சுகமஞ்சரி
Suhamanchari

ரூ.200/=

சமூக சுகநல காலாண்டு சஞ்சிகை

மஞ்சரி - 16 **மலர் - 1** **பங்குனி-2026**

தயாரிப்பு ஆலோசனை:
சமுதாய மற்றும் குடும்ப மருத்துவத்துறை,
மருத்துவபீடம்,
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

வெளியீடு:
முன்னோக்கு அறக்கொடை
(AHEAD Trust)

சுகமஞ்சரி

Suhamanchari

மஞ்சரி-16 வைகாசி - 2026 மலர் - 1

A Quarterly Journal on Health

ஆசிரியர் குழுமம்

Prof. R.சுரேந்திரகுமாரன்

Dr. P. அமல் டினேஸ் கூஞ்ஞ

Prof. S. குமாரன்

Dr. C.S.யமுனானந்தா

Mrs.M. சிவராஜா

Dr. S. சிவயோகன்

Dr. R. முரளீதரன்

Mrs.S. சஸ்ரூபி

தயாரிப்பும் வடிவமைப்பும்

திரு. G. சயரூபன்

செல்வி நிருஷினி ஆனந்தராஜன்

வெளியீடு

முன்னோக்கு அறக்கொடை

(AHEAD Trust)

இல. 40. வைமன் வீதி, நல்லூர்,

யாழ்ப்பாணம்.

தயாரிப்பு ஆலோசனை

சமுதாய மற்றும் குடும்ப மருத்துவத்துறை, மருத்துபீடம், யாழ்ப்பாணம்.

உள்ளே...

- குழந்தைகளின் நல்வாழ்வில் பெற்றோரின் அரவணைப்பு
- சிறப்பு தேவையுடைய குழந்தைகளின் பராமரிப்பாளர்கள்: வாழ்வுத் தரமும் மறைந்திருக்கும் சுமையும்
- காலநிலை மாற்றம்: உலகளாவிய சவால். உள்ளூர் பொறுப்பு
- வார்த்தைகளும் அவற்றின் வலிமைகளும்
- பெண்கள் சார்ந்த விழிப்புணர்வு
- எமக்கு ஏற்படும் கோபத்தை என்ன செய்யலாம்?
- ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு சிறுதானியங்கள்
- விவசாயமும் உணவுப் பாதுகாப்பும்
- மன அழுத்தமும் மனஅழுத்த வெளிப்பாடுகளும்
- இளைஞர்களின் பாதையை மாற்றும் போதைப்பொருள்

வாசகர்களுடன் சில வார்த்தைகள்...

நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகின் மாற்றங்களையும், மனித நலனுக்கான புதிய நுணுக்கங்களையும் இச்சஞ்சிகை நேர்த்தியாகத் தொகுத்து கொண்டு வருகிறது. வாசகரின் நலன், விழிப்புணர்வு, அறிவு வளர்ச்சி ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு உருவாகும் ஒவ்வொரு பக்கமும், உங்களின் எண்ணங்களை ஊக்குவிக்கும் விதமாக அமைந்திருக்கும்.

பாடசாலை மாணவர்களின் வாசிப்பு திறனை மேம்படுத்தி, உயர்ந்த சிந்தனைகளையும் நல்ல பண்புகளையும் வளர்க்கும் நோக்கில் பல பயனுள்ள கருத்துகள், கட்டுரைகள் மற்றும் சிந்தனைகளுடன் சுகமஞ்சரி உங்கள் இல்லங்களை நாடி வருகிறது.

இந்த முயற்சிக்கு நீங்கள் வழங்கி வரும் ஊக்கமும் ஆதரவும் எமக்கு எப்போதும் நம்பிக்கையையும் மகிழ்ச்சியையும் அளிக்கிறது. தொடர்ந்தும் புதிய எண்ணங்கள், ஆழமான சிந்தனைகள் மற்றும் பயனுள்ள தகவல்களுடன் சுகமஞ்சரி உங்களுடன் பயணிக்கிறது.

– ஆசிரியர்கள் –

குழந்தைகளின் நல்வாழ்வில் பெற்றோரின் அரவணைப்பு

குழந்தைகளின் வளர்ச்சி என்பது வெறும் உடல் வளர்ச்சியை மட்டும் சார்ந்தது அல்ல, அது அவர்களின் உளநலம் மற்றும் உணர்ச்சிப்பூர்வமான முதிர்ச்சியையும் உள்ளடக்கியது. ஒரு செடி செழித்து வளர நீர் மற்றும் சூரிய ஒளி எவ்வளவு அவசியமோ, அதுபோல ஒரு குழந்தை ஆரோக்கியமான ஆளுமையாக உருவெடுக்க பெற்றோரின் அன்பும் அரவணைப்பும் மிக அத்தியாவசியமான ஊட்டச்சத்தாக அமைகிறது. பெற்றோரின் மென்மையான தொடுதலும் கனிவான பேச்சும் ஒரு மருந்தாகவே செயல்படுகிறது.

குழந்தைப் பருவத்தில் பெற்றோரிடமிருந்து கிடைக்கும் அரவணைப்பு அவர்களின் மூளை வளர்ச்சியை நேரடியாகப் பாதிக்கிறது. ஒரு குழந்தை அழும்போதோ அல்லது பயப்படும் போதோ பெற்றோர் அணைத்து ஆறுதல் கூறும்போது, அக் குழந்தையின் உடலில் மகிழ்ச்சியைத் தூண்டும் ஹார்மோன்கள் சுரக்கின்றன. இது அவர்களுக்குப் பாதுகாப்பான உணர்வைத் தருவதோடு, பிற்காலத்தில் அவர்கள் எதையும் எதிர்கொள்ளும் தன்னம்பிக்கை கொண்டவர்களாக வளர உதவுகிறது. வெறும் அறிவுரைகளை விட, ஒரு அன்பான அணைப்பு ஆயிரம் மடங்கு வலிமையானது என்பதைப் பெற்றோர் உணர வேண்டும்.

அரவணைப்பு என்பது உடல் சார்ந்த தொடுதல் மட்டுமல்லாமல், குழந்தையின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளிப்பதையும் குறிக்கும். குழந்தைகள் சொல்லும் சிறு கதைகளை ஆர்வமுடன் கேட்பதும், அவர்களின் சிறு தவறுகளைக் கோபப்படாமல் மென்மையாகத் திருத்துவதும் ஒரு வகை அரவணைப்பு தான். இன்றைய இயந்திரத் தனமான உலகில் கைத்தொலைபேசியைத் தள்ளி வைத்துவிட்டு, குழந்தைகளுடன் தரமான நேரத்தைச் செலவிடுவது அவர்களின் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. மற்ற குழந்தைகளுடன்

ஒப்பிடாமல், உங்கள் குழந்தையின் தனித் தன்மையை ஏற்றுப் பாராட்டுவதே அவர்களுக்கு நீங்கள் தரும் மிகப்பெரிய அங்கீகாரம்.

மேலும், பெற்றோருடன் நெருக்கமான பிணைப்பு கொண்ட குழந்தைகள் சமூகத்தில் மற்றவர்களுடன் பழகும்போதும் மிகுந்த அன்போடும் மரியாதையோடும் நடந்துகொள்கிறார்கள். வீட்டில் கிடைக்கும் அன்பான சூழல் அவர்களை ஒரு நேரான மனிதனாக மாற்றுகிறது. பெற்றோரின் அரவணைப்பில் வளரும் குழந்தைகளுக்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகமாக இருப்பதோடு, அவர்கள் உடல் ரீதியாகவும் உள ரீதியாகவும் மிகுந்த சுறு சுறுப்புடன் காணப்படுகிறார்கள்.

சுருக்கமாகச் சொன்னால், குழந்தைகளின் எதிர்காலத்தை வடிவமைக்கும் சிற்பிகள் பெற்றோர்களே. நாம் அவர்களுக்கு வாங்கித் தரும் விலை உயர்ந்த பொம்மைகளை விட, நாம் காட்டும் அன்பும் அரவணைப்புமே அவர்களின் மனதில் நீங்கா இடம் பிடிக்கும். ஒவ்வொரு குழந்தையும் ஒரு பொக்கிஷம் அந்தப் பொக்கிஷத்தைப் பாதுகாத்து மெருகேற்றுவது பெற்றோரின் கனிவான அரவணைப்பில் தான் உள்ளது. அன்பான சூழலில் வளரும் குழந்தைகளே இந்த உலகிற்குச் சிறந்த குடிமக்களாகத் திகழ்வார்கள் என்பதில் ஐயமில்லை.

நேரான வளர்ப்பு முறை (Positive Parenting) என்பது குழந்தைகளைத் தண்டனை அல்லது பயத்தின் மூலம் கட்டுப்படுத்தாமல், அன்பு, வழிகாட்டுதல் மற்றும் பரஸ்பர மரியாதை மூலம் வளர்க்கும் ஒரு கலை. நேரான வளர்ப்பு முறை என்பது குழந்தைகளை அவர்களின் தவறுகளுக்காகத் தண்டிப்பதற்குப் பதிலாக, சரியான பாதையை அவர்களுக்குப் புரிய வைப்பதாகும். இது பெற்றோருக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் இடையே ஒரு வலுவான பிணைப்பை உருவாக்குகிறது. இதன் மூலம் வளரும் குழந்தைகள் சுயகட்டுப்பாடு, பொறுப்புணர்வு மற்றும் பிறர் மீது அக்கறை கொண்டவர்களாக மாறுகிறார்கள்.

இந்த வளர்ப்பு முறையின் மிக முக்கியமான அம்சம் தொடர்பு (communication) ஆகும். குழந்தைகள் ஏதேனும் ஒரு

பிடிவாதத்தையோ அல்லது தவறான செயலையோ செய்யும்போது, அதன் பின்னணியில் ஒரு காரணம் இருக்கும். பெற்றோர்கள் கோபப்படாமல், அவர்கள் ஏன் அப்படிச் செய்தார்கள் என்பதைப் பொறுமையாகக் கேட்டறிய வேண்டும். "நான் சொல்வதைக் கேள்" என்று கட்டளையிடுவதை விட, "நீ ஏன் இப்படிச் செய்கிறாய்?" என்று உரையாடுவது குழந்தைகளின் மனத்தடையை நீக்கும். அவர்கள் பேசுவதைக் காது கொடுத்துக் கேட்கும்போது, தாங்கள் மதிக்கப்படுகிறோம் என்ற உணர்வு அவர்களுக்குள் மேலோங்கும். அடுத்ததாக, எல்லைகளை நிர்ணயித்தல் (Setting Boundaries) என்பது நேரான வளர்ப்பில் அவசியம். இது குழந்தைகளை அவர்கள் போக்கிலேயே விடுவது என்று பொருளல்ல. எது சரி, எது தவறு என்பதை அன்பாக விளக்க வேண்டும். உதாரணமாக, ஒரு குழந்தை வீட்டுப்பாடம் செய்ய மறுத்தால், அதற்காக அடிப்பதோ திட்டுவதோ தீர்வாகாது. மாறாக, வீட்டுப்பாடம் செய்வதால் கிடைக்கும் நன்மைகளையும், செய்யாவிட்டால் ஏற்படும் விளைவுகளையும் அவர்களுக்குப் புரிய வைக்க வேண்டும். தண்டனைக்கு பதிலாக "விளைவுகளை" (Consequences) உணரச் செய்வது அவர்களைப் பொறுப்புள்ளவர்களாக மாற்றும்.

பாராட்டு மற்றும் அங்கீகாரம் இந்த முறையில் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. குழந்தைகள் செய்யும் பெரிய சாதனைகளை விட, அவர்கள் அன்றாடம் செய்யும் சிறு சிறு நற்செயல்களைப் பாராட்டுவது அவசியம். "உன்னால் முடியும்" என்ற நம்பிக்கையான சொற்கள் அவர்களின் தன்னம்பிக்கையை (Self-confidence) வளர்க்கும். மற்ற குழந்தைகளுடன் ஒப்பிடுவதைத் தவிர்த்து, அவர்களின் தனித்திறமையை ஊக்குவிப்பது அவர்களின் தனித்துவத்தை வளர்க்க உதவும்.

மேலும், பெற்றோர்கள் தங்களது நடத்தையின் மூலமே குழந்தைகளுக்கு முன்மாதிரியாகத் திகழ வேண்டும். நாம் கோபப்படும் போது எப்படி நடந்து கொள்கிறோம் என்பதைப் பார்த்தே குழந்தைகள் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். நாம் அமைதியாகவும் நிதானமாகவும் சிக்கல்களைக் கையாண்டால், அவர்களும் அதையே பின்பற்றுவார்கள். வன்முறை அல்லது கடுமையானசொற்கள்

தற்காலிகமாக ஒரு மாற்றத்தைத் தந்தாலும், அது குழந்தைகளின் மனதில் பயத்தையும் கசப்பையும் மட்டுமே விதைக்கும். ஆனால், நேரான வளர்ப்பு முறை அவர்களின் மனதை மெருகேற்றி, நீண்ட கால நற்பண்புகளை உருவாக்கும்.

நேரான வளர்ப்பு முறை என்பது பெற்றோரின் அரவணைப் புடன் கூடிய ஒரு நீண்ட கால முதலீடு. இதில் பொறுமை மிகவும் அவசியம். குழந்தைகளுக்கு அன்பையும் சரியான வழிகாட்டு தலையும் சமமாகக் கொடுப்பதன் மூலம், அவர்களை ஒரு சிறந்த பண்பாளராக உலகிற்கு அறிமுகப்படுத்த முடியும். அன்பால் வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள், அன்பையே உலகிற்குத் திருப்பித் தருவார்கள்.

