



இலங்கை

சுனாமி நிவாரணத் திட்டம்

Sugavaalkkai

# சுகவாழ்க்கை

உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக மேம்பாடு தொடர்பான சஞ்சிகை

ஒக்டோபர் - டிசம்பர் 2015

- சுகவாழ்க்கைப் பேரவை வெளியீடு -

## இதில் அடங்கியவை:

01. ஆசிரியர் முன்னுரை	02
02. குழந்தையின் வளர்ச்சி	03
03. வளர்சிதைப் பருவம்	05
04. புற்றுநோய்கள் - ஓர் அறிமுகம்	07
05. உடற் பருமனைத் தவிர்ப்போம்	10
06. தாவர உணவின் சிறப்பு	12
07. கிட்டிய உறவினர் ஆனாலும் எல்லோரும் உதவ மாட்டார்	14
08. மாற்பகப் புற்றுநோய் - ஆரம்பநிலையில் இனம் காண்போம்	15
09. எடையைக் குறைப்பதற்கான உணவுச் செய்முறை விளக்கம்	16
10. நாம் பாராமுகமாக இருக்கும் சில ஆபத்தான அறிகுறிகள்	18
11. முச்சுப்பியற்சி முதுமையைத் தடுக்கும்	20



சுகவாழ்க்கைப் பேரவையின் அகில இலங்கை ரீதியான கட்டுரைப் போட்டியில் மத்திய பிரிவில் முதலாம் இடம் பெற்ற நீர்கொழும்பு விஜயரத்தினம் இந்து மத்திய கல்லூரி மாணவி செல்வி R. திவ்யா வெற்றிக் கேடயம் பெறுகிறார். அருகில் Dr.V.வெகநாதன், உடுவை திரு. S. தில்லைநடராசா, சமூகப்புவலர் A.M.சுப்பிரமணியம்.



இலங்கை தமிழ் இலக்கிய நிறுவனம் வழங்கும் சான்றோர் கௌரவிப்பு நிகழ்வில் கா.வைத்தீஸ்வரன் "சமூகநலப் பணிச் செம்மல்" விருதையும், உடுவை S. தில்லைநடராசா "நடிப்புச் செம்மல்" விருதையும், ந.கருணாஆனந்தன் "நாவலர் நற்பணிச் செம்மல்" விருதையும் பெறும் காட்சி. உடன் நிற்பவர் சுகவாழ்க்கைப் பேரவைத் தலைவர் சைவப்புவலர் சு.செல்லத்துரை.

- ◆ ஆலோசகர்கள்:
  - + வைத்திய கலாநிதி C.S.நரசிம்மாச்சாரியார் (யாழ்ப்பாணம் தேசிய வைத்தியசாலை முன்னாள் பணிப்பாளர்)
  - + கலாபூஷணம் சைவப்புவலர் சு.செல்லத்துரை (தலைவர், சுகவாழ்க்கைப் பேரவை)
  - + வைத்திய கலாநிதி S.சண்முகதாஸ்
  - + வைத்திய கலாநிதி விக்கினவேனி செல்வநாதன் M.D
  - + பேராசிரியர் சீ.முருகானந்தவேல்
  - + வைத்திய கலாநிதி சீ.அனுவாசுந்தன்

- ◆ ஆசிரியர்:
  - + சுதந்திரக்கல்விப்பாளர், உளவள ஆலோசகர் திரு.கா.வைத்தீஸ்வரன்

- ◆ சஞ்சிகைக்குழு:
  - + திரு. தி. கணேசராசா (களனி வலயக் கல்விப் பணிப்பாளர்)
  - + திரு.வி.ஆரோஜந்திரம் (ஆசிரிய ஆலோசகர்)
  - + திரு. V. T. மனோகரன் - துணை அதிபர் (ஒய்வு)
  - + சீத்தாந்த ரத்தினம் திரு. M.S.குமாரசுவாமி

- ◆ வெளியீடு:
  - சுகவாழ்க்கைப் பேரவை
  - 7, அல்பேட் பிளேஸ்
  - தென்வளை
  - Tel: 011 - 2717401, 077-3179715

- ◆ பதிப்பகம்:
  - கீதா பதிப்பகம்
  - கொழும்பு - 13
  - Tel: 0777-350088



விலை: ரூபா 75/=

இச்சஞ்சிகை ஆசிரியர், நலப்பணியாளர், சமூக சேவையாளர், குடும்பத்தார், மாணவர் கையேடாகும்





# மனநிறைவான உள்ளம்!

நாம் அனைவரும் குதூகலமாக வாழவே விருப்பமேயாம். ஆரோக்கியமான உடலிலே தான் மனநிறைவான உள்ளம் என்பது முதுமொழி. எனவே எமது உடலையும் உள்ளத்தையும் நேசிக்கக் கற்றுக் கொள்வோம். எமது உடல் உணவினால் ஆக்கப்பட்டது. எனவே உணவுக்கு அடிமையாகாது அளவுடன் உண்ணத் தெரிந்திருப்போம். உணவு, உடை, இருப்பிடம் எமது அடிப் படைத் தேவையாகும்.

மேலும், மனம் நிறைவாக வாழ்வதற்கு அன்பு பாராட்டல், அரவணைப்பு பாதுகாப்புணர்வு முதலியன இன்றியமையாதனவாகும். குழந்தைகள் முதல் மூத்தோர் வரை, தமது செயற்பாடுகளுக்கு ஏனையவர் மெச்சவேண்டும், பாராட்டப்பட வேண்டும் என எதிர்பார்க்கின்றனர். (Appreciation). ஆனால் இதற்கு மாறாக நாம் மற்றவர்களில் குறைகாண்பவர்களாக அமைவதையும் காண்கிறோம். இதனால் மனைவி/கணவன், மக்கள், உற்றார் - உறவினர், பாடசாலைகளில் ஆசிரியர், மாணவர், தொழில் நிலைகளில் ஊழியர் யாவரும் துன்பியல் அடைவதைத் தவிர்க்க முடியாது. எனவே நாம் பொறுமை பேணி ஏனையவர்களுடன் அன்னியோன்னியமான முறையில் உரையாடுவதன் மூலம் எமது வாழ்க்கை மேன்மையடையும்.

### குழந்தைகளுடனான உரையாடலும், வழிகாட்டலும்.

பிள்ளைகளை அரவணைப்பதாக எமது வார்த்தைகள் அமைதல் வேண்டும். உதாரணமாக “யசோ(தூ), மாது(மை) இங்கு ஒருக்கா வந்திட்டுப் போ அம்மா! எமது வார்த்தைகள் அவர்களைப் புறம் தள்ளலாக அமையக் கூடாது. (No rejection) எமது சொற்பிரயோகம் - உச்சரிப்புக்கள் அவர்களின் வாழ்க்கையைத் தீர்மானிப்பதாக அமைவதுண்டு. குழந்தைகளின் எதிர்கால வாழ்க்கைக்கு எமது சொற்பிரயோகம் அடிப்படைத் தேவையாக அமைந்து விடுகின்றது. சுயகௌரவம் (Self esteem) சுய பெறுமானம் (self worth) சுய பிரதிருபம் யாவும் இவற்றுள் அடங்கும். (Self image)

வழமையில் பிள்ளைகளுடனான எமது உரையாடல்கள் அவர்தம் உள்ளம் தளர்வுநிலை ஏற்படுவதாக அமைவதுண்டு. விபரிக்கில்:

- குறை கூறுதல் (Blaming)
- பழிப்பு அவமானம், வெட்கமூட்டல்
- தர்மோபதேசம் (Moralising)
- பிரசங்கித்தல் (Preaching)
- நிந்தித்தல், பறிகசித்தல், நகைப்புக்கு இடமாக்கல் (Ridiculing)
- சிறுமைப்படுத்தல் சிறிதாக்கல், இழிவுப்படுத்தல் (Belittling)

- கைக்கூலியளித்தல், கைமாறு கொடுத்தல் (Bribing)
- மதிப்பீட்டு வார்த்தைகளை அளித்தல் (Evaluation) (உதாரணமாக - அண்ணன் எப்படிக்கெட்டித்தனமாகப் படிக்கிறான்)
- பெயர்ச்சீட்டு இட்டு அழைத்தல் (Pabbling) உதாரணமாக குழந்தையைப் பார்த்து அவர் பெரிய தந்தை “குண்டா இங்கே வா”, மகளைப் பார்த்துத் தாய் “இவள் ஒரு அடங்காப்பிடாரியாக, எந்நேரமும் இருக்கிறாள்”, இவள் சரியான ஆட்டக் காரிதான் முதலியன.

### மேலும் நாம் தவிர்க்கவேண்டிய வார்த்தைகள்:

- இப்போ உமக்கு என்ன நடந்தது? What is the matter with you?
- எப்போ நீ படிக்கப் போகிறாய்? When will you learn?
- உமக்கு எத்தனை முறை சொல்லிவிட்டேன்?
- நான் சொல்வது உமக்குக் கேட்கவில்லையா? Don't you hear me?
- நான் ஓர் ஆண்பிள்ளையை எதிர்பார்த்தேன். நீ பிறந்துவிட்டாய். (தான் வேண்டப்படாத குழந்தையாக அவர் உணர்வு மேலோங்கும்) உன்னை பெற்ற வேளை ஒரு தென்னம் பிள்ளையை நட்டிருக்கலாம்.
- உன்னைச் சொல்லிக் குற்றமில்லை.

இவ்விதமான சொற்பிரயோகம் அவர்தம் மனங்களில் ஆழமாகப் பதியவல்லன. அவை வடுக்களாக அமைவதனால் தாய் - தந்தையர் மறைந்தாலும் இவ்வார்த்தைகள் மனத்தில் எழும் வேளைகளில் துன்பியலாகவே அமையும். தொடர்ந்து இவ்வுணர்வு நீடிக்கில் அவர்தம் வாழ்க்கை பரிதாபகரமாகவே அமைய முடியும்.

பிள்ளைகளைத் தண்டிப்பதைத் தவிர்த்து, அவர்களைச் சரியான முறையில் வழிப்படுத்துவதில் கவனம் கொள்வோம். குழந்தையின் தனித்துவத்தையும், பாதுகாப்புணர்வையும் பேணுவோம். கட்டளை இடும் நிலையை மாற்றி அதற்குப் பதிலாக எமது வாக்கியத்தைச் சிறிய வேண்டுகோள் ஆக்குவோம். நிச்சயமாக அவர்கள் பொறுப்புணர்வுடன் நிறைவேற்றுவர். “மகள் காலை 7.00 மணிக்கு நாம் எல்லோரும் பாடசாலைக்குப் போகவேண்டும். காலை உணவை நான் செய்கிறேன். நீர் வீட்டைக் கூட்டித் துப்பரவு செய்கிறீரா? “ஆம் அம்மா என்றான் காயத்திரி”.

### பயத்தைப் போக்கும் வழிமுறைகள்.

எமது குழந்தைகளுடன் நாம் எப்போதும் நெருக்கமான உறவைப் பேணவேண்டும். இதன்மூலம் அவர்கள் தமது உணர்வுகளை (பயம், கோபம், சந்தோஷம், நெருக்கீடுகள் முதலியன) எதுவிதக் கலக்கமுமின்றி, முன் வைப்பர்; ஆறுதல் அடைவர். இதன் மூலம் இவர்களின் பதட்டம், பயம், குற்ற உணர்வு, மன உளைச்சல் முதலானவைகள் ஏற்பட மாட்டா. எமது குடும்ப உறவு, அன்னியோன்னியமான வாழ்க்கை முறை முதலானவைகள் யாவும், அவர்களுக்கு முன்னுதாரணமாக அமைதல் வேண்டும்.

### அன்பை வெளிப்படுத்துவோம்

பிள்ளைகளைப் பற்றி மனத்தில் பாசம் இருந்தால் மாத்திரம் போதாது. எமது உணர்வுகள் வார்த்தைகளாகவோ, சொற்கள் அல்லாத முகபாவனை யூடான கருத்துப் பரிமாறலாகவோ (Non verbal communication) அமைதல் வேண்டும். இதன் மூலம் எமது பிள்ளைகளின், சமூகத்துடனான வாழ்க்கை வளமாக அமையும் என்பது உண்மை.

வணக்கம்.  
வாழ்க வளமுடன்  
ஆசிரியர்



# குழந்தையின் வளர்ச்சி

## - உள விருத்தி

(சென்ற காலாண்டுச் சஞ்சிகையின் தொடர்ச்சி)

வளர்ந்தோரின் அன்பும் அரவணைப்புமே ஆகும்.

◆ பார்த்தல், நுகர்தல், கேட்டல், சுவைத்தல், தொட்டுணர்தல் ஆகிய ஜம்புலன்களின் செயற்பாடுகளும், சிசு பிறந்த கணத்தில் இருந்தே செயற்பட ஆரம்பிக்கின்றன. அவர்கள் பிறந்தபொழுதில் இருந்தே உலகை அறியத் தொடங்குகிறார்கள்.

◆ மற்றவர்கள் தம்முடன் கதைத்தல், தொடுதல், அரவணைத்தல் முதலானவை சிசுக்களின் அதிமுக்கிய தேவைகளாக அமைகின்றன. அத்துடன் பழக்கமானவர்களின் முகங்களைப் பார்க்கவும், அவர் தம் சத்தத்தைக் கேட்கவும் அவாவறுகின்றனர். இவர்கள் தம்முடன் சம்பாசிப்பதை, விரும்புவதோடு அதற்குப் பதில் இறுக்கவும் (Responding) விளைவர். புதிய சத்தங்களைக் கேட்கவும், அவற்றைப் பற்றிப் பிடிக்கவும், அவற்றுடன் விளையாடவும் முயற்சிப்பர். இந்நிலைமையைக் கற்றலின் ஆரம்பமாகக் கருதமுடியும். சிறுவர் செவிமடுக்கும் ஒலிகளுள், மிக முக்கியமானதாகக் கருதப்படுவது, மக்களுடன் பழக்கப்பட்ட சத்தங்களே ஆகும். குழந்தைகளின் பார்வையில் மிக முக்கியமானவை மக்களின் முகங்களே யாகும். குழந்தைகளை நீண்ட நேரம் தனிமையில் விடுதலைத் தவிர்க்கவும். இந்நிலைமையை நீடிக்கின் தாய் - தந்தையரில் வெறுப்படைதலைத் தவிர்க்க முடியாது.

◆ குழந்தைக்குப் போதிய அன்பு, கவனிப்பு, அரவணைப்பு முதலியன மிகவும் இன்றியமையாதனவாகும். அத்துடன் விளையாட்டு, நற்போசனை (நிறையுணவு), சுகாதாரப் பராமரிப்பு முதலான அம்சங்கள் சரிவரக் கிடைக்கும் போது அவர்களின் உளவிருத்தி மேலோங்கும்.

