

ஸுගவால்கே



Sugavaalkkai

சிகில்லுக்கை

நகவாழ்க்கைப் பெருவை வெளியீடு - 16

உடல், உள், சமூக, ஆண்மொழி மெம்பாடு தொடர்பான சுஞ்சிகை

வாழ்க்கை : 5 சுகம் : 3

ஜூலை - செப்டம்பர் - 2018



செசுஞ்சிகை - ஆசிரியர், நலப்பணியாளர், சமூக சேவையாளர், குடும்பத்தார், மாணவர் கையோகும்

ஆலோசகர்கள்

- வைத்திய கலாநிதி C.S.நச்சினார்க்கினியன் (யாழ்ப்பாணம் தேசிய வைத்தியசாலை முன்னாள் பணிப்பாளர்)
- கலாபூஷணம் சைவப்புலவர்மணி சு.செல்லத்துறை (நலைவர், சுக்வாழ்க்கைப் 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

- போன் 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

சுக்வாழ்க்கைப் பேரவை

7, அல்பேட் பிளேஸ்,

தெகிவளை.

Tel: 011 - 2717401, 077-3179715

யதியாகம்

கீதா பதிப்பகம்

கொழும்பு - 13

Tel: 0777-350088

வெளியீடு

16

விலை
100/-

ISSN - 2550 259

பொருளடக்கம்

- | | | |
|----|--|----|
| 4 | 1. நல்லுறவு வளர்ப்போம். | 3 |
| 9 | 2. குரும்ப உறவை மேன்மைப்படுத்துவோம். | |
| | 3. சிறுவர் நலம் காப்போம். | 6 |
| 11 | 4. மறதிக்கோளாறு | |
| | 5. இச்சுங்கிகைக்கான பாராட்டுக்கள் | 10 |
| 13 | 6. அல்கைமர் நோய் | |
| | 7. நெருக்கீடு முகம் கொடுத்தல். | 12 |
| 16 | 8. அட்கடப்பட விளக்கம் | |
| | 9. கோபத்தைக் கையாள்தல் | 14 |
| 18 | 10. Gastroenteritis | |
| | 11. பாரிசவாதம் | 17 |
| 20 | 12. சீனி பாவிப்பதைக் குறைப்போம். | |
| | 13. சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்கள் | 19 |
| | 14. தியானம், ஜபம், ஏவா மக்கள் மூவா மருந்து | |

வாசகர்களுக்கு

சுக்வாழ்க்கை 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.

வருபாந்தச் சந்தாப்பனம் - ரூபா 500/-

பின்வரும் வங்கிக்கணக்கில் இட்டு உதவுமாறு விந்யமாக வேண்டுகிறோம்.

கா. வைத்தீஸ்வரன்

H.N.B வெள்ளவத்தை கிளை.

கௌ. : 009020043799

வைப்பில் இடும் விபரத்தை பின்வரும் விலாசத்திற்கு அறியத்தருமாறு தயவுடன் வேண்டுகிறோம்.

கா.வைத்தீஸ்வரன்

இல. 7, அல்பேட் பிளேஸ்,

தெகிவளை.





ஆசிரியர் முன்னுரை

நல் உறவை வளர்ப்போட்

தன்னை மறந்தும் தீயசொல் வாயில் பிறக்காமல் காக்க வேண்டும் என்று ஒழுக்கக் கடமையை வலியுறுத்துகின்றவர் திருவள்ளுவர். எனவே மறந்தும் மற்றவர் மனங்களை நோக வைக்கும் வார்த்தைகளை உச்சரிக்காது இருப்பதே உயர் பண்பாகும்.

