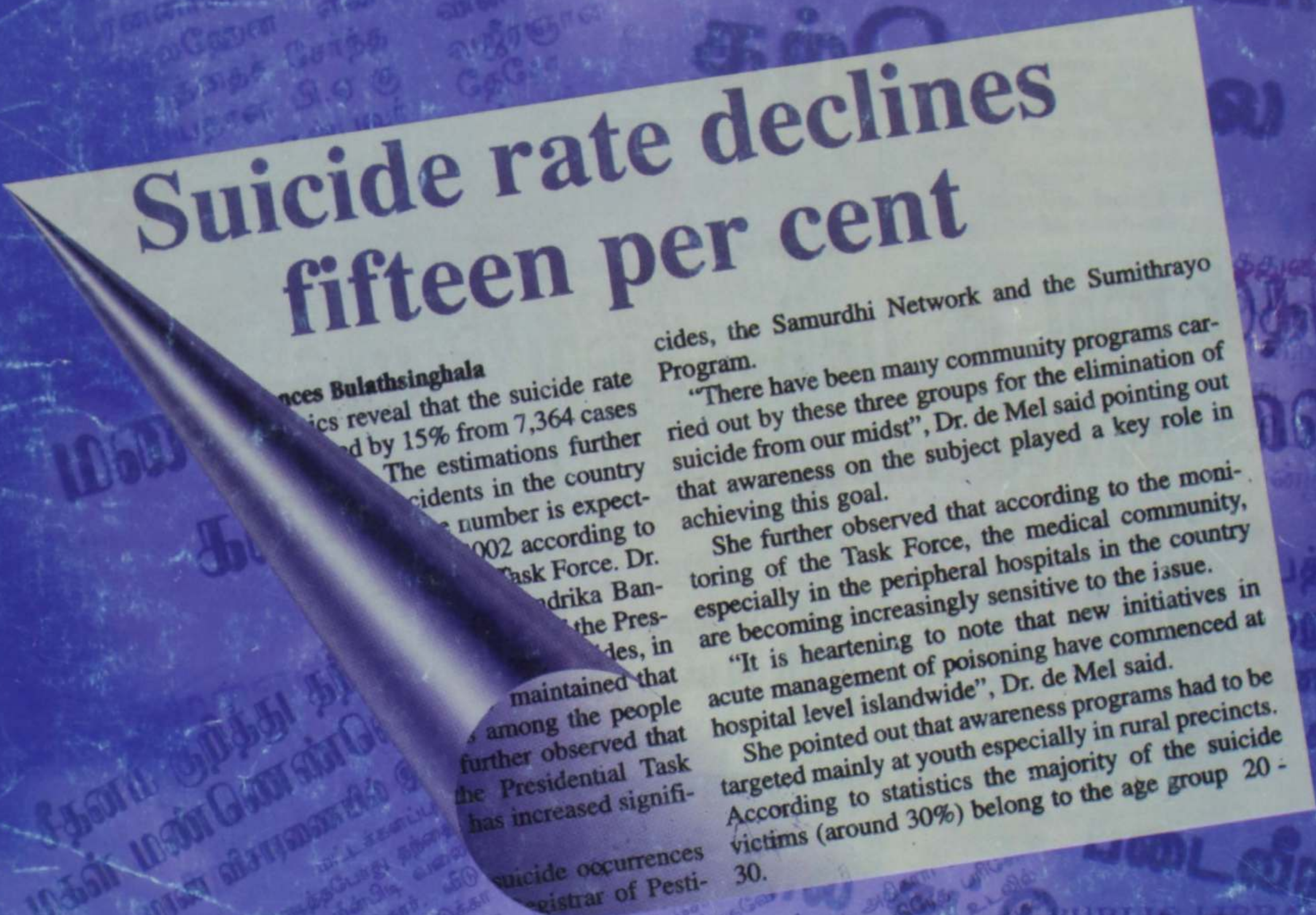
1998 இதழ் 2 பகுதி 3

சுகம்



Suicide rate declines fifteen per cent

...nces Bulathsinghala

...ics reveal that the suicide rate ...d by 15% from 7,364 cases ... The estimations further ...cidents in the country ... number is expect- ...002 according to ...Task Force. Dr. ...ndrika Ban- ... the Pres- ...des, in ... maintained that ... among the people ... further observed that ...he Presidential Task ... has increased signifi- ...

...uicide occurrences ...egistrar of Pesti-

cides, the Samurdhi Network and the Sumithrayo Program.

"There have been many community programs carried out by these three groups for the elimination of suicide from our midst", Dr. de Mel said pointing out that awareness on the subject played a key role in achieving this goal.

She further observed that according to the monitoring of the Task Force, the medical community, especially in the peripheral hospitals in the country are becoming increasingly sensitive to the issue.

"It is heartening to note that new initiatives in acute management of poisoning have commenced at hospital level islandwide", Dr. de Mel said.

She pointed out that awareness programs had to be targeted mainly at youth especially in rural precincts. According to statistics the majority of the suicide victims (around 30%) belong to the age group 20 - 30.

தற்கொலை செய்வதை தடுப்போம்!

A Health Education Bureau Publication, Sponsored by Unicef
யுனிசெப் ஆதரவுடன் சுகாதாரக் கல்விப் பணிமனையின் வெளியீடு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சுகம்

1998 2 வது பாகம் வெளியீடு 3
சுகாதாரம் மற்றும் தேசிய வைத்திய அமைச்சின்,

சுகாதாரக் கல்விப் பிரிவின் வெளியீடு.

ஆலோசனை

வைத்திய லதா ஹபுகொட
பணிப்பாளர்
சுகாதாரக் கல்வியும் பிரச்சாரமும்

B.A. ரணவீர
உதவிப் பிரதான
சுகாதாரக் கல்வி அதிகாரி
சுகாதாரக் கல்விப் பிரிவு

M. நிஸார்
தகவல் அதிகாரி - யுனிசெப்

வைத்திய
லக்ஷ்மன் அபேகுணவர்தன
தொடர்பாடல் அதிகாரி, யுனிசெப்

பிரதம தொகுப்பாளர்
துசித மலலசேகர

தொகுப்பு உதவி
சென். திலகவர்தன
கல்யாணி புலத்சிங்ஹள

தமிழில் தொகுப்பு உதவி: வைத்திய
M. யோகவினாயகன்,
து. து. தாஹா

சுகாதார மற்றும் தேசிய வைத்திய அமைச்சின் சுகாதாரக் கல்விப் பிரிவின் பிரசாரப் பகுதியினால் பொது சுகாதார ஊழியர் குழுவிற்காக காலாண்டிற்கு ஒரு முறை வெளியிடும் இந்த சுகம் சஞ்சிகையில் ஆக்கங்களை அளித்துள்ள எழுத்தாளர்களின் கருத்துகள், இவ்வமைச்சின் கொள்கைகள் எனக் கருதவேண்டாம்.

யுனிசெப்
அனுசரணையுடன்
அச்சிடப்பட்டது

புகைப்படம் - சரத் மஹீபால
கணனிப் படம்/எழுத்து - இமேஜ் ஹவுஸ்

தற்கொலை செய்வதை தடுப்போம்

பொருளடக்கம் பக்கம்

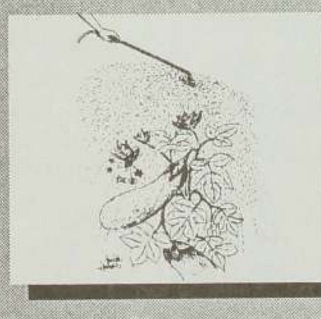
தற்கொலை 01
மனநோய் வைத்தியநிபுணர்
நீல் பெர்னான்டோ

தற்கொலை செய்துகொள்வது ஏன்? 05
கம்பஹா சுகாதார கல்விஅதிகாரி S.M. தயாரத்ன

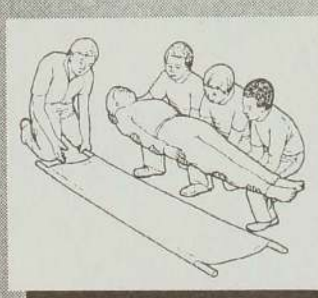
நோய்நொடி, தற்கொலைகள் போன்றவற்றிற்கு காரணமாகும் தற்போதைய வாழ்க்கை வட்டம் 10
மனோ வைத்திய நிபுணா
சரத் பண்டுவாவல

களைகொல்லி தற்கொலைக்கு முக்கியமான காரணியாகும் 14
மனநோய் வைத்திய நிபுணர்
ரணில் அபேசிங்ஹ

களைகொல்லிகிருமிநாசினிகளைப் பற்றி அறிந்துகொள்வோம் 15
டாக்டர் காமினி மனுவீர
கிருமிநாசினி பதிவாளர்



நஞ்சடைதற்கான முதலுதவி 20
இலங்கை தேசிய வைத்தியசாலை
தேசிய நிலையத்தின் தலைவர்
பேராசிரியர் ரவீந்திர பர்னாந்து



இறப்பு என்பது உயிரற்றுப்போகும் ஒரு நிலை 22
துசித மலலசேகர

தற்கொலைகளைக் குறைப்பதற்கான தொடர்பு சாதனங்களின் ஒத்துழைப்பு 24

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தற்கொலை

தற்கொலை என்பது

- ✧ இறப்பிலே முடிவடையும் செயலாகும்.
- ✧ ஒருவர்சுயமாக செய்யும் செயற்பாடாகும்.
- ✧ இறப்பு நிகழும் எனத் தெரிந்தும் அதனை எதிர்பார்த்தல்

இம்முயற்சி இறப்பிலே முடியாவிடில் அது தற்கொலை முயற்சி எனப்படும்.

பிரச்சினை

இன்று இலங்கையிலே ஏற்பட்டுள்ள முக்கிய சுகாதார மற்றும் சமூகப் பிரச்சினையாகும். புள்ளி விபரங்களின்படி ஆண்டொன்றிற்கு 100,000ற்கு 49 பேர்கள் தற்கொலை செய்து கொள்கின்றனர். இது மிகக் கூடுதலான எண்ணிக்கையாகும்.

கடந்த 15 ஆண்டிற்குள் வட, கிழக்கு யுத்தத்திலே இறந்தோர்களின் எண்ணிக்கையை விட அதிகமானோர் இக்காலத்திற்குள் தற்கொலை செய்துள்ளனர்.

இன்று இலங்கையில் சகல பிரதேசங்களிலும், சகல சமூகங்களிடையேயும் இதை காணக்கூடியதாகவுள்ளது. வைத்தியசாலைகளின் தரவுகளின்படி வைத்தியசாலைகளில் ஏற்படும் விபத்துக்களுள் முதற்பத்திலே, தற்கொலையும் ஒன்றாகும்.

ஆறு மாவட்டங்களிலுள்ள வைத்திய சாலைகளிலே தற்கொலை முதலிடத்தை வகிக்கிறது. இவ்வாறு மாவட்டங்களும் விவசாய மாவட்டங்களே.

மனநோய் வைத்தியநிபுணர்
நீல் பெர்ணான்டோ

இலங்கையிலே தற்கொலை முயற்சி செய்வோர் வயது 15ற்கும் 30ற்கும் இடைப்பட்டவர்களேயாவார். உலகிலே தற்கொலை செய்யும் அதிக இளைஞர்கள் உள்ள நாடும் இலங்கையே, அதிகமான பெண்கள் தற்கொலை செய்து கொள்வதும் இங்கேயே. தற்கொலை செய்ய முயற்சிக்கும் எண்ணிக்கை இதனையும் விட அதிகமாகும்.

அண்மைக் காலத்திலே தற்கொலைகள் கூடுதலாக அதிகரிக்க ஆரம்பித்துள்ளன. 1950ல் எமது நாட்டிலே தற்கொலைகளின் எண்ணிக்கை 100,000ற்கு 6 ஆகும். இன்று அது 49 ஆக அதிகரித்துள்ளது. இது அறுபதாம் தசாப்த இறுதியிலே தெரியவந்துள்ளது. இக்காலத்துள் விவசாயத்திற்காக கிருமிநிசினிப் பாவனை அதிகரித்ததும் விசேட காரணமாகும். 70ம் தசாப்தத்தின் முடிவிலே இவ்வெண்ணிக்கை வேகமாக அதிகாரித்தது. இக்காலத்தினுள் கூடுதலாக கிருமிநாசிகளின் எண்ணிக்கையும் பாவனையும் அதிகரித்தது.

தற்கொலைபுரியப் பயன்படுத்தும் முறைகள் யாவை?

கிருமி நாசினிகளை உபயோகிப்பது இலங்கையிலே அதிகமாகப் பயன்படுத்தும் ஒரு முறையாகும்.

கிருமிநாசினிகள் அதிகமாகவிருத்தல் அதனை வீடுகளிலே வைத்திருத்தல், அதிகமான கிருமிநாசினிகள் மனித உடலிலே நச்சுத் தன்மையை ஏற்படுத்துதல், கிராமிய வைத்தியநிலையங்களிலே உரியசிகிச்சைக்கான போதிய வசதியில்லாதபடியால் அதிகமான உயிரிழப்புகள் ஏற்படுகின்றன.

கழுத்திலே சுருக்கிடல், நீரில் மூழ்குதல், தீ மூட்டிக் கொள்ளல்,புகையிரதத்தின்முன் பாய்தல் போன்ற முறைகள் தற்கொலை புரிய இலங்கையிலே பயன்படுத்தும் ஏனைய முறைகளாகும்.

சிலபகுதிகளில் சில முறைகள் கூடுதலாகப் பின்பற்றப்படுகிறது. பெருந்தோட்டப்பகுதிகளிலே பெண்கள் அனேகமாக உடலிலே தீ மூட்டிக்கொள்கின்றனர். வட மத்திய மாகாணத்தில் அனேகமாக நச்சு விதைகளை உண்கின்றனர் (கனேறு விதை) அன்மைக்காலத்திலிருந்து தற்கொலை செய்து கொள்ளது ப்பாகசிகளையும் பயன்படுத்துகின்றனர்.

தற்கொலைபுரியும் செயற்பாடு

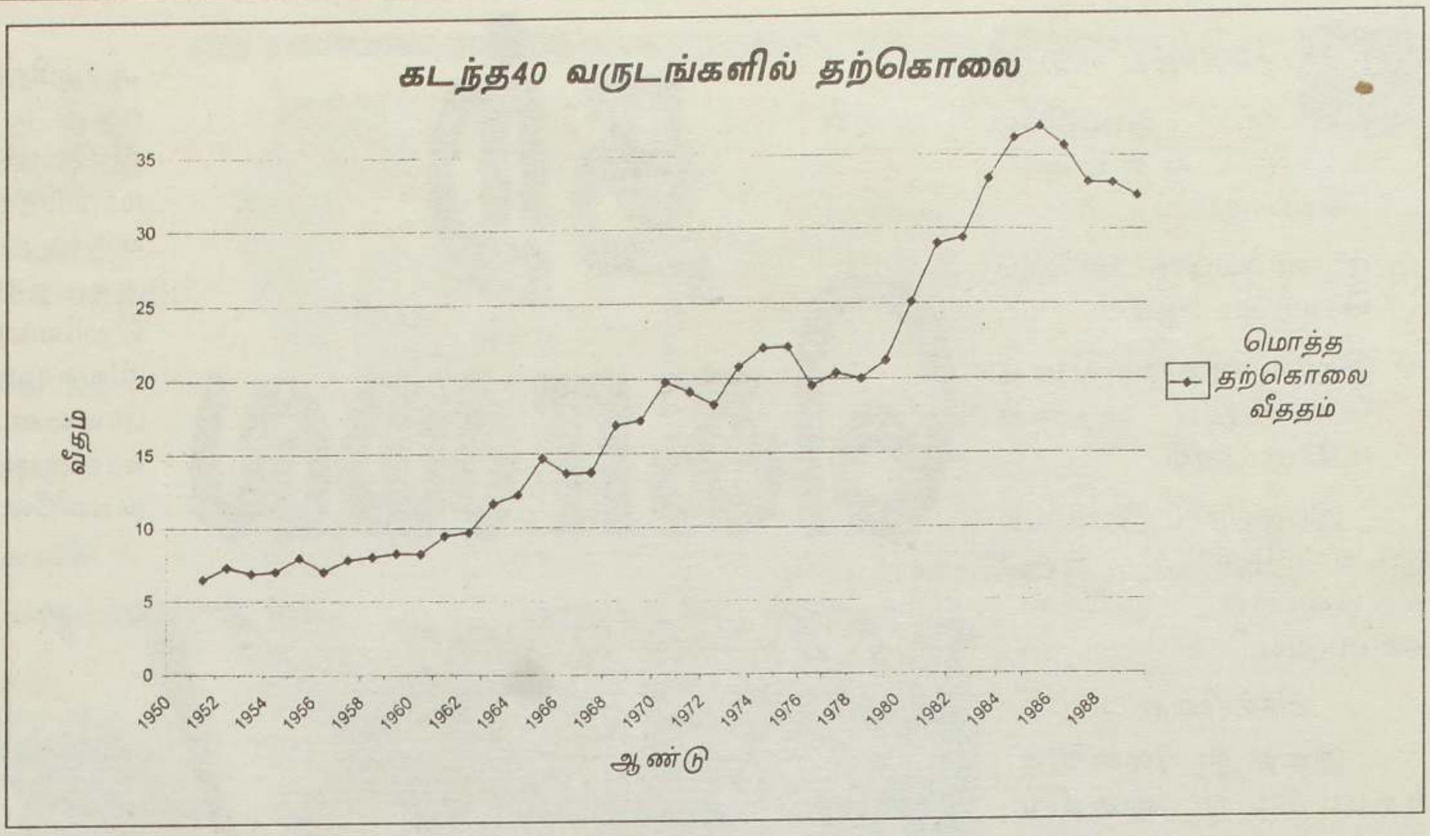
இவை மூன்று கட்டங்களிலே அமையும். தற்கொலைபுரியும் எண்ணம் உண்டாவது முதற் கட்டமாகும். இவ்வாறானவர்கள் அனேகமாக இதனைப்பற்றியே பேசுவார். இது

1. கடந்த 15 ஆண்டுகளில் இலங்கையில் வடக்கு கிழக்கில் இடம்பெறும் யுத்தத்தின் காரணமாக 50,000 பேர் உயிரிழந்துள்ளனர். ஆனால் தற்கொளை காரணமாக 106,000 பேர் உயிரிழந்துள்ளனர்.
2. 1950ல் இலங்கையிலேயே மிக்குறைந்த விகிதாசாரத்தில் தற்கொலை இடம்பெறுவதாகப் பதிவாகியுள்ளது. அது 6/1000,000 ஆகும். ஆனால் இன்று அது 40/100,000 ஆக உயர்ந்துள்ளது.
3. அகில உலக ரீதியாகப் பார்க்குமிடத்து வாலிபர் சமுதாயத்தில் அதிகளவு தற்கொலை இடம்பெறுவது இலங்கையில்தான் என்பது பதிவாகியுள்ளது.
4. அகில உலக ரீதியாக அதிகளவு பெண்கள் தற்கொலை செய்துகொள்வதும் இலங்கையில்தான் பதிவாகியுள்ளது.
5. இலங்கை வைத்தியசாலைகளில் இடம் பெறும் மரணங்களில், தற்கொலை மரணங்கள் 9 மாவட்டங்களில் முதலிடத்தையும் 5 மாவட்டங்களில் இரண்டாம் இடத்தையும் பிடித்துள்ளது.
6. இலங்கையில் தற்கொலை செய்துகொள்ளும் முறைகளில், வேகமாக இடம்பிடித்து வருவது பூச்சிகொல்லிகளைப் பாவிப்பதாகும். ✧✧

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

PUBLIC LIBRARY
JAFFNA

எழுத்து மூலமாகவோ அல்லது பேச்சு மூலமாகவோ செய்யலாம். அதேபோன்று அதற்கான திட்டத்தையும் வகுத்துக் கொள்வர் இரண்டாம் கட்டத்திலே இத்திட்டத்தை செயற்படுத்துவர் அதற்காகப் பொருத்தமான இடத்தையும் நேரத்தையும் தேர்ந்தெடுப்பர் மூன்றாம் கட்டத்திலே செயற்பாட்டின் இறுதியில் ஏற்படும் விளைவே உண்டாகும். இது இரு வகைப்படும். இறப்பது அல்லது பிழைப்பது



இதற்கமைய தற்கொலை முயற்சியிலே இரண்டு பெறுபேறுகள் உண்டாகும். இறந்தவர்களும் தற்கொலைக்கு முயற்சித்தோரும் ஆவார். இவ்விருவருக்கிடையிலும் பொதுவான அறிகுறிகள் இருந்த போதிலும், சில விசேட அறிகுறிகளும் இருக்கலாம். இறந்தோருள் அனேகமானோர் ஆண்களாவார். தற்கொலைபுரிய முயற்சித்தோருள் கூடுதலானோர் பெண்களாவர் அதற்காகப் பயன்படுத்தும் செயற்பாட்டைத் திட்டமிடுவதுடன் தற்கொலைமுயற்சி செய்பவர்கள் பிழைப்பதற்கு மேலதிக கவனத்தைச் செலுத்துவர் சில வேளை இது எதிர்பாராத பயனையும் தரக்கூடும்.

தற்கொலை செய்பவரின் முக்கிய நோக்கம் வாழ்வை அழித்துக்கொள்வதேயாகும். ஆனால் தற்கொலைக்கு முயற்சிப்பவர்களுக்குப் பல நோக்கங்கள் இருக்கலாம்.

- ✧ உயிரை அழித்துக் கொள்வதன் நோக்கம் நிறைவேறாமற்போவது, தற்செயலாகவே.
- ✧ நோக்கம் இறப்பதா அல்லது பிழைப்பதா என்பதை நிச்சயமாகக் கூற இயலாது
- ✧ நோக்கமானது, விதியைப்பரிசீலிப்பதாகும்.
- ✧ தற்போதுள்ள பிரச்சினைகளிலிருந்து, தற்காலிகமாக மீட்சி பெறுவதாகும்.
- ✧ ஏனையோரது கவனத்தைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காகும்.

குறிப்பிட்ட சில நாடுகளில் தற்கொலை வீதம் 1000 மக்களுக்கு

	ஆண்	பெண்	இருபாலாரும்
கங்கேரி	58.0	20.7	38.0
சிறிலங்கா	48.8	22.3	35.8
பின்லாந்து	48.9	11.7	29.8
பிராஎம்	29.6	11.1	20.1
சுவீடன்	26.8	10.6	18.6
யோமனி	24.9	10.7	17.5
யப்பான்	20.6	11.8	16.1
சிங்கப்பூர்	14.7	11.5	13.1
அமெரிக்கா	19'9	4.8	12.2
இந்தியா	-	-	9.6
பிரிட்டன்	12.4	3.6	7.9
தாய்லாந்து	4.5	4.5	5.8
சீனா	9.8	1.5	5.6

தற்கொலை புரிவதற்கான காரணிகள்

இதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. சிலசமயம் பல காரணங்களும் ஒரே சமயத்தில் அமையலாம். சில காரணங்கள் தற்கொலைக்கு அண்மித்த காரணமாக இருப்பதுடன், அவை நெடுங்காலமாக அவரின் உள் மனதிலே ஏற்பட்ட நிலையாகவும் கொள்ளலாம்.

பல்வேறு காரணங்களுள் இது முக்கிய காரணமாகவும் இருக்கலாம்.

01. சமுதாய காரணிகள்

02. சுகாதார காரணிகள்

தற்கொலை செய்துகொள்வதற்கான பிரதான காரணங்கள்

1. உளவியல் பிரச்சினை
2. போதைப்பொருள் பாவனைக்கு அடிமையாதல்
3. மனக்கட்டுப்பாடின்மை

தற்கொலை எண்ணிக்கைகளின் வீழ்ச்சி

அண்மைக்கால பொலிஸ் அறிக்கைகளின்படி இலங்கையிலே தற்கொலை புரிவோர்களின் எண்ணிக்கை குறைந்து வருவதாகத் தெரியவருகிறது. 1993ல் 7364 தற்கொலைகள் நடைபெற்றன. 1997ல் அது 6228 ஆகக் குறைந்துள்ளது. குறைந்தவீதம் 15% ஆகும். 1998 ஜுன் வரையிலான ஆறுமாத காலத்தினுள் 3005 தற்கொலைகள் இடம்பெற்றன, இப்புள்ளி விபரங்களிலிருந்து, படிப்படியாக தற்கொலைகள் குறைந்து வருவதைக் காணக்கூடியதாயுள்ளது. தற்கொலை முயற்சிகளைத் தடுப்பதற்கான ஜனாதிபதி செயலணிக் குழுவின் இணைப்பதிகாரி, வைத்தியர் தாரா தி மெல் அவர்களின் கூற்றின்படி 2002ம் ஆண்டாகும் போது, இவ்வெண்ணிக்கை இன்னும் குறையுமென எதிர்பார்க்கப் படுகிறது.

சமுதாய காரணிகள்

- ✧ சமுதாயத்திலே தனித்து நிற்பவர்–

மனிதன் ஒரு சமூகப் பிறவியாவான் அவனது வாழ்க்கை சமுதாயத்துடன் இணைந்ததாகவே இருக்கும். எவரேனும் ஒருவர் இதனைவிட்டு விலகித் தனித்து நிற்பதுவும் தற்கொலைக்குக் காரணமாகலாம்.

சமூகத்துடனான தொடர்பு முறிவு

மனிதன் வாழும் சமூகத்திலே மாற்றங்கள் ஏற்பட்டால், அதனுடான தொடர்பு துண்டிக்கப்படலாம். உதாரணம், ஒன்றாக வாழ்ந்த குடும்ப அங்கத்தவர் பிரிந்து வாழ்வது, அல்லது இடம் பெயர்ந்து செல்வது இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களிலே தற்கொலை விபத்து அதிகரிக்கலாம்.

பொது நோக்கத்திற்காக வாழ்வை அர்ப்பணித்தல்

தான் நம்பியுள்ள நோக்கத்தினை நிறைவேற்றிக் கொள்ள தமது வாழ்க்கையை அர்ப்பணித்தோர். உதாரணம், தற்கொலை குழுக்களிலுள்ள அங்கத்தவர்கள்.