### 2. குழந்தையின் உள விருத்திக்கு விளையாட்டு மிக முக்கியமாகும்.

அ. பிள்ளை விளையாட்டின் மூலம் அதன் உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் பயிற்சி அளிக்கப்படுகின்றது. அதேவேளை

### PRIME MESSAGES - (முக்கிய தகவல்கள்)

1. வளர்ந்தோரின் அன்பு, அரவணைப்பு அவசியம் தேவை.
2. உள விருத்திக்கு விளையாட்டு மிக முக்கியம்.
3. தமக்கு அண்மையில் உள்ளவர்களின் நடத்தையைப் பார்த்தே பிள்ளைகள் கற்கிறார்கள்.
4. குழந்தைகள் மிக எளிதில் கோபம் அடைவர் - பயப்படுவர்.
5. குழந்தையின் செயற்பாட்டுக்குப் பெற்றோர், உற்றோரின் அனுமதியும் ஊக்குவிப்பும் தேவை. உடல்ரீதியான தண்டனை பாதிப்பைக் கொடுக்கும்.
6. குழந்தையின் ஆரம்ப வாழ்க்கையில் பாடசாலைக் கல்விக்கான அத்திவாரத்தைப் பெற்றோரால் அமைக்க முடியும்.
7. குழந்தையின் விருத்தியில் சிறந்த அவதானிப்பாளர் பெற்றோரே.

குழந்தை பிறந்த கணத்தில் இருந்து கற்கத் தொடங்குகிறது. பிறந்த இரண்டாம் ஆண்டு பூர்த்தியில் இக்குழந்தையின் மூளைவளர்ச்சி பூர்த்தியடைகிறது என W.H.O/Unicef வெளியீடு சுட்டிக்காட்டுகிறது. பிள்ளையின் நடத்தைக் கோலம், ஆளுமை விருத்தி முதலானவற்றிற்கு அவர்தம் ஆரம்பகாலம் மிக முக்கியமாகும். பாடசாலை முன்னிலைப் பருவம், மிக முக்கியமான காலப்பகுதியாகும். இக்காலப்பகுதியில் வளர்ச்சி விருத்தி தொடர்பாகத் தவறவிட்ட அம்சங்களை வாழ்க்கையில் எக்காலக் கட்டத்திலும் சீர் செய்ய முடியாது. பிள்ளைகள் மகிழ்ச்சியாகவும் நல்ல பழக்கவழக்கங்கள் கொண்டவர்களாகவும் வளர்கின்றனரா? அத்துடன் உள்சமச்சீராக விருத்தியடைகின்றனரா என உறுதிசெய்யவும், பாடசாலைக் கல்விக்கு அத்திவாரத்தை அமைத்துக் கொள்ளவும், பெற்றோருக்கு உறுதுணையாக இத்தகவல்கள் அமைய இருக்கின்றன.

### 1. சிசுக்கள், பிறந்தபொழுதில் இருந்து விரைவாகக் கற்கத் தொடங்குகிறார்கள்.

◆ மனிதனின் மூளை வளர்ச்சியில் அதிகூடிய பகுதி, அதன் முதல் இரண்டு வருடங்களில் நிறைவடைகின்றது. குழந்தையின் பொருத்தமான உள வளர்ச்சிக்குத் தேவைப்படுவது







நுட்பங்களைக் கண்டறிய உதவும். ஆனால் அளவுக்கு மீறிய விரக்தி, குழந்தையின் ஊக்கத்தைக் குறைத்துத் தோல்வி மனப்பான்மையை ஏற்படுத்த முடியும். தோல்வி மனப்பான்மை ஏற்படாது, எப்போது தவிர்க்கவேண்டும் என்பதைப் பெற்றோர் அவதானித்து அதற்கேற்பச் செயற்பட வேண்டும்.

### 3. வளர்ந்தோர் போல் செயற்பட முனைவர் - ஊக்குவிக்கவும்.

- ◆ இச்சிறுவர், வளர்ந்தோர் உடையணியவும், அவர்போல் நடக்கவும், தாய், தந்தை, ஆசிரியர், வைத்தியர் அல்லது தனது சிந்தனையில் வருபவர் போல் நடக்கவும் விரும்புவர். இவைபோன்ற விளையாட்டுக்கள் பிள்ளையின் விருத்திக்கு மிக அவசியம். ஏனையோரது நடைமுறைகளையும் பழக்கவழக்கங்களையும், அறிந்து கொள்ளவும், அவற்றை ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பான்மையை ஏற்படுத்தவும் இவ்விளையாட்டுக்கள் உதவ முடியும். இவர்களின் சிந்தனைகளைத் தூண்டுவதற்கும் இவ்விளையாட்டுக்கள் உதவுகின்றன. இவ்விளையாட்டுக்களுக்குத் தேவையான துணிமணிகள், தொப்பி, மற்றும் ஏனைய பொருட்களைப் பெற்றோர் வழங்கிப் பிள்ளைகளை ஊக்குவிக்கவேண்டும். மீண்டும் மீண்டும் செயற்படுதல் அவசியம்.
- ◆ சில சமயங்களில் குழந்தைகள் தனியே விளையாடல் அவசியம். வேறு சில சமயங்களில் வளர்ந்தோருடன் இணைந்து விளையாட நேரிடலாம். குழந்தைகளுடன் சம்பாசித்தல், சில சொற்கள் சத்தங்களை மீண்டும் மீண்டும் உச்சரித்தல், பாடுதல், பாலர் பாட்டுக்களை இணைந்து இசைத்தல், பிள்ளைகளுக்காய விளையாட்டுக்களை மீண்டும் மீண்டும் விளையாடல் முதலியன யாவும், அவர்களைக் குதூகலமாக வைத்திருந்து, அவர்களின் வளர்ச்சி விருத்திக்கு உதவும் வகையில் முக்கிய பங்கைப் பெறுகின்றன.

(தொடரும்)

ஆதாரம்: W.H.O./UNICEF - வெளியீடு

நவில்தொறும் நூல் நயம் போலும் பயில்தொறும்  
பண்புடையாளர் தொடர்பு. - திருக்குறள் 763

**கருத்துரை:** படிக்கப் படிக்க நூலானது இன்பத்தைத் தருவது போலப் பழகப் பழகச் சான்றோரிடம் கொள்ளும் நட்பானது இன்பத்தைக் கொடுக்கும். குடும்ப உறவுகள் செழிப்பாக வளர்க்கப்படல் வேண்டும். இதன் மூலம் பிள்ளைகள் மத்தியில் நல்லுறவு செழிக்கும். நற்பிரசைகளாக மிளிர்வார்கள்.

இக்குழந்தைகள் விளையாட்டின் மூலம், தம்மைச் சூழவுள்ள உலகத்தைப் பற்றியும் அறிந்து கொள்கிறார்கள். இப்பிள்ளைகள் விளையாடுவதற்குப் பெற்றோரால் சிறப்பாக உதவமுடியும்.

ஆ. விளையாட்டு வினோதமாக இருப்பதனால், அவர்கள் விளையாடுகிறார்கள். குழந்தையின் உளவிருத்திக்கு, விளையாட்டு மிக முக்கியமானது என்பது தற்போது தெரியவந்துள்ளது.

இ. எளிமையான பொருட்களின் உதவியுடன் விளையாடுவதன் மூலமாகவும், வளர்ந்தோர் உலகம் போல் பாவனைச் செய்து நடப்பதன் மூலமாகவும், இக்குழந்தைகள் தம்மைச் சூழவுள்ள உலகைக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். ஒருவரின் மொழிதொடர்பான திறன்களில் (Skill) விருத்தி, அவை தொடர்பாகச் சிந்திக்கும் ஆற்றல், ஒருங்கமைக்கும் முயற்சிகள் யாவற்றுக்கும் விளையாட்டு அதிமுக்கியமான பங்கைப் பெறுகிறது. முயற்சிப்பதன் மூலமும் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். பலாபலன்களை ஒப்பிட்டுப் பார்க்கின்றார்கள்.

ஈ. கேள்வி கேட்கின்றனர். புதிய சவால்களை ஏற்படுத்தி அவற்றில் வெற்றி காண விளைகின்றனர். பிள்ளைகளுக்கு விளையாட்டு வாழ்க்கை தொடர்பான அறிவையும், அனுபவத்தையும் கொடுக்கின்றது. அத்துடன் புதியனவற்றைக் கண்டு அறிவதற்கும், ஆவலைத் தூண்டுவதற்கும் கட்டுப்பாடாக வளர்வதற்கும் இவ்விளையாட்டு உதவுகின்றது.

உ. பிள்ளைகள் விளையாடுவதற்குரிய புதிய முயற்சிகளில் ஈடுபடுவதற்கு உதவியாக அதற்கான பொருட்களை வழங்கிப் பெற்றோர் உதவலாம். ஆனால் அவ்விளையாட்டைக் கட்டுப்படுத்தவோ அல்லது அவற்றில் செல்வாக்குச் செலுத்தவோ பெற்றோர் முற்படக் கூடாது. இக்குழந்தைகளின் விளையாட்டுக்கள் மூலம், அவர்தம் விருப்புக்களையும், சிந்தனைகளையும் அவதானித்தல் மிகவும் பிரயோசனமாக அமையும். இக்குழந்தைகள் எவற்றைச் செய்ய விரும்புகிறார்களோ அவற்றை ஊக்குவித்தல் பெற்றோர் கடமையாகும். அவ்விளையாட்டுக்களில் பெற்றோர் கூடுதலாகச் செயற்பட முற்படின் குழந்தைகள் ஆர்வமிழக்க நேரிடும். இதன் மூலம் குழந்தைகள் தாமாகவே கற்கும் சந்தர்ப்பத்தை இழக்க நேரிடலாம். தாமாக முயற்சித்தே இக்குழந்தைகள் கற்கிறார்கள். பிழைகள் ஏற்படின் மீண்டும் மீண்டும் முயற்சித்து வெற்றி கொள்கிறார்கள்.

ஊ. பிள்ளைகள் விருப்பமானவைகளைச் செய்யத் தூண்டவும். விருப்பமானவற்றைச் செய்ய முற்படும்போது, பெற்றோர் அவற்றிற்குக் குறுக்கிடாது, பொறுமை கடைப்பிடித்தல் அவசியம். ஆபத்து ஏற்படக்கூடிய செயற்பாடுகளைத் தவிர்த்துப் புதிய விடயங்களைச் செய்ய ஊக்குவித்தல் வேண்டும். கஷ்டமான விடயமாகிலும் பிரயாசையுடன் முடிவெடுக்க வேண்டியிருப்பினும், அவற்றைச் செய்யத் தூண்டுதல் பிள்ளையின் உளவிருத்தியில் மிக முக்கிய அம்சமாகும். சில சமயங்களில் பிள்ளைகள் இம்முயற்சியில் விரக்தியடையலாம். இவ்விரக்தி இவர்களுக்குப் புதியவிடயங்களை/



எ

மது வாழ்க்கையில் இருபராயங்கள் அதி முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவையாக இருக்கின்றன. அவையாவன

அ. பாலப் பருவம் (0-12 வயதினர்)

ஆ. இளமைப் பருவம் adolescent (13-19 வயதினர்)

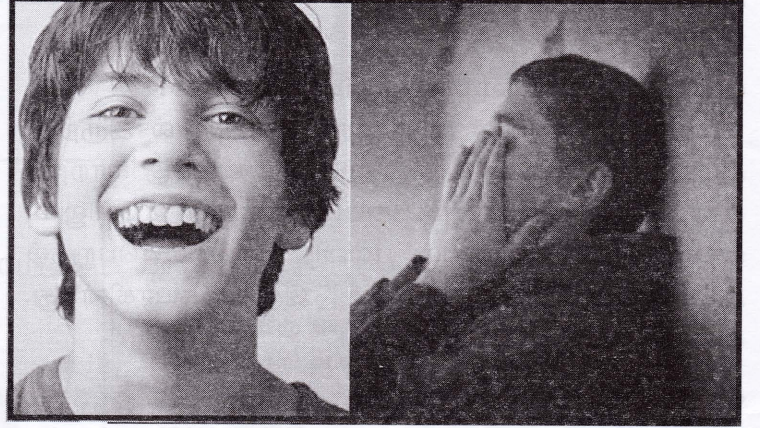
இக்காலகட்டத்தில் ஏற்படும் வாழ்வியல் அனுபவங்கள் பிள்ளைகளை மேம்படுத்தும் அல்லது அவர்தம் வாழ்க்கையையே சீரழித்துவிடும். வளரிளம் பருவத்தினரின் வாழ்க்கையை எவ்வகையில் மேம்படச் செய்யலாம் என ஆராய்தலே சிறப்புடையதாக அமைய முடியும். இக்கட்டுரையில் அடங்கும் ஆலோசனைகள் ஆண், பெண் இளம்பருவத்தினருக்குப் பொருந்தும். அதேவேளை அவர்தம் பெற்றோருக்கும் உற்றோருக்கும் உறுதுணையாக அமைய வேண்டும் என்பதே எமது பெருவிருப்பாகும்.

பெற்றோர் முகம் கொடுக்கும் பிரச்சினைகளுக்கு, எவ்விதம் நடந்து கொள்வதன் மூலம் சுமுகமாக எமது பிள்ளைகளை நெறிப்படுத்தலாம்? எமது தற்போதைய நாட்டுநிலைமை, போர் முடிந்த பின்னரான நிலை, தொழில்வாய்ப்பின்மை, போதை வஸ்துப் பாவனை, உடல் உழைப்பில்லா வாழ்க்கை முறை, குடும்ப உறவு சீரின்மை, நிரந்தர இருப்பிட வசதியின்மை, அகதி வாழ்க்கை, முதலான காரணிகள் பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கிடையில் கூடிய இடைவெளியை ஏற்படுத்திக் கொண்டுள்ளன. வசதிகூடியவர்கள் இல்லங்களில் கொம்பியூட்டர் பாவனை, கைத்தொலைப்பேசிப் பாவனை, டி.வி பார்த்தல், முதலியன பெற்றோர், சகோதரர், அயலார் மத்தியில் உறவு சீர்குலைவதையும், அன்னியோன்னியமான உறவு அருகி வருவதையும் அவதானிக்க முடிகிறது.

### வழிகாட்டலின் அவசியம்

தங்களைத் தமது பெற்றோர் சரிவர விளங்கிக் கொள்கிறார்கள் இல்லை எனப் பல பிள்ளைகள் அங்கலாய்க்கின்றனர். அதேவேளை அவர் தம் பெற்றோர் “நாம் எவ்வளவு கஷ்டப்படுகிறோம், சகல வசதிகளும் செய்து கொடுக்கிறோம். இருந்தும் மன அமைதி இழந்து இவ்விளைஞர்கள் பரிதவிக்கிறார்கள்” “எமது சொற்களைப் பொருட்படுத்து கிறார்கள் இல்லை.” “நன்றியில்லாப் பிள்ளைகள்” “பெற்ற மனம் பித்து, பிள்ளை மனம் கல்லு” என ஏங்கும் பல பெற்றோர்களைக் காண்கிறோம். ஆனால் பெற்றோர், பிள்ளைகளைச் சரிவர வழிகாட்டின், நிச்சயமாகப் பெற்றோர் குதூகலிக்கும் அளவுக்குப் பிள்ளைகள் செழிப்பாகத் தமது வாழ்க்கையை வடிவமைத்துக் கொள்வர்.

