

# ஸୁହାମ்

Suham

ഡാൾ : 02

ഡാറ്റെ 2009

കൈ തുരു : 01

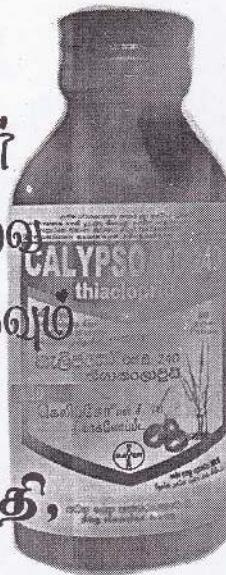


കാലാന്തര ക്ലാസ്സ് ഫോറ്മേഷൻ

# SR அற்றிக்கல் சென்றல்

(S.R விலாசனம் மார்க்கை)

எம்பிர் விலாசனம் நீசனமானத்  
மற்றும் உர வகை உள்ளிடுகள்  
மார்க்கைப் பெட்டிகள் அக்யவை  
மெத்தமாகவும் சல்லறையாகவும்  
பெற்றுக் கொள்ளலாம்.



அடியாதம் வீதி,  
திருநெல்வேலி.



தலைமையகம்  
பருத்தித் துறை வீதி,  
குஞ்சர் கடை.

## SR பல்யாருள் வாணியம்

மலர் - 2

கிடை - 1

# காலாண்டு கிடைக்கு சுத்திக்கை

இதழாசிரியர்  
திரு. ஜி. நக்கரன்

துணை அடிசிரியர்  
செல்வி வெ. சிவராமி

இதழ் குழு  
திரு. N.கோவர்த்தனன்  
செல்வி P. ராசினி  
செல்வி S. அஜந்தா

ஆலோசனைக் குழு  
பேராசிரியர் N. சிவராஜா  
(வதிவிடப் பிரதிநிதி,  
உலகக்காதார நிறுவனம்)

Dr. R. சிவசங்கர்  
(பொறுப்பு வைத்திய அதிகாரி,  
இருத்த வங்கி,  
யாழ்ப்போதனாவைத்தியசாலை)

T. சிவத்சணாமூர்த்தி  
(உதவிப் பணிப்பாளர்,  
தேசிய இளைஞர்  
சேவைகள் மன்றம்)

**வெளியிடு:**  
“ககவாழ்வக்கான பயணம்”  
41, ஆடியபாதம் வீதி,  
திருநெல்வேலி,  
யாழ்ப்பாணம்.  
T.P.- 0602216436

**அச்சுப்பதிப்பு:**  
கண்ணி வடிவமைப்பு  
பராசக்தி பிரின்டேரஸ்  
கொக்குவில் சந்தி,  
கொக்குவில்.

## உள்ளே

இந்தியாரிடமிருந்து	02
இந்திராக்கியம் சொல்லும் குறள்	03
இந்தியகூடப் பரிசோதனையின் முக்கியத்துவம்	04
இந்னாகிப் பெண்ணாகி	07
பொதுச் சுகாதார பரிசோதனைகள் கடமை	09
வயிற்றோட்டம்	13
பாடசாலைகளில் உளசமூக.....	18
சம்க்கடைச் சம்பாசனம்	20
விழிப்போர்!	22
வாழ்க்கைத்திற்கள்	24
நீரிழிவு நோயாளரிற்கான உணவு ....	28
மக்களின் உணவில் நஞ்சீரகம்	34
இந்துமதம் கூறும் இந்திராக்கியம்	36
சிறுக்கதை - பாரிசு	41
சிறுவர்	45
கவி முகம்	50
உடல் அழகைப் பேன .....	52
வாசகாரிடமிருந்து...	54
ஒரு நோயாளிக்கு உள்ள உரிமைகள்!	55
மனிநிலையற்பாருகாணக்கு .....	58
கேள்வி - யதில்	60
குறுக்கிகழுத்துப் போடல்	63

## ஆசிரியர்டம் இருந்து.....

‘வாசக நெஞ்சங்களுக்கு மீண்டும் ஒரு  
சுகமான வணக்கம்

“சுகம்” சஞ்சிகையின் முன்றாவது இதழ் தங்கள் கைகளுக்கு வருகிறது. இச் சஞ்சிகையின் வளர்ச்சிக்கும் விருத்திக்கும் பலர் தமது ஆலோசனைகளை கடிதம் மூலமாம், நேரடியாகவும் தெரிவித்துக் கொண்டுள்ளனர். இவர்கள் அனைவருக்கும் எனது இதயங்களிந்த நன்றிகள்.

மேலும், எமது தமிழ் மக்கள் இன்று வரலாறு காணாத வகையில் சொல்லமுடியாத துன்பத்தில் சிக்கித் தவித்துக்கொண்டு உள்ளதை நினைக்கும் போது நெஞ்சம் கணக்கிறது. கிடைத்த அரிய மானிடப் பிறப்பில் இன்பங்களை அனுபவிப்பதற்கு பதிலாக துன்பச் சுமைகளை தாங்கி விருத்தியின் விளிம்பில் எமது மக்கள் நிற்கிறார்கள். இந்த நிலையிலாவது நாம் சிந்திப்போமா? செயற்படுவோமா? திருக்குறள், சிலப்பதிகார வாக்கியங்களின் உண்மை உணரப்படுமா?

“பிறர்க்கின்னா முற்பகல் செய்யிற், தமக்கின்னா  
பிற்பகல் தாமே வரும் ”

காந்தியாடிகள் அகிம்சை என்பது ஆகக் குறைந்த இம்சை என்கிறார். செயலில் மட்டுமல்ல, என்னத்திலும் இவ் அகிம்சை எல்லோராலும் பேணப்படவேண்டும் என்பதே எமது பெரு அவா. மீண்டும் மறு மடவில் சந்திக்கும் வரை

அன்புடன்,  
ஜி. நக்கீரன்  
ஆசிரியர்.



## ஆற்ராக்கியம் சொல்லும் குறள்!

“நோய் நாடி நோய்முதல் நாடி அது தணிக்கும் வாய் நாடி வாய்ப்பச் செயல்”

(குறள் - 248)

ஓரு நோயை இல்லாமல் செய்ய வேண்டும் எனின், நோயாளியின் நிலையை அறிகுறிகள் மூலம் ஆராய்ந்து பிறகு அந்த அறிகுறிகளை உருவாக்கக் கூடிய (நோய் ஊற்றுக்கான) காரணங்களை கண்டறிதல் வேண்டும். அதன் பின்னர் அந்நோய்க்காரணியை இல்லாமல் செய்வதற்கான நடைமுறைகளை (சீகிச்சைகளை) சரியான முறையில் மேற்கொள்வதன் மூலம் அந்த நோயை பூரவாமாக இல்லாமல் செய்ய முடியும்.

இன்றைய நவீன மருத்துவத்தில் நோய் ஒன்றை இனம்காணி (Diagnosis) நோய் அறிகுறிகள் (Symptoms) மற்றும் நோயாளி கூறும் தகவல்கள் (History)போன்றவற்றுடன் நோயாளியிடம் மேற்கொள்ளப்படும் ஆய்வுகூட பரிசோதனைகள் (Loboratory Investigation) மற்றும் நவீன இலத்திரனியல் உபகரணங்கள் மூலமான ஆய்வுகள் மூலமும், நோய்முதல் (Source) கண்டுபிடிக்கப்பட்டு அதன் பின்னர் வழங்கப்படும் சரியான பக்கவிளைவுகள் அற்ற சீகிச்சையையே வள்ளுவர் வலியுறுத்தி உள்ளார். இங்கு “அது தணிக்கும் வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்” என்பதன் மூலம் நோய்க்கான சீகிச்சை “நெறிக்கு புக்கை கட்டுதல்” எனும் பழமொழியை நினைவுபடுத்துகிறது. (Curative Aspect) மட்டுமல்ல நோய்த் தடுப்பு வழிகளையும் (Preventive aspect) சேர்த்தே குறிப்பிட்டுள்ளார்.

இன்று எமது பிரதேசத்தில் சில வைத்தியர்கள் செய்யும் சீகிச்சை நெறிக்கு புக்கை கட்டுதல் எனும் பழமொழியை நினைவூட்டுகிறது.

- கீரன் -

நாம் வாழ வேண்டும் என்பது முக்கியமல்ல, வாழ்க்கைக்கு அப்பால் நமது பெயர் பொறிக்கப்பட வேண்டும்.

- திருவள்ளுவர் -

## ஆய்வுகூடப் பரிசோதனையின் முக்கியத்துவம்

**சி. சேரன்குமார்**

தலைமை மருத் துவ தொழி நுட்பவியலாளர்.

இன் கறை மருத் துவ உலகமானது, பல மைல்கற்களை தாண்டி வளர்ச்சியடைந்திருப்பதோடு நவீனமயமான பல அற்புதக் கண்டு பிடிப்புக்களையும், தன்னகத்தே கொண்டு நோயாளர் களின் இடர்களை களைவதில் வீராப்பிடன் செயற்பட்டு வருகின்றது. இதற்கு மருத் துவ ஆய்வு கூடபாரி சோதனைகள் ஓர் முக்கிய பங்கினை ஆற்றுகின்றதென்று சொன்னால் அது மிகையாகாது. மருத்துவ ஆய்வுகூடபாரி சோதனைகளை பொறுத் தவரையில், பின்வரும் நோக்கங்களுக்காக அது மேற்கொள்ளப்படுகின்றது!

(அ) நோயை இனங்காண்பதற்கு (Diagnose the disease)

(ஆ) வைத்திப்பரால் அளிக்கப்படுகின்ற சிகிச்சையின் போது நோயனாது குணமடைவதனை அவதானிப்பதற்கு(prognosis of the disease)

(இ) நோய் வராமல் பாதுகாப்பதற்கு (prevention of the disease)

(ஈ) நோய் எதிர்ப்பு தன்மையை அளவிடுவதற்கு (Immunity level)

மேலே தெரிவிக் கப்பட்டுள்ள நோக்கங்களில் ஆய்வு கூடபாரி சோதனைகளானது நோயை

இனங்காண்பதற்கும், நோய் வராமல் பாதுகாப்பதற்குமே எமது சமூகத்தில் பெரும் பங்காற்றுவதனால் முக்கியத்துவமடைகிறது.

சாதாரணமாக ஒருவருக்கு காய்ச்சல் ஏற்பட்டால் அவர் அருகாமையில் உள்ள வைத்தியனை அனுகி மருந்தினை பெற்று பாவிக்கின்றபோது அக்காய்ச்சல் குணமடையாத விடத்து மேலும் மேலும் மருந்துகளை வாங்கி பாவிப்பதனால் சிலவேளைகளில் அவரது உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்படலாம் ஆனால் காய்ச்சல் ஏற்பட்ட அவரது குருதியியை ஆய்வுகூடத்தில் பரிசோதனை செய்வதன் மூலம் அக்காய்ச்சலானது. எதனால் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதனையும் என்னவகையான மருந்தினை பாவிக்க வேண்டும் என்பதனையும் எந்த அளவில் பாவிக்கவேண்டும் என்பதனையும் அறிந்து கொள்ள கூடியதாக இருப்பதோடு தேவையற்ற மருந்துகளினாலும், பிழையான அளவினாலும் ஏற்படுகின்ற பக்கவிளைவுகளை தவிர்த்து கொள்ள கூடியதாக இருக்கின்றது. இன்று எமது சமூகத்தில் அனைத்து தரப்பினரிடமும் வயது வேறுபாடு பால் வேறுபாடு இன்றி பரபலாக காணப்படுகின்ற ஒரு நோய் நீரிழிவு நோயாகும். (diabetes)

இன்நோயை இனம் காண்பதற்கு ஒரு வருடதைய குருதியில் இருக்கின்ற சீனியின் அளவினை (blood sugar level) பரிசோதனை செய்வதன் மூலம் இனம் காண முடியும் அல்லது இனம் காணப்பட்டின் புதைத் தியரால் வழங்கப்படுகின்ற மாத்திரையின் அளவானது குருதியில் அவ்வப்போது காணப்படுகின்ற சீனியின் அளவிற்கு ஏற்ப மாற்றி வழங்கப்படுகின்றது. இது எவ்வாறெனில் குருதியில் காணப்படுகிற சீனியின் அளவினை ஒழுங்கான முறையில் கிரமமாக பரிசோதிக்கப்படும் போது கூடுதலாக காணப்படும் நிலையில் தைத் தியரால் வழங்கப்படுகின்ற மாத்திரையின் அளவும் (dosage) மாத்திரையின் வகையும் (type of drug) மாறுபடுகின்றது. எனவே மேற்கூறப்பட்ட உதாரணங்களில் இருந்து ஆய்வு கூடப் பரிசோதனையானது குறிப்பாக நோயாளர்கள் மத்தியில் எவ்வளவு முக்கியத் துவமானது என்பதனை நாங்கள் உணர்க்கூடியாதாக இருக்கும்.

சாதாரணமாக பின்வரும் மாதிரிகள் (Sample) ஆய்வு கூடத் தில் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்படுகின்றன.

- (1) Blood - குருதி
- (2) Urine - சிறுநீர்
- (3) Sputum - சளி
- (4) Stools - மலம்

(5) Budu fluids - உடலில் உள்ள நீர்  
(6) biopsy-இழையங்கள் அல்லது உறுப்புக்கள்

ஆய்வுகூடத் தில் மேற்கொள்ளப்படுகின்ற பரிசோதனைகளின் முடிபானது (results) சிறந்த முறையிலும் சரியானதாவும் அமைய வேண்டுமாக இருந்தால் மேற்குறிப்பிட்ட பரிசோதனை மாதிரிகள், சரியான முறையில் சேகரிக்கப்படல் வேண்டும். இதற்கு நோயாளர்களின் பங்களிப்பு மிகவும் அவசியமாகின்றது. சாதாரணமாக ஒருவர் கூடதேகி யாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வாழ வேண்டுமாக இருந்தால் அவர் தனது உணவுப் பழக்க வழக்கங்களில் இருந்து உடற்பயிற் சி வரை கூடுதல் கவனம் செலுத்த வேண்டும். அதாவது முறையான உணவுப்பழக்க வழக் கங்கள் கைக்கொள்வதோடு கிரமமான முறையில், உடற்பயிற் சிகளையும் மேற்கொள்ள வேண்டும். ஆனால் குறிப்பிட வயதிற்கு பின்னர், சீனியின் அளவினாலும் கொழுப்புப் பதார்த் தங்களின் அளவினாலும், பெரும்பாலான நோய்கள் ஒரு மனிதனை தாக்குதற்கு நிறைய சந்தர்ப்பங்கள் காணப்படுகின்றன. எனவே உலக நாடுகளில், 45 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஒவ்வொரு வரும் வருடாந்தம், உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் (W.H.O) அறிவுறுத் தியுள்ளது. ஆனாலும் சமுகமக் களிடையில் காணப்படுகின்ற பொருளாதார குழ் நிலைகளாலும்

அரசாங்க ஆஸ் பத் திரிகளில் நிலவுகின்ற வளங்களின் பற்றாகு குறைகளாலும் எல் லாராலும் இப்பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ள முடியாதுள்ளது. ஆய்வுகூட பரிசோதனைகளைபாறுத்தவரையில் அடிப்படையாக செய்யகூடிய சில குருதி பரிசோதனை செய்து கொள்வதன் மூலம் நோயை வராமல் தடுக்க முடியும். உதாரணமாக உடலில் காணப்படுகின்ற கொழுப்பின் அளவானது (cholesterol) கூடுகின்ற போது மாரடைப்பு மற்றும் இதயநோய்கள் எற்படுகின்ற வாய்ப்புகள் அதிகமாகின்றது. ஆலை ஒருவர் தனது குருதியில் உள்ள கொழுப்பு பதார்த்தத்தினை ஆய்வுகூட பரிசோதனைக்குட்படுத்துகின்ற போது அப்பரிசோதனை முடிவுகளில் இருந்து கொழுப்பு சம்மந்தப்பட்ட உணவுகள் உட்கொள்வதில் கூடிய கவனத்தை எடுக்கும் போது, அதவாது அளவான முறையில் உட்கொள்கின்ற போது அவரால் நோய் வராமல் பாதுகாப்பு

பொகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வாழமுடியும்.

அடுத்து ஆய்வு கூடபாரி சோதனைகளின் முக்கியத்துவம் பற்றி தெரிந்து கொள்கின்ற அதே வேளை களில் இப்பரிசோதனைகளானது ஏன் செய்யப்பட வேண்டும்? எவ்வாறு செய்யப்பட வேண்டும்? இவற்றிற்கு எந்த வகையான பரிசோதனை மாதிரி யினை பயன்படுத்த வேண்டும்? மற்றும் நோயாளர்கள் அல்லது சாதாரண ஒருவர் எவ்வாறு தமிழை ஆய்வுகூடபாரிசோதனைகளுக்கு ஏற்ப தயார் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்? போன்ற விடயங்கள் சரிவர அறிந்து வைத்திருத்தல் அவசியமாகிறது. இன்று எம்மவரிடையே பலர் நோய்க்கு ஏற்றவாறு சம்பந்தப்பட்ட பரிசோதனைகள் செய்வதற்கு தவறி விடுகின்றனர்.

எனவே இதுபற்றிய விபரங்களை அடுத்த இதழில் காண்போம்.....

### அவியலை

- 1) இனிய வார்த்தைகளுடன் ஒருவருக்கு ஒன்றைக் கொடுத்தல்.
- 2) ஆணவும் இல்லா அறிவு.
- 3) மன்னிக்கும்தன்மையுடைய வீரம்.
- 4) தான் சிந்தனையுடன் சேர்கின்ற செல்வம்.

**ஞானகரர்**

## ஆணாகிப் பெண்ணாகி



அரவாணிகள் ரங்கி நவாவியுடன் தூதுரிசியர்.

(சென்ற இதழின் தொடர்ச்சி.....)

இந்தியாவில் 2008 டிசம்பர்வரை 3.7 மில்லியன் HIV தொற்றுள்ளவர்கள் உள்ளனர். உலக ஏற்றுமதில் அதிகமாக இந்தியாவில் உள்ளனர். தமிழ் நாட்டில் 58,000 HIV தொற்றுள்ள நோயாளர் உள்ளனர். தமிழ் நாட்டில் உள்ள அரவாணிகளில் குறிப்பிடத்தக்களாவும் நப்ரகஞ்சுக்கு HIV தொற்று வருவதற்கு முக்கிய காரணம் இவர்கள் தமது பாலியல் தேவையைப் பூர்த்தி செய்து கொள்வதற்காக பல்வேறு நப்ரகளையும் நாடவேண்டிய தேவை உள்ளது. இவர்களை யாரும் திருமணம் செய்து குடும்பம் நடாத்த முன்வராததால் விதி விலக்காக காதலித்து திருமணம் செய்து வாழும் அரவாணிகளும் உண்டு இவர்களிடம் பலரும் தமது பாலியல் தேவையைப் பூர்த்தி செய்ய மட்டுமே வருவர். இதனால் இவர்களில் அதிகம்

பேர் HIV தொற்றுக்கு இலக்கான பரிதாபம் நடந்துள்ளது.

இந்தியாவில் மட்டும் அன்றி உலகம் முழுவதும் HIV தொற்றுக்கான ஆபத்திலக்கினராக இருப்பவர்கள் இந்த அரவாணிகள் (Transgenders) உள்ளனர்.

இவர்கள் தமக்காக தமிழ்நாடு அரவாணிகள் சங்கம்னும் அமைப்பை உருவாக்க கியுள்ளனர். இதற்கு தலைவியாக ஆஷாபாரதி எனும் 58 வயதான அரவாணிப் பெண்மணி உள்ளார். இவர்களது நிறுவனம் தமிழ்நாட்டில் உள்ள அரவாணிகளது நல உரிமை களைப் பாதுகாத்து வருகின்றது. இவர்களுக்கான பல்வேறுபட்ட களியாட்டி பொழுது போக்கு நிகழ்வுகள், தொழில்பயிற்சிகள் மற்றும் தொழில் நிறுவனங்கள் ஆகியவை இவர்களால் நடாத்தப்படுகின்றது. தமிழ் சினிமாவில் அரவாணிகளை சில இயக்குனர்கள் கேவிப்பொருளாக காட்டுவதாகவும் பணத்துக்காக சில அரவாணிகள் இவ்வியக்குனர்களின் பிடியில் சிக்கிக் கொள்கிறார்கள் என்றும் குழுகிறார்களாம் மாள் என்றும் வயதான அரவாணிப்பெண்.

நாகரீக உலகின் அதீத வளர்ச்சியில் இன்று இந்த Transgenders எனப்படுவர்கள் விரும்பி உருவாகும் நிலையும் உண்டு. அதாவது இயற்கை

திட்ட

விதியின் விளையாட்டால் அரவாணிகள் ஆவோர் தம் விதியை நொந்து கொண்டு இருக்கும் வேளையில் தானே தமது பாலியல் தன்மையை எதிர் பாலாக விரும்பி மாற்றிக் கொள் வோர் இன்று அதிகரித்துள்ளனர். நவீன மருத் துவ விஞ்ஞான வளர்ச்சி யின் பயன் கொண்டு ஆண் பெண்ணாகிறாள் பெண் ஆணாக மாறுகிறான். ஆண் பெண்ணுக்குரிய ஒமோன் மருந்து கண பாவிப்தன் மூலம் மாற்கக்கள் பருத்து உடல் மென்மையடைந்து பெண்போல் உருவம் வருகின்றது.

இது மட்டுமன்றி சத்திர சிகிச்சையின் மூலம் ஆண் இலிங்க உறுப்புக்களை அகற்றி பெண் இலிங்க உறுப்பையும் பெற்றுக் கொள்கின்றார்கள். இவ்வாறே பெண்களும் ஆணாக மாறிக்கொள் கின்றனர். மேலை நாடுகளில் இது மிகவும் சாதாரணமாகவிட்டது. சென்றவருடம் நடைபெற்ற 8வது உலக எயிட்ஸ் மகாநாட்டுக்குச் செல்லும் வாய்ப்பு எனக்கும் கிடைத்திருந்தது. அங்கே கலந்துகொண்டவர்களில் தாமாக விரும்பி இலிங்க மாற்றம் செய்த நப்ரகளை (Transgenders) சந்திக்கக் கூடிய வாய்ப்பு எனக்குக் கிடைத்தது. ஏன் பிரபல அமெரிக்க பொப்பாடகர் மைக்கல் ஜாக்சன் கூட இவ்வாறு உருவமாற்றம் செய்தவர் என்பது பலருக்கும் தெரியாத ஒன்று.

கமலாஜாக்சன் என்பவரிடம் இவ்வாறு பாலியல் தன்மையை

மாற்றியதில் உங்களுக்கு எப்படி உள்ளது? எனக்கேட்டதற்கு சின்ன வயதிலேயே எனக்கு பெண்ணாகவும் மிகவும் பிழத்திருந்தது. சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் போதல்லாம் பெண்களின் உடை உடுத்தி அலங்கரித்துப் பார்ப்பேன். பின் ஒரு வைத்தியரிடம் சென்று எனது பெண்ணாக மாறும் விருப்பத்தை கூறினேன். அவர் எனது நீண்ட நாள் ஆசையை நிறைவு செய்தார். இன்று நான் பெண்ணாக மாறியதில் மிகவும் சந்தோசமாக உள்ளேன் என்றார். இன்று மருத்துவ சிகிச்சை மூலம் ஆண் கருப்பையை ஏற்படுத்தி குழந்தையை பெற முடியும் என்றும், தானே முலைப்பாலுட்டி வளர்க்க முடியும் என்றும் மருத்துவ தகவல் ஒன்று கூறுகின்றது.

