

சுகம்

2009 மலர் 44 இதழ் - 4

சனத்தொகை மற்றும் அபிவிருத்தி
சர்வதேச மாநாட்டுக்கு

15 வருடங்கள்

இனப்பெருக்க உரிமையும் மற்றும்
தேவையும் ஈட்டப்பட்டுள்ளனவா?



ஐக்கிய நாடுகள் சனத்தொகை நிதியத்தின் அனுசாரணையுடன்
சுகாதாரக் கல்விப் பணியகத்தின் வெளியீடு

சுகம்

2009 மலர் 44 இதழ் 4

சுகாதாரப் பராமரிப்பு மற்றும் போசாக்கு அமைச்சின்
சுகாதாரக் கல்விப் பணியகத்தின் செய்தி மடல்

ஆலோசனை:

டாக்டர். சரத் அமுனுசம்
பணிப்பாளர் சுகாதாரக் கல்விப் பணியகம்

பதிப்பாசிரியர்:
துசித மலலசேகர

இணைப்பாளர்:
டாக்டர். சுமித பிரசன்ன ஆராச்சிகே

தமிழில் மொழி பெயர்ப்பும் தயாரிப்பும்:
டாக்டர். எஸ். நஜிமுதீன் (Dip-in-Journalism)

பொதுச் சுகாதார ஆளணியினருக்கான
இந்தச் சஞ்சிகையில் கட்டுரைகள்
எழுதியுள்ள எழுத்தாளர்களின் கருத்துக்கள்
கட்டாயமாக சுகாதார அமைச்சின்
கொள்கைகளைப் பிரதிபலிக்க வேண்டும்
என்று அவசியமில்லை.



UNFPA
நிறுவனத்தின்
அனுசரணையுடனானது

அட்டை மற்றும் உட்புறப் படங்கள்:
ஆரியசிரி கொடிதுவக்கு
கணனி வடிவமைப்பு :
இமேஜ் ஹவுஸ்

கருப்பொருள்:

சனத்தொகை மற்றும் அபிவிருத்தி
சர்வதேச மாநாட்டுக்கு 15 வருடங்கள்
இனப்பெருக்க உரிமையும் தேவையும்
எட்டப்பட்டுள்ளனவா?

உங்கள் பிரதேசத்தின் சுகாதார மேம்பாட்டு
நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் பற்றிய
தகவல்களையும் படங்களையும்
சஞ்சிகையில் பிரசுரிப்பதற்கென கீழ்வரும்
விலாசத்துக்கு அனுப்பி வையுங்கள்.

சுகாதாரக் கல்விப் பணியகம்
இலக்கம் 02 கின்சி ரோட்,
கொழும்பு 08

விடயம்

பக்கம்

சனத்தொகை மற்றும் அபிவிருத்தி –
15 வருடங்களின் பின் நாம் எங்கே? 01

ஐக்கிய நாடுகளின் சனத்தொகை நிதிய தேசிய
நிகழ்ச்சித் திட்ட அதிகாரி பொதுச் சுகாதார வைத்திய
நிபுணர் சாந்தனி கல்வடுகே

நறுமண மலரொன்றின் மலரும் நினைவு 05

குடும்ப சுகாதாரப் பணியக பொதுச் சுகாதார
வைத்திய நிபுணர் லொஷான் முனசிங்க

சுகாதாரச் செயற்பாட்டு ஆளணியினரின்
பொறுப்புக்கள் இனப்பெருக்க மற்றும் பாலியல்
உரிமைகளை விருத்தி செய்வோம். 07

குடும்ப சுகாதாரப் பணியக பொதுச் சுகாதார
வைத்திய நிபுணர் நெத்தாஞ்சலி மாபிடிசம்.

வினைத்திறன் மிக்க இளைஞர் முதியோர் தொடர்பு 10
கல்வியலாளர் ஏ.எஸ். பாலசூரிய

எதிர்பார்க்கப்படும் கருவளம் 12

குடும்ப சுகாதாரப் பணியகத்தின் பொதுச் சுகாதார
வைத்திய நிபுணர் - லொஷான் முனசிங்க

போசாக்கு, நடுத்தரப் பருவம்
மற்றும் முதிர்ந்த பருவம் 15

போசாக்கு இணைப்புப் பிரிவின் பொதுச் சுகாதார
வைத்திய நிபுணர் - சாந்தி குணவர்தன.

மகிழ்ச்சி நிரம்பிய வாழ்வொன்று
மிகவும் வினைத்திறன் மிக்கது. 17

அங்கொட மனநோய் வைத்தியசாலையின் மனநோய்
வைத்திய நிபுணர் - டாக்டர் நீல் பெர்ணாந்து

காதல் என்றால் அழகியதோர் கனவு
கைப்பிடித்தால் மணம் கமழும் உறவு. 21

தேசிய பாலியல் நோய் மற்றும் எய்ட்ஸ் தடுப்பு இயக்கப்
பணிப்பாளர் டாக்டர் நிமல் எதிரிசிங்க

உள்ளம் அழுகின்ற எண்ணங்கள் வேண்டாம்
எமைப் பிரிக்கும் விருப்புகளும் வேண்டாம் 24

சுகாதாரக் கல்விப் பணியகத்தின்
டாக்டர் சாந்த ஹெட்டிஆராய்ச்சி

1994ம் வருடம் செப்டம்பர் 13ம் திகதி தொடக்கம் 9 நாட்கள் முழுவதும் நடந்த கலந்துரையாடலின் பின் சனத்தொகை மற்றும் அபிவிருத்தி தொடர்பான சர்வதேச மாநாடு 20 வருடங்கள் முழுவதும் செயற்படுத்தப்பட வேண்டிய பரந்துபட்ட செயற்திட்டம் ஒன்றினை அங்கீகரித்தது. மனித உரிமை சமத்துவத்தைப் பாதுகாத்தலுக்கு ஈடுபாடு காட்டி திடமான அபிவிருத்தியையும் ஏழ்மைக்கு எதிரான பங்களிப்பையும் வழங்குவதனை எதிர்பார்த்து சகலரதும் இனப்பெருக்க சுகாதாரம் மற்றும் உரிமைகளை நிச்சயப்படுத்தும்படி இந்த செயற்பாட்டுத் திட்டத்தினுள் அடங்கிய பிரகடனம் உலகத்துக்கு உரத்துச் சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறது.

“சனத்தொகை மற்றும் அபிவிருத்தி” 15 வருடங்களின் பின் நாம் எங்கே?



ஐக்கிய நாடுகளின் சனத்தொகை
நிதிய தேசிய நிகழ்ச்சித் திட்ட
அதிகாரி பொதுச் சுகாதார வைத்திய
நிபுணர் சாந்தனி கல்வடுகே

1994ம் ஆண்டு செப்டம்பர் மாதம் எகிப்தின் கெய்ரோ நகரத்தில் 179 நாடுகளினதும் பல அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்களினதும் சமூகமளிப்புடன் நடைபெற்ற சனத்தொகை மற்றும் அபிவிருத்தி தொடர்பான சர்வதேச மாநாட்டில் (International conference on population and development - ICPD) சனத்தொகையை ஸ்திரீப்படுத்துதல், வாழ்க்கை நிலையை உயர்த்துதல், ஆண் - பெண் சமத்துவத்தை ஏற்படுத்துதல், மற்றும் சூழலை மேம்படுத்துதல் ஆகியவற்றிற்கென 20 வருட செயற்திட்டமொன்றிற்கான அனுமதியைப் பெற்றமை இமயமளவு எதிர்பார்ப்புகளுடனாகும். இந்த மாநாட்டுக்கு சமூகமளித்த இலங்கையும் அந்த 20 வருட செயற்திட்டத்தின் எதிர்பார்ப்புக்கள் இந்த நாட்டினுள்ளும் வெற்றியடைவதற்கு முன்னெடுத்துச் செல்வதென்ற உறுதிமொழியுடன் இந்த செயற்திட்டத்தில் கையெழுத்திட்டது.

1994 இற்கு முன்னரும் இருந்திருந்து சனத்தொகை மாநாடுகள் நடைபெற்றாலும் கீழ்க்குறிப்பிடப்படும் காரணத்தால் 1994ம் வருடத்து கெய்ரோ ICPD மாநாடு ஒரு பிரபலமான திருப்பத்தினைக் குறிக்கிறது. இதில் எட்டப்பட்ட தீர்மானங்களுள்.

- பெண்களை அபிவிருத்தியின் பலனாளிகளாக மட்டும் அல்லாது குடும்பத்தின் சமூகத்தின் போன்று அபிவிருத்தியினதும் பங்களிகளாக கருதுவதற்குக் கிடைத்தமை.
- குடும்ப மற்றும் சுகாதார நடவடிக்கைகளின் போது பெண்களினது போன்று ஆண்களினதும் பங்களிப்பினைப் பற்றிக் கவனஞ் செலுத்தியமை.
- சனத்தொகைக் கட்டுப்பாட்டினை விட சேவை பெறுநருடைய மனித உரிமைகளைப் பாதுகாத்து அவர்களிடம் அறிவுடன் கூடிய புரிந்துணர்வுடன் தீர்மானம் மேற்கொள்வதற்கு வசதியான முறையில் தகவல் மற்றும் சேவை வழங்குவதற்கு இணங்கியமை.
- ஆண் - பெண் சமூக நிலை அடிப்படையிலான இம்சைகள் பெண்கள் துஷ்பிரயோகம் தவிர்க்கப்பட வேண்டப்பட்டமை.
- முதன் முதலில் இனப்பெருக்க சுகாதாரம் எனும் கருப்பொருள் உலகத்துக்கு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டமை. “இனப்பெருக்க சுகாதாரம் என்பதன் மூலம் குறிக்கப்படுவது

இனப்பெருக்கத் தொகுதி, அதன் செயற்பாடு மற்றும் இனப்பெருக்க செயற்பாட்டுடன் தொடர்புடைய சகல விடய காரணிகளிலும் நோய் அல்லது குறைபாட்டுடனான நிலைமையில் இல்லாதிருத்தல் மட்டுமல்லாது, அவை சம்பந்தப்பட்ட உடல், உள மற்றும் சமூக நல்லாரோக்கியத்தினைப் பேணுதல் ஆகும்”.

ICPD மாநாட்டிற்குப் பின்னர் இலங்கை அரசினால் கீழ்க்குறிப்பிடப்படும் இனப்பெருக்க சுகாதார வேலைத் திட்டங்களைச் செயற்படுத்துவதற்கு நடவடிக்கை எடுக்கப்பட்டுள்ளன.

□ சகல கார்ப்ப நிலைகளையும் திட்டமிட்டவைகளாக ஆக்கிக் கொள்வதற்கு குடும்பத்திட்ட செயற்பாடுகளின் பாதுகாப்பினையும் தரத்தையும் உயர்த்துதல்.

■ குழந்தை இல்லாத தம்பதியினருக்கு குழந்தைகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு வேண்டிய ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சை முறைகளைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.

■ சகல குழந்தைப் பிரசவங்களும் பாதுகாப்பானதாய் ஆக்குவதற்குத் தேவையான தரமான கார்ப்பகால, பிரசவகால மற்றும் பிரசவத்திற்குப் பிந்திய சேவைகளைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.

■ பாலியல் தொடர்பான நோய்களைத் (எச்.ஐ.வி. உட்பட) தவிர்த்தலும் சிகிச்சை அளித்தலும், அந்த செயற்பாடுகளை மேலும் முன்னேற்றிக் கொள்ளுதலும்

■ இளைஞர், யுவதிகளுக்கான அவசியமான தகவல்கள் மற்றும் இனப்பெருக்க சேவைகளைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.

■ பெண்களுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் எதிரான இம்சைகளைத் தவிர்த்தல் மற்றும் இம்சைக்கு உள்ளானவர்களுக்குச் சிகிச்சையளித்தல்.

இலங்கையில் நாம் எங்கிருக்கிறோம்?

இலங்கை, தெற்காசியாவில் மட்டுமன்றி, ஆசியாக் கண்டத்திலும் ஏன் முழு உலகத்திலும் உயர்ந்த சுகாதார சேவைக்கு உரிமை கோரக் கூடிய நிலைமைக்காக பெருமைப்பட்டுக் கொள்ள முடியும். எமது சிசு, குழந்தை மற்றும் 5 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளின் மரண வீதம் போன்று தாய் மரணவீதமும் மிகவும் குறைந்த மட்டத்திலேயே இருக்கிறது. எங்களது கல்வி மட்டமும்

“நீங்கள் அடுத்து வரும் 15 வருடங்களுக்கான செயற்பாட்டுத் திட்டமொன்றை வகுத்திருக்கிறீர்கள். நாம் வாழும் உலகத்தின் யதார்த்தத்தினூடு தயாரிக்கப்பட்ட இந்தத் திட்டம் மிகவும் சிறந்த நிலைமையினை நோக்கிச் செல்லும் பாதையினைக் காட்டும;”

டாக்டர். நபீஸ் சாதீக்
ஐ. நா. ச. நி.
முன்னாள்
நிறைவேற்றுப் பணிப்பாளர்

மிகவும் உயர்ந்தது. எதிர்பார்க்கப்படும் வாழ்க்கைக் காலமும் நீண்டது. நவீன குடும்பத்திட்ட முறைகளின் பாவனை உயர்வானது. கருவள வீதமும் வெற்றிகரமான மட்டத்தில் காணப்படுகிறது. இந்த சகல விதமான வெற்றிகளையும் பற்றி எங்களுக்கு மொத்தமாகவும் தனித்தனியாகவும் பெருமைப்பட்டுக் கொள்ள முடியும். எங்கள் தாய் நாட்டுக்கு இப்படியான உயர்ந்த சுகாதார மட்டத்தினை அடைவதற்கு நாம் - நான் - பங்களிகள் இல்லையா என நினைப்பதற்கு முடியும். சுதந்திரத்தின் பின் அதிகாரத்துக்கு வந்த அரசாங்கங்களின் மக்கள் நலக் கொள்கைகளும் இலவச சுகாதார சேவை, இலவசக் கல்விச் சேவை, அது போன்று மக்களது போசாக்குக் குறித்த செயற்பாடுகளுக்கான வேலைத்திட்டங்கள் இந்த வெற்றிக்கு பிரதான பங்களிப்பைச் செய்திருக்கின்றன. இருந்தும் அந்த விடயங்கள் பற்றிய உணர்வுகளுக்கு ஆளாகாது நாம், எங்களைப் பற்றிய சுய விமர்சனத்திற்கு ஆளாக வேண்டிய காலம் நெருங்கியிருப்பதாக நினைப்போமாக.

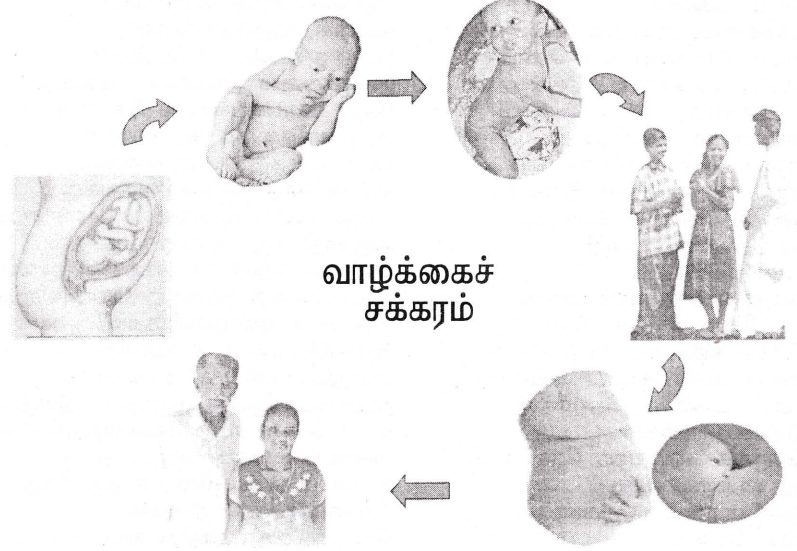
இனப்பெருக்க சுகாதாரம் எனும் சொல்லைக் கேட்டவுடன் பல பேரின் நினைவில் வருவது பாலியல் அல்லது உடலுறவு ஆகியவற்றைக் குறிக்கும் கீழான அர்த்தமாகும். முன்னர் குறிப்பிட்ட இனப்பெருக்க சுகாதாரம் எனும் சொல்லின்படி சகலருக்கும் ஆண் - பெண் பேதமின்றி சிறந்த பாலியல் வாழ்க்கையைக் கைக்கொண்டு, தங்களது அபிப்பிராயத்தின்படி தேவைகளைப் பொறுத்து, அவசியமான சூழலுடன் கூடிய குழந்தைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய சம உரிமையைப் பேணி, அற்றுக் தேவையான தகவல் மற்றும் அதனைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கான உரிமையுடன் பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க விடயங்கள் தொடர்பாக ஆண் - பெண் இருவரும் சமமாகச் செல்கின்ற நிலையும் ஏற்படும். சனத்தொகை மற்றும் அபிவிருத்தி தொடர்பான மாநாட்டில் இனப்பெருக்க சுகாதாரம்

வரைவிலக்கணப்படுத்தப்பட்டிருப்பது தாய் சுகாதாரம் எனும் பழக்கப்பட்ட தலைப்பிற்கு அப்பால் சென்று மொத்த வாழ்க்கைச் சக்கரத்தையும் அடக்கிய விதத்திலேயே. இருந்தும் நாம் இன்னும் தாய் சேய் எனும் தொனிப் பொருளில்தான் உள்ளோமா என முதலில் பார்க்க வேண்டியுள்ளது. இங்கே இனப்பெருக்க சுகாதார சேவை விசேடமாக இளைஞர் யுவதிகளுக்கு, கணவன் மனைவியர், வயது முதிர்ந்த பெண்கள் உட்பட சமூகத்தின் எல்லாக் கூறுகளுக்கும் பரவி விரிந்து செல்லும் வண்ணம் நாம் செயற்பட்டுள்ளோமா? அதற்கான அவசியமான புதிய உளவியல் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதற்கு எம்மால் முடிந்திருக்கிறதா? இன்னும் எமது கவனம் செல்கிறது. பெண்களைப் பதிவு செய்தல் திருமணமானதன் பின்னர்தானா? அப்படியானால் பெண் பிள்ளைகள், யுவதிகள், திருமணத்தை நெருங்கிய பெண்கள், திருமணமாகாத பெண்கள், விதவைகள், மற்றும் முதிய பெண்கள் ஆகியோருக்கு இனப்பெருக்க சுகாதார சேவை அவசியமில்லை எனும் நினைவுடன் எமது சேவைகளிலிருந்து அவர்களை ஒதுக்கி வைத்துள்ளோமா? திருமணமாகாத பெண் கர்ப்பமாகும் பொழுது முன்தீர்மானத்திற்கு அப்பால் தயக்கமின்றி நாம் அவர்களுக்குச் சே

வையைப் பெற்றுக் கொடுக்கின்றோமா? 10-24 வயதுக்கிடையிட்ட இளைஞர் குழு இன்று எமது நாட்டின் சனத்தொகையில் பெரும் பகுதியாயிருப்பது எமது அதிஷ்டமாகும். இந்த இளைஞர் கூட்டத்துடன் நெருங்குவதற்கு எம்மிடம் ஆக்கபூர்வமான முயற்சிகள் உள்ளனவா? தங்களது எதிர்கால வாழ்வு பற்றி, இனப்பெருக்க சுகாதாரம் சம்பந்தமான வினைத்திறன் மிக்க, அறிவுபூர்வமான தீர்மானங்களை எடுப்பதற்கு, அவர்களுக்குத் தேவையான தீர்வுகளைத் தருவதற்கு எமக்கு முடியுமாயிருந்துள்ளதா? அவர்களுக்குக் கொடுக்கப்படுகின்ற இனப்பெருக்க சுகாதார சேவைகள் போதுமானவையா? இது பற்றி நாம் திருப்திப்பட முடியுமா? குடும்பத் திட்ட சேவை வழங்கலின்போது முன்னர் காணப்பட்ட “சிறிய குடும்பம் பொன்னானது” “முதல் கர்ப்பத்தைப் பிந்த வைப்புகள்” எனும் பழைய வரையறைக்குள் நாம் இன்னும் சிறைப்பட்டுள்ளோமா? திருமணமாகும் சகல தம்பதியருக்கும் முதல் குழந்தையைப் பிந்தச் செய்யும் தேவை எங்களது ஆலோசனை பட்டியலில் இன்னும் இருக்கிறதா? 30 வயதுக்கு மேல் புதிதாகத் திருமணமாகும் பெண்ணுக்கும் நாம் இதே செய்தியைத் தருகின்றோமா? வயது 30 இளை நெருங்கும் பொழுது

பெண்ணினது இனப்பெருக்க சக்தி குறைவடைவதனால் அவள் பிள்ளைப்பேறு குறைவான நிலைமைக்கு ஆளாவதற்கு அதிக இடமுண்டு என்பதனை நாம் நினைத்துப் பார்த்தோமா? குடும்பத்திட்ட சேவையைப் பெற்றுக் கொடுப்பதற்கு நடவடிக்கை எடுக்கும் போது நாம் இன்னும் மாதாந்தம் அல்லது வருடாந்தம் சேர்க்கப்பட வேண்டிய பெண்கள் அல்லது தம்பதியர் தொகை குறித்த இலக்கினைப் பூர்த்தி செய்வதற்கு மட்டும் சிரமத்துடன் நடவடிக்கை எடுக்கின்றோமா? சனத்தொகை மற்றும் அபிவிருத்தி மாநாடு ICPD இந்த மாதிரியான இலக்குகளை வைத்திருப்பதனை புறக்கணித்துள்ளது என்பதனை நாம் அறிவோமா? அதன்படி செயற்படுகின்றோமா? 20-30 வயதுக்கு இடையில் நாம் எதிர்பார்க்கும் குழந்தைகளின் தொகையினை எட்டி குடும்பத்தினை பூரணப்படுத்திக் கொள்வதன் முக்கியத்துவம் குறித்து நாம் புதிதாகத் திருமணமான தம்பதியர்களுக்குப் போன்று திருமணத்துக்கு நெருங்கியுள்ள மற்றும் பிந்துகின்ற இளைஞர் யுவதிகளுக்குப் புரியச் செய்வதன் அவசியம் குறித்து எமது செய்திகள் கவர்ச்சிகரமாகத் தயார் செய்யப்பட்டுள்ளனவா? திருமணமாகாத யுவதிகள் - பெண்கள் அல்லது வயதான பெண்கள் சிலவேளை (அவரது இளைய குழந்தை 15-18 வயதுடையதாயிருக்கலாம்). குடும்பத்திட்ட சேவையினை நாடி வரும்போது நாம் என்ன செய்கின்றோம்? இந்த சேவையைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு அவர்களுக்கும் உரிமையுண்டு என உணர்ந்து உரிய முறையில் அவர்களது தேவைகளை நிறைவேற்ற நாம் நடவடிக்கை எடுக்கின்றோமா? 'இந்த வயதில் என்ன குழந்தை' எனும் மனப்பாங்கில் நடக்கின்றோமா? இந்தச் சகல பிரச்சினைகள் குறித்தும் வருகின்ற பதில்களை நீங்கள் மதிப்பிட்டுப் பார்த்து ICPD செயற்பாட்டு வேலைத் திட்டத்தில் நாம் இருக்கும் இடம் குறித்துத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்.

மிகவும் ஆபத்துடன் கூடிய குழுக்களை மற்றும் அவர்களது தேவைகளை அடையாளம் காண்பதற்கான திறன்கள் போதுமானவையா? சுகாதாரத் தகவல் தரவுகள் சேகரிப்பு இன்னும் வெற்றி அறிக்கைகளை காட்டும் இலக்கங்களைக் காட்டுவதில் மட்டும் வரையறைப்படுத்தப்பட்டுள்ளனவா? இல்லையென்றால் சம்பந்தப்பட்ட ஆபத்துக்கள் மற்றும் அவர்களது தேவைகளை அடையாளம் காண்பதற்கான இலகுவூட்டும் தரவு சேகரிப்புக்களை எங்களுக்குப் பெற்றுக் கொடுத்தல், சுகாதாரத் தகவல் அமைப்பு மூலம் நடைபெறுகிறதா?



சகல கர்ப்பமாதலும் அவசியமான கர்ப்பமாக ஆகுதல், ஒவ்வொரு குழந்தைப் பேறும் எதிர்பார்த்த பேறாக ஆகுதல் மற்றும் சகல இளைஞர் யுவதிகளுக்கும் பிழையற்ற தகவல் மற்றும் பொருத்தமான சேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளும் திறனைப் பேணுதல் மற்றும் சகல பெண் பிள்ளைகள் மற்றும் பெண்கள் துஷ்பிரயோகத்திலிருந்து தவிர்ந்து இருத்தல் வேண்டும் எனப்படும் தொனிப்பொருள் எமது சேவை வழங்குதலில் முக்கிய இடம் வகிக்க வேண்டும்.

அடுத்து நாம் குறைந்த குழந்தைப் பேற்று நிலை குறித்து சிந்திப்போம். எமது குடும்பத்திட்ட சேவையினுள் மந்தகருவளத்துக்கென (மலட்டுத் தன்மை) வழங்கப்படும் சேவை போதுமானதா? அதன் மூலம் எம்மால் திருப்தியடைய முடியுமா? எவ்வளவு தொகைத் தம்பதியரை அந்தத் தன்மையிலிருந்து விடுபட உதவி செய்து வெற்றி பெற்றுள்ளோம். பாதுகாப்பற்ற கர்ப்பச் சிதைவு பற்றிப் பார்க்கும் பொழுது இன்று இடம்பெறும் தாய் மரணங்களில் 10 வீதத்துக்குப் பொறுப்புக்கூற வேண்டியுள்ளது சட்ட ரீதியற்ற அல்லது பாதுகாப்பற்ற கர்ப்பச் சிதைவாகும். படிப்பறிவு இவ்வளவு உயர்ந்த மட்டத்திலும், சுகாதார சேவை (விசேடமாக குடும்பத் திட்டமிடல் சேவை) உயர்வான நிலையிலும் காணப்படுகின்ற எமது நாட்டைப் போன்ற நாட்டில் இது ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய நிலைமையா? இங்கே கர்ப்பச் சிதைவுக்குள்ளாகும் பெண்களிடையே குறிப்பிடக்கூடிய தொகையினர் குழந்தைகளுடன் உள்ள வயது கூடிய பெண்களாவர். அவர்கள் மீண்டும் கர்ப்பம் தரித்து கர்ப்பச் சிதைவுக்கு அனுப்பப்படுதல் மற்றும் அதன் காரணமாக மரணமடைதல் எங்கள் சேவை வழங்குதலில் உள்ள குறைபாடே என

ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய அளவு நாம் தைரியமுள்ளவர்களா? குடும்பத்தைப் பூர்த்தி செய்த வயது முதிர்ந்த பெண்களுக்குப் பெற்றுக் கொடுக்கும் சேவை குறித்து எங்களால் திருப்திப்பட முடியுமா? சுகவனிதையர் கிளிநிக் ஆரம்பித்து பல வருடங்கள் கழிந்தும் எமது இலக்குக் குழுவின் இந்த சேவைக்கு அனுப்புவதில் நாம் தோல்வியடைந்திருப்பதனால் தற்போது நாம் பின்பற்றும் நடைமுறைகள் மாற்றப்பட வேண்டுமா?

மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படும்போது பெண்ணொருவரினுள் சுலபமாய் ஏற்படக்கூடிய புற்றுநோய் நிலைமையாகிய கர்ப்பப்பை கழுத்து புற்று நோயைத் தவிர்ப்பதற்கு சுகவனிதையர் கிளிநிக்கிற்கு உள்ள திறமை பற்றி பெண்களது மனதில் பதிப்பதில் நாம் வெற்றி பெற்றுள்ளோமா? அப்படி இல்லையெனில் அதற்காக மிகவும் ஆக்கபூர்வமான முறையிலான புதிய உபாயங்களைப் பயன்படுத்துவதற்கு நாங்கள் தயாரா?

