



உங்கள் பிள்ளைக்கான மனநலம் சார்ந்த கரிசனைகளை அவதானித்தல்

மனநலப் பாதிப்புகள் எந்த நேரத்திலும் ஏற்படலாம், அதனால் எவரும் பாதிக்கப்படலாம்.

உங்கள் பிள்ளை ஒரு மனநலப் பாதிப்புடன் போராடுவதைக் குறிக்கும் அறிகுறிகளை அடையாளம் காண்பது உதவிகரமாக இருக்கும் (பாடசாலையில், வீட்டில் மற்றும் சமூகத்தில் அவர்கள் வழக்கமாக எப்படி உணர்கிறார்கள், செயற்படுகிறார்கள் அல்லது சிந்திக்கிறார்கள் என்பதை எதிர்மறையாகப் பாதிக்கின்ற மனநலத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்). கரிசனைகளை முன்சூட்டியே கண்டறிந்து ஆதரவை வழங்குவது, சிரமங்களைத் தடுப்பது மற்றும்/அல்லது மோசமாக்குவதைக் காட்டிலும் சிறந்தது.

உங்கள் பிள்ளைக்கு மனநலப் பிரச்சினை இருக்கிறதா என்பதை அறிந்துகொள்வதற்கும் உதவியை எப்படி வழங்குவது என்பதை அறிந்துகொள்வதற்கும் இங்கே சில வழிகள் உள்ளன.

கவனத்திற் கொள்க: நாங்கள் இந்த ஆவணத்தில் "பிள்ளை" என்ற சொல்லை தொடர்ந்து பயன்படுத்தும்போது, நீங்கள் பராமரிக்கும் பிள்ளை உண்மையில் ஒரு பதினம் வயதினராக அல்லது ஒரு இளம் பராயத்தவராக இருப்பார் என்று நாங்கள் கருத்துகிறோம்.

எனது பிள்ளை ஒரு மனநலம் சார்ந்த பிரச்சினையை அனுபவிக்கிறது என்பதை நான் எப்படி அறிவேன்?

மனநலப் பிரச்சினையின் சாத்தியமான அறிகுறிகளாக இருக்கக்கூடிய நடத்தைகளிலும் உணர்ச்சிகளிலும் ஏற்படும் மாற்றங்களை நீங்கள் அவதானிக்கலாம். உங்களை நீங்களே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்:

- இந்த நடத்தைகளும் உணர்ச்சிகளும் எனது பிள்ளையின் சுபாவத்தில் இல்லாதவையா?
- அவை எனது பிள்ளை அன்றாட வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதைக் கடினமாக்குகின்றனவா?
- அவை எமது குடும்ப வாழ்க்கையில் எதிர்மறையான பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றனவா?
- அவை எனது பிள்ளையின் பாடசாலை முன்னேற்றத்திற்குத் தடைக்கற்களாக அமைகின்றனவா?
- அவை அடிக்கடி நிகழ்கின்றனவா?
- அவை மிகவும் தீவிரமானவையா?
- அவை நீண்ட காலத்திற்கு நீடிக்கின்றனவா?



இளம் சிறார்களிடையே ஒரு மனநலப் பாதிப்பைக் காட்டுகின்ற அடையாளங்கள்:

- அடிக்கடி மாறுகின்ற மனநிலைகள்/ உணர்ச்சிகள்
- எளிதாகக் காயப்படுகின்ற உணர்வுகள், அழுதல், கோபம்
- தொடர்ச்சியான கோபாவேசங்கள், பொருட்களை வீசுதல், மக்களுக்கு அடித்தல் முதலியன.
- தொடர்ச்சியான கவலையும் அவர்கள் பொதுவாக செய்து மகிழ்ந்த விடயங்களில் ஆர்வமின்மையும்
- நண்பர்களிடமிருந்தும் குடும்பத்தினர்களிடமிருந்தும் விலகி நடத்தல்
- தொடர்பு கொள்ளப்படுவதற்கும் ஆறுதல்படுத்தப்படுவதற்குமான அதிக தேவை
- பாடசாலை விடயங்களில், செயற்பாடுகளில் குறைவான ஊக்கம் ஆர்வம்
- கவனம் செலுத்துவதில் சிரமங்கள்
- குறைவான விரக்திச் சகிப்புத்தன்மை, எரிச்சலுணர்வு
- அதிகரித்த தலைவலிகள், வயிற்று வலிகள், ஏனைய வலிகள் மற்றும் நோவுகள்
- குறைவான தெம்பு, தூங்குவதில் சிரமங்கள் அல்லது பசியார்வத்தில் மாற்றங்கள்

