquired by experience with abuse, pain, and other factors. Both must be present for a completed suicide and both occur in elders.

The end of all knowledge must be building up of character.

What are some of the key risk factors of elder suicide?

- * Loss of spouse.
- * A late onset depressive disorder.
- * A debilitating and/ or terminal illness.
- * Severe chronic/ intractable pain.
- * Decreasing independence and self-sufficiency.
- * Decreased socialization and social supports.

Risk often accumulates among the elderly. An individual may be white, male, and an alcohol misuser and then become a widower or depressed.

What are some of the myths of elder suicide?

- * It is the outcome of a rational decision and justified.
- * Elder victims are usually seriously or terminally ill.
- * Only very severely depressed elders are at risk of suicide.
- * Suicidal elders never give any indication of their intent.
- * The suicide of an older person is different from that of a younger individual.

What are the warning signs?

The following may indicate serious risk :

- * Loss of interest in things or activities that are usually found enjoyable.
- * Cutting back social interaction, self-care, and grooming.
- * Breaking medical regimens (e.g., going off diets, prescriptions)
- * Experiencing or expecting a significant personal loss (e.g., spouse)
- * Feeling hopeless and/ or worthless (“Who needs me?”).
- * Putting affairs in order, giving things away, or making changes in wills.
- * Stock-piling medication or obtaining other lethal means.

Most elder suicide victims saw a doctor within a month of their deaths. Nearly 40% did so within a week. Physicians may not recognize such patients as depressed.

Other clues are a preoccupation with death or a lack of concern about personal safety. “Good-byes” such as “This is the last time that you’ll see me” or “I won’t be needing anymore appointments” should raise concern. The most significant indicator is an expression of suicidal intent.

Life is not so short but that there is always time enough for courtesy.

Why aren't community agencies of providers doing more?

Service involvement with older men:

Community agencies basically serve elderly women who have a suicide rate well under the national mean for all ages. Community agencies may be little concerned because elder suicide is uncommon in their caseloads.

Agency philosophy :

The prevailing value in most services for the aged is to optimize self-sufficiency in terms of individual capability and safety. A commitment to autonomy may cause community agencies to let the client or patient control decisions on referrals to other resources, alerting relatives, or involving available services.

Agency Misconceptions :

Community agencies and providers may accept some of the myths about suicide such as :

- * If someone's determined to kill themselves, no one can stop them.
- * Those who complete suicide do not seek help before their attempt.
- * Those who kill themselves must be crazy.
- * Asking someone about suicide can lead to suicide.
- * Pain goes along with aging so nothing can be done.
- * It makes sense for an old person to want to end their suffering.
- * Old people are used to death and loss and don't feel them like younger folks.
- * Those who talk about suicide rarely actually do it.

How many health or human service professionals, other staff, and volunteers believe these statements to be true?

Lack of risk assessment :

A lack of attention to elder suicide and a concentration on client or patient self-determination and self-sufficiency may limit community agencies' response. Most community agencies do not recognize the problem and consequently do little or no screening for it among their clientele.

Death is as necessary for a man's growth as life itself.

For a brief case study on how miscommunication and noncommunication almost led to a tragedy see "How Elder Suicides Happen" (MS - WORD).

What can Community agencies do?

Individual prevention must focus on what drives suicide. Shneidman (1995) notes:

...it is best to look upon any suicidal act as an effort by an individual to stop unbearable anguish... by "doing some- things" ... The way to save a person's life is also to "do something." Those "somethings" include putting that infor- mation (that the person is in trouble with himself) into the stream of communication, letting others know about it, breaking what could be called a fatal secret, talking to the person, talking to others, proffering help, getting loved ones interested and responsive, creating action around the per- son, showing response, indicating interest, and, if possible showing deep concern.

Most elder suicide victims either live with relatives or are in regular contact with family or friends. This implies that depression is more a factor than social isolation.

"Doing something" basically comes down to caring.

Community level prevention of late life suicides will require "creative partnerships of primary care providers, the mental health sector, aging services, and other agencies and insurers..." (Conwell 2001). This means that senior centers, home care providers, hospices, adult day care, home-delivered meals programs, para-transit, and other organizations serving the elderly are going to have to team up with community mental health centers. This must start soon as the high risk "old old" segment of the aged population is growing rapidly and the oldest baby boomers are within a few years of turning 65. The boomers will arrive in their "golden years" having mani- fested higher suicide rates on the way than prior generations (McIntosh 1992). In 1983, Haas and Hendin observed that in the absence of meaningful prevention de- mographics alone will drive a possible doubling of the incidence of elder suicide by 2030.

c Tony Salvatore, 1999-2007

Thanks : www.tripod.lycos.com.

முதியோர் உரிமைச் சட்டமும் பாதுகாப்பும்

இன்று முதியவர்கள் பற்றிய விடயம் அரசியல் அறிஞர்கள், சமூகவியல் அறிஞர்கள் மத்தியில் முக்கிய பேசு பொருளாகியுள்ளது. முதலாளித்துவம் உலகமயமாக்கல் முதலாளித்துவமாக வளர்ந்து குடும்ப உறவுகளை அந்நிய மாக்கியதனாலேயே முதியோர் பாதுகாப்பு முக்கிய பேசுபொருளாகின்றது.

சிறுவர்கள் போல் முதியவர்களும் சமூகத்தின் பாதுகாப்பிற்கு உரியவர்களாவர். தங்களைத் தாங்களே பாதுகாக்கும் சக்தியற்றவர்களாக அவர்கள் இருப்பதே அதற்குக் காரணமாகும். மனிதாபிமான உறவுகளுக்கு அப்பால்

இலங்கை அரசாங்கம் முதியவர்களைப் பாதுகாக்கும் பொறுப்பை அரசாங்கத்திற்கும், பிள்ளைகளுக்கும் உணர்த்துவதற்காக 2000ம் ஆண்டு முதியோர் பாதுகாப்புச் சட்டத்தினை உருவாக்கியிருந்தது. இச் சட்டம் முதியோர் பாதுகாப்பினைப் பொறுத்தவரை ஒரு மைல் கல் என்றே கூறவேண்டும். இது 60வது வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களை முதியவர்களாக அடையாளப்படுத்துகின்றது.

இச்சட்டத்தின் 15ம் பிரிவு முதியோர் தொடர்பாக பிள்ளைகளினதும், அரசினதும் பொறுப்புக்கள் பற்றிக் குறிப்பிடுகின்றது.

சி. அ. யோதலிங்கம்

சட்டத்தரணி

பிள்ளைகளைப் பெற்று ஆளாக்கியவர்கள் என்பதனாலும் பல்வேறு அனுபவங்களைக் கொண்ட சமூகச் சொத்து என்பதனாலும் பிள்ளைகளுக்கும், சமூகத்திற்கும் பாதுகாத்து பராமரிக்கும் பொறுப்பு உண்டு.

தமிழ்ச் சமூகத்தைப் பொறுத்தவரை போர் அவலங்களும் அதன் அடிப்படையில் உருவாகிய பிள்ளைகளின் புலப் பெயர்வுகளும் முதியவர்களை மிகவும் நெருக்கடிக்கு உள்ளாக்கியுள்ளன. இதனால் உடலியல் நெருக்கடிகளினால் மட்டும்ல்ல பாரியளவு உளவியல் நெருக்கடிகளினாலும் அவர்கள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். குறிப்பாகத் தனிமை அவர்களை மிகவும் வாட்டுவதாக உள்ளது.

சட்டத்தின் 15 (1)ம் பிரிவு பிள்ளைகளின் பொறுப்புப் பற்றி பின்வருமாறு கூறுகின்றது. 'பிள்ளைகள் தங்களது பெற்றோர்களை உதாசினம் செய்யக் கூடாது. அவர்களைக் கவனிப்பதும், பராமரிப்பதும், அவர்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதும் பிள்ளைகளின் கடமையும் பொறுப்புமாகும்.'

அதேவேளை சட்டத்தின் 15 (2) ம் பிரிவு அரசின் பொறுப்புப் பற்றி பின்வருமாறு கூறுகின்றது. 'பிள்ளைகள் இல்லாத அல்லது அநாதரவாகக் கைவிடப்பட்ட பெற்றோர்களைப் பொறுத்தவரை அவர்களுக்குத் தேவையான உரிய வசதிகளைச் செய்து கொடுப்பது அரசின் கடமையும் பொறுப்புமாகும்.'

சத்தியம் ஒன்று! அதனை ஆராதனை செய்யும் வழிகள் பல.

இச்சட்டத்தின் 15 (3) ம் பிரிவு 'எந்த வொரு முதியோரும் ஏதேனும் இடம், கட்டிடம். நிறுவனம் என்பவற்றினை உபயோகிக்க அல்லது நுழைய அவரின் வயது காரணமாக ஏதேனும் பொறுப்பு டமைக்கு அல்லது கட்டுப்பாட்டிற்கு அல்லது நிபந்தனைக்கு உட்படுத்த முடியாது' எனக் கூறுகின்றது.

இச்சட்டத்தில் முதியோர்களின் பாதுகாப்பினை நடைமுறையில் மேற்கொள்வதற்காக பின்வரும் இரண்டு சபைகளும் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

- 1) முதியோர்களுக்கான தேசிய பேரவை
- 2) பராமரிப்பு நிர்ணய சபைகள்

1. முதியோர்களுக்கான தேசியப் பேரவை

(National Council For Elders)

முதியோர் உரிமைப் பாதுகாப்புச் சட்டத்தின் 2ம் பிரிவு முதியோர் பாதுகாப்புத் தொடர்பான கொள்கைகளை வகுப்பதற்கும், நோக்கங்களை அடைவதற்கும் ஒரு கருவியாக இம் முதியோருக்கான தேசியப் பேரவை உருவாக்கப்படுவதாகக் கூறுகின்றது.

இச்சட்டத்தின் 12ம் பிரிவு முதியோர்களுக்கான தேசியப் பேரவையின் பணிகளைப் பின்வருமாறு எடுத்துரைக்கின்றது.

- 1) முதியோர்களின் நலன்களை மேம்படுத்துதல்
- 2) முதியோர்களின் உரிமைகளைப் பாதுகாத்தல்
- 3) முதியோர்கள் கௌரவமாகவும், கண்ணியமாகவும், சுதந்திரமாகவும் வாழ வழிசெய்தல்.

முதியோர் சட்டத்தின் 13வது பிரிவு தேசியப் பேரவையின் ஏனைய பணிகளைப் பின்வருமாறு குறிப்பிடுகின்றது.

- 1) மேம்பாட்டு நடவடிக்கை தொடர்பில் அரசாங்கத்திற்கு ஆலோசனை வழங்குதல்.
- 2) அரசாங்கத்திற்கும், ஏனைய சமூக சேவை அமைப்புகளுக்கும் நிகழ்ச்சித் திட்டங்களைப் பரிந்துரை செய்தல்.
- 3) இலங்கையின் கலாசார விழுமிய அடிப்படையில் குடும்ப அலகின் ஒற்றுமையைப் பேணிப் பலப்படுத்துதல்
- 4) முதியோர்களின் நலன்களையும், உரிமைகளையும் பாதுகாப்பதற்குத் தேவையான பணிகளை அரசமற்றும் அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களுடன் இணைந்து மேற்கொள்ளுதல்.
- 5) முதியோர்களுக்கு செய்ய வேண்டிய கடமைகளை உணர்த்துவதற்காக இளம் சந்ததியினருக்கு அறிவூட்டல், விழிப்புணர்வுக் கருத்தரங்குகள், கூட்டங்கள் போன்றவற்றை பாடசாலைகள் மற்றும் பொருத்தமான இடங்களில் நடாத்துதல்.
- 6) முதியோர் தொடர்பில் சர்வதேச சமவாயங்கள் மற்றும் பிரகடனங்களை அரசு ஏற்று ஒப்புதல் அளிப்பதை உறுதிப்படுத்துதல்.
- 7) முதியோர் தொடர்பில் சரியான தரவுகளைப் பேணுதல்.
- 8) முதியோர் தொடர்பிலான பிரச்சினைகளை அடையாளங் காண்பதற்குத் தேவையான ஆய்வு, கற்கை என்பவற்றை மேற்கொள்வதற்கான நடவடிக்கைகளை எடுத்தல்.

- 9) அநாதரவாக விடப்பட்டுள்ள முதியோர்களுக்காக நலன்புரி நிலையங்கள், பாதுகாப்பு இல்லங்கள் போன்றவற்றைத் தாபித்து அவர்களுக்குத் தேவையான வசதிகளைச் செய்து கொடுத்தல். ஊக்குவித்தல்.
- 10) முதியோர்களின் தராதரத்தை உயர்த்தும் நோக்குடன் அரசினால், அரசுசார்பற்ற நிறுவனங்களினால் செயற்படுத்தப்படும் செயற்திட்டங்களை மேற்பார்வை செய்தல்.
- 11) முதியோர்களுக்கான சுகாதார காப்புறுதி நலன் திட்டத்தை அறிமுகப்படுத்தி அமுல்படுத்துதல்.
- 12) முதியோர்களுக்கான வசதி வாய்ப்புக்கள் தொடர்பிலான தகவல்களை வழங்குதல்.
- 13) முதியோர்களுக்குத் தேவையான சட்ட உதவிகளை வழங்குதல்.

முதியோர் தேசியப் பேரவையானது தனது நிர்வாகத் தொழிற்பாடுகளையும், கடமைகளையும் செய்வதற்காக தேசிய செயலகம் ஒன்றையும் நிறுவிியுள்ளது.

2. பராமரிப்பு நிர்ணய சபைகள் (Board For Determination Of Claims For Maintenance)

முதியோர் உரிமைப் பாதுகாப்புச் சட்டத்தின் 15வது பிரிவுக்கிணங்க தங்களுடைய பெற்றோர்களை பராமரிக்கத் தவறுகின்ற பிள்ளைகளிடமிருந்து பராமரிப்புத் தொகையினை, சட்ட ரீதியாக பெற்றுக்கொள்வதற்காகவே பராமரிப்பு நிர்ணய சபைகள் தாபிக்கப்பட்டுள்ளன.

25வது பிரிவின் படி முதியோர் தம்மை பராமரிக்க முடியாத நிலையில்

அவர்களுக்கு பிள்ளைகள் இருந்து அவர்களைக் கவனிக்கவில்லை என்றால் பிள்ளைகளிடம் பராமரிப்புத் தொகையினைப் பெறுவதற்கு இப் பராமரிப்பு நிர்ணயசபையிடம் முறை யிடலாம்.

இச்சபை முறைப்பாட்டினை விசாரணை செய்து உரிய வகையில் தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளலாம். விண்ணப்பம் செய்தவர் முதியோர் என்ற வறையறைக்குள் வராவிட்டாலும் கூட அவர் உள, உடல் ரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்ட நிலையில் இருந்தால் பிள்ளைகள் பராமரிக்கக் கடமைப்பட்டவர்களாவர்.

பிரிவு 27 (1) இன் படி முதியோரின் முறைப்பாடு ஒன்றை விசாரணை செய்து பொருத்தமான தொகையொன்றை பராமரிப்புத் தொகையாக வழங்க வேண்டும் என பராமரிப்பு நிர்ணய சபை பிள்ளைகளுக்கு கட்டளையிடலாம்.

இக்கட்டளைகளை பிள்ளைகள் நிறைவேற்றாவிடின் பிரிவு 32க்கு அமைய பராமரிப்பு நிர்ணய சபை கட்டளையை அமுலாக்கும்படி அப்பிரதேச நீதவான் நீதிமன்றத்தில் கோரலாம். நீதிமன்றம் அத்தொகையை பிள்ளைகளிடமிருந்து அறவிட்டு பெற்றோருக்குக் கொடுக்கும். பிள்ளைகள் அத்தொகையை வழங்காவிடின் நீதிமன்றம் சுருக்க விசாரணையின் பின் அவர்களுக்கு ஒரு லட்சத்திற்கு மேற்படாத தண்டப் பணம் அல்லது ஒரு வருடத்திற்கு மேற்படாத சிறை அல்லது இரண்டையும் வழங்கலாம்.

பராமரிப்புத் தொகையினை சம்பந்தப்பட்ட பெற்றோர் உயிருடன் இருக்கும் வரை பிள்ளைகள் கட்ட வேண்டும்.

எவராவது ஒரு பிள்ளை உயிரோடு இருந்தாலும் அவர் தொடர்ந்து பராமரிப்புத் தொகையினைக் கட்டவேண்டும்.

பராமரிப்பு நிர்ணய சபைகள் தற்போது கொழும்பிலும், ஏனைய சில இடங்களில் மட்டுமே இருக்கின்றன. எதிர்காலத்தில் நாட்டின் பல்வேறு பிரதேசங்களிலும் அமைக்கப்படலாம்.

நடைமுறைப் பிரச்சினைகள்

முதியோர் உரிமை, பாதுகாப்பு தொடர்பாக தனியான சட்டம் நிறைவேற்றப்பட்டமை வரவேற்கப்பட வேண்டிய ஒன்றே ஆனாலும் பயன்பாட்டினை நடைமுறைச் செயற்பாட்டிலேயே கண்டு கொள்ள முடியும்.

நடைமுறைச் செயற்பாட்டில் அதிக பயன்பாட்டினைப் பெறுவதற்கு இரண்டு விடயங்கள் முக்கியத்துவமுடையன வாகின்றன.

- 1) சட்டம் சம்பந்தப்பட்ட தரப்பினருக்கு தெரிந்திருந்தல்
- 2) பரிகாரம் பெறும் வழி இலகுவாக இருந்தல்

இவை இரண்டும் இலங்கையைப் பொறுத்தவரை திருப்திகரமாக இல்லை. இலங்கையில் கல்வி அறிவுடையவர்கள் அதிகமாக இருக்கின்ற போதும் சட்டம் பற்றிய அறிவுடையவர்கள் மிகச் சில ரென்றே கூறுதல் வேண்டும். இதனால் பல முதியவர்களுக்கு தங்கள் உரிமைகள் தொடர்பாக சட்டம் ஒன்று இருக்கிறதென்றுகூட தெரியாத நிலையே உள்ளது.

எனவே முதியோர் உரிமைச் சட்டம் பற்றிய விழிப்புணர்வை மக்கள் மத்தியில்

போதியளவு பிரச்சாரம் செய்வதற்கு சமூக நிறுவனங்கள் முன்வரவேண்டும். இதைவிட முதியோர் உரிமைகள் பற்றிய ஒருபட்டியல் ஒன்றினைத் தயார் செய்து வெளியிடுவதும் நல்லது. அவர் களை பராமரித்தல் செயற்பாட்டிற்கு அப்பால் சிறுவர் உரிமைகள், பெண்கள் உரிமைகள், தொழிலாளர் உரிமைகள் என்பவை போல முதியோர் உரிமைகளையும் பட்டியலிட்டு அதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க சமூகம் தயங்கக் கூடாது.

இரண்டாவது சட்டத்தின் வழி பரிகாரம் பெறும் விடயமாகும். முதியவர்கள் அலைந்து திரிந்து தமது கருமங்களைப் பார்க்கக் கூடியவர்களல்லர். எனவே அவர்களுக்கான பரிகாரம் பெறும் வழிகள் மிகவும் இலகுவானவையாக இருத்தல் வேண்டும். முதியோர் உரிமைச் சட்டத்தின் படி பராமரிப்பு நிர்ணய சபைகள் கொழும்பிலும், சில இடங்களிலும் மட்டுமே நிறுவப்பட்டுள்ளன. இவை போதுமானதல்ல ஒவ்வொரு பிரதேச சபை மட்டத்திலும் இவை உருவாக்கப்பட வேண்டும் குறைந்தபட்சம் மாவட்ட மட்டங்களிலாவது உருவாக்கப்படல் வேண்டும். முதல் விசாரணையை கிராமசேவையாளர் மட்டத்தில் நடாத்துவதும் முதியோரைப் பொறுத்தவரை இலகுவான வழியாக இருக்கும். பிள்ளைகளின் பொறுப்பை உணர்த்துவது கிராமசேவையாளர் மட்டத்திலேயே இலகுவாக நடாத்தக் கூடியதாக இருப்பதால் இதனைப் பரிசீலிப்பது ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

இதற்கு அப்பால் தேசியப் பேரவையைப் பரவலாக்குவதற்கான முயற்சிகளைச் செய்வது நல்லது. முதியோரின்

உள ஆரோக்கியத்திற்கான பணிகளை தேசியப் பேரவையே அதிகளவில் மேற்கொள்ள முடியும்.

முதியோரைப் பொறுத்தவரை அவர்களது உடல் நலத்திற்கு அப்பால் உள நலங்களையும் கவனத்தில் எடுக்க வேண்டியது அவசியம். இன்று பிள்ளைகளின் பராமரிப்பில் இருக்கும் வசதியான முதியவர்கள் கூட உள ஆரோக்கியத்தைப் பொறுத்தவரை அவர்கள் மிகவும் பாதிப்படைந்தவர்களாகவே உள்ளனர். இந்த அவசர உலகில் பிள்ளைகள் பெற்றோர்களின் உடலியல் தேவைகளை மட்டுமே பூர்த்தி செய்ய முற்படுகின்றார்களே தவிர அவர்களின் உளவியல் தேவைகள் பற்றி அதிகளவு அக்கறை காட்டுவதில்லை. அதுபற்றி அவர்களுக்குத் தெரிவதுமில்லை. சிறுவர் உளவியல், சமூக உளவியல் போன்று முதியோர் உளவியல் பேசுபொருளாக இல்லாமை இதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம்.

எனவே முதியோரின் உளவியலைப் பேசுபொருளாக்கி அது தொடர்பான பொறுப்பினை பிள்ளைகளுக்கும்,

சமூகத்திற்கும் புரிய வைப்பது இன்றைய தேவையாக உள்ளது.

முதியவர்களாகும் போது அவர்களும் ஒரு வகையில் குழந்தைகளாகின்றனர். குழந்தைகளுக்கு உணவுத் தேவை, அன்புத் தேவை, பாதுகாப்புத் தேவை, கவனிப்புத் தேவை என்பன உள்ளனவோ அதேபோல முதியவர்களுக்கும் அவை உண்டு.

எனவே முதியோரின் உடலியற் தேவையில் மட்டுமல்ல உளவியல் தேவையிலும் கவனத்தைக் குவிப்பது மிக மிக அவசியமானதாகும். உடலியல் தேவையை ஒருவாறு சட்டத்தின் மூலம் பூர்த்தி செய்வதற்கு சமூகமும், அரசாங்கமும் இணைந்த பொது வேலைத் திட்டம் அவசியம்.

எவ்வாறு நாம் ஆரோக்கியமான குழந்தைகளை உருவாக்குவதற்குக் கவனம் செலுத்துகின்றோமோ அதே போல ஆரோக்கியமான முதியவர்களை உருவாக்குவதிலும் கவனம் செலுத்துவோம்.

1974

**Why are Senior Citizens so Valuable
Remember:**

Senior Citizens Are Valuable

**We are more valuable than any of the
younger generations :**

We have silver in our hair.

We have gold in our teeth.

We have stones in our kidneys.

We have lead in our feet and.

We are loaded with natural gas.

பிரம்மத்தை நோக்கி உய்த்துவரும் அனுபவமே உபாசனை எனப்படும்.

முதுமையின் சவால்களும் வரப்பிரசாதங்களும்

குழந்தைகளா? அவர்கள் புதிதாய் மலர்ந்த புஷ்பங்கள், சிறுவர்களா? அவர்கள் தான் சமூகத்தின் எதிர்கால முத்துக்கள் ஆயிற்றே! இளைஞர்களா? அவர்கள்தான் ஒரு நாட்டின் நம்பிக்கை நட்சத்திரங்கள். மத்தியவயதினரா? இளையோரையும் முதியோரையும் தாங்கி வழி நடத்தும் தலைவர்கள் அவர்கள். முதியவர்களா? அவர்களால் இனி என்ன பயன்?

மேலே சொல்லப்பட்டது போன்ற ஒரு சிந்தனை ஓட்டம் உலகமயமாத லோடு சேர்த்து உலகெங்கும் வேகமாகப்

வயது. முதுமையின் ஆரம்பம் எனக் கருதப்படலாம். சில உளவியலாளர்கள் முதுமையை இளமுதுமை என்றும் முதிர் முதுமை என்றும் இரண்டாகப் பிரித்து நோக்குகின்றனர். 75 வயதுக்கு உட்பட்ட வர்களை இள முதுமையில் இருப்ப வர்கள் எனக் கருதலாம். வேலையில் இருந்து ஓய்வுபெற்றவுடன் அதிக அளவு ஓய்வு நேரம் இருக்கும். மனமும் அறிகைத் தொழிற்பாடுகளைத் திறம்படச் செய்யக் கூடிய நிலையில் இருக்கும். ஏதாவது ஒரு நோயினால் பீடிக்கப் பட்டிருக்கும் சாத்தியம் அதிகமாக இருந்தாலும் அது அவர்களின் தொழிற்

கோகீலா மகேந்திரன்

உளநல ஆலோசகர்
ஓய்வு நிலைப் பிரதிக் கல்விப் பணிப்பாளர்.

பரவி வருவதை அவதானிக்கக் கூடிய தாகவுள்ளது.

வளர்ச்சி அடைந்த நாடுகள் பலவும் முதியோருக்கான பல சலுகைகளை அறிமுகம் செய்திருக்கிற அதே சமயம் பிள்ளைகள் அவர்களோடு சேர்ந்து வாழும் மனப்பாங்கு மிக வேகமாகச் சரிந்து வருவதனால் அவர்கள் தனித்து விடப்பட்ட உணர்வைப் பெறுவதும் மனச் சோர்வுக்கு உட்படுவதும் மிகப் பரவலாகக் காணப்படும் ஒரு நிலையாக இருக்கிறது.

எமது நாட்டில் 60 வயது ஒருவர் தனது வேலையில் இருந்து ஓய்வுபெறும்

பாடுகளை நிறுத்தி விடுவதில்லை. வயது ஏற ஏறத் தொழிற்படு தன்மை குறைந்து வரலாம். ஆயினும் என்பது வயதுக்கு மேற்பட்டோரில் மூன்றில் ஒரு பகுதியினர் தொடர்ந்து தொழிற்பட்டுக் கொண்டிருப்பதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

முதுமையும் கலாசாரப் பண்புகளும்

ஒருவரது முதுமை அநுபவத்தில் அவர் வாழும் சமூகக் கலாசாரம் பெருமளவு செல்வாக்குச் செலுத்து கிறது. முதுமை என்ற எண்ணக் கருவை உள்வாங்கும் தன்மை முதுமையில் தமது பாத்திரம் பற்றிய உணர்வு,

எந்தப் பொருளின் மீது ஆசை இல்லையோ அவற்றினால் துன்பம் இல்லை.

