

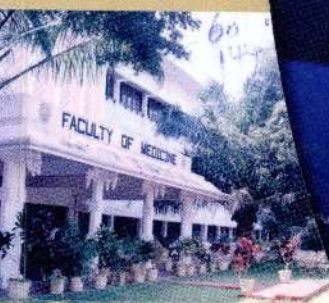
Silver Jubilee  
வெள்ளி விழா



நாடி  
N A A D I



2005



மருத்துவ மாணவர் ஒன்றியம்,  
மருத்துவ பீடம்,  
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.

Handwritten text in Tamil script, possibly a title or header, including the word "பொருள்" (Puruḷ) and "பொருள்" (Puruḷ).

Handwritten text in Tamil script, possibly a name or identifier, including the word "பொருள்" (Puruḷ).

Handwritten text in Tamil script, possibly a name or identifier, including the word "பொருள்" (Puruḷ).



# நாடி

மலர் - 10

இதழாசிரியர்  
ஜயப்பிரிய ஜெயவீரசிங்கம்

மருத்துவ மாணவர் ஒன்றியம்,  
மருத்துவ பீடம்,  
யாழ்ப்பாணம்.

‘நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி, அதுதணிக்கும்  
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்  
(கிருக்குறள் 95:8)

# சமர்ப்பணம்



ஆய கலை பலவும் தேர்ந்த தொரு 'நூல்வினைஞன்!';  
'நுழைபுலத்தோன்!';  
நானிலத்தில் 'வருமுன்னே  
நோய் நீக்கும்' வழி நுழைந்து நுணுகியாராய்ந்தோன்!;  
'நிறை குடத்தோன்!';  
குருத்துவத்தால் மருத்துவத்தை  
வருங்காலத் தலைமுறைக்கும் வார்த்த்தொரு  
'பெரு வள்ளல்!';  
'பேராசான்!  
'பெம்மான்!  
'நந்தி'  
அடிகளுக்கிந்  
'நாடி'  
சமர்ப்பணம்.



## துணைவேந்தரின் ஆச்சீசெய்த்

மருத்துவபீட மாணவர் ஒன்றியத்தினர் மிகுந்த ஆர்வத்துடனும் உற்சாகத்துடனும் காலத்துக்குக் காலம் நாடி என்னும் சஞ்சிகையை வெளியிட்டு வருகின்றனர்.

இந்த வகையில் மாணவர்களது அறிவுத் திறனையும் எழுத்தாற்றலையும் வளர்க்கும் நோக்கிலான ஆக்கங்கள் இச்சஞ்சிகையில் உள்ளன. மருத்துவம் சம்பந்தமாகத், தாம் கற்றவற்றை, அறிந்தவற்றை ஆய்வு முறைமைகளுக்கமைவாக இச்சஞ்சிகையின் படைப்பாளிகள் வெளிக்கொணர முயன்றுள்ளனர். தமக்கும் அதேவேளை சமூகத்திற்கும் பயன் தர வேண்டும் என்னும் பரந்த நோக்கு இவ்வாக்கங்களுடாக இழையொடுவதைக் காணலாம். சுகவாழ்வு தொடர்பாக எம்முன்னாலுள்ள பல்வேறு ஐயங்களுக்குத் தெளிவைத் தேடித் தரும் கனதியும் காத்திரமும் பொருந்திய ஆக்கங்களாய் இவை யுள்ளன.

இவ்வருடமும் இச்சஞ்சிகை வெளிவருவதில் ஆர்வத்துடன் செயற்பட்டு வரும் மருத்துவபீட மாணவர் ஒன்றியத்தினரைப் பாராட்டும் அதேவேளை அவர்களது இம்முயற்சி மென்மேலும் வளர எனது மனமார்ந்த வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

பேராசிரியர் சு.மோகனநாஸ்  
துணைவேந்தர்,  
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

## பீடாதிபதியின் வாழ்த்துமடல்

யீண்டுமொரு நாடி வெளிவருகிறது. அதற்கு வாழ்த்துச் செய்தி அனுப்புவதில் மகிழ்ச்சி. வெறுமனே வாழ்த்தினால் போதுமா அல்லது செய்தியும் அனுப்புவதா என ஒரு மனப்போராட்டம். செய்தி யாருக்கு என்பது முக்கியமான கேள்வி. நாடியின் வாசகர் யார் என்பதற்கான விடை எனக்குத் தெளிவாகவில்லை. பீடாதிபதி சொல்லவேண்டியது மாணவருக்கு. ஆனால் மாணவர் கேட்கும் மன நிலையிலிருப்பதில்லை என்பது ஆச்சரியமல்ல. அவர்கள் கட்டிடம் பருவம் கடந்தும் கடவாத இரண்டும் கெட்டான் நிலையிலிருப்பதே அதற்குக் காரணம். சொல்ல வேண்டியதைச் சொல்வது எனது கடமை.

நாடி தனது நோக்கத்தைத் தெளிவாக வரையறை செய்து ஆக்குவொருக்கும் விமர்சிப்போருக்கும் வாசகருக்கும் அறிவிக்க வேண்டும். சென்ற வெளியீட்டில்போது நாடி ஆராய்ச்சிக் கட்டுரை களை வெளியிடவேண்டும் எனக் கோரப்பட்டது. யாழ்ப்பாண மருத்துவர் சங்கம் தான் வெளியிட்ட மருத்துவ சஞ்சிகையை நிறுத்திவிட்டது. யாழ்ப்பாண விஞ்ஞானச் சங்கம் சஞ்சிகை வெளியிடுவது பற்றி இதுவரை சிந்தித்ததாக இல்லை. இவ்விரு அமைப்புக்களிலும் மாணவரும் அங்கத்தவராகலாம். ஆராய்ச்சிக்களை வெளியிடலாம். யாழ்ப்பாணத்தில் ஆராய்ச்சிக்களையும் கலைப் படைப்புக்களையும் குழப்பும் போக்கு அதிகரித்து வருவதாக எனது கருத்து. மாணவர் சுவ கற்பனை யில் ஆராய்ச்சி செய்வதாக வதந்தி உலவுகிறது. எனது எட்டாம் வகுப்பில் விஞ்ஞானம் கற்பிக்க வரும் ஆசிரியர் “என்னை விண்ணானம் படிப்போமா” எனக் கூறி ஊர்வம்பு பேசியது ஞாபகம் வருகிறது.

நந்தி என்ற பேராசான் தனது ஒவ்வொரு சொல்லையும் செயலையும் தெளிவாக வரையறுத்து எளிமையாய் வாழ்ந்து மலையாய்



உயர்ந்தவர். அவர் மறைந்த இவ்வாண்டிலிருந்தாவது அவரது சொல்லையும் செயலையும் தமது வழிகாட்டியாக ஒவ்வொரு மாணவரும் கொள்ளவேண்டுமென்பது எனது அவா. மருத்துவப் பிரச்சினைகளையும் மருத்துவத்துறையிலுள்ள வைத்தியர், தாதியர், இன்னும் பலதரப்பட்டவர்களது இன்சல்களையும் சவால்களையும் கலைப் படைப்புக்களாக்கியது அவரது சிறப்பு. அவரது விஞ்ஞான ஆய்வுகள் விஞ்ஞானச் சஞ்சிகைகளில் வெளிவந்தன. இரண்டையும் அவர் கலந்ததில்லை.

அண்மையில் விபத்தில் சிக்கி உயிருடன் போராடிக்கொண்டிருந்த நோயாளரைக் காப்பாற்றப் போராடிக்கொண்டிருந்த வைத்தியரும் தாதியரும் பத்திரிகையாளரை அவமதித்ததாகப் பத்திரிகையொன்று குற்றம் சாட்டியதை அனைவருமறிவர். காய்த்த மரம் கல்லடிபடுவது போல் இரவுபகல் பாராது நேரத்துக்கு உணவுண்ணாது உயிர்காப்புப் பணியில் ஈடுபடும் வைத்தியத்துறையினரின் உண்மை நிலையை மருத்துவ உலகம் வெளியிடும் சஞ்சிகைகள் மட்டுமே மக்களுக்குத் தெரியப்படுத்த முடியும். இந்த வகையில் மருத்துவ உலகின் மாணவர் முதல் சிற்றூழியர் வரை சந்திக்கும் சம்பவங்களைக் கலைவடிவில் வெளிப்படுத்தும் பணியில் நாடி மென்மேலும் ஈடுபட வேண்டுமென்பதுடன் மாணவரை இத்துறையில் செலுத்தவும் நாடி உதவவேண்டும்.

வைத்திய கலாநிதி. க. சிவபாலன்,  
மருத்துவ பீடாதிபதி,  
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

## மாணவ ஆலோசகர் வாழ்த்துரை

2005ஆம் ஆண்டுக்கான மருத்துவப் மாணவர் ஒன்றியத்தின் நாடி சஞ்சிகைக்கு வாழ்த்துரை எழுதுவதில் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன். இந் நாடி இதழானது சரியான நேரத்தில் அதற்கென ஒதுக்கப்பட்ட காலப்பகுதியில் வெளிவருதற்கு இம் மருத்துவப் மாணவர் ஒன்றியம் எடுத்த முயற்சியை, பிரத்தியேகமாக இதழ் ஆசிரியரின் முயற்சியைப் பாராட்டுதல் வேண்டும். இவ்வாறான செயற்பாடுகள் ஊக்குவிக்கப்படு தலுடன், சரியான முறையில், குறிப்பிட்ட காலப்பகுதியினுள் செய்து முடிக்கும் பழக்கம்மேலும் வளரவேண்டும்.

கடந்த நாடி வெளியீட்டின் போது பலராலும் சுட்டிக்காட்டப் பட்ட விடயம் பற்றி, நானும் கடந்த நாடி இதழ் வாழ்த்துரையில் குறிப் பிட்டிருந்தேன். அதனை மீண்டும் சுட்டிக் காட்ட வேண்டியுள்ளது. அது என்னவெனில் இளம் விஞ்ஞானிகளின் ஆக்கங்களை உள்ளடக்கிய இதழ் ஒன்று மருத்துவ மாணவர் ஒன்றியத்தினால் வெளியிட வேண்டிய அவசியம் உணரப்படல் வேண்டும். நாடி இலக்கிய ஏடாக இருக்கலாம். மருத்துவ அறிவினைப் புகட்டக்கூடிய, மக்களுக்கு எடுத்துச் சொல்லக்கூடிய, சரியான முறையில் மக்களுக்கான அறிவுரைகளை வழங்கக்கூடிய இதழின் தேவை ஒன்று உள்ளது. இதனை மருத்துவப் மாணவர் ஒன்றியம் மருத்துவ போதனாசிரியர்களின் உதவியுடன் செயற்படுத்த முனைவது எம்மிடையே அருகிவரும் எழுத்துக்கலைக்கு புத்துயிர் கொடுக்க வழி சமைக்கும். இது ஒன்றும் கடினமான விடயமென நான் கருதவில்லை. இதனைச் சரியான முறையில் ஒழுங்கமைத்து மருத்துவப் மாணவர் ஒன்றியத்தின் வெள்ளிவிழா ஆண்டான இவ்வருடத்தில் ஆரம்பித்தால் நன்றாக அமையும். நாடி இதழ்மேலும் வளர்ந்து யி எரி எனது வாழ்த்துகள்.

வைத்திய கலாநிதி இ.சுரேந்திரகுமாரன்.  
மாணவ ஆலோசகர்,  
மருத்துவப்பீடம்,  
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.



## தலைவரின் உள்ளத்திலிருந்து....

மருத்துவபீட மாணவ ஒன்றியம் வெள்ளிவிழா ஆண்டில் தடம் பதிக்கின்றபோது நாடி தனது 10வது துடிப்பை பதிவுசெய்வது மமைகிழ்வைத் தருகின்றது. மருத்துவ மாணவர்களிடையே மறைந்து காணப்படும் எழுத்தாற்றலை வெளிக்கொணரும் இந்நாடி மலர் குறிப்பிட்ட கால அட்டவணையில் இம்முறை வெளிவருகின்றது. இம்மலரை நாம் மறைந்த பேராசிரியர் செ.சிவந்ரானசந்திரம் அவர்களுக்குக் காணிக்கையாகுவதில் பெருமிதமடைகின்றோம்.

மருத்துவபீட மாணவ ஒன்றியம் தனது 25ஆம் ஆண்டில் பிரவேசிக்கின்றபொழுதில் ஸ்தூபகழய மாணவர் சங்கம் மீண்டும் புத்துயிரிப்பு அடைந்திருப்பது ஸ்தூப மருத்துவபீடத்தின் எதிர்கால வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாததாகும். இது மாத்திரமன்றி கொழும்பு, மற்றும் ஏனையநாடுகளில் பகழய மாணவ ஒன்றியத்தின் கிளைகள் உருவாக்கப்பட்டிருப்பது ஸ்தூபீட வளர்ச்சிக்குமேலும் வலுச்சேர்க்கின்றது.

இன்று ஸ்தூபீடமானது IRQUE இன் மூலமாக புதுப்பொலிவு பெற்று வருகின்றது. ஆயினும் அதன் ஸ்திர நிலைக்குத் தேவையான பேராசிரியர்கள், விரிவுகரையாளர்கள் இன்றிய நிலைமை நாளுக்கு நாள் மோசமடைந்து வருகின்றது. ஸ்தூபீடத்திலிருந்து வெளியேறிய மாணவர்கள் மற்றும் வெளியேறப்போகும் மாணவர்களாகிய நீங்கள் ஸ்தூபீடத்தினை ஒரு கணம் சிந்தித்துப் பாருங்கள். இப்பீடத்தில் நீங்கள் அனுபவித்த வேதனைகள், இன்னல்கள், துன்பங்கள் போன்றவற்றை எதிர்காலச் சந்ததியினரும் அடையாமல் ஸ்தூபீட மாணவர்களை சிறந்த தராதரம் உள்ள வைத்தியர்களாக வெளிக்கொணர்வதில் உங்களின் பங்களிப்பு இன்று அத்தியாவசியமாக உள்ளது. இதனை நிவிர்த்தி செய்யவேண்டிய பாரியபொறுப்பு உங்களிடம் உள்ளது. இதுவே மறைந்த பேராசிரியர் செ.சிவந்ரானசந்திரம் அவர்களிற்கு நீங்கள் அளிக்கும் காணிக்கையாகும்.

த.காண்டபன்,

தலைவர்,

மருத்துவபீட மாணவர் ஒன்றியம் - 2005,

யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

## இதழாசிரியரின் எழுதுகோல் கசிவுகளில்....

வந்தனம்!

இந்த இதழ்

'நாடி'யின்

இன்னொரு ஜனனம்!

வெள்ளி ஒன்றடைந்த

மன்றத்தின் பெருமிதம்!

உள்ளே .....

வாழ்வியலின் தேடல்கள்

ஒவ்வொன்றும்

வெவ்வேறு தளங்களில்.....

வேறான பார்வைகளில் .....

அறிவுகளாய்;

அனுபவங்களாய்;

அழகைகளாய்;

ஆத்திரங்களாய்;

வார்த்தைகளில்

'விழுந்து'..... 'முளைத்து'.....

'விளைந்ததுமாயிற்று'.

இனி

'விதைத்தவர்' போக

'அறுப்பவருக்குத்தான்'

அவசரமாய்

அறைகூடவல்!

விமர்சகராய்நீரிருந்து

'விளைந்தவற்றைக்'

'கண்டு' 'கவர்ந்து'

'உண்டு' 'உய்த்து'

இடும்

'எச்சத்தில்' தான்

இனி

'எழுந்து' நிற்கும்

'விருட்சங்கள்!'

ஆனாலும்

அவதானம்!

'அசை' மாற

'சுவைத்தல்' 'விதைதனைச்'

'சிதைத்தல்' ஆகாது.

ஆயின்

நல்ல விமர்சனத்தை நாடி....

உம்முள்

நம்பி விளிகிறது 'நாடி'!

நன்றி!

அன்புடன்

ஆசிரியர்,

ஜயப்பிரிய ஜெயவீரசிங்கம்.

மருத்துவ மாணவர் ஒன்றியம்- (2005),

மருத்துவபீடம்,

யாழ். பல்கலைக்கழகம்.



## மீளாத்ரறங்கீயோரை மீட்கின்றோம் நீனைவுகளில்.....

- \* Prof A.A.ஹூவர் (உயிரியல் இரசாயனத்துறைப் பேராசிரியர், முதற் பீடாதிபதி, மருத்துவபீடம்)
- \* Prof V.கருணைநாதன் ( அறுவைச் சிகிச்சைப் பேராசிரியர்)
- \* Prof.N. சரவணபவாநந்தன் (சட்டமருத்துவத்துறைப் பேராசிரியர்)
- \* Prof.S.சிவஞானசுந்தரம் (சமுதாய மருத்துவத்துறை வாழ்நாள் பேராசிரியர், முன்னாள் பீடாதிபதி, மருத்துவபீடம்.)
- \* Dr.A. சிவபாதசுந்தரம் (குழந்தை மருத்துவ நிபுணர்)
- \* Dr.(Mrs).ரஜினி திரணகம (சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர், உடற்கூற்றியல்துறை)
- \* Dr.S.பொன்னம்பலம் (அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணர்)
- \* Dr.(Mrs.)S.மகேந்திரன் ( சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர், உயிரியல் இரசாயனத்துறை)
- \* Dr. V.வேலாயுதபிள்ளை (வருகை விரிவுரையாளர், நுண்ணுயிரியல்துறை)
- \* Dr.R.உக்கிரப்பெருவழிப்பிள்ளை (சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர், நுண்ணுயிரியல் துறை)
- \* Dr.Miss. P. சின்னப்பா (வருகை விரிவுரையாளர், உடல்நோயியல் துறை.)
- \* Dr.M.K. கணேசரட்ணம் (1ஆம் அணி மாணவன்)
- \* Dr.A. அருளானந்தம் (4ஆம் அணி மாணவன்)
- \* Dr.இளங்கோ (8ஆம் அணி மாணவன்)
- \* Dr.A.சசிகாந்தன் (9ஆம் அணி மாணவன்)
- \* S.பிரதாபன் (6ஆம் அணி மாணவன்)
- \* S. சிவகுருநாதன் (7ஆம் அணி மாணவன்)
- \* S. சிவசங்கர் (9ஆம் அணி மாணவன்)
- \* K. சதீஸ்குமார் (9ஆம் அணி மாணவன்)
- \* T. சத்தியேந்திரா (10ஆம் அணி மாணவன்)
- \* W. நிக்கலஸ் (14ஆம் அணி மாணவன்)
- \* N. ரவிசங்கர் (17ஆம் அணி மாணவன்)
- \* R. சுரேஷ்குமார் (21ஆம் அணி மாணவன்)
- \* K. சரவணபவன் (26ஆம் அணி மாணவன்)



சுலாஹம்

மருத்துவ மாணவர் ஒன்றியம்

செயற்குழு - 2005

காப்பாளர் : வைத்திய கலாநிதி. க.சிவபாலன்  
(பீடாதிபதி, மருத்துவ பீடம்)

பெரும் பொருளாளர் : கலாநிதி D.குணராஜசிங்கம்  
(சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்,  
உடற்தொழிலியல்துறை)

தலைவர் : த.காண்டீபன்

உப தலைவர் : பா.செந்தூரன்

செயலாளர் : ச.ரவீந்திரன்

இளம் பொருளாளர் : ப.ஜெகமாலினி

இதழாசிரியர் : ஜெ.ஜயப்பிரிய

செயற்குழு உறுப்பினர்கள் : தி.நீரோஷன்

வ.சிவசங்கர்

நா.மாதவன்

க.ராகுலன்

ப.பிரியதாசன்

இ.இதயாநபன்

த.நீலோஜன்





**Standing (L - R):**

Mr. T. Niliojan, Mr. P. Priyathasan, Mr. V. Sivashanker, Mr. T. Niroshan, Mr. E. Ethayaroban, Mr. K. Ragulan, Mr. N. Mathavan (ITS Co-ordinator),

**Seated (L - R):**

Miss. J. Jayappirra (Editor), Dr. R. Surendrakumaran (Student Counsellor), Mr. S. Raveendran (Secretary), Dr. K. Sivapalan (Dean), Mr. T. Gandeepan (President), Prof. S. Mohanadas (Vice Chancellor), Dr. D. Gunarajasingam (Senior Treasurer), Mr. B. Senthooran (Vice President), Miss. B. Jegamalini (Junior Treasurer).







# நாடியின் துடிப்பில்

1) இக்கரையும் அக்கரையும்	01
2) புதிதாகும் பெண்ணியம்	04
3) உடற்பருமனதிகரிப்பும் உண்டாகும் உபாதைகளும்	06
4) உன் தாய்மொழியின் சோகம்	10
5) ஆடுவரையும் மடல் ஆண்டவனுக்கு	12
6) உங்களுக்குத் தெரியுமா	14
7) நினைவுகள் சுடுகின்றன.	15
8) இது கதையல்ல	17
9) பாலைவெளியில் ஒரு துளி நீ.... (சகோதரமொழி)	23
10) மகப்பேற்றுக்குப் பின்பு தாய்மாருக்கான உடற்பயிற்சிகள்	25
11) முரண்பாடுகள்	31
12) சுவர்	34
13) தொலைமருத்துவம் (Telemedicine): கனவாகும் நாள்கள் தொலைவில் இல்லை	35
14) சொர்க்கம்தான்	38
15) சுகமாக வாழ்வதற்கு யோகப்பயிற்சி	39
16) சாமத்தில் காமம்	42
17) காதலினாலே..... (குறுநாவல்)	44
18) கட்டிளமைப்பருவமும் கர்ப்பந்தரித்தலும் (Teenage pregnancy)	53
19) ஆழிப்பேரலையின் ஊழித்தாலாட்டு	59
20) அறிந்து கொள்ளுங்கள்; விசர் நாயக்கடி/நீர் வெறுப்பு நோய்	61
21) Dreaming of a new dawn	64
22) கல்லறைக்கருகில்	65
23) தலசீமியா (Thalassemia)	67
24) கைகொடு	70
25) அம்மாவென்று.....	71
26) பல்லின் வலிமை சொல்லின் பெருமை	74
27) முகவரி தேடி	76
28) இல்லத்து வன்முறைகளை இல்லாதொழிப்போம்!	77
29) பணமோ பணம்	82
30) தீர்மானம்	84
31) Sports	87

# நன்றிக்குரியவர்கள்

“செய்யாமல் செய்த உதவிக்கு வைபகமும்  
வானகமும் ஆற்றல் அரிது”

‘நாடி’ மருத்துவ மாணவரின் ஒன்றிணைந்த பேருறுதியின் வெளிப்பாடு. அதை நூல்வடிவில் வெளிப்படுத்த உடனின்றி உழைத்தோர்க்கு நன்றி தெரிவித்துத் தலைசாய்க்கும் நேரமிது.

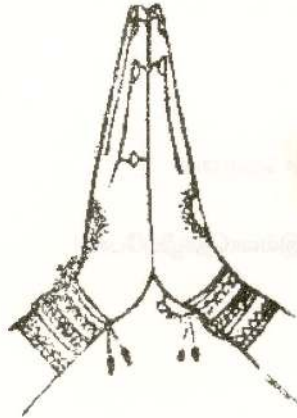
நாடி இதழுக்கு வாழ்த்துச் செய்தி தந்து வளம் சேர்த்த யாழ்ப்பல்கலைக்கழகத் துணைவேந்தர் பேராசிரியர் சு.மோகனதாஸ் அவர்களுக்கும், மருத்துவமீடாதிபதி வைத்திய கலாநிதி க.சிவபாலன் அவர்களுக்கும், கனிஷ்ட மாணவ ஆலோசகர் வைத்திய கலாநிதி R.சுரேந்திரகுமாரன் அவர்களுக்கும்,

எழுத்தால் உயிர் கொடுத்த இளம் படைப்பாளிகளுக்கும், கருத்தான ஓவியங்களைக் கண்கவரத் தந்ததுடன் முகப்புக்கோர் ஓவியத்தை வடிவமைத்த S.பிரதீபன் (27ஆம் அணி) அவர்களுக்கும்,

விளம்பரத்தால் கரம் கொடுத்த வர்த்தகப் பிரமுகர்க்கும், வலுச்சேர்க்கப் பலவழியும் உழைத்த பல நண்பர்களுக்கும், அச்சிட்டு அழகு செய்த கரிகணன் பதிப்பகத்தாருக்கும், நல்ல விதமாய் ‘நாடி’ வர நினைத்தோர்க்கும், துதித்தோர்க்கும்,

மருத்துவ மாணவர் ஒன்றியம் நெஞ்சம் நெகிழ்ந்துருகி நன்றியுடன் தலைசாய்க்கும்.

நன்றி.





## இக்கரையும் அக்கரையும்



சி.சே.பதந்நன்  
23ஆம் அணி.

பஸ்ஸை விட்டு இறங்கி சுற்றுமுற்றும் பார்த்தபோது, அவனுக்குள் ஆச்சரியம் கலந்த ஆனந்தம்.

யாழ்ப்பாண நகரமே உருக்குலைந்து போய் இடிபாடுகளோடு இருக்கும் என்ற நினைவோடு வந்தவனுக்கு, எங்கு பார்த்தாலும் கடைகள், விளம்பரங்கள், சனக்கூட்டங்கள் என்றிருப்பது பிரமிப்பாகவே இருந்தது.

“யாழ்ப்பாணத்தானுக்கு உடம்பெல்லாம் மூளையாம்” என்று அவன் உம்மா அடிக்கடி சொல்லுவா.

பரவாயில்லையே, காலம் காலமாக ஆயுதப் போராட்டத்தால் அடிபட்டுப் போயிருந்த நகரம். இப்போது இப்படிக்கம்மீரமாய்....

“இவர்கள் திறமைசாலிகள் தான்” அவன் தனக்குள் கூறிக்கொண்டான்.

சுமார் பதினைந்து வருடங்களுக்குப் பிறகு, இப்போதுதான் யாழ்ப்பாணத்தையே அவன் பார்க்கிறான்.

சுபாஸ் ஹோட்டல், மலாயன் சுபே, சிறீதர் தியேட்டர் என்று எல்லாம் இப்போதும் இருக்குமோ.... போய்ப் பார்க்க வேண்டும்!

முக்கியமாக யாழ்ப்பாண ஆஸ்பத்திரி! மலேரியாக் காய்ச்சல், கொப்புளிப்பான்,

நெருப்புக் காய்ச்சல் என்று தனது பத்துப் பன்னிரண்டு வயதுக்குள்ளாகவே பல தடவைகள் ஆஸ்பத்திரியில் படுத்திருக்கிறான். அந்த நாட்களெல்லாம் என்றுமே அவனுக்குப் பசுமையானவை.

அழகான நேர்ஸ் அக்காமார், அன்பான டாக்டர்கள்... போர்மேகம் சூழ்ந்து உயிருக்கே உத்தரவாதமில்லை என்ற நிலையிலும், கடமையே கண்ணாகப் பணிபுரிந்த அவர்களைப் பார்த்த போது, “நானும் படிச்ச இவங்களைப் போல வரணும்” என்று தன் பிஞ்சு மனதிலே பதித்துக் கொண்டவன், இன்று அதில் வெற்றியும் காணப்போகிறான்.

வெய்யில் சுள்ளென்று சுட்டதும் அவனுக்குச் சுகமாகவே பட்டது. பிறந்த மண் அல்லவா? அவனுடைய இப்போதைய முதல் தேவை ஷேணு! அவனைக் கண்டாக வேண்டும். அவனுக்கு யாழ்ப்பாணத்திலே தெரிந்த ஒரேயொரு ஜீவனே அவன் மட்டுந்தான். தன் கைத்தொலைபேசியை எடுத்து வேணுவுடன் தொடர்பை ஏற்படுத்த முயற்சித்தான். இரண்டு மூன்று தடவைகள் எடுத்தும் ‘லைன்’ கிடைப்பது சிரமமாக இருந்தது. சற்றுத் தாமதித்து முயற்சிக்கலாம் அதுவரைக்கும் சிறிது தூரம் நடக்கலாமே... தொடர்ச்சியாக இருந்து வந்ததால் கால்களும் வேறு உளைந்தன.

“இங்கு எனக்கென்னபயம், எல்லாம் தமிழ் தானே”.... எண்ணியபோது மனதில் ஒரு துணிவு, சந்தோசம்..!

இப்படியே நடந்து போய், முஸ்லிம் தெருவுக்கு இறங்கி, அங்கே நாம் முன்பிருந்த வீட்டைக் கண்டுபிடித்துவிட்டால்..

பிறகென்ன.. வேணுவையும் கண்டு விடலாம்! அவன் நடக்கத் தொடங்கினான்.

அந்த வீடு—

அவன் பிறந்தது, தங்கை ரிஸ்மியோடு ஒடித் திரிந்து விளையாடியது எல்லாமே அங்கு தான். பன்னிரண்டு வயது வரைக்கும் அவன் அங்கே இருந்திருக்கிறான். அவனுடைய வாப்பா யாழ்ப்பாணச் சந்தையிலே கருவாட்டு வியாபாரம் செய்து வந்தார். வீட்டிலே மிகவும் கண்டிப்பானவர். கண்டபடியெல்லாம் வெளியே சென்று விளையாட அனுமதிக்கமாட்டார். அப்போ தெல்லாம் ரியாஸுக்கும், ரிஸ்மிக்கும் வேணு மட்டுந்தான் விளையாட்டுத் தோழன். வேணுவின் வீடு, அவர்களின் வீட்டுக்கு இரு வீடுகள் தள்ளி இருந்தது. வேணுவின் தந்தையார் ஆசிரியத் தொழில் செய்து வந்தார்.

சோலிகரட்டில்லாத குடும்பம்.

வேணுவும் ரியாஸும் ஒரே வகுப்பில் படித்து வந்ததாலும், இருவரது வீடுகளும் அருகருகே இருந்ததாலும், இனமத பேதமற்ற நட்பு மலரக் காரணமாயிற்று.

1990ஆம் ஆண்டு, ஒருநாள் —

“எல்லாரையும் போகட்டாம், யாழ்ப்பாணத்தை விட்டுப் போகட்டாம்” பதறியடித்துக் கொண்டுவாப்பா ஓடி வந்தார்.

“எங்க போகட்டாம்”

“அது தெரியாது, போகட்டாம், நாங்களும் போவம்”

“எங்களையும் போகட்டாமோ,” வேணுவின் அப்பா கேட்கிறார்.

“உங்களை இல்ல, எங்கள் எல்லோரையும் தான் உடனே போகட்டாம்”

எங்கும் ஒரே பரபரப்பு! அமனிதுமனி!!

எதுவுமே புரியாத வயது ரியாஸுக்கும் ரிஸ்மிக்கும். வேணுவும் வரட்டும் என்று அடம்பிடிக்கிறார்கள். விளைவு வாப்பாவின் கைகள் அந்தப் பிஞ்சுகளின் முதுகுகளைப் பதம் பார்க்கின்றன! அன்றே, ஆயிரக்கணக்கானவர்களோடு, அவர்களும் புறப்பட்டு விட்டார்கள். சுமார் ஆறேழு வருடங்களுக்குப் பிறகு,

வேணு உயர்தரப்பீட்சையில் மருத்துவ பீடத்திற்கு தெரிவாகியிருந்தான். அவனுக்கு வாக்குக் கொடுத்தபடி, தந்தை கொழும்புக்குக் கூட்டிச் சென்றார். வழிவழியே புதுப்புது இடங்களைக் கண்டு ரசித்து மகிழ்ந்து கொண்டிருந்தவனுக்கு, சிலாபத்தில் பெரும் மகிழ்ச்சி ஒன்று காத்திருந்தது. அங்கே ரியாஸையும் அவனது தந்தையாரையும் எதிர்பாராத விதமாகச் சந்தித்தார்கள். வேணு ரியாஸைக் கட்டிப்பிடித்துக் கொண்டான். பரஸ்பரம் கசுதுக்கங்களை விசாரித்தார்கள்.

ரியாஸும் உயர்தரப் பீட்சையில் மருத்துவ பீடத்திற்குத் தெரிவாகியிருப்பதாகவும் தான் வாக்குக் கொடுத்தபடி அவனை



அநூராத புரத்திற்கு அழைத்துச் செல்வதாகவும் ரியாஸின் தந்தை கூறியபோது வேணுவுக்கு இரட்டிப்பு மகிழ்ச்சி! பழைய நட்பு மீண்டும் புதிதாய் உருவெடுக்கத் தொடங்கியது.

வேணு யாழ்ப்பல்கலைக்கழகத்திலும் ரியாஸ் பேராதனை பல்கலைக்கழகத்திலும் மருத்துவம் கற்றுக் கொண்டிருந்தார்கள். அடிக்கடி கடிதப் பரிமாற்றங்கள் நடந்த வண்ணமிருந்தன.

தத்தமது மருத்துவ பீடங்களில் வழங்கப்படுகின்ற நோடஸ், ரியூட்ஸ் என்பன வெல்லாம் பரிமாறப்பட்டன. நாளடைவில் அவர்களுடைய நட்பு கைத்தொலைபேசியூடாகவும் தொடர்ந்தது.

ரியாஸுக்கு வேணுவை நினைக்கும் போதெல்லாம் அவனின் மண்பற்றும் இனப் பற்றும் தான் ஞாபகம் வரும். இந்த நாட்டுக்கு, தமிழ் மண்ணுக்குச் சேவை செய்வதுதான் என் இலட்சியம் என்று அவன் சொல்லும் போதெல்லாம் ரியாஸுக்கும் தமிழ்ப் பற்றுக் கிளர்ந்தெழும். அவனுக்கு அடிமனதில் யாழ்.மண்ணில் சேவை செய்யவேண்டும் என்று தீவிர ஆசை. அவன் யாழ்.மண்ணையும் மக்களையும் ஒருபோதும் வெறுத்தவனல்ல. “பெற்றதாய் போலவே பிறந்த பொன்னாடும்” என்பதை அவன் உணர்ந்திருந்தான். எங்கு தேவை இருக்கிறதோ அங்கேயே சேவை செய்யவேண்டும் என்ற எண்ணமும் அவனிடம் இருந்தது. அதுதான் இந்த யாழ்ப்பாணத்துக்கு அவன் வந்திருக்கிறான்.

இங்குள்ள நிலைமைகளையும் பொருட்படுத்தாது, வேணுவோடு சேர்ந்து தானும் தமிழ் மக்களுக்காக உழைக்க வேண்டும் என்பதே அவன் விருப்பம். மருத்துவ இறுதிப் பரீட்சை முடிவுகள் வெளியாகியதும் தான் தாமதம் அவன் புறப்பட்டு வந்துவிட்டான்.

அவன் தனது வீடு அண்மித்து விட்டதை உணர்ந்தாலும் தெளிவாக அடையாளம் காணமுடியவில்லை. சிறுவயதில் பார்த்தவனாயிற்றே... அயலவர்களிடம் விசாரிப்போமா?

அப்போது தான் அவனுக்கு ஞாபகம் வந்தது. இங்கிருந்து வேணுவுக்கு கைத் தொலைபேசி மூலம் கதைத்துப் பார்க்கலாமே!

“லைன்” கிடைத்துவிட்டது.

“ஹலோ! நான் ரியாஸ் கதைக்கிறேன், இப்ப நான் யாழ்ப்பாணத்தில் நிக்கிறேன். எங்கட பழைய வீட்டுக்குப் பக்கத்தில.... நீ”

மறுமுனையிலிருந்து பதில்;

“டேய் என்னடா இது. நான் இப்ப கொழும்பில நிக்கிறேன். எனக்கு கொழும்பு கொஸ்பிட்டல் கிடைச்சதால பமலியா இங்க வந்திட்டம். நீயேன் இப்ப அங்க போனீ.....”

ரியாஸ் விக்சித்துப் போனான்.



அலங்காரத்தில்  
குறைவில்லை  
அவள்  
அழகினிலும்  
குறைவில்லை.

நாணச்  
சுமையில்  
நாணலாய்  
வளைந்தது  
கழுத்து.

நாணத்தில்  
கோணி  
கொடுத்து  
முடித்தாள்  
தேநீர்.

அவள்  
மாப்பிள்ளை  
முறுக்கேறாத

உடம்புதான்  
எங்கிருந்தோ  
வந்திருந்தது  
மாப்பிள்ளை  
முறுக்கு.....  
மட்டும்.

தங்கமான  
பையன்  
தரத்திலும்  
குறைவில்லை  
வருமானமும்  
நல்ல - நிலை  
வழக்கமான  
புராணம்  
முடித்தார்  
புரோக்கர்.

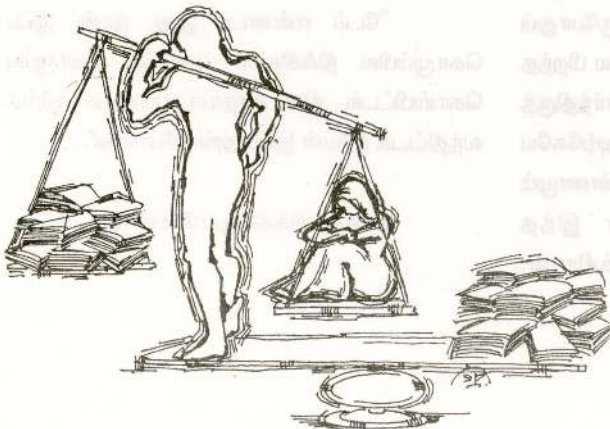
பெண்ணிலும்  
குறைவில்லை  
எங்களுக்கும்

படிச்சுப்  
போச்சு..  
அப்பாடா...  
எல்லோர்  
முகத்திலும்  
மெல்லியதாய்  
ஒரு  
மகிழ்ச்சி...  
ஆனால்....?  
இழுத்தடித்தார்  
மாப்பிள்ளை  
அப்பா.....

மெல்லிய  
மெளனம்....

வழக்கம்  
போல்  
சீதனப்  
பேச்சு....  
சொர்க்கத்தில்  
நிச்சயமாகும்  
திருமணம்  
சீதனத்  
தர்க்கத்தில்  
விலை  
போகத்  
தொடங்கியது....

ஒரே  
தங்கை  
அவளுக்குப்





பார்க்கணும்  
நல்ல  
மரபிள்ளை  
அதற்காக  
வேணும்  
கொஞ்சம்  
சீர்வரிசை.....

வட்சங்களில்  
கணக்குப்  
போட்டார்  
மரபிள்ளை  
அப்பா.

ஆண் பிள்ளை  
பெற்ற  
ஆணவம்  
அவர்

பேச்சில்  
மீண்டும்  
மெலிதான  
மெளனம்.

இருக்கும்  
வீடு போக  
மற்ற  
சொத்தெல்லாம்  
(மனைவியின்  
தாலியும் சேர்த்து)

வித்தாலும்  
தேறாது  
கணக்குப்  
போட்டார்  
பொண்ணோட  
அப்பா.

பரவாயில்லை  
வட்டிக்காரனை  
நம்பி..  
ஓத்துக் கொண்டார்.

மீண்டும்  
கலகலப்பு  
எல்லோர்  
முகத்திலும்  
மகிழ்ச்சி...

நான்  
கோள்  
பார்க்கக்  
கொஞ்ச  
நான்  
அவகாசம்  
கேட்டு விட்டு  
புறப்பட்டார்கள்  
வந்தவர்கள்.

கொஞ்சம்  
நிலலுங்கள்!

அழுத்தமாய்  
அவள்  
குரல்.