ஆனால் பெற்றோர் பிள்ளைகளின் ஆற்றல் அவர்தம் உணர்வுகளைப் பொருட்படுத்தாது தமது சிந்தனைகள், விருப்புகள், ஆசா பாசங்கள் தம்மால் அடைய முடியாத இலக்குகளை இப்பிள்ளைகள் அடைய வேண்டும் எனும் நிலைமையில், தமது மேலாண்மையைத் திணிக்க முற்படுகிறார்கள், பலவந்தப்



படுத்துகிறார்கள், சித்திரவதை செய்கிறார்கள். இப்பிள்ளைகளின் ஆற்றல், விருப்பு வெறுப்புகளுக்கு அப்பால் ஓய்வு உறக்கமின்றி கற்குமாறு கட்டாயப்படுத்துகிறார்கள். இந்நிலைமையில் அமைதியாக பிள்ளைகளால் கற்கமுடியும் எனக் கருதுகிறீர்களா? நிச்சயமாகப் பிள்ளைகளால் எதுவுமே செய்ய முடியாது. இதனால் இப்பருவத்தினர் அவர்தம் தாய்தந்தையரில் சினம் அடைதல், வெறுப்படைதல், கோபமடைதல் முதலானவைகளைத் தவிர்க்க முடியாது ஏங்குகிறார்கள். இம்மனுசன் எப்போ தொலைவான்? என ஏங்கும் பிள்ளைகளைக் காண்கிறோம்.

பெற்றோர் இறந்தபோதும், மனத்தால் தமது அடங்கிய வேதனைகளை வெளிக்கொண்டு வரமுடியாது, இறுக்கமடைந்த பல இளைஞர்களைக் காண்கிறோம். சந்தோசமாகவும், புத்திக் கூர்மையாகவும் இருக்கவேண்டிய இவ்வினல்க்கினர் பலர், வாய்பேச முடியாமலும், வெடுவெடுப்பான உணர்வு மேம்பட்டவர்களாகவும், அமைந்து இருப்பதைக் காண்கிறோம்.

### பருவ மாற்றம்

பருவம் அடையும் வேளையில் பலவிதமான மாற்றங்கள் உடலிலும், அவர்தம் உணர்வுகளிலும் ஏற்படுவதைக் காண்கிறோம். இப்பராயத்தில் பலதரப்பட்ட உணர்வுபூர்வமான மாற்றங்களை எம்மால் அவதானிக்க முடிகிறது. இதனால் சமூக மட்டத்தில் பலவித தொடர்புகளை ஏற்படுத்தல் அவசியமாகின்றது. இவ்விளைஞர்கள் தமது வருங்கால வளர்ச்சிக்குத் தாமே பொறுப்பு எனும் நிலைமையை உணர்தல் முக்கியமாகும்.

இந்நிலைமைக்குத் திருப்தியாக முகம் கொடுக்கும் அனுபவத்தை இளைஞர் பெறுதல் பிரதானமாகும். இதற்கு இளைஞர் தம்மை ஆயத்தப் படுத்தல் இன்றியமையாததாகும். எமது நாட்டில் இவ்வினல்க்கினர் தொடர்பாக பல கருத்துக்கள், ஊர்க்கதைகள் நிலவுகின்றன. இதனால் இவ்விளைஞர்கள் மத்தியில்

# வளரிளம் பருவம்



பாதுகாப்பற்ற உணர்வு மேலோங்கி, கவர்ச்சி இழந்த வர்களாகவும், பொதுவாக மனம் குழம்பியவர்களாகவும் பல இளைஞர்களைக் காணுகின்றோம். எனவே உண்மை நிலைமையை ஒவ்வொரு இளைஞரும் (ஆண்/பெண்) அறிந்திருத்தல் இன்றியமை யாததாகும்.

### வளரிளம் பருவம் என்றால் என்ன?

வாழ்க்கையில் குழந்தைப் பருவத்தில் இருந்து, குழந்தையைப் பெற்றெடுக்கும் நிலைமைக்கு மாற்றம் அடையும் பருவமாகும். அப்படியெனில் உடலிலும், உணர்விலும் ஒருவரில் பலவித மாற்றம் பெறுதல் இடம்பெறுகின்றது. மாற்றம் இருவகையாகின்றது. அவையாவன,

#### அ. உடலில் தற்படும் மாற்றம்

இப்பருவத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களினால் அவர் மனங்களில் பாதுகாப்பு இன்மை எனும் உணர்வு மேலோங்காது இருப்பதை உறுதிப்படுத்துவோம். இதன் மூலம் நாங்களும் சமூகத்தில் ஏனையவர் போன்று உடலியல் மாற்றங்களுக்கு ஆளாகின்றோம், எனும் உண்மையை உணர்ந்து கொள்வோம். உண்மையான நிலைமையைச் சரியாக அறியாத நிலைமையில், பலவித உளவியல் தாக்கங்களுக்கு உள்ளாவதைத் தவிர்க்க முடியாது. எம்மைப் போன்று சமூகத்தில் பலர் இருக்கிறார்கள் என்பதை அறிதல் இன்றியமையாததாகும்.

#### ஆ. உணர்வுகளில் தற்படும் மாற்றங்கள்

எமது உணர்வுகள் எப்படி மாற்றம் பெறலாம்? அவ்வகையில் இளைஞர்களுக்கு உதவும், வாழ்வியல் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல் முக்கிய நோக்கமாகும். ஆம் எமது அனுபவங்களே எமக்கு ஆசானாகலாம். **Experience is the best teacher.** ஆனால் சில அனுபவங்கள் எமக்குப் பாதகமாக அமையலாம். சில வேளைகளில் இவ்வனுபவங்கள் நிரந்தரமானவையாகவும் அமைந்து விடுவதுண்டு. இதனால் சில அனுபவங்கள் வாழ்வியல் துன்பங்கள் நிறைந்ததாகவும் அமைந்து விடுகின்றன.

இவ்வகையில் இத்துன்ப துயரங்கள் இவ்வளரிளம் பருவத்தினரில் ஏற்படாமல் முன்கூட்டியே தவிர்ப்பதற்கான ஆலோசனைகளை நாம் அனைவரும் அறிந்திருத்தல் அவசியமே. இவ்விளைஞர்கள் எமது சமூக அமைப்பில் மிக முக்கியமானவர்கள். பெற்றோர்களாகிய நாம் அவர்களின் வளர்ச்சி விருத்தியில் கூடிய கவனம் கொள்ளுதல் மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

### பாடசாலை மாணவர்களில் காணப்படும் சமூகவிரோதச் செயல்கள்.

உக்கிரமான மனோநிலை, பலாத்காரம், சகமாணவர்களை இம்சித்தல், சமூக பாவனைக்கு அப்பாற்பட்ட சொற்பிரயோகம், பாலியல் வல்லுறவுக்கு ஒப்பான நடத்தைக்கோலம், அடித்து உடைக்கும் மனப்பான்மை, தாய், தந்தையரை எதிர்த்து உதைக்கும் நடத்தை முதலானவைகளை இன்று காண்கிறோம். கீழ்ப்படிவின்மை, ஆலயங்களில் தன்னும் விழுந்து வணங்குகிறோமா? பிதா, மாதா, குரு முதலானோர் எமது தெய்வங்களாவர். உடலாலும், உள்ளத்தாலும் வணங்கும் மனப்பான்மை இன்று குழந்தைகளில் இருக்கின்றதா? இவற்றை வளர்ப்பதற்குத் தாய், தந்தை ஆசிரியர்களாகிய நாம் என்ன முயற்சிகளைக் கையாளுகின்றோம்? பாலியல் சீரழிவு, இருசாரார் கல்வி கற்கும் (ஆண்/பெண்) பாடசாலைகளில், இவர்கள் சேர்ந்து பழகுவதற்கு எவ்வளவு தூரம் அனுமதியளிக்கலாம். “ஒரு பெண் பிள்ளையின் கையை ஆண் பிள்ளை பற்றி உரையாடலை நாம் அனுமதிக்க முடியுமா?”

பல பிள்ளைகளின் பெற்றோருக்கு இக்குழந்தை களுடன் செலவிட நேரமில்லை. தாய் - தந்தையர் இருவரும் வேலை செய்யும் குடும்பங்களில், இவ்விளைஞர்கள் தமது ஓய்வுநேரத்தை எப்படிச் செலவிடுகின்றனர் என்பதை அவதானிப்பதில்லை. பாடசாலையில் இருந்து வீடு திரும்பியதும், அவர்களை எவ்வளவு தூரம் எமது இல்லங்களில் அனுசரிக்கின்றோம். இதனால் பிழையான செயல்களில் ஈடுபட வாய்ப்பாகிறது. “மேலும் தமது குழந்தைகளைச் சரியாக வளர்ப்பது, அவர்கள் எவ்விதம் பாடங்களில் முன்னேறுகிறார்கள் என்பதே பல பெற்றோருக்குத் தெரியாது, வகுப்பு ஆசிரியர்களைப் பெற்றோர் அடிக்கடி சந்திக்க வேண்டும். பாடசாலைக்கு மாணவர் வரவின்மையாகில், பெற்றோருக்கு அறிவிக்க வேண்டும். பிறழ்வுகள் உடனுக்குடன் அறிவிக்கவேண்டும். ஒரு கூட்டு முயற்சியாகப் பெற்றோரும் ஆசிரியர்களும் கிரமமாகச் சந்தித்து மாணவர்களை வழிகாட்டல் அவசியமாகும்.

தற்போதைய நவநாகரிக மோகம், எமது இளைஞர்களை நிலைகுலைய வைப்பதாக அமைவதுண்டு. எனவே பெற்றோர், ஆசிரியர், சமூக முன்னோடிகள் இவ்விளைஞர்களைத் தொடர்ந்து கண்காணித்து வழிகாட்டல் வேண்டும்.

(தொடரும்)

#### கேட்டுப்பெறுதல்

“ கரப்பிலா நெஞ்சின் கடனறிவார் முன்னின்  
றிரப்போர் ஏள் உடைத்து” - திருக்குறள் 1053

#### கருத்துரை:

மறையாமல் கொடுப்பவள் முன்னே நின்று கேட்டுப்பெறுவதும் ஓர் அழகேயாம். - புலியூர்க் கேசிகன்



# புற்று நோய்கள் ஓர் அறிமுகம்

Dr.S.சண்முகதாஸ்

## 1. புற்று நோய் என்றால் என்ன?

ஒழுங்கான உருவமைப்புடைய சீமெந்துக் கற்களால் கட்டப்படும்போது, கட்டிடமும் ஒழுங்காயிருப்பதாக தோற்றுகிறது. கற்களின் வடிவம் ஒழுங்கற்றதாயிருந்தால், சில இடங்களில் கோணல்கள், வெளிநீட்டல்கள், மேடு பள்ளங்கள் தெரிவதைக் காணலாம்.

எமது உடல் ஒரு கட்டிடம் போன்றது எனலாம். உடற்கலங்கள் என்கின்ற மிகச் சிறிய கட்டிட கற்களால், இயற்கையின் ஒரு திட்ட வடிவமைப்பின்படி உடல்கள் கட்டமைக்கப்பட்டுள்ளன. உடல்களின் உருவ அமைப்பைப் பொறுத்து அதை மனிதன், பாம்பு, வெட்டுக் கிளி என்று வகைப்படுத்துகிறோம்.

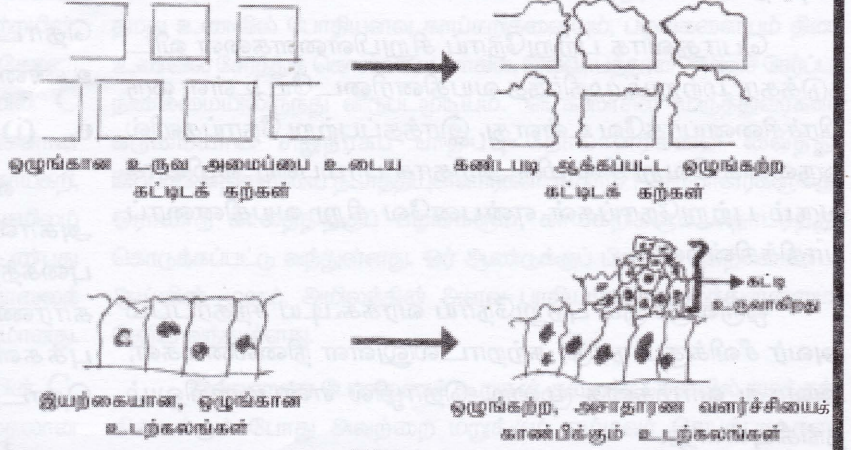
இந்த உடற்கலம் ஒவ்வொன்றுமே தனித்தனி உயிர் அலகாகவும் அவை தமக்கெனச் சில இயல்புகளைக் கொண்டதாகவும் உள்ளன. உடற்கலங்கள் ஓர் இயற்கை முறையில் பிரிந்து தம்மைப் போல இன்னொரு கலத்தை உருவாக்கவதைச் சாதாரண வளர்ச்சி என்போம். இதை விடுத்து இயற்கை முறைக்கு மாறாக தன்னை, விட வேறுபட்ட வடிவங்களில், இயற்கைக்கு மாறான வேகத்தில் சில உயிர்க்கலங்கள் பிரிவடைந்து வித்தியாசமான கலங்களை உண்டாக்குவதே புற்றுநோயின் தோற்றமாகும். இந்த உயிர்க்கலங்கள் இயற்கைக்கு மாறான குணாதிசயங்களையும் கொண்டிருக்கக் காணப்படும். வேகமாக வளர்வதால் அவ்விடத்தில் ஒரு வெளிவளர்ச்சி அல்லது கட்டி ஏற்படலாம்.

## 2. புற்றுநோய் உடலில் எங்கெங்கு தோன்றுகிறது?

உடல் உறுப்புக்கள், தோல், இரத்தம் உட்பட எந்த பகுதியிலும் புற்றுநோய் ஏற்படலாமென்றாலும், பின்வரும் 4 உறுப்புகளே அதிகமாக பாதிக்கப்படுகின்றன.

1. மார்பகம்
2. நுரையீரல் (சுவாசப்பை)
3. பெருங்குடல்
4. குண்டிக்காய் (Prostate)

## புற்று நோய் என்றால் என்ன?



வயிறு, சிறுநீர்ப்பை, குரல்வளை, உணவுக் குழாய், கர்ப்பப்பை, இரத்தம் என்பனவும் குறிப்பிடத்தக்க பாதிப்புக்குள்ளாகும் ஏனைய உறுப்புகளாகும்.

## 3. யாருக்கும் புற்றுநோய் அனேகமாக ஏற்படுகிறது?

மார்புப் புற்றுநோயைத் தவிர ஏனைய எல்லா வகைப் புற்றுநோய்களும் ஆண்களையே அதிக வீதமாக பாதிக்கின்றன. சிகரட் பாவனை, மது அருந்தும் அளவு, பல்வேறுபட்ட தொழில்களில் நச்சு பதார்த்தங்களுக்கு முகங்கொடுத்தல் என்பன ஆண்களைப் பொறுத்தளவில் பல மடங்கு அதிகமாயிருப்பது இதற்கு காரணமாயிருக்கலாம் எனக் கருதப்படுகிறது.

