

காலாண்டு சுகாதார சஞ்சிகை

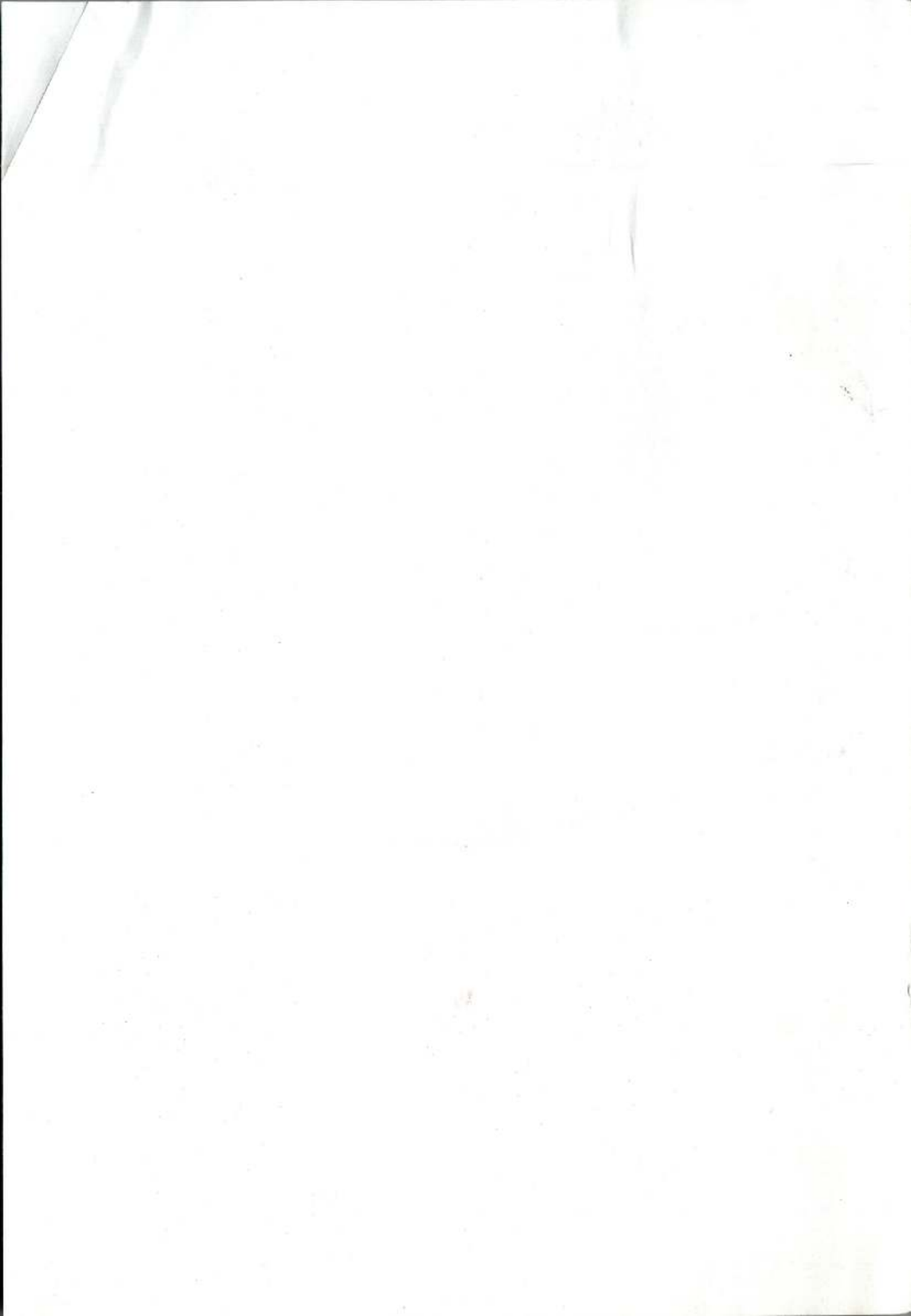
மார் - 04 இசுப் - 05



ஒளிவேற்று! எஃது
பண்ணில் "சுகத்தில்"
விடிவலுக்காய் நீ ஒளிவேற்று!
சுகலில்லாபல் - இருக்குத்
பக்களுக்கு உலிகாட்ட - நீ
ஒளிவேற்று!

சுக
க
ய்
Suham

ரூ.50/=



சுகம்

Suham

மலர் 4

June 2012

இதழ் 5

காலாவர்டு சுகாதார சஞ்சிகை

இதழாசிரியர் திரு.கு.நக்கீரன்	உள்ளே
துணை ஆசிரியர் செல்வி.தி.கஜீதா	♦ ஆரோக்கியம் சொல்லும் குறள் 01
இதழ்க் குழு வாசுகி-சுதாகரன் திருமதி.T.கஜேந்தினி	♦ நீர்ப்பீடனத்தின் பின்னான விரும்பத்தகாத விளைவுகள் 02
ஆலோசனைக் குழு Dr.S.சிவன்சுதன் (பொது வைக்கிய நிபுணர்) Dr.R.சிவசங்கர் Dr.திருமதி S.திருமகள்	♦ சங்கக்கடையடி சம்பாசனை 08
வெளியீடு "சுகவாழ்வுக்கான பயணம்" 3ஆம் ஒழுங்கை, பலாலி வீதி.கந்தர்மடம், யாழ்ப்பாணம் T.P: 021 3216436	♦ கவிதை முகம் 12
அச்சப் பதிப்பு ஜெயயுரி பிறிண்டேர்ஸ் நீராவியடி யாழ்ப்பாணம். தொ.பே: 021 221 9129	♦ மௌனம் 13
	♦ சிறுகதை 14
	♦ ஓரினச் சேர்க்கையாளர் 19
	♦ திருமந்திரம் கூறும் யோக நெறியும் சுக வாழ்வும் 23
	♦ உடற்பருமன் அதிகரிப்பு ஆபத்தின் அறிகுறி 27
	♦ யாழில் HIV தொற்றுடன் வாழும் பெண்மணி 29
	♦ பாலியல் கல்வி 35
	♦ கேள்விக்கு என்ன பதில் 39
	♦ முழு நலம் பெறுவோம் 41
	♦ சுகதேகியாக இருப்பதற்கு உடல் நலத்தைப் போலவே உள நலமும் அவசியமாகும் 45



ஆசிரியரிடமிருந்து.....

அன்பார்ந்த வாசக நெஞ்சங்களுக்கு வணக்கங்கள் பல நீண்டதொரு இடைவெளிக்கு பின்னர் இந்த “சுகம்” உங்கள் கைகளில் தவழ்கிறது.. இந்த சுகத்தின் சுகப் பிரசவத்துக்காய் நாம் சுமைகள் பலசுமந்து, தடைகள் பல தாண்டி கொண்ட இலட்சியத்துக் காகப் போராடிக்கொண்டிருக்கிறோம்..

எமது மக்கள் ஒவ்வொரு வரும் உடல், உள சமூக ஆன்மீக ரீதியாக ஆரோக்கிய நிலையில் இருப்பதற்கு என்னென்ன வழிகளில் நாம் உதவ முடியுமோ அந்த வழிகளில் எல்லாம். உதவ நாம் தயாராய் இருந்த போதிலும் எமது மக்களின் ஆராக்கியத்தைக் கேள்விக்குறியாக்குவதில் பல்வேறுபட்ட நிலைகளில் தனியாகவும் கூட்டாகவும் முயற்சிகள் நடந்து கொண்டிருப்பது மன வேதனையைத் தருகிறது இப்படிப்பட்ட ஒரு புற நிலையில் ஒவ்வொரு இளைய தலைமுறையினரும் தானே தன்னைச் செதுக்கும் சிற்பியாக உள்ளதை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும் சுவாமி விவேகானந்தரின் சிரிய சிந்தனைக் கூற்றான “நீ எதை நினைக்கிறாயோ அதுவேயாகிறாய்” என்பதினை மனதில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். காலப் புத்தகத்தில் தங்கள் பெயர்களும் பதியப்படும் விதமாக வாழ முற்படல் வேண்டும். அந்த வாழ்க்கை அனைவராலும் புகழப்பட வேண்டும். பட்டுக்கோட்டையின் வரிகள் மனதிலே வருகிறது. “கற்றவர் சபையில் உனக்காக தனி இடம் தர வேண்டும் “உன் கண்ணில் ஒரு துளி நீர் வந்தாலும் உலகம் அழ வேண்டும்” மீண்டும் ஒரு சுகமான பொழுதில் உங்களுடன் சந்திக்க இறைதுணை வேண்டி.....

அன்புடன்
G. நக்கீரன்
ஆசிரியர்

சுகவாழ்வுக்கான பயணம்

இன்றைய விடுவாறு வாழ்க்கைக்கு நிறுவாறு உணவு!

கர்ப்பிணிகள், பாலாட்டும் தாய்மார்கள், குழந்தைகளுக்கான சத்துமாத் திட்டம்

சுகாதாரத்திணைக்களத்தின் ஆலோசனையுடனும், வழிகாட்டலிலும், உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது.

உயர் புரதக்கலாரி உணவு

சுகம் சத்துமா



உற்பத்தியும் விநியோகமும்:-

03 ம் ஒழுங்கை, பலாலி வீதி, கந்தர்மடம்

தொ.மே: 0213216436

ஆரோக்கியம் சொல்லும் குறள்



“ முகத்தின் இனிய நகா அகத்து இன்னா-
வஞ்சரை அஞ்சப்படும்.- (824)

எமது முகத்திற்கு முன்னால் சிரித்துப் பேசிப் பழகிக்கொண்டு தமது மனத்தினுள் எமக்குப் பாதகமான தீமை பயக்கும் சந்தர்ப்பத்தை விரும்பி எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் வஞ்சக மனமுடையவர்களைக் கண்டு அஞ்சுதல் வேண்டும். அவர்களுடன் பழகும் போது மின்சாரத்துடன் வேலை செய்வது போல மிகக் கவனமாக பழகுதல் வேண்டும். இவ்வகையினரோடு எதிரியும் இல்லை... நண்பனும் இல்லை... எனும் தன்மையுடன் பழகாதே சாலச்சிறந்தது. ஏனெனில் நட்பாகில் எம்மை வீழ்த்தும் சந்தர்ப்பங்களை நாமே அமைத்துக் கொடுத்து விடுவோம். எதிரியாகில் எம்மை அழிப்பதே நோக்காகக் கொண்டு செயல்படுபவர்கள் - எனவே சயநலமே பல்கிப் பெருகி உள்ள இன்றைய எமது சமூகத்தில் மனிதர்களுடன் பழகும் போது இக்குறளை மனதிலிருத்திக் கொள்வதன் மூலம் எமது வாழ்வைக் காப்பாற்றி கொள்ளலாம். ஓர் அறிஞன் இறைவனிடம் பிரார்த்திக்கிறான்.

“ ஆண்டவா! என்னுடைய எதிரிகளிடம் இருந்து என்னை நான் காப்பாற்றிக் கொள்கிறேன், என் நண்பர்களிடம் இருந்து நீ தான் என்னைக் காப்பாற்ற வேண்டும் ” உண்மை தான் நண்பனாக இருந்து கழுத்தறுப்பதை விட எதிரியாக இருப்பவன் மேல் போலும்.

கீரன்

“ உள்னொன்று வைத்துப் புறமொன்று பேசும்
உறவு கலவாமை வேண்டும் ”

(இராமலிங்க அடிகளார்)

நீர்ப்பீடனத்தின் பின்னான விரும்பத்தகாத விளைவுகள்

தடுப்பு மருந்து திட்டத்தின் உபயோகத்திலுள்ள தடுப்பு மருந்துகள் மிகவும் பாதுகாப்பானதும், நன்மையளிப்பனவுமாகும் எனினும் எந்தவொரு தடை மருந்தும் 100%பாதுகாப்பானதென கூற முடியாது. விரும்பத்தகாத விளைவுகள் நீர்ப்பீடன வழங்கலில் பின் ஏற்படலாம். தடுப்பு மருந்துகளால் மட்டுமல்லாது நீர்ப்பீடனம் வழங்கும் செயல் முறையும் மேற்

குறித்த விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடாது. எவ்வாறாயினும் தடுப்பு மருந்துகளால் கிடைக்கும் நன்மைகள் விரும்பத்தகாத விளைவுகளை விட அதிகமாகும். நீர்ப்பீடனத்தின் விளைவாக ஏற்பட்ட அல்லது ஏற்பட்டதாக நம்பப்படுகின்ற எந்தவொரு விரும்பத்தகாத விளைவும் நீர்ப்பீடனத்தின் பின்னான விரும்பத்தகாத விளைவு எனப்படும்.

விரும்பத்தகாத விளைவு ஒன்று அறிவிக்கப்படுமாயின் அது

01. உண்மையில் தடுப்பு மருந்தின் விளைவாக அல்லது தடுப்பு மருந்து வழங்கும் செயல் முறை காரணமாக ஏற்பட்டதாக இருக்கலாம்.
02. சந்தர்ப்ப வசத்தால் நீர்ப்பீடனத்தின் பின் ஏற்பட்ட விளைவாக இருக்கலாம்.

விரும்பத்தகாத விளைவுகள் பின்வருமாறு வகைப்படுத்தப்படும்.

01. தடைமருந்தால் ஏற்பட்டது- தயாரிப்பில் Batch no Lotho)
02. வழங்கும் செயல்முறையால் ஏற்பட்டது.
03. சந்தர்ப்ப வசத்தால் ஏற்பட்டது.
04. ஊசியால் ஏற்பட்டது.
05. காரணமறியப்படாதது.

தடைமருந்தால் ஏற்படும் விரும்பத்தகாத விளைவுகள்

சாதாரண விளைவு:- நீர்ப்பீடன வழங்கலை தொடர்ந்து அவ் விடத்தில் ஏற்படும் நோ, வீக்கம், தோல் சிவத்தல் காய்ச்சல், பசியின்மை களைப்பு போன்றவை மேற்குறித்த விளைவுகளில் அடங்கும் இவ்வாறான விளைவுகள்

ஒரு குழந்தைக்கு ஒரு குறியிட்ட நோய்க்கு எதிரான தடுப்பு மருந்து வழங்கும் போது அக்குழந்தைக்கு விரும்பத்தகாத விளைவு ஏற்படுமானால் குறியிட்ட நோயை அறியாத மக்களுக்கு விரும்பத்தகாத விளைவு நீர்ப்பீடனம் மீதான நம்பிக்கையை இழக்கச் செய்யும்.

ஓரிரு நாட்களின் பின் ஏற்படலாம். ஆனால் சின்ன முத்து தடுப்பு மருந்துகளுக்கு 6 - நாட்களின் பின்பே ஏற்படும் எண்ணும் இவை ஒருசில நாட்களே நீடிக்கும்.



அரிதாக ஏற்படும் ஆபத்தான விளைவுகள் :- வலிப்பு ,குருதிச் சிறு தட்டுகள் குறைதல், சோர்வு, வாதம், குழந்தைகளில் ஏற்படும் கட்டுப்படுத்த முடியாத அழுகை போன்றன குறுகிய காலப் பிரச்சனைகளாக ஏற்படலாம். இவற்றை விட இறப்பை ஏற்படுத்தக் கூடிய அதிர்ச்சியும் ஏற்படலாம். ஆனால் இந்நிலைகள் எந்தவொரு நீண்ட கால விளைவுகளுமின்றி சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்தக் கூடியவை.

வழங்கும் செயன்முறையால் ஏற்படும் விளைவுகள் :-

தடுப்பு மருந்து தயாரிப்பின் போது அல்லது கையாளும் போது நிகழும் பிழைகள் அல்லது தவறுகளால் இவ் விளைவுகள் ஏற்படும் இவை தவிர்க்கப்படக் கூடியவை இவ்வாறு தவறுகள் அல்லது பிழைகள் ஏற்பட விடுவதால் நீர்ப்பீடனத்தால் கிடைக்கக் கூடிய நன்மைகள் நாம் இழக்க நேரிடும்.

விரும்பத்தகாத விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்

பிழையான செயன்முறை
செயன்முறை

விளைவுகள்

01. கிருமிகள் உட்செலுத்தப்படல்....

01 ஒருமுறை பாவித்த Syringe/
Needle மீள உபயோகித்தல்.

02. சரியான முறையில் தொற்று
நீக்காத Syringe/Needle

03. தொற்றுக்குட்பட்ட தடுப்பு
மருந்து அல்லது கரைப்பான்

04. பாவனைக்கு கரைக்கப்
பட்ட தனை மீள்பாவித்தல்

வழங்கப்பட்ட இடத்தில்
சீழ்ப்பிடித்தல் அல்லது
கட்டு திரட்டல் தோலின் கீழ்
தொற்று செபீரிமீயா
அதிர்ச்சி குருதிமூலம்
நோய் பரவல்.

AIDS Hep-B

02. பிழையான தயாரிப்பு முறை

01. தடுப்பு மருந்து கரைக்கும் போது அதற்குரிய கரைப்பானை பாவிக்காமை

வழங்கிய இடத்தில் ஏற்படும் விளைவுகள் அல்லது கட்டுத்திரட்டுதல்

02. தடுப்பு மருந்தாகவோ அல்லது கரைப்பான்களாகவோ தவறுதலாக பிற மருந்துகளை உபயோகித்தல்
பிழையான இடத்தில் உட்செலுத்தப்படல்

கலக்கப்பட்ட மருந்தின் விளைவுகள்.

01. BCG மேற்தோல் கீழ்த்தோலுக்கிடையில் செலுத்தப்படலுக்குப்பதிலாக தோலிற்குக் கீழ் செலுத்தப்படல்.

கட்டுத்திரட்டல் அல்லது வழங்கிய இடத்தில் ஏற்படும் விளைவுகள்.

02. தசைகளினுள் செலுத்தப்படாத DPT,DT,TT

"சயடிக்" நரம்பு பாதிப்பு

03. பிட்டங்களில் போடப்படும் ஊசி

04. சரியான முறையில் களஞ்சியப்படுத்தாமையும் கொண்டு செல்லாமையும்

தடுப்பு மருந்து வழங்கிய இடத்தில் ஏற்படும் விளைவுகள்.

05. தடுப்பு மருந்து வழங்கப்படக் கூடாதவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டிருந்தால் பாரதூரமான விளைவுகள் ஏற்படும்.

04. சந்தர்ப்ப சூழ்நிலையால் ஓன்றாக ஏற்பட்ட விளைவுகள் :-

நீர்ப்பீடனம் வழங்கலின் பிற்பாடு ஏற்பட்ட சில விளைவுகள் சந்தர்ப்ப வசத்தால் நீர்ப்பீடனத் தோடு தொடர்புடையது எனக் கருதப்படலாம். பெருமளவிலான

குழந்தைகளுக்கு நீர்ப்பீடனம் வழங்கும் போது இவ்வாறான விளைவுகள் தவிர்க்க முடியாதவை.

04. ஊசியால் ஏற்பட்ட விளைவு:-

இவ்வாறான விளைவுகள் உட்செலுத்தப்படும் தடுப்பு மருந்தில் தங்கியிராத ஊசியின் பயத்தினால் ஏற்படும்.

-மயக்கம் சாதாரணமாக 5 வயதிற்கு மேற்பட்டோருக்கு ஏற்படும்.

விரைவான ஆழமான சுவாசம்

தலையிடி. வாயைச் சுற்றி விரைப்பு. வாந்தி. மூச்சடை த்தல்.

