

ஐதலால்கை



Sugavaalkkai

சிகவாழ்க்கை

- ஈகவாழ்க்கைப் பேரவை வவளியீடு - 06

வாழ்க்கை : 3 குகம் : 1

உடல், உள, சமூக, ஜன்மீக மேம்பாடு தலாடர்பான சஞ்சீகை

ஜனவரி - ஡ார்ச் 2016

முதுமை நலம் காப்போம்



ஓச்சஞ்சீகை ஆசிரியர், நலப்பணியாளர், சமூக சேகவையாளர், குடும்புத்தார், ஡ாணவர் கையோடாகும்

ஆலோசகர்கள்:

- வைத்திய கலாநிதி C.S.நச்சினார்க்கினியன்
(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

ஆசிரியர்:

- சுகநலக்கல்வியாளர், உளவள ஆலோசகர்
திரு.கா.வைத்தீஸ்வரன்

சஞ்சிகைக்குழு:

- திரு. தி. கணேசராசா
(கூனி வலயக் கல்விப் பணிப்பாளர்)
- 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

விலை 75/=

வெளியீடு - 6

பொருளடக்கம்

1. ஆசிரியர் முன்னுரை	3
2. குழந்தையின் வளர்ச்சி -உளவிருத்தி	4
3. கட்டுப்பாடு இன்றி சிறுநீர் வெளியேல்	5
4. உடலைப் பிடித்து விடுதல்	5
5. மூத்தோர் சுயமாக இயங்க ஊக்குவிப்பு	5
6. வளரிளம் பருவம்	6
7. "ங்" போல் வளை	6
8. மற்றவர்களை மதிக்கக் கற்றுக்கொள்வோம்	8
9. உடற் பருமன் தவிர்ப்போம்	9
10. போஷாக்கின்மை தவிர்ப்போம்	11
11. எள்ளும் அதன் சிறப்பும்	13
12. எடை குறைத்தல்	14
13. சாவதானம் உள்ள தியானம்	15
14. ஆரோக்கியம் மீளாய்வு	16
15. மூத்தோர் விழுதலைத் தவிர்ப்போம்	18

வாசகர்களுக்கு

சுகவாழ்க்கை காலாண்டு சஞ்சிகைகளுக்கு
தாங்களும் கட்டுரைகள், விமர்சனங்கள்,
ஆரோக்கியம் சார்ந்த குறிப்புகள் போன்றனவற்றை
எழுதியனுப்பலாம். தரமான கட்டுரைகள்
எமது சஞ்சிகையில் பிரசுரிக்கப்படும் என்பதை
மனமகிழ்வுடன் அறியத்தருகிறோம்.
அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

சுகவாழ்க்கைப் பேரவை
7, அல்பேட் பிளேஸ்
தெகிவளை

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.



ஆசிரியர் முன்னுரை

முதுமை நலம் காப்போம்

முதுமையடைதல் வாழ்க்கையில் ஓர் இயல்பான கட்டமாகும். இந்நிலை ஆரோக்கியமாக அமைய வேண்டும் என்பதே எமது பெருவிருப்பாகும். முதுமை என்றால் என்ன? இயல்பான செயற்பாடுகள் படிப்படியாக குறைவடைதல். கண்பார்வை, காது கேட்டல் குறைவடைதல். பல் ஆடுதல், விழுதல், உளவியல் ரீதியான மனப்பதட்டம் முதலானவைகள் வெளிப்படையாக அமைய முடியும். 65 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களை முதியவர் என குறிப்பிடுவர். உலக சுகாதாரக் கூற்றின் படி “ஆரோக்கியமான முதியவர்கள் தமது குடும்பங்களுக்கும், சமூகங்களுக்கும், பொருளாதாரத்திற்கும் ஆதாயம் ஆவர். அவர்கள் எவ்வளவு முயற்சி உள்ளவர்களாக இருக்கிறார்களோ, அவ்வளவுக்கு அவர்கள் சமூகத்திற்கு உதவ முடியும். ஆகவே நாடுகள் ஆரோக்கியமான முதுமையெய்தலை தமது நாட்டின் முன்னேற்றத் திட்டத்தில் முக்கியமான ஒன்றாகக் கருதவேண்டும்.

முதுமையடையும் மக்களைப் பிரச்சினையாகக் கருதாது பிரச்சினைகளுக்கெல்லாம் தீர்வுகாணக் கூடியவர்களாக எண்ணவேண்டும். பெரும்பாலும் அவர்களுக்கு எது தேவை என்பதைப் பற்றியே பேசுகிறோம். மேலும் முதன்மையாக அவர்களால் எமக்குத் தரக்கூடிய ஆதாயம் பற்றிப் பார்க்க வேண்டும். தமது முதியோருக்குச் சமூகம் அளிக்கும் அந்தஸ்தையும் ஆதரவையும் வைத்துத்தான் அச்சமுகத்தின் நாகரீக மேன்மை மதிக்கப்படும்” எனக் குறிப்பிடலாம்.

எம்மில் பலர் மூப்படைவதோடு ஏற்படக்கூடிய தாக்கம், அதன் விளைவுகளையிட்டுத் தாம் ஆரோக்கியமாக வாழும் வேளைகளில் சிந்திப்பது மிகக் குறைவே யாகும். மூப்படைந்த பின்பே கவலை கொள்கிறார்கள். முன்கூட்டியே இதற்கான ஆயத்தங்கள் மேற்கொள்வோமாகில் நாம் பாதிப்படையா நிலையைப் பேணக்கூடியதாக இருக்கும். நாற்பது வயதிற்கு மேற்பட்ட அனைவரும் தொற்றத் தன்மை நோய்களாகிய நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம், மூட்டுளைவு, இருதயவியாதி முதலானவைகள் ஏற்படாநிலையில் உடற்பருமனடையாது எம்மைப் பாதுகாத்தல் முதற்படியாக அமைய வேண்டும். அத்தோடு சிறுவர் முதல் மூத்தோர் வரை உடல் உழைப்பு, அப்பியாசம், பேணுவதைத் தின வாழ்க்கையில் ஒரு அங்கமாக அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இதன்மூலம் மூப்படைந்த வேளையிலும் நாம் சுறுசுறுப்பாக எமது வாழ்க்கையை அமைத்தல் சாத்தியமாகும். மேலும் எச்சமயத்தவராக இருப்பினும் தமது மத அனுஷ்டானங்களைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் மன நிறைவாக வாழலாம்.

வணக்கம்
வாழ்க வளமுடன்
ஆசிரியர்

(சென்ற காலகணிதம் சந்திக்கையில் தொடர்ச்சி)

4. தமக்கு அண்மையில் உள்ளவர்களைப் பார்த்தே நடத்தைகளைப் பிள்ளைகள் கற்றுக் கொள்கிறார்கள்.



அ.வளரும் பிள்ளைகளின் பழக்கவழக்கங்களுக்கும், ஆளுமை விருத்திக்கும், வளர்ந்தோரதும் மூத்த பிள்ளைகளினதும் முன் உதாரணங்கள் மிக முக்கியமாகும். இம்முன் உதாரணங்கள் சொற்கள், கட்டளைகளிலும் பார்க்கக் குழந்தைகளைச் சீராக வளர்ப்பதில் கூடிய பங்கைப் பெறுகின்றன. உரத்துச் சத்தமில், கடுமையாக எச்சரித்தல், வன்முறைகள் மூலம் தமது கோபத்தை வளர்ந்தோர் காட்ட முற்படின், அம்முறைகள்தான் சரியெனக் கருதி, அவ் விதமே குழந்தைகளும் செயற்படுவர். குழந்தைகளையும், ஏனையோரையும், இரக்கம், அனுதாபம், பொறுமை, காருண்யமாகப் பெரியோர் நடத்தினால், சிறுவர்களும் அம்முன் உதாரணங்களைப் பின்பற்றி நடப்பார்கள்.

ஆ.ஏறக்குறைய நான்கு வயதிற்குக் குறைவான பிள்ளைகள் தம்மைப் பற்றியே அக்கறை கொள்ளுதல் இயற்கையே. (Self centred) மற்றவர்களைப் பற்றிச் சிந்திக்கவும், அன்பு செலுத்தவும், ஆதரவு காட்டவும், படிப்படியாகவே முயற்சிப்பர். தம்மைப் பற்றி மாத்திரம் அக்கறை கொள்ளும் சுயநல மனோபாவம் சிறுவர் மத்தியில் காண்பது இயல்பு. உடல், உள ரீதியாக இவர்கள் வளர்ச்சியுறாது இருப்பதே இதற்கான காரணமாகும். சுயநல மற்றவர்களாகவும், தாராள மனப்பான்மை கொண்டவர்களாகவும், அவர்கள் வளர வளரக் கற்றுக் கொள்வர். இவற்றுக்கு வளர்ந்தோரின் முன் உதாரணம் மிக அவசியமாகும். தம்மை ஏனையோர் எப்படி நடத்துகிறார்கள் என்பதில் இருந்தே அவர்கள் இவ்வம்சங்களைக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

குழந்தையின் வளர்ச்சி - உளவிருத்தி

சி.நடராசா
சமூகப்பணியாளர்

ஆ.குழந்தைகள் மிக எளிதில் கோப மடைவர். அதேபோன்று வெகு இலகுவில் பயப்படுவர். அழுதும் விடுவர்.

பொறுமையும், குழந்தை களில் உணர்வுகள் தொடர்பான கல்வி விளக்கமும், அனுதாபமும் வளர்ந்தோருக்கு இருக்குமாகில் அவர்கள் குதூகலமாகவும், சமநிலையுடனும், நல் நடத்தைக் கோலங்களு டனும் வளரமுடியும்.

▼ வளர்ந்தவர்களுக்குச் சிலவேளைகளில் குழந்தை களின் உணர்வுகள் நியாயபூர்வமற்றவைகள் போல தோன்றினாலும், அவைகள் உண்மையானவைகளாகவும், நியாயபூர்வமானவைகளாகவும் இருக்கமுடியும்.

▼ முன்பின் அறிமுகமில்லாதவர்களைக் கண்டாலும், குழந்தைகள் அச்சமடைவர். மிகவும் சிறிய விடயங்களுக்குக்கூட மனமுடைந்து அழத்தொடங்குவார்கள். தாம் விரும்பிய ஒன்றைச் செய்யமுடியாவிடினும், வீணாக விரக்தியுற்றுக் கோபங்கொள்வர். இதேபோன்று விரும்பிய ஒன்றைக் கொடுக்காவிடினும் சினங்கொள்வர்.



பெற்றோர் பிள்ளைகளின் உணர்வுகளைச் சரிவரப் புரிந்து அவற்றை மிக அவதானத்துடன் அணுகுதல் வேண்டும். பிள்ளைகளின் அழகை, சினம், அச்சம் முதலியவற்றைப் பொருட்படுத்தாது பெற்றோர் கண்டிப்பாராகில், பிள்ளைகள் வெட்கத்துடனும், வெகுளித்தனமாகவும், உணர்வுகளை வெளிக்காட்ட முடியாது வளர்ந்து விடுவார்கள். குழந்தைகள் தமது உணர்வுகளுடன் கடுமையாக போராடுகையில், பெற்றோர் அமைதியாகவும், இரக்கமாகவும், இக்குழந்தைகளை அணுகினால் அவர்கள் மனநிறைவுற்று மகிழ்ச்சியாகவும், சமநிலையுடனும், உளவிருத்தியடைவர்.

5. சரிபிழைக்குரிய வித்தியாசங்களை விளங்கிக் கொள்வர்.

ஒரு பிள்ளை பிழையான அல்லது ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத வகையில் நடக்க முற்படுமாகில், அந்நிலையை உறுதியாகவும், அமைதியாகவும் இக்குழந்தைக்கு விளங்க வைத்தல் அவசியமாகும். இவ்விளக்கம் அமைதியாகவும் நியாயபூர்வமாகவும் அமைதல் வேண்டும். குழந்தைகள் தாம் நேசிக்கும், வளர்ந்தவர்கள் கூறும் அறிவுரைகளுக்கும், சட்டதிட்டங்களுக்கும், மதிப்பளிப்பதற்கும், அவர்களைத் திருப்திப்படுத்துவதற்கும் விரும்புவர். படிப்படியாக இவ்விளக்கங்களைபெற்று, அவர்கள்

முன் உதாரணங்களையும் விளக்கங்களையும் அடிப்படையாக வைத்து அவற்றை நடைமுறைப்படுத்த முற்படுவர். இவ்விதமான நடத்தையின் மூலம் சரி, பிழை என்பவற்றுக்குரிய வித்தியாசத்தை விளங்கி அதற்குரிய மனச்சாட்சியை உருவாக்கிக் கொள்வர்.

▼ அழகை மூலம் வெளிக்காட்டும் அம்சங்களாவன:

தமக்கு நிகழ்ந்தமை பிழை என்பதைக் குழந்தை தமது அழகை மூலமே வெளிக்காட்டும். பசி, அல்லது களைப்பு அல்லது நோ அல்லது அசௌகரியம் அல்லது கூடிய வெப்பம் அல்லது கூடிய குளிர் அல்லது அதிர்ச்சி அல்லது அச்சம் ஏற்படும்போது குழந்தைகள் அழகை மூலமே வெளிக்காட்டுகின்றனர். அத்துடன் அன்பு அல்லது அரவணைப்பு நாடியும் அழமுடியும். இந்நிலையில் அவர்களின் அழகையை நாம் பாராமுகமாக விட்டிருக்க முடியாது.

சில குழந்தைகள் அழும்போது எவ்வளவு முயற்சித்தாலும் இடைநிறுத்த முடியாத நிலைமை ஏற்படும். இவ்விதமான அழகை குழந்தை பிறந்த மூன்றாவது நான்காவது வாரங்கள், தினமும் குறிப்பிட்ட வேளையில் ஆரம்பிக்கலாம். சிலசமயங்களில் இந்நிலைமை மூன்று மாதங்கள் வரை நீடிக்கலாம். இதற்கான காரணங்கள், இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. அத்துடன் இந்நிலைமை குழந்தைகள் மத்தியில் எவ்வித பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தவில்லை என்பதையும் அறியமுடிகிறது.