அரவாணிகள் எனப்படும் இவர்களுக்கு ஏனையோரைப்போல் அனைத்து திறமைகளும் உள்ளது. அறிவுரீதியாகவோ உடலியல் ரீதியாகவோ இவர்களில் எந்தக் குறைபாடும் அற்றவர்கள். இவர்களில் பாலியல் எனும் விடயத்தில் சற்று குழப்பமான இயல்பும் இனப்பெருக்க தகுதியும் மட்டுமே அற்றவர்கள். மற்றப்படி இவர்களால் அனைத்து சாதனங்களையும் படைக்க முடியும். இவர்களை குறைபாடு அல்லது ஊனம் உள்ளவர்களாக பார்ப்பது மட்மையாகும். இவர்களில் சிலர் பிரபல கோடஸ் வர்களாக உள்ளதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

ஜி. நக்கீரன்

## நீங்கள் பெறக்கூடிய சேவைகள் எவ்வ?

“நோய் வந்தபின் தவிப்பதைவிட வருமுன் தவிர்ப்பது இலகுவானது”

இத்தகைய வருமுன் காப்பு நடவடிக்கையில் பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர் களினதும் (PHI) குடும்பநல உத்தியோகத்தர்களினதும் (FHO) பங்களிப்பு மிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்தன.

இத்தகைய ஆரம்ப சுகாதாரப் பராமரிப்பு வேலைகளை ஆற்றுகின்ற மேற்பாடு பணியாளர்களில் பொதுச் சுகாதார பரிசோதகரின் கடமைகள் என்ன? அவர்கள் எவ்வாறன சேவைகளை மக்களுக்கு வழங்குகின்றார்கள்? அவர்களின் சேவைகளின் முக்கியத்துவம் என்ன? இவ்வாறான சேவைகளை பெற மக்கள் அவர்களை எவ்வாறு அனுகூலத்து? போன்ற விடயங்கள் தொடர்பாக ஆரோக்கியமான எதிர்கால வாழ்வை விரும்பும் நாம் ஒவ்வொருவரும் அறிந்திருக்க வேண்டியது அவசியமான தாகும்.

தற்போதைய மக்கள் மயப்படுத்தப்பட்ட தினைக்கள் சேவையில் பொதுமக்களின் வசதி கருதி பல்வேறு இலகுவான நடைமுறைகள் வகுக்கப்பட்டுள்ளன.

உங்கள் பகுதி பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர் யார்? அவரை

S.N. பிறேம்குமார்  
பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர்,  
கோண்டாவில்

இனங்காண்பது எப்படி?

சராசரி 9000 சனத் தொகையைக் கொண்ட பிரதேசங்கள் ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒரு பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர் நியமிக்கப்பட்டிருப்பார்.

இவரின் அலுவலகம் பிரதேசத் தீன் மத் தியில் போக்குவரத்துள்ள ஒரு பகுதியில் அரசுஅல்லதுதனியார் கூட்டத்தில் அமைந்திருப்பதுடன் வெளியே தெரியக்கூடியவாறு அலுவலக பெயர் ப்பல்கை தொங்க விடப்பட்டிருக்கும்.

இவர்களின் கடமைநேரம் கிழமை நாட்களில் காலை 7.30 am – 4.30 pm மணிவரையாகும். சனிக்கிழமை 7.30 am – 1.00 pm மணி வரையுமாகும். எனினும் அலுவலகத்தில் பொதுமக்கள் சந்திக்கக் கூடிய நேரம் 2.00 pm – 3.00 pm வரையுமாகும்.

பெறக்கூடிய சேவைகள் எவ்வ?

1. பொதுவான தகவல்கள்.

தமது பிரதேசத்தைப் பற்றிய தகவல்கள்.

பொதுவான சுகாதாரப் பிரச் சினைகள் தொற்று நோய்களின் பரம்பல் நிலை கடந்தகால நிகழ்கால எதிர்கால சுகாதார வேலைத் திட்டங்கள்.

2. தொற்று நோய்க்கட்டுப்பாடு தொற்று நோய்களைப்பற்றி அறிவித்தல், இனம் கானம் மேலும் பரவாது தடுப்பதற்கான நடவடிக்கைகள்/ஆலோசனைகள். நோய்க் கான காரணிகள் - காவிகளை இல்லாதொழித்தல்.
3. வீட்டமெப்பு - நிர்மாணம் இவைதொடர்பான ஆலோசனைகள் (அமைவிடம், அனுமதி, அளவுகள் தொடர்பான சட்ட ஆலோசனைகள்) சட்டவிரோத கட்டட அமைப்பு தொடர்பான முறைப்பாடுகள். மலூட நிர்மாணம் (அமைவிடம் அமைப்புமுறை தொடர்பான வழிகாட்டல்) - மலூட மானிய உதவி - 5000/- = பெற நடவடிக்கை.
4. நீர் விநியோகம் பொதுநீர் விநியோகத் திட்டங்களில் நீரின் தரத்தை உறுதிப்படுத்தல் குளோரி ஸேற்றுதல். பொதுக் கிணறுகள் ஏனைய நீர் முலங்களின் சுகாதார நிலையை பேசுதல். திருத் த வேலைகளுக்கான ஆலோசனைகள்.
5. கழிவு அகற்றுதல். பிரதேசத்தின் திண்ம திரவ கழிவுகற்றல் தொடர்பான நடவடிக்கைகள் வழிகாட்டல்கள். திண்ம திரவக்கழிவு முகாமைத் துவ ஆலோசனைகள்.
6. காவிக்கட்டுப்பாடு இலையான் நுளம்பு போன்ற காவிகளைக் கட்டுப்படுத்து வதற்கான நடவடிக்கைகள் வழிகாட்டல்கள்.
7. விலங்கு விசர்நோய்க் கட்டுப்பாடு நாய்களின் பெருக்கத்தை குறைப் பதற்கான குடும்பக்கட்டுப்பாடு நடவடிக்கைகள். நாய் களுக்கு ARV மருந் தேற்றுதல் பராமரிப்பு ஆலோசனைகள் ARV தடுப்பு மருந்துபெறும் நோயாளிகளைக் கண் காணித்தல்.
8. உணவுப் பாதுகாப்பு சுகல உணவு கையாளும் நிலையங்களின் சுகாதார நிலையை மேம் படுத்தல் தொடர்பான ஆலோசனைகள் சட்ட நடவடிக்கைகள். கால நடை கொல்கல பராமரிப்பு உறுதி செய்தல் சந்தை சுகாதாரம் உணவு கையாளும் நிலைய குறைபாடுகளுக்கெதிரான சட்ட நடவடிக்கைகள்.
9. வைத்திய நிறுவனங்கள் சுற்றுப்புற குழல் சுகாதாரம் பேணல் நடவடிக்கை.
10. பாடசாலை சுகாதாரம் மாணவர் களின் சுகாதார நிலையை பரிசோதித்தல்

குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்தல் மேலதிக பரிசோதனைக் கு அனுப்புதல்.

பாடசாலை சுகாதாரநிலையை மேம்படுத்த ஆலோசனைகள்.

உணவுத்தயாரிப்பிட சுகாதார நிலைபேணல்.

முதலுதவி தடுப்பு மருந்து வழங் கல் தொடர்பான செயற்பாடு.

#### 11. தொழிற்சுகாதாரம்

தொழிற்சாலைகளின் சுகாதார நிலையை மேம்படுத்துதல்.

தொழிலாளர் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்

முறைப் பாடுகளுக்குரிய நடவடிக்கைகள்.

#### 12. அனர்த்தங்களினால் இடம் பெயர்ந்தோர் பாதிக்கப்பட்ட டோருக் கான் சுகாதார வசதிகளை ஏற்படுத்தல் கண்காணிப்பு.

#### 13. சுகாதாரக் கல்வி

தனிநபர் சுகாதாரம் தொற்றும் தொற்றா நோய்கள் குழற் சுகாதாரம் போன்ற விடயங்கள் தொடர்பாக மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு பயிற்சி வழங்குதல் ஆலோசனை வழிகாட்டல்.

#### 14. இனங்காணப்படும் சுகாதாரப் பிரச்சனைகள் மக்களால் தெரிவிக்கப்படும் முறைப்பாடுகள் தொடர்பாக உடன் ஏற்ற போதிய நடவடிக்கை எடுத்தல்.

மேற்படி சேவைகள் தொடர்பான மேலதிக விபரங்களை உங்கள் பகுதி பொதுச் சுகாதார பரிசோதகரை. தொடர்புகளாண் பெற்றுக் கொள்ளமுடியும். மேற்படி சேவைகளை நீங்கள் பெறுவதனுடாக உங்கள் களினதும் சுகாதார மறுமலர்ச்சியில் புதிய பரிணாமத்தை காண்பதனுடாக ஆரோக்கியமான எதிர்கால சமூகத்தை கட்டியெழுப்ப முடியும்.

**“சுகாதார பரிசோதகர் உங்கள் சுகாதாரத்தின் சேவகர்”**

ஒரு கிராமத்தின் சுகாதாரத்துக்கும் அந்தக் கிராம மக்களின் ஆரோக்கியத் திற்கும் பூரண பொறுப்புடையவர் ஒரு சுகாதார பரிசோதகர். ஒரு பொது சுகாதார பரிசோதகர் தனது நோய் தடுப்பு சுகாதார நடவடிக்கைகளை சரியாக மேற்கொள்வாராயின் அப்பிரதேசத்தில் உள்ள வைத்திய சாலைகளின் வேலை இல்லாமல் போய்விடும். இன்னும் கூறின் நோய் வந்தபின் அதைக் குணப்படுத்தும் நடவடிக்கைகள் (Curative and preventive) வைத்தியருக்கு உரியவை. ஆனால் சமூகத்தில் நோய்வராமல் ஆரோக்கியமான சமுதாயத்தை உருவாக்குவதில் ஒரு பொது சுகாதார பரிசோதகரின் பணி மிக முக்கியமானதாகும். அந்தவகையில் பொதுமக்கள் தமக்குரிய எந்தவித சுகாதார பிரச்சனையாக இருந்தாலும் தமது பகுதிக்குரிய பொதுக்காதார பரிசோதகருக்கு தெரியப்படுத்தல் அவசியமான தொன்றாகும்.



# சிலிக்கன் இலக்ட்ரானிக்ஸ் Silicon Electronics



*T.V, V.C.D, D.V.D,  
SAT ELITE RECEIVERS,  
SPAIR PARTS,  
SALE & SERVICE*

149A, கஸ்துர்யான் வீதி,  
யாழ்ப்பாடு.



## சுகவாட்டுவுக்கான பிள்ளைகளில் புதியதோர் படிக்கல்

சுகாதார பராமரிப்பாளர் சௌவைகள்

1. நூயாளர் பராமரிப்பு
2. முதியோர் பராமரிப்பு
3. பிரசுவத்தாய் மாநக்கான பராமரிப்பு
4. கழந்தைகள் பராமரிப்பு
5. ஊனமற்றோர் பராமரிப்பு

- குருவுகள் ஒரைவ வழங்கப்படும்
- உடல், உடல் நிதியான கவுகிப்பு
- ஆவச் சிவங் ஒருபாளாருக்குமான ஒரைவ வழங்கப்படும்.
- நம்பகத்துவமை.

எமது பயிற்றுப்பட்ட பராமரிப்பாளர்கள் நின்கள் விரும்புகின்ற இடங்களில் வந்து கடமை யாற்றுவார்கள்.

செயற்கிக விபரங்களுக்கு நின்கள் நாட இவண்டிய கூடம்

இணைப்பாளர், சுகவாட்டுவுக்கான பயணம்,  
41, ஆடியாதம் வீதி,  
திருநெல்வேலி.

தொ.இல: 0773618524, 0602216436

ஆரோக்ஷிமான கருகந்தை உதவாக்குடோம்

# வயிற்ரோட்டெ DIARRHOEA



வயிற்ரோட்டம் என்பது ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறைக்கு மேல் நீராக மலம் செல்வதாகும். இதில் முக்கியம் நீராகச் செல்வதே. குழந்தைகளில் அநேகர் ஒவ்வொரு முறையும் பால் குடித்தவுடன் மலம் கழிப்பர். இது சாதாரணம். வியாதி அல்ல.

வயிற்ரோட்டத்தின் போது உடலில் இருக்கும் தண்ணீரும், உப்புக்களும், சீனிச்சத்தும் வெளி யேறுகின்றன.

இக்குறைபாடுகளே உடலிற்கு

**S. முரளிதரன்**  
பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர்,  
யாழ் போதனா வைத்தியசாலை.

அபாயத் தையும், உயிருக்கு ஆயத்தையும் ஏற்படுத்துகின்றன. ஆகவே வயிற் ரோட்டத் தில் கவலைப்பட வேண்டியது இவ் வெளிப்போக்கினால் உண்டாகும் குறைபாடுகளே. எனவே உடலை யும், உயிரையும் பாதுகாக்க வெளியேறிய தண்ணீரும், உப்புக்களும், சீனிச்சத்தும் மறு படியும் உடலிற்குள் சேரவேண்டும்.

வயிற்ரோட்டத்தின்முக்கிய காரணம் கிருமிகளே. இவை வைரஸ் கிருமிகளாக இருக்கலாம். சாதாரண கிருமிகளாகவும் இருக்கலாம். சாதாரண கிருமிகளாகவும் இருக்கலாம். வேறு காரணங்களும் உள். ஆனால் மிக அரிது.

கிருமிகள் உடம் பினுள் ஜோ செல்லும் முறைகள்

(I) அழுக்கடைந்த கைகள்  
(வேலைகள் செய்தபின், சாப் பாட்டிற்குமுன், மலசலத்திற்குப் பின் கழுவப்படாத கைகள்)

(II) அழுக்கடைந்த தண்ணீர் :  
(தூய்மையற்ற பாத்திரங்களில் குளத்துநீர் அல்லது பாதுகாப்

பற்ற கிணற்று நீரை எடுத்தல்.

(III) அழுக்கடைந்த உணவு :  
(கமுவப்படாத பாத்திரம், இலையான் பூச் சிபிராணி களிடமிருந்து பாதுகாக்கப்படாத அல்லது அதிக நேரம் வெளியில் வைத் த உணவுகள் )

(IV) முறையாகவும் போதியளவும் சமைக்கப்படாத உணவுகள்

வயிற்றோட்டத்தைத் தவிர்கும் முறைகள்

(I) சுத்தமான நீரையே பாவிக்க வேண்டும். கொதித்தாறிய நீரை குடிக்க வேண்டும்.

(II) சுத்தமாக நன்கு சமைத்த உணவை உண்ண வேண்டும். சுத்தமாகக் கழுவிய பாத்திரங்களைப்பாவிக்க வேண்டும்.

(III) சாப்பாட்டிற்கு முன்னரும் மலசலம் கழித் தபின் னரும் கைகளை நன்கு சவற்காரம் கொண்டு கழுவ வேண்டும்.

(IV) சமைத்த உணவுகள் குடிக்கும் பானங்கள் கட்டாயமாக இலையான் பூச்சிகள் மொய்க்காமல் முடிபாது காக்க வேண்டும்.

வயிற்றோட்டத்தின் பாதகமான அறிகுறிகள்

(அ) முகம் கண்களில் குழி விழுதல்-கண்ணம் பள்ள மடைதல்-வாய் நாக்கு உலருதல்-உச்சி

(FONTENELLE) தாழ்த்தப்படல்-ஆர்வமற்று சோர்வடைதல்  
(ஆ) தோல் - இழுத்தால் சருக்கம் ஏற்படுதல்

(இ) எனிதில் சினம் கொள்கின்ற நிலையில் அல்லது சோம்பி அரைத் தூக்க நிலையில் இருப்பது.

(ஈ) குறைவாகச் சலம் போதல்

(உ) கைஇகால் குளிர்ந்து போதல் மேற்கூறிய அறிகுறிகள் தென் பட்டால் நோயாளியைச் சுகாதார நிலையத்திற்கு அல்லது மருத்துவ மனைக்கு அனுப்ப வேண்டும். முக்கியமாக இவ்வாறு அனுப்ப ஆயத்தம் செய்யும் பொழுது அனுப்பிச் சுகாதார நிலையத்திற்கு பிரயாணம் செய்து கொண்டிருக்கும் பொழுது உப்பு கலந்த அரிசி மாவு கஞ்சி (RICE FLOUR ORAL RE-HYDRATION SOLUTION) உப்புசேர் குஞக்கோச நீரை (GLUCOSE-O.R.S “JEEVANI, REHYDRIN) தாரளமாகக் குடிக்க கொடுக்க வேண்டும் இதனால் உயிருக்கு ஆயத்து ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

வயிற்றோட்டத்திற்கான சிகிச்சை முறைகள்

1. தாய்பால் குடிக்கும் பிள்ளைகளுக்குத் தாய் பாலைக் கட்டாயமாக தொடர்ந்து கொடுக்க வேண்டும் அதனை எக் காரணம் கொண்டும் நிறுத்தக் கூடாது

தூக்கு

தாய்பால் குடிக்கும் பிள்ளைகளை வயிற்றோட்டம் தாக்குவது குறைவு தாக்கிலும் தாய்பாலைத் தொடர்ந்து கொடுத்தால் சுகம் வருவது சுலபம்.

2. உப்பிசேர் அரிசி மாவுக் கஞ்சியை அல்லது உப்புச்சேர் குஞக்கோசு நீரைத் தாராமாக குடிக் க உற்சாகமூட்ட வேண்டும். அத்துடன் வீட்டில் சோறு சமைத்து வடித்த கஞ்சி சிறிதளவு உப்புடன் அரிசி பொரித்தண்ணீர் சிறிதளவு உப்பு சீனியுடன் இளாநீர் ஆகியவற்றை மாற்றி கொடுக்கலாம்.

வயிற்றோட்டத்தை உடனே நிறுத்தவேண்டுமென்றோ தேவை இல்லை. குடலை அடைந்துள்ள கிருமிகளைக் கழுவி வெளியனுப்ப வேண்டும் என்றும் விளக்கங் கொடுக்க வேண்டும். இதற்காக வயிற்றோட்டத்தின் போது மிகுதியாக உப்பு சேர் குஞக்கோசு நீரைக் குடிக்கக் கொடுத்து குடலை கழுவுவது நல்லதெனவும் விளங்கக் கூறலாம். அதாவது வயிற்றால் போகப் போக இவற்றைக் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும் குடிக்கக் குடிக்கப் போகிறதே என்று கவலை படக் கூடாது.

03. உணவு வயிற்றோட்டத்தின் போது உணவுகளைக் கொடுக்கலாம். ஒரு பகுதியாவது சமித்து உடம்பிற்கு சத்தைக் கொடுக்கும். ஆனால்

கட்டாயமாக வயிற்றோட்டம் குறைந்து கொண்டு வரும்போது உணவுகளை திரும்பவும் கொடுக்க வேண்டும். அத் துடன் வயிற்றோட்டத்தின் பின் ஒரு கிழமைக் காவது ஒரு மேலதிக உணவு வழங்க வேண்டும். வயிற்றோட்டத்தின் போது உணவுகள் சமிபாடு அடைந்து உடலுடன் சேருகிறது என விளக்க வேண்டும். கொடுக்கும் உணவில் ஒரு பகுதியாவது உடலில் சேருமானால் போசாக்கின்மையைத் தவிர்க்கலாம். அநேகமான உணவுகளில் 60 வீதமாவது சமிபாடடைந்து உடலில் சேருகிறது.

வயிற்றோட்டத் தின் போது கொடுக்க கூடிய உணவுகள்

(அ) தாய்ப்பால் குடிக்கும் பிள்ளைகளுக்குத் தொடர்ந்து தாய்ப்பாலைக் கொடுக்க வேண்டும் தாய்ப்பாலில் வயிற்றோட்டத்தை ஏற்படுத்திய கிருமிகளை அழிக்கும் சக்திகள் உள்ளன.

ஏற்கனவே கூறியபடி வயிற்றோட்டத்தின் போது போகப் போக நீராகாரங்களை குடிக்க கொடுக்க வேண்டுமே தவிர குடிக்கக் குடிக்கப் போகிறதே என்று கவலைப்படக் கூடாது.

இதற்கு முக்கியமாகக் குடிக்கக் கூடிய பானங்கள் உப்பு

சேர் கஞ்சியும் உப்பு சேர் குஞக் கோல் நீரும் அத்துடன் மேற்கூறிய படி பொரியாரிசி நீர், தேசிக்காய் தண்ணீர், இளைநீர் ஆகியவை எல்லா வயதுப் பிள்ளைகளுக்கும் கொடுக்கலாம். இவை உடலிற்குத் தேவையான நீர், உப்புக்கள், சீனிச்சத்து (சக்தி) ஆகியவற்றைக் கொடுக்கின்றன.

1. வயிற்றோட்டத் திற் கான உப்புக்கள் அடங்கிய சரைகள் கடைகளில் வாங்கிக்கொள்ளலாம். இதில் சோடியம் குளோரைட்டு, (Nacl-3.5gms) சோடியமிரு காபனேற்று (NaHco3-2.5gms) பொற்றாசியம் குளோரைட்டு (Kcl-1.5 gms) அடங் கியிருக்கும் வறுத்த அரிசி மாவு-50 கிராம் (சண்டின் 1/4 வாசியானது 50 கிராம் எடைக் குச் சமம்) அநேகமான வீடுகளில் அரிசி மாவு இருக்கும். தேவையெனில் உடனே அரிசியை இடித்து வறுத்தும் கொள்ளலாம். இதனைச் சுத்தமான நீரில் 5 நிமிடத்திற்குக் கொதிக்க வைத்துத் தண்ணீரில் முழுஞலைவை 1லீட்டர் வரும்வரை கொதித்தாறிய நீரைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். (1 லீட்டர் நீர்; -1/3) சாராயப்போத்தல் அல்லது 2, 1/2 யானமார் க் சோடாப் போத்தலுக்குச் சமம்) இதற்குள் உப்புக்கள் அடங்கிய சரை ஒன்றைச் சேர்த்துக் கரைத்து

விடவேண்டும். இதுவே உப்பு சேர் அரிசிமாவுக்கஞ்சி இக்கஞ்சி உடலிற்குத் தேவையான நீர், உப்புக்கள், சீனிச்சத்து (சக்தி) ஆகியவற்றைக் கொடுக்கிறது. அத்துடன் வயிற்றோட்டத்தை குறைக்கிறது. முக்கியமாகக் கூடிய போசாக் கிணனயும் வழங்குகிறது வாந்தியையும் குறைக்கிறது. கொதிக் கவைப் பதனால் அதில் இருக்கக்கூடிய கிருமிகளையும் கொல்லுகிறது. ஆனால் கஞ்சி யானபடியால் அநேகமாக 8-10 மணித்தியாலத்திற்குத் தான் வெளியில் வைக்கக்கூடியதாக இருக்கும். குளிர் சாதனப் பெட்டியானால் கூடிய நேரத்திற்கு வைக்கலாம்.

2. உப்பு சேர் குஞக் கோக் அடங்கிய சரைகளும்( O.R.S.) கடைகளில் வாங் கிக் கொள்ளலாம். (“Jeevani, Rehydrin”) இதில் சோடியம் குளோரைட்டு (Nacl- 3.5 gms) சோடியமிரு காபனேற்று (NaHco3,2.5 gms) பொற்றாசியம் குளோரைட்டு (kcl-1.5 gms) குஞக்கோக் 20gms அடங்கி யுள்ளன. இவற்றை ஒரு லீட்டர் கொதித்தாறிய நீரில் அல்லது சுத்தமான நீரில் கரைத்துப் பாவிக் கலாம். இதை வயிற்றோட்டம் இருக்கும்போது

அடிக்கடி கொடுக்க வேண்டும். வாந்தி இருந்தாலும் கொடுக் கலாம். குழந்தைகளுக்கு இடையிடையே கொதித்தாறிய சுத்தமான நீரும் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும். கரைத்த உப்பு சேர் குளுக்கோசு 24 மணித்தியாலங்களுக்கு வைத்துப் பாவிக்கலாம்.

