

சூவால்கே



Sugavaalkkai

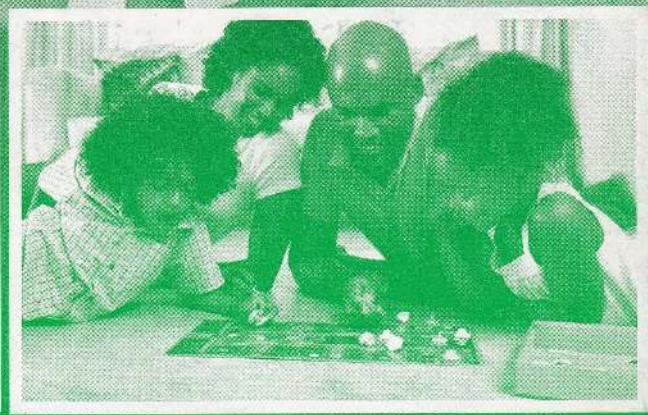
கிளவுழக்கை

- சுகவாழ்க்கைப் பெருவை வெளியீடு - 09

உடல், உள், சமூக, ஆண்மீக மெம்பாடு தொடர்பான சுஞ்சிகை

வாழ்க்கை : 3 சுகம் : 4
ஒக்டோபர் - டிசம்பர் - 2016

குந்தா உறவை
செழியையாக்குவேண்



குந்தா ஆச்சரியர், நலப்பணியாளர், சமூக சேவையாளர், குடும்பத்தார், மாணவர் கையோடும்

“—லோ—”
ஆலோசகர்கள்
“—லோ—”

- வைத்திய கலாநிதி C.S.நச்சினார்க்கினியன்
(மாழ்ப்பாணம் தேசிய வைத்தியசாலை முன்னாள் பணிப்பாளர்)
- கலாடுஷணம் சைவப்புலவர்மணி சு.செல்லத்துரை
(குலைவர், சுகவாழ்க்கைப் பேரவை)
- வைத்திய கலாநிதி S.சண்முகதாஸ்
- வைத்திய கலாநிதி விக்னவேணி செல்வநாதன் M.D
- பேராசிரியர் சி.முருகானந்தவேல்
- வைத்திய கலாநிதி சி.அனுஷ்யந்தன்

“—லோ—”
ஆசிரியர்
“—லோ—”

- சுகநலக்கல்வியாளர், உளவள ஆலோசகர்
திரு.கா.வைத்தீஸ்வரன்
- திரு. தி. கணேசராசா
(இதிலிக் கல்விப் பணிப்பாளர் - ஒய்வு)
- திரு.வி.இராஜேந்திரம் (ஆசிரிய ஆலோசகர்)
- திரு. V.T.மனோகரன் - துணை அதிபர் (ஒய்வு)
- சித்தாந்த ரத்தினம் திரு. M.S.குமாரசுவாமி

“—லோ—”
வளியீடு
“—லோ—”

சுகவாழ்க்கைப் பேரவை
7, அல்பேட் பிளேஸ்,
தெகிவளை.
Tel: 011 - 2717401, 077-3179715
“—லோ—”
தீதா பதிப்பகம்
கொழும்பு - 13
Tel: 0777-350088

வளியீடு - 9



பொருளாடக்கம்

	பக்கம்
1. ஆசிரியர் முன்னுரை	03
2. “பற்றோருக்கான கல்வி”	04
3. அன்பு செய்வோம்	06
4. குழந்தைகளை வளர்ப்பதில் பற்றோரின் பங்கு	07
5. உடல் உழைப்பில்லா மனித வாழ்வும் அதன் பாதிப்பும்	09
6. உடல் உழைப்பின் முக்கியத்துவம்	12
7. சலரோகம் ஒரு கண்ணோட்டம்	15
8. குடும்ப உறவு தொடர்பான பொதுக்குறிப்புக்கள்	17
9. தனிமை தவிர்ப்போம்	18

வாசகர்களுக்கு

சுகவாழ்க்கை காலான்று சுஞ்சிகைகளுக்கு தாங்களும் கட்டுரைகள், விமர்சனங்கள், ஆரோக்கியம் சார்ந்த குறிப்புகள் போன்றவற்றை எழுதியனுப்பலாம். தரமான கட்டுரைகள் எமது சுஞ்சிகையில் பிரச்சரிக்கப்படும் என்பதை மனமகிழ்வுடன் அறியத்தகுறித்தோம். அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

சுகவாழ்க்கைப் பேரவை
7, அல்பேட் பிளேஸ்,
தெகிவளை.

எமது சுஞ்சிகையைப் பெற விரும்புவோர் எமது சுஞ்சிகைக்குச் சந்தாதாரராக இணைவதன் மூலம் அவற்றைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

பிரதியின் விலை	- ரூபா 75/-
தபாந் செலவு	- ரூபா 25/-
வருடாந்தம் தபாந் செலவுடன்	- ரூபா 400/-

Money order, Postal order மூலம் அனுப்பலாம்.

சூரிய அன்னை

“கும்ப உறவைச் செழுமையாக்குவோம்”



இல்லறவாழ்வு செழுமையாக அமைவதற்குக் கும்ப உறவுகள் இன்றியமையாததாகும். பெற்றோர் பொறுமை பேணுபவராகவும் அன்யோன்யமாக மற்றவர்களுள் மதித்து நடப்பவர்களாகவும், பிரதி உபகாரம் கருதாது தேவையேற்படிப்பாக்களுக்குச் சேவை அளிப்பவர்களாகவும் நடந்து கொள்வார்களாகில் அவர்தம் இல்லறவாழ்வு நல்லறமாக அமையமுடியும். ஆரோக்கிய வாழ்வின் இரகசியம் நாம் ஊக்கமுடையவர்களாகவும், யாவரையும் மதிக்கும் மனப்பாங்கு உள்ளவர்களாகவும் அமைதலில் தங்கியிருக்கிறது. கும்ப வாழ்க்கையின் உன்னத நிலைக்குத் தாயும், தந்தையும் இல்லறவாழ்வின் முதன்மையானவர் ஆகின்றனர். கணவன், மனைவியிடையே பரஸ்பர நல்லுறவு சீர்பெற அமையுமாகில் அவர்தம் பிள்ளைகள் மனநிறைவாக வளரும் பாக்கியம் கிட்டியவர்களாக அமைந்துவிடுவர்.

“மங்கலம் என்ப மனமாட்சி, மற்றுஅதன் நன்கலம் நன்மக்கட் பேறு”

- திருக்குறள் - 60

மனைவியின் நற்பணியே இல்லற வாழ்க்கைக்கு மங்கலம் எனக் குறிப்பி டலாம். நல்லமக்களைப் பெறுதலே அதற்கு நல்லணிகலம் என்றும் கூறுவர். டாக்டர் மு.வ. இல்லறவாழ்வு இனிகே அமையுமாகில் அவர்தம் குழந்தைகள்

வற்றாத நீர் ஊற்றுப்போலவும், நீர்பாய்ச்சிய பயிர்கள் போலவும் செழிப்புடன் மினிர்வர். தாய், தந்தையருக்கிடையில் குறிப்பிட்ட இக்காலகட்டத்தில் கருத்துவேறுபாடுகள், வாக்குவாதங்கள் தலைதூக்குமாகில் குழந்தைகளின் வாழ்க்கை சின்னாபின்னமாவதைத் தவிர்க்கமுடியாது. கும்பத்தில் நோய், பிணி, பிரிவு, காணாமற்போதல், கடத்துதல், விபத்துப் போன்ற நிலைமை உருவாகுமாகில், கும்ப அங்கத்தவர் யாவரிலும் இத்தாக்கத்தை உணரமுடியும்.

மேலும் தாய்- தந்தையர் தமது நடத்தைக் கோலத்தினால் பிரிந்திருத்தல் விட்டுவிலகுதல், விவாகரத்துப் பெறுதல் அல்லது தற்கொலைக்கு எத்தனிப்பு, தற்கொலை என ஏதாவது சம்பவிக்குமாகில், நிச்சயமாக இக்குழந்தைகளின் உணர்வுகள் பாதிப்படதைக்கூடும். இதனால் ஏனையவர்களுடனான தொடர்புகளைக் குறைத்துக் கொள்வர். பயங்கரவு மேலிட்டவர்களாகவும் அமைந்துவிடுவர். களவு, பொய், அடாவடித்தனம், பாலியல் துவத்பிரயோகம் முதலான சமூகவிரோதச் செயல்களில் ஈடுபடத்தயங்கமாட்டார்.

இல்லற வாழ்வில் வாய்க்கை காத்தல் தலையாயதாக அமைகின்றது. கணவன், மனைவியிடையே மனம் திறந்த உடையாடல் இன்றியமையாததாகும். மற்றவர் உணர்வுகளை விளங்கிக் கொள்வதோடு, அவர்களை மதிக்கவும் தெரிந்திருத்தல் எமது உறவுகளை செழுமையாக வளர்ப்பதற்கு அணிசெய்வதாகவும் அமையமுடியும். எனவே மனம் விட்டு உரையாடுவோம். ஈடுபாட்டுடன் செவிமுடுக்கை கற்றுக்கொள்வோம். விட்டுக் கொடுத்து நடந்து கொள்வது பெரும் கொடுத்தாகும். யார் ஒருவர் முதலில் விட்டுக் கொடுத்து நடக்கிறாரோ அவர் ஓனவந்தனாகக் கருதப்படுவார். எனவே எமது குமும்ப உறவைச் செழுமை சேர்க்கக் கூடிய வகையில் உறவை மேம்படுத்துவோம். எமது குழந்தைகளின் பெயரால் பொறுமையே பேணி நல்லுறவை வளர்ப்போம்.

குமும்ப உறவு சீராக அமையுமாகில்

- யாவரையும் இன்முகம் காட்டி அனுசரித்தல் சாத்தியமாகும்.
- கஷ்டப்பட்டுவர்களில் அனுதாபம் காட்டுதல் கைக்கூடும்.
- இரக்க சபாவமாக ஏனையவர்களை நடாத்த முடியும்.
- எம்மால் இயன்ற உதவி, சேவைகளை மனமுவந்து அளிக்கலாம்.
- நெருக்கீட்டுக்குள்ளானவர்களுடன் ஆதரவுடன் செவிமுத்தல் சாத்தியமாகும். ஒருவர் பேச்சுக்கு ஈடுபாட்டுடன் செவிமுத்தலே பெரும் பேறாகும்.
- கணவன்- மனைவி தமது உணர்வுகளை மனம் விட்டுப்பகிர்தல் சாத்தியமாகும். இதனால் மன ஆறுதல் அடைதல் இலகுவாக்கப்படுகிறது. குமும்பாறவு தினம் தினம் மேன்மையடையும்.

“புணர்க்கி பழகுதல் வேண்டா; உணர்க்கிதான்

நட்பு ஆம் கிழமைதரும்” - திருக்குறள் 785

குந்துவர: நட்புச் செய்வதற்கு தொடர்பும், பழக்கமும் வேண்டியதில்லை. ஒத்த உணர்க்கியே நட்பு ஏற்படுவதற்கு வேண்டிய உரிமையைக் கொடுக்கும். - டாக்டர் மு.வ. வணக்கம்

என்றும் வாழ்க வளமுடன்

கா.கவுத்திஸ்வரன்

“பெற்றோருக்கான கல்வி”

எது பிள்ளைகளின் கல்வி மேம்பட வேண்டும் என்பதே அனேகமான

பெற்றோரின் பெருவிருப்பாகும். ஆனால் தமது பிள்ளைகள் சிறப்புறவேண்டும் என்பதற்கு மேலாகப் பெற்றோர் கல்வி தொடர்பாக நன்கு விளங்கி யிருக்க வேண்டும். உணர்வு பூர்வமாக மாத்திரம் அல்லாமல், தனது நடத்தையால் உயர்வடைய வேண்டும். நாம் பிழையான முன் உதாரணமாக அமையக்கூடாது என்பதை உணராதவர்களாக எம்மில் பல பெற்றோர் இருக்கிறோம். முக்கியமாக எம்முன் உதாரணமான வாழ்க்கை மூலமே வாழ்வியல் தொடர்பான கல்வி நிலைத்திருக்கிறது என்பது உண்மையே.

முன் உதாரணமான வாழ்க்கை கீழ்நியமயாதது.

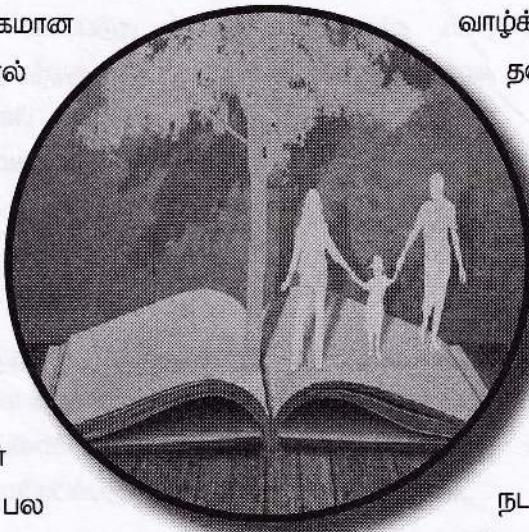
நாற்சொற்களை உச்சரிப்பதோ, புத்தி கூறுவதோ எது பிள்ளைகள் மத்தியில் எவ்விதமான பிரயோசன மூள்ள மாற்றத்தையும் ஏற்படுத்த மாட்டாது. எம்முன் உதாரணமான வாழ்வியல் கல்வியே இன்றியமயாததாகும். எம்மைப் பின்பற்றி (அடியொற்றி) அவர்களை அறியாது எம்போன்று அவர்தம் நடத்தைக்கோலம் அமைவதை எச்சமுகப் பின்னணி கொண்ட சமூக அமைப்பிலும் காணலாம்.

