

எமது செய்்தி



8வது இதழ்

எமது நடைமுறைகளை கௌரவிக்கும் காலாண்டு இதழ்

2008 ஏப்ரல்-ஜூன்



உளசுகாதார சேவையை கிராமத்துக்கு கொண்டு செல்வோம்.

உள சுகாதார சேவையை கிராமத்துக்கு கொண்டுசெல்வோம். அதனை மக்களை மையப்படுத்திய சேவையாக்குவோம். உலக சுகாதார அமைப்பும் இலங்கை சுகாதார அமைச்சும் இதையேதான் கூறுகிறது. குழந்தை பெற்றெடுக்கும் அன்னைமார்களுக்கு கிராமமட்டத்தில் சிகிச்சை சேவைவழங்க முடியுமென்றால் உளீதியான நோய்க்குட்பட்டோருக்கும் அவ்வாறான சேவை இருக்கவேண்டும். இதனை வழங்கமுன்நிற்க வேண்டியவர்கள் கிராமத்திலே வசிக்கும் அனைவரினதும் சுகத்துக்கங்களை அறிந்த கிராமவாசிகளே ஆவர். வாகரையில் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் சமூக உளசுகாதார மற்றும் அபிவிருத்தி நிகழ்ச்சியின் அடிப்படை கருத்துகேட்கும் செயலமர்வின் போதே இப்புகைப்படம் எடுக்கப்பட்டது. அவர்களின் அடுத்த இலக்கு மக்களை முன்னிலைப்படுத்திய உளசுகாதாரசேவை பற்றிய கனவை நனவாக்குவதே ஆகும்.



உங்களுக்கு நீங்களே

02



உள்ளத்துக்கு உரிய இடம்

06



உளசுகாதார கொள்கை

08



நோயுற்றோரை குணப்படுத்தும்

15

உள்ளத்தை பாதுகாத்துக்கொள்வோம்

மருத்துவமனையா? இல்லமா?



மனநோயாளியை பொறுத்தவரை அவருடையசெயற்பாடுகள் சாதாரணபொதுமகனின் செயற்பாடுகளைவிட மாறுபட்டது.செயற்பாடுகளில் சிறியமாற்றங்கள் இருப்பினும் அவ்வனைவரும் எம்மைபோலமனிதர்களே.

மனநோயாளி ஒருவரின்நோய்முற்றிவிட்டால் அங்கொடை முல்லேரியா உணவட்டுமுன போன்ற மருத்துவமனைகளுக்கு அழைத்துசெல்வதும் நோய்குணமானவுடன் வீட்டுக்கு அழைத்துவருவதும் மீண்டும் நோய்முற்றினால் மருத்துவமனைகளுக்கு அழைத்து செல்வதும் இன்றுசாதாரண நிகழ்வுகளாகிவிட்டது. ஆனால் எம்மால் இந்தநிலையை மாற்றமுடியாதா?முயற்சித்தால் சாதிக்கமுடியாதது எதுவுமில்லை. 2002 வருடத்தில் தொடங்கப்பட்ட சமூகஉளசுகாதார அபிவிருத்திவேலை திட்டம்மூலம்நாம் மனநோயாளியொருவரை வீட்டில்வைத்துக்கொண்டு எவ்வாறு குணப்படுத்துவது என்பது பற்றிய முன்மாதிரியை கட்டியெழுப்பமுயற்சித்தோம்.அன்று தென் மாகாணத்தில் ஹம்பாந்தோட்டை மாவட்டத்தில் கட்டியெழுப்பிய அந்த முன்மாதிரித்திட்டத்தை இன்று ஒட்டுமொத்ததென்மாகாணத்துக்கே கொண்டுவந்தால் ஈடுபட்டுள்ளோம். இச்சமூக உள சுகாதாரமற்றும் அபிவிருத்தி நிகழ்ச்சித்திட்டம் எமது கிராமங்களில் அமுல்படுத்தப்பட்டதன் விளைவாக மனநோயாளிகள் மருத்துவமனைகளில் தங்கிசிகிச்சைபெறும்வீதம் பாரிய அளவில் குறைந்துள்ளது. அவ்வாறான மாற்றம் ஏற்பட நாம்செய்ததெல்லாம் மனநோயாளிகளை வீட்டில்வைத்துக்கொண்டே சிகிச்சையளிப்பதுடன் அவர்களுக்கு தேவையானஅன்பு அரவணைப்பை குடும்ப உறுப்பினர்களிடமிருந்தும் சமூகத்திடமிருந்தும் பெற்றுக்கொடுத்ததாகும். இப்பணியை முன்னெடுக்க கிராமங்களில் தொண்டர் குழுக்களும் உருவாகின.அவர்கள்தொடர்ந்தும் இவர்கள் பற்றிதேடிப்பார்க்கலானார்கள்.

தமது வியாதிக்கு சிகிச்சை பெறாது தமதுவீட்டிலும் சமூகத்திலும் பல்வேறு ஏனளங்களுக்கு ஆளாகும் மனநோயாளிகள் எவ்வளவு பேர் இந்நாட்டில் இருப்பார்கள் 'நுவன்' அவ்வாறான பலர்மத்தியில் இருக்கும் ஒருவர். சமூகஉளசுகாதார மற்றும் அபிவிருத்தி நிகழ்ச்சியால் கிராம மருத்துவமனையில் மருந்துபெற்றுபாவிக்க நுவனால் முடிந்தது. அதன்போது நுவனுக்கு குடும்பத்தினரின் அரவணைப்பும் தொண்டர்களின் ஒத்துழைப்பும் கிடைத்தது 'தொண்டர் அமைப்பு அக்காமார் என்னைப்பார்க்க எனதுவீட்டுக்குவராவிட்டால் நான்மருந்துகுடிக்கமாட்டேன்'என்று மருந்துஉட்கொள்வதை நிராகரித்தசந்தர்ப்பங்களும் நுவனின் வாழ்க்கையில் உண்டு. நுவனின் நோயைக்கட்டுப்படுத்த வீட்டிலேயே சிகிச்சை அளிப்பதும் குடும்பமற்றும் தொண்டர்அமைப்பு அங்கத்தவர்களின் அர்ப்பணிப்பும் பெரிதும்உதவியது.

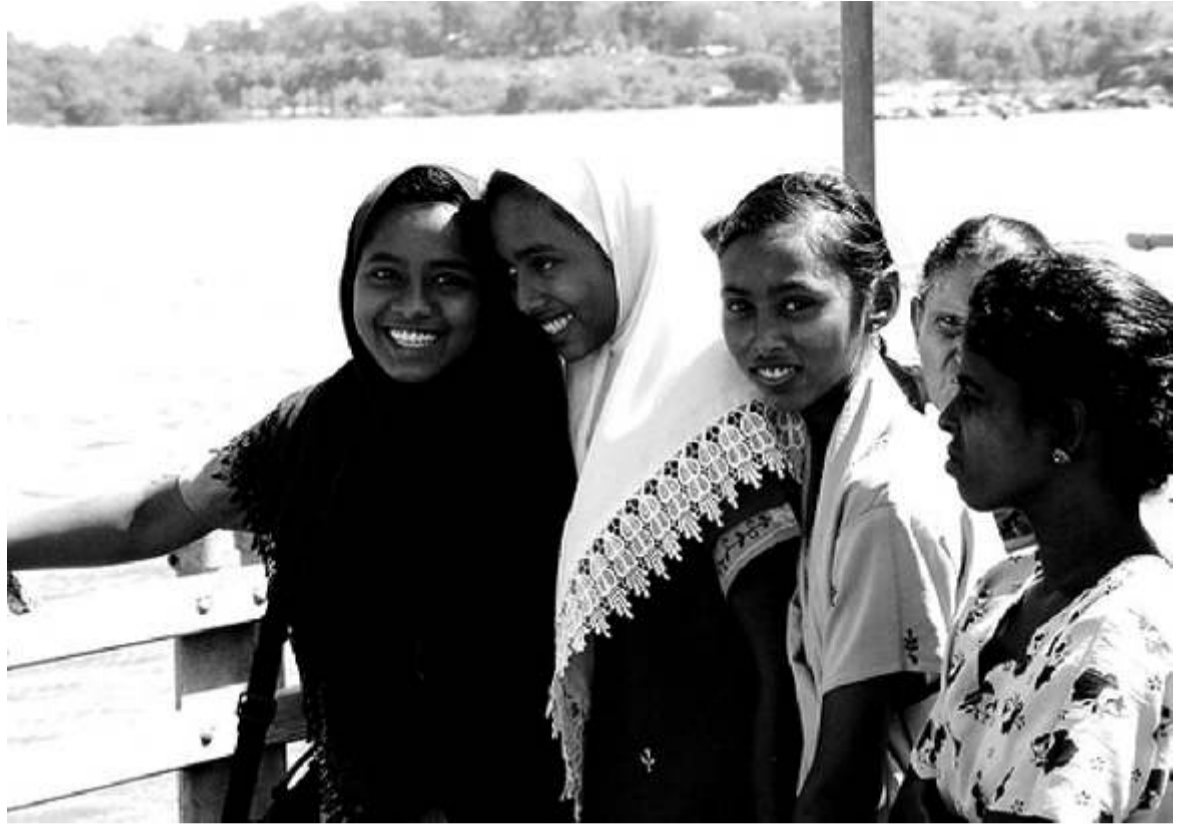
தங்கியிருந்து சிகிச்சை பெறும் பொருட்டு பியசேனவின்குடும்பத்தினர் அவரை அங்கொடை மருத்துவமனையில் தங்கவைத்தனர். ஆனால்சிலநாட்கள் அங்கிருந்தஅவர்மருத்துவமனையின் விசாலமான சுவரையும் தாண்டி யாருக்கும் தெரியாமலேயே அங்கிருந்து ஒடிவிட்டார்.அவர் அவ்வாறு வர காரணம் குடும்பஉறுப்பினர்களுடன் இருப்பதற்குள்ள விருப்பமும் தான் பழகிய சூழலைபெரிதும் விரும்பியதும் ஆகும். அன்று பியசேன செய்த காரியத்தை இன்னும்எத்தனை பேர் செய்திருப்பார்கள்.?

எவரும் விரும்புவது தனது விருப்பத்துக்குரியவர்களுடன் இருப்பதற்கும் தான் விரும்பிய சூழலில் வசிப்பதற்கும் ஆகும். இந்நிலை மனநோயாளிக்கு மட்டுமன்றி சிறியோர் பெரியோர் எம்மனைவருக்கும் பொதுவானவிடயமாகும். ஆகவேதான் பியசேன தனக்கு பரிச்சயம் இல்லாத சூழலை விட்டு குடும்பத்தினரது அரவணைப்பைபெற பரிச்சயமான சூழலை நாடிவந்தார்.

இப்போது பியசேனவும் ஊர்மருத்துவமனையில் மருந்துகளை பெற்று குடும்பத்தினரதும் சமூகமற்றும் தொண்டர்அமைப்பு உறுப்பினர்களினதும் அரவணைப்பைபெற்று மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்வதுசமூக உளசுகாதார மற்றும் அபிவிருத்தி நிகழ்ச்சி திட்டத்தாலாகும். உண்மையிலேயே மனநோயாளியின் நோய் தன்மை குணமடைய மருந்துகொடுப்பது மட்டுமன்றி அவர்கள்விரும்பிய சூழலில் வசிப்பதும் அவசியமாகும்.

மனநோய் குணமாகியும் போக இடமில்லாமல் காப்பாளர் எவரும் இல்லாமல் 30-35 வருடங்கள் அங்கொடை முல்லேரியா போன்ற மன நோய் மருத்துவமனைகளில் எத்தனை பேர்பெறுமதிவாய்ந்த தமதுவாழ்க்கையை வெறுமனேகழித்து கொண்டிருப்பார்கள். அவர்கள் நாட்டின்வளர்ச்சிக்கு பங்குகொள்ளக்கூடிய நாட்டின் உழைப்பாளிகளின் ஒரு பகுதியினர் அல்லவா அவர்கள் அங்கிருப்பது அவர்களுக்கு யாரும் இல்லாமல் அல்ல.

வை.டபிளீவ் சாந்தணி ரத்நாயக்க
கிரியேட்டிவ் எக்சன்
வராபிடிய.



உங்களுக்கு நீங்களே துணை

நாம் ஒரு முறைதான் இவ்வுலகில் பிறக்கிறோம். அவ்வாறு பிறக்கும் நாம்எமது நன்மைகருதி மட்டும் வாழ்ந்து முடிப்பதா இல்லையேல் எமதுமுன்னோர் செய்ததைபோல சமூகத்துக்கு சேவை செய்து இறப்பதா என்பது பற்றி சிந்திக்கவேண்டும். எமது சிந்தனைகள் செயற்பாடுகள் குடமொன்றில் எரியும் விளக்கைப்போன்று குறுகியகாலத்துக்கு மாத்திரம் எரிந்து அணைந்து விடுவதை காணநாம் விரும்புவோமா? இல்லையேல் மலைஉச்சியில் எரியும் விளக்கைப்போல நாலாபுறத்தையும் ஒளிமயமாக்க நாம் விரும்புவோமா?

மகான்களின் வாழ்க்கை பற்றி பார்த்தோமானால் அவர்கள் உயரியநோக்கத்துக்காக படைக்கப்பட்டவர்கள் என்பதனை புரிந்துகொள்ளலாம். அவர்கள்தாம் கொண்ட கொள்கை மீது கொண்டுள்ள தீவிர நம்பிக்கையே அவர்களின் வெற்றிக்கு உதவியது.

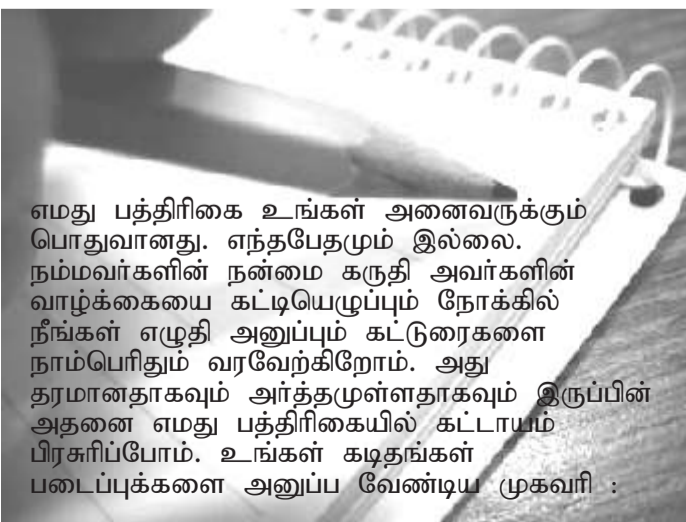
நாம் மனிதபிறவியை எடுத்தது உண்டு உறங்கி இன்பத்தை அனுபவித்து இறப்பதற்கு மாத்திரமா? இரண்டாம் உலகயுத்தத்தின் போது படை தளபதியாக இருந்த ஜோர்ஜ் மார்ஷல் நட்பு நாடுகளுக்கு வெற்றியை தேடித்தந்த வினசன்ட் சர்ச்சில் ஜோர்மன் நாட்டைச்சேர்ந்த விமானி ஹர்மன் கோரியன் போன்ற சிரேஸ்ட் மனிதர்கள் சிறுவயதில் தாம்கண்டகனைவை நனவாக்கிகாட்டியவர்கள். எம்மை சூழ உள்ள பலரும் சந்தர்ப்ப சூழல் அவர்களுக்கு ஒத்துவரவில்லை என்று நினைத்து பல்வேறு பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தி கொள்கிறார்கள். பிறர்மீது கடிந்துவிழுவார்கள். நம்பிக்கையை இழந்துவிடுகிறார்கள். எமது உள்ளத்தில் நல்லசிந்தனைகள் மற்றும் எதிர்பார்ப்புக்களை கட்டியெழுப்பவேண்டும். இன்றுநாம் காணும் கனவு நாளை நனவாவது திண்ணம் இன்று உங்கள்உள்ளத்தில் தோன்றும் தன்மன்பிக்கையே நாளை உங்கள் வாழ்க்கையை தீர்மானிக்கும். இன்று கனவு காண்போரே நாளை தலைவர்களாகிறார்கள்.

புதிய நாடு இருக்கிறது என்பதனை உறுதியாக நம்பிய கொலம்பஸ் அந்நாட்டைக்கண்டு பிடித்தார். இப்பிரபஞ்சத்துக்குள் பல உலகங்கள் உண்டு என்பதனை நம்பிய கொபனிகஸ் தமதுகோட்பாடு உண்மை என்பதனை ஒப்புவித்தார். நாடுகடத்தப்பட்டு நாட்டுக்கு நாடு சென்று தலைமறைவு வாழ்க்கை நடத்திய காலத்தில் லெனின் கண்டகனவு இறுதியில் சோவியத் தேசமானது.

முன்னணி எழுத்தாளர் ஒருவரின் கருத்துப்படி உலகம் என்ற சமுத்திரத்தில் பயணிக்கும் கப்பலை போன்றது உங்கள் வாழ்க்கை. கப்பலைஒட்டுபவரே நீங்கள். போகும்இடம் பற்றிய சரியான புரிதல் இல்லாத கப்பலோட்டி கப்பலை தவறான திசைக்கு கொண்டுவந்து அழித்துவிடுகிறார் நோக்கமில்லா வாழ்க்கையும் அதைப்போலதான். ஒருவரை முன்னோக்கி அழைத்துசெல்வது அவருடைய தன்மன்பிக்கையே. நோக்கமுள்ள மனிதனின் உள்ளத்தில் தைரியம் இயல்பாகவே குடிக்கொண்டிருக்கும். செய்யும் காரியத்தை நிறைவாகசெய்யவேண்டும் என்ற நம்பிக்கை அவரை அவ்வெற்றியை நோக்கி அழைத்துச்செல்லும் தன்மன்பிக்கை இல்லா ஒருவரால் எதனையும் செய்யமுடியாது. ஆகவே உங்கள் நல்ல நோக்கம் என்ற மரத்துக்கு நம்பிக்கை என்ற ஊற்றி வளர்க்கவும்.வெற்றி உங்கள் தன்மன்பிக்கையில் தான் தங்கியுள்ளது. உங்கள் உடலுக்கு உணவு அளிப்பதை போல உங்கள் தன்மன்பிக்கைக்கும் நோக்கங்களுக்கும் தினமும் உங்கள் உள்ளத்தால் உணவு அளிக்கவும்.

நீங்களும் உங்கள் நோக்கமும் ஒன்றாக இருக்கவேண்டும். உங்கள் ஆத்மா தன்மன்பிக்கையாகும். அதனைவாழவைக்கும் உடல் நீங்களாக இருக்கவேண்டும். அப்படி இருந்தால் வெற்றிகிடைக்கும் என்பதில் எந்த சந்தேகமும் இல்லை.

டாக்டர் முகம்மது நவ்பால்
உள சுகாதார பிரிவு
மட்டக்களப்பு மருத்துவமனை



பத்திரிகையாளராக
உங்களுக்கும் வாய்ப்பு...

எமது பத்திரிகை உங்கள் அனைவருக்கும் பொதுவானது. எந்தபேதமும் இல்லை. நம்மவர்களின் நன்மை கருதி அவர்களின் வாழ்க்கையை கட்டியெழுப்பும் நோக்கில் நீங்கள் எழுதி அனுப்பும் கட்டுரைகளை நாம்பெரிதும் வரவேற்கிறோம். அது தரமானதாகவும் அர்த்தமுள்ளதாகவும் இருப்பின் அதனை எமது பத்திரிகையில் கட்டாயம் பிரசுரிப்போம். உங்கள் கடிதங்கள் படைப்புக்களை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

'எமது செய்தி'
600/3 நாவல வீதி
ராஜகிரிய.

எமது செய்தி

600/3, நாவல வீதி, ராஜகிரிய.
தொலைபேசி : 0112871801, 0112871418
பெக்ஸ் : 0112871419
ஈ-மெயில் : info.srilanka@basicneeds.org

'உள சுகாதாரம் இன்றி அபிவிருத்தி இல்லை'

வீட்டில் எவருக்காவது காய்ச்சல் ஏற்பட்டால் நெற்றியில் கையை வைத்துப்பார்த்து கொத்தமல்லி தண்ணீர் கொடுக்கவோ வைத்தியரிடம் அழைத்துச் செல்லவோ ஊரில் யாருக்கும் சொல்லி கொடுக்கவேயில்லை. அவை நாம் அறிந்த சுகாதார பழக்கங்களாகும். ஆனாலும் வீட்டில் ஒருவரின் நடவடிக்கையில் திடீர் மாற்றம் ஏற்பட்டாலோ புத்திமாறி போனாலோ அதுபற்றி தேடிபார்க்கவேண்டும் எனவும் வைத்தியரிடம் அழைத்துச் செல்லவேண்டும் எனவும் ஊராருக்கு சொல்லிக்கொடுக்க வேண்டியநிலையே இன்று உள்ளது. ஊரில் யாருக்காவது மனநோய் ஏற்பட்டால், பித்து பிடித்திருந்தால் அவரை ஏளனப்படுத்தாமல் அன்பு கருணையுடன் அவரை ஏளனப்படுத்தாமல் அன்பு மானிடசமூகத்துக்கு அழைத்துவரவேண்டும் என எமது மக்களுக்கு சொல்லிக்கொடுக்க வேண்டிய காலமே இது.

உளசுகாதாரத்தை கிராமத்துக்கு கொண்டு செல்வோம் என்ற தொனிப்பொருளின் கீழ் எமது பத்திரிகையை நாம் வடிவமைத்தது அந்த பின்னணியிலாகும். உளசுகாதாரம் பற்றி கவனம் செலுத்தாத நிலையையும் மனநோயாளிகள் மீது கவனம் செலுத்தாத நிலையையும் மையப்படுத்திய கோட்பாடு கிராமங்களுக்கு அல்லது இலங்கைக்கு மாத்திரம் வரையறுக்கப்பட்ட ஒரு விடயமல்ல. அது உலகில் மிகமோசமாக வியாபித்துள்ள ஒரு பிரச்சனையாகும். இப்பிரச்சனை சார்ந்த கோட்பாடுகளை மாற்றுவதற்காக கீழ்க்கூறப்படும் இரண்டு வாசகங்களை அடிக்கடி நினைவுபடுத்தவேண்டியுள்ளது.

