

ஸுவால்கெடி



Sugavaalkkai

நிலக்கலைகள்

ஈகங்காழ்க்கல் பேரதை வெளியீடு - 11

உடல், உள், சமூக, ஆண்மீக மெம்பாடு தொடர்பான சுஞ்சகை

வாஞ்ககை : 4 சுகம் : 2

ஏப்ரல் - ஜேன் - 2017

நிலக்கலை ஸுஞ்சன்
அவசியம்

சௌகார்யம், நலப்பண்யாளர், சமூக சேவையாளர், குடும்பத்தார், மாணவர் கையோகும்

ஓ ஆலோசகர்கள் →

- வைத்திய கலாநிதி C.S.நச்சினார்க்கிளியன்
(யாழ்ப்பாணம் தேசிய வைத்தியசாலை முன்னாள் பணிப்பாளர்)
- கலாபூஷணம் சைவப்புலவர்மணி சு.செல்லத்துரை
(தலைவர், சுகவாழ்க்கைப் பேரவை)
- வைத்திய கலாநிதி S.சண்முகதாஸ்
- வைத்திய கலாநிதி விக்னவேணி செல்வநாதன் M.D
- பேராசிரியர் சி.முருகானந்தவேல்
- வைத்திய கலாநிதி சி.அனுஷ்யந்தன்

ஓ ஆசிரியர் →

- சுகநலக்கல்வியாளர், உளவள ஆலோசகர்
திரு.கா.வைத்தீஸ்வரன்

ஓ துணையாசிரியர் →

- போன் உதவி சிகிச்சையாளர்
திரு.க.இறைவன்

ஓ சஞ்சிகைக்குழு →

- திரு. தி. கணேசராசா
உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர் - ஓய்வு)
- திரு.வி.இராஜேந்திரம் (ஆசிரிய ஆலோசகர்)
- திரு. V.T.மனோகரன் - துணை அதிபர் (ஓய்வு)
- சித்தாந்த ரத்தினம் திரு. M.S.குமாரசவாமி

ஓ வெளியீடு →

சுகவாழ்க்கைப் பேரவை
7, அல்பேட் பிளேஸ்,
தெகிவிளை.
Tel: 011 - 2717401, 077-3179715

ஓ மதிப்பகம் →

கீதா பதிப்பகம்
கொழும்பு - 13
Tel: 0777-350088

வெளியீடு - 11

விலை

75/-

ISSN - 2550 259

பொருளாடக்கம்

- | | |
|--|----|
| 1. கூசிரியர் முன்னுரை | 3 |
| 2. தாய்மார்களில் ஒருத்தச்சோகை. | 4 |
| 3. குறைந்த சௌலில் நிறை உணவு பயறுவதற்கான சில ஆலோசனைகள். | 5 |
| 4. நீரிழிவு தொடர்பான சிக்கல்கள் தவிர்ப்போம். | 6 |
| 5. எடங்குக் காய்ச்சல் தவிர்ப்போம். | 7 |
| 6. சில உணவில் அடங்கும் புத அளவுகள்.களில்லோ. | 8 |
| 7. கிள்று வாழ்வே நல்வறமாகும். | 9 |
| 8. மாதிக்கப்பட்ட உணர்வுகள் வெளியிடுத்த வேண்டும். | 10 |
| 9. குழந்தைகள் மத்தியில் உள் நலம் காப்போம். | 11 |
| 10. மாலியல் துவங்கிரயோகம். | 12 |
| 11. பூசையும், செபமும், தியானமும். | 14 |
| 12. அமைதியில் சொற்கள் அறியுமும் ஏராளமானதும். | 15 |
| 13. முச்சப்பயிற்சி முதுமையைக் கடுக்கும். | 16 |
| 14. உடல் உழைப்பின் முக்கியத்துவம் (யரிச்போட்டுக் கட்டுரை) | 17 |
| 15. உடல் உழைப்பில்லா வாழ்க்கை மறையும்
அதன் பாதப்புக்களும் (யரிச்போட்டுக் கட்டுரை) | 18 |

வாசகர்களுக்கு

சுகவாழ்க்கை காலாண்டு சஞ்சிகைகளுக்கு தாங்களும் கட்டுரைகள், விமர்சனங்கள், ஆரோக்கியம் சார்ந்த குறிப்புகள் போன்றவற்றை எழுதியனுப்பலாம். தரமான கட்டுரைகள் எமது சஞ்சிகையில் பிரசுரிக்கப்படும் என்பதை மனமகிழ்வுடன் அறியத்தகுதிரோம்.

எமது சஞ்சிகையைப் பெற விரும்புவோர் எமது சஞ்சிகைக்குச் சந்தாதாரராக இணைவதன் மூலம் அவற்றைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

பிரதியின் விலை	- ரூபா 75/-
தபாந்தெலவு	- ரூபா 25/-
வருடாந்தம் தபாந் தெலவுடன்	- ரூபா 400/-
Money order, Postal order	மூலம் அனுப்பலாம்.

வெளியீடு

அனுப்ப வேண்டிய முகவர் :

கா.வைத்தீஸ்வரன்
சுகவாழ்க்கைப் பேரவை
7, அல்பேட் பிளேஸ்,
தெகிவிளை.



ஆசிரியர் முன்னுறை

நறை உணவு பயங்வதன் அவச்சயம்

2 னவு எமது அடிப்படைத் தேவையாகும். அவரவர் தேவைக்குரிய அளவு உணவு அமையப் பெறுவதே முக்கியமாகும். நாம் சுகவக்கும். கெளரவத்திற்கும் கொடுக்கும் முக்கியத்துவம் அதன் பெறுமானத்திற்குக் கொடுப்பதில்லை. இதனாலேதான் (Malnutrition) சமச்சீர்று போகணை ஏற்படுவதாக அமைந்து விடுகிறது.

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கக்கு அருந்தியது

அற்றது போற்றி உணின்”

- திருக்குறள்

கருத்துரை

முன்பு உண்டது செரித்ததைத் தெளிவாக அறிந்து, அதன்பின்னரே உண்பானானால், அவனுடைய உடலுக்கு “மருந்து” என்றும் எதுவுமே வேண்டாம். - புலியூர்க் கேசிகன்

பின்வருவன சமச்சீர்று போசலையாக அமைந்து விடுகின்றன.

அ) அதிகமிடிய அளவு உணவை உட்கொள்ளுதல். இதனால் எடை அதிகரிப்பதனால் உடற்பருமன் அடைகிறோம். இதன் காரணமாக தொற்றாத்தன்மை நோய்கள், மூட்டுளைவு முதலானவற்றிற்கு இலக்காகின்றனர்.

ஆ) போதியளவு போசலைப் பெறுமானங்கள் அடங்கிய உணவை உட்கொள்ளாமையினால், வளர்ச்சி விருத்தி பாதிப்பு, இரத்தச்சோகை, உயிர்ச்சத்துக் குறைபாடு, கனிஹப்புக்கள் குறைபாடான நோய்கள், மலச்சிக்கல் முதலானவை சம்பவிக்கின்றன.

நம்முனோர் தெரிந்தோ, தெரியாமலோ தமது கழுவில் கிடைக்கும், தானியங்கள், பருப்புவகைகள், காய்கறி, இலை, பூ, தண்ணு, கிழங்கு வகைகள், காயவைத்த வற்றல்கள், களப்பு, குளத்தில் கிடைக்கும் மீன் வகைகள் (உயர்போசலை கொண்டவை) முதலானவைகளை உணவாக்கினார்கள். கடினமாக உழைத்து வாழ்ந்தார்கள். இதனால் அவர்கள் எதுவித வைத்திய வசதியின்றி இறுதிமுச்சவரை வாழ்ந்தார்கள். நாம் உணவு தயாரிக்கும் போது பலவகை உணவு வகைகளைச் சேர்த்துத் தயாரிக்கும் நிலையை முடியுமானவரை கையாள்தல் அவசியமாகும். இதன்மூலம் புதம், கொழுப்பு, மாப்பொருள்,

உயிர்ச்சத்துக்கள், நார்ப்பொருட்கள் முதலான அனைத்தும் ஒர் உணவிலேயே பெற வாய்ப்பாக அமையும்.

இடியப்பழும் சொதியும்; பானும் சம்பலும்; பணிசும் - தேநீரும் நிறை உணவாக அமையாத நிலையை அவதானிக்கலாம்.

பின்வரும் உணவுக் கூறுகளில் ஏதாவது ஒருபொருளாவது எமது தின உணவில் அடங்குதல் வேண்டும்: (Food Groups are)

அ) Grains or tubers - தானியங்கள் அல்லது கிழங்குகள்

ஆ) Vegetables, Fruits - காய்கறி, இலைவகை, பழங்கள்

இ) Pulses - பருப்புவகைகள், அல்லது மீன் அல்லது இறைச்சி,

ஏ) அல்லது முட்டை அல்லது கருவாடு

ஈ) Nuts and Oils - கொட்டடைகள், எண்ணெய்

இந்நிலையில் வசதிகுறைவானவர் எவ்விதம் நிறை உணவு பெறலாம்? வசதிக்ஷதியவர்கள் எவ்விதம் தன்னடக்கமாக உணவைத் தெரிவு செய்யலாம்? தமது வசதிவளங்களுக்கு அமைய உணவுத் தெரிவு இடம் பெறவேண்டும்.

கர்ப்பவதிகள், பாலுட்டும்தாய், வளரினாம்பிள்ளைகள் முதலானவர் உணவுத் தேவைக்கூடுதலாகும். அதேவேளை வசதிக்ஷதியவர்கள் உடற்பருமன் ஏற்படாது தம்மைப் பாதுகாத்தல் வேண்டும். விரைவுணவுக் கலாசாரம் தவிர்க்கப்படவேண்டும். உடல் உழைப்புடன் வாழுதல் ஆரோக்கியம் பேண வலுச்சேர்ப்பதாகும்.

கூட்டுக்கலவை உணவின் சிறப்பு,

மிகவும் குறைவான விலையில் தயாரிக்கலாம். சகலபோசலைக் கூறுக்கஞ் சூரே உணவில் அடங்குவதாகலாம். தொற்றாத்தன்மை நோய்கள், உடற்பருமனுக்கு வாய்ப்பேயில்லை. மலச்சிக்கல் இன்றி இயல்பாக வாழலாம். கூட்டுக்கலவைப் பொங்கல், பாசிப்பயறுசேர் பாற்சோறு, நொட்டி (மா, கடலைமா, காய்கறி, இலைவகை, தேங்காய் முதலானவைகள் சேர்ந்தவை) இலைசேர்களுக்கி, பொரிஅரிசிமா, பருப்பு இலைசேர் கறி, காய்கறி, இலைசேர்பிட்டு; இட்டலி, தோகை, சூப், முளைக்டிய பயறு, நீராவியில் வேகவைத்தல்; உழுந்து, எள்ளுசேர் தயாரிப்புக்கள் முதலியன்.

“உணவே மருந்தென உண்டு வாழ்வோம்”

இறைவை கா. வைத்தீஸ்வரன்

நூயிமார்களில் இருந்து சோமாக

வடக்கு, கிழக்கு, மலையகம் சார்ந்த எமது பிரதேசங்களில் 65% ஆனவர் இரத்தச் சோகைக்கு ஆளாகின்றனர். இதனால் பலதுப்பட்ட உபாதைக்கு ஆளாவதோடல்லாமல், சராசரி எடைகுறைவான பிள்ளைகளைப் பிரசவிக்கும் ஆபத்தையும் அவதானிக்க முடிகிறது.

குணாதிசயங்களாவன :

அ) விபரிக்க முடியாத களைப்பு

ஆ) சோம்பல், உற்சாகமின்மை, அசதியான உணர்வு,
இ) மேல் முசுக்க கீழ்முசுக் அதிகரிப்பு - இதனால் அன்றாடவேலைகளை முன்னெடுக்க முடியாமை; உணவில் விருப்பமின்மை, சமிபாடு குறைவதைல் முதலியன.

ஏற்படக் கஷைய பாதிப்புக்கள் :

1. இரத்தச் சோகை மேலோங்கில், நீண்டநேரப் பிரசவவேதனை.
2. இதனால் கூடிய இரத்தம் வெளியேறுதல்.
3. கருச்சிதைவு, குறைமாதப் பிரசவம்.
4. சிக்கலான பிரசவம் (Complication)
5. கர்ப்பகாலத்தில் 10 - 12 kg எடை அதிகரிக்க வேண்டிய நிலமையில் கணிசமான தொகையினர் 6 - 7 kg கூடும் நிலமையில் உள்ளனர். இதனால் பிறக்கும் குழந்தைகளில் 40% வகுப்பில் எடைகுறைவாகவே காணப்படுகின்றனர்.

இதற்கான காரணங்கள் :

1. இவைதொடர்பான கல்வியின்மை, கலாச்சாரப்படிக்கவழக்கம், பொருளாதாரம் சிரின்மை முதலியன.
2. ருசிக்கு முதலிடம் கொடுக்கும் மனப்பான்மை - விரைவுணவுக் கலாச்சாரம்; நிறை உணவு உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதை விளங்கிக்கொள்ளாமை முதலியன. மேலும் உண்ணும் உணவில் போதியளவு இரும்புச்சத்துக் கேர்த்துக் கொள்ளாமை.
3. கொழுக்கிப்பும் முதலானவற்றின் தாக்கம் முதலியன.