முதியவர்களின் கடமைகளும் பொறுப்புகளும், தம்மைப்பற்றிய சுயகவனம், ஆதரவு வலைப்பின்னல் போன்ற பல விடயங்களிலும் கலாசாரத்தின் செல்வாக்கு முக்கியமாகின்றது. ஐப்பானில் 75% ஆன முதியவர்கள் தமது பிள்ளைகளுடனேயே வாழ்கின்றனர். ஐப்பானியக் கலாசாரத்தில் வயது முதிர்ந்த பெற்றோரைக் கவனிப்பது பிள்ளைகளின் முக்கிய கடமை. அவர்களைத் தவிக்கவிடுவது குடும்பத்திற்குப் பெரிய அவமானம். குடும்பத்தினரிடையே உடைகள் பங்கிடப்படும் போது மிகச் சிறந்த உடைகள் முதியவர்களுக்கு வழங்கப்படுதல், மிக மதிப்பான வார்த்தைகளால் அவர்கள் அழைக்கப்படுதல், ஆழ்ந்த வணக்கத்துக்குரியவர்களாக அவர்கள் கருதப்படுதல், குடும்பம் ஒன்றாக நீராடும் சந்தர்ப்பங்களில் முதலில் நீராடுபவர்களாக முதியவர் இருத்தல் போன்ற பழக்க வழக்கங்கள் யப்பானில் இன்னும் பேணப்படுகின்றன. குடும்பத்தின் முக்கிய முடிவுகளில் எல்லாம் முதியவர்களின் ஆலோசனை பெறப்படும். எமது நாடு உள்ளிட்ட கீழைத்தேய நாடுகள் பலவற்றிலும் இந்தப் போக்கு இருந்ததாயினும் இப்போது மெல்ல மெல்ல மாறி வருகிறது.

அமெரிக்கா போன்ற விருத்தியடைந்த மேலைத்தேய நாடுகள் இன்று முற்று முழுதாக இளைஞர் மைய நாடுகளாக மாறிவிட்டன. ஆகவே அங்கு முதுமை என்பது அழகு, வேகம், வலிமை, வருமானம், மதிப்பு எல்லாமே மெல்ல மெல்ல அற்றுப் போகும் காலம் என்றே பார்க்கப்படுகிறது. இந்த மனப்

பாங்கு காரணமாக அமெரிக்காவில் முதியவர்களின் தற்கொலை நூற்றுவீதம் மிக அதிகமாக இருக்கிறது. முதுமையில் வரும் உடற்தொழிலியல் மாற்றங்கள் காரணமாகவும் மனம் தாழ்ந்து போகலாமாயினும் கலாசாரம் செலுத்தும் செல்வாக்கு மிகப் பிரதானமானது என்றே கருதப்படுகிறது. எமது நாட்டின் அனர்த்தங்கள் மிக ஏராளமான மக்களைப் புலம் பெயர வைத்துள்ளது. புலம் பெயர்ந்து செல்பவர்கள் பெரும்பாலும் இளைஞர்கள். மேலைத்தேய வாழ்வு அவர்களின் மனப்பாங்கில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி விடுகிறது. இங்கு தனித்துவிடப்படும் முதியோருக்குப் பணம் அனுப்புவது மட்டும் போதுமானது என்றே அவர்களில் பலரும் நினைத்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். முதியவர்கள் புலம் பெயர்வதற்கான தகைமைகளைப் பூர்த்தி செய்வது கடினமாக இருக்கிறது. இத்தகைய பின்னணியில் எமது நாட்டின் முதியவர்கள் பலரும் கூட மனதளவில் தனித்து விடப்படும் மனச் சோர்வுக்கு உள்ளாகும் சூழல் மிக வேகமாக வளர்ந்து வருகிறது.

முதுமையின் சவால்கள் :

முதுமையில், பார்த்தல், கேட்டல், சுவைத்தல் போன்ற புலன் சார் தொழிற்பாடுகளில் குறை ஏற்படலாம். இதனால் புலன்கள் சிறப்பாகத் தொழிற்படுகிறவர்களுடனான தொடர்பாடல் திறன் குறையலாம். இது அவர்களின் சுயகணிப்பைப் பாதிப்பதால் மற்றவர்களிடமிருந்து ஒதுங்க முயற்சி செய்யலாம்.

ஆயினும் பல முதியவர்கள் ஒரு புலன் உணர்வில் குறை ஏற்படுகிறபோது ஏனைய புலன்களில் அதிகம் தங்கி இருந்து அந்தக் குறையை நிவர்த்தி செய்யக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள் என்றும் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

உடல் இயக்கம் தொடர்பான வேகம் முதுமையில் குறையத்தான் செய்யும் அதே நேரம் புலன் இயக்கக் குறை பாடுகளும் தசை இயக்க வேகத்தைக் குறைக்கலாம். உதாரணமாகக் கண்பார்வை குறையும் போது நடக்கும் வேகம் குறைவது தவிர்க்கமுடியாததாகும். ஆயினும் பல முதியவர்கள் பொருத்தமான உடற் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்து வருவதன் மூலம் உடல் இயக்கம் சார் குறைபாடுகளைப் பெருமளவு குறைத்துக்கொள்கின்றனர்.

முதியவர்களில் பெரும் பான்மையினருடைய நுண்மதி ஈவு குறையாதிருப்பது ஒரு வரப்பிரசாதம் என்றே கொள்ளலாம். சிலரிடத்தில் இது தொடர்ந்து அதிகரித்து வருவதும் அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. முதுமையில் நுண்மதி ஈவு குறைந்து வருமாயின் அது உடல் நலக் குறைவு, இயங்காதிருத்தல் ஆகியவற்றோடு சம்பந்தப்பட்டதாகவே அமையும், சிறந்த கல்வி அறிவைப் பெற்ற ஒருவர் தொடர்ந்து வருவாய் ஈட்டக்கூடியவராயும் இருக்கும் பல சந்தர்ப்பங்களில் அவரது நுண்மதி குறையும் வாய்ப்பு மிக அரிது. இத்தகைய முதியவர்கள் தமது மனதுக்கான பயிற்சியைத் தொடர்ந்து கொடுத்துக் கொண்டே இருப்பார்கள். தனது

மூளையை ஒருவர் தொடர்ந்து பாவித்து வருகின்றபோது அவரது அறிவாற்றல் செயற்பாடுகள் குறைந்துபோவது அபூர்வம். இதற்கு மறுதலையாக முதியவர் ஒருவரின் அறிகைசார் தொழிற்பாடுகளில் தீவிர வீழ்ச்சி அவதானிக்கப்படுமாயின் அவர் ஒரு பாரிய நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதன் விளைவு அது என்றே கொள்ளலாம்.

ஆயினும் அறிகைத் தொழிற்பாடு சம்பந்தப்பட்ட விடயங்களில் வேகம் குறையும் தன்மை முதுமையில் மிகச் சாதாரணமாக அவதானிக்கப்படலாம். இது நரம்புத் தொகுதியில் ஏற்படுகின்ற சில மாற்றங்களோடு சம்பந்தப்பட்டது.

பல இயக்கங்களின் இணைவும் இசைவாக்கமும் தேவைப்படுகின்ற தொழிற்பாடுகளில் வினைத்திறன் குறைவு எதிர்பார்க்கப்படலாம். உதாரணமாக ஒரு சிக்கலான புதிரை விடுவிப்பது கடினமாகலாம். அதே போல ஏறத்தாழ ஒரே நேரத்தில் பலவிடயங்களைக் கையாளுவதிலும் கஷ்டங்கள் இருக்கலாம்.

முதுமை வரும்போது நீண்டகால ஞாபகத்தில் பாதிப்பு ஏற்படத்தான் செய்கிறது. இந்தப் பாதிப்பிற்கும் கல்வித் தகைமைக்கும் சம்பந்தம் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. புதிய விடயங்களைக் கற்று ஞாபகம் வைத்துக்கொள்வதிலும் ஒப்பீட்டளவில் குறை காணப்படவே செய்யும். முன்பு தெரிந்து வைத்திருந்த விடயங்களை மூளையில் இருந்து மீட்டெடுப்பதும் பல சமயங்களில் கடினமாக இருக்கலாம். சில விடயங்கள்

முற்றாகவே மறக்கப்பட்டுப் போகலாம். ஒரு காலத்தில் நன்றாகத் தெரிந்த பெயர்களும் முகங்களும் கூட எழுபது வயதின் பின் மறக்கப்பட்டுப் போவதை மிகச் சாதாரணமாக அவதானிக்க முடியும்.

குறுங்கால ஞாபகத்திலும் பாதிப்புக்கள் இருக்கும். ஒரு சினிமாப் படத்தில் இறுதிக் காட்சியில் கதாநாயகி அணிந்திருந்த உடையின் நிறம் என்னவென்பது பெரும்பாலும் படம் முடிந்த கையோடு இவர்களுக்கு மறந்து போய்விடும்.

முதுமையின் வரப்பிரசாதங்கள்

ஒருவர் பெற்றிருந்த மொழி அறிவும், கணித அறிவும் முதுமையிலும் குறைந்து போவதில்லை என்று ஆய்வு முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன. இதனாலேயே முதியவர்கள் பலர் எழுதும் நூல்கள் மிகச் சிறப்பாகவே அமைவதைப் பார்க்கலாம்.

அதே போல ஒருவரின் வாழ்நாளில் இயல்பாகப் பெற்றுக்கொள்ளும் திறன்கள் முதுமையில் குறைந்து போவதில்லை என்பது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. நன்றாகச் சமையல் செய்யக் கூடிய அம்மா, முதுமையிலும் ருசியாகச் சமைப்பார். அழகாக ஓவியம் செய்யக் கூடியவரின் திறன் முதுமையில் சரிந்து போவதில்லை.

புதிய விடயங்களைக் கற்றுக் கொள்வது முதுமையிலும் சாத்தியமானதாகவே இருக்கிறது என்பது வயதிலும் புதிய பல்கலைக்கழகப் பட்டங்களைப்

பெறுவோரை இன்று முன்னரை விட அதிகமாகவே காணக்கூடியதாக உள்ளது. குறிப்பாக அவர்களுக்கு மிக ஆர்வமான ஒரு துறையில் கற்கிறபோது கற்றலில் அவர்கள் சங்கடப்படுவதில்லை.

ஆக்கத்திறனுடன் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் தன்மை முதுமை காரணமாக எவ்வகையிலும் பாதிக்கப்படுவதில்லை. இதனால் குடும்பப் பிரச்சினைகள், நிறுவனப் பிரச்சினைகள், சமூகப் பிரச்சினைகள் ஆகியவற்றைத் தீர்ப்பதில் முதியவர்கள் மிகக் கணிசமான பங்களிப்பை நல்கக் கூடியவர்கள். ஆலோசனை வழங்கும் தொழில்களில் அவர்கள் உன்னதம் பெறுவதற்கு இந்த விளக்கம் போதுமானது.

ஒருவருடைய கற்பனைத் திறனும், கலையாக்கத் திறனும் முதுமையில் குறைவதில்லை. அதனால்தான் கலைஞர்கள் முதுமையிலும் போற்றப்படத் தக்கவர்களாகவே இருக்கிறார்கள்.

செய்யத்தக்கவை எவை?

முதியவர்கள் ஒரு சமூகத்தின் மதிப்புக்கும் மரியாதைக்கும் உரியவர்கள் பழுத்த அனுபவங்களைக் கொண்டவர்கள். அவர்களை முழுமையாகப் பயன்படுத்திக் கொள்வது ஒரு சமூகத்தின் கட்டாய தேவை.

முதியவர்கள் தமது பிள்ளைகளோடு கூட்டுக் குடும்பமாக வாழும் சமூக அமைப்பு நிலைநிறுத்தப்பட வேண்டும். அவர்களைத் தனித்து வாழ அனுமதிப்பது நல்லதில்லை.

அடிமைக்கு இன்பம் இல்லை; வீடுதலையே இன்பத்திற்கு வழி.

முதியவர்கள் பொதுவாக ஒரு குறிப்பிட்ட வாழ்வு முறைச் சட்டகத் திற்குள் தம்மை அடைத்துக் கொள்வதால் அவர்களுக்கு எல்லா நாளும் ஒரே நாள் போலத் தோன்றலாம். வெளியே நின்று பார்ப்பவர்களுக்கும் அங்கே வளர்ச்சி எதுவும் நடைபெறாத ஒரு தோற்றமே தெரியும். ஆனால் உணர்வு ரீதியாகவும், சமூக ரீதியாகவும் ஆன்மிக ரீதியாகவும் வளர்த்தக்க ஒரு இடத்தில் தான் அவர்கள் நின்று கொண்டிருக்கிறார்கள் என்ற விழிப்புணர்வு அவர்களுக்குத் தரப்பட வேண்டும்.

வளர்ச்சி நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் போது மனச் சோர்வு ஏற்படுவதில்லை.

தங்களுடைய நீண்டகால அனுபவத்தின் ஊடாக ஒரு முதிர்ச்சியும் நிறைவும் கொண்ட ஆளுமையை அவர்கள் பெற்றிருப்பர். இந்த ஆளுமையோடும் அவர்களிடமுள்ள ஆற்றல்களோடும் அவர்கள் தொடர்ந்து பயனுள்ள பணிகளைச் செய்து கொண்டிருப்பதைச் சமூகம் உறுதி செய்ய வேண்டும். மற்றவர்களுக்குப் பாரமாக இருக்கிறோம் என்ற எண்ணத்தோடு சுமமா இருப்பதற்கு அவர்கள் விடப்படக்கூடாது. பேரப்பிள்ளைகளுக்குக் கதை சொல்வது கூட ஒரு பயனுள்ள, மிகப் பயனுள்ள பணி என்பதை நாம் மறந்துவிடலாகாது.

நியண்டத்தால் மனிதன் காலத்தில் மனிதனது சராசரி வாழ்வுக் காலம் 33 வருடங்களாக இருந்தது. விஞ்ஞான, கல்வி, மருத்துவ வளர்ச்சியுடன் இன்று சராசரியாக 75 வருடங்களுக்கு மனிதன்

வாழ்கிறான். சில சமூகங்களில் குறிப்பாக இந்த வாழ்வுக் காலம் அதிகமாக இருக்கிறது. அங்கு செய்யப்பட்ட ஆய்வுகள் மன நெருக்கீடுகள் குறைவான கிராமிய வாழ்வு முறையும். மொத்தக் கலோரி அளவும் விலங்குக் கொழுப்பும் குறைந்த உணவுப் பழக்கமும், மாசடையாத சூழலும், வயது முதிர்ந்தோருக்கு மரியாதை கொடுக்கும் கலாசாரம் அங்கு இருப்பதை வரையறை செய்துள்ளன. ஆகவே எமது நாட்டிலும் அத்தகைய ஒரு சூழலில் முதியோரை வாழச் செய்தல் நன்று.

மறுதலையாக, புகைத்தல், மது பாவனைப் பழக்கம், போதைப் பொருள் பாவனைப் பழக்கம், அதிக கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளல். அளவுக்கு அதிகமான மருந்துகளை உட்கொள்ளல் அல்லது மருத்துவரின் அறிவுறுத்தல் இன்றித்தாமாக மருந்துகளைப் பெற்றுக் குடித்தல், பதற்றம் நிறைந்த சூழலில் வாழ்தல் போன்றன முதியோருக்குக் கேடு விளைவிக்கும். அவர்களின் வாழ்வுக் காலத்தைக் குறைக்கும் என்ற விழிப்புணர்வு சமூகத்திற்கு வழங்கப்படவேண்டும்.

முதுமையின் பெரிய வளமாக இருக்கக் கூடியது நல்ல மனித உறவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்வதாகும். குடும்பத்திலும் சரி, நண்பர்கள் உறவினர்கள் மத்தியிலும் சரி நிறைந்த அன்பைக் கொடுத்து நல்ல உறவுகளைக் கட்டி வளர்த்துக் கொள்வது முதுமையின் சலிப்பைப் போக்க உதவும் சிறந்த மருந்தாகும். அதனால் ஏற்படும் பயன்களும் எண்ணற்கரியவை.

எதிர்காலத்தில் மனிதனின் சராசரி வாழ்வுக் காலம் இன்னும் அதிகரிக்கும் சாத்தியமே அதிகம் உள்ளது. உடலின் ஒவ்வொரு கலத்தையும் நல்ல நிலையில் வைத்திருந்து அதனைச் சிறப்புற செயற்பட வைக்கும் வளர்ச்சி ஓமோனை வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு வழங்கும் போது அவர்கள் இளமையூட்டப்படுகிறார்கள் என்று விஞ்ஞானிகள் கருதுகிறார்கள் இப்போதே அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் இந்த ஓமோன் வியாபார ஸ்தலங்களில் விற்பனைக்கு உள்ளது. ரெக்சாஸ் நகரில் உள்ள

நல மையத்தின் பேராசிரியர் ஜான் விக் (Jan vig) என்பார் முதுமையைத் தடுப்பது என்பது வெறும் கற்பனை நிலையில் இருந்து இப்போது யதார்த்த நிலைக்கு வந்துவிட்டது என்று கூறுகிறார். ஆகவே எதிர்காலத்தில் ஒரு நாட்டின் மொத்தச் சனத்தொகையில் முதியவர்கள் கணிசமான நூற்று வீதத்தைப் பிடிக்கப் போகிறார்கள். அவர்களின் நலன் பற்றி அக்கறை கொள்வது நாட்டின் மொத்த நலனுக்கு மிக அவசியம் என்ற நிலை வந்து கொண்டிருக்கிறது.

ஒரு குரவிடம் பல சீடர்கள் இருந்தனர். அவர்களில் இருவருக்குப் புகை பிடிக்கும் பழக்கம் இருந்தது. ஆசிரமத்தில் புகைக்க முடியாததால் தியானத்தில் மனம் செல்லாமல் அவர்கள் தவித்தார்கள்.

, 99bf ;f \ 399Lt i j t > 'இங்கேயே நாங்கள் புகை பிடிக்கலாமா?' என்று குரவிடம் கேட்டுவிட்டால் என்ன என்று இருவரும் யோசித்தார்கள்.

மறு நாள், நண்பர்களில் ஒருவன் முகத்தைத் தூக்கி வைத்துக்கொண்டு தோட்டத்தில் உட்கார்ந்திருந்தான். அடுத்தவன் புகை பிடித்தபடி வந்தான். அவனைப் பார்த்ததும் இவன் பதறி எழுந்தான்.

'அதெப்படி நீ புகை பிடிக்கிறாய்? நான் கேட்டபோது குரு அனுமதி மறுத்தாரே?'

'நீ அவரிடம் என்ன கேட்டாய்?'

'தெளிவாகவே கேட்டேனே.... தியானம் செய்யும்போது சிகரெட் பிடிக்கலாமா?' என்று கேட்டேன். சூகூடவே சுடாது?' என்றாரே?'

'நான் அதையே கொஞ்சம் மாற்றிக் கேட்டேன். 'புகை பிடிக்கும்போது தியானம் செய்யலாமா?' என்று கேட்டேன். 'தாராளமாக!' என்று அனுமதி அளித்துவிட்டார்' என்று சிரித்தான் அடுத்தவன்.



കുറേമാർക്ക് - പ്രതിവർഷം പകൽ ഗ്രൂപ്പിന് നൂറായിരം രൂപയുടെ പ്രതിവർഷം കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കാൻ

சவால்களை எதிர்கொள்ளும் முதியோரைப் பராமரித்தல்

மனித நாகரிகம் வளர்ச்சியடைந்த காலந்தொட்டு சில தசாப்தங்களுக்கு முன்னுள்ள காலம்வரை கூட்டுக் குடும்ப வாழ்க்கை நிலைபெற்றிருந்துள்ளது. அத்தகைய காலகட்டத்தில் பெரியோர்கள் பெரிதும் மதிக்கப்பட்டார்கள். குடும்பத்தில் வயது முதிர்ந்தவர்கள் பெரும் சொத்தாக எண்ணி அவர்களுக்குரிய கௌரவம் வழங்கப்பட்டிருந்தது. கிராமப்புறச் சூழலில் இத்தகைய பண்பாடு நிலவிவந்தது. வீட்டில் மதிப்புக்குரியவர்களாக இருந்த பெரியவர்கள் சமுதாயத்தாலும் வரவேற்ற

முதியவர்களை உள ரீதியாகப் பெரும் பாதிப்புக்குள்ளாக்கியது.

நெருக்கமாகப் பின்னிப் பிணைந்த குடும்பக் கலாசாரப் பின்னணியைக் கொண்ட இலங்கையானது வயோதிபரை முதியோர் நிறுவனங்களுக்கு அனுப்புவதைக் கேவலமாகக் கருதிய காலமும் உண்டு. ஆனால் காலப் போக்கில் அந்த நிலை மாறி வயோதிபரை முதியோர் நிறுவனங்களில் வைத்துப் பராமரிப்பது ஒரு நாகரிகமாக வந்து விட்டது. வீட்டுச் சூழல், வீட்டில் வைத்

தம்பு சீவகப்பிரமணியம்

கப்பட்டார்கள். இதனால் இவர்கள் உடலாலும் உள்ளத்தாலும் ஆரோக்கியமாக இருந்து நீண்ட ஆயுளைப் பெற்றவர்களாக வாழ்ந்துள்ளார்கள்.

காலப் போக்கில் சமூக பொருளாதார அரசியல் காரணங்களினால் சமுதாயத்தில் மாற்றங்கள் உருவாகின. கிராமப்புறத்தவர்கள் தொழில்தேடி நகரப்புறத்தை நாடினார்கள். தாம் தமது குடும்பமென்று வாழத் தலைப்பட்டார்கள். இச் சூழ்நிலையில் கூட்டுக் குடும்பம் சிதறடிக்கப்பட்டது. இளவயதினர் தொழில் காரணமாகத் தமது வதிவிடங்களை மாற்றியபோது முதியோர் தனிமையாக்கப்பட்டார்கள். அவர்கள் சொந்த ஊர்களிலேயே முடங்கியிருக்க வேண்டிய அவல நிலை ஏற்பட்டது. இத்தகைய செயலானது.

துப் பராமரிக்க முடியாத வசதியின்மை, வேறும் பலவகைப்பட்ட காரணங்களால் வயோதிபர்களை முதியோர் இல்லங்களில் சேர்த்துவிடுகின்றார்கள். பணம் படைத்தவர்கள் தரமான முதியோர் இல்லங்களில் வைத்துப் பராமரிக்கும் செலவைக் கொடுக்கின்றார்கள். வழியில்லாதவர்கள் அனாதை இல்லங்களில் பராமரிக்கப்படுகின்றார்கள். எமது நாட்டைப் பொறுத்தளவில் யுத்தம் அதனால் ஏற்பட்ட இடப்பெயர்வுகள், புலம்பெயர்வுகள் போன்ற நடவடிக்கைகளால் முதியோர்களே பெரும் பாதிப்புக்குள்ளானார்கள். இடப்பெயர்வு காரணமாக சொந்த இருப்பிடங்களை விட்டு வெளியேறியமையால் அவர்களின் சுதந்திரமான அன்றாட செயற்பாடுகள் மறுக்கப்படும் நிலையில் அவர்கள் பாதிப்படைகின்றார்கள்.

இடம்பெயர்ந்தவர்கள் இருக்க இடமின்மையால் அகதிகளாக அகதி முகாம் களில் வாழவேண்டிய துர்ப்பாக்கிய நிலை ஏற்பட்டது. போதிய உணவின்மை, படுக்கை வசதியின்மை, சுகாதார வசதிகள் போதாமை, நோய்க்கேற்ற வைத்திய வசதியின்மை போன்ற பல்வேறுபட்ட காரணங்களினாலும் முதியோர் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். புலம்பெயர்வு காரணமாகப் பிள்ளைகள் இனத்தவர்கள் சென்றுவிட தனிமைப்பட்ட நிலையில் ஏக்கத்துடன் வாழவேண்டிய நிலைக்கு முதியவர்கள் தள்ளப்பட்டுள்ளார்கள். இவ்வாறான பலவகைக் காரணிகளால் முதியோர்கள் உடலாலும் உள்ளத்தாலும் பெரும் பாதிப்புக்குள்ளாகி வருந்துகின்ற நிலையைக் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது.

நித்திரை என்பது ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு இன்றியமையாதது. ஆனால் முதியோரைப் பொறுத்தளவில் நோய் காரணமாகவும், பிள்ளைகள் வெளிநாடு களில் இருப்பதால் பெற்றோர் தனிமைப் படுத்தப்பட்ட நிலைமை காரணமாகவும், மன உளைச்சல் காரணமாகவும் நித்திரை சரிவரக் கொள்ளமுடியாத அவலத்தை அனுபவிக்கின்றனர்.

மேற்கூறப்பட்ட பல்வகைக் காரணங்களால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்ற முதியோரை பராமரிக்கின்ற பெரும் பொறுப்பு சமுதாயத்தைச் சார்ந்து நிற்கின்றது. எனவே பொறுப்பு வாய்ந்தவர்கள் அவர்களுடைய பங்களிப்பை செலுத்துவதன் மூலம் முதியோரின் அமைதியான வாழ்க்கைக்கு உதவ முடியும். இதை ஒரு சமூகப் பணியாக ஏற்று நடைமுறைப்படுத்துவதன் மூலம் சிறப்பான எதிர்காலத்தைக் காட்ட முடியும்.

எறிவுக் கணிப்பீட்டின் படி 2040 ஆம் ஆண்டில் மொத்தச் சனத்தொகையில் 60 வீதத்தை முதியோராகக் கொண்டிருக்கும் இலங்கையானது, அவர்களைப் பராமரிப்பதற்கான நிறுவனங்களையும் முறைமைகளையும் விருத்தி செய்ய வேண்டியுள்ளது. இலங்கையில் “முதியோர் இல்லங்கள்” அல்லது “வயோதிபர் இல்லங்கள்” சமூகத் தேவையொன்றைப் பூர்த்தி செய்யும் நிறுவனங்களாக இருப்பதைவிட தருமஸ்தாபனங்களாகவே இருந்து வந்துள்ளன. இவற்றுட் சில அண்மைக்காலம் வரை உண்பதற்கும் உறங்குவதற்குமான வசதிகளை மட்டுமே வழங்கி வந்துள்ளன. இவற்றுட் சிலவற்றில் கூடிய தொகையினர் தங்கவேண்டிய நிலமையும் ஏற்பட்டுள்ளது. முதியோரின் சமூக மற்றும் அறிவியல் தேவைகளை அணுகி நிறைவேற்றுகின்ற முழுமையான சேவையினை அண்மைக் காலத்திலிருந்து தான் முதியோர் இல்லங்கள் நோக்கி வருகின்றன. இது ஆரோக்கியமான நிலைப்பாடு என்றே கருதமுடியும். முதியோரின் முழுத் தேவைகளையும் நிறைவேற்றும் வகையில் விருத்தியடைவது நவீன உலகில் முதியோர் நிறுவனங்களுக்கு அவசியமானதாகும். முதியோர் எவ்வகையான வைத்திய முறையில் நம்பிக்கை வைத்துள்ளார்கள் என்பதைப் பொறுத்துத் தமக்கு விரும்பிய முறைமையைத் தேர்ந்தெடுக்கும் வாய்ப்பு முதியோருக்கு வழங்கப்படல் வேண்டும்.

ஆசிய நாடுகளில் வயது முதிர்ந்தோர் அனுபவித்துவரும் பிணியானது முதுமை எய்துவதன் ஒரு பகுதியாகவே கருதப்படுகிறது. அவர்களுட் பெரும்

தன்னை பிரம்ம ஸ்வரூபி என்று எவன் அறிகிறானோ அவனை உலகம் கட்டுப்படுத்தாது.