'சுகாதாரம் இன்றி அபிவிருத்தி இல்லை'

'உள சுகாதாரம் இன்றி சுகாதாரமே இல்லை'

இறுதியில் இவ்வாசகங்களை ஒருவாசகமாக்கி இவ்வாறு கூறுவோம். 'உள சுகாதாரம் இன்றி அபிவிருத்தி இல்லை' சமூகத்தில் இன்றுவசித்துவரும் பலருக்கு சுகாதாரம் என்ற விடயம் தொடர்பாக போதிய புரிதலில்லை. அது நோயில்லாத நிலையாகவே பலரும் நினைக்கிறார்கள். உலக சுகாதார அமைப்பு என்ன கூறுகிறதென்றால் ஒருவரின் உடல் உளசமூகமற்றும் ஆன்மீகம் என்ற நான்கு பிரிவுகளும் ஒன்று சேர்ந்ததே சுகாதாரம் என்றாகும். உளசுகாதாரம் என்ற பிரிவு இந்நான்கு பிரிவுகளிலும் தீர்க்கமான பிரிவாகும். ஏற்கனவே உலகில் எல்லா நான்கு குடும்பத்தினதும் ஒரு குடும்பத்தில் மனநோயால் பாதிப்பற்ற ஒருவர் இருந்துவருகிறார். நாட்டின் அபிவிருத்திக்கு பங்களிப்பு செய்யமுடியாத தனிநபரோ குடும்பமோ எல்லாநான்கு குடும்பத்திலும் ஒரு குடும்பம் வீதம் இருக்கின்றது என்பதே அதன் பொருளாகும். 2020ம் வருடமளவில் உலகில்மிக மோசமான சுகாதாரபிரச்சினையாக மனநோய்கள் மாறும் என கண்டறியப்பட்டுள்ளது. உண்மையிலேயே மனநோய் என்பது வெறுமனே உள்ளம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனையல்ல. அதுசமூக பொருளாதார பிரச்சனையும் கூட. ஒரு நபர் மனநோய்க்குட்படுவாரானால் அதன்பொருள் அவரும் அவருடைய குடும்பமும் சமூகமும் பல பிரச்சனைகளுக்கு முகங்கொடுத்துள்ளது என்பதாகும். இந்த பின்னணியில் உளசுகாதாரத்தை பாதுகாப்பது என்பது ஒருநபரின் பொறுப்பல்ல. அது அந்த நபரினதும் அக்குடும்பத்தினதும் அவர் சார்ந்த சமூகத்தினதும் பொறுப்பாகும்.

'பேசிக் நீட்ஸ்' அமைப்பு சமூகஉள சுகாதார மற்றும் அபிவிருத்தி நிகழ்ச்சி திட்டத்தின் மூலம் உளசுகாதார சேவையை கிராம மட்டத்துக்கு கொண்டு செல்வதனுடாக அந்த முயற்சியிலே ஈடுபட்டுள்ளது.

ஆசிரியர் : மல்காந்தி கமகே
பக்கவடிவமைப்பு : நலிந்த செனவிர்தன்
வெளியீடு : 'பேசிக் நீட்ஸ்' (சமூக உளசுகாதார மற்றும் அபிவிருத்தி நிகழ்ச்சித்திட்டம்)



புத்தர் காட்சி தந்ததை போல இருந்தது... புண்ணியவானே.. வைத்தியர் வீட்டுக்கு வந்தது மகனின் புண்ணியத்தாலே....

கடவுளே, மகனை உயிருடன் மிருகத்தை போல கட்டி வைத்திருக்க என்னால் முடியுமா?

எனது இளையமகன் நிஹால் வயது 24. பாடசாலை போய் தோட்டம் எங்கும் ஊரெங்கும் சுற்றி திரிந்த பையன். யாரோ பையனை ஏமாற்ற மருந்து கொடுக்க அவனுக்கு பைத்தியம் பிடித்தது. நாட்கள் செல்ல செல்ல அவனை கட்டுப்படுத்த முடியாமல் போனது. ஊரார் சேர்ந்து அவனை மரத்தில் கட்டினார்கள். போட போட சங்கிலியை உடைத்தான். பூட்டை உடைத்தான். தகாத வார்த்தைகளை பேசினான். என்னை உண்ண மாதிரி என் மீது பாய்ந்தான். நான் அச்சத்துடனே இருந்தேன். சங்கிலியை உடைத்து ஊரெங்கும் ஓடினான். சிறுவர்களின் கழுத்தை இறுக்க தொடங்கினான்.

யாரேனும் மகனுடன் பேச முற்பட்டால் என்னை ஏச தொடங்கினான். முடியாத கட்டத்தில் பொலிசாரின் உதவியுடன் அங்கொடை அழைத்து சென்றோம். அங்கிருந்து தப்பி வந்துவிட்டான். மகனை அழைத்து செல்ல முடியாத நிலையில் நான் மட்டும் சென்று வைத்தியரிடம் கூறி மருந்து வாங்கி வருவேன். மருந்து கொடுக்க அருகே போக முடியாது. மருந்தை சோறுடன் போட்டு கொடுத்த போதிலும் அதை அறிந்து உணவு பீங்காளை நிலத்தில் அடித்தான்.

மருந்து கொடுத்தும் நோய் குணமாகவில்லை. நூல் கட்டினோம். சிறிது நேரம் தூங்கி மீண்டும் கத்துவான்.

வீட்டுக்குள் கட்டி போட்ட போது வீட்டு பாத்திரங்களை போட்டு உடைத்தான். கடவுளே மகன் உயிருடன் இருக்கும் வரை அவனை மிருகத்தை போல கட்டி போட முடியுமா?

இப்படி இருக்கையில் ஒரு நாள் "நோனா" ஒருவர் வந்தார். "பேசிக் நீட்ஸ்" நிறுவனம் பற்றி பேச நான் மகன் பற்றிய விபரங்களை கொடுத்தேன். வைத்தியரை வீட்டுக்கே அழைத்து வருவதாக அவர் கூறினார். மகனிடம் சென்ற போது அந்த நோனாவை ஏசினான். கொல்வதாகவும் கூறினான்.

சில நாட்களுக்கு பின்னர் அவர் வைத்தியர் இருவருடன் வந்தார். அந்த நோனா மறைந்திருக்க வைத்தியர்கள் அருகில் சென்றார்கள். நான் பயந்துபோனேன். வைத்தியர் பெயர் கூறி அழைத்து நண்பரை போல பேசினார். மகன் அவர்களின் முகத்தை பார்த்தான். ஆண்களே மூவர் என்பதால் பயத்தாலே என்னவோ தெரியவில்லை "நிஹால் என்ன செய்கிறீர்? காலை உணவு உண்டாயா? ஆம் உண்டேன். என்ன உண்டாய்? தேங்காய் சம்பலும் சோறும், கயிறறை வைத்து கொண்டு என்ன செய்றீர்? ஊரில் காணி கேட்டோர்களுக்கு காணி பகிர்கிறேன்" என்றான் நிஹால்.

டாக்டர்கள் பேச்சை வேறு திசைக்கு திருப்பினார்கள். அப்புறம் நிஹால் இப்போது சரியான வெயில் தானே? ஆம் சார். தலை வலிக்கிறதா? ஆம். வேறு என்ன நோய் உண்டு? வயிற்றெரிச்சல் அதற்கு மருந்து எடுக்கலாம் தானே. ஐயோ மருந்து குடிக்க என்னால் முடியாது. குடிக்க வேண்டியதில்லை. கசப்பு மருந்து எமக்கும் பிடிக்காது! அப்புறம்? ஊசி ஒன்று போட்டவுடனே சரியாகிடும். ஊசி குத்தினால் வலிக்குமே. அது பெரிய பிரச்சினையே இல்லை. கட்டெறும்பு கடிப்பதை போல தான் இருக்கும். கொழுப்பிலோ அதை வாங்கணும்? இல்லை எங்களிடம் உண்டு. அப்படியென்றால் போட்டு பார்ப்போமா. டாக்டர்கள் முந்திக்கொண்டார்கள். நிஹாலும் அதற்கு இடம் கொடுத்தான்.

"டாக்டர்கள் எனது மகனை கட்டுப்படுத்தியது ஆச்சரியத்தை தந்தது" டாக்டர்கள் ஊசியை குத்திவிட்டு போய்விட்டார்கள். 3 வாரங்களில் வருவதாகவும் கூறினார்கள். அன்றைய நாள் மகன் கத்திக்கொண்டே இருந்தான். மறுநாள் மதியம் வரை மகன் தூங்கினான். நான் பயந்தே போனேன். பயப்பட தேவையில்லை என்பதை டாக்டர்கள் கூறி இருந்தார்கள்.

மகன் அமைதி அடைந்தான். சகஜமாக கதைத்தான். ஆனாலும் சங்கிலியை அகற்ற பயம். நிஹால் சத்தம் போடததால் மீண்டும் அங்கொடை போய் விட்டானா என ஊரார் கேட்க தொடங்கினார். அந்தளவுக்கு மகன் சாந்தமடைந்தான்.

திரும்பவும் டாக்டர்கள் வந்தார்கள். சிகிச்சை அளித்தார்கள். தொண்டர் ஊழியர்கள் நிஹாலின் நண்பரானார்கள். இப்போது நிஹால் சொல் பேச்சு கேட்கும் நல்ல பிள்ளை. தாடி, முடி வெட்டி தனது துணியை தானே துவைத்தும் கொண்டான். டி.வி பார்க்கத் தொடங்கினான். சில காலங்களுக்கு பின்னர் சங்கிலியை அகற்றுமாறு டாக்டர் கூறினார். என்னை கொன்றாலும் பரவாயில்லை என நான் சங்கிலியை அகற்றினேன். மகன் சிரித்து கொண்டே என் முகத்தை பார்த்தான்.

புத்த பகவானை போல வந்து அந்த டாக்டர்கள் என் மகனை குணப்படுத்தினார்களே என எனக்கு தோன்றியது.

பயனடைந்தோரின் அன்னையொருவரின் அனுபவத்தை தழுவினது. இக்குறிப்பை நந்தினி கமகே எழுதினார்.

இன்றைய காலகட்டத்தில் நமது சமூக மட்டத்தில் கண்கூடாகக் காணக்கூடிய மிக முக்கியமான ஒரு பிரச்சினை தான் மன நலம் பாதிக்கப்படுதல். இதில் பெரியவர்கள் மாத்திரமன்றி சிறார்கள், இளைஞர் சமுதாயமும் தான் பாரிய விளைவுகளை எதிர்நோக்குகின்றனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இவர்கள் இவ்வாறான மாற்றங்கள் மூலம் பாதிப்புக்குள்ளாக காரணங்கள் என்று பார்ப்போமேயானால், முதலில் சிறுவர்கள் இவ்வாறான பாதிப்பிற்குள்ளாகக் காரணம் என்று சொல்லும் போது இவர்கள் நேரில் தங்களின் கண்கள் ஊடாக காணக்கூடிய அதிர்ச்சி தரக்கூடிய சம்பவங்கள், ஏக்கங்கள், வெறுப்பு தரக்கூடிய வார்த்தைகள் மற்றும் இயற்கை அனர்த்தம் போன்ற காரணங்களை உதாரணமாகக் கூறலாம்.

இவ்வாறான பிரச்சினைகள் தோன்றுமிடத்து அவற்றை சிறுவர்கள் சொல்ல முடியாமல் போகின்ற காரணத்தினால் அவற்றை தங்கள் மனதிற்குள் வைத்து புழுங்கி அதனை தங்களுக்கு ஏற்படும் உணர்வுகளான கோபம், பயம் போன்றவற்றால் உணர்த்துகின்றனர். இவற்றை பெற்றோர், உறவினர்கள் கவனிக்காத விடத்து இது ஒரு பாரிய மனத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. இதில் ஒரு பெற்றோர் தன் முதல் குழந்தையை அடுத்த குழந்தை பிறந்தவுடன் வெறுத்தல் அல்லது அக்குழந்தையை தன்னிடமிருந்து விலக்கி வைத்தல், அல்லது அந்தக் குழந்தை வெறுப்படையக் கூடிய வகையில் நடத்தல் போன்ற இதற்கு பிரதான காரணங்களாக அமையும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இதற்கு உதாரணமாக அனைத்து பெற்றோர்களையும் கூறமுடியாது. ஒரு சில

பெற்றோர்களையே கூறமுடியும். எனினும் இவ்வாறான பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் மன நலனில் அக்கறை கொள்ளாதவர்களாகவே இருக்கின்றனர்.

இதற்கு நான் கண்ட உண்மைச் சம்பவம் ஒன்று, எனது தாயின் சொந்தக்காரர் ஒருவரின் வீட்டிற்கு சென்றிருந்தோம். அங்கு ஒரு பெண் குழந்தை இருந்தது. அக்குழந்தைக்கு 14 வயது இருக்கும். அக்குழந்தை பிறந்ததிலிருந்தே மனநலம் குறைந்த நிலையிலேயே இருந்தது. அக்குழந்தைக்கு செய்யாத வைத்தியம் கிடையாது. கொண்டு செல்லாத இடமும் கிடையாது என்றே சொல்ல வேண்டும். இருந்தாலும் அச் (குழந்தையை) சிறுமியை சங்கிலியால் கட்டியே வைத்திருந்தார்கள். ஏனெனில் அச் சிறுமியின் நலனை கருத்திற் கொண்டு எவ்வாறெனில் அவர்களின் வாசலை ஒட்டியே வாகனங்கள் செல்லும் பாதை இருந்தது. மற்றும் சிறுவர்கள் அச்சிறுமியை அடித்தல், கல்லால் எறிதல், பைத்தியம் என்று திட்டிடுதல் போன்ற உபாதைகளால் உடலையும், உள்ளத்தையும் துன்புறுத்தினர். அதுமட்டுமன்றி யாரிடமும் ஏதாவது கேட்டு அதை கொடுக்காவிட்டால் அவர்களை அடித்தல், ஏசுதல் போன்ற நடவடிக்கைகளில் அக் குழந்தை ஈடுபடுவதனாலும் இவ்வாறு செய்தனர். இவ்வாறு இருந்த கொஞ்ச காலத்திலேயே அச்சிறுமி இறந்து விட்டாள்.

இன்னும் இளைஞர் யுவதிகள் எவ்வாறு மன நலம் பாதிப்பிற்குள்ளாகின்றனர். இவர்கள் தங்கள் வயதுடன் ஒத்தவர்களுடன் தங்களின் எண்ணங்கள் சிந்தனைகள் என்பவற்றை ஒப்பிட்டு பார்த்தல், கல்விகற்க முடியாத நிலையின் போது, காதல் தோல்வியுறும் போது, தங்கள் மனங்களை ஒரு சாதாரண நிலையில் வைத்திருக்காது மேற்கூறிய விடயங்களில் சங்கடங்களை ஏற்படுத்தி அவற்றை மனதில் கொண்டு அவற்றிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து எந்நேரமும்



இந்த அவல நிலைகளில் பாதிக்கப்படுகின்ற மன நோயாளிகள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள் இது எல்லா மதத்தினருக்கும் பொதுவான ஒன்றாகவே காணப்படுகின்றது.

மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் அவல நிலை

அதே சிந்தனையில் இருந்து மன உலைச்சலை ஏற்படுத்துவதன் மூலமும் தங்களை தாங்களே மனநோயாளியாக மாற்றிக் கொள்கின்றனர்.

பெரியோர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் ஏற்படுகின்ற கசப்பான சம்பவங்கள், குடும்ப முரண்பாடுகள், பிள்ளைகளின் எதிர்காலம், மற்றும் யுத்தம், விபத்துக்கள், ஒரு விதமான வாழ்க்கையில் ஏற்படுகின்ற விரக்தி என்பனவும் இன்னும் பல வழிகளிலும் மன நலம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

இவர்கள் தங்கள் குடும்பங்களினால் எவ்வாறு நடத்தப்படுகின்றனர். நாம் ஒவ்வொருவரும் நம் வீட்டிலுள்ள மன நலம் பாதிக்கப்பட்டவர்களிடம் சரியான முறையில் நடந்து கொள்கின்றோமா? அவரை உரிய முறையில் பராமரிக்கின்றோமா? இல்லவே இல்லை. அவர்களின் அடிப்படைத் தேவைகள் இன்னும் உரிமைகள் தனது வீட்டிலேயே கிடைப்பதில்லை என்பதை நாம் யாரும் மறுக்க முடியாது. அதுமட்டுமன்றி நாம் அவர்களை எவ்வாறு கவனிக்கின்றோம். அவர்கள் சாப்பிட்ட, நீர் அல்லது பானம் அருந்தும் பாத்திரங்கள், உடை, பாய் என்பவற்றையும் தனியாக நம்மிலிருந்து ஒதுக்கி வைக்கிறோம். இது நியாயமா? வீட்டில் தான் இவ்வாறான பிரச்சினைகள் என்று பார்த்தால் சமூகத்தில் இதைவிட அதிகமான பிரச்சினைகள் தோன்றுகின்றன. இவ்வாறான நிலைகள் சமூகத்தில் பாரபட்சமின்றி மத, இன, மொழி வேறுபாடு இன்றி முற்று முழுதாக நம் கண்கள் முன்னே நடைபெறுகின்றது.

இந்த அவல நிலைகளில் பாதிக்கப்படுகின்ற மன நோயாளிகள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள் இது எல்லா மதத்தினருக்கும் பொதுவான ஒன்றாகவே காணப்படுகின்றது. இவ்வாறான பிரச்சினைகள் தோன்றுமிடத்து அவை மன நோயாளிகளின் மன நிலை மேலும் பாதிக்கவே காரணமாக அமைகின்றது.

சமூகத்தில் உள்ளவர்கள் மன

நோயாளிகளை ஏளனம் செய்தல், கல்லாலும், சொல்லாலும், உடல், உள உபாதைகளை ஏற்படுத்தி துன்புறுத்தல் போன்றவற்றை செய்கின்றனர்.

இன்னும் ஓர் உண்மைச் சம்பவம் "நான் ஆரம்பத்தில் ஒரு கிராமத்தில் வசித்து வந்தேன். அங்கு ஒரு திருமணமான ஒரு பெண். அவருக்கு சுமார் 28 வயது இருக்கும். அவர் மன நிலை பாதிக்கப்பட்டிருந்தார். ஆனால் அவரின் கணவர் அவருடன் இருக்கவில்லை. பெற்றோர், உற்றார், உறவினர்கள் யாரும் இல்லை. குடும்பத்தினால் விலக்கப்பட்டே இருந்தார். அதன் பின் அவர் எங்கு சென்றார் என்பது தெரியாது. அவருக்கு இந்நிலை ஏற்பட்டதற்கான காரணம் என்ன என்பதும் தெரியாது.

எந்த மன நோயாளியும் பிள்ளைகளின் துன்புறுத்தலுக்கு ஆளாகாமல் இருப்பது இல்லையென்றே சொல்ல வேண்டும். எந்த ஒரு விடயமாக இருந்தாலும் அதில் அங்கம் பெற வாய்ப்போ, அனுமதியோ

அளிப்பதில்லை. ஏன் ஒரு திருமண வீடாகவோ, விளையாட்டாகவோ, சபையாகவோ, திரு நாட்களிலோ அவர்களை அனுமதிப்பதும் கிடையாது. அவர்களுக்கென ஒரு புதிய துணியோ பாதணிகளோ தேவையான பொருட்கள் என்பவற்றை கொடுப்பது கிடையாது. அவர்களின் நிலை மிகவும் மோசமடையக் காரணம் குடும்ப அங்கத்தவர்களின் கவனக்குறைவு, அக்கறையின்மை, சமூகத்திலுள்ள படித்த பாமர மக்களின் பொழுது போக்கான தன்மையுமே என்று குறிப்பிட வேண்டும். அவர்களை அக்கறையுடன் அன்பான முறையில் அனுகாமல் இருப்பதனால் அவர்களின் மன நிலை பாதிக்கப்படுகின்றது. இவ்வாறான அவல நிலை என்று தீரும்?

ஐ.எல். ஜமீனா
90 ஏக்கர்,
தொண்டர் அமைப்பு



கவிதையொன்றின் கதை

“இந்த இரண்டு கவிதையை வாசித்து பாருங்கள் ஏதாவது குறைபாடு இருக்கிறதா என்று”

நவோதின் கட்டிலில் சாய்ந்து கொண்டே மற்றைய கட்டிலில் இருந்த தனது தோழி கீதாவிடம் கவிதை வரிகளை நீட்டினாள்.

சமூக உள சுகாதார அபிவிருத்தி நிகழ்ச்சியின் கீழ் நடாத்தப்பட்ட பத்திரிகை கலை பற்றிய பயிற்சி பட்டறையின் இரண்டாவது நாள் முடிவிலே கொடுக்கப்பட்ட பயிற்சியின் படி அடுத்த நாளுக்கு முகங்கொடுக்க தயாராகுவதற்காக “மனசுக்கு இடம்” சஞ்சிகையின் ஆசிரியர் பீட உறுப்பினர்கள் படுக்கை அறையிலே தான் சந்தித்து கொண்டார்கள்.

நவோதாவின் கவிதை வரிகளை அலசுவதற்காக கீதா அதனை தாளத்துடன் பாடினாள்.

கடைசி பெண்ணுக்கு ஐந்து வயதான போது அன்னை சென்றாள் மகளை பிரிந்து வெளிநாட்டுக்கு அன்று முதல் சின்ன பெண் பழகினாள் தந்தை பாசத்துக்கு சகோதரர் இருவருடன் வாழ்ந்தாள் சிறு வீட்டில்

ஏழ்மை காரணத்தால் அன்னை சென்றாள் வெளி நாட்டுக்கு மீண்டும் வந்த போது அன்னை இருந்ததோ ட்ரொலியில் அங்கவீனமுற்று அரும்பாடுபட்டு வந்தாள் தாய் நாட்டுக்கு படுத்த படுக்கையானாள் அன்னை தன் வீட்டிலே.

கீதாவின் குரலை செவிமடுத்த எனது கையிலிருந்த பேனா என்னையறியாமலே விழுந்து விட்டது. நவோதின் அருகில் நான் சென்றேன்.

உமக்கு இந்த கருத்துக்கள் எங்கிருந்து தோன்றின. நவோதின்யிடம் கேட்ட கேள்விக்கு கீதாவே பதிலளித்தாள்

“அவளோட சொந்த அனுபவம்”

அதைக் கேட்ட எனக்கு நவோதின்யின் சொந்த கதையை கேட்க வேண்டிய தேவை ஏற்பட்ட போதிலும்



அவளுடைய கவிதைக்கு தடையேற்படும் என்பதனால் கேட்டறியும் யோசனையை தள்ளி வைத்தேன்.

இச் செயலமர் வில் கலந்து கொள்ள கிடைத்தமையினாலேயே நவோதின்யை சந்திக்க முடிந்தது. ஆனால், அதுவரை அவள் உங்கம தொண்டர் கமிட்டி பிரதிநிதி என்று மட்டுமே அவரை பற்றி அறிந்திருந்தேன்.

அவளுடைய சொந்த வாழ்க்கையை அறிய முற்பட்டேன்.

அவளுடைய வயது 22. குடும்பத்தில் கடைசி பிள்ளையான அவளுக்கு இரு முத்த சகோதரர்கள் இருந்த அதே வேளை அதில் ஒருவர் மணமாகி குடும்பத்தை விட்டு விலகி இருக்கிறார். குடும்பத்தின் பொருளாதாரத்தை கட்டியெழுப்ப நிலையான வருமானம் இல்லாமையால் இன்னும் சரியான வாழ்விடம் கூட இல்லை என அவள் கவலையுடன் கூறினாள்.

குடும்பத்தின் முன்னேற்றம் கருதி வெளிநாடு சென்ற அவளது தாயார் 06 மாதத்தில் நோயுற்ற நிலையில் நாடு திரும்பினாள். சரியான வருமானம் இல்லாத தந்தை கூலி வேலை செய்து பெறும் பணத்தில் குடும்ப செலவை கவனிக்க வேண்டியிருந்தது. மனைவியின் நோயை குணப்படுத்துவதற்கும் அதிக செலவு செய்ய வேண்டியிருந்தது.

நவோதின் பல்வேறு சிரமங்களுக்கு மத்தியிலும் சாதாரண தர பரீட்சையில் சித்தி அடைந்து பாடசாலை

ஆசிரியரான தனது மாமாவின் உதவியுடன் உயர்தரம் வரை கற்க அவளால் முடிந்தது.

“நான் டியூசன் சென்றதில்லை. மாமாவுக்கு தொந்தரவு கொடுக்க நான் விரும்பவில்லை. அதனால் இரண்டாவது முறை நான் பரீட்சைக்கு தோற்றவும் இல்லை”.

