

ஐதலால்கை



Sugavaalkkai

சுகவாழ்க்கை

சுகவாழ்க்கைப் பேரவை வெளியீடு - 15

வாழ்க்கை : 4 எகம் : 6

உடல், உள, சமூக, ஜன்மக மெம்பாடு டொடர்பான சஞ்சகை

ஏப்ரல் - ஜூன் - 2018

சாதகமான
கோலம்
நலமாகும்

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

ஆலோசகர்கள்

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

ஆசிரியர்

- சுகநலக்கல்வியாளர், உளவள ஆலோசகர்
திரு.கா.வைத்தீஸ்வரன்

துணையாசிரியர்

- டோன் உதவி சிகிச்சையாளர்
திரு.க.இறைவன்

சஞ்சிகைக்குழு

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

வெளியீடு

சகவாழ்க்கைப் பேரவை

7, அல்பேட் பிளேஸ்,

தெகிவளை.

Tel: 011 - 2717401, 077-3179715

பதிப்பகம்

கீதா பதிப்பகம்

கொழும்பு - 13

Tel: 0777-350088

விலை
100/=

வெளியீடு

15

ISSN - 2550 259

பொருளடக்கம்

1. வளரிளம் பருவத்தினரை வளமாக்குவோம் 3
- 4 2. அன்பு செய்வோம். உயர் குணம். 4
- 5 3. வளரிளம் பருவத்தினரை மன அடக்கமாக வளர வழிகாட்டி நிற்போம். 5
- 7 4. நீரிழிவு - ஒரு கண்ணோட்டம் - சென்ற இதழின் தொடர்ச்சி... 7
- 9 5. ஆரோக்கியத்தில் ஆன்மிகத்தின் பங்கு. 9
- 10 6. சிறுநீர்ப்பை தொடர்பான நோய்களைத் தவிர்ப்போம். 10
- 12 7. குடும்ப உறவு பாதிப்படைதலைத் தவிர்ப்போம். 12
- 14 8. பாலியல் துஷ்பிரயோகம். 14
- 15 9. அஜீரணம் 15
- 16 10. முதுமைக்கு முகம் கொடுப்போம். 16
- 17 11. வாழ்வியலுக்கு வழிகாட்டும் அருமருந்தான கருத்துக்கள் 17
- 20 12. கௌரவிப்பு. 20

வாசகர்களுக்கு

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



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

வருடாந்தச் சந்தாப்பணம் - ரூபா 500/=

பின்வரும் வங்கிக்கணக்கில் இட்டு உதவுமாறு விநயமாக வேண்டுகிறோம்.

கா. வைத்தீஸ்வரன்

H.N.B வெள்ளாவத்தை கிளை.

இல. : 009020043799

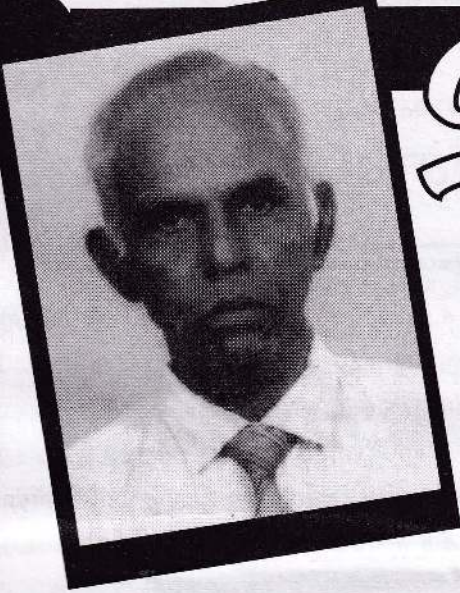
வையில் இடும் விபரத்தை பின்வரும் விலாசத்திற்கு அறியத்தருமாறு தயவுடன் வேண்டுகிறோம்.

கா.வைத்தீஸ்வரன்

இல. 7, அல்பேட் பிளேஸ்,

தெகிவளை.





அரசியல் பருவத்தினை அடக்கவேண்டும்

ஆசிரியர் முன்னுரை

எமது சமூகத்தில் வளரிளம் பருவத்தினர் முக்கிய இலக்கினராவர். சமூகச் சொத்தாகிய இப்பருவத்தினரை நல்வழிப்படுத்தி வளமாக்க வேண்டியது சமூகத்தின் கடமையாகும். நல்ல குடியில் பிறந்தவர்கள் உயர்ந்த பண்புகள் கொண்டவர்களாக விளங்குவர். அதனால் குடிப் பிறப்புக்கே தனிச்சிறப்பளித்துப் போற்றினார்கள் நம்முன்னோர்கள். இக்காலத்தில் உயர்குடியில் பிறந்தவர்களிடமும் இழிந்த பண்புகளைக் காண்கின்றோம். மேலும் உயர்வு அல்லாத குடியில் பிறந்தவர்களிடம் உயர் பண்புகள் இருப்பதையும் காண்கின்றோம். இதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. இன்று நகரங்களில் பழகாமல், கிராமப் புறங்களில் கல்வி, தொழில் கொள்வன கொடுப்பன முதலிய எல்லாவற்றையும் வரையறைப்படுத்திக் கொண்டு வாழ்க்கை நடாத்தும் குடும்பங்களில் இவ்வாறான குடிப்பண்பு உண்மையாக இருப்பதைக் காணலாம்.

கிராமப்புறங்களில் இருந்து கொண்டு நகரங்களில் பழகும் குடும்பங்களிலோ இக்குடிப் பண்பைக் காண்பது அரிதாகிவருகிறது. குடிப்பண்பு அடியோடு இல்லை எனக் கூறமுடியாது. சில இடங்களில் குடியின் செல்வாக்கு மிகக் குறைந்து சேரும் இனத்தின் செல்வாக்கே மிகுதியாக விளங்குவதைக் காண்கின்றோம்.

சேரும் இனத்திற்கேற்ப அறிவு திரியும்

திருவள்ளூர் சேரும் இனத்தின் செல்வாக்கை விளக்கியுள்ளார். அக்காலத்தில் இனம் என்பது ஒருவன் ஓரிடத்தில் பழகும் கூட்டத்தையே குறித்து வந்தது. இன்று ஒருவன் பழகும் பழக்கம் வரையறையின்றி விரிவு பெற்றுவிட்டது. நகரத்தில் ஒருவன் பிறப்பது ஒரு குடும்பத்தில், விளையாடுவது பல்வேறு குடும்பச் சிறுவர்களுடன், கல்வி பயில்வது வெவ்வேறு பண்புகளோடு, வெவ்வேறு இடங்களில் இருந்து வந்து கற்கும் பிள்ளைகளுடன் பொழுதுபோக்குவதும் இவ்வாறு வேறுவேறு இளைஞர்களுடன் கல்லூரியில் கல்வி கற்பது, பல்வேறு பழக்கவழக்கம், பண்புகள் கொண்ட மாணவர்களுடன் நகரங்களில் பல்வேறு வாழ்க்கை முறைகளைக் கையாளும் மக்களை அறியும் வாய்ப்பு வேறேயுள்ளது. இவை இத்தனைக்கும் இடையே பெற்றோர், உற்றோர், அயலாரின் பண்பும் ஒரு சிறு மூலையில் இடம் பெறுவதையும் காண்கின்றோம். எனினும் செல்வாக்கு குறைவடைந்து செல்லும் போக்கை கண்கூடாக காண்கின்றோம்.

பண்பு இளமைப் பருவத்தில் அமைகின்றது.

பால் உணர்ச்சிக்கு உரிய இளமைப் பகுதியில் தான் இப்பருவத்தினரில் பண்பு வேருன்றுகின்றது. பதினைந்து வயதுவரை மிக நல்ல பண்போடு இருந்து வந்த ஒருவனோ ஒருத்தியோ அதற்குப் பிறகு கெட்டவனாகவும் கெட்டவளாகவும் மாற இடமுண்டு. அவ்வாறே பொல்லாதவர்களாக இருந்தவர்கள் உற்ற வயதில் நல்லவர்களாக மாறுவதற்கும் இடம் உண்டு. அவ்வயதில் நண்பர்களாக வாய்ப்பவர்கள் நல்லவர்களாக இருந்தால் கெட்டவர்களும் நல்லவர்களாகலாம். நல்லவர் கெடாமல் வாழலாம். ஆனால் உற்ற வயதினில் பழகும் நண்பர் கெட்டவர்

களாகில், நல்லவர்களும் கெட்டவர்களாகும் வாய்ப்பும் உண்டு. உற்ற வயதினில் பால் உணர்ச்சிக்குரிய வயது, கற்கும் நூல்கள், சமூக ஊடகங்களுக்கும் இவற்றில் செல்வாக்கு உண்டு.

மற்றொரு செல்வாக்கு உண்டு என்றால், அது கற்பிக்கும் ஆசிரியருடைய வாழ்க்கையால் ஏற்படுவதாகும். இப்போது ஒருவன் பழகும் பரந்த உலகப் பகுதியே காட்சியாலும், கருத்தாலும் உறவுடையதாய்க் குடும்பம் போல் அமைந்து நிற்பதைச் சிந்தித்துப் பார்க்கக் கடமைப்பட்டவர்கள் ஆகின்றோம்.

தற்போதைய நிலை

போர்க்காலம், இடப்பெயர்வு, நிலையான வாழ்வின்றி அவலம், பிள்ளைகளைப் பாதுகாத்து வளர்ப்பதில் பெற்றோரின் அவலம், கல்வி கற்றலில் பெரிய இடர்பாடு, பொழுது போக்கு, விரும்பத்தகாத நண்பர்கள் சேர்க்கை, இதனால் கற்றலின் இடர்பாடு மேலோங்கல், குடிவெறி, போதைவஸ்துப் பாவனை, அடாவடித்தனம், மேலோங்கும் அவலத்தை எமது சூழலில் குறிப்பாக (வட-கிழக்குப் பிரதேசங்களில்) காண்கின்றோம். பெற்றோர்கள் தமது பிள்ளைகளுக்கு வேண்டிய கல்வி வசதி அளிப்பதோடு அவர்களின் வாழ்வியல் முறையில் கவனம் கொள்ளுதல் மிக இன்றியமையாததாகும். சமூக முன்னோடிகள் இக்கலாச்சாரச் சீரழிவால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் தொடர்பான சமூக விழிப்புணர்வை மேம்படுத்த வேண்டும். எமது வளரிளம் பருவத்தினரின் வாழ்க்கை வளமாக அமைய வழிகாட்ட வேண்டிய பொறுப்பு எமது கல்லூரிகளுக்கும் உண்டு.

வளரிளம் பருவத்தினரின் வாழ்க்கையை வளமாக வடிவமைக்க வேண்டியது, சமூகத் தலைவர்கள், ஆன்மீகத் தலைவர்களினதும், பெற்றோரினதும் பொறுப்பு என்பதை மறவாது, இணைந்து செயற்படல் வேண்டும்.

கா. வைத்தீஸ்வரன்
ஆசிரியர்

அன்பு செய்வோம்

மனைவிக்காகத் தன்னைக் கொடுப்பதே கணவனின் அன்பு. கணவனுக்காகத் தன்னைக் கொடுப்பதே மனைவியின் அன்பாகும். பிள்ளைகளுக்காகத் தம்மை அர்ப்பணிப்பதே பெற்றோரின் அன்பு. மற்றோருக்காக எம்மை அளிப்பதே தெய்வீக அன்பாகும். பிள்ளைகளுக்குக் கிடைக்கக் கூடிய வெகுமதியான பரிசு அன்யோன்யமாகக் குடும்ப உறவைப் பேணும் தாய் தந்தையரின் முன்னுதாரணமான இல்வாழ்க்கையாகும். எமது புத்திமதி, கட்டளைகளிலும் பார்க்க, எமது முன்னுதாரணமான வாழ்க்கை மூலமே, எமது பிள்ளைகள் பண்பாளர்களாக வளர்கிறார்கள்.

“அன்புடமை ஆன்றகுடிப்பிறத்தல் இவ்விரண்டும் பண்புடமை என்னும் வளக்கு” - திருக்குறள்

உயர் குணம்

உண்ணத் தொடங்கும் முன்பாக உணவின் முதற்பிடியை மற்றவர்களுக்குத் தந்துவிட்டு, எஞ்சிய உணவையே தமக்காக உண்பவர் நற்குணம் உடைய பெரியோர். அப்படி, அப்பெரியோர் ஒருபிடி உணவைத் தருமமாகத் தந்ததன் பயன், அவர்களை ஆசை, அச்சம், கோபம் என்னும் மூன்று குற்றங்களில் இருந்தும் விடுவித்துப் பிறவித் துயர்போகச் செய்து விடும்.