குழந்தைகள் வீரிடல் கிஸ்ரீடியா

நீர்ப்பீடனத்தின் பின்னான விரும்பத்தகாத விளைவுகளை கண்டறிவதன் அவசியம்.

அண்மைக் காலங்களில் நீர்ப்பீடனத்தினால் பாதுகாக்கப்படும் பிள்ளைகளின் சதவீதம் மிக உயர்வாக காணப்படுவதோடு நீர்ப்பீடனங்களினால் தவிர்க்கப்படக் கூடிய நோய்களின் தாக்கமும் குறைந்து செல்கிறது. எனவே நீர்ப்பீடனத்தின் பின்னான விரும்பத்தகாத விளைவுகளை குறைப்பதற்கு

சகல நடவடிக்கைகளும் மேற்க்கொள்ளப்படல் வேண்டும். ஆரோக்கியமான ஒரு குழந்தைக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட நோய்க்கு எதிரான தடுப்பு மருந்து வழங்கும் போது அக்குழந்தைக்கு விரும்பத்தகாத விளைவு ஏற்படுமானால் குறிப்பிட்ட நோயை அறியாத மக்களுக்கு விரும்பத்தகாத விளைவு நீர்ப்பீ

பீடனம் மீதான நம்பிக் கையை இழக்கச் செய்யும். விரும்பத்தகாத விளைவு தடுப்பு மருந்து ஏற்றும் செயன் முறை காரணமாய் ஏற்பட்டதாயின் பெரும்பாலானவை தவிர்க்கப்பட்டிருக்கக் கூடியவை. இவ்வாறான விளைவுகள் மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படாது தடுக்க சகல நடவடிக்கைகளும் எடுக்கப்படல் வேண்டும். சமூகத்திலுள்ள மக்களுக்கு தடுப்பு மருந்தில் நம்பிக்கையை ஏற்படுத்துவதற்கு இவை அவசியமாகும். தடுப்பு மருந்து அட்டவணை பிள்ளையின் ஆரோக்கிய வளர்ச்சிப்பதிவேட்டில் அச்சிடப்பட்டுள்ளது.

தாய் தன் மருந்து ஏற்றலுக்கு பின்னான விரும்பத்தகாத விளைவுகளை குறிக்க குழந்தை வளர்ச்சிப்பதிவேட்டில் குறிக்க ஒரு இடம் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. உதாரணமாக ஒரு தாய் தன் குழந்தையை முதலாவது DPT, Polio தடுப்பு மருந்து வழங்க கொண்டு வரும் போது மருத்துவமாதோ.

சுகாதார உதவியாளரோ குறிப்பாக BCGன் பின் உண்டான விரும்பத்தகாத விளைவுகள் பற்றி தாயிடம் வினாவ வேண்டும். இவ்விளைவு ஏற்படவில்லை யாயின் அந்நிரலின் "0" என குறிக்க வேண்டும். ஏதாவது ஒரு விளைவு ஏற்பட்டிருப்பின் சுருக்கமாக இந்நிரல் குறிக்கப்படுவதுடன் சிகிச்சை நிலையை AEFI (Adverse Events after. Immunization) பதிவேட்டில் விபரமாக குறிக்க வேண்டும்.

படம்: மேற் படி பதிவேடு ஒவ்வொரு சிகிச்சை நிலையைத்திலும் பேணப்படல் வேண்டும் CR கொப்பியைப் பயன்படுத்தப்படலாம்.) மேலதிகாரியால் மேற்பார்வை செய்கையில் குழந்தையின் சுகாதார வளர்ச்சிப்பதிவேட்டில் மேற்குறித்த 6ம் நிரல் வெறுமையாக இருப்பின் நிர்ப்பீடனத்தின் பின்னான விரும்பத்தகாத விளைவுகள் பற்றி தடுப்பு மருந்து வழங்கலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் வினாவவில்லை என்றே கருத்திற்கொள்ள வேண்டும்



தடுப்பு மருந்தின் வீரும்பத்தாக விளைவு பற்றிய அறிவித்தல்.

சில வீரும்பத்தகாத விளைவுகளால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தையை வைத்திய சாலைக்கு கொண்டு செல்லும் போது வைத்தியசாலையில் வைத்தே மேற்குறித்த வீரும்பத்தகாத விளைவுகள் கண்டறியப்படுகின்றன. எனவே வைத்திய உப வைத்திய சேவை யிலுள்ளோரும் வீரும்பத்தகாத விளைவுகள் பற்றி அறிந்திருத்தல் அவசியமாகும். வைத்தியசாலைகளில் ஒரு வீரும்பத்தகாத விளைவு கண்டறியப்படுமாயின் இந் நோயாளியின் விபரம் விடுதியின் அல்லது வைத்திய சாலைப் பதிவேட்டில் பதியப்பட்டு அப்பகுதி சுகாதார வைத்திய அதிகாரிக்கு உரியபடிவத்தில் நிரப்பி அனுப்பல் வேண்டும்.

படம்:-3

சுகாதார வைத்திய அதிகாரி பணிமனையில் நடைபெறும் மாதாந்தக் கூட்டத்தின் போது சிகிச்சை நிலையங்களில் பதியப்பட்ட AEFI பதிவேடுகளையும் வைத்திய சாலைகளிலிருந்து பெறப்பட்ட படிவங்களையும் ஒப்பிட்டு சுகாதார வைத்திய அதிகாரி பணிமனையிலுள்ள AEFI பதிவேட்டில் ஒரே தகவல் மீள்பதிவு செய்தலை தவிர்க்க வேண்டும் குறிப்பிட்ட மாதத்தில் அறிவிக்கப்பட்ட சகல வீரும்பத்தகாத விளைவுகளும் ஒன்று சேர்க்கப்பட்டு உரிய படிவத்தின் மூலம் தொற்று நோயியல் தடுப்பு பிரிவுகளும் பிராந்திய தொற்று நோயியலாளர்க்கும் அறிவிக்க வேண்டும்.

குறிப்பு:-

அறிவிக்கப்பட வேண்டிய வீரும்பத்தகாத விளைவுகள் பற்றிய விபரம் AEFI படிவத்தின் பின்புறத்தில் அச்சிடப்பட்டுள்ளது.

சிந்தனைக்கு !

நீ எதை நினைக்கிறாயோ அதுவாகவே ஆகிறாய், நீ உன்னைப் பலவீனன் என்று நினைத்தால் பலவீனனாகவே நீ ஆகிவிடுவாய். நீ உன்னை வலிமையுடையவன் என்று நினைத்தால் வலிமை படைத்தவனாகவே ஆகிவிடுவாய்.

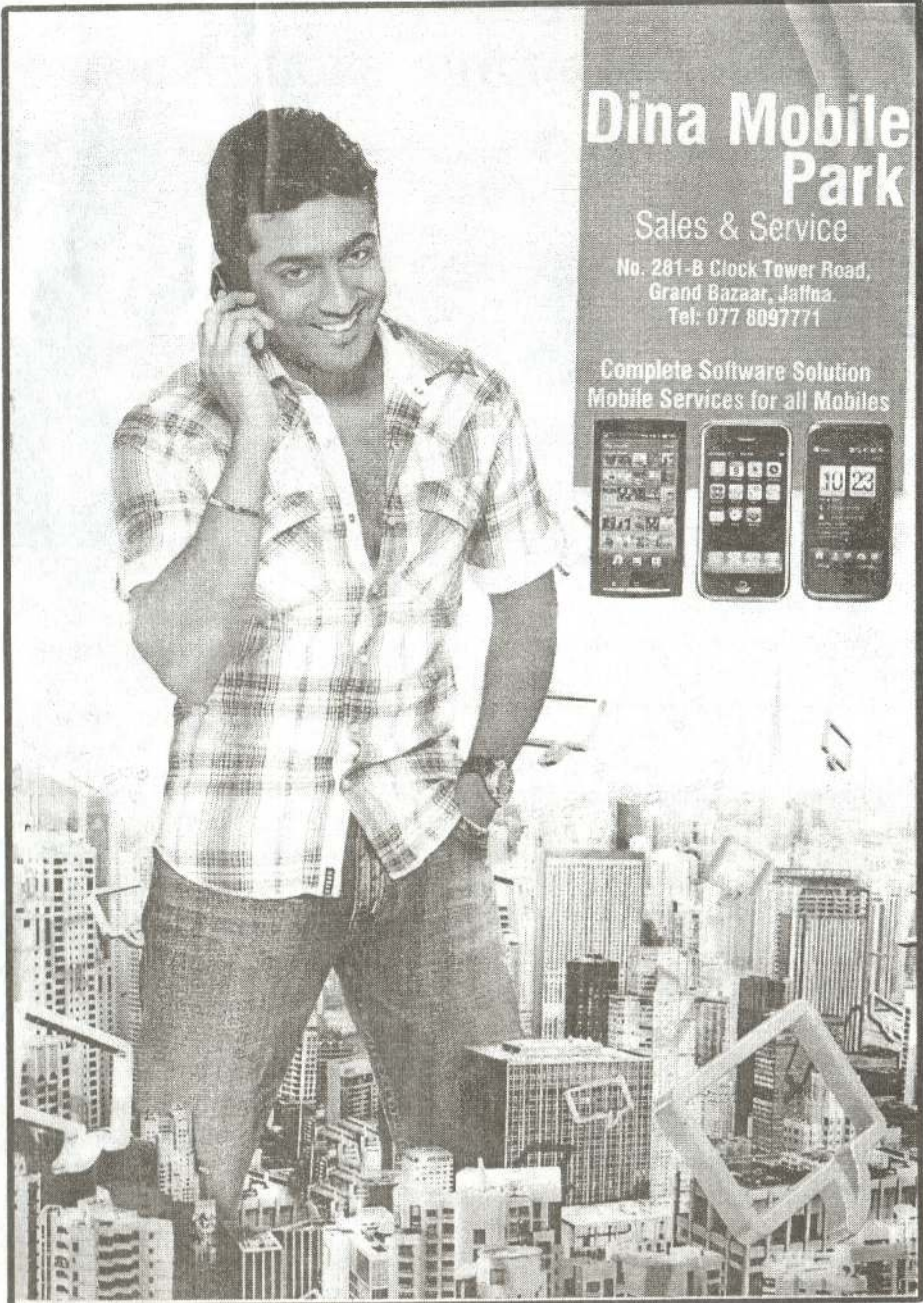
- சுவாமி விவேகானந்தர்

Dina Mobile Park

Sales & Service

No. 281-B Clock Tower Road,
Grand Bazaar, Jaffna.
Tel: 077 8097771

Complete Software Solution
Mobile Services for all Mobiles



சங்கக்கடையடி சம்பாசனை

என்ன
மனேஜர் இண்டை
க்கு சங்கம்
திறக்கேல்லையே?
கன சனம்
காலமை நிண்டு
துகள் பிறகு
கலைஞ்சு போயிட்
டினம். என்றபடி
சங்கக்கடை
தூணில் அமர்ந்
தார் பரமண்ணை.

ஓம் பரமண்ணை
இண் டைக்கு

ஜனாதிபதின் ஓடரில் ஸ்பெசல்
லீவு. அதுதான் திறக்கேல்லை.



மனசும் எப்படி உவங்களுக்கு
வந்தது. என்றார் பரமண்ணை.

ஒரு சமூகத்தின் இருப்பை சுயத்தை
இல்லா மல் செய்ய வேணும் என்றால்
அந்த சமுதாயத்தின் எதிர்கால
தூண் களான இளசுகளையும்
அத்திவாரமான பெண்களையும்
பழுதாக்கி விட்டால் இலகுவில் அந்த
சமூகம் தன் சுயத்தைத் தொலைத்து
விடும்.

இப்ப எங்கட ஜனாதிபதி
நிலைமையை ஆற்றுப்படுத்த
அடிக் கடி லீவு தாறார், என்றார்
மனேஜர். அது போகட்டும் மனேஜர்
இப்ப எங்கட பெடியள் குடி.
கும்மாளம், களவு, கற்பழிப்பு,
கொலை என்று கொடி கட்டிப்
பறக்கிற அளவுக்கு போயிட்டாங்
கள். இந்த பஞ்சமாபாதகங்களை
யும் துணிஞ்சு செய்யுற திறமையும்

சுகம்

ஓம் பரமண்ணை அண்டை
க்கு ஒரு பத்திரிகையில் எங்கட
போராசிரியர் ஒருவர் எங்கையோ
நிகழ்வுல பேசினதா ஒரு செய்தி
பார்த்தன் அதல அந்தாள் வடிவா
சொல்லியிருக்கிறார். "ஒரு சமூகத்
தின் இருப்பை சுயத்தை இல்லா
மல் செய்ய வேணும் என்றால்
அந்த சமுதாயத்தின் எதிர்கால
தூண்களான இளசுகளையும்
அத்திவா ரமான பெண்களையும்
பழுதாக்கி விட்டால் இலகுவில்
அந்த சமூகம் தன் சுயத்தைத்
தொலைத்து விடும். அந்த
வேலையை எங்கட பகுதிகளிலை
யும் ஒரு சில சக்திகள் கெட்டித்
தனமாக செய்யுளம். அது
புரியாமல் எங்கடையளும் கண்

08

மண் தெரியாமல் நாசமாகுதிகள்”
என்று கொட்டித்தீர்த்தார்
சிவலிங்கம் மாஸ்தர்.

- இப்ப யாழ்ப்பாணத்தில்
சில பிரபலப் பாடசாலைப் பிள்ளை
யள் விடுதி வரைக்கும் போய்
விபச்சாரம் செய்துகளாம்” என்றார்
பரமண்ணை

ஏன் பரமண்ணை !
யாழ்ப்பாணம் பெரிய கடையில்
கடை வச்சிருக்கிற என்ற சகலர்
வந்து சொல்லும் கதைகளைக்
கேட் டால் எங்கட்குமர்ப்
பிள்ளையளை எப்படி வளர்த்து
ஆளாக்கிறதெண்டு பயமாக
கிடக்கு என்றார் மனேஜர்.

ஏன் அப்படி என்ன
சேதியை சகலர் சொல்லிப்
போட்டார்.? சிவலிங்கம் மாஸ்தர்
அவசரப்பட்டார். இப்ப
அனேகமான யாழ்ப்பாணப்
பெண்பிள்ளைகள் அங்க
பெரியகடைப்பக்கமாக சும்மா
வாறதும். பிறகு அங்க இஞ்ச
எண்டு வந்து கடை முதலாளிப்
பெடியங்களோட சரசம் பண்ணு
றதும் கான்போன் வாங்கிறதும்
ஒரு சட்டையை சாறியை
வாங்கிறதும். ஒரு றீலோட்டைப்
போட்டுவிடக் கேட்கிறது. ஏன்
சிலதுகள் காப்புச் சங்கிலியை
சூட வாங்கிறதற்கு அப்படி இப்படி
எண்டு வெவ்வேறு அளவுகளில்
பொருளாதார தேவைகளின்
அடிப்படையில் ஒரு விதமான
சரசம் தான் நடக்கிறது என்றார்.

மனேஜர்.

பெட்டையள் அப்படி எண் டால்
பெடியள் பாடு படு மோசம்
யாழ்ப்பாணத்தின் குச்
சொழுங்கை எல்லாம் இப்ப
வீசிக்கிடக்கிறது. மெண்டின்
போத்தலும் பியர் போத்தலும்
தான் என்றார் பரத்தார்.
அதையேன் கேக்கிறீர்கள் என்ற
பெடிச்சி வீட்டில் இருந்த கம்பஸ்
பெடியனை அவங்கட்குடி
கும்மாளம் தாங்கேலாமல்
அயலட்டை கொடுத்த
அரியண்டத்தில் அவள் எழுப்பிப்
போட்டாள். பிறகு வீட்டைத்
துப்பரவாக்க போனால் ஒரு நூறு
சாரயப்போத்தல் வீட்டினர்.
“சண்செற்றில்” கக்கசுப்பிளாற்
றுக்கு மேலே அறைவழிய எண்டு
எக்கச்சக்கமாய் போத்தல். உதக்
குடிக்கத்தான் உவங்கள் உத்த
மகாபொல பேசறி காசுகளை
எடுக் கிறாங்கல் போல்

உவங்கள் எப்படிப் படிச்சு
சமுதாயத்தில் ஒரு உயர் பதவி
களிலே இருந்து சமுதாயத்தை
வழிநடத்தப் போறாங்களோ
என்று சப்புக் கொட்டினார்.
மனேஜர் மணியத்தார்.

பலாலி றோட்டில் கந்தர்
மடத்தடியில் ஒரு பெரிய சாராயக்
காட்சியறை, தின்ன வேலிச் சந்தி
யில் அதைவிட பெரிய மாடிக் கட்ட
டத்தில் தடல் புடல் சாராயப்

புந்தல். நாசமாப் போவாங்கள்
குடிச்சுப்போட்டு போத்தல்களை
ஒழுங்கை வழிய உடைச்சுப் போடு
றாங்கள். சயிக்கிள் அடிக்கடி
பஞ்சராசி உருட்ட வேண்டிக்
கிடக் குது என்றார் பரமண்ணை.

அண்டைக்குப் பாக்கிறன்
இரண்டு பெடியள் மோட்டார் சைக்
கிளில் இருந்தபடி ஒழுங் கையில்
நிண்டுகளவாக் குடிக்கிறாங்கள்.
சரியோ பிறகு அடுத்த காணிக்
குள்ள என்னவோ எட்டிப்
பாக்கிறாங்கள் எண்டு பார்த்தா
குடிச்ச போத்தலை வேலிக்காலை
எறிஞ்சு போட்டு போகுதுகள்.
பிரண்டதுகள் என்று கோபத்தை
கொட்டித் தீர்த்தார்.
சிவலிங்கம் மாஸ்ரர்.

எல்லாத்துக்கும் மேலாலை
எங்கட பெடியள் பொம்பிளைப்
பிள்ளையளை கடத்திக் கொண்டு
போய் பாலியல்பலாத்காரம்
செய்து போட்டு கொலையும்
செய்து பாவங்களை
பற்றைக்குள்ளே எறிஞ்சு
போட்டுப் போறாங்கள் எப்பிடி
எங்கட பிள்ளையளிற்ற மனம்
இப்படி மரத்துப் போய்
வக்கிரப்பட்டுப் போனது. எங்கட
இன்பிள்ளை என்ற ஒரு சகோ
தரிதானே என்ற மனம் ஏன்
இதுகளுக்கு இல்லாமல்
போயிட்டுது என்று தனது மனக்கு
முறலை வெளிப்படுத்தினார்
மனேஜர் மணியண்ணை.

சுகம்

இப்ப எங்கட கன பெற்றார்
பிள்ளையளுக்கு “அதால போ”
என்று சொல்லிக் கொண்டு தாங்கள்
“இதால போற” வேலையை தானே
செய்யும் அது தான் எல்லாத்து
க்கும் காரணம் பெற்றார் செய்யுற
தைத் தான் பிள்ளை யள் பாப்பினமே
ஒழிய பெற்றார் சொற்றதையில்லை.