பாலானோருக்கு அரசு உதவி கிடைப்பில்லை. தமக்கெனச் செலவிடச் சேமிப்பும் இல்லை. எனவே, தம் பிள்ளைகள் மீது தங்கியிருக்க நேரிடுகிறது. பெற்றோர் மீதான பற்றில்லாத நிலை நோக்கி மாறுதலுக்குள்ளாகிவரும் தற்காலத்துப் பிள்ளைகளின் கலாசாரமும் எண்ணப்பாடும் எதிர்காலத்தில் முதியோர் பராமரிப்பை மேலும் கடினமாக்கும். எனவே அதிகரித்த எண்ணிக்கையை கொண்டவர்களாகவும் இப்போதைய நிலையை விட மேலும் அதிக காலம் வாழப்போகின்றவர்களாகவுமுள்ள முதியோரைப் பராமரிக்கும் பொருட்டு நிறுவன ரீதியான ஏற்பாடுகளையும் முறைசார் திட்டங்களையும் வகுப்பது முக்கியமாகும். எனவே மூப்பியல் முக்கியத்துவம் பெற்று வரும் இவ்வேளையில் அமெரிக்கா, கனடா போன்ற அபிவிருத்தியடைந்த நாடுகளில் முதியோர் பராமரிப்பு முறைமையைப் பார்த்துப் பொருத்தமானவற்றை இங்கும் மேற்கொள்ள வேண்டும். குடும்பத்தினதோ அல்லது சமூகத்தினதோ குவிமையமாக இராத முதியவர்கள் தமது உள நலத்திலும் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளுகின்றனர். முதியோரைத் தங்க வைப்பதற்குரிய நல்லதொரு மருத்துவமனை அல்லது பராமரிப்பு இல்லம் இருக்கவேண்டிய அவசியம் உணரப்பட்டுள்ளது.

முதியோரின் மருத்துவ ரீதியான, உடல் ரீதியான, உளவியல் ரீதியான, ஆன்மீக ரீதியான மற்றும் சமூக ரீதியான தேவைகளைக் கையாள வேண்டும். தமது சொந்த வீட்டில் இருந்தவாறே முதுமையுற்ற நபரொருவருக்கு உடல், மருத்துவ சமூக மற்றும் உளவியல் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் சேவை

களை வழங்குதல் என்பது சொந்த வீடுகளில் முதியோரைப் பராமரிப்பதில் ஒரு புதிய எண்ணக்கருவாகும். தன்னார்வத் தொண்டர்களால் அல்லது பணம் செலுத்தப்பட்ட பணியாளர்களால் இது மேற்கொள்ளப்படலாம்.

சனத்தொகையில் முதியவர்களின் வீதம் வளர்ச்சியடைந்து வருவதன் காரணமாக மேலை நாடுகளில் உள்ள பொருளாதார அபிவிருத்தியும் முதியோருக்கிருக்கும் சமூகப் பாதுகாப்பும் முதியோரின் பராமரிப்புக்கு அதிகரித்த வாய்ப்பை வழங்குகின்றன. 65 வயதுக்கு மேற்பட்டோரை உலகம் மூத்தோர் எனக்கருதுகின்றது. காலவரிசையின் அடிப்படையில் இது அமைந்திருந்தாலும் உண்மையில் மூத்தோர் உடல் மற்றும் உள நிலைகளின் அடிப்படையிலேயே அடையாளம் காணப்படல் வேண்டும். எல்லாமே குணப்படுத்தப்பட முடியாதவையென்று முதியோருக்குத் தெரியும். சிறிதளவான முன்னேற்றங்களையும் அவர்கள் பெரிதாய்ப் பாராட்டுவார்கள். அனுதாபத்தையும் எதிர்பார்ப்பையும் எதிர்பார்த்திருப்பவர்களே அவர்கள். தமது வலியினை நீக்கி அவர்கள் நல்வாழ்வில் அக்கறை செலுத்த வைத்தியர் ஒருவர் ஆர்வம் காட்டும்போது, அதையிட்டு அவர்கள் மிகவும் ஆறுதலடைகின்றனர்.

தனிப்பட்ட ஒரு நிறைவுணர்வு, தன் வாழ்வு நன்றாக வாழப்பட்டது, பொதுவாகத் திருப்திகரமாக அமைந்திருந்தது என்று நம்புவதில் உள்ள ஓர் ஆறுதல் என்பது முதுமையின் போது பெறப்படும் முக்கியமான எய்துகைகளாகும். இருந்தும் வயது போனதன் காரணமாக முதியவர்கள் ஓரங்கட்டப்படும் அனுபவத்திற்கு

உள்ளாவதும் உண்டு. வீட்டிலும் சமூகத்திலும் அவர்களுக்கு இருக்கும் அந்தஸ்து வருமானத்தைக் கொண்டு வந்து குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு வழங்குகின்றாரா என்பதிலேயே பெரிதும் தங்கியுள்ளது. திறமையிருந்தாலும் வயதுக் காரணிகள் சமூக விவகாரங்களில் பங்கேற்பதற்கான சந்தர்ப்பங்களை வயதானவர்களுக்கு மறுக்கக் கூடும். இது அவர்களை உளவியல் ரீதியாகப் பாதிக்கும்.

உலகெங்குமுள்ள முதிய ஆண்களும் பெண்களும் முகங்கொடுக்கும் பிரதான அச்சுறுத்தல் வறுமையாகும். முதியோர் சனத்தொகை விரைந்து அதிகரித்து வருகின்ற வளர்முக நாடுகளில் வறியோரிலும் வறியோராக அவர்களே தொடர்ந்தும் இருந்து வருகின்றார்கள். தமக்கும் தம் குடும்பத்தினருக்கும் தேவையான பொருட்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்குத் தேவைப்படும் குறைந்தபட்ச வருமானத்தைப் பெற, முதியவர்கள் தமது முதிர் வயதிலும் கூடக் குழந்தைகளைப் பராமரித்தல், வீட்டுப் பிராணிகளைப் பாதுகாத்தல் மற்றும் சொத்துக்களைப் பாதுகாத்தல் அல்லது சிறு துண்டுக்காணியில் உணவுக்காகப் பயிர்செய்தல் போன்ற வேலைகளைச் செய்கின்றனர். வறியோரின் தேவைகளையும் இக்கட்டான நிலைகளையும் சமாளிப்பதற்கு உலகெங்கிலுமுள்ள ஓய்வூதிய முறைமைகள் போதவே போதாது. வயது

முதிர்ந்தோர் பொருளாதார ரீதியில் செயலற்றவர்களாக இருக்கின்றனர் என்ற தவறான எடுகோள் ஒன்றும் உள்ளது. இருந்தும் அரசு நிறுவனங்களும், அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்களும் முதியோரின் பொருளாதார விடயத்தில் கூடிய அக்கறையுடன் செயற்பட வேண்டும். மேலை நாடுகளில் அரசும் ஏனைய சமுதாய அமைப்புகளும் முத்தோருக்கான அடிப்படை வசதிகளை அவர்தம் அந்திய கால வாழ்க்கையில் ஓரளவு அளித்து வருகின்றார்கள். இவ்வாறான வசதிகள் இலங்கையில் இல்லாததால் முத்தோர் தம்மைத் தாமே பேண அல்லது ஒருவருக்கொருவர் உறுதுணையாக வாழ நிர்ப்பந்திக்கப்படுகிறார்கள்.

இம் முத்தோரைப் பாதுகாப்பது தொடர்பாக சமூக விழிப்புணர்ச்சி ஏற்படுத்தல் அவசியமாகின்றது. அத்துடன் முத்தோரை அவர்கள் வீடுகளில் பராமரிப்பது தொடர்பாகச் சமூக சேவையாளருக்கும், நலன்விரும்பிகளுக்கும் இப் பராமரிப்புத் தொடர்பான அடிப்படைப் பயிற்சி மிகவும் அவசியம். இதன் மூலம் இம் முத்தோர் தமக்கான சேவை வசதிகளைப் பெறுதல் வாய்ப்பாக அமையும். எனவே நாம் எல்லோரும் முதியோரைப் பராமரித்தல் என்னும் விடயம் சமுதாய நலன் சம்பந்தப்பட்டது என்பதை உணர்ந்து அதற்கான செயற்பாடுகளில் அர்ப்பணிப்புடன் இயங்கவேண்டியது மிக அவசியம்.

சராசரியாக ஒரு நபருக்கு ஆண்டுக்கு 2000 கன மீட்டர் தண்ணீர் கிடைத்தால், அந்த நாட்டில் தண்ணீர்ப் பிரச்சினை இருக்காது. இந்த அளவு 1000 கன மீட்டருக்குக் குறைந்தால் அந்த நாடுகள் நீர்ப் பற்றாக்குறை நாடுகள் என்று அழைக்கப்படும்.

வயது முதிர்கையில் வரும் நோய்களும் தீர்வுகளும்

முதியவர்கள் எமக்கு கிடைக்கும் பெரிய சொத்து. அவர்களை கண் எனக் காப்பாற்ற வேண்டியது எமது ஒவ்வொரு வரினது கடமையாகும். எமது தேவைகளை பொறுப்புடன் நிறைவேற்றி எம்மை சிறந்த மானுடர்களாக உலகில் வாழவைத்துக் கொண்டிருப்பது அவர்களேயாவர்.

எமது நாட்டில் 60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களை முதியவர்கள் என கணித்து அவர்களுக்கு பல சலுகைகளை அரசாங்கம் அறிவித்துள்ளது. முதியவர் நலம் என கருதும் பொழுது அவர்களிடம்

2) சில முதியவர்கள் தமக்கு வயதாகி விட்டது என்பதை மனதளவில் ஏற்றுக்கொள்வதில்லை. அதனால் ஒருவருடைய உதவியும் தங்களுக்கு தேவையில்லை எனக் கருதி தங்களுக்கு உள்ள பிரச்சினைகளை புறந்தள்ளல்.

இந்த அடிப்படை பிரச்சினைகளை அவர்களிடமிருந்து முதலில் நீக்க வேண்டும். இனி அவர்களுக்கு ஏற்படும் நோய்களை ஒவ்வொரு உடற் தொகுதிகளாக நோக்குவோம்.

Dr. Mrs. J. Ramanie

M.B.B.S. (Sri) DFM, M.C.G. P.

General Hospital, Vavuniya.

காணப்படும் இரண்டு தவிர்க்கப்பட வேண்டிய பிரச்சினைகள் உள்ளன.

1) முதியவர்கள் தமது அனுபவத்தை நம்பி சிலபேர் தாமே தமக்குரிய மருந்துகளை மருத்துவர்களிடம் கலந்தாலோசிக்காது உட்கொள்ளல். இது அவர்களுக்கு பாரிய பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தலாம். ஏனெனில் வயது முதிரும் பொழுது சிறுநீரகம் செயற்படும் தன்மை குறைவடைகின்றது. எனவே முதியவர்கள் உட்கொள்ளும் மருந்து உடலில் சேரும் வாய்ப்பு கூடுதலாக உள்ளது. எனவே அவர்களுக்குரிய மருந்து குறைந்தளவில் எடுக்கப்பட வேண்டும்.

1. குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி :- உயர் இரத்த அழுத்தம் மாரடைப்பு சம்பந்தமான இதய நோய்கள், தலைச்சுற்று, மயக்கம்.
2. சுவாசத் தொகுதி :- சுவாச அழற்சி நோய், கச நோய், மற்றும் சுவாசப் புற்று நோய்.
3. நரம்புத் தொகுதி :- மனச் சோர்வு, மாறாட்ட நோய், தலைச் சுற்று, மயக்கம்
4. இனப்பெருக்க சிறுநீர் தொகுதி :- கட்டுப்பாடற்ற சிறுநீர் வெளியேற்றம் புரொஸ்தேட், Prostrork, சுரப்பி வீக்கம், குடல் இறக்கம், மாத விடாய் நின்ற பின் வரும் தீட்டிறைப்பு, இனப்பெருக்க உறுப்பு புற்று நோய், சிறுநீரக செயலிழப்பு.

5. எலும்புக் கூட்டு தொகுதி- எலும்பு தேய்மான நோய், மூட்டு வாதம், முறிவு
6. உணவுக் கால்வாய்த் தொகுதி - மலச் சிக்கல், வயிற்றோட்டம்
7. சுரப்பித் தொகுதி :- நீரிழிவு
8. கண், காது :- பார்வைக் குறைவு, கேட்கும் திறன் குறைவு
9. தோல் சுருக்கம்

மாரடைப்பு, உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்கள் வயது முதிரும் போது இரத்தக் குழாய் தடிப்படைந்து இரத்தோட்டம் பாதிக்கப்படுவதால் ஏற்படும் நோய்களாகும். சரியான உடற் பயிற்சியும் கிரமமான வைத்திய பரிசோதனைகளும் இந்த நோய்களை வரவிடாமல் தடுக்கும். முக்கியமாக குடும்ப உறவுகளில் இம் மாதிரியான நோய்கள் இருக்குமானால் மிகவும் அவதானமாக இருக்க வேண்டும்.

வயது முதிரும்பொழுது மனிதர்களின் உடல் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவடைவதால் எளிதாக நோய்க்கு ஆளாகும் தன்மை முதியவர்களிடம் காணப்படுகின்றது. எனவே சுவாச சம்பந்தமான நோய்கள் இலகுவில் ஏற்படுகின்றன. பொதுவாக முதியவர்களுக்கு நோயின் அறிகுறிகள் குறைந்த அளவிலேயே வெளிப்படுகின்றன. எனவே அடிக்கடி மருத்துவ பரிசோதனைக்கு உட்படுத்துவதன் மூலமே அவர்களுக்கு ஏற்படும் நோய்களை இலகுவில் இனங்காண முடியும்.

நரம்புத் தொகுதியில் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் மிகவும் முக்கியமானவை. வயது முதிரும் பொழுது மூளையிலுள்ள கலங்கள் இறக்கின்றன. எனவே முதலில் மனச் சோர்வு ஏற்படுகின்றது.

சமூக காரணிகளும் அவர்களுக்கு ஏற்படும் மனச் சோர்வில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. வேலையிலிருந்து இளைப்பாறுகின்றமை, தனிமையாதல், இயலாமை படிப்படியாக அதிகரித்தல் முக்கிய காரணிகளாகும். மனச் சோர்வு வயது முதிர்ந்தவர்களில் குறைந்த அளவிலேயே இனங்காணப்படுகின்றது. மனச் சோர்வு தற்கொலைக்கு வழி வகுக்கலாம். எனவே முதியவர்களை ஆராய்ந்து அவர்களின் மனச்சோர்வு அறியப்பட்டு அதற்கான பரிகாரம் செய்யப்பட வேண்டும். உள நல ஆலோசனை, குடும்ப உறவுகளின் ஆதரவு, தேகப் பயிற்சி, ஆரோக்கியமான உணவு, மதுபான வகைகளை தவிர்த்தல் மற்றும் மாத்திரைகள் எடுத்தல் ஆகியன அவற்றில் சிலவாகும்.

இனப்பெருக்க சிறுநீர் தொகுதி நோய்களும் முதியவர்களிடம் காணப்படும் இன்னுமொரு பாரிய பிரச்சினையாகும். ஆண்களின் சிறுநீர் வழி சுரப்பி (Prostate சுரப்பி) வீங்குவது பொதுவான ஒன்றாகும். சிலபேருக்கு புற்று நோயும் இந்த சுரப்பியில் ஏற்படலாம். இந்த சுரப்பி வீங்கும் பொழுது சிறுநீர் வெளியேற்றத்தை கட்டுப்படுத்தும் தன்மை குறைவடைகின்றது. அடிக்கடி சிறுநீர் விடவேண்டி ஏற்படுகின்றது. அதேமாதிரி வயது முதிர்ந்த பெண்களிடம் குடல்இறக்கம் பொதுவாக காணப்படும் ஒரு நோயாகும். அவர்களுக்கும் மலச்சிக்கல், முதுகுநோய், சிறுநீர் வெளியேற்றத்தை கட்டுப்படுத்த முடியாமை என்பன ஏற்படுகின்றன.

மூட்டு நோய்களும் வயது முதிர்ந்தவர்களில் பொதுவாக காணப்படும் பிரச்சினையாகும். கழுத்து எலும்புகள்

தேய்வதாலோ அல்லது ஒன்றுடன் ஒன்று பொருந்துவதாலோ கடுமையான கழுத்து வலி கை விறைப்பு மற்றும் முதுகு நோ ஏற்படுகின்றது. அதே மாதிரி முள்ளந்தண்டு எலும்புகளில் ஏற்படும் நோவினால் தங்கள் அன்றாட வாழ்க் கையை கழிப்பதற்கு மிகவும் சிரமப்படுவார்கள். முழங்கால் நோவும் ஒரு பாரிய பிரச்சினையாகும். அதனால் நடப்பதற்கு, நிற்பதற்கு, இருந்து எழும்புவதற்கு மிகவும் சிரமப்படுவார்கள். எலும்புகள் இலகுவில் முறியும் தன்மையும் முதியவர்களிடம் காணப்படுகின்றது. பொதுவாக தொடை எலும்புகளே கூடுதலாக முறிகின்றது. எனவே முதியவர்கள் எதுவித தயக்க முமில்லாமல் இப்படியான பிரச்சினைகள் ஏற்படும் பொழுது ஊன்று தடியின் உதவியுடன் நடக்க வேண்டும்.

வயது முதிர்ந்தவர்களிடம் மலச்சிக்கலும் பொதுவாக காணப்படும் ஒரு பிரச்சினையாகும். அடிக்கடி மலச்சிக்கல் நீங்க மாத்திரைகள் எடுப்பதை முதியவர்களிடம் காணக்கூடியதாக உள்ளது. முதுமை காரணமாக உணவுத் தொகுதியின் செயற்றிறன் பாதிப்பு, குடல் நோய்கள், குறைந்த உடலசைவு, நார் சத்து குறைவான உணவுப் பழக்கம் மருந்துகள் மற்றும் உளவியல் தாக்கம் ஆகியன மலச்சிக்கலுக்கான சில முக்கியமான காரணங்களாகும்.

சரியான உணவுப் பழக்கம், உடற்பயிற்சி, தேவைப்பட்டால் மலத்தை இளக வைக்கும் மருந்துகள் என்பன மலச்சிக்கலை தீர்க்கும் சில வழிகளாகும்.

வயிற்றுப் போக்கும் முதியவர்களிடம் காணப்படும் பிறிதொரு பிரச்சினையாகும். குடல் புற்றுநோய், மலம்

கட்டியபின் ஏற்படும் மலக் கசிவு, மருந்துகளின் பக்க விளைவு மற்றும் உணவு சரிவர குடலில் உறிஞ்சப்படாமையே ஆகியன பிரதான காரணங்களாகும்.

அடுத்ததாக நீரிழிவு நோயை ஆராய்ந்தால் முதியவர்களில் பாதிப்பேரில் காணப்படும் நோயாகும். மிகவும் கவனமாக வைத்திய பரிசோதனையை கிரமமாக மேற்கொண்டு மருந்து, உடற்பயிற்சி மற்றும் உணவுக் கட்டுப்பாடு ஆகியவற்றில் அதிக கவனம் செலுத்தினால் எதுவிதமான சிக்கலும் ஏற்படாது. அல்லாவிடில் உடல் உறுப்புகள் அனைத்திலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் ஒரு கொடிய நோயாக மாறிவிடும்.

புற்று நோயும் முதியவர்களுக்கு ஏற்படும் பொதுவான நோயாகும். தொண்டைப் புற்றுநோய் மற்றும் களப் புற்று நோய் முக்கியமான ஒன்றாகும். உடல் மெலிவு, பசிசின்மை மற்றும் உணவு அல்லது நீரை விழுங்குதலில் கடினம் எனில் உடனடியாக வைத்திய உதவியை நாடவேண்டும். ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து அதற்குரிய சிகிச்சையை மேற்கொண்டால் குறிப்பிட்ட ஆயுட் காலத்திற்கு உயிர் வாழலாம். பெண்களை பொறுத்த வரையில் கர்ப்பப்பை கழுத்தில் ஏற்படும் புற்று நோய் முக்கியமானது. தூர் மணத்துடன் கூடிய வெள்ளை போதல் மற்றும் மாதவிடாய்க்கு பிந்திய காலத்தில் சீழுடன் கூடிய தீட்டுப்படுத்தல் அதற்குரிய சில அறிகுறிகளாகும்.

எனவே முதியவர்களை சரியான முறையில் பராமரிப்பதன் மூலமும் அவர்களிடத்தில் அன்பு செலுத்துவதன் மூலமும் அவர்களின் நலத்தை நாம் நல்ல முறையில் எடுத்துச் செல்லலாம்.

முதியோர் நலம் பேணுவோம்

முதுமையடைதல் வாழ்க்கையில் ஓர் இயல்பான கட்டமாகும். இந்நிலை ஆரோக்கியமாக அமையவேண்டும் என்பதே எமது பெருவிருப்பமாகும். முதுமையென்றால் என்ன? இயல்பான செயற்பாடுகள் படிப்படியாகக் குறைதல். கண்பார்வை, காது கேட்டல், குறைவடைதல், பற்கள் ஆடுதல், விழுதல், தலை நரைத்தல், சருமம் சுருங்குதல், உடல் ரீதியாக மாத்திரமல்லாமல் உளவியல் ரீதியான மனப் பதட்டம் முதலானவைகள் இதன் வெளிப்படாக அமைய முடியும். இந்நிலை 55, 60, 65, 70 வயதினிலும் சம்பவிக்க முடியும். உலக சுகாதார ஸ்தாபனக் கருதுகோளின்படி 65 வயது

முடியும். ஆகவே நாடுகள், ஆரோக்கியமான முதுமையெய்தலைத் தமது நாட்டின் முன்னேற்றத்திட்டத்தில் முக்கியமான ஒன்றாகக் கருதவேண்டும். முதுமையடையும் மக்களைப் பிரச்சினையாகக் கருதாது, பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காணக்கூடிய வர்களாகக் கருதவேண்டும். பெரும்பாலும் அவர்களுக்கு எது தேவை என்பதைப் பற்றியே பேசுகிறோம். மேலும் முதன்மையாக அவர்களால் எமக்குத் தரக்கூடிய ஆதாயம் பற்றிப் பார்க்கவும் வேண்டும். தமது மூத்தோருக்குச் சமூகம் அளிக்கும் அந்தஸ்தையும் ஆதரவையும் வைத்துத்தான் அச்சமூகத்தின் நாகரீக மேன்மை கணிக்கப்படும்.”

கா. வைத்தீஸ்வரன்

உளநல ஆலோசகர்

அதற்கு மேற்பட்டவர்களை முதியவர்கள் எனக் குறிப்பிடுவர். பின்வருமாறு இவ்விலக்கினரை வகைப்படுத்தியுள்ளனர்.

அ) 65 - 75 இளமை முதுமை

ஆ) 75 + மிக முதுமை

மேலும் உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் (W.H.O) 1996ல் அதன் பிரகடனத்தில் பின்வருமாறு விளக்கம் அளிக்கிறது:

“ஆரோக்கியமான முதியவர்கள், தமது குடும்பங்களுக்கும், சமூகங்களுக்கும், பொருளாதாரத்திற்கும் ஆதாயம் ஆவர். அவர்கள் எவ்வளவு முயற்சியுள்ளவர்களாக இருக்கிறார்களோ அவ்வளவுக்கு அவர்கள் சமூகத்திற்கு உதவ

எமது வாழ்க்கையில் கால்வாசிக் காலம் வளர்கிறோம். மிகுதிக் காலம் மூப்படைகிறோம் எனக் கூறுதல் சாலப் பொருந்தும். இந்நிலையில் 65 வயதை எட்டுவதே பெரும்பாலும் முதுமையின் ஆரம்பமாகக் கருதலாம். ஒருவரின் தோற்றம், மனநிலை மக்களுடன் பழகும் விதம், சமூகப் பணிகளை முன்னெடுக்கும் பாங்கு, வாழ்வியல் முறைகள், பழக்கவழக்கங்கள் முதலானவைகள் மூலம் ஒருவரின் ஆரோக்கிய நிலையைத் தீர்மானிக்கலாம்.

மூத்தோரைப் பராமரித்தல்

மூப்படைந்த காலத்தில் அவர்களை மனநிறைவாகப் பராமரிப்பது குடும்

பத்தினதும், சமூகத்தினதும் தலையாய பணியாகும். முதியவர் அனுபவங்கள் நிறைவான ஒரு நூலகம் போன்றவர். எனினும் முதியவர்களை ஒன்றுக்கும் உதவாதவர், நோய்களின் உறைவிடம் “நயின்ரி” (90) என ஒதுக்கும் மனோ பாவம் முன் எழுவதையும் காணுகின்றோம். மூப்படையும் வரை தமது குடும்பத்திற்காகவும், சமூகத்திற்காகவும் அரும்பாடுபட்டவர்கள் என்பதை நாம் எப்போதும் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியவர் ஆகின்றோம். மூத்தோராகிய நாம் ஊக்கமுடையவர்களாகச் செயற்பட்டு எம்மாலான முயற்சிகளை முன்னெடுத்தல் இன்றியமையாததாகும். முயற்சியில்லாவிடின் ஒருவரின் உடல் நலம் வெகுவாகப் பாதிப்பும்.

‘உள்ளம் உடைமை உடைமை, பொருளுடைமை நிலலாத நீங்கிவிடும்

- திருக்குறள் -592

கருத்துரை : ஒருவருக்கு ஊக்கமுடையமையே நிலையான உடைமையாகும். மற்றப் பொருளுடைமையானது, நிலைபெறு இல்லாமல் நீங்கிவிடும்.

டாக்டர் மு.வ.

முதுமையுடனான உடல் மாற்றங்கள்.

தொகுதி	மாற்றங்கள்
குருதிக் குழாய்கள், இருதயம் சுவாசம் உணவுக் கால்வாய் மூளை, நரம்பு தசை, எலும்பு, மூட்டு தோல், மயிர் புலனுறுப்புக்கள் நோயெதிர்ப்பு	கொலொஸ்ரோல் படிவு, குழாய்கள் அடைபடல் சுவாசக் கொள்ளளவு குறைதல் அகத்துறிஞ்சல் குறைபாடு, மலச்சிக்கல். மறதி, கற்றல், சிந்தனைக்குறைபாடு எலும்பு பலவீனம் அடைதல், தசை மெலிதல், மூட்டுத் தேய்தல் சுருக்கம், நரை முதலியன. புலன் வாங்கலில் குறைபாடு குறைபாடுகள் தொற்று நோய்கள்

ஆதாரம் - தமிழ்ச் சமுதாயத்தில் உளநலம் - பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரம்

மூத்தோரின் பராமரிப்புத் தேவைகள்

1. பலநோய்கள் மூத்தோரின் நீண்ட காலப் பிரச்சினையாக இருக்கலாம்.
2. பலநோய்கள் ஒரே நேரத்தில் காணப்படலாம். இந்நோய்கள் அழர்வமான உணர்வுகளை அளிக்கலாம்.
3. இளம் பராயத்தில் ஏற்படும் சாதாரண அசௌகரியம், மூப்படைந்த நிலையில் பாரதூரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம். ஆரம்ப நிலையில் இனம் கண்டு உரிய சிகிச்சை மேற்கொள்ளாமையும் இதற்கான காரணமாகலாம்.
4. இழப்புகளுக்கு முகம் கொடுக்க முடியாமை. இதனால் உள ரீதியான நெருக்கீடுகளுக்கு ஆளாதல், உள் பிசகு, உளமந்த நிலை முதலானவைகளை இனம் காணத் தவறுதல் - உரிய சிகிச்சை பெற முடியாமை.
5. பொருளாதாரப் பிரச்சினைகளால் ஏற்படும் பாதிப்பு.
6. வாழ்க்கையில் திருப்தியின்மை மேலோங்குதல்,
இதனால் தனிமை உணர்வும், மனப் பதகளிப்பு முதலியன ஏற்படும்.