தங்கையைக்  
காப்பாற்ற  
இங்கே  
கையேந்தினீர்  
என்னைக்  
காப்பாற்ற  
எங்கே  
கையேந்துவீர்...?

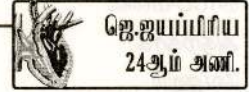
சட்டென  
கேட்டு விட்டுப்  
பட்டெனப்  
போய்விட்டான்  
உள்ளே!

பாவம்  
வரும் போது  
இருந்த  
மரபிள்ளை

முறுக்கு  
எங்கோ  
தொலைந்து  
போயிருந்தது  
அவன்  
முகத்தில்.

*The best physicians are Dr.Diet, Dr.Quiet and Dr.Merryman.*

## உடற்பருமனதிகரிப்பும் உண்டாகும் உபாதைகளும்



இன்றைய உலகில் உடற்பருமன் அதிகரித்தலானது (Obesity) வளர்ந்த மற்றும் வளர்முக நாடுகளிற் காணப்படுகின்ற ஒரு பொதுவான பிரச்சினையாகும். இந்நிலைமையானது அன்றாட வாழ்வில் பல அசௌகரியங்களை ஏற்படுத்துவதுடன் பல நாட்பட்ட நோய்கள் தோன்றுவதற்கான அடிப்படைக் காரணியாகவும் அமைந்து விடுகின்றது.

உடற்பருமனானது உடற்திணிவுச் சுட்டி (Bodymass index) எனப்படும் அளவீட்டினால் குறிக்கப்படுகின்றது. இது பின்வரும் கணிப்பீட்டின் மூலம் பெறப்படுகின்றது.

உடற்திணிவுச் சுட்டி ( $\text{kgm}^{-2}$ ) =

$$\left\{ \frac{\text{உடல் நிறை கிலோ கிராமில்}}{(\text{உடல் உயரம் மீற்றரில்})^2} \right\}$$

கசுதேகியாக வாழ்வதற்கு இவ்வளவீடானது ஆண்களுக்கு 20–25 ( $\text{kgm}^{-2}$ ) ஆகவும் பெண்களுக்கு 18–23 ( $\text{kgm}^{-2}$ ) ஆகவும் காணப்படும்.



படலாம் எனப் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது. மேற்குறித்த எல்லைகளைவிட உடற்திணிவுச் சுட்டியானது அதிகரிக்கும் போது அல்லது வயது, பால், உயரம் என்பவற்றிற்குரிய உடல் நிறையை விட (expected Weight) 20% இற்கும் மேலாக நிறை அதிகரிக்கும் போது பல்வேறுபட்ட நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பங்களும் சேர்ந்தே அதிகரிப்பதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

உடற்பருமன் அதிகரித்தலானது பரம்பரையலகுகளினதும், உடல், உள்த், தொழிற்பாடுகளினதும், சமூக பொருளாதார கலாசாரக் காரணிகளினதும் மற்றும் வாழ்க்கை முறைகளினதும் ஒருங்கிணைந்த தாக்கத்தினாலேயே ஏற்படுகின்றது.

இந்நிலைமையானது தோன்றுவதற்கான அடிப்படைக் காரணியாக சில பரம்பரையலகுகள் காணப்படமுடியும் என New England journal of medicine (March 2003) கூறுகின்றது. இவற்றுடன் பல்வேறுபட்ட ஓமோன்களின் குறைந்த அல்லது அதிகரித்த செயற்பாடுகளும், சில மருந்துப் பாவனைகளும் (கருத்தடை மாத்திரை, Corticosteroid, நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தும் மருந்து Sulphony lurea), குறைந்த உடற்தொழிற்பாடுகளும் (less physical activity), முறையற்ற உணவுப் பழக்க வழக்கங்களும் ஒருவருக்கு உடற்பருமன் அதிகரிப்பதற்கான காரணங்களாய் அமைய முடியும்.



பொதுவாக உணவின் மூலம் உள்ளெடுக்கப்படும் சக்தியானது உடலிலிருந்து வெளிவிடப்படும் சக்தியைவிட அதிகமாயிருந்தால் உடற்பருமன் அதிகரிக்கும். உணவுப் பழக்க வழக்கங்களைக் கருதும் போது அதிகளவான கொழுப்புணவுகளை உள்ளெடுப்பதாலும் (Saturated fat, Cholesterol) அடிக்கடி உண்ணும் வேளை தவறிய உணவுப் பழக்கங்களினாலும், இனிப்புச்சத்து அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகளையோ பானங்களையோ உட்கொள்ளுவதாலும், மதுபானம் அருந்துவதாலும், புகைப்பிடித்தலினாலும் உடற்பருமன் அதிகரிக்கின்றது.

தற்காலத்தில் வீடுகளைத் தவிர்த்து வெளியிடங்களில் உணவு உண்ணும் பழக்கம் அதிகமாகி வருவதை நாம் அவதானிக்கின்றோம். வீட்டில் உணவு தயாரிக்கப்படும் போது உடல் நலத்திற்கு ஊறு விளைவிக்காத வகையில் கொழுப்பு, இனிப்பு போன்றவற்றைக் குறைத்துக் கொள்ளவும் போசணை நிரம்பிய பதார்த்தங்களை அதிகளவில் சேர்த்துக் கொள்ளவும் முடியும். ஆனால் வெளியிடங்களில் தயாரிக்கப்பட்ட (fast food) உணவை உட்கொள்ளும் போது எம்மால் ஆரோக்கியத்தைப் பெற்றுக் கொள்ள முடிவதில்லை.

அண்மைய காலங்களில் நடாத்தப்பட்ட ஆய்வுகளின்படி மனிதர்கள் தமது உளரீதியான வலிகளிலிருந்தும், தனிமையிலிருந்தும் (emotional pain and loneliness) தப்பித்துக் கொள்வதற்காக அதிகளவான உணவை உள்ளெடுப்பதாகத் தெரியவந்துள்ளது. ஏனெனில் நெருக்கீட்டு நிலைமைகளின் போது (Stress Condition) தோற்றுவிக்கப்படும்

ஓமோன்களினால் கொழுப்புக் கலங்களின் (fat cell) உருவாக்கம் தூண்டப்படுகின்றது. இதனைத் திருத்திப்படுத்துவதற்காக உடலானது அதிகளவு இனிப்பு மற்றும் கொழுப்புச் சத்து உணவுகளை உள்ளெடுக்க விளைகின்றது. இந்நிலைமையே போட்டி நிறைந்த வேகமான நவீனயுகத்தில் உடற்பருமன் அதிகரிப்பதற்கான காரணமென நம்பப்படுகின்றது.

குறைந்தளவிலான உடற்பொழிற் பார்ப்புச் செயன்முறைகளைக் கொண்ட வாழ்க்கை முறைகளாலும் (Sedentary life style) தொலைக்காட்சி, கணினி போன்றவற்றின் முன்பாக அதிகளவு நேரத்தைச் செலவு செய்து வருவதாலும் கடின உடலுழைப்பில் ஈடுபடுவது மிகவும் அருகி வருகின்றது. இதனால் உடலிலிருந்து விரயமாகும் சக்தியினளவு குறைவடைந்து உடற்பருமன் அதிகரிக்கின்றது.

உடற்பருமன் அதிகரிப்பதால் நீரிழிவு நோய் வகை II, உயர் குருதியழுக்கம், பக்கவாதம், இதய நோய்கள், பித்தக்கல், கர்ப்ப கால நோய்கள் மற்றும் புற்றுநோய்கள் ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் அதிகரிக்கின்றன. இவை தவிர ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய், மூட்டு நோய்கள் (gout arthritis), சுவாசிப்பதில் சிரமம் மற்றும் குழந்தைகளில் இழுப்பு (Asthma), தோல் நோய்கள் போன்ற பிரச்சினைகளும் ஏற்பட முடியும். ஆய்வுகளின்படியில் உடற்பருமனதிகரித்தவர்கள் சாதாரண பருமனுடையவர்களை விட இளவயதிலேயே மரணமடைவதாகக் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்நிலைமையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பல்வேறுபட்ட நோய்களினால் மட்டுமன்றி உள்

பிரச்சினைகளுக்கும் உள்ளாகின்றனர். அவர்களால் விளையாட்டுப் போட்டிகளிலும், மற்றைய தொழில் நடவடிக்கைகளிலும் முழுமையாகப் பங்குபற்ற முடியாமற் போகின்றது. அத்துடன் இவர்கள் குறைந்த சுயமதிப்பீட்டை உடையவர்களாகவும், தொழில் வாய்ப்புக்கள் குறைந்தவர்களாகவும் மற்றவர்களால் பேதங்காட்டலுக்கு உட்படுபவர்களாகவும் உள்ளனர்.

ஒருவர் தனது உடற்பருமனைப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட உடற்திணிவுச் சுட்டி வரையறைக்குள் பேணிவருவதால் மேற்குறிப்பிட்ட பிரச்சினைகளிலிருந்து தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் நோய்கள் ஏற்பட்டிருந்தால் அவற்றின் தாக்கத்திலிருந்து விடுபட்டுக் கொள்ளவும் முடியும்.

உடற்பருமன் அதிகரித்த ஒருவர் அதைக் குறைத்துக் கொள்வதற்கு வைத்தியர் ஒருவரின் தகுந்த ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்வதுடன் அவரது தொடர்ச்சியான கண்காணிப்பின் கீழ் அதனை மேற்கொள்வதும் அவசியமானது.

உடற்பருமனானது சரியான அளவிலல்லாமல் அதிகளவில் குறைக்கப்படுவதால் உடலுக்குத் தீங்கு ஏற்படும். அத்துடன் உடல் நிறையைக் குறைப்பதற்குப் பட்டினி கிடப்பதும் தவறானது. இதனால் பசி உருவாகி அதிகளவான உணவை உண்ணும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கின்றது.

உணவைப் பொறுத்தவரை கொழுப்பு மற்றும் இனிப்பு போன்றவற்றாலான உணவுப் பண்டங்களைக் குறைத்தல் நன்று. ஆனால்

அவற்றை முற்றாக நிறுத்தல் கூடாது. இதனால் உடலுக்குக் கிடைக்கவேண்டிய போஷாக்கு இல்லாமற் போகின்றது. எனவே உணவுடன் மரக்கறி எண்ணெய் (Soya, corn or sunflower oil) சேர்ப்பதில் தவறில்லை. ஆனால் Butter, Margarine, முழு ஆடைப்பால், பார்பொருட்கள் (full cream milk and full cream milk products), நெய், பொரித்த உணவு, ice cream, pudding, அதிகளவான இறைச்சி (red meat), முட்டை மஞ்சள் கரு போன்றனவற்றை அளவுக்கதிகமாக உள்ளெடுப்பதைத் தவிர்த்தல் நன்று. அத்துடன் அதிகளவில் நார்ச்சத்து நிரம்பிய மரக்கறிகளையும், பழங்களையும், தவிடு நீக்காத தானியங்களையும் உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்ளுதல், முறையான நேரத்திற்கு உணவு உண்ணும் பழக்கத்தைக் கடைப்பிடித்தல் போன்றன உடற்பருமனைக் குறைக்கப் பெரிதும் உதவுகின்றன.

இவற்றுடன் தினந்தோறும் மேற்கொள்ளப்படும் முறையான அளவான உடற்பயிற்சியும் நன்மை தரக் கூடியது. அதிகூடிய உடற்பயிற்சி ஆபத்தானது. எனவே ஒவ்வொரு நாளும் 30 நிமிடநேரம் சுறுசுறுப்பாக நடப்பது பொருத்தமானது. அத்துடன் போதியளவிலான நிம்மதியான உறக்கமும் அவசியமானது. ஏனெனில் நித்திரையின்மையால் பசியைத் தூண்டும் ஒமோன்களினளவு அதிகரித்தும், உணவு போதும் என்ற உணர்வைத் தூண்டும் ஒமோனினளவு குறைந்தும் காணப்படுவதால் அதிகளவான உணவை உள்ளெடுப்பதற்கான சந்தர்ப்பம் அதிகரிக்கின்றது. இவற்றுடன் மது அருந்தல், புகைப்பிடித்தல் போன்றவற்றைக் கைவிடுவதும் அவசியமானது.



தற்போது வியாபார நோக்கில் உடற் பருமனைக் குறைப்பதற்கெனப் பல புதுப்புது மருந்துகள் சந்தைக்கு வந்துள்ளன. உண்மையில் இவற்றால் உடற்பருமனைக் குறைக்க முடிவதில்லை. மாறாகப் பக்க விளைவுகள்தான் மிஞ்சுகின்றன. எனவே மக்கள் அவற்றைப் பயன்படுத்தி ஏமாற்றமடைவதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

நடைமுறைக்கு ஒத்துவரக்கூடிய ஆரோக்கியமான உடற்பருமனைக் குறைக்கும் நடவடிக்கையானது ஒருசில நாட்களில் நிறைவேறக்கூடிய ஒன்றல்ல. அது படிமுறையாக நிகழக்கூடிய ஒரு நீண்டகாலச் செயன்முறையாகும். ஒரு கிழமைக்குள் ஒரு இறாத்தல் நிறை குறைவதே ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியது. எனவே இப்படிமுறைச் செயற்பாட்டிற்கு இசைவாகத் தமது மனதை மாற்றிக் கொள்ள

வேண்டியது நிறை குறைப்பில் டுபடுவோர்க்கு அவசியமானதொன்றாகும்.

வெறுமனே உடற்பருமனைக் குறைப்பதை விடுத்துத் தகுந்த வைத்திய ஆலோசனை மூலம் இப்பிரச்சினைக்கான அடிப்படைக் காரணியைக் (underlying factor) கண்டறிந்து அவற்றைக் குணமாக்குவது அவசியம். மேற்கூறிய முறைகள் யாவும் வெற்றியளிக்காத நிலையில் இறுதித் தேர்வாகச் சத்திர சிகிச்சை மூலம் இந்நிலைமையைக் குணமாக்க முடியும்.

எனவே நீங்கள் அதிகரித்த உடற்பருமனுடையவராய் இருந்தால் இன்றே உஷாராகுங்கள். தகுந்த வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பெற்று நிறையைக் குறைப்பதன் மூலம் எதிர்காலத்தில் உடற்பருமனதிகரிப்பால் எழக்கூடிய பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுதலை பெறுங்கள்.

### புதுக்கணக்கு

சொல்லி  
விட்ட  
காதலைவிட  
சொல்லாத  
காதலுக்கு  
மவுசு  
அதிகம்தான்....  
யாரிடம்  
வேண்டுமானாலும்  
சொல்லிக்  
கொள்ளலாமே!

- கபா



பழிபோடவும் வழிஇன்றி  
விழி விளித்துத் துளி சிந்த  
கழியில் சுழன்று வருமிவை  
செந்தமிழ் வடிக்கும் செம்புளல் துளிகள்!

சுரமிழந்த சங்கீதமாய்  
வரப்புடைந்த வயல்களாய்  
கரந்து வாமுய் கதிரவனாய்  
தரமிழந்து தாழ்ந்து விட்டேன்.

வதைபடும் வாய்பேசும் புவாய்  
சிதைகின்ற சிறகொழந்த சிட்டாய்  
பதைத்திடும் பச்சினம் குழுவியாய்  
கதைக்கின்ற போதே கொலை செய்யப்பட்டேன்.

வனத்தில் நீ வாழ்ந்தால் வனவாசம் - தமிழர்  
மனத்தில் யான் புரிவது அஞ்ஞாதவாசம் - என்னை  
கனமென்று நினைப்பவன் தமிழன் - அவன்  
தனத்தில் நான் ஒரு செல்லாத சில்வறை.

கண்ணாய் காத்தனர் என்னை  
புண்பட்டால், நிறை பழித்த கற்புடைய  
பெண்ணாய் விவகுண்டெழுந்தனர் சான்றோர் - இன்று  
மண்ணாய் யிதிபட்டேன், இந்தக் கலிகாலத் தமிழன் காலில்.

பெண்ணென்று பிறந்தாலும் எனக்கு  
மண்ணில் மகத்தான ஓரிடமில்லை.  
கண்ணெனக் காப்பார் இன்றி - நானும்  
புண்பட்ட புவாய் ஆனேன்.



பள்ளி சென்று எனைப் படித்து  
புள்ளி பெற்று இளந்தளிரும்  
தள்ளி எனை வைத்துவிட்டு எங்கோ  
வெள்ளி தேடிச் சென்றுவிட

மமதையில் வாழும் இம்மன்னுயிர்கள் அறியாது  
சரிதையில் யான் வழக்கும் செம்புனல் துளிகள்  
பொறுமையில் வழியும் என் விழிநீரில் வடியும்  
இக் கவிதையின் முடிவில் ஓர் முனகல் !!

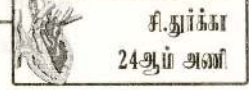
"பொங்கு தமிழிற்கு இன்னல் விளைந்தால்  
சங்காரம் நிஜம் என்று சங்கே முழுங்கு"



*The true source of right is duty. If we all discharge  
our duties, rights will not be far to seek.*

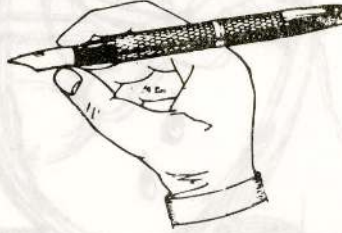
*-Mahatma Gandhi*

## ஆடு வரையும் மடல் ஆண்டவனுக்கு



ஆறடி ஆலை,  
மரண வேளை,  
ஆவணி ஒன்று.

ஆலமரம் கீழே குலமாய் வேருன்றி இருக்கும் வைரவா, உன் கழுத்தின் வடை மாலைக்கு, எப்போது விடை கிடைக்கும் எனக் காத்திருக்கும் சிறார்களுக்கும்; உன் பாதமருகே படைக்கப்பட்ட படையல்களை, சேதமுறாமல் சேகரிக்க முனையும் இளசுகளுக்கும்; தேனாய் இனிக்கும் உன் பஞ்சாமிர்தங்களை தேனீக் களிடமிருந்து மீட்டெடுத்து தேவதைகளுக்கும்; கற்பூரம்கூட இன்றி நீ இருந்தபோதும், காலமெல்லாம் கண்ணீர் மல்கக் கையெடுத்துக் கும்பிட்ட அடியவர்க்கு அயராது வரம் அளித்துத் துயரம் தீர்த்த உன் முன்னாலேயே, உனக்காக நடப்பட்ட கம்பத்திலே கட்டப்பட்டிருக்கும் என் கழுத்தின் கத்திக்கு என்ன விடை சொல்வாய்?



என் முன்னால் அறுக்கப்பட்ட அத்தனை கழுத்துகளுக்கும், கதறல்களுக்கும் விடை தர முடியாது, தடையொன்றும் சொல்லாது, மடை முன் மண்டியிட்டு இருக்கும் நீ, என் கழுத்தின் கத்திக்கும் உடைவாள் உருவி, உயிர் கொடுப்பாய். இருந்தும், எஞ்சியிருக்கும் எண்பது நிமிடத்தில் கெஞ்சி அழுதும் மிஞ்சுவது எதுவுமில்லை என்பதால், கொஞ்சம் சொல்வேன்; வெஞ்சினம் தவிர்த்து நெஞ்சினில் கொள்.

ஆலயங்களின் கோலங்களை, ஆடுகளின் அறுப்புகளிலே தினம் தேடுகின்ற மனிதன் ஆயிரம் ஆட்டினால் அணி ஒன்று செய்து அனுதினம் அதற்கு தீனினை அள்ளி தெவிட்டும் வரை ஊட்டி உடம்புவளர்த்தான்.

உணர்வுகள் துளிர்ந்தால் உடலுறம் குறையுமென்று, ஊர்மனை தவிர்த்து எம் உடலுறவு தவிர்த்தான். எம் நாடி மீது நீரும் தாடிகண்டு தினம் இறுமாப்புக் கொண்டான்.

பொட்டு ஒன்று நெற்றியில் இட்டு, பட்டு ஒன்று பச்சை நிறத்தில் வட்டமாய் என் கழுத்தில் கட்டி உனக்கென நேர்ந்து விட்டான்.

ஊரெங்கும் ஒருவித உற்சாகம் பிறக்கும். உலாவரும் தெருக்களும், உள்ளிருக்கும் சுள்ளி வீடுகளும் பூரிக்கும். உவகையில் வைகறைச் சயனம் கலையும். உத்தமியர் நித்தம் புத்தம்புது புடவை போர்த்தி ஊர்வலம் போவர். கேட்டால் ஊர்விழாக்காணும் திருவிழா என்பர்.

ஊர்மனைக் கோடியில், தேடிய விழிகளுக்கு மாடியாய்த் தென்படும் அந்த ஆலமரம் ஆர்ப்பரிக்கும். பலவித வண்ணத்தில்



உன் உடல் ஜொலிக்கும் பட்டுகளும், தட்டுகளும், கொட்டும் மேளங்களும் வாணை முட்டும். மடைகளும் வடைகளும் வண்டிகளில் வந்திறங்கும்.

வணங்க வந்தோரும், வாயாட வந்தோரும், வாயார வாழ்த்தி வணங்க உனக்கு கற்பூர ஆராத்தி காட்டி பூஜை செய்வார். கண்கள் கலங்க, கள்ளங்கபடமற்று உனை வணங்கி நிற்பேன் நான்.

தரை அதிர , இரை மீட்கும் பாம்பாய்; மௌனமாய் இருந்த மந்திரவாதி குரல் தர, உன்னடியவர் இருவர் என்னவன் ஒருவனை கழுத்தில் தள்ளி, தர தரவென இழுத்துச் சென்று உன்முன்னால் அவன் முழங்கால் தேய ஏதேதோ சொல்லி முறையிடுவார்.

பயத்தில் அவனுடல் வியர்த்துச் சிலிர்க்கும். இதயத்தின் வேதனை உங்கள் எல்லோர் காதுகளுக்கும் "சதக் சதக்" எனக் கேட்கும். விழிகள் பிதுங்கி வேதனையில் உங்களைப் பார்த்துக் கொடுக்கும். வேண்டாம் என்று வாய் தடுமாற நாக்கு அழும். கால்கள் உன் வேல் கண்டு தாளம் போடும். கடைசியில் அவன் கண்ணீர் மண்ணீரைச் சேரும்.

இத்தனை வேதனைகளும், விம்மல்களும் கண்டும், கத்தி மீது உன் கரம் சந்தனம் தடவும். சாம்பிராணி காட்டும். குங்குமம் தீண்டி, இரத்தத்தின் வண்ணத்தைக் கண்களுக்குக் காட்டும்.

காரணம் புரியாது அவன் கண்மூடி முழிக்கையில் வீசப்பட்ட கத்தியால் கழுத்துத்

துண்டித்து, உடல் உதறும், தலையற்று, சில வினாடி. சீறிய இரத்தம் தரை நனைக்கும். தாவணிகள் தள்ளி நிற்பர் வண்ண உடைமேல் கறை தவிர்க்க.

அன்பால் உலகை வெல் என்றாய், மாமிசம் தவிர்த்து மரக்கறி தின்றாய். அகிம்சையால் அனைத்தையும் ஆள் என்றாய்.

கூடி நின்று கும்பல் கும்மாளமிட, கும்பிட நிற்கும் குழந்தைகள் மத்தியில் ஏன் குரூரம் விதைத்தாய். சிந்திய இரத்தத்தில் இன்று மேனி சிலிர்த்த சிறுவன், நாளை சிலிர்க்காமல் செய்வான் கொலையொன்று. உன் மடையினில் மாமிசம் வேண்டுமென்றால் எமை மறைவினில் மடியச் செய்து ருசித்து உண் வயிராற.

சாலையின் சந்திகளிலும், பாயின் படுக்கைகளிலும் செய்யப்படும் கொலைகளால் மட்டுமே, நிலைத்து நிற்க முடியுமென்ற உன் மக்களுக்கு; உண்மைகளை உளறி வை.

எங்கே, எப்போது, யாருக்காகக் கொலைகள் நடந்தாலும்; கொலைகளுக்காக வருந்துகின்ற மனமும், திருந்தி வாழும் எண்ணமும் வளரும் வரை சமுதாயம் சரித்திரத்தை தொடராது என கடைசி வரை நம்பி;

மற்றுமொரு திருவிழாவில் உன் மண் இரத்தம் காணாது என்ற நம்பிக்கையில் உனக்கான விழாவில் உன் மக்களுக்காக உயிர் துறக்க.

அளவிட முடியாத ஆதங்கத்துடன்  
ஆடு ஒன்று.

பிரதிகள்: (1) - மிருகவதை ஒழிப்போர்

(2) - கொலை வெறியோடு அலைவோர்

## உங்களுக்குத் தெரியுமா?

சில பிள்ளைகளுக்குக் காய்ச்சல் அதிகமாக உள்ள வேளைகளில் வலிப்பு ஏற்படுவதுண்டு. இது மூளையின் செயற்பாட்டில் ஏற்படும் ஒருவகைத் தாக்கத்தினால் உருவாகின்றது. இந்நிலைமை 6 வயதிற்குட்பட்ட பிள்ளைகளில் ஏற்படலாமாயினும் 6 மாதம் தொடக்கம் 3 வயது வரையான பிள்ளைகளில் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது.

சிலவேளைகளில் காய்ச்சல் ஏற்படும் போதும், சிலவேளைகளில் கூடுதலான காய்ச்சல் ஏற்படும் போதும் இந்நிலைமை ஏற்படலாம். காய்ச்சலினால் ஏற்படும் இவ்வலிப்பானது பெரும் பாலும் வைரகத் தொற்றலைத் தொடர்ந்தே உண்டாகின்றதாயினும் வேறு கிருமித்தொற்றல்களின் விளைவாகவும் உருவாக முடியும். அதேபோல் மூளையில் ஏற்படும் வேறு பாதிப்புகள் மூலமாகவும் வலிப்பு உண்டாகலாம். எனவே வலிப்பு ஏற்படும் எச்சந்தர்ப்பத்திலும் தகுதி பெற்ற வைத்தியர் ஒருவரின் உதவியை நாடவேண்டியது அவசியம்.

இவ்வலிப்பானது ஒரு வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளிலும், நெருங்கிய குடும்ப அங்கத்தவர்களிடம் இந்நிலைமை காணப்படும் குழந்தைகளிலும் மீண்டும் மீண்டும் தோன்றும் சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாயுள்ளது.

வலிப்பு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் உரிய முறையில் முதலுதவிச் சிகிச்சை வழங்கப்படாவிட்டால் வீணாகக் குழந்தையின் உயிரை இழக்கும் நிலை ஏற்படலாம். எனவே ஒவ்வொரு

பெற்றோரும் குழந்தைக்கு அளிக்கப்படவேண்டிய முதலுதவிச் சிகிச்சை பற்றி அறிந்திருப்பது அவசியமாகும்.

- ❖ பெற்றோர்களே வீணாகப் பதட்டமுறுவதைத் தவிருங்கள்.
  - ❖ வலிப்புக் காணப்படும் எச்சந்தர்ப்பத்திலும் எதனையும் பருகக் கொடுக்காதீர்கள்.
  - ❖ நிலைமை சீராகி அராமணிக்கு மேலாகும் வரை எதையும் கொடுக்காதீர்கள்.
  - ❖ வலிப்பு ஏற்பட்ட பிள்ளையைப் பக்கவாட்டாகவும் (இடது) தலையை பிற்பக்கம் சாய்த்த நிலையிலும் வைத்திருங்கள்.
  - ❖ குழந்தையின் உடைகளை அகற்றிவிடுங்கள்.
  - ❖ காய்ச்சல் இருப்பின் குளிர்ந்த நீரைக் கொண்டு உடலை நனைப்பதும், வாயில் நுரை காணப்படின அதனை அகற்றுவதும் நன்று.
  - ❖ பிள்ளை சீரான நிலைக்கு வரும்வரை அப்படியே வைத்திருங்கள்.
  - ❖ கரண்டியை பற்களுக்கிடையே வைத்திருப்பதன் மூலம் வலிப்பின் போது நாக்கு கடிபடுவதைத் தவிர்க்க முடியும்.
  - ❖ காய்ச்சல் அதிகரிக்கும் போது அதைத் தணிக்க உரிய அளவில் பரசிற்றமோல் கொடுக்கப்படலாம். (ஆனால் அடிக்கடி அதிகளவில் கொடுப்பதால் ஏற்படும் நஞ்சாதலைத் தவிருங்கள்).
  - ❖ மூன்று நிமிடங்களுக்கு மேல் வலிப்பு இருக்குமாயின், உடனடியாக அண்மையிலுள்ள வைத்தியசாலைக்குக் குழந்தையை எடுத்துச் செல்லுங்கள்
- “முறையான முதலுதவிச் சிகிச்சை மரணத்தின் வாயிலிருந்தும் உங்கள் குழந்தைகளை மீட்டெடுக்கும்!”



## நினைவுகள் சுடுகின்றன...



ச.தர்சன்  
25ஆம் அணி.

ஒவ்வொரு முறை  
கடந்து போகையிலும்  
ஏக்கத்தோடு பார்க்கிறேன்  
அந்த மரத்தை....

அங்குதான்  
நீயும் நானும்  
ஊருக்குத் தெரியாமல்  
ஒருவரையொருவர்  
புரிந்து கொண்டது.

அது  
கல்லூரிக்குப் பின்னால்  
நமது நட்பைக்  
காப்பாற்றி கொடுத்த  
புனித மரம்.

"சைக்கிள்" திருத்துவதாய்  
குந்தியிருப்பேன்  
நான்  
மரத்தின்  
மறைவிலிருப்பாய் நீ.

நமது  
கண்ணீரும்  
புன்னகையும்  
அந்த மரம்  
நன்கறியும்.

கள்ளக் காதலர் போல்  
நாம்  
சந்தித்துக் கொண்டாலும்  
நண்பர்கள் தான்

என்று  
நமக்கு  
சாட்சி சொல்லக் கூடிய  
மரம்...

மற்றவர்க்குப் புரியாமல்  
நீ செதுக்கிய  
நமது  
நட்பின் தடம்  
இன்னமும் மாறாமல்  
அப்படியே...

இப்படி  
எத்தனையோ நினைவுகள்  
மாறவில்லை மரம்.  
எப்படி மறந்தாய் நீ?

என்னால் முடியவில்லை.  
என் ஒவ்வொரு அசைவுகளையும்  
அர்த்தப்படுத்திய  
உன்னை மறந்துவிட.

எனக்குத் தெரியும்  
என்னோடு பழகியதில்  
களங்கமில்லாமல்  
உனக்குத்தான்.  
அத்தனையும் - நீ  
தூங்கிக் கொண்டது  
அதிசயம் தான்  
எனக்கும்.  
வதந்திகளாலும்  
வசைபாடல்

வார்த்தைகளாலும்  
சுட்டையடி நீ  
பட்டபோது  
பேசாதிருந்தது  
என்  
தவறுதான்  
என்றாலும் - நீ  
பிரிந்து போனது  
நியாயமில்லையே.

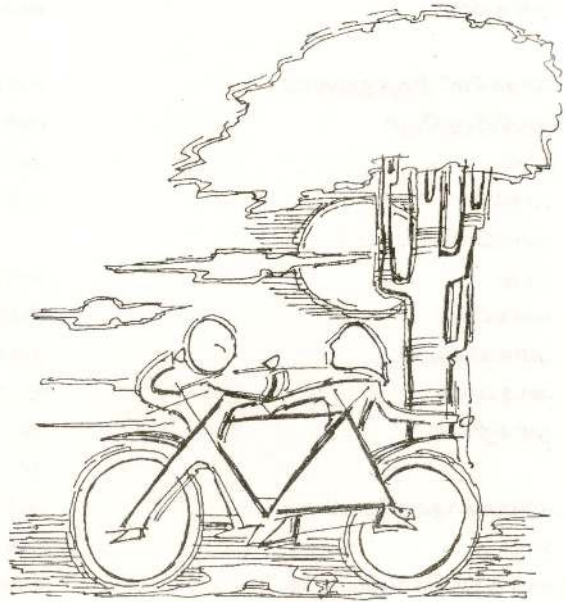
ஆணாக  
பிறந்திருக்கலாம் என்று  
நீ  
அழுது வடித்த  
ஒவ்வொரு கணங்களும்  
குண்டீசியாய்  
என்னைக் குத்திய வலிகள்  
இன்னமும் எனக்குள்  
அப்படியே....

எப்படி நினைத்தாய்  
ஒரு  
தென்கைபேசி செய்தி  
என்னை  
மாற்றிவிடும் என்று...

பருத்தி நூலாய்  
உருத் தெரியாமல் இருந்தேன்  
பட்டாடையாய் என்னை  
அழகுபடுத்தியது நீதான்.  
துவண்டு போன போது  
தோள் கொடுத்ததும்  
நீதான்  
தவறிப்போனபோது  
தண்டித்ததும்  
நீதான்...

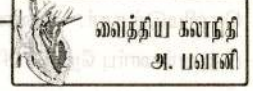
இப்படி எனக்கு  
எல்லாமே  
நீதான்...

என்  
கல்லூரி வாழ்வில்  
நான்  
கண்டெடுத்த வைரம் நீ...  
எப்படி மீண்டும்  
புதையுண்டு போனாய்...  
உனக்குத் தெரியுமா?  
இன்னமும் என் பெட்டியில்  
பத்திரமாய்...  
நீ தந்த பாடக் குறிப்புகள்  
அவற்றைப்  
பார்க்கின்ற பொழுதுகளில்  
பனித்துப் போகும்  
கண்கள்...  
கனத்துப் போகும்  
மனதுபற்றி...





## இது கதையல்ல



வைத்திய கவந்தி  
அ. அவனி

யன்னலருகே வெகுநேரம் வரை நின்று கொண்டிருந்தாள் வத்சலா. இன்று அவள் விரிவுரைக்குச் செல்லவில்லை. சிறிது காலமாகத் தனக்குள் எதோவோர் மாற்றம் நிகழ்வதாக அவளுக்குப்பட்டது. 'பசியென்பது இல்லாமல் போய்விட்டது. உடல் மெலிந்து வருகிறது. பின்னேரங்களில் லேசான காய்ச்சல், உடலிலோ அடித்துப் போடப்பட்டது போல ஒரு சோர்வு, களைப்பு... மாடியிலுள்ள தனது அறைக்குச் செல்வதற்குள்ளேயே அவள் களைப்பை உணர்கிறாள். தொடர்ச்சியான இருமல் வேறு....

வத்சலா தனக்குத் தரப்பட்ட கூட்டுக் குளிகைகளை எடுத்துப் பார்க்கிறாள். அதனால் அவள் உடலில் ஏதும் முன்னேற்றம் உண்டாகியதாகத் தெரியவில்லை. இதுபோல மூன்று தடவைகள் குளிகைகள் எடுத்துவிட்டாள். ஒவ்வொரு முறையும் ஒவ்வொரு வைத்தியர். யாருடைய கைவண்ணமும் வெற்றியளித்ததாக அவளுக்குப் படவில்லை.

இன்று காலை இருமிச் சளியைத் துப்பும் போதுதான் அவதானித்தாள். சளியுடன் இரத்தம் கலந்திருந்தது. தனக்கு ஏதோ தீராத வியாதியொன்று பீடித்து விட்டதென்றும் அதனால் தான் சாகப் போவதாகவும் கூட அவளுக்குப் பிரமை உண்டாகியது.

வத்சலா தன் பல்கலைக்கழகப் படிப்பிற்காக விடுதியில் தங்கிக் கல்வி கற்று

வருகிறாள். அவளுடைய அறையில் அவளுடன் சேர்த்து மூன்று பேர் தங்கியிருக்கிறார்கள். மற்றைய இருவரும் விரிவுரைகளிற்குச் சென்று விட்டார்கள்.

"பெரியாஸ்பத்திரியில் கொண்டு போய்க் காட்டிப் பாரன்"

இரவு இவள் மூச்செடுக்க முடியாதபடி இருமிய போது வதனாதான் சொன்னாள்.

இவளுக்கும் அது சரியென்று பட்டது.

இன்றைக்கு எப்படியும் பெரியாஸ்பத்திரிக்குப் போகவேண்டும் என்று இவள் நினைத்துக் கொண்டாள்.

பெரியாஸ்பத்திரியை இவள் அடைந்த போது காலை மணி எட்டு. அங்கு நீண்ட வரிசை காத்திருந்தது. நீண்ட வாங்குகளில் வெகுநேரம் வரை அமர்ந்திருப்பது இவளுக்குச் சலிப்பை ஊட்டியது. ஆனால் ஒரு உண்மை அவளது சலிப்பைப் போக்கடித்தது. ஆம் அங்கே அமர்ந்திருக்கின்ற ஒவ்வொருவரும் இவளைப் போன்றே ஏதோவோர் நோயினால் அவஸ்தைப் படுபவர்கள். தத்தமது நேரத்தை இவள் போன்றே ஒதுக்கி அந்த நீண்ட வரிசையில் காத்திருக்கிறார்கள்.

இப்படியான எண்ண ஓட்டங்களில் மூழ்கியிருக்கும் போதே இவளது முறையும்

வந்தது. இவளைப் பார்வையிட்ட வைத்தியர் பொறுமையுடன் இவளது முறைப்பாடுகளைச் செவிமடுத்தார். இவளைச் சோதனையிட்ட பின்னர் மார்பு நோய்ச் சிகிச்சை நிலையத்திற்கு (Chest Clinic) செல்லும்படி இவளுக்கு ஒரு துண்டில் எழுதித்தந்தார்.

வத்சலாவிற்கு ஏனென்று விளங்கவில்லை. அவள் வைத்தியரிடம் வினாவினாள். வைத்தியர் அவளிடம் காசநோய்க்குரிய அறிகுறிகள் தென்படுவதாகக் கூறினார். அவ்வளவுதான் வத்சலாவுக்கு உலகே இருண்டு ஒளியிழந்தது போலப் பிரமை உண்டாயிற்று. தனக்கு மிகப் பயங்கரமான வியாதியொன்று பீடித்திருப்பதாகவும் அதனால்தான் சாகப் போவதாகவும் தான் எண்ணியது முற்றிலும் சரியானது என்ற எண்ணம் அவளை வாட்டியது. காச நோய் பற்றிய பூரண அறிவு அவளிடம் இருக்கவில்லை. அது ஒரு கொடிய நோய் என்று மட்டும் அவள் எண்ணியிருந்தாள். ஆனால் அவளது எண்ண ஓட்டங்களையும் தடுமாற்றத்தையும் அவதானித்த வைத்தியர் மிக நிதானத்துடன் காசநோய் பற்றிய சிறு விளக்க மொன்றை அவளுக்கு அளித்தார்.

அவளுக்கு மிகவும் மகிழ்ச்சியைத் தந்த விடயம் என்னவெனில் காசநோய் மருந்துகள் மூலம் முற்றாகக் குணப்படுத்தக் கூடிய ஒரு நோய் என்பதாகும்.

அவள் மேலும் அறிந்து கொண்டவைகள் காசநோய் Mycobacterium tuberculosis எனும் பக்ரீரியாவினால் ஏற்படும் ஒரு நோய். இது கண்ணுக்குத் தென்படாத ஒரு நுண்ணங்கி. இது பிரதானமாக நோயாளி

ஒருவரின் சுவாசப் பாதைச் சுரப்புத்துளிகள் மூலம் தும்பும்போதும் இருமும் போதும் பரவுகின்றது.