அநேகமாகக் குழந்தைகள் தாயின் கவனத்தை ஈர்ப்பதற்காகவே அழுவர். அழும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் அவரைத் தூக்கி ஆறுதல்படுத்த முற்படின் தொடர்ந்து அழவே முயற்சிப்பர். ஆனால் இப்படியான நிலையில் இவ்விதமாக அழகையைப் பொருட்படுத்தாது விடும் பட்சத்தில் அதற்குப் பழக்கப்பட்டு அமைதியடையும் பிள்ளைகளும் உண்டு. “தமது இல்லம் பாதுகாப்பானது, தமது பெற்றோரும் உற்றோரும் தம்மீது அன்பு பாராட்டுகிறார்கள், தம்மை அன்பாகவும், பாதுகாப்பாகவும் பராமரிக்கிறார்கள்” எனும் நம்பிக்கை ஏற்படும் போது குழந்தைகள் அச்சமின்றி வாழ்கிறார்கள்.

6. பெற்றோர் உற்றோரின் அனுமதியும் (approval) ஊக்குவிப்பும் (Encouragements) தேவை.

குழந்தைகளின் செயற்பாட்டுக்குப் பெற்றோர், உற்றோரின் தொடர்ச்சியான அனுமதியும் ஊக்குவிப்பும் அவசியம். உடல்நீதியான தண்டனை, குழந்தையின் உள் விருத்தியில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

குழந்தையின் நாளாந்தப் பழக்கவழக்கங்கள், நடத்தைக் கோலங்களுக்குப் பெற்றோரின் அனுமதி அவசியம். இதன் காரணமாக அவர்கள் நல்லவர்களாக வளர்வதற்கு இம்முயற்சிகள் ஊக்குவிப்பதாக அமைய முடியும். நல்ல பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்கும் வேளைகளில், பெற்றோர் அவற்றை அவதானித்து, அவற்றிற்கு தமது சந்தோஷத்தையும், அங்கீகாரத்தையும் வெளிக்காட்டுதல் வேண்டும். தொடர்ந்து பிள்ளைகளைக் கண்டித்தல், சத்தமிடல், தண்டிப்பதிலும் பார்க்க, மேலே குறிப்பிட்ட

அம்சங்களே மிகச் சிறந்த முறைகளாகக் கருதப்படுகின்றன.

குழந்தை தனது திறன், ஆற்றலை வெளிப்படுத்தும்போது அவை மிகச் சிறிதாக இருந்தாலும், பெற்றோர் தமது அகமகிழ்வை வெளிக்காட்டல் மிக அவசியமாகும். அவர்கள் செயற்பாட்டை மெச்சாவிடின் அல்லது தொடர்ந்து குறை கூறின், அவர்கள் புதிய திறன்களை வளர்க்கும் நிலைமை குறைந்து கொண்டே போகும். பல சந்தர்ப்பங்களில் பெற்றோர் பிள்ளைகளில் காணப்படும் குறைகளை வர்ணிப்பவர்களாகவே காணப்படுகிறார்கள். அவர்களில் காணப்படும் சிறப்பம்சங்களை வெளிப்படுத்தும் நிலைமைகள் குறைவாகவே காணப்படுகின்றன. இந்நிலைமை மாறுதல் வேண்டும்.

▼ தண்டிப்பதைத் தவிர்ப்போம்

உடல்நீதியான தண்டனை குழந்தைகட்கு வழங்கில், இந்நிலைமை அவர்கள் மத்தியில் பாரதூரமான பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். இதனால் அவர்கள் ஏனையவர்களிடம் நியாயபூர்வமாக நடக்கமாட்டார்கள். அத்துடன் மற்றவர்களிடம் வன்முறைகளைத் தூண்டுவதற்கு ஏதுவாகவும் அமைவர். பிள்ளைகள் மத்தியில் அச்ச உணர்வை ஏற்படுத்துவதுமல்லாமல், பெற்றோர், ஆசிரியர் முதலானவர்களிடம் இருந்த கற்கும் இயல்பான ஆர்வத்தை அழிப்பதற்கு ஏதுவாகவும் அமையமுடியும்.

குழந்தைகளின் ஊட்டச்சத்து மற்றும் வளர்ச்சி

குறித்த சில தகவல்கள்:

1. சிறுகுழந்தை பிறந்ததிலிருந்து 2 வயதுவரை உடல் அதன் எடை அதிகரித்துச் செல்ல வேண்டும்.
2. குழந்தைக்கு 6 மாதம் வரை உணவு தாய்ப்பால் மட்டுமே. பின்பு இதர உணவுகள் சேர்க்கப்படலாம்.
3. 6 மாதம் தொடக்கம் - 2 வயது வரை குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலுடன் 5 தடவை உணவளிக்கவேண்டும்.
4. குழந்தைக்கு நோயெதிர்ப்புச் சக்தி, சிறந்த கண்பார்வை போன்றவற்றிற்கு விட்டமின் ஏ கலந்த உணவுகள் சாப்பாடுடன் சேர்க்கப்படல் வேண்டும்.
5. குழந்தையின் உடல், மற்றும் அறிவுத் திறனைப் பாதுகாக்க இரும்புச் சத்து (அயன்) நிறைந்த உணவுகளை சேர்க்கவேண்டும்.
6. குழந்தைகளின் கற்றல் குறைபாடுகளை தவிர்ப்பதற்கும், அவற்றை மேம்படுத்துவதற்கும் அயடீன் நிறைந்த உணவுகளை வழங்குதல் வேண்டும்.
7. குழந்தைகள் உடல்நலம் குறைவாக காணப்படும்போதும் உணவு வழங்கப்படல் வேண்டும். ஒருவேளை உணவாவது அவர்களுக்கு திருப்தியாக வழங்கப்படல் வேண்டும்.

(குழந்தைகளுக்கு மேற்கண்ட குறைபாடுகள் காணப்படின் சுகாதார ஊழியர்களிடம் காண்பித்து தக்க ஆலோசனைகள் பெறுக.) ஆதாரம் UNICEF வெளியீடு



மூத்தோர் மத்தியில் கட்டுப்பாடு அற்ற நிலையில் சிறுநீர் வெளியேறுதல்



புல் காரணிகளினால் ஒருவரில் அவரை அறிபாது, சிறுநீர் வெளியேறுவதை எம்மவர்களில் காண்கிறோம். முக்கிய காரணிகளாவன:

- அ. புறஸ்ரேற் சுர்ப்பி வீக்கம் அடைதல்.
 - ஆ. கருப்பை கீழ் இறங்குதல்
 - இ. சலப்பையில் கிருமீத் தொற்று.
 - ஈ. கூடியளவு மது அருந்துதல்
 - உ. இருதய நோய்
 - ஊ. அதி இரத்த அழுக்கத்திற்கான மருந்துப் பாவனை முதலியன.
- சிலவேளைகளில் அறனை பெயர்தல் காரணமாகவும் அமைவதுண்டு. பின் வரும் ஆலோசனைகளை கடைப்பிடிக்க ஊக்குவிப்போம்.

- அ. அடிக்கடி சலம் கழிக்க ஊக்குவித்தல்.
 - ஆ. சலம்கழிக்கும்போது சலப்பையில் இருக்கும் சலம் முழுமையாக வெளியேற்றல்.
 - இ. சலம் கழிக்கும் வசதி அண்மையில் இல்லையாகில் அதற்குரிய பாத்திரத்தில் அறையில் இருந்து கழிக்க உதவுவோம்.
 - ஈ. பின்வரும் அப்பியாசத்தை ஊக்குவிப்போம்.
- அடிவயிற்றுத் தசைகள் பலம்பெறும் வகையில், அப்பியாசம் செய்ய ஊக்கு விப்போம். குறிப்பிட்ட முதியவர், (பாப், பெட்சீற் பாவனை) மல்லாந்து படுக்கவும். இரு முழங்கால் களையும், இரு கைக ளால் அடிவயிற்றை நோக்கி அழுக்கவும். ஐந்து எண்ணும் வரை

அழுக்கி வைத்திருந்து பின் மெதுவாகத் தளர்த்தவும். இம் முயற்சியைப் பத்துமுறைகள் மேற்கொள்ளவும். ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது ஒரு முறையாவது செயற்படுத்தவும். இதன் மூலம் படிப் படியாக ஆறுதல் அடைவோம்.

சமூகப்பணியாளர்
திருமதி அழகேஸ்வரி தியாகராஜா
Retd Labour Officer

உடலைப் பிடித்து விடுதல்

மூத்தோராகிய நாம் சிற்சில வேளைகளில், எமது மனநெருக்கீடுகளுக்கு உள்ளாவதை உணர்வோம். கவலையடைதல், இழப்புக்கள், காணாமல் போதல், உடல் நோ, மனத்தளர்ச்சியடையும் வேளைகள், குடும்பத்தாரின் அடாவடித்தமை முதலான காரணிகளினால் நாம் நெருக்கீடுகளுக்கு ஆளாகலாம். இவ்வேளைகளில் எமது தசை இறுக்கம் அடையலாம். எனவே எமது தேகத்தைப் பிடித்துவிடுவதன் மூலம் தசைகளைச் தளர்வடையச் செய்யலாம். இதற்கு மாலை வேளை உகந்ததாகக் கருதப்படுகிறது. எள் எண்ணெய், வேறு தாவர எண்ணெய் சிறிது சூடாக்கியபின் அதனைப் பூச்சாகப் பயன்படுத்தலாம்.

ஆயர்வேத, சித்த நாட்டு வைத்திய முறைகளில் உடலைப் பிடித்து விடுதல் கைக்கொள்ளப்பட்டு வருகிறது. முழு உடலையும் நாம் பிடித்து விடலாம். எமது இரு கைகளையும் பயன்படுத்தலாம். கை, கால்களின் நீண்ட என்புகளில் மேலும், கீழுமாகப் பிடித்துவிடல் வேண்டும். உடலைத் தளர்வடையச் செய்வதற்கு "உடலைப் பிடித்துவிடல்" மிகப் பயனுள்ள சிகிச்சையாகக் கையாளப்படுகின்றது.

குறிப்பு:
ஒருவருக்கு இன்னொருவர் (கணவன்/மனைவி, குடும்பத்தார் ஈடுபாடு உடைய எவராக இருப்பினும் பரவாயில்லை) செயற்படுத்தின் பேருதவியாக அமையும்.
ஆதாரம்: மூத்தோர் பராமரிப்பு நூல்



உள்ளம் உடமை உடமை பொருளுடைமை
நில்லாது நீங்கிவிடும் - திருக்குறள் 592
கருத்துரை: ஒருவருக்கு ஊக்கமுடைய மையே நிலையான உடமையாகும். மற்றப் பொருளுடைமையானது, நிலை பேறு இல்லாமல் நீங்கிவிடும். டாக்டர். மு.வ. ஒருவனுக்கு வலிமையானது ஊக்க மிகுதியே. அவ்வுக்கம், இல்லாதவர் மரங்களே. (வடிவால்) மக்களைப்போல் இருத்தலே வேறுபாடு.

சமூகப்பணியாளர்
திரு. எஸ். சிவானந்தராசா

முடியமானவரை மூத்தோர் (வாழ்க்கைத்துணையை இழந்தவர் அடங்கலாக) சுயமாக இயங்க ஊக்குவிப்போம்

உண்மை நிகழ்வு:

நிர்மலன் புதிய வீடு வாங்குகிறான் தலை நகரில். மனைவி மக்களுடன் அண்மையில் குடியேறுகிறான். மனைவியின் தாய் 250 கி.மீ. அப்பால் தனித்து சீவிக் கிறார். இளைப்பாறிய ஆசிரியை, தம்முடன் வந்து சீவிக்குமாறு மகளும், மருகனும் அழைப்பு விடுக்கின்றனர். அவர்களின் அழைப்பையேற்றுத் தாய் குடியேறுகின் றார். தொலைக்காட்சியில் "அண்ணாமலை" நாடகம் நடந்து கொண்டு இருக்கிறது. பாட்டியுடன் அவர்களின் இருகுழந்தைகளும் ஒன்றிணைந்து நாடகத்தைப் பார்க்கின்றனர். மருமகன் வெளியில் இருந்து வாகனத்தால் இறங்கி வருகிறார். பின்னைகள் படிக்கும் நேரங்களில், நாடகம் (T.V.காட்சி) பார்ப்பதை நிர்மலன் விரும்புவதில்லை. தொலைக் காட்சியை இடைநிறுத்தி அறையுள் சென்று

விட்டார். இந்நிலைமை மாமியாரினால் தாங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை. பலநாட்கள் யாருடனும் உரையாடாது மௌனமானாள்.
குறிப்பு:
1. மாணவர் கற்பதற்கு தற்போது தொலைக் காட்சி நாடகங்கள் இடையூறாக அமைவ துண்டு. எனவே பின்னைகள் படிப்பதற்குத் துணைபோகும் வகையில், குடும்பத்தார் உதவ வேண்டும், **நாம் பார்த்துக் கொண்டு பின்னைகளைப் படிக்குமாறு கூறும் பெற்றோர்கள் எம்மத்தியில் உண்டு. இவை சரிதானா?**
2. கணவன் அல்லது மனைவி தனது வாழ்க்கைத் துணையை இழக்க நேரிடின், சடுதியாக இருப்பிடத்தை விட்டு விலகுதல் தொடர்பாகத் தீர்மானம் எடுக்காதீர். நண்பர், இனத்தாருடன் அச்சுமுடில் வாழ்தல் ஆறுதல் தருவதாக அமையமுடியும்.
3. காலக்கிரமத்தில்எமது இல்லத்தில் நிகழும், சந்தோசமான வைய வங்கள் எம்மைக் குதூ

கலமாகச் சிந்திக்க/நடந்து கொள்ளப் பேருதவியாக அமைய முடியும். ("இறையாசியால் நான் ஒரு முதியவன் என்னும் உணர்வின்றிச் சீவிக்கின்றேன். எழுதும் ஆக்கத்திற்கு சமூகப்பணியில் ஈடுபடுவதனால் எனது வயதோ காலமோ சுமையாகத் தெரியவில்லை" -



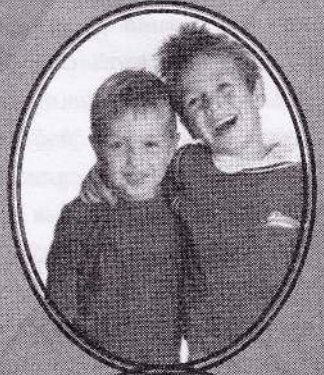
சமூகப்பணியாளர்
கா.தம்பிராசா - ஆசிரியர்

வளர்எம் பருவம் - அதன் கருத்தாக்கம்

குழந்தைப்பருவத்தில் இருந்து 'பராயம்' அடையும் காலத்தைப் பக்குவம் அடைதல் அல்லது "முதிர்வடைதல்" எனவும் குறிப்பிடுவர். பதினாறாவது வயதின் இரண்டு இருபது (20) வயதிற்குள் அடங்கிய காலத்தை வளர்எம் பருவம் எனக் குறிப்பிடுவர். வயதுஒன்றில் இருந்து இருபது வயதிற்குட்பட்ட காலம் வேகமாக வளர்ச்சியும், விருத்தியும் அடையும் காலமாகும். பெற்றோர் இப்பருவத்தினிள் உணர்வுகளை புரிந்து அவர்களை நெறிப்படுத்தல் வேண்டும். இவ்விலக்கினர் அவர்தம் குழலுக்கு ஏற்ப பலவித நெருக்கீடுகளுக்கு ஆளாவதை காண்கிறோம்.