திருமதி பிரதாப் காயத்திரி (B.Sc, PGDE)
ஆசிரியர் (சுகாதாரமும் சமூகபாதுகாப்பும்)
யா/யாழ்ப்பாணம் மத்திய கல்லூரி

"கல்வி"

கருவில் இருக்கும் போதே ஆரம்பிப்பது...
பிறந்ததிலிருந்தே நம்முடன் பிணைந்து இருப்பது...
வளரும் போது நம்மை வழி நடத்திச் செல்வது...
யாரும் நம்மிடம் இருந்து அபகரிக்க முடியாதது...
சங்கடங்கள் வரும்போது சமயோசிதமாக
யோசிக்க வைப்பது...
எந்த சூழ்நிலையிலும் நம்மை விட்டு பிரியாதது...
கல்லறை செல்லும் தருவாயிலும் நம்மால்...
மறக்க முடியாதது... நாம் கற்ற கல்வி .....

சிறப்புத் தேவையுடைய குழந்தைகளின் பராமரிப்பாளர்கள்: வாழ்வுத்தரமும் மறைந்திருக்கும் சுமையும்

ஒரு குழந்தை பிறக்கும் தருணம் ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும் மகிழ்ச்சியின் தொடக்கம், அந்த மகிழ்ச்சிக்குள் எண்ணற்ற கனவுகளும் எதிர்பார்ப்புகளும் பின்னிப் பிணைந்திருக்கும். ஆனால், ஒரு கட்டத்தில் அந்தக் குழந்தை "சிறப்புத் தேவையுடையவர்" என்று மருத்துவ ரீதியாகக் கண்டறியப்படும்போது, குடும்பத்தின் வாழ்வில் ஒரு பெரிய திருப்பம் நிகழ்கிறது. குழந்தையின் உடல், மனம் அல்லது வளர்ச்சி தொடர்பான குறைபாடு குறித்து அறிந்த உடனேயே, பெற்றோர்கள் மட்டுமல்லாமல் குடும்பமே புதிய உண்மையை எதிர்கொள்ள வேண்டிய நிலைக்கு தள்ளப்படுகின்றது. சமூகத்தின் அணுகுமுறையும் மாறுகிறது குடும்பத்தின் உள்ளார்ந்த அமைதியும் குலைகிறது.

குழந்தையின் குறைபாடு குறித்து அறிந்த பின்னர், பெற்றோர்கள் பல்வேறு உணர்ச்சிகளை அனுபவிக்கிறார்கள். ஆரம்பத்தில் அதிர்ச்சி, மறுப்பு, துயரம், பின்னர் பயம் மற்றும் எதிர்காலம் பற்றிய கவலை ஆகியவை தொடர்ச்சியாக எழுகின்றன. சாதாரணமாகவே குழந்தையை வளர்ப்பது பெற்றோருக்கு சவாலான பணியாகும். அதற்கு மேலாக, சிறப்பு தேவையுடைய குழந்தையை வளர்ப்பது அதிகமான மன அழுத்தத்தையும் கவலையையும் உருவாக்குகிறது. குழந்தையின் நிலைமை, அதன் தீவிரம், சமூக ஆதரவு பற்றாக்குறை, பொருளாதார சிரமம், மற்றும் எதிர்காலம் பற்றிய அச்சம் ஆகியவை பெற்றோரின் மனநலத்தில் தீவிர தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

குழந்தையின் நோய் நிலைமை என்ன? அது எவ்வாறு முன்னேறும்? எந்த சிகிச்சை சிறந்தது? பள்ளியில் எப்படி சேர்க்கலாம்? அரசு உதவிகள் என்ன? போன்ற கேள்விகளுக்கு தெளிவான பதில்கள் கிடைக்காதபோது, பெற்றோர்கள் குழப்பத்திலும் தனிமையிலும் தள்ளப்படுகின்றனர். தகவல் பற்றாக்குறை, சமூக ஆதரவு குறைவு, சமூக சேவைகள் அணுக முடியாமை, மற்றும் பொருளாதார உதவி இல்லாமை ஆகியவை பராமரிப்பாளர்களின் சுமையை அதிகரிக்கின்றன.

இலங்கையின் வடக்கு மாகாணத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்ட அனுபவங்கள், பொதுப்பள்ளிகளில் பயிலும் சிறப்பு தேவையுடைய குழந்தைகளின் பெற்றோர்கள் மற்றும் சிறப்பு பிரிவுகளில் பயிலும் குழந்தைகளின் பெற்றோர்கள் ஆகியோரின் பார்வையில் வேறுபாடு இருப்பதை வெளிப்படுத்துகின்றன. பள்ளியில் சேர்க்கப்பட்ட குழந்தைகளின் பெற்றோர்கள், தங்கள் குழந்தை "வேறுபட்டவர்" என்ற உணர்வு இல்லாமல் மற்றவர்களுடன் கலந்து செல்வதை மகிழ்ச்சியாகக் கருதுகின்றனர். நண்பர்கள் ஆதரவு அளிப்பதும், வகுப்பறைச் சூழல் அவர்களுக்கு நிம்மதி அளிப்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. அதே சமயம், பள்ளியின் சிறப்பு பிரிவுகளில் பயிலும் குழந்தைகளின் பெற்றோர்கள், தனிப்பட்ட கவனிப்பு கிடைப்பதால் திருப்தியடைகின்றனர். இவ்விரு அணுகுமுறைகளும் குழந்தையின் தேவைக்கும் குடும்பத்தின் எதிர்பார்ப்புக்கும் ஏற்ப மாறுபடுகின்றன.

இலங்கையில் சிறப்பு கல்வி சேவைகள் பெறும் குழந்தைகளில் Down syndrome, Autism Spectrum Disorder, Cerebral Palsy, வளர்ச்சி தாமதம் மற்றும் பல குறைபாடுகள் ஒன்றாக காணப்படுகின்றன. கல்வி அமைச்சின் கணக்கெடுப்புகளின்படி, ஆயிரக்கணக்கான குழந்தைகள் சிறப்பு பள்ளிகள் மற்றும் ஒருங்கிணைந்த கல்வி முறைகள் வழியாக கல்வி பெறுகின்றனர். எனினும், இந்த எண்ணிக்கைகள் குடும்பங்களின் உளவியல் சுமையையும் அவர்களின் வாழ்வுத்தரத்தையும் முழுமையாக பிரதிபலிக்கவில்லை.

"வாழ்வுத்தரம்" (Quality of Life) என்பது ஒருவரின் உடல் நலம், மனநிலை, சமூக உறவுகள், தனிநபர் நம்பிக்கைகள் மற்றும் வாழும் சூழல் ஆகிய அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய விரிவான கருத்தாகும். சிறப்பு தேவையுடைய குழந்தைகளை பராமரிக்கும் பெற்றோர்களின் வாழ்வுத்தரம் பல காரணிகளால் பாதிக்கப்படுகிறது. உடல் சோர்வு, தூக்கமின்மை, நீண்டநாள் நோய்கள், மன அழுத்தம், சமூக ஒதுக்கல், பொருளாதார சுமை ஆகியவை அவர்களின் நாளாந்த வாழ்க்கையை சிரமப்படுத்துகின்றன.

யாழ்ப்பாணத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகள், சமூக பழித்தூற்றல் (stigma) பராமரிப்பாளர்களுக்கு மிகப் பெரிய சவாலாக இருப்பதை சுட்டிக்காட்டுகின்றன. குழந்தையின் பேச்சு சிரமம், நடத்தை சிக்கல், மற்றவர்களுடன் கலந்துரையாட முடியாமை போன்ற காரணங்களால் சமூகத்தில் தவறான புரிதல்கள் உருவாகின்றன. இதனால் பெற்றோர்கள் சமூக நிகழ்வுகளில் கலந்துகொள்வதைத் தவிர்க்கின்றனர்.

பொருளாதார நிலையும் முக்கியமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. குறைந்த வருமானம், கிராமப்புற வாழ்வு, குழந்தையின் செயல்திறன் குறைபாடுகள் அதிகம் இருப்பது போன்றவை பராமரிப்பு சுமையை அதிகரிக்கின்றன. மருத்துவ செலவுகள், சிகிச்சை மையங்களுக்கு பயணம், சிறப்பு கல்வி செலவுகள், மற்றும் பெற்றோரில் ஒருவரின் வேலை இழப்பு ஆகியவை குடும்ப வருமானத்தை குறைக்கின்றன. உலகளாவிய ஆய்வுகள், பராமரிப்பாளர்களின் வயது, திருமண நிலை, குடும்பத்தில் உள்ள குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை, குடும்ப வருமானம், மற்றும் சமூக-பொருளாதார நிலை ஆகியவை வாழ்வுத்தரத்துடன் தொடர்புடையவை எனக் காட்டுகின்றன. குழந்தையின் பராமரிப்பு சார்பு, இரவு தூக்க நேரம், நப்பீஸ் பயன்படுத்தல் போன்ற அன்றாட அம்சங்களும் கூட பெற்றோரின் வாழ்க்கைத் தரத்தில் தாக்கம் செலுத்துகின்றன.

ஆசிய நாடுகளில், பராமரிப்பாளர்களின் சுமை பெரும்பாலும் குடும்பத்துக்குள் மறைந்தே இருந்து விடுகிறது. கலாச்சார கட்டுப்பாடுகள், "குடும்ப விஷயம்" என்ற எண்ணம், மற்றும் வெளிப் படையாக உதவி கேட்கத் தயங்குதல் ஆகியவை காரணமாக, இந்த சுமை பொதுசுகாதார விவாதங்களில் போதுமான அளவில் எடுத்துரைக்கப்படுவதில்லை. மேம்பட்ட நாடுகளுடன் ஒப்பிடு கையில், ஆசிய நாடுகளில் சுகாதாரம், கல்வி மற்றும் சமூக நல சேவைகள் ஒருங்கிணைப்பு இன்னும் வலுப்படுத்தப்பட வேண்டியுள்ளது.

ஒரு குழந்தை Autism அல்லது Down syndrome என்று கண்டறியப் பட்டால், அந்த குழந்தை மட்டும் அல்ல, முழு குடும்பமும் பாதிக்கப் படுகிறது. பெற்றோரின் உடல் மற்றும் மனநலம், குடும்ப உறவுகள்,

சகோதர சகோதரிகளின் தேவைகள், வீட்டுத் திட்டமிடல், சமூக உறவுகள், மற்றும் பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகள் அனைத்தும் மாற்றமடைகின்றன. சில நேரங்களில் திருமண உறவிலும் பதட்டம் தோன்றலாம். சகோதரர்கள் புறக்கணிக்கப்பட்டதாக உணரக்கூடும். இதனால் குடும்பத்தின் இயல்பு செயற்பாடு பாதிக்கப்படுகிறது.

இலங்கையில் 14 வயது வரை கல்வி கட்டாயமாக இருப்பதால், குழந்தையின் கல்வி முன்னேற்றம் குறித்து பெற்றோர்கள் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டியுள்ளது. கல்வி தொடர்பான எதிர்பார்ப்புகள், பள்ளியுடன் தொடர்பு கொள்ளும் சிரமங்கள், மற்றும் எதிர்கால வேலை வாய்ப்பு குறித்த அச்சம் ஆகியவை பெற்றோரின் மனஅழுத்தத்தை அதிகரிக்கின்றன.

யாழ்ப்பாண மாவட்டத்தில் சிறப்பு கல்வி பெறும் குழந்தைகளின் பராமரிப்பாளர்களின் வாழ்வுத்தரத்தை ஆய்வு செய்துள்ள ஆதாரங்கள் குறைவாக உள்ளன. ஆகவே, இத்துறையில் மேற் கொள்ளப்படும் ஆய்வுகள் மிகவும் அவசியமானவை. பராமரிப் பாளர்களின் வாழ்வுத்தரத்தை பாதிக்கும் காரணிகளை தெளிவாக அடையாளம் காண்பது, மருத்துவர்கள், உளவியல் நிபுணர்கள், சமூகப்பணியாளர்கள் மற்றும் பொது சுகாதார நிர்வாகிகள் ஆகியோருக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும். மேலும், இவ்வாய்வுகளின் முடிவுகள் தேசிய மட்டத்தில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த உதவும். ஆசிரியர்கள் மற்றும் பல்துறை அணியினருக்கான பயிற்சி திட்டங்கள் மேம்படுத்தப்படலாம். ஆரம்ப கட்டத்தில் ஆபத்து குறியீடுகளை அடையாளம் காண்பது, குழந்தையின் நடத்தை மற்றும் கல்வி முன்னேற்றத்தில் ஏற்படும் சிக்கல்களை முன்கூட்டியே சரிசெய்ய உதவும். இதனால் பெற்றோரின் மனஅழுத்தமும் குறைக்கப்படலாம். சிறப்பு தேவையுடைய குழந்தைகளை பராமரிக்கும் பெற்றோர்கள் சமூகத்தின் அமைதியான வீரர்கள். அவர்கள் தினசரி எதிர்கொள்ளும் சவால்கள் பெரும்பாலும் வெளிப்படையாக தெரியாது. அவர்களின் வாழ்வுத்தரத்தை மேம்படுத்துவது, குழந்தையின் நலனையும் மேம்படுத்தும். தகவல், சமூக ஆதரவு, பொருளாதார உதவி, மற்றும் ஒருங்கிணைந்த

சேவைகள் ஆகியவை வலுப்படுத்தப்பட்டால், இந்த குடும்பங்கள் தன்னம்பிக்கையுடன் முன்னேற முடியும்.

முடிவாக, சிறப்பு தேவையுடைய குழந்தையின் பராமரிப்பு என்பது தனிநபர் பிரச்சினை அல்ல அது ஒரு சமூக மற்றும் பொது சுகாதாரப் பிரச்சினை. பராமரிப்பாளர்களின் வாழ்வுத் தரத்தை உயர்த்துவதற்கான திட்டமிடல், ஆராய்ச்சி மற்றும் கொள்ளை மாற்றங்கள் அவசியம்.

