பெருவெள்ளத்திற்கான பயணம்

www.thumi.org
thumi2016@gmail.com
www.facebook.com/Thu-

ஆசிரியர்
ச.சந்தோஷன்

இணை ஆசிரியர்
ஐ.வி. மகாசேனன்
இ. வினோஜன்

செய்தியியலாளர்
ச.மதுஷா

வடிவமைப்பாளர்
ர.அபிரா
வ. குணநீதன்

திறனாய்வாளர்
கு.கீர்த்தனன்

இவ்விதழில் துமித்தவை....

03 வார்த்தைகளுக்கு பதிலாக செயலில் செய்வதற்கு நேரம் வந்தது!

06 நீர் வீழும் போதும் அது அழிவதில்லை

09 175 வது ஆண்டில் யாழ் போதனா வைத்தியசாலை

12 யூடியூப் மூலம் பணம் சம்பாதிப்பவர்களுக்கு புதிய கட்டுப்பாடுகள்

14 சமூக ஊடகங்களில் இருந்து விலகி இருங்கள் - மனநல மருத்துவர் வெளியிட்ட விசேட அறிவிப்பு

16 சீனாவில் மிகப்பெரிய கண்காட்சியில் விமானங்கள் தோற்றத்தில் பறந்த ட்ரோன்கள்!

18 விமானத்தில் பறந்துகொண்டே திருமணம் செய்த பணக்கார ஜோடி

20 கல்வியில் வெற்றி மட்டும் போதுமா? மனிதநேய வளர்ச்சியின் தேவை

25 மன அழுத்தத்திலிருந்து மீண்டெழும் வழிமுறைகள்

33 சிவபூமி திருவாசக அரங்கம் மண்டபம் சிறப்பாக திறந்துவைக்கப்பட்டது!

35 இளைய ஆற்றலாளர்களுக்கு விருது வழங்கி கௌரவித்த செஞ்சொற்செல்வர் அறநிதியச் சபை

37 கிரிக்கெட் விளையாட்டின் சுவாரஸ்யமான வரலாறு

ஆசிரியர் பதிவு

வார்த்தைகளுக்கு பதிலாக செயலில் செய்வதற்கு நேரம் வந்தது!

இலங்கையின் உள்ளூராட்சி சபைத் தேர்தல் அண்மையில் நடைபெற்று, அந்தந்த பிரதேசங்களைச் சேர்ந்தவர்கள் வெற்றிபெற்று, ஆட்சி அமைத்து உள்ளனர். இவர்கள் தேசிய நிலை பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க முடியாது என்பது உண்மைதான், ஏனெனில் அவர்களிடம் அந்த அதிகாரம் இல்லை. இருப்பினும், தங்கள் அதிகார வரம்பிற்குள் மக்கள் வாழ்வை மேம்படுத்த பல நடவடிக்கைகளை எடுக்க முடியும்.

தோன்றும் ஒரு முக்கிய சிக்கல் என்னவெனில், அதிகாரம் கிடைத்தவுடன் சிலர் செயலில் இறங்குவதற்கு பதிலாக, பேச்சுகளிலும், குற்றச்சாட்டுகளிலும் வீணாக நேரத்தைச் செலவிடுகிறார்கள். தங்கள் அதிகாரத்தை தாண்டிய விடயங்களைப் பற்றி வாதிடுகிறார்கள். இது மக்களிடம் எதிர்மறையான எண்ணங்களை உருவாக்குகிறது.

உள்ளூர் பிரச்சனைகள் – எளிய தீர்வுகள்

1. தெருவோர குப்பைகள்

சில பிரதேசங்களில் தெருவோரம் குப்பைகள் கொட்டப்பட்டு சுற்றுச்சூழல் மாசடைகிறது. இது சுகாதார சிக்கல்களையும் தோற்றக் குறைகளையும் ஏற்படுத்துகிறது. சுற்றுலா பயணிகளை முகம் சுழிக்க வைக்கிறது. வீடு வீடாக சென்று குப்பை சேகரிப்பு சேவை ஏற்பாடு செய்தால், இந்த சிக்கலை குறைக்கலாம். அதோடு, குப்பைகளை பிரித்தெடுத்து, சேகரிப்பது போன்ற திட்டங்களை அறிமுகப்படுத்தலாம்.

2. போக்குவரத்துக்கு இடையூறும் மரக்கிளைகள்

உள் வீதிகளில் மரங்கள் மற்றும் செடிகளின் கிளைகள் வீதிக்குள் வந்துவிடுவதால் வாகனங்களுக்கு இடையூறாக உள்ளது. நடந்து பயணம் செய்வதற்கு இடமே இருக்காது. இதற்கு தீர்வாக, மாதாந்த பராமரிப்பு பணிகளைத் திட்டமிட்டு, கிளைகள் வெட்டப்படும் வகையில் உள்ளூராட்சி ஊழியர்களை நியமிக்கலாம்.

3. குப்பை எடுக்கும் முறையின் குறைபாடுகள்

ஒழுங்கற்ற குப்பை சேகரிப்பு சேவை மக்கள் மனதில் அரசாங்கத்தையே விமர்சிக்க வைத்திருக்கிறது. தொழில்நுட்ப உதவியுடன், வீடுகள் எப்போது குப்பை கொடுக்கவேண்டும், எப்போது சேகரிக்கப்படும் என்பதை மொபைல் செயலி அல்லது அறிவிப்பு பத்திரங்களால் உறுதி செய்யலாம்.

இயங்காத பூங்காக்கள் மற்றும் விளையாட்டு மைதானங்கள் இளைய தலைமுறையின் ஆரோக்கிய வளர்ச்சிக்கு தேவையான இடங்கள் பூங்காக்கள், விளையாட்டு மைதானங்கள். அவை பராமரிப்பின்றி பற்றைகள், குப்பைகள் என சிதைந்து காணப்படுகின்றன. சின்ன சின்ன வேலைகளில் கூட பலன் அதிகம். கட்டமைப்புக்களை பழுது பார்த்து, மக்களை அந்த இடங்களைப் பயன்படுத்த தூண்டும் முயற்சிகள் தேவை.செயல் மூலமாக நம்பிக்கை உருவாக்குங்கள்இத்தகைய நடவடிக்கைகள், வெறும் அடிப்படை வேலைகளாக தோன்றினாலும், மக்கள் வாழ்க்கையில் மிகப் பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியவை. மக்கள் உள்ளூராட்சி சபைகளிடம் எதிர்பார்ப்பது பெரிதல்ல. சுத்தம், ஒழுங்கு,

சுகாதாரம், பாதுகாப்பு — இவை தான் அவர்களின் முதன்மையான கோரிக்கைகள்.

இவற்றை செய்தால் மக்கள் நம்பிக்கையை பெற்றுக்கொள்ள முடியும். சுற்றுலாப் பயணிகளும் அந்தந்த பிரதேசங்களை நோக்கி வரத் தூண்டப்படுவர். அதே சமயம், நகரங்கள், கிராமங்கள் அழகுபடுத்தப்படுவதால், அதன் பொருளாதார வளரும்.

வீணாக வார்த்தைகள் பேசிச் சண்டையிடும் அரசியல் காலம் கடந்துவிட்டது. இன்று மக்கள் பார்க்கும் அரசியல்வாதி, செயலில் தெரிவதைக் கொண்டே மதிக்கப்படுகிறார். இவ்வாறு பிரதேசத்தை அழகாக சுத்தமாக சுகாதாரமாக வைத்திருக்கும் வழிகளை இவர்கள் ஒழுங்காக கையாண்டால் இவர்கள் மீதும் இவர்கள் சார்ந்த கட்சி மீதும் நம்பிக்கை வரும். ஒரு ஒழுங்கான திட்டமிடலுடன், மக்கள் வாழ்க்கையை நேரடியாக தொடும் பணிகளை முன்னெடுப்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

அடுத்தவரை வீழ்த்துவதில் கவனம் செலுத்தாமல் விஞ்சுவதில் கவனம் செலுத்துங்கள்

மனிதனது பயணம் நீரில் இருந்து ஆரம்பித்து நீரிலேயே முடிகிறது. பன்னீர்க் குடத்தில் பிறக்கும் மனிதனின் வாழ்க்கை தண்ணீர்க் குடத்தில் முடிவடைகிறது. அதனால்தான் மனிதனுக்கும் நீருக்கும் இடையே உள்ள உறவுக்கு ஒரு ஆழமான வாழ்க்கை அர்த்தம் உண்டு என்கிறார்கள்.

நீர் எவ்வளவு சூடாக்கினாலும், இறுதியில் குளிர்வதையே நாடும். அது எவ்வளவு உயரத்திலிருந்தும் கீழே விழும் போது, பள்ளத்தை தேடி ஓடிவிடும். அதேபோல் மனிதனும் – கொதிக்கும் கோபத்தில் இருந்தாலும், கோபம் குறையும் போது உணர்வுகளின் குளிர்ச்சியை நாடுகிறான். உயர்ந்த பதவியில் இருந்தாலும், தன்னிலையறிந்து சாதாரண நிலைக்கு திரும்புகிறான். நீரின் இத்தகைய தன்மைகள் மனித வாழ்க்கையின் திரிபுகளையும் திருத்தங்களையும் பிரதிபலிக்கின்றன.

மழையாகப் பிறக்கும் நீர், நதி ஆகி ஓடி, கடலுக்குச் சென்று, மீண்டும் மேகமாக மாறி புவிக்கு திரும்புகிறது. இது ஒரு சுழற்சி. அதுபோல வாழ்க்கையும். மனிதனின் உணர்வுகள் – மகிழ்ச்சி, வருத்தம், வெற்றி, தோல்வி – அனைத்தும் நிலையானவை அல்ல. அவை நேரம் போல் மாறிக்கொண்டே இருக்கும்.

மழை வீழ்வதில் இன்பம் காணும் குழந்தையைப் போல, வாழ்க்கையின் அழகும் அதன் சிக்கல்களில்தான் உள்ளது. நீர் விழும்போது, அது அழிவதில்லை. அது ஒரு அழகிய நிகழ்வு. வீழ்ந்தாலும் சிதைவில்லை. தன் வீழ்ச்சியையும் ஒரு அழகியலாக்கி, இசை எழுப்பி, அசைவு கொடுத்து, ஓவியம் ஆக்கி, உணர்ச்சி நிரம்பிய காட்சி ஆக்கி இருக்கிறது. அதுதான் நீர்வீழ்ச்சி. நீர்வீழ்ச்சி தன்னுடைய உறுதியான பராக்கிரமத்தால் பாறைகளை வெட்டுகிறது. அதுபோலவே, ஒரு மனம் உறுதியுடன் இருந்தால், வாழ்க்கையின் சோதனைகளையும் வெல்ல முடியும்.