ஒருவர் எங்கே சீவிக்கிறார் என்பதும் ஏதோ காரணத்தினால் புற்று வருவதைத் தீர்மானிக்கிறது. புற்றுநோய்கள் அமெரிக்கா, கனடா, ஐரோப்பிய நாடுகளில் அபிவிருத்தியடையாத நாடுகளை விட பல மடங்கு அதிகம் காணப்படுகிறது. இந்த நாடுகளில் இருதய நோய்க்கு அடுத்தபடியாக உயிரிழப்பை ஏற்படுத்தும் இரண்டாவது காரணமாக புற்றுநோய் காணப்படுவதைப் புள்ளி விபரங்கள் காண்பிக்கின்றன.

சில இனங்கள், சில தொழில்கள், சில பழக்கவழங்கங்கள் என்பனவும் ஒருவருக்குப் புற்றுநோய் வரும் சாத்தியங்களைத் தீர்மானிக்கின்றன. குறிப்பிட்டுச் சொல்ல வேண்டியனவாக புகைத்தல், மதுமானம் அருந்துதல் என்பவற்றை ஒரு பகுதியாக கொண்ட நாளாந்த வாழ்க்கை முறைகள், வேறு உடல் நோய்களோடு புற்றுநோயையும் கொண்டு வருகின்றன.

## 4. புற்றுநோயை உண்டாக்குகின்ற உணவுகள் வேறு வொருக்கள் ஏதும் உண்டா?

இதுவரை அறியப்பட்டளவில், புற்றுநோயை உண்டாக்குகின்ற திட்டவட்டமான காரணங்கள் கண்டறியப்படவில்லை. எந்த ஒரு உணவோ, வேறு விஷயங்களோ எப்போதுமே எல்லோருக்குமே புற்றுநோய் உண்டாவ



தற்குக் காரணமாக இருக்கிறதென்று குறிப்பிட்டுக் கூறக் கூடியதாக காணப்படவில்லை.

பொதுவாக புற்றுநோய் சிறுபிள்ளைகளை விட நடுத்தர, மற்றும் முதிர்ந்த வயதினரிடையே உள்ள ஒரு பிரச்சினையாகவே உள்ளது. இரத்தப்புற்று நோய்களில் ஒருவகை வேறு சில மிக அரிதாக பரம்பரை வழியாக வரும் புற்றுநோய்கள் என்பனவே சிறு வயதினரைப் பாதிக்கின்றன.

ஒருவருக்குப் புற்றுநோய் வரக்கூடிய சந்தர்ப்பம் அவர் சீவிக்கும் நாடு, சுற்றாடலிலுள்ள நிலைமைகள், அவரது வாழ்க்கை முறை, தொழில் என்பவற்றிலும் தங்கியுள்ளது.

#### 5. புற்றுநோய் தொற்றக்கூடியதா?

புற்றுநோய் ஒரு தொற்றுநோயல்ல. தொடுதல், பக்கத்தில் அமர்தல், ஒரே வீட்டில் சீவித்தல், ஒரே மேசையிலிருந்து உண்ணுதல் என்ற எதனாலும் நோயாளி ஒருவரிலிருந்து மற்றொருவருக்கு இது பரவமாட்டாது. அவரின் மூச்சுக்காற்று படுவதாலோ, அவரின் கையால் ஏதும் வாங்கி உண்பதாலோ, அல்லது அவரோடு அதிகம் பழகுவதாலோ ஒருபோதும் இது தொற்றிக் கொள்ளாது.

எனவே நோயால் பாதிப்படைந்த குடும்ப உறுப்பினரையோ, வயதானவர்களையோ, வேறு எவரையுமோ ஒதுக்கி அவர்களுக்கு மனவேதனைகளையும், உள்மனத் துயரங்களையும் ஏற்படுத்தாது, தயக்கமின்றி அரவணைத்து ஆதரவு காட்டி நடக்கத் தயங்க வேண்டியதில்லை.

#### 6. புற்றுநோயுடன் தொடர்புபட்டதாக அறியப்பட்ட சில விடயங்கள்.

1. புகையிலைப் பாவனை
2. மதுபானப் பாவனை
3. நார்ச்சத்துக் குறைந்த, செயற்கையாக மாற்றியமைக்கப்பட்ட உணவுகள்.
4. சில தொற்றுக்கள்
  - Hepatitis - B virus ஈரல் புற்றுநோய்
  - Hepatitis - C virus ஈரல் புற்றுநோய்
  - Helicobacter Pylori - வயிற்று புற்றுநோய்
5. சில பதார்த்தங்களோடு தொடர்புபட்டல்
  - பென்சின், அனலின்
  - அஸ்பெஸ்ட் நார் தூசு
  - சில மருந்துகள், கதிர்வீச்சு
  - புற ஊதாக் கதிர்

இவற்றில் புகையிலைப் பாவனையும், மதுபான பாவனையும் எம் நாட்டு மக்களின் நாளாந்த வாழ்வோடு தொடர்புபட்டவை. இவை பற்றிய மேலும் சில உண்மைகளை அறிவது நன்றாகும்.

#### 6. (i) புகைத்தல்

வருடமொன்றுக்கு உலகில் 30 இலட்சம் பேர் அகாலமரணமடைந்து போவதற்குக் காரணமான புகைத்தலானது சுவாசப்பைப் புற்றுநோயின் முக்கிய காரணமாக உள்ளது. அத்துடன் பின்வரும் உறுப் புக்களிலும் புற்றுநோய் உண்டாவதில் அது தொடர்புபட்டுள்ளது.

1. வாய்
2. தொண்டை
3. உணவுக் குழாய்
4. குரல்வளை
5. சிறுநீர்ப்பை

சிகரெட், சுருட்டு என்பவற்றைப் புகைத்தல், புகையிலையை மெல்லுதல், மூக்குப்பொடி போடுதல் போன்ற பழக்கங்கள் பிரச்சினைக்குரியவை. மலையகத் தோட்டத் தொழிலாளர்கள் புகையிலைத் துண்டுகளை வாயினுள் நீண்ட நேரத்திற்கு வைத்திருந்து உமிழ்ந்து கொண்டிருப்பது வாய்ப் புற்றுநோய் அம்மக்களிடையே அதிக வீதத்தில் காணப்படுவதற்கு ஒரு காரணமாயிருக்கலாம்.

#### 6. (ii) புற்றுநோயுடன் தொடர்புபட்டதாக அறியப்பட்ட சில விடயங்கள்.

ஏதோ ஒரு விதத்தில் பின்வரும் புற்றுநோய்கள் ஏற்படுவதுடன் மதுபானங்கள் காரணமாகின்றன என அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது.

1. வாய்/தொண்டை புற்றுநோய்
2. குரல்வளை புற்றுநோய்
3. பெருங்குடல், கடைக்குடல் புற்றுநோய்

#### 7. அறிகுறிகள்

##### 1. பிரத்தியே அறிகுறிகள்

1. உணவு விழுங்குவதில் கடினம்
2. தொடர்ச்சியான இருமல்
3. வயிற்றில் நோ
4. இரத்தக்கசிவு
5. மார்பில் அல்லது உடலில் எப்பாகத்திலும் கட்டி.
6. மாறாத புண்கள்



## 2. பொதுவான அறிகுறிகள்

1. உடல் மெலிவு
2. பசியின்மை
3. சுறுசுறுப்பின்மை
4. களைப்பு
5. காரணமற்ற நீண்டநாள் காய்ச்சல்
6. மாறாத மஞ்சட்காமாலை முதலியன

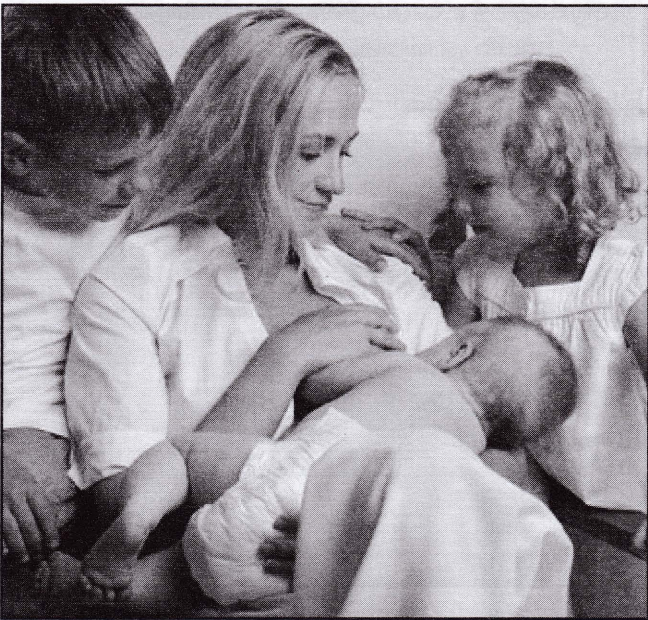
இக்குறிப்பிட்ட அறிகுறிகள் காணின் காலதாமத மின்றி வைத்திய ஆலோசனை பெறுதல் அவசியமானதாக அமையும்.

## 8. புற்றுநோய் ஏற்படுவதை எவ்வாறு தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்?

உண்மையில் இது பதிலளிப்பதற்குச் சிரமமான கேள்வியாகும். புற்றுநோய்க்குக் காரணமாயிருக்கலாம் என வெவ்வேறு விடயங்கள் சந்தேகிக்கப்பட்டாலும், அநேக நோயாளிகளில் இவற்றில் எதுவும் சம்பந்தப்பட்டிருப்பதைக் காண முடிவதில்லை. மேற்கூறிய வற்றில் ஒன்றோ அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட விடயங்களோ சம்பந்தப்பட்டிருக்கலாம்.

## 9. புற்றுநோயைத் தவிர்ப்பது தொடர்பில் நாளாந்த வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிக்கக் கூடிய சில ஆலோசனைகள்

1. புகைத்தலைத் தவிருங்கள்
2. புகையிலைத் துண்டுகளை மெல்லுதல், பொடி போடுவதை நிறுத்துங்கள்.
3. இயற்கையான மரக்கறி, கீரை போன்ற நார்ப்பொருட்கள் கூடிய உணவுகளை உண்ணுங்கள். மலச்சிக்கலைத் தவிருங்கள்.



4. செயற்கை நிறமூட்டல் பொருட்கள் சேர்த்த உணவைத் தவிருங்கள்.

5. குழந்தைகளுக்குப் பாலூட்டும் தாய்மார், எக்காரணத் திற்காகவும் இதை இடையில் நிறுத்தாதீர்கள்.

6. மதுபான பாவனையை இயன்றளவு தவிருங்கள்.

## 10. மேலைத்தேய புலம்பெயர்ந்த வாழ்க்கையில் சில அவதானங்கள்

மேற்கு நாடுகளில் அங்குள்ள சூழல், சில வாழ்க்கை முறைகள், சில பழக்கவழக்கங்கள், உணவு முறைகள் என்பன பற்றி புலம் பெயர்ந்து வாழும் எமது நாட்டு மக்கள் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய சில விடயங்கள் உள்ளன.

1. எமது வழமையான உணவு முறைகளைத் தொடர்ந்து கடைப்பிடிப்பது நன்மை பயக்கக்கூடியது. நார்ப்பொருள் குறைந்த செயற்கையாக மாற்றியமைக்கப் பட்ட உணவுகளை உண்ணும் பழக்கம் மேற்கு நாட்டு மக்களிடையே பெருங்குடல் புற்றுநோய்கள் உண்டாவதற்குக் காரணமாயிருக்கலாம் என மருத்துவ நூல்கள் கூறுகின்றன.
2. மதுபானம் அருந்துதலையும், புகைத்தலையும் சாதாரண நடைமுறைகளில் உள்ளடக்கிய சீவியமுறைகள் பற்றி அவதானமாயிருக்க வேண்டும் (தாமதம், தமது பிள்ளைகளும்)
3. பாரம்பரிய முறைப்படி குழந்தைக்குப் பாலூட்டலைத் தேவையான காலம் வரை தொடர வேண்டும். மேலை நாடுகளில் மாற்பகப் புற்றுநோயும் அது உடலுக்குப் பரவுவதால் வரும் தீங்கான விளைவுகளும் அங்கு பாலூட்டுதல் மேற்கொள்ளப்படாமையோடு தொடர்புடையதென மருத்துவ நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர்.
4. பொதுவில் தீங்கான வாழ்க்கை முறைகள் பற்றி எப்போதும் எச்சரிக்கையாயிருத்தல் நன்று. இவை புற்றுநோய்கள் வரக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களைக் குறைத்துக் கொள்ள உதவும்.



சீரேஷ்ட பிரீவில் முதலாம் பரிசு பெற்ற கட்டுரை

**உடற்பருமனைத் தவிர்ப்போம்**

லோ.நேசமலர்

தரம் 13

கொ/விபுலானந்த தமிழ் மகா வித்தியாலயம்

**“மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்து உண்ணின் ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு”**

என்ற பொய்யா மொழிப் புலவரின் கருத்துக்கு இணங்க உடலுக்கு தீங்கு தராத நல்ல உணவை, அளவோடு ஒருவன் உண்டால், அவன் உயிருக்குத் தீமை இல்லை. ஆகவே “அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு” என்ற வகையில் எமக்கு ஏற்ற, உடலுக்கு உன்னதமான உணவுகளை உட்கொண்டால் எவ்வித பிரச்சினையும் இன்றி சந்தோசமாக வாழலாம். “பகவான் பாபாவும் கூட நல்ல நிறை உணவுகளை உண்ணுமாறு கூறியுள்ளார். ஏனெனில் நமது உடல் மட்டுமல்ல, மனம் கூட உண்ணும் உணவின் தன்மையிலேயே தங்கியுள்ளது.

பலவகையான உணவுகளை, தேவையற்றவையாக இருந்தாலும் ஆகையாக இருந்தால் பலவற்றையும் உண்ணும் பழக்கத்திற்கு இன்றைய உலக மக்களின் வாழ்க்கை அமைந்து விட்டது, இதனால் பல தொற்றாதன்மை நோய்களும் (நீரிழிவு, இருதய வியாதி, புற்றுநோய், அதிர்த்த அழுக்கம், உள நெருக்கீடு) பல நோய்களும் (வீதி விபத்துக்கள், தற்கொலை எத்தனிப்புக்கள், இரத்த சோகை, உடற்பருமன், குடிபோதை, முதலானவை) தோன்றுகின்றன. ஆனால் இன்றைய உலகை நோக்குமிடத்து இன்று மிக விரைவாக “உடற் பருமன்” நோய் தூண்டப்பட்டு, இதனால் பலரும் பலவித அவஸ்தைகளை எதிர்நோக்குகின்றனர்.

ஆகவே நாம் இதனை பற்றி அதாவது உடற் பருமன் என்கின்ற போது கூடுதல், குறைதல், சமமானது என நோக்கலாம். ஆனால் நாம் உடற் பருமன் கூடுதலை தவிர்க்க எவ்வாறு செயற்படலாம், உடற் பருமன் என்றால் என்ன?, பிரச்சினையின் தாக்கம்? இதற்கான காரணிகள், போன்றவற்றையும் இவற்றால் ஏற்படும் ஆபத்துக்கள், உடற் திணிவுக் குறியீட்டு எண், கலோரி என்பது, அணுகு முறைகள், உடல் உழைப்பின் அவசியம், உடல் உழைப்பு இல்லை என்பதற்கான அறிகுறிகள், உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்தும் சில வழிமுறைகள் போன்றவைகளையும் சற்று சிந்தித்து நோக்குமிடத்து இவற்றைப் பற்றிய சில விடயங்களைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். ஆகவே சிறிது இதனைப் பற்றி நோக்குவோம்.