எங்களது தகவல், அறிவு மற்றும் தொடர்பாடல் போன்று நடத்தை மாற்றத்துக்கான தொடர்பாடல் காலத்துக்குப் பொருத்தமான, கருத்தினைக் கவரக் கூடிய இலகுவான முறையில் தயார் செய்வதில் நாம் வெற்றி பெற்றுள்ளோமா? இல்லையெனில் அப்படியான விளைத்திறன்கள் எம்மை விட்டு மறைந்து போய் விட்டனவா? அவை தேசிய ரீதியில் மட்டுமன்றி பிரதேச ரீதியிலும் மக்களது ஏற்புக்கும் மற்றும் விருந்தோம்பலுக்கும் மொழி வெளிப்படுத்தும் விதத்துக்கும் பொருத்தக் கூடியவாறு தயாரிக்கப்பட்டுள்ளனவா? அதுபோன்று அவை போட்டிமிக்க பின்புலத்தில் அது போன்ற ஏனைய முயற்சிகளுடன் சமனாகவோ அல்லது அவற்றினை வெல்லக் கூடியவாறு சிறப்பானதா? தொடர்பாடல் சாதனங்கள் போஸ்டர்

சுவரொட்டி, பத்திரிகை, வலைப்பின்னல், கைநூல், சஞ்சிகை, தாள்புரட்டி, போன்று பவர் பெயரினட் முன்வைப்பு, ஊடுகாட்டி போன்ற எல்லா பிழையற்ற விடயங்களைக் கொண்டிருத்தல் அவசியம் மட்டுமன்றி அதனால் மட்டும் திருப்தியடைய முடியாது. அவை உரிய இலக்குக் குழுவின் இதயத்தைக் கவர்ந்து மனதில் பதியுமளவு சக்தி பெற்றுள்ளனவா?

இனப்பெருக்க சுகாதாரம் மற்றும் மனித உரிமைகள் இடையே காணப்படும் தொடர்பு எமது சேவைவினுள் உள்ளீர்க்கப்பட்டுள்ளனவா? விசேடமாக பாலியல் தொழிலில் ஈடுபட்டுள்ள பெண்களின் இனப்பெருக்க சுகாதாரத் தேவைகள் குறித்து நாம் நினைத்துப் பார்த்துள்ளோமா? அவர்களுக்கு வேண்டிய சேவை வழங்கப்பட்டுள்ளனவா? அப்படியான சேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளும் உரிமை அவர்களுக்குண்டு. விசேடமாக எச்.ஐ.வி. மற்றும் ஏனைய பாலியல் நோய்களிலிருந்து தவிர்ந்து வாழ்வதற்கு வேண்டிய ஆலோசனை, வழிகாட்டல் மற்றும் சேவை கிடைப்பதற்கும் தேவைப்படின சிகிச்சை பெறுவதற்கும் உரிமை அவர்களுக்குண்டு. அதன்படி நாம் செயற்பட்டுள்ளோமா? அவர்களுக்கு மட்டுமன்றி எச்.ஐ.வி. பாலியல் தொற்று நோய்களிலிருந்து தவிர்ந்து கொள்ளும் உரிமை சகலருக்குமுண்டு. ஆகையால் அதற்குத் தேவையான தகவல், அறிவு பெற்றுக் கொள்வதற்கு ஏனைய சேவைகள் (காப்ப, பிரசவ, பின் பிரசவ, சுகவனிதையர், சுகாதாரக் கல்வி ஆகிய) மற்றும் சேர்த்தெடுத்தல் நடைபெற்றுள்ளனவா?

ஆண் பெண் சமூக அமைப்பு அடிப்படையிலான இம்சைகள் இன்னும் பிரச்சினையாக ஏற்றுக் கொள்வதற்கு அதிகமானோர் விருப்பப்படாவிட்டாலும் உண்மையில் அப்படியான நிலைமை எமது சமூகத்தினுள் காணப்படுவதை மனவருத்தத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டி உள்ளது. பெண் துஷ்பிரயோகம், பெண் பிள்ளைகளுக்கு எதிரான இம்சை, போன்று துஷ்பிரயோகமும் தவிர்க்கப்படுவதற்கு மற்றும் அப்படியான நிலைமைகளுக்கு ஆளானோருக்கு கைகொடுப்பதற்கு நாம் நடவடிக்கை எடுத்துள்ளோமா? விசேடமாக இம்சையின் வகை குறித்து மற்றும் அவற்றினைத் தடுப்பது போன்று, அவசியமெனில் அதற்கு எதிராக நடவடிக்கை எடுப்பதற்கும் உள்ள திறமை பற்றியும் மற்றும் உதவியை நோக்கிச் செல்லக்கூடிய இடம் குறித்துப் பெண்களுக்கும் இம்சையின் பாரதாரம் குறித்தும் மற்றும் அதனால் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துப்பற்றியும் நாம் ஆண்களுக்கும் புரிய வைப்பதற்கு நடவடிக்கை எடுத்துள்ளோமா? பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகள் துஷ்பிரயோகம் மற்றும் வன்புணர்வு

ஆகியவற்றைத் தவிர்ப்பதற்கு நீங்கள் முயற்சி எடுத்துள்ளீர்களா? இல்லையெனில் அப்படியான துக்கமான நிலைமை அல்லது வேறு காரணங்களால் தேவையற்ற குழந்தைகளைக் கருத்தரித்த பெண்களுக்கு, யுவதிகளுக்கு சட்டவிரோத கர்ப்பச்சிதைவுக்கு பாதுகாப்பற்ற முறையில் செல்வதற்கு அனுமதியாது, அவசர கருத்தடை மாத் திரையின் பாவனையின் மூலம் ஆபத்தினைத் தடுத்துக் கொள்வதற்கு நீங்கள் உதவியுள்ளீர்களா? இவையெல்லாம் உங்களது பொறுப்புக்கள் என உங்களால் நினைக்காதிருக்க முடியுமா? இருந்தும் ICPD செயற்பாட்டு வேலைத் திட்டம் அவை எல்லாவற்றையும் எமது கடமைப் பட்டியலில் சேர்த்துள்ளது. இல்லையெனில் இன்னும் செயற்படுவது பழைய தாய் - சேய் சுகாதார வேலைத்திட்டமே ஒழிய புதிய இனப் பெருக்க சுகாதார வேலைத்திட்டமாக இருக்க மாட்டாது. எமது இனப்பெருக்க சுகாதார சேவைவினுள் ஆண்கள் இன்னும் வெளியேதான் வைக்கப்பட்டுள்ளனரா? கர்ப்பிணிக் கிளிநிக், முற்பிரசவ

1994ம் வருடம் நடந்த சனத்தொகை மற்றும் அபிவிருத்தி பற்றிய சர்வதேச மாநாட்டில் தாய் சேய் சுகாதாரம் என்பது விசாலமான வரைவிலக்கணத்துக்கு உட்பட வேண்டும் எனும் கருத்தினைத் தொனியாகக் கொண்டு இனப்பெருக்க சுகாதாரம் எனும் தலைப்பு உயிர் பெற்றிருக்கிறது. ஆகையினால் அதன்படி செல்லும் எமது சேவை, செய்திகள், இலக்குக்குழு ஆகிய எல்லாமே புது வடிவம் பெற வேண்டியிருந்தன. அவை அப்படி மாறியுள்ளனவா? இல்லையெனில் அதே வட்டத்துள் இருந்து கொண்டு சுகாதார சேவையாளர் பயிற்சி, சேவை வழங்குதல், இலக்குக் குழு தெரிவு, தரவு சேகரிப்பு, வீட்டுத் தரிசிப்பு, கிளிநிக் நடாத்துதல் முதலியவற்றைச் செய்து கொண்டிருக்கின்றோமா?

விடுதி, பிரசவ விடுதி, பிற்பிரசவ கிளிநிக் மட்டுமன்றி வீட்டுத் தரிசிப்பு வரையில் ஆணுக்கு கணவனுக்கு சம உரிமை வழங்கப்படுகிறதா? அவனுக்கு வேண்டிய குடும்பத்திட்டம் குறித்த ஆலோசனையுடன் கூடிய வழிகாட்டல் வழங்குவதற்கு நாம் நடவடிக்கை எடுத்துள்ளோமா? தனது மனைவியை இம்சைப் படுத்துவதனால் அவளுக்கு மட்டுமன்றி தனக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் மற்றும் முழுக் குடும்பத்துக்கும் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்பு நிலை குறித்து அவனுக்குப் புரிய வைக்க நாம் நடவடிக்கை எடுத்துள்ளோமா? இந்த சகல உரிமைகளும் ஆணுக்கு இல்லாமல் போவதற்கு அவனுக்கு சம பொறுப்பு வழங்குவதற்கு எங்களால் முடியுமா இருந்துள்ளதா? எங்களது

கணிப்பீடுகளுக்கு இந்த முன்மொழிவுகளையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் இல்லையா? 1994ம் வருடம் நடந்த சனத்தொகை மற்றும் அபிவிருத்தி பற்றிய சர்வதேச மாநாட்டில் தாய் சேய் சுகாதாரம் என்பது விசாலமான வரைவிலக்கணத்துக்கு உட்பட வேண்டும் எனும் கருத்தினைத் தொனியாகக் கொண்டு இனப்பெருக்க சுகாதாரம் எனும் தலைப்பு உயிர் பெற்றிருக்கிறது. ஆகையினால் அதன்படி செல்லும் எமது சேவை, செய்திகள், இலக்குக்குழு ஆகிய எல்லாமே புது வடிவம் பெற வேண்டியிருந்தன. அவை அப்படி மாறியுள்ளனவா? இல்லையெனில் அதே வட்டத்துள் இருந்து கொண்டு சுகாதார சேவையாளர் பயிற்சி, சேவை வழங்குதல், இலக்குக் குழு தெரிவு, தரவு சேகரிப்பு, வீட்டுத் தரிசிப்பு, கிளிநிக் நடாத்துதல் முதலியவற்றைச் செய்து கொண்டிருக்கின்றோமா? நாம் எங்களிடம் தனியாகவும் கூட்டாகவும் கேட்க வேண்டிய கடைசிக் கேள்வி இதுவாகும். அது போன்று அந்த நிலைமையை மாற்றுவதற்கு எமக்கு இன்னும் இருப்பது 5 வருடங்கள் எனும் குறுகிய காலமாகும். இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தை வழங்கும் போது புதிய இலக்குக் குழுக்களை அடையாளம் கண்டு தேவையான தரவுகளைச் சேகரித்து அவசியமானவர்களுக்கு அதனை அனுப்பி கவர்ச்சிமிக்க தகவல்களைப் பாவித்து, பூரணமான நவீன சேவையினை வழங்கி, ஆபத்துடனான குழுக்களை அடையாளம் கண்டு மற்றும் அவர்களிடம் சேவையைத் தேடும் மனநிலையை உதிக்கச் செய்து நாம் முன்னே பயணிக்க வேண்டாமா? அப்படிப் பயணித்தல் அவசியமில்லையா? என்று இங்கே கேள்வி கேட்கும் முன்மொழிவாளர்களுக்கு உங்களது மனச்சாட்சியின்படி கொடுத்த பதிலின் பெறுமதி உங்களுக்கும் பொருந்தும். இன்று எமக்கு அவசியமாயுள்ளது எல்லாச் சுகாதார சேவையாளரும் சுகாதார முகாமையாளராகப்பட வேண்டும் என்பதே. தனது சேவையைப் பெறும் சேவைப் பங்களிச் சமூகத்துக்கு அறிவுபூர்வமான புரிந்துணர்வுடன் தீர்மானம் எடுப்பதற்கு ஆலோசனைமிக்க வழிகாட்டல் வழங்குவதன் மூலம், அவர்களை சுகாதார முகாமைத்துவம் செய்பவர்களாய் மாற்றுதல் வேண்டும். அதனை வெற்றி கொள்ள முடியுமான இன்னும் 5 வருட காலத்தில், இனப்பெருக்க சுகாதாரம் எனும் விடயத்தில் நாம் ஏனைய நாடுகளுக்கு வழிகாட்டும் தெருவிளக்காய் இலங்குவோம் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

நறுமண மலரொன்றின்-மலரும் நினைவுகள்

ரங்கனி யௌவன வயதைத் தாண்டிய ஒரு அழகிய யுவதியாவாள். அவள் குடும்பத்தினர் அனைவரதும் அன்பினைக் குறைவின்றிப் பெற்று வாழ்கின்ற ஒரு சுட்டிப் பெண்ணுமாவாள், பாடசாலையில் கல்வியில் போன்று விளையாட்டிலும் அவள் தனது திறமைகளைக் குறைவின்றிக் காட்டுவதிலும் வெற்றி பெற்றவள். மாணவ தலைவியாகத் தொழிற்பட்டுள்ள அவள் தனக்குள் பொறுப்புக்களைத் தாங்கவும் பழக்கப்பட்டவளாவாள்.

பாடசாலைக் கல்வியை முடித்துக் கொண்ட அவள் தனியார் வங்கியொன்றில் வேலைக்கு அமர்ந்தாள். அங்கே எல்லோரது இதயங்களையும் வென்ற ரங்கனி ஊழியர்களிடையே திறமையும், பொறுப்பினை ஏற்கக் கூடிய ஒருவராக வேறுபட்டுத் தெரிந்தாள். வீட்டில் தனது தாயின் வேலைகளில் உதவி செய்த அவள் ருசியாகச் சமைப்பதற்கும் கற்றுக் கொண்டாள் சிறிய வயது முதல் பூக்களிடம் நெருக்கம் காட்டிய அவளுக்குப் பொழுது போக்காயமைந்தது பூக்கன்றுகளை வளர்ப்பதாகும். ஆகையினால் அவளது குடும்பத்தினர் யாவரும் அழகு மிக்க வீட்டினுள் வாசனையை அனுபவித்தனர். அவர்கள் ஒரு வழக்கம் என வீட்டுத் தோட்டம் செய்வதில் ஈடுபடுத்தப்பட்டதுடன் தொடர்ந்து புதியவகை கீரைவகை, மரக்கறி மற்றும் பழவகைகள் அடங்கிய உணவுகளை ருசிப்பதற்கு பாக்கியம் பெற்றனர்.

ரங்கனியின் இளமைக் காலம் இப்படி முன்செல்லுகையில், பெற்றோர் அவளுக்கு எதிர்காலத் துணையாக இசுறு வை அறிமுகம் செய்தார்கள், எல்லா வகையான தகவல்களையும் உரிய முறையில் ஆராய்ந்ததன் பின்னரேயே. இப்படி ரங்கனிக்கு இசுறு முகம் கொடுக்கும் பொழுது அவளுக்கு வயது 19 அளவில் இருக்கும். ரங்கனியின் தாய் அப்பொழுதே பிரதேச குடும்ப சுகாதார உத்தியோகத்தர் ஆலோசனையின்படி அவளுக்கு ருபெல்லா தடுப்பூசியினைப் பெற்றுக் கொடுத்திருந்தாள்.

வர்த்தக முகாமைத்துவத் துறையில் வேலை செய்து வந்த இசுரு மதுபானம் மற்றும் புகைத்தல் பாவனையிலிருந்து தவிர்ந்து சங்கீதத்துடன் இணைந்த

கட்டழகுமிக்க இளைஞனாவான். ரங்கனியினதும் இசுருவினதும் திருமண உற்சவம் அவர்கள் அறிமுகமாகி சில மாதங்களுக்குப் பின் அவர்களது உறவினர்களதும் நண்பர்களதும் ஆசீர்வாதத்துடன் நடந்தேறியது. புதிய தம்பதியினர் திருமண வாழ்க்கைக்கென இசுரு கட்டியிருந்த புதிய வீட்டிற்குச் சென்றனர். அந்த வீடு மிகவும் அழகாக மாறியது, அங்கிருந்து ரங்கனியும் இசுருவும் செயற்படுத்திய திட்டங்களின் அடிப்படையிலான

செயற்பாடுகளினாலேயாகும்.

முதலாவதாக அவர்கள் குடும்பத்தைத் திட்டமிடுவதற்காக ஆலோசனைகளைப் பெற்றார்கள். அதற்காக தமது ஊரின் குடும்பநல உத்தியோகத்தரிடமிருந்து பெற்ற

பொதுச் சுகாதார வைத்திய நிபுணர் டாக்டர் லோஷான் முனசிங்க குடும்ப சுகாதாரப் பணியகம் குடும்பத்திட்டப் பிரிவு.

தகவல்கள் அவர்களுக்கு பெரிய அளவில் பிரயோசனமாயிருந்தது. புதுத்தம்பதியர் நலப் பராமரிப்பு சேவையின்படி குழந்தை உருவாவதற்கு முன்னர் போலிக் அமிலக் குளிசை எடுப்பதன் முக்கியத்துவம் அவர்களுக்குத் தேவைப்பட்டது. தமது முதல் குழந்தை தரிப்பதனை ரங்கனிக்கு 20 வயது முடியும் வரை தாமதிப்பதற்கு அவர்கள் தீர்மானித்தது இதுபற்றிக் கிடைத்த தகவலின்படியேயாகும். அதற்காக எடுக்கப்பட வேண்டிய நடவடிக்கைகள் பற்றிப் பிரதேச குடும்பநல உத்தியோகத்தரிடமிருந்து கேட்டு, அறிந்து கொண்ட அவர்கள்,



அதற்காகப் பாவிக்க வேண்டிய பொருத்தமான முறைபற்றித் தீர்மானம் மேற்கொண்டது கூட குடும்பநல உத்தியோகத்தரின் ஆலோசனையின்படியேயாகும். அது விழுங்கும் குளிசை பாவிக்கும் முறையாகும்.

நாளாந்தம் குளிசைகள் பாவித்து வரும் பொழுது ஆரம்பத்தில் ஏற்பட்ட சிறிய அசௌகரியங்களுக்கு குடும்ப நல உத்தியோகத்தரின் ஆலோசனை கிடைத்ததோடு, அவை சில நாட்களில் இல்லாமல் போய் விட்டன. அதன்படி ரங்கனி 2 வருடங்களின் பின் முதலாவது கர்ப்பத்தினை எதிர்பார்த்து குளிசையை நிற்பாட்டும்வரை பிரச்சினைகள் இன்றி இந்தக் குடும்பத்திட்ட முறையைப் பாவித்து வந்தாள். இப்படியான முறையினைக் கைக்கொண்டதனால் எதிர்பார்க்காத கர்ப்பங்களைப் பற்றிய மனதின் சந்தேகங்களில்லாமல் சுதந்திரமான மனதுடன் குடும்ப வாழ்வினை மகிழ்ச்சியுடன் கொண்டு செல்லுமளவு அவர்கள் அதிஷ்டம் பெற்றவர்களானார்கள்.

இருவரதும் இந்த அன்பின் காரணமாக இசுரு நம்பிக்கையான துணை-

வனாகவும் அவன் ஒருநாளும் பிழையான வழியில் செல்லாதவனாகவும் ரங்கனிக் குத் தெளிவாகத் தெரிந்தான். விழுங்கும் குளிசையை நிறுத்தி இரண்டு மாதங்கள் அளவு சென்றதன் பின் ரங்கனி முதலாவது குழந்தையைத் தரித்திருக்கும் மகிழ்ச்சியான செய்தியைத் தனது கணவனுடனும் பெற்றோருடனும் பகிர்ந்து கொண்டான்.

கர்ப்பிணிக் கிளிளிக்கிலும், விசேட வைத்திய நிபுணரைச் சந்திக்கும்போதும் பெறும் உரிய வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு ரங்கனியைப் போன்று இசுருவும் மிகவும் கரிசனை காட்டினான்.

எல்லோரது பாசத்தின் மத்தியிலும் வாழ்வைக் கழித்த ரங்கனி, தனது முதலாவது பிரசவத்தின் பின் தன் பிஞ்சு மகளை எடுத்துக்கொண்டு இசுருவுடன் வீட்டுக்குப் புறப்பட்டான், தனது எதிர்கால குடும்பத்திட்ட செயற்பாடு பற்றி வைத்தியசாலையில் கிடைத்த ஆலோசனைகளை மனதில் பதித்தபடியே.

வீட்டுத் தரிசிப்பிற்கென வந்த குடும்பநல உத்தியோகத்தாரின் ஆலோசனைப்படி குழந்தைக்கு 6 வாரம் ஆகும்பொழுது ரங்கனி இசுருவுடன் குடும்பத்திட்டக் கிளிளிக்கிற்குச் சென்றாள்.

அங்கே கிடைத்த ஆலோசனையின்படியும், தனது பிஞ்சு மகளது பணிவிடைகளுடன் தனது நாளாந்த பரந்த வேலைப்பளு ஆகியவற்றைக் கவனத்தில் கொண்டும் அவள் எதிர்கால குடும்பத்திட்ட முறையாக நாளாந்தம் விழுங்கும் குளிசைக்குப் பதிலாக ஊசி மருந்தினைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு, இசுவினதுற விருப்பத்தின்படியும் உதவியுடனும் தீர்மானித்தாள்.

அப்பொழுது தொடக்கம் ஒவ்வொரு 3 மாதங்களுக்கு ஒரு தடவையும் ஊசி மருந்தினைப் பெறுவதற்கு உரிய தினத்தில் ரங்கனியை கிளிளிக்கிற்குக் கூட்டிச் செல்வதற்கு இசுரு மறக்கவில்லை. இப்படியான முறையினைப் பாவித்தல் அவர்களது குடும்ப வாழ்வின் மகிழ்ச்சியின் சுதந்திரத்தை உறுதிப்படுத்தியது. இதேபோன்று பிஞ்சு மகளையும் பராமரித்துக்கொண்டு நாளாந்த வேலையிலும் தொழிலிலும் ஈடுபட்ட அவர்கள் மகளுக்கு 2 வயது முடியும்போது இன்னுமொரு குழந்தையை எதிர்பார்த்து ஊசி மருந்து எடுப்பதை நிறுத்தினார்.

ரங்கனி 2வது பிரசவத்துக்குச் செல்லும்பொழுது பிஞ்சு மகளுக்கு வயது 3 ஆக ஆகியிருந்தது. சாதாரண பிரசவமாகக் கிடைத்த இரண்டாவது கூட்டி மகளுடன் அவர்கள் வாழ்க்கையை மிகவும் மகிழ்ச்சியுடன் கழித்தனர். மூத்த மகளை முன்பள்ளியில் சேர்க்கும் பொழுது சிறிய மகளுக்கு ஒன்றரை வயதாயிருந்தது. இம்முறை வீட்டுக்கு வந்த குடும்பநல உத்தியோகத்தாரின் ஆலோசனைப்படி குடும்பத்திட்டக் கிளிளிக்கிற்குத் தமது குடும்பத்தின் எதிர்காலத் திட்டத்துக்கான ஆலோசனைகளைப் பெறும் நோக்கில் சென்றனர். எல்லாத் தகவல்களையும் உரிய முறையில் பெற்ற அவர்கள் தமக்குரிய பொருத்தமான முறையாக கர்ப்பப்பையுள் வைக்கும் லூப்ப முறையினைத் தெரிவு செய்தனர். இப்படியாக ரங்கனியும் இசுருவும் குழந்தைகளின் குறும்புத்தனங்களை ரசித்தபடி வாழ்வைக் கழிக்கும் வேளையில், எப்பொழுதும் அவர்கள் குடும்பத்தின் வேலைகளை உரிய முறையில் திட்டமிட்டுக் கொள்வதற்கும் வழிபார்த்துக் கொண்டனர்.

காலம் இப்படியாகக் கழிந்து செல்ல மூத்த மகள் பாடசாலைக்கு அனுமதிக்கப்படுவதற்கும் இரண்டாவது மகளை முன் பாடசாலைக்குச் சேர்ப்பதற்கும் வேண்டிய ஒழுங்குகள் திட்டமிடப்பட்டிருந்தன. அந்தப் பொறுப்பினை உரிய முறையில் நிறைவேற்றிய அவர்கள் தமது குடும்பத்துக்கு அடுத்த குழந்தைச் செல்வத்தைப் பெறும் நோக்கில் கர்ப்பப்பையுள் உள்ள லூப்பினை அகற்றுவதற்கென கிளிளிக்கிற்குச் செல்லும் பொழுது ரங்கனியின் வயது 26 இனைப் பூர்த்தி செய்திருந்தது.

கர்ப்பப்பை லூப்பினை அகற்றிய சில நாட்களிலேயே முன்றாவது குழந்தையையும் தரிப்பதற்குரிய அதிஷ்டத்தைப் பெற்ற அவர்கள், உரிய வைத்திய ஆலோசனை மற்றும் சுகாதார பழக்கங்களின்படி நாட்களைக் கழித்து முன்றாவது பிரசவத்துக்குத் தயாராகினர். மகள்மார் இருவரது பாசத்தையும் பெற்று இருந்த ரங்கனியும் இசுருவும் இம்முறை பிஞ்சு மகன் ஒருவனது வருகையுடன் பொறுப்புக்கள் பலவற்றை வெற்றியும் அன்பும் நிறைந்த வாழ்க்கைமுறையொன்றுக்குப் பழக்கமாகினர்.

தங்கள் பிள்ளைகளது வேலைகள் மற்றும் தொழில் கடமைகள் இடையில் மிகவும் ஓய்வின்றி நாட்களைக் கடத்தினாலும் நாளாந்தம் திட்டமிட்ட முறையில்

அவற்றைச் செய்வதற்கு இந்தத் தம்பதியர் பழகியிருந்தமை அவர்களுக்கு ஒரு ஆறுதலாயிருந்தது.

இப்படியாகத் தமது குடும்பத்தினைப் பூர்த்தி செய்த அவர்கள் எதிர்காலம் குறித்தும் திட்டமிட்டனர். எதிர்காலத்தில் நிரந்தர குடும்பத்திட்ட முறையொன்றைக் கைக்கொண்டால் அவர்களது வாழ்வில் அநாவசிய கர்ப்பம் தரிக்கும் ஆபத்தில்லாமல் மகிழ்ச்சியுடன் வாழ முடியும் என்பதனைப் புரிந்து கொண்டனர். அதன்படி அவசியமான தகவல்களை குடும்ப நல உத்தியோகத்தாரிடம் பெற்றுக் கொண்ட அவள் பிரதேசத்தின் ஆதார வைத்தியசாலையில் பெண் கர்ப்பத்தடைச் சத்திரசிகிச்சையைச் செய்து கொண்டாள்.

ரங்கனிக்கு வயது 35 முடியும்பொழுது பிரதேசத்தில் நடைபெறும் சுக வனிதையர் கிளிளிக்கிற்குச் சென்று அவசியமான சேவைகளைப்பெற்று ரங்கனியும் இசுருவும் அறிவூட்டலைப் பெற்றிருந்தனர்.

அங்கே பெண்களது தடுக்கக்கூடிய நோய் நிலைமைகள் பலவற்றைப் பற்றி விசேடமாக கர்ப்பப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய், மார்பகப் புற்றுநோய், நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற தொற்றாத நோய்கள் பற்றிய பரிசோதனைகள் மேற்கொள்ளப்படுவதோடு, அப்படியான நோய் நிலைமைகளைத் தவிர்ப்பதற்கு எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் பற்றியும் தெளிவாக அறிவுறுத்தப்படுகிறது. இப்படித் திட்டமிட்ட முறையில் நோய் நிலைமையைப் பரிசோதித்துப் பார்த்து ரங்கனி ஆரோக்கியமான தாயாகவும் அன்புள்ள மனைவியாகவும் தனது வாழ்க்கையை வெற்றிகரமாகக் கொண்டு செல்வதற்கும், அதன் மூலம் கணவரதும், பிள்ளைகளதும் வாழ்க்கையை வெற்றிகரமானதாகவும் திருப்திகரமானதாகவும் ஆக்குவதற்கும் உயர்ந்த பங்களிப்பினை வழங்க முடியும் என அவள் அறிந்திருந்தாள்.

அப்பொழுது இருந்து கூட்டி மகள்மார் இருவர், பிஞ்சு மகன் ஆகியோரது குறும்பு ஒலிகளால் நிரம்பிய அழகியதொரு உலகத்தில் ஆயிரம் பொறுப்புக்களையும் கடமைகளையும் நிறைவேற்றி முன்மாதிரியான பெற்றோராகவும் தம்பதியராகவும் ரங்கனியும் இசுருவும் அன்பான வாழ்க்கையைக் கொண்டு சென்றனர்.

சுகாதார ஆளணியினரின் ஒரு பொறுப்பு

குடும்ப சுகாதாரப் பணியக பொதுச் சுகாதார வைத்திய நிபுணர்
டாக்டர்: நெதாஞ்சலி மாபிடிம.

