

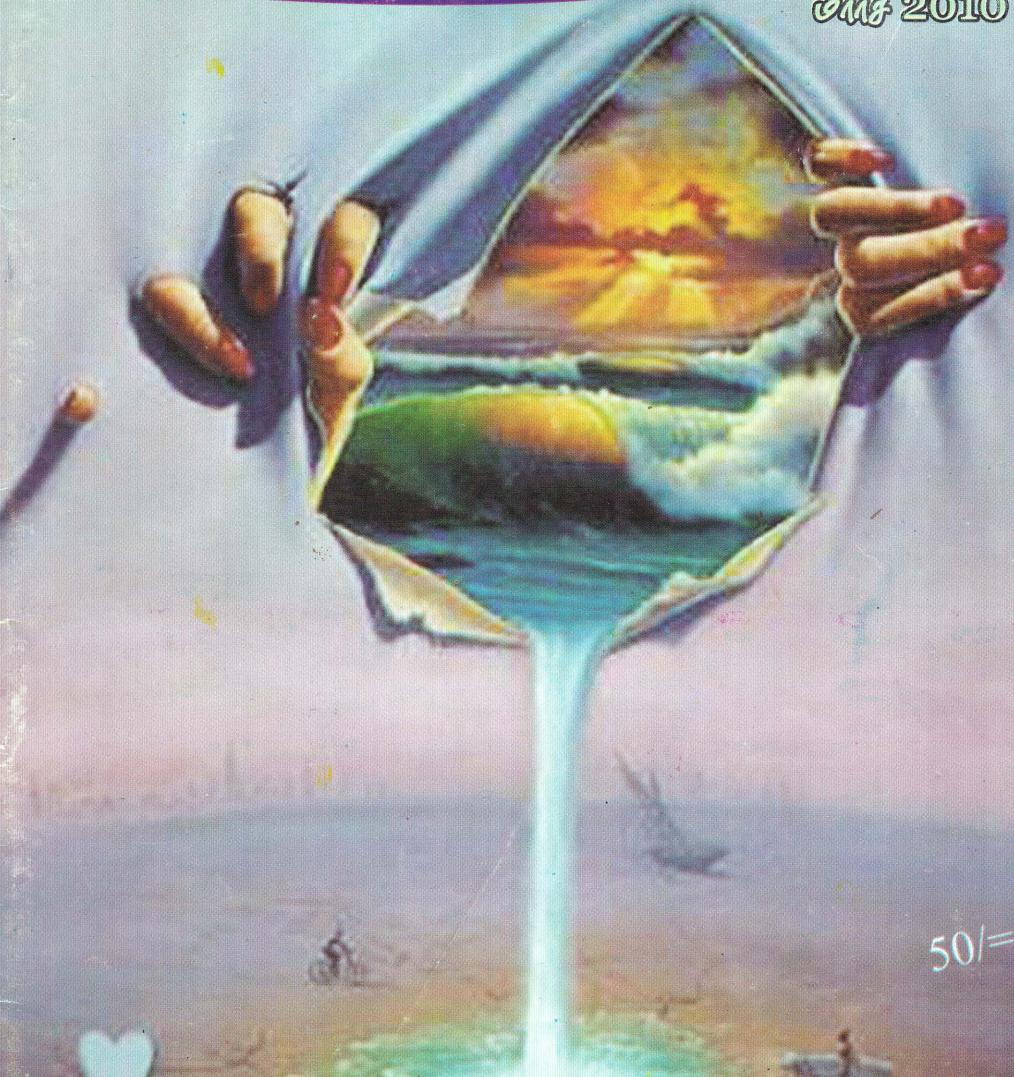
# சாகம்\*

தெம்பு 01

Saham

பலர் 03

மே 2010



50/=

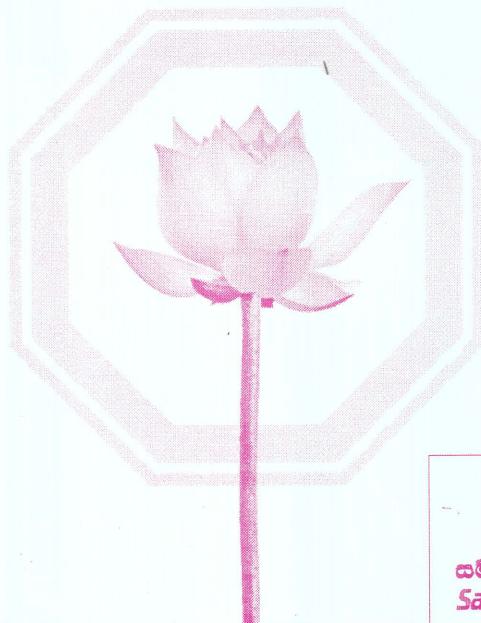
தாலைண்டு மத்தையு சுஞ்சிகை

# Sampath Bank becomes **'Bank of the Year 2009'**

as Adjudged by 'The Banker' Magazine  
of Financial Times Limited - London

As the pioneering leader and the continuous trendsetter in the local banking arena  
Sampath Bank has now reached a greater height by clinching a renowned global accolade as  
Bank of the Year 2009 by 'The Banker' Magazine of  
Financial Times Limited - London.

With this global affirmation of our outstanding performance and strong financial stability  
we pledge a far better contribution to the prosperity of our nation in the years to come.



# சுகம் Suham

மலர் - 2

திங் - 3

## காலாண்டு சுகாதார சுஞ்சிகை

இதழாசிரியர்  
திரு. ஜி. நக்கரன்

துணை ஆசிரியர்  
திருமதி வாசகி சுதாகரன்

இதழ் குழு  
திரு. இ.தனஞ்சயன்  
செல்வி. S. அஜந்தா  
செல்வி. வெ. சிவராமி

ஆலோசனைக் குழு  
பேராசிரியர் Dr. N. சிவராஜா  
(வதினிடப் பிரதிநிதி,  
உலக சுகாதார நிறுவனம்)  
Dr. R. சிவாங்கர்  
(பொறுப்பு வைத்திய அதிகாரி, இரத்த  
வங்கி,  
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை)  
திரு. T. சிவதுட்சமாணிர்த்தி  
(பணிப்பாளர், தேசிய இளைஞர்  
சேவைகள் மன்றம்)

### வளர்ப்பு:

“சுகவாழ்வுக்கான பயணம்”  
3ம் ஒழுங்கை,  
பலாலி வீதி, கந்தர்மட்டம்  
யாழ்ப்பாணம்.

T.P: 0602216436

ஆச்சுப்பதிப்பு  
“மகுடம் அசோசியேற்ஸ்”  
இணுவில் சந்தி, இணுவில்

## 2 ஸ்டீல்...

⇒ ஆசிரியரிடமிருந்து...	02
⇒ ஆரோக்கியம் சொல்லும் குறள்	03
⇒ ஆரோக்கியமான மனித வாழ்விற்கு அத்தியாவசியமான யோகாசனங்கள்	04
⇒ நேர்காணல்	08
⇒ காவுகொள்ளும் டெங்குக் காய்ச்சலும் கட்டுப்படுத்துவதற்கான வழிமுறைகளும்	16
⇒ சங்கக்கடை சம்பாசனை	17
⇒ வாழ்க்கைத் திறன் (தொடர் கட்டுரை)	24
⇒ இதயமும் கொலஸ்ரோலும்	35
⇒ கலிமுகம்	38
⇒ முழுநலம் பெறுவோம் (தொடர் கட்டுரை)	40
⇒ கொதிக்கும் கோபம்	43
⇒ உளவலி தீர் உளவலிமை தாருங்கள்	47
⇒ ஆய்வுகூடப் பரிசோதனையின் முக்கியத்துவம்	51
⇒ தமிழ் வாழும்! - சிறுக்கதை	55
⇒ கேள்வி பதில்	61

# ஆச்சியட்டுக்குந்து...

அன்புசால் வாசகர்களுக்கு மீண்டும் ஒரு சுகமான வணக்கம்!

சற்று நீண்ட இடைவெளியின் பின் பல்வேறு கஸ்டங்களினைச் சுமந்து இந்த “சுகம்” பிரசவிக்கிறது. இருந்தாலும் எமது மக்களின் சுகமான வாழ்வுக்கு பல்வேறு விடயங்கள் சார்ந்த அறிவியல் தகவல்களை வழங்கவேண்டும் எனும் பெரு ஆர்வத்துடன் “சுகம்” உங்களிடம் வருகிறது.



இந்த “சுகம்” தொடர வாசகர்களாகிய உங்களின் ஆதரவு எமக்கு வேண்டும். எனவே நீங்கள் எமது சந்தாதாராகினால் இக்கனவு பலிக்கும்.

மேலும், எமது பிரதேசம் எங்கும் தற்போது “தேர்தல்” திருவிழா தொடங்கியுள்ளது. தாழும் தமது குடும்பமும் சுகமாக வாழவேண்டும் எனும் அதீத ஆர்வத்தில் பலர் தேர்தலில் குதித்துள்ளார்கள். தமது சுகத்தில் கவனமிருப்பது நல்லதே, ஆனால் சமூகத்தின் நலனில் அக்கறையுடன், எம்முடன் நின்று, மக்களுக்கு சுகம் பல செய்த வழி எது? என்று அறிந்து, “எனக்குச் செய்யவில்லையே” எனும் சுயநலம் அகற்றி, “எம்மக்களுக்காக செய்யப்பட்டது” எனும் பொது நல நோக்கோடு, சிந்திக்க வேண்டியது மிக அவசியமாகும். யார் எமக்காக நின்று செய்தார்கள், யார் எமது வாக்குக்களால், சுகமாக வாழ்ந்து இன்று வந்தார்கள் என்பதை அறிந்து வாக்குப் போட வேண்டியது மிக அவசியமாகும்.

சுகாதார சஞ்சிகையில் அரசியல் எதற்கு? நீங்கள் சிந்திப்பது புரிகிறது. என்ன செய்வது? எந்த ஒரு அறிஞர் பெருமக்களால் உருவாக்கப்பட்ட திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கும் ஒரு அறிவும் இல்லாத அரசியல் வாதியின் கையெழுத்து அவசியமாகிறது.

எனவே எமது மக்களின் ஆரோக்கிய வாழ்வை மேம்படுத்தும் எந்த திட்டத்தையும் நடைமுறையாக்கும் வலு அரசியல் வாதியிடமே உள்ளது. அந்த அரசியல் வாதியை சரியாக்க தெரிவு செய்வது உங்களின் கைகளிலேயே.

பாட்டுப் பிழைத்தால் திருப்பிப் பாடலாம், வோட்டுப் பிழைத்தால் திருப்பிப் போடமுடியாது.

மீண்டும் மறுமடலில் நல்ல சேதியோடு சந்திக்கும்வரை...

அன்புன்

ஆச்சியர்

த.நக்ஷீ

## ஆரோக்கியம் சொல்லும் குறள்



“உற்றான் அளவும், பிணி அளவும் காலமும்  
கற்றான் கருதிச் செயல்”

(குறள் - 949)

நோய் தீர்க்கும் வைத்தியத்தைக் கற்ற மருத்துவர், நோய் ஒன்றிற்கு சிகிச்சை செய்யும் போது, நோயாளியின் உடல் நிலை, அறிகுறிகள், உடலின் தன்மை, அதனடிப்படையிலான நோயினது அளவு, தன்மை முதலியவற்றை ஆராய்ந்து, பின் சிகிச்சை செய்வதற்கு தக்க நேரம் அல்லது காலம் எது என்பதைதான் கற்ற கல்வியாலும், அனுபவ அறிவாலும், ஆராய்ந்த பின் தன் நுண் அறிவின் (Intelligence) மூலம் சிகிச்சை செய்வதே சரியான மருத்துவமாகும்.

மருத்துவங்களை எல்லாம் கற்று பாட்சையில் சித்தியடைந்த எல்லாரும் வைத்தியரே எனினும், நூல் அறிவையும் அனுபவத்தையும் துணையாக கொண்டு நுண்ணறிவின் மூலம் சிகிச்சை செய்யும் வைத்தியரேயே கொராசி உள்ள வைத்தியர் என்று சொல்வது நடைமுறையில் உள்ளதுதானே.

கீரன்.

### சுருக்கத்து

உண்மையான நல்ல மனிதனைக் காண்பது கஸ்டமான காரியம். ஏன் எனில், எல்லோருமே நல்ல மனிதன் வேஷத்தை கச்சிதமாக போட்டுக் கொண்டே வாழ்கிறார்கள்.

யாரோ!

# ஆரோக்ஷயான அந்தி வாழ்விர்கு அந்தியாவச்யான யோதாசனங்கள்

ஸ்ரீ. ஏஸ். பாரத் BA (Hons)

இன்று விஞ்ஞானம் மற்றும் தகவல் தொழிலினுட்பத்தின் கை வளர்ச்சியால் பல்வேறு வியத்தகு மாற்றங்கள் உலகில் நிகழ்ந்த வண்ணம் உள்ளன. இன்றைய கால கட்டத்தில் மருத்துவ விஞ்ஞானம் உலகில் பிரபலம் பெற்று உச்சத்தை தொட்டு நின்றாலும் கூட புதுப்புது நோய்கள் புதுப்புது வடிவில் மனிதனைத் தாக்கி

மாக உலகெங்கும் அதிகமாகப் பரவி வரும் பன்றிக் காய்சலைக் குறிப்பிடலாம். இத்தகைய விளை வுகளுக்கு என்ன காரணம் என ஆராய்ந்தால் மனிதனின் மாறுபட்ட நடவடிக்கைகளைக் கூறலாம். இயற்கையிலிருந்து புந்தள்ளி வாழ்ந்து வரும் மனிதனின் அசாதாரண செயல் முறைகளால் இயற்கையின் சமநிலையில் குழப்பம் ஏற்படுகின்றது. இயற்கையின் சமநிலைத் தன்மையில் ஊற்பட்ட

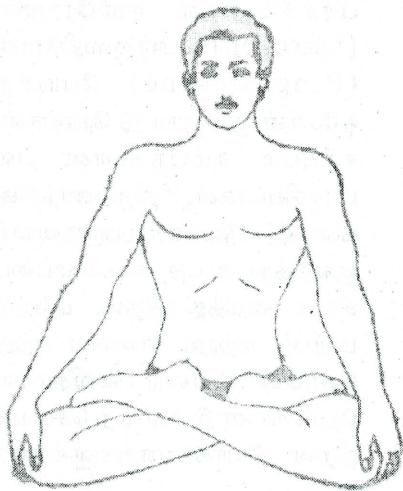


வருகின்றன.

இதனால் மக்கள் வகைதொகையின்றி நோய்களுக்கு ஆட்பட்டு தினம் தினம் பலியாகிக் கொண்டிருக்கின்றனர். உதாரணம்

**கிங்கு ஆரோக்கியம் என்பதற்கு உகை சுகாதார நிறுவனம் மின் வருமாறு வரைவிலக்கணம் கூறுகிறது. அதாவது "உடல், உள், சுகுக், ஆஸ்மீக் நிலைகளில் நன்னிலை அடைத்திலே ஆரோக்கியம் எனப்பதும். கீதிலிருந்து உடல்யட்டும் ஆரோக்கியம் உடையதாக மாத்திரம் கிருந்தால் போதாது யெற்படி நான்கு அம்சங்களும் ஒருவருக்கு நன்றாக கிருந்தால்தான்"**

குழப்பத்தால் பல்வேறு விதமான மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. அம் மாற்றங்களினால் ஏற்படும் விளை வுகளில் ஒன்றுதான் நவீன மருத்து வத்திற்கே சவால் விடக்கூடிய



இத்தகைய நோய்கள் ப்ரவ மூல காரணமாகும்.

முற்கால மக்கள் இயற்கை யோடு இணைந்த வாழ்வு வாழ்ந்ததனால் பலவித நோய்களுக்கு ஆட்படாமல் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தனர். இன்றைய அவசர உலகில் மனிதன் உடல் உழைப்பின்றி இயந்திரத் தன்மையான வாழ்க்கை வாழ முற்படுகின்றான். இதனால் உயர் இரத்த அழுத்தம், உடல் எடை அதிகரிப்பு, நீரிழிவு மற்றும் சிறு நீரகப் பாதிப்பு என்று பல்வேறு வகையான நோய்களுக்கு ஆளாகின்றமையை கண்கூடாக கண்டு வருகின்றோம்.

இத்தகைய நோய்கள் மனித வாழ்க்கை தீர்மானிக்கும் அளவிற்கு நம் மத் தியில்

தலைவிரித்தாடுகிறது. மருத்துவத்தாலேய பூரணமாக குணமாக்க முடியாதளவிற்கு அதன் தீவிரத் தன்மை கொண்டு காணப்படுகின்றன. வயது வந்த வர்களுக்கு மாத்திரமின்றி இளவயதினர்களுக்கும் இந் நோய்கள் பீடித்துள்ளன. இதனால் இளவயதினர் பலவேறு பிரச்சினைகளுக்கு ஆளாகின்றனர்.

இதனைக் கருத்திற் கொண்டு எவ்வித செலவுகளும் இல்லாமல் இந் நோய்களை குணமாக்கக் கூடிய வல்லமையோகாசனங்களுக்கு உண்டு. என்பதை இன்றைய மருத்துவ விஞ்ஞானமே முழுவதுமாக ஏற்றுக் கொண்டுள்ளது. அத்தகைய விரஞ்சிவித் தன்மை பொருந்திய யோகப் பயிற்சிகளை முறையாக ஒருவர் செய்து வந்தால் ஆரோக்கியமாக நீண்ட காலம் உயிர் வாழலாம்.

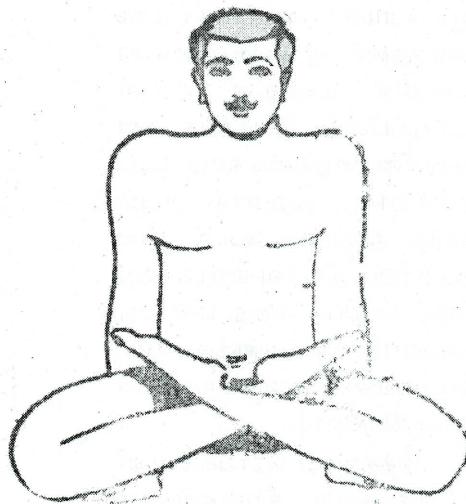
இங்கு ஆரோக்கியம் என்பதற்கு உலக சுகாதார நிறுவனம் பின்வருமாறு வரைவிலக்கணம் கூறுகிறது. அதாவது “உடல், உள், சமூக, ஆஸ்மீக நிலைகளி ல் நன்னிலை அடைதலே ஆரோக்கியம் எனப்படும். இதிலிருந்து உடல் மட்டும் ஆரோக்கியம் உடையதாக மாத்திரம் இருந்தால் போதாது மேற்படி நான்கு அம் சங்களும் ஒருவருக்கு

நன்றாக இருந்தால்தான் ஆரோக்கியமுடையவனாகக் கொள்ள முடியும்.

இந்த ஆரோக்கியத்திற்கு யோகாசனங்களின் பங்களிப்பு பெரிதும் உதவுகின்றது. மனித உடலிலுள்ள உள்ளுறப்புக்களின் சரியான செயற்பாடுகளுக்கும் உயிர்ப்புக்கும் பெரிதும் துணைபுரிகின்றது. அனுசேபத் தொழிற்பாடுகளை (Metabolism) ஒழுங்கு முறைப்படுத்தி நடுநிலைத் தன்மையை பேண உதவுகிறது. யோகாசனம் என்பது உடற்பயிற்சியிலிருந்து. வேறுபட்டது. அதாவது உடற்பயிற்சிகள் கவாச ஒழுங்கு முறைகள் இன்றியும் வரைவாகவும் செய்யப்படும் பயிற்சியாகும். இதனால் சக்தி விரயம் என்பது உடற்பயிற்சி செய்பவருக்கு அதிகம் காணப்படுகின்றது. குறிப்பாக எல்லா வயதினர்களுக்கும் அல்லது நோயற்றவர்கள், பெண்கள் போன்றோர் உடற்பயிற்சிகளை செய்வது என்பது இயலாத காரியம் ஆனால் யோகப் பயிற்சிகளையாரும் வயது வேறுபாடு ஸ்தி செய்யலாம். குறிப்பாக பெண்கள் இப்பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்துவரின் பலவித நன்மைகள் பெற முடியும்.

குறிப்பாக மாதவிடாய்ப்பிரச்சினைகள் ஈஸ் ரோஜன் (Estrogen) பொரஜஸ்திரோன் (Progesterone) போன்ற ஓமோன் குறைபாட்டு நோய்கள், கர்ப்பம் சம்பந்தமான பல பிரச்சினைகள், திருமணத்தின் பின் ஏற்படும் உடற்பருமனைக் குறைத்து உடற் கட்டமைப்பை சீராக வைத்திருத்தல், மற்றும் மார்பக மற்றும் ஏனைய புற்று நோய்கள் போன்ற பலவிதமான நோய்களை இல்லாமல் செய்யும் திறன் யோகாசனங்களுக்குண்டு.

அது மட்டுமன்றி படிக்கும் மாணவர்களுக்கு ஏற்படும் தலையிடி மற்றும் கற்றல் இடர்ப்பாடுகள் போன்றவற்றை தீர்க்க



கும் திறனும் இந்த யோகாசனப் பயிற்சிக்குண்டு. மேலும் மாணவர் களுக்கு / இளையவர்களுக்கு விடாமுயற்சி, தன்னம்பிக்கை, ஞாபகசக்தி, முடிவெடுக்கும் ஆற்றல், சீரிய மனப்பாங்கு முதலிய ஆளுமை பண்புக் கூறுகள் விருத்தி பெறவும் யோகாசனங்கள் உதவும்.

