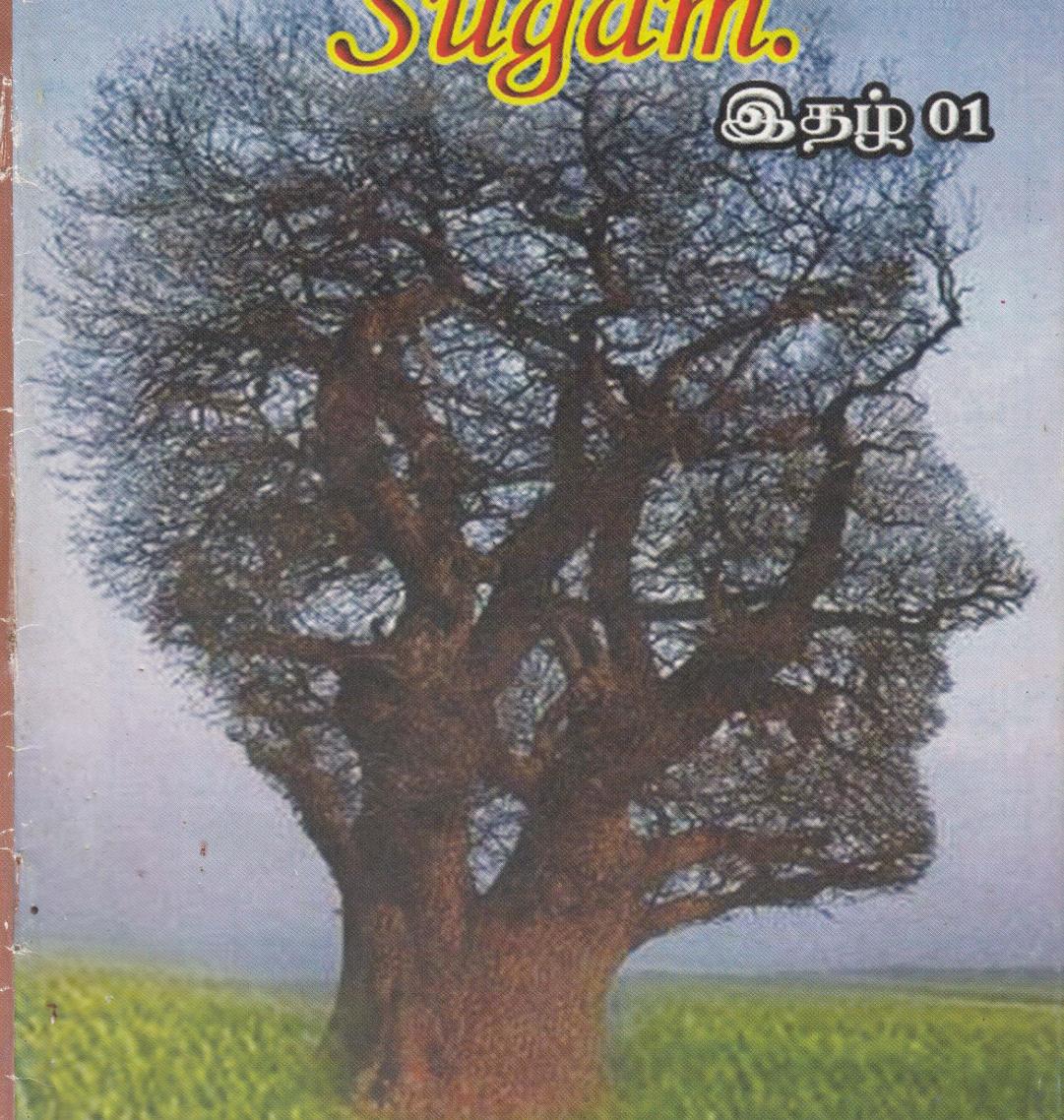


சுகம்

Sugam.

இதழ் 01



காலாண்டு சுகாதார சுஞ்சிகை

கஜந்தனா தொலைபேசி சேவை



உள்நாட்டு, வெளிநாட்டு
தொலைபேசி சேவைகள்

❖ போட்டோஸ்ர்ட் ❖

❖ லெமினேற்றிங் ❖

மற்றும் கணனி வேலைகளிற்கும்



நாட்வேண்டிய கூடம்



கஜந்தனா தொலைபேசி சேவைகள்.

உள் - 0602212954

வெளி- 0094602212954



கஜந்தனா வீடியோ சென்றர்



பலைய, புதிய தழிழ் மற்றும் ஆங்கில



திரைப்படப் படங்கள் CD கள்

மற்றும் கச்டுக்களை பெற்றுக் கொள்வதற்கும்



பலைய புதிய திரைப்படப் பாடல்களை

பெற்றுக்கொள்வதற்கும்

கஜந்தனா வீடியோ சென்றர்.

கஜந்தனா கேபள் T.V



சிறந்த முறையில்

தெளிவான இணைப்புகளிற்கும்

புதிய இணைப்புக்களிற்கும்

கஜந்தனா கேபிள் T.V

கஜந்தனா ஸ்ரி சேவிலீ,
நீலமன்ற வீதி,
ஸ்ரீராகந்.

மல் - 1

சூகம் Sugam

இதழ் - 1

காலாண்டு சுகாதார சஞ்சிகை

கிதமாசிரியர்
திரு. ஜி. நக்கீரன்

துணை ஆசிரியர்
செல்வி பே.சிவராமி

கிதழ் குழு
திரு. N. கோவர்த்தனன்

செல்வி. P. ராசினி
செல்வி. S. அஜந்தா

அலோசனைக் குழு
போசிரியர். N. சிவராஜா
(சமுதாய மருத்துவத்துறை
மாநகரியல் முதலாம்
யாழ் பள்ளலை கழகம்,
வதிலிடப் பிரதிநிதி,
உலகசுகாதார நிறுவனம்)

Dr. R. சிவசங்கர
(பொறுப்பு வைத்தயாதீகாரி,
இருத்த வங்கி
யாழ்.போதனாவைத்தியசாலை)

T. சிவகுட்டனாமூர்த்தி
(உதவிப் பணிபாளர்,
தேசிய இளைஞர் சேவைகள்
மன்றம்)

வெளியீடு:
“சுகவாழ்வுக்கான பயணம்”
கோணாவளை லேன்.
கொக்குவில் கிழக்கு,
யாழ்ப்பாணம்.

அச்சுப்பதிப்பு:
கணனி வடிவமைப்பு
பராசக்தி பிறின்டோஸ்
கொக்குவில் சந்தி.
கொக்குவில்.

பொருளடக்கம்

சுபொருளடக்கம்	1
ஆசிரியர் தலையங்கம்	2
குறள்சால்லும் ஆரோக்கியம்	3
நலமான நாளைக்கான சுகநல் சமூகவியல் கல்வி	4
குடும்ப அமைப்பும்	
குழந்தைகள் உள்ளவரும்	6
மதுவும் அதன் விளைவுகளும்	13
கவித்துளிகள்	17
வாழ்க்கைத்திறன் கல்வி	19
யாழ். மாவட்டத்தில் சுகாதார பராமரிப்பின் முக்கியத்துவம்	24
சிறுக்கதை	26
மனிதனிற்கு மருந்தாகும் தொடர்பாடல்	28
வாய்ச்சுக்காதாரம்	31
மருத்துவப் புள்ளி விபரம் (யாழ் மாவட்டம்)	35
நேர்காணல்	38
குறுக்கெழுத்துப் போட்டி	42
கேள்வி - பதில்	45

ஆசிரியர்டமிருந்து.....

வாசக நெஞ்சங்களுக்கு வணக்கம்.

“சுகம்” மனிதனாக பிறந்த ஒவ்வொருவரும் தேடும் பெரும் பொக்கிஷும். ஆனால் இன்று எமது சமூகம் இந்த பொக்கிஷுத்தை தொலைத்து விட்டது.

எமது வாழ்வின் சுகம் மனித செயற்பாடுகளாலும், இயற்கையாலும் பறித்து எடுக்கப்பட்டோ அல்லது பறிகொடுக்கப்பட்டோ விட்டது.

சுகத்தை பறிகொடுத்துவிட்டு சுகமில்லாமல் இருக்கும் எமது சமூகத்திற்கு எங்கே சுகம்? எதிலே சுகம்? எதனால் சுகம்? எதற்கு சுகம்? ஒவ்வொன்றையும் தெளிவாக கூறும் நோக்கில் இந்த “சுகம்” சுகாதார சஞ்சிகை உங்களிடம் வருகிறது.

சுகவாழ்வுக்கான பயணம் எனும் எமது நிறுவனம் கடந்த சில ஆண்டுகளாய் எமது மக்களின் ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்காக பல்வேறுபட்ட சேவைத்திட்டங்களை மேற்கொண்டு வருகிறது. குறிப்பாக HIV/AIDS விழிப்புணர்வுச் செயற்பாடுகள், AIDS நோயால் பாதிக்கப்பட்டோருக்கான உதவித்திட்டங்கள், நோயாளர், குழந்தைப் பராமரிப்பு சேவைகள், சிறப்பாக நடைபெறுகின்றன. சலரோக மற்றும் இரத்த அழுத்த நோயாளருக்கான வளரிலையம் ஒன்றை உருவாக்கும் திட்டம் ஒன்று ஆரம்பிக்கப்பட உள்ளதும் காலத்தின் தேவையறிந்து மேற்கொள்ளும் சீரிய செயற்பாடுகளாகும்.

அந்த வகையில் எமது சுகவாழ்வுக்கான பயணத்தின் இன்னொரு மைல் கல்லாகவே “சுகம்” எனும் இந்த சுகாதார காலாண்டு சஞ்சிகை.

முன்று மாதத்திற்கு ஒரு தடவை உங்களிடம் வந்து “சுகம்” விசாரிப்பதோடு பல்வேறு விதமான “சுகம்” கூறும் ஆரம்பமே இந்த “சுகம்.”

முன்று தசாப்தமாக தொடரும் போரினால் எம் சமூகத்தின் உடல், உள், சமூக, ஆன்மீக ஆரோக்கியங்கள் எம்மைவிட்டு வெகுதூரம் சென்று விட்டதையே நிகழ்வுகள் குறிகாட்டி நிற்கின்றது.

எனவே, எம்மால் தொலைக்கப்பட்ட “சுகம்” பொக்கிஷுத்தை மீண்டும் தேடி எடுத்து சமூகத்தின் சுகத்தை உயர்த்துவதே எம் நோக்கம். இந்த நோக்கத்தை அடைய உங்கள் ஒவ்வொருவரினதும் “சுகம்” தேடும் அவாவே எமது “சுகம்” தொடர உந்து சுக்தியளிக்கும் வளமாகும்.

அடுத்த திதழில் சுகம் விசாரித்து சுகம் கூறும் வரை

அன்புடன்

ஆசிரியர்: ஜி.நக்கீரன்



ஆரோக்கியம் சொல்லும் குநள் !

“அற்றால் அளவு அறிந்து உண்க. அஃகுடம்பு
பெற்றான் நெடித்து உய்க்கும் ஸூரு”

குநள் - 943

உண்ட உணவு சமிபாட்டைந்து பசியெடுத்தால் இனி சாப்பிட வேண்டிய உணவின் அளவினை வகையினை அறிந்து உடல் தேவைக்கேற்ற அளவு உணவை உண்ண வேண்டும். இவ்வாறு உணவுப் பழக்கத்தை மேற்கொள்வது கிடைத்தந்தாரிய இந்த உடம்புபெற்றவன் அதை நீண்ட காலம் பேணி நீண்டஆயுஞ்சன் வாழும் வழி ஆகும்.

உணவு உயிர்வாழ்வதற்கு மிக இன்றியமையாதது. தான் ஆனால் அது அளவுக்கதிகமாகவோ குறைவாகவோ இருப்பின் நோய் உருவாகிவிடும். எனவே உடலின் தேவைக்கேற்றாவு மிதமான உணவை மட்டுமே அளவறிந்து உண்ணுதலே அறிவுள்ள செயல்!

இன்று யாழ் போதனா வைத்தியசாலை மெடிக்கல் கிளினிக்கில் தினமும் அதிகாலை முதல் அலைபாடும் நோயாளர் கூட்டத்தை உருவாக்கியது. தேவையறிந்து உணவின் வகையறிந்து உண்ணாமல், உண்ணும்போது எவ்வளவு அதிகமாக உண்ண முடியுமோ அல்லவாவு உணவை உண்டே எமது மக்களில் பெரும்பாலானோர் தொற்றா நோய்களில் முக்கியமானதும் வாழ்வின் அஸ்தமனத்துக்கு காரணமானதுமான இருதய வியாதி, சலரோகம், புற்றுநோய், போன்றவற்றிற்கு ஆளாகியுள்ளார்கள். ஒரு மனிதனுடைய ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு அவனது உணவுப் பழக்கம் பெரும் பங்களிப்பை செய்கிறது.

எனவே எமது எதிர்கால சந்ததியினர் இருதய வியாதி, சலரோகம், புற்றுநோய் போன்ற ஆயத்தான் வியாதிகளில் இருந்து தம்மை பாதுகாத்து நீண்ட ஆயுஞ்சன் ஆரோக்கியமாக வாழ அளவறிந்து, தேவையறிந்து உணவை உண்ணும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

- தீர்ம் -

பாம்பு, தேள், குளவி, சிலந்தி போன்ற விஷஜந்துக்கள் கடித்தால்....

⊕ பச்சையாக வாழைத்தன்டை கிடித்து சாலெடுத்து அத்துடன் நெல்லிசாறும் கலந்து ஒரு டம்மிளர் குடிக்க விஷம் கில்லாது போகும்.

⊕ தேசீக்காய்ப்புளி, ஈவெங்காயம், கண்ணாம்பு போன்றவற்றில் ஏதாவது ஓன்றை கடிவாயில் வைத்து பூசிவிட விஷக்கடுப்பு தீரும். ~

நலமான நாளைக்கான சுகநல சமூகவியல் கல்வி

(Health Sociology Education)

போசீரியர்- N. சண்முகலிங்கன்

துணைவேந்தர் யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

எப்படி சுகம் ?

அடிக்கடி நாம் கேட்கின்ற, சந்திக்கின்ற கேள்வி இது. இந்தக்கேள்வி உடல் நலத்தை மட்டும் குறிப்பதல்ல. உடலும் உள்ளும் சமூக நலமும் சார்ந்த ஒட்டு மொத்தமான சுகத்தையே அவாவி நிற்கின்றது.

பொது மனித வெளிப்பாட்டு நிலையில் எதிர்பார்க்கப்படுகின்ற முழுதளாவிய இந்தப் பொருளினை வலியுறுத்துவதாகவே உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் (World Health Organization) சுகம் பற்றிய வரைவிலக்கணமும் அமைந்துள்ளதை இங்கு கவனத்திற் கொள்ளலாம். உடல், உளம், சமூகநலம் என்பவற்றுடன் ஆண்மீக மேம்பாட்டினையும் இன்று சுகவாழ்வின் இன்றியமையா தவாறாக இணைத்து நோக்குகின்றமையும் இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது. சுகநலம், சுகவாழ்வு தொடர்பான இந்த பொது மனித வெளிப்பாடுகள், வரைவிலக்கணங்கள் அன்றாட சமூக அனுபவங்களினை எவ்வாறு புரிந்து கொள்ளப்படுகின்றது? அதன் புரிதலுக்கு தடையாக உள்ள காரணிகள் எவை? என்ற கேள்விகள் இன்றைய சமூக அறிவியல் துறைகளிடையே விரிவாக ஆராயப்படுகின்றன. குறிப்பாக சென்ற நூற்றாண்டின் ஆரம்பகாலப்பகுதிகளில் சமூகவியம் (Sociology), மானுடவியலும் (Anthropology), அறிவுலகுக்கு ஈந்த புதிய கிளை விரிவான மருத்துவ சமூகவியலும் (Medical Sociology), மருத்துவ மானுடவியலும் (Medical Anthropology) இந்த வகையில் எம் சீற்பான கவனத்திற்கு உரியனவாகின்றன.

சுகநலம், நோய்நிலை மற்றும் இவற்றோடினைந்த பண்பாடுசார்ந்த நம்பிக்கைகள் சமூகத்தியாக கட்டமைக்கப்படுகின்ற சுகம் தொடர்பான படிமங்கள் சுகநலனை மேம்படுத்துவதற்கென உலகபண்பாடுகளில் மேற்கொள்ளப் படுகின்ற செயற்பாடுகள் ஆகிய அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய முழுதளாவிய அறிவுத்துறைகளாக இந்த புதிய துறைகளின் அறிவுப் பயன் உலக அரங்கில் பயன்களைத் தருகின்றன.

எமது நிலை எவ்வாறு உள்ளது?

அறிவியலின் பெயரால், மருத்துவத்துறை கண்டுபிடிப்புக்களின் பெயரால் சுகம் பற்றிய முழுதளாவிய இந்த புரிதலுக்கு எதிராகவே பெரும்பாலான கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாடுகளும் ஏனைய நடைமுறைகளும் அமைவதை காணலாம். உடல் என்ற யந்திரத்துக்கான இரசாயன மருத்துவ சிகிச்சையை மையமாகக் கொண்ட பெரிதும் வணிகமயாக்கப்பட்ட ஒரு துறையாக சுகம் பற்றிய மருத்துவ

சுகம்

அறிவு பெரும்பாலும் மட்டுப்படுத்தப்பட்டு வருகின்ற அவலத்தை இனியும் தொடர விடுவோமா?

நோய் நிலை என்பது தனியன்களின் தீர்மானமாகவோ, புறவயமான வரையறைகளுக்கு உட்பட்டதாகவோ அங்கி அகவயமான சமூக அனுபவங்களின் வழி பகிர்ந்து கொள்ளப்படுவதாக அமைந்திருகின்றமையை சுகநலத்தில் அக்கறை கொண்டவர்கள் அதனை தம் தொழிலாகவோ சமூகப் பணியாகவோ மேற்கொள்ளும் அனைவருக்கும் மருத்துவ சமூகவியல், மருத்துவ மானுடவியல் கல்வியை வழங்குதல் இன்றியமையாதது.

எங்கள் மருத்துவ கல்விக்கான கலைத்திட்டத்தில் இந்த புதிய துறைகளுக்கான இடம் இனியும் தாமதமன்றி உறுதி செய்யப்படுவது அவசியமாகும். மருத்துவ மானுடவியலின் முதன்மை வளர்ச்சி மையங்களில் ஒன்றான இந்திய மருத்துவக் கல்வியில் இன்று இந்த புதிய சமூக அறிவியல்களுக்கு தரப்படுகின்ற முக்கியத்துவம் எங்களுக்கான வழிகாட்டியாகும்.

மருத்துவ சமூகவியல் தொடர்பான அன்மைய உலக மாநாடு ஒன்று அதனை சுகவாழ்வின் சமூகவியலாகவே, வர்ணித்தமை இங்கு நம் கவனத்திற்குரியதாகும். சுகநலம் பற்றிய முழுதளாவிய புரிதல் நிகழ்வதோடு, சுகமான வாழ்விற்கான சமூக, பண்பாட்டு அடிப்படைகளை தெளிந்திடவும் அவற்றினை மேம்படுத்துவதற்கான செயற்பாடுகளை காணவும் இந்த கல்வி பெருந்துண்ணயாகும். வறுமையின் கோரப்பிடியில் போதாக்கான உணவுக்கு வழியில்லாமல் நோய்வாய்ப்படும் ஒருவனுக்கான சுகவாழ்வு இன்றைய மருத்துவத்தின் நவீனமயமாக்கலில் தங்கியிருக்கவில்லை. அவ்வாறான பண்பாட்டின் வழி அது ஏற்றிய அச்சங்களுக்குள் மனநோயாளியாகியுள்ள ஒருவனுக்கு உரிய சிகிச்சையும் வெறும் கலவை குளிசைகளுக்குள் அடங்கிவிடுவதில்லை.

இவ்வாறே இன்றைய நுகர்வு பண்பாட்டின் அழுத்தங்களிடை இங்குள்ள பொருளாதார வாய்ப்பின்மைகளிடை அந்திய நாடுகளில் எம்மவர்கள் விலைக்கு வாங்குகின்ற புதுவகை நோய்களுக்கும் கூட வெறும் மருத்துவ சிகிச்சை மட்டும் தீவாகி விடப்போவதில்லை. இவ்வாறு இத்தனை அறிவு வளர்ச்சியிடத்திற்கும் சில வகை நோயாளிகளை ஒதுக்கி வைத்து அவர்களை நிரந்தரமாகவே அந்த நோயாளர் பாத்திரத்திலிருந்து வெளிவரமுடியாதபடி செய்கின்ற சமூக நிலைமைகளுக்கான சிகிச்சை என்பது மருத்துவத்துக்கு வெளியே சமூக பண்பாட்டு விழுமியங்கள், நியமங்கள் சார்ந்த பிரச்சனையாகவே அனுகி தீர்க்கப்படவேண்டியனவாகின்றன.

சுகநலம், மருத்துவம் தொடர்பான இந்த பிரிந்த சிந்தனைவழி நலமான ஒரு சமூகத்தை கட்டியெழுப்புதலில் சமூகவியல், மானுடவியல் அறிவு வெளிச்சத்தை பாய்ச்சுதலில் இனியும் தாமதம் கூடாது. மருத்துவக் கல்வி கலைத்திட்டம் முதல் ஏனைய மருத்துவ சுகவாழ்வுக்கான செயற்பாடுகள் அனைத்திலும் இந்த புதிய அறிவுகளை இணைத்திடும் விழிப்புணர்வின் வழி செயற்படுவோம். நலமான நாளையை உறுதி செய்வோம்.