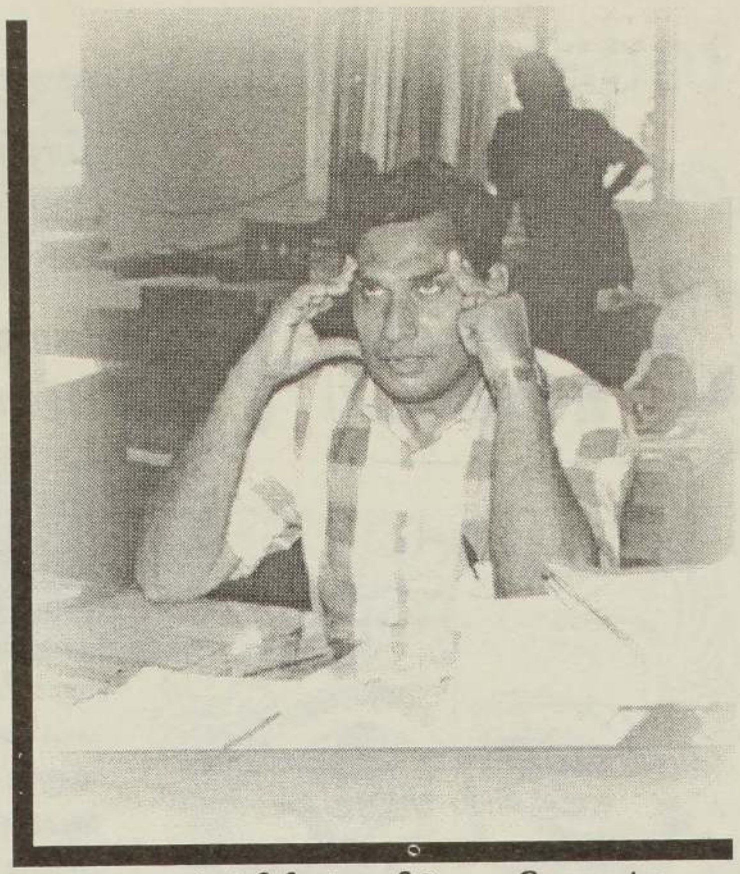
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சுகாதார காரணிகள்

மனநோய்: சகலவித மனநோய்களும், தற்கொலை விபத்துக்களை அதிகரிக்கச் செய்யும் இலங்கையில் பொறுமையின்மை, குடிவகை, மதுப்பழக்கங்களுக்கு அடிமையாதல், மனதில் உண்டாகும் தாக்கங்கள், ஆண்மையில் ஏற்படும் தாக்கங்கள், மனநோய்களை இனங்காணாமை, அவற்றிக்கான, பரிகாரங்கள், கிகிச்சை முறைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளாதிருப்பதும் தற்கொலைக்கு காரணமாயமையலாம்.

உடல் நோய்

சிலவகையான உடல் ரீதியான நோய்களும் தற்கொலை விபத்துக்களை ஏற்படுத்தும். விசேடமாக வலியை உண்டு பண்ணக்கூடிய பரம்பரை நோய்கள், தமது சுதந்திரத்தை இழக்கக்கூடிய நோய்கள், வலிப்பு போன்ற நோய்களும் இந்நிலையை உண்டுபண்ணலாம்.



மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுதலை பெறுவதற்கு.

தற்கொலைக்கு இட்டுச் செல்லும் காரணிகள்

சமூக காரணிகள்

(1) தனிமைப்படுத்தப்படல்

(2) சமூகதொடர்புகள் அற்றுப் போதல்

(3) பொதுவான ஒரு காரணத்திற்காக

சுகாதார காரணிகள்

- உளவியல் பிரச்சினைகள்
  - தாழ்வுணர்வு
  - சிற்சோபெரனியா
  - மது போதை
  - வஸ்து பாவனை
  - தனித்தன்மை மாற்றம்
- உடல் நோய்கள்

தற்கொலைபுரிபவர்களை இனங்காண்பது எவ்வாறு?

இவர்களை இனங்காண்பது மிகவும் முக்கியமாகும். இதற்காகப் பின்வரும் விடயங்களிலே அவதானத்தைச் செலுத்துவது அவசியமாகும்.

நோக்கத்தை நேரடியாகவே கூறுவார்

தற்கொலை புரியும் அனேகமானோர் அச்செயலுக்கு முன்பு தனது உறவினர் அல்லது நண்பர்களிடமோ இதனைப்பற்றி கூறுவர். இது எழுத்து மூலமாகவோ அல்லது வாய்மொழி மூலமாகவோ இருக்கலாம். இவ்வாறான கூற்றுக்களைப் பொருட்படுத்தாதிருப்பதன் காரணமாக இச்செயலைத் தடுக்க முடியாது போய்விடும்.

எதிர்பார்ப்புகள் நிறைவேறாமை

நெடுங்காலமாகப் பாதிப்புற்று, மனநோய் நிலையை அடைந்தவர்கள் இதற்கு ஆளாக நேரிடலாம். இவ்வாறான யாபேரும், வித்தியாசமான வேறுபட்ட நிலையிலே காணப்படுவர். இவர்கள் உயிரை மாய்த்துக் கொள்வதை விட வேறு மார்க்கத்தை காணமாட்டார்கள்.

இதற்கு முன்பு தற்கொலை முயற்சியிலீடுபட்டவர்கள்

இவாவாறான நிலைப்படங்கள் மீண்டும் மீண்டும் தற்கொலை முயற்சியிலீடுபட்டுள்ளதைத் காணக்கூடியதாகவுள்ளது. இவர்களுள் 20/100 வீதமானோர் தற்கொலை செய்து கொள்வதிலே ஈடுபடுவர்.

அதிக ஆபத்தானவர்கள்

மேற்கூறப்பட்ட காரணங்கள் உடையவர்கள் அதிக ஆபத்துள்ளோராகக் கணிக்கப்படுவார்கள்.

தற்கொலைபுரிவதைத் தடுப்பதறகான செயற்பாடுகள்

தற்கொலை புரிதல் தடுக்கக்கூடிய ஒரு செயலாகும், ஏனைய நாடுகளில் இதனைப்பல்வேறு முயற்சிகள் மூலமாகக் குறைத்துள்ளனர். இலங்கையிலே தற்கொலைகளைத் தடுப்பதற்காக ஏற்படுத்தப்பட்ட சனாதிபதி செயற்பாட்டுக் குழுவினால், அதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு அரசாங்கத்திற்கு அறிக்கையொன்று சமர்ப்பிக்கப்பட்டுள்ளது. அவ்வறிக்கையின் சிபாரிசு கூடிய விரைவிலே செயற்படுத்தப்படும், பின்வரும் செயற்பாடுகளினால் தற்கொலை முயற்சிகளைக் குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.

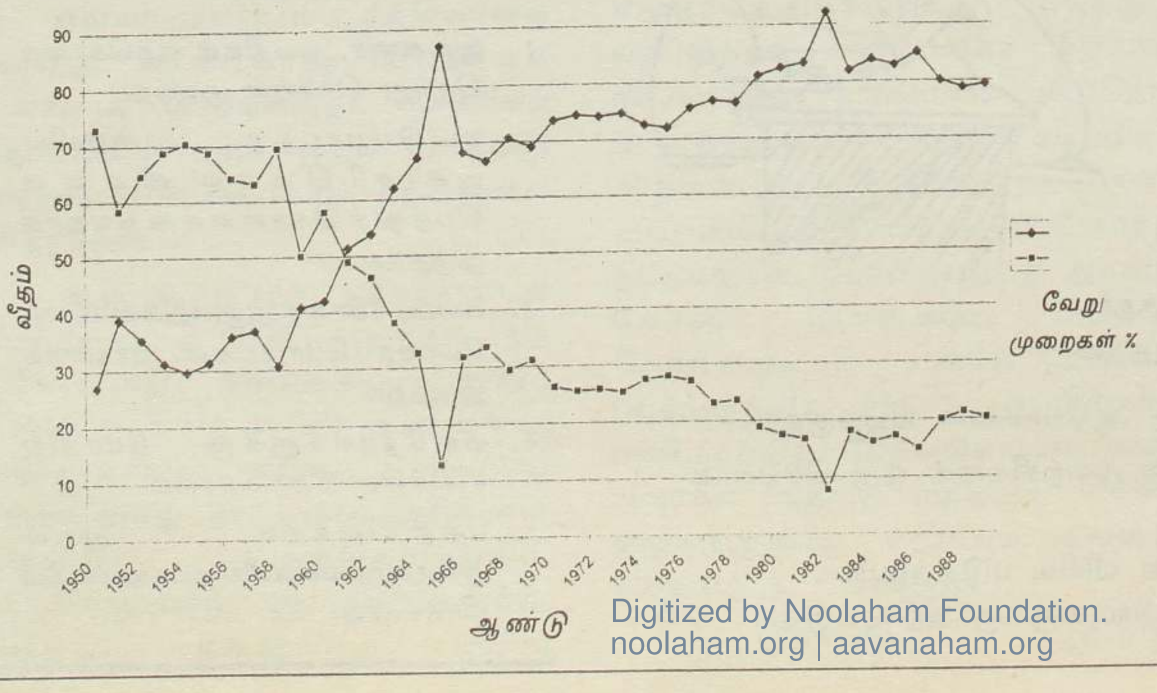
மேலதிக ஆபத்துள்ளோரை இனங்காணல்

தற்போது மனநோய்களை இனங்கான தாமதிப்பதும் அதன் காரணமாக சிகிச்சையளிப்பதும் தாமதமாகிறது. பொது மக்கள் இந்நோய்களைப் பற்றி புரிந்துணர்வோடு செயற்படுவது முக்கியமாகும்.

இனங்கண்டவரை தனிமைப்படுத்தாமை

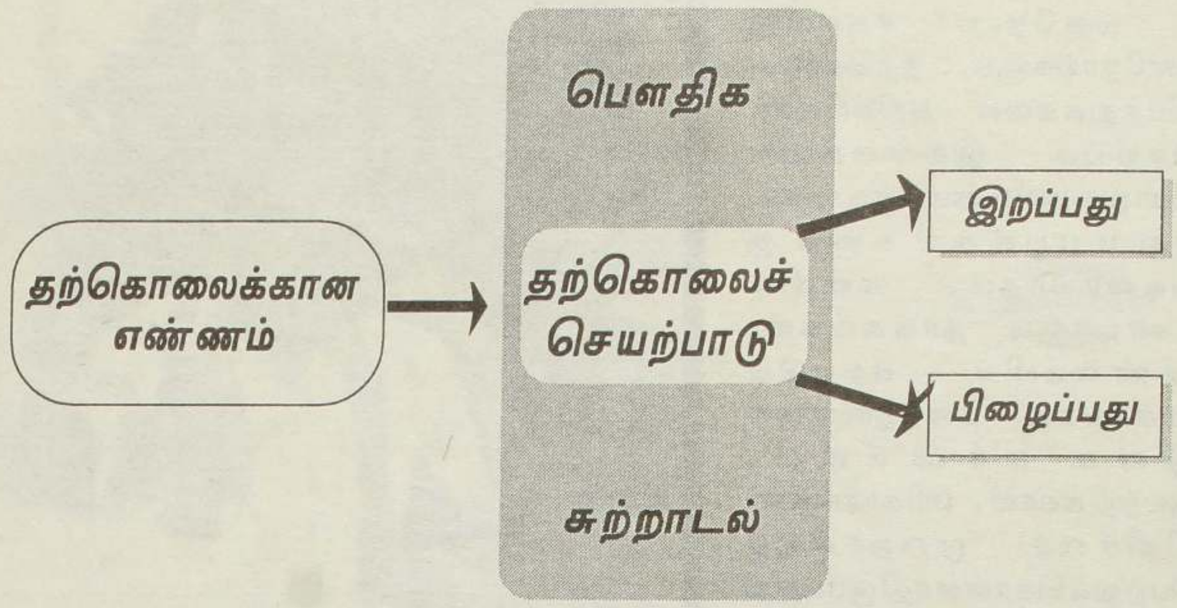
மேலதிக ஆபத்துள்ள வரை இனங்கண்ட பின்பு அவரைத்

நஞ்சு மற்றும் வேறுமுறைகளினதும் பாவனையின்போக்கு



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தற்கொலைசெய்ய முயற்சித்தவர்களுக்கும். பிரச்சினை உள்ளவர்க்கும், உரிய ஆலோசனைகளை வழங்கல் விசேடமாக சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்கும் திறனை ஏற்படுத்தல் இதனை பாடசாலை மட்டத்திலிருந்தே ஆரம்பிக்க வேண்டும்.



தனிமைப்படுத்தலாகாது. அவர்களுடன் எவ்வேளையிலும் கூடஒருவர் இருந்தால், தற்கொலை முயற்சிகளைத் தடுக்கலாம்.

பிரச்சினைபற்றி கலந்துரையாடல்

தற்கொலைபுரிவதற்குப் பல பிரச்சினைகள் இருக்கலாம். அது தொடர்பாக அவர்களுடன் கலந்துரையாடுவது அவசியம்.

வைத்தியரின் உதவியைப் பெறல்

மேலதிக ஆபத்துள்ளவர்களை வைத்தியரிடம் அழைத்துச் சென்று சிகிச்சையளிப்பதன்மூலம் தற்கொலை விபத்துக்களைக் குறைப்பதற்கு உதவியாயமையும்.

கிருமிநாசினிகளை பாதுகாப்பாகக் களஞ்சியப் படுத்துதல்

இவ்வாறான நச்சுத்தன்மை கொண்ட போத்தல்களை கையாளாத வகையிலே களஞ்சியப்படுத்துவது அவசியம் இதன் மூலம் பாவிக்கும் வீதத்தைக் குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.

கிருமிநாசினிகளின் பயன்பாட்டை மட்டுப்படுத்துதல்

இது மிக முக்கியமான விடயமாகும். விவசாயத்திற்காக மாற்று முறைகளை அறிமுகஞ் செய்தல் வேண்டும். அதேபோன்று, களைகொல்லி, கிருமி நாசினிகளின் உற்பத்தி விநியோகம், சந்தைப் படுத்துதல் போன்றவற்றை மட்டுப்படுத்துதல் வேண்டும்.

தற்கொலை தொடர்பான எண்ணங்களை மக்கள் மத்தியிலிருந்து அகற்றுதல் வேண்டும்.

தற்கொலை என்பது தரக் குறைவான, பாவமான செயல் என்பதை உணர வைக்கவேண்டும். அத்துடன் மடமைத்தனமான செயல் என்பதையும் புரிய வைத்தல் வேண்டும்.

மனித வாழ்வின் பெறுமதியை எடுத்துக்காட்டல்

தற்கொலைசெய்ய முயற்சித்தவர்களுக்கும். பிரச்சினை உள்ளவர்க்கும், உரிய ஆலோசனைகளை வழங்கல் விசேடமாக சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்கும் திறனை ஏற்படுத்தல் இதனை பாடசாலை மட்டத்திலிருந்தே ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

தற்கொலைபற்றிய பிரச்சாரங்களைக் குறைக்க வேண்டும். இதனை ஒரு வீரச் செயலென மதிக்கலாகாது. ✧✧

தற்கொலைகளைத் தடுப்பதற்குப் பின்பற்றக்கூடிய நடவடிக்கைகள்

- மிக ஆபத்தானவர்களை இனங்காணல்.
- இனங்கண்டோரைத் தனிமைப்படுத்தாமை.
- பிரச்சனைகளைக் கலந்தாலோசித்தல்.
- வைத்தியரை நாடுதல்.
- களை கொல்லிகளைப் பாதுகாப்பாகக் கழஞ்சியப் படுத்துதல்.
- களைகொல்லிப் பாவனையை மட்டுப்படுத்துதம்.
- தற்கொலைபற்றிய எண்ணக்கருவை மாற்றுதல்.
    - அதை தரக்குறைவான செயலாக்க் கணிக்காதிருத்தல்.
    - அதை பாவச்செயலாகக் கருதாதிருத்தல்.
    - வாழ்வோர் மீது குற்றஞ்சுமத்தாதிருத்தல்.
- தற்கொலை செய்ய முயற்சித்தோருக்கு ஆலோசனை வழங்குதல்.
- தொடர்புசாதன, விளம்பரம்-தற்கொலை முயற்சிகளை ஒரு செயலாக கணிக்காதிருத்தல்.
- நஞ்சாதல் பற்றிய சிகிச்சை முறைகளை விரிவு படுத்தலும், அதைப்பற்றிய வைத்தியர் சுகாதார ஊழியர்களுக்கு அறிவூட்டுதல். ✧✧

தற்கொலை செய்துகொள்வது பரவலடைவதற்கான பிரதான காரணங்கள்

1. இளைஞர், யுவதிகள் தற்கொலை செய்து கொள்ள முயல்தல்
2. கட்டுப்பாடற்ற முறையில் பூச்சிகொல்லிகளை பெற்றுக்கொள்ளக்கூடியதாக இருத்தல்
3. கசிப்பு போன்ற அனுமதிக்கப்படாத போதைப்பொருட்கள் பரவலாக இருத்தல்
4. மனநோய்களுக்கு போதிய சிகிச்சை கிடைக்காமை
5. பத்திரிகைகள் மூலம் முறையற்றவகையில் நடாத்தப்படும் பிரச்சாரம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தற்கொலை செய்துகொள்வது ஏன்?

கம்பஹா சுகாதார கல்விஅதிகாரி
S.M. தயாரத்ன

ஏழாம் நூற்றாண்டில் ரோமாபுரியை ஆட்சி செய்த நீரோ மன்னர் கொடூரமான சர்வாதிகாரியாகக் கருதப்படுகிறார். சிக்கலான நடத்தையைக் கொண்ட இவர், தான் சந்தேக்கின்ற யாபேரையும் மிகக் கொடூரமான முறையிலே கொலை செய்தார் என குறிப்பிடப்படுகிறது. இவரது இப்போக்கிற்குப், பொது மக்கள் மாத்திரமன்றி, உறவினர்களும் ஆளானார்கள், "பிரிட்டானிகஸ்" எனும் தனது ஒன்று ।விட்ட சகோதரனையும் எக்றிபினர் எனும் தனது தாயையும், தனது மனைவியையும் மாத்திரமல்லாது, தனது பிள்ளையையும் கூட கொலை செய்தார் என கூறப்படுகிறது.

கி.பி 64 செப்டெம்பர் மாதத்தில் ஏற்பட்ட பாரிய தீ விபத்திலே ரோமாபுரி அழிந்து போகும்போது இவர் வீணை வாசித்தார் என்பது ஒரு பிரசித்தியடைந்த ஒரு செய்தியாகும். ஆனால் எவ்வாறாயினும் 32 வயதிலே அவர் தற்கொலை செய்த தன் மூலமாக அவரது வெறுக்கத்தக்க வாழ்வை நீத்துக் கொண்டார், அதேபோல 20ஆம் நூற்றாண்டில் சித்தப்பிரமை பிடித்த சர்வாதிகாரி எடல்ப் ஸிட்லரும் தனது தோல்வியின் போது தற்கொலை செய்து கொண்டாரென சரித்திரம் கூறுகிறது தற்கால இலங்கையில் சில புலிப்பயங்கரவாதிகள் தமது மரணத்தை

"சயனைட் வில்லைகள் மூலமாக ஏற்படுத்திக் கொள்ள ஆயத்தமாக இருக்கின்றனர். மேற்கூறப்பட்ட தற்கொலைகள் சமூக எதிர்ப்புகளுக்கும் சட்டங்களுக்கு முரணான செயலில் ஈடுபடும்போது ஏற்படுகிற வெறுப்பு எதிர்ப்பு, தண்டனை போன்றவற்றின் பயம் காரணமாக செய்யப்பட்டதென விபரிக்க முடியும்.

எவ்வாறாயினும் தற்கொலை என்பது விடைகாண வேண்டிய வினாவாக மாறியுள்ளது, நாகரிகம் தொடங்கிய கால முதல் பல்வேறு காரணங்களினால் மக்கள் தற்கொலை புரிந்திருக்கலாம்.

ஆனால் 19ஆம் நூற்றாண்டில் பொருளாதார முன்னேற்றமடைந்த ஐரோப்பிய நாடுகளில் இது, சமூகப் பிரச்சினையாக தலைதூக்கியது. 1960ஆம் ஆண்டிற்குப் பின்னர் எமது நாட்டிலும் கணிசமான அளவிலே தற்கொலைகள் அதிகரித்துள்ளது, அது இன்று உலகின் சனத்தொகைக்கு ஏற்ப தற்கொலைகளிலே முதலிடத்தைப் பெற்றுள்ளது.

இலங்கையில் சமுதாயப் பிரச்சனை

எமது நாட்டிலே தற்கொலை புரிவது சமுதாயப் பிரச்சினையன்றி, அவர்களது தனிபப்ட்ட காரணங்களால் ஏற்படுவெதன கூறுவதற்குச் சில அறிஞர்கள் முற்பட்டுள்ளர். ஆனது அது தவறான ஒரு கருத்தாகும். பிரச்சினையின் மூல காரணத்தைப் பற்றிச் சிந்திக்காமற் கூறும் கூற்றாகும். தனிப்பட்ட தீமானத்துக்கமைய தற்கொலை புரிவது உண்மை, ஆனால் அநேகமாக அத்தீர்மானம் சமுதாயத்திலேற்பட்ட, ஏதேனும் வற்புறுத்தல் காரணமாகச் செய்யும் விடயமாகும். தற்கொலை புரிந்தோர் மரணத்திற்கு முன்பு எழுதிய கடிதங்கள் கூறும் கூற்றுக்கள் அல்லது தற்கொலை முயற்சிலிருந்து மீட்கப்போனோரது நடத்தைகள், போன்றவற்றை ஆராயும் போது இவற்றை புரிந்து கொள்ளமுடியும். எனவே அவர்கள் பயன்படுத்திய நஞ்சுக் குப்பிகளைப் பற்றி மாத்திரம் பேசுவதில் பயனில்லை. அவர்கள் அதற்கு எடுத்துச் சென்ற சமூகசூழலைப் பற்றியும் கவனஞ் செலுத்தவே வேண்டும்.

தற்கொலை புரிவது சமூகப்பிரச்சனையா இல்லையா என்பதைத் தீர்மானிப்பதற்கு சமூக விஞ்ஞானிகள் இலகுவான அட்டவணையைப் பயன்படுத்துகின்றார். அதன்படி ஒரு லட்சம் மக்களுள் பத்திற்கு அதிகமானோர் தற்கொலை புரிந்திருந்தால் அது சமூகப் பிரச்சனையாகக் கணிக்கப்படும். அதற்கு ஏற்ப இலங்கையில் இது மிகப் பயங்கரமானது. ஒரு லட்சத்திற்கு 62.3 தற்போது இலங்கையில் தற்கொலைகள் நடைபெறுகிறது. பின்லாந்து இரண்டாம் இடத்தை வகிக்கிறது அங்கே அது, 25.1 ஆகும் இலங்கயிலே அது இருமடங்குகளாகும். நாளொன்றிற்கு 20 பேர்கள் வரை தற்கொலை புரிகின்றனர். இதுவே இது எவ்வளவு பாரிய பிரச்சனை எனத் தெரியவருகிறது. ஆனால் புள்ளி விபரங்களால் மாத்திரம் தற்கொலைகளை சமூகப் பிரச்சினையாகக் கணிக்கமுடியாது. பிரச்சினைகளிலுள்ள உண்மை நிலையைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். தற்கொலை புரிவது என்பது தாமாகவே அமைத்த கண்ணியில் தாமே அகப்பட்டுக் கொள்வதைப் போன்றதாகும். தாம் தீர்மானித்த மரண தந்திரோபாயத்தைத் தமக்கு எதிராகச் செயற்படுத்துவதே தற்கொலைகள் எனப்படுகிறது.

தொழிலின்மை, பொருளாதாரப் பிரச்சினை, கடன் தொல்லை, எதிர்பார்ப்புகள் நிறைவேறாமை, கல்வியில் ஏற்படும் போட்டி, உயர்கல்வி கிடைக்காமை, காதலில் தோல்வி, குடும்ப, வீட்டுப் பிரச்சினை, போதைப் பொருளுக்கு அடிமையாதல், அநாதரவான நிலை மனநோய் போனற பல காரணிகள் இலங்கையிலே தற்கொலைகள் இடம்பெறுவதற்குக் காரணிகளாக அமைகின்றன. ஆனால் இவை பிரேதப் பரிசோதனைகள் மூலம் வெளியாகும் காரணங்களைத் தவிர உண்மையான காரணமல்ல. இதற்கு முக்கிய வேறு சில காரணங்களும் உண்டு. வெளியே தெரியாத அவை எமக்கு முக்கியமாகும்.

கண்ணியில் சிக்குதல்

பொலன்னறுவ, குருணாகல், நுவரெலியா, மொனராகல, அனுராதபுரம், முல்லைத்தீவு, பதுளை போன்ற விவசாயப் பிரதேசங்களிலே தற்கொலைகள் அதிகமாக ஏற்படுகிறது. ஆனால் இலங்கை பூராகவும் இது கணிசமான அளவிலே அதிகரித்துள்ளது. முன் கூறப்பட்ட பிரதேசங்களிலே உயிரிழப்புகள் அதிகம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

PUBLIC LIBRARY
JAFFNA

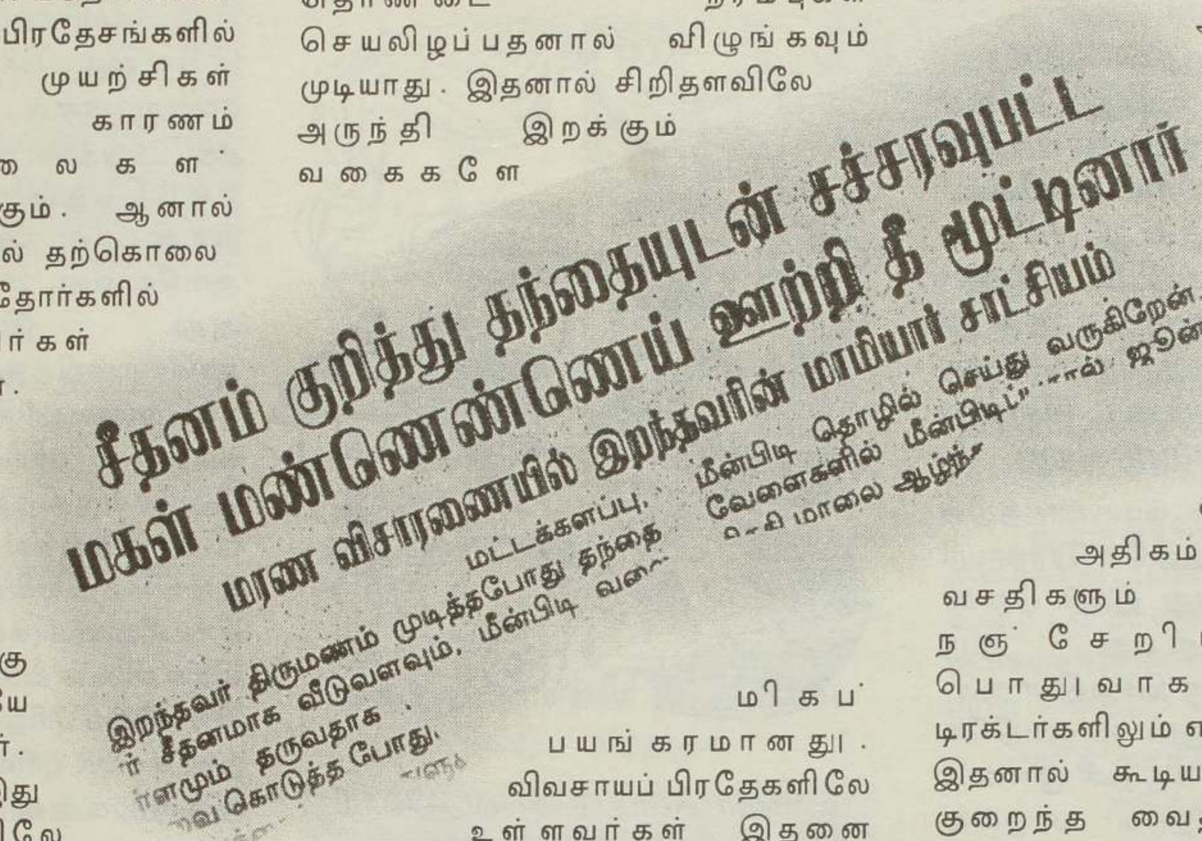
ஏற்படுகின்றன. பிரச்சினைகள் எல்லா இடங்களிலும் உண்டு.