இரண்டாவது உலக மகா யுத்த காலத்தில் அடிப்படை மனித உரிமைகள் பல மீறப்பட்டதாக உணர்ந்து கொண்ட ஐக்கிய நாடுகள் சபை 1948 டிசம்பர் 10ம் திகதி மனித உரிமைகள் பற்றிய சர்வதேசப் பிரகடனத்தை ஏற்றுக்கொண்டது. இந்தப் பிரகடனத்தில் சகல மனிதனுக்கும் இந்த உலகில் வசிக்கும் பொழுது கிடைக்க வேண்டிய மற்றும் உறுதிப்படுத்தப்பட வேண்டிய அடிப்படை மனித உரிமைகள் பலவற்றைப் பற்றிக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

மனித உரிமைகள் பற்றிய சர்வதேசப் பிரகடனம் மனித உரிமைகளை குறிப்பிடும் 30 பிரிவுகளின் கீழ்

அடக்கியுள்ளது. இன்று எமது கருப்பொருளாகவுள்ள பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க சுகாதார உரிமைகள் பற்றி இந்த மனித உரிமைகளில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள உரிமைகளுள் சில பின்வருமாறு,

சகல மனிதர்களும் கௌரவத்துடனும் மற்றும் உரிமையுடனும் சமனாகவும் சுதந்திரத்துடனும் பிறந்துள்ளனர். ஆகையால் நீதி, அநீதி பற்றிய உணர்வு மற்றும் மனச்சாட்சியின்படி மனிதர்கள் ஒருவரையொருவர் சகோதரர்களாகப் பாவிக்க வேண்டும். (1 வது சரத்து)

■ சாதி, குல, நிற, ஆண், பெண் தன்மை, மொழி, மதம், அரசியல், சமூகநிலை முதலிய போர்வைப்பிரிவு பேதங்கள் அல்லது விசேடங்கள் இல்லாது இந்தப் பிரகடனத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள எல்லா உரிமைகளும் மற்றும் சுயாதீனங்களும் சகல தனிநபர்களுக்கும் உரிமையாகின்றன. (2 வது சரத்தின் ஒரு பிரிவு)

சனத்தொகை மற்றும் அபிவிருத்தி பற்றிய சர்வதேச மகாநாட்டில் சகல மக்களுக்கும் இனப்பெருக்க சுகாதாரம் தமது முழு வாழ்க்கைச் சக்கரம் பூராகவும் உரிமையாக்கப்பட வேண்டிய மனித உரிமை என ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டதுடன் 2015ம் வருடமாகும்பொழுது சகலருக்கும் பரிபூரண இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தைப் பெற்றுக் கொடுப்பதனை நோக்கி அவசியமான முயற்சிகளை எடுக்க வேண்டும் எனவும் வலியுறுத்திக் கூறப்பட்டுள்ளது.

குடும்ப சுகாதாரப் பணியக பொதுச் சுகாதார வைத்திய நிபுணர் நெதாஞ்சலி மாபிடிம

■ சகல நபர்களுக்கும் உயிர்வாழ்வதற்கும், சுதந்திரமாய்ச் சிந்திப்பதற்கும் தனிப்பட்ட பாதுகாப்புக்கும் உரிமை உள்ளது. (3 வது சரத்து)

■ எந்த ஒரு நபரும் இம்சைக்கோ அல்லது மனிதத்தன்மையற்ற தண்டனைக்கோ உட்படுத்தப்படக்கூடாது (5 வது சரத்து)

■ பருவமடைந்த சகல பெண்ணுக்கும் மற்றும் ஆணுக்கும் சாதி, மதம் முதலிய எந்தவித வரையறையும் இன்றி திருமணம் செய்து குடும்பமொன்றை உருவாக்கும் உரிமை உள்ளது.



திருமணமாகும்போது திருமணமானது போன்று திருமணத்தை ரத்துச் செய்யும் போதும் பெண்ஆண் இரு பாலாருக்கும் சமமான உரிமைகள் கொடுக்கப்பட வேண்டும். திருமணமொன்று திருமணமாகும் ஆண், பெண் இருபாலாரதும் பூரணமானதும் சுதந்திரமானதுமான சம்மதத்தின் பேரிலேயே இடம்பெற வேண்டும். சமூகத்தின் இயல்பானதும் அடிப்படையானதுமான குடும்பம் எனும் சமூக அலகு சமூகத்தினதும் நாட்டினதும் பாதுகாப்பைப் பெறுவதற்கு உரித்துடையதாகிறது. (16 வது சரத்து)

■ சகல நபர்களுக்கும் சிந்திப்பதற்கும், மனச்சாட்சியின்படி செயற்படுவதற்கும், மற்றும் மதச்சுதந்திரத்தை அனுபவிப்பதற்கும் உரிமை உள்ளது. (18 வது சரத்து)

■ எல்லாத் தனி நபர்களுக்கும் தகவல் தேடுவதற்கும், தகவல் பெறுவதற்கும் பெற்ற தகவல்களை

ஏனையோருக்குக் கொடுப்பதற்கும் உரிமை உள்ளது (19 வது சரத்து)

■ எல்லா நபர்களுக்கும் தமது கௌரவத்தை பொருளாதார, சமூக, கலாசாரப் பின்னணியின்படி பாதுகாப்பதற்கும் தனது ஆளுமையை விருத்தி செய்து கொள்வதற்கும் உரிமை உள்ளது (22 வது சரத்தின் ஒரு பகுதி)

■ சகல நபர்களுக்கும் உணவு, உடை மற்றும் உறையுள் போன்று சுகாதார சேவையைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கும் உரிமை உண்டு. தாய்மை அல்லது சிறு பராயம் விசேட கவனிப்புக்களையும் மற்றும் பாதுகாப்பையும் உரிமை கோருகின்ற நிலைமைகளாகும். (25 வது சரத்தின் ஒரு பிரிவு)

■ கல்வியைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு சகல தனிநபர்களுக்கும் உரிமை உண்டு. (26 வது சரத்தின் ஒரு பகுதி)

■ சகல தனிநபர்களுக்கும் விஞ்ஞான ரீதியான விருத்திக்கு சமூகமளிப்பதற்கும் அல்லது விஞ்ஞான விருத்தியினால் கிடைக்கும் பிரயோசனத்தை நுகர்வதற்கும் உரிமை இருக்கிறது. (27 வது சரத்தின் ஒரு பகுதி)

முன்னர் குறிப்பிட்ட அடிப்படை மனித உரிமைகள் பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க சுகாதாரத்துடன் தொடர்பான உரிமைகள் சிலவற்றை

மேலும் இவ்வாறு விவரிக்க முடியும்.

1. உயிர் வாழ்வதற்குள்ள உரிமை. சம்பிரதாயபூர்வமாகப் பேசப்படும் உயிர்வாழும் உரிமைக்கு மேலதி-கமாக கர்ப்பத்தன்மை, மற்றும் அது சம்பந்தமான தவிர்க்கப்படக்கூடிய மற்றும் சிகிச்சையளிக்கக்கூடிய மோசமான விளைவுகளினால் ஏற்படும் தாய் மரணங்களிலிருந்து தவிர்ந்தல் இதில் அடங்கும்.

2. உடல் ரீதியான அடையாளத்தைப் பாதுகாத்தல் மற்றும் சுய பாதுகாப்பினை உறுதிப்படுத்துவதற்கு உள்ள உரிமை. பாலியல் துஷ்பிரயோகம், இம்மைகள் மற்றும் வன்முறையிலிருந்து தவிர்ந்து கொள்வதற்கான உரிமை அதனுடன் தொடர்பான ஒரு பெண்ணை விருப்பமின்றி பாலியல் செயற்பாட்டில் சம்பந்தப்படுத்துதல், கட்டாயத்தின் பேரில் கர்ப்பச்சிதைவுக்குட்படுத்தல், குடும்பத்திட்ட முறைகளைப் பாவிப்பதற்கான சந்தர்ப்பத்தைப் பெற்றுக் கொடாதிருத்தல் மற்றும் கத்தனா செய்தல் (சுன்னத்) முதலியவற்றிலிருந்து தவிர்ந்து கொள்ளுதலுக்கு உள்ள உரிமை இதனுடன் தொடர்பான இன்னுமொரு உரிமையாகும்.

3. பிரத்தியேகத்தன்மையுடன் தொடர்பான உரிமை நுகர்வோரது தகவல் விசாரணையின்போதும், ஆலோசனை வழங்கும்போதும் அவனை / அவளை பரீட்சிக்கும் போதும் மற்றும் சேவை

வழங்கும் போதும் பிரத்தியேகத் தன்மையினைப் பாதுகாப்பதற்கு உள்ள உரிமை.

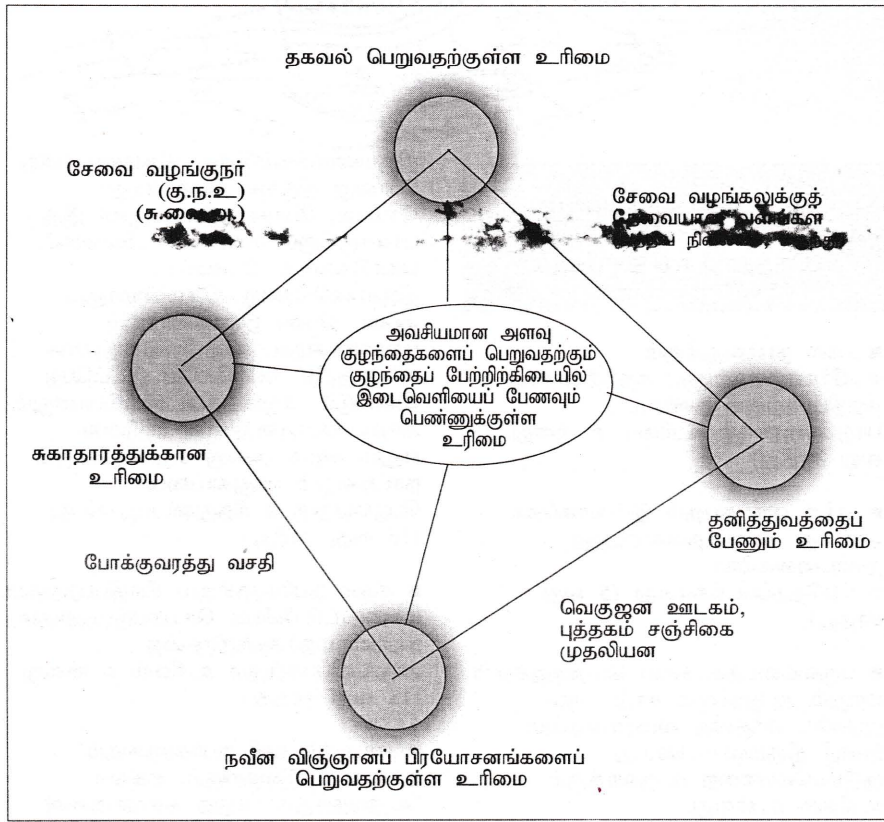
4. நவீன விஞ்ஞானத்தின் பிரயோசனத்தைப் பெறுவதற்குள்ள உரிமை பெண்ணொருவருக்கு நவீன விஞ்ஞான ரீதியான முறைகளைப் பாவித்து இனப்பெருக்க சுகாதாரச் செயற்பாடுகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குள்ள உரிமை இதில் அடங்கும். உதாரணமாக : நவீன கிருமிகளுக்கெதிரான மருந்துகளைப் பெறுதல், பெண்ணினால் பாவிக்கப்படும் / பாவிக்கப்படக்கூடிய குடும்பத்திட்ட முறையின் பாவனை மற்றும் ஆண் குடும்பத்திட்டமுறையைப் பரவலாக்க நடவடிக்கை எடுத்தல்,

5. தகவல் தேடுதலுக்கு, பெறுவதற்கு மற்றும் பரிமாறுவதற்குள்ள உரிமை இனப்பெருக்க சுகாதாரத்துக்கு இது சம்பந்தமுடையதாகிறது. இனப்பெருக்க சுகாதாரச் செயற்பாடு பற்றிய தீர்மானம் எடுக்கும்பொழுது (குடும்பத்திட்டம், குழந்தை பெறுதல், குழந்தைகளுக்கிடையிலான இடைவெளி) மிகவும் சிறந்த முறையில் அறிந்து கொண்டதன் பின்னர் சுயாதீனமாய் முடிவெடுப்பதற்குள்ள உரிமை. இந்த உரிமையினால் பெண்ணுக்குப் பாலியல் பலாத்காரம் துஷ்பிரயோகம் / வன்முறை மற்றும் எச்.ஐ.வி. உட்பட பாலியல் ரீதியில் தொற்று நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவது பற்றிய அறிவினைப் பெறுவதற்குள்ள உரிமை.

6. கற்றலுக்குள்ள உரிமை இது படிப்பறிவுக்கு மட்டுமல்லாது இனப்பெருக்க சுகாதாரம், பாலியல் பற்றிய கற்றலுக்கு உள்ள உரிமைமையம் உள்ளடக்குகிறது.

7. சுகாதாரத்துக்கென உள்ள உரிமை நோய் நிலைமைக்கு சிகிச்சை சேவை, நோய் நிவாரண சேவை, புனர்வாழ்வு சேவை, வழங்கல், வேலைத்தலம் மற்றும் சூழல் தொடர்பான சுகாதார மேம்பாட்டு சேவை, பெண் ஆரோக்கிய சேவை ஆகியனவும் இதனுள் அடங்கும். உதாரணமாக கர்ப்பப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய் அடையாளம் காண்பதற்கு அரசின் மூலம் நடாத்தப்படும் சுக வனிதையர் கிளிநிக் திட்டம்.

கீழே காட்டப்பட்டுள்ள பட அட்டவணையைப் பார்க்கவும். ஒரு உரிமையைப் பெறுதல் இன்னும் பல உரிமைகளுடன் தொடர்புபட்டிருப்பது உங்களுக்குப் புரியும். சுகாதார சேவையாளராக நாங்கள் அறிந்தோ அறியாமலோ நுகர்வோரது ஒரு உரிமையை மறுத்தால் அல்லது



கொடுக்காதிருந்தால் அந்த உரிமை மட்டுமல்லாது அதனுடன் தொடர்பான உரிமைகள் பல சேவை பெறுவோருக்கு இல்லாமற் போய்விடுகிறது. ஆகையால் நாம் எப்பொழுதும் நுகர்வோரது உரிமைகள் குறித்துக் கவனமாயிருப்பதோடு அந்த உரிமையைப் பாதுகாப்பதற்காக அர்ப்பணிக்க வேண்டும். மக்களது இனப்பெருக்க மற்றும் பாலியல் உரிமைகளைப் பாதுகாக்கும் சேவையைச் செய்வதற்கு எமக்குள்ள மிகப்பெரிய தடையாய் அமைந்திருப்பது மக்களிடம் மட்டுமல்லாது சுகாதார ஆளணியினா- டிமும் குறிப்பிட்ட உரிமைகள் பற்றிக் காணப்படும் தெளிவின்மையாகும். இந்தக் குறைபாட்டினை வெற்றி கொள்வதற்கு சகல வெளிக்கள சுகாதார ஆளணியினரும் இனப்பெருக்க மற்றும் பாலியல் உரிமைகள் பற்றிய அறிவினைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கான ஒரு வேலைத்திட்டம் குடும்ப சுகாதாரப் பணியகத்தினால் தற்போது செயற்படுத்தப்படுகின்றது. இந்தச் செயற்பாடு மற்றும் அது தொடர்பாக தற்போது கிடைக்கின்ற பிரதிபலிப்பின் மூலம், இந்த உரிமைகள் பற்றிய அறிவினைப்பெறும் சுகாதார ஆளணியினர் அந்த உரிமைகளைப் பாதுகாக்கத் தங்களால் செய்யப்பட வேண்டிய பங்களிப்பினைத் தயக்கமின்றி வழங்குவதற்கு முன்வருவதனை அவதானிக்கக் கூடியதாகவுள்ளது.

சேவை பெறுபவரது இனப்பெருக்க சுகாதாரம் பற்றிய உரிமையைப் பாதுகாப்பதற்கு சுகாதார ஆளணியினர் நிறைவேற்ற வேண்டிய செயற்பாடுகள்

■ எப்பொழுதும்

பிரத்தியேகத்தன்மையைப் பேணுங்கள். வெளிக்களத்தில் மட்டுமன்றி, கிளிநிக், வைத்தியசாலைகளிலும் பராமரிப்புச் சேவை வழங்கும் போது, நுகர்வோரது தனித்துவம், பிரத்தியேகத்தன்மை பாதுகாக்கப்படும் வண்ணம் செயற்படவும். நுகர்வோர் தமது உடைகளை மாற்றும் போது, நோயாளியைப் பரிசோதிப்புக்கு உட்படுத்தும்போது, மற்றும் பிரசவ விடுதி ஆகியவற்றில் நோயாளியின் பிரத்தியேகத் தன்மையைப் பாதுகாப்பதற்கு விசேட கவனம் செலுத்துதல் அவசியமானது. நுகர்வோருடன் பேசும்போதும், ஆலோசனை வழங்குகையிலும் பிரத்தியேகத் தன்மையைப் பேணுதல் மிகவும் முக்கியமானது.

■ இரகசியங்களைப் பாதுகாத்தல்: வீட்டுத் தரிசிப்பு / களத் தரிசிப்புக்களில் போன்று கிளிநிக், விடுதிகள் போன்றவற்றில் நோயாளர் பற்றித் தெரிந்து கொண்ட சகல தகவல்களினதும் இரகசியத்தைப் பாதுகாத்தல் கட்டாயமாக இடம்பெற

வேண்டும். நோயாளியின் சுகப்படுத்தல் தொடர்பான தகவல்களை அரசு கரும மட்டத்தில் தொழிற்துறையினர் பெற்றுக் கொள்வதற்கு இது ஒரு தடையாக அமையாது என்பதனையும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். நுகர்வோர் தமது பிரத்தியேக மற்றும் இரகசியமான பாலியல் தகவல்களைக் கலந்துரையாடுவதற்குத் தூண்டப்படுதல். தமது பிரத்தியேகத்தன்மையையும் இரகசியத்தையும் பாதுகாப்பதாய் உறுதிப்படுத்தப்பட்டால் மற்றும் நீங்கள் அவர்களது நம்பிக்கையைப் பெறுவதில் வெற்றி கண்டால் மாத்திரமே சாத்தியமாகும்.

■ நுகர்வோருக்கு முன்னுரிமை அளிப்புகள்:

கிளிநிக்கில் அல்லது வைத்தியசாலையில் எங்களால் ஆற்றப்பட வேண்டிய கடமை மிகவும் அதிகம். அறிக்கையிடுதல், தரவு சேர்ப்பு ஆகியவை அவற்றுள் அடங்கும். இருந்தும் அந்தக் காரியங்களுக்கு முன்னுரிமை அளித்து சேவை பெறுவோர்க்கு இரண்டாவது இடத்தை வழங்குவதனால் அவர்கள் தைரியத்தை, நம்பிக்கையை இழக்கின்றனர். அதனால் ஏனைய சகல காரியங்களையும் இரண்டாம் இடத்துக்குத் தள்ளி முதலிடத்தை நுகர்வோருக்கு ஒதுக்குங்கள்.

■ நட்புடையோராரகங்கள், கௌரவ-

மாய் நடாத்துங்கள் நுகர்வோரிடத்தில் நட்புடனும் சுமுகமாகவும் அவர்களது கௌரவத்தைப் பாதுகாக்கும் வண்ணம் செயற்படுங்கள். நாம் கொடுக்கும் ஆலோசனைகளை அவர்கள் ஏற்றுக்கொள்வது அப்படியான சூழலிலேயேயாகும். சேவை பெறுபவருடன் கௌரவத்துடனும் கருணையுடனும் செயற்பட்டு சுகாதார சேவையாளர்களை அவர்கள் ஏற்றுக் கொள்வதனை முன்னேற்ற முடியும். இப்படியாக சேவை ஸ்தானத்தில் நுகர்வோர் நேயச் சூழலுடன் துப்பரவான, இலகுவான முறைகளைக் கொண்ட சேவை நிலையங்களாக மாற்றுவதற்கு முயற்சி எடுங்கள்.

■ சேவை வழங்குதலைத் திறமையுடன் செய்யுங்கள்.

சேவையைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு வருகின்ற நுகர்வோரது நேரத்தை வீணாக்காதீர்கள். அவர்களுக்கு வேண்டிய சேவைகளை வழங்குவதற்கு வேண்டிய பின்புலத் தேவைகளை நேரகாலத்துடன் தயார்படுத்தி வைத்தால், இடம்பெறுகின்ற செயற்பாடுகள் முறையாக நடந்து சேவை வழங்குதலைத் திறம்படச் செய்ய முடியும்.

■ அறிவுட்டுங்கள்:

இனப்பெருக்க மற்றும் பாலியல்

சுகாதாரம் தொடர்பான தகவல்கள், விசேடமாக கர்ப்பிணித் தேவைகள், கர்ப்பிணி ஆரோக்கியம் தாய் ஆரோக்கியம், சிறுவர் ஆரோக்கியம் முதலியன சம்பந்தப்பட்ட விடயங்கள், போசாக்குத் தேவைகள் மற்றும் உரிய போசாக்கினை பெறுதல் மற்றும் தொடர்பான விடயங்கள், குடும்பத்திட்டம், மாதவிடாய், பாலியல் உறவு, நோய்கள் மற்றும் வேறு பெண் நோய்கள், உள் சுகாதாரத் தேவைகள், வீட்டு வன்முறைகள், மற்றும் ஆண், பெண் தன்மையுடன் கூடிய இம்சைகள் முதலியவை பற்றிய விடயங்கள் உட்பட முன்னுரிமைக் கருப்பொருட்களுடன் தொடர்பானவற்றில் அறிவுட்டுங்கள். (இதற்காகப் பாடசாலை சமூகம், மற்றும் தன்னார்வ இயக்கங்கள், வேலைத் தலங்கள் முதலியவற்றின் இயக்கத் திறமைகள் மற்றும் வளங்களை உபயோகித்துக் கொள்ள வழி செய்யுங்கள்)

ஆலோசனை வழங்குங்கள் குடும்பத்திட்ட முறையொன்றைத் தெரிதல், குடும்பத்தில் பிறக்கும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கையை மட்டுப்படுத்தல், அவசியமற்ற குழந்தைகள் தரிப்பதனைத் தவிர்த்தல், உடல் பாலியல் ரீதியான இம்சைகளைத் தவிர்த்தல் முதலிய விசேடமான தனிப்பட்ட விடயங்கள் தொடர்பாக உரிய தீர்மானத்தை மேற்கொள்வதற்கு நுகர்வோருக்கு ஆலோசனை வழங்குங்கள்.

■ முன் தீர்மானம் கொண்டவராய் இருக்காதீர்கள்.

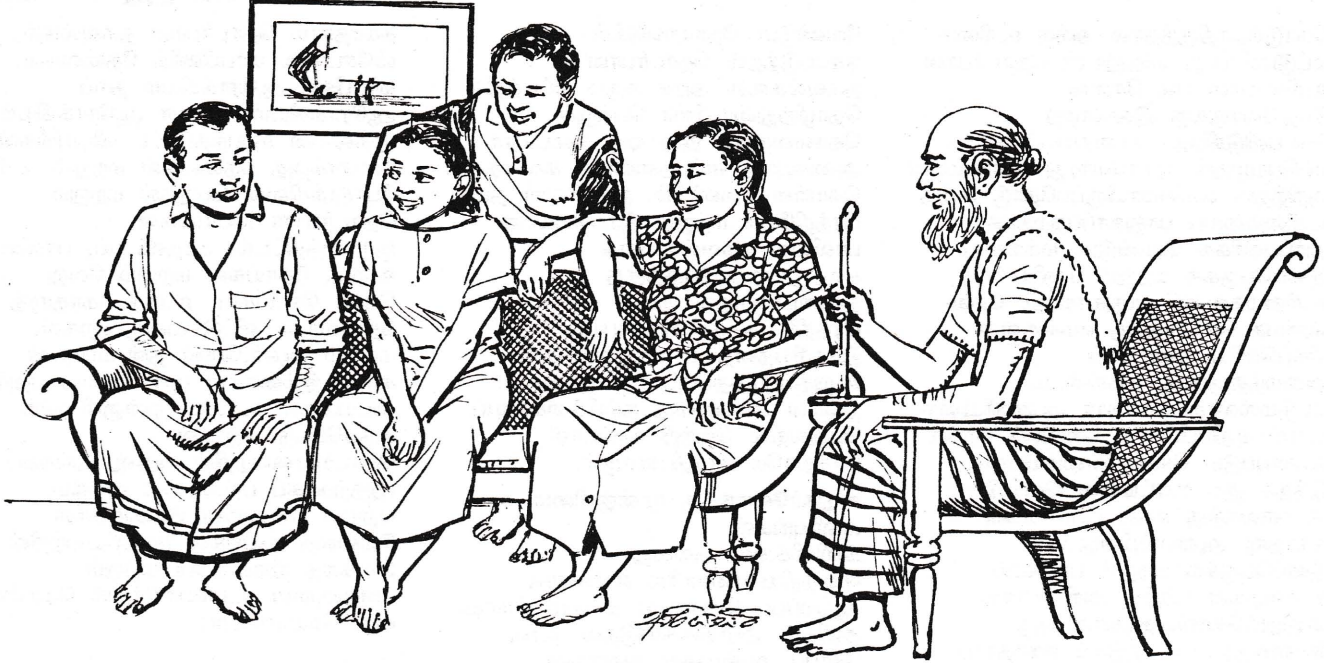
சேவை வழங்குகையில் முன்தீர்மானங்களைக் கொண்டு வராமல் நுகர்வோரது தேவையின் அடிப்படையில், அவர்களுக்கு விடயங்களைத் தெளிவுபடுத்தி, அவர்களது விருப்பத்தின்படி சேவை வழங்குவதற்கு நடவடிக்கை எடுங்கள்.

■ எல்லோரையும் சமனாய் நடாத்துங்கள்.

ஆண்- பெண், இளைஞர் - முதியோர், விவாகமானவர் - விவாகமாகாதவர், சுமங்கலி - விதவை, ஏழை - பணக்காரன் முதலிய போர்வை பேதம் பாராது எல்லோருக்கும் சேவை வழங்குதல் சமத்துவத்துடனும் மற்றும் சமமாகவும் இடம்பெற வேண்டும்.

■ சேவையை விரிவுபடுத்துங்கள்:

எப்பொழுதும் நுகர்வோர் எம்மிடம் வரும்வரை பார்த்திராது நுகர்வோரை நெருங்குவதற்கு முயற்சியுங்கள். புதிய கிளிநிக்குகளை ஏற்படுத்துதல், கள / வீட்டுத் தரிசிப்புக்களை அதிகப்படுத்துதல், கர்ப்பிணி மற்றும் பின்பிரசவ கவனிப்பு மற்றும் சிறுவர் சுகாதாரக் கிளிநிக்குகளுக்கு மேலதிகமாக குடும்பத்திட்ட, இளைஞர் நேய கிளிநிக் ஏற்படுத்துதல், விஸ்தரித்தல் மூலம் சேவை விரிவுபடுத்தலை உருவாக்க முடியும்.



வினைத்திறன் மிக்க இளைஞர் - முதியோர் தொடர்பு

சிறந்த சமூகமொன்றின் ஒரு குணாதிசயமாகவது இளைஞர் முதியோரிடையே சிறந்த தொடர்பினைக் கொண்டிருந்தலாகும்.