குழஞ்சு அமைப்பு குழஞ்சதகள் உள்ளவர்கள்

ஆய்வுக்கட்டுரை

உலகிலே நாம் காணுகின்ற எந்தவொரு ஜீவராசியும் தமது வாழ்க்கை முறையை தாய், தந்தை, குழஞ்சதகள் சேர்ந்த ஒரு கட்டமைப்பாக இனங்காட்டிக் கொள்வதில்லை. இது மானினுக்கே மாத்திரம் உரிய சிறப்பம்சமாகும். பல்வேறு தேவைகளுக்காக வேண்டி சேர்ந்து செயற் படல் என்பது குடும்பக்கட்டமைப்பு ஒரு நிறுவனமாகச் செயற்பட்டாலன்றி சாத்தியப்படாது. அவ்வாறு செயற்பட்டால் மட்டுமே அங்கு உருவாக்கப்படுகின்ற இளையவர்கள் அவ்வாறனதொரு சிறப்பம்சத்தைப் பேண முயற்சிப்பர். அச் சிறப்பம் சத்தால் மட்டுமே மிகச் சிறந்த இளை சமுதாயம் தோற்றுவிக்கப்படலாம். தாய், தந்தை, குழஞ்சதகள் சேர்ந்த ஒரு கட்டமைப்பாக குடும்பத்தை குறிப்பிடுகின்ற போதிலும் அதனிலும் மேலாக அக்குடும்பத்திற்கான பண்புகளைத் தக்கவைத்துக் கொள்வதிலேயே குடும்பத்தின் சிறப்பு உணரப்படும்.

இனி எமக் குத் தெரிந்த பல்வேறுபட்ட நிறுவனங்கள் தமது பணியாளர்களை பல்வேறு முறைகளில் பராமரிப்பது அல்லது நடத்துவது போல குடும்பங்களும் தமது உளசமூக நிலைமைகளிற் கேற்ப தம் மை வெவ்வேறு முறைகளில் பராமரிக்கின்றன அல்லது நடத்துகின்றன.

இதனால் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுகின்ற அங்கத்தவர்கள் குழஞ்சதகள் அல்லது சிறுவர்களேயாவர். காரணம் பெரியவர் கங்ககாக மட்டும் நடத்தப்படுகின்ற நிறுவனமென குடும்பத்தை பல வளர்ந்த குடும்ப அங்கத்தவர்கள் என்னிக்கொள்வதனாலாகும்.

ச. இரவீந்தீரன்
உள்ளருத்துவ சமூகப்பணியாளர்,
பிராந்திய ககாதார சேவைகள்,
பணிப்பாளர் பணிமனை.

எனவே குடும்ப அமைப்புக்களின் வேறுபட்ட தன்மைகள் எத்துணை தூரம் குழஞ்சதகள் அல்லது சிறுவர்களைப் பாதிக்கிறது எனப் பார்ப்போம்.

முதலில் சுகநலம் என்றால் என்ன? என்யார்ப்போம் அது,

உடல், உள், சமூக, ஆத்மீக நன்றிலையே அன்றி நோயற்று இருப்பதுவோ அல்லது ஊனமற்று இருப்பதுவோ அல்ல என உலக சுகாதார நிறுவனம் கூறுகிறது. எந்தவொரு மனித நலனோடும் சம்பந்தப்படுகையில் இது மிகச்சிறந்த வரைவிலக்கணமாகும்.

எமது நாட்டுக் குழஞ்சகள்

❖ ஏழ்மை

❖ முரண்பாடு

❖ விரைவான சமூக மாற்றங்கள்

என்பவற்றால் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகின்றன. இது குழஞ்சதகளின் நாளாந்த தேவைகளை பெரிதும் பாதிக்கின்றது.

ஒரு குடும்ப உறுப்பினர் அக்குடும்பத்தினுள் பல்வேறுபட்ட பத்திரிகைகளை எடுக்கவேண்டியுள்ளது. அதேசமயம் குடும்பத்திற்கு வெளியிலும் பல்வேறு பட்டபாத்திரங்களை எடுக்க வேண்டியுள்ளது.

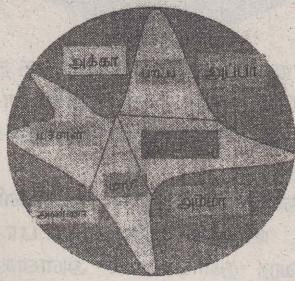
உ-ம்: ஒரு பெண் அவளது பிரத்தியேக வாழ்க்கையில் - தாய், மனைவி, மகள், மாமி, பேர்த்தி, அக்கா, தங்கை, மச்சாள், பாட்டி, காதலி,..... போன்ற பாத்திரங்களை எடுக்கிறாள்.

உ-ம்: ஒரு பெண் குடும்பத்திற்கு வெளியே - வைத்தியர், குடும்ப சுகாதார உத்தியோகத்தர், சினேகிதி, ஆசிரியர் என இன்னோரன்ன பாத்திரங்களை எடுக்கிறாள்.

சுகம் குடும்ப அங்கத் தவர்கள் எல்லோரும் சேர்ந்து ஒருமித்து இயங்கினால் மட்டுமே அக்குடும்பம் சீராக உருளும் தன்மை கொண்டதாக இருக்கும். அதாவது சீரான உறவு இயக்கத்துடன் கூடியதாக இருக்கும். அல்லது போனால் உருள முடியாது. இடைவழியில் சிக்குண்டு. அவஸ்தைப் படுவதாகவோ அல்லது சிதைந்து போவதாகவோ இருக்கலாம்.

மாதிரி - 1

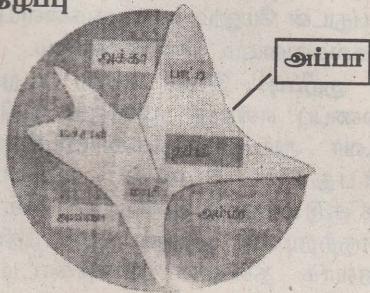
சிறந்த குழும்ப அமைப்பிற்கான
மாதிரியிடம்
(உருளக்கூடியது இயங்கக்கூடியஅமைப்பு)



இங்கு அவரவர் தத்தமது குடும்ப பொறுப்புகளை சரிவரச் செய்கிற தன்மையைக்காண்கின்றோம். அதாவது இங்கு பணிப்பகிரிவு காணப்படுகிறது. அதுவே ஒரு இயல்பான குடும்ப இயக்கத்தை பேணுகிறது.

மாதிரி - 2

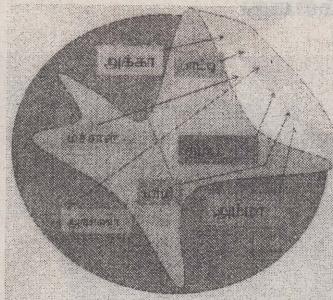
குழும்ப உறுப்பினர் ஒருவரின் இழப்பு



இங்கு இழப்பு என்பது நிரந் தரமானதாகவோ அல்லது தற்காலிகமானதாகவோ இருக்கலாம். மேற்படி சந்தர்ப்பத்தில் இக்குடும்பத்தின் இலகுவான இயக்கம் பாதிக்கப்படும். இங்கு பாதிக் கப்பட்ட இடம் பொருத்தமான ஒருவரினால் நிரப்பப் படாத சந்தர்ப்பத்தில் அக்குடும்ப இயக்கம் உருள முடியாது அவஸ்தைக் குள்ளாகி இடைவழியில் சிக்குண்டு சிதைந்து போகலாம். இவ் வாறான சந்தர்ப்பங்களில் பெரும்பாலும் பாதிப்புக்குட்படுவது சூழ்நிலைகளும் சிறுவர்களுமேயாவர். எனவே இத்தொகுதியை தொடர்ச்சியாக இயக்குவதற்கு முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

மாதிரி - 3

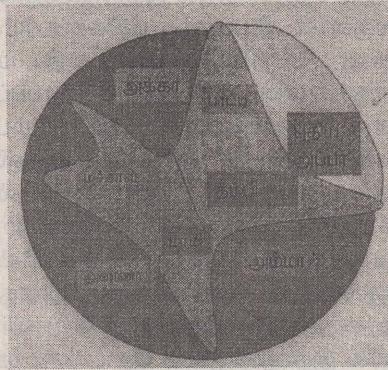
குழும்ப உறுப்பினர் ஒருவரின் இழப்பு சுருசெய்யப்படவேண்டும். அவ்விழப்பு சுருசெய்ய முயற்சிக்கப்படும்யோது



அப்பா

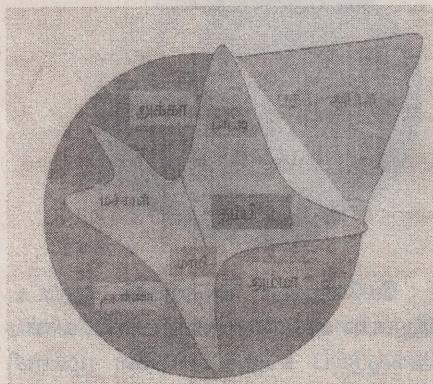
மேலேயுள்ள மாதிரியில் ஏற்பட்ட இழப்பினை ஈடுசெய்வதற்காக வேண்டி அக்குடும்ப உறுப்பினர்களே முயற்சி செய்வதை பார்க்கிறோம். ஒழுங்குப்படுத் தப்படாத குடும்ப அமைப்புக்களில் இத்தகைய முயற்சிகள் வெற்றி பெறுவது அரிது.

அவ்விழப்பு ஈடுசெய்ய
முயற்சிக்கப் படும்யோது



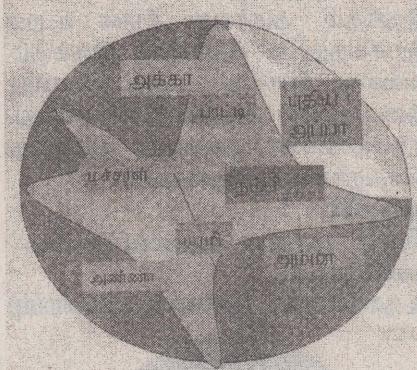
இம் மாதிரியில் புதிய ஒரு அங்கத்தவர் அக்குடும்பத்துடன் இணைந்து அவ்விழப்பு ஈடுசெய்ய முயற்சிக்கப்படுகிறது.

அவ்விழப்பு ஈடுசெய்ய முயற்சிக்கப் படும்யோது



இம் மாதிரியிலும் புதிய ஒரு அங்கத்தவர் அக்குடும்பத்துடன் இணைந்து அவ்விழப்பு ஈடுசெய்ய முயற்சிக்கப்படுகிறது.

குரும்ப உறுப்பினர் ஒருவரின் இழப்பு



இங்கும் புதிய அங்கத்தவர் அக்குடும்பத்துடன் இணைந்து அவ்விழப்பு ஈடுசெய்ய முயற்சிக்கப்படுகிறது.

மேலேயுள்ள 4, 5, 6 மாதிரிகளிலும் புதிய உறவு இணைப்பானது வெவ்வேறு தளங்களில் அளவுகளில் பொருந்த முயற்சிக்கின்றது. ஆவது மாதிரி பாதுகாப்புக்கடியது காரணம் அது அக்குடும்பத்தின் ஆரோக்கியமான வாழ்வியக்கத்திற்கு உதவும் வகையில் பொருந்தியுள்ளது. 4, 5ம் மாதிரிகளில் அப் புதிய உறவு இணைப்பினது பிறழ்வான பொருந்துகை அக்குடும்பத்தின் ஆரோக்கியமான வாழ்வியக்கத்திற்கு உதவுமென்பது நிச்சயமானது என்பதுடன் மேலும் குழப்பங்களையும் சிக்கல்களையும் தோற்றுவிக்கும்.

குறிப்பு :- இங்கு புதிய உறவு இணைப்பு என்பது முற்றிலும் புதிய ஒருவர் அங்கு சேர்க்கப்படுகிறார் என்பது மட்டுமல்ல, மாறாக அக்குடும்பத்திலுள்ள மிகப் பொருத்தமான ஒருவர் அப் புதிய உறவாக தன்னை இனங்காட்டிக் கொள்ளலாம்.

எனவே இவற்றிற் கான் ஆரோக்கியமான அடித்தளமாக குடும்பம் ஒரு திறந்த அமைப்பாக இருக்கவேண்டும். அத்துடன் இங்கு பணிப்பகளிலும் காணப்பட வேண்டும். சாம் தமது ஒவ்வொருவருக் காகவும் (குடும்பம் அங்கத்தவர்) எல்லோரும் ஒருமித்துச் செயற்படல் என்ற எண்ணம் வளர்க்கப்பட வேண்டும். இவ்வாழான சிற்றனைகள் பரினமித்து இறுதியில் சமுதாய ஒந்றுமைப்பாட்டிற் கும் அடித் தளமாக குடும்பங்கள் அமைகின்றன.

தனிநபர்களாயினும் குடும்பமாயினும் அவர்களுக்குரிய விழுமியத்துடனும். தனித்துவத்துடன் உருண்டு செல்கிற அவர்களது வாழ்வியக்கத் தில் இவர்களுக்கென சில வகை எல்லைகளை தாபித்து அதனாலே நகர்வதைப் பார்க்கலாம். இறுதிய, திரிந்த, வரையறுக்கப்பட்ட எல்லைகளை உடைய குடும்பங்களைப் பார்க்கலாம். இவற்றின் செல்வாக்கு குழந்தைகளின் மீதும் நிச்சயமாகக் காணப்படும்.

இப் பின்னணியில், குழந்தைகள் வளர்க்கப்படுகின்ற முறைகளும் வேறுபடுவதற்கான சாத்தியங்களும் காணப்படுகின்றன. அதாவது,

➤ அதீதபாகுகாப்புடன் கூடிய வளர்ப்பு முறை

➤ உள்ளுநாவல் ரீதியான வளர்ப்பு முறை

➤ விமர்சித்தல் வளர்ப்பு முறை

➤ கண்டிப்புடன் கூடிய அன்புபாராட்

தூல் வளர்ப்பு முறை என

கிவற்றைக் கூறலாம்.

இங்கு 4வது முறையே மிகச் சிறந்தது. இது பற்றி விரிவாக இங்கு ஆராயப்படவில்லை.

ஆரோக்கியமான பிள்ளை புன்னகை, விளையாட்டுடன் ஈடுபாடு,

வயதுக்கேற்ப பொருத்தப்பாடான செயற்பாடு மற்றும் நடத்தைக் கோலங்கள் என்பவற்றை வெளிக்காட்டி நிற்கும்.

குழந்தைகளுக்காக, அவர்களின் முன்னேற்றங்களிற்காகப் பணியாற்றும் போது,

➤ அவர்களின் தேவைகளை அறிய வேண்டும்.

➤ அவர்களின் குடும்பத்தவருடன் சேர்ந்து பணியாற்ற வேண்டும்.

➤ அச்சுமுக அங்கத்தவர்களுடன் கிணங்கு பணியாற்ற வேண்டும்.

எனவே இதன் பின்னணியில் குழந்தைகள் தொடர்பாக சில முக்கிய விடயங்களைப் பார்ப்போம்.

இதன் போது குழந்தைகளின், நலமாந்த வளர்ச்சி, விருத்தி, நடத்தை என்பவற்றிற்கிடையிலான தொடர்பினை அறிந்து செயலாற்ற வேண்டும். இதற்காக வேண்டி நாம் வேறு 2 விடயங்களை கண்டறிய வேண்டும்.

1. சுகநலத்துக்குத் தேவையானவை எவை என்பது தொடர்பாகவும்,

2. பிரச்சனைகள் உள்ளபோதும், அக்குடும்பத்திற்கு ஆக்கபூர்வமான வழிகளை உபயோகித்து தேவைகள் கிடைக்க எவ்வாறு வழிகாட்ட முடியும் என்பது தொடர்பாகவும் இனங்கான வேண்டும்.

குழந்தைகளின் வளர்ச்சி தொடர்பாக பார்க்குமிடத் து அவர்களின்,

❖ உயரம்

❖ நிறை

❖ உடற் தோற்றுங்கள்

என்பவற்றின் வயதுடனான மாற்றங்கள் மற்றும் போடினை தொடர்பான ஒரு கணிப்பும் இருக்க வேண்டும்.

விருத்தி

வயது செல் லச் செல் வந்தமாடல், பார்த்தல், கேட்டல், உணர்தல், படிதல், விளங்கிக் கொள்ளல் எனும் 6 வகை ஆற்றல்கள் அப்பிள்ளைக்குக் கிடைத்த நிகழ்ச்சிகள், பெற்ற அனுபவங்கள் என்பன காரணமாக பிரதிச்செயல்களின் இயல்பு மாற்றமடையும் விதத்தினைக் குறிக்கும்.

விருத்தியானது குழந்தைகளின் கல் வியில் முன் னேற்றத் தை ஏற்படுத்துவதுடன் சமூகத்தைப்படிந்து வாழுவதும் உதவுகிறது.

ஒரு குழந்தைக்கு அதனது ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக் கும் விருத்திக்கும் தேவையானவை எவ்வள என பார்ப்போம்.

1. குழந்தைக்கும் பராமரிப்பாள ரூக்கும் இடையேயானமதிப்பளிக் கும் உறவு. அதாவது, நாளாந்த குழந்தைப் பராமரிப்பில் குழந்தையினுடைய உணர்வுகள், மற்றும் தேவைகள் என்பவற்றைக்கவனிப்ப தாக இருக்கவேண்டும்.

2. நல்ல போசாக்கும் சுகநலப் பராமரிப்பும்
3. திறன், ஆற்றல் என்பவற்றின் விருத்திக்கான மாற்றங்களை ஊக்குவித்தல் அதாவது, அ) கற்றல் நடத்தை, விடுப்புக்கம். ஆ) நடத்தைகள், செயற்பாடுகள், மிக முக்கியமாக சொற்கள் மூலம் தனது கருத்துக்களை யும் உணர்வுகளையும் தொடர்பாடல்.

- (இ) நாளாந்தம் தமக்குத் தேவையான வற்றில் முடியுமான வற்றை தாமே செய்தல்.
- (ஈ) நாளாந்த வாழ்க்கையில் தமக்கேற்படுகிற பிரச்சனைகளிற்கு தீர்வு காணல்.

- உ) அவர்கள் வாழுகின்ற உலகம் தொடர்பான பல்வேறு விதமான கற்றல் அனுபவங்களை பெறல்.
- (ஊ) திறந்களை மாற்றுவதற்கான விருத்தி.
- எ) பொருத்தப்பாடான சமூக நடத்தையைக் கற்றல்.

4. உணர்வு ரீதியான பாதுகாப்பு :

குழந்தைகள், சிறுவர்கள்தமது நாளாந்த வாழ்க்கைகளில் பாதுகாப்பு என்பதை தமது நாளாந்த வாழ்க்கையில் முன் கூட்டியே உணர்ப்படக்கூடிய விடயங்களை இவ்வாறு கூறலாம்.

தமது நாளாந்த வாழ்க்கையில் உணர்ப்படக்கூடிய மிக முக்கியமான நிகழ்வுகளில் சிலவற்றை இவ்வாறு கூறலாம்.

உ+ம்:- உணவு நேரம், மலசலம் கழித்தல். பாடசாலை செல்லல்...

குழந்தைகளின் உள் மேம்பாட்டிற்காக வேண்டி நாம் கவனத்திலெடுக்க வேண்டியவை.

1. மகிழ்ச்சி
2. சமாளிக்கும் ஆற்றல்.
3. ஆரோக்கியமான வளர்ச்சியும் விருத்தியும்.
4. உள், உடல் நலம்
5. தேவைகள் கிடைக்கப் பெறுகின்ற எவா என அவதானித்தல்.

மேற்படி 5 விடயங்களையும் கருத்தில் கொண்டு உளமேம்பாட்டை வளர்ப்பதற்காக பின் வரும் 2 செயற்பாடுகளை நோக்க வேண்டும்.

உள்ள மேம்பாடு

நேரான அனுபவங்களை தூண்டுதல்	“பிரச்சனைகள்”க் குறைத்தல்
வகுப்புகளுக்குப்படித்தாக)	

சூருவரின் [குழந்தையின்]
உளமார்ந்த நன்றிலையினை அளவீடு
செய்தல்

சூருவரின் (குழந்தையின்) உளமார்ந்த நன்றிலையினை அளவீடு செய்ய பின்வரும் அவதானிப்புக்களை செய்யலாம். ஒருவரின் (குழந்தையின்) வளர்ச்சி, விருத்தி, உடல்நலம், பொருத்தப்பாடு, பலம், மகிழ்வ, உளசக்தி, ஆர்வம், நெருக்கீட்டை கையாள் வதற் கான ஆற்றல், இலாவகமாகச் செயற்படல், படைப் பாற்றல், மற்றவர்களுடனான தொடர்பு, குடும்ப ஈடுபாடு-ஒட்டுறை மற்றும் சமுதாயத்துடனான ஒருங்கிணைவு என்பவற்றை உண்ணிப்பாக அவதானிப்பதன் மூலம் மேற்படி நன்றிலையினை மதிப்பீடு செய்யலாம்.

இந்தப் பின்னணியில் பார்க்கும் போது, குழந்தையின் விருத்தியினுடைய வீதம், விருத்தியினுடைய அளவு என்பன மாறுபடும் தன்மையுடையது என்பது புலனாகிறது.