வயதில் மூத்த சிறுவர்களிடையேயும் பதினம் வயதினரிடையேயும் ஒரு மனநலப் பாதிப்பைக் காட்டுகின்ற அடையாளங்கள்:

- கோபத்தின் அல்லது துயரத்தின் திடீர் எழுச்சி
- அடிக்கடி ஏற்படுகின்ற எரிச்சலுணர்வு
- பதற்றம் மற்றும் பீதியின் உணர்வுகள்
- குடும்பத்தவர்களின், நண்பர்களின், தனது பாதுகாப்புப் பற்றி அளவுக்கதிகமான கவலைகள் மற்றும் பயங்கள்
- பாடசாலைக்குச் செல்ல மறுத்தல்
- போதைப்பொருட்கள் மற்றும்/அல்லது அல்கஹோல் பாவித்தல்
- சிறு வயதில் ஈடுபட்ட செயற்பாடுகளில் ஆர்வம் காட்டுதல்
- பெறுபேறுகள் குறைதல், பணிகளை நிறைவேற்றுவதற்குக் குறைந்த ஊக்கம்
- சாப்பிடுவதிலும் தூங்குவதிலும் மாற்றங்கள்*
- குடும்ப செயற்பாடுகளிலிருந்து விலகி நடத்தல்
- நண்பர்களிடமிருந்து விலகி நடத்தல்
- தன்னைப் பற்றித் தொடர்ந்து தப்பெண்ணம் கொள்ளுதல்
- மரணத்தைப் பற்றியும் இறப்பதைப் பற்றியும் அடிக்கடி கதைத்தல்
- தன்னிடமிருக்கும் பெறுமதியானவற்றை மற்றவர்களுக்குக் கொடுத்து விடல்

*ஊதா நிறத்தால் காட்டப்பட்டுள்ள அறிகுறிகள் கூட்டாக ஏற்பட்டால், அவை சில நேரங்களில் தற்கொலை எண்ணங்கள் மற்றும் நடத்தையுடன் தொடர்புடையவையாக இருக்கலாம். மேலதிக உதவிக்கு, பார்க்கவும்: [தயார்படுத்துங்கள். தடுங்கள், பதில் நடவடிக்கை எடுங்கள்: பெற்றோர்கள்/ பராமரிப்பு வழங்குநர்களுக்கான தற்கொலைத் தடுப்பு வழிகாட்டி](#)



எனது பிள்ளையின் மனநலம் பற்றி அவருடன் நான் எப்படிப் பேசுவது?

உங்கள் பிள்ளையின் மனநலம் தொடர்பான உங்கள் கரிசனைகளைப் பற்றி அவருடன் கதைப்பது ஒரு சவாலான விடயமாக இருக்க முடியும். இருப்பினும், பெற்றோர்கள்/பராமரிப்பு வழங்குநர்கள் அவர்களுடைய கரிசனைகளைக் கலந்துரையாடும் போது, அது தொடர்பாடலுக்கான வாயிலைத் திறப்பதுடன் நிலைமையை மேம்படுத்த உதவலாம்.

