

“Why Indians and Tamilians specifically need to talk more about sex education and adult wellness”

(A conversation between an anchor and an Ayurvedic expert)

Conversation between Anchor Ramesh and Doctor Arjun (Ayurveda Expert)

Anchor (Ramesh): வணக்கம் நண்பர்களே !இன்று நம்முடைய வலையொளிக்கு (Podacast) வருகை தந்திருக்கும் ஆயுர்வேதா நிபுணர் (Ayurvedha Expert) டாக்டர் அர்ஜுன் அவர்களிடம் , இந்தியர்கள், அதுவும் குறிப்பாக தமிழர்கள்,பாலியல் கல்வி (Sex Education) பற்றியும் மற்றும் பெரியவர்களின் நலத்தை பற்றியும் ஏன் அதிகம் பேச வேண்டும் என்கிற தலைப்பில் உரையாட இருக்கிறோம். வணக்கம் டாக்டர்!

Doctor (Arjun): வணக்கம் ரமேஷ் ! மிக அருமையான தலைப்பு . இதனைப் பற்றி பேச என்னை அழைத்தமைக்கு நன்றி!

Anchor: எங்களுக்கு நீங்க வந்ததுல ரொம்ப சந்தோஷம் டாக்டர். நம்மளோட தலைப்பை மூன்றாக பிரித்து உரையாடலாம். முதல் கேள்வியாக பாலியல் கல்வியோட முக்கியத்துவம், அதைப்பற்றி நாம ஏன் அதிகம் பேசணும்னு நீங்க நினைக்கிறீங்க?

Doctor: ரொம்ப அருமையான கேள்வி ரமேஷ்.பாலியல் கல்வியோட முக்கியத்துவத்தை இந்த காலக்கட்டத்தில் நாம நிச்சயம் அதிகம் பேசணும் ஏன்னா,பால் உணர்வு என்பது நம்முடைய உடல் சம்பந்தப்பட்டது மட்டும் இல்ல அது நம்ம மனசு சம்பந்தப்பட்ட விஷயமும் கூட. இதனாலேயே பாலியல் கல்வியானது நம்முடைய உடல் மற்றும் மனதை பற்றி தெளிவான அறிவையும் நம்மளை சுற்றி உள்ள உறவுகள் பற்றின புரிதலையும் வழங்குது.இது மூலமா நமக்கு தெளிவான சிந்தனையும் கிடைக்குது.

பாலியல் கல்வி பற்றி நாம அதிகமா பேசுறதுனால ஏற்படுகிற விழிப்புணர்வும் பாலியல் கல்வியும் நம்முடைய சமூகத்துல மிகப்பெரிய நல்ல மாற்றங்களை உருவாக்கும்.

Anchor: எந்த மாதிரியான சமூக மாற்றம் ஏற்படும்னு நீங்க நினைக்கிறீங்க டாக்டர்?

Doctor: ரமேஷ், மாணவர்கள் அவர்களோட வாழ்க்கையில் அதீத ஆற்றலோடாவும், ஆர்வத்தோடாவும் இருக்குறது பதன்பருவத்தில்(Teenage) தான் . அவங்களுக்குள்ள உடல் அளவுலயும் மன அளவுலயும் நிறைய மாற்றங்கள் ஏற்படுகிற பருவமும் இதுதான். இந்த மாற்றத்துனால அவங்கள்ல நெறய பேருக்கு மனக்குழப்பமும், பதட்டமும், குற்ற உணர்ச்சியும் ஏற்பட்டு கல்வியில் கவனம் செலுத்த முடியாம அவங்க வாழ்க்கையே திசை மாறி போயிடுது.

இந்த மாதிரி நேரத்துல சரியான வழிகாட்டுதலும், பாலியல் ரீதியான உணர்வுகள் சம்பந்தப்பட்ட சந்தேகங்களை தீர்த்து வைக்கவும் ஒரு சரியான மத்திமம்(medium) தேவைப்படுகிறது.அவங்களோட பாடதிட்டத்துலயே ஒரு பகுதியா பாலியல் கல்வி இருந்துட்டா அதை விட சரியான மத்திமம்(medium) அவங்களுக்கு தேவ படாது.

நிறைய மாணவர்கள் சரியான பாலியல் கல்வி அறிவு இல்லாததுனால பல்வேறு வகைல வழி மாறி போறாங்க . இதனால அவங்க வாழ்க்கையே கூட கேள்விக்குறியா ஆகிட்டு இருக்கு.