இப்படியே இதுகளை
பத்திரிகையில் எழுதிக்
கொண்டிருந்தா சரியே! இதுக்கு
ஒரு உடனடித் தீர்வோ.
நீண்டகாலத் தீர்வோ காண
வேண்டாமே. ஏதாவது
காத்திரமான நடவடிக்கையை
யாரா வது எடுக்க வேண்டும்
என்றார். மாஸ்ரர்.
ஒ அது ஒரு பக்கத்தால
நடந்தாலும் ஒவ்வொரு பிள்ளை
யினர் மனசிலையும் “நான் ஏன்
பிறந்தேன்” நாட்டுக்கு நலம்
என்ன புரிந்தேன்” மூன்றெழுத்தில்
என் மூச்சிருக்கும் அது முடிந்த
பின்னால் என் பேச்சிருக்கும்”
என்ற MGR சிந்தனைகள்
விதைக்கப்பட வேண்டும்.
இளைஞர்கள் மத்தியில் சாதனை
யாளனாக வேண்டும் என்ற துடிப்பு
வர வேண்டும். “விழு விழு எழும்பும்
தள ராத முயற்சியுள்ளம்”
உருவாக் கப்பட வேண்டும்.
ஒவ்வொரு இளைஞனும்
ஒவ்வொரு துறையில் சாதனை
படைக்க வேண்டும் என்றார்
சிவலிங்கம் மாஸ்ரர்.

“சாதனை படைக்
காட்டியும் பறவாயில்லை “ இவன்

தந்தை என்னோற்றான் கொல்!"
எனும் வள்ளுவன் சொல்லை
பிள்ளையள் பெற்றவைக்கு
வாங்கிக் குடுக்க வேணும்
என்றார் பரத்தார்.

அதுக்கு பெற்றார்களும்.
" தந்தை மகற்காற்றும் உதவி
அவையத்தாள் முந்தியிருப்பச்
செயல் " என்றபடி சிறுவயது
முதலே பிள்ளைகளுக்கு சரியான
பாதையில் காட்டிக் காட்டிச்
சொல்ல வேணும். அது தான்
முக்கியம் என்றார் மனேஜர்.

இப்ப எங்கட கன பெற்றார்
பிள்ளையளுக்கு - அதால போ -

என்று சொல்லிக் கொண்டு தாங்
கள் "இதால போற" வேலையை
தானே செய்யுனம் அது தான்
எல்லாத்துக்கும் காரணம் பெற்றார்
செய்யுறதைத் தான் பிள்ளையள்
பாப்பினமே ஓழிய பெற்றார் சொல்
றதையில்லை. என்று உளவியல்
சொல்கிறது என்றார் மாஸ்டர்.



எது எப்படி எண்டாலும்
பெற்றாரும் பிள்ளைகளும் சேர்ந்து
நல்ல தொரு குடும்பம் பல்கலைக்
கழகம் - என்றபடி வாழ்ந்தால்
அனேகமான பிரச்சனை இல்லா மல்
போயிடும் என்று - சங்கக்கடை
சம்பாசனைக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்
ததும் - செனற் கலைய ஆயத்த
மானது.

ஆபிராமி

ABIRAMI

SHOE CENTRE

Bata
DSI
PHOENIX

No.155,156, Model Markrt ,
T.P :021 222 2858 Jaffna.

கவிதை முகம்



எத்தனை கற்பனைகள்.....
 எத்தனை கிலட்சியங்கள்.....
 அத்தனை கற்பனைகளையும்
 கிலட்சியத்தையும்
 நஜமாக்கும் முயற்சியில் நீ
 கிலட்சிய உந்தல்
 லேகமாய் அடிக்கறது-உன்
 கற்பனைச் சிறகுகள்
 ஏறும்பு போல் சுறுசுறுப்பு!
 ஏதையும் தாங்கும் மனவலமை !
 கண்ணுக்குத் தெரியும் ஊரத்தல்
 உன் குறக்கோள் கிலக்கு
 முயற்சியின் லேகம் கூட்டினாய்...
 ஓ..... அந்தீதா கொடுமை!
 கிலக்கைத் தொடுமுன்
 காலங்கள் மாறா.....
 நனைப்பதெல்லாம் நடப்பதல்லலை!
 நடப்பதெல்லாம் நனைப்பதல்லலை!
 நடப்பதை நனைப்பதாக்க
 வரடும் நிலை.....
 வரடக்கை ஜாலம் புரந்ததா?
 காலத்தன் கைகளில் உள்ள - நூல்
 பொம்மைகள் நாம்
 காலத்தன் கைகளில் தான் - கிரந்தக்
 கைப்பொம்மைகளின் ஆட்டமெல்லாம்

G.நக்கீரன்

மௌனம்

எரித்தாலும் காய்த்தாலும்
சூரியனிடம் மௌனம்!
வளர்பிறை தேய்பிறை
நடுப்பகல், நள்ளிரவு
சிலிர்ருளிர் மௌனம்!
கோடி கோடி ஒளி சிமிட்ட
விண் மீன்கள் சிமிட்ட
விண்மீன்கள் மௌனம்!
அந்திப்பொழுது அழகான தொடுவான்
செக்கர் தொடர் இருள் மௌனம்!
அழகழகான அழகுமலர்கள்
தறுக்குறாமல் மௌனம்!
சீரஞ்சீவியானதோ இந்த
மௌன அழகு?
இதனால் மனிதனின் பேரின்பம்
மௌனமே என்பார்களோ?
முடியவில்லை என்னால்
முயல்கிறேன் மௌனமாக
இருக்கவே முடியாத இந்த
நிராசையும் ஒரு மௌனமே!



(க. பஞ்சாங்கேசன்)

சிந்தனைக்கு !

நூலகம் என்பது நூல்கள் சேர்த்து வைக்கும் இடமல்ல
அது கல்வி, கலாசார பரப்பிற்கு நீர்பாய்ச்சும் ஊற்றாகும்

சிறுகதை

“ பிள்ள ரெலிபோன் அடிக்குது ஆர் எண்டுபார் அப்போதையும் இரண்டு தரம் அடிச்சது என்னால எடுக்க ஏலாமல் போச்சு” பாக்கியம் படுக்கையில் இருந்தபடியே மகளிடம் சொன்னாள்.

“ஓம் ஓம் நான் எடுக்கிறேன்” எண்டவள் ரெலிபோனை எடுத்து காதில் வைத்து “ கலோ கலோ ஆர் கதைக்கிறது. ஓ நீங்களே சொல்லுங்கோ “ என்ற படியே பக்கத்து கதிரையில் அமர்ந்து கொண்டாள் அனுசா.

இவளுக்கு 14 வயது இருக்கும் போது வியாபாரத்துக்காக வவுனியா சென்ற தகப்பன் சென்றது சென்றது தான் இன்று வரை திரும்ப இல்லை. இப்போது இவளுக்கு வயது 28



சுகம்

பாக்கியத்தையும் இவளையும் தவிக்கவிட்டு போரின அனர்த்தத்துக்குள் போனவர் போனது தான். படிப்பும் குலைஞ்சு பருவமுமடைஞ்சு வாடி வசதியின்றி நாளாந்தம் தகப்பனைத் தேடி அலைஞ்சு திரிஞ்சு கடைசியா

சுகம்

கண்டது காணாமல் போனவர் பட்டியலைத்தான். விதானை வீடு, டி ஆர் .ஓ ஒப்பீஸ், கச்சேரி, ஆமி காம் இப்படித் திரிஞ்சும் இறப்புப் பதிவில்லாமல் எந்தவித கொடுப்பனவும் உதவியும் இன்றி வெறும் நிவாரணத்தோட மட்டும். பாக்கியத்தின் கைவந்த தையல் கலை அவளுக்கு கை கொடுக்க குடும்பம் மெல்ல நகர்ந்தது.

காலம் தன் வேலை செய்ய ஆண்டுகள் அடுத்தடுத்துப் போக பாக்கியம் பருவம் வீணாகி முதுமையில் புகுந்துள்ளாள். அனுசா



குறைவில்லா வளங்களோடு அழகாகவும் ஆர்ப்பரிப்பாகவும் இருக்க பாக்கியம் தன்னால் இயன்றளவு முயற்சித்தாள். அனுசாவின் அழகு அனைவரது கவனத்தை கவர்ந்த

துடன் குடும்ப நிலை அறிந்து கவலை கொண்டு உதவுவது போல் தத்தம் அநியாய ஆசை களை நிறைவேற்ற ஆர்வக் கோளாறு கொண்டவர்கள் பலர்.

அவள் மட்டும் என்ன ஆசைகள் எதிர்பார்ப்புகள் ஏக்கங்கள் இல்லாதவளா? பருவ மாற்றங்கள் உள மாற்றங்களுடன் உடல் கிளர்ச்சிகளையும் கொடுக்கும் என்பது உண்மைதானே ஆன்மீகம் “ஆசைகளை அடக்கு” என்றாலும் அலை பாயும் உணர்வுகள் தூண்டப்படும் போது ஆசை வெட்கமறியாது வென்று விடுகிறது.

தகப்பன் இல்லாத பிள்ளை, வறுமை நிலையின் நகர்வு புனித உறவைப் பலகீனப் படுத்தியதால் அவள் பருவ இச்சைகள் பயமில்லாமல் பரிமாறப்பட்டதும். உண்மை தான். கைகொடுக்கும் சாட்டில் வந்தவர்களின் கைவரிசை காலப் போக்கில் காட்சிக்கு வந்த போது தான் உதவும் கரங்களின் உணர்ச்சி வேகம் வெளிச்சத்திற்கு வந்தது. மெல்ல மெல்ல விட்டு விலகிக் கொண்டவர்கள் கள்ள மற்றவர்களாக தம்மை காட்சிப்படுத்திக் கொள்ள சொல்ல முடியா சுகம் தேடியவள் சுகம் கொண்டதும் தனக்கு மேலும் சுகமையானதும் பாக்கியத்தின் பார்வைக்கு வந்த போது தூக்கிவாரிப் போட்டது அவளுக்கு. உற்றார் உறவின்றி பெற்ற உறவிழந்து சுற்றத்தார் தயவின்றி சொந்தக் காலில் நடந்தவளுக்கு இன்று பந்தத்தார் பகிடி பண்ணும் பரிதாப நிலை வந்து விட்டது. என்ன பண்ணுவது? ஏது பண்ணுவது? என்று தெரியாதவள் மகளைத் துருவித் துருவி விசாரணை பண்ணி திட்டித் தீர்த்து உயிர்

கொடுத்த உறவைத் தேடி ஓடினாள் பாக்கியம். அன்றி என்று வந்தவர்கள் அரு வருத்த பொருளைப் பார்ப்பது போல் தள்ளி விலகிக் கொண்டார்கள் “பணமேதும் தேவையென்றால் சொல்லுங்கோ” நாங்கள் சினேகிதமாய் பழகினோமே தவிர வேறொன்றும் இல்லை. எனக்கும் இதற்கும் சம்பந்தமே இல்லை யென்று சொல்லி விலத்திக் கொண்டார்கள். சொல்லி அழுதால் தீரும் பாவமா இது? மெளனமாகி கண் கலங்கி விக்கித்து விரகதியில் நின்றாள் அனுசா.

கைகொடுக்கும் சாட்டில் வந்தவர்களின் கைவரிசை காலப் போக்கில் காட்சிக்கு வந்த போது தான் உதவும் கரங்களின் உணர்ச்சி வேகம் வெளிச்சத்திற்கு வந்தது.

எதிர்கால வாழ்வைக் கேள்விக் குரியாக்கி நிகழ்காலத்தை அவமானமாக்கி கடந்த காலப் பெருமைகளைச் சீரழித்து “சீச் சீ” என்ன வாழ்வு? ஏன் இப்படி? (நானே தேடிய வினைதானே) “சின்னச் சின்ன ஆசைகளுக்கு அணை போடாமல் சுகம் என நினைத்தது இன்று சுகமையாக்கிக் கொண்டதே முடிவாச்சு” என பிரமை பிடித்தவள் போலானாள் அனுசா.

நடந்தது நடந்தது தான் இனி நடப்பதை பார்ப்போம் என்ற முடிவுக்கு வந்த பாக்கியம் கிராமத்து வைத்தியரைத் தேடி ஓடி கருக்

கலைப்புக்கு நாள் பார்த்துக் கொண்
டாள். நாள் பார்த்து நட்சத்திரம்
பார்த்து நாலுபேர் நடுவே மேள
தாளங்களோடு செய்ய வேண்டிய
நிகழ்வு மனதில் நிழலாட இன்று
இந்த இழிவுச் செயலுக்கு யாரும்
அறியாது கள்ளத்தனமாய் நாள்
கேட்டு வந்தது அவள் மனதைப்
பிழிந்து கொண்டிருந்தது.

**அவளின் இந்நிலைக்கு காரண
மானவர்கள் சமூகத்தில் சங்கடமில்
லாமல் சஞ்சரித்துக் கொண்டிருக்க
அவள் மட்டும் அகப்பட்டு அல்லல் பட
வேண்டியது தான் நியதியோ?**

வைத்தியர் சொன்னபடியே அங்கு
சென்றதும் மருத்துவம் செய்ததும்
மறுநாளே கர்ப்பம் கலைந்ததும்
மூன்றாம் நாள் உடல் நிலை மோச
மானதும் அனுசா மயங்கி விழுந்த
தும் உடனடியாக பெரியாஸ் பத்திரி
யில் சேர்த்ததும் இப்ப நடந்தது போல்
மனதினுள் நிழலாய் ஓடியது.

அங்கு வைத்தியத்துடன்
விசாரணைகளும் நடந்து பொலிஸ்
சட்ட வைத்திய அதிகாரி என ஒவ்
வொருவரும் மேற்கொண்ட விசார
ணையில் விசயம் வெளிச்சத்திற்கு
வந்து ஊடகங்களுக்கு கசிந்து
அவை உணதிப் பெரிசாக்கி சர்வதேச
வெளிப்பாடாக வலையமைப் பிற்
குள் புகுந்து இணையத்தளம்
ஊடாக "இளமைச் சுகம் தந்த சுகை"
எங்கும் பரவி பகிரங்கமானது தான்
மீதமானது.

நியாயப்படுத்த முடியாத
நிலமைகள் அவள் நிம்மதியை
நிர்மூலமாக்கியதில் அவளுக்கு
பங்குண்டு என்றாலும் பண்பாடு
கலை கலாச்சாரம் தமிழ் பாரம் பரி
யம் என்றெல்லாம் சொல்லி அதைக்
காத்துக் கொள்வதற்கு தங்கள் பங்
களிப்பு என்ன என்று சிந்திக்காத
வர்கள் வெறும் பேச்சுக்குள் தங்க
ளைக் காத்துக் கொள்ளும் கைங்
கரியம் தான் என்ன?

அவளின் இந்நிலைக்கு
காரணமானவர்கள் சமூகத்தில் சங்
கடமில்லாமல் சஞ்சரித்துக் கொண்டி
ருக்க அவள் மட்டும் அகப்பட்டு
அல்லல் பட வேண்டியது தான் நியதி
யோ? பெண் என்றால் பேயும் இராங்
கும் என்பார்களே இங்கோ இவள்
பேய் இறங்கியவள் போல் அல்லவா
ஆகிவிட்டாள்.

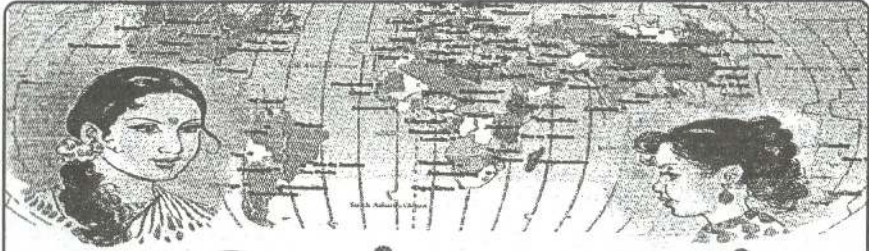
இப்படி எங்கள் உறவுக் குள்
எங்கள் சமூகத்திற்குள் எத்தனை
எத்தனை? அதில் எங்கள் பங்கு
என்ன? வெறுமனே மற்றவரைக்
குறை கூறாமல் நாம் எடுத்து வைக்
கும் ஒவ்வொரு அடியும் அவதான
மாக மற்றவர்க்கு இடைஞ்சல் இல்
லாத வகையில் வைத்து வாழும்
போது யாருக்கும் இப்படி ஒரு நிலை
வராது- என்ற ஏக்கப் பெருமூச்சு
விட்டாள் பாக்கியம்.

பாக்கியத்துடன் சேர்ந்து
அனுசாவும் தற்போது தையற்

கலையில் காலத்தைக் கடத் துவதே வாழ்வின் வழியாக்கிக் கொண்டாள். இளமை வேகத்தில் இசைந்த உறவுகள் இன்னும் அவள் முன்னே சமுதாயப் புள்ளிகளாய் வலம் வர அவள் மட்டும் அபலையாய் எதிர்

நீச்சல் போடுகிறாள். இன்றும் பல கண்கள் அவளைத்துகில் உரி கின்றது. ஆனால் அவளோ சுகம் கண்டு சுகமை கொண்டதால் விழித் துக் கொண்டவள் அல்லவா?

(பண்டைநகர்நாயகன்)



வ்ரிய சிக்கல்களுக்கு எளிய வழிகள் இருக்கும்.

ஒரு சின்னப் பெண் அம்மாவை நச்சரித்துக் கொண்டிருந்தாள். வீட்டு வேலைகளை செய்து ஓய்ந்திருந்த அம்மாவுக்கு கொஞ்சம் ஓய்வு எடுக்க வேண்டும் போலிருந்ததே தவிர மகளுடன் விளையாடமன மில்லை. ஆனால் மகளின் தொந்தரவு தாங்க இயலவில்லை. யோசித்தாள். அங்கே ஒரு பத்திரிகையில் நாடுகள் குறிக்கப்பட்ட ஒரு உலகப்படம் இருந்தது. அந்தப் படத்தை எடுத்தாள். அதை பல துண்டுகளாக வெட்டி கலைத்து மகளிடம் கொடுத்தாள்.

இதோ இதுல உலகப்படம் இருக்கு . இந்தத் துண்டையெல்லாம் ஒன்றாக சேர்த்து உலகப்படத்தை இணைத்துவிடு அம்மா உன்னோடு விளையாட வர்றேன். என்றாள். எப்படியும் ஒரு மணி நேரம் ஆகும். கொஞ்சம் படுத்து எழலாம் என்பது அம்மாவின் கணக்கு

ஆனால் ஐந்தே நிமிடத்தில் " அம்மா செய்து முடித்துட்டேன். " என்று மகள் ஓடி வந்தாள் . அம்மாவிற்கு ஆச்சர்யம் ! அத்தனை நுணுக்கமான வளைவு கோடுகளைக் கொண்ட உலகப்படத்தை இவ்வளவு சீக்கிரம் இணைத்து விட்டாளா?! போய்ப் பார்த்தால் அழகான உலகப்படம் இருந்தது.

எப்படி இவ்வளவு சீக்கிரம் செய்தாய்? அதிசயமாய்க் கேட்டாள் தாய்.

இந்த உலகப்படத்துக்குப் பின்னால் ஒரு இயற்கைக் காட்சிப் படம் இருந்துச்சு. அதை ஒண்ணா சேர்த்தேன். உலகப்படமும் சேர்ந்துடுச்சு" என்று சந்தோஷமாய்ச் சொன்னாள் மகள்.