அவளால் உயர்தர பரீட்சையில் இரண்டு பாடங்களில் மாத்திரமே சித்தி பெற முடிந்தது. அவளுடைய நோக்கத்தை அடைய இன்னும் சரியான பாட இல்லாத போதும் சமூக உள சுகாதார அபிவிருத்தி நிகழ்ச்சியுடன் இணைந்ததன் மூலம் தனிமை நிலை மாறி பயனுள்ள செயலில் ஈடுபட சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளதாக அவள் கீதாவுக்கு நன்றி தெரிவித்து கொண்டே கூறினாள்.

“உண்மையிலே எனக்கு மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது. இந்த நிகழ்ச்சிக்கு கூட நான் கீதாவினால் தான் வந்தேன். இல்லையேல் நான் வீட்டிலிருந்து யோசித்துக் கொண்டிருப்பேன்.” அதை கேட்டு கீதாவும் கலந்துரையாடலில் இணைந்து கொண்டாள்.

“எமது கமிட்டிக்கு உறுப்பினர்கள் குறைவு. இவள் வீட்டில் வெறுமனே இருந்ததை கண்டே நான் அழைத்தேன். இந்நிகழ்ச்சி இவ்வாறானோருக்கு ஆறுதல் தரக்கூடியது”.

அவள் நிகழ்ச்சியின் முதலாம் நாளன்று அமைதியாக இருந்து கேட்கும் கேள்விகளுக்கு மாத்திரம் பதிலளித்து கொண்டு இருந்த போதிலும் இன்று உற்சாகத்துடன் சஞ்சிகையை வடிவமைக்க உதவினாள். உள்ளடக்கம் மற்றும் படைப்புகள் பற்றிய கலந்துரையாடல் கருத்துரைகள் போன்றவற்றில் உற்சாகமாக ஈடுபட்டாள்

தாயாரின் பாசத்தை இழந்த அவளுக்கு ஒரு கணமேனும் அத்தாகத்துக்கு தண்ணீர் துளியாக எனக்கு சந்தர்ப்பம் கிடைத்ததே என்ற உணர்வு எனக்கு ஏற்பட்டது.

கயா சமரசிங்க

சமூக உத்தியோகத்தர் கைட்ஸ் நிறுவனம்.



குமார், காந்தன், கணபதி என்ற மூவர் பாடசாலையில் மிகவும் சந்தோசமாக ஒரு சில காலங்களுக்கு முன் வாழ்ந்து வந்தார்கள். பின்பு இவர்களில் இரண்டு பேர் அதாவது காந்தன், கணபதி என்ற இருவரும் ஒரு வகையான மனநோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள். குமார் ஓர் அளவு படிப்பில் உயர்ந்தவனாய் வாழ்ந்து வருகின்றான். இவர்கள் மூவரும் எப்படிப்பட்ட குடும்ப வாழ்க்கையில் இருந்தார்கள். காந்தன், கணபதி இருவரும் எப்படி மன நோய்க்கு உள்ளானார்கள் என்று தொடர்ந்தார்.

காந்தனின் வாழ்க்கை பற்றி பார்த்தால் காந்தன் அம்மா, அப்பாவுக்கு ஒரு பிள்ளை இவர்கள் மிகவும் பணக்காரர்கள். மகனுக்கு கூடிய செல்லம் கொடுத்து வளர்த்தார்கள். அவர்கள் பணம் சேமிப்பதிலேயே குறியாக இருந்தார்கள்.

போதைக்கு அடிமையாதல்

காந்தனின் அப்பா அவர்கள் படித்துக் கொண்டிருக்கும் வேளையில் தினமும் மது அருந்தி போதையுடன் அவன் அம்மாவுடன் சண்டை போட்டுக் கொண்டும், படிக்கும் இடத்தில் புகைவிட்டுக் கொண்டும் இருப்பார். இவ்வாறிருக்கையில் காந்தன் சாதாரணதரப் பரீட்சையை கவலையுடனும், யோசனையுடனும் எதிர்கொண்டான். பரீட்சையில் சித்தியடைய தவறியதால் அவனைத் தெரியாமலே ஒரு வகையான மனநோய் அவனுக்கு ஏற்பட்டது. அவன் இப்போது அம்மா, அப்பா, தங்கை உள்ளார்களா என்று கூட தெரியாமல் வாழ்ந்து வருகின்றான்.

மகன் பள்ளியில் படிக்கின்றானா என்று கவனம் செலுத்துவதில்லை. ஆனால் காந்தன் வகுப்பு, வகுப்பு என்று பணத்தை வாங்கி மது அருந்தி, புகைபிடித்து அவன் நண்பர்களுடன் வாழ்ந்து வந்தான். இவ்வாறு இருந்த இவன் வழமையான நடைமுறையில் இருந்து மாறினான். அதாவது ஒரு வகையான மனநோயும் சில வகையான நோய்களுக்கு உள்ளானான். பின்பு தான் அவனது பெற்றோர் நடைமுறையை கவனம்

புகைவிட்டுக் கொண்டும் இருப்பார். இவ்வாறிருக்கையில் காந்தன் சாதாரணதரப் பரீட்சையை கவலையுடனும், யோசனையுடனும் எதிர்கொண்டான். பரீட்சையில் சித்தியடைய தவறியதால் அவனைத் தெரியாமலே ஒரு வகையான மனநோய் அவனுக்கு ஏற்பட்டது. அவன் இப்போது அம்மா, அப்பா, தங்கை உள்ளார்களா என்று கூட தெரியாமல் வாழ்ந்து வருகின்றான்.

ஆம் இருவரைப் பார்த்தோம். இப்போது நம் குமார் குடும்பத்தை பார்ப்போம். அவனுக்கு அப்பா இல்லை. குமாரின் அம்மா இவனை படிக்க வைக்க வேண்டும் என்று மிகவும் ஆவலுடன் இருந்தார். அவனும் அவளின் ஆசையை நிறைவேற்றினான். ஆனால் இவன் குடும்பக் கஷ்டத்தின் மத்தியிலும் மிகவும் கஷ்டப்பட்டு பரீட்சையில் மிக உயர்வான சித்தியடைந்தான்.

இவர்கள் மூவரையும் பார்த்தால் குமார் பரீட்சை முடிந்ததும் இவர்களை பார்க்க சென்றான். முதலில் அவன் நெருங்கிய நண்பன் கணபதியை பார்க்க அவனின் வீட்டுக்குப் போனான். தங்கை கல்யாணம் செய்து அம்மா அப்பா தொல்லை தாங்காமல் அவனின் மச்சானின் ஊருக்கு கூட்டிக் கொண்டு போய்விட்டான். இவன் ஒரு மூலையில் கிடந்தான். அப்போது குமாருக்கு படிப்பறிவு உள்ளமையால் அவ்வருத்தம் சம்பந்தமான சிகிச்சை வழங்கி வந்தான்.

பின்பு காந்தனை தேடி பரீட்சையில் சித்தியடைந்து இருப்பான் என்று பார்த்தால் அவன் சிறுவயதிலேயே குடிக்கு அடிமையானதால் இறந்து விட்டான். கவலையுடன் அவன் நண்பன் என்ற வகையில் கணபதியை யாவது காப்பாற்றுவோம் என்று, மனநோய் சம்பந்தமான கல்வியை தேடிக்கற்று அவனை வழமைக்கு கொண்டு வந்தான்.

சீ. ஜெயச்சந்திரன் தோம்புதோர் வீதி கதிரவெளி மனநோய் கல்வி பற்றியதை கற்கும் தொண்டர்

உள்ளத்துக்கு உரிய இடம்



உள்ள சுகாதார துறையில் காணப்படும் பிரதான பிரச்சினையாக இருப்பது மனநோய்களுக்கு உள்ளாகும் அநேகமானோர் சிகிச்சைக்கு முன்வராமை ஆகும். மனநோய் தொடர்பில் போதிய அறிவின்மையும் மன நோயாளிகளுக்கு சமூகத்தின் மத்தியிலிருந்து எழும் ஏளனமும் பாகுபாடு காட்டும் நிலைமையுமே சிகிச்சைபெற முன்வராமைக்கு காரணமாகும். ஒரு குடும்பத்தில் மன நோயாளியொருவர் இருப்பாரானால், சமூகத்தில் எழும் ஏளனம் காரணமாக அவரை மறைத்து வைக்கவே குடும்பத்தினர் முயற்சிப்பார்கள். சமூகத்தில் காணப்படும் இந்நிலை காரணமாக உள சுகாதார மேம்பாட்டு நிகழ்ச்சிகளை அமுல்படுத்துவதில் பெரும் சிரமம் காணப்படுகிறது. இந்நிகழ்ச்சியானது சமூக மாற்றத்தினூடாக இடம் பெறவேண்டிய விடயமாகும். அது மனநோயாளிகள், வைத்தியர்கள், மருத்துவமனை மற்றும் மருந்துக்களுடன் சார்ந்த செயற்பாடல்ல. உள சுகாதார சேவை சமூக மட்டம் வரை பரவலாக்கப்படல் வேண்டும். இங்கு முக்கியமாக பார்க்க வேண்டிய விடயம் யாதெனில் உள சுகாதார சேவை மக்கள் தேவைகளை பூரணப்படுத்தும் சேவையாக விளங்க வேண்டும் என்பதாகும். ஆனாலும் எமது சுகாதார சேவை இன்றும் அந்த எல்லையை தொடவில்லை. எமது நாட்டில் இன்றும் நகரத்துக்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்ட சேவையாகவே அது இருந்து வருகிறது. மருத்துவமனையை மையப்படுத்திய சேவையாக இது இருந்து வருவதும் குறைபாடாகும். சிகிச்சை பெற முன்வராமை என்ற முக்கிய பிரச்சினைக்கு இதன் மூலம் தீர்வு கிடைப்பதில்லை. ஆகவே, இதையும் தாண்டிய சேவையின் தேவை இன்று எம்முன் உள்ளது.

இவ்விடயத்தில் காணப்படும் இன்னொரு முக்கிய பிரச்சினை யாதெனில் அது வியாதியை

அடிப்படையாக கொண்ட சேவையாக இருந்து வருவதாகும். அதாவது மன வியாதிக்கு மட்டும் கவனம் செலுத்தி அதற்கு சிகிச்சை அளிப்பதன் மூலம் திருப்தி காண்பதே. நோயாளி அந்நோய்க்கு தள்ளப்பட செல்வாக்கு செலுத்திய காரணங்கள் பற்றியோ அதன் தொடர் தாக்கம் பற்றியோ கவனம் செலுத்துவதில்லை. வைத்தியர்களுடன் மட்டும் வரையறுக்கப்பட்ட சேவையாக

உள சுகாதாரம் பற்றி ஒட்டுமொத்த சமூகமே அறிந்திருக்க வேண்டும். மருந்துகளால் மாத்திரம் குணப்படுத்த முடியாது. மனநோயாளிக் கு அவருடைய குடும்பத்தினதும் சமூகத்தினதும் அரவணைப்பு தேவை. சமூகத்தில் புரிதல் இருந்தால் எந்த மன நோயாளியும் சிகிச்சை பெறாமல் சமூகத்திலிருந்து மறைந்திருக்க மாட்டார்.

விளங்குவதும் ஒரு பிரச்சினையாகும். மன நோயாளியை குணப்படுத்தும் பொறுப்பு வைத்தியரிடம் மட்டும் சார்ந்த விடயமல்ல. அது ஒட்டுமொத்த

சமூகத்துக்கே உரிய பொறுப்பாகும்.

உள சுகாதாரம் பற்றி ஒட்டுமொத்த சமூகமே அறிந்திருக்க வேண்டும். மருந்துகளால் மாத்திரம் குணப்படுத்த முடியாது. மனநோயாளிக் கு அவருடைய குடும்பத்தினதும் சமூகத்தினதும் அரவணைப்பு தேவை. சமூகத்தில் புரிதல் இருந்தால் எந்த மன நோயாளியும் சிகிச்சை பெறாமல் சமூகத்திலிருந்து மறைந்திருக்க மாட்டார்.

உள சுகாதார சேவையை முழுமையான சேவையாக்க புதிய பிரவேசத்தின் தேவை இந்த பின்னணியிலேயே தோன்றுகிறது. பேசிக் நீட்ஸ் உள சுகாதார அபிவிருத்தி பிரவேசத்தை அதன் பொருட்டே அறிமுகஞ்செய்தது. அவர்கள் சமூகத்துக்கே நேரடியாக பிரவேசித்தார்கள். இவ்விடம் தொடர்பாக அறிவு பெற்ற குழுவை உருவாக்க முயற்சித்ததன் நோக்கம் அதுவாகும்.

அங்குவுகொலபேலஸ்லிருந்தே அம்முயற்சிக்கு பிள்ளையார் சுழி போடப்பட்டது. மனநோயை மறைக்க முற்பட்ட பலரும் இருந்தார்கள். அத்துடன் கேளி, கிண்டல் செய்வார்கள் என்ற பயத்தாலும் பலர் தமது நோயை மறைத்தார்கள். இந்நிலையை மாற்றும் முயற்சி கருத்து கேட்கும்செயலமர்வுடனேயே தொடங்கப்பட்டது.

சமூகத்தின் எல்லா தராதரங்களையும் சேர்ந்த பலரும் இச்செயலமர்வில் கலந்து கொண்டார்கள். மனநோயாளிகள் முகங்கொடுக்கும் பிரச்சினை பற்றியும் அதற்குள்ள தீர்வுகளையும் சமூகத்தின் ஊடாகவே இனங்காணப்பட்டது.

சமூகத்திலிருந்து கிடைத்த கருத்துக்களை வைத்தே இத்திட்டத்தின் அடிப்படை தயாரிக்கப்பட்டது. சமூகத்தின் தேவையை சமூகமே அறியும் என்பது பேசிக் நீட்ஸ் அமைப்பின்

நம்பிக்கையாகும்.

கருத்து கேட்கும் நிகழ்வை அடுத்து மனநோயாளிகளுக்காக பணிசெய்ய சுய விருப்பத்துடனேயே பலர் முன்வந்தார்கள். இத்தொண்டர்களுடன் இனங்காணப்பட்ட நோயாளிகளின் வீடுகளுக்கு வைத்தியர்களும் சென்றார்கள். வைத்தியர்கள் நோயாளிகளின் வீடுகளுக்கு சென்றமை நோயாளிகள் சிகிச்சை பெற முன்வந்தமைக்கு பெரிதும் செல்வாக்கு செலுத்தியது. கிராமிய மட்டத்தில் நடத்தப்பட்ட செயலமர்வுகளுக்கு அதிக அளவில் மக்கள் வர தொடங்கினார்கள். தனக்கு மனநோய் இருப்பதை கூற எவரும் வெட்கப்படவில்லை.

இச்செயற்பாட்டின் இன்னொரு முக்கிய பண்பும் உண்டு. அபிவிருத்தி பிரவேசமாக இதனை அமுல்படுத்துவதே அந்த பண்பாகும். மன வியாதிகளுக்கும் வறுமைக்கும் தொடர்பு இருப்பதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. மன நோய் வறுமைக்கும் வறுமை மனநோய்க்குக்கும் நுழைவாயிலாக விளங்குகிறது. எமது இச்சேவையை இவ்வாறான பொது காரணிகளையும் மனதில் வைத்துக்கொண்டே அமுல்படுத்தினோம். மன நோய்க்கு உட்பட்டோருக்கும் அவர்கள் சார்ந்த குடும்பத்தினருக்கும் வருமானம் ஈட்டும் வழிகளை அமைத்து கொடுத்தோம். மனநோயாளிகளையும் குணப்படுத்தி நாட்டின் அபிவிருத்தியின் பங்களிகளாக்க முடியும் என்பதை நாம் ஒப்புவித்தோம். இவ்வாறான நிகழ்ச்சிகள் மூலம் சமூகத்தில் யாரும் மனநோயாளிகளை கேலி செய்யவோ கிண்டலடிக்கவோ இல்லை. அவர்களை அரவணைக்க சமூகம் முன் வந்தது. அதன் மூலம் இந்நிகழ்ச்சி முதலில் அமுல்படுத்தப்பட்ட தென் மகாணத்தில் ஒரு புரட்சியை ஏற்பட்டது. அதனை நாட்டுக்கே முன் உதாரணமாக சுட்டிகாட்டலாம்.

என்.கிலகர்தன்.





பைத்தியக்காரன் ஊர்சுற்றி திரிபவன் என்று என்னை எல்லோரும் கேலிசெய்கிறார்கள் ஆனால் அவர்களுக்கு எனது இறந்தகால கதையைகேட்க கிடைத்தால் என்னைபைத்தியக்காரன் என கேலி செய்யமாட்டார்கள் இனி எனது துரதிஸ்டமான கதையை கூறுகிறேன் கேளுங்கள்.

நான் பிறந்தது யாழ்ப்பாணத்தில் நல்லூர் பிரதேசத்தைச்சேர்ந்த ஒரு கிராமத்தில். அம்மா அப்பாவுடைய செல்ல பிள்ளையாகவே நான்வளர்ந்தேன் காரணம் அவர்களின் ஒரே குழந்தை நானாக இருந்ததே. எனது சிறுபராயத்திலிருந்தே நான் படிப்பில்

கேட்டிக்காரனாக இருந்தேன். ஆனாலும் எனது 17வது வயதில் எனது தந்தையை நான் இழந்தேன் எனது தாயார் அரும்பாடுபட்டு என்னைவளர்த்தாள் நான் நன்றாக படித்ததாலும் சாதாரணதர பரீட்சையில் சிறப்பாக சித்தி அடைந்ததாலும் எனக்கு வெளிநாடு செல்லசந்தர்ப்பம் கிடைத்தது.

வெளிநாடு செல்ல எல்லா உதவிகளையும் அரசாங்கம் செய்தது. அம்மாவை தனியே விட்டுவிட்டுச் செல்ல மனம் இடம் கொடுக்கவில்லை. ஆனாலும் அந்தபயணத்தை கண்டிப்பாக செல்லவேண்டியிருந்ததால் அம்மாவை உறவினர் வீட்டில் தங்கவைத்துவிட்டு உயர்கல்வியை தொடர நான் வெளிநாட்டுக்கு புறப்பட்டு சென்றேன்.

தொடர்ச்சியாக நான்கு ஆண்டுகள் கல்விகற்றுவிட்டு எனது தாயாரையும் தாய்மண்ணையும் காண எனது நாட்டுக்குவந்தேன். சிறிதுகாலம் உறவினர் வீட்டிலேயே இருந்துகொண்டு எமக்கென்று வீட்டை அமைத்துக் கொண்டு அங்கு குடியமர்ந்தோம்.

இப்படியே சில ஆண்டுகள் கழிந்து சென்றன தாயாரும்

உறவினர்களும் நல்ல பெண்ணொருத்தியை பார்த்து எனக்கு மணம் முடித்துக்கொடுத்தார்கள். அவளுடைய தோற்றத்தைப்போல பண்புகளும் அழகாக இருந்தது. அவளுடைய தாயைகவனிப்பது போலவே எனதுதாயாரை கவனித்துக்கொண்டாள்.

சில வருடங்கள் இப்படியே செல்ல எனது மனைவி ஆண்குழந்தையொன்றையும் பெண்குழந்தையொன்றையும் இவ்வுலகுக்கு ஈன்றெடுத்தாள் நானும் எனது குடும்பத்தினரும் 'நாமிருவர் நமக்கிருவர்' என்ற கோட்பாட்டின்படி மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்ந்துவந்தோம் அந்த துரதிஸ்டமான நிகழ்ச்சி அதற்குபின்னரே நடந்தேறியது

அதைபற்றி நினைத்தாலேயே

கண்கள் அங்கும் இங்கும் இடம்மாறியது. ஆனாலும் எவரும் கண்ணுக்குபடவில்லை எனது குடும்ப அங்கத்தினர்களுக்கு என்னநடந்தது எனஅறியவேண்டிய தேவை எனக்கு ஏற்பட்டது. அதுபற்றி எனக்கு சிகிச்சையளித்த வைத்தியரிடம் நான் வினாவினேன் அந்த வைத்தியர்தான் என்னை காப்பாற்றிக்கொண்டு வந்து சிகிச்சையளித்துள்ளார். என்னுடைய நிலையை நன்கு அறிந்துகொண்டிருந்த வைத்தியர் அவருடைய வாகனத்திலேயே எனது ஊருக்கு அழைத்துச்சென்றார். வாகனத்தை விட்டு இறங்கிய நான் எனதுவீட்டை நோக்கி ஓடினேன். எனதுவீடு தரைமட்டமாயிருந்ததை கண்டு எனது கண் கலங்கியது கண்ணீருடனேயே நான் எனது குடும்ப உறுப்பினர்களை தேடி.

வாழ்க்கையே தலைமீது உடைந்து விழுந்தது

எனக்கு பைத்தியம் பிடிக்கிறது. அந்த நிகழ்ச்சி இடம்பெற்ற நாள் எமது ஊருக்கு பலத்தமழை பெய்துகொண்டிருந்தது. மின்னலும் இடியும் பெரும்சத்தத்தை எழுப்பியது அதனாலேயே நானும் அம்மாவும் மனைவி குழந்தைகளும் சீக்கிரமாக நித்திரைக்கு சென்றுவிட்டோம் இரவு 11மணியளவில் வானம் இடிந்துவிழும் அளவுக்கு பாரியசத்தம் கேட்க நான் வெளியில் சென்று பார்த்தேன். எனதுவீடு படிப்படியாக இடிந்துவிழுவதை என்னால் உணர முடிந்தது. அயலவர் வீடுகளும் இடிந்துவிழ தொடங்கியது. வீட்டிலிருந்த எனது குடும்பத்தினரை காப்பாற்ற வீட்டுக்குள் நுழையகால் எடுத்துவைக்க நினைத்த அடுத்தகணமே ஏதோஒரு பாரமான பொருள் எனது தலைமீது விழுந்தது. அதுவரை மட்டுமே என்நினைவில் உள்ளது. கண்விழித்து பார்க்கும் போதுநான் மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டிருந்தேன். எனது குடும்பத்தினர் நினைவுக்கு வந்தனர் எனதுகுடும்ப உறுப்பினர் எவரேனும் மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறார்களா என எனது

அங்கும் இங்கும் அலைந்து திரிந்தேன். இடிபாடுகளுக்கு மத்தியில் ஒரு கை மாத்திரம் நீட்டிக்கொண்டிருந்ததை கண்டுகொண்டேன். அங்கு சென்று பார்த்தபோது குடும்ப உறுப்பினர்கள் இடிபாடுகளில் சிக்கிகிடப்பதை காணமுடிந்தது. அடையாளம் காணமுடியாத அளவுக்கு உடல்கள் திரிபடைந்திருந்தது.

அதை கண்டதிலிருந்து எனது மனது துன்பத்தில் உறைந்து போனது அந்தகொடுமையான காட்சியை கண்டபின்னர்தான் நான்பைத்தியமாகி இருக்கிறேன் இன்றுநான் மனவியாதி மருத்துவமனையில் நீங்கள் எனக்குகொடுத்த 'பைத்தியம்' என்ற பட்டத்துடன் காலத்தை கழித்து கொண்டிருப்பதும் அதனால்தான்.