ஆரம்பத்தில் நோய்களை இனம் காணுதல் ஊடாக முதல் நிலையில் சிகிச்சைகளை இலகுவாக முன்னெடுக்கலாம். அதி இரத்த அழுக்கம், நீரிழிவு, மூட்டுக்களில் அழற்சி, சிறுநீர் கழிப்பதில் ஒழுங்கீனம் முதலான அம்சங்களை உதாரணமாகக் குறிப்பிடலாம்.

பிரச்சினைகளை அணுகுவதற்கான வழிமுறைகள் :

1. சமூக மட்டத்தில் மூத்தோர் பராமரிப்புத் தொடர்பான விழிப்புணர்ச்சி ஏற்படுத்தப்படல் வேண்டும்.
2. சுகாதார அபிவிருத்தி முயற்சிகளை மூத்தோர் முன்னெடுத்தல்
 - உடல் உழைப்பு - சுறுசுறுப்புடன் நாளாந்த வாழ்க்கை முன்னெடுக்கப்படல் வேண்டும் இதன் மூலம் பல பிரச்சினைகளைத் தவிர்க்கலாம். மூட்டுக்கள் தசைநார்கள் நன் நிலையில் பேண முடியும். எலும்புகளில் கல்சியம் அதிகரிக்கும். மலம் கழித்தல் இலகுவாகும். மனநிறைவாக வாழலாம்.
 - தினவாழ்க்கை திட்டமிட்டு முன்னெடுத்தல் வேண்டும், காலையில் துயில் எழுதல், காலைக்கடன் உரியவேளை நிறைவு செய்தல், தனிநபர் சுகாதாரம் பேணுதல், உரியவேளை உணவு அருந்துதல், பொழுதுபோக்கு, சமூகத் தொண்டு ஆன்மீக முயற்சிகள் முதலியன.
 - சாதகமான உணவுப் பழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்தல்
3. 40 வயதிற்கு மேற்பட்ட சகலரும் வைத்திய பரிசோதனை கிரமமாக மேற்கொள்ளல்.

4. பாதிக்கப்பட்டோர் தொடர் சிகிச்சை கிரமமாகப் பெறுதல். (நீரிழிவு, அதி இரத்த அழுக்கம், அஸ்மா, தைரோயிட் முதலியன தொடர் சிகிச்சை பெறத்தவறின் பக்க பாதிப்புக்கு ஆளாக நேரிடும்.

5. 1) நோயாளர், நீண்ட காலம் சீவிப்பவர்களைப் பராமரித்தல் (குடும்பத்தார், சமூகசேவையாளர் உதவியாளர் உதவியுடன்)

11) பகல்வேளை பராமரிப்பு நிலையங்கள் பொது நிறுவனங்கள் உதவியுடன் ஸ்தாபித்தல் பராமரித்தல் வசதி குறைவானவர்கள், உதவியற்றவர்களை முன்னுரிமை அடிப்படையில் அனுமதித்தல், காலையில் வரவு செய்பவரே பிற்பகல் இல்லம் திரும்புவர், உணவு வசதி பொழுது போக்கு வசதிகள் செய்து கொடுக்கப்படும். அரசு நன்கொடை, பொதுமக்கள் பங்களிப்பின் மூலம் இந்நிலையங்களை நிறுவிப் பராமரிக்க முடியும்.

111) மூத்தோர் பராமரிப்பு நிலையங்கள், தொண்டர் ஸ்தாபனங்கள், அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்கள் சமய ஸ்தாபனங்கள் இந்நிலையங்களை அமைத்துப் பராமரிக்கிறார்கள்.

6. அரசினால் அளிக்கப்படும் ஏனைய சேவை வசதிகள் :

பொருளாதாரத்தில் நலிவடைந்தோர், ஊனமுற்றோர், விதவைகள் முதலானோருக்கு அரசு நன்கொடைகள் அளிக்கப்படுகின்றன. பிரதேசச் செயலகத்தில் சமூக

சேவைகள் உத்தியோகத்தருடன், கிராம அலுவலருடாகத் தொடர்பு கொண்டு இச்சேவை வசதிகளைப் பெற முடியும். மூக்குக் கண்ணாடி, கண் உள் வில்லைகள், சக்கர நாற்காலி, நடக்க உதவும் சாதனங்கள் முதலான சேவை வசதிகளையும் S.S.O ஊடாகப் பெறமுடியும்.

7. மூத்தோர் பராமரிப்பில் பொதுஸ்தாபனங்கள் :

கிராம மட்டத்தில் செயற்படும் அனைத்துஸ்தாபனங்களும், தமது ஏனைய பணிகளுடன் மூத்தோர் பராமரிப்பில் ஈடுபடமுடியும், பிரதேசச் செயலர், சமூக சேவைகள் உத்தியோகத்தர் வழிகாட்டலை நாம் பெறமுடியும். சமூகத் தொண்டர்களுக்கான அடிப்படைப் பயிற்சி, தகவல் சேகரித்தல், 70 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு அடையாள அட்டை பெறுதல் முதலானவைகள் இவற்றுள் அடங்கும். D/DHS - M.O.H அவர்கள் தலைமையிலான வெளிக்கள ஊழியர், மூத்தோர் பராமரிப்பில் ஆரம்ப சுகாதாரப் பராமரிப்புத் தொடர்பான பயிற்சி வழிகாட்டலைத் தரமுடியும். P.H.I,

P.H.N, P.H.M முதலானோரின் பங்களிப்பை M.O.H ஊடாகச் சமூகமட்டத்தில் பெறமுடியும்.

8. வீட்டுத் தரிசிப்பு ஆரம்ப சுகாதாரப் பராமரிப்பு, தனிநபர் சுகாதாரம் பேணல், நோயாளர் பராமரிப்பு நிறை உணவு தயாரித்தல், செயல்முறைக் காட்சி, முதலுதவி, முதலான விடையதானங்கள் உள்ளடக்கியதாகத் தொண்டர் பயிற்சியை முன்னெடுக்கலாம்.

9. பிரதேச மட்டத்தில் செயற்படும் அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்கள் தொண்டர்ஸ்தாபனங்கள், பிரதேசச் செயலரின் வழிகாட்டலில் இணைந்து திட்டமிட்ட முறையில் மூத்தோர் பராமரிப்பில் ஈடுபடுதல் கூடிய நன்மை பயப்பதாக அமையும்

10. சமூக மட்டத்திலான புனர்வாழ்வு நடவடிக்கைகள் உடல் ரீதியாகவும் உள ரீதியாகவும் பாதிக்கப்பட்டவர்களை ஆரம்ப சுகாதாரப் பராமரிப்பாளர் M.O.H., S.S.O முதலானோரின் உதவியுடன் இனம்கண்டு பொருத்தமான புனர்வாழ்வு பெறமுடியும்.

நிலை:

உயிர் பிரிந்து உளர்ந்தோடி
நீர் தேடிக்
கொணர்ந்தது வேர்
பாராட்டும் கண்களில்
பூ மட்டும்

- ஆதவன்



“நீங்க ரெண்டுபேரும் ஐதகத்தின்படி ஏழேழு ஜன்மத்துக்கும் கணவன் - மனைவியா இருப்பீங்க!”

“இதக்குப் பரிசாரம் எதுவும் உண்டுங்களா?”

இறத்தல்

அறிமுகம்

இறப்பு வாழ்க்கையின் தவிர்க்க முடியாத ஒரு நிகழ்வு. வாழ்வென்றால் இறப்பும் அதனுடன் சேர்ந்தே வரும். ஒரு நாணயத்தின் இரு பக்கங்களாக வாழ்வும் சாவும் அமைகின்றன. பிறப்பு, வாழ்வு, இறப்பு..... அதுதான் இயற்கையின் நியதி. இவை ஒன்றுக்குப் பின் ஒன்றாக, சுழற்சியாக, சக்கர வடிவில் பிரவாக நதிபோல, இயற்கையில் பரவலாக நிகழ்ந்துகொண்டு தொடருவதைக் காணலாம். ஆகவே, இறப்பை முடிந்த முடிவாக எடுக்கத் தேவையில்லை. நாங்கள் சுவாசிக்கும் காற்றும்,

நாமும் எங்கள் உடல் களைப்புற்று, நோய்வாய்ப்பட்டு, செயற்பாடு இழக்கும் போது (சமய கருத்துப்படி, எமது இப்பிறப்பிற்கான வினை முடிவுறும் போது) அதைக் கழித்து (மாற்றி) விடுவது போன்றது என விளக்குகின்றன. அண்மைக் காலத்தில் விஞ்ஞான ரீதியாக சாவின் விளிம்புக்குப் போய் - முக்கியமாக நவீன மருத்துவ உதவியுடன் - மீண்டவர்களின் அனுபவங்களையும் சான்றுகளையும் ஆதாரமாக வைத்து இறப்பிற்குப் பின் நிகழுபவைகளை ஆவணப்படுத்தும் செயற்பாடுகள் தொடங்கப்பட்டுள்ளன. (Near Death Experience [-NDE])

தயா சோமசுந்தரம்

உண்ணும் உணவும், கழிக்கும் கழிவுகளும் எங்கோ ஒரு உயிருடன் இருந்துவந்து, எங்கள் உடலுடன் கலந்து, ஒரு அங்கமாக சற்றுக் காலம் தங்கியிருந்து, பிறகு வேறு உயிரிடம் போய்ச் சேர்கின்றது. இறக்கும் பொழுதும் எமது உடல் உக்கி, தாவர வகைகளுக்கு உரமாக மாறி அவற்றை உண்ணும் வேறு உயிர்களுடன் கலந்து, தொடர்கிறது.

இதைவிட எங்கள் எல்லாச் சமயங்களும் இறப்பிற்குப் பிறகும் ஏதோ ஒரு விதத்தில் வாழ்வு உண்டு என்று உறுதியாகக் கூறுகின்றன. இறப்பை, எவ்வாறு நாங்கள் உடுக்கும் உடைகள் காலப்போக்கில் அசுத்தமாகிக் கிழிந்து போகும் போது அவற்றை மாற்றிப் புது உடைகளை அணிகின்றோமோ, அதுபோல,

இறத்தலை ஒரு செயற்பாங்காகவே (Process) நோக்க வேண்டியுள்ளது. பிறப்புப் போல இறப்பும் வாழ்க்கையின் ஒரு முக்கிய கட்டம் என, ஏன் இன்றியமையாத அனுபவம் என்றுகூட எடுத்துக்கொள்ளலாம். நாங்கள் எங்களுக்கு நன்கு பரிச்சயமான, நன்கு பழக்கப்பட்ட இந்த வாழ்வில் இருந்து தெரியாத வேறு ஒன்றுக்குப் பயணமாகின்றோம். இந்தப் பயணத்தைப் பற்றிய அறிவும் ஆராய்ச்சியும் மிகக் குறைவாகவே இருக்கின்றது. ஏனெனில், இந்தப் பயணத்தில் செல்பவர்கள் அதைப்பற்றி எங்களுக்கு விளக்குவதற்குத் திரும்பி வருவதில்லை. ஆயினும், வாழ்வின் இந்த முக்கிய கட்டத்தைப் பற்றி வழிகாட்டும் சில சாஸ்திரங்கள் உள்ளன. உதாரணமாக திபெத்தில் 'Book of the Dead' என்ற

இறப்பை விளக்கும் நூல் இருக்கின்றது. மேலும், முற்குறிப்பிட்டது போல் (NDE) விஞ்ஞான ரீதியாகவும் அண்மைக் காலமாகப் பல தகவல்கள் திரட்டப்பட்டு வருகின்றன.

இவ்வாறான பயணத்தில் செல்பவருக்கு எங்களால் இயன்றளவு உதவியும், ஆதரவும் அளிப்பது எமது கடமை. நாங்களும் இந்தப் பயணத்தில் போக எங்களைத் தயார்படுத்தி, ஆயத்தமாக இருப்பது நன்று. ஆயினும், பெரும்பாலும் நாம் எமது அல்லது எம் உறவினரின் மரணத்தைப் பற்றி நினைக்கவோ, கதைக்கவோ தயங்குகிறோம். இதற்கு ஒரு முக்கிய காரணமாக அமைவது தீவிர மரண பயமாகும். மரணத்தைப் பற்றி இவ்வாறான கடும அச்சம் நிகழ்வது அத்தருணத்தில் சம்பவிக்கும் என்று எதிர்பார்க்கப்படும் மரண அவஸ்தை பற்றியதாலாகும். அத்துடன் மரணத்தைப் பற்றியும் அதற்குப் பிறகு நிகழ்பவை பற்றியும் மக்கள் மத்தியில் பரவலாகக் காணப்படும் அறியாமை, மூடநம்பிக்கைகள், ஊர்க் கட்டுக்கதைகள் முதலியனவும் இதற்குப் பங்களிப்பாகும் மாறாக மரணத்தை ஒரு அருந்தனிப் பண்புடைய அனுபவமாக எதிர்பார்க்க வேண்டும் அதை அமைதியாக, பயமின்றி, குடும்ப சமூக ஆதரவுடன் எதிர்கொள்ள நாம் இறப்பவருக்கு துணைபுரிய வேண்டும். இதற்கு சில ஆக்கபூர்வ நடவடிக்கைகளை முற்கூட்டியே மேற்கொள்ளலாம். பெரும்பாலும், சில எதிர்பாராத விபத்துக்கள், நோய்கள் தவிர, இயற்கையான இறப்பு வயோதிபப் பருவத்திலேயே நடைபெறுகின்றது. ஆகவே இந்தப் பருவத்தில் குறிப்பாக இறுதி வருத்தங்கள் போன்றவை ஆரம்பிக்கும்

போது, இறப்பை எதிர்கொள்ள சில நடவடிக்கைகளை எடுக்கலாம்.

கதைத்தலும் செவிமடுத்தலும்

இறப்பைப் பற்றி திறந்த மனதுடன் கதைத்து, அதைப் பற்றி எழும் ஐயப்பாடுகளை நீக்கி, அந்த நேரத்தில் நிகழ்பவை. மேலும் அதற்குப் பிறகு செய்ய வேண்டிய தாம் விரும்பும் செயற்பாடுகள் பற்றி அலசி, உரையாடுதல் இறக்கப் போகின்றவருக்கு ஆறுதல் தருவதாகவும், பயனுள்ளதாகவும் அமையும் இவ்வாறு ஒருவர் தன் மரணத்தைப் பற்றிக் கதைக்கச் சந்தர்ப்பமளிப்பது மட்டுமல்லாமல், பழமையான கருத்துக்களையும் அச்சங்களையும் போக்கி தனது சிந்தனைகளை வெளிப்படுத்த ஊக்குவிக்க வேண்டும். இதற்கு முன், துணைபுரிபவர் தனக்குள்ள மரணத்தைப் பற்றிய ஐயப்பாடுகள், அச்சங்கள், பிழையான கருத்துக்கள் முதலியனவற்றைப் போக்க வேண்டும் நாம் எமது அறிவின்மையால். மரணத்தைப் பற்றிக் கதைக்க நிலை தடுமாறும் பொழுது அது இறப்பவரையும் கூடிய குழப்பத்திற்கு இட்டுச் செல்லும்.

இவ்வாறு முற்கூட்டியே படிப்படியாக இறக்கப் போகின்றவர் தனது உறவினர், நண்பர்கள், மற்றவர்கள் போன்றோரிடம் இருந்து விடைபெறவும், அவர்கள் இறப்பவரிடமிருந்து விடைபெறவும் பொருத்தமான சூழ்நிலை ஏற்படுத்தப்பட வேண்டும். முன்பு நடந்த சம்பவங்களைப் பற்றிக் கதைக்கலாம். செய்த குற்றங்களுக்கு இரங்கி வருந்தவும், மன்னிப்புப் பெறவும், கோபதாபங்களைப் போக்கவும் சந்தர்ப்பமளிக்கப்பட வேண்டும். சந்தோசமான, மகிழ்ச்சியான நிகழ்வுகளை நினைவுகூருவது நல்லது

விரும்பினால் சமய வழிபாடுகள், கிரியைகள், சாந்திப்படுத்தல், பாவசங்கீர்த்தனம் போன்றவற்றையும் ஒழுங்கு செய்யலாம். சிலவேளைகளில் இறப்பவருக்குச் சில நிறைவேற்றப்படாத ஆசைகள் இருக்கலாம். அவை சாத்தியமானால், அவற்றை நிறைவேற்றலாம். அல்லது செய்யப்படும் என்ற உறுதி மொழி வழங்கலாம். அதேபோல அவர் இறந்த பிறகு என்ன செய்ய வேண்டும் என்று விரும்புகின்றாரோ, உதாரணமாக இறுதிக் கிரியைகள் சொத்துக்களின் பங்கீடு, வாழ்விறுதி விருப்பாவணம் (Last will) முதலியன அவ்வாறே செய்து முடிக்கப்படும் என்ற நம்பிக்கையை ஏற்படுத்த வேண்டும். அந்த விருப்பங்களுக்கு உரிய முக்கியத்துவமும், மரியாதையும் அளிக்கப்பட வேண்டும். மேலும் அவர் இறந்த பிறகு அவற்றைச் செய்து முடித்தலும் நன்று. (கடைசி உயிருடன் இருப்பவர்களுக்குத் தாம் இறக்கும் பொழுது இறுதி நேரத்தில் கேட்பவை பிறகு நிறைவேற்றப்படும் என்ற நம்பிக்கை மரபை ஏற்படுத்தும்!). ஒருவர் இவ்வாறு தனது விருப்பங்களை வெளிப்படுத்த முன் வராவிடினும் அவற்றைக் குறிப்பாகக் கேட்டறிவது ஆறுதலையளிக்கும்.

இறக்கப் போபவருக்கு அவர் இறக்கப்போகிறார் என்று சொல்லவோ, உதாரணமாக மருத்துவர் அதை ஊர்ஜிதம் செய்தபிறகு, அல்லது இறப்பைப் பற்றிக் கதைக்கவோ பலர், முக்கியமாக மருத்துவர்கூட, பின்வாங்குவர். பெரும்பாலும், இது இறப்பவருக்கு இல்லாமல் மற்றோருக்கும் இறப்பைப் பற்றி இருக்கும் அச்சம். அசௌகரியம். இறப்பிற்கு முகம் கொடுக்க மறுத்தல்

உணர்வலைகளை கையாள முடியாமல் போகலாம் என்ற அச்சம் மற்றும் இறப்பவரை குழப்ப விரும்பாமை அல்லது அவரில் ஏற்படும் என்று எதிர்பார்க்கப்படும் தன்மை முதலிய காரணங்களாலேயே இந்தத் தயக்கம் ஏற்படுகின்றது. ஏதோ ஒரு விதத்தில் இறப்பவர் தனது அண்மிக்கும் முடிவைப்பற்றி அறிந்து அல்லது ஊகித்துக் கொள்வார். ஆகவே அதைப்பற்றிக் கதைக்க விரும்புவார். இவ்வாறு இருக்காவிடினும் ஆழ்மனதில் அடக்கி, ஒடுக்கி இருப்பவற்றை வெளிக்கொணர உதவுதல் இறுதியில் ஆறுதலைக் கொடுக்கும்.

முறையீடுகளை நீக்கல்

பெரும்பாலும் வயோதிபர் இறக்கும் போது கடும் நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பர். சிலரில் இந்நோய் நீண்ட காலமாக நாட்பட்ட நோயின் இறுதிக்கட்டமாக வரலாம். மற்றவர்களில், மற்றைய வேறு நோய்களின் மத்தியில் இறப்பு ஒரு சிக்கலாக அல்லது சடுதியாக வரலாம். உதாரணமாக, நீண்டகாலமாக சுவாசத் தொகுதியில் நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பவர்களில் இருதயத் தாக்கம் ஏற்படலாம். சிலர் சற்றுக் காலம் உணர்வற்ற நிலையில் (Coma) இருந்து, இறப்பிற்குள் மெதுவாக இறங்கலாம்.

இவ்வாறான எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் இறப்பவரில் ஏற்படும் உடல், உள, ஆன்மீக அவஸ்தைகளை இயலுமானளவு நீக்க முயலவேண்டும். உடலியல் அவஸ்தைகளில் நோ முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றது. நோவைப் போக்க உதவக்கூடிய நவீன மருந்துகள் இருக்கின்றன (Analgesics) பொதுவாக இவற்றுள் சில வலுவான

எந்த அளவுக்கு சிந்திக்கிறோமோ, அந்த அளவுக்குப் படிக்க வேண்டும்.

மருந்துகள் (Narcotics) ஒருவரில் தங்கும் (அடிமைப்படுத்தும்) நிலையை ஏற்படுத்தும் தன்மையுடையனவாக இருப்பதால் இவை கடும் கட்டுப்பாட்டுடனேயே உபயோகிக்கப்படுகின்றன. ஆயினும் இறப்பவரில் இவ்வாறான கட்டுப்பாடுகள் பொருத்தமற்றவை. ஆகவே, தேவைப்படும் அளவிற்கு, தாராளமாக இவற்றை உபயோகிப்பதற்குத் தயங்கக் கூடாது. மேலும் நோவருவதற்குக் காத்திராமல், நோ ஏற்படமுதலே அதனைத் தடுப்பதற்கு இவற்றைத் தாராளமாகக் கொடுப்பது நன்று. ஒரு ஒழுங்கான கால இடைவெளியில் (4, 6 அல்லது 8 மணித்தியாலயத்திற்கு ஒருமுறை) இவை கொடுக்கப்படலாம். தேவைப்படின (வாயால் உட்கொள்ள முடியாவிட்டால் அல்லது விரைவாக விளைவு தேவைப்பட்டால்) ஊசியாகவும் போடப்படலாம். அவஸ்தை, அமைதியின்மை, அந்தரப்படுதல், சஞ்சலம், நித்திரையின்மை போன்றவை மற்றைய முக்கிய பிரச்சினைகள் ஆகும். இவற்றுக்குத் தேவைப்படும் சாந்த, அமைதிப்படுத்தும் மருந்து (Sedatives) உபயோகிக்கப்படல் நன்று.

ஆயினும், முன்பு கூறிய ஆற்றுப்படுத்தல் நடைபெறுதலாலும், மற்றும் பின்கூறப்படும் சாந்த வழிமுறைகள் (பெட்டகம் 2) நன்றாகப் பயிற்றுவிக்கப்பட்டிருப்பதாலும், இவ்வகையான பிரச்சினைகளும், தேவைப்படும் மருந்துகளும் குறைவாகவே இருக்கும். நோய்காரணமாகவும் சஞ்சலம் ஏற்படலாம். ஆகவே அமைதிப்படுத்தும் மருந்துகள் நன்றாகப் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். தசை, நாடி, வாத, மூட்டு மற்றும் பரவலான நோவைப் போக்கவும் சஞ்சலம், அந்தரம் போன்ற குழப்பங்களை

குறைக்கவும் தசைகளைப் பிடித்து விடலாம் (பெட்டகம் 2ஐப் பார்க்கவும்). சில சந்தர்ப்பங்களில் இறுதி நேரத்தில் உறவினர் (உதாரணமாக கடைசி நேரத்தில் தூர இடங்களில் இருந்து வந்து சேரும் நெருங்கிய குடும்ப உறுப்பினர்) இறப்பவருடன் உறவாட, சில சொற்களைப் பேச அல்லது அவரால் இனங்காணப்பட விரும்பலாம். இதற்கு உணர்வுகள் மங்கிய நிலையிலிருந்து தற்காலிகமாகத் தெளிவுபடவும் மருந்துகளுண்டு. சில வேளைகளில் வேறு காரணங்களாலும் குழப்பம் ஏற்படலாம். உதாரணமாக, சலம்போகாமை (சிறுநீர்ப்பை நிரம்பி இருத்தல்), போதியளவு பிரணவாயு இன்மை. இவற்றை மருத்துவ உதவியுடன் நிவர்த்தி செய்யலாம். சில வேளைகளில் அவரது உடல் அந்தஸ்து நிலை அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தலாம். இதற்கு உடல் அந்தஸ்து அவருக்கு பொருத்தமான நிலைக்கு மாற்றப்பட வேண்டும்.

இவற்றைவிட வேதனை கொடுக்கும் நோயின் வெளிப்பாட்டிற்குரிய சிகிச்சை அளிக்கப்பட வேண்டும். உதாரணமாக காய்ச்சல், கிருமித் தொற்றுக்கள், தோல்காயங்கள், முறிவுகள் போன்றவை, ஆயினும் அடிப்படைத் தேவைகளுக்கு மேலாக ஒருவருக்குக் கூடிய கஷ்டத்தைக் கொடுக்கக் கூடிய சிகிச்சை முறைகளைத் தவிர்ப்பது நன்று. உதாரணமாக இறக்கப் போகிறவரின் உயிரை நீடிப்பதற்காக கூடிய வேதனையை ஏற்படுத்தக்கூடிய தீவிர சிகிச்சை முறைகளை உபயோகிப்பது கேள்விக்குரியது. இயற்கைக்கு மாறாக இறுதி நோய்வாய்ப்பட்டவரை எல்லா வாசல்களினூடாகவும் குழாய்களைச் செலுத்தி, இருதய சுவாசத் தொகுதிகளை இயந்திரங்கள்

மூலம் இயக்கி, Saline ஏற்றி, நீண்ட நேர தீவிர சத்திர சிக்சையளித்து, பலமான மருந்துகளைக் கொடுத்து, ஒருவரின் உயிரை மேலும் சில நிமிடங்கள் அல்லது மணித்தியாலங்கள் அல்லது நாட்கள், அவரின் வேதனைக்கும், பல சிரமத்துக்கும் மத்தியில் நீடிக்கப் போராட்டம் செய்வது வரவேற்கத்தக்கதன்று. ஒருவர் கௌரவத்துடனும், குறைந்த வேதனையுடனும், ஆறுதலான தான் பழகிய சூழலில் உறவினரின் மத்தியில் இறக்க விரும்புவார். அதைவிட்டு, வற்புறுத்திக், கட்டாயமாக மருத்துவ மனைக்கு அனுமதித்து, அதி தீவிர சிக்சைக்கு உட்படுத்துவது அவரை அமைதியாகப் போக விடாமல் செய்யும் ஒருவிதமான சித்திரவதை என்றே கூறலாம்.