இறும், நேர்மை, விசுவாசம், துணி வான் நடத்தை, பக்கச்சார்பின்மை, அதீத அவாவின்மை, தன்னலம் கருதாமை, பொறுமை, சுகிப்புத்தன்மை, தொடர்ந்து ஊக்கமுடையவராதல், சமரச மனப்பான்மை, அமைதிபேணல், சுயமான மனஅடக்கம் முதலான குணாம்சங்களை

எமது நடத்தைகள் மூலம் பிள்ளைகளுக்குக் கற்பித்தலே கூடியபெறுபேறுகளை அளிக்கமுடியும். அழகான சொற் பிரயோகம் எம்மாற்றத்தையும் தரமாட்டாது. அன்றாட வாழ்க்கையில் இம்முன்னுதாரணமாக வாழ்தல் முதற்படியாக அமையவேண்டும்.

பெற்றோர் நடமாடும் தெய்வங்கள்

குழந்தைகள் தமது மாதா, பிதாவை நடமாடும் தெய்வங்களாகக் கருதுவர். அதற்குரியதாக எம் வாழ்க்கையைச் சீருடன் அமைத்தல் வேண்டும். எம் அன்றாட வாழ்வியல் நடத்தைகளைப் பின்பற்றி சிறிது சிறிதாக நாம் விரும்பும் குணாஜியல்புகள் அவர்களில் மினிர்வதைக்காணலாம். பெற்றோர்சொற்பிரயோகம், அவர்தம் பழக்கவழக்கங்களுக்கு மதிப்பளிக்கும் குழந்தைகள், அவர்களின் செயல் களை முழுமையாகப் பின்பற்று வதைக் காணலாம். இதற்கு எதிர் மாறாகத் தகாத வார்த்தைப்பிரயோகம், பிழையான நடத்தைக் கோலம் (கோபம், சினம், களவு, பொய், அடாவடித்தனம், குடிவெறி, ஏனையவர்களில் இரக்கம் காட்டுமுடியாமை, இன்முகம் காட்டமுடியாமை, கடுமையான முகபாவனை, உணர்ச்சி வசப்படல், பலவீனமான செயற்பாடுகள், பொறுமையின்மை, பொறுப்புணர்வின்மை, தட்டிக்கழிக்கும் மனப்பான்மை முதலான பாதிப்பான நடத்தைக்கோலம்) பெற்றோரில் தலைவிரித்தாடின் படுபாதகமான குண இயல்புகளைக் குழந்தைகளில் ஏற்படுத்துகிறோம் என்பதை நாம் உணராதவர்களாக இருக்கிறோம். இந்நிலை மிகவும் கவலைதரும் அம்சமாக அமைகிறது.



“அமுக்காறு அவா வெகுளி இன்னாச்சொல் நான்கும் இழுக்காறு இயன்றது அறம்” - திருக்குறள் - 35

கருத்துரை : பொறாமை, ஆகச, சீற்றும், குடுஞ்சொல் என்பவற்றை நீக்குவதே அறமாகும் - புலவர் இரா.இளங்குமரனார்

சுயகெளரவும் காப்போம்

எமது குழந்தைகள் எம்மை மதிக்க வேண்டும். நாம் கெளரவிக்கப் படவேண்டும். மதிப்பளிக்கப்பட வேண்டும் எனக்கருதுவோமாகில் எமது சுயகெளரவுத்தை அன்றாட வாழ்க்கையில் காப்பாற்றத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு கணப்பொழுதும் இதில் கவனமாக நாம் இருக்கவேண்டும். முடியுமானவரை அதிகாரம் செலுத்துபவராதல், பொறுமை இழந்தவராதல், கொழுர மனப்பான்மை கொண்டவராதல் முதலானவை எம்மில் தலைவிரிக்கா நிலையைப் பேணுதல் அவசியம்.

“இழுக்கத்தின் எய்துவர் மேன்மை இழுக்கத்தின் எய்துவர் எய்தாப் பழி” - திருக்குறள் - 137

கருத்துரை : ஒழுக்கத்தால் எல்லோரும் மேன்மை யடைவார்கள். ஒழுக்கக் கேட்டால் அடையத்தகாத பழியை அடைவார்கள் - புலியுர்க் கேசிகன்

பெற்றோருக்கான சூல ஆலோசனைகள்

* பிறந்த கணத்தில் இருந்து குழந்தையின் ஜம்புலன்களும் செயற்படுகின்றன. எமது முகபாவனைகளை உணரும் தன்மை இக்குழந்தைகளுக்குண்டு. இந்நிலையில் அவர்கள் கேள்வி எழுப்பின் மழுப்பும் அர்த்தமற்ற கருத்துக்கள் முன்வைப்பதைத் தவிர்ப்போம்.

* நாம் முயற்சித்துக் குழந்தைகளை சுரியாக வழிகாட்டி வாழ்வோம். அவர்களுடன் மனம்திறந்து உண்மைபேசி அரவனைத்து வாழ்வோம். நாம் அளிக்கும் செய்திகள் அவர்மனங்களில் ஆழமாகவும், அமைதியாகவும் பதியும் வண்ணம் இடம்பெறவேண்டும். இக்குழந்தைகள் 12-14 வயது வரை நாம் அளிக்கும் கருத்துக்கள் விடயதானங்கள் முதலியன அவர்மனங்களில் நம்பிக்கையை ஏற்படுத்துவதாக அமைவதைக் காண்கிறோம். சிறுக்கதைகள், உவமைகள் மூலம் கருத்துக்களை நாம் பகிர்ந்து கொள்வோமாகில் மிகவும் சிரத்தையுடன் உள்ளிப்பாகச் செவிமுப்பர். இச்செய்திகள் அவர்களைச் சாதகமான நடைமுறைக்கு இட்டுச்செல்வதாகும்.

இம்முயற்சிகள், பலவந்தமான சொல்லாடல், எச்சரிக்கைகள், அச்சுறுத்தலிலும் பார்க்க மேலான சிக்திவாய்தலை.

பெற்றோராக்ய நாம் தவ்ர்க்க வேண்டியவை

“தன்குற்றும் நீக்கிப் பிற்குற்றும் காண்கிற்பின் என்குற்ற மாகும் இகறுக்கு” - திருக்குறள் 436

கருத்துரை : முன்னே தன்குற்றத்தைக் கண்டு நீக்கிப் பிறகு பிறநுடைய குற்றத்தை ஆராய வல்லவனானால் அவனுக்கு என்ன குற்றும் வரும். - டாக்டர் மு.வரதராசனார்

குற்றமே ஒருவனுக்கு ஆழிவை உண்டாக்கும் பகையாகும். ஆகையால் குற்றும் செய்யாமல் இருப்பதே நோக்கமாகக் கொண்டு காத்துக்கொள்வோம்.

குழந்தைகளை வாயில்வந்தபடி பேசாது இருப்போம். வகைபாடாது இருப்போம். தமது பிள்ளையாக இருப்பினும் ஒரு பிள்ளையை மற்றப்பிள்ளையுடன் ஒப்பிடாது இருப்போம். உதாரணமாக - ‘அக்காவைப் போல் உம்மால் ஏன்படிக்க முடியாது?’ அவர்களுக்கான ஆலோசனைகளை தனிமையில் அழைத்து ஆதரவாகக் கூறுவோம். ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனித்துவமானது என்பதை நாபகத்தில் கவுத்துக் கொள்வோம். இவ்விதம் அணுகில் எமது ஆலோசனைகள், வழிகாட்டல்களை எம்குழந்தைகள் எவ்வித குழலிலும் பறும்தள்ள மாட்டார்.

நாம் சமநிலை இழந்தவர்களாகில் எமது குழந்தைகளைச் சதாநிந்திப்பதையும் குறைக்கறுவதையும் காண்கிறோம். இந்நிலை தொடரின் அக்குழந்தைகளின் உணர்வுகள் கடினமாவதைத் தவிர்க்கமுடியாது. இதன் காரணமாகக் காலப்போக்கில் எமது கருத்துக்களைக் குழந்தைகள் பொருட்படுத்தமாட்டார். எமது கருத்துக்கள், தொனிகளுக்கு ஈடுகொடுக்கும் வகையில் அவர்கள் செயற்படமுற்படுவர்.

எம்மால் செயற்படுத்த முடியவில்லை, தொடர்ந்து அதேபிழையை விடுகிறோம், இவ்விதமான புத்திமதிகள் எதுவும் குழந்தைகள் மத்தியில் சாதகமான சூழ்நிலையை உருவாக்கமாட்டாது. உதாரணமாக - “நான் காலம் தாழ்த்தியே காலையில் நித்திகரவிட்டு எழுகிறேன்” நடுநிசிவரை தொலைக்காட்சி பார்ப்பதற்கு அடிமையாகிவிட்டேன். ஆனால் எனது பிள்ளைகளை நேரத்திற்கு நித்திகர கொள்ளுமாறும், காலையில் நேரத்திற்கு எழுந்து கற்குமாறும் ஆலோசனை அளிக்கிறோம். இந்நிலைமாறி எமது அன்றாடவாழ்க்கை முன்உதாரணமாக அமையவேண்டும். இதன்மூலம் எம்மைப்

பின்பற்றிச் சாதகமான வாழ்க்கை அவர்கள் மத்தியில் உருவாவதைக் காணலாம்.

குழந்தைகள் தலைசிறந்த அவதானிப் பாளர். எமது பலம், பலவீனம் தொடர் பாகச் சகலவற்றையும் உணரும்தன்மை அவர்களுக்குண்டு. எமது செயற்பாடு களை உன்னிப்பாகவும், இரக்குறணர் விண்ணியும் (without pity) அவதா னித்துக் கொள்வர்.

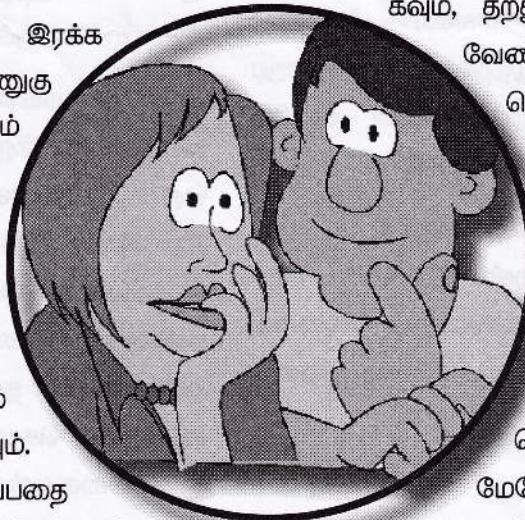


எமது உடற்கலங்களுக்கு ஆறுதல், அமைதி கிட்டுமாகில் எமக்குத் தானாகவே மகிழ்ச் சியும், சுகமும் கிட்டும். எனவே அமைதியான, ஆதரவுடனான வாழ்வியல் முறைகள் எம்கை நோய் பிணியில் நின்று காப்பதோடல்லாமல், மனநிறைவையும் தரவல்லது.

சுறுய கவனம் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்

பெற்றோர் செயற்படுத்த வேண்டிய முக்கிய அம்சங்களாவன.

குழந்தைகள் தவறுசெய்ய நேரிடின் இரக்க சுபாவமுடன் அக்குழந்தையை அணுக வோம். இதன்மூலம் எவற்றையும் மகற்காது மனம்திறந்து எம்முடன் தமது உணர்வுகளைப் பகிரும்நிலை உருவாகும். குறிப்பிட்ட சம்பவம் தொடர்பான நிலைப்பாட்டை அன்பாக வும், தயைகளர்ந்தும் ஆதரவுடன் விளங்கவைக்கவும். இதனால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களை அமைதி பேணி உணர்த்தவும். மேலும் இத்தன்மையான பிழைகள் சம்பவிப்பதை இதன் மூலம் தவிர்க்கலாம். நேரடியாகக் கண்டிப்பதன் மூலம் அல்லது விமர்சிப்பதன் மூலம் எதிர்விளைவுகளே மேலோங்கமுடியும். குழந்தைகள் தாமாகவே உணர்ந்து, தமது உணர்வுகளை முன்வைக்கில் அப்பிழைகள் மன்னிக்கப்படல் வேண்டும்.



பெற்றோர் பொறுமை பேணுபவராகவும், யாவரையும் அரவணைக்கும் மனப்பான்மை கொண்டவராகவும், தற்துணிவு உள்ளவராகவும் அமைதல் வேண்டும். குழந்தைகள் தாமாகச் செயற்படக் கூடியவராகவும், சுயமாக இயங்குவதோடல்லாமல், தீர்மானம் எடுக்கும் ஆற்றல் உள்ளவராகவும் வளர வழி காட்டல் வேண்டும். தற்துணிவு இல்லாவிடின் தாழ்வுமனப்பான்மை மேலோங்கும். எதற்கும் மற்றவர் செயற்படும்வரை காத்திருக்கும் நிலை மேலோங்கும். எளிதில் மற்றவர்களை நம்பமாட்டார். தமது கருத்துக்களே சரியென வாதிடுவார். மற்றவர் கருத்துக்களை உதாசீனம் செய்வார். தனது மேலாண்மையைக் காண்பிக்கும் அதேவேளை அடம் பிடிப்பதில் வல்லவராகவும் மிளிர்வர். எனவே பெற்றோர் எல்லாக் குழந்தைகளையும் ஒரேதன்மையாகப் பராமரிப்பு அளித்தல் மிகமிக அவசியம். தம்மையறியாது ஒருசில குழந்தைகளுக்குச் சலுகை காட்டுபவர், இதனால் குழந்தைகள் வளர்ந்தவர்களானதும் துன்பமடைதலைக் காண்கிறோம்.

அன்பு செய்வோம்

மனவிக்காக்த தன்னைக் கொடுப்பதே கணவனின் அன்பு, கணவனுக்காக்த தன்னைக் கொடுப்பதே மனவியின் அன்பாகும். பிள்ளைகளுக்காக்த தம்மை அர்ப்பனிப்பதே பெற்றோரின் அன்பு, மற்றோருக்காக எம்மை அளிப்பதே தெய்வீக அன்பாகும். அன்பே கடவுள்.

பிள்ளைகளுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய வெகுமதியான பரிசு அன்யோன்ய குரும்ப உறவைப் பேணும் தாய், தந்தையரின் முன் உதாரணமான இல்லற வாழ்க்கையாகும். புத்திமதி, கட்டகளைவிலும் பார்க்க எம்முன்னுதாரணமான வாழ்க்கை மூலமே எமது பிள்ளைகள் நற்பண்புள்ளவர்களாக வளர்வார்கள்.