இது பல காரணிகளில் தங்கியுள்ளது.

1. தனிநபர் வேறுபாடுகள்
2. வீடு
3. பாடசாலை மற்றும்
4. சமுதாயம் என்பவை

விருத்தியில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்

- குடும்பத்தினுடைய வகை
- குடும்பத்தினுடைய பிரமாணம் அல்லது அளவு
- மற்றைய குழந்தைகளுடைய வயதுகள்.
- குழந்தை பற்றிய தாயினுடைய உணர்வுகள்.
- குழந்தையினுடைய தேவைகள் தொடர்பான தாயினுடைய அறிவு

- குழந்தையினுடைய வயதும் பாலும்
- வேறுபட்ட வழிகளில் பராமரித்தல், பாத்திர பங்கேற்பு
- சமுதாயத்துடன் இலாவகமாக பழக கருறல்.
- தனிநபர் வேறுபாடுகள் என்பன ஆகும்.

விருத்தியின் வகைகள்

இயக்க விருத்தி

நுண்ணியக்க விருத்தி

1. வரைதல்

2. பேச்சு

3. கருத்துக்களை வெளிப்படுத்தல்.

4. வேறு

உணர்வு விருத்தி

1. உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தல், புரிந்துகொள்ளல்.

2. சிந்தனைகளை வெளிப்படுத்தல். கற்றல் விருத்தி

சமுகம்சார் விருத்தி

அறிக்கைசார் விருத்தி

நான் கேட்கிறேன் பின் மறுக்கிறேன் நான் பார்க்கிறேன் பின்னாபகப்படுத் துகிறேன்.

நான் செய்கிறேன் பின் விளங்கிக் கொள்கிறேன்.

சிறுவர்கள் ஒன்றைச் செய்வத ணால் மட்டுமல்ல மாதிரியாக செயற் படுவதன் மூலமும் கற்கிறார்கள். உள்வாங்கும் திறன்- 5 புலன்களையும் உயர் வீச்சில் உபயோகிக்கும் ஆற்றல்.

பிரச்சனை தீர்க்கும் ஆற்றல்.

சுகம்

தானே தனக்காற்றும் உதவி,
மொழி விருத்தி,
நடத்தை.

குழந்தைகளிலும் பெரியவர்களிலும்
வெளித்தெரியக்கூடிய உணர்வுகள்,
சிந்தனைகள். நிகழ்ச்சிகள், மற்றும்
அனுபவங்கள் என பவற் றிற் கான
பிரதிபலிப்புக்களாகும்.

நடத்தையில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்:

⊕ வயது, ⊕ சுகநலன், ⊕ வளர்ச்சி,
⊕ விருத்தி, ⊕ பெளதிக்குறைபாடுகள்,
(போசனை பிரச்சனைகள்), ⊕ தனிநப்ரச்சனைகள், ⊕ உணர்வுகளும்
உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகளும்.

குழல்:- குடும்ப அமைப்பு, வீடு,

பாடசாலை - சமுதாயம்
குழலினுள் உறவு:-

பிரச்சனைகள் - வீட்டினுள்,
சமூகத்தினுள்:

மலர்-1

⊕ குடுநோய், ⊕ சிறுவர் துஸ்பிரயோகம்,
⊕ குழந்தை தொழிலாளி,
⊕ உள்ளாட்டு யுத்தம், ⊕ பயங்கரவாதம்.
அன்பார்ந்த உறவு

தான் ஒரு விசேடமானவன்,
பெறுமதி மிக்கவன், என்ற உணர்வை
குழந்தை உணர வேண்டும்.

பிரதிபலிக்கும் உறவு:

குழந்தையின் உணர்வுகளை,
ஆர்வங்களை விழிப்பாக அவதானித்து
அவற்றிற்கு மதிப்பளித்தல்.

மேற்குறிப்பிட்ட ஒவ்வொரு
விருத்தி வடிவங்களிலும் பெரியோர்
ஆகிய நாம் எத் தனை தூரம்
சிறுவருக்காக வாழ்கிறோம், அவர்களை
அவதானிக்கின்றோம், அவர்களுக்கு
உதவ தயாராக இருக்கின்றோம்,
என்பதை உறுதிப்படுத்தி கொள்ள¹
வேண்டும். அதுவே நாம்
சிறுவர்களிற்காக ஆற்றும் மிகப் பெரும்
அர்ப்பணிப்பாகும்.

**குழந்தையினுடைய
குணாதிசயங்கள்**
வயது
பால்
சுபாவம்
பெளதீக் நலன்

குழல் குணாதிசயங்கள்
குடும்ப வகை, பராமரிப்பு தரம்
கற்கை அனுபவங்களின் தரம்
வீட்டு, குழல் குணாதிசயங்கள்
சமக்கத்தினுடைய குணாதிசயங்கள்.

**பெளதீக் வளர்ச்சியும்
உளச்சுருக விருத்தியும்**
இயக்கம், பார்வை, கேட்டல்,
உணர்வுகள், சிந்தனை, விளங்கிக்
கொள்ளல் மாற்றம், பிரச்சினை
தீர்க்கும் ஆற்றல்.

தேவைகள்
அன் பார் ந் த அரவனைப்பு
பலவழிகளில் கற்றல் விடையங்களை
இலாவக மாகவும், ஈடுகொடு த்து
கையாளவும் கற்றல்.

மேலேயுள்ள வரைபடம் இதுவரை படித்த பல விடயங்களை
ஒன்றிணைத்துக் காட்டுகிறது.

நன்றா

தூவுட் அன்ன விளைவுகளுக்கு விபரங்கள் ஒரு நோக்டு!

எல்லா மதுவகைகளிலும் ஒரு முக்கிய அம்சம் ஈதைல் அங்க கோல் (Ethylalcohol) எனப்படும் ஒரு வகை இரசாயனப் பொருள் காணப்படுகிறது. இது ஒவ்வொரு வகை மதுவிலும் வேறுபட்ட செறிவுகளில் காணப்படும்.

இரசாயனப் பொருட்களான அங்க கோலில் பலவகையுண்டு. அவற்றுள் ஈதைல் அங்க கோலை தவிர ஏனையவை மனிதன் உட்கொள்ள முடியாத அளவிற்கு நச்சுத்தன்மை வாய்ந்தவை.

நமது நாட்டில் சட்டவிரோதமாக தயாரிக்கப்படும் கசிப்பு சார்யாத் தின் நச்சத் தன்மையான மீதைல் அங்க கோல் (Methyl Alcohol) தயாரிக்கும் முறைகளைப் பொறுத்து வேறுபட்ட செறிவுகளில் காணப்படும். உட்கொள்பவருக்கு பெரும் தீங்கு விளைவிக்கலாம்.

மது தயாரிப்பிற்கு மூலம் பொருளாகக் கரும்புச் சக்கை, திராட்சை, தானிய வகைகள், பனஞ் சாறு, தென்னஞ்சாறு போன்றவை பயன் படுத்தப்படும்.

சுதைல்
வெல்லம் $\xrightarrow{\text{நொதித்தல்}}$ அங்ககோல்
+ மதுவம் காபனீரோட்சைட்

மதுவங்களின் தொழிற்பாட்டால் வெல்லம் நொதிக்கும்போது $\text{Methyl Alcohol} + \text{Co}_2$ உருவாகும்.

மதுபானம் பல வருடங்களுக்கு முன்னதாக மக்களின் புழக்கத்தில் இருந்து வருகிறது. நாளாந்த தேவைகளில் மதுப்பழக்கமும் ஒன்றாக மக்களின் வாழ்க்கையில் பின்னிப் பிணைந்து வருகின்றது.

புராண வரலாறுகள், இதிகாசங்களில் மதுபாவனை உள்ள மன்னர்கள்

குடித்து இறந்துள்ளார் கள். மாமன்னன் அலெக்சாண்ட்ர் பாவம் 33 வயதை அடைவதற்கு முன் இறப்பதற்கு காரணம் என்ன தெரியுமா? குடி நோய்தான்.

அரசன் முதல் ஆண்டி வரை, ஏழை முதல் பணக்காரன் வரை பாமரன் முதல் படித்தவர் வரை மதுபானம் பாவிக்கப்பட்டு வருகிறது. மதுவின் வரலாறு இன்று நீங்கள் இக்கட்டு ரையை படிக்கும் நாள்வரை முற்றுப் போாமல் தொடர்ந்தும் மது பாவிப்போர் தொகையும் அதிகரித்துக்கொண்டு போகிறது.

மக்களின் பாவனையும் அதிகரிக்க அதிகரிக்க மதுவின் உற்பத்தியும் அதிகரிக்கின்றது. மதுப்பாவனையாளரை கவர்வதற்கும் வசீகரிப்பதற்கும் மதுவைப் பற்றி அறியாதவர்களின் ஆவலைத் தூண்டுவதற்கும் விதம் விதமான வடிவங்களில் விளம்பரங்களில் “ஓடி வாருங் கள் உங்களை நான் ஆனந் தமான உலகத் திற்கே அழைத் துச் செல்கிறேன்” என அறைகளில் விடுகின்றனர். நீங்கள் அந்த உலகத்தில் உல்லாசமாக இருக்கலாம், கவலையை மறக்கலாம், பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபடலாம், இன்னும் எத்தனை! எத்தனை! உண்மையில் என்ன நடக்கிறது?

மது பாவிப்போர் இவ்வாறான ஆண்தமான நிலையை அடைகின்றார்களா? கவலை துன்பங்களி விருந்துவிடுதலை அடைகிறார்களா? மனதில் ஏதிப்பட்ட விளாக்கள் சந்தேகங்கள் நாங்கள் உண்மை நிலையை அறியவேண்டிய கட்டத்தில் உள்ளோம். நல்லது அது பற்றி கதைப்போம்.

குடிப்பது யார் ?

குடி என்று சொல்லும்போது நமக்கு முன்தோன்றுவது ஆண்கள்தான். மது பருகிய நிலையில் பிரச்சினை கொடுப்ப வர்கள் ஆண்கள்தான் ஆண்களோடு ஒப்பிடும்போது பெண்கள் குடிப்பது குறைந்த வீதமாக உள்ளது.

ஆண்களில் 41.4% ஆனவர்களும் பெண்கள் 92% ஆனவர்களும் குடிப்பதில்லை 52% ஆன ஆண்கள் குடிக்கின்றார்கள்.

குடிப்பது யார் கேள்வியோடு எந்தப் பிரிவினர் இதில் அடங்கியுள்ளனர் எனப் பார்ப்போம்.

1. கடற் தொழில்
2. கூலி வேலை
3. விவசாயம்
4. பாடசாலை மாணவர்கள்/ ஆசிரியர்கள்
5. தனியார் தொழில் செய்யவர்கள்
6. ஓய்வு பெற்றவர்கள்
7. கடை வைத்திருப்பவர்கள்

குடிப்பது ஏதற்காக ?

1. சின்ன வயதில் படிக்கிற காலத்தில் வேலைக்குப் போகும் நேரத்தில் நண்பர்களோடு சேர்ந்து பழகியது தற்போதும் தொடர்ந்து குடிக்கும் நிலை.
 2. மற்றவர்களோடு சேர்ந்து கதைத்து பம்பலாக இருக்கலாம்.
 3. வேலை செய்த களைப்பு போகும்
 4. உள்ளத்தில் இருக்கின்ற வேத னையை, கவலையை மறக்கலாம்.
 5. பிரச்சினைகளை சமாளிக்கலாம்
 6. கஸ்ரமான வேலை செய்யலாம்
 7. நித்திரை கொள்ளலாம்
 8. பயத்தை போக்கலாம்.
 9. தனிமையை தவிர்க்கலாம்.
- என்ன யோசிக்கிறார்கள்?

குடிப்பதனால் இவ்வளவு நன்மைகள் கிடைக்கின்றனவா? இவற்றை அடையத்தான் மதுவை நாடுகிறார்களா? எவ்வளவு நன்மைகள் மது குடிப்பவர்கள் சொல்கிறார்கள். ஆனால்

மதுவைப் பற்றி அறிஞர்கள் என்ன சொல்கிறார்கள்.

மது ஒரு கொடிய அரக்கன் ஈவு, இரக்கம் இல்லாக கொடுமைக்காரன் திருத்தவே முடியாத மோசமான படுபாவி.

இவற்றை அமெரிக்க அறிஞர் ஜி.என்.தாம்சன் சொல்கிறார் மதுவை குடிப்போர் அதனை தெய்வமாக பூசிக்கிறார்கள். உண்மையில் நடப்பது என்ன?

என் குடிக்கிறார்கள் ?

மனிதனுக்கு பிரச்சினைகள் வரும் போது மன உழைச்சல் உண்டாகிறது. எதிர் பாராத தோல்வியால், இழப்பினால் ஏமாற்றம், துன்பம் அடையும்போது பிரச்சினைகளினால் ஒத்துப்போகாத சூழ்நிலையில் ஏற்படும் மனவேதனையை உள்ளச்சலை தனிக்கும் பொருட்டு மதுவை நாடுகின்றான்.

தொடக்கத்தில் நண்பர்கள் மூலம் அவர்களின் வற்புறுத்தல்களினால் பழகி பிரச்சினை வரும்போது மற்றவர்களின் இல்லாமையினால் ஏற்படும் பயத்தையும் பாதுகாப்பின்மையும் மறக்கவும் மதுவை நாடுகின்றார்கள்.

தாழ்வு மனப்பான்மை உள்ளவர் களும் மதுவை குடிப்போரின் பேச்சுக்களினாலும், தொலைக்காட்சி நாடகம் மூலம் மது தைரியம் கொடுக்கும் கும் என்ற தவறான நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் மதுவை நாடுகிறார்கள்.

சுகம்

குடும்பத்தில் பெற்றோர் அல்லது உடன் பிறந் தோர் குடிப்பழக்க முடையோராயின் மற்றவரும் குடிப்பதற்கே அபாயம் உள்ளது.

ஆரம்பத்தில் சிறிதளவு பழக்கத் தொடங்கி கால்போக்கில் மதுவின் அளவு அதிகரித்துக் கொண்டு போகின்றது. 100ml கிடைத்த இன்பமானது 200ml குடித்தால்தான் இன்பம் கிடைக்குமென நிலை உருவாகும். மேலும் குடிக்க இந்நிலை அதிகரிக்கின்றது. முதலில் நன்பர்களுடன் குடித்து பின் தனியாக குடிக்க ஆரம்பித்து ஒரு இருவு குடிக்க தவறவிட்டால் நித்திரை வரவில்லை யென என்று தொடர்ந்து குடிப்பார்.

கடைசியில் காலை எழுந்தவுடன் மது குடித்தால் மட்டும் அன்றைய பொழுதை கழிக்கவும் வேலை செய்து முடிக்கலாம் என்ற மதுவின் அடிமை நிலைக்கு உள்ளாகின்றன. இறுதியில் தனக்கு குடும்பத்தில் வேலையின் சமூகத்தில் குடியால் பிரச்சினைகள் வந் தபோதும் தொடர்ந்தும் குடித்துக் கொண்டே இருப்பார். இவரையே குடிநோயாளி என சொல்வார்.

மதுவினால் உடல் நலம் பாதிப்படைதல்

1. உணவு கால்வாய் தொழில்
2. ஈரல் அனுசேபச் சிக்கல்கள்
3. இதயம் குருதிக் குழாய்கள்
4. கவாசத் தொகுதி
5. பாலியல் குறைபாடு
6. நரம்பியல் பிரச்சினைகள்
7. கருவிலுள்ள சிகவின் பாதப்பு
8. தோல் நோய்கள்

மதுவினால் ஏற்படும் உளப் பிரச்சினைகள்

- பயம்
- துக்கம்
- விரக்தி
- மனச்சோர்வு
- சந்தேகம்

மாயப்புல்

தந்தொலை எண்ணம்

மறதிக்குணம்

மதுவினால் ஏற்படும் சமூக நலன் பாதிப்புகள்

குடும்பங்களில் பிரச்சினை சிறுவர் துஸ்பிரயோகம் குற்றங்கள் செய்தல் விபத்துகள் விபச்சாரம் தொழில் இழப்பு

மது வகைகளின் அற்க கோலின் செறிவு

மதுவகை	செறிவு
கள் (Toddy)	2 - 4%
பியர் (Beer)	4 - 6%
வைன் (Wine)	8 - 20%
சாராயம் (Arrack)	32 - 33%
விஸ்கி (whisky)	37 - 40%
ஜின் (Gin)	37%
வொட்கா (Vodka)	40%
ரம் (Ram)	40%
பிரஞ்சி (Brandy)	40%

இதுங்கல் அறிகுறிகள் (withdrawal Symptoms)

மது அல்லது வேறு போதைப் பொருட்களை எடுப்பதை சிலர் சடுதியாக நிறுத்தும்பொழுது அவர்கள் அநுபவிக்கும் ‘இதுங்கல்’ அறிகுறிகளைப் பல வழிகளில் குணமாக்கி கொள்ளலாம். இப்படியானவர்களுக்கு மருத்துவ சிகிச்சை அளிக்கப்படும். மது எடுப்பதை வாழ்க்கையில் லட்சியமாக கொண்ட ஒருவர் அதனை நிறுத்தும் போது மாறாட்டமான குழப்பநிலையை உடையவராக இருப்பார். சில நேரங்களில் அவருக்கு வலிப்பு ஏற்படுகிறது. மனக்குழப்பமுடையவராக காணப்படுவார். அல்லது மாயப்புலனுணர்வுகள் உடையவராக இருப்பார்.(இல்லாத தோற்றங்களை காணுதல்)

மது எடுப்பதை நிறுத்திய பலர் பயப்பீடியால் அங்கும் இங்கும் ஓடித்திரிவர் மற்றுவர்களை சுந்தேகிப்பார். இப் படியானவர் கள் வைத் திய சாலையில் உளமருத்துவ பிரிவில் சிகிச்சை பெறவேண்டிய தேவை ஏற்படும்.

மது பாவனையனவர்களும் அவர்களின் குடும்பங்களும்

இன்று மதுவின் பிடியில் சிக்குண்டு பல குடும்பங்கள் மோசமான நிலைக்கு சென்று அழிந்துபோகும் நிலையில் உள்ளதை நேரடியாக நாம் கண்டுள்ளோம். குடும்பம் என்று சொல்லப்படுகின்ற அந்த உண்ணத உறவு எமது சமூகத்தில் சிதைந்து போய்க் கொண்டு இருக்கின்றது. மதுபாவிக்கும் தந்தை அவர் மனைவி, பிள்ளைகள் எல்லாம் உடைந்து சிதறி திசைக்கொண்றாக போய்ப்படுகின்றனர்.

பலர் அழிந்து போனதை நாம் நேரடியாக கண்டுள்ளோம். மொத்தத்தில் மதுவானது மனிதனை வறுமை நிலைக்கு தள்ளி குடும்ப உறவுகளை

உருக்குலைய வைத்து நல்லதொரு குடும்பத்தை நடுத்தெரு வுக்கு கொண்டு வருகின்றது.

மது தேவைதானா?

- ✖ மது நிரம்பிய கிளாசை கையில் பிடித்திருக்கும் மனிதனே இன்று நீ யோசிப்பாய் யோசிக்க வேண் டிய நேரம் வந்துவிட்டது.
- ✖ மது மூலம் நீங்கள்! அடையப் போவது என்ன?
- ✖ மதுவை எடுப்பது நீங்கள் மதுவினால் இன்றுவரை எவ்வளவு பிரச்சி னையை சந்தித்து அநுபவித்து இருப்பீர்கள்?
- ✖ கடந்த காலத்தில் நடந்ததை சிந்தனை செய்யுங்கள்!!
- ✖ துயரங்கள், இழப்புகள், பிரிவுகள் அவமானங்கள் எவ்வளவு கலஸ்ரப் பட்டுவிட்டங்கள் மதுவிலிருந்து விடுபடலாம்.
- ✖ மனமகிழ்ச்சியால் வாழலாம்

- சி. கதிர்காமநாதர்.

“தானங்களில் சிறந்தது கண் தானாம்”



அப்பலே வைத்திய நிலையம்
APOLLO NURSING HOME
Eye Surgery + Consultation
கண் சத்திர சிகிச்சையும் ஆலோசனையும்

T.P-021 222 3305

கிழமையின் ஏழு நாட்கஞம்
கண் பரிசொத்தனை நடைபெறும்

இல. 16, பலாலி வீதி,
 யாழ்ப்பாணம்.

No. 16, Palaly Road,
 Jaffna,

କବିତ୍ତନୀକଳ

വരുവാനെ?

கண்ணில் கசுகின்ற கண்ணர்
அன்பாய் வருடி - நதிதுடைக்க
அரவணப்பளித்துபடி
புண்ணை அருவருப் பில்லாமற்
- சுத்தமாக்கிக்
கொஞ்சம் மருந்துகட்ட
குடல் துளைத்த காயத்தால்....
உயிர் பிரிந்து போகாமல் குருதிக்
- கொடைவளங்க
வயிற்றில் வளர்ந்தெரியும்
பசியின் சவாலைகளைத்
தணித்தணைத் துதிரம் குளிரும்
- பாடசெய்ய
தினமும் இழவிழுந்து
திகைத்து நடுங்கியோய்ந்த
மனதின் வலிகளைய
நொந்த கரம் வருடி
உற்சாகச் சொற்கள் உதவிட
பேதமற்று
முற்றத்தில் நடுநிலையாய்
- முறுவலிக் க
நெடுநாளாய்...
சோகச் சிலுவை சுமந்து நொந்து
“என் வாழ்வு
தான்.. இங்கே?” என்று தளர்ந்து
- உடைந்தவர்க்கு
ஆறுதல் வார்த்தை அருள
‘இறைதூதன்,’
அவதார புருஷன், அல்ல...
- “ஓரு மனிதன்”
வருவானா?
அதிர்பார்த்து
வாசலிலே காத்துள்ளோம்.