வயிற்றோட்டத்தினால் உடலில் நீர், உப்புக் கள், சக்தி குறைந்திருக்கும் போது பிள்ளைகள் இவற்றை நன்றாகக் குடிப்பார்கள். ஆனால் உடலில் நீர்க் குறைவு தெளிந்து கொண்டுவர இதைக் குடிப்பதையும் குறைத் துக் கொள்வார்கள்.

வீடுகளில் வயிற்றோட்ட உப்புக் கரைசலோ அல்லது உப்பு சேர் குளுக்கோசுக் கரைசலோ (ஜீவனிதுநநயமை) எப் போதும் வைத்திருப்பது நல்லது. இது

வயிற் றோட்டத் திற் கு முக்கியமாகக் கொடுக்க வேண் டிய பானங்களில் ஒன்றாகும். மருந்துகளை விட விசேஷானதும் இதுவேதான்.

மருத் துவமனைக் கு, சுகாதார நிலையத்திற்கும் போக நேரிட்டால் இவற்றைக் குடிக் கக் கொடுத் துக் கொண்டே செல்ல வேண்டும். பிள்ளைகளுக்கு ஒரு கிண் ணமும் கரண் டியும் பாவித் துக் குடிக் கக் கொடுக்கலாம். போத்தலில் குடிக்கக் கொடுப்பதனால் இப் போத் தலைச் சுத் தமாக வைக் கும் முறையை எடுத்துரைப்பதற்குச் சுகாதார சேவையாளருக்கு ஒரு சந்தர்ப்பமாக இருக்கும்.

## ஜோக்ஸ்

ஒருவர் :- ஏன் இந்தக் கிளினிக்கில் மாலைக் கடையும் கிடக்குது?

மற்றவர் :- இங்க மருந்து குடுக்கேக்க மாலை ஒன்றும் Free ஆக கொடுக்கிறவை.

ஒருவர் :- ஏன்?

மற்றவர் :- இந்த மருந்தோட அவர்ற வாழ்க்கை முடிஞ்சு போமாம் அது தான்.

## பிடிக்காதைகளீல் உள்ளச்-நிதி

### செயற்படுத்துகின்ற தேவைப்படி

- பக்ரதி கணேசதுரை -

பன்முகப்படுத்தப்பட்ட சமூகத்திற்குமுடிய ஒரு பிரதி விம்பமாகத் திகழ்வதே பாடசாஸ்யாகும். இங்கு கல்விகற்கும் ஒவ்வொரு பிள்ளையுமே தனித்துவமான படைப்பு, கிழவனின் படைப்பாகிய இவர்கள் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு படைப்பாளிகளாக வல்ல திருஎஷ்டு குருதாக்கள். இவர்களும் மனம் கலைத்துவமானது. ஒருகின்ற மேகங்களைப்பார்த்து அதில் புதிய புதிய தேடல்களைக் கண்டு கற்பணப்பிர் வளர்ப்பது அவர்களின் பொழுதுபோக்காகும். இத்தகைய பிள்ளையின் மனம் அவர்களுடைய வயதிற்கேற்ப முதிர்வும் ஆரோக்கியமும் கொண்டு விளங்கவேண்டியது அவசியம். அந்தப் பிஞ்சு மனதைக் காயப்படுத்தவோ கட்டிப்போடவோ எம்கு உரிமயில்லை. ஆனால் துறுதின்பல்சமாக அந்த மனங்கள் பெரியவர்களின் வார்த்தைப் பிரயோகங்களாலும் அலட்சிய பாலத்தினாலும் காயப்படுத்தப்பட்டு அதன் இயல்பு நிலையில் மாற்றத்தையும் அழுத்தத்தையும் சந்தித்துக் கொள்கின்றது. இது ஒரு பரிதாபகரமான நிலையாகும்.

இத்தகைய மனநிலையைப் பிள்ளை தனது செயற்பாடுகளால் மட்டுமே வெளிப்படுத்தி நிற்கும். வார்த்தைகளால் விளங்கவைக்க அதற்குத் தெரியாது. வகுப்பறையில் மேற்கொள்ளும் அதீத செயற்பாடுகளால் அசாதாரண நடத்தைக் கோலங்களால் அது தன்னை தன் பிரச்சனையை வெளிக்காட்டி நிற்கும்.

தெனை நாம் புரிந்து கொள்வதுவசியம். ஆனால் நாம் அதனை கண்டு கொள்ளாமல் தப்பாக விளங்கிக் கொண்டு பொருத்தமற்ற அனுகுழறைகளை மேற்கொள்கின்றோம். அப்போது நான் பிரச்சனையே ஒழும்பமாகின்றது.

அதீத கவன ஈர்ப்பை வேண்டிய நிற்கும் பிள்ளை பல்வேறு வழிகளில் தன்னை இனம் காட்டிக் கொள்ளும்: சராசரி மாணவனது நடத்தையை விடச்சில விசேட நடத்தைக்கோலங்களை காட்டிநிற்கும். இத்தகைய விசேட நடத்தையை நாம் கண்காணிக்க தவறி னோமாணால் அதன் பிள்ளைவானது மனித சமூகத்திற்கே ஒப்பத்தான் தொன்றாகிவிடும். சாதாரணமாக இவற்றை எம்மால் அவதானிக்க முடியாது இத்தகைய அவதானிப்பை உற்று நோக்கலை மேற்கொள்ள பிள்ளையின் மனம் அதன் ஆரோக்கிய நிலை அதன் குழம்பியநிலை அதனை இயல்பாக்கும் முறை என்பன பற்றி நன்கு அறிந்திருப்பது அவசியமாகும். இத்தகைய உள்ளியல் நிலை இன்றைய ஆசிரிய பயிற்சிகளில் பட்டப்பிள்ளையுக்க கற்கை நெறியில் கல்வி மானி மதுமானி போன்ற நெறிகளுக்க் கூடாகப் பெற்றுக் கொள்ள முடிய மனினும் பர்த்தை நோக்கில் கற்ற விடயங்கள் பட்டம் பெற்றின் அதனுடைய முனைப்புக்குறைந்து செல் வதை நாம் தற்போது காணக் கூடியதாக கிருக்கின்றது.

மேற்படி உளவியலறிவியன உளச்சமூகத் தொண்டர்களும் உளவளத் துறையாளர்களும் நடுபுதலியாளர்களும் புரிந்து கையாள்வது போல் ஏழையோரால் கையாள முழுமாது. ஒந்த வகையில் பிள்ளையின் மனதை நடத்துதலையீலைப் புரிந்து கொண்டு பிள்ளையை இயல்பு நிலைக்கு கொண்டு வருவதற்குரிய நுண்திறனும் ஆரோக்கியமான தொடர்பு கொள்ளலும் தற்போது பாடசாலைகளோடு இணைந்து செயலாற்றுகின்ற உளச்சமூகத் தொண்டர்களிடம் மிக விரிவாக ஆழமாகக் காணப்படுகின்றமை ஒரு குறிப்பிடத்தக்க அம்சமாகும். பாடசாலை நிர்வாகமும் உளச்சமூகத் தொண்டர்களை இனம்கண்டு அவர்களின் பணிக்கு ஒத்துழைப்பு வழங்குவதன் மூலம் பிள்ளைகளை மகிழ்ச்சிகரமான கற்றலுக்கு ஆற்றிறப் படுத்த முழுமும். மேலும் பிள்ளை தனது வீட்டில் வெளியில் தனக்கு ஏற்படும் பிரச்சினைகள் அழுத்தங்கள் என்பவற் றுடன் சிக்குப்பட்டு தருமாறித் தத்தளித்துக் கொண்டிருக்கும் போது தனது பிரச்சினையைத் தானே இனம்கண்டு சரியான பாதுமில் தன் பயணத்தை மேற்கொண்டு குறித்த இலக்கை அடைய முழுமும். சீரான மனநிலையுடன் பிள்ளை தனது இயல்பு வாழ்க்கைக்கு வழிப்படுத்தப்படுகின்ற போது அதன் மனநிலை நடத்துதல் என்பன சீராக்கம் பெறும். இத்தகைய இயல்பாக்கல் முறையை உளச்சுக்கப் பணியாளர்கள் பாடசாலைகள் தொறும் குறித்த தினாங்களில் குறித்த நேர அவகாசத்தை மன்றாட்டியே பெற்றுச் செயல்ப்படுத்துகின்றனர். இத்தகைய வழிப்படுத்தலுக்கு

அவசியமான பிள்ளைகளை இனம் காணப்படுத்து விளையாட்டு சித்திரம் ஆடல் பாடல் நாடகம் போன்ற பலவர்களுக்கு கருவியாகப் பயன்படுத்திப் பிள்ளையை இனங்காண்கின்றனர். இவ்வாறு இனம் காணப்பட்ட பிள்ளைக்கு உதவும்போது பிள்ளை எவ்வகையிலும் பாதிக்கப்படாமல் முத்தியர் குத்தப்படாமல் பெற்றோர்/பாதுகாவலரின் அனுமதி பெற்றே அவர்களுடன் கழுதுக்க ஆரம்பிக்கின்றனர்.

இந்த வகையில் இச்சேவையானது மாணவர் மத்தியில் ஆசிரியர் மத்தியில் பெற்றோர் மத்தியில் பாரிய விழிப் புணர்வியை ஏற்படுத்துவது குறிப்பிடத் தக்க விடயமாகும். பிள்ளைக்கு எதிர்காலம் பற்றி ஒரு நம்பகத்தன்மை ஏற்படுகின்றது. பொருளாதார பின்னடை காரணமாக வறுகை காரணமாக பின்தங்கியுள்ள குரும்பஸ்களுக்கு வேறு தொண்டு நிறுவனங்களுடன் இணைப்பு ஏற்படுத்திக் கொடுப்பது ஒர் அருமையான அம்சமாகும்.

இத்தகைய சேவையை உரிய முறையில் மாணவர்களுக்கு கிடைக்க வழி சமைத்துக் கொடுப்பதென்பது அதைவிடப் பெரிய சேவை எனலாம். எனவே பாடசாலைகளில் வைத்திய சேவைபோன்று உளச்சுகத் தொண்டிரின் ஆலோசனைச் சேவையும் மிகவும் அவசியமானதாகும் என்றால் அதிலே ஜயப்பாடே ஒல்லை எனலாம்.

**காலமெல்லாம் ஆழ்கடலில் பயணம் செய்யும் நமக்கு கலங்கரை விளக்காகத் திகழ்பவை நல்ல நூல்களே.**

- வீப்பல் -

## சங்கக் கடையற சம்பரசனை.....

“என்ன கனகர் இன்டைக்கு ரவுணுக்க கண்டமாதிரிக்கிடக்குது” என சோழவின் குரல் கேட்டு திரை திரும்பிய கனகரும் “இமடாப்பா இவள் எங்களோட இருந்து கதைப்பான் தமிழுத்து அவனுக்கு வருத்தமாம் அதுதான்றா அவனுக்குக் கசமாம் அதுதான் நானும் யாழ்ப்பானம் பண்ணை ஆஸ்பத்திரிக்கு ஒருக்கால் போய் என்னையும் சோதிச் சக்கொண் டு வந்தனான்” அதிர்ச்சியைக் கக்கியபடி சோழ மீண்டும் கேட்டான் “தமிழுத்து வக்கு வருத்தம் எண்டா நீங்கள் ஏன் போய் சோதிக்கவேணும்? உன்னையாய் கனகர் எனக்கு ஒண்டும் விளங்கேல்லை கொஞ்சம் விளக்கமாய் சொல்லுங்கோவன்” விடயமிய ஆவலாக கனகர் கொஞ்ச நேரம் இருங்கோ ஊரைப்பற்றி கதைச்சுப் போட்டு போவம்”

ஆறுதல் அடைந்த இருவரும் அமர்ந்தார்கள். அருகருகில் எஜுமானின் முகம் பாரத்து வாலாட்டும் நாய் போல கனகரை பாந்துபடி சோழ அம்சிருந்தான்.

“எடு சோழ கசம் என்ற வருத்தம் தெரியும் தானே உனக்கு. அது காத்தால பரவற வருத்தமாம். ஒரு ஆளின்ற கவாசப்பையில அந்த கிருமி இருந்தால் அவர் வெளிவிடுகின்ற சாவாசக் காத்தோட சேர்ந்து இந்த கிருமியும் வெளிவருமாம். அதை கவாசிக்கின்ற மற்றவையளுக்கும் இந்த கிருமி பரவி நோயை ஏற்படுத்துமாம்”

“ஓம் கனகர் கசம் காத்தால்

பரவற வருத்தம் எண்டு எனக்கும் தெரியும் ஆனால் நீங்கள் ஏன் சோதிக்க போன நீங்கள் எண்டு எனக்கு விளங்கேல்லை” கனகரின் தொடர் கதையில் குறுக்கிட்டான் சோழ.

“எடேய் தமிழுத்து எங்கட செற்தானே அவனுக்கு உந்த வருத்தம் இருக்குதெண்டால் எங்களோடை இருந்து கதைக் கேக்க அவனால எங்களுக்கும் பரவியிருக்கும் தானே. அதிலையும் நான் தான் அவனோட சூட பழகிறனான் அதுதான் ஒருக்கா சோதிச்சுக்கொண்டு வந்தனான்.”

“என்ன கனகர் சொல்லுறியள் அப் நானும் ஒருக்கா சோதிச்கோணுமே?” புது உயர் பெற்றவனாய் சோழ உர்சாகுமாய் கேட்டான்.

“இமடா சோழ அதுதான் நல்லது கசநோயின்ர அறிகுறிகள் தெரியும்தானே 3 கிழமைக்கு மேல் இருந்து சளியோட இருத்தம் வெளிவாறது நிறை குறைவடைவது இரவில் காய்ச்சல் களைப்பாக இருப்பது என்ற இந்த அறிகுறிகள் தெரிய தொடங்கு முன்னமே கசநோய் இருக்கிறதை கண்டு பிடிச்சா நல்லது தானே”

“அப்படி எண்டா கனகர் அறிகுறி தெரிய தொடங்கு முன்பே இந்த நோயை கண்டு பிடிச்சா மருந்து எதும் குறைவாய் இருக்குமே” அப்பாவியாய் கேட்டான் சோழ.

“இல்லை சோமு எப்ப காச நோயை கண்டு பிடித்தாலும் 6 மாதம் மருந்தை மறக்காமல் தொடர்ந்து எடுத்தால் முழுசாக வருத்தம் மாறி விடுமாம்”

“அப்போது மீண்டும் குறுக் கிட்ட சோமு” கனகர் உவன் நல்ல தம்பிக்கு வருத்தம் எண்டா அந்த வருத்தம் அவன் ர பிள்ளைக்கும் பரம்பரையாய் வந்திருக்குமோ?”

நூயாண்டி சிரிப்புடன் கனகர் தொடர்கின்றார் “எடே சோமு கசம் ஒருக்காலும் பரம்பரையா பரவாதாமடா அது காத்தால மட்டும்தான் பரவுமாம்”

மீண்டும் அதிர்ச்சியுடன் சோமு குறுக்கிட்டு “அப்ப கனகர் உங்களுக்கு என்னவாம் கசமாமே சோதிச் சு சொல்லிவிட்டினமே?” என்று கேட்டான் “அதைப்பற்றி இன்னும் தெரியாதடா நாளைக்குத் தான் தெரியவரும் அதுக்குத்தான் நாளைக்கு காலையில திரும்பவும் போகவேணும்”

மகிழ்ச்சியில் மனம் மலர்ந்தவனாய் சோமு கூறினான் ”அப்படி யெண்டா கனகர் நாளைக்கு ஆஸ்பத்திரிக்கு போகேக்க நானும் வாறன் என்னையும்

### ஜோக்ஸ்

ஆசிரியர் :- கிளி கீ—கீ — எனக் கத்தும். நாய் எப்படிக் கத்தும்?  
மாணவன் :-அது உங்களைப் போல் கத்தும் சேர்.  
ஆசிரியா :-அப்பள்ளைப் பார்த்தா நாய்மாதிரியே உனக்கு தெரியுது?

மாணவன் :-இல்லை. இல்லை. சேர். நாயைபார்த்தா உங்கள் மாதிரி கிடக்குது.

G. A. S.

ஒருக்கா சோதிச்சு பார்க்கட்டும் நானும் தம்பிமுத்துவோட திரிஞ்சனான் தானே ஒரு ஆளுக்கு கசநோய் இருந்தால் அவர் எத்தின பேருக்கு பரப்புவர் எண்டு நினைக்கவே பயமாய் இருக்கு ஆளால் அதை முற்றாக குணப்படுத்த மருந்து இருக்கு எண்டு அறியேக்க எவ்வளவு சந் தோசமாய் இருக்கு” மூச்ச வாங்கியபடி கூறி முடித்தான் சோமு.

கத்தயை முடித்து எழுந்தபடி கனகர் கூறினார் “சோமு உண்மையாய் நான் உன்னை பாராட்டுரேண்டா ஏன் எண்டா இவ்வளவு கொஞ்ச நேரத்தில உன்ற சமூகப்பொறுப்பை உணர்ந்து நாளைக்கு என்னோடை ஆஸ்பத்திரிக்கு வாறன் எண்டு சொல்லியிருக்கிறாய். தானே இப்படி எல்லாரும் உணர்ந்தா எங்கடை யாழ்ப்பாணத்தில இருந்து முற்றாக கசநோயை இல்லாமல் செய்யலாம்” என ஓய்ந்தார் கனகர்.

“சரி சோமு நாளைக்கு உதால போற பஸ்சில காலையில போவம்” என கூறியபடி விடை பெற்றார் கனகர்.

வி. தனிர்ராஜ்

பொதுக்காதார பரிசோதகர்,  
மார்பு நோய்சிகிச்சை நிலையம்.  
யாழ்ப்பாணம்.

## விழிப்போடு!

விழிப்போடு எனும் தலைப்பு மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த வேண்டிய பல்வேறு விடையங்களை ஒவ்வொரு இதழிலும் சுமந் து வருகின்றது. அந்த வகையில் இம் முறை விதவைகள் மறுவாழ்வின் முக்கியத்துவம் பற்றி ஆராய்கின்றது.

நமது நாட்டில் ஏற்பட்டுள்ள அசாதாரண சூழ்நிலை காரணமாக குறுகிய காலப் பகுதியில் இளம் விதவைகளின் எண்ணிக்கை மிகவேகமாக அதிகரித்துள்ளது. இந்நிலைமை காலப்போக்கில் ஒர் சமூகப் பிரச்சனையாக உருவெடுக்கும் என்பதில் எந்த விதஜயமும் இல்லை.

எமது சமூகம் மனைவியை இளந்த ஆணிற்கு ஒர் பெண்ணின் துணை தேவை என்பதை ஏற்றுக்கொள்கின்ற அதே வேளை கணவனை இழந் த பெண்ணிற்கு மட்டும் ஆன் துணை தேவை என்பதை பெரும்பாலானோர் ஏற்றுக்கொள்வதில்லை. என் தான் ஏற்க மறுக்கின்றார்கள் என்று தெரியவில்லை மங்களாரமான நிகழ்வுகளை முன்னின்று நடாத்த தகுதி அற்றவர்கள் என்று ஒதுக்கி வைக்கிறார்கள் என்பதும் புரியவில்லை.

கணவனை இழந் த பெண்ணிற்கான மறுவாழ்வென்பது ஒரு பெண்ணின் பாலியற் தேவையைப் பூர்த்திசெய்வதாக மட்டுமன்றி அப்பெண்ணிற்கான பாதுகாப்பு

சமூகத் திலை ஒர் அந்தஸ் து என்பவற்றை வழங்குவதும் ஆகும். ஒரு குடும்பத்தை எடுத்துக் கொண்டால் அக்குடும் பத் தில் உள்ள பொறுப்புக்களையும் கடமைகளையும் கணவன் மனைவி இருவரும் பக்ஸ் நேதிரைவேற் றுவார் கள் ஆனால் கணவனை இழந் த பெண்ணாக இருந் தால் அனைத் து பொறுப்புக்களையும் கடமைகளையும் அப்பெண்ணே நிறைவேற்ற வேண்டிய தேவை உள்ளது. மறுவாழ்க்கை என்று இப்பெண்ணிற்கு இருக்குமானால் இப்பிரச்சனையில் இருந்து விடுபட முடியும். மொத்தத்தில் இப்பெண்களிற்கான உடல் உள் சமூக ரீதியான ஒத்துழைப்பு கிடைக்கவேண்டு மாயின் இவர்களிற்கான மறுவாழ்வென்பது இன்றி அமையாத ஒன்றாக உள்ளது.

இதனை வலியுறுத்தி 19ஆம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த ராஜாராம் மோகன்ராய், இராமானுஜர், சுவாமி விவேகானந்தர் போன்றோர் தமது கொள்கைகளை இந்திய மக்களிடம் முன்வைத்தனர். இத்தேவை ஆனது தற்போது எமது பிரதேசத்திற்கும் மிக அவசியமாக உள்ளது. விதவைகள் மறுவாழ்வை சமூகம் ஏற்றுக்கொள்ளாத போது இப்பெண்கள் தமது வாழ்நாள் காலத்தில் பல்வேறு விதமான உள்ள நெருக்கடி களுக்கு ஆளாகின்றனர். இவர்களிற் சிலர் வறுமையின் காரணமாகவும் தமது உணர்வுகளையும் தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்து கொள்வதற்காக பாலியற் தொழிலாளர்களாக மாறுவதால் அனாதை ஆக்கப்படும்

பிள்ளைகள் பிறந்த உடன் கொலை செய்யப்பட்டு பற்றைக்குள்ளும் கிணற்றிற் குள்ளும் போடப்படும் பிள்ளைகள் கருவிலே கலைக்கப்பட்டும் பிள்ளைகள் என பட்டியல் நீண்டுகொண்டே செல்வதோடு பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்களைப் பெற்றுக்கொள்வோரின் என்னிக்கையும் அதிகரிக்கின்றது. அதுமட்டுமல்லாது பல சமூக கலாச்சார பிரச்சனைகளை இவை ஏற்படுத்துகின்றன. இதற்காண காரணம் இப்பெண் களிற்கு மனைவி என்ற அந்தஸ்ததை கொடுக்க முன்வராத ஆண்கள் தமது பாலியற் தேவைகளை மட்டும் பூர்த்தி செய்வதே ஆகும்.

எனவே மேற்குறிப்பிட்ட சமூகப் பிரச்சனைகள் ஏற்படாமல் இருப்பதற்கும் விதிபின் விளையாட்டால் தமது வாழ்வை இழந்து நிற்கின்ற பெண்ணிற்கு மீண்டும் புதுவாழ்வு ஏற்படுத் துவதற்கும் மறுமணம் இன்றி அமையாத ஒன்றாக உள்ளது. இப்பெண்கள் பழிப்பிற்கும் பரிதாபத்திற்கும் உரியவர்கள் அல்ல மாறாக வாழுவேண்டிய வர்கள் எனவே இவ்வாறான பெண்களிற்கு வாழ்க்கை கொடுக்க இளைஞர்கள் முன்வர வேண்டும் என்பதோடு நமது சமூகம் இதற்கு உறுதுணை யாக இருக்க வேண்டும்.

வெ. சௌராந்  
துணை ஆசிரியர்.