நாம் பார்ப்பது வெறும் ஒரு இயற்கை நிகழ்வு அல்ல. அது ஒரு பாடம். "வீழ்வது வீழ்ச்சி அல்ல – எழச் செய்யும் உந்துதல்" அதனால்தான் நீர்வீழ்ச்சியில் அழகு மட்டும் அல்ல அர்த்தமும் உள்ளது. நீரின் ஒவ்வொரு துமியும் பயனுக்காகவே விழுகிறது. ஒரு துமி பசுமைக்கு காரணம் ஆகிறது.

ஒரு துமி உயிரினம் வளர்த்திடும். ஒரு துமி பசும்புல்லை பசுமையாக்கும். அதேபோல், நம் முயற்சி, நம் பயன்பாடு, நம் வீழ்ச்சி – அனைத்தும் ஒரு பயனுள்ள முடிவை ஏற்படுத்தக்கூடியவை. மனித வாழ்க்கையின் உண்மையான எழுச்சி வெற்றி – தோல்விகளை எப்படி எடுத்துக்கொள்கிறோம் என்பதில்தான் இருக்கிறது.

“நீரினும் சீரியதோர் செல்வம் யாது?” என்று திருவள்ளுவர் கேட்டதிலேயே நீரின் பெருமை புரிகிறது. அதுபோல, மனித வாழ்க்கையின் உண்மையான செல்வமும் – செரிமானமான, சமநிலை வாய்ந்த, அன்பும் அமைதியும் கொண்ட மனதில்தான் இருக்கிறது.

நாம் இயற்கையிடம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டியது பல. நீர்வீழ்ச்சி என்பது வெறும் ஒரு சுற்றுலா காட்சி அல்ல. அது ஒரு வாழும் தத்துவம். அதன் ஒலியில் – உற்சாகம், அதன் அசைவில் – நம்பிக்கை, அதன் பெருக்கத்தில் – எழுச்சி. இவை அனைத்தும் நமக்கு எதிர்காலம் பற்றிய உறுதியை வழங்கும்.

மனிதன் விழும்போது சிதைக்கப்பட வேண்டியதில்லை. அவனும் நீர்போல விழலாம். ஆனால் விழும் ஒவ்வொரு தருணமும், அவனை மீண்டும் எழச் செய்யும் ஒரு பொன்னான வாய்ப்பாக இருக்க வேண்டும். வீழ்ச்சி என்பது முடிவல்ல – புதிய தொடக்கம்தான்.

நீர் இட்ட அடிச்சுவட்டில் பசுமை பூக்கும். அதேபோல் நம்முடைய பாதைகளிலும் உழைப்பு இருக்கும் போதுதான் வாழ்க்கையின் விளைவுகள் செழிப்பாக உருவாகும்.

வாழ்க்கை ஒரு நீர்வீழ்ச்சி வீழ்வதில் அழகு, விழ்வதில் அர்த்தம். வாழ்வின் இசையை, நீரின் வீழ்ச்சியில் கேட்கக் கற்றுக்கொள்வோம்.

175 வது ஆண்டில் யாழ் போதனா வைத்தியசாலை

பிரித்தானியர் ஆட்சி காலத்தில் 1850 ஆம் ஆண்டு ஆபத்துக்கு உதவும் நண்பர்கள் வைத்தியசாலை எனும் பெயரில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

அக்கால பகுதியில் இயற்கை மூலிகை மருத்துவமே இலங்கை முழுவதும் காணப்பட்டது. பிரித்தானிய இளவரசியால் நியமனம் செய்யப்பட்ட அக்கால யாழ்ப்பாண அரசாங்க அதிபராக இருந்த சேர் பேர்சிவல் அக்லாண்ட் டைக் (Sir Percival Acland Dyke) அவர்கள் ஆங்கில மருத்துவத்தை (Western medicine / allopathic medicine / English medicine) மேற்படி வைத்திய சாலையில் ஊடாக அறிமுகம் செய்து வைத்தார்.

அக்கால பகுதியில் அமெரிக்க மிஷனரி மருத்துவர் சாமுவேல் பிஸ்க் கிறீன் (Dr. Samuel Fisk Green) மானிப்பாய் கிரீன் வைத்திய சாலையில் கடமை செய்து கொண்டிருந்தார். ஆபத்துக்கு உதவும் நண்பர்கள் வைத்தியசாலை யாழ் நகரில் ஆரம்பிக்கப்பட்டதும் இந்த வைத்தியசாலையில் கடமையாற்றிய முதலாவது சத்திர சிகிச்சை நிபுணர் (Visiting Surgeon) என்ற சிறப்பைப் பெறுகின்றார்.

மானிப்பாயில் மருத்துவர் கிறீன் 1848 இல் தாபித்த மருத்துவக் கல்லூரியில் பயன்ற மாணவர்களும் உள்ளகப் பயிற்சியை இந்த மருத்துவமனையில் (FINS Hospital) 1850 களின் பின்னரான காலத்தில் பெற்றிருக்கிறார்கள்.

56 வருடங்களாக ஆபத்துக்கு உதவும் வைத்தியசாலையாக இயங்கிய நிலையில் 1907 ஆண்டில் யாழ்ப்பாண சிவில் வைத்தியசாலை (Jaffna Civil Hospital) என பெயர் மாற்றம் பெற்றது.

1956 ஆம் ஆண்டு வைத்தியசாலை மேலும் வசதிகளைப் பெற யாழ்ப்பாண பொது வைத்தியசாலை (Jaffna General Hospital) என பெயர் மாற்றம் செய்யப்பட்டது. யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக மருத்துவப்பீடம் 1978 இல் உருவாக்கப்பட்டதைத் தொடர்ந்து மீண்டும் உள்ளகப் பயிற்சி மாணவர்கள் இங்கு வருகை தந்ததைத் தொடர்ந்து இந்த வைத்தியசாலையானது போதனா மருத்துவமனையாகத் தரமுயர்ந்தது.

யாழ்ப்பாணம் பொது வைத்தியசாலையானது 1986 ஆம் ஆண்டு சுகாதார அமைச்சினால் உத்தியோகபூர்வமாக போதனா மருத்துவமனையாகத் தரமுயர்த்தப்பட்டது.

கடந்த 175 வருட யாழ்ப்பாண வைத்தியசாலையின் சுவை வட பகுதியின் வளர்ச்சிக்கு கணிசமான பங்களிப்பை வழங்கியதுடன் இலங்கை நாட்டில் மாத்திரமில்லாத உலகெங்கும் வடபகுதி வைத்தியர்கள் உருவாகுவதற்கு வைத்தியசாலை மிக முக்கியமான பங்களிப்பை வழங்கி இருக்கின்றது.

நீண்ட சரித்திரத்தைக் கொண்ட இந்த வைத்தியசாலையில் வைத்திய நிபுணர்கள், மருத்துவர்கள், தாதிய உத்தியோகத்தர்கள், நிறைகாண் மருத்துவ சேவையாளர்கள், துணை மருத்துவ சேவையாளர்கள், மேற்பார்வையாளர்கள், சுகாதார உதவியாளர்கள்,

தொண்டர்கள் முதலான பல்துறையினரும் அர்ப்பணிப்பு மிக்க சேவையை வழங்கி அரச, இலவச மருத்துவ சேவைக்கு பங்களித்திருக்கிறார்கள்.

யாழ். போதனா மருத்துவமனை 175ஆவது ஆண்டு சிறப்புமலர்:

யாழ். போதனா மருத்துவமனை தாபிக்கப்பட்டு 175 ஆவது ஆண்டை, சிறப்பிக்கும் முகமாக வெளியிடவுள்ள சிறப்புமலரில் பிரசுரிக்க வைத்திய நிபுணர்கள், மருத்துவர்கள், நிருவாகிகள், தாதிய உத்தியோகத்தர்கள், நிறைகாண் மருத்துவ சேவையாளர்கள், துணைமருத்துவ சேவையாளர்கள், அலுவலக உத்தியோகத்தர்கள், மேற்பார்வையாளர்கள், சுகாதார உதவியாளர்கள் முதலானோரிடம் இருந்து தரமான ஆக்கங்களை, ஓய்வு பெற்ற உத்தியோகத்தர்களின் சேவைக்கால அனுபவங்களை, தகவல்களை, வரலாற்றுக் குறிப்புக்களை, அரிதான நியமனக் கடிதங்கள்-சான்றிதழ்கள்-புகைப்படங்களை எதிர்பார்க்கின்றோம்.

மேலும் இங்கு 50 வருடங்களுக்கு முன்னர் கடமையாற்றிய மருத்துவர்கள், தாதியர்களின் குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் வரலாற்று ஆசிரியர்கள், ஆர்வலர்கள் தங்களிடம் உள்ள புகைப்படங்களை, தகவல்களை, ஆதாரங்களைத் தந்து சிறப்பு மலரின் ஆவணப்படுத்தலுக்கு உதவுமாறு வேண்டுகின்றேன்.

தங்கள் ஆக்கங்களை, தகவல்களை, ஆதாரங்களை போதனா மருத்துவமனை மருத்துவ அருங்காட்சியக மற்றும் தொலைமருத்துவப் பிரிவு பொறுப்பு அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர் திரு பா. துவாரகன் என்பவரது +94774534157 என்ற உவட்ஸப் (WhatsApp) இலக்கத்துக்கு, baladhuvarahan@gmail.com என்ற மின்னஞ்சலுக்கு அனுப்பி உதவுமாறு கேட்டுக்கொள்கின்றேன்.

வைத்திய நிபுணர் த.சத்தியமூர்த்தி
யாழ்.போதனா வைத்தியசாலையின் பணிப்பாளர்

யூடியூப் மூலம் பணம் சம்பாதிப்பவர்களுக்கு புதிய கட்டுப்பாடுகள்

தற்காலிக உலகத்தில் சமூக ஊடகங்கள் மற்றும் வீடியோவழி தகவல் பகிர்வுகள் பெரும் வளர்ச்சியடைந்துள்ளன. அந்தவகையில், யூடியூப் என்பது இன்று பலரது வருமானத்திற்கான முக்கியமான ஒரு மூலம் ஆக மாறியுள்ளது. குறிப்பாக, பலர் தங்கள் யூடியூப் சேனல்கள் வாயிலாக அதிக அளவு பணம் ஈட்டி வருகின்றனர். எனினும், சமீப காலமாக தரமற்ற, போலியான மற்றும் நகல் வீடியோக்கள் பெருகி வருகின்றன. இதனை கட்டுப்படுத்தும் நோக்கில் யூடியூப் நிறுவனம் ஒரு முக்கியமான அறிவிப்பை வெளியிட்டுள்ளது.

2025 ஜூலை 15 ஆம் திகதியிலிருந்து, கீழ்க்கண்ட வகை வீடியோக்களுக்கு யூடியூப் மூலம் வருமானம் பெற இயலாது என தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது:

1. மீண்டும் மீண்டும் பதிவேற்றம் செய்யப்படும் வீடியோக்கள் – ஒரே வீடியோவை பல முறை மாற்றமின்றி பதிவேற்றுதல்.