(இச்சுயசரிதையில் வரும் எல்லா விடயங்களும் மனநோயாளியாகியுள்ள ஒருவரின் நண்பர் வெளியிட்டவையாகும்)

பி. பக்சி
எஸ்கோ அமைப்பு

ராஜா மாமா

எமது ஊரில் இருநாறு குடும்பங்கள் வாழ்ந்துவருகின்றன. அவர்கள் மத்தியில் ஒருவிஷேடகுடும்பமும் வசித்துவந்தது. இந்தகுடும்பத்தில் தாய் சிங்களம் தந்தை தமிழ். இருவரும் இரண்டுஇனங்களை சேர்ந்தவர்கள். அவர்களுக்கு ஒருஆண்பிள்ளை இருந்தது. இவ்விருவரும் இருஇனங்களைசேர்ந்தாலும் எந்தப்பிரச்சனையும் இருக்கவில்லை. அமைதியான குடும்பவாழ்க்கை நடத்திவந்தார்கள். எமது ஊரிலும் யாரும்அவர் தமிழர் என்றபாகுபாடு காட்டவில்லை. அவருடைய பெயர் ராஜா. மூத்தோர் இவரை ராசையா என்றேஅழைத்தார்கள். சிறுவர்கள்கூட அவரை ராஜா மாமா என்றே அழைத்தார்கள்.

அவர் அனைவருடனும் நன்றாகபழகினார். எவருடனும்சிரித்தமுகத் துடனேயே கதைப்பார். ஊரில் பொது நிகழ்ச்சிகளில் கலந்துகொள்வதையும்பழக்கமாக கொண்டிருந்தார். ஊரில்அனைவரும் அவருடன்சகஜமாக பழகினார்கள் பாகுபாடுகாட்டவில்லை. ராஜாமாமா அயலவர் யாரேனும் உதவி கேட்டால் தன்னால் முடிந்தவரைசெய்தார். ஊராரும்அவருக்கு உதவினார்கள் அவரால் ஊருக்கும் ஊரால்அவருக்கும் எந்ததொந்தரவும்வந்ததில்லை. அவர்கள் அன்றாடம் கிடைக்கும்தொழிலை



செய்தே வாழ்க்கைநடத்திவந்தார்கள். எந்தசந்தர்ப்பத்திலும் எவரினதும் மனதை துன்புறுத்துவதில்லை. சிறுவர்களிடமும் நகைச்சுவையுணர்வுடன் பேசிஅவர்களின் மனதையும்வென்றுவைத்திருந்தார்.

இந்த நிலையில் ஒரு நாள் ராஜா மாமா சுகவீனமுற்றார். எதையும் செய்ய

முடியாத அளவுக்கு செயலிழந்து போனார். அவருடைய மகன் பாடசாலை சென்று கொண்டிருந்தார். மனைவியின் தந்தையும் அவர்களுடனேயே இருந்தார். நிரந்தர தொழில் இல்லாத காரணத்தால் பொருளாதார கஸ்டங்களும் இருந்தது. இந்த சந்தர்ப்பத்தில் எமது ஊரார் அவரை

அவர் அனைவருடனும் நன்றாகபழகினார். எவருடனும்சிரித்தமுகத்துடனேயே கதைப்பார். ஊரில் பொது நிகழ்ச்சிகளில் கலந்துகொள்வதையும்பழக்கமாக கொண்டிருந்தார். ஊரில்அனைவரும் அவருடன்சகஜமாக பழகினார்கள் பாகுபாடுகாட்டவில்லை. ராஜாமாமா அயலவர் யாரேனும் உதவி கேட்டால் தன்னால் முடிந்தவரைசெய்தார்.

தனிமைபடுத்தவில்லை. எல்லோருமே தன்னால் முடிந்த உதவியை அவருக்கு செய்தார்கள். இன பேதம் அங்கு இருக்கவில்லை.

சிறிது காலம் நோயுற்றிருந்த ராஜா மாமா நிரந்தரமாகவே எம்மைவிட்டு பிரிந்தார். நிரக்கதி நிலையிருந்த மனைவியையும் பிள்ளையையும் ஊரார் தனிமைப்படுத்தவில்லை. அவர்களுடன் சுக கஸ்டங்களை பகிர்ந்துகொள்ள அனைவரும் முன் வந்தார்கள். இறுதி கிரியைகளை கிராமவாசிகளே ஏற்பாடு செய்திருந்தார்கள். 'எம்பாம்' செலவு உட்பட அனைத்து செலவுகளும் கிராம வாசிகளே செய்தார்கள். இறுதி கிரியைகளின் போது சிறியோர் முதல் பெரியோர் வரை அனைவரும் பங்கு கொண்டார்கள். அவர்கள் மத்தியில் எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் 'அவர் தமிழரே நம்மவர் அல்லவே' என்ற உணர்வு ஏற்பட்டதில்லை. ராஜா மாமாவின் மரணம் ஊர்வாசிகளுக்கும் குடும்பத்தவர்களை ஒத்த வேதனை ஏற்படுத்தியது காரணம் ராஜா மாமா அனைவருடனும் நற்புடன் பழகியமையே ஆகும். கிராமவாசிகள் ஒரு நல்ல நண்பரை இழந்துவிட்டனர். அனைவருமே சோக கடலில் மூழ்கினார்கள் தமது உறவினரை இழந்த சோகம் அனைவரினதும் மனதிலும் குடிக்கொண்டிருந்தது.

எஸ்.குமுது குமாரி ரத்னாயக்க தித்தகோனேவ சமூக கமிட்டி ஆகாச அமைப்பு



செயற்பாட்டில் இதுவரை எந்தளவுக்கு வெற்றி காணப்பட்டுள்ளது என்பதனை ஆராய்வதே இக்கட்டுரையின் நோக்கம் அங்கொடை மனவியாதி மருத்துவமனையை சேர்ந்த வைத்திய நிபுணர் நீல் பிரனாந்துவின் கருத்துப்படி அரசாங்கம் 2000 ஆண்டு வரை உளசுகாதார சேவை வசதிகளை பிரதான மருத்துவமனைகளிலேயே வழங்கி வந்துள்ளது மேல் மாகாணத்தை தவிர ஏனைய மாகாணங்களிலும் ஒரு மாகாணத்துக்கு இவ்வாறான ஒரு மருத்துவமனையே இருந்ததனால் திருக்கோணமலையை சேர்ந்த நோயாளி ஒருவருக்கு சிகிச்சை பெற்றுகொள்ள அனுராதபுரம் , குருணாகல் அல்லது கண்டி பிரதான மருத்துவமனைகளுக்கு வரவேண்டியிருந்தது அது பெரும் கஸ்டத்துக்குரிய விடயமாகும்.

உலகமெங்கும் 450

மில்லியன்

மனநோயாளிகள் வாழ்ந்து வருகின்ற அதேவேளை எல்லா 4 குடும்பங்களிலும் ஒருவர் மனநோயாளியாக உள்ளார். அவர்களுள் வருடத்துக்கு சுமார் 10 இலட்சம் பேர் தற்கொலை செய்துகொள்கின்ற அதேவேளை ஏனையோரின் பெரும்பான்மையானோரின் வாழ்க்கை தரம் கீழ் இறங்கி அவர்களின் அடிப்படை மனித உரிமைகள் கூட மீறப்பட்டு வருகிறது.

உலகமெங்கும்

மனநோயாளி சமூக ஏளனத்துக்கு ஆளாகின்ற அதேவேளை அவர்களுக்காக சுகாதார வசதிகள்

போதுமான அளவு இல்லாமையால் இலகுவில் குணப்படுத்த கூடிய நோயாளிகள் பலர் தேவையற்ற பிரச்சனைக்கு இரையாகின்றதை உலக சுகாதார அமைப்பு இனங்கண்டு கொண்டது. உலகில் அநேகமான நாடுகளில் மனநோயாளிகள் தொடர்பாக கொள்கை வகுக்கப்பட்டிராத நிலையை கண்ட உலக சுகாதார அமைப்பு 2001 வருடத்தில் தமது வருடாந்த அறிக்கை மூலம் உலகசுகாதார சேவையினை விருத்தி செய்யும் பொருட்டு உலக நாடுகளுக்கு கீழ்க்காணும் பரிந்துரைகளை முன்வைத்தது.

1. சிகிச்சைகள் ஆரம்ப சேவைமட்டத்தில் வழங்க வேண்டும்
2. மனநோய்களுக்காக அத்தியாவசிய மருந்துகள் வழங்குவதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்
3. சமூக அடிப்படை சேவையினை வழங்க வேண்டும்
4. மக்களுக்கு அறிவுறுத்த வேண்டும்
5. உள சுகாதாரம் பற்றிய கொள்கை நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் சட்ட மூலங்களை வகுக்க வேண்டும்
6. மனித வளங்களை விருத்தி செய்ய வேண்டும்
7. உள சுகாதார நிகழ்ச்சிகளுக்கு சேவையாளர்கள் பாதுகாப்போர் மற்றும் சமூகத்தை இணைத்துக்கொள்ள வேண்டும்
8. ஏனைய தரப்புகளுடன் தொடர்புகளை ஏற்படுத்தி கொள்ள வேண்டும் (அரச மற்றும் அரச சார்பற்ற அமைப்புகள்)
9. சமூகத்தின் உள சுகாதாரம் பற்றி அவதானம் செலுத்த வேண்டும்
10. உள சுகாதார அபிவிருத்தி ஆராய்ச்சி மற்றும் தேடலில் ஈடுபட வேண்டும்

இலங்கையில் தற்கொலை செய்து கொள்வோரின் எண்ணிக்கை அதிகரித்த மட்டத்தில் இருந்த அதேவேளை அந்நிலைக்கு மனநோய்களும் காரணமாக விளங்கியுள்ளது இலங்கை மக்கள் மத்தியில் மனநோய் ஏற்படவும் விருத்தி அடையவும் பிரதானமாக யுத்தமும் பயங்கரவாத செயல்களும் செல்வாக்கு செலுத்தியுள்ளது. மேலும் மக்கள் குழுக்களின் அமைப்பு விரிவடைதல், பெற்றோர்கள் தொழில் தேடி இடம்பெயர்தல், போதை பொருட்களின் பாவனை அதிகரித்தல், மற்றும் மன உளைச்சல் போன்ற காரணிகளும் ஏதுவாக விளங்குகின்றன.

இலங்கையில் இனங்காணப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை அளிக்கையில் பல பிரச்சனைகளுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டியிருந்த அதேவேளை நோயை இனங்காண்பதில் ஏற்படும் தாமதம், சிகிச்சை பெறுவதில் ஏற்படும் தாமதம், உள சுகாதார சேவை வசதிகளின் உள்ள குறைபாடு, இருக்கும் சேவையில் காணப்படும் தரத்தில் விரிசல் ஏற்படல், நோயாளிகள் ஏளனத்துக்கு ஆளாதல், பாதுகாப்பு காட்டுதல், மற்றும் மனநோய் தொடர்பில் மூட நம்பிக்கை மற்றும் தவறான புரிதல் போன்றவை அவ்வாறான பிரச்சனைகளாகும்.

இவ்வாறான பின்னணியில் இலங்கைக்கு உளசுகாதார கொள்கையை வகுக்க வேண்டிய தேவை ஏற்பட்ட அதேவேளை உலக சுகாதார அமைப்பை சேர்ந்த இரு ஆலோசகர்களினதும் கமிட்டி பிரிதிநிதிகள் 15 பேரினதும் நிபுணத்துவம் மற்றும் திட்டங்களுடன் 2005 ஆண்டு அக்கொள்கை வகுக்கப்பட்டது. 2005 நவம்பர் 11 திகதி அதிவிசேட கெசட் அறிக்கையில் 10 வருட திட்டமாக அது வெளியிடப்பட்டது இவ் உள சுகாதார கொள்கை மூலம் உலக சுகாதார அமைப்பு 2001 ஆண்டு முன்வைத்த 10 பரிந்துரைகளில் ஐந்தாவது நிறைவேற்றப்பட்டது.

இலங்கையில் உளசுகாதார கொள்கை அமுல்படுத்தப்பட்டு 3 ஆண்டுகளாகின்ற அதேவேளை அதன் இலக்கு பத்து வருடங்களுக்கு அதாவது 2015 வரை வியாபித்து செல்கிறது. அப்பத்து வருட காலப்பகுதியில் நிலைவேற்றிகொள்ள வேண்டிய பரவலாக்க

உள சுகாதார கொள்கை உண்மையிலே நடைமுறைப்படுத்தப்படுமா ?

ஒரு நாட்டின் உளசுகாதாரசேவை சிறப்பாகவளரவேண்டும் என்றால் உளவியாதி சட்டமூலம் அமுல்படுத்தப்படவேண்டும் . ஆகவே இத்துறைசார்ந்தோர் குறைபாடுகளை நீக்கி சிறந்த செயற்பாடை முன்னெடுக்க கைகொடுத்துகொள்ள வேண்டும்.

2000 வருடத்தில் அரசாங்கம் 40 பேரை கொண்ட வைத்திய குழுவை தெரிவுசெய்து அவர்களுக்கு உள சுகாதாரம் பற்றிய விசேட பயிற்சியை வழங்கி 'உள சுகாதார வைத்திய உத்தியோகத்தர்' என்ற நியமனத்துடன் ஆதார மற்றும் மாவட்ட மருத்துவமனைகளில் சேவைக்கு அமர்த்தியதுடன் உள சுகாதார சேவை பரவலாக விரிவடைந்தது.

டாக்டர் பிரனாந்துவின் கருத்துப்படி உள சுகாதார சேவை அடிப்படை மட்டத்திலேயே வழங்க வேண்டுமானால் கிராமிய மருத்துவமனைகளிலும் மனநோயாளிகளுக்கு சிறந்ததொரு சிகிச்சை சேவையினை வழங்க வேண்டும் ஆனாலும் இலங்கையில் இன்னும் அந்த இலக்கு எட்டப்படவில்லை அதாவது உள சுகாதார சேவை இன்னுமே நகரங்களுக்கு வரையறுக்கப்பட்ட நிலையிலேயே உள்ளது.

டாக்டர் பிரனாந்து மேலும் கருத்து தெரிவிக்கையில் சில மனநோய் வைத்தியர்கள் சமூகத்துக்கு மத்தியில் சென்று சேவை செய்வதற்கு விருப்பமும் ஆர்வமும் கொண்டிருப்பதால் தொண்டர் அடிப்படையில் கிராமிய வைத்தியசாலைகளுக்கு சென்று சிகிச்சை முகாம்கள் நடாத்துகிறார்கள் என்றார். இவ்வாறான உதாரணங்கள் உளசுகாதார சேவை தற்போது மறைமுகமான பரவலாக்கல் மட்டத்தில் இடம்பெறுவதை காட்டி நிற்கிறது.

எவ்வாறாயினும் சுகாதார பாதுகாப்பு மற்றும் போசாக்கு அமைச்சின் உள சுகாதார சேவையின் பணிப்பாளர் டாக்டர் ஹிரந்தி த சில்வா என்ன கூறுகிறார் என்றால் இலங்கையில் உள சுகாதார கொள்கை இன்னும் ஆரம்ப கட்டத்தில் இருந்தாலும் குறுகிய காலப்பகுதியில் அது பல வெற்றிகளை பெற்றிருக்கிறது என்பதாகும்.

உள சுகாதாரம் தொடர்பாக எமது நாட்டில் முழுமையான சேவை இருக்க வேண்டும் என கூறும் டாக்டர் திருமதி சில்வா அது நோயாளிகளுக்கு மருந்து கொடுப்பதுடன்

நின்றுவிடாத பரந்தளவிலான சேவை வலையமைப்பை ஏற்படுத்த திட்டமிட்டிருப்பதாகவும் கூறினார்.

அதன்படி இலங்கையில் சுகாதார மாவட்டங்கள் 27 இற்கும் தலைமை மனோவியல் சிகிச்சை மையங்கள் ஏற்படுத்தல், எல்லா மாவட்டங்களுக்கும் மனோவியல் வைத்தியரை நியமித்தல், எல்லா மாவட்ட மருத்துவமனைகளுக்கும் உளவியல் நோயாளர் வாடுகளை ஏற்படுத்தல், புனருத்தாரண நிலையங்களை ஏற்படுத்தல், எல்லா சுகாதார வைத்தியர் உத்தியோகத்தர் பிரிவுகளுக்கும் உள சுகாதார வைத்தியரை நியமித்தல், சமூக ஒத்துழைப்பு நிலையத்தை ஏற்படுத்தல், போன்ற பணிகள் நடைமுறைப்படுத்தப்படவுள்ளன. 10 வருட இலக்குகளில் 2008 வரை நடைமுறைப்படுத்தப்பட்ட விடயங்கள் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

திட்டமிடப்பட்ட இலக்குகள்	2005	2008	2015
மனநோயாளி வாட் (மாவட்ட மருத்துவமனைகளில்)	—	14	27
புனருத்தாரண நிலையங்கள் (மா.ம)	—	12	27
தலைமை மனோவியல் மையம் (மா.ம)	—	24	27
உள சுகாதார வைத்திய உத்தியோகத்தர்கள் (சுகாதார வைத்திய உத்தியோகத்தர் பிரிவு மட்டத்தில்)	40	100	257
சமூக ஒத்துழைப்பு நிலையம்	—	57	257

மட்டக்களப்பு மருத்துவமனையை சேர்ந்த மனோதத்துவ நிபுணர் கே.கணேசன் அவர்களின் கருத்துப்படி கிழக்கு மாகாணத்தில் 15 இலட்சம் மக்களுக்காக ஒரே ஒரு மனோதத்துவ நிபுணரும் 5 மனோவியல் வைத்தியர்களும் மாத்திரமே உள்ளனர். ஆகவே ஒரு மருத்துவமனைக்கு ஒரு மருத்துவர் என்ற ரீதியில் கூட நியமிக்க முடியாதுள்ளது. அவ்வாறு நியமித்தாலும் ஒரு மருத்துவரால் மட்டும் மனநோயாளிகள் தொடர்பிலான

எல்லா விடயங்களையும் கவனிக்க முடியாது.

கணேசன் அவர்களின் கருத்துப்படி, குழுவாக செய்யவேண்டிய இச்சேவைக்கு பயிற்சிபெற்ற தாதிமார்களின் பற்றாக்குறையும் பிரச்சனையாக உள்ளது. மன நோயாளிகளுக்கு சேவை வழங்குவதில் முகங்கொடுக்க வேண்டிய மற்றைய மனோதத்துவ வளங்களான தொழில்சார் சிகிச்சையாளர்கள் சமூக பணியாளர், ஆலோசகர்கள் உட்பட மனிதவள பற்றாக்குறையும் பிரச்சனையாக உள்ளது. இப்பற்றாக்குறையை நிரப்புவதற்கு நீண்ட கால தீர்வுகளோ நிலையான திட்டங்களோ இல்லை என்பதையும் டாக்டர் கணேசன் சுட்டிக்காட்டுகிறார்.

யாழ்ப்பாண மருத்துவமனை இதற்கு தீர்வாக மருத்துவர் அல்லாத ஊழியர்களுக்கு விஷேட பயிற்சியை வழங்கி அவர்களை தொழில்சார் சிகிச்சையாளர்களாக ஆலோசகர்களாக பணியில் அமர்த்தியுள்ளது. ஆனால் தொழிற்சங்கங்கள் எதிர்ப்பு தெரிவிக்கும் என்பதால் ஏனைய மருத்துவமனைகளில் இம்மாற்று முறையை அமுல்படுத்துவது கடினமாக உள்ளது.

தற்போது சுகாதார வைத்திய உத்தியோகத்தர் பிரிவுகள் மட்டத்தில் அமைக்கப்பட்டுள்ள உள சுகாதார பின் ஆய்வு சிகிச்சை முகாம்களுக்காக உள சுகாதார உத்தியோகத்தர்கள் 100 பேர் அளவில் பணியாற்றுகின்ற அதேவேளை 2001 இல் சகல பிரிவுகளுக்கும் உள சுகாதார வைத்திய உத்தியோகத்தர்களை நியமிக்கும் வரை ஒரு உத்தியோகத்தருக்கு ஒரு பிரிவுக்கு

மேல் பணியாற்ற வேண்டியேற்படும் என சுகாதார கொள்கை திட்டங்களில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

எவ்வாறாயினும் மாதத்துக்கு ஒருமுறை நடைபெறும் இப்பின்ஆய்வு சிகிச்சை முகாம்களுக்கு பின்னர் னவேறு சந்தர்ப்பமொன்றில் நோய் முற்றினால் நோயாளிகளை மாவட்ட மட்ட மருத்துவமனைகளுக்கு கொண்டு செல்லவேண்டிய சிரமத்துக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடும் என டாக்டர் கணேசன் மேலும் தெரிவித்தார்.

இப்போது எல்லா மாவட்ட மருத்துவமனைகளிலும் நோய் முற்றிய நோயாளிகளுக்கு தேவையான சிகிச்சைகளை வழங்க வசதிகள் உண்டு. ஆனால் அங்கு மருந்து சிகிச்சை மட்டுமே உண்டு மனநோயாளிகளை மீண்டும் சுகஜ வாழ்க்கைக்கு அனுப்ப தேவையான தொழில்சார் சிகிச்சையாளர்கள் சமூக பணியாளர்கள் ஆலோசகர்கள் உட்பட மனித வளங்கள் இன்னும் மாவட்ட மருத்துவமனைகளில் இல்லை.

அதைபோலவே கிராம மட்டத்தில் நோயாளிகளை இனங்காண சிகிச்சையளிக்க, புனருத்தாரண பணிகள் மற்றும் பின் ஆய்வு மேற்கொள்வதற்கு உதவும் சமூக உதவி உத்தியோகத்தர்கள் குழுவொன்று இருந்தாலும் அவர்களுக்கு உலக சுகாதார அமைப்பின் மூலமே



மனோவியல் நிபுணர் எம் கணேசன்

ஊதியங்கள் வழங்கப்படுகின்றன. அவ்வுதவி நிறுத்தப்பட்டுவிட்டால் அவர்களின் சேவையும் தடைபட்டுபோகும்.

டாக்டர் கணேசன் அவர்கள் மேலும் கருத்து தெரிவிக்கையில், உள சுகாதார கொள்கையை அமுல்படுத்தும் போது இவ்விடயங்கள் தொடர்பாக நிலையான வேலைத்திட்டமொன்றின் அவசியத்தை வலியுறுத்துகிறார்.

உலக சுகாதார கொள்கையில் சமூக உள சுகாதாரத்தை எவ்வாறு அமுல்படுத்துவது என்பது பற்றி குறிப்பிடப்பட்டிருந்ததாகவும் அதனை பிரதேச மட்டத்தில் எவ்வாறு அமுல்படுத்துவது என்பது பற்றி இன்னும் எந்தவொரு வழிகாட்டலும் இல்லை டாக்டர் கணேசன் மேலும் தெரிவித்தார்.

எவ்வாறாயினும் இலங்கையில் உலக சுகாதார கொள்கையை அமுல்படுத்தவும் அதனை கண்காணிக்கவும் தேசிய உள சுகாதார ஆலோசனை சபை உருவாக்க உள சுகாதார கொள்கையில் திட்டமிடப்பட்டிருந்த அதேவேளை அதன் முதலாவது கூட்டம் 2008 ஜனவரி மாதத்தில் நடாத்தப்பட்டது என உள சுகாதார பணிப்பாளர் டாக்டர் ஹிரந்தி டி சில்வா தெரிவித்தார்.

இக் கூட்டத்தின் நோக்கம் யாதெனில் எதிர்காலத்தில் ஆரம்பமாகவுள்ள மாவட்டமட்ட ஆலோசனை குழு மற்றும் அதற்கு குறைவான குழுவினது உறுப்பினர்களுக்கு வழிகாட்டல் வழங்குவதாகும்.