“ஓரினச் சேர்க்கையாஸர்”

பிரபலங்கள் சிலர் தங்களை ஓரினச் சேர்க்கைக்காரர்களாக இருபாலாரோடும் உறவு கொள்பவர்களாக பகிரங்கப்படுத்திக் கொள்கின்றனர். இது போன்ற சில சம்பவங்கள் மீடியாக்களில் பரபரப்பாக பேசப்படுகின்றன. சிலர் இளைஞர்களுடைய துணியைப் பார்த்து புகழ்கிறார்கள். மற்ற சிலரோ இவர்களுடைய இழிவான வாழ்க்கையைப் பார்த்து இகழ்கிறார்கள். பெரும்பாலானோர் இவர்களை மாறுபட்ட வாழ்க்கை வாழ்பவர்களாக கருதுகிறார்கள். ஒருவர் இவ்வாறு சொல்கிறார் “தான் பள்ளியில் படித்த காலத்தில்..... எதிர் பாலரிடம் மட்டும் ஈர்க்கப்பட்ட பிள்ளை கூட ஓரினச் சேர்க்கை பற்றிய கருத்தை ஏற்றுக் கொள்ளாத ஒருவரை பாரபட்சம் காட்டுகிறவர். குறை காண்பவர்கள் என்று நினைத்தார்கள்.

ஓரினச் சேர்க்கை பற்றிய கண்ணோட்டம் தலை முறைக்குத் தலை முறை அல்லது நாட்டுக்கு நாடு வேறுபடலாம் ஆனால்.

ஓரினச் சேர்க்கை பற்றி உங்கள் கருத்து என்ன?

ஒழுக்க நெறி களை கடைப் பிடிக்கின்ற நபராக நீங்கள் இருந்தால் ஓரினச் சேர்க்கையாளரிடம் பாரபட்சம் காட்டுவதாக குறை காண்பவர்கள் என்று நினைத்தார்கள்.

பதாக வெறுப்பு காட்டுவதாக மற்றவர்கள் குற்றம் சாட்டும் போது என்ன சொல்வீர்கள்? பின்வரும் கேள்வி களையும் அவற்றிற்கு எப்படிப் பதிலளிக்கலாம். என்பதையும் கவனியுங்கள்.

ஓரினச் சேர்க்கை பற்றி என்ன சொல்கிறார்கள்?

ஆணும் பெண்ணும் மட்டுமே அதுவும் மண வாழ்வில் இணைந்து செக்ஸ் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

என்றும் ஏனைய பாலியல் நடத்தைகளை பாலியல் முறைகேடாக எண்ணிக் கொள்கிறார்கள் மற்றும்

மற்றவனுடைய பாலியல் தேர்வு குறித்து முடிவெடுக்க எமக்கு என்ன உரிமை இருக்கிறது? ஒவ்வொரு மனிதனுடைய பாலியல் தேர்வு அவரவர் அடிப்படை உரிமை



(பாலியல் முறைகேட்டை கண்டனம் செய்கிறார்கள். இதை முறைகேடான பாலியல் நடத்தையாகவே சமூகம் பார்க்கிறது.

ஓரினச் சேர்க்கையாளர் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?

ஓரினச் சேர்க்கைக்காரர்களை நான் வெறுப்பதில்லை. அவர்களுடைய அந்தப் பழக்கத்தை நான் வெறுக்கிறேன். நினைவில் வைப்புகள் ஒழுக்க நெறி களுக்கு இசைய வாழ்கிறீர்கள் என்றால் அது நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த வாழ்க்கை பாணி. அப்படி வாழ உங்களுக்கு உரிமை இருக்கிறது மற்ற வனுடைய பாலியல் தேர்வு குறித்து முடிவெடுக்க எமக்கு என்ன உரிமை இருக்கிறது? ஒவ்வொரு மனிதனுடைய பாலியல் தேர்வு அவரவர் அடிப்படையிலே உரிமை என்பதை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் கருத்தைக் குறித்து வெட்கப்படாதீர்கள். ஒழுக்க நெறி என்பது அவரவர் பக்குவத்திற்குரியது.

மக்கள் எப்படிப்பட்ட பாலியல் பழக்கமுள்ளவர்களாக இருந்தாலும் சரி எல்லாரிடமும் மரியாதையோடு நடந்து கொள்ள வேண்டும் அல்லவா?

ஆம் எல்லா விதமான ஆட்களையும் உயர்வாக மதியுங்கள் அல்லது எல்லாருக்கும் மதிப்புக் கொடுங்கள் எனவே ஓரினச் சேர்க்கையில் ஈடுபடுகிறவர்களிடம் வெறுப்பு காட்டாது.

மாறாக அவர்களிடமும் மற்றவர்களிடமும் கருணையோடு நடந்து கொள்ளுங்கள்.

ஓரினச் சேர்க்கையைக் குறித்து உங்கள் கண்ணோட்டம் அந்தப் பழக்கத்தில் ஈடுபடுகிறவர்களிடம் பாரபட்சமாக நடந்து கொள்ளத் தூண்டவில்லையா? என்று என்னிடம் கேட்டால்?

சிலருக்கு சிவப்பாகவே ஓரே பாலினத்தை சேர்ந்தவரிடம் மட்டுமே ஈர்க்கப்படல் இருந்தால் அவரிடம் ஓரினச் சேர்க்கையைத் தவிர்க்கும் படி எப்படிச் சொல்ல முடியும்? அது சீர்க்குன்ற செயல் அல்லவா?

இல்லவே இல்லை நான் ஓரினச் சேர்க்கை பழக்கத்தை வெறுக்கிறேன் அதில் ஈடுபடுகிறவர்களை அல்ல என்று அடித்துக் கூறுங்கள்.

மேலும் உதாரணத்திற்கு புகைப் பிடிக்கவும் எனக்குப் பிடிக்காது சொல்லப் போனோம் அந்த எண்ணத்தை அடியோடு வெறுக்கிறேன். ஒருவேளை நீங்கள் புகைப்பிடிப்பவராக இருந்தால் உங்கள் கருத்து வித்தியாசமாக இருக்கும். உங்களுடைய கருத்துக்காக நீங்களும் என்னை வெறுக்கமாட்டீர்கள் அதே நியதி ஓரினச் சேர்க்கையைக் குறித்து நம்முடைய வித்தியாசப்பட்ட கருத்துக்களுக்கும் பொருந்துகிறது.

பரந்த மனப்பான்மை உள்ளவர்களாய் இருக்க வேண்டுமா? அப்படியெனில்

ஓரினச் சேர்க் கையில் ஈடுபடுகின்ற வர்களை பெருந்தன்மை யோடு ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.?

எப்படி வேண்டுமானாலும் வாழ்ந்து கொள்ளும்படி ஊக்கப்படுத்தவில்லை மாறாக ஓரினச் சேர்க்கைகாரர்கள் தங்கள் பழக்கத்தை மாற்றிக் கொள்ள முடியாது. அவர்களுடைய பிறப்பு அப்படி.

ஓரினச் சேர்க்கைக்காரர்களின் இயல்பைப் பற்றி சில குணம் சங்கள் பற்றி அவர்களுக்குள் ஆழமாக வேருன்றியிருக்கும் ஒரே பாலினத்தை சேர்ந்தவரிடம் மட்டுமே பாலியல் ஈர்ப்பு இருந்தால் ஓரினச் சேர்க்கை பழக்கத்தைத் தவிர்க்கும் படி அவர்களிடம் கூற முடியாது.

ஓரினச் சேர்க்கையில் ஈடுபடுவதற்கான ஆசை ஏன் வருகிறது? என்பதைக் குறித்து விவாதிக்காமல் மூர்க்கத்தனமாக நடந்து கொள்வது சிலரது பிறவி குணம் அதனால் தான் அவர்கள் அப்படி நடந்து கொள்கிறார்கள் அது நிஜமாக இருந்தால்? சிலருக்கு இயல் பாகவே ஒரே பாலினத்தை சேர்ந்தவரிடம் மட்டுமே ஈர்க்கப்படல் இருந்தால் அவரிடம் ஓரினச் சேர்க்கையைத் தவிர்க்கும் படி எப்படிச் சொல்ல முடியும்? அது இரக்கமற்ற செயல் அல்லவா?

அப்படிச் சொல்வது தவறு மனிதர்கள் தங்களுடைய பாலியல் ஆசைகளுக்கேற்ப நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற கருத்தின் அடிப்படையிலானது இன்றைய மனித உரிமையுடைய தகாத ஆசைகளைக் கட்டுப்படுத்த ஒருவர் உண்மை யிலேயே விரும்பினால் அவரால் அதைக் கட்டுப்படுத்த முடியும் நீங்கள் ஓரினச் சேர்க்கையில் ஈடுபடாவிட்டாலும்

அதைக் குறித்து உங்கள் கருத்தை மாற்றிக் கொள்ளத்தான் வேண்டும்.

லட்சக் கணக்கானோர் சூதாட்டத்தில் ஈடுபடுகிறார்கள் என்பதற்காக என் கருத்தை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டியதும் இல்லை.

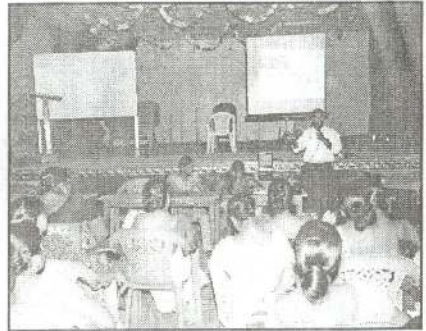
எனக்கு சூதாட்டம் என்றால் பிடிக்காது உங்களுக்குப் பிடிக்கும் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள்

இதை நினைவில் வைப்புகள் (ஓரினச் சேர்க்கைக்காரர்கள் உட்பட) பெரும்பாலோர் சில நன் நெறிகளைக் கடைப்பிடிக்கிறார்கள் அதனால் மோசடி அநீதி, போர் போன்ற சில காரியங்களை அவர்கள் வெறுக்கிறார்கள். எதிர்பாலினரிடம் ஈர்க்கப்படுகிறவர்கள் எதைத் தவிர்க்க வேண்டுமோ -அதைத் தான் ஒரே பாலினத்தவரிடம் ஈர்க்கப்படுகிறவர்களும் தவிர்க்க வேண்டும்.

எதிர்பாலரிடம் ஈர்க்கப்படுகின்ற லட்சக்கணக்கானோர் எப்படிப்பட்ட சபலத்தைச் சந்தித்தாலும் தன்னடக்கத்தோடு நடந்து கொள்கிறார்கள். இவர்களில் திருமணம் செய்து கொள்ள வாய்ப்பில்லாத பலரும்.... செக்ஸ் குறைபாடுள்ள ஒருவரை மணந்தால் ...உறவு கொள்ள முடியாதிருக்கும். பலரும்.... உட்படுகிறார்கள் அவர்களால் தங்களுடைய பாலியல் ஆசைகளை கட்டுப்படுத்திக் கொண்டு சந்தோசமாய் வாழ முடிகிறது. அது அவரவர் பண்பாடு, பக்குவம், மனமுதிர்ச்சி ஆகியவற்றைப் பொறுத்தது. ஞானநிலை எல்லோரிடம் இருப்பதில்லையே எனவே அவரவராக ஏற்றுக் கொள்ளுவோம்.

(சேர்மன் டிஜோஸ் மணியாளர்
யணத்தின் கூப்பாளிகள்)

சுக வாழ்வுக்கான பயணத்தில் சில பழகளின் பதிவுகள்



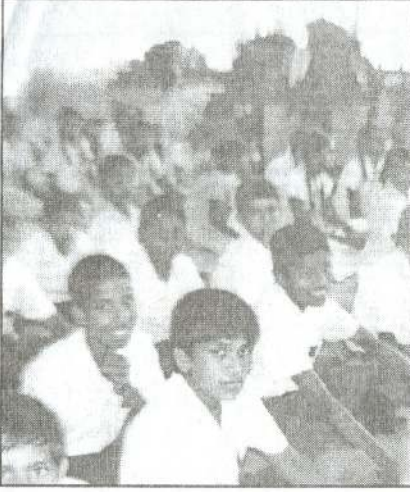
ஆசிரியர் பயிற்சி கலாசாலையில் சுகாதார கருத்தமர்வின் போது....



அரச சார்பற்ற நிறுவன ஊழியர்களுக்கான H.I.V எயிட்ஸ் மற்றும் வாழ்க்கைத் திறன் செயலமர்வின் போது....



பாடசாலை மாணவர்களுக்கான பற் சுகாதார விழிப்புணர்வின் போது....



பாடசாலை மாணவர்களுக்கான சுகாதார விழிப்புணர்வின் போது.....



அடிப்படை மருத்துவ சுகாதார பயிற்சி நெறியின் முடிவில் சான்றிதழுடன்
சுகம்

திருமந்திரம் கூறும் யோக வறியும் சுக வாழ்வு

சைவத் திருநெறியில் பன்னிரு திருமுறை வரிசையில் திருமந்திர நூலே பத்தாம் திருமுறையாக இடம் பெற்றுள்ளது. சித்தர் பாரம்பரியத்தில் தோன்றிய திருமூலர் அறுபத்து மூன்று நாயன் மார்களில் ஒருவராவார். இவர் இயற்றிய திருமந்திரம் என்று போற்றப்படுகின்றது. திருமூலரின் திருமந்திரம் மெஞ்ஞானத் தத்துவங்களோடு சிறந்த மருத்துவவியற் கோட்பாடுகளையும் கொண்டிருக்கிறது. இந்நூல் சிறந்த மருத்துவ நூல் என்று கூறத்தக்க வகையில் இதிலிடம் பெறும் கருத் தோற்றும், கருவளர்ச்சி நாடி சாஸ்திரம், அசரிதாரணை, அட்டாங்க யோகம், விந்து ஜயம், பரியாங்க யோகம், முதலான பகுதிகள் சிறந்து காணப்படுகின்றன.

திருமந்திரம் 3ம் தந்திரத்தில் பரியாங்க யோகம் அட்டமா சித்தி கேசரி யோகம் பரியாங்க யோகம் சந்திர யோகம் என்ற விடயங்கள் விளக்கப்படுகின்றன. யோகமானம் உடல் உள்ளம் உயிர் சமூகம் சூழல் இவற்றின் சுகமான ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு வழிவகுக்கின்றது. சுக வாழ்வுக்கு நிறை உணவு, உடல் ஓய்வு, ஆறு தல், மன ஓய்வு, உடற்பயிற்சி நிதி திரை, நற்பழக்க வழக்கங்கள், மகிழ்ச்சியான தூய சுற்றாடல், என்பன அவசியமாகின்றன.

நா. விஷ்ணுவர்த்தனி
சிறப்புக் கலை இறுதி வருடம்
இந்து நாகரீக்கத்துறை
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.

மேற் கூறிய காரணிகளுள் உணவைத் தவிர்ந்த ஏனையவற்றை மனிதனின் மனமே ஏற்படுத்திக் கொடுக்கிறது. எனவே மன ஆரோக்கியமே சுக வாழ்வுக்கு அடிப்படை ஆகின்றது. அத்தகு மன ஆரோக்கியத் துக்கு வழி காட்டுவதே அட்டாங்க யோகமாகும்.



கீமயம்	- தீயனவற்றை செய்யாது ஒழுக்கம் (தீதகற்றல்)
நியமம்	- நல்லனவற்றை செய்து ஒழுக்கம் (நன்றாற்றல்)
ஆசனம்	- யோகம் பயிற்வதற்கு இருக்கவேண்டிய ஆசனம்.(இருக்கை)
பிராணாயாமம்	- சரப்பழக்கம் (முச்சுப் பயிற்சி)
பிரத்தியாகாரம்	- புலனடக்கம் (தொகைநிலை)
தாரணை	- உள்ளுக்கு இழுத்து மனதை நிலைபெறச் செய்தல்(முச்சடக்கல்)
தியானம்	- தன்னை அடக்கல்
சமாதி	- இரண்டறக்கலத்தல்

இயமம்- உலகப் பொருட்களின் மேல் வைத்துள்ள கடும் பற்றினை ஒழித்திட முயலுதல் அதாவது அவா அறுத்தல் இதனையே திருமூலர்.

“கொல்லான் பொய் சுவாண களவிலான எண்குணன்

நல்லான் அடக்க முடையான் நடுச் செய்ய

வல்லான பகுத்து உண்பான் மாசிலான் கட்காமம்

இல்லான இயமத்திடை நின்றானே.

இத்தகு நல்லொழுக்கங்களே இயமம்” எனப்படுகின்றன. இந் நெறிகள் மன ஒருமைப் பாட்டுக்கு வழி வகுக்குமென திருமூலர் கருதுகிறார். மனித வாக்கத்தின் உயிர் குடிக்கும் நோய்களாக உயர் குருதி அழுக்கம் , நரம்பு தளர்ச்சி, போன்றன உளத் தாக்கத்தாலேயே ஏற்படுகின்றன. இப்பாடலில் குறிப்பிடும் எதிர் காரணங்களால் மனிதனின் உடல் உள நிலையில் சமநிலை பாதிப்படைகிறது. மனக் குழப்பம் அமைதியின்மையால் இரப்பையில் அமிலம் சுரக்கப்படுகிறது. இதனால் குடற் புண் (ulcer) நித்திரையின்மை ஏற்ப நரம்புத் தளர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் நரம்புத் தளர்ச்சியானது உடலில் விறைப்பு வலிப்பு ஏற்பட காரணமாகின்றன. மனிதனுக்கு

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வ மாதலால் திருமூலர் இயம நெறியை மக்களுக்கு போதித்தார்.

நியமம்:-

நியமம் என்பது தற்செயல் எனப் பொருள்படும். இவற்றோடு தூய்மை செம்மை, வாய்மை ,உறுதி பொறுமை, அருளுடமை, ஊண் சுருக்கம் என்ற நெறி ஒழுக்கதலும் கொலை, களவு, காமம் என்பன வற்றிலிருந்து நீங்குதலும் நியமம் எனப்படுகின்றது.

ஆசனம்:-

ஆசனம் என்பது ஒரு அற்புதமான ஆன்மீக ஒழுக்க நெறியாகும். ஒவ்வொருவகை ஆசனமும் உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்பையும் வலிமையடையச் செய்கிறது. ஆசனம் உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் தேவையான உறுதியை கொடுத்து நீண்ட ஆயுளுக்கு வழிவகுக்கிறது. புலன்களை திறமையாகத் திறமையாகத் தொழிற்படச் செய்யவும். உடலின் உள்ளூறுப்புக்களை செம்மை ஆக்கி அவற்றின் செயலாற்றலைப் பெருக்கவும் அவற்றில் நோய் காரணமாக கோளாறு ஏற்படின் அவற்றை போக்

கும் நுணுக்கமான பணியை செய்கிறது இரத்தச் சுற்றோட்டத்தை சுறுசுறுப்பாக்கி இரத்தத்தில் உள்ள கழிவுகளை வெளியேற்ற உதவுகின்றது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை தூண்டுகிறது அகச் சுரப்பிகளை ஒழுங்காக செயற்படுத்த தூண்டு கிறது. உடலின் தாக்கத்தால் மட்டுமன்றி மனத்தின் தாக்கத்தினாலும் உற்பத்தியாகும் அளவுக்கதி கமான ஒமோன்களை கட்டுப்படுத்துகிறது.