அவரவரது அபிவிருத்திக்கு அந்தச் சம்பந்தம் அவசியமானது. இப்படி எழுதும் பெருமூது எனது மனது இற்றைக்கு 24 நூற்றாண்டுகளுக்கும் முந்திய கடந்த காலத்தை நோக்கிச் செல்கிறது. கிறிஸ் நாட்டு ஏதென்ஸ் நகரத்தில் வியாபார நிலையமொன்றிற்கு அருகில் இருந்த அம்பலம் ஒன்றின் கட்டிடமொன்றில் பெரிய ஈடுபாட்டுடன் ஒரு பெரியவரைச் சுற்றி இருந்த இளைஞர் கூட்டத்தை நான் காண்கிறேன். அந்தப் பெரியவர்தான் மகா தத்துவ ஞானியாகிய சோக்ரடீஸ். இளைஞர் கூட்டத்தினிடையே ராஜ வம்சத்திலிருந்து வந்த பிளேட்டோ மற்றும் உயர் வம்சத்துக்குக் குடும்ப இளைஞர்களும் இருந்தனர். இளைஞர் அரசியல், நல்ல நடத்தைகள், வாழ்க்கையின் அர்த்தம் போன்ற விடயங்கள் தொடர்பாகக் கேள்விகள் கேட்டனர். சோக்ரடீஸ் கூர்மையான அறிவுடன் அவற்றினை விளக்கி அவர்களுடன் சம்பாஷணையில் ஈடுபட்டிருந்தார். தத்துவ ஞானிகள் விஞ்ஞானிகள், கலைஞர்கள், கற்ற ஆசிரியர்கள் ஆகியோரைச் சுற்றி இருப்பவர்கள் இளைஞர்களாவர். பெரியோர் மற்றும் முதியோரிடத்தே ஞானம், வாழ்க்கை அறிவு, வாழ்க்கை அநுபவம் ஆகியன உள்ளன. இளைஞர்களிடத்தே கூறிய கற்கும் ஆற்றல், இலங்கும் ஈடுபாடு, தைரியம், வீரம் ஆக்கத்திறன், பயமின்மை ஆகியன உள்ளன.

கல்வியலாளர்
ஏ.எஸ். பாலசூரிய

புதிய உலகத்தை உருவாக்குவதற்கு இந்த இரண்டு பக்கத்தினிடையே ஒத்துழைப்பும், அனுபவத்தையும் அறிவையும் பரிமாறலும் மற்றும் அன்பும் அவசியமாகின்றன. இளைஞர் - முதியோர் தொடர்பு சம்பந்தமாக எழுத நாட்டில் செய்யப்பட்டுள்ள சமூக விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிகளை என்னால் தேடிக்காண முடியாது போய் விட்டது. ஆகையினால் இந்தக் கட்டுரையைக் கையளிப்பதற்கு எனக்கு இந்த சமூகத்தின் அங்கம் எனும் வகையில் நான் கேட்ட, கண்ட, பத்திரிகைகளில் வாசித்தவைகளின் காரணமாய் எனது மனதினுள் எழுந்த இளைஞர் - முதியோர் தொடர்பு சம்பந்தமான படத்தினை விமர்சனம் செய்யும் நிலைமையே ஏற்பட்டிருக்கிறது. அண்மையில் கொழும்பு தனியார் கல்வி நிறுவனமொன்றில் விழுமியங்கள் பற்றிய விரிவுரையொன்றிற்கு எனக்கு அழைப்பு கிடைத்தது. அந்த விரிவுரையில் நான் பெற்றோரைக் கவனித்தல் மற்றும் மதித்தல் பற்றிக் குறிப்பிடும் பொழுது நாங்கள் பெற்றோரை மதிக்க வேண்டுமா? எனும் விவாதம் எழுந்தது. உங்களது கருத்து என்ன? என்று நான் எழுப்பிய கேள்விக்கு பதிலளித்த அவர்கள் குழந்தைகளை உலகத்தில் பெறுவதற்கு அவர்கள் வழிவகுத்தால் அவர்களைப் போஷிப்பது பெற்றோரது கடமை எனத் தர்க்கித்தனர். அங்கே இருந்த இளைஞர் யுவதிகள் அந்த

வாதத்துக்கு மிகவும் ஆதரவு வழங்கினர். எப்படி இருப்பினும் இது எமது சமூகத்தின் இளைஞர்களது பொதுவான மனப்பாங்கு அல்ல என்பது எனக்குத் தெரியும். இதனை நான் உள்ளே அடங்கியிருக்கும் நவீன விதமான மனப்பாங்கு வெளிப்படுவதற்காக எடுக்கப்பட்ட இன்னுமொரு பிரயத்தனமாகப் பார்க்கின்றேன்.

நாம் வாழும் இலங்கை சமூகத்தில் இளைஞர் - முதியோர் தொடர்பு மேற்குலக சமூகத்துடன் ஒப்பிடுகையில் மனிதத்துவத்தின் பார்வையில் மிக உயர்வானதாகக் கூற முடியும். இதற்கான மிகவும் முக்கியமான காரணமாயமைவது கிழக்கின் பௌத்த மற்றும் இந்துக் கலாசாரங்களில் பெற்றோரையும் முதியோரையும் நடாத்துகின்ற முறை பற்றிக் காணப்படும் பிரபலமான விழுமியங்களாகும். இருந்தும் உலக-ளாவிய அர்த்தப்படுத்தலுடன் இப்படியான விழுமியங்கள் மெதுவாகத் தேய்ந்து போகின்ற விதத்தினையே எங்களால் நிகழ்காலத்தில் கேட்பதற்கும் காண்பதற்கும் வாசிப்பதற்கும் கிடைக்கின்ற அதிகமானவற்றில் காணக்கிடைக்கிறது. நிகழ்கால சமூகத்தில் பல்வேறு ஈடுபாட்டினைச் சந்திக்கும் இளைஞர்கள், முதியோரது தொடர்பினை மெதுவாகத் துாரப்படுத்தும் அறிகுறிகள் தோன்றியிருக்கின்றன. இந்தத் தொடர்புகளை வினைத்திறன் மிக்கதாகப் பேணுவதானால் பிரச்சினைகளை விரிவாகப் பார்க்க வேண்டும்.

இளைஞர் முதியோரைப் பார்க்கும் விதம்

கடந்த 20 வருட காலத்தில் நாடு முழுவதும் பாடசாலைகள் மற்றும் பல்வேறு நிறுவனங்களில் இளைஞர்களுக்கான ஆளுமை விருத்தி நிகழ்ச்சிகள் பலவற்றை நடத்துவதற்கு எனக்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது. அந்த நிகழ்ச்சிகளில் பல்வேறு கலந்துரையாடல் சந்தர்ப்பங்களில் இளைஞர்கள் முதியோர் பற்றி வெளிப்படுத்திய மனப்பாங்கு அடிப்படையில் 5 வகையானது. கீழே தரப்படுவது அந்த அடிப்படை மனப்பாங்குகளாகும்.

1. முதியோரது அதிகாரமிக்க நடத்தைகள் எங்களுக்குப் பிடித்தமில்லை.
2. அவர்களது கருத்துக்களும் அறிவும் காலம் கடந்தவை.
3. இளைஞர் எங்களைப் பற்றி அவர்களுக்கு விளக்கமில்லை. விளக்கிக் கொள்வதற்கான ஆர்வமில்லை.
4. அவர்கள் எங்களைப் புறக்கணிக்கின்றனர். சந்தர்ப்பம் தருவதில்லை.
5. அவர்களில் அநேகம் பேர் ஆன்மீக மற்றும் மனிதத் தன்மையில் மலட்டுத்தன்மையுள்ள மனிதர்களாவர்.

இதன்மூலம் எமது நாட்டில் இளைஞர்களும் முதியோரதும் சிறந்த பக்கம் தெரியாமல் போய்விட்டனவா என்பது தெளிவில்லாமலுள்ளது. அவர்கள் குறிப்பிடுகின்றார்கள் முதியோர் சம்பந்தமாகத் தாம் கவனம் கொள்ளாத குணாதிசயங்கள் ஒருசில மட்டும் உள்ளன என்று. இவைகள் பொதுமைப்படுத்தப்படக் கூடியவையானாலும் குறைத்து மறிப்பிடக் கூடியவை அல்ல. நாம் அவற்றினை ஒவ்வொன்றாக எடுத்து நோக்குவோம்.

இளைஞர் எந்தவொரு நாட்டிலும் முதியோரது அதிகாரத்தனமான நடத்தையை விருப்புவதில்லை. இது நிகழ்கால இளைஞர்களது மட்டுமல்ல, நவீன சமூகத்தின் இயல்பாகவும் உள்ளது. இந்த முதியோரின் அதிகாரம் இளைஞர் தமது குடும்பம் மற்றும் சமூகம் உறவினர் இடையே மட்டுமன்றி நிறுவனங்களிலும் காணக்கிடைக்கிறது. ஆசிரியர் தொழில், மதம், அரசியல் மற்றும் கிராமிய சமூகத்தினுள்ளும் காணப்படுகிறது. சமூக அதிகாரத்தை பொறுத்துக்கொள்ளாமை, நவீன சமூகத்தின் பிரபலமமாகத் தெரிகின்ற ஒரு இயல்பாகும். உளவியல் விருத்தியடைவது நிகழ்கால குடிமகனின் உள்ளே வளரும் மனித உரிமைகள் பற்றிய ஞானத்தினதும் ஐனநாயக மனப்பாங்கினதும் காரணமாகவேயாகும். ஐனநாயக சமூகமொன்றில் சமமான உரிமை,

எனது தந்தை அவரது தந்தையைப் பயத்துடன் பின் தொடர்ந்தார். நானும் எனது தந்தையிடம் பயத்துடன் இருந்தேன். எனது பிள்ளைகளும் என்னிடம் பயத்துடன் பின் தொடர்வதற்கு நான் எப்படியோ வழி செய்து கொண்டேன். 5 வது ஜோர்ஜ் மன்னன்.

சமமான சந்தர்ப்பம் ஆகியன உதிக்கும். மருத்துவம், பொறியியல் ஆகிய தொழில் விசேடமானவர்களின் அதிகாரமாகி, இவ்வளவு காலமும் அமிழ்த்தப்பட்டுக் கிடந்தன. அதற்குக் காரணம் அறிவு விரிவடைந்ததாகும். தொழில்சார் நிபுணர்களால் வெளியில் செல்லாத காப்பாற்றப்பட்டு வந்த அறிவு இன்று யாராலும் பத்திரிகை, புத்தகம் மற்றும் வலைப்பின்னல் மூலம் பெறக் கூடியதாகவுள்ளது. நிகழ்கால யுகத்தில் அதிகாரத்தை விடப் போற்றப்படுவது தனிப்பட்ட கௌரவம், சமத்துவம் மற்றும் மனிதத்தன்மையாகும். மேலே குறிப்பிட்ட விழுமியங்கள் மற்றும் அனுசூலங்களாக நிறுவன முகாமைத்துவம் மறுசீரமைப்புச் செய்யப்படுதல் நிகழ்காலத்தில் சமூக அபிவிருத்திக்கு தேவையாகக் கருதப்படுகின்றது. இங்கே எங்களுக்கு ஆசிரியர் அதிகாரப் பாடசாலைக்குப் பதில் பிள்ளைநேயப் பாடசாலைகளை முன்மாதிரியாகக் கொள்ள வேண்டும். இளைஞர் நேய வைத்திய சேவை, இளைஞர் நேய பொலிஸ் நிலையம், உட்பட இளைஞர் நேய அரசாங்க சேவை ஆகியவை பற்றிச் சிந்திப்பதற்கான சிறந்த காலம் இதுவாகும்.

இளைஞரது இரண்டாவது மனப்பாங்கு ஆகிய முதியோரது கருத்துக்கள் மற்றும் அறிவு காலம் கடந்தவை என்பதனை எடுத்து நோக்கும் போது பொதுவாக அதில் ஏதோ ஒரு உண்மை இருக்கிறது. நிதர்சனமாக முதியோரது பத்திரிகை, புத்தகம் வாசிக்கும் பழக்கம் எவ்வளவு தூரம் கீழ் மட்டத்தில் காணப்படுகின்றது என்பது சில குணங்குறிகள் மூலம் தெரியவருகிறது. எங்களது படிப்பறிவு மட்டம் மிக விருத்தியடைந்தும் அதன் மூலம் பிரயோசனம் அடையாத சமூகம் நாம். புத்தகம் பத்திரிகை வாசிக்கும் முதியோரைத் தேடிவந்தால் மிகவும் சிரமமானது. இதன் கட்டாயமான பிரதிபலனாயை-மவது அறிவில் காலம் கடந்த முதியோர் பரம்பரையொன்று உருவாவதே.

முதியோர் இளைஞரது இதயங்களையும் சிந்தனைகளையும் மற்றும் பிரச்சினைகளையும் புரிந்து கொள்வதற்குத் தவறிய மற்றும் தேவையற்றவர்கள் எனும் இளைஞரது மனப்பாங்கிலும் ஏதோ ஒரு உண்மை இருக்கிறது. இப்படியான மனப்பாங்கு ஏற்படுவதற்கான பிரதான காரணமாக நான் காண்பது இளைஞர் முதியோரிடையே பிரயோசனமான தொடர்பாடல் இல்லாமையாகும். இந்த இரு பகுதியினரிடையே காணப்படும் தூரத்தினைக் குறைப்பதற்கு உள்ள

மிகச் சிறந்த வழியாக அமைவது அவர்களிடையே அந்நேயம் புரிந்துணர்வு வளர்வதற்கான கலந்துரையாடலில் ஈடுபடுத்துவதாகும். இது பாடசாலை மட்டத்தில் கூடச் செய்யக் கூடிய கா ரியமாகும். மாதிரிக்கு முதியோர் தினமொன்றைப் பாடசாலைகளில் பிரகடனப்படுத்தி, அன்றைய தினம் அவர்களிடையே புரிந்துணர்வை வளர்ப்பதற்கான பல்வேறு செயற்பாடுகளைத் திட்டமிட முடியும்.

ஒரு காலம் நான் இளைஞர் ஆளுமை விருத்தி நிகழ்ச்சிகளைப் பாடசாலையில் செய்யும்போது ஊரின் முன்மாதிரியான வயதிலும் அறிவிலும் கூடிய ஒரு நபரை அதில் பங்கு பெறச் செய்தேன். நவீன உலகத்தை அவர் பார்க்கும் விதம் குறித்து இளைஞர்களுக்கு விளக்கும்படி அந்த முதியவருக்கு சந்தர்ப்பம் வழங்கினேன்.

இளைஞர்கள் புறக்கணிக்கப்படுவது எமது சமூகத்தில் இல்லை என யாருக்கும் சொல்ல முடியாது. கிராமிய மட்டத்தில் கிராம அபிவிருத்திச் சங்கம் போன்ற நிறுவனங்களில் உத்தியோகத்தர்களிடையே இளைஞர் ஒருவரைக் காண்பது மிகவும் அரிது. வளர்ந்து வருகின்ற கலைஞர்கள், எழுத்தாளர்கள், விஞ்ஞானிகள் மற்றும் புதுக் கண்டுபிடிப்பாளர்களுக்குக் கைகொடுத்து அவர்களை சமூகத்துக்கு அறிமுகம் செய்து வைப்பதற்கு முன் வருபவர்கள் மிகவும் குறைவு. பெரும்பாலான மத ஸ்தாபனங்களில் இளைஞர்களது சமூகமளிப்பினைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு கவனம் செலுத்தப்படுவதில்லை. இளைஞரது அடுத்த விமர்சனமாவது, முதியோரிடையே அவர்களுக்கு முன்மாதிரியாகக் கொள்ளக்கூடிய முதிர்ச்சியடைந்த நபர்கள் மிகவும் குறைவு என்பதாகும். தாங்கள் முன்மாதிரியாகக் கொண்டவர்கள் யார் என இளைஞர்கள் வெளிப்படுத்திய சந்தர்ப்பங்கள் பல இங்கே எனது ஞாபகத்தில் வருகின்றன. பிரபலமாய் மக்களிடம் காட்டுகின்ற முகம் பெரும்பாலான முதியோரினுள் சாதாரண வாழ்வின் போது காணக் கிடைக்காமற் போவதை இளைஞர்கள் காண்கின்றார்கள். மேலே காட்டப்பட்ட மறை குணங்கள் இல்லாத அதற்குப் பதிலாக நேர்குணங்களை வளர்த்துக் கொண்ட முதியோரை நோக்கி இளைஞர் கூடிய கௌரவத்துடன் இணைந்து வரும் முறையினை என்னால் பல சந்தர்ப்பங்களில் காண முடிந்தது. இந்தக் கட்டுரையின் இரண்டாவது பாதியில் நான் எடுத்துக்காட்ட

நாடுவது முதியோர் தமது அன்றாட வாழ்வில் இளைஞர் பற்றி அதிகம் பேசுகின்ற மனப்பாங்காகும். என்னைப் போன்று இதனை வாசிக்கும் நீங்களும் இந்த மனப்பாங்கு குறித்துக் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள் என நினைக்கிறேன். முதியோர் இளைஞரைக் காண்கின்ற விதம், முதியோர்களினால் இளைஞர் பாராட்டப்படும் சந்தர்ப்பங்களைப் போன்றே அவர்களை நிராகரிக்கும் சந்தர்ப்பங்களையும் எம்மில் பலர் கண்டிருப்போம். (இங்கே நான் இளைஞர் / வாலிபர் என்பது ஆண்/பெண் இருபாலாரையும் குறிக்கும்) அவர்கள் பற்றி காட்டுகின்ற பிழையான மறை மனப்பான்மை இவையாகும்.

1. இன்றைய காலத்து இளைஞர்களுக்கு பொறுப்பு மற்றும் கடமை பற்றிய உணர்வுகள் கிடையாது.
 2. அதிகமான இளைஞர்கள் சுயநலமிக்கவர்கள்.
 3. பிள்ளைகள் வளர வளர தங்களது பெற்றோர், முதியோர் பற்றிய கரிசனை குறைகிறது.
 4. இக்காலத்து இளைஞர்களிடம் ஆழத்தைக் காண முடிவதில்லை. அவர்கள் எல்லாவற்றையும் மேலோட்டமாகவே பார்க்கின்றனர்.
 5. இளைஞர் சந்ததியிடம் நன்னடத்தை உணர்வு, விழுமியங்கள் பெரும்பாலும் குறைவடைந்து காணப்படுகின்றன. இவை பெருமளவில் பொதுமைப்பட்டிருப்பது இயல்பு. இந்த அளவீடுகள் இளைஞர் சமுதாயத்தைப் பொறுத்தவரை உண்மையாக இருக்குமானால் அதற்குப் பிரதானமாகக் கல்வி வகை சொல்ல வேண்டும். இந்த நிலை ஏற்பட்டிருப்பது பாடசாலையில் பிள்ளைகளின் நற்குணங்களின் விருத்தி பற்றிக் கவனமின்மையும் மற்றும் போட்டிப் பரீட்சைகளைக் கொண்ட கல்வியுமாகும். கல்வியினால் நாட்டுக்கு வழங்கப்பட வேண்டியது எந்த முறையிலாவது குடிமக்களையா? அல்லது மனிதத்தன்மை மிக்க மனிதனையா என்பது குறித்த முடிவு எமது கல்விக்குக் கிடையாது.
- துாரமாகிச் செல்லும் இளைஞர் - முதியோர் தொடர்பினைத் தவிர்த்து அதனை அண்மிக்கச் செய்ய முடியுமாயிருப்பது அவரது துாரமாவதற்கான காரணியின் பக்கத்தை அபிவிருத்தி செய்து கொள்வதனாலேயேயாகும். இந்த உறவினை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கு பாடசாலை, ஊடகங்கள், சமூக அபிவிருத்தித் திட்டங்கள், மத நடவடிக்கைகள் முதலிய பல்வேறு சமூக நிறுவனங்களுக்கும் செயற்பாட்டு ரீதியில் ஆதரவும் உதவியும் வழங்க முடியும்.

எதிர்பார்க்கப்படும் கருவளம்

தமது இனத்தின் எதிர்கால இருப்பினை உறுதிப்படுத்துவதற்காக புதிய சந்ததிகளை உருவாக்குதல் சகல விலங்கு ராஜ்யங்களிலும் காணக்கூடிய இயல்பான விடயமாகும். மனிதர் சம்பந்தப்பட்ட வகையிலும் அது ஒரு பொது தர்மமாகும். விலங்கு உலகத்தில் இந்தச் செயற்பாடு மிகவும் சரியாக இடம்பெறுமானால் இனப்பெருக்கச் செயற்பாடு இடம்பெறுவதைக் கட்டுப்படுத்தும் இயல்பான தெரிவு காணப்படும்.



இருந்தும் மனிதன் தனது பாலியலை இனப்பெருக்க செயற்பாட்டுக்கு மட்டும் கட்டுப்படுத்தாது வேறு பலவிதமான உணர்வுடனான விடயங்களில் பிரவேசித்து இனப்பெருக்கம் தானாக இடம்பெறுவதற்கு இடம் தராது அதனை மனிதனின் பல்வேறு சந்தோசங்களை எதிர்நோக்கிச் செய்யப்படும் காரியமாக மாற்றிக் கொண்டான். திட்டமிடப்பட்ட ஒரு குடும்பம் என்பதன் மூலம் கருதப்படுவதும் பொதுவாக சமூகத்திலும் மற்றும் தனிப்பட்ட முறையிலும் குடும்பத்தின் எதிர்காலத்தேவையினை நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்காகக் குழந்தைகள் பெறுவதாகும். இந்த நிலைமையினை நாம் எதிர்பார்க்கப்படும் கருவளம் என அர்த்தப்படுத்த முடியும்.

குடும்ப சுகாதாரப் பணியை குடும்பத்திட்டப் பிரிவின் பொதுச் சுகாதார வைத்திய நிபுணர் டாக்டர் லொஷான் முனசிங்க.

எதிர்பார்க்கப்படும் கருவளம் என்பதற்கு வரைவிலக்கணமாகப் பின்வரும் பிரிவினை நாம் ஏற்றுக் கொள்ள முடியும். "அவசியமற்ற குழந்தை தரிப்பதனைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் அளவான இடைவெளியுடன் தனக்கு அவசியமான எண்ணிக்கையான குழந்தைகளைப் பெறுவதற்கு சகல தம்பதியினருக்கும் சந்தர்ப்பம் ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல் எதிர்பார்க்கப்படும் கருவளம்" எனப்படும்.

எதிர்பார்க்கப்படும் கருவளத்தைப் பெறுவதற்காக நாம் கவனம் செலுத்த வேண்டிய பரப்புக்கள் பலவுள்ளன. அவை எவை என நாம் பார்ப்போம்.

குழந்தையைக் கருத்தரிப்பதற்கான பொருத்தமான காலமும் சந்தர்ப்பமும்

பெண் பிள்ளையொன்று பெரியவளாக வயதுக்கு வந்த நேரம் தொடக்கம், அதாவது 10-13 வயது போன்ற பிஞ்சு வயதில் கூட குழந்தை தரிக்கும் சந்தர்ப்பம் உள்ளது. இருந்தும் தாய், குழந்தை ஆகிய இருவரது நன்மை, ஆரோக்கியம் மற்றும் உயிர்பிழைப்பு ஆகியவற்றை எதிர்பார்த்து முதலாவது குழந்தை தரிப்பதனை பெண்ணின் வயது 20 வருடங்களாகும் வரை தள்ளிப் போடுதல் முக்கியமானது.

மருத்துவ விஞ்ஞானம் இப்படியான வயதுப் பருவம்வரை குழந்தை தரிப்பதனைத் தாமதப்பதன் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துவது ஒரு குழந்தையைப் பெற்றெடுப்பதற்கான அளவுக்கு அந்தத் சிறுமி / யுவதி இன்னும் உடல், உள்ளீடில் வளர்ச்சியும் முதிர்ச்சியும் பெறவில்லை என்பதனாலாகும். அதுபோன்று அவள் குழந்தையைத் தரிப்பதன் காரணமாக உயிர் ஆபத்துக்கும் ஆளாகக் கூடிய அபாயமும் காணப்படுகின்றது. அது மட்டுமன்றி அவளுக்குள் உருவாகும் குழந்தை குறைந்த நிறையுடன் பிறப்பதற்கும் அதிகம் சந்தர்ப்பம் உள்ளது. குழந்தை பிறந்தபின் குழந்தைக்காகக் கட்டாயம் செய்யப்பட சவண்டிய தாய்ப்பாலூட்டல், கவனிப்புப் பராமரிப்பு ஆகியவற்றுக்கென ளைத்ததைச் செலவழிக்கும் சிக்கலான செயற்பாடுகள் நாளாந்தம் இடம்பெறுவதற்குரிய அளவு உள ஈடுபாடு, அவளது விளையாட்டு விநோத உள்ளத்துக்குள் இல்லாமலிருப்பதற்கு இடமுண்டு. 20 வயது வரும் வரை முதலாவது குழந்தையைத் தரிப்பதனைத் தாமதப்படுத்துவதற்கான விஞ்ஞான ரீமமான ஏற்றுக் கொள்ளலுக்குப் பின்புலமாயிருக்கும் காரணிகள் இவையாகும்.

தாய் - குழந்தையின் நல்லாரோக்கியம், சுகாதாரம் மற்றும் உயிர்ப்பாதுகாப்பு ஆகியவற்றைப் பற்றிக் கவனம் செலுத்தும் கல்வியினைக் காட்டும் இன்னுமொரு

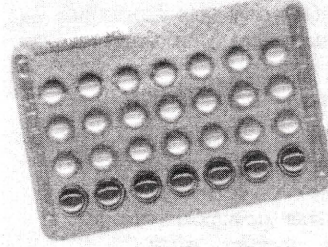
முக்கிய விடயம் யாதெனில் பெண்ணொருவர் தனது வயது 30-35 வருடங்களாகும் முன்னர் தனது குடும்பத்துக்கு வேண்டிய அளவு குழந்தைகளைப் பெற்று குடும்பத்தைப் பூரணப்படுத்துவதாகும். கணவர் மற்றும் மனைவி கலந்தாலோசித்து முதலாவது குழந்தையைப் பெறும் காலம், தனது குடும்பத்துக்கு அவசியமான குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை குறித்து ஒரு உடன்பாட்டுக்கு வருதல் அவசியமானது.

எதிர்பார்க்கப்படும் கருவளத்தின் முக்கியத்துவத்தைக் காட்டும் மற்றுமொரு விடயமாக அமைவது பிறக்கும் குழந்தைகள் இடையே உரிய இடைவெளியைப் பேணுதலாகும். முதலாவது குழந்தை பிறந்து இரண்டாவது குழந்தை பிறப்பதற்குக் குறைந்தது 3-5 வருட இடைவெளி காணப்படுதல் தாய் - குழந்தை இருவரது நலத்துக்கும் முக்கியமானது. இங்கே கருதப்படுவது இரண்டாவது குழந்தை தரித்தல் இடம்பெற வேண்டியது முதலாவது குழந்தை பிறந்து 2 வருடங்கள் அளவு காலமாவது சென்ற பின்னரேயே. இதனை ஏற்றுக் கொள்வதற்கு அடிப்படையாயமைந்தது கர்ப்பம் தரித்ததும் மற்றும் பிரசவத்தின் பின் பெண்ணினது உடல் சாதாரண நிலைமைக்கு வருவதற்கு 2 வருடங்களாவது எடுக்கும் என்பதாகும். மீண்டும் கர்ப்பம் தரிக்குமளவு ஆரோக்கியமும், சக்தியும் போன்று போசாக்கு நிலைமையையும் உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். அப்படி இல்லையெனில் அவளது போசாக்கு மற்றும் ஆரோக்கிய மட்டம் குறைந்து விடலாம். அதுபோல முதல் குழந்தையின் உடல், உள விருத்தி உரிய முறையில் இடம் பெறுவதற்கு வேண்டிய தாய்ப்பாலூட்டல், பூரணமான போசாக்கு வழங்கல், அன்புடனும் பாசத்துடனும் குழந்தையைப் பராமரித்து வளர்த்தெடுப்பதற்கு ஆதரவற்ற வகையில் அழுத்தங்கள் ஏற்பட முடியும். அது போல இரண்டாவது முறை தரிக்கும் குழந்தையும் தாயின் ஓய்வற்ற நிலை, ஆரோக்கிய மற்றும் போசாக்கு நிலைமையின் பாதிப்பான அழுத்தத்தினால் தாயின் கர்ப்பத்தினுள்ளேயே விருத்தி குன்றக்கூடிய ஆபத்துக்கு உட்படலாம்.

எதிர்பார்க்கப்படும் கருவளத்தைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு நவீன குடும்பத்திட்ட முறைகளைப் பாவித்தல் மிகவும் பிரயோசனமானது. இங்கே தான் தேர்ந்தெடுக்கும் குடும்பத்திட்ட முறை தனது உடல் நிலைக்கும் மற்றும் இனப்பெருக்கத் தேவைக்கும் பொருத்தமானதாய் அமைய வேண்டும். தேவையான வழிகாட்டல் குடும்ப நல உத்தியோகத்தர், பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர், பொதுச் சுகாதார தாதிய சகோதரி, மற்றும்

சுகாதார வைத்திய அதிகாரி ஆகியோரிடமிருந்தும் குடும்ப வைத்தியர் உட்பட வைத்தியர்களிடமிருந்தும் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். எதிர்பார்க்கப்படும் கருவளத்தை அடைகின்றபோது மனைவி, கணவன் தம்பதி தமது அவசியத்தை நன்கு முடிவெடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். தங்களுக்கு அவசியமானது தற்காலிக குறுகியகால குடும்பத்திட்ட முறையா அல்லது நீண்டகால முறையா என்பதனை முதலில் தெரிவு செய்ய வேண்டும். அதுபோன்று தமது இனப்பெருக்க காலத்தில் நாம் கழித்த காலங்களின்படியும், தங்களது எதிர்பார்க்கப்படுபடியும் தெரிவு செய்யக்கூடிய குடும்பத்திட்ட முறைகள் பலவுள்ளன. நாம் அந்த முறைகள் எவை எனப் பார்ப்போம்.