**திருமதி அழகேஸ்வரி தியாகராசா
சமுகநலப்பணியாளர்**

இரத்தச் சோகையைத் தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள் :

1. குறைந்த செலவில் நிறை உணவு பெறுதல் தொடர்பான சமூக விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தல்.
2. முழுத்தானியங்களில் தயாரித்த உணவுகளை உண்ண ஊக்குவித்தல்.
3. பருப்புவகை, விதைகள், கொட்டைகள் பாவித்தல்.
4. புரதம் கூடிய மலிவான உணவுகளைத் தெரிவுசெய்தல். உதாரணம் : நெத்தலிக்கருவாடு, ஏனைய கருவாடுகள், சிறிய மீன் வகை, முட்டை முதலானவைகள் உணவில் சேர்க்கப்பட வேண்டும்.
5. தின உணவில் போதியளவு இலைக்கீர வகைகள் பாவிக்க ஊக்குவித்தல்.
6. காய்ந்த பழவகைகள், காய்ந்த அவரைவகைகளைச் சேர்க்க ஊக்குவித்தல்.

மேலும் சில முக்கிய குறிப்புக்கள் :

- அ) காய்கறி, இலைக்கீரகளில் செறிந்திருக்கும் இரும்புச்சத்தை உறிஞ்சுவதற்குப் பழச்சாற்றில் செறிந்திருக்கும் விற்றமின் C அவசியமாகம். ஆனால் மாமிசத்தில் காணப்படும் இரும்புச்சத்து இலோகாகவே உறிஞ்சப்படுகிறது என்பதைக் கருத்தில் கொள்வோம்.
- ஆ) நாம் உண்ணும் போது தேநீர் அருந்துதல் முற்றாகத் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். தேநீரில் காணப்படும் “டீனின்” இரும்புச்சத்து உறிஞ்சுதலைத் தடுப்பதாக அமைகின்றது. உண்பதற்கு இருமகிழ்தியாலங்கள் முன்பதாகவே தேநீர் அருந்துதல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.
- இ) உண்ணும் போது (சோறு, நூடில்ஸ், ஏனைய உணவுகள்) குளிர்பானம், பன்ரா, கோலா, கிக் (kick) முதலான வைகளை அருந்துதல் தற்போது நாகரிகமாகக் கருதுகிறோம். நாம் உண்ணும் போது இவைகளை அருந்துதலைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் தான் உண்ணும் உணவுசீராக அகத்துறிஞ்சலாக அமையும். எனவே நாம் உண்பதற்கு 30 நிமிடத்திற்கு முன்னதாக அல்லது 30 நிமிட பின்னதாக நீர் அருந்துதல் சிறப்பாக அமையமுடியும்.
- எ) கர்ப்பவதிகள் வைத்திய ஆலோசனையுடன் கல்கியம் வில்லை, விற்றமின் C வில்லைகளை எடுத்தல் வேண்டும். இவ்வில்லைகளை எடுக்கும்போது இரும்புச்சத்து வில்லைகள் எடுத்தல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். இரும்புச்சத்து வில்லைகள் அகத்துறிஞ்சுவதற்குப் பாதகமாக அமைவதாகலாம்.

குறைந்த செலவில் நிறை உணவு பெறுவதற்கான சில ஆலோசனைகள்

நாம் உண்ணும் உணவு நிறைவுணவாக அமைய வேண்டும். புரதம், கொழுப்பு, மாப்பொருள், உயிர்ச்சத்துக்கள், கனிகளுக்கள், நார்ப்பொருள்கள் முதலான யாவும் அடங்கும் உணவே நிறை உணவாகும். உண்ணும் உணவு மேலதிகமாக அமையும்போது உடற்பருமனாவதோடு, தொற்றாத்தன்மை நோய்களை வலிந்து வரவழூத்தவர்களாகி விடுவோம். சரிவிகித உணவாக இல்லாவிடின் உடல் வளர்ச்சி, விருந்தி பாதிப்படுவதாகலாம். குறைபாட்டு நோய்கள் சம்பவிப்பதோடல்லாமல், மலச்சிக்கலுக்கும் ஆளாவோம். இப்பாதிப்பு கர்ப்பவதிகள், பாலுட்டும் தாய், சிக், பாலர், வளரிளம் பருவம், நடுத்தரவயதினர், முத்தோர் முதலான அனைத்து இலக்கினரிலும் ஏற்படவாய்ப்புண்டு.

எமது சமூகத்தில் கூடுதலானவர் சுவைக்கு முன்னுரிமை அளிப்பதுண்டு. போசனை நிறைவான உணவாகிலும், விலைக் குறைவான உணவுகளாகில் அவற்றைத்தரக்குறைவாகக் கருதுவார்களாகவும் இருப்பதைக் காண்கிறோம். உதாரணமாக குளத்துமீன், களப்புமீன், மேலும் கீரி, காரல், சிறிய மீன்களாகில் அவற்றில் மக்கள் கவனம் கொள்வதில்லை. மேலும் தினாணவில் போதியளவு இலைக்கீரை, காய்கறிவகைகளை சேர்த்தல் அடிப்படைத் தேவையாகும். உதாரணமாக இலைவகைகளில் எல்லாவிதமான ஊட்டச் சத்தும் உள்ளன. மேலும் இவற்றை எமது வீட்டிலேயே வளர்க்க முடியும் (கறிவேப்பிலை, அகத்தி, சண்டி, கறிமுருங்கை முதலியன). ஆனால் நம்மவர் இவற்றைப் பொருட்படுத்துவதில்லை. இவை தொடர்பான சமூகவிழிப்புணர்வு மிகவும் அவசியம். இந்நிலையை நன்குவிளங்கிக் கொண்டால், மிகவும் குறைந்த செலவில் எமது வருவாய்க்குரியதாக எமது உணவைத் தயாரித்து உண்ண முடியும்.

எனவே போசனைக் குறைப்பாட்டால் உண்டாகும் நோய்களை பொருளாதாரப் பிரச்சினையாகக் குறிப்பிடமுடியாது. இவை தொடர்பான சமூக விழிப்புணர்வு மேம்படுத்தப்படல் வேண்டும்.

ஊட்டம் வீணாக்காது சுகமக்கும் வழிமுறைகள் சில :

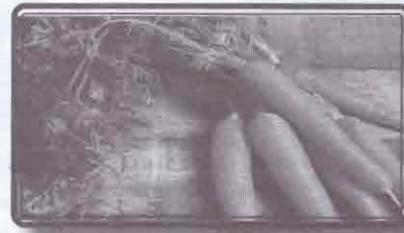
பலவிதமான காய்கறிவகைகளுடன் இனைந்த இலைவகைகளை அனைகமானவர் கழித்தேவிடுகின்றனர். அதன் போசனைப் பெறுமானத்தை ஒரளாவாவது தெரிந்திருப்பின் விரயங்களைத் தவிர்த்தவர்களாவோம்.

இலையின் பெயர்	போசனைக் கறுகள் (100 கிராமக்குக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள)			
	கல்சியம் Mg	இரும்பு Mg	கற்றின் Mg	தயமின் Mg
கருற்றின் இலை	340	8.8	5700	40
பசன்புறுற் இலை	307	25.5	3600	8.0
முள்ளங்கி இலை	310	18.5	5742	180.0
லீக்ஸ்	50	1.0	15.0	100.0
சிவப்பு முள்ளங்கியிலை	710	28.4	396.0	310.0
முளைக்கீரை	440	7.0	6780.0	60.0
அகத்தியிலை	1130	3.9	5480.0	21.0
கறிவேப்பிலை	830	7.0	7560.0	80.0
முட்டைக்கோவா	39	0.8	1200.0	60.0
கறிமுருங்கை இலை	440	7.0	6780.0	60.0

முக்கிய குறிப்புக்கள் :

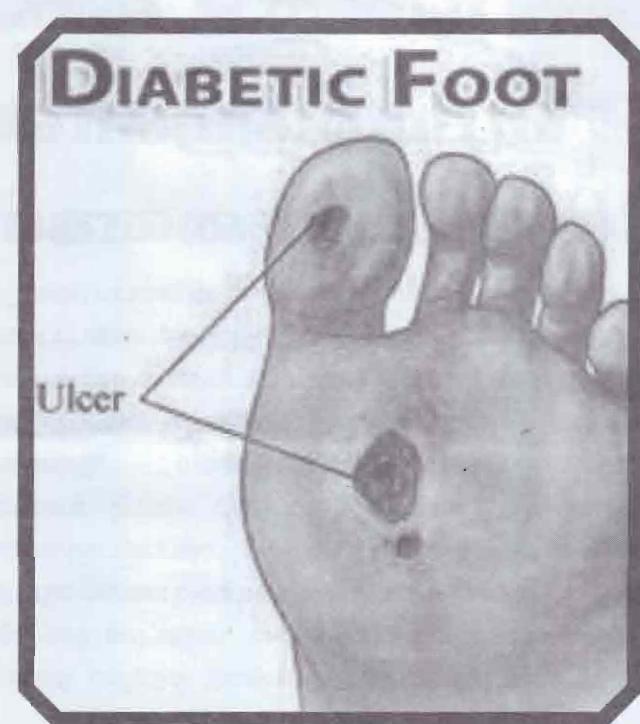
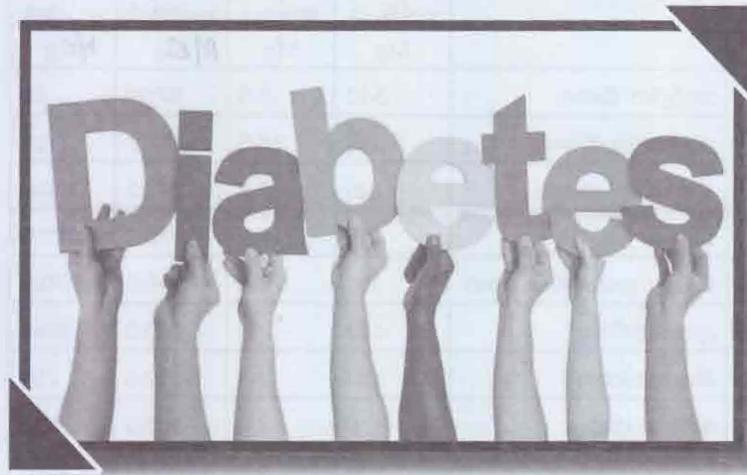
1. லீக்ஸ், முட்டைக்கோவா முதலியன கூடிய விலைகாண்டகவை. ஏனையகவகளுடன் ஒப்பிடும் போது, அதன் போசனைப் பெறுமானம் குறைவே.
2. கிராமங்களில் கிடைக்கும் கறிமுருங்கை, அகத்தி, கறிவேப்பிலை, முள்ளங்கியிலை, பசன்புறுட்டிலை, கரட் இலை முதலானங்கள் மிகவும் உயர் போசாக்குக்கொண்டகவை. செலவில்லை. ஆனால் பாவிப்பவர் மிகச்சிலரே.
3. தினம் ஒரு இலை தயாரித்து உண்ணல் அடிப்படைத் தேவையாகும்.
4. இலைவகை வெட்டமுன் கழுவவும்.
5. காய்கறி, இலைவகை தயாரிக்கும் போது பாத்திரங்களை மூடி உணவு தயாரிக்க வேண்டும்.
6. அளவாக நீர் வைத்துக் கொதித்த பின்பு காய்கறி, இலைவகை சேர்க்கப்படல் வேண்டும்.
7. வெட்டிய காய்கறி நீண்டநேரம் நீரில் ஊறவிடல் ஆகாது.

(ஆதாரம் - UNICEF போசனைக் கருநால்)



நீர்நீவு தொடர்பான சக்கல்கள் தணிர்ப்போற்

(Complication)



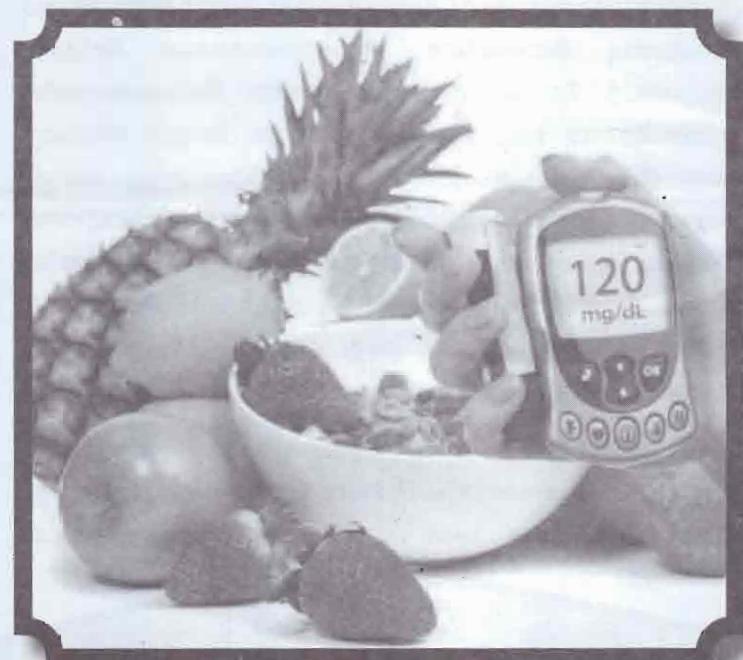
(உண்மைச் சம்பவம்) Case study

(பெயர், இடம் மாற்றப்பட்டுள்ளது)

தர்மராஜா - 67 வயது. அயரா உழைப்பாளி. தலைநகரில் குறிப்பிட்ட காலப்பகுதியில் போதிய வருவாய்க் கிட்டிற்று. வீடு, வாகனம், சமூகக் கெளரவும் யாவும் கிடைத்தன. அண்மையில் அவர் தொழிலில் வீழ்ச்சிகண்டமையால். ஊக்கமுடிடமை கேள்விக்குறியாயிற்று. உடற் சோர்வு, அடிக்கடி சிறுநீர்கழித்தல், கூடிய பசிகய உணரலானார். கவத்தியப்பரிசோதனையில் நீரிழிவை நிச்சயப்படுத்தினார். தொழில் வாங்கச காரணமாக சிகிச்சையைச் சரிவரத் தொடரவில்லை.