“முற்றுற்றுந் துற்றினை நாளும் அறஞ் செய்து பிற்றுற்றுத் துற்றுவர் சான்றவர் - அத்துற்று முக்குற்றம் நீக்க முடியும் அளவெல்லாம் துக்கத்துள் நீக்கி விடும்”

- நாலடியார் : 190

க.பரமேஸ்வரன்
சமூகநலப் பணியாளர்

பிள்ளைகளின் சுய மரியாதையைப் பாதிக்கா வகையில் அவர்களின் தாழ்வு மனப்பான்மையை இல்லாதொழிக்கும் வகையில் அவர்களை வழிப்படுத்த வேண்டியது பெற்றோரின் கடமையாகும்.

சமீப காலங்களில், பிள்ளைகளின் இஷ்டப்படி பெற்றோர் நடக்கவேண்டும் எனக் கூறப்படுகின்றது. அவர்களைத் தாராளமாக பாராட்ட வேண்டும் எனக் குறிப்பிடுகிறார்கள். அவர்களைக் கண்டிக்கவோ தண்டிக்கவோ கூடாது எனும் கருத்தும் மேலெழுவதைக் காண்கிறோம். தாம் முக்கியமான இலக்கினர் என்பதை அவர்கள் உணர்ந்தால் அவர்கள் நல்ல முறையில் வளர்வார்கள்; அவர்களுக்கெல்லாம் சுயமரியாதை இருக்கும் என்று எல்லாம் நினைக்கிறார்கள்.

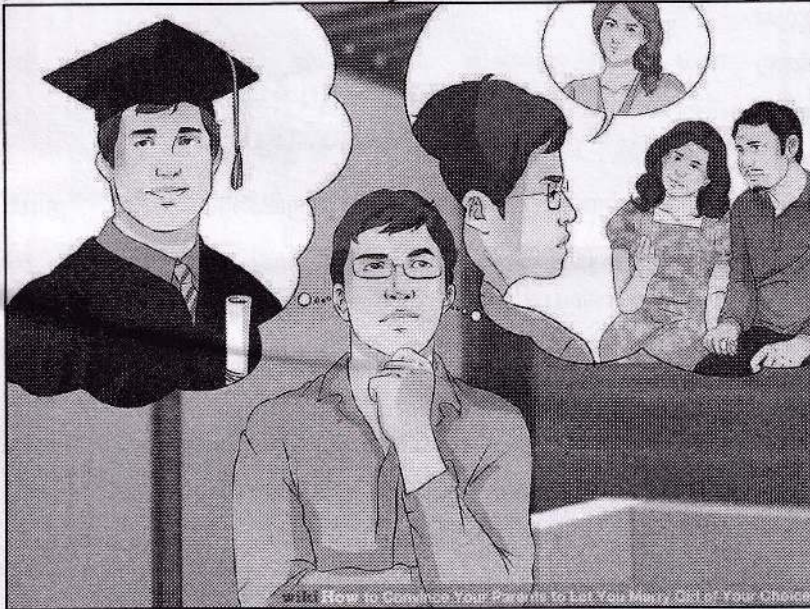
நாம், பிள்ளைகள் சுய மரியாதையோடு வளர வேண்டும் என அவாவுற்றாலும், அதற்கு நேர்மாறாக அவர்தம் நடத்தைகள் அமைவதைக்

சைவப்புலவர் சா.பொன்னுத்துரை M.A
சமூகநலப்பணியாளர்

கஷ்டப்படுகிறார்கள். தங்களுக்குரிய விருப்பத்திற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும் என எதிர்ப் பார்ப்புடன் வளர்ந்த பிள்ளைகள் பெரியவர்களான பின்பு, நிலையான உறவுகளை வளர்ப்பதற்கு முடியாமல் அல்லற்படுகிறார்கள். இதனால் அவர்கள் கவலை மேலிட்டவர்களாகிறார்கள்; மனச்சோர்வுக்கு இலக்காகும் நிலைமைக்கு உள்ளாகிறார்கள்.

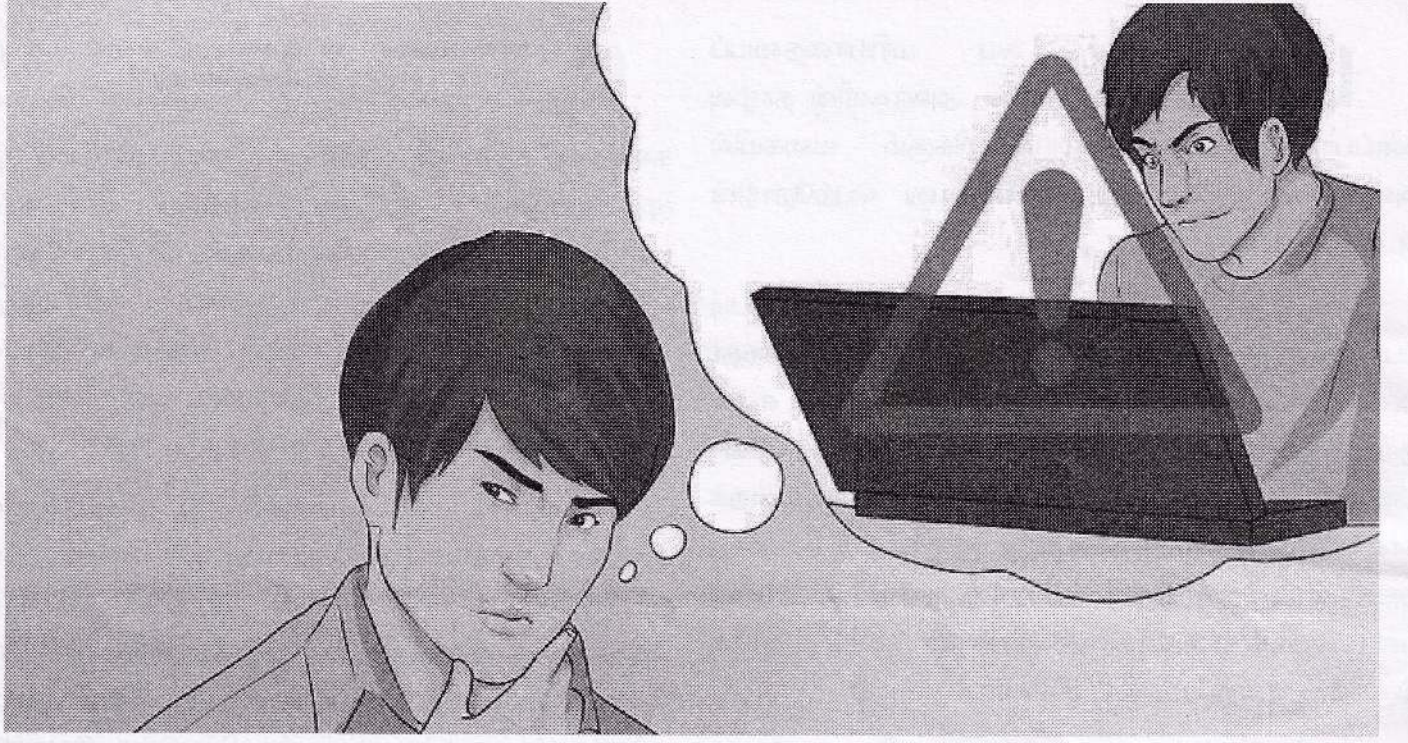
அவர்கள் சுயமரியாதையோடு தினவாழ்க்கை வாழ்தல் அவசியமாகும். பிள்ளைகள் தங்கள் மேல் நம்பிக்கை, சுயமரியாதையை வளர்க்க வேண்டும். அயலார், நண்பர்களுடன் அன்யோன்யமாகப் பழக வேண்டும். பிழைவிட நேரிடில் பெற்றோர் அதைச் சுட்டிக்காட்டி அவர்களை நல்வழிப்படுத்த வேண்டும். அவர்களுக்கு இருக்கும் திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்ள ஊக்கமளிக்க வேண்டும். அதை நடைமுறைப்

வளரிளம் பருவத்தினரை மன அடக்கமாக வளர வழிகாட்டி நிற்போம்



காணலாம். தங்களுக்கே அதிமுக்கியத்துவம் கிட்ட வேண்டும் என உணரும் பிள்ளைகளைத் தான் காணமுடிகிறது. பாராட்டைப் பெற்று வளர்ந்த அநேகமான பிள்ளைகள் ஏமாற்றத்தையோ, தோல்வியையோ, விமர்சனத்தையோ ஏற்றுக்கொள்ளக்

படுத்த வழிசமைக்க வேண்டும். இம்முயற்சிகளில் பெற்றோர் அவர்களைப் பாராட்டுதல் மூலம் அவர்களின் திறமை மிக்கசெயற்பாடு நிச்சயமாக நடைபெறும். அத்தோடு தமது பெற்றோர், உற்றோர் அயலாரின் தேவைகளில் கரிசனை கொள்ளவும், தம்மாலானவைகளைச் செயற்படுத்தவும் தக்கவகையில் ஆற்றுப்படுத்த வேண்டும். பரீட்சையில் பெறுபேறுகள் குறைவாக இருப்பின், அதன் பழிபாவத்தை அக்குறைப்பாட்டைப் பாடசாலை கற்பித்த கல்வி நிலையங்களின் மேல் போடுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்வோம். அப்படிக்குறிப்பிட்டுக் குறை கூறுவோமாகில் தாம் விட்ட பிழைகளை உணர மாட்டார்கள். மாறாக பிள்ளையை ஆசுவாசப்படுத்தி அடுத்த முறை கூடிய மதிப் பெண் பெறமுடியும் என உற்சாப்படுத்தல் அவசியமாகும்.



தேவையேற்படி பொருத்தமாகக் கண்டிப்போம்.

உண்மையில் அவர்கள் மேல் தவறு இருப்பின், சுட்டிக்காட்டி அப்பிழை மேலும் ஏற்படாது வழிகாட்டி நிற்போம். இந்நிலையில் தவறுவோமாகில், அவர்கள் தாம் நினைத்தது செயற்படுத்தியது சரியென வாதிட முற்படுவர். தற்பெருமை கொள்வது - அவர்களை நல்வழிப்படுத்தத் தடையாகிவிடும். தன்னைப் பற்றிய சரியான கண்ணோட்டம் இருத்தல் அவசியம்; தனது திறமைகளை அவர்கள் சொல்லித்தான் அறிய வேண்டியதில்லை. இவ்விதமாக எமது பிள்ளைகளைச் சரியாக வழிகாட்டி நின்றல் மிகவும் அவசியமாகும்.

மேலும் பிழையான நண்பர்கள் சேர்க்கை தீயபழக்கவழக்கங்கள் என்பவற்றில் ஈடுபட முற்படும் போது மிக அவதானமாக அவர்களை அணுகுதல் வேண்டும். ஆரம்பநிலையில் இனம்கண்டு வழிகாட்டல் மிக அவசியமாகிறது.

* அவர்கள் கேட்பதை எல்லாம் கொடுப்பதற்கு வசதியில்லை:

எமது வருமான நிலை, அதற்கேற்ப வாழ்வதன் அவசியம் என்பதை நயம்பட உணர்த்துவோம்.

* வெளியே காலங்கடந்து போதல் :

விடுமுறைக்கு வெளியிடங்களுக்கு செல்லுதல் எமது வசதி வளங்களுக்கு ஏற்ப அமைய வேண்டும்

என விளக்குவதன் மூலம் கட்டுப்படுத்துவோம். இவ்விதமான சூழலில் அவர்கள் அமைதியாகத் தீர்மானம் எடுக்க உதவுவோம்.

இவ்விதம் நாம் அவர்களை வழிநடத்துவதன் மூலமே அவர்கள் பெரியவர்களானதும், ஏற்படும் தேவைகளுக்கு சீராக முகம் கொடுக்கும் ஆற்றல் பெற்றவர்களாக அமைந்துவிடுவர்.

மற்றவர்களுக்கு உதவி வாழவேண்டும்

மற்றவர் எமக்குத் தருவதை விட நாம் மற்றவர்களுக்கு உவந்து அளிப்பது மேலானது எனும் உண்மையை சிறுவயதில் இருந்தே கற்றுக்கொடுங்கள். “யாவர்க்குமாம் உண்ணும் போது ஒரு கைப்பிடி” - என்பதைப் பிள்ளைகளுடன் இணைந்து திட்டமிடுங்கள். அவ்விதமான, உதவி செய்யும் வேளைகளில் உங்கள் பிள்ளைகளையும் அழைத்துச் செல்லுங்கள். உதாரணமாக, வீட்டு மின்இணைப்பு பழுதுபார்த்தல்; மோட்டார் (நீர் இறைக்கும்) சரிவர இயங்கவில்லை; இவைகளை சீர்செய்தபின் அதனால் ஏற்படும் மனப் பூரிப்பு, திருப்தியைப் பிள்ளைகளுடன் பகிருங்கள். இதன்மூலம் பிறருக்கான சேவையின் மகிமையை நன்கு உணர்த்துபவர்கள் ஆவோம். அயலாருடன் இணங்கி வாழ்தல் மனநிறைவு தரும் செயலாகும்.

DIABETES

சென்ற இதழின்
தொடர்ச்சி....

நீர் ஓவ

(ஒரு கண்ணோட்டம்)

1. சலரோகம் உள்ளோர் சிக்கல்கள் ஏற்படா வண்ணம் தம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற் குரிய பொதுத்தகவல்கள் யாவை?