திருமதி சஸ்ரூபி சதீஸ்
(M.Phil in Nursing)
சமுதாய மற்றும் குடும்ப மருத்துவத்துறை, மருத்துவபீடம்.

ஒரு பொழுது போக்கு தெரிவு செய்ய வேண்டுமா? சிறிய தோட்டத்தை ஆரம்பியுங்கள் நியூசிலாந்தில் ஆயிரம் நபர்களில் மேற்கொண்ட ஆய்வில், தொடர்ந்து தோட்டச் செய்கையில் ஈடுபட்டவர்கள் குறைவாகவே இந்நோய்த்தாக்கத்திற்கு ஆளாக வாய்ப்புண்டு என கண்டறியப்பட்டது.

பயிர்செய்கை மன அழுத்தத்தை குறைப்பது மட்டுமல்ல, பயிர்செய்கையில் தோட்டத்தை வடிவமைக்கும் போது பார்வைக்கு அழகாகவும், நியாயமான இடவசதியை கருத்திற்கொள்ளும் பொருட்டும் தமது மூளையைப் பிரயோகிப்பார்கள்.

காலநிலை மாற்றம்: உலகளாவிய சவால், உள்ளூர் பொறுப்பு

இன்றைய தொழில்நுட்பம் விரைவாக முன்னேறி வரும் உலகில், இயற்கை பேரழிவுகள் என்பது அபிவிருத்தியடைந்த மற்றும் அபிவிருத்தி அடையும் நாடுகளில் முக்கியமான கவலையாகும். இவ்வாறான பேரழிவுகளில், காலநிலை மாற்றம் இக்காலத்தின் மிகக் கடுமையான மற்றும் உலகளாவிய முக்கியத்துவம் வாய்ந்த பிரச்சனையாக விளங்குகிறது. ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் வரையறைப்படி, "மனிதச் செயற்பாடுகளால் நேரடியாகவோ மறை முகமாகவோ பூமியின் வாயுமண்டலத்தின் அமைப்பு மாற்றப்படும் போது ஏற்படும் காலநிலை மாற்றமே 'காலநிலை மாற்றம்' ஆகும்." இந்த வரையறை பிரச்சனையின் இதயத்தைப் பதிவு செய்கிறது: மனிதச் செயற்பாடுகள் இயற்கையின் சமநிலையை குலைத்து விட்டன. காலநிலை மாற்றம் சுற்றுச்சூழல் அமைப்புக்களை பாதிக்கிறது, கடுமையான வானிலை நிகழ்வுகளின் அடிக்கடி நிகழ்வை அதிகரிக்கிறது, மேலும் உணவு, நீர் மற்றும் ஆற்றல் பாதுகாப்பை உலகளவில் அச்சுறுத்துகிறது. உலக வெப்ப மயமாதல், பனிப்பாறைகள் உருகுதல், கடல் மட்டம் உயர்வது ஆகியவற்றின் மூலம், காலநிலை மாற்றம் ஒரு விஷயத்தை தெளிவுபடுத்தியுள்ளது - இதன் தாக்கம் வந்துவிட்டால், அது ஒவ்வொரு மனிதனையும், சமூகத்தையும், நாட்டையும் பாதிக்கும். காலநிலை மாற்றம் உலகளாவிய பிரச்சனை போலத் தோன்றி னாலும், அதன் தீர்வு எளிய உள்ளூர் நடவடிக்கைகளில் தொடங்குகிறது. இதை உணர்ந்து செயற்படுவதற்காக, அதன் விளைவுகளையும் அது எப்படி உலகளாவிய அச்சுறுத்தலாக மாறியது என்பதையும் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

முதலில், காலநிலை மாற்றத்தின் தாக்கம் இனி தூரத்தில் உள்ள கவலை அல்ல - அது நிஜமாகவே நம்முடைய வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதி. உலகம் முழுவதும் இதன் விளைவுகள் தெளிவாகக் காணப்படுகின்றன மற்றும் மேலும் தீவிரமடைந்து வருகின்றன.

உலக வெப்பநிலை அதிகரித்ததால் கடுமையான வெப்ப அலைகள் ஏற்பட்டு, நதிகளும் விவசாய நிலங்களும் வற்றுகின்றன. மழை முறைமைகள் மாற்றமடைந்ததால் ஒரு பகுதியில் வெள்ளமும், மற்றொரு பகுதியில் வறட்சியும் ஏற்படுகின்றன. காட்டுத்தீ அடிக்கடி ஏற்பட்டு, உயிரினங்கள் மற்றும் மனித குடியிருப்புகள் அழிக்கப்படுகின்றன. பனிப்பாறைகள் உருகுவதால் கடல் மட்டம் உயர்ந்து, கடற்கரைப் பகுதிகள் மூழ்கும் அபாயத்தில் உள்ளன. இத்தகைய பேரழிவுகள் உணவுச் சங்கிலிகள், வேளாண்மை மற்றும் மனித ஆரோக்கியத்தைக் கடுமையாக பாதிக்கின்றன. உதாரணமாக, மழை மற்றும் வெப்பநிலை மாற்றங்கள் நேரடியாக பயிர் விளைவுகளை பாதித்து பல நாடுகளில் உணவுப்பாதுகாப்பை அச்சுறுத்துகின்றன. இவ்வாறு காலநிலை மாற்றம் சுற்றுச்சூழல் பிரச்சனையைத் தாண்டி சமூக, பொருளாதார மற்றும் மனிதாபிமான நெருக்கடியாக மாறியுள்ளது.

காலநிலை மாற்றம் எவ்வாறு உலகளாவிய அச்சுறுத்தலாக மாறியது என்பதைப் புரிந்துகொள்வதற்கு, மனிதச் செயற்பாடுகளின் வேகமான தாக்கத்தை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். வேகமான தொழில்மயமாக்கல், நகரமயமாக்கல் மற்றும் காட்டுச் சிதைவு காரணமாக, காபனீரொக்சைட் மற்றும் மெதேன் போன்ற பச்சை வீட்டு வாயுக்கள் அதிகமாக வாயுமண்டலத்தில் சேர்க்கப்பட்டன. பொருளாதார வளர்ச்சியின் பேராசையில் சுற்றுச்சூழல் சமநிலை புறக்கணிக்கப்பட்டது. மின்சாரம், போக்குவரத்து மற்றும் தொழில்களில் எரிபொருள்களின் மீளாத உபயோகத்தால் பூமியின் வாயுமண்டலத்தில் வெப்பம் சிக்கி, இதுவரை இல்லாத அளவுக்கு பூமி சூடாகிவிட்டது. சிறிய உள்ளூர் நடவடிக்கைகள் - மரங்கள் வெட்டுதல், நகரங்கள் விரிவாக்கம், மீளாத ஆற்றல் பயன்பாடு - இவை அனைத்தும் இணைந்து ஒரு உலகளாவிய அவசரநிலையை உருவாக்கின. வளர்ச்சிக்கும் நிலைத்தன்மைக்கும் இடையிலான சமநிலை இழப்பே காலநிலை மாற்றத்தை ஒரு உலக நெருக்கடியாக மாற்றியது.

இந்த பொதுவான ஆபத்தை உணர்ந்து, உலக நாடுகள் பல்வேறு சர்வதேச ஒப்பந்தங்களின் மூலம் ஒருங்கிணைந்த நடவடிக்கைகளை

எடுத்துள்ளன. கியோட்டோ ஒப்பந்தம் (1997) என்பது பச்சை வீடு வாயு உமிழ்வைக் குறைக்கும் முதல் சர்வதேச முயற்சிகளில் ஒன்றாகும். பின்னர், பாரிஸ் ஒப்பந்தம் (2015) மூலம், உலகின் பெரும்பாலான நாடுகள் ஒன்றிணைந்து, தொழில் முன்னிலை களிலிருந்து 2°C-க்கு கீழாக உலக வெப்பமயமாதலைக் கட்டுப் படுத்த உறுதியளித்தன. நாடுகள் கார்பன் உமிழ்வைக் குறைத்து, புதுப்பிக்கத்தக்க ஆற்றலை ஊக்குவித்து, வளர்ந்து வரும் நாடு களுக்கு நிதி உதவிகளை வழங்கும் உறுதிமொழி அளித்தன. இந்த ஒப்பந்தங்கள் காட்டும் உண்மை இதுவே காலநிலை மாற்றம் உலகளாவிய பிரச்சனை என்றாலும், அதன் தீர்வு நாடுகளுக் கிடையேயான ஒத்துழைப்பிலும் உள்ளூர் செயற்பாடுகளிலும் இருக்கிறது.

ஆனால், இந்த உலகளாவிய ஒப்பந்தங்களின் வெற்றி முழுமையாக உள்ளூர் நடவடிக்கைகளில் தான் உள்ளது. காலநிலைச் செயல் வீட்டிலிருந்தே தொடங்குகிறது - சமூகங்கள், பாடசாலைகள், மற்றும் உள்ளூராட்சி அமைப்புகளின் வழியாக இது மேல் நிலையையும் அடிநிலையையும் ஒருங்கிணைக்கும் அணுகு முறையாகும். நான்கு முக்கிய துறைகள் இதில் மையமாக உள்ளன. அரசு மற்றும் கொள்கை, சமூக பங்குபற்றல், பள்ளிகள் மற்றும் இளைஞர்கள், மற்றும் நிலைத்த வளர்ச்சி.

அரசு மற்றும் கொள்கைகள் காலநிலை நடவடிக்கையின் முதுகெலும்பாகும். அரசுகள் பாரிஸ் ஒப்பந்தம் போன்ற உலக உறுதிமொழிகளை தேசிய செயற்திட்டங்களாக மாற்ற வேண்டும். இலங்கையில் தேசிய காலநிலை மாற்றக் கொள்கை மற்றும் காலநிலை மாற்றத்திற்கான பொருந்துதல் உத்தி கார்பன் உமிழ்வைக் குறைத்து புதுப்பிக்கத்தக்க ஆற்றலை ஊக்குவிக்கிறது. இந்தியாவின் தேசிய காலநிலை மாற்ற செயல் திட்டம் மற்றும் ஐரோப்பாவின் கிரீன் டீல் போன்றவை உள்ளூர் கொள்கைகள் உலக இலக்குகளுடன் இணைந்திருக்கின்றன என்பதை காட்டுகின்றன.

சமூகங்கள் ஒருங்கிணைந்த நடவடிக்கையின் வலிமையைக் காட்டுகின்றன. உள்ளூர் குடிமக்கள் மறுசுழற்சி, பிளாஸ்டிக்

பயன்பாட்டைக் குறைத்தல், மரங்கள் நடுதல், மின்சார சேமிப்பு போன்ற பழக்கங்களை ஏற்றுக்கொள்வதன் மூலம் பெரும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தலாம். கடற்கரைப் பகுதிகளில் மாங்க்ரூவ் மரங்கள் மீள்நடுதல் திட்டங்கள் அல்லது உயிரியல் விவசாயக் குழுக்கள் நிலைத்த வாழ்வை உருவாக்குவதற்கான சிறந்த எடுத்துக்காட்டுகள்.

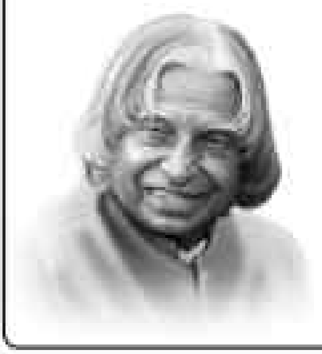
கல்வி நிலையான மாற்றத்தை உருவாக்குவதற்கான மிக வலுவான கருவி. பள்ளிகள் மாணவர்களுக்கு சுற்றுச்சூழல் பிரச்சனைகள் குறித்து விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி, பொறுப்புணர்வை வளர்க்கும் தளமாக உள்ளன. "Fridays for Future" போன்ற இளைஞர் இயக்கங்கள் உலகம் முழுவதும் தலைவர்களையும் கொள்கைகளையும் பாதிக்கின்றன. இலங்கையில் பல பாடசாலைகள் "பசுமைப் பள்ளி" திட்டங்களை மேற்கொண்டு, கழிவு குறைப்பும் மின்சார சேமிப்பும் கற்பிக்கின்றன. இளைஞர்களின் உற்சாகம் மற்றும் படைப்பாற்றல் எதிர்காலத்திற்கான வழிகாட்டியாகும்.

நிலைத்த வளர்ச்சி என்பது முன்னேற்றத்தையும் பாதுகாப்பையும் சமநிலைப்படுத்துவதாகும். சூரிய ஆற்றல், காற்றாலை போன்ற புதுப்பிக்கத்தக்க ஆற்றலைப் பயன்படுத்துதல், பொதுப் போக்குவரத்தை ஊக்குவித்தல், நீர் சேமித்தல் மற்றும் சுற்றுச் சூழலுக்கு ஏற்ற பொருட்களை ஆதரித்தல் போன்ற சிறிய முயற்சிகள் பெரிய மாற்றத்தை உருவாக்கலாம். ஐக்கிய நாடுகள் அவையின் நிலையான வளர்ச்சி இலக்குகள் (SDGs) பொருளாதார வளர்ச்சியையும் சுற்றுச்சூழல் சமநிலையையும் ஒருங்கிணைக்க உதவுகின்றன.