“ஒழுக்கம் உடையவர்க்கு ஒல்லவே தீய வழக்கியும் வாயால் சொல்ல” - திருக்குறள் : 109

நன்மை, தீமை இரண்டையும் ஆராய வேண்டும். ஆராய்ந்து நல்லவை கொண்டு தீயவை தள்ள வேண்டும் என்பது ஆராய்ச்சியாளர் கொள்கை. ஆனால் அறிவோர் இதற்கு உடன்படுவதில்லை. நன்மை, தீமை பகுத்தறிவதே போதும். நன்மையை மட்டும் போற்றிப் பாராட்டித் தீமையைத் திரும்பப் பேசாமல் விடவேண்டும் என்பதே அறிவுடையோரின் கொள்கை. தீமையைக் காண்பது, கேட்பது, ஆராய்வது இவற்றை அறிவு வளர்ச்சிக்காகவும் மேற்கொள்ளக்கூடாது என்று அவர் கடிவது வழக்கம். ஏன்? புலன்கள் கீழ்ப்படியில் இருந்து படிப்படியாக முன்னேறி மேல் நிலைக்கு வருபவை. விலங்கு நிலையில் இருந்து மக்கள் நிலையை எட்டி உயர்பவை. ஆகையால் அவைகள் தீமையோடு பழகிய பழக்கம் உள்ளவை. நன்மையை அடைய முயல்பவை, அதனால் தீமையை எளிதில் கற்றுக் கொள்வதுபோல் நன்மையைக் கற்பதில்லை. தீமையைக் கற்றுபின் மற்பது முடியாது.

நன்மையைக் கற்றாலும் எளிதில் மறந்துவிடலாம். பாலியல் தொழிலாளர்களின் நட்பு முதலானவற்றை ஆராய்ச்சி என்னும் காரணத்திற்காகக் கற்பதும், புலன்களைக் கெடுப்பதற்கே தூண்டுதலாகும். இந்த உண்மையை அறிந்தே நாடகம், படக்காட்சிகள் முதலியனவற்றில் தீயகாட்சிகள் நீக்கி அமைக்க வேண்டும் எனச் சான்றோர் வற்புறுத்துகின்றனர். ஆனால் நாடகம் முதலிய கலைகளில் தீமையை அறவே விலக்க முடியாது. இலக்கியம் என்னும் அரும்களை ஒன்று தான் தீமையை அடியோடு விலக்கி நன்மையை வற்புறுத்த வல்லது. அன்றியும் நாடகம் முதலிய கலைகளில் புலன்களுக்கு வேலைமிகுதி, அறிவை விட உணர்வுக்கு இடம் மிகுதி.

ஆனால் இலக்கியக் கலையிலோ புலன்களுக்கு வேலை குறைவு. ஆனால் அகக்கண்ணாகிய மனத்திற்கு வேலை மிகுதி. உணர்வைப் போலவே அறிவுக்கும் இடம் உண்டு.

இதனால் இலக்கியக் கலையைப் பொறுத்தவரையில் ஒழுக்கக் கேட்டிற்கு இடம் இல்லை. எழுதும் ஆசிரியரும் தூய்மையைக் காக்கின்றார். கற்கும் மாணவரும் தூய்மையைப் பெறுகின்றார். எனவே நாம் எமது தினவாழ்க்கையில் தீமையை விலக்கி நன்மையை மட்டும் தெளிவாகப் புலப்படுத்துதல் இன்றியமையாததாகும். இதை மேலும் தெளிவு படுத்தும் வகையில் “நீர் எதை நினைக்கிறீர் அதுவாவீர்” என்னும் கூற்றின் ஆழம் புலனாகிறது.

ஆனால் தினவாழ்க்கையில் குடும்பத்தில், சமூகத்தில், பொது இடங்களில் நம்மவர் சொல்லாடல் அத்துணை துன்பத்தைக் கொடுக்கிறது. வாழ்க்கைத் துணையை நோக்கிக் கணவர் “உமக்கு என் சொல் ஏறாது” என்கிறார். நன்பனை நோக்கி இன்னொருவர் “உமக்கு என்ன பைத்தியமா? இவரை உள்நோய் சிகிச்சைக்கு அனுப்பவேண்டும்” என்கிறார். ஒரு மாணவனை நோக்கி ஆசிரியர் “குண்டா, இங்கே வா” இவை எவ்வளவு தூரம் மற்றவர் மனங்களைப் பாதிக்கும். மேலும் பலர், படுதூசனை வார்த்தைகளை உதிர்க்கும் சந்தர்ப்பங்களைக் காண்கிறோம்.

குடும்பம், சமூகம், பொது இடங்களில் நாம் நல்லுறவை வளர்க்கக் கடமைப்பட்டவர்களாவோம். எமது தினவாழ்க்கை எம்மைச் சார்ந்த அனைவருக்கும் முன் உதாரணமாக அமைய வேண்டும். எமது மனநலத்தை மேம்படுத்தும் வகையில் அமைதிபேணிய உரையாடல் அவசியம். மேலும் ஒருவர் பேச்சை ஈடுபாட்டுடன் செவிமடுக்கும் பண்பு இன்றியமையாததாகும். இப்பண்பு எம்யில் கைகூடில் நாம் எங்கு சென்றாலும் மனநிறைவாக எமது வாழ்க்கையை அமைத்தல் சாத்தியமாகும்.