வாழ்க்கையில் ஏற்படும் எதிர்ப்புகள்

ஆரம்பகாலத்தில் இவ்விலக்கினர் பலவிதமான எதிர்விளைவு களுக்கு ஆளாகலாம். அதற்கேற்ப அவர்கள் தம்மை இசைவாக அமைத்தல் அவசியமே. இப்பருவமாற்ற இடைப்பட்ட காலத்தில் ஏற்படும் விளைவுகள், இயல்பாகச் சம்பவிப்பவை என்பதைக் கருத்தில் கொள்ளல் அவசியமாகும். இதன் காரணமாக மனஎழுச்சி பல நிலைகளில் ஏற்படலாம். மேலும் உணர்ச்சி வசமடையலாம். அத்துடன் உடல்கள் உறுப்புக்கள் - சுரப்பிகள் மூலம் அதன் செயற்பாடுகளை உயர்விக்கலாம். இதன் விளைவாகப் பாலியல் விருத்தியடைதல், விரோத மனப்பாங்கு மேலெழுவதையும் காண்கிறோம். குறிப்பிட்ட காலகட்டத்தில் அனேகமானவர் பாடசாலைகளில் கல்வி கற்கிறார்கள். பாடசாலைகளில் இவ்விதமான அனுபவம் கொண்டவர்களுடன் இணைந்து வாழும் நிலைமை உருவாகிறது. பெற்றோரின் கட்டளைகள், சட்ட திட்டங்கள், ஒழுங்குகள் நடத்தைக் கோலத்தைப் பின்பற்ற வேண்டும், எனும் நிர்ப்பந்தம் எழுவதுண்டு. ஆனால் அவையாவும் உண்மைக்குப் புறம்பானவை, நேர்மையற்றவை எனும் உணர்வுகள் இவ்விளைஞர் மத்தியில் எழுவதுண்டு. (Period of Rebellion - Youthful Gangsterism) முரண்பாடுகள் காரணமாக இளைஞர்கள் கூட்டாகச் சமூகவிரோதச் செயல்களில் ஈடுபட முற்படுவர், உதாரணமாக தூசணவார்த்தைகளைப் பிரயோகித்துச் சத்தமீடல், தமது சிந்தனைக்கு மாறானவர் இல்லங்களில் வெடி கொளுத்தி வீசுதல், சில மாணவனைக் குழுவாகத் தாக்குதல், பயப்படுத்தல், பணம் பறித்தல் முதலான அடாவடித் தனங்களில் ஈடுபடுவதைக் காணலாம்.



வளர்எம் பருவம்

வழிகாட்டின் அவசியம்

சட்டதிட்டங்களை வகுத்தல், வெருட்டுதல், மேலிடங்களுக்கு முறையிடல், உதாரணமாக பெலிஸ் நிலையத்தில் முறையிடல் முதலானவைகள் மூலம் இயிரச்சனைகளை அணுக முடியாது. மனித நேயத்துடன் எமது வளர்எம் பருவத்தினிள் மன எழுச்சியான உணர்வுகளை மதித்து நடப்பதுடன் சரியான வழியில் வழிகாட்டல் வேண்டும். உணர்ச்சி மேலீட்டினால் கற்றலில் அல்லது சாதாரண வீட்டு வேலைகள் செய்வதில் தயக்கம் காண்பித்தல் நடந்தேறுவதும் உண்டு. இவர் மனங்களில் விரோத உணர்வுகள் (unstable friction) தலை தூக்குவதாகலாம். புதிய சிந்தனைகள் இயல்பாக மேலெழுவதாகலாம். இதனால் குடும்பத்தில், குழுக்களுக்கிடையில் விரோத மனப்பான்மை மேலெழுவதாகலாம். போட்டா போட்டி நடந்தேறுவதுண்டு.

சில செயற்பாடுகளுக்கு எதிர்ப்புத்தெரிவிக்க முயற்சிப்பர். தமது ஆற்றல், புலமை, கெட்டித்தனம் முதலானவைகளை வெளிக்காட்ட முயற்சிப்பர். இந்நடத்தைக் கோலத்தை முழுமையாகப் பிழை யெனக் கூறமுடியாது. இதற்குமாறாக சமூகத்துடன் பழகுவதற்கான பலத்தைப் பெறுவதாகவும் அமைவதுண்டு. இந்நிலையில் மக்களின் சமூகக் கொள்கைகள், பண்பாட்டுப் பின்னணி பழக்கவழக்கங்கள், நம்பிக்கைகள் முதலானவைகளைக் கவனத்தில் கொண்டு இவ்விலக்கினரை வழிகாட்டல் அவசியமாகும்.

ஈடுகொடுக்கும் வழிமுறைகள்

இவர்களின் நடத்தைக் கோலத்திற்குப் பெற்றோரை மாத்திரம் நாம் குறை கூறமுடியாது. இவ்விளைஞர்கள் பலதரப்பட்ட பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்கிறார்கள். அனேகமானவைகளைச் சமூகம் சகித்துக் கொள்கிறது. இந்நிலைமை சகல துறைகளில் முன்னேறிய குடும்பங்களிலும் பொருளாதார வசதி, உளவியல் சமநிலை பேணும் குடும்பங்களிலும் சம்பவிப்பதைக் காண்கிறோம். இந்நிலையில் கடும்போக்கான நிலைகளில் இருந்து சற்று விலகிச் சமாளித்து நடக்கும் நிலைமையும் அவதானிக்கலாம். இந்நிலைமையே புத்திசாலித்தனமாக நாம் கருதலாம்.



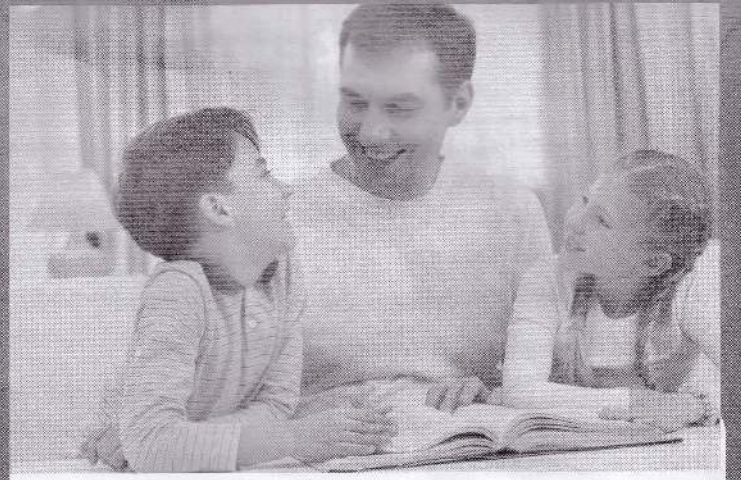
இளைஞர்களின் நடத்தைக் கோலத்திற்கான காரணிகள்.

1. மரபுக் கூறின் இயல்பு நடத்தைக் கோலம் (Inheritance)
2. சூழல் காரணமாக ஏற்படும் நிலைமை (Environment)
3. தாய் தந்தையரைப் பின்பற்றியதான நடத்தைகளை இங்கு நாம் அவதானிக்கலாம். தாய் தந்தை குடும்பத்தாரின் பேச்சு, நடத்தை, குண இயல்புகள், உச்சரிக்கும் தொனி, அணுகுமுறைகள் யாவும் இவற்றுள் அடங்கும். "தாயைப் போலப் பிள்ளை, நூலைப் போலச் சேலை" என இதனால்தான் குறிப்பிட்டனர் போலும்.
4. இவ்வளரிளம் பருவத்தினரின் நடத்தைக்கோலத்திற்கு இவர் சார்ந்த அயல், நண்பர் வட்டம், சூழல் முக்கியமான பங்கு வகிப்பதை நாம் காண்கிறோம். மண்ணின் தன்மைக்கேற்ப நீரின் சுவை அமைவதுண்டு. அதேபோல மக்களின் நடத்தைக்கு சமூகப் பின்னணியும் முக்கிய இடம் பெறுவதுண்டு.

குடும்பத்தாரின் வாழ்வியல் நிலை.

பல குழந்தைகள் உள்ள குடும்பத்தில், யாவருக்கும் ஒரே தன்மை கொண்டதான கல்வி, ஏனைய வசதிகளை அளித்தபோதிலும், அவர்களின் நடத்தைக் கோலங்கள் மிகவும் மாறுபட்ட நிலையில் அமைந்திருப்பதைப் பலகுடும்பங்களில் காண்கிறோம். அவர் சார்ந்த சூழலும் அவர் சேர்ந்து பழகும் நண்பர், சகபாடிகளின் நடத்தைக் கோலமும் இவ்விளைஞர்களின் வாழ்வில் கணிசமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்த முடியும். குழந்தைகளின் முதல் ஏழு ஆண்டுகளில் ஏற்படும் வளர்ச்சி, உளவிருத்தி முக்கிய இடத்தைப் பெறுகிறது. அதை அடுத்து வளரிளம் பருவத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களுக்கு அவர்களின் சூழலுடன் இணைந்த சேர்க்கை உன்னதமான இடத்தைப் பெறுகிறது. இவ்விளைஞர்கள் சுதந்திரமாக வாழ விரும்புவர். அப்படிக் குறிப்பிடும்போது அவர்கள் பெற்றோருடன் சண்டையிடுவதாகவோ, அல்லது வீட்டைவிட்டு வெளியேற விரும்புகின்றனர் என்பதல்ல. மனவெழுச்சியான காரணிகளாகவும், பொருளாதார ரீதியாகவும், பெற்றோரின் ஆதரவும் அவசியம் என்பதை மறுப்பதற்கில்லை.

ஆனாலும், இவர்கள் சமூகக் கட்டமைப்பைப் பொருட்படுத்த மாட்டார். மூர்க்கத்தனம், அடங்காத தன்மை, எளிதில் கோபமடைதல், செழுமையற்ற நிலை முதலானவைகளை இவர்களில் காணலாம். ஒருசிலர் கலகல எனச் சிரிப்பர். எதற்கும் வீரிட்டு செயற்படல், ஆலோசனைகளைக் கருத்திற்கு எடுக்க மாட்டார். சுருங்கக் கூறின் தான்தோன்றித் தனமாக நடமாட முற்படுவர். இவ்விதமான மனோபாவம் கொண்டவர்களை வழிநடத்தும் பெற்றோர் பழ வழிகளில் சிரமப்படுவர்.



இந்நிலைக்கு ஏப்படி முகம் கொடுக்கலாம்

நல்ல பழக்க வழக்கம், நடத்தைக் கோலம் கொண்டதாக இவ்விலக்கினர் அமைவதையே பெற்றோரும், சமூகமும் எதிர் பார்க்கிறது. ஆனால் சமூகத்தாருடன் இணைந்து வாழக்கூடிய நற்பண்பு இல்லாவிடின் சமூகம் இவர்களை மதிக்கமாட்டாது. வழிநடத்துதல் பின்வரும் வழிகளில் அமைவதாகலாம்.

- அ. தமது குழந்தைகளை வளர்ப்பதில் கூடிய அக்கறை கொள்வர். தமக்கு ஆர்வமான முயற்சிகளாக இருப்பினும், அவற்றைத் துறந்து தமது பிள்ளையின் வளர்ச்சியில் கண்ணும் கருத்துமாகக் காணப்படுவர். ஒரு சில தாய்மார் தொழில் செய்பவராகில் தமது தொழிலை துறந்து பிள்ளையை அரவணைத்துப் பாதுகாப்புணர்வளித்து வளர்ப்பர். உதாரணமாக ஆசிரியர், வைத்தியர், பல் வைத்தியர் எனப் பலர் அடங்குவர்.
- ஆ. இன்னொருசாரார், தொழிலில் கூடிய அக்கறை கொள்வர். குழந்தைகளை ஆயா, அல்லது பாதுகாவலரிடம் ஒப்படைத்து வளர்ப்பர். இக்குழந்தைகள் அன்புக்காக ஏங்குவதை பல குடும்பங்களில் காண்கிறோம். இவர்கள் தம்மை அரவணைக்கும் ஆயா, அல்லது பாட்டன் பாட்டியிடம் கூடிய அன்பு பாராட்டி மகிழ்வர்.
- இ. கூடுதலாகச் சுதந்திரம் அளித்து பிள்ளைகளை வளர்க்க முற்படுவர். குழந்தைகளின் சகல வேலைகளையும் தாமே நிறைவேற்றுவர். துணிகள் தோய்த்தல், வீட்டுவேலைகளில் எதிலும் ஈடுபடுத்தாது தாமே நிறைவேற்றுவர். கேட்பவை வாங்கிக் கொடுப்பர். இந்நிலைமையில் வளர்க்கும் போது இக்குழந்தைகள் காலப்போக்கில் அடம்பிடிக்கும் சபாவம் கொண்டவராகக் காணப்படுவர். எனவே அவர்கள் கேட்பவைகள் அனைத்தையும் அளிக்கவேண்டும் என்பதல்ல. பொருத்தமற்றவைகளாக இருப்பின் அதற்கான காரணத்தைக் குறிப்பிட்டு, நிச்சயமாக மறுக்கவேண்டும். இதன் மூலம் அவர்கள் எது சரி/ எது பிழை என்பதை அவர்களாக உணர்வர்.
- ஈ. எல்லா வேலைகளையும் பிள்ளைகளுடன் இணைந்து செயற்படுவர். பிழை விடின் பொறுமை இழந்து பரிதவிப்பர். சில வேளைகளில் கலக்கம் அடைவர்.
- உ. கூடுதலான பெற்றோர் பொறுமையுணர்வுடன் செயற்படுவர். தமது குழந்தைகள் மனம் விட்டு பேசி மகிழ்வதை விரும்புவர். அதேவேளை பிள்ளை தீர்மானம் எடுக்கத் துணையாக வழிகாட்டுவர். பிள்ளைகள் தீர்மானம் எடுக்க ஆலோசனை வழங்குவர். ஆனால் பிள்ளைகள் தீர்மானம் எடுப்பதில் தலையிடார். இதுவே மிகவும் சிறந்த முறையாகும்.