நெருக்கமான வதிவிடங்கள், காற்றோட்டமில்லாத அறைகள் போன்றன இந்நோய்க்கிருமி பரவ முக்கிய காரணங்களாகும். ஊட்டச்சத்துக் குறைந்தவர்களை (Malnutrition) இந்நோய் விரைவில் பீடிகின்றது. இதற்குரிய மருந்து எடுத்துப் பன்னிரண்டு மணித்தியாலங்களிலேயே இந்தக் கிருமி தொற்றும் தன்மையை இழந்துவிடும்.

வத்சலா தன்னுடைய நோய் பற்றிய விடயங்களை அறிந்து கொண்டதில் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைந்தாள். ஆனால் அவளுக்குள் புதிது புதிதாகக் கேள்விகளும் குழப்பங்களும் உண்டாகின.

வைத்தியர் அவளை மார்பு நோய்ச் சிகிச்சை நிலையத்திற்குச் செல்லும்படியும் அங்கு மேலும் பல விளக்கங்களும் சிகிச்சைகளும் அளிக்கப்படுமெனவும் கூறியிருந்தார்.

அன்று இரவு முழுவதும் வத்சலாவிற்குத் தூக்கம் வரவில்லை. அந்தச் சிறிய அறையில் அவளுடன் நிலாந்தியும் வதனாவும் இருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கும் இந்நோய் தொற்றியிருக்குமா? இதை எங்ஙனம் அறிந்து கொள்வது?

மறுநாளே அவளது குழப்பங்களிற் பல தெளிவடைந்தன. மார்பு நோய்ச் சிகிச்சை நிலையத்தில் இருந்த வைத்திய அதிகாரி வயதில் முதிர்ந்தவர். அனுபவ ரேகைகள் அவரது முகத்தைக் கோடிட்டன. அவர் இவளது மனதில் ஓர் பக்திக்குரிய உருவமாகப் படிந்தார்.



எண்ண அலைகள் தாம் எத்தனை வலுவானவை. அவர்பால் வத்சலா கொண்ட அன்பைப் பிரதிபலிப்பதாக அவரும் அவள் கேட்ட கேள்விகளுக்குச் சளைக்காமல் பதிலளித்தார். அவளைத் தினமும் வந்து 'சனியைப் பரிசோதனைக்குக் கொடுக்குமாறு சொன்னார். அதை நிறமேற்றி நுணுக்குக் காட்டியின் கீழ் பார்க்கும் போது காச நோய்க்குரிய கிருமிகள் தென்படும். இது ஒரேமுறையில் பார்த்துக் கூறும் விடயமல்ல. பல தடவைகள் பரிசோதனை செய்தே கிருமி உள்ளதா இல்லையா என்று முடிவு செய்யப்படும். கிருமி இல்லாதிருந்தால் கூட காச நோய்க்குரிய வேறு தடயங்கள் நெஞ்சுப்படத்தில் (Chest x-ray) இருந்தால் அவ்வருத்தத்திற்கான மருந்துகள் வழங்கப்படும்.

இதைவிடச் சரியான முறையில் சனியை எங்ஙனம் எடுப்பது என்பது பற்றியும் அங்குள்ள வர்கள் விளக்கமளித்தார்கள். காலை வேளையில் பல் துலக்குமுன் நெஞ்சுக் கூட்டின் அடியில் இருந்து சனியை வெளியே எடுத்து எச்சில் கலக்காமல் போத்தலில் இடவேண்டும். பின்னர் அதனை அங்குள்ளவர்களிடம் கையளிக்க வேண்டும். இவளுக்கு அங்கு வேலை செய்பவர்களைக் கையெடுத்துக் கும்பிட வேண்டும் போல இருந்தது. எப்படி அருவருப் பேதுமின்றி இந்த வேலையைச் செய்கிறார்கள். இது ஒரு சிறந்த சமூக சேவை அல்லவா?

வத்சலாவின் பயங்களை வைத்திய அதிகாரியின் கனிவான ஆலோசனைகள் நீக்கின. வதனாவுக்கோ, நிலாந்திக்கோ இவளுக்கு உண்டாகியது போல அறிகுறிகள் உண்டாகினால் உடனடியாக மார்பு நோய்ச்

சிகிச்சை நிலையத்திற்கு அவர்களை அழைத்து வந்து பரிசோதனை செய்யவேண்டும். வெளி இடங்களில் காட்டிக் காலத்தை வீணடிப்பதால் நோய் மேலும் பரவும் வாய்ப்புத்தான் அதிகமாகும். வத்சலா தன்னையே நினைத்துக் கொண்டாள். எவ்வளவு காலமாகப் கூட்டுக் குளிகைகளே கதியென்று இருந்திருக்கிறாள்.

மார்புச் சிகிச்சை நிலையத்திலிருந்து வெளியேறும் போது வத்சலாவுக்குப் பிரமிப்பாக விருந்தது. எவ்வளவு விடயங்களை ஒரேநாளில் அவள் அறிந்திருக்கிறாள். முக்கியமாக ஒவ்வொருவரும் அறிய வேண்டிய விடயம். இது நாள் வரையில் இதைப்பற்றி எதுவும் தான் அறியாததையிட்டு வெட்கம் அடைந்தாள். இன்னுமே இந்நோய் பற்றிய பிரக்ஞை இல்லாமல் வெறும் வம்பளப்புகளுடன் உலாவரும் கல்லூரித் தோழர்களை நினைக்க இவளுக்குப் பாவமாக இருந்தது.

அனுபவம் தான் எத்துணை சிறந்த ஆசான். பிறருடைய வாயினால் கேட்டுக் காற்றில் தொலைக்கும் விடயமல்ல இது. அவளின் உடலின் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் ஆட்டம் காண வைக்கும் ஒரு நோய்... இது பற்றிப் பலருக்கு அறிவுறுத்த வேண்டும் என்ற ஆவல் அவள் நெஞ்சுள் நிறைந்தது.

அதற்குப் பிறகு வந்த நாட்கள் வத்சலாவின் வாழ்வில் மிகவும் பெறுமதி வாய்ந்தவை. அவள் தன்னுடைய நேரங்களை நூலகத்தில் செலவிட்டாள். காச நோய் பற்றி மென்மேலும் அறியும் ஆவல் அவளுள் கிளர்ந்தெழுந்தது. அவள் மேலும் கற்றுக் கொண்ட விடயங்களாவன,

காச நோய்க்கிருமி சுவாசப்பையை மாத்திரமல்ல வேறும் பல உடல் அங்கங்களையும் தொற்றுகிறது. சிறுநீரகம், மூளை, கண், எலும்பு போன்றன அவற்றுட் சிலவாகும். சிலவேளைகளில் சுவாசப்பை சம்பந்தமான அறிகுறிகள் ஏதுமின்றியும் நோயாளி நோய்க் கிருமியினைக் கொண்டிருக்கலாம். அவரில் கிருமிகள் சுவாசப்பையிலிருந்து இரத்தத்தை அடைந்து இரத்தம் மூலம் பிற அங்கங்களை அடைகிறது. அங்கு தொழிற்பாடற்ற காத்திருப்பு (Dormant) நிலையில் அவை காத்திருக்கும். எப்பொழுது நோயாளியின் எதிர்ப்பு சக்தி (immunity) குறைகிறதோ அப்பொழுது அவை பெருகித் தம் கைவண்ணத்தைக் காட்டும்.

சிறுவர்களில் நிணநீர்க் கணுக்களின் (lymphnode) வீக்கம் மட்டுமே ஓர் நோய் அறிகுறியாக அமையலாம். எனவே சிறுவர்களின் கழுத்துப் பகுதியில் தென்படும் வீக்கத்தினை அலட்சியம் செய்ய முடியாது.

குழந்தைகள் பிறந்தவுடன் இடது கைப்பகுதியில் பீ.சி.ஜி (B.C.G) எனப்படும் தடுப்பு மருந்து இடப்படுகிறது அல்லவா? அது காச நோய்க்குரிய ஓர் தடுப்பு மருந்தாகும். எனவே பீ.சி.ஜி அடையாளம் (scar) இல்லாத குழந்தைகளை உடனடியாக மார்புச் சிகிச்சை நிலையத்திற்கு அழைத்துச் சென்று தடுப்பு மருந்தை ஏற்ற வேண்டும்.

இவற்றைவிட மிகவும் முக்கியமான விடயமொன்றை அறிய வத்சலா ஆவலுற்றாள். அது மருந்துகள் பற்றியது தான். புத்தகங்களில் வாசித்தவை அவளுக்கு விளங்கவில்லை. அன்று மார்புச் சிகிச்சை நிலையத்திற்குச்

செல்லும் பொழுது அங்கிருந்த மருந்து வழங்கும் பெண்மணியை அணுகி இவள் தன் சந்தேகத்தைத் தெரிவித்தாள்.

நடுத்தரவயதுள்ள அந்தப் பெண் ஒரு தாய்க்குரிய கனிவுடன் இவளுக்கு மருந்துகளை எடுத்துக் காட்டி விளக்கமளித்தாள். நான்கு வகையான மருந்துகள் வழங்கப்படும். அவற்றில் இரண்டை மொத்தம் ஆறு மாதங்கள் எடுக்க வேண்டும். மிகுதி இரண்டை முதல் இரண்டு மாதங்கள் மாத்திரம் எடுத்தால் போதுமானது. இதைவிட ஊசிமூலம் வழங்கும் மருந்தொன்றும் உள்ளது. அதையும் அப்பெண்மணி இவளுக்கு எடுத்துக் காட்டினாள்.

மறுநாள் வத்சலாவின் வாழ்வில் மறக்க முடியாத நாள். இரவு பெய்த மழையில் தெருவெங்கும் ஒருவித ஈரலிப்பு விரவியிருந்தது. மிக நிதானமாகச் சைக்கிளில் குளிர் மையை ரசித்தபடி மார்புச் சிகிச்சை நிலையத்தை அடைந்தாள். வைத்தியர் அவளிடம் அந்த முக்கியமான விடயத்தைத் தெரிவித்தார். அதாவது அவளது சரியில் காச நோய்க்குரிய கிருமி காணப்பட்டுள்ளது. வத்சலா அம்முறை அதிர்ச்சி அடையவில்லை. கற்றல் அவளது உள்ளத்தில் ஒருவித முதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தியிருந்தது. மாறாக அது முற்றிலும் குணப்படுத்தக் கூடிய ஒரு நோய் அல்லவா...

வைத்திய அதிகாரி அன்றிலிருந்து அவளுக்கு மருந்துகள் வழங்கப் போவதாகத் தெரிவித்தார். இரண்டு மாதங்கள் மருந்துவ விடுதியில் (Ward) தங்கி மருந்தை எடுக்க வேண்டும் எனவும் கேட்டுக் கொண்டார். இதை வத்சலா சற்றும் எதிர்பார்க்கவில்லை. ஏன் வீட்டிலிருந்தே எடுக்கமுடியாதா? என்று குழப்ப



மடைந்தாள். ஆனால் அதற்குப் பிறகு வைத்திய அதிகாரி கொடுத்த விளக்கம் அவள் இதுவரை புத்தகங்களில் வாசித்திராத ஒரு புது அறிவை ஊட்டியது.

முன்பொருமுறை காய்ச்சலிற்கென்று கூட்டுக் குளிகைகள் வழக்கப்பட்ட போது அவள் மூன்று தடவைகள் அதை எடுக்க மறந்தாள். ஐந்து நாட்களிற்குத் தரப்பட்ட மருந்தைக் காய்ச்சல் நின்றதினால் மூன்று நாட்களுடன் நிறுத்திவிட்டாள்.

'மறதி' என்ற ஒற்றைச் சொல் மூலம் பல விடயங்களிலிருந்து நாம் தப்பித்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் காச நோய் பூரணமாகக் குணப்பட வேண்டுமென்றால் ஒழுங்கான நேர இடை வேளையில், குறிப்பிட்ட மருந்துகளை ஒழுங்கான அளவில் எடுக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் நோய் பூரணமாகக் குணமடையா திருந்து மறுதலிக்கலாம். அல்லது கிருமி இந்த மருந்துகளிற்கு எதிர்ப்புச் சக்தியைத் (resistance) தனக்குள் ஏற்படுத்திவிடும். அதன்பிறகு பலவாணாகிய அந்நோய்க் கிருமியை எதிர்ப்பது கடினம்.

இதுவே பலருக்கு இந்நோய் மீள வருவதற்கு முக்கிய காரணமென வைத்தியர் அவளுக்கு விளக்கமளித்தார். காச நோய்க் குரிய பெண்கள் விடுதி மிக அமைதியான இடத்தில் அமைந்திருந்தது. அங்கு வத்சலாவை

ஓத்த இரு இளம் பெண்கள், ஒரு சிறுமி, மூன்று வயது - முதிர்ந்த பெண்மணிகள் இருந்தார்கள்.

ஏறக்குறைய இரண்டு மாதங்கள்... வத்சலாவின் அனுபவ ஏட்டில் பதிக்கப்பட்ட பொன் நாட்கள் அவை.

பனி விழுந்த அந்த முன்னிரவில் வத்சலா விடுதியின் வெளிப்புறம் இருந்த Bench இல் அமர்ந்திருந்தாள். மாம்பூக்கள் மெல்ல உதிருகின்ற ஓசையும் அதன் வாசனையும் அவளுக்கு மிகவும் பிடித்திருந்தது. தெருவால் போகும் வாகனங்கள் இடையிடையே அவ்விடத்தை ஒளியூட்டிச் சென்றன. அவள் உள்ளமோ ஒளியால் நிறைந்திருந்தது. ஆம் அவள் இதுநாள் வரை உடலாலும் கற்றலாலும் தேடலாலும் அறிந்தவற்றை நண்பர்கள், உறவினர்களுக்குத் தெரிவிப்பாள். அது மட்டுமல்ல கல்விச் சாலைகள், நகரங்கள், கிராமங்கள் தோறும் இந்நோய் பற்றியும் அதன் தடுப்பு முறைகள் பற்றியும் தெரிவிப்பாள். நோயாளிகள் என இளம் காணப்படுபவர்களைத் தூரிதமாக மாப்பு நோய்ச் சிகிச்சை நிலையத்திற்கு அனுப்பி வைத்தல், அவர்களது மருந்துப் பாவனைகள் கிரம முறையில் அமைகின்றனவா என அவ தானித்தல் போன்றவற்றைக் கிராமத் தொண்டர் களுக்குக் கற்பிப்பதை ஊக்குவிப்பாள். அது மட்டுமல்ல... இவையனைத்தையும் வாசகர்களாகிய நீங்களும் செய்யவேண்டுமென பெரும் நம்பிக்கையுடன் எதிர்பார்க்கிறாள்.



இந்த ஆக்கம் காச நோய்க்கான "நேரடி அவதானிப்புச் சிகிச்சை முறை" (DOTS) நடைமுறைப்படுத்தப்படுவதற்கு முன்பாக வரையப்பட்டது.

தற்போது நடைமுறையிலுள்ள "DOTS" சிகிச்சை முறைப்படி நோயாளி வைத்தியசாலையின் விடுதியில் தங்கியிருந்து சிகிச்சை பெறவேண்டிய அவசியமில்லை. நோயாளி தனது அன்றாட வேலைகளுக்கு ஏற்ப, தினமும் தன்னால் வருகை தரக்கூடிய வைத்தியசாலை அல்லது சுகாகார நிலையத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துத் தனக்குரிய மருந்துகளைத் தினமும் அந்நிலையங்களில் உள்ள சுகாதார சேவையாளர் முன்னிலையில் உள்ளெடுக்கமுடியும். இவ்வாறு 6 மாதங்களுக்கு ஒழுங்காகச் சிகிச்சையைப் பெறவேண்டும்.

இம்முறையால் நோயாளி பல அசௌகரியங்களிலிருந்து விடுபட்டுக் கொள்ளமுடிவதுடன் தனது அன்றாட வேலைகளிலும் வழமைபோல் ஈடுபட முடியும்.



- ஆசிரியர்.



### கல்

பாபாய்...  
 தயிராய்...  
 தேனாய்...  
 குடும் குடமாய்...  
 செருக்கில் சிரிக்கிறது  
 வாசற் பிச்சைக்காரனை  
 - நோக்கி  
 "கொடுத்து வைத்த"  
 சாமிக்கல்.  
 - த.துஷ்யாந்தன்





# කතරට වැට දිය පොදු නුඹ.....

තරණි තරමදා  
රණතුග  
25 වැනි කණ්ඩායම

හිරු කුපිත වූ ගිම්හානයේ  
 දුලි මුසු වියළි සුළගක්  
 කෙහෙරුල් සමග දග කරදිදි,  
 හිතේ වූ ඛර සෝ සුසුමකින්  
 මෙන් නො දැනීම,  
 එකතු විය, ඒ වියළි වා තලාවට.....  
 විඩාඛර නෙත, සිතට ගිම් දෙනු වස්  
 මදකට දෙනෙත් පියාගත් සද  
 ඇසිල්ලෙන්,  
 නුඹ ම විය, මා ඉදිරිපිට  
 දෝත තගමින් මා වෙත  
 සෙනෙහසින්.....  
 දිග කලෙම් මගෙ දැන ද නුඹවෙතට  
 දැත් පැටලිණි, අපේ සෙනෙහසින්  
 මගේ සිත් සොම්නසින් ඉතිරිති.....  
 වසන්තය ඇවිදිත් !.....  
 ක්ෂණයකින් නැවත,  
 නෙතු පියත් විවර කළ සද  
 නුඹ මා ළග ම විය,  
 තල් වැටෙන් එහා ඉම සිට  
 සිතාසෙන, සෙනෙහසින් පිරි තෙත්  
 දල්වමින් මා දෙස බලාගෙන.....  
 උණුසුම් තල මා වුවතන වෙලීගෙන  
 හැමිය, දස අත දුලි නංවාලමින්.  
 අහෝ! යලිත් ඒ කටුක ගිම්හානයම ද?  
 ඉදිත්,  
 සිත් පිත් නැති තල්වැට,  
 නුඹ ම පවසන්න,  
 මා ආපසු හැටි යා යුතු ද?.....

# பாலைவெளியில் ஒரு துளி நீ.....

(சிங்களக்கவிதையின் மொழிமாற்றம்)

ர. தரணி நம்மா  
25 ஆம் அணி.

சூரியனின் கோரமான கோடையில்  
தூசு கலந்த வரண்ட காற்று  
கூந்தலுடன்  
விளையாடும் போது  
மனப்பாரம் பெருமச்சாக  
எனக்கே தெரியாமல்.....

அந்த  
வரண்ட வெளியில்  
மூடிய என் கண்களுக்கு ஆறுதலாக  
நீ - என் முன்னால்.

எனை நோக்கிய உன் கரங்களும்  
உனை நோக்கிய என் கரங்களும்  
கை கோர்த்துக் கொள்கையில்  
வசந்தம் வந்து - மனம்  
சுகந்தம் கண்டது.

மீண்டும் திடீரென - என்  
கண் இமை திறக்கையில்  
எனதருகில் நீ.

தென்னை மரங்களுக்கப்பால்  
புன்னகையுடன் - கருணைமிக்க  
கண்களுடன் - நீ  
எனை பார்த்திருக்க  
குடான காற்று - எனை  
தழுவிச் செல்ல  
மீண்டும் - அதே  
கோடையின் அகோரம்!

உயிரற்ற வேலியே  
கூறு - நான்  
திரும்பிப் போகவா?....





## மகப்பேற்றுக்குப் பின்பு . தாய்மாருக்கான உடற்பயிற்சிகள்...



சி.அக்ஷிதா  
24ஆம் அணி

தாய்மை என்பது இயற்கையான உடற் றொழிலியல் மாற்றமாகும். இதன்போது உடற்கட்டமைப்பில் மற்றும் உளரீதியில் மாற்றங்கள் ஏற்படுவது சகஜம். பிரசவத்தின் பின் தாய்மார்கள் தமது உடற்கட்டமைப்பை மீள்ப் பெற்றுக் கொள்ளவே விரும்புகின்றனர். ஆதலால் பெரும்பாலும் இவற்றை அடைய முடியாத வேளைகளில் மன உளைச்சலுக்கு (depression) உள்ளாகின்றனர். இதனால் குழந்தைகளைக் குறைகூறுதல், உணவை ஒதுக்குதல் போன்ற செயல்களில் ஈடுபடுகின் றனர். இது தவறு.

மகப்பேற்றிற்குப் பின் உடற் கட்டமைப்பை மீள்ப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு சில எளிய உடற்பயிற்சி முறைகள் உள்ளன. அவற்றை முறையாகப் பின்பற்றுவதன் மூலம் பின்வரும் நன்மைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

1. மகப்பேற்றுக்கு முன்பிருந்த உடல் நிறையைப் பேணுதல்.
2. வயிற்றுத் தசைகளின் வலிமையை பேணுதல் (Abdominal tone)
3. உடற் கட்டமைப்பைப் பேணுதல்
4. உடல் வலிமையையும், மீள்தன்மையையும் (Strength and Flexibility) பேணுதல்.
5. சுவாசித்தலில் சிரமம், தசைப் பிடிப்பு, முதுகு வலி, வரிக் கோசு நாளம், Foot drop போன்ற பிரச்சினைகளில் இருந்து விடுதலை பெறுதல்.

இவைதவிர இவ்வுடற்பயிற்சிகளை மேற்

கொள்வதால் பதட்டம், உளநெருக்கீடு போன்ற உளச் சிக்கல்களில் இருந்தும் விடுபட முடியும்.

இனிக் குழந்தை பிறந்தபின் தளர்ந்த தசைகளை இயல்பு நிலைக்குக் கொண்டு வர உதவும் சில எளிய பயிற்சி முறைகளை நோக்குவோம்.

பத்துமாதம் குழந்தையைச் - சுமந்தபடி விரிந்திருந்த வயிற்றுத் தசைகள் (Abdominal Muscles), இடுப்பு எலும்புத் தசைகள் (Pelvic floor), பின்புறத் தசைகள் (Buttock), போன்றன பிரசவத்தின் பின் சற்றே தளர்வடைகின்றன. எனவே அவற்றினை இயல்பான நிலைக்கு மாற்ற இத்தசைகளுக்குப் பொருத்தமான பயிற்சிகளைச் செய்வது நன்று. இவற்றினை வெறும் வயிற்றில் தான் செய்ய வேண்டும் என்றில்லை. மாறாக வயிறு நிரம்பி இல்லாத மற்ற நேரங்களிலும் தாராளமாகச் செய்யமுடியும்.

பொதுவாகச் சுகப்பிரசவம் ஆனவர்கள் (FTNVD) இந்தப் பயிற்சியை பிரசவமான 3 அல்லது 4 நாட்களின் பின் செய்யத் தொடங்கலாம். ஆரம்பத்தில் சில எளிய பயிற்சி களையும் நாளடைவில் சற்றுக் கடினமான பயிற்சிகளையும் செய்வதுடன் பயிற்சிகளை 5-10 என்ற எண்ணிக்கையில் ஆரம்பித்துப் படிப் படியாக உங்களால் முடிந்த எண்ணிக்கைக்கு அதிகரித்துச் செல்லலாம்.

**01. வயிற்றுத் தசைகளுக்கான பயிற்சி**  
(Abdominal muscle maintainance)

**i. சுவாசப்பயிற்சி (Breathing exercise)**

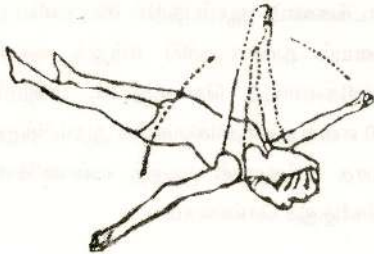
உடலையும் கால்களையும் நேராக வைத்துத் தரையில் நிமிர்ந்து படுத்து, கீழ்க்காணும் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளவும்.

- \* சுவாசத்தை மெதுவாக உள்ளெடுத்து நெஞ்சறையின் மேற்சோனையை விரிவடையச் செய்யவும்.
- \* பின்னர் சுவாசத்தை மெதுவாக உள்ளெடுத்து இடை, கீழ்ச் சோனைகளையும் விரிவடையச் செய்யவும்.
- \* அதன்பின் ஆழ்ந்த மூச்சை உள்ளெடுத்துக் கொண்டு உள்ளிருந்த காற்றை மெதுவாக வெளிவிடவும்.
- \* இப்பயிற்சியை நாளொன்றுக்கு 5-10 தடவைகள் செய்யவும்.

மேலே கூறப்பட்ட பயிற்சிகள் வயிற்றுத் தசைகளைக் கட்டுக்கோப்பாக ஆக்குகின்றன. இவற்றை விடுத்து பெல்ட் (Binglu) பாவனையை பின்பற்றுதல் சிறந்ததல்ல.

**ii. (Shouldergirdle movements)**

தரையில் கால்களை நன்றாக நீட்டியபடி படுத்துக் கொள்ளுங்கள். தலைக்குத் தலையணை வைக்கக் கூடாது. கைகளை நன்றாகத் தோள்பட்டை உயரத்துக்கு விரித்து நீட்டிக் கொள்ளுங்கள். இதில் முழங்கைகளை மடக்காமல் இருக்க வேண்டியது அவசியம்.



படத்திலுள்ளவாறு கைகளை இறுக்கத் துடன் மேலே தூக்கிக் கொண்டு நெஞ்சுப் பகுதிக்கு மேல் இணையுங்கள். பின் மீண்டும் கைகளைப் பழைய நிலைக்குத் தரைக்கு மெதுவாகக் கொண்டு வாருங்கள்.

iii. அடுத்து நேராகத் தரையிலிருந்த நிலையில் காற்பெருவிரலினைப் பாருங்கள். இந்நிலையில் இருந்தபடி மூச்சை நன்றாக உள்ளிழுத்துக் கொள்ளுங்கள். பின்னர் மூச்சை மெதுவாக வெளிவிட்டபடி தாடை நெஞ்சுப் பகுதியைத் தொடும்படி தலையை மேலே உயர்த்துங்கள். இப்பயிற்சியை செய்யும் பொழுது உடலின் ஏனைய பாகங்கள் அசையக்கூடாது.



பின்பு படத்திலுள்ளவாறு தரையில் நேராகப் படுத்துக், கால்களை மடித்துக் கொள்ளுங்கள். அதன்பின் வலது கையால் இடது முழங்காலையும், அவ்வாறே இடது கையால் வலது முழங்காலையும் மாறிமாறித் தொடுங்கள். மேலே கூறப்பட்ட பயிற்சிகளைத் தினமும் 10-15 தடவைகள் செய்யவும்.

இனித்தரையில் கால்களை நீட்டிப் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். கால்களின் முன்பகுதியை இறுக்கமாக்கி முடிந்தளவு நேராக நீட்டுங்கள். இந்நிலையில் இருந்தபடி மூச்சை நன்றாக இழுத்துக் கொள்ளுங்கள். மூச்சை வெளிவிடும் போது ஒரு காலை மட்டும் 45° கோணத்தில் மேலே தூக்கி 5 வினாடிகள் வைத்துவிட்டு மூச்சை வெளிவிட்டபடியே



காலைக் கீழே இறக்கிக் கொண்டு பழைய நிலைக்கு வாருங்கள். இவற்றை நாள் ஒன்றுக்கு 5-10 தடவைகள் செய்யலாம்.

பின்னர் கால்களை நன்றாக நீட்டியபடி தரையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். கைகளை நெஞ்சுப் பகுதியில் சற்று இறுக்கமாகக் கட்டிக் கொள்ளுங்கள். இந்நிலையில் காற்றை உள்ளிருந்து வெளிவிடும் போது தலையையும் தோள்பகுதியையும் மேலே தூக்கியபடி எழுந்து உட்காருங்கள். இப்படி செய்யும் போது வயிற்றுத் தசைகளை இறுக்கமாக்கி நன்றாக உள்ளிழுத்துக் கொள்ளுங்கள். முதுகில் கூன் போடாமல், வயிற்றுப் பகுதியில் மடிப்பேதும் விழாமல் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு நிமிர்ந்து உட்கார முடியுமோ அந்த அளவுக்கு உட்கார வேண்டும். பின்பு காற்றை உள்ளிழுத்தபடி தரையில் படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்பயிற்சியை தொடர்ந்து 10 முறை செய்யலாம்.

அடுத்துத் தரையில் கால்களை நீட்டிப்படுத்துக் கொள்ளுங்கள். இப்போது காற்றை உள்ளிழுத்த படி ஒரு காலை நன்றாக மடக்கி வயிற்றுப் பகுதியை லேசாக அழுத்தும்படி வைத்திருங்கள். காற்றை வெளிவிடும் போது மடக்கியிருக்கும் காலின் குதிக்கால் பகுதியால், உங்கள் பின்புறத்தை (Buttock) தொடமுயற்சி செய்யுங்கள். பின்பு மீண்டும் காற்றை உள்ளிழுத்தபடி காலைப் பழைய நிலையில் தரையில் நீட்டிக்கொள்ளுங்கள். இதேபோல் மறுகாலுக்கும் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு காலுக்கும் 5-10 முறை செய்யலாம். இப்பயிற்சி சிறிது கடின மாதலால் முடியுமானவர்கள் மட்டும் செய்யவும்.

## 02. இடுப்பு எலும்புத் தசைக்கான பயிற்சிகள் (Pelvic Floor Exercise)

இப்பயிற்சியானது உங்கள் சிறுநீர்ப்பையின் கட்டுப்பாட்டை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. இப்பயிற்சியினை சரியாகச் செய்யும் பொழுது, இடுப்பு வளையத் தசைகள் திடமாகக் கட்டி யெழுப்பப்படுவதால் சிறுநீரை சிறுநீர்ப்பையில் சேகரித்து வைப்பதற்கு உதவுகிறது.

பிள்ளைப்பேற்றின் பின் சிறுநீரானது கட்டுப்பாடின்றித் தும்மும் போதும், இருமும் போதும் வாய்விட்டுச் சிரிக்கும் போதும் வெளியேறலாம். எனவே இவற்றைத் தடுப்பதற்கு இடுப்பு வளைவுத் தசைகளின் தொழிற்பாடு சிறந்ததாக அமைதல் வேண்டும். இதற்கு,

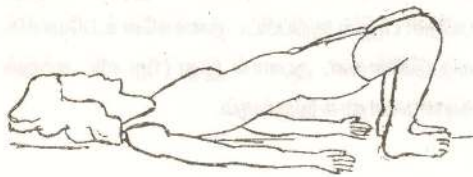
1. கால்களை நேராக நீட்டி சற்று அகட்டிய வண்ணம் இருக்கவும். இப்பொழுது நீங்கள் உங்கள் மலவாயிலினூடாக வாயு வெளியேறுவதைக் கட்டுப்படுத்தப் போவதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். இதனைச் செய்வதற்கு உங்கள் பின்புறத் (Buttock) தசைகளை மலவாயிலினை நோக்கி இழுத்து (Squeeze) பின் தளர்த்தவும். இவ்வாறசைக்கும் போது உங்களால் உணரக் கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும். மற்றைய நேரங்களில் உங்கள் பின்புறத் தசைகளும் கால்களும் அசையாமல் இருப்பதனை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

2. அடுத்து நீங்கள் சலம் கழிப்பதாகவும் உங்கள் சலப்பாய்ச்சலைக் கட்டுப்படுத்தப் போவதாகவும் கற்பனை செய்யுங்கள். இதன்பொழுது பயிற்சி (1)இல் குறிப்பிட்ட தசைகளே உபயோகிக்கப்படுகின்றன. ஆனால் இது (1)ஐ விட சற்றுக் கடினமானதாக இருக்கும்.

3. இதேபோன்று, சிறுநீர் போய்க்கொண்டிருக்கும் போது திடீரென்று பாதியில் நிறுத்த முயற்சி செய்யுங்கள். அச்சமயத்தில் இடுப்பென்பின் தசைகள் இறுக்கமடையும். மீண்டும் சிறுநீரை வெளியேற்றி திடீரென்று நிறுத்துங்கள். இது போல் தொடர்ந்து 4 அல்லது 5 தடவைகள் செய்யலாம். சிறுநீர் போகும்போது இறுக்கம் கொடுக்க நீங்கள் பழகிக் கொண்டால், பிறகு சாதாரணமாக இருக்கும் போதே இப்பயிற்சிக்கு எங்கே இறுக்கம் கொடுப்பது என்பது உங்களுக்கு விளங்கும். இப்பயிற்சியை நாளொன்றுக்கு 20-30 தடவைகள் செய்யலாம்.

4. இனி நிமிர்ந்த நிலையில் உடலையும் கால்களையும் நீட்டியபடி படுக்கவும். பின்னர் வலதுபக்க இடுப்பினை படுத்த நிலையில் இருந்து வயிற்றினை நோக்கி இழுக்கவும். இவ்வாறு மற்றப் பக்கத்திற்கும் மாறி மாறி ஒவ்வொரு பக்கத்திற்கும் 5-10 தடவைகள் செய்யவும். (Hitching the hip)

5. அடுத்து நேராக நின்று கொள்ளுங்கள் இப்பொழுது இரண்டு தொடைகளுக்கும் இடையே நல்ல தடிப்பான தலையணையை அல்லது பந்து ஒன்றை வைத்துத் தொடையால் அழுத்தம் கொடுத்துப் பிடித்தபடி, நிறறல் வேண்டும். இதன்போது தொடைகளால் எந்தளவுக்கு அழுத்தம் கொடுக்கமுடியுமோ அந்தளவுக்குக் கொடுங்கள். பிறகு தளரச் செய்யுங்கள். இதேபோல் 20-30 தடவைகள் செய்யலாம்.



படத்தில் உள்ளவாறு செங்கோண வடிவத்தில் கால்களை மடித்து, உடலைத் தோள் மூட்டுகள் தாங்கும் படியாக உயர்த்தவும். குதிக்கால் தரையில் பிரிந்து இருக்கும் நிலையில் முழங்கால்களை ஒன்றாக அழுத்த வேண்டும். இந்நிலையில் பிட்டத் தசைகளை இறுக்கி வைத்திருக்க வேண்டும். (Breaching exercise) இப்பயிற்சியைத் தினமும் 5-10 தடவைகள் செய்யலாம்.

இந்த இடுப்பு வளையத் தசைகளுக்கான பயிற்சிகளைச் செய்வதால், பிற்காலத்தில் "அடி" இறங்கும் நிலையை (Utero Vaginal Prolapse) தடுக்க முடியும்.

### 03. பிட்டத் தசைகளுக்கான (Buttock) பயிற்சிகள்

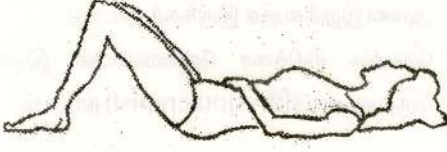
இத்தசைக்குரிய பயிற்சிகளைச் செய்வதனால் முதுகுவலியைக் (Back pain) குறைப்பதுடன் இயல்பான நாரி அசைவையும் (Back mobilization) பேணலாம்.

இப்பயிற்சிகளைச் செய்வதற்காக முதலில் தரையில் நேராக நிமிர்ந்து படுக்கவும். பின் துவாய் போன்ற தடித்த துணியை மடித்து நாரிப்பகுதிக்குக் கீழாகத் தரையில் வைத்து, முதுகைத் துணியுடன் அழுத்தவும். இதன்போது முதுகுப் பகுதிக்கும் தரைக்கும் இடையில் இடைவெளியே இல்லை என்று கூறும் அளவுக்கு அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும். அதாவது முதுகு வளைவைத் தட்டையாக்குதல் வேண்டும்.

அதேசமயம் வயிற்றுத் தசைகளையும் பின்புறத் (buttock) தசைகளையும் இறுக்கமாக வைத்துக் கொண்டு பின் தளர்ந்த நிலைக்கு வர



வேண்டும். (Squeeze the buttock) இதனை 5-10 தடவைகள் செய்யலாம்.



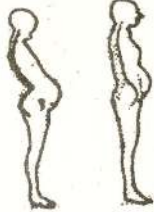
படத்திலுள்ளவாறு நிமிர்ந்து கால்களை மடக்கிய நிலையில் ஒன்றை ஒன்று எதிர்த் திசைகளில் அசைத்தும் பின் ஒன்றை ஒன்று நோக்கியும் கொண்டு வரவும். இப்பயிற்சியினை 5-10 தடவைகள் செய்யவும்.



படத்திலுள்ளவாறு முதலில் குப்புறமாகப் படுக்கவும். பின் தலையை உயர்த்திக் கொண்டு முழங்கால்களை மடக்கிய வண்ணம், இரு கால்களையும் ஒரே நேரத்தில் உயர்த்தி சில வினாடிகள் வைத்திருந்து பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வரவும்.

அத்துடன் கீழ்க்காணும் படங்களில் உள்ளவாறு நிறறல், இருத்தல், நடத்தல் செயன்முறைகளின் போது, சரியான முறைகளைப் பின்பற்றவும்.

நிற்கும் பொழுது



பிழை



சரி

இருக்கும் பொழுது



பிழை



சரி

சிசேரியன் ஆனவர்களுக்கான பயிற்சிகள்

\* இவர்கள் சுகப்பிரசவத்தின் பின் செய்யக் கூடிய சுவாசப் பயிற்சிகளை பிரசவத்தின் மறுநாளில் இருந்தே செய்ய ஆரம்பிக்கலாம்.

\* படுக்கையில் இருந்து எழும்பும் போது, உடலை ஒருபக்கமாகத் திருப்பி, முழங்கால் களை மடித்து, கால்களைக் கீழே தொங்க விட்டு, கைகளின் உதவியுடன் எழும்ப வேண்டும்.

\* சுகப்பிரசவத்தின் போது செய்யப்படும் மிகுதிப் பயிற்சிகளை இவர்கள் பிரசவத்தில் இருந்து 4-5 வாரத்தின் பின்னர் செய்யத் தொடங்கலாம்.

சிலருக்கு பிரசவத்தின் பின் உடல் நலத்தில் வேறு சில பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். அவ்வாறான பிரச்சினைகளும் அவற்றைத் தடுக்கும் வழிகளும் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

1. சுவாசிப்பது கடினமாயின் தலையைச் சற்று உயர்த்தி வைப்பதன் மூலம் தவிர்க்கலாம்.
2. தசைப்பிடிப்பு ஏற்படின் கணுக்கால் மூட்டினை வெவ்வேறு முறைகளில் அசைப்பதன் மூலம் குறைக்கலாம்.
3. வரிக் கோச நாளங்கள் சிலவேளைகளில் கால் நாளங்கள் தடிப்படைந்து வலியை ஏற்படுத்தும். இதன்போது அதிகநேரம் நின்று வேலைகள் செய்வதைத் தவிர்த்து பன்டேஜ் (Bandage) இனால் சுற்றிக்கட்டுவதன் மூலம் குறைக்கலாம்.

4. Foot drop:- (காலின் பாதப்பகுதி தொங்கிய நிலையில் இருத்தல்) இதற்கு,

\* கால் பாதத்தினை நேராக நீட்டி வைத்து, மண்மூட்டையினால் அணை வைக்கவும். (Plantar Grade Position) அத்துடன்,

\* பாதத்தினைச் சீராக அசைக்கவும். இதன்போது பாதத்தை, வெளியாகவும் (Plantar Flexion), உள்ளோக்கியும் (Dorsi Flexion), பக்கவாட்டாகவும் (Eversion and inversion) அசைக்கலாம்.

\* சிலருக்கு இந்நிலைமையால் பாதங்களில் உணர்ச்சி அற்றும் காணப்படலாம். இவ்வேளைகளில் காயங்கள் ஏற்பட்டாலும் அவற்றை உணர முடியாது இருக்கும். எனவே இவற்றைத் தடுப்பதற்கு, தினமும் கால்களைச் சுத்தமாகக் கழுவி முகத்தைப் போன்று பராமரித்தல் வேண்டும்.