உடற் பருமன் என்றால் என்ன? என நோக்குமிடத்து அளவுக்கு அதிகமான கொழுப்பு உடலில் சேகரித்தலாகும். இதனால் எடை நாளுக்கு நாள் அதிகரிப்பதாக அமைகிறது. காலக்கிரமத்தில் ஒருவரின் வயது, உயரத்திற்குரிய அளவைக் காட்டிலும் கூடுதலாக எடை அதிகரித்து இருப்பதை அவதானிக்கலாம். எமது நாளாந்த வாழ்வியல்

முறையே (Life style) உடற் பருமனைத் தீர்மானிப்பதாக மாறுவதைக் காணலாம். உடற் பருமன் ஒரு நோய் அல்ல. ஆனால் நோய்களின் தோற்றப்பாட்டுக்குக் கட்டியம் கூறுவதாக அமைவதைக் காணுகின்றோம்.

மேலும் இப்பிரச்சினையின் தாக்கம் எவ்வாறு அமைகின்றது என நோக்குவோமிடத்து அதிக பருமன், பல வருடங்களுக்கு முன் மூத்தோர் மத்தியில் ஒரு சாதாரண பிரச்சினையாகக் காணப்பட்டது. ஆனால் இன்று குறிப்பாக நகரங்களில் வாழ்பவர்களில் இளைஞர் பிரச்சினையாகவே மாறிவிட்டது. இதற்கான காரணம் எதுவாக இருக்கலாம்?

1. பாலர் பருவத்தில் இருந்தே பாதகமான உணவுப் பழக்கவழக்க பிரச்சினை ஆரம்பமாவதாக அமைகிறது. இந்நிலை தொடரின் 10-15 வருடங்களிலேயே உடற் பருமனுக்கு இலக்காவர். மேலதிகமாக நாம் உண்ணும் உணவுகள் கொழுப்பாக மாற்றம் பெற்று எமது அவயங்களில் குறிப்பாக இரத்த நாளங்களைப் படிப்படியாக அடைக்க முடியும்.
2. எமது நாளாந்த தேவைகளுக்கு மேலதிகமான ஊட்டம் எமது உடலில் தேக்கமாகலாம். எமது இரத்தக் குழாய்களின் மத்தியை நோக்கி இக்கொழுப்புக்கள் படிமங்களாகின்றன. முடியுறு நாடி ஏறத்தாழ 75% வரையில் அடைபடும் நிலை ஏற்படும் போது தான் சுவாசிப்பதில் கஷ்டம், நெஞ்சை இறுக்குதல், அதி இரத்த அழுக்கத்தை உணரும் நிலை சம்பவிப்பதைக் காணலாம்.





3. உதாசீனர்களாக இருப்பின் பாரிசுவாதம், இருதய வியாதி ஏற்படும். ஆகவே இவ்வாறு பல தாக்கங்கள் ஏற்படுகின்றன.

ஒரு சிலர் இந்நோய் காரணமாக ஊனம் அடைகின்றனர். பிரயோசனமாக வாழ வேண்டிய வயதின்மீல் மரணத்தையும் வலிந்து ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

குறிப்பு: பசி, பட்டினி, போசாக்கின்மை, இரத்தசோகை முதலியன மக்களின் முன்னணிப் பிரச்சினைகள் எனும் நிலைமாறி, உடன் கவனம் எடுக்க வேண்டிய பிரச்சினையாக “உடற்பருமன்” இன்று எம் மத்தியில் காணப்படுகிறது.

### அடுத்ததாக இதற்கான சில காரணிகளைப் பார்ப்போமெனில்

அ. உடல் உழைப்பற்ற வாழ்வியல் முறைகள், நவீன மின் உபகரண பாவனை, சிறு தூரங்களைத் தன்னும் நடப்பது இல்லை. நீண்ட நேரம் வாகனங்களில் இருத்தல், அலுவலகத்தில் தொடர்ந்தும் பல மணித்தியாலங்கள் உடல் உழைப்பு இல்லாது இருத்தல்.

ஆ. பாடசாலை மாணவர் யாவரும் விளையாட்டுக்களில் பங்கு கொள்ளும் வாய்ப்பு கிடைப்பதில்லை, அளிப்பதில்லை. பாடசாலைக் கல்விக்கு மேலதிகமாக காலையும், மாலையும் கற்குமாறு தாய்மார்கள் நிர்ப்பந்தித்தல். இதனால் உடல் உழைப்பின் அவசியத்தை உணராது வளரும் பிள்ளைகள்.

இ. அவசரமான வாழ்வியல் முறையும் - விரைவுணவின் ஆதிக்கமும் (Fast food) இதை நாகரீக முன்னேற்றமாக கருதிப் பெருமை கொள்ளும் எமது சமூக அமைப்பு, அதிகமான கலோரிகள் அடங்கிய உணவுகளை கூடுதலாக உட்கொள்ளல்.

ஈ. “உடற் பருமன்”- இதற்கு மரபணு ஒரு காரணமானாலும் உண்மையில் எமது உடல் எடையைத் தீர்மானிப்பது நாம் உண்ணும் உணவும், எமது உடல் உழைப்பும் தான் என்பதை எமது கவனத்திற் கொள்ளாது விடல்.

உ. பல மணித்தியாலங்கள் தொலைக்காட்சி பார்த்தல், கொம்பூட்டரில் வேலை செய்தல், நீண்ட தொலைபேசிச் சம்பாசனை முதலியனவும், இதற்குத் துணை போவதாகலாம். மன அமைதியற்றவர்கள் - அடிக்கடி நொருக்குத் தீனி உண்பதை நாம் அவதானித்துள்ளோம். இதனால் உடற் பருமன் அடைகிறார்கள். இவ்வாறு பல காரணிகள் காணப்படுகின்றன.

மேலும் இவ்வுடற்பருமனால் ஏற்படும் ஆபத்துக்கள் எவ்வாறு அமையும் என்பதை நோக்கினால்,

அ. நீரிழிவு முதன்மைப் பிரச்சினையாகலாம். இதன் பக்க பாதிப்புக்களால்

- கண் பார்வை இழத்தல்.

- உடல் அவயங்கள் இழத்தல்
- மரணம் ஏற்பட வழி வகுப்பதாக அமைதல் போன்றவை ஏற்படுகின்றன.

ஆ. அதி இரத்த அழுக்கம், பக்கவாதம், இருதய நோய்கள் முதலியன ஏற்படல்.

இ. உடற் பருமன் கூடியவர் உடல் உழைப்பின்றி அறையில் தங்குதல் காலக்கிரமத்தில் படுக்கை நோயாளராதல், இதனால் எளிதில் வீட்டு விபத்துக்களுக்கு உள்ளாகின்றனர். இவ்வாறான பற்பல ஆபத்துக்கள் அமைகின்றன.

மேலும் நோக்குவோமாயின் உடற்நிணிவுக் குறியீட்டு எண் பற்றி நோக்குவோம் எனின் BMI ஆசிய மக்களுக்கான W.H.O இன் மதிப்பீட்டினை நோக்கினால்,

18.5 - 23க்கு இடையில் இருக்க வேண்டும்.

18.5 - இனை விடக் குறைவு - பாதிப்பானவர்கள்

25.0 - இனை விட அதிகம் - உடல் மிகப் பருத்தவர் என நோக்கலாம்.

அடுத்ததாக கலோரி எனப்படுவது யாதெனில் கலோரி என்பது வெப்ப அளவைக் கூறு ஆகும். அதாவது வேலை செய்யும் போது எரிசக்தியை நாம் பயன்படுத்துகின்றோம். ஒரு கலோரி என்பது ஒரு கிலோகிராம் தண்ணீரைச் சரியாக ஒரு பாகை சென்ரிக்க கிரேட்டுக்கு உயர்த்துவதற்குத் தேவையான வெப்பமாகும்.

தினமும் ஒருவருக்குத் தேவைப்படும் சக்தியின் அளவு ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபடும். உயரம், எடை, வயது, உழைப்பு முதலான அம்சங்களைப் பொறுத்துத் தேவை ஏற்படும்.

தேவைக்குக் கூடுதலான ஊட்டம் சீரத்தில் கொழுப்பாக மாறி தேக்கம் அடையும் நிலைமையே, உடற் பருமனாகத் தோற்றம் பெறுவதாக அமைகிறது.

### அனுகுமுறைகள் என்பவற்றை பார்ப்போம்.

உயரத்திற்கேற்ற எடை பேணல் வேண்டும்.

சுவைக்கு மாத்திரம் முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் நிலைமாறி நிறை உணவு பெறும் மார்க்கங்களைக் கடைப்பிடித்தல்.

முழுத் தானிய உணவுகள் பாவனை - அரிசி, பாசிப்பயறு, கடலை, கௌபி முதலியன (சோறு, கஞ்சி, கூழ், பொங்கல், கோதுணவு அவித்துச் சாப்பிடல்)

கூடியளவு காய்கறி, இலைக்கீரை, பழவகைகள் தின உணவில் சேர்க்கும் மனப்பான்மை பேணப்படல் வேண்டும்.

மீன், கருவாடு, கிழமையில் ஒருதினம் மாத்திரம் இறைச்சி பாவித்தல் நலம் பெறுவதாக அமையும்.

எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள் இடையிடையேயான நொறுக்குத்தீன் கட்டுப்படுத்தப்பட வேண்டும். இனிப்புணவு, சொக்கலேர்



வகை, பால், உணவு, முட்டை முதலியன அளவாகப் பாவித்தல், தற்போது பாவிக்கும் உட்பின் அளவைப் பாதிக்கக், தினமும் நீர் பருக்தல், உணவு எடுக்கும் போது எவ்வித பாணமும் அருந்துவதைத் தடுத்தல்.

உணவு அமைதியான சூழலில் குறைந்தது 15 நிமிடம் செலவிட்டு உண்ண வேண்டும். இதனால் நாம் நன்றாகச் சுவையை அனுபவிப்பதோடு இலகுவில் சமிபாடு அடைதல் சாத்தியமானது. மதிய ஆகாரம் அரை வயிறு உண்ணல், தொலைகாட்சி பார்க்கும் போது உணவு அருந்துவதைத் தவிர்த்தல், இவ்வாறான பற்பல அணுகுமுறைகளை நாம் அணுகலாம்.

### உடல் உழைப்பின் அவசியம் பற்றி அறிவோம்.

“உடம்பும் இரும்பும் இருக்க கெடும்” முதுமொழி. எமது உடலை பேணுவதே ஒரு பிரயாணம் செய்வதற்குச் சமனாகும். முயற்சிகள் இன்றி அப்பியாசம் செய்யாது இருப்போமாகில் மிகவும் குறுகிய காலத்தில் நோய்வாய் படுவதைத் தவிர்க்க முடியாது. எனவே உடற்பயிற்சி செய்தல் அத்தியவசியமாகக் கருதுதல் அவசியமே. தீராத விவாதிகள் எமக்குச் சம்பவிக்காது இருப்பதோடு நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ்விரும்புவதாகில் உடல் உழைப்பு விரும்பத்தக்க அம்சமாகும்.

30-40 நிமிடங்கள் வரையான உடற்பயிற்சி (நடத்தல்) செய்தல் மிக உயர்ந்த நன்மை பயக்கும் என ஆய்வாளர்கள் குறிப்பிடுவர். குறைந்தது மூன்று முறைகளாவது வாரத்தில் உடற்பயிற்சி செய்வோமாகில் எதிர்காலத்தில் பெரும் உடல் நலப் பிரச்சினைகளைத் தவிர்க்கலாம். (விழித்தெழு செப்டம்பர் 2004 சஞ்சிகை பக்.8.)

முடியுமானவரை வாகனப் பிரயாணத்திற்குப் பதிலாக நடப்போம். மகாத்மா காந்தியடிகள் U.K.இல் படிக்கும் போது காலையில் 3km தூரத்திற்கு அப்பால் தனது இருப்பிடத்தை வைத்துக் கொண்டார். தினம் அத்தூரத்தை நடந்தே செல்வார்.

### உடல் உழைப்பு இல்லை என்பதற்கான அறிகுறிகள் பார்ப்போமெனில்

பெரும்பாலான நேரம் தொலைகாட்சி பார்த்தல் அல்லது கதிரை அல்லது வாகனத்திலேயே இருத்தல்

மிகவும் அரிதாக நடப்பவர்கள் சிறிய தூரம் நடந்தாலே களைப்படைவர்.

இறுதியாக உடல் எடையைக் கட்டுப்பாடாக வைத்திருக்கக் சில வழிகளை நோக்குவோம்.

உணவு, அருந்தும் பாணங்களில் உள்ள கலோரி அளவுகளை அறிந்து இருத்தல், கலோரி குறைவான உணவுகளை உண்ணல், மதிய உணவுக்கு 30 நிமிடம் வரை முன்னதாக 300-400ml அடங்கிய கொதித்தாறிய நீர் அல்லது மெல்லிய சுவையூட்டிய பாணம் அருந்துதல். உண்ணும் போது ஒரு பகுதியை பிறிதொருவருக்கு வழங்கி மிகுதியை உண்ணல். பழங்கள், கீரைகளை உண்ணல். உணவு உற்பத்தி நிறுவனங்கள் நாம் அதிகம் உண்பதற்கு ஏற்ப விளம்பரப்படுத்தி எமது பலவீனங்களை சாதகமாக்கிக் கொள்கின்றனர். எனவே நாம் மனம் வைத்தால் எமக்குத் தேவையற்றவைகளை முழுமையாகத் தவிர்க்கலாம். உடற் பருமனைக் குறைத்து நிறைவாழ்க்கை வாழலாம்.

## மத்திய பீர்வில் முதலாம் பரிசு பெற்ற கட்டுரை தாவர உணவின் சிறப்பு

R.தவ்யா  
தரம் - 9  
நீர்கொழும்பு விஜயரத்தினம் இந்து மத்திய கல்லூரி

எமது உடலின் செயற்பாடுகள் ஓர் இயந்திரத்தின் தொழிற்பாடுகளை ஒத்தவையாகும். இயந்திரத்தின் தொழிற்பாட்டுக்கு எரிபொருள் தகனமடைவதன் மூலமே தேவையான சக்தி கிடைக்கப்பெறும் என்பது போல எமது உடலின் தொழிற்பாடுகளுக்குத் தேவையான சக்தி நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்தே கிடைக்கிறது என்பதை எம்மால் சந்தேகமின்றிக் கூறமுடியும். மேலும் உயிர்வாழ்வதற்கும், உடல் வளர்ச்சிக்கும், பல்வேறு ஓமோன்களின் உற்பத்திக்கும், உடல் வெப்பநிலையைப் பேணுவதற்கும், நோய்க்கிருமிகளிலிருந்து உடலைப் பாதுகாப்பதற்கும், ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கும், புதிய கலங்களினதும் இழையங்களினதும் வளர்ச்சிக்கும் புதுப்பித்தலுக்கும் உணவு அத்தியாவசியமாகிறது.