த. ஜெயச்சலன்
உதவி பிரதிசு செயலாளர்.
- காக்கரந்தர் -

୨୩୭

உறவு என்பது

என்னடா

Qupayā?

Gloučíš?

இரண்டும் இலகை

உலகம் நடத்தும் கண்ணா கிரு.

கறபனை நாட்கம் தான்

ସାହୀ

ஆகி மனிதன் வாழும் போது
 சாதி இல்லை
 சாதி இங்கு சங்கம்
 - அதைப் போது
 சாந்தி இல்லை
 மனிதனிடம்

விடுதலை

விடுதலை என்ன தந்தது?

விடுமுறைகள் தானே

പട്ടിക്കുയുമ் ലീംഗലു!

പായമ് ഇല്ലെ.

பசியால் உயிர்கள் செத்தது

எஸ். ஆசுப
மல்லாகம்

சிந்திக்க....

⊕ ஒடமுடியாமல் நாட்களை
தரத்துக்கிறோம் ஆயுள் குறைவதை தவிர
எதிர்பார்ப்புக்கள் நிறைவுதில்லை.

⊕ எனக்காக ஒவ்வொரு நாளும் விடிகிறது. நான் தான் உறங்கிக் கிடக்கிறேன்! உறங்குவதுதான் என்விதி என்று

ପାଞ୍ଚମାତ୍ରି

உலகின் உண்மையான நல்ல மனிதர்களைக் காணமுழுயாமலுள்ளது. ஏனெனில் எல்லாந்துமே அந்த வேறுத்தைப் போட்டுள்ளதால்.

ஶண்ணூர் பெண்ணூர்

மன்னேன !

உன்னை மீட்கவென

குருதிக்குளத்தில்

மாண்டனார் வீரமறவர்கள்

பெண்னேன !

உன்னை மாய்ப்பதற்கென்றே

தந்தெயின்

வியர்வைக் குளத்தில்

குளித்தனர்

சீர்திருத்தவாதிகள் - பலர்

சீதனச்சாக்கடைக்காய்

மன்னேன !

உன் இனியவாசம்

மனசுக்குள்

மத்தாப்புவாய்த்தான்

பெண்னேன !

உன் நினைவுகள் மட்டும்

ஏனோ என்னெஞ்சத்துள்

நெஞ்சுசி முட்களாய் - நாஞ்சும்

வலிக்கிறநே !

மன்னேன !

நீ மட்டும் எப்பழ

நிர்மலமாய் நீத்திருக்கிறாய்

மன்னேன உன்

இனிய மனதிற்கு - என்

இனிய வாழ்த்தோடு

வந்தனங்கள்.

செல்வி. வாசகி குணராஜா

கருப்பை பற்றி சிறுகுறிப்பு

பெண் னின் கருப்பை தசைநார் களாலானது. இதன் மேற்பகுதி அகலமாகவும், கீழ்ப் பகுதி குறுகலாகவும் இருக்கும். கருப்பையின் மொத்த நீளம் 7.8 செ.மீ.அகலம் 5.6 செ.மீ., பருமன் 3.4 செ.மீ, குழந்தை இந்தப் பையில் பதியமாகி வளரும்போது இதுவும் பெரிதாகும். குழந்தை பிறக்கும் போது கருப்பைத் தசைகள் சுருங்கிக் கொடுப்பதால் வலி உண்டாகி குழந்தையையும் வெளியேற்றும். இளம் வயதில் அதாவது 20 வயது முதல் 25 வயது வரையிலான பெண்களுக்கு கருப்பையின் தசை நார் கள் உறுதியாக இருக்கும்.



பொன் மொழிகள்

1. விழாஸல் தீருப்பதில் மகத்துவம் தீருக்கவில்லை.

விழும்போது ஸீன்டும் எழுவத்தோன் மகத்துவம் உண்டு.

2. தீருள் தீருள் என்று சொல்லிக்கொண்டு சம்மா தீருப்பதைஷ்ட ஒரு சிறிய மெருகுவர்த்தியை ஏற்ற முயற்சி செய்

- கன்புலுயல்

வாழ்க்கைத் திறன்

G. நக்ரீன்.

மனித வரலாற்றில் மக்களின் வாழ்வியல் தன்மைகள் காலத்துக்கு காலம் இடத்துக்கு இடம் வெவ்வேறு பண்பாடுகளாக பரிணமித்துள்ளன. இப்பண் பாடு மக்கள் ஒருவருக் கொருவர் அனுசரணையோடு உபவத் திரமின் நிதி ஒத்துழைத்து வாழ வழிசெய்துள்ளது. இப்பண் பாடு ஒவ்வொரு மனிதனதும் எண்ணம், சொல், செயல் ஆகியவற்றினுடோக வெளிப்படுத்தப்படுகின்றது.

இன்று எமது சமுதாயத்திலும் இப்பண்பாடு காலத்தின் கோலத்தால் திரிவுபடுத்தப்பட்டு நிற்கின்றது. ஒவ்வொரு மனிதனதும் எண்ணம், சொல், செயல் ஆகியவை மற்ற மக்களது வாழ்வியலை கேழ்விக் குறியாக்கியுள்ளது மட்டுமேல்லாது அவனையும் துன் பசாகரத் தில் ஆழ்த்தியுள்ளது.

“தனிமரம் தோப்பாகாது” என்பதற்கமைய ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் சேர்ந்தே ஒரு சமூகம் ஆகிறது. ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் எண்ணம், சொல், செயல் அவனுடைய சமூகத் தின் வெளிப்பாடாக கருதப்படுகின்றது. இன்றும் எமது பிரதேசத்தில் கூட சில தனிமனிதர்களுடைய செயல்களை விழிக் கும் போது அவனுடைய சமூகத்தின் சார்பாக (குலம்) விழிப்பது நடைமுறையில் உள்ளது.

“குலத்தளவே ஒுகுமாம் குணம்” என்னும் பழமொழி என்றும் நடைமுறையில் உள்ளதை காணலாம். இவ்வாறே மக்களுக்கு ஒவ்வாத அல்லது விரும்பாத பண்பாடு உள்ள சமூகத் தில் சில மனிதர்கள் சமூகத்துக்கு விரும்பும் விதமாக பண்பாட்டை வெளிக்காட்டும் போது

“சேற்றில் மலர்ந்த செந்தாமரை”
எனும் முதுமொழியை பயன் கொள்கின்றோம்.

இனி நாம் எண்ணம், சொல், செயல் போன்றவற்றின் வெளிப்பாடான பண்பாட்டிற்கு வாழ்க்கைத் திறன் (Lifeskill) எனும் ஒரு புதிய பதத்தை பாவிப்போம்.

இவ் வாழ்க்கைத் திறன் (L.S) அனுகுமுறையை Unicef எமது பிரதேசங்களில் அறிமுகப்படுத்தி வருகின்றது. இவ்வாறே 5S முகாமைத் துவம் எனும் ஒரு விடயத்தையீட்டானியர் அறிமுகப்படுத்தியுள்ளனர். இவை அனைத்தும் “புதிய மொந்தையில் பழையகள்” எனும் பழமொழிபோல் இன்றைய UN யுகத்தி னுடைய ஒரு புதிய வெளிப்பாடுகள் ஆகும். இவை அனைத்தும் எமது பல்லாண்டு பழமையான இலக்கிய நால்களில் தெளிவாக கூறப்பட்டுள்ளது. “மாற்றாந் தோட்டத்து மல்லிகையே வாசம்” என்பதாக இன்று எல்லோரும் நடப்பதை பார்க்கியில், இன்றைக்கு 150 ஆண் கூகுளுக்கு முன் கவாமி விவேகானந்தர் கூறிய “what ever comes from west is best for our east” கருத்துகள் பொருத்தமாக உள்ளது.

நாளாந்த வாழ்வில் ஏற்பாடும் தேவைகளையும் சவால் களையும் எதிர்கொள்ள அவனை வலுப்பு குறுத்தி தயாராக்கவிருக்கிறது. மனித குழலில் மாற்றத்தை ஏற்பாடுத்தி கூக வாழ்வை மேம்பாடுத்த உதவும்.

இன்றைய நவநாகரிக யுகத்துக்கு ஏற்றால்போல் புதிய பதவமைப்புக் கோடு வாழ்க்கைத்திறன் கல்வி எமது இளம் சந்ததியினருக்கு வழங்கப் படுவது காலப்பொருத்தப்படான ஒன்றே இனி நாம் (L.S) வாழ்க்கைத்திறன் பற்றி சற்று ஆழமாகப் பார்ப்போம்.

ஒரு மனிதன் பிறந்தது முதல் இறப்புவரை காலையில் நித்திரைவிட்டு எழும் பியதில் இருந்து இரவு நித் திரைக்கு செல்லும் வரை எத்தனையோ பிரச்சினைகளுக்கும் சவால்களுக்கும் முகம்கொடுத்தே ஆகவேண்டியள்ளது.

நாம் வாழ்வில் எதிர்கொள்ளும் ஒவ்வொரு பிரச்சினைகளையும் தீர்க்க எடுக்கப்படும் முடிவுகள் தீர்க்கமற்ற தாகவும் தீர்க்கதரிசன மற்றதாகவும் உள்ள நிலையில் பல புதிய பிரச்சினைகள் உருவாக்கப்படுவதோடு தான் எடுத்த முடிவினால் தானே நிம்மதியிழந்து வாழ்வதை என்ன வாழ்க்கைத்திறன் என்று கூறலாம்?

உலகில் பிறந்த ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது குழலில் தான் வாழ்வதற்கு ஏற்றவாறு தனது வாழ்க்கைத்திறனை உருவாக்கிக் கொள்கிறான். அதேநேரம் எத்தகைய வாழ்க்கைத் திறனை கைக்கொண்டால் வெற்றியாக வாழமுடியும் என்பதை அனுபவ பாடமாக சமூகம் அவனுக்கு கற்றுக்கொடுக்கின்றது. எனவே, ஒரு மனிதனது வாழ்க்கைத்திறன் என்பது சமூகம் அவனுக்கு உருவாக்கிக் கொடுத்ததா? அவனால் சமூகத்துக்கு உருவாக்கி கொடுக்கப்பட்டதா? என்பது முட்டையில் இருந்து கோழியா? கோழியில் இருந்து முட்டையா என்ற நிலையே. எப்படியாயினும் ஒவ்வொரு தனி மனிதனதும் வாழ்க்கைத் திறனை என்பதற்கான விளக்கத்தைப் பார்த்தோ மேயானால், ஒரு மனிதன் அன்றாட வாழ்வில் பிரச்சினைகளுக்கும், சவால்களுக்கும் முகம் கொடுத்து வெற்றிகரமான சரியான முடிவுகளை

வாழ்க்கைத்திறன் என்பது அனேக சந்தர்ப்பத் தில் ஒரு மனிதனது செயலின்மூலம் தான் வெளிப்படுத்தப் படுகின்றது. செயலானது எண்ணத்தின் மூலம் உந்தப்படுகின்றது. எண்ணம் (முடிவு) சிந்தனையின் முடிவாகிறது. எனவே, ஒரு விடயம் சர்பாக எமது எண்ணத்தின் சிந்தனையின் சர்பான முடிவே செயல் உருப்பெறுகிறது. இச் செயலே வாழ்க்கைத் திறனின் சுட்டியாகிறது.

உதாரணமாக நூர்களுக் கிடையில் ஏதோ காரணத்தால் முரண்பாடு உருவாகிறது. இந்த முரண்பட்ட நிலையில் (பிரச்சினையில்) முரண்பாட்டை தீர்த்துக் கொள்ள ஒவ்வொருவரும் வெவ்வேறு விதமான முடிவுகளை எடுக்கலாம்.

ஒருவர் முரண்பாடு தோன்றிய உடனேயே முரண்பட்டவரோடு கோபம் தீருமளவும் பேசிவிட்டு அதை அப்போதே மறந்து சென்றுவிடுவர்.

மற்றவர் எந்தவித பிரதிபலிப்பும் இன்றி உணர்வுகளை அடக்கி வெளிக் காட்டாது கவலையுடன் அப்பாவித்தனமாக இருப்பர்.

அடுத்தவரோ முரண்பட்டவரையும் அவரின் குடும்பத்தையும் வேரோடு சரிக்க மனதில் திட்டம் தீட்டி ஆறுதலாக செயற்படுத்துவார்.

இன்னொருவர் முரண்பாடு ஏற்பட்ட காரணத்தை கண்டறிந்து அதை நீக்கி மீண்டும் உறவை கட்டி எழுப்ப முயற்சிப்பார். எனவே ஒரு விடயம் சர்பாக நாம் எடுத்த முடிவின் வெளிப்பாடே செயலாகி எமது வாழ்க்கைத் திறன் (பண் பாடு) சுட்டியாகிறது. எனி வாழ்க்கைத்திறன் என்பதற்கான விளக்கத்தைப் பார்த்தோ மேயானால், ஒரு மனிதன் அன்றாட வாழ்வில் பிரச்சினைகளுக்கும், சவால்களுக்கும் முகம் கொடுத்து வெற்றிகரமான சரியான முடிவுகளை

எடுப்பதனால் அப்பிரச் சினைக்கு தீர்வொன்றைக் காணுவதன் மூலம் தானும் மற்றவர்களும் சந்தோசமாக வாழும் திறனே வாழ்க்கைத்திறன் எனப்படும்.

இவ் வாழ்க்கைத்திறன் நாளாந்த வாழ்வில் ஏற்படும் தேவைகளையும், சவால்களையும் எதிர்கொள்ள அவனை வலுப்படுத்தி தயாராக்கிவிடுகிறது. மனித சூழலில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி சுக வாழ்வை மேம்படுத்த உதவுகிறது.

வாழ்க்கைத்திறன் கல்வி (**Life skill based Education**) நடத்தை மாற்றத்தை (**Behaireal Change**) நேர்க்கமாக கொண்ட ஒரு கல்விச் செயற்பாடு ஆகும். வாழ்க்கைத்திறன் அனுகு முறை என்பது (**Life skill approach**) ஒரு கற்பித்தல் முறையல்ல. மாறுாக அது ஒரு தொடர் செயற்பாடு ஆகும். (**Process**) இச் செயற்பாட்டில் முக்கியமான திறன்களாக பின்வருவன வற்றைக் குறிப்பிடலாம். இத்திறன் ஒவ்வொன்றும் மனிதனின் வெற்றிகரமான சந்தோசமான வாழ்விற்கு அவசியமானது.

1. தொடர்பாடல் திறன் (Communication skill)

உலகத் தில் உள்ள ஏனைய உயிரினங்களில் இருந்து மனிதனை வேறுபடுத்துவதே மொழி மூலமான தொடர்பாடல். இதனாலேயே மனிதனை “பேசத் தெரிந்த மிருகம்” என்பார். இப்படி மனிதனுக்கு உரிய தனித்துவமான மொழி மூலமான தொடர்பாடலையே இங்கு முக்கியமான முதலாவது வாழ்க்கைத்திறனாகக் கூறப்படுகிறது. “வாய் கிருந்தால் வங்காளம் செல்லலாம்” என்பது இன்னொரு முதுமொழி. இடம், பொருள், ஏவல் அறிந்து கதைப்பவன் வாழ்வில் முன்னுக்கு வருவான். பேசு என்பது

மனிதன் எல்லோருக்கும் பொதுவான் போதும் நாம் எங்கே பேசுகிறோம்? எப்படி பேசுகிறோம்? யாருடன் பேசுகின்றோம்? என்பதை அறிந்து தெரிந்து பேசுவது அவசியமாகும்.

இங்கே இருவிதமான தொடர்பாடல் திறன்கள் கருத்திற் கொள்ளப்படும்.

1. மொழிமூலமான (Verbal communication)
2. மொழியற் தொடர்பாடல் (Nonverbal communication).

இவ்விருவிதமான தொடர்பாடல் திறன் களும் கருத்திற் கொண்டு சிறுவயதுமுதலே வளர்க்கப்பட வேண்டும். எமது சமுகத்தில் இன்று தொடர்பாடல் திறன் மிகவும் பின்னோக்கி சென்றுள்ளது. யாரோடு? எங்கே? எப்படி? பேசுவது என்று தெரியாது பேசுவதனால் வன்முறையான தொடர்பாடல் (**vialant communication**) உருவாகின்றது.

மாணவனுக்கு ஆசிரியருடன் பேசத்தெரியவில்லை. பெற்றோருக்கு பின்னளைகளுடன் பேசத் தெரியவில்லை. கணவனுக்கு மனைவியுடன் பேசத் தெரியவில்லை. மனைவிக்கும் கணவனுடன் பேசத்தெரியவில்லை. இதன் விளைவுகளாக சிறுவர் உரிமை அமைப்புகளும் பெண்கள் மேம்பாட்டு அமைப்புகளும் பெருகியுள்ளது.

நீதிமன்றங்களில் விவாகரத்து வழக்குகள் நேர்த்தை அபகரித்துக் கொண்டுள்ளன. இவை எல்லாவற்றுக்கும் காரணம் தொடர்பாடல் திறனில் உள்ள குறைபாடேயாகும். சொற்பாலத்துக்குமுன் ஒரு உயர்தரப் பாடசாலைக்கு நான் ஒரு அலுவலாகச் சென்றிருந்தபோது ஒரு தொடர்பாடல் காட்சியை கண்டேன்.

அதிபரின் அலுவலகத்திற்கு ஒரு சமய நிறுவனமொன்றின் பெரியார் ஒருவர் ஏதோ ஒரு சமயப் பயிற்சி

கதம்

நிகழ் வவொன் றிற் காக அந் தப் பாடசாலை மாணவர்கள் இருவரை அழைப்பதற்காக வந்திருந்தார். அங்கே நடந்த சம்பாசனை

உதயா ரீசர் (உண்மைப் பெயர் வேறு) A/L அட்டஸ் வகுப்பில் இரண்டு பேரை வரச்சிகால்வழக்கே....

அதிபரின் அனுவலகத்து வாசலில் நின்று அந்தப் பாதையால் வந்த ஒரு மாணவரிடம்

“தம் பி A/L அட்டஸ் வகுப்பில் நவராஜையும் குபுரணையும் அதிபர் வரட்டார் என்று சொல்லவிடும்.....”

இது ரீசர் 10 நிமிடம் கழித்து இரு மாணவர்கள் வந்தார்கள்.

தம்பி வாங்கோ வாற சனிக்கிழமை காலை 9 மணிக்கு ஒரு முழு நாள் சமயப்பயிற்சிப் பட்டறை இருக்காம். உங்களுக்கும் பிரயோசனமாக இருக்கும். போறியளோ...? - அதிபர்

சனி, ஞாயிறு, மழுநேரம் ரியூசன் சேர். கட்பண்ண ஏலாது சேர்...

முதலாம் மாணவன்.

“உங்களன்னமாதிரி நீ போவன்....” அதிபர்,

எனக்கும் ரியூசன் சேர்... இரண்டாம் மாணவன்.

அப்போய் O/L வகுப்பில் (வகுப்பைக் குறிப்பிடாமல்) இரண்டு பேரை அறைப்பி விடு... அதிபர்,

அந் த இரு மாணவர் கனும் போன்னின் சந்று நேரம் கழித்து குறுங் காற் சட்டை அணிந் த இருமாணவர்கள் வந்தனர்.

முதற் கூறிய அதே விளக்கத்தை அதிபர் ஒப்புவிக்கிறார்.

எங்களுக்கும் ரியூசன் சேர்... மாணவன்.

என்ன பாடம் அடா...

“தம்மி...” ஒரு மாணவன்

“உங்க்கு...” அதிபர்

“Computer களாஸ்....” ம..... அதிபர்

“ரியூசன் களாஸ் முடச்சாப் பிறகு போறியா..”

தொடர்ந்து வகுப்பு சேர்....

“உதயா ரீசர் அரும் பொற்பிளைப் பிள்ளையளைகேட்டுப் பாருங் கோவன்..” அதிபர்,

“அதுகள் ஒண்டும் வராதுகள் சேர்..” ரீசர்,

அதிபர் வந்திருந்த பெரியவரைப் பார்த்து

“ஒருத்தரும் வரமாட்டுதுகளாம் அப்ப என்ன செய்யலாம்”...?

அதிபர் வந்திருந்த பெரியவரைப் பார்த்து! பெரியவர் பதிலில்லை,

நிகழ் வை பார் த் து எமது சமூகத்தின் தொடர்பாடல் நிலையை சிந்தித்துப் பார்த்தேன்.

அதிபரிடம் ஆனுமையான அதிகாரமான தொடர்பாடல் இல்லை. ஆசிரியரிடம் அக் கறையான தொடர்பாடல் இல்லை. மாணவர்களிடம் பண்பான, பணிவான மதிப்பை வெளிப்படுத்தும் தொடர்பாடல் இல்லை.

இதுதான் எமது சமூகத்தின் இன்றைய பொதுவான நிலை. மேலைத்தேயசமூகத்தினைப் பார்த்தோ மேயானால் முன்பின் தெரியாத ஒருவன் எதிர்ப்படும்போது கூட.