டாக்டர் திருமதி ஹிரந்தி டி சில்வா

'எமது உள சேவை வசதிகள் இன்னும் போதியளவு இல்லை ஆனால் 4 வருடங்களுக்கு முன்பு இருந்த நிலைமையுடன் ஒப்பிடுகையில் இன்றைய நிலையில் நல்ல முன்னேற்றத்தை காணலாம் ஆனால் முன்னேற்றம் இருந்த மட்டில் முடிவுறும் செயற்பாடு அல்ல இது'.

டாக்டர் ஹிரந்தி டி சில்வாவின் கருத்துப்படி உலக சுகாதார அமைப்பு இலங்கையில் உள சுகாதார கொள்கையை அமுல்படுத்துவதில் முன்னேற்றம் இருப்பதாக ஏற்றுக்கொண்டிருக்கிறது.

சமூக ஒத்துழைப்பு நிலையகோட்பாட்டை ஏற்படுத்தி உளவியல் பிரச்சனைகளுக்கு இந்தளவுக்கு ஒத்துழைக்கும் நாடு உலகில் எங்கும் இல்லை என்றே உலக சுகாதார அமைப்பு கூறுகிறது.

இலங்கையில் உள சுகாதார கொள்கை அண்மையில் வகுக்கப்பட்ட சிறந்த சுகாதார



மனோவியல் நிபுணர் நீல் ப்ரனாந்து

கொள்கைகளில் இரண்டாம் இடத்தையும் ஆசியாவில் முதலாவது இடத்தையும் பெறுவதாக உலக சுகாதார அமைப்பினால் பாராட்டு கிடைத்துள்ளதாக டாக்டர் நீல் ப்ரனாந்து தெரிவித்தார்.

எவ்வாறாயினும் உள சுகாதார கொள்கையில் சொல்லப்படும் அடிப்படை விடயங்களுக்காக சட்டப்பாதுகாப்பு உள சுகாதார சட்ட மூலத்தில் கிடைக்கிறது. அது கொள்கையின் ஒரு பகுதியாகும். ஆனால் இலங்கையில் இன்னும் 1873ம் ஆண்டில் வகுக்கப்பட்ட மனவியாதிக்கான சட்டமூலமே அமுல்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது புதிய சட்டமூலத்தை வகுக்க முயற்சிகள் எடுக்கப்பட்டாலும் பொது இணக்கப்பாட்டுக்கு வரமுடியாதுள்ளது.

மனவியாதி சட்டமூலத்தின் மூலம் மூன்று விடயங்கள் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றன.

1. சிகிச்சை தேவைபடுகின்ற ஆனாலும் சிகிச்சை பெறுவது பற்றிய அறிவில்லாத நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை அளிப்பதற்கான சட்ட பாதுகாப்பு
2. நோயாளிகள் என்ற வகையிலும் மனிதர்கள் என்ற வகையிலும் சிகிச்சை பெறும் நோயாளிகளின் அடிப்படை உரிமைகளை பாதுகாத்தல்
3. நோய் தன்மையினால் நோயாளிகளுக்கோ சமூகத்திற்கோ பாதகம் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களை தடுத்தல்

ஒரு நாட்டின் உள சுகாதார சேவை சிறப்பாகவளரவேண்டும் என்றால் உளவியாதி சட்டமூலம் அமுல்படுத்தப்படவேண்டும். ஆகவே இத்துறைசார்ந்தோர் குறைபாடுகளை நீக்கி சிறந்த செயற்பாடை முன்னெடுக்க கைகோர்த்துகொள்ள வேண்டும்.

ஜே. ரணசிங்க



இருள் படர்ந்த உலகுக்கு ஒளி தந்த நாள்

ரோஜா மலரின் கிளையில் முள், காட்டு வண்டுகளே அப்படி நில...

உச்ச குரலில் எழுந்த பாட்டு ஓசை கேட்டதிசைக்கு சென்ற எனக்கு மக்கள்கூட்டம் மத்தியில் 45 வயதுடைய ஒருவரை காணமுடிந்தது. அவர் கால்வருத்தத்துக்கு "பாம்"ஒன்று வாங்கவே வந்திருந்தார். அவரே அவ்வாறு கூறியிருந்தார். ஆனால் அவருடைய சகோதரி கூறியதோ. 'எனது தம்பிக்கு 25வயது இருக்கும் போதுதான் இந்த நோய் ஏற்பட்டது. இவர் படிக்க அதிகம் விருப்பம் கொண்டிருந்தார். இவருடைய அண்ணா ஒருநாள் சண்டைபோட்டு புத்தகங்களை எரித்த பின்னர்தான் இந்த நோய் ஏற்பட்டது'

ஹீகோட மருத்துவமனையிலேயே அந்தகுரல் ஒலித்தது அவ்வாறான பலரை மருத்துவமனை வளாகத்தில் காணமுடிந்தது. இரண்டாவது முறையாகவும் 'பேசிக் நீட்ஸ்' மேற்படி மருத்துவமனையில் நடத்திய உள சுகாதார சிகிச்சை முகாமிற்கு அவர்கள் வந்திருந்தார்கள். அங்குகாணமுடிந்த விஷேட அம்சம் யாதெனில் சாதாரணமாக பார்க்கக்கூடிய வரிசையில் சென்று மருந்துவாங்கும் நிலைமாறி தமது சந்தர்ப்பம் வரும்வரை இரண்டுவைத்தியர்கள் நடத்தும் கலந்துரையாடலில் இணைந்து தமக்குள்ள பிரச்சினைகளை தீர்த்துகொள்வதாகும்.

மருத்துவமனை வளாகத்தில் மேலும் ஒரு வித்தியாசமான பெண்ணைகாணமுடிந்தது. அவள் அழகிய தோற்றத்தை கொண்டிருந்தாள். பெயர் ஸ்ரீயானி அவரை சந்தித்தபோது "எனக்கு இப்போது நோய்குணமாகிவருவதாக டாக்டர் கூறினார்" என்றார். ஸ்ரீயானி பேசிமுடிக்க அவருடையதாயார் பேசினார். "எனதுமகள் சாதாரணதர பரீட்சையையும் நன்றாக எழுதிருந்தார். ஆனால் யோசிப்பதையே பழக்கமாக கொண்டிருந்தார். யாருடனும் பேசவில்லை. அந்தநோய் ஏற்பட்டு 10 வருடங்களாகின்றன. மருந்துகொடுக்கதொடங்கி 10 மாதங்களாகின்றன. இப்போது நல்ல முன்னேற்றத்தை காணமுடிந்தது. நன்றாகபேசுகிறார். வீட்டுவேலைசெய்கிறார். இந்தநிலையை பெற்றுள்ளார். அந்தபுண்ணியவான்களுக்கு மேலும் புண்ணியம் கிடைக்கும்"

அந்த தாயார் பெரும் மகிழ்ச்சியுடன் பேசுவதை எம்மால் உணரமுடிந்தது. சிகிச்சை முகாமின்பணிகள் நிறைவடைந்தவுடன் வைத்தியர்கள் தொண்டர் அமைப்பு உத்தியோகத்தர்கள் 'பேசிக் நீட்ஸ்' அமைப்பின் உத்தியோகத்தர்கள் பொதுசுகாதார அலுவலகத்தின் உத்தியோகத்தர்கள் கலந்துகொள்ளும் கூட்டம் நடைபெற்றது. அங்கு கூறப்பட்ட முக்கியவிடயம் யாதெனில் அரச சார்பற்ற நிறுவனமொன்றின் முயற்சியில் இடம்பெறும் சிகிச்சை முகாமுக்கு அரசாங்க நிறுவனமான பொது சுகாதார அலுவலகத்தின் முழுமையான ஆதரவுகிடைத்தமையாகும்.

மக்கள் மத்தியில் ஒதுக்கப்பட்டுள்ள நிலையில் இருக்கும் மனிதர்கள் இவ்வாறான சிகிச்சை முகாம் மூலம் தமது வியாதியை குணப்படுத்தி வாழ்வாதார வழியையும் தேடிக்கொண்டு மேன்மை பெறுவதை காண்பது பெருமைதரும் விடயம் தானே.

ஜி.திலினீ நிலங்கா
தொண்டர் உத்தியோகத்தர்
கிரியேட்டிவ் எச்சன்



கிழக்கில் ஓர் சோகம்

வாகரையில் பெற்ற அனுபவம்...

மனிதனாக அவதரித்த நாம் இவ்வுலகில் ஒரு முறை தான் பிறப்பது என்பது திண்ணம். இந்நிலையில் காலம் செய்த கோலத்தால் இயற்கையின் சீற்றத்தாலும், யுத்தத்தின் இன்னல்களாலும் அழிவுகளும் அழிவுகளின் வழிம்பில் மன நோய்களும் அதிகரித்து வருகின்றது.

இவ்வாறு இருக்க இயற்கையின் மத்தியில் மனிதனின் செயற்பாடு என்ன என்பதற்கு வாகரை பிரதேசத்தில் இடம்பெற்ற உண்மைக் கதையை சுருக்கமாக ஓர் சிறுகதையாக முன் வைக்கின்றேன்.

அந்த வகையில்

வாகரையின் வடக்கே தாய் தந்தை உட்பட ஐந்து பேரைக் கொண்ட குடும்பத்தில் கடைசியாகப் பிறந்தவள் சாந்தி. இக்குடும்பத்தில் சாந்தியை தவிர ஏனைய இரண்டு பேரும் திருமணமாகி விட்டார்கள். இந்நிலையில் வாழப் பிறந்த நாம் வாழ்ந்துதான் ஆகவேண்டும் என்னும் நோக்குடன் தன் வாழ்க்கைக்கோர் துணைவனை தேட ஆரம்பித்தாள் சாந்தி. அந்த வகையில் அவள் நினைத்தபடியே அவளின் மனம் திருப்தியடையும் படி ஒருவனை காதலித்து மணந்து கொண்டாள். அவளோ காதல் திருமணம் என்கின்றபடியால் தன் குடும்பத்தை சந்தோஷமாக நடாத்தி வந்தாள். அவ்வாறு இருக்க பல கணவுகளோடும், பல இலட்சியங்களோடும் வாழ்ந்து வந்த சாந்தியின் கணவுகளுள் ஒன்று தனக்கொரு ஆண் குழந்தை கிடைக்க வேண்டும் என்பது தான். அவள் நினைத்தபடியே திருமணமாகி இருவருடங்களின் பின் குடும்பத்தின் வித்தாய் ஓர் ஆண் குழந்தையைப் பெற்றெடுத்தாள். சாந்தியின் கணவுகள்

ஒவ்வொன்றாய் நிறைவேறிக் கொண்டிருக்கையில் சாந்தியின் கணவன் தன் குடும்ப நிலையை கருத்திற் கொண்டு பொருள் தேடுவதிலும், பணம் சேர்ப்பதிலும் தீவிர நாட்டத்தினை மேற்கொண்டு வந்தான். இவ்வாறு இருக்கையில் சந்தோஷ ஊஞ்சலில் ஆடிய சாந்தியின் குடும்பம் நிலைகுலையும் நாளை நெருங்கி விட்டது. அது தான் கடந்த (2006.12.26). அன்றும் வழமை போல் சாந்தியின் கணவன் தொழிலுக்குச் செல்ல ஆயத்தமாக கணவனுக்கு உரிய வேலையில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருந்தான் சாந்தி. இந்நிலையில் ஏதே வெடிச்சத்தம் சாந்தியின் காதில் ஒலிக்க மக்களின் அவல ஒலியும் கேட்டது. இதைக் கேட்ட சாந்தியின் எண்ணத்தில் வழமைபோல் யுத்தம் தொடங்கி விட்டது என்று தன் மகனையும், கணவனையும் கூட்டிக்கொண்டு தன் வீட்டின் ஒரு மூலையில் படுத்தபடியே தெய்வங்களை வேண்டிக் கொண்டிருந்தாள். இவ்வாறு இருந்தவளின் காதில் சனம் ஓடிவரும் சத்தம் கேட்க தன் கணவனைத் தட்டி விட்டாள். அவன் எழுந்துவந்து ஓர் ஓரமாக நின்று பார்த்தான். ஓடிக் கொண்டிருந்தவர்களின் ஆடைகள் நனைந்த வண்ணம் தென்பட்டது. இதைக் கண்ட அவன் என்ன! என்ன நடந்தது! என்று வினாவ அவர்கள் கடல் பொங்கி வருகின்றது என்று கூறிக்கொண்டு ஓடிக் கொண்டிருந்தார்கள். இதைக் கேட்ட அவன் தன் மனைவியிடம் குழந்தையை கொடுத்துவிட்டு முக்கிய பொருட்களை ஒரு பையில் எடுத்தபடி ஓடினான். இவ்வாறு ஓடிய அவன் சற்று தூரம் சென்று திரும்பிப் பார்த்தான் ஆனால்

அங்கு தன் மனைவியையும் மகனையும் காணவில்லை. கடலின் அலைதான் தென்பட்டது. இதைக் கண்ட அவன் கடல் நீர் ஓரளவு குறையும் நேரம் பார்த்து வந்த வழியை நோக்கி ஓடினான். அங்கு ஓர் கம்பியில் சிக்குண்டு தன் மனைவி மீளமுடியாமல் அவதியுறும் நிலையைக் கண்ட அவனின் இதயம் வெடித்துச் சிதறியது போலிருந்தது. இவை இவ்வாறிருக்க தன் மனைவியை ஓரளவு மீட்டெடுத்தவனாய் மகன் எங்கே? என்று வினாவ நீரில் அல்லோலப்பட்டிருந்த சாந்திக்கு பதில் கூறமுடியாமல் மீண்டும் மயக்கமுற்று விழுந்தாள். இதைப் பார்த்த அவன் சாந்தியை தூக்கிக் கொண்டு பாடசாலையை நோக்கி ஓடினான். அங்கு தன் உறவினர்களிடம் சாந்தியை விட்டு விட்டு அவனும் இன்னும் சிலரும் சடலங்களை மீட்பதற்கு ஓடினார்கள். அங்கு கடலின் நீர் கடலை நோக்கி சென்று கொண்டிருந்தது. சடலங்களை தேடினார்கள். அங்கு குழந்தைகளும், வயோதிபர்களும், பெண்களும் இன்னும் பல பல உயிரினங்களும் இறந்து கிடந்ததைக் கண்ட அவர்கள் மனித சடலங்களை மீட்டு ஓர் இடத்திற்கு எடுத்தார்கள். ஆனால் சாந்தியின் கணவனின் கண்ணில் தன் மகனின் சடலம் தென்படவில்லை. இருந்தும் இன்னுமோர் சிறுவனின் சடலத்தை தூக்கிக் கொண்டு வந்து ஏனைய சடலங்களுடன் சேர்த்தான். ஆனால் அங்கு கிடந்த சடலங்களுள் தன் மகனின் சடலத்தைக் கண்டான். கண்ட அவனின் நெஞ்சம் படபடவென அடித்தது. அவனை அறியாமலே கண்ணீர் வெளியேறியது. அப்படியே அழுது கொண்டு தன்



மகனையும் தூக்கிக் கொண்டு மனைவியை நோக்கி ஓடினான். அங்கு தன் மனைவிக்கு ஓரளவு சுயநினைவு திரும்பிக் கொண்டு இருந்தது. தன் மகனின் சடலத்தைக் கண்ட அவன் ஒப்பாரி வைத்து ஓலமிட்டு அழுதான். இவ்வாறு சில நிமிடங்களின் பின் சடலங்களை அடக்கம் பண்ணினார்கள். ஆனால் அழுகையில் இருந்தும், பிரிவின் துயரில் இருந்தும் மீள முடியாத அவளின் மனநோய் பிடித்துவிட்டது. ஆனால் தன்கணவனுக்கு இது பற்றிய அறிவு இல்லாமையால் குழந்தை இழந்த சோகத்திலும், தன் மனைவி தன்னைவிட்டு பிரிந்து விடுவாளோ என்ற பீதியிலும் என்ன செய்வதென்று தெரியாமல் துடித்தான். இப்படி இருக்கையில் சுனாமி வந்து சில மாதங்களின் பின் மன நோயாளிகளின் நலன் கருதி அவர்களுக்கு சிகிச்சை வழங்குவன ESCO நிறுவனத்தின் அனுசரணையுடன் Basic Needs என்னும் நிறுவனம் முன்வந்தது. அதில் சாந்தி உட்பட இன்னும் சிலருக்கு சிகிச்சையினை மாதம் ஒருமுறை வழங்கி வந்தது. இதில் தவறாது கலந்து கொண்ட சாந்தியின் மனநிலை வழமைக்குத் திரும்பியது. சாந்தி தன் மகனை இழந்த சோகத்தில் ஆழ்ந்தாலும் தன் துன்பத்தில் பங்கு கொண்டு இன்பத்தில் ஆழ்த்திய நிறுவனத்திற்கு நன்றி கூறிக்கொண்டு குடும்பத்தில் மீண்டும் ஓர் சந்தோஷம் மிளிர் வாழ்ந்து வருகிறாள்.

த. ரதிகரன்,
மனைவன் தொண்டர் குழு,
கதிரவெளி.

இதைக் கேட்ட சாந்தியின் எண்ணத்தில் வழமைபோல் யுத்தம் தொடங்கி விட்டது என்று தன் மகனையும், கணவனையும் கூட்டிக்கொண்டு தன் வீட்டின் ஒரு மூலையில் படுத்தபடியே தெய்வங்களை வேண்டிக் கொண்டிருந்தாள். இவ்வாறு இருந்தவளின் காதில் சனம் ஓடிவரும் சத்தம் கேட்க தன் கணவனைத் தட்டி விட்டாள். அவன் எழுந்துவந்து ஓர் ஓரமாக நின்று பார்த்தான். ஓடிக் கொண்டிருந்தவர்களின் ஆடைகள் நனைந்த வண்ணம் தென்பட்டது.



சரியான பாதையில் சென்ற நட்சத்திரங்கள்.

நான் தொண்டர் நிறுவனங்கள் பலவற்றில் பணியாற்றி இருக்கிறேன். ஊரில் தொண்டர் அமைப்பொன்று உருவாகுமானால் அவ்வமைப்பில் எனக்கு ஏதேனும் ஒரு பதவி கிடைக்கும். எனது மகிழ்ச்சியை வேண்டி அவ்வெல்லா பதவிகளிலும் நன்றாக பணியாற்றி இருக்கிறேன்.

2007 வருடத்தில் ஒரு நாள் குடும்ப சுகாதார சேவை உத்தியோகத்தர் ஊரில் கருத்து கேட்கும் செயலமர்வொன்று நடக்கவுள்ளதாகவும் அதில் கலந்துகொள்ளுமாறும் என்னிடம் கேட்டுக்கொண்டார். உரிய தினத்தில் (திகதி நினைவில் இல்லை) நான் செயலமர்வில் கலந்து கொண்டேன்.

கருத்து கேட்கும் செயலமர்வில் தான் உள சுகாதாரம் பற்றிய அடிப்படை அறிவை என்னால் பெற முடிந்தது. அந்த அமைப்புடன் இணைந்து பணியாற்ற வேண்டும் என எனக்கு தோன்றியது. நிகழ்ச்சி முடிவில் அவ்வமைப்புடன் என்னை இணைத்துக் கொண்டேன். அதை அடுத்து கமிட்டி செயலாளராக என்னை நியமித்தார்கள் கருத்து கேட்க வந்தோர் பற்றி நான் நன்றாக விளங்கி கொண்டேன். அவர்கள் எனது மனதை வென்று விட்டார்கள். அதற்கு முன்னதாக நான் இவ்வாறான செயலமர்வில் கலந்துகொண்டதே இல்லை.

இந்நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்ட பின்னர் “தலைமை பயிற்சி”, மருந்து மற்றும் பக்க வியாதிகள்” போன்ற விடயங்களை பற்றிய நிகழ்ச்சிகளிலும் கலந்து கொண்டேன். பலதை கற்று கொண்டேன். எனக்கு அதிக அளவில் கோபம் வரும். அநீதியை கண்ட இடத்தில் பொங்கி எழுவேன். அவ்வாறான பல சந்தர்பங்களில் கணவருடன் சண்டை போட்டதும் உண்டு. இச்செயலமர்வை அடுத்து அந்நிலை மாறி விட்டது. இப்போது என் கணவரையும் குழந்தைகளையும் புரிந்து கொள்ளும் பக்குவம் எனக்குண்டு.

பின்னர் மன நோயாளிகளை தேடி சென்ற பயணத்தில் பல்வேறு வகையான நோயாளிகளை சந்திக்க முடிந்தது. அவர்களுக்கு என்னால் முடிந்த ஆலோசனைகளை வழங்கியதுடன் உரிய உத்தியோகத்தர்களுடன்



தொடர்பாடலை ஏற்படுத்தி கொடுத்தேன். அவர்களுக்கு இப்போது நான் மற்றும் எமது குழுக்கள் இன்றியமையாத காரணியாகி விட்டனர். இந்த பயணத்தில் எனக்கு ஆரியர்தன் என்ற நோயாளியை சந்திக்க முடிந்தது. அவர் என்னை பார்த்து இவ்வாறு கூறினார். “மிஸ் நான் 4 பிள்ளைகளின் தந்தை. நான்கு பேரும் பாடசாலை செல்கிறார்கள். இந்த நோய் ஹீன்மாத் தாயவின் மரண வீட்டில் தான் எனக்கு ஏற்பட்டது. அப்போது நான் முன் வேலியின் மீது விழுந்துள்ளேன். அன்றிலிருந்து தான் இந்த நோய் ஏற்படுகிறது. நான் கூலிவேலை செய்து தான் குடும்பத்தை பராமரித்தேன். உங்கனோட சிகிச்சை முகாமில் எனக்கு நல்ல மருந்து கிடைத்தது. மிஸ் திரும்பவும் எப்போது சிகிச்சை முகாம் நடக்கும்” என்று கேட்டார்.

நான் அவரை ஹம்பாந்தோட்டை மருத்துவமனை உள சுகாதார

கிச்சை பிரிவுக்கு அனுப்பி இப்போது மருந்து பெற்று வருகிறார். அவரின் வியாதியின் சரியான தன்மையை அறிந்து கொள்ள “ஈஜி” சோதனையை செய்து கொண்டு வருமாறு கூறியுள்ளனர். நான் மீளாய்வு செய்வதற்கு சென்ற போது அவர் “இந்த சோதனையை செய்துகொள்ள மாத்தறைக்கு செல்ல வேண்டும். அதற்கு என்னிடம் பணம் இல்லையே” என்றார்.

இந்த கதையை நான் எனது கணவனிடம் கூறினேன். பின்னொரு நாள் எனது கணவர் என்னையும் அழைத்து கொண்டு அந்த வீட்டுக்கு சென்றார். என்னிடம் பணம் உண்டு. சோதனைக்கு செல்ல தயாராகுங்கள் என்று கூறினார். அந்த பணி அவ்வாறே நடக்கும். எனது நோக்கம் அவருக்கு விரைவிலேயே அந்த உதவியை செய்வதாகும்.