சாந்த வழிமுறைகள்

பொதுவாக உளமருத்துவத் துறையில் உபயோகிக்கப்படும் சாந்த வழிமுறைகள் இறப்பவர்களுக்கு இறுதிக் காலத்தில் மரண பயத்தைப் போக்கவும், மனக் குழப்பத்தை சாந்தப்படுத்தி, அமைதியாக இறப்பதற்கும் உதவி செய்யும். (பெட்டகம் 2ஐப் பார்க்கவும்). ஆயினும், இறுதி நேரத்தில் உபயோகமாயிருப்பதற்கு முற்கூட்டியே இவற்றில் நன்றாகப் பயிற்சிபெற்று, அவை பரிச்சயமாக இருத்தல் வேண்டும். ஏனெனில், மரண அவஸ்தையில் குழப்பமடையும் பொழுது நன்றாகப் பழகிய ஒன்றே பாவனைக்கு வரும். மேலும், அந்த நேரத்தில் மிக இலகுவான முறைகளே பயனளிக்கும்.

இவற்றில் எமது கலாசாரத்தில் தொன்று தொட்டுப் பாவனையில் இருக்கும் யோகாசன முறைகளில் மந்திர உச்சாடனம் பிரபலமானது. இது கடைசி

நேரத்தில், உறுதுணையாக நாம் பற்றிக் கொண்டு, மரணச் செயற்பாங்கை அமைதியாக, நிதானத்துடன் கடப்பதற்கு உதவும் ஒரு கட்டுமரமாகப் பயன்படும். இதைவிட, எங்கள் கீழைத்தேய சமயங்கள் எல்லாம் இறுதி நேரத்தில் நாங்கள் எதைச் சிந்திக்கிறோமோ, எங்கள் ஆசாபாசங்கள் எங்கே செல்கின்றனவோ, எங்கள் மனநிலை எவ்வாறு அமைகின்றதோ அவ்வாறே அந்தத் திசையிலேயே, எங்கள் ஆத்மாவும் சென்று, மறுபிறப்பும் நிர்ணயிக்கப்படுகின்றது என்று வலியுறுத்துகின்றன. ஆகவே, அத்தருணத்தில் மனதை அமைதிப்படுத்த, தூயதாக, ஒரு நிலைப்படுத்துவதற்கு, சாந்த வழிமுறைகள், குறிப்பாக மந்திர உச்சாடனம் போன்ற ஒரு உபாயம் இன்றியமையாதது மேலும் எங்கள் உணர்வுகளும் சிந்தனைகளும் மங்கிப் போகும் தருணத்தில் பற்றிக்கொள்வதற்கு மந்திர உச்சாடனம் மிகவும் சுலபமான ஒரு முறையாகும். ஆகவே, அந்த முக்கிய தருணத்தில் சஞ்சலமின்றிப் பயணம் செய்வதற்கு இச்சாந்த வழிமுறைகளை முற்கூட்டியே நன்றாகப் பயின்றிருப்போமாக.

பெட்டகம் 2 சாந்த வழிமுறைகள்

சுவாசப் பயிற்சி (பிராணாயாமம்)

மன அமைதியற்ற நிலையில் சுவாசமானது ஒழுங்கற்றதாகவும் ஆழமற்றதாகவும் காணப்படும். சுவாசத்தை ஒழுங்காகவும் ஆழமாகவும் நெறிப்படுத்துவதனால் மனச்சாந்தியை உண்டாக்கலாம். தளர்வான சாந்தமான நிலையிலிருந்து கொண்டு சுவாசம் உட்செல்வதையும் வெளிவருவதையும் சில விநாடிகள் அவதானிக்கவும். இப்பயிற்சிக்கு வயிற்றுப் பகுதியைக் கூடுதலாக பாவிக்கப் பழக்குதல்

நன்று. வயிற்றுப் பகுதித் தசைகளும் மார்புத் தசைகளும் விரிவடைவதனால் காற்று உட்செல்வதனை அவதானிக்கலாம். சுவாசத்தை உள்ளெடுக்கும் போது மெதுவாகவும், தொடர்ச்சியாகவும், ஆழமாகவும் எடுக்கவும், வயிற்றுப் பகுதித் தசைகளையும் மார்புத் தசைகளையும் தளர்வடைய விடுவதனால் வெளிச் சுவாசம் தானாகவே இலகுவாக வெளியேறும். படிப்படியாக உள்ளெடுக்கும் நேரத்தையும் வெளிவிடும் நேரத்தையும் அதிகரிக்கவும். இதன்பொழுது காற்று மேலுதடு மூக்கின் வழியாக உட்புகுவதனையும் வெளியேறுவதனையும் அவதானிக்கலாம். அல்லது வயிறு மேலும் கீழும் அசைவதனை அவதானிக்கலாம்.

சாந்தியாசனம்

ஒரு விரிப்பில் அல்லது படுக்கையில் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளலாம். கால் விரல்களில் ஆரம்பித்து படிப்படியாக ஒவ்வொரு அங்கமாகச் சரீரத்தை (உடலைத்) தளர்த்தி விடவும். இதற்காக முதலில், மனதைக் கால்விரல்களுக்குச் செலுத்தவும். என் கால்விரல்கள் இளகி இருக்கின்றன. 'சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி' என்ற எண்ணத்துடன் கால்விரல்களைத் தளரவிடவும் இப்படி ஒவ்வொரு அங்கமாக (கால் விரல்கள், பாதங்கள், கணுக்கால்கள், முழங்கால்கள், தொடை, ஆண் - பெண் குறி, மூலம், நாசி, இடுப்பு, மார்பு, கைகள், விரல்கள், தாடை, கழுத்து, வாய், கண், தலை, மூளை) செய்யவும். முடிவில் முழுச் சரீரமும் தளர்ந்த நிலையில் இருக்க வேண்டும். முழு உடலும் தளர்வுற்ற நிலையில் சாந்தமான மன அமைதியை ரசிக்கவும்.

சாந்தியாசனம் நித்திரை கொள்வதற்கு நல்ல ஒரு முறையாகும் நித்திரை கொள்வதற்காகப் படுத்தவுடன் இதனைச் செய்யலாம்.

மந்தி உச்சாடனம் (ஜெயமாலை, ஜப்பா)

இம்முறையில் ஒரு சொல்லை அல்லது சொற்றொடரை திரும்பத் திரும்பச் சொல்வது மன அமைதியை உண்டாக்கும் உங்களுக்கு உபதேசிக்கப்பட்ட மந்திரம், அல்லது யேசு ஜெயம் (ஜேசு கிறிஸ்துவே எமக்கு இரங்கும்) சுபானல்லா. அல்லது வேதவசனம், அல்லது அர்த்தமுள்ள ஒரு சொல், அல்லது வசனம், அல்லது கடவுள் நாமம் என்பவற்றையோ அல்லது சுலபமாக பிரணவ மந்திரமாகிய 'ஓம்' என்னும் சொல்லையோ பாவிக்கலாம். நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த சொல்லை மெதுவாகத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லவும். அடுத்த படியாக சத்தமின்றி நாவாலும், இதனை அடுத்து உச்சரிக்க முயற்சிக்காமல் மனதில் மட்டும் எண்ணவும்.

தேகத்தைப் பிடித்துவிடல் (Massage)

தேகத்தை உடம்பைப் பிடித்துவிடுதல் தசை, எலும்புத் தொகுதி நோக்களைப் போக்கவும், உடல் உள இறுக்கத்தைக் குறைக்கவும், ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தவும் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்துள்ளது. தாவர எண்ணெய்கிடைக்கப்பெற்றின், சிறிது சூடான நிலையில் பயன்படுத்தலாம். உறவினர் அல்லது உதவியாளருக்கு நேரம் கிடைப்பின் முழு உடலையும் பிடித்து விடலாம். முழுக்கைகளையும் உரமாகப் பயன்படுத்தி கால்களின் நீண்ட என்புகளில் மேலும் கீழுமாகப் பிடித்து விடல் வேண்டும்.

சூழ்நிலை

ஒரு அமைதியான ஆறுதலான சூழ்நிலையில் இறப்பது நன்று. பெரும்பாலும் ஒருவர் தனது சொந்த அல்லது பழகிய இடத்தில், தனது உறவினரின் மத்தியில், சுயகௌரவத்துடன் இறக்க விரும்புவார். ஆகவே, இறுதி நேரத்தில் அவசரப்பட்டு, தேவையில்லாமல் ஒருவரை வேறு இடங்களுக்கு குறிப்பாக மருத்துவமனைக்கு வற்புறுத்திக் கொண்டு செல்வதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவும். ஒருவர் நோய் காரணமாக மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தாலும், இறுதிக்கட்டம் வந்துவிட்டது என்று மருத்துவர் ஊர்ஜிதம் செய்தவுடன், அவரைத் திரும்ப அவரது சொந்த இல்லத்திற்குக் கொண்டு வரலாம். அது சாத்தியப்படாவிட்டாலும், அவர் இருக்கும் இடத்தில், உதாரணமாக உள் நோயாளர் விடுதியில் அல்லது அகதி முகாமில், அவரின் படுக்கையைச் சுற்றி ஒரு அமைதியான, ஆதரவான சூழ்நிலை உருவாக்கிக் கொடுக்கப்படல் வேண்டும். அவரின் நெருங்கிய உறவினர் அல்லது நண்பர்கள், அவர் விரும்பினால் அவருடன் உடன் நிற்க ஒழுங்கு செய்ய வேண்டும். சில வேளைகளில் சிலர், மதகுருமார் நிற்பதை விரும்புவர். ஓரிருவர் தனியே விடுபட விரும்புவர். இயலுமானளவு தனி ஒதுக்கிடம், சுயகௌரவம், மரியாதை போன்றவை பேணப்படல் வேண்டும். உதாரணமாக ஒரு திறந்த உள்நோயாளர் விடுதியில் படுக்கையைச் சுற்றி மறைப்பு திரை (screen) போட்டு, உறவினரை உடன் நிற்க விடலாம். தேவையில்லாமல், இறுதி நேரத்தில் அதிதீவிர மருத்துவ முயற்சிகளோ, உணர்ச்சி ஆவேசங்களோ தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

இறுதிக் காலப் பகுதியில் சூழலை ஆதரவாக்க சில பூக்கள், படங்கள், புத்தகங்கள், வாசனை ஊதுபத்திகள், குளிர்மையூட்டும் வர்ணங்கள் போன்றவை சுற்றி வைக்கப்படலாம். சிலர், அமைதியான பஜனை, தேவார வேத சமயப் பாட்டுக்கள், மந்திரங்கள், ஜபங்கள் போன்றவற்றை மென்மையான குரலில் ஓத, கேட்க விரும்புவர், அமைதியாகக் கதைத்து, கேள்விகளுக்குப் பதிலளித்து ஆறுதல்படுத்தலாம். சில வேளைகளில், சொல்வதை விளங்கப் படுத்த, திரும்பத் திரும்பச் சில வார்த்தைகளை, தெளிவாகச் சொல்லவேண்டி வரும். பேச்சு அல்லது கேட்டல் தடைப்பட்டிருந்தாலும், தொடுகை மூலம் தொடர்பு கொள்ளலாம். உறவினர் இறப்பவரின் கையைப் பிடித்து மெதுவான அழுத்தம் கொடுப்பது. முகத்தை, சரீரத்தை தடவுவது அல்லது அவரை அவ்வாறு செய்ய விடுவது. ஒரு அன்னியோன்யமான தொடர்புகொள்ளும் முறைமையாகும் தொடுகை மூலமே சிலர் மற்றவரை அறிந்து கொள்வர். அத்துடன் தமது அன்பையும் ஆதரவையும் காட்டுவார்கள்.

குடும்ப ஆதரவு

இறப்பின் பொழுது குடும்ப ஆதரவு தேவைப்படும். ஆகவே, இயலுமானளவு குடும்ப ஒற்றுமை பேணப்பட்டு, குடும்ப அங்கத்தவரின் பிரசன்னம் ஒழுங்கு செய்யப்படல் வேண்டும். முற்கூட்டியே, பழைய கோபதாபங்கள் தீர்க்கப்பட்டு, சமாதானநிலை காணப்படல் நன்று. அதேநேரத்தில், இறப்பின் பொழுதும், அதற்கு பிறகும், இறந்தவரின் குடும்பத்தினருக்கு ஆதரவும் ஆற்றுப்படுத்தலும் தேவைப்படும். ஏனெனில் தமது

நன்மையைப் பத்து பேர் விரும்பினால், உண்மையை ஒருவனே விரும்புகிறான்.

அன்புக்குரிய உறவினரின் மரணம், விடுபட்டவருக்கும் மனவேதனையை ஏற்படுத்தும்.

நீண்ட காலமாக நெருங்கி, அன்னியோன்னியமாகப் பழகிய ஒருவரின் பிரிவு துன்பத்தை தரும். இந்த நிலையை இழுவிரக்கம் (Grief) என்றும், அதற்கான ஆற்றுப்படுத்தலை இழுவிரக்க உளவளத்துணை என்றும், உளச் சிகிச்சையாளர் வகுத்துள்ளனர். முக்கியமாக இறப்பு சிக்கலான அல்லது கஷ்டமான சூழ்நிலையில் நிகழுமாயின், அல்லது தீர்க்கப்படாத விடயங்கள், கோபதாபங்கள், பிணக்குகள், குற்றவுணர்வுகள் மிஞ்சி விடுபட்டால், உறவினரில் ஏற்படுகின்ற இழுவிரக்கம் உளநோயியல் தன்மையுடையதாக முடியும். இந்நிலைகளுக்கு பயிற்சிபெற்ற உளபராமரிப்பாளரின் உதவி தேவைப்படும்.

ஆகவே, இறப்புக்கு முன்பே, சிக்கல்களைத் தீர்த்து, செய்யவேண்டியவற்றைச் செய்து, பேசவேண்டியவற்றைப் பேசி ஒரு சுமுகமான இணக்கப்பாட்டுக்கு வருவது, இறப்பவருக்கும் எஞ்சியிருப்பவருக்கும் நல்லது. இறுதியாக விடைபெறுதல் ஆரோக்கியமாக நடக்கும்.

முடிவு

மரணம் வாழ்வின் முடிவில்லை. ஒரு கட்டம். ஆகவே, இந்தக் கட்டத்தை எளிதாகத் தாண்ட நாம் தயாராக வேண்டும். இறப்பு என்ற அனுபவத்தினூடாக நல்ல முறையில் பயணம் செய்வதற்கு, சில ஆக்கபூர்வ நடவடிக்கைகளை முற்கூட்டியே எடுக்கப் பழகுவது நன்று. இறப்பவர் சுயகௌரவத்துடனும், தேவையில்லாத வேதனைகளை அனுபவிக்காமலும், சுலபமாகவும் போக விட்டுவிட வேண்டும்.

சீந்திக்க

அந்தச் சிறுவனுக்கு ஏழு வயதுக்குள்ளாகவே எவ்வளவு கோபம் வருகிறது. கத்தித் தீர்த்து விடுவான். ஒரு நாள் அப்பா அவனிடம் கைநிறைய ஆணிகளையும் சுத்தியலையும் கொடுத்தார். 'இனிமேல் கோபம் வந்தால் நம் வீட்டின் பின் சுவரில் ஆணி அடி' என்றார். முதல் நாள் 7 ஆணிகள், மறுநாள் 5 ஆணிகள், என்று அடித்தான் சிறுவன். ஆணி அடிக்க அடிக்க கோபம் குறைந்தது. ஒரு நாள் ஒரேயொரு ஆணிதான் அடித்திருந்தான். எண்ணிப்பார்த்தால் 45 ஆணிகள்.

அப்பா சொன்னார். 'இனி, கோபம் வராத நாட்களில் ஒவ்வொரு ஆணியாகப் பிடுங்கிவிடு'. 45 நாட்களில் பழைய ஆணிகள் பிடுங்கப்பட்டு விட்டன. பெருமையுடன் அப்பாவை அழைத்துக் காட்டினான். அப்பா சொன்னார், 'ஆணிகளைப் பிடுங்கி விட்டாய். சுவற்றில் உள்ள ஓட்டைகளை என்ன செய்வாய், உன் கோபம், இதுபோல் பலரைக் காயப்படுத்தியிருக்கும் அல்லவா?' வெட்கித் தலைகுனிந்தான் சிறுவன்.

பிறரைக் காயப்படுத்துவதை நிறுத்தினால் வாழ்க்கை புதிய அர்த்தம் பெறும்.

වැඩිහිටියන් සුරැකීම අපසතු කාර්ය භාරයකි

සමාජයේ සෑම දරුවකු විසින්ම ගරු කළ යුතු, සැලකුම් දැක්විය යුතු, වන්දනා කළයුතු උතුම් පදවි දෙකක් වන මාතෘත්වය සහ පිතෘත්වය නොසලකා හැර අසරණ භාවයට පත් කිරීම නිසා උද්ගතව ඇති වැඩිහිටි ප්‍රශ්නය පිළිබඳව අන් කවරදාවකටත් වඩා සංවාදයක් කළයුතු අවධියක අපි පසුවන්නෙමු.

ලාංකීය බෞද්ධ සමාජය තුළ ගෞරවයට බුදුන් හැරීමට හදුන්වනු ලබන එසේම දරුවාගේ මුල්ම ගුරුවරුන් වන මව සහ පියාගේ අති උත්කෘෂ්ඨ මෙහෙවරේ වැදගත්කම කෙරෙහි සෑම තරාතිරමකම ජනතාවගේ වෙසෙස් අවධානය යොමු කළ යුතුය. අපරට තුළ දිනෙන් දින වැඩිහිටි ගැටළුව නව සමාජ ආර්ථික හා සංස්කෘතික ගැටළු රාශියක් ජනිත කොට ඇත. මේ තුළින් දිගු කාලීන වශයෙන් ප්‍රතිඵල ගෙන දෙන ප්‍රශ්න රාශියක් මතුවන අතර ඒවා තුළින් ක්ෂණික බලපෑම් ඇතිවීම වැලැක්වීම සැබවින් ම අසීරුය. එසේම මේ ප්‍රශ්න කරණකොට ගෙන රටේ සංවර්ධනය හා මානුෂික යන ක්ෂේත්‍රයට වැඩි බලපෑම් එල්ල කරන බවද කිව යුතුය.

එන්. එච්. එම්. සෙනවිරත්න,
සංස්කෘතික නිලධාරී,
සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, මඩුකන්ද.

වැඩිහිටි ප්‍රශ්නය විවිධාකාර වේශයන්ගෙන් මතුවී සමාජය රෝගී කරන බැවින් සමාජය සුවපත් කිරීමේදී ක්ෂණික ක්‍රියාමාර්ග ගතයුතු බව මීට වසර කිහිපයකට ඉහත දී ආසියා හා ශාන්තිකර කලාපීය කාර්ය මණ්ඩල සැළකිල්ල යොමු කළ යුතු බවට අවධාරණය කොට තිබේ.

මේ අනුව සමාජයක ජනගහනය වියපත් වීමෙන් සෞඛ්‍ය අංශය තුළ මතුවන අර්බුද සමනය කිරීමේදී දිවයින පුරා පිහිටි රෝහල් වල නව පහසුකම් උපස්ථාන සේවා වැඩි දියුණු කළයුතු වේ. වයස්ගත වත්ම ඇතිවන ශාරීරික දුබලතාවයන් කරණකොට ගෙන බිහිවන විවිධ රෝග කාරක තත්වයන්ට ප්‍රතිකාර ලබාගත නොහැකිවීම තුළ ලැබෙන්න, හැවෙන්න අසරණ වැඩිහිටියන්ට පිහිටවීමට විශේෂ වූ ප්‍රතිපත්තියක් සකස් කිරීමේ අවශ්‍යතාවය සෞඛ්‍ය සේවා කාර්යභාරයන් මැනවින් ඉටු කළයුතු උච්චතම අවස්ථාවට පැමිණ ඇත. මේ සඳහා පියවරෙන් පියවර වුවද විධිමත් වැඩපිළිවෙලවල් ක්‍රියාත්මක කිරීම තුළ වැඩිහිටියන්ට උසස් උපරිම සමාජ තත්වයක් ලබා කර දිය හැකි වේ.

වැඩිහිටියන් ගමන් බිමන් යාමේදී සිය ගමනා ගමන පහසුකම් සපයා ගැනීමේ ලා බොහෝ දුෂ්කරතාවයන්ට මුහුණ දෙන ආකාරය පිළිබඳ දුක් අඳෝනා නිතර දෙවේලේ අපට අසන්නට දකින්නට ලැබේ. මේවා යම් ප්‍රමාණයකට හෝ විසදීමේ ලා අඩුම තරමින් බස් රිය හා දුම්රිය තුළ වෙන්කළ ආසන පැනවීමට හා බස් ගාස්තුවෙන් අඩක් අය කිරීමට රජය විසින් ඉක්මනින් ප්‍රතිපත්ති තීරණ ගතයුතු කාලය එළඹ තිබෙන බව කිව යුතුය.

එමෙන්ම, වැඩිහිටියන්ට ගෞරවනීය ලෙස තම ජීවිතය ගෙනයාම සඳහා අවශ්‍ය භෞතික හා යටිතල පහසුකම් සැකසීමට ඉක්මන් පියවර ගත යුතුය. අද අපේ රටේ දුම්රියකට හෝ බස් රියකට

பகலுவலகம் யோசனைகளை வகிப்பதற்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அப்போது பகலுவலகம் யோசனைகளை வகிப்பதற்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அப்போது பகலுவலகம் யோசனைகளை வகிப்பதற்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

வாழ்க்கை வகுப்புகள் மூலமாக கல்வியளிப்பதற்கான ஏற்பாடுகளை மேற்கொள்ளும் திட்டம் குறித்து பகலுவலகம் யோசனைகளை வகிப்பதற்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

புதுவிசாயம் மூலமாக கல்வியளிப்பதற்கான ஏற்பாடுகளை மேற்கொள்ளும் திட்டம் குறித்து பகலுவலகம் யோசனைகளை வகிப்பதற்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

வாழ்க்கை வகுப்புகள் மூலமாக கல்வியளிப்பதற்கான ஏற்பாடுகளை மேற்கொள்ளும் திட்டம் குறித்து பகலுவலகம் யோசனைகளை வகிப்பதற்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

மேலும் பகலுவலகம் யோசனைகளை வகிப்பதற்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அப்போது பகலுவலகம் யோசனைகளை வகிப்பதற்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

கைத்தடியின் பயன்

முனிஅதட்டும், முள்தூக்கும், முன்னீர் அளக்கும், கனி உதிர்த்தும், கல்வநாய் காக்கும், - தனிவழிக்குப் பத்திரமது ஆக்கும், பயம்தீர்க்கும், பாம்புஅடிக்கும், கைத்தலத்தில் தண்டிருந்தக் கால்.

ஒருவனது கையில் ஒரு கோல் இருக்குமானால். அது பேயைத் தூர்த்துவதற்கு உதவியாய் இருக்கும். வழியில் கிடக்கும் முள்ளை அப்புறப்படுத்துவதற்கு உதவும். முன்னே உள்ள நீரின ஆழத்தை அளப்பதற்குப் பயன்படும். உயரத்தில் உள்ள மரக்கிளைப் பழங்களை உதிர்த்தற்குப் பயன்படும். கடிக்க வரும் நாய்களைக் கடிக்க ஒட்டாமல் தூர்த்தப் பயன்படும். தனியாய்ச் செல்லும் வழிப் பயணத்துக்கு உதவும். வழியில் உண்டாகும் அச்சத்தைப் போக்கும். தன்னைக் கடிக்க வரும் பாம்பை அடித்துக் கொல்லும்.

காத்திருவோம் கௌரவிப்போம்

வாழ்ந்திருந்து எம்மை
வழிகாட்டி வாழ வைத்தோர்
சோர்ந்திருத் தல்என்ன நீதியோ - அவர்
கூயரங்கள் எமக்கென்ன சேதியோ ?

இளமைக் கரங்கொண்டு
இவ்வுலகைச் செழிப்பித்தோர்
முதுமை யில்தவித்தல் தகுமோ - அவர்
முனகல்ஒளி எமக்கெல்லாம் இதமோ?

பிஞ்சுக் காலாட்பாடும்
நெஞ்சில் உதைத்தபோது
கொஞ்சி மகிழ்ந்தமனம் சோர்வதோ - அவர்
கொழுபுகாம்பு இன்றவாறு நேர்வதோ?

பள்ளிக் கருப்பியமைப்
படிக்கவைத்து உயர்த்திவிட்டோர்
தள்ளிப் புறந்தவித்தல் சரியோ - அவர்
தலைவிதியை நலையேற்றல் முறையோ?

முதியோர் இல்லமெங்கு
முன்னே இயங்குபெறின்
கதியை இழந்தவர்கள் நாமன்றோ - நம்
கருத்துக்குரு டானதன் விளைவன்றோ

பெற்றோரைப் பாதுகாக்கப்
பிள்ளைக்கு வகையிலையெல்
கந்தநகரால் ஆயபயன் என்னகாண்பு? - அவர்
கடைகிட்ட விலங்கினியும் கீழேதான்

பட்டங்கள் சுமந்திதன்
பணம் அள்ளிக் குவித்திதன்
திட்டங்கள் வருத்துமெல்லாம் வீண்தான் - அவன்
திருவினிலே மலந்திதன் நாய்தான்

அடக்கமாக வாழ்பவன், இம்மையிலும், மறுமையிலும் இன்பம் பெறுகிறான்.

பெந்நோரை உடந்ருத்திப்
 பேணாமட் டாநோர்க்கு
 உந்நகுகை யான்ருந்நும் யாகுபயன் - அவர்
 ஊர்மெச்சப் புகழ்படைத்தும் ஏகநலம்?

எந்த முதியாரும்
 இல்லத்தில் வடாமல்
 சொந்தங்க ளால்பேணல் தாநோமுறை - அன்பு
 சொரிந்திட்டால் அவர்வாழ்வில் ஏகுகுறை?

அன்பை எதிர்பார்க்கும்
 அந்திமக் காலங்களில்
 அன்பைச் சொரிந்நுவக்கும் பீன்கைகளாய் - நாம்
 அமைந்திருந்தால் அவர்சீர்ப்பர் முல்லைகளாய்

அந்தச் சீர்ப்பிலக்டொ
 ஆண்டவடியும் எமைத்தேடி
 வந்திதங்கள் வாழ்வுக்கு குகையிருப்பார் - முதிய
 சொந்தங்கள் மலர்முகத்தில் குடியிருப்பார்.

ஆக்கம் : க. கோணைஸ்வரன்

சீந்திக்க ஒரு கூடர்.....

ஒரு கையை இழந்திருந்த சிறுவன் ஐப்பான் நாட்டின் தலைசிறந்த ஜ்டோ நிபுணர் ஒருவரிடம் மாணவனாகச் சேர்ந்தான். மூன்றுமாத காலக் காத்திருப்புக்குப் பிறகு ஜ்டோ கலையின் ஒரேயொரு படிநிலையை அந்த நிபுணர் அவனுக்குக் கற்றுக் கொடுத்தார். இது ஒன்று தெரிந்திருந்தாலே போதும் என்று சொல்லிவிட்டார்.