* ஆரம்ப நிலைமையாக இருப்பின், கண்டிப்பான உணவுக் கட்டுப்பாட்டின் மூலம் இந்நோயைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

* வைத்திய ஆலோசனையின் பிரகாரம் தொடர் சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும். வேறு நோய்களுக்குச் சிகிச்சைப் பெறும் வேளைகளில் சலரோக நோய்க்கான சிகிச்சை தடையின்றித் தொடருதல் அவசியம்.

2. இந்நோயாளர் மயக்கம் அடைவதற்கான காரணி யாது?

அ. இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் மட்டம் குறையும் போது மயக்கம் அடைதல் நிகழும். இந்நிலையை "கைப்போகிளிசீமியா" என அழைப்பர். அன்றாடப் பிரச்சனைகளில் இதுவும் ஒன்றாக அமையும். இந்நோய்க்கான சிகிச்சை, சமச்சீர் உணவு, உடற் பயிற்சியும் சீராக அமையும் போது இந்நிலைமை சம்பவிக்கலாம். இரத்தத்தில் குளுக்கோசு மட்டம் குறைவடையும் வேளையில் இந்நிலைமை ஏற்படலாம். உடல் தள்ளாட்டம், எளிதில் கோபமடைதல், கடும்பசி, கூடிய வியர்வை, ஒரே மனக்குழப்பம், இதயத் துடிப்பு வேகமடைதல் முதலானவற்றுடன், மயக்கம் ஏற்படலாம். தொடக்கத்தில் நோயாளி மயக்கம் அடையும் சாத்தியம் உண்டென உணரும் போது காலம் தாழ்த்தாது இரு தேக்கரண்டி குளுக்கோஸ் விழுங்குதல் மூலம் இவ்வாபத்து ஏற்படுவதை தவிர்க்கலாம்.

மயக்கம் அடைந்து 15 நிமிடங்களில் தெளிவு ஏற்படாவிடின் வைத்திய உதவியை



காலதாமதமின்றி நாடுதல் அவசியம்.

ஆ. இரத்தத்தில் குளுக்கோசின் அளவு கூடினாலும் மயக்கம் ஏற்படும் "கைப்பர் கிளிசீமியா"

என இந்நிலையை குறிப்பிடுவர். மயக்கம்,

அதிக தூக்கம், கூடிய தண்ணீர்த் தாகம்,

சோர்வு, அடிக்கடி சிறுநீர்

கழிதல், வாந்தி போன்ற குணாதிசயங்களை இச்சந்தர்ப்பத்தில் அவதானிக்க முடியும். இந்நிலை ஏற்படின் காலம் தாழ்த்தாது சிகிச்சை அவசியமாகும்.

3. கால்களில் காயம் ஏற்படுதல் இந் நோயாளியைப் பாதிக்குமா?

* இரத்தோட்டம் குறைவதனால் உள்ளங்கால், கால்விரல் முதலான ஏனைய உறுப்புக்கள் பாதிப்படைவதாகலாம். தினம் 40 - 45 நிமிடம் அப்பியாசம், நடத்தல் கைகூடின் இந்நிலைமை ஏற்பட வாய்ப்பேயில்லை. பாதம், விரல்களில் காயம் ஏற்படின் அப்புண் இலேசாக மாறமாட்டாது. எனவே நோயாளர் பாதணி அணிதல் மிக அவசியம். ஒருவரின் இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் மட்டம் சரிவரப் பேணின் இந்நிலைமை ஏற்படமாட்டாது.

4. சிகிச்சை சரிவரப் பெறாவிடின் ஏற்படக்கூடிய நோய்களின் தாக்கம் அதிகரிக்குமா?

* உடல் நலிவுறுதல் நோயின் தாக்கத்தை வலிந்து பெறுதலாக அமையும்.

* சிகிச்சை சீரின்மை, குளுக்கோஸ் செறிவு அதிகரிப்பு, இதனால் இரத்த நாடிகளில் கொழுப்பு படிமங்களாக அமையும். அதி இரத்த அழுக்கம், இருதய நோய்கள், பாரிசுவாதம்,

கால்முட்டு உளைவு முதலானவைகள் சம்பவிக்க முடியும்.

- * கைகால் விறைப்பு - மாறாத புண்கள் - நோய்த் தொற்று தீவிரம்.
- * சிறுநீரகம் முழுமையாகப் பாதிப்படையலாம்.
- * கண்பார்வை குறைவடைதல் - கற்றாக் சம்பவிக்க முடியும்.
- * நரம்புத் தொகுதி பாதிப்படையும். உடல் நோ, நலிவடைதல் மேலோங்கும்.
- * இந்நிலை தொடரின் சரும நோய்கள், சுவாசத் தொகுதி நோய்கள் சம்பவிக்கும்.

5. இந்நோய் வரக்கூடிய இலக்கினர் யாவர்?

- * தாய் தந்தையர் சலரோக நோயாளிகளாக இருப்பின், பிள்ளைகளுக்கும் இந்நோய் வரும் ஆபத்து அதிகமாகும். உடற்பருமன், உடல் உழைப்பில்லா வாழ்க்கை, உள நெருக்கீடு முதலானவை அதிகரிக்கின் இந்நோய் சம்பவிப்பது உயர்வடையும்.

6. நோயாளர் கடைபிடிக்க வேண்டிய முக்கியமான ஆலோசனைகள் யாவை?

- * தொடர்சிகிச்சை தவறாது கடைப்பிடிக்கப்பட வேண்டும்.
- * மனக் கட்டுபாட்டுடனான உணவுப் பழக்க வழக்கம்.
- * உடல் உழைப்புடனான வாழ்க்கை. (தினம் 30-40 நிமிட நடை வேண்டும்.)

* கொழுப்பு கூடிய இறைச்சி, பால், மாஜரின் முதலானவைகள், பெரிய மீன், குளிர்மானம், பொரியல் வகை, எண்ணெயில் வேகவைத்த அனைத்தையும் தவிர்ப்போம்.

* மதுபானம், புகைத்தல் முதலானவைகளை முழுமையாகத் தவிர்த்தல்.

* தின உணவில் இலைக்கீரைவகை, காய்கறிவகை கட்டாயம் சேர்க்க வேண்டும்.

* பிரயாணத்தின் போது இரு தேக்கரண்டி குளுக் கோஸ் எடுத்துச் செல்லவும்.

* பிரயாணம் செய்யும் வேளை, சலரோக நோயாளிகள் அறிமுக அட்டை, விலாசத்துடன் வைத்திருக்க வேண்டும். ஆபத்து நேரம் வைத்திய உதவிக்கு அவசியம்.

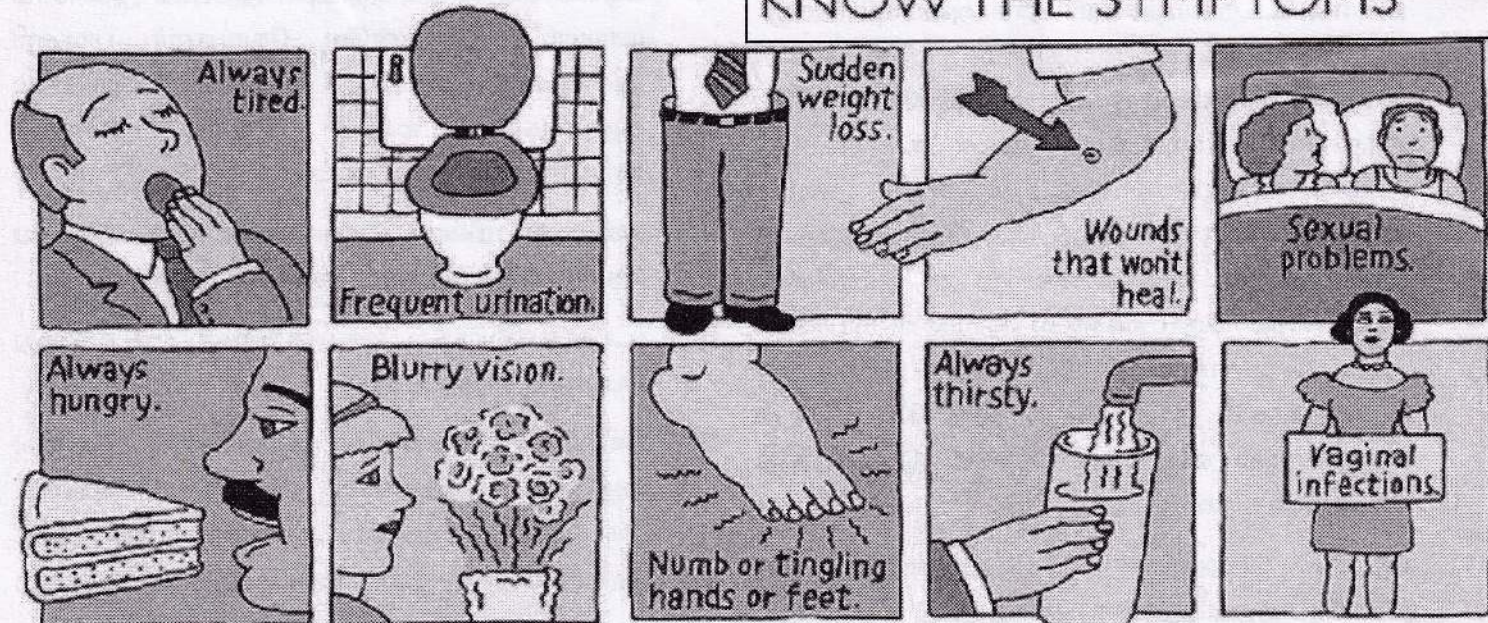
7. சிகிச்சை தொடர்பான பொதுவான ஆலோசனைகள்

* இந்நோயுடன் வாழ்நாள் பூராகவும் இயல்பு வாழ்க்கை வாழவேண்டும் என்பதை மறக்காது இருப்போம். வைத்திய சிபாரிசுக்கு அப்பால் நாம் மருந்தைக் கூட்டிக் குறைத்து பாவிக்கும் நிலைமையை உடன் தவிர்ப்போம்.

* சீராக சிகிச்சை கடைப்பிடித்து, இந்நோயுடன் 50 வருடங்களுக்கு மேலாக வாழ்ந்தவர்களும் எம் மத்தியில் இருக்கிறார்கள்.

DIABETES

KNOW THE SYMPTOMS



* நாவடக்கம், மனக்கட்டுப்பாட்டுடன் உண்ணப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

சிகிச்சை சீராக அமைவதற்கு மனஅமைதி பேணிய வாழ்க்கை முறை அவசியமாகும். ஆழ்ச்சுவாசித்தல், ஜெபம், ஐந்து நேரத் தொழுகை, தியானம், பஜனை முதலான அனைத்தும் எமக்கு மன அமைதி ஆறுதல் தருவதாக அமையும். இதன் மூலம் சிகிச்சை பெறுபவர் இயல்பு வாழ்க்கை வாழலாம்.

8. உணவுக் கட்டுப்பாடு தொடர்பான பொதுவான ஆலோசனைகள்?

* நாம் எடுக்கும் மூன்று வேளை உணவை - ஐந்து வேளை பிரித்து உண்பது நல்லது.

* இலைவகை, காய்கறி, தோலுடன் சேர்ந்த கடலை, கௌபி, பயறு முதலியவற்றை தின உணவில் சேர்ப்பது நல்லது.

* பப்பாசிப்பழம், கதலி வாழைப்பழம், கொய்யாப்பழம் முதலியன நல்லவையாகும்.

* கைக்குத்தரிசி, சிவப்பரிசிச் சோறு மதிய உணவாக்கல் நல்லது.

* நொறுக்குத் தீனியாக - வறுத்த பாசிப்பயறு, சுண்டற்கடலை, கதலி வாழைப்பழம், கௌபி முதலியவைகளை பாவிக்க முடியும்.

* சிறிய மீன் பாவனை ஊக்குவிக்கவும். பொரிப்பதைத் தவிர்ப்போம்.

9. நோயாளர் விசேட கவனத்திற்கு?

* மாதம் ஒருமுறை இரவில் 10-12 மணிவரை நீர் உணவு எடுக்காது அடுத்தநாள் காலையில் இரத்தம் சோதிக்கவும். (F.B.S)

* மூன்று மாதத்திற்கு ஒருமுறை Hb+Fc இரத்தப் பரிசோதனை அவசியம்.

* ஆறுமாதங்களுக்கு ஒருமுறை சிறுநீரகப் பரிசோதனை Microalbumin அளவுகள் பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும்.