முடிவாக, காலநிலை மாற்றம் மனிதகுலம் எதிர்கொள்ளும் மிகப்பெரிய சவால்களில் ஒன்றாக இருந்தாலும், அதை எதிர்கொள்வது நம்மால் முடியும். அதன் தாக்கம் உலகளாவியதாக இருந்தாலும், அதன் தீர்வு உள்ளூர் பொறுப்பில் உள்ளது. அரசுகள் வலுவான கொள்கைகளை உருவாக்கி நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும், சமூகங்கள் ஒருமித்து செயல்பட வேண்டும், பள்ளிகள் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த வேண்டும், மற்றும் இளைஞர்கள்

முன்னிலை வகிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு சிறிய நடவடிக்கையும் - ஒரு மரம் நடுதல் முதல் தேசிய சட்டங்களை ஏற்றுக்கொள்வது வரை - ஒரு பெரிய மாற்றத்தை உருவாக்கும். பூமியின் எதிர்காலம் சர்வதேச மாநாடுகளில் எடுக்கப்படும் முடிவுகளின் மீது மட்டுமல்ல, நாம் அன்றாடம் எடுக்கும் சிறிய முடிவுகளின் மீதும் இருக்கிறது. காலநிலை மாற்றத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது ஒரு சுற்றுச்சூழல் கடமை மட்டுமல்ல - அது மனிதர்களாகிய நமது பகிர்ந்த ஒழுக்கப்பொறுப்பு ஆகும்.

அபிநவன் சுரேந்திரகுமரன்
யா/ யாழ்ப்பாண இந்துக்கல்லூரி



நாம் அனைவரும் ஒரே மாதிரி
திறமை இல்லாமல் இருக்கலாம்.
ஆனால்....
அனைவருக்கும்
திறமையை வளர்த்துக்கொள்ள
ஒரே மாதிரி வாய்ப்புக்கள் உள்ளன.
-அப்துல்கலாம்

வார்த்தைகளும் அவற்றின் வலிமைகளும்

யாம் அறிந்த மொழிகளிலே தமிழ் மொழி போல் இனிதாவது எங்கும் காணோம் என மார் தட்டிய பாரதியின் தேன்மதுர தமிழை பேசும் யாம் எமது வார்த்தைப் பிரயோகங்களின் வலிமையை அறிவோமா ? என்பது கேள்விக்குரியது.

நவீன தகவல் தொடர்புகளால் சூழ்கி இருக்கும் இவ் உலகில் நாம் பேசத் தேர்ந்தெடுக்கும் வார்த்தைகள் மகத்தான சக்தியைக் கொண்டுள்ளன. நமது பேச்சு நமது வெளிப்புற தொடர்புகளை வடிவமைப்பதில் மட்டும் அல்லாமல் நமது உள் எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகளை பாதிக்கின்றது. எதிர் மறையான பேச்சு நம் வாழ்வில் ஆழமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். இது நமது நல் வாழ்வு மற்றும் உறவுகளை பாதிக்கும். எதிர் மறை சுழற்சிக்கு பங்களிக்கும் என்று ஆய்வாதாரங்கள் கூறுகின்றன.

பேச்சாற்றல் என்பது மனிதனுக்கே உரித்தான வரமாகும். Kings soloma நீதிமொழி **18.21** இல் கூறுகின்றார் வாழ்வும் மரணமும் நாவின் அதிகாரத்தில் உள்ளது என நமது வாயில் இருந்து உதிர்க்கும் ஒவ்வொரு வார்த்தைகளும் விதைகளைப் போன்றது. நாம் பேசும்போது வார்த்தைகளுக்கு உயிர் கொடுத்துள்ளோம். மீண்டும் மீண்டும் நாம் அதை உரைக்கும்போது அவ்வார்த்தைகள் நிஜமாகின்றன. உதாரணத்திற்கு ஒரு நண்பனை ஒவ்வொரு நாளும் அவனது செயல்களை பாராட்டுவதும், அவன் எவ்வாறு தனது பணிகளை திறமையாக செய்வதையும் ஒவ்வொரு விபரங்களுக்கும் அவன் கொடுக்கும் அவதானத்தை பாராட்டிக் கொண்டிருப்போம். அதே சமயத்தில் நமது ஊழ்வினைப் பயன் காரணமோ என்னவோ இன்னொரு நண்பனின் செயலை எந்நேரமும் தூற்றிக் கொண்டு வருகின்றோம் எனக் கருதுவோம். நாளடைவில் முதலாவது நண்பன் வாழ்க்கையில் மனதளவில் ஊக்கம் உள்ளவனாக முன்னேறு வதையும், இரண்டாவது நண்பன் சோர்வுள்ள மனம் தளர்ந்த மனிதனாக மாறுவதையும் நாம் காணக்கூடியதாக இருக்கும்.

ஆகையால் நீங்களும் உங்கள் நண்பர்களின் நல்ல செயற் பாடுகளை ஊக்குவிப்பதன் மூலம் அவர்களை நல்ல நிலைக்கு கொண்டுவர முடியும். இத்தகைய செயற்பாடுகள் உங்கள் நடவடிக்கைகளில் செயற்படுத்த முடியும்.

இத்தகைய எதிர்மறை எண்ணங்களில் இருந்தும் சூழ்நிலைகளில் இருந்தும் காப்பாற்ற சுய உறுதிப்படுத்தல் (self affirmation) எனும் உளவியல் கோட்பாடு 1980 களில் Claude Steel என்பவரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. சுய உறுதிமொழிகளை ஒழுங்காக தினமும் கூறுவதன் மூலமோ அல்லது எழுதுவதன் மூலமோ நாம் மன உளைச்சல்களில் இருந்து விடுவிக்கப்படலாம். எந்தவொரு பிரட்டலையும் சந்தர்ப்பங்களையும் இலகுவாக எதிர்நோக்கவும், கல்வித் திறமை, ஆளுமைத் திறமைகளை வளர்க்கவும் இது உதவும் என நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த சுய உறுதிப்படுத்தலை வளர்த்துக்கொள்வதற்காகவே பாடசாலைகளில் பல்வேறு பட்ட செயற்பாடுகளில் பங்குகொண்டு உங்களின் திறன்களை வளர்க்க பல கல்வி சாரா திட்டங்கள் கழக செயற்பாடுகளின் ஊடாக மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

வார்த்தைகளின் வலிமையை விஞ்ஞான ரீதியாக ஆராய்ந்தால், ஜப்பானிய ஆராய்ச்சியாளர் (Mason Emoto) எவ்வாறு வார்த்தைகளும், நேர்மறை எண்ணங்களும் தண்ணீரின் மூலக் கூறுகளை மாற்றும் வல்லமை படைத்தது என்பதை அவரது நவீன புகைப்பட நுட்பங்கள் மூலம் நிரூபித்தார். பரிசோதனை ரீதியாக நேர்மறை வார்த்தைகளை அனுபவித்த நீர் மூலக் கூறுகள் உறைந்த நிலையில் அழகான படிமங்களை உருவாக்கியது. இதே சமயம் எதிர்மறை வார்த்தைகளை அனுபவித்த நீர்க்கிண்ணம் அழகற்ற படிமங்களை உருவாக்கியது. இக்கணத்தில் நாம் நினைவுறுத்த வேண்டியது நமது உடல் 60 வீதம் நீரால் ஆக்கப்பட்டுள்ளது. நமது ஒவ்வொரு வார்த்தைப் பிரயோகங்களும், எண்ணப் பிரயோகங் களும் எவ்வாறு நம் உடலை பாதிக்கும் என்பதை உங்களால் இப்பொழுது உணரமுடியும் என்பதை நம்புகின்றேன்.

நாம் இப்போது எவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் நாம் எதிர்மறை வார்த்தைகளை எமது நாளாந்த வாழ்க்கையில் பிரயோகிக்கின் றோம் என்பதை ஆராய்வோம். முதலில் நாம் கோப உணர்ச்சியில் ஆட்கொண்டுள்ளபோது நமக்கு எமது வார்த்தைப் பிரயோகங் களில் கட்டுப்பாடு இருப்பதில்லை. கடினமான வார்த்தைகளை நாம் இலகுவாக பிரயோகித்து விடுகின்றோம். கோபம் உற்ற தருணங்களில் கூட ஒருவர் மனதையும் புண்படுத்தக் கூடாது என்பதை ஔவையார் "அழகாக கடிவது மற" எனக் கூறினார். கடும் வார்த்தைகள் முகமலர்ச்சியை மற்றும் அக மலர்ச்சியையும் கொன்று விடும். இதே கருத்தை திருவள்ளுவர் இனிய உளவாக இன்னாத கூறல் கனியிருப்பக் காய்கவர்ந் தற்று என்றார். இக் குறளை சாலமன் பாப்பையா தமது பொழிப்புரையில் அழகாகக் கூறினார். மனதிற்கு இன்பம் தரும் சொற்கள் இருக்க அவற்றை விட்டுவிட்டு துன்பம் தரும் சொற்களை கூறுவது நல்ல பழம் இருக்க நச்சுக் காயை உண்ணுவது போல் ஆகும் என்றார்.

தேவையற்ற சுமூகமற்ற வார்த்தைகளை பிரயோகிக்கும் அடுத்த சந்தர்ப்பம் நாம் நாளாந்த வாழ்க்கையில் வேண்டும் என்றோ அல்லாமல் நம்மை அறிந்தோ அறியாமலோ நாம் மற்றவர்களைப் பற்றி குறைசொல்லும் சந்தர்ப்பங்கள். நாம் நினைப்பது, பாதிக்கப் படுபவர் பக்கத்தில் இல்லை ஆகையால் இது நமக்கு பாதிப்பை தரப் போவதில்லை என இக் கணத்தில் நாம் (Mason Emoto) பரிசோதனையை மீண்டும் ஞாபகப்படுத்தினால் எமக்கு விளங்கும். நாம் மற்றவர்களை பற்றி குறை சொல்லும் பொழுதோ அல்லது மற்றவர்கள் குறைசொல்லும் போதோ நாம் அதனை கேட்டால் முதல் பாதிப்பு நமக்கே வந்தடையும். இராமலிங்க வள்ளலார் அவர்கள் நமது நினைவுகளும் வார்த்தைகளும் எவ்வாறு ஒருங்கிணைந்து இயங்க வேண்டும் என்பது மிகவும் அழகாக உள் ஒன்று வைத்து புறம் ஒன்று பேசுவார் உறவு கலவாமை வேண்டும் என்று கூறினார்.

பொறாமை வார்த்தைகளைப் பேசுதல் எவ்வாறு ஒருவரின் இன்பத்துக்கும் அமைதிக்கும் அழிவைத் தரும் என்பதை தெட்டத் தெளிவாக ஔவையார் ஔவியம் பேசேல் ஆக்கத்திற்கு அழிவு என்றார். நாம் ஏன் மற்றவர்களை விமர்சிக்கின்றோம் என

உள்நோக்கினால் அதன் காரணத்தை அமெரிக்க எழுத்தாளர் Dr. Steven Stoney கீழ்வருமாறு அழகாகக் கூறினார்.

நாங்கள் ஒருவரின் நடத்தை அல்லது அணுமுறையுடன் உடன்பட்டால் விமர்சிக்க மாட்டோம். ஆனால் அத்தகைய நடத்தை அல்லது மன்பான்மையில் நாம் எப்படியாவது மதிப்பிழந்ததாக உணர்வதாலே விமர்சிக்கின்றோம். விமர்சகர்கள் தாம் அவமதிக்கப்பட்டதாக அல்லது தன்மானம் பாதிக்கப்பட்டதாக உணர்ந்தாலே விமர்சிக்கின்றனர். இது எவ்வளவு ஆழமான உண்மை என்பதை ஒரு கணம் சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

உங்களை எதிர்கால சமூகத்தை எதிர்கால உலகத்தை வெற்றியுடன் எதிர்கொள்ளும் வகையில் உங்களை வடிவமைப்பதில் ஆசிரியர்களின் பங்களிப்பு மிக முக்கியமானது.

விருப்பத்தை ஈர்க்கும் ஈர்ப்புப் புள்ளியின் விதியின்படி நாம் விருப்பங்களை ஈர்க்கின்றோம். நாம் எதிர்மறையான எண்ணங்களில் கவனம் செலுத்தி எதிர்மறையாகப் பேசும்பொழுது நம் வாழ்வில் கவனக்குறைவாக அதிக எதிர்மறையை ஈர்க்கின்றோம். இது விரக்தி மற்றும் அதிருப்பதியின் சுயநிலையான சுழற்சியை உருவாக்கலாம். ஏனெனில் நமது வார்த்தைகள், நம்பிக்கைகள் மற்றும் உணர்வுகளை வலுப்படுத்துகின்றன. அதற்கேற்ப நமது அனுபவங்களை வடிவமைக்கின்றன.

ஆகையால் நமது வார்த்தைகள் எம்மீது ஏற்படுத்தும் ஆழமான தாக்கத்தை அங்கீகரிப்பதன் மூலம் நாம் நேர்மறையான மாற்றத்திற்காக எமது மொழிப் பிரயோகங்களை பயன்படுத்தலாம். உணர்வுள்ள மனநிலையை (conscious mind set) பயன்படுத்துவதன் மூலம் ஊக்கமளிக்கும் சொற்களை தேர்ந்தெடுத்து நம்மை தாண்டியிருக்கும் நேர்மறை ஆற்றலில் விளைவை உருவாக்க முடியும். நமது வார்த்தைகளின் சக்தியின் மூலம் நாம் நமது யாதார்த்தத்தை வடிவமைக்க முடியும். அர்த்தமுள்ள தொடர்புகளை வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.

ஆகையால் நாம் சரியான வார்த்தைகளை சரியான நேரத்தில் பயன்படுத்தி தேசத்தில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவோம். அழும் தோழனின் முகத்தில் புன்னகையை வரவழைப்போம். ரணம் உற்ற இதயத்தை குணப்படுத்துவோம் நம் எல்லோரது எதிர்காலத்தையும் உண்மைப்படுத்துவோம். அன்னை தெரேசாவின் வார்த்தை களுடன் நிறைவு செய்கின்றேன்.