Hai! Hallo How are You!
Good morning! போன்ற தொடர்பாடல் விழிப்புகளை பயன்படுத்துவார்கள். எமது சமூகத்தில் நான் பலரை பார்த்திருக்கிறேன். யாழ். சிங்கள மகாவித்தியாலயத்தில் அதிகாலை 6 மணிக்கு சந்திக்கும் நன்கு தெரிந்தவரைகூட மாலை நாலைந்து மணிக்கு வெள்ளவத்தையில் பிரியும் வரை எந்தவித தொடர்பாடலையும் மேற்கொள்ள விருப்ப மின்றியே பயணிப்பவர்களை பார்த்து கவலையடைந் திருக் கிண் ரேன் கதைத்தால் எங்கே ஏதாவது உதவிகேட்டு விடுவார்களோ? என்ற பயம் போலும்! எனக்கு தெரிந்த ஒருவர் அடிக்கடி கூறிக்கொள்ளுவார்.

சுகம்

“நான் ஒருத்தருடைய கதை வைத்துக்கொள்வதில்லை. ஏனென்றால் கைத்தால் ஏதாவது உதவி கேட்பார்கள்...” பிறகு உபத்திரமாக போய்விடும். “நான் உதவி கேட்பதும் இல்லை உதவி செய்வதும் இல்லை”

என்ன மனிதவர்க்கத் தினுள் இவர்களை உள்ளடக்குவது.

வாழ்க்கையில் சந்தோசமாக வாழவிரும்பும் ஒருவன் தொடர்பாடல் திறனை தன்னகத்தே வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். சிறு வயது முதலே பிள்ளைகளுக்கு தொடர்பாடல் திறனை வளர்க்க உதவி செய்ய வேண்டும். வன்முறையறை (nonviolent) சரியான (proper) தொடர்பாடல் ஒருவன் சரியான முடிவினை சரியான நேரத்தில் எடுப்பதற்கு இன்றியமையாத தாகும். சிறுவயதிலிருந்தே மொழி மூலமான தொடர்பாடலோடு மொழியற்ற உடல் அசைவுகள் மூலமான (Body Language) தொடர்பாடலை

நன்கு புரிந்துகொள்ள பழக வேண்டும். இது இரு மனிதர்களிடையே ஏற்படும் முரண்பாடுகளை வெகுவாக குறைக்க உதவுவதோடு உணர்வுகளை புரிந்துகொண்டு உறவினைக்கட்டியெழுப்ப உதவி செய்கிறது.

எனவே, தொடர்பாடல் திறன் என்பது சிறந்த பேச்சாளாக வருவதோ வளவளவன்று பேசிக் கொண்டே இருப்பதோ அல்ல, மாணாக வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு சந்தாப்பத் திலும் எப்படி, எந்தளவு, எவ்வாறு பேச வேண்டும் எனத்தெரிந்து முரண்பாடுகள் தோற்றாத விதமாக பேசுவதே தொடர்பாடல் திறன் ஆகும்.

“வேட்பத்தாம் சொல்லப் பற்ற சொல் பயன் கோடல் மாட்சீயின் மாசற்றார் கோள்”

குறள்

வாழ்க்கைத் திறனின் ஏனைய படிகளை அடுத்த இதழில் விரிவாகப் பார்ப்போம்.

ஶ்ரு சுருகி
நகை மாடம்
New Sharuga Nagai Madam

அழகிற்கு அழகு சேர்க்கும் தங்க நகைத்
தொவிக்கு இன்றைய அரங்கம்
இரிமையாளர்: ருணா

தில. 83/2 கஸ்துரியார் ஸ்ட்ரீ, ஜம்மா பலிவாஸல் ரூபங்கூ,
யாழ்ப்பாணம்.

No: 83/2 Kasthular Road, Jummah Pallivasal Lane, Jaffna.

யாழ்ப்பாணத்தில் “சுகாதாரப் பராமரிப்பாளர் சேவையின்” அவசியம்

யாழ்ப்பாண சமூகத்தில் காலத்திற்கு காலம் ஏற்படுகின்ற அசாதாரண சூழ்நிலைகளால் சமூகத் தின் கட்டமைப்புகளில் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்த வகையில் நோயாளர், முதியோர், குழந்தைகள் என் கின்ற நிலைப் பாடுகளும் எம் மத் தியில் சிந் திக் கத் தக் கத தொன்றாக மாறிவருகின்றது. சுகாதார பராமரிப்பு பற்றிய எண்ணக்கருக்கள், அவற்றின் தேவைகள் போன்ற கருத்துகள் உலகளாவிய ரீதியில் பல்லோராலும் பேசப்பட்டு வருகின்ற போதிலும் யாழ்ப்பாணத்தில் அவை எந்தவில்லை கையாளப்படுகிறது என்பது கேள்விக்குரிய விடயமாகவேவானாது.

பொதுவாகவே ஒரு சமூகத்தில் தனித்து இயங்கமுடியாது இன்னொருவரில் தங்கி வாழ்வோராக முதியோர், குழந்தைகள், ஊனமுற் றோர், மனவளர்ச்சிகுன்றியோர் போன்றோர் காணப்படுகின்றனர். இவர்கள் உடல் ரீதியாகவோ அல்லது உள்ரீதியாகவோ ஏதோ ஒருவித உதவி தேவைப்படுபவர்களாகவே உள்ளனர்.

கடந்த முன்று தசாப்தங்களாக தொடரும் மனித அழிவுப்போரினால் எமது சமூகத்தில் தங்கிவாழ்வோர் எண்ணிக்கை மிகவும் அதிகரித்திருக்கிறது. உறவுகளை இழந்த அனாதை களும் உடல் அவயங்களை இழந்த ஊனமுற்றோரும் எம்தேச மெங்கும் வியாபித் துள்ளனர். இவர்களை அரவணைத்து பாதுகாக்க பல்வேறு தொண்டர் அமைப்புகள் உருவாகியிருக்கின்றன. ஆனால் வெளிப்படையாகத் தெரியாத நிலையில் எமது சமூகத்தில் இருவகையான உறுப்பினர்கள் சீரானப்ராமரிப்பு இன்றியோ அல்லது

முற்றாகப் பராமரிக்கப்படாமலோ வாழ்ந்துகொண்டிருக்கிறார்கள். ஆம் சமூகத்தின் இரு முக்கிய சொத்துக்களான முதியோர், (முக்கியமாக நோயாளி நிலை) குழந்தைகள் ஆகிய இரு பகுதியினருமே இந்த நிலையில் எமது சமூகத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

இந்த தொழில் நுட்ப படிக்கத் தில் மனிதனுடைய தேவைகள் அதிகரித்த வண்ணமே உள்ளன. தன் கருமங்களையே நிறைவேற்ற முடியாமல் மனிதன் இயந்திரமாகச் சூழன்று கொண்டிருக்கின்றான். ஒவ்வொரு வருக்கும் இரண்டு கைகள் போதாமல் உள்ளது. அத்துடன் தாங்க முடியாத விலைவாசி உயர்வால் குடும்பத்தில் பொருளாதாரநெருக்கடியைச் சமாளிக்க முடியாமலுள்ளது. குடும்பத் தில் ஒருவர் வேலைசெய்து வளமாக வாழ்ந்த காலம் போய், ஒவ்வொருவரும் இரண்டு மூன்று வேலையென ஓடியோடிச் செய்கின்ற அவசர உலகம் இன்று உருவாகிவிட்டது. இதனால், அனைத்து இளம் வயதினரும் தொழிலுக்குச் செல்லும் நிலையில் முதியோர்கள், குழந்தைகள் வீட்டில் தனியாகத் தவித்திருக்கிறார்கள். இப்படியாக அன்பிற்காகவும் ஆதரவிற் காகவும் எத்தனையோ உள்ளங்கள் இன்று ஏங்கித் தவித்தவண்ணமுள்ளன.

அடுத்து தொடரும் போரினால் பிள்ளைகளின் பாதுகாப்பு பிள்ளைகளின் எதிர்கால நலன், பட்டப்படிப்பு, தொழில் என்று இன்று பலரும் தமது பிள்ளைகளை வெளிநாடுகளுக்கு அனுப்பிவிட்டு தள்ளாத வயதிலும் தனியாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இவர்கள் ஒவ்வொரு செயற்பாட்டிற்கும் மற்றவர்களை நாடவேண்டியுள்ளது. ஆனால், இன்று யாழில் அப்படி நாடுவதற்கும் அவர்களுடைய தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கும் முடியாமலுள்ளதுடன் பணமிருந்தும் பாசத்தையும் அரவணைப்பையும் பெற முடியாமல் ஏங் கித் தவித் தவண்ணம் உள்ளார்கள். அதிலும் முக்கியமாக ஏதாவது நோயால் அவதிப்படுவோர் நிலை மிகவும் கவலைக்கிடம்.

அன்றைய காலத்தில் அனேகமாக கூட்டுக் குடும்ப முறையே இருந்தது. ஒரு குடும்பம் அன்று ஏராளமான உறுப்பினர்களைக் கொண்டிருந்தது. அந்த நிலையில் குடும்பத்தில் நோயாளியையோ வயோதிப்பகளையோ குழந்தைகளையோ பராமரிக்க அந்தக் குடும்பத்திலேயே பலர் இருந்தனர். ஆனால் இன் நோ எல் லோரும் திருமணம் முடிந்தவுடனேயே தனிக குடித்தனம் என்று சிறு சிறு குடும்பங்களாக தனித்து வாழ்கின்றனர். பெற்றோர் தனியாக வாழ்கின்றனர். இந்த நிலையில் குழந்தை பிறந்தால் குழந்தைப் பராமரிப்புக்கு ஆளில்லை. மூன்று மாதம் பிரசவ விடுமுறை முடிய குழந்தையை அயல்விட்டிலும் உறவினர் வீட்டிலும் என மாறி விட்டுச் செல்கின்றனர். சிலர் குழந்தையை தனியாக விட்டும் செல்கின்றனர் என்ற அதிர்ச்சித் தகவல்களும் உண்டு. கடமை முடித்து மாலையில் வீடு திரும்பும் வோதே குழந்தையைக் காணமுடிகிறது.

இப்படியாக ஒரு சமூகத்தின் அனுபவபொக்கிசங்களான முதியோரும் எதிர்கால தூண்களான குழந்தைகளும் சரியான அன்பும் அரவணைப்பும் பராமரிப்பும் இன்றி தவித் துக்க கொண்டிருக்கின்றனர். சிலர் குழந்தைகளை இரண்டு வயதிலேயே முன்பளிக்கோ பராமரிப்பு இல்லத்திற்கோ அனுப்புகின்றனர். 2006ஆம் ஆண்டு சிக்குன்குனியா எனும் ஒரு நோய் ஊரெல்லாம் தாக்கியபோது ஒரு

குடும்பத்தில் உள்ள தாய், தந்தை, பிள்ளைகள் என அனைவரும் நோயின் தாக்கத்தில் சுருண்டு படுத்திருந்தனர். யாரையார் கவனிப்பது? பராமரிப்பது? வீடே இருண்டு கிடந்தது. அவர்களைப் பராமரிக்க யாரைக் கேட்பது? பணம் இருந்தும் பராமரிக்க ஆளின்றி, தவித்திருந்தார்கள்! இந்த நிலையில் தான் தென்பகுதியிலே செலிங்கோ வீட்டுப்பராமரிப்பு (Cylinco Home nursing Service) ஒன்று இருப்பதையும் அவர்களுடைய சேவையையும் அறிந்தோம். எனவே உடனடியாக எமது பிரதேசத் தலையும் பராமரிப்பதற்கு ஆட்களாற்று கவனிக்க முடியாத நிலையில் உள்ள நோயாளர் முதியோர், குழந்தைகள் ஆகியோரைப் பராமரிக்க எமது சுகவாழ்வுக்கான பயணம் (Journey for healthy life) நிறுவனம் உடனடியாக நடவடிக்கையில் இறங்கி ஆளவுள்ள ஒரு தொகுதி ஆளனியினருக்கு துறைசார் வல்லுநர் களான வைத்தியர்கள், சிரேஸ்தாதிய உத்தி யோகத் தர்கள், மற்றும், உளவியல் சிகிச்சையாளர் களைக் கொண்டு, பராமரிப்பு பயிற்சியளித்து இன்று எமது பிரதேசத்திலே சேவையை வழங்கி வருகிறது. போன்ற பல்வேறு வடுக்களில் ஒன்றாகவும் நாகரிக யுகத்தின் விளைவுகளில் ஒன்றாகவும் இன்று எமது பிரதேசத் தலையும் குழந்தைகளும் நோயாளர், வயோதிப்புகளும் அன்பான அனுசரணையான பராமரிப்பு இன்றி தவித் துக்க கொண்டிருக்கின்றார்கள். நதிகொடுக்க பிள்ளைகள் வெளியில் இருக்கின்றார்கள் ஆனால் தோள் கொடுக்க யாருமில்லை என்று ஏங்கியுள்ளான். இவர்களுக்குத் தோள் கொடுத்து ஆதரவு அளிக்கும் வகையில் “சுகவாழ்வுக்கான பயணம்” மேற்கொள்ளும் குழந்தைகள் நோயாளர் பராமரிப்பு சேவை முக்கியமானதொரு காலத்தின் கட்டாய தேவை என்பதில் சந்தேகமில்லை.

பொ.நாசினி
தட்ட வினைப்பாளர்
சுகவாழ்வுக்கான பயணம்.

யனைவளவு



சிறுகதை

இத்மான காற்றில் இசைந்தாடும் காவோலையின் இனிமையான சரசரப்பு காதுக்கு இனிமை தரும். அந்த பனை மரங்கள் காலம் காலமாய் வளம் தந்த கற்பக தருக்கள். பொன்னம்பலம் என்பது வயதாக இருந்தாலும் அந்த பனைகளைப் போலவே கம்பீரமாக இருப்பார். அவருடைய அந்த பனங்கூடலில் கிட்டத்தட்ட ஜம்பது பனைமரங்கள்.

“பொன்னருக்கென்ன இப்ப ஒரு இடமும் பனை இல்லை ஆனா அவரிட்ட ஜம்பது அனுபது பனை இருக்குத்தப்பா....”

“அது மட்டுமே முன்று பெடியள் வேளியில்”

அயலவர்கள் பொறுமையோடு பேசிக் கொள்வார்கள். ஆனால், பொன்னம்பலம் தன்னுடைய ஒரே மகஞுடன் தன் கடைசிக் காலத்தை ஏனோ தானோ என்று ஒட்டிக் கொண்டிருந்தார். எத்தனை கஷ்டங்கள், எத்தனை நஷ்டங்கள் இன்னும் எத்தனை காலத்துக்குத் தானோ? அனேகமாக எல்லோருக்கும் உள்ள ஏக்கம் தான் அவரையும் வாட்டி எடுக்கும்.

பட்டை கொடியில் நீர் பாச்சி விவசாயம் செய்து வளமாக வாழ்ந்த அந்த நாட்களை பொன்னம்பலம் அடிக் கடி நினைவு கூருவார். நிலவொளியில் நீர்பாச்சுவது காலை மாலையென கடுமையாக உழைப்பது கடும் வெயில் பொழுதில் அடாந்த மர நிழலில் நீட்டி நிமிர்ந்து நித்திரை

செய்வது..... அந்த மகிழ்ச்சி, நிம்மதி எனி எங்கே காணப்போகிறோம். இப்போ தெல்லாம் வாழ்க்கையா வாழ்கிறார்கள்! எல் லா மே கடமைக் குத் தான். பொன்னம்பலத்தார் ஓவ்வொரு நாளும் அந்த பனை வளவிற்கு செல்வதும், அங்கு காலார உலாவுவதும் நீட்டி நிமிர்ந்து இயற்கை காற்றில் நித்திரை செய்வதும் என அவரது வழக்கமாக இருக்கும்.

“பிள்ளை பனைக் கு போய் பனம்பழும் கொண்டுவாறன். பின்னேரம் பணியாரம் சுட்டுத்தா... சரியே” என்று கூறி விட்டு பனைவளவை நோக்கி நடக்கிறார்.

அங்கே அந்தக் காட்சியைக் கண்டு பதறிப்போனார். கோபம் தலைக் கேறியது. “படுபாவியாள் யாரைக் கேட்டு பனையை தறிக் கிறாள்” சத்தமிட்டு கத்தியபடி ஒன்றார். அங்கே அரைவாசிப் பனைகள் தறிக்கப்பட்டு விட்டன. பல துண்டாடப்பட்டு வாகனங்களில் ஏற்றப்பட்டுக்கொண்டிருந்தன. கோபத்துடன் ஆவேசமாக ஓடி வந்த பொன்னம்பலம் பின்புதான் வெட்டுப்பவர் களைக் கவனித்தார். ஆர்ப்பாட்டம் செய்வதால் பயனேதும் இல்லை என்பதை புரிந்துகொண்டார். பின் கெஞ்சிப் பார்த்தார். “பிளீஸ் சேர், மை பல்மராஸ், தீஸ் ஆ வெரி யூஸ்புல் போ தீஸ் பிளேஸ். டோன் ற் டிஸ்ரோய்..” அவர் எட்டாம் தரம் படித்திருந்தாலும் ஆங்கில ஊடகத்தில் படித்திருந்ததால் ஓரளவு தெளிந்த தெரிந்த ஆங்கிலத்தில் பேசி தடுத்து நிறுத்த முனைந் தார். முடியவே இல்லை. தனக்கு தெரிந்த தயவான வார் த்தை களையெல் லா ம் பிரயோகித்துப் பார்த்தார்.

பயனேதும் இல்லை. தேம்பி தேம்பி அமுதார் தலையில் கை வைத்துக் கொண்டு தறித்த பணையின் அடியோடு சாய்வாக அமர்ந்தார்.

விழுகின்ற பனம் பழத் தையே உணர்ச்சியுடன் பார்க்கின்ற அந்த பணகள் அந்த முதியவர் முதன் முறையாக அமுவதைப் பார்த்து வேதனைப்பட்டன.

அங்கே தனது கடைசி நாட்களை உணர்ந்த பணையொன்று தான் அடிக்கடி கேட்ட வார்த்தைகளை ஞாபகப்படுத்திக்கொண்டது.

“கங்குமட்டேல் தொட்டா கைய வெட்டுவன்”

“வீட்டில் எரிக்க ஒண்டும் இல்லை ஜியா”

“சரி சரி இனி வரப்படாது” விளங்குதோ

“டேய் சின்னன் எனக்கு இரண்டு போத்தல் மரத்துக்குக்கீழே வைச்சிட்டுப் போ”

“பொன் னு இந் த முறை ஓலவெட்டேக்க எனக்கு பத்து பண சரியோ...”

“ஓரே நாத்தம் கால் வைக்க முடியேல்ல. சனியங்கள் ஆற்றை வேலையோ”

இறுதி எச்சரிக்கை

கவன்:- யாத்ரீராசாலை உலகில் என்ன வீழும் கூடை செய்யும்கள். வெங்கும் துமிழுரை சுந்தி சுந்தி நிற்க வேண்டும்.

“யார் பனம் பழம் களவெடுக்கிறது. நில்! நில்”

“அ.....து நான்”

“அட பவளமே கொப்பற் ற ஆக்கினையால் உன்னை சந்திக்கவே முடியேல்ல. இவிமேல் நாலுமணிக்கு வைவர் கோவில் மணியடிச்சதும் இஞ்ச வா சரியே”

நான் பார்த்துக்கொண்டு நிற்பின்... “ம....”

பணகளெல்லாம் வெட்டி முடிந்தது. அங் கே நின் ற சிலர் பேசிக் கொள்கிறார்கள்.

“பொன்னம்பலத்தார் நல்ல மனிதர்”

“அவருக்கு பணையில் எவ்வளவு ஆசை”

“நேந்று பின்னேரம் என்னோட வாடவா கதைச்சவரப்பா...”

“இப்ப இருக்கிற பிரச்சனேல வெளியில் இருக்கிற பெடியள் வரவே போகுதுகள் மேளம் பிடிச்சு வெடியை கொழுத்தி வாழையக்கட்டி சிறப்பா அனுப்ப வேண்டியதுதான்”

எஸ் - தனாஞ்செயன்

கள இணைப்பாளர் சுகவாழ்வுப் பயணம்

நவீன யாகட்டை

கவன்:- “யாத்ரீராசாலை உலகில் செய்யும் கூடை முடியும் பட்டியல் ? யான்:- செய்யுமா ஒந்து pendrive ல் Save உண்மொதி வைக்கு வந்துக்கொள். சுற்று open உண்மொதி பாருங்கள்.

மனதத்தற்கு மருந்தாகும் தொடர்பாடல்

மனித நாகரிகமானது ஆதிகாலங்கொட்டு இன்றுவரை வளர்ச்சியற்று வந்திருக்கின்றது. மொழி, பண்பாடு, பொருளாதாரம் எனகின்ற வடிவமைப்புக்கள் மேன்மையற்றிருக்கின்றன. இத்தகைய வளர்ச்சிப் பாங்கில் தொடர்பாடலின் பங்களிப் பானது தவிர்க்க முடியாததொன்றாகி வருகின்றது. இப்பூமியில் பிறக்கின்ற குழந்தையானது புற்குழலுக்குத் தன்னை இசைவாக்கமாக்கி கொள்கின்றது. குழந்தையின் தேவைகள் அழுகையுடாக சிறிய அசைவுகளுடாக மொழிவடிவில் கொள்ளப்பட்டு தொடர்பாடலாக மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. ஒரு மனிதன் முழுமையான பூரணத் துவத்தை எட்டுவதற்கு தொடர்பாடல் (**Communication**) என்னும் எண்ணக்கரு (**Concept**) வலுப்பபடுத்தப்படுவதை இன்றைய நவீன உலகம் நன்குணர்ந்துள்ளது.