இன்னொரு சம்பவத்தை நினைவுபடுத்தினால், எனது வீட்டுக்கு அருகில் இளம் தம்பதியொன்று வசித்து வருகின்றனர். யுவதி ஏற்கெனவே ஒருமுறை மணமானவர். இப்போது அக்குடும்பத்தில் அடிக்கடி சண்டை ஏற்பட்டு யுவதி தாய் வீட்டுக்கு செல்வதும் திரும்பி வருவதுமாகவே இருந்தாள். அது அவர்களின் குழந்தைகளுக்கு பெரும் அவஸ்தையாக விளங்கியது. இவ்விடயத்தை நான் எனது அமைப்பை சேர்ந்த “விமல” மிஸ்ஸிடம் கூறினேன். அவ்விருவருக்கும் தெரியாமலே நான் சொன்னேன். மிஸ், கருத்து கணிப்புக்கு செல்வதை போல சென்று அப்பெண்ணிடம் தகவல் கேட்டு அறிந்துகொண்டார். அவளுடைய கணவன் வீட்டில் இருக்க மேலும் பிரதேச செயலாளர் அலுவலகத்தில் உள சுகாதாரம் தொடர்பில் பணியாற்றும் பெண் உத்தியோகத்தரிடமும் கூறினேன். அவரும் வந்து தம்பதியினரை அறிவுறுத்தினார். எமது தொண்டர் கமிட்டி தினத்துக்கு அவரும் இப்போது வருகிறார். இப்போது குடும்பமும் சந்தோசமாக நடத்துகிறார்கள். சின்ன தொழில் ஒன்றிலும் அந்த பெண் ஈடுபட்டுள்ளார்.

இப்போது பிரச்சினைகளுடன் பலரும் என்னை தேடி வருகிறார்கள். நானும் என்னால் முடிந்த விதத்தில் பதில் கூறி வருகிறேன். இல்லையென்றால் உரிய தரப்பிடம் அனுப்புவேன். எனது ஊருக்கு வளம் சேர்த்து பணியாற்ற எனக்கு சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது பேசிக் நீட்ஸ் நிறுவனத்தின் உத்தியோகத்தர் மற்றும் அதிகாரிகளால் தான் என்பதனை பெருமையுடன் கூறிகொள்ள விரும்புகிறேன்.

எமது தொண்டர் கமிட்டிகள் இணைந்து கிச்சை முகாமொன்றை ஒழுங்குசெய்திருந்தது. அதற்கு நிதி உதவி, மருத்து வகைகள் மற்றும் மருத்துவர்களை தந்து பேசிக் நீட்ஸ் அமைப்புபெரிதும் உதவியது. ஆகவே அந் நிறுவனத்தினருக்கும் உத்தியோகத்தர்களுக்கும் நன்றி தெரிவிக்க இச்சந்தர்ப்பத்தை பயன்படுத்துகிறேன். இந்நிகழ்ச்சி மூலம் ஏனைய அமைப்பு பணிகளில் ஈடுபட குழப்பமில்லாத உள்ளத்தை கட்டியெழுப்ப என்னால் முடிந்துள்ளது.

டி.ஜி.சேனிகா ஹிரந்தி
உட்பெரகம தொண்டர்
கமிட்டி செயலாளர்
நவஜீவன

அவள் வென்றுவிட்டாள்.....

அவளுடைய குழம்பி போயிருந்த தலைமுடி துணி பட்டியால் கட்டப்பட்டிருந்தது. அவள் அணிந்திருந்த ஆடைகள் அழுக்காக இருந்தன. சாதாரண யுவதியை விட மாறுபட்ட தோற்றத்தில் அவள் இருந்தாள். அவள் நான் இருந்த பகுதிக்கு வந்து,

“500 ரூ மிகையாக தூள் தாங்கோ”

என்றாள். அது நான் ஞானவத்தியை சந்தித்த முதலாவது சந்தர்ப்பமாகும். அதை அடுத்து இரண்டு மாதங்களாக அவளை காண கிடைக்கவில்லை.

நான் உள சுகாதார அபிவிருத்தி நிகழ்ச்சியில் கமிட்டி உறுப்பினராக இணைந்து ஒரு மாதத்தில் எமக்கு பயனாளிகளை பார்க்க வீடுகளுக்கு செல்ல நேரிட்டது. அவ்வாறு செல்லும் போது அதற்கு மூன்று மாதங்களுக்கு முன்னர் சந்தித்த ஞானவத்தி நினைவுக்கு வந்தாள். அவளை பார்க்க அவளுடைய வீட்டுக்கே சென்றேன். அது பழமையான வீடாக இருந்தது. பல வருங்களாக அதில் யாரும் வசிக்கவில்லை என்றே தோன்றியது.

வாசலில் முழங்கால் அளவுக்கு புல் வளர்ந்திருந்தது. அருகில் மண்ணாலான சிறிய அறையொன்று கட்டப்பட்டிருந்தது. ஒரு புறமாக அது சாய்ந்திருந்தது. கதவு திறந்திருக்கவே அதனுள் சென்ற போது ஞானவத்தி இருந்தாள். எம்மை கண்டவுடன் சிரித்து கொண்டே எழுந்த அவள்

“இங்கு யாரும் இல்லை”

கோபத்துடன் கூறினாள். நாம் நல்ல முறையாக பேசி தகவல் எடுக்க முற்பட்டாலும் பதில் கூறும் மனநிலையில் அவள் இருக்கவில்லை. அயலவர்களிடம் வினவிய போதும் எவரும் தகவல் தர மறுத்துவிட்டார்கள்.

மேலுமொரு வீட்டுக்கு சென்று அவள் பற்றி விசாரித்த போது கிடைத்த தகவல்களின் படி அவள் நான்கு பெண் பிள்ளைகளை கொண்ட குடும்பத்தில் மூன்றாவது பெண். அவள் படிப்பில் பெரும் திறமை காட்டிய அதே வேளை அவளுக்கு 12 வயது இருக்கும் போது மூத்த சகோதரி தகராறு காரணமாக அவளுடைய பாடசாலை புத்தகங்களையும் சீருடைகளையும் எரித்து விட்டாள். அச்சம்பவத்தில் மன உளைச்சலுக்கு ஆளான ஞானவத்திக்கு பின்னாளில் பைத்தியம் பிடித்து விட்டது.

அவளுடைய பெற்றோரும் இறந்து போக அவள் திருமணமான தனது சகோதரியுடன் தங்கி இருந்தாள். நான் செல்ல செல்ல இந்த பெண்ணால் தனக்கும் சமூகத்தின் கேலி பேச்சுக்கு ஆளாக வேண்டியுள்ளதே என நினைத்து அவளுடைய சகோதரி தாய் வீட்டை பூட்டு போட்டு பூட்டி விட்டு அருகிலிருந்த மண்வீட்டில் ஞானவத்தியை தங்க வைத்து விட்டு அங்கிருந்து சென்று விட்டாள். இதில் ஆச்சரியத்துக்குரிய விடயம் யாதெனில் ஞானவத்தி பற்றி தகவல் பெற நான் முன்னர் சென்ற வீடு அவளுடைய சகோதரியின் வீடு என்பதாகும்.

ஞானவத்தி என்ற பயனாளி தொடர்பில் கமிட்டி உறுப்பினர்கள் பெரும் சிரத்தை எடுக்க நேரிடும் என எனக்கு தோன்றியது. காரணம் அவரை கவனிக்க யாரும் இல்லாமையே. அவளுக்கு முறையான சிகிச்சை அளித்து குணப்படுத்துவது எமது நோக்கமாக இருந்தது.

அதற்கு ஒரு வாரத்துக்கு பின்னர் எமது உள சுகாதார சிகிச்சை முகாம் ஊர் பாடசாலையில் இடம்பெற்றது. அவளை அழைத்து செல்ல நாம் முயற்சித்தாலும் அது கைகூடவில்லை. இறுதியில் வைத்தியரை அழைத்து வரும் பொருட்டு அவளுடைய வீட்டை சுத்தம் செய்தோம். அந்த வீடு ஒரு நரகமாகவே காட்சியளித்தது. நாம் ஞானவத்தியையும் குளிக்க வைத்து சிகிச்சை முகாமை அடுத்து வைத்தியரை வீட்டுக்கே அழைத்து வந்தோம்.

பின்னர் நான் உட்பட அனைவரும் ஞானவத்தியை அந்த நரகத்திலிருந்து மீட்கும் பொருட்டு பொது சுகாதார உத்தியோகத்தரை சந்தித்து சம்பவத்தை விபரித்து பொலிசாரினதும் தலையீட்டில் பூட்டு போட்டிருந்த வீட்டை திறந்து அவளை அங்கு தங்க வைத்தோம். பின்னர் அவளுடைய சகோதரிகளை அழைத்து ஆலோசனைகளும் வழங்கப்பட்டன.

திலினி நிலங்கா

தொண்டர் உத்தியோகத்தர்

கிரியேட்டிவ் எக்சன்



அவசியமாகவும் அவசியமற்றதுமாக இருக்கும் மன அழுத்தம் (Stress) எவராலும் தப்பிக்க முடியாது. எதிர்கொள்ளப் பழகிக் கொள்ளுங்கள்.

கேள்வி:

மன அழுத்தம் என்றால் என்ன?

பதில்:

ஒருவரின் மனதில் மன ரீதியிலான தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தி குழப்ப நிலையைத் தோற்றுவிக்கின்ற சம்பவத்தினால் அல்லது சந்தர்ப்பத்தினால் ஏற்படும் மனத்தாக்கத்தினை மன அழுத்தம் என்று கூற முடியும். இங்கு அந்த பாதிப்பினை ஏற்படுத்தும் சம்பவம் எவ்வாறானது என்பது முக்கியமல்ல. அது எப்படிப்பட்ட சம்பவமாகவும் இருக்கக் கூடும். அந்த குறிப்பிடத்தக்க சம்பவத்தினால் ஒருவரின் மனதில் ஏற்படும் பாதிப்பும், அசௌகரியமும் மட்டுமே இங்கு முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது. இந்த குழப்ப நிலை அல்லது அசௌகரிய நிலையை நாம் 'மனஅழுத்தம்' என்று குறிப்பிடுகின்றோம்.

இங்கு குறிப்பிட்ட சம்பவம் ஒன்று ஒருவரின் மனதில் குழப்பத்தையும் அசௌகரியத்தையும் ஏற்படுத்துகின்றது என்ற விடயமானது, அந்தந்த நபரின் இயல்புக்கேற்ப தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. ஒருவரின் மனதில் மன அழுத்தத்தினை ஏற்படுத்தும் விடயம் மற்ற ஒருவருக்கு மன அழுத்தத்தினை ஏற்படுத்த மாட்டாது. ஒருவருக்கு மன அழுத்தத்தினை ஏற்படுத்தும் விடயம் மற்ற ஒருவருக்கு சந்தோஷத்தையும் களிப்பையும் ஏற்படுத்தும் விடயமாகவும் அமையக் கூடும்.

மன அழுத்தத்தினை ஏற்படுத்தும் விடயத்தில் நிகழும் குறிப்பிட்ட சம்பவத்தின் முக்கிய நிலை மற்றும் தாக்கம் இவ்விடயத்தில் முக்கியம் பெறாது என்பதனை இங்கு விசேடமாகக் குறிப்பிட்டுச் சொல்ல வேண்டும். உதாரணமாக ஒருவரின் குடும்ப உறுப்பினர் இறந்து விட்டால் அந்த செய்தி கேட்டு நெருக்கமானவர்கள் மனதில் மட்டுமே குழப்பமும் அசௌகரியமும் ஏற்படக் கூடும். அதேபோன்று ஒருவர் அலுவலகத்திற்கு 05 நிமிடங்கள் தாமதமாக செல்லும் போது அவரது பெயருக்கு மேலே சிவப்பு கோடு இடப்பட்டிருக்குமானால் அதனைப் பார்த்தவுடன் மன அழுத்தம் ஏற்படக் கூடும்.

இவ்வாறு நோக்கும் போது மன அழுத்தத்தினை ஏற்படுத்தும் விடயங்கள் இவை தான் என்று நோடியாக வரையறுத்துக் குறிப்பிட்டுச் சொல்ல முடியாது என்பதனை இவ்விடயங்களினால் அறிந்துக் கொள்ள முடியும். ஒருவரை மனதளவில் பாதிக்கும் மற்றும் அசௌகரியப்படுத்தும் விடயம் மன அழுத்தத்தினை ஏற்படுத்துகின்றது. எப்பொழுது மன அழுத்தம் ஏற்படுகின்றது என்பது ஒவ்வொருவரின் இயல்புகளுக்கேற்ப வேறுபடுகின்றது.

கேள்வி:

மன அழுத்தத்தினை மனத்தின் ஓர் இயல்பாக எப்படி இனம் காண முடியும்?

பதில்:

மன அழுத்தத்தினை நாம் மூன்று வழிகளில் இனம் காண முடியும். ஒருவரின் உடல், மன மற்றும் நடத்தை நிலைகள் ஆகிய மூன்று விடயங்களில் ஏற்படும் மாற்றத்தின் அடிப்படையில் மன அழுத்தத்தினை இனம் காணுவது இலகுவானது. மன அழுத்தம் உள்ள ஒருவருக்கு ஏற்படும் உடல் நிலை மாற்றத்தினை இதயத்துடிப்பு வேக அதிகரிப்பதனைக் கொண்டு அவர்களினாலேயே அறிந்துக் கொள்ள முடியும்.

அத்துடன் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும். சுவாசிக்கும் வேகம் அதிகரிக்கும். வாய் மற்றும் தொண்டையில் ஏற்படும் வரட்சி, வயிற்றில் அசௌகரிய நிலைமை, சிறுநீர் கழிக்கும் தேவை அதிகரிக்கும். மயக்க நிலை, தலைச்சுற்றல், தசைப்பிடிப்புகளில் வேதனை, களைப்பு போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றக் கூடும். தசைப்பிடிப்பு வேதனைகளை எடுத்துக் கொண்டால் அது உடல் பாகங்களுக்கு பாகங்கள் வேறுபடும். தலையில் என்றால் தலைவலியும், நெஞ்சில் எனில் நெஞ்சு நோவும் ஏற்படும். சிலருக்கு முழு உடலிலும் வேதனை ஏற்படும்.

மன அழுத்தத்தினால் ஏற்படும் மன ரீதியிலான பாதிப்பு அறிகுறிகளாக கவனக்குறைவு, ஞாபக மறதி, சிந்திக்கும் ஆற்றல் குறைவடைதல் ஆகியவற்றைக் குறிப்பிடலாம். சிலர் தமது மனம் இயங்காமல் இருப்பது போன்ற உணர்வு ஏற்படுகின்றதாக கூறுகின்றனர். என்ன செய்வது என்று நினைத்துக் கொள்ள முடியாத நிலை ஏற்படுவதாகவும் சிலர் கூறுகின்றனர்.

மன அழுத்தத்தினால் ஏற்படும் நடத்தை நிலை மாற்றங்களும் உள்ளன. நித்திரை ஒழுங்கின்மை இதில் ஒரு முக்கியப் பிரச்சினையாகும். பிறருடன் மோதல்களை

ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கான வாய்ப்புகளும் அதிகரிக்கும். மற்றவர்களுடன் நட்புறவுடன் செயற்படும் ஆற்றல் பெருமளவில் இதனால் குறைவடைந்து விடும். அதனால் நபர்களுக்கிடையிலான தொடர்பு நிலைகள் குறைவடைந்து விடுகின்றது. இந்த நிலைமை மோதல்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

இந்த அனைத்து விதமான அறிகுறிகளும் ஒவ்வொருவர் மத்தியிலும் வெவ்வேறு விதமாக இருக்கின்றது. இந்த அறிகுறிகளில் ஒன்றோ அல்லது சிலதோ ஒரு நபருக்கு இருக்கக் கூடும்.

கேள்வி: மன அழுத்தத்தினால் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்புகள் என்ன?

பதில்: மன அழுத்தம் பற்றி பேசும் போது அதனால் ஏற்படும் தீய விளைவுகள் பற்றியே பேசப்படுகின்றது. எனினும் மன அழுத்தத்தினால் ஏற்படக் கூடிய நன்மைகளும் உள்ளன. மன அழுத்தம் காரணமாக வாழ்வில் சிறப்பான அம்சங்களும் நிகழ்கின்றன. அதனால் நாம் மன அழுத்தத்தினை இரண்டு வகைப்படுத்துகின்றோம். 'சிறந்த பலன் தரும் மன அழுத்தம்' மற்றும் 'பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும் மன அழுத்தம்' என்று வகைப்படுத்த முடியும். சிறந்த பலன் தரும் மன அழுத்தம் குறித்து முதலில் நாம் ஆராய்வோம். இதனை நாம் செயற்திறன் மிக்க மன அழுத்தம் என்றும் கூற முடியும்.

ஒருவரின் மன அழுத்தம் அதிகரிக்கும் போது அந்த நபரின் செயற்திறனும் அதிகரிக்கின்றது. இந்த நிலை குறிப்பிட்ட ஒரு எல்லை வரை நீடிக்கின்றது. அந்த குறிப்பிட்ட எல்லையை தாண்டியவுடன் செயற்திறன் குறைவடைந்து செல்கின்றது. இதனை நாம் பின்வரும் அட்டவணை ஒன்றினால் வெளிப்படுத்த முடியும்.

செயற்திறன்

பலன் தரும் மன அழுத்தம்

பாதிப்புகளை தரும் மன அழுத்தம்

மன அழுத்தம்

இந்த அட்டவணையை பார்க்கும் போது 'X' எனப்படும் எல்லை வரை செயற்திறன் மிக்க மன அழுத்த நிலைமைகள் காணப்படுகின்றன. 'X' வரை மன அழுத்தம் அதிகரிக்கும் போது மனிதனின் செயற்திறன் அதிகரிக்கின்றது. மனிதனின் நரம்பு மண்டல செயற்பாட்டிற்கு மன அழுத்த நிலைமைகள் அவசியம் என்று தற்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

வேறு விதமாகக் கூறுவதாயின் நரம்புகளின் செயற்பாட்டிற்கு மன அழுத்தம் அவசியம். அது நாம் குறிப்பிட்ட 'X' எல்லை வரை மட்டுமே இருக்க வேண்டும். நாம் உதாரணங்களைப் பார்ப்போம்.

சாரதிகள் இருவர் உள்ளனர். இதில் முதலாமவர் அதிக போக்குவரத்து நெரிசல் மிக்க நகரத்தின் மத்தியில் வாகனத்தினைச் செலுத்துகின்றார். இரண்டாமவர் மக்கள் நடமாட்டம் அற்ற நகரத்திலிருந்து தூரமாக அமைந்துள்ள வெறிச்சோடிய இடத்தில் வாகனத்தினைச் செலுத்துகின்றார். இருவரில் வாகன விபத்து நிகழக்கூடிய அதிக வாய்ப்பினைக் கொண்டிருப்பவர் இரண்டாமவர் என்பது கூற முடியும். இதற்கு காரணம் மன அழுத்தத்தினை ஏற்படுத்தும் சுற்றுப்புற சூழல் காரணிகளினால் முதலாவது சாரதியின் மனது ஏந்நேரமும் சுறுசுறுப்பாகவும் அவதானமாகவும் உள்ளது. மற்றவருக்கு மன அழுத்தத்தினை ஏற்படுத்தக் கூடிய காரணிகள் சுற்றுப்புறச் சூழலில் இன்மையினால் மன அழுத்தம் குறைவடைந்து அவருக்கு நித்திரை ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகமாக உள்ளது.

பரீட்சைக்கு தோற்றவிருக்கும் மாணவர்களுக்கு மன அழுத்தம் ஏற்படுவதனை நாம் அறிவோம். இந்த மன அழுத்த நிலையும் அவர்களின் செயற்திறனை அதிகரிக்கும் காரணியாக அமைகின்றது. மூன்று மணித்தியாலங்களுக்குள் பரீட்சை விளைத்தாளில் விடை எழுதப்பட வேண்டிய விடயங்களை விளங்கிக் கொண்டு, அவற்றை தொடர்புப்படுத்தி, சரியான விடைகளை எழுதக் கூடியதாகவிருப்பது அந்த மூன்று மணித்தியாலங்களில் ஏற்படும் மன அழுத்த நிலைமையிலாகும்.

இந்த பரீட்சை விளைத்தாளுக்கு வேறு இடத்தில் பரீட்சை நிலையம் அல்லாத இடத்தில் வைத்து விடைகளை எழுதித் தருமாறு கேட்கப்படுின் முன்னரைப் போன்ற சிறந்த செயற்பாட்டினை அவர்களிடம் எதிர்பார்க்க முடியாது. மன அழுத்தத்தினால் மாணவர்களின் செயற்திறன் அதிகரிப்பதனை இதனால் விளங்கிக் கொள்ள முடியும்.

அடுத்ததாக நாம் பாதிப்பினை ஏற்படுத்தும் மன அழுத்த நிலைமைகள் பற்றி ஆராய்வோம். நான் முதலில் தெரிவித்தவாறு 'X' எல்லைக்கு அப்பால் மன அழுத்தம் செல்லுமாயின் குறிப்பிட்ட நபரின் செயற்திறன் குறைவடைந்து செல்லும். அத்துடன்

நாளாந்த செயற்பாடுகளும் பாதிக்கப்படும்.

நாம் முதலில் குறிப்பிட்ட பரீட்சை

உதாரணத்தினையே எடுத்துக் கொள்வோம்.

மாணவரின் பரீட்சை அழுத்தம் 'X' எல்லை எனப்படும் செயற்திறன் எல்லையை கடந்து செல்கின்றது என்று வைத்துக் கொள்வோம். அப்பொழுது செயற்திறனற்ற மன அழுத்த நிலைமையையே அந்த மாணவன் சந்திக்க நேர்கின்றது. இங்கு மாணவன் மன ரீதியில் குழப்பமடைந்திருப்பின் வினாக்களுக்கு ஒழுங்காக பதிலளிக்க முடியாத நிலை ஏற்படும். அல்லது தவறான பதில் அளிக்கும் நிலை ஏற்படும். மன அழுத்தம் உக்கிரமடைந்தால் பரீட்சைக்கு தோற்ற முடியாத நிலையும் ஏற்படலாம்.

இவ்வாறு நீண்ட காலமாக தொடர்ந்து செயற்திறன் அற்ற மன அழுத்தத்தினை எதிர்கொள்வதானது பிற்பட்ட காலங்களில் உடல் மற்றும் மனம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் ஏற்பட காரணமாக அமைந்து விடுகின்றது. எனினும் மன அழுத்தம் என்பது ஓர் மன நிலையே அன்றி மனநோய் அல்ல.

கேள்வி: மன அழுத்தத்தினை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் எவை?

பதில்: மன அழுத்தத்தினை ஏற்படுத்தும் காரணிகளை பிரதானமாக ஐந்து பிரிவுகளாக பிரிக்கலாம். அவையாவன, அச்சுறுத்தல், மாற்றமடைதல், இழக்கப்படுதல், தொடர்பு மற்றும் இலக்கு. இவற்றை நாம் தனித்தனியே நோக்குவோம். ஒரு நபரின் இருப்புக்கு 'அச்சுறுத்தல்' ஏற்படுமாயின் அந்நபருக்கு மன அழுத்தம் ஏற்பட முடியும். அந்த நிலை அந்நபரின் வாழ்க்கைக்கு, தொழிலுக்கு மற்றும் உறவினர்களின் இருப்புக்கு ஏற்படும் அச்சுறுத்தலாகவும் மாற்றமடைந்து விடும்.