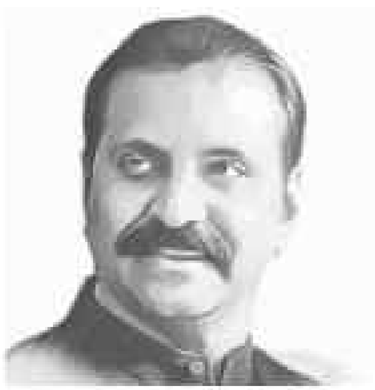
இனிமையான வார்த்தைகள் சுருக்கமாகவும், பேசுவதற்கு எளிதாகவும் இருக்கும். ஆனால் அவற்றின் எதிரொலிகள் உண்மையிலேயே முடிவற்றவை.

நன்றி

கணேசலிங்கம் கிரிஷன்
ஆசிரியர்,
யா/பரியோவான் கல்லூரி

உடல் நலம்

அதிகாலை எழு
ஆகாயம் தொழு
இருதயம் நுடிக்கவிடு
ஈர் அழுந்த பல் தேய்
உடல் வியர்வை கழி
ஊளைச் சதை ஒழி
எருது போல் உழை
ஏழைபோல் உண்
ஐம்புலன் ஒதுக்கு
ஒழித்துவிடு புகை, மதுவை
ஓட்டம்போல் நட
ஔடதம் பசி
அஃதாற்றின் எஃதாவாய்.



கவிஞர் வைரமுத்து

பெண்கள் சார்ந்த விழிப்புணர்வு

ஒரு சமூகத்தின் முன்னேற்றம் என்பது அதன் பொருளாதார வளர்ச்சியில் மட்டுமல்ல, அந்த சமூகத்தில் பெண்கள் பெறும் மரியாதை, உரிமை, பாதுகாப்பு மற்றும் சுதந்திரம் ஆகியவற்றின் அடிப்படையிலேயே அளவிடப்படுகிறது. பெண்கள் இல்லாமல் வாழ்க்கை இல்லை குடும்பம் இல்லை இருப்பினும் வரலாற்று காலம் முதல் இன்று வரை பெண்கள் பல்வேறு விதமான ஒடுக்குமுறைகளுக்கும், புறக்கணிப்பிற்கும், வன்முறைகளுக்கும் உள்ளாகி வருகின்றனர். இந்த நிலையை மாற்ற அனைவரிடத்திலும் "பெண்கள்" சார்ந்த விழிப்புணர்வு உருவாக வேண்டியது இன்றைய காலத்தின் மிக முக்கியமான சமூகக் கடமையாகும்.

பெண்கள் சமூகத்தின் அடித்தளம் பெண் என்பவள் தாய், சகோதரி, மனைவி, மகள் என்று பல்வேறு அடையாளங்களை தாண்டி, ஒரு தனிநபர், சமூகத்தின் பண்பாடு, கல்வி, பண்பியல், ஒழுக்கம் என அனைத்தையும் உருவாக்கும் பெரும் சக்தி பெண்களிடமே உள்ளது. ஒரு பெண் கல்வியறிவு பெறும்போது அவளால் வளர்க்கப்படும் தலைமுறையும் கல்வியறிவு பெறுகின்றது. ஒரு பெண் சுயநிலை அடையும்போது முழு குடும்பமும் தன்னம்பிக்கையுடன் வளர்கிறது. அதனால் பெண்களுக்கு சமமான உரிமையும், வாய்ப்பும் வழங்குவது சமூக நலனுக்கே வழிவகுக்கும். பெண்கள் பல சவால்களை எதிர்கொள்கின்றனர்.

1. கல்வி மறுப்பு

பல பகுதிகளில் இன்னும் பெண் குழந்தைகளுக்கு கல்வி வழங்கப்படுவதில்லை. "பெண் பிள்ளைக்கு படிப்பு ஏன்?" என்ற பழமையான எண்ணங்கள் இன்னும் உயிருடன் உள்ளன. இதன் விளைவாக பல பெண்கள் தங்களுடைய திறமைகளைக் கொண்டு பிரகாசிக்க முடியாமல், சமூக வட்டத்தில் ஒதுக்கப்படுகிறார்கள்.

2. பாலினப் பேதம்

ஆண்-பெண் என்ற வேறுபாடு சமூகத்தின் அனைத்து துறைகளிலும் காணப்படுகிறது. வேலை வாய்ப்பில், ஊதியத்தில், குடும்ப முடிவுகளில், சமூக மரியாதையில் என பெண்கள் ஒரே பணியை செய்தாலும், குறைவான ஊதியம் வழங்கப்படுகிறது இது ஒடுக்குமுறையின் ஒரு வடிவமே.

3. குடும்ப வன்முறை

பொதுவாக பெண்கள் வீட்டுக்குள் பாதுகாப்பாக இருப்பார்கள் என்ற எண்ணம் தவறானது. உடல், மன, உணர்ச்சி, பொருளாதார வன்முறை ஆகியவற்றை அவர்கள் எதிர்கொள்கிறார்கள். பலரும் இதை வெளியில் சொல்ல முடியாமல் மனதிற்குள் சுமந்து வாழ்கிறார்கள்.

4. பாலியல் வன்முறை

பாலியல் துன்புறுத்தல், பாலியல் தாக்குதல், இணைய வழி தொந்தரவு போன்றவை பெண்களின் பாதுகாப்பிற்கு பெரும் அச்சுறுத்தலாக உள்ளன. ஆடைக்கு, நடத்தைக்கு, வெளியே செல்லும் நேரத்திற்கு என பெண்களை குற்றம் சாட்டும் மனப்பான்மை சமூகத்தில் ஆழமாக வேரூன்றியுள்ளது.

5. குழந்தை திருமணம்

சில இடங்களில் பெண் குழந்தைகள் 18 வயதுக்கு முன்பே திருமணம் செய்து வைக்கப்படுகிறார்கள். இதனால் கல்வி நிறுத்தல், சுகாதாரப் பிரச்சனைகள், மன அழுத்தம் ஆகியவை ஏற்படுகிறது.

"விழிப்புணர்வு என்றால் என்ன?"

விழிப்புணர்வு என்பது உண்மை நிலையை உணர்தல். தவறுகளை அடையாளம் காணுதல். மாற்றத்திற்கு செயற்படுதல். அதேபோல் பெண்கள் சார்ந்த விழிப்புணர்வு என்றால், பெண்கள் மனிதர்கள் அவர்கள் பொருள் அல்ல. உரிமை கொண்டவர்கள் என்பதை சமூகத்தின் ஒவ்வொருவரும் உணர்வதே ஆகும். பெண்கள் சார்ந்த விழிப்புணர்வின் முக்கியத்துவங்களாக.

1. சம உரிமைகள் பற்றிய உணர்வு

பெண்களுக்கு கல்வி, வேலை, கருத்துரைக்கும் சுதந்திரம், சொத்து உரிமை ஆகியவை சமமாக கிடைக்க வேண்டும். இந்த உணர்வே சமத்துவ சமூக அமைப்பை உருவாக்கும்.

2. பாதுகாப்பான சூழல்

விழிப்புணர்வு அதிகரிக்கும் போது பெண்கள் மீதான வன்முறை குறைகிறது. குற்றங்களுக்கு எதிரான சட்டங்கள் மதிக்கப் படுகின்றன. பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பேச முன்வருகிறார்கள்.

3. பெண்களின் தன்னம்பிக்கை வளர்ச்சி

சமூகம் ஆதரவு வழங்கும்போது, பெண்கள் தங்கள் கனவுகளை தைரியமாக நோக்கி நகர்கிறார்கள். பெண்கள் முன்னேற்றத்தில் கல்வியின் பங்கும் காணப்படுகிறது. பெண்கள் கல்வி பெறுவது வெறும் எழுத்தறிவு அல்ல. அது சிந்தனை, சுதந்திரம், கல்வி பெண்களை முடிவெடுக்கத் துணிவுடன் மாற்றுகிறது. உரிமைகளை அறியச் செய்கிறது. பொருளாதார சுயநிலைக்குத் தூண்டும் அதனால் "ஒவ்வொரு பெண் குழந்தைக்கும் இலவச கட்டாய கல்வி" என்ற கொள்கை நடைமுறையில் முழுமையாக அமுல்படுத்தப்பட வேண்டும். அதேபோல் ஊடகங்களின் பங்கு பெண்களை பொருளாக சித்தரிப்பது அழகையே மதிப்பிடுவது, அடிமைத்தன கதாபாத்திரங்களில் மட்டும் காட்டுவது இவை தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

விழிப்புணர்வு உருவாக்க வேண்டிய வழிகளாக இவை

- பள்ளி கல்வியில் பாலின சமத்துவ பாடங்கள் பின்பற்றல்.
- பெண்களுக்கு சட்ட விழிப்புணர்வு முகாம்கள் அமைத்தல்.
- சமூக ஊடகங்களில் விழிப்புணர்வு இயக்கங்கள் பின்பற்றல்.
- குடும்பங்களில் சம மதிப்பு கற்பித்தல்.
- பெண்களின் வெற்றிகளை பகிர்தல்.

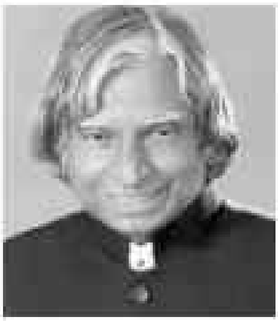
இன்றைய இளம் தலை முறையின் பொறுப்பு இளைஞர்களே மாற்றத்தின் விதைகள் பெண்களை மதிப்பது. கேலி செய்யாமல்

இருப்பது, சமமாக நடத்துவது இவர்களிடமே துவங்க வேண்டும். "இன்று செய்யும் மாற்றங்களே நாளைய சமூகத்தின் அடையாளம்.

பெண்கள் சார்ந்த விழிப்புணர்வு என்பது ஒரு நாளின் நிகழ்ச்சி அல்ல. அது தொடர்ச்சியான சமூகப் பயணம் பெண்கள் முன்னேறினால் சமூகம் முன்னேறும் சமூகம் முன்னேறினால் நாடு வளரும். "பெண் சுதந்திரம் - சமூக சுதந்திரம்" என்ற எண்ணத்தை மனதில் பதிய வைத்து பெண்களை மதிக்கும், பாதுகாக்கும், சமமாக நடத்தும் ஒரு மனிதநேய சமூதாயத்தை உருவாக்குவோம்.

நன்றி

ம. கிர்சோனிகா
யா/ இந்து மகளிர் கல்லூரி



"நம்பிக்கை நிறைந்த ஒருவர் யார் முன்னேயும்
எப்போதுமே மண்டியிடுவது இல்லை" - அப்துல்கலாம்

எமக்கு ஏற்படும் கோபத்தை என்ன செய்யலாம்?

நாம் கோபப்படுவது என்பது மிகவும் ஆபத்தானது. இது எம்முடைய மனநிலையையும் குழப்பி மற்றவர்களின் மன நிலையையும் குழப்பி, எம்மை நோயாளியாக்கி மற்றவர்களையும் நோயாளியாக்கும் அளவிற்கு ஆபத்தானதாகும். இந்தக் கோபம் என்பது ஒரு சமூக நோயாக உணரப்படுகிறது. ஒவ்வொரு தடவையும் கோபப்படும் போது நாம் தோற்றுவிடுகிறோம். எம்மைக் கோப்படுத்திய அந்த சூழ்நிலை எம்மை வெற்றி கொள்கிறது.

கோபப்படும் நிலையில் எமது புத்திக்கூர்மை மங்கி, சாதுரியம் குன்றி மனதாலும் உடலாலும் ஒரு பிழையான தீர்மானத்தை எடுக்கக்கூடிய அளவிற்கு பலவீனமான நிலைக்கு தள்ளப்படுகின்றோம். இதைத்தான் "ஆத்திரக்காரனுக்கு புத்தி மட்டு" என நம்முனனோர்கள் கூறியுள்ளனர். பொதுவாக நாம் பலவீனமான நிலையில் இருக்கும் போது இலகுவில் கோபப்படக்கூடியவர்களாக இருக்கிறோம். உதாரணமாக நாம் பசியுடன் இருக்கும் போது களைப்பாக இருக்கும் போது அல்லது நித்திரை குழப்பத்தில் இருக்கும் போது நாம் இலகுவில் கோபப்படக்கூடியவர்களாக இருக்கிறோம்.

அதாவது கோபமானது பலவீனத்தின் வெளிப்பாடு ஆகும். எமது கோபத்தினால் பிறரை அடக்கி வைப்பது உண்மையில் பலமான ஒரு செயல் அல்ல. கோபமான சூழ்நிலையிலே எம்மையும் எம் நாவையும் அடக்கிக் கொள்வது தான் உண்மையான மனோபலம் என்று அறியப்படுகிறது.

நாய்க்கு கூட கோபம் வரும். இதில் நமக்கு கோபம் வருவதில் என்ன கெட்டித்தனம் இருக்கிறது என நாம் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும். விலங்குகளுக்கு சிரிக்கத் தெரியாது. சிந்திக்க தெரியாது. இவை தான் மனிதனுக்கு காணப்படும் தனித்துவமான பண்புகள் ஆகும். சிலரைத் தவறாக புரிந்து கொண்டு, கோபப்பட்டு பிரிந்து விடுகிறோம்.

வேறு சில தவறானவர்களை நாம் சரியாக புரிந்து கொள்ளாமல் அவர்களுடன் நெருங்கி பழகி, இறுதியில் கோபப்பட வேண்டிய நிலை ஏற்படுகிறது. இவை அனைத்தும் எமது அறியாமையின் வெளிப்பாடு ஆகும்.

கோபத்தை கையாள, நாம் பல விடயங்களை கற்றுக்கொள்ள வேண்டி இருக்கிறது. கற்றல் என்பது புத்தகக்கல்வி மட்டுமல்ல எமது நாளாந்த வாழ்வை பல இடையூறுகளுக்கிடையில் நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் போது காலம் எமக்கு பலவற்றை கற்றுத்தரும். எம்மை மீறி ஏற்படும் கோபம், இழப்புகள், தோல்விகள், வறுமை, பசி கூட எமக்கு பலவற்றை கற்றுத்தருகிறது.