கால் நகங்களை வெட்டும் போது அவதானமாக வெட்டுவதுடன் எல்லா நேரங்களிலும் பாதணிகளை அணிந்திருக்கவும். அத்துடன் அவை இறுக்கமாக இருக்கக் கூடாது.

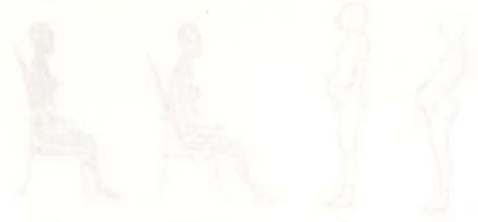
\* மேலதிக சிகிச்சை தேவையாயின் இயன் மருத்துவரை (Physiotherapist) நாடவும்.

மேலே தரப்பட்ட அனைத்து பயிற்சிகளையும், ஒழுங்கான முறையில் செய்து வந்தால் மகப் பேற்றிற்குப் பின்னாலும் தாய்மார்களால் அழகையும் ஆரோக்கியத்தையும் பேண முடியும் என்பதில் ஐயமில்லை.



*A Wise old owl lived in an oak;  
The more he saw the less he spoke;  
The less he spoke the more he heard;  
Why can't we all be like that bird.*

*-Anon*







தூக்கம் கலைய மறுக்கும் கருக்கலில் தாயின் அதட்டல் கம்சாவைக் கண் விழிக்க வைக்கிறது. "எழும்பு பிள்ளை..... இண்டைக்கு வெள்ளிக்கிழமை... குசினிப் பாத்திரங்கள் கழுவ வேண்டாமே...?"

தாயின் ஆசாரம் பற்றித் தெரிந்த கம்சா மறுபேச்சில்லாமல் எழுந்து கிணற்றுடியை நோக்கி நகர்ந்தாள். மகளை விரட்டிய போதும், தனியே வேலை செய்ய விட ஒப்பாத தாயும் கம்சாவுடன் இணைந்து கொண்டாள்.

"பிள்ளை..... வடமராட்சியில் நிண்ட நாட்கள் எப்படிப் போச்சு ...? வந்து இரண்டு நாளுமீ நீயும் களைப்பு ஆறாமல் நிண்டாய்.... இப்பதான் எனக்கும் கேட்க பொழுது வந்திச்சது" என்ற தாயிடம் தன் மனதை அழுத்திய பாரங்களைக் கரைத்தாள் கம்சா.

மார்கழி 26...! உலகில் எவராலும் மறக்க முடியாத நாள். உடல், உடைமை வடுக்கள் மட்டுமல்லாது உள வடுக்களையும் ஏற்படுத்திய நாள். பொருளுதவிகளோடு மனரணம் ஆற்றாதலின் முக்கியத்துவமும் கனாமிக்குப் பிந்திய நாட்களில் உணரப்பட்டது. கம்சா, ஓர் மருத்துவரீட மாணவியாக மருத்துவ உதவிகளுக்குச் சென்றபோது மக்களின் கீறலுற்ற இதயங்களைக் கண்டு மனம் நொந்தாள்.

"அம்மா.... வடமராட்சிக்கு ஓர் மெடிக்கல் காம்ப் போகுதாம்..., ஒரு கிழமை நிற்க

வேணும், நானும் பெயர் கொடுக்கிறன்" என்ற கம்சாவிடம்

"என்னடி பிள்ளை, இன்னமும் ஆஸ்பத்திரிக்கே போகத் தொடங்கேல, நீ போய் என்ன செய்யப் போறாய்?" என்று இழுத்தாள் தாய்.

"இல்லையம்மா, நான் மருந்து கொடுக்கேல.... அவங்கட மனசுக்குத்துணை புரியத்தான் போறன்" கம்சாவின் விளக்கம் தாயுள்ளத்தை அவளின் பயணத்திற்குச் சம்மதிக்க வைத்தது. ஒரு கிழமைக்குத் தேவையான உடைமைகளுடன் கம்சா, விடிகாலை வேளையில் வடமராட்சி நோக்கித் தனது குழாமுடன் பயணித்தாள்.

வடமராட்சி.... தமிழ் மனங்களுடன் கலந்த பெயர். மருதமும் நெய்தலும் ஒருங்கே வளம் தரும் பிரதேசம். இன்றோ..... நெய்தலன்னை சீறியதால் சீரழிந்து நிற்குமிடம். பயந்து ஓடிய மக்களை அரவணைத்த அகதி முகாம்கள் ஒன்றின் முன் அவர்களின் வாகனம் ஒய்வுக்கு வந்தது.

"ஹோ" என்ற இரைச்சலுடன் சிறுவர்கள் வாகனத்தைச் சூழ்ந்துகொண்டனர். குஞ்சும் குறுமானும் அழுக்கு உடைகளும், பரட்டைத் தலைகளுமாக அவர்கள் நின்ற கோலம் வந்தவர்களின் நெஞ்சத்தை உருக்கியது. கம்சாவுடன் இணைந்து எண்மர், குழ நின்றவர்களை விலத்தியவாறு உள்நுழைந்தனர்.

நலன்புரி நிலைய அலுவலகத்தில் பொறுப்பாக இருந்தவர் அவர்களை வரவேற்றார். "இங்க வர்ற எல்லோரும் அடுத்த நாளை திரும்புகினம்.... நீங்க என்ன மாதிரி ....?" அவரின் குரலில் என்ன இருந்ததென்பதையே புரிந்துகொள்ள முடியவில்லை. "இல்லையெண்ணை .... நாங்க ஓர் கிழமைக்கு நிற்கப்போறம்..... நிக்கிறதுக்கு ஒழுங்குகள் செய்திட்டீங்கள் தானே....? குழுவிலிருந்த ஒருவர் மறுப்புக் குரல் எழுப்பினார்.

"தம்பி ..... இவைக்கு நிற்கப்போற இடங்களைக் காட்டு" அருகில் நின்றிருந்த வரிடம் பொறுப்பாளர் கூற, அவன் இவர்களை அருகிலிருந்த வீட்டுக்கு அழைத்துச் சென்றான்.

அன்றே கம்சா குழுவினரது மருத்துவப் பணிகள் தொடங்கியது. சுமாராக 50 குடும்பங்கள் 2 கட்டடங்களைக் கொண்ட பாடசாலை வளவினுள் சோகச் சட்டைகள் அணிந்தவாறு இருந்தனர். சுகாதாரச் சீர்கேடு.... எல்லோருக்கும் மிகப்பெரும் தலைவலியாக இருந்தது. பள்ளி செல்ல வேண்டிய பாலகர்கள், கண்ணில் எதிர்காலம் பற்றிய கேள்விகள் தொங்கி நிற்கக், கோலிகள் அடித்தவாறு பொழுதைக் கழித்தனர்.

காலையும் மாலையும் மருத்துவ சோதிப்புகளுடன் மற்றைய நேரங்களில் முகாம் வாசிகளுடன் கலந்து விடுவாள் கம்சா. மனக்கதவுகளைப் பூட்டிச் சோக அலைகளால் இதயக் கரைகளுக்குத் தாக்கம் ஏற்படுத்துபவர்களின் கதவுகளின் சாவியானாள் கம்சா. வெறிச்சோடிய பார்வைகளுடன் வயது வேறுபாடின்றி மனதை ஒளித்து வெம்பியவர்கள்

எல்லாம் மடை திறந்த வெள்ளங்களாயினர்; சோக மூடைகள் அவிழ்ந்து பஞ்சப் பொதிகளாகப் பறந்தது. "பிள்ளை அவிச்ச பிட்டை இவருக்கும் பிள்ளைக்குமாகப் போட்டுக் கொண்டிருக்கேக்க.... கடல் புகுந்திட்டிடுது... ஆளுக்கொரு திக்கா அள்ளப்பட்டு.... கடைசியில் பிள்ளை எங்களை விட்டிட்டுப் போட்டான்!..... தவமிருந்து பெத்த முத்து...!" ஓர் தாயின் கதறல் உயிர்வோர் வரை உருருவியது.

"கடலுக்க நிண்டதால் நான் தப்பீட்டன். மனிசி, ஓரே மகன் ரெண்டு பேரையும் கொண்டு போட்டுது..." இளம் மீனவரின் விகம்பல்கள்.

"எங்கட வீடு கரையிலிருந்து கொஞ்சம் தள்ளி... இரைஞ்சு கேட்க சண்டை தொடங்கீட்டுது என்று நினைக்க.... ஆமிக் காரங்களும் ஓடினாங்கள். பிறகு விஷயம் விளங்கி ஓட வெளிக்கிடக் கடல் வந்து சேர்ந்திட்டுது.... நான் தம்பியுடன் தென்னை மரத்தைப் பிடிச்சுக் கொண்டு நிண்டிட்டன்.... கொஞ்ச நேரம் மூச்சு முட்டியது.... வெள்ளம் வடிய ஒருவரையும் காணலை" கண்ணீர் மழையுடன் பதினைந்து வயசுச் சிறுமி.

துயரங்களுடனும், தேறுதல் வார்த்தை களுடனும் கழிந்த ஓர் கிழமை.... வாழ்வில் மறக்கமுடியாத நாட்களாகத் தோன்றின கம்சாவுக்கு. அதிலும் ஓர் பத்து வயசுப் பாலகன் "அக்கா.... நான் பிறந்தது பிரச்சினைக் கேயாம்.... வன்னி எல்லாம் திரிஞ்சு இப்பதான் நிம்மதியாய் வாழத் தொடங்கினம்.... உங்களுக்குத் தெரியாதக்கா.... ஒரு துண்டு பாண்.... ஒரு வாய் தேத்தண்ணிக்கு நாங்க பட்டபாடு... இப்ப திரும்ப அந்த நிலைமைதான் எங்களுக்கு" என்று குமுறியது ஆயிரம்



ஈட்டிகளால் நெஞ்சைக் கிழித்தது போலிருந்தது கம்சாவுக்கு....!

"அழாத பிள்ளை.... உலகத்தில் துன்பம் தொடரலைதான்" கண்கலங்கி நின்ற கம்சாவுக்கு ஆறுதல் கூறினாள் தாய். பூமியின் கழற்சியில் சில வாரங்கள் கழிந்தன.

"அம்மா..." என்றழைத்த குரலில் சிறிது உற்சாகத் துள்ளல் தெரிந்தது.

"என்னடி பிள்ளை....?" என்ற தாயிடம் கம்சா "வந்தம்மா.... இண்டைக்கு பின்னேரம் வெல்கம் பார்ட்டி, அதால பின்னேரம் வீட்ட நிற்கமாட்டன்" என்றாள்.

"கம்பலில் என்ன நடந்தாலும் போகத்தானே வேண்டும்" என்றவாறு தன் சம்மதத்தையும் சொன்னாள் தாய்.

வழமையான பாரம்பரியத்தின்படி அழைப்பிதழ் நேரத்தின் ஒரு மணித்தியாலம் கழித்து ஆரம்பமாகியது விழா.

வண்ண வண்ணச் சேலைகளில் பட்டுப் பூச்சிகளாக மாணவிகளும், கழுத்துப் பட்டிகளில் கம்பீரத்தை வரவழைத்துக்கொண்டு மாணவர்களும் மண்டபத்தின் பாதியை நிறைத்தபடி இருந்தனர். உரைகளை அரைத்துக் கத்தில் கேட்டவர்கள் எல்லோரும் குயில் குரல்கள் கேட்டு விழித்துக்கொண்டனர். ஆம்.... குயிலைத் தம் குரலாக மாற்றியவர்கள் அந்த உண்மையைப் பாடி, நிரூபித்துக் கொண்டிருந்தார்கள். கம்சாவும் அந்தக் குரலுக்குள் கரைந்து கொண்டிருந்த போது 'பொத்.... பொத்' என்ற சத்தங்கள் திடுக்கிட வைத்தது.

சிரேஷ்ட மாணவர்களின் பக்கமிருந்து உண்பதற்குக் கொடுக்கப்பட்ட உணவுப் பொருட்கள், பறக்கும் தட்டுகளாக உருமாறி

நின்றன. சட்டென்று அகதி முகாமில் சந்தித்த சிறுவனின் ஞாபகம் நெருஞ்சி முள்ளாகத் துருத்தி நின்றது.. "ஒரு துண்டு பாணுக்காக ...." அந்த பாலகனின் வேதனையும் ஏக்கமும் நிறைந்த குரல் மண்டபத்தின் சகலவற்றையும் ஆக்கிரமித்து மேலெழுந்து நிற்பதாகப் பிரமை உண்டாயிற்று.

எதிரில் நல்ல பிள்ளைகளாக உட்கார்ந்திருந்த புதுமுக மாணவர்களை ஒரு கணம் கம்சா பார்த்தாள். நாளை இவர்களும் இந்தப் பொய் வேடம் கலைத்துக்கொண்டு இதே வேலையைச் செய்யப் போகிறார்கள். மேலும் மேலும் தின்பண்டங்கள் சன்னங்களாகக் கூவியது;

"ஒரு துண்டு பாண்.... ஒரு துண்டு பாண்...." முரண்பாடு மனதை பிறாண்டியது. இருக்க முடியாமல் விழாவினின்றும் வெளியேறினாள் கம்சா. தன்னந்தனியாக படிகளைத் தாண்டும் போது.... எல்லாம் வெறுமையாக இருப்பதாகத் தோன்றியது. இந்நாள்வரை சிரிப்புகளால் மறைந்திருந்த முரண்பாடுகள் கோரப் பற்களைக் காட்டிக் குத்தியது.

சொந்தங்கள், உறவிழந்து, உடைமையிழந்து புனர்வாழ்வுக்கு மற்றவர்களிடம் கையேந்தி நிற்கையில் இங்கு பணத்தை விழலுக்கு இறைப்பது மனதை ரண வேதனைப் படுத்தியது. "ஓ மாணவர்களே...! வீணாக ஒவ்வொரு வருடமும் நிலத்தில் வீசும் பணத்தை எங்கள் உறவுகளுக்குக் கொடுங்களேன்" மொளனமாகவே கூவியது கம்சாவின் குரல். ஆனால் நிஜத்தில் எதையும் செய்ய முடியாத கையாலாகாத தனத்துடன் கண்ணில் நீருடன் கம்சாவின் பயணம் வீடுநோக்கியதாய்....!!!



என்னைச் சுற்றி  
உன்னைச் சுற்றி  
அவர்களைச் சுற்றி  
சுவர்கள்.

சில பழையவை  
சில புதியவை.

யன்னர் கண்கள்  
திறவாமல்  
கால இருளில்  
மூழ்கி உறங்கும்  
கும்பகர்ணச் சுவர்கள்.

பழைய சுவர்கள்  
பலமானவை.  
புதியவை  
இடிக்க வசதியாய்  
இளக்கமானவை.

சில இடங்களில்  
சித்திரம்  
வரையவென்று  
சுவர் எழுப்பினோம்.  
பல இடங்களில்  
சுவர் இருந்ததால்  
சித்திரம் வரைந்தோம்.

சிறையின் சுவர்கள்  
உள்ளிருப்பவர்களை  
அச்சுறுத்தும்  
வெளியிருப்பவர்களை  
ஆசுவாசப்படுத்தும்.

பள்ளியின் சுவர்கள்  
வாழ்வைக்  
கல்வியிலிருந்து  
காக்கும்.

கோயிலின் சுவர்கள்  
மனிதர்களைத்  
தெய்வங்களிடமிருந்து  
காக்கும்.

சுவர்களின் உயரம்  
பலத்தின் உயரம்.  
சுவர்களின் நீளம்  
பேராசையின் நீளம்.

சுவர்களுக்கு  
கண்களுண்டு  
சுவர்களுக்கு  
காதுகள் உண்டு  
இதயமில்லை

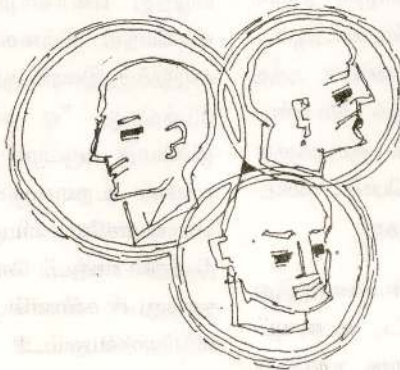
வாழ்க்கை ஆட்டத்தில்  
சதுரங்கக் கோடுகளை

சுவர்கள் வரையும்  
கரிகொண்டு மனசின்  
விரசம் இறுக்க  
சிறுபையன்கள்  
சிறுநீர் வண்ணமடித்து  
சித்திரம் வரைய  
மாடுகள் முதுகுரசு  
மாரி நத்தைகள்  
ஏறிவிளையாட  
சூட்டமாய் குந்தியிருந்து  
கொட்டமடித்துக்  
குதூகலிக்க எனச்  
சொல்லி மாளாது  
சுவர்களின் பயன்.

ஆனாலும்,  
தேச எல்லைகளில்  
சுவர்கள் அவமானம்  
நேச எல்லைகளில்  
சுவர்கள் அவங்கோலம்

சுவர்கள் உடையச்  
சம்மட்டி வேண்டாம்

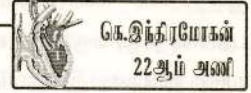
உள்ளம் கசியும்  
ஒரு புன்னகை,  
வரும் தழுவல்,  
துளிக்கண்ணீர்  
கண்டதும்  
கரைந்துவிடும் சுவர்கள்.





## தொலை மருத்துவம் (Telemedicine) :

### கனவு நனவாகும் நாள் கள் தொலைவில் இல்லை.



தொலை மருத்துவம் (Telemedicine) என்ற பதம் மருத்துவ உலகில் மிக மிக மெதுவாகப் பிரபலம் அடையத் தொடங்கியுள்ளது. தொலைபேசி, தொலைக்காட்சி போன்ற பதங்களின் வரிசையில் இதுவும் வெகுவிரைவில் மக்கள் மத்தியில் அதிகம் புகழ்க்கத்தில் வரக்கூடும். 'தொலை மருத்துவம் என்றால் என்ன?' என்ற வினாவுக்கு இலகு விடை 'மருத்துவத் தகவல்களையும், சேவைகளையும் வழங்க தொலைத்தொடர்பு சாதனங்களைப் பயன்படுத்தல்' என்பதாகும். சாதாரணமாக ஒரு நோயாளிபற்றி இரு வைத்தியர்களிடையேயான தொலைபேசி உரையாடல் முதல் இரு கண்டங்களுக்கிடையேயான செய்மதி மூல ஒளிப்படக் கலந்துரையாடல் (Video conference), ரோபோத் தொழில் நுட்பம் பயன்பாடு வரை தொலை மருத்துவ வீச்சு விசாலமானது.

தற்போது இருவகையான தொழில்நுட்பங்கள் தொலை மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன



1. சேமித்தலும் முன்நகர்த்தலும் (Store and Forward) நுட்பம்.

உதாரணமாக ஒரு டிஜிற்றல் ஒளிப்படக் கருவியில் படம் பிடித்தல் சேமித்தல் ஆகும். அவ்வாறு சேமிக்கப்பட்ட தரவை கணினி மூலம் இன்னோர் இடத்திற்கு அனுப்புதல் முன்நகர்த்தல் ஆகும். அவசரமற்ற மருத்துவ நிலைமைகளில் நோய் நிர்ணயம் (Diagnosis), மருத்துவ ஆலோசனைகள் போன்றவற்றை 24- 48 மணிகளில் பெற்றுக் கொள்ள இம்முறை பொருத்தமானது.

யாழ். போதனா வைத்தியசாலையில் உள்ள CTயை, தெல்லிப்பளை மாவட்ட வைத்தியசாலையில் அமைக்கப்பட்டுள்ள புற்றுநோய் சிகிச்சைப் பிரிவுடன் இம்முறை மூலம் இணைப்பதன் மூலம் எமது வளப்பங்கீட்டை உச்சநிலைக்கு கொண்டுவர முடியும். இவ்வாறே எமது பகுதியில் ஒரு நோயியல் ஆய்வுகூடம் (Pathology lab) இல்லா நிலையில் எமது ஆய்வுகூடத்தை தென்பகுதியிலுள்ள ஆய்வுகூடங்களுடன் இணைப்பது பற்றியும் சிந்திக்கலாம்.

2. இருவழித் தொலைக்காட்சி (IATV - Interactive Television) நுட்பம்.

நோயாளியும், மருத்துவரும் ஒருவரோடு ஒருவர் கலந்துரையாட வேண்டிய நேரங்களில் இரு புறத்திலும் இரு ஒளிப்படக் கருவிகளையும்,

இரு தொலைக்காட்சிகளையும் பொருத்துவதன் மூலம் இச்சூழலைச் சாத்தியமாக்குவது இந்நூட்பம். நகர்ப்புறங்களிலிருந்து கிராமப் புறங்களுக்கு மருத்துவ வசதிகளை விரிவாக்குவதை இம்முறை இலகுவடுத்துகின்றது.

நோயாளியின் நோய்ச்சரித்ததை (History) எடுப்பது சரி, சாத்தியமே. ஆனால் பரிசோதிப்பது (Examination) எப்படி? இரண்டுமே இரு கண்கள் அல்லவா? என்று நீங்கள் உணர்வது புரிகிறது. கவலையை விடுங்கள். Otoscope, Stethoscope போன்ற உபகரணங்கள் இணைக்கப்பட்ட IATV உபகரணத் தொகுதி உங்கள் சேவைக்காகக் காத்திருக்கின்றது.

"எல்லாம் வாசிக்க நன்றாகத்தான் இருக்கும். நடைமுறைக்கு சாத்தியமா?" என்ற கேள்வி உங்களுக்கு எழக்கூடும். உலகில் ஏற்கனவே வெற்றிகரமாக இயங்கி வரும் பல தொலைமருத்துவச்செயற்திட்டங்கள் இருக்கின்றன என அடித்துக் கூறமுடியும். உதாரணத்திற்கு ஒன்று. கன்சாஸ் பல்கலைக்கழக தொலைமருத்துவ நிகழ்ச்சித்திட்டம் பல வருடங்களாக புற்றுநோயியல், உளமருத்துவம் போன்ற துறைகளில் தமது சேவையை உள்ளூர் சிறைச்சாலைகளுக்கும், சுற்றயல் மருத்துவ மனைகளுக்கும் வழங்கி வருகின்றது. பாடசாலைகளும் அதன் சேவையை இப்போது பெற்று வருகின்றன.

இது இவ்வாறு இருக்க மறுமுனையில் இராணுவமும், சில பல்கலைக்கழகங்களும் தொலை அறுவைச்சிகிச்சை (Telesurgery) பிரயோகத்தில் குறியாயிருக்கின்றன. ஆபத்தான களமுனைகளிலிருந்து தொலைவில்

பாதுகாப்பான இடத்தில் இருந்து கொண்டு விழுப்புண் அடைந்த வீரர்களுக்கு சிகிச்சை அளிப்பதே இதன் நோக்கம் ஆகும். நடவடிக்கை விண்ட்பேர்க் (Operation Lindbergh) என்ற குறியீட்டுப் பெயருடன் புரட்டாதி 7,2001 இல் பேராசிரியர்களான ஜக்குவில்ஸ் மரேசகக்ஸ், கக்னர் ஆகியோர் நியூயோர்க்கில் இருந்து கொண்டு அட்லாண்டிக்கின் இக்கரையில் பிரான்சின் ஸ்ராஸ்பேர்க் வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்ட 68 வயதான பெண்மணிக்கு Laproscopic Cholecystectomyயை 45 நிமிடங்களில் ரோபோவைப் பயன்படுத்தி வெற்றிகரமாகச் செய்தனர். 2003 ஆனி 17இல் கொழும்பு அப்பலோ மருத்துவ மனை அதன் சென்னை மருத்துவமனையுடன் ஒரு Teleconsultation ஐ செய்தது. இது இலங்கை மருத்துவ வரலாற்றில் புதிய அத்தியாயங்களைத் திறந்துவைத்துள்ளது. இத் தொலை மருத்துவம் பல பிரகாசமான சந்தர்ப்பங்களை எமக்கு அளித்துள்ளது ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட வினைத்திறன் வாழ்ந்த மருத்துவசேவையை வழங்குவது இதன் மூலம் இலகுவடுத்தப்பட்டுள்ளது. நோயாளிகள் அலையத் தேவையில்லை. வீட்டிலிருந்தவாறே தமது வைத்தியருடன் கலந்துரையாட முடியும். நோயாளியின் சிறுநீரைப் பரிசோதித்து ஏதாவது மாற்றங்கள் இருப்பின் உடனடியாக உங்களது குடும்ப வைத்தியருக்கு மின்னஞ்சல் செய்யக்கூடிய தன்னியக்க உபகரணத் தொகுதிகளும் இன்றைய தேதியில் சாத்தியமே. நீங்கள் சிறுநீர் கழித்துவிட்டு வெளியே வரும் போது உங்களுக்குத் தேவையான மருந்து பொதியிடப்பட்டு தயாராய் வீட்டு வாசலில் வந்திருந்தாலும் ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை.



கனவு கண்டது போதும் யதார்த்த உலகிற்கு வரச்சொல்கிறீர்களா? "என்ன இருந்தாலும் வைத்தியர் நேடியாகப் பார்ப்பது போல் வராது" என்று நோயாளிகள் உணர்ந்தால் தொலை மருத்துவம் 'அம்போதான்.' ஒரு முறை தொலை மருத்துவ உபயோகத்துக்கு (15 நிமிடங்களுக்கு) 6,500 ரூபா வரை செலவாகின்றது. உபகரணத் தொகுதியின் பெறுமதி 1 கோடி இலங்கை ரூபா வரையாகும் பொருளாதாரம் ஒரு எல்லைப் படுத்தும் காரணி (Economy is a limiting factor) என்பது ஒரு கசப்பான யதார்த்தம். எமது தொலைபேசி இணைப்புகளின் விளைத்

திறன், கம்பியில்லாத் தொழில்நுட்பத்தின் நிலையாமை என கனமான சுமைகள் எம்மைக் கனவுலகிலிருந்து யதார்த்த உலகிற்கு கீழே இழுத்து வருகின்றன.

"எல்லாம் தயாராகும் வரை துறைமுகத்தில் காத்திருக்கும் ஒரு கப்டன் தனது கப்பலை ஒரு போதும் வெளியே எடுக்கமாட்டான்." என்ற ஆங்கிலப் பழமொழியை நினைவு கூருவோம். எமது கனவை நனவாக்க நாம் கடினமாக உழைப்போம். "முடியாது என்பது கிடையாது."

## பார்வைக் கோளாறு

கண்ணாடி  
தாருங்கள்....  
வைத்தியர்களே....  
தெரிவதில்லை  
அவளைவிடுத்து  
அருகிலுள்ள  
பொருட்கள்....  
-துஷி-



அம்மா.....

நீ வேண்டும் எனக்கு

நான் வாழும்வரை...

உன் அன்பு வேண்டும்

என் சரவு வரை.....

உன் அரவணைப்பு வேண்டும்

நான் போகும் வரை.....

உன் கரிசனம் வேண்டும் எனக்கு

நான் இவ்வவகை நீக்கும் வரை.

உடைந்துபோகும் போது

எனை ஒட்டவைக்கும் உன் அக்கறை.....

சிதறிப்போகும் போது

எனை சேர்த்தெடுக்கும் உன் கவனம்.....

நொந்து நூலாகும் போது

என் துன்பத்தை துடைக்கும் உன் பரிவு.....

பாதையாறாது

எனை பாதுகாக்கும் உன் பக்குவம்,

இருந்தால் போதும்

வேறேது வேண்டும் எனக்கு?

எனக்கு தெரியவில்லை

உன் மனசின் ஆழம்.....

புரியவில்லை

உன் மனசின் விசாலம்.....

உன்னால் மட்டும்

எப்படி முடிகிறது,

உதைக்கும் மகனையும்

அள்ளி அணைத்துக் கொள்ள.

உன்னை

எண்ணி என்னால்

வியக்க மட்டும் தான்

முடிகிறது..... எப்போதும்.

சந்தோஷத்தில் பங்கேற்க

ஆயிரம்பேர்.....

துன்பத்தில் துணைநிற்க

உன்னை விட யாருதுணை.....?

எனை ஈன்றவளே!

நரகத்தில்

நான் இருந்தாலும் - நீ

என் அருகிலிருப்பின்

அது எனக்கு

சொர்க்கந்தான்..





## சுகமாக வாழ்வதற்கு யோகப்பயிற்சி



க. தர்சிவி  
27ஆம் அணி

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" என்பது மனித வாழ்வில் நிலைபெற்ற வாக்கியம். மக்களின் நோயினை ஒழித்து அவர்கள் சந்தோஷமாக வாழ்வதற்கு வழிவகுப்பதற்காகவே சகல வைத்தியர்களும், வைத்தியத்துறையில் இரவு பகலாகப் பாடுபடுகின்றனர். "சாண் ஏற முழுச் சறுக்கும்" என்பதைப் போன்று வைத்தியர்களின் முயற்சிக்குச் சவாலாக நோய்களும் பெருகிக் கொண்டே இருக்கின்றன. ஆரோக்கிய மாத்திரைகளால் கூட மனித உயிரைப் பிடித்துவைக்க முடியவில்லை. மாறாக மாத்திரைகளை உட்கொண்டாலும் நாம் மயான யாத்திரைக்கே போய்க்கொண்டிருக்கின்றோம்.

புதுப்புது நோய்கள் ஏற்பட நாடுகள், அரசுகள், விஞ்ஞானிகள் எனப்பலரும் புதுப் புது மருந்துகளைக் கண்டுபிடிக்கும் கடுமியுற் சியில் ஈடுபடுகின்றனர். நோய் அதிகரிக்கும் வேகமானது இனிவரும் ஒரு நூற்றாண்டு காலத்தில் பத்துப் பங்காக அதிகரிக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. ஆனாலும் இதற்கான மாற்று வழியைச் சம்மந்தப் பட்டவர்கள் சிந்தித்த தாகத் தெரியவில்லை.

நமது மூதாதையர்களான சித்தர்கள் நோயைச் சிறந்த முறையில் ஆய்வுசெய்து அதற்கான மருந்துகளை முழுமையாகக் கண்டு பிடித்தனர். அவர்கள் நோய்க்கு மருந்து கொடுப்பதுடன் மட்டும் நின்றுவிடாது அந்நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கக் கூடிய உடற்பயிற்சி முறையினையும் எற்படுத்தினர். அவையே

'யோகாசனம்', 'தியானம்' என அழைக்கப்பட்டன. அனேகர் இது வெறும் சமய வைதீக முறையெனத் தவறாகக் கருதுகின்றனர். யோகாசனம் ஒரு சிறந்த மருத்துவ சிகிச்சைச் சாதனம் என்பதே உண்மையாகும்.

பொதுவாக உடற்பயிற்சியினால் உடலின் புற உறுப்புக்கள் வலிமையும் வன்மையும் பெறுகின்றன. உள்ளுறுப்புக்கள் நேரடியாக நன்மை பெறுவதாகக் கூறுவதற்கில்லை. உடலில் நோய்கள் ஏற்படக்கூடிய உள்ளுறுப்புக்களாகிய இதயம், நுரையீரல், கல்லீரல், மண்ணீரல், மூளை என்பன சீராக இயங்கவும் அவற்றின் சக்தியை அதிகரிக்கவும் ஒவ்வொரு உறுப்புக்கும் தனித் தனியாகப் பல யோகாசன முறைகள் உள்ளன. அத்துடன் பொதுவாக எல்லா உறுப்புக்களுக்கும் ஏற்ற 'சர்வாங்காசனம்', 'சூரிய நமஸ்காரம்' போன்றவையும் காணப்படுகின்றன.

சுவாசம் என்பது இடைவெளி இல்லாத நாடகம். நமது உடல் உறுப்புக்கள் சாதாரண சுவாசத்தில் காணப்படும் பிராண வாயுவில் 30% ஐக் கூட ஏற்றுப் பயன்படுத்துவதில்லை. ஆனால் யோகப்பயிற்சியால் உடல் உறுப்புக்கள் 80 - 90% பிராண வாயுவைப் பயன்படுத்திக் கொள்வதால் ஒவ்வொரு உடல் உறுப்பும் சீராகவும், சுறுகறும்பாகவும் செயற்படக் கூடியதாக உள்ளது. இதையேதான் "அதிகாலையில் அரைமணிநேர யோகாசனம் அன்றைய 24 மணிநேர உற்சாகத்திற்கு உத்தரவாதம் தருகின்றது" என்கிறார் பூரபி. அதனால்தான்

முதுமைக் காலத்திலும் நம் முன்னோர்களின் உடலுறுப்புக்கள் பலவீனமடையவில்லைப் போலும்.

இன்று நம் நாட்டில் பரவலாகக் காணப்படும் 'பணக்கார நோய்' எனப்படும் நீரிழிவு நோயை எடுத்துக் கொண்டால் அந்நோய் வந்து விட்டாலே வாழ்க்கையின் செயல் முறை குறைந்து இறுதியடைந்துவிட்டதாகப் பலர் எண்ணுகின்றனர். வைத்தியர்களோ 'டயனல்' (Daonil), 'மெற்போமின்' (Metformin) என்ற மாத்திரைகளில் தொடங்கி காலத்திற்கு காலம் அவற்றின் அளவுகளைக் கூட்டி உணவைக் குறைத்து இறுதியில் 'இன்சலின்' ஊசியோடு நோயாளிகளைக் கொண்டு வந்து விடுகிறார்கள். இந்நிலையானது நோயாளியை நடைப்பிணமாகச் செயற்படும் நிலைக்குத் தள்ளிவிடுகிறது. இந்நிலையிலிருந்து விடுபடுவதற்கு யோகாசன வழிமுறையைக் கையாண்டு குறிப்பாக பஸ்ஸி மோத்தாசனம், சங்கராசனம், புஜங்காசனம், ஏகபாதாசனம் போன்றவற்றைச் செய்துவர வேண்டும். முறையான யோகப்பயிற்சியினால் நீரிழிவை மட்டுமன்றி முட்டு (Asthma), உயர்குருதியழுத்தம் (Hypertension), மலச்சிக்கல் (Constipation), பசியின்மை (Anorexia), தூக்கமின்மை (insomnia) போன்ற நோய்களையும், அவற்றின் பக்க விளைவுகளையும் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

சித்தர்கள் மருந்துவகை, யோகாசன முறைகளுடன் இன்னொரு முக்கியமான "தியான" வழிமுறையினையும் வகுத்தனர். தியானம் என்னும் போது 'இறைவணக்கம்' என்றே பலர் எண்ணுவர். மனித உடலானது இப்பிரபஞ்சத்தில் படைக்கப்பட்ட பஞ்ச பூதங்களினால் ஆனது என்று மெட்ரூனிகள் கூறுவதை

இன்று விஞ்ஞானிகளும் மறுப்பதற்கில்லை. மனித சக்தியானது நாளாந்தம் செயற்படுவதனால் குறைவடைந்து பலவீனப்படும் போதுதான் நோய் ஏற்படுகிறது. நம் மூதாதையர்களோ தியான வழி முறையால் மனித உடலில் இழந்த சக்தியைத் திரும்ப நிரப்புவதன் மூலம் வெற்றிகண்டனர். சாதாரணமாகக் கார் மின்கலமானது (Car Battery) பாவனையில் உள்ள போது வலுவிழந்தால் (Weak) அதாவது மின்சக்தி குறைவடைந்தால் மீண்டும் நாம் அமிலத்தை (Acid) அதனுள் நிரப்பி மின்சாரத்தைச் செலுத்தி மின்கலத்தை உயிர்ப்பிக்கின்றோம் (Charge). தனியே அமிலத்தை நிரப்புவதால் மட்டும் மின்கலமானது பழைய நிலையையடையாது. மின்கலத்திற்கு அமிலத்தை மட்டும் விட்டு மின்சாரத்தை ஏற்றாது விட்டால் மின்கலமானது முழுப்பயனை அடைய முடியாது. மின்சாரம் மின்கலத்தினுள் ஏற்றப்படுவது போன்றே தியானம் உடலை முழுப்பலத்தையும் அடைய வைக்கிறது. மனம் என்ற ஒன்றுதான் மனிதன் என்ற பெயர் ஏற்படக்காரணமாயிற்று. இம்மனம் மிகமிகச் சக்தி படைத்தது. இது ஒரு தனிக் கருவியாக இயங்குகின்றது. இக்கருவியானது அதிகளவு நேரம் மனிதனுக்குள் நிற்காது உலகம் முழுவதும் சுற்றிக் கொண்டே இருக்கிறது. எமது பலமாகிய மனம் என்ற கருவி உலகம் முழுவதையும் சுற்றுவதால் உடலானது பலமில்லாத நிலையினை அடைந்துவிடுகிறது. தியானத்தின் மூலம் உடலே மனமாக மாறுகின்றது. இதைச் சிறிது ஆழ்ந்து நோக்குவோமானால் நாம் இக்கணத்தில் வாழ்ந்திருக்க நம் சிந்தனைகள் எதிர்காலத்திலும் இறந்த காலத்திலும் நிலைத்திருக்கும் போதுதான் உடலின் உணர்வாகிய ஜீவசக்தி மனமென்ற ஒரு தனிக்கருவியாக



மாறுகின்றது. மாறாக இக்கணத்தில் மட்டும் நம் சிந்தனைகள் இருக்கும் போது மனம் கரைந்து உடல் சக்தியாகின்றது. இதனால் உடல் பன்மடங்கு வலிமையுடையதாக மாறுகின்றது. இதனால் தான் யோகிகளால் நீண்டகாலம் நோயற்று வாழ முடிந்தது. நோய்களுக்கு மன அமைதியின்மையும் குழப்பமும் பலவீனமுமே காரணங்களாகும். தியான முறைகளால் இப்பிரச்சனைகளுக்கான மருந்தின் அவசியத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

பழைய வைத்திய முறையினைப் பார்த்தால் நோய்க்கு மருந்து, உடலுக்கு யோகாசனம், மனதுக்குத் தியானம் என்றமைந்ததால் மருந்து மூன்றிலொரு பங்கிற்கும் குறைவாகவே வேண்டியிருந்தது. இன்றைய வைத்தியம் பின்னைய இரண்டையும் விடுத்து மருந்தினை மட்டுமே கொடுப்பதால் நோயானது படிப்படியாக அதிகரித்துவிட நோயாளிகளோ காலை, மாலை வேளைகளில் கிலோக்கணக்கில் மருந்து சாப்பிடும் நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டுள்ளனர். நம் நாட்டின் பிரதான உணவாகிய அரிசிக்குரிய களஞ்சியங்களை நீங்கள் பார்த்திருக்கக் கூடும். இப்போதைய நோயின் வேகத்தைப் பார்த்தால் நெற்களஞ்சியங்கள் எல்லாம் மருந்துக்

களஞ்சியமாகமாற வாய்ப்புண்டு. ஏனெனில் மருந்தானது உணவின் அளவிற்கும் உணவானது மருந்தினளவிற்கும் மாறக் கூடிய அபாயநிலை வெகுதூரத்திலில்லை. மனிதனின் வாழ்நாள் 100 வயதிலிருந்து 60 ஆகக் குறைந்துள்ளது. இனிமேல் 40 ஆகிக் காலப் போக்கில் 20 ஆக மாறி ஒரு நாயின் ஆயுட்காலமளவிற்கு மாறினாலும் ஆச்சரியப் படத் தேவையில்லை.