இயற்கையின் கொடையாக எத்தனையோ வகையான உணவுப் பொருட்கள் மனிதனுக்குக் கிடைக்கப்பெற்றிருக்கின்றன. குறிப்பாகத் தாவரவகைகளில் இலை, தண்டு, பூ, காய், கனி, கிழங்கு என்பவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு எமது முந்திய சந்ததியினர் நாவுக்குச் சுவையானதும், உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தைத் தருவதுமான பல்வேறு உணவு வகைகளைத் தெரிந்து வைத்திருந்தனர். தெரிந்தோ



தெரியாமலோ ஒருவித சமபோசாக்குக் கூறுகளைக் கொண்டனவாக இவ்வணவு வகைகள் அமைந்திருந்தன. அதேவேளை அறுசுவைகளும் இத்தாவர உணவுகளில் அடங்கியிருந்தன.

தாவர உணவின் ஒரு அங்கமான மரக்கறிகளிலும், பழங்களிலும் உடலை நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கும் உயிர்ச்சத்துக்களும், கனியுப்புக்களும் காணப்படுகின்றன. மரக்கறிகள் பொதுவாக தாவரத்தின்



இலையாக, தண்டாக, வேராக, கிழங்காக, பூவாக, காயாக, வித்தாக இருக்கலாம். தாவரத்தின் எப்பகுதியாயினும் அவற்றின் போசாக்குத் தன்மை உயர்ந்தது. மரக்கறிகள், அவரைகள் என்பவற்றில் விற்றமின், நார்ச்சத்து, கனியுப்புகள், மாச்சத்து என்பன உண்டு. பூக்கோவா (காலிப்பிளவர்), கோவா, தக்காளி என்பவற்றில் விற்றமின் C அதிகமுண்டு. கரும்பச்சை அல்லது செம்மஞ்சள் நிறக்காய்கறிகளான பசளி, கரட், பூசணி என்பவற்றில் விற்றமின் A உண்டு. பச்சைக் காய்கறி, காய்ந்த பட்டாணி, போஞ்சி, அவரைகள் என்பவற்றில் போலிக்கமிலம் உண்டு. காய்கறிகளைப் பச்சையாகவோ, பாதி அவித்தோ உண்பது சிறந்தது. பழங்களில் தோலை சாப்பிடக் கூடிய பழங்களை தோலைக் கழுவிய பின் தோலுடன் சேர்த்து உண்பது உடலுக்கு ஆரோக்கியமானது.

கரும் பச்சை இலைகளில் புரதம், கரோட்டின், விற்றமின் C, போலிக்கமிலம் முதலான சத்துக்களும் கல்சியம், இரும்பு முதலான கனியுப்புக்களும் போதியளவு நார்ப்பொருட்களும் உள்ளன. இவற்றில் காணப்படும் நார்ப்பொருட்கள் மூலம் மாச்சத்து, கொழுப்பு முதலியன அகத்துறிஞ்சப்படுவது கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. எனவே, உடற்பருமன் ஏற்படமாட்டாது. இலைவகைகளை உணவில் சேர்ப்பதனால் மூலநோய், மலவாசலில் இரத்தம் சிந்துதல் முதலான நோய்களும் குடலில் கொழுப்புச் சேரும் நிலைமை, குடலில் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் என்பனவும் அற்றுப்போகும். அத்துடன் இரத்தத்தில் சீனி அடர்த்தியையும் குறைக்க முடியும்.

தானியங்களிலும், கிழங்கு வகைகளிலும் பிரதானமாக உடலில் சக்தியைத் தரக்கூடிய காபோவைதரேற்று காணப்படுவதால் இலகுவாக ஜீரணிக்கிறது. அதற்கு மேலதிகமாக உயிர்ச்சத்து B தொகுதி, தயமின், கல்சியம், இரும்பு போன்ற கனியுப்புக்களும் அடங்கியுள்ளன. உணவுக் கூம்பகத்தில் பெரும்பாலான பகுதி தானியங்களுக்கும், கிழங்குகளுக்கும் வழங்கப்பட்டிருப்பதன் மூலம் அவை எமது சுகவாழ்வுக்கு எவ்வளவு அவசியமென்பதை அறியக்கூடியதாகவுள்ளது.

முத்தோர்கள் போதியளவு காய்கறி, இலைவகை, பழங்கள் என்பவற்றை தின உணவில் சேர்ப்பதன் மூலம் எடை சீராகப் பேணப்பட்டு மலச்சிக்கலின்றி வாழ்தல் சாத்தியமாகும். அரிசிச்சோறு தான் நீரிழிவுக்குக் காரணம் என்ற தவறான கருத்து அநேகர் மத்தியில் காணப்படுகிறது. ஆனால் தானியங்களை உரிய அளவில் சாப்பிட்டு வருகையில் நீரிழிவிலிருந்து விடுபடலாம். தவிடு நீக்காத குத்தரிசி, பச்சையரிசி முதலியன சிறந்த தானியங்களாகும். கோதுமையில், அரிசி போன்ற 70% வரையில் மாச்சத்து காணப்படுகிறது. இலைக்கீரைவகைகள், கித்துள் பனங்கட்டி, சர்க்கரை, காய்ந்த பழவகைகள், காய்ந்த அவரை வகைகள், முழுத்தானியங்களில் தயாரித்த உணவுகள் என்பவற்றின் மூலம் இரத்த சோகையைத் தவிர்க்கலாம்.

நீண்ட நாளைய சிறுநீரக நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள், தமது உணவு முறையில் போதிய காய்கறிகளையும், பழங்களையும் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் சிறுநீரகத்தில் அமிலம் சேர்வதைத் தடுக்க முடியுமென, “டெக்ஸாசில்” மருத்துவர்கள் ஆய்வு மூலம் அறிந்துள்ளார்கள் என்று அமெரிக்க ஆய்வறிக்கை கூறுகின்றது. சிறுநீர் மூலம் அமிலத்தை வெளியேற்றும் பணியைச் செய்வது சிறுநீரகமாகும். அங்கு இப்பணி சீராக நடைபெறாவிடின் அமிலச் சேர்க்கையினால்

மரணங்கள் சம்பவிப்பதாகவும் இவ்வாய்வு வெளிப்படுத்தியுள்ளது. கடுமையான “மெடபாலிக் அசிடோசிஸ்” உள்ள சிறுநீரக நோயாளிகள் தமது உணவில் போதியளவு காய்கறிகளையும், பழங்களையும் தின உணவில் சேர்த்துக் கொள்வார்களாகில், இவ்வாபத்தான அமிலச் சேர்ப்பு நிலைமையிலிருந்து விடுபடமுடியும். “டெக்ஸாசில்” மருத்துவர்கள் கடுமையான சிறுநீரகப் பாதிப்பு நோயாளர்களை வைத்து இப்பரிசோதனையை நடாத்தியுள்ளார்கள். சுமார் 71 நோயாளர்களுக்கு ஓராண்டு காலத்திற்குப் பழங்களும், காய்கறிகளும் தொடர்ந்து கொடுக்கப்பட்டு வந்துள்ளது. ஓர் ஆண்டுக்குப் பின்னர் மேற்கொண்ட ஆய்வின் மூலம், அமிலத்தின் அளவு பாதியாகக் குறைந்துள்ளமை தெரிய வந்துள்ளது.

இவ்வாறான போசணைக் கூறுகள் குறைந்த செலவில் எமக்குக் கிடைக்கும் போது அவற்றை மறுக்கும் எம்மவர் செயற்பாடுகள் வேதனைக்குரியதே! சுவைக்கு அடிமையான காரணத்தினாலேயே இவ்வாறான உயர்போசணை மிக்க தாவர உணவுகள் தவிர்க்கப்படுகின்றன. கரட் இலை, முள்ளங்கி இலை முதலானவை அதியுயர் போசணைப் பெறுமானம் கொண்டவையாயினும் அவை சமூக மட்டத்தில் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை. லீக்ஸ், கோவா முதலியவை கூடிய பணம் கொடுத்துப் பெறப்படுபவையாயினும் அவற்றின் போசணைப் பெறுமானம் குறைவேயாகும். கிராமிய நிலையில் செலவின்றிப் பெறக்கூடிய அகத்தி, கறிமுருங்கை, கறிவேப்பிலை முதலியவற்றின் போசணைநிலை உயர்வாகும். இருப்பினும் எம்மவர் தின உணவில் இவற்றைச் சேர்ப்பதில்லை. ஒரு சிலர் கீரையெனில் முகைக்கீரையையே பாவிப்பர். ஏனையவைகளைப் பெறுவதில் அக்கறை செலுத்துவதில்லை.

எனவே, ஆரோக்கிய வாழ்வின் இரகசியம் எளிமையான வாழ்வியல் முறைமையேயாகும் என்பதை நாம் உணரவேண்டும். எமது சமூக அமைப்பில் வசதி கூடக்கூடத் துன்பியல் அம்சங்கள் மலிந்திருப்பதைக் காணலாம். இதனாலேயே, “நன்றும் தீதும் பிறர் தர வாரா” எனக் குறிப்பிட்டனர் போலும். எளிமையான தாவர உணவு, எளிமையான வாழ்வியல் முறை, சாதகமான உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் என்பவற்றை சிறுபராயத்திலிருந்து கடைப்பிடிப்போமாகில் மருந்துப்பாவனைகள் இன்றிய இயல்பான நிறைவாழ்க்கையை எம்மால் வாழமுடியும். ஆகவே, குழந்தைகள், கர்ப்பவதிகள், பாலூட்டும் தாய்மார், வளரிளம் பெண்கள் என்போருக்குத் தேவையான அனைத்துப் போசணைக் கூறுகளும் தாவர உணவில் உண்டு என்பதை உணர்வோம். தாவரங்களின் மகத்துவத்தையும் மகிமையையும் அனைவருக்கும் உணர்த்த முயலுவோம்.

**“பொற்காலத்துப் பெய்த புலிகிர் வான்முழுக்கல் அக்காரம் பாலோ(டு) அமரர் கைத்து) உண்டலின், உப்பிலிப் புற்கை, உயிர் போல கிளைஞர் மாட்டு) எக்காலத்தானும் இனிது”** - நாலடியார் 206

கருத்துரை: பொற்காலத்திலிட்ட புலிகை போன்ற வெண்மையான சோற்றைச் சர்க்கையுடனும், பசுவின் பாலுடனும் சேர்த்து அன்பில்லாதவரிடத்தில் பெற்று உண்பதைக் காட்டிலும், உப்பில்லாத புல்லரிசிக் கூழை உயிர் போன்ற உறவின் முறையாரிடத்தில் (பெற்று அதனை) எத்தகைய கலத்திலிட்டு உண்டாகிலும் இனியதாகும்.



## கிட்டிய உறவினர் ஆகிலும் எல்லோரும் உதவ மாட்டார்

லயன் க.கனகராஜா  
சமூகநலப் பணியாளர்

உடன் பிறந்தார் சுற்றத்தார் என்று இருக்க வேண்டா  
உடன் பிறந்தே கொல்லும் வியாதி - உடன் பிறவா  
மாமலையில் உள்ள மருந்தே பிணிதீர்க்கும்  
அம்மருந்து போல்வாரும் உண்டு - மூதுரை 20  
கருத்துரை:

வியாதி - நோயானது உடன் பிறந்தே கொல்லும் -  
உடலில் தோன்றியே அதனைக் கொல்லுகிறது.  
(ஆகையால்) உடன் பிறந்தார் - கூடப் பிறந்தவர் எல்  
லோரும்; சுற்றத்தார் என்று இருக்க வேண்டா - நன்மை  
செய்யும் உறவினர் என்று எண்ணியிருக்காதீர். உடன்  
பிறவா -கூடப் பிறக்காத: மாமலையில் உள்ள மருந்தே -  
பெரிய மலையில் உள்ள மூலிகையே: பிணி தீர்க்கும் -  
நோயைக் குணமாக்கும். அம்மருந்து போல்வாரும் உண்டு.  
அந்த மூலிகையைப் போல (அயலாரானாலும்) உற்ற  
உறுதுணையான நண்பர்கள் உதவிசெய்ய முன்  
வருவார்கள்

**உடன்பிறந்தார் / சுற்றத்தார் மத்தியில் முரண்பாடுகள்  
மேலோங்கக் காரணியாது?**

- அ. பாகுபாடு காட்டுதல் - குழந்தைகள் மத்தியில்  
பாகுபாடு காட்டும் பெற்றோர் இன்றும் எம் மத்தியில்  
இருக்கிறார்கள். இதனால் சகோதரர் மத்தியில்  
வெறுப்படைதல்.
- ஆ. கடுமையான வார்த்தைப் பிரயோகம். நாவினாந்  
சுட்டது வடுவாகிறது. கணவன்/மனைவி - சகோதரர்,



அயலார், நண்பர் மத்தியில் அநாகரிகமான  
சொற்பிரயோகம் வெறுப்பையே கொடுக்கும்.  
கணவன்/ மனைவி, சகோதரர்களாயினும் கடினமான  
சொற்பிரயோகம் முகம் கொடுக்க முடியாத  
நிலைமையை ஏற்படுத்தும். உதாரணமாக “என்  
அம்மா முகத்தைப் பார்க்கவே எனக்கு வெறுப்பாக  
இருக்கிறது” - மங்கை.

“எருமை மாடு. எங்கேயாகிலும் தொலைந்து போ.”  
மகனைப் பார்த்து: தாயின் கூற்று.

- பொருள், பண்டம், உடமைகளைப் பிரிப்பதில்  
தகராறுகள்.
- அவமானப்படுத்துதல் முதலான காரணிகளினால்  
வெறுப்பு, கோபம் முதலியன மேலெழுமையில் சகோத  
ராகிலும் வெறுப்பு மேலெழும் நிலை சம்பவிக்கலாம்.  
“அன்புடைமை ஆன்ற குடிப்பிறத்தல் இவ்விரண்டும்  
பண்புடைமை என்னும் வழக்கு” - திருக்குறள் 992

**“ பண்புடையார் பட்டுண் டுலகம் அது இன்றேல்  
மண்புக்கு மாய்வது மன்” - திருக்குறள் 996**

பண்பாளர் இருப்பதால்தான் உலகில் பொதுநலம்  
உள்ளது. இல்லையானால் அது எப்பொழுதோ  
அழிந்திருக்கும். எனவே அயலார் சுற்றத்தாரை  
நேசிப்போம். இயன்ற சேவையை இல்லாதவர்  
களுக்கு அளிப்போம். “அயலார் பிள்ளையை  
நேசித்து வளர்த்தால் தன் பிள்ளை தானே வளரும்”;



என்பது முதுமொழி. முதியோரைக் கனம் பண்ணுவோம்.  
அவர்களுக்கு ஆதரவளிப்போம். ஈடுபாட்டுடன் செவி  
மடுப்போம். இயலுமானதைச் செய்வோம்.