பொருத்தமான உணவை மனனயாள் ஆக்கிக்கொடுப்பது உண்டு. அவ்வனைவைத் தவிர்த்துக் கொள்வார். வெளியில் செல்லும் வேலனைகளில் கட்டுப்பாட இன்றி உண்பார். உடல் உழைப்பில் அக்கறைகாட்டவில்லை. குருக்கோஸ் மீட்டம் உயர்வடையலாயிற்று. பாதங்களில் படிப்படியாக உணர்ச்சி குறையலாயிற்று. அண்மையில் அவர் தந்தையார் இறைப்பதம் எய்திவிட்டார். சவுக்கடி மயானத்தில் சமயக் கிரியைகள் நிகரவேற்றும் போது பாதனிகள் இன்றி கடமைகளை நிகரவேற்றுமாறு உறவினர் வேண்டினார். அதுத்த சிலதினங்கள் இடைவெளியில் இருபாதங்களிலும் கொப்பளங்கள் போட்டதை உணரலானார். இதற்குச் சிகிச்சை பெற்றபோதிலும் அவை பூரணமாகக் குணமடையவில்லை. இரு ஆண்டுகளாகச் சிகிச்சை தொடர்கிறது.

தற்போது கட்டுப்பாடான உணவு, 40 நிமிடங்கள் தினம் நடை, மோகாசனம் முதலானவைகளில் ஈடுபடுகிறார். அதனால் மேலும் நோய் நீவிரமடையாது கட்டுப்பாட்டுள் இருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது.



**திரு. K. பரமேஸ்வரன்
சமுகநல்பணியாளர்**

தீரு. இ.வெ. கனகநாயகம்
சமுகநலப்பணியாளர்

டெங்குக் காய்ச்சல்

தவிர்ப்போம்

நோயை எனம் காணத் தெரிந்திருப்போம்.

ஆரம்ப அறிகுறிகளாவன :

- அ) கைகால் குளிர்ச்சியடைதல்.
- ஆ) சிரமத்தின் மத்தியில் சிறுநீர் கழிதல்.
- இ) இயல்பான நடவடிக்கைகள் பாதிப்படுதல்
- ஈ) சிந்திக்கும் தீற்று குறைவடைதல்.

மேலும்,

- ✓ தலைவலி, உடல்வலி, சாதாரணமான காய்ச்சல்.
- ✓ தோலின் அடியில் சிவப்பு நிறக் கட்டிகள் - முக்கிய அறிகுறியாகத் தோற்றும்
- ✓ அதிக தாகம், மயக்கம், வயிற்று வலி முதலியன்.
- ✓ தொடர்ச்சியான நித்தித்தர, சாதாரண இரத்தக் கசிவு, மாதவிடாய்க் காலங்களில் அதிக குருதி வெளியேற்றும் அல்லாவிடின் மாதவிடாய் சுழற்சிக் காலங்களுக்கு முன்னான மாதவிடாய்.
- ✓ ஆரம்பத்தில் நாடி வேகம் அதிகரிப்பு, பின்படிப்படியாகக் குறைவடைதல்.
- ✓ ஏனைய காய்ச்சலைப் போன்று 103 - 105 பாகைவறை கடுமையான காய்ச்சல், உடல், மற்றும் மூட்டுக்களில் வலி முதலானவை காணப்படின் இந்நோயை ஊகிக்க முடியும்.

குறிப்பு :

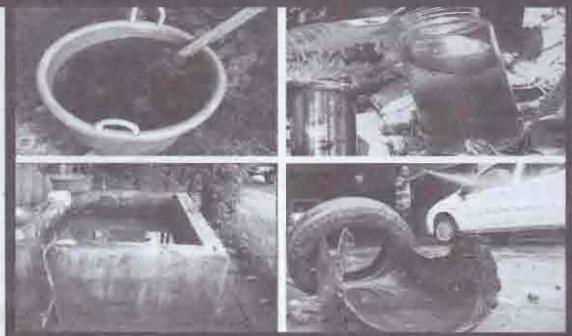
இக்காய்ச்சலுடன் தடிமன், இருமல், தும்மல், வயிற்றோட்டம் போன்ற அறிகுறிகள் இனைந்திருப்பதில்லை. வைத்திய ஆலோசனை காலதாமதமின்றிய தேவையாகும்.

சிகிச்சையின் அவசியம் :

- ✓ 50% ஆனவர் எதுவித சிகிச்சையும் பெறாமலே குணம் அடைவர்.
- ✓ ஏனையவர்களுக்கு மேலும் குணங்குறிகள் தென்படலாம். குருதிப்பெறுக்கம் ஏற்படலாம்.
- ✓ காலதாமதமின்றிய தைத்திய ஆலோசனை அவசியம் ஆரம்பநிலையில் பரசிற்றமோல் தவிர நாம் எதுவித மருந்தும் கொடுத்தலாகாது.



DENGUE
ALERT!!!



- ✓ இரத்தபோக்கு அதிகரித்து, காய்ச்சல் குறைவடைந்து, நோய்த் தாக்கம் அதிகரிக்குமாயின், வைத்தியசாலையில் அனுமதிப்பதோடான சிகிச்சை இன்றியமையாததாகும்.
- ✓ நீராகாரம், பால், பழச்சாறு, கஞ்சி, ஜீவனி, சமபோசா, ஜீவாகாரம், பொரிஅரிசி முதலான எளிதில் ஜீரணிக்கும் உணவுவகைகளை உண்ண ஊக்குவிக்கலாம். கறுப்பு, சிவப்பு நிறமான பானங்கள் கொடுப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

நோய் தவிர்க்கும் வழிமுறைகள் :

1. குழல் துப்பரவாக இருக்க வேண்டும்; நீர்த்தேக்கம் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். இதன் மூலம் நுளம்பு உற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.
2. கழிவுகளாக வீசும் பொருட்கள், சிரட்டை, தகரம், கோப்பை, பிளாஸ்ரிக் பொருட்கள், பூச்சாடிகள், மேலும் வாய்க்கால், கூரைப்பீவி, ரயர் முதலானவைகளில் நீர்தேக்கம் பெறலாம், இதன்மூலம் நுளம்புப் பெருக்கம் ஏற்படும்.
3. நோயாளியைக் கடித்த நுளம்பில் இந்நோய்க்கிருமிப் பரம்பல் ஏற்படும். மீண்டும் சுக்கேகிகளைத் தாக்கும் போது இந்நோய் ஏனையவர்களுக்கும் பெருகும் நிலைமை தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

எனவே குழல் சுகாதாரம் பேணப்படல் வேண்டும்; சுமுகத்தவர் இந்நிலைமையை நன்கு சொர்ந்து செயற்படல் அவசியமாகும்.



சில உணவில் அடங்கும் புரத அளவுகள் (100 கிராமில் அடங்குபவை)

ஆட்டிறைச்சி	24.1%
பாகர மீன்	19.0%
உழுந்து	24.0%
பாசிப்பயறு	24.0%
அறக்குளாக் கருவாடு	38.0%
கூனிக் கருவாடு	68.1%
கெளினுக் கருவாடு	54.9%
கொடுவாக் கருவாடு	60.2%
சாவகளாக் கருவாடு	76.1%
நெந்தலிக் கருவாடு	48.1%
மண்ணலைக் கருவாடு	61.5%



குற்பு : குறைந்த செலவில் நிறை உணவு பெறவழிகாட்டி நிற்போம்.

திருமதி. T. அருள்மொழி தேவி
சமுகநலப்பணியாளர்

இல்லாளி

ஆயுள் முழுவதும் அருகமர்ந்தின்ப மூட்டிச் சேயுடன் பேணிடும் சீர்மிகுந் தாயுள்ளாம் கொன்ட இணையிலா இல்லாள்போல் வாழ்வினில் கண்டிடுவாயோ கணி!

(1)

தாய்க்குப் பிறகு நல்ல தாரமெனச் சொன்ன நல் வாய்க்குப் பெருமை வழங்குகின்றார் - காய்க்கும் கனிமரத்தைப் பேணும் கடமை போல் பெற்ற மனைவியை பேணிடல் மேல்

(2)

குடியை விளக்கிக் குலம் விளக்கி இன்பம் படிய மகப்பேறு பெற்றுன் - அடிபணிந்து பேணும் மனைவியைப் பேணாயேல் நாளெல்லாம் காணும் கதியென் காண்!

(3)

வீட்டுத் தலைவனாய் மேதகுதந்தையாய் நாட்டுத் தலைவனாய் நாடெல்லாம் - கூட்டமாய் உன்னைப் புகழ் உயர்த்திய இல்லாகள் என்றும் தொழுதிவாய் ஏற்று!

(4)

இல்லாளே நாளெல்லாம் இல்லுக் குயிரெனச் சொல்லால் உணர்த்துவர் சொல்வல்லார் - இல்லாளுன் ஏற்றத்தில் ஏணியாய் இன்புற் றிருக்கின்றாள் போற்றியே பாடிடு பூத்து!

(5)



பாவலர் பாக்கிய மண்ணன்

நல்லற வாழ்வே

நல்லறமாகுற்.

கணவன் - மனைவி மகிழ்ச்சியாகக் கூடிவாழ்ந்து, மக்களைப் பெற்றிருந்து, அவர்களைப் பேணிக்காத்தல், அப்பெருமித்தோடு வாழ்கின்ற இல்லற வாழ்வே நல்லறமாக அமைகிறது. கணவன் மனைவி மீது கொள்ளும் அக்கறையும், மனைவி கணவன் மீது காட்டும் பரிவும், பாசுமும் இனைந்ததொன்றாகவே அமைவதை எமது இல்லற வாழ்வில் காண்கிறோம். ஒருவர் அடையவிரும்புவதுகிட்டும்போது, ஒருவரும் விரும்புவது கிடைப்பதான உணர்வு மேலோங்குகிறது. ஒருவருக்கு இந்நிலை கிட்டுவதனால் இருவரும் அதை அனுபவிப்பதாக உணர்கிறார்கள். இதனால் இருவருக்கிடையிலான புரிந்துணர்வு செழுமையடைகிறது. குடும்ப உறவு சீர்ப்பறுவதாக அமைந்து விருகிறது.

உமது, எனது எனும் நிலைமாறி, எமது எனும் நிலைக்கு உயர்வடைவதே குடும்ப உறவாகும். இருவர் பார்வையும் ஒத்த கருத்தை இயம்புவதாக அமைந்து விடுகிறது. நெருக்கமான அன்பின் வடிவமே திருமண அன்பாகும். இருவர் இருதயங்களும் ஒரே உணர்வைப் பெறுவதாக அமைவதுண்டு. இதனால் இருவரின் வாழ்க்கையும் ஒன்றித்து இனைவதாக உணரப்பெறுவர். ஒருவரின் உடல் உணர்வுகளை மற்றவர் அனுபவித்து இன்புறுதலாக இவ்வில்வாழ்க்கை அமைகிறது. இந்நிலை அன்பின் பாலதாவே அமைதல் இன்றியமையாததாகும். இரு உள்ளங்களின் ஒன்றித்த பின்னப்பே இல்வாழ்க்கையின் அடிநாடமாகும். இருவரின் இனைந்த வாழ்க்கை குடும்ப உறவின் அடையாளமாக அமைவதைக் காணலாம்.

திருமண உறவில் ஒன்றுப்படுவது உறவுகள் மாத்திரமல்ல; அவர்தம் வாழ்க்கை முழுவதுமே இனைந்தவர் ஆகிவிடுகின்றனர். வாழ்க்கை முழுவதும் இனையில்லா, இனைப்பிரியா வாழ்வாக அமைந்துவிடுகிறது. முழுமையாக இனைப்பு என்பதால் ஒருவர் ஒருவருக்காகின்றனர். ஒருவர் மற்றவரில் ஒருபாதியான உணர்வு மேலோங்கிய நிலையில் ஒன்றித்து விடுகின்றனர். திருமணத்தாலான குடும்ப உறவு மிகவும் நெருக்கமானதாகும். இருவரின் நோக்கம், புரிந்துணர்வு ஒன்றிப்பதனால் இல்வாழ்க்கை ஈடுஇனையில்லா இன்பம் துய்ப்பதாக அமைந்து விடுகிறது. இல்லாள், ஒருவரின் அகத்தில் நிறைவாக இருப்பள்ளனால், அந்நட்புக்கு ஒப்பீட்டள்ளில் ஏதையும் குறிப்பிட முடியாது. இவ்விதமான ஆழமான அன்புடனாய் புரிந்துணர்வு இல்லாவிடின் பூரணமான திருப்புதி ஏற்படமாட்டது.



மேலும் திருமண அன்பில் ஒருவன் ஒருத்திக்குரியன் ஆகின்றான். இந்நிலையில் கணவன் - மனைவி ஒருவர் மற்றவர் உயர்விலும் தாழ்விலும் ஒரே தன்மையான உணர்வு பிரகாசிப்பதான் நிலை ஏற்படுவதைக் காண்கிறோம். ஒருவர் மற்றவருக்கு எனும் நிலை மேலோங்குமிடத்து “எமது வாழ்க்கை” எனும் இனைவான மனப்பக்குவம் உயர்வடைகிறது.