பிரணாயாமம்:-

இது மூச்சையடக்குதல் எனப்பொருள்படும். யோகாசனத்திற்கு இது அடிப்படையானது. உயிருக்கு ஆதாரமான பிராண வாயுவைக் கட்டுப்படுத்தி அதன் பலன் முழுவதையும் உடலுக்கு பயன்படுத்துவதே "பிரணாயாமம்" ஆகும். சாதாரண மனிதன் ஒருவன் ஒரு நாளுக்கு 27,000 தரம் சுவாசிக்கின்றான். 16,400 சுவாசம் மூலாதாரத்தில் ஒடுக்குகின்றது. மீதி 13,200 வீணாகுகின்றன. பிரணாயாமத்தில் மூலம் இவை வீணாகாமல் தடுத்து வைக்கப்படுவதால் பிணி, மூப்பு, சாக்காடு என்பன ஏற்படாதென்றும் கூறப்படுகிறது. முதுமை நீங்கி இளமை பெற முடியும் என்கிறார் திருமூலர். மேலும் உடலில் உள்ள பித்தக்குணம் நீங்க வேண்டுமாயின் மூச்சுப்பயிற்சி அவசியமென்று நடுப் பகலில் இதைச் செய்தால் வாதம் இல்லாமல் போகும் என்றும் மாலை யில் மேற்கொண்டால் கபம் நீங்கு மென்றும் திருமந்திரம் கூறுகின்றது.

பிரத்தியாகாரம்:-

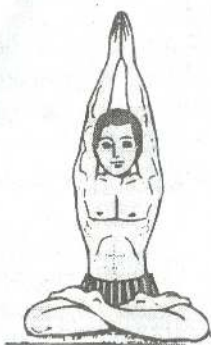
புறத்தே இருக்கும் பொருட்களின் கண்ணே ஐம்புலன்களும் இச்சை வழி செல்லாது தன்னுள்ளே இழுத்து ஆத்மாவுடன் தொடர்பு வைத்தல் பிரத்தியாகாரம் ஆகும்.

தாரணை:-

மனதை புலன் வழி செலுத்தாமல் அடக்கி புலனை ஆத்மாவுடன் தொடர்புபடுத்துதலே தாரணை ஆகும். சிவன் மீது மனதை பதிய வைத்தல் தாரணை என்கிறார் மூலர். மனதைப் புலன்களுடே செல்லவிடாது நடு நரம்பின் ஊடே இறைவனை நோக்கினால் உயிருக்கு அழிவில்லை. இறைவனும் தானே தரிசனமாகின்றான்.

தியானம்:-

தியானம் மனிதனை நிதானப்படுத்தி அவனது உணர்ச்சி உள்ளர்ச்சிகளை சீர்படுத்தி அவனை சலன மற்றவனாக்குகின்றது. இது தன்னடக்கமாகும் சுத்தமான காற்றுள்ள அமைதியான இயற்கை யோடிணைந்த மனதைச் சஞ்சலப்படுத்தாத இடத்தில் அமர்ந்து எரியும் பசு நெய் விளக்கை உற்று நோக்கிய வண்ணம் பிரணாயாமம் செய்வதே தியானமாகும். தியானத்தில் ஏற்படும் ஒருமைப்பாட்டை திருமூலர் படிமுறையாக காட்டுகிறார். முதற்படி முறையில் மனத்தின் அடித்தளத்தில் புல் எரிதல் போன்று மெல்லியதாக ஒரு ஒளி தோன்றும் தியானம் பற்றி சந்தேகம் இருக்கும். இரண்டாம் படிமுறையில் தீப்பந்தம் எரிவது போன்று இருக்கும். தீப்த



தின் ஒளியும் புகையும் நன்கு தெரியும் மன வளர்ச்சி கூடியிருக்கும். ஆயினும் தியானத்தைப் பற்றிய சிறிய ஐயமும் இருக்கும் மூன்றாம் படிமுறையிலே தூண்டாமணி விளக்குப் போன்று அகத்தே ஒளி எரியும் மனத்தின் அடித்தளத்தில் சுடர் விட்டு ஒளி பிரகாசிக்கும் பேரானந்தமான மன நிலை ஏற்படும். கண்ணைத் திறந்து உலகுக்கான மனமும் இடமும் இடங் கொடுக்காத நிலை காணப்படும்.

சமாதி:-

பரம் பொருளோடு இரண்டறக் கலந்த நிலையே சமாதி என்கிறது அதர்வ வேதம் ஒருவன் பல்வகைத் துன்பங்களையும் நீக்கி அத்துன்பங்கள் தொடர்ந்து வருவதற்கு காரணமாகவுள்ள மாயை இல்லாமல் போக தவ நிலையில் பரம் பொருளை அடையலாம். என்கிறார் திருமூலர். மேலும் மேலை வாசல் வெளியுறக் கண்ட பின் காலன் வார்த்தை கனவிலும் இல்லையே என்றும் கூறுவதால் சமாதியில் ஏற்படக் கூடிய பலன்களையும் உணரக் கூடியதாக உள்ளது.

எனவே திருமூலரது திருமந்திரம் கூறும் “ யோக நெறியும் சுகவாழ்வும்” என்பதில் யோக மார்க்கம். மனத்தோடு தொடர்புடையது. சுகவாழ்வை பேண மனமும் ஒரு காரணியாகின்றது. பொதுவாக சரீரம் பாதிப்பால் மனமும் மனத்தால் சரீரமும் நோய் தாக்கத்திற்கு ஆளாகின்றன. எனவே தான் இயம நெறியில் தீயவற்றை செய்யாது ஒழுக்கதலையும் நியம நெறியில் நல்லன செய்து ஒழுக்க தலையும் குறித்துள்ளார்.

ஆசன நெறியானது மனித உடற்தொழிற்பாட்டை பற்றி கூறுகிறது. யோகாசனத்தின் மூலம் இருதயம் சுவாசப்பை என்பன தூய்மைப்படுத்தப்படுகின்றன. அதன் மூலம் நோய்க்கிருமிகள் அழிக்கப்படுகின்றன. ஜீவசக்திகள் அதிகரிக்கப்படுகின்றன. ஆயுள் அதிகரிக்கப்படுகின்றது. நரம்புத்தொகுதி திறம்பட இயங்க வாய்ப்பாகின்றது. மனச்சாந்தி ஏற்படுகின்றது. பிரணாயாமத்தால் உடல் மென்மையாகின்றது. சுவாசப்பை தூய்மை பெறுகிறது. கழிவுகள் அகற்றப்படுகின்றன. பிரத்தியாகாரம் ஐம்புலன்களை ஒரு வழிப்படுத்துகிறது தாரணை மூலம் மனத்தை புலன் வழி செல்ல விடாது ஒரே வழிப்படுத்தலாம். அடுத்து சமாதி தியானம் என்பன மூலம் துன்பங்கள் நீங்கி நிறைந்த இன்ப வாழ்வும் பரம் பொருளின் கிருபையும் கிடைக்க வாய்ப்பாகின்றது.

உடற்பருமன் அதிகரிப்பு ஆபத்தின் அறிகுறி

இன்றைய நவீன உலகின் வேகமான வாழ்க்கையில் பலரும் உடற்பருமன் அதிகரித்த நிலையிலே காணப்படுகின்றனர். குறிப்பாக தென் கிழக்கு ஆசிய நாடுகளில் சராசரி 65% அதிகமானோர் அதிகரித்த உடற்பருமன் உள்ளவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர். உடற்பருமன் அதிகரிப்புக்கு பின்வரும் காரணங்கள் ஏதுவாகின்றன.

01. கொழுப்பு உணவுகளை அளவுக்கதிகமாக உண்ணாதல்.
02. மாப்பொருள் உணவுகளை அதிகமாக உண்ணல்.
03. தேகப்பியாசம் அல்லது உடற்பயிற்சியின்மை.
04. உடலால் செய்யப்படும் வேலையின் அளவு மிகக்குறைவு
05. எமது மக்களின் பிழையான உணவுப்பழக்கம்.
06. விரைவான போட்டி வாழ்க்கையில் தேகப்பியாசம் செய்யநேரமின்மை.
07. உடலாரோக்கியம் பற்றிய கவனக்குறைவும் விழிப்புணர்வின்மையும்

இவ்வாறு பல்வேறு காரணங்கள் உடற்பருமன் அதிகரித்து விடுகிறது. ஆனால் அதிகரித்த உடற்பருமன் ஆபத்தின் அறிகுறி என்பதை நாம் பலரும் உணர்வதில்லை. உடற்பருமன் காரணமாக ஏற்படக் கூடிய நோய் நிலைகளாவன.

01. உயர்குருதி அழுக்கம்
02. இருதய வியாதிகள்
03. பாரிச வாதம்
04. பித்தப்பைக்கல்
05. சிறுநீரகத்தின் செயற்பாட்டில் பாதிப்பு
06. சலரோகம்
07. கால்வீக்கம் ,மொழி வீக்கம்.
08. நாரி உளைவு
09. கேணியாஃகூடல் இறக்கம்



எனவே உடற்பருமனைக் குறைத்த அழகான கவர்ச்சிகரமான தோற்றத்தைக் கொண்டிருப்பது ஆண் பெண் இருபாலருக்கும் பொருத்தமானதாகும். அது மட்டுமல்லாமல் மேலே குறிப்பிட்ட பல்வேறு நோய் நிலைகளில் இருந்தும் விடுதலை பெற்று ஆனந்தமான வாழ்வைத் தொடரலாம்.

உடற்பருமனைக் குறைப்பதற்கு பின்வரும் நடைமுறைகளைக் கைக்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

01. எண்ணத்தன்மையான கொழுப்புள்ள உணவுகளை மிகவும் குறைவாக உள்ளெடுத்தல்.
02. இனிப்புகள் மற்றும் மாப்பொருள் உணவுகளை குறைவாக உட்கொள்ளல்
03. உடல் உழைப்பை ஏதேனும் ஒரு விதத்தில் உயர்த்திக் கொள்ளுதல்.
04. உண்ணும் உணவின் அளவைக்குறைத்தல் குறிப்பாக உணவு வேளை தவிர்ந்த நேரங்களில் உண்ணாது இருத்தல்
05. அதிகளவு காய்கறிகள் இலைவகைகள் பழங்களை உண்ணப்பழுகுதல்
06. புரத உணவு வகைகள் அதிகளவான வேளைகளில் உண்ணுதல்.

பெண்களுக்கான அலங்காரப் பொதுக்களமும்
சீலவர்களுக்கான பொதுக்களமும்
வெள்ளநாட்டு அன்பளிப்பு பொதுக்களமும்

100% குறைந்த விலை
உத்தரவாதத்துடன்
ஒரே கூலரியின் கீழ்
பெற்றுக்கொள்ள
இன்தே நாடுங்கள்

இல:207,
 மின்சார நிலைய விதி,
 யாழ்ப்பாணம்.

The Lover
 High in Fashion Low in Prices

யாழில் HIV தொற்றுடன் வாழும் பெண்மணி



இந்த இதழில் சுகம் ஆசிரியரிடம் யாழில் சம இரு தித்தொற்றுடன் கடந்த 12 வருடங்களாக யாழில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் ஒரு பெண்ணுடைய வாழ்க்கை அனுபவத்தை வெளிக்கொண்டு வருகிறது. இவ்வெளிப்படுத்தலின் நோக்கம். இதன் ஆழமான பாதிப்பை வாழ்வின் சுவைகளின் தாக்கத்தை வாசகர்கள் அறிந்து கொள்வது மட்டும் அன்றி AIDS தொடர்பான மனப்பாங்கு அறிவு ஆகியவற்றை சற்று ஆராய்ந்து மாற்றிக் கொள்வதன் உடாக தமது வாழ்வில் இத்துன்பம் ஏற்படாது பாதுகாக்க வேண்டும் என்பதே.

எமது இந்த நோக்கத்திற்கு ஒப்புதல் தந்து உன்னைப்போல் யாரும் கவலைப்படக்கூடாது எனும் பெரும் சமூக சிந்தனையுடன் தமது வாழ்வின் இரகசியங்களை ஏனையோருக்கு பாடமாகும் வகையில் வெளிப்படுத்திய HIV தொற்றுடன் வாழும் சகோதரிக்கு எமது மனமார்ந்த நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

இக்கட்டுரையால் நோயாளியின் குடும்பத்திற்கு புதிய பிரச்சனை



கள் ஏற்பட பாதுகாக்கும் விதமாக பெயர்கள் மாற்றப்பட்டுள்ளது.

கணவனே கண்கண்ட தெய்வமாக வாழ்ந்த நிலையில் என் கணவனால் எனக்கு தரப்பட்ட ஆயுட் காலப்பரிசு இந்த நோய். எனக் கூறிக் சிரித்தபடி பதில் அளித்தார். அபிநயா ஆனந்தன்.

2000 ஆண்டளவில் தனது கணவன் ஆனந்தன் சற்று கடுமையான நோய் நிலையில் இருந்த போது அவரை கொழும்புக்கு கொண்டு செல்லும்படியாழ்ப்பாண வைத்தியசாலையினர் கூறினர். கொழும்புக்கு கொண்டு சென்ற நிலையில் சிகிச்சை பலனளிக்காது எனக்கூறி மீண்டும் யாழிற்கு அனுப்பியிருந்தனர். அப்போது அவருடன் அனுப்பப்பட்ட மருந்து பரிசோதனை அறிக்கையில் அவருக்கு HIV தொற்று இருப்பது தெரியவந்தது.

இங்கு வந்த சில நாட்களில் அவர் இறந்து விட்டார். உறவின் ஒரு சிலருக்கே இந்த விடயம் தெரியும். என்னையும் பிள்ளைகளையும் பரிசோதித்து பார்த்த போது எனக்கும் HIV தொற்று இருப்பது தெரிய வந்தது. இறைவன் கருணையால் என் பிள்ளைகளுக்கு இந்த நோய் தொற்ற வில்லை என்று கூறி ஆண்டவனுக்கு நன்றி தெரிவித்தனர் - அபிநயா.

இறக்கும் போது கணவனுக்கு வயது நாற்பதுகள் எனக்கு வயது முப்பதுகள் எவ்வளவு கொடுமையான ஒரு நிலை வாழ்வு வரைவின் உச்சப் புள்ளி நிலைவயதுகள்.

எப் போதும் கணவன் மனைவி இருவருக்குமிடையில் முற்று முழுதான திறந்த அனுகுமுறை இருத்தல் வேண்டும். குறிப்பாக பாலியல் நடத்தை சார்ந்த விடயங்களில் முற்று முழுதான ஒத்துழைப்பும் ஏற்றுக் கொள்ளாதலும் இருத்தல் வேண்டும். அப்படி இருக்கும் இருவருக்குமிடையில் HIV/AIDS நோய் வருவது கடினம்.

இவரது கணவன் 2/3 வருடங்கள் வெளிநாடுகளில் வேலை செய்துள்ளார். குறிப்பாக கப்பலில் வேலை செய்த காலங்கள் தான் அதிகம். பின்னர் வெளிநாட்டில் இருந்து மீண்டும் தாயகம் திரும்பி ஊரில் தொழில் செய்யும் போதே நோய் பாதிப்புக்கு ஆளானார். ஆனால் அவர் வெளியில் இருந்து வரும்போதே அவருக்கு இந்த HIV கிருமி தொற்றியுள்ள விடயம் தெரிந்திருக்க வேண்டும் என்றும். தனக்கு அதை மறைத்து விட்டார் என்றும் கூறிப்

பெருமூச்சொன்றை விட்டார் சகோதரி அபிநயா.

உங்களுக்கு இந்த தொற்று இருக்கிறது என்று தெரிய வந்த போது உங்கள் மனநிலை எப்படி இருந்தது என்ற கேள்விக்கு

அது வார்த்தைகளால் வடிக்க முடியாத, எழுத்துக்களால் விபரிக்க முடியாத ஒரு பயங்கரமான கணங்கள், நாவரண்டு விழி சொருகி அழவும் முடியாமல் அழுகை பீறிட்ட போதும் ஏனோ வெளிவராத உலகமெல்லாம்



இருண்டது போல் பூமிய தர்சி காலின் கீழ் ஏற்பட்ட போல்..... எப்படிக்கூற...

ஏங்கியதில் உடலில் நோய்கள் வெளிவந்தது. பசி, தாகம் இல்லை உணர்வுகள் இல்லை. மூளை எந்த நேரமும் விறைத்த நிலை என விபரிக்க முடியாத அந்த நிலையை ஒருவாறு விளக்கியவர் உணர்வுக் குதிரைகளின் கயிறை தன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் இறுக்கிப் பிடித்திருந்ததை எம்மால் உணரக்கூடியதாக இருந்தது.

இந்த நோய்த்தாக்கம் உங்களுக்கு உள்ளது என்ற நிலை அயல வருக்கு தெரிய வந்த போது அவர்களின் பார்வை மற்றும் செயற்பாடுகள் எப்படி இருந்தது என்ற கேள்விக்கு உறவினர்களைப் பொறுத்தவரை என்மேல் பரிதாபம் காட்டினர். சிலர் ஓரளவு அன்பும் கவனிப்பும் செலுத்தினர். ஆனால் உறவற்ற அனேக மாணவர்கள் (உறவர்கள்) என்காது கேட்கும் விதமாக சொல்லாலும் செயலாலும் புண்படுத்திய சம்பவங்களும் உண்டு. என் பிள்ளைகளுக்கு பாடசாலையில் ஆசிரியர்களாலும் மாணவர்களாலும் உளவியல் ரீதியான துன்புறுத்தல்கள் அனேகமாக இருந்தது.

இந்த நிலையில் நான் கட்டாயம் கூற வேண்டிய உண்மை ஒன்று என்னுடன் தனது கடமை நிமித்தம் தொடர்பை பேணி வந்த இந்த சிகிச்சைப் பரிவைச் சேர்ந்த உத்தியோகத்தர் ஒருவர் ஒரு அரசு சார்பற்ற நிறுவனத்துடன் இணைந்து எமது பகுதியில் அனேகமான இடங்களில் எயிட்ஸ் நோய் தொடர்பான விழிப்புணர்வுக் கருத்தரங்குகள் மற்றும் வீதி நாடகங்களை ஏற்பாடு செய்த பின்னர் எமது கிராம மக்களின் என் மீதான எனது பிள்ளைகள் மீதான அணுகுமுறை மாற்றமடைந்திருந்தது.

எனவே அறிவில்லாத நிலையிலே மக்கள் பலவாறாக நடந்து கொள்கிறார்கள். இவர்களுக்கு அது பற்றிய அறிவு கிடைத்ததும் தமது பிழையான நடத்தைகளை ஓரளவு மாற்றிக் கொள்கிறார்கள். என்று தனது சமூகவியல் அறிவைப் பகிர்ந்தார்

சகோதரி அபிநயா

மருத்துவ சிகிச்சைகள் மற்றும் தொடர் கண்காணிப்பு பற்றி கூறிய போது, 2000 ஆண்டிலிருந்து நான் போதனா வைத்தியசாலை எயிட்ஸ் கிளினிக்குக்கு சென்று வந்தேன். அங்கே ஒரு பெண் மணி (மிக வயதான ஒருவர்) வைத்திய அதிகாரியாக இருந்தார். மிகவும் அன்பும் பரிவும் கொண்ட வைத்தியர், எனது நிலையைக் கண்டு சில வேளைகளில் அவரே கண்கலங்கி இருக்கிறார். அப்படி ஒரு வைத்தியர் அதே போல அவருக்கு உதவியாக இன்னொரு அதிகாரி மிகவும் அக்கறையுடனும் பொறுமையுடனும் எமது பிரச்சனைகளைக் கேட்டு தானாக பல்வேறு பட்ட நிறுவனங்களுடன் தொடர்பு கொண்டு உதவி புரிவார். அந்த அம்மையார் இளைப்பாறிய பின்னர் அந்த சிகிச்சை நிலையத்துக்கு சென்று வர எனக்கு விருப்ப மில்லை. காரணம் கூறமுடியுமானக் கேட்ட போது கூற மறுத்து விட்டார்.