அதனால மாணவர்கள் சமுதாயத்துல பாலியல் கல்வி மூலமா நாம கொண்டு வர்ற மாற்றம். நம்மளோட சமுதாயத்துல நிச்சயம் ஒரு நல்ல நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

Anchor: ரொம்பவும் தெளிவான விளக்கத்தை கொடுத்துருக்கீங்க டாக்டர். இப்போ கேள்வியோட அடுத்த பகுதியை பாப்போம். எதனால தமிழர்கள் பாலியல் கல்வி குறித்து நிறைய பேசணும்னு நினைக்கிறீங்க?

Doctor: ரொம்பவே ஆழமான கேள்வி ரமேஷ். இப்போ தமிழ்நாடு பல வகைல ஒரு முன்மாதிரியான மாநிலமாக உருவெடுத்துட்டு வருது. இப்பேற்பட்ட மாநிலத்தை சேர்ந்த தமிழர்களாகிய நாம எல்லா

வகையிலையும் முன்னேற வேண்டும் என்றால் அதற்கு சரியான உடல் ஆரோக்கியமும் மன ஆரோக்கியமும் அவசியமானது.

நம்ம சமூகத்துல பாலியல் குறித்த விஷயங்கள் இன்னமுமே ஒரு சங்கோச்சத்திற்குரிய தலைப்பாகவும், ஒரு நெருடலை ஏற்படுத்துற விஷயமாவும்தான் பார்க்கிறோம்.

நம்ம உடல்ல மனதுல ஏற்படுகிற பாலியல் ரீதியான உணர்வுகளோட மாற்றங்களோட முக்கியத்துவத்தையும் உணராம இருக்கோம், அதை பற்றிய சரியான புரிதல் இல்ல.

இதனாலேயே தனிப்பட்ட வாழ்க்கை, குடும்ப வாழ்க்கை, சமூக வாழ்க்கையில் நிறைய பிரச்சனைகள் ஏற்படுது. பாலியல் ரீதியான குற்றங்களும் அதிகரிச்சிட்டு வருது.

இந்த மாதிரி பிரச்சனைகளுக்கு, தீர்வுக்கான ஆரம்பம் நம்ம தமிழ் சமூகத்துல பாலியல் கல்வி பற்றிய விழிப்புணர்வு அதிகரிக்கணும், நாமளும் கூச்சப்படாம, தயக்கத்தை விட்டு பாலியல் கல்வி குறித்து சகஜமா அதிகம் பேசணும்.

Anchor: மிக அருமையா பதில் சொன்னீங்க டாக்டர். என்னோட அடுத்த கேள்வி. பாலியல் கல்வி மூலமா எப்படி நம்மளோட ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்திக்கவும் காப்பாத்திக்கவும் முடியும்?

Doctor: ரமேஷ், பாலியல் கல்வி எவ்வாறு ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது என பார்த்தோமேயானால், ஆயுர்வேதத்தில் நமது ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு ட்ரையோஸ்தம்ப்(Trayostambh)அதாவது மூன்று தூண்களை குறிப்பிடுகிறார்கள். அதில் முதலாவது,ஆஹாரா அப்படி என்றால் சரி விகிதாச்சார உணவு அதை Balanced-diet னு ஆங்கிலத்துல சொல்லுவோம் . இரண்டாவது, நித்திரை இதோட அர்த்தம் சரியான நல்ல உறக்கம். மூனாவது தூண், என்னவென்றால் பிரம்மச்சரியம்.

முதல் இரண்டு தூண்களை பற்றி எல்லாருக்கும் தெரிந்துருதாலும் மூனாவது தூணான பிரம்மச்சரியத்தை பற்றின சரியான புரிதலும் விழிப்புணர்வும் இல்ல.

பொதுவா பிரம்மச்சரியம்னாலே, பாலியல் உணர்வுகளை முற்றிலும் துறந்து சந்நியாசியா வாழறதுன்னு ஒரு தவறான புரிதல் இருக்கு.

ஆயுர்வேதத்துல பிரம்மச்சரியம் என்பது, பொறுப்புணர்வோடவும் தெளிவான மனநிலையோடவும் பாலியல் உணர்வை நெறிமுறைகளோட சீராக கையாள்வது தான்.