- **இந்த நேரத்தில் எதிர்வினையாற்றுவதை விட ஒரு உரையாடலுக்குத் திட்டமிடுங்கள்.** உங்கள் பிள்ளையின் மனநலம் பற்றி உங்களுக்கு இருக்கும் கவலைகளை நீங்கள் எப்படி அணுகுகிறீர்கள் என்பதே முக்கியமாகும். நீங்கள் அமைதியாகவும் அவசரப்படாமலும் இருக்கின்ற, உங்கள் பிள்ளை நல்ல மனநிலையில் இருக்கின்ற, உங்களுக்குக் குறுக்கீடுகள் ஏற்படாத ஒரு நேரத்தைத் தெரிவு செய்யவும். உங்கள் பிள்ளையை நீங்கள் அணுக முன்பு உங்களைக் கவனித்துக் கொள்வதற்காக சில பொழுதுகளை எடுப்பதற்கு நினைவில் கொள்ளுங்கள். ஒருவேளை நீங்கள் சில ஆழமான சுவாசங்களைச் செய்யலாம், அல்லது தளர்வாக இருப்பதற்காக ஒரு நடையை மேற்கொள்ளலாம்.
- **உங்களுடைய உரையாடலில் ஆதரவளிக்கின்ற மொழியைப் பயன்படுத்தவும்.** உங்கள் கரிசனைகளைப் பற்றிக் கலந்துரையாடும் போது, நீங்கள் எதை அவதானிக்கிறீர்கள் என்பதை விவரிக்கலாம், அத்துடன் உங்களுக்கு ஏதேனும் கவலைகள் இருந்தால் அவற்றையும் வெளிப்படுத்தலாம் (உ.ம், நீங்கள் அண்மைக் காலமாக உங்களது நண்பர்களுடன் வெளியில் செல்லவில்லை என்பதையும் நீ வழக்கமாக சென்று மகிழ்கின்ற நடன வகுப்பில் மகிழ்ச்சியாக இல்லை என்பதையும் நான் அவதானித்தேன். நான் எப்படி உதவ முடியும்? அதை முதலில் கதைப்பது பற்றிப் பயமாக இருந்தாலும் கூட, நான் அதைக் கேட்பதற்கு இங்கு இருக்கிறேன்). உங்கள் பிள்ளை பதிலளிப்பதற்கு முன்பு சிந்திப்பதற்கும், நேரம் செல்லச் செல்ல அவர்களின் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் பகிர்ந்து கொள்வதற்கும் அவகாசத்தை வழங்கவும்.
- **கேள்விகளைக் கனிவாகப் பயன்படுத்துங்கள்.** சில சமயங்களில் இளம் பராயத்தவர்கள் அவர்களுக்கு என்ன நடக்கிறது என்று பகிர்ந்து கொள்வதற்குத் தயங்குவார்கள், என்ன நடக்கின்றது என்பதைப் பார்ப்பதற்காக சில ஊகங்களுடன் நீங்கள் கனிவாகக் கேள்விகளைக் கேட்கலாம் (உ.ம். “ரொஹானுடனான நட்பை இழந்ததற்காக நீ வருத்தப்படுகிறாயா என்று நான் யோசிக்கிறேன்”). அனுமானிக்காமல் இருப்பதற்குக் கவனமெடுங்கள், அத்துடன் உங்களைத் திருத்திக்கொள்ளத் தயாராக இருங்கள்.
- **விடாப்பிடியாகவும் ஆதரவாகவும் இருங்கள்.** உங்கள் பிள்ளை “ஒன்றும் தப்பாக இல்லை...என்னை தனியாக இருக்க விடுங்கள்” என்று பதிலளித்தால், நீங்கள் நிதானமாக இருந்து அவர்களுக்காக நீங்கள் எப்போதும் கூடவே உறுதுணையாக இருக்கிறீர்கள் என்று உறுதியளியுங்கள். உங்கள் பிள்ளைக்கு சிறிது கால அவகாசத்தை வழங்குங்கள், ஆனால் கைவிட வேண்டாம், மீண்டும் முயற்சியுங்கள்.
- **உங்கள் பிள்ளைக்கு மீள உறுதியளியுங்கள்.** உங்கள் பிள்ளை சில கரிசனைகளை ஒப்புக்கொண்டால், அவர் உங்களிடம் சொன்னதில் நீங்கள் மகிழ்ச்சியடைகிறீர்கள் என்றும், நீங்கள் உதவி செய்ய இருக்கிறீர்கள் என்றும் சொல்லுங்கள். நீங்கள் சில விடயங்களில் ஒன்றாகத் தொழிற்படலாம் (யோசனைகளுக்கு கீழே பார்க்கவும்) மற்றும்/அல்லது அவர் கதைப்பதற்கு ஒரு மனநல நிபுணரைக் கண்டறிய அவருக்கு உதவலாம். உங்கள் பிள்ளை தனியாக இல்லை என்பதையும், அவரின் வாழ்வின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் அவருக்காக நீங்கள் இருப்பீர்கள் என்பதையும் அவரிடம் மீண்டும் உறுதியாகக் கூறுங்கள்.
- **ஆபத்தை மதிப்பிட்டு, தேவைப்பட்டால் பதிலளிக்கவும்.** உங்கள் பிள்ளை அவரின் உடனடிப் பாதுகாப்பைப் பற்றி உங்களைக் கவலையடையச் செய்யும் ஏதேனும் ஒன்றைச் சொன்னால் (உ.ம்., தற்கொலை எண்ணங்கள்), உதவிக்காக அவரை அணுகவும். உங்கள் பிள்ளை தனக்குத் தானே தீங்கு விளைவித்துக் கொள்ளும் அபாயத்தில் இருப்பதாக நீங்கள் உணர்ந்தால், அவரைத் தனியாக விட்டுவிடாதீர்கள்.