நா. கலைநீதிஸ்வரர்
ஆசிரியர்

**பிள்ளைகளைப்
பிரிந்த
பயற்றோர்**

ஞாமீப் உறவை

ஸ்ரீமுப்பட்டன்ஜூரோம்

குடும்பம் செழிக்க கணவன் - மனைவி உறவு அடிப்படையானது. பிள்ளைகளின் முன்னேற்றத்திற்காக பலவருடங்களாக முக்கியத்துவம் கொடுத்து வந்துள்ளார்கள். ஒருவகையில் தாய் - தந்தையர் தேவைகளையும் பின்தள்ளியே செயற்பட்டனர் எனவும் குறிப்பிடலாம். பிள்ளைகளை முன்னேற்றுவதில் முக்கியத்துவம் அளித்தே செயற்பட்டனர் எனலாம்.

இந்நிலையில் தாய் - தந்தையருக்கிடையிலான பரஸ்பர நல்லுறவு பிள்ளைகள் வீட்டைவிட்டு வெளியேறிய பின்பு, அவர்களுக்கு இடையிலான நெருக்கம் வெகுவாகக் குறைந்திருப்பதைப் பல குடும்பங்களில் காணமுடிகிறது. இந்துமதி - 59 வயது. பின்வருமாறு குறிப்பிடுகிறார். “எமது பிள்ளைகள் எம்முடன் இருந்த போது முடியுமானவரை எமது வேலைகளை இணைந்தே செய்தோம். ஆனால் எமது பிள்ளைகள் விவாகமாகி வெளியில் சென்றதும் எனது வேலையை யானே செய்கிறேன். அவருடைய வேலையை அவரே பார்த்துக் கொள்கிறார். இப்படி எவ்வளவு காலம் மனத்தால் பிரிந்து நாம் வாழ்முடியும் என ஏக்கம் அடைகிறேன்” எனக் குறிப்பிட்டார்.

வாழ்க்கையில் ஏற்படும் இம்மாற்றங்களுக்குச் சில தம்பதியினர் தம்மைத் தயார் படுத்துவதில்லை. இதனால் பலகுடும்பங்களில் தம்பதியினர் அவரவருடைய சொந்த விருப்பங்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்துச் செயற்பட ஆரம்பித்துவிடுகிறார்கள். அவர்கள் கணவன் - மனைவியாக ஒத்து இசைவுபட்டு வாழும் நிலமையில் இருந்து தவறிவிடுகிறார்கள். வெறுமனே நண்பர்கள் போல் நடந்துகொள்கிறார்கள். மனம்விட்டுப்பேச விருப்பமின்றித் தவிக்கிறார்கள். பிள்ளைகள் அழைக்கும்போது கணவனின் அவலநிலமையைக் கண்டும் காணாதவர்களாகி விடுகிறார்கள். இதனால் இருவரின் வாழ்க்கையும்

பரிதாபகரமாக அமைவதில் வியப்பில்லை. மனம் விட்டுப் பேசுவோம்; இனங்கி நீண்டகாலம் வாழ்ந்தோம். நிச்சயமாக இப்பிரச்சனைகளுக்கு எம்மால் முகம் கொடுக்க முடியும்.

“அன்புடமை ஆன்றகுடிப்பிறப்பு இவ்விரண்டும் பண்புடமை என்றும் வளக்கு” - திருக்குறள்

சவால்களுக்கு முகம் கொடுப்போம்

பிள்ளைகள் பெரியவர்களாகி வீட்டைவிட்டுப் போகும் போது அதைச் சமாளிப்பது பெற்றோருக்குப் பெரிய சவாலாக இருக்கிறது. பிள்ளைகள் வீட்டில் இல்லாததால், பெற்றோர் அந்நியர்களைப் போல உனர் ஆரம்பிக்கிறார்கள். தமது திருமண பந்தத்தை மறுபடியும் எப்படி பலப்படுத்தலாம் எனத் தெரியாத நிலையில் பலர் அவலப்படுவதை அவதானிக்க முடிகிறது. பிள்ளைகள் வீட்டில் இல்லாத காரணத்தால் கணவன் மனைவியிடையோன பரஸ்பர உறவும் குறைவடைந்து இருக்கிறது. இப்பலவின்தகிற்கான காரணத்தை மீட்டு நோக்குதல் நலமாக அமையும்.