## தீப் நடைக்கு தொழில்கள்

திருமண 22 கேட் தவ்தெத்தல்  
வீருர்ய உசையன்கள்  
உத்திரவுடுத்துடன் தவ்க நடைகளை  
செய்து பெற்றுக் கொள்ளலாம்.



கலாசாலை வீதி.  
திருநெல்வேலி,  
யாழ்ப்பாணம்.

# வாழ்க்கைத்திறன்

நெக்கரன்

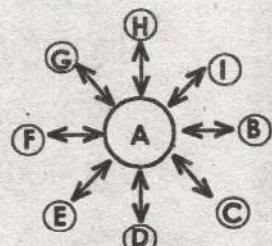
வாழ்க்கைத்திறன் பற்றிய தொடர் கட்டுரையில் இதுவரை தொடர்பாடல் திறன், சுயவி மிப்புணரவு ஆகிய இரு விடயங்கள் விரிவாக ஆராய்ந்தோம். அதன் தொடர்ச் சியாக இனி இருநபர்களுக்கு இடையிலான உறவைப் பேணல் (Interpersonal Relationship) எனும் விடயம் தொடர்பாகப் பார்ப்போம்.

மனிதனுக்குரிய தனித்து வமான இயல்பு சமூக மயப்பட்ட வாழ்க்கை ஆகும். அதனாலேயே மனிதன் சமூக விலங்கு (Social Animal) என அழைக்கப்படுகிறான். எது வாழ்வில் ஒவ்வொரு படியிலும் பல வேறு மனிதர் களுடன் தொடர்புகளை விரும்பியோ விரும்பாமலோ ஏற்படுத்தப்பட வேண்டியதாக இருக்கின்றது. இவ்வாறு பல்வேறு மனிதர்களுடனும் தொடர்புகள் ஏற்படும்போதும் எல்லாத் தொடர்புகளும் மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்துவதில்லை. மாறாக ஏன் இவனுடன் தொடர்புகொண்டேன் என்ற விரக்தியையும், வேதனை யையும் ஏற்படுத்தி விடுகிறதை பல தடவைகளில் நாம் உணர்ந்திருக்கிறோம். இப்படியாக மனித வாழ்வில் பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை நாம் பல வேறு நபர்களுடன்

ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் தொடர்புகள் எமக்கு மகிழ்ச்சியைத் தராது விட்டனும் துன்பத்தையும் உள்ளிருக்கீட்டையும் தராது/பெறாது வாழ்வதற்கு அவசியமான திறனே இரு நபர்களுக்கிடையிலான உறவைப் பேணுதல் என்ற திறனாகும்.

இரு நபர்களுக்கிடையேயான உறவைப் பேணல் எனும்போது சிலர் நானும் அவனும் 50 வருட சிறேகிதர் களாக இருக்கிறோம் என்று கூறுவது பொருந்தாது. ஏனெனில் இருவர் மட்டும் எப்போதும் நட்புறவாக இருப்பதல்ல, எல்லோருடனும் நட்பாக இருப்பதே இத்திறன்.

Ⓐ ← → Ⓛ



A யும் B யும் எப்போதும் நட்பாக இருப்பது என்பது அல்ல. மாறாக A ஆனவர் B, C, D, E, F, G, H, I என அனைவருடனும் நல்ல உறவைப் பேணுதலே Inter Per-

எனப்படுகிறது. இதை வாசிக்கும் போது பஸ் நடக்கக்கூடிய காரியமா எனப் பெருமுச்ச விடுவது விளங் குகிறது. இருந்தாலும் சொல்கிறேன், முயன் ரு பாருங் கள், எப் படி அனைவருடனும் நல்லுறவைப்பேண முடியும்.

இது ஒன் றும் பெரிய விடயமல்ல. காகத்தைக் குயில் என்று எண்ணாதீர்கள். குயிலை மயில் என்று எண்ணாதீர்கள். அது அதுதான், அவர் அவர் தான். என்பதை எப்போதும் ஞாபகத்தில் வைத் திருத் தல் வேண் டும். ஆற்றுப்படுத்தல் கலையில் ஒரு வசனம் அடிக்கடி பயன்படுத் துவார்கள். அவரை அவராகவே ஏற்றுக்கொள்ளல் என்பதுதான் அந்த வசனம். ஒரு கையில் எல்லா விரில்களும் ஒரேமாதிரி அல்ல. எல்லாம் ஒரேமாதிரி இருந்தாலும், வாழ்வில் என்னதான் இருக்கிறது. வித விதமான எண்ணாங் கள், சிந்தனைகள், வாழ்வியல் கள் உள்ளவர்களோடு வாழும்போதுதான் வாழ்வில் ஒரு இனிமை இருக்கிறது. செக்கிலே கட்டிய மாடு போல் வாழ்வது ஒரு வாழ்க்கையா? சரி விடயத் திற்கு வருவோம். இருநப்ரகளுக் கிடையேயான உறவைப் பேணல் என்ற விடயத் தில், வாழ்க்கைத்திற்னில் முதலில் பார்த்த தொடர்பாடல் திறன், சுயவிழிப்

புணர்வு ஆகிய இரண்டு தற்னும் மிக அவசியமாகும். ஒரு மனிதரைப் பற்றிய தகவலைப் பெறுவதற்கு அவருடனான தொடர்பாடல் மிக அவசியமானது. இத் தொடர்பாடல் மூலமாக அவரைப் பற்றிய ஒரு பிற்புலம் அறியப்படுகிறது. இதன் மூலம் எமக்கு அவர் தொடர்பான சுயவிழிப் புணர் வு ஏற்படும். இதனடிப்படையில் ஏற்படுத்தப்படும் உறவு தெளிவானதாக வரையறை தெரிந்து பேணக்கூடியதாக இருக்கும். ஒருவருடைய வீக்கநாக்கத்துக்கு ஏற்றமாதிரி எம்மால் உறவைப் பேணக்கூடியதாக இருக்கும்.

இருநபர்களுக்கிடையேயான உறவு முரண்பாடு வரும்போதே முறிகிறது. இந்த முரண்பாடு (Conflict) என்பது தான் உறவைப் பேணுதல் என்ற திறனுக் குதடைக்கல்லாகும். பெரும்பாலும் எதிர்பார்ப்பு ஏமாற்றம் ஆகும்போதே முரண்பாடு உருவாகிறது. நான் நித்திரையால் எழும்பியதும் என்மனைவி ரீ ஊற்றித்தரவேண்டும் என எதிர்பார்க்கிறேன். ரீ வரவில்லை, என்னிலிருந் து கடுவார் தீதை வெளிவருகிறது. ஞாயிற்றுக்கிழமை விடுமுறை நாள், கணவன் வீட்டிலிருந்து சமைத்துத் தருவார் என்மனைவி எதிர்பார்க்கிறாள். கணவன் விடுமுறை நாள் தானே என்று வேறொரு நிகழ்ச்சிக்கு போவதற்கு கிளம் புகிறார். மனைவியின்

குக்கு

எதிர் பார்ப்பு ஏமாற்றமாகிறது. பிள்ளையின் முதுகில் பளார் என்று ஒரு அறை. கணவனும் மனைவியும் வாயால் மோதிக்கொள்கிறார்கள். முற்றிய நிலையில் என்ன என்ன நடக்கும் என்பது சொல்லித் தெரியவேண்டியதில்லை.

வாழ் க்கையின் அடி அத்திவாரமான கணவன், மனைவிக் கிடையிலேயே முரண் பாடின்றி வாழ்வது இத்தனை சிக்கலான தெனின், ஏனையோருடன் முரண் படாமல் வாழ்வதென்பது நடக்கக்கூடியதா?

இரு நப்ரகளுக்கிடையிலான உறவைப் பேணுதலில் ஒரு நபரைப்பற்றிய கூயவிழிப்புணர்வு அவசியமாகிறது. ஒருவருடைய விருப்புக் கள், வெறுப்புக் கள், ஆர்வங்கள், பலங்கள், பலவீனங்கள் இவற்றைப் பற்றி அறிந்து வைத்திருப்பதன் மூலம் அவருடன் முரண் படுவதைக் கூடியளவுக்கு தவிர்த்துக்கொள்ளலாம். எனக்கொரு நண்பன்! தரம் 4 படிக்கும் போது உருவான ஆரம்பள்ளி நட்பு, இன்று 30 வருட நட்பு, எவ்வாறு பேண முடிந்தது. நினைத்துப்பார்க்கிறேன், ஒரேயொரு மந்திரம் தான். முடிந்தளவு முரண் பாடுகளைத் தவிர்த்தல் என்பது தான் அது. முரண் பாடு வராமல் நட்பு வைத்திருக்க முடியாது. எங்களுக்குள் முரண்பாடு வருவது அரசியல்,

சமயம் இரண்டும் தொடர் பானவையாலேயே எனவே இவ்விரண்டு விடயத்திலும் ஒருவரின் கருத்திற்குள் மற்றவர் அதிகமாக நுழைவதில்லை. இதனால் எமது நட்புதொடர்கிறது.

இரு நப்ரகளுக்கிடையான உறவைப் பேணல் எனும் விடயத்தில், நாம் பழகும் நப்ரகளை வகைப் படுத்தல் வேண்டும். ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும்

01. அந்தரங்க வலயம்
02. தனியாள் வலயம்
03. சமூக வலயம்
04. பொது வலயம்

என 4 வலயங்கள் உண்டு. இந்த வலயங்களின் அடிப்படையில் நாம் பழகும் மனிதர்களை வகைப் படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு வலயத்திற்குரிய நபரை இன்னொரு வலயத்தில் வைத்து பழகும்போது அது பலவேறு முரண்பாடுகளைத் தோற்றுவிக்கும். உயிர் கொடுக்கும் தோழன் ஆகிய உயிர் நண்பனை “Hai” “Hello” எனும் அடைமொழிகளுடன் பழகும் சினைகிதனாக பழகும் போது நட்புக்கு முறிவு ஏற்படும்.

இதேபோல ஒவ்வொரு மனிதனும் தனித்துவமான இயல் புகளை, குணங்களை ஏற்றுக் கொண்டு நல்லவற்றை உள்வாங்கி, தீயவற்றை அகற்ற முயற்சித்துக்

கிடு

கொண்டும் உறவைப் பேணல் வேண்டும்.

இவ்வாறு ஒரு மனிதனது தீய தன் மைகளை நீக்க முயலும் போது முரண் பாடு உருவாகுமானால் அந்தநபருக்குரிய வலயத்தை தூர நகர்த்தி வைத்தல் நல்லது. அவ்வாறே கூடியளவுக்கு ஒத்த இயல்புகள், எண்ணங்கள், சிந்தனைகள் உள்ளவர்களை கிட்ட உள்ள வலயத்துக்கு உரியவர்கள் ஆக்கிக் கொள்வதே வாழ்வின் வெற்றிக்கு வழி.

இரு நப்ர்களுக்கிடையிலான உறவைப் பேணல் என்பதில் “தாளத்திற்கு ஏற்ப ஆடல்” என்ற விடயமும் அவசியமானதாகும் குறிப்பாக தொழில் புரியும் இடங்களில், உத்தி யோகத்தர் களிடையேயும் ஊழியர்களுக் கிடையேயும் நல் லுறவைப் பேணுதலில் இத் தத்துவம் கூடியளவு பயன் தரும். குறிப்பாக மேலதிகாரிகளுடனான உறவைப் பேண இது அவசியமான ஒன்று சிலருக்கு “ஓம் சாயிராம்” என்றால் பிடிக் கும் சிலருக்கு “ஜெய்க்குருதேவ்” என்றால் பிடிக்கும் சிலருக்கு “எல்லாம் கர்த்தர்” என்றால் பிடிக் கும். எனவே அவரவருக்கு ஏற்றவாறு அந்த இடத்துக்குத் தாளம் போட்டுச் செல்வது எப்போதும் நல்லுறவைப் பேண உதவும். சிலருக்கு பச்சை

கட்சி பிடிக்கும், சிலருக்கு நீலக் கட்சி பிடிக்கும், சிலருக்கு சிவப்பு, மஞ்சள் பிடிக்கும். அவரவருக்கு பிடித்ததை ஏந்க மறுத்தால் / குறைத்துக் கூறின் வீணான முரண் பாடு வருமெனின் அந்த இடத் தில் சற்று விலத் திசீசெல்லலாம். அதுவும் பிடிக் காதவர் களுக்கு “நீங்கள் சொல்லவதுதான் சரி” என்று ஒரே போடாய் போட்டுவிடுவார்கள். அதற்காக நீங்கள் உங்களுக்குரியதை விட்டுவிடாதீர்கள்.

மொத்தத்தில் இரு நபர்களுக்கு இடையிலான உறவை நன்றாக தொடர்ந்து பேணுவதென்பது மிகவும் சிக்கலான ஒரு திறன். இதைப் பேணுவதற்கு அதிகளான முயற்சிகள் எடுக்க வேண்டும். ஆனால் இத்திறனைப் பேணுவதற்கு ஒரு மகாமந்திரம் கூறுகிறேன். உங்களுடன் இரகசியமாக வைத்திருங்கள், யாருக்கும் கூறிவிடாதீர்கள். இதோ மந்திரம்!

“உலகத்தில் எவ்வளவு கெட்ட வனாகவோ அல்லது நல்லவனாகவோ யாரும் இருக்கட்டும். ஆனால் எல்லோரும் எனக்கு நல்ல நண்பர்களே. நான் யாருக்கும் கெட்டவன் அல்ல”. இதுதான் அந்த மந்திரம்.

(தொடர் கட்டுரை)

# நீரிழிவு/சர்க்கரை வியாதியும் உணவு மருத்துவமும்

Dr.(Mrs) Vivian Sathiyaseelan  
Senior Lecturer Unit of Siddha Medicine, University of Jaffna.

பெயரில் இனிப்பையும் நினைக்கும் போது கசப்பையும் ஏற்படுத்தும் ஒரு வியாதி உண்டென்றால் அது இந்த சக்கரை வியாதிதான் பலரும் பல விதத்திலும் இந்த வியாதியைக் கண்டு பயப்படுகிறார்கள் என்றால் இந்த வியாதியை அடக்கி ஆளும் அன்பர்களும் இல்லை எனினும்யான உணவு மருத்துவம் அல்லது மூலிகை மருத்துவம் பற்றி நாம் அறிந்திருந்தல் இந்த வியாதியால் நமக்கு வேறு உபத்திரவங்கள் வராமல் இந்த நோயை ஒரு கட்டுப்பாட்டிற்கு வைக்கவும் அல்லது,

மூலிகைகளின் சாறுகள்தான் நம் உடல் ஏற்றுக்கொள்ளும் நல்ல மருந்தாகும் சாறு என்ற வார்த்தையே “சந்து” என்று பொருள்படும் சாரம் என்றாலே சத்துத்தான் நமக்கு அப்படிப்பட்ட சாரத்தை சக்தியை மூலிகை வழங்குகின்றது. அதனால் தான் அவற்றிற்குத் தெய்வத் தன்மையை நாம் முன்னோர்கள் தந்தார்கள்

சங்ககாலத் தமிழர்கள் தம் வாழ்வின் அங்கமாகவே மூலிகை களைக் காண்பார்கள். நிலவங்களை சபிரிவாக பிரித்த தமிழர்கள் அவற்றிற்கு தாவரங்களின் பெயரையே

இட்டள் குறிஞ்சி, மூல்லை, மருதம், நெய்தல் ஆகிய பூக்களின் பெயர் களைக் கொண்டு நிலவங்களை அழைத்தனர். அந்த அளவிற்கு அவர்களின் வாழ்க்கை இயற்கை யோடு இணைந்ததாக இருந்தது. இவ்வாறு தமிழர்களின் வாழ்க்கையோடு பின்னிப் பினைந்து ஒன்றாகவிட்ட இந்த மூலிகைகள், எம் பிரதேசத்தை கற்றியே பரம்பிக்காணப்படுகின்றன. இவை எவ்வாறு நீரிழிவு நோய் தாக்க உதவுகின்றன என்பதைக் கீழே விளக்கிக் கூறப்பட்டுள்ளது.

## நீரிழிவு நோய்க்குரிய சிற்றுண்டி வகைகள்

1) ஆவாரம் பஞ்சாங்கம் தேயிலைப் பொடி(Tea powder) ஆவாரம் பஞ்சாங்கம் (இலை, தண்டு, வேர், பூ, காய்) இவற்றை நிழலில் உலர்த்தி அருவல் நொருவலாக்கி (தேயிலை போன்ற) சாதாரணமாக பயன்படுத்தும் தேயிலைக்குப் பதிலாக இதை வெந்திரில் ஊறவைத்த சாயம் இறக்கி அருந்தி வர, மதுமேகநோய் கட்டுப் படுவதுடன் உடலை ஆரோக்ஷியமாக்கும், ஆதாரமாகவும், திடகாத் திரமாகவும் வைத்திருக்கலாம்.

## 2) கோப்பிப் பொடி (Coffee powder)

- 1.நாவல் வித்து - Eugenia jambolana
- 2.நாத்தைச்சுரிவிதை - Borreria hispida
- 3.நன்னாரி வேர் - Hemidesmus indicus
- 4.கொத்தமல்லி - Coriandrum sativum
- 5.க்கு - Zingiber officinalis 25கிராம்.

வகைக்கு 200கிராம்

இச்சரக்குகளை முறைப்படி தூய்மைப்படுத்தி நிழலில் உலத்தி இனவறு வளாக வறுத்து, இடித்து, பொடித்து அரித்தெடுத்து பக்குவப் படுத்தி கோப்பிப் பொடி போல் பயன்படுத்தி வருவதால் மது மேகநோய் கட்டுப்படுத் தப்படுவதுடன் உடலில் ஏற்படும் கலங்களின் அழிவையும் தடுக்கக் கூடியதாகவும் இருக்கும். (Degen erion of cell)

## கோப்பிக் பொடி 11

நன்னாரிவேர், வில்வம்பு சமஅளவு இளவறுப்பாக வறுத்து, இடித்து, பொடித்து, அரித்து, பக்குவப் படுத்தவும் இதனை ஆடை இன்றிய பாலுடன் அல்லது பாலின்றிப் பயன்படுத்தலாம். இதனையே கோப்பிப் பொடியாகப் பயன் படுத்தலாம்.

## 3. நீரிழிவு சத்துமா (Diaflour)

- ◆ கைக்குத்தரிசி(பலுங்கல்) 600கிராம்
- ◆ வருகு 200கிராம்
- ◆ குரக்கன் 200கிராம்
- ◆ உழுந்து 100கிராம்
- ◆ பயறு 100கிராம்
- ◆ கொண்டக்கடலை 100கிராம்
- ◆ எள்ளு 75கிராம்
- ◆ கொள்ளு (பருப்பு) 25கிராம்

◆ சீரகம் 15கிராம்

◆ மிளகு 15கிராம்

◆ சீந்தில்மா 100கிராம்

மேற்படி சரக்குகளில் சீந்தில் மா நீங்கலாக மற்றைய சரக்குக் கலை நிழலில் உலர்த்தி, இடித்து, அரித்து, மாவாக்கி, எடுத்து பின்பு சீந்தல் மாவையும் அதில் கலந்து பக்குவப் படுத்தி வைத்துக் கொள்ளவும் தேவையான அளவு எடுத்து இடியப்பம், பிட்டு, சப்பாத்தி செய்து காலை உணவாக உண்டுவர மது மேகநோய் கட்டுப்படும் இவ்வாறு உண்பதால் மது மேகநோயாளருக்கு ஏற்படும் உவத் திரவங்களையும் கொழுப்பையும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கும்.

Note- சீந்தில்மா பெறும் முறை:

நன்றாக முற்றிய சீந்தில் தண்ணை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி நிழலில் உலர்த்தி நன்றாக இடித்து மறுநாள் கடைந்து தீயியைக் கசக்கி பிழிந்து நீக்கி வெய்யிலில் 2 அல்லது 3 மணிநேரம் வைக்க நீர தெளியும் அந்த நீரை ஊற்றிவிட்டு வேறு நீர் விட்டு கலக்கி மீளவும் நீரை ஊற்றி சுண்ட விட்டு மறுபடியும் மேற்படியாகவே செய்து நீரை ஊற்றிப் பின் அடியில் படிந்திருக்கும் மாவை நிழலில் உலர்த்தி எடுத்தால் இதுவே சீந்தில் மா ஆகும்.

## 4. குறிஞ்சா பிஸ்கட்(Kurinji biscuit )

1. கொழுப்பற்ற மஜூரீஸ் 250கி.
2. குரக்கன் - 1கிலோ
3. சிறு குறிஞ்சா இலை பவுர் - 25கி

4. றவை	-	500கி
5. சீரகம்	-	10கி
6. ஒம்ம்	-	10கி
7. ஏலம்	-	10கி
8. வித்துநீக்கிய போச்சம்பழம்	-	500கி

செய்முறை: றவையையும் மாஜுலையும் நன்றாக அடித்துப் பின் குரக்கன் மாலை சேர்த்து அடித்து சீரகம், ஒம்ம், ஏலம், இவற்றை இளவறுவலாக வறுத்து இடித்து சேர்த்து அடித்து குறிஞ்சா இலைப் பவுடரைக் சேர்த்து கலக்கி அடித்து வித்து நீக்கிய போச் சம்பழத்தை சிறு துண்டுகளாக நழுக்கிச் சேர்த்து அடித்துப் பின்னர் அச்கக்களில் இட்டு வெதுப்பி எடுத்தல்.

Note- மேற்படி குறிஞ்சா இலைப் பொடி நீங்கலாக மற்றச்சரக்குகளை சேர்த்து குரக்கன் biscuit தயாரித்தும் பயன்படுத்தலாம்.

## நீரிழிவு நோயில் பயன்படும் மூலிகைகளும் பயன்படுத்தும் விதங்களும்

### 1. சிறுகுறிஞ்சா

Botanical name-gymnema sylvestre  
Famil-Asclepiadaceae

அ) சிறுகுறிஞ்சா இலைகளை நிழலில் உலர்த்தி நுண்ணிய பொடியாகச் செய்து (4-89) வீதம் காலை மாலை வெந்நீரில் உட்கொண்டு வர நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படும்

ஆ) மேற்படி குறிஞ்சாப் பொடியை சிவப்புபுச்சையரிசியிடன் கலந்து இடித்து மாவினை பிட்டு, இடியப் பமாகவோ நீரிழிவு நோயாளர்கள் பயன்படுத்தலாம்.

(இ) தினமும் 3, 4 இலைகளை வாயில் போட்டு மென்று சாப்பிடலாம்.

### 2. பப்பாசி

Botanical name-carica papaya  
Family-carcaceae

பப்பாசி பிஞ்சை தோலுடன் கழுவி பின்பு சீவி அதிலிருந்து வடியும் பாலையும் பப்பாசி சிறுதுண்டுகளையும் 3ம் தோங்காய்ப் பால் விட்டு மிளகாய், வெங்காயம் சேர்த்து கறி சமைத்து உண்ணலாம்.

### 3. நெல்லிக்கனி

Botanical name-Phllanthus emblica  
Family-Eupobiaceae

நெல்லிக்கனிச் சாறு (15ml)தேன் எலுமிச்சம்பழச்சாறு 15ml கலந்து மாலையில் மட்டும் அருந்தி வர நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படும் நெல்லிவற்றலை பொடித்து 1ml அளவு காலை மாலை வெந்நீரில் எடுக்க நீரிழிவு கட்டுப்படும்.

அடுத்த இதழில் மிகுதி.....