எனது பிள்ளை அவரது மனநலப் பிரச்சினையுடன் போராடினால், அவருக்கு உதவுவதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

அவசரமற்ற சூழ்நிலைகளில், உங்கள் பிள்ளை சோகம், கோபம், கவலை போன்ற உணர்வுகளை அனுபவித்தால், நீங்கள் ஆதரவை வழங்க பல வழிகள் உள்ளன. இங்கே சில யோசனைகள் தரப்பட்டுள்ளன:

- **செவிமடுங்கள்.** உங்கள் பிள்ளையின் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் கேட்கவும் செல்லுபடியாக்கவும் நேரம் ஒதுக்குங்கள். உங்கள் புரிதலைச் சரிபார்க்க நீங்கள் கேட்பதை மீண்டும் கூறவும்.
- **மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும்.** உங்களால் முடிந்தவரை அழுத்தத்தைக் குறைக்க முயற்சிக்கவும் (உ.ம்., வீட்டு வேலைகளின் எண்ணிக்கையைக் குறைத்தல், உங்கள் பிள்ளையின் முன் மன அழுத்தத்தைப் பற்றி பேசுவதைத் தவிர்த்தல்).
- **ஒன்றாக இருக்கவும்.** ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் பிள்ளையுடன் 1:1 நேரத்தைச் செலவிடுங்கள். 10-15 நிமிடங்களைச் செலவிடுவது கூட உதவியாக அமையும், அங்கு நீங்கள் அவர்களின் வழியைப் பின்பற்றி, நீங்கள் ஒன்றாகச் செய்யும் செயலைத் தேர்ந்தெடுக்க அனுமதிக்கவும்.
- **பலங்களைச் சிறப்பித்துக் காட்டுங்கள்.** உங்கள் பிள்ளை கடந்த காலத்தில் சவால்களைச் சமாளித்த வழிகளை நினைவூட்டுங்கள். அவருடைய வலிமை மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மையைக் கவனிப்பதற்கும் அவற்றைக் கட்டியெழுப்புவதற்கும் அவருக்கு உதவுங்கள்.
- **சுறுசுறுப்பாகச் செயற்படுங்கள்.** உங்கள் பிள்ளை சோர்ந்த மனநிலையில் இருந்தால், 15-20 நிமிட உடல் ரீதியான அசைவுகள் கூட அவர்களின் இதயத் துடிப்பை அதிகரித்து அவர்கள் நன்றாக உணர உதவும்.
- **கலாசாரம் மற்றும் சமூகத்தை ஆராயுங்கள்.** கலாசாரம், நம்பிக்கை மற்றும்/அல்லது சமூக செயற்பாடுகளைத் தேட உங்கள் பிள்ளைக்கு உதவுங்கள், அவர்களின் அடையாளம் மற்றும் சொந்த உணர்வை வளர்க்க அவர்களுக்கு உதவுங்கள்.
- **ஒன்று சேர்ந்து நிதானத்தைப் பழகுங்கள்.** ஆழ்ந்த அமைதியான சுவாசிப்பு உங்கள் பிள்ளைக்கு மெதுவாகவும் தெளிவாகவும் சிந்திக்க உதவும். இதை உங்கள் பிள்ளைக்கு முன்மாதிரியாகக் காட்டி, அவருக்குத் தளர்வாக இருக்க உதவும் பயிற்சிகளில் (உ.ம்., நீட்சிப் பயிற்சி, கூர்ந்து கவனிக்கும் பயிற்சி, கலை, இசையைக் கேட்பது, வெளியில் நேரத்தைச் செலவிடுவது போன்றவை) வழக்கமாக ஈடுபட அவர்களை ஊக்குவிக்கவும்.
- **மற்றவர்களுக்கு உதவுங்கள்.** மற்றவர்களுக்கு நல்லதைச் செய்வதற்கான வாய்ப்புகளைக் கண்டறிய உங்கள் பிள்ளைக்கு உதவுங்கள். இது ஒரு தன்னார்வத் தொண்டு செய்யும் வாய்ப்பாக அல்லது ஒரு நண்பருக்கு அல்லது குடும்ப உறுப்பினருக்கு ஒரு அன்பான செய்தியை அனுப்புவதாக இருக்கலாம். மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்வது எம்மையும் நன்றாக உணரச் செய்யும்.
- **நம்பிக்கையைத் தூண்டுங்கள்.** உங்களுக்குப் பதில்கள் தெரியாவிட்டாலும் கூட, அல்லது தீர்வுகள் மிகவும் தொலைவில் இருப்பதாகத் தென்பட்டாலும் கூட, நீங்கள் ஒன்றாகச் சேர்ந்து அதற்கான வழியைக் கண்டுபிடிப்பதாக உங்கள் பிள்ளைக்கு உறுதியளியுங்கள்.