முதலாவது சந்தர்ப்பம் - தேவை "புதிதாகத் திருமணமான தம்பதியினருக்கு குழந்தை பிறப்பினைத் தாமதிக்கச் செய்தல்": இங்கே பாவிக்கப்படக்கூடிய நவீன விஞ்ஞான ரீதியான குடும்பத்திட்ட முறைகள் இரண்டு உள்ளன. அவை வயாவன குடும்பத்திட்ட மாத்திரை மற்றும் கொண்டம் (ரப்பர் உறை)



குடும்பத்திட்ட விழுங்கும் மாத்திரை என்பது என்ன? ஈஸ்ரஜன், புரஜஸ்ரரோன் எனும் இயற்கையான பெண் ஹோமோன்களுக்குச் சமனான பதார்த்தங்கள் விழுங்கும் மாத்திரையுள் அடங்கியுள்ளன

எப்படித் தொழிற்படுகிறது? முட்டை முதிர்வடைவதையும் வெளியிடப்படுவதையும் தடுக்கும்.

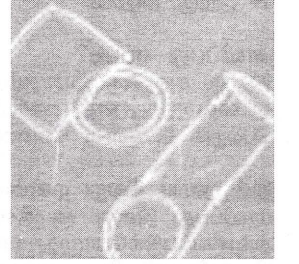
வெற்றிவீதம் எவ்வளவு? உரிய முறையில் பாவித்தால் 99.1 ஐ விட அதிகம்.

பாவிப்பது எப்படி ஒரு பக்கெட்டில் 28 குளிசைகள் உள்ளன. ஒரு நாளைக்கு ஒன்று வீதம் தவறாது நாளாந்தம் பாவிக்க வேண்டும். 1 பக்கட் முடிந்ததும் மற்றைய பக்கெட்டிலிருந்து மாத்திரை எடுப்பதனை ஆரம்பித்து நிறுத்தாது தொடர்ந்து பாவித்து வர வேண்டும்.

இதிலுள்ள வேறு நன்மைகள் என்ன? குழந்தையொன்றின் தேவை ஏற்படும்

சந்தர்ப்பத்தில் மாத்திரை எடுப்பதனை நிறுத்தி சில மாதங்களில் கர்ப்பம் தரிக்க முடியும். குடும்பத்திட்ட மாத்திரை பாவிப்பதனால் மாதவிடாய்ச் சக்கரம் ஓழுங்காக மாறுதல், மற்றும் அதனுடன் தொடர்பான ஏனைய ஒழுங்கின்மைகள் சமனாதல், இரத்த ஓட்டத்தின் அளவு குறைவடைதல், கர்ப்பப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய் மற்றும் தொற்றுக்கள் ஏற்படுதல் குறைதல் போன்ற பிரயோசனங்கள் ஏற்படும்.

கொண்டம் அது என்ன?



ஆணுறுப்பை முழுவதுமாய் மூடக்கூடிய வகையில் அணியக்கூடிய மெல்லிய ரப்பர் உறை.

தொழிற்படுவது எப்படி?

இந்திரியம் யோனித் துவாரத்தினுள் செலுத்தப்படாதவாறு கொண்டத்தினுள் சேர்வதனால் விந்து (ஆண் வித்து) முட்டையுடன் (பெண் வித்து) சேர்தல் தவிர்க்கப்படும்.

வெற்றிவீதம் எவ்வளவு

உரிய முறையில் பாவித்தால் 99% மாகும்.

பாவிப்பது எப்படி

உடலுறவின் போது யோனித் துவாரத்துடன் தொடர்புடைய முன்னர் தேவையான அளவு ஆணுறுப்பைப் பூரணமாய் மூடும் வண்ணம் அணிய வேண்டும்.

இதிலுள்ள மேலதிக நன்மைகள் எவை?

மருத்துவ ஆலோசனை தேவையில்லை. இலகுவில் கிடைக்கும். எய்ட்ஸ் உட்பட பால்வினைத் தொற்று நோய்களிலிருந்து தவிர்ந்து கொள்ள உதவும்.

இரண்டாவது அவசியம் - சந்தர்ப்பம்

"குழந்தைகளிடையே உரிய இடைவெளியைப் பேணுதல்". இங்கே குடும்பத்திட்ட விழுங்கும் மாத்திரை, கொண்டம் ஆகியவை போன்று

- 1) தடுப்பு ஊசி போடுதல்.
- 2) கர்ப்பப்பையுள் லூப் வைத்தல் (IUD) ஆகிய முறைகள் இரண்டில் ஒன்றினைத் தெரிவு செய்யும் சந்தர்ப்பம் ஏற்படும்.

ய. தடுப்பு ஊசி என்றால் என்ன?
புரஜஸ்ரரோன் எனும் பெண் ஹோர்மோனுக்குச் சமனான பதார்த்தம் ஒன்று தடுப்பு ஊசியினுள் அடங்கியுள்ளது.

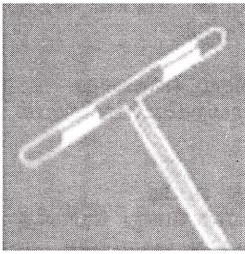
தொழிற்படுவது எப்படி?
முட்டை முதிர்வடைதல், வெளிவிடப்படுதல் ஆகியவற்றைத் தடுப்பதனால் கருத்தரிப்பு நடைபெறுவது.

வெற்றிவீதம் என்ன?
99 இற்கு அதிகம்

பாவிப்பது எப்படி?
90 நாட்களுக்கு (3மாதம்) ஒரு தடவை நிறுத்தாது ஊசியினைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

இதிலுள்ள வேறு நன்மைகள் என்ன?
பாவிப்பது இலகு. குழந்தையொன்று அவசியப்படும்பொழுது ஊசியினை நிறுத்தினால் சில மாதங்களின் பின் குழந்தையொன்றைத் தரிக்க முடியும்.

டி. கர்ப்பப் பையுள் லூப்பினை வைப்பது என்பது என்ன?
செப்புக் கம்பியுடன் கூடிய சிறிய பிளாஸ்டிக் சாதனமாகும்.



தொழிற்படுவது எப்படி?
கர்ப்பப் பையுள் லூப்பினை வைப்பதன் மூலம் விந்து பெண் இனப்பெருக்க வழியினுள் மேற்கொள்ளும் பயணம் குறைவடையும். விந்துவும் முட்டையும் கருக்கட்டுதல் தவிர்க்கப்படும்.

வெற்றி வீதம் எவ்வளவு?
98 மாகும்

பாவிப்பது எப்படி?
பயிற்றப்பட்ட ஒருவரினால் பெண்ணின் கர்ப்பப்பையுள் இது வைக்கப்படும்.

இதிலுள்ள வேறு நன்மைகள் யாவை?
ஒரு லூப் இன் மூலம் 10 வருடகாலம் கர்ப்பம் தரிப்பதனைத் தடுக்க முடியும். குழந்தையொன்று அவசியமெனில் அதனை அகற்றிக் கொள்ளவும் முடியும்.

முன்றாவது சந்தர்ப்பம்
“நீண்டகால அடிப்படையில் செயற்படக்கூடிய தற்காலிக குடும்பத்திட்ட முறைகள் பற்றிப் பார்க்கலாம்”.

இதற்காக நீங்கள் 2 முறைகளைப் பயன்படுத்த முடியும். இதில் 1 முறை முன்னர் விபரிக்கப்பட்ட கர்ப்பப்பையுள் வைக்கப்படுகின்ற லூப் ஆகும். இரண்டாவது முறை இம்ப்ளாண்ட் எனப்படுகின்ற ஒரு முறையாகும்.

இம்ப்ளாண்ட் வைத்தல் என்றால் என்ன?
புரஜஸ்ரரோன் எனப்படும் பெண் ஹோர்மோனுக்குச் சமனான ஒரு பதார்த்தம் இந்தக் குச்சியினுள் அடங்கியுள்ளது.

தொழிற்படுவது எப்படி?
முட்டை முதிர்ச்சியடைதல் மற்றும் வெளிப்படுதலைத் தவிர்ப்பதனால் கர்ப்பம் தரிப்பதில்லை.

வெற்றிவாய்ப்பு எவ்வளவு?
99 மாகும்

பாவிப்பது எப்படி?
பெண்ணின் கைச்சந்தில் தோலுக்குக் கீழ் சிறிய குச்சி ஒன்று வைக்கப்படும்.

இதிலுள்ள வேறு நன்மைகள் யாவை?
3 வருடகாலம் கர்ப்பம் தரிப்பதனைத் தடுக்கும். அதனிடையில் பிள்ளையொன்று அவசியப்படுமிடத்து குச்சியினை அகற்றிக் கொள்ளலாம்.

நான்காவது சந்தர்ப்பம்
“இனிமேலும் பிள்ளைகள் பெறாதபடி குடும்பத்திட்ட முறையொன்றைப் பாவித்தல்”
இப்படியான முறையொன்றைப் பின்பற்ற முன்னர், தான் குடும்பத்துக்காகத் தேவையான அளவு சகல பிள்ளைகளையும் பெற்று அவர்கள் ஆரோக்கியத்துடன் வளர்வதனை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுதல் முக்கியமானது. அந்த முறைகள் டியுபெக்டமி (எல்ஆர்.டி) மற்றும் வாசெக்டமி எனப்படும், ஆண் பெண் சத்திரசிகிச்சையின் பின்னர் மீண்டும் அவற்றினைப் பழைய நிலைமைக்குக் கொண்டு வருதல் இயலாத காரியமாகும்.

டியுபெக்டமி என்றால் என்ன?
சூலகத்திலிருந்து வெளிவிடப்படும் முட்டை கர்ப்பப்பையை நோக்கிப் பயணிக்கும் பலோபியன் குழாயை அடைத்து விடல்.

செயற்படுவது எப்படி ?
பலோபியன் குழாய் தடைப்பட்டுள்ளதனால் விந்தும் முட்டையும் ஒன்று சேர்தல் தவிர்க்கப்படுகிறது.

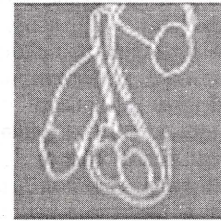
வெற்றி வீதம் எவ்வளவு?
99.5 மாகும்

எப்படிப் பாவிப்பது?
தொப்புகளுக்குக் கீழ் விறைக்கச் செய்யப்பட்டு தோலில் சிறியதொரு துவாரம் உருவாக்கி பலோபியன் குழாய் அடைக்கப்படும்.

இதிலுள்ள வேறு நன்மைகள் என்ன?
மீண்டும் கர்ப்பம் தரிக்காது என்பது தெரியுமாதலால் தாம்பத்திய வாழ்வு மிகவும் மகிழ்ச்சிகரமானதாய் மாறும். மீண்டும் கிளினிக் செல்ல வேண்டியதில்லை.

வாசெக்டமி என்றால் என்ன?
விதையிலிருந்து விந்துவைக் கொண்டு செல்லும் அப்பாற் செலுத்தியை அடைத்து விடல்

செயற்படுவது எவ்வாறு?



அப்பாற் செலுத்தி தடைப்பட்டுள்ளதால் வெளிவரும் இந்திரியத்தில் விந்து காணப்படமாட்டாது.

வெற்றிவீதம் எவ்வளவு?
99 வீதமாகும்

பாவிப்பது எப்படி?
வினை இருபக்கமும் தோலில் சிறிய துவாரம் உருவாக்கி அதனுட அப்பாற் செலுத்திகளில் தடை ஏற்படுத்தப்படும்.

இதிலுள்ள வேறு நன்மைகள் என்ன?
மீண்டும் கருத்தரிக்கும் என்ற சந்தேகம் இல்லையாதலால் தாம்பத்திய வாழ்வு மிகவும் மகிழ்ச்சியுடையதாக மாறும்.

எதிர்பார்க்கப்படும் கருவளத்தை வெற்றிகரமானதாக மாற்றுதல் என்பது தனது சிந்தனையின்படியும் மற்றும் தனது வளங்களுக்குப் பொருந்தும் வகையிலும் தனது குடும்பத்திற்கு அவசியமான குழந்தைகளின் எண்ணிக்கையை தாயினதும் குழந்தைகளினதும் ஆரோக்கியத்துக்குச் சாதகமான முறையிலும் மற்றும் குடும்பத்தில் நன்மை ஏற்படும் வகையிலும் பெற்றுக் கொள்ளும் திறமையை உரித்தாக்கிக் கொள்ளுதல் எனக் குறிப்பிட முடியும்.

அது குழந்தைகள் உட்பட குடும்பத்தின் சகலரதும் நன்மைக்கும் செளபாக்கியத்துக்கும் காரணமாய் அமையும் என்பதில் எந்தவித சந்தேகமுமில்லை.

போசாக்கும், நடுத்தர வயதும் வயோதிப வயதும்

வாலிப வயதிலிருந்து நடுத்தர வயதுக்கும். வயோதிப வயதுக்கும் காலடி வைக்கும் நீங்கள் உங்கள் சரீரத்தின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்காக அவ்வளவு தூரம் கவனம் செலுத்துவதில்லை என்பது ஒரு இரகசியமான விடயமல்ல.

நடுத்தர வயதில் நாம் கூடுதல் கவனம் செலுத்துவது எமது பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதனை நாடியேயாகும். இருந்தும் ஆரோக்கிய நிலை என்பது வாழ்க்கை வட்டத்தின் பல்வேறு வயதுக் குழுக்களைக் கடக்கின்ற போதும் ஒரே விதமாகவும் சமனாகவும் முக்கியத்துவம் பெறுவதனைக் காட்டி நிற்கிறது. ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு சரியான போசாக்கின்மையைப் போன்றே அப்பியாசமும் முக்கியமானது. வாலிப வயதை அடையும் காலம் வரை சரீரத்தின் வீருத்தி இடம் பெறுகின்றது. அதன் பின்னர் நடுத்தர வயதிலும் வயோதிப வயதிலும் நடைபெறுவது தேய்ந்து செல்லும் பகுதிகளைப் புதுப்பித்தலாகும். இது எல்லா நபர்களுக்கும் ஒரே மாதிரியாக நடைபெறுகின்ற ஒன்றல்ல. வாழ்க்கையின் ஆரம்ப காலத்தில் பெற்றுக் கொண்ட போசாக்கும் இதில் முக்கியத்துவம் பெறும். நடுத்தரப் பருவத்தைக் கடக்கின்ற பொழுதிலேயே வயதாகும் செயற்பாடு சரீரத்தில் பல்வேறு தொகுதிகளின் பகுதிகளில் நடைபெறுவதற்கு ஆரம்பித்து விடும். தோலின் மாற்றத்துடன் இருதயம், சிறுநீரகம், எலும்பு, சிறிய மற்றும் பெருங்குடல், நீர்ப்பீடணத் தொகுதி போன்று கண், காது, ஆகிய உணர்வு அங்கங்களிலும் பல்வேறு மாற்றங்கள் நிகழும். வாழ்க்கைக் காலத்தில் ஆரம்பக் காலத்திலிருந்து உடலுக்குப் பெற்றுக் கொடுக்கும் போசாக்கு இந்த உறுப்புக்களின் சிறப்பான பேணுதலுக்கு மிகவும் முக்கியமானவை. ஆகையினால் முதலாவதாகக் கூற வேண்டும். வயோதிப வயதில் ஏற்படக் கூடிய உடல் பலவீனம் போன்று நோய் நிலைமைகள் பல்வற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கு அல்லது அவற்றினால் ஏற்படும் கூடா விளைவுகளைக் குறைத்துக் கொள்வதற்கு சிறந்த போசாக்கு மூலம் பாரிய உதவி கிடைக்கின்றது என்பதனை.

பிள்ளைப் பருவத்தில் போன்று மந்தபோசனை, இரும்புச் சத்துக் குறைபாட்டு இரத்தச் சோகை,



டாக்டர் சாந்தி குணவர்தன
சமூக இணைப்புப் பிரிவு
குழு வயது உடல் உழைக்கும்
அளவு உடல் நிறை

அயுடின் குறைபாடு, வயோதிபரிடத்திலும் மிகவும் இலகுவானது. அது போன்று கட்டுப்பாடற்ற உணவின் காரணமாகவும் குழப்பம் மிகுந்த வாழ்க்கை முறை காரணமாகவும் உடலின் உட்செயற்பாடுகள் மூரணமாக மாற்றங்களுக்கு உட்படுவதன் காரணமாக நீரிழிவு, உயர் குருதியழுத்தம், இருதய நோய்கள் மற்றும் சில புற்றுநோய்களுக்கு ஆளாவதற்கான ஆபத்துக்கள் அதிகமாகும். ஆகையினால் இவை யாவற்றையும் பற்றிக் கவனம் செலுத்துதல் ஆரோக்கியமான வயோதிப வாழ்க்கையினை நோக்கி நெருங்குவதற்கு இலகுவான மார்க்கமாகும். எந்த வயதிலாயினும் எமது உணவு வேளைகள் பிரதானமான 3 கூறுகளையும் கொண்ட மூரணமானதாய் அமைய வேண்டும்.

அதாவது

1. சக்தியினை வழங்கும் உணவுகளாகிய தானியங்கள், (சோறு, சோளம், குரக்கன், கோதுமை), கிழங்கு, வற்றாளை, பலா, ஈரப்பலா, எண்ணெய்.
2. உடலை விருத்தி செய்யும் உணவாகிய மீன், இறைச்சி, கருவாடு, நெத்தலி மற்றும் கம்பி, கடலை, பருப்பு, பயறு போன்ற பருப்பு வகை, விதைவகை போன்று பால் மற்றும் பால் உற்பத்திகள்.
3. உடலைப் பாதுகாக்கும் உணவுகளாகிய மரக்கறி, பழவகை, கீரைவகை, சிபாரிசு செய்யப்பட்ட

அளவிலும் வயது செய்யும் தொழில் மற்றும் உடல் வேலை, உடல்நிலை, நோய் நிலை ஆகியவற்றைப் பொறுத்தும் வேறுபடும். பின்பக்கத்தில் காணப்படும் அட்டவணையில் ஆரோக்கியமான ஒரு நபருக்குத் தேவையான போசாக்கு உணவு அளவுகள் காட்டப்பட்டுள்ளன.

அதன்படி தெரிவது யாதெனில் 60

வயது ஆகும் பொழுது சிபாரிசு செய்யப்படும் போசாக்குணவுகளை உரிய முறைப்படி எடுக்க வேண்டும் என்பதே. இருந்தும் 60 வயதின் பின் உடலுக்குத் தேவையான சக்தி அளவு 10-11% அளவுக்கு குறைவடையும். ஆகையால் சக்தியைக் கொடுக்கும் உணவு அளவு வேறுபட வேண்டும். அதற்குக் காரணமாக உறுப்புக்களின் தொழிற்பாடு படிப்படியாகக் குறைந்த மட்டங்களுக்கு வருதலாகும். அவற்றின் அனுசேப வேகம் குறைவடையும். இருந்தும் கல்சியத்தின் தேவை அதிகரிக்கும். இதற்கான காரணம் எலும்பு உருவாகும் ஹோர்மோனின் தொழிற்பாடு காரணமாக உயர்வடைவதனாலாகும். இதற்கு மேலதிகமாக ஏனைய போசாக்குத் தேவைகளிலும் வேறுபாடு ஏற்படுவதில்லை.

ஆகையினால் நடுத்தரப் பருவத்திலிருந்து வயோதிபப் பருவத்துக்குச் செல்லும் போது நாங்கள் உணவில் எடுக்க வேண்டிய போசாக்குகளில் பெரும்பாலானவற்றை அதேபோலவே எடுக்க வேண்டும். உடல் ரீதியாக ஏற்படுகின்ற வேறுபாடுகளுக்கு உதாரணமாக வாயில் பற்கள் தளர்வடைதல், சுரப்பிகளில் திரவங்கள் குறைவடைதல் - ஏற்றபடி உணவு வேளைகளை ஏற்பாடு செய்து கொள்வதுவே இடம்பெற வேண்டும். அதுபோல உடல் வேறுபாடு போன்று உள் மற்றும் சமூக ரீதியாக இடம்பெறும் மாற்றங்களுக்கு ஆயத்தமாய் இருத்தல் சரியான போசாக்கினைப் பேணுவதற்கு உதவியாயிருக்கும் என்பதனை நினைவில் வைத்திருத்தல் முக்கியமானது.

மகிழ்வு நிரம்பிய வாழ்வு மிகவும் வெற்றிகரமானது

மனதின் ஆறுதல் அல்லது சுகம் எங்கள் மேல் ஏற்படுத்தும் எல்லா காரியங்களுக்கும் இறுதியில் எமது எதிர்பார்ப்புக்களிடையே முன்னுரிமை பெறுகின்றன. பணம், தராதரம், பெறுமானம் ஆகிய எல்லா விடயங்களையும் எடுத்துப் பார்க்கும்போது உண்மையிலேயே எமது மனம் நாடுவது மானசீக ஆறுதலையே.

இளையவர், முதியவர்,

வாலிபர், வயோதிபர் முதலிய பேதமின்றி ஒரு நபரது மனசுகம் சிறந்த முறையில் பேணப்படுதல் மிகவும் முக்கிய விடயமாகும். ஏதாவது அனுபவங்களைச் சுமந்தபடி வாழ்வின் நடுத்தரப் பருவத்துக்குப் பயணமாகும் ஒரு நபரது மானசீக ஆரோக்கியம் மற்றும் சுகம் பற்றி விபரிக்க முடிவது எவ்வாறு? வயது, இனம், குலம், மதம் ஆகிய எந்த விடயத்தைக் கவனத்தில் கொண்டு ஒரு பொதுக் காரணியைக் காண முடியும். அதாவது மன ஆரோக்கியத்தின் குணாதிசயம் எந்த வயதுக்கும் பொதுவானது. மன ஆரோக்கியத்தை அடையாளம் காணும்போது பிரதானமாக சில குணாதிசயங்கள் பற்றி விபரிப்பது பிரயோசனமானது.

1. சுகாதாரம் பற்றி விபரிக்கும் போது அடையாளம் காணக்கூடிய பிரதான அங்கங்கள் சில உள்ளன. அதாவது உடல், உள, சமூக மற்றும் ஆன்மீக நல்லாரோக்கியங்களாகும். உள ஆரோக்கியம் இல்லாதவர்கள் அங்கங்கள் போன்று கோடிட்டு அடைப்புக்குள் காட்டுவது இலகுவானதல்ல. எப்படியிருப்பினும் மன ஆரோக்கியம் ஏனைய அங்கங்களை நோக்கிக் கொண்டிருக்கும் தொடர்பினை இரண்டு வகையில் விபரிக்க முடியும்.

■ ஒன்று ஏனையதன் கருத்தில் தங்கியுள்ளது.

■ ஒன்று ஏனையதுடன் தொடர்பானது.

ஆகையினால் ஒரு நபரது உடல் ஆரோக்கியம், சமூக மற்றும் ஆன்மீக ஆரோக்கிய வேறுபாட்டுக் கருத்தின் காரணமாய் ஒருவரது உள ஆரோக்கியம் வேறுபடும். இன்னுமொரு வழியில் பார்த்தால் ஒருவரது உள ஆரோக்கிய மாற்றம் உடல், சமூக, ஆன்மீக ஆரோக்கியத்தின் மாற்றத்திற்குத்



மனோ வைத்திய நிபுணர் டாக்டர் நீல் பெர்ணாந்து பேட்டி கண்டு தொகுத்தவர்: ஜானக சுனெத் பண்டார

தாக்கம் செலுத்தும் எனக் கூறமுடியும்.

2. உள ஆரோக்கியம் என்பது மனநோய்களிலிருந்து தவிர்ந்திருத்தல் மட்டுமே எனப்பொருள்படாது. ஒருவருக்கு மனநோய் ஒன்று இல்லாமலிருந்தாலும் கூட அவரது / அவளது மன ஆரோக்கியம் குறைந்து இருக்க முடியும். அதாவது, மானசீக சுகாதாரம் என்பது மன நல்லாரோக்கியம் - சிறந்த முறையில் பேணல் - எனச் சுருக்கமாகக் கூற முடியும். உதாரணமாக ஒருவருக்கு எந்த மனநோயும் இல்லாத வேளையில், அதுபோன்று எந்த உடல் நோயும் இல்லாத போது, அவர்/அவள் மன ஆரோக்கியம் பற்றித் தாமதமாகக் முடிவுக்கு வர முடியுமா? எந்தவித நோயும் இல்லாமலே அவர் அயலவருடன் தொடர்ந்து பிரச்சினைப்படுபவராகவும், அவர்களுக்குத் தொந்தரவு செய்யும் ஒருவராகவும் இருந்தால் உடல் ரீதியில் சிறந்த ஆரோக்கியத்தைக் கொண்டிருந்தும், அந்த நபர் சிறந்த மன ஆரோக்கியத்துடன் இல்லாத ஒருவர் என எங்களால் கொள்ள முடியும்.

அப்படியானால், சிறந்த உள ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்தல் என்பது தனக்கும் ஏனையோருக்கும் பிரச்சினைகளின்றி வாழும் முறைமையாகும், சிந்திக்கும் ஒழுங்காகும். நாம் நமக்கே பிரச்சினையின்றி வாழ்வதற்கு முயல்வதுடன் எங்களால் ஏனையோருக்குத் தொந்தரவு வராத வண்ணம் வாழ்வோமேயானால் சிறந்த

உள ஆரோக்கியத்தைப் பேணுகின்றோம் என்பதற்கு அது சான்றாகும். சிறந்த உள ஆரோக்கியத்தைப் பெற்ற ஒருவரிடம் காணக்கூடிய சிறந்த பேணுதலை அவ்வாறு விபரிக்க முடியும். ஒருவரிடம் சிறந்த மன ஆரோக்கியம் உள்ளதா என எங்களால் கணிப்பிட முடியுமா? இல்லையென்றால் ஒருவரிடமுள்ள உள ஆரோக்கியத்தை அளப்பதற்குள்ள சுட்டிகள் யாவை?

அதேபோல இரண்டு நபர்களை ஒப்பிட்டு அதில் ஒருவர் மிகவும் சிறந்த மன ஆரோக்கியத்துடன் உள்ளார் எனப் பிரகடனப்படுத்த முடியுமா? அதற்கான சுட்டிகள் பல உள்ளன.

1. சந்தோசம் - சிறந்த மன ஆரோக்கியத்தின் வெளிப்பாடு (சுட்டி) சந்தோசம் அதற்கான அறிகுறி. ஆகையால் சிறந்த உள ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு சந்தோசத்தைப் பாதுகாத்தல் நம் எல்லோருக்கும் முக்கியமானது. சந்தோசம் தொலைவது எப்படி? அதனைப் புரிந்து கொள்வதற்கு உதவும் ஒருவருக்கு இருக்கின்ற அடிப்படை அறிகுறிகள் இரண்டினை அடையாளம் காணலாம்.

■ இறந்த காலத்தில் வாழ்தல்: இறந்த காலத்தில் நடந்தவைகளுக்குள் மூழ்கி சிலபேர் அழுத்தத்துக்குள்ளாகின்றனர். நடந்தவைகளைப் பற்றியே நினைத்து எப்பொழுதும் துக்கப்படுவர். அதன் கடைசிப் பலன் எப்பொழுதும் சந்தோசமின்றி இருக்கும் நவரொருவர் உருவாவதாகும்.