ஆயுர்வேதத்துல பாலியல் ஆரோயோக்கியத்தோடு சேர்த்து அதுல இருக்குற ஓழுங்குமுறையையும் சுயக்கட்டுப்பாட்டையும் அழுத்தமா சொல்லப்பட்டு இருக்கிறது.இது பாலியல் கல்வி மூலமா எப்படி ஆரோக்கியத்தை மேம்படுவது என்பதற்கான பதில்.

இப்போ எப்படி ஆரோக்கியத்தை காப்பாத்திக்கணும்னு பார்தோமேயானால், எவ்வாறு பாதுகாப்பான முறையில் உடலுறவு மேற்கொள்வது ,இதன் மூலம் பல்வேறு பாலியல் நோய்கள் கிட்டேந்து தற்காத்துக்கொள்வது என்பது தான். இதனை பாலியல் கல்விதான் நமக்கு உணர்த்துகிறது. சரியான பாலியல் அறிவை வளர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் நமமுடைய மன ஆரோக்கியத்தையும் உடல் ஆரோக்கியத்தையும் நாம் காப்பாற்றிக்கொள்ளலாம்.

Anchor: டாக்டர், ரொம்ப தெளிவான பதிலை சொல்லிருக்கீங்க.

ஆயுர்வேதத்தோட பார்வையில் மிக நேர்த்தியான விளக்கம் கொடுத்து இருக்கீங்க. இப்போ கடைசி கேள்வி.பெரியவர்களோட நலத்தை பத்தி நாம எதனால் அதிகம் பேசணும்?

Doctor: ரமேஷ், பெரியவர்களோட நலன் என்பது ரொம்பவே

அத்தியாவசியமானது.ஏன்னா பெரியவர்களோட நலன் அதாவது உடல் மற்றும் மன நலன் தான் அடுத்த தலைமுறைக்கும் அந்த தலைமுறை மூலமா அவங்களோட அடுத்த தலைமுறைக்குமான அஸ்திவாரம்.

ஆயுர்வேதத்துல உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியம் ஒன்னோட ஒன்னு ரொம்பவே தொடர்பு உடையது.

ஆயுர்வேதத்துல மூணு அடிப்படை Bio-energies அதாவது உயிர் ஆற்றல்கள் இருக்கு , அதை வாதம் ,பித்தம், கபம் னு சொல்லுவோம்.

இந்த மூணு வகையான உயிர் ஆற்றல்கள் தான் நம்மளோட உடல் மற்றும் மன நிலையில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இந்த மூணு ஆற்றலையும் நாம சரியான உணவு முறை, யோகப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி,முத்திரைப் பயிற்சி மூலமா சமநிலையில் வச்சுக்கிட்டா ரொம்பவே ஆரோக்கியமா இருப்போம்.

இந்த மாதிரியான பெரியவங்க நலன் சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களை நாம அதிகமா பேச பேச அதிக விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டு அதை மக்கள் தெரிஞ்சிக்கிட்டு கடைபிடிக்க ஆரம்பிப்பாங்க. இந்த மாதிரி உரையாடல்கள் நிச்சயமா ஒரு நல்ல மாற்றத்துக்கு வழி வகுக்கும்.

Anchor: நன்றி, டாக்டர் அர்ஜுன் உங்கள் கருத்துக்கள் மிகவும் விளக்கமாகவும் பயனுள்ளதாகவும் இருந்தது. இத்தனை முக்கியமான விஷயங்களை விளக்கி சொன்னீங்க. உங்கள் கருத்துக்களை இன்னும் பலரும் அறிய வேண்டும். நண்பர்களே, இந்த விவாதத்தில் உங்களுடைய கருத்துக்களை பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

Doctor: நன்றி, ரமேஷ் இதுபோன்ற முக்கியமான தலைப்புகளைப் பற்றி பேசுவதற்கு இன்றைய சமூகம் தயாராக இருக்க வேண்டும். நம்ம குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் பாலியல் கல்வியும் ஆரோக்கியமும் கிடைக்க வேண்டும், அதற்கு அனைவரும் முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

Anchor: மிகவும் சரி, டாக்டர். உங்களுடைய நேரத்தை ஒதுக்கி எங்களுடன் உரையாடியதற்கு மீண்டும் நன்றி. நண்பர்களே, இந்த விவாதத்தில் உங்களுடைய கருத்துக்களை கீழே கமெண்ட்டில் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்!

Doctor: நன்றி, ரமேஷ்! எல்லோரும் ஆரோக்கியமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் இருங்கள்.

Prakaanth.com