அந்தச் சிறுவனும் விடாமல் பயிற்சி மேற்கொண்டு வந்தான். ஒரு போட்டியில் மோத சிறுவனை அழைத்துச் சென்றார் ஜ்டோ மாஸ்டர். போட்டி தொடங்கியது. மூன்றாவது கட்டத்தில் இந்தச் சிறுவன் முன்னேறித் தாக்கினான். எதிரி வீழ்ந்து விட்டதில் எல்லோருக்கும் ஆச்சரியம் ஒரேயொரு படிநிலையைத் தெரிந்துகொண்டு வென்றது எப்படி? குரு சொன்னார். உனக்கு நான் சொல்லித் தந்த தாக்குதலை எதிர்கொள்ள ஒரே வழி, எதிரி உன் இடது கையைப் பற்றித் திருகுவதுதான். உனக்குத்தான் இடது கையே கிடையாதே. ஒரு குறைபாடு கூடுதல் தகுதியாவது இப்படித் தான். நம்முடைய பலவீனங்களை பலங்களாக மாற்றிக்கொண்டால் தோல்வி என்பதேது?

முதியோர்

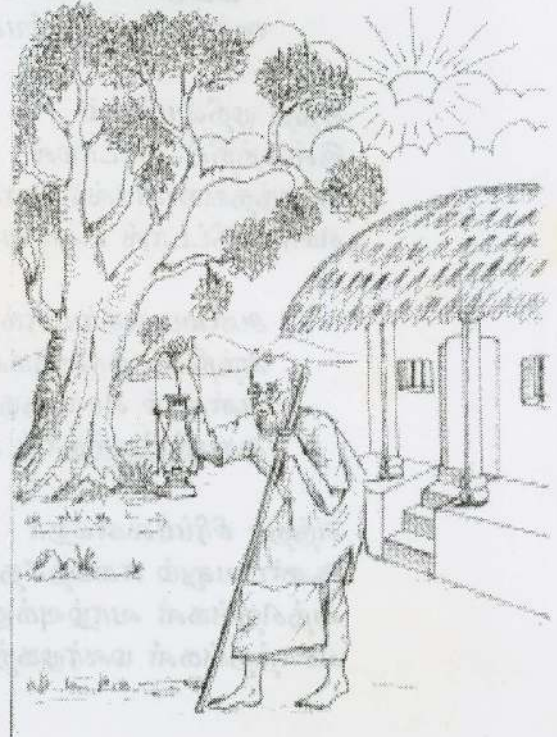
அடியவம்
நிறைந்த
அழகிய குதயீடு!

கூருங்கிய
தோலுக்குள்
விரிந்த மனங்கள்!

வளைந்த
முதுகிலுள்
நிமிர்ந்த எண்ணங்கள்!

சீலுவை
கூமக்கும்
புதிய ஜேசுக்கள்!

அதாவைந்த உருவிகை
வியலில்
விளக்குடன் தோரும்
புதிய சோக்கிரட்டீசுகள்.



நா. கிராஜமனோகரன்

அமெரிக்கப் பள்ளி ஒன்றில், மூன்றாம் வகுப்பு மாணவர்களிடம், அவர்கள் புரிந்துகொண்ட கடவுளைப் பற்றி எழுதச் சொன்னார்கள். எட்டு வயதான டேனி டட்டன் என்ற குழந்தை என்ன எழுதியது தெரியுமா?

கடவுள் பெரியவர்களைப் படைப்பதில்லை. குழந்தைகளைத்தான் படைக்கிறார். சின்னச் சின்ன அங்கங்களை உருவாக்குவது அவருக்கு எளிதாக இருக்குமில்லையா? அதற்காக! ஆனால் குழந்தைகளுக்கு நடக்கவும் பேசவும் கற்றுத்தர கடவுளுக்கு நேரமில்லை. அதனால் அம்மா அப்பாவிடம் குழந்தைகளை விட்டுவிட்டார்.

அம்மா அப்பாவால் நம்முடன் எல்லா இடங்களுக்கும் வரமுடியாது. ஆனால், கடவுளால் நம் கூடவே வரமுடியும். அதனால், யாராவது கடவுளை நம்பாவிட்டால் அவர்கள் எல்லா இடங்களுக்கும் தனியாகவே போக வேண்டியதுதான்!



சங்கராண ஸ்ரீலதச சௌவகத்தல் 2007ல் றுடைவெற்ற முத்தீவரூர் தனத்தல்
பமிக்கு பற்றிய முத்தீவரூர்களில் ஒரு பகுதிவீரர்



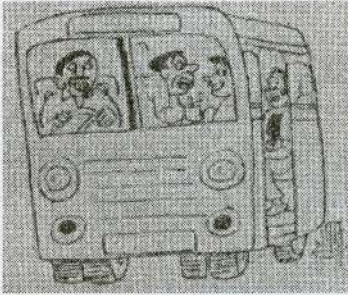
சங்கராண ஸ்ரீலதச சௌவகப் ஸ்ரீவில் கூடம் வெற்ற முத்தீவரூர் தனவீரரூரில் முத்தீவரூர்கள் கௌரவீகூப்பட்டு
ஸ்ரீலதச சௌவரூரர் திரு.ச.ஓ.வெற்றமுத்தீவரூர் முத்தீவரூர்களில் சிறுதூத்து வரூப்படுகின்றனர்

அந்தி சாயும் வேளை....

மர நழுவல் இடப்பட்ட கல் இருக்கை யீது
 ஓய்ந்திருத்தலே பஃர் என ஆக்விட்ட பருவத்தில்
 தொலைகூர வெளியை வெந்தித் தபு
 தொடரும் என் பகற்பொழுதுகள்
 சுமந்து வந்த அனைத்தையும்
 இறக்கி வைத்தது பாதி
 இழந்தது பாதியாய்
 பீரிந்த பீரகு
 திருவிழா முடிந்து விட்ட
 கோயில் வீதியாய்
 யாரியாரேர எதிந்து போன
 காக்கிங்களும் வெற்றிப் பைகளும்
 காந்திர்ப் பறக்க
 வெந்தாய் வீரிந்து கிடக்கிறது வாழ்வு
 வீரல்களில்லை இன்
 என் கதவுகளைத் தட்ட
 பந்தி நடந்த வீரல்களை
 கூடவே நடந்த கால்களை
 தலையைத் தாங்கிய தோள்களை மடிக்களை
 எல்லாவற்றையுமே
 இழந்த பீரகு
 என்னை இழக்க எவருமே இல்லாத தனிமையில்
 கையிலிருத்த பயணப் பொதியோடு
 காத்திருக்கிறேன்.

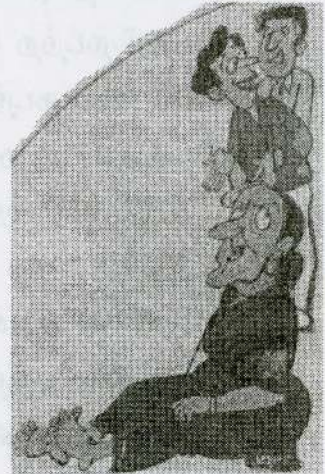
கூப்பிட்ட - பதிலிறுத்த
 அதட்டிய - கிஞ்சிைய ருரல்கள்
 பதவாகியிருக்கின்றன
 ஞாபக ஈட்டில்
 எங்கோ தொலைவில் கேட்கும்
 யாருடையவோ
 சீர்ப்பும் பேச்சும் விம்மல்களும்....
 புதைந்திருக்கும் இடத்திலிருந்து
 எழுந்திருக்கத் தோன்றாமல்
 என்னை அழைத்துப் போகிறவன்
 வருகின்ற வரை
 எண்ணாய் தீர்ந்து போன விளக்கொரு
 காத்திருக்கின்றேன்
 இருளை விழிதடவ.

ந. சத்தியபாலன்



“டிரைவர் கண்டக்டருக்குள்ள
 ஏதோ தகராறுடா!
 “என்னாச்சு?”
 “கண்டக்டர் ‘ரைட்’ங்கிறார்,
 பஸ் லெப்டல் திரும்புதே!”

“உயிர் போனாலும் டாக்டர்கிட்ட
 வரமாட்டேங்கிறாங்க என்க பாட்டி”
 “பிழைக்கத் தெரிஞ்சவங்க....”



நம்கடன்

வாழும் வரலாறு
வளர்கின்ற இலக்கியம்
தாய்மொழிச் செழுமை
தந்தவர் மூதியோர்

காப்பகம் அமைப்பதில்
காண்பிக்கும் நகர்நீ
நோக்கு அவர் மனதை
நூறுகவி உயிர்ப்பிக்கும்

ஆய கலைகள்
அருத்துறுவர் ஸ்நேகம்
அழிந்தாள் வார்த்தை
அளித்தவர் மூதியோர்

பாசத்தை தேடுவோரை
பார்க்காது இருந்திட்டால்
நேசத்தை தொலைப்பாய்
தேசத்தில் தனித்திருவாய்

நோய்க்கு வைத்தியம்
நொந்தவனுக்கு ஆறுதல்
புகும் புகள்கையால்
பரியவைத்தவர் மூதியோர்

ஆறுதல் மொழி
அன்பாக உபசரிப்பு
கீநலில்லா உறவு
அனைவருக்கும் தேவை

தாய்க்குச் சேயாக
தரணியிலே புவாக
வாய்க்குத் தேனாக
வாய்த்தவர் மூதியோர்

வாழ்ந்து முடித்தோர்
வாழ்த்தும் நெஞ்சுடையோர்
நோகாது காப்பதே
பிள்ளைகள்நம் கடமை.

தேகம் நலிந்து
தேடுவார் யாரும்சுநீ
காப்பகத்தில் தனிமரமாய்
தவிக்கின்றார் இன்று

ஆக்கம் : கோ. மதிவண்ணன்
சமூக நலத்துறை திணைக்களம்,
வடமாதாணம்.

முதுசொம்

முத்தோர்கள் எங்கள் முதுசொம்

1. முத்தோர்கள் தந்த முதுசொத்து மட்டுமல்ல
முத்தோரும் எங்கள் முதுசொம்தான் - முத்தோர்
மரபணுவில் வந்தவுடற் கட்டமைப்பும் பண்பும்
வருமறிவும் முத்தோர் சொத் தே.

ஆக்கமெலாம் தந்தார் மூத்தார்

2. இப்புவிடில் நாம்பிறக்கும் போதில்நிர் வாணமாய்
எப்பொருளும் இன்றி அமுதுவந்தோம் - அப்பொழுதே
தூக்கி எடுத்தணைத்துச் சொந்தங் கொண் டாடியிந்த
ஆக்கமெலாம் தந்தார்முத் தார்.

முத்தோரைக் காத்தல் கடன்

3. எங்குலத்து முத்தோர் எமக்களித்த சொத்தன்றோ
இங்கெமது வாழ்வுக்கு மூலமென - இங்குணர்ந்தால்
எங்களது முத்தோரை நாம்காத்தல் கடமையென
நன்குணர்ந்து காப்போமே நாம்.

முத்தோர் சொல்லமுதம் வழிகாட்டும்

4. முத்தவர்கள் சொல்கின்ற வார்த்தை அமுதமென
ஏற்றேநாம் போற்றிநிதம் கைக்கொண்டால் - முத்தோர்சொல்
நல்லவழி காட்டியாய் நாளும் உதவுதலை
எல்லவரும் காண்போம் இனிது.

நாம் வரமுன் நமக்காகத் தேடிவைத்தார்

5. நாம்பிறந்த இல்லத்தை நாம்வளர்ந்த நம்முரை
நாம்பயின்ற கல்லூரி, ஆலயத்தை - நாம்தானோ
தேடிவைத்து வாழ்வந்தோம் இல்லையே, நம்முன்னோர்
தேடிவைத்தார் எங்களுக்கென் றே

முத்தோர் கடன் தீர்க்க வழி.

6. முத்தோ ரிடம்பெற்ற முற்கடன்கள் அத்தனையும்
தீர்த்தலன்றோ மாந்தர்க்குச் செவ்விதுகாண் - தீர்க்கவழி
முத்தோரைக் காத்தல் முதற்கடமை, முத்தவர்கள்
ஏத்திடவே வாழ்தல் இனிது.

(முதுசொம் - முதுசொத்து)

கலாபூஷணம், சைவப்புலவர்
சு. செல்லத்துரை
இளவாலை

உலகம் உங்களை விரும்பும்...

விரும்பினாலும் விரும்பாவிட்டாலும் வாய் நிறைய எவரையும் வரவேற்று விடுங்கள்.
பிடித்தாலும் பிடிக்காவிட்டாலும் புன்னகை உதிர்க்க தவறாதீர்கள்
முடிந்தாலும் முடியாவிட்டாலும் உதவமாட்டேன் என்று சொல்லாதீர்கள்
மெய்யானாலும் பொய்யானாலும் முதலில் நீங்களாக எதையும் வெளிவிடாதீர்கள்.
தகுதி இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் பாராட்டுதலைத் தவிர்க்காதீர்கள்.
ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத கருத்தாக இருந்தாலும் எதிர்வாதம் செய்யாதீர்கள்.
அரைகுறை நண்பரானாலும் புதிய அறிமுகமாக இருந்தாலும் பண்பாகப் பேசுங்கள்.
குற்றமென்றாலும் குறை என்றாலும் அதைப் பெரிதுபடுத்தாதீர்கள்.

Winners

Elders are winners
winners in the life's race
Do you realize
One day
You and I
Will go in the ranks
Of the elders

We learn a lot
At school
We learn a lot
From the media
But elders conserve
Their treasure of experience
Which could nourish us
If we are receptive

Infancy leads to childhood
Childhood to adulthood
And adulthood to middle age
But old age is ripeness

Elders may be physically weak
But they are wise
If you're kind and nice
To the elderly
Our life could be blessing
To bought young and old

K. Kadotkasan

*AGA'S Office,
Kayts.*

உலகப் புகழ்பெற்ற இயற்பியல் விஞ்ஞானி எர்னஸ்ட் ரூதர்ஃபோர்ட் அவரது ஆய்வுக்கூடத்தில் ஒரு மாணவன், இரவும் பகலும் கடுமையாக உழைத்துக் கொண்டிருப்பான். அதன் மூலமே ரூதர்ஃபோர்டின் கவனத்தைக் கவரவேண்டும் என்பது அந்த மாணவனின் திட்டம்.

ஒருநாள் அவனை அருகே அழைத்தார் அவர். 'இரவும் பகலும் கடுமையாக உழைக்கிறாயா இளைஞனே' 'ஆமாம் ஐயா, நேரம் காலம் பார்க்காமல் ஓயாமல் உழைத்துக் கொண்டே இருக்கிறேன்' பெருமிதமாகச் சொன்னான் அவன்.

'அப்படியா, அதுசரி, எப்போதும் உழைத்துக் கொண்டே இருந்தால் எப்போதுதான் சிந்திப்பாய்?' என்று கேட்டுவிட்டு அமைதியாக நகர்ந்தார் ரூதர்ஃபோர்ட்.

சிறுகதை

அறுந்துபோன உறவுகள்

த. கிருபாகரன்

அடிவானில் ஆதவனின் வர்ணக் கோலங்கள் ஓவியங்களாகி நின்றன. இதமான தென்றலின் வருடல் கைதடி முதியோர் இல்லத்தின் எல்லைகளைத் தொட்டு விளையாடிக் கொண்டிருந்தன. இல்லத்தின் வயதினைப் பறைசாற்றும் மரங்கள் அகல விரிந்து நிழல்பரப்பி நின்றன. உள்ளத்து உணர்வலைகள் கருவாகி, சுரம்மாறி இருதயத்தின் ஒலிகளாக ஒலித்துக் கொண்டிருந்தன. இல்லத்தின் வளவினுள் இருந்த ஆலயத்தின் மணியோசை உறங்கிக் கிடந்த உணர்வுகளை தட்டியெழுப்பிக் கொண்டிருந்தன. அறுபதின் மேலும் ஆறாத வடுக்களான எண்ணங்கள் வறண்டு கிடக்கும் அந்த மனிதர்களின் உதடுகளில் வார்த்தைகளாகி வெளிவர தயாராகிக் கொண்டிருந்தது. கண்களில் பனித்த கண்ணீர்த்துளிகள் மழைக்காக கருக்கட்டிய மேகங்களைப் போன்று மௌனித்து நின்றன. எனது காலடி ஓசைகள் அங்கு கூடியிருந்த மூத்த பிரஜைகளை நிமிர்ந்து பார்க்கச் செய்தது. கண்களினுள் கிடந்த கண்ணீர்தண்ணீராக கன்னங்களில் விழுந்து பொலபொலவென சுதந்திரமாகச் சிதறியது. சிதறலில் சிலிர்த்துப் போன நிகழ்வுகள் என்னுள் எழுத்துக்கோர் வைகளாக மாறியது.

குடும்பத்திற்காக உழைத்து, தவிப்புக்களுடன் பிள்ளைகளைப் பிரிந்து உறவுகளை அறுத்து, கனவுகளால் நிறைத்து வாழும் இந்த முதியவர் ஏக்கப் பெருமூச்சை சுமந்தபடி கண்களை

அகலமாக்கி என்னைப் பார்த்தார். மனிதர்களின் போலியான அன்பால் அறுந்துபோன அவரது அந்த முடிந்து போன வாழ்வு அவரினுள் ஆழமாகி உறங்கிக்கொண்டது. உறவுகளைத் தேடும் அவரது மொழி தான் அந்தப் பார்வை. வாய்ப்புக்கள் இருக்கும் போது பல்லக்கில் ஏற்றி வட்டமடித்த அவரது வாழ்வு இன்று வட்டமாகி முற்றுப்புள்ளியாகியுள்ளது.

தனிக் குடும்பத்தை முதன்மைப் படுத்தும் இன்றைய சமூகம் மூத்த பிரஜைகளுக்காக இன்று முன்பு போல் வீட்டின் பின்புற அறையையும் ஒதுக்கி விடுவதில்லை. மாறாக பெற்ற ஒவ்வொரு பிள்ளையும் பராமரிக்க மறுத்ததால், சமூகசேவை உத்தியோகத்தரால் அழைத்து வரப்பட்ட அந்த அம்மாவின் வாழ்வும் இந்தக் கூரையின் கீழ் உறுதிப்படுத்தப்பட்டுக் கிடந்தது. அவரது உதடுகளில் தோன்றி மறைந்த அந்த வரட்டுச் சிரிப்பு அவரது உணர்வுகளை உருவாக்கி உணர்த்தி மறைந்தது.

நீண்ட தாடியும், பஞ்சுத் தலை மயிர்களும் வயதுகளின் பக்கங்களை பறைசாற்றி நின்றன. மூடிக் கிடந்த கண்மடல்கள் மெதுவாக திறக்க அந்த முதியவரின் உடலை ஊன்று கோல் ஒன்று உயர்த்தி நிறுத்தியது. வாழ்க்கையில் “நல்லது செய்தால் தான் பின்விளைவுகள் மனுசனுக்கு பாதுகாப்பளிக்கும்” அசரீரியாக அவரது உதடுகள் ஒலித்து ஓய்ந்தது. ஆழமான

அந்த வார்த்தைகள் அங்கிருந்த அனைவரையும் நிமிர்ந்து பார்க்க வைத்தது. அனுபவத்தின் வெளிப்பாடு அவரது நடையில் கம்பீரமாகத் தென்பட்டது.

இருப்பிடத்தை இருள் விழுங்கிக் கொண்டிருந்தது. “அத்தியட்சகர்” அறையில் முதியவர்கள் மௌனித்து வரிசையாக நின்றனர். நானும் எனது பார்வை வீச்சை பெரிதாக்கினேன். மின்சார விளக்குகள் கண் சிமிட்டத் தொடங்கியது. தேடல்களுடன் தொலைபேசியின் அழுத்திகள் மாறி மாறி அழுத்தப்பட்டன. ‘ஹலோ!’ ... பேச்சுக்கள் தொடர்கின்றன. அத்தியட்சகர் இறுக்குகத்துடன் தொலைபேசியை வைத்து விட்டு நிமிர்ந்தார்.

“ஒருவரும் பொறுப்பேற்கவில்லை. நாங்களே அவருக்கு இறுதி மரியாதை செலுத்தி அடக்கம் செய்வோம்” என்று கூறியவாறு அனைவரும் பின்தொடர்ந்தனர். ஆயிரம் சொந்தங்கள் இருந்தும் இன்று யாருமற்ற ஒருவராக அந்த முதியவரின் உடல் இருளுடன் மண்ணில் விதைக்கப்பட்டது. இல்லத்தில் தங்கியுள்ள அனைவரும் எழுந்து நின்று அகவணக்கம் செலுத்தினார்கள். அனைவர் மனங்களையும் ஆக்ரோசமான உணர்வு இறுக்கிக் கொண்டது. மரத்துப் போன உணர்வுகள் மறந்தும் உருமாற மறுத்தன. இறந்தவரின் அந்தியட்சகர்

கிரியைக்கும், கல்வெட்டு வெளியீட்டுக்கும், திவசம் வழங்குவதற்கும் தயாராகும் அவரது உறவுகள் இப்போது தொலைபேசியில் அவரது இறந்த நேரத்தை கண்டுபிடிப்பதற்காக போரட்டம் நடாத்திக் கொண்டிருந்தனர்.

இடம்பெயர்வுகளை கவசமாக்கி வாழும் இந்த மனிதர்கள் புனிதர்கள் போல் சமாதானம் சொல்லி வாழ்க்கையின் அடுத்த பக்கத்தை வலுக்கட்டாயமாக புரட்டிக் கொண்டார்கள். இந்த வலிந்த தாக்குதலில் இவர்கள் தம்மையே ஏமாற்றிக் கொண்டார்கள். முதுமையை அடையப் போகும் நாம் சமூகத்திற்காக ஏன் நல்லவற்றை இன்றிலிருந்தேனும் செய்யக்கூடாது. வாழ்வில் முற்சேர்க்கைகள் பிற்சேர்க்கைகளாக மாறும். முதியோர் சங்கங்கள், முதியோர் பகல் பராமரிப்பு நிலையங்களின் உருவாக்கம் வரிசையாக என்னுள் நீண்டு சென்றது. மூத்த பிரஜைகளை புறந்தள்ளி வாழும் வாழ்வு ஒவ்வொரு மனிதனையும் பாதிக்கப் போகின்றது. எண்ணும் போது இதயம் இலேசாக கனத்தது. புதிய சிந்தனையொன்று பிரசவித்த களிப்பில் எண்ணங்கள் சிறகுகட்ட மீண்டும் ஒருமுறை திரும்பிப் பார்க்கின்றேன். ஒரு புதிய பாதைக்கான வழியொன்று மொட்டாகித் தெரிந்தது. கால்கள் புதிய வலுவுடன் தடம் பதிக்கத் தொடங்கியது.

எனது தாத்தா ஆற்றில் நீரைப் பார்த்தார்
எனது தந்தை கிணற்றில் நீரைப் பார்த்தார்.
நான் குழாயில் நீரைப் பார்த்தேன்.
என் மக்கள் பாட்டில்கள். பாக்கெட்டுகளில் நீரைப் பார்க்கின்றனர்.
எனது பேரக் குழந்தைகள்???



முதலாம் தன விழாவில் கௌரவிக்கப்பட்ட முதியவர்கள்



முதலாம் தனத்தல் நடைபெற்ற விண்ணாட்டில் போட்டி

காத்திருப்பு ... !

பு. குஜீஸ்காந்

சமூக நலத்துறை திணைக்களம்

அமைதியாய் இருளின் போர்வையை உடுத்திக் கொண்டு உறங்கிக் கொண்டிருந்த அந்த அளவெட்டி எனும் அழகிய கிராமத் தின் மீது பகலவன் தனது பொற்கரங் களைப் பரப்பி ஒளி பரப்பிக் கொண்டிருக்க, மழலைகளின் சத்தமும், உறவுகளின் உச்சரிப்பையும் கேட்கவேண்டிய செவிகளில் தினமும் சுதந்திரமாக கீச்சிடும் பறவைகளின் ஒலிகளும், ஊரின் எல்லையிலுள்ள வைரவர் கோயில் மணியின் ஓசையும் அதிகாலை வேளையில் சரவண முத்துவின் காதுகளிற்குள் நுழைந்து தூக்கத்தைத் தட்டியெழுப்பியது.

‘மெய்ய லெட்சுமி எழும்பா பொழுது விடிஞ்சிட்டு’ என்று தனது மனைவியை எழுப்பியபடி தனது படுக்கைகளை அடுக்கி வைக்க, ‘ம்..ம்...’ என்று பெரு மூச்சு விட்டவாறு ‘மனிசன் ஒரு எப்பன் நேரமெண்டாலும் நிம்மதியாய் படுப்ப மெண்டால் அதுக்குள்ள விடிஞ் சிட்டுது’ என்று புலம்பியபடி எழும்பி னாள். ‘நான் ராவா பட்ட நெஞ்சுவலியில கண்முடவே யில்லை’ என தன்நிலமையைக் கூறிக் கொண்டு கிணத்தடிப் பக்கம் ஊன்று கோலின் உதவியுடன் சரவணமுத்து செல்ல, லெட்சுமி, அடுக்களைப் பக்கம் தனது வேலையைப் பார்க்கத் தொடங்கி னாள்.

இருவரும் திருமணமாகி ஐந்து பிள்ளைகளைப் பெற்று, ஒன்பது பேர மக்களைக் கண்டும் ஏதுபயன்? ஆமாம், தபாலதிபரான சரவணமுத்து தனது

மூன்று ஆண் பிள்ளைகளுடனும், இரண்டு பெண் பிள்ளைகளுடனும் முன்னொரு காலத்தில் சந்தோசமாக வாழ்ந்த ஒரு மனிதன்தான். இன்று நித்த மும் இருவரும் தத்தம் முகங்களைப் பார்த்துக் கொண்டு உறவுகளுக்காக தவித்துக்கொண்டிருக்கும் இரு ஜீவன் கள் இவர்கள். நடக்க முடியாத வயதிலும், பிறந்த மண்ணைவிட்டு வெளிநாடு செல்ல மனமில்லாது காலத்தைக் கடத்திக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

‘இந்தாங்கப்பா தேத்தண்ணியைப் பிடியுங்கோ’ என்றவாறு லெட்சுமி தேநீ ரைக் கொடுத்து, தானும் பருகிக் கொண்டு கதிரையில் அமருகின்றாள். ‘என்னப்பா மூச்சு இழுக்கிறீங்கள், முட்டு இழுக்கத் தொடங்கிவிட்டுது? இதென்ன கடவுளே’ என்று லெட்சுமி புலம்ப, ‘ஓம்பா ராத்திரி குளிசையும் போட மறந்துபோன னப்பா எப்பனுக்கு அந்தக் குளிசைச் சரையைக் கொண்டுவா குடிப்பம்’ என்று அதனை வாங்கிக் குடித்துவிட்டு பத்திரி கையைப் படிக்கத் தொடங்க, லெட்சுமி காலை உணவைத் தயார்பண்ணத் தொடங்கினாள்.