அது மட்டுமன்றி இன்று உடல் எடை அதிகமாக உள்ளவர் களுக்கு குறிப்பாக கொழுப்புச் சத்து மேலதிகமாக சேருவதால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் அதாவது மனித உடலில் இருவகையான கொழுப்புகள் (Colestrol) காணப்படுகின்றன.

**LDL (Low Density Lipoprotein)**

**HDL (High Density Lipoprotein)**

இங்கு LDL உடலுக்கு தீங்கு செய்யும் கொழுப்பு, HDL நன்மை தரும் கொழுப்பு

இங்கு நன்மை தரும் **HDL** கொழுப்பு மட்டத்தை குறைக்கும் சக்தி இவற்றுக் குண்டு எனவே கொண்டுப்பு பிரச்சினை உள்ள வர்கள் வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி யோகாசனங்கள் செய்து வரின் நாளைடைவில் பிரச்சினையிலிருந்து விடுபடலாம். அது மட்டும் வெற்றிதரமாக எதிர் கொண்டு ஆரோக்கியமாக நீடித்த இளமையுடன் வாழலாம் இன்று வெளி நாடுகளில் கூட உயர் பள்ளிகளிலும் தியானங்கள், தளர்வுப் பயிற்சிகள் போதிக்கப்பட்டு வருகின்றன. மேற்கத்தைய நாடுகளிலுள்ளோர் மிகவும் ஆர்வத்துடன் செய்துவருகின்றனர் ஆனால் நாமோ மேற்கத்தைய மருந்துகளை நம்பி காலத்தை ஒட்டுகின்றோம். இந்த நிலையிலிருந்து விடுபட்டு அனைவரும் இதைச் செய்து ஆரோக்கிய மாக வாழ்வோம். வளம் பெறுவோம்.

\*\*\*

டுமன்றி தசைநார்களையும் வலி மையுடையதாகவும் கட்ட மைப்பாகவும் மாற்றும் திறன் படைத்தது.

பொதுவாக பார்த்தல் உயிர்க்கருவிகள் மற்றும் ஓமோன்களின் தொழில்பாடுகள் சமிபாட்டுத் தொகுதி, சிறுநீர்கத் தொகுதி, சுவாசத் தொகுதி, குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதி இருதயம், நுரையீரல் போன்ற பலவித் தொகுதிகளை திறம் படக் கையாழும் திறன் யோகப் பயிற்சிகளுக்கு உண்டு எனவேதான் யோகப் பயிற்சிகளை முறையாக ஒரு குருவிடம் கற்று தொடர்ந்து பயிற்சி செய்து வந்தால் எல்லாவித் பிரச்சினைகளை யும் வெற்றிதரமாக எதிர் கொண்டு ஆரோக்கியமாக நீடித்த இளமையுடன் வாழலாம் இன்று வெளி நாடுகளில் கூட உயர் பள்ளிகளிலும் தியானங்கள், தளர்வுப் பயிற்சிகள் போதிக்கப்பட்டு வருகின்றன. மேற்கத்தைய நாடுகளிலுள்ளோர் மிகவும் ஆர்வத்துடன் செய்துவருகின்றனர் ஆனால் நாமோ மேற்கத்தைய மருந்துகளை நம்பி காலத்தை ஒட்டுகின்றோம். இந்த நிலையிலிருந்து விடுபட்டு அனைவரும் இதைச் செய்து ஆரோக்கிய மாக வாழ்வோம். வளம் பெறுவோம்.

# நேர்க்கணல்

இந்த இதழில் யாழ் மாவட்ட தாய்சேய் நல வைத்திய அதிகாரி DR. திருமதி. திருமகன் சிவசங்கர் அவர்களுடன் சந்திப்பை ஏற்படுத்தி பல்வேறு விடயங்களைப் பெற்றுக் கொண்டோம்.

**கேள்வி:-** தாய்சேய் நலன் (Maternal Children care) என்றால் என்ன?

**தவிஸ்:-** திருமண வயதை அடைந்த பெண்ணொரு வர், திருமணமானதில்

**இந்த விடயத்தில் ஒரு சமூகமயப்பட பாரிய மாற்றம் ஏற்பட வேண்டும்.** அதாவது பாலியல் ரதியான அறிவியல் கட்டாயம் எல்லோருக்கும் தெரியவேண்டும். **இன்றைய வேகமான சமூகவளவுக்கியல் பாலியல் ரதியான விடயங்கள் அதிகளவு ஆதிக்கம் செய்கின்றன.**



இருந்து கற்பமாகுவதற்கு முன்னும், கற்பமான பின் னும், மேற் கொள்ளப்படும், சுகாதார பராமரிப்பே, தாய்சேய் நலம் எனப்படுகிறது. அதாவது ஒரு பெண்

கற்பமடைவதற்கு முன்னரே அப்பெண்ணின் ஆரோக்கிய நிலையில் கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும். உதாரணமாக கற்பமடைவதற்கு 3மாதங்களூக்கு முன்னதாக Rubella தடுப்புசி போடப்பட வேண்டும். அதேபோல குருதிச்சோகை, உடற்தினிவு சுட்டி, இதய நோய்கள் போன்றவை பரிசோதிக்கப்பட்டு உரிய நடவடிக்கை எடுக்கப்படும்.

அதேபோல 2ம் நிலை பராமரிப்பில் கற்பினித்தாய் பராமரிப்பு (Antenatal Care) மேற் கொள்ளப்படுகிறது. ஒரு

பெண் கற்பமாகி 8வது பாரத் திலே குடும் பநல உத்தியோகத்தரிடம் பதில் வேண்டும். சிலா சில மூட நம்பிக்கை காரணமாக பதிவு தில் பின்னடிப்பது எமது சமூகத்தில் அதிகமாக உண்டு. அதுமட்டுன்றி இந்த “தாய் சேய்நல்”- கவனிப்பு திறமையாக இருக்க, திருமணமான தம்பதிகள் குடும்பநல உத்தியோகத்தரிடம் தகுதியான (Eligible Couple) தம்பதிகள் பட்டியலில் பதியப்பட வேண்டும். உண்மையில் ஒரு பெண் ஆரோக்கியமான குழந்தைப் பெற்றெடுக்க, அப்பெண் சிறுமியாக இருக்கும் போதே அவளின் போசாக்கில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

**கேள்வி:**- இயற்கையான கருச்சிதைவு ஏற்படுவதற்கான காரணம் எவை?

**பதில்:**- அதிகளவான காரணமற்ற (Spodanicus Abortion) கருச்சிதைக்ககான காரணம் நிற மூர்த்த பிறழ்வுகள்+20- 25% இதனால் ஏற்படுகிறது. இதை விட, அதிகரித்த குருதிச் சோகை (Severe Anemia) VDRL. எனப்படும் பாலியல் தொற்று நோய்க்கிருமி குருதி யில் காணப்படல், உடற்

திணிவுச்சுட்டி 28.5க்கு குறைய வோ 30க்குக் கூடியோ காணப்பட்டால் இதே போல கருப்பையில் காணப்படக்கூடிய குறைபாடுகள் மிகக் கடுமையான (கூலி) வேலை செய்தல்.

இதே போல இரத்த சம்மந்த உறவுகளுக்குள் ஆன திருமண ஊறவு இதில் அதிகளவான இதய நோய்கள் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும், இவ்வாறே கட்டிளமைப்பருவ கற்பம், மற்றும் 40வயதுக்கு மேற்பட்ட சில கற்பங்கள், போன்ற காரணிகளால் காரண மற்ற கருச்சிதைவு ஏற்படலாம். கருச்சிதைவு ஏற்பட்டால் கட்டாயம் வைத்தியிரிடம் காட்டி ஆலோசனை பெறல் வேண்டும்.

**கேள்வி:**- ஒரு கற்பினி எவ் வெவ் விடயங்கள் கவனம் எடுக்க வேண்டும்.

பதில்:- கற்பத்துக்கு முன்னை கவனிப்பு அவசியம் இதுவே ஒரு பெண் கற்பத்தை சரியான முறையில் தாங்க உதவும், அடுத்து, உடற்திணிவுச் சுட்டி யில் கவனம் தேவை, பிரசவ த்துக்கு முன், உயர்குருதி அழுக்கம் உள்ளதா என பரிசோதிக்க வேண்டும். உடற் திணிவு சுட்டி குறைக்கப்பட வேண்டும், இல்லை எனில்

பிரசவத்தில் சில சிக்கல்கள் ஏற்படும். முக்கியமாக கற்பகால சலரோகம் ஏற்பட வழிவகுக்கும். எனவே குருதி யில் குஞக்கோஸ் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். அடுத்து குறித்த காலத்தில் போடவேண்டிய தடுப்புசி சரியாகப் போடப்பட வேண்டும்.

உடலுக்குத் தேவையான பயிற்சிகளையும், சீரான ஓய்வும், மனாழுநுதலும் ஒரு கற்பினிக்கு அவசியமானவை.

முக்கியமாக தாயின் மனநிலை சீராகவும், நன்றாகவும் இருக்க வேண்டும். பதகளிப்பு, படபடப்பு, கோபம், கவலை, பயம்,

போன்ற மனநிலைகள் கற்பினிக்கும் குழந்தைக்கும் நல்லதல்ல.

கோவில்:- ஒரு கற்பம் எப்போது ஆபத்தாகிறது?

தனில்:- ஆம், இது ஒரு நல்லகேள்வி. பொதுவாக கற்பம் என்பது ஒரு பெண்ணைப் பொறுத்தவரை சாதாரணமானதே. ஆனால் அது சில கவலையீனமான நிலைகளில் அப்பெண்ணுக்கு ஆபத்தாகிறது. அவை முக்கியமாக, அதீதமான குருதிச் சோகை, (இரும்புச் சத்துக்குறைபாடு) மற்றும், முன்னைய



கற்பங்களின் போது சத்திர சிகிச்சை செய்திருத்தல், நீண்ட நேர பிரசவம், இரட்டைப் பிரசவம், பிரசவகால சல ரோகம், இழந்தை பிறந்து இறத்தல், இறந்து பிறந்தல், மற்றும் உடற்திணிவுச் சுட்டி 18க்கும் குறைவாக 30ஞ்சு கூடாவக இருத்தல் தாயின் குருதி RH-(Negative) வகையாக இருத்தல், போன்றவைவை ஆபத்து கற்பங்களை ஏற்படுத்தும்.

**கேள்வி:-** எமது பிரதேசத்தில் தம்பதியரிடையே குடும்பத் திட்டமிடல் எந்த நிலையில் உள்ளது?

**பதினால்:-** எமது பிரதேசத்திலுள்ள தகைமையுள்ள தம்பதியினரிடையே (Eligible couple) குடும்பத்திட்டமிடல் மிகக் குறைவாகவும் மிகவும் சீர்ற்ற கவலையீனமானதாகவுமே உள்ளதைக் காணக் கூடியதாக உள்ளது. பொதுவாக அக்கறை இன்மை அதிகமாகவே உள்ளது. மற்றும் மூட நம்பிக்கை, பிளையான எண்ணக்கருக்கள் என்னுமே எம் மக்கள் மத்தியில் உண்டு. எமது பிரதேசத்தில் அன்னலவாக 40% மானவார்களே குடும்பத் திட்டத்தைக் கைக்கொள்கின்றனர். அதிகள் வானோர். 3மாதத்திற்கு ஒரு

தடவை போடும் ஊசியையே (Depoprovera) (50% - 70%) விரும்புகின்றனர். IUCD எனப் படும் லூப்பை 15% மானவர்கள் பாவிக்கின்றனர். அதிகள் வானோர். Condom ஆனுறை பாவிப்பதாக கூறினாலும் சரியான முறையில் பாவிக்காத தன்மையால் கற்பமடையும் நபர்கள் அதிகமாக உள்ளது.

**கேள்வி:-** எமது பிரதேசத்தில் அதிகரித்திருக்கும் தேவையற்ற தற்செயலான சட்டபூர்வமற்ற கற்பங்கள் அல்லது உறவுகள் பற்றி தங்களின் கருத்து?

**பதினால்ஒன்று:-** ஆம் எமது பிரதேசத்தில் அன்மைக்காலமாக பாலியல் ரீதியான பிரச்சினைகள் மிகவும் அதிகரித்துள்ளது. இதில் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுவது பெண்களே. கட்டிளமைப் பருவத்தினர் முதற்கொண்டு 40-45 வரையான பலரும் இப்பிரச்சினைகளுக்குள் சிக்கிக்கொள்கிறார்கள். இவர்கள் இந்தப் பாலியல் விடயங்களில் சிக்குவது தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகவே கருதப்படுகிறது. இதை ஆங்கிலத்தில் “Unmet need” என்று கூறுவோம். அதாவது தேவையிருக்கும். இத்தேவையைப் பூர்த்தி செய்யச் சுந்தரப்பம் கிடைக்காத வரை OK. ஆனால் சுந்தரப்பம்

கிடைக்கும் போது பூர்த்தி செய்து கொள்வதே மனித இயல்பு எனவே இதனை “சந்திக்கப்படாத தேவை” என்று கூறுவோம்.

பெரும்பாலும் திருமண மாகி கணவன் இல்லாமல் அல்லது பிரிந்து இருப்பவர் களே பெரும்பாலும் இப்படி உடலுறவை ஏற்படுத்தி அத னால் சிக்கக்கண்டியும் பெற்று எறிந்து விடுகிறார்கள். அல்லது சட்டபூர்வமற்ற ஆயுததான பாது காப்பற் கருச்சிதைவை மேற்கொள்கிறார்கள். போதனா வைத்தியசாலையில் கிழமைக்கு 3-5 பெண்கள் இப்படி கருக்கலைப்புச் செய்து தொற்று ஏற்பட்டு அனுமதிக்கப்படுகிறார்கள். இப்படிப்பட்ட நிலைமை களால் இறப்புக்கூட ஏற்படுவதுண்டு.

இந்த மாதிரியான பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு ஏற்படுத்திக் கொண்டபின் கற்பமடைந்தவுடன் சட்டத்துக்கு முரணாக கருக்கலைப்பை மேற்கொள் கின்றார்கள். இதில் அனேகமாகத் திருமணமான தம்பதிகளே அதிகம். இவ்வாறு கருக்கலைப்புச் செய்யும் போது இதைச் செய்வர்கள் சரியான மருத்து அறிவு அற்ற நிலையில் கிருமித் தொற்றுள்ள உபகரணங்களைப் பாவித்து கருக்கலைப்பை மேற்கொள் வதால் இறப்பு ஏற்படும் சந்தர்ப்பம் 12-20% உண்டு. இதே போல எதிர்காலத்தில் குழந்தை பெற முடியாத நிலை (மலட்டுத் தன்மை ஏற்படும்) பாலியல் தொற்று நோய்கள் பரவலாம். அதிகரித்த இரத்தப்பெருக்கு ஏற்பட்டு அதிர்ச்சி மரணம்

கேள்வி:-

சட்டபூர்வமற்ற

கருக்கலைப்புக்கள்

அதிகரித்துள்ளதே

இது பற்றிய

தங்களின் கருத்து

என்ன?

பதின்:- ஆம் நான்

முன்னர் கூறியது

போல இன்று அதிகமான பெண்கள்



ஏற்படலாம்.

ஆனால் விசேட பயிற்சி பெற்ற நிபுணத்துவம் மிக்க வைத்தியரிடம் இதைச் செய்வதில் பாதிப்பேதும் இல்லை என்று கூறலாம். எமது நாட்டிலேதான் கருக்கலைப்பு சட்டத்துக்கு முரணானது இந்தியா உட்பட ஏனையநாடு களில் சாதாரணமாக எந்த வைத்தியரும் இதைச் செய்ய முடியும்.

கேள்வி:- உங்கள் கருத்துப்படி பலர் கருக்கலைப்புச் செய்கின்றார்கள் இதனால் பல்வேறு பின் விளைவுகள் ஏற்படுகின்றது. எனவே கருக்கலைப்பை சட்டரீதியானதாக ஆக்கினால் என்ன?

பதின்:- சட்ட ரீதியானதாக்கின் இதைசெய்யவர்களின் எண்ணி க்கை இன்னும் அதிகரிக்கும். இதைவிட கருக்கலைப்பு ஒரு உயிர்க்கொலையே எனவே இதைமேற்கொள்பவர்களுக்கு எப்போதும் ஒரு உள்ளவியல் வடு இருக்கும். இது ஏனைய கற்பங்களின் போது தாயின் மனநிலையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

கேள்வி:- அவசர கருத்தடை மாத்திரை எப்படி எந்த நிலை மைகளில் பாவிக்க வேண்டும்.

பண்பாடு என்பது அறிவியலைத் தழடுசெய்வதாக கிருக்கக்கூடாது. ஒவ்வொரு மணிதனுடைய சந்தோசமான நிம்மதியான வாழ்விற்கு பாலியல் அறிவு அவசியமாகும்.

பதின்:- அவசர கருத்தடை மாத்திரை என்பது ஒரு தற்செயலான உடலுறவினால் கற்பம் ஏற்படலாம். எனதீர்பார்ப்பின் அதை இல்லாமல் செய்வதற்காக உடலுறவு ஏற்பட்டு 72 மணித்தியால் த்துக்குள் இம்மாத்திரையைப் பாவிப்பதால் 99% கற்பம் ஏற்படாது. Posteoner-2 எனும் பெயரில் தற்போது PHI, PHM, ஆகிய சுகாதார உத்தியோகத்திரிடமும் மருந்துக்கடைகளிலும் உண்டு. இதில் 2குழுசை இருக்கும் ஒரு குழுசை பாவித்துப் 12 மணித்தியாலத்தின் பின் அடுத்துகுழுசை போடவேண்டும். குளிசை இல்லாதவிடத்து சாதாரணமாக குடும்பத்திட்டத்திற்குப் பாவிக்கும் “மித்துரி” குழுசையில் ஒரே தடைவையில் 4குழுசையையும் 12 மணித்தியாலத்தின் பின்

மேலும் 4குழுசைகளையும் போடலாம். எனினும் இதை அடிக்கடி பாவிப்பதும், தொடர்ச் சியாகப் பாவிப்பதோ பற்று நோயை உருவாக்கும். பலாத் கார உடலுறவு தற் செயலான உடலுறவு போன்ற சந்தர்ப் பங்களில் இதைப்பாவிப்பது பொருத்த மானது.

**கேள்வி:-** இறுதியாக எமது பிரதேசத்தில் தற்போது இப்படியான பாலியல் சார்ந்த பிரச்சினைகள் உள்ளது இவற்றின் பாதிப்புக்களைக் குறைத்து ஆரோக்கியமான சமுதாயத்தை உருவாக்க என்ன நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் என எதிர்பார்க்கிறீர்கள்?

**பதினால்:-** இந்த விடயத்தில் ஒரு சமூகமயப்பட்ட பாரிய மாற்றம் ஏற்பட வேண்டும். அதாவது பாலியல் ரீதியான அறிவியல் கட்டாயம் எல்லோருக்கும் தெரியவேண்டும். இன்றைய வேகமான சமூகவளர்ச்சியல் பாலியல் ரீதியான விடயங்கள் அதிகாவு ஆதிக்கம் செய்கின்றன. இதை விட எமது பிரதேசத்தில் கடந்த 30 ஆண்டுகால போரின் பாதிப்புக்கள் கூட மக்களின் பாலியல் பிரச்சினைக்கு ஒரு

காரணமாகின்றது. ஏராளமான இளம் விதவைகள் எம் மத்தியில் உள்ளனர், இவர்களின் பாலியல் தேவைகள் எப்படி எப்படிப் பூர்தி செய்யப்படுகின்றது என்பது கேள்விக்குரியதே? எனவே பாலியல் அறிவை அனைவருக்கும் கிடைக்க உடனடியாக வழிசெய்யப்பட வேண்டும். சுகாதார திணைக்களத்துடன் சுகாதாரம் சம்பந்தமான செயற் பாடுகளை மேற்கொள்ளும் அரச சார்பற்ற நிறுவனங்கள் இதற்கு முக்கியத் துவம் கொடுத்துச் செயற்பட வேண்டும். கிறிஸ்தவ சமயத்தில் திருமணம் செய்ய உள்ளவர்களுக்கான முன் ஆயத்தப் படுத்தல் ஆலோசனை போல எல்லோருக்கும் கிடைக்க வழிசெய்தல் வேண்டும். (Premarriage Counseling) செக்க என் பது ஒரு உயிரினத்தின், முக்கியமாக மனிதனின் அடிப்படையானதும் அவசியமானதும் ஆனதேவ. பண்பாடு என்பது அறிவியலைத் தடைசெய்வதாக இருக்கக்கூடாது. ஓவ்வொரு மனிதனுடைய சந்தோசமான நிம்மதியான வாழ்விற்கு பாலியல் அறிவு

அவசியமாகும். எனவே அதை அனைவரும் ஏற்றுக்கொண்டு அதற்கேற்ற அறிவியலையும் பண்பாட்டையும் வளர்த்துக்

கொள்ள வேண்டும். தாய்சேய் நலம் (Maternal Childcare) என்பது நேரடியாக பாலிய

லுடன் தொடர்புடைய ஒரு துறை. தாய் சேய் நலம், குடும்பநலனுக்கு பாலியல் அவசியமானது.