■ எதிர்காலத்தில் வாழ்தல்: எதிர்காலத்தில் நடக்கக்கூடியவற்றை, எதிர்பார்ப்புக்களைப் பற்றி எப்பொழுதும் சிந்தித்தபடி அழுத்தத்துக்கு ஆளாதல். உதாரணமாக தொழில் உயர்ச்சியை எதிர்பார்க்கும் ஒருவரைப் பற்றி நினைப்போம். இந்தப் பதவி உயர்வு கிடைக்குமா? அதற்கு அலுவலக உதவி கிடைக்காவிட்டால் என்ன நிலை ஏற்படும்? பதவியுயர்வு கிடைக்காவிட்டால் என்னால் வாழ்க்கையின் எதிர்கால இலக்கினை நோக்கிப் பயணிக்க முடியாமற் போய் விடுமே. இப்படிச் சிந்தித்து கனவு

உலகத்தில் சஞ்சரிக்கும் அலுவலக உத்தியோகத்தர்கள், சேவையாளர்களை நாம் கண்டிருக்கலாம். இருந்தும் அவர்கள் செய்ய வேண்டியது இன்னும் வராத எதிர்காலத்தைப்பற்றி நினைப்பது அல்ல. கலங்குவது அல்ல. அன்றன்றையக் கடமைகளை மிகச் சரியாக நிறைவு செய்து பெற்றுக் கொள்ளவேண்டிய தகுதி இருப்பின் அது பற்றி விசேட கவனம் செலுத்திச் செயற்படுவதே சிறந்தது. இன்றைய தினத்தில் இந்த நேரத்தில் உள்ள கடமையை நல்ல முறையில் செய்து முடித்தல், எதிர்காலத்தில் கிடைக்கவிருக்கும் பதவியுயர்வுக்கு நேர்முகமான தாக்கத்தைச் செலுத்தும். அப்படியில்லாமல் மலராத எதிர்காலம் குறித்து நினைத்து வாடுவதன் பலன் என்ன? அங்கே நடை பெறுவது மலர்ந்துள்ள நிகழ்காலத்தில் மகிழ்ச்சியின்றிக் கழிப்பதுவேயாகும். கடைசியில் நிகழ்வது உதிக்கும் எதிர்காலமும் தோல்வியுடன் உதிப்பதாகும். எதிர்காலத்துக்குத் தயாராகுதல் மிகவும் சிறந்த காரியமாகும், இருந்தும், அநாவசியமான முறையில் எதிர்காலத்தில் வாழ்வதனால் அழுத்தத்துக்கு உட்பட்டுக் காலத்தைக் கடத்தக் கூடாது. இன்றைய தினத்தை நன்கு கழித்தல் சிறந்த உள ஆரோக்கியத்துக்கு மிகச் சிறந்த காரணியாகும். நாம் ஆரம்பத்தில் குறிப்பிட்ட பதவியுயர்வை எதிர்பார்க்கும் அலுவலர் உதாரணத்தை இன்னும் விரிவாக விளக்கலாம். பதவியுயர்வு பெறுவதற்கு அவர்களினால் இன்றைக்கு நிறைவேற்றப்பட வேண்டிய காரியங்கள் பல உள்ளன. நாளாந்தம் தமது கடமைகளைப் பிழையின்றிச் செய்தல், உரிய அறிவினையும் திறமையையும் வளர்த்தல், மற்றும் தனது நிறுவனத்தின் வசதிகளை மேம்படுத்தல் ஆகியன அவர்களினால் இன்றைக்கு செய்யப்பட வேண்டிய காரியங்கள்.

2. விழிப்புணர்வு சிறந்த மன ஆரோக்கியத்துக்கான கூட்டி:

விழிப்புணர்வு அல்லது புரிதல், ஈடுபாடு என விபரிக்கலாம். செய்கின்ற காரியத்தைப் புரிந்து கொண்டு ஈடுபாட்டுடன் செய்தல் சிறந்த மன ஆரோக்கியத்தின் அறிஞரியாகும். எங்களிடையே சிலபேர் தமது கடமைகளைப் போன்று தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலும் செயற்பாடுகளை ஈடுபாட்டுடன் நிறைவேற்றுவர். சிலபேர் செய்ய வேண்டிய அவசியத்தின் காரணமாக மட்டும் கடமை புரிவர். இங்கே மிகவும் புரிதலுடன், ஈடுபாட்டுடன் செயற்படுபவர்களிடம் மிகவும் சிறந்த மன ஆரோக்கியம் காணப்படுவதை அடையாளம் காணலாம்.

3. சிறந்த தொடர்புகளை

ஏற்படுத்துதல்:

மனிதன் ஒரு சமூகப்பிராணி. மனிதருடன் இணைந்து குழுவாக செயற்படுகின்ற திறமை எங்களிடம் இருக்க வேண்டும். குழு உணர்வுடன் பிரச்சினைகளைக் குறைத்து ஏனையே-ரரது கருத்துக்களைத் தாங்கி, செயற்படுதல் இங்கே இடம்பெறுகிறது. அப்படி ஒன்றாகச் செயற்படும் போது தனிமை இல்லாமற் போகிறது. தனியாக இல்லாது சமூகத்துடன் இணைந்து சிறந்த முறையில் கொடுத்து வாங்கிச் செயற்படுவதற்கு முடியுமாயிருத்தல் சிறந்த மன ஆரோக்கிய நிலைமையைப் பேணும் ஒருவரிடம் இருக்க வேண்டியதொன்றாகும்.

4. பயன்மிக்கவராதல்

வினைத்திறன்மிக்கவராதல் சிறந்த மன ஆரோக்கியத்தைக் கொண்ட ஒருவர் அதிக வினைத்திறன் மிக்கவராக அடையாளம் காணப்படுகிறார். தனியொருவரைப் போன்று தேசிய ரீதியிலும் வினைத்திறன் முக்கியமானதாகிறது. அளவில் மட்டுமல்லாது தரத்திலும் வினைத்திறன் அவசியமானது. அதிகம் அதிகமாக வேலை செய்வது போன்று, செய்யும் வேலையை நன்றாகவும், பிழையின்றியும் செய்தல் முக்கியமானது. தரமிக்க சேவையினால் கிடைக்கும் வினைத்திறன் நாட்டின் அபிவிருத்திக்கு நேர்முகமான தாக்கத்தைச் செலுத்தும். ஆகவே நிறுவனமொன்றில் வேலை செய்யும் நபர்கள் சிறந்த மன ஆரோக்கியத்துடன் செயற்படுதல் நிறுவனத்தின் வினைத்திறனுக்கும் நேரடியான தாக்கத்தைக் கொண்டதாகும். நிறுவனத்தின் சேவைவழங்குதலில் அல்லது அளவிலும் மற்றும் தரத்திலும் நிறுவனத்தின் நடவடிக்கைகளுக்கு மன ஆரோக்கியம் நேரடியான ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணியாதலால் நாட்டின் அபிவிருத்திக்கும் அது நேர்முகமான தாக்கம் செலுத்தும் காரணியாகிறது. இப்படி வினைத்திறன் மிக்க வகையில் கடமையாற்றுதல் சிறந்த மனஆரோக்கியத்துக்கான கூட்டியாகிறது.

5. ஆத்ம அபிமானம் கொண்டிருத்தல் (சுயமதிப்பு)

தனது பெறுமானம் பற்றி தன்னிடம் உள்ள மதிப்பீடு ஆத்ம அபிமானம் அல்லது சுயமதிப்பு எனப்படும். சிறந்த மன ஆரோக்கியம் உள்ள ஒருவர் எப்பொழுதும் தனது பெறுமதியைப் புரிந்து கொண்டிருப்பார். பெறுமதியை அறிந்து கொள்வது தொடர்புபட்ட ஒன்றாகும்.

உதாரணமாக:

- நான் எனது மனைவிக்குப் பெறுமதியானவன்.
- நான் எனது கணவருக்குப் பெறுமதியானவன்.
- நான் எனது பிள்ளைகளுக்குப்

பெறுமதியானவன்.

- நான் எனது நிறுவனத்துக்குப் பெறுமதியானவன்.
- நான் எனது சன ஊழியர்களுக்குப் பெறுமதியானவன்

என்கின்ற உணர்வினை எப்பொழுதும் மனதில் உணர்தல் சுய மதிப்பு என இலகுவில் கண்டு கொள்ளலாம். அது உயர்ந்த மட்டத்தில் இருத்தல் மிகமுக்கியமானது. சுயமதிப்பு மிக உயர்ந்த மட்டத்தில் பேணப்படுதல் நாளாந்த வாழ்வின் சவால்களுக்கு முகம் கொடுத்து அவற்றினை வெற்றி கொள்வதற்கு நேர்முகமாக உதவியாகிறது. இப்படி சுய மதிப்பு உயர்ந்த மட்டத்தில் பேணப்படுதல் காரணமாக தைரியம் மிகவும் உயரும். ஒருவரது சுய மதிப்பு விருத்தி செய்யப்படக்கூடியது. அதற்காகச் செய்ய வேண்டியது என்ன?

■ ஒருவரது நல்ல இயல்பு பாராட்டப்படுதல்.

பாராட்டும்போது வெளிப்படையாகப் பாராட்ட வேண்டும். அவரது வெற்றியை பிரபல்யமாக வெளிப்படுத்த வேண்டும். அதுபோல அவர்களைக் கௌரவிக்கின்றவர்கள் அதாவது அவர்களுக்குப் பெறுமதியானவர்களால் பாராட்டப்பட முடியும்.

உதாரணமாக: பிள்ளையொன்று வகுப்பில் ஆசிரியரினால் பாராட்டப்படுதல் மிகவும் பெறுமதியானது. அதிபர் மூலமாகப் பாராட்டுதல் அதைவிடப் பெறுமதியானது. பாராட்டுகின்ற நபரும் பாராட்டும்போது தாக்கம் செலுத்துகிறார். இரகசியமாக அல்லது தனிப்பட்ட முறையில் அந்தப் பாராட்டுதலைச் செய்யாது பிள்ளையின் வகுப்பின் முன் வரவழைத்து அல்லது காலைக்கூட்டத்தில் பாராட்டுதல் காரணமாக அவனுக்கு / அவளுக்கு அது மிகவும் நன்றாக விளங்கும். அதனால் பிள்ளையின் சுயமதிப்பு உயர்மட்டத்துக்கு வரும். பிள்ளையொன்றுக்கு மட்டுமன்றி இந்தப் பாராட்டுதல் எந்த வயதினருக்கும் ஒருவரது சுய மதிப்பினை உயர்வடையச் செய்வதற்கு நேர்முகமான தாக்கத்தைச் செலுத்துகிறது. நிறுவனத்தலைவர் மூலம் தொடர்புடைய ஊழியர் பாராட்டப்படுதல். அவரது நல்லவை அல்லது சிறந்தவை எமது நாட்டில் அவ்வளவு தூரம் பாராட்டுக்கு உட்படுவதில்லை என்பது தெரிகிறது. ஒரு நிறுவனத்தில் என்றால் அந்த நிறுவனத்தினால் கொடுக்கப்படும் கடமை மட்டுமன்றி நபரொருவரது சிறந்த குணங்களையும் பாராட்ட வேண்டும். ஒரு வழக்கமாக எமது நாட்டில் எல்லா மட்டத்திலும் விசேடமாக ஊடகங்களிலும் கூட சிறந்தவைகள் பாராட்டப்படும் வழமை இல்லாமலிருப்பது தெரிகிறது. ஏதாவது சிறிய பிழையொன்று அல்லது கெட்டவை பற்றி பந்தி பந்தியாகப்

பேசும் நாம் சிறந்த குணம் குறித்து வெளிப்படையாகப் பேசுவது எவ்வளவு குறைவாக உள்ளது? விசேடமாக இன்னுமொருவரின் சிறந்தவை பற்றி பிரபல்யமாகப் பேசுவதற்கோ அல்லது பாராட்டுவதற்கோ எங்களுக்கு வழக்கம் இல்லாமல் இருக்கிறது. சிறந்தவைகளிடையே நேர்மை, முதியோரைக் கவனித்துப் பராமரித்தல் ஆகியவைகளை உதாரணமாகக் காண முடியும்.

■ பொறுமை சுய மதிப்பீட்டை வளர்க்கும் ஒரு முறையாகும். பொறுமை எனும் சொல் வெற்றியடையும் வேளையைப் போன்று தோல்வியடையும் வேளையையும் எடுத்துக் கொள்ளுதல் ஆகும். விசேடமாக பின்னடைவுகளுக்கு அல்லது வாழ்வின் தோல்விகளுக்கு நாம் சரியான முறையில் முகம் கொடுக்க வேண்டும். பிழைத்துப்போன மற்றும் தோற்றுப்போன வேளைகளில் அதனைப் பிரதிபலனாகப் பார்ப்பதை நாம் வழக்கப்படுத்திக் கொள்வோமாக. ஆனால், முடிவாக நாம் தோற்று விட்டோம். விழுந்தது விட்டோம். நான் தோல்வியடைந்தவன் என எண்ணுதல், இருக்கின்ற மன தைரியத்தையும் குறைத்து விடக் காரணிகளாகும்.

எல்லாத் தோல்விகளையும் கற்றுக் கொள்ளும் சந்தர்ப்பங்களாகப் பார்ப்பதற்கு பழகிக் கொள்வதற்கு எமக்கு முடியுமானால் அது சுய மதிப்பை உயர்த்திக் கொள்வதற்கு மிகவும் பிரயோசனமான வழியாகவிருக்கும். உதாரணம் ஒன்றினைப் பற்றி ஆராய்ந்து பார்ப்போம். உறவொன்று அறுந்து போவதை கற்கின்ற சந்தர்ப்பமாக ஆக்கிக் கொள்வது எப்படி? தொடர்பு ஒன்று விழும்பொழுது அதிகமான வேளைகளில் மற்றையவரது பிழைகளை எடுத்துக் கூறுவதே நிகழ்கிறது. இருந்தும் எங்கனால் ஆராய்ந்து பார்க்கப்பட வேண்டியது “ஏன் இந்தப் பிழை நிகழ்ந்தது” என்பதுதான். அதுபோன்ற பிழை ஏற்படுவதற்கு எனது பக்கத்துப் பங்களிப்பு யாது? அதற்கான தாக்கம் செலுத்திய எனது குறைபாடு என்ன? என்று தேடிப் பார்க்க முடியுமானால் அது மிகவும் பெறுமதியான விடயமாய்மையும். அது போன்று இப்படியான ஒன்று நடப்பதைத் தவிர்ப்பதற்கு என்ன செய்திருக்கலாம் என்பது பற்றியும் ஏதாவது கருத்துக்களை உருவாக்கலாம். இது படிக்கின்ற சந்தர்ப்பமாகும். அப்படி நடவடிக்கை எடுத்தால் எமது பலவீனங்களைப் புரிந்து கொள்வதற்கு எங்களாலேயே முயற்சி மேற்கொள்ளப்பட்டதாகக் கொள்ளலாம். அதன் மூலம் எதிர்காலத்தில் இப்படியான நிலைமையொன்று ஏற்படாமலிருப்பதற்கு நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது பற்றிய அறிவு கிடைக்கும். இப்படியாக எல்லா முறையிலும் தோல்விகளை லாபமாக மாற்றிக்

கொள்வதற்கு எங்களால் முடியும். இருந்தும் அதனை கற்றுக் கொள்ளும் சந்தர்ப்பமாக மாற்றிக் கொள்வதனால் மட்டுமே அந்த லாபத்தைக் கைப்பற்றிக் கொள்ள முடியும். “வெற்றியின் அத்திவாரமாவது தோல்வி” என்பது அதனாலேயே. இருந்தும் செயற்பாடுகள் பற்றிப் புரிந்து கொள்ளும் பொழுது மாத்திரமே அந்த இலாபம் கிடைக்கிறது. இல்லையெனில் இரவில் விழும் வலையில் பகலிலேயே விழுந்து விடுவதற்கு இடமாகலாம். ஆகையினால் பின்னடைவில் செய்ய வேண்டிய விடயமாக ஆவது தோல்வியினை இலாபமாக மாற்றுவது பற்றிக் கலந்துரையாடுவதே. வாழ்வின் பின்னடைவுக்கு முகம் கொடுப்பதற்கான நிலைமை ஏற்படுவது இயல்பானதே. அவற்றினால் துயரமடைவதையோ தைரியத்தை இழப்பதையோ விட வாழ்க்கை பற்றி இருக்கின்ற புரிந்துணர்வை வளர்த்துக் கொள்வதற்குத் தோல்வியினைப் பயன்படுத்திக் கொள்வது மிகவும் முக்கியமானது.

6. நாம் வாழும் சமூகத்தின் ஒரு அங்கம் என்று உணர்ந்தல், சிறந்த மன ஆரோக்கியத்துக்கான ஒரு சுட்டியாகும்.

உதாரணமாக தான் தொழில் பார்க்கும் நிறுவனத்தின் ஒரு பகுதி என்று தன்னால் உணரக்கூடியதாயிருந்தல். அப்படி சமூகத்தின் ஒரு பகுதி என ஒருவருக்கு உணரக் கூடியதாயிருக்கும் பொழுது அந்த உணர்வு அவரது மன ஆரோக்கியத்துக்கு மிக முக்கியம் என்பதனை விவாதத்துக்கு இடமின்றி ஏற்றுக் கொள்ள முடியும். இது எமது ஊர், இது எமது நாடு, இது எமது நிறுவனம் என்பன போன்ற உணர்வுகள் ஏற்படுதல் அவசியமானது. அப்படி இல்லாமல் ஆகும்பொழுது வானத்திலிருந்து குதித்த மனிதனாக வாழ வேண்டி ஏற்படுவதனால் வாழ்தல் சிரமமாய் மாறும். எமது மனச் சந்தோசம் தொடர்பான இந்தச் சமநிலை வாழ்க்கைக்கு அவசியமான காரணியாகும். அது போன்று இந்த நிலைமை சிறந்த மன ஆரோக்கியத்தின் இலட்சணமுமாகும்.

7. ஆறுதல் பெறுவதற்கு முடியுமாயிருத்தல்:

தன்னால் ஆற்றப்படும் எல்லாக் காரியங்களிலும் ஆறுதலைப் பெற முடியுமாயிருத்தல் இதன்மூலம் கருதப்படுகிறது. ஆறுதல் கிடைப்பதற்கு ஒரு அறிமுகம் அவசியமாகிறது. உதாரணமாக இயற்கை அழகினை ரசிப்பது பற்றிப் பார்ப்போம். ஒரு மரத்தினைப் பார்த்து அதன் அழகின் பேரில் திருப்தியும் ஆனந்தமும் அடைவதற்குச் சில பேரால் முடியும். சிலருக்கு

மரத்தினைக் காண்பது எனும் சம்பவம் மட்டுமே உணர்வில் எழும். ஆறுதல் கிடைப்பதற்கு மூளை கூர்மையாக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும் (டியூன் செய்தல்) அப்படிச் கூர் செய்யப்பட்ட மூளை உணர்வுள்ளதாக மாறும். சூழலில் மனிதன் இசைந்து செய்யும் செயற்பாடுகளால் ஆறுதல் அடைவதற்கு அவனால் முடியுமாகும்.

நாம் நாளாந்தம் நிறைவேற்றும் கடமைகளினால் எமது சேவையை எதிர்பார்ப்பவர்கள் திருப்தியடைவது ஒரு விடயம். இதற்கு மேலதிகமாக இதன்மூலம் தமக்கு இருக்கின்ற மிகப் பெரிய பிரயோசனமானது தங்களது சேவையைப் பெறுபவர்களினால் தமக்கு ஆறுதல் கிடைப்பதற்கு முடியுமாயிருத்தல் ஆகும். இது உயர்ந்த திருப்தியாகும். வாழ்த்துக்கள் பெறுவதற்கு எமது சுகாதார ஆளணியினருக்கு மிகச் சிறந்த சந்தர்ப்பம் கிடைத்துள்ளது. எமது சேவையைப் பெறுவோர்களது உடல், உள சுகத்தைப் பற்றி நாம் எப்பொழுதும் கரிசனை காட்டுவோமாக. அந்த அளவு உயர்ந்த குறிக்கோளுடன் சேவை செய்யும் எமக்கு அந்தச் சேவையை வழங்குவதால் திருப்தியடைய முடியுமானால் அது எவ்வளவு தூரம் பெறுமதியானது? ஆறுதல் பெறுவதற்கு மூளையை டியூன் செய்தல் சிறு வயது தொடக்கம் நிகழ முடியும். சுற்றற்புறத்தைப் பார்ப்பதற்கு மனிதருடன் வாழ்வதற்குப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளும்போது பெற்றோர், பாடசாலை, சூழல், குடும்பம் ஆகியன மிகப்பெரிய கடமையை நிறைவேற்றுகின்றன.

இந்த அனுபவம் பிள்ளைகளுக்கு இல்லாமல் ஆதல் காரணமாக அவர்கள் பெரியவர்களாக ஆகும்போது தான் செய்யும் செயற்பாடுகளினால் ஆறுதல் பெறும் சந்தர்ப்பம் கை நழுவிப் போய்விடும். அவர்களுக்கு மனிதருடன் இணைந்து செயற்படும் இன்பம் கிடைக்காமல் போகலாம். ஆகையினால் சூழலுக்கு அன்பு செலுத்துதல், சூழலுடன் வாழ்தல், சமூகத்துடன் இணைந்து இயங்குதல் ஆகியவற்றைப் பழக்குதல் பெற்றோரது கடமையாகும். இப்படிச் சூழலுக்கு அன்பு செலுத்துதல், மனோ வைத்திய சிகிச்சை முறை யொன்றாக நிகழ்காலத்தில் பாவிக்கப்படுகிறது. அது இயற்கை சிகிச்சையாகும். சூழலுக்கு அன்பு செலுத்துவதற்கு இங்கே பயிற்சியளிக்கப் படுகிறது. இயற்கை அமைப்பினை ஏற்றுக்கொண்டு மன ஆறுதல் அடைவதற்கு விலை மதிப்பற்ற சேவையைச் செய்யும். பல்லினத்தன்மை இயற்கையின் சுவாமமாகும். பல்லினத்தன்மை காரணமாக அழகுண்டாகும். சூழலில் பல்வேறு தாவர வர்க்கங்கள் காணப்படுகின்றன. ஒரே தாவரத்திலேயே பல்வேறு

நிறங்களுடான காய்,கனி, பூக்கள் உள்ளன. இந்தப் பல்வேறு தன்மையை ரசிப்பதற்கு இடம் ஏற்படுவதனால் மிகப்பெரிய மனச்சுகம் கிடைக்கும். மனிதருடன் இயங்கும் போது பெரிய ஆறுதல் கிடைக்கிறது. அவர்கள் பேசுகின்றவை, செயற்படும் முறை, பதிலளிக்கும் முறை பல்வேறு விதமானவை. அந்தப் பல்வேறுபாட்டைக் கௌரவிக்க முடிவது, அவற்றை ரசிப்பதற்கு முடியுமானால் மட்டுமே இயலும். அந்த வேறுபாட்டை ரசித்தல் எமது மன ஆரோக்கியத்துக்கு மிகவும் உதவியாய் அமையும்.

8. தொழில் கடமையையும் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையையும் சமநிலையில் ஆக்கிக் கொள்ளுதல்.

தொழில் கடமை மற்றும் குடும்ப வாழ்க்கை ஆகியவற்றைச் சமநிலையில் பேணுகின்ற விதம் எமது மன ஆரோக்கியத்தில் நேர்முகமாகத் தாக்கம் செலுத்தும். வாழ்வின் நடுத்தர வயதில் அதாவது வாலிப வயதின் பின் முகம் கொடுக்கும் பிரதானமான சவால்களில் ஒன்று இந்த இரண்டு அங்கங்களையும் சம்பந்தித்துக் கொள்வதாகும். இங்கே எங்கள் கவனத்தைச் செலுத்த வேண்டிய முக்கிய காரணிகள் மூன்று உள்ளன.

1. குடும்ப வாழ்வின் வெற்றிகரமாகக் கழித்தல்.
2. தொழில் வாழ்வை வெற்றிகரமாகக் கழித்தல்.
3. குடும்ப வாழ்வு, தொழில் வாழ்வு இரண்டுக்குமிடையில் சம நிலையைப் பேணுதல்.

இதனுடன் சேர்ந்த பழக்க வழக்கங்கள் வாழ்க்கைக் காலத்தை முகாமெத்துவம் செய்வதற்கு மிகவும் முக்கியமானது. அதற்கு இலகுவான உதாரணமாக எமது கண்டத்தைச் சேர்ந்த ஒரு நாடாகிய பூட்டான் மக்களது வாழ்க்கையைப் பார்க்க முடியும். உலகில் மனிதர்கள் இடையே சந்தோசமாக வாழும் மனிதர்கள் உள்ள நாடு பூட்டான் என சில காலங்களுக்கு முன் ஆய்வின் மூலம் தெரிய வந்தது. பூட்டான் வாசிகளின் சந்தோசத்துக்கு காரணம் எதுவாயிருக்க முடியும்? அங்கே மக்கள் சந்தோசமாக வாழ்வதற்குக் காரணமாய் அமைந்திருப்பது நாளினை மூன்று பகுதியாகப் பிரித்துக் காரியமாற்றுவதற்கு அவர்களுக்கு இருந்த பழக்கமாகும். 8 மணித்தியாலங்களை நித்திரைக்கென ஒதுக்கும் அவர்கள் இன்னும் 8 மணித்தியாலங்கள் உரிய முறைப்படி வேலை செய்கின்றனர். மீதி 8 மணித்தியாலமும் கழிவது குடும்ப அங்கத்தினருடனாகும்.

எமது சமூகத்தில் பெரும்பாலும் நடைபெறுவது என்ன எனச் சிந்தித்துப் பார்ப்போம். நித்திரைக்கென உள்ள 8 மணித்தியாலங்களை நாம் வேறு விடயங்களுக்குச் செலவழிக்கப்

பழகியுள்ளோம். படம் பார்ப்பதற்கு, தேவையற்ற கதை பேச்சுக்களுக்கு அந்த நேரம் வீணடிக்கப்படுகிறது. அதனால் உயரிய வினைத்திறனுடன் செயற்பட்டு நிறைவேற்றப்பட வேண்டிய தொழில் கடமைகளின் 8 மணித்தியாலம் நித்திரையில் கழிப்பதற்குச் செலவிடப்பட வேண்டி ஏற்படுகிறது. அப்படி தொழில் கடமை பிந்திப் போகின்ற காரணத்தால் குடும்ப உறுப்பினருடன் கழிக்க வேண்டிய காலத்தில் காரியாலக் கடமைகளை மேலதிக நேர வேலையாகச் செய்ய வேண்டி ஏற்படுகிறது. ஆகவே அந்தக் காலமும் நாசமாகிறது. இப்படியான பழக்கங்கள் காரணமாக எங்களுக்கு 24 மணி நேரத்தையும் கழிக்க வேண்டி ஏற்படுகிறது மன அசௌகரியத்துடனேயே.

ஆகவே எங்களால் நேரத்தை முகாமெத்துவம் செய்வது பற்றி இதைவிடக் கவனம் செலுத்தப்படுமேயானால் அது எமது மன ஆரோக்கியத்தை மிகவும் சந்தோசமானதாய் மாற்றும். குடும்ப வாழ்வின் வெற்றிகரமாகக் கழித்தல் மட்டுமல்ல, பிள்ளைகளுடன் கதைத்தல், அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளல், பிள்ளைகள், கணவன், மனைவி ஆகியோருடன் கருத்துப் பரிமாறல், காது கொடுத்தல், ஒன்றாக இயங்குதல், ஒன்றாக மதச் சடங்குகளில் ஈடுபடல் சமநிலையும் சுகநிலையும் உள்ள மனதுக்கு மிகவும் அவசியமானவையாகும். தொழில் வாழ்வில் கடமைகளை தர ரீதியிலும் அளவு ரீதியிலும் நன்கு நிறைவேற்றுவதற்கு கவனம் செலுத்துவதும் காரியாலயத்தில் எல்லோருடனும் சுமுகமாகச் செயற்படுவதும் மிகவும் முக்கியமானவை. தனக்கு மேல் நிலை போல கீழ்நிலையில் உள்ள அலுவலர்களையும் சுமுகமாய் ஒரு குழுவாகச் செயற்படுத்தவே இங்கு குறிப்பிடப்படுகிறது.

