

සුගවාල්කை



Sugavaalkkai

# ඒකවාදීකම

ආකවාදීකම ප්‍රභව වෙනිකම - 12

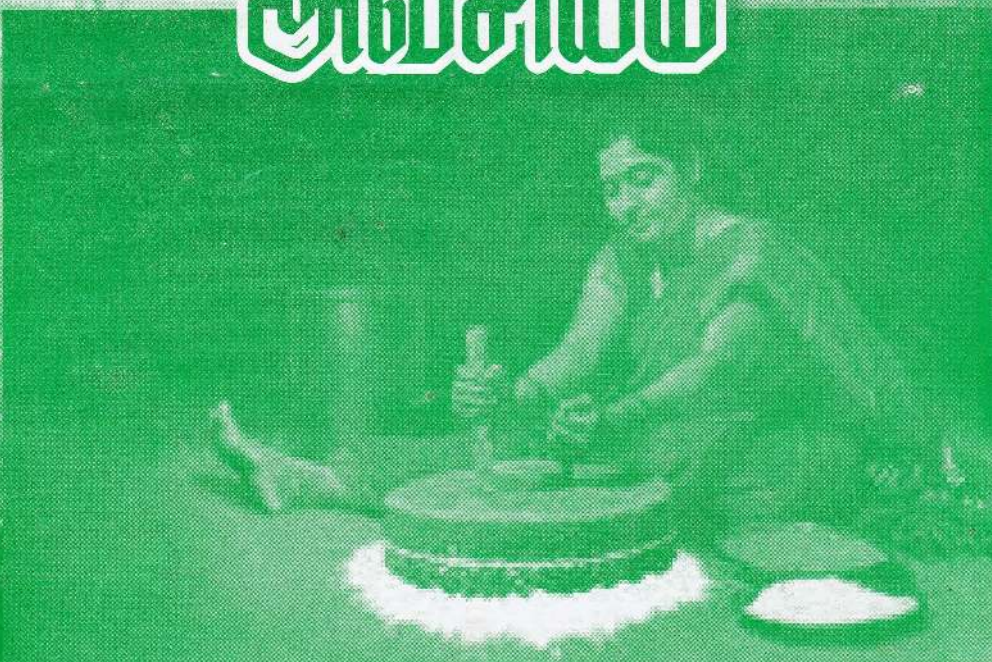
උදල්, උඟ, ජලක, ජුනික මෙඞ්පාලු තලාද්‍ර්පාන ජලුජක

වාදීකම : 4 ජකම : 3

ජලක - ජෙඞ්දමඞ් - 2017



## උදල් උඟද්‍ර්පිඞ් උවජකම



උජජලක ජලුජර්ජර්, තලඞ්පඞ්ජාඞ්, ජලක ජෙලවජාඞ්, ජුඞ්දමඞ්, මානවර් කෙජොජුම

noolaham.org | aavanaham.org



### ஆலோசகர்கள்

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

### ஆசிரியர்

- சுகநலக்கல்வியாளர், உளவள ஆலோசகர்  
திரு.கா.வைத்தீஸ்வரன்

### துணையாசிரியர்

- டோன் உதவி சிகிச்சையாளர்  
திரு.க.இறைவன்

### 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. குமாரசுவாமி

### வெளியீடு

சுகவாழ்க்கைப் பேரவை

7, அல்பேட் பிளேஸ்,

தெகிவளை.

Tel: 011 - 2717401, 077-3179715

### பதிப்பகம்

கீதா பதிப்பகம்

கொழும்பு - 13

Tel: 0777-350088

வெளியீடு - 12

ISSN - 2550 259

விலை

75/=

### பொருளடக்கம்

1. ஆசிரியர் முன்னுரை	3
2. சிறுநீரகங்களைப் பாதுகாக்கும் வழிமுறைகள்	4
3. முதுகுவலி	5
4. மாரடைப்பை முதல் நிலையில் கிளங்காணத் தெரிந்திருப்போம்.	6
5. தொற்றாத்தன்மை நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தல்	8
6. உடல் உழைப்பில்லா வாழ்க்கை முறையும் அதன் பாதிப்புக்களும் (யரிசுப்போட்டிக் கட்டுரை)	8
7. உடல் உழைப்பின் அவசியம் (யரிசுப்போட்டிக் கட்டுரை)	10
8. இல்லற வாழ்வு இணையில்லா வாழ்வாதம்	12
9. ஆரோக்கிய வாழ்வு - நாம் பின்பற்ற வேண்டிய அடிப்படை உண்மைகள்	14
10. முதுமையைத் தடுக்கும் முத்திரைகள்	15
11. பெருமைக்குரிய தாய்மை	16
12. சூரிய நமஸ்காரம்	18

### வாசகர்களுக்கு

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



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

பிரதியின் விலை - ரூபா 75/=  
 தபாற்செலவு - ரூபா 25/=  
 வருடாந்தம் தபாற் செலவுடன் - ரூபா 400/=  
 Money order, Postal order மூலம் அனுப்பலாம்.



அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :  
 கா.வைத்தீஸ்வரன்  
 சுகவாழ்க்கைப் பேரவை  
 7, அல்பேட் பிளேஸ்,  
 தெகிவளை.





# ஆசிரியர் முன்னுரை

## ஆரோக்கிய வாழ்வில் சாதகமான பழக்கவழக்கங்கள்

**சுகம்** அரிய சொத்து. நாம் ஒவ்வொருவரும் எமது சுகத்தைச் சம்பாதிக்க வேண்டியவர்களாகவுள்ளோம். இந்நிலையைப் பிறிதொருவரினால் தரமுடியாது. எனவே இவை தொடர்பான அடிப்படை உண்மைகளை ஆழமாக அறிந்திருத்தல் முதற்படியாக அமையவேண்டும். இவற்றுக்குச் சமூக விழிப்புணர்ச்சி இன்றியமையாததாகும். இன்று எமது சமூகத்தில் முன்னணிப் பிரச்சனையாக அமைவது :

- (அ) உடல் உழைப்பில்லா வாழ்க்கையும்
- (ஆ) விரைவுணவுக் கலாச்சாரமுமாகும்.

இதனால் குழந்தைகள் முதல், மூத்தோர் வரை உடற்பருமனுக்கு ஆளாகின்றனர். அதன் பின்விளைவாக தொற்றாத தன்மை நோய்களுக்கு மிகவும் குறைந்த வயதிலிலேயே பலியாகும் துர்ப்பாக்கியம். நவீன வசதிகள் இத்துர்ப்பாக்கிய நிலைக்கு எம்மை இட்டுச் செல்கிறது என்பதை விளங்கி அதற்கேற்ப எமது வாழ்க்கையைக் கட்டமைத்தல் முதற்படியாக அமையவேண்டும். இவற்றில் சில முக்கிய அம்சங்களாவன :

- (அ) எமது உணவுத் தேவையை அறிந்து அதற்கேற்ப உண்ணுதல்.
- (ஆ) குழந்தைகள் முதல் மூத்தோர் வரை தமது எடை எவ்வளவு அமைந்திருக்க வேண்டும்; **கூடியும் குறையிலும் நோய்வரும்.** சராசரி எடைபேண நாம் ஒவ்வொருவரும் தெரிந்திருப்போம்.
- (இ) தற்போது - எமது கூழலுக்குப் பொருத்தமான அப்பியாசங்கள் தினம் நிறைவேற்ற வேண்டும். **இவை அடிப்படைத் தேவையாகும்.**

- ✓ குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் தினம் நடப்போம்.
- ✓ மாடி வீட்டில் இருப்போர் காலை - மாலை இருமாடிகளை ஏறி இறங்கிக் கடப்போம்.
- ✓ கிட்டிய தூரங்களை நடந்து கடப்போம்.
- ✓ எமது வீட்டு வேலைகளை முடியுமானவரை நாமே நிறைவேற்றுவோம்.
- ✓ எமது பிள்ளைகள் படிக்க வேண்டும்? **மறுப்பதற்கு இல்லை.** ஆனால் அவர்கள் உடல் உறுதியுடன் வாழ வழிகாட்டுவோம். தமது தேவைகள் அனைத்தையும் அவர்களே நிறைவேற்ற வேண்டும். தவறுவோமாகில் பின் எமது பிள்ளைகள் துன்பப்படுவதை யாராலும் தடுக்க முடியாது. அவர்கள் கலாநிதியாகவோ, வைத்தியராகவோ, பட்டதாரியாகவோ மாத்திரம் வந்தாற் போதாது. அவர்கள் நற்பிரஜையாக சமூகத்துடன் இணங்கி வாழக்கூடிய பண்பாளராக வளர்க்க வேண்டிய பொறுப்பு பெற்றோர், ஆசிரியர், சமூக முன்னோடிகளைச் சார்ந்ததாகும்.

இந்நிலையை எட்டுவதற்குப் பெற்றோர் ஆசிரியர் மூத்தோரின் முன்உதாரண வாழ்க்கை சாதகமானதாக அமையவேண்டும். மூத்தோரைப் பின்பற்றிக் குழந்தைகளும் நற்பிரஜையாக வளர்வார்கள்.

“கற்க கசடறக் கற்பவை கற்றபின் நிற்க அதற்குத் தக” திருக்குறள் - 391

எமது அடிப்படைத் தேவைகள் தொடர்பாக நாம் நன்கு அறிந்திருத்தல் வேண்டும். இதன்மூலம் எமது ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்தவர்களாவோம். உதாரணமாக - காய், கறி, இலைக்கீரை முதலானவை எமது தின உணவில் அடங்க வேண்டும். இந்நிலை கைகூடின் மலச்சிக்கல் (Constipation) என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை. ஆனால் இப்பிரச்சனை - குழந்தைகள், கற்பவதிகள், பாலூட்டும் தாய், பாடசாலை மாணவர், வயதானவர், மூத்தோர் முதலான அனைத்து இலக்கினரிலும் காணப்படுகிறது. இந்நிலைமையை நாம் நன்கு விளங்கி நடந்து கொள்வோமாகில் எமது ஆரோக்கியம் மேன்மையடையும். நாம் மனநிறைவாக வாழலாம். தவறுவோமாகில் நீரிழிவு, அதிர்த்த அழுக்கம், பாரிசவாதம், மாரடைப்பு, மூட்டுவாதம், புற்றுநோய் முதலானவைகளுக்கு மிகக் குறைந்த வயதிலில் ஆளாவோம். குறிப்பாக வளரிளம் பெண்பிள்ளைகள் உடற்பருமனாகில் விவாகம் ஒழுங்குகளின் போது எத்தனை துன்பம் அடைவர்.

நாம் முதுமையடையும் போதுதான் எமது ஆரோக்கியம் தொடர்பாகச் சிந்திப்பதுண்டு. ஆனால் சிறுவயதிலில் இருந்து சாதகமான பழக்கவழங்கங்களைக் கடைப்பிடிப்போமாகில் உபாதைகள் எதுவுமின்றி முதுமையிலும் இயல்பு வாழ்க்கை வாழலாம்.

“கற்றிலனாயிறும் கேட்க அஃதொருவற்கு ஒற்கத்தின் ஊற்றாம் துனை” திருக்குறள் - 414

**கருத்துரை :** கற்கவில்லையானாலும் கற்றவர் சொல்லும் சொற்களைக் கேட்டால், தளர்ந்த காலத்தில் அவை ஊன்று கோல் போலத்துணையாகும்.

பொருளாதாரத்தில் மாத்திரம் முன்னேறினால் போதாது. எமது தேட்டத்தை நாம் அனுபவிக்கும் அளவுக்கு எமது ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தல் அவசியத் தேவையாகும். ஆனால் எமது உடை அலங்காரம், வாகனங்களில் கொள்ளும் கவனம், எமது உடலில் காட்டுகின்றோமா? என வினா எழுப்பவேண்டியுள்ளது.

சமூக முன்னோடிகள், பொதுப்பணி மன்றங்கள், பொறுப்புடன் சமூக விழிப்புணர்ச்சி ஏற்படும் முயற்சிகளில் ஈடுபடல் அத்தியாவசியமாகின்றது.

**இணைவை கா. வைத்தீஸ்வரன்**



# சிறுநீரகங்களைப் பாதுகாக்கும் வழிமுறைகள்

சிறுநீரகங்கள் அவரை விதை வடிவத்தில் எமது உடலின் பின்புறத்தில் அமைந்திருக்கின்றன. இரத்தத்தைச் சுத்திகரிப்பதுடன், சிறுநீரை உற்பத்தி செய்தல் இவ்விரு சிறுநீரகங்களின் கடமைகளாகின்றன.

## முக்கிய செயற்பாடுகளாவன :

- (அ) உடலில் உள்ள கழிவுப்பதார்த்தங்களை யூரியா, கிறியாற்றின் முதலானவைகளை வெளியேற்றுகின்றன.
- (ஆ) உடலுக்குத்தேவையான நீரைச் சமன்படுத்த உதவுகின்றன. மேலதிகமான நீரை வெளியேற்றுவதாகவும் அமையும்.
- (இ) உடலில் உப்பின் அளவையும், அமிலத்தையும் சமநிலைப்படுத்துகிறது.
- (ஈ) எலும்பு மச்சையில் (இரத்த) செங்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகளை அதிகரிப்பதற்கு “Erythropoietin” (ஏரித்ரோபொய்டின்) என்று அழைக்கப்படும் ஹோர்மோனை உற்பத்தி செய்கிறது.
- (ஊ) உடலில் கல்சியத்தின் சமநிலையையும், எலும்பின் ஆரோக்கியத்தையும் பராமரிக்கும்.

## சிறுநீரக நோய்களை இனம் காண உதவுதல்

இருபிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம்

- (1) கடுமையான சிறுநீரகக் குறைபாடு - குறுகிய காலத்தினுள் மீட்டெடுக்கக்கூடிய குறைபாடுகள்.
- (2) நாட்பட்ட சிறுநீரகநோய்கள் - நீண்டகாலப்பாதிப்பு - மீட்டெடுக்க முடியாத நிலைப்பாடு.