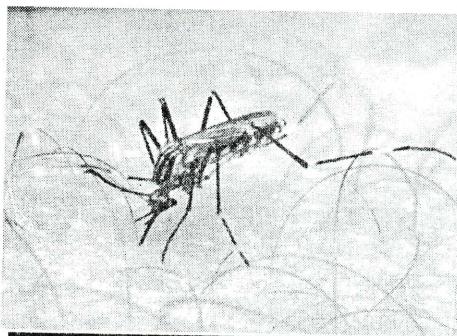
செவ்வக்ன்டவர்கள்:  
செல்வி. ப. சிவராமி  
திரு. ஜி. நக்கீரன்

## அறிந்துகொள்வோம்

1. உடலில் மிகப்பெரிய இணைப்பு - முழங்கால்
2. உடலில் தசை உள்ள வீதம் - 40%
3. விலா எலும்புகளின் எண்ணிக்கை - 24
4. எலும்புகளின் மொத்த எண்ணிக்கை - 207
5. எலும்புகள் அதிகமுள்ள பகுதி - கை
6. மனித உடலில் மிக நீண்ட எலும்பு - தொடை எலும்பு
7. மனித உடலில் மிக சிறிய எலும்பு - காதில் உள்ள எலும்பு
8. உயிரணுவில் உள்ள நிறமூர்த்தம் - 23 சோடி
9. நாக்கில் உள்ள சுவை அரும்புகள் - 1000
10. எலும்புகளின் துணையின்றி அசையும் தசை - நாக்கு
11. முதலில் இறக்கும் பகுதி - மூளையின் பகுதி
12. தசைகளின் மொத்த எண்ணிக்கை - 639
13. ஒரு சாதாரண மனிதனின் உடலில் உள்ள குருதியின் அளவு - 4-5லீட்டர்.
14. மனித தோலின் மொத்தப் பரப்பு - 25 சதுர அடி

டெங்கு காய்ச்சலானது மனி தனை ஆட்டிப்படைத்து வருமொரு ஆட்கொல்லி நோயாகும். டெங்கு ஒவ்வேரு வருடமும் ஜீன் மாதம்

போன்ற மாவட்டங்களில் தீவிர மடைந்து வருகிறது. இதன் காரணமாக டெங்குவிற்கு எதிரான போரான்றை நடாத்த வேண்டிய காலம் தற்போது எழுந்துள்ளது. இந்த டெங்கு நோயானது தற்போது யாழ் மாவட்டத்திலும் பரவக் கூடிய சாத்தியக் கூறுகளிருப்பதாக சுகாதாரத் திணைக்களம் அண்மையில் எச்சரிக்கையொன்றை விடுத்திருந்தது. இவ்விடயம் சம்பந்தமாக பத்திரி

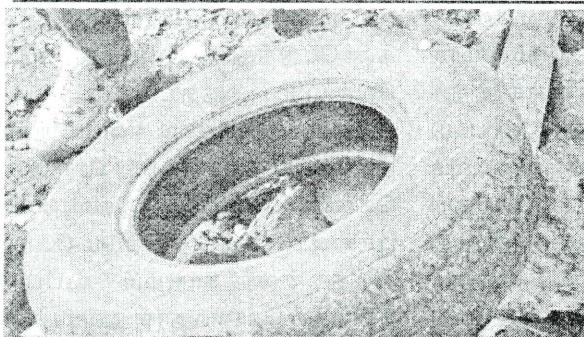


## காவு கொள்ளும் டெங்குக் காய்ச்சலும் கட்டுப்படுத்துவதற்கான வழிமுறைகளும்

தொடக்கம் ஆகஸ்ட் வரையான தென்மேற்குப் பருவ மழை காலப்பகுதியில் தான் தாண்டவமாடுவது வழக்கம். அந்த வகையில் இம்முறையும் அதன் “சீசன்” ஆரம்பமாகி விட்டது. டெங்கு நோயினால் பாதிக்கப்படுவர்களின் எண்ணிக்கையும் முன் னெப்போதுமே இல்லாத அளவுக்கு இவ்வருடம் கடுமையாக அதிகரித்திருக்கிறது. டெங்கு நோய் பரவுவதற்குச் சனத்தொகைப் பெருக்கமுமொரு காரணம் ஆகும். இந் நோயின் தாக்கம் தற்போது தலைநகர் கொழும்பு உட்பட கண் டி, கம்பஹா, மட்டக்களப்பு கோலை

கைகளும் செய்தி வெளியிடப்பட்டிருந்தன. எனவே இது தொடர்பாக நாம் அனைவரும் விழிப்புணர் வோடு செயற்படுவதன் மூலம் எம் குடும்பத்தவரையும், அயலவர்களையும் இந் நோயிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.

இனி டெங்கு நோயைப் பற்றியும் பார்ப்போம். டெங்குக் காய்ச்சலானது ஒரு வகை வைரஸ் மூலமே பரவுகின்றது. “அடிஸ் இஜிப்டி” (A die's Agypti) மற்றும் “அல்போ மிக்டஸ்” (Alpopikds) ஆகிய இரண்டு வகையான நுளம்புகளே இந் நோயைப் பரப்புகின்றது. இந்நுளம்புகள் மனிதர்களைக்



நுளம்பு பெரும் இடம்

கடிப்பதன் மூலம் டெங்கு வைரஸ் அவர்களில் சென்று தொற்று கின்றது. இந்த நுளம் பானது ஒருவரைக் கடித்து இரண் டு வாரங்களின் பின்னரே நோயைப் பரப்பும் தன்மையுள்ளதாக மாறும். இந்தத் தன்மை அந்த நுளம்பு சாகும் வரை தொடரும். இந்த நுளம்புகள் பகல் நேரத்திற்கான் மனிதனைக் கடிப்பவை. ஆகவே இதற்கு இரவில் நுளம்பித்திரி கொஞ்சத்திலைத்துப் பயனில்லை.

டெங்குக் காய்ச்சலானது எந்த வயதினரையும் பீடிக்கலாம். ஆனாலும் டெங்கு அதிகமாகக் குழந்தைகளையே பாதிக்கிறது. இதற்குக் காரணம் குழந்தைகளின் குருதியின் மொத்தவளவு குறை வாக உள்ளதேயாகும். டெங்கானது முதன் முதலாக ஒருவரைத் தாக்கும் போது அது ஒரு சாதாரணமான காய்ச்சலைப் போலத் தானிருக்கும். இந்த நிலைமையின்

போது தலைவலி, வாந்தி, உடம்பில் களைப்பு, உடல் வலி என்பன ஏற்பட வாம். இவ்வாறான அறிகுறிகள் ஒருவரி டம் காணப்படுமா யின் அவைச்சமார் மூன்று தினங்களில் குறைவடையலாம்.

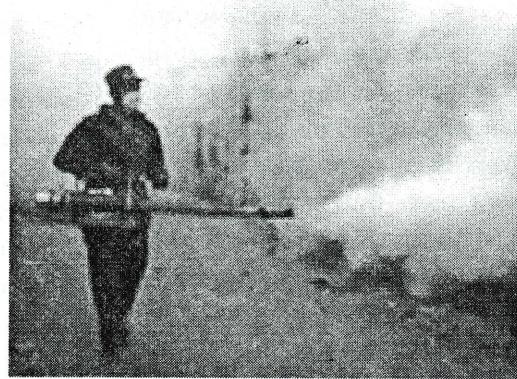
அல்லது இல்லாது போகலாம். ஆனால் ஒரு சிலருக்கு டெங்குவுக்கான ஆரம்ப நிலையாக இக்காய்ச்சல் மாறிவிடுவதுமுண்டு. இதன் காரணமாக முதலில் ஆரம்பமான காய்ச்சலானது மூன்றாம் நாளின் முடிவில் சற்றுக் குறையத் தொடங்கும். அப்போது தான் டெங்குவின் வீரியம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வெளிப்பட ஆரம்பிக்கும். இதன் போது எமது உடலில் இடம் பெறும் பல்வேறு தாக்கங்கள் காரணமாக டெங்கு நோய்க்கான அறிகுறிகள் உருவாகும். இதன் போது கண்கள் சிவப்பு நிறமாதல், மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வெளியேறுதல் பல முரசிலிருந்து அடிக்கடி இரத்தம் வெளியேறுதல், தோலிலே சிவப்பு நிறத்திலான சிறு சிறு புள்ளிகள் வெளிப்படல், சிறு நீர், மலத்துடன் இரத்தம் வெளியேறுதல், வாந்தி, மலம் என்பன மாறுபட்ட நிறத்தில் வெளியேறுதல். (கறுப்பு/ஊதா) போன்ற அறிகுறி

கள் வெளிப்படும். இதுவே சிலரது உடல் நிலையிலுண்டாகும் மோச மான் நிலைமை காரணமாக இறுதி யில் அரிர்ச்சி (Shock) ஏற்பட்டு மரணப் பொறிக்குள் தள்ளிவிடவும் வாய்ப்புண்டு. எனவே மேற்குறி ப்பிட்ட அறி குறிகள் ஒருவரிலிருந்து வெளிப்படும் பட்சத்தில் உடனடியாக வைத்திய உதவியை நாடுவது நல்லது.

இந்த டெங்குக் காய்ச்சல் தொடர்பில் அனைவரும் விழிப்பாக இருக்க வேண்டியது அவசியமானதாகும். இதற்காக ஒவ்வொரு குடி மகனும் தத்தமது சுற்றுப் புறச் சூழல் தொடர்பில் கவனம் செலுத்துதல் முக்கியமானது. “வெள்ளம் வருமுன்னம் அனை கட்ட வேண்டும்” என்ற முதுமொழிக்கேற்ப எமது சுற்றுப் புறச் சூழல் துப்பரவாக, அழகாக இருந்தால் மட்டுமே நாமெல்லோரும் ஆரோக்கியமான வர்களாக வாழ முடியும்.

டெங்குக் காய்ச்சலைத் தடுக்க வேண்டுமெனில் முதலில் நீர் தேங்கி நிற்கும் விழிகளை இல்லாமல் செய்ய வேண்டும். குறிப்பாக நீர் தேங்கக் கூடியதாக தகரப் பேணிகள், போத்தல்கள், இளநீர்க் கோம்பை, சிரட்டைகள், பிளாஷ்டிக் பாத்திரங்கள், டயர் மற்றும்

முட்டைக் கோது போன்றவற்றைக் கண்டெடுத்துப் புதைத்து விடவேண்டும் அத்துடன் பூச்சாடி, பிலிகள், வாய்க்கால் என்பவற்றில் நீர் தேங்கி நிற்காதவாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறான பூச்சாடிகளுக்குள் நீர் விடும் போது சிறிது சவர்க்காரமும் உப்பும் சேர்த்துக் கொள்வதால் நூளம்புகள் உருவாவதைத் தடுக்க முடியும். இது மட்டுமன்றி நாம் எமது வீட்டு மற்றும் பாடசாலைகளில் அமைந்துள்ள மல சல சூடங்களை எப்போதுமே சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். வீட்டிலே வளர்க்கப்படும் செல்லப்பிராணிகளுக்கென நீர் மற்றும் உணவு வைக்கும் பாத்திரங்களைச் சுத்தமானதாக வைத்திருப்பதோடு, அடிக்கடி புதிய நீரை மாற்றி விடவும் வேண்டும். நீர்த் தொட்டிகளில் ஒரே நீரைச் சேமித்து வைத்திருப்பதனால்



டெங்கு நூளம்புக்கு புகையூட்டல்

அவை அசுத்தமடையவும், அதனுள் நூள்முபு பெருகவும் வாய்ப்பேற்ற படும். எனவே இவ்வாறான விடயங்களில் கவனமாகவும், அவதானத் துடனும் செயற்பட வேண்டும். அத்தோடு ரயர்கள் மற்றும் மரப் பொந்துகளில் நீர் தேங்கி நிற்காத வாறு அதனை மன்கொண்டு நிரப்புதல் நன்று.

எனவே, இவ்வாறான ஆட்கொல்லி நோயிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டுமெனில் தொடர்ச்சியாக டெங்கு பரவும் வழிமறைகள் குறித்துக் கவனமாயிருத்தல் அவசியமானது. இது தொடர்பாக பாடசாலைகள் மற்றும் பொது நிறுவனங்கள் மூலமாக விசேட விழிப்புணர்வு வேலைத்திட்டங்கள் ஆரம்பிக்கப்

பட வேண்டும். நகரப்புறங்களில் மட்டுமல்லாமல் கிராமப்புறங்களி லும் இது தொடர்பான விழிப்புணர்வுச் செயற்றிட்டங்கள் முன்னெடுக்கப்பட வேண்டும். இந்த விடயத்தில் அனைவரும் கூட்டாகச் செயற்பட முன்வரவேண்டும். இதில் இளைய சமூகம் கூடிய அக்கறை செலுத்த வேண்டும். ஆகவே இக்காய்ச்சல் பெருகுவதற்குரிய வழி முறைகளைக் கண்டறிந்து, அதனைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் எதிர்காலத்தில் ஆரோக்கியமும், மகிழ்ச்சியும் நிறைந்த வளமான சமுதாயமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவோமாக.

**ச. ரவ்சாந் (வீரமணி)  
குப்பளான்**

**ஆசிரியர்:** ஏன் உங்கட மகன் எப்ப பாத்தாலும்

நிதத்திரகொண்டோண்டோயிருக்கிறான். பேசாம் ஒரு  
பாயையும் தஞ்வணியையும்  
குடுத்தனுப்பவேண்டியதுதானே!

**தந்தை :** குடுத்தனுப்பலாம். ஆனா நான் ஓபிசுக்குக்  
கொண்டுபோறது என்னத்த?



“டேய்! நான் நேத்து முப்பத்தி ஏணியிலியிருந்து விழுந்து போனன்டா!”

“அப்புறம் ஒண்டும் ஆகேல்லையே?”

“ஆனா.. நான் விழுந்தது - முதலாவது படியில் இருந்துதானே”

# சங்கக்கடை சம்பளமை



வழைமைபோல  
சங்கக்கடையைப் பூட்டிக்  
கொண்டு மனேஜர் புறப்பட்டார்.  
அவருக்கு கதையை கொடுத்தார்  
பரமு.

“என்ன மனேஜர்  
இன்டைக்கு எங்கட சென்றில்  
இருத்தரும் இன்னும் வரேல்ல”  
என்றார்.

“ஊரடங்கு சட்டப் பிப்ப  
முழுசா எடுத்துப் போட்டாங்கள்  
எல்லே. அதனால் சென்ற் கூடிற  
நேரத்தையும் நாங்கள் தள்ளி  
வச்சிருக்கிறம் - அதுக்குள் நான்

வீட்டை போய் ஒருக்கா  
ஆறிப்போட்டு பிளேன்ஸ்  
ஒன்டையும் குடிச்சிட்டு வாரன்”  
என்று மனேஜர் கூறவும்,

“ஓம் மனேஜர் இங்க சோமர்  
வந்திட்டார் நாங்கள் கதைச்சுக்  
கொண்டு இருக்கிறம் நீங்கள்  
போட்டு வாங்கோ” என்றார் பரமு.

சோமு அண்மையில் தான்  
வன்னியில் இருந்து அகதி  
முகாமாலை வந்திருக்கிறார்.  
அவருக்கு யாழில் நடக்கிற சில  
விடயங்கள் புதுமையாயிருந்தது.

“அதென்ன பரமன்னை,

இராவில அடிக்கடி சந்தியில  
இருந்து மணியடிச்சு சத்தம்  
கேட்கிறது. என் யாரும்  
செக்குருட்டிகாட்  
போட்டிருக்கின்மோ?" என்று  
கேட்டார்.

அந்த விஷயம் உங்களுக்குத்  
தெரியாதே! அது கொஞ்ச  
காலத்துக்கு முன்னால் எங்கட  
ஹாரில் ஒரே இரவுக்களவுகள்  
கொள்ளள்கள் கூடிப்  
போய்க்கிடந்தது. அப்ப அந்தக்  
கள்ளரை பிடிக்கிறதுக்கு எங்கட  
ஹர் ஆழிப்பெரியவை ஹாரில்  
எல்லாரையும் கூட்டி  
“விழிப்புக்குழு” என்று ஒரு  
பெயரை வைச்சு, அதில்  
ஹருக்குள் நல்ல “பாட்டுக்கேத்த  
பல்லவிகளைப் பிடிச்சு”  
தலைவராக்கி ஒவ்வொரு நாளும்  
இரவிலே 7 மணி தொடக்கம்  
விடியப்புறம் வரை யார் யார்  
டியூட்டி செய்யிறது என்று ஒரு  
பட்டியல் போட்டிருக்கினம்.  
அவையள் தாங்கள் கடமையில  
இருக்கிற மெண்டதைக்  
காட்டத்தான் ஒரு  
மணித்தியாலத்துக்கு ஒருக்கா  
இந்த தண்டவாளக்கம்பியை மணி  
அடிச்சுக் காட்டுவினம்” பரமு  
பெரிய விளக்கம் கொடுத்தார்.

“அது ஒரு நல்ல

வேலைதான். ஹருக்குள் எல்லாருக்கும் சமனான  
பொறுப்புக் கொடுத்த மாதிரியும்  
இருக்கும்” என்றார் சோழ.

“ஓம் ஓம் அது சரிதான்.

ஆனா எங்கட ஆக்கள் காசால  
எல்லாம் செய்யிற ஆக்கள் தானே.  
சிலபேர் தங்களுக்கு நித்திரை  
முழிக்கேலாது எண்டு எங்கட  
பங்குக்கு நாங்கள் காச தாறம்  
அதை எடுத்துக்கொண்டு யாரும்  
செய்யுங்கோ என்று சிலர் காசை  
தலைமையிட்ட கொடுத்திட்டு  
இந்தப்பக்கம் வாரதில்லை. சில  
தலைமைகள் அதுக்கு ஒரு ரேற்  
போட்டு வாங்கி கொஞ்சத்தை  
கிள்ளித்தெளிச்சு சில  
அப்பாவியளை பயன்படுத்தியும்  
விழிப்புக்குழு நடக்குது” என்றார்  
பரமு.

“அது சரி களவு இல்லாமல்  
போட்டுதோ?”

“ஓம் ஒரளவுக்கு  
குறைஞ்சமாதிரித்தான் தெரியது”.  
என்றார் பரமு.

“அது சரி பரமன்னை,  
நீங்கள் களவு கொள்ளள  
எண்டத்தான் எனக்கும் ஒரு  
விடயம் ஞாபகத்துக்கு வருகுது.  
யாழ்ப்பாணத்திலை  
இரவுக்கொள்ளள நடக்குதெண்டு

இராணுவத்தின்ற உதவியோட  
விழிப்புக்கு போட்டு நல்லா  
குறைச்சுட்டாங்கள். ஆனால்  
எங்கட பிரதேசத்திலே  
அன்மைக்காலமாக  
பட்டப்பகவிலேயே பெரும்  
கொள்ளை நடக்குதென்று என்ற  
பெட்டை கத்திக் கொண்டு  
இருக்கிறாள்”

“என்ன பகல்கொள்ளயோ?  
எங்கே யார் செய்யறாங்கள்?”  
பரமு அவசரப்பட்டார்.

அது வந்து பரமன்னை  
இவள் என்ற முத்தவள் தன்  
பெடியனை 1ம் வகுப்பில் சேர்க்கப்  
போகேக்க ஒற்றைப்பிடியாய்  
நின்று இருபத்தையாயிரம் ரூபா  
தரச்சொன்னாங்கள்.  
இல்லையெண்டால் ஊரில்  
மடத்துப்பள்ளிக்கூடத்திலே  
சேருங்கோ எண்டினமாம். சரி  
எண்டு இருபத்தைஞ்சு கட்டி  
சேர்த்து, கஸ்ரப்பட்டு  
கொலசிப்பையும்  
பாஸ்பண்ணிப்போட்டு, இப்ப  
அடுத்த பள்ளிக்கூடத்துக்கு  
போனா கொலசிப் பாஸ்  
பண்ணிறதப் பெற்றி எங்களுக்குப்  
பிரச்சினை இல்லை,  
ஜம்பதினாயிரம் ரூபா அல்லது  
ஆகக் குறைந்தது முப்பதாயிரம்

தரவேணும் என்டு ஒற்றைக்காலில்  
நிற்கிறாங்களாம். காசு இல்லாட்டி  
பள்ளிக்கூடம் இல்லை,  
கொலசிப்பாஸ்பண்ணி  
என்னத்தக்கண்டது.  
கொசில்லாட்டி (CCTM/ AMMTS)  
கலவன் பள்ளிக்கூடம் தான்.  
இப்படி பட்டப் பகலில்  
ஆயிரக்கணக்கில் காசை  
ஆயிரக்கணக்கான  
பிள்ளையளிட்ட பறிக்கிறத  
கொள்ளையடிக்கிறதெண்டு  
சொல்லாமல் எப்படிச்  
சொல்லலாம். அரசாங்கம்  
பிள்ளையளிட்ட எந்தக்காகும்  
வாங்கப்படாது. வாங்கினாக்  
குற்றம் எண்டுது. அரசசார்பற்ற  
நிறுவனங்களில் நான் முந்தி, நீ  
முந்தி எண்டு  
பள்ளிக்கூடங்களுக்கு உதவி  
செய்யினம், அரசியல் வாதிகளும்,  
பளைய மாணவர் சங்கங்களும்,  
காசில் படுத்திருக்கிற, பெரும்  
புள்ளியளும் காசை அள்ளிக்  
கொடுக்கினம், அப்படியிருக்க,  
இவங்கள் இப்படி கதைச்ச  
வெருட்டிப்பறிக்கிறது, பகல்  
கொள்ளை எண்டு பிள்ளை சத்தம்  
போடுறது நூறுக்கு நூறு வீதம்  
சரிதான்” என்று கோபம்  
கொப்பளிக்க போரிந்து

താൺണിനാർ ചോമു.