நீங்கள் முயற்சி செய்த செயல்களால் உங்கள் பிள்ளை மேம்படவில்லை என்று தென்பட்டால், நீங்கள் இன்னும் அவர்களைப் பற்றிக் கவலைப்படுகிறீர்கள் என்றால், கூடுதல் உதவியை நாட வேண்டிய நேரம் இதுவாக இருக்கலாம்.



எனது பிள்ளைக்காகத் தொழில்முறையான மனநல உதவியை நான் எவ்வாறு அணுகுவது?

பாடசாலையில்

உங்கள் பிள்ளை ஏற்கனவே பாடசாலையின் ஆதரவுக் குழுவுடன் தொடர்பில் இருக்கிறார் என்றால், நீங்கள் அவர்களை அணுகலாம். அவ்வாறு இல்லாவிட்டால், பாடசாலையில் கிடைக்கின்ற பாடசாலை மனநலச் சேவைகள் பற்றித் தெரிந்து கொள்வதற்குப் பாடசாலை அதிபருடன் விசாரிக்கவும். ஒன்ராறியோவில் உள்ள பாடசாலைகள் மதிப்பீடுகளையும் குறுகிய தடுப்பு மற்றும் ஆரம்பத் தலையீட்டுச் சேவைகளையும் சமூக சேவகர்களிடமிருந்தும் உளவியல் அதிகாரிகளிடமிருந்தும் வழங்குகின்றன.

சமூகத்தில்

மேலதிக ஆதரவுகள் தேவைப்பட்டால், உங்கள் குடும்ப வைத்தியர் உங்கள் பிள்ளையை மனநல சேவைகளுடன் தொடர்புபடுத்தலாம். நீங்கள் தொடர்புகொள்ளக் கூடிய இடங்கள்:

- [சில்டர்ன் மென்டல் ஹெல்த் ஒன்ராறியோ \(Children's Mental Health Ontario\)](#) உங்கள் பகுதியில் இலவச மனநல சிகிச்சையை அணுகலாம், இதில் முன்பதிவு இன்றி சிகிச்சை பெறக்கூடிய கிளினிக்குகள் (மெய்நிகர் மற்றும் நேரில்), தொடர்ச்சியான ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சை, தீவிர மற்றும் சிறப்பு சிகிச்சை என்பன உள்ளடங்குகின்றன. பரிந்துரைகள் எதுவும் அவசியமில்லை.
- [வன் ஸ்டொப் டோக் \(One Stop Talk\)](#) ஒரு திட்டத்தை உருவாக்கவும், தேவைப்படும்போது கூடுதல் ஆதரவை அணுகவும் ஒன்ராறியோவில் எங்கிருந்தும் ஒரு சிகிச்சையாளருடன் உடனடியாகத் தொடர்பு கொள்ள முடியும்.
- [யூத் வெல்னஸ் ஹப்ஸ் \(Youth Wellness Hubs\)](#) பல ஒன்ராறியோ சமூகங்களில் பலதரப்பட்ட சேவைகளை அணுகுவதற்கு முடியும். முன்பதிவு இன்றி அல்லது முன்பதிவு செய்து இலவச சேவைகளை இலகுவாக அணுக முடியும்.