➤ தொடர்பாடலும் உள்ளடக்கமும்

தொடர்பாடல் என்றால் என்ன? அது ஏன் அவசியமாகின்றது? இன்றைய நவீன போக்குகளில் இது பாரிய மாற்றங்களை ஏற்படுத்தியுள்ளதா? எனகின்ற பல வேறு விளாக்கள் எம்மிடம் எழுவது நியாயமானதாகும். இருவருக்கிடையே அல்லது பலருக்கிடையே மேற்கொள்ளப்படுகின்ற கருத்துப்பரிமாற்றமானது தொடர்பாடல் என்று சொல்லப்படும். பொதுவாக ஒரு தொடர்பாடலின்போது பின்வரும் விடயங்கள் பகிரப்படுகின்றன.

01. எண்ணங்கள் (thought)
02. உண்மைகள் (facts)
03. உணர்வுகள் (Feelings)
04. வீறுமியங்கள் (Values)

இவற்றுடன் முக்கியமாக ஏதோ ஒரு தகவலானது (message) பரிமாற்றப்படுவது கண்கூடான விடயமாகும்.

பொதுவாக மக்கள் எந்த நேரத்திலும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதையே விரும்புகின்றனர். ஆரோக்கிய மான உறவானது (**positive relationship**) மகிழ்ச்சியான சமுதாயத்தைக் கட்டியெழுப்புகின்றது. மொழி என்னும் ஊடகமானது பிறரை நன்கு விளங்கிக்கொள்ளவும், குறிப்பிட்ட வருடன் நல்ல உறவினை மேற்கொள்ளவும் உதவியாக விளங்குகின்றது. இவை பிரதேசத்திற்கு பிரதேசம் நாட்டுக்கு நாடு என அவர்தம் பண்பாடு - கலாசார நிலைமைகளைப் பொறுத்து மாற்றமடையலாம். இத்தகைய காரணங்களால் நாம் இத் தொடர்பாடல் பற்றிய பூரண விளக்கத்தினைப் பெறவேண்டியுள்ளது.

➤ தொடர்பாடல் வழிகள்

இன்று தொடர்பாடலானது பல்வேறு வழிகளில் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. ஒருவர் முகத்தை இன்னொருவர் பார்த்துக் கதைத்தல் தொடர்பாடல் சாதனங்களுடாக (**ரெலிபோன்**, தொலைக்காட்சி, வானோலி, இ-மெயில்) தகவல்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளுதல் என இவற்றின் வேறுபட்ட தொடர்புநிலைகளை அன்றாடம் அவதானிக்க முடிகின்றது.

இவை எல்லா வற்றினுள்ளும் சிறந்த தொடர்பாடல் முறையாக அமைவது நேரடித் தொடர்பு அல்லது முகம்பார்க்கு உணர்வுகளை வளங்கி கருத்துக் களைப் பரிமாறிக் கொள்வதாகும். மேற்படி உயிருள்ள தொடர்பாடல் முறையானது இன்று மிகவும் அருகிவருவது மனித உறவில் விரிசல் களையும் உள்பிறழ்வுகளையும் ஏற்படுத்துவதாகவுள்ளது. இத் தகைய சிறந்த நேரடித் தொடர்பாடல்களைப் பற்றி “உவோறுன் ஷீர் என்னும் அறிஞர்” ஒரு உள்ளும் இன் னொரு உள்ளத் தின் மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய எல்லா நடைமுறைகளும் இன்றியமையாதனவாக உள்ள தொடர்பாடல் சிறப்பானது என கூறுவதை நாம் நிராகரித்துவிட முடியாது.

➤ தொடர்பாடல் செயல்முறை (Process of Communication)

தொடர்பாடல் செயல்முறையில் பின்வரும் மூலங்கள் கைக்கொள்ளப்படுகின்றன.

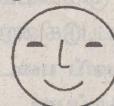
- ◆ அனுப்புவர் (Sender)
- ◆ பெறுவர் (Receiver)
- ◆ செய்தி (Message)
- ◆ மார்க்கம் (Chaneal)
- ◆ பின்னோட்டல் (feed back)
- ◆ நிலமை (Situation)

இங்கு செய்தியினைக் கொடுப்பவர் அல்லது அனுப்புவர் தன் தகவலை பெறுபவரின் மொழி, பழக்கவழக்கங்களைக் கவனத் தில் கொண்டு செய்திப்படுத்து அவசியமாகும். சிறந்த உயர்வான தொடர்பாடல் களால் உள்ளதியான சமநிலையும் பாதுகாப்பான உறவும் (Rapport) நன்கு கட்டியெழுப்பப்படுவதாக உளவியலாளர்கள் நம்புகின்றனர்கள்.

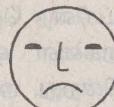
➤ தொடர்பாடறும் உணர்வும்

மனிதர்கள் பொதுவாக நினைக்கிறார்கள். “தேவைகள் மட்டும் நிறைவேறினால் போதும்” என்று அதேநேரம் மற்றவருடைய உடல்சார் உள்மசார் நிலமைகளைப் புரிந்து கொள்ளத் தவறிவிடுகின்றனர். உடல் ரீதியான கருத்துக்கள் மனிதர்களிடம் வலிமைபெற நிறைவேற்றுகின்றன. 70% மாண்புமிகு நிறைவேற்றுகின்றது. உடல் கருத்துக்கள் உடல் மொழியாகவே காணப்படுவதாகக் கூறப்படுகின்றது. முக பாவனைகளில் இவை தெளிவாகத் தென்படும் என்பது நியதி. உதாரணமாக,

ஓ மகிழ்ச்சியான முகம்



ஓ மகிழ்ச்சியற்ற முகம்



ஓ உள்சமநிலையான / சாதாரண முகம்



மேற்படி உடல்ரீதியான (nonverbal) கருத்துக்கள் தொடர்பாடலுக்கு மிகவும் வேண்டப்பட்டதாக உள்ளது. இங்கே, ஆழமான உணர்வுகள் (inner feeling) முகத் தின் மூலம் காட்டப்படுவதை நாம் கண்டுரை முடியும். இவை பற்றிய தெளிவான விளக்கம் ஒருவரிடம் இருக்குமாயின் துணைநாடிகளை (Client)கையாள்வது இலகுவாக அமையும்.

> மொழிசார் தொடர்பாடல் (verbal language)

மொழிசார் தொடர்பாடலானது எவ்வயதினர்க்கும் வேண்டப்பட்ட தொன்றாக அமைகின்றது. இவை 4 வகைப்படும்.

01. Shotr talk குறுகிய பேச்சு
02. Contral talk கட்டுப்படுத்திய பேச்சு
03. Serch talk தேடும் பேச்சு
04. Straight talk நேரடிப்பேச்சு

மேற்படி தொடர்பாடல் நிலைகளில் Control talk என்பது அதிகாரம் செலுத் துவதையே அடிப்படையாகக் கொண்டு விளங்குகின்றது. இங்கு முக்கியமாக இரு முறைகள் வெளிப்படுகின்றது.

1. டட்குவது வெளிப் படையாகத் தெரியாதபடி கிருப்பது.
2. நேரடியாக அதிகாரம் செய்தல்.

அதிகாரம் செய்கின்ற தொடர்பாடலானது வன்முறைகளை ஏற்படுத்துவதாகக் கூறப்படுகின்றது. அதேநேரம் காரணம் தேடுகின்ற (Serch talk) பேச்சானது எங்களை வளர்த்துக்கொள்ள உதவியாக இருக்கும். உளவளத் துணை யாளர்கள், வழிகாட்டுகையின் நிமித்தம் serch talk இனைப் பயன்படுத்துகின்றனர். எம்முடன் பழகுகின்ற பலர் பொதுவாக நேரடிக் கருத்துகளை பரிமாறிக் கொள்வதை (Straight talk) விரும்புகின்றனர். அதேநேரம் சிலர் நேரடியாக தங்கள் பிரச்சினை களைச் சொல்ல அல்லது கதைப்பதற்கு அஞ்சுகிறார்கள். இத் தகைய பயமானது தொடர்பாடலுக்குத் தடையாக அமைகின்றது.

முறையை

எனவே, மனிதன் தன்னை முழுமையாக வளர்த்துக்கொள்வதற்கு தொடர்பாடலானது மிகவும் வேண்டப்பட்டதொன்றாகவுள்ளது. தனிமனித பிரச்சினைகளை மட்டுமின்றி சமூகப் பிரச்சினைகளையும் உரிய வகையில் கையாள் வதற்கு அவசியமாக வேண்டப்படும் தொடர்பாடலானது வரவேற்கப் படுகின்றது. பண்டைக் காலந்தொட்டு இன்று வரை பல புதிய பரிமாணங்களைப் பெற்று மினிர்ந்துள்ள இத் தொடர்பாடல் அனைவரது வாழ்விலும் அவசியமாக உள்ளது. நாம் பிறருக்கு நன்கு உதவிசெய்யவேண்டும் என்கின்ற மனப்பாங்கு (Attitude) இருக்குமானால் நிச்சயம் நல்லதொரு தொடர்பாடலை பேணிக்கொள்வோம் என்பது உறுதி.

உசாத்துக்கை :

“நான்” உளவியல் சஞ்சிகை -
பங்குனி சித்திரை 2005

“நான்” உளவியல் சஞ்சிகை -
ஜூப்பி 2002

ஆக்கம் :

வரதராசா சரிகுமார்

வீட்டுக் குரிப்பு

நீரிழிவு நோயாளி என்றாலே வாய்க்கு ருசியாகச் சாப்பிட முடியாது என்ற எண்ணம் நம்மில் சிலருக்கு, இது தவறு, நார்ச்சத்து நிறைந்துள்ள உணவுப் பொருட்களை இவர்கள் நன்கு சாப்பிடலாம். அவைதான் நிறைய கிடைக்கிறதே! அவரை, பீன்ஸ், காராமணி கீரை வகைகள், கம்பு கேழ்வரரு, கோதுமை என்று இவற்றிலேயே தினம் ஒரு பதார்த்தம் செய்து சாப்பிடலாமே!

வரச்சிகரமான முகத்தொழிற்சாலை பேணுதல் (ORAL HELTH CARE)

கவர்ச்சிகரமான முகத்தொழிற்சாலை வசீகரமான புன்னகைக்கும் ஆதாரமாக அமைவது அழகான பல்வரிசையே அது மட்டுமல்லாது ஒவ்வொரு மனிதனும் ஆரோக்கியமாக நோய்நொடியின்றி வாழ்வதற்கும் பற்களே ஆதாரம். மேலும் “பல்லுப் போனால் சொல்லுப் போகும்” என்றார்கள் நம் முன்னோர்கள் சொந்தகளை சாரியாகவும் அழகாகவும் உச்சரிப்பதற்கு பற்கள் ஒழுங்காகவும் சீராகவும் அமைந்திருத்தல் வேண்டும். எனவே ஒவ்வொருவரும் வாழ்நாள் முழுவதும் பற்களைப் பேணிப் பாதுகாக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது.

குழந்தை பிறந்து ஆறு மாதங்களில் பற்கள் முளைக்க ஆரம்பிக்கின்றன. 2^{1/2} - 3 வருடங்களில் இருபது பாற்பற்கள் முளைத்துவிடும். பாற்பற்கள் முத்துப்போல் அழகாகவும் சிறிதாகவும், ஒழுங்காகவும் இருந்தாலும் பாற்பற்களிடையே இடைவெளிகள் காணப்படும். இது எதிர்காலத்தில் பெரிய பற்கள் முளைப்பதற்கு வசதியாகும். பாற்பற்கள் 6 வயதில் விழுத்தொடங்க நிரந்தரமான பற்கள் முளைக்கத்தொடங்குகின்றன. 18 - 20 வயதில் ஒரு தாடையில் 16 பற்கள் வீதம் இரண்டு தாடைகளிலும் 32 பற்கள் முளைத்து விடும். இவை பெரிதாகவும் எண்ணிக்கையில் கூடவாகவும் இருப்பதனால், இதற்கு தேவையான இடம் முகத்தாடை என்புகளின் வளர்ச்சியால் கிடைக்கிறது.

நாம் உண்ணும் உணவு பற்களால் நழுக்கப்பட்டு சிறுசிறு துண்டுகளாக கிழிக்கப்பட்டு அரைக்கப்படுகிறது. இதற்காகவே வெட்டும்பல், வேட்டைப்பல், முன் பின் கடைவாய்ப்பற்கள் என வெவ்வேறுவகையான பற்கள் காணப்படுவதோடு அவற்றின் வெளிப்பகுதி பல் மிளிரி எனப்படும் மிகவும் கடினமான பதார்த்தத்தால் ஆக்கப்பட்டுள்ளது.

மேலும் பல்லானது தாடை என்பினுள் புதைந்து பல்வேர் எலும்புடன் நார்கள் மூலம் இணைக்கப்பட்டு முரசினால் மூடப்பட்டு நிலையாகப் பேணப்படுகிறது. உணவு மெதுமையாக அரைக்கப்பட்டால் மட்டுமே அதில் அடங்கியுள்ள போசணைக் கூறுகள் யாவும் முழுமையாக சமிபாட்டு தொகுதியில் அகத்துறிஞ்சப்படும். எனவே பற்கள் இல்லையெனில் போசணைக்குறைபாட்டு நோய்கள் மட்டுமல்லாது குடல் நோய்களும் ஏற்படும். எனவே பற்களை ஒவ்வொருவரும் பேணிப்பாதுகாப்பது இன்றியமையாதது.

வாய் அல்லது பல் நோய்கள் பொதுவாக எல்லா மக்களிடையேயும் காணப்படும் பொதுவான சுகாதாரப் பிரச்சனையாகும். வாயில் வரக்கூடிய முக்கிமான நோய்களாவன.

1. பற்குத்தை
2. முரசு நோய்
3. வாய் பற்றுநோய்.

ஓரு குழந்தையினுடைய பாந்பற்களை நிரந்தர பற்கள் முளைக்கும் வரை கவனமாக பாதுகாத்தல் வேண்டும். பாந்பற்களை நிரந்தர பற்கள் முளைப்பதற்குமுன் பிடிச்சுவதனால் ஒழுங்கற்ற பல்வரிசை ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புண்டு அத்துடன் தாடை எலும்புகளினுடைய வளர்ச்சியும் பாதிக்கப்படும். சிறுவர்களிற்கு அவர்களுடைய பற்கள் முளைக்க தொடங்கிய காலத்தில் இருந்து ஒழுங்காக பல் துலக்குவதன் மூலம் அதிகளவு இனிப்பு பண்டங்களை (**Topees, Chcolate, Kandose**) தவிர்ப்பதன் மூலம் பாந்பற்களை பற்குத்தை வராமல் பாதுகாக்க முடியும். பால் போத்தலில் பால் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு பால் பருகியின் தண்ணீர் அருந்த கொடுப்பதன் மூலம் **Rhampant caries** எனப்படும் சிறுவர்களுக்கு வரும் பற்குத்தையினை தடுக்கலாம்.

வாய்க்குழியில் 350ங்கும் மேற்பட்ட பல்வேறு வகையான நுண்ணங்கிகள் ஆயிரக்கணக்கில் காணப்படுகின்றன. இவை பற்களுக்கிடையிலும் பல்சாருகளிலும், முரசின் விளிம்பிலும் நாக்கின் சதைப் பகுதியிலும் தேங்கி இருக்கின்றன. தகுந்த சுகாதார பழக்கவழக்கங்கள் மூலம் வாய்ச்சுக்காதாத்தை பேணாவிட்டால் இவ் நுண்ணங்கிகள் பெருகி பல நோய்களை தோற்றுவிக்கிறது. வாய் துர்நாற்றுத்திற்கு இந்நுண்ணங்கிகளே காரணமாகும்.

குழந்தைகள் முதல் முதியவர் வரை எல்லா வயதினரிடையே ஆண், பெண் வேறு பாடின்றி எல்லா சமுகத்தினரிடையேயும் பல் முரசு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் காணப்படுகின்றன. நோயின் ஆரம்பத்தில் எந்தவிதமான நோவோ இடையூரோ நோயாளிக்கு ஏற்படாததால் இவை கவனிக்கப்படாது புறக்கணிக்கப்படுகிறது. ஆனால் இவ்வாறான பலநோய்கள் ஏற்படும் போது ஆரம்ப நிலையில் கண்டறியப்பட்டால் மட்டுமே தகுந்த சிகிச்சை முறைகள் மூலம் பற்களும் முரசுகளும் பாதுகாக்கப்படுவதோடு இந்நோய்கள் மேலும் பரவாமல் தடுத்து நிறுத்த முடியும் இல்லையேல் இந்நோய்கள் தொடர்ந்து முற்றிய நிலையில் பற்களை பிடிச்சி அகற்றவே வழிவகுக்கும். வளர்ந்துவரும் விஞ்ஞான உலகில் வைத்தியத்துறையும் அரும்பெரும் வளர்ச்சி கண்டுள்ளது. அவ்வகையில் பல் வைத்தியத்துறையிலும் நோயற்ற பற்களை பிடிச்சுகாமல் பாதுகாக்கவும், இழந்த பற்களை மாற்றிடு செய்யவும் பல்வேறு நலீன பற்சிகிச்சை முறைகள் கண்டு பிடிக்கப்பட்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

வாயில் இருக்கும் பக்றீரியாக்கள் எனப்படும் நுண்ணங்கிகள் காபோவைதரேற்று உணவுப் பதார்த்தங்கள் மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி

அமிலத்தை உருவாக்குகின்றன. இவ்வமிலப்பதார்த்தம் பற்களை வெளிப்புறமிருந்து உட்பக்கமாக அரித்து செல்வதனால் பற்குத்தை ஏற்படுகின்றது. பற்களின் வெளிப்புறமாக இருக்கும் மினிர தாக்கத்திற்கு உட்படும் பொழுது பல்கூச ஆரம்பிக்கின்றது. பற்குத்தை பன்முதல் மச்சைக்குழியை அடையும் பொழுது பல்நோக ஆரம்பிக்கின்றது. பற்குத்தை மினிர பன்முதலில் இருக்கும் பொழுது பல்லை சுத்தம் செய்து அடைத்து பாதுகாத்து கொள்ளலாம். பற்குத்தை மச்சைக்குழி எனும் நரம்புகள் குருதி மயிர் குழாய்கள் உள்ளபகுதியை அடைந்தால் பற்களை பிடுங்கவேண்டிய நிலை ஏற்படும் அல்லது வேர்களை சுத்தம் செய்து அடைப்பதன் மூலம் பற்களை பிடுங்காது பாதுகாத்து கொள்ளலாம்.

பற்குத்தை வராமல் பற்களை பாதுகாக்கும் முறைகள்

1. பற்தூரிகை கொண்டு ஒழுங்கான முறையில் பற்களை துலக்குவதன் மூலம் பற்களில் படிந்திருக்கும் நுண்ணங்கிகளின் படையான Plaque, வாயில் இருக்கும் மிகுதி உணவு துணிக்கைகள் என்பவற்றை அகற்றுதல் வேண்டும்.
2. பற்களில் ஒட்டிக்கொள்ளும் இனிப்பு பதார்த்தங்களை தவிர்த்தல்.
3. F புளோரெட் கொண்ட பற்பசையை உபயோகித்தல்.

(தேவையான அளவு புளோரெட் குடி தண்ணீரில் உள்ளது)

மரச நோய்

பல்லானது வாய்க்குள் மரச, தாடைஸலும்பு, நார்கள் என்பவற்றால் தாங்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது. நுண்ணங்கிகளின் நச்சுப் பதார்த்தங்கள் மரச, தாடை எலும்பு, நார்கள் என்பவற்றை தாக்குவதனால் மரச நோய் உண்டாகிறது. இதனை ஆரம்பத்திலேயே சரியான சிகிச்சை முறையினை செய்யாது விட்டால் பற்கள் ஆடி பற்களை இழக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படும்.

தடுக்கும் முறைகள்

1. ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவையாவது சாப்பாட்டிற்கு பின் பற்களை சரியான முறையில் பற்தூரிகை கொண்டு பல்துலக்குதல் வேண்டும். நுண்ணங்களின் படையான Plaque, மிகுதி உணவு துணிக்கைகள் சரியான முறையில் அகற்றப்படல் வேண்டும். கையினால் பற்பொடி, சாம்பல் கரி என்பவற்றால் பல்துலக்குதல் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.
2. கிருமி கொல்லிகளை கொண்ட வாய் கழுவும் பதார்த்தங்கள் (Month wash) அல்லது உப்பு தண்ணீயினால் பல்துலக்கிய பின் வாய் கழுவுதல் வேண்டும்.

வாய் புற்றுநோய்

புற்றுநோயாளர்களில் 32% வீதமானோர் வாய்ப்புற்று நோயாளிகளாக உள்ளனர்.

அதற்குரிய காரணங்கள்.

1. வெற்றிலை, சுண்ணாம்பு, புகையிலை சப்புதல்.
2. சுருட்டு, சிகரட், பீடி புகைத்தல்.
3. மதுபானம் அருந்துதல்.
4. கூரான உடைந்த பற்களினால் தொடர்ச்சியாக ஏற்படும் நெருடல்கள்.