இவ்விதமான இல்லறவாழ்வில் இருவரும் ஒருவருக்கொருவர் பொறுப்பு ஏற்கின்றனர். அவர்களின் இல்வாழ்க்கை, குறிக்கோள், நோக்கங்களில் எவ்விதமான பாகுபாரும் ஒருக்கவே மாட்டாது. சகதுக்கங்களில் ஒன்றித்தே உணர்வர், நோய்வாய்ப்படின் குழந்தைகளைப் பேணிக் காப்பது போல் கண்விடுகிறதுச் சகல பணி விடைகளையும் மேற்கொள்வர். இனையில்லா அன்பை வெளிக்காட்டி நிற்பர். அதேபோன்று வாழ்வின் நிறைவுக்கும், ஆஸுமை விருத்திக்கும், அடிப்படையான சகல முயற்சிகளுக்கும் இருவரும் இனையானவர்களாக மினிர்வதைக் காண்கிறோம்.

கணவனுக்கு ஒரு மனைவி; மனைவிக்கு ஒரு கணவன் என்பதே மனநிறைவைத்தரும் தமிழ் ஆறுமாகும். ஒருவருக்கு உரியவன்/உரியவன்; இதனால் இவர்களுக்கு இடையிலான குடும்ப உறவு, அர்ப்பணம், மேலும் பின்னிப் பினைந்து, உறவை வளர்க்கிறது. இவ்வில்லறவாழ்வு நல்லறமாக பிளிர்வதற்குக் கணவன் - மனைவி, குழந்தைகள் இனைந்து செயற்படல் குடும்ப அங்கத்தவர் மத்தியில் விபரிக்க முடியாத அன்புணர்வை மேன்மை செய்வதாக அமையும்.

கணவன் - மனைவி இனைந்து முயற்சிகளில் ஈடுபடல், இனைந்திருந்து உணவு தயாரித்தல், பரிமாறுதல், உணவு அருந்துதல், வீட்டில் இனைந்திருந்து பிரார்த்தித்தல், தாய் - தந்தயைர் பிள்ளைகளுடன் இனைந்திருந்து உரையாடல், அன்புபாராட்டுதல், இனபந்துக்களைத் தரிசித்தல், கோவில் தரிசனம், சுற்றுலாச் செல்லுதல் முதலானங்களும் தமிழ்கிளில் விபிரிக்க முடியாத சிளவு கிளுகிளுப்புட்டுவதாக அமையும். கணவன் - மனைவி இனையானவர்; இனைப்பிரியாதவர்.

இதனால் ஒருவர் மற்றவருக்கு இனையானவர்; ஓல்லாவிடின் இவர்களுக்கிடையில் பினைப்பு, ஏற்படமாட்டாது. ஒருவர் இன்னொருவரில் ஆழிக்கம் சொலுத்துவதாக இருக்கஷமியாது. ஒருவருக்கொருவர் என்கு ஆழிக்கம் செலுத்துகிறாரோ,

மேலாண்மையை வெளிப்படுத்துகிறாரோ அவ்விடத்தில் கணவன் மனனவிக்கிடையிலான பினைப்பு, புரிந்துணர்வு துற்பியல் அளிப்பதாகவே அமைய முடியும்.

அன்புசால் தோழுமை

குமுபுற்றுவில் அன்யோன்யமான நிரந்தரத்தன்மையுண்டு. இருவரும் ஒருவர் பேச்சுக்கு மதிப்பளிப்பவராகவும் கட்டுப்பட்ட வராகவும், அமைவதைக் காண்கிறோம். இவர்களின் வாழ்வில் இகணையில்லா அன்பு சகல கட்டத்திலும் ஆழமாக இருப்பதை உணரலாம். ஆரம்பத்தில் தொடங்கிய இகணைபிரியா மணவாழ்வு, முதுமையடையும் வேளளையில் மேலும் சிறப்பாகப் பிரகாசிப்பதைக் காணுகின்றோம். குறிப்பாகப் பிரயாணம் செய்யும் வேளளைகளில் பேருந்துகள், வைத்தியசாலைகள், கோவில் தரிசிப்புக்களில் இம்மூப்படைந்த வயதிலும் ஒருவருக்கொருவர் செய்யும் பணி விடைகள், உதவிகள், சிற்றேவல்கள் முதலியன எம்மைத் திணைறுடிப்பதாக உணரலாம்.

குறிப்பாக வைத்தியசாலையில் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் கண வனுக்கு மனைவி புரியும் பராமரிப்பு, கண்விழிப்புடனான கண்காணிப்பு அவர்களின் ஆழமான அன்பின் வெளிப்பாடாக அமைவதைக் காண்கிறோம்.

முதுமையில் தனிமையடைதல்

பிறப்பு எப்படி நிச்சயமாகின்றதோ அதே போல நிரந்தரப் பிரிவையும் தவிர்க்க முடியாது. பிரியநேரிடின் நிறைவு காண்பது இலகுவான காரியமல்ல. “நீ வளர்ந்தால், நானும் வளர்கிறேன். நீ துவண்டால் நான் தனிமையடைகிறேன். துன்புறுகிறேன்” யார் பிரிந்தாலும் வேதனையே மிஞ்சவதாக அமையமுடியும். திருமணம் நடைபெற்று பல ஆண்டுகள் ஒன்றிகணாந்து வாழ்ந்தவர்; பல இன்ப, துன்ப உறவுகளால் பின்னிப் பினைந்து இகணையுற அமைந்ததே அவர் இல்லாத்தகை. மூப்படைந்த காலத்திலும் ஒருவரை அவர் நிழல் எவ்விதம் தொடர்கிறதோ அதேபோல ஒன்றிகணாந்து வாழ்ந்தவர். ஒருவர் தேவையை மற்றவர் குறிப்பால் உணர்ந்து ஒருவரை ஒருவர் பேணிப்பராமரித்தவர் நிரந்தரமாக மறைவது ஆற்றொணாத துன்பத்தையே கொடுக்கும். வெறுமையடைதலைத் தவிர்ப்பது கடினமான காரியமாக அமையமுடியும். எனவே குமுபுத்தில் இருப்போர் இனபந்துகள் இந்திகளைய விளங்கிப் பாதிப்புக்குள்ளான தாய், தந்தையரைப் பேணிக்காத்தல் வேண்டும்.

தனிமையிலும் கெரிமை காணலாம்.

அன்பே கடவள், ஏழையின் கண்களில் இகறுவகனைக் காணலாம். இல்லறவாழ்வில் இகணையில்லாத தொண்டாற்றி ஏழைகள் வாழ்வில் இன்பத்தை காண்போம். முத்தோராகிய எம்மில் எத்தனை வளவாளர்கள் இருக்கிறார்கள். துறைசார்கள்விமாத்திரமல்ல; பொருளாதார வளங்கள் நிறைய உண்டு.

ஆனால் இயலாதவர்களுக்கு எவ்வளவுதாரம் உதவ முன்வருகிறோம். குடத்துள் விளக்கொள்கிப்பால், தமிழுள் அடக்கும் நிலைமாற வேண்டும். யாவர்க்குமாம் உண்ணும் போது ஒரு

பிடி அளித்தல், யாவர்க்குமாம் பிறர்க்கு இன்னுகர அளித்தல், அவர்களின் பேச்சுக்கு ஈடுபாட்டுடன் செவிமுத்தல் (Active Listening), அவர்களின் உணர்வுகளை மதித்தல் (Empathetic understanding), விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மையுடன் நடந்துகொள்ளுதல் முதலானவையாவும் இறைசூராதனையாகவே அமையும்.

இல்லற வாழ்வில் துகணையை இழந்தவர், இறுதிக்காலத்தில் தமது வாழ்வில் அடைந்த செழுமை நினைவோடு, மக்கள் சேவையை மகேசன் சேவையாகச் சிரமேற்கொண்டு பணியாற்றல் மனநிறைவைத்தரும் என்பது உண்மையே.

கா. வைத்தீஸ்வரன்
சுகநலகல்வியாளர்

(தொடரும்)



பாதக்கப்பட்ட உணர்வுகள் வெளிப்படுத்த வேண்டும்.

எமது மனதில் அடக்கப்பட்ட உணர்வுகளை வெளிக்கொண்டுவருதல் மிக அவசியம். நாம் எவராக இருப்பினும் சொற்கள் மூலம் எமது பாதிக்கப்பட்ட உணர்வுகள் உச்சரிக்கப்பட வேண்டும். (Expressive Therapy) மனம் நொந்து கண்ணீர் விட்டு அழுதல் மிகச்சிறந்த ஆறுதல் தரும் சிகிச்சையாகும். மண்ணில் விளைவை உண்டுபண்ண மழைபைப்பிறது. துன்பக் கண்ணீர் உள்ளத்தைத் திருத்திச் செப்பனிபுகிறது. கார்மேகம் சூழ்வது பூமியைக் குளிரிச் செய்வதற்காக. நினைந்து குளிர்ந்த பூமியில் நின்று விதை முகளைக்கிறது. துயரம் என்னும் மேகத்திலும், மழையிலும் மூடப்பட்ட உள்ளம் ஞானவிளைவுக்கு ஏற்றதாகின்றது. விகாரம் உள்ளத்தை உழுகிறது. துன்பம் அதை மிருதுவாக்கின்றது. பின்பு ஞானோதயம் உண்டாகின்றது.

“தினசரித்தியானத்தில்”
நீங்கே சுவாமி சிற்பவானந்தர்

குமுபுற்றுவுச் செழுமையாக்குவேங்

- உன் உடலை நேசிப்பது போல் உன் மனையாளை நேசிப்பாயாக.
- உண்ணை போல உன் அயலானை நேசிப்பாயாக

- Holy Bible

குழந்தைகள் மத்தியில் உள்ள நலம் காப்போம்

அன்பு, அரவணைப்பு, பாதுகாப்புணர்வுடன் குழந்தைகளை பெற்றோர் போற்றி வளர்க்கக் கடமைப்பட்டவர்களாவர். இதற்குத் தாய்தந்தையின் குடும்ப உறவு சீராக அமைய வேண்டும். குடும்பத்தில் முரண்பாடு தலைதுக்குமாகில் அதனால் பாதிக்கப்படுவர் குழந்தைகளாகவே இருக்க முடியும். பெற்றோரின் வாழ்க்கை முன்னாரணமாக அமையுமாகில் குழந்தைகள் செழிப்புடன் வளர்வார்கள். அந்நிலமை கிட்டாவிடின் பின்வரும் அசாதாரண நிலமைகளை எமது குழந்தைகளில் அவதானிக்கலாம்.

- விரல் குப்புதல், நகம் கடித்தல்.
- வெறுப்பு, கோபம், அடித்துடைக்கும் மனப்பான்மை.
- கடித்தல், நுள்ளுதல், நிலத்தில் விழுந்துபுரள்தல்.
- அடம்பிடித்தல், தகாத சொற்பிரயோகம்.
- தனக்கு முத்தகுழந்தையைத் துன்புத்தல் - இழுத்து விழுத்துதல், சதாதொல்லை கொடுத்தல்.
- தலைமயிரைப் பிடித்து இழுத்தல்.
- அமைதி பேண முடியாமை. உரத்தச் சத்தமிடல்.
- மற்றயவர்களுடன் சேராது ஒதுங்கியிருத்தல்.
- சோம்பேறித்தனம்; கீழ்ப்படியாகம்.
- பத்டப்படையும் குழந்தை; உணர்ச்சிவசப்படல்.
- அச்சத்துடன் வாழும் குழந்தை.
- களவு - பொய் சொல்லுதல்.

ஆரம்பநிலையில் இவை என்னவென்றே குழந்தைகளுக்குத் தெரியாது. தாய், தந்தை, குடும்பத்தார், முத்தகுழந்தைகள் முதலானவர்களின் செயற்பாட்டை இக்குழந்தைகள் அவதானிப்பர். அதன் மூலம் கற்றுக்கொள்வர். சாதக - பாதகமான அனைத்தையும் தாம் வாழும் வீடு, பாடசாலை, சமூகம் முதலானவைகளில் இருந்தே கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.



குறிபு :

- 1) பெற்றோரால் போதியளவு புராமரிக்கப்படாத (அன்பு பாராட்டல், பாதுகாப்புணர்வு முதலியன) குழந்தைகளே பலவிதமான துன்பியலுக்கு இலக்காகிறார்கள்.
- 2) தாயில்லாக் குழந்தை, தந்தையில்லா குழந்தை, தாய்தந்தையர் பிரிந்திருப்பவரின் குழந்தைகள், குடி, போதை வஸ்துப்பாவனைக்கு இலக்காகிய குடும்ப குழந்தைகள் முதலானோர் வெகுவாகப் பாதிக்கப்படுகிறார்.
- 3) குறுகிய கால இடைவெளியில் குழந்தைகள் பிறக்க நேரிடின் குழந்தைகள் மத்தியில் பலவித நெருக்கீருகள் சம்பவிப்பதுண்டு. இதனால் குழந்தைகளுக்கிடையில் பலவித பாதிப்புகள் சம்பவிப்பதையும் அவதானிக்கலாம்.
- 4) எனவே பாலர் பாடசாலைகள், பாடசாலைகளில் ஆரம்பப்பிரிவைகளில் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் குழந்தைகளின் பெற்றோர்களை அழைத்து, குழந்தைகளைச் சரிவர வளர்க்க வழிகாட்டல் அவசியம்.
- 5) மேலும் ஆசிரியர்கள் நிச்சயமாக இக்குழந்தைகளை வகுப்பறையில் கரிசனையுடன் அணுகுதல் வேண்டும். தண்டிக்கும் நிலைமாறி, ஆதரவுடன் அக்குழந்தைகள் வழிகாட்டப்படல் வேண்டும்.
- 6) தேவையேற்படின் துறைசார் கவத்திய ஆலோசனை, வழிகாட்டல் சேவை பெற ஆவனசெய்தல் வேண்டும்.
- 7) விளையாட்டு, ஆடல்பாடல் முதலானவைகளில் பங்குகொள்ள ஊக்குவிக்கமுடியும்.
- 8) பாதிப்பான குழந்தைகளின் இல்லங்களை ஆசிரியர், நலன்விரும்பிகள் நரிசித்து வழிகாட்டல் வேண்டும்.
- 9) ஆசிரியர்கள் இப்படியான குழந்தைகளுடன் நெருக்கமான உறவு பேணவுடன், அவர்களை மீச்சி ஊக்குவித்தல் அவசியம்.