“സരി സരി നീങ്കൾ  
കോപ്പപട്ടുകിറ്റിലി നൂധമ  
ഈരുക്കുതു. അതുക്കാക ആമിയൈക  
കൊണ്ടു ഇതുക്കുമ്  
വിളിപ്പുക്കുമു പോടവാ മുഴുമു”  
എൻ്റ്രാർ പരമു

“നീങ്കൾ പോടുവീംകക്കോ  
ഇല്ലാലോ ആണാല് ഇതു  
വിടയ്ത്തില് കൊന്ത്‌ചമ  
കവൻമെടുക്കാട്ടി  
എതിര്‌കാലത്തില ചീതണക്  
കൊടുമെയ്യാല കൺണിക്കുമ്പിയാമല്

പെരുമുച്ചോടു വാழിര  
പോമ്പിണൈയൻ മാതിരി,  
പാടിപ്പില്ലാത ചുമകമ് ഓൺരു  
ഉറുവാക നേരുമ, അതുമട്ടുമു  
ഉണ്മൈ എൻരു” ശ്രീമുഖിത്താർ -  
ചോമു.

“ചെൻ്റ്” ഉറുപ്പിൻ വരവു  
കുறൈവാണപാടിയാല് വീടുകഞ്ഞുക  
പോവമ്” എൻരു കൂഫി ഇരുവരുമ്  
വിടൈ പെற്റണൻ - ചോമുവിൻ  
“പകല് കൊണ്ണണെ” കൂറ്റിനിൻ  
നിധായത്തെ സിന്തിത്തുക്കൊണ്ടു  
നടക്കലാണാർ പരമു.

## മരപണ്ണു മാർഹക് കത്തരിക്കായി

മരപണ്ണു മാർഹക് കത്തരിക്കായ  
പദ്ധിരിട്ടാല് മണ്ണണിൻ വളം  
കെടുവതുടൻ മർഹപ് പയിരകൾ,  
ഉയിരിനാംകണാ അതു അമിത്തു  
മനിത ആരോക്കിയത്തെയുമ്  
കെടുക്കുമ് എന കണടാ നാട്ടു  
വിന്റുനാണി വിഡിപ് ചോപ്രാ  
തെരിവിത്തുണ്ണാർ.

പി.ഡി എൻപതു “പേചില്ലണി  
തുരിന്തുശ്യാസിം” എനുമ്  
പക്രീഡിയാവാകുമ്. ഇതണാല്  
മണ്ണണിൻ വളം കെടുവതുടൻ  
മർഹപ് പയിരകഞ്ഞു പാതിക്കപ്പെടുമ്  
മണ്ണണിം ഉയിരിനാംകൾ അമിന്തു  
അവർഹ്രൈം ചാര്ന്തുണ്ണാ മർഹ  
ഉയിരിനാംകഞ്ഞുമ് അമിന്തുവിടുമ്.

മരപണ്ണു മാർഹമ് എൻപതു

മാനിതനുക്കു ഇൻകവിൻ തയാരിപ്പതു  
പോൻര ചില വിടയംകണിൽ മട്ടുമു  
നാണ്മൈയെത് തരുകിരുതു. പി.ഡി  
കത്തരിക്കായ് പയിരട്ടപെടുമ്പോതു  
കത്തരിക്കായ് ചാര്ന്ത പദിക്ക  
കുടുമ്പത്തില് അണെത്തു  
പയിരിനാംകഞ്ഞുമ് പാതിക്കപ്  
പട്ടുകിന്റുണ. മരപണ്ണു മാർഹപ്പട്ട  
പൊന്തുകണാ കണടാ മർഹുമ  
ജുരോപ്പിയ നാടുകൾ താങ്കൾ  
നാടുകവില് കൊണ്ടു വരുവൈതെ  
എതിര്‌ത്തു വരുകിന്റു. മനിത  
ഉടലുക്കു തീന്തു വിണാവിക്കാതു  
എന നീറുപിക്കപ്പട്ട പിൻപുതാൻ  
കൊണ്ടു വരവേണ്ടുമു എൻപതില്  
ഉറുതിയാക ഉണ്ണാൻ.

കോർത്തൻ

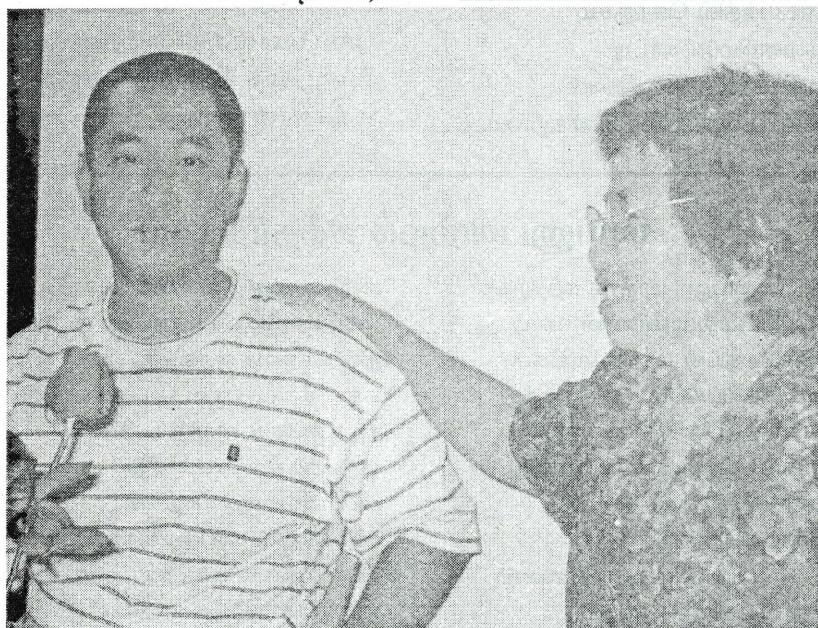
# வாழ்க்கைத்திறன்

பாகம் 5

சென்ற இதழ் ஒத்துணர்வு எனும் (Empathy) திறனை விரிவாக ஆராய்ந்தோம் ஒரு மனிதனுடைய உணர்வுடன் ஒத்துணர்வை ஏற்படுத்துகையில்  
G. நக்கரன்

தினாஸர்க்டிஸூரே

ஓரு மனதன் தனத்தெரியப்படுவென்ன  
உணர்வை, எப்போது தான் உணர்ந்து கொள்கிறார்களா அப்போதே அது வாழ்க்கைத் தற்கௌண்புபடுகிறது.



எமக்கு ஒரு உணர்வு வெளிப்பாடு தோற்றுவது தவிர்க்க முடியாதது.

எனவே இந்த இதழில் ஒரு மனிதனின் உணர்வு நிலை என்பதை எவ்வாறு எதிர்கொ

ள்ளலாம் என்பதை சற்று விரிவாகப் பார்ப்போம்.

அண்டு, காதல், வீரம், இரக்கம், கழிவிரக்கம், பச்சாதாபம், பயம் இவ்வாறு மனிதனுக்கு ஏற்படும் உணர்வுகள் என்ன ஏற்றவை. இந்த எண் ணற்ற

உணர்வுகளின் வெளிப்பாடே மனிதனுடைய அடுத்த கண வாழ்க்கையாகிறது. உணர்வுகள் மனிதனுக்கே உரிய தனித்துவமுடையதாக கையாள ப்படுவதனாலேயே மனித சமூக மாக தலைநிமிர்ந்து நிற்கிறது. விலங்குகள், பறவைகள் போன்ற ஏனைய உயிரினங்களுக்கும் உணர்கள் இருக்கவே செய்கிறது. ஒரு கண்றை இழந்த பசு, குஞ்சைப் பிரிந்த அணில் பதக னிப்புடனும், வேதனையுடன் இருப்பது ஒரு குறுகிய நேரமே. ஆனால் ஒரு குழந்தையை இழந்த தாய் துயரம் தாங்காமல் தன் னனையே மாய் த் துக் கொல்வதும், காதலில் தோற்ற காதலர் உயிரை மாய்த்துக் கொள்வதும் மனித சமூகத்திலே இன்றும் உள்ளவை. எனவே உணர்வுகள் என்பது மனிதனுடைய வாழ்க்கைக்கு முற்றுப் புள்ளி வைக்கக்கூடிய அளவுக்கு பலமுள்ளவை.

“வாழ்க்கைத்திறன்” பரப்புக்குள் இந்த உணர்வுகளை எதிர்கொள்ளல் (**coping with emotion**) எனும் விடயத்துக்கு அதிமுக்கியத்துவம் வழங்கப்பட்டுள்ளது. குறிப்பாக ஆசிய நாட்டு இளம் சமூகத்தினரிடையே உணர்வுகளை சரியாக எதிர்கொள்ளத் தெரியாமையாலே பல்வேறுபட்ட சமுதாயப்

**இருவனுக்குள்ள உணர்வுகள் காரணமாக அவன் வாழ்வில் உயருவானாயின் அந்த உணர்வுகள் வளர்க்கப்பட விண்டும்.**

பிரச்சனைகள் தோன்றியுள்ளன. இத் தொடர் கட்டுரையின் ஆரம் பத்திலேயே நாம் பார்த்தோம், இனப்பிரச்சினை, மதப்பிரச்சினை, மொழிப்பிரச்சினை, பயங்கரவாதம் AIDS நோய்ப் பாதிப்பு, தேவையற்ற கருமங்களும், கருக்கலைப்புகளும் ஆகிய நாடுகளிலே அதிகமாக உள்ள பிரச்சனை. மேற்கத்தைய சமூகங்களில், இந்தாவுக்கு இப்பிரச்சனைகள் பாதிப்பு செய்யவில்லை. இப்பிரச்சனைகள் அனைத்துக்கும் முக்கியமான காரணம் உணர்வுகளைக் கையாளும் விதமே. எனவே உணர்வுகளை சரியாக கையாளல் என்பது ஒரு அதிமுக்கிய மான வாழ்க்கைத்திறன் ஆகும்.

எமது வாழ்க்கையில் பல வேறுபட்ட நிலைகளில் பல்வேறுபட்ட உணர்வுகளுக்குள் ஆட்படுவது தவிர்க்க முடியாதது. சுதந்திரம் மறுர்கப்படும் போதும், உரிமைகேட்கும் உணர்வு மேலெழுகிறது. எதிர்பார்ப்பு ஏமாற்றமாகும் போதும் கோபம், கவலை வருகிறது. பாலியல்

விடயங்களை பார்க்கும் போது பாலுணர்வு ஏற்படுகிறது. இப்படி வெவ்வேறு நிலைகளிலும் ஏற்படும் உணர்வுகளுக்கு முகம் கொடுப்பது எப்படி?

என்னுடைய நன்பன் ஒருவனுக்கு அலுவலகத்திலே அவனுடைய அதிகாரியோடு ஏதோ ஒரு முரண்பாடு, அதிகாரி இவனுடன் வாய்த்தர்க்கம் செய்துகொண்டு இருந்த போது இவனுக்கு கோபம் தலைக்கேறியது. அருகே இருந்த கதிரையை தூக்கி அதிகாரியை தாக்கப் போனதன் விளைவு அவன் அரச வேலையில் இருந்து நிறுத்தப்பட்டு, வெருடமாகியும் வேலைகிடைக்கவில்லை. கோபம் என்ற உணர்வு வாழ்க்கையை

பள்ளத்திலே வீழ்த்தி விட்டதை நினைத்து கவலைப்படுகின்றான். 18 வயது இளஞ்சு அவனுக்கும் ஒரு பெண்ணுக்கும் காதல் வீட்டிலே தெரிகிறது. காதலுக்கு கடும் தடைகள், காதலுணர்வு பெருகுகிறது. அவனை கூட்டிக்கொண்டு ஒடிப்போய் குடும்பம் நடாத்த தொடங்கி விட்டான். இருக்க வீடில்லை, சாப்பிட உணவில்லை. அன்புக்கு உறவில்லை. துன்பத்தில் ஆதரவு இல்லை. வயிற்றிலே குழந்தையுடன் இந்தபதினாறு வயது குழந்தைக்கு ஏன் இந்த நிலை? உணர்வு! காதல் உணர்வு!

எனவே ஒருவனுக்குள்ள உணர்வுகள் காரணமாக அவன்



வாழ்வில் உயருவானாயின் அந்த உணர்வுகள் வளர்க்கப்பட வேண்டும். ஆனால் நம்மில் பல ருக்கும் ஏற்படும் உணர்வுகள் நிறந்தரமற்ற சொற்பநேர உணர்வுகளே உணர்வின் காரணமாக செய்த செயல்கள் பலவற்றை செய்யாமல் இருந்திருப்பேனா யின் நான் எங்கோ இருந்திருப்பேன் என்று பெருமச்ச விடும் பலர் நம்மில் இருக்கிறோம்.

உணர்வுகளுக்கு நாம் தப்ப முடியாது. பொதுவாக சில பல புறக்காரணிகளாலேயே எமது உணர்வுகள் தூண்டப்படுகிறது. எம்மில் யாராவது எப்போதாவது அகக்காரணிகளால் துன்பப்பட்ட உணர்வைக் கூறுமுடியுமா, பசி கூட கம்மா இருக்கும் அயல் வீட்டில் சமையல் வாசம் வரும் போதே “சிறு குடலைப் பெருங்குடல் தின்னும்” என்ற அளவில் பசிக்கிறது.

எனவே ஒரு மனிதன் தனக்கேற்பட்டுள்ள உணர்வை, எப்போது தான் உணர்ந்து கொள்கிறானோ அப்போதே அது வாழ்க்கைத் திறன் எனப்படுகிறது. அதேப்படி தனக்கேற்பட்டுள்ள உணர்வை தான் உணர்ந்து கொள்வது? அது மிகப்பெரிய திறன்.

நான் வளர வேண்டும் தன் குடும்பம் வளர வேண்டும் என்ற

பல்வேறு களங்களுடன் பகல் முழுவதும் ஒடி ஒடி திட்டங்கள் தீடி வேவைசெய்து களைத்த நிலையில் வீட்டுக் குருவன் வரும் போது அவன் மனைவி, இவ்வளவு நேரமும் எங்கே மேய்ந்து விட்டு வருகிறாய்? என்று கேட்டால் அவனுக்கு என்ன உணர்வு ஏற்படும் என்பது சொல்லித் தெரிய வேண்டிய தில்லை. இப்படியான நிலையில் அவன் என்ன செய்வான் என்று அவனுக்கே தெரியாது. ஒருவன் தனக்கே தெரியாமல் ஒரு

உணர்வுகளுக்கு நாம் தப்ப முடியாது. பொதுவாக சில பல புறக்காரணிகளாலேயே எமது உணர்வுகள் தூண்டப்படுகிறது. எம்மில் யாராவது எப்போதாவது அகக்காரணிகளால் துன்பப்பட்ட உணர்வைக் கூறுமுடியுமா, பசி கூட கம்மா இருக்கும் அயல் வீட்டில் சமையல் வாசம் வரும் போதே “சிறு குடலைப் பெருங்குடல் தின்னும்” என்ற அளவில் பசிக்கிறது.

காரியத்தை எப்படி செய்ய முடியும்?

அங்கே தான் தனக்கு கோபம் என்ற உணர்வு அதிகரித்து உள்ளதை அவன் உணரவில் வை. தனக்கேற்பட்டுள்ள உணர்வை தான் உணர்வதை “அறிவு நிலை” எனப்படும். எப்போது

உணர்வு நிலை அதிகமாக உள்ளதோ, அப்போது அறிவு மறைந்து விடுகிறது. எப்போது அறிவு நிலை அறிவு அதிகமாக உள்ளதோ? அப்போது உணர்வு மயங்கி விடுகிறது.

இதனால் தான் எத்தனை யோ பெண்நோயியல் நிபுணர்கள், இன்னமும் தமது கெளரவு அந்தஸ்தை தக்கவைத்துக் கொண்டுள்ளார்கள்.

மீண்டும் விடயத்துக்கு வருவாம். “உணர்வுகளுக்கு முகம் கொடுத்தல்” என்பது பயிற்சி செய்யப் பட்டு வளர்க்கப்பட வேண்டிய ஒரு திறன், சென்ற இதழில் நான் உளவளத்துணை யானர் ஒருவருக்கு ஏற்பட்ட நிகழ் வைக் கூறியிருந்தேன், அங்கே துணைநாடிவந்த பெண்ணின் துண்பநிலையில் ஏற்பட்ட இரக்க உணர்வே மேலெழுந்துள்ளது. இந்த உணர்வுக்கு மூலம் கொடுக்க முடியாத நிலையில் அந்த உணர்வுக்குள் அவர் விழுந்து விட்டார்.

எனவே “உணர்வுக்கு முகம் கொடுத்தல்” என்பது ஒரு உணர்விற்குள் சிக்கிவிழுவதோ, அல்லது பயந்து பின்வாங்குவதோ அல்ல, மும்பை பாலியல் நகரத் திற்கு ஒரு இளைஞர் போகிறான். எங்குபார்த்தாலும் காமம் கொப்பளிக்கும் கண்களுடன்

அரைகுறை ஆடைகளுடன் பாலியல் தொழில் பெண்கள். காம உணர்வு மேலிடுகிறது. உணர்விற்கு முகம் கொடுக்க முடியாவிட்டால் ஓன்றில் அதனுள் விழுந்து AIDS ஜி வாங்கிக் கொள்ளலாம், அல்லது பயத் திலே ஒழிந்து அறைக்குள்ளே முடங்க வேண்டி ஏற்படும். உண்மையில் வாழ்க்கைத்திறன் எதிர் பார்ப்பது, உணர்வை, உணர்ந்து கொண்டு அடுத்தகட்ட நடவடிக்கைக்கு தயார். செய்தலை மையமாகக் கொண்டதே ஆகும். உண்மையில் இந்து சமயம் கூறும் வழியில் மனிதன் உணர்வுகளை உள்வாங்கி அனுபவங்களாக கடந்து செல்லவேண்டும். ஆனால் அந்த அனுபவப்பாடம் கசப்பான அனுபவமாகிவிடாமல் பார்த்துக் கொள்வதே வாழ்க்கை த்திறன் கூறும் “உணர்வுகளினை எதிர் கொள்ளல்” எனும் திறன்.

போராளிகளாக மாறிய பலரும், சிறையில் இருந்த பலரும், காதலியுடன் ஓடிய பலரும், எயிட்ஸ் நோயின் படிக்குள் சிக்கிய பலரும். இப்படி பல பல சிக்கல்களில் சிக்கி வாழ்வைத் துலைத்த பலரும் உணர்வுகளை எதிர்கொள்ளும் திறன் அற்றவர்களே என்பது வரலாற்று உண்மை. இவர்கள் தமது உணர்வுகளுக்கு முகம் கொடுக்கும் திறன்

அற்றதால் சந்தோசமான வெற்றி நோக்கிய வாழ்வைத் தொலைத் தவர்களே.

மொத்தத்தில் வாழ்க்கைத் திறனுடன் வாழ விரும்பும் ஒரு வன் உள்ளத்தில் எழும் ஒவ்வொரு உணர்ச்சியையும் பகுத்துண்டு.

ர்ந்து அவ்வுணர்வழி நின்று அறிவியலை அனுபவத் தோடு பகிர்ந்து அடுத்த கட்ட நடவடிக்கையை மேற்கொள்வதே வாழ்க்கைத்திறன்.

மீண் டும் இன் னொரு திறனில் சந்திப்போம்.



அடிப்படைச் சுகாதாரமருத்துவப் பயிற்சி நெறி ஆரம்பவிழாவில் மாவட்ட தாய்சேய் நல வைத்திய அதிகாரி டாக்டர் திருமதி. தி. சிவசங்கர் மங்களன் விளக்கேற்றுகிறார்



மாதாந்தமருத்துவச் சிகிச்சை நிலையத்தில் நோயாளர்களுக்கு சுகாதாரக் கல்வி வழங்கப்படுகிறது.

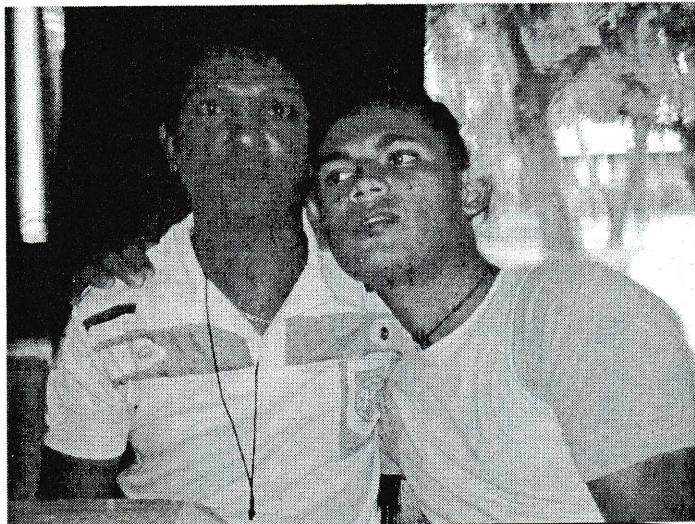
## ஒரினச் சேற்கையாளர் மகாநாடு

கடந்த வருடம் நவம்பர் மாதம் இலங்கையின் முதலாவது ஓரின சேற்கையாளருக்கான தேசிய மாநாடு நீர் கொழும்பில் உள்ள Jetwin நட்சத்திராலோட்டலில் நடைபெற்றது. ஒரு வாரம் நடைபெற்ற மேற்படி கூட்டத்திற்கு

இந்தியா, பங்களாதேசம், தாய்லாந்து கலந்து கொண்டன. UNAIDS, NAZ Foundation, UNDP ஆகிய சர்வதேச நிறுவனங்களின் அனுசரனையோடு மேற்படி மாநாடு நடைபெற்றது.

இந்த மாநாட்டில், ஓரின சேற்கையாளை பற்றிய பல்வேறு தவறான கருத்துக்கள், அறிவியல் ரீதியாகவும், உளவியல் ரீதியாகவும், அடிப்படை மனித உரிமைகள் ரீதியாகவும் எடுத்துக் காட்டப்பட்டு பல்வேறு தீர்மானங்கள் மேற்கொள்ளப்பட்டன.

ஓரின சேற்கையாளர் பற்றிய பல்வேறு சவாரசியமான அறிவியல் ரீதியான தகவல்களை அடுத்த இதழில் எதிர்பாருங்கள்!