இந்நோய் நிறைந்த உலகமாகிய கடலில் நாம் நமது வாழ்க்கைப் பயணத்தைத் தொடர்கின்றோம். அந்தக் கடல் நம்முள் நுழையாது எம்மை நாம் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கு யோகாசனம் மற்றும் தியானத்தால் உடலைப் பலமுள்ளதாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். நம் வாழ்நாளை 100 வருடங்களாக அதிகரித்துச் சுகதேகியாக வாழ வாழி செய்ய வேண்டும். விஞ்ஞானம் எமது வாழ்க்கைக்கு மிகமிக அவசியம் என்ற கருத்தை நாம் மறுப்பதற்கில்லை. ஆனால் விஞ்ஞானத்துடன் மெஞ்ஞான வழிமுறையை இணைக்கும் போது தான் முழுப் பலனையும் நாம் அடைய முடியும் என்பதிலும் சந்தேகமில்லை.



## சாமத்தில் காமம்



சி.துயாகர்  
24ஆம் அண்

இது  
விடியலுக்காய்  
வினாடி  
கனகக்காணும்  
விடிகாலைப் பொழுது.

அவள்  
மச்சத்தில் - உடல்  
உச்சம் தொட்டு  
மடையுடைத்து  
உடைமையிழக்கும்  
ஒவ்வொரு கணத்திலும் - அவன்  
உடையின்றியே  
விடைகாண்கிறான் - இதுவே  
காமத்தின்  
கடைசி வரி என்று.

காமம்  
காய்ந்து போகும்

சாமத்தில் தான்  
ஏமாந்து போய்  
ஞானம் பிறக்கிறது  
மனிதனுக்கு.

வீதியிலே  
விடியலின்  
வடிவம்  
படியு முன் - அவன்  
மடிசோர்ந்து  
தடி யுன்றி  
தடுமாறி - அவன்  
வீடு விட்டகல்வான்  
வேதனையோடு.

கால் சோர்ந்து  
தேரல் தேய்ந்து  
கூழ் உண்ட  
ஏழையாய் - அவன்





கோழையாவான்.

வீங்கிய முகம்

தேங்கிய கூழையும் - அவன்

தூங்கிய தூக்கத்துக்கு

தடயங்கள்.

மீண்டும்

காமத்தின்

மாயம்

சாமத்தின்

சாயத்தில்

மாய்ந்து போகும்.

நிலவு தீர்ந்து

நீள்வானம் கறுத்த

நிசப்த இரவும்.

மெத்தையே

சொத்தாகி - நித்திரை

செத்துப்போன - அந்த

மேனி சிலிர்க்கும்

வீணிக் காற்றும்,

அவன்

உள்ளுணர்வை உடைத்து

உடலுணர்வை

உசுப்பி விட்டது,

உடல்

உருவெடுக்கும்

உடல் தேடி.

சுணைக்கும் - அவள்

நினைவில்

அணைந்துபோகும் - அவன்

பனை அறிவு.

விட்டில் மனிதன்

மொட்டவளை

பொட்டாக்கி,

கட்டினை

தொட்டிலாக்கி,

பாட்டிலே

மெட்டு வைத்து,

"பாட்டிலிலே" - பால்

உளட்டி

பாவை படைப்பான்;

ஆசையின் முடிவிலே

ஆண்டவன்

தாண்டவத்தின்

தத்துவத்தை

தானமாய்

நூலுவதால்

அவன்

மீண்டும் - அவள்

வீடு நோக்கி

மனைவி மட்டும்

மற்றுமொரு

பிரசவத்திற்காய்

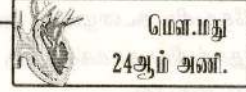
தனியாக

வீட்டில்.

*'Common Sense*

*Steer your ship by the stars, but don't forget the sands.*

*- C.H.Spurgeon*



"காதல் காதல் காதல்  
காதல் இன்றேல்  
சாதல் சாதல் சாதல்"

எங்கோ படித்த கவிவரி என்னுள் மீண்டும் போகிறது. இல்லை மாண்டு போகிறது. உண்மைக் காதல் என்றும் சாதலில் முடிவ தில்லை வாழ்ந்து கொண்டேயிருக்கும்.....

கீர்த்தன் இன்று ஒரு டாக்டராக தன் இளம் மனைவி அனிதாவுடனும் அவர்கள் காதலின் அடையாளமாக ஒரு வயது நிரம்பிய குழந்தை ஷாலினியுடனும் உலகமே சந்தோசமாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறான். அனிதாவுக்கு அவன் மீது கொள்ளைப் பிரியம், அவனை வைத்திய சாலைக்கு அனுப்பிவிட்டு அவன் வரும் வரை துடியாய்த் துடித்து விடுவாள். அவனும் அவளை ஆழமாக நேசிக்கிறான். அந்த நாள் காலை

'குட் மார்னிங் டார்லிங்'

'குட் மார்னிங் அனி'

'என்னங்க இன்னிக்கு என்ன நாள் சொல்லுங்க பார்க்கலாம்'

'இன்னிக்கு வெட்னிஸ்டே அதுக்கென்ன இப்ப'

'ஐயே, மண்டு உங்களுக்கு இப்ப என்ன தான் ரூபகத்தில் நிக்குது. பொல்லாத டாக்டர் வேலை இன்னிக்கு..... நம்மட வெட்டிங் டே'  
'வாவ், மறந்தே போச்சு ஸாரிடா'  
அவளை அப்படியே அணைத்து ஒரு இச்.

'ம்... போதும் அப்படியே குளிச்சிட்டு வாடா கண்ணா, நான் டிபன் ரெடி பண்ணி வைக்கிறேன்'

அவள் இவனுக்கு மிகப் பிடித்தமான உணவுகளை ஆசையாகச் செய்து பரிமாறிக் கொண்டிருக்கிறாள்.

'அனி ஒவ்வொரு நாளும் உன் கையாலேயே சாப்பிடனும் போல இருக்கும்மா. பாழாய்ப் போன டியூட்டி கிழமையில் நாலு நாள் கடைச் சாப்பாடு' அது சரி, நீ ஏன் சாப்பிடாம இருக்கே'

'நீங்க சாப்பிடுங்க, அப்புறமா நான் சாப்பிடறேன்'

'இல்லை இரு நாள் ஊட்டிவிடறேன்'  
அவளுக்கும் உணவை ஊட்டித் தானும் உண்கிறான்.

'என்னங்க... இன்னிக்கு நீங்க ஹாஸ்பிட்டல் போகணுமா? லீவு போட முடியாதா'

'போச்சு என்ன அனி ! இன்னிக்கு எங்கட அட்மிஷன் டே கட்டாயம் போகணும்'

'போங்க எப்ப பாத்ராலும் ஹாஸ்பிட்டலும் பேஷனும் தான். இங்க ரெண்டு ஜீவன்





வாமுது என்ற நினைப்பே கிடையாது. அதுவும் இன்னிக்கு நம்ம வெட்டிங் டே'

'ஏன்டா கோவிச்சுக்கறே நம்ம 'பொஸ்' ஐப்பற்றி தெரியும் தானே. வெரி ஸ்ரிக்ட். சரி நான் இன்னிக்கு ஈவ்னிங் ஏர்டிங் வந்திற்றே'

'சும்மா தானே சொல்றீங்க. எனக்குத் தெரியும் இன்னிக்கு உங்களுக்கு தியேட்டர். பதினொரு மணிக்குப் பிறகு தான் வீடு.' அவசர அவசரமாக வெளிக்கிட்டு ஆயத்தமாகி விட்டான்.

'வரேன் அனி, ஈவ்னிங் நான் உனக்காக 'பொஸ்' கிட்டே கதைக்கிறேன். ஆனா எதிர்பார்த்துட்டு இருக்காதே' கண்ணீருடன் கையசைக்கிறாள் காரின் புகை மறையும் வரை.

ஹாஸ்பிட்டலில் ஓப்பரேசன் தியேட்டர்.

'மிஸ் அந்த தைரோயிடெக்ரமி பேஷன்ட் ரெடியா? என்ன பேர் சொன்னீங்க'  
'ஷாலினி...'

கேட்டவனுக்கு திக்கென்றிருந்தது. மண்டைக்குள் ஏதோ மின்னலடித்தாற் போல சுதாகரித்துக் கொண்டு வெளியே ஓடுகிறான்.

'யார் இங்க ஷாலினி'  
'இவ தான் டொக்ரர்'

பார்த்தவனுக்கு ஒருவித நிம்மதி. இப் பொழுது தான் அவனுக்கு மூச்சே வந்தது.

'அப்பாடா! அவளில்லை தாங்க் கோட்' உள்நுக்குள் நினைக்கிறான். ஆனாலும் இவனது முதற்காதலை அவனால் எளிதில் மறந்துவிட முடியவில்லை.

'ஷாலினி' அவன் முதல் காதலின் நாயகி. அவன் அப்பொழுது உயர்தர மாணவன். உயிரியல் பிரிவில் அவனுடைய வகுப்பு மாணவியே ஷாலினி. அவன் கமாராக படிப்பான். மற்றவர்களுடன் நன்றாகப் பழகுவான். ஆனால் முன்கோபக்காரன். அப்பாவை சிறு வயதிலேயே இழந்து விட்டான். அம்மாவின் சாதாரியத்தால் அவனும் அவனுடைய மூன்று சகோதரர்களும் படித்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். மூத்த அண்ணனின் குறைந்தளவு அரசாங்க ஊதியத்தில் குடும்பம் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது.

ஷாலினி, அவள் அம்மா அப்பாவுக்கு செல்லப்பிள்ளை. ஒரே ஒரு அண்ணன். அவரும் வெளிநாடொன்றில். நல்ல பணப் பழக்கம். செல்லமாக வளர்ந்ததாலோ என்னவோ அவள் படிப்பில் அவ்வளவு கெட்டிக்காரி இல்லை. செல்லப்பிள்ளையாக இருந்தவள் இன்று அவள் பெற்றோரின் வெறுப்புக்கு ஆளாகிவிட்டாள். காரணம் முன்பு அவள் தொடர்பாக எழுந்த ஒரு காதல் பிரச்சினை பெரிதாக கிளம்பி பின்னர் அடங்கிப் போயிற்று. அவள் மீது பிழையில்லை. ஆனால் பெற்றோர் அதை நம்பவில்லை. அதன் பின்பு எதற்கெடுத்தாலும் அதையே குத்திக் காட்டி, 'படிப்பறிவில்லாத மக்கு' என்று பேசி அவளின் மனசை சின்னாபின்னப்படுத்தி விட்டார்கள். பின்னர் ஒரு சமயத்தில் தனக்கு நேர்ந்தவைகளை கீர்த்தனிடம் சொல்லி அழுதிருக்கிறாள் அவள்.

அவள் அவனுக்கு ஒருவகையில் உறவுப் பெண்ணென்றதால் இவன் இடையிடையே அவள் வீட்டுக்குச் செல்வது வழக்கம். அவர்களின் உயர்தரப் பரீட்சை முடிவடைந்து விட்டது. அவன் பரீட்சை நன்றாக எழுதியிருந்

தான். அவள் நன்றாக எழுதவில்லை. இரண்டாவது தடவை உயர்தரம் படிப்பதற்காக அம்மாவிடம் கேட்ட போது,

‘ஏன்டி உனக்கென்ன படிப்பு வேண்டிக் கிடக்கு. உனக்கு யாரை எண்டாலும் காதலிக் கிறதுதான் சரி’. இது அம்மாவின் வசை.

‘ஏனப்பா அவள் படிக்கட்டுமேன் எப்ப பாத்ராலும் பிள்ளையைக் கருக்கிக்கிட்டு. கீர்த்தன் இங்க வாறதுதானே. கேட்டா பிள்ளைக்குச் சொல்லிக் குடுப்பான் தானே’

இது அப்பா. தெய்வாதீனமாக இன்று மட்டும் அவளுக்கு ஆதரவாக. சந்தேகம் பார்வையுடன் ஒத்துக் கொண்டாள் அம்மா. அப்பாவின வேண்டுகோளுக்கிணங்கி அவனும் அவளுக்கு தனிப்பட பாடம் சொல்லிக் கொடுக்க ஒப்புக் கொண்டான்.

சிலநாட்களின் பின் ஒரு வகுப்பில்.....

‘ஷாலினி உனக்கு படிப்பில் அக்கறை யில்லை. ஆனா பர்ஷனல் க்ளாஸ் மட்டும் வேண்டிக் கிடக்கு’ முறைத்துப் பார்க்கிறாள். அவளைப் பார்க்க பாவமாக இருந்தது.

‘சே... கொஞ்சம் ஓவரா பேசிட்டனோ’ உள்ளுக்குள் அவனுக்கு கேட்க வேணும் போல இருந்தது. கேட்டே விட்டான்.

‘ஏய் உனக்கு என்ன குறையிருக்கு வீட்டில்’  
‘அதெல்லாம் இவருக்கு சொல்லணுமாக்கும்’  
‘ஏன்டி எனக்கு சொல்லக் கூடாதா. சொல்லலைன்னா நான் படிப்பிக்க மாட்டேன்’  
‘உன்னோட பெரிய தொல்லையாப் போச்சு வேணாம். என்னோட கஷ்டம் எனக்குள்ள

இருக்கட்டும். ஏன் சொல்லி மற்றவங்க மனசை புண்படுத்தணும்’

‘ஷாலினி சொன்னா தான் சோகம் தீரும்னு சொல்லுவாங்க. பெரிய இது பண்ணாம சொல்லு’

அப்பொழுதுதான் அவள் தனக்கு வீட்டிலே நடக்கும் கொடுமைகளையும் தனது கசப்பான அனுபவங்களையும் அவனுக்கு சொல்லுகிறாள். அடக்க முடியாமல் அவன் முன்னால் அழுதும் விட்டான். கேட்டவனுக்கு இதயத்தில் அம்பு தைத்தது போன்ற ரணம். அன்று அவனுக்கு தூக்கம் வரவேயில்லை. மீண்டும் மீண்டும் அவள் அழுதது ஏனோ கண் முன் நின்றது.

‘அடக் கடவுளே ஒரு பெண்ணுக்குள்ள இவ்வளவு கஷ்டமா?’

‘சே! நான் அவளை ரொம்பத்தான் பேசிட்டேன்’ தன் மேலயே அவனுக்கு ஆத்திரம் வந்தது.

‘ஸாரி ஷாலினி’ மனசுக்குள் மன்னிப்புக் கேட்டான். அன்றிரவு பலத்த போராட்டங் களுக்கு மத்தியில் முடிவெடுத்தான்’.

‘நான் அவளைப் படிக்க வைச்சுக் காட்டறேன். அவளோட அம்மா அப்பாக்கு ஒரு பாடம் படிப்பிக்காம விடப்போறதில்லை. மனிசரா அவங்க. அவங்களுக்கு முன்னாலேயே அவளை நல்லா வாழுவெச்சுக் காட்டுவேன்’.

அடுத்த நாள் வகுப்பெடுத்துக் கொண்டிருக் கிறான்

‘ஸாரி ஷாலினி’



‘எதுக்கு.....’  
‘நான் உன்னை நேற்று ரொம்பத்தான்  
புண்படுத்திட்டேன்’

‘இல்லை புதுசா புண்படுறதுக்கு என் மனசில  
இடமில்லை. ஏற்கனவே ரொம்ப புண்பட்டாச்சு.  
பரவாயில்லை’

‘ஏன் ஷாலினி அப்பிடியெல்லாம் சொல்றே  
உலகத்தில எல்லோருக்கும் தான் கஷ்டங்கள்  
போராட்டங்கள் இருக்கு. அப்பிடி இல்லைன்னா  
வாழ்க்கைக்கு ஒரு அர்த்தமில்லாம போயிடும்  
..... ஷாலினி நீ இன்னையிலிருந்து நல்லா  
படிக்கணும்’

‘ஏன் எனக்கு மட்டும் படிக்கணும்னு விருப்ப  
மில்லையா? நான் யாருக்காக படிக்கணும். என்  
அம்மா அப்பாவுக்காகவா இல்லை எனக்காகவா.  
எல்லாமே வெறுத்துப் போச்சு.’

‘இல்லை நீ உன் அம்மா அப்பாவுக்காக  
படிக்கணும். அவங்களுக்கு நீ சாதிச்சுக்  
காட்டணும். உன்னாலயும் முடியும்னு’  
விரக்தியாய் சிரிக்கிறாள்.

இன்னொரு நாள் வகுப்பில்.....

‘ஷாலினி, நான் என்ன தான் இவ்ளோ  
சொல்லியும் நீ படிக்கிறதா காணலை’

‘அது தான் அப்பவே சொல்லிட்டனே நான்  
யாருக்காக படிக்கணும் எனக்குன்னு யார்  
இருக்காங்க’

‘ஏன் நான் இல்லையா’ சட்டென்று உடைத்து  
விட்டான்’

‘என்ன சொன்னே....’

‘இல்லை.. படிப்பிக்கிறதுக்கு நான் இருக்கேன்னு  
சொன்னேன்’ மழுப்பினான்.

இப்பொழுதெல்லாம் அவன் வகுப்பென்ற

பெயரில் ஒவ்வொரு நாளும் அவள் வீட்டுக்கு  
வரத் தொடங்கியிருந்தான் அன்றைய  
வகுப்பில்.....’

‘கிர்த்தன் இந்தக் கேள்விக்கு இந்த விடை  
சரியா’

‘இல்ல "ஷாலு" நீ பிழையா செஞ்சிட்டே’

‘என்னது ஷாலுவா....’

‘ஏன் ஷாலினி நான் தானே கூப்பிட்டேன்.  
நான் உன்னை அப்பிடி கூப்பிடக்கூடாதா’

‘மொளிக்கிறாள்.

‘கேட்டதுக்குப்பதில்....’

‘ம்.... கூப்பிட்டுத் தொலை ஆனா அம்மா  
காதுல விழும்படியா கூப்பிட்டுடாதே’

‘அன்றிரவு படுக்கையில் புரண்டு புரண்டு  
படுத்த துதான். தூக்கமே வரவில்லை.  
மனசுக்குள் போராட்டம்.

‘இவளைப் புரிஞ்சுக்கேலாம இருக்கே.  
வேணும்கிறாளா?.....

.....வேணாம்கிறாளா? ஒருவேளை என்னை  
அவளும் விரும்புறாளோ? ஏன்டி என்னைத்  
தூங்கவே விடமாட்டியா’

இறுதியாக ஒரு முடிவுக்கு வந்தான். தனது  
காதலை ஒரு கடிதமாக வடித்தான். நாளை  
அதை எப்படியாவது அவளிடம் கொடுத்து  
விடுவது என்ற உறுதியுடன் தூங்கிப் போனான்.  
மறுநாள் க்ளாஸில் அதை கொடுக்கும் தைரியம்  
அவனுக்கு இல்லவே இல்லை.

வகுப்பு முடிவதற்குள் கடிதத்தை அவளது  
உயிரியல் கொப்பிக்குள் வைத்து விட்டான்.

‘ஓகே ஷாலு இன்னிக்கு காணும். நாளைக்கு  
க்ளாசில பயோ படிப்பம். இந்தக் கொப்பிய

தரோவா படிச்சிருக்கணும். கேள்வி கேப்பேன் சொல்லலை.... தொலைஞ்சே'

மறுநாள் கிளாசுக்கு சற்று முன்னதாகவே வந்திருந்தான். அவள் பேசவில்லை. குனிந்தே இருந்தாள்.

'நல்லா படிச்சியா'

'ம்... படிச்சேன்'

'கேள்விய கேக்கட்டுமா'

'அதுதான் நிறைய கேட்டிருக்கியே இனியென்ன கேக்க வேண்டியிருக்கு' குனிந்தபடியே சொல்கிறாள்.

'அப்ப பதில் சொல்ல வேண்டியது தானே'

'சான்ஸேயில்லை'

'ஏன் அப்பிடி சொல்றே'

'என்னோட மனசில உன்ன வச்சிருக்க ஒரு நல்ல இடம் கிடையாது. என் மனசு பூரா ஒரே சோகமும் ரணமும் தான். அப்பிடியான ஒரு இடத்தில் உனக்கு இடம் கொடுக்க நான் விரும்பலை'

'என் மனசு கூடத்தான் ஒரே ரணமாயிருக்கு. ஆனா நான் உனக்கு இடம் கொடுக்கலையா. தாமரை சேத்துல தானே மலருது. சுத்தியிருக்கிற சூழல் பூரா அழுக்கு. ஆனா தாமரை சுத்தம் தானே. அப்பிடி ஒரு இடத்தில் தான் உன்னை என் மனசுக்குள்ள வெச்சிருக்கேன்'

நீண்ட நேரம் மௌனம்.

'பதில்ல மாற்றம் இருக்கா... இல்லை.....'

சிறிது நேர மௌனத்தின் பின்.....

'என் மனசு பூரா நீ தான் இருக்கே போதுமா'

அவன் ஆனந்தத்துக்கு அளவே இல்லை. அந்தரத்தில் மிதப்பது போல உணர்கிறான். உள்ளுக்குள் பல நூறு பட்டாம் பூச்சிகள் சிறகடித்தன. மற்றொரு நாள்...

'கீத்..... நீங்க யூனிவர்சிட்டி போகும் போது என்னை விட்டு பிரிஞ்சுடுவீங்க என்ன'

'அதுக்குத் தான் நீ ரொம்ப படிக்கணும் படிச்சா நீயும் யூனிவர்சிட்டிக்கு வந்துடுவே தானே'

'நான் இனி நல்லா படிப்பேன் உங்களுக்காக'

இப்பொழுதெல்லாம் கடிக்காரங்கள் மிக வேகமாக சுற்றுகின்றன. கலண்டர் தாள்கள் கட்டுக்கட்டாக கிழிபடுகின்றன. இவர்களுக்குக் காதலுடன் பல மாதங்கள் உருண்டோடி விட்டன. அவள் இப்பொழுது அவனுக்காக நன்றாகப் படிக்கிறாள். அவனுள் இருந்த வெறி இப்போது அவளினுள்ளே. இவர்களின் காதல் இறுக்க மாகிக் கொண்டே போக இருவர் வீட்டிலும் இவர்களின் மீது சந்தேகமும் வலுத்துக் கொண்டே வந்தது. இப்படியாயிருக்கும் போது தான் அவர்களின் உயர்தரப் பெறுபேறுகள் வெளியாகி இருந்தது. பெறுபேற்றிலே அவனுக்கு மொடிசின் கிடைக்கிறது. அவளுக்கு ஒன்றும் கிடைக்கவில்லை.

இப்போது இவர்களது காதலுக்கு இருவீட்டாரும் எதிரிகளாகிவிட்டனர். அவன் வீட்டிலோ அவன் அம்மா ருத்ரதாண்டவ மாடினார்.

'உன்னைப் பெத்து அப்பன் இல்லாம வளத்ததுக்கு இதுதான் மிச்சம். யாரை யோசிச்சே. அம்மாவை யோசிச்சியா உன் அண்ணனை யோசிச்சியா உங்களுக்காகவே மாண்டு மாண்டு உழைக்கிறானே அவனை செருப்பால அடிக்கணும். ஒண்டை மட்டும் சொல்றேன் கேட்டுக்க. நீ அவளைக் காதலிச்சுக் கல்யாணம் பண்ணு. ஆனா அதோட இந்த



அம்மா சகோதரங்களோட உறவு இல்லைன்னு  
நினைக்க வேண்டியது தான்’.

அவனுக்கு அன்றைய இரவு ஒரு நரக இரவு.

மனம் ஒரு கழலுக்குள் சிக்கியது போல  
தவித்தான். கடிசாரத்தின் கம்பிகளை கயிறு  
கொண்டு கட்டி விட்டாற் போல நீண்டு  
கொண்டே போனது இந்த கறுப்பு இரவு. நரக  
வேதனையின் மத்தியில் ஒரு முடிவுக்கு  
வந்தான். நாளை அவளை சந்திப்பதாக அடுத்த  
நாள் வீட்டிலிருந்து புறப்படுகிறான். மனசுக்குள்

‘கடவுளே எப்பிடி இதை அவளிட்டை  
சொல்லப் போறேன். அதுக்கான தைரியத்தை நீ  
தான் எனக்கு கொடுக்கணும்’

‘என்ன அவளிட்டை தானே’ அவன் அம்மா  
‘ம்....’

‘அவளிட்டை போறதெண்டே முடிவெடுத்தி  
ட்டியா’

‘இல்லை பிரியிறதா முடிவெடுத்திருக்கேன்’

‘அதுக்கு.... எதுக்கு அவகிட்ட’

‘கடைசியா நான் அவளை சந்திக்கணும்  
சொல்லிட்டுத்தான் பிரிவேன். நான் சொன்னா  
அவ கேப்பா’

அவள் வீட்டில் தனியாக இருக்கிறாள்.  
சிவந்து வழிகின்ற கண்களுடன் அவன்  
முன்னால். அவளைப் பார்க்கமாட்டாதவனாய்  
குணிகிறான். கால் விரலால் நிலத்தைச்  
சுரண்டியபடியே மெளனத்தைக் கலைக்கிறான்.

‘ஷாலு ஏன்டா ரொம்ப பேசிட்டாங்களா’

‘இல்லை..... அடிச்சாங்க’

‘என்னது அடிச்.....’ வந்த ஆத்திரத்தை  
வலுக்கட்டாயமாக அடக்குகிறான், அது  
கண்ணீராக உடைகிறது.

‘அதையும் தாங்கிட்டேன். ஆனா என் கற்பை  
சந்தேகப்பட்டாங்க தாங்க முடியலை’ நொருங்

கிப்போனான். அவள் விசம்பல் அழுகையாக.....  
அவன் தைரியத்தை வரவழைத்துக் கொண்டு....  
‘ஷாலு நீ என்ன நினைக்கிறே நாங்க  
இனியும்...’

திடமாக சொல்ல வந்தவனை வழிமறித்தாற்  
போல்

‘ஏங்க நீங்க நீங்க என்னை விட்டு  
பிரிஞ்சிடுவீங்களா? என்னை மறந்துடுவீங்  
களா’

‘இல்லையடா... நான் அப்பிடி செய்வனா? நீ  
எம்மேல வச்சிருக்கிற நம்பிக்கை இவ்ளோ  
தானா’ சொல்ல இருந்த தைரியம் பொடிப்பொடி  
யாக சிதறிப்போனது.

‘என்ன செய்யலாம் சேர்ந்தே செத்துப்  
போயிடலாம்கிறியா’

‘வேணாங்க எங்கயாவது ஓடிப்போயிடலாம்.  
உங்ககூட வாழணும்னு ரொம்ப ஆசையா  
இருக்குங்க’

‘என்னடா இது சின்னப்பிள்ளையாட்டம்..’  
கண்களிலிருந்து கண்ணீர் கன்னம் வழியாக  
ஓடி நாடியில் துளிக்கிறது.

‘ஷாலு இந்த நேரத்தில தான் நாம் ஸ்ரெடியா  
முடிவெடுக்கணும் ப்ளீஸ்ம்மா கொஞ்சம் அழாதே  
நான் சொல்றத கொஞ்சம் கேளு’

‘சொல்லுங்க’

‘இல்லை நீ அழுறத நிப்பாட்டினா தான் நான்  
சொல்லுவேன்’

கண்ணீரை துடைக்கிறான்

‘ஷாலு உன்னோட துணிச்சல் எனக்கு  
படிச்சிருக்கு. காதலுக்கு அடுத்தது சாவன்னு  
ஒரு கோழை தான் முடிவெடுப்பான். ஆனா நீ  
சொல்ற மாதிரி நாம் ஓடிப்போய் எங்காவது  
வாழலாம். அந்த வாழ்க்கையை கொஞ்சம்  
யோசிச்சுப் பாத்தியா. உனக்கு உன்னோட

அம்மா அப்பா இல்லாம எனக்கு என் அம்மா, அண்ணன், சகோதரம் இல்லாத ஒரு வாழ்க்கை தேவையா? என்னால அதை கற்பனை பண்ணக்கூட முடியலை. சின்னவயசிலேயேந்து எங்களை அப்பா இல்லாம வளர்க்க என்னோட அம்மாவும் அண்ணனும் எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டிருப்பாங்க என்றது கூட எனக்கு இன்னமும் தெரியாது. அவங்களையெல்லாம் உதறி எறிஞ்சிட்டு ஒரு வாழ்க்கை தேவையா? அப்படி ஒரு வாழ்க்கையைத் தான் நம்ம காதல் தருமெண்டா அது நமக்கு வேணாம் ஷாலு நான் ஒண்ணு சொல்வேன். எனக்காக செய்வியா'

'ம்..... சொல்லுங்க'

'நான் இன்னும் ஒரு மாதத்துக்குள்ள யூனிவர்சிட்டிக்கு போயிடுவேன். இன்னையிலிருந்து ஒரு அஞ்ச வரஷத்துக்கு நமக்குள்ள எந்த ஒரு தொடர்பும் வேணாம். இனி நமக்குள்ள எந்த உறவு இருந்தாலும் நாம நிறைய இழக்கவேண்டிவரும். நிரந்தரமா மறந்துடுன்னு சொல்லலை. எனக்கு நீயும் வேணும். என்னோட அம்மாவும் வேணும். அஞ்ச வரஷத்துக்குப் பிறகு என்னோட படிப்பு முடிஞ்சு நான் டாக்டராயிடுவேன். அதுக்கப்புறம் அம்மா என் பேச்சை கேட்பான்னு நினைக்கிறேன். அப்ப நாம் சேர்ந்து வாழலாம். ஏய் ஷாலு நான் சொல்லிட்டே இருக்கேன். நீ பாட்டுக்கு அழுதுட்டிருந்தா என்ன அர்த்தம் நம்மட நல்லதுக்குத் தானேடா சொல்றேன்'

'ம்.....' விகம்பலினூடே

'சரி அதுக்கிடையில் நீ ஒரு நாளும் அழக்கூடாது. அம்மா அப்பா கூட சண்டை போடக்கூடாது. எனக்காக நீ நல்லாப்படிச்ச யூனிவர்சிட்டி வரணும். நம்ம காதலால நீ படிக்காம விட்டேன்னு யாரும் சொல்லக் கூடாது.

அதால தான் படிச்சேன்னு இருக்கணும். செய்வியா எனக்காக ப்ளீஸ்... எனக்குத் தெரியும் என் ஷாலு செய்வா. ப்ளீஸ் எனக்கு சத்தியம் பண்ணிக்கொடு'.

கையை நீட்டுகிறான். கண்ணீருடன் சத்தியம் செய்கிறாள்

'உங்க மேல சத்தியமா..... செய்வேங்க'

இவ்வளவு கால காதலிலும் இது தான் அவன் அவளைத் தொட்ட முதல் கணம். அந்த ஸ்பரிஷம் இருவருக்கும் பிடித்திருந்தது. கையை விலக்காமலே சில கணங்கள் கரைகின்றன.

'ஷாலு நீ சத்தியம் பண்ணிக் குடுத்திட்டே இனி அழக்கூடாது ரொம்ப படிக்கணும் நல்லா சாப்பிடணும். எங்கை கண்ணைத் துடை பாக்கலாம்'

குனிந்து கண்ணீரைத் துடைத்துவிட்டு நிமிர்ந்து பார்க்கிறாள் அவன் இல்லை. போய்விட்டான்.

காலச் சக்கரம் மெதுவாக பல மாதங்களைக் கடந்து வருடத்தை எட்டிப் பிடிக்கிறது. அடுத்த தடவை அவளுக்கு பல்கலைக்கழக அனுமதி கிடைக்கிறது. விஞ்ஞானபீடம், ஆனால் அவனுக்கும் அவளுக்குமிடையில் ஐந்து வருடங்களாக எந்த ஒரு தொடர்புமே இருந்ததில்லை. காலம் எந்த ஒரு சோகத்தையும் கரைக்கும் என்பார்கள். நிச்சயமாக, அவனது காதலையும் மெல்ல மெல்ல அது கரைத்தது. ஏறக்குறைய அவளை அவன் மறந்தேவிட்டான். அதன் பின்னரும் அவர்கள் மீண்டும் சந்திக்கவே இல்லை. சந்தித்திருந்தால் ஒருவேளை....!? அல்லது அவளுக்குள்ளும் அந்தக் காதல் அழிந்துவிட்டதோ என்னவோ! அதன்பின் அவனுக்காக அவன் அம்மாவால் பார்க்கப்பட்ட பெண்தான் 'அனிதா'



‘கீர்த்தன் நீங்க ரெடியா’

கென்சல்ட்டனின் குரல் கேட்டு நிமிர்ந்தவன்  
சுகாகரித்து

‘பெஸ் சேர்’

இந்த சர்ஜரியை முடித்துக்கொண்டு  
ஒருவாறு ‘பொஸ்’ இடம் அனுமதி பெற்று  
அவசரமாக வீட்டை அடைந்தவனுக்கு தூக்கி  
வாரிப் போட்டது. வாசலில் எதிர்பார்த்த படி  
அளிதா.

‘நல்ல வேளை நான் வந்திருக்காட்டி  
ஏமாந்திருப்பாள் எவ்வளவு நேரமா காத்திருக்  
காளோ, இப்படி எத்தனை நாள் ஏமாந்திருப்பாள்  
சே.... பாவம்’

‘என்ன அளி நான் எதிர்பாக்காதேன்னு  
சொல்லிட்டு தானே போனேன் வந்திருக்காட்டி  
ஏமாந்திருப்பியல்லா’

‘இப்ப தான் புரியுதாக்கும் இவ்வளவு நாளா  
எங்க போச்சு இந்த அக்கறை’

அவன் நினைத்தது சரியாகிவிட்டது.  
அவளைப் பார்க்க பாவமாயிருந்தது.

‘சரி சரி இன்னிக்கு ரொம்ப ஹப்பியா  
இருக்கணும். எங்கயாச்சும் வெளில போகணும்  
சீக்கிரம் வெளிக்கிடு’

குழந்தையைத் தூக்கி ஆசையுடன்  
கொடுக்கிறான்.

‘ஷாலுக் குட்டிக்கு அப்பா என்ன கொண்டாந்  
திருக்கேன்னு பாரு’

‘ஏய்.... ஏய் சிரிப்பைப் பாருங்க இவ்ளோ  
நேரமும் என்ன பாடுபடுத்திட்டாள்..... அது சரி  
என்ன முகத்தில் ஒரு சோகம் தெரியுதே. பழைய  
ஞாபகங்கள் ஏதாச்சும்....’

‘அடிப்பாவி நீ என்ன சைக்கோலஜி  
படிச்சிருக்கியா’

‘என்னங்க அந்தளவுக்கு உங்க மனசைப்

புரிஞ்சுக்கேலாம இருப்பனா’

‘ஆமா இன்னிக்கு ஷாலினின்னு ஒரு  
பேஷன்ட்டுக்கு ஒப்பரேஷன். பேரைப் பார்த்ததும்  
பழைய நினைப்பு வந்துடிச்சு ஸாரி’

‘என்னங்க இது ஸாரியெல்லாம் கேட்டுக்  
கிட்டு நீங்க எதுக்கு கவலைப்படுறீங்க. அவ  
எங்கயாவது சந்தோசமா தான் வாழ்ந்திட்டி  
ருப்பா. உங்களை மாதிரி ஒரு நல்ல புருஷன்  
கண்டிப்பா அவளுக்கு கிடைச்சிருப்பாரு’  
‘இதற்கிடையில் அவசர அவசரமாக வெளிக்  
கிட்டு முடித்தார்கள்.’

மூவரும் காரில் வெளியே கிளம்பினார்கள்.  
கோயில், பீச், ஷொப்பிங் காம்லெக்ஸ் என்று பல  
இடங்கள் சுற்றினார்கள்.

‘அளி நான் உனக்கு ஏதாவது ப்ரேஷன்ட்  
பண்ணணும் உனக்கு என்ன ரொம்ப புடிக்கும்னு  
சொல்லு’

‘ம்.... எனக்கு ரொப்ப புடிச்சது உங்களைத்  
தான்’

‘இது ஷொப்பிங்கின் போது. பீச்சில் நடந்து  
கொண்டிருக்கும் போது தூரத்தில் ஒலித்துக்  
கொண்டிருந்த அந்த பாடல் வரி காதோரம்  
மெல்ல இழைகிறது.’

‘முதல் காதல் முதல் முத்தம் ரெண்டும்  
மறக்குமா....’

அளிதா ஓரவிழிகளால் அவனைப் பார்த்து  
சிரிக்கிறாள்.

‘ஏய் மண்டு என்ன நக்கலா’

‘இல்லைங்க உண்மைய தானே பாட்டு  
சொல்லுது’

‘இறுக அணைத்தபடி நடக்கிறான்.

வீடு வந்து சேர இரவு ஒன்பது மணியாயிற்று.

அனிதா அவசர அவசரமாக வீட்டு வேலை களைப் பார்க்கிறாள். அவன் தனது பெரிய... ய..... புத்தகங்களுக்கிடையில்..., தலையைப் பிய்த்துக்கொண்டிருக்கிறான். எம். எஸ் பரீட்சைக்கு தயாராகிக் கொண்டிருக்கிறான். சில மணி நேரங்கள் மௌனமாக கரைகின்றன. அவள் அவனைக் குழப்ப வேண்டாமே என்று காத்திருக்கிறாள். பொறுமைக்கும் ஒரு எல்லை உண்டல்லவா. ரூமிலிருந்தபடியே மெல்ல மௌனத்தைக் கலைக்கிறாள்.

‘என்னங்க.....! ஷாலு தூங்கியாச்சு’  
‘தோ... வர்ரேன்’

படிப்பு பதவிகளுக்காக இனிமேலும் அவளின் எதிர்பார்ப்புக்களை ஏமாற்றுவதில் இப்பொழுது அவனுக்கு இஷ்டமில்லை.

மெய்யான காதல் என்றும் வாழ்ந்து கொண்டேயிருக்கும். காதலர்கள் மாண்டு காதல் மட்டும் வாழ், காதல் ஒன்றும் காவியமல்ல. மானிட உணர்வுகளின் ஓவியம். கல்லறைகளில் மட்டும் வாழும் காதல் நமக்கு வேண்டவே வேண்டாம். ஆதலினாலே .....

"காதலினாலே சேர்வோம்  
காதலினாலே பிரிவோம்  
காதலினாலே வாழ்வோம்"

## தூரத்து மேகங்களே!

வறண்ட பாலைவனத்தில்  
ஒற்றைச் செடி  
இதழ் வெளிற்றி  
உதிர்ந்த பூக்கள் ;  
கருகி வீழ்ந்த  
இலைகள்;  
உயிரைக் கையில் பிடித்தபடி  
ஒரு துளி நீருக்காக  
ஏங்கித் தவிக்கிறது.  
இன்றோ நாளையோ  
அது  
இறந்து விடக் கூடும்  
தவித்து தவித்து....  
அன்புக்காய்  
நானும் ஏங்குகிறேன்.....  
ஓ! தூரத்து மேகங்களே!  
ஒரு துளி நீர் தாரூங்களேன்.

சுதர்சனன்



## கட்டிளமைப் பருவமும் கர்ப்பந்தரித்தலும் (Teenage Pregnancy)



யோ.சிவாசுரன்  
21ஆம் அணி

அன்புள்ள தங்கை அறிவது,  
நான் நலம். நலமறிய ஆவல்.  
சென்ற கடிதத்தில் கட்டிளமைப் பருவத்தில் கர்ப்பம் தரித்தல் (Teenage Pregnancy) தொடர்பாக எழுதும்படி கேட்டிருந்தாய். அந்த வேண்டு கோளை இந்தக் கடிதம் நிறைவேற்றும் என நம்புகிறேன்.