தற்கொலை செய்தோர் மாத்திரமல்ல உயிர் பிழைத்தோர்களையும் ஒரே குழுவிலே எடுத்துப் பார்த்தால் இதனை இலகுவாகப் புரிந்து கொள்ளமுடியும். விவசாயப் பிரதேசங்களிலே தற்கொலை முயற்சிகள் மிகக்குறைவு. ஆனால் தற்கொலை செய்தோர்களோ அதிகம். மேற்குறித்த பிரதேசங்களில் தற்கொலை முயற்சிகள் குறைவானதற்குக் காரணம் தற்கொலைகள் அதிகரித்தமையேயாகும். ஆனால் ஏனைய பிரதேசங்களில் தற்கொலை செய்வதற்கு முயற்சித்தோர்களில் அதிக உயிர்கள் காப்பாற்றப்படுகின்றன.

முதலாவது காரணம் மேற்குறித்த பிரதேசங்களில் அனேகமாகத் தற்கொலை புரிவதற்கு களை கொல்லிகளையே பயன்படுத்து கின்றனர். அப்பிரதேசங்களிலே இது போதிய அளவிலே உள்ளன. கொள்வனவு செய்வதுவும் சுலபம் அனேக வீடுகளிலே ஏற்கெனவே கொள்வனவு செய்யப்பட்டவைகளும் இருக்கலாம். அவர்களது விவசாயத்திற்கு அவை அடிக்கடி தேவைப்படுகிறது. அவற்றுள் காரங்கூடியது எது என்பதைச் சிறு பிள்ளைகள் கூட தெரிந்துள்ளனர்.

எனவே தற்கொலைபுரிபவர்கள், காரங் கூடியவற்றையே பயன்படுத்துகின்றனர் ஆதலால் எவருமே உயிர்பிழைக்கமாட்டார்.

அதேபோல் இதனை அதிகமாகப் பருககமுடியாது. அவற்றிலுள்ள துர்நாற்றம் வாயிலிருந்தே அது எரித்துச் செல்லக்கூடிய தன்மையுடையதாலேயே விசேடமாகத் தொண்டை நரம்புகள் செயலிழப்பதனால் விழுங்கவும் முடியாது. இதனால் சிறிதளவிலே அருந்தி இறக்கும் வகைகளே


சீதனம் குறித்து தந்தையுடன் சச்சரவுபட்ட மகள் மண்ணெண்ணெய் ஊற்றி தீ மூட்டினார்

மரண விசாரணையில் இறந்தவரின் மாமியார் சாட்சியம்

மட்டக்களப்பு,

மிகப் பயங்கரமானது. விவசாயப் பிரதேகளிலே உள்ளவர்கள் இதனை அறிவர் சிறிய குப்பிகளில் உள்ளவைதான் இப்போது பிரபல்யநிலையிலே உள்ளது. இதனைப் பயன்படுத்தாத பிரதேசங்களிலே உள்ளவர்கள் இதனை அறிந்திருக்க மாட்டார்கள். எனவே அவர்கள் பெரிய போத்தல்களிலே, எடுத்தால் சிறிதளவே குடிக்கக்கூடியதாக இருக்கும். காரம் குறைவான கொல்லிகளை அருந்தியிருந்தால் உயிர் தப்பக்கூடிய சந்தர்ப்பம் அதிகம். எப்படியாயினும் பட்டணப் பிரதேசங்களிலும், முன்னேற்றமடைந்த பிரதேசங்களிலும் தற்கொலை முயற்சியியுள்ளவர்களில் உயிர் காக்கப்பட்டோர் அதிகம்.

தற்கொலைகள் அதிகம் எனக்கூறப்படும் பிரதேசங்களில், தற்கொலைகள் அதிகரிப்பதற்கான இன்னும் காரணங்களுமுண்டு. அங்கே வைத்திய வசதிகள் குறைவு, நஞ்சடையும் சந்தர்ப்பங்களில் செயற்படக்கூடிய வைத்தியசாலைகள் அமைந்திருப்பதும் மிகத் தொலைவிலே அங்கு செல்வதற்கு எடுக்கும் நேரமும் அதிகம். போக்குவரத்து வசதிகளும் குறைவு, நஞ்சேறியவர்களைப் பொதுவாகனங்களிலும், டிரக்டர்களிலும் எடுத்துச் சென்றனர். இதனால் கூடிய நேரம் எடுக்கும் குறைந்த வைத்திய வசதிகள், காரங்கூடிய நாசினிகள் பற்றிய விளக்கமின்மை, தவறான முதலுதவி, தகுதியற்றோரின் வைத்திய சிகிச்சை போன்ற காரணங்களினால் மரணங்கள் சம்பவிக்கின்றன. ஆனால் ஏனைய பிரதேசங்களிலே வைத்திய வசதிகள் அதிகம். காரங்குறைந்த கிருமி கொல்லிகளைப் பயன்படுத்தல், விரைவாக வைத்திய உதவியை நாடுதல், தகுதியற்றோரிடம் சிகிச்சை பெறாமை போன்றவற்றினால் உயிர்களைக் காப்பாற்ற முடியும்.

வணிக சமுகத்தில் வறுமை

இலகுவாகப் பயன்படுத்தக்கூடிய நாசினிகள் இலங்கை சமுதாயத்தில் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள் காரணமாகவே முன்னடைந்துள்ளன. 1960 முதல் இலங்கையிலே தற்கொலைகள் அதிகரிக்க ஆரம்பித்தன. 1980ம் தசாப்தத்திலிருந்து விவசாயப் பிரதேசங்களிலே இது அதிகரித்தது. அதற்கு சமூகவிஞ்ஞான காரணங்கள் உள. எமது நாட்டிலுள்ள பாரம்பரிய விவசாய வாழ்க்கை முறை, 1946ல் ஆரம்பித்த விவசாயக் குடியேற்றத் திட்டங்களினால் மாற்றமடைந்தன, 1965ம் ஆண்டாகும் போது வளவே, சந்திரிகா வாவி, ராஜாங்கனய, பதவிய, கனதராவ, தனமல்வில, தெதுறு ஒயா பள்ளத்தாக்கு, தம்புல்ல, போன்ற நடுத்தர அளவிலான பல விவசாயக்

தற்கொலை முயற்சியின் அவதானத்தை இனங்காணல்

தனது வாழ்க்கையை அழித்துக்கொள்வேன் என பலவழிகளில் கூறுவார்கள். ஆனால் அவ்வாறு சொல்பவர்கள் அப்படியசெய்யமாட்டார்கள் என்பது தவறு. தற்கொலை பண்ணியவர்களில் 70% மானவர்கள் தன்னுடன் பழகிறவர்களிடம் அதைக் கூறிஉள்ளார்கள். ஆனால் அவர்கள் அதைப்பற்றி கவனத்தை செலுத்த வில்லை எனத் தெரியவந்துள்ளது.

தற்கொலை பண்ணும் ஆபத்தில் உள்ளவர்கள் வெளிக்காட்டும் சில அறிகுறிகள்

1. நெருங்கிப் பழகியவருடன் உள்ள நட்பு பாதித்துள்ளமை
2. தமக்குப் பாரிய கஷ்டத்தை ஏற்படுத்துகின்ற தற்போது பாதிப்பை ஏற்படுத்திய பிரச்சனமட்டு முகம்கொடுத்துள்ளமை. (குணப்படுத்த முடியாத நோயாளிகள், அங்கவீனமுற்ற, வயது முதிர்ந்த தனிமையில் வாழ்கின்றவர்கள், பொருளாதார கஷ்டத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், பல்வேறு சம்பவங்களுக்கு முகம்கொடுக்க பயந்தவர்கள்)
3. போதைவஸ்து அல்லது குடிவகையினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள்.
4. சித்த சுவாதீனமற்றவர்கள்
5. நட்டமேற்படுதல், இழப்புகள், எதிர்பார்ப்பவை நிறைவேறாதவர்கள்
6. முன்பு தற்கொலை பண்ணிய குடும்பஅங்கத்தவர்கள்
7. தற்கொலைசெய்ய முயற்சித்துள்ளவர்கள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குடியேற்றங்கள் வறண்ட பிரதேசத்தில் உண்டாயின.

அதன் பின்னர் 1980ம் தசாப்தத்தில் மகாவலி போன்ற பாரிய குடியேற்றங்கள் உண்டாயின இதில் பரம்பரை விவசாயிகள் மாத்திரமல்ல விவசாயத் தொழிலில் ஈடுபடும் வெளிப்புற, மக்களும் குடியேறினர். இதனால் விவசாயம் வியாபார சந்தையை நோக்கமாக கொண்ட வணிகத் தொழிலாக மாறியது. மகாவலி குடியேற்றங்கள் உண்டான பின்னர் இது உச்சநிலையை அடைந்தது. இதன் பயனாக, குறைந்த செலவில் நிறைந்த பலனைப் பெற முயற்சித்தனர். உற்பத்தியை உச்சநிலைக்குக் கொண்டுவரும் பயிர்கள் விவசாயிகளுக் வழங்கப்பட்டது. அத்துடன் அறுவடையைப் பாதுகாப்பதற்கும், இரசாயண பசளை, நாசினிகள், 70ம் தசாப்தத்திலே விவசாயிகளுக்குப் பழக்கப்படுத்தப்பட்டன. இது இன்று வரை குறையவில்லை. களைகொல்லி நாசினிகள் அதிகரித்ததுடன் அதனால் ஏற்படும் மரணங்களும் அதிகரித்தன.

வணிக விவசாயிற்குள் ஏற்பட்ட ஓர் காரணமாக தற்கொலைகளும் இணைக்கப்படுகிறது. மக்களின் வறு, பொருளாதாரப் பிரச்சினை, கடன் தொல்லை அதிகரிப்பு, போன்றன காரணங்களாகும். குடியேற்ற வாசிகளுக்குத் தொடக்கத்திலிருந்தே பல்வேறு நிவாரணங்கள் வழங்கப்பட்டன. பணம், பொருளுதவி, வழங்கின அரச வங்கிகளால் பழக்கப்பட்டு பின்னர் தனியார் துறையினரும் அதிக வட்டிக்குக் கடன் கொடுக்க ஆரம்பித்தனர். இதில் அகப்பட்ட பலருக்கு மீள முடியவில்லை. ஒவ்வொரு போகத்திற்கும் கடன் பெறுவதற்குப் பெற்ற அறுவடையை கடன் உரிமையாளருக்கக் கொடுக்க ஏற்பட்டது அதுமட்டுமல்ல பயிர் பாழடைதல், அறுவடையை விற்பதற்கு சந்தர்ப்பம் கிடைக்காமையின ஆலும், அவர்கள் மேலும் கடனாளியாகினர். திறந்த பொருளாதார முறையினால் விவசாய உற்பத்திகள் இறக்குமதி செய்யப்பட்டன. அதனால் விவசாயிகளுக்குச் சந்தைப்படுத்தும் வசதிகளும் குறைவாயின. இதனால் அநேகமாகத் தற்போதுள்ளவர்கள், பாதிக்கப்பட்டனர். அவர்களுக்கான சந்தைவசதி அற்றுப்போதல், அவர்கள் அதிகமாகச் லவு சசய்வதனாலும் பாதிப்பு அதிகம் ஏற்பட்டது. அதேபோல் இரண்டாம் பரம்பரையிலுள்ள விவசாய்த்திலுள்ளவர்கள். ஓரளவு கல்வியையும் பெற்றவர்களாவார். எனவே அவர்கள் ஏற்படுத்திய விவசாய முதலாளிகள் மத்தியில் அவர்கள்

வெகுசனத் தொடர்பு நிருபர்களுக்கு அறிவூட்டுவதன் மூலம்

தற்கொலை பண்ண சிந்திப்பவர்களிடம் உள்ள பழக்க வழக்கங்கள்

1. குடும்ப அங்கத்தவர்களிடம் இருந்து பிரிந்து தனிமையாக வாழ்பவர்கள்.
2. தற்கொலை பண்ணுவதற்காக கடும் நடவடிக்கைகள் எடுத்துள்ளவர்கள்.
3. தான் தனித்துள்ளதாக அல்லது அநாதைகளாக இருப்பவர் என அடிக்கடி கூறுவர்.
4. தோல்வியுற்றவர்கள், எதிர்பார்ப்பை அடையாதவர்கள், சுயநம்பிக்கை இல்லாதவர்கள் அல்லது ஒரேசிந்தனையில் இருப்பதாகக் காண்பிப்பவர்கள்.
5. வாழ்க்கைப் பெறுமதியை எடுத்துக் காட்டும் சமயக்கோட்பாடுகளினால் வளர்ச்சியடையாது வெறுமையாக உள்ளவர்கள்.

அனாதைகளாயினர். இதனாலேற்பட்ட மன்கசப்புகளும் சிலவேளை இவர்களை தற்கொலைகளுக்குத் தள்ளியிருக்கலாம்.

தொடர்பு சாதனங்களும் விளம்பரங்களும்

தொடர்புசாதனங்கள் நாட்டின் முக்கிய பிரச்சினைகளிலே பாரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியிருக்கலாம். தற்கொலைப் பிரச்சினைகளின் போதும் தொடர்பு சாதனங்கள் மறைமுகமாகப் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தியுள்ளன என நம்பப்படுகிறது. பத்திரிகைகள் மூலம், தற்கொலைகள் பற்றி அடிக்கடி விளம்பரஞ் செய்வது அதில் முக்கிய இடத்தை வகுக்கிறது. அனேகமாகப் பிரேத பரிசோதனையின் போது கிடைக்கும் செய்திகளை அடிப்படையாகக் கொண்டே செய்திகளை விளம்பப்படுத்தப்படுகிறன. தற்கொலைக்கான சந்தேகத்திற்கிடமான காரணங்களை வெளிக்காட்டுகின்றன. காதலில் தோல்வி, பெற்றோரின் அச்சுறுத்தல், பாலியல் பிரச்சினை குடும்பப் பிரச்சினை, பொருளாதாரப் பிரச்சினை போன்றவை பற்றிய விபரங்களை பெறப்பட்ட சாட்சிகள் மூலமாக விளம்பரப்படுத்தப்படுகின்றது. இதனை வாசித்தபோது, இறந்தவர் மீது கருணையுடண்டாகிறது. அவர் முகங்கொடுத்த சவாலுக்கு, இதைத் தவிர வேறு வழி இல்லை என வாசகர்கள் மத்தியிலே எண்ணம் உண்டாகிறது. அதேபோல் அவர் எடுத்த தீர்மானத்தை நியாப்படுத்துவதற்கும் இவ்வறிக்கைகள் முயற்சிக்கின்றன. அதேபோல் இறந்தவர், வாழ்வோரை சாதுவான முறையிலே பழிவாங்கினார் எனவும் சமிக்ஞை செய்கிறது. இதனை வாசித்த சிலர் இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படும்போது, அதேபோன்று செயற்படுத்தவும் தூண்டப்படுகின்றனர்.

தற்கொலை புரிவதற்குப் பயன்படுத்திய முறைகளுக்கும் தொடர்புசாதனங்களுக்கும் தொடர்பு உண்டு. அனேகமாக முன்னர் பாவித்த நாசினியையே பின்புள்ளவர்களும் பயன்படுத்தியதாகத் தெரியவருகிறது. 1960ம் ஆண்டளவில் பொலிடோல் எனும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விவசாய இரசாயனம் தற்கொலை புரிவோர் மத்தியில் பிரபல்யம் அடைந்திருந்தது. 60ம் தசாப்ததில் பொலிடோல் எனும் பெயர் அடிக்கடி பத்திரிகைகளிலே வெளிவந்தன. அதன் பின்னர் கிருமி எண்ணெய் அருந்திதற்கொலை புரிதல் எனச் செய்திகள் வெளியாயின.

1990ம் தசாப்தத்தில் ''அலரி விதை''யையும் பத்திரிகை வெளிப்பத்தியது. இது இலங்கையில் வரண்ட பிரதேசத்திலுள்ள கவனஞ் செலுத்தப்படாத தாவரவகையாகும் இதனை உண்டு இறந்தோரைப் பற்றி யாழ்ப்பாணத்திலிருந்தே முதல் வெளியாகியது. அதுவும் தற்செயலான கண்டுபிடிப்பாகும். ஆனால் இது செய்தித்தாள்களிலே வெளியாகின. அதன் பின் வடகிழக்கு ஊடாக, வடமத்திய பிரதேசங்களுக்கும் பரவியது. பத்திரிகையாளர்கள் தவறான நோக்கில் இதனை வெளிப்படுத்தாவிடினும் மாற்றுப் பொருளாக இதில் கவனத்தைச் செலுத்த வேண்டிவரும். முன்பு நியங்கல விதைக்குச் சமனாக இப்போது ''அலரி'' விதைகளைப் பயன்படுத்துகின்றனர். இளம் வயதினர் தற்கொலைகள் பற்றிய செய்திகள் பற்றி அறிய விரும்புகின்றனர். 1996ல் கம்பஹாமாவட்டத்தில் 12ம், 13ம் ஆண்டு கல்விகற்கும் 400 மாணவர்கள் மூலமாகச் செய்யப்பட்ட ஆய்வுகளின்படி அவர்கள் அநேகமாக தற்கொலை பாலியல் துன்புறுத்தல், பாலியல் பிரச்சினை, விளையாட்டு, பிரபல்யமடைந்த, ஆண்-பெண் பற்றிய விபரங்களை வாசிக்க விருப்பம் காட்டுபராகத் தெரியவருகிறது. எமது நாட்டில் தற்கொலையில் ஈடுபடுபவர்களில் அநேகமானோர் இளைஞர்களே அதிலும் 14-25 வயதினரே அதிகம்.

1970 முதல் இலங்கையில் மக்களின் வாழ்க்கை வட்டத்திலே பாரிய மாற்றம் ஏற்பட்டது. போட்டிப் பரீட்டைகளுக்குப் படிப்பதற்காக, தமது நேரத்தை அதிகமாக ஒதுக்கினார்கள். அதனால் குடும்பத் தொடர்புகள் குறைந்தன. பெற்றார் தொழில்புரியும் இடங்களில் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் குடும்பமாக இருப்பது சிறிது நேரமே இதனால் ஒவ்வொருவரும் தனிமையாக வாழ நேர்ந்தது. பிள்ளைகள் உள்ள பெற்றோர் வெளிநாடு செல்வதும் இன்னுமொரு காரணமாகும். இதனால் குடும்பத் தொடர்புகள் இன்னும் குறைந்தன. இந்த வெற்றிடத்திற்குள் தொடர்பு சாதனங்கள் நிரம்பின. 80ம் தசாப்தத்திலிருந்து பொருத்தமற்ற சித்திரக்கதைகளும், வார

எமது நாட்டில் 50%த்தினர் தற்கொலை புரிவது மேற்கூறப்பட்ட காரணத்தினாலேயே என்பது வைத்தியர்களின் கருத்தாகும். வெறுப்புத்தன்மை, ஆத்மீக நம்பிக்கையின்மை, உதவியற்றவர் என நினைத்தல், வாழ்க்கை பயனற்றது என்ற எண்ணம் உண்டாதல்,

சஞ்சிகைகளும், 79ல் ஆரம்பித்த தொலைக்காட்சிப் பெட்டியும் காரணமானது. இதனால் உற்சாகமான சமுதாயத்திலுள்ள ஒருவன் தனிமையாக்கப்பட்டான்.

இதனால் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் பிரிந்து, ஏனைய குழுக்களுக்கு அல்லது தனி நபரை நாடிச் செல்வதற்கு முற்பட்டனர். அநேகமாக அந்நிலையைத் தொடர்பு சாதனங்கள் வெளியிட்டன. மதுபானம், போதைப் பொருள், பாலியல் உறவு, போன்றவற்றுடன், சிலர் நிர்க்கதியற்ற நிலைக்குத் தள்ளப்படுகின்றனர். இதனால் குறைந்த ஆளுமையுள்ளவர்கள் எதிர்பார்ப்புகள் அற்றவர்களாக மாறுகின்றனர். உளவியலின்படி இவ்வாறானோருள் 30%த்தினர் போராட்டத்துடன் தொடர்புபடுகின்றனர். இதனால் அவர்கள் சமுதாயத்தில் ஏனையயோர்களுடன் சச்சரவை ஏற்படுத்திக் கொள்கின்றனர். அது தன்னைநோக்கி வருமேயானால் அதன் பயனாக அவர்கள் தற்கொலை செய்கின்றனர்.

உளரீதியான தாக்கமும் பாதிப்புகளும்

எமது நாட்டில் 50%த்தினர் தற்கொலை புரிவது மேற்கூறப்பட்ட காரணத்தினாலேயே என்பது வைத்தியர்களின் கருத்தாகும். வெறுப்புத்தன்மை, ஆத்ம நம்பிக்கையின்மை, உதவியற்றவர் என நினைத்தல், வாழ்க்கை பயனற்றது என்ற எண்ணம் உண்டாதல், நித்திரையின்மை, உணவில் வெறுப்பு ஞாபகமறதி போன்ற அறிகுறிகள் தென்படின் உளரீதியான பாதிப்பு உள்ளவரென இனங்காண முடியும். இது வைத்தியரினால் தீர்மானிக்கக்கூடிய விடயமாகும். உளரீதியான பாதிப்புகள் இதனைவிட சிறிதளவு வேறுப்டும். விரைவில் கோபமாதல், களைப்பு உண்டாகுதல், ஒரே சிந்தனையில் கடமையாற்றமுடியாமை, மது அருந்துதல், புகைத்தல் மற்றும், மருந்துப்பாவனைக்கு ஆளாகுதல், அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுதல், நாடித்துடிப்பு அதிகரித்தல் மலங்கழிப்பதில் மாற்றம் ஏற்படுதல், உணவில் வெறுப்பு உண்டாதல் போன்றன உளரீதியான பாதிப்புகளின் அறிகுறியாகும். தனது தொழில், வதிவிடத்தில், மற்றும் சூழலில் ஏற்படும் மாற்றங்களும் இதற்குக் காரணமாகும். எவ்வாறாயினும் இவ்விருவகைப்பட்ட நோயாளிகளும் தற்கொலைபுரிவதை அதிகரிக்கின்றனர். அதேபோல இவர்கள் வைத்தியரை நாடுவதும் குறைவு, அநேகமாக இவர்கள் இதனை வைத்திய சிகிச்சை பெறவேண்டிய நோயாகக் கருதமாட்டார்.

எவ்வாறாயினும், இம்மன நோய்வாய்ப்படுவதைத் தடுக்கமுடியுமாயின் தற்கொலைகளின் அதிகரிப்பையும் குறைக்க முடியும், மேற்குறித்த உளத் தாக்கங்களுக்கும் பாதிப்புகளுக்கும் காலாகவுள்ள சமூக காரணிகளைப் புரிந்துகொள்வது அவசியம்.

இடம்பெயர்வு முக்கிய காரணம்

இலங்கை சுதந்திரத்தின் பின்னர் மக்களின் உள்வாரியான இடம்பெயர்வு பற்றி கவனத்தைச் செலுத்துதல் வேண்டும். இலங்கையில் அநேகமானோர் நீண்ட காலமாக குடும்ப அமைப்பிற்குள்ளேயே வாழ்ந்தனர். பெற்றோர் பிள்ளைகள் மாத்திரமல்லாது, பெற்றோரின் பெற்றோர் உட்பட இவ்வமைப்பிலே உள்ளடங்குவா. 1946 ற்குப பின்னர் சமூக, பொருளாதார, அரசியல் போன்ற காரணங்களினால் அநேகமானோர், தாம் பிறந்த மண்ணை விட்டு ஏனைய பிரதேசங்களுக்கு இடம் மாறினர். நீண்ட காலமாக கைவிடப்பட்ட நிலையிலுள்ள வரட்சியான பிரதேசங்களியே குடியேற்றங்கள் ஏற்பட்டன. தொழில் வாய்ப்பு கல்வி நிறுவனங்கள் அதிகமாகவுள்ள கொழும்பு போன்ற நகரங்களிலே மேலும் சனநெருக்கடி ஏற்பட்டது. 1977 ற்குப் பின்னருள்ள மகாவெலி திட்டம், சுதந்திர வர்த்தகம், உல்லாசத்துறை சுதந்திர வர்த்தக வலயம் போன்றவற்றினால் இது மேலும் விரிவடைந்தது. இதனால் ஆரம்பத்தை இழந்த விருந்தாளிகளான ஒரு சனத்தொகை நாடு முழுவதும் உருவாயின. இதனால் அவர்கள் முன்பில்லாதவாறு பல பிரச்சினைகளுக்கு முகங் கொடுத்தனர். கிராமத்திலிருக்கும் போது கிடைநத்த கையுதவி இங்கு இல்லாமற்போனதுமொன்றாகும்.

(சமூக ஒற்றுமை குறைதலுக்கும் தற்கொலைகளுக்குமிடையே

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

தொடர்புள்ளதென எமிர்டர்டைம் எனும் சமூக விஞ்ஞானி கூறியுள்ளார்) டுத்தபடியாக எந்தவொரு சமுதாயத்திலும் உள்ளபடி சிறு சிறு பிரச்சினைகளையும் தீர்ப்பதற்கு ஒருவர் இல்லாமற்போனதும் இன்னுமொரு காரணமாகும். இதனால் சில குடும்பங்கள் பிரிய நேர்ந்தன. இப்பிரச்சினைகளுக்கு அனேகமாக ஆளானது, புதிதாகக்கூடியேறிய குடும்பங்களின் இரண்டாம், மூன்றாம் பரம்பரையினரேயாவார். எவ்வாறாயினும் இத்தனிமையாகுதலினால் உளரீதியான பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதற்குக் காரணமாயிருந்தன.