## பாதிப்படைவதற்கான முக்கிய காரணங்கள்

- (1) நீண்டகாலமாக நீரிழிவுக்கான சிகிச்சை.
- (2) உயர்அதிர்ந்த அழுக்கத்தை கட்டுப்படுத்தாநிலை.
- (3) நாட்பட்ட சிறுநீரகத் தொற்றுக்கள்
- (4) நீண்டகாலம் நிலைத்திருக்கும் சிறுநீர் சரிவர வெளியேற்றத்திற்கான தடைகள் - உதாரணமாக : கற்கள், புரொஸ்டேட் வீரிவடைதல்.
- (5) Polycystic சிறுநீரகநோய் - பல்வகை சிறுநீரகக் கட்டிகள் - பரம்பரை நோய்கள்.
- (6) பிறப்புடன் கூடிய சிறுநீரகநோய்
- (7) வைத்திய ஆலோசனையின்றி நீண்டகாலம் எடுக்கும் வலிநிவாரணி மருந்துகள்.
- (8) கண்டு அறியப்படாத சிறுநீரகப் பாதிப்பு நோய்கள் (இலங்கையில் வடமத்திய மாகாணம் போன்ற இடங்கள்)

## நாட்பட்ட சிறுநீரக நோய்க்கான அறிகுறிகள்

பசியின்மை, குமட்டலும் வாந்தியும், களைப்பு, சோர்வு, உடல்வீக்கம் - முகம், கால், அடிவயிறு, விதைப்பை முதலியன; மூச்செடுப்பதில் கடினம்; அடிக்கடி சிறுநீர் வெளியேறுதல். அடுத்த சிறுநீர் வெளிவருதல் குறைவடைதல்; உடல் அரிப்பு முதலியன.

குறிப்பு :

- (1) The leading cause of Chronic kidney impairment in Sri Lanka is Diabetes.
- (2) Chronic kidney disease is asymptomatic in its early stages and disease identification is difficult unless found in routine blood, urine investigation for some other cause.

நாட்பட்ட சிறுநீரக நோய்கள் அதன் ஆரம்பநிலையில் அறிகுறிகள் அற்று இருக்கும். ஏனைய காரணங்களுக்காக இரத்தத்தை அல்லது சிறுநீரை பரிசோதிக்கும் போது இந்நோய்களை இனம் காணல் சாத்தியமாகும்.

## சிறுநீரகம் சீராக இயங்காவிடின் நாம் யாது செய்யலாம்?

இழந்த செயற்பாட்டை மீள் பெறுவதற்கான சிகிச்சை நாடுதல்.

- \* ஹீமோ சுத்திகரிப்பு - இரத்தச் சுத்திகரிப்பு - Haemodialysis
- \* பெரிற்றோனியல் சுத்திகரிப்பு - Peritoneal dialysis
- \* சிறுநீரக மாற்றுச் சிகிச்சை

## நோய் தடை (ஏற்படாமல்) தொடர்பான வாழ்வியல் முறைகளாவன:

- \* உடல் உழைப்புடன் வாழ்தல்; “உடலை உறுதிசெய்” - பாரதியார்.
- \* அதிர்ந்த அழுக்கம், நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்பாட்டுள் வைத்திருத்தல்.
- \* உடல் எடைசீராகப் பேணல் - சீராக நிறை உணவு பெறுதல்.
- \* தினம் 2.00 - 3.00 லீற்றர் நீராகாரம் உள்ளெடுத்தல் வேண்டும்.
- \* குடி, புகைத்தல் முற்றாக விலக்குதல் அவசியம்.
- \* வைத்தியரின் ஆலோசனையின்றி நீண்டகால மருந்துப்பாவையைத் தவிர்ப்போம் - குறிப்பாக வலி நிவாரணி
- \* நாம் தற்போது பாவிக்கும் உப்பின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துவோம்.

நீரிழிவு, உயர்அதிர்ந்த அழுக்கம், உடற்பருமன், உள்ள குடும்ப அங்கத்தவர் மத்தியில் சிறுநீரகநோய் இருத்தல் - முதலானோர் கவனத்திற்கு :

தங்கள் குடும்ப வைத்தியர் ஆலோசனையுடன் இரத்தம், சிறுநீர் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளல் எமது ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த துணைபோவதாக அமையும்.

**க. கனகராசா**

சமூகநலப்பணியாளர்



# முதுகுவலி

**V.T. மனோகரன்**  
சமூகநலப்பணியாளர்

**எ**மது சமூக அமைப்பில் மூத்தோரே கூடுதலாக முதுகுவலிக்கு இலக்காகின்றனர். எமது மூத்தோர்களில் ஏறத்தாள 90% ஆணவர் இப்பீடைக்கு ஆளாகின்றனர். இதன் காரணமாக ஒருவரின் இயல்பான வாழ்வியல்முறை பாதிப்படையலாம். முதுகில் ஆரம்பித்த இவ்வலி சிலசமயங்களில் இருப்பில் இருந்து காலின் கீழ்ப்பகுதிவரை நோவாகவும் அமைவதுண்டு.

முதுகெலும்பானது 28 எலும்புகள் ஒன்றின்மேல் ஒன்றாக அடுக்கப்பட்டுள்ளன. மண்டையையும் இருப்பையும் (Pelvis) இணைப்பதாக இம்முதுகெலும்பு அமைகின்றது.

இந்நிலை ஏற்படக் காரணிகளாக :

- (அ) வேலைப்பளு
- (ஆ) மூட்டுக்கள் பாதிப்படாதல்
- (இ) முள்ளந்தண்டில் ஏற்படும் மாற்றம் (நலிவுறல்)
- (ஈ) மனஅமைதியின்மை/ மன இறுக்கம்
- (உ) உடலில் ஏற்படும் நோய்களின் தாக்கம் முதலியன.

வயது முதிருமவேளை, உடலின் பின்புறத்தசைகள் நலிவடைதல் இயல்பேயாகும். உடலியல் ரீதியாக தசைகளில் ஏற்படும் இழுவநிலை சம்பவித்தல் முதலான காரணத்தினாலும், முதுகில் பிடிப்பு ஏற்படமுடியும். இந்நிலைமையைத் தசைப்பிடிப்பு எனக்குறிப்பிடுவர் (Muscle strian).

## முதுகதண்டு

முதுகெலும்பானது பல்வேறு தசைகள், தசைநார்கள் மற்றும் இணைப்பு இழையங்கள் முதலியனவற்றால் தாங்கப்படுகின்றது. முன்பே ஏற்பட்ட சுழுக்கு, அல்லது திடீரென ஏற்படும் தசைப்பிடிப்பு முதலான காரணிகளினால் வலி ஏற்படமுடியும். மேலும் விழுதல், அதனால் ஏற்படும் காயங்கள், திடீரெனக் குனிதல், திரும்பி அசைதல், அடிவயிற்றில் ஏற்படும் தசைப்பிடிப்பு, பயிற்சியின்றி கூடிய புளுவினைத்தாங்குதல், அடிவயிற்றைச் சுற்றிய விறைப்புநிலை அல்லாவிடின் கூடியதளர்வு காரணமான தசைப்பிடிப்பு ஏற்படமுடியும்.

## எலும்பு மூட்டுக்கள் வீக்கம் அடைதல்

நாம் மூப்படையும் போது எமது முதுகதண்டு, அதன் மேற்புறத்தசைச் சுற்றியுள்ள குருத்தெலும்புகள் நலிவடைகின்றன. தண்டுக்கு இடையில் உள்ள வட்டுக்களின் (Disc) செயற்திறன் குறைவடையமுடியும். வழமையில் இவ்வட்டுக்கள் சாதாரணமாக ஏற்படும் அதிர்ச்சிகளைத் தாங்கும் கற்பாறைகளாகவே அமைவதுண்டு. மூப்பான வேளையில் இம்மூட்டுக்கள் வீக்கம் அடையலாம். இதனால் ஒன்றோடொன்று உராயமுடியும்.

குறிப்பிட்டபகுதி விறைப்படவதோடல்லாமல், வேதனையையும் கொடுக்க முடியும். நீண்டநேரம் ஒரேயிடத்தில் அமர்ந்திருக்கையில் இந்நிலைமை ஏற்படலாம். காலையில் நித்திரை விட்டு எழும் போது இந்நிலைமை சம்பவிக்கமுடியும்.

## தொடர்பு முதுகுவலி

சிறுநீரக கோளாறுகள், சிறுநீர்ப்பை முன்வாயில் சுரப்பி, அல்லது கருப்பையில் நோய்கள் ஏற்படும் போதும், இந்நோய்காரணமாக முதுகுவலி ஏற்படமுடியும்.

## இடுப்புவலி

முதுகுவலியுடையோரில் ஏறத்தாள இரண்டு (2%) வீதமானோருக்கு இடுப்புவலி ஏற்படமுடியும். காலிலும் இடுப்பிலும் இருந்து முதுகுவரை செல்லும் இடுப்பு நரம்புகளின் இடையில் உள்ள வட்டுக்கள் (Discs) அல்லது எலும்புக்குச்சியால் அழுத்தப்படலாம். இதனால் காலின் கீழ்ப்பாகம் வரை வலி சம்பவிக்கலாம். அத்துடன் இடுப்புவலி காரணமாக அவரின் தசைகள் பலவீனம் அடைய முடியும். மேலும் உணர்ச்சியற்றநிலை ஏற்படமுடியும். உடம்பு புல்லரித்தல் முதலானவைகள் ஏற்படமுடியும்.

## எலும்புகள் நலிவுறுதல்

வயது கூடக்கூட எமது எலும்பில் உள்ள கல்சியம் குறைவடைகின்றது. இதனால் எமது முதுகதண்டு எலும்புகள் தேய்மானம் அடைகின்றன. இவைகள் எளிதில் உடையலாம். எலும்புகள் வலுஇழப்பதோடல்லாமல், துளைகள் ஏற்படலாம். சிறிய அதிர்வுகள், கட்டிலில் புரண்டு படுக்கும் போது வேதனையைக் கொடுக்கலாம். ஒரு சிலரில் அவர்களின் உயரம் குறைவடைவதற்கும் ஏதுவாக அமைவதுண்டு. அத்துடன் எமது தோற்றம் வளைவு பெறலாம் - கூனலாக அமைய வாய்ப்பாகலாம். அநேகமாக பெண்களே இக்கூனலுக்கு ஆளாகின்றனர் என்பது குறிப்பிடற்குரியது.

## முள்ளந்தண்டு உட்பகுதி குறுக்கம் அடைதல்

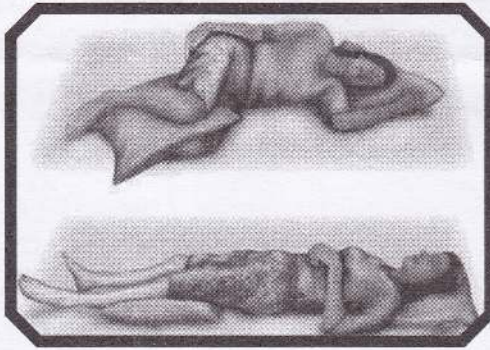
வயது அதிகரிக்கும் போது எமது முள்ளந்தண்டின் உட்பகுதி விட்டம் குறுகமுடியும். இதனால் முதுகின் கீழ்ப்பகுதியில் உள்ள நரம்புகளில் அழுத்தம் ஏற்பட வாய்ப்பாகலாம். இதனால் முதுகு, கால்களில் வலி ஏற்படலாம். அத்துடன் கால்கள் பலவீனம் அடைவதை ஒருவரால் உணரமுடியும். இந்நிலைமையில் நடக்கமுற்படின் இவ்வலி மேலும் அதிகரிக்கலாம். பொருட்கள் உயர்த்தும் வேளை அல்லது உடலை வளைக்கும் போது முதுகில்



வலி ஏற்பட முடியும். இவ்விதமான வேளைகளில் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்கு எமது முதுகிற்கு ஓய்வு கொடுத்தல் வேண்டும். கூடுதலாக ஓய்வெடுக்கில் தசைகள் பலவீனம் அடையும். குணமடைதல் காலதாமதமாகலாம். எனவே அதிக ஓய்வெடுப்பதைத் தவிர்ப்போம்.

**முதுகு வலியைக் குறைப்பதற்கான வழிமுறைகள்**

- (1) நாம் வளைய வேண்டிய நிலை அல்லது உயர்த்த வேண்டிய நிலை ஏற்படின், எமது முழங்காலைச் சற்று வளைத்துக் கால்களைப் பிரயோசனப்படுத்தல், முதுகுத்தண்டுக்கு ஆறுதல் அளிக்கும் முயற்சியாகும். இவ்வேளை முழங்காலைப் பின்பக்கவாட்டிற்கு மடிப்போம்.
- (2) முறையற்ற விதத்தில் வளைதல் அல்லது உயர்த்துதல் தீங்கினை ஏற்படுத்தும். ஒருபொருளை உயர்த்துவதற்கு வளையும் போது எப்போதும் முழங்காலில் உள்ள காலின் தசைகளையே பாவிக்க வேண்டும்.
- (3) வளையும் போது அல்லது எதையாவது எட்டிப்பிடிக்க முயல்வதாகில் முதுகை முடியுமானவரை திருப்புதலைத் தவிர்ப்போம்.



- (4) தொடர்ந்து வேலை செய்தல் - உதாரணமாக வாகனம் ஓட்டுபவராகில் முடியுமானவரை குறைத்துக் கொள்வோம்.
- (5) அமர்ந்து இருப்பதாகில், தொடர்ந்து இருப்பதைத் தவிர்ப்போம். இடையில் நிறுத்திக் கொள்வோம். அவ்வேளையில் சற்று முன்னோக்கி வளைந்து, உடலை மடக்குவோம்.
- (6) நீட்டி நிமிர்ந்து இருப்பதாகில், மெதுவாகச் சற்றுப் பின்நோக்கி சாய்ந்து நிமிர்வோம்.
- (7) கதிரையில் நீண்டநேரம் இருப்பதாகில் சிறிய மெத்தை தயாரித்து முதுகின் கீழ்ப்பகுதிக்கு ஆதரவாக வைத்துக் கொள்வோம்.
- (8) குப்புறத் தூங்குதல், முதுகுத்தண்டில் அழுத்தம் ஏற்படும். எனவே குப்புறப்படுத்தலைத் தவிர்ப்போம். இதற்கு ஈடாக, முழங்கால்களை மார்பை நோக்கி மடித்துத் தூங்குவோம்.