நேரத்துக்கு நேரம் சாப்பிடவும், தொலைக்காட்சி பார்க்கவும், படுக்க, இருக்க நல்ல வசதியான வீடும் இருந்தும், எல்லா செலவுகளுக்கும் கையில் பணமிருந்தும் இவர்களின் முகத்தில் விடிவுதான் ஏது, மனதில் நிம்மதிதான் ஏது. கூடவே இருந்து, கடைசிக் காலத்தில் பாசத்துடன்

பக்கத்திலிருந்து கவனிக்க வேண்டிய பிள்ளைகள் எங்கே? கொஞ்சிக் குலாவ வேண்டிய பேரப்பிள்ளைகள்தான் எங்கே? இவையேதுமற்ற நாதியாய், இவர்கள் தங்கள் சொந்தங்களை, அவர்களின் நலன் கருதி உயர் படிப்புக்காகவும், திருமண வாழ்க்கைக்காகவும், தொழில் வாய்ப்புக்காகவும் என வெளிநாடுகளுக்கு அனுப்பிவிட்டு இன்று பரிதவித்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

தொலைபேசியின் அலறல் ஒலிகேட்டு சமையலறையிலிருந்த லெட்சுமி 'இஞ்சயப்பா ரெலிபோன் அடிக்குது ஆரெண்டு பாருங்கப்பா கையில வேலையாய் நிக்கிறன்' என தன் கணவனை அழைத்தாள் கையிலிருந்த பத்திரிகையை வைத்துவிட்டு தொலைபேசியை கையிலெடுத்த சரவணமுத்து 'ஹலோ! யாரது மோனை கதைக்கிறது?' என்று வினவ மறு முனையிலிருந்து 'ஆர் ஐயாவோ? நான்தான் மயூரன் கதைக்கிறன்' என்று மறுமுனையிலிருந்து லண்டனிலுள்ள சரவணமுத்தின் இளைய மகன் கதைத்தான். 'ஆ.. என்னப்பு சுகமே? பிள்ளைகள் என்ன செய்யுதுகள்?' இது பேரப்பிள்ளைகளின் முகம் கூடத் தெரியாத அந்தப் பேரனின் ஆதங்கம். 'ஓமய்யா நல்ல சுகமா இருக்கிறம். பிள்ளைகள் இப்பதான் பள்ளிக்கூடத்துக்குப் போனவையன். எப்பிடி ஐயா உடம்பு? டொக்டரிட்ட காட்டினியள?' என தன் தந்தையை நலன் விசாரிக்க 'இல்லை ராசா முந்தியெடுத்த மருந்து கிடக்கு அதைத்தான் குடிக்கிறன். ரெண்டு, மூன்று நாளை கொஞ்சம் நெஞ்சிலசனி அடைக்குது. முந்தநாள் கடைக்குப் போகேக்க மழையில் நனைஞ்சிட்டன் அதான்'

என்று தன் நோயைப் பற்றியும், உதவிக்கு ஒருவருமில்லையென்பதையும் மறைமுகமாகக் கூறினார். இருவரும் தங்களின் குடும்ப விடயங்கள் பற்றியும், ஊர் விடயங்கள் பற்றியும் வெகு நேரமாகக் கதைத்தபின், 'மெய்யப்பா நானும் கொஞ்சம் கதைக்க வேணும், இஞ்ச தாருங்கோ' என்று லெட்சுமியும் தன் பங்குக்கு மகன் மயூரனுடன் மனமாரக் கதைத்துவிட்டு மதிய சமையலுக்காக அடுப்படிக்கு சென்று விட்டாள்.

காலை குடிக்கவேண்டிய மருந்து, மாத்திரையெல்லாம் குடித்த சரவணமுத்து வழமையாகச் செல்லும் பக்கத்து வாசகசாலைக்கு வேறு பத்திரிகைகள் பார்ப்பதற்காக ஊன்று கோலின் உதவியுடன் நடந்து கொண்டிருந்தார். விதி செய்த மாயத்தால் வீட்டு வாசலில் இறங்கிய போது, திடீரென வந்த மாரடைப்பினால் லெட்சுமி இஞ்ச வாப்பா' என்றபடி நெஞ்சைப் பொத்தியபடி வாசலில் விழுந் ததும் அவருடைய உயிர் அவரை விட்டுப் பிரிந்தது. சத்தம் கேட்டு ஓடிவந்த லெட்சுமி ஓலமிட்டவாறு மடியில் வைத்து கதறி அழுதாள்.

அழுது, புரண்டும் ஏது பயன் அவர் விதியை யாரால் மாற்ற முடியும்? வீட்டில் அயலவர்களும், தூரத்து உறவினர்களும் மட்டுமேதான் கூட இருக்கின்றனர். அருகில் இருக்க வேண்டிய தன் பிள்ளைகளுக்காகவும், செய்ய வேண்டிய கிரிகைகளுக்காகவும் தனது கணவனின் மார்பில் அழுது தோய்ந்த நிலையில் இருக்கும் இன்றைய வயோதிபர்களின் நிலைமையில் தான் இப்போது லெட்சுமியும் காத்திருக்கின்றாள்.....

தன்னடக்கம் வலிமை, நல்ல நினைப்பே ஆண்மை, அமைதியே ஆற்றல்.

சமூக நலத்துறை திணைக்களத்தின் முத்த பிரஜைகளுக்கான சேவைகள்

- 01) பொதுசன மாதாந்த உதவிப் பணம் வழங்குதல்
- 02) முதியோர் அடையாள அட்டைகள் 60 வயதிற்கு மேற்பட்டோருக்கு வழங்குதல்
இதன் மூலமான முன்னுரிமை வழங்கலுக்கான சேவைகள் :
 - சுகாதார சேவைகள்
 - வங்கிச் சேவைகள்
 - போக்குவரத்து வசதிகள்
 - பொலிஸ், நீதி ஆலோசனைகள்
 - தபாலும் ஓய்வூதியமும்
 - அலுவலக அலுவலர்கள்
- 03) கைதடி அரசு முதியோர் இல்லத்தில் முதியோர் பராமரிப்பு
- 04) முதியோர் சங்கங்கள், முதியோர் பகல் பராமரிப்பு நிலையங்கள் பதிவும், மேற்பார்வை நடவடிக்கைகளும்.
- 05) முத்த பிரஜைகள் பகல் பராமரிப்பு நிலையத்தில் தங்கியுள்ள முத்த பிரஜைகளுக்கு மாதம் 100/- வீதமும், இல்லங்களில் தங்கியுள்ள முத்த பிரஜைகளுக்கு மாதம் 500/- வீதமும் வழங்கப்படுகின்றது. வலிந்துதவு சமூகசேவைகள் ஒழுங்கமைப்பு சட்டத்தின் கீழ் பதிவுசெய்யப்பட்ட முதியோர் இல்லங்களுக்கான பரிமாண நன்கொடை 75000/- உம், தனிப்பட்ட நன்கொடை 40000/- உம் வருடாந்தம் உரிய ஆவணங்களை சமர்ப்பித்துப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
- 06) முதியோர் தொடர்பான விழிப்புணர்வு நடவடிக்கைகள் மற்றும் முதியோர் வாரம் ஐப்பசி 1 - 7 வரையான சிறப்பு நிகழ்வுகள் என்பன ஒழுங்கமைக்கப்படுகின்றது.

மேலதிகமான விபரங்களுக்கு

பிரதேசத்தின் சமூகசேவை உத்தியோகத்தர்,
நிகழ்ச்சித் திட்ட உதவியாளர் (சமூக சேவை)
மாவட்ட உத்தியோகத்தர்

ஆகியோரில் ஒருவருடன் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

திணைக்கள முகவரி :-

பணிப்பாளர்
சமூக நலத்துறை திணைக்களம்
வடக்கு மாகாணம்
வரோதய நகர்
திருகோணமலை.

முதியோருக்கான தேசிய செயலகத்தின் சேவைகள்

01. முதியோருக்கான தேசிய சபை :-

முதியோரின் நலன்புரிகளை மேற்கொள்வதோடு அவர்களின் உரிமைகளை மேம்படுத்தல் பாதுகாத்தலுடன் முதியோர்கள் ஆத்ம கௌரவம், சுயாதீனம், மதிப்பு என்பவற்றைக் கொண்ட வாழ்க்கையொன்று வாழ்வதற்கு சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்துதல்.

02. முதியோர்களின் உரிமைகளை பாதுகாப்பதற்காக சட்டத்தின் மூலம் அமைக்கப்பட்டுள்ள ஒழுங்குவிதிகள் :-

பாராளுமன்றத்தின் மூலம் 2000ம் ஆண்டு 09 இலக்க முதியோர் உரிமை பாதுகாப்புச் சட்டத்தின் கீழ் 60 வயதைத் தாண்டிய முதியோர்கள் பின்வரும் ஒழுங்கு விதிகள் மூலம் பாதுகாக்கப்படுகிறார்கள்.

1. பிள்ளைகளின் பொறுப்பு பெற்றோர்களை கவனித்தல்
2. பிள்ளைகளற்ற முதியோருக்கு பொருத்தமான வாசஸ்தல வசதிகளை அரசின் மூலம் ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்
3. ஏதுமொரு கட்டணம் செலுத்தி / செலுத்தாது வேறொரு நபருக்கு பிரவேசிப்பதற்கு / பயன்படுத்துவதற்கு உரிமையுள்ள யாதுமொரு கட்டிடத்தில் / இடத்தில் அல்லது நிறுவனத்துள் முதியவர் ஒருவர் பிரவேசிப்பதற்கு அல்லது பயன்படுத்துவதற்கு அவரின் வயதின் காரணமாக ஏதுமொரு விசேட பொறுப்பு அல்லது தடை அல்லது ஒப்பந்தமொன்றுக்குக் கீழ்ப்படிய வேண்டியதில்லை.

03. முதியோருக்கான தேசிய செயலகத்தில் முதியோர் சங்கங்கள், முதியோர் பகல் பராமரிப்பு நிலையங்களைப் பதிவு செய்து பின்வரும் நன்மைகளைப் பெறலாம்.

முதியோர் சங்கங்களின் வங்கிக் கணக்கிற்கு ஆரம்ப நடவடிக்கைகளுக்காக 2000/-, முதியோர் பகல் பராமரிப்பு நிலையங்களின் தேவைக்காக 25000/- வரை பணவுதவிகள், சட்ட ஆலோசனை நடவடிக்கைகள்

தொடர்புகளுக்கு : பிரதேச செயலக சமூக சேவை உத்தியோகத்தர்.
பிரதேச செயலர்
பணிப்பாளர்
தேசிய முதியோர் செயலகம்
இல. 150 ஏ. எல். எச். பி. கட்டிடம்
நாவல வீதி, நுகேகொட.
என்ற முகவரியுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம்.



சுந்தர் நூலகம் (கொழும்பு முத்தேவன் இலவம்)



வட மாகாணத்தில்

01. முதியோர்களின் பிரச்சினை என்ன?

வயதான காலத்தில் போதிய பராமரிப்பு வசதிகளும், மருத்துவ வசதிகளும் கிடைக்காமை.

02. இதற்கான தீர்வு என்ன?

சமூக சேவைத் திணைக்களத்தின் வழிநடத்தலில் ஒவ்வொரு பிரதேச செயலர் பிரிவு ரீதியிலும் குறைந்தது 25 வலிந்துதவு சமூகசேவை தொண்டர்களுக்கு பயிற்சியளித்து (300 மணித்தியாலங்கள்) சமூக சேவை உத்தியோகத்தர்கள் மூலம் அவர்களை ஒன்றிணைத்து, சுகாதார பராமரிப்பு நிலையத்தை நிறுவி முதியோர் சங்கமொன்றின் பொறுப்பில் வலுவுள்ள பிரதேச முதியோருக்கான சேவை நிலையத்தை உருவாக்கி செயற்படுத்தல்.

2008 / 2009ல் செயற்படுத்துகையில் வசதி படைத்த முதியோர்களின் சேவைக்காகவும் பயிற்சி பெற்ற தொண்டர்கள் இந் நிலையங்களில் ஈடுபடுத்தப்படும் போது வருமானம் உள்ள நிலைத்த தொழிலாகவும் உருவாக்கப்படும்.

03. இதற்கு நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?

ஒவ்வொருவரும் உங்கள் ஆழமான சிந்தனைகளை பின்வரும் முகவரிக்கு அனுப்பலாம். சேவையாளர்களாக மாறலாம். வளவாளர்களாக சேவை அடிப்படையில் உதவலாம். சமூக விழிப்புணர்வுக்காக கைகோர்க்க

தொடர்பு முகவரி

இணைப்பாளர்
முதியோர் வேலைத்திட்ட சிறப்பு பிரிவு
மாவட்ட உத்தியோகத்தர் பணிமனை
சமூக நலத்துறை திணைக்களம்,
காட்டுக்கந்தோர் ஒழுங்கை,
சுண்டிக்குழி,
யாழ்ப்பாணம்.

வட மாகாணத்தில் ஓர் அரச முதியோர் இல்லம்

என். இராசலிங்கம்

அத்தியட்சகர்,

அரச முதியோர் இல்லம், கைதடி.



தமிழ் மக்கள் செறிந்து வாழும் வடக்கு கிழக்கு மாகாணத்திலே ஒரே ஒரு அரச முதியோர் இல்லமாக திகழ்ந்து வருவதென்றால் அது வட மாகாணத்தில் உள்ள யாழ். மாவட்டத்தின் தென்மராட்சி (சாவகச்சேரி) பிரதேச செயலர் பிரிவிலே அடங்கும் கைதடி பிரதேசத்தில் அமைந்துள்ள சாந்தி நிலையம் என்றால் அது மிகையாகாது. இந்த இல்லமானது வறுமையில் வாடும், ஆதரவற்ற பராபரிக்க எவருமின்றி தத்தளிக்கும், இருக்க இருப்பிடமின்றி தவிக்கும், முதியோர்களுக்கு புகலிடம் அளிக்கும் ஒரு சாந்தி நிலையமாக மிளர்கின்றது.

இந்த அரச முதியோர் இல்லமானது 26.01.1952 இல் டி. எஸ். சேனநாயக்கா

அவர்களினால் அடிக்கல் நாட்டப்பட்டு சேர். ஜோன் கொத்தலாவெல அவர்களினால் 02.10.1954 இல் திறந்து வைக்கப்பட்டது. ஏறக்குறைய 35 ஏக்கர் நிலப் பரப்பினை கொண்ட இந்த இடத்திலே ஆண்களுக்காக மூன்று விடுதிகளும், பெண்களுக்காக மூன்று விடுதிகளும் அமைக்கப்பட்டு, அத்துடன் பிரார்த்தனை மண்டபம், உணவு அருந்தும் மண்டபம், சமையல் அறை, களஞ்சிய அறை, அலுவலகங்களுக்கான அறைகள், கிணறுகள் ஆகியன அமைக்கப்பட்டு ஓர் சிறந்த அரச முதியோர் இல்லமாக தற்போது திகழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றது.

கைதடி அரச முதியோர் இல்லமானது ஆரம்பத்தில் மத்திய அரசின்

நிர்வாகத்தின் கீழ் சமூக சேவைத் திணைக்களத்தினால் நிர்வகிக்கப்பட்டு அதன்பின்பு மாகாண சபை முறை கொண்டுவரப்பட்ட பின் வடக்கு கிழக்கு மாகாண நிர்வாகத்தின் கீழ் சமூக நலத்துறை திணைக்களத்தினால் நிர்வகிக்கப்பட்டு, தற்போது வடக்கு மாகாண நிர்வாகத்தின் கீழ் சமூக நலத்துறைத் திணைக்களத்தினால் நிர்வகிக்கப்பட்டு வருகின்றது.

கடந்த கால அனர்த்தங்களினால் இவ் இல்லமும் பாதிப்படைந்தது. அதாவது யாழ் மாவட்டத்திலே ஏற்பட்ட அனர்த்தங்களினால் முதலில் வலிகாமத்தைச் சேர்ந்த மக்கள் வலிகாமத்தைவிட்டு தென்மராட்சி, வடமராட்சி, ஆகிய பகுதிகளுக்கு இடம்பெயர்ந்த போது பல முதியவர் இருக்க இடமின்றி அல்லல் படும்போது எமது இல்லமானது அவர்களுக்கு புகலிடம் வழங்கி அரவணைத்தது. அப்போது இல்லத்தில் ஏறக்குறைய 600க்கு மேற்பட்ட முதியவர்கள் பராபரிக்கப்பட்டுள்ளனர். பின்பு 2000 ஆண்டளவில் தென்மராட்சி பகுதிகளில் அனர்த்தங்கள் ஏற்பட்டு அப்பகுதி மக்களும் இடம்பெயரும் நிலை ஏற்பட்டபோது இல்லத்தில் உள்ள முதியவர்களும் இல்லத்தை விட்டு வெளியேற வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டபோது ஐ. சி. ஆர். சி. அமைப்பின் துணையுடன் முதியவர்கள் அப்புறப்படுத்தப்பட்டு கோப்பாய் பிரதேச செயலர் பிரிவிலுள்ள அத்தியார் இந்துக் கல்லூரியில் சில காலம் தங்க வைக்கப்பட்டு பின்பு சங்கானை பிரதேச

செயலர் பிரிவிலுள்ள முளாய் வைத்தியசாலையில் பல மாதங்கள் தங்க வைத்துப் பராபரிக்கப்பட்டு வந்தனர். பின்பு 2002ம் ஆண்டளவில் இல்லத்தின் சில பகுதிகள் புனரமைக்கப்பட்டு முதியவர்களை மீள் குடியேற்றப்பட்டு தொடர்ந்து நல்ல முறையில் இயங்கிக் கொண்டு வருகின்றது.

தற்போது எமது இல்லத்திலே ஆண்கள் 102 பேரும் பெண்கள் 84 பேரும் ஆக மொத்தம் 186 முதியவர்கள் பராபரிக்கப்பட்டு வருகின்றார்கள். ஆனால் தற்போது 200 முதியவர்கள் வரையில் இல்லத்தில் வைத்துப் பராபரிக்க முடியும். மேலும் இல்லத்தின் கட்டடங்கள் புனரமைக்கப்பட்டால் மேலும் 10 பேர்கள் வரையில் முதியவர்களை உள்வாங்க முடியும். இவர்களுக்கு சேவை செய்வதற்கும் நிர்வகிப்பதற்குமாக வடக்கு சமூக நலத்துறை திணைக்களத்தினால் அத்தியட்சகர், நிகழ்ச்சித் திட்ட உதவியாளர்கள், முகாமைத்துவ உதவியாளர்கள், தாதிமார்கள், பரிசாரகர்கள், தொழிலாளிகள், சுகாதாரத் தொழிலாளிகள், சமையலாளிகள், காவலாளிகள் என 40 உத்தியோகத்தர்கள் வரையில் நியமிக்கப்பட்டுள்ளனர். இவர்கள் முதியவர்களை அன்பாகவும் ஆதரவாகவும் மிகவும் அக்கறையாகப் பராபரித்து வருகின்றார்கள்.

எமது இல்லத்தில் பராபரிக்கப்படும் முதியவர்களின் நலன் கருதி இங்கு

முதியோர் நலன்புரி முகாமைத்துவ குழு அமைக்கப்பட்டு அக்குழு காலாண்டிற்கு ஒரு தடவை கூடி முதியவர்களின் பிரச்சினைகளை ஆராய்ந்து அதற்கான தீர்வுகளைக் காணும். அரசு செலவிற்கு அப்பாற்பட்டு முதியவர்களுக்கு உதவி செய்வதற்காக எமது முகாமைத்துவக் குழு சாவகச்சேரி மக்கள் வங்கியில் முதியோர் நலன்புரிச் சங்கம், கைதடி என்ற பெயரில் 110-207-024350-4 என்ற இலக்கத்தில் ஒரு சேமிப்புக் கணக் கொன்றை ஆரம்பித்துள்ளது. இந்தக் கணக்கு சம்பந்தமான மாதாந்த அறிக்கை மாதா மாதம் சமூக நலத்துறைப் பணிப்பாளருக்கு அனுப்பி வைக்கப்படுகின்றது.

முதியோர்களின் இருப்பிட வசதியினை நோக்கும் போது அவர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு கட்டில், மெத்தை, பெட்சீற், தலையணை, நுளம்பு வலை, சிறிய அலுமாரி, ஆகியன வழங்கப்பட்டுள்ளது. அத்துடன் அவர்களுக்கு ஒவ்வொரு பாயும் வழங்கப்பட்டுள்ளது. நோய்கள் ஏற்படா வண்ணம் நாளாந்தம் தொழிலாளிகள் சுத்தம் செய்கின்றார்கள். எனவே அவர்களுக்கு இருப்பிட வசதி நன்றாகவே அமைந்துள்ளது எனக் கூறலாம்.

உணவு விநியோகத்தை நோக்கும் போது முதியவர்களுக்கு நல்ல முறையில் உணவுகள் பரிமாறப்படுகின்றன. அதாவது காலையில் தேனீர் வழங்கப்படுகின்றன. பின் காலை உணவாக பாண், பணிஸ், பயறு, கடலை, புற்கை, கஞ்சி போன்றன வழங்கப்படுகின்றன.

பகல் 10 மணியளவில் பசுப்பால் வழங்கப்படுகின்றன. பின் மதியம் நாலு கறியுடன் சோறு வழங்கப்படுகின்றன. செவ்வாயும் வெள்ளியும் மரக்கறியுடனும், வியாழக்கிழமை முட்டையுடனும், புதன் கிழமை மீனாடனும், மற்ற நாட்கள் ரின்மீன், கருவாடு போன்றவற்றுடன் சோறு வழங்கப்படுகின்றது. மாதத்தில் ஒரு சில நாட்கள் கோழி இறைச்சியுடன் மதிய போசனம் வழங்கப்படுகின்றன. விசேட உணவு வழங்கப்படும் போது வடை பாயாசத்துடன் மதிய உணவு வழங்கப்படுகின்றன. பின்னேரம் தேனீர் வழங்கப்படும் அதன் பின்பு இரவு உணவாக இடியப்பம், பிட்டு, பாண், நூல்டிஸ் என்பன மாறி மாறி வழங்கப்படுகின்றன. இப்படியாக முதியவர்களுக்கு உணவு பரிமாறப்படுகின்றன.

அவர்களின் உடுபுடவைகளை நோக்கும் போது வருடத்தில் சித்திரை வருடப் பிறப்பிற்கும், தீபாவளிக்கும் அரசு செலவில் உடுபுடவைகள் கொள்வனவு செய்து வழங்கப்படுகின்றன. அத்துடன் சில அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்களோ, சில நலன் விரும்பிகளோ உடுபுடவைகளை கொள்வனவு செய்து இல்லத்திற்கு வருகை தந்து நேரடியாக முதியவர்களுக்கு வழங்கிச் செல்வதுண்டு. முதியவர்களின் பழைய துணிகளை சலவை செய்வதற்கு சலவைத் தொழிலாளியும் நியமிக்கப்பட்டுள்ளார். அத்துடன் அவர்களுக்கு மாதாந்தம் ஒரு லக்ஸ் சோப்பும் ஒரு சன்னலையிட் சோப்பும் வழங்கப்படுகின்றன. ஆண்களுக்கு முடி வெட்ட, முகச்சவரம் செய்ய தொழிலாளியும் நியமிக்கப்பட்டுள்ளார்.

எமது இல்லத்தில் இருக்கும் முதியவர்களில் 80% மானோர் ஏதோ வகையில் நோயாளிகள் என்றே கூறலாம். அவற்றில் மனநிலை பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகள், இருதய நோயாளிகள், சலரோக நோயாளிகள், புற்று நோயாளிகள், தோல் நோயாளிகள் என்பவர்கள் அடங்குவர். இவர்களுக்கு ஏற்ற விதத்தில் மருத்துவ வசதி வழங்கப்படுகின்றன. நாளாந்தம் எமது இல்லத்திற்கு அண்மையிலுள்ள அரசு மருத்துவ மனையிலுள்ள டாக்டர் அவர்கள் மதியம் எமது இல்லத்திற்கு வருகை தந்து நோயாளிகளை பார்வையிட்டு மருந்துகள் எழுதி தாதிகள் மூலம் கொடுத்து விட்டுச் செல்வார். அந்த டாக்டரின் சிபாரிசுடன் மருந்துகள் கொள்வனவு செய்யப்பட்டு இல்லத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் யாழ் போதனா வைத்தியசாலை டாக்டர் குழு மாதாந்தம் இல்லத்திற்கு வருகை தந்து கிளிநிக் நடாத்திச் செல்வதுண்டு மனநிலை பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மனோதத்துவ டாக்டர்கள் மாதாந்தம் இல்லத்திற்கு வருகை தந்து கிளிநிக் நடாத்திச் செல்வதுண்டு. அத்துடன் அண்மையில் உள்ள ஆயுள்வேத வைத்தியசாலை டாக்டர் அவர்கள் இல்லத்திற்கு வருகை தந்து நோயாளிகளைப் பார்வையிட்டு மருந்துகள் வழங்கிச் செல்வதுண்டு எனவே இங்குள்ள முதியோர்களுக்கு வைத்திய வசதிகள் நல்ல முறையில் கிடைக்கின்றது.

முதியோர்கள் சந்தோசமாக இருப்பதற்காக மாதாந்தம் முதியோர் ஒன்று கூடல் நிகழ்ச்சிகள் நடாத்தப்படுகின்றன.

அந் நிகழ்வில் முதியோர்கள் ஊழியர்கள் பல கலை நிகழ்ச்சிகளை நடாத்துவார்கள். தென்மராட்சி பாடசாலை மாணவர்கள், சில நிறுவனங்கள், போன்றன இல்லத்திற்கு வருகை தந்து முதியோர்கள் சந்தோசப்பட பல நிகழ்ச்சிகளை நடாத்துவார்கள். முதியோர் சர்வதேச வாரமான ஒக்டோபர் 1ம் திகதி தொடக்கம் 7ந் திகதி வரை ஒவ்வொரு நாளும் பல நிகழ்ச்சிகள் நடாத்தி முதியோர்கள் சந்தோசமாக இருக்க வழிசெய்யப்படுகின்றன. முதியோர் சந்தோசத்திற்காக சாயி பஜனைகள், கிறிஸ்தவ ஆராதனைகள், இந்து ஆராதனைகள் ஆகியன நடாத்தப்படுகின்றன. இல்லத்திற்கு வெளியே அமைந்துள்ள கோவில் விழாக்களுக்கும், சாயி பஜனைகளுக்கும் விரும்பியவர்களை எமது இல்ல வாகனங்களில் அழைத்துச் சென்று வருவதுண்டு. அத்துடன் அவர்கள் இல்லத்தில் சந்தோசமாக பொழுது போக்குவதற்கு இரண்டு தொலைக்காட்சிப் பெட்டிகள் பொருத்தப்பட்டுள்ளன. படிப்பதற்கு புத்தகங்கள், பத்திரிகைகள் போடப்பட்டுள்ளன. இப்படியாக முதியோர்கள் பொழுதை கழிப்பதற்கு ஏற்ற வசதிகள் இந்த இல்ல நிர்வாகத்தினால் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.