A. புதிய மாற்றத்தை ஏற்றுக்கொள்வோம்.

வளர்ந்த பிள்ளைகள் ஈற்றில் தமது பெற்றோரைவிட்டு பிரிந்து போகிறார்கள். பிள்ளைகள் வளர்ந்து நல்ல ஆணாக, அல்லது பெண்ணாக, தமது பொறுப்புக்களை நிறைவேற்றுவதற்கான திறமைகளை, வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும் எனப் பெற்றோராகிய நாம் அவாக கொண்டிருப்போம். அதற்குத் தேவையான உதவிகளைச் செய்வதும், எமது குறிக்கோளாக இருந்திருக்கும். அப்படியெனில் பிள்ளைகள் வளர்ந்து, பெரியவர்களாகி வீட்டை விட்டு வெளியேறும் போது நாம் நிச்சயம் பெருமைப்பட வேண்டும்.

எமது பிள்ளைகளுக்கு நாங்கள் தான் எப்போதும் பெற்றோராக இருப்போம் என்பதில் எச்சந்தேகமும் இல்லை. ஆனால் இப்போது எங்களால் அவர்களைக் கண்காணிக்க முடியாது. அவர்களுக்கான ஆலோசனைகளை மட்டுமே வழங்கமுடியும். பிள்ளைகள் வீட்டைவிட்டு வெளியேறியியின் எமது வாழ்க்கைத் துணைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பது மிக அவசியமாகும். அதேநேரத்தில் எமது பிள்ளைகளோடும் அன்யோன்ய உறவுகளைப் பேணுதல் சாத்தியமாகும்.

Case study (உண்மைச்சம்பவம்)

சதாசிவம் ஓய்வுபெற்ற பொறியியலாளர். இரு ஆண்கள், இரு பெண்கள் இவர்கள் நால்வரும் விவாகமாகி வெளிநாடுசென்றுவிட்டார்கள். கடைசிமகள் டென்மார்க்கில் சீவிக்கிறார். அண்மையில் அவருக்கு ஆண்குழந்தை கிடைத்தது. தாயாரை மகள் வரவழைத்தார். இன்று ஏழு ஆண்டுகளாகியும் இன்னும் தாய் நாடு திரும்பவில்லை. கணவன் தனித்த நிலையில் காலம் கழிக்கிறார். வெளியே செல்வதற்கு விசாவுக்கு காத்தபடி இருக்கிறார். இவர்கள் இருவரின் குடும்ப வாழ்க்கை எவ்வளவு பாதிப்பானது.

ஆ. மனத்தில் கிருக்கும் கவலைகளை மனம் திறந்து உரையாடுவோம்.

நாம் இணைந்து செய்யக்கூடிய கருமங்கள், முயற்சிகள், உதவிகள் முதலான விடயங்களையிட்டு மனம் விட்டுச் சம்பாசிப்போம். இதுவரைகாலமும் வாழ்க்கையில் கிடைத்த அனுபவங்களை மீட்டுப் பார்ப்போம். ஏனையவர்களுக்கு உதவிகள், சேவைகளை நிச்சயமாக எம்மால் ஆற்றமுடியும். இணைந்த பிரார்த்தனை, எம்முடன் இணங்கி வாழும் குடும்பங்களுடன் இணைந்து செயற்படல், அவர்கள் இல்லங்களைத் தரிசித்தல், இருக்கும் வசதி வளங்களுக்கு அமைய அன்பளிப்புச் செய்தல், தொண்டு நிறுவனங்களுடன் இணைந்து எமது அனுபவங்களை சேவை நாடிவருபவர்களுக்கு அளித்தல் (உதாரணமாக - முதலுதவி, மருத்துவம், கல்வி, இசை, தையற் பயிற்சி, யோகாசனம்), கூட்டுபஜனை, சற்சங்கங்கள் என்பவற்றை ஒழுங்கு செய்து பங்குபற்றல், ஆன்மிகச் சுற்றுலா, தனிமையில் இருக்கும் முத்தோரைச் சந்தித்தல், அவர்கள் பேசுக்குச் செவிமடுத்தல், வழிகாட்டல், சமய அனுஷ்டானங்களில் ஈடுபடல் முதலியன்.