இவை எல்லாவற்றிற்கும் இடையே தன்னைப் பற்றிச் சிந்தித்தல் நாம் அவ்வளவு தூரம் கவனத்துக்குட்படுத்தாத ஒரு விடயமாகும். தமது நித்திரை, ஓய்வு, உடற்பயிற்சி, ஆகியன வாழ்வில் சந்தோசத்தைப் பேணுவதற்கும் சிறந்த மன ஆரோக்கியத்திற்கும் அத்தியாவசியமான விடயங்களாகும். தன்னைப் பற்றித் தனக்கு உள்ள புரிந்துணர்வினை வளர்ப்பதற்கு முயற்சிசெய்யவேண்டும். இந்த மூன்று பிரிவுகளையும் சமநிலையுடன் பேண முடியுமாயிருந்தால் அது எங்களது வாழ்வில் கிடைக்கும் மிக உயர்ந்த பிரதிபலனாக அடையாளமடலாம்.

ஒருவர் மன ஆரோக்கியத்துடன் உள்ளாரா என்பதனை ஆராய்ந்து அறிவதற்கான சுட்டிகள் மேலே விபரிக்கப்பட்டன. இந்தச் சுட்டிகளைப்

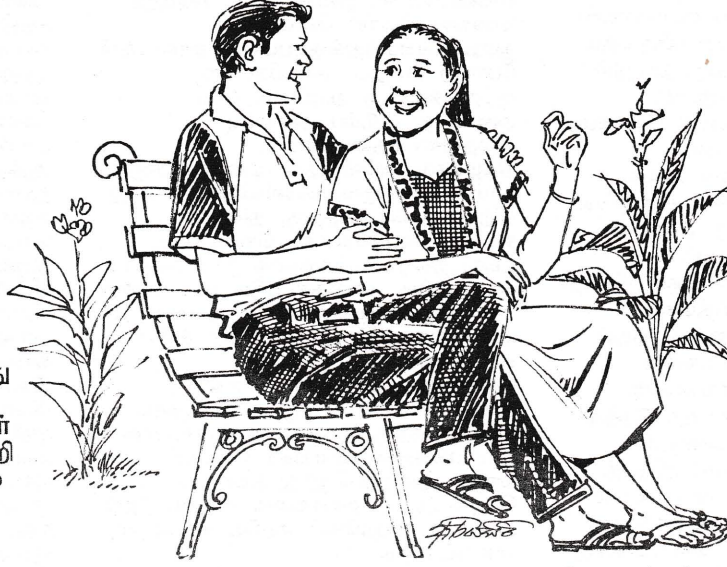
பயன்படுத்தி ஒருவரது மன ஆரோக்கியத்தை அளப்பவர், மதிப்பிடுபவர் யார் என்பது அடுத்த பிரச்சினை. தனக்குத்தான் தென்படுகின்ற விதம் போன்று, தன்னாலேயே தன்னை அளவிடும் முறைப்படி சிறந்த மன ஆரோக்கியத்துடன் உள்ளேனா என அளவிட முடியுமா? சிலபேர் வாழ்க்கை மிகவும் சந்தோசமாக இருப்பதாகக் கூறிக் கொள்ளலாம். இந்த நடிப்பின் பின்னால் உள்ள உண்மையாவது அவர் பல்வேறு துக்க, துயரமான மனதுடன் இருக்கலாம் என்பதுவே. அப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் இந்தப் பிரச்சினைகளை உள்ளத்தில் அமர்த்தி வைத்திராது தனக்கு விசுவாசமான ஒருவருடன் கதைத்தல் அல்லது பகிர்ந்து கொள்ளுதல் சிறந்த மன ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு அத்தியாவசியமான ஒரு விடயமாகும். இருந்தும் இதில் மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டிய விடயமும் இருக்கிறது.

ஏதாவது ஆறுதல் அற்ற நிலையொன்றினை சம்பந்தித்துவதற்கு நன்கு சிந்திக்காது தனிப்பட்ட மற்றும் உணர்வு ரீதியான விடயங்களை அந்நியர்களிடம் வெளிப்படுத்துவதற்கு சிலபேர் பழகி இருக்கின்றனர். இதன் கடைசி விளைவாக இருப்பது அந்தத் தனிப்பட்ட உணர்வு ரீதியான விடயங்களைத் தெரிந்து கொண்ட நபர் காரணமாக தனக்கு இருந்ததை விட அதிகமான பிரச்சினைகளுக்கு அவர் முகம் கொடுக்க வேண்டி ஏற்படுவதாகும். அந்த நேரத்தில் சாவதானமாகக் காது கொடுத்துக் கேட்டுவிட்டு அதனை ஏனையோரிடம் பிரபல்யப்படுத்துவதற்கு முற்படும் பலபேரை நாம் கண்டிருக்கின்றோம். தனது பிரச்சினைகள் மற்றும் தனிப்பட்ட விடயங்களைச் சொல்வதற்கு மிகச் சிறந்த நம்பிக்கையான தோழன் ஒருவனை ஒவ்வொருவரும் கொண்டிருத்தல் முக்கியமானது அதனாலேயாகும். அந்தந்த நிலைமைகளை விடச் சிறந்த முறையில் முகம் கொடுப்பதற்கு அவை பற்றிக் கலந்துரையாடல் பிரயோசனமானது. நாங்கள் சிந்திக்காதவைகளை ஏனையோர் சிந்திக்கும் நிலைமை காணப்படுவதனை நாம் மறந்து விடக்கூடாது.

அதற்காகப் பங்களிப்புச் செய்யும் சுகாதார சேவை ஆணியினர் ஆகிய நாம் யாவரும் உண்மையில் அதிஷ்டசாலிகள் என எண்ணுவதில் என்ன பிழை இருக்கிறது. அந்த வரம் தொழில் கடமையுடனேயே எமக்கு உரிமையாக்கப்பட்டது. உண்மையிலேயே நாம் எல்லோரும் அதிஷ்டசாலிகள் ஆகுவோம்.

காதலே அழகான கனவு எக் காலமும் மணம் வீசும் உறவு

யௌவனப் பருவம் சகலரது வாழ்விலும் பொதுவான காலகட்டமாகும், அதனை மிகவும் அழகானதும், அற்புதமானதாகவும் ஆக்கிக் கொள்ளுதல் ஒருவர் அதுபற்றி நன்கு புரிந்துகொண்டு இருந்தால் மாத்திரமே சாத்தியமானது. யௌவனப் பருவத்தில் பாலியல் ஹோர்மோன்கள் தொழிற்படத் தொடங்குவதனால் உடலில் ஏற்படும் உடல், மன மாற்றங்கள் பற்றி நன்கு புரிந்து வைத்திருத்தல் அத்தியாவசியமானது. தனக்குள் நிகழும் இந்த மாற்றங்கள் பற்றி உரிய புரிந்துணர்வு இல்லாமை காரணமாக இளைஞர்கள் பயத்துக்கோ ஆனந்தத்துக்கோ ஆட்படும் சந்தர்ப்பங்களும் இருக்கின்றன.



பரிசு என பாலியல் திருப்தியினைக் கணிக்க முடியும். தாவரங்களிடையே பாலியல் தொடர்பினை ஏற்படுத்தும் பொருட்டு பூக்களுக்குள் தேன் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. அந்தப் பூக்களிடையே உறவினைப் பேணும் தேனீக்களுக்குக் கொடுக்கப்படும் பரிசு / லஞ்சம் அதுவாகும். இந்த முறையில் இயற்கையான உயிர்ச் செயற்பாடு ஆகிய பாலியல் செயற்பாடு பற்றி அவசியம் ஏற்படும்போது

பேசுவதற்குத் தயக்கம் காட்டக் கூடாது. யௌவனப் பருவத்துக்கு வரும் பிள்ளைகளுக்கு தமது சரீரத்துள்ளும் மனதினுள்ளும் ஏற்படும் மாற்றங்கள் மற்றும் அதற்கான காரணிகள் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளும் உரிமையை அப்படியே பெற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். இலங்கையினுள் இதுவரை அறியப்பட்டுள்ள 1100 அளவிலான எச்.ஐ.வி. தொற்றுக்காளானோர் மற்றும் எய்ட்ஸ் நோயாளிகளில் 85% மாணோர் 15-49 வயதுக்கிடையிட்ட குழுவினராய் இருக்கும் காரணத்தால் இதுபற்றி வெளிப்படையாகப் பேசுதல் மற்றும் பிழையற்ற அறிவினைப் பெற்றுக் கொடுத்தல் ஆகியன அத்தியாவசியமான விடயங்களாகும்.

பாலியல் திருப்தி வாழ்க்கையில் இரண்டு நபர்கள் அனுபவிக்கின்ற மிகவும் அழகிய அற்புதமான ஒரு அனுபவமாகும். அது அப்படியே இருப்பதற்கு அந்த நபர்கள் இருவா- ிடையே மிகவும் அந்நியோன்யம், நம்பிக்கை, மற்றும் பிணைப்பு இருத்தல் அத்தியாவசியமானது. இப்படி இருவா- ிடையே ஏற்படும் அன்புத் தொடர்பின் உச்ச நிலையாக பாலியல் இணைவினையும் அதனால் கிடைக்கும் திருப்தியையும் அடையாளம் காண முடியும். இது உடல் ரீதியில் போன்று மன ரீதியிலும் கிடைக்கின்ற உயர்வான திருப்தியாகும். ஒருவரது வாழ்வில் ஒரு தரமாவது அனுபவிக்கக் கூடிய இந்தப் புதிய அழகிய அனுபவத்தின் பின் இருவரிடையே மிகவும் அதிகமான முறையில் ஏற்படும் பிணைப்பு குடும்ப வாழ்வுக்குப் பலமான அத்திவாரமாக ஆகும். இப்படியான பலமான அத்திவாரத்தின் மேல் உருவாகும் குடும்ப வாழ்வு ஒருநாளும் உடைந்து போவதில்லை. அது மரணம் வரை அப்படியே நிலைத்திருக்கும். ஆகையி-

இரவிரவாய்க் காதுக்குள் இரகசியமாய்க் கவி சொல்ல உன் பல நிறத்துப் படுக்கையிலே எனக்குமொரு இடம் வேண்டும்

யௌவன வயதில் ஏற்படும் மாற்றங்களிடையே எதிர்ப்பாலாரை நோக்கி ஏற்படும் ஈர்ப்பு முதலிடத்தைப் பெறுவதோடு, சில வேளைகளில் அவனோ அவளோ தனது எதிர்காலத் துணையாகும் என நினைத்துச் செயற்பட்டு கல்வி நடவடிக்கைகளுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் சந்தர்ப்பங்களும் உள்ளன. மேலும் இந்தப் பருவத்தில் ஏற்படும் பாலியல் உணர்வுகளுக்கு ஆட்பட்டு பொருத்தமற்ற பாலியல் நடத்தைகளில் ஈடுபடுவதன் காரணமாக பால்வினை நோய்களுக்கும் அநாவசியமான கர்ப்பங்களுக்கும் ஆளாகி தமது வாழ்க்கையை பாழாக்கிக் கொள்ளும் இளைஞர்களின் எண்ணிக்கையும் அதிகரித்துச் செல்கிறது. இதற்கு மேலதிகமாக பாதுகாப்பற்ற பாலியல் தொடர்புகளுடன் நேரடியாகத் தொடர்புபட்ட எய்ட்ஸ் நோயினால் பீடிக்கப்படும் பாரிய அபாயத்துக்கும் அவர்கள் ஆளாவர். இப்படி நடப்பதற்கு பிரதான காரணியாக அமைவது புது யௌவனப் பருவத்திற்குள் நுழையும் பிள்ளைகளுக்கு பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க சுகாதாரம் பற்றிய பரந்த அறிவினை கொடுப்பதற்கு இந்த நாட்டுக் கல்வி முறையில் இடம் ஒதுக்கப்படாமையாகும். ஆசிரியர்களும், பெற்றோரும் தங்களது மாணவர்கள் மற்றும் பிள்ளைகளுடன் இந்த விடயம் சம்பந்தமாக வெளிப்படையாகப் பேசுவதற்குக் காட்டுகின்ற தயக்கமாகும். இந்தக் காரணங்களால் யௌவன வயதுக்கு வரும் பிள்ளைகளுக்கு

மேற்குறிப்பிட்ட விடயங்கள் பற்றிக் கலந்துரையாடுவதற்கு முடியுமா யிருப்பது; சரியான தகவல்கள் இல்லாத அல்லது பிழையான தகவல்கள் உள்ள தமது சக நண்பர்களுடனேயே. அதிகமான நேரங்களில் மோசமான வீடியோப் படங்களில் காட்டப்படுகின்ற இயற்கைக்கு மாறான பாலியல் செயற்பாடுகளை, சாதாரண பாலியல் தொடர்புகளாகப் புரிந்துகொண்டு அவர்கள் அதனைப் பயன்படுத்த முனைவதனால் பிரச்சினைகளுக்குள் அகப்பட்டுக் கொள்ளும் சந்தர்ப்பங்களும் உள்ளன.

சுகாதாரக் கல்விப் பணியகத்தின் டாக்டர் சாந்த ஹெட்டிஆராய்ச்சி

பாலியல் தொடர்பு என்பது இயற்கையினால் எல்லா உயிர்களுக்கும் பொதுவாக உரிமையாக்கப்பட்ட செயற்பாடாகும். இயற்கையினால் அல்லது படைத்தவனால் ஏற்படுத்தப்பட்ட உலகத்தை அதன்படியே கொண்டு செல்வதற்குப் பயன்படுகின்ற அபூர்வமான உபாயம் ஒன்றாக பாலியல் தொடர்புகளை அடையாளம் காணலாம். உயிர்கள் பாலியல் தொடர்பினைப் பேணவில்லையானால் அந்தந்த உயிரினங்கள் மறைந்து உலகத்தின் முடிவு ஏற்பட்டுவிட முடியுமாதலால், பாலியல் உறவுகளைப் பேணுவதற்கு உயிர்களை உணர்வுட்டுவதற்காகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள லஞ்சம் அல்லது

னால் உரிய வயதும் உரிய துணையும் கிடைக்கும் வரை பாலியல் உறவினை ஏற்படுத்துவதைத் தவிர்த்து வாழ்வதனால் ஒருவருக்கு வாழ்வில் அனுபவிக்கக்கூடிய மிக அழகுமிக்க சந்தர்ப்பத்தை அடைந்து சகல சுகங்களுடனுமான குடும்ப வாழ்வினைக் கட்டியெழுப்புவதற்கு முடியுமாயிருக்கும். திருமணத்துக்கு முன் ஏற்படுத்தப்படும் பிழையான பாலியல் செயற்பாடு நிகழ்வது நம்பிக்கை அல்லது பிணைப்பு அல்லது அன்பு ஆகியவற்றை ஏற்படுத்திக் கொண்டதனால் அல்ல. ஆதலால் இதில் கிடைக்கும் திருப்தியும் அது போன்ற அழகில்லாத அனுபவமாகும். இப்படியான பாலியல் ஒன்றிணைவின்போது கிடைக்கும் திருப்தி சில வேளை உடல் திருப்தியாக மட்டுமே இருப்பதுடன் இணைந்ததன் பின்னர் அதிகமான வேளைகளில் ஏற்படுவது குற்ற உணர்வையாகும். இப்படியான தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொண்டோருக்கு விவாகமானதன் பின்னர் கிடைக்கும் பாலியல் திருப்தி புதிய அனுபவமில்லாததுடன் பாலியல் வாழ்வில் என்னைக்குமே அவர்களுக்கு அந்த அனுபவம் மீண்டும் கிடைப்பதற்கு இயலுமாயிருக்க மாட்டாது. இந்தக் காரணத்தினாலேயே இருவரிடையே கட்டாயமாக இருக்க வேண்டிய கூடிய பிணைப்பு இல்லாமல் காரணமாக குடும்பப் பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டு அவர்கள் இருவரும் மட்டுமல்ல பிள்ளைகள் கூட மன ரீதியில் பாதுகாப்பற்ற நிலைமைக்கு ஆளாகலாம். இது பிள்ளைகளது எதிர்காலத்துக்கும், அதன் மூலம் சமூகத்தின் எதிர்காலத்துக்கும் ஏற்படுத்துவது மோசமான தாக்கத்தினையேயாகும்.

அறியப்படாத காலத்திலிருந்தே இந்த நாட்டில் வாழ்ந்த எமது முன்னோர்கள். பாலியல் வாழ்க்கையையும் திருமண வாழ்க்கையையும் ஒன்றாக இணைத்து அவர்கள் மிகவும் வெற்றிகரமான வாழ்வினைக் கழித்திருப்பதோடு, அவர்களது பிள்ளைகளும் பாதுகாப்பான சமநிலையான மனதுடன் பெரியவர்களாகி சிறந்த சமூகமொன்றை ஏற்படுத்துவதற்குப் பங்களிப்புச் செய்துள்ளனர். இருந்தும் கடந்த சில தசாப்தங்களாக இந்த நாட்டினுள் ஏற்பட்ட பொருளாதார முறைமைகளின் மாற்றம் காரணமாக மனிதனின் மனதில் பாலியல் உணர்வு உந்தப்பட்டு மற்றும் விகாரப்பட்ட ஆசைகள் உண்டாகும் வண்ணம் செய்திகள், தொலைக்காட்சி நாடகங்கள், வர்த்தக விளம்பரங்கள், ஆபாச திரைப்படங்கள் மற்றும் வெளியீடுகள் அதிகம் அதிகமாகப் பாவிக்கப்படுவதனால் புது யௌவனத்தைச் சேர்ந்தோர் பிழையான பாலியல் செயற்பாடுகளுக்குள் செலுத்தப்படுகின்ற நிலைமையை நாம் பார்க்கிறோம். இதன் காரணமாக இன்று சமூகத்தினுள் பாலியல் வாழ்வும் திருமண வாழ்வும் ஒன்றுக்கொன்று வித்தியாசமான முறையில் பார்க்க விழைந்து இதுவரை எமது சமூகத்தினுள்

காணப்பட்ட பலமான குடும்ப அலகுகள் சிதறடிக்கப்பட்ட காரணத்தால் ஒருவரிடமான சமூகப் பிரச்சினைகின்றன. தாய்மார் தமது பிள்ளைகளுடன் தற்கொலை செய்து கொள்ளல், தாய்மர்களினால் குழந்தைகள் கைவிடப்படல், தாயின் சட்ட ரீதியற்ற கணவர்களினால் பிள்ளைகள் துஷ்பிரயோகத்துக்குட்படல், கொலைகள் போன்ற மேலும் பல விதமான குற்றங்களுக்கு அடிப்படையாய் அமைவது குடும்ப அமைப்பு சிதைவடைந்தமையாகும். நிகழ்கால அபிவிருத்தி முறைகளுக்குள் தாம் தயாரிக்கும், வெளியிடும் அல்லது விற்பனை செய்வதற்கு, தன்னை ஊடகப் பிரபல்யமாகச் செய்வதற்கு, தமது திரைப்படங்களுக்கு ரசிக்கரைக் கவர்வதற்கு, பாவிக்கப்படும் உபாயமாக அமைவது பெயளவனப் பருவ பாலியல் உணர்வுகளைத் தூண்டுகின்ற சிறிய காட்சிகளை அவற்றினுள் நுழைப்பதாகும். ஆகையினால் இளைஞர்களினால் சமூகத்தில் முகம் கொடுப்பதற்கு இருக்கின்ற இப்படியான அபாயங்களை விளங்கச் செய்தல், மற்றும் அவற்றிலிருந்து தவிர்ந்து கொள்வதற்கு அவர்களை வலுவூட்டுதல் ஆசிரியர், பெற்றோர் ஆகிய சகலர்தம் பொறுப்பாகும். அதுபோன்று உரிய காலம் பிறக்கும் வரை பாலியல் நடத்தைகளில் ஈடுபடாதிருத்தல், பெயளவன வயதில் ஏற்படும் உணர்வுகள் தற்காலிகமானவை எனப் புரிந்து கொள்ளுதல், தனது வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடுக்கும் போது மிகவும் கவனத்துடன் இருத்தல் ஆகிய விடயங்கள் தமது எதிர்காலத்தை வளமிக்கதாக மாற்றுவதற்குக் காரணமாயமையும் என இளைஞர்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். தான் விரும்பும் திரைப்பட நடிகர் / நடிகையின் அல்லது தலைவனின் தோற்றம் யாரோ ஒருவருக்கு மட்டுமே உள்ள தோற்றம் எனவும், அல்லது தனக்குக் கிடைக்கும் பரிசு அல்லது தாங்கள் கேட்கின்ற காதல் சொற்களுக்கு ஏமாந்து போகாதிருத்தலும் ஒருவர் சொல்வதிலிருந்து அல்லாது செய்கையிலிருந்து அவரை அளந்து கொள்வதற்கு வேண்டிய அளவு புத்திசாலித்தனம் இளைஞர்களிடத்தில் இருத்தலும் மிகவும் முக்கியமானது. ஒருவரது நல்வாழ்வு, கௌரவம் மற்றும் சந்தோசம் ஆகியவற்றுக்காக இன்னுமொருவர் எவ்வளவு தூரம் தியாகம் செய்கின்றார் என்பதுவும் தனது சந்தோசத்தைப் பகிர்கின்றார் என்பதுவும் அன்பினை அளக்கும் முறைகளாகும். யாரோ ஒருவர் தங்களுடன் பழகுவது தன்னைப் பற்றி ஏற்பட்ட அன்பினாலா, இல்லையெனில் ஆசையினால் கைப்பற்றிக் கொள்வதற்காகவா என்பதனைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இலங்கையில் எச்.ஐ.வி. தொற்றிய 70% மானோர் தொற்றுக்குட்பட்டிருப்பது தமது திருமணமான கணவரினால் தான் என்ற காரணத்தால் பெண்கள் இது குறித்து விசேடமான அவதானம் கொண்டிருக்க வேண்டும். ஏதாவது திறமையைக் கொண்ட, அழகுச் செல்வம் கொண்ட யுவதிகள் உயரக் கொப்பினைப் பிடிக்கப் போய் இடைநடுவில் கைவிடப்பட்ட சந்தர்ப்பங்கள் எங்கும் காணக் கிடைக்கின்றன. உயரக் கொப்பினைத் தேடிச் செல்வதை விட தனக்குப்

பொருத்தமான நல்ல கொப்பினைத் தேடிக் கொள்வதன்மூலம் சந்தோசமான வாழ்வினைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். பொருத்தமான ஒருவருடன் திருமணமானதன் பின்னர், திருமணமாகும்போது ஒருவருக்கொருவர் விசுவாசமாயிருப்போம் எனக் கொடுக்கும் சத்தியத்தை இருவருமே எந்தக் காலத்திலும் காப்பாற்றுதல் சிறந்த மற்றும் ஆரோக்கியமான குடும்ப வாழ்விற்கும், தங்களது குழந்தைகளின் கௌரவத்தைப் பாதுகாத்தல் மூலம், அவர்களை நல்ல குடிமக்களாக ஆக்குவதன் மூலம் தனக்குத் தனது துணைவருக்கும் பொதுவாகச் சமூகத்துக்கும் நல்லவற்றைச் செய்வதற்கான வழியாகவிருக்கும். இருவரில் ஒருவர் சத்தியத்தை மீறிவிட்டாலோ மிகப் பெரிய அனர்த்தமே நிகழ்ந்து விடும். புராண நாட்டுக் கதையொன்றில் காணப்படும் சம்பவமொன்றின்படி, இரண்டு கொக்குகள் அவர்கள் கண்ட மிகவும் அழகான குளம் ஒன்று குறித்துச் சொன்ன விபரங்களைக் கேட்டிருந்த, அவர்களுடன் நட்புக் கொண்டிருந்த ஒரு ஆமைக்கு அந்தக் குளத்துக்குப் போவதற்கு மிகுந்த ஆசை ஏற்பட, தன்னை எப்படியாவது அந்தக் குளத்துக்குக் கூட்டிச் செல்லுமாறு தனது தோழர்களான கொக்குகளிடம் கேட்டுக் கொண்டதாம். தமது நண்பரின் கோரிக்கையைப் பறக்கணிக்க முடியாத கொக்குகள் இரண்டும் பலமான தடியொன்றின் இரண்டு முனைகளையும் நன்கு பிடித்துக்கொண்டு, தோழர் ஆமைபிடம் வாயினால் அந்தக் கம்பின் மத்தியைக் கெளவிக்க கொள்ளும்படியும் என்ன காரணம் கொண்டும் குளத்துக்குக் கொண்டு சேர்க்கும் வரையையத் திறக்கக் கூடாதெனவும் பொருந்திக் கொண்டு ஆகாயத்தில் ஏறிப் பறந்து சென்றனவாம். இப்படி ஆமையொன்று வானத்தில் செல்வதைக் கண்ட சிறுவர் கூட்டமொன்று அதோ ஆமையொன்று பறக்குதலா என்று சத்தமிட்டுக் கத்தியதைக் கேட்டுக் கோபமடைந்த ஆமைக்கு தன்னால் கொடுக்கப்பட்ட வாக்குறுதி மறந்து போய் சிறுவர்களை ஏசுவதற்கு நினைத்து வாயைத் திறந்ததாம். உடனே நிலத்தில் விழுந்த ஆமை சக்குநூறாகி இறந்து விட்டதாம். இந்தக் கதையில் எமக்குப் படிக்கக்கூடிய பாடமொன்றுள்ளது. தான் கொடுத்த வாக்குறுதியை எப்பொழுதும் எந்தக் காலத்திலும் மனிதன் வைத்திருக்க வேண்டும். அது போன்று சமூகத்தில் வாழும்பொழுது அந்த வாக்குறுதி தகர்ந்து போவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்பட முடியும் எனவும் அந்த மாதிரியான சந்தர்ப்பங்களை அடையாளம் கண்டு அவற்றிலிருந்து தவிர்ந்து வாழ்வதற்கு வழிவகை செய்ய வேண்டும் எனவும் கற்றுக் கொள்ளலாம். நிகழ்கால சமூகத்தில் பொருத்தமற்ற பாலியல் செயற்பாடுகளை நோக்கி செலுத்துவதற்கான அழுத்தம் உள்ளதென்பதை அறிந்து கொண்டு அவற்றுக்கு அடிபணியாது வாழ்கின்ற திறமை ஒருவரிடம் வளர்த்துக் கொள்ளப்பட வேண்டும். மனிதனின் நல்வாழ்விற்காக புத்த குருமான் மங்கள சூத்திரத்தின் வாயிலாக இறைக்கு ஆயிரக்கணக்கான வருடங்களுக்கு முன் கற்றுக் கொடுத்த பாடம் அன்றைய நாட்களை விட

நிகழ்காலத்துகே மிகவும்
பொருத்தமானது.

மேலே நாட்டுக்கதையில் கூறிய கதைக்கு உதவியாக மேலதிகமாகக் கொள்ளக்கூடிய இன்னுமொரு கதையின்படி, பின்னொரு காலத்தில் ஆமையொன்றினை அதனுடன் நண்பர்களாக இருந்த கொக்குகள் இரண்டுக்குத் தாங்கள் கண்ட மிகவும் மனோரம்யமான குளத்துக்குக் கூட்டிச் செல்வதற்கான அவசியம் ஏற்பட்டது. முன்னர் நடந்தது போன்றே ஒரு கம்பினை எடுத்துக் கொண்டு ஆமையிடம் வந்து அதனைப் பலமாகப் பிடித்துக் கொண்டு தங்களுடன் வரும்படி கூறியதாம். ஆனால் முன்னர் ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் தனது முதியோர் ஒருவருக்கு நிகழ்ந்த அவலத்தினை நினைவில் கொண்டிருந்த ஆமை அதனை ஞாபகப்படுத்தி பயணத்திற்குத் தயங்கியதால் அது நடந்தது அந்த ஆமை வாக்குறுதியை மீறியதால் தான் எனவும், ஆகவே நன்றாகக் கம்பினைப் பற்றிப் பிடித்துக் கொள்ளும்படியும் எக்காரணம் கொண்டும் வாயைத் திறக்கக் கூடாதெனவும் பொருந்திக் கொண்டு கொக்குகள் இரண்டும் ஆமையை எடுத்துக் கொண்டு ஆகாயத்தில் ஏறிப் பறக்கத் தொடங்கியதாம். இம்முறையும் சிறுவர்கள் கூட்டம் ஒன்று விசில் அடித்து சத்தம் போட்டுக் கேலி செய்வதைக் கண்ட கொக்குகள் இரண்டும் என்ன காரணம் கொண்டும் வாய் திறக்கக் கூடாதென எச்சரிக்கை செய்வதற்குத் தமது வாய்களைத் திறந்தனவாம். உடனே கீழே விழுந்த ஆமை முன்னர் போலவே சுக்கு நூறாகி இறந்து விட்டதுவாம். இறக்கும் பொழுதும் ஆமை கம்பினைக் கைவிடாது பலமாய்ப் பிடித்துக் கொண்டிருந்ததாம். இந்தக் கதையிலும் கற்றுக் கொள்வதற்கு நிறையப் பாடங்கள் உள்ளன. சத்தியத்தை இரு பகுதியினரும் காப்பாற்ற வேண்டும் எனவும் ஒரு பகுதியினரால் சத்தியம் மீறப்பட்டாலும் கூட நிகழ்வது அனர்த்தமே எனவும் வாக்குறுதி உடைவதற்கு காரணமான அபாய நிலைமை பற்றி இரு பகுதியினரும் புரிந்து கொள்ளுதல் முக்கியமானது. மரணிக்கும்போதும் கம்பினைப் பலமாகப் பற்றிப் பிடித்திருந்ததன் மூலம் தான் கொடுத்த வாக்குறுதியைக் காப்பாற்றிய ஆமையைப் போன்று எமது நாட்டில் அதிகமான பெண்கள் எய்ட்ஸ் ஏற்பட்டு மரணிக்கும் பொழுதும் தமது வாக்குறுதியை காப்பாற்ற பொருத்தமற்ற பாலியல் நடத்தைகளிலிருந்து தவிர்த்து வாழ்கின்றனர். ஆனால் மற்றைய பகுதியினரால் நம்பிக்கை சிதறடிக்கப்படுவதனால் அவர்களும் கதையில் வரும் ஆமையைப் போல பயங்கரமான விதிக்கு ஆளாகின்றனர். பலமான அத்திவாரம் ஒன்றின்மேல் உங்களது குடும்ப வாழ்வினைக் கட்டியெழுப்புவதற்கு இன்றே உறுதி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அதன் மூலம் புது இலங்கையை உதயமாக்குவதற்குப் பங்களியாடுங்கள்.