உலக எயிடஸ் தன  
நினைவு கூரல்  
நிகழ்வு எமது அலுவலகத்தில்  
இடம் பெற்ற போது  
2008

“ககம்”  
இதழின் வது  
வெளியீட்டு விழாவில்  
துணை இதழாசிரியர்  
வெளியீட்டுரை வழங்கும்  
போது



“ககம்”  
இதழின் வது  
வெளியீட்டு விழாவில்  
சிறப்புப் பிரதி பெறும்  
போது



இலாச் நிறீவு நோய் இத்தப்பிழேந்தன  
முகாயில் யானையும் ஒருவர்



பா. சாலை மட். இலாச் மருந்துவ கருத்தங்கள்  
பொது யானை ஒருவர் செயற்றுவு





**ஆடிப்படைசுகாதார  
பயிற்சி மாணவர்கள் நிறுவனத் தலைவருடன்**



வாழ்நாள் போரசிரியர், முன்னெநாள் துணைவேந்தர்  
பொ.பாலசுந்தரம் பிள்ளை அவர்களிடம் சுகாதார,  
மருத்துவ பயிற்சி மாணவர்கள் சான்றிதழ் பெற்றபோது.

## மக்களின் உணவில் நற்சீரகம்

டாக்டர் திருமதி.த.திலீபன்  
சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்  
சித்த மருத்துவத்துறை  
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

இதனை சீரகம், சின்னச்சீரகம், அசை நற்சீரகம், உபகும்பசீரம் எனப் பல பெயர்களால் அழைப்பர்.

அகத்தை சீர் செய்வதால் சீரகம் எனப் பெயர்பெற்றது. சீரகம் இல்லாத வீடுகளே கிடையாது. தொன்று தொட்டு மக்களின் உணவுப் பழக்கத்தில் சீரகம் முக்கிய இடத்தை பிடித்து வருகிறது. இதன் முக்கியத்துவம் தெரியாது உணவில் சேர்க்கப்பட்டு வந்திருக்கின்றது. சித்த மருந்துவக் கோட்பாட்டின் படி உணவே மருந்தாகும். அதாவது தக்க உணவு எடுத்தால் நோய் வராது பாதுகாக்கலாம். இக் கோட்பாட்டில் நற்சீரகம் உணவில் மிக முக்கிய பங்கை வகிக்கிறது.

100கிராம் நற்சீரகத்தில் 36g காபோவைதரேற்று, 18gபுரதம், 15g கொழுப்பு, 12gநீர், 1000mgகல்சியம், 490mg பொஸ்பரசு, 31mg இரும்பு, 800mg விற்றமின் A உண்டு.

உடலிற்கு தேவையான முக்கியமான போசனைக்களுக்களைக் கொண்டது நற்சீரகமாகும். நாம் தினமும் சமைக்கும் பருப்பு கறிகளில் (பயற்றம் பருப்பு, மைசூர் பருப்பு, துவரம் பருப்பு) நற்சீரகம், மிளகு, உள்ளி சேர்த்து அரைத்து போடுவது வழக்கம். காரணம் பருப்பு வகைகள் வாயுவை குடலில் தோற்றுவிக்கும். இவ் வாயுயை வெளியேற்றும்

தன்மை நற்சீரகத்திற்கு உண்டு. தினமும் கறிகளில் நற்சீரகம் சேர்த்து வருவதால் நாளாந்த தேவைக் கான இரும்பு, கல்சியம், விற்றமின்A என்பன உடலிற்கு கிடைக்கின்றன.

உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை நற்சீரகம் கூட்டு கின்றது. தோசை; இட்லி போன்ற புளிக்க வைத்து தயாரிக்கும் உணவுகளிலும் நற்சீரகம் சேர்க்கப்படுகிறது. இதில் நற்சீரகம் வாயுவை வெளியேற்றுவதுடன் சீரண சக்தியையும் வழங்குகிறது. “சீரகம் தின்ன சீரணம்” ஆகும். பிள்ளை பெற்ற தாய்க்கு காயமாக அரைத்து பத்தியக் கறி, சரக்குக்கறி என்ற பெயரில் 31நாளும் வழங்கப்பட்டு வருகிறது. இது தாய்க்கு பிள்ளைப் பேறின் போது ஏற்பட்ட குருதியிழப்பை ஈடு செய்வதற்கு உதவும். அத்துடன் நற்சீரகத்திற்கு பாலைப் பெருகச் செய்யும் தன்மையும் உண்டு. இதனால் குழந்தைக்குத் தேவையான பாலை தாயால் வழங்கவும் உதவும்.

குருதியில் மிக முக்கியமான பொருள் ஈமோகுளோபின் ஆகும். இதன் உருவாக்கத்திற்கு இரும்பு அவசியமானது. எனவே குருதியை நல்ல நிலையில் உற்பத்தி யாக் குவதற்கு நாளாந்த உணவில் சீரகம் சேர்த்தல் நலம்.

சித்த மருத் துவத் தில் வயிற்றுளிவு, வாந்தி, அஜீணம், கண்ணிலிவு, உடல் எரிவு போன்ற வற்றிற் குரிய மருந்துகளிலும் அதிகமாக நற்சீரகம் சேர்க் கப்படுகிறது. மாதவிடாய் நிற்கும் காலத்தில் உள்ள பெண்களுக்கு அதிக இரத்தப் போக்கு ஏற்படுவது வழக்கம். இவர்களுக்கு சாதிக்காய் தூஞ்டன் நற்சீரகத் தூஞும் சம அளவு கலந்து காலை, மாலை கொடுத்து வரல்.

சாதிக்காய் துவர் ப்பு நன்மையானது. இது இரத்தப் போக்கை குறைக்கும். நற்சீரகம் இழந்த இரத்த இழப்பை ஈடு செய்வதற்கு, அதாவது இரும்புச்சத்தை உடலில் கூட்டும். அதனால் குருதிச் சோகை (Iron deficiency Anæmia) ஏற்படாது தவிர்க்கலாம். குடற்புண் உள்ளவர் களுக்கு வயிறு ஊதல், வயிற்று நோ, ஒங்காளம், வாந்தி, வயிறு இரைதல் போன்ற குறிகுணங்கள் காணப் படுவோர் தினமும் காலையில் கோப்பி தேநீர் என்பவற்றை தவிர்த்து நற்சீரகம் 1 மேசைக்கரண்டி எடுத்து அரை தம்ஸர் கடுநிரில் போட்டு இரவில் ஊறவைத்து மறுநாள் வடித்து அருந்தி வர குடற்புண் நீங்கும்.

சத்திர சிகிச்சையின் பின் பத்தியமாக குப் தயாரிக்கும் போது இறைச்சி எலும்புகளை தட்டி நீருற்றி அவிக்கும் போது நற்சீரகத்தை மிளகுடன் கூட்டி

தட்டிப்போட்டு போட்டன் கட்டி குப்பினுள் போட்டு அவித்து கொடுத்தல். இதனால் சத்திர சிகிச்சையின் போது இழந்த இரத்தத்தை ஈடு செய்வதும் இலகுவில் சமிபாடு அடையவும் உதவும்.

பெண் களிற் கு ஏற் படும் வெள்ளை சாய்தல் என்ற நோய் நிலையில் நற்சீரகத்தை தூள் செய்து நெய்யுடன் உண்டு வருவதால் குணமாகும். நற்சீரகத்தை தூள் பண்ணி தினமும் 1 மேசைக்கரண்டி உண்டு வர தேக எரிவு, கண் எரிவு நீங்கும். உடல் வன்மை கூடும்.

நாளாந்தம் கறிகளிற்கு போடும் மிளகாய்த் தூளில் நற்சீரகம் சேர்ப்பது வழக்கம். மிளகாயின் வெப்ப குணத்தை நற்சீரகம் நீக் குவதுடன் உடலிற் கு உரமாகவும் (Tonic) தொழிற் படுகிறது. சித்த மருத் துவ நோக் கில் நற்சீரகம் ஒரு திரிதோடசமனப் பொருளாகும். இது உணவுகளுடன் சேர்த்து சமைக்கும்போது உணவுகளில் உள்ள தோடங்களை சமனப்படுத்தி உடலை நோய் அணுகாது பாதுகாக்கின்றது.

இவ்வாறு நற்சீரகம் எமது அன்றாட வாழ்வில் பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. இவற்றை நாம் கருத்தில் கொண்டு அன்றாட உணவில் நற்சீரகத்தை சேர்த்து நலமாக வாழ்வோம்.

# இந்து சமய வழிபாடு முறையும் ஆரோக்கியமும்

மனித வாழ்க்கையானது பிறப்பு, இறப்பு என்பது மட்டுமல்ல. மனிதன் தன் வாழ்நாளில் ஆற்ற வேண்டிய பணிகளில் ஆனந்தம், அமைதி என்பன மிக முக்கிய மானவை. இந்நிலைக்கு முக்கிய காரணமானது அவனது மனிலை யேய்யாகும். இந்து சமய தத்து வங்களில் மனித வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் அதாவது ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு நன்றாக்கதை, சிவபக்தி செருக்கில்லாமை, சிவாலயதரிசனம் செய்பவர் கருக்கு இறைவன் அருள்பாவிப்பான் என்பதன் மூலம் நற் பிரராஜகள் உருவாவார் கள் என்பதாகும். இதனையே சிவஞானம் சித்தம் பின்வருமாறு கூறுகிறது.

“ தானஞ் செய் பொருடரித் தோர் செய்தவர் தக்க செய்தி

பூனம் றுறவே காண்டும் பலனுறு விப்பான் வேண்டு

மீனமிகில் வெய்தியீறு னிடும்பணி யிலை நாஞ் செய்தா

ஹுணங்க னதிக நோக்கி நுக்கிலிபின் விளைநோய் தே ”

இந்தக் கருத்தின் இறுதிநிலை உண்மையான சுகநிலை எனக் குறிபிடலாம். ஆரோக்கியம் என்பதும் சுகநிலையேயாகும். சுகவாழ்க்கை

பாக்பி திருமதி சௌபர்ணவி அநூல் முதனியை விரிவுரையாளர், சித்தமருத்துவம், யாழ் பல்கலைக்கழகம்,

என்றால் உடல் இச்சைக்களையும், ஆசைக்களையும் பூர்த்தி செய்யும் நிலையாகக் கருதின் அது வாழ்நாளில் கவலைகளையும், துன்பங்களையும், நோய்களையும் ஏற்படுத்தும். உலக சுகாதார நிறுவனம் உடல் ஆரோக்கியம் பற்றி கூறுமிடத்து ஆரோக்கியம் என்பது நோய் நிலைகளிலும் இயலாமை யிலும் இருந்து விடுபட்ட நிலை மாத்திரமல்ல, ஒருவர் தமது உடல், உள், சமூக, ஆஸ்மீக நன்னிலைகளில் அடையக் கூட அதியுயர் ந் த நிலையாகும் என்று வரவிலக்கணப்படுத்தியுள்ளது.

மனிதன் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு சைவசித்தாந்தம் பல மருத்துவக் கருத்துக்களைக் கூறியிருக்கிறது. கோயில்கள் சக்தி மையங்களாக இயற்கையில் உள்ள உயிர் ச்சக்தி அதிகமாக உள்ள இடங்களே ஆகம முறைப்படி கோயில் கட்ட முன்னோர் கள் தேர் ந் தெடுத் துள் எார் கள். கோயில்களை வலம் வரும்போது அந்தத் திசையில் உள்ள இயற்கையான பிராணசக்தியானது எமது உடலின் பிராணமயகோசத்தில் உள்ள சக்கரங்களைத் தூண்டி நன்கு செயற்பட வைக்கிறது. இந்த இந்து

தத்துவ அடிப்படையில் கோயில்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இதனால் மனம் அமைதியடைய ஏதுவாகிறது. இறைவனை வேண்டுவதால் அவரின் மனக்குழப்பம், மனவழுத்தம் என்பன குறைவடைகின்றன. தமது மனக்குறைகளை இறைவனிடம் வெளியிடுவதால் அவர்களின் மனநெருக்கீடுகள் தணிவடைகின்றன.

யாழிப்பாணத்தில் மனநெருக்கீடு உள்ளவர்களை ஆற்றுப்படுத்தும் மையமாக கோயில்கள் விளங்குகின்றன. அத்துடன் ஆலயங்களில் நடைபெறும் கிரியைகள், மந்திரகோஷங்கள், தேவார, திருவாசகம், பிரசங்கங்கள் என்பனவற்றாலும் மனச் சாந்தி ஏற்படும் அத்துடன் அவரின் ஆத்மீக உணர்வு தூண்டப்படும்.

ஆலய தாரிசனத்தில் விநாயகரை தோப்புக்கரணம் போட்டு வணங்குதல், அடியடித்தல், அட்டாங்க நமஸ்காரம், பஞ்சாங்க நமஸ்காரம், வீதி வலம் வருதல், சவாமி தூக்குதல் போன்றவை உடலிற்கு நன்கு பயிற் சியைக் கொடுக்கிறது. கர்ப்பப்பை, உணவுக்குடல், முளை போன்ற பகுதிகள் சிறப்பாக இயங்குகின்றன.

மற்றும் சில கோயில்களில் ஸ்பாடகவிங்கம், நீலக்கல் போன்றவை அந்தந்த கிரகங்களின் இயற்கையான சக்தியை தமிழன் பெற்றுள்ளது. இதன்

காரணமாக சோதிட பரிகாரங்களாக ஆலய வழிபாடு, அருவி, கோயில், குளங்களில், கடல்நீரில் குளித்தல் போன்றவை பினி நீக்கும் முறைபாகக் கூறப்படுகிறது. கீரிமலையில் உள்ள கேணியில் முழுகியதால் மாருதப்புர வீரவல்லியின் குதிரைமுகம் நீங்கியதாக புராணம் கூறுகிறது.

அமைதியான குழலும், காற் றும், மணியோசை முதல் மந்திரங்கள் வரை இனிமையான ஒசையும் அங்கு பிரசாதமாக கொடுக்கப்படும் வில்வம், துளசி முதலியன சாத்வீக உணவு வகைகள் அனைத்தும் நமது பஞ்சகோசங்களையும் சீராக்கும் தத்துவத்தைப் பாமரருக்கு காட்டும் இடமாக ஆலயங்கள் அமைந்துள்ளது. அத்துடன் சாத்வீக கலைகளாக, சிறப்பம் ஓவியம், இயல், இசை, போன்றவை ஆத்மீக உணர்வை கட்டுப்படுத்துகிறது,

சிவனின் மூர்த்தங்களில் முக்கியமானவை பிஷாடனமூர்த்தி, தட்சணாமூர்த்தி, நடராஜமூர்த்தி இவை நமக்கு சாதகமான ஆனந்தத்தை அடைய வழிகாட்டும் மூர்த்திகள், பிஷாடனமூர்த்தியின் வலக்கை முத்தினா “ஸ்த முத்தினா” அவரது வலக்கையில் இருப்பது மான். வள்துவை எடுப்பதற்கு தாவிக்கொண்டு நீங்கும் மனமாகிய மானை ஏதோ கொடுப்பதாகக் காட்டி வேறு வழிகளில்

செல்லவிடாமல் ஒருமைப்படுத் துவதன் நோக்கம் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தலை குறிக்கிறது. மன அலைச்சல் உள்ளவர்கள் தமது குறைகளைக் கூறி ஆற்றுப்படுத்தும் இடமாக இறைவனின் வடிவங்கள் காணப்படுகின்றன. மேலும் நடராஜ வடிவத்தில் பல தத்துவங்கள் அடங்கியுள்ளன. நாட்டிய சாஸ்திரத்தில் 108 தாண்டவங்களும் கூறப்படுள்ள மாதிரி சிவாகமங்களும் தாண்டவங்கள் 108 என்றே கூறுகின்றன. இப்பயிற்சிகள் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகமுக்கியமாக அமைந்துள்ளன. படைத்தல், காத்தல், அழித்தல், அருளல், மறைத்தல் என ஐந்து தொழில் களைக் குறிப்பிட்டிருக் கின்றன. உடலில் உள்ள அங்கசூரப் பிகள் சரியாகச் செய்யப்படும் என்றும் இவற்றில் மாற்றங்கள் ஏற்படும்போது உருவாகும் விபாதநிலைக்கு இறைவனை வேண்டி நிவர்த்தி அடையும் வழிவகைகளைக் குறிக்கிறது. இதிலிருந்தே யோகாசன முறைகள் உருவாகி ஆரோக்கிய முறைகளைக் குறிப்பிடுகின்றன தியானினிலையில் சிவன் பத்மாசன நிலையில் வீற்றிருந்து அருள் பாலிப்பது பாய்ந்து விரிந்து ஒடும் மனம் தன்னுடைய ஒட்டத்திலிருந்து மனச்சூழ்சி இல்லாமல் அமைதியாய் அடக்கமாய் திரும்பி நம்முள்ளே ஒடுங்குதல் இதன் தத்துவமாகும்.

கோயிலுக்கு சிறப்பாக அதிகாலையில் செல்லும்போது ஒசோன் எனும் உயர்க்காற்று அதிகம் பரவியிருப்பதால் அதைச் சுவாசிக் கின்ற மக்களின் குருதியோட்டம் சிறப்பாகச் செயற்படுகிறது. அத்துடன் மலைகள் ஏறி நடந்து கோயிலைத் தரிசிக்கப் போகும் போது தேக உடற்பயிற்சியோடு தசைநார்களும் வலுப் பெறுகிறது. கோயிலுக்குச் செல்ல முன் குளித்து தோய்த்துலர்ந்த உடைஞ்சுத்து செல்வதால் உடல் ஆரோக்கியம் பெறுவதோடு நோய்கள் நிவர்த்தியாகின்றது. பொதுவாக சித்திரை, கவகாசி ஆடி போன்ற காலங்கள் வெட்கையானவையாகும் இக்காலங்களில் கோயில் திருவிழாக்கள் நடப்பதால் வெட்கை கூல நோய்கள் பரவுவது தவிர்க்கப் படுகின்றது. திருவிழா கொண்டாட முன் கொடியேற்றி 15 நாட்கள் சாற்று முறை செய்வது வழக்கம் இக்காலங்களில் அவ்வார்காரர்கள் வெளியே செல்லமாட்டார்கள் இது வெளியூருக்கு நோய்பரப்பல் தடுக்கப் படுகிறது அத்துடன் இக்காலங்களில் அம்மனுக்கு மஞ்சள், வேப்பிலை, அறுகம்புல் கலந்து முழுக்காட்டுவது வழக்கம் இதையே மக்களும் பிரசாதமாக ஏற்று குளியலுக்குப் பயன் படுத்துகின்றனர், இவ்வாறு கோயில் விழாக்களினால் நோயிலிருந்து விடுபட்டு ஆரோக்கியமாக வாழ்கிறார்கள்.

அத் துடன் கற்பூரதீ பாராதனைகள் காட்டப்படுகின்றன இவை நாம் வெளிவிடுகின்ற காப்பீராட்சைட்டை தூய்மை செய்கின்றன. விழாக்காலங்களில் யாகம் வளர்க்கப்படுகிறது இவ்யாகத்தில் மருந்துவ மூலிகைகள் எரிக்கப்பட்டு புகை உண்டாகின்றது இவை மனித உடலில் சென்று சுவாசசம் பந்தமான நோய்கள் குணமாகின்றன. கோயிலின் கருவறையில் திருவுருவம் நிலை நிறுத்துகின்றபோது எட்டு விதமான மருந்துப் பொருட்களைச் சேர்த்து இடித்து பீடத்தின் மேல் பள்ளம் தோண்டி அதனுள் இட்டு பின் திருவுருவத்தை அமைக்கின்றனர் இதற்கு அஷ்டபந்தனம் எனப்பெயர். இதில் சேரும் மருந்துக்கள் கொம் பரக்கு, சக்கான் தூள், குங்குலியம், கற்காவி, செம்பஞ்சு, சாதிலிங் கம், தேன் மெழுகு, வெண் னெய் இம் மருந்துப் பொருட்கள் சிலையை இறுக்கமாகப் பிடித்துக்கொள்வதுடன் பீடத்திற்கும் சிலைக்கும் இடையில் எப்போதும் இருந்து கொண்டே இருக்கிறது. நாம் பால், தயிர், இளநீர், தேன், வெண்னெய் போன்ற பொருட்களை கொண்டு இறைத்திருவருவங்களை முழுக்காட்டுகின்ற போது மருந்துவ குணங்கள் அடங்கிய பொருட்கள் பீடத்தில் இருக்கின்ற எட்டு வித மருந்துகளின் சத்தும் கலந்து

தீாத்தமாக வருகின்றது. இவை பல நோய்களைத் தீாக்கின்றன. ஒவ்வொரு கோயிலிலும் ஒவ்வொரு விதமான பிரசாதம் வழங்கப் படுகின்றது. சிவன் கோயிலில் வில்வம் வழங்கப்படுகின்றது. சிவன் அக்கினிக்கடவுள் எமது உடலில் அக்கினி உள்ள இடம் வயிறு வில்வம் குளிர்ச்சித்தன்மையுடையது. இது அக்கினியை அனைக்கும் தன்மையுள்ளது எனவே வயிற்றுப் புண்ணை போக்கி ஆரோக்கியமான உடலைப் பேணும் பெருமாள் கோயிலில் துளசி பயன்படுத் தப்படுகின்றது. பெருமாள் கடலில் அனந்தசயனம் கொண்டிருக்கிறார். பெருமாள் எப்போதும் நீரின்மேல் இருப்பதால் எதிர்பாருளான தீ அம்சம் பொருந்திய துளசியை கொடுக்கிறார் கள் இது கபசம் பந்தமான நோய்களை போக்குகின்றன. அம்மன் கோயிலில் வேப் பிலை, மஞ் சள் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. வேம்பு ஒரு காயகறப் மூலிகையாகும். இது நோய் வராமல் பாதுகாக்கும். மஞ் சனும் உடலை பொற் சாயலாக்கி வசியம் உண்டாக்கும். விநாயகருக்கு அறுகம் புல் வழங்கப்படுகின்றது. அறுகம்புல் நச்சுத்தன்மையைப் போக்குகின்றது. அனுமாருக்கு வெண்னெய் கொடுக்கிறார் கள். அனுமார் வலிமை பொருந்தியவர் அந்த

கிட்டி

வலிமையைப் பெறவேண்டும் என்பதற்காக கொழுப்பு பொருந்திய பிரசாதமாகிய வெண்ணெய் வழங்குகின்றார்கள். அத்துடன் பஞ்சாமிர்தம், மோதகம், கடலை, அவல், சாதம் எனபல் வேறு வகைப்பட்ட உணவுகளை. வழங்குங்கு கின்றனர். மோதகத்தில் பருப்புச் சேர்த்து வழங்குகிறார்கள் இதில் அத்தியாவசிய அமினோ அமிலங்களில் மாவில் இலைசீன் காணப்படுகிறது. மாவும் பருப்பும் சேரும்போது எட்டுவித அமினோ அமிலங்கள் கிடைக்கின்றன. திருவிழாக் காலங்களில் அன்னதா ஸிடிலூம் மக்களுக்கு நிறையுணவை வழங்குகின்றது. பசி, பட்டினியை போக்கு கின்றது. இவ்வாறு இந்துக்கோயில்களில் நடைபெறும் அனைத்திலும் ஏதோவொரு ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கான அடிப்படை ஒன்று உள்ளமையை அறியலாம்.

**முடிவுரை:** கோயில் இருப்பிடம், அதன் அமைவிடம், வடிவமைப்பு, ஆராதனை, அபிவேஷகம் அத்தனையும் அதன்வழிபாட்டு முறையும் மனிதனின் உடல்நலம், உளநலம் பெறவேண்டும் என்ற கருத்திலே அமைக்கப் பட்டுள்ளது. எனவே ஆரோக்கியம், நிம்மதி, அமைதி இவற்றின் ஊற்றாக ஆலயங்கள் அமைகின்றன. இவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டுதான் நம்முன்னோர்கள் "கோயிலில்லாத ஊரில் குடியிருக்க வேண்டாம்" என்று

அணி - 2  
கூறியிருக்கிறார்கள். மருந்துவன் நோயைப் போக்குகின்றது போல் இக்கருத்தை மனதில் கொண்டுதான் இறைவனுக்கு வைத்தீஸ் வரன், மருதீசர் போன்ற பல பெயர்களைச் சூட்டியிருக்கிறார்கள்.