கட்டிளமைப் பருவம் என்பது சிறுவர் சிறுமியராக இருப்பவர்களில் துணைப் பாலியல்புகள் விருத்தியடையும் காலமாகும். இது பொதுவாக 11 முதல் 19 வயது வரை வேறுபடும். இக்காலப் பகுதியில் உடலில் சுரக்கும் ஓமோன்கள் எனப்படும் இரசாயனப் பொருட்களால் ஆண்களில் விதை, ஆண்குறி ஆகியவற்றின் பருமன் அதிகரித்தல், முகம் அக்குள் மற்றும் சணனிப் பகுதிகளில் உரோமம் வளர்தல், உயரம் அதிகரித்தல், குரல் மாற்றம் போன்ற மாற்றங்கள் ஏற்படும். அதே வேளை பெண்களில் மார்பகம் விருத்தியடைதல், அக்குள் மற்றும் சணனிப் பகுதிகளில் உரோமம் வளர்தல், உயரம் அதிகரித்தல், மாதவிடாய்ச் சக்கரம் ஆரம்பமாதல் போன்ற மாற்றங்கள் தோன்றுகின்றன. இவற்றிற்கு மேலாக அவரவர் மனநிலைகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் மிக முக்கியமானவை.

இப் பருவத்தில் ஏற்படும் மனநிலை மாற்றங்களைச் சரியாக வழிகாட்டி ஒழுங்கு படுத்துமிடத்து பிற்காலத்தில் சிறந்த ஒரு

சமுதாயத்தை உருவாக்க முடியும். ஆனால் கத்தியின் மேல் நடப்பது போன்ற நிலையிலுள்ள இப்பருவத்தினர், மற்ற வயதுக் குழுவின்ரை விட இலகுவில் தடம்புரண்டு விடுகின்றனர்.

அண்மையில் வெளியான கணிப்பீடுகள், கட்டிளமைப் பருவப் பெண்களின் பரிதாப நிலையை வெளிக்காட்டுகின்றன. உலகம் முழுவதும் 15 மில்லியனிற்கு மேற்பட்ட கட்டிளமைப் பருவப் பெண்கள் வருடந்தோறும் குழந்தைகளைப் பெற்றெடுக்கின்றனர். இது பிறக்கின்ற குழந்தைகளில் 10% ஆகும். ஆனால் கட்டிளமைப் பருவத்தில் கர்ப்பந்தரிக்கும் பெண்களின் எண்ணிக்கை இதிலும் பல மடங்கு அதிகம். ஏனெனில் கர்ப்பந்தரிக்கும் இப் பெண்களில் பலர் கருக்கலைப்பிற்கு உட்படுகிறார்கள். இச் சட்டவிரோதக் கருக்கலைப்புகள் கணிப்பீடுகளின் கண்களில் படுவதில்லையே!

இலங்கையில் நாளொன்றிற்கு 3500 – 4000 சட்ட விரோதக் கருக்கலைப்புகள் சுமார் 3000 கருக்கலைப்பு மையங்களில் மேற்கொள்ளப்படுவதாகவும், கருக்கலைப்பிற்குட்படுவோரில் அதிகமானோர் பாடசாலை மாணவிகள் எனவும் அண்மையில் எடுக்கப்பட்ட கணிப்பீடுகள் தெரிவிக்கின்றன. யாழ்ப்பாணம் போதனா வைத்தியசாலையில் சட்டவிரோதக் கருக்கலைப்பினால் ஏற்பட்ட விளைவுகளால் மாதந்தோறும் சுமார் 20 பேர் வரை சிகிச்சை

பெறும் அதே வேளை சட்டவிரோதக் கருக்கலைப்பிற்குப்படுவோர் இதை விட மூன்று மடங்கு அதிகம் எனவும் தெரியவருகிறது.

சிகிச்சை பெறுவோரில் சுமார் 7 பேர் திருமணமாகாதவர்களெனவும் அவர்களில் பெரும்பாலானோர் இருபதுவயதிற்குட்பட்டவர்களெனவும் தரவுகள் தெரிவிக்கின்றன. எதிர்காலச் சிற்பிகளின் இன்றைய நிலையைப் பார்த்தாயா?

கட்டிளமைப் பருவத்தில் கர்ப்பந்தரித்தல், தாயாகும் பெண்ணை மட்டுமல்ல, பிறக்கும் சிசுவையும் சமூகத்தையும் பாதிப்புக்குள்ளாக்குகிறது என வைத்திய நிபுணர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். மற்றைய வயதுக்குழுவினரோடு ஒப்பிடுகையில் கட்டிளமைப் பருவத் தாய்மார் கர்ப்பந்தரிப்பதன் மூலம் உடல் ரீதியாக, உளரீதியாக மிக மோசமாகப் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இதனால் அவர்கள் அதிக ஆபத்திற்குள்ளாகும் குழுவினர் (High Risk Group) என அடையாளப்படுத்தப்படுகின்றனர்.

கட்டிளமைப் பருவத் தாய்மார்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகளை மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

01. உடல் ரீதியானது.
02. உள ரீதியானது.
03. சமூக பொருளாதார ரீதியானது.

உடல் ரீதியான (Physical) பாதிப்புகளை எடுத்து நோக்கின், அப்பாதிப்புகளை மூன்று பிரிவினாள் அடக்கலாம். முதல் பிரிவு பிரசவத்திற்கு முன்னர் ஏற்படும் பாதிப்புகள்,

இரண்டாவது பிரிவு பிரசவத்தின் போது ஏற்படும் பாதிப்புகள், மூன்றாவது பிரிவு பிரசவத்திற்குப் பின்னர் ஏற்படும் பாதிப்புகள்.

பிரசவத்திற்கு முன்பான பாதிப்புகளில் (Antenatal Problems) மிக முக்கியமானது போசணைக் குறைபாடாகும். கட்டிளமைப் பருவப் பெண்கள் (Teenage girls) பெரும்பாலும் குறைந்த அளவு உணவை உட்கொள்ளும் பழக்கமுடையவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர். (இது அவர்களது அழகைப் பேணுவதற்காக இருக்கலாம்) இதனால் வயதிற்கு குறைந்த நிறையுடையவர்களாகவும் இரும்புச் சத்துக் குறைபாட்டுக்குருதிச் சோகை (Iron deficiency Anaemia) மற்றும் கண்டக் கழலை (Hypothyroidism), உயிர்ச்சத்துக் குறைபாடு (Vitamin deficiency) போன்ற குறைபாட்டு நோய்களினால் இலகுவில் பீடிக்கப்படுபவர்களாகவும் உள்ளனர். அண்மையில் கட்டிளமைப் பருவ மாணவிகளில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளின் படி 40%க்கு மேற்பட்டோர் குருதிச் சோகை (Anaemia) ஆல் பீடிக்கப்பட்டிருந்தமை தெரிய வந்துள்ளது. யாழ். மருத்துவபீட சமுதாய மருத்துவத்துறையின் அனுசரணையுடன் மருத்துவ மாணவர்களால் கட்டிளமைப் பருவத் தாய்மார்களில் 2003 ஆம் ஆண்டு ஓர் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது. யாழ்.போதனா வைத்தியசாலையில் சிகிச்சை பெற்ற அத்தாய்மார்களின் மீதான ஆய்வு பல முக்கியமான தகவல்களை வெளிக் கொண்டு வந்துள்ளது. ஆய்விருட்படுத்தப்பட்ட 93 தாய்மார்களில் 44 % குறைந்த போசணையுடையவர்களாகவும் அவர்களின் 95% இற்கு



மேற்பட்டோர் மிகக் குறைந்த வருமானம் கொண்டவர்களாகவும் அடையாளம் காணப்பட்டனர்.

போசனைக் குறைபாடுடைய தாய்மார் களின் கர்ப்பந் தரித்தலின் பின்னரான நிறை அதிகரிப்பு மிகக் குறைவானதானவும் போதுமற்றதாகவும் (Low weight gain) காணப்படுகிறது. இதனால் பிறக்கின்ற குழந்தையும் வளர்ச்சி குறைவானதாகவும் (Intra uterine growth retardation) நிறை குறைவானதாகவும் (Low birth weight) பிறக்கின்றது.

கட்டிளமைப் பருவத் தாய்மார் கர்ப்பவதி களிற்கான கவனிப்பை (Antenatal care) மற்றைய தாய்மாரை விட தாமதமாகப் பெறுகின்றனர் அல்லது பெறாமல் விடுகின்றனர். இதற்குக் காரணம், சமூகத்தின் பார்வை பற்றிய அச்சம் அல்லது கர்ப்பவதிகளிற்கான கவனிப்பு பற்றிய போதிய அறிவின்மையாக இருக்கலாம். மருத்துவ மாணவர்களின் ஆய்விலிருந்து 62.2% ஆனோர் தாமதமாகவே (4 மாதங்களின் பின்) கர்ப்பவதிகளிற்கான சிகிச்சை நிலையத்திற்குத் தமது முதலாவது தரிசிப்பை (First visit) மேற்கொள்கின்றனர். இதன் காரணமாக அவர்களின் போசனைக் குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்வதும், அவர்களிற்கு ஏற்கனவே உள்ள, கர்ப்பம் தரித்த பின்னர் உண்டாகும் நோய் நிலைமைகளைக் கண்டறிந்து குணமாக்குவதும் கடினமாகவே உள்ளது. இவர்களின் தாமதமான தரிசிப்பு, நோய் நிலைமைகள் கருவிலுள்ள சிகவை வெகுவாகப் பாதிக்க நல்ல அவகாசத்தை வழங்குவதாகவேயுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

கர்ப்பவதிகளிற்கான சிகிச்சையை ஒழுங்காகப் பின்பற்றும் மற்றைய வயதுத் தாய்மாருடன் ஒப்பிடுகையில், ஒழுங்கற்ற தரிசிப்புகளையும் தாமதமான முதற் தரிசிப்பையும் மேற்கொள்ளும் கட்டிளமைப் பருவத் தாய்மாரின் குழந்தைகள் இறந்து பிறக்கின்ற (Still birth) அல்லது நிறை குறைவானதாகப் பிறக்கின்ற அல்லது பிறப்புக் குறைபாடுகளுடன் பிறக்கின்ற (Congenital abnormalities) வாய்ப்பு ஆறு மடங்கு அதிகமாகவுள்ளது.

கர்ப்பந்தரித்த கட்டிளமைப் பருவத் தாய்மாரில் பிரசவத்திற்கு முன்னரான காலப் பகுதியில் ஏற்படும் சிக்கலான நோய்நிலைமைகள் (Antenatal Complications) மற்றைய தாய்மாருடன் ஒப்பிடுகையில் மிக அதிகமாகக் காணப்படுவது மருத்துவ மாணவரின் ஆய்விலிருந்து தெரியவந்துள்ளது. 55.9 % ஆனோர் பாதிக்கப்படும் அதேவேளை இவர்களில் 69.3% அதீதவாந்தி (Hypertension), 42.3 % சலக் கிருமித்தொற்று (Urinary tract infection) போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு உட்பட்டுள்ளனர்.

கட்டிளமைப் பருவத் தாய்மார் முகங் கொடுக்க வேண்டிய அடுத்த பிரச்சனை கர்ப்பந் தரித்தலால் உண்டான உயர் குருதியழுத்தம் (Pregnancy Induced hypertension) ஆகும். இது மற்றைய தாய்மாரை விட கட்டிளமைப் பருவத் தாய்மாரையே அதிகமாகத் தாக்குகின்றது. இது சரிவரச் சிகிச்சையளிக்கப்படாவிடின் உயர் குருதியழுக்கம், உடல் வீக்கம், சிறுநீரில் புரதம் வெளியேறல் போன்ற இயல்புகளைக் கொண்ட Preeclampsia ஆக மாற்றமடையும். இது மேலும் வலிப்புடன் கூடிய

Eclampsia ஆக உருவாகித் தாய்க்கும் சேய்க்கும் பல விபரீதமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

பிரசவத்தின் போது ஏற்படும் பாதிப்புகளை எடுத்து நோக்கின், மேற்கூறிய நோய் நிலைமைகளால், சிசு இறந்து பிறத்தல் (Still birth), குறித்த காலத்திற்கு முன் (38 கிழமைகளிற்கு முன்) முதிர்வடையாது பிறத்தல் (Premature Birth), குறைந்த நிறையுடன் (Low birth Weight) பிறத்தல் (2500 g இலும் குறைவாக), பிறப்புக் குறைபாடுகளுடன் பிறத்தல் (Congenital abnormality) போன்ற பாதிப்புகள் காணப்படும். மருத்துவ மாணவரின் ஆய்வின் பிரகாரம், 12.9% தாய்மார் தன்னிச்சையான கருவழிவிற்கு (Spontaneous miscarriage) இலக்காகினர். 3.2% தாய்மார் இறந்து பிறந்த சிசுவையும் (Still birth), 37.18% தாய்மார் நிறைகுறைந்த பிள்ளைகளையும் பெற்றெடுத்தனர். 11.1% தாய்மார் முதிர்ாத சிசுக்களைப் (Premature baby) பெற்றனர்.

கட்டிளமைப் பருவத் தாய்மாரின் உடலமைப்பு மற்றைய தாய்மாருடன் ஒப்பிடுகையில் இனப் பெருக்கத்திற்கு ஏற்ற முறையில் குறைவாகவே விருத்தியடைந்துள்ளது. இதனால் பிரசவத்தின் போது சிசுவின் தலை, இடுப்பெலும்பு விகிதம் (Cephalo pelvic disproportion) பொருத்தமற்று விளங்குவதால் (சிசுவின் தலை ஒப்பீட்டளவில் பெரிதாகவும் தாயின் இடுப்பென்பு சிறிதாகவும் உள்ளதால்) தாயின் சனனித் தொகுதி மிக

மோசமாகப் பாதிப்புகிறது. இதனால் தடைப்பட்ட பிரசவம் (Obstructed Labour), அதிகமான குருதிப் பெருக்கு (Bleeding), சிறுநீர்ப்பைக்கும் யோனி வழிக்கும் இடையில் துவாரத் தொடர்பு (Vesico Vaginal fistula) என்பனவும் இறுதியில் தாயின் மரணமும் நிகழலாம்.

கர்ப்பம் தரிப்பதன் மூலம் ஏற்படும் தாய்மாரின் மரணங்களின் எண்ணிக்கை மற்றைய வயதுத் தாய்மாரை விட கட்டிளமைப் பருவத் தாய்மாரில் நான்கு மடங்கு அதிகமாகும். பிரசவம் நிகழும் முறையில் அதிகமாக சத்திரசிகிச்சை முறையும் இடுக்கி மூலமான பிரசவமும் (Forceps Delivery) முதன்மை பெறுகின்றன. இவை தாய், சேய் நலனிற்கு தீய விளைவுகளை ஏற்படுத்துபவையாக உள்ளன.

பிரசவத்திற்குப் பின்னர் ஏற்படும் பாதிப்புகளில் குருதிப் பெருக்கு, மனநிலையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், மீண்டும் கர்ப்பந்தரித்தல் ஆகியன முக்கியமானவை. ஏறத்தாழ 85% கட்டிளமைப் பருவக் கர்ப்பந்தரித்தல் (Teenage Pregnancy) திட்டமிடப்படாதவை ஆகும். பிரசவத்திற்காக உடல்ரீதியாகவும் உளரீதியாகவும் தயார்படுத்தப்படாத தாய்மார் புதிய வரவான சிசுவை ஏற்றுக்கொள்ளவும் பிரசவத்தின் மூலமான உடல் உளப் பாதிப்புகளிலிருந்து வெளிவரவும் முடியாதுள்ளனர். இதன் காரணமாக சிசுக்களைக் கொலை செய்தல், பற்றைகளிற்குள் போடுதல், தமது பொறுப்புகளை உணராதிருத்தல், மன அழுத்தம் (Depression), கோபம், குற்றவுணர்வு (guilty), பதகளிப்பு (Anxiety), எதிர்காலம்



பற்றிய பயம் (Fear), மறுதலிப்பு (Deny), சிகவின் தேவைகளைப் புறக்கணித்தல் (Neglect) போன்றவற்றை வெளிக்காட்டுவர். மருத்துவ மாணவரின் ஆய்விலிருந்து 1/3 பங்கினர் மனநிலை நெருக்கடிக்கு உள்ளாகியிருந்ததும் 2/3 பங்கினர் சிகவிற்கு பாலூட்டுவதை விரும்பாதவர்களாகவும் இருப்பது அறியப்பட்டுள்ளது. 12.9% தாய்மார் தமது பொறுப்புகள் அதிகரித்துள்ளதாக உணர்ந்துள்ளனர்.

கட்டிளமைப் பருவப் பெண்களில் பாலியல் உறவில் ஈடுபடுவோரே அதிகளவில் பாலியல் நோய்களிற்கு உட்படுவதாக அறியப்பட்டுள்ளது.

கட்டிளமைப் பருவத் தாய்மாரின் சிக்கல் பெரும்பாலும் நிறை குறைந்தனவாக உள்ளன. இதனால் சிசு மரணம் (Infant death), கண், காது குறைபாடு, சுவாசப் பிரச்சனைகள், குருதிப்பெருக்கு, குடல் சம்பந்தமான பிரச்சனைகள், Cerebral palsy, மனநோய், மன விருத்திக் குறைபாடு ஆகிய விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. இக் குழந்தைகளின் பெற்றோர் மிக இளமையாக இருப்பதால் தேவையானவு கவனிப்பு, மருத்துவக் கவனிப்பு வழங்கப்படாது புறக்கணிக்கப்படுகின்றன. சில கட்டிளமைப் பருவத் தாய்மார் பாலியல் வல்லுறவிற்கு அல்லது திருமணத்திற்குப் புறம்பான உடலுறவிற்கு உட்பட்டு சிசுவைப் பெற்றெடுப்பதால் ஒழுங்கான கவனிப்பை வழங்கத் தவறிவிடுகின்றனர். இதனால் இக் குழந்தைகள் சமூகத்தின் புறக்கணிப்பிற்கும் ஒதுக்கலிற்கும் உட்படுகின்றனர்.

கர்ப்பந்தரிப்பதால் கட்டிளமைப் பருவப் பெண்கள் கல்வியை இடை நடுவில் நிறுத்தி

விடுவதால் அதனை மீண்டும் தொடரவோ, தொழில் ஒன்றை மேற்கொள்ளவோ முடியாதுள்ளது. இதனால் வறுமையில் தள்ளப்படுகின்றனர். மருத்துவ மாணவரின் ஆய்விலிருந்து 80% தாய்மார் இரண்டாம் நிலைக் கல்விவரை பெற்றுள்ளனர். எனினும் 88.2% சுயசம்பாத்திய மற்றவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர். 77.4% வறுமைக் கோட்டிற்கு கீழான வருமானத்தைக் கொண்டுள்ளனர்.

56.2% தாய்மார் பெற்றோரின் சம்மதமின்றிக் காதலித்து திருமணம் செய்துள்ளனர். இதனால் பெற்றோரின் ஆதரவை இழந்ததோடு சமூகத்தினால் புறக்கணிக்கப்பட்ட நிலையிலுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது. 5% திருணமாகாமல் சிசுவை பிரசவித்துள்ளனர். திருமணத்திற்கு முன்பாகக் கர்ப்பந்தரித்தோர் 7% ஆகும். இத்தரவுகள் எமது சமூக கலாசார விழுமியங்களை இறுக்கமாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை உணர்த்துகின்றன.

சரி.இனி கட்டிளமைப் பருவக் கர்ப்பந்தரித்தலை எவ்வாறு குறைக்கலாம் என்று சிந்திப்போம். 66.7% கட்டிளமைப் பருவத் தாய்மார் இதனைக் கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டும் என விரும்புகின்றனர். 87.1% கருத்தடை முறை பற்றி அறிவைக் கொண்டிருக்கவில்லை.

பெற்றோர் தம்பிள்ளைகளுடன் பாலியல், கட்டிளமைப் பருவம், கர்ப்பம் தரித்தல் போன்றவற்றை விவாதித்து பாலியல் தொடர்பான நல்ல வழிகாட்டிகளாக அமைதல் வேண்டும். பாலியல் தொடர்பான பாடங்கள் பாடசாலைகள், ஊடகங்களில் இடம் பெறுதல், இளையோர் விருத்தி நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள், பெண்களிற்கான கல்வி,

கருத்தடை முறைகள் பற்றிய அறிமுகம், அவற்றை இலகுவில் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய தன்மை, சமூக கலாசார விழுமியங்கள் பற்றிய அறிவூட்டல், முறையான எதிர்காலத்திட்டமிடல் போன்றவை கர்ப்பந்தரிப்பதைத் தவிர்க்க உதவும்.

கர்ப்பந்தரிப்பின், தாமதமின்றிக் கர்ப்பவதி களிற்கான சிகிச்சைக்கு ஒழுங்காக உட்படுதல்,

நல்ல சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல் போன்ற முறைகளால் சுகமான சிசுக்களைப் பெற்றெடுக்கலாம்.

இத்துடன் எனது கடிதத்தை முடித்துக் கொள்ளலாம் என்று நினைக்கிறேன்.

அடுத்த மடலில் வந்து கலக்கும் வரை அன்பு அண்ணா.

## கண்ணீர்

நினைவுகளின்  
வெம்மையில்  
தனிப்போருக்கு - ஓர்  
கோடை மழை!

R.ராஜி





கடலோரக் கருங்குயிலே... உன்  
காதோரம் கவிபாட  
கண்ணீர்தான் பல்லவியோ!

ஆராரோ... ஆரீவரோ...  
ஆழிப் பேரவையில் உயிர்பிழைத்த  
ஆனிமுத்தே... பூவாரமே கண்ணுறங்கு.

நான் பாடும் தாலாட்டு  
உன் காதோரம் கேட்காதா?  
ஓப்பாரி ஓலங்கள் ஒருபோதும் ஓயாதா?



பச்சை இலுப்பை வெட்டிப்  
பால்வடியத் தொட்டில் கட்டி  
பார்த்திருந்த அன்னையெங்கே?

தாலாட்டும் அவை கடலில்  
கருவறைக் கொழுந்துனக்கு  
முத்தெடுக்கச் சென்ற அப்பவெங்கே?

வண்ணத்துப் பூச்சியதன்  
வண்ணம் குழைத்து உந்தன்  
கன்னம் தடவவந்த அண்ணவெங்கே?

சுட்டித் தங்கையிவன் கைகால் அடிக்கையிலே  
நேரகாது அணைவொடுக்க  
அவை நூரை அள்ளச் சென்ற அக்கவெங்கே?

கண்வளரும் கண்மணியே  
கண்விழித்து நீ கேட்டால்  
என்ன பதில் நான் சொல்ல?

சாய்ந்தாடிச் சாய்ந்தாடி  
சோர்ந்துவிட்ட ஏணையும்  
நீ அழுத கண்ணீரில்  
கருகிவிட்ட வேப்பமரமும்  
காணச் சகிக்காது சோர்ந்துவிட்டாய்  
மயங்கிவிட்டாய்!

அடியேய்!... நீ பொல்லாத ஆணவக்காரி  
பசித்தாலும் புட்டிப்பால் குடியெனின் கிரகாய்  
என்வீர்ப்புலிக்குட்டி-கைண்டாய்மொட்டிவாதம்!  
கடலையைக் குடித்துவிட்டாய்!... ஐயையோ!  
காய்ச்சல் கொதிக்குதடி!  
ரட்ச்சிக்குப்புரியலையே-இளந்தளிர் நீயென்று.

தத்திடுக்கொழுவந்த என் கால்களை இடறிவிட்டு  
காதோரம் பேய் அவறல்!

குழந்தையாய் வேண்டாம் கொஞ்சம்  
பெரிசாய்க்கொண்டுவா  
பெட்டைவேண்டாம்பெடியனாய்த் தூக்கிவா...  
பெட்டைக்குச் சீதனம்கொட்ட ஆராவஏலும்...  
பேரக்கறுந்து பேரவாரே! உங்களிலும்  
உசத்தி கனாம!

அண்ணை தெரேசாவே!  
அவசரமாய் ஏன் சென்றீர்?  
அன்பிற்காய் ஏங்கிடும்  
ஆயிரம் தளின்களிங்கே... அனாதரவாய்!  
அந்தரிக்கும் எம்மைக் கண்டுகொள்ளக்  
கூடாதா?  
அவதாரமெடுத்து ஒழுவரமட்டீரா?

ஏகபாலன் பிறந்தின்னும்  
ஏழுமணிகூட ஆகலயே!  
சாத்தானின் கடல் நாக்கில்  
மரியாளும் மாண்டுவிட்டான்.  
யோசெப்பும் மந்தைகளும்  
பேரன இடம் தெரியவில்லை.

பாலகன் மட்டுமிங்கு  
மரத்தில் தொங்குகிறான்.... அனாதையாய்!  
பிதாவே!.... என் இரட்சகரே!  
கூலி அழைத்துச் சோர்ந்துவிட்டேன்.  
நீர் எங்கே...  
புளியங்காயா பிடுங்குகிறீர்?

*If the doctor cures, the sun seems;  
but if he fails the earth hides.*



## அறிந்து கொள்ளுங்கள்!

### விசர்நாயக்கடி / நீர்வெறுப்புநோய் (RABIES)



கே.கனகாதி  
28ஆம் அணி.

விசர்நாயக்கடி அல்லது நீர்வெறுப்பு நோய் என்னும் நோயானது பலகாலமாக எம்மிடையே அறியப்பட்டு இருந்தாலும், மருத்துவ வளர்ச்சியடைந்த இக்காலத்தில் கூட இது ஒரு பிரச்சினையாகவும், பயமுறுத்தும் நோயாகவும் காணப்படுகிறது. ஏனெனில் இந் நோயால் பீடிக்கப்பட்டவர் இறப்பதென்பது கிட்டத்தட்ட 100% உறுதி என்கின்றன மருத்துவ ஆய்வுகள். எனவே இந்நோயை வரவிடாமல் தடுப்பதே இதிலிருந்து தப்புவதற்கான ஒரே வழியாகும். ஆனால் இந்நோய் பற்றிய முழுமையான அறிவின்மையாலும், அலட்சியப் போக்காலும் இன்றும் பலர் விசர்நாயக்கடியால் பாதிக்கப்பட்டு இறக்கின்றார்கள். உலகளாவிய ரீதியில் வருடந்தோறும் அண்ணளவாக 35,000 - 50,000 வரையானோர் இந்நோயினால் இறக்கின்றார்கள் என உலக சுகாதார நிறுவனம் கணிப்பிட்டுள்ளது. உலகை உலுப்பும் இந்நோயின் கோரப்பிடியிலிருந்து குடாநாடும் கூடத் தப்பவில்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

#### நோய் பரவும் முறை:

விசர்நாயக் கடியானது விலங்குகளிலிருந்து மனிதனுக்குத் தொற்றும் ஒரு நோயாகும். இது ரேபிஸ் (Rabies) என்ற வைரசினால் ஏற்படுகின்றது. இந்த rabies வைரஸ் நாய், பூனை, வெளவால் மற்றும் நரி, ஓநாய் போன்ற காட்டு விலங்குகளில் தொற்றுவதனால் இவற்றின் உமிழ்நீரில் இவ் வைரஸ் காணப்படும்.

இவ்விலங்குகள் மனிதனுக்குக் கடிக்கும் போது உமிழ் நீரினுடாக வைரஸ் உடலினுள் செல்கின்றது. எம்மிடையே பெரும்பாலும் நாய்கடிப்பதனாலேயே இந்நோய் உண்டாவதால் விசர்நாயக்கடி என்று கூறப்பட்டாலும் மேற்கூறப்பட்ட பல விலங்குகளும் கடிப்பதால் இந்நோய் உண்டாகலாம் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

மேலும் உடலிலுள்ள காயங்களில் நாய், பூனை ஆகியவற்றின் உமிழ்நீர் படுவதாலும் இக்கிருமி உடலினுள் பரவலாம். உடலினுள் சென்ற வைரஸ் நரம்புகளினுடாக மூளைக்குச் சென்று அங்கே பல்கிப் பெருகுகின்றன. பின் நரம்புகளின் வழியே கீழிறங்கி, உடலின் பல பாகங்களுக்கும் செல்கின்றன. அப்போது உமிழ்நீர்ச் சுரப்பியிலும், தோல், சிறுநீரகம், நுரையீரல் போன்றவற்றிலும் வைரஸ் காணப்படலாம். ரேபிஸ் வைரஸ் மனிதனில் இருந்து மனிதனுக்கு தொற்றுவது மிகக்குறைவாயினும், விழிவெண்படல மாற்றீடு மூலம் பரவ முடியும். இவ்வைரஸ் ஆனது குருதியில் கலப்பதில்லை. ஆதலால் இதற்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உருவாவதில்லை.

#### நோயரும்பு காலம்:

உடலினுள் கிருமி உட்சென்றதிலிருந்து நோய்க்கான குணங்குறிகள் தோன்றும் வரையான காலமே நோயரும்பு காலம் எனப்படும். விசர்நாயக்கடியின் நோயரும்பு காலம் சராசரி

யாக 20-90 நாட்களாகும். பெரும்பாலானோர்க்கு நாய் கடித்த ஒரு வருடத்திற்குள்ளேயே நோய் ஏற்பட்டு விட்டாலும், சில வேளைகளில் பல வருடங்களின் பின்னும் ஏற்படலாம்.

நோயரும்பு காலமானது மூளைக்கும் நாய் கடித்த இடத்திற்கும் இடையிலான தூரத்திலும், கடித்த இடத்திலுள்ள நரம்புகளின் செறிவிலும் தங்கியுள்ளது. மூளைக்கு அண்மையிலுள்ள இடத்தில் கடிக்கும் போதும் (உ+ம்:- தலை, முகம், மார்பு, கழுத்து) நரம்புகளின் செறிவு கூடிய இடத்து கடிக்கும்போதும் (உ+ம்: கைவிரல், கால்விரல், புறத்தே காணப்படும் இனப்பெருக்க உறுப்புக்கள்) குறைந்த காலத்திலும், மூளையிலிருந்து சேய்மையில் கடிக்கும்போது பெரும்பாலும் நீண்ட காலத்தின் பின்னும் நோய் ஏற்படும்.

#### நோய்க்கான அறிகுறிகள்

வைரஸ் மூளையை அடையும் பொழுது தான் அறிகுறிகள் தோன்ற ஆரம்பிக்கின்றன. முதலில் பொதுப்படையான குணங்களுக்கே தோன்றும். இக்காலப்பகுதி Prodromal Period எனப்படும். இக்காலப்பகுதியில் சோம்பல், பசியின்மை, தலையிடி, காய்ச்சல், குமட்டல், சத்தி, பதட்டம், நித்திரையின்மை, தொண்டை அழற்சி, வயிற்றோட்டம் என்பன ஏற்படலாம். அத்துடன் நாய் கடித்த இடத்தில் நோ அல்லது விறைப்புத் தன்மை அல்லது உணர்வற்ற தன்மை ஏற்பட்டால் அது விசர்நாய்க் கடிக்கான முக்கிய அறிகுறியாகும்.

சில நாட்களின் பின் மூளையில் வைரஸ் பெருகுவதால் மூளை அழற்சி ஏற்படும். இக்காலப் பகுதி Acute neurologic period

எனப்படும். இந்நிலையிலிருக்கும் ஒருவருக்கு செயற்பாடுகள் அதிகரித்தல் (Hyperactivity), அமைதியின்மை, மாறாட்டம், வலிப்பு, ஏனையோரைக் கடிக்க முயலுதல் போன்ற அறிகுறிகள் காணப்படலாம்.

அத்துடன் தொண்டையில் ஏற்படும் தசைச்சுருக்கத்தால் (Spasm) தண்ணீர் குடிக்கும் போது கடுமையான நோ ஏற்படும். இதனால் இவர்களுக்குத் தண்ணீரைக் கண்ட வடனேயே வெறுப்பு ஏற்படும். இதனால் இந் நோய் நீர் வெறுப்பு நோய் (Hydrophobia) எனவும் அழைக்கப்படும்.

சிலருக்கு அவயவங்கள் செயலிழந்தும் காணப்படலாம் (Paralysis). இக்குணங்குறிகள் தோன்றிப் பத்து நாட்களுக்குள் மயக்கநிலை ஏற்படும் (Coma). இதன்பின் அவரின் சுவாசம் செயலிழப்பதனால் இறக்க நேரிடும்.

#### விசர்நாய்க்கடி என்பதை உறுதிப்படுத்தல்

\* கடித்த விலங்கின் செயற்பாடுகளை அவதானிக்க வேண்டும். அவை வழமைக்கு மாறாக மிகவும் ஆக்ரோசமானவையாகவும், கடிக்கும் மனோபாவம் உள்ளவையாகவும் காணப்படும்.

\* இயலுமானால் கடித்த விலங்கைக் கட்டி வைத்து அவதானிக்கவேண்டும். கடித்துப் பத்து நாட்களுக்குள் அது இறந்துவிட்டால் அது விசர் நாய் என்பதை உறுதிப்படுத்தலாம்.

\* இவற்றைவிட வைத்தியசாலையில் உமிழ்நீர், குருதி, தோல் என்பனவற்றைப் பரிசோதிப்பதன் மூலமும் உறுதிப்படுத்தலாம்.



**விசர்நாயக்கடிக்கெதிராகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய தடுப்பு நடவடிக்கைகள்.**

- \* வீட்டில் வளர்க்கும் நாய், பூனை என்பவற்றிற்கு றேபிஸ் வைரகக்கெதிரான தடுப்பு மருந்தினை ஒழுங்காகப் போடுதல்.
- \* பழக்கமற்ற அல்லது நோய்த்தடுப்பு ஏற்றப் படாத பிராணிகளுடன் பழகுவதைத் தவிர்த்தல்.
- \* வீடுகளில் தேவைக்கு அதிகமாக நாய்களை வளர்க்காதிருத்தல்.
- \* தேவையற்ற நாய்கள் வீடுகளிலும், சூழலிலும் காணப்படின உள்ளூராட்சி மன்றங்களுக்குத் தெரியப்படுத்தி அவற்றை அழித்துவிடுதல்.
- \* வீடுகளிலும் சூழலிலும் எஞ்சிய உணவுப் பண்டங்களையும் கழிவுகளையும் வீசா திருத்தல். (இதனால் பல நாய்கள் ஒன்றாகக்கூடுவதையும் அதன் மூலம் நாய்கள் பெருகுவதையும் தவிர்க்கமுடியும்).
- \* கட்டாக்காலி நாய்களை இல்லாதொழித்தல்.
- \* இந்நோய்க்குள்ளாகும் ஆபத்துடையோர் முன்கூட்டியே தடுப்பு மருந்தைப் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

- உ+ம:-
- \* மிருக வைத்தியர்கள், மிருகவைத்திய மாணவர்கள்,
  - \* மிருகக் காட்சிச்சாலை, வனவிலங்கு உத்தியோகத்தர்,
  - \* நாய் ஒழிப்புப் பணியாளர்கள்,
  - \* இவ் வைரசைப் பரிசோதிக்கும் ஆய்வு கூடப்பரிசோதகர்கள்,
  - \* மற்றும் விலங்குகளிடம் பழகும் சந்தர்ப்பமுடையோர்.

மேற்கூறப்பட்டோர் அனைவரும் தடுப்பு மருந்தை முழுமையாகப் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். அதாவது 0,7,21ஆம் நாட்களில் தடுப்பூசி போட வேண்டும்.

**நாய்க்கடிக்குள்ளானவர்கள் கவனிக்க வேண்டியவை**

நாய்கடித்த உடலின்பாகத்தை சவர்க்காரமிட்டு ஓடும் நீரால் நன்றாகக் கழுவ வேண்டும். கழுவுவதற்கு உப்புநீர், மதுசாரம் போன்றவற்றையும் பயன்படுத்தமுடியும். அத்துடன் வீட்டு அல்லது காட்டு விலங்கு கடித்தவர்கள் உடனடியாக அண்மையிலுள்ள வைத்திய சாலைக்குச் சென்று விசர்நாயக்கடிக்கெதிரான தடுப்பு மருந்தை ஒழுங்காகப் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். வீட்டுப்பிராணி தானே என்று அலட்சியப்படுத்தக்கூடாது. இவர்கள் முன்பு தடுப்பூசி போடாதவர் களாயிருந்தால் 0,3,7,14,28 ஆம் நாட்களில் (5முறை) தடுப்பூசியையும் போட்டுக் கொள்ளவேண்டும். கடிக்க முன்பு தடுப்பூசி போட்டவர்கள் 0,3 ஆம் நாட்களில் இரண்டு ஊசிகள் போட்டால் போதுமானதாகும்.

குறிப்பு: கர்ப்பணித் தாய்மார்களும் இத்தடுப்பு சியைப் போட்டுக் கொள்ளலாம். விசர்நாயக்கடிக்கெதிராகப் பயன்படுத்தப்படும் தடுப்பு மருந்துகளாகப் பின்வருவன காணப்படுகின்றன.

1. Human diploid cell vaccine (HDCV)
2. Purified chick embryo cell vaccine.

# Dreaming of a new dawn!



G.Senthan  
25<sup>th</sup> batch

Our sky isn't ever blue;  
And it cannot be too.  
"Blowing breeze" also hugs  
As burning arms over us.

The lands we crawled  
The lanes we travelled  
Those talented shoulders -  
Taught how to brave our burdens  
Are now suffocating  
Under the regime of barbed wire!

Amidst the bursts of war  
Haughty laughs of dirty scoundrels  
Are ready to mar -  
The world of innocence.  
While cries for rights  
Turned out to be lamentation,  
Screaming of oppressors  
Tuned as eternal melody!



With every beat  
The pumping heart -  
Ejecting the kindness and  
Enriched with wickedness.  
Whether, even the foetus lives in the  
uterus  
Is war mongerous? - because  
There are alarming increases  
In the emergence of caesareans!

Here,  
Who will care the man ahead?  
The back door entrance  
Makes fame nowadays!  
While apparitions are being approbated  
Apparent talents are losing applauds.  
As justice is erred,  
The judgements are marred.

Even during this stark darkness,  
Still waiting...  
Serenely dreaming - for  
A bright, benevolent sun  
Who bathes in the sea down the horizon - to  
Bless this earth with a new vision!



## கல்லறைக்கருகில்



நீலி  
24ஆம் அணி.

அந்திப்பொழுது, கடலூர்க்கிராமம் வழமை போல் தன் களையிழக்காமற் கலகலப்பாகவே இருந்தது. டானியல் சைக்கிளில் பூங்கன்றுப் பையுடன் ஒற்றையடிப் பாதை வழியே சென்று கொண்டிருந்தான். சிறிது தூரத்தில் அம்மம்மா மடியிலிருந்த யூலி "அப்பா" என்று மழலை பேசி அவனை நோக்கி ஓடி வந்தான். "வாடா கண்ணு பூங்கண்டு நட்டுட்டு வருவம்" என்று அவனையும் ஏற்றிக் கொண்டான். யூலிக்கு இரண்டு வயது. தன் தாயை ஒருவயதில் இழந்தவன்.

இன்று தாயின் முதலாமாண்டு நினைவுதினம். இதெல்லாம் அவனுக்கு விளங்கக்கூடிய விடயங்களல்ல. எங்கோ சென்றுவிட்ட தன்தாய் ஜெனற் விரைவில் வந்துவிடுவாள் என்று அம்மம்மா கூறியதை நம்பியோ, நம்பாமலோ இருப்பவன். தந்தை என்ற உறவுகூட ஒரு வருடமாகத்தான் அவனுக்கு.