தாலாட்டுப் பாட்டில் மயங்கி

தாயின் பாசத்தில் திழைத்து

இனிமையான தாய்ப்பாலினால் போஷாக்கிட்டு

உரிய காலத்தில் உரிய தடுப்பூசியும்பெற்று

நோயெதிர்ப்பு சக்தியுடன்

நோய் அழுத்தத்திலிருந்து விடுபட்டு

நாட்டிலே விளைந்த சம உணவு வேளைகள் பெற்று

பொருத்தமான வாழ்க்கையைப் பேணியபடி

உடலிலும் மனதிலும் சம சுகம்கொண்டு

இயற்கை தர்மத்தின் படிக்கு

பழக்க வழக்கங்களைக் கொண்டு

வாழ்வின் சவால்களுக்கு முகம் கொடுக்கக்கூடிய

ஆரோக்கிய சுகாதாரச் செல்வப்

பரம்பரையை உதயமாக்குவதற்கு

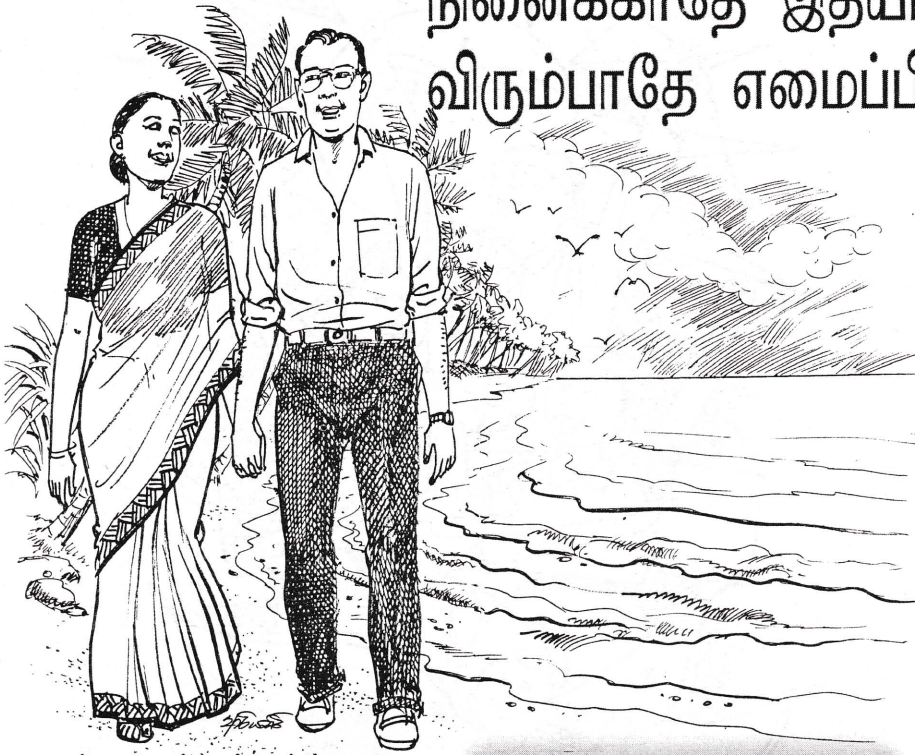
அர்ப்பணிப்பதே எங்களது கடமையாகும்.

ஆக்கபூர்வமான முறையில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ள எங்களைக் கவர்ந்த

மீகஹதென்ன

சுகாதார வைத்திய அதிகாரி காரியாலயத்தின் பார்வை.

நினைக்காதே இதயம் அழும் நினைவு விரும்பாதே எமைப்பிரிக்கும் விருப்பு



சமூகம் மாறுபட்டிருப்பதுவும், இன்னும் இன்னும் மாறிக் கொண்டிருப்பதுவும் உண்மை. பல்வேறு விடயங்களை நினைப்பதற்கும், நினைப்பவற்றை வழி வகையின்றி செயற்படுத்துவதற்கு இடம் ஏற்படுத்திக் கொள்வதும் அதன்படியே. அப்படியான பின்புலத்தில் வீட்டின் நான்கு சுவர்களுக்குள்ளும் அசிங்கங்கள் ஆகாதிருப்பதற்காக, மனதின் சகல மூலைகளையும் அழகுபடுத்துவதற்கு, இன்றைய காலத்தில் கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் இருக்கின்ற பொறுப்புக்கள் மிக அதிகமானவை.

சுகாதாரக் கல்விப் பணியகத்தின் டாக்டர் சாந்த ஹெட்டி ஆராய்ச்சி

அப்படியே நடைபெறாமல் இருப்பதற்குக் காரணமாய் அமைவது திருமண வாழ்வில் பேணப்பட வேண்டியவை என ஆரம்பத்தில் நினைத்திருந்தவை, காலம் செல்லச் செல்ல மறந்தவைகளாக மாறியமையாகும்.

அண்மையில் ஒருநாள் எங்களைச் சந்திக்க வந்த 35 வயது மதிக்கத்தக்க திருமணமான ஒருவர், அவரது கதையில் பிரதிபலித்ததும் இன்றையக் காலத்தில் திருமணமானவர்களுக்கு பொது நோய் அறிகுறியாகக் காணப்படும் இந்த

மறதியாகும். அவர் மிகவும் எதிர்பார்ப்புடன் எங்களிடம் வேண்டிக் கொண்டது சமூகப் பிரச்சினைகள் குறித்து

இடம்பெறும் இலத்திரனியல், மற்றும் அச்சு ஊடகங்களின் அறிவூட்டலின்போது, வீடு, வாசல், மனைவி உண்மையில் அப்படி மறந்து போனவைகளை ஞாபகப்படுத்தித் தரும்படியாகும்.

இரண்டு பிள்ளைகளின் தந்தையாகிய அவர், அண்மையில் வேறு பொருத்தமற்ற நடத்தையொன்றுக்குத் தூண்டப்பட்டிருந்தது தனது வாழ்நாளில் முதல் தடவையாகவே. அன்று அவருக்கு அந்நேரத்தில் உணர் முடியாது போன நோய்ப் பயம் இன்று அவருக்குக் குறைவின்றித் தெரிகிறது. பிழையான நடத்தையின்

பிரதிபலனான பரிசாகக் கிடைக்கக்கூடிய சகல பாலியல் நோய் பற்றி ஏற்படும் சந்தேகம், பயத்தினால் அவரது மனம் சலனப்பட்டிருந்தது. அவர் இந்தப் பயமும் சந்தேகமும் உள்ளத்தினுள் நுழைவதற்கு தான் மட்டுமல்ல, தனது மனைவியும் வகை சொல்ல வேண்டும் என்று குறிப்பிட்டார். தேவையின்றி பனை மரத்துக்குக் கீழ் சென்றவனுக்குக் கூட தன்னை நியாயப்படுத்தும் காரணிகள் உள்ளன என்பது அவரது இந்தக் கதை தொடங்கிய பொழுது உருவான உணர்வு, அறியாமலேயே அழிந்து போவது கதையின் முடிவிலாகும். அதுவரை தனியாகச் சென்ற வழி, தனது வாழ்க்கைத் துணையுடன் சேர்ந்து செல்வதற்கு அவர் தீர்மானம் எடுத்தது தற்போதைக்கு 6 அல்லது 7 வருடங்களுக்கு முன்னாகும். இருந்தும் அவரது பிரகடனப்படி ஒன்றாகக் கழித்த இந்த வாழ்வில், திருமணமானவனாகக் கிடைத்த சந்தோசம் ஓரிரண்டு வருடங்களுக்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்டாயிற்று. தற்போது இரண்டு பிள்ளைகளுக்குப் பெற்றோராய் உள்ள இந்த இருவரும் வாழ்வது மனைவியின் பெற்றோருடனாகும். தன்னைப் பற்றியோ அல்லது தனது தேவைகள் பற்றியோ தேடுவதற்கு, தனது துணைவியின் கரிசனை இல்லாமலிருப்பதே அவரது குற்றச்சாட்டாகும். அவர் தனது மாமனாரதும் மாமியினதும் பிள்ளைகளினதும் நாளாந்த வேலைகளில் ஈடுபட்டு ஒரேவித வாழ்வுக்குப் பழக்கப்பட்டுள்ள மனைவிக்குத் தனது மனதுக்குப் பிடித்தவாறு இருப்பதற்கான தேவைகூட இல்லாமலிருப்பதாகக் குறிப்பிட்டார். தனது சிந்தையும் மனதும் எதிர்பார்க்கும் அழகிய மனைவியை வீட்டினுள் காண முடியவில்லை என்பதாக. வேறு இடத்திற்கு, வேறு நடத்தைக்கு வாழ்வில் முதன் முறையாக மனது சென்று விட்டதாக அவர் கூறுவது பெற்றுக் கொண்ட அனுபவத்தின் மூலம் உரிமையைக்கிக் கொண்ட சந்தேகம் பயத்துடனேயாகும்.

சந்திப்போமா – கொஞ்சம் சந்திப்போமா தனிமையில் நம்மைப் பற்றிச் சிந்திப்போமா

கண்ணோடு கண் சந்திக்கும் பொழுது இரு இதயங்களும் உணர்வது உயிர் உள்ளவரை பாலும் தேனும் போல் ஒன்றாக இணைந்திருக்க முடியும் என்றுதான். இந்த இணைப்பு வரையறை, எல்லை தெரியாத உலகம் வரை பரவியுள்ளதாகக் கருதுவதும் சிலருக்கு அங்கே உருவாகும் சிந்தனையின்படியே. எல்லாம் அப்படியே நடந்து விட்டால் இருவருக்கும் மட்டுமல்ல சமூகத்தின் சகலருக்கும் கேட்பதற்கும் பார்ப்பதற்கும் முடியுமாயிருப்பது அழகியவை மட்டுமே. இருந்தும் அது

இது இன்றைய காலத்தில் எங்களுக்குக் கேட்பதற்குக் கிடைக்கும் ஒரே விதமான கதைகள் பலவற்றில் ஒரு கதையாகும். கிராமம், நகரம் அல்லது சமூகம் மட்டங்களாக வேறுபாடு காட்டாத இந்த வகையான கதைகள் செய்திக்கான பின்புலத்தைக் கொண்டிருப்பதாகக் குறிப்பிட வேண்டும். அது போல தமது திருமண வாழ்வைப் பற்றிப் புதிதாகச் சிந்திப்பதற்கு எமது நாட்டில் திருமணமானவர்களில் அதிகமானோர்

முற்பட வேண்டியிருப்பது, யார் யாருக்கு சந்தோசமாகச் சீவிப்பதற்கும் சந்தேகம் பயங்களிலிருந்து நீங்கிக் கொள்வதற்கும் அதனுடைய இடம் ஏற்படுவதனாலேயாகும். ஒருவரோடொருவர் அன்பு விருப்புடன் இருப்பதற்கும் வீட்டின் சுற்றப் புறச் சூழலை அழகுடன் பேணுவதற்கும் அவசியமாயிருப்பது காசு, பணம் அல்லாது அதுபற்றிக் காணப்படும் தேவைப்பாடுமாகும். பிள்ளைகளின் வேலை, வீட்டில் ஏனையோரது வேலை அல்லது சில வேளைகளில் வேலைத் தலத்தில் வேலை அதிகம் எனக்கூறி அநாவசிய வேலைப்பளுக்களைச் சுமப்பதற்கு முயற்சிப்பது இந்தத் தேவைப்பாடு இல்லாமல் ஆகும் பொழுதேயாகும். அப்படிச் சுமக்கும் வேலைப்பளுக்களுக்கான பிரதிபலனாகப் பரிசாகக் கூடியது நினையாத, விரும்பாத பிரச்சினைகளேயாகும். சில வேளைகளில் இருவரது திருமண வாழ்வுக்குள் மூன்றாவது நபர் நுழைவது பற்றிய விடயத்தினைக் கூட கேட்பதற்குப் பார்ப்பதற்கு இடம் ஏற்படுத்தப்படுவது இப்படியான

மன்றம் வந்த தென்றலுக்கு மஞ்சம் வர நெஞ்சமில்லையோ அன்பே

பின்புலத்தின்படியேயாகும். திருமணத்துக்கு முன் நன்கு கதைக்கும் தம்பதியருக்கு திருமணமான ஒன்று அல்லது இரண்டு வருடங்களின் பின்னர் முதலில் மறந்து போவது இருவரிடையே இருக்க வேண்டிய நேரடிப் பேச்சு வார்த்தையாகும். தமது விருப்பு வெறுப்புக்கள் பற்றி ரகசியம், கதைகள் இன்றிப் பேசுவதற்கும், அதன்படி இருவருக்கும் பொருத்தமானபடி புரிந்துணர்வுக்கு வருவதற்கும் செயற்படுவதற்கும் திருமணமானோர் கவனம் செலுத்த வேண்டும். இந்தச் சகல விருப்பு வெறுப்புக்களும் உள்ளம் மற்றும் சரீரம் இரண்டுக்கும் உரியதாய் இருத்தல் வேண்டும். திருமண விழாவின் போது எல்லோருக்கும் தெரியும் வண்ணம் விரல்களைப் கோர்த்த இருவரும் அப்பொழுதிருந்து அந்நியர்கள் அல்லாத விதத்திலும், தேவையான எந்த விடயங்கள் குறித்தும் ஏற்படக்கூடிய திறந்த பேச்சுவார்த்தைகளுக்குத் தடைகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளாத விதத்திலும் செயற்பட வேண்டும். மேற்கு நாட்டுச் சமூகத்தில் எமக்குக் காணக் கிடைக்கின்ற சிறந்த விடயமாவது, திருமணமானவர்களிடையே காணப்படும் இந்த முறையிலான திறந்த கொடுக்கல் வாங்கலாகும். அதிகமான இடங்களில் தெளிவாவது பேச்சுவார்த்தைகள் மட்டுமல்லாது வீட்டுச் சூழல், ஒவ்வொருவரது வெளித்தோற்றம், கழிக்கின்ற காலத்துடன் மாறுபடாது அன்பு விருப்புடன் பேணப்படும் முறையாகும்.

வயதில் பெரியவராகும் பொழுதும் மனதினால் அல்லது தோற்றத்தினால் பெரியவராகாத திருமணமானோர் அங்கே காணக்கிடைப்பது இந்தச் சிறந்த செயற்பாட்டின் பிரதிபலனாகவேயாகும். வயதால் மிகவும் தூரத்தினைக் கழித்த திருமணமானோர் சந்தோசமாகவும் ஆறுதலாகவும் பூங்காவில் இயற்கைச் சூழலை ரசித்து மகிழும் முறை அல்லது நகரத்தில் கடைகளில் பொருட்கள் வாங்கும் சவாரியில் ஈடுபட்டுள்ள முறை இந்த நாடுகளில் காணக்கிடைக்கும் அழகிய காட்சியாகும்.

தாம் வயது செல்லும்பொழுது திருமண வாழ்வும் அதற்கேற்றபடி வயது சென்றதாய் மாறாமல், மாற்றமில்லாது இருத்தல் இந்த முறைப்படி எல்லாம் ஆறுதலாய் ஆவது மனதினாலாகும். மனதின் ஆறுதல் தன்மையைப் பாதுகாத்தல் யாரும் பாதுகாக்க விரும்பும் உடலின் ஆரோக்கிய தன்மையாகும். உலகில் இருவர் ஒரேவிதமாக

எல்லாவற்றையும் பற்றிச் சிந்திப்பதில்லை என்பது உண்மை. அதுபோல பல வருடகாலத் திருமண வாழ்வின்மையே அவநம்பிக்கை, பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதற்கு இடமில்லாமல் போகாது. அங்கே இடம்பெற வேண்டியது அப்படி எழும் அவநம்பிக்கையைத் தொடர்ந்து கொண்டு செல்லாதிருப்பதற்கான வழிகளைக் காண்பதாகும். பல நாட்கள் ஒருவரோடொருவர் கதைக்காத, ஒருவரையொருவர் பார்த்து, தம்பதியரை நாம் காண்பது இப்படியான கவனம் அதிகமான இடங்களில் இல்லாதமையினாலேயாகும். அப்படியான சந்தர்ப்பங்களின்படி, பல்வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் சில திருமணமானோரினால் ஏற்படும் பிழைகள், வாழ்நாள் முழுவதும் திருத்திக் கொள்ள முடியாத வண்ணம் ஆகி விடுவதற்கும் இடமுண்டு.

அவர் சிறிய பிள்ளைகள் இரண்டின் தந்தை. வெளிநாட்டில் தொழில் செய்து இந்நாட்டுக்கு வந்த ஆரம்ப சில காலத்துள் தனது மனைவியைக் குற்றஞ்சாட்டும் நிலை அவருக்கு ஏற்பட்டிருக்கலாம். வெளிநாட்டில் தான் சம்பாதித்த பணத்தில் பகுதியை மனைவி தனது பெற்றோரின் தேவைகளுக்கு அவருக்குத் தெரியாது செலவழித்திருந்ததே அதற்குக் காரணமாகும். அங்கே ஏற்பட்ட அவநம்பிக்கை இன்னும் ஒரு சில வாரங்களில் ஒருவரையொருவர் தேடாத, பேசிக்கொள்ளாத நிலைமைக்கு ஆளாக்கியிருக்கிறது. அப்படியே கழிந்த நாட்களில் வீட்டை

விட்டு வெளியே சென்ற அவரது மனதில் வேறு தொடர்பு பற்றிய நினைவு ஏற்பட்டு அதில் ஈடுபட்டது அவரது துணைவியைப் பற்றிக் காணப்பட்ட அவநம்பிக்கையுடனேயாகும். இந்த அவநம்பிக்கையின் முடிவில் சில நாட்களில் வீடு திரும்பியபோது இன்னும் ஒரு விருந்தினர் அவரை அறியாமல் பிரயாணத்துடன் இணைந்திருந்தார். இந்த விருந்தினர் வேறு யாரும்ல்ல. சிந்தையைச் சிதறவிட்ட இடத்தில் உடலில் ஓட்டிக்கொண்ட எச்.ஐ.வி. வைரசாகும். நடந்தது என்ன என்று அறிந்து கொள்வதற்கு முடியுமாயிருந்தது பல மாதங்களுக்குப் பின்னரேயாகும். சிறுபிள்ளைகள் இருவரது பெற்றோர் ஆகிய இந்த இளம் தம்பதிகள் இப்பொழுது வைக்கப்பட்டிருப்பது இலங்கையில் தற்போதுவரை அறிக்கையிடப்பட்டுள்ள எச்.ஐ.வி. தொற்றுக்கு ஆளானோரின் தொகை அறிக்கையிலாகும்.

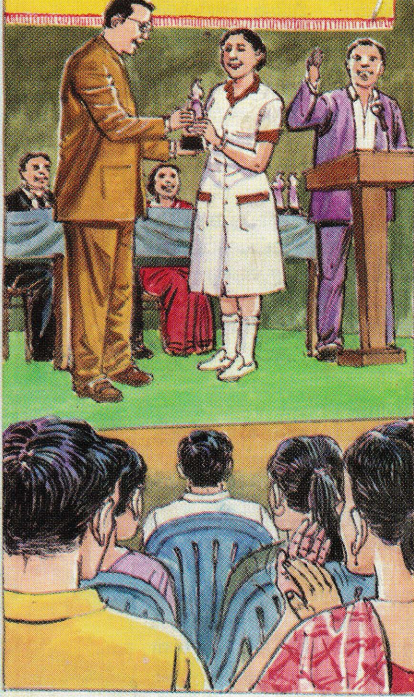
ஒருவரோடொருவர் பேச்சுவார்த்தையில்லாமல் கழிந்த சொற்ப காலத்தில் இரண்டு உயிர்களின் ஆயுளைக் குறைத்து, இன்னும் இரண்டு உயிர்கள் எதிர்காலத்தில் பாதுகாப்பற்ற நிலைமைக்கு ஆளாக்கப்பட்டுள்ளன. திருமண வாழ்வைக் கழிப்பவர்கள் மட்டுமல்ல, திருமண வாழ்வில் நுழைவதற்கு எண்ணியுள்ளவர்கள் கூட சுத்தமான எதிர்காலத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்வதற்கு விசாரித்துப் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது சுற்றுச் சூழலில் இடம்பெறும் இது போன்ற நிகழ்வுகளையாகும்.

இன்று திருமண வாழ்வில் நுழையும் புதியவர்களுக்காக வயது வந்தவர்களிடமிருந்து கிடைக்கின்ற வழிகாட்டல் இல்லாமை காரணமாக இன்றைய தினத்தில் திருமண மண்டபங்கள் அதிகமான இடங்களில் கேலிக் கூடங்களாக மாறியிருப்பது தெரிகிறது. ஆலோசனை எனும் சில சொற்கள் அறியாமல் தலை, உடல், புலன்கள் ஆலோசனைகளுக்கு அப்பால், காசு பணத்தை மட்டும் எதிர்பார்த்து உருவாக்கப்படும் வியாபாரமாகி இருக்கிறது. அது போல விவாக உபதேசம் பற்றிப் பேசுவதற்கு நாட்டில் இன்று காணப்படும் இடம் மிகவும் குறைவு. காணப்படுகின்ற இப்படியான நிலைமைகளை எதிர்கொண்டு தமது திருமண வாழ்வின் சேறுகள், சிக்கல்களுக்கு அப்பால் கழிப்பதற்கு திருமணமானோர் பழகிக் கொள்வார்களேயானால் இருவரிடையே நிகழும் பேச்சுவார்த்தைகளை ஏற்படுத்துதல், மாறுதல் பற்றிய உடன்பாடுகளுடன் சிறந்ததாக செயற்படுத்தப்படும் இந்த வழியில், தூரமாகிச் செல்வதற்கான சந்தர்ப்பம் மிகவும் குறைவாகும்.

விருது விகடம் பிரதி துசித மலலசேகர சித்திரம் ஆரியசிரி கொடிதுவக்கு

அடுத்த விருது திறமையான குடும்ப நல உத்தியோகத்தர், ஹந்துனப் பிரிவு நிமா ஜயதேவி

சுகாதார வைத்திய அதிகாரி காரியாலயம் 2009 விருது வழங்கல் ஆரோக்கியம்



இந்த ஊருக்கு முதலாவதாக வந்த தினம் இன்னும் எனது ஞாபகத்திலிருக்கிறது....



ஏழைக்கிராமம் இந்த அப்பாவி மக்களுக்கு என்னால் முடிந்தவரை உதவி செயவேன்.

நல்ல வேளை எனக்கு ஊரிலுள்ள தங்கை தம்பிகள் மட்டுமல்ல, அக்காமார் அண்ணாமாரது உதவியும் கிடைத்தது. நாங்கள் வீடு வீடாகச் சென்று பிரச்சினைகளைத் தேடித் தீர்வுகளைக் கொடுக்க முயற்சித்தோம்.



நாங்கள் வீட்டிலுள்ள மட்டுமல்ல, குசினிக்குள்ளும் போனதனால் வீட்டில் எல்லோரது போசாக்கு உணவு வேளைகளைத் தயாரிப்பதற்கான முறைகளை செயன்முறை ரீதியில் சொல்லிக் கொடுத்தோம்.

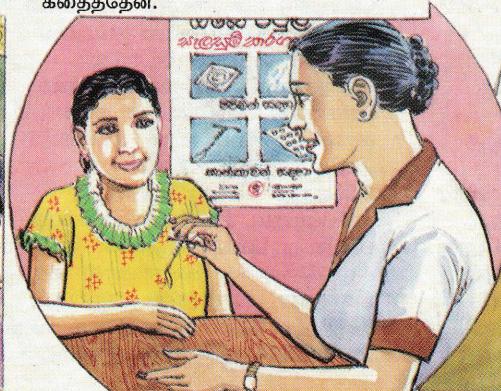
தந்தைமாருடன் நாம் கதைத்தோம், மதுபானம் அருந்துதல் போன்று புகைத்தல் போன்றவற்றிலிருந்து அவர்களை மீட்டுவதற்கு சந்தித்த சந்தித்த இடத்தில் நாம் உதவி செய்தோம். எங்களது வீட்டுத் தோட்ட நிகழ்ச்சித் திட்டத்தில் அவர்களும் தாமாகப் பங்களிப்புச் செய்தனர்.



தாய்மார் கிளினிக்கில் தாய்மாருடன் கதைத்தோம், அவர்களது பிரச்சினைகள் பற்றி மட்டுமல்லாது புதிய விடயங்கள் சொல்லிக் கொடுத்து அறிவுட்டினோம், வலுவூட்டினோம்.

அதிகமான தாய்மார் குடும்பத்திட்டம் பற்றிக் கதைக்கவே கூச்சப்பட்டனர். நான் அவர்களுடன் தனிமையில் கதைத்தேன்.

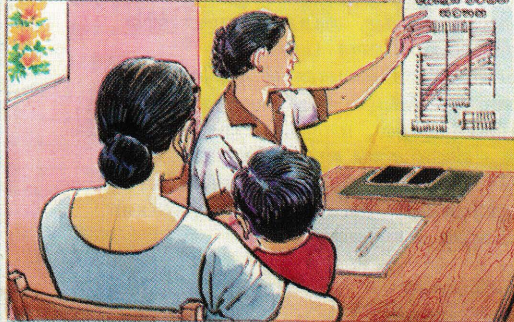
அதற்குப் பிறகு அவர்கள் தங்கள் கணவருடன் கிளினிக் வந்தனர்.



சிறு குழந்தைகளுக்குத் தடுப்பூசி போடும் போது என்றால் பிரச்சினைகள் எழவில்லை. இருந்தும் ஆரம்பப் பிள்ளைப் பருவ விருத்தி பற்றி என்றால் அறிவு குறைவு. அதிகமான நேரங்களில் தாய்மாருடன் பேசி சிறுகுழந்தைகளின் பூத்தி உரிய வேளைக்கு ஏற்படுவதற்கு உதவி புரிந்தோம்.

அந்த நாட்களில் சுக வந்தையர் கிளினிக்கிற்குத் தாய்மார் வராத நிலை இருந்தது. நான் ஊரின் ஆசிரியைகளுடன் இணைந்து அம்மாமாருடனும் அக்காமாருடனும் கதைத்தேன். ஊர் கிராம சேவை பெண் அதிகாரியும், சமுதாய உதவியாளரும் எங்களுடன் சேர்ந்து கொண்டனர்.

உண்மையிலேயே இந்த விருது எனக்கு உரியதல்ல. இந்த ஊர்மக்களுக்குரியது. என்னை அவர்களில் ஒருவராக ஏற்றுக் கொண்டதனாலேயே எனக்கு இந்த வெற்றி கிடைத்தது.



நன்றி