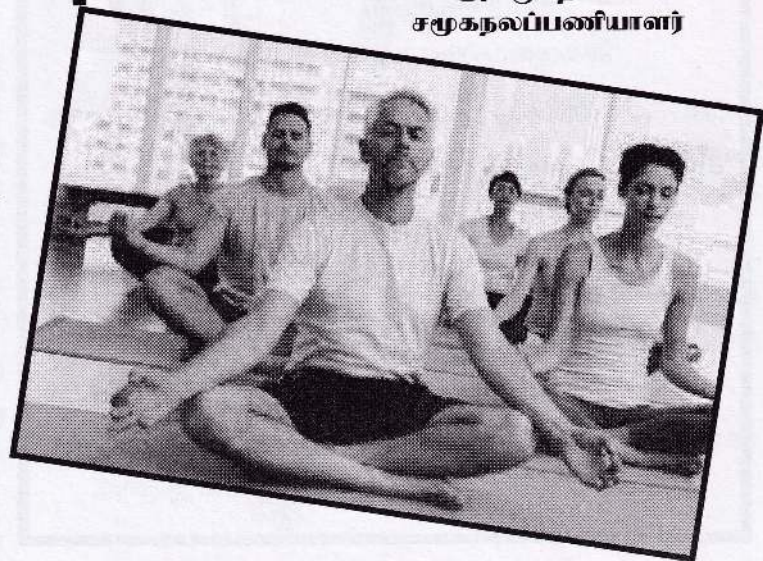


ஆரோக்கியத்தில் ஆன்மிகத்தின் பங்கு

குடும்ப உறவுகள் சீராக அமைவதற்கு மனஅமைதி இன்றியமையாததாகும். பொருளாதார வசதி மேம்படலாம். கணவன் - மனைவி உயர் அந்தஸ்து, பதவி வகிக்கலாம். ஆனால் மனஅமைதி சீர்குலையின் மனநிறைவு காணமுடியாது. மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதற்கு அமைவாகவே, தமது முயற்சிகள் வடிவமைத்திருக்கின்றன. மனம் ஒருவழிப்படாவிடின், பலவிதத் துன்பங்களுக்கு நாம் ஆளாவதுண்டு.

இவ்வடிப்படையில் பிரார்த்தனை, தொழுகை, ஜெபம், கூட்டுப்பிரார்த்தனை, மந்திர உச்சாடனம், ஆழ்ச்சுவாசித்தல், தியானம், யோகாசனம், பிராணாயாமம், ஐந்து நேரத்தொழுகை முதலான அம்சங்கள் யாவும் இவற்றுள் அடங்கும். முடியுமானவரை கணவன், மனைவி, பிள்ளைகள் முதலானோர் இணைந்து இம்முயற்சிகளில் ஈடுபடல் விபரிக்க முடியாத மனநிறைவைக் கொடுக்கும். எனவே நாம் குடும்ப உறவைப் பலப்படுத்துவோம். நண்பர், அயலாருடன் அன்யோன்யமான உறவை வளர்ப்பதன் ஊடாக எமது உடல், உள, சமூக, ஆன்மிக நலனைப் பேண உறுதி பூணுவோம். “நல்லாரோக்கியத்தை உயர் பெறுபேறு என்பர்”

அ. குகதாசன்
சமூகநலப்பணியாளர்

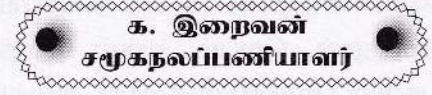


சிறுநீர்ப்பை தொடர்பான நோய்களைத் தவிர்ப்போம்.

சிறுநீர்ப்பை நோய் மிகவும் சாதாரணமாகத் தோன்றக் கூடிய நோயாகும். இந்நோயுடைய பலருக்கு அடிக்கடி சிறுநீர் வெளியாகும். சிறுநீர் வெளியேறும் பொழுதும் வெளியேறிய பின்பும் இந்த மூத்திரக் குழாயில் எரிச்சல் இருக்கும். அவ்வப்பொழுது சீழும் மூத்திரத்துடன் வெளியேறலாம். மூத்திரப்பையில் அடைப்பு, பெரும்பாலும் இருப்பது போன்று உணரவும் முடியும். மேலும் குளிர், நடுக்கம், காய்ச்சலும் கூடவே தோன்றலாம். யாருக்காவது இத்தகைய குணம் குறி தென்படின காலதாமதமின்றி வைத்திய உதவி நாடுதல் அவசியமாகும்.

சிறுநீரகத்தில் கல் தோன்றுதல்

இவர்களுக்கு அனேகமாக மூத்திரப்பையில் அல்லது சிறுநீரகத்தில் கல் தோன்றியிருக்கலாம். இதன் காரணமாக அழற்சி, வீக்கம், காரணமாக சிறுநீர் வெளியேறுதல் தடைப்படலாம். சில நோயாளிகளுக்கு மூத்திரத்தில் இரத்தமும் சேர்ந்து சொட்டுவதுண்டு. இதன் காரணமாக மூத்திரப்பையில் அல்லது சிறுநீரகத்தில் கூர்மையான கற்கள் இருக்கலாம். காலதாமதமின்றிய சிகிச்சை அவசியமாகும்.



இதற்கான குணம் குறிகள் (உண்மைச் சம்பவம்)

என் நண்பர் ஒருவருக்கு ஒருநாள் திடீரென நடுமுதுகில் சுள் என்று குத்தலும், காந்தலும் உண்டாயிற்று. மாறிமாறிப் புரண்டு படுத்தார். தாங்கமுடியாத வலி தணியவில்லை. சிறிதளவு குறைந்து மீண்டும் அதிகரிப்பதாக உணர்ந்தார். வயிற்றின் வலது புறத்தில் அதன் மேற்பாகத்தில் வலிகாணப்பட்டது. அவ்விடத்தில் தொடங்கி மூத்திரப்பையிலிருந்து கீழே வரை வலி ஊடுருவியது. மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டார். சிறுநீர்ப் பரிசோதனை மேற்கொண்டனர். சிறுநீர் இளம் சிவப்பாகக் காணப்பட்டது. பரிசோதனையில் இரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பு உயிரணுக்கள் பலவும் காணப்பட்டன. அனேகமாக மூத்திரப்பையில் கல் தோன்றியிருக்கலாம் என அனுமானித்தோம்.

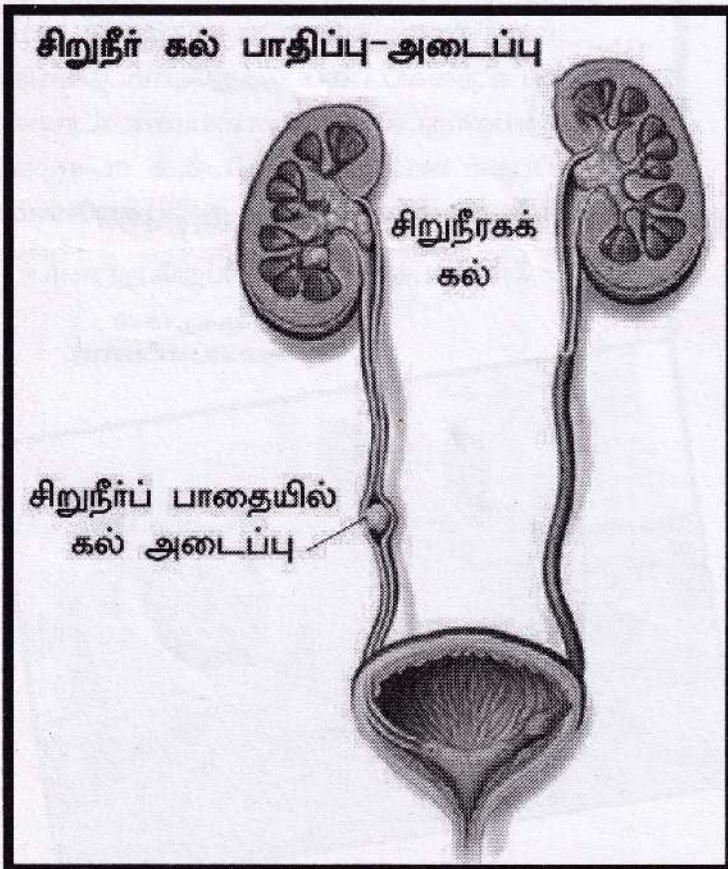
குறிப்பு : அவருடைய முழுமூத்திரத்தையும் ஒரு கலத்தில் சேகரித்தோம்.

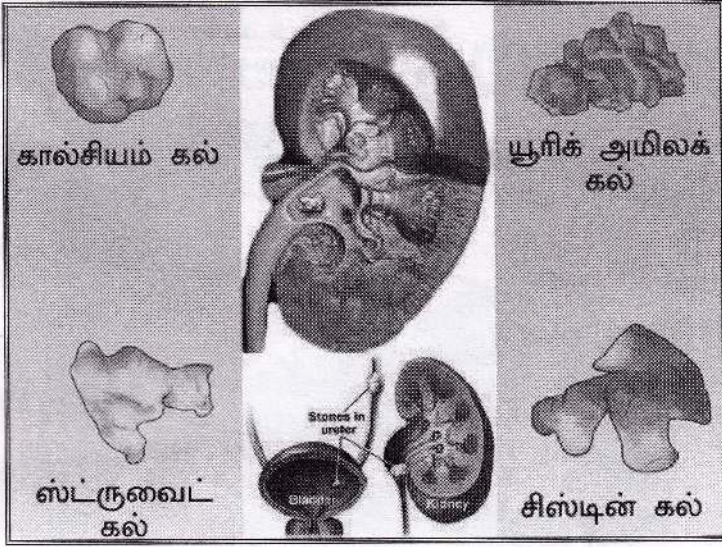
போதியளவு நீர் பருகுமாறு நோயாளியை ஊக்குவித்தோம்.

பல சந்தர்ப்பங்களில் இத்தகைய எளிய முறைகளைக் கையாண்டே சிறுநீர்ப் பையிலுள்ள சிறிய கற்கள் வெளியேறுமாறு செய்துவிடலாம்.

குறிப்பிட்ட நண்பருக்கு நாட்கள் பல சென்ற பின்பும் நடு முதுகில் இருந்து வலி குறையவில்லை. இந்நிலையில் நரம்புகளின் வழியாக சாயத்தை உடலில் ஏற்றிப் “பபலோ கிராம்” என்றழைக்கப்படும் ஒரு நுட்பமான பரிசோதனை மேற்கொண்டனர். சாயம், அவருடைய உடலில் இரத்தக் குழாய்களின் வழியாகச் சென்றதை “எக்ஸ்” கதிர் பிடித்தனர். சாயம் உடல் முழுவதும் சென்று பின்னர் சிறுநீரகங்களில் வந்த போது, மேலும் பல “எக்ஸ்” கதிர் படங்களை எடுத்தனர். சிறுநீரகத்தில் சென்று சிறுநீர்க் குழாயிலும் சாயம் நுழைந்தது. வலது சிறுநீரகத்தில் சாயம் முழுவதுமாகப் படராதிருந்தது. அந்த இடத்தில் ஒரு தடை; சாயம் மேலும் கீழே படருவதற்கு இடமளிக்கவில்லை. அங்கு ஒரு கல் இருப்பதை உறுதிப்படுத்தினர்.

பெரும்பாலும் இந்தக் கல் தானாகவே விழுந்து விடுவதுண்டு. எனவே சிறுநீர்க் குழாய் வழியாகச் சில கருவிகளை உள்ளே புகுத்தி அதை எடுத்துவிட





மருத்துவர் கண்காணிப்பில் நீண்டகாலம் இருப்பது அவசியமாகின்றது.

சிறுநீர்ப்பையில் அடியில் உள்ள “புறஸ் நேற்” கோளம் வீங்குதல்

ஆண்களின் மூத்திரப் பையில் கீழ்ப்புறத்தில் ‘புறஸ்நேற் கோளம்’ என்று அழைக்கப்படும் சிறிய உறுப்பு உள்ளது. இதன் ஊடே சிறுநீர்ப்பையில் இருந்து நீர் வெளியேறுகின்ற குழாய் இருக்கின்றது. இது சிலவேளைகளில் பெரிதாக வீங்கிக் கொண்டு மூத்திரப்பையின் வாய்ப்புறத்தை அடைத்துவிடும். அப்பொழுது சிறுநீர் வெளியேற வழியிராது. அல்லது கடுகடுப்புடன் சொட்டுச் சொட்டாகவே நீர் இறங்கும். வயது முதிர்ந்த பலருக்கு இவ்வாறு நேருவதுண்டு.

நடவடிக்கை மேற்கொண்டனர். அவ்வேளையில் அச்சிகிச்சை செய்வதற்கு முன்பாகவே கல் சிறுநீருடன் வெளியேறிவிட்டது. இதையடுத்து நோயாளியின் முதுகுவலி தானாகவே நீங்கிவிட்டது. மேலும் பலமுறை சிறுநீரைச் சோதித்தனர். அதில் எக்குறையும் இல்லை என்பதை நிச்சயப்படுத்திய பின் நோயாளி இல்லம் செல்ல அனுமதிக்கப்பட்டார்.