தற்கொலைப் பிரச்சினை மற்றும் தடுப்புக்கு உதவிகள் கிடைக்கின்றன.

தற்கொலைப் பிரச்சினை உதவி அழைப்பு (Suicide Crisis Helpline) 9-8-8 (24/7 இற்கு அழைக்கவும் அல்லது குறுஞ்செய்தி அனுப்பவும்)

மேலும்:

[சிறுவர் உதவி தொலைபேசி \(Kids Help Phone\)](#)
1-800-668-6868 அல்லது
CONNECT என்று 686868 க்கு குறுஞ்செய்தி அனுப்பவும்

[சுதேச நல்வாழ்வுக்கான எதிர்பார்ப்பு உதவி அழைப்பு \(Hope for Wellness Help Line\)](#)
1-855-242-3310 அல்லது சம்பாஷனை மேற்கொள்வதற்கு இணைப்பை கிளிக் செய்யவும்

[பிளக் யூத் உதவி அழைப்பு \(Black Youth Helpline\)](#)
1-833-294-8650



ஒரு மனநல அவசர நிலைமையின் போது நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்கள் பிள்ளையின் பாதுகாப்பைப் பற்றி அல்லது அவர்களைச் சுற்றி உள்ளோரின் பாதுகாப்பைப் பற்றி நீங்கள் கவலைப்பட்டால், உடனடியான உதவியை நாடுவது முக்கியமாகும். இதில் ஒரு அம்பியுலன்சை அழைப்பது, உள்ளூர் நடமாடும் நெருக்கடி சேவையை அழைப்பது (உங்கள் பகுதியில் இருந்தால்), 9-1-1 ஐ அழைப்பது, அல்லது உங்கள் உள்ளூர் வைத்தியசாலையின் அவசர சிகிச்சை அறைக்குச் செல்வது ஆகியன உள்ளடங்கலாம்.

பின்வரும் நிகழ்வுகள் அவசர உதவி தேவைப்படுகின்ற மனநல அவசரநிலைமைகளாகக் கருதப்படுகின்றன:

- உங்கள் பிள்ளைக்கு ஒரு தற்கொலை செய்து கொள்ளும் திட்டம் இருந்து அதனை உடனடியாகச் செயற்படுத்த நினைத்தல்.
- உங்கள் பிள்ளை ஒரு தற்கொலை முயற்சியை மேற்கொண்டுள்ளார்.
- உங்கள் பிள்ளை மற்றவர்களை காயப்படுத்துவதாக அச்சுறுத்துகிறார் மற்றும்/அல்லது வன்முறையாக நடந்துகொள்கிறார்.
- உங்கள் பிள்ளை மருந்துகளை அளவுக்கதிகமாக எடுத்ததற்கான அறிகுறிகளைக் காட்டுகிறார்.

ஒரு மனநலப் பாதிப்பை அனுபவிக்கிற பிள்ளைக்கு ஆதரவளிப்பதென்பது ஒரு கடினமான விடயமாக இருக்க முடியும், உங்கள் சொந்த ஆதரவுகளை நாடுவதைக் கருத்திற் கொள்ளுங்கள். இவ்வாறான அனுபவங்களைக் கொண்டிருக்கின்ற ஏனைய பெற்றோர்களுடனும் பராமரிப்பு வழங்குநர்களுடனும் தொடர்பு கொள்வதற்கு [சிறுவர்களின் மனநலத்துக்கான பெற்றோர்கள் \(Parent's for Children's Mental Health\)](#) ஐ நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