வேரற்ற குடும்ப அலகுகள்

புதிதாக அமைக்கப்பட்ட இடங்களை, குடியேற்றம், கொலநி, ஹவ்சிங் ஸ்கீம் எனும் பெயர்களிலே அழைக்கப்பட்டன. இதிலுள்ளவர்களும் புதிய முறையிலான சமூக அமைப்புகளை ஏற்படுத்தினர். திருமணம், இறப்பு, அல்லது ஏனைய விபத்துக்களின் போது, சந்தோசமான சந்தர்ப்பங்களில் பாதை, வாய்க்கால போன்ற பொதுத் தேவைகளின்போது உறபததிகளைச சநதைப்படுததுமபோது இவ்வமைப்புகள் பயன்படுத்தப்பட்டன. இன்னும், மரண உதவிச் சங்கங்கள் கிராமங்களில் வரவேற்பை பெற்றுள்ளன. ஆனால் சமூகங்களுக் கூடாக விரிவடைந்த இச்சமூக அமைப்புகள், குடும்பங்களில் ஏற்பட்ட சச்சரவுகளைத் தீர்ப்பதற்கு முனஅவரவில்லை. அநேகமாகப் புதிதாதத் குடியேறியவர்கள், தமது உண்மையான விபரங்களை இங்கு வெளிக்காட்டவில்லை. இதுவும் ஏனையோரது உதவி கிடைக்காமைக்கு ஒரு காரணமாகும். தனது அன்றாடப் பிரச்சினைகளுக்கு மத்தியிலே இவர்கள் தனிமையாக்கப்பட்டார்கள். இவ்வாறு அடிக்கடி குடும்பத்தில் அல்லது தனிப்பட்ட பிரச்சினைகள் ஏற்படும்போத அவர்கள் நிம்மதியற்றநிலைக்கு ஆனாகினர். பலமற்ற ஆளுமையுள்ளவர்கள் இதனால் குடிவகைகளுக்கும் மதுபோதைகளுக்கும் ஆளாகினர். பெற்றோரின் பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்கமுடியாத பிள்ளைகள் தற்கொலை செய்து கொண்ட நிகழ்வுகளும் உண்டு.

ஆளுமை விருத்தியும் சமூகத் தொடர்புகளும்

முன்பு கூறியவாறு இதற்கும் ஆளானது ஆரம்ப பரம்பரை அல்ல, அவர்களின் இரண்டாம் மூன்றாம் பரம்பரைகளாகும். அதற்குக் காரணம் அவர்கள் சமூகத்தொடர்புகளை ஏற்படுத்தும்முறையேயாகும். இலங்கை சமூகத் தொடர்பு முறையில் ஆரம்பம் குடும்பமும், உறவினர் குடும்பங்களுமாகும். ஆரம்ப குடும்பத்திலிருந்து பிரிந்து போனவர்களும் தொடர்புகொள்வுது அவர்களின் பெற்றோர்கள் மாத்திரமே முதியோர் பரம்பரையின் உதவி அவர்களுக்குக் கிடைக்கவில்லை. இம்மட்டுப்படுத்தப்பட்ட குடும்பத் தொடர்பு

பிள்ளைகளின் ஆளுமைக்கும் ஏதுவாக அமைந்தது. விசேடமாக குடும்ப முதியோர்களின், கருத்துகள் இவர்களின் நடத்தைகளில செலுத்துவதனால் போட்டித்தன்மை கொண்ட ஆளுமையுள்ளவர்களை உருவாக்கமுடியும் என உளவியல் நிபுணர்கள் கூறியுள்ளனர். பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்கும் போது அவர்களின் ஆளுமை மிக முக்கிய இடத்தை வகிக்கிறது. தற்கொலையில் முடிவடையும் பல பிரச்சினைகளுக்கு, ஆளுமையும் ஓர் இணைந்த காரணியாகும்.

முதிர்ச்சியடைதலும் ஒரு காரணியாகும்

குடும்பம் எனும் சமூக அமைப்பு இலங்கை சமுதாயத்தினுள் மாற்றமடைந்த முறைக்கே குடும்பத்தினுள் உள்வாரியான செயற்பாடுகளும் கடந்த காலங்களிலே துரித மாற்றமடைந்தன. இதனால் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் சுயநலத்துடனும், அவரவர் தமக்குரிய வேலைகளில் மாத்திரம் ஈடுபடுவதையும் காணக்கூடியதாகயுள்ளது. இதனால் அவர்களுக்கு ஏனையோர் பற்றிச் சிந்திக்க நேரமோ, சந்தர்ப்பமோ கிடைக்கவில்லை. இதனால் மிகவும் உதவியற்ற நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டது. அன்றாட கடமைகளைச் செய்யமுடியாது, உடல் ரீதியாக பாதிப்புற்ற முதியோர்களேயாவார். இதனால் இம்முதியோர்கள் சமுதாயத்தினுள் உடல் ரீதியாக மட்டுமல்லாது உளரீதியாகவும் தனிமைப்படுத்தப்பட்டுள்ளனர். இதனைப் பற்றி ஆய்வுகள் எதுவும் நடாத்தாவிட்டாலும் ஏதோ ஒரு வகாயில் முதியோர்களின் தற்கொலை அதிகரிப்பிற்கும் இதற்கும் தொடர்பு இருக்கலாம்.

80ம் தசாப்தம் புள்ளி விபரங்களின் படி தியோர்களின் தற்கொலை அதிகரிப்பு வீதம் காட்டப்படவில்லை. அதே போல ஏற்பட்ட உயிரிழப்புகளும், நோய் அல்லது வேறு ஏதேனும் காரணங்களினால் தற்கொலை இடம்பெற்றது எனத் தெரியவருகினஅறது. ஆனால் 90ம் சதாப்தத்தில் முதியோர்களின் தற்கொலைகளில் அதிகரிப்பு காணப்பட்டது.

சமூக விஞ்ஞான காரணங்களுக்கமைய எதிர்வரும் நூற்றாண்டில் இலங்கையின் சனத்தொகையில முதியோர்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாக இருக்கும். எனவே இலங்கைச் சமுதாயம் மாற்றமடைதல், முதியோர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்தல் தற்கொலை புரிவதை அதிகரித்தல் போன்ற இம்மூன்று காரணிகளையும் அவதானிக்கும் போது முதியோர்களின் தற்கொலை அதிகரிக்க இடமுண்டு.

பிரச்சினையின் ஆரம்பம் இதுவாயினும் பாரம்பரிய குடும்ப முறைக்கு மீள வரமுடியாது. ஆனால் பெற்றோர் பிள்ளைகளின் தொடர்பு, அன்பு ஆகியவற்றை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கும், அவர்களைத் தெளிவு படுத்துவதற்கான வேலைத்திட்டம் அவசியமாகும். குடும்பப் பிரச்சினைகள் அல்லது ஏனைய தனிப்பட்ட பிரச்சினைகளின் போது விரிசலடைந்த குடும்பங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கும் செயற்றிட்டமொன்றை குடும்ப மட்டத்தில் நடைமுறைப்படுத்த செயற்படல் வேண்டும்.

எமது பாடசாலைக் கல்வி முறைகளும் தற்கொலைகளும் மறைமுகமாகப் பங்களித்துள்ளது. 1940-50 தசாப்தங்களில் இலங்கைக் கல்விமுறை அரச ஊழியர்களை உருவாக்குவதற்குச் செயற்பட்டது. 1945ல் பாராளுமன்ற மசோதா மூலம் சுதந்திரக் கல்வி முறையை அறிமுகப்படுத்தியது. 59ல் மொழி

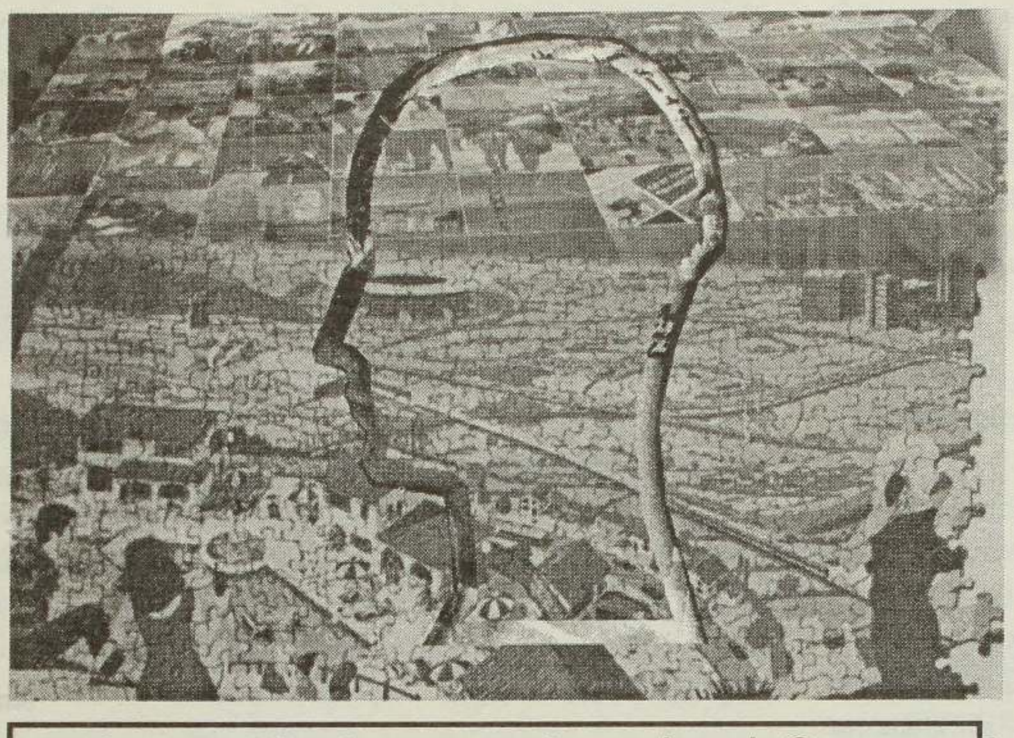
23 ➡

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நோய்நொடி, தற்கொலைகள் போன்றவற்றிற்கு காரணமாகும்

தற்போதைய வாழ்க்கை வட்டம்

நகர்ப்புற வாழ்க்கை அதிகரித்த போதிலும் இலங்கையின் மக்கள் தொகையில் அதிகமானோர் இன்னும் கிராமப் புறங்களிலேயே வாழ்கின்றனர். ஆனால் தற்போதைய கிராம மக்களின் வாழ்க்கை வட்டமும், எண்ணங்களும் இதற்கு பல தசாப்தங்களுக்கு முன்னர் வாழ்ந்த கிராம வாசிகளின் அக்கால நிலையை விட முற்றிலும் வேறுபட்டுள்ளது அன்று முதல் இன்றுவரை ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்கள் மக்களைப் பாதிப்புகளுக்கும், நிம்மதியற்ற நம்பிக்கை இழந்த வாழ்க்கைக்குத் தள்ளியுள்ளது அதனால் இழக்கப்பட்ட உளவியல் தொடர்பான சுகாதாரத்தினூடாக அன்று நகர மக்களிடையே காணப்பட்ட பல நோய்களின் வீதாசாரம் தற்போது அதிகரித்துள்ளது. அன்று தொட்டு இன்றுவரை வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட மாற்றங்களை ஒப்பிட்டு நோக்கும்போது இம்மாற்றத்தை இனங்காண முடியும். அதற்காக பல தசாப்பதங்களுக்கு முன்னருள்ள அவர்களது எண்ணங்களையும் செயற்பாடுகளையும் கவனிப்போம்.



மனோ வைத்திய நிபுணா வைத்திய **சரத் பண்டுவாவல**

எமது மக்கள் அன்று தொட்டு விவசாயத்தையே தமது தொழிலாகக் கொண்டிருந்தனர். அன்று, குடும்பங்களிலே, தாய், தந்தை, பிள்ளைகள் தவிர, பாட்டன், பாட்டியரும் இருந்தனர். சுற்றாடலிலே தமது உறவினரும் அதற்கு அப்பால், தமது இனத்தவர்களிலே இருந்தனர். ஒவ்வொருவரின் தொழிற்பாடுகளிலே யாவருமே பங்கு கொண்டனர் சனத்தொகைக்கேற்ப இடப்பற்றாக்குறை இருக்கவில்லை. ஆகவே காணித் தகராறு, எல்லைத்தகராறு போன்றவற்றிற்காக சண்டை சச்சரவுகளும் அன்று இருக்கவில்லை. சிறிய சிறிய சச்சரவுகள் காணப்பட்ட போதிலும் அவை பாரிய அளவிற் செல்லவில்லை கிராமத்தலைவரே அப்பிரச்சினைகளைத் தீர்த்து வைப்பார் சிறு பிரச்சினை காரணமாக என்றோ ஒருவர் கிராமத்தை விட்டுச் சென்றபோதிலும் அநேகமானோர்களுக்கு அவ்வாறு செல்ல வேண்டிய அவசியமேற்பவில்லை. அநேகமாக பண்டமாற்றமே நடைபெற்றது. எனவே பணத்தின் தேவை மிகக் குறைவாகவே இருந்தது. விவசாயம் செய்தார்களே ஒழிய கல்விகற்பதற்கான உற்சாகம் காணப்படவில்லை. ஊரில் கிணறு, அல்லது நீர்விழ்ச்சி போன்றவற்றிற்குச் சென்றதைத் தவிர, பாடசாலைகளுககோ, அல்லது வீட்டுக்கு வெளியிலோ பெண்கள் செல்லவில்லை. கட்டாயப்படுத்தியே கல்வி புகட்டவேண்டியிருந்தது. பிள்ளைகளைப் பாடசாலைக்கு அனுப்பாத பெற்றோர்களுக்கு எதிராக வழக்குகளையும் தொடுத்தார்கள். ஊர்விகாரைகளிலுள்ள மதகுருக்கள், அல்லது ஆசிரியர்களிடமிருந்து அவர்கள், புத்திமதிகளையும் ஆலோசனைகளையும் பெற்றனர். நேர்த்தி, மாந்திரீகம், சூனியம், சாந்திகர்ம்மயாகம், போன்றவற்றுடன் தேசிய வைத்திய முறைகளையே அவர்களது வைத்திய தேவைக்கு பயன்படுத்தினர் புத்த சமயத்திற்கமைய அநேகமானோர் பஞ்சசீலத்துடன் புண்ணிய கடமைகளிலே ஈடுபட்டனர். விடயங்களை அறிந்த பெண்களின் உதவியுடனேயே வீடுகளிலேயே பெண்களின் பிரசவமும் நடைபெற்றது.

பாம்பு, விசர் நாய்க்கடி போன்றவற்றின் மூலம் கிராம வாசிகள் மரணமடைந்தார்கள் இறப்பதற்கு முன்னர் வைத்தியரின் வீடுகளுக்குச் சென்றபோதிலும் கெட்டகாலம் எனக்கூறி விடுபட்டுக் கொண்டனர் பிரசவத்திலே ஏற்படும் பிரச்சினைகள் காரணமாகத் தாய்மார்களும் இறந்தனர். சன்னி நோயினால் பீடிக்கப்பட்டு குழந்தைகளும் இறந்தனர் ''அவர்களின் ஆயுள் அவ்வளவு தான்'', அவர்களது கர்மம் எனக் கூறி, உறவினர்கள் சாந்தியடைந்தனர் யாவுமே நிரந்தரமற்றதென புத்தபெருமானின் கூற்றை, புத்தபிக்குகள் கூறிய கூற்றும் இதற்கு உதவியாகியது. ஒருவர் இறந்தாலும் உறவினர்களது உதவிகள் கிடைப்பதனால் பராமரிப்பில் இருந்தவர்களுக்கு அவ்வளவு பாதிப்புகள் ஏற்படவில்லை தாய் இல்லாவிட்டாலும், குழந்தையை வளர்ப்பதற்கு வளர்ப்புத்தாய்மார் இருந்தனர்.

படிப்பறிவு அற்றதனால் அவர்களுக்கு உலக சம்பவங்களை அவ்வளவு அறிந்திருக்கவில்லை புற்றுநோய், இதய நோய்களினால் சடுதியாக இறந்தோர்களும் அன்று இருந்தனர். மூளைநரம்பு வெடிப்பினால் குருதிக்கசிவு ஏற்பட்டுப் பலர் மாண்டனர். இது பிசாசுகள் அடித்ததனால் ஏற்பட்டதென்றும் பலர் நம்பினர். சகல உடல், உள நோய்களையும் பேய், பிசாசு, சூனியம் போன்றவற்றுடன் இணைத்தே சிந்தித்தனர். நோயைக் குணப்படுத்த உள்ளூர் வைத்திய முறைகளையே பின்பற்றினர் சாந்திகர்மம் யாகங்கள் மூலமாக பயத்தைத் தெளிவித்து நிம்மதியை பெற்றுக் கொண்டனர்.

அவர்கள் பிறந்து வளர்ந்த சமூக வட்டத்துள் அவர்களின் ஆளுமையைக் குறைத்துக் கர்ட்டப்பட்ட போதிலும், அது அவர்களது பாதுகாப்பிற்கும் காரணமாயுமிருந்தது. அரச கட்ளைக்குப் பணிந்தனர். மதிப்பளிக்க வேண்டியவர்களை உண்மையாகவே மதித்தனர்.

நியாய மற்றதாக இருந்தபோதிலும், உயர்ந்த சாதியினர்க்குத் தலை வணங்கினர். பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தவில்லை. தற்கொலைபுரிய நினைக்கவுமில்லை. எனவே

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆட்சியாளாகளுக்கோ, ஆளப்படுபவர்களுக்கோ பாரிய சிக்கல்கள் ஏற்படவில்லை. எப்போதோ ஏற்படும். வெள்ளம், வரட்சி, விவசாயமழிதல், கள்வர் பயம் போன்றன இல்லாமலுமில்லை. 40ம் தசாப்தத்தில் கொழும்பு நகரில் யுத்த பயம் அதிகமாகத் தெரிந்தது. அவர்கள் கிராமங்களை நோக்கிச் சென்றனர்.

குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலே ஊட்டப்பட்டது. உணவு முறைகளும் சரளமானது. சோறு, குரக்கன், கிழங்கு வகைகள், பலா, ஈரப்பலா, காய்கறி, பழங்கள் பால் உணவுகள் போன்றன, உணவாகக் கொள்ளப்பட்டது. அதிக உணவுகளை உண்டனர். அது அவாகளின் உழைப்பிற்கு ஏற்றதாக இருந்து.

குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலே ஊட்டப்பட்டது. உணவு முறைகளும் சரளமானது. சோறு, குரக்கன், கிழங்கு வகைகள், பலா, ஈரப்பலா, காய்கறி, பழங்கள் பால் உணவுகள் போன்றன, உணவாகக் கொள்ளப்பட்டது. அதிக உணவுகளை உண்டனர். அது அவாகளின் உழைப்பிற்கு ஏற்றதாக இருந்து.

பிறப்பு தொடக்கம் இறப்பு வரை ஒருவர் முகங்கொடுக்கும் சம்பவங்கள் அநேகம். வாழ்க்கையில் முக்கிய சம்பவங்கள் வாழ்க்கை வட்டத்திலே மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களிலே அதற்கு ஏற்றவகையிலே நடத்தல் வேண்டும். இச்சம்பவங்கள் பொதுவாகவோ, விசேடமாகவோ இருக்கலாம். நாம் யாவரும் பாடசாலை செல்லல் பரீட்சைகளுக்குத் தோற்றல், தொழில் புரிதல், திருமணம் செய்தல், குழந்தைகளைப் பெறல், இறப்பு போன்ற சாதாரண சம்பவங்களுக்கு முகங்கொடுப்போம். இன்னும் சிலர் வாழ்விலே மிகவும் பாதிப்பை உண்டுபண்ணும், பூமி அதிர்ச்சி, புயல், போன்ற இயற்கை அழிவு குண்டு வெடிப்பு, யுத்தங்கள் போன்ற அழிவுகளுக்கும் முகங்கொடுக்க வேண்டும். இவ்வாறான சம்பவங்களினால் ஒருவரின் வாழ்க்கை சமநிலை அற்றுப்போகும். உளரீதியாகவும் பாரிய பாதிப்பு ஏற்படும். வாழ்க்கையுடன் இணைந்த சாதாரண சம்பவங்களுக்கும் மனிதன் முகங்கொடுக்கவேண்டும். சிலர் அவற்றிற்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுப்பர். ஆனால் இன்னும் சிலர், அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் பல சிக்கல்களுக்கும் பாதிப்புகளுக்கும் முகங்கொடுப்பர்.

சட்டப்படி திருமணமாகி அல்லது ஆகாமல் குடும்பம் நடாத்துதல், பிள்ளைகளைப் பெறல், உறவினர் இறத்தல், போன்றன ஒருவரின் வாழ்விலே இணைந்த முக்கிய சம்பவங்களாகும். இவை அவர்களின் மனதிலும் ஓரளவு சுமையை உண்டுபண்ணும். அவரின் வாழ்க்கை வட்டத்திற்கு அமையவும், சிந்தனைக்கு ஏற்பவும் இவை விரிவுபடலாம். பிள்ளைகைளை ஊர்ப்பாடசாலைகளில் சேர்த்தலுக் (அவ்வாளவு சுலபமான காரியமல்ல) காக, பெற்றோர் மனதிலே பாரம் ஏற்படும். நகர்ப்புற பாடைசாலைகளாயிருப்பின் அவை இன்னும் அதிகரிக்கும். முயற்சித்தும் வெற்றியளிக்காவிட்டால் நம்பிக்கையை இழந்து விடுவர். இவ்வாறான காரணங்களினால் மனதில் ஏற்படும், நம்பிக்கையற்ற தன்மை, வேதனையடைதல்,, பயமுண்டாதல், பொறாமை, வஞ்சகம், குரோதம் போன்றதன்மை மனதிலே பதியப்படும்.

உடலின் சகல அங்கங்களும், மூளையின் கட்டளைப்படி தொழிற்படுகின்றன. மூளையும், உறுப்புகளும் நரம்புகளின் மூலம் இணைக்கப்படுகின்றன. நரம்புகளினூடாக எண்ணங்கள் சேகரிக்கப்படுகின்றன. நரம்புகளின் தொழிற்பாடும், மூளையினூடாகச் செயற்படும் ஓமோன்கள் மூலமாகச் செயற்படுத்தப்படுகின்றன. இச்சகல செயற்பாடுகளும் மூளையின் கட்டுப்பாட்டிற்கேற்பவே நடைபெறுகின்றன. மனதிலுண்டாகும் பல்வேறு எண்ணங்களுக்கேற்ப மூளை செயற்பட்டு உறுப்புகளின் செயற்பாடுகளை மாற்றமடையச் செய்கின்றது. இதற்கமைய உடலில் ஏற்படுகின்ற உயிரியல் இரசாயன சகல செயற்பாடுகளும் மூளையின் கட்டுப்பாட்டிற்கமையவே நடைபெறும்.

மனதிலே பயம் ஏற்படும் போது நாடித்துடிப்பு அதிகரிக்கும். நாவரண்டு போகும். உடல் புல்லரிக்கும், வெளிறுதல் ஏற்படும். வியர்வை உண்டாகும். மூளையிலுள்ள பிடியூடரி மூலம் ''எட்றினல்'' ஓமோன் வெளியிடும் ''எற்றினல் கோடிசோல்'' உற்பத்தி செய்யும். இதனால் குருதியில் வெல்லம் அதிகரிக்கும். அத்துடன் ஏனைய உறுப்புகளின் செயற்பாடுகளிலும் மாற்றம் ஏற்படும். சுருக்கமாகக் கூறின் மனதிலே உண்டாகும், பல்வேறு எண்ணங்களுக்கமைய (துக்கம், வெறுப்பு, குரோதம்) உடல் உறுப்புகளின செயற்பாடுகளில் மாற்றங்கள் ஏற்படும்.

பல தசாப்தங்களுக்கு முன்னைய எமது கிராம சமுதாயத்தின் வாழ்க்கை வட்டத்தைப் பற்றி ஆராய்வோம். மேற்குறித்த வாழ்க்கை வட்டமும், தற்போதைய அந்நிலையையும் ஒப்பிட்டால் பாரிய மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளதைக் காணலாம். அதற்கு இலங்கை அரசு கூடிய பங்களிப்பை வழங்கியுள்ளது. அரசியல் வாதிகள் வாக்குகளைப் பெறும் நோக்கத்திற்காகப் பல்வேறுபட்ட வாக்குறுதிகள், இலஞ்சம், பரிசில்கள், போன்றவற்றை வழங்கி மக்களின் மனதை மாசுபடுத்தியுள்ளனர். தமக்குக் கிடைக்கும் குறுகிய இலாபங்களுதும், மக்கள் பிரிந்து, அடிதடிபடும் நிலைக்குத் தள்ளப்படுகினஅறனர். இதனால் கிராங்களிலே ஒற்றுமை அற்றுப் போகின்றது. தமது நன்மை கருதி அரசியல்வாதிகள், கட்சி விட்டு மாறியபோதும், மக்களின் பிளவுபட்டதன்மையானது அவ்வாறே இருந்தது. சில சமயங்களில் இது பரம்பரை பரம்பரையாக்ககூட நீடித்து வந்தது.

அநேக அரசியல்வாதிகள் சட்டத்தை மதிக்கவில்லை. எனவே அநியாயம் தலைதுக்கியது. ஆரம்பத்தில் சிறிய அளவிலே காணப்பட்ட இவ் வளர்ச்சியடைந்துள்ளது. வீதிக்கு தார் போடுதல், பாலங்களை அமைத்தல், போக்குவரத்து வசதிகளை வழங்குதல். கல்வியை முன்னேற்றுதல், தொழில் வழங்குதல், போன்றன அரசியல்வாதிகளின் மக்களுக்கு அளித்த வாக்குகளாகும். மரங்களை வெட்டி, வயல் நிலங்களை நிரப்பி, சில தொழிற்சாலாகளை உண்டுபண்மி, சூழலை மாசு படுத்தியதே அவர்கள் செய்த முன்னேற்றமாகும். நடையிலே சென்ற பாசசாரிகள் ப்ஸ் வரும்வரை பாதைகளிலே காத்துக்கிடந்தனர். முக்கியத்துவமற்ற வேண்டுகோழ்களை விடுத்தனர். அவை கிடைக்காத விடத்து அரசியல்வாதிகளிடம் தமது எதிர்ப்பைக் காட்டினர். சில அரசியல்வாதிகள் இனிமையான வார்த்தைகளை வழங்கி, அந்நியநாட்டு அரசியல் முறைகளைப் பற்றி விபரித்து, நாம் சுரண்டப்படுகிறோம் எனக் கூறி மக்கள் மத்தியிலே வேற்றுமைகளை வளர்த்தனர். வியர்வைசிந்தி கஷ்டப்பட்டு உழைத்த கிராமவாசிகள் தேக ஆரோக்கியமுடையவர்களாகவே இருந்தனர். வசதிகள் இருந்தபோதிலும், கல்வியறிவு இல்லாதபடியால, அவர்கள் நிறையுணவ்களை பெற்றுக் கொள்ளவில்லை. வேலையாட்களை அமர்த்தி, வாகனங்களிலே பிரயாணஞ் செய்து சுவையான உணவுகளை உண்ட பணக்காரர்கள் நடுத்தர வயதையடையுமுன்பே, உயர்குருதி அமுக்கம், மாரடைப்பு, நீரிழிவு போன்ற நோய்களால் பாதிப்புற்றனர்.