இவற்றினால் ஏற்படும் அனுபவ முதிர்ச்சி எமக்கு கோபத்தைக் கையாளும் வல்லமையை கற்றுத் தருகிறது. எமக்கு பல சிக்கல்கள் ஏற்படுவதற்கு எமது கோபப்படும் தன்மையும் வாதிடும் தன்மையுமே அடிப்படையான காரணங்களாக இருக்கின்றன. ஒரு விடயத்தை உணரக்கூடிய திறமைசாலிகளிடம் மட்டும் வாதிட்டு, எமது கருத்தை வலியுறுத்துவதே நல்லது.

அவ்வாறானவர்கள் அல்ல என்று நாம் கருதுபவர்களுடன் வாதிடுவதனால், எதிர்மறையான விளைவுகளே ஏற்படும். இதனால் நாமும் நொந்து மற்றவர்களையும் காயப்படுத்தக்கூடிய நிலை ஏற்படுகின்றது.

நாம் அமைதியாக இருப்பதால் ஒரு விடயத்தை ஆமோதிக்கிறோம் என்று அர்த்தமல்ல. நாம் பேசி பயனில்லை என்று கருதும்போது அல்லது உண்மை புரிவதற்கு காலம் கனிய வேண்டும் என்ற நிலை இருக்கும்போது அமைதியாக இருப்பதே பொருத்தமான ஒரு செயலாகும். வாழ்விலே எமக்கு ஏற்படும் ஒவ்வொரு இடையூறுகளுடனும் நாம் மோதிக்கொண்டிருக்க முடியாது. நம்மைத் துரத்தி வரும் நாய்கள் ஒவ்வொன்றிற்கும் நாம் கல் எறிந்து துரத்த முயன்றால், எம் இலக்கை அடைய முடியாது. எம் ஒவ்வொருவரினதும் வாழ்க்கை பயணத்தின் போதும் நிச்சயமாக பல கல்லடிகள் விழும். அந்த கற்களை திருப்பி எடுத்து எறிந்து கோபப்படுவது அர்த்தமற்றது. அது புத்திசாதூரியமும் ஆகாது.

எனவே, அந்த கற்களைக் கொண்டே நாம் நமது பாதையை செப்பனிட வேண்டும். அதாவது, எமக்கு ஏற்படும் ஒவ்வொரு இடையூறுகளையும் எமக்கு சாதகமாக மாற்றுவது எப்படி என்பதை கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இதன்போது கோபப்படுவது என்பது எதிர்மறையான விளைவுகளையே ஏற்படுத்தும். எனவே அவர்களது தனித்துவ குணாதிசயங்களோடு கேட்டுக்கொண்டு ஏற்றுக் கொண்டு பயணிக்க பழக்கப்பட வேண்டும். கோபப்படுவதால் என்ன நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன என சிந்திப்போமானால், பதிலடி கொடுத்தோம் என்ற குரூர மனதிருப்தியை விட வேறு எதையும் பெற்றுவிட முடியாது. இதனால் நம் பல உறவுகள் முறிந்து போகின்றன. எமது ஆளுமை அற்றுப் போகின்றது. எமது நேரம் விரயமாகிறது. இதனால் பலர் பல துன்பங்களுக்கு உள்ளாகின்றனர். அத்துடன் இது எம்மில் பல சுகாதார பிரச்சினைகளையும் ஏற்படுத்தி நிற்கிறது. உதாரணமாக உயர்குருதி அமுக்கம், இருதய நோய்கள், மாரடைப்பு, மனக்குழப்பங்கள் போன்ற பல சுகாதார பிரச்சினைகளை எமக்கு இந்த கோபம் ஏற்படுத்துகிறது. எமது கோபம் மாறிய பின் நாம் செய்த தவறுகளை எம்மால் பல தடவை உணரக்கூடியதாக இருக்கிறது. ஒரு சில சமயங்களில் இது காலம் கடந்து உணரக்கூடியதாக இருக்கிறது. எனவே நாம் கோபப்படுவதை குறைத்துக்கொள்வது எவ்வாறு என சிந்திப்பதிலே அக்கறை செலுத்தவேண்டும். கோபத்தை குறைத்துக்கொள்ளும் முயற்சிகளிலே ஆர்வம் காட்டவேண்டும். எந்தெந்த வழிமுறைகள் மூலம் கோபத்தை குறைத்துக்கொள்ளலாம் என்பது சம்பந்தமாக சிந்தித்து அவற்றை நடைமுறைப்படுத்தி, கோபத்தைத் தவிர்த்து வாழப்பழகுவோம்.

Dr.சி.சிவன்சுதன்
பொது வைத்திய நிபுணர்,
போதனா வைத்தியசாலை,
யாழ்ப்பாணம்.

ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு சிறுதானியங்கள்

பாரம்பரிய உணவுகள் எனும் போது தமிழர் பிரதேசங்களில் பாரம்பரியமாக பயன்படுத்தி வந்ததும், இயற்கையானதும், பழக்கத்தில் குறைந்து வருகின்ற உணவு வகைகளை குறித்து நிற்கின்றது. இவற்றில் சிறுதானியங்களினை அடிப்படையாகக் கொண்ட உணவு வகைகள் கவனத்தில் கொள்வது முக்கியமான ஒன்றாக அமைகின்றது. ஏனெனில் சிறுதானியங்களில் தமக்கு தேவையான உணவினை தயாரித்துக்கொள்ளும் அறிவும் பழக்கமும் இன்றைய மக்களிடையே குறைவடைந்து செல்வதுடன் பாடசாலை மாணவர்களிடையே சிறுதானியங்கள் தொடர்பான அறிவு இல்லை என்றே கூறலாம்.

பொதுவாக இன்றைய உலகளவில் பதப்படுத்தலுக்குள்ளான (proceed food) உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் அதிகரித்துள்ளன. பொருளாதார சிக்கல்கள், தனிக்குடும்ப அமைப்பு, ஆண் பெண். இருவரும் வேலைக்குச் செல்லுதல், அறியாமை போன்ற காரணங் களினால் பதப்படுத்தல் உணவினை தெரிவுசெய்யும் போக்கு அதிகரித்துள்ளது.

நாம் உண்ணும் உணவுகள் வர்த்தக நோக்கில், உணவின் ஆயுட்காலத்தை அதிகரிப்பதற்காகவும், சுவையூட்டுவதற்காகவும், நிறமூட்டுவதற்காகவும், உணவின் தன்மையை மாற்றுவதற்காகவும், பொதிசெய்வதை இலகுவாக்குவதற்கும் என பல்வேறு நவீன முறைகளுக்குள் பதப்படுத்தப்படுகின்றன. இவ்வாறான உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பெரும்பாலும் கெடுதியையே விளைவிக்கின்றன. துரித மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளுக்குப் பதிலாக இயற்கையானதும் பாராம்பரியமானது மான உணவுகளை தெரிவுசெய்தல் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு முதன்மையானதாக அமைகின்றது.

இயற்கையாகவே மனிதர்கள் பாரம்பரியமாக தானியங்களை தங்களின் பிரதான உணவாகப் பயன்படுத்தப்படுத்தி வருகின்றனர்.

இவை நமக்கு, சக்தி, புரதம் மற்றும் பல ஊட்டச் சத்துக்களை வழங்குகின்றது. பொதுவாக உலக மக்களிடையே அரிசி, கோதுமை பிரதான தானியங்களாக உள்ளெடுக்கப்பட்டு வருகின்றன. இவை இரண்டிலும் மாப்பொருள் அதிகமிருப்பதுடன் உடலுக்கு தேவையான சக்தியினை வழங்குகின்றன. இவற்றிற்குப் புறம்பாக மக்களிடையே சிறுதானியங்களை தமது உணவுக்குள் சேர்த்து வருகின்ற வழக்கம் நிலவி வருகின்றது.

சிறுதானியங்கள் (Millets) எனும் நோக்குமிடத்து ஒப்பீட்டளவில் தானியங்களை விட இவை அதிகளவு சிறந்தவையாகக் காணப்படுகின்றன. எமது பிரதேசங்களில் சாமை, தினை, வரகு, குரக்கன், கம்பு போன்ற சிறுதானியங்கள் பாரம்பரிய உணவுப் பயன்பாட்டில் இருந்து வருகின்றன. சிறுதானியங்கள் அளவில் சிறியதும் அறுவடையில் குறைந்தளவில் கிடைக்கப்பெறுவதும், பெரும்பாலும் குறைந்தளவு நீரில் விளையும் தன்மையுள்ளனவாகக் காணப்படுகின்றன. இவை நார்ச்சத்து (fiber) அதிகம் கொண்டவையாகவும், விற்றமின் B உயிர்ச் சத்துக்களை கொண்டவையாகவும், பொஸ்பரஸ் (P), இரும்பு (Iron), கல்சியம் (Ca), பொட்டாசியம் (K), மக்னீசியம் (Mg) மற்றும் நாகம் (Zn) போன்ற கனிமங்களை (minerals) கொண்டவையாகக் காணப்படுகின்றன.

சிறுதானியங்களின் பயன்கள்

1. மேலதிக கொழுப்புக்கள் அகத்துறிஞ்சல் தடுக்கப்படுகின்றது.
2. விரைவாக மலம் வெளியேறுவதற்கான தூண்டல் கிடைகின்றது.
3. குறைந்தளவு சாப்பிட்டவுடன் பசி தீர்ந்த உணர்வினைத் தருவதால் (High satiety index) உடல் எடையைக் குறைக்க உதவுகின்றன.
4. குடல் புற்று நோய் வராது தடுகின்றது.
5. மேலதிக பித்தச் சுரப்புக்கள் தடுக்கப்பட்டு பித்தப்பை கல் (Gallstone) உருவாக்கம் தடுக்கப்படுகின்றது.
6. மேலதிக இன்சுலின் தேவையைக் குறைக்கின்றது.
7. அதிகளவான கல்சியம், என்பு, பல் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவுகின்றது.

சிறுதானியங்களின் ஊட்டச்சத்துகளின் ஒப்பீடு (100 g)

தானியங்கள்	புரதம் g	நார்ச்சத்து g	கனியுப்பு g	இரும்பு mg	கல்சியம் mg
அரிசி	6.8	0.2	0.5	0.7	10
கோதுமை	11.8	1.2	1.5	5.3	41
குரக்கன்	7.3	3.6	2.7	4	344
திணை	12.3	8	3.3	2.8	31
கம்பு	10.6	1.3	2.3	16.9	38
வரகு	8.3	9	2.6	1.7	27
சாமை	8.7	7.6	1.5	9.3	17

இச்சிறுதானியங்கள் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தவும், உடல் எடையைக் குறைக்கவும், ஜீரணத்தை மேம்படுத்தவும், இதய ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கவும் உடலில் நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கவும் உதவுகின்றன. குழந்தைகள் முதல் முதியவர்கள் வரை பயன்படுத்தக் கூடிய உணவு வகையாக சிறுதானியங்கள் காணப்படுகின்றன.

நார்ச் சத்தானது அதிகம் காணப்படுவதனால் மேலதிகமாக உடலில் உணவு தங்குவதைத் தடுத்து மல வெளியேற்றத்தைத் தூண்டுகின்றது. இதனால் உடலில் மேலதிக கொழுப்புக்கள் சேர்தல், கொலஸ்ரோல் உருவாக்கம் ஆகியன தவிர்க்கப்படுகின்றன. அத்துடன் இதய நோய், உடல் எடை அதிகரிப்பு, குடல் புற்றுநோய் என்பனவும் தவிர்க்கப்படுகின்றன. சிறுதானியங்களில் உள்ளடங்கியுள்ள நார்ச்சத்துக்கள் குடலில் உள்ள நன்நுண்ணியிர்களின் (probiotic) பெருக்கத்திற்கு உதவுவதால் சமிபாடு இலகுவாக நடைபெறுகின்றது. இவ்வாறான நார்சத்துக்கள் நன்நுண்ணியிர் போசிகள் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன.

சிறுதானியங்களில் குளுட்டன்(Gluten) எனும் இரசாயணப்பொருள் இல்லை. குளுட்டன் என்பது சில தானியங்களில் காணப்படும் ஒருவகைப் புரதம் ஆகும். இது உணவிற்கு மென்மை மற்றும் இழுப்பு தன்மையை (Elasticity) கொடுக்கின்றது. பொதுவாக கோதுமை, பார்லி போன்ற தானியங்களில் தயாரிக்கப்படும் உணவுகளில் காணப்படும். சிலருக்கு குளுட்டன் ஆனது உடலுக்கு ஒவ்வாத தன்மை காணப்படும். அவர்கள் குளுட்டன் அற்ற உணவு (Gluten free diet) சாப்பிட வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படும். அவர்களிற்கு சிறுதானிய உணவு மிகச் சிறந்த உணவாவதுடன்.

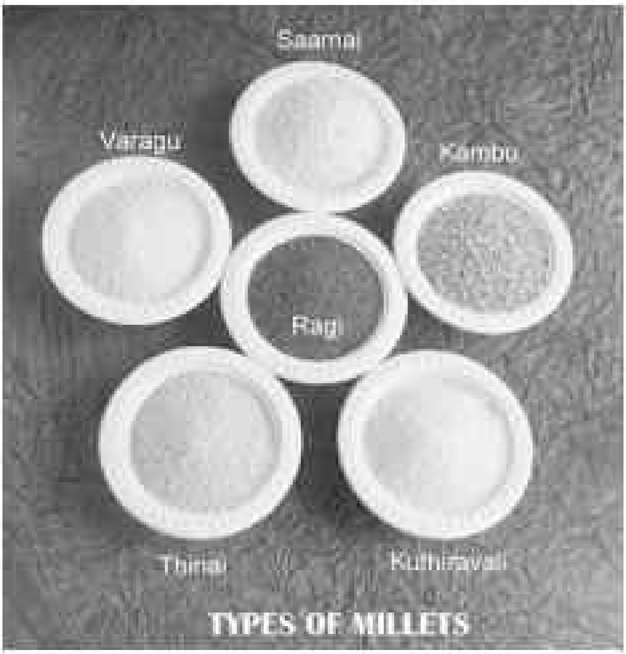
இத்தன்மையினால் வயிற்றுப் பிரச்சினைகள் நீங்கி ஜீரணம் மேம்படும்.