(9) அல்லாவிடின் முதுகு தரையில் பட மல்லாந்து படுப்போம். அவ்வேளை இருப்புக்குக் கீழே ஒரு தலையணை வைப்போம். இதன் மூலம் முதுகுத்தண்டின் அழுத்தத்தைக் குறைக்கமுடியும்.

ஆதாரம் : "முத்தோர் பராமரிப்பு" (கா. வை. யின் நூல்) பக்கம் (6)

# மாரடைப்பை

ہارٹ ایٹیک

Heart Attack

## முதல் நிலையில் இனங்காணத் தெரிந்திருப்போம்.

- 1) நெஞ்சவலி அல்லாவிடின் நெஞ்சில் ஏற்படும் அசௌகரியம் நெஞ்சின் நடுப்பகுதியில் அல்லது இடப்பக்கத்தில் ஏற்படும் வலி.
- 2) இடது அல்லது வலது கைகளில், முதுகு, கழுத்து தாடை, அல்லது வயிற்றுப்பகுதியில் ஏற்படும் அசௌகரியம்.
- 3) மூச்சுத் திணறல் - மூச்சை எடுத்து விடுவதில் இயலாமை.
- 4) அதிகளவான வியர்வை; வாந்தி வெளிவருவதான உணர்வு தலைவலி முதலானவைகள்

**மாரடைப்பு சம்பவிக்க எதுவாக அமையலாம்?**

- 1) இருதயத்திற்கான இரத்தோட்டம் திடீரெனத் தடைப்படுதல்.
- 2) இதயத் தசையில் உள்ள கலங்களுக்குப் போதியளவு இரத்தம் கிடைக்காமையினால் அவைகள் சிதைவடைகின்றன. (Cell.in the heart muscle begins to die)
- 3) சிகிச்சை காலதாமதம் அடைவதனால், இதயப் பாதிப்புத் தீவிரமடையலாம். (காலம் தாழ்த்தாத சிகிச்சை மிக மிக அவசியமாகும்)



**பின்வருவன இவற்றில் அடங்கும்.**

- ✓ ECG பரிசோதனை; இரத்தப் பரிசோதனை; நோயாளியின் குணம் குறிகளை அவதானித்தல். இவை மூலம் நோய் நிர்ணயம். அடுத்துச் சிகிச்சை தொடரும்.
- ✓ குருதி உறைதலைத் தடுத்தல் - கட்டிகளைக் கரைக்கும் சிகிச்சை - Thrombolytic Therapy அல்லாவிடின் குருதிக் குழாய் மறுசீரமைப்புச் சிகிச்சை - angioplasty and stent - இவைகள் மூலம் தடைப்பட்ட இதயக்குருதி நாடிகளில் தடை அகற்றல்; இவை மூலம் சீராக இரத்தோட்டம் இடம் பெறச் செய்தல்.
- ✓ சில நோயாளர்களில் இப்பாதிப்பையடுத்து கைபாஸ் (Bypass) அறுவைச் சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படும். சீராக இரத்தோட்டம் இடம் பெறச் செய்தல்.

தகவல் - Sri Lanka Heart Association - கையேடு

**கொலஸ்ட்ரோல்**

இவை விலங்குணவில் காணப்படுகின்றன. இறைச்சி, சொசேஜன், பேர்கன், முட்டை, முழுஆடைப்பால்மா, பட்டர், சீஸ், ஈரல் முதலியன இவற்றுள் அடங்கும்.

**கொலஸ்ட்ரோலின் வகைகளாவன :**

HDL கொலஸ்ட்ரோல், LDL கொலஸ்ட்ரோல், VLDL கொலஸ்ட்ரோல்

கொலஸ்ட்ரோலானது மனித உடலினுள் கலத்தின் சுவரின் (cell memberance) கட்டமைப்பிற்குத் தேவையான முக்கிய கூறாகும். மேலும் வேறார்மோன்கள் (Hormones), பித்தம் (Bile acids) என்பனவற்றின் உற்பத்திக்கும் தேவைப்படுகின்றது. ஒருவருக்குத் தேவையான அளவு கொலஸ்ட்ரோலைத் திணசி மனித உடல் உற்பத்தி செய்யக் கூடியது. மேலதிகமாகக் காணப்படும் கொலஸ்ட்ரோல் குருதிக்குழாய்களினுள் படிவதன் மூலம் அத்திரோஸ்கலரோஸ் (Atherosclerosis) ஏற்படுகிறது.

**Trans (டிரான்ஸ்) fat**

சில எண்ணெய் வகைகளில் உள்ள தீங்கு மிகு கொழுப்பாகும்.

- ✓ இக்கொழுப்பு உணவுகளை அதிகமாக உண்பதனால் இதயநோய், பக்கவாதம், போன்றன ஏற்படும் ஆபத்து அதிகரிக்கும். (எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள், பேஸ்டரி போன்ற பேக்கரி உணவுகள் இதில் அடங்கும்.)
- ✓ நிரம்பாத கொழுப்பமிலம் மிகுந்த எண்ணெய்களைப் பொரித்தலுக்குப் பாவிப்பதாயின் அதனை ஒருமுறை மட்டும் பாவிக்கவும். இவ்வெண்ணெய்களைத் தாளிப்பதற்குப் பாவிக்கலாம்.
- ✓ பாவித்த பொரித்த எண்ணெய்களைத் திரும்பத் திரும்பப் பாவிப்பது பலவித பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தும். இந்த நிலைமை முழுமையாகத் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

**ஆபத்து நிரம்பிய இக்கொழுப்பு பாவனையை எப்படிக் குறைக்கலாம்?**

- 1) ஒரு வேளை தயாரிக்கும் உணவில் ஒருகறிக்கு மாத்திரம் எண்ணெயை அடக்கமாக பாவிப்போம்.
- 2) தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து சமைக்கப்படும் கறிகளை எண்ணெயில் தாளிப்பதைத் தவிர்ப்போம்.
- 3) எண்ணெய்சேர்த்துத் தாளித்துக் கறி ஆக்கின், தேங்காய்ப்பால் சேர்ப்பதைத் தவிர்ப்போம்.
- 4) குறைந்தளவு எண்ணெய் சேர்த்தே தாளிதம் செய்வோம்.
- 5) எண்ணெய் உறிஞ்சப் படாதப் பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் தாளிதம் செய்யும் போது குறைந்தளவு எண்ணெய் பாவிக்க முடியும் (Non stick vessel)
- 6) தேங்காய் பிளிந்து பால் எடுத்துத் தயாரிப்பதற்குப் பதிலாக தேங்காய் பூவை "மிக்சியில்" அடித்து பிளியாது அப்பூவுடன் பாவிப்போம். அல்லாவிடின் முன் நடைமுறைப்படுத்தியது போலத் தேங்காயை அரைத்துப் பாவிப்போம்.
- 7) தேங்காய் பிளிந்து பாவிக்கநேரிடின் பிளிந்த பூவை நொட்டி, சம்பல், பிட்டு, முதலானவை தயாரிக்கும் போது சேர்த்துத் தயாரிப்போம். இப்பிளிந்த பூவில் புரதம், எமக்குத் தேவையான செலுலோஸ் (நார்) உண்டு என்பதைக் கவனத்திற் கொள்வோம்.
- 8) பன்றி இறைச்சி, ஆட்டிறைச்சியில் கூடிய கொழுப்பு உண்டு. எனவே மிகத்தன் அடக்கமாக இவைகளைப் பாவிப்போம்.
- 9) எண்ணெய்ப் போத்தல்களில் உள்ள (Label) குறிப்புக்களை வாசித்து விளங்கிச் செயற்படுவோம்.
- 10) ருசிக்கு முன்னுரிமை கொடுக்கும் நிலை மேலெழுவதாக அமைவதையே காண்கிறோம். நாவுக்கு அடிகமையாகாது இருக்கக் கற்றுக் கொள்வோம்.
- 11) ஒருவரில் ஏன் கொலஸ்ட்ரோல் கூடவேண்டும்? "உடலை உறுதி செய்" என்றார் பாரதி. உடல் உழைத்து (அப்பியாசம் செய்தல்) வாழ்தல் அடிப்படைத் தேவை என்பதை மறவாது இருப்போம்.
- 12) விரைவுணவுகள் (fast foods) / சிற்றாண்டிகள் இவைகளுக்குப்பதிலாகக் கடலை, கௌபி, பயறு, இவைகளை அவித்து உண்போம். கிழங்குவகைகள், செளவரிசிக்கஞ்சி, இலைக்கஞ்சி, மரக்கறிகுப், மரக்கறிகள் நீராவிடில் வேகவைத்து உண்ணுதல் முதலியன நயம்பயப்பதாக அமையும்.

ஆதாரம் : சுகாதாரக் கல்விப்பணியகம்.  
கையேட்டில் இருந்து.  
மேலதிக தகவல்களுக்கு இணையத்தளம்  
[www.suwasariyagov.lk](http://www.suwasariyagov.lk)



# தொற்றாத்தன்மை நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தல் - சல ஆலோசனைகள் -

நிறை உணவு பெறத்திடசங்கம் கொள்வோம். அதில் முதல் அங்கமாக எமது உணவில் கொழுப்புச்சத்துப் பாவனையைத் தன்னடக்கமாக்குவோம். தினசரி நாம் எடுக்கும் சக்தி உள்ளெடுப்பில் இதன் பங்கு 10% இலும் குறைவாக இருக்க வேண்டும்.

## எண்ணெய் - கொழுப்பு

அதன் பிரதான வகைகளாவன :

(அ) நிரம்பிய கொழுப்பமிலம் - (Saturated fatty acid) எண்ணெய் மிகு விலங்குணவுகள், தேங்காய் எண்ணெய், பாம் ஓயில் (Palm oil), பால், மற்றும் பால் உற்பத்திப் பொருட்கள்.

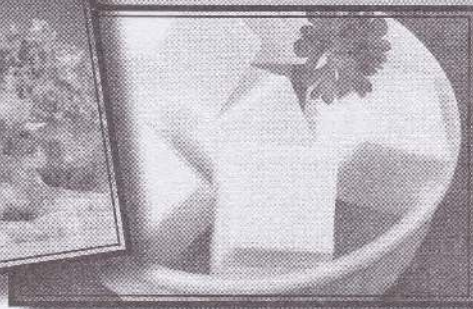
(ஆ) ஒற்றை நிரம்பாத கொழுப்பமிலம் (Monounsaturated fatty acid) இவை இரத்தத்தில் நல்ல கொலஸ்டிரோலை -HDL Cholesterol அதிகரிக்கச் செய்வதாக அமைபவை - இதயநோய் ஏற்படுவதைக் குறைக்கவல்லன. எள்ளெண்ணெய், ஒலிவ் ஓயில், சூரியகாந்தி எண்ணெய், canola எண்ணெய், கஜ், கொட்டங்காய், ஆனைக்கொய்யா முதலானவைகள் இவற்றுள் அடங்கும்.

(இ) பல் நிறைவுக் கொழுப்பமிலம் (Polyunsaturated fatty acid) மிகவும் சிறந்த கொழுப்பாக அமைவன - அவையானவை : எண்ணெய்த் தன்மையான மீன் - சூரை, காறை, சமன், கும்பளா போன்றவை; சோயா எண்ணெய், நல்லெண்ணை(எள்), சோளம் எண்ணெய்(corn), சூரியகாந்தி எண்ணெய் முதலியன.

## தீய கொழுப்புச்சத்து கூடிய அளவுள்ளவை :

மாஜரின், பட்டர், பொரித்த அனைத்து உணவுகளும், பேஸரி, பிஸ்கட், கேக், பிட்சா, சொசேஜஸ், சிப்ஸ், பன்றியிறைச்சி, தோல் அகற்றப்படாத கோழியிறைச்சி முதலியன.

- (1) தினசரி நாம் எடுக்கும் உணவில் 10% இலும் குறைவாக இருத்தல் அவசியம்.
- (2) இவை அதிகமாகும் போது இரத்தத்தில் உள்ள தீய கொலஸ்டிரோலின் அளவு (L.D.L) அதிகரிப்பதாகலாம். இதயத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதாக அமையும்.
- (3) LDL கொலஸ்டிரோல் குருதிக் குழாய்களினுள் படிந்து அடைப்பை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் மாரடைப்பு, பாரிசுவாதம் முதலானவைகள் ஏற்படும் ஆபத்து அதிகரிப்பதாகலாம்.



ஆரோக்கிய வாழ்வுக் கட்டுரைப் போட்டி சிரேஸ்ட பிரிவு 3 ஆம் பரிசு பெற்ற கட்டுரை - 2016

## உடல் உழைப்பில்லா வாழ்க்கை முறையும் அதன் பாதிப்புக்களும்

உடல் உழைப்பு என்பது உடற்பயிற்சி செய்தல் என தற்காலத்தில் மக்கள் நினைக்கிறார்கள். உடல் உழைப்பின்மை உடற் பருமனுக்கு முதற் காரணமாகும். நகரப் பாடசாலைகளில் உடற்பயிற்சி இன்றியே கூடிய மாணவர் வளர்கிறார்கள். உடலாரோக்கியத்தை சுறுசுறுப்பாக அமைத்துக் கொள்வோம். ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் குருதியில் குளுக்கோஸ் அளவைக் கட்டுப்படுத்தலாம். கொலஸ்டிரோல் மட்டம் குறையும். குருதி அழுக்கம் கட்டுப்படும்.

**யூ. நியானா டீம் போரம்**  
**திரு/ ஸ்ரீ கோணலிங்க மகாவித்தியாலம்**

இன்சலின் சுரத்தல் மேலோங்கும். உடற்பருமன் முற்றாகத் தவிர்க்கலாம்.

எமது உடல் இயற்கையுடன் இசைவுபட வாழக் கூடியதாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. எனவே கிரமமான உடற்பயிற்சி, செயற்பாடுகள், இருய ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும்



இன்றியமையாததாகும். தின வாழ்க்கையை ஈடுபாட்டுடன் அமைத்துக் கொள்வோமாகில், எமது வாழ்க்கை குதூகலமாகவும், வினோதமாகவும் அமையும்.