அன்று கிராமத்துச் சிறுவர்கள் போதிய கல்வியைப்பெறவில்லை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சுகம் 12

செல்வந்தரின் பிள்ளைகளோ, கொழும்பு உட்பட நகர்ப்புறப் பாடசாலைகளிலே கல்வியைக் கற்றனர். சட்டத்துறை, வைத்தியதுறை போன்ற துறைகளிலே கடமைபுரிந்தனர். அவர்கள் கிராம வாழ்க்கை முறையைப் படிப்படியாக கைவிட்டு மேலைத்தேய கலாச்சாரங்களைப் பின்பற்றத் தொடங்கினர். சிலர் வெளிநாடுகளுக்குச் சென்றனர். இவ்வாறான மாற்றங்களை மார்ட்டின் விக்ரமசிங்க வினால் எழுதப்பட்ட கம்பெறலிய, கலியுகய, யுகான்தய, போன்ற நூல்களினால் காட்டப்பட்டுள்ளது. பிரபுக்களின் பிள்ளைகளின் இம்முறைகளை கிராம மக்களின் பெரும்பான்மையானார் பின்பற்றவில்லை. ஆனால், சாதாரண குடும்பங்களிலே ஓரிருவர் மேல்ப் படிப்புப் பெற்று, உயர் பதவிகளைப் பெற்றனர். அவர்கள் தமது பிள்ளைகளையும் அந்நிலைக்கு கொண்டுவர முயற்சித்தனர். தாம் பெறமுடியாத இடங்களைத் தமது பிள்ளைகளுக்கு பெற்றுக்கொடுக்க முயற்சித்தனர். பிள்ளைகளிட் உடல் உள திறமைகள் எவ்வாறு இருந்த போதிலும், அவர்களைக் கொண்டு சந்திரனைப் பிடிப்பதற்குப் பெற்றோர் முயற்சித்தனர். ஒருவரை மீறி மற்றவர் முன்வர முயற்சித்தனர். பிச்சை எடுப்பவரும்கூட தமது பிள்ளைகளின் கல்விநிலையைக் கூறியே பிச்சை வாங்குவர். பொதுவாக இலங்கை முழுவதிலுமே பரவியுள்ள இந்நிலை காரணமாக, பெற்றோர்களைப் போலவே பிள்ளைகளும் உளவியல் ரீதியிலே பாதிப்படைந்துள்ளனா. விவசாயம் அத்தியவசியமான மேலான தொழிலாக இருந்த போதிலும் அநேகமானோர் அதிலீடுபட விரும்பவில்லை. விவசாயிகள் கூட தமது பிள்ளைகளை அதிலீடுபடுத்தாமல் கல்விகற்று, பரீட்சைகளில் சித்தியடையச் செய்ய முயற்சிக்கின்றனர். இலங்கையிலே விவசாயஞ் செய்யும் பல பெற்றோர் தமது பிள்ளைகள் நன்றாகக் கல்விகற்பார்களா அல்லது இடைநிறுத்தி விடுவார்களா என நினைத்து, உளரீதியாகப் பாதிப்படைகின்றனர். தமது பிள்ளைகளை விவசாயத்தில் ஈடுபடுத்தி அவர்களையும் கஷ்டப்பட விட முடியாது என கூறுகின்றனர். எவ்வளவு பணத்தைச் செலவிட்டும், முயற்சி செய்தும், சாதாரணதர, அல்லது உயர்தரப் பரீட்சையிலே சித்தியடைந்தாலும், உரிய பலன் கிடைக்காதபடியால் பிள்ளைகளும், பெற்றோரும், நிம்மதியற்ற தன்மையடைகின்றனர். அநேகமானோர் கல்வி மற்றும் தொழில்களுக்காக நகர்ப்புறங்களை நாடி வந்தார்கள். வீடுகளை வாடகைக்கு அளித்துவிட்டு, கஷ்டத்தின் மத்தியிலே நகர்ப்புறங்களிலே சீவித்தனர். தூசி, புகை, நிரம்பி தொடர்ச்சியான இரைச்சல்கள் உள்ள சூழலில் அவர்கள் வாழ்க்கையை நடாத்திச் சென்றனர். இலகுவாகப் பெறக்கூடிய போஷாக்கற்ற செயற்கையாகத் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளுக்கு அவர்கள் பழக்கப்பட்டனர். அரசு அல்லது தனியார் நிறுவனங்களிலே தொழில் புரிந்தனர். அதிக பணத்தைச் சம்பாதிப்பதற்காகக் காலை முதல் மாலை வரை வேலை செய்த அவர்கள் அதன்பின்னர் இரவாகும் வரையிலும், மேலதிக நேர வேலையிலீடுபட்டனர். இவையெல்லாம் விருப்பமின்றி, பணஞ் சம்பாதிக்கும் நோக்குடனே செய்தனர். ஆரம்பத்தில் இரைப்பை அழற்சி தொல்லையால் பாதிப்புற்ற அவர்கள், காலப் போக்கிலே நோய்களுக்கு ஆளானார். இதனால் சிலர் சேவையிலிருந்து ஓய்வுபெறும் முன்னரேயே குடும்பத்தை நடுத்தெருவில் விட்டு இறந்துவிடுகின்றனா.

இந்நாட்டு வாழ்க்கை வட்டத்திற்கு தொலைக்காட்சியின் தாக்கம் மிகப்பாரியதாகும். அதிலே காட்டப்படுகின்ற, வீடு, வாசல், வாகனம், உடுதுணி, பொருட்கள், உணவு வகைகள் போன்றவற்றைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு மக்கள் எத்தனிக்கின்றனா. மற்றவர்களிடம் இல்லாத பொருட்களைப் பெற்றுக் கொள்ள இன்னும் சிலர்

இளைஞர்களின் மனதைப் புரிந்துகொள்வதன் மூலம்

முயற்சிக்கின்றனர். இதன்படி அநேகமானோர், மற்றவர்களுக்கு காட்சியளிக்கக் கூடியவாறு பொருட்களைப் பாவிக்கும் முறையைப் பின்பற்றுகிறார்கள். இவ்வாறான காட்சி நிலையிலுள்ள பொருட்களைப் பெறுவதற்கு (விசேடமாகப் பெண்கள்) ஆசைப்படுகின்றனர். கடன்பட்டாவது வற்றைப் பெறுவதற்கு முயற்சிக்கின்றனர். பணத்தைச் சம்பாதிக்கும் நோக்குடன் கிராமத்தவர்கள் மத்தியகிழக்கு நாடுகளுக்குச் செல்கின்றனர். அங்கே பெண்கள் பல்வேறுபட்ட உடல், உள பாதிப்புகளுக்கு ஆளாகின்றனர். சிலரின் உணவுப் பழக்கங்களிற்கூட மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளன. (கொழுப்பு அதிகமான உணவுகள்) மீண்டும் இந்நாட்டுக்கு வருபவர்களிற் சிலர் ஊனோயாளியாக இருப்பர். அவர்களுள் அனேகமானோர் உயர் குருதியமுக்கம், இதயநோய், நீரிழிவு போன்றவற்றால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இளந்தாய்மார் வெளிநாடு சென்ற பினனர் அங்கு அவர்களுக்கு ஏற்படும் கதியை எண்ணி கணவன்மார் தவிக்கின்றனர். சிலர் மனைவி அனுப்பும் பணத்தை குடிவகையிலே செலவழித்து, பிற பெண்களுடன் சீவிக்கின்றனர். பிள்ளைகளைக் கவனிப்பதையும் கைவிட்டு விடுகின்றனர். அநேகமாக பிள்ளைகளை பாட்டிமாரிடம் ஒப்படைக்கின்றனர். பிள்ளைகள் திசைமாறிச் செல்கின்றனர். கூடாத கெட்ட பழக்க வழக்கங்களை மேற்கொள்ளும், ஓரிரு வருடங்களில் திரும்பும் தாய்க்கு தான் எதிர்பார்க்காத அழிந்துபோன குடுபத்தையே காணக்கூடியதாக இருக்கும். நம்பிக்கை இழந்து, தவிக்கக்கூடிய நிலையே ஏற்படும். மத்திய கிழக்கு நாடுகளுக்குச் சென்ற சில பெண்கள் சித்தப்பிரமையடைவதனால் கட்டுநாயக்க விமான நிலையத்திலிருந்து மனநோய் வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லப்பட்ட சம்பவங்களும் உண்டு. படிப்படியாக உயர் கல்வியைப் பெற்ற கிராமத்துப் பிள்ளைகள் சர்வகலாசாலைக்குச் செல்கின்றனா. ஆரம்பத்திலே அவர்களைக் கோழைகளாகவே கருதினர். பல தடைகளுக்கு மத்தியில் வெட்க உணர்வுடன் வளர்ந்தவர்களுக்கு முன்வரும் திறமை குறைவாகவே இருக்கும். பலவீனமான சமுதாயத்தில் அவர்களின் ஆளுமை பின் தங்கியுள்ளது. சமுதாயத்திற்குப் பயந்திருந்தனர். அதனால் அவர்களிடையே இம்சைப் படுத்தும் எண்ணத்துடன் பகிடிவதைகள் பல்கலைக் கழகங்களிலே தலைதூக்கியது. சர்வகலாசாலையிலிருந்து வெளியேறிய பின்பு இருளடைந்த எதிர்காலத்திற்குள் பிரவேசிக்கின்ற நம்பிக்கை இழந்த மாணவர்களின் செயற்பாடு, முழு நாட்டையுமே பாதிப்படையச் செய்யும். குறுகிய காலத்திற்குள் இலங்கையிலேற பட்ட பொருளாதார, சமூக மாற்றங்களினால் வளர்ந்தோருக்கும், மாணவர்களுக்குமிடையிலான செயற்பாடுகளில் மாற்றங்கள் தோன்றின. இதனால், பெற்றோர், பிள்ளைகளுக்கிடையேயும் முரண்பாடுகள் ஏற்பட இவை காரணமாயின. இவ்வாறான முரண்பாடுகளினால் இளைஞர்கள் மத்தியில் தற்கொலைகள் அதிகாரித்தமையைக் காணக்கூடியதாகவுள்ளது. எப்படியாயினும் தமது செய்திகளை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பத்திரிகையிலே வெளியிடும் நோக்குடன் பத்திரிகையாளர்கள் தமது பிரதேசத்திலே ஏற்பட்ட தற்கொலைகளை மேலதிக வர்ணனைகளுடன் வெளியிட்டனர். தற்கொலைகளின் அதிகரிப்பிற்கு இவையும் ஒரு காரணமாகும்.

குடும்பத்திலேற்படுகின்ற விரிசல்கள் அதன் அங்கத்தவர்களின் மனத்தைப் பாதிப்புறச் செய்யும். பெற்றோரின் திருமணப் பிரச்சினைகள், பிள்ளைகளிடையே பிரச்சினைகள், பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கிடையே பிரச்சினாகள் போன்றன. இதற்குக் காரணங்களாகும். பெற்றோர், பிள்ளைகளின் வயதிற்கேற்ப இவைவேறுபடும். உதாரணமாக பிள்ளைகள் வளர்ச்சியடையும்போது சொத்துத்தகராறுகள் ஏற்படுகின்றன. அவர்கள் சொத்துகளுக்காகச் சண்டை பிடிப்பதனால் பெற்றோர்கள் பாரிய அளவிலே பாதிப்படைகின்றனர். மேலும் திருமணமாகாத பிள்ளைகள் வீட்டை விட்டு வெளியேறி வேறு இடங்களில் சீவிப்பதும் அவ்வாறான பாதிப்புகளுக்குக் காரணமாகும். சில பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கு கல்வி புகட்டி வெளிநாடுகளுக்கு அனுப்பிய பின்னர், அதனைப்பற்றி கவலைப்படுகின்றனர். நடுத்தர வயதிலும், வயது முதிர்ந்த பின்பும் ஏற்படுகின்ற, உயர்குருதியமுக்கம், மாரடைப்பு, நீரிழிவு, தொய்வு (ஆஸ்மா) போன்ற நோய்களும், காரணங்கூற முடியாத ஏனைய நோய்களையும் கட்டுப்படுத்தும் போது, இவ்வாறான உளவியல் சமுதாயப் பிரச்சினைகள் பற்றியும் கவனத்தைச் செலுத்த வேண்டும்.

பாடசாலைக்குச் சென்ற போதிலும், அநேகமானோர் உரிய கல்வியைப் பெறமாட்டார். ஏதேனும் விடயத்தைப் பற்றி பூரண அறிவைப் பெற்றுக்கொள்ளாதிருப்பது. ஆபத்தானது. அநேகமானோர் தாம்பெற்ற அறிவைக் கொண்டு தவறான முடிவுகளை எடுத்து உளவியல் அடிப்படையில் பாதிப்பு அடைகின்றனர். அதேவேளை நோய்களைப் பற்றிய தவறான கருத்துக்களும், மக்களை பாதிப்புக்குள்ளாக்குகின்றன. உளவியல் முறையில் பாதிப்படையும் போது அதன் அறிகுறிகள் உடலிலே தோன்றுவது இயற்கையாகும். போதிய அறிவின்மையாலே இவ்வாறாக அநேகமானோர் தமக்கு மரணத்தை ஏற்படுத்தும் நோய் ஏற்பட்டுள்ளதெனப் பயமடைந்து (மூளைப்புற்றுநோய், மாரடைப்பு, சிறுநீரகப்பாதிப்பு) வைத்தியர்களை மாற்றி, மாற்றி அந்நோய்க்கான அறிகுறிகளை மாற்றுவதற்கு முயற்சிக்கின்றனர். இவ்வறிகுறிகளுக்கிடையே தலைவலி, நெஞ்சு வயிறு எரிவு, இடுப்பு வலி போன்றனவாகும்.

இப்பிரச்சினைகளுக்கு மத்தியிலே யுத்தத்தின் மூலமும் இச்சமுதாயம் பாதிப்பில் மூழ்கியுள்ளது. தற்போது மக்கள் மேற்குறித்த பல் வகைப்பட்ட பாதிப்புகளினால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளனர். சூழலிலே ஏற்படும் பொருத்தமற்ற சம்பங்கள், மாற்றங்கள் போன்றன எலலோருக்கும் ஒரேவிதமான பாதிப்புகளை உண்டுபண்ண மாட்டாது. அதற்கு அந்நபரின் ஆளுமையும் ஒரு காரணமாகும். பலவீனப்பட்டவர்களே இலகுவில் பாதிப்புக்காளாவார். அவ்வாறு பாதிப்படைந்தாலும் எல்லோரும் ஒரே விதமாக உடலரீதியான நோய்களுக்கு ஆளாக மாட்டார்கள். அதனை அவர்களின் பாரம்பரிய பழக்க வளக்கங்களுக்கும், சுற்றாடலின் மாற்றங்களுக்கேற்ப அமையும். சிலருக்கு இரைப்பை நோய்களும் இன்னும் சிலருக்கு சுவாசம் தொடர்பான நோய்களும், இன்னும் சிலருக்கு உயர்குருதியமுக்கம் மாரடைப்பு, நீரழிவு போன்ற நோய்களும், இன்னும் சிலருக்கு பல்வேறுபட்ட வேதனையைத்தரக் கூடிய (மூட்டு வலி, மூட்டு வீக்கம்) போன்றந உண்டாகும். சுற்றாடல் காரணிகளுள் உணவு வட்டமும் சுற்றாடலிலுள்ள இரசாயணப் பொருட்களும், அடிமையாதல் (மதுபானம்) போன்றனவுமாகும். நச்சுத்தன்மை வாய்ந்த இரசாயனங்கள் பலகாலமாக உடலினுட் சென்றால், உடலில் இயற்கைக்கு மாறான வளர்ச்சி, (புற்றுநோய்) ஏற்படக்கூடும். உளரீதியாகப் பாதிப்புற்றோரும் புற்றுநோயின் வளர்ச்சியும், பரவுதலும், வேகமாக நடைபெறுகிறது. எனக் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளன.

சிறுநீரக நோய் உட்பட ஏனைய நோய்களினால் உயர்குருதியமுக்கம் ஏற்பட்டாலும் இக்காரணங்கள் எதுவுமின்றியே உயர்குருதியமுக்கம் ஏற்பட்ட பல சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு. இவ்வாறான நோயாளர்களின் குருதியமுக்கத்திற்கு உளரீதியான காரணங்களும் உண்டு. பயம், கோபம், சினர்ச்சிகள், தவிப்பு போன்ற உளரீதியான பாதிப்புகளும் குருதியமுக்கத்தை உயர்மட்டத்திற்கு எடுத்துச் செல்லும். அதற்கு பின்வரும் விடயங்களும் காரணமாகும்.

01. நரம்புத் தொகுதியின் செயற்பாடு.

02. உளரீதியான பாதிப்புகளுக்கு முகங்கொடுக்கும்போது ஏற்படும் செயற்பாடு.

03. சிறுநீரகத்தினால் வெளிப்படுத்தும் ''நோறெட்ரினலின்''

04. மேற்குறித்த செயற்பாடுகளினால் சிறுநீரகத்தின் குருதிநரம்புகள் சுருக்கமடைவதனால் குருதியோட்டத்தில் தடை ஏற்படுதல்.

மேற்குறித்த காரணங்களுக்கு மேலாக பல்வேறு இரசாயன மாற்றங்களினாலும் குருதி உறையும் தன்மை அதிகரிக்கும். இவ்விரசாயன மாற்றங்களுள் குருதியிற் சில கொழுப்பு வகைகளில் கொலஸ்டரோல் ட்ரயக் கிலிசறைட்டு, மற்றும் லைபோ எனும் லைப்ரோபுபோட்டீன்களின் அதிகரிப்பும் ஏற்படும். குருதி உறையுந்தன்மை அதிகரிக்கும் போது பெருநாடிகளிலும் மற்றும் மூளையின் நாடி நரம்புகளிலும் குருதி உறைவதனால், குருதி ஓட்டத்திலே தடையேற்படும். முற்றாக ஏற்படும் தடைகளின்போது இதயம் செயலிழப்பதும், மற்றும் பாரிசவாத நிலையும் ஏற்படும்.

இலங்கை வைத்தியசாலைகளிலே சிகிச்சைபெறும் நோயாளிகளுள் கணிசமான எண்ணிக்கையானவர்கள் மேற்காட்டிய உயர்குருதியமுக்கம், நீரழிவு நோய் காரணமாக பாதிப்படைகின்றனர். ஆரம்பத்திலேயே அந்நோய்களைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக மருந்து வகைகளைப் பயன்படுத்துவர். இதற்கு காரணம் நோய்களின் ஆரம்ப நிலையிலிருந்து உளரீதியாக ஏற்படும் பாதிப்புகளின் நிலைமையையும், வாழ்க்கை வட்டத்தையும் பற்றி, வைத்தியர்களும், நோயாளிகளும் கவனிக்கப்படாமையுமேயாகும். மனநோய்களுக்கும், இந்நோய்களுக்குமுள்ள தொடர்பு பின்வரும் அட்டவணை மூலம் காட்டப்பட்டுள்ளது. இந்நோய்க்கான காரணிகள் பல ஆண்டுகளாக செயற்பட்டதனால் இந்நோய்நிலை ஏற்படுகின்றது. எனவே வாழ்வின் தொடக்கத்திலிருந்தே அதனைத் தடுக்கும் முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். நோய்கள் ஏற்பட்ட பின்னரே சிலர் உணவு முறைகளை மாற்ற முற்படுவர். எவ்வாறாயினும் உளரீதியான பாதிப்புகள் பற்றி ஆராய்ந்த போதிலும் அதற்கான உரிய அறிவுறுத்தல்களை வைத்தியர்கள் வழங்காமை கவலைக்குரிய விடயமாகும். நோய் அறிகுறிகளிலிருந்து விடுபடுவதற்காக நோயாளிகள் மருந்துகளை எதிர்பார்க்கின்றனர். அதே போல் நோயறிகுறிகளை இல்லாமற் செய்வதற்கு வைத்தியர்கள் மருந்துகளாப் பயன்படுத்துகின்றனர். உளரீதியான பாதிப்புகளைக் கவனியாது, இந்த எண்ணக் கருவுடன் மாத்திரம் செய்றபட்டு, சிகிச்சை அளிப்பதாயின் எதிர்வரும் காலங்களிலே இவ்வாறான நோய்கள் அதிகரிக்கக்கூடும். அதனால் செலவிடும் பணத்தின் அளவானது பாரிய அளவிலே அதிகரிக்கும்.

PUBLIC LIBRARY JAFFNA

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

களைகொல்லி தற்கொலைக்கு முக்கியமான காரணியாகும்

மனநோய் வைத்திய நிபுணர்
ரணில் அபேசிங்ஹ

யாராவது ஒருவர் தனது உயிருக்கு பாதிப்பு ஏற்படும் வகையிலே ஒரேமுறையில் எடுக்கப்படும் செயற்பாடு தற்கொலை எனப்படும் இன்று இலங்கை தற்கொலையிலே முன்னணி வகிக்கிறது. 1950ம் ஆண்டு உலகிலே மிகக்குறைந்த வீத தற்கொலை வீதம் இலங்கையிலேயே காணப்பட்டது. அது 1,000,000ற்கு/6 ஆகும், ஆனால் அந்நிலை இன்று மாறிவிட்டது. 1,00,000ற்கு/40 ஆக அதிகரித்துள்ளது. இவை மேலும் அதிகரித்திருக்கலாம் எனவும் வைத்திய அறிக்கைகள் கூறுகின்றன.

மருந்து வகைகள்

இலங்கை வைத்தியசாலைகளில் ஏற்படுகின்ற மரணங்களுள் நாலாவது இடத்தைத் தற்கொலை வகிக்கிறது.

மேலைத்தேய நாடுகளில்தற்கொலை செய்வதற்காகப் பல மருந்துவகைகளைப் பாவிக்கின்றனர். இலங்கையிலோ உயிராபத்தை விளைக்கக்கூடிய இரசாயன மருந்துகளைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

இரண்டு பிரிவுகள்

1950ம் ஆண்டிலே இலங்கையிலே தற்கொலை செய்யும் வீதம் மிகக் குறைந்த அளவிலே இருந்தது. 1960ற்குப் பின்பு அது அதிகரிக்கத் தொடங்கியது. அதற்குக் காரணம் பசுமைப் புரட்சியாகும். சனத்தொகை அதிகரிப்பின் காரணமாக மக்கள் கூடுதலாக விவசாயத்திலீடுபட்டனர். அதற்காகக் களைகொல்லிகள், பசளைகள், கிருமிநாசினிகள் போன்றவற்றைக் கூடுதலாகப் பயன்படுத்தினர். அவை மிகக் காரமான தன்மையைக் கொண்டவை இவற்றைப் பயன்டுத்தி தற்கொலை செய்து கொள்ளும் முயற்சி ஆரம்பித்தது.

தற்கொலை இரு வகைகளிலே செய்யப்படுகிறது. நஞ்சு உட்கொள்ளல், ஏனையமுறைகள் (தூக்கிடுதல் கிணற்றில் குதித்தல்) போன்றனவாகும். நஞ்சருந்தி (Poisoming) தற்கொலை செய்துகொள்வதே அதிகமாகவுள்ளது.

உலகிலே அதிக இளைஞர்கள் தற்கொலை செய்யும் நாடாக இலங்கை விளங்குகிறது. இளைஞர் மரணங்களுள் 40%மானது தற்கொலை மூலமே, மேலை நாடுகளிலே வாகன விபத்துக்கள் மூலமாகவே இளைஞர்கள் மரணம் அதிகரித்துள்ளது.

தற்கொலை முறைகளுள் களைகொல்லிகளைப் பயன்படுத்துவது முக்கிய இடத்தை வகிக்கிறது.

தற்காலைக்கு பல முக்கிய காரணங்களுள் உளரீதியான பாதிப்பு, போதை வாஸ்துகளுக்கு அடிமையாதல், தொடர்ச்சியாக ஏற்படுகின்ற பாதிப்புகள் அவற்றுட் சிலவாகும் (stress)

உளரீதியான பாதிப்புகள் (stress)

எட்டு ஆண்களுள் ஒருவருக்கு வாழ்க்கையிலே உளரீதியான பாதிப்புகள் ஏற்படும், பெண்களுள் நான்கு பேருள் ஒருவருக்கு ஏற்படும் பிரசவத்தின்போது 10% இனருக்கு ஏற்படலாம்.

சோம்பல்த்தன்மை, அதிககோபம், சன்டை சச்சரவுக்கு முன்வரல், சிறு விடயங்களுக்கும் சஞ்சலப்படல், நித்திரையின்மை, உடல் மெலிதல், உணவில் வெறுப்பு, கெட்ட நினைவுகளைப் பற்றிச் சிந்திப்பது, சிறிய விடயங்களையும், பெரிது படுத்தல் போன்றன இவ்வாறான உளரீதியான பாதிப்புகளுக்குக் காரணமாகும்.