# தூக்கமும் கண்களைத் தழுவட்டுமே!

இயந்திரமான பொருளா தாரத்தை மட்டுமே மையமாகக் கொண்டு அமைந்து விட்ட வாழ்க்கைச் சூழலில், எங்கெங்கு காணி னும் போட்டிகள், பொறாமைகள், அவருக் குத்தகக் குழுச் சிகள் தோன்று கின்றன. மனித வாழ்க்கைக்கு ஒரு நாளில் உள்ள 24 மணி நேரமும் அதிகப்பட்ச விழிப்புணர்வுடன் இருந்தால்தான் வாழ்க்கைப் போராட்டத்தை சமாளிக்க முடியும் என்ற சூழல் உள்ளது.

உளவியல் ரீதியாக பல முக்கிய காரணங்கள் இருந்தாலும் உறக்கம் வராததற்கு உடலியல் ரீதியாக சில பிரச்சினைகள் இருக்கலாம்.

முளை மற்றும் நரம்புகள் தொடர்பான பிரச்சினைகள் இருப்பவர்களுக்கு, இதயம் தொடர்பான பிரச்சினை இருப்பவர்களுக்கு, உடலில் ஏற்படும் ரசாயன மாற்றத்தால் உறக்கம் பாதிக்கப்படலாம். எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக இருந்தாலும் உறக்கம் தொடர்பான பிரச்சினைகள் வரலாம். ஹார்மோன் பிரச்சினைகளாலும் தூக்கமின்மை ஏற்படும்.

தூக்கத்தில் நடப்பது மற்றும் உளவுதல், தூக்கத்தில் பற்களை



நறநறவென கடிப்பது இவை தவிர இன்சோமினியா எனப்படும் தூக்கமின்மை நோயும் ஒரு சிலருக்கு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

இந்த நோயின் அறிகுறிகள் சீக்கிரம் விழிப்பு வருதல், அடிக்கடி விழிப்பு வருதல், தூங்க முடியாமை, காலையில் எழும் போது ஒரு வித மந்தநிலை (சுறுசுறுப்புடன் செயல்பா முடியாத நிலை) இது போன்ற பிரச்சனைகள் இருப்பவர்கள் கண்டிப்பாக மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும். உறக்கம் என்பது இயற்கையாக உடலும் உள்ளமும் ஓய்வு பெறுவதற்கு அத்தியாவசியமான ஒன்றாகும். ஆழ்ந்த நிலையில் தேவையான அளவு தூங்கி எழுந்தால் உடலும் உள்ளமும் புத்தனரச்சியும் உத்வேகமும் பெறும். குழந்தைகளுக்கு பொதுவாகவே 15 முதல் 16 மணி நேரம் தினமும் உறக்கம் தேவை. அதுவே இளம் வயதில் 8 முதல் 9 மணி நேரமும், அதற்குட்பெற்று உள்ளவர்களுக்கு 7முதல் 8மணி நேரமும் (34 ஆம் பக்கம் பார்க்க)



அன்மையில் இடம்பெற்ற கண்காட்சியினை கௌரவ அமைச்சர் கே.என்.டக்டஸ் தேவானந்தா அவர்கள் திறந்துவைக்கிறார். அருருகில் பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் யு.கேதீஸ்வரன் காணப்படுகிறார்.



கண்காட்சியில் கலந்து கொண்ட மாணவர் சிலருக்கு எமது நிறுவன சுகாதார டிப்ளோமா கற்கைநெறி மாணவி ஒருவர்\_விளக்கமளிக்கிறார்.



நிறுவனத்தினால் நடாத்தப்பட்ட மருத்துவக் கண்காட்சியில் வடமாகாண ஆளுநர் G.A சந்திரரீ அவர்களுக்கு நிறுவனத் தலைவர் விளக்கமளிக்கிறார்



எதிர்காலத் திட்டம் பற்றி கௌரவ அமைச்சர் கே.என்.டக்டல் தேவானந்தாவுடன் நிறுவனத் தலைவர் கலந்துரையாடுகிறார்.

உறக்கம் தேவை. அதாவது பொது வாக சராசரியாக ஒரு மனிதனுக்கு தினமும் 8 மணி நேர உறக்கம் தேவை.

வாழ்நாளில் மூன்றில் ஒருபகுதி யை உறக்கத்திற்காக ஒதுக்கினால் ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு உத்தர வாதம். அதுமட்டுமல்ல தெளிவான சிந்தனையுடன் முழுமையான அரப்பணிப்புடன், முழு உழைப்பை யும் நமது வேலைகளில் காட்ட முடியும். உறக்கம் தொடர்பாக எந்த பிரச்சி னை இருந்தாலும் மருத்து வரை அனுகி அவர்தம் ஆலோச னையைய் பெற்று அதன் படி செயல்படுவது மிகச்சிறப்பானது. இருப்பினும் நாமும் சில முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைளை மேற்கொண்டால்சிறப்பாக வாழலாம்.

அவற்றுள் சில்:

உறக்கத்திற்கு என ஒதுக்கப்படும் நேரத்தை (சராசரியாக தினமும் 8 மணி நேரம் முழுமையாக முறை யாகப் பயன்படுத்த வேண்டும்)

உறங்குவற்கு முன் மது வகை களை பயன்படுத்தக்கூடாது. படுக்கைக்கு முன் புகைப்பிடிப்பதோ, இடையில் விழிப்பு வந்தால் புகைப்பிடிப்பதோ கூடாது.

படுப்பதற்கு முன் அளவற்கு அதிகமாக உணவு உட்கொள்ளக் கூடாது. மிதமான அளவு உணவு உட்கொண்டபின் ஒன்றரை அல்ல து இரண்டு மணி நேரம் கழித்து உறங்குவது நல்லது. தினமும் உடற்

பயிற்சி செய்வதை பழக்க மாக்கிக்கி கொள்ளுங்கள். உறங்கு வதற்கு 4 அல்லது 5 மணி நேரம் முன்னதாக உடற்பயிற்சி செய்தால் ஆழ்ந்த உறக்கத்திற்கு வழி கிடைக்கும்.

உறங்கும் நேரத்தில் அதிக அளவு ஓலி ஓளி இரைச்சல்கள் இல்லாமல் பர்க்கத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரவில் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உறங்கி அதிகாலையில் குறித்த நேரத்துக்கு விழித்துக்கொள்ளும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தி கொள்ள வேண்டும்.

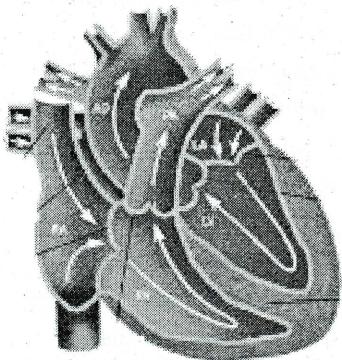
தியானம், யோகா போன்ற பயனுள்ள பயிற்சிகளை செய்யலாம். உறங்குவதற்கு அரை மணி நேரத்திற்கு முன்னதாக மனதுக்கு மகிழி ச்சி தரும் புத்தகங்களை படிப்பது மற்றும் பாடல்களையோ இசையையோ கேட்பதை வாடிக்கையாகக் கொள்ளலாம். படுக்கைக்குச் செல்லும் முன் கவலைகளை மறந்து விட்டு உறங்குவதை மட்டுமே நோக்க மாக்க கொள்ள வேண்டும்.

வாய்ப்புள்ள போதே பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்பதில் மாற்றுக் கருத்து இல்லை. அதற்காக கண்ணிரண்டையும் விற்று சித்திரம் வாங் குவதைப் போல ஆகி விடாமலும் உடலும் உள்ளமும் முழு ஓய்வு பெறும் வகையில் ஆழ் ந்த தேவையான உறக்கத்தைப் பெற்று நோய் நொடியின்றி அமைதி யாக நாமும் வாழ்ந்து மற்றவர்களும் வாழ வழி விடுவோம்.

\*\*\*

# குறையறாம் செயல்ஸ்ட்ரேஷனும்

கொலஸ்ட்ரால் என்பது நம் உடலிலுள்ள ஒருவகைக் கொழுப்புப் பொருளாகும். மற்ற கொழுப்புப் பொருட்களைப் போன்றே இதுவும் நம் உடலில் நடைபெறும் பல்வேறு செயல்களில் முக்கிய பங்காற்றுகின்றது.



ஆனால் கொலஸ்ட்ரால் அளவு அதிகமாகும் போது உணவுப் பழக்கத்தை மாற்றுவதன் மூலமோ அல்லது கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்கும் மருந்தை உட்கொள்வதன் மூலமாகவோ கொலஸ்ட்ரோலின் அளவைக் குறைக்குமாறு மருத்துவர்கள் ஆலோசனை வழங்குகிறார்கள். தேவைக்கு அதிகமாயுள்ள கொலஸ்ட்ரால் நமது ரத்தக் குழாய்களின் உட்புறத்தில் படிந்து விடுகிறது.

இதனால் ரத்தக் குழாய்களின்

உட்பற விட்டம் குறைவதோடு ரத்தக் குழாய்கள் தடித்து, அவைகளின் சுருங்கியும் விரியும் தன்மையும் குறைகிறது.

இதனால் ரத்த ஓட்டத்தின் போது ரத்தக் குழாய்களில் அதிக எதிர்ப்பு உண்டாகிறது. இம்மாதி ரியான் சமயங்களில் குறுகிய ரத்தக் குழாய்களின் வழியே ரத்தத்தை உந்தித்தள்ளுவதற்காக அதிக சிரமத்துடன் இதயம் இயங்கும். இதனால் இதய வலி உண்டாகும்.

சிலசமயங்களில் ரத்தக் குழாய்களின் மிருதுவான உட்சவரானது சில இடங்களில் பழுதடையலாம். அவ்வாறு பழுதடைந்த ரத்தக் குழாய்களின் உட்சவர் மீது கொலஸ்ட்ரால் போன்ற கொழுப்புப் பொருட்களும் கல்சியம் போன்ற தாது உப்பக்களும் படிந்து விடுகின்றன.

இத்தகைய பழுதடைந்த பகுதி கள் அதிகமாகி ரத்தக் குழாய்களை பலவீனமடையச் செய்வதாலும் இதய நோய் உண்டாகும். சில சமயங்களில் ரத்தக் குழாய்களுக்குள் ரத்த உறைவு ஏற்பட்டு இதயத்திலிருந்து ரத்தம் செளிச் செல்லவும் தடை ஏற்படலாம். இவ்வாறு நிகழும் போது சரியாக ரத்தம் விநியோகிக்கப்பட்டால்

இதயத்தின் பகுதி பழுதடைகிறது.

தேவைக்கு அதிகமாயிருக்கும் கொலஸ்ட்ரால் இதயத்திற்கு ரத்த தடை விநியோகிக்க முடியாமல் போகலாம். இவைகளால் இதய நோய் உடனே தாக்கலாம்.

1. புகைப்பிடிப்பது, மது அருந்தவது ஆகியவற்றை தவிசிக்க வேண்டும்.
2. நெய், தேங்காய் என்னைய போன்ற கொலஸ்ட்ரோல் நிறைந்த எண்ணைய் போன்ற கொலஸ்ட்ரோல் நிறைந்த எண்ணைய்களைக் குறைக்க வேண்டும்.
3. கொலஸ்ட்ரால் இல்லாத நல்லெண்ணைய், சோள் எண்ணைய், சூரியகாந்தி எண்ணைய், செம்பனை எண்ணைய் போன்ற எண்ணைய் வகைகளை உணவுக்குப் பயன்படுத்தலாம்.
4. கொழுப்பு அதிகமுள்ள ஆட்டிறைச்சி, முட்டை, கொழுத்தமீன்போன்றவைகளை தவிசிக்க வேண்டும். தோல் நீக்கிய கோழி இறைச்சியை உட்கொள்ளலாம்.
5. பாலாடை நீக்கிய பால் சாப்பிடுவது நல்லது.
6. கிழங்குவகைகளை நீக்குவது

நல்லது.

7. காப்பி அதிகம் அருந்துவதை தவிசிக்க வேண்டும்.

**இது தோயிலிருந்து பாதுகாப்பு**

1. வருடத்திற்கு ஒரு தடவை மருத்துவப் பரிசோதனை செய்வது நல்லது.
2. பழங்கள், காய்கறிகளை அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டும்.
3. அளவான தாம்பத்தியம் அவசியம்.
4. கொழுப்புச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை முற்றிலும் தவிசிக்க வேண்டும்.
5. உடற்பயிற்சி அவசியம். குறிப்பாக நீச்சல், சைக்கிள் ஓட்டம், நடைப்பயிற்சி ஆகியவை இதய நோயிலிருந்து பாதுகாப்பை அளிக்கும்.
6. இயற்கை உணவுகளில் தேன் ஒரு சிறந்த மருந்தாகும். பசும்பாலில் தேன் கலந்து சிறிது மஞ்சள் பொடியையும் சேஷ்த்து உட்கொண்டால் இதயம் பலமாகும்.
7. மூலிகைகளில் கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் கலந்த திரிபாலா சூரணம் மிகவும் நல்லது. அதே போல் அதிமதுரம், பூண்டு மிகவும் நன்மை பயக்கும்.

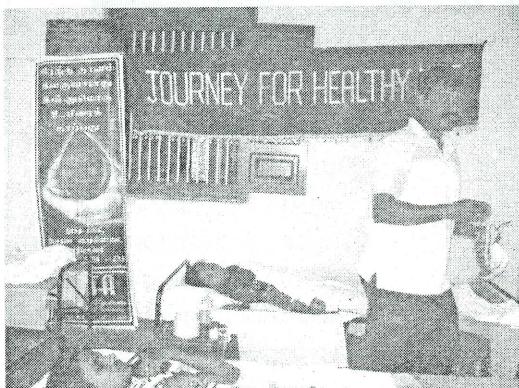
வெங்காயம் இதயத்தைப் பாதுகாப்பதில் முக்கியமான மூலிகையாகும்.

8. விற்றமின்களில் ஏ, பி காம்ப்ளெக்ஸ் மற்றும் விற்றமின் சி, இ போன்றவைகளும் மிகவும் சிறந்தவை.
9. தாதுக்களின் கல்சியம், மக்ஞ்சியம், துத்தநாகம்,

இரும்பு போன்றவை நல்ல பலனைக் கொடுக்கும். நாற்பது வயதுக்கு மேலாகி விட்டால் கூடு மானவரை ஆறு மாதத்திற்கு ஒரு முறை இதயப் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். சிறந்த இதய நோய் மருத்துவ நிபுணரிடம் ஆலோ சனை பெறுதல் நல்லது.

தீர்ப். ஸ்ரீ. உத்திரவு.

நிறுவனத்தில் கூடம்பெற்ற குருதிக்கொடை நிகழ்வின்



## “தொலை” சிப்

அரிவரி தொட்டு ஜந்தாம்  
ஆண்டுவரை  
அம்மா பட்ட பாடுகளை  
ஆருக்கேனும் சொல்லவேணும்

கல்வி என்ற  
கலங்கரை விளக்கை  
காட்ட எனக்கு - அம்மா  
காப்பு என்றும்  
சங்கிலியென்றும்  
கனக்கப் பொருளை  
வங்கியில் வைத்தான்

ஸ்கோலசிப் என்ற  
கொள்ளை நோயில் - என்  
வீட்டுப் பணமும்  
கொள்ளைபோனது  
  
“ஸ்கோலசிப்” என்ற  
“கொலை”சிப் நோய்க்கு  
வைத்தியம் பார்க்க - நல்ல  
வைத்திய சாலை இதுவென்று  
காசைக்கொட்டி

என்னைச் சேர்த்தாள் -  
அதிகாரிகள்  
அன்பளிப்பென்ற  
அவமான மொயில்  
அழகுசேர்த்தனர்  
அந்தச் சாலைகளை  
விட்டாளா அம்மா

கவி  
முத்து



ரியூசன் தானாம்  
நியூற்றசன் என்று - காசை  
நிறையக் கொடுத்து எந்தன்  
நிறையைக் குறைத்தாள்  
அன்பானவரிடமும்  
குணமானவரிடமும் - நிறைய  
ரொளிக்குகள் வேண்டி - என்னை  
நிரப்பச் சொன்னாள்

நோயாளி நானும்  
சாப்பாடின்றி  
ரொளிக்காலும்  
நியூற்றசனாலும்  
குழம்பிப் போனேன்.

குடிக்க முடியாவிட்டாலும்  
குடிக்கத்தான் வேண்டும்

பைத்தியம் பிடித்தாலும்  
அம்மாவிடமாட்டா  
கொலசிப் பைத்தியம் அவவுக்கு

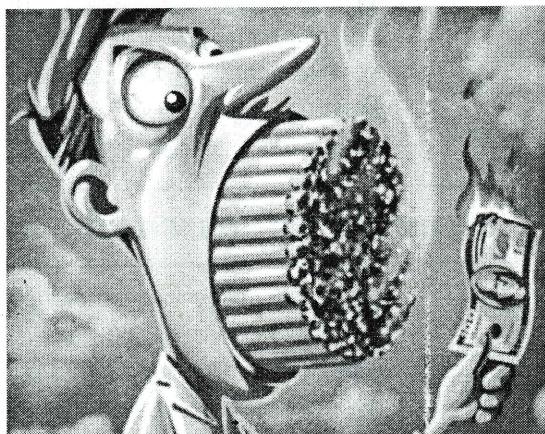
கசப்பு அதிகம்  
கசங்கிப்போனேன் - ஆனாலும்  
அம்மாவின் ஆணைக்கு  
M.B.B.S முடிச்சது மாதிரி  
காசையும் கரைச்சு - என்  
மனசையும் கலைச்சாச்சு..  
“கொலசிப்”  
கட்டவுட்டுக்குள்  
காலை வெச்சிட்டன் - ஆனா  
கையை விரிச்சிட்டாங்கள்.

அந்த  
(பாட)வைத்திய சாலைக்  
கட்டவுட்டுக்குள் - என்னை

அட்மிட் பண்ண முடியாதாம்  
நோய் முத்தவேணுமாம்  
காசும் முத்தலா வேணுமாம்..  
ஈனமாய்ப் முனகினாள் அம்மா!

உத்தியோகத்தர் நமக்கு  
உதவுதொகையும்  
உதவாதென்றே - நல்ல  
வைத்தியசாலையாவது  
வரட்டும் என்றே - நோயால்  
உருண்டோம் புரண்டோம்  
அதற்றி அதற்றி - அம்மா  
அழுது புரண்டாள்.

பொறுக்காமல் நானும்  
பொருளாய்ச் சொன்னேன்  
வைத்திய சாலை முழுதும் - காசுப்  
பைத்தியங்கள் தானே!  
கவிமகன்



**சிகரட்!**

புகை  
வளையமல்ல  
மலர் வளையத்தின்  
மாதிரி வடிவம்  
சிகரட்!

வியாபினி

# அழுநலம் பெறுவோ!

## பத்து அம்ச ஆண்மீகத் திட்டம்

சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி

### நிந்தியா இழந்தது

இந்தியா இழந்தது  
இந்த உபநிடத் காலத்தில்தான் (கி.மு.500) இந்தியாவில் ஆயுர் வேதம் உருவாகியது. ஆனால் காலப்போக்கில் ஆயுர் வேதம், உடலியல், மருத்துவம், வான இயல் என்று எத்தனைபெத்த னையோ விஞ்ஞானத்துறைகளை நாம் இழந்தோம். சிறந்த மேஜை கள் அனைவரும், “எல்லாம் மாயை” என்று கூறியபடி, அதற்கான கொள்கைகளை யும் கோட்பாடுகளையும் வகுப்பதிலும், அவற் றி றி கு விளக்கங்களை எழுதுவத் திலும் முனைந்து ஈடுபட்டிருந்தார்கள் நமது உண்மைச் செல்வங்கள் அனைத்தும் பறிபோயின.

அனைத்திலும் மிகப் பேரி ழப்பு நமது வாழ்க்கையை இழந்த துதான். மாயை, அது இது என்று கொள்கைகளைக் கண்டுபிடித்த தில் நம்மை நாம் இழந்துவிட்டோம். நமக்கென்று வழ்க்கை ஒன்றிருக்கிறது, அதனை நாம் திறம்பட வாழ வேண்டும், வாழ்க்கையின் அடிப்படை உண்மை தியாகம்தான் என்பவற்றையெல் லாம் நாம் முற்றிலும் மறந்தோம்.

### நிவாரிப் பஜனானத்துர்

அதாவது முழுமையான வாழ்க்கை முறை என்று நாம் கூறிவருகிறோமே அத்தகையதொரு திட்டம் நமக்கு இருந்தது, அதை நாம் இழந்துவிட்டோம்.

## முழுநல்த் திட்டத்தின் ஆழப்படை

அதனை இன்று நமக்கு மீட்டுத் தந்துள்ளனர் ஸ்ரீராமகிருஷ்ணரும் விவேகானந்தரும். இங்கே உடல்நலம் என்பது மனநலத்துடனும், ஆன்மீக நலத்துடனும் இணைந்ததாகப் பார்க்கப்படுகிறது. எனவே உடல்நலம் வேண்டுமென்றால் மன நலமும் ஆன்மீக நலமும் கருத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டும் வாழ்க்கை பற்றிய கண்ணோட்டமே மாறவேண்டும். இதுவே நமது முழுநல்த் திட்டத்தின் அடிப்படை. ஆன்மீகம் என்று சொன்னாலே, உடம்பைப் புரக்கணிக்க வேண்டும் என்பது ஏதோ நியதிபோலவே ஆகிவிட்டது. ஆனால் அடம்பைப் புரக்கணித்து, நாம் பெரிதாக எதையும் சாதிக்க முடியாது. உடலும் மனமும் ஒன்றோடொன்று தொடர்பு உடையவை - உடல் நோயுற்றால் மனம் தளர்வறுகிறது மனம் தளர்வற்றால் உடல் நோயுறுகிறது.