பெற்றோரின் அனுமதியை ஏதிர்பார்ப்பர்

அநேகமான குழந்தைகள் சிறுவயதில் இருந்து சகல நடவடிக்கைகளுக்கும் பெற்றோர் அங்கீகாரம், அனுமதியை எதிர்பார்ப்பர். நிச்சயமாக அன்பு, ஆதரவு, அரவணைப்பின் இவ்வழிகாட்டல் அமையவேண்டும். அவர்களின் முயற்சிகள் சாதகமாக அமையும் வேளையில் எமது பாராட்டுக்கள் (appreciation) அவசியமாகும். இதற்குத் தாய் - தந்தையரின் கருத்தொருமித்த குடும்ப வாழ்க்கை மிக அவசியமாகும். இம்முன் உதாரணத்தைப் பின்பற்றி (role model) தமது அன்றாட வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்வர்.

இதற்கு மாறாக கணவன் - மனைவி பிள்ளைகள் முன்னிலையில் ஒருவரை ஒருவர் நிந்தித்தல், குறைகூறல், பிள்ளைகள் கலக்கம் அடைவர். எனவே பெற்றோர் புரிந்துணர்வுடன் வாழ்தல், பிள்ளையின் உளவிருத்திக்கு அடிநாதமாக அமையும். சகோதரர் மத்தியில் வாக்குவாதம், முரண்பாடுகள் ஏற்படுவதுண்டு. அவ்வேளைகளில் பாகுபாடு காட்டாது அவர்களை அரவணைத்து வழிகாட்டுதல் அவசியம். பாகுபாடு சலுகைகள் காட்ட முற்படின் அவர்கள் மனச்சஞ்சலம் அடைவர். அதன் வெளிப்பாடாக நகம் கடித்தல், விரல் சூப்புதல், நித்திரையில் சிறுநீர் வெளியேறல் முதலானவைகள் அமைவதாகலாம்.



மேலும் உரத்துச் சத்தமீடல், கதவை உரத்து அடித்தல், காலம் தாழ்த்தி வீடு திரும்புதல், கூடியிருந்து உண்ண மறுத்தல், சேர்ந்து பிரயாணங்களை மேற்கொள்ள மறுத்தல் முதலானவைகளை அவதானிக்கலாம். இவ்விதமான பிள்ளைகளை பெற்றோர், ஆசிரியர் அன்புடன் அரவணைத்து வழிகாட்டல் அவசியம். ஏனையவர் முன்னிலையில் குறை கூறுவதை வெறுப்பர். அனுதாபத்துடன் அவர்களைத் தனிமையில் அணைத்து வழிகாட்டுவதே சிறந்த வழிமுறையாகும். எனவே பெற்றோர் வளர்ந்த பிள்ளைகள் முன்னிலையில் முன் உதாரணமாக நடக்கின் இவ்விஷயைப் பின்பற்றி தமது வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்வர்.

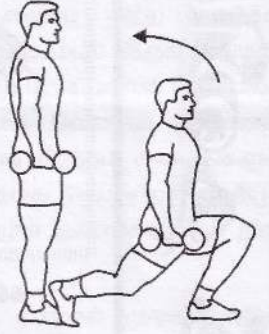
அதேபோன்று ஆசிரியர்களும் பிள்ளைகளின் குண இயல்புகளை நன்கறிந்து வழிகாட்டுதல் வேண்டும். சில மாணவர்களுக்கு சலுகை முன்னிலைப்படுத்தல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். பிழைவிடின் ஆதரவுடன் வழிகாட்டின் நிச்சயமாக அவற்றைப் பின்பற்ற முன்வருவர். சிலவேளைகளில், பிள்ளைகள் பிழையான முறையில் தண்டனைக்கு ஆளாவதுண்டு. அவ்விதமான தண்டனைகள் அவர்களைப் பரிதவிப்புக்கு ஆளாக்கிவிடுவதுண்டு. எனவே பெற்றோர் ஆசிரியர், சமூக முன்னோடிகள் பொறுப்புணர்வுடன் இவர்களை வழிகாட்டல் அவசியமாகும்.

(தொடரும்)

ஆதாரம் - WHO/UNICEF வெளியீடு

நடப்போல் வளை ஆத்திகுழ - 15

நடப் போல் - 'ங' என்னும் எழுத்தைப் போல தான் பிரயோசன முள்ளதாய் இருந்து தன் வர்க்கத்தைத் தழுவுதல்; வளை- மற்றவரை ஆதரி. 'ங' என்னும் எழுத்தைப் போல அனைவரையும் இணைத்து அயலாருடன் நல்லுறவு பேண வேண்டும். மற்றவர்களுக்கு இன்முகம் காட்டுதல், ஆதரவுடன் சில வார்த்தைகள் பேசுதல், இயன்ற உதவி சேவையை இல்லாதவர்க்கு செய்தல், யாவும் இறை ஆராதனையாகக் கருதப்படும்.



'ங' - போல வளைந்து உடல் அப்பியாசம் செய்தல் அடிப்படைத் தேவையாகும். உடல் உழைப்பில்லா வாழ்க்கை, நோய்க்கு இருப்பிடமாக மாறமுடியும். நீரிழிவு, அதி இரத்த அழுக்கம், பக்கவாதம், இருதய வியாதி, மூட்டுவாதம் முதலான தொற்றாநோய்கள் ஏற்பட முடியும். எனவே ஊக்கமுடையவர்களாக வாழ்வதன் மூலமே நாம் ஆரோக்கியமாக வாழலாம். எனவே முடியுமானவரை எமது குழந்தைகள் ஓடி விளையாட ஊக்குவிப்போம்.

மற்றவர் உணர்வுகளை திக்கக் கற்றக்கொள்வோம்

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

கருத்துரை: உள்ளக்கறிப்பை நோக்கி உற்றதை உணர் வல்லவரைப் பெற்றால் (அவரிடம் எதையும் கூறாமல்) அவருடைய முகத்தை நோக்கி நின்றால் போதும், டாக்டர் மு.வ. துன்பச்சுமை தானாகக் கரையும். "எப்படி அம்மா சுகம்? இரவு நன்றாக நித்திரை செய்தீர்களா?" இவ்வார்த்தைகளே பெரிய ஆறுதல் கொடுப்பதாக அமையும்.



“ஆரோக்கியமான மனிதன் வாழ்நாள் முழுவதும் நடக்கும் தூரமானது. இந்த உலகை மூன்று தடவை சுற்றுவதற்கு சமம் என்று கணிக்கப்படுகின்றது.” உணவு மனிதனின் அடிப்படை தேவைகளில் ஒன்று. நாளாந்தம் நாம் செய்யும் கருமங்களுக்குரிய சக்தியைக் கொடுப்பதற்கு, சேதமாகிய உடற்கலங்களைப் புனரமைப்பதற்கும் இதற்கு மேலாக இளம் பராயத்தில் எமது உடலை வளர்ப்பதற்கும் நோய் நொடியில் இருந்து பாதுகாப்பதற்கும் உணவு அவசியம் தேவைப்படுகின்றது. போதியளவு உணவுக் கூறுகள் (மாப்பொருள், புரதம், கொழுப்பு, உயிர்ச்சத்துக்கள், கனியுப்புக்கள், நார்பொருட்கள்) யாவும் சரிவிகிதத்தில் அடங்கிய உணவே நிறைவு உணவு என்கின்றோம்.

உடற் தேவைக்கு கூடுதலாக மாப்பொருள், கொழுப்பு, இனிப்பு சேர் உணவுகள் உடலில் தேக்கப்படுவதனால் எழும் நிலைமையை உடற்பருமன் என குறிப்பிடுகின்றோம். முன்னொரு காலத்தில் வாழ்ந்த மனிதர்கள் உண்ப தற்கு ஏற்ற வகையில் உடலால் உழைத்தனர். அதனால் அவர்கள் நோய் எதிர்த்து வாழ்ந்தனர் என்பது ஆய்வாளர்கள் கருத்தாகும். உடற்பருமனானது உடலில் ஒரு அசாதாரண நிலைமை என்றே குறிப்பிடுவர். அவ்வசாதாரண நிலை சிறுபராயத்தில் இருந்து முதியோர் வரை காணப்படுகின்றது. உடற்பருமன் ஒருவரில் சம்பவிக்கின்ற ஒன்றோ, ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பல நோய்களுக்கு தோற்றுவாயாக அமையலாம். உதாரணமாக அதிக இரத்தம் அழுத்தம்,

லோறன்ஸ் மேரி திவ்யா

தரம் 13

மன்/புனித சவேரியார் பெண்கள் தேசியக் கல்லூரி

பாரிசுவாதம், சலரோகம், இதயவியாதி, கால்முட்டு உளைவு, மூட்டுவாதம், முதலியவற்றை நோக்கலாம். இவ்வனைத்து நோய்களும் ஒரே வேளையில் பீடிக்கப்பட்ட பலரை இன்று நாங்கள் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. இதையே “கனத்திற்கு நற்குணம் சுமைதாங்கி” என்று கூறுவார்கள்.

இவற்றையெல்லாம் விடவும் உற்சாகமான நமது வாழ்வை உடற்பருமன் எவ்வாறு வந்தடைகின்றது என்பதை நோக்கும்போது நாம் அன்றாடம் உண்ணும் உணவு சக்தியாக மாற்றப்பட்டு உடலினால் உறிஞ்சப்படல் வேண்டும். எமது உடலினால் உறிஞ்சப்படாத மாப்பொருள், இனிப்பு வகை, கொழுப்பு வகை முதலியன முடியுரு நாடிகளில் படிமங்களாகின்றன. இப்படிமங்கள் இரத்தக் குழாயின் மத்தியை நோக்கி வளர்ச்சி அடைகின்றன. காலக்கிரமத்தில் இக்குழாய்கள் அடைபட முடியும். இவ் இரத்த ஓட்டம் முழுமையாக தடைப்படின மரணங்கள் கூட சம்பவிக்க முடியும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

தேகாப்பியாசம் இருக்குமாகில் அவை எம்மை பாதுகாப்பதற்குரிய கொழுப்பாக மாற்றமடையும் உடல் உழைப்பு அற்று வீட்டில் இருக்கும் போது படிப்படியாக நமது நிறைகூடக் கொண்டே போகின்றது. தாம் ஒன்றும் விசேடமாக உண்பதில்லை என்றே அநேகமானவரின் கருத்தாக உள்ளது. ஆனால் உண்பதற்கு அடிமையாகி இருக்கின்றோம் என்பதை மறந்து விடுகின்றோம். பாடசாலை செல்லும் மாணவர்களில் இப்பாரிய பிரச்சனை

தேசிய ரீதியில் 2015ஆம் ஆண்டு கட்டுரைப் போட்டியில்

தெரிவாகிய சிறந்த கட்டுரை.

சிரேஷ்ட பிரிவில் இரண்டாம் பரிசுப்பெற்ற கட்டுரை.

அவதானிக்கப்படுகிறது. நடப்பதற்கே நன்றாக சிரமப்படுகின்றனர் எம் மாணவர்கள். “ஓடி விளையாடு பாப்பா, நீ ஓய்ந்திருக்கலாகாது பாப்பா” கூடி விளையாடு பாப்பா”... மாலை முழுவதும் விளையாட்டு என்று பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளு பாப்பா” இது பாரதி பாட்டு. மாடி வீடுகளில் பிள்ளைகள் விளையாடுவதற்கு வசதியில்லை. பாதுகாப்பு கெடுபிடிகளினால் ஓடி விளையாடுவதில்லை. படித்தல், மாலை நேர வகுப்பு முதலியன சற்று நேரம் ஒதுக்கினாலும் தொலைக்காட்சி பெட்டியில் தம்மை தொலைத்து விடுகின்ற மாணாக்கர். இடையிடையே கொறிக்கும் தீனி, சொக்கலேட், கேக், இனிப்பு வகைகளையும், குளிர் பானங்களையும் விரும்பி உண்பர் இதன் விளைவுதான் தமது வயதிற்கு ஏற்ற நிறைக்கு அப்பால் செல்கின்றனர்.

இக்குழந்தைகள் ஐம்பது வயதை எட்டும்போது இவர்களின் உடல்நிலை எப்படியாக அமையும் என யாரும் சிந்திப்பது இல்லை. இதன் பலனாகவே தொற்றாத தன்மை நோய்களும் எங்களுடன் இணைப்பிரியா நண்பர்களாகி விடுகின்றனர். இவ்வாறான செயற்பாடுகள் மூலமாகவே உடற்பருமன் ஏற்படுகின்றது என்பதில் யாரும் முரண்பட முடியாது. இவ் உடற்பருமனால் பல்வேறு தாக்கங்களை நோக்குகின்றனர் மானிடர்கள்.

மேலதிகமான சுமையை நாம் சுமக்கின்றோம் “இச்சுமையை” நாம் நீண்டகாலமாக சுமப்பதால் முழங்கால் மூட்டு எலும்புகள் தேய்வடைகின்றன. முழங்கால் வீக்கமடைதல், நடக்கும்போது நோ, காலை மடித்தால் நோ முதலியவையை எதிர்கொள்கின்றான். கால்கள் பிடிப்பு ஏற்படுகின்றன. தசை நார்களுக்கும் போதியளவு இரத்தம் போகாமையால் கால்கள் பிடிக்கின்றன. நாடி நாளங்களுக்கூடாக போதியளவு இரத்தம் போய் சேராமையால் அதிக இரத்த அழுக்கம் ஏற்பட ஏதுவாகின்றது. குறிப்பிட்ட பகுதி அவயங்களுக்கு போதியளவு இரத்தம் போய்ச் சேராவிடின் மயக்கம் அடைய முடியும். தொடர்ந்து மயக்கநிலையில் இருந்து மரணமும் சம்பவிக்கலாம். அத்தோடு இதயத்திற்கு போதியளவு இரத்தம் போய்ச் சேராவிடின் மரணம் சம்பவிப்பதாகலாம். ஒருசிலவேளை வேலை செய்யும் போது மூச்செடுப்பதற்கும் கஷ்டப்படுவர். இவைகள் பிழையான உணவு பழக்க வழக்கம், உடல் உழைப்பற்ற வாழ்க்கை முறை, உடற்பருமன் அதன் தாக்கம் உணவு தொடர்பான அடிப்படை உண்மைகளை அறிந்திருக்காமை போன்றவையே காரணமாகும்.