அதிபர். க.கனகராசா
சமுகநலப்பணியாளர்

பாலியல் துஷ்பிரயோகம்

பாதிப்புக்குள்ளான குழந்தைகளில் அவதானிக்க கூடிய குணாம்சங்கள் :

- ❑ விபரிக்க முடியாத பய உணர்வு.
- ❑ வெளிப்படையாகச் சொல்ல முடியாத ஏக்கம்.
- ❑ குழப்பமடந்த பார்வையை உணர்த்தும் முகபாவகன.
- ❑ நம்பிக்கையிழந்த நிலை - தலிப்புடனான ஏக்கம்.
- ❑ குதுகலிக்க முடியாமை - மற்றவர்களில் இருந்து ஒதுங்குதல்.
- ❑ உணவில் விருப்பமின்மை - உண்ண மறுத்தல்.
- ❑ ஏனைய குழந்தைகளுடன் இணைந்து விளையாட விருப்பமின்மை.
- ❑ வழகம் போன்று கற்றலில் ஈடுபாடின்மை.
- ❑ நித்திரைக் குழப்பம் - நித்திரையில் திடுக்கிட்டுச் சத்தமிடல்.

எனவே நாம் கையாள வேண்டியவை :

- * இக்குழந்தைகளுடன் (குணம்குறி அவதானிக்கின்) ஆதரவுடன் உரையாடல் முதற்படியாக அமைய வேண்டும். முடியுமான வரை இச்சம்பவங்களைக் கேட்டு அறிதல் வேண்டும்.
- * சில வேளைகளில் கிட்டிய உறவினர், உற்ற நன்பர் முதலானோராகில் இச்சம்பவங்களைப் (பெரிதுபடுத்தாது) புறந்தள்ளுவதுண்டு. பாதிப்புத் தொடர்பான செயற்பாடுகள் நிறுத்தாவிடின், இச்செயற்பாடுகள் மேலும் தொடரலாம்.
- * இக்குழந்தைகள் பாதுகாப்பு உணர்வு பெறும் வகையில் ஈடுபாட்டுடன் செவிமருப்போம். அவர்களுக்கு உறுதுணையாக எமது நடவடிக்கைகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வோம்.

V.T.மணோகரன்
சமுகநலப்பணியாளர்

பூஞ்சோலை
17, பிரதான வீதி
கடலூர்.
19.02.2015

Case study (உண்மைச் சம்பவம்)

சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் த்ருடனைத்தல் ஈடுபோடல்லை

விரிவுகரையாளர்

ஆற்றுப்படுத்தல் சேவை

ஜியா, வணக்கம்,

வல்காமத்தில் இருந்து 1994 இல் இடம் பெயர்ந்து அகதிவாழ்க்கை வாழ்கிறோம். எனக்குத் திருமணமாகி முன்று ஆண்டுகள் நிறைவாகிவிட்டன. இடம் பெயர்ந்து போது எனக்கு நான்கு வயது. எல்லோரும் கெலிகொண்டு ஓடினார்கள். நானும் ஒடியது இன்னும் ஓபகமாக இருக்கிறது.

18.02.2015 இல் மனஉளைச்சலுக்கு முகம் கொடுக்கும் ஷ்டிமுனைகள் தொடர்பான கருத்துரைகில், யானும் பங்கு கொள்ளும் வெப்பிக்கிடைத்தது. நூங்கள் உரையில் ஒரு

வேண்டுகோள் விடுத்தீர்கள். "எமது வாழ்க்கையில் மறக்க முடியாத பல சம்பவங்கள் இருக்கலாம். அவற்றில் அடிக்கடி ஹாபகத்திற்கு வரும் ஒன்றைச் சிலவரிகளில் எழுதித்தருமாறு வேண்டியீர்கள். இச்சம்பவத்தை மறக்க முற்பட்டாலும் அவை, கைக்கொது தலிக்கிறேன். இத்துன்பியல் அனுபவம் அடிக்கடி ஹாபகத்துக்கு வரும். இவ்வாறான நிகழ்வுகள் ஆற்றுப்படுத்தல் மூலம் முழுமையாக ஆறுதல் பெறுதல் சாத்தியமாகும். (It is an expressive therapy) 100% இரகசியம் பேணப்படும் எனக்குறிப்பிட்டார், பங்கெலும்.

செய்தி பின்வருமாறு அமைகிறது.

திருமண உறவு மிக அருவெருப்பாக இருக்கிறது. பாலியல் உறவு ஆண், பெண் இருசாராருக்கும் அடிப்படைத் தேவை என்றீர்கள். ஆனால் என் வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட ஆழ்மனக் கசப்புணர்வை மூன்றைக்கிறேன். பத்தாம் ஆண்டுவரை படித்தேன். இருபத்தொருவயதில் திருமணம் செய்து கைத்தார்கள். என்ன செய்வது? இத்துன்பியலை என்னால் மறக்க முடியவில்லை. கடந்த நான்கு ஆண்டுகளாக திருமண வாழ்க்கை வாழ்கிறேன். மணமுடித்து இரண்டு மாதத்தில் கருத்திற்குவிட்டேன். இப்போ குழந்தைக்கு மூன்று வயதாகிறது. என் பாலர் பறுவ கசப்பான உணர்வினால் என்னால் விருப்புடன் மணவாழ்க்கையில் ஈடுபடமுடியவில்லை. நான்தான் இதற்கான காரணம் என உணர்கிறேன். என் கணவர் நல்லவர். அன்பு பாராட்டவல்லவர். ஒரு குறையும் வரவிட்டார். ஒரு விடயத்தில் மாத்திரம்

என்னால் அவருடன் ஒத்துப்போக முடியவில்லை. எனக்கு அருகில் அவர்வருவதை உணர்ந்தால், எனக்குப் பிடிக்காது. எனது வாழ்க்கை சீரமிந்து விடுமோ எனப் பயமாக இருக்கிறது.

நேற்று நடந்த கலந்துகரையாடலைக் கேட்டபின் இன்னும் எனக்குப் பயமாக இருக்கிறது. பாலியல் அடிப்படைத் தேவை. ஆனால் என்னால் அனுபவிக்க முடியவில்லை. எனக்கு ஒரு வழி சொல்லுங்கள். அதேவேளை இரகசியம் பேணப்படவேண்டும். வணக்கம்.

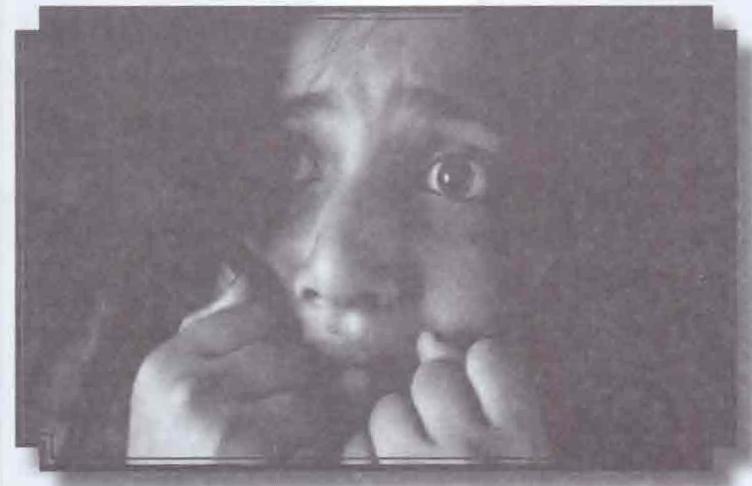
உண்மையுள்ள

தி. பங்கஜம்

ஆற்றுப்படுத்தல் சேவை

ஆற்றுப்படுத்தல் நிலையத்தில் இவ்வழிகாட்டல் அடுத்த தினம் நடைபெற்றது. இவ்வரையாடலில் கபடமின்றி தனது மனச்சுமையைப் பகிர்ந்துகொண்டார் பங்கஜம். முக்கிய அம்சங்களாவன :

- ❖ தாய் - தந்தையர் இருவரும் தற்போது இருக்கும் இடத்திற்கு அடுத்த கிராமத்திற்குக் காலையில் கூலி வேலைக்குச் செல்வர். தமது மதிய உணவையும் காலையில் தயாரித்து எடுத்துச் செல்வர்.
- ❖ நான்கு சகோதரரங்களில் பங்கஜம் முத்தவர். இவருக்கு எட்டு வயதாக இருக்கும் போது ஏனைய மூன்று சகோதரர்களை இவரே பராமரிப்பார். பெற்றோர் பிப 6.00 மணியின் பின்பே இல்லம் திரும்புவர்.
- ❖ இவர்கள் வீடு சேரிப்புறத்தில் இருக்கிறது. அடுத்த வீட்டைச் சேர்ந்த மலரவன், இடைபிடையே இக்குழந்தைகளுக்கு மிட்டாய், பிஸ்கற் முதலானாலை வாங்கிக் கொடுப்பார்.
- ❖ ஒருதினம் பங்கஜத்தைத் தனித்து அமைத்தார். அவர் மறுத்துவிட்டார். கூடியளவு பிஸ்கற் தருவதாக ஆகைகாட்டினார். போனேன். அன்பாகப் பேசினார். அவர் அகரயில் சிறு துண்டு கட்டியிருந்தார். தனது மடியில் என்னை இருத்திக் கொண்டார். எனது கையினால் தனது ஆண்குறியைத் தீண்டலானார். அவரது உடம்பை பார்த்ததும் பெரிய அந்தரங்கமாக இருந்தது. அருவருப்பினால் ஒடமுற்பட்டேன். ஆனால் அவர் என்னை விடவில்லை. இனிப்புக்களை தந்து வீட்டுக்கு அனுப்பி வைத்தார். "யாரிடமும் சொல்ல வேண்டாம்" எனப் பயமுறுத்தினார் இதையிட்டு அடுத்தவருக்கு எப்படிச்சொல்வது எனவும் அவ்வயதினில் தெரியவில்லை.
- ❖ காலம் செல்லச் செல்ல இவ்வருவருப்பு அடிக்கடி ஞாபகத்திற்கு வரும்.
- ❖ நான் வயதான் பின்பு வளர்ந்த ஆண்களைப் பார்த்ததும் சரியான கூச்சமாக இருக்கும். அது மாத்திரமல்லாமல்



பயமாகவும் இருக்கும். எங்கள் அப்பாவைப் பார்க்கவே சரியான வெறுப்பாக இருக்கும்.

- ❖ விவாகம் பேசினார்கள். அருவருப்போடு கூடிய பயத்தை உணர்ந்தேன்.
- ❖ திருமண வைபவத்தையுடுத்து, கணவன் - மனனவியாக எம்மைச் சேர்த்து அறையில் விட்டனர். கணவன் முதல்தினம், என்னை அண்மியதும் அம்மாவின் அறைக்கு ஒடிப்போய்விட்டேன். அம்மா திகைத்தார். ஆறுதல் கூறி மீண்டும் அறைக்கு அனுப்பி விட்டனர். எனது கணவர் தெய்வம். பொறுமையிழக்காது அமைத்தியாக இருந்தார். ஆனால் தனது இச்சையை என்னை, நெருங்கி, நிகறவேற்றிக்கொண்டார். அதன்பின்பு அவர் முகத்தைப் பார்ப்பதே கவ்விட்டாக இருக்கிறது. எட்டுவையதில் மலரவன் எனக்குச் செய்த கொருரம் நிழலாடிற்று. என் கணவரைப் பார்க்கும் போது அந்தாபகமே அடிக்கடி வருகிறது.
- ❖ என் குழந்தைக்கு நல்ல தாயாக இருக்கிறேன். கணவனுக்கு நல்ல மனனவியாக சகல பணிவிடக்கூடும் செய்கிறேன். ஒரு விடயத்தில் மட்டும் கண்டிப்பாக இருக்கிறேன். ஏதாவது சாட்டுச் சொல்லி மறுப்பேன். அவர் பாவம். சிலவேளைகளில் என் எதிர்ப்புகளை மிகுஷிவிடுவார். தன்மனங்முச்சியை ஏதோ ஒருவடிவில் காட்டுவார். எனக்கு பெரிய மனப்பத்தீடாக இருக்கும்.
- ❖ தனது மனச்சுமையை இறக்கியதும், பெருமுச்ச விட்டு அழுதார்.

முக்கிய குறிப்புக்கள்

- ❑ பங்கஜத்தின் மனச்சுமையை இற்கவைகர இவர் தாய் - தந்தையர் அல்லது கணவன் தானும் அறிந்திலர்.
- ❑ ஆற்றுப்படுத்துநரிடம் சகலவற்றையும் வெளிப்படுத்தியமையினால் ஆறுதல் அடையலானார். முதன் முதல் அவர் முகத்தில் புஞ்சிரிப்பை அவதானிக்க முடிந்தது.

- பாலர்பருவ துணிபியல் அனுபவங்கள் மேலும் இருப்பின், அவற்கை ஒப்படையாக (Assignment) எழுதித்தருமாறு பங்கஜம் வேண்டப்பட்டார்.
- சிலதின இடைவெளியில் குறிப்பிட்ட ஒப்படைகளோடு கணவனையும் தனது குழந்தையையும் அகழுத்து வரலானார். புதுமனப்பொலிவோடு காட்சியளித்தார்.
- இருவரையும் தனித்தனியே சந்தித்தேன். இருவரும் தமது அடக்கப்பட்ட உணர்வை வெளிப்படுத்தினர். பங்கஜம் தனது மனநிறைவை நன்றி பாராட்டவுடன் குறிப்பிட்டார். வெளியேறும் போது கணவன் - மனைவி குழந்தையுடன் குதுருகலமாகச் சென்றதை அவதானிக்க முடிந்தது.