(Irritation)

5. போசாக்கு குறைபாடு.
6. வாயில் காணப்படும் நீண்ட காலம் மாறாத புண்.

வாய்ப்புற்று நோயை மிகவும் ஆழமாக நிலையில் கண்டறிந்து தகுந்த சிகிச்சை செய்வதன் மூலம் முற்றிலும் குணமாக்கலாம். நோய் வந்தபின் சிகிச்சை செய்வதை விட தகுந்த சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களை கடைப்பிடித்து வாயில் நோய் ஏற்படாமல் தவிர்த்துக் கொள்ளுதல் எல்லாவற்றிலும் சிறந்ததும், இலகுவானதுமான வழியாகும்.

சிரேஷ்ட பல வைத்தியர்
போதனா வைத்தியசாலை,
யாழ்ப்பாணம்.



அஸ்விதா ரெக்ஸ்

Asvitha Tex

27, New Market, Jaffna. Tel: 2227659

27 நவீன சந்தை, யாழ்ப்பாணம்.
தொ.பே: 222 7659

உஞ்சித்துவ டில்ஸி விபூர் - 2007
யாழ் மாவட்டம்

கடுமெப் திட்ட முறைகள் - 2007
Family Planing Particulars - 2007

1.	நிரந்தர கருத்தடை முறை	
	Permanent Method	1224
2.	தற்காலிக கருத்தடை முறை	
	Temporary Method	5448
3.	பொருத்தமான தம்பதியர்	
	Eligible couples	77731
4.	விகிதாசாரம்	
	Percentage	8.6 %

விபாரம்	எண்ணிக்கை
தற்காலிக முறைகள்	
Temporary Family Planing methods	
I. Condom ஆணுறை பாவிப்போர்	836
II. Pills மாத்திரை பாவிப்போர்	931
III. Depo ஊசி பாவிப்போர்	3232
IV. Iucd (ஓாப்) கருத்தடை வளையம் பாவிப்போர்	449

வீதி விபத்துக்கள்

விபாரம்	எண்ணிக்கை
விபத்துக்குள்ளனோர்	560
இறந்தோர்	18
வீதாசாரம்	3.2%

Incidence of Communicable diseases

தொற்றுநோய் நிலவரம்

நோய்கள் - excluding exanthematic	நோயாளர் எண்ணிக்கை	இறப்புக்கள்
	No.of Cases	No. of Deaths
1. Hepatitis (செங்கமாரி)		
2. Tuber culosis (காசநோய்)	461	14
3. Cholera (வாந்திபேதி)	---	---
4. Polio (கிளம்பிள்ளை வாதம்)	---	---
5. Ty poid (நெருப்பு காச்சல்)	937	---
6. Human rabies (விசர் நாய்க்கடி)	01	01
7. Leptospirosis (எலிக்காச்சல்)	09	---
8. Denguefever (டெங்கு காய்ச்சல்)	247	01
9. Diarrhoea and dysentery (வயிற்றோட்டமும், வயற்றுளைவும்)	1524	05

பற்றுநோய் நிலவரம்

வியாம்	எண்ணிக்கை
மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப் பட்ட பற்றுநோய் நோயாளிகள்.	1019
பற்றுநோயினால் இறந்தவர்கள்	140

பொன்மொழி

இப்பொழுது இருக்கும் நிலையிலிருந்து தான் விரும்பும் நிலைக்கு வர ஒருவன் முயற்சி செய்யும் போது எதிர்படும் நிலையான பொராட்டம் தான் வாழ்க்கை - ஜே. கிருஸ்னாராத்தி.

பிரசவ நிலவரம்

Deliveries

	அரசு மாநகர்த்துவ மனையில் பிறத்தல்	தனியார் மாநகர்த்துவ மனையில் பிறத்தல்	எஃட்டில் பிறத்தல்	மொத்தம்
மொத்தப்பிறப்பு Total deliveries	7449	229	70	7748
இறந்து பிறத்தல் Still Birth	77	—	—	77
உயிருடன் பிறத்தல் Live Birth	7,372	229	70	7671
சாதாரண பிரசவம் Normal vaginal deliveries	5,618	125	70	5813
சத்திர சீக்சீசெ மூலமான பிரசவம் Caesarian section	1850	104	—	1954
உபகரணப் பாவிப்பு Forceps	145	—	—	145
சராசரி மாதாந்த வீதம் Average Deliveries Permonth	621	19	6	646
பிரசவத்தால் மரணம் Maternal Deaths	5	—	—	05

நஞ்சு உட்கொண்டு அரசுவைத்தீய சாலையில்
அனுமதிக்கப்பட்டிரார் விபூரம்

நஞ்சு பொருளின் வகை	எண்ணிக்கை
மாத்திரை	249
பூச்சிக் கொல்லி	30
மலத்தியன்	89
ஏனையவை	1021
மொத்த எண்ணிக்கை	1389

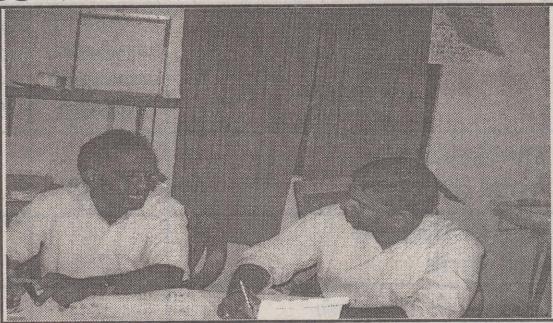
நேர்காணல்

யாழிலைக்காலமாக புற்றுநோயாளர் என்னிக்கை அதிகப்படது கண்காலு. ஒது சம்பந்தமாக யாழிலைக்காலமாக புற்றுநோய் வைத்திய நிபுணர் Dr.N.செய்க்குமார் அவர்களுடைய ஒரு நேர்காணல்.

கேள்வி:புற்றுநோய் (Cancer)

என்றால் என்ன? அது உருவாக வதற்கான பொதுவான நேரடிக் காரணம் எதுவென்று கூறமுடியுமா?

விடை: இது உடல் கலங்கள், உடலின் கட்டுப்பாட்டுக்கு அப்பால் தன்னிச்சையாக அசாதாரணமான முறையில் பெருக்கம் அடைவதால் ஏற்படும் வளர்ச்சிகள்(கட்டிகள்)



புற்றுநோய் வைத்திய நிபுணருடன் திதழாசியிர் நேர்காணலின் போது

உடலின் எப்புத்தியிலும் இது ஏற்படலாம். பற உடலிலோ அக உறுப்புகளிலோ ஏற்படலாம்.

இதற்கான நேரடிக் காரணமாக உடலின் ஒரு உறுப்புக் கோ அல்லது பகுதிக் கோ தொடர்ந்து ஏற்படும் நெருடல் (Irritation) காரணமாக அமையலாம்.

கேள்வி: என்ன வகையான புற்றுநோய் பொதுவாக ஏற்படுகிறது?

விடை: உடலின் எந்தப்பகுதியிலும் புற்றுநோய் வரலாம் ஆனால் பொதுவாக இனம் காணப்பட்டுள்ள வகைகளாக,

1. வாய், தொண்டைகள் புற்றுநோய்,
2. மார்பக புற்றுநோய் (பெண்களில்)
3. கருப்பைக் கழுத்து புற்றுநோய் (பெண்களில்)
4. நுணையிரல் புற்றுநோய்,
5. குடற்பற்று நோய்,
6. கிரத்தப் புற்றுநோய் ஆகியவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

கேள்வி: எமது பிரதேசத்தில் (யாழில்) புற்றுநோயாளர்கள் முன்னரைவிட தற்போது அதிகமாக உருவாகிறார்களே இதன் காரணம் என்னவாக இருக்கும்?

விடை: ஆம். எமது பிரதேசத்தில் நோயாளர்கள் முன்னரைவிட அதிகமாக தற்போது இந்நோய்க்கு ஆளாகிறார்கள்.

யாழில் ஹவ்ட்டத்தீல் பதியப்பட்ட நேர்யாளர்கள்

2005 ஆண்டு	111
2006 ஆண்டு	125
2007 ஆண்டு	238

எமது பிரதேசத்தில் பொதுவாக பின்வரும் காரணங்களால் இது அதிகரிக்கின்றதெனலாம்.

1. அதிகளவான வெற்றிலை, சண்னாம்பு, புகையிலை பாவனை.
2. நிலத்தடி நீரின் நைதரேம் செறிந்து அதிகரித்து இருப்பது. இதற்கு இரண்டு முக்கிய காரணங்களாவன.
3. அதிகளவான செயற்கைப் பசுளைப்பாவனை சரியான திட்டமிடப்படாத பாதுகாப்பற்ற மலூகாந்தகளின் கசீவு.
4. அதிகளவான கிருபிநாசினி, களைகொல்லி, உரப்பாவனை. இதனால் மரக்கறிவுகளைகள், திழுங்கு வகைகள், நச்சு செறிவு அதிகரிக்கிறது. முக்கியமாக இந்நச்சுப்பதார் த்தங்களின் பிரயோகத்தின் பின் குறித்த கால இடைவெளிக்குப்பின் பே விளை பொருட் களை அறுவடை செய்து நகரவேண்டும்.

ஆனால் எமது பிரதேசத்தில் விவசாயிகள் இது விடயத்தில் விழிப்புணர்வு அந்றவர்களாகவும் இலாப நோக்கோடு மட்டும் செயற்படுவே தாலும் இது ஒரு குறிப்பிடத்தக்க பிரச்சினையாகும்.

சுகம்

4. மது (கசிப்பு) சிகரட் பாவனை குறிப்பிடத் தக்களவு பங்களிப்பு செய்கிறது.
5. நீண்டகாலமாக அதிகளவு கொழுப்புணவுகளை உள்ளெடுப்பது.
6. குறைந்தளவு நார் சத்துள்ள உணவுப் பொருள்களை உள்ளெடுப்பது.
7. அதிக உறைப்புள்ள, சூடான பொருள்களை உள்ளெடுப்பது.

கேள்வி: இந்த இடத்தில் பொருத்தமான ஒரு கேள்வி. மரக்கறி உணவு உள்ளெடுப்பதா?

மாமிச உணவு உள்ளெடுப்பதா? அதிகளவான புற்றுநோய் வருவதற்கு சாத்தியமாகும்?

விடை: உண்மையில் மாமிச உணவு உண்பவர்களுக்கே இச் சாத்தியம் அதிகம். ஏனெனில்,

1. மாமிச உணவில் அதிகளவு கொழுப்புண்டு.
2. உயிரியல் நச்சு கூப்பகத்தில்

விலங்குகளில் நச்சு தேக்கம் அதிகமாகவும் கிருக்கின்றது.

இவ்விரு காரணங்களாலும் மாமிச உணவு உள்ளெடுப்பவர்களுக்கே புற்றுநோய் வரும் சாத்தியம் அதிகம். என்றாலும் நான் மேலே கூறியது போல் மரக்கறி செய்னைகயில் இன்று ஏற்பட்டுள்ள அதிகூடிய இரசாயனப் பொருத்துகளின் பாவனை மரக்கறி உண்போரின் புற்றுநோய் வரும் சாத்தியத்தை அதிகரிக்கிறது.

கேள்வி: வெற்றிலை, சண்ணாம்பு, புகையிலை பாவனையால் ஆனாலும் அதிகமாக வாய்/தொண்டை புற்று நோய் ஏற்படுவதாக கூறுகிறீர்களே.

எமது சமூகத்தில் நீண்ட காலமாக வெற்றிலை சண்ணாம்பு பாவிக்கும் பழக்கமுள்ள தவில்/நாதஸ்வர கலைஞர் களுக்கு புற்றுநோயைய் வந்ததாக தெரியவில்லையே?

விடை: ஆம். இக் கலைஞர்களில் குறிப்பிடக்கூடிய மக்கள் இதனை பாவிப்பினும் இவர்களின் சமூகத்தில் எத்தனைபேருக்கு

இந்த நோய் வந்ததென்பதற்கான தரவுகள் எதுவும் இல்லை. மேலும் எமது நாட்டின் மலையகத்தை எடுத்துக்கொண்டால் அங்கு இரவு பகலாக இதனை பாவிப்பவர்கள் என்னிக்கை மிக அதிகம். அதேபோல் அங்கே பதியப்பட்ட நோயாளர்களில் வாய். தொண்டை புற்று நோயாளர்களே அதிகம். இது வெற்றிலை, சண்ணாம்பு, புகையிலை பாவித்தலை தெளிவாக எடுத்துக்காட்டுகிறது.

கேள்வி: பெண்களுக்கு ஏற்படும்

புற்றுநோய் பற்றி�...

விடை: எமது பிரதேசத்தில் பெண்களில் பொதுவாக மார்பப் புற்றுநோய், கருப்பை, கழுத்து புற்றுநோய் ஆகிய இரண்டுமே அதிகமாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

உலகளாவிய ரீதியில் வயதான பெண்களில் மார்புப்புற்றுநோய் மிகப் பொதுவாக வருகிறது. இதற்கு 3 காரணங்களை குறிப்பிடலாம்.

1. அதிகளவான கொழுப்புணவு பழக்கம் உடையவர்கள்.
2. பரம்பரையில் மார்புப்புற்று நோய் உள்ளவர்கள்.
3. பாலுட்டாத தாய்மார்கள்.

இவர்களில் பெண்பால் ஓமோன் சஸ்ரோஜன் செறிவு அதிகமாக நீண்டகாலம் குருதியில் இருப்பதாகும். அதாவது, பாலுட்டும் பெண்களில் பாலுட்டும் காலத்தில் இந்த ஓமோன் அளவு குறுதியில் குறிப்பிட்ட காலம் குறைவாக இருக்கிறது.

கருப்பை கழுத்து புற்றுநோயை பார்ப்போமானால் வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளில் உள்ள பெண்களோடு ஒப்பிடுகையில் எமது நாட்டு பெண்களுக்கு இப்பற்றுநோய் ஏற்படுத்துவதற்கான சந்தர்ப்பம் குறைவு ஆனால், மேலவைத்தேய நாடுகளில் இந்நோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிப்பதற்கான வசதிகள் இருப்பதால் அங்கு குறைவான நோயாளர்கள் உள்ளனர்.

குகம்

மைது பிரதேசத்தில் உருவாகுவதற்கான காரண ஸ்கள் குறைவாக இருந்த போதும் கண் பூடிச்கும் வசதிகள் குறைவாக இருப்பதால் குறிப்பிடக்கூடிய நோயாளர்கள் உள்ளனர். இத் கருப்பை, கழுத்து புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களாக,

1. மிகக்குறுகிய வயதிலேயே உடலுறவை ஆரம்பித்தல்.
2. பல்வேறு நபர்களுடன் பாலுறவை ஏற்படுத்தல்.

3. Human Papuloma Virus தொற்று/ (Type 16,18)

4. ஆண்கள் / பெண்களின் இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் சுத்தம் பேணாமை. முக்கியமாக ஆண் குறி சுத்தமற்றாக இருக்கும்போது உடலுறவின் போது கருப்பைக் கழுத்து பாதிப்படவதால்.

கேள்வி: இலங்கையில் புற்றுநோய் அதிகமாக கண்பூடிச்கப்பட்டுள்ள மாவட்டம் எது?

விடை: தற்போது மலையகம், மற்றும் தென்னிலங்கையில் அதிகளவான நோயாளர்களைக் கொண்டிருந்தபோதும் 1973 - 1977 வரைசெய்த ஆய்வில் வடமாகாணம் (R.G. Panabokke) வடமாகாணம் இலங்கையில் 1ஆம் நிலையில் இருந்துள்ளது.

கேள்வி: புற்றுநோய் தடுப்பில் மைது பிரதேசத்தில் என்னென்ன நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

பதில்: நான் யாழ் போதனா வைத்தியசாலைக்கு நியமனம் பெற்று வந்தது முதல் கொண்டு யாழில் புற்றுநோய் நோயாளருக்கான சிகிச்சைகள் முடிந்தவரை செய்யப் படுகின்றது. முக்கியமாக ஆரம்ப சிகிச்சையான கதிர்வீச்சு (**Radiotherapy**) சிகிச்சை சுத்திரீசிகிச்சை மற்றும் பிந்திய நிலையில் மருந்து சிகிச்சை என்பன அளிக்கப்படுகின்றது.

இன்று மட்டும் தெல்லிப்பழை கதிர்வீச்சு சிகிச்சையை மொத்தமாக 1236 பேர் பெற்றார்களார்.

தடுப்பு நடவடிக்கைகளில் சென்றவருடம் யாழில் பெரிய விழிப்புணர்வு கண்காட்சி ஒன்று நடாத்தியிருந்தோம். ஆனாலும், மக்கள் மத்தியில் புற்றுநோய் பற்றிய விழிப்புணர்வு மிகவும் குறைவாகவே உள்ளது. எனவே, பொதுமக்களுக்கான புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு செய்யறிட்டங்கள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். மற்றும் பல் சிகிச்சை நிலையங்களில் வாய்ப்புற்றுநோய் தொடர்பான வடிகட்டுதல் பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். (**Sereening**) விவசாய உற்பத்தியாளருக்கான விழிப்புணர்வுச் செயற்பாடுகள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

மக்களின் வாழ்க்கை முறையில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதால் புற்றுநோய் உருவாவதைக் குறைக்க முடியும். இதற்கு நாளொடுக்கலாம். ஆனால், இப்போதே தொடங்க வேண்டும்.

கேள்வி: மைது பிரதேசத்தில் உள்ள புற்றுநோயாளர்களுக்கான உதவி நிறுவனங்கள் பற்றி

விடை: யாழில் (**CANE**) Cancer aid for north & East) நோயாளர் பராமரிப்பில் முக்கிய பங்காற்றியிற்கு. மற்றும் சிவழுமி கரிடாஸ் - கியூடெக் Lions Club போன்ற நிறுவனங்கள். இந் நோயாளர்களுக்கு உதவி செய்கின்றன.

கேள்வி: யாழில் புற்றுநோய் நோய் அதிகரிக்கும் நிலையில் அந்நோய் சம்பந்தமான வைத்திய நிபுணர் என்ற வகையில் கீழுதியாக தாங்கள் கூறவிரும்புவது என்ன?

விடை: மைது பிரதேசத்தில் இந்த நோயின் தாக்கம் அதிகரித்துச் செல்வது கவலைக்குரிய ஒரு விடயமே. எனவே, எதிர்காலத்தில் இதன் தாக்கத்தை குறைக்க நாம் உள்ளெடுக்கும் உணவு, நீர், காற்று, ஆகியவற்றின் நச்சுசெசரிவை உயராது பாதுகாத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

பொது மக்களுக்கு இந்தநோய் ஏற்படுவது தொடர்பான பூணி விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த அரசு, அரசுகாரர்ப்பற்ற நிறுவனங்கள் நடவடிக்கை எடுக்கவேண்டும்.

இந்தநோய் ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிக் கப்பட்டு பூரணமாக சுகப்படுத்தக் கூடிய ஒரு நோய் என்பதை நினைவில் கொண்டு செயற்பட வேண்டும்.

கேள்வி: Cancer நோய் ஒரு பரம்பரை வியாதியா?

விடை: பரம்பரையாக கடத்தப்படுவதில் முக்கியமான புற்றுநோய்களாக இரத்தப் புற்றுநோய் (**Blood Cancer**) மார்புப் புற்றுநோய் மற்றும் சிறுவர்களில் ஏற்படும் புற்றுநோய்களைக் குறிப்பிடலாம்.

ஆனால் வாய், தொண்டை புற்றுநோய் கடற் புற்றுநோய், நூரையீரல் புற்றுநோய், கருப்பை புற்றுநோய் ஆகியவை கூடுதலாக

நீண்டகால பழக்கங்களாலேயே கூடுதலாக ஏற்படுகின்றது.

எப்படியாயினும் பரம்பரையில் புற்றுநோய் வந்தவர்களுக்கு தமது வாழ்க்கைக் காலத்தில் ஏதைக் காரணிகள் அதிகம் கிடைக்கும்போது புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்பு பண்மடங்காகும்.

- கழுதீரைக் -

தற்கொலை செய்து கொள்ள பேருந்தின் முன் பாய்ந்தேன் எவரும் தடுக்கவும் இல்லை. அலட்சிகள்ளவும் இல்லை. சாரதி மட்டும் கைகொடுத்தார். பாராட்டுக்கள். மீண்டும் முயற்சி செய்யுங்கள் ஆனால் என் வண்ணியில் வேண்டாம்.

எஸ். ரி

ஶருகா நகைமாடம்
Sharuga Nagai Madam

ஓடர் நகைகளை குறித்த தவறனையில்
உத்தரவாதத்துடன் 22 டீ யில்
செய்து கொடுக்கப்படும்.

உரிமையாளர்: ருணா

தில.535.ஸ்ரான்வில்ட்,
இராசாவின் தோட்டம்,
யாழ்ப்பாணம்.

No: 535, Stanley Road, RasavInthoddam, Jaffna.

கறுக்கெழுத்துப் போட்டி - 1

இவற்றிற்குரிய விடையைக் கண்குரிந்தது நிரப்பி இப் பக்கத்தை வெட்டி அனுப்புங்கள்.

1	2	3	4	5	X
7	8	9	X	11	12
X	14	15	16	17	X
19			22	X	24
25		27	28	29	X
31	32		34	35	36

அனுப்ப வேண்டிய கிறதித் திகதி 25-08-2008

அனுப்ப வேண்டிய மகவரி சுகவாழ்வுக்கான பயணம் கொண்டாவனள் ஸ்ரீவர்ஜீன், (மருத்துவ பீடம் முன்பாக) கொக்குவில் கிழக்கு.