ஊசாவியலை:

ஜெகநாதன் .வி  
ஆரோக்கியத்தில் ஆத்மீகத்தின்  
பங்கு. கொழுப்பு தமிழச் சங்க  
நினைவுப்பேரவை. 2002.

கும்பாபிவேக சிறப்பு மலர் முருகன்  
அருள் புங்குடுதீவு-12, 2005.

ஸ்ரீதரன்.அ சைவசித்தாந்தமும் சித்த மருத்துவமும் ஓர் இலக்கிய ஆய்வு நான் காவது அனைத்துலக சைவசித்தாந்தமகாநாட்டு கருத்தரங்கு மலர். தொகுதி-3 தமிழ்நாடு இந்தியா. 2008.

சிவசன் முகராஜா.சோ இந் து  
விரதங்களும் உடல் நலமும்  
யாழ்ப்பாணம். 2007.

லலிதாய்.ப கோயிலும் ஒரு  
மருந்தகமே மங்கை இந்தியா. 1977.

உயர்ந்தோரின் வாழ்க்கை  
வரலாறே உலகவரலாறு  
ஆகும்

- தாமாஸ் கார்ஸ்கைன்-

வேகமான முடிவுகள்  
உறுதியானவை அல்ல  
- கிரீஸ் -

# பரிசு

உந்துருளிக் குதிரை கள் வெற்றிக் களிப்போடு உறுமிக் கொண்டு வந்தன. ‘உதுகளும் ஒரு பிறப்பு - களே’ என சினந்துகொண்ட தாய்மார்கள் தங்கள் பிள்ளைகளை உள்ளே செல்லும்படி வந்புறுத்தி னார்கள். சைக்கிள் சங்கிலியை கைகளில் கந்தியபடி சிலர், இரும் புக் கம்பிகளுடன் இன்னும் சிலர், அருமிய மீசைபடன் ஆனால் அருவருக்கத் தக்க தோற்றுங்களுடன் உந்துருளிக் குதிரைகளிலிருந்து பாய்ந்து வந்து தரிசாக இருந்த அந்த சிறிய வளவில் கூடினார். அந்த கூட்டத்தின் தலைவன் போல் ஒருவன் அலறிய தனது கையடக்கத்தொலைபேசியை எடுத்து பேசினான்.

“மச் சான் இனி எந்த பிரச்சனையும் உனக்கு வராது. அவன் அவளின் ரபக் கமே தலைவச்சுப் படுக்க மாட்டான். அவள சம்மதிக்க வைச்சு உனக்கு கட்டிவைக்கிறது எங்கட பொறுப்பு சரியே. இப்ப இன்னொரு ஓய்விழேசன் இருக்காது. பிசியா நிக்கிறன் பிறகு கதைக்கிறன் ஒரே”. கையில் ஆயுதம் ஏதாவது இருக்கும்போது அல்லது தன்னுடன் அந்த கூட்டம் இருக்கும் போது மட்டுமே வீணாய்க் காட்சிதரும் அந்த தலைவன் தன் நண்பனுக்கு தொலைபேசியில்

## க.தாஞ்சூபா

ஆதரவு வழங்கினான். அத்துடன் தொடர்ந்து அந்த வளவில் நின்று இந்த வசனங்களையும் முழங்கினான்.

“டேய்! வென்றா எங்கள் பந்தடிக்க வேண்டாமென்டு சொன்னது.”

“துணிவிருந்தா இப்ப வாடா பாப்பம்.”

“பத்துபேர் வந்து நிக்கிறமடா ஏலுமெண்டா வந்துபார்!”

“நேற்று தந்தது திருப்பி வாங்கப் போறாயடா. நீ ஒரு ஆம்பிளையா இருந்தா இப்ப வந்து பாரா”

வீர(ண)ர்கள் முழக்கம் செய்தார்கள் முதல்நாள் வாங்கிக் கட்டியது போதாதென்று. மீண்டும் ஒரு கலவரம் நடைபெறப்போகு தென்று உணர்ந்த சிலர் இவ்விடத்தில் இருந்து விலகிக் கொண்டார்கள். ஒரு வயதானவர் மட்டும் அந்த இளைஞர் கூட்டத்தை நோக்கி நகர்ந்தார்.

“என்ன பெரிசு! அவனை கூப்பிடு இப்ப ஒரு கை பார்ப்பம்”  
 ‘டேய், பெரிசு எங்களுக் கேதோ பரிசு கொண்டுவருகுது’

“டேய் வாடா வெளிய,  
ஏன்டா பெட்ட மாதிரி ஒழியிறா!”

பெரியவர் வந் த தோடு  
பரபரப் பை இன் னும்  
அதிகரிக்குமுகமாக அவர்களின்  
கூச்சல் இருந்தது.

“தம்பி, அவை வீட்டைவிட்டு  
போட்டிம் இந்த பாசல உங்களிட்ட  
குடுக்கச் சொன்னவு” பெரியவர்  
அன் பளிப்பு பொருள் போல்  
காட்சிதந்த பெட்டியை அவர்கள்  
முன் வைத்தார். ‘பெரியோருக்கு  
மதிப் பளிக் காத சமூகம்  
தோன்றித்தான் இத்தனை சீகேடுகள்’  
என்று தனக் குள் நினைத்துக்  
கொண்டே அவர்களை வெறுப்பாகப்  
பார்த்துவிட்டு சென்றார்.

ஆர்ப்பாட்டம் செய்த கூட்டம்  
திழிரென அடங்கியது. எல்லோர்  
முகத்திலும் பத்டம் தெரிந்தது.  
இதில் ஏதோ குழ் சி  
இருக்கலாமெனப் பயந் தனர்.  
‘சொல்ல வேண்டிய ஆட்களிட்ட  
சொன்னா சரிவருமென்டு சொன்னார்  
அந் த அண்ண, ஒரு வேளை  
சொல்லியிருப்பாரோ?’

‘அந்தானுக்கு கராட்டி வேறு  
தெரியும். இப்படி ஒதுங்கிறாரென்டா  
ஏதோ காரணம் இருக்கும்’

‘ஒருவேளை இந்தப் பாசல்ல  
ஏதாவது...’

ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு  
வகையில் சிந்தித்து பயத்தை  
வளர்த்துக் கொண்டார்கள். பின்  
ஒருவரைப் பார்த்து இன்னொருவர்  
கலையவும் தொடங்கினார்கள்.

“மச் சான் பின் னேரம்  
கோவில் ல திருவிழாவடா  
சாமிகாவோனும் போட்டு வாறுமடா.  
ஒன்டுக்கும் யோசியாத அவன்  
பயந் து ஒடிட்டான். இனித்  
தொல்லையில்லை” நன்பர்கள்  
இருவர் விலகிக் கொள்கின்றனர்.

“டேய் நானும் உதில  
சந்திக்கொருக்கா போட்டுவாறன்.”

“அம் மா மருந் து  
வாங் கோனும் எண் டவாடா,  
மறந் துபோனன் பிறகு கடை  
பூட்டிப்போடுவாங்கள் வாறுனடா”

இரும் புக் கம் பிகள்,  
கட்டைகள் ஒரு கூடாத அலுவலுக்கு  
பயன்படாத திருப்தியில் கீழே  
விழுந்தன.

சாட்டுகளைச் சொல்லிக்  
கொண்டு தன்னை ஆபத் தில்  
விட்டுவிட்டு நன்பர்கள் விலகுவதாக  
அந்த கூட்டத்தின் தலைவன்  
உணர்ந்தான். தனிமைப்பட்டு

நிற்கும்போதுதான், நேற்று நான் செய்தது தவரோ என்று என்னவும் எத்தனித்தான்.

நேற்று மாலை அந்த இளைஞர்கள் கிரிக்கட் ஆடிக் கொண் டிருந்தார்கள். பந்து இடைக்கிடை பக்கத்து வீட்டில் போய் விழுந்தது.

“தம் பி இஞ்சால குழந்தைகள் நிக்கினம், தயவு செய்து அங்கால அடியுங்கோ” பணிவோடு அந்த பக்கத்து வீட்டுக்காரர் மதிலால் எட்டிப்பார்த்தபடி வேண்டுகோள் விடுத்தார். அவர்கள் கேட்பதாக இல்லை. மீண்டும் பந்து பக்கத்து வளவிற்குள் போனது. இப்போது கொஞ்சம் சினமுற்றவராக “டேய! ஒழுங்காச்சொன்னாகேட்கமாட்டியளே. அங்கால வெளியினுக்க போய் அடிக்க வேண்டியதுதானே. மனிசர நிம்மதியா இருக்க விடுங்கோவன்டா” அயல் விட்டவர் கத்தினார்.

“அன்னை நாங்கள் வேணுமென்டே அடிக்கிறம். காத்துக்கு உங்கால வருகுது. நாங்களென்ன செய்யறது.” ஒருவன் மழுப்பினான்.

சில விநாடி கழித்து ஒருவன் வேணுமென்டே பந்தை பக்கத்து வளவு நோக்கி அடித்தான்.

வழக்கமாக பந்து ஒரிருமுறை தவறுதலாக பக்கத்து வீடுகளில் விழும். அன்று பத்துத் தடவைக்கு மேல் வந்து விழுந்ததால் கோபமுற்ற அயல் வீட்டவர் ஆவேசத்தோடு மதிலால் பாய்ந்தார். வெறும் பேச்க்கு மட்டும் வசனம் பேசி மற்றவரைப் பயமுறுத்தும் அந்த இளைஞர்கள் அயல் வீட்டவர் ஆவேசமாகப் பாய்ந்து வருவதைக் கண்டு நடுங்கியே போயினார். சிலர் ஒட ஆரம் பித் தனர். வசமாக மாட்டியவர் கள் வாங்கிக் கட்டினார்கள். கை, கால்களால் அடித்தவர் பின் வார்த்தைகளாலும் அடித்தார்.

“வெளிநாட்டில் பக்கத்து வீட்டுக்கு மீன் வாசனை கூட போகேலாது. ரேடியோவைக் கூட காதுக் கதான் வைச் சுக் கேட்கோணும். இஞ்ச என்னன்டா...” என்று உறுமியபடி அனைவரையும் விரட்டினார். வீட்டிலும் அயலிலும் எல்லோரும் பயந்தனர்.

“தம்பி நீ கொழுவிலிட்டாய் இனி என்ன நடக்குமோ?!”

“எந்தப் புத்துக்க எந்தப் பாம்பிருக்குமோ தெரியாது. இனி அடிப்பட பாம்பு சும்மா இருக்காம வெளிக்கிடப்பாக்கும்” அயலவர்கள் அந்த நபரையும் பயமுறுத்தினர்.

அந்த நபர் பயந்தாரோ அல்லது ஏதாவது திட்டத்துடன் தான் போனாரோ என அந்த இளைஞர் கூட்டத்தின் தலைவன் தலையைப் பிய்த்துக்கொண்டிருந்தான். பின் சற்று துணிவை வரவழைத்து அன்பளிப்புப் பொருள் போல இருந்த அந்தப் பெட்டியை பிரித் துப்ப பார்க் கமுற்பட்டான். இருந்தும் கைகள் பதறியன. மெதுமெதுவாக பெட்டியை திறந்து பார்த்தவலுக்கு பெரும் ஆச்சரியம் காத்திருந்தது. கிரிக்கட் ஆடுவதற்கு தேவையான மட்டை, பந்து, விக்கட்கள் போன்றவற்றோடு ஒரு காகிதமும் பெட்டியிலிருந்தது. அந்த காகிதத்தில் கீழ்க்கண்டவாறு இருந்தது.

“தயவு செய்து மன்னிக்கவும். நீங் கள் எங் கருடைய பிள்ளைகளாய் இருந்தாலும் இப்ப எனக்கு பயமாக இருக்கிறது. அதனால் ஊரைவிட்டே போகிறேன். வைப்பிரவர் கோவிலம்யில் ஒரு நீண்ட வெளி தரிசாக இருக்கிறது அங்கே சென்று பந்தடியுங்கள். உங்களில் மிகத் திறமையானவர்கள் பலர் இருக்கிறார்கள். என்னுடைய இந்த அன்பளிப்பையும் ஏற்று ஊரவர்களை தொந்தரவு செய்யாமல் கிரிக்கட்டில் மிகப்பெரிய நிலைக்கு நீங்கள் வளர என் வாழ்த்துக்கள்.” காகிதம் நன்னந் தது. நேர் நிலையான மாற்றங்கள் அவன் எண்ணத்தில் கோடிட்டு நின்றன.

## நிய ஹரன் பனிசி அங் பல்வேறுள்ள வாங்காடு

*New Haran Fancy*

இறகு சாதனப்பொருட்கள், அன்பளிப்பும் பொருட்கள்  
பாடசாலை உபகரணங்கள், மற்றும்  
அனைத்துப் பொருட்களையும்  
ஒரே இடத்தில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

நூல்: 2, பலை வீத்,  
திருநெல்வேலி.

# சிறுவர்கள்.....?

G.A செந்நூற்று  
திருநெல்வேலி

ஒவ்வொரு நாளும் உலகில் எண்ணிலடங்காத சிறுவர்கள் தமது வளர்ச்சிக்கும் அபிவிருத்திக்கும் தடையாக உள்ள ஆபத்துக்களை எதிர்நோக்குகின்றனர். சிறுவர்கள் போரினாலும், வன்முறையாலும் பாதிக்கப்படுவது மட்டுமல்லாது, இன ஒடுக்குமுறை, நிறுப்பாகுபாடு, அன்னிய ஆதிக்கம், தகாத ஊட்டு ரூ வல், அகதிநிலை, ஊன முறல், புறக் கணிப் பு, துஸ்பிரயோகம் போன்றவற்றினாலும் மிகவும் துன் பப்படுகின்றனர். ஒவ்வொரு நாளும் சுமார் 10 இலட்சம் சிறுவர்கள் வறுமையின் கொடுமையாலும், பொருளாதார சீகேட்டுள்ளாலும், பலியாலும், அகதி நிலையாலும், கொள்ளள நோய்களினாலும், படிப்பின்மையாலும்.

துன் புறுகின்றனர். இதன் காரணத்தால் ஒவ்வொரு சிறுவனும், சிறுமியும் அடிப்படைத் தேவைகளைப் பெற முனைப்பாக இருக்க வேண்டும் என்றும், நாம் அவர்களிற்கான உரிமைகளை வழங்க வேண்டும் எனவும் “ஜக்கிய நாடுகள் ஸ்தாபனத்தின் சிறுவர் உரிமை ஸ்தானத்தில் (UN/ Convention on the Right of the Child) குறிப்பிடப் பட்டு உள்ளது.

இதன்படி 18 வயதிற்கு உடபட்ட ஒவ் வொருவரும் சிறுவர், சிறுமியராக கணிக்கப்படுகின்றனர். அவர்கள் சிறுவர் உரிமைகள் பற்றி ஜெ.நா.ஸ்தாபனத்தின் சமவாயத்தில் சொல் லப்பட்டிருக்கும் எல்லா உரிமைகளையும் அனுபவித்தல் வேண்டும்.

சிறுவர்கள் தமது அன்றாட வாழ்க்கைக்கும், இருப்புக்குமாக அத்தியாவசிய தேவைகளை கொண்டு இருக்கின்றனர்.

- 1)அடிப்படைத் தேவைகள்
- 2)விசேட தேவைகள்

**அடிப்படைத் தேவைகள்.**

சிறுவர் களின் சாதாரண உள்ளிருத்தித் தேவைகளாக உணவு, உடை, இருப்பிடம், அன்பு, ஆதரவு, உணர்வைப் பகிர்ந்து கொள்ளக் கூடிய உறவுகள், கவனிப்பு, கற்றலுக் கான வாய்ப்புக்கள் என்பவற்றைக் குறிப்பிடலாம். தேவைகள் பூர்த்தியாகும் போது பின்னைகள்

தமது நன் நிலையை உணர்வதுடன் உடல், உள் ரதியான விருத்தி கணையும் பெறுகின்றார்கள்.

சிறுவர்களின் உடல் விருத்திக்கும் நன் நிலைக் கும் உரிய காரணிகள்.

01. அன்பும் ஆதரவும் தமக்குக் கிடைப்பதாக உணர்தல், பலம் வாய்ந்த ஒற்றுமையான குடும்பத்திலிருந்து கிடைக்கும் பாதுகாப்பு.

02. நாஞ்சுக்கு நாள் மாறாத நிலையான குழலில் வாழ்தல் (இடப்பெயர்வு, இயற்கை அனர்த்தம்).

03. உடலியல் தேவைகளாக உணவு, நீர், சுற்றுமான சுற்றாடல் மருத்துவக் கவனிப்பு என்பவற்றைக் கூறலாம்.

04. சாதாரண சூழலில் கிடைக்கக் கூடிய வாழ்வின் அனுபவங்களைப் பெறல். (பார்த்து, கேட்டும் பழகுதல்)

05. எதிர் காலம் பற்றிய நம்பிக்கையும் நமது எதிர்கால நிகழ் வுகளை நிர்ணயிக்கும் உணவு, நடைபெற்ற நிகழ்வுகள் ஏன் நிகழ்ந்தன என்பது பற்றிய புரிந்துணர்வும் அவற்றை ஏற்றுக் கொள்ளும் தன்மையும்.

விசேட தேவைகள்.

அடிப்படைத் தேவைகள் பூர்த்தியாக்கப்படாத சந்தர்ப்பத்தில் பிள்ளைகள் உள் சமூகப்

பிரச்சனைக்கு ஆளாகின்றனர். அதன் போது விசேட கவனிப்பு தேவைப்படுகின்றது.

விசேட கவனிப்பு தேவைப்படும் சந்தர்ப்பங்கள்:-

I. இப்ப்பாடான குழல்.

அ. போர் (உள்நெருக்கீடு, மனவடு, இடப்பெயர்வு, பிரிவு, இழப்பு)

ஆ. வறுமை (எதிர்காலம் பற்றிய நிச்சயம் இன்மை, விரக்தி நிலை)

II. பிரச்சனைகள்.

அ) சமூக மாற்றம்

ஆ) விசேட பிரச்சனைகள்

1) பாதிக்கப்படக்கூடிய குடும்பம்

2) துணையற்ற சிறுவர்கள்.

3) சிறுவர் துஸ்பிரயோகம்.

4) கல்வி வாய்ப்புக்கள்.

இவ் வாறான பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்ற போது பிள்ளைகள் மிகப் பெரிய சவால் களை எதிர்நோக்க வேண்டிய தேவை ஏற்படுகின்றது. இந்த சந்தர்ப்பத்தில் சிறுவர் துஸ்பிரயோகம் தலை தூக்குகின்றது.

சிறுவர் துஸ்பிரயோகம்

இது இன்றைய சிறுவர்களிற்கு ஓர் புற்று நோய் போன்று பீடித்து

வருகின்றது. இன்றைய சமூகத்தில் சி று வார் கள் பல வீதமான துஸ் பிரயோகத்திற்கு உள்ளாகின்றன.

இவ்வாறான துஸ்பிரயோகங்கள் ஏற்பட பல காரணங்கள் வழிவகுக்கின்றன. உதாரணமாக யுத்தம், இயற்கை அனர்த்தம் கூட்டுக் குடும்ப வாழ்வு, பாலியல்

அறிவின் மை, மேலதிகமாக கிடைக்கும் உரிமைகள் என்பவற்றைக் கூறலாம்.

இவ்வாறான துஸ்பிரயோகங்களைத் தடுப்பதனால் U.N., சிறுவர் உரிமை சாசனம் மற்றும் அரசாங்கம் என்பன இணைந்து கடுமையான சட்டங்களை வகுத்துள்ளது. அவை வருமாறு,

சட்டமும் பிரிவும்	குற்றம்	தண்டனை
குற்றவியல் கோவை பிரிவு 286 அ (1)	சிறுவரை ஆபாச படங்களில் தோன்ற காரணமாக இருப்பது, அத்தகைய படங்களை வைத்திருப்பது.	ஆகக் குறைந்தது 2 வருட சிறை கூடியது 10 வருட சிறை அத்துடன் நட்டசும்.
குற்றவியல் கோவை பிரிவு 286 அ (2)	புகைப்படங்களைக் கழுவுபவர்கள் அத்தகைய ஆபாச படங்களை கண்டால் பொலிகக்கு அறிவிக்க தவறுவது.	2 வருடத் திறகு மேற்படாத சிறை.
குற்றவியல் கோவை பிரிவு 285ம் 286ம்	ஆபாச படங்களை அல்லது எழுத்துக்களை விற்கும் அல்லது கண்காட்சி நோக்கத்திற்காக உற்பத்திசெய்தல், வைத்திருத்தல்.	3 வருடத் திறகு மேற்படாத சிறை அல்லது தண்டம்.
ஆபாச வெளியீடுகள் கட்டளைச் சட்டம் பிரிவு 2	ஆபாசப்படங்களை அல்லது எழுத்துக்களை விற்கும் அல்லது கண்காட்சி நோக்கத்திற்காக உற்பத்திசெய்தல், வைத்திருத்தல்.	மாதத் திறகு மேற்படாத சிறை அல்லது 2000 ரூபா தண்டம்.
குற்றவியல் கோவை பிரிவு 360 ஆ	சிறுவர்களை பாலியல் நடவடிக்கை களில் பங்குகொள்ள அனுமதித்தல், விளம்பரம் ஊடாக தூண்டுதல்.	ஆகக் குறைந்தது 20 ஜூந் து வருட சிறை கூடியது 20 வருட சிறை.
குற்றவியல் கோவை பிரிவு 365 அ	ஆட்கள்டையிலான மிக இழிவான செயல் (தன்னின சேர்க்கையை உள்ளடக்கலாம்) 18 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆண் 16 வயதிற்குப்பட்ட	ஆகக் குறைந்தது 10 வருட சிறை கூடியது 20 வருட சிறை அத்துடன் தண்டமும் நட்டமும்.