நாம் கவனம் கொள்ள வேண்டியவை

- ✓ எமது குழந்தைகள் போதிய கண்காணிப்புடன் வளர்ப்போம். குழந்தையின் அவயத்தில் எப்பாகத்தையும் இன்னொருவர் தீண்ட அனுமதிக்கக் கூடாது. தவறான நோக்கில் தீண்டில் ஆழமான அதிர்வுகளை ஏற்படுத்தும்.
- ✓ பாதிப்பான குழந்தை வளர்ந்தவர்களான பின்பும், கடியுண்டநாய் பயப்படுவது போல எவ்வரக்கண்டாலும் பயப்படுவர்.
- ✓ தினவாழ்க்கையில் அவர்களின் அனுபவங்கள் தாய் தந்தையரிடம் பகிர ஊக்குவிக்கப்பட. வேண்டும். எமது குழந்தைகள் அன்புபாராட்டி அரவனைத்து நடந்தால் தமது உணர்வுகள் எதுவாக இருப்பினும் நிச்சயமாக வீட்டில் பகிர்ந்துகொள்வர்.



மேலதிகதவல்கள் பெறவிரும்பின்
ஆற்றுப்படுத்தல் வாழ்காட்டல் சேவையை நாடவும்.
T.P : 011 2717401 or 077 3179715

பூசையும், ஜெபமும், தியானமும்

(ஞெ ரமண மகரிவெளிகளால் அருளப்பெற்ற உபதேச வுந்தியார்)

01. திடமிது பூசை செபமந் தியான முடல் வாக் குளத் தொழி வூந்தீபற வயர்வாகு மொன்றிலொன் றுந்தீபற

- உபதேசம் 4

பதங்கர :

உடல் வாக்கு உளத் தொழில் - உடலாலும், வாக்காலும், மனத்தாலும் செய்யப்படும் கிரியைகளான ; (முறையே) பூசை, செபம், தியானம் - பூசையும், ஜெபமும், தியானமும் ஆகிய நல்கர்மங்கள்; உயர்வாகும் ஒன்றி ஒன்று - ஒன்றைக் காட்டிலும் ஒன்று இதைவிடச் சிறந்த சாதனமாகும்; திடமிது - திடமான முடிவு இதுவேயாகும். இதைவிடச் சிறந்தது வேறில்லை.

02. வழுத்தலில் வாக்குச் சாய்க்குட் செபத்தில் விழுப்பமா மானத முந்தீபற வினப்புந் தியானமி துந்தீபற

- உபதேசம் 6

பதங்கர :

வழுத்தலில் வாக்கு உச்ச - இறைவனைப் போற்றித் துதி செய்வதிலும் ஜெபம் மேலானது. அதிலும் உரத்தகுரவில் ஜெபம் செய்வதைவிட; வாய்க்குட் செபத்தில் - வாய்க்குள்ளேயே ஜெபம் செய்வதானது மேலாகும்; விழுப்பமாம் மானத - மனதால் ஜெபிப்பது அதனிலும் மேலான சிறப்புகடையதாகும். விளம்பும் தியானம் இது - இதுவே மேலான தியானம் என்று சொல்லப்படுகிறது.

குறிப்பு :

விட்டுவிட்டுச் செய்யப்படும் தியானத்தை விட, ஆற்றின் நீரோட்டம் போலவும், நெய்யின் வீட்சியைப் போலவும் நெய்யின் தாகரையைப் போல; இடைவெளியில்லாமல் இறைவனை நினைப்பதே தியானத்திலே விசேஷமானதாகும்.

வணக்கம்.

அன்புடன்
சைவப்புலவர் சா.பொன்னுத்துரை

அமைதியின் சொற்கள்

அரியதும் ஏராளமானதும்

(Precious abundance)

S.சிவானந்தராசா
சமுகநலப்பணியாளர்

செழுமையாக இருப்பது என்பதன் அர்த்தம் என்ன? செழுமை என்பது வெறும் பணச் செழிப்பு அல்ல. ஒருவர், எவ்வளவோ வளங்களில் செழுமையாக இருக்க முடியும். எனவே செழுமை என்பதை எப்படி வர்ணித்துக் கூறலாம்? செழுமையாக இருப்பது என்பதில் இரு அம்சங்கள் அடங்கும். முதலாவதாக அது கிடைத்தற்கிரியதாக இருக்க வேண்டும்; சாதாரணமானது அல்ல, கிடைத்தற்கிரியதொன்றாக இருக்க வேண்டும். இரண்டாவது அது ஏராளமானதாக இருக்க வேண்டும் அந்தப் பொருள். அதை எவ்வளவு அதிகமாக வைத்திருக்கிறீர்களோ. நீங்கள் அவ்வளவு செழுமை உள்ளவர் ஆகிறீர்கள். அருமை என்பதும் ஏராளம் என்பதும் போட்டி போடுகின்றன, உங்களைச் செழுமையாக்குவதற்கு (செல்வந்தராக்குவதற்கு). இந்த இரு அம்சங்களும் இருக்க வேண்டும்.

எனவே இப்பொழுது கேள்வி என்னவெனில் நீங்கள் செல்வந்தராக இருக்கிறீர்களா? நம்பவியலாத அளவுக்கு அரிதாக இருப்பது எது? அரியது மாத்திரமல்ல, நீங்கள் வைத்திருக்கும் எது அரிதாகும் ஏராளமானதாகவும் இருக்கிறது? அங்கு ஏதோ ஒன்று இருக்கிறது. அது டொலர் நாணயங்களுமல்ல வைரங்களுமல்ல. அது வேறு ஒருவகையான செல்வம். நம்பவியலாத அளவுக்கு உள்ள பொருள் இந்த முச்சத்தான். உங்கள் உள்ளே வந்து போய்க் கொண்டு இருக்கிறது. அது கிடைப்பதற்கு அரிது மாத்திரம் அல்ல அது ஏராளமாக வந்து கொண்டிருக்கிறது. ஒரு தடவை மாத்திரம் அல்ல; ஏனெனில் அது அவ்வாறு இருந்தால், நீங்கள் செல்வந்தராக இருக்க முடியாது.

இரு பரிட்கைகளில் அது தேர்ச்சி பெற வேண்டும் - அரியதும் ஏராளமானதும் - இந்த முச்ச. ஒவ்வொருவருக்கும் இந்த முச்ச உள்ளது. இந்த வாழ்க்கை என்பது எமக்குத் தரப்பட்ட ஒரு சிறந்த, அன்பளிப்பு. வாழ்க்கை. வாழ்க்கை என்றால் என்ன? எத்தனை எத்தனையோ வர்ணனைகள்? ஆனால் நீங்கள் வாழ்க்கையை நோக்குவதானால் அதை இந்த வகையில் பாருங்கள். அது பல அருக்குகளை (பாளங்களைக்) (layers) கொண்டது. அதில் ஒரு பாளம் தான் (layer) உண்மையானது. மற்றவை எல்லாம் உண்மைப் பாளத்தின் மீதுள்ள, சாதுவாக ஓளி கசியும், ஏராளமான பாளங்கள். சிலவேளைகளில், மேலே வரும் இந்த பாளங்கள் அதிகமாகி விடுவதால், அது உண்மையான பாளத்தை, பார்க்க முடியாத அளவுக்கு மறைத்துவிடுகிறது. நான் மக்களைக் கேட்பது என்னவெனில் இப்படிப்பட்ட இந்த பாளங்களை ஒவ்வொன்றாகத் தூக்கிப் பார்த்து, இவை வெறும்



பாளங்களோதான் என்பதை பார்ப்பது. இந்த ஒவ்வொரு பாளமும் மாற்றமடையக் கூடியது; ஒவ்வொரு பாளமும் ஒரு மாற்றத்தைக் குறிப்பிடுகிறது. எந்தவிதமான மாற்றத்தையும் அடையாத ஒரு பொருள், எதுவெனில் அடிப்படையான அத்திவாரமாக உள்ள அந்தப் பாளம் தான், அதன் மேல் தான் மற்ற எல்லாமே விருத்தியடைகிறது.

இந்த வாழ்க்கையும் பெரும்பாலும் இந்தப் பாளங்களைப் போன்றதேயாகும் எமக்கு உறவுகள் உள்ளன, நன்பர்கள் உள்ளனர், எங்கள் மனக் கருத்துகள், எமது வேலை - இது சம்பவிக்கிறது அது சம்பவிக்கிறது. நாம் விரைவில், இந்தப் பாளங்களில் சிக்கிக் கொள்கிறோம், முக்கியமான அடித்தளம் எது என்பதை மறந்துவிடுகிறோம். அது எமது தாகத்தை நிறைவு படுத்துவது தான். அது அந்த சுவர்க்கத்தை அனுபவிப்பது தான்.

என்னைப் பொறுத்த அளவில், நீங்கள் இவ்வலகில் இருப்பது, இந்த வாழ்வில் இருந்து ஆனந்தத்தைப் பெறுவதில் நேர்மையாக இருக்க வேண்டும் என்பதையே குறிக்கோளாக கொள்ள வேண்டும். அது தான் உங்களுக்கு கரிசனையாக இருந்தால், நான் உங்களுக்கு உதவ முடியும். என்னால், உங்களுக்கு அதை நிஜமாக்க முடியும் - அமைதி இந்த வாழ்க்கையில்.

வேறு எதையாவது செய்ய வேண்டும் என்பது அல்ல கேள்வி. செய்தவற்றை கழற்றிவிடுவது. நீங்கள் தேடிக் கொண்டிருப்பது ஏற்கனவே உங்களுக்குள் தான் இருக்கிறது.

இச்செய்தியைப் பற்றிய மேலதிக் விபரங்களுக்கு

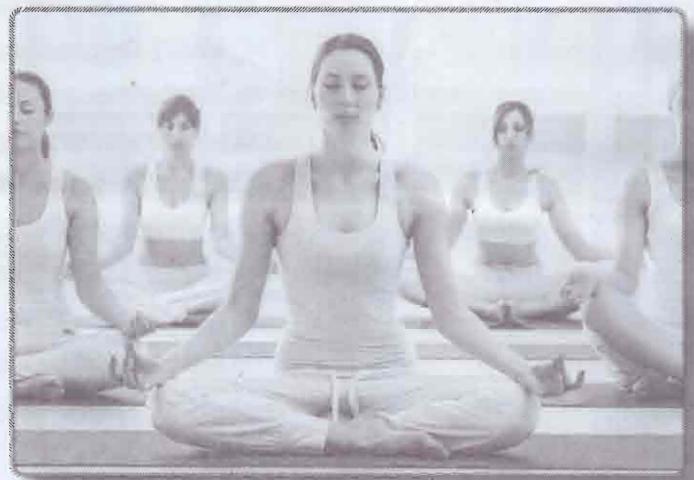
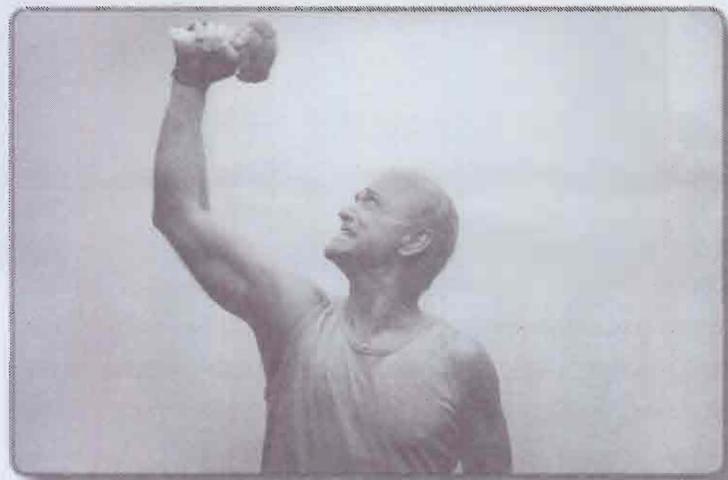
இணையத்தளம் : www.wopg.org

(தமிழ் மொழியிலும் பார்வையிடலாம்)

பிரேம் ராவத்

முச்சுப்பயிற்சி

முதலமையைத் தடுக்கும்



ஆழமாக முச்சுப்பயிற்சி செய்யக்கற்றுக்கொள்வோம். எமது ஜம்புலன்களாகியமெய், வாய், கண், முக்கு, செவி முதலானவைகளே எம்மை இயக்குகின்றன. எமது உடம்பு பஞ்சபூதங்களால் ஆக்கப்பட்டது. இவ்வடிப்படை உண்மையை நன்கு விளங்கி எமது ஜம்புலன்களையும் ஒன்று குவிக்கக் கற்றுக்கொள்வோம். ஒவ்வொரு அவயமாக இவ்வைந்து உறுப்புக்களிலும் கவனம் செலுத்தி ஆறுதல் அளிப்போம். ஈற்றில் (மகடு) முச்சுக்கண்டின் அடியும் கூடுமிடம் - புருவநடுவின் முன்பக்கம் - பொட்டுப்போடும் இடத்தில் எமது முழுப்புலன்களையும் குவிப்போம். அதில் அமைதி பேணித் தியானிப்போம். இவ்விடத்தில் “நமச்சிவாய” என்னும் சிவமந்திரத்தை இடையறாது செபிப்போம். இவ்வாற்றலைப் படிப்படியாக வளர்ப்போம். நேரஅளவிட்டைக் கூட்டிக் கொண்டே போகலாம்.