சுமுகநலப்பணியாளர் - ச.புண்ணியழுர்த்தி

குழந்தைகளை வளர்ப்பதில் பெற்றோரின் பங்கு

(சென்ற சங்சிகைகயின் தொடர்ச்சி)

கு.சீவாஸலர்ஜூ
சமூக நலப்பணியாளர்

பெற்றோரின் தினவாழ்க்கை குழந்தைகளுக்கு முன்னுதாரணமாக அமைகின்றது என்பது பல ஆய்வுகள் மூலம் அறியப்பட்டுள்ளது. ஒரு குழந்தைக்குக் கிடைக்கக் கூடிய வெகுமதியான பரிசு “அம்மாவை மனப்பூர்வமாக அன்புபாராட்டும் அப்பாவும், அப்பாவை மனதார நேசித்து மனநிறைவாக வாழும் அம்மாவும் ஆகும்”. இம்முன்னுதாரணத்தைப் பின்பற்றிக் குழந்தைகள் குதூகலமாக வாழும் இயல்பு நிலைமையைக் காணலாம்.

1. சகிப்பினிடையே வாழும் விள்ளை பொறுமையடையக் கற்றுக்கொள்ளும்

சகிப்புத்தானாக வருவதில்லை. ஆனால் பொறுமை கடைப்பிடிக்கும் முயற்சிகள் மிகவும் இன்றியமையாததாகும். “தன்னைப் போல அயலாகன நேசி; அயலைப் பகைக்கின் அட்டமத்து சனி” எனக்கிராமியப் பழமொழி உண்டு. அன்பு பாராட்டி, இன்முகம் காட்டுதல் யாவருக்கும் உயர்வையே கொடுக்கும். நாளாந்த வாழ்க்கையில் அமைதி தரும் முயற்சிகளாகிய பிரார்த்தனை, தியானம், ஆழக்சவாசித்தல், நாம உச்சாடனம், யோகாசனப் பயிற்சி, மற்றவர்களுக்கு உதவுதல், சேவை செய்தல் முதலியன மனதிற்கு அமைதி கொடுப்பதாக அமையும்.

குறிப்பாக குழந்தைகள் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுதல், வெற்றி தோல்வியை சமனாகமதிக்கும் மனப்பான்மையைத் தோற்றுவிக்கும். நல்லோர் இணக்கம், சுற்சங்கம், கூட்டுப்பிரார்த்தனை முதலான நிகழ்வுகள் மனதிற்கு மனஅமைதியையும் ஆருதலையும் கொடுக்கும். சினம் மேலோங்கில் பொறுமையை இழக்க நேரிடும். இதனால் நடுநிலைமை தவறமுடியும்.

எனவே குழுமபத்தார், அயலார், நன்பர்களோடு நல்லுறவு பேணுதல் வேண்டும். இதனால் பொறுமைகாத்தல் சம்பவிப்பதாக அமையும். எம்மைப் பார்த்தே குழந்தைகளின் ஒவ்வொர் நடத்தையும் அமையமுடியும்.

2. உற்சாகமுட்டிடையே வாழும் விள்ளை தற்குணிவுடன் வாழுக்கற்றுக்கொள்ளும்

சிறுவர் தமது ஒவ்வொர் நிகழ்வுக்கும் பெற்றோரின் அனுமதி, அங்கீகாரத்தை எதிர்பார்ப்பது இயல்லேயாகும். சிறு நிகழ்வாகிலும் அவர்கள் உற்சாகமுட்டப்பட வேண்டும். சகோதரர் மத்தியில் உற்சாகமுட்டுதல், ஒப்பீட்டளவில் அமையுமாகில் அந்நிலைமை உள்ளத்தில் பாதிப்பைக் கொடுப்பதை அவதானிக்கலாம். குறிப்பாகச்

சகோதரர்களை உயர்வு- தாழ்வாக உற்சாகமுட்டும் நிலைமையில் குழந்தைகள் மத்தியில் போட்டி, பொறாமை மேலோங்குவதை அவதானிக்கிறோம். ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனித்துவமானவர் என்பதை மறவாது இருப்போம். ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனித்துவமானது என்பதை மனதிலிருத்தி உற்சாகமுட்டுவோம். உற்சாகமுட்டுவதனால் குழந்தைகள் ஆரம்பத்தில் பிழை விட்டாலும், அடுத்தடுத்தமுறையில் தற்குணிவை ஏற்படுத்தி வாழக்கற்றுக் கொள்வர்.

3. பாராட்டிடையே வாழும் விள்ளை மற்றவர்களை மதிக்கக் கற்றுக் கொள்ளும்

குழந்தைகள் மாத்திரமல்ல, மூத்தோராக இருப்பினும் தாம் ஏனையவர்களினால் பாராட்டப்பட வேண்டும் என்பது மனித இயல்பாகும். ஒருவரைப் பாராட்டுதல் உற்சாகமாக அமையமுடியும். குழந்தைகளாக இருப்பினும், ஒருவரை இன்னொருவர் பாராட்டப்படுகிக் கொள்ளவேண்டும். ஒருவரின் பெயரைச் சரியாக உச்சரிப்பதையே பாராட்டுதலாக அவர் கருத முடியும். இப்பாராட்டுதல் மூலம் ஒருவரை மதிக்கக் கற்றுக் கொள்கிறோம். மற்றவர்களை நாம் மதிப்பதன் மூலம் தான், மற்றவர்களும் எம்மை மதிப்பர்.

ஒவ்வொருவரின் உள்ளமும், மற்றவர்களினால் நாம் பாராட்டப்பட வேண்டும் என ஏங்குகிறது. மற்றவர்களை நாம் பாராட்டுவதன் மூலம் அவர்களால் நாமும் பாராட்டுக்கு உள்ளாகின்றோம் எனும் வகையில் நாம் திருப்தி அடையமுடியும். குறிப்பாகக் குழந்தைகளைப் பெற்றோர், உற்றோர், ஆசிரியர் பொருத்தமான முறையில் பாராட்டுவதனால் அவர்கள் மற்றவர்களை மதிக்கக் கற்றுக் கொள்கின்றனர். நாம் ஒருவரைப் பாராட்டுவதனால்,





பாராட்டைப்
பெறுபவர் உள்

எத்தில், மற்றவர்களை நாமும்

மதிக்க வேண்டும் எனும் உணர்வு தானாக
மேலோங்க முடியும்.

4. நேர்மையாக வாழும் பிள்ளை பக்கச்சார்பின்றி வாழுக் கற்றுக்கொள்ளும்

குழந்தைகள் முடியுமானவரை பாதுகாப்பான குழலில் வளர்க்கப்படல் வேண்டும். பெற்றோர் தமக்குப் பாதுகாப்பில்லையென உணரும் குழலில் வளரும் பிள்ளைகள் தன்னம்பிக்கையின்றியே வளரமுடியும். குறிப்பாகப் போர்க்காலச் குழலில் சொந்த இடங்களில் இருந்து புலம்பெயரும் நிலை, குரும்ப அங்கத்தவரை இழுக்கும் நிலை, காணாமல் போகும் நிலை, குண்டுத் தாக்குதல், துவக்குச்சுடு, செல்லடி, சுற்றிவளைப்பு, விமானச்சுத்தம் முதலான காரணங்களினால் பெற்றோர், உற்றோர் திகிலுற்றநிலை, பாதுகாப்பின்றி அல்லற படும்நிலை, கட்டாயமாகக் குழந்தைகளின் உள்ளங்களில் தன்னம்பிக்கை ஏற்படுத்துவதற்கு பாதுகாப்பே அமைய முடியும்.

5. மெச்சப்படுதல் மூலம் வாழும் பிள்ளை நேசிக்கக் கற்றுக்கொள்ளும்

குழந்தைகள் தமது ஒவ்வொரு செயலுக்கும் முத்தோரின் அனுமதியையும் அங்கீகாரத்தையும் பெற்றுப்படுவர்.

அவர்களின் முயற்சிகளையும் செயற்பாடுகளையும் நாம் மெச்சுதல் வேண்டும். தாம் பிழை விட்டாலும் மீண்டும்



முயற்சித்து வெற்றி கொள்வர். நாம் குழந்தைகளைப் பாராட்டுதல், மெச்சுதல் காரணமாக (positive attitude) சாதகமான மனப்பாங்குடன் அவர்கள் தம்மை நேசிக்கக் கற்றுக் கொள்வர். பலகுழந்தைகள் தம்மிலுள்ள சிறப்பம்சம் எதுவெனத் தெரியாது இருக்கிறார்கள். பிறர் கூறுவதனால் தம்மில் உள்ள பலத்தை அறியவும், பலத்தை மேலும் அதிகரிக்கவும் முயற்சிப்பார்.

அதன் மூலம் தம்மை நேசிக்கக் கற்றுக்கொள்வர். ஆனால் பல இடங்களில் மெச்சுவதற்குப்பதிலாகப் பெற்றோர்க்கரை கூறுவதையே காண்கிறோம். இதன் விளைவாகக் குழந்தைகள் தம்மையே வெறுக்கும் நிலை மேலோங்க முடியும். உதாரணமாக - என்ன மட்டவேலை செய்தீர்; உனக்கென்ன கைத்தியமா; கறுப்பி இங்கேவா முதலான சொற்பதங்களைக் குறிப்பிடலாம். பெற்றோர் குறைகாண்பதனால் இக்குழந்தைகள் மனதில் தம்மிலேயே வெறுப்படவது கண்கடி. குழந்தைகள் தம்மைமெச்சக் கற்றுக்கொள்வதன் மூலம்தான் தம்மை நேசிப்பதுமல்லாமல், யாவருடனும் அன்புடன் மனம் விட்டு அளவளாவ முற்படுவர். இதன் மூலம் தம் வாழ்க்கையைக் குதூகலமாக அமைத்துக் கொள்வர்.

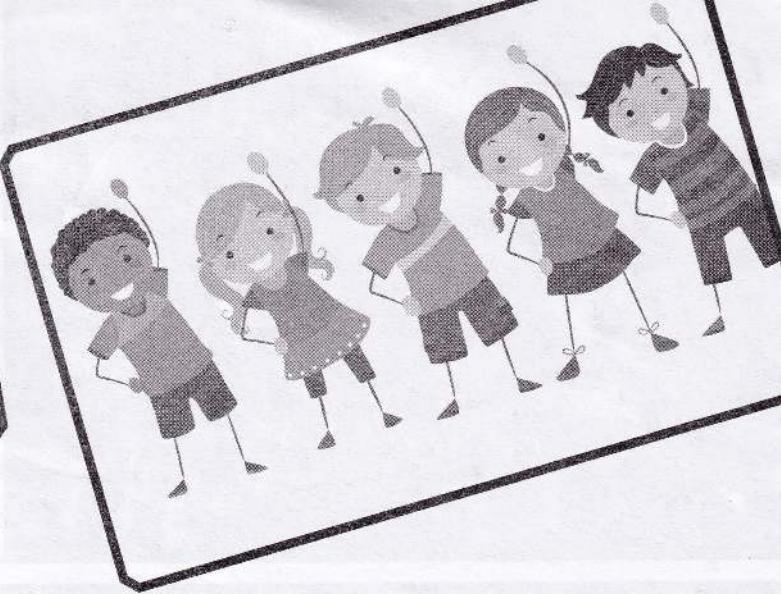
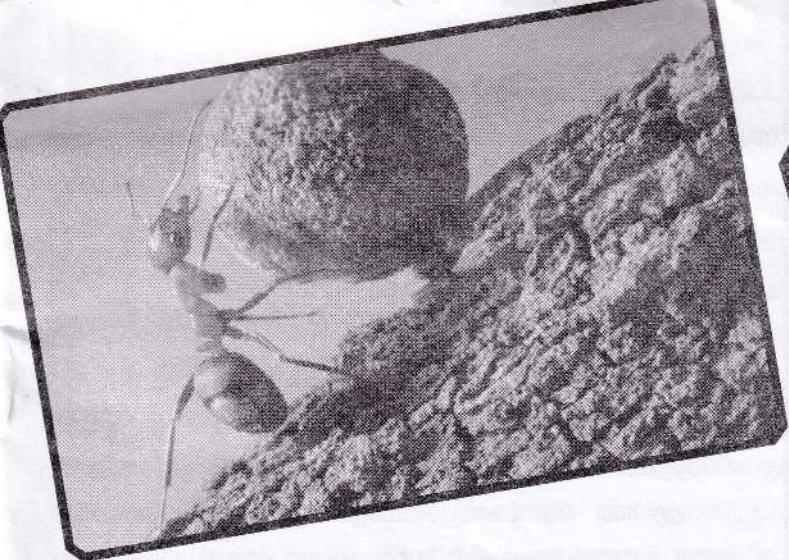
6. உவந்தேற்கையுடனும், சினேகூர்வமாகவும் வாழும் பிள்ளை உலகத்தை அன்பு செய்யக் கற்றுக்கொள்ளும்

குழந்தைகளை அன்பு பாராட்ட நாம் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும். அவர்கள் நிலைக்கு நாம் இறங்கி அளவளாவதல் இன்றியமையாததாகும். கருத்திரிக்கும் காலத்திலே அக்கரு விருப்பத்திற்கு அமைத்தாக (wanted) இருத்தல் வேண்டும். விரும்பத்தகாத வேளையில், சந்தர்ப்பவசத்தால் குழந்தை பிறக்கும் நிலைமையேற்படும் போது தாயானவள் அக்குழந்தையை வெறுப்படுனேயே நோக்குவாள். இதன் காரணமாக அக்குழந்தையை அன்பு பாராட்டுதல் குறைவதைய முடியும். அதுமாத்திரமல்லாமல் பலவித சந்தர்ப்பம் குழல் காரணமாகப் பல குழந்தைகளைப் பெற்றோர் அன்பு பாராட்டுவதில்லை. இவ்விதமான குழந்தைகள் அன்புக்காக ஓங்கிக் கொண்டேயிருக்கின்றன. “எம்மை எமது பெற்றோர் உவந்து ஏற்கின்றனர்” எனும் உணர்வு குழந்தைகள் மனதில் எழுதல் வேண்டும். இந்நிலை மேலோங்குவதற்கு அக்குரும்பத்தினரில், குறிப்பாகக் கணவன்-மனைவியிடையே உறவுநிலைமை உன்னதமாக அமைதல் வேண்டும்.