குறிப்பு : ஆனால் பல நோயாளிகளில் மீண்டும் மீண்டும் இவ்வாறு சிறுநீர்ப்பையில் கல் தோன்றுவதும், அல்லது சிறுநீரகத்தில் கல் தோன்றுவதும் உண்டு. பல வருடங்களாகவும் கல் வெளியேறாதலினால், வலியினால் தவிக்கும் பல நோயாளர் இருக்கின்றனர். இந்தக் கற்கள் சதையில் குத்தி வலியுண்டாக்கி, கள்ளச்சதைகள் வளர்ந்து சதையடைப்பும் கூடவே இருந்து, தொல்லை கொடுப்பதும் உண்டு.

மேக வெட்டை நோய்

மூத்திரப் பையில் நோய் உண்டாவதற்கு வெள்ளை, வெட்டை கிரந்தி நோய்கள் காரணமாகின்றன. இந்நோய்கள் தோன்றும் பொழுது சிறுநீர்க் குழாயில் நெடுநாட்கள் அழற்சி இருக்கும். எனவே இந்நோய் இருப்பவர்களுக்கு காலதாமதமின்றிய சிகிச்சை அவசியமாகும். இந்நோய் குணமாகாத நிலையில் இவர்களுடனே தொடர்பு கொள்கிற அனைவரிடத்திலும் இந்நோய் பரவும் சாத்தியம் உண்டு.

இந்நோயைக் குணமாக்குவதற்குப் பலவகையான வைத்திய வசதிகள் உள்ளன. சிறுநீர்க் குழாயில் புண் ஆறிய பின்னர் சதை அந்தத் தழும்பிலே வளரலாம். அல்லது சதை ஒன்றோடொன்று ஒட்டும். இத்தகைய சதையடைப்பினால் ஆண் நோயாளிகளுக்கு மிகுத்த துன்பம் விளையும். எனவே மூத்திரப்பை நோய்க்குச் சிகிச்சை பெறுபவர்

சிறுநீர்க்குழாய் நலநிலையில் இருந்து வருவதும் அதுவழியாக சிறுநீர் தங்குதடையின்றி வெளியேறுவதும் மிகவும் முக்கியமானதாகும். இதன் ஓட்டத்தில் தடை ஏற்பட்டுக் கல்லோ, சதையோ, புறஸ்நேற் வீக்கமோ அதை அடைத்தால், அதை விரைவில் குணமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அந்த பாதையில் தோன்றும் எந்நஞ்சும் உடல்முழுவதும் பரவி பெரும் தொல்லை ஏற்படுத்தலாம். இதனால் சுரம், குளிர் நடுக்கம் ஏற்பட்டு நோயாளி அவதிப்படும் நிலைமை ஏற்படலாம். சிறுநீர்ப்பையின் மேலேயும் அடியிலும்தான், இதன் விளைவாக வலி ஏற்படக்கூடும். சிறுநீர் வெளியேற வேண்டிய வேளையில் அடக்கிக் கொண்டாலும் சிறுநீர்ப்பையின் செயல்கள் நிறைவேறாதலால் நீர் வெளியேறாமலும் இருக்கும்.

அவ்வப்பொழுது நமது மூக்கு, தொண்டையிலும் உள்ள நோய்கள் சிறுநீர்ப்பு பாதையிலும் துன்பம் விளைவிக்கின்றன. சிறுநீர்ப்பு பாதையில் கட்டிகள் புறப்பட்டால் பிற்காலத்தில் அவை புற்றாக மாறுகின்றன. இந்நிலையில் காலதாமதமின்றி வைத்திய உதவி நாடுதல் மிகவும் அவசியமாகும்.

தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள்

அ. மிளகு, மிளகாய், பட்டை, இலவங்கம், கடுகு முதலானவைகளை உணவில் அகற்றிக் கொள்வோம். இவைகள் எரிவூட்டுவதாக அமைகின்றது.

ஆ. விற்பின் A உள்ள உணவுகளைப் போதியளவு சேர்க்கவும். பால், தயிர், மோர், கீரைவகை, மஞ்சள் நிறக்காய்கறிகள் கூடியளவு பாவிப்போம்.

இ. போதியளவு நீர் பருகுவோம். குறைந்தது 8 கிளாஸ் அருந்துவோம்.

குடும்ப உறவு பாதிப்படைதலைத்

க.கனகராஜா
சமூகநலப்பணியாளர்

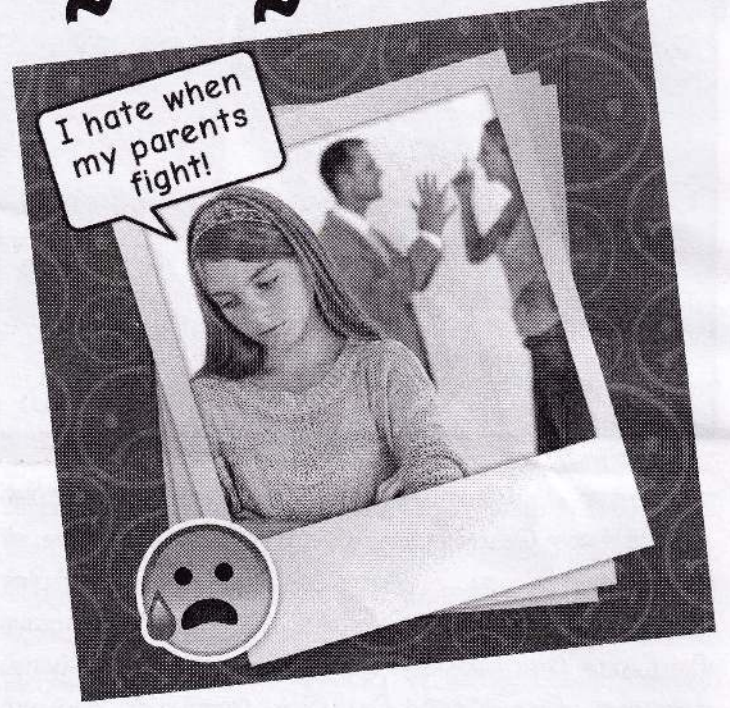
தவிர்ப்போம்

தாய் - தந்தையர் நற்பண்பு உள்ளவர்களாகவும், அன்பு பாராட்டக் கூடியவர்களாகவும் அமைதல் அவசியம். குழந்தைகளின் உளவிருத்திக்கு அன்பு பாராட்டுதல், அரவணைப்பு, உவந்தேற்கும் மனப்பான்மை, பாதுகாப்புணர்வு முதலானவை பெற்றோர்களுக்கு அமைதல் இன்றியமையாததாகும். நாளாந்த வாழ்க்கையில் குழந்தைகளுக்குத் துன்பியல் அனுபவங்கள் ஏற்படின், அவர்களின் ஏனையவர்களுடனான உறவுகள் பாதிப்படையும். அதேவேளை சந்தோஷமான அனுபவங்கள் அவர்களுக்குத் தினம் கிடைக்குமாகில் அவர்தம் வாழ்க்கை குதூகலமாக அமையும். இதனால் அவர்கள் மனநிறைவாக வளரும் பாக்கியம் பெற்றவர்களாக மிளிர்வார்.

குழந்தைகளின் உணர்வுகள் பாதிப்படையக்

காரணிகளாவன :

- * பெற்றோர் தினம் வாக்குவாதம் - மன அமைதி குறைவடைதல்.
- * அடித்துடைக்கும் மனப்பான்மை மேலோங்கிய குடும்பங்கள்
- * கணவன் - மனைவி ஒரு வீட்டில் இருந்தாலும் அன்யோன்ய உறவு பாராட்டாமை; ஒருவருக் கொருவர் முகம் கொடுப்பதில்லை.
- * ஐயுறவு, ஒருவரை ஒருவர் மதிப்பதில்லை. மனம் திறந்து சம்பாசிப்பதில்லை.
- * குழந்தைகளைக் குடும்பத்தில் இருந்து பிரித்து பாட்டன், பாட்டி, மாமன், மாமி, சகோதரர்களிடம் ஒப்படைத்தல். இவர்களுக்குத் தாயின் அரவணைப்பு இன்றியே வளர்கிறார்கள். இவர்கள் வளர்ப்பவர்களில் இருக்கும் பிரியம் / அன்பு பெற்றோரிடம் கொண்டிருப்பதில்லை.
- * கணவன் - மனைவி பிரிந்திருத்தல், விவாகரத்துச் செய்த குடும்பத்தில் உள்ள பிள்ளைகள்
- * தாய், தந்தை இல்லாக் குழந்தைகள்



- * வீட்டுப் பணியாளர் வளர்க்கும் பிள்ளைகள் (தாய், தந்தை வேலைக்குச் செல்வோர்)
- * தகாத உறவினர் மூலம் உருவான குழந்தைகள் - தாய் / தந்தை யார் எனக் குறிப்பிட முடியாத குழந்தைகள்
- * அமைதியற்ற சூழலில் வளரும் குழந்தைகள்
- * குடிபோதை, போதைவஸ்துப் பாவனைக்கு இலக்கான குடும்பம் - அவர் பிள்ளைகள் முதலானோர்

இதன் விளைவுகள்

- ▶ குழந்தைகள் பயம், ஏக்கம், கலக்கம் முதலானவை களுடன் காணப்படுவர்.
- ▶ சில பெற்றோர் இக்குழந்தைகளை ஆதரவுடன் அழைப்பதேயில்லை.
- ▶ இன்சொல் உபசரணையான வார்த்தைகளுக்காக ஏங்குவர்.
- ▶ குழந்தைகளை அதட்டுதல், சதாகுறை கூறுதல் சம்பவிக்கின் தமது அடக்கப்பட்ட உணர்வைப் பகிரமுடியாது ஏங்குவர்.
- ▶ பாதிப்பான இக்குழந்தைகளின் முகங்களில் புன்சிரிப்பைக் காணமுடியாது.

- ▶ மற்றவர் துன்பப்படும் போது அவர்களை ஏளனமாகப் பார்த்துச் சிரிப்பர். இவர்களில் பழிவாங்கும் மனோபாவம் மேலெழுவதை அவதானிக்கலாம்.
- ▶ சதா நச்சரிப்புக்கு ஆளான குழந்தைகள் தற் துணிவின்றி ஏக்கம் அடைவர்.
- ▶ வளர்ந்தவர்களான பின்பும் சகோதரர் மத்தியில் போட்டா போட்டி, மனம் திறந்த உரையாடல் இன்மை; வெறுப்புணர்வு மேலோங்கி காணப்படும்.
- ▶ எரிச்சல், பொறாமை மேலோங்கல், சில பொருட்களை வேண்டுமென்றே எடுத்து ஒளித்து வைப்பர்.
- ▶ தாயின் மேல் வெறுப்பு; அவரை முகம் கொடுத்துப் பார்க்க விருப்பமின்றித்தவிப்பர். எவ்விதமான துன்பம் தாய்க்கு ஏற்படினும் இரக்கம் காட்டமுடியாது அவலம் அடைவர்.

தாயின் மேல் வெறுப்பு - இதற்கான காரணங்கள்

- ▶ குழந்தைக்கு முதல் ஆறுமாதங்கள் - தாய்ப்பால் மாத்திரம் ஊட்டுதல் அடிப்படைத் தேவையாகும். மேலதிக உணவாக இரண்டு வருடங்கள் வரை தாய் குழந்தைக்குப் பாலூட்ட வேண்டும். நிறை உணவாகத் தாய்ப்பால் அமைகின்றது. அரவணைப்பு, பாதுகாப்புணர்வு இப்பாலூட்டுதல் மூலம் குழந்தை பெறுகிறது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.
- ▶ உரிய வேளையில் தாய்பாலூட்டாவிடின், வெறுப்புடனேயே அக்குழந்தை நித்திரையாகும். குறுகியகால இடைவெளியில் அடுத்த குழந்தைக்குத் தாயாகில் மூத்த குழந்தைக்குக் கிடைக்கும் அரவணைப்பு படிப்படியாகக் குறைவடையும்.
- ▶ கடைசியாகப் பிறந்த குழந்தைக்குத் தாய் கொடுக்கும் கரிசனை, அக்கறை, பராமரிப்பு, அரவணைப்பு முதலியன மூத்த குழந்தைக்குக் கிடைக்காவிடின் அக்குழந்தை ஏக்கம், வெறுப்பு, துன்ப உணர்வு மேலிட்டுக் காணப்படும்.
- ▶ எக்குழந்தையும் முதல் மூன்று ஆண்டுகள் தன்னைப் பற்றிச் சிந்திக்குமே தவிர சகோதரர் ஏனையவர்களைப் பற்றி அக்கறை கொள்ள மாட்டாது. (They are self centred) இந்நிலையில் பெற்றோர் எவ்வளவு தூரம் குழந்தைகளில் கரிசனை கொள்ள வேண்டும் என்பது புலனாகிறது.

- ▶ கடிந்து பேசுதல், குறை கூறுதல், ஒரு குழந்தையை அடுத்த குழந்தையுடன் ஒப்பிட்டுப் பேசுதல், பாகுபாடு காட்டுதல், சில குழந்தைகளுக்கு முன் உரிமை அளித்தல் முதலியன சகோதரர் மத்தியில் துன்பியலை அளிக்கும். போட்டி மனப்பான்மையை வளரவே செய்யும்.