நாம் இவற்றை சற்று விரிவாக பார்க்கும் போது பிழையான உணவு பழக்கவழக்கம் என்பதை நோக்குவோமானால் ருசிக்கு முதலிடம் கொடுக்கும் உணவை தெரிவு செய்தல், உணவை மருந்தாக உண்ணவேண்டும் என்பதை அறிந்திராத தன்மை, உணவுக்கு அடிமையாகிய மனப்பாங்கு, நாவுக்கு ருசியான உணவு எனின் உணவை எல்லை கடந்து உண்ணும் மனோபாவம், பொரியல் வகை, இனிப்பு வகை, பக்கற்றினால் அடைத்த உணவுகளை வசதி கிடைக்கும் நேரமெல்லாம் உண்ணுதல், பால் வகை முதலியன கட்டுபாடற்ற பாவனை, வசதி கூடக்கூட ருசியான உணவுகளின் பாவனையும் கூடிக் கொண்டே போகின்றது. இதன் விளைவு உடல் பாவிக்காத கலோரி உடலில் தேக்கம் அடைகின்றன.

வெளிநாட்டிலிருந்து அன்பளிப்பாக கிடைக்கும் சொக்கலேற், இனிப்பு வகைகளை வயது கூடியவர் உண்பதால் அவர்களை அறியாமலே நிறை கூடுகின்றது. பாடசாலை மாணவர்கள் சிற்றுண்டி பாவனை, எண்ணெய் சேர் உணவு இவ்வாறான பல உணவு பாவனை மூலமாக இன்று மாணவர்கள் மத்தியில் பல்முரசு விவாதி முதன்மை பெறுகின்றது என்பதை நாம் மறக்கக்கூடாது.



மற்றொரு காரணியான உடல் உழைப்பு அற்ற வாழ்க்கை என்பதை ஆராயும் போது “இரும்பும் உடம்பும் இருக்கக் கெடும்” தேகாப்பியாசம் இல்லாவிடின் உடலுக்குத் தேவையான பிராணவாயு கிடைக்கமாட்டா. கலங்களுக்கு கிடைக்க வேண்டிய போசணைக் கூறுகள் போய் சேரமாட்டா. போதியளவு இரத்தம் அவயங்களுக்கு போய் சேராவிடின் அவ் அவயங்கள் தமது செயற்றிறனை இழக்க முடியும். காலக்கிரமத்தில் அவ் அவயமும் துண்டிக்கப்படும் நிலை மையை காண்கின்றோம்.

குறிப்பாக வயது கூடியவர்கள் தம்மால் முடியுமானவரை வேகநடை மேற்கொள்ள வேண்டும். நிறையுணவு, ஆரம்ப சுகாதார பாதுகாப்பு தொடர்பான கல்வி மிக அவசியம். குறிப்பாக தாய்மார்களுக்கு இக்கல்வியூட்டுவதன் மூலம் அக்குடும்பமே செழிப்படையும். அச்சமூகம் சிறப்பறும் என்பதில் ஐயமில்லை.

இதுவரை நாம் எடை அதிகரிப்புக்கான காரணம் அதன் தீமைகளை நோக்கினோம். இனி எடையைக் குறைப்பதற்கான வழிமுறைகளை பார்க்கும்போது உடற்பருமனை குறைப்பதற்கு கூடிய நாற்பொருள், குறைந்த கலோரி அடங்கிய உணவு பாவனையை கடைப்பிடிக்க வேண்டும். காய்கறி வகைகள் இலைக்கறி முதலானவைகளில் கூடிய நார்ப் பொருள் உண்டு. குறைந்தளவு கலோரி உண்டு. இவற்றை உண்டால் வயிறு நிரம்பும் - மனத்திருப்தி ஏற்படும்.

அதோடு கூட்டுக்கலவை உணவை கூடியளவு பாவனைக்கு கொண்டு வருதல்; அவை நிறையுணவாகவும் அமையலாம். உதாரணமாக அரிசி, பருப்பு, இலைசேர், கஞ்சி, சாம்பார், போன்றவற்றை குறிப்பிடலாம். அத்தோடு எளிமையான சாதகமான உணவு வகைகள் பாவித்தல் ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும். பொரியல் வகை உணவுகளை கூடுதலான வரை தவிர்த்தல் வேண்டும். வீட்டில் செய்யும் உணவுகளை உண்பதற்கு பிள்ளைகளை ஊக்குவித்தல், கண்ட நேரங்களில் கண்ட உணவுகள் உண்பதை தவிர்த்தல், ஒரு நாளுக்கு பத்து கிளாஸ் நீர் குடித்தல் வேண்டும். பாசிப்பயறு, கடலை, பருப்பு வகை என்பன கோதுடன் முடியுமானவரை பாவித்தல், காலை உணவு நன்கு அருந்தி, மதியம் அளவோடும், இரவு மிகவும் எளிமையாகவும் உணவு உண்ணல் வேண்டும்.

உண்ணுவதற்கு 30 நிமிடங்களுக்கு முன் நீர் அருந்துதல் வேண்டும். “உண்டி சுருங்குதல் பெண்களுக்கு அழகு” என்ற கொன்றை வேந்தன் கருத்தை உண்மையாக்குவோம். இச்சிந்தனை யானது பெண்களுக்கு மட்டுமன்றி ஆண்களுக்கும் பொருந்தும் என்பதை வலியுறுத்துகின்றோம். உடல் எடையை குறைப்போம் நோயை எதிர்த்து வாழ்வோம்.

அபிவிருத்தி அடைந்துவரும் நாடான இலங்கை சுகாதார பாதுகாப்பு, போசணை நிலைமை என்பவற்றில் அதி சிறப்பான ஒரு நிலையை இன்னும் அடையவில்லை என்றே கூறலாம். இலங்கையில் இந்நிலைமைக்கான காரணிகளை அறிய வேண்டியது அவசியம். இளந்தலைமுறையினரே நாட்டின்

றஞ்சிதா விங்கேஸ்வரன்

தரம் 11

யாழ்ப்பெண்பு/விக்கிரோறியாக் கல்லூரி சுழிபுரம்

போசாக்கீயம்மையத் தவீர்ப்போம்

சக்தியை வழங்கவும் அப்போசணைப் பதார்த்தங்கள் மூன்றும் அதிகளவில் தேவைப்படுகின்றன நீண்ட காலமாக குறைந்தளவான உணவை உட்கொள்ளும் போது அப்போசணைப் பதார்த்தங்கள் குறைவடைவதால் குறையூட்ட போசணைக் குறைபாட்டு நிலைமை ஏற்படுகின்றது. இவற்றுக்கு பதிலாக விற்றமின் ஏ, இரும்பு, நாகம் என்பன குறைவாகக் கிடைப்பதும் இந்நிலைமைக்குக் காரணமாகின்றது.

எதிர்காலமாகும். நாட்டின் வளமான சுகதேகியாக வாழ்வதே நாட்டின் வரப்பிரசாதமாகும். பிள்ளைகள் போன்றே மக்கள் யாவரும் சுகதேகிகளாக இருந்தால் நாடு அபிவிருத்தியை அடைவது இலகுவாயிருக்கும்.

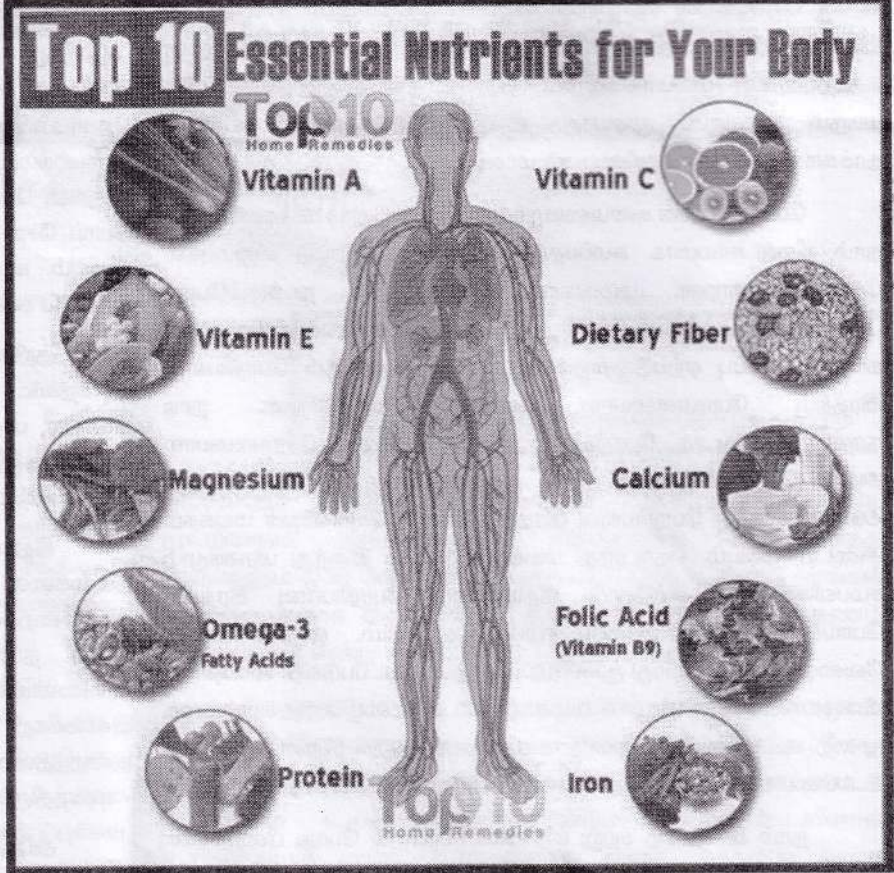
ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்குச் சிறந்த உடலும் உளமும் சமநிலையில் ஒருங்கே செயற்பட வேண்டும். சுகதேகியாக சிறந்த வாழ்க்கையைக் கொண்டு செல்வதில் நாம் உண்ணும் உணவு முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது. போசணையுள்ள உணவை உரிய முறையில் பெற்றுக்கொள்ளல், அந்நிலைமையை அடைவதற்குத் துணையாக இருப்பதுடன் நாட்டின் பொருளாதாரத்திலும் செல்வாக்கைச் செலுத்தும்.

நாளாந்தம் ஒருவரின் உணவில் அடங்க வேண்டிய போசணைப் பதார்த்தங்களின் அளவு மிகவும் முக்கியமானது. அந்த அளவுப் பிரமாணப்படி போசணை அடங்கியுள்ள உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். அவ்வுணவுப் பிரமாணத்தைவிட குறைவான போசணையை உள்ளெடுப்பின் உடலுக்குப் பாதிப்பான நிலை ஏற்படும்.

தற்காலத்தில் கட்டிளமைப் பருவத்தினர் விசேடமாக மாப்பசைகளில் தயாரிக்கப்படும் உடன் உணவுகளான பேஸ்தரி (pestry) பீசா (pizza) மற்றும் குளிர் மென்பானங்கள், மொறுமொறுப்பான சிற்றுண்டிகள், ஜஸ்கீரீம் போன்ற ஈற்றுணாக்கள், போன்ற உணவுகளில் அதிக ஆர்வம் காட்டுகின்றனர். இதனால் நிறை போசணை உடைய உணவுகளை உட்கொள்வது குறைவாக உள்ளது. மேலும் நிறை கூடிவிடும் என்ற பயம் காரணமாக கட்டிளம் பெண்பிள்ளைகள் சக்தியை தரக்கூடிய காபோவைதரேற்று உணவுகளைத் தவிர்ப்பதையும் காணக்கூடியதாக உள்ளது.

விற்றமின்கள் (உயிர்ச்சத்துக்கள்), கனியுப்புக்கள் என்பவற்றை விட புரதம், காபோவைதரேற்று, கொழுப்பு என்பன உணவில் அதிகளவில் அடங்கியுள்ளன. உடல் வளர்ச்சிக்கும்

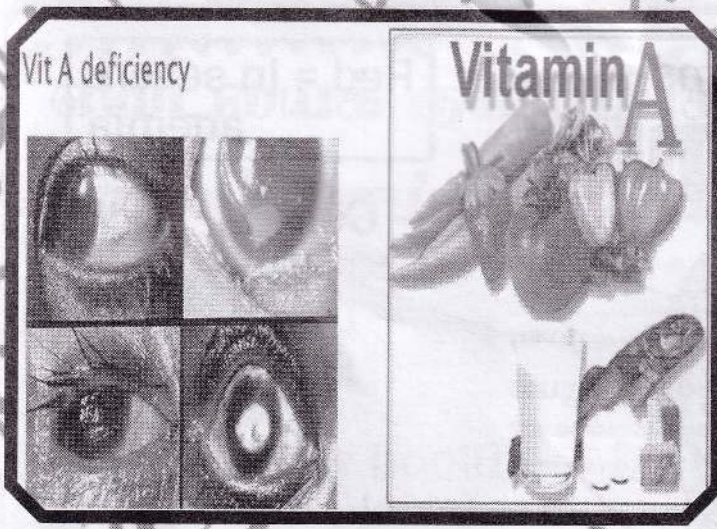
தேசிய ரீதியில் 2015ஆம் ஆண்டு கட்டுரைப் போட்டியில் தெரிவாகிய சிறந்த கட்டுரை. மத்திய பிரிவில் இரண்டாம் பரிசுப்பெற்ற கட்டுரை.



உடலுக்குத் தேவையான ஒன்று அல்லது பல போசணைப் பதார்த்தங்கள் நீண்ட காலத்துக்கு உடலுக்குக் கிடைக்காமல் போவதால் உடலில் தோன்றும் ஒரு தீங்கான விளைவே போசணைக் குறைபாடு ஆகும். நீண்ட காலத்துக்கு குறைந்த போசணையுள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதாலும் அடிக்கடி நோய்களுக்கு உட்படுவதால் ஒருவரின் போசணைத் தேவை நிறைவு செய்யப்படாமை மந்த போசணைக்கான பிரதான காரணங்களாகும்.

இலங்கையில் காணப்படும் பிரதான போசணைக் குறைபாடுகளான புரத - கலோரிக் குறைபாடு, அயடீன் குறைபாடு, விற்றமின் ஏ குறைபாடு, இரும்புச்சத்துக் குறைபாடு என்பனவாகும்.

மரஸ்மஸ் உடலுக்குத் தேவையான புரதம், சக்தி என்பன நீண்ட காலமாக உள்ளெடுக்காததால் ஏற்படும் நோய் நிலைமையாகும். அதிகளவு உடல் பலவீனத்தையும் உடல் மெலிவையும் ஏற்படுத்தும். பெரும்பாலும் பிறந்ததில் இருந்து ஐந்து வயது வரையிலான பிள்ளைகளுக்கு ஏற்படும்.