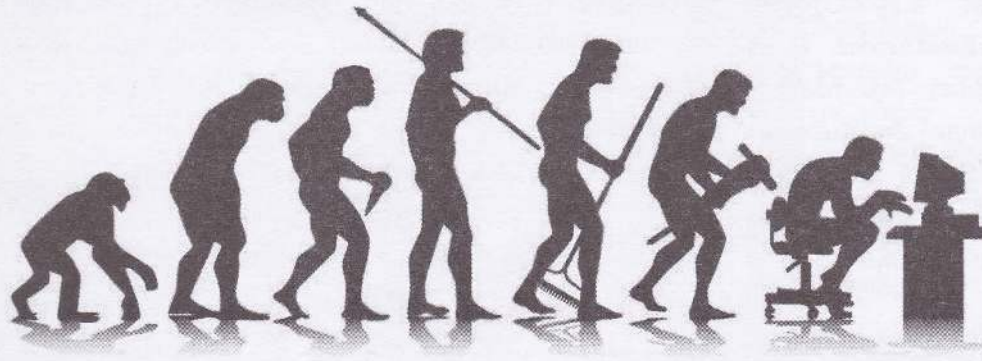
நோய்வாய்ப்பட்ட பின்பு மீளக் கட்டமைப்பதற்கும் உடல் உழைப்பு, அப்பியாசம் மிகவும் அவசியமே. எப்படியிருப்பினும், எமது தேகநிலையின் தன்மையைப் பொறுத்து எமது அப்பியாசங்கள் இடம்பெற வேண்டும். நோயாளர், வைத்திய ஆலோசனையின் அடிப்படையில் அப்பியாசங்களை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதிர்த்த அழுக்கம், உடற் பருமனை கட்டுப்படுத்துவதற்கும் தின அப்பியாசங்கள் அவசியமாகும்.

உடல் உழைப்பின் மூலம் அதிர்த்த அழுக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தலாம். உயர் குருதி அழுக்கம், எமது இதயத்தை அதிகளவு வருத்துவதாக அமையும். இதனால் இதயத்தின் முடியுரு நாடிகள் பாதிப்படைகின்றன. இந்நிலை ஏற்படாமல் தடுக்க உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். நாம் எடுக்கும் உப்பின் அளவு தன்னடக்கமாக இருத்தல் வேண்டும். உயர் குருதி அழுக்கத்திற்கும் நிறைகுறைவடையாத அதிர்த்த

உடற்பருள் கொண்டு காணப்படுகிறான். மனிதன் தற்போது உடல் உழைப்பை உணர முடியாததால் பல்வேறு நோய்களுக்கு தள்ளப்படுகிறான்.

சிறு வேலைகளை செய்வதன் மூலமும் உடற்பருமனை குறைக்க முடியும். உதாரணமாக ஆடுதல், பாடுதல், விளையாடுதல், சிறு பொருட்களை தூக்குதல் போன்ற வேலைகளை செய்வதன் மூலம். ஆதிகால மனிதன் உரலில் இடித்தல், அம்மியில் அரைத்தல், மாவாட்டுதல், பாரம் குறைந்த பொருட்களை தூக்குதல், பாரம் கூடிய பொருட்களை யானை மூலம் தூக்குதல், மிருகங்களில் பயணம் செய்தல் போன்ற நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டான்.

பண்டையகாலத்தில் மனிதன் நடந்து செல்வான் தூர இடங்களுக்கு. போக்குவரத்து நடவடிக்கை இவ்வாறாக காணப்பட்டது. ஆனால் மனிதன் இப்போது வாகனங்களில் பயணம் செய்கிறான். சிறு கடைக்கு செல்ல கூட மோட்டார் வாகனத்தை பயன்படுத்துகின்றான். உடைகளை பண்டைய காலத்தில் துவைப்பதற்கு மனிதன் கையை பயன்படுத்தினான். இன்று சலவை இயந்திரம் பயன்படுகிறது.



அழுக்க நோயுடையவர்களுக்கும் கூடிய தொடர்புண்டு. எனவே உடல் உழைப்பை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் நாம் இது போன்ற நோய்களில் இருந்து விடுபடலாம்.

எம் சமுதாயம் தற்போது இயந்திரமயமான வாழ்க்கையை நோக்கி பயணிக்கின்றது. காரணம் உடல் உழைப்பை விடுத்து நேரத்தை பொழுதுபோக்கான விடயத்திற்கு செல்விருகின்றது. பொழுதுபோக்கிற்கு செலவிரும் நேரத்தை உடல் உழைப்பிற்கு செலவிட்டால் நோயின்றி வாழ்வை உருவாக்கலாம். தற்போது சிறுசிறு வேலைகளை செய்யக் கூட இயந்திரத்தை மனிதன் பயன்படுத்துகின்றான். இதன் காரணமாக விரைவாக உடல் நோய்களுக்கு ஆளாகின்றான். பொதுவாக ஆதிகால மனிதர்கள் அனைத்து வேலைகளையும் தன் கையால் செய்தான். ஆனால் இன்று மனிதன் உண்ணக்கூட தன் கையை பயன்படுத்த மறுக்கின்றான். காரணம் மனிதன் சாதனங்களை பயன்படுத்துகின்றான். கையால் உண்பது கூட ஒரு உடற்பயிற்சி அல்லவா, ஆனால் எம் சமுதாயம் தற்போது, உடல் உழைப்பை வெறுத்து ஒதுக்க காரணம் நவீன இயந்திர சாதனங்களின் கண்டுபிடிப்பின் விளைவேயாகும். சாதாரணமான மனிதன் கூட தற்போது குனிந்து, நிமிர்ந்து வேலை செய்ய முடியாத அளவுக்கு

பாம் கோழி போல் மனிதனது உடல் பருள் அதிகரிக்கிறதே தவிர அறிவு கூடவில்லை. ஆதிகால மனிதன் வயல் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும் போது உடலில் சக்திக்கு காபோவைதேற்று உணவையும், உடல் வளர்ச்சிக்கு புரத உணவை உண்டான். தற்போது மனிதன் இரசாயன சேர்வை கலந்த உணவுகளை உண்டு வருகிறான். இறைவன் மனிதனது வாழ்நாளை மிகவும் அழகாக மாற்ற எண்ணி சூழலை படைத்திருக்கிறார். ஆனால் மனிதன் தொழினுட்ப வசதி காரணமாக சூழலை இன்று மாசுடைய செய்கிறான். உடல் உழைப்பில்லா காரணமாக சூழல் தற்போது மாசடைந்த வருகிறது. மனிதன் சிந்திக்க ஆரம்பித்து பல நூற்றாண்டுகளாக ஆகிவிட்டது. ஆனால் மனிதன் தற்போது நுண்ணறிவின் உச்ச கட்டத்தின் விளைவாக பல புதிய சாதனங்கள் வழியாக உடல் உழைப்பை தள்ளி விடுகிறான்.

உடல் உழைப்பில்லா காரணத்தினால் பல்வேறு நோய்கள் மனிதனது உடம்பில் நுழைகின்றது. கொலஸ்டிரோல், நீரிழிவு, உயர்குருதிஅழுக்கம், தாழ் குருதி அழுக்கம், உடற் பருமனின் அதிகரிப்பு போன்ற பாரிய பிரச்சனைகள் எழுகின்றன. போசாக்கான உணவு வகைகளை மனிதன் உண்ண மறுத்து ஒரு நிமிடத்தில் தயாராகும் உணவை உண்ணுகிறான். இதன் போது உடற் பருமன் அதிகரிக்கும். உழைப்பை மையப்படுத்தி மனிதன் வாழ்கின்றான். ஆனால் இந்த உழைப்பு பணத்தை மையப்படுத்தி அமைகிறது.

உடல் உழைப்பை மேம்படுத்துவதன் மூலம் ஆரோக்கியமான திடகாத்திரமான தோற்றத்தை பெறமுடியும்.



வியர்வை சிந்தி உழைக்கும் போது மனிதன் சிறப்பாக உடல் அமைப்பை பெறுகின்றான். மனிதனாவன் உடலை ஆரோக்கியமானதாக மாற்றுவதற்கு உயிர்சத்து நிறைந்த உணவுகளையும் உண்ணுகிறான். பழங்கள், காய்கறிகள், போன்றவற்றை உண்ண விளைவதன் மூலம் சிறப்பான தோற்றத்தை பெற முடியும்.

இன்று பழங்கள், காய்கறிகள் கூட இயற்கையாக பழுத்து காய்ப்பவை அல்ல. மாறாக செயற்கை இரசாயனப் பதார்த்தம் பயன்படுத்தி உற்பத்தி செய்கிறான். ஆனால் கிராமப்புறங்களில் உடல் உழைப்பை பயன்படுத்தி மனிதன் உற்பத்தி செய்கிறான். இது ஆரோக்கியமான உணவாகும். எனவே இந்த ஆரோக்கியமான பழத்தை தேடி மனிதன் தேடி ஓடுகிறான். இது உடல் உழைப்பை பயன்படுத்தி பெறப்படுகின்ற விடயமாகும். மனிதனது ஆரோக்கியத்தின் மூலம் நோயற்ற வாழ்வை உருவாக்குகிறான். நோயற்ற உடல் தோற்றத்தை, வாழ்க்கையை உருவாக்க முனைகிறான். எனவே ஆரோக்கியத்தை பெற உடல் உழைப்பில் ஈடுபட வேண்டும்.

இறைவனது படைப்பால் மனிதன் உருப்பெற்றான். ஆனால் அவன் இன்று சூழலை மாற்ற விளைகிறான். உடல் உழைப்பில்லாத காரணத்தினால் உடற்பருமன் அதிகரிக்கிறது. இந்த பிரச்சனையை நாம் கருத்திற் கொள்ளுதல் அவசியமாகும். இதைக் குறைப்பதற்கு நாம் தினமும் காலையில் உடற்பயிற்சி செய்தல், குழந்தைகளுடன் விளையாடுதல், ஆடுதல், பாடுதல், நீச்சல் பயிற்சி, மரதன் ஓட்டம் போன்ற நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல்.

கொலஸ்ரோல் பிரச்சினையை கட்டுப்படுத்த தினமும் எட்டு வளைவில் ஈடுபடும் உடற்பயிற்சியை செய்தல் சிறப்பான ஒரு உடற்பயிற்சி செய்யப்படுகிறது. உடம்பில் உள்ள கொழுப்புகளை அகற்றுவதற்கு நீண்ட நேர உடற்பயிற்சி, தியானம், காலையில் ஓடுதல் போன்ற செயற்பாடுகளை குறிப்பிடலாம்.

உடல் உழைப்பில்லாத காரணத்தினால் சோம்பேறி, தூக்கம், மனநோய், வெகுளித்தனம் போன்ற குணாதியசங்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. ஆனால் தற்போது குழந்தைகளுக்கு சோம்பேறித்தனம், தூக்கம் என்பன ஏற்படுகிறது. இதைக் குறைப்பதற்கு சிறுவர்களை விளையாட அனுப்பதல், சிறுவர்களுடன் இணைந்து விளையாடுதல் போன்றன சிறப்பானம்சமாகும்.

எனவே உடல் உழைப்பில்லா வாழ்க்கை நிலையை மறப்போம். சிறுவைகளை செய்து சோம்பேறி, தூக்கம், மனநோய், வெட்கம் என்பனவற்றை இல்லாது ஒழிப்போம். உடல் உழைப்பை எம் வாழ்வில் கொண்டு வருவோம். சுமுகமான வாழ்வை உருவாக்குவதற்கு உடல் உழைப்பை எம் வாழ்வில் ஏற்படுத்துவோம். ஏற்படும் நோய்களிலிருந்து விடுபடுவோம். இதன் காரணமாக எம் வாழ்வு நோயோடு சென்றுவிடும், நோயிலிருந்து விடுபடுவதற்கும் சுகாதாரமான வாழ்வை, சூழலை உருவாக்க முன்வருவோம்.

**“உடல் உழைப்புக்கு தேவீ  
உள உழைப்புக்கு இசை”**

நன்றி

**ஆரோக்கிய வாழ்வுக் கட்டுரைப் போட்டி சிரேஸ்ட பிரிவு 3 ஆம் பரிசு பெற்ற கட்டுரை - 2016**

## உடல் உழைப்பின் அவசியம்

“அரிது, அரிது மானிடராதல் அரிது” என்றார் ஓளவையார். அரிய சிறப்பினையுடைய மானிடப்பிறவியை பெற்றால் மட்டும் போதாது. நோய், பிணி இன்றி நீண்டகாலம் வாழவேண்டும். அத்தகைய வாழ்வே நோயற்ற வாழ்வாகும். “நோயற்ற வாழ்வு குறைவற்ற செல்வம்” என்பது நம் முன்னோர் அருளிய முதுமொழி. அத்துடன் “நோய்க்கு இடங்கொடேல்” என்றார் ஓளவையார்.

இன்றைய நவநாகரிக உலகில் வாழ்க்கை என்பது இயந்திரமயமாகிவிட்டது. சிறுவர்முதல் பெரியவர் வரை ஓய்வு உறக்கமின்றி ஏதோ இன்றைய உலகமயமாக்கலுக்குள் சிக்கி தவிக்கின்றனர். அழகானதொரு சமுதாயம் ஆரோக்கியமான மனிதர்களை உள்ளடக்கியது. மனித ஆரோக்கியம் நல்ல நிலையில் இருந்தால் சாவு வெகு தூரத்தில் இருக்கும்.

இன்றைய இயந்திர உலகில் ஆரோக்கியத்தையும் சமாதானத்தையும் தொலைத்து நீண்ட நாட்களாகி விட்டன. ஆரோக்கியம் என்பது சத்துணவு, உடற்பயிற்சி, மனமகிழ்ச்சி

**செல்வி.விதூர்ஷா மோகலிங்கம்  
யாழ்/வேம்படி மகளிர் உயர்தர பாடசாலை**

என்பவற்றை அடிப்படையாக கொண்டது. இன்று இம் மூன்றுமே எம் சமுதாயத்தில் கடைப்பிடிக்கப்படுவதில்லை என்பது கசப்பான உண்மை.