சட்டமும் பிரிவும்	குற்றம்	தண்டனை
	ஆணுடன் பாலியல் தொடர்பு கொள்ளுதல் இருவரும் 18 வயதிற்கு மேற்பட்டவராயின்	இரண் டு வருடங்களுக்கு மேற்படாத சிறை.
குற்றமியல் கோவை பிரிவு 345	ஒருவர் இன்னொருவரை சொல், செயல் மூலம் பாலியல் தொந்தரு விற்கு உள்ளாக்கல்.	ஐந்து வருடங்களுக்கு மேற்படாத சிறை அத்துடன் நட்டாடு.
குற்றமியல் கோவை பிரிவு 365 ஆ	ஒருவர் பாலியல் திருப்திக்காக தனது பாலியல் உறுப்புக்களை அல்லது வேறு பாகங்களை பயன்படுத்தி வேறொருவரின் சம்பந்தமின்றி(16 வயதிற்குட்பட்டவர் சம்மதத் துடனோ அன்றியோ) உறுப்புக்களை பயன்படுத்தல், பாதிக்கப்பட்டவர் 18 வயதிற்கு உட்பட்டவராயின்	ஆகக் குறைந்தது 7வருட சிறை கூடியது 20 வருட சிறை அத்துடன் தண்டமும், ஆகக் குறைந்தது 10 வருட சிறை கூடியது 20 வருட சிறை அத்துடன் நட்டாடும்.
குற்றமியல் கோவை பிரிவு 363	16 வயதிற்குட்பட்டவருடன் சம்மதமுடனோ அன்றியோ பாலியல் உடலுறவு கொண்டால், திருமணம் செய்யத் தடுக்கப்படும் உறவில் உள்ள 16 வயதிற்குட்பட்டவருடன் சம்மதமுடனோ அன்றியோ பாலியல் உடலுறவு கொண்டால்.	ஆகக் குறைந்தது 10 வருட சிறை கூடியது 20 வருட சிறை அத்துடன் நட்டாடு, ஆகக் குறைந்தது 15 வருட சிறை கூடியது 20 வருட சிறை அத்துடன் நட்டாடும்.
குற்றமியல் கோவை பிரிவு* 363	தடுக்கப்பட்ட உறவுமுறையில் பாலியல் உடலுறவு கொள்ளுதல்.	ஆகக் குறைந்தது 7 வருட சிறை கூடியது 20 வருட சிறை அத்துடன் நட்டாடும்.
குற்றமியல் கோவை பிரிவு 363 இ	பாலியல் குற்ற மொன்றில் பாதிக்கப் பட்வரின் அடையாளத் தைத் தெரியக் கூடியதாக செய்தி வெளியிடல்.	2 வருடங்களுக்கு மேற்படாத சிறை அல்லது தண்டம்.
குற்றமியல் கோவை பிரிவு 360 அ	எவரேனும் ஆளை வயதெல்லை இன்றி விபச்சார நோக்கத்திற்கு பயன்படுத்தல் (16 வயதிற்கு உட்பட்டவரை	ஆகக் குறைந்தது 2 வருட சிறை கூடியது 10 வருட சிறை.

சட்டமும் பிரிவும்	குற்றம்	தண்டனை
	இந் நோக் கத் திற் குதனது வழமையான இடத்திலிருந்து மாற்றுதல்).	
குற்றவியல் கோ வை பிரிவு 288 அ	பாலியல் உடலுறவிற் காக ஆட்களைச் சேர்ப் பதற்கு சிறுவர் களைப் பயன்படுத்தல்.	ஆகக்குறைந்தது2வருட சிறைஸ்பியது 5வருடபிறை அத் துடன் தண்டமும்.
சிறுவர் இளம்பரா யத்தவர் கட்டளைச் சட்டம்	16வயதிற்குட்பட்ட சிறுவர்களுக்கு எழுத்து மூலமாககட்டளை இன்றி சிகிரெட்,புகையிலை விற்றல்.	6 மாதங்கள் கு மேற் படாத சிறை அத்துடன் தண்டம்.
சிறுவர் இளம்பரா யத்தவர் (தீங்கு மிக்க வெளியீடு) சட்டம்	வன்முறை பயங்கரத் தன்மை உடைய படங்களை வெளியிடல், உடைமையில் வைத்திருத்தல்.	6 மாதங்கள் கு மேற் படாத சிறை அத்துடன் தண்டம்.
மதுபோதையில் புரியப்பட்ட குற்றங்கள் (விசேட ஏற்பாடுகள்) சட்டம்	12 வயதிற்கு உட்பட்டவருக்கு மதுபானம் அருந்தக் கொடுப்பது மற்றும் 18 வயதிற்கு உட்பட்டவருக்கு மதுபானம் விற்றல்.	6 மாதங்கள் கு மேற் படாத சிறை அத்துடன் தண்டமும்.

## New Golden Star

Photo Copy  
Computer Type Setting  
Laser Print  
Lamination  
Binding

Colour Print  
Scanning  
Telephone & Fax  
Offset Work



226, RAMANATHAN ROAD,  
THIRUNELVELY.

## ரணதுருக்கு ரகுஞ்து

கவி முகம்

மனதுக்கு இப்போ மருந்துகட்ட ஆளிலையா?

மனது ..... நெடுநாளாய்

மரத்து விறைத்திருக்கு.

நனவில் நம் திக்கில் நடக்கும் நரபலிகள்

கனவினிலும் காணா அவலங்கள்,

தொடர்ந்து இடரால்

மனதெல்லாம் காயம் வந்து

வலி நிறைந்து

தினங்கள் சிலகழிய சித்ல்கூட்டி ..... புண்ணாக்கி

புழுப்பிடித்தும் வீங்கி,

பொழுது சில அகல

அழுகி இரத்தம் ஒழுகி

விறைப்பெழுந்து

மரத்து உணர்வற்று மயங்கினாற்போல் ஓய்ந்திருக்கு.

இன்றும் தொடர்வேட்டும்

இரங்கல்ச் செய்திகளும்

நெஞ்சில் அதிர்வூட்ட 'நிலை' குலையப் பார்க்கிறது.

என் நிலைமை மட்டுமில் வாறில்லை

"அனேகமாக

இன்நிலையே எல்லோர்க்கும்" என்றே படுகிறது.

மனது மரத்தால் .....

மனிதமென்ன ஆவதா?

மனிதங்கள் சாய்ந்தால் மனிதரென்றும் வாழ்வரோடா?

மனிதர் உயிர்ப்பிழந்தால்.

மன் மலர்ந்து பூத்துமோடா?

மனதுக்கு இப்போ மருந்துகட்ட ஆளிலையா?

ஏனெனது கேள்விகளுக்கு

பதில்வர மறுக்கிறது?

என் எங்கும் மௌனம் இறைந்து கிடக்கிறது?

த. ஜெயசீலன்

உதவி அரசாங்க அதிபர்

காரைநகர்.

## விழிப்பு!

இருட்டுக்குள்ளே  
 இமைத்துக்கொண்டிருந்த  
 என் கண்களுக்கு  
 விழிப்பு வந்தது - மெதுவாக  
 விழித்துப் பார்க்கிறேன் .....  
 மனிதன் நவ நாகரீகத்தில்  
 மோகங் கொண்டு - அதன்  
 போர்வைக்குள் அகப்பட்டு  
 உணர்வுட்டுவாரின்றித்  
 தினம் தினம் சீரழிகின்றான்!

சந்தியிலே நிற்கின்ற  
 இளைஞர்களினால்  
 வேலைச் சுமை தாங்க முடியாது  
 வெந்து கொள்ளும் அம்மாமார் .....  
 தினமும் நெற்றி வியர்வை  
 சிந்திக் குடும்பத்துக்காய் உழைத்து  
 வீட்டுச்செலவுக்கே  
 காசில்லாது வெந்துகொள்ளும்  
 அப்பாமார்.....  
 பக்கத்து வீட்டுக் குடிகார

அப்பனின் குடியால்  
 அவன் குடும்பம் அன்றாடம்  
 அவதியறும் நிலை  
 அச்சச்சோ! அவன் வாயால்  
 சகிக்கமுடியா உச்சரிப்புக்கள்  
 தலைகுனிந்து வீதியிலே  
 தயங்கிச் செல்லும் யுவதி மீது  
 சகிக்க முடியாத வர்ணனை  
 உச்சரிப்புக்கள் .....

சீதனக் கொடுமையால்  
 ஆங்கைளை வீட்டிலே பூட்டி வைத்து  
 அழகு பார்க்கும் எத் தனி  
 யோபோ.....  
 பெற்றெழும்மையெல்லாம் பேணி  
 வளர்த்தாக்கிய அம்மா அப்பா  
 யாருமற்ற அநாதைகளாய்த்  
 தஞ்சம் புகும் முதியோரில்லம்  
 ஜீயோ இதென்ன கொடுமை!  
 எண்ணால் பார்க்கவே முடியவில்லை  
 மீண்டும் கண்களை நான்  
 இறுக மூடிக் கொள்கிறேன்.

செல்வநாயகம் ரவிசாந்.  
 வீரமனை, குப்பிளான்.

ஓருவன் தான் தவறு செய்ததை ஓப்புக் கொள்ள வெட்கப்படக் கூடாது.

ஓப்புக் கொள்வதன் பொருள் என்ன?

அவன் நேற்று விட இன்று அதிக அறிவு பெற்றுவிட்டான் என்பதே.

- போப் -

## அழகான உடலைப் பெற ஆரோக்கியத்தை கீழ்க்கலாமா?

டாக்டர். இ. நாகநாதன்  
போதனாவைத் தியசாலை,  
யாழ்ப்பாணம்.

பிள்ளைப் பருவத்திலிருந்து  
யெளவனப் பருவத்தில் காலடி  
எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வொரு  
யுவதிக்கும் கற்பனைகள் சிறகுடிக்கும்,  
கனவுகள் பூப்பூக்கும், எண்ணங்கள்  
கைகால் முளைத்து காற்றாய்  
காற்றில் பறக்கும். இதன் வெளிப்  
பாடாய் அழகிய மெலிந்த உடல்  
வாகைப் பெற வேண்டும் என்ற  
ஆசை மேலிடும் அதற்காக தீவிர  
உணவுக்கட்டுப்பாடு.

- தற்தூண்டல் வாந்தி
- அதீத உடற்பயிற்சி போன்ற  
நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட  
முற்படுவார்கள் இதன் மூலம்  
மெலிவதும் அழகான உடல்வாகு  
ஏற்படுவதும் உறுதி.

எனினும் மோசமான விளைவுகள்  
ஏற்படும் என்பது மேலும் உறுதி  
இவ்வாறான நடவடிக்கைகளினால்  
பல்வேறு தீயவிளைவுகள் ஏற்படும்.

- மாதவிடாய் நிறுத்தம்
- மனத்தாழ்வு
- பாலியல் நாட்டமின்மை
- மலச்சிக்கல்
- தாழ் குருதி அழுக்கம்
- குளிர் உணர்தல்
- கனியுப்பு சமநிலையின் மை  
போன்றன ஏற்படும்.



கனியுப்பு சமநிலை இன்கைமயினால்.

- சத் தம் தவறிய இதயத் துடிப்பு.....
- சிறுநீர்க செயற்திறன் குன்றல்
- வலிப்பு போன்றவை ஏற்படும் அபாயம் உண்டு.

தற்போது உயர்தர வகுப்பு  
பல் கலைக் கழக மாணவிகள்  
தாங்கள் அழகிய மெலிந் த  
உடல்வாகைக் பெற விளைவது  
நம்நாட்டில் காணக்கூடியதாக  
உள்ளது சில யுவதிகள் தாங்கள்  
மெலிந்து அழகாக வரவேண்டும்  
என்ற அதித ஆசையினால்  
உள்ளெடுக்கும் உணவின் அளவைக்  
குறைக்கின்றார்கள்.

இறுதியில் சில உணவுகளை  
தவிர ஏனைய எல்லா உணவு  
களையும் தவரிக் கிண்றார்கள்  
இதனால் (கபச்சுரப்பி) மூளையின்  
தொழிற்பாடு

பாதிக்கப்படுகின்றது அத்துடன் ஒரோன் களின் செயற்பாடும் தடைப்படுகின்றது. இத்தகைய செயற்பாட்டால் மாதவிடாய் நிறுத்தம், மனத்தாழ்வு மற்றும் பாலியல் நாட்டமின்மை போன்றன ஏற்படுகிறது.

அத்துடன் உடல் மெலிந்து அழகு பெறவேண்டும் என்று பேதி மருந்தைப் பாவிப்பது சிலரிடம் பழக்கத்தில் உள்ளது. இவற்றின் நீண்ட காலப் பாவனையும் மலச்சிக்கலை உண்டுபண்ணும்.

இவற்றைவிட உணவு ஒதுக்கத் தினால் நார் த் தன் மையான உணவுகள் போன்றனவும் தவிர்க்கப்பட்டு மலச்சிக்கல் ஏற்பட வழி வகுக்கிறது. இவற்றுடன் உணவு ஒதுக்கத்தை மேற்கொள்வதுடன் மாதவிடாயின் போதான குருதி இழப்பினாலும் குருதிச் சோகை போன்ற நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டாகிறது.

பொதுவாக அதீத உடற்பயிற்சியாலும் உணவு ஒதுக்கத்தாலும் (கொழுப்பு) உடலிலுள்ள கொழுப்பு

சேம்பு குறைவடைகிறது. இதனால், குளிர் உணர்தல் அதிகரிக்கிறது.

அத்துடன், சில பெண்கள் தமது காலை உணவை உட்கொள்ளாது விடுத் து போசனத் தவிர்ப்பு நடவடிக்கையினால் குடல் உபாதை ஏற்பட வாய்ப்பு மட்டுமன்றி வெறும் வயிற்றில் கோப்பி, தேநீர் போன்ற வற்றை அருந்துவது மேலும் குடல் உபாதைகள் ஏற்பட வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது.

தன் தூண்டல் வாந்தி -

இது சிலரிடம் வழக்கத்தில் உள்ள ஒன்றாகும். உணவு உண்டபின் சிலர் தமது கைகளைப் பயன்படுத்தி வாந்தி எடுக்கத் தூண்டும் செயற்பாடாகும். இதனால் வாந்தி வாய்வழியே வெளியேற்றப்படுகின்றது. இதனால் பற்கள் பாதிப்புறும். அத்துடன் அமிலச் சமநிலை, களியுப்பு சமநிலை என்பன பாதிப்புறும். இதன் விளைவாக இதயத்துடிப்பின் சத்தம் தவறுகிறது. அத்துடன் சிறுநீரகப் பாதிப்புகள், வலிப்பு என்பன ஏற்பட ஏதுவாகிறது. மெலிந்த உடல் அழகானதுதான், அதற் காக நோயுடன் கூடிய மெலிலை வருந்தி அழைத்து நமக்கு நாமே தீமையை ஏற்படுத்தலாமா?

பல அறிஞர்களுடன் உறவாடினால் நீயும் அறிஞனாவாய்  
பல பணக்காரர்களுடன் உறவாடினால் - நீ  
பணக்காரன் ஆக மாட்டாய்.

- எபிக்டெஸ் -

**சுகம் பற்றி.....**

**வாசகர் நஞ்சம்.....**

காலாண்டு சுகாதார சஞ்சிகை வாசித்தோம் அதில் பெரும்பாலும் எல்லாம் ஆரோக்கியம், உடல்நலம் பற்றியதாக இருந்தது அதன் சிறப்பாகும். குறிப்பாக ஒரு நோயை வைத்தே எழுதப்பட்டு இருந்தது. எனவே கவிதை, துணுக்குக்கள் எல்லாம் சுகாதார இலக்கோடு வந்தால் அது மிகச் சிறப்பாகும் அத்தோடு சஞ்சிகைக்கான அட்டைப்படம் அதன் உள்நோக்கை தெளிவாக காட்டினால் அதிகம் வாசகரை கவரும். முயற்சி வளர்ட்டும்.

**க. ரத்திரன்**

விரிவுரையாளர்

யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

‘சுகம்’ ஓர் சுகமான சஞ்சிகை.

எதிர்கால வாழ்வின் ஒளிமயமான பாதை. ஆரோக்கிய வாழ்வின் ஆதாரமான அத்திவாரம் இந்த ‘சுகம்’ என்னும் சஞ்சிகை இன்றைய மக்கள் வாழ்விற்கு கட்டாயம் தேவையான ஒன்று. பல அரிய கருத்துக்களை தன்னுள் தாங்கி வரும். இவ் சஞ்சிகை காலாண்டுக்கு ஒருமுறையாவது தவறாமல் வெளிவர வேண்டும் இன்னும் பல அரிய கருத்துக்களையும், சகல நோய்களுக்குமான வைத்திய ஆலோசனைகளையும் வழங்க வேண்டும் என எதிர்பார்க்கின்றோம் சாதாரண பாமர மக்கள் தொட்டு, புத்திஜீவிகள் வரை பயன் பெறத்தக்க வகையில் இன்னு இன்னும் புதிய தகவல்களோடு ‘சுகம்’ என்னும் சஞ்சிகை சுகமாய் பிரசவிக்க என் வாழ்த்துக்கள்.

**ஆ. நளாயினி**

ஆசிரியர்

யா/இந்து ஆரம்ப பாடசாலை.

## ஒரு நோயாளிக்கு உள்ள உரிமைகள்

N.நந்தகுமார்.

விரிவுறையாளர்,

தாதியர் பயிற்சிக் கல்லூரி.

ஒரு வைத்தியசாலையில் முக்கியமான நபர் நோயாளியாவார். அவரை மையமாக்க கொண்ட பல செயற்பாடுகள் வைத்தியசாலையில் நடைபெறுகின்றது வைத்தியசாலைப் பணியாளர் கள் அனைவரும் நோயாளியை அவரது நோய் நிலையில் இருந்து விரைவாக குணமடந்து அவரது இயல்பு வாழ்க்கைக்கு செல்வதற்கு உதவ வேண்டும்.

இவ்வாறக் சிகிச்சைக்காக வரும் நோயாளிக்கு சிலவகையான உரிமைகள் உண்டு. நோயாளிக்குரிய இந்த உரிமைகள் கூடமைகளை வைத்தியசாலைப்பணியாளர் கள் நன்கு விளங்கிக் கொண்டு அதற்கேற்ப நடக்க வேண்டும். இதனால் நோயாளி தனக்குரிய கடமைகளை சரியான முறையில் நிறைவேற்றிக் கொள்ளவும் வைத்தியசாலைப் பணிபாளருக்கும் நோயாளிக்கும் இடையில் நல்லுறவு நிலை மேம்படவும் உதவும். இவ்வாறு வைத்தியசாலையைப் பொறுத்த வரை நோயாளிக்குரிய உரிமைகளாவன.

1) ஒரு நோயாளி அன்பானதும் மரியாதைக்குரியதுமான பராமரிப்பை பெறுவதற்கு தகமையுடையவர்

2) நோயாளி தனக்குவிளங்கிக் கொள்ளக் கூடிய முறையில் சிகிச்சை நோய் நிவாரணம் நோய்த்தை ஆகியன சம்பந்தமான பூரணமான தற் போதைய தகவல்களை வைத்தியரிடமிருந்து பெறும் உரிமையுடையவர்

3) நோயாளி சிகிச்சைக்குரிய ஆரம்ப வேலைக்கு முன்பு தெரிவிக்கப்பட்ட சம்மதத்தைக் கொடுப்பதற்கு தேவையான ஓ அத்தியாவசியமான தகவலை தனது வைத்தியரிடம் இருந்து பெற்றுக் கொள்ள உரிமையுடையவர்.

4) ஒரு நோயாளிக்கு விசேஷ சிகிச்சை தேவைப்படும் போது அதுசம்பந்தமாக குறிக்கப்பட்ட வைத்தியசாலையில் உள்ள வசதிகள் மாற்றுவழிகள் உள்ளபோது மாற்றுவழிகள் சம்பந்தமான தகவலை

சரியானமுறையில் நோயாளிக்கு தெரிவிக்க வேண்டும் மேலும் தனக்கு சிகிச்சைக்கு பொறுப்பான நபரின் பெயரை அறிந்து கொள்ள நோயாளி உரித்துடையவர்.

5) சட்டப்படி அனுமதிக் கப்பட்ட சிகிச்சை அளவினை மறுப்பதற்கு நோயாளி உரிமை யுடையவர் அத்துடன் அவருக்கு செய்யப்படும் செயற்பாடுகள் பற்றிய வைத்தியாரியான விளைவுகள் பற்றி அந்த நோயாளிக்கு தெரிவிக் கப்படவேண்டும்.

6) நோயாளி தனது சொந்த வைத்திய பராமரிப்புத் திட்டத்தை தான் இரகசியமாக வைத் திருப்பதற்கும் தனிக் கவனம் செலுத்துவதற்கும் உரித் துடைய வராவார்

மேலும் நோயாளியுடனான நோய் பற்றிய கலந்துரையாடல், ஆலோசனை, பரிசோதனை அத்துடன் சிகிச்சை இவையாவும் இரகசியத்தன்மை உடையவை. மேலும் இவை எவருக்கும் தெரியாமல் நடத்தப்படவேண்டும் நேரடியாக அவரது பராமரிப்பில் சம் பந்தப்படாத விடயங்கள் வெளிடப்படுவதற்கு நோயாளியின் அனுமதி பெறப்படவேண்டும்.

7) நோயாளி தனது பராமரிப்பு சம் பந்தமாக எல் லா விதமான தொடர்புகளும், பதிவுகளும் கட்டாயம் இரகசியமாக இருக்க வேண்டும் என எதிர்பார்ப்பதற்கு உரிமையுடையவர்.

8) வைத்தியசாலை தனது சேவையின் அளவிற்கு ஏற்ப நோயாளியின் சேவைக்கான வேண்டுகோளிற்கு நியாயமான பதிலைக் கொடுப்பதற்கு, வைத்தியசாலையில் அனுமதிக் கப்பட்டு இருப்பதற்கு நோயாளிக்கு உரிமையுண்டு வைத்தியசாலை கட்டாயமாக மதிப்பீட்டு சேவையை வழங்கவேண்டும் அல்லது நோயின் அவசர தன்மை பற்றி சுட்டிக் காட்டப்பட்ட சேவை வசதியை மதிப்பீட்டில் உள்ளபடி வழங்க வேண்டும்

9) வைத்தியாரியாக அனுமதிக் கப்படும் போது ஒரு நோயாளியின் பூரணமான தகவல் களையும் விளக்கத்தினையும் பெற்றுக் கொண்ட பின்பு மட்டுமே இன்னொரு வசதி உடைய நிலையத்திற்கு மாற்றப்படலாம். மேலும் மாற்றத்திற்குரிய மாற்றுவழிகள் தேவைகள் பற்றி நோயாளிக்கு பூரணவிளக்கம் அளிக் கப்படுவதுடன் மேலும் நோயாளியை மாற்ற வேண்டிய நிலையம் நோயாளியை ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.

- 10) நோயாளி சம்பந்தப்பட்ட வகையில் மற்றைய சுகாதார பராமரிப்பு நிலையத்திற்கு அல்லது கல்வி நிலையத்திற்கு தனது வைத்தியசாலை சம்பந்தமான உறவு பற்றிய தகவல்களை பெற்றுக் கொள்வதற்கு உரிமை உடையவர் தனக்கு சிகிச்சை அளிக்கும் தன்னோடு சம்பந்தப்பட்ட நபர்களை பற்றிய தொழில்சார் தொடர்பினை பற்றிய தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்வற்கு உரிமையுடையவர்.
- 11) நோயாளியின் பராமரிப்பை, சிகிச்சையை பாதிப்புக் குள்ளாக்கு கிளின்ற பரிசோதனைகளை செய்வதற்கு வைத்தியசாலை தீர்மானித்தால் நோயாளி அதை திருத்த வேண்டிய உரிமை உடையவர் அப்படிப்பட்ட ஆராய்ச்சித் திட்டத்தில் கலந்து கொள்வதை மறுப்பதற்கு நோயாளி உரித்துடையவர்.
- 12) நோயாளி நிலையான, தொடர்ச்சியான பராமரிப்பை எதிர்ப்பதற்கு உரிமை உடையவர். கலந்தாலோசனை செய்யும் நேரம் அத்துடன் வைத்தியர் எங்கே கிடைப்பார் என்பதை முன் கூட்டியே அறிந்து கொள்ளும் உரிமை உடையவர்.
- 13) தனது நோய்நிலைக்கு ஏற்ற சிகிச்சையினை தனது வைத்தியனால் அல்லது வைத்தியக் குழுவால் வழங்கப்படும் என எதிர்ப்பதற்கு உரிமை உடையவர். அத்துடன் நோயாளி வைத்தியசாலையை விட்டு விலகிக் கெல்லும் போது அவருடைய தொடர்ச்சியான பராமரிப்புத் தேவையை வழங்க வேண்டும் என எதிர்ப்பதற்கு உரிமையுடையவர்.
- 14) வைத்தியத்திற் கான செலவு சம்பந்தம் இல்லாத தனது நோய் பற்றிய விளக்கம் ஒன்றினைப் பெற்றுகொள்ளவும் அதைச் சோதிப்பதற்கும் உரிமையுண்டு.
- 15) நோயாளி தன் பராமரிப்பு சம்பந்தமான என்ன வைத்தியாசாலை வசதிகள் அல்லது சட்டங்கள் மிகவும் பிரயோசனம் உள்ளவை எனத்தெரிந்து கொள்வதற்கு உரிமையுள்ளார்.
- மேற்படி விடயங்கள் சம்பந்தமாக வைத்தியசாலைப் பணியாளர்கள் தெளிவாக விளங்கிக் கொண்டால், நோயாளியும் விளங்கிக் கொண்டால் அநாவசியமான பிரச்சனைகள் ஏற்படுவதை தவிர்த்து கழகமான உறவு நிலையைப் பேணலாம்.