2. ஒரே மாதிரியான பல வீடியோக்கள் – ஒரே வீடியோ மாதிரியில் வேறுபாடின்றி பல வீடியோக்கள் உருவாக்குதல்.

3. செயற்கை நுண்ணறிவின் உதவியுடன் உருவாக்கப்படும் வீடியோக்கள் – மனித பங்களிப்பு இல்லாமல், முழுமையாக யுஐ உருவாக்கிய வீடியோக்கள்.

4. மிகக் குறைந்த முயற்சியில் உருவாக்கப்பட்ட வீடியோக்கள் – நேர்மாறான முயற்சியோ அல்லது படைப்பாற்றலோ இல்லாமல் உருவானவை.

5. மற்றவர்களின் வீடியோக்களை நகலெடுத்து சில மாற்றங்களுடன் வெளியிடுவது – ஒதுக்கப்பட்ட உரிமையை மீறுதல்.

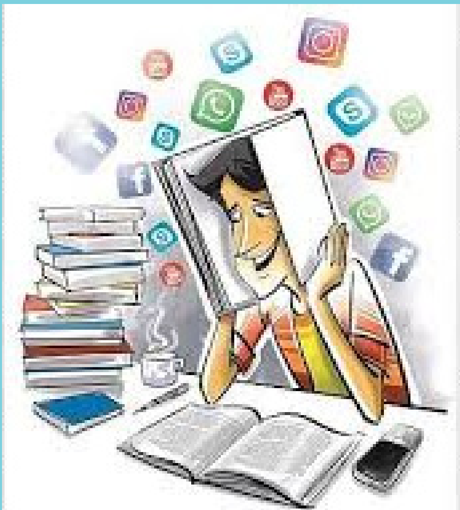
6. தரம் குறைந்த வீடியோக்கள் – ஒலி, ஒளி, உள்ளடக்க தரம் ஆகியவை குறைவாக உள்ள வீடியோக்கள்.

7. டெம்ப்ளேட் அடிப்படையில் உருவாக்கப்படும் வீடியோக்கள் – ஒரே மாதிரியில் தனித்துவமின்றி உருவாகும் பல வீடியோக்கள்.

இந்த நடவடிக்கையின் மூலம் யூடியூப் தனது தளத்தின் தரத்தை மேம்படுத்தும் நோக்கத்தில் செயல்படுகிறது. உண்மையான படைப்பாளர்களுக்கு ஊக்கம் அளித்து, அவர்களின் சிருஷ்டிகளை பார்வையாளர்கள் சீராக அனுபவிக்க முடிவதை உறுதி செய்யும் முயற்சியாக இதைக் காணலாம்.

இன்றைய இணைய உலகில் தரமற்ற, வேகமாக உருவாக்கப்படும் உள்ளடக்கங்கள் அதிகரித்து வருகின்றன. இது பார்வையாளர்களின் நம்பிக்கையையும் அனுபவத்தையும் பாதிக்கிறது. எனவே, யூடியூப்பின் புதிய விதிமுறைகள் சீர்மையாகவும் நேர்மையாகவும் உள்ளடக்கங்களை வழங்கும் உருவாக்குனர்களுக்கு ஒரு பாதுகாப்பாக விளங்கும். யாரும் எளிதாக பணம் சம்பாதிக்க முடியாது என்ற செய்தியை இது தருவதோடு, உண்மையான படைப்பாற்றலுக்கே மதிப்பு அளிக்கின்றது என்பதையும் வலியுறுத்துகின்றது.

சமூக ஊடகங்களில் இருந்து விலகி இருங்கள் மனநல மருத்துவர் வெளியிட்ட விசேட அறிவிப்பு



க.பொ.த சாதாரண தரப் பரீட்சையில் எதிர்பார்த்த பெறுபேறுகளை பெறாத பிள்ளைகளும் அவர்களது பெற்றோரும் சில நாட்களுக்கு சமூக ஊடகங்களிலிருந்து விலகி இருப்பது நல்லது என மனநல மருத்துவர் தெரிவித்துள்ளார்.

கராப்பிட்டிய போதனா மருத்துவமனையின் சிறப்பு மனநல மருத்துவர் ரூமி ரூபன் இதனை தெரிவித்துள்ளார். சிறப்புத் தேர்ச்சி பெற்ற பிள்ளைகளின் பெற்றோர்கள் தங்கள் பரீட்சை முடிவுகளை சமூக ஊடகங்களில் வெளியிடுகின்றார்கள். சித்தியடையாத பிள்ளைகள் இதைப் பார்க்கும்போது, அவர்கள் மனச்சோர்வடைகிறார்கள். எனவே, தேர்வில் சித்தியடையாத பிள்ளைகள் அல்லது எதிர்பார்த்த முடிவுகளை அடையாத பிள்ளைகள் இந்த நாட்களில் சமூக ஊடகங்களைப் பயன்படுத்தக்கூடாது. அத்தகைய பிள்ளைகளின் பெற்றோர்கள் சிறிது காலம் சமூக ஊடகங்களிலிருந்து விலகி இருப்பது மிகவும் நல்லது.

தங்கள் பிள்ளைகளின் பரீட்சை முடிவுகளை மற்ற பிள்ளைகளின் முடிவுகளுடன் ஒப்பிட வேண்டாம் என பெற்றோரிடம் கேட்டுக்கொள்கிறேன். சாதாரண தரப் பரீட்சையில் சித்தியடையாததற்காக தங்கள் பிள்ளைகளைத் திட்டி, அவர்களின் மனநிலையை மோசமடைய செய்ய வேண்டாம் என அவர் பெற்றோரிடம் கோரிக்கை விடுத்துள்ளார்.

பிள்ளைகள் சிறந்த பெறுபேறுகளை பெற முடியாத போது ஏமாற்றமடைகிறார்கள். அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையை முடித்துக்கொள்ள முயற்சிக்கலாம். அவ்வாறான போக்கினை பிள்ளைகளில் உணர்ந்தால், உடனடியாக மனநல மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்லுங்கள் என சிறப்பு மனநல மருத்துவர் கோரிக்கை விடுத்துள்ளார்.

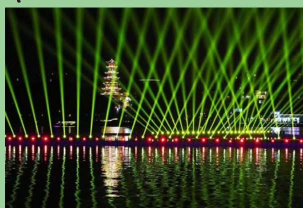
உலக சாதனையில் இடம்பிடிக்க காத்திருக்கும் இலங்கையின் மிகப்பெரிய படைப்பு

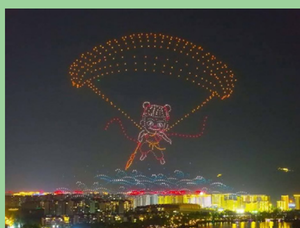
22 துரடல 2025 கொழும்பு துறைமுக நகரத்தில் புதிய க்ளோத்ஸ் பின் டவர்ஸ்(Clothes pin Towers) திட்டம் ஆரம்பிக்கப்பட உள்ளது. உலகின் மிகப்பெரிய கட்டிடக் கலைப் படைப்பாக கின்னஸ் உலக சாதனையில் இடம்பிடிக்க இந்தத் திட்டம் தயாராக இருப்பதாக கூறப்படுகின்றது. லண்டனில் உள்ள பிக் பென்னை விட பெரிய கடிகாரத்தை நிர்மாணிப்பதன் மூலம் இந்த திட்டம் ஆரம்பிக்கப்படும் என தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

இதற்கமைய, அங்கு 15 மீட்டர் உயரம் கொண்ட ஒரு பிரமாண்டமான கடிகாரம் கட்டப்பட உள்ளது. இந்த மேம்பாட்டுத் திட்டம் 24,324 சதுர மீட்டரில் மேற்கொள்ளப்படும். இதற்காக 280 ஊழியர்கள் பணியமர்த்தப்படுவர் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

சீனாவில் மிகப்பெரிய கண்காட்சியில் விமானங்கள் தோற்றத்தில் பறந்த ட்ரோன்கள்!

மேற்கு சீனாவின் பெரும் பொருளாதார கண்காட்சியின் ஒரு பகுதியாக, சோங்கிங்கில் உள்ள ஷவாங்குய் ஏரி தேசிய ஈரநில பூங்காவிற்கு மேலே இரவு வானத்தில் 1,500 ட்ரோன்களின் மயக்கும் காட்சி ஒளிர்ந்துள்ளது. இந்த நிகழ்வு ஜூலை 11 முதல் 13 வரை நடைபெற்றது, இதில் ட்ரோன் ஒளி காட்சிகள், விமான கண்காட்சிகள், விமானப் போக்குவரத்து கருப்பொருள் சொற்பொழிவுகள் மற்றும் அறிவியல் கல்வி அமர்வுகள் உள்ளிட்ட பல்வேறு செயல்பாடுகள் இடம்பெற்றமை சிறப்பம்சம்.



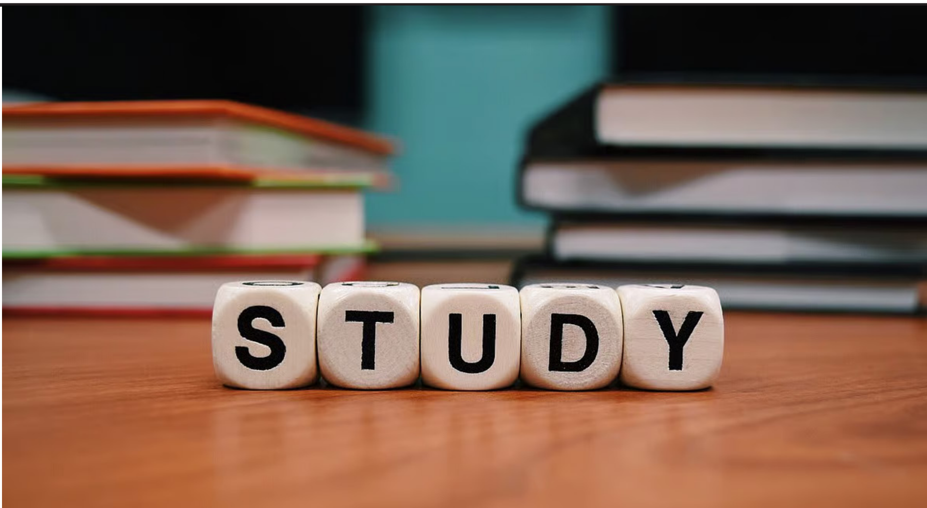


அபயம்
இரகசியம் பேணும்
இலவச வைத்திய தொலைபேசி அழைப்பு சேவை
071 071 2345
மனநெருக்கீடுகளில்
இருப்பவர்களுக்கு உடனடி தொலைபேசி
வைத்திய ஆலோசனை வழங்கும் சேவை
துறை சார் மருத்துவர்களும் ,
குழுவினரும் உங்களை ஆறுதல் படுத்தி
தீர்வு காண்பதற்கு / வழிகாட்டுவதற்கு
தயாராக உள்ளனர் .
ஒரு நாளில் (24 மணி நேர இரவு பகல் சேவை)
எந்தநேரமும் ஒரு வைத்தியரை உடனடியாக
தொடர்பு கொள்ளலாம்
மனநெருக்கடிகளுக்கு உள்ளானவர்களை
காண்பவர்கள் இத் தொலைபேசி சேவையை
பெற்றுக் கொள்ள ஊக்கப்படுத்துங்கள்.
தங்களால் வழங்கப்படும் சுயவிபரங்கள் அனைத்தும்
இரகசியமாக பேணப்படும்
ABAYAM
அபயம்
அபயம் - கல்வி மற்றும் உடல் நலம் சார்ந்த அறக்கட்டளை அமைப்பு