எனவே உடல் - மனத் தொடர்புபற்றி நாம் அறிவது இன்றியமையாதது.

## உஸ்-மனத் தொடர்பு

எத்தனையோ நோய்களுக்கு மனம் தான் காரணம் என்பது இன்று விஞ்ஞான பூர்வமாக நிருபிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால் மனமும் உடலும் எவ்வாறு இணைக்கப்பட்டுள்ளது என்பது இன்றுவரை

முழுமையாக கண்டுபிடிக்கப்பட வில்லை. என்றாலும் கண்டாவின் ஹென்ஸ் ஸெல்சீ (Hans Selye) என்ற டாக்டர் “வாழ்க்கையின் அழுத்தம்” (The Stress of life) என்ற தமது நூலில் மன இறுக்கம் (Hypertension), குடற்புன் (Peptic Ulcer) போன்ற வியாதி களுக்கு மன அழுத்தமே காரணம் என்பதைக் காட்டியுள்ளார்.

மன அழுத்தம் ஏற்பட்ட வுடன் அது பெருமுளைப் பகுதி யைத் தாக்குகிறது. இந்தப் பகுதி தான் அனிச்சை நரம் புமண்டலத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. இந்தப் பகுதி தாக்கப்பட்டதும் பிடியூட்டரி போன்ற பல்வேறு சுரப்பிகள் சுரக்கின்றன. இத்தகைய பல்வேறு மாற்றங்களின் விளைவாக ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகரிப்பது, ரத்த அழுத்தம் போன்ற பல்வேறு வியாதிகள் உண்டாகின்றன.

இதிலிருந்து ஒன்று நமக்குப் புரிகிறது: மன அழுத்தம் தவறான உணர்ச்சிகளால் உண்டாகின்றது. தவறான உணர்ச்சிகளால் மன அழுத்தம் உண்டாகலாம் என்றால், சரியான உணர்ச்சிகளால் மன அழுத்தம் உண்டாகலாம் என்றால், சரியான உணர்ச்சிகளால் மனதிற்கு நன்மை உண்டாகும் என்பதுதானே பொருள்? எனவே மன அழுத்தம் போன்றவை

என்று மட்டும் அல்ல, உடம்பின் எந்த நோய் ஆனாலும் நோயைப் பற்றி சரியாகப் புரிந்து கொள்வதும், அதனைக் குணமாக்குவதற்கு உகந்த எண்ணாங்களை மனத்தில் நிறைப்பதும் நோயைத் தணிப்பதில் பெருந்துணை செய்கிறது. இதையும் டாக்டர் ஸெல்யீன் பரிசோதனைகள்.

### நீந்தியாவின் யோகிகள்

இன்றைய மேலைநாட்டு டாக்டர்களும் மருத்துவ வல்லுனர் களும் இது உண்மைதானா என்ற தீவிர ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டிருக்க, இந்தியாவின் பண்ணடைய யோகிகள் இதற்கு ஓர் எல்லையே கண்டுள்ளனர் எனலாம். நோயைத் தணிப்பது மட்டும் அல்ல, இதயத் துடிப்பு,

ரத்த ஓட்டம், ஜீரண மண்டலம் போன்ற அனிச்சைச் செயல் களையும் கூட கட்டுப்படுத்த முடியும் என்பதை நமது யோகிகள் நிறுபித்துள்ளனர். தங்கள் சங்கல்ப ஆற்றல் ஒன்றினாலேயே இதயத் துடிப்பை அதிகரிக்கவும் குறைக்கவும், ஏன், நிறுத்தவும்வல்ல எத்தனையோ பேர் இன்றும் உள்ளனர்.

இவையெல்லாம் நமக்குத் தெரிவிப்பது ஒன்று: மனத்தின் போக்கை மாற்றி அமைப்பதால் மனத்தையும் உடம்பையும் மட்டுமல்ல, வாழ்க்கையையே மாற்றி அமைக்கலாம். மனமும் உடலும் இணைந்து செல்கின்ற இத்தகையதொரு வாழ்க்கையே முழு வாழ்க்கை ஆகிறது.

- வளரும்



எமது  
சகவாழ்சுக்கான  
பயண நிறுவனத்தின்  
வளர்ச்சியில்  
அரும்பாடுபட்டு  
இன்று திருமண  
பந்தத்தில் இணைய  
வெளிநாடு  
சென்றிருக்கும்  
P.ராசினி அவர்களின்  
பிரிவுபசார நிகழ்வில்  
நினைவுச் சின்னம்  
அணிவிக்கும்  
போது..

## “கோத்துக்கும் கோபம்”

கணவன் பொது  
வேலையிலும்  
முன்னேற்றத்திலும் அதிக  
நேரம் செலவழிப்பவன். நானில்  
அதிக நேரத்தை வீட்டுக்கு  
வெளியே கழிப்பவன். மனைவி  
பிள்ளைகளுடன் வீட்டிலே

ஓப்பிட்டுப் பேச்கிறான்.  
அவனுக்கு கோபம்  
தலைக்கேறுகிறது. மனைவிக்கு  
பளார் என்று ஒரு அறை  
விடுகிறான், எதனால்  
ஏற்பட்டது. கோபம் எனும்  
உணர்ச்சியை  
கையாளத்தெரியாததால்  
ஏற்பட்ட விளைவே இது.  
மனிதனுடைய மையநரம்பு



மல்லுக்கட்டுகிறான். கணவன்  
வீடுவரும் போது மனைவி  
கணவனுடன் வாய்த்தாக்கம்  
செய்கிறான். பதிலுக்கு  
கணவனும் தர்க்கம்  
செய்கிறான். மனைவி ஏனைய  
ஆண்களுடம் கணவனை

தொகுதி (நடைபோடு அந்தென  
ஸ்ரீவந்து) மூலையையும்  
முன்னாணையும்  
இனைக்கிறது. பக்க நரம்புத்  
தொகுதி நீநிர்வாயதந  
நெசரநாள் முன்னாணையும்  
உடலின் ஏனைய உணர்ச்சி

உறுப்புக்களையும்,  
சுரப்பிகளையும், தசைகளையும்  
இணைக்கிறது. உடல் நரம்புத்  
தொகுதி எலும்பு தசைகளைக்  
கட்டுப்படுத்துகிறது. இந்த  
எல்லா நரம்புத்  
தொகுதிகளிலும் ஏற்படும்  
மாற்றங்களைப்  
பொறுத்துத்தான் உணர்வுகள்  
வெறுபடுகிறது. ஆனால் இந்த  
நரம்புத்தொகுதிகளைக்  
கட்டுப்படுத்தும் அதிகாரம்,  
வல்லமை எமது மனதுக்கு  
உண்டு. அதாவது எமது மனம்  
எதை நினைக்கிறமோ  
அதையே எமது நரம்புத்  
தொகுதி செய்யும். எனவே  
உணர்ச்சிகளைக் கையாளும்  
தன்மை எம்மிடமே உண்டு.  
  
மனிதனைப் பொறுத்த  
வரைக்கும் உணர்ச்சிகள் மிக  
அவசியமானவை.  
உணர்ச்சியில்லாத  
உணர்ச்சிகளை  
வெளிப்படுத்தாத மனிதர்கள்  
மனிதனே அல்ல. அவை ஜடம்  
என்றே கூறுவார். ஆனால்  
மனிதன் தனக்கு ஏற்படும்  
எல்லா உணர்ச்சிகளுக்கும்  
அடிமைப்படுதல் நல்லதல்ல.  
உணர்ச்சிகளை அடிமையாக்க  
வேண்டும். மனம் அதன்  
எஜமான் ஆக வேண்டும்.  
கோபம், வெறுப்பு, சோகம்,

காதல், காமம், பயம், எரிச்சல்,  
இரக்கம் இப்படிப்பல்வேறு  
உணர்ச்சிகள் மனிதனுக்கு  
இருந்தாலும், சில உணர்ச்சிகள்,  
ஆபத்தானதும், கொடியதும்  
ஆகும். எமது மனத்தையும்  
உடலையும் பலவீனப்படுத்தி  
நோயாளியாக மாற்றிவிடும்  
தன்மை கொண்டவராக இந்த  
உணர்ச்சிகள் கோபம்,  
பொறாமை, வெறுப்பு, சோகம்  
போன்ற உணர்வு மனிதனை  
உணர்ச்சிவசப்படுத்தி,  
நோய்களை உருவாக்கும்.  
அதிகமாக கோபப் படுபவர்கள்  
எனிதில் இதய நோய்களுக்கும்  
சலரோக நோய்களுக்கும்  
ஆளாகின்றதாக ஆய்வுகள்  
கூறுகின்றது. இவ்வாறு  
அதிகமாக  
உணர்ச்சிவசப்படுவதால்  
பாலியல் பலாத்தாரம்,  
தற்கொலை, கொலை, போன்ற  
பாரிய விளைவுகள் கூட  
ஏற்படுவது நமக்குத்  
தெரிந்ததே.  
  
அதிகமாக  
உணர்வுகளுக்குள் சிக்கிக்  
கொள்பவர்கள் யார் என்ற  
ஆய்வுகளின் பெறுபேறுகள்  
1. ஜிந்து வயதிற்கு முன்பே  
தாயை இழந்தவர்கள்,  
2. பதினொரு வயது முடியும்

- முன் தாயை இழந்த  
பெண்களுள்  
கட்டினமைப்பருவத்தில்  
தந்தையை இழந்த  
ஆய்களும்,
3. கடுமையான துயரத்துடன்  
வாழும் குடும்பத்தில் உள்ள  
பிள்ளைகள்,
4. சமூகத்தால், அல்லது  
குடும்பத்தால்  
ஒதுக்கப்பட்டவர்கள்,  
ஆதரவு கிடைக்காதவர்கள்  
கடுமையாகப்  
பாதிக்கப்ப  
டுகிறார்க  
ன்.
5. மறுமணம்  
செய்த  
பெற்றோர  
ால்  
சரியாகப்  
பராமரிக்க  
ப்படாத  
பிள்ளைக  
ள்
6. சரியான  
அன்பும்  
அரவணைப்பும்  
பெற்றோரிடம் கிடைக்காத  
பிள்ளைகள், எனிதில் அதிக  
உணர்ச்சி  
வசப்படுவர்களாக  
உள்ளனர்

## உணர்ச்சிகளை எண்வாய

### கையாளலாம்?

குறுகிய சில நேர  
உணர்ச்சிகளைச் சரியாகக்  
கையாள சில  
வகைப்பயிற்சிகளும், நீண்ட  
கால உணர்ச்சியைக் கையாள  
வேறுசில வழிகளும்,  
பயிற்சிகளும் உள்ளது.

உணர்ச்சியைக்  
கட்டுப்படுத்துவது என்பது  
பிழையான ஒரு சொல்லாகும்.  
உணர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்த



அல்லது அடக்க அடக்க அந்த  
உணர்ச்சி அதிகமாகிக்  
கொண்டே போகுமே ஒழிய  
படிவுக்கு வராது. உணர்ச்சியை  
கட்டுப்படுத்தும் ஒரே வழி அதை  
வெளியே விடுவது தான்.  
அதற்காக கோபம் வரும்போது  
கொலை செய்யும் அளவுக்கு

வெளிப்படுத்துவதா என்பதே  
கேள்வி.

உணர்ச்சியைக் கையாள  
சில வழிகள்

சிந்தனையை திசை  
திருப்பல், உதாரணமாக 1,2,3  
10-20 வரை எண்ணலாம்,  
விரும்பிய இறைநாமத்தை  
உச்சரிக்கலாம்.

நன்றாக பலத்தவை  
ஆழமாகவும் ஆறுதலாகவும்  
சுவாசிக்கலாம்,  
உணர்ச்சியைத் தூண்டும்  
இடத்தில் இருந்து  
உடனடியாக அகண்று  
நன்பர்கள், உறவினர்களுடன்  
பொழுதை கழித்தல்.

நம்பினையானவர்களுடன்  
உணர்வுப் பிரச்சினையை  
வாய்விட்டு வெளிப்படையாகப்  
பகிழ்ந்து கொள்ளல்

நமக்கு நாமே  
ஆறுதல்கூறிக்கொள்ளுதல்,  
நம்மை நாமே தேற்றிக்  
கொள்ளுதல், “நான்  
உணர்ச்சிக்கு அடிமையாகக்  
கூடாது என்று” எமக்கே  
கூறிக்கொள்ளல்.

இயற்கை, காட்சிகளான  
கடற்கரை, வயல்வெளி,  
தோட்டம், மலை, நிலா,  
வானம், போன்றவற்றைப்

பார்த்துக் கொண்டு  
இருக்கலாம்.

இனிய இசை நடனம்,  
கேட்கலாம், நாழும்  
ஆடலாம், பாடலம்  
எல்லாம் இறைசித்தம்,  
நான் நினைத்து ஏதுவும்  
நடப்பதில்லை,  
நடப்பதெல்லாம் இறைவன்  
செயல், என் செயல்  
யாதொன்றும் இல்லை,  
நடப்பதெல்லாம் இறைநியதி,  
என்ற வாக்கியங்களை  
அடிக்கடி உச்சரித்து  
கொள்ளல்,

முறையான யோகாசனம்,  
தியானம், ஜெயம், இப்படியான  
பயிற்சிகளை தினசரி  
வாழ்க்கையில் கைக்  
கொண்டு வந்தால் எப்படியான  
உணர்ச்சிகளையும் எம்மால்  
கட்டி ஆளுமுடியும்.

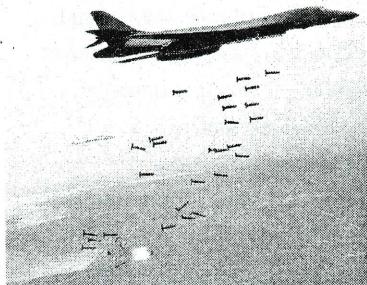
எனவே உணர்ச்சிகள்  
எமக்கு அவசியமானதே  
ஆனால் உணர்ச்சிகளின்  
கட்டுப்பாட்டில் நாம்  
வாழ்ந்தால் வாழ்க்கை வீணாகி  
விடும், உணர்ச்சிகளை  
எம்மனத்தின் கட்டுப்பாட்டில்  
வைத்திருந்து உயர்ந்த  
வாழ்க்கை வாழுவோம்.

\*\*\*

உலகப் பந்து எவ்வளவு  
ரம்மியமானது. இயற்கை  
அழகோடு விஞ்ஞான அறிவு  
மிகுதி செயற்கை அதிகரித்து  
இந்த மனித வாழ்வு  
இலகுவாக்கப்பட்டு

பகுதியில் வாழ்ந்த நாம் மட்டும்  
என் வாழ்வில் எதுவுமே  
இல்லாதவர்களாக எல்லாம்  
இழந்தவர்களாக  
மாற்றப்பட்டோம் இறவொ  
வன்னி மண்ணில் கால் வைத்த

## உவை தீர்.. உவையை தொழுப்பன்.



ஸ்ரீலாட்டப்பட்டு “வாழ்க்கை  
வாழுதற்கே” என்ற வார்த்தையை  
மெய்யாக்கி வந்து நிற்கிறது.  
தொழில் நுட்ப வளர்ச்சியினால்  
உலகமே உள்ளங்கைக்குள்  
அடக்கப்பட்டு விட்டது.

உலகம் பூராவும்  
கணனியுகத்தில் அறிவு வளர்ச்சி,  
பொருளாதார வளர்ச்சி,  
தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி என்று  
எங்கோ உயர்ந்து சென்று  
கொண்டிருக்கின்றது. ஆனால்  
இந்தப் பூமிப்பந்தில் இயற்கை  
அழகினால் சூழப்பட்ட  
இலங்கைத்தீவின் வன்னிப்

எவரையுமே உன்  
தன்டனைக்குள் இருந்து  
தப்பவிடவில்லை, நமக்கு மட்டும்  
என் இத்தனை துன்பங்கள்,  
இத்தனை இழப்புக்கள்,  
இத்தனை மரணங்கள், யார்  
கேட்டார்?..... யார் செய்தார்?  
யாருக்காக இத்தனை நரகத்  
தன்டனைகள் நமக்கு?

தமிழனாய்ப் பிறந்தது  
குற்றமென்றால் வவனியாவில்,  
கொழும்பில் , யாழ்ப்பாணத்தில்,  
சிங்கப்பூரில் , ஜரோப்பியாவில்,  
அமெரிக்காவில், ஆபிரிக்காவில்,  
அவஸ்திரேலியாவில். என்று  
இங்கு தமிழர்கள்  
வாழவில்லையா? இவர்கள்



எல்லாம் நிம்மதியாக வாழும்  
போது வன்னி மண்ணில் கால்  
வைத்து வாழ்ந்த (குற்றம்)  
ஒன்றுக்காக உலகமே கண்டிராத,  
அனுபவித்திராத கொடுமையான  
நாட்களை நமக்கு மட்டும் ஏன்  
தந்தாய்?

மண்ணாசை பிடித்த மானம்,  
வீரம் எவையுமே இல்லாமல்  
போன மானுடப் பிறப்புக்களால்  
வந்த துண்பமா? கனம் வினையா?  
ஆண்டுக்கொருமுறை  
எப்போதாவது அடிக்கடி  
இடைக்கிடை காலத்திற்கு காலம்  
என்று நம்மண்ணில் நடக்கும்  
துன்புத்தம், தொடர்ந்து 3  
ஆண்டுகள் துரத்தி அடித்து  
நம்மைத் துன்புறுத்தியது ஏன் ?  
இடைநிறுத்தல் இல்லை,  
இளைப்பாறல் இல்லை என்று  
ஒன்றுமே இல்லாமல் இந்த  
உலகத்தால் ஒரங்கட்டப் பட்ட து  
ஏன்?

நம்மை ஆள்கிறோம்  
என்பவர்களும், ஆள்வோம்

என்பவர்களும் ஏன்  
நம்மைப்பற்றி  
சிந்திக்கவில்லை எம்  
உணர்வுகளுக்கு  
ஒரளாவேனும் ஆறுதல்  
தரவில்லை. ஒடு ஒடு என்று  
துரத்தப்பட ஓடினாம். வா  
வா என்று இழுக்க பறித்துக்  
கொண்டு ஓடினால்  
பிள்ளால் குடு, ஓடாமல்

இருந்தால் முன்னால் குடு  
ஒடுவும் முடியாமல் ஒதுங்கவும்  
முடியாமல் திணறிய நாட்களை  
நம்மால் தாங்கமுடியாமலும்  
தாங்கிக் கொண்டே  
வேதனைகளை  
வெளிப்படுத்தவும் முடியாமல்  
அன்று மட்டுமல்ல, இன்றுமே  
ஓரிடமின்றி நெஞ்சுக்குழிக்குள்  
இருக்கும் வேதனைகளை  
தொண்டைக் குழிக்குள் வைத்துக்  
குமைந்து  
கொண்டிருக்கின்றோம். உங்கள்  
யாருக்கேனும் புரிகிறதா?

**வன்னி மத்துள் பட்டதுயர்**

நாலுவேலிக்குள் நாகரிகமாய்  
வாழ்ந்தவர்கள் தான் நாங்கள்  
ஒன்றுமேயில்லாதவர்களாய்  
ஒவ்வொருத்தராலும் நாயாய்  
துரத்தப்பட்டோம். இருக்கை  
இழந்தோம், இருந்த  
பொருள்பண்டம் இழந்தோம்,  
நாதியற்றவர்களால் எதிர்க்கவும்  
முடியாமல் பிள்ளைகளையும்  
இழந்தோம். ஒவ்வொரு

உறவுகளையும் கண்முன்னே  
இழந்தோம் 3,4 பரம்பரையாய்  
எத்தனை குடும்பங்களை  
இழந்தோம். கலாச்சாரம்  
பண்பாடு என்று கட்டிக்காத்த  
அத்தனையும் நாம் இழந்தோம்.  
வலைஞர் மடக் கடற்கரையில்  
காலைக்கடன் கழிக்க ஆண்  
பெண் பேதமின்றி அந்தப் பட்டப்  
பகலிலும் சூசையில்லாமல்  
அத்தனை பேரும் காலைக்கடன்  
கழிக்கும் கேவல வாழ்வு.  
மரனம், வீரமாம் நாசமாய்  
போன அந்த நரக வாழ்வு இதை



விடக் கொடுமையான  
கேவலமான வாழ்விருக்கா  
இந்தத் தமிழனுக்கு? மொழியை,  
இனத்தை, அடையாளத்தை,  
பண்பாட்டை, விழுமியத்தை  
காப்பாற்றுவோம் என்றவர், அதே  
மண்ணில் அத்தனையும்  
தொலைத்தோம். எமக்கென்று  
யார் இரங்கினார்? எமக்கென்று  
இன்று மிஞ்சியது தான் என்ன?

எங்களால் எங்களுக்குள் ஏற்பட்டு  
இருக்கும் இழப்புக்களை யார்  
சிந்தித்தார்? தமிழனாய்ப் பிறந்த  
நீங்கள் ஒவ்வொருவரும்  
அனுபவிக்க வேண்டிய துயரைத்  
தானே நாங்கள் மட்டும்  
அனுபவித்திருக்கிறோம். ஏன்  
உங்களுக்கு அது  
புரியவில்லையா? ஏதிலிகளாக  
ஒடி வந்திருக்க வீடு கேட்க  
4இலட்சம் முற்பணமும் 10 000  
வாடகையும் கேட்கும் நாகரிகத்  
தமிழினம் பற்றி எதைப்பேச  
எங்கள் இழப்புக்களை உங்கள்  
யாராலும் ஈடு செய்ய  
முடியுமா? எங்கள்  
வேதனைகளை உங்கள்  
யாராலும் பெற்றுக் கொள்ள  
முடியுமா?