துன்பத்தில் இருப்பவனை உடனே போய்பார் ஆனால் செலவத்தில்  
இருப்பவன் கூப்பிட்டால் மட்டுமே போ.....

## மனித செயற்பாடுகளுக்கு

### முட்டுக் கட்டைபோடும் மனச்சோர்வு.

வரதராசா சசிக்குமார்.  
B.A.NDT, Dip.in Counselling

மனளண்ணங்களால் ஆழப்படுபவன் மனிதன் உணர்ச்சிகளின் தாக்கங்களுக்கு சிக்கி தவிக்கும் மனிதனின் செயற்பாடுகளில் அதிக தாக்கம் விளைவிக்கும் ஒன்றாக விளங்கி வருவதுமனச்சோர்வாகும். வேகமான செயற்பாடுகள் தாமதமடைவதற் கோ அல்லது முழுமையாக தடைப்படுவதற்கோ இம் மனச்சோர்வு காரமாகின்றது. மனிதனுடன் இவை நீண்ட காலம் தொடர்பு பட்டுஇருப்பதோடு மட்டுமல்ல இயற்கையான செயற்கையான காரணிகளை அடிப்படையாக கொண்டும் இவை மாற்றம் அடைகின்றது.

பொதுவாக சிலருடைய வார்த்தைகளில் இவை சார்ந்த சொற்கள் பயன்பட்டு வருவதை கண்டு கொள்ள முடியும். "அவனைப்போல என்னிடம் அதிகம் பணமில்லையே" "நான் பிறக்காமல் இருந்திருக்கலாம் எந்த வேலையைச் செய்தாலும் நிம்மதி இல்லையே" மேற்படி கூற்றுக்களை கூறுபவர்கள் அல்லது என்னுபவர்களிடம் ஒரு நிம்மதியற்ற சூழ நிலை உருவாகியிருப்பதை உணர்ந்து கொள்ள முடிகின்றது உண்மையில் இவை அன்றாடம் எமது பிரதேசங்களில் வசிப்பவர்களிடம் நாம் கேட்டுக்கொள்கின்றோம்.

மனச்சோர்வின்போது ஏற்படும் பொதுவான எண்ணங்கள்

- விருப்பமின்மை
- கோபம் ஏற்படல்
- மற்றவர்களை ஏசிக்கொண்டிருத்தல்
- மனதில் ஒருவகை பதகளிப்பு
- ஏக்க உணர்வு.
- கவலைப்படுதல்
- தவிப்பு.
- நித்திரை வருவது போல உணர்வு ஆணால் நித்திரையில் குறித்த நிலைமையினை நினைத்து புரண்டு புரண்டு படுத்திருத்தல்.

மேற்படி எண்ணங்கள் ஏற்படுபவரின் வார்த்தைகளை பின்வருமாறு குறிப்பிட்டு கூறுமுடியும்.

1. நான் என்னை விரும்பவில்லை.
2. என் துப்பத்திற்கு மற்றவர்கள் தான் காரணம்.
3. நான் எதையும் கடைசியில் தான் அறிவேன்.
4. எனது வாழ்வே தோல்வி.
5. நான் மனவறிதியற்றவன்.
6. நான் இழப்பதற்கே பிறந்தவன்.
7. நான் எப்போதும் துப்பபடுவேன்.
8. நான்திலும்பயன்காணவில்லை.
9. என் வாழ்வில் அர்த்தமேயில்லை.
10. எனக்கு எந்த ஆற்றலும் இல்லை.

### எதிர் விளைவுகளைக் கடத்ததல்

பொதுவாக நாம் எல் லோரூக்கும் எம் மிடமிருக்கின்ற கெட்டித்தனங்களை கண்டு கொள்வதில்லை. மாறாக குறைகளைக் கண்டு அஞ்சியோடுகின்றோம். அவற்றை எதிர்த்துப் போராடி வெற்றி பெறுகின்ற போக்கு மிகச் சொற்பமானவர்களிடையே மட்டும் காணப்படுகின்றது. மாரி காலத்து மறை வரும்வரை எறும்புகள் காத்திருக்குமானால் அல்லது சோம்பலுடன், சோர்வுடன் இருந்திருக்குமானால் அவை உணவின்றி எப்போதோ இறந்திருக்கும். அதேபோல் நாம் எம்மிடமிருக்கின்ற சோர்வினைக் களைந்து, அவற்றினை வெற்றி கொள்வதற்காக கண்டப்படுவதனுடாக, உரிய பலஸைப் பெறுமுடியும். ஒவ்வொரு செயலுக்குள்ளும் முத்துப்போன்ற நல்ல விடயங்கள் சேர்ந்திருக்கும். Rational என்கின்ற அறிவு பூர்வமான சிந்தனைகளை மீட்டிப்பார்ப்பதனுடாக படிப்படியாக எம்மை பீட்டித்திருக்கும் மனச்சோர்விலிருந்து விடுபட முடியும். அதே நேரம் தகுந்த சந்தர்ப்பங்களை (Opportunities) கை நழுவு விடுவதனை நிறுத்தி, சிந்தப்பதன் மூலம் புதிய புதிய திட்டங்கள் வந்து சேரும் தனிமையைத் தவரிப்பது சமூகத்துடன் ஒன்று பட்டு கடமையாற்றுவதன் மூலம் புதிய இனிமையினை வாழ்க்கையில் கொண்டுவர முடியும். எனவே மன எண்ணங்களை ஆரோக்கியமாக கையாண்டு வாழ்வில் வெற்றி பெறுவோம்.

## கேள்விகளும் பதில்களும்.

1. கேள்வி:-

என்.சசிகரன் - செட்டித் தெரு நல்லவார்.

யாழில் எயிடஸ் பிரச்சாரப்பணி ஒய்ந்து விட்டதே. ஏன்? நோய் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வந்துவிட்டதா?

பதில்:- யாழ் மாவட்டத்தில் அதிகளவு எயிடஸ் நோயாளர்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. 2000ம் ஆண்டு தொடக்கம் 2005ம் ஆண்டு வரையே இக்காலப்பகுதியில் அதிகளவு நோயாளர் கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டதால் எல்லோரும் விழிப்படைந்தனர். ஆரம்பத்தில் அரசு துறையால் மட்டும் விழிப்புணர்வு செய்ய முடியாத நிலையில் அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்களின் உதவியும் பெறப்பட்டது. பின்னர் எயிடஸ் பிரச்சாரம் அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்களில் குடு பிடித்தது. ஒவ்வொரு வீடுவீடாகச் சென்று 2 நிமிடம் எயிடஸ் பற்றிய விழிப்புணர்வு செய்த நிறுவனங்களும் உண்டு. எல்லா நிறுவனங்களும் எயிடஸ் பணி செய்ததால் கேள்வி குறைந்தது. எனவே பலர் வேறு புதிய துறைகளினுள் புகுந் து கொண்டனர். (சிறுவர் உரிமை, பெண் உரிமை) பால் நிலை சமத்துவம் இல்லாதபடியால் பல பல ----- மறு புறம் எயிடஸ் நோயாளர்கள் கண்டுபிடிக்கப்படவும் இல்லையென்பது உண்மையே.

இருப்பினும் எயிடஸ் பரவுகை உள்ளதா இல்லையா என்பது 10 வருடங்களின் பின்பே தெரியும். பிரச்சாரப்பணி இல்லாமையால் நோய் கட்டுப்பாட்டுவிட்டது என்று கூறமுடியாது.

2. கேள்வி:-

ஏ.நிசாந்தன் வி.எம். ரோட், பருத்தித்துறை.

கறன் ஆணி குத்தினால் ஏன் ஏற்புச் சோதனை போடவேண்டும்?

பதில்:- “ரெற்றனஸ்” எனப்படும் ஒருவகை பக்ரீயாவினாலேயே ஈர்ப்பு வலி நோய் ஏற்படுகிறது. இந்த பக்ரீயாக்கிருமிகள் குழலில் சாதாரணமாக வாழும். குறிப்பாக மாட்டுச் சாணம் மற்றும் விலங்குக் கழிவுகளில் அதிகளவு இருக்கும். எமது உடலில் இரத்தக்காயம் ஏற்படும் போது இக்கிருமிகள் தொற்றிக் கொள்ளும் வாய்ப்பு உள்ளது. குறிப்பாக ஆழமான காயங்கள் தீக்காயங்கள் வீதி விபத்துக்கள் போன்றவற்றின் போது இக்கிருமிகள் அதிகளவு தொற்றும் சந்தர்ப்பம் உள்ளது. எனவே ஏற்புசியானது காயம் ஏற்பட்டவுடன் பொது ஊசியும் கீழமையால் 2 வது ஊசியும் மொதங்களால் 3 வது ஊசியும் போட வேண்டும். இவ்வாறு முழு ஊசியையும் போட்ட ஒருவருக்கு 5 வருடங்களுக்கு இந்த எதிர்ப்பு சக்தி இருக்கும். எனவே கறன் ஆணி குத்தினால் மட்டும் அல்ல எந்த ஆழமான காயம் ஏற்பட்டாலும் ஏற்புச்

போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

### 3.கேள்வி:-

க.புஸ்பலதா-வன்னியசிங்கம் வீதி,  
தாவடி.

பிள் ளைப் பேறு, மரணம் ,  
மாதவிடாப் போன்றவற்றின் போது  
தூட்கு பேணப்படுவது தேவையா?

பதில்:- உண்மையில் தூட்கு என்ற  
சொல் தொடக்கூடாது என்ற  
சொல் லின் - திரிபே. ஆரம்ப  
காலங்களில் எமது மக்களை  
வழிப்படுத்தியவர்கள் புரோகிதர்கள்  
எனப்படும் பிராமணர்களே. இவர்கள்  
சமய ரீதியாக கடவுளைக் காட்டி  
இந்த விடயத்தைக் கூறினார்கள்.  
உண்மையில் பிள்ளையைப் பெற்ற  
தாய் பிறந்த சிச இரண்டும் உடல்  
பலவீனமான எதிர் ப்பு சக்தி  
குறைந்த நிலையில் உள்ளவர்கள்.  
இவர்களுடன் பலர் அருகில் சென்று  
பழகின் இருவருக்கும் உடனடியாக  
நோய்க்கிருமிகள் தொற்றுக்கூடிய  
சந்தர்ப்பம் உண்டு. அவ்வாறே  
இந்த ஒருவரின் உடல் ,அவர்  
பாவித்த அறை, பொருட்கள்  
அனைத்தும் தொற்றுக்கிருமிகள்  
இருக்கலாம். (அந்தக் காலத்தில்  
கொலரா நோய் அதிகமாக  
இருந்துள்ளது. இது மிகவும்  
ஆபத்தான கிருமிகள்) இந்த  
நிலையில் அங்கு சென்று வருவதைக்  
குறைக்கலாம். இவ்வாறே இந்துக்  
களின் வாழ்வில் பல இடங்களில்  
சமயத்தின் பேராலே கூறப்பட்டுள்ள  
கட்டுப்பாடுகள் அனைத்தும்

சுகாதாரத்தை அடிப்படையாகக்  
கொண்டதே என்பதை ஆழ்ந்து  
ஆராய்ந்து பார்ப்பின் தெரியும் .

### 4.கேள்வி:-

சி. சாரங்கன் , திருநெல்வேலி.

தழிமன் வரும் போது கதவி  
வாழைப்பழும் சாப்பிடக்கூடாதா?

பதில் :- தழிமன் எனப்படுவது  
ஒருவகை காற்றால் பரவும் வைரஸ்  
கிருமியின் தொற்றாலேயே  
ஏற்படுகிறது. வைரஸ் கிருமி  
உடலில் தொற்றும் சந்தர்ப்பங்களில்  
உடலில் இயற்கையாக உள்ள  
எதிர்ப்பு சக்தி கிருமிக்கு எதிராக  
தொழிற்பட்டே நோயை குணப்  
படுத்துகிறது. ஆனால் தழிமன்  
காய்ச்சல் உள்ள நிலையில்  
தொடர் தொற்றாக பக்ரீயாக்  
கிருமிகள் தொற்றாமலேயே சில  
நுண்ணுயிர் க் கொல் லிகளை  
எடுக்க வேண்டி உள்ளது .ஆனால்  
பொதுவாக தழிமன் காய்ச்சலை  
உடல் நிரப்பினமே மாற்றிவிடும்.  
இவ்வாறு உடல் தொழிற்படு  
வதற்கு நாம் உடலை நன்றாக  
ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க  
வேண்டும். வாழைப்பழத்தில்  
விற்றமின் C உள்ளது. நோய்  
எதிர்ப்பு சக்தியைத் தூண்டி நோய்  
குணப்படுவதை விரைவுபடுத்தும்  
.தழிமன் உள்ளபோது உடல்  
ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்  
உணவுகளை உள்ளெடுப்பது  
நல்லது. குறிப்பாக பழவகைகள்  
உள்ளெடுப்பது நல்லதே.

## முதலுதவிப் பெட்டியில் கட்டாயம் இருக்க வேண்டியவை

- |                                    |                      |
|------------------------------------|----------------------|
| 1) மிகவும் சுத்தமான கத்தரிக்கோல்   | 8) ஒட்டும் பிளாஸ்றர் |
| 2) கூரிய முறிவுள்ள சாவணம்(fooseps) | 9) பன்டோல்           |
| 3) முக்கோணத் கட்டுத் துணிகள்       | 10) விக்ஸ்           |
| 4) சுருள் பன்டேஜ் துணி "1"2"       | 11) மூஸ்             |
| 5) பஞ்ச சுத்தமானது                 | 12) சோப்             |
| 6) கோஸ் துணி                       | 13) ஸ்பிரிட்         |
| 7) கோஸ் பாட்ஸ்(Gauze pads)         | 14) டெற்றோல்         |

## சிந்தனைக்கு-சில நொழுகள்

- 1) எப்போதும் கயநலமாக சிந்திக்காது அவ்வப்போதாவது பொதுநலத்துடன் சிந்திக்க கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- 2) பணம் சம்பாதிப்பதே வாழ்க்கையாக இராது வாழ்வதற்கு மட்டும் பணம் சம்பாதியுங்கள்.
- 3) ஒருவரின் முன்னேற்றத்தை பார்த்து பொறுமைப்படுவதோ அல்லது அதை தடுப்பதற்கு சதி செய்வதை விடுத்து நான் எப்படி நல்ல வழியில் முன்னேறலாம் என்பதை சிந்தியுங்கள்.
- 4) ஒருவரின் திறமைகளை பாராட்ட மனம் இல்லாவிடினும் குறைக்காமல் இருக்கவாவது கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- 5) உங்களால் செய்யக்கூடிய விடயத்திற்கு மட்டும் வாக்குறுதி அளியுங்கள்.
- 6) மற்றவரை ஏமாற்றுவதாக நினைத்து நீங்கள் ஏமாந்து விடாதீர்கள்.
- 7) எவ்வளவு காலம் வாழுப் போகிறோம் என்பதை விட வாழ்கின்ற காலத்தை எப்படி வாழ வேண்டும்என சிந்தியுங்கள்.
- 8) போலிக் கெளரவத்திற்காக உங்களது தன்மானத்தை இழந்து விடாதீர்கள்.

## குறுக்கெழுத்துப் போட்டி-3

இவற்றிற்குரிய விடையைக் கண்டுபிடித்து நிரப்பி இப்பக்கத்தை வெட்டி அனுப்புங்கள்.

1	2	3	4	5	X
7		9	10	11	12
13		15	16	17	18
19	20		22	23	24
25	26	27		29	X
31	32	33	34	X	36

அனுப்பவேண்டிய

முகவரி:

41, ஆழியாதம் வீதி,  
திரு நெல்வேலி.

நிரப்பி அனுப்ப வேண்டிய

கடைசித்திகதி 31.05.2009

இடமிருந்து வலம்

- நகைச்சவை பாணியிலான கவிதை.
- பள்ளியறையில் இருக்கின்ற ஒன்று.(குழம்பி)
- சஞ்சலம் என்பதன் ஒத்த சொல்(குழம்பி)
- ஜம்புதங்களில் ஒன்று.
- இதைப் பெற்றவர்களிற்கு முத்தி கிடைக்கும்(குழம்பி)
- சமயலறையில் இருக்கும் ஓர் உபகரணம்(குழம்பி)
- பாரம்பரிய நடன முறைகளில் ஒன்று(குழம்பி)
- அரசனை இப்படியும் அழைப்பார்.

மேலிருந்து கீழ்

- மண நீக்கம் என்பதை இப்படியும் அழைப்பார்(குழம்பி)
- அசைவற்ற பொருள்(குழம்பி)
- மலரினை இப்படியும் அழைப்பார்.
- உலகை ஆட்டிப் படைக்கும் ஓர் சக்தி(குழம்பி)
- மக்களை இப்படியும் அழைப்பார்(குழம்பி)
- நான்கு ஊழிக் காலங்களில் ஒன்று.
- வேகத்தை குறிக்கும் ஒரு சொல்

குறுக்கெழுத்துப் போட்டி இல 2க்கான சரியான விடைகளை அனுப்பி முதல் முன்று பரிசில்களைப் பெற்ற அதிவிட்டசாலிகள்.

1. 1ம் பரிசு

ஜனிதா இராசமஸி

தாவடி தெற்கு, கொக்குவில்.

2. 2ம் பரிசு

க.கஜன்

வங்களாலேன், மல்லாகம்.

3. 3ம் பரிசு

சி.சசி

நாகம்மாள் கோவிலடி, உடுவில்.

பாராட்டுப் பெறுபவர்கள்

1. எஸ்.தாரணி டச்சுக்ரோட், சன்னாகம்.

2. எஸ்.ககன்ஜா மாதா கோவிலடி, மல்லாகம்.

3. பொ.லக்ஷ்மன் பல்லகுடி பண்டத்தரிப்பு.

4. இ.பக்ரதி. கே.கே.எஸ் வீதி, கோண்டாவில்.

5. வ.தாரணி. பருத்தித்துறை வீதி, கோப்பாய்.

6. ச.ஜயந்தன் உயர்ப்புலம், ஆழனக்கோட்டை.

7. எஸ்.சிந்துஜா கேணியடி, கொக்குவில் மேற்கு.

8. எஸ்.தனுஸ் இனுவில் மேற்கு, இனுவில்.

9. ச.கீர்த்தனா வண்ணார்பண்ணை வடமேற்கு. யாழ்ப்பாணம்.

10. தி.லக்சிகா ஆடியாதம் வீதி, திருநெல்வேலி.

இருவருட சந்தா ரூபா 200மட்டும் செலுத்தி சுகம் சஞ்சிகையின் சந்தா தாரராகுங்கள் கீழ் வரும் கூப்பனை நிரப்பி அந்துடன் கீழ்வரும் வங்கிக் கணக்கில் பணத்தைச் செலுத்தி பற்றுச்சீட்டை பதிவுத்தபாலில் எமக்கு அனுப்பி வைக்கவும்.

நடைமுறைக்கணக்கு இல: 2694070, சுகவாழ்வுக்கான யயனம்

இலங்கை வங்கி, திருநெல்வேலிக் கிளை.



முழுப்பெயர்:

சஞ்சிகை அனுப்பவேண்டிய முகவரி:

இத்துடன் ஒருவருட சந்தாத் தொகையான ரூபா200 வங்கியில் செலுத்தியதற்கான பற்றுச்சீட்டுடை அனுப்புவதன் மூலம் சுகம் இதழின் சந்தாதாரராக இணைகின்றேன்.

ஓப்பம்



## தேசிய செமிப்பு வங்கி - யாழில்பாணம்

தேசிய செமிப்பு வங்கியின்

**Happy Savings** மலம் வாழ்க்கை மழுவதற்குமரள வரப்பிரசாதங்களை மகிழ்ச்சியிடச் செய்கிறீர்கள்.

- ❖ வாஸ்புக்கான மிகுங்கவடிய வட்டி
- ❖ ரூபா 1,000,000/- என்றுமதியான அடியுள் காப்புறுதி
- ❖ கூடுதலாகந்தான்கள் மற்றும் வாஸ்புக்கான்களுக்காகத்திராள கடன் வசதிகள்
- ❖ தொவசமான **ATM** அடைகள்
- ❖ குறைந்தபட்ச வாஸ்பா ரூபா 1000 ந்துள்ள கணக்கை அடியுள்க்க முடியும்
- ❖ உங்கள் வாஸ்புக்கானுக்கும் வட்டிக்கும் மழுவமயைான அரசாங்க உத்தரவாதம்.

தேசிய செமிப்பு வங்கி  
யாழில்பாணம் கிளை



**SMART  
INVESTOR**

வாருங்கள் இலட்சம்  
ரூபாய்க்கு தொடிக்டூங்கள்

இரண்டாவது இலட்சத்திற்கு கூட வழி வசாவ்வுவிலாக் கொங்கை வங்கி அறியும் செய்யும் என்பது முதல்டோஜர் திட்டம் ஒள்ளுத் ததிரிவு ஏச்சித்துயிராகும் மதன்டுத் திட்டமொன்றை அடியுள்கிறீர்கள்

- ❖ செல்லுதும் செமிப்புக் கணக்குக்கு கிளடக்காத உயர்ந்த வட்டிகளும்
- ❖ கொங்கையின் மிகப்பெரிய அரசு வங்கியின் பாதுகாப்பும், நுழைக்கையும்.
- ❖ ஒவ்வொரு மாதமும் ரூபாபெறும் விசேஷ சீட்டிழூப்ஸில் கலந்து கொள்ளும் வாய்ப்.

	2A	2B	3A	3B	3C	3D
இ வரும்						
மதன்டூங்கள்					இ வங்கி	
மதன்டூங்காக பொதுகை	50,000/-	100,000/-	50,000/-	50,000/-	100,000/-	100,000/-
ஆங்கை வைப்பி	100,000/-	20,000/-	7500/-	1200/-	15,000/-	2,400/-
இவ்வுதவையைபிடிந்து மாதாந்தி வைப்பி	1,500/-	3,000/-	1,000/-	1200/-	2000/-	2,400/-

நிபந்த்ரகை வங்கி

**Action**

Nutritional Food Drink

27 அத்தியாவசீய போலினை பதார்த்தங்களையும்,  
சிற்றா கரோட்டைனையும் தகுந்த சின்க, இரும்புச்சத்து,  
கல்சியம், பொஸ்பரசு விசீதம் கொண்டது

இலங்கை மக்களுக்கு நிறைவான போசாக்கினை வழங்கும் வகையில்  
பாற்பாருள் உற்பத்தி நிர்வணயங்களுக்கேற்ப தயாரிக்கப்பட்டது



Chocolate & Vanilla Flavoured  
சொக்கடி, வனிலா சுகவழுப்பப்பட்டது

Manufactured & Marketed by

Astron Limited,

688, Galle Road, Ratmalana, Sri Lanka.

Tel: 2636741, 5566741 - Fax: 2636173

E-mail: astron@astron.lk, www.astron.lk



சுக்கி  
சேர்த்தால்கூடாது  
No Added Sugar