உணவுப் பற்றாக்குறையாலும் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படும் போதும் உளத்தாக்கங்களாலும் போதியளவு போசாக்குள்ள உணவை உள்ளெடுக்காவிடின் இந்நோய் நிலைமை ஏற்படலாம்.

இலங்கையில் தற்போது விற்றமின் ஏ குறைபாடும் முக்கிய போசணைப் பிரச்சினையொன்றாகும். விற்றமின்கள் ஏ மூலம் உடலில் ஆற்றப்படும் செயற்பாடுகள் ஆவன: கண்பார்வையைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு அவசியம். என்புகளின் பற்களின் விருத்தியில் செல்வாக்குச் செலுத்தும். மேலணி இழையங்களினது வளர்ச்சிக்கும் அவற்றைப் பேணுவதற்கும் உதவும். உடல் வளர்ச்சிக்கான செயற்பாடும் ஆகும். விற்றமின் ஏ குறைபாடு காணப்படும்போது மேற்குறிப்பிட்ட செயற்பாடுகளில் பாதிப்பு ஏற்படுவதால் பல்வேறு அறிகுறிகள் தோன்றுகின்றன. மாலைக்கண் நோய்க்கு ஆரம்ப அறிகுறிகள் தோன்றுகின்றன. விற்றமின் ஏ குறைபாட்டினால் கண்ணில் மாத்திரம் அல்லது உடலின் வேறு இடங்களிலும் விழிவெண்படலத்திற்கு ஏற்பட்டது. போன்ற உலர்ந்த நிலை ஏற்படுகின்றது. விசேடமாக தோல் உலர்ந்தல், தடித்தல், செதில் போன்ற தன்மையுடன் தடித்த கரடுமுரடான தன்மை தோலில் ஏற்படல் என்பன அறிகுறியாகும். விற்றமின் ஏ அடங்கிய உணவுகளை வழங்குவதன் மூலம் குறைபாடு ஏற்படுவதைத் தடுத்துக் கொள்ளலாம். வைத்தியரின் அறிவுரையின்படி உயிர்ச்சத்து ஏ அதிகமுள்ள மாத்திரைகளை 6 வாரத்திற்கு ஒருமுறை பெற்றுக் கொடுத்தல் வேண்டும். பால், முட்டை, ஏனைய விலங்குணவுகள், பச்சை நிற இலைவகைகள், காய்கறிகள், மஞ்சள் நிறப்பழங்கள், மீனெண்ணெய் போன்றன விற்றமின்கள் ஏ சத்து அதிகமுள்ள உணவுகளாகும். விற்றமின் ஏஇன் தேவைப் பற்றி அறிந்து கொள்வதன் மூலம் நோயைத் தடுக்க முடியும்.

அயடின் குறைபாட்டினாலேற்படும் கண்டமாலை இலங்கையில் ஏற்படும் இன்னொரு போசணைப் பிரச்சனை யாகும். கழுத்தின் முன் பகுதியிலுள்ள தைரொயிடீடுச் சுரப்பி வீங்குவதை இது குறிக்கும். இது கண்டமாலை நோயின் பிரதான அறிகுறியாகும். தைரொயிடீன் ஹோர்மோனை உடனுக்குத் தேவையானளவு உற்பத்தியாக்குவதற்கு, சாதாரண நிலையை விட மேலதிகமாக, தைரொயிடீடுச் சுரப்பி செயற்படுவதன் விளைவாகவே அது வீக்கம் அடைகின்றது. தைரொயிடீடு ஹோர்மோன் சுரப்பதற்கு அயடின் அவசியம். உடலின் அயடின் குறைபாடு ஏற்படும்போது தைரொயிடீன் ஹோர்மோன் உற்பத்தி குறைவடையும். இவ்ஹோர்மோன் உடற் செயற்பாட்டிற்கு மிகவும் அவசியமானதாகும். அதாவது, உடல் வெப்ப நிலையைப் பேணுவதற்கும் அனுசேபச் செயற்பாடுகளுக்கும்

வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்தவும் இந்த ஹோர்மோன் அவசியம். களுத்துறை, கேகாலை, இரத்தினபுரி, மாத்தளை போன்ற பிரதேசங்களில் அயடின் குறைபாடு அதிகளவு காணப்படுகிறது. சிகிச்சை செய்வதற்குப் பதிலாக உணவு மூலம் அயடின் வழங்குவதே மிக பொருத்தமானது. உதாரணமாக, சாதாரண உப்பிற்குப் பதிலாக அயடின் சேர்க்கப்பட்ட உப்பை நாளைந்தம் தேவைக்குப் பயன்படுத்தும் போது உடனுக்குத் தேவையான அயடனை இலகுவாய் வழங்க முடியும்.

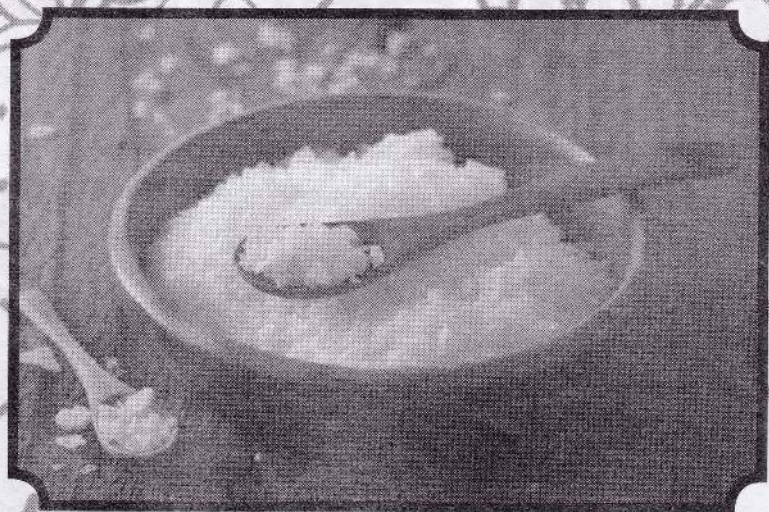
குருதிச் சோகை இலங்கையில் பொதுவாகக் காணப்படும் இன்னொரு போசணைப் பிரச்சனையாகும். குருதியில் ஹீமோகுளோபின் அளவு குறைவடைவதே இந்நோய் நிலைமைக்கான காரணமாகும். போசணை தொடர்பான குருதிச்சோகை என்பது உணவில் அடங்கியுள்ள இரும்பு மற்றும் சில நுண்போசணை மூலக்கூறுகள் குறைவடைவதால் ஏற்படும் நோய் நிலைமையாகும். வேறு காரணிகளாலும் குருதிச் சோகை ஏற்படலாம். செங்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகள் மிகவிரைவில் அழிவடைவதாலும் குடற்புழு நோய்களாலும், மாதவிடாயின் போது அதிக குருதி வெளியேற்றப்படுவதனாலும் குருதிச் சோகை ஏற்படுகின்றது. சாதாரணமாக குருதியில் காணப்படும் ஹீமோகுளோபின் அளவு யாது?

பிள்ளை	100 மி.லீ குருதியில் 11 - 12 கிராம்
வளர்ந்த ஆண்களுக்கு	100 மி.லீ குருதியில் 13 கிராம்
வளர்ந்த பெண்களுக்கு	100 மி.லீ குருதியில் 12 கிராம்
கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு	100 மி.லீ குருதியில் 11 கிராம்

இந்த மட்டத்தைவிடக் குறைதல் குருதிச்சோகை நோய்க்கான அறிகுறியாகும். ஹீமோகுளோபின் அளவு 10-11 கிராம் இருந்தால் சிறிய அளவில் சோகை உண்டெனவும் 7 -10 கிராம் இருந்தால் சாதாரணமாக சோகை உண்டெனவும் 7 கிராமுக்கு குறைவான அளவில் இருந்தால் உக்கிரமான குருதிச்சோகை என்றும் கூறமுடியும்.

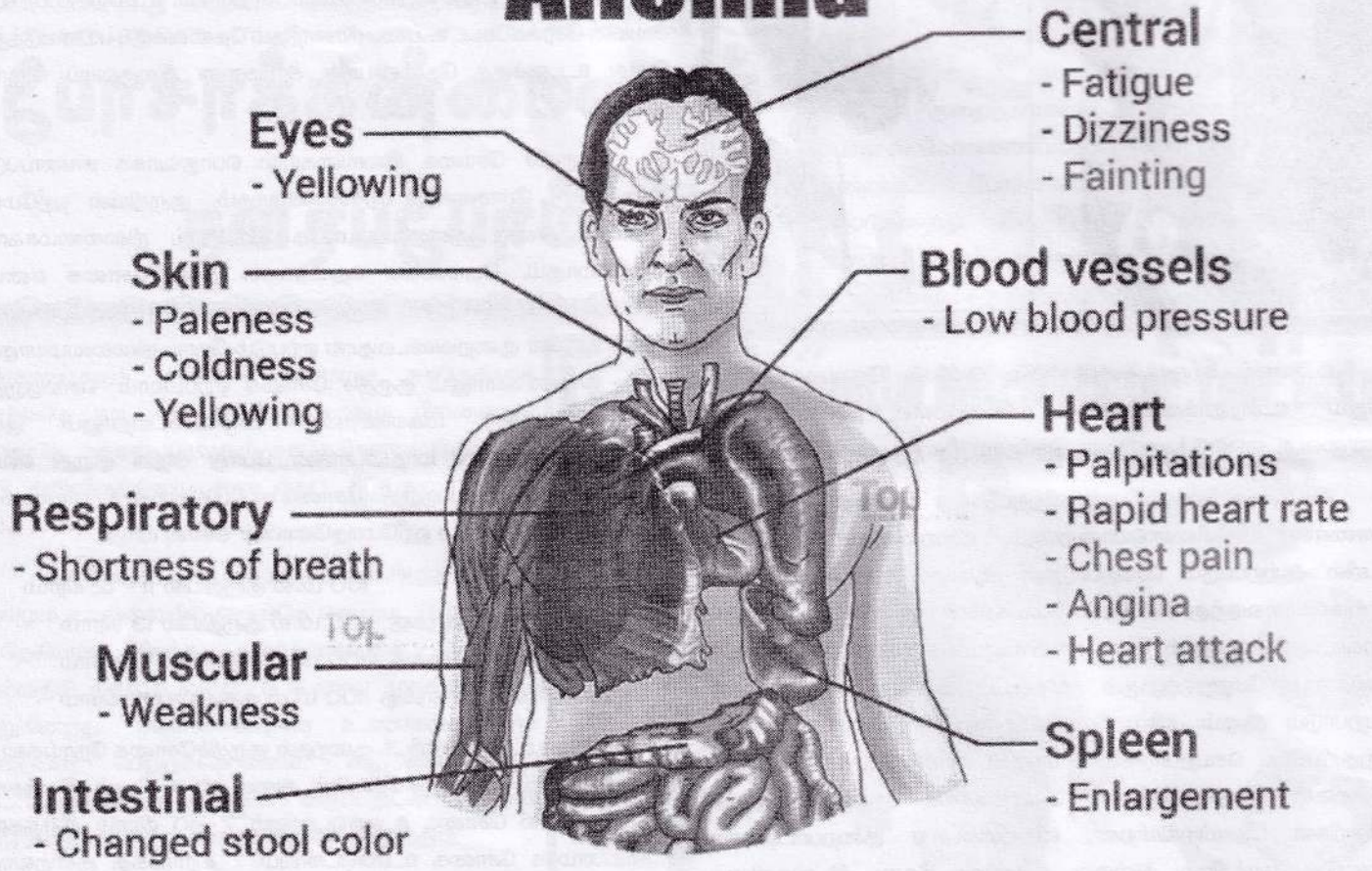
போசணையால் ஏற்படும் குருதிச்சோகைக்கு இரும்புடன் மேலதிகமாக உயிர்ச்சத்து B6, B12, போலிக்கமிலம், புரதம், உயிர்ச்சத்துக்கான C, E போன்ற போசணைப் பதார்த்தங்களின் குறைபாடும் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. இரும்பு குறைபாடிற்கு சிகிச்சை அளிக்கும்போது உணவின் முக்கியத்துவம் தொடர்பாக கவனத்திற் கொள்ளல் வேண்டும்.

விலங்கு உணவுகளில் காணப்படும் இரும்புத் தரத்தில் கூடியது ஈரல் போன்ற குருதியுள்ள உணவே. இலை, கீரை வகைகள்,



Symptoms of Anemia

Red = In severe anemia

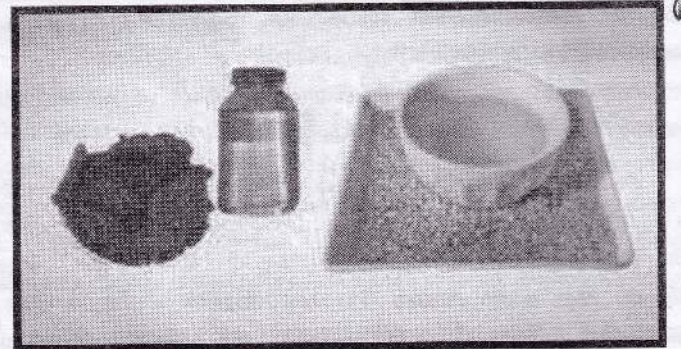


உலர்ந்த பழங்கள், அவரை இனங்களில் இரும்புச்சத்து உள்ளது. உணவு உண்ட பின் தேநீர் அருந்துவதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். தேநீர், இரும்பு அகத்துறிஞ்சப்படுவதைத் தடுக்கும். உணவில் பழங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும். பழங்களிலுள்ள விற்றமின்கள் C, இரும்பு அகத்துறிஞ்சப்படுவதைத் தூண்டும்.

இந்நிலையிலிருந்து மீள வேண்டுமாயின், நாம் எமது உணவுக் கோலங்களை கவனிப்பதுடன் பொருளாதார நிலைமையும் உயர்த்திக் கொள்வதற்கு ஒரு முறையை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அதன் மூலம் எதிர்காலத்தின் சுகதேகியான ஒரு பரம்பரையை உருவாக்க முடியும்.