உங்கள்  
வார்த்தைகளால்  
செயல்களால் அடி  
நெஞ்சில் புதைக்கப்பட்ட  
வேதனைகளை கிளரிக்  
காயப்படுத்தாதீர்கள்.

உயிரைக் காப்பாற்றத்தான்  
இங்கு வந்தோம். கூண்டுக்குள்  
இருந்து வெளிவரத்தான் இங்கு  
வந்தோம்.  $2\frac{1}{2}$  வருடங்களாக  
ஒய்வே இல்லாமல் ஒடிக்  
கொண்டிருந்த எங்கள்  
கால்களுக்கு கொஞ்சம் ஒய்வு  
தாருங்கள்  $2\frac{1}{2}$  ஆண்டுகளாக  
கண்ணர் வடித்துக் கொண்டிருந்த  
கண்களுக்கு கொஞ்சம்

குளிர்மை தாருங்கள். எல்லாமே  
இழுந்து வறண்டு கிடக்கும் எங்கள்  
நெஞ்சுகளுக்கு கொஞ்சம்  
ஆறுதல் தாருங்கள் மனவலி தீர  
உங்களிடம் உளவலு  
கேட்கிறோம். நாங்கள் உங்களை  
குறை சொல்ல வரவில்லை.

கட்டாயமாக இன்று  
குற்றவாளிகளாகக்கப்பட்ட  
குறையுடையவர்களாகப்பட்டிருக்கி  
ன்றோம். நாங்களும் உங்களைப்  
போன்றே வீடு, வளவு. பிள்ளை,  
குட்டி, தொழில் துரவு என்று  
அனைத்தும் அனுபவித்தவர்கள்  
தானே காலத்தின் கட்டாயம்  
நாங்கள் எல்லாம் இழுந்து வன்னி  
அகதிகள் என்று பெயர்  
குட்டப்பட்டு வாழ்க்கையே  
நிவாரணமாகிப் போய்  
உங்களிடம் நிர்வாணமாகக்கப்பட்டு  
நிற்கிறோம்.

எங்களை எங்கள் மனங்களை  
அழிவுகளை எங்கள் மரணங்களை  
எங்கள் மன இயலாமையைக்  
கொஞ்சமேனும் சிந்தித்து,  
எங்கள் தவிப்புகளுக்கு கொஞ்சம்  
அமைதி வேண்டி ஆறுதல் தேடி  
அலைந்து திரிகிறோம். எங்களை  
அரவணைத்துக் கொள்ள உங்கள்  
உள்ளங்களைத் தயார் படுத்திக்  
கொள்ளுங்கள்.

உள்ளங்கள் மாறாத  
வரை உண்மை அமைதி இல்லை.  
இன்று நாங்கள், நாளை  
நீங்களாகவும் இருக்கலாம்,

நீங்களும், நாங்களும் சேர்ந்தே  
நாங்களாகவும் இருக்கலாம்.  
மனம் மாறுங்கள் மனிதனை  
மனிதன் நேசிக்க முயலுங்கள்.  
மரத்தால் விழுந்தவனை மாடேறி  
மிதித்தது போல் துன்பத்துடன்  
வந்த எம்மை அதிகாரிகள் என்ற  
தோரணையிலும், வலியவர்கள்  
என்ற தோரணையிலும்,



வலியவர்கள் என்ற  
தோரணையிலும் வெளியாளாக  
எம்மை நடத்தாதீர்கள் “எனியாரை  
வலியாரைத் தெய்வம் வாட்டும்”  
என்ற முதுமொழி  
பொய்க்கவில்லை. என்பதை  
அனுபவமாக உணர்ந்தவர்கள்  
நாம் சனாமி, நிஷா இயற்கை  
தந்த தண்டனை (தமிழீழ) யுத்தம்  
எம்மவர் எமக்குத் தந்த  
தண்டனை மாறுங்கள்! மனம்  
மாறுங்கள்! மாற்றுங்கள் உலகை  
மாற்றுங்கள்!

வன்னியில் உறவுகளை  
இழுந்து உயிரைக் காலனின்  
பிடியில் இருந்து காப்பாற்றி  
வந்துள்ள ஒருவன்!

சுகவாழ்வுக்கான பயணத் தில் மீண்டும் உங்களை சந்திப்பதில் மகிழ்ச்சியடை வதோடு சென்ற இதழில், சிறு நீர்ப்பரிசோதனை பற்றிய ஒர் தெளிந்த விளக்கத்தை தந்த மகிழ்ச்சியடன் இந்த இதழில் மேலதிகமாக செய்யப்படுகின்ற சிறு நீர் பரிசோதனை பற்றிப் பார்க்கும் போது, முதலில், ஒரு உயிரின் உற்பத்தி பற்றி தெரிந்து கொள்வதற்கு அடிப் படையாக செய்யக்கூடிய பரி

## அழிவுகூடப் பரிசோதனையின் முக்கியத்துவம்

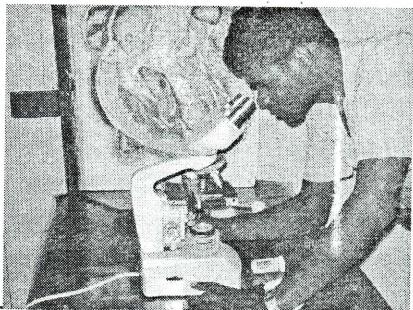
சோதனை பற்றி பார்ப்போம்.

ஒரு பெண்ணில், கருவா னது தோன்றுகின்ற போது அப்பெண்ணுக்கு ஏற்படுகின்ற மாதவிடாய் சக்கரமானது குறித் த காலப்பகுதியினுள், ஏற்படாது தள்ளிப்போகின்றது. பெண்ணில் கருப்பையில் சிக உற்பத்தியாகின்றபோது. அப் பெண்ணுக்கு மாதவிடாய்ச் சக்கரம் குறித்த திகதியில் ஏற்படாதவிடத்து, அச்சிகவின், உற்பத்தியை, அதாவது அப் பெண் தாய்மையடைந்துள்ள தை உறுதிப்படுத்துவதற்கு



செய்யப்படுகின்ற, அடிப்படை சிறுநீர்ப்பரிசோதனையானது, யாதெனில் அப்பெண்ணின் சிறுநீரில் தோற்றுவிக்கப் படுகின்ற, HCG (Human Gonadotropin) என்கின்ற ஓமோன் (Hormone) ஜ கண்டறிதல் ஆகும். சாதாரணமாக கருப்பையில் சிக ஒன்று தோற்றுவிக்கப் படும் போது அப்பெண்ணின், சிறுநீரிலும், குருதியிலும், HCG என்கின்ற ஓமோன் தோற்றுவிக்கப்படும் இறுதியாக மாதவிடாய் சக்கரம் நிகழ்ந்த திகதியில் இருந்து, (Cast menstrual period) 3கிழமைக்குள் இவ் ஓமோனின் தோற்றம் பற்றி நாம் அறிய கூடியதாக இருக்கும். இதற்கு சிறிய குப்பியினுள், (Container) சிறு நீர் ஆனது சேகரித்து கொடுக்கப்படும் போது, இவ் HCG பரிசோதனையானது இலகுவாக செய்யப்படுகின்றது. இப்பரிசோதனையை

Pregnancy Test என்றும் கூறப்படுகின்றது. இன்று வைத் தியசாலைகளிலும், தனியார் ஆய்வுகூடங்களிலும், HCG பரிசோதனையானது, Strip ஜ பயன்படுத்தி செய்யப்படுகிறது. ஆனால் இவ் HCG பரிசோதனையானது கர்ப்பத்தினை மட்டும் அறிவதற்கு செய்யப் படுவதில்லை. கருப்பை கட்டி கள் (H mole) மற்றும், ஆயத் தான் கட்டிகள் (Tumors or Malignancy) போன்றவற்றை அறிவதற்கும், இப்பரிசோதனையானது. செய்யப்படுகிறது. பெண்ணின் சிறுநீரில் காணப் படுகின்ற, HCG யின் செறிவின் மூலமாக (HCG Titer) அப் பெண்ணின் கருப்பை கட்டி (H mole) களை அறிய கூடிய தாக இருக்கும். இது ஓர் தகுதி வாய்ந்த மருத்தவ தொழி நுட்பவியலாளரினால் மட்டுமே சிறப்பாக மேற்கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கும். அடுத்து 24 மணிநேர சிறுநீர் சேகரிப்பு



மூலம் செய்யப்படுகின்ற சில பரிசோதனைகள் பற்றி பார்க் கலாம். ஒரு நோயாளியில் 24 மணிநேரத்தில் வெளியேறுகின்ற சிறுநீரை சேகரித்து, அதில் பல நோய் சம்பந்தமான, முக்கிய முடிவுகளை வைத்தியரினால் பெறக்கூடிய தாக இருக்கும், பொதுவாக சிறுநீரக சம்பந்தமான எல்லா நோய்களை இனம் காண்பதற்கு இவ் 24 மணி நேர சிறுநீர் சேகரிப்பானது (24 Hours Specimen Collection) ஆய்வு கூட பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வதற்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக அமைகின்றது. பெரும்பாலான நோயாளர்கள், இவ் 24 மணி நேர சிறுநீர் சேகரிப்பதற்காக மட்டும், வைத்தியசாலைகளில் அனுமதிக்கப்படுகின்ற நிலைமை இன்று பொதுவாக அவதானிக்கப்படக் கூடியதாக காணப்படுகின்றது. ஆனால் ஒரளவு படித்தவர்கள், இச்சேகரிப்பு முறையை இலகுவாக விளங்கிக்கொள்ளக் கூடியதாக இருந்தால், அவர்கள் தமது வீடுகளில் இருந்தவாறே சிறுநீரை உரிய முறையில் சேகரித்து ஆய்வு கூடத்திற்கு கொண்டுவர முடியும், அதுமட்டுமல்லாது விடுதிகளில் அனுமதிக்கப்பட்டு, அதனால் ஏற்படுகின்ற

சிரமங்களை ஓரளவுக்கு தவிர்த்து கொள்ள முடியும். ஆகவே 24 மணி நேர சிறு நீர் சேகரிப்பு முறையானது (24 Hours Urine Collection) எவ்வாறு சேகரிக்கப்படல் வேண்டும் என்பது பற்றிபார்க்கும் போது, முதலில் இச்சேகரிப்பு முறையானது எவ்வகையான நோயாளர்களிடம், பொதுவாக யாழ்போதனா வைத்தியசாலையில் மேற்கொள்ளப்படுகிறது, என்று பார்ப்பபோ மேயானால் சிறுநீர்க நோயாளிகள் Acute renal Failure அல்லது Chronic renal Failure அல்லது, Nephrotic Syndrome மற்றும் சிறு நீரக தொந்று நோய்கள் (Renal tuber closis) ஆகிய நோய்களிடையே பொதுவாக 24 மணி நேர சிறுநீர் சேகரிக்கப்பட்டு ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. இனி 24 மணிநேர சிறுநீர் எவ்வாறு, சேகரிக்கப்படல் வேண்டுமென பார்த்தால், நோயாளியானவர் சிறுநீர்ப்பை (Bladder) வெறுமையாகின்றது (First to Make Empty bladder) பின்னர், சிறு நீரகத்தால் உற்பத்தியாகின்ற சிறு நீரை குறிப்பிட்ட நேரத்தில் இருந்து அடுத்தநாள் 24 மணித்தியாலம் வரைக்கும் அதேநேரம் வரைக்கும், அகன்ற மூடியுள்ள

போத்தலினுள் முழுசிறுநீர்கம் சேகரிக்கப்படல் வேண்டும். பொதுவாக போத்தல் ஆனது (bottle or Container) சேகரிக்கப்படுகின்ற சிறு நீர், பழுதடையாமல் இருப்பதற்காக சில இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் (Preservatives) சேர்க்கப்பட்டு ஆய்வு கூடத்தினால் வழங்கப்படுகின்றது. இப்போத்தலினை பெற்றுக் கொள்ள முடியாதவர்கள், தூய்மையான பாத்திரத்தினுள் சிறு நீரை சேகரித்து நன்கு துப்பரவான, நன்கு கொதித்து ஆறிய தண் ணீரினால் கழுவப்பட்ட  $1 \frac{1}{2}$  Liter சோடா போத்தலினுள், ஊற்றி சேகரிக்கமுடியும். பின்னர் இப்போத்தலினை நன்கு முடி குளிருட்டியில் வைக்கவேண்டும்.

இவ்வாறு தேவைக்கேற்ற மாதிரி சிறுநீரை சேகரிக்கும் போது இப்போத்தலினை குளிருட்டியில் இருந்து எடுத்து பின்பு மீண்டும் குளிருட்டியில் வைக்கவேண்டும், சம மணிநேரத்தின் பின்பு ஆய்வு கூடத்திற்கு அனுப்பி வைத்தல் வேண்டும். உதாரணமாக ஒருவர் அதிகாலை 5 மணிக்கு நித்திரை விட்டு எழவாராயின், அவர் சிறுநீர் முழுவதையும் கழித்தபின்பு

മീண്ടുമ் എത്തൻ മണിക്കു ചിരുന്നീർ ചേകരിക്കു തൊടാന്കു കിന്റാറോ അടുത്ത നാൾ അതേ നേരമെ വരെക്കുമെ, മുമ്പു ചിരുന്നേരയുമെ ചേകരിക്കവേണ്ടുമെ. അവനുക്കു മലമു കമ്രിക്ക ചെല്കിന്റെ സന്തരപ്പാങ്കളിലെ, മലമു കമ്രിപ്പത്രന്തു മുൻപാക ചിരുന്നേര പോതെ തലിനും ചേകരിത്തെ വിന്റു മീண്ടുമെ മലമു കമ്രിക്ക ചെല്ലെ വേണ്ടുമെ. ഇന്നീ മുതലാവതാക 24 മണി നേര ചിരുന്നീരിലെ കാണപ്പടുകിന്റെ പുരതമെ പന്ത്രി പാർപ്പോമെ, ചാതാരണമാകു ഒരുവരിലെ 24 മണി നേരത്തിലെ വെளിയേറു കിന്റെ ചിരു നീരിലെ 3 കിരാമിന്തു മേന്പട്ടണവിലെ പുരതമെ കാണപ്പടുമായി നീൻ അവനുക്കു Nephrotic Syndrome എന്കിന്റെ നോയു കാണപ്പടുവത്രന്താണെ അറികുന്നിയാകുമെ. എനവേ 24 മണി നേര ചിരുന്നീർ ചേകരിപ്പിലെ ആപുകിന്റെ ഒരുവർ, അന്റു മുമ്പുവരുമെ ചാതാരണ വழമൈ യാണെ ഓധിവിലെ ഇരുത്തലെ വേണ്ടുമെ (Mentally And physically rest എ ഇരുത്തലെ വേണ്ടുമെ) മതുപാനമു എതുവുമെ അനുന്തകു കുടാതു. അടുത്തു, താമു ചിരുന്നീരകമ്രിക്കു വേണ്ടുമെ എന്റെ മന ഉന്നതുകളിനാലും, അതികാവു നീരാകാരത്തെ വழു മൈക്കു മാറ്റാക എടുത്തുകു

കൊാൾസുകു കുടാതു. അടുത്തു താകു ഇവ് 24 മണി നേര ചിരുന്നീർ ചേകരിപ്പാനുതു, ചിരു നീരകു തൊഴിപ്പാട്ടെ അறിവത്രന്തു പൊതുവാകു മേന്റുകൊാൾസുപ്പടുകിന്റെ കിന്റിയരു സിൽ (Creatinine Clearance) എൻകിന്റെ ആധിവു കുടപ്പരിചോതാനെയിഞ്ഞ നിമിത്തതു മികു മുക്കീയത്തുവുമെ ഉടൈയു താകു കാണപ്പടുവെതോടു എമ്മു ധാമു മാവട്ടത്തിലെ, ചിരു നീരകു നോയാൾസുകണിത്തുയേ നന്തു പരിച്ചയമാനു ഒരു പരിചോതാനെയാകവുമെ കാണപ്പടുകിന്റുതു. ഇതാനെ പന്ത്രി അടുത്തു ഇതമുഖിലെ, ഉന്കളുക്കു ഓർക്കരിയ വിപരത്തെ വழമുക മുടിയുമെന്റു തെരിവിത്തു മീണ്ടുമെ ഉന്കളാണെ സന്തീക്കുമെ വരെ

എൻ്റുമെ അൻപുടൻ

**ച. ക്രീഡിസ്റ്റുമാർ.**

തലൈമൈ മരുത്തുവു  
തൊഴില്നുട്ടപ്പ മരുത്തുവാർ

നോയാൾസി: ടോക്രർ ഇതു എനക്കു മുതലാവതു ഓപ്പരേചൻ.
പയമാ ഇരുക്കുതു
ടോക്രർ: എനക്കുമു താൻ മുതലാവതു.
പയപ്പട്ടോൺടാ
ഇരുക്കിന്റെ. തെരിയമാ ഇരു.

சிறுகதை

கிடக்கவே செய்தது. எங்கோ

# துமிழ் வாழும்!

ஓரு மூலையில்  
அழக்குப்படிந்த  
கடையில் உள்ளூர்



வீதி மிக விறுவிறுப்பாக  
இருந்தது. எங்கும் கட்டடங்கள்  
வகை வகையாக  
முனைந்திருந்தன.  
வெளிநாட்டில்  
உற்பத்திசெய்யப்ட்ட விதம்  
விதமான ஆடம்பரப் பொருட்கள்  
நவீனமயப்படுத்தப்பட்ட  
சந்தைகளை அலங்கரித்தன.  
உலகெங்கும் கிடைக்கப்பெறாத  
அரிய இலத்திரனியல்  
உபகரணங்கள் இந்த இடத்தில்

உற்பத்திப்பொருட்கள் சிலவும்  
இருக்கத்தான் செய்தன. விதம்  
விதமாகக் குடிவகைகள் இளம்  
சந்ததியினரிடம் மிகுந்த  
வரவேற்றபைப் பெற்றிருந்தது. கள்  
என்றொரு பானம் எம்  
முன்னோரால் மதுவாக  
உட்கொள்ளப்பட்டது என்றும்  
அது பனை என்னும் ஒருவித  
தாவரத்திலிருந்தே  
பெறப்பட்டதென்றும் இளம்  
சந்ததியினர் பாட-

இறுவெட்டுக்களிலிருந்து  
கற்றுக்கொண்டிருந்தனர்.  
எல்லாம் கிடைக்கும். எதுவும்  
செய்யலாம்.  
அவற்றுக்கொல்லாம் பணம்  
வேண்டும். எந்த சுய உற்பத்தி  
முயற்சிகளும் மக்கள் முன்  
ஏடுபடாமற்போய் உழைக்க  
வழியின்றி அனேகமாக  
அனைத்து சமூகத்தினரும்  
ஏழைகளாகவே காணப்பட்டனர்.  
வெள்ளைக்காரருக்கும்,  
தென்பகுதியிலும் சேவகம்  
செய்து பிழைக்க இழைஞர்  
யுவதிகள் புறப்பட்டிருந்தனர்.

அத்தகையதொரு  
துழலிலில் தான் தன்  
குடும்பத்தினரை ஆடம்பர  
உலகத்தில் அந்தல்தாக  
வாழவைக்கத் துடிக்கும் டிங்கா  
என்ற தமிழ் இளைஞர்  
கடுமையாக உழைத்து சில நாள்  
ஓய்விற்காக தன் ஊருக்கு  
வந்திருந்தான். பல தேசம்  
அடியுண்டு, உழைக்கும்  
போதுதான் தன்தேசத்தின்  
பின்னடைவு அவனுக்குப்  
புரிந்தது. இணையங்கள் ஊடாக  
தன் முன்னோர்களின்  
உழைப்புகள், உணர்வுகள்,  
முயற்சிகள் என அறிய ஆவை  
கொண்டான். 1870 களிலிருந்து  
வறுமை, போர்ச்சுமல் எனப்

பல்வேறு காரணங்களால்  
எம்முன்னோர் புலம்பெயர்ந்து  
உழைக்கச் சென்றிருக்கிறார்கள்.  
ஆனால் ஆரம்ப காலங்களில்  
கல்வி கற்று நல்ல  
உத்தியோகத்துடன் சென்று  
“விசுவாசமானவர்கள்” என்ற  
பெயரையும்  
எடுத்துக்கொண்டனர். ஆனால்  
பின்னர் நிலைமைகள்  
படிப்படியாக மாறி  
தோட்டச்செய்கைகள் மற்றும்  
உள்ளார் உற்பத்திகள் எல்லாமே  
மறையத்தொடங்கின. பெரும்  
வயல்வெளிகள் தரிசாக் கிடந்தன  
அல்லது பறியோயிருந்தன.  
சிறுதோட்ட நிலங்களில்  
கட்டடங்கள் உயர்ந்தன. அரசு  
ஜனதிரியர்கள் வறுமைக்கோட்டிற்கு  
கீழ்ப்பட்டவர்களாயினர்.  
வேளிநாட்டு முதலீடுகளில் வந்த  
சில நிறுவனங்களில் மட்டுமே  
ஓரளவு பணம் படைந்தவர்கள்  
இருந்தார்கள். தமிழ் மெல்ல  
மேல்ல  
செத்துக்கொண்டிருந்தது.  
ஆத்திரம் வந்தால் சிலர் சுத்தத்  
தமிழில் தீட்டுவத்தை  
நாகரிகமாக  
கொண்டிருந்தார்கள். தமிழ்  
எழுத்துகள் ஈழத்திலிருந்துதான்  
2500 ஆண்டுகளுக்கு முன்  
உலகிற்கு அறிமுகமாகி  
வளர்ந்திருக்கும் என்ற ஆய்வு

முடிவுகள் பொய்யோ என  
சந்தேகம் எழுந்தது.