விமானத்தில் பறந்துகொண்டே திருமணம் செய்த பணக்கார ஜோடி

விமான ஆர்வலரும் பிரபல இன்ப்ளுாயன்சருமான சாம் சூய் விமானத்தில் திருமணம் செய்து இவ்வாறு பலரின் கவனத்தையும் ஈர்த்துள்ளார். போயிங் 747 விமானத்தில் நடந்த இந்த திருமணம் சமூக வலைதளங்களில் வைரலாகி வருகிறது. வைரலான வீடியோவின் படி, திருமண உடையில் மணமக்கள் விமானம் ஏறும் இடத்திற்கு வருகின்றனர். அங்கு விரிக்கப்பட்டிருந்த சிவப்பு கம்பளத்தில் மணமக்கள் இருவரும் கைகோர்த்தபடி நடந்து வந்தனர்.

அதன் பின்னர் விமானத்தில் ஏறிய மணமக்கள் உள்ளே தங்களது விருந்தினர்களுடன் திருமணத்தை கொண்டாடினர். விமானத்தின் உட்புறத்தில் பிரம்மாண்டமாக அலங்கரிக்கப்பட்ட ஒரு ஆடம்பர நட்சத்திர ஹோட்டலாக விமானம் மாறுபட்டிருப்பதை வீடியோவில் காண முடிகிறது. விமானத்தில் நடைபெற்ற இந்த திருமணத்தில் மணமக்கள் ஒருவருக்கொருவர் மோதிரம் மாற்றிக்கொண்டு வானத்தில் தங்களது காதலை உறுதி செய்தனர். இதனை வீடியோவாக எடுத்து "காற்றில் காதல் உள்ளது" என்ற தலைப்புடன் பியோனா ரூ சாம் என்ற ஜோடி சமூக வலைதளங்களில் பகிர்ந்திருந்தனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.



கல்வியில் வெற்றி மட்டும் போதுமா? மனிதநேய வளர்ச்சியின் தேவை

இன்றைய நவீன சமுதாயத்தில், கல்வி என்பது வாழ்க்கையில் உயர்வுக்கு வழிகாட்டும் முக்கியக் கருவியாக திகழ்கிறது. பெற்றோர், பள்ளிகள், சமூகம் என அனைவரும் மாணவர்கள் மதிப்பெண்களில் சிறந்து விளங்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கின்றனர். ஆனால் அந்த வெற்றியின் பின்னால் உள்ள ஒரு மிக முக்கியமான விஷயம், அதாவது மனிதநேய வளர்ச்சி பெரும்பாலும் மறைக்கப்படுகிறது.

அறிவு வளர்ச்சி Vs. மனிதநேயம்

கல்வி மூலம் ஒருவர் அறிவில் மேம்படலாம். ஆனால், அவர் மற்றவர்களை மதிக்காதவர் என்றால்? உதாரணமாக, ஒரு மருத்துவர் தனது படிப்பில் சிறந்து விளங்கினாலும், நோயாளியிடம் மனிதநேயம் இல்லாமல் நடந்து கொண்டால், அவரது அறிவுக்கு என்ன அர்த்தம்?

வெற்றியை மட்டும் விரும்பும் கல்வி முறை

நமது கல்வி முறை பெரும்பாலும் “மதிப்பெண்கள், புள்ளிகள், சான்றிதழ்கள்” ஆகியவற்றில் மட்டுமே வெற்றியை அளிக்கிறது.

- மாணவர்கள் சமூகப் பண்புகள், ஒழுக்கம், பொறுப்புணர்வு போன்றவற்றில் பின்தங்குகின்றனர்.
- இது எதிர்காலத்தில் நேர்மையற்ற அதிகாரிகள், பணம் நேசிக்கும் தொழில்முனைவோர், மக்களை உணரமுடியாத கலைஞர்கள் போன்றவர்களை உருவாக்குகிறது.

மனிதநேயப் பண்புகள் தேவை
- கருணை
- பொறுமை
- சமூக உணர்வு
- அன்பும் மரியாதையும்

பள்ளிக் கட்டமைப்பில் மாற்றம் தேவை

மனிதநேய வளர்ச்சிக்கான வழிகள்
- ஒழுக்கவியல் பாடங்கள்
- சமூக சேவை நேரங்கள்
- குழு செயல்பாடுகள் (group work) மூலம் ஒத்துழைப்பு
- மாணவர்களின் உணர்ச்சி நலம் கவனிப்பது

வேலை வாய்ப்பு சந்தையில் மனிதநேயத்தின் தேவை

இன்று பல நிறுவனங்கள் அறிவாற்றலை மட்டுமல்ல, மனிதநேய திறன்களையும் (soft skills) கவனிக்கின்றன.

- அறிவாற்றல் + மனிதநேயம் = நேர்மையான பணியாளர்
- ஆபத்து நேரத்தில் குழுவுடன் செயல்படுதல், தலைமைப்பண்பு, ஊக்குவித்தல் ஆகியவை அனைத்தும் மனிதநேயம் அடிப்படையிலானவை.

உணர்ச்சி நலம் மற்றும் சமூக உறவுகள்

அறிவில் சிறந்து விளங்கிய பலர் கூட உணர்ச்சி நலக் குறைபாடுகள் காரணமாக குழப்பங்களை சந்திக்கின்றனர். கல்வி மனதையும் வளர்க்க வேண்டும்.

- கோபக் கட்டுப்பாடு, எதிர்மறை எண்ணங்களை சமாளிக்கும் திறன், வருத்தங்களை தாங்கும் மனப்பாங்கு ஆகியவை முக்கியம்.
மாணவர்களுக்கு உள்ள அவசியம்
- உணர்வுப் புரிதல் (Emotional intelligence)
- Empathy (பிறரை உணர்தல்)

சமூகப் பொறுப்புணர்வும் கல்வியின் நோக்கமாக வேண்டும்

இன்றைய சூழலில் கல்வி பெற்றவர்கள் சமூக நலனில் பங்கு பெற வேண்டியது அவசியம்.
- சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு
- பாலியல் சமத்துவம்
- வறியோருக்கு உதவி இவை அனைத்தும் நம் சமூகத்தை சீரமைக்க உதவும்.

உலகம் எதிர்நோக்கும் எதிர்காலத்திற்கு தேவையான மனிதர்

அறிவும், ஒழுக்கமும், சமூக உணர்வும் கலந்தவர்கள் தான் நாளைய தலைவர்கள்.

“நல்ல பண்புகள் இல்லாத அறிவாளி, தீய சக்தியுடன் கூடிய ஆயுதம் போல்” – எனும் பழமொழி உண்மையை எடுத்துச் சொல்கிறது.

முடிவுரை

கல்வியின் உன்னத நோக்கம் “மனிதனை அறிவாளியாக மட்டுமல்ல, நற்பண்புள்ள நபராகவும் மாற்றுவது”. வெற்றிக்காகவே கல்வி என்ற எண்ணத்திலிருந்து, “மனிதத்தன்மைக்காகவும் கல்வி தேவையாகும்” என்ற எண்ணத்திற்குச் சமூகமே நகர வேண்டும். அப்போதுதான், நாம் அறிவும், அன்பும் இணைந்த ஒரு ஒற்றுமைமிக்க உலகை உருவாக்க முடியும்.

யோகராஜா பவ்யா
யாழ்ப்பாணப்பல்கலைக்கழகம்

தெஹிவளை மிருககாட்சிசாலையில் புதிய வரவு. பிறந்த மலைப்பாம்பு குட்டிகள்

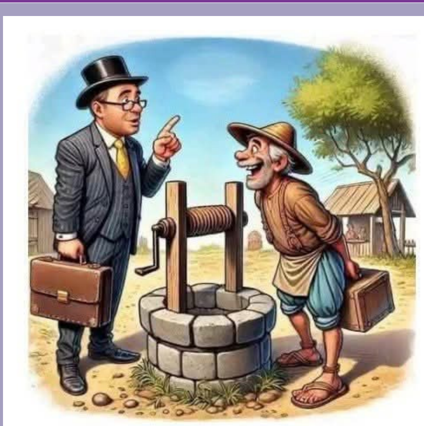
தெஹிவளை தேசிய மிருகக்காட்சிசாலையில் கடந்த 16 ஆம் திகதி "எல்லை மலைப்பாம்பு" ஜோடிக்கு கிட்டத்தட்ட இருபது வெள்ளை எல்லை மலைப்பாம்பு குட்டிகள் பிறந்துள்ளதாக மிருகக்காட்சிசாலையின் செய்தித் தொடர்பாளர் தெரிவித்தார்.

இந்த மலைப்பாம்பு ஜோடி, 13 பிற மலைப்பாம்புகள், ஒரு சிறுத்தை பல்லி, ஒரு ஆமை மற்றும் மூன்று கிளிகள், தெற்கு கடலில் பல நாள் மீன்பிடிக் கப்பலில் சட்டவிரோதமாக கொண்டு செல்லப்பட்டன. ஜூலை 9, 2024 அன்று சிறிலங்கா கடற்படையால் கைது செய்யப்பட்டு வனவிலங்கு பாதுகாப்புத் துறையிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டது.

மருத்துவர்களின் கண்காணிப்பில் இருந்த மலைப்பாம்பு முட்டைகள் பின்னர் விலங்குகள் தெஹிவளை தேசிய மிருகக்காட்சிசாலையில் ஒப்படைக்கப்பட்டு அங்கு வளர்க்கப்படுகின்றன, அதே நேரத்தில் இந்த ஜோடி மலைப்பாம்புகள் அவற்றின் முட்டைகளைப் பெற்று பாதுகாப்பு கூண்டுகளில் வைக்கப்பட்டு விலங்கு பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் கால்நடை மருத்துவர்களின் மேற்பார்வையின் கீழ் கண்காணிக்கப்பட்டன என்று மிருககாட்சிசாலை செய்தித் தொடர்பாளர் கூறினார்.