சவன் அருள் சத்தக்கை

உந்திச் சுழியில் உடனே பிராணனைச் சிந்தித்து எழுப்பிச் சிவ மந்திரத்தினால் முந்தி முகட்டில் நிறுத்தி அபானனைச் சிந்தித்து எழுப்பச் சிவன் அவனாமே.

- திருமந்திரம் 732

உந்திச்சுழி - கொப்புழி. இங்கிருந்து கீழாக இயங்கும் பிராணனை மேல் நோக்கிச் செலுத்த முயன்று, “நமச்சிவாய” என்னும் சிவமந்திரம் செபித்தபடி முன்பக்க புருவநடுவில் நிறுத்தும் தியானப்பயிற்சி கைவரப் பெற்றவர்கள் சிவன் அருள் பெற்ற சீலர்கள் ஆவார்கள்.

மகடு - புருவநடுவும், முச்சுத் தண்டின் அடியும் கூடுமிடம் - உச்சி, அபானன் - காற்று எழுப்புதல் - மேல் எழுச் செய்தல்.

நா. மாணிக்கவாசகன்

கருத்துக்கர :

கொப்புழி - இங்கிருந்து கீழாக இயங்கும் பிராணனை மேல் நோக்கிச் செலுத்த முயன்று, “நமச்சிவாய” என்னும் சிவமந்திரம் செபித்தபடி முன்பக்க புருவநடுவில் நிறுத்தும் தியானப்பயிற்சி கைவரப் பெற்றவர்கள் சிவன் அருள் பெற்ற சீலர்கள் ஆவார்கள்.

குறிப்பு :

1. பெட்சீர் அல்லது பாய்போட்டு நிலத்தில் இருப்போம்.
2. பிடரி, கழுத்து, முதுகு நேராக இருக்க பயிற்சி செய்வோம்.
3. அருத்துப்பொட்டுப்போடும் இடத்தில், எமது ஜம்புலன்களையும் குவிக்கக் கற்றுக் கொள்வோம்.
4. அத்தோடு “நமச்சிவாய” என்னும் சிவமந்திரத்தைச் சுத்திட அசைத்துச் செபிப்போம். படிப்படியாக நேரத்தைக் கூட்டிக்கொள்வோம்.
5. நிறைவு செய்யும்போது “ஓம் சாந்தி” எனும் மந்திரத்தை மூன்று முறைகள் அமைதி பேணி உச்சரித்து நிறைவு செய்வோம்.

குறிப்பு:

பயிற்றப்பட்டவர் வழிகாட்டலின்றி, இம்முயற்சியில் ஈடுபடல் தவிர்க்கவும்.

சித்தாந்த இரத்தினம் கா. கவத்தீஸ்வரன்

ஆரோக்கிய வாழ்வுக் கட்டுரைப் போட்டி ஸ்த்திய பிரிவு 2 ஆம் பிரிசன் பெற்ற கட்டுரை - 2016

21ல் 2கடூப்பன் முக்கியத்துவம்

இத்தரணியில் பிறந்த ஒவ்வொரு மனிதனும் தனக்கென்று ஏதோ ஒரு இலட்சியத்தை, உழைப்பை விரும்பி செய்கின்றான். இதே சமயம் சில மனிதர்கள் இலட்சியமே இல்லாமல், உடலுழைப்பு இன்றி ஏனோ தானோ என்று தமது வாழ்நாளை கழித்து வருகின்றனர். ஒரு மனிதன் சந்தோசமாகவும், மனதிறவுடனும் வாழ வேண்டுமாயின், உடலுழைப்பு நிச்சயம் அவசியமாகும்.

எமது உடலுக்கு ஓய்வும் ஒரு வகையில் அவசியம் ஆகும். அதேவேளை எந்நாலும் ஓய்வாக இருக்க விரும்பினால் எமது உடல் ஆரோக்கியம் குன்றி நாம் பல்வேறு நோய்களுக்கு ஆளாகுவோம் என்பதில் எந்தவித ஜயமுமில்லை. உடலுழைப்பு உள்ள மனிதன், தனது வாழ்நாளில் உற்சாகமாக வாழ்வான். அவன் மனதில் ஒரு திருப்தி ஏற்படும், தவறின், “மனம் ஒரு குரங்கு: என்பர். அதற்கு இலக்கணம் வகுத்தவராக ஒரிடத்தில் முடங்கியிருக்கும் நிலைமை உருவாகும்.

இன்று எம்மில் யார் கடின உடல் உழைப்பில் ஈடுபடுகிறோம்? என்று சிந்தித்துப் பார்த்தால் யாருமே இல்லை என்றுதான் பதில் கூற வேண்டும். எமக்கு முன் வாழ்ந்த எமது முன்னோர்கள் வாழ்ந்த வாழ்க்கை முறையை எடுத்து நோக்கினால், அவர்கள்தான் எம்கை விட உடல் உழைப்பிற்கு அதிக முக்கியத்துவமளித்து தமது உடலை வருத்தி உடல் உழைப்பின் மூலமே செய்து வந்துள்ளனர் என்று சொன்னால் அது மிகக்யாகாது.

சமையல் வேலைகளில் கூட வீடுகளில் மாவரைத்தல், துணிகளைத்துக்கொத்தல், அரிசி இடித்தல், தேங்காய் துருவதல், வீடு மெழுகுதல், கோலம் போடுதல், கிணற்றிவிருந்து நீர் அள்ளுதல், குடம் தூக்குதல் என பல்வேறு வேலைகளையும் தம் உடலை வருத்தி தமது உடல் உழைப்பின் மூலமாகவே தான் அன்றாட வேலைகளைச் செய்து வந்துள்ளனர். எமது முன்னோர்கள் தம் உடல் உழைப்பின் மூலமாக பல்வேறு நன்மைகளை பெற்றுள்ளனர் என்று சொன்னால் அது மிகக்யாகாது. எம்கை போல் அவர்கள் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்பட்டுள்ளார்களா? மனதிறவின்றி, மகிழ்ச்சியின்றி வாழ்ந்துள்ளார்களா? நிச்சயமாக இல்லை. அவர்கள் ஆயுட்காலம் நீண்டவர்களாக வாழ்ந்துள்ளனர்.

எமது பாட்டன், பாட்டிமார்கள் பற்றி நாம் ஆச்சரியப்பட்ட, சந்தோஷத்திற்கு சந்தர்ப்பங்களை நினைவுடிப்பாருங்கள்! அவர்கள் ஆரோக்கியமுள்ளவர்கள், எந்தவித நோய்களுமின்றி நாறு வயது வரை வாழ்வதை நம் கண்முன்னே கண்கின்றோம். அவர்களை பார்த்து நாம் சில வேளைகளில் பொறுமைப்படுவதுண்டு. நாம் ஜம்பது வயது வரையாவது

**ர. றிமாஸா பானு
க/ கம்பனை முஸ்லீம் மகாவித்தியாலயம்**

வாழ முடியுமா? என்று சிந்தித்த சந்தர்ப்பங்கள் எம்மத்தியில் எழுந்துள்ளது.

இன்று ஆன்களைவிட பெண்களே அதிகமாக நோய்களுக்கள்ளாகின்றனர். இதற்கெல்லாம் காரணம் என்னவென்று சிந்திப்போமெனில், எவருமே உடல் உழைப்பிற்கு முக்கியத்துவமளிப்பது இல்லை. தற்போது எந்த வேலை செய்தாலும் இயந்திரங்களையே பயன்படுத்துகின்றனர். சமைப்பதற்கு மின் உபகரணங்கள், வீடுகளிலுள்ள தூசிகளை அப்புறப்படுத்த கருவிகள், மாவகரக்கும் இயந்திரங்கள், ஆடைகளைக் கழுவ சலவை இயந்திரங்கள் அது மட்டுமா? இன்று தேங்காய் துருவிகளை பயன்படுத்த சிரமப்படுவார்கள், பக்கற்றுக்களில் அடைத்து விற்கப்படுகின்ற தேங்காய்ப்பால், பவுடர்களை வாங்கி சுமையல்களுக்கு பயன்படுத்துகின்றனர்.

தமது உடல் உழைப்பை தம் அன்றாட வேலைகளை செய்வதில் கூட பயன்படுத்துவதில்லை. இதனால் பலர் அதிக உடற்பருமனக்குள்ளாகின்றனர். உடற்பருமனை குறைக்க வைத்தியர்களை நாடிக் செல்கின்றனர். உடற்பருமனை குறைக்கின்ற மாத்திரக்களைப் பெற்று உட்கொள்கின்றனர்.

அதுமட்டுமல்ல, இன்று எவ்வளவுதான் கல்வி கற்று மேன்கை நிலையில் இருந்தாலும், “படித்த முட்டாள்” என்று கூறுவார்கள். காரணம், இதற்கு இலக்கணம் வகுத்தோராக உடல் உழைப்பின் முக்கியத்துவத்தை அறிந்தும் அறியாதவர்களாக உடல் உழைப்பை பயன்படுத்தாது மின் உபகரணங்களையும், இயந்திரங்களையும் பயன்படுத்தி, இயந்திரங்கள் வேலை செய்வதைக்கண்டு கொண்டு பார்த்துக்கொண்டு ஆசனத்தில் அமர்ந்தவண்ணம் ஒய்வெடுக்கின்றார்கள். பின்னர், தாம் கவுட்பட்டு வேலை செய்தவர்கள் போல் வீடு திரும்புகின்றனர். இவ்வாறு இருக்கும் மனிதர்களைப் பார்த்து இறைவனே வெறுப்படகிறான். இந்த நிலையில் இருக்கும் மனிதனுக்கு பல்வேறு நோய்களை உடைய சோம்பேறியான உடல் இருக்கும். இப்படி இருக்கும் மனிதனுக்கு வெட்கமும், வேதனையும் கட்டாயம் ஏற்பட வேண்டும்.

இன்று உழவுத் தொழிலை எடுத்து நோக்கினால், வயலை உழவுதற்கு கூட நவீன இயந்திரங்களைப் பயன்படுத்தி வருகின்றான். ஆனால், எமது மூத்தோர் தமது உடல் உழைப்பின் மூலம் கவுட்பட்டு உழுது, உண்டு வாழ்ந்துள்ளனர். இதனாலேயே விவசாயிகளுது ஆயுட்காலம் நீண்டதாக கணிக்கப்படுகிறது.

அதுமட்டுமல்ல, இவர்கள் உடல் வியர்க்க உழுது, தாம் உற்பத்தி செய்த சிறந்த உணவையே உட்கொள்கின்றனர்.

நாகரிகத்திற்கேற்ப மனிதன் மாறவேண்டும் என்பது ஒரு வகையில் சாத்தியமானதுதான். ஆனால், அந்நாகரிக வசதிகளுடனேயே வாழுமால் தனது ஓய்வு நேரங்களில் உடலை வளைத்து எமது வேலைகளை நாமே செய்துகொள்ளப் பழகவேண்டும். இவ்வாறு நாம் உடல் உழைப்பிற்கு முக்கியத்துவமளித்தால் எம் ஆயுட்காலம் அதிகரிப்பது மட்டுமன்றி நாம் வாழும் இக்காலத்தில் நோய்களின் பிடிகளில் இருந்து விடுபட்டு, வளர்ந்து வருகின்ற இளம் சந்ததியினருக்கும் உடல் உழைப்பிற்கு முக்கியத்துவம் அளித்து வாழும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தி கொடுக்க முடியும்.

இன்று பாடசாலைகளில் கூட மாணவர்களை காலையில் உடற்பயிற்சி செய்யப்பணிக்கும் விதத்தை காண்கிறோம். இதுவும், ஒரு உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் செயற்றிட்டம் தான். இவ்வாறான, செயற்பாடுகளை செய்யவேண்டுமே அன்றி, மாணவர்கள் பென்சில், பேனை பிடித்து எழுதும் கைகளில் கணினி உபகரணங்களை கொடுத்து வேலையை இலகுபடுத்தக்கூடாது. இவ்வாறு செயற்பட்டால் நானளைய சந்ததியினர் பேனைப்பிடித்து எழுத தயங்கும், பயப்படும் நிலைக்குள்ளாகலாம்.

இவை மாத்திரமல்ல, இவ்வடிவுமைப்புக்கு ஒவ்வொரு மதமும் இறைவழிப்பாட்டின் மூலம் முக்கியத்துவம் அளிக்கின்றது.

இறைவனை குளிந்து, நிமிர்ந்து, தோப்புக்கரணமிடல், அங்கம் பிரழ்தல் போன்ற முறைகளில் இறைவனை வழிபடும் விதங்களை கூறியுள்ளது. ஆனால், இன்று எமது மக்கள் இறைவனை வழிபடக்கூட நேரம் இல்லாமல், ஒய்வு நேரங்களை தொடர்புசாதனங்களில் கழித்து வருகின்றனர்.

உடலுழைப்பின் மூலமாக எமது உள்ளமும் ஆறுதல் அடைகிறது. குரிய நமஸ்காரம், தேகப்பியாசம், உடற்பயிற்சி, தியானம், மூச்சப்பயிற்சி போன்ற செயற்பாடுகளை இதற்கு உதாரணமாக கூறலாம். தொலைக்காட்சி, கணினி போன்ற சாதனங்கள் வேகமாக இயங்குவதை வேடிக்கை பார்க்கும் மனிதன் தன் ஆயுட்காலத்தை நீண்டாக அமைத்துக்கொள்ள என்கினால் உடல் உழைப்பினைத்தரக்கூடிய வேலைகளையும் செயற்பாடுகளையும் செய்யவேண்டும்.