எமது முன்னோர் உடல் உழைப்பை பயன்படுத்தி வலுவுடைய சமுதாயம் ஒன்றை அமைத்து வாழ்ந்தனர். இன்று எதற்கு எடுத்தாலும் கனிமமயம், இயந்திரங்கள் எமது உடல் உழைப்பை ஆட்கொண்டு விட்டன. அன்று உழவன் சேற்றிலே கால்பதிக்காவிட்டால் நாம் சோற்றில் கை வைக்க முடியாது. ஆனால் இன்று அவ்வாறில்லை. அவனது உடல் உழைப்பை விட இயந்திரங்கள் மூலமான வேலைகளே மிகவிரைவாகவும், கூடிய பயனை தருவதாகவும் நம்மவர் நம்புகின்றனர். வீட்டில்



இருந்த அம்மி, ஆட்டுக்கல், திருகை, உரல், உலக்கை அரும் பொருட்களாகிவிட்டன. முன்னையோர் உடல் வருந்தி உழைத்து நெற்றி வியர்வை நிலத்திலே சிந்திப்பாடுபட்டனர். காடு வெட்டி கழனி ஆக்கினர். நிலம் உழுவது தொடங்கி நெல் அறுவடை செய்வது வரை மனித வலுவையே கூடுதலாக பயன்படுத்தினர். ஆனால் இன்று அவ்வாறில்லை. இவ்வாறான வேலையை இலகுவாக்குவதற்கும் நேரம் மீதப்படுத்தவும் இயந்திரங்கள் வந்துவிட்டன. கூட்டாக சேர்ந்து நெற்றி வியர்வை நிலத்திலே சிந்த தோட்ட வேலை, தச்சவேலை, மேசன் வேலை, கல்லுடைத்தல், மரம் தறித்தல், விறகு கொத்தல் போன்ற வேலைகள் உடலை வருத்தி உடல் உழைப்பாக செய்தனர். இதனால் போதியளவு உடற்பயிற்சி கிடைத்தது. இரத்தோட்டம் சீராகி உடல் ஆரோக்கியம் பேணப்பட்டது.



அரைத்தல், இடித்தல், குற்றுதல், தூற்றுதல், நாற்று நடுதல், களைபிடுங்குதல் போன்ற வேலைகளினால் உடல் ஆரோக்கியம் பேணப்பட்டது. தசை நார்களுக்குப் பயிற்சி, நல்ல உடல் பயிற்சி என்பன கிடைக்கப் பெற்றன. இன்றைய நவீன காலகட்டத்தில் மிக்ஸியும், கிரைண்டரும் பெண்களின் அரைத்தல், இடித்தலுக்கு கைகொடுக்கின்றது. இதனால் அவர்களுக்கு உடற்பயிற்சி இன்றி உடல்பருத்து வேண்டாத நோய்களுக்கு ஆளாகின்றனர். போதிய உடற்பயிற்சியோ உடல் வருந்தி வேலை செய்தலோ இன்மையாலும் நோய்கள் பல ஏற்படுகின்றன.

இவ்வாறே விலை கொடுத்து வாங்கிய நோய்களுக்கு விடை கொடுக்க மருத்துவமனைகளுக்கு படை எடுப்போரின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துள்ளது. முப்பது வயதானால் மாத்திரைகளுடன் பயணிக்கும் துரப்பாக்கிய நிலை எமக்கு ஏற்பட்டுள்ளது. **நீரிழிவு தற்போது வயது வித்தியாசமின்றி வந்து சேருகின்றது. உயர் குருதிஅழுக்கம், புற்றுநோய், இருதய**

**நோய்கள், கொலெஸ்டிரோல் போன்ற நோய்கள் மிக இலகுவாக எம்மை ஆட்கொள்ளவதை அவதானிக்க முடிகின்றது.**

இயந்திரங்களின் உதவியுடன் வேலைகளை இலகுவாக முடித்துவிட்டு போதிய உடற்பயிற்சி இன்றி கணினி முன்னும் இணையம், தொலைக்காட்சி போன்ற தொலைத்தொடர்பு சாதனங்கள் முன் நாம் நேரத்தைப் போக்குகின்றோம். உடல் உழைப்பு இன்றி பிற்காலத்தில் இவர்கள் எலும்பு முறிவுக்கு எளிதில் ஆளாகித் தொல்லைப்பட நேரிடலாம்.

வளர்ந்துவரும் நாடுகளில் காணப்படும் பொதுவான நோய்களில் ஜீரணக்கோளாறு, பெருங்குடல் எளிதில் பாதிப்பு அடைதல், இரத்தக் கொதிப்பு, சரும நோய்கள் ஆகியவை ஆகும். இவை குறிப்பிட்ட உடல் உறுப்புக்கள் சரிவர இயங்காமையால் ஏற்படும் நோய்களாகும். இதற்கு பெரும்பாலும் உடல் உழைப்பு இன்மை காரணமாகும்.

இன்று பச்சிளம் குழந்தைகளைக் கூட (முன்பள்ளிச்சிறார்கள்) பிரத்தியேக வகுப்புகளுக்கு அனுப்புகின்றனர். சிறுவர்களுக்கு இன்று கல்விச் சுகம் அதிகரித்துவிட்டது. ஒரு பிள்ளையால் சமக்க முடியாத சுகமையை முதுகில் பாடசாலைக்கு அனுப்புகிறார்கள். பாடசாலை முடிந்து பிரத்தியேக வகுப்புகளுக்கு அனுப்புகிறார்கள். அவர்களுக்கு விளையாடுவதற்கோ உடற்பயிற்சி செய்வதற்கோ, உணவை சரியான நேரத்தில் உண்பதற்கோ, ஓய்வெடுப்பதற்கோ நேரம் இல்லை. களைத்து சோம்பலுடன் காணப்படுகின்றனர். அத்துடன் தொலைக்காட்சி முன் உட்கார்ந்து இருக்கின்றனர்.

“மாலை முழுவதும் விளையாட்டு” என்று பாரதி சும்மாவா குரல் கொடுத்தார். இன்று குழந்தைகளும் சரி பெரியவர்களும் சரி ஓய்வு உறக்கமின்றி மன உழைச்சலுக்கு ஆளாகின்றனர்.

அத்துடன் அன்றைய உணவுப்பழக்கத்திற்கும் இன்றைய உணவுப்பழக்கத்திற்கும் நிறைய வேறுபாடுகள் உண்டு. இன்று உடனடி உணவு, கவர்ச்சிகரமான உணவு. இதில் எவ்வளவு நச்சுத்தன்மை உள்ளது என்பதை யாரும் உணர்வதில்லை. பணத்தை கொடுத்து நோயை வாங்குகின்றனர். முன்னைய காலத்தில் இயற்கை உணவுகள், இயற்கையாக பழுத்த பழங்கள், தானியங்கள், ஓடியல்மா என உடலாரோக்கியத்தை பேணும் உணவு வகைகளை உண்டனர். வாய்க்கு ருசியாக உண்பதை விட்டு வாழ்விற்கு ஆதாரமாக உண்ணப்பழக வேண்டும். காய்கறிகள், தானியங்கள் பச்சை இலைகள் என்பவற்றை உணவில் தாராளமாக சேர்த்துக் கொண்டால் நோய்கள் வராமல் பாதுகாப்புடன் வாழலாம்.

எனவே நாம் உடல் உழைப்புடன் ஆரோக்கிய உணவுப் பழக்கத்தையும் மேற்கொள்வதன் மூலம் நோயற்ற ஒரு எதிர்கால சமுதாயத்தை உருவாக்குவோம்.

நன்றி:





# இல்லற வாழ்வு இணையல்லற வாழ்வாகும்

**இ. வை. கனகநாயகம்**  
சமூகநலப்பண்பாளர்

நல்ல குடும்பமாக அமைவதன் மூலமே ஆரோக்கியமானதும், மனநிறைவான குழந்தைகளை வளர்க்க முடியும். ஒரு குழந்தைக்குக் கிடைக்கக் கூடிய வெகுமதியான பரிசு தாய் - தந்தையரிடையேயான கருத்தொருமித்த இல்லற வாழ்வாகும். இதன் மூலம் அவர்தம் குழந்தைகள் சமூகத்தால் போற்றப்படும் நற்பிரசைகளாக வாழ்வர். அயலாரையும், சமூகத்தையும் அன்பு செய்யும் நன்மக்களாக அமைந்துவிடுவர்.

## குடும்ப உறவில் அன்பின் உன்னதம்.

கணவன் மனைவிக்கிடையிலான இல்லறம் இணையில்லா வாழ்வாக அமையும் அதேவேளை இருவருக்குமான சுயகௌரவம் போற்றி வளர்க்கப்படல் வேண்டும். ஒருவரை மற்றவர் மதிக்கும் பக்குவம் இன்றியமையாததாகும். இருவர் இருவராக இருப்பதனால் ஒன்றிணைந்து வாழ்க்கை பேணப்படும் அதேவேளை எவரும் தனக்கான தனித்தன்மையை இழக்கவிரும்ப மாட்டார். ஒருவரை ஒருவர் உயர்வாகப் பேணுதலினால் அவர்தம் தனித்தன்மை உயர்வடைவதாகவே அமையும். ஒருவரை ஒருவர் உயர்வாகப் போற்றுவதனால், அவர்களின் அன்பு ஆழமாக அமைவதோடு குடும்ப உறவு செழுமையடைவதைக் காண்கிறோம். தம்பதியர் மத்தியிலான திறமைகள், தனித்தன்மைகள் போற்றி வளர்க்கப்படல் வேண்டும். தடைசெய்யமுற்படின் முரண்பாடுகள் மேலெழுவதைத் தவிர்க்க முடியாது.

## அன்புபாராட்டல்

குடும்பத்தலைவன் தமது குடும்பத்தலைவியிடம் அன்பு பாராட்டுகிறான். மனமுவந்து பலபணிகளை நிறைவு செய்கிறான். குடும்பப் பாசமாக இந்நிலை தொடர்வதைக் காண்கிறோம். மேலும் உற்றார், உறவினர், நண்பர்களுக்கு உதவிவாழும் தன்மை உறவுப்பற்றினால் ஏற்படுகிறது.

## அன்புபாராட்டும் வழிமுறைகளாவன :

- (1) இன்முகம் காட்டி அன்போன்யமாக உரையாடல்
- (2) மற்றவர்களின் கருத்துக்களுக்கு ஈடுபாட்டுடன் செவிமடுத்தல்.
- (3) கஷ்டம், துன்பம் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் அவர் தம் தேவைகளை இனம் கண்டு நிறைவேற்றல்.
- (4) அடுத்தவர் தேவைகளைக் குறிப்பாக அறிதல்; அவர்களின் தேவைகளை நிறைவுசெய்ய உதவுதல்.
- (5) விடுத்துக் கேள்வி கேட்பதை முடியுமான வரை தவிர்த்தல். (Don't prove)
- (6) ஏனையவர் உணர்வுகளை அறியும் ஆற்றல் (empathetic understand) அவர் உணர்வுகளை மதித்தல் - நிறைவு செய்தல்

இந்நிலைகளை எட்டுவதற்கு முக்கியமாகத் தேவைப்படுவது மனம் திறந்த உரையாடலாகும்.



**விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை வளர்க்கப்படல் வேண்டும்.**

இல்லற வாழ்வில் கணவன், மனைவியிடையே உறுதியான விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பான்மை வளர்க்கப்படல் வேண்டும். இந்நிலையை அடைவதற்கு இரக்க உணர்வுடனான தியாக உணர்வு இன்றியமையாததாகும். கணவன், மனைவி, மக்களுடைய விருப்பு, வெறுப்புகளுக்கு அமைவாக விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பான்மை இவ்வாழ்க்கையைச் செழுமைப்படுத்துவதாக அமையும்.

பலவிதமான செய்பாடுகளில் கணவன், மனைவி இருவரும் ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக்கொடுத்தல் அவசியமாகின்றது. தனிப்பட்ட விருப்பு, வெறுப்புக்கள், சுகங்கள், தேவைகளை விட்டுக்கொடுக்கும் நிலைதவிர்க்க முடியாததாகின்றது. இங்கு சுயநலத்துக்கு அப்பால் தியாக உணர்வு மேலோங்கி நிற்பதைக் காணலாம். மேலும் குடும்ப நலன், குடும்பக் கௌரவம் போற்றிப் பாதுகாத்தல் ஓர் கூட்டுமுயற்சியாக அமைதல் வேண்டும். பொறுமை ஓர் மகத்தான கவசமாக அமைவதொடல்லாமல் “பொறுத்தார் அரசாள்வார்” எனும் முதுமொழி மேலோங்கி நிற்பதாக அமைவதையும் காண்கிறோம். யார் ஒருவர் முதலில் விட்டுக் கொடுக்கிறாரோ அவர் ஞானவந்தனாகக் கருதப்படுவார்.

**இவ்வாழ்க்கையில் மன்னிப்பின் பங்கு**

எமது வாழ்க்கையில் தவறு நடந்தேறுதல் இயல்பாகச் சம்பவிப்பதுண்டு. எவ்வளவு பண்பாளராக இருப்பினும், தெரிந்தோ தெரியாமலோ தவறுகள் சம்பவித்து விடுகின்றன. வாழ்க்கையில் எதிர்பாராத நிலையில் தவறுகள் நடந்தேறுகின்றன. கவலையீனம், ஆழமாகச் சிந்திக்காமல், அதனால் ஏற்படும் பின்விளைவுகள் தொடர்பாக விளங்கிக் கொள்ளாமல் முதலான காரணிகளினால் தவறுகள் நடந்தேறுகின்றன. அனேகமான சந்தர்ப்பங்களில் சுயநலமே மேலோங்கி நிற்பதாக அமையமுடியும். குறிப்பிட்ட செயல் காரணமாக அடுத்தவர் எப்படிப் பாதிக்கப்படுவார் மற்றவர் உணர்வுகள் எவ்வளவு தூரம் பாதிப்படையும், இவ்விதம் நாம் சிந்திப்போமாகில் குடும்பத்தில் பிரச்சனைகள் எதுவும் எழமாட்டாது.

இந்நிலையில் ஒருவர் மன்னிப்புக் கேட்பதும் மன்னிப்பதும் குடும்ப உறவுக்கும், அதன் வளர்ச்சிக்கும் இன்றியமையாததாகும். இந்நிலையை எட்டுதல், இலகுபணியல்ல. மனதை ஆழமாகப் புண்படுத்தல், மற்றவர்முன் அவமானப்படல், நம்பிக்கைத் துரோகம் இடைத்தல் முதலான காரணிகளினால் மற்றையவரை பழிவாங்கும் நிலை மேலோங்குவதுண்டு. ஒருவரை இன்னொருவர் மன்னிப்பது என்பது மிகவும் உயர்நிலையாகும். மன்னித்தல் தெய்வீகத்தன்மை கொண்டதாகும். இதனால் அவர் தெய்வத் தன்மை கொண்டவராகிறார். இந்நிலை அவரை உயர்வானவராக வளர்த்து விடுகிறது. மன்னிக்கப் பெறுவதனால் ஒருவரின் உள்ளத்தில் புதிய அன்புற்றுக்கள் திறக்கப்படுகின்றன. மன்னிக்கப்பட்ட கணவன் - மனைவியிடையே அன்பு மேலும் மெருகூட்டுவதாகவும், ஆழமாகவும் அமையமுடியும்.