விரைவில் உள்நாட்டு,வெளிநாட்டு சுற்றுலா பயணிகளுக்கு பார்வைக்கு இந்த ஊர்வன நாட்டில் அரிதான விலங்குகள் என்பதால், அவை நெருக்கமான மேற்பார்வையின் கீழ் வளர்க்கப்படும் ஊர்வன பிரிவில் வைக்கப்பட்டுள்ளன. மேலும் அவற்றின் உடல்நிலை திருப்திகரமாக இருந்தால், உள்நாட்டு மற்றும் வெளிநாட்டு சுற்றுலாப் பயணிகளுக்காக விரைவில் மிருகக்காட்சிசாலைக்கு அனுப்பப்படும் என்று செய்தித் தொடர்பாளர் தெரிவித்தார்.

வழக்கறிஞரை விஞ்சிய ஆசிரியர்



ஒரு பெருமைமிக்க வழக்கறிஞர் தனது கிணற்றை ஓய்வு பெற்ற ஆசிரியருக்கு விற்றார். இரண்டு நாட்களுக்குப் பிறகு, வழக்கறிஞர் ஆசிரியரிடம் வந்து, “ஐயா, நான் உங்களுக்கு கிணற்றை விற்றுவிட்டேன், ஆனால் அதில் உள்ள தண்ணீரை அல்ல. நீங்கள் தண்ணீரைப் பயன்படுத்த விரும்பினால், நீங்கள் அதற்குத் தனியாக பணம் செலுத்த வேண்டும்” என்றார்.

ஆசிரியர் புன்னகையுடன், “ஆம், நானும் உங்களிடம் வரப் போகிறேன். என் கிணற்றிலிருந்து உங்கள் தண்ணீரை வெளியேற்றச் சொல்லப் போகிறேன், இல்லையெனில் நாளை முதல் நீங்கள் கிணற்றில் தண்ணீரை சேமித்து வைப்பதற்கு பணம் செலுத்த வேண்டும்” என்றார். இதைக் கேட்டதும், வழக்கறிஞர் பயந்து, “ஓ, நான் விளையாடினேன்!” என்றார். ஆசிரியர் சிரித்துக்கொண்டே, “மகனே, நான் உன்னைப் போன்ற பல குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுத்து அவர்களை வழக்கறிஞர்களாக்கியுள்ளேன்!” என்றார்.

மன அழுத்தத்திலிருந்து மீண்டெழும் வழிமுறைகள்

அனைத்து மக்களும் வாழ்க்கையில் ஏதோ ஒரு கட்டத்தில் மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகின்றனர். மன அழுத்தத்தினை நெருக்கீடு, நெருக்கீட்டு நிலை' எனவும் சிலர் அழைப்பதுண்டு. ஆங்கிலத்தில் 'Stress" என அழைக்கப்படுகின்றது. மன அழுத்தம் மனம் சம்பந்தப்பட்ட பாதிப்பாக இருப்பினும் உடலும், வாழ்வும் பாதிக்கப்படுகின்றது. மன அழுத்தம் என்பது பொதுவாக, எங்களுக்கு ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகள் எமது நிலைமைகளுக்கு முகம் கொடுக்க முடியாது உள்ள போது ஏற்படுகின்ற நிலையாகக் கொள்ளப்படுகின்றது.

மன அழுத்தத்தால் முற்றாக பாதிப்புத்தான் ஏற்படும் என்று கூறமுடியாது. பரீட்சைக்குத் தயாராகுதல், நேர்முகத் தேர்வுக்கு தயாராகுதல் போன்ற சில நடவடிக்கைக்கு ஏற்படும் அழுத்தம் குறித்த நடவடிக்கைகளை செய்யத் தூண்டும் நல்ல மன அழுத்தமாக (Eustress) விளங்குகின்றது. பொதுவாக மனஅழுத்தம் என்ற பதம் உயிரியல் மற்றும் உளவியல் அடிப்படையில் முதலில் 1930 ஆம் ஆண்டில் பயன்படுத்தப்பட்டது. இருப்பினும் அண்மைக்காலமாக அதிகம் பேசப்பட்டு வருகின்றது.

மன அழுத்தம் ஆனது ஏற்பட பல்வேறுபட்ட காரணங்கள் :–

❖ குடும்பப் பிரச்சினைகள் - குடும்பத்தில் ஏற்படும் சந்தேகங்கள், முரண்பாடுகள், புரிந்துணர்வின்மையால் பிளவுகள் ஏற்படுகின்றன. இதனால் விவாகரத்து, தனிமைநிலை போன்றனவும் ஏற்படுகின்றன.

இதனால் மனஅழுத்தம் ஏற்படுகின்றது.

❖ இடம்பெயர்வு - யுத்தம், அனர்த்த நிலைகளின் போது ஏற்படும் அழிவுகள் மற்றும் இடப்பெயர்வு நிலைமைகள்

❖ பொருளாதாரப் பிரச்சினை - வறுமை, கடன், தொழிலின்மையால் ஏற்படும் பொருளாதாரப் பிரச்சினை

❖ உறவில் பிரச்சினை - நண்பர்கள் பிரிவு, சண்டைகள், உறவினர்களினால் ஏற்படும் மனஸ்தாபங்கள்

❖ வேலைச்சுமை - இன்றைய போட்டி உலகில் உள்ள அதிகரித்த வேலைகளை சரிவரச் செய்யமுடியாமை.

❖ உடல் நலக் குறைவு – தூக்கமின்மை மற்றும் நீண்டகால நோய் நிலைமைகள்

❖ கசப்பான அனுபவங்கள் - கடந்த கால அதிர்ச்சிகர அனுபவங்கள் (துஷ்பிரயோகம், திடீர் எதிர்பாராத நினைவுகள்)

❖ உயிரிழப்புக்கள் - நண்பர்கள், உறவினர்கள், விருப்பத்திற்கு உள்ளவர்களின் இழப்புக்கள்

❖ ஆதரவு இன்மை - உறவினர்கள், நண்பர்களின் அன்பு, ஆதரவு கிடைக்காத நிலைமைகள்

மன அழுத்தத்தினை கண்டறிவதற்கு அதற்கான அறிகுறிகள் உடல், உள நடத்தை, உறவு ரீதியில் காணப்படுகின்றன. அவையாவன,

➢ உடல் - தலையிடி, வலி, நாவறட்சி, களைப்பு, தசையிறுக்கம், பசியின்மை, பாலியல் நாட்டமின்மை, ,தயத்துடிப்பு அதிகரிப்பு

➢ உளம் - கவலை, கோபம், தேவையற்ற யோசனை, எதிர்மறை நிலை

➢ நடத்தை - மதுபோதை அடிமை, நித்திரை கோளாறு, சக்தி குறைதல், கவனக் குறைவு, ஒரு வேலை தொடர்ந்து செய்வது கடினம்

➢ உறவு - வாக்குவாதம், புரிந்துணர்வின்மை, ஆதரவின்மை, சண்டை, உடன்பாடின்மை

மனஅழுத்தத்தின் மூலம் ஏற்படும் விளைவுகள் மனித வாழ்வை சின்னாபின்னம் ஆக்குகின்றன. அவையாவன,

- மனச்சோர்வு
- நீரிழிவு

- கவனக் கோளாறு
- மலச்சிக்கல்
- தூக்கக்குறைபாடு
- மாதவிடாய்கோளாறு
- போதை அடிமைநிலை
- சுயநலன் குறைவு
- நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு சக்தி குறைதல்
- நினைவாற்றல் குறைதல்
- கவனக்குறைவு
- வேலை, கல்வி பாதிப்பு

இவ்வாறான பல விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன.

கனேடிய விஞ்ஞானியான Hans Selye என்பவர் தனது ஆராய்ச்சியின் மூலம் மன அழுத்தத்தினால் நீரிழிவு, உயர்குருதி அழுத்தம், தொற்றாநோய்கள் என்பன அதிகம் ஏற்படும் என்கின்றார். அது மட்டுமல்லாது சுழடிநசவ ளுயிழடளமல என்பவர் நீண்டகால மனஅழுத்தம் மூளை நினைவாற்றல் பகுதியான "ஹிப்போகிம்பாஸ்ஸை" (Hippocampus) ஐ பாதிக்கின்றது என்கிறார். Sheldon Cohen என்ற உளவியல் ஆய்வாளர் மனஅழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு சளி, காய்ச்சல் போன்ற நோய்கள் எளிதாக ஏற்படுவதுடன் நுண்ணுயிர்த் தாக்கங்களும் அதிகம் ஏற்படும் என கண்டறிந்தார்.

மன அழுத்தத்திலிருந்து மீண்டு வருவதற்கான வழிமுறைகள் பற்றி பார்ப்போம்

- மனப்போக்கை மாற்றுதல் - நெருக்கீடு மற்றும் கடினமான சூழ்நிலையில் மனம் ,றுக்கத்திற்கும், குழப்பத்திற்கும் உள்ளாகிறது. ,தனால் ஓய்வு எடுத்தலுடன் புத்தகம் படித்தல், விரும்பிய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் முதலானவற்றில் ஈடுபடுவதன் மூலம் மனம் சுவாத்தியமடைகின்றது.

- சீரான உணவுப்பழக்கம் - எண்ணெய், சீனி அதிகமுள்ள உணவுகள் மற்றும் துரித உணவுகளை விட்டு ஊட்டச்சத்துள்ள உணவுகளை

உட்கொள்ளல், புரத உணவுகள் மற்றும் பழங்கள், கீரை வகை, காய்கறிகள், தானியங்களை அதிகம் எடுத்தல், தண்ணீர் நன்றாக குடித்தல்

• ஆக்கச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல் - "ஆக்க பூர்வமான செயற்பாடுகள் நல்ல மருத்துவமாகும்". அந்தவகையில் நெருக்கீடு பற்றியும் அதன் விளைவு மற்றும் குணம்குறிகள் பற்றியும் தெளிவு இருத்தல் வேண்டும். கட்டுரை எழுதுதல், கவிதை எழுதுதல், வரைதல் முதலான ஆக்கச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுதல், மன அழுத்தத்திலிருந்து மீள உதவுகிறது.

• உடல் ஆரோக்கியத்தில் கவனம் கொள்ளல் -

ஒரு சராசரி மனிதனுக்கு போதிய தூக்கம் அவசியம். (6 - 8) மணி நேர தூக்கம் அவசியமாகின்றது. ஒருநாள் நாம் சரியாக தூ ங்காவிட்டாலும் கூட நம் மூளை 60% வரை Negative Emotion னுக்கு ரியாக்ட் செய்யும். ஒவ்வொருவருக்கும் தினமும் நல்ல தூக்கம் என்பது அவசியம் தேவை என்று நரம்பியல் விஞ்ஞானி மெத்யு வாக்கரின் ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது. தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வது உடலை வலுவாக்குவதுடன் மனதையும் புத்துணர்வாக்குகிறது குறைந்தது 30 நிமிடம் உடற்பயிற்சி செய்வது பல்வேறு நன்மைகளை ஏற்படுத்துகிறது. உடற்பயிற்சியின் மூலம் "எண்டோமின்" எனும் இரசாயனம் மூளையில் சுரந்து சந்தோசம், புத்துணர்வை ஏற்படுகிறது.