இப்போது எங்கே சிகிச்சைக்குப் போகிறீர்கள் என்ற கேள்விக்கு நான் கடந்த 4.5 வருடமாக கொழும்பில் உள்ள STD Clinic க்கு சென்று வருகின்றேன். யாழ் போதனா வைத்திய சாலை நிபுணர் ஒருவர் எனக்கு கடிதம் தந்து கொழும்பு STD சிகிச்சைக்கு பதிவு செய்து மாதா மாதம் STD இன்று வரையும் சென்று வருகிறேன் என்றவர்தொடர்ந்தும் தன் ஆதங்கத்தை வெளியிட்டார்.

எனக்கு ஒவ்வொரு மாதமும் கொழும்பு போய் வர ஐயாயிரம் ஆகும்.

யார் தாறுது. மாகாண சுகாதார திணைக்களத்தில் இருக்கிற ஒரு சங்கத்தால் ஆயிரம் ரூபா மட்டும் தருவினம். பஸ்ராண்டி லேயே முடிந்து விடும். மிச்சத்துக்கு எங்கே போறது சில வேளைகளில் சில இரத்தப் பரிசோதனைகள் எல்லாம் வெளியில் Private ஆக செய்து கொண்டு வரச்சொல்லு வினம் காசுக்கு எங்கே போறது?

ஒரு காலத்தில் இருபத்தி மூவாயிரம் குடுத்தும் பிளேனில் போயிட்டு தான் வந்தனாங்கள். ஏன் என்றால் எமது இந்த நோய்க்கு சரியான நேரந்தவறாத சிகிச்சையும் பரிசோதனைகளும் மிக அவசியம் கட்டாயமாக போயே தீர் வேண்டும். இது தெரிந்து கொண்டும் யாழில் ஏன் சரியான ஒரு கிளிநிக்கை நடத்தவில்லை. என்று குமுறினார் சகோதரி அபிநயா.

என்னுடைய கேள்வி என்ன வென்றால் யாழில் ஏன் எமக்கான சிகிச்சைகளை செய்யமுடியாது? நாம் ஏன் இப்பிடி அலைய வேண்டும் கொழும்பும் இல்லை என்றால் நாம் என்ன சாகிறதா? நாம் சாகத்தான் போகிறோம். அதுக்குள்ள எமக்கும் சில கடமைகள். ஆசைகள் இலட்சியங்கள் பொறுப்புக்கள் இருக்குதே முடிக்கும் வரைக்குமாவது இந்த உயிரை தக்கவைக்க வேண்டும் தானே.

HIV / AIDS நோய் பற்றிய விடயங்கள் பற்றி பூரணமான அறிவினை தற்போது தான் பெற்றுள்ளதாகவும் கொழும்பில் உள்ள சில AIDS நோயாளர்களுக்கான உதவி நிறுவனங்களுடன் ஏற்பட்ட தொடர்பி

னால் தனக்கு பல பயிற்சி வகுப்புக்களில் பங்கு பற்றும் வாய்ப்பு ஏற்பட்டதாக தெரிவித்தார். இப்பயிற்சிப்பட்டறைகளில் அறிவியல் சார்ந்த தகவல்கள் மட்டுமன்றி உளவியல், பாலியல் பற்றிய பல்வேறு அறிவினையும் தான் பெற்றுள்ளதாகவும். இப்போது தனக்கு கிடைத்த இத்தகைய அறிவு திறன்சார் விடயங்கள் 10 வருடங்களுக்கு முன்னரே கிடைத்திருந்தால் இந்த நோயில் இருந்து தான் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கலாம் என்ற ஆதங்கத்தை தெரிவித்தார்.

உங்களுக்கு ஏற்பட்ட இந்த நிலை எதிர்காலத்தில் எமது மிகுதி பெண்களுக்கு ஏற்படாதிருக்க என்ன விதமான நடவடிக்கைகள் தடுக்கப்பட வேண்டும் என நினைக்கிறீர்கள் என்ற கேள்விக்கு

நான் ஒரு கிராமத்துப் பெண்கணவனேயே நம்பி உலக நடவடிக்கைகள் தெரியாமல் கிணற்றுத் தவறையாக இருந்தேன். ஆனால் எனது கணவன் வெளிநாடுகளுக்கு சென்று பல்வேறு கலாச்சாரப் பண்பாட்டு அழுத்தங்களுக்குள் வாழ்ந்த நிலையில் பல்வேறுபட்ட நடத்தைகளை கொண்டிருந்திருப்பார் அதன் பாதிப்பினால் கூட அவருக்கு இந்த நோய்த் தாக்கம் ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

அவர் வாழ்ந்த சமுதாயப் பண்பாட்டு கோலங்களினை அவர் ஏற்றுக் கொண்டு வாழ வேண்டிய நிலையில் இருந்திருப்பார். இது தவிர்க்க முடியாத ஒரு சூழ்நிலையாக இருந்திருக்கலாம்.

எனவே பல்வேறுபட்ட கலாச் சார்பண்பாடுகளுடன் வாழ்ந்து மீண்டும் எமது பிரதேசத்திற்கு வரும் தமது கணவன்மார்கள் தொடர்பாக ஒவ்வொரு பெண்ணும் விழிப்பாக இருக்க வேண்டும்.

குறிப்பாக திறந்த பாலியல் பண்பாடு உள்ள சமூகத்தில் வாழும் நிலைமைகளை ஏற்றுக் கொண்டு அது விடயத்தில் நாம் பாதுகாப்பான நடத்தைகளைக் கைக்கொள்ள வேண்டும். அல்லது நோய்ப் பரிசோதனைகளை ஒருமித்த கருத்துடன் ஏற்றுக் கொண்டு மேற்க்கொள்ளுதல் நல்லது. என்னைப் போல் கண்கெட்ட பிறகு சூரிய நமஸ் காரம் செய்யாமல் முற்கூட்டியே இது சம்பந்தமான பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்க்கொள்ளுதல் அவசியமானது என்கிறார் அபிநயா.

அதுமட்டுமல்லாமல் எப் போதும் கணவன் மனைவி இருவருக்கு மிடையில் முற்று முழுதான திறந்த அணுகுமுறை இருத்தல் வேண்டும். குறிப்பாக பாலியல் நடத்தை சார்ந்த விடயங்களில் முற்று முழுதான ஒத்துழைப்பும் ஏற்றுக் கொள்ளுதலும் இருத்தல் வேண்டும். அப்படி இருக்கும் இருவருக்குமிடையில் HIV / AIDS நோய் வருவது கடினம். என்று தன் பரந்து விரிந்த உளவியல் அறிவை வெளிப்படுத்தினர்.

எமது பிரதேசத்தின் தற்போதைய நிலைகள் HIV/AIDS நோய் பரவுவதற்கு ஏதுவாக காணப்படுகிறது என்பதை தினசரி பத்திரிகைகள் மூலம் அறியக்கூடியதாக இருக்கிறது. எனவே இப்படிப்பட்ட ஒரு சூழ்நிலையில் இளம்

சமுதாயத்தின் பாலியல் அறிவு மற்றும் சமூகத்தில் உள்ள ஆபத்துமிக்க சவால்கள் உயர்த்தப்பட வேண்டும். இதில் பழமை வாதிகள் மற்றும் பண்பாடு பற்றிய அறிவும் திறனும் இளம் சமுதாயத்திடம் வளர்த்தெடுக்கப்பட வேண்டும். என்று ஒரு புரட்சிகரப் பெண் மணியாக முளங்கினாள் அபிநயா.

HIV/AIDS ஆல் பாதிக்கப்பட்டு பல்வேறுபட்ட தேவைகள் பிரச்சனைகளுடன் வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கும் நீங்கள் எம்மிடம் (சமுதாயத்திடம்) எதிர்பார்ப்பது என்ன என்று கேட்டதற்கு.

முதலாவதாக எயிட்ஸ் நோயை மட்டுமல்ல, எந்த நோயையும் யாரும் விரும்பிப் பெறுவதில்லை. தூரதீண்டவசமாக அது எம்மைத் தொற்றிக் கொள்கிறது. இப்படி நோய் தொற்றுக்குள்ளான யாரையும் ஏளனமாகவோ குற்றவாளியாகவோ பார்க்காதீர்கள். எம்மை ஒதுக்கிப் பழிக்காதீர்கள். இன்று எமக்கு! நாளை உங்களுக்கும் இந்த நிலை வரலாம் என்பதை உணருங்கள்.

இரண்டாவதாக இந்த நோய் தொற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு பலவேறுபட்ட உடலியல், உளவியல், சமூகவியல் தேவைகள் உள்ளது. அதனைப் பெற முடியாத ஒரு சூழ்நிலை எமது பிரதேசத்தில் உள்ளது. குறிப்பாக தென் இலங்கையில் Positive women network (pwn) மற்றும் Lanka Pluse Nest போன்ற நிறுவனங்கள் எமக்கான பல்வேறு சேவைகள் செய்யும் போது யாழ்ப்பாணத்தில் எனக்குத் தெரிய "சுக வாழ்வுக்கான பயணம்" என்ற நிறுவனம் ஒன்றே எமக்கான தேவைகளை ஓரளவேனும் நிறைவு செய்து

தருகிறது.

எனவே AIDS ஆல் பாதிக்கப் பட்டவற்றுக்கான கவனிப்பு மற்றும் உதவிகளை வழங்குவதற்கு ஏனைய நிறுவனங்களும் முன்வர வேண்டும். இதைவிட இனிமேல் எதிர்காலத்தில் அனியாயமாக இந்த நோய்த் தொற்

றுக்கு யாரும் ஆளாகாமல் இருக்க பல் வேறுபட்ட தடுப்பு நடவடிக்கை களையு ம் நிறுவனங்கள் முன்னெடுக்க வேண் டும் என்பதே எனது எதிர்பார்ப்பு என்று தனது நேர்காணலை நிறைவு செய்து விடை பெற்றார் சகோதரி அபிநயா அவர்கள்.

சந்திப்பு: தி.கஜிதா
S.வாசுகி



சீனா ஜீவலரி

Dealers in Genuine 22Kt Gold Jewellery

SEENA JEWELLERY

105, கஸ்தூரியார் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.

No. 105, Kasthuriyar Road, Jaffna. Tel: 021-2226915, 077-1532446

பாலியல்கல்வீ

(தெரடர் கட்ருரை)

பாகம் 2

அமெரிக்காவிலும் விக்டோரியா சகாப்தத்தின் எதிரொலிகள் கேட்டன. ஆனாலும் சட்டரீதியான நடவடிக்கைகள் அவற்றுக்கு எதிராக அமைந்தன. ஒரு பெண் பத்து வயதை கடந்தால் போதும் விபச்சாரத் தொழிலில் ஈடுபடச் சம்மதம் தர முடியும் -அச்சம்மதம் சட்டப்படி செல்லுபடியாகும் என்னும் நிலை 1886இல் 1895இல் அமெரிக்க ஜக்கிய நாடுகள் 5 நாடுகள் இதை ஏற்றன. 8 நாடுகள் அப்படிச் சம்மதம் தர பெண்ணுக்கு 18 வயது ஆக வேண்டும் என்று சட்டம் இயற்றின.

விக்டோரியா சகாப்தத்தில்தான் ஆபாச நூல்களுக்கான தடை முதன் முதலில் தோன்றியது. 1860 இல் விபச்சாரம் சட்டரீதியாக அமுலில் இருந்தது. 1892இல் பெண்களின் பாருணர்வு பற்றிய ஆய்வு நடத்திய க்யலியாடுயல் மோசர் என்னும் அம்மையார் அந்தக் காலத்து செக்ஸ் எதிர்ப்பாளர்கள் ஒரு விதத்தில் இந்தக் காலத்து பெண் விடுதலை இயக்கத்தினரை ஒத்தவர்கள் என்று கருதுகிறார். பெண்களைப் போகப் பொருளாகவும் வணிகப் பொருளாகவும் நினைக்கலாகாது என்பதே அவர்களின் நோக்கமாக இருந்தது என்று அவர் கருதுகிறார்.

விஞ்ஞானமும் மருத்துவமும் அந்நாளைய பால் எதிர்ப்பு நிலையை பிரதிபலிக்கின்றன. எனலாம். சுய இன்பமும் மூளையைப்பாதிக்கும்-

நரம்பு மண்டலத்தை தாக்கும்- சித்தப் பிரமை போன்ற மன நோய்களைக் கொண்டு வரும் என்றெல்லாம் பிரசாரம் செய்யப்பட்டது. பெண்களுக்கு இன்ப நுகர்வுக்கான முழுத் தகுதி இல்லை. என்றும் உடலளவிலும் அறிவிலும் கூட அவர்கள் ஆண்களுக்குக் கீழானவர்கள் என்றும் அக் காலம் கருதியது. பரிணாம வளர்ச்சியை முதன் முதலில் கண்டறிந்து சொன்ன டார்வின் கூட இவ்வாறு ஆண், பெண்ணை விட அறிவாற்றல் கொண்டவன் என்றே நினைத்தார்கள்.



19 ஆம் நூற்றாண்டின் பிற்பகுதியில் ஜெர்மன் உளவியல் மேதை கிராப்ட் எபிங் என்பவர் முதன் முதலில் பால்

ஒழுங்கீனங்களைப் பகுத்து ஆய்வு செய்தார். அவரே நவீன பாலியலின் தந்தை எனலாம். பாலுணர்வு வக்கிரங்களை முதலில் பட்டியல் போட்டுத்தந்தவர் அவரே. இந்த நூற்றாண்டின் தொடக்கத்தில் விக்டோரியா சகாப்தத்தின் எண்ணங்கள் அனைத்தும் பெரும் மாறுதலுக்கு உட்பட்டன.

வியன்னாவைச் சேர்ந்த சிக்மண்ட் பிராய்டு (1935-1939) என்பவர் முதன் முதலில் மனித வாழ்வுக்குப் பாலுணர்வு எத்தனை இன்றியமையாதது என்று விளக்கினார். பாலுணர்வே மனித நடத்தைப்பின்மைய உணக்கி என்றும் மனநோய்கள் சிலவற்றிற்கு அத்துவே அடிப்படைக் காரணம் என்றும் அவர் கூறினார். மழலைகளுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் கூட பாலுணர்வு உண்டு என்று மொழிந்தவரும் அவரே.

பாலுணர்வு பற்றிய பல புதிய கண்டு பிடிப்புகளை அவர் நடத்தினார் எனலாம். அவற்றுள் ஒன்று இடிபல் காம்ப்ளிக்ஸ் (Edipal Complex) ஆண்குழந்தை தன் தாயின் மீது கொள்ளும் ஈடுபாடு அது. அதில் அன்பு, வெறுப்பு, அச்சம், தந்தையுடனான போட்டி மனப்பான்மை ஆகிய அனைத்தும் அடங்கும், சிறுவர்களுக்கு இயல்பாகவே தங்கள் ஆண்குறிகளை இழந்து விடுவோமோ என்னும் அச்சமும் - அவ்வாறே சிறுமிகளுக்கு ஆண்களைப் போல் தங்களுக்கும் ஆண்குறி இல்லையே என்னும் அச்சமும் ஆழ்மனத்தில் (Sub Conscious) நிலவும் என்று பிராய்டு கூறினார். அப்படி ஆழ்மனத்தில் புதைந்திருக்கும் அச்சம், அவநம்பிக்கை, ஆகியவற்றைக் களைவதன் மூலம்

மருத்துவம் பார்க்கும் சைக்கோ அனாலிஸஸ் (Psycho Analysis) முறையைப் பிராய்டு பயன்படுத்தினார்.

படைப்புக்காகவே பாலுறவு என்னும் மூடநம்பிக்கை போய்கேளிக்கைக்காகவும் அதில் ஈடுபடலாம் என்னும் புதிய விழிப்புணர்வு தோன்றியது.

ஏறக்குறைய இதே காலகட்டத்தில் ஹேவ்லக் எல்லிஸ் (1959-1939) என்னும் ஆங்கில மருத்துவர் பால் - உளவியல் என்னும் ஆறு பகுதிகள் கொண்ட மாபெரும் நூலை இயற்றினார் எல்லிஸ் பிராய்டு பின்னர் குறிப்பிட்ட பல எண்ணங்களை முன்னரே அதில் குறிப்பிட்டுள்ளார். சுய இன்பம் இரு பாலருக்கும் உரியது - நல்ல பெண்களுக்கும் பால் இச்சை உண்டு என்னும் உண்மைகளை எல்லிஸ் தமது நூலில் கூறியுள்ளார்.

பிராய்டு எல்லிஸ் கூறிய கருத்துக்கள் முதலில் ஏராளமான எதிர்ப்புக்கு உள்ளாயின. மருத்துவத்துறையினர் கூட அவர்களுக்கு எதிராக நின்றனர். முதல் உலகப்போர் முடிவுற்றதும் ஜெரோப்பாவிலும் அமெரிக்காவிலும் மாபெரும் சமூக மாறுதல் தோன்றி எதிர்ப்புகளுக்கு ஒரு முடிவு கட்டியது. விக்டோரியா சகாப்தம் முடிவுற்றது. பெண்கள் சமூக- பொருளாதார விடுதலையை உணரத் தொடங்கினர் மோட்டார் யுகம் தோன்றி மேலும் மாற்றங்களைக் கொண்டு வந்தது. கலையுலகில் ஜாஸ் இசை நடனம் ஒரு புதிய பால் விடுதலை அலையத் தோற்றுவித்தது.

அவரது அறிக்கை உலகையே ஊர் உடனுக்கு உலுக்கியது. 37% அமெரிக்க ஆண்கள் தன்னினை மோகிகள் என்றும் 40% அமெரிக்கக் கணவர்கள் சோரம் போனவர்கள் என்றும் கின்ஸி முடிவுகள் வந்தன.

அமெரிக்காவில் கருத்தடை இயக்கம் ஏற்பட்டது. காதரைன் டேவிஸ் என்பவர் 2200 பெண்களை ஆய்வு செய்து அவர்களது பாலுறவு வாழ்வை அம்பலமாக்கினார். அடிலாண்டிக் பெருங்கடலின் இருபுறமும் மேரி ஸ்டாப்ஸ் எழுதிய பால் நூல் பெருமளவில் விற்பனையாயிற்று. 1926 இல் தியோடர் வான்-டி-ஹெல் ஜடியல் மேரேஜ் (Ideal Marriage) என்னும் அற்புதமான பால் நூல் ஒன்றை இயற்றினார். அதில் வாய்ப்புணர்ச்சி போன்ற பால்வினை நுட்பங்கள் முதல் முதலில் விரிவாக ஆராயப்பட்டன.

இரண்டியான பல் கலைக் கழகத்தைச் சேர்ந்த ஆல் பிரட் கின்ஸி (1984- 1956) அமெரிக்காவின் எல்லாப் பகுதி மக்களிலிருந்தும் ஆயிரக் கணக்கானவர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து நேர்முகமாகப் பேட்டிகண்டு 1948 இல் "ஆணின் பாலியல்பு" என்னும் அறிக்கையையும் அதன் பின்னர் "பெண்ணின் பாலியல்பு" என்னும் அறிக்கையையும் கொண்டு வந்தார். அவரது அறிக்கை உலகையே ஊர் உடனுக்கு உலுக்கியது. 37% அமெரிக்க ஆண்கள் தன்னினை மோகிகள் என்றும் 40% அமெரிக்கக் கணவர்கள் சோரம் போனவர்கள் என்றும் கின்ஸி முடிவுகள் வந்தன. கின்ஸியை அனைவரும் பாராட்டினர். கொலம்பஸ் பூகோளத்

திற்கு ஆற்றிய தொண்டைப் போல கின்ஸி பாலியலுக்குப் புரிந்த சேவையும் மதிக்கப்பட்டது.