எனவே, வீடுகளிலும், பாடசாலைகளிலும் தொழில் நிலையங்களிலும் இயன்றவரை உடல் உழைப்பிற்கு முக்கியத்துவமளித்து, அதன் மூலம் ஏற்படும் உடற் பருமன் அதிகரிப்பு, நீரிழிவு, இருதய வியாதி ஏன்? மனநோய்களுக்கு உள்ளாகும் அபாயம் போன்ற பாரிய விளைவுகளிலிருந்தும் விடுபட்டு நீண்ட ஆயுகள் பெற்று இறைவன் எமக்கு அளித்திருக்கும் உடலை உறுதிபெறசெய்து இம்மையிலும் மறுமையிலும் வெற்றி பெறுவோமாக!

நன்றி !

ஆரோக்கியவாழ்வுக் கட்டுரைப் போட்டி சிறேஷ்டப்பிரிவி 2 ஆம் பரிசு பெற்ற கட்டுரை - 2016

உடல் உழைப்பில்லா வாழ்க்கை முறையும் அதன் பாதிப்புக்கணம்

**சௌவி. K. கோபிகா
பலாங்கொடை தமிழ் மகா வித்தியாலயம்**

சின்னங் சிறிய கருவாக அன்னையின் உதரத்தில் உதித்த பச்சிளங் குழந்தை தன்னை பூரணத்துவமடையச் செய்த சொற்ப காலத்திலேயே தன் பிஞ்சக் கைகால்களை நீட்டுகிறது. இப்புவலகிற்கு பிரவேசிக்கையில் வளர் வளர் “ஓடி விளையாட பாப்பா – நீ ஒய்ந்திருக்கலாகாது பாப்பா” என்ற பாரதியாரின் கவிவரிகளுக்கு சான்றாக எந்நேரமும் துறுதுறுவென தேவீயாய் சுறுசுறுப்பாக இயங்க ஆரம்பிக்கின்றான் மனிதன். இத்தகைய இயக்கத்தின் மூலமான உடலுழைப்பு, மனிதனது பொது நியதியாகிறது. ஆனால், இன்றைய நவீன நவநாகரிக உலகமானது இந்நியதியை வேறுவிதமாக மாற்றியமைக்கின்றது. ஒடியாடி வேலை செய்வதை அசெளக்ரியமாக உணர்கிறது. அதே ஒரிட்திலேயே வேருள்ளினாற் போலிருந்து இலத்திரனியல் உபகரணங்களால் தன்னைச் சுற்றி மதில் அமைத்துக் கொள்வதே புது நாகரிகமாகிறது. மனிதனுடைய அன்றாட வாழ்க்கையில் பெரும்பான்மையான செயற்பாடுகளாகட்டும், மனிதனுடைய அடிப்படைத் தேவையான உணவு முறையாகட்டும் எல்லாமே ஏதோ ஒரு இயந்திரத்தை அடிப்படையாகக்

கொண்ட இயந்திரமயமே! விளைவாக நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம், இருதய வியாதிகள், அதிக உடற்பருமன் போன்ற என்னிலடங்காத உடல் உபாதைகளுக்கு உள்ளாகின்றான். சுதா சர்வ காலமும் நாயாய் உழைக்கின்றான். ஆனால், உடலால்ல அறிவால் மட்டுமே. கோடி கோடியாய் சம்பாதிக்கின்றான், நோயையும் சேர்த்து, “நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்பதை மறந்து !

ஆரம்ப கால மனிதனானவன் பஞ்சபுதங்களாலான இவ்வகைல் தன்னைப் பாதுகாத்து நிலைநிறுத்திக் கொள்ளப் பெறிதும் போராடினான். உணவு, உடை, உறையுள், பாதுகாப்பு போன்ற தேவைகளை பூர்த்தி செய்ய காடு மேடல்லாம் அலைந்து உழைத்தான். இன்றைய நவீன மனிதனும் தன்னை நிலைநிறுத்த பெறிதும் உழைக்கிறான். தனது அன்றாட கருமங்களை வெகு இலகுவாக செய்து கொள்ளவும்

இலத்திரனியல் சாதனங்களினுடையியை நாடுகின்றான். அதனால் “சர்வம் இயந்திர மயம்” என்றாகி விட்டது. உடலுமைப்பு மருந்துக்கும் இல்லையென்றாகிறது. ஒரு புலவர், காலை வாகைப் பார்த்து எதையோ யோசனை செய்து கொண்டிருந்தார். அவ்வழியே சென்றவன் “ ஐயா வேலையா?” எனக் கேட்க அவரும் “ஆம்” என்றார். மாலையில் அவன் திரும்புக்கயில் புலவர் தோட்டத்திலே வேலை செய்து கொண்டிருந்தார். “ஐயா வேலையா?” எனக் கேட்க, “இல்லை, தம்பி, ஒய்வெழுக்கின்றேன்” என்றாராம். மூன்றாக்கான பயிற்சியே வேலை உடல் உழைப்பே ஒய்வு என்பது இதன் மூலம் அழகாக விளங்குகின்றது. அந்த வகையில் இன்றைய மனிதன் இயந்திரமயமான வேலையிலேயே முழுக்கியுள்ளான். ஆனால், ஒய்வை மட்டும் மறுதலிக்கின்றது.

இந்த நவநாகரிக உலகைப் பற்றிய ஆய்வை நாம் இன்னும் ஆழமாக்கினால் உணவுக் கலாசாரம் ஒருகணம் எம்மை அதிர்ச்சிக்கு உள்ளாக்குகின்றது. அன்று ஆட்டுக்கல்லிலே ஆட்டி, அம்மிக்கல்லிலே அரைத்து மணக்க மணக்க பரிமாறும் உணவுக் கலாசாரம் மெல்ல மெல்லச் சாகின்றது. எம் ஆயுளையும் மெதுமெதுவாக கரைக்கின்றது. புதிய பரினாமமாக விரைவுணவுக் கலாசாரம் எம்மிடடயே விஸ்தாரமாக வளர்கின்றது. இன்றைய இளைய சந்ததியினர் மத்தியிலே கொடுங்கோலனாக அரசாட்சி செய்கிறது, என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை. விரைவுணவுக் கலாசாரமே இன்று நாகரிகமாகப் போற்றப்படுகிறது. விளைவு, எதிர்கால சந்ததியினரை நம்பியிருக்கும் உலகம் கேள்விக்குறியாகிறது! ஏனைனில் மாப்பொருளும் கொழுப்பும் நிறைந்த விரைவுணவுகள் உடலில் சேர்ச்சேர உடலானது மாமிச மலையாப் பெருகுகின்றது. அத்தோடு, மூன்றையும் தனக்குத் தேவையான சுத்துக்களை இழப்பதால் சோர்ந்து மந்தமாகி விடுகின்றது. இன்றைய வளர்முக நாடுகளிலும் இது பாரிய பிரச்சினையாகி வருகின்றது. அதற்குத் தீர்வாக தவிட்டிச்சோற்றை வளர்ந்து வரும் சிறார்களுக்கும் இளைஞர்களுக்கும் உண்ணப்பழக்குமாறு அரசாங்கங்களே வலியுறுத்துகின்றன.

இன்றுதகவல் தொழிலிருப்பவளர்ச்சியினால், மனிதனானவன் தன்களைச் சுற்றி இலத்திரனியல் உபகரணங்களாலான புதிய உலகை சிருத்தித்துள்ளான். அதைவிட்டு வெளியேற துணிவற்றவனாக மனிதன் இருக்கின்றான். தனக்குத் தேவையான உணவோ உடையே ஆபகரணங்களோ வேறு இதர தேவைகளையோ வீட்டில் இருந்தபடியே முன்கூட்டியே பதிவு செய்து வீட்டிலிருந்தபடியே பெறுகிறான்.

இவன் உண்பதும் உறங்குவதுமாகவே வாழ்க்கையைக் கழிக்கின்றான். அனுவாவும் உடலுமைப்பு இன்மையால் நீரிழிவு, இருதய வியாதிகள் எல்லாம் அவனுடலிலேயே தஞ்சம்மடக்கின்றன. இக்கற்றை எடுத்து நோக்குவோமானால் மேலே கூறிய தகவல் முழுவதும் உண்மை ஆகின்றது. அதாவது, “நீர் தேங்கி நிற்கும் இடம் அசுத்தமாக அருவருக்கத்தக்கதாகபிரிக்கும். அதேபோல இயக்கமின்றிய உடலானது எத்தனையோ வியாதிகளுக்கு இருப்பிடமாகவே காணப்படும்” என்பதாகும்.

அத்தோடு இன்று சின்னஞ்சிறு சிறார்களிலிருந்து பல்விழுந்து விட்ட தாத்தா, பாட்டி வரை அனைவரையும் தன் வலிய கரங்களினுள்ளே காணினாளி விளையாட்டுக்கள் (video games) சிக்க வைத்துள்ளது என்றால், அது மிகக்யல்ல. அவற்றில் வெற்றி கொள்ளும் வரை மனிதனிடத்தே பெரும் போராட்ட வெறியே ஏற்படுகிறது. மேலும், அது ஒரு போதுமாகவே மாறுகிறது. இதனால், மனமும் மூன்றையும் ஒருங்கே களனப்படக்கின்றன. பொழுதுபோக்கு என்பது “நாம் செய்யும் வேலையில் இருந்து விடுபட்டு வேறு செய்ர்பாடுகளை செய்வதன் மூலம் எம் புலன்களை புத்துணர்ச்சியடையச் செய்வதாகும்” என்றார் விவேகானந்தர். இன்றைய நமது பொழுது போக்குகள் எமது பொன்னான பொழுதுகளை வீணே போக்க வைக்கின்றன. ஆக்கப் பாதையில் இட்டுச் செல்லவில்லை. விளைவாக, மனதளவில் பல பாதிப்புக்கள், ஏற்படுத்துகின்றன. “சம்மா இருக்கும் மனம் சாத்தானின் குடியிருப்பு” என மதங்கள் போதித்தது உண்மையாகின்றது. மனித மனங்கள் வக்கிரம், வன்முறை, விரக்கி, அமைதியின்மை போன்ற அசர குணங்களின் இருப்பிடமாகிறது.

இவ்வாறு நவீன மனிதன் தனது அன்றாட நடைமுறை வாழ்க்கையிலும் உணவு முறைகளிலும் அன்றாட தேவையை முடித்துக்கொள்ளும் முறைகளிலும் அவனது பொழுதுபோக்கு முறைகளிலும் ஏதோ ஒரு இயந்திரமுறையைக்கைகளொள்கின்றான். “செலவு தந்தகத்கு பல்லாயிரம் சென்றது; தீது எனக்கு பல்லாயிரம் சேர்ந்தது” என்று பாரதியார் ஏதோ ஒன்றுக்காக கூறியிருந்தாலும் எம் தலைப்பிற்கும் அது வெகுவாகப் பொருந்துகின்றது. பல்லாயிரக் கணக்கில் செலவு செய்து அதன் மூலமாக பல்லாயிரக் கணக்கில் தீமையையும் சம்பாதித்துக்கொள்கின்றோம். இச்செயல் ஒருகணம் யானை தன் தலையிலே மன்னை வாரி அடித்துக் கொள்வதை எம் மனக்கண் முன் காட்டுகிறது. எம் உடல் உழைப்பில்லா வாழ்க்கை முறையாலும் விரைவுணவுக் கலாசாரத்தாலும் நீரிழிவு, அதியுயர் இருத்த அமுத்தம், இருதய வியாதி, மூட்டுளைவு, பாரிசவாதம், உயர் உடற்பருமன் முதலான உடல் உபாதககள் ஏற்படுகின்றன. இவற்றைத் தடுக்கும் முகமாக சிறுசிறு வேலைகளை நாம் செய்வதோடு, முறையான உடற்பயிற்சியும் அவசியமாகின்றது. அத்தோடு கூடுதலான அளவு இயற்கை உணவையே உட்கொள்வதும் எத்தனையோ வியாதிகள் வருமான் காக்க உதவுகின்றது. மேலும் பிராண்யாமம், யோகாசனம். தியானம் போன்ற பயிற்சிகள் ஒருங்கே மனம், மூளை, உடல் என்பவற்றை தளர்த்துவதுடன் புத்துணர்ச்சியையும் ஊட்டவல்லன. இவற்றையெல்லாம் விட இந்த இறுகிய கழலிலிருந்து விடுபடச் சிறந்த வழி மனம் திறந்து சிரிப்பது! ஆம் “வாய் விட்டு சிரித்தால் நோய் விட்டு போகும்” இன்று எத்தனையோ மருத்துவர்கள், “இருபது, முப்பது வயதாகிவிட்டால் நோய் என்பது சாதாரணம் தான்” என்கிறார்கள். அது பிழை என்பதே சரி. நோய் சாதாரணமல்ல. ஆரோக்கியமே சாதாரணம். நோய் தான் அசாதாரணம்! புரிந்துக் கொள்வோம். நோயற்ற உறுதியான உடலை வளர்த்துக்கொள்வதோடு, மருந்துகளை மருந்துளவும் நினையாமல் வாழ்வாங்கு வாழ்வோம்.

முத்தோர் கெளரவிப்பும்
கா. வைத்தீஸ்வரனின் பாரிசவாதம் தவிர்ப்போம் நூல் வெளியீடும்



பிரதம விருந்தினர்
கலாந்தி செங்கொற் செல்வர்
திரு.ஆணு.திருமுருகன்
நூல்லை வெளியீடல்



ஓ! ஓ!

சமூகப் பிரமுகர்
திரு.வே.சண்முகநாதன்
கலாந்தி க.ஜி.கணேசன்
தமிப்பதியினரால்
கெளரவிக்கப்படல்

ஓ! ஓ!



சுக்வாழ்க்கைப்
பேரவைத் தலைவர்
கலாபூசணம் சைவப்புலவர்
ச.செல்வத்துரை
மங்கலவிளக்கேற்றல்