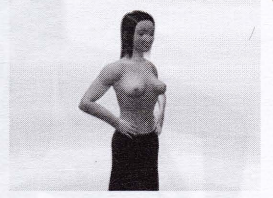
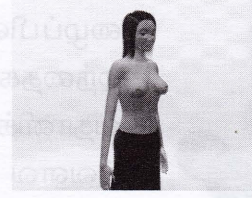


# மார்பகப் புற்றுநோய்

## ஆரம்பநிலையில் இனம் காண்போம்

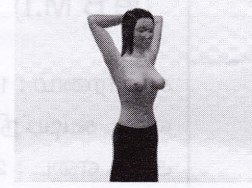
ஆரம்ப நிலையில் கண்டறியும் வழிமுறைகள்

படி: 01 - கண்ணாடிக்கு முன்பாக அவதானித்தல்.



i. கைகள் இரு பக்கமும் (படத்தில் காட்டியவாறு)

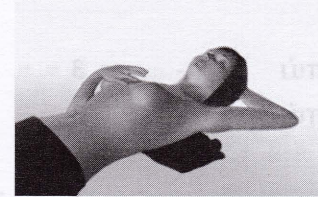
ii. கைகளை இடுப்பில் வைத்தவாறு



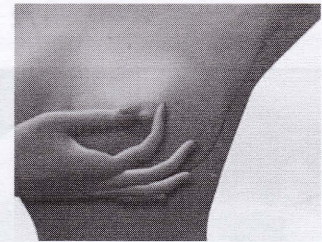
iii. கைகளைத் தலைக்குப் பின்னால் வைத்தவாறு

ii. கைகளை இடுப்பில் வைத்துக் கொண்டு சற்று முன்னோக்கிக் குனிந்தவாறு.

படி: 02 - தொடுகை மூலம் பரிசோதித்தல்



படி: 03 - உங்கள் பெருவிரலையும் ஆட்காட்டி விரலையும் உபயோகித்து முலைக் காம்பை அழுத்தி திரவ வெளியேற்றத்தை அவதானிக்கவும்.



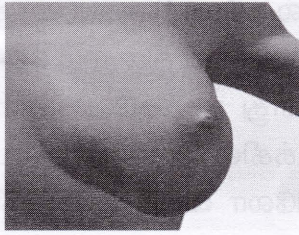
படி: 04 - வைத்திய பரிசோதனை மமோகிராபி (Clinical breast examination Mammography)

இருபது வயதிற்கு மேற்பட்ட அனைவரும் சுயபரிசோதனை செய்தல் இந்நோயை கட்டுப்படுத்துவதற்குப் பேரரணாக முடியும்.

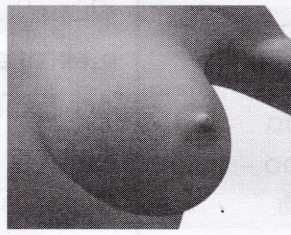
### முக்கிய அறிகுறிகளாவன

◆ தோலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

☛ குழிவிழுதல் (Dimpling)

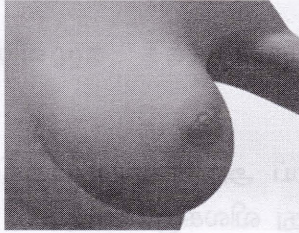


☛ தோடம்பழுத் தோல் போல் சருமத்தில் உருமாற்றம்.

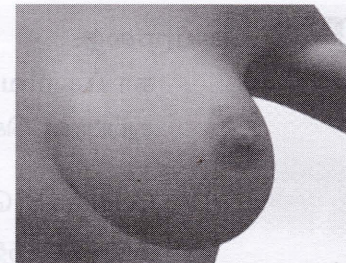


◆ முலைக்காம்பில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

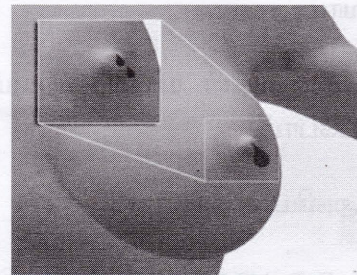
☛ உள்ளிழுக்கப்பட்ட முலைக் காம்பு (retracted nipple)



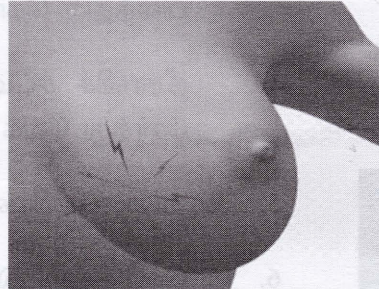
☛ சொறி சிரங்கு (Eczematous Rash)



☛ முலைக்காம்பினுடாக நீர் வடிதல் (nipple discharge)



☛ முலையில் தாங்க முடியாத வலி (Pain)



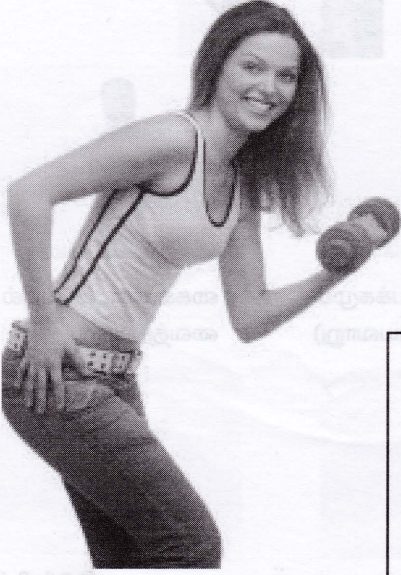
☛ இது நோயின் மிகப்பிந்திய அறிகுறி என்பதால் வலி வரும்வரை தாமதிக்க வேண்டாம்.

### ஆரம்பத்தில் கண்டறிதல் ஆபத்து இல்லை

- ஆரம்ப நிலையில் புற்றுநோயைக் குணமாக்கலாம்
- இவை தொடர்பான சமூக விழிப்புணர்வு அவசியம்
- பெண்கள் மத்தியில் இவை ஒரு பொதுவான நோயாகக் காணப்படுகிறது.
- எம்மவர்களில் மரணத்திற்கு இரண்டாவது காரணமாகிறது என்பதைக் கவனத்தில் கொள்வோம்.



### உணவுச் செய்முறை விளக்கம்



உடற்பருமன் எமக்குத் தொற்றாத் தன்மை நோய்களை ஏற்படுத்தும். எனவே நாம் எடையை சீராகப் பேணுதல் இன்றியமையாததாகும். உடல் உழைப்பில்லா வாழ்க்கை முறையினால் மாணவர்கள் அடங்கலாக குழந்தைகள் முதல் மூத்தோர் வரை உடற்பருமனுக்கு இலக்காவதை அவதானிக்கலாம். எமது உயரம் செ.மீற்றரிலும், எடை கிலோகிராமிலும் எவ்வளவு என்பதை அறிந்திருத்தல் மிகவும் அவசியம். இதன் மூலம் உடற்றிணிவுக் குறியீட்டு எண்ணை எம்மால் கணக்கிட முடியும்.

$$(ie B.M.I) = \frac{\text{எடை Kgஇல்}}{\text{உயரம் } M^2}$$

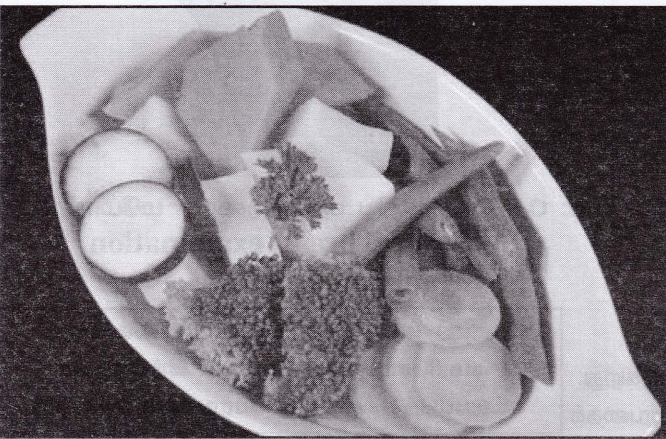
சாதாரணம் : 18.5 - 23.00  
எடை கூடிய நிலை : 23.00 - 25.00  
அதீத எடை : 25க்கு மேல்  
குறைபாடு : 18.5க்குக் கீழ்

திட்டமிட்ட முறையில் கலோரி குறைவான உணவு எடுக்கவும். அத்துடன் தினமும் 30-40 நிமிடம் குறையாது நடக்கவேண்டும். சீராகக் கடைப்பிடிக்கில் 3 மாத இடைவெளியில் 10-12கிலோ வரை குறைதல் சாத்தியமாகும்.

#### செய்முறை விளக்கம் 1

காய்கறி, இலைவகைகள் நீராவிமில் வேகவைத்து உண்ணுதல் (ஒருவருக்கு ஒருவேளை உணவாக - இரவு சாய்நாடு)

போஞ்சிக்காய்	-	3
வெண்டிக்காய்	-	3
கரட்	-	1
லீக்ஸ்	-	1 துண்டு (அடித்துண்டு) (10 அங்குலம் வரை)
உப்பு	-	சேர்ப்பதில்லை
மிளகு	-	8
நற்சீரகம்	-	1/2 தேக்கரண்டி



#### ந. காயத்திரி

#### செய்முறை:

1. காய்கறிவகைகளை நன்றாகக் கழுவித் துப்புரவு செய்வோம்.
2. போஞ்சி, வெண்டிக்காய் அதன் அடிப்பகுதி, தலைப்பகுதியைச் சிறிது விலக்குவோம்.
3. கரட், லீக்ஸ் இவைகளை நீட்டுப் பாங்காகப் பிளந்துக் கொள்வோம்.
4. நீராவிச் சட்டியில் இவைகள் யாவற்றையும் சேர்த்து வேக வைப்போம்.
5. அரை அவியலாக அவிய வைப்போம்.
6. வெந்ததும் இறக்கி ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு, பொடி செய்த மிளகு, நற்சீரகத் தூளைச் சேர்த்துக் கொள்வோம். பொறுமை பேணி இரவு ஆகாரமாக உண்போம். இவற்றுடன் இரு கதலிப் பழம் அல்லது ஒரு துண்டு (250 கிராம்) பப்பாசிப்பழம் சேர்த்தால் போதுமானது ஆகும்.



## செய்முறை விளக்கம் 2

பச்சைக் காய்கறிச் சம்பல்

தேவையானவை:

கரட்	-	1
போஞ்சி	-	5
கெக்கரிக்காய்	-	1
புடோல்	-	1 சிறிய துண்டு
பெரிய வெங்காயம்	-	1
பாசன்புறாட் இலை	-	6 (பெரியது)
மிளகுத்தூள்	-	1/2 தேக்கரண்டி
நற்சீரகத்தூள்	-	1/2 தேக்கரண்டி
பச்சைமிளகாய்	-	2
உப்பு	-	சிறிய அளவு
தயிர்	-	1மேசைக்கரண்டி

(கொய்யா, பச்சைநிற ஆப்பிள் ஆகியவற்றை வசதிப் படி சேர்க்கலாம்)

செய்முறை:

1. முதலில் எமது கைகளை நன்கு சவர்க்காரம் இட்டுக் கழுவுவோம்.
2. பாத்திரம், காய்கறிகளை நன்கு கழுவிக்கொள்வோம்.
3. போஞ்சி, புடோல், பச்சைமிளகாய், பாசன்புறாட் இலை ஆகியவற்றை குறுனலாகவும், கரட்டை பெரிய துண்டுகளாகவும் அரிந்துகொள்வோம்.
4. கெக்கரிக்காய், பெரிய வெங்காயம் - வட்ட வட்டமாக சீவிக் கொள்வோம்.
5. கொய்யாய்க்காய், பச்சை ஆப்பிள் (வசதிக்கேற்ப) சீவிக்கொள்வோம்.
6. ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் வெட்டிய காய்கறிகள் யாவற்றையும் சேர்ப்போம்.
7. குறுனலாக்கிய பச்சைமிளகாய், பாசன்புறாட் இலை முதலானவைகளையும், மிளகுதூள், நற்சீரகத்தூள் ஆகியவற்றையும் சேர்க்கவும்.
8. மிகக் குறைந்தளவு உப்புத்துளை சேர்க்கவும். (உப்பைச் சேர்க்காது விடுதல் எடையைக் குறைக்கப் பேருதவியாகும்.)



குறிப்பு:

1. மதிய உணவுக்கு முன்னதாக 5-6 மேசைக் கரண்டி காய்கறிச் சம்பலைப் பொறுமை பேணி நன்கு சப்பி உண்ணவும். (ஒரு அகப்பை)
2. அடுத்து கூடியளவு காய்கறி, இலைக்கீரை, பருப்பு அல்லது ஒருதுண்டு மீன் சேர்த்து சோற்றை உண்ணவும்.
3. மீன் பொரியல், அப்பளம், வடகம் அல்லது ஏனைய எண்ணெயில் பொரித்த உணவு வகைகளை முற்றாகத் தவிர்க்கவும்.
4. எண்ணெயில் வேகவைத்த உணவுகள் கூடிய கலோரிப் பிரமாணம் கொண்டவை. காய்கறிகள், இலைவகைகள், கலோரிப் பிரமாணம் குறைவானவை. அத்துடன் கூடியளவு நார்ப் பொருள் கொண்டவை. இவைகளை உண்பதனால் வயிறு நிரம்புவதான உணர்வு மேலோங்கும். எனவே நாம் உண்ணும் சோறு, பிட்டு, முதலான ஏனைய உணவுகளைக் கூடியளவு உண்ணவேண்டிய நிலைமை ஏற்படமாட்டாது. எடை படிப் படியாகக் குறைவடையும்.

ஆதாரம்: கா.வையின் "குறைந்த செலவில் நிறையுணவு." பக்கம் 230-232



# நாம் பாராமுகமாக இருக்கும் சில நுபத்தான நிருகுருகன்

## (நீச்சயமாக கவனமெடுக்க வேண்டும்)

### 1. முரசினால் இரத்தம் வடிதல்:

இவை ஒரு சாதாரண நிலையாகலாம். அதேவேளை முரசினால் இரத்தம் வடிதல் ஆபத்தின் முதல் அறிகுறியாகவும் அமைவதுண்டு. இரத்தப் புற்று நோயின் முதல் நிலை அறிகுறியாகவும் இருக்கலாம். எனவே இந்நிலைமை ஏற்படின் வைத்திய பரிசோதனை / இரத்தம் சோதித்தல் அவசியமாகின்றது.

### 2. நெஞ்சில் ஏற்படும் நோ

“இவை தானாக மாறிவிடும்” எனத் தன்னைத்தான் சமாதானப்படுத்தும் பலரை எம்மத்தியில் காண்கிறோம். சிலவேளைகளில் இருதய வியாதியின் முதல் அறிகுறியாகவும் அமைய முடியும். எமது நாட்டில் இறப்புக்குமுதலாவது காரணமாக இருதயவியாதி காணப்படுகிறது. எனவே வைத்திய ஆலோசனை இன்றியமையாததாகும். இந்நோயின் முக்கிய அறிகுறிகளாவன.