இக்குழந்தைகளைப் பெற்றோர் மனம் விரும்பி ஆதரிப்பதன் மூலம் தான், இக்குழந்தைகள் தமது குரும்பதாருடனும், அயலாருடனும் சினேகூர்வமாக வாழும் நிலைமை உருவாக முடியும். இதன் காரணமாக யாவரிடத்தும் அன்புபாராட்டக் கற்றுக்கொள்வர். தாம் வாழும் குழல் அனுபவங்களுக்கேற்பவே, இக்குழந்தைகளின் வாழ்க்கை அமைகிறது எனக் கூறுதல் சாலப்பொருந்தும்.

“அன்புடைமை ஆன்றுகுடிபிறத்தல், இவ்விரண்டும் பண்புடைமை எனும் வழக்கு” திருக்குறள் -992

(தொடரும்)



உடல் உழைப்பில்லா மனித வாழ்வும் அன்ற ஸாதிப்பும்

2

லகில் இன்றைய யுகத்தின் மனித முன்னேற்றமானது அசர வேகத்தில் சென்று கொண்டிருப்பதை நாம் காண்கின்றோம். உயரிய ஆற்றல்களைக் கொண்டு படைக்கப்பட்ட மனிதன் மகத்தான் அறிவு என்ற தளத்திலே எவ்வளவு தூரம் முன்னேறிவிட்டான்! தன் வெற்றுக்கைகளைக் கொண்டும் கல்லாடுதங்களைக் கொண்டும் விலங்குகளையும் பிராணிகளையும் வேட்டையாடிப் பச்சையாகப் புசித்த பன்றைய நிலைக்கும் இன்றைய நவீன விஞ்ஞான தொழில்நுட்பத்திற்கு நிலைக்கும் எத்தனை வித்தியாசங்கள் வேறுபாடுகள்? இதற்கெல்லாம் காரணம் அறிவுப் பெருக்கமும், ஆராய்ச்சி வல்லமையும் ஆகும்.

அன்று காற்றின் வலிமைக்கே கடிவாளம் பூட்டிய மனிதன் இன்று விஞ்ஞானத்தின் வளர்ச்சியினால் மண்ணிலும், கடலிலும், விண்ணிலும் பவனி வருகின்றான். ஆராய்ச்சிகள் பல செய்து சந்திரனிற்கே சென்று வந்துவிட்டான். “உழவுக்கும் தொழிலுக்கும் வந்தனை செய்வோம்” என்று பாடியவர் நம் தேசியக்கவி பாரதியார். பாரதி பாடல் செய்த காலத்தில் மாடுகட்டி ஏர் தொடுத்து நிலம் உழுத உழவனின் வாழ்வு இன்று அதற்கெதிராக இயந்திரங்கள் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

**சுகவாழ்க்கைப் பேரவையின்
கட்டுரைப் போட்டி - 2016**
சிரேஷ்ட பிரிவு
நூம் பரிசு பெற்ற கட்டுரை



செல்வி கீர்த்தனா கேதீஸ்வரன்

யாழ்வேம்படி மகளிர் உயர்தாப் பாடசாலை

உண்டி கொடுத்து, உயிர் கொடுக்கும் மகத்தான கருமத்தைச் செய்யும் உழவன் பெரியவன் தான். மதிப்பு, மரியாதை, படாடோபம், பணம் போன்றவற்றிற்காகப் பலரும் பலவிதமான தொழில்களை ஆற்றலாம். ஆனால் இவ்வாறு சம்பாதிப்பவர்கள் “பசி” என்று ஒன்று ஒன்று வரும் போது பணத்தையா கொடுக்கின்றார்கள்? பசி வந்தால் பத்துமே பறந்து போய்விடுகிறது. பணத்தை உண்டு மனிதன் பசியாற முடியுமா? முடியாது. ஆகவே அகனவரதும் பசியைப் போக்க உணவு தேவை. உணவுக்கு ஆதாரமான தொழில் உழவுதான். அதைத் தன் உழைப்பினால் தருபவன் உழவன். உழவன் தனது முழு உடல் உழைப்பையும் கொடுத்து உழவுத்தொழிலைச் செய்கின்றான். இவ்வாறு உடல் உழைப்பையும், வியர்கவையும் சிந்தித் தொழில் செய்கின்ற உழைப்பாளிகள் புத்துணர்ச்சியுடனும், நீண்டகால ஆயுளையும் கொண்டிருப்பார்கள்.

நாங்கள் எந்தளவிற்கு எமது உடல் உழைப்பினால் வேலை செய்கின்றோமோ அந்தளவிற்கு எமது உடல் உற்சாகம் கிடைக்கும். அதாவது எமது கைகளை கால்களை அசைத்து வேலை செய்யும் போது எல்லா நரம்பினுடாகவும் இரத்த ஓட்டம் சீராக்கம் பெறும். உழவுத்தொழில் மட்டுமல்லாது பழங்காலத்தில் பல விதமான தொழில்கள் காணப்படுகின்றன. அவர்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு செயற்பாட்டிலும் அவர்களுக்கு உடற்செயற்பாடுகள் காணப்படுகின்றன. மாவகரக்கும்போது அம்மியில் மாவைப் போட்டு அகரக்கும்போது அங்கு கைகளுக்கும் முள்ளந்தன்மூலமாக வேலை உண்டாகின்றது. அதனால்



அங்கு உடற்பயிற்சி கிடைக்கின்றது. உருப்புக் கழுவும் போதும், இருப்பில் ஏதாவது சுமக்கும் போதும், தன்னியிதற்க்கும் போதும் குனிந்து நிமிர்ந்து வேலை செய்யும் போதெல்லாம் உடம்பிற்கு ஒரு பயிற்சி கிடைக்கின்றது. அதனால் அவர்கள் நீண்டகாலம் நோய் நொடியில்லாமல் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்துள்ளார்கள். ஆனால் இன்றைய நவீன காலகட்டத்தில் நான்குக்கு நாள் மனிதன் ஏதாவதோன்றைக் கண்டு பிடித்துக் கொண்டிருக்கின்றான். மாவைப் பிரட்டுவதில் இருந்து சத்திரசிகிச்சை செய்வது

வரையும் இன்றைய விஞ்ஞானி ஏதாவது ஒன்றை கண்டுபிடித்துக்கொண்டே இருக்கின்றான். அதனால் அவன் இயந்திரங்களைப் பயன்படுத்தியே அவனது வேலைகளை இலகுவாக்கிக் கொள்கின்றான். அதனால் இன்றைய மனிதன் ஒரு சிறிய வேலைகளிலும் ஈடுபடுவதிலும் ஆர்வம்காட்ட மாட்டேன் என்கின்றான். அதனால் இன்றைய காலத்து மக்களுக்கு இலகுவில் வியாதிகள் வந்து விடுகின்றது.

அவற்றிற்கு உதாரணமாக நீரிழிவு, அது இரத்த அழுத்தம், இருதய வியாதிகள், புற்றுநோய்கள் போன்ற கொழுரமான நோய்கள் சிறியவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை மின்னல் வேகத்தில் ஆக்கிரமித்துக் கொண்டு செல்கிறது.

அன்றைய காலங்களில் பாரிய வேலைகளை உடலசைவினால் செய்து முடிக்கின்றான். மற்றும் தூரத்திலுள்ள இடங்களுக்கும் நடந்துதான் சென்றான். நடப்பதனால் நுகரையிரவுக்கு அதிகளாவு காற்றுச் செல்கிறது. இதனால் சுவாசப்பைகள் ஓட்சிசன் நிரம்புகின்றன. இதன்மூலம் இதயத்துக்குச் செல்லும் இரத்தத்தில் ஓட்சிசன் அதிகளாவு நிரம்பிச் செல்கின்றது. இதன்மூலம் உடலின் அனைத்துப் பகுதிகளுக்கும் எடுத்துச் செல்லப்படும் குருதி சுத்தமானதாகவும், அதிக ஓட்சிசன் கொண்டதாகவும் இருக்கின்றது. இதனால் பூரண உடல் நலன் கிடைக்கின்றது. நடப்பதனால் உடல் ஆரோக்கியம் பெறுகின்றது. கைகள் மற்றும் கால்களை வீசி வீசி நடப்பதால் நரம்புகள் மற்றும் தகைகள் இரத்த ஓட்டம் கூடிவலுப் பெறுகின்றன. எலும்புகளும் வலுப் பெறுகின்றன. முக்கியமாக இதயம் சீராக இயங்குவதனால் இதயக் கோளாறுகள் தவிர்க்கப்படுகின்றன.

நாம் நடந்து செல்வதன் மூலம் மனநிம்மதியும் தன்மைபிக்கையும் கிடைக்கின்றது. அத்துடன் நடை என்பது எமக்கு இலகுவான ஒரு செயற்பாடு ஆகும். இதய அமுக்கத்தை எடுத்துக் கொண்டோமானால் இது எமது உடல் நலத்திற்கு மிகவும் பாதிப்பான ஒன்றாகும். இதய அமுக்கம் வருவதன் முக்கிய காரணமே எமது மனம் ஓய்வின்மையாகும். இப்போதைய காலகட்டத்தில் மனிதன் ஓய்வு எடுப்பதற்கு நேரம் காணாமல் இருக்கின்றது. அவனுக்கு நிறுவன வேலைகள், வீட்டு வேலைகளையெல்லாம் செய்வதற்கே நேரம் போதுமானதாக உள்ளது. அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் அவனுக்கு அதிக யோசனைகள் ஏற்பட்டு இதய அமுக்கம் கூடுகின்றது.

நிறுவனம் மற்றும் அலுவலகங்களில் வேலைகள் செய்வர்கள்தான் உடல் உழைப்பு இல்லாமல் சொகுச வாழ்வை விரும்புகின்றனர். அங்கு அவர்கள் கதிரையில் அமர்ந்து கொண்டே கண்ணியை முன்னால் வைத்து வேலைகளை சொகுசாக செய்கின்றனர். இதனால் எவ்வளவு பாதிப்புக்கள் தோன்றுகின்றன என்று தெரியுமா? ஒரே

இடத்தில் அமர்ந்திருப்பதனால் முள்ளந்தன்மூக்களில் பாதிப்பு ஏற்படும். கணனிகள் பார்வையிட்டுக் கொண்டிருப்பதால் கண் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களும் ஏற்படுகின்றன.

இவ்வாறு சொகுசாக வேலைகளில் ஈருபடும் உழைப்பாளிகள் உடற்பயிற்சிகளிலோ அல்லது அகசந்து செய்கின்றவீட்டுவேலைகளினையோ செய்வதுமிக அவசியமானது ஆகும். உடற்பயிற்சி செயற்பாடுகளில் ஈருபடுகின்ற சந்தர்ப்பத்தில் உடற்றகை இழையங்கள் குளுக்கோளின் முழு வினாக்கிறனுடன் பயன்படுத்த வாய்ப்பளிக்கின்றன. அத்தோடு இவ்விளைவானது 1-2 நாட்கள் வரையும் நீடிக்கிறது. எனவே நாம் நாளாந்தம் எந்தவகையிலேனும் உடற்பயிற்சியில் ஈருபடுவதானது குருதியில் குளுக்கோளின் அளவினை சரியான மட்டத்தில் பேணுவதற்கு இன்றியமையாததாகும். உடற்பயிற்சியினை பல வடிவங்களில் செய்யலாம்.

1. வீட்டுத் தோட்டங்களில் வேலை செய்தல்.
2. பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகளுடன் விளையாடுதல்.
3. தோட்டத்தில் அல்லது சுற்றுப்புறத்தில் புற்புறர்களைக் கொத்தித் துப்பரவாக்குதல்.
4. வேலை செய்யும் இடங்களிலோ அல்லது வீட்டிலோ உள்ள மேல் மாடிகளில் ஏறும் பொழுது மின்சூயர்த்தி (Lift)களில் செல்வதை தவிர்த்து படிகளில் ஏறிச் செல்லுதல்.
5. சைக்கிளோடுதல்
6. நீந்துதல்

இவை போன்ற எளிய திட்டங்களை வகுத்துக் கொள்வதன் மூலம் ஆத்ம திருப்தி கிடைப்பதோடு, உடலையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள முடியும். தினமும் இவ்வாறான உடற்பயிற்சிகளில் ஈருபட்டு சுறுசுறுப்பாக இருப்பதே நீரிழிவினை கட்டுப் பாட்டிற்குள் வைத்திருப்பதற்கும் எமது உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதற்கும் அமைப்பான ஒன்று என்பது நாம் அனைவரும் அறிந்ததே.

எம்மில் பலர் எப்பொழுதும் சொகுசாக இருப்பதற்கே ஆகசப்படுகின்றோம். இன்றும் சிலர் உடலுக்கு வேலை கொடுப்பதற்கு முயற்சிப்பதும் இல்லை. தயாராகவும் இல்லை. இன்னும் “என்னைத் தொந்தரவு செய்யாதீர்” என்று சொல்பவரும் எம்மிடையே உண்டு. உடல் அகசவுகள் இல்லாது ஆரோக்கியமான இருந்து வேலைசெய்வதால் ஆரோக்கியமான உடல் எடுத்தைப் பேண முடியாது, மாறடப்படு, பக்கவாதம், மற்றும் புற்றுநோய்கள் ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் அதிகரிக்கும்.