**யாவரையும் அரவணைத்து வாழ்வோம்.**

வாழ்க்கையில் அனைவரையும் அரவணைக்கும் மனப்பான்மையை வளர்த்துக்கொள்வோம். இதன்மூலம் நாம் மனநிறைவு கொள்பவராக அமைந்து விடுதல் கண்கூடு. இந்நிலை கைகூடின் இவ்வாழ்க்கை தினம் தினம் மேன்மையுடன் வளர்வதாக அமைவதை உணரலாம். நாம் மனிதத் தன்மை மேம்பட்டவராக மலர்வடைகிறோம். நல்லோர் இணக்கம், மற்றவர்களை மதிக்கும் பக்குவம், ஏனையோர் உணர்வுகளை இனம் காணும் ஆற்றல் கிடைக்கப் பெறின் எமது குடும்பவாழ்க்கை செழிப்படையும். எமது குடும்பத்தார் அயலார், இனப்பந்துக்கள் முதலானோரிடம் எமது உறவுகள், சிறப்பாக அமையமுடியும். பாலர் பருவத்தில் இருந்து மூப்படைந்து மரணிக்கும் வரை, குடும்ப உறவு மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகும். நல்ல குடும்பமாக அமைவதொடாகவே மனநிறைவாக குடும்ப அங்கத்தவர் அனைவரும் வாழலாம்.

**உறவை வளர்ப்போம்**

முகம் நோக்கி நிற்க அமையும் அகம் நோக்கி உற்றது உணர்வார்ப் பெறின் - திருக்குறள் 708

**கருத்துரை :** உள்ளக்குறிப்பை நோக்கி உற்றதை உணர் வல்லவரைப் பெற்றால் அவரிடம் எதையும் கூறாமல் அவருடைய முகத்தை நோக்கி நின்றால் போதும். மற்றவர் கருத்துக்களுக்கு ஆர்வமுடன் செவிமடுத்தல் உயர்பண்பாகும். அவர்கள் உணர்வுகளை மதிப்போம். இதன்மூலம் ஏனையவர்களுடனான உறவுகள் செழுமையடையும்.

**நிறைவாழ்வு பெறுவோம்**

நீரும் நிழலும் நிலம் பொதியும் நெற்கட்டும் பேரும் புகழும் பெருவாழ்வும் - ஊரும் வருந்திருவும் வாழ்நாளும் வஞ்சமிலார்க்கு என்றும் தருஞ்சிவந்த தாமரையாளர் தான் - நல்வழி 21

**கருத்துரை :** செந்தாமரை மலரில் இருக்கும் சீதேவியானவள், வஞ்சகையில்லாதவருக்கு நீர்வளத்தையும், நிழல் வளத்தையும், நிலத்திலே நிறைய நெற்போரையும், பேரையும், புகழும் கீர்த்தியையும், பெரிய வாழ்வையும் கிராமத்தையும், வளர்கின்ற செல்வத்தையும், நிறைந்த ஆயுளையும் எந்நாளும் கொடுத்தருளுவார்.

**கு. கருணாநித்**  
**சமூகநலப்பண்பாளர்**





# ஆரோக்கிய வாழ்வு

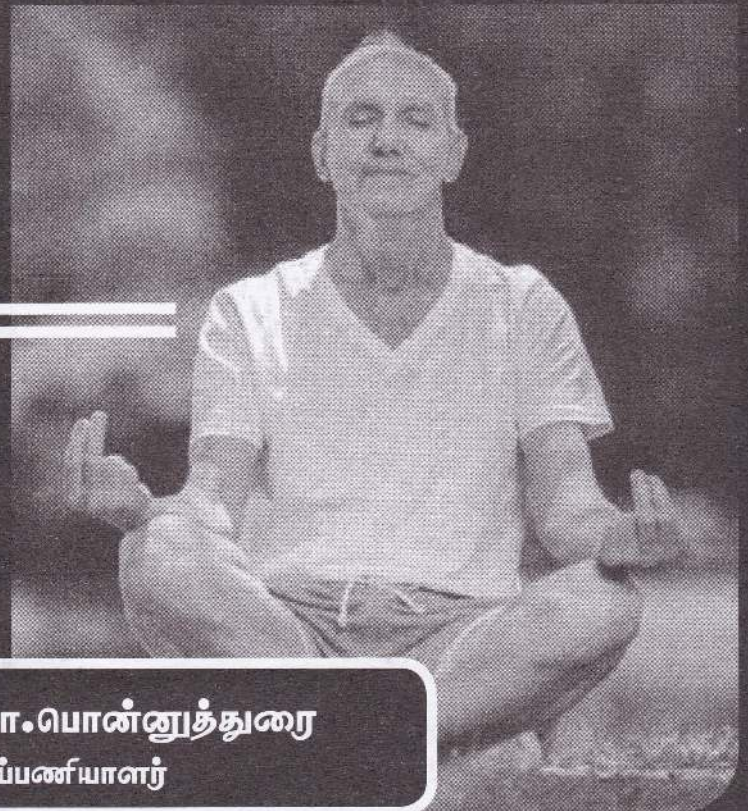
- நாம் பின்பற்றவேண்டிய சில அடிப்படை உண்மைகள் -

**தரு.க.புரமேஸ்வரன்**  
சமூகநலப்பணியாளர்

- (1) அதிகாலை துயில் எழுதல் (அதிகாலை 4.00-5.00 மணி)
- (2) காலைக்கடன் நிறைவேற்றல்.
  - மலசலம் கழித்தபின் சவர்க்காரம் இட்டுக் கைகழுவுதல்.
  - பல்தீட்டுதல் (சரிவர), சீப்பில் இருக்கும் அழுக்கு அகற்றுவது போல் (இரவும் நித்திரைக்கு போகமுன் நிச்சயமாக எமது பல் தீட்டப்படவேண்டும்.)
- (3) இறை ஆராதனை - பஞ்சாங்க நமஸ்காரம் / அட்டாங்க நமஸ்காரம், ஐந்து நேர தொழுகை அடங்கலாக.
- (4) உடல் உழைப்பு / அப்பியாசம்; மூத்தோர்க்கு நடத்தல் மிகவும் சிறந்தது. தினம் 45 - 50 நிமிடம் ஈடுபடுவோம்.
- (5) காலை ஆகாரம் தினம் எடுக்க வேண்டும்; உண்ணுமுன் இறைவனுக்கு அர்ப்பணம் செய்து பிரசாதமாக உண்போம்.
  - மதிய உணவு தன்னைக்கமாகவும்; இரவுணவு மிகவும் எளிமையாகவும் அமைதல் வேண்டும்.
  - உணவுக்கு அடிமையாகாது அளவாக உண்ணத் தெரிந்திருப்போம். (பலர் உண்டபின் கூடியளவு உணவை வீசுதல் / விரயம் செய்வதைப் பல வைபவங்களில் பார்ப்பதுண்டு)
  - "யாவர்க்குமாம் உண்ணும் போது ஒரு கைபிடி" திருமந்திரம். ஒருபிடி உணவை வெளியில் வைக்கும் போது அதை காகம் தம் இனத்தைக் கூவி அழைத்து உண்பது எமக்குப்பாடமாகும். எஞ்சியதைக் குருவிகள், அணில், மேலும் ஏறும்பு போன்றவை உண்பதைக் காணலாம்.
- உண்ணும் போது நீர் அருந்துதல், தேநீர், குளிர்ப்பானம் அருந்துதல் என்பன உணவு அகத்துறிஞ்சலைப் பாதிக்கும். எனவே இவையாவும் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.
- உண்பதற்கு 30 நிமிடத்திற்கு முன்னதாக நீர் அருந்தலாம்; அதேபோல் 30 நிமிடம் கழித்து நீர் அருந்துதல் உகந்ததாகும்.
- (6) குழந்தைகள், மாணவர் "மாலை முழுதும் விளையாட்டு" என்பதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இந்நிலைமை அருகிவருவது சாபக்கேடாகும். நோயை சிறுவயதில் வரவேற்க ஆயத்தமாகிறோம் என்பதைப் பெற்றோர் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். இதுவே எம் ஆரோக்கிய விருத்திக்கு அடித்தளமாகும். "உடலை உறுதி செய்" என்றார் மகாகவி பாரதியார்.
- (7) குடும்ப அங்கத்தவர் எல்லோரும் ஒருவேளையாவது இணைந்திருந்து உண்ணுதல், குடும்ப உறவை வலுச்சேர்க்க உதவும்.
- (8) இரவு நித்திரை சராசரி 6 மணித்தியாலமாவது இருக்க வேண்டும். (பி.ப. 10.00- காலை 4.00 மணி வரையாவது)
- (9) அயலார், உற்றார், உறவினருடன் இணங்கி வாழ்தல் அரும் கலையாகும். இவற்றில் தலயாத்திரை, சுற்றுலாச் செல்லுதல் அடங்கும்.
- (10) விளையாட்டுப்போட்டி, உணவு, வாழ்க்கை முறை, சமய அனுஷ்டானம் தொடர்பான போட்டிகள் நடாத்துதல் முதலியவைகளை பொதுஸ்தாபனங்கள் நடாத்துதல் அவசியம்; சமூக விழிப்புணர்ச்சியை மேம்படுத்தலாக அமையும்.



# முதுமையைத் தாமதமாக்கும் முத்திரைகள்



**சைவப்புவலவர் சா.பொன்னுத்துரை**  
சமூகநலப்பணியாளர்

## 01. பிராண முத்திரை

எமது உடலில் பிராணன் (Pranan), அபானன் (apaaan), சமானன் (samaaan), உதானன் (uthaan), வியானன் (vyaan) ஆகிய வாயுக்கள் உள்ளன. இவ்வெந்தும் எமது உடலில் குறிப்பிட்ட பணிகளைச் செய்கின்றன. இவையாவும் நந்நிலையில் இயங்கின் ஒருவரின் உடல் நலம் நலம்பெற அமையும். இவற்றில் முக்கியமானது பிராணன் வாயுவாகும். அதை வளர்க்க, வளமாக உதவும் முத்திரையே பிராண முத்திரையாகும்.

### செய்முறை :

- \* சுண்டுவிரல், மோதிர விரல் ஆகியவற்றில் நுனிப்பாகத்தால் பெருவிரல் நுனிப்பாகத்தைத் தொடவும். அமுத்தம் அதிகம் தேவையில்லை.
- \* பத்மாசனம், அல்லது சித்தாசனத்தில் இருந்து செய்வது சிறப்பாகும்.
- \* முதுகுத்தண்டு நேராக இருப்பது அவசியம்.
- \* மேற்படி ஆசனங்களில் இருக்க முடியாதவர், கதிரையில் முதுகுத்தண்டு நேராக இருக்கவும். பாதங்கள் நன்கு பதித்துக் கொள்ளவும்
- \* பாரிசவாதத்தாற் பாதிக்கப்பட்டவருக்குச் சிறப்பான முத்திரையாகும்.
- \* இம்முத்திரை 48 நிமிடம் தொடர்ந்து செய்வது அவசியம். ஆரம்பத்தில் 16 நிமிடம் செய்யவும். படிப்படியாகக் கூட்டலாம்.

### செய்முறை பின்வருமாறு அமையும்.

- சோர்வகலும், புத்துணர்ச்சி உயர்வடையும்.
- பிராணசக்தி அதிகரிப்பதனால் உடற்சக்தி பெருகும்.
- நரம்புகள் வலுவடையும். நரம்புத்தளர்ச்சி அிகலும்

- மனம் ஒருமுகப்படும். ஆழ்நிலைத் தியானம் உயர்வு பெறும்
- சிந்தனைத் தெளிவு, நினைவாற்றல் மேலோங்கும்.
- கண்பார்வை கூர்மையாகும். மூச்சுக்குழல்கள் உறுதிபெறும்.
- சுவாசம் சீர்பெறும். ஆஸ்மாவினால் பாதிக்கப்பட்டவர்க்குச் சிறந்த முத்திரையாகும்.
- யோகாசனம் தியானம் செய்பவர்கள் வாரம் ஒருமுறை செய்தாற் போதுமானதாகும்.

## 02. அபானவாயு முத்திரை

பிராணனைப் போலவே அபானனுக்கும் முக்கிய பணிகள் உள்ளன. இதயம் சிறப்பாக இயங்க அபானவாயு போதியளவில் இருப்பது அவசியம். இருதய நோய் ஒரிரு தினங்களில் உருவாவதில்லை. தவறான உணவுப் பழக்கவழக்கம், உடல் உழைப்பில்லா வாழ்க்கை முறை, உளநெருக்கீடு, ஓய்வின்மை, முறையற்ற வாழ்க்கைமுறை, முதலானவைகளே இருதய நோய் சம்பவிக்க ஏதுவாக அமைவதுண்டு. இதனால் அபானவாயுவின் அளவிலும், செயற்பாடுகளிலும் குறைகள் ஏற்படுவதாக அமையமுடியும். அபானமுத்திரையைத் தொடர்ந்து செயற்படுத்திவரின் இந்நோய் சம்பவிக்க மாட்டாது. தற்போது இந்நோய்க்கு ஆளாகி இருப்பவர், இம்முத்திரையைச் செய்துவரின் (தினம்) படிப்படியாக முன்னேற்றம் காணலாம்.

### முதலுதவியாக இம்முத்திரை அமையலாம்

மாரடைப்பு ஏற்படின் இம்முத்திரையை மருத்துவமனை சென்றடையும் வரை செயற்படுத்தின் வழியில் உயிராபத்து ஏற்படுத்துவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.