- இதமில்லா நெஞ்சை அமுக்கும் உணர்வு
- நெஞ்சு நிறைந்து இருத்தல் - Fullness
- நெஞ்சை இறுக்கும் உணர்வு
- படிப்படியாக அலகு, கழுத்து, முதுகு கைகளுக்கு பரவுதல்.
- சுவாசிப்பதில் கடினம்
- சுவாசம் மிகக் குறுகியதாக அமைதல் Shortness of breath
- வியர்வை
- ஓங்காளம் முதலியன.

### 3. பாலியல் செயற்பாடு குறைவடைதல்

- தனது பாலியல் இயலாமையை அனேகமானவர் வெளிப்படுத்துவதில்லை.
- உள நோய், அதி இரத்த அழுக்கநோய் முதலான வற்றிற்குப் பாவிக்கும் மருந்துகள் இந்நிலை மையை ஏற்படுத்துவதாக அமையலாம்.
- சலரோகம், தைரோயிட் சுரப்பி சரிவர இயங்காமை, உளவியல் சமச்சீரின்மை காரணமாகவும் இந்நிலைமை ஏற்பட முடியும்.
- இருதய வியாதிக்குக் கட்டியம் கூறுவதாகவும் அமைய முடியும் என ஆய்வாளர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர்.

### சாந்தி வாமதேவா

ஆசிரியர்  
சமூகநலப்பணியாளர்



Tips to Take Care of Your Health

### 4. நித்திரைக் குழப்பம்

கடும் உழைப்பு, நெருக்கடியான வாழ்க்கை முறை முதலியன கூடிய நித்திரைக்கான காரணியாகச் சிந்திப்பாரும் உண்டு. உளச்சுகாதாரம் பாதிப்படைதலின் வெளிப்பாடாகவும் நித்திரைக் குழப்பம் அமைவதுண்டு. எமது நாட்டில் மூன்று மன அழுத்த நோயாளர்களில் ஒருவரே சிகிச்சை பெறுகிறார். சிகிச்சை அளிக்கும் வைத்தியர்கள் தம்மை நானும் நோயாளர்களில் ஏறத்தாழ 50% மனநிலை பாதிக்கப்பட்டவர்களை இனம் காண்பதில்லை. ஆசியாக் கண்டத்திலும் ஏனைய நாடுகளிலும் இதே நிலைமையென ஆய்வறிக்கைகள் குறிப்பிடுகின்றன. இனம் காணப்பட்ட நோயாளர் களில் 10% ஆனவர்களே உளநல மருத்துவரைச் சிகிச்சைக்காக நாடுகின்றனர்.

- Depression மன அழுத்தம் முழுமையாக வெளிக் காட்டா ஒரு நோயாகும். சிறிது சிறிதாக விருத்தியடைந்து, செயற்திறன் குறைவடைதல், உண்மையை ஏற்க மறுத்தல், வெளியில் உலாவு வதைக் குறைத்தல், சுறுசுறுப்பின்றி அமைதியிழந்து காணல் முதலான அறிகுறிகளைக் காட்டி நிற்பர். இதனால் குடும்பத்தில் உறவுகள் பாதிக்கப்படல். தொழில் செய்யும் இடம், சக நண்பர்கள், உறவினர்களுடன் அன்னியோன்னிய உறவுகள் சீர் குலையலாம். குடிவெறி, போதை வஸ்துப்பாவனைக்கு ஆளாகலாம். வெறுமை மேலோங்குதல், தற்கொலை முயற்சி ஏற்படல் சம்பவிப்பதாகலாம். தடுமாற்றம் கொண்டவர்களாவர். குடும்ப உறுப்பினர் இதனால் கலக்கம் அடையும் நிலைமை சம்பவிப்பதாகலாம்.
- சிலவேளைகளில் மதுபாவனை, போதைவஸ்துப்பாவனை, கோப்பி அருந்துதல் முதலானவைகளும் காரணமாகலாம்.



- நித்திரைக் குழப்பம் உடையோர், மேலதிகமாக இன்னொரு தலையணை பாவிக்க முற்படுவதாகலாம். இருதய நோய் உள்ளவர்களும் மேலதிக தலையணையை விரும்புவதுண்டு. தலையணையை மேலே உயர்த்துதலால் கூடிய இரத்தம் பாதங்களை அடைய முடியும். இதன் மூலம் இருதயத்தில் அழுத்தம் குறைவடையும். இவர்கள் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெறுதல் இன்றியமையாததாகும்.

- வைத்திய ஆலோசனை இன்றி மருந்து பாவனையும், பக்கவிளைவுகளும்:- எமது விருப்பத்திற்கு மருந்து வாங்கிப் பாவித்தல், பக்க விளைவுகள் ஏற்படுத்துவன ஆகமுடியும். தலையிடி, தலைச்சுற்று, உடலில் தேமல், தழுப்பு, சுவாசிப்பதில் கஷ்டம் முதலியன. இந்நிலைமை சிலவேளைகளில் உயிராபத்தாகவும் அமைவதுண்டு.

#### 6. இயல்பாக மலம் கழிப்பதில் ஏற்படும் மாற்றம்.

சிலருக்கு இயல்புக்கு மாறாக மலம் கழியலாம். சிலருக்கு வழமைபோல் மலம் கழிவதில்லை. சிலவேளைகளில் இரத்தம் கலந்து மலம் கழியலாம். சிலவேளை இம்மலம் கருமையாக வெளியேறலாம். இந்நிலைமை பெருங்குடற் புற்றுநோயாகவும் அமைய முடியும்.

#### 7. மூச்சுத் திணறுவதான உணர்வு

சனநெரிசலில் ஒருசிலருக்கு மூச்சுத் திணறலாம். இருதயம் வேகமாக செயற்படலாம். சுவாசம் தீவிரமடையலாம். நிச்சயமாக இவர்களுக்கு வைத்திய ஆலோசனை அவசியமேயாகும்.

#### 8. வயிற்றோட்டம்

வயிற்றோட்டத்தின்போது ஜீவ உப்புக்களும் கூடியளவு நீரும் வெளியேறுவதனால் நீர்வரட்சி ஏற்பட முடியும். குறிப்பாகக் குழந்தைகள் கூடுதலாக பாதிக்கப்படுகிறார்கள். நீரிழிப்புக் காரணமாக மரணங்கள் சம்பவிப்பதுண்டு. வயிற்றோட்டத்தின் போது தொடர்ந்து



நீராகாரம் கொடுக்கின் எவ்வித ஆபத்தும் ஏற்பட மாட்டாது. மயக்க நிலை ஏற்படின் தாமதமின்றிய சிகிச்சை அவசியமாகும்.

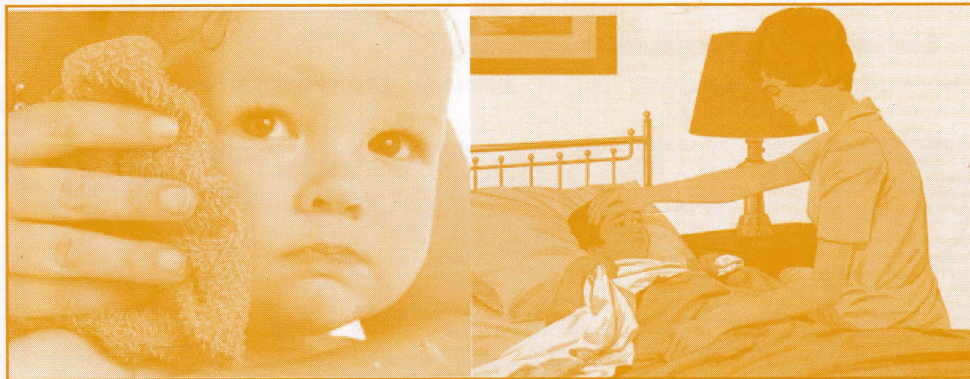
#### 9. தடிமன் காய்ச்சல்

குழந்தைகள் மத்தியில் தடிமன், காய்ச்சல், இருமல் ஒரு சாதாரண நோயாகும். சிலவேளைகளில் இந்நிலைமை காரணமாக நியூமோனியா ஏற்படுவதும் உண்டு. இதனால் சுவாசிக்கக் கஷ்டப்படுவர். உடன் வைத்தியசாலைச் சிகிச்சை அவசியமாகும்.

#### 10. காய்ச்சல் மேலோங்காது தவிர்ப்பதற்கான ஆலோசனைகள்.

**காய்ச்சல் உயர்வடையாது இருக்கும் வகையில் கையாளக் கூடியவை:**

இளம் சூட்டு நீரில் ஓர் மெல்லிய தூவாயை நனைக்கவும். பிழிந்த துவாயினால் குழந்தையின் உடலைத் துடைக்கவும். இதன் மூலம் தோலுடன் தொடர்புடைய இரத்த குழாய்கள் விரிவடையும். அடுத்து படிப்படியாக வெப்பம் தணியும். வலிப்பு ஏற்படுவதைத் தவிர்த்தவர்கள் ஆவோம். இவ்விதமான குழந்தைகளுக்குப் போதியளவு நீராகாரம் கொடுத்தல் அவசியம்.



#### குறிப்பு:

ஓங்காளம், சத்தி, குளிர், நடுக்கம், சோர்வு, உடலில் பருக்கள், வலிப்பு முதலானவைகள் காணப்படின் வைத்திய உதவியை உடன் நாடுதல் வேண்டும்.



# மூச்சுப் பயிற்சி முதுமையைத் தடுக்கும்

“வளியினை வாங்கி வயத்தில் அடக்கில்  
பளிங்கொத்துக் காயம் பழுக்கினும் பிஞ்சாம்  
தெளியக் குருவின் திருவருள் பெற்றால்  
வளியினும் வேட்டு அளியினும் ஆமே” - திருமந்திரம் -569

கா.வைத்தீஸ்வரன்  
சித்தாந்த இரத்தினம்

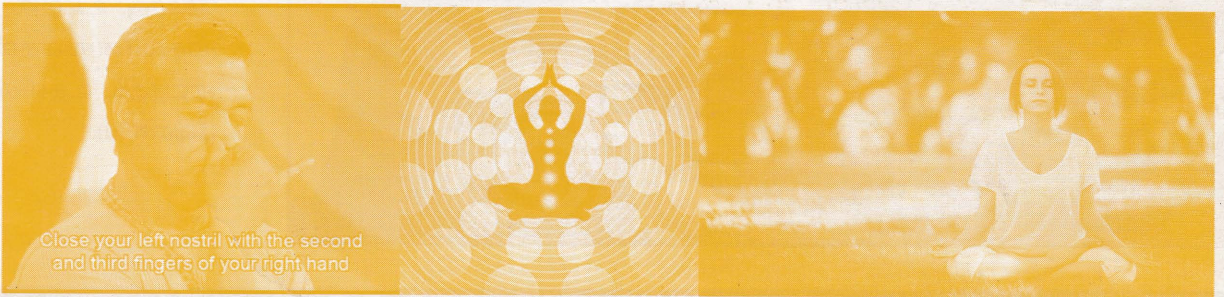
இடது பக்க மூக்கின் வழியாக மூச்சுக்காற்றை உள்ளே இழுத்து வசப்படுத்தி, உள்ளே அடக்க முடிந்தால், உடல் பளிங்கு போல் ஒளிவீசித் திகழும். உடல் முதுமை உற்றாலும் இளமை மாறாது இருக்கும். இம்முறையை அறிய ஆசிரியரின் உதவி நிச்சயம் தேவை. இப்பயிற்சி உடையவன் உடல், காற்றைவிட இலேசாகும். போற்றத்தக்க மேன்மையுடையவனாக அவன் எங்கும் செல்லும் ஆற்றல் உடையவனாவான். வயத்தில் - வசப்படுத்தல், வளி - காற்று, வாங்கி - இழுத்து, பளிங்கு - கண்ணாடி, காயம் - உடம்பு. பழுக்கினும் - வயோதிபம், பிஞ்சு - இளமை. வேட்டு - விருப்பம், அளி - பெருமை.

நாம் எங்கு இருந்தாலும், இடது பக்க மூக்குத்துளை வழியாக, அங்கு இருக்கும் இடத்தில் இருந்தபடியே மூச்சுப்பயிற்சி செய்க. உடம்பு எக்கேடும் இல்லை. இடது பக்க வழியாக (இடக்கலை) இப்பயிற்சியைச் செய்யலாம். உள் இழுத்து காற்றை நிறுத்தி பின் வெளியேற்றும் முறை வாய்க்கப்பெறின் தலைமைப் பொறுப்புடன் ஒருவன் திகழ்வான். (மந்திரம் 570)

நாம உச்சாடனம் மூலமாக இப்பயிற்சி செய்தல் மிகவும் அனுகூலமாக அமைவதை எம்மால் உணர முடியும். நாம உச்சாடனம் உயர்ச்சக்தி கொண்டதாகும். சரிவரக் கடைப்பிடிக்கும் போது எம்மை அறியாது மூச்சை உள்ளெடுக்கிறோம். அமைதிபேணி இசைக்கும்போது குறிப்பிட்ட அளவு நேரம் சுவாசப்பையில் அப்பிராணவாயு நிலைபெறுவதாக அமைவதை அனுபவரீதியாக எம்மால் உணரமுடியும். தொடர்ந்து இசைக்கும் போது கரியமில வாயு வெளியேறுவதைக் காணலாம். காற்றை உள்ளெடுத்து சுவாசப்பையில் வைத்திருந்து பின் கரியமிலவாயு வெளியேறுவது ஒரே மூச்சில் அமைவதாக இருப்பதைக் காண்கிறோம். காற்றை உள்ளிழுப்பது - பூரகம்; நிறுத்தி வைத்தல் - கும்பகம். வெளியே விடுதல் - இரேசகம்.

## உதாரணம்

- 1. வாய்விட்டு உரத்துப் பாடுதல்**  
ஓம் ..... நமோ..... பகவதே - சுவாமி அரவிந்தரின் சமஸ்கிருத மந்திரம்  
இம்மந்திரம் ஓம்ம்.... காற்றை உள்ளெடுப்பதையும் தொடர்ந்து நமோ..... உச்சாடனத்தின் போது மூச்சு சுவாசப்பையில் நிலை கொள்வதையும் அடுத்து பகவதே..... காற்று வெளியேறுவதையும் உணர முடியும்.  
ஓம்..... மம்ம்..... நமோமோ..... பகவதே.....
- 2. வாயை மூடிக்கொண்டு சத்தம் வெளிவராது உச்சாடனம் செய்தல்.**  
(மிகவும் சக்திவாய்ந்ததாக அமைய முடியும்)  
உடல் உள் உறுப்புக்கள் யாவும் முழுமையாக இயக்கம் பெறுவதாக அமைவதை எம்மால் உணரமுடியும்.
- 3. வாய்மூடிய நிலையில் உச்சாடனம் செய்தல்.** இவ்வாறு செய்யும்போது அவை தியானமாக அமைவதை நாம் உணரலாம். (ஆதாரம்- ரமண மகரிசியின் உந்தியார் பாடலில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.)  
உதாரணம் -1 : ஓம் நமோ நாராயணா உதாரணம் - 2: ஓம் அருணாசலீஸ்வராய நமக.  
அதிகாலை 4.00-5.00 மணியளவில் உச்சாடனம் செய்வது கூடிய அமைதி தரவல்லதாக அமைய முடியும்.



Close your left nostril with the second and third fingers of your right hand