இவையெல்லாம் எப்படி இருந்தாலும் மருந்துகளின் கண்டுபிடிப்பால் நோய்கள் தீர்த்து கொண்டே இருக்கின்றது. ஆனாலும் இதன் விளைவுகள் எதிர்காலத்தில்தான் தெரியும். எத்தனையோ புதிய கண்டுபிடிப்புக்களை நாள்தோறும்

கண்டுபிடித்துக் கொண்டே வருகிறான். உதாரணத்திற்கு மனித உயிர்வாழ்வுக்கு அதிக முக்கியமான இதயம் தொடர்பான ஆராய்ச்சிகளில் ஈருபட்டு இதய மாற்றுச்சிகிக்கைகளிலும் வெற்றி கண்ட விஞ்ஞானம் மனித முளை தொடர்பான அண்மையில் கண்டுபிடிக்கும் விடயம் எம்மை வியப்பில் ஆத்தவல்லது. மாற்று உறுப்புக்கள் பொருத்தப்படுவது போல மூன்றாயும் மாற்றலாம். மரபுக்கோளாறுகளினால் மூன்றாயும் விருத்தி குறைந்தவர்களும் கல்வியறிவு நாட்டங்களில் பின்தங்கியவர்களும் நம்மைப் போல அறிவுடையவர்களாக மாற்றும் விஞ்ஞான கண்டுபிடிப்புகளும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

இவ்வாறான கண்டுபிடிப்புக்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டதால் தான் எம்மவர்களுக்கு அலட்சியம் கூடிவிட்டது. நாம் உடல் உழைப்பில்லாமல் சொகுசாக வேலை செய்தாலும், நோய்கள் ஏற்பட்டாலும் மருந்து வகைகள் உண்டு, சத்தீர் சிகிச்சைகள் உண்டு என்று அவர்களுக்குத் தூதியம் உண்டு. கண்டுபிடிப்புக்களைச் சட்டிக்காட்டியதன் நோக்கம் யாதெனில் நாம் இந்த நவீன இயந்திரங்களினுந்தாலும் கடின வேலை செய்யாமல் இருக்கக் கூடாது. உடலை அகசத்து சிறிதளவு வியர்கவை சிந்தும் அளவிற்காவது வேலை செய்தல் வேண்டும். அப்போதுதான் எம்மால் நீண்ட காலம் நோய்நொடி இல்லாமல் ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும்.

உடற்பயிற்சியானது எமது உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க நாளாந்தம் செய்ய வேண்டிய ஒன்றாகும். நாளாந்தம் உண்ணுதல், உறங்குதல் போன்ற செயற்பாடுகளைப் போல வெனினும் உடற்பயிற்சியைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அவ்வாறு செய்தால் இதயத்துடிப்பு வீதம் அதிகரித்தல், சுவாசித்தல் சிறிய சிரமங்கள் ஏற்படல், அதிக வியர்கவை, தகசப்பிடிப்பு, சிறுமுட்டு வலிகள் என்பன ஏற்படலாம். இவை அனைத்தும் சாதாரணமாக நடக்கக்கூடியவையே. ஆனாலும் அவற்றால் அதிக நன்மையே கிடைக்கின்றன.

இருதய அழுக்கம் மனம் அதிக சோர்வடையும் போது ஏற்படுகின்றது. இந்நிலை நிறுவன மற்றும் வீட்டுப் பழக்களினால் ஏற்படுகிறது. இதனைக் குறைப்பதற்கு யோகாசனம், சூரிய நமஸ்காரம், உடற்பயிற்சி போன்ற உடல் அகசவுச் செயற்பாடுகள் முக்கியமானதாகும்.

ஆகவே எவ்வளவு இயந்திரங்கள் கண்டுபிடிக்கப் பட்டிருந்தாலும் அதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதைக் குறைத்து நாம் எமது உடலுழைப்பைப் பயன்படுத்தி வேலை செய்து உடல்ரீதியாகவும் உள்ரீதியாகவும் நலனடைந்து நன்மை பெறுவோம்.

**வியர்கவை சிந்தி
வெற்றி அடைந்து
விண்ணைத் தொடுவோம்!**



உடல் உழைப்பின் முக்கியத்துவம்

குலத்தின் வாழ்வியற் கோலமானது கூட்டு விட்டிருந்தது. மனிதனுடைய வாழ்க்கைக்கான (அதாவது நிலைத்திருப்பிற்கான, இன்னும் சிறப்பாகக் கூறுவதானால் பிழைத்து வாழ்வதற்கான) ஆதாரமே உடல் உழைப்பில் தான் தங்கியிருந்தது.

மனிதச்சிந்தனையுடான் அறிவின் வளர்ச்சியானது வாழ்வியல் போக்குகளை ஒரு புரட்டுப் புரட்டித்தான் விட்டது. இந்த அறிவுத்திறன் இல்லாத எதையும் புதிதாகப் படைத்துவிடவில்லை. ஆழ்ந்து சிந்தித்தால் உலகில் உள்ளவற்றையே தேவைகருதி மாற்றியமைந்து வாழ்க்கையை மாற்றியமைத்துள்ளமை என்பது எவ்வளவு உண்மையோ அந்தளவிற்குப் புதியனவற்றின் வருகையோடு பலகாணாமல் போடுள்ளன என்பதும் உண்மை.

அறிவுமுதிர்ச்சியடையாது விலங்கோடு விலங்காக மனிதன் வாழ்ந்த பண்டைக்காலத்தில் அவனிடம் முற்று முழுதாகக் காணப்பட்டதெல்லாம் உடலின் உழைப்பே. விழித்தது முதல் உறங்கச் செல்லும் வரை உடலுக்கு வேலையிருந்தது. கூடிவாழ்தல், கூடியுழைத்தல் என்ற இயல்புனர்வகளை தெரிந்தோ தெரியாமலே தன் வாழ்வோடு இணைத்துக் கொண்டு

**சுகவாழ்க்கைப் பேரவையின்
கட்டுரைப் போட்டு - 2016
மத்திய பிரிவு
1இழும் பரிசு வெற்ற கட்டுரை**

செல்வி, ரிசோபிகா செயற்பாடு

இரும்புப்பக்குளம் மகளிர் மகா வித்தியாலயம்

வாழ்ந்த நம் முதுமக்களிடமிருந்து நாம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியவை ஏராளமான்டு.

ஆரோக்கியத்தின் அரிச்சுவடியே உழைப்பில்தான் ஆரம்பமாகிறது. அதுதான் அழகின் ரகசியம் புதுமைகளின் போராட்டம் என்பது ஒரு விஷம் பூசிய விபத்து. ஏனென்றால் மனிதன் கூர்ப்படைந்த நாள் முதலே இயற்கைக்கும் மனிதனுக்குமிடையிலான போராட்டம் ஆரம்பமாகி விட்டது. போராட்டமே வாழ்க்கையாக உடல் அங்கங்களே ஆயுதங்களாக வாழ்நாள் முழுவதற்குமான தேவைகளை நிறைவு செய்யவேண்டியிருந்தது. பிறப்போடு தொடங்கிய போர் மரணம் வரை தொடர்ந்தது. வாழ்வதற்கான போர், தப்பிப்பிழைப்பதற்கான போர், பசிக்கான போர், தூக்கத்திற்கான போர் எனத் தன்வாழ்க்கைப் போராட்டத்திற்கு உடலையே உபகரணமாக்கி உழைத்த உழைப்பில் இன்றுள்ளது போல நோய்க் கிருமிகள் வீரியம் பெறவில்லை. மருத்துவம் தெரியாத அந்தக் காலத்திலேயே உழைப்பையே மருந்தாகக் கொண்டிருந்தவர்கள் நம் முத்தோர்.

சிறப்பாக உணவு தேடி, நீண்ட தூரம் அலைந்து திரிந்து நடந்திருக்கிறார்கள். தன்யீருக்கான தேடல்கள் நடந்திருக்கின்றன. மரங்களில் ஏறிக் காய்களிகள் பறித்திருக்கிறார்கள். மிருகங்களோடு போரிட்டிருக்கிறார்கள். உழைப்பிற்குப் பஞ்சமில்லாத வாழ்வால் நோய்களை எதிர்க்கும் ஆற்றலையும் அவர்கள் பெற்றிருக்கிறார்கள். காலம் முழுவதும் கடுமையாகப் போரிட்ட முதுமக்களின் யுகங்களை

அடையாளப்படுத்திக் கொண்டு எமக்கு ஒரு சில தலைமுறைகள் முந்திய எம் பாட்டன், முப்பாட்டன், பேரன், பூட்டன், பூட்டி காலத்தைக் கொஞ்சம் அன்மித்துப் பார்த்தால் அவர்களின் வாழ்வோடு உடலியக்கம் முழுப்பங்கை வகித்திருக்கின்றது.

தன்ணீர் இறைப்பது, நெல்குற்றுவது, மா தூள் இடிப்பது, அரைப்பது, சமைப்பது, உடைகளைக் கழுவது, பிள்ளை வளர்ப்பது என பம்பரமாகத் தொழிற்பட்டு உழைப்புக் கலையால் ஆரோக்கியம் கண்டவர்கள் அவர்கள்.

வாகனப் போக்குவரத்து வசதிகளற்ற கரட்டுச்சாலைகளில் நடந்தவர்கள் அவர்கள். வயலை உழுவதற்கும், விதைப்பதற்கும், அறுவடைக்கும், குடடிப்பதற்கும் கலையாக உடலுழைப்பை வழங்கியிருக்கிறார்கள். வீடு வேய்வது கூட உடலுழைப்பால் தான் நடந்திருக்கிறது.

இதனால் தான் நோய் நொடியில்லாமல் நீண்ட ஆயுளோடு வாழ அவர்களால் முடிந்திருக்கிறது. அதுதான் உழைப்பின் ரகசியம். பல ஆடாத, தலைமுடி நரைக்காத, முதுகுசன் விழாத திடகாத்திரமான ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உழைப்பு வழங்கியிருந்தது.

வலியில்லாத பிள்ளைப்பேறு, தாய்ப்பாவுக்கு வேலை யில்லாத பிள்ளை வளர்ப்பு, எழுதுகோல் பற்றி எழுதிய விரல்களுக்கு வேலையில்லை. சமயலறைகளில் அம்மியில்லை, ஆட்டுரவில்லை, உரலுமில்லை, உலக்கையுமில்லை. இனிவரப்போகும் பிள்ளைகள் மட்டுமல்ல எம்மவர்களில் பலர் கூட இப்பொருட்களை நூதனசாலைகளில் சென்று பார்ப்பதற்காக ஒரு சுற்றுலாவை ஒழுங்குபடுத்த வேண்டியிருக்கும். அவைகளைப் படம் பிடித்து, அதுபற்றிய செவ்விக்களைத் தேடியெடுத்துப் பத்திரிகைகளிலோ, சுஞ்சிகைகளிலோ வெளியிட வேண்டியேற்படலாம். வாசகர்கள் கேள்விகள் கேட்கலாம் கற்பனையே புதிராக உள்ளது. ஆனால் இதுதான் நிதர்சனமான உன்மை.

கவின் தாசீர் உன்மையான உழைப்பையும், ஒற்றுமையையும் காண வேண்டுமாயின் கிராமத்திற்குச் சென்று பாருங்கள் என்றார். உடலுழைப்பினாக ஒற்றுமையை வலிக்காமல் கட்டியெழுப்பிய ஒரு சமூகத்தை அங்கே காணலாம். கூட்டாக வேலை செய்து கூட்டாகத் தேவைகளை நிறைவெச்து ஆரோக்கியத்தோடு வாழ்ந்த சமூகம் பண்டைய சமூகம்.

சிந்தித்து சிந்தித்துச் செயற்பட்டதன் விளைவாக ஓய்வு நேரத்தை மிக அதிகமாகப் பெற்றுக்கொண்டு விட்டானோ மனிதன்? வியர்வை சிந்தச் சிந்த உழைப்பினால் கட்டியெழுப்பப்பட்ட உடல்வலிமை, ஆரோக்கியம், அழுக என்பவற்றுக்கான பயிற்சிகளை மனிதன் மறந்து வெகுநாட்களாகவிட்டன. இன்று பெண்களை அதிகம் தாக்குகின்ற உடல்பருமன், மூட்டுவலி, தகசப்பிடிப்பு, மூச்சிரைப்பு போன்ற பல பிரச்சினைகளுக்கு இவ்வாறான பயிற்சியின்மையே காரணமாகும். பெண்களின் உடலுழைப்பைப் பறித்துக் கொண்டவை இயந்திரசாதனங்கள் மட்டுமல்ல தொலைக்காட்சித் தொடர்களும் காரணமாகி விடுகின்றன.

ஏர், மண்வெட்டி, கோடரி, அரிவாள் இவையெல்லாம் கூட நூதனப்பொருட்களாகி விட்டன. அவை பெற்றிருந்த முக்கியத்துவங்களையெல்லாம் பொறிகள் ஆக்கிரமித்துக் கொள்ள குனிந்து நிமிர்ந்து, நடந்து செய்த வேலைகளும் கூடக் காணாமல் போய்விட்டன.

சமையலறைகளில் மின்சாரமும் எரிவாயும் இடம் பிடித்தபிறகு விறகு தேடவோ, கொத்தியெடுக்கவோ வேலையிருக்கவில்லை. எப்படியிருந்த வாழ்வும் வளமும் சீர்க்கலைந்து உடற்பிரச்சினைகள் உளச்சிக்கல்களுக்குக் காரணமாகி இந்தச் சமூகம் எதிர்காலத்திற்கு என்ன மிக்கத்தை வைக்கப்போகின்றது?

பள்ளிப்பிள்ளைகளின் நிலைமை இன்னமும் மோசம். நடைப்பயிற்சி என்பது அறவே கிடைக்காதவாறு நாகரிகத்திற்கு முன்னுரிமை கொடுத்து முட்டுக்கட்டை போட்டாகவிட்டது. நடந்து செல்லக்கூடிய தூரத்தையும் ஆட்டோக்களும், பாடசாலைச் சேவை பஸ் வண்டிகளும், மோட்டார் கைக்களிகளும் வாடகைக்கு எடுத்துக் கொண்டுவிட்டன. இதுகூட நாகரிகம் தான். நடந்து வருகிறவனுக்கு நண்பர்களும் குறைவு. பள்ளிநேரம் முடிய மிகுதி நேரங்களைத் தனியார் வகுப்புக்கள் எடுத்துக் கொள்ள

அதிலும் மிகுதிப் பொழுதுகளைத் தொலைக்காட்சிகள் பங்கிட்டுக் கொள்ள பார்தி பாடிய “மாலை முழுதும் விலையாட்டு” என்ற பாப்பாப் பாடலுக்கும் வேலையில்லாமல் போய்விட்டது. வாய்விட்டுச் சிரிக்கவோ, மனம் விட்டுப் பேசவோ, வாசிக்கவோ, கூடிவிளையாடவோ கூடச் சிறுவர்களுக்கு வாய்ப்புக்கள் அருகித் தான் விட்டன.