**செயற்படுத்தும் வழிமுறை**

- \* சுட்டுவிரலை மடித்தல் பெருவிரலின் அடிப்பாகத்தைத் தொடவும்.
- \* நடுவிரல், மோதிரவிரல்களை மடித்து அவற்றின் நுனிப் பகுதிகளால் பெருவிரலின் நுனிப்பகுதியைத் தொடவும்.
- \* சுண்டுவிரல் மட்டும் மடியாது நேராக இருக்க வேண்டும்.
- \* ஒரே நேரத்தில் இருகைகளாலும் செய்யலாம்.
- \* பத்மாசனம் அல்லது சகாசனத்தில் இருந்து செய்யலாம். இவை முடியாவிடின் கதிரையில் நிமிர்ந்து இருந்து செய்யலாம்.
- \* இருதய நோயாளர் காலை, மாலை, இரவு முதலான 3 வேளையும் செய்யலாம்.
- \* வரமுன் காப்போம் : தினம் காலை, மாலை 10-15 நிமிடம் செயற்படின் இந்நோய் அணுகாது எம்மைப் பாதுகாக்க முடியும்.

குறிப்பு : இருதயநோய் உள்ளவர்கள் தொடர்ந்து தற்போது எடுக்கும் மருந்துகளை எடுத்தல் முதற்பணியாக அமையவேண்டும். அத்துடன் முத்திரையையும் இணைத்துச் செயற்படுத்தவும். மிகவிரைவில் இலகுவான பலன் கிட்டும்.

ஆதாரம் : "முதுமைக்கு முற்றுப்புள்ளி" John P.Nayagam. 15 நிமிடங்கள் வீதம் தினசரி மொத்தம் 15நிமிடம் செயற்படுத்தவும்.

**தொடர்ந்து மருந்து எடுப்பதன் அவசியம் :**

இருதய நோய்க்கு வைத்திய ஆலோசனையின்படி சிகிச்சை பெறுபவர் தவறாது உரியஅளவு மருந்துகளை எடுத்தல் மிக அவசியம். கவனயீனர்களாக மருந்து எடுக்கத்

தவறுவதனாலேதான் சிக்கல்கள் (complication) சம்பவிப்பதுண்டு. எனவே தற்போதைய சிகிச்சையுடன் இம்முத்திரையைச் செயற்படுத்துவதன் மூலம் விரைவில் பூரண குணம் பெறலாம்.

**முத்திரை தொடர்ந்து செயற்படுவதனால் ஏற்படும் நன்மைகள்.**

- \* இரத்தோட்டம் சீராகும்.
- \* இருதயம் பலம் அடையும்.
- \* இருதய வியாதி அகலும் - இந்நோய் ஏற்படாது தடுக்கும்.
- \* எதிர்மறை உணர்வுகள் - கோபம், வெறுப்பு, அடித்துடைக்கும் மனப்பான்மை ஒதுங்குதல், நித்திரையின்மை முதலானவை அகலும்.
- \* நல்ல உணர்வுகள் - அன்பு, பாசம், இரக்கம், அரவணைத்தல் மேலோங்கும்.

மேலும் :

எமது ஆரோக்கியத்தை மேம்மடுத்துவதற்கு,

- (அ) காய்கறி, இலைக்கீரை, பழவகைகள் அடங்கிய சரிவிகித உணவு எடுத்தல்.
- (ஆ) உடல்உழைப்புடன் / அப்பியாசம்முதலானவைகளுடனான வாழ்க்கையைக் கட்டமைத்தல்.
- (இ) நேரத்தைச் சரிவர முகாமைசெய்தல் - அத்துடன் அபானவாயு முத்திரையையும் இணைத்துச் செயற்படுத்துவோமாகில் இருதய நோயில் இருந்து எம்மைப் பாதுகாத்தவர்கள் ஆவோம்.

# பெருமைக்குரிய தாய்க்கை



**முன்னுரை**

**பெ**ண், சமாதானம், அமைதி என்பனவற்றின் சின்னமாகும். பெண்ணாய் பிறப்பதற்கும் மாதவம் வேண்டும். இதன் பொருள் அவர் சந்தோசத்தின் இருப்பிடமாவாள். 'A loving (mother) wife can alone ensure a loving family' - Baba. அன்பான மனைவியால் மாத்திரம்தான் அன்பான குடும்பத்தை உருவாக்க முடியும். குழந்தைகள் தமது முதற் பாடத்தைத் தாயின் மடியில் இருந்தே கற்கிறார்கள். தாய் அன்புடன் அமைதி காத்து வாழும் பொழுது அவ்வீட்டில் அன்பு தானாகக் குடிபுகமுடியும்.



கணவன், மனைவியிடையே குடும்ப உறவு அதிமுக்கியமாகும். அல்லாவிடின் அவர்தம் வாழ்க்கை துன்பகரமானதாகவும் (irritable) அமைதியற்றதாகவும் அமையமுடியும். ஒருவர் தாய்மையடைவதற்கும் பாக்கியம் செய்யவேண்டும். சமூகத்தின் வளர்ச்சிக்கும், உயர்ச்சிக்கும் முதுகெலும்பாக அமைபவர் தாய்மார்களேயாவர். ஒரு பெண்ணின் சந்தோசத்தின் அதிஉன்னதமான சந்தர்ப்பம் "தான் தாய்மையடைந்துள்ளேன்" என உணருதல் எனக் குறிப்பிடல் மிகையாகாது.

குழந்தைகளை நற்பிரகஜயாக வளர்த்த தெடுப்பதில் முக்கியப்பங்கு அன்னைமையே சாரும். அன்பு, அரவணைப்பு, பாதுகாப்புணர்வுடன் குழந்தைகளை வளர்ப்பதில் தாயின் பங்கு நலிவடையுமாகில் குழந்தைகளின் எதிர்காலமே பாதிப்படையும்.

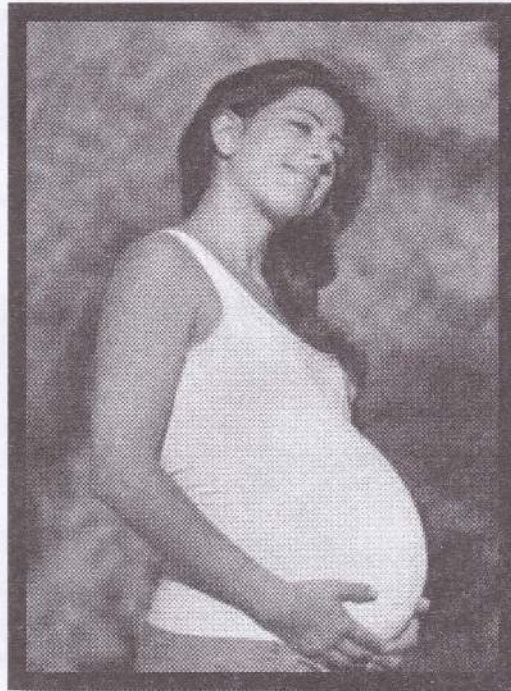
**கௌரவத்திற்குரியதாகத் தாய்மை பேணப்படல் வேண்டும்.**

அ) பாலர் பருவம் விடலைப் பருவத்தில் (Teenage) பெண்கள் சரிவரப் போசிக்கப் படல் வேண்டும். பாலர் பருவத்தில் குழந்தைகள் சரிவரப் போசிக்கப்படாவிடின் அவர்கள் உடல் வளர்ச்சியும், உளவிருத்தியும் பாதிப்படையும். (stuned growth). இந்நிலமையைப் பின் ஒருபோதும் சீராக்க முடியாது.

ஆ) பருவமடைந்த பெண்களையும் பேணிப் பாதுகாக்க வேண்டும். தவறின் இரத்தச் சோகை, போசாக்கு இன்மை, விற்றமின் A, அயடின் குறைபாட்டு நிலை சம்பவிப்பதாக அமையும்.

இ) 18 வயதிற்கு முன்னதாகவும், 35 வயதிற்குப் பின்னதாகவும் கருத்தரித்தலைத் தவிர்த்தல் போதிய நன்மை பயக்கும்.

- கற்பகாலத்தில் சம்பவிக்கும் ஆபத்துக்களைக் குறைக்க முடியும்.
- தவிர்க்கமுடியாத நிலமையில் விவாதம் கைகூடின் 18 வயதுவரை கருத்தரித்தல் பிற்போடப்படவேண்டும்.
- பிரசவகாலத்திற்கு முன் குழந்தை பிறக்க நேரிடின் குழந்தை மிகவும் சிறிதாக அமையலாம். அதாவது 2.5kgக்குக் குறைவாக இருத்தல் (Small for date)
- அடிக்கடி இக்குழந்தைகள் நோய்களுக்கு இலக்காக முடியும்.



ஈ) ❖ கருத்தரித்தல் இருவருட இடைவெளியில் அமைதல் வேண்டும். ஆனால் பிரசவித்து மகிழ இடைவெளியில் மீண்டும் கருத்தரிக்கும் வாய்ப்புண்டு. இவ்வடிப்படை உண்மையைத் தம்பதியினர் விளங்கி கருத்தரித்தலைத் தவிர்த்தல் புத்திசாலிச்சதனமாகும். எனவே குடும்பத்திட்ட முறைகளை அறிந்திருத்தல் அவசியமாகும்.

❖ கருத்தரிப்புக்கிடையில் குறைந்தது இருவருடங்கள் அமைதல் அவசியம் - தாயினதும் சேயினதும் ஆரோக்கியம் மேம்படும் வகையில், கருத்தரிப்பதைத் தம்பதியினர் திட்டமிட்டுத் தவிர்ப்பது அவசியமாகும்.

❖ இருவருடங்களுக்கிடையில் இன்னோர் குழந்தை கருத்தரிக்குமளில் முதல் பிறந்த குழந்தை ஆபத்தை எதிர்கொள்ளல் தவிர்க்க முடியாது. தாய்ப் பாலூட்டல் உடனடியாகத்தடைபடும். அத்துடன் மூத்த குழந்தைக்குக் கிடைக்க வேண்டிய அரவணைப்பு, பராமரிப்பு, அன்பு

பாராட்டல் நிச்சயமாகக் குறைவடையும். இதனால் பின்பு பிறந்த குழந்தையில் மூத்த குழந்தை வெறுப்படைதலைத் தவிர்க்க முடியாது. குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சியும் உளவிருத்தியும் பாதிப்படையும்.

❖ பிரசவத்தின்போது தாய் இழந்த உடல்நிலையைப் பெற சந்தர்ப்பம் அளிக்கப்படவேண்டும். குறைந்தது இருவருட இடைவேளை மிக அவசியமே. கருத்தரிக்க நேரிடின் உரிய தினத்திற்கு முன் பிரசவம் நிகழலாம் (premature birth) சிசுவின் எடை குறைவாக அமையும். சிசு வளர்ச்சி பாதிக்கப்படுவதனால் அடிக்கடி வயிற்றோட்டம், தடிமன், காய்ச்சல் முதலியன சம்பவிக்க முடியும். சாதாரணமாகப் பிறக்கும் சிசுக்களில் (0-1 வருடம்) சம்பவிக்கும சிசு மரணங்களைக் காட்டிலும் இவ்வினலக்கினரில் நான்கு மடங்கு கூடுதலாகச் சம்பவிக்க முடியும்.

உ) நான்கு பிரசவங்களுக்கு மேல் தாய் கருத்தரிக்கின் சிக்கல்கள் (complication) மேலோங்கும். இருவருடங்களுக்கிடையில் மீண்டும் இவர்கள் கருத்தரிக்கில் - தீவிர இரத்தச் சோகை ஏற்படும், பிரசவத்தின்போது தாய்க்கும் - சேய்க்கும் ஆபத்து மேலிடும். பிறப்பு எடை மிகக் குறைவாக இருக்கும் (low birth weight). இவர்களை வளர்ப்பது மிகப்பெரிய சவாலாக அமையும்.



**கருவுற்றதும் வைத்திய ஆலோசனை அவசியம்**

- இதன் மூலம் அசாதாரண நிலை காணின் சீராக்கல் சாத்தியம்
- கற்பகாலப்பராமரிப்பு, உணவு, ஓய்வு, உறக்கம், தாய்ப்பாலூட்ட ஆயத்தம் முதலானவை தொடர்பான ஆலோசனை கிட்டும்.

**கற்பம் தொடர்பான ஆபத்து நிலைகளை அறிந்திருத்தல்**

- 38 கிலோகிராமுக்குக் குறைவான பெண் கருத்தரித்தல்
- 145 செ.மீ. குறைவான பெண்கள்
- இதற்கு முன் குறை மாதத்தில் பிரசவித்தோர்
- இதற்குமுன் 2kgக்குக் குறைவாகப் பிரசவித்தோர்
- 18 வயதிற்கு முன்பும், 35 வயதிற்குப் பின்பும் கருவுறுதல்
- 4 பிள்ளைகளை முன்பு பிரசவித்தோர்
- கருசிதைவுற்றோர் (இயல்பாக/ பலாத்காரமாக)

குழந்தை இறந்து பிறந்தோர்.

சத்திரசிகிச்சை மூலம் பிரசவித்தோர்

இவைகளை நன்கு விளங்கியிருப்பின் ஆபத்துக்களை குறைக்கலாம்.

**கற்பகால ஆபத்துக்கள்**

- எடை அதிகரித்தல், கண் உள்மடல் வெளிறிய நிலைமை.
- வழமைக்கு மாறாக கை, கால், முகம் வீக்கமடைதல்
- உடன் வைத்திய உதவி நாடவேண்டியவர் : பெண்குறியில் இருந்து இரத்தம் கசிதல், கூடிய தலையிடி, வாந்தி, கடும் காய்ச்சல் முதலியன.

**நிறைவுரை**

குடும்ப உறவு தொடர்பான அடிப்படைக் கருத்துக்களைத் (basic facts) தாய்மார் அறிந்திருக்க வேண்டும். குழந்தைகளே எமது வருங்காலத் தேட்டங்கள். இவர்களைச் சரியாக உருவாக்குவது தாயின் பொறுப்பாகும். “தாயைப் போலப் பிள்ளை, நூலைப் போலச் சேலை” என இதனாற் தான் குறிப்பிட்டனர் போலும்.