கின்ஸியின் அறிக்கை வெளிவந்த பின்னர் திருமணத்திற்கு முன்பாலுறவு கொள்வது இயல்பு என்னும் எண்ணம் வேரூன்றியது. நூல்களிலும் திரைப்படங்களிலும் இசை நிகழ்ச்சிகளிலும் பாலுணர்வு மேலோங்கியது. 1950 களில் ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழகம் பேராசிரியர் சரோகின் பாலுணர்வுக்கும் இசை நடனம் ஆகிய நிகழ்ச்சிகளைக் கண்டு வெகுண்டார். எல் விஸ் பிரீஸ்லியோ இன்றைய மடோன்னாவோ தோன்றாத காலம் அது.

1960 களில் செக்ஸ் புரட்சி தொடங்கியது. கருத்தடை மாத்திரைகள் இளைஞர் மனப்பாங்கு, பெண்ணியக்கம் பால் உணர்வு - உறவு பற்றிய வெளிப்படை விவாதம் ஆகியவை இதற்கு வித்திட்டன.

கருத்தடை மாத்திரை திருமணத்திற்கு முந்திய பாலுறவை எளிதாக்கியது. படைப்புக் காகவே பாலுறவு என்னும் மூடநம்பிக்கை போய்கேளிக்கக்காகவும் அதில் ஈடுபடலாம் என்னும் புதிய விழிப்புணர்வு தோன்றியது. பெண்களிடம் ஒரு விடுதலை உணர்வு தோன்றியதால் அவர்கள் பாலுறவுப் புரட்சிக்குத் தயாராயினர். பெற்றோரின் கட்டுப்பாடுகளை எதிர்க்கும் இளம் தலைமுறையினர் போக்கும் இதை வளர்த்தது.

நேர்காணல் மூலம் மனிதப் பாலுணர்வு இயல்பே கின்ஸ் ஆராய்

ந்தார். எப்படி, எப்போது, எத்தனை முறை மனிதர்கள் பாலியல் அடிப்படையில் நடந்து கொள்ளுகிறார்கள். என்பதை நேர்காணல் முறையில் ஆய்வது கின்ஸ்யின் பாணி, இதற்கு மாறுபட்டும் பிறர் ஆராய்ச்சியில் இறங்கினர். அவர்களுள் குறிப்பிடத்தக்கவர்கள். வில்லியம் எச்-மாஸ்டர்ஸ் - விர்ஜீனியா ஈ ஜான்சன் என்போர். முன்னவர் மருத்துவர் - பின்னவர் மருத்துவர் - பின்னர் விஞ்ஞானி. இருவரும் வாஷிங்டன் பல்கலைக் கழகத்தில் பணி புரிவார்.

மனிதப் பாலியல்பைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டுமானால் அவர்களது பால் உடலியல், உடற் கூற்றியல் மட்டுமன்றி உளவியல் சமூக வியல் பற்றிய புள்ளிவிபரங்களும் தேவை என்பது மாஸ்டர்ஸ் அண்ட் ஜான்சன்ஸ் கருத்து. 1954 இல் ஆய்வு தொடங்கியது. மனிதப் பாலுணர்வு விழிப்படைதல் பற்றிய பௌதிக விபரங்கள் திரட்டப்பட்டன. 382 பெண்கள். 312 ஆண்கள் ஈடுபட்ட 10,000 பாலுறவுகளிலிருந்து 1965 இல் அறிக்கை தயாரானது. Human Sexual Response என்னும் நூல் 1966 இல் வெளியானது.

எழுபதுகளிலும் எண்பதுகளிலும் ஒரு புதிய வெளிப்படை உணர்வு இயற்கையாகவே நிலைக் கலாயிற்று. 1970இல் Human Sexual Inadequacy என்னும் இரண்டாவது நூல் வெளியானது. மிக நீண்ட கால மருத்துவம் தேவைப்பட்ட பாலியல் பிரச்சனைகளுக்கு ஒரு புதிய அணுகு முறையில் மருத்துவம் செய்வது சாத்தியம் என்பது உறுதியானது. பால் மருத்துவம் (Sex Therapy) என்னும் புதிய மருத்துவத்

துறை தோன்றியது. நாடெங்கிலும் ஆயிரக்கணக்கான பால் மருத்துவ மனைகள், பால் மருத்துவக் குடில்கள் தோன்றின.

சமூகத்திலும் பாலுறவில் பெருந்த மாற்றங்கள் ஏற்பட்டன.

1) திருமணம் இல்லாமலேயே சேர்ந்து வாழலாம் என்னும் கருத்து வேருன்றியது.

2) கருத்தடை சட்டரீதியாக்கப்பட்டது.

3) தன்னின மோகம் ஒரு மன நோய் எனும் கருத்து தோற்கடிக்கப்பட்டது.

4) கற்பழிப்பு என்பது ஒரு வன்முறைக் குற்றமே தவிர பால் வினைக்குற்ற மில்லை என்னும் புதிய சட்டக்கருத்து உருவானது.

5) மனித உயிர் உற்பத்தியில் புரட்சி ஏற்பட்டு சோதனைக்குழாய் குழந்தை 1978-இல் பிறந்தது. இப்போது உலகில் அத்தகைய சோதனைக்குழாய் பிரசவங்கள் 1000 நடந்துள்ளன. குழந்தைகள் உயிரோடு வாழ்கின்றனர். இன்னும் ஒரு படி மேலே போய் Surrogate Mothership என்னும் மனைவியில்லாத இன்னொரு பெண்ணின் கருப்பையில் கணவனின் விந்து செயற்கை முறையில் கருவாகி வளர்ந்து குழந்தையாக வெளி வரும் அதிசயமும் நடைபெறுகிறது.

மேலே கூறிய செக்ஸ் புரட்சிகளுக்கு எதிர்ப்புகளும் இல்லாமல் இல்லை. 1980களின் தொடக்கத்தில் பால்வகை நோய்களுள் புதுவகையான ஹெர்பிஸ், எயிட்ஸ் போன்றவை தோன்றி பாலுறவுப் புரட்சியைப் பயமுறுத்தியுள்ளன. வழக்கம் போல் பால் விடுதலையின் பகைவர்கள் இந் நோய்கள் கடவுளின் தண்டனை என்று ஒரு புறம் பிரசாரம் செய்கின்றனர். (தொடரும்...)

கேள்விக்கு என்ன பதில் ?

நி. குகதாஸ்-25
நல்லூர் வடக்கு

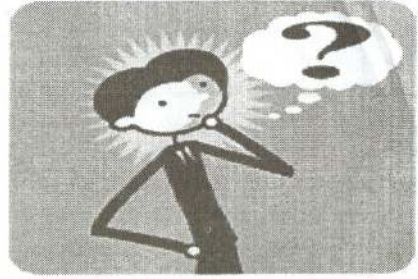
❏ கேள்வி : BMI என்றால் என்ன?

விடை : BMI என்பது Body Mass Index தமிழில் இதை உடற் திணிவுச் சுட்டி என்பார்கள். இது ஒரு மனிதனது உடல் ஆரோக்கியத்தைக் குறிக்கும் அளவீடு அதாவது ஒவ்வொரு மனிதனும் உயரத்திற்கேற்ப உடல் நிறை இருத்தல் வேண்டும்.

சிறுபிள்ளைகளின் வயதிற்கேற்ப உயரம் உயரத்திற்கேற்ப நிறை இரண்டும் கணிப்பிடப்படும். ஆனால் பெரியவர்களின் உயரத்திற்கேற்ப நிறை மட்டுமே கணிப்பிடப்படும். ஒருமனிதனின் உயரத்தை (Kg) கிலோ கிராமிலும் உயரத்தை மீற்றரி லும் அளவிட்டு பின்வரும் சமன் பாட்டின் மூலம் கணிக்கலாம்

$$BMI = \frac{\text{நிறை (Kg)}}{\text{உயரம் (M)}^2}$$

எமது நாட்டிலே சாதாரண மனிதன் 18.3ல் இருந்து 24 வரை ஓரளவிற்கு ஆரோக்கியமான BMI ஆக கருதப்படுகிறது. 24ன் மேல் BMI உயர உயர அந்திபர் தொற்று நோய்களை இருதய நோய்கள், சலரோ கம்.(புற்றுநோய்) போன்றவற் றிற்கு ஆளாக நேரிடும் எனப்படுகிறது.



❏ திவ்யா (வயது 20)
மீசாலை தெற்கு

❏ கேள்வி : அவசர கருத்தடை மாத் திரை என்றால் என்ன? எமது நாட்டில் இருக்கிறதா?

விடை : திவ்யா உமது கேள்வி உமது அறிவும் ஆர்வத்தைக் காட்டுவதால் ஒரு இளம் பெண் தன்னைக் காப்பாற்றும் அக்கறையும் அறிவைத் தேடும் முயற்சியும் மகிழ்ச்சியளித்தாலும், இன்னும் எமது பிரதேசத்தில் இந்த வயதுப்பிள்ளைகள் எமது நாட்டிலும் இது இருக்கின்றதா? என்று கேட்பது சுகாதாரத் துறையின் சேவை சரியாக மக்களை சரியாக சென்றடையவில்லை எனும் கவலையும் தருகிறது. அவசர கருத்தடை மாத்திரை (Emergency Contraceptive Pill) என்பது ஒரு பெண் தவிர்க்க முடியாத ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் உடல் உறவில் ஈடுபட்டிருந்தால், அந்த உடல் உறவால் குழந்தை ஒன்று உருவாவதை விரும்பாவிடின் உடல் உறவு கொண்ட 72 மணித்தியாலயத்திற்குள், இந்தக் குழிசையைப் பாவித்தால் கருத்தங்கல் நடைபெறாது. அதே நேரம் 72 மணித்தியாலயத்திற்குள் என்று கூறினாலும் எவ்வளவு கெதியாக போடமுடியுமோ

அவ்வளவு கெதியாக உள்ளெடுப் பதே சிறந்தது. ஏனெனில் நேரம் செல்லச் செல்ல மருந்தின் செயற் திறன் குறையும். இக் குழிசை எமது நாட்டில் Postioner-2 எனும் பெயரில் சுகாதார ஊழியர்களிடமும், மருந்துக் கடைகளில் தாராளமாக கிடைக்கி ருது. இம்மருந்து பக்கட்டில் 2 குழிசை கள் இருக்கும் ஒரு குழிசை போட்டு 12 மணித்தியாலத்தால் அடுத்த குழிசை யையும் போட வேண்டும். ஆனால் இம் மருந்தை அடிக்கடி பாவிப்பது உடல் நலத்திற்கு கேடாகலாம் எனவும் கூறப்படுகிறது.

அயர்ணா வயது 30
கொழும்புத்துறை

கேள்வி: தற்போது அனேகமான வைத்தியர்கள் சாதாரண இயற்கைப் பிரசவத்தை தவிர்த்து சத்திர சிகிச் சை மூலமே பிரசவத்தை மேற் கொள் ள ஆலோசனை வழங்குகிறார்களே? எந்த முறையில் பிரசவிப்பது நல்லது?

பதில்: வைத்தியரை நம்பியா ஆண்ட வன் மனிதனைப்படைத்தான்? இல் லையே இந்த வைத்தியரைக் கூட அந்த ஆண்டவன் தாயின் உருவில் வந்து பிரசவித்தான். எனவே ஆண்ட வன் இந்த உடலை உருவாக்கும் போது அதன் ஒவ்வொரு விடயத் தையும் 100/ சரியாகவே உருவாக்கினான். சுவாசம் சமீபாடு கழிவ கற்றல், இலிங்க முதிர்ச்சி, இனப் பெருக்கம், உடலுறவு, பிள்ளைப்பேறு என அனைத்தையும் மிக நேர்த்தி

யாக உருவாக்கி உள்ளான். இதில் எமது வேலைகள் எதுவுமே தேவை யில்லை. எனவே எனது விடை இயற்கையான் சுகப்பிரசவமே மிகவும் சிறந்தது.

இருப்பின், நவீன மருந்து தொழில் நுட்பவியல் அறிவின் படி ஒரு சில நிலைமைகள் பிரச்சனைகளின் பின்னணியில் வைத்தியர் சுகப் பிரசவத்தில் தாய்க்கோ, சேய்க்கோ ஆபத்தாகுமென கருதுமிடத்து சத்திர சிகிச்சை செய்யுமாறு ஆலோ சனை வழங்குவார். இதை விட மேற் குலகப் பெண்கள் இயற்கைப்பிரசவ வலியை விட சத்திர சிகிச்சையில் வெட்டிய காயத்தின் வலி குறைவு, அல்லது வலி மாத்திரை மூலம் குறை க்க முடியுமாதலால், இயற்கைப் பிரசவத்தை விட சத்திர சிகிச்சையை விரும்புகிறார்கள்.

ஆனால் ஒரு உண்மை இயற்கைப் பிரசவ வேதனையைப் பொறுத்து ஒரு சிசுவைப் பெற்றெடு க்கும் தாய்க்கு தன் குழந்தை மேல் அளவற்ற பாசம் பெருக்கெடுக்கும் என்கிறது உளவியல் தான் எவ்வளவு வேதனையைப் பெற்று இந்தப் பிள்ளையைப் பெற்றேன் என்று உண ரும் போது பாசம் தாய்ப்பாலுடன் கலந்து சுரக்கிறது. சத்திர சிகிச்சை யில் கத்தி வெட்டுக்காயம் ஆறும் வேகத்தில் பாசம் மறைந்து விடுகிறது. அண்மைக்காலமாய் குடும்பங்களின் தாய் சேய் உறவில் விரிசல்கள் அதிகமாக இதுவும் காரணமோ?

முழு நலம் பெறுவோம்



- சுவாமி பஜனாந்தர் -

மனத் தடைகளை விலக்க வேண்டும்.

பொதுவாக நாம் வாழ்க்கை என்னும் போது நம்மை மட்டுமே கருத்தில் கொள்கிறோம். மிஞ்சிப்போனால், நம்மைச் சுற்றியுள்ள ஓரிருவர், நமது குடும்பம் என்ற அளவிற்கு மட்டுமே நமது எல்லையை விரிக்கிறோம். நம்மைச் சுற்றி உலகம் ஒன்றிருக்கிறது. அதில் எத்தனையோ விதமான வாழ்க்கை தீவிரமான வேகத்துடன் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது என்பதைக் கவனிக்கத் தவறி விடுகிறோம். மனிதன் ஒரு தீவு என்பது உண்மையானால், நமது வாழ்க்கை உலகத்தால் பாதிக்கப்படாமல் இருக்குமானால் நாம் உலகைப் பற்றிக் கவலைப்

பட வேண்டியதில்லை. ஆனால் உண்மை அப்படியில்லை. நாம் உலகின் சக்திகளால் பாதிக்கப்படுகிறோம். உலகின் சக்திகள் நம்மால் பாதிக்கப்படுகின்றன.

உலகை இயக்குகின்ற சக்தியையே நாம் பிராணன் என்கின்றோம். இந்தப் பிராணன் நம்முள் புகுந்து, சஞ்சரித்து வெளிவருவதில் தடை ஏற்படும் போது தான் நாம் நோயுறுகிறோம். இந்தத் தடைகளை உண்டாக்குவது எது? நமது கடந்த காலச் செயலின் பதிவுகள், மற்றும் அனுபவங்கள் இவற்றில் பெரும்பாலானவை குழந்தைப் பருவத்திலும் இளம் வயதிலும் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சிகளின் சுவடுகள். இவற்றுள், மோசமான நிகழ்ச்சிகளின் சுவடுகளும்

இருக்கலாம். இவை தான் நாம் கூறிய மனத் தடைகள். இவற்றை எதிர் கொண்டு விலக்க வேண்டும். இவற்றை எதிர் கொள்ளாமல் நாம் வாழ்க்கையை நெறிப்படுத்துவது என்பது முடியாத காரியம் !

ஆழ்ந்த பிரார்த்தனையில் ஈடுபடுவது மனத் தடைகளை எல்லாம் ஊடுருவிச் செல்ல வல்லது இறையருள்.

உணர்வை விரிக்க வேண்டும்.

வாழ்க்கை என்பது செல்களில் தடை பெறுகின்ற ஏதோ, செயல்பாடுகள் மட்டுமே என்ற அளவில் உபநிடதங்கள் கருதவில்லை. உபநிடதங்களைப் பொறுத்தவரை வாழ்க்கை என்பது ஒரு மாபெரும் உணர்வாற்றலின் நீரோட்டம். பிராணன் என்று உபநிடதங்கள் அழைப்பது இதையே. ஒவ்வொருவரிலும் அன்னமயம். பிராணமயம் என்று ஐந்து பகுதிகள் இருப்பதாக முதலில் கண்டோமே. இவை வழியாக பிராணன் பாய்ந்து கொண்டிருக்கிறது. இந்த ஐந்து பகுதிகளுக்கும் ஆதாரமாக விளங்குகிறது ஆன்மா. இது பேரொளி வடிவானது. ஐந்து பகுதிகளையும் ஒரு சக்கரத்தின் ஆரங்களாகவும், ஆன்மாவை அவை இணைக்கின்ற மையமாகவும் சித்தரிக்கின்றன உபநிடதங்கள். இந்த ஆன்மா சங்கற்பம் என்ற மாபெரும் ஆற்றலால்

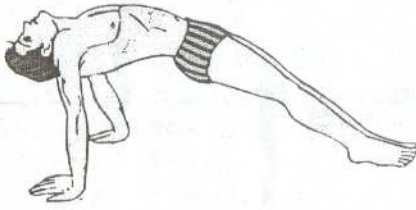


இந்த ஐந்து பகுதிகளையும் ஒரு கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவர முடிகிறது. நாம் விரும்பிய பகுதிக்குள் விரும்பியவாறு பிராணனைச் செலுத்த நம்மால் முடிந்திருக்கும். இந்த உணர்வதற்றலின் நீரோட்டம் நமது நோய்களைப் போக்கி நம் முள் புதிய ஆற்றலையும் புத்துணர்ச்சியையும் நிரப்புகிறது.

இது எல்லோராலும் சாத்தியமாகக் கூடிய விஷயம் அல்ல : ஆன்மீக சாதனைகள் பல செய்த யோகியரால் மட்டுமே இதனைச் செய்ய முடியும். ஆனால் முயன்றால் நாம் எல்லோருமே ஒரு விதமான அகக் கவன நிலையை (inner watch fuless) அடைய முடியும். இந்த நிலையை அடைவதைத்தான் 'உணர்வை விரித்தல்' என்று கூறினோம். இந்த அகக் கவன நிலை இல்லாததால் தான் நாம் பெருவரியான நோய்களும் துன்பங்களும் நம்மைப் பாதிக்கின்றன. இத்தகைய அகக் கவன நிலையை அடைவது நமது முழு நலத்தின் முக்கியமான அம்சமாகும்.

தன்னுணர்வுடன் வாழ வேண்டும்.