“நொறுவித் தின்றால் நூறுவயது” என்று கும்மாவா சொன்னார்கள்? நொறுக்குத் தீன்களால் அந்த வாய்ப்பு மில்லையென்றாகி விட்டது. இன்றைய பாடசாலை மாணவர்களுக்கு ஏற்படுகின்ற பலநோய்களுக்கு, பாதிப்புக்களுக்கு, குறிப்பாக உடற்பருமனுக்குக் கூட உடலுறுப்பக்களைச் சரியாகப் பயன்படுத்தாமை, சிறுபாக நடத்தல், விளையாடுதல் போன்றவற்றில் ஈடுபாடுமை, ஈடுபடுத்தாமை என்பதை நாமோ, பெரியவர்களோ உணர்வதுமில்லை, உணரமுயல்வதுமில்லை.

வேப்பமரத்தடி மன்னில் சிறு வீடுகள் கட்டி விளையாடிய, ஈர்க்கினால் தேர் செய்து வீதி வழி இழுத்த, ஆலையிலே, சோலையிலே கிட்டிப்புள்ளும், பம்பரமும் விட்ட, மனைவீருக்கட்டிய, பாலர் சேர்ந்துபட்டம் விட்ட சிறுவயது விளையாட்டுக்களுமில்லை, அந்தச் சிறுவர் சமுதாயத்தின் நட்புறவுமில்லை, கூட்டுறவுமில்லை. எத்தனைகளை இழுந்து விட்டோம். சிறுவர்களாகிய நாம் நட்புறவு, கூட்டுறவு, விட்டுக் கொடுப்பு, அழகியல், நயத்தல் உடற்பயிற்சி, திறன், அறிவு, மனப்பாங்கு இவைமட்டுமா? நோய் எதிர்ப்பு வலுவோடு கழிவைகலும் நுட்பம், உள் ஆரோக்கியம் என்பவற்றையெல்லாம் வளர்த்துச் சென்ற விளையாட்டுக்களுக்கெல்லாம் விகடக்கொடுத்தாகி விட்டது. இதன் விளைவுகளைத் தான் இப்போது அறுவடை செய்கின்றோம். சாதாரணமாக வளர்ந்தோருக்கு ஏற்படக்கூடிய நோய்கள், முதிர்ந்த உடற் தோற்றும் எனப்பலவாறான இயலாமைகள் இலகுவாக எம்பில் குடியேற நாமே காரணிகளாகின்றோம்.

பிரிட்டிஸ் மேன்மையாளர் றிச்சர் மேர்மின் ஒருமுறை கொலையாளி எனச்சந்தேகிக்கப்பட்ட ஒருவனுக்குத் தன் டனை வழங்குவது தொடர்பான ஆலோசனையின் போது “இவனைத் துண்புறுத்த வேண்டாம் தனிமையாக ஓரிடத்தில் அடைத்து விடுங்கள்” என்றார். ஒரு வேலையுமில்லாமல் குறிப்பிட்ட ஓரிடத்தில் ஒருவர் தனித்து விடப்படுவரானால் உடலாரோக்கியத்தோடு உள்ஆரோக்கியமும் சிகித்வடையும் என்பதை நம்பித்தான் ஆகவேண்டும்.

வீட்டிற்கு வெளிச்சம் வருவதற்காகக் கூரையை ஏறிப்பவர்கள் தான் ஆசியாவில் அதிகம்பேர் வாழ்கின்றனர். உடல் உழைப்பால் உயர்ந்த நாடு ஜப்பான். உழைப்பிற்கு அந்த நாடு கொடுத்த முதன்மையால் கைத்தொழிலில் வளர்ந்திருக்கிறது.

எனவே விட்ட இடத்திற்குத் திரும்பிப் போவதென்பது சாத்தியப்பாடற்றதூதான். ஆனால் எம்மால் முடியக்கூடிய சிறிய

சிலவேலைகளையாவது மற்றவர்களையோ, இயந்திரங்களையோ எதிர்பாராமல் செய்வதற்கு நாம் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். பாடசாலைக்கோ, தனியார் வகுப்புக்களுக்கோ நடந்து செல்ல கூடிய தூரமாயின் நடப்பதற்குத் தயங்கக் கூடாது. நமது உடைகளை நாமே துவைக்கவும் வீட்டைத் துப்பரவு செய்யவும். சிறியவீட்டுத் தோட்டங்களை அமைக்கவும் பராமரிக்கவும் எம்மால் முடியும்.

வருமுன் காப்பதற்காகவேனும் நாம் இயன்றள வில் உடலுழைப்பில் ஈடுபட்டேயாக வேண்டியது காலத் தீன் கட்டாயமாகும். எனவே உடலுழைப்பின் முக்கியத்து வத்தையுணர்ந்து செயற்படுவோம்.

பாரதிபாடிய ஒரு பாடல்வரியை ஞாபகப்படுத்தி “நோயில்லா உடல் வேண்டும் நூறு வயதுவரை வாழ வேண்டும்...” எங்களுரில் 99 வயதுவரை ஆரோக்கியமாக இருந்த கடைசிவரை நடமாடிய மூத்த பிரகஜை என்று வருடாவருடம் சிறப்பிக்கப்பட்ட ஒருவரை ஞாபகமிருக்கிறது. தனது நூறாவது பிறந்த நாளுக்கு ஒரு சில நாட்களுக்கு முன்னர் தான் அவர் இயற்கையெய்தினார். வயல்புலம், தோட்டந்துரவுகளுக்கெல்லாம் அவர் நடந்துதான் செல்வது வழக்கம். ஏருதுகளால் வயல் உழதவர் இயற்கையோடு ஒட்டிய வாழ்வு அவரின் நீண்ட வாழ்வின் ரகசியம்.

இன்று உடலுழைப்பு என்பது ஊர்கூட்டி மேடை போட்டு விளக்கவேண்டிய ஒன்றாகிவிட்டது. சிறுவர் முதல் பெரியவர் வரை சிறிய வேலைகளைச் செய்வதற்குக் கூட சோம்பல்படுகிறோம். கூர்ப்பினாடிப்படையில் பயன்படுத்தப்படாத எந்த உறுப்பும் காலப்போக்கில் மறைந்துவிடும் என்ற ஒரு தத்துவமுண்டு. நிலைமை இவ்வாறே தொடருமானால் இன்னும் சில நூற்றாண்புகளில் மனித இனம் உறுப்புக்கள் பலவற்றை இழக்கலாம்.

குறைந்தது 65-75 வயதுகளின் பின்னால் உடலியக்கங்களின் மூப்பால் ஏற்படக்கூடிய பல உடல்சார் பிரச்சினைகள் குறிப்பாக இதயநோய்கள், நீரிழிவு, சிறுநீரக நோய்கள், இரத்த அழுத்தம் போன்ற பல அபாயகரமான நோய்கள் இளவியது நடுத்தரவயதுகளிலேயே முதுமைக்கு முன் ஏற்பட்டு விடுவது தவிர்க்கமுடியாததாகவுள்ளது. பல காரணங்களை இதற்காகக் கூறினாலும், உடல் இன்று வேலைகளிற்கு இடம் கொடுக்கவில்லையென்பதை முதற் காரணியாகக் கூறியேயாக வேண்டும்.

“ஆடிப்பாடி வேலைசெய்தால் அலுப்பிருக்காது” என்று கூறப்படுவது சிந்திக்கத்தக்கது. ஆனால் இன்றைய விரைவான உலகில் மனித முளைகள் வியத்துக் காதகளைப் படைத்துத்தான் விட்டன. பிரசவத்திலிருந்து மரணத்திற்குப் பின்பு வரை கூட மனித உழைப்பை இயந்திரங்கள் ஆட்கொண்டு விட்டன.

12. சல்ரோக் நோய்களுக்குச் சரிவரச் சிகிச்சைபெறத் தவறின், தொற்றாத்தன்மை நோய்கள், மற்றும் ஏனைய தொற்றுநோய்கள் சம்பவிப்பதற்கான நிலை ஏற்படுமா?

* உடல் நலிவற்ற காரணத்தினால் இலகுவில் நோயாளராக முடியும்.

* சரிவர நோய்க்கான சிகிச்சை பெறாவிடின் இரத்தத்தில் குருக்கோஸ் செறிவு கூடுதலாக இருக்கும். இதனால் இரத்தநாடிகளில் கொழுப்புப் படியும். இதன் காரணமாக அதிகரித்த இரத்த அழுத்தம், இருதயவியாதி, பாரிசவாதம், முட்டுகளை போன்ற நோய்கள் இலகுவில் சம்பவிக்கும்.

* இரத்தோட்டம் குறைவடைவதனால் கை,கால் விழுப்படையும். புன்கள் ஆறுவது தாமதமாக்கலாம்.

* சிறுநீர்கம் தனது பூரண செயற்பாட்டினை இழுக்கும் நிலையேற்படும்.

* கண்பார்கவ குறைவடைதல், கற்றாக் நோய் வருவதும் சர்வ சாதாரண நிலைமையாகிவிடும்.

* நரம்புத் தொகுதி பாதிப்படைவதனால் உடல், உளம் நலிவறும் நிலையேற்படும்.

* சவாச்ததொகுதி நோய், சருமனோய்கள், சலத்தில் ஏற்படும் தொற்று முதலியன உருவாகும்.

13. சல்ரோகம் உள்ள ஒருவர் கர்ப்பமாகில் சிக்கல்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டா?

* கட்டுப்பாடின்றிச் சல்ரோக் நோயாளர் இருப்பாராகில், கர்ப்பம் அடையின் கருச்சிதைவு, சிக்மரணம், பருமனான

சல்ரோகம் ஒரு

கண்ணோட்டம்

(சென்ற சுஞ்சிகையின் தொடர்ச்சி)



அ.குகுதாசன்
சமுக்கலப்பணியாளர்
தென்னிந்திய

குழந்தை பிறத்தல் முதலான சிக்கல்கள் ஏற்படமுடியும். குழந்தையின் பிறப்பு எடை 4.0-5.0 கிலோவுக்குக் கூடுதலாக இருப்பின் தாய் சல்ரோகத்தினால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கக்கூடிய சாத்தியக்கூறுகள் உண்டெனக் கொள்ளலாம்.

14. சமுக்த்தில் இந்நோய் வரக்கூடிய இலக்கினர் யார்?

* உடற்பருமன் உடையோர், உடல் உழைப்பின்றியிருப்போர், உள்நெருக்கீட்டுக்கு ஆளாணோர் முதலானவர் இலகுவில் இந்நோய்க்கு எளிதில் இலக்காவர்.

15. சல்ரோகநோயாளர் கடைப்பிடிக்கவேண்டிய முக்கிய ஆலோசனைகள் யாவை?

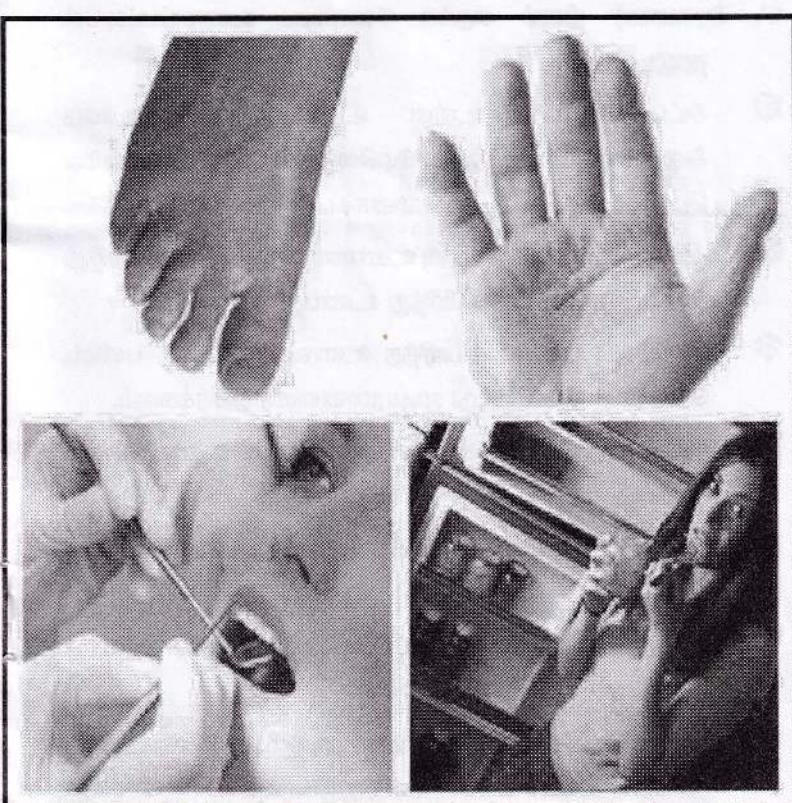
* இவர்களில் பசி கூடுதலாகக் காணப்படும். பொருத்தமான உணவை அளவாக உண்ணக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். உடல் உழைப்பு மிகவுமிகியம். நடத்தல் சிறந்த அப்பியாசமாகும். கட்டுப்பாடான உணவுப்பழக்கவழக்கம் இல்லாவிடின் மேலதிகமான வெல்லம் சலத்துடன் வெளியேற்முடியும்.

* முட்டை,கொழுப்பான இறைச்சிவகை, பெரியமீன், ஜல்கிரீம், குளிர்பானங்கள், பட்டர், சீனி, இனிப்புவகை, எண்ணொயில் வேகவைத்த அனைத்து உணவுகளையும் விலக்கிக் கொள்வோம்.

* மதுபானம், புகையிலை முதலியனவற்றை முழுமையாகத் தவிர்ப்போம்.

* காய்கறி, இலைக்கீரை உணவுகளைத் தினம் பாவிப்போம். பலவித ஊட்டச்சத்துக்கள் கொண்டவற்றை உண்பதால், வயிறுநிரம்புவதான உணர்வும் மேலோங்கும். மனத் திருப்தி ஏற்படுவது மாத்திரமல்லாமல் மலச்சிக்கலும் ஏற்படமாட்டாது.

* பிரயாணம் செய்யும் வேளாகளில் கண்ணை மின்னுவதாக உணரின் குருக்கோஸ் இருதேக்கரண்டி





அளவு முற்கூட்டியே எடுத்து வைத்து இருப்பின், ஆபத்தை உணரும் வேளை அக்குளுக்கோசை உண்ணமுடியும்.