இடைநின்து வலம்

1. மதிழ்ச்சியின் ஒத்தசொல்
7. முருக வழிபாட்டில் சிறப்பிற்குரியது(திரும்பி உள்ளது)
11. வேகத்தை இப்படியும் அழைப்பார்
14. இது தனக்கென ஒரு வடிவம் அற்றது (குழும்பி)
24. இது ஆக்கத்திற்கும் பய்படும் அழிவிற்கும் பயன்படும்
27. முஸ்லிம் மக்களின் பிரபல வழிபாட்டுத் தலம்
31. இது உடலிற்கு கேடாகும்
34. குழந்தையை இப்படியும் அழைப்பார் (குழும்பி)

மேல்நின்து கீழ்

1. மாதங்களில் ஒன்று
2. இது அழிவடைவதால் மழை வீழ்ச்சி பாதிக்கப்படுகின்றது (குழும்பி)
3. இந்தியா சுதந்திரம் அடைவதற்கு இவரின் பங்கு மிக முக்கியமானது (குழும்பி)
5. உள்ளக விளையாட்டுக்களில் இதுவும் ஒன்று(குழும்பி)
16. பொதுவாக பயன்படுத்தப்படுவது என்று கருத்தைக் குறிக்கும் ஒரு சொல்.
19. நளம்பால் பரவும் ஒரு நோய்
29. தறவிகள் அணியும் ஆடை

சரியான விடை அனுப்புவர்களில் முதல் 3 அதிஸ்ரசாலிகளுக்கு பெறுமதியான பரிசீல்கள் உண்மு. முதல் 10 அதிஸ்ரசாலிகளின் பெயர்கள் அடுத்த இதற்கில் பிரசரமாகும்.

**அரவாணிகள் (அலிகள்)
எப்படி உருவாகிறார்கள்?**

அரவாணிகள் உருவாவது எப்படி?

ஆண் விந் தனுவில் XY பரம்பரை அலகு உள்ளன. பெண் கருமுட்டையில் XX உள்ளன.

இவற்றில் ஆணின் X உம், பெண்ணின் X உம் சேர்ந்தால் அது பெண் கருவாகிறது. ஆணின் Y உம் பெண்ணின் X உம் சேர்ந்தால் அது ஆண் கருவாகிறது.

அப்படி உருவான கருவுடன் கூடுதலாக இன்னொரு X அல்லது Y க் ரோமோசோம் ஒட்டிக் கொண்டால் அதுதான் பின்னாளில் ஆணா, பெண் னா என்ற குழப்பத்தை உருவாக்கி அவர்களை அரவாணி களாக அலிகளாக ஆக்குகிறது.

இவ்வாறு உருவாகும் அலிகள், கட்டிளமைப்பருவம் வரும்வரை சிறுவனாகவோ அல்லது சிறுமியாகவோ தான் இருக்கிறார்கள். பருவமடையும் வயதிலேயே இவர்களின் உடல், உளபண்புகள் மாற்றமடையத் தொடங்குகின்றன. அதாவது உருவ அமைப்பில் ஆணாக இருப்பவருக்கு பெண் தன் மைகளும், பெண் னாக இருப்பவருக்கு ஆண் தன்மைகளும் ஏற்படுகின்றது. இவ்வாறு உருவ அமைப்பில் மாற்றம் ஏதும் இல்லாமல் உளவியல் பண்புகள் மட்டும் மாறுவதும் உண்டு. பார்க்கும் போது வேடிக்கையாக இருக்கும் இவர்களின் வாழ்வு மிகவும் வேதனைகள் நிறைந்ததாகவே உள்ளது.

இவர்கள் பற்றிய விபரமான கட்டுரை ஒன்றை அடுத்த இதழில் எதிர்பாருங்கள்.

கிரேஸ் கோணர்
Dress Corner

99 Grand, Bazaar, Jaffna.
T.P: 021 222 7659

99, பெரியகட்ட, யாழ்ப்பாணம். 021 222 7659

சுகவாழ்வுக்கான பயணத்தில் புதியதோர் படிக்கல்

சுகாதார பராமரிப்பாளர் சேவைகள்

- 1. நேராளர் பராமரிப்பு
- 2. குழந்தைகள் பராமரிப்பு
- 3. முதியோர் பராமரிப்பு
- 4. ஊனமுறந்தோர் பராமரிப்பு
- 5. பிரசவத்தாய்மாருக்கான பராமரிப்பு

எது பயற்றப்பட்ட பராமரிப்பாளர்கள் நீங்கள் விரும்புகின்ற திட்டங்களில் வந்து கடமையாற்றுவார்கள்.

- ⊕ இரவுபகல், சேவை வழங்கப்படும் ⊕ நம்பகத்தன்மை
- ⊕ உடல், உள் நீதியான கவனிப்பு
- ⊕ ஆண், பெண் இருபாலாருக்குமான சேவை வழங்கப்படும்

மேலதிக விப்ராங்கிலிருந்து நீங்கள் நாட்டுவேண்டிய தீட்டு

கேணுப்பாளர், சுகவாழ்வுக்கான பயணாள்,

கோணாவளி வைரவர் வீதி,

(மருத்துவ பீடம் முன்பாக)

கொக்குவில் கூகுக்கு, கொக்குவில்.

தொ. பே : 0773618524, 0602216436

ஆரோக்கியமான சுழுகுக்குத்தை உருவாக்குவோம்

SIVAKANES TEXTILES

சிவகானேஸ் ரைக்ஸ்ரைஸ்ஸ்



சிறந்த நவீன நாகரிகத்திற்கேற்ற புதைவை,
பட்டுப்புதைவை வகையை
மொத்தமாகவும், சில்லறையாகவும்
பெற்றுக்கொள்ள நீங்கள் நாட்டுவேண்டிய
ஒரே ஸ்தாபனம்.

Wholesale & retail Dealers in Textiles
Specialist in Wedding Sarees



41 கிரேண்ட் பாஹர்,
யாழ்ப்பாணம்,
தொ.பே: 222 2063

41, Grand Bazaar,
Jaffna,
Tel. No: 222 2063.

கேள்வி - பதில்

எமது “சுகவாழ்வுக்கான பயணம்” (JFHL) நிறுவனத்தால் மேற்கொள்ளப்பட்டு வரும் சுகாதார விழிப்புணர்வு கருத்தரங்குகளில் பெறும் பானோரால் கேட்கப்பட்ட கேள்விகளும் அதற்கான விடைகளும் ஏனையோருக்குப் பயன்படும் விதத்தில் கிப்பகுதியில் தொடர்ந்து வெளிவரும்.

வாசகர்களாகிய நீங்களும் சுகாதாரம் மருத்துவம் சம்பந்தமான ஜயங்களை எமக்கு எழுதினால் தொடர்ந்து வரும் கிடழில் பதில் தரப்படும்.

1. குழந்தைப் பேறின்மைக்கு காரணம் என்ன?

விடை:- ஆண் விந்தனுவானது பெண் குலுடன் இணைந்து கருப்பையில் உட்பதிந்து வளர்ந்து குழந்தை உருவாகிறது.

ஒரே ஒரு வசனத் தில் கூறப்பட்ட மேற்படிகழுத நடைபெற கணவன் மனைவி இருவரினதும் உடல், உள் ரீதியான பல காரணங்கள் பங்களிப்பு செய்கின்றன. முக்கியமாக ஆண்பெண் இனப்பெருக்க கலங்கள் உயிர்பான காலத்தில் சந்திக்கும் போது மட்டுமே கருக்கட்டல் நடைபெறும். பெண்முட்டைக்கலம்(குல்) ஆனது குலகத்தில் இருந்து வெளியேறிய நாளில் இருந்து (சாதாரணமாக மாதவிடாய் சக்கரத்தின் 14ம் நாள்) 72 மணித்தியாலமும், உயிர்ப்பான நிலையில் காணப்படும். இக் குறிப்பிட்ட காலப்பகுதிக்குள் சந்திக்கும் ஆண்,

பெண் கலங்களே கருக்கட்டலில் பங்கு கொள்ளும். பல சந்தாப்பங்களில் இது சாத்தியமாகாமல் போகலாம். ஆனால் எடுத்துக் கொண்டால், ஆண்குறி விறைப் பின்மை, விதைகளின் உடற்கூற்றியல் நிலை விந்தனுக்களின் உற்பத்தி, வீசல் வேகம், விந்தனுக்களின் வீரியம், பரம்பரையியல், இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் ஏதாவது தொற்றுநோய்களின் தாக்கம் போன்ற இன்னோரன்ன காரணங்களும்.

பெண்ணைப் பொறுத்த வரையில்,

1. மாதவிடாய் சக்கரம் ஒழுங்கற்று இருத்தல்.
2. இனப்பெருக்க ஓமோன்களின் சீர்ந்த உற்பத்தி.
3. கருப்பை பலமற்றதாகவும், பெண் தகுதன்மை குறைவானதாகவும் இருத்தல்.
4. குல் வீரியம் அற்றதாக, போசாக் கற்றதாக இருத்தல்.
5. இனப்பெருக்க தொகுதியில் ஏதாவது தொற்றுநோய் தாக்கம் அல்லது இரத்தத்தில் ஏதாவது கிருமித் தொற்று இருத்தல்.
6. கருத்தடை மாத்திரைகளின் தொடர்ச்சியான பாவனை
7. பரம்பரையியல் போன்ற இன்னோரன்ன காரணங்கள் கருத்துக்கு எடுக்கப்படுகின்றன.

மருத்துவ பரிசோதனைகள் மூலம் இவ் வாறான பல வேறு விடயங்களை ஆராய்ந்து எல்லாமே சரியாக உள்ள நிலையில் கூடசிலருக்கு குழந்தைப் பேறு கிடைக்காமல் உள்ளனர் என்பதும் திடீரென பல ஆண்கள் கழித்து குழந்தைப் பாக்கியம் கிடைப்பதும் அனுபவமாக பார்த்துள்ளோம்.

சுகம்

எனவே இன்றைய விஞ்ஞானமருத் துவ யுகத் திலும் ஒரு குழந்தையின் பிறப்பும், ஒரு மனிதனின் இறப்பும் மட்டுமே எமக்கு இறைவனின் இருப்பை ஞாபகப்படுத்துகிறது.

2. ஆண்டான்கு காலமாக புகைப் பவர்கள், குழ்யப்பவர்கள் அனை வரும் புற்றுநோய் வந்து இறக்க வில்லையோ? அப்படியிருக்கும் யோது புகைத்தல், மதுயாவித்தல் புற்று நோயை உருவாக்கும் என்று எவ்வாறு கூறுகிறீர்கள்?

விடை:- ‘புற்றுநோய்’ (Cancel)

என்பது எந்த மனிதனுக்கும் எப்போதும் வரலாம். இது யாருக்கு, எப்போது வரும் என்று கூறுமுடியாது.

அதுவும் இன்றைய காலத்தில் இந்நோய் பலருக்கு காரணம் இன்றியே வந்துள்ளது.

ஆனாலும் மதுப் பாவனை, புகைத்தல், புகையிலை மெல்லுதல், வெற்றிலை சுண்ணாம்பு சம்புதல், போன்ற செயல்கள் ஒருவருக்கு புற்றுநோய் வருவதற்கான சாத்தியத்தை பன் மடங்காக அதிகரிக்கிறது என்பது ஆய்வுகள் மூலம் நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மையே,

உதாரணமாக:-

பாம்பு யாருக்கும் கடிக்கலாம். ஆனால் பாம்புகள் உள்ள இடத்தில் இருப்பவருக்கு பாம்பு கடிக்கும் சாத்தியம் மற்றவர்களை விட அதிகம் அவ்வளவே!

கேள்வி :- Condom (ஆணுறை) யாவித்து உடலுறவில் ஈருபாடு வதனால் HIV தொற்றுக்கையில் கிருந்து மூரண யாதுகாப்பை பெற்றுமுடியுமா?

விடை :- ஆணுறை என்பது குடும்பத் திட்டத் திற்கான ஒரு சாதனமாகவே உலகில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. ஆனால் இன்று இந்த கொண்டோம், பயங்கர உயிர்கொல்லி நோயான HIV/AIDS தொற்றிலிருந்து பாதுகாப்பதற்கான ஒரு சாதனமாகவே அதிகளாவு பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இந்தக் கொண்டோமை உடலுறவின் போது ஆணுறுப்பின் மீது அணிந்து கொள் வதால் ஆண், பெண் இருவருக்கிடையிலும் HIV கிருமி பரிமாற்றப்படுவது (தொற் றுவது) தடுக்கப்படுகிறது என்று நம்பப்படுகிறது.

ஆனால் HIV தொற்றுள்ளவருடன் இந்த ஆணுறையை பாவித் து உடலுறவு கொள் வது என்பது விஷப்பார்ட்சைஉடலுறவு என்பது ஒரு கலை. இக்கலை நிகழ் வில் ஆண்குறிக்கு மட்டும் பாதுகாப்பு கவசம் போட்டுள்ளதால் HIV தொற்றாது என்பது எந்தளவுக்கு நம்பிக்கையானது என்பது கேள்விக்குறியே?

எனவே இக்கேள்விக்கு விடை மழைக்கவசம் அணிந்துகொண்டு, குறிப்பாக அடை மழையில் அல்லது பெருமழையில் செல்லும் ஒருவர் மழையில் நடனையாமல் ஈரமே உடலில் படாமல் இருப்பாரா? இல்லையா? நீங்கள் என்ன விடை கூறுவீர்களோ? அதுவே ஆணுறை பாவித்து உடலுறவில் ஈடுபெடுவதால் (குறிப்பாக HIV தொற்றுள்ளவருடன் HIV தொற்றில் இருந்த மூரண யாதுகாப்பு பெற முடியுமா? என்ற கேள்விக்கான விடையுமாகும்.

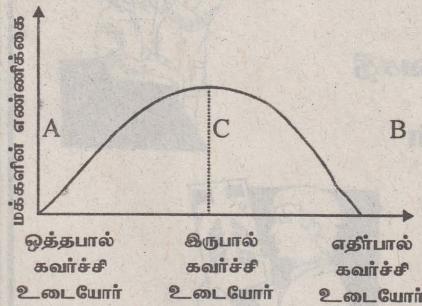
சுகம்

கேள்வி :- ஓரினச் சேர்க்கையாளர் என்பவர் களின் உருவாக்கம் உயிரியல் சார்ந்ததா? உளவியல் சார்ந்ததா?

விடை :- மனிதர்களுடைய பாலியல் செயற் பாட்டை 3 வகையாக பிரிக்கலாம்.

1. ஒத்தபால் நாட்டமுடையோர்.
2. எதிர்பால் நாட்டமுடையோர்
3. இருபால் நாட்டமுடையோர்.

கீழ்வரும் வரையை நோக்கும்போது



A பக்கமாக உள்ளோர் அதிகளவு ஒத்தபால் கவர்ச்சியும் மிகமிகக் குறைந்தளவு எதிர்பால் கவர்ச்சியும் உள்ளோராகவும்.

B பக்கமாக உள்ளோர் அதிகளவு எதிர்ப்பால் கவர்ச்சியும் மிகக் குறைந்தளவு ஒத்தபால் கவர்ச்சியும் உள்ளோராகவும்.

C யில் உள்ளோர் இருபால் கவர்ச்சியும் அதிகளவாக உள்ளோராகவும் உள்ளனர்.

எனவே பொதுவான மனித இனத்தில் முற்றிலும் ஒத்தபால் கவர்ச்சி உள்ளோரும் முற்றிலும் எதிர்பால் கவர்ச்சி உள்ளோரும் மிகத் தகுறவான அளவிலேயே உள்ளனர். ஆனால் இருபால் கவர்ச்சி உள்ளோரே அதிகளவானவர்கள்.

ஆனால் எமது சமூகப் பண்பாடு காரணமாக அனேகர் **B** பக்கமாக உள்ள வலயத்தினுள் வந்திருக்கிறோம்.

சமூக அங்கத்தவர்களால் ஒத்தபால் கவர்ச்சியானது அமுக்கப்பட்டு, அடக்கப்பட்டு உள்ளது. எதிர்பால் கவர்ச்சியே சமூக அந்தஸ்ததுடன் ஏற்கப்படுகின்றது. ஆனாலும் பல்வேறுபட்ட சூழ்நிலை களில் ஒத்தபால் சேர்க்கையில் விளைந்தோரும் உண்டு.

ஆனால் ஒவ்வொரு மனிதருடைய பாலியல் தன்மையும் (**Sexual Orientation**) அவரது உயிரியல் தன்மை சார்ந்ததாகும். அந்த வகையிலே ஓரினச்சேர்க்கை யாளர் என்பவர்கள் உயிரியல் சார்ந்த தன்மையாலேயே உருவாகிறார்கள். ஆனால் அவர்களுடைய “சமூகவியல்” இதற்குச் சார்பானதாகவோ, எதிரானதாகவோ இருப்பதைப் பொறுத்து இவர்கள் தமது பாலியல் வகையை நோக்கியோ **(A)** **(B)** நோக்கியோ நகர்த்துகின்றனர்.

“ஓரினச்சேர்க்கை” என்பது ஒரு உயிரியல் சார்ந்த இயற்கையானது என்பதனாலேயே இன்று பல்வேறு நாடுகள் அவர்களுக்கு “சமூக அங்கீகாரம்” வழங்கி ஏற்றுக் கொண்டுள்ளது. எமது நாட்டிலும் “Companians on a journey” எனும் அமைப்பே அவர்களுக்காக இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது.

பௌன்மொழி

ஒரு மனிதனின் உண்மையான பண்பை எப்பொழுது கண்டுபிடிக்கலாம்? அவனுக்கு அதிகாரம் இருக்கும்போது - பித்தாகரஸ் -

சென்றல் நேசின் ஹாம்



350, பலாவி வீதி,
பரமேஸ்வரா சந்தி,
திருநெல்வேலி.



சேவை வசதிகள்

- 1) வெளிநோயாளர் சேவை

(இரவு / பகல் உச்சவை)



- 2) தங்கி சீகிச்சை பெறும் வசதி

(இரவு / பகல் உச்சவை)

- 3) சத்திர சீகிச்சை வசதிகள்

- 4) ஆய்வுகூட வசதிகள்

- 5) எ. சி. ஜி (E. C. G),

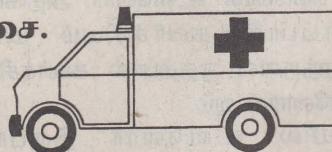
Ultra Sound Scanning



- 6) கர்ப்பினிகள்/பெண்ணோயியல்-கிளிகிக் வசதி.

- 7) ஏனைய நிபுணத்துவ ஆலோசனை.

- 8) லப்ரஸ்கோப் சத்திர சீகிச்சை.



- 9) அம்புலன்ஸ் சேவை.

விபரங்களுக்கு:

நேரடியாகவோ தொலைபேசி
முலமாகவோ தொடர்பு கொள்ளவும்
தொலைபேசி திலக்குர்

021 222 2263

YARL BABY NEEDS & PHARMACY



388, Hospital Road, Jaffna.

T.P: 222 8013

- ★ குழந்தைகளுக்கான உறுப்பு வகை, நமியின், மீபஸ் வகைகள்
- ★ குழந்தைகளுக்கான "Johnson Baby" "Farlin Baby" துபாரியிடுகள்
- ★ குழந்தைகளுக்காக ஷோக்கர், கட்டில், விளையாட்டுப் பொருட்கள்.
- ★ குழந்தைகளுக்கான பால்மா செறிலைக் வகைகள்
- ★ பிரசவத்தாய்மாருக்கான பொருட்கள்.
- ★ அனைத்து ஆஸ்கில் மருந்து வகைகள்.

ஓரே ஒத்தில் வயற்றுக்கொள்ளலாம்.

யாழ் பேசி நீட்டிஸ் பார்மசி

388, ஆஸ்பத்திரி வீதி.

யாழ்ப்பானம்.

SUN RISE MEDI CLINIC

1st Floor 388, Hospital Road, Jaffna.



T.P: 222 6069



- ★ வைத்திய நிபுணர் சேவை-

சுத்திரசிகிச்சை, பொது மருந்துவம் முறிவு நெறிவு.

- ★ கண், கரியினி, தோல், பல்.
- ★ X-Ray(எக்ஸ்ரை) கிணங்கை அனுசுக்தி அநிகாரசபை அங்கீகாரம் வெற்றது.
- ★ (E.C.G) எ.சி.கி
- ★ ஆய்வுகூடம் (Lab) உயர் தொழில்நுட்ப வசதி
- ★ Full Body Checkup (முழு உடற் பரிசோதனை)

சுஞ்சையில் மேழி கிளைனிக்

ம் மாடி 388, ஆஸ்பத்திரி வீதி,

யாழ்ப்பானம்.

PROTINEX®

Puts back what the day takes out...

► 100% Vegetable Protein

► Cholesterol Free

► Lactose Free

► Isoflavones



Vanilla

Chocolate

New Protinex Contains 23 Vitamins & Minerals
Beta-Carotene, Carbohydrates and Soy Protein Isolate
rich in all 10 essential Amino Acids.



Astron Limited, 688, Galle Road, Ratmalana, Sri Lanka.

Tel: 2656741, 5566741 Fax: 2636173 E-Mail : astron@astron.lk Web : www.astron.lk