ஈடுகொடுக்கும் வழிமுறைகள்

குடும்பத்தில் தாய், தந்தையர் அன்யோன்ய உறவு பேணல் அடிப்படைத் தேவையாகும். சிறிய அம்சங்களாகிலும் ஒருவரின் செயலை மெச்சும் பண்பு வளர்க்கப்படல் வேண்டும். எம்மில் கூடுதலானவர் குறைகாண்பதில் வல்லவர்களாகவே காணப்படுவர். இந்நிலை மாறவேண்டும். ஒருவரை மெச்சுதல் உயர்பண்பாகும்.

“யாவர்க்குமாம் உண்ணும் போது ஒரு கைப்பிடி” - திருமந்திரம். இதன்மூலம் எமது குழந்தைகளும் இச் செயற்பாட்டை முன்னுதாரணமாகக் கொண்டு செயற்படுவர். எம்மிடம் வசதி இருக்கும் போது கொடுத்து உதவுதல் பெரும் பேறாகும்.

“பெரியார் பெருமை சிறுதகைமை, ஒன்றிற் குரியா ருரிமை யடக்கம் - தெரியுங்கால் செல்வ முடையாருஞ் செல்வரே, தற்சேர்ந்தார் அல்லல் களைப வெனின்” - நாலடியார் : 170

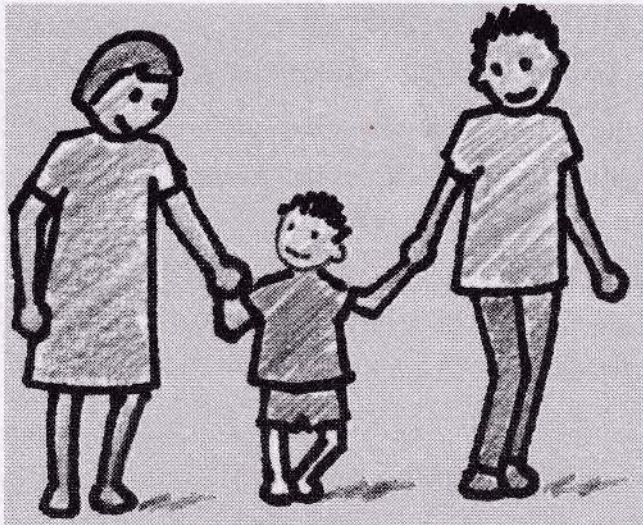
கருத்துரை :

பெரியோரிடம் காணப்படும் பெரும் சிறப்பு, சிறியர் - பெரியர் என்ற பேதம் இன்றி, எவரிடத்தும் பணிவுகாட்டும் அடக்கம் எனும் உயர் பண்பாகும். இன்னும் ஆராய்ந்து அறிவோமானால் பணம் படைத்தவர்களும், தம்மை அண்டி வருபவர்களின் துன்பம் துடைத்து, அவர்களுக்கு உதவி செய்து வாழ்வார்களானால் அவர்களே உண்மையில் அருட்செல்வர் எனும் சிறப்புக்குரியவர் ஆவார்கள்.

- ✓ தாய் தந்தையரின் சுமுக உறவு, விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை மன்னிக்கும் சுபாவம் குழந்தைகளுக்கு முன் உதாரணமாக அமையும்.
- ✓ ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனித்துவமானவர் - அவர்களை மற்றவர்களுடன் ஒப்பிட்டு உரையாடல் தவிர்க்கப்படவேண்டும்.
- ✓ கல்லூரிகளில் ஆசிரியர்களாகிய நாம், எல்லாக் குழந்தைகளையும் சமனாக நோக்க வேண்டும். ஒரு சில குழந்தைகளுக்குப் பாகுபாடுகாட்டுதல், முதன்மை அளித்தல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

- ✓ குழந்தைகள் நல்ல சூழலில் வளர்க்கப்படல் வேண்டும். குழலுக்கு அமையவே எமது வாழ்க்கை; எம் நண்பர்கள் போன்றே எமது குணவியல்புகளும் அமைய முடியும். பெற்றோர் விழிப்பாகக் குழந்தைகளை வழிநடத்த வேண்டும்.
- ✓ எம் மதத்தவர்களாயினும், அவர்தம் மத அனுஷ்டானங்களைக் கடைப்பிடிக்க வழிகாட்டப்படவேண்டும்.
- ✓ குழந்தைகள் இயல்பாக முன்னெடுக்க கூடியதாக கல்வி அளிக்கப்படவேண்டும். பெற்றோர் தாம் விரும்பிய பாடங்களைக் கற்குமாறு நிற்பந்திக்கும் நிலமை தவிர்க்கப்படவேண்டும்.
- ✓ தினம் குழந்தைகள் அப்பியாசம் / விளையாடுவதற்கான சூழலை வீட்டிலும், பாடசாலையிலும் ஏற்படுத்தல் அடிப்படைத் தேவையாகும். இதையே “உடலை உறுதிசெய்” எனப் பாரதியார் குறிப்பிடுகின்றார்.

“ஆரோக்கிய வாழ்வு அரும் பேறாகும்”. உடல் உழைப்போடு வாழும் போதுதான் உடல் உறுதி பெறுவதாக அமையும். மேலும் உடற்பருமன் தவிர்ந்தவர்களாவோம். நவீன வசதிகள் குழந்தைகளை வீட்டுக்குள் முடக்கும் “அவலவாழ்க்கை வாழ்கின்றனர்” என்பதை எமது பெற்றோர் உணராது இருப்பது சாபக்கேடாகும். இன்று பாடசாலை மாணவர் நீரிழிவு, பாரிசுவாதம், மூட்டுளைவுக்கு ஆளாகின்றனர். இதனால் அவர்தம் வாழ்நாள் குறுகுகின்றது. துன்பத்திற்குள் இட்டுச் செல்கின்றது என்பதை மறவாது இருப்போம்.



பாலியல் துஷ்பிரயோகம்

பாலர் பருவத்தில் பாலியல் அத்துமீறல்கள், எமது சமூகத்தில் ஏற்படுவதுண்டு. கிட்டிய உறவினர்களாலேயே இச்சீர்கேடு நடைபெறுகிறது. குழந்தைப் பருவத்தில் ஏற்படும் இந்நிலை தொடர்பாக விளங்கிக் கொள்ளமுடியாத தன்மையாக அமைவதுண்டு. பாதிக்கப்பட்டவர் வளர்ந்தவர்களான பின், குடும்ப உறவு கொள்வதில் கலக்கம் / வெறுப்பு மேலிட்டவராக அமையமுடியும்.

முக்கிய அறிகுறிகளாக அமைவன :

- + விபரிக்கமுடியாப் பயஉணர்வு
- + வெளிப்படுத்தமுடியா ஏக்கம்.
- + குழப்பமான பார்வை
- + நம்பிக்கையிழந்த மனோபாவம்
- + குதூகலிக்கமுடியாமை
- + உண்ணவிருப்பமின்மை / மறுத்தல்
- + ஏனையவர்களுடன் அன்யோன்யமாகப் பழக முடியாமை / ஒதுங்குதல்
- + கற்றலில் கவனம் கொள்ளமுடியாமை
- + நித்திரைக் குழப்பம்
- + நித்திரையில் திடுக்கிடல்
- + ஆண் எவராக இருப்பினும் நம்பமுடியாமை
- + குறிப்பாகப் பாதிக்கப்பட்ட உணர்வு, ஆழ்மனத்தில் இருந்து அடிக்கடி வருவதான உணர்வு முதலியன

இப்பிள்ளைகள் பாதுகாப்புணர்வு பெறும் வகையில் நடவடிக்கைகள் அமைதல் வேண்டும். ஆற்றுப்படுத்தல் / வழிகாட்டல் சேவையை நாடுதல் மிகவும் இன்றியமையாததாகும். 100% இரகசியம் பேணலுடன் இவ்வழிகாட்டல் இடம்பெறும். நிச்சயமாகப் பாதிப்பில் இருந்து விடுபடமுடியும்.

தொடர்புகளுக்கு பின்வரும் இலக்கத்தில் அழைக்கவும் :

011-2717401, 077-3179715

மார்பு நடு எலும்புக்குக் கீழ் ஏற்படும் ஒருவகை எரிவுணர்ச்சி கொண்ட “நெஞ்செரிவு” பொதுவான வகைப்பட்ட ஒரு அஜீரணமாகும். காரமான உணவு, எண்ணெயில் வேகவைத்த உணவு, அதிகப்படியான உணவு உட்கொண்ட பின்னர் இந்நிலை சம்பவிப்பதாக அமைகிறது.

இதற்கான காரணிகள்

முத்தோரின் இரைப்பைக்கும், உணவுக் குழாய்க்கும் இடையிலான வட்டவடிவான சுருங்கு தசைகள் வலுவிழக்க ஆரம்பிக்கின்றன. இரைப்பைக்கு அனுப்பப்பட்ட உணவு, மீண்டும் உணவுக் குழாய்க்குள் தள்ளப்படுகிறது. மேலும், உள் அடைப்பட்ட வாயு காரணமாகப் பிடிப்பு ஏற்படலாம். சிலவேளைகளில் தோள்களிலும், மார்பிலும் கூட ஏற்படலாம்.

கையாளும் முறைகளாவன

அ. நோவேற்படாமல் தடுப்பதே முக்கிய இலக்காகும். காரமான உணவுகள், பொரித்த உணவுகள், கூடிய கொழுப்புக் கொண்ட சிற்றுண்டிகள், கோப்பி, அதிகம் புளிப்பான, அமிலச் செறிவுகூடிய சிற்றஸ் (எலுமிச்சை), தக்காளி போன்ற உணவுகளை முடியுமானவரை தவிர்ப்போம்.

ஆ. இனிப்புவகைகள், சுயிங்கம் முதலானவைகளைத் தவிர்ப்போம். புகைத்தலை முற்றாக விலக்குவோம்.

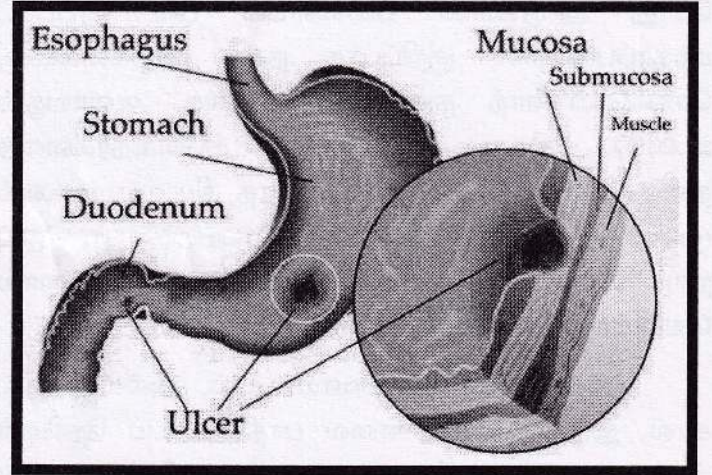
இ. கூடிய எடை, விரைவாக உண்ணுதல், மன அழுத்தம், மார்பு, வயிற்றை இறுக்கும் உடைகள், பட்டிகள் அணிதல் முதலானவைகள் இதற்குக் காரணமாகலாம்.

எனவே,

- 15 நிமிடம் வரை செலவிட்டு நன்கு சப்பியே உணவை விழுங்குவோம்.
- சிறிய அளவினதாக எமது உணவை அமைத்துக் கொள்வோம்.
- உண்டபின் நித்திரை செய்வதை முற்றாக விலக்குவோம்.
- இனிப்பு, மிட்டாய் முதலானவைகளைச் சப்பி உறிஞ்சுவதைத் தவிர்ப்போம்.
- வைக்கோல்குழாய் ஊடாக மென்பானம் அருந்து தல் தவிர்ப்போம். காற்றை விழுங்குதல், வாயு சேகரிப்புக்குத் துணைபோவதாக அமைகிறது.