அடுத்து சிறுதானியங்களில் கிளைசீமிக் சுட்டியானது (Glycemic Index) குறைவாக காணப்படுவதால் நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு உகந்த உணவுகளாக காணப்படுகின்றன. Glycemic Index என்பது சாதாரணமாக நாம் உண்ணும் உணவுச் சமிபாட்டில் மாப் பொருளின் இறுதி விளைவான குளுக்கோஸ் ஆனது குருதியைச் சென்றடைகின்றது. அவ்வாறு சென்றடையும் குளுக்கோஸ் குருதியில் குளுக்கோஸின் அளவில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. இம் மாற்றம் உணவு உண்டு இரு மணித்தியாலம் அவதானிக்கப்படும். குருதியில் குளுக்கோஸானது அதிகரிக்கும் வீதத்தினை அடிப்படையாகக் கொண்டு கிளைசீமிக் சுட்டியானது கணிக்கப்படுகின்றது. ஆகவே மாப்பொருள் அதிகமாக உள்ள உணவுகள் உயர் கிளைசீமிக் சுட்டி (High Glycemic Index) கொண்ட உணவு வகைகளாகக் காணப்படுவதால் அவற்றினை உண்ணும் போது குருதியில் குளுக்கோஸின் அளவு கூடிக் காணப்படும். ஆனால் சிறுதானிய சமிபாட்டின் விளைவாக குளுக்கோஸானது சிறிது சிறிதாகவே குருதியில் அகத்துறிஞ்சப்படும் (Low Glycemic Index). இத்தன்மையால் குருதியில் குளுக்கோசின் மட்டம் அதிகரிக்காது காணப்படும். எனவே நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு மிகவும் சிறந்ததொரு உணவுப் பொருளாக சிறுதானிய உணவுகள் பங்கு வகிக்கின்றது. வீட்டு உரலில் மீதமாக தீட்டப்பட்ட சிறிதானியங்கள் பெருந்தானியங்களை விட ஒப்பீட்டளவில் நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு உகந்தவையாகக் காணப்படுகின்றது.

சிறுதானியங்களை எமது நாளாந்த உணவுப் பயன்பாட்டில் எடுத்துக்கொள்வது எமது ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு பெரிதும் உதவுவதாகவே அமைகின்றது. காலை உணவுகளாக சிறு தானியங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு கஞ்சி, களி, பொங்கல், அப்பம், உப்புமா போன்றவற்றினைச் செய்து கொள்ளலாம். எடுத்துக்காட்டாக, சாமை அரிசியில் கஞ்சி, குரக்கன் களி, வரகரிசிப் பொங்கல், சாமை அப்பம், தினை உப்புமா போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். இவ்வாறே மதிய உணவில் நாம் நாளாந்தம் பயன்படுத்தும் அரிசிச் சோறுக்குப் பதிலாக வரகு, கம்பு, சாமை

போன்ற தானியங்களில் சோற்றினைச் சமைத்து எமது நாளாந்த கறிவகைகளுடன் சேர்த்து உண்ணலாம். மாலை வேளைகளில் கூழ், ரொட்டி, சத்துமா உருண்டை, பாயாசம். பலகாரம் போன்ற வற்றினை சிறுதானியங்களினைப் பயன்படுத்தி சமைத்துக் கொள்ளலாம். எடுத்துக்காட்டாக குரக்கன் கூழ், வரகுப் பாயாசம், அனைத்து சிறுதானியங்களையும் வறுத்து மாவாக்கி தேங்காய்ப் பூவுடன் சேர்த்து உருண்டையாக பயன்படுத்தல் போன்றவற்றினைக் குறிப்பிடலாம்.

இரவு உணவாக தானியங்களைப் பயன்படுத்தி தோசை. இட்லி, புட்டு. இடியப்பம் போன்றவற்றினை தயாரித்து உணவாக கொள்ளலாம். உழுந்துடன் மேற்படி சிறுதானியங்களை அரிசிக்குப் பதிலாக சேர்த்து தோசையாகவோ இட்லியாகவோ செய்யலாம். அவ்வாறே தானியங்களை அரைத்து மாவாக்கி அவற்றினை அடிப்படையாகக் கொண்டு புட்டு. இடியப்பம் ஆகியவற்றினை இரவு உணவுகளாக சேர்த்துக்கொள்ளலாம். எனினும் சிறு தானியங்கள் உடலுக்கு ஆரோக்கியமானவை என்றாலும் இவற்றி னையும் நாம் உணவு சமவிகித கொள்கையின் அடிப்படையில் சேர்த்துகொள்ளுதல் நன்று.



எமது முன்னோர்கள் தங்களுடைய உணவில் முதன்மையாகப் பயன்படுத்தி வந்த சிறுதானியங்கள் அண்மைக்காலத்தில் பயன்படுத்தி வருகின்ற தன்மை குறைவடைந்து சென்றாலும் தற்போது இவை தொடர்பான விழிப்புணர்வு மக்களிடையே ஏற்பட்டு அவற்றினைப் பயன்படுத்தி வருகின்ற தன்மையினை அவதானிக்க முடிகின்றது. உணவுக் கண்காட்சிகளில் மட்டும் இவற்றினை பார்த்து அவை பற்றி அறிந்துகொள்வதோடு மட்டும் நாங்கள் நின்றுவிடாது அவற்றினை எங்கள் வீடுகளிலும் தயாரித்து பயன்படுத்தி வருகின்ற போதுதான் ஆரோக்கியம் என்பது எமது சந்ததி வரை தொடரும்.

Dr. S. சுயமினி
ஆயுர்வேத சமூக மருத்துவ உத்தியோகத்தர்
நல்லூர்

துன்பம் நேரும் சமயத்தில்
அதைக் கண்டு சிரிக்கப் பழகுங்கள்
அதுவே... அத்துன்பத்தை
வெட்டும் வாளாகி விடும்.

பாரதியார்

விவசாயமும் உணவுப் பாதுகாப்பும்

விவசாயம் எமது நாட்டின் முதன்மையாகவும், பாரம் பரியத்துடன் விளங்குகிறது. மனிதனாக பிறந்தவர் அனைவரும் உயிர் வாழ்வதற்கு உணவே முதன்மையாக காணப்படுகிறது. எல்லோருக்கும் உணவளிக்கும் முதன்மையான தொழிலாக விவசாயம் கருதப்படுகிறது. விவசாயிகளின் அறிவும், அனுபவமும், உழைப்பும் அளவிட முடியாததாக கருதப்படுகிறது.

“ஆதி காலத்தில் மனிதர்கள் விலங்குகளை வேட்டையாடி காய், கனிகளை சேகரித்து உண்டு வாழ்ந்தனர். காட்டு விலங்குகளை சிலவற்றை வீட்டு விலங்குகளாக வளர்த்து அவ் விலங்குகளை பழக்கி மேய்க்க ஆரம்பித்தனர். பின்பு மனிதர்கள் தங்களைச் சுற்றியிருந்த நிலத்திலிருந்து உணவை பெற்றுக்கொண்டனர். கிழங்குகள், தானியங்கள், பழங்கள் என்பவற்றை தமது பசிக்கு உணவாக எடுக்க முயற்சித்தனர். அந்த முயற்சியிலிருந்து தான் விவசாயம் உருவாகியது. இவ் விவசாயம் ஆரம்பகாலத்தில் பயிர் செய்ய தொடங்கிய காலத்தில் நிலங்களில் மரங்களும், பாறைகள், கற்கள், பள்ளத்தாக்குகள், குன்றுகள் என்பன நில அமைப்பில் காணப்பட்டன. இந் நிலங்களை சமப்படுத்துவதற்காக மனிதர்கள் ஆயுதங்கள் என்பவற்றைக் கொண்டு மண்ணை சமப்படுத்தினர். மண்ணை சமப்படுத்துவதற்கு தமது உழைப்பால் மட்டுமல்லாது புத்திசாலித்தனத்தையும், அறிவையும், திறனையும் பலப்படுத்தி மனிதர்கள் விவசாயத்திற்கு தேவையான கருவிகளை உருவாக்கினர்.

விவசாயத்தின் வளர்ச்சி இயற்கையாக நடைபெறவில்லை. விவசாயம் மனிதர்களின் கண்டுபிடிப்புக்களாக காணப்படுகிறது. முதலில் விவசாயத்துக்கு தேவையான கருவிகளை கல்லால் உருவாக்கி கொண்டனர். சிறிது காலத்தின் பின்னர் மரத்தாலும், தோலாலும் செய்யப்பட்ட கருவிகளை உருவாக்கி கொண்டனர். அதன் பின் இரும்பாலும், மற்ற உலோகங்களாலும் விவசாயக்

கருவிகள் உருவாக்கப்பட்டன. அதே நேரத்தில் காளைகளும், எருமைகளும் உழவுவதற்காக வண்டி இழுக்க பயன்படுத்தப் பட்டன.

"தாளாற்றி தந்த பொருளெல்லாம் தக்கார்க்கும் வேளாண்மை செய்தல் பொருட்டு" என விவசாயத்தின் மகத்துவத்தை திருவள்ளுவர் கூறுகிறார். விவசாயம் பல உயிரினங்களுக்கு வாழ்விடத்தையும் உணவையும் வழங்குகிறது. விவசாயிகள் பொருளாதாரத் தேவைகளுக்கும் நாட்டின் பொருளாதார வளர்ச்சிக்கும் விவசாயம் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வரும் மக்கள் தொகைக்கு ஏற்ப உணவு உற்பத்தி இடம்பெற வேண்டியது அவசியமாகும். பெருகி வரும் மக்கள் தொகை காரணமாக அனைத்து நாடுகளும் தானியங்கள், காய்கள் அதிகம் வேண்டும் என செயற்கை உரங்கள் பயன்படுத்தி விரைவான விளைச்சலை பெற ஆரம்பித்து விட்டன. செயற்கை உரங்களை பயன்படுத்துவதால் காய்கறிகளில் இருக்கும் ஊட்டச்சத்து குறைவது மட்டுமன்றி மண்ணின் வளமும் பாதிக்கிறது. செயற்கை உங்களால் மனிதர்களுக்கு உயிரியல் ரீதியாக கடத்தப்படும் நோய்கள் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை. இன்றே உணவு முறை நஞ்சாகி விட்டது. புற்றுநோய் போன்ற ஆபத்தான நோய்கள் உருவாகின்றது.

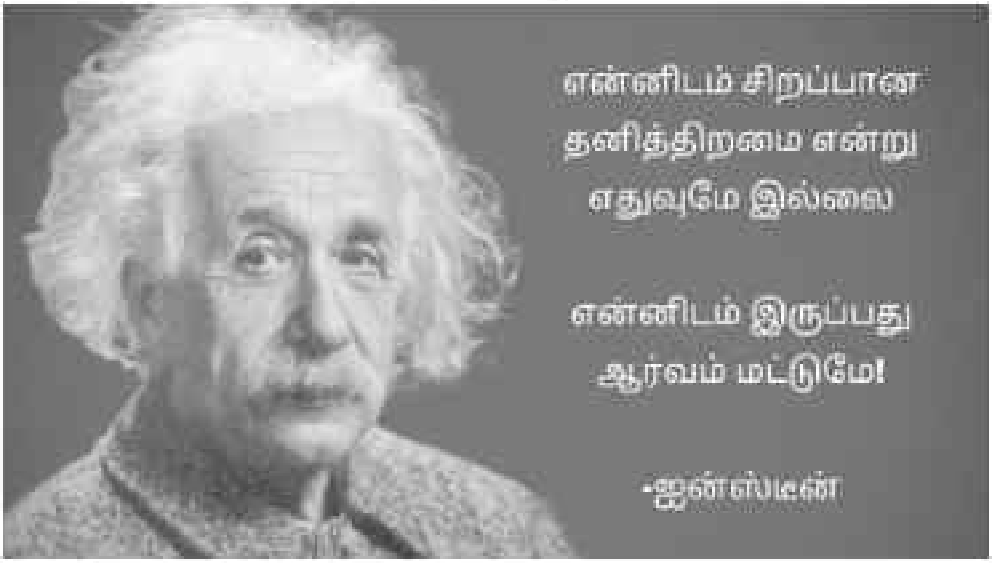
செயற்கை உரங்கள் இயற்கை விவசாயத்தில் தரமான மண்புழு உரம், பசுஞ்சாணம், உதிர்ந்த இலைகள் மற்றும் குப்பைகள் போன்றன இயற்கை உரங்களாக பயன்படுத்துவதால் சத்துள்ள காய், கனிகள் கிடைக்கின்றன. நிலங்களின் தன்மையை மீட்டெடுக்க விவசாயம் உதவுகிறது. மனிதர் உயிர் வாழ்வதற்கு நீர் எவ்வளவு அவசியமோ? மனிதன் நோயின்றி வாழ்வதற்கு ஆரோக்கியமான சத்தான உணவுகள் அவசியம் ஆகும்.