ஆதாரம்: facts for life - UNIEF வெளியீடு

**சீ. நடராசா**  
சமூகநலப்பண்பாளர்

# சூர்ய நமஸ்காரம்

- இது பல்லாயிரம் ஆண்டுகளிற்கு முன்னர் சித்தர்களினால் தோற்றுவிக்கப்பட்ட ஆசனமாகும்.
- இது உடல், உளம், சுவாசம், ஆன்மீகம் இவை அனைத்தையும் ஒருங்கிணைத்து ஆரோக்கியமாக தொழிற்பட வைக்கிறது.
- இது 12 படி நிலைகளைக் கொண்டுள்ளது.
- ஏனைய ஆசனங்கள் செய்வதற்கு முன் இப் பயிற்சியை செய்யலாம்.

**செய்யத்தக்கவர்கள்**

- சிறுவர் முதல் பெரியோர் வரை ஆண், பெண் என்ற வேறுபாடின்றி யாவரும் செய்யலாம்.

**செய்யத்தகாதவர்கள்**

- சில நோய்நிலைகள் - குடலிற்றக்கம், அதிக இரத்த அழுத்தம், முள்ளந்தண்டு பிரச்சினை உள்ளவர்கள்.
- பெண்கள் - மாதவிடாய், கர்ப்பகாலம்

**பயிற்சி செய்யும் முன் கவனிக்க வேண்டியவை**

- பயிற்சியை முதலில் சிறந்த குரு ஒருவரிடமிருந்தே பெறவேண்டும்.

- காலை நேரமே சிறந்தது. எனினும் காலை, மாலை செய்யலாம்.
- வெறும் வயிற்றில் செய்ய வேண்டும்.
- தளர்வான ஆடை அணிந்திருத்தல் வேண்டும்.

**கிடைக்கும் நன்மைகள்**

- 1) உடல் முழுவதும் சீராக தொழிற்படும்.
- 2) சமீபாட்டுத் தொகுதி நன்கு தொழிற்படும். அஜீரணம், மலச்சிக்கலை நீக்கும்.
- 3) ஆழமான சுவாசம் நிகழ்வதன் மூலம் பிராண வாயு முழுமையாக கிடைக்கச் செய்யும்.
- 4) குருதிச்சுற்றோட்டம் சீராக நடைபெற உதவும்.
- 5) பரிவு, பரபரிவு நரம்புத் தொகுதியின் தொழிற்பாட்டை சீராக்கும்.
- 6) நாளமில்லாச் சுரப்பிகளை தூண்டி அவற்றின் தொழிற்பாட்டை சீராக்கும்.
- உ-ம் : தைரொயிட்டு, பராதைரொயிட்டு, சகையி
- 7) கர்ப்பப்பை, சூலகம் ஆகியவற்றினை பலப்படுத்தும்.
- 8) நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும்.
- 9) உடலிலுள்ள தேவையற்ற கொழுப்பு படிவை அகற்றும்.





- 10) நல்ல உறக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.
- 11) ஞாபகசக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும்.
- 12) மனச்சோர்வு, பதகளிப்பு, மனஅழுத்தம் ஆகியவற்றை குறைக்க உதவும்.
- 13) மகிழ்ச்சியான மனநிலையை ஏற்படுத்த உதவும்.
- 14) ஆன்மீக நன்நிலையை ஏற்படுத்தும்.

## செய்முறை

### முதலாம் நிலை

கிழக்கு பக்கமாக நின்று பாதங்களை இணைத்து அல்லது இணையாக வைத்துக் கொண்டு இருகைகளாலும் மார்க்பத்தொட்டு வணங்கி நிற்க வேண்டும்.

### இரண்டாம் நிலை

முதலாம் நிலையில் இருந்தபடி கைகளிரண்டையும் உயரத்தூக்கி பின்னால் வளைந்து நிற்க வேண்டும்.

### மூன்றாம் நிலை

இரண்டாம் நிலையிலிருந்து முன்பக்கம் குனிந்து கைகளைத் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டு நிற்க வேண்டும்.

### நான்காம் நிலை

மூன்றாம் நிலையிலிருந்தபடி இரு கைகளையும் ஊன்றி வலது காலை மடித்து ஊன்றி இடது காலை பின்புறம் நீட்டி இருத்தல் வேண்டும்.

### ஐந்தாம் நிலை

நான்காம் நிலையிலிருந்தபடி வலது காலை பின்புறம் நீட்டி கைகள் மற்றும் கால்களின் நுனிகள் மட்டும் தரையில் ஊன்றி தலை, உடம்பு, தரையில் படாது சாய்தளம் போல வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

### ஆறாம் நிலை

ஐந்தாம் நிலையிலிருந்தபடி தரையில் குப்புறப்படுத்து பிட்டத்தை மட்டும் உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். விரல்நுனிகள், முழங்கால்கள், மார்பு, தலை, கைகள் முதலியன தரையில் பட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

### ஏழாம் நிலை

ஆறாவது நிலையிலிருந்தபடி தலை, மார்க்பை உயர்த்தி பின்புறம் வளைந்து புஜங்காசனத்தில் இருக்க வேண்டும். உள்ளங்கைகள் தரையில் படிந்து இருக்க வேண்டும்.

### எட்டாம் நிலை

ஏழாவது நிலையிலிருந்தபடி காற்பாதங்கள் மற்றும் கைகளை தரையில் ஊன்றி உடம்புடன் தலையைப் பாலம் போல உயர்த்தி நிறுத்த வேண்டும்.

### ஒன்பதாம் நிலை

இது நான்காம் நிலை போன்றதே. ஆனால், ஒன்பதாம் நிலைக்கு இடது காலை மடித்து ஊன்ற வேண்டும்.

### பத்தாம் நிலை

மூன்றாம் நிலை போன்று முன்புறம் குனிந்து தரையைத் தொட்டுக் கொண்ட நிற்க வேண்டும். நெற்றிப்பகுதி முழங்காலை தொட்டுக் கொண்டு இருக்க வேண்டும்.

### பதினோராம் நிலை

இரண்டாம் நிலை போன்று பின்புறம் உடலையும் கைகளையும் வளைத்து நிற்க வேண்டும்.

### பன்னிரண்டாம் நிலை

முதலாம்நிலை போன்று வணங்கி நிற்க வேண்டும். பதினோராம் நிலையிலிருந்தபடி இந்நிலைக்கு வர வேண்டும்.

சுதேச மருத்துவத் தணைக்களம்  
வடமாகாணம்



# பாரிசுவாதத்தை எப்படி தவிர்ப்பது?

**சு** கநலக் கல்வியாளர், இணுவை கார்த்திகேசுவைத்தீஸ்வரன் நாடறிந்த உளவள, மருத்துவ ஆலோசகராக கடந்த சில வருடங்களாக இலங்கையில் பிறர் நலக் கருதி செயற்பட்டு வருகிறார். நிறையப் பயனுள்ள அறிவுசார் நூல்களை அவர் எழுதியிருக்கிறார். அவற்றுள் ஒன்று "பாரிசுவாதம் தவிர்ப்போமே" என்பது.

இந்தப் பொருள் பற்றிய தகைமைய நிஷடையோர் எல்லாம் இவருடைய முயற்சியைப் பாராட்டி வர வேற்றுள்ளனர். இந்நூலுடன் 24 நூல்களை அவர் தந்துள்ளார். இவை தவிர மேலும் நான்கு நூல்கள் வரவிருப்பதாக அறிகிறோம்.

தெஹிவனை, அல்பெர்ட் பிளேசிலுள்ள 7 ஆம் இலக்க இல்லத்தில் குறிப்பிட்ட இந்த நூலை ரூ. 275/க்குப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

எனக்குப் பிடித்த தமிழ் அறிஞர்களுள் ஒருவர் சைவப்புலவர் க. செல்லத்துரை. கொழும்பு தமிழ்ச் சங்கம் இலவசமாக நடத்திய பட்டயக் கல்விச் சான்றிதழ் (தமிழ் இலக்கியம் சம்பந்தமான பாடநெறி) முதன்முறையாக நடைபெற்ற பொழுது அதில் பயின்று பல புத்தறிவைப் பெற்றவர்களுள் நானும் ஒருவன். பல கலைக்கழக விரிவுரையாளர்களும், ஏனைய பல்துறை அறிஞர்களும் விரிவுரைகளை நடத்தினர். அவர்களுள் சான்றோன் செல்லத்துரை தமிழ் இலக்கியங்களை (பண்டைய தமிழ் இலக்கியங்கள்) போதித்த முறை எனக்குப் பிடித்ததாக அமைந்தது.

செல்லத்துரை இந்த நூலுக்கு சிறப்பான அணிந்துரையை தந்துள்ளார்.

வைதீஸ்வரனின் நோக்கத்தை செல்லத்துரை இவ்வாறு இனங்கண்டிருப்பது எனக்கும் உடன்பாடே. அவர் கூறுகிறார்.

"வந்தபின் காப்பதிலும் பார்க்க வருமுன் காப்பதே இவரின் இலட்சியம் என்பதை இவரை அறிந்தோர் அறிவர். இந்நூலிலும் பாரிசுவாதம் வர முன் தடுக்கும்

முயற்சிகளும், பயிற்சிகளுமே முதன்மை பெறுவதைக் காணலாம். இந்த நோய் இந்த நேரம் எமக்கு வருமோ என யாவரும் விழிப்பாக இருக்க வேண்டும். ஆதலால் பாரிசுவாத நோயாளர்களுக்கு மட்டுமன்றி இன்று சுகமாக வாழ்வோரும் நாளை இந்நோய்க்கு ஆளாக மல் இருப்பதற்கு இந்த நூல் அவசியமானது. எல்லோருக்கும் பயன்பட வாழும் இவர் பணியைப் போற்றுவோம். இந்நூலால் பயன்பெறுவோம்."

வைத்திய கலாநிதி செ. சண்முகதாஸ் கூறுவதுபோல, "பாரிசுவாதம் என்பது மனிதனை மூலைக்குள் முடக்கிப் போடுகின்ற ஒரு பிணி. ஓடித் திரிந்த எல்லா ஓட்டங்களுக்கும் நிறுத்தி உடலாலும் மனத்தாலும் அவரை முடமாக்கி விடுகின்ற சவிரக்கமில்லாத ஒரு கொடிய நோய்."

## கே. எஸ். சிவகுமாருள்

நூலாசிரியர் கா. வைத்தீஸ்வரன் தனது முன்னுரையில் இந்த "பாரிசுவாதம்" எனப்படும் நோய், "மூளையின் ஒரு பகுதியில் இரத்தோட்டம் தடைப்படுவதனால் ஏற்படுகிறது. இதனால் மூளைக்குத் தேவையான ஒக்ஸிஜன் தடைப்பட்டு மூளை பாதிப்படைகிறது" என விளக்கமாகக் கூறியிருக்கிறார்.

இந்நோய் ஏன் ஏற்படுகிறது, முக்கிய ஆரம்ப அறிகுறிகள் போன்ற இதர விபரங்களையும் சேர்த்துத் தந்து இருக்கிறார்.

இந்த நூலில் 116 பக்கங்கள் உள்ளன. வரைபடங்களும் போதிய அளவு சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. நூல் மூன்று பகுதிகளைக் கொண்டது; நோயை இனங்காணலும் சிகிச்சையும், வருமுன் காப்போம், இணைப்

## பாரிசுவாதம்



இணைப்பில் உள்ள ஓவியங்கள் (எனக் கல்வியர்)

## தவிர்ப்போம்

**பாரிசுவாதம்**

- உணவின் மூலம் உண்டாகும் இரத்தோட்டம்
- உணவு மூலம் உண்டாகும் இரத்தோட்டம்
- உணவு மூலம் உண்டாகும் இரத்தோட்டம்
- உணவு மூலம் உண்டாகும் இரத்தோட்டம்
- உணவு மூலம் உண்டாகும் இரத்தோட்டம்
- உணவு மூலம் உண்டாகும் இரத்தோட்டம்
- உணவு மூலம் உண்டாகும் இரத்தோட்டம்
- உணவு மூலம் உண்டாகும் இரத்தோட்டம்
- உணவு மூலம் உண்டாகும் இரத்தோட்டம்
- உணவு மூலம் உண்டாகும் இரத்தோட்டம்

புகள் ஆகியனவாம். மொத்தமாக 15 அத்தியாயங்கள் உள்ளன.

ஆங்கிலத்தில் Stroke என்பதனை நூலாசிரியர் பாரிசுவாதம் என்கிறார். இரத்தோட்டத் தடையாலும் இரத்தக் கசிவாலும் பாரிசுவாதம் ஏற்படுகிறது என்றும் கூறுகிறார்.

உண்மையிலேயே எனக்கும் சில வருடங்களுக்கு முன்னர், Ischemic Stroke ஏற்பட்டு, மூளைக்குள் சிறு இரத்தக் கட்டிகள் இருப்பது கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. அதாவது மூளைக்குரிய இரத்தக் குழாய்கள் அடைபட்டு இரத்தோட்டம் தடைப்பட்டதனால் இந்த நிலை ஏற்பட்டது.

இறைவனருளால் சத்திரசிக்சையின்றி மூளைக்குள் இருந்த சிறு கட்டிகளைக் கலைக்க முடிந்தது. வைத்தியரின் உதவி அவசியமாயிற்று.

நூலின் 25 ஆம் பக்கத்தில் பாரிசுவாதத்தினால் ஏற்படும் விளைவுகளை பின்வருமாறு எடுத்துக் கூறுகிறார்;

சிந்திக்க முடியாமை, கற்க முடியாமை மாத்திரமல்ல, ஒரு நிலைப்படுத்த முடியாதவராவர், ஞாபக சக்தியின்மை, தீர்மானம் எடுக்க முடியாமை, பகுத்து அறிய முடியாமை; காரணம் காண முடியாமை, ஒரு வேலையைத் திட்டமிட்டு முன்னெடுக்க முடியாது, பாதிக்கப்பட்டவர் தெரியும் பொருள்களை எப்படிப் பயன்படுத்தலாம் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள மாட்டார், கண்ணால் காண்பதனை மூளையினால் பிரித்தறிந்து கொள்ள மாட்டார். உதாரணமாக மணிக்கூட்டைப் பார்த்தாலும் நேரத்தைக் கூற முடியாது காணப்படுவர்.

இன்னும் பல பயனுள்ள தகவல்களை நூலின் பல இடங்களிலும் தந்துள்ளார்.

நன்றி - தினகரன் வாரமஞ்சரி  
28.08.2017