• குடும்ப சமுதாய ஆதரவு - தனக்கு மட்டும் தான் இப்பிரச்சினை உள்ளது என எண்ணி இருக்கக்கூடாது. தேவையற்ற இது பற்றிய (அதிக யோசனை தனிமை மற்றும் மனஅழுத்தம், மனச்சோர்வு நிலை வரை) இட்டுச் செல்கின்றது. இதனால் குடும்ப மட்டத்திலும் சமூக மட்டத்திலும் ஆதரவு வழங்குவது அவசியம்.

• வேலைச்சூழல் சீரமைப்பு - தொழில்/வேலை தனிப்பட்ட ஒவ்வொருவரினதும் வாழ்க்கைக் கோலத்தில் முக்கியமானதாகும். பொருளாதாரம் தரும் ஒரு மார்க்கமாக இருப்பதுடன் , வாழ்க்கையை நடாத்தவும் உதவுகின்றது. இதனடி வேலையை சீரான முகாமைத்துவத்துடன் செய்யாது விடின் நெருக்கடிநிலை, பிரச்சினைகள், வேலை இழப்பு என்பன ஏற்படும். இதனால் வேலையை சரியான

திட்டமிடலுடன் செய்வதுடன் தன்நம்பிக்கையுடன் செய்வதும் முக்கியம்.

• குழுக்கள் அமைத்தல் - ஒரே விதமான நெருக்கீட்டினால் (மன அழுத்தத்தால்) பாதிக்கப்பட்டவர்களை ஒன்று சேர்த்தது. அவர்களது பிரச்சினைகளை கலந்து ஆலோசிக்கச் செய்வதன் மூலம் பிரச்சினை பற்றிய விளக்கம் கிடைப்பது மட்டுமல்லாமல் பரஸ்பர ஆதரவு, நம்பிக்கை என்பன ஏற்படுவதுடன் மன அழுத்தத்தை எதிர்கொள்வது பற்றிய தெளிவும் ஏற்பட்டு மனஅழுத்தத்திலிருந்து மீண்டெழுவதற்கு சுலபமாகின்றது.

• நேரான சிந்தனைகள் - Postive Thinking And Gratitudes இருப்பது நல்லது. உதவி செய்யும் போது நன்றி கூறுதல், தவறுகளின் போது மன்னிப்பு கேட்டல் மற்றும் பெரியோர்களை மதித்தல், பணிவாக நடத்தல், தன்னம்பிக்கையை வளர்த்தல் போன்றன எங்களை ஊக்குவிப்பதாகவும் அடுத்தகட்டத்திற்கு நகர்த்துவதாகவும் உள்ளது.

• பொழுது போக்குகளில் ஈடுபடுதல் - விளையாட்டுக்கள், சினிமா செல்லுதல், நண்பர்களுடன் சுற்றுலா செல்லுதல், பயிற்சிப்பட்டறைகளில் கலந்து கொள்ளுதல் என்பன இறுக்கமான மனதை லேசாக்கி மகிழ்ச்சியாக்க உதவுகின்றது.

• இசை - இசைக்கு மயங்காதவர் எவரும் இல்லை. வாழ்க்கையுடன் இசை கலந்துள்ளது. தாலாட்டு தொடங்கி ஒப்பாரி வரை பாடல், இசை என்பன பங்காற்றுகிறது. நாட்டார் இசை மற்றும் கோயில் இசை, சினிமா இசை என்பன பல நோக்கநிற்கலாக இருத்தலும் எம் மனதை சாந்திப்படுத்தவும், பிரச்சினைகளை மறக்க வைக்கவும் உதவுகின்றது.

• உளவியல் உதவி மற்றும் உளக்கல்வி - உளவியல் சார்ந்து மன அழுத்தம் பற்றி தெளிவூட்டல் அவசியம். பிரச்சினை, காரணம், விளைவு பற்றிய அறிவூட்டல் குறித்த நபருக்கு மட்டுமன்றி குடும்பத்திற்குமான அறிவூட்டல் மூலம் குறித்த பிரச்சினை பற்றிய தெளிவு கிடைக்கிறது.

பிரச்சினை தீர்க்கும் வழிகள், தன்நம்பிக்கை செயற்பாடுகளை செய்ய தூண்டுவதன் மூலமும் மன அழுத்தத்திலிருந்து மீண்டெழ முடியும்.

- சமுதாய உறவுகளை பலப்படுத்தல் - சமுதாய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதுடன் அவைசார் ஒழுக்க விழுமியங்களை பின்பற்றுவதன் ஊடே சமூக உறவுகள் வலுவடைகிறது. விழாக்கள், விளையாட்டுக்கள், மதிச்சடங்குகள், கலை நிகழ்ச்சிகள் முதலியவற்றில் ஈடுபடல் நன்மை பயக்கும்

- சாந்த வழிமுறைகள் - மனதை சாந்தப்படுத்தும், அமைதியாக்கும் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல், சுவாசப்பயிற்சி, தியானம், யோகாசனம், மந்திர உச்சாடனம், சாந்தியாசனம் முதலியவற்றில் ஈடுபடுதல். இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது அதற்கான இடம் அமைதியானதாக காற்றோட்டம் உள்ளதாக இருப்பதுடன் தளர்வான ஆடை மற்றும் நேரமுகாமைத்துவமும் அவசியம். தியானம் ஒருநாளில் குறைந்தது 15 நிமிடம் செய்வதன் ஊடே “கோர்டிசோல் ஹார்மோன்” குறைந்து மன அழுத்தம் குறைய உதவுகின்றது.

உசாத்துணைகள்

- The Stress Of life, Hans Selye, Newyork : MC Graw - Hill- 1956
- ஸ்ரீனிவாசன் ர.வி 2012, மன அழுத்தம் வெல்வோம், மதி நிலையம், சென்னை
- தங்கவேலு மாரிமுத்து, மன அழுத்தம், விஜயா பதிப்பகம், கோயம்புத்தூர், 2015
- தயாசோமுசுந்தரம் : சிவயோகன். சா, 2000, தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம், லாண்ட் என்ரபிரைசர்ஸ், யாழ்ப்பாணம்

நடராசா கோபிராம்
உளவியல் துறை மாணவன்
யாழ்ப்பாணம் பல்கலைக்கழகம்

யாழ் போதனா வைத்தியசாலையில் நீரிழிவு நோயாளர் பிரிவில் சுமார் 60 சிறுவர்கள் வகை 1 மற்றும் வகை 2 நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இவர்களுக்கு தினமும் இன்சுலின் மருந்து அவசியமாகிறது.

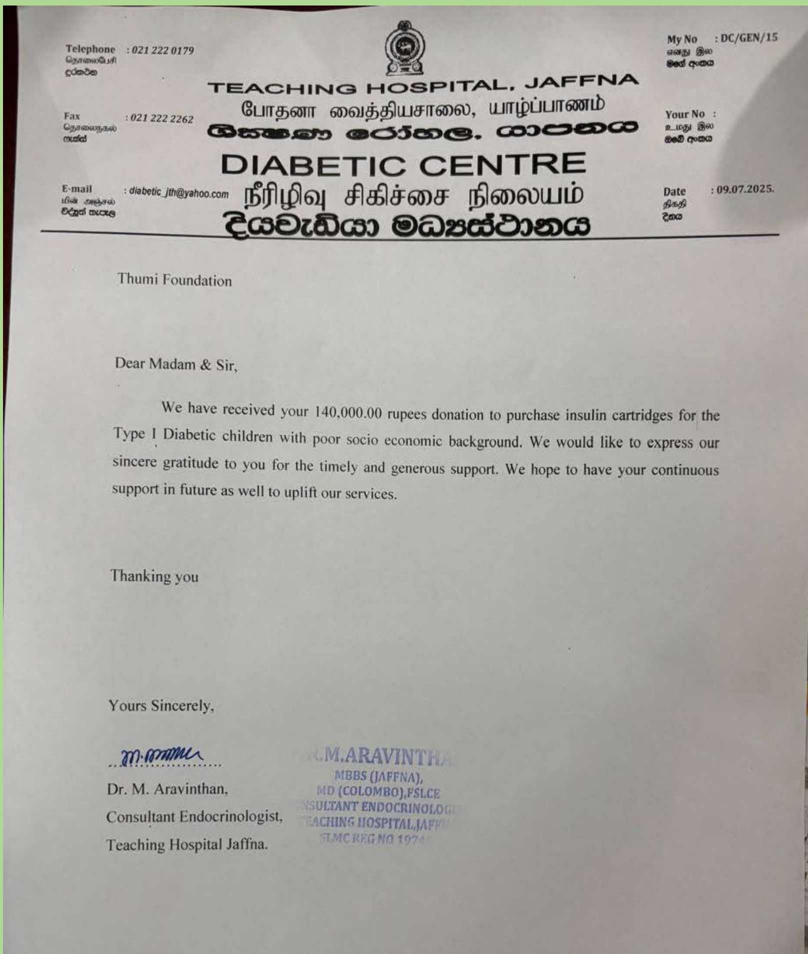
📌 மருத்துவமனைகளில் கிடைக்கும் இன்சுலின் சிரிஞ்சுகள் மூலம் செலுத்தப்படும். இது குழந்தைகளுக்கு தினமும் வலி, அச்சம், மேலும் வீட்டில் துல்லியமாக அளவிடுவதில் சிரமம் போன்ற பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்துகிறது. இதற்கு மாற்றாக, Humulin 70/30 எனும் இன்சுலின் pen device மூலம் பயன்படுத்தக்கூடியது. இது குறைந்த வலியுடனும், துல்லியமாகவும் குழந்தைகள் தினசரி எடுத்துக்கொள்ள ஏற்றது. ஒரு கார்ட்ரிட்ஜ் (3ml) = 3000 units.

👧 ஒரு குழந்தைக்கு மாதத்திற்கு சுமார் 2 கார்ட்ரிட்ஜ்கள் தேவை. ஒரு கார்ட்ரிட்ஜ் விலை சுமார் ரூ.1050. எனவே, மாதம் ரூ2000+ செலவாகிறது. யாழ் போதனா வைத்தியசாலையால் தொடர்ச்சியாக இம்மருந்தை இலவசமாக வழங்க முடியாமையால் வெளி மருந்தகங்களிலேயே பணம் செலுத்தி இம்மருந்தை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டி உள்ளது. இது பல வறிய குடும்பங்களுக்கு சவாலாக உள்ளது.