மதுவுக்கு அடிமையாதல்

மதுபானமின்றி அன்றாடக் கடமைகளைச் செய்ய முடியாத நிலையிலுள்ளவர்களே மதுப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகின்றனர். நித்திரையின்மை, நடுக்கம், உணவில் வெறுப்பு மதுபானமில்லாவிட்டால் ஏற்படும் அறிகுறிகளாகும். இலகையிலே தற்கொலை

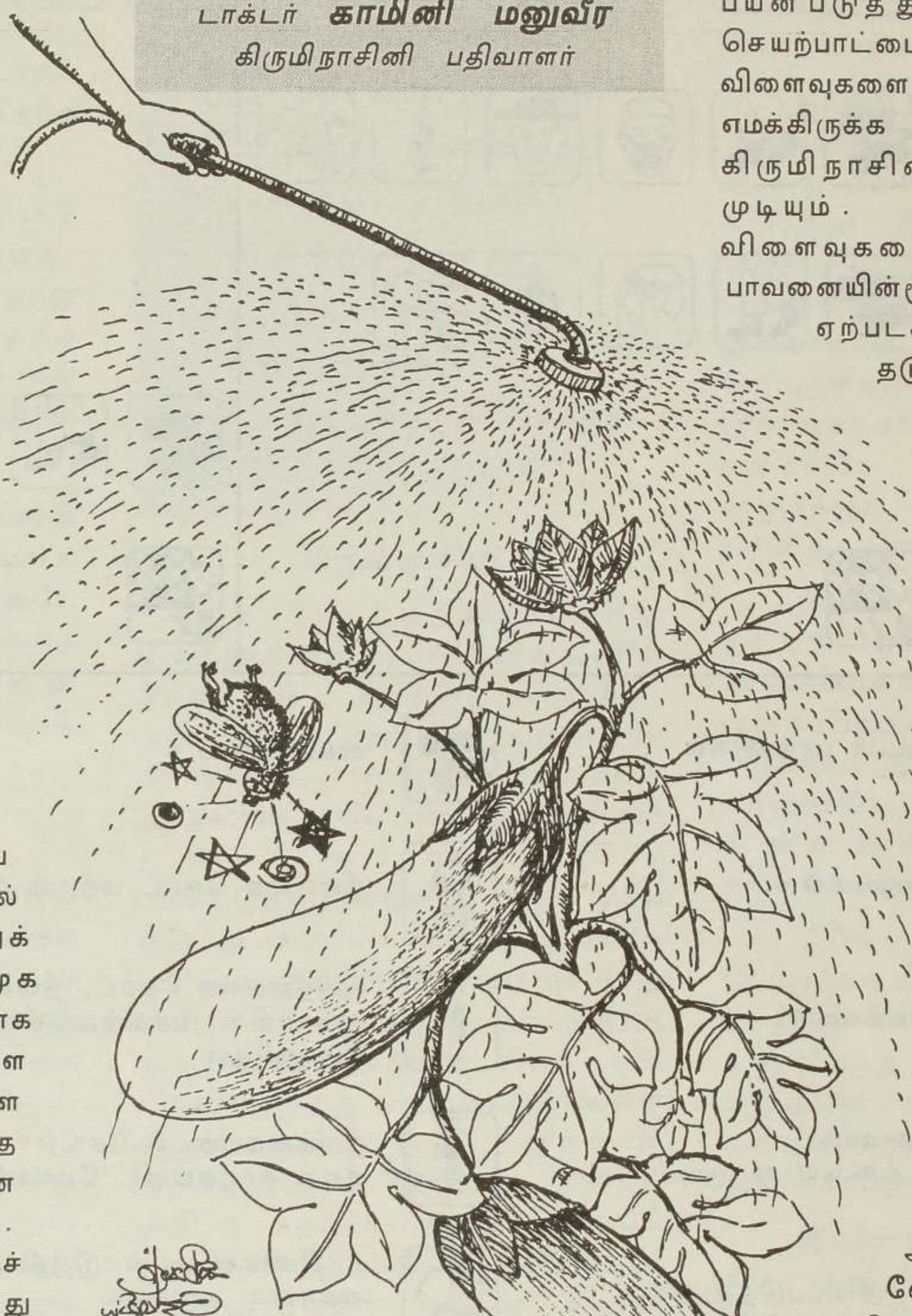
➡ 19

தற்கொலை இரு வகைகளிலே செய்யப்படுகிறது. நஞ்சு உட்கொள்ளல், ஏனையமுறைகள் (தூக்கிடுதல் கிணற்றில் குதித்தல்) போன்றனவாகும். நஞ்சருந்தித் *(Poisoning)* தற்கொலை செய்துகொள்வதே அதிகமாகவுள்ளது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

களைகொல்லிகிருமிநாசினிகளைப் பற்றி அறிந்துகொள்வோம்

டாக்டர் **காமினி மனுவீர**
கிருமிநாசினி பதிவாளர்



இன்று உலகிலுள்ள சகல நுகர்வோர் பொருட்களிலே கிருமிகளுக்கு மாத்திரம் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் நோக்குடனி உற்பத்தி செய்த இரசாயணப் பொருள் கிருமிநாசினியாகும். இதனைத் தவறான வழியிலே பயன்படுத்தினால் மனிதனுக்கும், சுற்றாடலுக்கும் பாரிய பாதிப்பை விளைவிக்கும். அபபடியாயின், இவ்வாறான பொருட்கள் எமது சமுதாயத்திலே பாவனையிலிருப்பதற்குக் காரணங்கள் இருப்பது, அத்தியவசியம். மானிட சமுதாயத்தின் நடைமுறைகளுக்குத் தேவையாகும். விவசாய உற்பத்திகளுக்குக் கிருமிகளால் ஏற்படும் பாதிப்பைத் தடுத்துக் கொள்வதற்கும் சமூக சுகாதாரத்திற்கு அச்சுறுத்தலாக இருக்கும். கிருமிகளை அழிப்பதற்காக கிருமிநாசினிகளை பயன்படுத்தப்படிகிறது. இது மனித சமுதாயத்திற்குத் தேவையான முக்கிய இரு பகுதிகளாகும். ஆகவே அதிரித்து வரும் உலகச் சனத்தொகைக்கும், மாற்றமடைந்து வரும் சமூக கலாச்சாரங்களையும் கவனிக்கும் போது, கிருமிநாசினிப் பாவனையை கைவிட முடியாத அளவுக்கு வந்துள்ளது. உதாரணமாக ஆபிரிக்கக் கண்டத்திலே டீ.டீ.ரி. ஐப் பயன்படுத்தி, கடந்த சில தசாப்தங்களில், மலேரியாவைத் தடுத்து பல உயிர்களைக் காப்பாற்றக்கூடியதாயிருந்தது. கிருமி நாசினிகளைப் பயன்படுத்தாவிட்டால், அறுவடையைக் களஞ்சியப்படுத்தும் காலங்களில் மாத்திரம் விவசாய உற்பத்தியில் 30% கிருமிகளினால் அழிந்துபோகக்கூடும். இதற்கமைய கணிக்கும்போது தேவைக்கேற்றவாறு மிகக் கவனமாக முறையாக இதனைப் பயன்படுத்தும்போது, சமுதாயத்தில் மிகக்கூடிய நன்மையைப் பெறக்கூடியதாக இருக்கும்.

துரதிர்ஷ்டவசமாக கடந்த காலங்களில் இலங்கையில் கிருமி நாசினிப் பாவனை அதிகரித்துள்ளது. இதனால் பல பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டுள்ளது. இந்நிலை நீடிக்குமாயின் கிருமிநாசினிப் பாவனையை மட்டுப்படுத்தவோ முற்றாகத் தடை செய்யவோ நேரிடலாம். அப்படியாயின் சமுதாயத்திற்கும் விசேடமாக விவசாயம், சுகாதாரத்திற்கும் கிடைக்கக் கூடிய நன்மைகள் கிடைக்காமல் போகலாம். கிருமிநாசினியை உரியவாறு பயன்படுத்துவதற்காக, அதன் செயற்பாட்டையும், அதனால் ஏற்படும் விளைவுகளை பற்றியும் போதிய அறிவு எமக்கிருக்க வேண்டும். அதன்மூலம் கிருமிநாசினிகளை இனங்காண முடியும். அதனால் ஏற்படும் விளைவுகளைப் புரிந்து, பாவனையின்மூலமாக, சமுதாயத்திற்கு ஏற்படக்கூடிய அழிவுகளைத் தடுத்துக் கொள்ளமுடியும்.

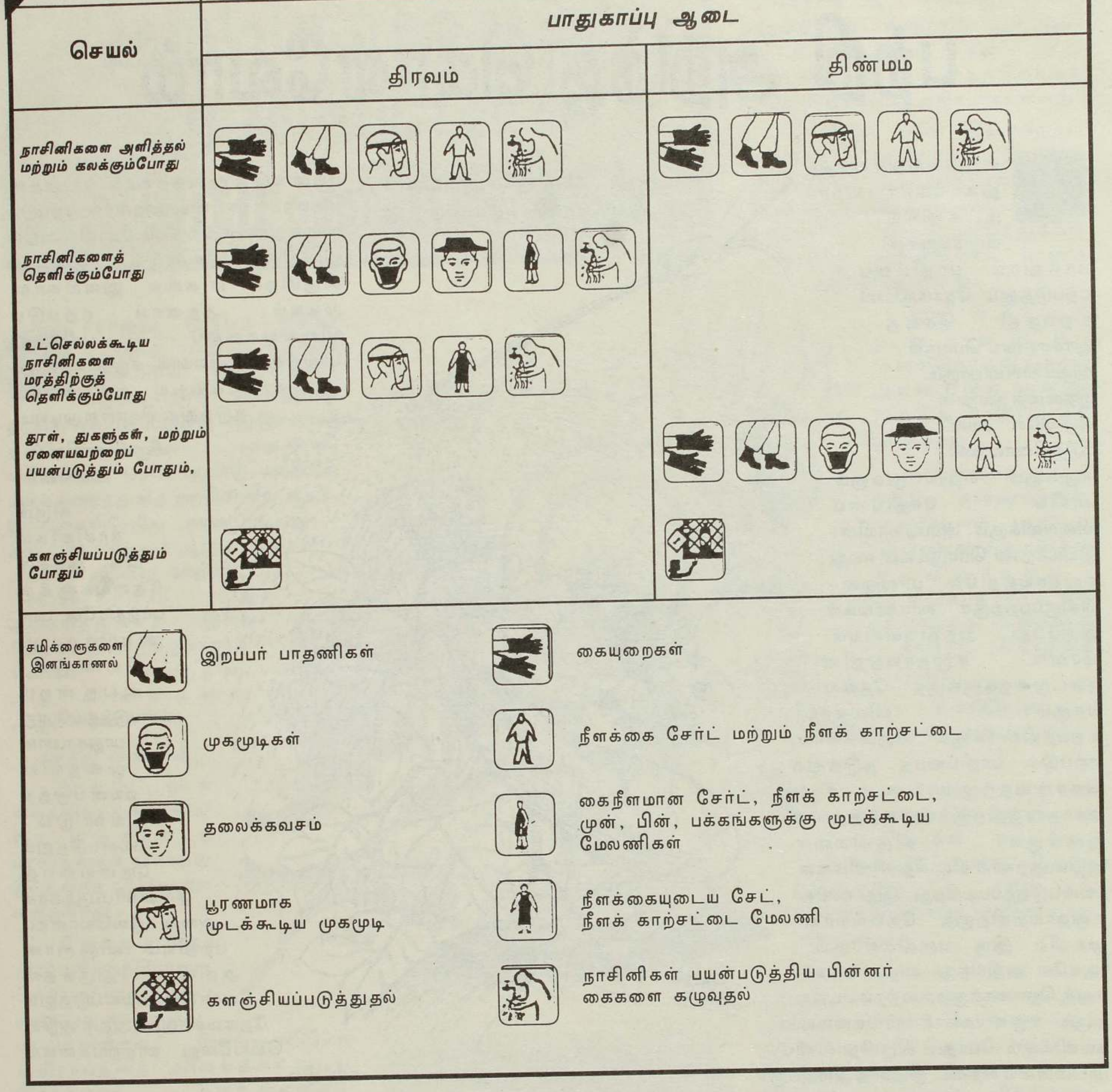
கிருமி நாசினிப் பாவனை

கிருமி நாசினிகள் மிக முக்கிய தேவைகளுக்கு மார்த்திரமே பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். அவற்றைப் பயன்படுத்தும்போது பாதுகாப்பான முறையில் பயன்படுத்த வேண்டும். பயன்படுத்தும் தேவையைத் தீர்மானிப்பதற்காக அவை ஒவ்வொன்றப் பற்றியும் விஞ்ஞான அறிவு இருத்தல் வேண்டும். பயன்படுத்தும் தேவைக்கமைய அதன் அறிவு வெவ்வேறு மாற்றங்களைக் காட்டும்.

விவசாயச் செயற்பாடுகளுக்காக பயன்படுத்தும் போது, உரிய பயிரிலிருந்து, சிறந்த அறுவடையைப் பெறுவதற்குத் தேவையான விவசாய அறிவுக்கு மேலதிகமாக கிருமிகளின் வேறுபாடு இயற்கை சமநிலைத் தன்மை, காலநிலை உட்பட ஏனைய விடயங்கள் பற்றியும் போதிய அறிவு இருத்தல் வேண்டும். உற்பத்திகளிலே உச்சப் பயனைப் பெறுவதற்காக, அதன் பௌதிகத் தன்மையைப் போலவே, இரசாயநத்தன்மை பற்றியும் அறிவும் மிக முக்கியமாகும். கிருமி நாசினிகள் பற்றி போதிய விளக்கமின்றிப் பயன்படுத்தினால, சமுதாயத்தைப்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org
PUBLIC LIBRARY
JAFFNA

நாசினிகளை உபயோகிக்கும் போது பயன்படுத்தக்கூடிய குறைந்த அளவிலான ஆடைகளின் தேவை



போலவே சூழலுக்கும் பாரிய பாதிப்புகள் ஏற்படும்.

கிருமி நாசினிகளை வகைப் படுத்தல்

இவ்வுற்பத்திகளைப் பற்றி போதிய விளக்கம் இருந்தால் அவற்றை உரியவாறு வகைப்படுத்தி, இனங்கண்டு பெற்றுக் கொள்வதற்கு வாடிக்கையாளர்களுக்கு சந்தர்பமுண்டு. முதலில் இதனை இனங்காண்பது அவசியம்.

பயன்படுத்தும் முறைமிபடி

விவசாயத்தின் போது கிருமிகள், பங்கசு, களைகள், நத்தை, எலி உட்பட இன்னும் பலவற்றைத் தடுக்கக்கூடிய நாசினிகள் உள்ளன. கிருமிநாசினி, களைகொல்லி பங்கசு அழிப்பு, நத்தை அழிப்பு, எலிகளை ஒழித்தல் போன்று வகைப்படுத்த முடியும். இதனைப் பயன்படுத்தும் போது, களஞ்சியப்படுத்தல், எடுத்துச் செல்லல், பொதி செய்தல் போன்றவற்றின்போது ஆபத்துக்களைத் தடுக்கும் வண்ணம் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள முடியும். உதாரணமாக கிருமிநாசினி அல்லது பங்கசு நாசினிகளை தவறுதலாக களைகளை அழிப்பதற்குப் பயன்படுத்தினால், பயிர்கள் முற்றாக அழிந்து போகக்கூடும்.

கிருமிநாசினி

இவ்வகையான பொருட்களிலுள்ள இரசாயன திரவத்தை செடிகள் உறிஞ்சி, ஏனைய பகுதிகளுக்கு எடுத்துச் செல்லக் கூடிய நாசினிகளும் உண்டு. இது கிருமிநாசினிகளிலேயே அதிகமாகக் காணக்கூடியதாகவுள்ளன. இதனால் தாவரத்தின் தண்டிலும் இலைகளிலுமுள்ள கிருமிகளை அழிக்கக்கூடும்.

இவ்வகைக்கு உட்படாத நாசினிகள நேரடியாக கிருமிகளுக்கோ அல்லது அதனுடன் தொடர்புள்ள

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பகுதிகளுக்கோ தெளித்தல் வேண்டும். இதன்படி, நாசினிகளைத் தெரிவு செய்யும்போது உரிய நோக்கினை அடையக்கூடியவாறு உரிய நாசினியைத் தெரிவு செய்வதில் கவனத்தைச் செலுத்தல் வேண்டும்.

தெரிவு செய்து அளிக்கப்படும் நாசினிகள

இதன் மூலம் குறிப்பிட்ட களைகளை மட்டும் இனம்பிரித்து அழிக்கப்படும். இதனால் பயிரிட்ட பயிர்களுக்கு சேதம் ஏற்படமாட்டாது. ஆகவே பயிர்களாக இருக்கும்போதே இதனை தெளிக்க முடியும்.

ஆனால் சகல களைகளையும் அழிக்கவல்ல நாசினிகளும் உள்ளன. இதனைப் பயன்படுத்துவதனால் தமது பயிர்களுக்கும் சேதம் ஏற்படுகின்றபடியால, அதனைப்பற்றி போதிய விளக்கத்தைப் பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.

இதறகும் மேலாக களைகளின் வித்துக்களையும் அழிக்கவல்ல நாசினிகளும், இன்று உள்ளன. எனவே தனக்குத் தேவையான நாசினிகளைத் தெரிவு செய்வதற்கு இன்று விவசாயிகளுக்கு சந்தர்ப்பம் கிடைத்துள்ளன.

பங்கசு நாசினி

இலங்கையிலே மலைநாட்டுக் காய்கறிகளின் உற்பத்தியில் பங்கசு நாசினிகளுக்கு முக்கிய இடம அளிக்கப்படுகிறது. இதற்குக் காரணம் பங்கசுக்குப் பொருத்தமான காலநிலை அப்பிரதேசத்திலே இருப்பதேயாகும். இதைநாம் இரண்டு வகையாகப பிரிக்கலாம். பயிரினுட் சென்று கிருமிகளை அழிப்பதுவும், பாதுகாப்பான முறையைத் தேர்ந்து எடுப்பதுமாகும். பயிரினுட் செல்லும் நாசினிகள் மூலம் அதிலுள்ள வைரசுக்களை அழிக்க எதிர்பார்க்க முடியாது. ஆனால் பாதுகாப்பான நாசினிகளை இடுவதனால, பங்கசுவை உட்செல்வதைத் தடுக்கமுடியும். ஆகவே ஏற்கெனவே, பங்கசுக்களினால் பாதிப்புற்ற பயிர்களுக்கு அவ்வாறான நாசினிகளை இடுவதில் பயனில்லை. மாறாக, பொருளாதார, சுகாதார சுற்றாடல் ஆகியவற்றிலே பல சிக்கல்கள் ஏற்படலாம். பயிர்களுக்கு ஏற்படும்சகல நோய்களும பங்கசு நோயன்று. முக்கியமாக வைரசுக் கிருமிகளாலும் ஏற்படலாம். அவ்வாறான சந்தர்ப்பத்திலே உரிய நோயை இனங்கண்டு, அதற்கான நாசினிகளை இடுவது பயன்தரவல்லது.

கிருமிநாசினி உற்பத்தி ஆரம்பத்தில் நீரிற்கரையாத இராயணப் பொருட்களை காபன் திரவத்தில் கரைத்து திண்மமும், திரவமற்ற ஜெலிப்பதத்தில் பயன்படுவதை நோக்கமாகக் கொண்டிருந்தது. இவ்வாறான கலவை உற்பத்திகள் பொருளாதார ரீதியிலே இலாபகரமானது கைத்தொழில் வகையிலே சுலபமானது. ஆனால் சூழலுக்கும் மனித சுகாதாரத்திற்கும் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகளோ அதிகம்.

கிருமி நாசினி

மேற் கூறியவாறு கிருமிநாசினிகளை பயிர்களின் உள்ளே செல்வதும், அதனைத் தொற்றி, அழிப்பதுவும் என இரு வகையாகப் பிரிக்கலாம். எமது விவசாயிகள் அநேகமாக பாரிய அளவிலுள்ள கிருமி நாசினிகளையே பயன்படுத்துகின்றனர். அதன்மூலம் ஒரே தடவையிலே கூடிய கிருமிகளை அழிப்பதற்கு எதிர்பார்க்கின்றனர். இது பாரிய விளைவுகளை ஏற்படுத்தக் கூடியதாகவிருக்கும். சிலவேளை விவசாயத்திற்கு உறுதுணையாகவுள்ள கிருமிகளும் கூட இதனால் அழிக்கப்படலாம். இதனால் சுற்றாடல் பாதிப்பு ஏற்படும். இயற்கையாகவே கிருமிகள் அழியக்கூடிய சந்தர்ப்பமும் இழக்கப்படும். எனவே கிருமி நாசினிகளைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது பொருத்தமான நாசினிகளையே தேர்ந்தெடுப்பது மிக முக்கியம்.

பௌதிக நிலை

நாசினிகளை உரியவாறு பயன்படுத்துவதன் மூலம் உண்டாகும் விபத்துக்களைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். அதற்கு பௌதிக நிலைமை காரணமாகும். நாசினிகளைத் திண்மப் பொருளாகவும், திரவமாகவும், வாயுவாகவும் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன. இவற்றை கூடிய அளவிலே விபத்துக்களைக் குறைத்துக் கொள்ளும் விதத்திலே பயன்படுத்துவது முக்கியம். இதற்கமைய உலகிலே திரவ நிலையிலுள்ள நாசினிகளே அதிகம். இதற்குக் காரணம் இலகுவாகப் பயன்படுத்தக்கூடியதாலேயே, வாயுவாக இருப்பின், மனிதனுக்கு அநேக விபத்துக்கள் ஏற்படலாம்.

திரவநிலை கிருமி நாசினி

கிருமி நாசினிகளைப் பயன்படுத்தும் போது, பயிரிடப்பட்ட சகல பகுதிகளுக்கும், பரவக்கூடியவாறு பயன்படுத்துவது முக்கிய அம்சமாகும். இரசாயனப் பொருளின் திரவத் தன்மையும், உற்பத்தி செய்யப் பயன்படுத்திய பௌதிகப் பொருளும் இதன் கலவையை நிர்ணயிக்கும்.

கிருமிநாசினி உற்பத்தி ஆரம்பத்தில் நீரிற்கரையாத இராயணப் பொருட்களை காபன் திரவத்தில் கரைத்து திண்மமும், திரவமற்ற ஜெலிப்பதத்தில் பயன்படுவதை நோக்கமாகக் கொண்டிருந்தது. இவ்வாறான கலவை உற்பத்திகள் பொருளாதார ரீதியிலே இலாபகரமானது கைத்தொழில் வகையிலே சுலபமானது. ஆனால் சூழலுக்கும் மனித சுகாதாரத்திற்கும் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகளோ அதிகம்.

இதனைப் பற்றி அதிகாரிகளும் உற்பத்தியாளர்களும் மேலதிக கவனத்தைச் செலுத்தி விபத்துக்களைக் குறைப்பதற்கான நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட்டுள்ளன. இதனால் இன்று சந்தையிலே மிக முன்னேற்றகரமான களைகொல்லிகளைக் காணக்கூடியதாகவுள்ளன.

நீரில் கரையாத இரசாயனப் பொருட்கள் சிறு அணுக்களாக, நீரிலே கலந்து, பயன்படுத்தும் முறையைக் கண்டுபடித்துள்ளனர் இதனால் அதிலுள்ள நச்சுதன்மை நேரடியாக மனிதனைக் தாக்கக்கூடிய சந்த்ர்ப்பம் தவிர்க்கப்படுகிறது.

இதற்கும் மேலதிகமாக நீரிற் கரையடக்கூடிய இரசாயனப் பொருட்களும் அனேகமாக தற்போதைய சந்தையிலே காணக்கூடியதாகவுள்ளது.

திண்ம நிலையிலுள்ள நாசினிகள்

நீரிற்கரையாத இரசானப் பொருட்களே அனேகமாக இவ்வாறு முன்வைக்கப்படுகிறது. திரவமாகவோ, அல்லது திண்மமாகவோ இருப்பது இவ்வாறான கலவைகளின் அடிப்படைத் தேவையாக மாட்டாது. இலக்காக வைத்திருக்கும் கிருமிகள் அல்லது களைகளைப் போலவே, அதனைப் பயன்படுத்தும் முறையும் முக்கியமாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. மேலே குறிப்பிட்டவாறு இலகுவாகப் பரவக்கூடிய துகள்கள் அல்லது நீரில் நனைபடக்கூடிய துகள்களாக நாசினிகள் சந்தையிலே காணக்கூடியதாகவுள்ளது. சில

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பொருட்கள் கண்ணுக்குப் புலப்படாதவாறு, சிறு துகள்களாக இருக்கும். இதனைக் கொள்கலன்களிலிருந்து எடுக்கும்போது காற்றிலே கலப்பது மூலமாக மனிதன் பாதிப்படைவதைத் தடுக்கும்.

இரசாயன நிலை

நாசினிகளிலுள்ள பல இரசாயனத் தன்மைகள் அதன் பாதுகாப்பு நேரடியாகவே செயற்படும் அதிலுள்ள பொருட்களின் தன்மை ஆவியாகும் நிலை, இரசாயனக் கலவை போன்றன அதிலே முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றன.

நீரில் இலகுவாகக் கரையும் ஏதேனும் உற்பத்திகள் சுற்றாடலிலுள்ள மழைநீர், நதி, ஓடும் நீரினூடாக நாம் எதிர்பார்க்காத இடத்திற்கு எடுத்துச் செல்லும் ஆகவே நாம் எதிர்பார்க்காத விபத்துக்களும் கூட இதனால் ஏற்படலாம். எவ்வாறாயினும் இலகுவாக நீரில் கரைகின்றபடியால் விபத்துக்களின் தன்மையில் மாற்றங்கள் ஏற்படலாம். அதேபோல மனித உடனினுட் செல்லல், இலகுவாக இடம்பெறமாட்டாது ஆகவே பரம்பநோய்கள் ஏற்படமாட்டாது. நீரில் கரையாத பொருட்கள் உணவில் இலகுவாகச் சேர்கின்றபடியால், உடலிலுள்ள கொழுப்புத்தன்மையுடன் சேரும் வாய்ப்புண்டு. எவ்வாறாயினும் இதனால் ஏற்படும் விளைவுகளைப்பற்றி சரியாகத் தெரிந்து வைத்திருப்பது என்பது கடினமான காரியமானாலும் நிச்சயமாக தெரிந்து வைத்திருப்பது நல்லது.

> **உதாரணமாக மேற்கூறியவாறு உணவினூடாக நாசினிகள் உடலினுட் சென்று கொழுப்புடன் கலந்து விடுவது மாத்திரமன்றி அதன் செயற்பாடு பூரணமாகும் வரையும், நிரந்தரமாக இருப்பதும் நிச்சயமாகும். இந்த இரசாயனப் பொருட்கள் பரம்பரை நோய்களை உண்டுபண்ணாதவிடத்து, அதனால் மனிதனுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகளோ மிகக்குறைவு.**

உதாரணமாக மேற்கூறியவாறு உணவினூடாக நாசினிகள் உடலினுட் சென்று கொழுப்புடன் கலந்து விடுவது மாத்திரமன்றி அதன் செயற்பாடு பூரணமாகும் வரையும், நிரந்தரமாக இருப்பதும் நிச்சயமாகும். இந்த இரசாயனப் பொருட்கள் பரம்பரை நோய்களை உண்டுபண்ணாதவிடத்து, அதனால் மனிதனுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகளோ மிகக்குறைவு.

நச்சுத்தன்மையுடனான பொருட்கள்

கிருமி நாசினிகளை வகைப்படுத்துமுன்பு அதன் நச்சுத்தன்மையை பலவகையாகப் பிரிக்கலாம். நச்சுத்தன்மை ஏறபட்ட ஒருவரில் மிகக் குறுகிய காலப்பகுதியில் ஆபத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியவை, நச்சுத்தன்மை குறைந்த சந்தர்ப்பத்தில், நீண்ட காலத்திற்குச் சிறிதளவநஞ்சு உடலினுட் புகுந்து ஏற்படக்கூடிய பரம்பரை நோயை உண்டு பண்ணும் சந்தர்ப்பம் ஏற்படலாம்.

குறுகிய காலப்பகுதியில் ஏற்படும் நச்சுத்தன்மை

பொதுவாக கிருமி நாசினிகளிலுள்ள ஆபத்துக்களுக்கேற்ப இவை வகைப்படுத்தப்படும் அதற்குக் காரணம் உடலினுட் சென்ற கிருமிநாசினிகளால் ஏற்படும் விபத்துக்களைப் பற்றிப் புரிந்துகொண்டு, அதற்கான பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதற்காகவே.

வாயினூடாக உட்செல்லும் நச்சுப்பொருட்களே கூடிய பாதிப்புகளை உண்டு பண்ணும். இது பல வழிகளாலும் ஏற்படலாம். உணவுடன் கலந்து உட்செல்லலாம். அல்லது, திடீர் விபத்து அல்லது தாமாகவே நேரடியாகவேபாவித்து உட்செல்லலாம். இதனால் ஏற்படுகின்ற விபத்துக்களே அதிகம் வாயினூடாக உடலினுட் செல்வதால், பல சந்தர்ப்பங்களிலே மரணத்தையும் உண்டுபண்ணலாம். சிலவேளை, உயிரைக்காப்பாற்றினாலும் கூட அதன், பின்விளைவுகளும் காணப்படலாம். நேரடியாகவே கிருமி நாசினிகள் ஏறபடுத்தும் பாதிப்புகள் மனிதனில் நரம்புத்தொகுதிகளைத் தாக்ககூடியன, உடலினுட் செல்லும் போதும் அதன் பின்பும் வேதனையைத்தரக்கூடியன. கிருமிநாசினிகளின் தன்மையைப் பொறுத்து, சிறிதளவிலாவது உடலினுட் சென்றால், ஏற்படும் ஆபத்துக்களோ அதிகமானது.