● திருமதி அழகேஸ்வரி.தி ●
சமூகநலப்பணியாளர்

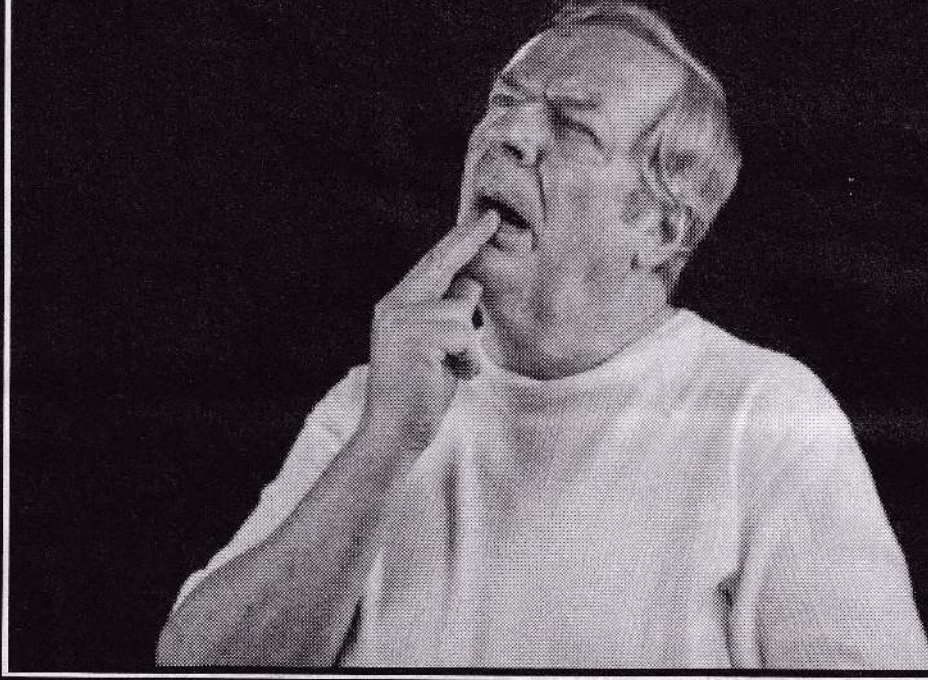
அஜீரணம்



- இலைக்கீரைவகைகள், போஞ்சி, பயிற்றை வகைகள் உயர்நார்த்தன்மை கொண்டவை. எனவே இவற்றை நன்கு சப்பி விழுங்குதல் வேண்டும்.

குறிப்பு : வயிற்றுப்புண், பித்தப்பை வியாதி அல்லது புற்றுநோய் முதலானவற்றிற்கும் அஜீரணம் முக்கிய அறிகுறியாக அமையமுடியும்.

முதுமைக்கு முகம் கொடுப்போம்



GETTING OLD

I remember the words to every song from the 80's,
but I forgot why I came into this room.

தாய் தந்தையர் வயதான நிலைமை ஏற்படும் போது அவர்களின் பிள்ளைகள் பல தரப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில் குறிப்பாக நகர வாழ்க்கையில், சொல்லொணாத் துன்பதுயரங்களுக்கு ஆளாவதும் உண்டு. தமது நண்பர்கள், சினேகிதர்களைத் தன்னும் சரிவர வரவேற்க முடியாத நிலை ஏற்படவும் முடியும். சிலவேளைகளில் இவ்வயதானவர், ஐயுறவு கொண்டவர்களாக அமையலாம். இதனால் வெளிக்கதவுகளைப் பூட்டிவைப்பதாகலாம்.

இம்முத்தோர் நோய்வாய்ப்படல், அல்லது கை, கால், இடுப்பு முதலானவை பாதிப்படைய நேரிடின் நீண்டகாலப் பராமரிப்புக் காரணமாக பிள்ளைகளின் பாடசாலைக் கல்வி பாதிப்படைய வாய்ப்பாக அமைவதுண்டு.

பாட்டன் - பாட்டியின் உதவிகள்

அதேவேளை பாட்டன், பாட்டி வீட்டு வேலைகளைக் கவனிப்பதோடல்லாமல் பேரப்பிள்ளைகளை வளர்ப்பதற்குப் பேருதவியாக அமைந்துவிடுவர். நெருக்கமான வீடுகளில், விருந்தாளிகள் வரும்

வேளைகள், பெற்றோர் ஓய்வெடுக்க முடியாத நிலையாக அமைவதுண்டு. நெருக்கடியான சூழலில் சீவிக்கும் போது பிள்ளைகளுக்குப் பலதரப்பட்ட அசௌகரியங்கள் சம்பவிக்கலாம். இவ்வேளைகளில் தாய்மார் தமது மகள், மருமகளுடன் பொறுமை காத்து நடத்தல் வேண்டும். இந்நிலைமை அமைதிபேணப் பேருதவியாக அமையமுடியும். சினமுட்டும் சொற்பிரயோகம், மகள், மருமகளின் நடவடிக்கைகளில் குறுக்கீடு செய்தல் முற்றாக தவிர்க்க வேண்டும்.

அத்துடன்ல்லாமல் வயதான பாட்டன் பாட்டியின் விகடத் துணுக்குகளையும் சிறிய குட்டிக்கதைகளையும், உவகையுடன் செவிமடுக்கும் பேரப்பிள்ளைகளையும் காண்கிறோம். இவ்வயதானோர் கைசெலவுக்காக தம் கைவசம் இருக்கும் நிதியில் இருந்து சிக்கனமான முறையில் சிறுசிறு அன்பளிப்புக்களை தமது பேரக்குழந்தைகளுக்கு வழங்குவதையும் காணலாம். இம்முத்தோர் தாம் வயதானவர் என உணரா நிலையில் ஆரோக்கியமாக மூப்படையும் பலரைக் காண்கிறோம்.

V. T.மனோகரன்
சமூகநலப்பணியாளர்

மூப்படைதல் சவாலேதான்

எமது சமூக அமைப்பில் நெருக்கடியான வாழ்க்கை முறைகள், பொருளாதாரப் பின்னடைவுகள், பலதரப்பட்ட இழப்புக்கள், நெருக்கீடுகள் முதலான காரணிகளினால் “மூத்தோரைப் பராமரித்தல்” பாரிய அமைப்பாக மாறிக்கொண்டே வருகிறது. மேலும் எமது பிள்ளைகளின் வெளிநாட்டுச் சீவியம் - இதனால் தாய் தந்தையர் அநாதரவாகத் தத்தளிக்கும் அவலம் மேலெழுவதாக அமைகிறது.

தாய் - தந்தையரைப் பிரிப்பதைத் தவிர்ப்போம்.

பெற்றோர் மூப்படைந்த வேளையில் தமது வசதிக்கு ஏற்பத் தாய் - தந்தையரைப் பிரித்துத் தம்முடன் இணைக்கும் பிள்ளைகளைப் பார்க்கிறோம். நீண்டகாலம் இணைபிரியாது வாழ்ந்தவர். ஒருவர் தேவையை குறிப்பால் உணர்ந்து வாழ்பவரின் துணையைப் பிரிப்பது வெளிக்காட்ட முடியாத மன உளைச்சலை ஏற்படுத்துவதாக அமையும். இவ்விதமாகப் பிரிப்பதை உடன் நிறுத்திக் கொள்வோம். பொருளாதார வசதி குறைவடையும் போது அல்லது நோய்ப்பிணி ஏற்படின் பிள்ளைகளை உதவி கருதி நோக்குவர். இவ்வேளைகளில் நிச்சயமாக உதவவேண்டும். தற்போது முதுமையான பெற்றோர் வீட்டில் இருந்து பாரிய சுமையாகக் கருதும் பிள்ளைகளும் உண்டு.

மூத்தோர் பரிதவிப்பு

மூப்படைந்தவர் எதற்கும் உதவார். எமது நடமாட்டத்திற்கு குறுக்கீடாக உள்ளார். தொடர்ந்து இவர்கள் எமது முயற்சிகளில் குறுக்கீடுகிறார்கள் என சிந்திக்கும் குடும்பத்தினரையும் காண்கிறோம். இந்நிலை மூத்தோர் மனங்களில் விபரிக்க முடியாத துன்பியலைத் தோற்றுவிப்பதாக அமையும். இதனால் இவர் மனங்களில் விரக்தி மனப்பான்மை தலைதூக்குவதைத் தவிர்க்க முடியாது. பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகள் மூத்தோருடன் அலட்சியமாக நடக்கமுற்படுவாராகில் இவர்களே அவர்தம் வாழ்க்கை சீரழிவு அடைதலுக்குக் காரணமாகி விடுகின்றனர். மனம் திறந்து கருத்துப் பரிமாற முடியாது ஏங்கும் மூத்தோர் அமைதியிழந்து தவிப்பதை அவதானிக்கலாம். மனப்பதட்டம், நித்திரை சீரின்மை, தலைவலி, குடற்புண், அதிரத்த அழுக்கம், பாரிசுவாதம், நீரிழிவு முதலான நோய்களுக்கு இவர்கள் எளிதில் இலக்காவர்.

கையாடும் வழிமுறைகள்

மூத்தோர் ஒவ்வொருவரும் தனித்துவமானவர். அரும்பாடுபட்டு குழந்தைகளாக வளர்த்து இன்று வளவாளர்கள் ஆக்கியுள்ளார்கள். அவர்களுக்கான சுயகௌரவம் உண்டு. ஒவ்வொரு குடும்பமும், தமது வசதி வளங்களுக்கு அமைய தீர்மானித்தல் அவசியமாகும்.

✓ இளைஞர்களுக்கு என்ன தேவைகள் உண்டோ, அதேபோல் மூத்தோருக்கும் தேவைகள் உள்ளன. சமூகத்தில் அவர்கள் பிரயோசனமுள்ளவர்களாக கணிக்கப்படவேண்டும்.

✓ உடலாலும் உள்ளத்தாலும் பற்றுதியுடன் தின வாழ்க்கை மேற்கொள்ளுவதற்கான வசதிகள் அளிக்கப்படல் வேண்டும்.

“எண்ணமே வாழ்வு என்பர்”

மூத்தோரைச் சுயமாகச் செயற்பட அனுமதிக்க வேண்டியது மிக முக்கியமானதாகும்.

அன்றாடவாழ்க்கையில் பிள்ளைகள் தமது பெற்றோர் ஈடுபாட்டுடன் செயற்படுவதைக் கட்டுப்படுத்தும் சூழலையே காண்கிறோம். “நீங்கள் ஒரு வேலையும் செய்யவேண்டாம். ஓர் இடத்தில் ஆறுதலாக இருந்தாற்போதும்.” இவ்விதம் உலாவுவதற்கே தடை போடுகின்றனர். இதனால் மாடிவீட்டில் இருப்போர் கீழே இறங்கி உலாவுவதே குறைவாக இருக்கிறது. இந்நிலைமை காரணமாக கூடுதலான மூத்தோர் உடற்பருமன், மூட்டுளைவு, நீரிழிவு முதலான நோய்களுக்கு இலக்காகி விடுகின்றனர். உடலை உறுதி செய்தல், அப்பியாசம், நடத்தல், மாடிப்படி ஏறி இறங்குதல் மூலமே நாம் இயல்பாக வாழலாம் என்பதை மறவாது இருப்போம். நடமாடுதல் குறைவடையின் வாழ்க்கையில் வெறுப்படைதல், விரக்தியடைதலைத் தவிர்க்க முடியாது.

* ஏனையவர்கள் போன்று அவர்களுக்கும் சுயகௌரவம் உண்டு.

* மற்றவர்களால் மதிக்கப்படல் அவர்களின் அடிப்படை உரிமையாகும்.

* யாவருடனும் இன்முகம் காட்டுதல், அன்யோன்ய உறவு அவசியமாகும்.

* சுயமாகவும், தனித்துவமாகவும் வாழும் சூழல் பேணப்படல் வேண்டும்.

- * அவர் விருப்பத்திற்குச் செலவிட ஓரளவு கைமுதல் தேவையாகும்.
- * அவர்களிடம் இருக்கும் பொருள் - பண்டங்கள், பாதுகாப்பாகப் பேணப்படல் அவசியம்.
- * சுயமாகத் தீர்மானம் எடுக்க வாய்ப்புக்கள் அளிக்கப்படல் வேண்டும்.

பாதிப்பை ஏற்படுத்தக் கூடிய ஏனைய காரணிகள்

- (1) காது கேட்பது குறைவடைதல், கண்பார்வை குறைவு / இன்மை, மூட்டுளைவு, நடமாட முடியாது, நாளும்முடிவதும் எவர் ஒருவரும் அவரண்டை அணுகாமை / அன்பு பாராட்டாமை - துன்பியலாக அமையும்.
- (2) பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளை அவ்வீட்டில்தான் இருக்கிறார்கள். அவர்களிடம் செல்வதில்லை / மனம்திறந்த உரையாடல் இல்லை. அன்யோன்ய உறவு இல்லையாகில் வாழ்க்கை துன்பியலாகவே அமையும்.

குறிப்பு : சிறுபராயத்தில் பிள்ளைகளுக்கு ஏற்பட்ட துன்பியல் உணர்வுகள், அதன் வெளிப்பாடு இவ்விதமாக அமைவதுண்டு. நிச்சயமாக ஆற்றுப்படுத்துநர் வழிகாட்டல் அவசியமானதாகும். மூத்தோருக்கான அடிப்படை வசதி பாதுகாப்புணர்வுடன் அளித்தல் குடும்பத்தாரினதும் சமூகத்தினதும் கடமையாகும்.