மருத்துவர்கள் சிலர் இதை எமது கவனத்திற்கு கொண்டு வந்ததையிட்டு, இந்த சிறுவர்களின் தினசரி சிகிச்சையை எளிதாக்க, Humulin 70/30 இன்சுலின் pen கார்ட்ரிட்ஜ்கள் வழங்குவதற்கான முயற்சியை தூமி அமையம் ஆரம்பித்துள்ளது. முதற்கட்டமாக எமது சில நல்லுள்ளம் கொண்ட இளைஞர்களின்

நன்கொடை ஊடாக ஒரு லட்சத்து நாற்பதினாயிரம் ரூபா பெறுமதியான மருந்துப் பொருட்கள் வைத்தியசாலை நிர்வாகத்திடம் கையளிக்கப்பட்டுள்ளது.

🙏🏻 இந்தப் பயணத்தில் நாம் செய்கிற சிறிய உதவிகள், பிள்ளைகளுக்கு வலியற்ற நாட்களையும், நம்பிக்கையுடனான எதிர்காலத்தையும், நீண்ட ஆயுளையும் அளிக்கும்.



Telephone : 021 222 0179
Fax : 021 222 2262
E-mail : diabetic_jth@yahoo.com

TEACHING HOSPITAL, JAFFNA
போதனா வைத்தியசாலை, யாழ்ப்பாணம்
ශික්ෂණ රෝහල, යාපනය
DIABETIC CENTRE
நீரிழிவு சிகிச்சை நிலையம்
දියවැඩියා මධ්‍යස්ථානය

My No : DC/GEN/15
Your No :
Date : 09.07.2025.

Thumi Foundation

Dear Madam & Sir,

We have received your 140,000.00 rupees donation to purchase insulin cartridges for the Type 1 Diabetic children with poor socio economic background. We would like to express our sincere gratitude to you for the timely and generous support. We hope to have your continuous support in future as well to uplift our services.

Thanking you

Yours Sincerely,

Dr. M. Aravinthan,
Consultant Endocrinologist,
Teaching Hospital Jaffna.

நாவற்குழியில் "சிவபூமி திருவாசக அரங்கம் மண்டபம்" சிறப்பாக திறந்துவைக்கப்பட்டது!

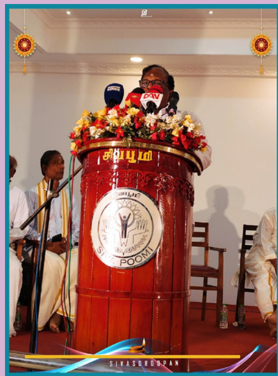
யாழ்ப்பாணம் நாவற்குழியில் அமைந்துள்ள திருவாசக அரண்மனை வளாகத்தில் புதிதாக கட்டியமைக்கப்பட்ட "சிவபூமி திருவாசக அரங்கம் மண்டபம்" (14.07.2025) மாலை மகிழ்ச்சியும் ஆனந்தமும் நிறைந்த சூழலில் திறந்து வைக்கப்பட்டது.

வைத்திய கலாநிதி சண்முகநாதன் – அருந்ததி தம்பதிகளின் நினைவாக, அவுஸ்ரேலியாவில் வசிக்கும் வைத்திய நிபுணர் மனோமோகன் – சிவகௌரி தம்பதிகள் தங்களது பெருந்தாராள மனப்பான்மையுடன் இந்த அரங்கத்தை உருவாக்கி அர்ப்பணித்துள்ளனர்.

சிறப்பான இந்த நிகழ்வில், சிவபூமி அறக்கட்டளையின் தலைவர் கலாநிதி ஆறு.திருமுருகன் தலைமையில், வைத்திய நிபுணர் மனோமோகன் – சிவகௌரி தம்பதிகள் இணைந்து மண்டபத்தின் திறப்பை நிகழ்த்தினர்.

வடமாகாண ஆளுநர் நா.வேதநாயகன், யாழ்ப்பாணம் பல்கலைக்கழக துணைவேந்தர் பேராசிரியர் சி. சிறிசற்குணராஜா உள்ளிட்ட பலரும் கலந்து கொண்டு விழாவை சிறப்பித்தனர்.

இந்நிகழ்வின் போது, “சிவபூமி திருவாசக அரங்கம்” திறப்பு விழா மலரும் வெளியிடப்பட்டது. சமூக, மத, கலாச்சார மேம்பாட்டிற்கு ஒரு புதிய ஒளியைப் பரப்பும் இவ்வரங்கம், இனி பல முக்கிய நிகழ்ச்சிகளுக்கு மையமாக விளங்குமென அனைவரும் வாழ்த்தினர்.



இளைய ஆற்றலாளர்களுக்கு விருது வழங்கி கௌரவித்த செஞ்சொற்செல்வர் அறநிதியச் சபை

இளம் தலைமுறையின் சாதனைகளை உற்சாகப்படுத்தும் முகமாகவும், சமூகத்தின் முன்னேற்றத்தில் அவர்களின் பங்கு மற்றும் சேவைகளை மதிப்பளிக்கும் நோக்கில், செஞ்சொற்செல்வர் பிறந்தநாள் அறநிதியச் சபை வருடந்தோறும்" இளைய ஆற்றலாளர் விருது" யை வழங்கி வருகின்றது.

இவ்வருடம், இவ் விருதினை பெறுபவர்களாக சிறுநீரக சத்திரசிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் பாலசிங்கம் பாலகோபி மற்றும் யாழ் பல்கலைக்கழக புவியியல் துறைத் தலைவர் கலாநிதி நாகமுத்து பிரதீபராஜா ஆகியோர் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டனர்.

டாக்டர் பாலகோபி, யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக மருத்துவ பீடத்தின் சத்திரசிகிச்சைத் துறையின் தலைவர் மட்டுமல்லாமல், சிரேஷ்ட விரிவுரையாளராகவும் பணியாற்றி வருகிறார்.

கலாநிதி நாகமுத்து பிரதீபராஜா, புவியியல் துறைத் தலைவராகவும், அத்துடன் சான்றளிக்கப்பட்ட வானிலை ஆய்வாளராகவும் சிறப்பாகக் கடமையாற்றி வருகிறார். இவ் விழாவில், யாழ் போதனா வைத்தியசாலையின் வைத்திய நிபுணர் டாக்டர் சிவன்சுதன் சிறப்பு விருந்தினராக கலந்து கொண்டார். ஏராளமான பொதுமக்கள், சமயத் தலைவர்கள், மகளிர் இல்ல மாணவிகள் மற்றும் சிவாச்சாரியார்கள் விழாவில் கலந்து கொண்டு விருது பெற்ற இளம் ஆற்றலாளர்களை வாழ்த்தினர். தெல்லிப்பழை துர்க்கா தேவி தேவஸ்தான தலைவர் செஞ்சொற்செல்வர் அவர்கள் நிகழ்வை வழிநடத்தினார்.

விருது பெற்ற இருவருக்கும் எமது மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள்! அவர்கள் எதிர்காலத்தில் மேலும் உயர்ந்தோங்கி, சமூக சேவையில் தங்களை அர்ப்பணிக்க, தெல்லி நகர் அன்னை துணைநின்று அருள் செய்வாளாக வாழ்த்துகிறோம்.

உலகில் சூரிய சக்தி (Solar Energy) மூலம் பெரும் பலன் அடைதல் என்பது பெரிய அளவில் சூடு பிடிக்க ஆரம்பித்துள்ளது என்று சொன்னால் யாரும் அதிசயமாகப் பார்க்கப் போவதில்லை. எனினும் சூரிய சக்தி என்றால் என்ன என்பதற்குரிய சரியான விளக்கத்தை ஆவலுடன் எதிர்பார்ப்பார்கள் என்பதும் விறைத்துப் போகாத உண்மை.

உலகை பலவிதமான சக்திகள் இயங்க வைக்கின்றன என்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்தது. எண்ணெய் நிலக்கரி அணு போன்றன உடனடியாக ஞாபகத்துக்கு வந்தாலும் எவருமே இயற்கை எமக்களித்த பஞ்ச பூத சக்திகளையும் மறந்து விடுவதற்கில்லை. அவற்றுள் வானிலிருந்து பெறப்படும் சூரிய சக்தி பிரதானமானது. சூரிய கதிர்களிலிருந்து வெளிவரும் வெப்பத்தையும் வெளிச்சத்தையும் எமக்கு தேவையான விதத்தில் பயன் படுத்தும் ஆற்றல் சூரிய சக்தி ஆகும். சூரிய வெப்பத்தை சேமித்து அதிலிருந்து கணிசமான அளவு சக்தியை எமது தேவைக்கேற்ப உருவாக்குகின்றார்கள்.

சூரிய சக்தி மூலம் மின்சாரம் சேமிக்கப்படுகின்றது. பூமி வெப்பமயமாவது குறைக்கப்படுகின்றது. அநாதியில் கண்ணடி ஊடாக சூரிய சக்தி சேமிக்கப்பட்டது. 1955 ம் ஆண்டுக்குப் பின்னரே வீடுகளுக்கு தேவையான சூரியசக்தி பாவனைக்கு வந்தது. தற்பொழுது முழு வீச்சுடன் சூரிய சக்தியின் பாவனை

பிரபலமாகி வருவதற்கு முன்னேற்றமடைந்துள்ள தொழில் நுட்பவியலும் பெரும் பங்காற்றுகின்றது.

சூரிய சக்தியானது இடைவிட்டு நிகழக்கூடிய சக்தி வளமாகும். எல்லா நேரத்திலும் கிடைக்காது. எனினும் எப்பொழுது அதனை பெற முடியும் என்பதை யாவரும் இலகுவில் அறிவர். ஆனால் தொழில் நுட்ப வல்லுனர்கள் வெப்ப சேகரிப்புசாதனமான சூரிய மின் குவிப்பான் அல்லது மாறுதிசையாக்கி (Inverters) போன்ற உபகரணங்கள் மூலம் சூரிய சக்தியின் வெப்பத்தை சேமித்து இரவு முழுவதுமோ அல்லது தேவைக்கேற்பவோ பயன் படுத்திக்கொள்வர்.

மாறுதிசையாக்கி என்பது நேர்திசை மின்னோட்டத்தை மாறுதிசை மின்னோட்டமாக மாற்றும் ஒரு மின் சாதனமாகும். இது பொதுவாக மின்கலங்களில் சேமிக்கப்படும் நேர்த்திசை மின்னோட்டத்தை வீடுகளில் பயன்படுத்தப்படும் மாறுதிசை மின்னோட்டமாக மாற்றுவதற்கு பயன்படுகிறது.