அதேபோன்று எமது அன்றாட செயற்பாடுகளில் ஒரேயடியாக மாற்றங்கள் ஏற்படுமாயின் அதனாலும் மன அழுத்த நிலை ஏற்படக் கூடும். ஒரு நபரின் வாழும் சுற்றுப்புறச் சூழல் மாற்றமடைகின்றது என்று வைத்துக் கொள்வோம். அதனாலும் மன அழுத்த நிலை ஏற்படும். பழக்கமில்லாத ஊருக்கு அல்லது நாட்டிற்கு செல்ல நேர்ந்தாலும் இந்த நிலை ஏற்படும். தொழிலில் பதவியுயர்வு கிடைத்து மாற்றங்கள் ஒரேயடியாக ஏற்பட்டாலும் அந்த புதிய சவால்களை பொறுப்புகளை வகிக்க நேர்வதால் மன அழுத்த நிலை ஏற்படும்.

தொழில் புரியும் இடத்தில் ஏற்படும் இட மாற்றமும் மன அழுத்தத்தினை ஏற்படுத்துகின்றது. புதிய சூழல் புதிய இடம் என்பதால் இந்த சிக்கல் ஏற்படுகின்றது.

இந்த குறிப்பிட்ட ஐந்து காரணிகளில் அடுத்த விடயமாக 'இழக்கப்படுதல்' வருகின்றது. ஒரு நபர் இறப்பதனால், பெறுமதி மிக்க பொருட்கள் காணாமற் போவதினால், தமது சமூக அந்தஸ்து நிலை, சுயகௌரவம், ஆரோக்கிய நிலை என்பனவற்றை இழக்க நேர்வதினாலும் மன அழுத்தம் ஏற்படும்.

'தனி நபர் தொடர்பு நிலை' என்பதும் மன அழுத்தத்தினை தோற்றுவிக்கும் விடயமாகும். தொடர்பு நிலை பற்றி கதைக்கும் பொழுது தொடர்புகள் ஏற்படும் போதும், தொடர்புகள் பாதிக்கப்படும் போதும் தொடர்புகளை பேணும் போதும் மன அழுத்த நிலை ஏற்படலாம்.

மன அழுத்தத்தினை ஏற்படுத்தும் இறுதி காரணியாக ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவது 'கோரிக்கைகளாகும்' (Demands). இங்கு கோரிக்கைகள் என்று கூறப்படுவது நாம் கேட்கும் விடயங்கள் அல்ல. பிறர் நம்மிடம் முன்வைக்கும் கோரிக்கைகளாகும். இதனை நாம் பின்வரும் எளிய உதாரணத்துடன் கூற முடியும். நாம்

ஆடைத்தொழிற்சாலையொன்றில் பணிபுரியும் ஓர் பெண்ணை எடுத்துக் கொள்வோம். அவர்கள் அன்று நிறைவு செய்ய வேண்டிய பணிகள் பற்றி காலையிலேயே அவர்களுக்கு கூறப்படுகின்றது. இந்த 'இலக்கினையே' நாம் 'கோரிக்கை' என்று கூற முடியும்.

ஆடைத்தொழிற்சாலையின் முகாமைத்துவத்தினால் முன்வைக்கப்படுகின்ற கோரிக்கையினை நிறைவேற்றும் இலக்குடன் வேலை செய்ய நேர்வதினால் மன அழுத்த நிலை அந்த தொழிலாளர்களுக்கு ஏற்படக் கூடும்.

சில வேளைகளில் காலமும் எமக்கு இலக்கு ஒன்றினை ஏற்படுத்துகின்றது. ஒரு குறிப்பிட்ட காலப்பகுதிக்குள் முடிக்க வேண்டிய பணிகள் இருப்பதும் மன அழுத்தத்தினை ஏற்படுத்துகின்றது.

சில தொழில்கள் மிகத் துல்லியமான கடமைகளை எதிர்பார்க்கின்றன. உதாரணமாக கண் சிகிச்சை நிபுணரையும், யுத்த விமான விமானியையும் எடுத்துக் கொள்வோம். அவர்கள் தம் கடமையை ஆற்றும் போது சிறியளவில் கூட தவறியைக்க முடியாது. இவ்வாறு மிகவும் துல்லியத்தன்மையை எதிர்பார்ப்பது

அவர்களிடையே மன அழுத்தத்தினை அதிகரிக்க காரணமாகும்.

கேள்வி: மன அழுத்தத்திற்குள்ளான நபர் அதிலிருந்து மீள்வது எவ்வாறு?

பதில்: மன அழுத்தம் என்ற விடயத்திலிருந்து தப்பித்திருக்க எம்மால் இயலாது. அனைவரும் மன அழுத்தத்தினை எதிர்கொள்ள வேண்டிய சந்தர்ப்பம் வரக் கூடும். அது பொதுவான விடயமாகும். மன அழுத்தத்தினை எவ்வாறு எதிர்கொள்வது என்பதனை புரிந்துக் கொள்வதையே நாம் செய்ய வேண்டியுள்ளது. மன அழுத்த நிலை ஏற்படுவது ஒரு குறிப்பிட்ட நிலை வரை பிரயோசனமானது. அந்த குறிப்பிட்ட நிலைக்கு அப்பாலான பிரயோசனமற்ற அழுத்த நிலையை கட்டுப்படுத்திக் கொள்வது அவசியமாகும்.

மனிதர்கள் அழுத்தத்தினை இரு வகைகளில் எதிர்கொள்கின்றனர். சிலர் பொருத்தமான வகையில் அதற்கு தீர்வு காண்கின்றனர். சிலர் பொருத்தமற்ற வகையில் அதற்கு தீர்வு காண்கின்றனர். மன அழுத்தத்தினைக் கட்டுப்படுத்த மனிதர்கள் மேற்கொள்ளும் பொருத்தமற்ற செயல்கள் என்னவென்று பார்ப்போம்.

சிலர் மன அழுத்தம் ஏற்பட்டவுடன் போதைப்பொருள் மற்றும் மது பாவனையை மேற்கொள்கின்றனர். இதனால் சிறிய ஆறுதல் நிலை அவர்களுக்கு அச்சந்தர்ப்பத்தில் கிடைக்கின்றது. எனினும் நீண்ட காலத்திற்கு இந்த நடைமுறையைப் பின்பற்றுவதனால் மோசமான பின்விளைவுகள் ஏற்படுகின்றது.

மற்றும் சிலர் மன அழுத்தம் ஏற்பட்டவுடன், வன்முறையாளர்களாக மாறி விடுகின்றனர். சிலர் தன்னை தானே இம்சிக்கின்றனர். கைகளை வெட்டிக் கொள்கின்றனர். விஷம் அருந்துகின்றனர். உயிரைப் போக்கிக் கொள்ளும் உண்மையான நோக்கத்துடன் அவர்கள் அவ்வாறு செய்வதில்லை. மன அழுத்தத்தினை எதிர்கொள்ள முடியாமலேயே அவர்கள் அவ்வாறு செய்கின்றனர்.

வன்முறையை மேற்கொள்பவர்கள் மற்றவர்களுடன் சண்டையிட்டு அவர்களுக்கு பாதிப்பினை ஏற்படுத்த முனைகின்றனர்.

மன அழுத்தத்தினை எதிர்கொள்ள வழிமுறைகள் உண்டு. எளிமையானதும் இலகுவானதுமான விடயம் மன அழுத்த நிலையை ஏற்படுத்தும் காரணிகளை தவிர்த்துக் கொள்ளல். எனினும் கண்டிப்பாக எதிர்கொள்ள வேண்டிய காரணிகளின் போது அதனை தவிர்க்க முடியாத நிலை ஏற்படுகின்றது. உதாரணமாக பரீட்சையை எடுத்துக் கொள்வோம். பரீட்சையை தொடர்ந்து தவிர்த்து வந்தால் எதிர்பார்க்கும் பெறுபேறுகளை பெற முடியாத நிலை ஏற்படும்.

பிரச்சினையை கண்டு அஞ்சாமல் துணிந்து எதிர்த்து நிற்கலே அடுத்த வழியாகும். மனிதனால் எந்தளவு மன அழுத்த நிலையைப் தாங்கிக் கொள்ள முடியும் என்று இது வரை மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளில் இருந்து தெரிய வந்துள்ளது. உலகில் இராணுவ படைகளில் உள்ள இராணுவத்தினரை வைத்தே இந்த ஆய்வு முடிவு பெறப்பட்டுள்ளது. அமெரிக்காவின் 'மெரினஸ்' படையணியும், இஸ்ரேலின் 'மொசாட்' உளவுப் பிரிவு படையணியும் பயிற்சிகளின் போது கடும் மன அழுத்த நிலைமைக்கு உள்ளாக்கப்படுகின்றனர். இதனால் மனிதனால் எந்தளவு மன அழுத்த நிலையைப் தாங்கிக் கொள்ள முடியும் என்ற முடிவுக்கு வந்துள்ளனர்.

நோய்கள் ஏற்படுவதனை தவிர்ப்பதற்காக தடுப்பூசி மருந்து வழங்கப்படுகின்றது. அதேபோல் மன அழுத்தத்திற்கான தடுப்பூசியும் உள்ளது. இது ஊசியினால் வழங்கப்படும் தடுப்பு மருந்தல்ல. இது ஒரு பயிற்சியாகும். மன அழுத்தத்தினை எதிர்கொள்ளக் கூடிய பயிற்சிகளை மனிதர்களுக்கு வழங்க முடியும். அதனையே நாம் 'மன அழுத்த தடுப்பூசி' என்கின்றோம். உதாரணமாக குண்டு செயலிழக்கும் பிரிவில் உள்ள படையினரை எடுத்துக் கொள்வோம். பதறாமல் அமைதியான மனநிலையில் இருந்துக் கொண்டு எப்படி குண்டுகளை செயலிழக்கச் செய்வது என்பது பற்றி அவர்களுக்கு பயிற்சி அளிக்கப்படுகின்றது. இவ்வாறு யுத்த விமான விமானிகளுக்கும் மன அழுத்த தடுப்பூசி எனப்படும் பயிற்சி வழங்கப்படுகின்றது.

இவற்றை விட எளிமையான முறையில் 'மன அழுத்த தடுப்பூசிகளை' அதாவது, மன அழுத்தத்தினை எதிர்கொள்வதற்கான பயிற்சி அளிக்க முடியும்.

உதாரணமாக பரீட்சைக்கு தோற்றவிருக்கும் பாடசாலை மாணவர்களுக்கு பரீட்சையை எப்படி எதிர்கொள்வது என்பது குறித்து பயிற்சிகளை அளிக்க முடியும்.

கலந்துரையாடியது

டீ.எஸ். டிமெல்

வேண்டுகோள்...

“மிரிஸ்ச சிகிச்சை நிலையம் தொடக்கம் முதல் நான் அங்கு மருந்து எடுத்தேன். அது இலகுவான காரியம். நாம் அறிந்தவர்கள் தான் இங்கு இருக்கிறார்கள். ஆனால், கடந்த சில மாதங்களாக அங்கு மருந்து இல்லை”.

2004 டிசம்பர் 26 திகதி யாருக்கும் மறக்க முடியாத நாள். எமது நாட்டில் மட்டும் 40000 உயிரை அழித்து அக்குடும்பங்களுக்கு பாரிய வேதனையை ஏற்படுத்திய சனாமி தாண்டவம் ஆடிய நாள். அவ்வழிவு ஒரு சில நிமிடங்களில் நிறைவு பெற்றது. ஆனாலும் அதன் தாக்கம் முடிவில்லாமல் தொடர்கிறது.

பலதையும் இழந்தோர் பல்வேறு மன உபாதைகளுக்கு ஆளானார்கள். தமது பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு இல்லாமல் பலரும் பெரும் விரக்தியுடன் வாழ்ந்து வந்தார்கள்.

இந்நிலையை ஆராய்ந்து பேசிக் நீட்ஸ் நிறுவனம் இவர்களின் உள சுகாதாரத்தை கட்டி எழுப்பும் பொருட்டு நிகழ்ச்சியொன்றை தொடங்கினார்கள். மன வியாதிகளுக்கு உட்பட்டோருக்கும் பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுத்தோருக்கும் தேவையான மருந்து, மற்றும் ஆலோசனைகளை பெற்று கொடுப்பதற்கு உள சுகாதார நிலையங்கள் தொடங்கப்பட்டன. தொடர்புகளை ஏற்படுத்தலிருந்து மருந்துகளை வழங்குவது வரை அனைத்து பணிகளும் அந்நிறுவனத்தில் நிதி உதவியுடன் இடம்பெற்றது. அந்தந்த பிரதேசத்தை சேர்ந்த தொண்டர் நிறுவனங்களுடன் இணைந்து சில வருடங்களுக்கு இப்பணி முன்னெடுக்கப்பட்டது.

எமது அனுபவத்தின்படி சில சிகிச்சை நிலையங்களுக்கு 80 நோயாளிகள் (“மிரிஸ்ச மருத்துவமனை” சிகிச்சை முகாமில்) அளவில் கலந்துகொண்ட சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு. அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் அது 50 ஆக இருந்தது. தொடர்ந்து மருந்து எடுப்போருடன் புதிதாக சிகிச்சை பெறுவோரும் அதிகரித்த வண்ணமிருந்தனர். இதனால் சிகிச்சைபெற்று குணமடைந்தோர் ஏராளம். சிலர் தமது நோயை மறைக்க முற்பட்டதனால் பல்வேறு உத்திகளில் அவர்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது. அவ்வாறான ஒரு பெண் குணமாகி இப்போது சுயதொழிலில் ஈடுபட்டு வருகிறாள்.

இவ்வாறு சிறப்பாக இயங்கிய மிரிஸ்ச சிகிச்சை நிலையம் 2007 டிசம்பரிலிருந்து சற்று பின்னடைவை சந்தித்து வருகிறது. இதுவரை உதவி வழங்கிய பேசிக் நீட்ஸ் நிறுவனம் அதிலிருந்து விலகியதே அந்நிலைக்குக் காரணம். ஆகவே மருத்துவமனைக்கு கிடைக்கும் மருந்துகளில் பற்றாக்குறை நிலவுகிறது. விலை அதிக மருந்துக்கள் உதாரணமாக “சோடியம் வெல்ப்ரேட்” (Sodium valproate) சொந்த செலவில் வாங்க வேண்டிய நிலைக்கு பயனாளிகள் தள்ளப்பட்டுள்ளனர்.



இந்த மக்களுக்கு அந்தளவு பொருளாதார பலம் இல்லை. அதனை அவர்களே கூறுகிறார்கள். 35 வயதுடைய அஜந்த பிரேமலால் கருத்து தெரிவிக்கையில் “மிரிஸ்ச சிகிச்சை முகாம் தொடக்கத்திலிருந்து நான் அங்கு சிகிச்சை பெற்று வருகிறேன். இலகுவாக இருந்தது. நாம் அறிந்தவர்களே அங்கு இருந்தார்கள். ஆனால், இப்போது சில மாதங்களாக அந்நிலையத்தில் மருந்து இல்லை. குறிப்பாக நான் எடுக்கும் (Sodium valproate) இல்லை. அவற்றை வெளியில் தான் வாங்க வேண்டியுள்ளது. அதற்கு மாதாந்தம் 1000 ரூபாய் தேவைப்படுகிறது.



எம்மால் கஸ்டமாக இருக்கிறது. மீண்டும் மருந்து பெற்று தந்தால் நன்றாக இருக்கும்”.

அவருடைய தாயாரும் கருத்து தெரிவித்தார். “மருந்து வாங்க சென்றால் வெளியில் மருந்து வாங்கி பில்களை தருமாறு கேட்கிறார்கள். அது வெற்றிகரமான செயலாக தெரியவில்லை. நாம் ஒரு சில தினங்களுக்கு மட்டுமே ஒரே தடவை மருந்து வாங்குகிறோம். ஆகவே ஒரு மாதத்துக்கு எத்தனை பில்களை தான் காட்ட முடியும்? ஆகவே சிகிச்சை நிலையத்துக்கு மருந்து பெற்று தருமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

இது ஒரு உதாரணம் மட்டுமே. இவ்வாறான பல உதாரணங்களை காணலாம். பல நோயாளிகள் இச்சிகிச்சை நிலையத்தை நம்பி வாழ்கிறார்கள். இவர்களால்

“எமக்கு முன்னர் என்றால் மருந்து கிடைத்தது. இப்போது அப்படி இல்லை. சில மருந்துகளை வெளியில் வாங்குமாறு கூறுகிறார்கள். எம்மிடம் பணம் இல்லை. என்னோட அப்பா கூலி வேலை செய்கிறார்.”

மருந்துகளை சொந்த செலவில் வாங்க முடியுமா?

இது தொர்பில் உரிய வைத்தியரிடம் வினவிய போது “தான் தேவையான மருந்துக்கள் தொடர்பாக உரிய தரப்புக்கு அறிவித்ததாகவும் மிக விரைவில் மருந்து கிடைக்கும் என தான் நம்புவதாகவும் கூறினார். விரைவில் என்றால் எவ்வளவு காலம் என்பதே இப்போதுள்ள கேள்வியாக உள்ளது.



எமனின் நேரம்

பயங்கரமான இரவை கழித்த கிராமத்தோர் சிதைந்துபோன எதிர்பார்ப்புகளுடன் தமது அழகிய கிராமத்தைவிட்டு செல்லமுட்டி மோதும் காட்சி பார்ப்போரை கவர்ந்திழுத்தது. ஆனால் அது இறுதியணம் எனஎவரும் அறிந்திருக்கவில்லை..... தொலைதூரத்தில் எமன் கையசைக்கிறான். அதை அறியா பிக்குமார்களுக்கு கூட எமனை தோற்கடிக்க முடியாமல்போனது.... உயிரை குடிக்கும் வெடிகுண்டில் சிக்கி உதிரத்தின் நடுவில் கிடக்கும் உயிருள்ள உடல்களை கண்டு கண்ணீரால் நிறைந்த கிராமம் பாலடைந்த பேய்கள் நடமாடும் பூமியானது.

ஜே. ரத்னாவலி ஹேமலதா தொண்டர் உத்தியோகத்தர் ஆகாச அமைப்பு



சுதஸ்சி பிக்குவே நீங்கள் ஒரு கங்கையே

மைத்திரி நீரால் உலகையே குளிர்ச்சியாக்கி கருணையால் காயப்பட்ட மனங்களுக்கு மருந்தாகிய சுதஸ்சி பிக்குவே..... நீங்கள் சொர்க்கம் சேரவேண்டும். அறநெறி பாடசாலை சிறார்கள் நீங்கள் வரும்வரை காத்திருக்கிறார்கள் எவ்வளவுதான் காத்திருந்தாலும் நீங்கள் இனிவரவே போவதில்லை சுதஸ்சி பிக்குவே இனிவரவே மாட்டீர்கள். பயங்கரமான தாக்குதலில் சிக்கி நீங்கள்எம்மை விட்டு பிரிந்தாலும் படிப்பில் எம்மை உயரசெய்த உங்கள் பெயரை மின்னவைப்போம்.அறநெறி பாடசாலைக்கு ஆபரணமாகிய உங்கள் பெயரை மின்ன வைப்போம்

டி.ஜி. இரேஷா லக்மாரி ஐயசிங்க 10ம் வகுப்பு அ கெபித்திகொல்லேவ மத்திய மகா வித்தியாலயம் யகாவேவ

ஜி.எஸ்.எஸ்.கம்மிசா தல்கரம்ப.



காயப்பட்ட மனதுக்கு ஆறதல்

ஒரிடத்தில் அழுகை ஒரிடத்தில் சிரிப்பு
மார்பில் அடித்துக்கொண்டு அழுதுபுரள்வோரும் உண்டு
நடந்துவந்த பாதையை மீட்டிப்பார்த்தேன்.
ஒருகாலத்தில் நானும் இவர்கள்போல இருந்தவன்.

மருந்து உண்டு ஒருவர் உறங்கிக்கிடப்பார்.
இன்னொரு இடத்திலோ அழுகை சத்தம் கேட்கும்.
முடிவே இல்லாத துன்பங்களை கூறி சிரிப்போர்
அழுவோருடன் கழியும் நாள் முழுதும்

நோய்ப்படுக்கையை ஒருகணம் மறந்து மரங்கள்
மலர்கள் சூழ அனைவரும் ஒன்றுகூடி மண்ணைவெட்டி
பல்வேறு காய்கறிகளைபறித்து காயப்பட்ட மனதை
சரிசெய்த ஆச்சரியம் கேளாயோ?

இலை செடி கொடி மலர்களின் மனத்தால் ஏற்படும்
ஆறுதல் அன்பு கருணையுடன் பிணைந்து கொடுக்கும்
நேரம் சந்தோசத்துடன் நீண்டபயணம் செல்ல மேலும்
மேலும் இவ்வாறான இடங்களை அமைப்போம்.

தாருக்கா முதுமாலி
உத்யான வித்யா புனருத்தாரணபிரிவு
பேசிக் நீட்ஸ் நிலையம்.



எல்லா புகழும் குருவுக்கே !

இருபது வருடங்களாக சேவை செய்த
எமக்கு நற்பழக்கங்களை கற்று தந்த
எம்மை நல்வழிபடுத்த பெரிதும் பாடுபட்ட
என்றும் அழியா பெயர் கொண்ட எமது

குரு
குரு
குரு
குரு

சிறந்த எதிர்காலத்தை நோக்கி எம்மை கொண்டு
கருணை அன்பு பண்பு பாசத்தால்
நீலவானில் மின்னும் அழகு நட்சத்திரம்
இருந்த எமக்கு ஒளியாக

சென்றவர்
நிறைந்தவர்
இருளில்
வந்தவர்

அறிவுரை கூறி அடுத்தபடி எடுத்துவைக்க
நற்பண்புகளை பாடமாய் கற்று
உயரிய சிந்தனையுடன் செய்தபணியால்
உத்தமரானார் எமது

உதவினார்.
தந்தார்
யாருக்கும்
குரு

ஐயந்த குணசேகர
தொண்டர்கமிட்டி
கடுவன

இனிய நினைவுகள்

எந்நேரமும் சிரித்த முகத்துடனே
இருந்து மகனேன அன்புடன்
அழைத்து பயிற்சிக்கு மட்டுமல்ல
கலை உலகத்துக்கும் எம்மை
ஈடுபடுத்தினார். அத்துடன்
நின்றுவிடாமல் எம்மனதுக்கு
ஆறதல்பெற்றுதர அழைத்துச்
சென்றார். யாத்திரைக்கு
போயாதினத்தன்று
விகாரைக்குசென்றது நினைவில்
உண்டு இன்னும் அந்தகாலம்
மீண்டும் வராவிட்டாலும் கழித்த
அவ்வினிய வாழ்க்கை மடியாமல்
புதையலாகி இருக்கும் என் உயிர்
இருக்கும் வரை.

சிந்தா ஐயந்தி கஜநாயக்க
'தெவிபுர'



கொடுக்கப்பட்ட வாழ்க்கை

பிறந்த நாள்முதல் நாம்வளர்ந்ததோ போர்மனநிலையில் சில
சமயங்களில் நாம் சமாதானத்தின் வாசல் அருகே சென்றிருந்தோம்.
நீண்ட தூரம் செல்லமுடியாமல் யுத்தம் எமக்குதடை போட்டது
நாம்மீண்டும் யுத்தத்தின் வாயிலில் உள்ளோம்.
எப்போதுதான் மீண்டும் சமாதானத்தின் வாயிலுக்காவது எமக்கு
செல்லமுடியும்.

சரளா பிரியதர்சினி
ஆர்.பி.03
சேருநுவர



மழை

பறவைகள் கூட்டம் கூட்டமாக சிறகடித்து
இருளாகி முழுவானமே இருட்டாகி
பொன்றிறத்தில் மின்னல்
பெரும் சத்தத்துடன் எமது ஊருக்கு மழையும்
வந்தது.

பறக்கின்றது
விட்டது
வெட்டியது
வந்தது.