எந்த ஜீவராசிகளும் முதுமை அடைவது இயற்கை இதற்கு மனிதன் விதிவிலக்கல்ல எனவே நாமும் ஒரு காலத்தில் முதுமை அடையத்தான் போகின்றோம். அப்போது முதியவர்கள் அனுபவிக்கும் இன்னல்களை நாமும் அனுபவிக்கத்தான் போகின்றோம் என்று

நாம் எல்லோரும் உணர் வேண்டும். எனவே முதுமையை மதிக்க வேண்டும் அவர்களிடம் அன்பு செலுத்த வேண்டும். முதியவர்கள் மனம் கோணாது இன்றைய இளம் சமுதாயம் நடக்க வேண்டுமெனக் கூறிக்கொள்ள விரும்புகின்றேன். அத்துடன் இங்குள்ள முதியவர்கள் மற்றைய முதியோர்களுடன் கதைத்து சுதந்திரமாக சந்தோசமாக வாழ்கின்ற அதே நேரத்தில் வரட்டுக் கௌரவத்திற்காக நாலு சுவருக்குள் முடங்கி போசாக்கான நல்ல உணவு, உடை

இன்றி, மருத்துவ வசதியின்றி சந்தோசமின்றி, பொழுதுபோக்கின்றி எத்தனையோ முதியவர்கள் எமது சமூகத்தில் வாழ்கின்றார்கள். அவர்களையும் எமது சமூகம் இனம் கண்டு அவர்களும் எமது இல்லத்தில் வாழும் முதியோர்களைப் போல் சந்தோசமாக வாழ்வதற்கு ஏற்ற வழிவகைகளைச் செய்ய வேண்டுமெனக் கேட்டுக்கொள்கின்றேன்.

வாழ்க முதுமை வளர்க எமது சமுதாயம்.

World's oldest people

Below is a list of the world's longest - living people, or supercentenarians. It includes only those for whom there are accurate records of their birth and death dates. Although Christian Mortensen is ninth in the list, he is the world's oldest man.

Oldest person alive

Maria Esther de Capovilla of Ecuador is the world's oldest living person in 2006. She was born on 14 September 1889 and celebrated her 116th birthday in 2005.

NAME / DATES	COUNTRY	AGE
Jeanne Calment (1875 - 1997)	France	122 years and 164 days
Sarah DeRemer Knauss (1880 - 1999)	USA	119 years and 97 days
Lucy Hannah (1875 - 1993)	USA	117 years and 248 days
Marie-Louise Meilleur (1880 - 1998)	Canada	117 years and 229 days
Estella Jones (1881 - 1999)	USA	117 years and 229 days
Tane Ikai (1879 - 1995)	Japan	116 years and 175 days
Carrie White (1874 - 1991)	USA	116 years and 88 days
Maggie Barnes (1882 - 1998)	USA	115 years and 319 days
Christian Mortensen (1882 - 1998)	Denmark/USA	115 years and 252 days
Charlotte Hughes (1877 - 1993)	UK	115 years and 228 days

உள்ளத் தூய்மையே ஒழுக்கத்தின் உயிர் நாடி.

முதியோரில் சூத்தவர்

சண்டிலிப்பாய் பிரதேச செயலக பிரிவில் நூறு வயதைத் தாண்டிய முதியவர்.

வீபரம் வருமாறு,

பெயர் : ஐயாத்துரை இராசம்மா
 முகவரி : அரசடிவீதி, வடலியடைப்பு,
 பண்டத்தரிப்பு
 கி.அ. பிரிவு : J/145 - வடலியடைப்பு
 பி. திகதி : 11.08.1902
 அ.அ.இல : 027301240V
 பால் : பெண்



ஒரு விமானத்தில், இரண்டாம் வகுப்புப் பிரிவில் வெள்ளைக்காரப் பெண்ணுக்குப் பக்கத்து இருக்கையில் ஒரு கறுப்பர் வந்து அமர்ந்தார். வெள்ளைக்காரப் பெண்ணுக்கு வெறுப்பு. விமானப் பணிப்பெண்ணை அழைத்தார். 'இவர் எப்படி என்னருகே அமரலாம்? வேறு இருக்கை வேண்டும்' என்றார். விமானப் பணிப்பெண், 'இருக்கைகள் எல்லாம் நிரம்பிவிட்டன' என்றார். 'முதல் வகுப்பில் இருக்கிறதா பார்?' என்றார்.

தலைமை விமானியிடம் பேசிவிட்டுத் திரும்பிய பணிப்பெண் சொன்னார், 'இரண்டாவது வகுப்புப் பயணிகளை முதல் வகுப்பில் அமரச் செய்யும் பழக்கமில்லை என்றாலும் பயணிகள் மனமகிழ்ச்சியே எங்களுக்கு முக்கியம். எனவே விதிகளைத் தள்ளி வைக்கிறோம்'. பிறகு, அந்தக் கறுப்பரிடம் திரும்பிச் சொன்னார். 'ஐயா! தயவு செய்து வாருங்கள்! முதல் வகுப்பில் உங்களுக்கோர் இருக்கை தயாராக இருக்கிறது' என்று!

DEPARTMENT OF SOCIAL WELFARE
STAFF DETAILS

DISTRICT - JAFFNA

No.	NAME	DESIGNATION	D.S. DIVISION
01	Mr. S. Varathabaskaran	S.S.O	Chavakachcheri
02	Miss. K. Sivamathi	P.A.	Chavakachcheri
03	Miss S. Rasani	P.A.	Chavakachcheri
04	Mr. V. Shanmuganathan	S.S.O	Nallur
05	Mr. V. Sureshkumar	S.S.O	Uduvil
06	Mr. S. Surendra	P.A.	Point Pedro
07	Miss. P. Dhushyanthini	P.A.	Velanai
08	Mr. V. K. Murugaiah	S.S.O	Karaveddy
09	Miss. B. Kayalvily	P.A.	Karaveddy
10	Mr. N. Rajamanoharan	S.S.O	Head Office
11	Mr. N. Puradchithasan	S.S.O	Tellippalai
12	Mr. S. Sujith	P.A.	Tellippalai
13	Mr. V. Sivarajah	S.S.O	Kayts
14	Mr. T. Kanagarajah	S.S.O	Jaffna
15	Mr. T. Jasinthan	P.A.	Jaffna
16	Mr. A. Gnanavel	D.O/ S.S.O	Point Pedro
17	Miss. J. Makilini	P.A.	Point Pedro
18	Miss. K. Nagulambigai	P.A.	District Office
19	Mr. S. Sithamparanathan	S.S.O	Karainagar
20	Mr. S. Sivananthan	P.A.	Karainagar
21	Mr. V. Arunthavarajah	S.S.O	Sandilipay
22	Mr. V. Sivakaran	P.A.	Jaffna
23	Mr. V. Thabenthiran	S.S.O	Kopay
24	Miss. I. Amiranithevi	P.A.	Kopay
25	Mr. S. Rajkumar	P.A.	Maruthankerny
26	Mr. P. Selvam	S.S.O	Chankanai
27	Mr. T. Kirubaharan	Project Coordinator	District Office
28	Miss S. Tharsini	P.A	Nallur

Kaithdy Elders Home

01	Mr. N. Rajalingam	Superintend	
02	Miss. M. Kayalvili	P.A	
03	Mrs. S. Kokulan	P.A	

பரிசுத்தம் எங்கே உதயமோ அங்கே பக்தி உதயம்.

DISTRICT :- MULLAITIVU

Ser. No	Name	Designation	Division
01	Mr. N. ThasarathaKumaran	S.S.O	Puthukkudiyiruppu
02	Miss. S. Vijiyagowry	P.A	Puthukkudiyiruppu
03.	Mr. P. Vimalendran	S.S.O	Karaithuraippattu
04.	Mr. V. Kathiramalai	S.S.O, D.O	Oddisuddan
05.	Mr. T. Ganesharaj	S.S.O	Thunukkai
06.	Mr. K. Gunasingam	S.S.O	Manthai East

DISTRICT :- MANNAR

Ser. No	Name	Designation	Division
01.	Mr. S. Sebathasan	S.S.O	Madu
02.	Mrs. J. Mariyapillai	S.S.O, D.O.	Nanatan
03.	Mr. A. C. Naleem	S.S.O	Musali
04.	-	-	Manthai West

DISTRICT :- VAVUNIYA

Ser. No	Name	Designation	Division
01.	Mr. K. Dayananda	S.S.O	Vavuniya South
02.	Mrs. Srinivasan	S.S.O	Cheddikkulam
03.	Mr. Lambotheran	P.A.	Cheddikkulam
04.	Mrs. T. Nanthini	S.S.O	Vavuniya
05.	Mr. K. Shanmugalingam	S.S.O	Nedunkerny
06.	Mr. S. Rajeskanna	P.A	Vavuniya
07.	Mr. A.M. Ashar	S.S.O	Puttalam
08.	Mr. P. Jeyakumar	D.O	

DISTRICT :- KILINOCHCHI

Ser. No	Name	Designation	Division
01.	Mr. P. Nithiyantham	D.O	Kilinochchi
02.	Mr. S. Jeyanantharasa	S.S.O	Kandawalai
03.	-	-	Poonagari
04.	-	-	Palai
05.	-	-	Kilinochchi

Statistics of Diserving Peoples in Nothern Province

No.	Divisional Secretariat.	Elders Over 60 Yrs.	PAMA Recipients No.	Elders Society No.	Elders Homes. No.	District
01	Point Pedro	3996	2366	00	00	Jaffna
02	Jaffna	3915	1490	11	01	
03	Karaveddy	2897	2562	06	01	
04	Valanai	1631	1000	30	00	
05	Kopay	7688	2840	00	02	
06	Chavakachcheri	5529	3114	00	01	
07	Delft	642	673	00	00	
08	Kayts	1382	699	00	00	
09	Chankanai	6140	1593	00	01	
10	Karainagar	878	541	09	01 Daycare	
11	Maruthankerny	243	754	00	00	
12	Uduvil	4626	2151	06	01	
13	Tellipalai	1802	1207	07	00	
14	Sandilipay	3947	1919	13	00	
15	Nallur	5813	2226	00	00	
	Total	51129	25135	82	07	
01	Karaituraipattu	1439	1353	00	00	Mullaitivu
02	Puthukudigerupu	10271	1998	00	00	
03.	Ottichuttan	1040	753	04	00	
04.	Thunukkai.	618	694	00	00	
05.	Pandiankulam	512	720	00	00	
	Total	13880	5488	04	00	
01	Nanattan	762	345	03	01 daycare	Mannar
02	Musali	111	205	00	00	
03	Mannar	948	831	07	01	
04	Manthai west	985	488	00	00	
05	Madu	652	453	00	00	
	Total	3458	2322	10	02	
01	Kandawalai	7850	1770	00	01 daycare	Kilinochchi
02	Karaichchi	2398	2505	00	02	
03	Poonakary	1456	984	00	00	
04	Palai	1589	654	00	00	
	Total	13293	5913	00	03	

உண்மையே உள்ளத் தூய்மையை உண்டாக்கும்.

படித்தவர்களின்

பத்து இலக்கணங்கள்

ரெக்ஸாசில் உள்ள வெஸ்லியன் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த கல்வியாளர் வில்லியம் ஆதர் வாட், படித்தவருக்குரிய பத்து இலக்கணங்களைப் பட்டியலிடுகிறார். நாம் பெற்றிருக்கும் கல்வி என்பது, நம் கைகளில் இருக்கும் சின்னஞ்சிறிய சுடர். இந்தப் பத்து இலக்கணங்களும் பொருந்தும்போது, அது பெரியதோர் ஒளியாய்ப் பெருகிறது. பட்டம் வைத்திருப்பவர்கள்தான் படித்தவர்களென்றில்லை. கீழ்க்காணும் பத்து இலக்கணப்படி தங்களை உருவாக்கிக் கொண்டவர்கள் அனைவருமே படித்தவர்கள்தான்.

01. படித்தவர்கள் தெளிவாகவும் தர்க்க ரீதியாகவும் சிந்திக்கிறார்கள். பெருமித்த தோடும் தீரத்தோடும் வாழ்கிறார்கள். விருப்பத்தோடும் கொடையுள்ளத்தோடும் தருகிறார்கள். அன்போடும் பெருந்தன்மையோடும் மன்னிக்கிறார்கள்.
02. சலுகைகளைவிட கடமைகளே பெரியவை என்றும், பாதுகாப்பைவிட சுதந்திரமே மேன்மையானது என்றும் அறிந்திருக்கிறார்கள்.
03. படிப்பது முடிவதில்லை என்றும், வாழ்க்கை என்பது தொடரும் வளர்ச்சியின் தொடர்கதை என்றும் அவர்கள் அறிந்து வைத்திருக்கிறார்கள்.
04. எளிமையே அழகென்றும், நேர்மையே தங்கள் தனித்தன்மையைத் தீர்மானிக்கிறது என்றும் அவர்கள் அறிந்திருக்கிறார்கள்.
05. மிகச் சிறந்த உத்திகளே செல்வத்தைவிடவும் நிரந்தரம் என்றும், முன்னோடியாய் வாழ்வதே ஆயிரம் அறிவுரைகளைவிட மேன்மையானது என்றும் அவர்கள் உணர்ந்திருக்கிறார்கள்.
06. தெரிந்துகொள்ளும் ஆர்வமே கல்வியின் தூண்டுகோல் என்றும், சவால் - சாதனை ஆகியவற்றிற்கு ஒளியேற்றுவதே இலட்சிய தீபம் என்றும் அவர்கள் அறிந்திருக்கிறார்கள்.
07. தங்களுக்குள் நன்றியுணர்வை நிரப்பி வைத்திருக்கும் அவர்கள், கடவுளுக்கும், சக மனிதர்களுக்கும் நன்றியுள்ளவர்களாய்த் திகழ்வதற்கு புதுமையான வழிகளைக் கண்டறிகிறார்கள்.
08. புதிய சவால்களை, புதிய கலாசாரங்களை, தங்களுக்கெதிரான விமர்சனங்களை அவர்கள் வரவேற்கிறார்கள், மதிக்கிறார்கள், திறந்த மனதுடன் ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள்.
09. கூடுதலான அறிவுக்கும், உண்மைக்கும் பசியும் தாகமும் கொண்டவர்கள் அவர்கள்.
10. தங்கள் குறைகளை அவர்கள் அறிந்திருக்கிறார்கள். ஆனால், அவற்றைக் கடந்து வளர்வதற்கான வழிமுறைகளில் கவனம் செலுத்துகிறார்கள். தங்கள் தனித்தன்மைகளில் மகிழ்கிறார்கள். ஆனால் உலகிலுள்ள எல்லா மனிதர்களுடனும் ஒற்றுமையையே விரும்புகிறார்கள்.

உறவுகள் மேம்பட....

குடும்பத்திலும் சரி, அலுவலகத்திலும் சரி, மனித உறவுகளில் விரிசல்கள் ஏற்படாமல் இருக்கவும், ஏற்பட்ட விரிசல்கள் மேலும் பெரிதாகாமல் இருக்க:

- நானே பெரியவன். நானே சிறந்தவன் என்ற அகந்தையை (Ego) விடுங்கள்.
- அர்த்தமில்லாமலும், பின்விளைவு அறியாமலும் பேசிக் கொண்டேயிருப்பதை விடுங்கள் (Loose Talks).
- எந்த விஷயத்தையும் பிரச்சினையையும் நாகுக்காக கையாளுங்கள். (Diplomacy) விட்டுக் கொடுங்கள் (Compromise).
- சிலநேரங்களில் சில சங்கடங்களைச் சகித்துத்தான் ஆக வேண்டும் என்று உணருங்கள் (Tolerance).
- எல்லோரிடத்திலும் எல்லா விஷயங்களையும், அவர்களுக்கு சம்பந்தம் உண்டோ, இல்லையோ சொல்லிக் கொண்டிருக்காதீர்கள்.
- உங்கள் கருத்துக்களில் உடும்புப் பிடியாய் இல்லாமல், கொஞ்சம் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள் (Flexibility).
- மற்றவர்களுக்குரிய மரியாதையைக் காட்டவும், இனிய, இதமான சொற்களைப் பயன்படுத்தவும் தவறாதீர்கள். (Courtesy)
- புன் முறுவல் காட்டவும், சிற்சில அன்புச் சொற்களை சொல்லவும் கூட நேரமில்லாதது போல் நடந்து கொள்ளாதீர்கள்.
- பிரச்சினைகள் ஏற்படும் போது அடுத்தவர் முதலில் இறங்கி வர வேண்டும் என்று காத்திருக்காமல் நீங்கள் பேச்சைத் துவக்க முன் வாருங்கள்.
- நீங்கள் சொன்னதே சரி. செய்ததே சரி என்று வாதாடாதீர்கள். குறுகிய மனப்பான்மையை விட்டொழியுங்கள்.
- உண்மை எது பொய் எது விசாரிக்காமல் இங்கே கேட்டதை அங்கே சொல்வதையும், அங்கே கேட்டதை இங்கே சொல்வதையும் விடுங்கள்.
- மற்றவர்களை விட உங்களை எப்போதும் உயர்த்தி நினைத்து கர்வப்படாதீர்கள்.
- அளவுக்கதிகமாய் தேவைக்கதிகமாய் ஆசைப்படாதீர்கள்.
- கேள்விப்படுகிற எல்லா விசயங்களையும் நம்பிவிடாதீர்கள்.
- அற்ப விடயங்களைப் பெரிதுபடுத்தாதீர்கள்.
- மற்றவர் கருத்துக்களை செயல்களை நடக்கின்ற நிகழ்ச்சிகளை தவறாகப் புரிந்துகொள்ளாதீர்கள்.
- பேச்சிலும் நடத்தையிலும் பண்பில்லாத வார்த்தைகளையும், தேவையில்லாத மிடுக்கையும் காட்டுவதைத் தவிர்த்து அடக்கத்தையும் பண்பையும் காட்டுங்கள்.
- அவ்வப்போது நேரில் சந்தித்து மனம் விட்டுப் பேசுங்கள்.

தத்துவஞானி வேதாந்திரி மகர்ஷி

மெளனத்திற்குப் பின் சொல்ல முடியாததைக் கூறுவது இசையே.

ஆம்ஸ்ரோங் இலக்கம் (Armstrong number)

ஆம்ஸ்ரோங் இலக்கம் என்பது மூன்றிலக்க எண் ஆகும்.

மூன்றிலக்க எண்ணில் உள்ள ஒவ்வொரு இலக்கத்தையும் தனியாக பிரித்து அந்த இலக்கத்தை மூன்று முறை பெருக்கினால் அந்த எண்ணே வரும்.

100ல் இருந்து 999 வரை மூன்று ஆம்ஸ்ரோங் இலக்க எண்கள் மட்டுமே உள்ளது.

153

370

371

$$\begin{aligned} 153 &= (1)^3 + (5)^3 + (3)^3 \\ &= 1 + 125 + 27 \\ &= 153 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 370 &= (3)^3 + (7)^3 + (0)^3 \\ &= 27 + 343 + 0 \\ &= 370 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 371 &= (3)^3 + (7)^3 + (1)^3 \\ &= 27 + 343 + 1 \\ &= 371 \end{aligned}$$

வியட்நாமில் போர் விமானியாக வேலை பார்த்தார் ஒருவர். அவரது விமானத்தை எதிர்ப் படை சுட்டது. வெளியே குதித்தார் விமானி. பாராகூட் விரிந்தது. எதிரிகளிடம் சிறைப்பட்டார். ஆறாண்டு காலம் சிறையிலிருந்தார். தாயகம் திரும்பிய பிறகு குடும்பத்தோடு வாழ்ந்து வந்தார்.

ஒருநாள் மாலை, உணவகமொன்றில் இருந்தபோது ஒருவன் நெருங்கி வந்தான், 'நிங்கள் சார்லஸ்பிளம் தானே! கிட்டி ஹாங்க் விமானத்தின் விமானி! வியட்நாம் போரில் விமானம் ஓட்டிப் போனீர்களே!' 'ஆமாம்! உனக்கெப்படித் தெரியும்?' ஆச்சரியப்பட்டார் சார்லஸ்பிளம். 'அன்று, விமானத்தில் உங்கள் பாராகூட்டைத் தயார் செய்து வைத்த பணியாளன் நான்தான்' அமைதியாகச் சொன்னான் அவன்.

துள்ளிக்குதித்தார் சார்லஸ்பிளம் 'இவனை எவ்வளவு முறை பார்த்திருக்கிறேன்! ஒரு புன்னகை கூடப் புரிந்ததில்லை. பணியாளர் தானே என்று அலட்சியப்படுத்துவேன். நான் இன்று உயிருடன் வாழ இவனல்லவா காரணம்!' கண்ணீர் பெருக அவனை அணைத்துக் கொண்டார். எனிய பணியாளர்களிடம் இன்முகம் காட்டுங்கள். பெரிய உதவிகளை உங்களுக்கு அவர்கள் செய்யக் கூடும்.

With best Compliments from

SHANKO

*Dealers in Hardware, Electrical Goods & Sanitaryware, Casing
Stockist of Duro, National, S-Lon & Anton P.V.C. Pipes and Fittings &
Plastic Water Tank
Specialists in P.V.C. Fittings Fabrication and P.V.C. Weldings Etc.*

**No. 192/23A,
Srimath Bandaranayake Mw,
Colombo - 12.**

Phone : 2435704, 2338040

Fax : 2335229

E-mail : shanko@sltnet.lk

With best Compliments from

RAJAH STORES

Importers and Wholesale of Fishing Gear

**S-18, 1st Floor.
Colombo Central Supermarket Complex,
Colombo-11.**

Shop : + 00 94 11 2470312

: + 00 94 11 2432628

Fax : + 00 94 11 2432628

Office : 011 5646835,

011 2391561,

011 5646807

Fax : 011 2380429

E-mail : Vickneswaran18@hotmail.com

With best Compliments from

NEW NOORJAHAN TRADERS

*Dealers in Duro Anton, S-Lon, National PVC Pipes &
Fittings*

**No. 319/10-A, 319/10-B,
Old Moor Street,
Colombo - 12.**

Tel : 2343404

With best Compliments from

METRIC TRADE CENTRE

*Importers of Hardware and Sanitaryware wholesale &
Retail in S-Lon, Anton, National PVC and Specialist in
PVC Fittings Fabrication and PVC welding etc.*

**No. 37, Abdul Jabar Mawatha
Colombo - 12.**

Tel/ Fax : 2436828, 4996232

With best Compliments from

NEW LAKSHIKA ENTERPRISES

*Importers Supplies Sanitaryware, Wall & Floor Fit'es,
Dealers in General Hardwares Electrical, PVC Pipes &
Fitting Distributors of Wyke water Tanks.*

**No. 169, Messenger Street,
Colombo - 12.**

T.P : 2334807, 2472303

With best Compliments from

WEKCO STEELS

General Hardware Merchants

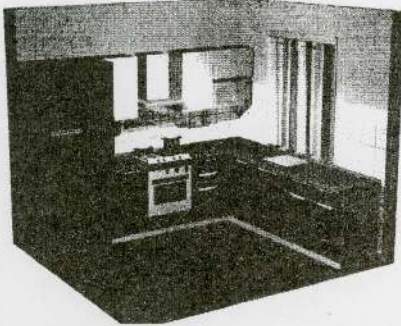
**No. 219 2/1, Old Moor Street,
Colombo - 12.**

T.P : 011 - 4589861 Mobile : 0772071896

Fax : 011 - 4741615

With best Compliments from

வெள்ளவத்தையின்
மையப்பகுதியில் காலி
வீதிக்கு மிகவும்
அருகாமையில்
உங்களுக்கென்றோர் ஆடம்பர
தொடர்மாடி மனை ஒன்றினை
கொள்வனவு செய்யும்
கனவினை நிஜமாக்குவதற்கு
Coral Property Developers
(Pvt) Ltd இனர் தனிச்
சிறப்புடனும் புதிய
தொழில்நுட்பத்துடனும் தரம்
நிறைந்த



Coral KI(I)NG Court

No. 03 Fredrica Road, Colombo 06.

தொடர்மாடி மனையில் உங்கள்
இல்லம் அமையட்டும்.
கையிருப்பில் சொற்ப வீடுகள்
மாத்திரமே
தொடர்புகட்கு :

Coral Property Developers (Pvt) Ltd.

(B.O.I. Approved Company)

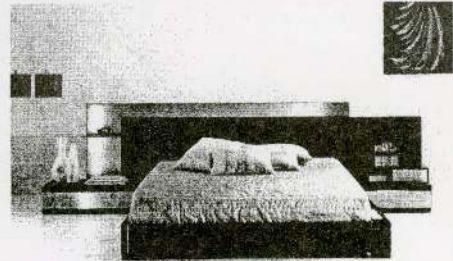
**No. 3, 1st Chapel Lane.
Colombo - 06.**

Tel : 0112-596225, 0112-596224,
0114-951636 Fax : 0112-596224

Hot Lines : 0777-385370 / 0777-318538

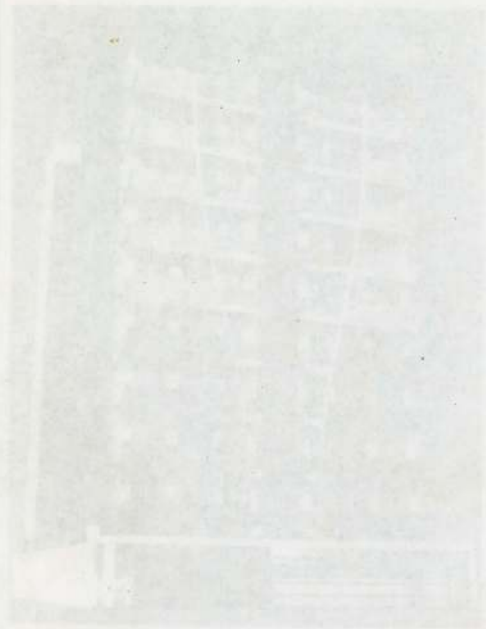
E-mail : Kamalamvasi@sltnet.lk

Web : www.coralapartment.com



உண்மையாக நடந்துகொள்ளும் மனிதனுக்கு எந்த உபதேசமும் தேவையில்லை.

With Best Compliments from



மெள்ளக் கட்டிடம்
 வயப்பகுதியில் காலி
 விலக்கு பிடிப்பு
 கட்டுமானம்
 உடனடிக்கேள்விக்குரிய
 தொடர்மான உத்தரவு
 கொள்ளல் செய்யும்
 கணிசமான நிலுவைக்கு
 Coral Property Developers
 (Pvt) Ltd இவர் கவர்
 சிறப்பாகவும் புகழ்
 தொடர்ந்து பட்டினம் கார்
 இடம்க்க

Coral King Court

No. 03 Warden Road, Colombo 06.
 தொடர்மான மனையில் உடனடி
 இணை அமைப்பும்
 வகையிலும் கொடுக்க
 வாங்கும்
 தொடர்ந்து :



Coral Property Developers (Pvt) Ltd.



(B.O.I. Approved Company)
 No. 3, 1st Chapel Lane,
 Colombo - 06.
 Tel: 011-2596225, 011-2596234
 0114-921636 Fax: 011-2596234
 Hot Lines: 077-382370 / 077-318238
 E-mail: Kamalasinghe@aavanaham.lk
 Web: www.aavanaham.com



**அரியவற்றுள் எல்லாம் அரிதே பெரியாரைப்
பேணித் தமராக் கொளல் - திருக்குறள் 443**

ISBN 978-955-0010-00-4



9 789550 010004