எள்ளும் அதன் சிறப்பும்

எள்ளில் 40-57% வரை கொழுப்பு (எண்ணெய்) உண்டு. இதில் உயிர்ச்சத்து ஏ க்கு முன்னோடியான கரோட்டீன் நிறைய உள்ளது 100 கிராம் எள்ளில் 20 - 25 கிராம் புரதமும், 1200 மி.கிராம் சுண்ணாம்புச் சத்தும், 9.மி.கிராம் இரும்புச் சத்தும் உண்டு. கால்நடைகளுக்குக் கொடுக்கும் எள்ளுப் புண்ணாக்கில் 40-48% வரை புரதம் உண்டு. எனவே எண்ணெய் தயாரிக்க முன்னதாக எள்ளை நன்கு கழுவிக்க காயவைத்து எண்ணெய் எடுத்தபின், இவ்வெள்ளுப் புண்ணாக்கை நாம் நன்கு பிரயோசனப்படுத்தலாம்.

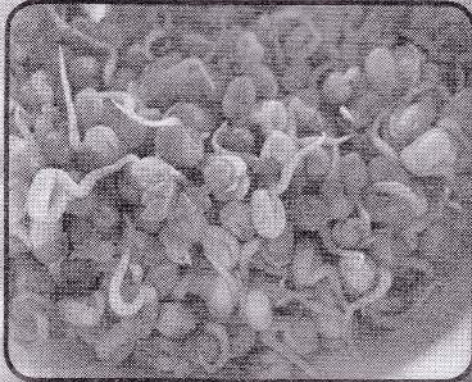


இவை சிறந்த புரத உணவாக அமைய முடியும். எனவே எமது குழந்தைகளுக்கு இனிப்பு, சொக்கலேற், இனிப்புப் பானங்கள் வாங்கிக் கொடுப்பதற்குப் பதிலாக எள்ளுருண்டை வாங்கிக் கொடுப்போம்.

எடையைக் குறைப்பதற்கான

உணவுச் செய்முறை விளக்கம்

தொடர்ச்சி



செய்முறை விளக்கம் - 03

பயறு முளைக்கட்டிய சுண்டல்

தேவையானவை:

- பாசிப்பயறு - 1 சுண்டு
கடுகு - 1/2 தேக்கரண்டி
உழுந்தப்பருப்பு - 1 தேக்கரண்டி
பெருஞ்சீரகம் - 1/2 தேக்கரண்டி

செய்முறை:

1. பயற்றைக் கழுவி ஒரு பாத்திரத்தில் மூன்று மணித்தியாலம் ஊறவிடுவோம்.
2. பின் நீரை வடித்துப் பயத்தை மூடி விடுவோம். 28 -30 மணித்தியாலம் கடந்தபின் அவை நன்கு முளை கட்டியிருக்கும்.
3. தாச்சியில் ஒரு தேக்கரண்டி எண்ணெய் விட்டுச் சூடாக்கியதும் கடுகைப் போட்டு வெடிக்க

விடுவோம். அடுத்து உழுந்தம் பருப்பு, பெருஞ்சீரகம், கருவேப் பிலைப் போட்டுத் தாளிப்போம். வெந்ததும் முளைக்கட்டிய பயற்றைப் போட்டுச் சில நிமிடம் அவிய விடுவோம். அத்துடன் அளவாக உப்புக் கரைசலையும் சேர்ப்போம். ஓரளவு அவிந்ததும் இறக்கிப் பரிமாறுவோம்.

குறிப்பு:

1. முளைக்கட்டிய பயற்றில் அதன் ஊட்டச் சத்து மேலும் உயர்வு அடையும். இவற்றை இரவு ஆகாரமாக நாம் ஆக்கலாம். இவ்வண்ணவில் சகல ஊட்டங்களும், நார்ப்பொருட்களும் அடங்கலாக அடங்கியிருக்கின்றன. ஆனால் மாப்பொருள் மிகவும் குறைவாகும். கலோரிப் பிரமாணங்களும் மிகக்குறைவாகும் எனவே உடற் பருமனைக் குறைக்க விரும்புபவர்கள், நீரிழிவு நோயாளர்களுக்குச் சிறந்த உணவாகும்.

செய்முறை விளக்கம் - 04

கொள்ளு ரொட்டி

தேவையானவை:

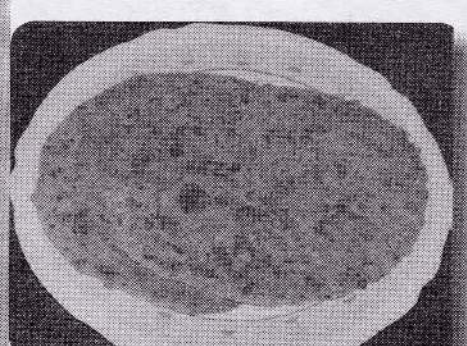
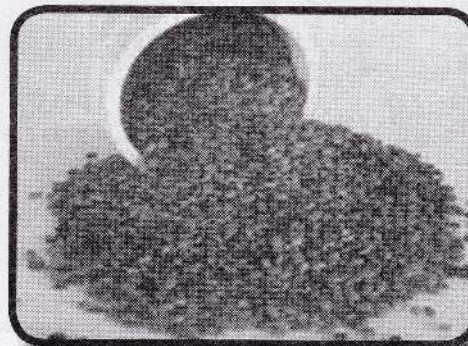
- கொள்ளு - 1/3 சுண்டு
வெள்ளை மா - 1/2 சுண்டு
கரட் - 1 (துருவல்)
போஞ்சி - 4 (சீவல்)
பச்சைமிளகாய் - 03
வெங்காயம் - 05 (குறுனல்)
தேங்காய் எண்ணெய் - 1 மேசைக்-
கரண்டி
கீரை வகை - 1 பிடி

செய்முறை:

1. கொள்ளை நன்கு கழுவி 8-10 மணி ஊறவிடுவோம்
2. பின் அரைத்து, அத்துடன் கரட், போஞ்சி, பச்சைமிளகாய் (குறுனல்) வெங்காயம், தேங்காய்த் துருவல், கீரை (குறுனல்) யாவையும் சேர்த்து நன்கு பிசைந்து கொள்வோம். மிகக் குறைந்தளவு உப்புக்கரைசல் சேர்ப்போம்.

3. தோசைக்கல்லை அடுப்பில் வைத்துச் சூடாக்குவோம்.
4. இலையில் எண்ணெய் பூசி உருண்டையாக்கிய கொள்ளைக் கலவையை அதன்மேல் வைத்துத் தட்டி தோசைக் கல்லில் இட்டு வேகவிடுவோம். தட்டகப்பையால் புரட்டி விடுவோம்.
5. அதன் ஓரம் நன்கு வெந்ததும் எடுத்துப் பரிமாறுவோம்.

குறிப்பு: கொள்ளில் கூடியளவு தவிடு உண்டு. காய்கறி, இலைவகை சேர்வதனால் மிக உயர்வான நிறை உணவாகும். எடை குறைப்பதற்குச் சிறந்த உணவாகும்.



சாவதானமுள்ள தியானம் (Mindfulness meditation)

ஆத்மீக ரீதியாகத் தியானம் செய்வதன் மூலம் மன அமைதி பெற முடியும். மனம் ஆழமாகத் தளர்ச்சியடைவதன் மூலம் சுவாசம், இருதயத்துடிப்பு, இரத்த அழுக்கம் யாவும் வெகுவாகக் குறைவடையும். மனம் ஆழமாக தளர்ச்சியடைவதனால் எக்காரியத்தையும் செய்யும் போது மனநிறைவு ஏற்படும். தியானம் செய்வதற்கு பல வழிமுறைகள் உண்டு. அவற்றுள் சாவதானமுள்ள தியானமும் ஒன்றாகும். உடலும் உள்ளமும் ஆறுதல் அடைவதற்குச் சாவதானமுள்ள தியானம் ஓர் அதிசயமான வழிமுறையாகும். உள்ளம் படிப்படியாக அமைதிபெறும். அதேவேளை விழிப்பாகவும் இருக்கும். இதன் காரணமாக மிகவும் ஆழமானதும் போதிய அமைதியுள்ளதுமான விழிப்புணர்வை நாம் அனுபவிக்கலாம்.

பின்வரும் வழிமுறைகளைக் கையாள்வோம்.

1. அமைதியான ஒரு இடத்தைத் தேர்ந்தெடுப்போம்.
2. பாய் அல்லது ஒரு விரிப்பைப் போடுவோம்.
3. வடக்கு அல்லது கிழக்கு நோக்கி அமருவோம். கழுத்து, முதுகு, பிடரி நேராகும் நிலையில் அமர்ந்திருப்போம்.
4. அமைதியாக இருந்து கண்களை மூடிக் கொள்வோம்.
5. இயல்பாகச் சுவாசத்தை உள்ளொடுப்போம். அத்தோடு வெளிவிடுவோம்



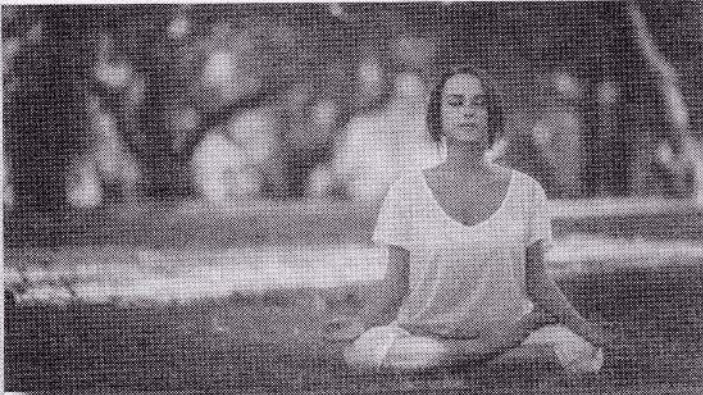
சேஷப் பயிற்சி குறுகிய தருக்கும்

அதேவேளை விழிப்புணர்வை எமது சுவாசத்தில் வைப்போம். உணர்வுபூர்வமாகச் சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்தவோ அல்லது மாற்றவோ வேண்டாம். உள்ளவாறாகச் சுவாசத்தை அவதானிப்போம். (Simply observe)

6. எமது சுவாசத்தை நாம் அவதானிக்கும் போது, பெரும்பாலும் தானாகவே சுவாசம் மாற்றமடைவதை அவதானிக்கலாம். அதன் வேகம், லயம், (Rhythm) அல்லது ஆழம் முதலானவற்றில் மாற்றம் ஏற்படலாம். அல்லாவிடின் சுவாசம் ஒரு கணப்பொழுது நின்றுவிடுவது போல உணரலாம். இந்நிலையில் நாம் எவ்விதமான காரணமும் இல்லாமல், மாற்றங்கள் எதனையும் செய்வதற்கு முயற்சிக்காமல் சுவாசத்தை அவதானித்தால் போதுமானதாகும்.
7. இடையிடையே எமது சுவாசத்தில் இருந்து கவனம் விலகிப் போவதைச் சில சமயங்களில் நாம் அவதானிக்கலாம். வேறு விடயங்களில் எமது கவனம் போகலாம். அல்லாவிடின் எமது அறைக்கு வெளியில் இருந்து வரும் சத்தங்களில் கவனம் செல்லலாம். இவ்விதம் நிகழின் எமது சுவாசத்தில் மீண்டும் கவனத்தைச் செலுத்துவோம்.
8. தியானித்துக் கொண்டு இருக்கும் போது தங்கள் கவனம் சில உணர்வுகளிலோ மனவேறுபாடுகளிலோ அல்லது எதிர்பார்ப்புகளிலோ திரும்ப நேரிடின் வேறு சிந்தனைகளுக்கு மனம் கொடுப்பது போலக் கவனத்தைச் செலுத்தி மீண்டும் எமது சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்துவோம்.
9. இத்தியானப் பயிற்சியை ஒரு நாளைக்கு காலையிலும் மாலையிலும் செயற்படுத்துவோம். இதற்கிடையில் மனக்குழப்பம் ஏற்படின், மேலும் சில நிமிடங்கள் இத்தியானத்தைச் செயற்படுத்துவோம்.

குறிப்பு: நேரம் பொன்னானது. தேவையற்ற காரியங்களை முடியுமானவரை தவிர்ப்போம். எமது நேரத்தை ஞானமார்க்கத்தில் செலவிடுவோம். நோயாளர், மூத்தோர், இயலாதோருக்கு இயலுமான சேவையை முன்னெடுப்போம். அவர்களின் பேச்சுக்கு ஈடுபாட்டுடன் செவிமடுக்கக் கற்றுக் கொள்வோம்.

ஆதாரம் - சுகவாழ்க்கை பாகம் - 1



சமூகப்பணியாளர்
திருமதி வசந்தி வாமதேவா
ஆசிரியை

மூத்தோர் நலம் காப்போம்

எமது ஆரோக்கியத்தை மீளாய்வு செய்வோம்

1. எல்லாக் கேள்விகளுக்கும் விடை அளிக்கவும்
2. 0,1,2,3,4 வரை கேள்விகளுக்குப் புள்ளியளிக்கவும்



இல.	கேள்விகள்	புள்ளிகள்
01.	யான் இரவில் சீராக நித்திரை செய்கின்றேன். (6, 7 மணித்தியாலங்கள்) பகலில் நித்திரை கொள்வதில்லை.	
02.	எனது எடையைக் கட்டுப்பாடாக வைத்திருக்கிறேன். (சராசரி BMI - 23 க்கு மேல் கூடின உடற் பருமனாகும்)	
03.	தினம் 45-50 நிமிடங்களுக்கு குறையாமல் அப்பியாசம் செய்வேன். நோய்க்குச் சிகிச்சைப் பெறுபவர் அடங்கலாக அப்பியாசம் (நடத்தல்) அவசியம்.	
04.	என்னில் மலச்சிக்கல் காணப்படுவதில்லை. (தினம் காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள் எமது உணவில் சேர்க்கவேண்டும் இரு லீற்றர் நீர் - நீராகாரம் அடங்கலா எடுப்பது அவசியம்.)	
05.	எனது ஆகாரத்தை 15 நிமிடங்களாவது செலவிட்டுக் குடும்பத்தாருடன் இணைந்து உண்பேன்.	
06.	தொலைக்காட்சி பார்த்திருந்து நான் உண்பதில்லை.	
07.	இனிப்பு, உறைப்பு, உப்பு, கொழுப்புணவு, (பொரித்த நொறுக்குத் தீனி) முதலியன தன்னடக்கமாகவே எடுப்பேன்.	
08.	நேரத்தைச் சரியாக முகாமை செய்வேன். நீண்ட நேர தொலைபேசி பாவனை, டி.வி. பார்த்தல், கொம்பூட்டர் பாவனை, எம்மைத் தனிமைக்கே இட்டுச்செல்லும். தினம் ஒரு மணித்தியாலம் குறையாமல் வாசிப்பேன்.	
09.	நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுக்கம், மூட்டுவாதம், ஆஸ்துமா, உள்ளநெருக்கீடு முதலான நோய்கள் எனக்கில்லை.	
10.	அப்பா/ அம்மாவை நான் சிறுவயதில் இழக்கவில்லை.	
11.	கணவன் - மனைவி முரண்பாடு எமக்கிடையில் இல்லை.	
12.	முரண்பாடு காரணமாக நாம் பிரிந்திருக்கவில்லை.	
13.	நான் கணவன்/மனைவியை இழக்கவில்லை. (இழந்திருப்பின் 0)	