பூமழை மெதுவாய் எமது வாசலில்
ஆகாயம் எதை எதையோ
சிறியோர் பெரியோர் அவசர அவசரமாய்
பெரும் சத்தத்துடன் எமது ஊருக்கு மழையும்

விழுகிறது
எறிகிறது.
ஓடுகிறார்கள்
வந்தது

புயலில்சிக்கி மரங்கள் கீழே
'டகரன்' கூரையும் உடைந்து
ஊரில் குளத்தில் நீர்மட்டம் உயர்ந்து
பெரும்சத்தத்துடன் எமது ஊருக்கு மழையும்

விழுகின்றது
தெறிக்கின்றது.
விடுகின்றது
வந்தது.

லஹிரு சாமர
7-ஈ
ஹ வீரகெட்டிய ம.வி

உடல், நலமற்றோர் தொடர்பான இஸ்லாத்தின் பார்வை

இவ்வையகத்தில் பிறந்திட்ட எண்ணற்ற மக்கள் வாழ்ந்து வருகின்றார்கள். இவ்வாறு வாழ்ந்து வருகின்ற ஒவ்வொரு மதத்தவர்களும் அவர்களுடைய மத அனுஷ்டானங்களை குறிக்கோளாகக் கொண்டு அவர்களுடைய நடவடிக்கைகள் காணப்படுகின்றது. அதனடிப்படையிலேயே இஸ்லாம் மார்க்கமும் அமையப் பெற்றுள்ளது. இம்மார்க்கமானது உன்னதமான மார்க்கமாகும். இது மனித நலன்களை கருத்திற் கொண்டு மனித சமுதாயத்திற்காக வேண்டிய பல நல்ல சிந்தனைகளையும் பல வழிகளிலும் கற்றுத் தந்திருக்கின்றது.

மனிதன் பல பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளக் கூடியவனாக இருக்கின்றான். இவ்வாறு அவனுக்கு ஏற்படும் பிரச்சினைகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் தீர்வுகளை இஸ்லாம் மார்க்கமானது முன்வைக்கின்றது.

இன்று மனித சமுதாயம் பரந்துபட்ட அளவில் பல்வேறு விதமான நோய் நொடிகளுக்கு ஆளாகி அவற்றை நவீன வைத்திய முறைகளினாலும் தீர்க்க முடியாது துன்பப்படுகின்றனர். இன்றும் இன, மத, பேத வேறுபாடின்றி அனைத்து மக்களும் எதிர்கொள்ள வேண்டிய பிரச்சினையாகவே நோய் உள்ளது. இந்த நோயானது மனிதனுடைய சக்தியை பாதிப்பதுடன் நலன்களையும் அழித்து விடுகின்றது. எனவே தான் இஸ்லாமானது மனிதனுக்கு ஏற்படக்கூடிய ஒவ்வொரு நோயிற்கும் மருந்தை அல்குர்ஆனிலும், சுன்னாவிலும் கற்றுத் தந்திருக்கின்றதுடன் இன்னும் நோயாளியை பார்வையிடும் போதும் தான் ஒவ்வொருவருடைய கடமைகளையும் பற்றி தெளிவாக கூறுகின்றது. இவை ஒவ்வொன்றையும் நாம் கீழே தெளிவாக நோக்குவோம்.

நபி ஸல் அவர்கள் முன்னர் நோயாளிகளை ஓதிப் பார்க்கும் வழமையுடையவர்களாக இருந்தார்கள். இவ்வாறு ஓதிப் பார்க்கும் மூலம் நோய் இறைவனின் கிருமையால் குணமடையும்.

ஒன்றும் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. இன்ஷா அல்லாஹ் (இந்த நோய் உமது பாவத்தைப் போக்கி) பரிசுத்தமாக்கி விடும். கவலைப்பட வேண்டாம். இன்ஷா அல்லாஹ் பரிசுத்தப்படுத்தி விடும். யா அல்லாஹ்! இவரைக் குணப்படுத்திவிடு! யா அல்லாஹ் இவரை நலமாக்கி விடு! என்பது இதன் கருத்தாகும்.

எனவே நோயாளியை விசாரிக்கச் செல்லும் போது நாமும் இந்த து ஆக்களை ஓதிக் கொள்ள வேண்டும்.

மேலும் நபித் தோழர் ஸ.து பின் அபீவகாஸ் (ரலி) அறிவிக்கிறார்கள் அன்னல் நபி (ஸல்) அவர்கள் என்னை உடல் நலம் விசாரித்தார்கள் அப்போழுது.

அல்லாஹும்மஷிபி ஸ.தன், அல்லாஹும்மஷிபி ஸஹ்தன் அல்லாஹிம்மஷிபி ஸ.தன். இறைவா! ஸ.துக்கு குணமளிப்பாயாக! இறைவா ஸ.துக்கு குணமளிப்பாயாக! இறைவா ஸ.துக்கு குணமளிப்பாயாக! என மும்முறை துஆச் செய்தார்கள். ஆதாரம் (முஸ்லிம்)

இன்னும் அப்துல்லாஹ் பின் அப்பாஸ் (ரலி) அறிவிக்கிறார்கள். ஒரு கட்டரபி நோய்வாய்ப்பட்டிருந்த பொழுது அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்கள் அவரை உடல் நலம் விசாரிக்கச் சென்றிருந்தார்கள். அவர்கள் நோயாளியை உடல் நலம் விசாரிக்கச் சென்றால், லாப.ஸ தஹீருன் இன்ஷா அல்லாஹ்

பரவாயில்லை : இன்ஷா அல்லாஹ் (அல்லாஹ் நாடினால்

பரிசுத்தமாகும். (குணமாகும்) எனக் கூறுவார்கள்.

ஆதாம் (புகாரி) மேலும் அஸ்மாவுல் ஹுஸ்னாவிலும் நோய்களுக்காக வேண்டி ஓதப்பட வேண்டிய வசனங்களும் காணப்படுகின்றது. இவ் வசனங்களை நம்பிக்கையுடனும், இறைபக்தியுடனும் உச்சரித்து ஓதுவதனால் நோய்கள் குணமடையும்.

யா-கபூரு- பாவம் தீர்ப்பவனே காச்சல் அல்லது உடம்பில் உண்டாகும் பிணிகளுக்குக் கொடுக்கும் மருந்துகளில் அல்லது தடவு மருந்துகளில் இதை தூற்றி ஓர தடவை ஓதி ஊதிக் கொண்டு பிரயோகித்தால் இன்ஷா அல்லாஹ் பிணி நிவாணரம் உண்டாகும்.

இன்னும் எவரொருவர் யாஸலாமும் என்று 111 தடவைகள் ஓதி நோயாளியின் மீது ஊதுவாரேயானால் இன்ஷா அல்லாஹ் அந்த நோயாளி நோயை விட்டு குணமடைவார்.

எனவே இவ்வாறான வசனங்களை ஓதி ஊதுவதன் மூலமும் நோய்கள், குணமடையும் என்றும் கூறப்படுகின்றது.

மேலும் சொறி, சிரங்கு, அரிப்பு போன்றவை நீங்க பிஸ்மில்லாஹிர்றஹ்மான்றஹீம் பகாசைனல் இலாம லஹ்மை தும்ம அன்ஸஅஹ்னா ஹல்கைவ ஆஹா பதபாரகல்லாஹ் அஹ்ரஹுல் ஹாலிகீன் (24:14) என்ற வசனத்தை ஓதி சிரங்குகள் உள்ள இடத்தில் ஊதிவர வேண்டும். இவ்வாறு ஓதி ஊதுவதன் மூலமாக நோயானது குறைவடையும்.

இன்னும் தீய கணவுகள் காணாதிருக்கவும் அல்குர்ஆன் வசனத்தை ஓதுவதன் மூலம் பயனைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். தீய கணவுகளை அடிக்கடிக்க காணும் அளவுக்கு மனநிலை உடைந்தவர்கள் அல்லது தீய கணவுகள் கண்டுவிடக் கூடாது என திடசங்கற்பம் கொண்டவர்கள் குறிப்பாக தூக்கத்தில் திடுக்கிட்டு எழுந்து அழும் குழந்தைகள் போன்றோருக்கு

பிஸ்மில்லாஹிர்றஹ்மான்றஹீம் என்று 21 தடவைகள் ஓதி நெஞ்சில் ஊதிக் கொண்டு தூங்கினால் தீய கணவுகள் தோன்றாது.

இதே போன்று உடல் வலி நீங்கிட அல்லாஹ்வின் அழகுத் திருநாமங்களில் ஒன்றான யாஹையு என்பதை ஏழு தடவைகள் ஓதி கையில் ஊதி உடல்வலி உள்ள இடத்தில் தடவினால் அல்லது உடல் முழுவதும் தடவினால் வலி மறைந்து விடும்.

இன்னும் முதுகுவலி, இடுப்பு வலி நீங்க குரதுல் பாத்திஹாவை 21 தடவைகள் ஓதி வலிக்கின்ற இடங்களில் ஊதிவிட்டால் வலிகள் இலகுவாக அகன்று விடும். எனவே இவ்வாறான குராக்களை ஓதிக் கொள்வதன் மூலம் எமது நோய்களை குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.

மேலும் ஒருவருக்கு பைத்தியம் ஏற்படாதிருக்க கொஞ்சம் உப்பை உண்டு உணவை உண்ணத் தொடங்குங்கள். அவ்வாறே உண்டு முடிந்த உடனும் கொஞ்சம் உப்பை உண்ணுங்கள். அதனால் பைத்தியம், குஷ்டம், குடல் வியாதி மற்றும் பல்வலி போன்ற எழுபது வியாதிகள் உங்களை அண்டாது என்று அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறியதாக அலி (ரலி) அவர்கள் கூறினார்கள். (அபூறயீம்)

இன்னும் காக்காய் வலிப்பு நீங்க ஓட்ட கையின் எலும்பைத் தூளாக்கி ஜைத்தான் எண்ணைவிட்டு அரைத்து காக்காய் வலிப்பு வியாதிக்காரன் மீது தேய்த்து வந்தால் அந்த வியாதி

குணமாகிவிடும். மூலவியதிக்கு ஓட்டகைக்கறி சிறந்த மருந்தாகும். (ஹுதா) எனவும் கூறப்பட்டிருக்கின்றது.

இன்னும் மண் தின்பது, தற்கொலை செய்து கொள்வதற்கு சமம் என்று சொல்லி மண்ணைத் தின்பது அறவே கூடாது என்று தடுத்தார்கள் தாஹா நபி (ஸல்) அவர்கள் என்று அபூஹிரைரா (ரலி) அவர்கள் தெரிவிக்கின்றார்கள். அலீ (ரலி) அவர்கள் : 1. நகத்தைப் பற்களால் கொரித்துக் கொண்டிருப்பது 2. தாடியை அவ்வப்போது பிடுங்கிக் கொண்டிருப்பது 3. மண் தின்பது ஆகிய மூன்று



செயல்களால் பைத்தியம் ஏற்படும் என்று எச்சரிக்கிறார்கள். எனவே மண்ணைத் தின்பதன் மூலமாக நோய்கள் ஏற்படுகின்றது என்பதனை அறிந்து கொள்ள முடிகின்றது.

மேலும் நோயால் பீடிக்கப்பட்டவரை பார்வை இடச்சென்று விட்டு வீன் பேச்சுக்களில் ஈடுபட்டுவிட்டு திரும்பி விடாமல் அவர்களுக்க நோய் குணமடைய துஆவை ஓதி ஊதி விடவும் வேண்டும் என்றும் இஸ்லாம் கூறியிருக்கின்றது. நோய் விசாரிக்கச் சென்றால் நோயாளி குணமடைய ஏழு முறை இதை ஓதவேண்டும். அஸ்அலுஸ்லாஹல் அளிம் ரப்பில் அர்ஷின் அளிம் அய்யாஷ் பீயக்க. இதன் கருத்து: உனக்க சுகம் தரவேண்டி மகத்துவமிக்க அல்லாஹ்விடம் நான் வேண்டுகிறேன் என்று நோயாளியை பார்வையிடச் செல்லும் போது ஓதிக் கொள்ள வேண்டும்.

எனவே மனிதனுக்கு ஏற்படக்கூடிய எல்லா நோய்களும் குணமடைய



வேண்டும் என்றும் அவர்களுக்கு துஆவை ஓதி ஊதினால் சுகலவித நோய்களும் நீங்கி விடும். “அத்ஹிபில் ப.ஸ ரப்பன்னாஸி வஷ்பி அந்தஷ் ஷா.பீ லாஷ. இல்லா ஷிசபாவுக்க ஷிபாஅல் லா யுநாதிரு ஸுக்மன்” இதன் கருத்து மனிதர்களின் இரட்சகனே கஷ்டத்தை தூரமாக்கி சுகத்தை அளிப்பாயாக. நீ தான் சுகமளிப்பவன். உனது சுகமளிப்பதைத் தவிர்த்து வேறு சுகமில்லை. சிறிதளவும் வியாதியற்றுப் போகும் சுகத்தை அளிப்பாயாக!

ஹஜ்ஜரத் ஆயிஷா (ரலி) அன்ஹா அவர்கள் எங்களில் யாருக்காவது வியாதி ஏற்பட்டால் நபி (ஸல்) அவர்கள்

தங்கடன் ஏற்பட்ட இடத்தில் தமது புனித கையைத் தடவி விட்டவர்களாக மேற்கொண்ட துஆவை ஓதவார்கள் என அறிவிக்கின்றார்கள். (மிஷ்காத்)

எனவே இம் மார்க்கமானது எல்லா மனிதர்களுக்கும் கஷ்டத்தை ஏற்படுத்தவில்லை. எனவே தான் மனிதன் நோயற்றவனாக வாழ்வதற்காக வேண்டி மனிதனுக்கு ஏற்படக்கூடிய எல்லா நோய்களுக்கும் மருந்தை அல்குர்ஆனிலும், அன்னாவிலும் கற்றுத் தந்திருக்கின்றான். இதை அனைத்தையும் தானும் கற்று பிறருக்கும் கற்றுக் கொடுப்பதுடன் தனது அன்றாட வாழ்வில் கடைபிடித்து வருவதன் மூலம் இறைவனின் நாட்டப்படி நோயற்றவனாக வாழ வழிவகுக்கின்றது.

எனவே இதனடிப்படையில் நாமும் வாழ்ந்து வெற்றியை பெறுவோம்.

ஆர். பர்னா தொண்டர் உத்தியோகத்தர் ஆகாச அமைப்பு



சமீக உள சுகாதார சேவை பரவலாக்கப்படுகிறது.

“நீர் எவரும் வரவேண்டாம். இது தான் என்னோட மாளிகை. வசந்த அண்ணாவுக்கு மட்டுமே வர அனுமதி உண்டு. ஐயோ வசந்த அண்ணா” என்று கதறி அழும் பெண்ணின் காட்சி சர்வ சாதாரண விடயமாக உள்ளது. அவளை மாலா என்றழைப்போம். தோட்டம் முழுக்க நடந்து திரியும் மாலா சில நேரங்களில் வன்மையாக நடந்து கொள்கிறாள். அவளுடைய தோற்றமும் செயற்பாடும் காரணமாக யாரும் அவளை அணடுவதில்லை. யாரேனும் வீட்டுக்கு வந்தால் “ஏன் வந்தாய்? இங்கு நோயாளி யாருமில்லை” என்று கூறி தட்டி கழிக்கிறாள்.

இக்காரணத்தால் குடும்பத்தின் பிரச்சினை உக்கிரமடைந்தது. தனது மற்றைய மகள்மாரை மணமுடித்து கொடுக்க முடியாததாலும் எவரும் வீட்டுக்கு வருவதில்லை என்பதாலும் மாலாவின் தாயார் கருணாவதி அதிர்ச்சி அடைந்த நிலையில் இருந்தார்.

எவ்வளவு அழகாக பாடசாலை சென்ற பெண்ணல்லவா? இப்போது நிலைமையே மாறிவிட்டது. எவ்வளவுவெல்லாம் சிகிச்சையளிக்கப்பட்டது. ஆனாலும் மகளின் வியாதி குணமடைய மாட்டேங்கிறது. மூத்த மகளை பெண் பார்க்க வந்த பலரிடம் ஊரார் தங்கை

பைத்தியம் என்று கூறி மனதை மாற்றி அனுப்பி விட்டார்கள். அந்த மனுசன்களுக்கு இடி தான் விழலும் எமக்கு செய்கிற அநியாயத்துக்கு. கருணாவதியின் கண்களில் கண்ணீர் வடிந்தோடியது. கருணா அக்கா... அக்கா யாரோ அவளை அழைத்தது கேட்டது. அக்குரலை கேட்டு கருணாவதி தான் செய்துகொண்டிருந்த வேலையையும் போட்டுவிட்டு எழுந்து நின்றாள்.

“என்ன கருணா அக்கா முகம் வீங்கி இருக்கு அழதாயா? நான் என்ன செய்ய பொண்ணுக்கு சுகமில்லாமல் போய் 5 மாதங்களாகின்றன. நான் இறந்து போன காலத்தில் அவள் நடு ரோட்டுல விழுவாலே. தலை சரியில்லாத அந்த பொண்ணு எப்படி வாழ்வாலே?”

“அதை பற்றி பேசுதான் அக்கா நான் வந்தேன். அந்த மாதிரி நோயாளிகளை குணமாக்க எமது ஊருக்கு புதிய அமைப்பொன்று வருது. அந்த கூட்டத்துக்கு போய்டுதான் நான் வருகிறேன். என்ன செய்ய எவ்வளவு தான் மருந்து எடுத்தோம். அங்கொடையில் எத்தனை நாள் இருந்திருப்பாள். மருந்தை வாயில வைக்கவே மாட்டேங்கிறாளே. மருந்து கொடுக்க போனாலே அடிக்க வருகிறாள்.

இந்த நிகழ்ச்சி மூலம் டொக்டர் வீட்டுக்கே வந்து சிகிச்சை அளிக்கிறார்களாம். சிகிச்சை முகாம் ஊரிலேயே இருக்கிறதாம். அக்காவும் சனிக்கிழமை வாங்க. நிறைய பேரு வருவாங்க.

அந்த சனிக்கிழமையும் வந்தது. நானும் காலையிலேயே எனது மகளோட நோய் குணமாக வேண்டும் என்று நினைத்து கொண்டேன். ஓடினேன். ஊர் பாஞ்சாலையில் தான் நிகழ்ச்சி ஏற்பாடுசெய்யப்பட்டிருந்தது. அங்கு போகும் போது நோயாளிகள் உட்பட ஒரு சிலர் இருந்தார்கள்.

இதுவும் சரிவராத போல இன்றும் மூன்று நான்கு பேர் தான் வந்திருக்காங்க. நிறைய பேர் வருவாங்க என்று சொன்னாயே! அமைதியாக இரு

அக்கா இன்னும் 8 மணி கூட ஆகவில்லையே.

நேரம் செல்ல செல்ல மக்கள் கூட தொடங்கினார். ஊர் வைத்தியர், ஆசிரியர் எல்லாம் வந்திருந்தார்கள். கொழும்பிலிருந்தும் பேசிக் நீட்ஸ் அமைப்பை சேர்ந்தவர்களும் வந்திருந்தார்கள். எல்லோரும் கூடி பேசினார்கள். நோய் குணமாக்க கூடிய வழிமுறை பற்றிய நிகழ்ச்சியும் தயாரிக்கப்பட்டது. நானும் கருத்து எழுதினேன். அதுவும் பலகையிலே எழுதப்பட்டிருந்தது. தொண்டர்கள் இணைந்துகொண்டார்கள். எம்மை ஏளனமாக பார்த்தவர்களும் சுமுகமாக பழகினார்கள்.

சில நாட்களுக்கு பின்னர் வைத்தியர்கள் எமது வீட்டுக்கு வந்தார்கள். மருந்து ஊசியில் ஏற்றினார்கள். அதை அடுத்து மகள் உறங்கினாள். கூச்சல் போடவில்லை. உண்ணாமலும் உறங்கி கொண்டிருக்க லதாவிடம் நான் அது பற்றி கூறினேன். சிகிச்சைக்கு வரும்படி அவள் கூறினாள். முகாம் இருந்ததால் இலகுவாக இருந்தது. மகளை அழைத்து சென்று மருந்து வாங்கி கொடுத்தேன்.

சில நாட்களில் மகளின் கோபம் குறைந்தது. மருந்து கொடுக்கவும் உணவு கொடுக்கவும் எளிதாக இருந்தது. சொல் பேச்சு கேட்பாள். சமய நிகழ்ச்சிகளிலும் பங்குகொண்டாள். லதா

அவளுக்கு வெள்ளை உடை கொண்டு வந்து தந்தாள். பகல் நான் பாஞ்சாலைக்கு செல்ல மகனும் தியானம் செய்தாள். ஸ்லோகம் படித்தாள். நான் புத்த பகவானின் உருவத்தை பார்த்தேன். மகள் குணமடைந்து விட்டாலே என்ற ஆனந்த கண்ணீர்.

லதாவும் தினம் எமது வீட்டுக்கு வந்தாள். சிகிச்சை நாள் பற்றி எமக்கு அறியாதருவாள். இப்போது மகள் கண்ணாடியில் முகம் பார்த்து தலை வாரி தனியே ஆடையும் அணிந்து கொண்டாள். கேட்டாள் பாஞ்சாலைக்கு செல்ல தயாராவதாக கூறினாள். தனியாகவா என்று கேட்டாள் அருகில் தானே என்று கூறுவாள்.

பொசன் நாளன்று நானும் பாஞ்சாலைக்கு போனோன். பக்தி பாடல் நிகழ்ச்சி தொடங்கவே மகள் எங்கே என தேடினேன். மகளை அடையாளமும் காணமுடியாமல் போனது. மகள் அழகிய உடையுடன் பக்தி பாடல் பாடிக்கொண்டிருந்தாள்.

எனது மகள் மட்டுமல்ல சோமவின் மகள், கீதா பொண்ணு என்று நோயுற்றிருந்த மேலும் பலரும் பாடல் பாடிக்கொண்டிருந்தார்கள். நான் ஆச்சரியப்பட்டுப் போனோன்.

தொண்டர் உறுப்பினர்கள் எமது வீட்டுக்கு வந்து போனார்கள். வீட்டில் சுத்தமாக இருக்க வேண்டிய முறை பற்றி சொல்லிக் கொடுப்பார்கள். மகளும் இப்போது சுத்தமாகவும் முறையாகவும் இருக்கிறாள்.

வீட்டு தோட்ட பயிர்ச்செய்கை பற்றியும் நிகழ்ச்சி நடத்தினார்கள். நாமும் மரக்கறி பழ வகை பயிர் வளர்த்தோம். மகளும் அதில் இணைந்து கொள்வாள்.

ஊரில் நோயாளிகள் ஊரிலேயே குணமாகி ஊரிலேயே வேலை செய்கிறார்கள். ஆச்சரியம். வேறு நோய்களுக்கு மருத்துவமனைக்கு சென்று மருந்து எடுத்தும் பல சந்தர்ப்பங்களில் குணமாவதில்லை. இந்த நோயுக்கு மருந்து மருத்துவமனையில் இல்லை. மனிதர்களின் மனங்களில் தான் உண்டு. இந்த சேவை ஊருக்கு வராதிருந்தால் மகள் இன்னும் நோயாளியாக இருந்திருப்பாள். மனசு நோயுக்கு மருந்து மட்டும் போதாது.

நந்தினி கமகே நவஜீவன அமைப்பு