- (3) தமது சொந்த இல்லத்தைவிட்டு விலகுதல், ஒருவர் தனது சுதந்திரத்தை இழந்ததாக அமையும். மேலும் அவர் சுயகௌரவம் பாதிப்படைவதாகலாம்.
- (4) ஒருவரின் இல்லம், அவரை அடையாளப் படுத்தவதாகவும், சுதந்திரமான வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாததுமான சின்னமாகும்.
- (5) நீண்டகாலம் சீவிக்கும் நிலை ஏற்படின், சுதந்திரமாக உலாவிய சூழலை இழப்பர். நவீன வசதி கொண்ட வீடுகளாக அமையலாம். ஆனால் அவற்றுள் முடங்கும் நிலையைத் தவிர்க்க முடியாது. சிலவேளைகளில் அவர்களின் உடமைகளை, பிரயாணப்பைகளில் அடைபட்டு வைத்திருக்கும் நிலமைக்குத் தள்ளிவிடவும் கூடும். முடியுமானவரை இம்மூத்தோரை தனித்துவமாக சீவிக்க ஊக்குவித்தல் உயர் பண்பாக அமையும்.

வயதான பெற்றோர் அமைதியாகச் சீவிக்கப் பிள்ளைகள் எப்படி உதவலாம்?

- * அவர்கள் தேவை அறிந்து உதவினாற் போதுமானதாகும். தமது தேவைகளை தாமே நிறைவு செய்வதில் பெருமையடைவர்.
- * ஒருவேளை உணவைத் தயாரித்து அனுப்பலாம்; விசேட உணவு தயாரிக்கும் வேளைகளில் கொடுத்து உதவலாம்.
- * கண்பார்வை குறைவடைதல், காது கேட்பது குறைவடைதல், சிகிச்சை நிலையம் போய்வர உதவுதல், கோவில் தரிசனம், இனபந்துக்களைச் சந்திக்க உதவுதல், இவை அவர்களை சமநிலை பேண உதவும்.
- * நடமாடக் கஷ்டமாகில் புழங்கும் இடங்கள் - குளியல் அறை, உணவறை, மேல்மாடிகளுக்குக் கைபிடி பதித்து உதவுதல்.
- * படுக்கை அருகிலேயே தொலைபேசி வசதிகளை ஏற்படுத்தல்.

மூத்தோரைப் பராமரிக்க வேண்டிய பொறுப்பு சமூகரீதியாக அவர்தம் பிள்ளைகளையே சாரும். இவை அவர்கள் கடமை என்பதை மறவாது இருக்க வேண்டும். எமது பெற்றோர்களைப் பொறுத்தவரை எமது உணர்வுகள் பின்வருமாறு அமையும் :

அ. எம்மீது செலுத்திய பாச உணர்வுகள் - செழுமையான சம்பவங்கள்

ஆ. எதிர்ப்புணர்வுகள்

துன்பியல் அனுபவங்கள், எம்மைக் கட்டுப்படுத்தியமை, எமக்கு அளித்த தண்டனைகள், கசப்பான அனுபவங்களையே அளிக்க வல்லன. பெற்றோருடன் நாம் நடந்துகொள்ளும் முறைகள் இவைகளையே கோடிட்டுக் காட்டவல்லன.

ஆதாரம் : கா.வை.யின் மூத்தோர் பராமரிப்பு



வாழ்வியலுக்கு வழிகாட்டும் அருமருந்தான கருத்துக்கள்

இறைவனால் ஆக்கப்பட்டதே எமது ஊன் உடம்பாகும். எமது சரீரத்தின் கண்ணே ஐம்புலன்களாகிய மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி ஆகிய ஐந்து பசுக்கள் காணப்படுகின்றன. இவ்வைம்புலன்களை நாம் ஒருநிலைப்படுத்தாவிடின் நாம் அதன் வசப்பட்டு கால்போன போக்கில் நம் வாழ்க்கை அமைகிறது எனக் குறிப்பிடல் சாலப் பொருந்தும்.

இவ் ஐம்புலன்களும் எமக்குச் சகல வழிகளிலும் உதவிக் கொண்டே இருக்கின்றன. இப்பசுக்களை முறையாக மேய்த்துக் கொண்டுவந்து தொழுவத்தில் கட்டுவார் இன்மையால் அவை கால்போன போக்கில் சென்று மேய்வதைத் தொழிலாகக் கொண்டுள்ளன. இப்பசுக்களை அடக்கி ஆளும் நல்ல மேய்ப்பன் அமைவானானால் அப்பசுக்களின் வெறித்தனம் அடங்கி அலைந்து திரியாது தொழுவத்தில் கட்டுப்பட்டிருந்து ஆருயிர்களுக்கு மகிழ்ச்சியைப் பாலாய்ப் பொழியும்.

குருவின் வழிகாட்டலில் ஐம்புலன்களின் ஆற்றலை ஒன்று குவிக்கக் கற்றுக் கொண்டால் நாம் மனநிறைவாக அமைதி வாழ்க்கை வாழலாம். கள்ளப் புலன்களாகவும், வஞ்சகப்புலன்களாகவும் இருந்து ஐம்புலன்களும் ஞானவிளக்குகளாக மிளிர்வதாக அனுப்பவிக்க முடியும்.

**“பார்ப்பான் அகத்திலே பாற்பசு ஐந்துண்டு
மேய்ப்பாரும் இன்றி வெறித்துத் திரிவன
மேய்ப்பாரும் உண்டாயும் வெறியும் அடங்கினால்
பார்ப்பான்பசு ஐந்தும் பாலாய்ச் சொரியுமே”**

- திருமந்திரம் : 2883

உலகியல் இன்பத்தில் வயப்படல்

பேதைகள் உலகியல் இன்பங்களில் ஆசை வைப்பார்கள். உதாரணமாக, பெற்றதாயின் நோயைக் கண்டு ஒருவன் படும் துன்பத்தை விட, தன் மனைவியின் நோயைக் கண்டு அவன்படும் துன்பம் மிகுதியாகும். தன் நண்பன் உற்ற இன்னலைக் கண்டு அவன்படும் துன்பம் மிகுதியாகும். தன் நண்பன் உற்ற இன்னலைக் கண்டு உறும் துயரைவிட, மனைவி உற்ற இன்னலைக் கண்டு துயருறுவது பலமடங்கு மிகுதியாகும். உடன் பிறந்தார்க்கு இடுக்கண் உற்றபோது மனம் உருகுவதைவிட பல மடங்கு மிகுதியாக மனைவிக்கு இடுக்கண் உற்றபோது உருகுகின்றான். சுருங்கக் கூறினால், உலகத்தில் ஒருவன் மற்றவர்களுக்காகக் கண்ணீர் விடும் நிலை

குறைவாகும். ஆனால் தன் துணைவிக்காக விடும் கண்ணீர் மிகுதி. அதுபோலவே ஒருத்தி தன் கணவனுக்காக உருகிவிடும் கண்ணீருக்கு நிகர் இல்லை. பெற்ற மக்களுக்காக அவனும் அவளும் சொரியும் கண்ணீரும் அவற்றிற்கு அடுத்த நிலையிலே வைத்து எண்ணப்படும். பெற்ற மக்களிடத்தில் இவ்வளவு உருக்கம் இருப்பதற்குக் காரணம் தாம் ஒருவர் மற்றவரொருவரிடத்தில் செலுத்திவந்த அன்பின் விளைவே எனலாம். ஏனெனில் பெற்ற மக்களிடத்தில் கணவனும், மனைவியும் தம்மையே காண்கிறார்கள். அவர்களை தம் உடலின் பகுதிகளாகவும், தம் உயிரின் பகுதிகளாகவும் உணர்கிறார்கள். அத்தகைய உணர்வால், வளர்ந்த அன்பும், மக்கள் வயது ஏறி வளர வளர ஒருவாறு குறைகின்றது.

ஆனால் ஞானிகள் நிலையில்லா பொருட்களில் பற்று வைப்பதைத் தவிர்த்து நிலையான பரம் பொருளிடத்தில் பற்றை வைக்கிறார்கள். நிலையான இன்பத்தைத் தரக்கூடியது இறைவன் மேல் வைக்கும் பற்றே என்பதை அவர்கள் உணர்ந்திருப்பார்கள். உலகப்பற்றினை விடுவதற்கு இறைவனைப் பற்றிப் பிடிப்பது ஒன்றே வழியாகும். உடல், செல்வம், இளமை முதலானவற்றில் நாம் முழுமையாக பற்று வைக்கிறோம். இளமையிலே கரும்பு பிழிந்த சாறாக விரும்பிய பெண்ணுக்கு, முதுமையிலே எத்துணை துன்பதுயரங்கள் காத்திருக்கின்றன. முதுமையே ஒரு சவால்தான். எதற்கும் அருள் வேண்டும். அவன் அருளாலேதான் அவன்தாள்களை வணங்கலாம். பின்வரும் திருமந்திரப்பாடலில் காணலாம்.

**“விரும்புவர் முன்னென்னை மெல்லியன் மாதர்
கரும்பு தகர்த்துத் கடைக்கொண்ட நீர்போல்
அரும்பொத்த மென்முலை ஆயிழையார்க்குக்
கரும்பொத்துக் காஞ்சிரங் காயும் ஒத்தேனே”**

- திருமந்திரம் : 180

கொடுத்து உதவி வாழ்வோம்

அருள் இல்லாதவர்க்குத் தெய்வ உலகில் இடமில்லை. அதுபோல பொருள் இல்லாவிடின் வாழ்க்கை துன்பமயமாதலைத் தவிர்க்க முடியாது. இல்லாதவர்களை யாரும் பொருட்படுத்த மாட்டார்கள்.

“கல்லானேயானாலும் கைப்பொருள் ஒன்று

உண்டாயின்

**எல்லாரும் சென்று எதிர்கொள்வர் - இல்லாணை
இல்லாளும் வேண்டாள் ஈன்றெடுத்த தாய்வேண்டாள்
செல்லாது அவன் வாய்ச் சொல்”**

வறுமையால் வாடித்தம்மை நாடிவருவோரின் துயரைப்போக்கச் சிலர் நினைக்க மாட்டார்கள். அப்படி நினைத்துப் பிறருக்கு உதவாமல் வாழ்வதால் செல்வம் என்றும் நிலைத்திருக்காது. சிலர் எல்லாருக்கும் கொடுத்து உதவமாட்டார்கள். தானும் அனுபவிக்க மாட்டார்கள். எப்படியானாலும் செல்வம் சேருங்காலத்தில் வந்து சேரும். இறுகப்பூட்டிச் சேர்த்து வைத்தாலும் நீங்கும் நேரத்தில் விட்டு விலகிவிடும்.

**“நடுக்குற்றுத் தற்சேர்ந்தார் துன்பந் துடையார்
கொடுத்துத்தான் துய்ப்பினும் ஈண்டுங்கால் ஈண்டு
இடுக்குற்றுப் பற்றினும் நில்லாது செல்வம்
விடுக்கும் வினையுலந்தக் கால்”**

- நாலடியார் : 93

பொருளைப் பிறர்க்குக் கொடுத்து உதவினால் தான் அன்பை வளர்க்கமுடியும். அதனால் புகழும் வளரும். இப்படி உதவி செய்யாதவன் உலகத்தில் ஒருவராலும் விரும்பப்படமாட்டான். பொருளால் அடையத்தக்க பயன் என்ன? பிறர்க்குக் கொடுத்து தானும் அனுபவித்து இன்பத்தைப் பெறலாம். இந்த

இரண்டும் பெறமுடியாத போது பொருள் இருந்தாலும் ஒன்றுதான்; இல்லாவிட்டாலும் ஒன்றுதான். ஆகையால் பிறர்க்குக் கொடுப்பதும், தான் அனுபவிப்பதும் ஆகிய இரண்டும் இல்லாதவர்களுக்குப் பல கோடிப் பொருள் இருந்தாலும் பயன் இல்லை. புடவை மானத்தைக் காக்க வல்லதுபோலப் பொருளும் ஒருவருடைய மானத்தைக் காக்க வல்லதாகும். பொருள் இல்லாதவர்களை விட்டு உறவினர்கள் நண்பர்கள் அனைவரும் விலகிவிடுவார்கள். பொருளாதார வசதி இல்லாதவர்களால் தானதருமங்கள் எதுவும் செய்ய முடியாது. உலகியலில் அவர்கள் வெறும் நடைப்பிணங்களாகவே காணப்படுவார்கள்.

**“புடவை கிழிந்தது போயிற்று வாழ்க்கை
அடையப் பட்டார்களும் அன்பிலர் ஆனார்
கொடையில்லை கோளில்லை கொண்டாட்டங்கள்**

இல்லை

நடையில்லை நாட்டில் இயங்குகின்றார்களட்கே”

- திருமந்திரம் : 209

ஆதாரம்: “ஆரோக்கியத்தில் திருமந்திரத்தின் வகிபாகம்” - கா. வைத்தீஸ்வரன்.



**கொழும்புத் தமிழ்ச்சங்கத் தலைவர் திரு.தம்பு சிவசுப்பிரமணியம் தம்பதியினருக்கு
சுகவாழ்க்கைப் பேரவையின் “ஒப்புரவாளர்” விருதினை
இளைப்பாறிய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகம் வைத்திய கலாநிதி V.ஜெகநாதன் தம்பதியினர்
வழங்கி கௌரவிக்கின்றனர்.**