14.	புகைத்தல், மதுபோதைப் பழக்கம் என்னில் இல்லை.	
15.	மற்றவர் பேச்சை ஈடுபாட்டுடன் செவிமடுக்கும் பண்பு என்னில் உண்டு. (Active listening)	
16.	மற்றவரை மெச்சும் பண்பு என்னில் உண்டு. (மனைவி/கணவன்/பிள்ளைகள்/மாணவர் முதலானோர்)	
17.	தகாத வார்த்தைகளால் யாரையும் பேசுவதில்லை. மாணவர் குடும்பத்தார் அடங்கலாக (உதாரணமாக, கழுதை, எருமை, சனியன், லூஸ், பைத்தியம், தரித்திரம் முதலியன) பேசுவதில்லை.	
18.	வசதி, வளங்களுக்கு அமைய மற்றவர்களுக்குக் கொடுப்பேன். மற்றவர்களுக்குக் கொடுத்தவைகளே எனது சொத்து (Proverb 24:25)	
19.	யாவர்க்குமாம் உண்ணும்போது ஒரு கைப்பிடி - (திருமந்திரம்.) பகிர்ந்துண்ணும் பண்பு என்னில் உண்டு.	
20.	சரியானவைகளுக்குக் குரல் கொடுக்கத் தயங்க மாட்டேன்.	
21.	மனத்தை ஒன்றுகவிக்கும் பண்பு என்னில் உண்டு. சிலவேளை தனிமையை உணர்கின்றேன். வெறுமை உணர்வு இடைக்கிடை தலைதாக்குவதுண்டு. - இந்நிலைமை தவிர்க்கவும்.	
22.	சகல உயிர்களிலும் காருண்யசீலராக நடந்து கொள்வேன். (மிருகங்கள், பறவைகள் அடங்கலாக. எமது வீட்டில் மாடு, ஆடு, பறவை, மீன் முதலானவைகளை வளர்க்கின்றோம்)	
23.	ஆழமாக சுவாசிக்கும் பண்பு என்னில் உண்டு. (பஜனை, ஜெபம், 5 நேரத் தொழுகை, மந்திர உச்சாடனம், தியாம் முதலியன கடைப்பிடிப்பேன்.)	
24.	அயலாருடன் சமூக உறவு பேணுகின்றேன். பரஸ்பர நல்லுறவு எம்மில் உண்டு. (எமது வீட்டுக்கு இன்னொருவர் வரும்போது - தொலைக்காட்சியை நிறுத்தி வரவேற்று உரையாடும் பண்பு என்னில் உண்டு.)	
25.	மற்றவர்களுக்கு உதவுதல், சேவை செய்வதை இறை ஆராதனையாகக் கருதுகின்றேன். (மூத்தோரைச் சந்தித்தல், நோயாளர் பராமரிப்பு, ஆதரவற்றவருக்கு உதவுதல் முதலியன.)	

குறிப்பு:

75 புள்ளிகளுக்குக் குறையாது பெறுதல் மெச்சத் தக்கது. இவ்விலக்கையடையத் தினம் முயற்சிப்போம்.

ஆதாரம்: நூல் "மூத்தோர் பராமரிப்பு"

கே.சிவலிங்கம்
(திட்டமிடல் உதவிப் பணிப்பாளர்)
சமூகநலப் பணியாளர்.

மூத்தோர் விழுதலைத் தவிர்க்கல்

லயன் க.கனகராசா
இளைப்பாறிய அதிபர்
சமூகநலப் பணியாளர்

அறுபத்தைந்து வயதிற்கு மேற்பட்டோரில் 40% ஆனவர்கள் வருடத்தில் ஒரு முறையாவது விழுவதுண்டு. இதனால் உரசல் காயங்கள், புண்கள் ஏற்பட வாய்ப்பாக அமைகின்றது. பாதிப்புக்குள்ளானவர்களில் 1-6% வரையினர் பாரதாரமான பின்விளைவுக்கு ஆளாகின்றனர் எனப் புள்ளிவிபரங்கள் புலப் படுத்துகின்றன.

முறையே

1. எலும்புகள் உடைதல் (தொடை எலும்பு, Pelvis உடஸ்தாசய எலும்பு முதலியன) சம்பவங்களுக்கிடையில் இயல்பாக நடமாடுதல் பாதிப்படையும். இயல்பாக காரணமாக நிறுவனங்களினால் பராமரிக்கும் நிலை மையாகலாம்.
2. நடமாடாது இருப்பின் "விழுந்து விடுவேன்" எனும் பய உணர்வு மேலோங்கும். இதனால் உளவியல் ரீதியாகச் சமூகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளும் நிலை படிப்பாயடிகக் குறை வடையும்.
3. முதுமையில் வாழ்வியல் தரத்தையே சீரகலைத்துவிடும். வீட்டின் அல்லது வீதியில் விழுவதைத் தவிர்க்க முடியாத விபத்து (pure accident) எனக் குறிப்பிடுவாரும் உண்டு.
4. தலைச் சுழற்சி, பிரமை, உடற்றளர்ச்சி, இருதயத்தில் ஏற்படும் நோ அல்லது மயங்குதல் ஒருவர் விழுவதற்கு ஏதுவாகலாம். வைத்திய ஆலோசனை நாடுதல் அவசியமாகும்.

மூப்பு நிலையில் விழுவதற்குக் பல காரணங்கள் உண்டு.

1. நரம்பியல் தொடர்பான பிரச்சனை. பாரிசுவாதம், பக்க வாதம், பாகின்சன் நோய், நடுக்கம், கண்பார்வை மங்குதல், சுயமாகச் சிந்திக்க முடியாமல், முழங்கால், இடுப்பு எலும்புகளில் ஏற்படும் பிடிப்புக்கள், நோக்களாக மாறுவதும் உண்டு.
2. இருதயம் அல்லது இரத்தோட்டத்துடன் தொடர்பான பாதிப்புக்கள், இரத்தோட்டம்

குறைவடைதல் அல்லது மூளைக்கு போதியளவு இரத்தம் சென்றடையாமல் முதலியன.

3. கால்கள் பலவீனமடைதல்
4. நித்திரைக் குளிசை, உளநெருக்கீட்டுக்குப் பாவிக்கும் மருந்துகள், போதைப் பொருட்களின் பாவனை.
5. அசையும் படிகளில் இறங்கும் சந்தர்ப்பம் - பஸ், புகையிரம், வாகனங்களில் ஓடும் போது ஏற்படும் நிலைமை.
6. சீவிக்கும் இடங்களில் போதிய வெளிச்சமின்மை. நிலவிரிப்புக்கள், குளியல் அறை, நடைபாதையில் மரபிள் அமைந்த நிலை முதலியன.

அணுகும் வழிமுறைகளாவன:

குடும்ப அங்கத்தவர் மூத்தோர் அடங்கலாக இவை தொடர்பான விழிப்புணர்ச்சி மிக அவசியம். நாளாந்த வாழ்க்கையில் சில திருத்தங்கள் / மாற்றங்கள் தேவை. பின்வரும் கேள்விகளுக்கு மறுமொழி காண்பதனூடாக, நாம் அனைவரும் இவை தொடர்பான விழிப்புணர்வு பெற்றவர்களாவோம்.

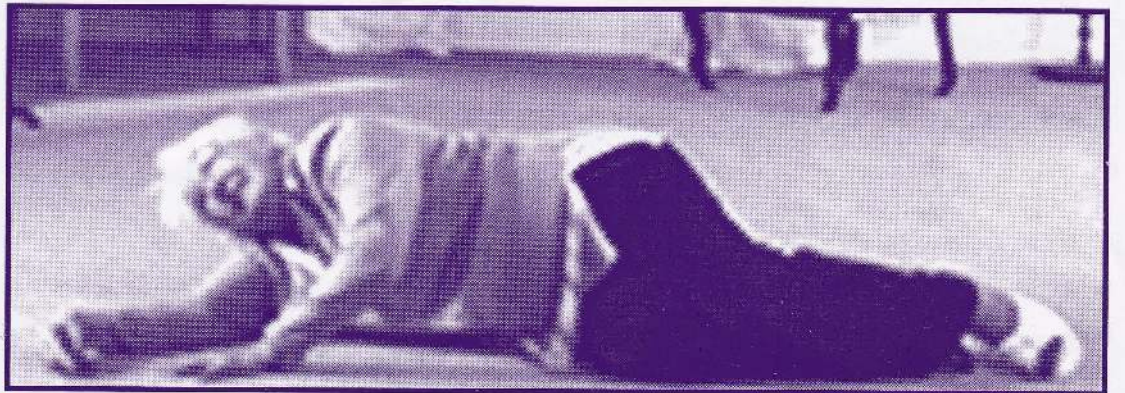
1. நான் விழுவதற்கான காரணத்தைக் கூறமுடியவில்லை.
2. கிழமையில் ஒருதினம் தான், நான் வெளியில் செல்வேன். இந்நிலை நிச்சயமாக மாறவேண்டும்.
3. இருக்கும் கதிரையில் இருந்து உதவியின்றி எழும்ப முடியவில்லை.
4. கட்டிலில் இருந்து எழுதல், உடலைக் கழுவதல், உடை அணிவதற்கு உதவி தேவை.

5. யான் சமநிலையில் நிற்கக் கஷ்டப்படுகிறேன்.
6. நடக்கும்போது தடுமாற்றமாக / தள்ளாட்டமாக இருக்கிறது.
7. கால்களில் பலம் இழந்தவராக உணர்கிறேன். உணர்ச்சி குறைவடைகிறது. கால்கள் அசையும் நிலை குறைவடைதல்.
8. நிலத்தில் உள்ளதைப் பார்ப்பதில் கஷ்டம்.
9. யான் நித்திரைக் குளிசைகள் தினம் பாவிக்கிறேன்.
10. கூடியளவு மதுப் பாவிக்கிறேன்.
11. படிக்கில் விழும் நிலைமையாக உணர்கிறேன்.

குறிப்பு: முதலாவது கேள்விக்கு ஆம் எனில் நிச்சயமாக மேலும் விழும் ஆபத்தான நிலையில் இருக்கிறீர்கள். போதியளவு முன் அவதானம் அவசியமாகும்.

முன் அவதானமான முயற்சிகளானாவன:

1. எமது உடலைத் திகாத்திரமாகப் பேணுவோம். கிரமமான அப்பியாசம், உடல் உழைப்பு அவசியமே.
2. கிரமமாக முயற்சிகள், அப்பியாசம் செய்வதனூடாக, எமக்கு தன்னம்பிக்கை ஏற்படும். இதனூடாக மகிழ்ச்சியான மனநிலையை நாம் உணரக்கூடியதாக அமையும். நடத்தல் மிக உயர்வான அப்பியாசமாக மூத்தோருக்கு அமைந்து விடுகிறது.
3. சமூகத்தாருடன் இணைந்த வாழ்க்கை முறையைக் கடைப்பிடித்தல் அவசியம்.



- சக்துக்கங்களில் பாங்கு கொள்ளுதல். இயன்ற சேவையை அயலாருக்கு அளித்தல். நல்லோருடன் இணங்கியதான வாழ்வியல் முறை முதலியன. நல்வாழ்வுக்கு உறுதுணையாகும்.
4. எமது உணவில் கூடிய கவனம் கொள்வோம். கூட்டுக் கலவை உணவை, காப்கறிகள், இலைவகை சேர்ந்த உண்பதன் மூலம், உடல் எடையைச் சமநிலையில் பேணப் பேருதவியாகும். உடல் எடை கூடியவர்களே பெரும்பாலும் விபத்துக்குள்ளாகின்றனர்.
 5. வீட்டில் ஆபத்தான சூழலைத் தவிர்க்கவும். குளியல் அறை இம்மூத்தோர் புழாக்கக்கூடியளவு கைப்பிடிகள் தேவை. மாடிப்படி ஏறும் இடங்களிலும் பாதுகாப்பான கைப்பிடிகள் அமைத்துக் கொள்ளவும்.
 6. இவர்கள் பழகும் இடங்களுக்கு போதிய வெளிச்சம் தேவை.
 7. தொலைபேசி வசதிகள், கீழ்மாடியிலேயே அமைக்கவும்.
 8. மாடிப்பிகள் அதன் ஓராங்கள் துல்லியமாகத் தெரியக்கூடியதாக வடிவமைத்தல் மிக அவசியம்.
 9. Lift வசதிகள் இருப்பினும் இருமாடிகளைத் தினம் இருமுறைகள் ஏறி இறங்குதல் உயர் அப்பியாசமாக அமையும்.

10. மூப்பானவர் ஸ்ரூல். கதிரைகளில் ஏறும் நிலைமைகள் முடிபுமானவரை தவிர்க்கவும்.
11. நித்திரைக் குளிசை பாவிப்போர். மன அமைதி பேணும் முயற்சிகளில் ஈடுபடல் இயல்பு வாழ்க்கைக்கு உதவும்.
12. ஒருவர் விழுந்தால். சில சமயங்களில் எழும்ப முடியாது இருக்கலாம். இவர்களைத் தற்காப்புடன் வாகனங்களில் ஏற்றுதல் அவசியம்.

மேலும்:

1. ஈரலிப்பாக நிலம் இல்லாது இருப்பதை நிச்சயப்படுத்தவும்.
2. எமது பாதணிகள் எமக்கு அளவாக இருக்கவேண்டும். குதி உயர் பாதணி தவிர்ப்போம். தேய்ந்த செருப்புக்கள் அணியாது இருப்போம்.
3. இரவினும் படுக்கைக்குரியதான விளக்குகளை அமைத்திருப்போம்.

ஆதாரம்: W.H.O. சஞ்சிகை

RAMONA®

Dress for Success ...!



223. Main Street, Colombo - 11

Tel: +94 11 2430750, 2439941/Fax: + 94 11 2438644

E-mail: theramonas@yahoo.com