எமது வாழ்க்கைத்துணையின் நிலைமையை மீட்டுப் பார்ப்போம்.

- ◆ அவரிடம் உள்ள நல்லதுணாதிசயங்கள் எம்மை ஸ்ரத்தன்.
- ◆ நாம் எவ்விதமாக பிரச்சனைகளுக்கு முகம் கொடுத்தோம்.
- ◆ சந்தோசம் அடையும் போது எப்படிக் குதுகவித்தோம்.
- ◆ இப்போதய மாற்றத்தைப்பற்றி மீட்டுப்பார்க்கில் நிச்சயம் மனம் நிறைவடையும் - மனதிறைவு காணலாம்.

- ◆ இணைந்து இனிமேல் செயற்படும் போது - நிச்சயமாக மனதிறைவு காணலாம்.

குறிப்பு:

எமது குழலில் மிகவும் முத்ததம்பதியினரின் அன்றாட குடும்ப வாழ்க்கையை ஒருபொழுது அவதானியங்கள்.

அ. பலகுடும்பங்களில் கணவனின் மனதிலமையை குறிப்பால் அறிந்து பலவிதமான ஏவல்களை கூறாமலே நிறைவேற்றுவர்.

ஆ. சமய வேலை செய்யும் வேளைகளில் மனவியுடன் இணைந்த கருமங்களை நிறைவேற்றுவர். அதனை அடுத்து சமய அனுஷ்டானம், இணைந்துநடத்தல் / அப்பியாசம் செய்தல், இனபந்துக்களைத் தரிசிக்கும் தம்பதிகளைக் காணலாம்.

இ. கோவில் தரிசனம், பிரயாணவேளை, அல்லது வைத்திய சிகிச்சைக்கான தரிசிப்பின்போது எவ்விதமாகக் கணவனை / மனவியை மற்றவர் ஆதரவுடன் அரவணைக்கிறார் என்பதை அவதானிக்கும் போது எவ்விதம் மனம் நிறைவடைகிறது.

ஈ. ஒருவர் பேச்சை ஈடுபாட்டுடன் செவிமடுக்கும் (Active listening) ஆற்றலை கணவன் / மனவிய வளர்ப்போம். பேசும்போதுகுறுக்கீடு செய்வதை உடன் நிறுத்துவோம். இந்நிலமையைத் தொடர்ந்து கண்டபிடிக்கின் குடும்ப உறவு தானாகச் செழுமையடையும்.

வௌங்குமரன் - மாலதி தம்பதியினரின் கூற்று

எமது குடும்பத்தில் இரு ஆண்களும், இரு பெண்பிள்ளைகளும் இருக்கிறார்கள். விவாகமாகி நால்வரும் வெளிநாடுகளில் தமது குடும்பத்தாருடன் சீவிக்கிறார்கள். நாம் இருவரும் கணவன் - மனவிய இருவரும் ஒருவர் முகத்தை இன்னொருவர் பார்த்தவாறு இருப்போம். ஒருவகையில் செய்வது அறியாது கலக்கம் அடைந்தோம். ஆலோசனை - வழிகாட்டல் கிடைத்தத்தையடுத்து எமது வாழ்வியல் அனுபவத்தை ஏனையவர்களுக்கும் நிச்சயமாப் பகிரமுடியும் என உணர்ந்தோம். போதியளவு நேசம் இருக்கிறது. நேரத்தை முகாமை செய்தோம். பிள்ளைகள் இருக்கும் குடும்பம், அண்மையில் திருமணமான தம்பதியினர், தனிமையில் இருக்கும் குடும்பங்களைத் தற்போது தரிசித்து வருகிறோம். இயன்ற ஆலோசனைகள், வழிகாட்டல்களில் ஈடுபட்டுவருகிறோம்” எனக்குறிப்பிட்டனர்.