உலகிலேயே சூரிய சக்தியை உருமாற்றி உருவாக்கும் மிகப் பெரிய ஆலை கலிபோனியாவில் உள்ள மோகாவ் பாலைவனத்தில் உள்ளது.இங்கு சூரிய கதிர்களால் கொதிக்க வைக்கப்படும் எண்ணெயிலிருந்து அருகே உள்ள பல பட்டினங்கள் மின் சக்தியை பெற்றுக் கொள்கின்றன.

சூரிய மின் சக்தி என்பது சூரிய ஒளியை பயன்படுத்தி ஒளியை மின்னோட்டமாக மாற்றுவது. இதற்கான கருவி சூரிய மின்கலம் (Photovoltaics) என்றோ அல்லது சுருக்கமாக (PV) என்றோ அழைக்கப்படுகின்றுது.

சூரிய மின் கலம் மூலம் நேரடியாகவோ அல்லது முழுச்செறிவூட்டும் சூரிய ஆற்றல் முறையில் மறைமுகமாகவோ இது செயற்படுகின்றது. சூரிய மின் கலம் மூலம் கிடைக்கும் சூரிய மின் சக்தி வழக்கமாக படிம எரிபொருளை கொண்டு வெளியிலிருந்து கிடைக்கும் மின்சாரத்தின் தேவையை குறைக்கும்.

சூரிய சக்தி

வானத்தின் மின்கலம்-பளபளக்கும் சூரியன்,
சூரியப்பலகை- மேற்கூரையில் அமர,
கட்டணமில்லா மின்சாரம், வீட்டின் மின்வளம்!
சூரிய சக்தி-வாழ்வுக்கு மகிழ்ச்சி!

மாறுதிசை மின்னோட்டம் இயக்கும் சாதனங்கள்,
கரி-எண்ணெய் தீ! மாசுக்கு விடை!
பூமியின் மூச்சு நிம்மதியாய் விரிய,
மாசில்லா உலகம் - நிதமும் புதுப்பொலிவு!

மழை வந்தால் சங்கடம், மேகம் வந்தால் இருள்,
ஆனால் கதிரவன் வந்தால்-வீடு பிரகாசம்!
படிம எரிபொருளை விட்டு, சூரியனை நோக்கின்,
பூமிக்கு நலம், பணத்திற்கும் நலம்!

பழங்கால மனிதன் கண்ணாடியால்
சூரியக்கதிரைத் தீயாக்கி வைத்தான்!
நவயுக மானிடன் மாறுதிசையாக்கியால்
சிறுகதிர் கீற்றுடன் நூதனம் படைக்கின்றான்!

மோஜாவ் பாலைவனத்தில் பாரிய ஆலை,
சூரியனை உறிஞ்சி மின்சாரம் பாய்ச்சுது!
மின்மாற்றியாய் வாழ்வாதாரம் பெருக்குது!
இயற்கையைக் காக்குது! - இன்பம் கூட்டுது!

பரிதியினால் வரும் சக்தி பரிசுத்தம்-
வெப்பம், ஒளி, ஆற்றல் அனைத்தும்
தரும் சுற்றுச்சூழல் தூய்மையும் நிஜம்!
சூரிய சக்தி-இயற்கையின் வரம்!

பாஞ்சாலன்

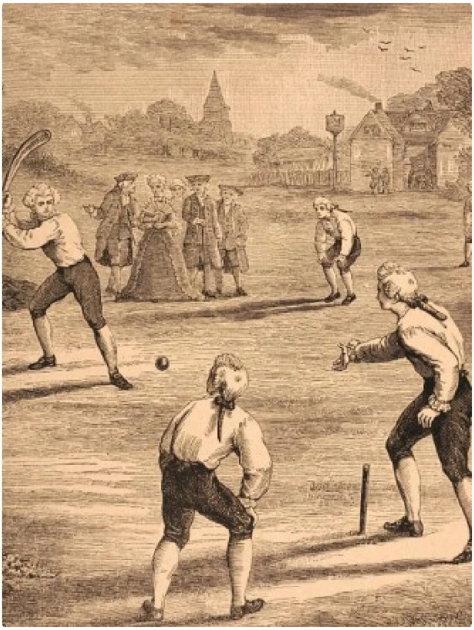
கிரிக்கெட் விளையாட்டின் சுவாரஸ்யமான வரலாறு

ஆரம்பக் கிரிக்கெட் (1799ற்கு முந்தைய காலம்)

சாஸன்கள் அல்லது நார்மன்கள் காலத்தில், தென்கிழக்கு இங்கிலாந்தில் அடர்ந்த காடுகள் மற்றும் வெளியிடங்களைக் கொண்ட வீல்ட் (Weald) பகுதியில் வசித்த குழந்தைகளால் கிரிக்கெட் உருவாக்கப்பட்டிருக்கலாம் என நிபுணர்கள் பலர் ஏற்றுக் கொள்கின்றனர். 1611ஆம் ஆண்டு முதன்முறையாக பெரியவர்கள் கிரிக்கெட் விளையாடியதாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அதே ஆண்டு, ஒரு அகராதியில் கிரிக்கெட்டைப் “பையன்களின் விளையாட்டு” எனவும் வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது. கிரிக்கெட், “பவுல்ஸ்” எனும் விளையாட்டிலிருந்து தோன்றியிருக்கலாம் என்றும், அந்த விளையாட்டில் பந்தை அடிக்காமல் தடுக்க ஒரு பேட்ஸ்மேன் முயற்சித்ததன் மூலம் கிரிக்கெட் உருவானதாகவும் கருதப்படுகிறது.

17ஆம் நூற்றாண்டின் நடுப்பகுதிக்குள் கிராம கிரிக்கெட் உருவெடுத்து, நூற்றாண்டின் இரண்டாம் பாதியில், கிராம கிரிக்கெட்டில் திறமைசாலிகளை நியமித்து முதல் தொழில்முறை வீரர்கள் தோன்றினர். முதன் முதலில் கவுண்டி (county) என அழைக்கப்படும் அணிகள் மோதிய விளையாட்டு 1709ல் நடைபெற்றது.

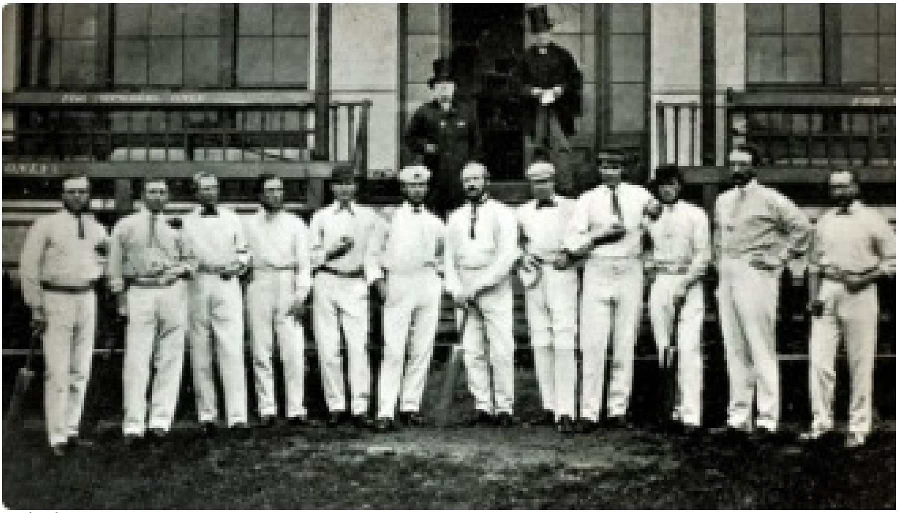
ஆரம்ப கிராம கிரிக்கெட்



18ஆம் நூற்றாண்டின் முதல் பாதியில், கிரிக்கெட் லண்டன் மற்றும் தென்கிழக்குப் பிரதேசங்களில் ஒரு முன்னணி விளையாட்டாக உயர்ந்தது. பயணக் கட்டுப்பாடுகள் காரணமாக அதன் பரவல் குறைவாக இருந்தாலும், இங்கிலாந்தின் பிற பகுதிகளிலும் அது மெதுவாக பிரபலமாகி வந்தது. பெண்கள் கிரிக்கெட்டும் 1745ஆம் ஆண்டில் சற்ரி (Surrey) பகுதியில் நடைபெற்ற முதல் போட்டியுடன் தொடங்கியது.

1744ஆம் ஆண்டு, கிரிக்கெட்டின் முதல் சட்டங்கள் எழுதப்பட்டன. பின்னர் 1774இல் அவை திருத்தப்பட்டன. இதில் "எல்.பி.டபிள்யூ" (lbw), மூன்றாவது கட்டை (middle stump) மற்றும் பேட் அகலம் குறித்த வரையறைகள் சேர்க்கப்பட்டன. இச்சட்டங்கள் "ஸ்டார் அண்ட் கார்டர் கிளப்" உறுப்பினர்களால் தயாரிக்கப்பட்டன் இவர்களே 1787இல் புகழ்பெற்ற "மேரிலிபோன் கிரிக்கெட் கிளப்" (Marylebone Cricket Club - MCC) ஐ உருவாக்கினார்கள். MCC உடனடியாக கிரிக்கெட் சட்டங்களின் பாதுகாவலராக ஆனது மற்றும் இன்று வரை அவற்றை திருத்திக் கொண்டே வருகிறது.

பந்து தரையில் உருட்டுவதற்குப் பதிலாக, 1760 க்குப் பிறகு பந்தை துள்ளவிடும் முறையில் வீச தொடங்கினர். இதற்கான பதிலளிப்பாக, பழைய "ஹாக்கி ஸ்டிக்" பேட் முறைக்கு பதிலாக நேராக உள்ள பேட் அறிமுகம் செய்யப்பட்டது. ஹேம்பில்டன் கிளப் (Hambledon



Club), ஹாம்ப்ஷயரில், MCC உருவாகும் வரை (1787) சுமார் 30 ஆண்டுகள் கிரிக்கெட்டின் மையமாக இருந்தது. 17ஆம் நூற்றாண்டில் இங்கிலாந்து காலனிகளின் வாயிலாக கிரிக்கெட் வட அமெரிக்காவுக்கு அறிமுகமானது. 18ஆம் நூற்றாண்டில் அது உலகின் பிற பகுதிகளுக்கும் பரவியது. மேற்கிந்திய தீவுகளுக்கு காலனியர்களால், இந்தியாவுக்கு இங்கிலாந்து ஈஸ்ட் இந்தியா கம்பெனியின் கடல் வீரர்களால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. 1788ஆம் ஆண்டில் ஆஸ்திரேலியாவில் குடியேற்றம் தொடங்கியதும் கிரிக்கெட்டும் அங்கு வந்தது. 19ஆம் நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்தில், கிரிக்கெட் நியூசிலாந்து மற்றும் தென் ஆப்பிரிக்காவிலும் பரவியது. இவ்வாறான சுவாரஸ்யமான வரலாற்றை கொண்டதே கிரிக்கெட்.