தன் தேசத்தின்  
கடந்தகாலங்களையும்  
தற்போதய மாற்றங்களையும்  
எண்ணிப்பார்த்தவாறே டிங்கா  
கச்சேரிக்கு பேருந்தில்  
பயணித்துக்கொண்டிருந்தான்.

ஊருக்கு வந்த சில நாட்கள்  
தமிழ் கற்றுக்கொள்ளும்  
ஆர்வத்துடன் டிங்கா, மயுரன்  
என்ற பழைய தமிழ்  
வாத்தியாரிடம் சென்று தமிழ்ப்  
பாடத்தை கற்க ஆர்வம்  
கொண்டிருந்தான். முதலில்  
அவன் பெயரே அவனுக்குப்  
பிடிக்காமற்போனது.

தனது பெயரை மாற்றும்  
எண்த்துடனேயே கச்சேரியை  
நோக்கி செல்கிறான். அவன்  
ஒருநாள் தனது தந்தையை  
“உங்களுக்கு மட்டும் சங்கரன்  
என்று நல்ல பெயர், எனக்கு  
மட்டும் ஏன் இப்படி சம்பந்தமே  
இல்லாம பெயர் வைச்சனீங்கள்”  
என்று கேட்டு  
கோபித்தேவிட்டான். தந்தை  
அன்றைய துழலைக்  
காரணங்காட்டி அவனிடம்  
வருத்தப்படவும் செய்தார்.

அன்று அவன் பிறந்து 17  
ஆம் திகதி, மார்ச் மாதம் 2010ம்  
ஆண்டு. தந்தை மகிழ்தார்.

“நீ புண்ணியினு செய்த  
பிறவியப்பா!” ஊரவர்கள்  
வாழ்த்துரைத்தார்கள்.

சில நாட்களில் என்ன பெயர்  
வைப்பது என்பதில் பல  
முரண்பாடுகள் இருக்கவே  
செய்தது. பேரன்

“நல்ல தமிழ்ப் பெயர்தான்  
வைக்கவேண்டும்” என்றார்.

தாய் மற்றும் சுற்றங்கள்  
“காலத்துக்கு தகுந்தமாதிரித்  
தான் பெயர் வைக்கோணும்”  
என்றார்கள்.

அப்போது சாத்திரியாரிடம்  
சென்று வந்த மாமன்

“சாத்திரியார் ட அல்லது டி  
யில தொடங்கித்தான் பெயர்  
வைக்கவேணும் என்றார்”  
என்றார். அவரே பின்பு ஒருநாள்  
“நம்பர் சாத்திரியார் டி யில  
தொடங்கிற இந்த பெயர்களில்  
ஒரு பெயர் வைச்சா பெடியன்  
சீரும் சீறப்புமா இருப்பானாம்”  
என்றுவிட்டு சில பெயர்களையும்  
வாசித்துக் காட்டினார்

“டிலகா, டிஸ்கரன்,  
டிடக்கன், ஹபன், மலக்குன்”  
பட்டியலை நீட்டினார்.  
பிள்ளையின் சித்தப்பன் இன்னும்  
சில பெயர்களையும்  
இணையத்திலிருந்து எடுத்து  
பட்டியலிட்டார். இறதியில் ஒரு  
பட்டிமன்றமே நடைபெற்று

அவன் பெயர் “டிங்கா” என தீர்ப்பானது. என்னதான் கலாச்சாரம், பண்பாடு கதைப்பவர்கள் அமைதியாய் போவது சாத்திர சம்பிரதாயத்திற்குதான். அன்றும் அப்படித்தான்.

பழைய நினைவுகளை மீட்டுமுடிக்கவும் பேருந்து கச்சேரியை அணுகவும் சரியாக இருந்தது. அவன் அலுவலகத்திற்குள் நுளைந்து தனது பத்திரத்தை நீட்டும் போது அதை வாங்கிய அலுவலர்

“தமிழ் ஏன்டா பேர மாத்துறியள். அம்மா, அப்பா மினக்கெட்டு நல்லபெயரை வைக்க நீங்கள் இன்னும் கேடுகெட்ட அர்த்தமில்லாத பேரோட வாறியள்” என்றுவிட்டு பத்திரத்தைப் பரித்தார்.

ஒருகணம் திகைத்தார். அவன் தனது பெயரை “வைத்திலிங்கம்பிள்ளை” என மாற்றப் போவதாக இருந்தது. இத்தேசத்தவர்களை “விகவாசமா வேலைசெய்பவர்கள்” என்று வெள்ளைக்காரர்கள் பாராட்டிய காலத்தில் இந்த பெயர் பிரபல்யமாக இருந்தது. அதாவது 1870 பகுதிகளில்

மலேயக் குடிபெயர்வின் போது முதன்முதலில் மலாய் தேசம் சென்று சம்பாதித்தவர்களில் இவரும் அன்றைய காலகட்டத்தில் பேசப்பட்ட ஒருவர். இத்தேசத்தில் பற்றுக்கொண்டு பழைய பெருமைகளையும் அறிந்த அந்த அலுவலர் எழுந்து நின்று வைத்திலிங்கம்பிள்ளையைப் பாராட்டவேசெய்தார். மாறியது பெயர் மட்டுமல்ல பிற்கால கலாசார விழுமியங்களும்தான். தமிழ் வாழும், தமிழர்களும் வாழ்வார்கள் என வரலாறு பெருமைகொண்டது.

### இ.தனஞ்சயன்

#### சுரியு...

நோயாளி: டொக்ரர் கனவில் எலிவந்து புற்போல் விளையாடுது  
 டொக்ரர்: இந்தாங்கோ இந்த ரொனிக்க குடிச்சா கனவில் எலிவராது  
 நோயாளி: டொக்ரர், இத் நான் நாளைக்கு குடிக்கட்டா?  
 டொக்ரர்: ஏன்?  
 நோயாளி: இண்டைக்கு பைனல் மற்ச்

# நூத்துப் போட்டு - 5

**1000/-**

**யரிசு**

01	02	03	04	
05		06		07
08		09	10	11
12	13	14		
	15		16	17
18	19	20		21

இவற்றுக்குரிய விடையைக் கண்டுபிடித்து நிரப்பி அனுப்ப வேண்டிய இறுதித் திகதி

- 28. 04. 2010

அனுப்ப வேண்டிய

முகவரி

ஆசிரியர்

“சுகம்”சுகாதார சஞ்சிகை

“சுகவாழ்வுக்கான பயணம்”

பலாலி வீதி

கந்தர் மடம்

யாழ்ப்பாணம்.

## சுப்ரமுந்து வலம்

1. குருதிக்கும் இதற்கும் நெருங்கிய தொடர்புண்டு
9. பாரத்துக்கு ஒத்த சொல்
12. ஒரு உன்னதமான உணர்வு
16. கைத்திகளுக்கான இடம்
18. ஞானிகளின் குணம்

## மேல்நுந்து கீழ்

1. குருதி உருவாக்கத்துக்கு அவசியமான சத்து.
3. முக்கோண வடிவ கண்ணாடியால் ஆனது. (குழம்பி உள்ளது.)
7. வணிகனின் வேலைத்தளம் (மாறி)
13. கடினம் என்பதன் ஒத்தசொல் (குழம்பி)
17. இறப்பை அறிக்கும் கருவி (மாறி)

“டோக்ரர் நீங்கள் முதல் உதவி பண்ணுவீங்களா?”

“அது தெரியாமலே இதில் இருக்கிறன். சொல்லு..”

“நான் சொந்தமா ஒரு வியாபாரம் செய்ய யோசிக்கிறன். அதுக்கு கொஞ்ச “முதல்” தந்து உதவிசெய்வீங்களா டோக்ரர்”

“?!...”



சசி, வவனியா

## குறுக்கெழுத்துப் போட்டி - 4 முடிவுகள்

சுரியான விகடகளை அனுப்பி முதல் மூன்று பரிசில்களையும் பெறும் அதிவிட்டாலிகள்

**சென்ற ஒத்துப் பரிசு வயற்றோர். (& 100/-)**

S. லிங்கேஸ்வரி - சங்கத்தானை, சாவகச்சேரி

R. மழுநேசன் - கொக்குவில் இந்துக்கல்லூரி (மாணவன்)

T. மேரிசிறீஸ்டா - சண்டிக்குளி மகளிர் கல்லூரி

கீழ்வரும் கூப்பனை நிரப்பி அத்துடன் கீழ்கண்ட வங்கிக் கணக்கில் பணத்தைச் செலுத்தி பற்றுச் சீட்டைப் பதிவுத் தபாலில் எமக்கு அனுப்பிவைப்பதன் மூலம் சுகம் சஞ்சிகையின் சந்தாதாரராகுங்கள். ஒரு வருட சந்தா 250 ரூபா மட்டுமே.

நடைமுறைக் கணக்கு இல: 2694070, சுகவாழ்வுக்கான பயணம் இலங்கை வங்கி, திருநெல்வேலிக்கிளை.

**முழுப்பெயர்:** .....

**சஞ்சிகை அனுப்பவேண்டிய முகவரி:**

இத்துடன் ஒரு வருட சந்தாத் தொகையான ரூபா 250 வங்கியில் செலுத்தியதற்கான பற்றுச் சீட்டை அனுப்புவதன் மூலம் சுகம் இதழின் சந்தாதாரராக இணைகிறேன்.

**திகதி**

**ஒப்பம்**

கைக்குட்டை கண்டுபிடிக்கப்பட்டது கண்ணீரைத் துடைக்கவல்ல. வியர்வையைத் துடைப்பதற்கே!

**Boss**

T. பறவீதுரன், குப்பிளான்.

**கேள்வி :-** எனது சகோதரி தனது 1 ½ வயதுக் குழந்தை க்குக் காய்ச்சல், அல்லது சனி வருத்தம், வரும்போது உடனடி யாக தானாகவே நுண்ணுயிர்க் கொல்லி பாணி மருந்துகளைக் கொடுக்கின்றார். இது சரியான தா?

**பதில்:-** உமது சகோதரி வைத் தியராக இருந்தால் கொடுப்பது சரி. இல்லையாயின் கண்டபடி நுண் உயிர் கொல்லி பாணி

## கேள்வி பதில்

மருந்துகளை கொடுப்பது தவறு. ஏனெனில் பொருவாக குழந்தைகளுக்கு சாதாரண வைரஸ்கிருமித் தொற்றால் தான் காய்ச்சல் வரும். அப் போது சனியும் பிடிக்கலாம். ஆனால் பொதுவாக 5-7 நாட்களுக்குள் இது உடலின் எதிர்ப்புசுக்தி தொழிற்பாட்டால், தானாகவே நிற்கலாம். எனவே தடிமன் காய்ச்சல் வந்தால், 3நாட்களுக்கு காய்ச்சலை தணிக்க பண்டோல் பாணி மட்டும் கொடுக்கலாம். காய்ச்சல் அடிக்கடி வருமாயின் ஈத்துணியால் உடலைத் துடைத்து காய்ச்சலை குறைக்கலாம். அடிக்கடி கொதிநீர் ஆவியில் வேது

பிடிப்பது நல்ல பலன்தரும். 3 நாட்களுக்கு மேல் காய்ச்சல் தொடர்ந்து, சளித்தொல்லையும் அதிகமாகின் வைத்தியரிடம் காட்டி சரியான நுண்ணுயிர்க் கொல்லி மருந்தையே சரியான நேர அளவில் பாவிக்க வேண்டும்.

தமது இஸ்டத்துக்கு நுண்ணுயிர் கொல்லி மருந்தை பாவிப்பது பிள்ளையின் எதிர்கால ஆரோக்கியத்தில் பாரியபாதிப்பைத் தரும்.

வலன்ரீனா 25வயது, தீவாகல-

**கேள்வி:-** தவசி முருங்கை இலை அடிக்கடி சாப்பிட்டால் புற்று நோய் வரும் என்கிற செய்தி சரியானதா?

**விடை:-** இல்லை. தவசி முருங்கை சாப்பிடுவதால் புற்றுநோய் வரும் என்பது உண்மையல்ல. இது ஒரு பிழையான தகவல். புற்றுநோய் உருவாகுவதில் சில இரசாயன மூலகங்கள் காரணமாகின்றன. (முக்கியமாக, நைதரேந்றுக்கள்) அதிகமாக உரவகைவிப்பதால் இவ்வகை நைதரேந்றுக்கள் நலத்தடி நீரை மாசுபடுத்துவதாலே இந்நீரை பருகுவதால் புற்றுநோய் வரலாம். இதேவகையிலே சிலவேளைகளில் இந்த தவசி முருங்கையில் உள்ள இரசாயன மூலகங்களை ஆய்வு

செய்து அதில் இவ்வகை புற்றுநோயை உருவாக்கக் கூடிய மூலகங்கள் இருப்பது உறுதிப்படுத்தப்பட வேண்டும். ஆய்வுகளின் படி இப்படியான தகவல் கள் இதுவரை கிடைக்க வில்லை. ஆனால் உங்களுக்கு ஒன்றை நான் தெளிவாகக் கூறமுடியும் “அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமுதமும் நஞ்சு” என்ற ஒரு பழமொழி தமிழில் உண்டு. அந்தவகையில் எந்த உணவும் அளவுக்கு அதிகமாக உள்ளூடுத் தால், அது சில பாதிப்புக்களை செய்யும் என்பது இயற்கையே எமக்கு புற்று நோயை உருவாக்கும் பல்வேறு பிரச்சனைகள் எம் சமூகத்தில் இருக்கிறது. அவற்றைப்பற்றி நீர் ஏன் சிந்திக்கவில்லை. உலக்கை போற வழியை விட்டுவிட்டு ஊசி போற வழியைப்பற்றி ஏன் கவலைப்படுகிற்ற?

T. பாரத்தீன். திருப்பாலை,  
கொம்பாம்.

**கேள்வி:-** எமது உறவுகள் வன்னியில் போரால் துவண்டு உயிர் பிழைத்து மனம் வாடி வந்துள்ள

வேளையில் கண்காட்சிகளும், களியாட்ட நிகழ்வுகளுக்கும் செல்லும் மனிதரைப்பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்?

**பதில்:-** பார்த்தீன் உமது மன ஏக்கமும் உறவுகள் மீதான பச்சாதாப உணர்வும் எனக்கு சற்று அதிகமாகவே புரிகிறது.

ஆனால் உமது சிந்தனை எப்படிப்போகிறதோ எனக்குத் தெரியவில்லை. ஆனால் எனது பக்கஞாயம் இதுவே.

30 வருட தொடர் போருக்குள், வெடிகுண்டு மழையில், பொருளாதார நெருக்கடியில் உணவின்றி வாடி வதங்கி உறவுகளை இழந்து, பின்குவியல்களைக் கடந்து வரமுயன்றும், வரமுடியாமல் தடுக்கப்பட்டும், தடைப்பட்டும், எதிரியும், எம்மவரும் சேர்ந்து எதிராகசெயற்பட்ட துயரங்களுக்குள்ளால், மனம் வற்றி, வறண்டு வாழ்க்கை வெறுத்து வந்துள்ளார்கள். இவை வார்த்தைகளால் வர்ணி க்க முடியாதவை. ஆனால் அவர்களின் வரண்டு, மரத்த மனங்களிற்கு மீண்டும் மகிழ் வான மழைவேண்டும். அந்த மழை பரவசமுட்டும் மழை, தம்மை, தமது துண்பச்சமையை மறந்து சற்று மகிழ் வேண்டும்.

இப்படியான நிகழ்வு

மட்டுமே மக்கள் கூடி ஆடிப் பாடி, உண்டு கழித்து ஆர்ப் பரிக்கக் கூடிய இடம். எமது பிரதேசத்தில் என்ன நல்ல பொழுது போக்கிடம் உள்ளது இவர்களுக்கு உதவ? எனவே இப்படியான களியாட்ட கண் காட்சி, மலிவுவிற்பனை நிகழ் வுகள் மட்டுமே இவர்களுக்கான ஒரு குறுகியநேர மனநிம்மதியைத் தரும். இவை களும் இல்லா விடில் எமது சமூகத்தில் மனுநோயாளிகள் என்னிக்கை அதிகரித்து விடும் பார்த்தீபா!

சி. செல்லத்துறை 4கவுது,  
நாவற்குளி, மகிந்தபுரம்

**கேள்வி:-** சீனி அதிகமாக சாப்பிடுபவர்களுக்கு சலரோக நோய் வரும் என்பது சரியா? சிலர் இல்லை என்கிறார்கள் விளக்கம் தரமுடியுமா?

**பதில்:** “சலரோகம்” அல்லது நீரிழிவு நோய் என்பது ஒரு தொற்றா நோயாகும். இது அனேகமாக, பரம்பரையாக வரும் நோயாகவே கருதப்படுகிறது. அதாவது தாய் வழியாகவோ, தந்தை வழியாகவோ பரம்பரையில் முன்னர் யாருக்காவது இந்த நோய் இருப்பின் அந்த சந்ததியில் உள்ளவருக்கு சலரோகம் வரவாய்ப்புள்ளது. ஒப்பீட்ட

ளவில் பரம்பரையில் சலரோக ஆபத்து உள்ளவர்களுக்கு ஏனையவர்களை விட அதிகம். இவரே அதிகம் வெல்லம் மாப்பொருளை சாப்பிடும் பழக் கழுடையவராகவும், உடல் பருமன் கூடியவராகவும், உடற்பயிற்சி இல்லாதவராக வும் உள்ள போது அவருக்கு சலரோகம் வருவதற்கான சாத்தியக்கூறு இன்னும் பல மடங்கு அதிகமாகிறது.

ஆகவே மொத்தத்தில் அதிகமாக சீனி சாப்பிடுகிறவருக்கு சலரோகம் வரும் என்று இதுவரை நிருபிக்கப் படவில்லை. சீனி அதிகமாக சாப்பிடுகிறவர் பரம்பரையில் சலரோக முன்னர் யாருக்கும் சலரோகம் இல்லையாயின் பயம் குறைவு. உடற்பயிற்சி அதிகம் செய்யும் நிறைகுறைந்தவர் எனின் பயமே இல்லை.

உண்மையில் ஒருவருக்கு சலரோக நோய்வருவதற்கு வெறுமனே சீனிச்சத்து மட்டுமே காரணமல்ல, மன அழுத்தம் (Stress) மன அதிர்ச்சி, போன்ற உளவியல் காரணங்கள், உடலியல் தொழிற்பாட்டில் ஏற்படக்கூடிய (Metabolic) மாற்றங்கள், சதையச்சுரப்பியின் தொழிற்பாட்டில் ஏற்படக் கூடிய

மாற்றங்கள், உணவுப்பழக்க வழக்க முறை (Poods style) போன்ற பல்வேறு விடயங்கள் இந்நோயை உருவாக்குவதில் பங்களிப்பு செய்கின்றன.

சலரோக நோய் உருவாகக் காரணம் எழுதினால் ஒரு புத்தகமே உருவாக்கிவிடும்.

\*\*\*



மாதாந்த மருத்துவச் சிகிச்சை நிலையத்தில் நோயாளியோருவர் பரிசோதிக்கப்படுகிறார்.

## **சுகாதார பராமரிப்பாளர் சேவைகள்**

நோயாளர், முதியோர், பிரசுவத்தாய் மார், குழந்தைகள், ஊனமுற்றோர்போன்றவாக்களைப் பராமரிப்பதற்கு ஆட்கள் தேவை விதவைகள், வழுமைக்கோட்டிற்குட்பட்டவர்கள், முன் அனுபவம் உள்ளவர்களுக்கு முன்னுரிமை வழங்கப்படும்.

மேலதிக விபரங்களுக்கு: “சுகாதார பராமரிப்பாளர் பயணம்” 3ம் ஓழுங்கை, பலாலி வீதி, கந்தர்மடம், யாழ்ப்பாணம்

**T.P: 0213216436**

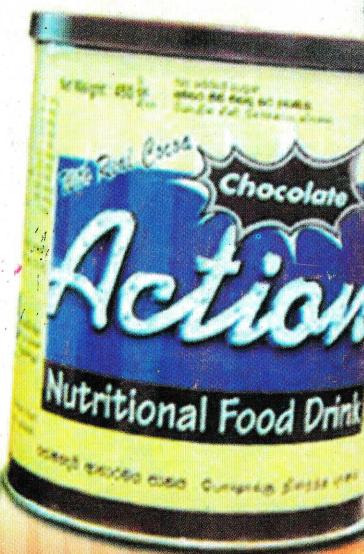
சிறுவர் பாதுகாப்பு நிறுவனத்தின் அனுசரணையுடன் எமது நிறுவனம் நடாத்திவரும் சிறுவர் உரிமை சம்பந்தமான வீதி நாடகத்தின் சில காட்சிகள்





27 அத்தியாவசீய போஷனை பதார்த்தங்களையும்,  
பீற்றா கரோட்டைனையும் தகுந்த சின்க், இரும்புச்சத்து  
கல்சியம், பொஸ்பரசு விகிதம் கொண்டது

இலங்கை மக்களுக்கு நிறைவான போசாக்கீனை வழங்கும் வகையில்  
பாற்பாருள் உற்பத்தி நிர்ணயங்களுக்கேற்ப தயாரிக்கப்பட்டது



Chocolate & Vanilla Flavoured  
சொக்லட், வனிலா சுவையுடைப்பட்டது

Manufactured & Marketed by

Astron Limited,

688, Galle Road, Ratmalana, Sri Lanka.

Tel: 2636741, 5566741 - Fax: 2636173

E-mail: [astron@astron.lk](mailto:astron@astron.lk), [www.astron.lk](http://www.astron.lk)



சூனி  
சேர்க்கப்படாதது  
No Added Sugar