❖ பிரயாணம் செய்யும் வேளையில் தாம் ஒருசலரோக நோயாளி என்பதைத் தெரிவப்படுத்தும் நிலையில் ஓர் அறிமுக அட்டை வைத்திருக்க வேண்டும். (விலாசம், எடுக்கும் மருந்து முதலியன) வைத்தியசாலையில் சிகிச்சைக்காக அனுமதிக்கும் போது இவ்வறிமுக அட்டையில் உள்ள விபரம் பேருதவியாக அமையும்.

16. சலரோக நோயாளருக்கு தொடர்சிகிச்சை சரிவரப் பெறா விடின் அதனால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள் யாவை?

❖ படித்த கல்விமான்களாக இருந்த நிலைமைகளிலும் இந்நோய்ப்பற்றி விபரமான விளக்கம் பெறாது இருப்பது கவலைக்குரிய விடயமாகும். கண்டிப்பாக உணவருந்த வேண்டும் எனக்குறிப்பிட்டு அளவாக உணவுவழங்கிய பொழுதிலும் அவர்தம் குடும்பத்தினருக்குத் தெரியாது, மனக்கட்டுப்பாடு அற்றிலையில், விசேடவைபவங்களில் உணவு அருந்துபவர்களைக் காண்கிறோம்.

❖ காய்கறி, இலைவகைசேர் உணவுகளைத் தயாரித்து வீட்டில் வைத்தாலும் அவற்றை விலக்கி, நாவக்குரிசியான உணவைத் தேடி அலைபவர்களைக் காண்கிறோம்.

❖ வீட்டில் இருந்து வெளியிடங்களுக்குச் செல்லும் வேளையில் மனக்கட்டுப்பாடு அற்ற நிலையில் இனிப்புச்சேர் உணவுகள், தேநீர், குளிர்பானங்கள் கூடுதலாக அருந்துபவர்களைக் காண்கிறோம்.

❖ இந்நோய்க்குச் சிகிச்சை பெறுவோர் அவர் நம் வாழ்நாள் பூராவும் ஜியல்புவாழ்க்கை வாழ்வதற்காகத் தொடர்சிகிச்சை பெறவேண்டும் என்பதை அறியாது இருக்கிறார்கள். ஒருவேளை மருந்தை நாம் எடுக்கும் போது அவை ஒருசில மணித்தியாலங்களுக்குத்தான் அதன் தாக்கத்தை ஏற்படுத்த முடியும். எனவே வைத்திய ஆலோசனையின் பிரகாரம் சிபாரிசு செய்த மருந்துகளை குறிப்பிட்ட வேளைகளில் எடுத்தல் வேண்டும். சரிவரக்கடைப்பிடிக்காவிடின், பல விதச் சிக்கல்களுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டியநிலை உருவாகும். தொடர்சிகிச்சை சரிவரக் கடைப்பிடிப்பவர்கள்

50 வருடங்களுக்கு மேலாக இந்நோயுடன் இயல்பு வாழ்க்கை வாழ்கிறார்கள்.

❖ தொடர்சிகிச்சை பெறுபவர் மத்தியில் “நாபகயீனம்” ஏற்படும் வாய்ப்புக்கள் உண்டு. முடியுமானவரை இன்னொருவரின் (குடும்பத்தினர்) மேற்பார்வையில் தினம் மருந்துப்பாவனை இடம் பெறவேண்டும்.

❖ எளிதில் சினமடைதல், பத்டடமேற்பாது அமைதிபேணி வாழ்வதற்கு மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தல் மிக அவசியமாகும். எனவே ஆழங்கவாசிக்க கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இதன் மூலம் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தல் சாத்தியமாகும். உடற்கலங்களுக்குப் பிராண்வாயு சென்றடைவதனால் அவைகள் நிறைவாகப் போசிக்கப்படுகின்றன. உடலின் சகலபாகங்களுக்கும் போசனைக் கூறுகள் போய்ச் சேருகின்றன. மன உளைச்சலைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் இலவசிறந்த வழிமுறைகளாகின்றன. ஆழங்கவாசிப்பதை நடைமுறைப்படுத்துவதன் மூலம் அதிகரித்து இரத்தஅழக்கம், சலரோகம், இருதயவியாதி முதலானவைகளைக் கட்டுப்படுத்தப் பேருதவியாகின்றன.

17. நோயாளர் தினம் எடுக்க வேண்டிய உணவுப்படியல் தரமுடியுமா?

❖ அட்டவணையில் உள்ள உணவைத்தினம் உண்டு அலுக்க வேண்டிய நிலை மேலெழுதல் சாத்தியம். எனவே பொதுவாகச் சில ஆலோசனைகள்.

❖ மூன்று வேளை அதிகளவு உண்ணாது, அவ்வண்வை ஜிந்து வேளைக்குரியளவில் பிரித்து உண்பது நலமாகும்.

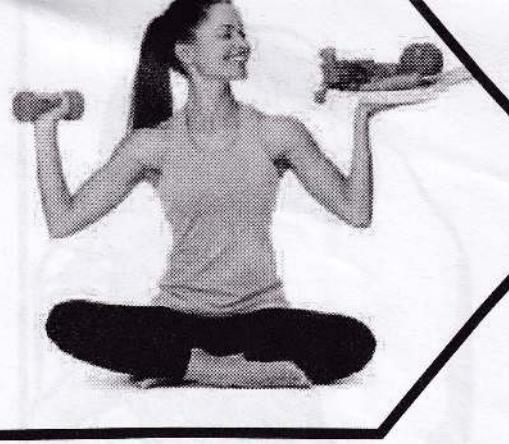
❖ கோதுமை மாவில் தயாரித்த உணவுகள் (பான், பனிஸ், கேக், இடியப்பம், பிட்டு) முடியுமானவரை தவிர்க்கவும்.

❖ தவிடு, நார்ப்பொருள் கூடுதலாகக் கொண்ட உணவுகளைப் பாவிப்போம்.

❖ பப்பாசிப்பழம், கதலிவாழைப்பழம் முதலானவைகளைச் சேர்க்கவும்.

❖ ஏனைய பழவகைகளை எப்போதாவது ஒருநாள் ரூசியாக உண்ணவும்.

❖ காலை, இரவு உணவாக குருக்கன்மா, ஆட்டாமா, சிவப்பரிசித் தயாரிப்புக்களை உணவாகக் கொள்ளவும்



- ❖ மதிய உணவாக கைத்துத்தரிசி, சிவப்புப்பச்சை அரிசியில் தயாரித்த சோறு பாவிக்கவும்.
 - ❖ இயலுமானவரை எண்ணெயில் தயாரித்த உணவுகளைத் தவிர்ப்போம்.
 - ❖ தேங்காய் அளவாக அரைத்துப் பாவிப்போம். (பூவை வீச்த தேவையில்லை)
 - ❖ இயலுமானவரை கொழுப்புநீக்கிய பால்வகைகளைப் பாவித்து உணவுதயாரிப்போம்.
 - ❖ நெராறுக்குத்தீனியாகப் பாசிப்பயறு, சோயா, கெளபி, கதலி வாழைப்பழம் முதலானவைகளைப் பிரயோசனப் படுத்துவோம்.
 - ❖ மரக்கறி, பச்சிலைவகைகளைத் தீனம் போதியளவு பாவிப்போம். (கூட்டுக்கலவையாக)
 - ❖ சிறியமீன் போதுமான அளவு பாவிப்போம்.
 - ❖ கிழமைகளில் ஒருதினம் மட்டும் கோழிஇறைச்சி (விரும்பின்) பாவிப்போம். கோழிமுட்டை பாவிக்கவிருப்பின் கிழமையில் ஒருமுறை பாவிக்கவும்.
 - 18. நோயாளரின் விசேட கவனத்திற்கு,
 - ❖ மாதத்தில் ஒருமுறையாவது F.B.S. 12 மணித்தியாலங்கள் நீர், உணவு எதுவுமின்றிக் காலையில் இரத்தம் பரிசோதிக்கப்படல் வேண்டும்.
 - ❖ முன்றுமாதத்திற்கு ஒருமுறை Hb+Acஇரத்தப்பரிசோதனை அவசியம்.
 - ❖ ஆறு மாதத்திற்கு ஒருமுறை சிறுநீர்கப் பரிசோதனை அவசியம்.
 - ❖ வருடம் ஒருமுறை பூரண உடற்பரிசோதனை அவசியம்.
குறிப்பு : சுகதேகியின் குருதியில் குஞ்சுகோசின் அளவு 60-110 மி.கி.% இடைப்பட்டிருக்கும்
- 19. உணவே மருந்து**
- மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்ககைக்கு அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின் - திருக்குறள் 942
முன்பு உண்டு உணவு செரித்ததை அறிந்து உண்பவர்களுக்கு மருந்தென வேறொருபொருள் வேண்டியதில்லை.
ஆதாரம் : கா. வையின் நீரிழிவு நோயாளர் பராமரிப்பு.

குடும்ப உறவு தொடர்பான யொதுக்குறியியுக்கள்

1. வீட்டில் மனநிறைவான மனையாள் கணவனுக்காகக் காத்திருக்கிறாள். அவரை கணவன் மனநிறைவாக வைத்திருக்க வேண்டும். எக்கட்டத்திலும் நாம் இவற்றை மறக்கலாகாது. இனணந்து உலாவச் செல்லுதல், இறை ஆராதனை, நன்பர்களை இனணந்து சந்தித்தல், குழந்தைகளுடன் இனணந்திருந்து உரர்யாடல், இனணந்திருந்து உணவுருந்துதல், இன்தாருக்கு அன்பளிப்புச் செய்தல், முதலியன தம்பதியர் மத்தியில் விபரிக்கமுடியாத குது கலத்தை ஏற்படுத்தும்.
2. இருவரும் தொழில் செய்பவராகில் வீட்டுவேலை, குசினி வேலை, ஏனைய வேலைகளில் இனணந்து திட்டமிட்டுச் செயலாற்றுதல் மனநிறைவு தரும்.
3. கணவன், மனைவி, குழந்தைகளின் பிறந்தநாள், மனநாட்களை ஓபகத்தில் வைத்திருத்தல், பொருத்தமான அன்பளிப்புச் முதலியன அவர்தம் மனங்களில் ஆழமான இன்ப உனர்வைத் தோற்றுவிக்கும். பெரிதாகப் பணம் செலவிடவேண்டும் என்பதல்ல! இவையாவருக்கும் இயலாக்காரியம். ஆனால் கணவன், மனைவி, குழந்தைகள் இனணந்த கோவில் தரிசனம் இனணந்து பிரார்த்தித்தாலே மனநிறைவைத் தருவதாகலாம்.
4. எனது மனைவி, கணவன் எனக்காகவே வாழ்கிறார். 'ஒருவனுக்கு ஒருத்தி' இருவரும் தீனம் உச்சாடனம் செய்யவேண்டும்.
5. விவாகமாகிய ஒரு பெண் / ஆணுடன், விவாகமாகாத அல்லது விவாகமாகிய இன்னொருவர் தமது எல்லையைத் தெரிந்து உறவாட வேண்டும். எல்லை தாண்டுவதனால் அவர்தம் குடும்பம் சீரிழும். இழந்த வாழ்வை மீளப்பெறுமுடியாது. சமூகத்தில் அவமானச்சின்மாக ஆணோ, பெண்ணோ ஆளாகமுடியும். தகப்பன் யாரெனக் குறிப்பிட முடியாதக் குழந்தையின் எதிர்காலம் எப்படி அமையும்? இவை தொடர்பான சமூக விழிப்புணர்ச்சி அவசியமாகும்



கசவப்புலவர் சா. பொன்னுத்துரை - சமூகநலப்பணியாளர்



A.R. பாலசிறிதரன் சமுகநலப்பணியாளர்

தனிமை
உண்மை
உண்மை
உண்மை
உண்மை
உண்மை
உண்மை
உண்மை

இந்நிலைமை வயது மூத்தவர்களுக்கு மாத்திரமல்ல இளைஞர்களுக்கும் சம்பவிப் பதாகலாம். தற்போதைய நவீன வசதிகளான செல்போன், கொம்பியூட்டர், எமெயில் முதலான சாதனங்களில் இளைஞர்கள் கூடுதலான நேரத்தைச் செலவிடுவதைக் காண்கிறோம். தாய், தந்தையருடன் அன்யோன்யமாக உறவாடல், சகோதரர்களுடன் உணர்வுபூர்வமான உரையாடல், வீட்டில் இருக்கும் வயது மூத்த பாட்டன், பாட்டியுடனான உரையாடலே மிகவும் குறைவாகிவிட்டது. நிச்சயமாக நாம் அயலார், நண்பர்களுடன் கூடியளவு இணைந்து வாழும் கழுதலை உருவாக்குதல் முதற்படியாக அமைய வேண்டும். இதன்மூலம் நாம் மனநிறைவாக வாழ்தல் சாத்தியமாகும்.