இத்தகைய அகக்கவனம் இல்லாத ஒரு வாழ்க்கையை நாம்



வாழ்வதற்குக் காரணம் பிரஜ்ஞா பராதம். அதாவது தவறான உணர்வு முறையுடன் கூடிய வாழ்க்கை : இன்னும் குறிப்பாகச் சொல்வதானால். ஏனோதானோவென்ற வாழ்க்கை இதனை நாம் சற்று கவனிக்க வேண்டும். பொதுவாக நமது வாழ்க்கை முறை கடைவீதியில் நடந்து போகின்ற ஒரு மாட்டின் நிலைமையை ஒத்ததாக இருக்கிறது. அந்தக் கடைவீதியில் என்னென்னவோ அமளிதமளி நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது. ஆனால் அந்த மாட்டிற்கு அதைப் பற்றிய எந்தச் சிந்தனையும் இல்லை அதைப்போலவே நாமும் நம்மைச் சுற்றி இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கின்ற எதைப்பற்றியும் கவலைப்படாமல். ஏதோ ஒரு சக்தி நம்மை இழுத்துச் செல்கின்ற பாதையில் போய்க் கொண்டிருக்கிறோம். இப்படி இல்லாமல் நமது வாழ்க்கையை நாமாக வாழ தலைப்பட்டோமானால் பேரளவிற்கு நமது வாழ்க்கையை நாம் ஒரு கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வந்து விட முடியும். இதற்கு விபஸ்ஸனம் போன்ற எத்தனையோ வழிகள் உள்ளன. ஆனால் மிகவும் சிறப்

பான வழி தியானம் ! தியானத்தின் மூலம் மனத்தை ஒரு கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வந்து நோயற்ற இடத்தில் அதைச் செலுத்தும் போது வாதம். வயிற்றுக் கோளாறுகள் போன்ற வற்றையே குணமாகக் கிவிட முடியும்.

பிரபஞ்சப் பிராணனுடன் தொடர்பு அல்லது பிரார்த்தனை வேண்டும்.

இதுவரை நாம் கண்ட வழிகள் எல்லாம் நமது முயற்சியுடன் கூடியவை. ஆனால் எல்லோராலும் இதையெல்லாம் செய்ய முடியும் என்பது இல்லை. அவர்கள் பிரார்த்தனை மூலம் தங்கள் எல்லா பிரச்சனைகளையும் தீர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

பிரார்த்தனை என்பது என்ன?

பிரபஞ்சம் எங்கும் நிறைந்துள்ள பிராணனுடன் நாம் கொள்கின்ற தொடர்பே அது? ஆற்றலின் சுரங்கமாகிய அதனுடன் நாம் தொடர்பு கொள்ளும் போது அது நம் முள் நிறைந்து நமக்கு வேண்டிய அளைத்தையும் செய்கிறது. : கடக்க முடியாத தடைகளை எல்லாம் கடந்து நாம் பெற வேண்டியதைப் பெற வைக்கிறது. இவ்வாறு உடல் நலம் செல்வம். அமைதி அனைத்தையும் உலகம் முழுவதிலும் ஆயிரக்கணக்கானோர் பிரார்த்தனை மூலம் பெறுகின்றனர்.

முநிலத்திற்கான இந்தப் பத்து அம்சங்களையும் மீண்டும் நினை

விற்குக் கொண்டு வருவோம்.

01. உடம்மைநேசிக்க வேண்டும்.
 02. உடம்புடன் இயைந்து வாழ வேண்டும்.
 03. உணர்வுக்கு நன்றி கூற வேண்டும்.
 04. ஆழ்ந்து தாங்க வேண்டும்.
 05. உடம்பிற்கேற்ற உடற்பயிற்சி வேண்டும்.
 06. முறையான ஓய்வு வேண்டும்.
 07. மனத் தடைகளை விலக்க வேண்டும்.
 08. உணர்வை விரிக்க வேண்டும்.
 09. தன்னுணர்வுடன் வாழ வேண்டும்.
 10. பிரபஞ்சப் பிராணனுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்.
- இந்த நிபந்தனைகளையெல்லாம் பார்க்கதாம் முதலில் மலைப்பாக இருப்பது போல் தோன்றலாம். அதிலும் சற்று வயதான பிறகு ஆரம் பிப்பவர்களுக்கு இது மிகவும் கடினமானது. என்பதில் சந்தேகம்

இல்லை. வருடக் கணக் கான நம்மில் பதிந்துள்ள பழக்க வழக்கங்களை மாற்ற முயற்சிப்பதும், மனம் அது இது என்றெல்லாம் நினைத்துக் கொண்டிருப்பதும் அவ்வளவு எளிதா என்ன? ஆனால் இந்தக் கடினத்தைப் பார்க்காமல் இந்த முழுநலத் திட்டத்தைப் பின்பற்றுவோமானால் நாம் பெறுகின்ற பலன் ஈடுணையற்றதாக இருக்கும். இந்தத் திட்டத்தைப் பின்பற்றி பலன்காண மாதக் கணக்காக வருடக்கணக்காக ஆகலாம். அதன் விரைவும் விளைவும் நாம் அதற்கான நிபந்தனைகளை எவ்வளவு உறுதியாகப் பின்பற்றுகிறோம் என்பதைப் பொறுத்தே அமையும்.

சாதிக்க முடியாதது என்ற எதுவும் இந்த உலகில் இல்லை. கேள்வி என்னவென்றால் நமக்கு வேண்டுமா வேண்டாமா என்பது தான். வேண்டுமானால் நாம் முழு நலத்தை அடைந்தே தீர்வோம்.

ஒவ்வொருவரும் தனது அதிகபட்ச ஆற்றலை மிச்சமீத மின்றிச் செலுத்தி உழைக்காவிட்டால், எதையேனும் செய்து சாதிக்க முடியுமா? “உழைப்பே வாடிவெடுத்த, சிங்கத்தின் இதயம் படைத்த ஆண்மகனையே திருமகள் நாடிச் செல்கிறாள் பின்னால் திரும்பிப் பார்க்கத் தேவையில்லை. முன்னோக்கிச் செல். அள வற்ற ஆற்றல் பெரும் ஊக்கம், அளவு கடந்த அஞ்சாமை, அளவில்லாத பொறுமை - இவையே நமக்குத் தேவை. இவை இருந்தால் மட்டுமே, மகத்தான காரியங்களை நம்மால் சாதிக்க முடியும்.

- சுவாமி விவேகானந்தர்

சுகவாழ்வுக்கான பயணம்

சுகாதார பராமரிப்பாளர் சேவை

சேவைகளான

- ☞ நோயாளி பராமரிப்பு
- ☞ குழந்தைகள் பராமரிப்பு
- ☞ முதியோர் பராமரிப்பு
- ☞ உணமுற்றோர் யாதுகாப்பு
- ☞ பிரசவத் தாய்மாருக்கான பராமரிப்பு



- ◆ எமது பயிற்றுப்பட்ட பராமரிப்பாளர்கள் நீங்கள் விரும்புகின்ற இடங்களில் வந்து கடமை ஆற்றுவார்கள்
- ◆ நம்பகத் தன்மை
- ◆ உடல் உள ரீதியான கவனிப்பு
- ◆ ஆண் பெண் இருபாலருக்குமான சேவை வழங்கப்படும்

மேலதக விபரங்களுக்கு நீங்கள்
நாடலேண்டிய இடம்

கிணையாளர்
03ம் ஒழுங்கை
பலாலி வீதி
கந்தர்மடம்
யாழ்ப்பாணம்

தொ.பே இல:- 021 321 6436

ஆரோக்கியமான சமூகத்தை உருவாக்குவோம்

சுகதேக்யாக இருப்பதற்கு உடல் நலத்தைப் போலவே உள நலமும் அவசியமாகும்!

நம்மிடம் அமைந்திருக்கும் இயற்கை ஆற்றலை வலிமையை வல்லமையைச் சரியாக உணர்ந்து அதனைச் சரியான முறையில் பயன்படுத்தக் கற்றுக் கொண்டோமானால் நாம் எந்த முயற்சியில் ஈடுபட்டிருந்தாலும் அதில் நிச்சயமான நிரந்தரமான வெற்றியைப் பெறமுடியும். ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் இயற்கையான பேராற்றல் ஒன்று நிச்சயமாக அமைந்திருக்கின்றது.

அந்தப் பேராற்றல் பெரும்பாலும் மனவியல் தொடர்பான வலிமையே ஆகும். எம்முடைய மனத்தின் வலிமை தான் எம்முடைய உண்மையான பலம் ஆகும்.

மன வலிமை குன்றும் போது எமது இயல்பான பேராற்றலும் குன்றுகின்றது. மன வலிமை குன்றுவதற்குப் பல விதமான காரணங்கள் உண்டு. முக்கியமான காரணம் நமது மனத்திலே காரணமற்றுத் தோன்றுகின்ற பலவீனத்தான் இந்தப் பலவீனம் சில சமயம் ஒரு பாணி அல்லது நோய் என்ற அளவுக்கு முற்றிப் போய்விடும் போது நாம் ஒன்றுக்கும் பயனற்றவர்களாக ஆகின்றோம். எனவே மனத்திலே ஏற்படுகின்ற நோய்க்கான காரணங்களை உணர்ந்து அவற்றை விலக்கிக் கொள்ளவேண்டும்.

உடலில் தோன்றுகின்ற நோய்பற்றி நமக்கெல்லாம் நன்றாய்த் தெரியும். ஆனால் மனத்தையும் நோய்பற்றிக் கொள்ளக் கூடும் என்று சொன்னால் அது நம்மில் பெரும்பான்மையினருக்கு ஓர் அதிசயச் செய்தி யாகவே தோன்றும். இது மட்டுமல்ல நமக்கு ஏற்படுகின்ற பல நோய்கள் உண்மையில் உடல்நோய் அல்ல அதாவது உடல் உறுப்புக்களில் தோன்றுகின்ற நோய் அல்ல அவை மனத்திலே தோன்று

கின்ற நோயின் பிரதிபலிப்பு என்ற உண்மையை நிலை நாட்டுகின்றது. மனமும் நோய் வாய்ப்படக் கூடும். அதன் பிரதிபலிப்பை உடல் உறுப்புக்களின் பாதிப்பு மூலம் உணரலாம். என்ற உண்மைக்குத் திட்ட வட்டமான உருவம் கொடுத்தவர் சிக்மென்ட் பிராய்ட் என்ற உளவியல் பேரறிஞராவார்.

மனம் சக்தி உடையதாய் இல்லாவிட்டால் உடலின் சக்தி கூடப் பயனற்றதாகிவிடுகிறது. மனத்தின் சக்தி படைத்த ஒருவன் உடலின் சக்தி படைத்த மற்றொருவனை மிக எளிதில் அடக்கி ஆண்டு விடுவான் உடலின் சக்தி படைத்த ஒரு மனிதனை அடக்கியாள முடியாது பிரிட்டிஷ் பேரரசினால் மகாத்மா

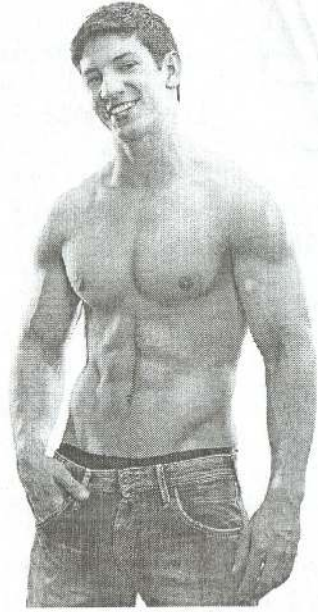
காந்தியை அடக்கியாள முடியா மல் போனது போல் ஆகும்.

வாழ்க்கையின் மேன்மையான நிலைகளை அடைய உடல் நலத்தைப் போலவே உள நலமும் அவசியமாகும். இன்றுள்ள பெரும்பாலான உடல் நோய்கள், மனக் கோளாறுகளால் தூண்டி விடப்பட்டவையாகவே இருக்கின்றன. அந்த மனக் கோளாறுகளைப் போக்கி விட்டால் உடலில் உள்ள நோய்கள் தாமாகவே போய்விடுகின்றன. மனக் கோளாறுகளைப் போக்காமல் நோயாளிக்கு ஆயிரம் விலை உயர்ந்த மருந்துகளைக் கொடுத்தாலும் அந்த மருந்துகள் வேலை செய்வதில்லை நோய்களும் குணம் ஆவதில்லை.

ஆகையால் மனிதன் நோய் நொடியின்றி சுகதேகியாக நெடுங்காலம் வாழ விரும்பினால் அவன் தன் உடலை மட்டும் பேணிப் பாதுகாத்து வந்தால் போதாது தன்னுடைய உளநலத்தையும் கூட அவன் ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

உள நலம் என்பது என்ன? நம் உடலிலிருந்து மலம், சிறுநீர், வியர்வை, போன்ற பல கழிவுப் பொருள்கள் அகற்றப்படுவது போல நம் மனத்திலிருந்தும் அவ்வப்போது அகற்றப்பட வேண்டிய பல கழிவுப் பொருள்கள் இருக்கின்றன.

பொறுப்பு, அச்சம், எரிச்சல், கர்வம், அவநம்பிக்கை, பொறாமை, தீய ஆசைகள், கெட்ட எண்ணங்கள், இவைதாம் அந்தக் கழிவுப் பொருட்கள் இவற்றை நாம் எந்த அளவுக்கு நம் மனத்தை விட்டு அகற்றுகிறோமோ,



அந்த அளவுக்கு நம்முடைய உடலும், ஆரோக்கியம் உடையதாய் இருக்கும் உடலின் ஆரோக்கியம் குன்றினால் அந்த உடல் தன் நலத்தை இழந்து விடுகின்றது. இதே போல் உளத்தின் ஆரோக்கியம் குன்றும் போது அந்த உளம் தன் சக்தியை இழந்து விடுகின்றது.

உடலும் மனமும் நமக்கு எப்போதுமே இன்பத்தை மட்டும் தானா தந்து கொண்டிருக்கின்றன? அவை அவ்வப்போது பல வகையான துன்பங்களையும் தந்து கொண்டிருக்கின்றன. காரணம் வேறு ஒன்றும் இல்லை. உடலில் ஏதாவது ஒரு நோய் தோன்றுமானால் அந்த நோய் தீரும் வரையில் அது நமக்குத் துன்பத்தையே தருகிறது. இவ்வாறே நம் உள்ளத்தில் ஏதாவது நோய் தோன்றுமானால் அந்த நோய்

தீரும் வரையில் நம்முடைய உள்ளமே நமக்குத் துன்பத்தைத் தருகிறது.

சிறிய அளவிலோ பெரிய அளவிலோ நாம் எப்போதாவது ஒரு மனவேதனை அடைய நேர்ந்தால் அந்த வேதனைக்குக் காரணம் உலகில் உள்ள வேறு எவருமே அல்லர். நம் மனத்தில் உள்ள ஏதோ ஒரு நோய்தான். அந்த வேதனைக்கு நூற்றுக்கு நூறு காரணம்!

உடலைப் பற்றிய நோயாக இருந்தால் ஏதாவது ஒரு மருந்தைச் சாப்பிட்டு அதைப் போக்கிக் கொள்ளலாம். மனத்தைப் பற்றிய நோயை எப்படிப் போக்கிக் கொள்வது? அது மருந்து சாப்பிட்டால் தீராதே? உடலைப் பற்றிய நோய்களுக்கும் ஓர் அடிப்படை வேறுபாடு உண்டு.

அதாவது உடல் நோய் ஒவ்வொன்றுக்கும் வெவ்வேறு மருந்துகளைச் சாப்பிட வேண்டும். உள நோய்கள் அப்படியல்ல ஆயிரக்கணக்

காணவையாக இருந்தாலும், அத்தனைக்கும் மருந்து ஒன்றே ஒன்று தான் - அதுவே " மன அமைதி " எனப்படுகின்ற மருந்து.

எனவே ஒரு மனிதன் தனக்கு எத்தனை மன நோய்கள் இருந்தாலும் அவை எத்தகைய நோய்களாக இருந்தாலும் அதைப் பற்றி அவன் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. ஒரு மன இயல் மருத்துவரிடம் போய் தன்னுடைய நோய்களின் தன்மையை அவன் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை. எவ்வளவு நோயாக இருந்தாலும் பிறர் உதவி இல்லாமல் அவன் தனக்குத் தானே மருத்துவம் செய்து கொள்ளலாம். அதுவே மன அமைதி பயிலுதல் என்னும் மருத்துவம் ஆகும்.

" நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் " என்பதற்கிணங்க ஒரு மனிதன் நிறைவான செல்வமாக நோய் நொடி இன்றி சுகதேகியாக வாழ்வ வாழ வேண்டும். சுகதேகியாக இருப்பதற்கு உடல் நலத்தைப் போலவே உள நலமும் மிகமிக அவசியமாகும்.

சிந்தனைக்கு !

அற்ப இதயமுடைய மனிதர்களிடமிருந்து எந்த உருப்படியான வேலையை நீ எதிர்பார்க்க முடியும்? இந்த உலகில் எதையும் அவர்களிடமிருந்து நீ எதிர்பார்க்க முடியாது! நீ கடலைக் கடக்க விரும்பினால் இரும்பைப் போன்ற மன உறுதி உன்னிடம் இருந்தாக இருக்க வேண்டும். மலைகளைத் துளைத்துச் செல்வதற்குப் போதுமான வலிமை உனக்கு இருக்க வேண்டும்

- சுவாமி விவேகானந்தர்

Promalt

NUTRITIONAL HEALTH DRINK



MUSCIE DEVELOPMENT HEALTH, & SKIN, CARDIO PROTECTIVE, VITALITY, STRENGTH, MALNUTRITION, IMMUNITY BOOSTING, BODY BUILDING, CONVALESCING, REGENERATING, HEALTHY BRAIN DEVELOPMENT, NEURAL TUBE, FORMATION & FOUR CHILDREN'S GROWTH ABOVE 6 YEARS.

Vanilla & Chocolate Flavours

Asian Chemical & Foods (PVT) Ltd

115, Messenger Street, Colombo, -12 Srilanka

Tel: 2338015, 2330359. E-mail: chemfood@slinet.lk

Fax: 011-2441915, Web: WWW.promaltnutraceuticals.com



அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற
முதன்மைச் சாரதிப் பயிற்சிப் பாடசாலை

நியூ

நெல்சன் லேனார்ஸ்

சாரதிப் பயிற்சிகள் எமது அலுவலகத்தில் இருந்து ஆரம்பிக்கப்படும்
சகல வாகனங்களும் சிறந்த முறையில் பயிற்றுவித்து
விரைவாக சாரதி அனுமதிப் பத்திரம் பெற்றுக் கொடுக்கப்படும்
எழுத்துப் பரீட்சையில் சித்தியடைய விசேட வகுப்புகள்
அதிகாடிய பயிற்சிக் காலங்கள்
தவணைமுறைக் கட்டணங்கள்
வீதி ஒழுங்கு நூல் இலவசமாக வழங்கப்படும்.



இல. 89 கண்டி வீதி,
சண்டிக்குளி,
யாழ்ப்பாணம்.

தொ. பே: 021 222 4527
077 358 1916

இல. 127 பருத்தித்துறை வீதி,
நெல்லியடி, கரவெட்டி.
தொ. பே: 021 320 7598



எலெயர் பிரின்டேயர், யாழ்ப்பாணம். 021 221 9129