சைக்கிளில் ஏறிவிட்ட சந்தோசத்தில் யூலி ஏதேதோவெல்லாம் மழலை மொழியில் பேசிக் கொண்டிருந்தான். இயந்திரத்தனமாகக் கால்கள் சைக்கிளை உழக்கியபடியிருக்க டானியலின் மனம் தன் அன்பு மனைவி ஜெனற்றைத் தான் முதன் முதலில் கண்டது, காதலித்தது என்று கிரமமாக எண்ணி, இறுதியாக அவள் தன் மணி போன்ற எழுத்துக்களால், குவைத்திலிருந்த தனக்கென எழுதி மடித்து வைத்திருந்த கடிதத்தை நினைத்துக் கொண்டிருந்தான். அவன்

நினைவில் அச்சாகப் பதிந்திருந்தது அந்தக் கடிதம்.

கடலூர்,  
12.05.2004,  
பி.ப 9.30

அன்பின் அத்தான் டானிக்கு,

இது என்னுடைய இறுதி மடல். இவ்வலகில் இனிமேல் வாழமுடியாது என்ற ஒரு நிலையில், மரணத்தைத் தவிர எனக்கு மன அமைதியைத் தரக்கூடியது எதுமில்லை என்று நினைப்பதால், இன்னும் சில வினாடிகளில் தற்கொலை செய்து, என்னுயிரை மாய்த்துக் கொள்ளவிருக்கின்றேன்.

எனக்கும் உங்களுக்குமாகப் பிறக்க விருந்த என் வயிற்றிலிருக்கும் இந்தக் குழந்தைக்கு, எங்களுக்கு உதவி செய்யும் எதிர்வீட்டுப் பையன் தான் தந்தையென்ற ஊரவரின் கெட்ட பேச்சையும், முகச் சுழிப்பையும் என்னால் இனி மேலும் தாங்கிக் கொள்ள முடியாது. யூலிக் குட்டியைக் கவனமாக வளர்த்துவிடுங்கள்.

உங்கள் அன்பின்,  
ஜெனற் டானியல்.

சீ' என்ன உலகம், அயலவன் உருப்படுவதைப் பொறுக்க முடியாது என்னவெல்லாம் கதைத்து, எப்படி என் குடும்பத்தையே இருட்டாக்கி விட்டார்கள்" வெறுத்துக் கொண்டான் டானியல். எண்ணங்களில் மூழ்கிச் சலக்காலையையும் தாண்டிச் சென்று விட்ட

தைச் சற்றுத்தாரம் சென்ற பின்னர் தான் உணர்ந்து கொண்டான். சைக்கிளைத் திருப்பிச் சவக்காலையை நோக்கிச் சென்றான். ஒரு பக்கமாகச் சைக்கிளை நிற்பாட்டிவிட்டு, யூலியைத் தோளில் போட்டுக் கொண்டு, ரோஜாச் செடியை மறு கையிற் தூக்கியபடி வெள்ளை வெளேரென்றிருந்த ஜெனற்றின் கல்லறையை அடைந்தான்.

தொடர்ச்சியான மழையால் மண் நிறையவே இற்றுப் போயிருந்தது. குழந்தை யூலியை அருகில் இருத்திவிட்டுக் கைகளாலேயே குழிதோண்டத் தொடங்கினான் டானியல். அவன் மனம் மௌனமாக ஜெனற்றுடன் பேசிக் கொண்டிருந்தது. 'கண்ணே, உன்னை நான் பிணமாகக் கூடக் காணவில்லை. உன்னுடன் நான் நிறையப் பேச விரும்பினேன், விரும்புகிறேன். மிகவும் பொறுமை சாலியான நீ இந்த விடயத்தில் அவசரப்பட்டுவிட்டாய், உன்னையும் எங்கள் குழந்தைகளையும் நல்லதாய் வாழ வைக்க வேண்டுமென்றுதான் உன்னை வாயும் வயிறுமாக விட்டுவிட்டுக் குவைத் சென்றேன்'.

'உன்னை நான் புரிந்து கொண்ட அளவிற்கு நீ என்னைப் புரிந்து கொள்ளவில்லை. தற்கொலை, யாருமே உலகில் செய்யக்கூடாத ஒரு செயல். எந்தவொரு பிரச்சினைக்கும் அது தீர்வாகாது'.

'ஊரின் பேச்சை ஏன் காதிற் போட்டுக் கொண்டாய். தற்கொலை செய்துவிட்டால் அவர்கள் தங்கள் பேச்சை மாற்றிக் கொள்ளவா போகிறார்கள்? உன் மனதிற்கு நீ சரியானவள்

என்றால் அது உனக்குப் போதுமானது தானே. என்னிடமாவது நீ இது பற்றிக் கூறியிருக்கலாமே! நீ சரியானவள் என்பது எனக்குத் தெரியும். நீயும் நானும் ஒன்றாக ஒரேயளவுதான் படித்தோம். ஆனால் உனக்கேன் இவையெல்லாம் புரியவில்லை? யூலியின் தாயில்லா எதிர்காலத்தை நினைத்துத்தான் பார்த்தாயா? தற்கொலை செய்து சுயநலமாகத் தப்பித்துக் கொண்டிருவிட்டாய். அன்பே, உன்னை நான் பேசவில்லை. கருணை பொழியும் உன் கண்கள், என் அன்பிற்காகவே ஏங்கிய அந்த இதயம், ஊரவரின் பழி கேட்டே வெந்து போன உன் நெஞ்சு, என் குழந்தையுடன் அந்த வயிறு, எல்லாமே இன்று இந்தக் கல்லறைக்குள் மண்ணோடு மண்ணாகிப் போயிருக்குமடி, உன் அம்மா, யூலி, நான் எல்லோரும் நீயின்றித் திசைமாறிப் போன படகுகளாய்த் தத்தளித்துக் கொண்டிருப்பது உனக்குத் தெரியுமோ? என்னவோ? உன் கழுத்தைச் சுருக்கு இறுக்கும் போது யாரை நினைத்துக் கொண்டாய்? டானி என்று என்னை அழைக்கக்கூட முடிந்திருக்காதே!

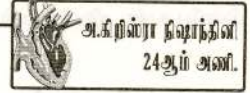
மண்ணைத் தோண்டிக் கொண்டிருந்த டானியல் செயலற்றுச் சிலையானான். அவன் கண்களிலிருந்து சரம்சரமாய்க் கண்ணீர் வடிந்தது. தந்தையையே பார்த்துக் கொண்டிருந்த யூலி பயந்துபோய் 'அப்பா' என்று அவனைக் கட்டிக்கொண்டான்.

நினைவுக்கு வந்த டானியல் ரோஜாச் செடியை எடுத்துக் குழிக்குள் நட்டான்.

இருள் மெல்லப்பரவத் தொடங்கியது.



## தலசீமியா (Thalassemia)



தலசீமியா ஆனது பல வகைக் குறைபாடுகளைத் தன்னகத்தே கொண்ட, ஒரு பரம்பரை ரீதியில் கடத்தப்படும் நோயாகும். இது நிறமூர்த்தங்களின் பரம்பரையலகுகளில் ஏற்படும் விகாரங்களின் விளைவால், குருதி நிறப் பொருளாகிய ஈமோகுளோபின் (Haemoglobin) இல் உள்ள குளோபின் சங்கிலிகளின் தொகுப்பு குறைவதால் அல்லது முற்றாய் தடைப்படுவதால் உருவாகும் நோய் நிலைமையாகும். இன்றைய காலகட்டங்களில் தென்னிலங்கையில் தொற்று நோய்களை விடப் பரம்பரை நோய்களின் தாக்கம் அதிகரித்து வருவதைக் காணலாம். குறிப்பாக வடமேல், ஊவா, வட மத்திய மாகாணங்களில் இந்நோய் அதிக செல்வாக்குச் செலுத்துகிறது. இலங்கையில் தேசிய தலசீமியா தினம் வைகாசி மாதம் 8ஆம் திகதி கொண்டாடப்படுகிறது. தலசீமியா என்ற பெயரின் தோற்றத்தை ஆராயின், கிரீக் மொழியில் தலசா (Thalassa) என்பது கடலைக் குறித்து நிற்கிறது. இதற்குரிய காரணத்தை ஆராயின் முதலில் கண்டறியப்பட்ட நோயாளிகள் மத்தியதரைக் கடலையண்டியே வாழ்ந்தனர் என்பது தெரிய வருகிறது. இந்நோய் ஆனது கூலே (Cooley), லீ (Lee) என்பவர்களால் முதன் முதல் வர்ணிக்கப்பட்டதால் கூலேயின் குருதிச் சோகை (Cooley's anaemia) எனவும் அழைக்கப்படுகின்றது.

தீவிரமான தலசீமியா (Thalassemia major) ஆனது அசாதாரணமான தன்நிறமூர்த்தப் பரம்பரையலகுகளின் ஓரின நுகநிலையால் உருவாகும். இந்நோயை உடையவர் நோயறிஞர்களை வெளிக்காட்டுவார். தீவிரக் குறைந்த மற்றைய வகைத் தலசீமியா (Thalassemia minor) நோயை உடையவர்கள் குறைந்தளவு அசாதாரணத் தன்மையுடன், நோயறிஞர்களை வெளிப்படுத்தாது காவிகளாய் தொழிற்பட்டு, நோயின் பரம்புகைக்கு வழிவகுப்பர். இரு காவிப் பெற்றோருக்கு நோயுடைய பிள்ளை பிறப்பதற் குரிய நிகழ்தகவு 25% ஆகும். தீவிரமான தலசீமியாவே கூடிய அளவு நோய் நிலைமையையும், இறப்பையும் உருவாக்கும். இது ஒரு தனியான நோயல்ல, பல குறைபாட்டம்சங்களின் கலவையாகும். அதாவது குளோபின் (globin) சங்கிலிகளின் குறைவான தொகுப்பால் சமனிலையற்ற தன்மை உருவாதல், குறைபாடுடைய குருதி நிறப் பொருள் (Hb) இன் உற்பத்தி, இலகுவில் அழிவடையும், வாழ்க்கைக் காலம் குறைந்த செங்குருதிச் சிறுதுணிக்கை (RBC) களின் உற்பத்தி என்பவையே இக்குறைபாட்டம்சங்களாகும். பொதுவாக HbA (நிறைவுடலிக்குரிய Hb) இன் அல்பா ( $\alpha$ ) அல்லது பீற்றா ( $\beta$ ) சங்கிலிகளின் தொகுப்பே நலிவுறும். இதனடிப்படையில் இவை முறையே  $\alpha$  -

தலசீமியா, β- தலசீமியா என அழைக்கப்படும். இந்நோயுடையவர்களை 5 மாத வயதளவின் பின்பேகண்டறிய முடியும்.

### நோய் அறிகுறிகள்:

- பிரதானமாகக் குருதிச்சோகை ஏற்படுவதால் வெளிறிய தோலுடையவரையும் வெளிறிய நாக்கு, கண் சீத மென்சவ்வு உடையோரையும் இருப்பர்.
- மஞ்சள் நிறமுடைய விழிவெண்படலம் (Icteric) காணப்படும்.
- பிள்ளைகளின் வளர்ச்சி வீதம், உணவுட்கொள்ளும் திறன் என்பன மந்தமடையும்.
- பிள்ளைகள் சோர்ந்து விளையாட்டுக்களில் ஆர்வமின்றி காணப்படுவர்.
- வயிறு படிப்படியாய் பெரிதாகும் - செங்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகள் (RBC) மண்ணீரலில் (Spleen) அதிகளவில் அழிக்கப்படுவதால், அது அளவில் பெரிதாகும். (Splenomegaly)

இதைத் தவிர RBC களின் அழிவின் போது தோன்றும் மேலதிக இரும்புப் பதார்த்தங்கள் படிவுகளாய் (Iron deposits) இதயம், ஈரல், சதையி ஆகிய அங்கங்களில் படிவதால் இதயச் செயலிழப்பு (heart failure), நீரிழிவு நோய் (diabetes mellitus) என்பன ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. சரியான முறையில் சிகிச்சையளிக்கப்படாத பிள்ளைகளில் அணு என்பு (maxilla) முற்புறமாய் தள்ளப்படும். எலும்புகளில் ஏற்படும் அசாதாரணத் தோற்றப்பாடுகளை X-கதிர் படம் மூலமறியலாம். ஓரின நுக  $\alpha$ -தலசீமியாவில் (...../.....)  $\alpha$  சங்கிலிகளின் தொகுப்பு முற்று முழுதாய் இல்லாதிருப்பின் இறப்பு நிச்சய

மாகிறது. பிறக்கும் குழந்தை ஹைரொப்ஸ் டீ(ரி)ற்றாலிஸ் (Hydrops fetalis) என்ற நோய் நிலையுடன் பிறக்கிறது. இதன்போது கடுமையான குருதிச் சோகையால், திரவம் (serous fluid) முதிர் மூலவுருவின் இழையங்களுள் தேக்கமடைந்து, சீதவீக்கம் (Oedema) உருவாகி இறப்பு நேரிடும்.

### சிகிச்சை முறை:

நோயாளியை விரைவாய் இனங்கண்டு, குருதிப்பொருளினளவு குறைவடைவதற்கேற்ப காலத்திற்குக் காலம் குருதி மாற்றீடு செய்து நோயின் தீவிரத்தைக் குறைக்கலாம்.

அத்துடன் இரும்புப்பதார்த்தங்களை அதிகளவில் கொண்ட உணவுகளை உள்ளெடுக்காதிருத்தலும் அவசியமானது. இந்நோயாளியிலுள்ள அளவுக்கதிகமான இரும்புப்பதார்த்தங்களை அகற்ற Desferrioxamine, vitamin C போன்ற மருந்துகளும், குருதி மாற்றீட்டால் நோயாளிக்குப் பரம்பக்கூடிய நோய்களைத் தடுப்பதற்கு HepB, Pneumococcal vaccine போன்ற தடுப்பு மருந்துகளும் வைத்தியர்களால் வழங்கப்படுகின்றன. இதைத்தவிர தற்போது இந்நோய்க்குரிய நீண்டகால தீர்வாக என்பு மாச்சை மாற்றீடு (Bone marrow transplantation) காணப்படுகின்றது. ஆனால் இம்முறை மிகவும் விலையுயர்ந்த ஒன்றாதலால் இன்றுவரை பலருக்கும் எட்டாக்கனியாகவேயுள்ளது.

### தடுப்பு வழிமுறைகள்:

1. நோய் நிலைமை பற்றி உளரீதியில் அறிவுறுத்தல் (Genetic Counselling)



2. காவிகளை இனங்காணல்.  
 3. முதிர் மூலவுருவிலிருந்து பெறப்படும் பல்வேறுபட்ட பரிசோதனை மாதிரிகளை ஆராய்வதன் மூலம் தலசீமியாவை முன் கூட்டியே அறிதல். (உ+ம்: chorionic villus sampling, amniocentesis, foetal blood sampling, foetal liver biopsy) ஆனால் இலங்கையைப் பொறுத்தவரை கருக்கலைப்பு சட்டவிரோத செயல் என்பதால் மேற்கூறப்பட்ட முறையால் தலசீமியா முதிர்மூல உருக்களை அடையாளம் கண்டாலும் கருக்கலைப்பினை மேற்கொள்ளமுடியாது.

இலங்கையில் தேசிய தலசீமியா தடுப்பு நிகழ்வு (National Thalassemia Prevention Programme) தற்போது நடைமுறையிலுள்ளது. ஆண்டிற்கு ஏறத்தாழ 60-80 வரையான நோயாளிகள் இனங்காணப்பட்டு, சிகிச்சையளிக்கப்படுகின்றனர். ஒரு நோயாளிக்கான சிகிச்சைச் செலவு, ஒரு வருடத்திற்கு ஏறத்தாழ ஒன்றரை இலட்சமாகும். இந்நோய் நாட்டின் அபிவிருத்திக்கும் பெற்றோருக்கும் சவாலாய் அமைகிறது. ஆகவே தலசீமியாவின் ஆதிக்கம் குறைந்த நாட்டின் தோற்றத்திற்காய் யாவரும் ஒன்றிணையோம்.

## புன்னகை

பூமியின்புதைகுழியினுள் கண்டெடுக்கப்பட்ட தலை ஓட்டின் தாடை என்புகளிடையே சிறுவிலகல்....  
 ஓ இதுதான் என்நென்றும் புன்னகையின் அடையாளமோ?

-தருவியா

# கை கொடு!

அன்விளி  
25ஆம் அணி

உன் கண்களை முதன் முதல்  
பார்த்த போது,  
ஆயிரம் பட்டாம்பூச்சுகள்  
மனதில் பறக்கவில்லை.  
அலையடித்து போல  
ஓசை கேட்கவில்லை.  
கோடி மின்னல்கள்  
தோரணம் கட்டவில்லை.  
கொஞ்சம் கூட  
மயக்கம் வரவில்லை.

ஆனால் இப்போது,  
எல்லாம் நடக்கிறது...

ஏ! பெண்ணே,  
ஒரு உதவி செய்...  
என்னை நீ பார்க்கும் போது  
என் கைகளைப் பிடித்துக் கொள்...  
பூமியில் என் கால்கள்  
படாமல் அந்தரத்தில் மிதந்து...  
பறந்து போகாமல் இருப்பதற்காக.



இரகசியத்தைக் காப்பாற்றுங்கள், அது உங்கள் அடிமை  
அதை வெளியிடுங்கள் அது உங்கள் எஜமான்.  
—வில்லென்றி





ஆட்டுக்கொட்டிலில் இருந்து வந்த.. அம்மே..மே.. அந்தக் குரல்கள்....  
பிறந்து ஒரு வாரம்கூட ஆகாத அந்த ஆட்டுக்குட்டி தாய் ஆட்டுடன் முட்டி,மோதி... செல்லம் விளையாடுகிறது.  
விறாந்தையில் இருந்து இறங்கி, வீட்டுக் கோடிக்குப் போகும் போது என் கண்கள் கண்ட இந்தக் காட்சி....  
ஆயிரம் ஈட்டிகள் ஒரே தடவையில் என் நெஞ்சிற் பாய்கின்றன.  
சுனாமிப் பேரலையொன்று.. எனது இதயத்தை வேரோடு பிடுங்கி எறிந்து.. வாரிச்சுருட்டி அடித்துச் செல்கிறது.  
அப்பாடா...  
மூன்று ஆண்டுகள் ஓடி மறைந்துவிட்டன. அதிகாலை தேநீர் வைப்பதற்கென எழும்பிய போது..  
ஒரே தலைச்சுற்று.  
வயிற்றைப் பிரட்டிக்கொண்டு குமட்டிக்கொண்டு வாந்தி வருகிறது.  
தள்ளிப் போயிருந்த மாதவிலக்கு.. நான்.. நான்.. தாயாகப் போகிறேன் என்ற செய்தியை என் இதயவீணையில் இலேசான இசையாக எழுப்பியது.  
வாந்தி மயக்கங்களிலும் ஒரு மகிழ்ச்சிப் பூரிப்பு. மறுநாள், வைத்தியரைச் சந்திக்கிறேன். சலம் சோதிக்கப் படுகிறது. 'ஸ்டெதஸ் கோப்பை' கையாலே சுழற்றிய வண்ணம் ஒரு புன்சிரிப்போடு.. நீங்க அம்மாவாகப் போகிறீர்கள் என்ற வைத்தியரின் குரல்..

வானமும் பூமியும் என் காலடிக்கீழ் வந்துவிட்ட மகிழ்ச்சி... கசப்பாய் இருந்த வாயில் இனிப்பாய் தேன் ஊறுவது போன்ற உணர்வு.  
திருமணமாகி 5 வருடங்கள்... "என்ன? இன்னும் ஒரு விசேஷமும் இல்லையா?" என்று கேட்ட உறவினர்கள், நண்பர்களின் வினாக்களுக்கு கெல்லாம் விடை கிடைத்துவிட்டது.

ஓ... விசேஷம் உண்டு என்று பெருமையுடன் சொல்ல வேண்டுமென்ற நினைப்பு. நிழற்படமொன்று திரையிடப்படுவதற்கு முன் தெரிவிக்கும் செய்திகளாய்... எழுத்துக்களாய் என்னுள் விரிகின்றன.  
எத்தனை விரதங்கள்.. கந்தசஷ்டி.. அந்தக் கடுமையான விரதத்தைக் கூட விட்டுவைக்க வில்லை.  
ஆலயத்தின் மணி ஒலி கேட்கும் போதெல்லாம் என் மனம் குழந்தையை வேண்டியே பிரார்த்திக்கும், விண்ணப்பிக்கும்.  
எனது பிரார்த்தனை பலித்துவிட்டது. எனது விண்ணப்பம் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டு விட்டது. இறை நம்பிக்கை இன்னும்... இன்னும்.. அதிகரித்தது.

நினைத்ததற்கெல்லாம் நேர்த்திக் கடன்கள். பாற்செம்பு, அடியழித்தல், கற்பூரச்சட்டி... இப்படி எத்தனை!

மிகக் கவனமாக இருக்கும்படி உறவினர்கள் கூறும் ஆலோசனைகளுக்கும் அப்பால் நானே மிகக் கவனமாக நடந்து கொண்டேன்.

அடிவயிறு மெல்ல மெல்லப் பெருத்தபோது...  
 எத்தனை இனிய கனவுகள்.  
 குழந்தையின் உச்சியைத் தடவுவது போல  
 உடலைத் தழுவுவது போல வருடிக் கொடுப்பேன்.  
 ஒரு கர்ப்பிணி இந்தத் தடவலிலே காணும்  
 சுகத்தை மகிழ்ச்சியை வேறு எதனாலும்  
 பெற்றுவிட முடியாது.  
 'கிளிளிக் குகளுக்கு' ஒழுங்காகப் போனேன்.  
 வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி நடந்தேன்.  
 மாதம் செல்லச் செல்ல என் பிள்ளையின்  
 துடிப்பை உணர்ந்து சிலிர்த்தேன்.  
 பட்டுக்கால்களின் 'உதைப்பு' என்னைப்  
 பரவசப்படுத்தும்பிள்ளை ஆணா? பெண்ணா?  
 எதுவாய் இருந்தாலும் எனக்குப் பிள்ளைதானே  
 வேண்டும் என்றாலும்,

மூத்த பிள்ளை ஆண்பிள்ளை  
 என்றால்... தகப்பனுக்கும் உதவி.. என்னையும்  
 சபை சந்தியில் முன்னுக்கு விடுவார்கள்....  
 நினைவுகள்.. தடம்மாறும் புகைவண்டி போல,  
 ஐந்து பெண் பிள்ளைகளுக்கு மூத்தவளாய்...  
 ஒரு சாதாரண குடும்பத்தில் பிறந்தவளுக்கு...  
 ஆம்பிளைப் பிள்ளையென்றால்... பெருமையும்  
 மகிழ்ச்சியும் பின்னிப் பிணைகின்றன.  
 எமது சமூகத்தின் இயல்பு நிலை... நோக்கு நிலை  
 என்னையும் பாதித்திருக்கிறது.  
 பிள்ளை பிறந்தவுடன் போடுவதற்கான 'சட்டை  
 கள்' 'நப்கின்'கள் இவற்றைத் தைப்பதிலேயே  
 என் பெரும் பொழுது கழியும்.

கடைத்தெருவுக்குப் போனால்...  
 விளையாட்டுச் சாமான்கள்.. கொஞ்சகொஞ்ச  
 மாய் சேர்த்துக் கொண்டிருந்தேன்.  
 அவ்விளையாட்டுச் சாமான்கள் என்னை  
 இப்போ 'வில்லன் பார்வை' பார்க்கின்றன.  
 ஆண் பிறந்தால் பாட்டனின் பெயரைக் கிறுக்கி

வைக்கலாமா? பெண் பிறந்தால் பாட்டியின்  
 பெயரைக் கிறுக்கி வைக்கலாமா?  
 எண்ண அலைகள், உணர்வு ஊஞ்சல்கள் மந்த  
 மாருதமாய் என்னுள் மகிழ்வு தர.. பத்து  
 மாதங்கள் பத்து நாட்கள் போலக் கழிந்து  
 விட்டன.

பிரசவத்தின் கொடும் வேதனையை, வலியைப்  
 பூவாய் மலரப் போகும் என் பிள்ளையை  
 நினைத்துப் பொறுத்துக் கொள்கிறேன்.  
 தாங்கிக் கொள்கிறேன்.

பொறுத்துத் தாங்கி... மூச்சுப் பிடித்து முக்கிப்  
 பிள்ளையைப் பெற்றுக் களைத்துக் கிடந்த என்  
 காதுகளில் குழந்தையின் அழுகரல் தேனாகப்  
 பாய்கிறது.

ஆம்பிளைப்பிள்ளை.. ஐந்து பெண் சகோதரி  
 களுடன் பிறந்த எனக்கு... ஆம்பிளைப்பிள்ளை..  
 உள்ளங்காலிலிருந்து உச்சிவரை மகிழ்ச்சி...  
 மின்சாரம் போலப் பரவுகிறது.

ஓரிரு நாட்களில் இந்த மகிழ்ச்சி - ஆழிப்  
 பேரலை அள்ளிக் கொண்டு போன உயிர்களாய்..  
 உடமைகளாய்...

என் பிள்ளையில் தெரிந்த ஏதோ  
 வொரு மஞ்சளான நிறமாற்றம்... அசாதாரண  
 மாக ஒரு பக்கம் திரும்பிய தலை... விறைத்து  
 இறுகிப் போயிருக்கும் கைகால்கள்.. குறைந்து  
 கொண்டு போன அழுகை... பால் குடிக்க  
 மறுத்தல்...

வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு  
 செல்கிறேன்... வைத்திய சிகிச்சைகள்.. அப்பாடா  
 ஊசி மருந்து பரிசோதனைகள், இரத்த மாற்றீடு,  
 முள்ளந்தண்டு குத்தி நீரெடுத்தல் இப்படி  
 எத்தனை எத்தனை...  
 வைத்தியர்கள் சிகிச்சை அளித்துக் கொண்டே  
 இருந்தார்கள்.



தீவிர.... அதிதீவிர சிகிச்சை...  
 பிள்ளை படுத்த படுக்கையாக...  
 ஒருபுறம் சரிந்த தலை....  
 நிலைக் குத்திய கண்கள்....  
 மடிந்து எதையும் பற்றிக் கொள்ளாத கைகள்.....  
 விறைத்துப் போன கால்கள்.....  
 எந்தவொரு ஒலிக்கும் மறுபதிலற்ற நிலை.....  
 மூச்சுப்பிடித்த வீறிட்ட அலறல்.....  
 எப்போதாவது தோன்றும் புன்னகை.....

ஏதோ மூளையில் தாக்கமாம்...  
 'Cerebral Palsy Global developmental  
 delay' என்றெல்லாம் வைத்தியர்கள் சொன்  
 னார்கள்.

இது நீண்டகாலப் பிரச்சினையாக  
 இருக்குமாம். மருத்துவ மாணவர்கள் எனது  
 பிள்ளையைப் பாடப் புத்தகமாக்கிப் படிக்கிறார்கள். அவர்களது உரையாடல்களில்,  
 வைத்தியர்களின் ஆலோசனைகளிலிருந்து  
 நிலைமையை என்னால் ஓரளவு விளங்கிக்  
 கொள்ள முடிகிறது.

இது கண்பார்வைக் குறைபாடு,  
 கேட்டற் குறைபாடு, கற்றல், பேச்சு, நாளாந்த  
 நடத்தைகள் என யாவற்றிலும் வெவ்வேறு  
 அளவுகளில் பாதிப்பைக் கொண்டு வருமாம்.  
 இந்நிலை மிக நீண்ட காலத்திற் குரியது.

நான்தான் அதுவரை பராமரிக்க வேண்டும்.  
 ஆண்பிள்ளை பிறந்து வளர்ந்து என்னைப்  
 பார்ப்பான்... தாங்குவான்.. என்ற எண்ணக்  
 கோட்டை ஒரே ஒரு குண்டு வீச்சில் தரை  
 மட்டமான அழகான வீடு போல.. 'அம்மா' என்ற  
 என் பிள்ளையின் மழுலை கேட்காமலேயே  
 மூன்று ஆண்டுகள் ஓடிய நிலையில்.....  
 மகிழ்ச்சிகளை மறந்து.... மறந்து....

ஆனாலும் இன்னமும்தான் நம்பிக்  
 கையின் ஓரத்தில் ஒட்டிக்கொண்டபடி, வைத்தி  
 யர்கள் தரும் கற்றலுக்கான பேச்சுக்கான  
 உடலசைவிற்கான சிகிச்சைகளின் பின்னே  
 தோளில் சாய்த்த பிள்ளையுடன் நான் நடக்க...

..... என் மனமோ இன்னொரு  
 மழுலையைக் கூட மறந்து, அவனுக்காகவே  
 வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது.

வாய்மை வாசல் கதவில் தடுக்கி நின்றுவிடும்.  
 தவறு சிறு இடுக்கு வழியால்சுட உள்ளே நுழைந்துவிடும்  
 - ஜோஷ்பில்லிங்

## பல்லின் வலிமை சொல்லின் பெருமை !

‘பல்லுப் போனால் சொல்லுப் போச்சு’ இது ஆன்றோரின் அனுபவ மொழி ! ஆனால் இத்தனை பெருமைக்குரிய பற்களைக் குறித்து நம்மில் பலரும் அலட்டிக் கொள்வதேயில்லை. கடமைக்காக வெறுமனே பட்டும்படாமலும் தொட்டும் தொடாமலும் துலக்குவதுடன் மட்டும் பற்களின் சுகாதாரம் முடிந்து விடுவதாகவே பலரும் நினைக்கின்றார்கள். இதையே தொடர்ந்து பின்பற்றவும் செய்கின்றார்கள். இறுதியில் பற்கூத்தை (Dental caries), முரசழற்சி, பல் மென்சவ்வு நோய் (Periodontitis) போன்றவற்றிடம் மாட்டிக் கொள்கிறார்கள்.

பற்களின் ஈறுகளிடையே அகப்பட்டுக் கொள்ளும் உணவுத் துணிக்கைகளில் பற்சிதைவை ஏற்படுத்தும் பக்திறீயாக்கள் பல்கிப் பெருகி வாழ முடியும் என்பதால் முறையான பல்துலக்கலினால் அவ்வணவுத் துணிக்கைகளை அகற்றுவது அவசியமானது. எனவே பற்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கும் வாய்ச் சுகாதாரத்தை மேம்படுத்துவதற்கும் ஒவ்வொருவரும்,

1. தினமும் இரவு ஆகாரம் அருந்தியபின் நன்றாகப் பல்துலக்க வேண்டும்.
2. பற்கூறிகையையும், புளோரைட்டுக்கலந்த பற்பசையையும் கொண்டு தினமும் ஒழுங்காகப் பல்துலக்க வேண்டும். இதன்போது பற்பசை உராய்வு நீக்கியாகச்

செயற்பட்டுப் பல் இடுக்குகளில் உள்ள உணவுப் பொருட்களை வெளியே கொண்டு வர உதவுவதுடன் போதியளவு புளோரைட்டுக் கலந்திருப்பதால் பற்சிதைவுகளிலிருந்தும் பற்களைப் பாதுகாக்கின்றது. புளோரைட் கலந்த பற்பசை இல்லாதபோது உப்புத்தண்ணீரில் பற்கூறிகைகளை நனைத்துப் பல்துலக்க முடியும். ஏனெனில் உப்பு நீரில் போதியளவு புளோரைட்டு உள்ளது.

3. பற்களைத் துலக்கும் போது மேற்தாடைப் பற்களை மேலிருந்து கீழாகவும், கீழ்தாடைப் பற்களைக் கீழிருந்து மேலாகவும் குறைந்தது ஆறுமுறையாவது ஒவ்வொரு பகுதியையும் துலக்குவதன் மூலமும் மேற்கொள்ள வேண்டும்.
4. பாதுகாப்பான முறைமூலம் பற்குச்சிகளையும் (tooth prick), பல் இழைகளையும் (Dental floss) பயன்படுத்திப் பல் இடுக்குகளில் உள்ள உணவை வெளியே கொண்டு வர வேண்டும்.
5. இயன்றளவு இனிப்புப் பொருட்களை உண்ணும் பழக்கத்தைக் குறைக்க வேண்டும். அவ்வாறு உண்பதாயின் பிரதான உணவுகளுக்குப் பின் உள்ளெடுக்கலாம் (main meals) அல்லது உண்பின் நன்றாகத் தண்ணீரால் வாயைக் கொப்



பளித்துச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். இனிப்பு களுக்குப் பதிலாக போதியளவு பழங்களை உள்ளெடுப்பது சிறந்தது. ஏனெனில் பழங்களில் உள்ள இனிப்புக்கள் பல், முரக ஆகியவற்றின் ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியமானது.

6. பற்களைத் துப்பரவு செய்வதற்கு விரல், பற்பொடி போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தலாகாது. பற்பொடி உராய்வை ஏற்படுத்துவதால் பற்களைப் பாதிப்பதுடன் விரல்களினால் பல் இடுக்குகளில் உள்ள உணவுத்துணிக்கைகளை அகற்ற முடியாதும் போகின்றது.

7. பல் வைத்தியரிடம் ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு தடவையாவது சென்று பற்களைப் பரிசோதனை செய்து தேவை ஏற்படின் தகுந்த சிகிச்சையைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இதனால் பற்களில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை ஆரம்பநிலைகளிலேயே கண்டறிந்து இலகுவில் குணமாக்க முடியும்.

மேற்கூறிய முறைகளை முறையாகத் தினந்தோறும் பின்பற்றினால் உங்களது முத்துப்பற்கள் யாவும் வாழ்வின் சொத்துக்களாய் மாறிவிடும்.



நான் மின்குமிழைத் தயாரிக்கும் போது 100 முறை முயன்று தோல்வியடைந்தபோது, அதை எப்படிச் செய்வதென்பதைவிட 100 வழிகளில் அதை எப்படிச் செய்யக்கூடாது என்பதை அறிந்து கொண்டேன்.

- தோமஸ் அல்வா எடிசன்

முகமற்ற உனைத்தேடும்  
முகவரி யற்ற கடிதம் நான்.

விரல்கள் தொட்டு  
விழிகள் மேயவிட்டு  
வாசித்து விட்டு...  
வீசிச் சென்று விட்டாய்  
வாசிக்கப்பட்ட நான்....?

கசக்கி வீசப்பட்டு  
குப்பையுடன் குப்பையாய்..  
காற்றில் பயணிக்கும்  
காகிதச் சரகு!

காதல் கடிதத்தின்  
கவித்துவம் தெரியாது  
அசிங்கங்கள் அள்ளி வீசப்பட்ட  
அபலைக் கடிதம்.

அசிங்கத்தின் வடுக்கள்..  
இலக்கற்ற பயணங்கள்...  
அருவருத்து... ஓங்காளித்து  
எச்சில்களால் உடல்நனைப்பு!  
நாய்கூட....  
என்மேல் கலைத்தூக்கி...  
சீச்சீ... நாதியற்ற என்பயணம்  
வெருவேரம் முடிந்திடுமா?



சமூகச் சாக்கடையின்  
சேறு பூசல்களில்  
கரையேற முடியாது தத்தளிக்கும்  
காகித ஓடம்!

நீயோ....  
முகத்தைக் கிழித்து  
பூசிக்கொண்டாய்....  
பச்சோந்தி வர்ணம்!

ஆனால்..... விடியலின் வீரியத்தில்  
காகிதங்கள் கூந்தீட்டிக்  
கழுமரத்தைப் பிரசவிக்கும்!  
பாவம்.....  
அப்போது - உன்  
பச்சோந்திச் சாயங்கள்  
செந்நீரில் கரைந்தோடும்.

*Reading maketh a full man, conference a ready man;  
and writing an exact man.*

*-Bacan.*



## இல்லத்து வன்முறைகளை இல்லாது ஒழிப்போம் !!



ஜனா  
24ஆம் அணி

மருத்துவ உலகமானது மிகவும் பரந்து பட்ட ஒன்று. அது தன்னை நாடிவரும் நோயாளர்களின் உடல், உள நலங்களை மேம்படுத்துவதுடன் மட்டும் நின்றுவிடாது அப்பிரச்சினைகளுக்கான மூலங்களைக் கண்டறிந்து தேவையேற்படின் அவற்றுக்கான சட்டத் தீர்வுகளைப் பெற்றுக் கொடுப்பதிலும் பெரும்பங்காற்றுகின்றது. மருத்துவத்துறையில் சட்டத் தீர்வுகளைப் பெற்றுக்கொள்வதை இயலச் செய்யும் சட்ட மருத்துவத்தினால் (forensic medicine) இனங்காணப்பட்ட, உலகம் முழுவதும் பரந்து காணப்படுகின்ற ஒரு பொதுவான சமுதாயப் பிரச்சினையாக இல்லத்து வன்முறை (Domestic violence) காணப்படுகின்றது. ஆய்வுகளின்படி அமெரிக்காவில் கிட்டத்தட்ட ஒரு மில்லியன் குடும்பங்கள் இப்பிரச்சினையால் பாதிக்கப்படுகின்றன. எண்ணிக்கையால் மாறுபட்டாலும் கூட இலங்கை உட்பட அனைத்து நாடுகளிலும் இதே நிலைமை தான் காணப்படுகின்றது.

தனி நபரின் சேம நலனுக்கு அச்சுறுத்தலாக உள்ள இவ்வன்முறை பற்றி மிகச்சிலரே அறிந்துள்ளனர். அவ்வாறு அறிந்துள்ளோரும் இதுபற்றி முறையிட அஞ்சுகின்றனர். இந்நிலையையே தொடர்ந்து வரும் வன்முறைகளுக்கு காரணமாக அமைந்துவிடுகின்றது.

இல்லத்து வன்முறைகளால் பெண்கள், குழந்தைகள், வீட்டு வேலைக்காரர்கள்

மற்றும் வயோதிபர்கள் எனப் பலரும் பாதிக்கப்படுகின்றனர். சில நாடுகளில் ஆண்களும் பாதிப்புறுவதாக முறைப்பாடுகள் கிடைத்துள்ள போதும் அவை ஒப்பீட்டளவில் புறக்கணிக்கத்தக்கனவாகவே உள்ளன.

உலகம் முழுவதும் நடாத்தப்பட்ட ஆய்வுகளின்படி இவ்வன் முறையினால் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுபவர்கள் பெண்களே. பொருளாதார நிலையில் மேம்பட்ட கல்வியறிவு பெற்ற குடும்பங்களில் ஓரளவு குறைவாகக் காணப்பட்டாலும் கூட சமூக பொருளாதார மட்டத்தில் கீழ்நிலையில் உள்ள குடும்பங்களில் ஒவ்வொரு பெண்ணும் நாள் தோறும் துன்புறுத்தலுக்குள்ளாகி வருகின்றாள். அத்துடன் துன்புறுத்துபவர் அனேகமாக வீட்டில் உள்ள ஆண் அதுவும் கணவனாக இனங்காணப்படுகின்றார். "உதவி தேவைப்படும் பெண்கள்" (Women in need) என்ற அமைப்பினால் நடாத்தப்பட்ட மதிப்பீடு ஒன்றிலிருந்து மாதிரிக்கு எடுக்கப்பட்ட 200 பெண்களின் அனுபவத்தில் 60% ஆணோர் தமது வீடுகளில் இல்லத்து வன்முறைக்கு இடமாகியுள்ளனர் என்றும் அடிவாங்கிய பெண்களில் 51% ஆணோர் ஆயுதங்களால் தாக்கப்பட்டுள்ளனர் என்றும் 42% ஆணோர் கர்ப்பமுற்றிருக்கும் போது பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் என்றும் தெரிய வருகின்றது.