தனிமையடைதல் தொடர்பான சில உண்மைகள்

1. தனிமை உணர்வு எமது ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும். தனிமை தொடர்பாகப் பல ஆய்வுகள் உலகளாவிய ரீதியில் மேற்கொண்டுள்ளனர். அதன் முக்கியமான செய்திகளாவன,
- ஆ. ஒருவர் யாரோடும் பழகாமல் இருந்தால், அவர் ஆய்த்காலம் குறைவடையும்.
- ஆ. ஒருவர் தினம் 15 சிகிரெட் குடிப்பதனால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களுக்கும் சமனான பாதிப்பாக அமையலாம்
- இ. ஒருவருக்கு உடற்பருமன் ஏற்படின் அவர் வாழ்க்கையில் பலதரப்பட்ட தாக்கம் - தொற்றாத்தன்மை நோய்கள் நுடத்தர வயதினிலேயே சம்பவிப்பதாகலாம். ஆனால் தனிமையடையும் நிலைமை, உடற்பருமன் ஏற்படுத்தும் பாதிப்பைபோன்று இருமடங்கு தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதாகலாம் என இவ்வாய்வறிக்கைகள் கோடிட்டுக் காட்டுகின்றன. அவரைத் தாழ்வுமனப்பான்மையின் விளிம்புக்கே இட்டுச் செல்வதாக முடியும்.
2. உற்ற நண்பர்கள் எமக்கு இல்லையாகில், தனிமை உணர்வு மேலோங்குவதாகலாம் - எம்மைச்சுற்றி எல்லாவேளைகளிலும் பலர் உலாவலாம். ஆனால் அன்யோன்யமாகப் பழகாத நண்பர்களாக இருப்பின் ஒருவர் தனிமையடைதலைத் தவிர்க்கமுடியாது. எத்தனை நண்பர்கள் இருக்கிறார்கள் என்பதல்ல, ஆனால் அவர்கள் உற்ற நண்பர்களாக இருக்கவேண்டும். ஒருவரின் உணர்வை முழுமையாக விளங்கி உறுதுணையாக அமையவேண்டும். யார் ஒருவர் அக்கறையாகவும், ஈடுபாட்டுத்துறை செவிமுக்கிறார்களோ (Active Listening) அவர்கள் மேல் எமக்கு நம்பிக்கை உண்டால் இயல்போகும். இவ்விதமான உரையாடல்களில் பரிமாறப்படும் கருத்துக்கள் இரகசியம் (100%) பேணுதலாக அமையவேண்டும். இவ்விதமான நண்பர்களை நாம் தேடி உருவாக்க வேண்டும்.

உண்மைச் சம்பவம் (Case study)

“எனக்கு இரு நண்பர்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் இருவரும் சகல நிகழ்வுகளிலும் ஒன்றாகவே இருப்பார்கள். ஆனால் என்னை மட்டும் தனியாக விட்டுவிடுவார்கள். அவர்கள் மிகவும் குதுகலமாக சம்பாசித்துக் கொள்வார்கள். இவ்விதமாக அவர்கள் சம்பாசிப்பது எனக்கு மிகவும் மனத்தாங்கலாக இருக்கும். ஒருமுறை என்னுடைய சிநேகித்திக்கு





கலை

தொலைபேசியில் அழைப்பு விடுத்தேன். எனது தொலைபேசி அழைப்புக்கு அவர்கள் வீடில் இருக்கும் இன்னொருவர் பதில் கொடுத்தார். அவ்வேளையில் எனது சினேகிதிகள் இருவரும் மிகவும் குதூலமாக உரையாடுவதைக் கேட்க முடிந்தது. அவ்வுரையாடல் என்மனத்தில் பெரிய சங்கடமான நிலமையைத் தோற்று விப்பதாக அமையலாயிற்று. நான் மேலும் தனிமையுணர்வு மேலிட்டவளானேன்” என மங்கைக் குறிப்பிடலானார். இவ்விதமாக எம்மில் பலர் தனிமை மேலிட்டநிலமையை அடிக்கடி உணர்வதுண்டு.

தனிமையும் நிலமைகள் ஏற்பாது இருப்பதற்கு நாம், குடும்பத்தார், அயலாருடன், நண்பர்களுடன் அன்யோன்யமாக வாழப்பழகுதல் தலையாய் பண்பாக அமையவேண்டும். நாம் மற்றவர் மேல் அக்கறை கொள்ளாவிடின், மற்ற வர்கள் எங்கள் மேல் ஏன் கவனம் கொள்ளவேண்டும்? மற்றவர் எம்மதீதேடிவரவில்லை என்பதுடன் ஈடுபாடாகச் சம்பாசிக்கவில்லை என ஏங்குவதுண்டு. இந்நிலமை மாறி நாம் உணர்வபூர்வமாக உரையாட முன்வரல் வேண்டும். (Empathetic Understanding) இதன் மூலம் எங்கள் மத்தியில் நல்லுறவு காட்டும் நிலமை மேலோங்கும். இன்முகம் காட்டி இன்னொருவருடன் சம்பாசித்தலை பெரிய தொண்டாக, நற்பணியாக நாம் கருதுதல் அவசியம்.

யாவர்க்குமாம் இறைவற்கொரு பச்சிலை
யாவர்க்குமாம் பசுவுக்கொரு வாயுறை
யாவர்க்குமாம் உண்ணும் போது ஒருகைப்பிடி
யாவர்க்குமாம் பிற்குக் கிள்ளுரை தானே - திருமந்திரம்

இறைவற்கு பச்சிலை இட்டுவணங்குவதே போதுமானதாகும். அதேபோன்ற தன்மையை இன்னொருவருடன் அன்யோன்யமாக உறவாடல்/ இன்னுரைமூலம் பெறுதல் சாத்தியமாகும். இல்லாத வர்களுக்கு ஒருபிடி உண்ணவைப் பகிர்ந்து உண்டு மகிழ்தல் இதற்கு நிகராகவே அமையும். இதன்மூலம் மற்றவர்களும் அன்யோன்யமாகப் பழகமுன்வருவர். எமக்குத் தனிமை எனும் உணர்வு மேலெளச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்காது அகலுவதாகலாம்.

‘பகுத்துண்டு பல்லுமிர் ஓம்புதல், நூலோர்

தொகுத்தவற்றுள் எல்லாம் தலை’ - திருக்குறள் - 322

கருத்துரை : நூல்வர் சொல்லியவற்றுள் தலையானது பகுத்துத் தந்து பலவுயிர்களையும் பேணி உண்பதாகும். - இரா.இளங்குமரனார்

மற்ற உயிர்கள்மேல் காருண்யமாக நடந்து கொள்வதனுடாக நாம் மனச்சாந்தியடைதல், மனப்புரிப்படைதல், உயிர்கள் மீது இரங்குதல் முதலானவைகள் மேலோங்கும். அமைதிதானாகக் கிட்டுவதனால், தனிமை எனும் நிலமை மேலெளவே மாட்டாது.

தனிமை ஏற்பாடு பலதுன்பியலை ஏற்படுத்துவதாகலாம்

- அ. நாம் அன்பு பாராட்டி, மற்றவர்களை அனுசரித்து நடக்காவிடில், எமக்கு நண்பராக யாரும் இருக்கமாட்டார்கள், ஆபத்தில் உதவுவதற்கு யாரும் முன்வர மாட்டார்கள்.
- ஆ. யாரும் இனையாத நிலமையில் தகாதவர்களுடனான சேர்க்கைக்கு வாய்ப்பு ஏற்படுவதாகலாம். குடிவெறி, போதைவஸ்துப்பாவனை, ஏனைய துர்நடத்தையுடயவர்களுடனான தொடர்புகள் ஏற்படுவதாகலாம்
- இ. உளவியல் ரீதியாக மற்றவர்களுடன் முகம் கொடுப்பதற்குத் தயக்கம் ஏற்படுதல் சாத்தியமாகும். தாழ்வுமனப்பான்மை மேலெழுதல் தவிர்க்கமுடியாது. எல்லாம் இருந்தும் எதிலும் மனத்திருப்பதியடையாத நிலமையினால் வெறுமை மேலோங்கும். தற்கொலைச்சிந்தனை தலைதூக்குவதைத் தவிர்க்க முடியாது.

தொழில்நுட்பம் தனிமை உணர்வைப் போக்க மாட்டாது.

பல இளைஞர்கள் தற்போது தனிமையில் உள்ளகிறார்கள். ஆனாலும் அதை மற்றவர்களுக்கு வெளிக்காட்டுவதில்லை. உதாரணமாக ஒருவர் தனது சினேகிதனுக்கு (மெசேஜ்) செய்தியை அனுப்பலாம். ‘சோசியல் நெற்வேர்க்’ மூலமாக விடயங்களைத் தேடிப் பெறலாம். ஆனால் உண்மையில் அவர்கள் சினேகிதர் எவரும் அவர் அருகிலில்லை. இந்நிலமை ஒருவருக்கு தனிமை உணர்வைக் கொடுப்பதாகவே அமையும் என வாக்கி, பல்கலைக்கழக மாணவி குறிப்பிடலானார்.

நாம் தனிமையில் இருக்கும் போது எமது சிந்தனைகள் பலவாறாக அலைபாய்வதாகலாம். எம்மை எல்லோரும் ஒதுக்கித் தள்ளுகிறார்கள் எனும் சிந்தனை மேலெளவாம். இதனால் யாரோரும் உறவாட விருப்பமின்றி தனித்து இருக்க விரும்பும்

நிலைமை எழுவதைக் தவிர்க்கமுடியாது. இந்நிலைமையில், மற்றவர்கள் எம்மை வெறுக்கிறார்கள், பாராமுகமாகச் செல்கிறார்கள், நான் எதுக்கும் லாயக்கற்றவள் எனும் உணர்வு மேலோங்குதல் சாத்தியமாகும்.

நான் ஒருநாளனக்கு 15 பேருக்கு ஈமையில் அனுப்பினாலும், 10 பேருக்கு செய்தி (SMS) அனுப்பினாலும், தனிமை மேவிட்டவளாகவே இருக்கிறேன்" என நினினி - 27 வயது அலுவலக ஊழியர் குறிப்பிருகிறார். உண்மையில் மொபைல் செய்தி அனுப்புவது "நொறுக்குத்தீனி, சிற்றுண்டி உணவுக்குச் சம்மாக அமையும். ஆனால் நாம் நேரடியாக ஒருவரை அவர் முகபாவனை, ஆங்க அசைவு (Nonverbal Communication) உணர்வுகளை விழுங்கி உரையாடுவது. வயிறார் உண்டு மகிழ்வதற்கு ஒப்பாகும் என அவர் நன்பி தயாரினி அருகில் இருந்து குறிப்பிடலானார்.

நாம் யாது செய்யலாம்

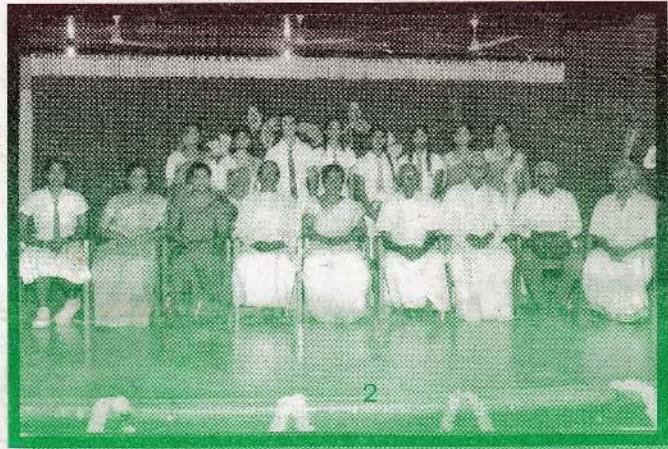
அ. நேர்த்தைச் சரியாக முகாமை செய்வோம் - நாம் எல்லோருடனும் இன்முகம் காட்டி உரையாடல் அடிப் படைத் தேவையாகும். எனவே முதலில் நாம் மற்றவர்களுடன் சம்பாசிக்கக் கற்று கொள்வோம். இயன்ற சேவையை இயலாதவர்களுக்கு அளிக்க முன்வருவோம். இவ்விதமாக நாம் அன்யோன்யமாக உறவாடும் பொழுது, ஏனையவர்களும் எம்மைத் தேடிவருவர்.

ஆ. எம்மிலும் முத்தவர், நற்பண்புள்ளவர், எம்முடன் அன்யோன்யமாகப் பழக்க்கூடியவர்களுடன் இணங்கிப்

பழக்க கற்றுக்கொள்வோம். இவ்விதமாக நல்லோருடன் இணங்கி இருப்பதுவும் நன்று என ஒளவை வாக்கியம் கூறுகின்றது. நல்லோருடன் இணங்கி வாழும் போது எமது குணையல்புகள், நற்பண்புகள் உயர்வடையும். தனிமை மேலெழவாய்பே கிட்டாது.

- இ. நாம் தனிமையில் இருக்கும் நிலைமை மேலெழும் போது அந்நேரத்தை பிரயோசனமாகச் செலவிடமுற்கூட்டியே ஆயத்தும் செய்வோம். குறிப்பாக வாசித்தல், இசைக் கேட்டல், செல்லப்பிராணிகள் வளர்த்தல், பூச்செடிகள் வளர்த்தல், உடல், உளம் சார்ந்த அப்பியாசங்களில் ஈடுபடல், நோயாளர் சேவை நாடிவருபவர்களுக்கு உதவுதல் முதலானவைகள் நிச்சயமாக எமக்கு மன நிறைவைத் தருவதாக அமையும்.
- எ. தற்சமயம் தனிமையாக இருக்க நேரிடின் - எமது வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட குதுகலமான நிகழ்வுகள், எம்மைக் கொரவப்படுத்திய நிகழ்வுகள், குதுகலமாக மேற்கொண்ட பிரயாணங்கள் முதலானவைகளை மீட்டுப்பாருங்கள். அமைதி, ஆறுதல் கிட்டும்.

இவ்விதமாக நாம் சமூகத்துடன் இணங்கிவாழும் போது, மற்றயவர் எம்மைத் தேடிவருவார்கள். இந்நிலைமையில் எம்முடன் நட்புக் கொண்டாடி, இணங்கி வாழப்பலர் முன்வரும் நிலைமை தானாகவே கைகூடும். பட்டம், பதவி, அந்தஸ்துடன் வாழ்தல் மாத்திரம் போதாது. ஆனால் சமூகத்துடன் இணங்கிப் பண்பாளராகவும், அன்பு பாராட்டுபவராகவும் அமைதல் யாவராலும் மேன்மைப் படுத்தலாக அமையும்.



சுகவாழ்க்கை பேரவையின் கட்டுரைப் போட்டி வடமாகான மாணவர்களுக்கான பரிசுப்பு விழா யா/வேம்படி மகளிர் உயர்தரப் பாடசாலையில் நடைபெற்றது.

நிகழ்வுகள்:

1. கலாநிதி செஞ்சொற் செல்வர் திரு. ஆறுதிருமுருகன் பரிசுகள் வழங்குகிறார்.
2. சுகவாழ்க்கைப் பேரவையினருடன் வேம்படி மகளிர் உயர்தரப் பாடசாலை உப அதிபர், ஆசிரியர், வெற்றிபெற்ற மாணவர்.
3. கலாநிதி C.S.நஷ்டினார்க்கினியன் “வித்தியா ஜோதி” விருது வழங்கி கொரவிக்கப்படுகிறார்.