இந்நிலைமைக்கு மாற்றுழியாக, கடும் துர்நாற்றமுடைய பொருட்களை சேர்ப்பது, வாந்தியெடுக்கத்தக்க பொருட்களை சேர்த்துக்கொள்ளல், சில வர்ணங்களை இடுதல் போன்றவை மாற்றுவழியாக உற்பத்திகளுக்கு சேர்க்கப்படும் துர்ரதிர்ஷ்டவசமாக இவ்வாறு சேர்க்கப்படுவதனால் அப்பொருட்களிலே இரசாயனமாற்றத்தைப் போன்றே பௌதிக மாற்றங்களும் ஏற்படலாம். ஆகவே அதன் பிரயோசனமும், செயற்படும் காலமும் குறையலாம் எவ்வாறாயினும் சர்வதேச ரீதியாக, இந்த முறைகளை நாசினிகளுக்கு, சிறந்த முறையாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. மேற்குறித்த நடைமுறைச் சிக்கல்களினால் நாசினிகளின் விபத்துத் தன்மையைக் குறைப்பதற்காகவே உற்பத்தியாளர்கள் இரு வழிகளிலே முயற்சிக்கின்றனர். தற்போது பாவனையிலுள்ள கிருமிநாசினிகளை குறைந்த ஆபத்துடனான, சிறந்த கலவையுடன்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தயாரித்தல், குறைந்த விபத்துள்ள புதிய இரசாயனப் பொருள்களுக்கான ஆய்வுகளை நடாத்துதலுமாகும்.

இதற்கும் மேலாக சருமத்தினூடாகவோ அல்லது சுவாசக்குழாயினூடாகவோ மனித உடலினுட் சென்று, விபத்துக்கள், அல்லது நோய் நிலைமைகளை உண்டுபண்ணும் இதனால் இவர் இறுதியாக மேற்குறித்த விபத்துக்களுக்கு ஆளாகின்றனர்.

விபத்துக்களுக்கேற்ப வகைப்படுத்தல்

உலக சுகாதார அமைப்பினால் சர்வதேச ரீதியில் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட காரணிகளைப் பயன்படுத்தி, கிருமி நாசிகளினது விபத்துக்களின் தன்மை வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. அதற்கமைய சகல கிருமிநாசினிகளையும், விபத்தின் தன்மைப்படி (LD_{50}) நான்கு பிரிவுகளாக வகைப்படுத்தியுள்ளது.

வகை

1. மிகப்பயங்கரமான ஆபத்து
2. B பயங்கர ஆபத்து
3. நடுத்தர ஆபத்து
4. குறைந்த ஆபத்து மற்றும் சிபாரிசு செய்யப்பட்ட முறைகளைப் பின்பற்றினால், நடைமுறையிலே ஆபத்துக்கள் இல்லாத வகையாக பிரிக்க முடியும்.

ஏற்கெனவே மிகப்பயங்கர, பயங்கர ஆபத்துக்களை உண்டுபண்ணும், கிருமிநாசினிகளை இலங்கையிலே பாவிப்பது தடை செய்யப்பட்டுள்ளது. எவ்வாறாயினும் நடுத்தர ஆபத்தை தரும் நாசினிகளையும் மிகப்பயங்கர ஆபத்தைத் தரக்கூடியன என கருதி செயற்படல் அவசியமாகும். வாடிக்கையாளர் கொள்வனவு செய்யும் சகல உற்பத்திகளிலும் விபத்துக்களைப்பற்றி விளக்கிக் கூறும் வகையில், கிருமிநாசினி சுட்டுத்துண்டுகளின் கீழ்ப்பகுதியில் (சுட்டுத்துண்டின் முழு உயரஅளவின் 1/10 பங்கு) வர்ணத்தினால் ஒரு கோடு சகல பொருட்களிலும் காட்டப்பட்டுள்ளது. அவை பின்வருமாறு: மஞ்சள்நிறக்கோடு குறைந்த ஆபத்து. பச்சை அல்லது வெண்ணிறக்கோடு - சிபாரிசு செய்யப்பட்ட முறைகளைப் பின்பற்றினால் குறைந்த ஆபத்து.

மேற்குறித்த ஆபத்துக்கள் மனிதன் உட்பட ஏனைய சீவராசிகளைத் தவிர நாசினியிடப்படுவது களைகளுக்கோ, அல்லது கிருமிகளுக்கோ அல்ல என்பதை நினைவிற் கொள்ளல் வேண்டும்.

> " 1. *முடிந்த அளவில் எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் கிருமிநாசினிக்குப் பதிலாக வேறு மாற்று மருந்துகளைப் பயன்படுத்தவும்.*
>
> 2. *மிகவும் பொருத்தமான ஆபத்து குறைந்த கிருமிநாசினிகளைப் பயன்படுத்தவும்.*
>
> 3. *தேவைக்கு ஏற்ப குறைநத அளவிலேயே கொள்வனவு செய்யவும்.*
>
> 4. *சுட்டியிலுள்ள எல்லா விடயங்களையும் வாசித்து அதனை முழுமையாகப் பின்பற்றவும்.* "

விபத்தின் தன்மை குறையும்போது அதற்கேற்ப களைகளை அல்லது கிருமிகளை மட்டுப்படுத்தும் திறன் குறையாதிருக்கும். எனவே கிருமிநாசினிகளைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது, சிபாரிசு பண்ணப்பட்ட குறைந்த ஆபத்துள்ள நாசினிகளைப் பயன்படுத்துவதில் கவனத்தைச் செலுத்தவேண்டும். மனிதனுக்கு உடனுக்குடன் ஏற்படும் ஆபத்துக்களை மாத்திரமே மேலே குறிப்பிட்ட கோடுகள் மூலமாக காட்டப்படும். நீண்ட காலத்திற்குப்பின் ஏற்படக்கூடிய பரம்பரை நோய்களைப்பற்றி எதுவித அறிவுறுத்தல்களுமில்லை. எனவே சகல கிருமிநாசினிகளிலும் முக்கிய கவனத்தைச் செலுத்துதல் வேண்டும்.

கவனத்திற்கொள்ளவேண்டியவை

1. முடிந்த அளவில் எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் கிருமிநாசினிக்குப் பதிலாக வேறு மாற்று மருந்துகளைப் பயன்படுத்தவும்.
2. மிகவும் பொருத்தமான ஆபத்து குறைந்த கிருமிநாசினிகளைப் பயன்படுத்தவும்.
3. தேவைக்கு ஏற்ப குறைநத அளவிலேயே கொள்வனவு செய்யவும்.
4. சுட்டியிலுள்ள எல்லா விடயங்களையும் வாசித்து அதனை முழுமையாகப் பின்பற்றவும்.
5. கொள்வனவு செய்தபின் கூடிய விரைவிலே பயன்படுத்தவும்.
6. நல்ல சுகதேகி மாத்திரமே கையாளவேண்டும்.
7. பாவிக்கும்போது பாதுகாப்பிற்கு முதலிடம் கொடுக்கவும் எப்போதும் குறுக்கு வழிகளை பின்பற்றவேண்டாம்.
8. எடுத்துச் சொல்லும்போது விபத்துக்களைக் குறைப்பதற்கான சகல நடவடிக்கைகளையும் எடுக்கவும் (உ+ம் உணவுப் பொருட்களை தவிர்பதும் விட்டும் வேறாகப்பிரித்து வைத்தலும்)
9. களஞ்சியப்படுத்தும்போது உணவுப்பொருட்கள் சிறு பிள்ளைகள், செல்லப்பிராணிகள் போன்றவற்றிலிருந்தும் இதனை வேறாக்கி பூட்டி வைக்கவும்.
10. பாவித்தபின் சவர்க்காரமிட்டு கைகளை கழுவவும் ஏனைய உபகரணங்களையும் சுத்தப் படுத்தவும்.
11. தலைச்சுற்று, தலைவலி, ஓங்காளம் போன்ற அறிகுறிகளிருப்பின், பாவிப்பதை நிறுத்தி காற்றோட்டமுள்ள இடத்திலே இருத்தி, வைத்திய உதவியை நாடவேண்டும்.
12. வைத்திய உதவியை நாடும்போது, சுட்டியுடனான கொள்கலனையும் கொண்டு செல்ல மறக்க வேண்டாம். ✧✧

கொல்லி...

14 ➡

செய்துகொள்ளும் ஆண்களுள் 70%மானோருக்குக் காரணமாவது, கசிப்புப் பாவனையாகும்.

பெற்றோர் மூலம் தண்டிக்கப்பட்டவர்கள், தகப்பனின் குடிப்பழக்கம், தாய் வெளிநாட்செல்லல் பரீட்சையில் சித்தியடையாமை, காதலில் தோல்வி போன்றவை இவைக்கான முக்கிய காரணிகளாகும்.

பாரவலாக்கல்

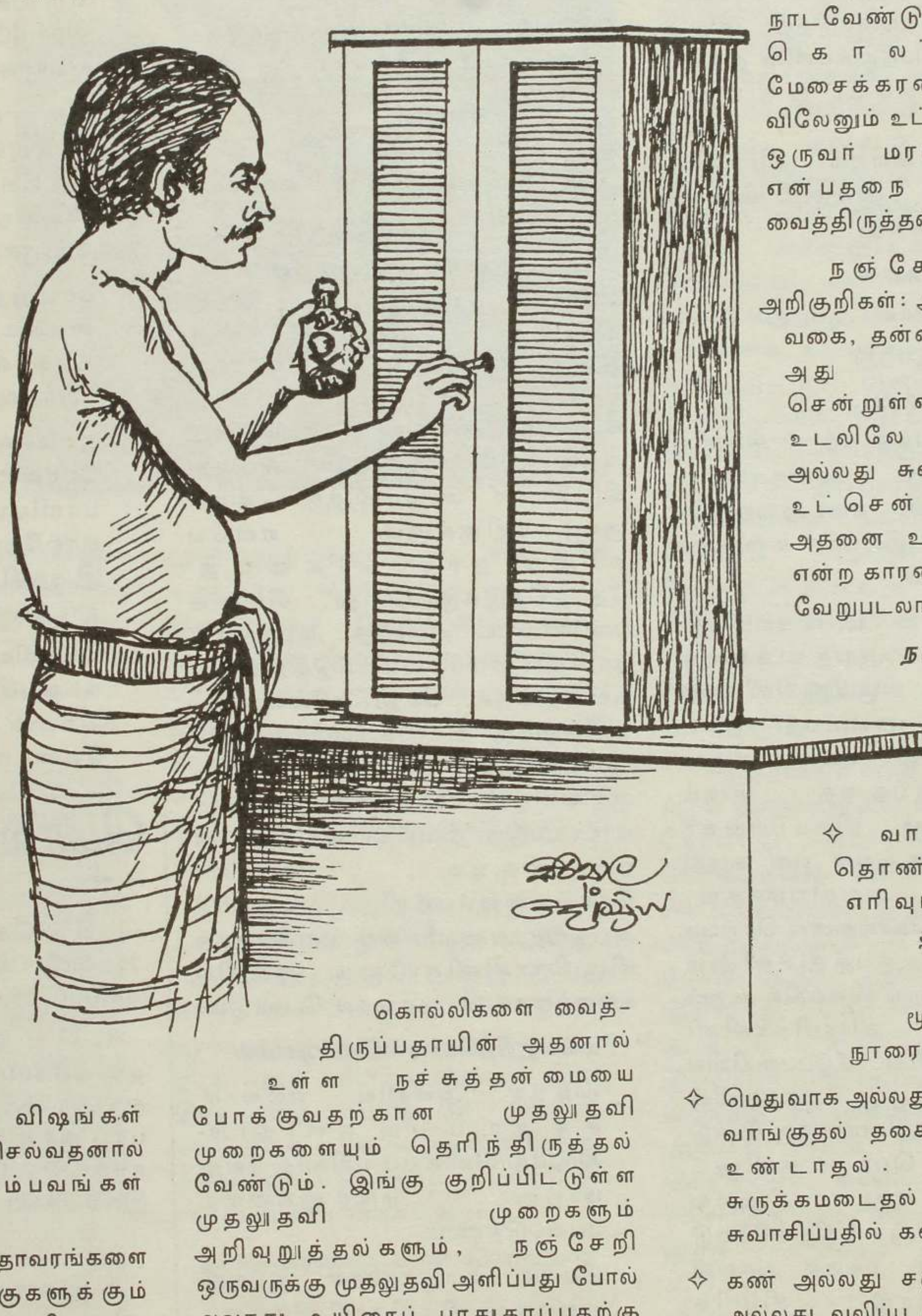
இளைஞர்களைத் தற்கொலை புரியத்தூண்டுதல், கட்டுப்பாடின்றி களை கொல்லிகளைப் பெற்றுக் கொடுத்தல், வடிசாராயம் போன்றவற்றின் அதிகரிப்பு உளரீதியான பாதிப்புகளுக்கு உரிய பரிகாரம் பெற்றுக் கொள்ளாமை போன்றனவும் தற்கொலை அதிகரிப்பதற்கு முக்கிய காரணங்களாகும். ✧✧

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நஞ்சருந்துதற்கான முதலுதவி

இலங்கை தேசிய வைத்தியசாலையில் தேசிய நிலையத்தின் தலைவர்
பேராசிரியரி **ரவீந்திர பர்ணாந்து**

கூடுதலாகத் தற்கொலை இடம்பெறும் நாடுகளுள் எமது நாடும் முன்னிடத்தை வகிக்கிறது. இவ்வாறு தற்கொலை செய்துகொள்வதற்காக விசேடமாக விஷமுள்ள இரசாயன மருந்துகளையே உபயோகிக்கின்றனர். இவ்வாறு விஷமருந்கு அருந்துவதன் மூலமாக ஏறக்குறைய 4000 பேர் அளவிலே இலங்கையிலே உயிர் இழக்கின்றனர். இவ்வாறு இறப்போரில் சிலர் இறப்பதற்கு முன்பு அதிகமான வேதனையை அடைகின்றனர்.



களை கொல்லி, ஔடதம், தாவரம் பாம்புகளிலே காணப்படும் பல்வேறு விஷங்கள் போன்றன உடலினுட் செல்வதனால் இவ்வாறான சம்பவங்கள் உண்டாகின்றன.

களை கொல்லிகள், தாவரங்களை போன்றே, விலங்குகளுக்கும் விஷமாகும். ஆனால் உரியவாறு பயன்படுத்தும போது அல்லது, உரியமுறையிலே களஞ்சியப் படுத்தி வைத்துக் கொண்டால், அதனால் மனிதன் பாதிப்படைவது தடுக்கப்படும்.

தாங்கள் பின்வரும் களைகொல்லிகளை பாவிப்பதாயின் அல்லது, தாங்கள் கடமையாற்றும் இடத்தில் அல்லது வீடுகளில், களை கொல்லிகளை வைத்திருப்பதாயின் அதனால் உள்ள நச்சுத்தன்மையை போக்குவதற்கான முதலுதவி முறைகளையும் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும். இங்கு குறிப்பிட்டுள்ள முதலுதவி முறைகளும் அறிவுறுத்தல்களும், நஞ்சேறி ஒருவருக்கு முதலுதவி அளிப்பது போல் அவரது உயிரைப் பாதுகாப்பதற்கு மிகவும் உறுதுணையாக இருக்கும்.

பல்வேறு வழிகளிலே உடலில் நஞ்சு ஏறலாம். அநேகமாக தாமாகவோ அல்லது தவறுதலாகவோ அல்லது அதனை அருந்துதல் மூலமாக ஏற்படுகின்றன. சிலவேளை அது சருமத்தில் படும்போது அதன் மூலமாக உடலினுட் புகுந்து அல்லது அதனைத் தெளிக்கும் போது காற்றுடன் உடலினுட் செல்வதாலும் நஞ்சேறல் உண்டாகலாம். களை கொல்லிகளினால் அசுத்தமடைந்த நீர் தேக்கமொன்றில், நின்று கொண்டிருத்தல் அல்லது, உலாவுதல் மூலமாகவும் கூட களை கொல்லி நஞ்சாகமாறலாம். சில விஷ வகைகள் உடலினூட்புகுந்து சில மணி நேரங்களின் பின்பு, அல்லது மாதங்களின் பின்பும் கூட விஷமாகலாம். எனவே களை கொல்லி சிறிதளவேனும் வாயில் அல்லது சருமத்தில் பட்டிருந்தால் அல்லது சுவாசத்தின் மூலமாகவும் உட்சென்றால் உடனடியாக வைத்தியரை நாடவேண்டும். சில களை கொல்லிகளை மேசைக்கரண்டியின் அளவிலேனும் உட்கொள்வதனால் ஒருவர் மரணமடையலாம் என்பததை ஞாபகத்தில் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

நஞ்சேறியதற்கான அறிகுறிகள்: அந்த விஷத்தின் வகை, தன்மைக்கு எற்பவும், அது உடலினூட் சென்றுள்ளதா? அல்லது, உடலிலே பூசப்பட்டதா? அல்லது சுவாசித்தல் மூலம் உட்சென்றதா அல்லது அதனை உட்கொண்டதா? என்ற காரணங்களுக்கு ஏற்ப வேறுபடலாம்.

நஞ்சேறிய பின்பு முதலிலே தென்படுகின்ற பொதுவான அறிகுறிகள்

- ✧ வாய் மற்றும் தொண்டைப்பகுதியில் எரிவுடன் வாந்தியெடுத்தல்.
- ✧ வாய், மூக்குவழியாக நூரைவெளியேறுதல்.
- ✧ மெதுவாக அல்லது விரைவாக மூச்சு வாங்குதல் தசைகளில் நடுக்கம் உண்டாதல். கண்மணி சுருக்கமடைதல் வயிற்றோட்டம் சுவாசிப்பதில் கஷ்டம்.
- ✧ கண் அல்லது சருமத்திலே எரிவு, அல்லது வலிப்பு ஏற்படுதல்.
- ✧ பார்வை மங்கி, மயக்கமேற்படுதல்.
- ✧ நாடித்துடிப்பின் வேகம் கூடலாம், அல்லது குறையலாம்.

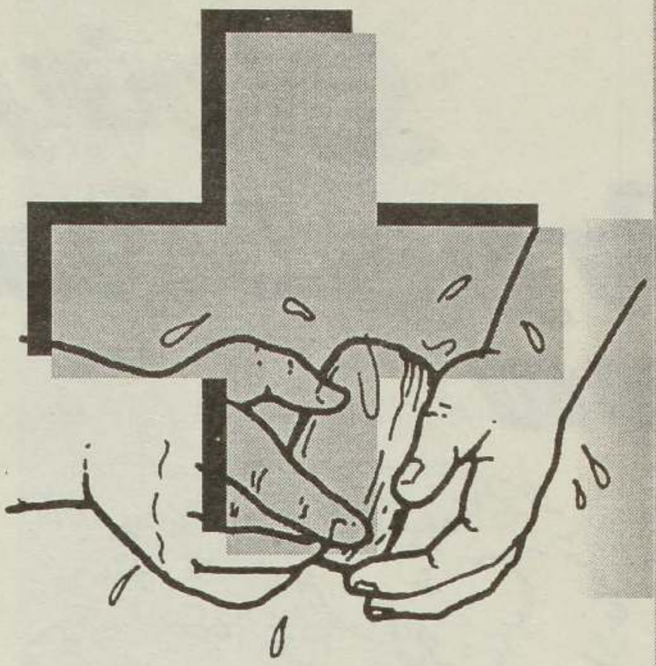
உடலில் நஞ்சேறினால் பொதுவாகப் பின்பற்றக்கூடிய விடயங்கள்

1. நஞ்சு ஆடைகளில் பட்டு இருப்பின்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உடனே அதை அகற்றுதல் மூலம் அல்லது உடற் பகுதிகளிலே நஞ்சு பட்டிருக்குமாயின் உடனே அப் பகுதியைச் சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவுதல்.

2. வைத்தியரிடம் நோயாளியைக் கொண்டு செல்லும் வரையும் அவரை வசதியாக வைத்திருத்தல் அவருக்கு ஏற்பட்டுள்ள பயத்தையும் நீக்குதல் வைத்தியசாலைக்குச சென்றவுடன் குணமடையும் என்ற நம்பிக்கையை ஏற்படுத்துதல்.
3. நஞ்சேறலுக்குக் காரணமாகவுள்ள போத்தல் பக்கெட்டுக்கள் காணப்படின் அதனையும் வைத்தியரிடம் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். அது நஞ்சை இனங்கண்டு சிகிச்சையளித்தலுக்கு உதவியாகவிருக்கும்.
4. நோயாளி மயக்க நிலையிலிருப்பின், இடதுபக்கத்திற்குத் திருப்பி, தலையைக் கொஞ்சம் பதிவாக வைக்கவும். இதனால் அவர் வாந்தி எடுக்கும் சமயத்தில், அது சுவாசப்பைக்குச் செல்வது தடுக்கப்படும். அவருக்கு குடிப்பதற்கு எதனையும் கொடுத்தலாகாது.



சுவாசமூலம் நஞ்சேறும் சமயத்தில் செய்யவேணஅடிய முதலுதவி

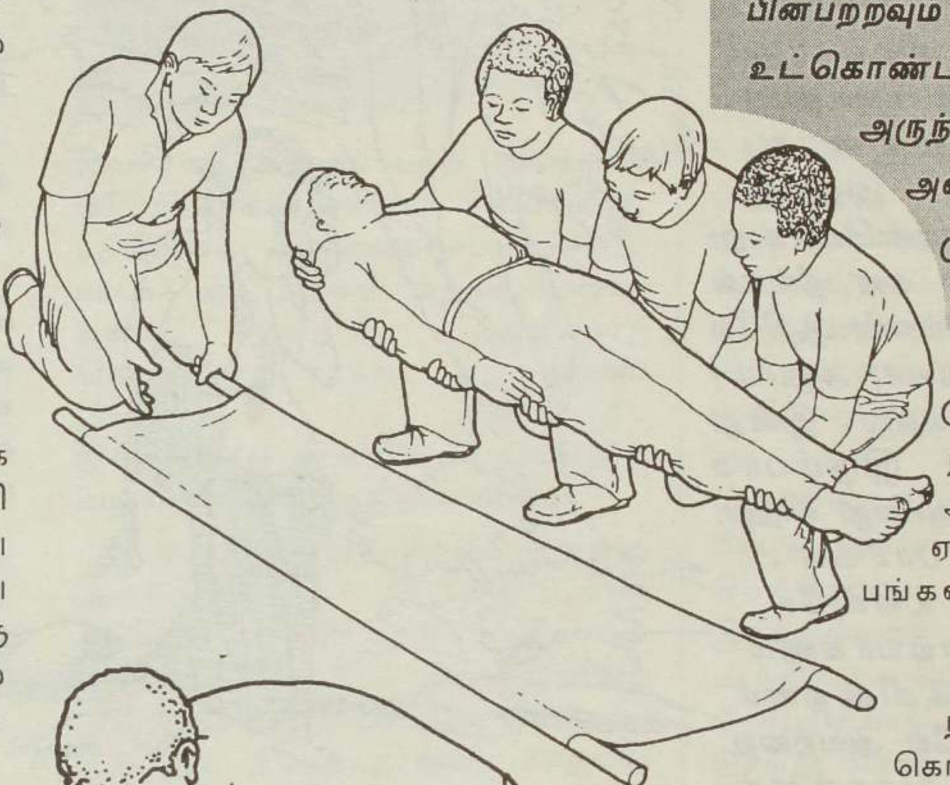
விஷப் புகை, ஆவி தூள், போன்றவை மூலம் இவ்வாறான நட்சேறல் உண்டாகலாம். தொடர்ச்சியாக நோயாளி இதனை சுவாசிக்க நேரிடும் சமயத்தில், அவரை உடனே அவ்விடத்தை விட்டு அப்புறப்படுத்தல் வேண்டும். அத்துடன மேற்கூறப்பட்ட நான்கு விடயங்களையும் பின்பற்றவும் நஞ்சை உட்கொண்டால் அல்லது அருந்தினால் அளிக்கப்பட வேண்டிய முதலுதவி.

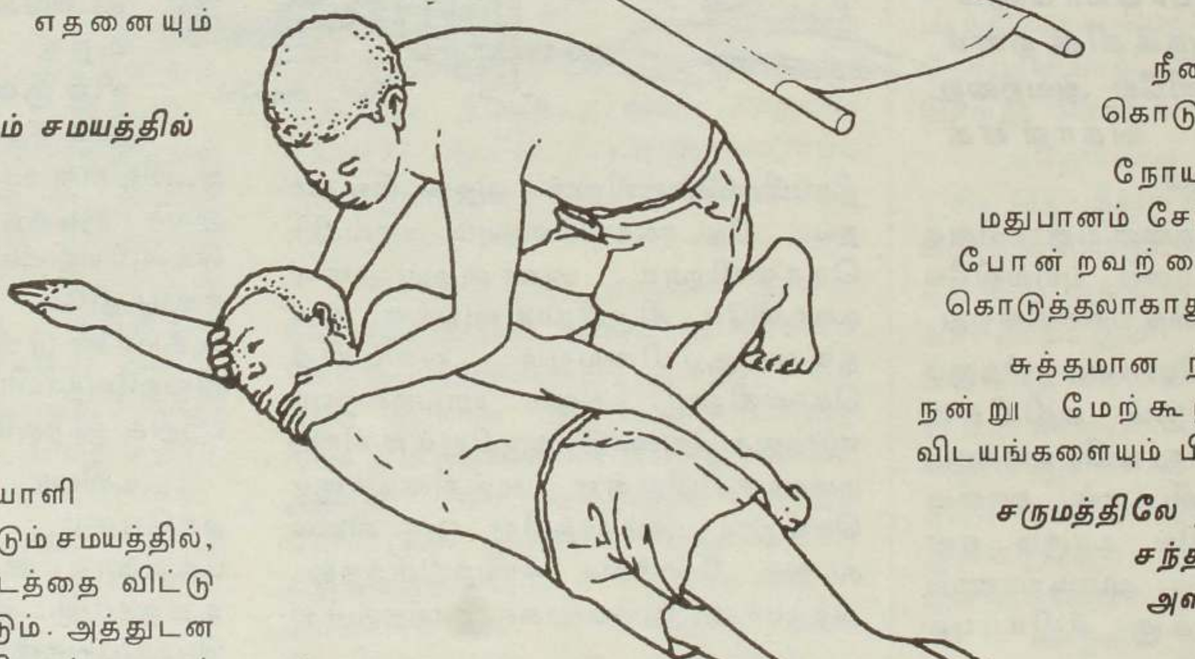
நோயாளி வாந்தியெடுப்பாராயின், நீரைக் குடிக்கச் செய்து வாந்தியெடுப்பதற்கு உதவியளித்தல் வேண்டும். அவரால் வாந்தியெடுப்பதற்கு முடியாததாயிருந்தால், வாந்தியெடுக்கச் செய்வதற்கு உதவியளிக்கவும் தொண்டையுள் விரலைப் போட்டு வாந்தியெடுப்பதற்கு, நோயாளியின் மூலமே செய்விக்க முடியும்.