இவ்வன் முறைகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் உடல் ரீதியானதும் உள ரீதியானது

மான காயங்களுக்குட்படுகின்றனர். உடல் ரீதியான காயங்களைக் கருதும் போது அவை அநேகமாக கைகால்களினால் அடித்தல், உதைத்தல் போன்ற செயல் முறைகளினாலும் பாத்திரங்களாலும் விறகுக் கட்டைகளினாலும் தடிகளினாலும் எறிவதாலும் ஏற்படுகின்றன. காயங்கள் பெரும்பாலும் தலை, கழுத்து, கை, கால் ஆகிய பகுதிகளிலும் சிலவேளைகளில் நெஞ்சு, வயிறு, பின்புறம் ஆகிய பகுதிகளிலும் காணப்படலாம். இக்காயங்கள் கண்டல் (contusion) காயங்களாகவோ, கிழிதற் காயங்களாகவோ (laceration), நெருப்புச் சூட்டுக் காயங்களாகவோ அன்றி முறிவுக் காயங்களாகவோ காணப்படலாம்.

உளரீதியான பாதிப்புக்களைக் கருதும் போது பெண்கள் தேவையற்ற பயம், பதற்றம், நித்திரையின்மை, பசியின்மை, மனச்சோர்வு, விரக்தி, கடுமையான ஆர்வக் கோளாறு, சொந்த வாழ்வு மீதான கட்டுப்பாடிழப்பு, தனித்த உணர்வு, சுய கௌரவ இழப்பு போன்றவற்றிற்கு உள்ளாகின்றார்கள். இதனால் திரும்பத் திரும்பத் தற்கொலை முயற்சிகளில் ஈடுபடுதல், நிரந்தர நோயாளியாகி விடுதல், சமுதாயத்தின் ஆளுமைமிக்க பூரணத்துவம்மிக்க பெண்ணாகச் செயற்பட முடியாது போதல் போன்றன நிகழ்கின்றன. பெண்ணின் உளநலம் கெடு தலானது அவளின் குழந்தைகளை நிராதர வான நிலைக்கு இட்டுச் செல்வதுடன் குடும்பக் கட்டமைப்புச் சீர்குலைந்து போய் சமூகச் சீரழிவு ஏற்படவும் வழிவகுக்கும். அத்துடன் குழந்தை களின் மனநிலையானது பெருமளவு பாதிப் படையவும் வழிவகுக்கின்றது. தமது பெற்றோர்களிடையே நடைபெறும் பிரச்சினைகளின் போது அதை நேராகக் காணும் குழந்தைகள்

(பொதுவாக ஆண்கள்) கணவனால் மனைவி வன்முறைக்குள்ளாதல் சரியானதே என்ற மனநிலையைக் கொண்டிருப்பதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. அத்துடன் மனைவியைத் துன்புறுத்தும் ஆண்களில் 80% ஆணோர் தமது குடும்பத்தில் பெற்றோர்களிடையே இல்லத்து வன்முறைகளை அவதானித்தவர்களாக உள்ளனர்.

இல்லத்து வன்முறைகளின் போது சிறுவர்கள் மேற்கூறியபடி மறைமுகமாகப் பாதிக்கப்படுவதுடன் மட்டுமன்றி நேரடியாகவும் பாதிப்புக்கு உள்ளாக முடியும். இந்நிலைமையானது சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் எனப்படுகின்றது. சிறுவர்கள் கடுமையான உடற் காயங்களுக்கு உள்ளாதல், கல்வி கற்கும் உரிமை மறுக்கப்படுதல், போசாக்கின்மை, பாலியற் துஷ்பிரயோகத்திற்குள்ளாதல் போன்ற வற்றால் பாதிக்கப்படலாம். இது அவர்களது வளமான எதிர்காலத்தை இருளடையச் செய்வ துடன் நாளைய உலகின் வளர்ச்சியைக் கேள்விக்குள்ளாக்கிறது. பெண்கள், குழந்தை கள், வீட்டுப்பணியாளர் எனப்படும் பாதிப்புறும் இவ்வீட்டு வன்முறைகள் பெரும்பாலும் மனைவியை இலக்கு வைத்தே நடாத்தப்படு வதால் இக்கட்டுரையானது பெண்கள் தொடர் பான பிரச்சினைக்குரிய காரணங்களையும் அவற்றுக்கான தீர்வுகளையும் மட்டுமே அலசுகின்றது.

பெண்கள் துன்புறுத்தலுக்கு உள்ளா வதற்கு ஏதுவாக அமைகின்ற இனங்காணப் பட்ட சூழற்காரணிகளாக மதுவிற்கு அடிமையாகும் கணவன், கல்வியறிவு அற்ற/குறைந்த கணவன், மனைவி, வறுமைக்கோட்டிற்கு கீழான பொருளாதார நிலை, சுய தொழில் அற்ற



பெண்கள், சீதனப் பிரச்சினை போன்றன விளங்குகின்றன. ஆணிடம் தங்கி வாழும் (dependence) பெண் களின் நிலைமைதான் ஆணாதிக்கத்திற்கும் பெண்ணடிமைத்தனத்திற்குமான பிரதான தூண்டுதலாகின்றது.

கணவனால் மேற்கொள்ளப்படும் வன்முறைகள் மீதான சமுதாயத்தின் பார்வை மிகவும் வேதனைக்குரியது. சமுதாயத்தினால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட சில நடைமுறைகள் பாதிக்கப்படும் பெண்களையே குற்றவாளிகளாக்கும் அளவிற்கு கொடூரமாகவும் உள்ளன. கணவன் என்பவன் மனைவியைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் கட்டளையிடுவதற்கும் உரியவன் என்ற மனப்பாங்கு (can command and deserves to control wife) பெண்களைத் தமது இடர்கள் தொடர்பாக வெளியிட வகைசெய்யாது தலைமுறை தலைமுறையாகச் சகித்து வழமையான ஒன்றென ஏற்றுக் கொள்ளப் பழகுவளவிற்குத் தள்ளியுள்ளது.

பெண் துன்புறுத்தல் அதிகரிப்பிற்கான காரணங்களாகத் துன்புறுத்தலுக்கு உள்ளாகும் பெண் தனக்கு உண்டான பாதிப்புகளை வெளியே கூறுவதற்குப் பயப்படுதல், சமூகத்தின் முன் நல்ல மனிதனாகக் கணவன் போடும் வேஷத்தின் முன்னால் பெண்ணின் பேச்சு எடுபடாமற் போதல், நியாயம் கேட்க முற்படும் பெண்கள் சமுதாயத்தால் பழிக்கப்படுதல், கணவன் மீது தங்கி வாழும் நிலை (economic dependence), குடும்பத்தைக் (குறிப்பாகக் குழந்தைகளை) கட்டிக் காக்கும் கடமை (desire to preserve home), சுயதிறமைகளின் பெறுமதியை உணராமையே போன்றன அமைகின்றன.

இலங்கையைப் பொறுத்தவரை சட்டத்தினால் பிரகடனப்படுத்தப்பட்ட பெண்ணுரிமைகள் கூட இல்லத்து வன்முறைகளால் இடர்ப்படும் பெண்களை எவ்வளவு தூரம் பாதுகாக்கின்றது என்பது கேள்விக்குரியது. சான்றுக் கட்டளைச் சட்டத்தின் 120 (4)ஆம் பிரிவு கூட கணவன் அல்லது மனைவி வசவுக்கு உட்கிடையாக இடமளிப்பது போன்றுள்ளது.

தற்போது இலங்கையில் இல்லத்து வன்முறை தொடர்பான சட்டவாக்கம் எதுவுமே கிடையாது. சட்டத்தில் காணப்படும் இப்படியான தளர்வுப் போக்கு கூட ஒரு வகையில் பெண்களுக்கெதிரான வன்முறையைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமைக்கு காரணமாக உள்ளது.

ஒரு சமூகத்தின் அடிப்படைக் கட்டமைப்பாக விளங்கும் குடும்பத்தில் ஒவ்வொரு பெண்ணினதும் உடல், உள நலம் மிக நல்ல நிலையில் பேணப்படுவது மிக முக்கியமானது. அப்போதுதான் புதிய சந்ததியானது ஆரோக்கியமானதாக அமையும். எனவே வீட்டு வன்முறைகளை இல்லாதொழிப்பது கட்டாயமாகின்றது.

இல்லத்து வன்முறைகளை இப்பிரச்சினைக்கு அடிப்படையாக இருக்கும் ஆண் மற்றும் சமூகம், பாதிப்பிற்குள்ளாகும் பெண் என்போரை அடிப்படையாகக் கொண்ட தீர்வுகள் மூலம் குறைக்க முயற்சிக்கலாம்.

முதலில் சட்ட அணுகு முறைகளைக் கருத்திற்கொண்டால் இலங்கை அரசியலமைப்பின்படி ஆண்கள் பெண்கள் என எல்லோரும் சட்டத்தின் முன் சமம் என்றும் தனது மனைவி

யைத் தாக்குதவதற்கோ அல்லது உடலூறு விளைவிப்பதற்கோ கணவனுக்கு உரிமை கிடையாது என்றும் அவ்வாறு செய்தால் அவன் குற்றமுறைப் பொறுப்பாளி என்றும் அறியக் கூடியதாக உள்ளது. ஆனாலும் வழக்கத்தில் ஆண், பெண் சமவரிமையானது நடைமுறைப் படுத்தப்படுவதில்லை. இந்நிலை மாறவேண்டும். சிறப்பாகக் கூடுதலான பாதுகாப்புத்தரும் வகையில் பெண்களுக்கெதிரான இல்லத்து வன்முறைகள் தொடர்பில் தண்டனைச் சட்டக் கோவையில் சட்டங்கள் உள்ளடக்கப்பட வேண்டும். இது பெண்கள் நீதிமன்றத்தில் குறை தீர்ப்பு பெறுவதை இயலச் செய்யும்.

பெண்களைப் பொறுத்தவரை சமுதாயத்தில் அவர்களது 2ஆம் தரப் பிரஜை நிலைமையை மாற்றுதல் என்பது இல்லத்து வன்முறையொழிப்பில் கட்டாயமாகின்றது. இது பெண் கல்வி, சுயதொழில் என்பவற்றால் அடையக்கூடியது. கல்விகற்ற பெண்ணானவள் கௌரவமான தொழிலில் ஈடுபட முடிவதாலும், சுயமாகத் தீர்மானங்களை எடுக்க முடிவதாலும் ஆணில் தங்கி வாழும் நிலைமை மாற்றமடைகிறது. இது பெண்களிடையேயான தற்றுணிகை (self confidence)ஐ அதிகரிக்க உதவுகின்றது. இம்மாற்றமானது தனது பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்கு மட்டுமன்றி மற்றைய பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கு வழிகாட்டியாக மாறவும் வழிவகுக்கின்றது.

ஒவ்வொரு பெண்ணும் தனக்கு ஏற்படும் வன்முறைகளை வெளியே கூறுவதால் அவற்றிலிருந்து விலக வழிதேட வேண்டும். இது உளவளத்துணையாளர்களின் உதவியை நாடுவதால் சாத்தியமாகின்றது. அத்துடன் தமது தற்கொலை முயற்சிகள் வெற்றியளிக்கும்

நிலையில் தனது குழந்தைகள் அநாதைகளாகி விடுவார்கள் என்பது பற்றி உணர்ந்து அவ்வாறான முயற்சிகளை அறவே கைவிடுதல் வேண்டும்.

ஆண்கள் ஆணாதிக்க நடைமுறைகளை விட்டொழிக்க முன்வருவதாலும், மது வுக்கு அடிமையாகாதிருப்பதாலும், பிள்ளைகளின் எதிர்காலத்தைச் செப்பமுற அமைக்கும் அவசியத்தை உணருவதாலும் இல்லத்து வன்முறைகளைக் குறைக்க முடியும்.

சமூக மட்டத்தில் உதவியளிக்கும் பெண் உளவளத்துணையாளர்களைக் கொண்ட குழுக்களை உருவாக்குவதாலும், அக்குழுக்களை இலகுவில் அடையக்கூடிய தன்மையைப் பேணுவதாலும் (easy accessibility), ஆணும் பெண்ணும் சமம் என்ற தத்துவத்தை நிலைநாட்டும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுவதாலும், பெண்ணைக் கட்டுப்படுத்தும் சில பண்பாட்டு முறைகளைத் தளர்த்துவதாலும், பெண் விடுதலை அமைப்புகள் மூலமாக உதவிகளைப் பெற்றுக் கொடுப்பதாலும், பெண் அதிகாரிகளைக் கொண்ட காவறுறை மூலமாக விசாரணைகளை நடாத்துவதாலும் இல்லத்து வன்முறைகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

இம்முயற்சிகள் தோல்வியடையும் போது சட்டத்தின் மூலம் கணவனைத் தண்டிப்பதால் ஓரளவு இல்லத்து வன்முறைகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

இல்லத்து வன்முறைகள் இனிமேலும் எமது சமூகப் பெண்களையும் மற்றவர்களையும் வதைப்பதற்கு நாம் இடமளிக்கக்கூடாது.



ஆரோக்கியமான எதிர்காலத்தைக் கட்டி வன்முறைகளை இல்லாதொழிக்க இன்றே  
யெழுப்பப் போகும் நாம் அனைவரும் இல்லத்து ஒன்றிணைவோம்!

உசாத்துணை நூல்கள்:-

1. தயா சோமசுந்தரம், சிவயோகன் சா; 2000; "தமிழ் சமுதாயத்தில் உள நலம்"; பண்பாடு களினூடான உள சமூக நிறுவனம்; யாழ்ப்பாணம்.
2. Hemamal Jeyawardena 2001; Forensic medicine & medical law; Colombo.
3. மேரி ரட்ணம் ; 1997 ; பெண்கள் உரிமைகள் கண்காணிப்பு; பெண்கள் தொடர்புடகங்களுக்கான கூட்டமைப்பு; கொழும்பு.
4. Convention on the elimination of all forms of discrimination against women, 1979; The united nations charter.

## கவிதை

ஓலைக்கீற்றிடையே உட்புகுந்த கதிர்கள்  
என் வசீகரமற்ற முகத்தை ஊடுருவி  
இரசமற்ற கண்ணாடியில் தெறித்து  
தோன்றிய மங்கலான விம்பத்தை  
நீ ரசிப்பதும் ஓர் கவிதை.

-தருஷியா



காவுகின்ற பாரமதுள் கனங்குறைந்த பொருளடா - வண்ணக்  
காகிதத்தின் மீதிறைவன் காட்டிவிட்ட அருளடா!  
தாவிவந்த சந்ததிக்குச் சித்தங்கெட்டுப் போனதும் - மடியில்  
தவளுகின்ற சில்லறையின் சவசலப்பால் ஆனதோ?!

வயிறதென்ற கூட்டி னுள்ளும் தலைகீழாய்க் கிடக்கிறோம் - பின்  
வாழ்வைநிலை நாட்டிட வும் தலைகீழாய் நடக்கிறோம்!  
செயலதற்ற வெறுமசடமாய் செகமுமான தேனோ? - பணம்  
செய்யும் சித்து வித்தை முன்னே "செல்லப்பணம்" வீனோ?!

உள்ளவருள் ஒரு சிலரே உலகுமுன்னே தெரிகிறார் - பலர்  
உயிரனைய உண்டியலுள் உன்னைப் பூட்டித் திரிகிறார்!  
கள்ளர் கூட்டம் காலின் மேலே காலைப்போட்டு ஆட்டுது - வியர்வை  
கண்டுழைக்கும் மக்கள்மீது கஷ்டமேறி வாட்டுது!

பணமுடைத்த மனங்கள் பல பிணக்குழியாய் ஆச்சு - அவர்  
பார்வையோடு பேச்சுமூச்சு யாவும் மாறிப் போச்சு!  
தினவெடுத்த பெருமையோடு திரியுதந்தப் பேய்கள் - அவர்  
தேக்கிவைத்த செல்வமதுள் திளைக்குதவர் சேய்கள்!

கேளிக்கையில் உன்பலத்தைக் காட்டிச்சில கூட்டம் - வெறும்  
கேவலமாய் போடுதடா கெட்டபல ஆட்டம்!  
கூலிக்காரன் ஊதியத்தில் குறைப்பிடிக்கும் அற்பர் - தம்  
கூத்தைவிட்டு நீங்குபவன் கஞ்சினென்று நிற்பர்!

நாணயத்தின் பெறுமதியோ நலிவடைந்து வீழுது - ஆனால்  
நாளுயிங்கு புத்தம்புது நாகரிகம் சூழுது!  
தா(னி)னுழைத்து உறவு ஒன்று தந்தனுப்பும் காசிலே - பலர்  
தாறுமாறு வாழ்வுகொண்டார் தம்பெருமை பேசியே!



காசிநுந்தால் காணியென்ன கல்விசூட வாங்கலாம் - போலி  
விகளரவத்துப் பஞ்சமூட்டை பதவி ஆற்றில் வீங்கலாம்!  
தூசுபட்டு விட்டதென்று தூணும் தூர்ந்து வீழுமோ - தட்டி  
தூயவர்களைத் தீந்தைபுகம் மாயமிங்கு மாளுமோ!

வாழ்க்கைகையின்ற வட்டமதை வரையும் மையம் பணமடா - என்று  
வைத்ததனாள் பூமியெங்கும் பாவப்புண்ணின் ரணமடா!  
தாள்களதன் தாள்கள்விதாமும் தருணமென்று முடியுமோ - பூமி  
தண்ணருளைத் துய்த்து இன்பம் தழுவும்காலம் விடியுமோ?

இத்தனைக்கும் மத்தியிலே இரப்பவரைக் கண்டு - மனம்  
இரங்குபவர் இருப்பதனாள் இங்குஜீவன் உண்டு!  
சித்தமிலாம் "சில்லறை"யாய் ஆனபோதும் தர்மம் - இங்கு  
செய்யச்சிலர் இருப்பதனாள் சிலிர்க்கும் மனுவினமம்!





நேரம் காலை ஏழு மணியைத் தொட்டுக் கொண்டிருந்தது. அமைதியாய்க் கிடக்கும் கடலையே வெறித்துப் பார்த்தபடி நின்று கொண்டிருந்தான் றமேஸ். பாயாய்ப் போன சுனாமி மட்டும் வந்திருக்காவிட்டால் இந்த நேரத்தில் அவன் மணமேடையில் இருந்திருப்பான். நடந்ததையெல்லாம் நினைக்க அவனுக்கு அழகை அழகையாய் வந்தது. இனியும் நான் யாருக்காக வாழ வேண்டும் என அவன் மனம் எண்ணிக் கொண்டிருந்தது.

றமேஸ் ஒரு சிவில் எஞ்சினியர். கொழும்பில் அவன் வேலை பார்க்கும் தனியார் கம்பனியிலிருந்து இப்போது இரண்டாவது தடவையாகக் கடிதம் வந்திருந்தது. சுனாமியால் பாதிக்கப்பட்டதற்காய் அவனுக்கு கொடுக்கப்பட்ட லீவு முடிவடைந்து விட்டதாகவும் ஒரு வாரத்தினுள் வேலையில் இணைந்து கொள்ளுமாறும் இல்லாவிட்டால் வேறொருவர் அவ்விடத்திற்கு நியமிக்கப்படுவாரென்றிருந்தது. நேற்றுக் கூட பாதர் சொல்லியிருந்தார்.

"றமேஸ் இப்படியே நடந்ததை நெடுக நினைச்சுக் கொண்டிருந்து என்ன செய்யப் போறாய். வேலைக்கெண்டாலும் போ அப்பத் தான் கொஞ்சம் கொஞ்சமா எண்டாலும் இதுகளை மறக்கலாம்" என்று.

றமேஸ் குடும்பத்தின் ஒரே பிள்ளை. அவனது அப்பா ஒரு சாதாரண கடற் தொழிலாளி. எட்டு வருடங்களுக்கு முன்பு

ஓர்நாள் தொழிலுக்குச் சென்றவர் திரும்பவே இல்லை. அவரோடு கூடச் சென்ற இருவரின் சடலங்கள் சூட்டுக் காயங்களுடன் ஒதுங்கிய போதும் இவரது சடலம் கூடக் கிடைக்கவில்லை.

அப்போது றமேஸ் ஹாட்லிக் கல்லூரியில் O/L படித்துக் கொண்டிருந்தான். குடும்பச்சுமைகளைச் சுமப்பதற்காய் கல்வியை இடைநிறுத்த தீர்மானித்தபோது அவனது அம்மா விடவில்லை. தான் கூலி வேலைக்குச் சென்று அவனது கல்வி தொடர வழி செய்தாள். அவ்வப்போது அவன் மாமா செய்துவந்த உதவிகளோடு வாழ்க்கையை ஓட்டிக் கொண்டிருந்தது அந்தக் குடும்பம். இந்நிலையில் அவன் A/L எடுத்து முதல் தடவையிலேயே எஞ்சினியரிங்கிற்குத் தெரிவானபோது ஊரே வியந்தது. கல்விச் செலவின் சுமையை எண்ணி அவன் அம்மா ஏங்கிக் கொண்டிருக்கையில் தானே முழுப் பொறுப்பையும் ஏற்பதாய் அவன் மாமா கூறியது ஆறுதலளிப்பதாய் இருந்தது அவளுக்கு.

கம்பஸ் தொடங்கி முதல் விடுமுறைக்கு அவன் வீட்டுக்கு வந்திருந்தான். ஒரு நாள் மாமா வீட்டிற்கு வந்தார். வரும் போதே

"றமேஸ் எங்க போட்டான்?" கேள்வியில் கோபம் கொப்பளித்தது. "ஏன் அண்ணை ஏதும் பிரச்சனையோ? பதற்றத்துடன் கேட்டாள் அவன் அம்மா.



"என்ன பிரச்சனையோ? உன்ர மகன் செய்திருக்கிற வேலைக்கு, அவன் உங்க ஆரோ பெட்டையோடே திரியிறானாம். அதுவும் ஆர் தெரியுமே நாங்க ஒதுக்கி வைச்ச செபஸ்தியான், அவன் பிள்ளை இல்லை எண்டு வாங்கி வளக்கிறானே ஒரு பெட்டை அதோடையாம்"

செபஸ்தியான் இவர்களது உறவுக் காரர். நீண்ட காலத்திற்கு முன்பே ஏதோ குடும்பப் பிரச்சனை காரணமாக விட்டுப்போன உறவு. மாமா தொடர்ந்தார்.

"உதை நிப்பாட்டச் சொல்லிச் சொல்லு நானும் இரண்டு பொம்பிளைப் பிள்ளையளை வைச்சிருக்கிறனான் உனக்கு உதவுறதிலை எனக்கு ஒரு பிரயோசனமும் இல்லையெண்டால் அதைப்பற்றி யோசிக்க வேண்டிவரும்."

சொல்லிவிட்டுப் போய்விட்டார்.

றமேசின் அம்மா இடிவிழுந்தவள் போல் அமர்ந்திருந்தாள். அவனது எதிர் காலத்தை எண்ண அவளுக்குத் தலை சுற்றியது. அன்றாடச் செலவுக்கே பெரும் பாடாய்க் கிடக்கும்போது மாமாவும் உதவி செய்யா விட்டால் அவனை எப்படிப் படிப்பிப்பது, அதுவும் இப்பத்தான் முதல் வருடம் அவளுக்கு என்ன செய்வதென்றே தெரியாமல் இருந்தது. றமேஸ் வந்தான். வரும்போதே அம்மாவின் முகத்தில் மாற்றத்தைக் கண்டவன் "என்ன பிரச்சனையம்மா, ஒரு மாதிரியிருக்கிறியள்" என்றான். "உன்னைத் தேடித்தான் மாமா வந்தவர்" என்று நடந்தது எல்லாவற்றையும் சொல்லி முடித்தாள்.

"செபஸ்தியான் மாமாவோடே எங்களுக்கு உறவும் நல்லா இல்லை. நீ காதலிக் கின்ற அந்தப்பிள்ளையும், அவற்றை பிள்ளையில்லை வாங்கி வளக்கிற பிள்ளைதான். மாமாதானே எங்களுக்கு எல்லா உதவியும் அவருக்கும் இரண்டு பொம்பிளைப் பிள்ளையள் அதிலை ஒண்டைத்தான்... மாமாவும் அப்படித்தான் சொன்னவர், நானும் அப்படித்தான் யோசிச்சிருக்கிறேன். நீ உந்தக் காதலை விடு" என்றாள்.

"அம்மா என்ற படிப்பு நிண்டிடும் எண்டு யோசியாதை மாமா கைவிட்டிடுவார் என்றதுக் காக என்ற காதலை விடச்சொல்லி மட்டும் சொல்லாதை" என்று கூறிவிட்டு வெளிக்கிட்டு விட்டான்.

அப்பா இறந்தபோது கூட மாமா வந்து உதவி செய்தது இப்படி உள்நோக்கத்தோடு என்பதை எண்ண அருவருப்பாயிருந்தது. நேரே பாதரிடம் சென்றான். அவன் நம்பிக்கை வீண்போகவில்லை. அவர் படிப்புக்கு உதவி செய்வதாய் உறுதியளித்தார்.

மறுநாள் மீண்டும் அவளைச் சந்திப் பதற்காய் கடற்கரைக்குச் சென்றிருந்தான். "என்ன மோரி முகத்திலை சிரிப்பைக் காண வில்லை" என்றான்.

"உங்கடை மாமா வீட்டை வந்து பிரச்சினைப் பட்டிட்டு போனவர்" என்றாள்.

"நான் கூட வாங்கி வளர்க்கிற பிள்ளையாம் என்னைக் காதலிக்கிறதாலை உங்களுக்கு பிரச்சினை எண்டால்" என்று இழுத்தாள்.

"ஒரு பிரச்சனையும் இல்லை மரணம் கூட எங்கள் காதலை பிரிக்காது" என்றான் அவன் அவளை அணைத்தபடி.

இவ்வாறு பல தடைகளையும் தாண்டி வளர்ந்தது அவன் காதல். அவன் எஞ்சினியராகி வேலையும் எடுத்து திருமணத்திற்கு நாளும் குறித்து வைத்திருந்த போது தான் வந்தது இந்தச் சனாமி. அவனது ஊருக்குள்ளும் கடல் புகுந்தது என்று கேள்விப்பட்டு இங்கு வந்து பார்த்த போது அவனை ஆளாக்கிய அம்மாவை, ஆருயிர்க் காதலியை எல்லாம் கண்டது சடலங் களாகத்தான். அன்றிலிருந்து அவன் இப்படித் தான் ஒவ்வொரு நாளும் கடற்கரைக்குப் போவதும் கடலையே வெறித்துப்பார்த்தபடி நிற்பதுமாய் இருந்தான்.

ஏதோ சத்தம் கேட்க நினைவுக்குத் திரும்பியவன் நடந்து வந்து கல்லடியில் அமர்ந்தான். முன்பு எல்லாம் அந்த கல்லடியில் ஓர் மரம் நிற்கும். அதில் பல பறவைகள். இப்போது கல்லுமட்டும் தனியாக இவனைப்

போல.... இவர்களது பெரும்பாலான சந்திப் புக்கள் இடம்பெற்றது இவ்விடத்தில்தான். அன்றும் கூட இது கடைசிச் சந்திப்பு என்று அறிந்திருக்க நியாயம் இல்லை. அவன் தோளில் சாய்ந்திருந்த மேரி சொன்னான்

"எனக்கு அம்மா, அப்பா என்று சொல்லிக் கொள்ள யாரோ இருந்துமே ஊருலகம் எத்தினை கதைக்குது. பாவம் அம்மா, அப்பா இல்லாமலே வளர்ந்த பிள்ளைகள் என்ன செய்யும்? எதிர்காலத்தில் எங்களுக்குண்டு பிள்ளையள் இருந்தாலும் ஒரு அனாதை பிள்ளைக்கெண்டாலும் வாழ்வு கொடுக்க வேண்டும்" என்ற அவள் வார்த்தைகள் அவன் காதில் எதிரொலித்தது.

ஏதோ தீர்மானத்திற்கு வந்தவனாய் எழுந்தான். அவன் கால்கள் பாதர் சனாமிக்குப் பின் நடத்தி வந்த அனாதை இல்லத்தை நோக்கி நடந்தன. இனி அவன் வேலைக்குத் திரும்பப் போவது உறுதி. அவனுக்காகவல்ல அவன் வாரிசுக்காக..... அவன் காதலிக்காக!

## கனவு

இமைகளுக்குள்  
இலைசுமாய் பாபும்  
பலவர்ண  
நீரோட்டம்

R.ராஜி



# Sports

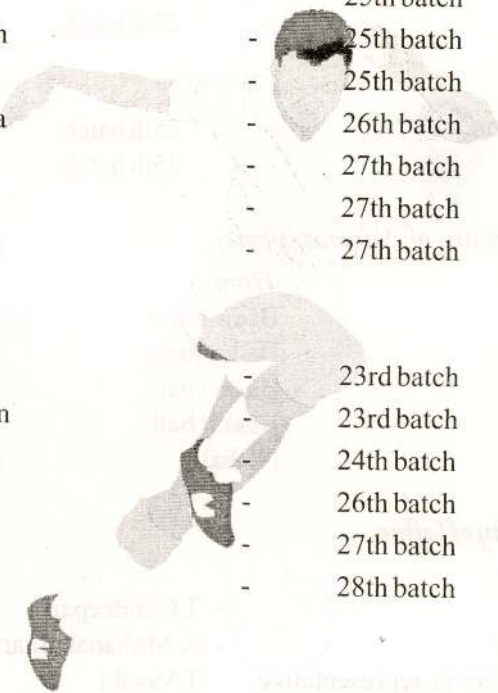
## Medical Students among the various sports teams of Jaffna University.

### Athletic team



T.Vasuki	-	25th batch
A.Thushyanthan	-	25th batch
A. Jude Prashanthan	-	27th batch
S. Pratheepa	-	27th batch

### Badminton



K.Mohankumar	-	23rd batch
T.Vasuki	-	25th batch
R.Jana	-	25th batch
G.Thivijananth	-	25th batch
S.Karthigan	-	25th batch
S. Sivatharsana	-	26th batch
S.Rajeevan	-	27th batch
G.Verni	-	27th batch
S.Manivannan	-	27th batch

### Basket ball

T. Gandeepan	-	23rd batch
T. Balamurugan	-	23rd batch
T. Gowribahan	-	24th batch
S. Arunan	-	26th batch
S. Pratheepa	-	27th batch
S. Janakan	-	28th batch

### Carrom

B.S.C. Sampath - 25th batch  
 S. Shashini de silva - 25th batch  
 M. Arulnatan - 27th batch

**Cricket**

T. Gowribahan - 24th batch

**Soccer**

A. Jude Prashanthan - 27th batch

**Hockey**

T. Gandeepan - 23rd batch

**Table Tennis**

T. Kirubendran - 25th batch  
 T. Vasuki - 25th batch  
 S. Vinojan - 27th batch

**Netball**

T. Vasuki - 25th batch  
 S. Pratheepa - 27th batch

**Chess**

U.H.J.P. Dayaratana - 25th batch  
 T. Kirubendran - 25th batch

*Captains and vice captains of Various sports*

<i>Name</i>	<i>Team</i>	<i>State</i>
G. Thivijananth	Badminton	Captain
G. Verni	Badminton	Captain
T. Gowribahan	Basket ball	Captain
T. Gandeepan	Basket ball	Vice Captain
T. Vasuki	Netball	Vice Captain

**Sports Council University of Jaffna.**

**Office bearers**

Secretary - T. Gandeepan  
 Faculty Representative - K. Mohanakumar  
 Sports advisory board female representative - T. Vasuki



# ஈழநாடு

தமிழர் தாயகத்தின் முன்னோடி நாளிதழ்  
மருத்துவபீட மாணவர் ஒன்றியத்தின்  
25ஆவது ஆண்டு நிறைவையிட்டு எமது

**வாழ்த்துக்கள்!**

**சமகால செய்திகளை**

**உடனடியாக**

**அறிய வாங்குங்கள்**

# ஈழநாடு

# YAMAHA



No.298,K.K.S.Road,  
Jaffna,  
Sri Lanka.

Tel/fax:(021)4590 200,

Mobil:0777198000,

e.mail:kumar@yamahaplaza.com,

web:yamahaplaza.com.

மருத்துவபீட மாணவர் ஒன்றியத்தின் "நாடி" இதழுக்கு  
வாழ்த்துக்கள் நல்குபவர்கள்



வேளாண் விருத்திக்கு புதுமையான தொழில் நுட்பத்துடன்  
கூடியபொறிகளை அறிமுகம் செய்ததன் மூலம்  
உற்பத்திச் செலவைக் குறைத்து உயர்  
வீளைவைப் பெறவும் உறுதுணையாகவுள்ள

**"வன்னி வேளாண் தொழில்நுட்ப நிறுவனத்தினர்"**

கண்டிச்சாலை, தொலை பேசி:021-2285745

கரடிப்போக்கு, 021-2285745

கிளிநொச்சி. தொலைநகல்:021-2285746

# அசோகா



## நுகை சுகை

தங்கப்பவுண் நுகை வியாபாரம்

### Gold & Jewel Merchant

அசல் 22 கரட் தங்க நுகைகள்  
உத்தரவாதத்துடன் குறித்த தவணையில்  
செய்து கொடுக்கப்படும்.



அசல் 22 கரட் தங்க நுகைகளைத் தெரிவு செய்ய

இன்றே நீங்கள்

நாட. வேண்டிய இடம்

இல.111, கஸ்தூரியார் வீதி,  
யாழ்ப்பாணம்.



T.P:021 - 2226290

# Jeya net



Phone : 021 -2229471,

021-2225529

360/1, Main Street,  
Jaffna.

E-mail - jeyanetjaffna@yahoo.com

N2 Phone, IDD/ Local Calls, Connect Calls (through Net2 Phone)

Internet Browsing, Photo Copy, Laminating, Stationery,

Phone Calling Cards, Mobile phones, Type Setting Scanning,

Computer Games, Van for Hire, Computer Softwares.



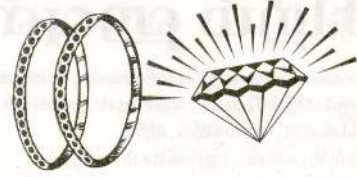
காஞ்சனா

சுபஸ்லந்

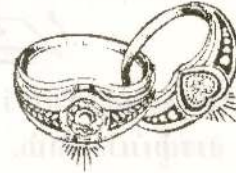


உங்களது பழைய நகைகளைக் கொடுத்து  
உடனுக்குடன் புதுப் பொலிவுடன் தீக்கழும் அகல் 22 கரட்  
தங்க நகைகளைத் தெரிவு செய்ய இன்றே  
நீங்கள் நாட வேண்டிய இடம்

Thuvaraga  
Jewel House



Genuine 22 kt Jewellery  
Manufacturing Jewellers



Aldi Electronics

அல்டி

எலெக்ட்ரானிக்ஸ்

Dealers in  
Watches, Radios, Clock, TV,  
Deck, Computer, Accessories, Audio,  
Video, DVD, CD and Players.

No.15, Stanley Road,  
T.P:021-2222676  
e.mail:aldielec @sltnet.lk

Geetha  
gold house



Genuine 22 kt Jewellery  
Manufacturing Jewellers



No.12, New Market,  
Chavakachcheri.

# லிங்கம்

## கிறீம் ஹவுஸ்

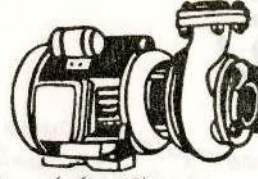
சகல விதமான ஐஸ்கிறீம்சனை, வனிவா  
ஐஸ்கிறீம், நோமல், ஸ்பெஷல் ஐஸ்கிறீம்,  
பிசாக்லட் ஐஸ்கிறீம், கிறீம்  
சர்பத், சர்பத், நிரல்விரசம், மற்றும்  
அனைத்து வகையான  
உணவுப் பொருட்களை  
சுவைத்து  
மகிழ் நாட வேண்டிய இடம்



இல. 119, கஸ்தூரியார் வீதி,  
யாழ்ப்பாணம்.

## Vino Electro Motors

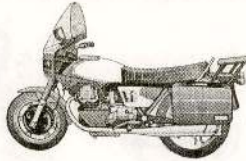
தரமான இலகிரினியல்  
மின்சார்பொருட்களுக்கு



No.66, Station Road,  
Varaniya.

Best wishes from

மோட்டார் வாகன  
உதிரிப்பாக  
விற்பனையாளர்,



இல.65, ஸ்ரான்லி ரோட்,  
யாழ்ப்பாணம்.

T.P:021 - 2222686

Best wishes from

THE EXPRESS  
INSTITUTE



Irupalai, Kopya.



# சன்லைந் கைக்கிளிர்வாஸ்



நாமான யோட்டோஸ்ரட பீர்திகள்  
அடையாள அட்டை கவர்டுதல்  
65 வருடகால றைக்கிளிர்வாஸ் சேவை  
இம் மூன்றும் இணைந்த சேவைகளை ஒரே  
இடத்தில் பெற்றுக் கொள்ள நாடுங்கள்

T.P :021- 2223871  
021- 222 2741  
021 - 4590130

பஸ் நிலையம், யாழ்ப்பாணம்

கிளைகள் : சன்லைந் மல்ரி சேவிஸ்  
சன்லைந் தொலைத்தொடர்பு சேவை  
கச்சேரியடி, யாழ்ப்பாணம்.

# ARUL COMMUNICATION



Brown Road,  
Jaffna.

# கனி கிநீ ம்

# ஹவுஸ்



புறுட்சலட்ஜஸ்கிநீம்  
கேக்  
ஹோல்ஸ்,  
வனிலா ஐஸ்கிநீம்  
வடை,  
நட்ஸ்ஐஸ்கிநீம்  
ஸ்பெஷல் பீடா  
பூந்திலட்டு



தபாற் பெட்டி சந்தி,  
திருநெல்வேலி.

மற்றும் அனைத்து வகையான  
சோடடீர், வகைகளையும்,  
ஐஸ்கிநீம் வகைகளையும்  
ஓடர் செய்து பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

தொ.பே.0776401216



# RAJASWARIE TEXTILE

ஆடவர், அர்வையர், குழந்தைகளுக்கேற்ற  
ஶ்ரீமேட் ஆடைகள்,  
தீருமண பட்டுப்புவைகள்,  
வேட்டிகள், சாற்வகைகள் இவற்றை  
நியாய விலையில் பெற்றுக்கொள்ள

இராஜேஸ்வரி ரெக்ஸ்ரொஸ்

No.105, Power House Road,  
Jaffna.

T.P: 021- 222 6953

இல.105,  
மின்சார நிலைய வீதி,  
யாழ்ப்பாணம்.



# பிரகாந்த்

# PIRAKANTH

போட்டோஸ்ரீர் பிரதிகள் அடையாள அட்டை மற்றும்  
ஆவணங்கள் கவரிருதல்  
ஸ்ரீமுடியோ அல்பங்களிற்கான படங்கள் கவரிருதல்,  
ஸ்பைரல் பைண்டிங் வகைகள்,  
உள்நாட்டு, வெளிநாட்டு தொலைத்தொடர்புகள்  
இச்சேவைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள



T.P:021-2223184

இல.56<sup>B</sup>, பனாலி வீதி,  
நிருவநல்லீவலி.