விவசாயிகள் பல்வேறு பயிர்கள் பயிரிட்டு அறுவடை செய்யவில்லை என்றால் பலரும் பட்டினியில் தள்ளப்பட்டு அபாயம் உண்டாகும். விவசாயிகளும் அவர்களுடன் வயலில்

வேலை செய்பவர்களும் தான் சமூகத்தில் உணவு பற்றாக்குறை வராமல் பார்த்து கொள்கிறார்கள். இந்த விவசாயத்திற்கு அறிவியல் நுட்பம் கை கொடுக்கிறது. அதுமட்டுமன்றி ஒரு வகையில் இயற்கையும் கை கொடுக்கிறது. நமது இந்த விளைச்சலை பெறுவதற்கு இயற்கையின் கொடையாக மழைநீர் கிடைக்கிறது. அப்பொழுது விவசாயியின் மனதில் ஏற்படும் சந்தோசத்தால் உலகம் முழுவதும் சந்தோசமாக காணப்படுகிறது. விவசாயம் இல்லை என்றால் நமக்கு உணவு ஒரு கேள்விக் குறியாக மாறுகிறது. இந்த கேள்வி க் குறியை மாற்றும் எமது விவசாயத்தை போற்றுவோம்.

ஆரம்ப காலத்திலிருந்து தற்காலம் வரை பொருளாதார தட்டுப்பாடு இல்லாமல், பசிபட்டினியாக இல்லாமல் இவ் உலகத்தை பேணிப் பாதுகாத்த விவசாயம் எதிர்கால சந்ததியினர் விவசாயத்தை பாதுகாக்க வேண்டும். பாதுகாப்பதற்காக நாம் விவசாயத்தை பற்றி எதிர்கால சந்ததியினருக்கும் அறிவூட்டுவோம்.

துளசி காந்தரூபன்
யா/ மானிப்பாய் மகளிர் கல்லூரி



மன அழுத்தமும் மனஅழுத்த வெளிப்பாடுகளும்

"மனம் அமைதியாக இருந்தால் வாழ்க்கை அழகாகும்" என்பார்கள். மனஅழுத்தம் என்பது நம் உடலும் மனமும் எதிர்கொள்ளும் அழுத்தம், சவால் அல்லது பிரச்சினைகளுக்கு அளிக்கும் பதிலாகும். நாம் அதிகமாக கவலைப்படும்போது பதட்டமாக இருக்கும் போது அல்லது ஒரு நிலையை சமாளிக்க முடியாததாக உணரும்போது மனஅழுத்தம் ஏற்படுகின்றது.

மனித வாழ்க்கையில் மன அழுத்தம் என்பது தவிர்க்க முடியாத தொன்றாகும். உதாரணமாக பாடசாலை, வேலை, குடும்பம் போன்ற பல சூழல்களில் நாம் அழுத்தத்திற்கு ஆளாகின்றோம். இவ் அழுத்தம் ஏற்படும் வேளைகளில் நம் உடலும், மனமும் பல்வேறு முறைகளில் பதிலளிக்கின்றன. இவ்வாறு நாம் காட்டும் வெளிப்பாடுகளை 4F Model இன் கீழ் விளங்கிக்கொள்ள முடியும்.

4F model என்பது Fight, Flight, Freeze, Fawn அதாவது போராடுதல், விலகிச்செல்லல், உறைதல், பணிதல் என்பதேயாகும். ஒவ்வொரு மனஅழுத்தத்தின் போதும் நபருக்கு நபர் மனஅழுத்த வெளிப்பாடானது வேறுபட்டே காணப்படுகின்றது. அந்த வகையில் மனஅழுத்தத்திற்கு ஆளாகியுள்ள ஒரு நபரிடம் பல்வேறு அறிகுறிகளையும் நாம் அடையாளங்கண்டுகொள்ள முடியும். கவலை அல்லது பதட்டம், தலைவலி அல்லது உடல்வலி, தூக்கமின்மை, அதீத கோபம், பதிலளிக்காமை இவ்வாறானவை அடங்கும்.

4F Model இல் Fight (போராடுதல்) வெளிப்பாட்டை நோக்குமிடத்து "எந்த பிரச்சினையையும் எதிர்த்து போராடி எதிர்கொள்ளுதலை குறிக்கும்" உதாரணமாக ஆசிரியர்கள் கண்டிக்கும் போது சில மாணவர்கள் கோபமாக பதிலளிப்பார்கள் அல்லது வாதம் செய்வார்கள் இது போராடும் பதிலளிப்பாகும்.

Flight என்பது பிரச்சினையிலிருந்து விலகிச்செல்லும் நிலையாகும். உதாரணமாக பரீட்சைகளின் போது மாணவர்கள் பாடசாலை சமூகமளிக்காமை வேலைத்தளங்களில் பொறுப்புக்கள் காணப்படும் போது விடுமுறை எடுத்தல் இவ்வாறு பிரச்சினையை தவிர்க்கும் ஒரு வழியாகும்.

Freeze (உறைதல்) என்பது எதையும் செய்ய முடியாமல் உறைந்து போவதாகும். எதிர்பாராமல் ஒருவரிடம் கேள்விகளை வினாவும் போது சிலர் வெறுமையாகிவிடுவார்கள். அதேபோல் மேடைப் பேச்சுகளின் போது இடையிலே வார்த்தைகள் வராமல் தடுமாறுதல் என்பன இதன் வெளிப்பாடாகும்.

Fawn (பணிதல்) வெளிப்பாடானது மற்றவர்களை மகிழ்விக்க தன்னுடைய உணர்வுகளை மறைப்பதாகும். உதாரணமாக நண்பர்கள் அல்லது மேலதிகாரிகள் சொல்வதை எப்போதும் "சரி" என்று ஏற்கும் நிலையாகும். தன்னுடைய கருத்துவேறுபாடு இருந்தாலும் அதை வெளிப்படுத்தாது அவர்களுக்கு இசைவாக பதிலளித்தலைக் குறிக்கும்.

"சிந்தனை சரியென்றால் அழுத்தம் குறையும்" என்பார்கள் இந்த நான்கு விதமான பதில்களும் நம்மை பாதுகாக்கும் இயல்பான செயற்பாடுகளேயாகும். இருப்பினும் அவற்றைப் புரிந்துகொண்டு சரியாக கையாள்வது முக்கியமாகும். இவ்வாறான பதிலளிப்புக்கள் தொடர்ச்சியாக இடம்பெறுமாயின் அவை எதிர்காலத்தில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும் எனவே மனதை கவனித்து வாழ்க்கையை சமநிலையாக்குதல் நம் ஒவ்வொருவரதும் கடமையாகும்.

"அழுத்தத்தை விடுங்கள், அமைதியை அணைத்துக் கொள்ளுங்கள்"

கணேசமூர்த்தி கீர்த்தனா
Program Administrator,
CFLI - SriLanka.

இளைஞர்களின் பாதையை மாற்றும் போதைப்பொருள்

இன்றைய சமுதாயத்தில் வேகமாக வளர்ந்து வரும் ஒரு பெரும் பிரச்சினையாக போதைப்பொருள் பாவனை உருவெடுத்து வருகிறது.

ஒரு அண்டை நாட்டு விருந்தாளி போல நம் சமூகத்தில் நுழைந்த போதைப்பொருள், இன்று முழுமையாக நம் சந்ததியினரை ஆக்கிரமித்துக் கொண்டு இருக்கிறது. சிந்திக்கும் திறனும், வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் இழந்த இளைஞர்கள், உடல், உளம், சமூக, கல்வி என எல்லாவற்றையும் இழந்து தன்னிலை மறந்து நிற்கிறார்கள்.

அறிந்து சிலர் அறியாமல் பலர் என ஊடுருவி விட்டன. ஆரம்பத்தில் இந்த போதைபொருள் ஒரு தடவை என்று தான் தொடங்கும் அதுவே நாளை நாளை என்று ஒரு நாள் வாழ்க்கையின் முடிவுக்கு அழைத்து சென்று விடும் என்பதை அறியாமை எனும் போர்வையில் உள்ள பலர் மறந்து விடுகிறார்கள்.

போதைப்பொருள் பாவனை என்பது ஒரு தனி மனிதனின் பிரச்சினையாக மட்டும் இல்லை அது ஒரு பெரிய சமூக நோயாக மாறியுள்ளது. இது இளைஞர்களின் சுதந்திரத்தையும், நாட்டின் முன்னேற்றத்தையும் பாதிக்கும் ஒரு முக்கிய காரணமாக உள்ளது. இந்நிலையை மாற்றுவது அவசியமான ஒன்றாகும்.

இன்றைய இளைஞர்கள் நாளைய நாட்டின் தூண்கள் என்பதனை நாம் எப்போதும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். அவர்களின் வாழ்க்கையை பாதுகாப்பான மற்றும் பயனுள்ள பாதையில் வழிநடத்துவது ஒவ்வொருவரின் பொறுப்பாகும். ஆனால், இளைஞர்களை யார் மாற்றப் போகிறார்கள்? அவர்கள் எப்படி மீளப் போகிறார்கள்? இந்த பொறுப்பை யார் ஏற்கப் போகிறார்கள்? இவை அனைத்தும் நாம் சிந்திக்க வேண்டிய கேள்விகள் ஆகும். இந்தப் பாதையை வெல்லும் வழி ஒரே ஒன்றே விழிப்புணர்வு மற்றும் நம் சமூக ஒத்துழைப்பு.

குடும்பங்களில் பெற்றோர்கள் அதிக கவனத்துடன் குழந்தைகளின் நடத்தை மாற்றங்களை கவனிக்க வேண்டும். பாடசலையில் கல்வி மட்டும் அல்லாது வாழ்க்கை மதிப்புகளும் கற்பிக்கப்பட வேண்டும். அரசு மற்றும் சமூக அமைப்புகள் சீரான திட்டங்கள் மூலம் இளைஞர்களுக்கு மாற்று வழிகள் (வேலை வாய்ப்புகள், ஆலோசனை, மீள் வாழ்வு) வழங்க வேண்டும்.

மேலும், இந்த போதைப்பொருளுக்கு அடிமையாகியவர்களை மீட்டெடுப்பதுடன் மட்டுமல்லாமல், புதியவர்களும் இந்தப் பாதையை நாடாமல் இருப்பதற்கான விழிப்புணர்வை அதிகரிப்பது மிகவும் அவசியமாகும். ஒரு கண நேர ஆர்வம், ஒரு வாழ்நாள் வேதனையாக மாறிவிடக் கூடும் என்பதை இளைஞர்கள் உணர வேண்டும். நண்பர்கள் அழுத்தம், தவறான பழக்கங்கள், மற்றும் தற்காலிக மகிழ்ச்சி ஆகியவற்றின் பின்னால் வாழ்க்கையை இழக்காமல், தங்களின் எதிர்காலத்தை பாதுகாக்கும் எண்ணம் ஒவ்வொருவரிடமும் உருவாக வேண்டும்.

இன்றைய சூழலில் சமூக ஊடகங்கள் மற்றும் தவறான நட்புவட்டங்களின் தாக்கத்தாலும் பல இளைஞர்கள் தவறான பாதைக்கு தள்ளப்படுகிறார்கள். இதை தடுக்க பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், மற்றும் சமூக தலைவர்கள் இணைந்து செயல்பட வேண்டும். மேலும், விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகள், ஆளுமை வளர்ச்சி பயிற்சிகள், மற்றும் உறுதியான சட்ட நடவடிக்கைகள் மூலம் இந்தப் பிரச்சினையை கட்டுப்படுத்த முடியும். ஒவ்வொருவரும் தங்களின் பங்கை பொறுப்புடன் நிறைவேற்றினால், நிச்சயமாக ஒரு நல்ல மாற்றத்தை உருவாக்க முடியும்.

இளைஞர்களின் எதிர்காலத்தை காப்பது, நம் சமூகத்தின் எதிர்காலத்தை காப்பதற்குச் சமம். ஆகையால், நாம் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து இந்த போதைப்பொருள் என்ற பேராபத்துக்கு எதிராக போராட வேண்டிய அவசியம் உள்ளது.

"சமூகமாக ஒத்துழைத்து இளைஞர்களை பாதுகாப்போம்"

நிருஷினி ஆனந்தராஜன்
Academic Coordinator
AHEAD Trust

வாசகர்களின் சுகமஞ்சரி...

வாசகர்களின் கேள்விகளுக்கும் சிந்தனைகளுக்கும் பதிலளிக்கும் வகையில், உங்கள் கேள்விகள், கருத்துகள் மற்றும் படைப்புகளை எங்களிடம் அனுப்பி வையுங்கள்.

உங்களின் எண்ணங்களையும் ஆர்வத்தையும் வரவேற்கிறது சுகமஞ்சரி.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

AHEAD Trust

இல: 40, வைமன் வீதி,

நல்லூர், யாழ்ப்பாணம்.

எமது சேவைகள்

PROJECTS TRAINING RESEARCH

சுகமஞ்சரி
Suhamanchari

சிறுவர்களுக்கான சேவைகள்

முன்னோக்கு பாலர் பாடசாலை

சிறுவர்கள் தின பராமரிப்பு சேவை

ஆங்கில வகுப்பு - Spoken English

Organ வகுப்பு

சதுரங்க வகுப்பு

கணிதம், தமிழ், சுற்றாடல் வகுப்பு

சிங்கள வகுப்பு

நீச்சல் பயிற்சி வகுப்புக்கள்

கர்நாடக சங்கீதம்

யோகா

கராத்தே

தலைமைத்துவ பயிற்சி வகுப்புக்கள்

முன்னோக்கு அறக்கொடை | AHEAD Trust
இல. 40. வைமன் வீதி, நல்லூர் | No.46 Wyman Road, Nallur, Jaffna.
தொலைபேசி இல. | Telephone No.: (0) 21 221 7892, 0774128633
Email: aheadtrust2012@gmail.com | Web. aheadjaffna.org FB: aheadtrust

ISSN 2773-7179
9 772773 717003

GURU Printers - . 021 221 4777