நோயாளி குழந்தையாக இருந்தால், அதனை நீங்களே செய்யவேண்டும். வாந்தியெடுத்த பின்பு போதிய அளவு நீரை அருந்தக்கொடுத்தல் வேண்டும்.

மண்ணெண்ணெய் அல்லது அதனைப் போன்ற ஒரு திரவம், அசிற்றிக் அசிட், சலபூரிக் அசிட், அல்லது அமோனியா போன்ற காரமான நஞ்சை உட்கொண்டிருப்பின், வாந்தியெடுக்கச் செய்தலைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். விஷம் இருந்த போத்தல் அல்லது பெட்டியில் உள்ள அறிவுறுத்தல்களை வாசிக்கவும். எந்த விதமான

விஷப் புகை, ஆவி தூள், போன்றவை மூலம் இவ்வாறான நஞ்சேறல் உண்டாகலாம். தொடர்ச்சியாக நோயாளி இதனை சுவாசிக்க நேரிடும் சமயத்தில், அவரை உடனே அவ்விடத்தை விட்டு அப்புறப்படுத்தல் வேண்டும். அத்துடன் மேற்கூறப்பட்ட நான்கு விடயங்களையும் பின்பற்றவும் நஞ்சை உட்கொண்டால் அல்லது அருந்தினால் அளிக்கப்படவேண்டிய முதலுதவி.





விஷங்களினாலும், நோயாளி மயக்க நிலையை அடைந்து அல்லது வலிப்பு ஏற்பட்டிருக்கும் சந்தர்ப்பங்களிலே வாந்தியெடுத் தலைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுதல் நன்று, நீரைக் குடிப்பதற்குக் கொடுத்தலாகாது.

நோயாளிக்கு உப்பு நீர், மதுபானம் சோடா, தேங்காய்பால் போன்றவற்றை அருந்தக் கொடுத்தலாகாது.

சுத்தமான நீரைக் கொடுத்தல் நன்று மேற்கூறப்பட்ட நான்கு விடயங்களையும் பின்பற்றவும்.

சருமத்திலே நஞ்சு பூசப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களிலே அளிக்கப்பட வேண்டிய முதலுதவி

சில பொருட்கள் சருமப்பகுதியிலே பூசப்படும் சந்தர்ப்பத்தில் நஞ்சேறலாம். அவ்வாறு பூசப்பட்ட பகுதிகளிலே உள்ள உடைகளை உடன் அகற்றி, அவ்விடத்தை சவர்க்காரம் கொண்டு சுத்தஞ்செய்தல் வேண்டும்.

எண்ணெய்வகைகள், மருநதுவகைகள் அல்து எந்தவொரு திரவப்பொருளையும் வைத்தியரின் ஆலோசனையின்றி சருமத்திலே பூசவேண்டாம்.

PUBLIC LIBRARY JAFFNA

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இறப்பு என்பது உயிரற்றுப்போகும் ஒரு நிலை

துசித மலலசேகர

தனது நாடு உலக சாதனையொன்றை நிலைநாட்டுவதாயின் அது அந்நாட்டு மக்கள் யாவருக்குமே பெருமை தரக்கூடிய ஒரு விடயமாகும் இலங்கைக்கு அவ்வாறான சந்தர்ப்பமொன்று கிடைத்துள்ளது. இதற்கு முன்னர் இவ்வாறானவொன்று கிடைக்கவில்லையா? என நீங்கள் கேட்கலாம். ஆசியாக்கண்டத்திலே மிகப் பெரியது இதுவா? அதுவா? இங்கேயேதான் செய்தது. இன்று அதனை பழைய இரும்பாக விற்கப்பட்டுள்ளது. அல்லது விற்று, உண்டும் இருப்பார்கள். அதுமட்டுமா? உலகிலே மிகப்பெரிய பொய்யர்களும் இங்கேயே இருக்கின்றனர் தேர்தல் காலங்களிலே அவற்றை நாம் அறிந்து கொள்ளக் கூடியதாகவிருக்கும்.

புதிய உலக சாதனை என்ன எனத் தெரியுமா? தற்கொலை புரிவதிலே எமது நாடு முதலிடத்தை வகிக்கின்றது.

ஆனால் மற்றெல்லாவற்றிக்கும் போல இவற்றிற்கும் எதிரிகள் இருக்கின்றனர். தனது உயிர் தனக்குப் பெரிதாக இல்லா விட்டால், அதனை அழித்துக்கொள்வதில் யாரும் ஏன் கவலைப்படவேண்டும் அப்படியானால் ஏன் தற்கொலைக்கு எதிர்ப்புத் தெரிவிக்க வேண்டும்.

தற்கொலை புரிவதென்பது இலகுவான காரியமன்று உயிர்போகும் வேலை என நீங்கள் கூறலாம். ஆனால் நானோ அதற்கு முரன்பாடான விடயத்தையே கூறுவேன். ஒருவர் தற்கொலை புரியும் போது மேலும் நான்குபேருடைய முயற்சி, வீணாகுதெனப் புள்ளி விபரங்கள் கூறுகின்றன. இக்கதையையும் கேட்டுப் பாருங்கள்.

ஒரு நபர் தனது மனைவியுடன் போபங்கொண்டு, இன்று எப்படியாயினும தற்கொலை பண்ணுவதெனக் கூறி, தனது கைத்துப்பாக்கியிலே தோட்டாக்களை

நிரப்பிக்கொள்கிறார். அதன் பின்னர் நல்ல தேடாக்கயிற்றையும் வாங்கிக் கொள்கிறார். அண்மையிலுள்ள கடையிலே கிருமிநாசினியுள்ள ஒரு நச்சுக்குப்பியையும் வாங்கிக் கொள்கிறார். அவை யாவற்றையும் எடுத்துக் கொண்டு, அருகிலுள்ள சிறிய மலையுச்சியிலுள்ள மரத்தினடிக்குச் சென்றார். அம்மரத்தின் ஒரு கிளை கடலை நோக்கிச் சாய்ந்திருந்தது. அந்நபர் கடற்பக்கமாகச் சாய்ந்துள்ள

> **தற்கொலை புரிவதென்பது இலகுவான காரியமன்று உயிர்போகும் வேலை என நீங்கள் கூறலாம். ஆனால் நானோ அதற்கு முரன்பாடான விடயத்தையே கூறுவேன்.**

கிளையிலே கயிற்றைக் கட்டி தூக்குப் போட்டுக்கொள்ள முயற்சிக்கிறார். தூக்குப் போடுமுன் நச்சுப்பொருளையும் வாயில் ஊற்றி, அத்துடன் துப்பாக்கியால் சுட்டுக் கொள்ளவும் அவர் திட்டமிட்டிருந்தார். அவரது இச் செயல்கள் சரியாகா விட்டால் கயிறு அறுந்து விழுமாயின் அவர் கடலிலே விழுந்து இறப்பார்.

இவையாவுமே பிழையாகாத விதத்தில் தற்கொலை புரிவதற்கு, கயிற்றை கழுத்திலே மாட்டிச் சுருக்கிட்டுக் கொண்டு, நஞ்சை வாயில் ஊற்றி, அத்துடன் துப்பாக்கியின் விசையை தன்னை நோக்கி அழுத்தினார். தனது இலக்குத்தவறி துப்பாக்கிச் சூடு கயிற்றிலே பட்டது. கயிறு அறுந்து, அவர் கடலிலே, வீழ்ந்தார். அச்சமயம் வந்த அலையுடன் அவர் சிக்குண்டு, கரையை அடைந்தார். அது மட்டுமல்ல, கடலிலுள்ள உப்புநீரைக் குடித்தபடியால் அவர் குடித்த நஞ்சும் வாந்தியாக வெளியேறிவிட்டது. இவ்வாறு, ஒரே சமயத்திலே நான்கு முறைகளைக் கையாண்டும், முயற்சி நிறைவேறாவிட்டால் ஏனையோரைப் பற்றிக் கூறவும் வேண்டுமா?

உயிரை மாய்த்துக் கொள்வது மாபெரும் பாவச்செயல் என புத்தமாகான் கூறியுள்ளார். உடனுக்குடன் அவனுக்குரிய பெறுபேறுகள் கிடைக்கும். ஏனைய சமயங்களும் அவ்வாறே கூறுகின்றன. கடவுளால் அளிக்கப்பட்ட உயிரை, அவர் அழிக்கும் வரையும் காத்திராமல அதற்கு முன்பு, உயிரை மாய்த்துக்கொள்ள முயற்சித்தால் சுவர்க்கத்தைக் காணக்கூட முடியாது. இது சைத்தானின் காரியமென சமயங்கள் கூறுகின்றன. நாட்டின் சட்டதிட்டங்களுக்கமையவும், உயிரை மாய்த்துக் கொள்வது சட்ட விரோத செயலாகும். தற்கொலைபுரிய முயற்சித்தவர்களுக்குத் தூக்குத் தண்டனை விதித்தாலும் பரவாயில்லை. அதற்கு மாறாக அவர்களைச் சிறையிலே போடுகிறார்கள். அது அவர்களுக்கு இழைக்கும் அநீதியாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஏன் தற்கொலை புரிகின்றனர் என்பதைப்பற்றி ஆராய்வோம. உளவியலாளர்களின் கூற்றுக்களின்படி தற்கொலை புரியும் அநேகம்பேர்களுக்கு அதற்குரிய காரணம் எதுவுமில்லை. நிரந்தரமாகத் திட்டமிட்டுத் தற்கொலைபுரிவதற்கு மூன்று காரண்ங்களுள் உளவியல் சிக்கல்கள், பாதிப்புகள் போன்றன முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றன. மதுபானத்திற்கு அடிமையாயிருப்பது மற்றுமொரு காரணமாகும்.

நீண்ட காலமாக உளவியல் பாதிப்புகள் ஏற்படுவது உளவியல் சிக்கல் எனப்படும். எதிர்பார்ப்புகள் நிறைவேறாமை, இறப்புகள், பொருளாதாரப் பாதிப்புகள் போன்றவற்றால் இவை உண்டாகின்றன. எதிர்பாராத குறுகிய சிக்கல்களினாலும் இது உண்டாகும். சிந்தித்து செயலாற்றாமையினாலும், தமது எண்ணங்களுக்கு அடிமையாகிக் கடமையாற்றுவதாலும், பாரிய துக்கம், கோபம், அல்லது பயம் உண்டாகலாம். விசேடமாக இவ்வாறான இளைஞர்கள் தற்கொலையைத் தெர்ந்தெடுப்பார்கள். தமது சிக்கல்களைப் பறறி கலந்துரையாடி முடிவெடுக்காதபடியால் சிலர் இவ்வாறான முடிவை எடுப்பர். அன்றைய இலங்கை சமுதாயத்தில், தாய், தந்தையருக்குக் கூறமுடியாத விடயங்களை மாமன், மாமி, சித்தி போன்றோருக்குக் கூற முடியுமாகவிருந்தது. இன்று அவ்வாறான குடும்பங்களைக் காணக்கூடியதாக இல்லை. பெற்றோர்கள் தமது பிள்ளைகளுக்கு கடுமையான முறையிலே கட்டுப்பாடு விதிப்பதாலும் இவ்வாறான நிகழ்வுகள் ஏற்படலாம். 18 வயது பூர்த்தியானவர்களர் சுதந்திர புருஷர்களாவார். அவர்களது கல்வி, தொழில், திருமணம், பொழுதுபோக்கு போன்றவற்றிலே பெற்றோர் தலையிடுவதை விருபம்பமாட்டார்கள். வழிகாட்டுவதைத் தவிர ஆதிக்கத்தை விரும்ப மாட்டார்கள். இதனைப் பெற்றோக்ளும் புரிந்து கொள்ளல் வேண்டும். அவ்வாறு புரிந்துணர்வோடு நடந்து கொண்டால் தற்கொல நிகழ்வுகள் குறைவதற்கு வாய்ப்பாக அமையும்.

உளவியல் குறைபாடு, இன்று காணக்கூய பாரிய மனநோயாகும். அனேகமான உளவியலாளர்கள், இது பரம்பரை காரணங்களினால், அல்லது பாதிப்புகளினால் ஏற்படுகிறது எனக் கூறுகின்றனர். அனேகமானோர் இதனைப் புரிந்து கொள்வதில்லை. ஓரறையில் தனிமையில் இருக்கும் இவாறானவர்கள் சிறுவிடயத்திற்கும் கூடக் கோபப்படுவர் அதிகமாக உரையாடமாட்டார்கள். நண்பர்களிடமிருந்து பிரிந்து வாழும் இவர்கள் தன்னைப் பற்றி குறைவாக மதிப்பிட்டுக் கொள்வார். சிலவேளை, பத்திரிகை தொலைக்காட்சி கூடப் பார்க்க மாட்டார்கள். சுத்தம், உணவு, உடை பற்றி அக்கறை கொள்ளமாட்டார்கள், சுறுசுறுப்பை இழந்து விடுவர். இவ்வாறானவர்களிடம் மேலதிக கவனத்தைச் செலுத்தவேண்டும்.

சமுதாயத்திலிருந்து தனக்கு அனர்த்தங்கள் ஏற்பட்டன என்றெண்ணியே சிலர் தற்கொலை புரிந்து கொள்வர். தொழிலின்மை பரீட்சையில் தோல்வி, தகுதிக்கேற்ற தொழில் கிடைக்காமை, காதலில் தோல்வி முதியோர்களின் எதிர்ப்பு போன்றவற்றினாலும் தற்கொலை நடைபெறுகின்றன.

சமுதாயத்திலிருந்து தனக்கு அனர்த்தங்கள் ஏற்பட்டன என்றெண்ணியே சிலர் தற்கொலை புரிந்து கொள்வர். தொழிலின்மை பரீட்சையில் தோல்வி, தகுதிக்கேற்ற தொழில் கிடைக்காமை, காதலில் தோல்வி முதியோர்களின் எதிர்ப்பு போன்றவற்றினாலும் தற்கொலைகள் நடைபெறுகின்றன.

உங்களுக்கு அன்மையிலுள்ள யாராவதொருவர் ''இவ்வாழ்க்கையிலே எவ்வித பயனுமில்லை, அதைப்பார்க்க நான் இருக்க மாட்டேன்'' போன்ற வார்த்தைகளைப் பேசுவராயின் அவர்கள் மேல் கவனத்தைச் செலுத்த வேண்டும் இவர்கள் படிப்படியாக தற்கொலையை நோக்கியே; செல்கிறார்கள். காதல்முறிவு, தாய் வெளிநாட்டு செல்லல், பரீட்சையிற்தோல்வி, பெற்றோரின் அச்சுறுத்தல் போன்ற காரணங்களினாலும் அவர்கள் தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுவர்.

தற்கொலைபுரிவதைத் தடுப்பதாயின் பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்கும் திறனை விருத்தி செய்ய வேண்டும். பிரச்சினைக்கு பயந்து பின்வாங்காமல் அதற்கு முகங்கொடுக்கப் பழக வேண்டும். விமர்சனங்களுக்கும், தாழ்வுத்தன் மையான பேச்சுக்களுக்கும் முகங் கொடுக்கக்கூடிய ஆளுமையை விருத்தி செய்தல் வேண்டும். விருத்தியடைந்த

24 ➡

தற்கொலை...

⬅ 09

மசோதாவிலே சுயபாஷைக் கல்விக்கு இடமளிக்கப்பட்டது. 1960 ஆகும் போது உயர்கல்வி பெற்றோர்கள் மேலதிகமாக இருந்தனர். இதன்பின் கல்வியிலே போட்டிநிலை உண்டானது. 1970ம் சதாப்தத்தின் பின் சில தொழில்கள் சமூகத்தால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட சலுகை உள்ள வகுப்புகளில் உள்ளவர்களுக்கு மாத்திரமே எனத் தெரிய வந்தது. அதேபோல நடுத்தரக் கலிவியைப் பெற்றோர்களின் மத்தியிலே ஏற்பட்ட விழிப்புணர்வினால் தமது பிள்ளைகளை சலுகை உள்ள கொண்ட சமுகத்தில் சேர்ப்பதற்கான சிந்தனை உண்டானது. இது இன்னும் உள்ளது. இதனால் கடும்போட்டி உண்டானது. போட்டியில் வெற்றிபெறுவதற்குப் பிள்ளைகளைப் போலவே பெற்றோரும் பங்களிக்கின்றனர். போட்டியில் தோல்வியடைந்து பெற்றோரின் அபிலாஷைகளை நிறைவேற்றமுடியாத பிள்ளைகள் உளரீதியில் பாதிப்படைகின்றனர். உயர்கல்விக்காக 2% த்தினர் மட்டுமே தகுதியைப் பெறுகின்றனர். பிள்ளைகள் மூலம் பிரபுப் பந்திகளுக்குச் செல்ல விரும்பிய பெற்றோரும், எதிர்பார்ப்புகளை இழக்கின்றனர். இதனால், பிள்ளைகள் மாத்திரமல்ல பெற்றோர்களும் கூட மன நோயாளியாகி, சிலர் தற்கொலையும் செய்து கொள்கின்றனர்.

அதேபோல படித்தவர்களுக்கு உரிய தொழிலின்மையும் இன்னுமொரு பிரச்சினையாகும். தொழிற் பிரச்சினை தற்கொலைக்கு ஒரு சிறிய காரணமாகும். தற்காலக் கல்விமுறையில் பரீட்சையில் சித்தியடையாதோருக்கு மாற்று வழிகளுக்கான திட்டம் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கவில்லை. இதுவும் இளைஞர்கள் பாதிப்படைவதற்கான காரணமாகும.

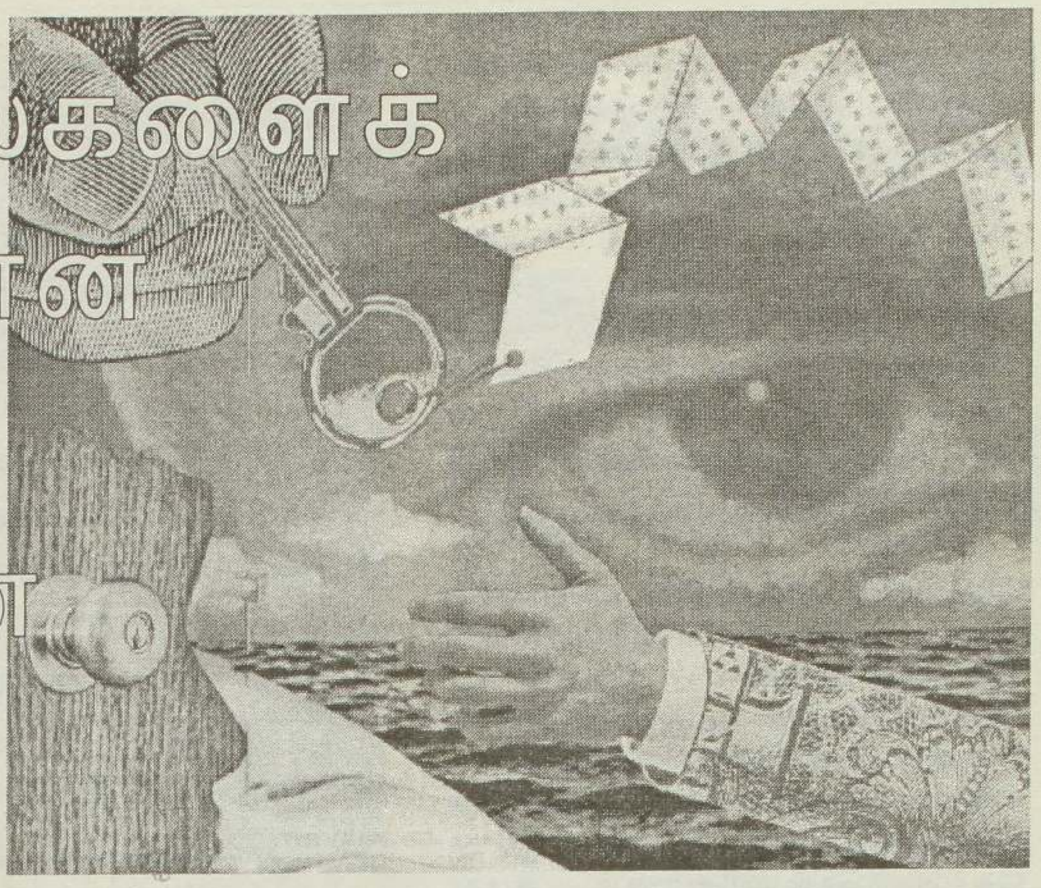
வாழ்வில் சவால்களுக்கு முகங்கொடுத்தல்

எமது முறையான கல்வி மூலம் சிறந்த விடயங்கள் கற்பிக்கப்படுகின்றன. ஆனால் தற்கால சமுதாயத்தினுள்ள வாழ்க்கைச் சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்கத் தேவையான ஆளுமையைக் கட்டியெழுப்புவதில் பாடசாலைகள வெற்றியடையவில்லை எனத் தெரிய வருகிறது.

நாட்டில் பழைய சுகாதாரப் பிரச்சினைகளும் இன்றுண்டு அதனைப் பற்றி அறிவூட்டுவதற்குப் பாடசாலைப் பாடநெறியிலும் வாய்ப்புகள் உள்ளன. ✧✧

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தற்கொலைகளைக் குறைப்பதற்கான தொடர்பு சாதனங்களின் ஒத்துழைப்பு



தற்கொலைகள் மூலம் வாழ்வை காலத்திற்கு முன்பாகவே மாய்த்துக்கொள்ளும் உயிர்களைப் பாதுகாப்பதில் சமுதாயத்தில் சகலரும் பாரிய பங்களிப்பைச் செய்யவேண்டும். விசேடமாகத் தொடர்பு சாதனங்களுக்கு இதிலே முக்கிய பொறுப்புண்டு. அதற்கான திறமையும் உண்டு.

✧ தற்கொலைகளைத் தடுப்பதற்குத் தொடர்பு சாதனங்கள் மூலம் ஏற்படக் கூடிய பங்களிப்பு யாது?

✧ தொடர்பு சாதனங்கள் தற்கொலைகளைப் பற்றிய கவர்ச்சிகரமான செய்திகளைக் கைவிட வேண்டுமா?

✧ தற்கொலைமுயற்சிகள் ஈடுபடும் இளைஞர்களை, அதிலிருந்து தடுப்பதற்குத் தொடர்பு சாதனங்கள் செயற்படவேண்டியது எவ்வாறு?

போன்ற பல பிரச்சினைகளுக்கு விடையைத் தேடி, தற்கொலைகளை தடுப்பதற்கான ஜனாதிபதி செயலணி குழுவின் வழிகாட்டலும் மற்றும் உலக சுகாதார அமைப்பின் அனுசரணையுடன் சுகாதார மற்றும் தேசிய வைத்திய அமைச்சின் சுகாதாரக் கல்வி பணியகத்தினால் செயலமர்வு ஒன்று ஒழுங்கு செய்யப்பட்டது.

வைத்தியர்கள் மனநோய் வைத்தியர்கள், சமூக விஞ்ஞானிகள், சுகாதார கல்வி நிபுணர்கள், களைகொல்லி நிபுணர்கள் போன்று சுமார் 30 தொடர்பு சாதனப் பிரதிநிதிகளும், இணைந்து நடாத்திய இச் செயலமர்வின்போது, தற்கொலைகளைப்பற்றிய செய்திகளை வெளியிடும்போது தொடர்பு சாதனங்கள் பின்பற்றவேண்டிய வழிமுறைகள் தயாரிக்கப்பட்டது.

தற்கொலைகளைச் செய்தியாக வெளியிடும்போத பின்பற்ற வேண்டிய வழிகள்.

01. தற் கொலைகளுக்கான பிரச்சினைகளைப் பற்றி பத்திரிகை ஆசிரியர்கள் உதவியாசிரியர்களுக்கு விளக்குதல்.

02. தற்கொலை பற்றிய செய்திகளை வெளியிடும்போது, அவற்றை ஒரு செய்தியாக மாத்திரம் வெளியிடாது, அதனைப் பற்றிய ஆழமான குறிப்பை வெளியிடுதல் விசேடமாக செறிவான விளக்கம் மாற்று யோசனைகள், பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கான சிறந்த கலந்துரையாடல் போன்றன இங்கு முக்கியமாகும்.

03. தற்கொலைக்கு முயற்சித்தவரைப் பிரபல்யப்படுத்தும் விதத்தில் தலைப்பை வெளியிடுவது, மற்றும் உத்திதிகளை வெளியிடுவது போனஅறவற்றை, வெளியிடாமல் இருப்பதற்கு பத்திரிகை நிருபர்களுக்கு வழிகாட்டுதல்.

04. தற்கொலை நிகழ்ச்சிகளைச் செய்தியாக வெளியுடும்போது, அதற்காளானோர்களினால், குடும்பம் சமுதாயத்திற்கு ஏற்பட்ட சேதங்கள் மற்றும் அதனால் இழக்கப்பட்ட சேவைகள் பற்றியும் விளக்கிக் கூறுதல்.

இதன் பின்னர் சகல தொடர்பு சாதனைப் பிரதிநிதிகள் 70 பேற் பங்குபற்றிய கலந்துரையாடலின்போது இலங்கையில் தற்கொலைபுரிதல் நஞ்சாதல் பற்றிய உண்மையான நிலையை விளக்கி, தொடர்பு சாதநைப் பிரதிநிதிகளின் பங்களிப்பில் தயாரிக்கப்பட்ட வழிகாட்டலும் கலந்துரையாடப்பட்டது.

உச்சநிலையை அடைந்துள்ள தற்கொலைபுரியும் நாடாக, இலங்கைக்குக் கிடைத்திருந்து சர்வதேச அபகீர்தியை ஒழிப்பதற்கு தொடர்புசாதங்களின் செயற்பாடுகளைப் பொறுப்புடன் உணர்ந்து செயற்படுத்துவதற்குத் தொடர்பு சாதனங்களும் தொடர்புசாதன பிரதீதிகளும் செயற்படுவது, திருப்தியளிக்கக்கூடிய விடயமாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டது. ✧✧

இறப்பு என்பது...

← 23

ஆளுமையையுடையவர்கள், வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சவால்களுக்கும், சிக்கல்களுக்கும் முகங்கொடுத்து, அசையாது நிலையாக நிற்பதற்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்.

பெற்றோர், ஆசிரியர், மதகுருமார், முதியோர் போன்ற யாபேரும் சமுதாயத்திலுள்ள இப்பிரச்சியனைகளைப் புரிந்து கொள்ளவேண்டும். தற்கொலை முயற்சியில் தோல்வி கண்டோர்கள், ஏனையயோரின் கேலிப்பேச்சுக்கு ஆளாவதால், மீண்டும் அம்முயற்சியில் ஈடுபடுவது ஆச்சரியமன்று.

வாழ்க்கையின் உன்னதத் தன்மை, பெறுமதியைப் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய ஆளுமையைக் கொண்ட சமுதாயத்தை உருவாக்குவதன் மூலம் தற்கொலைகளைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். ✧✧

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org