க.பருமைஸ்வரன்
சமூகநலப்பணியாளர்



சிறுவர் நலம் காப்போம்

க. திருவன்
சமுகநலப்பணியாளர்

எமது நாட்டில் அதிகமான குழந்தைகள் உடல், உள் ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்கின்றார்கள். எமது குழலில் நீண்டகாலம் போர் தொடர்ந்ததனால் உள்நெருக்கீடு மாத்திரமல்ல, கணிசமான பிள்ளைகள் வறுமையுள் சிக்குண்டார்கள். இந்நிலைமை இன்னும் சீரடையவில்லை என்றே குறிப்பிடலாம். போதிய பராமரிப்பு, அரவணைப்பு, பாதுகாப்புனர்வு சரிவரக்கிடைக்காமையினால், உள்நலம் மிகவும் மோசமாப் பாதித்து இருப்பதைக் காணக்கூடியதாக இருக்கிறது. இக்குழந்தைகளில் ஏற்படும் நடத்தைக் கோளாறுகள், உணர்ச்சிக் குழப்பங்கள் தொடர்பாக இனம் காணவும் அதற்கான உதவிகள், சேவைகள் எப்படிப் பெறலாம் என்பதையும் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும். மேலும் எமது உள் ஆரோக்கியத்தை எப்படி விருத்தி செய்யலாம் என்பதையும் விளங்கியிருத்தல் இன்றியமையாததாகும்.

எமது அழியடைத் தேவைகள்

உணவு, உடை, இருப்பிட வசதி, அன்பு பாராட்டல், அரவணைப்பு, தமது உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளக்கூடியதான் உறவுகள், கவனிப்பு, பாதுகாப்பான குழல், கற்றலுக்கான வாய்ப்புக்கள் முதலியன குழந்தைகளின் அடிப்படைத் தேவைகள் ஆகும். இவை சரிவரக் கிடைக்குமாகில், இச்சாதகமான நிலைமை

காரணமாக உடல், உளர்த்தியாகக் குழந்தைகள் செழிப்பாக வளர்ச்சியடைவர்.

இயல்பு நிலையில் இவ்வாழ்வியல் அமைய வேண்டும். ஏனையவர்களைப் பார்த்துப் பின்பற்றக் கூடிய முன்மாதிரிகள் அவசியம். மேலும் புதிய திறன்களைக் கற்கும் வாய்ப்புகள் கிடைக்கப் பெறல் வேண்டும். எமது எதிர்காலம் சாதகமாக அமையவேண்டும் எனும் நம்பிக்கையும் இன்றியமையாததாகும். ஆனால் நிரந்தர இருப்பிடம் சீரின்மை, குடும்ப அங்கத்தவர்களை இழந்தமை, காணாமல் ஆக்கப்பட்டமை, அங்கவீரராகியமை முதலான காரணிகளினால், எமது குழந்தைகளின் உளவிருத்தி பாதிக்கப்படும் குழல் அமைந்திருப்பதை இன்றும் அவதானிக்க முடிகிறது.

“கூறாமை நோக்கிக் குறிப்பறிவான் எஞ்னான்றும் மாறாந்திர வையக் கணி” - திருக்குறள் : 701

போசாக்கின்மை முக்கிய மிரச்சனை

வறுமை, அடிப்படை வசதிகள் குறைவடைதல் முதலான காரணிகளினால் போசாக்கின்மைக்கு 40% மேற்பட்ட குழந்தைகள் ஆளாகிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

குழந்தைகள் மத்தியில் நீண்டகாலம் போசாக்கின்மை தொடரின் அவர்களின் உள்விருத்தி பாதிப்படைத்தலைத் தவிர்க்க முடியாது. மேலும் நெருக்கீட்டான் நிலையில் பெற்றோரின் அன்றாட வாழ்க்கை அமையுமாகில், குழந்தைகளுக்கான பாதுகாப்புணர்வை அளிக்க முடியாது. இதன் விளைவு, இக்குழந்தைகள் உள்ளதியாகப் பாதிப்படைவர்.

கூடுதலாகப் பாதிப்புக்கு லைக்காகக் கூடிய குடும்பங்கள்

- தாய் அல்லது தந்தை மட்டும் உள்ள குழந்தைகள்
- பெற்றோர் இல்லாக குழந்தைகள்
- மதுவுக்கு அடிமையாகிய குடும்பத்தலைவனைக் கொண்ட குடும்பம் முதலியன்

சிறுவர் துவ்விரயோகத்திற்கு லைக்கானோர்

- உடல் உளப்பாதிப்பிற்குள்ளாகலாம்
- தகுந்த முறையில் உணவு உண்ண மறுத்தல்
- உரிய பராமரிப்பு, பாதுகாப்பு முதலியன் அளிக்கத் தவறுதல்.

போதியளவு வசதி வளங்கள் இருக்கும் குடும்பங்களிலும் இக்குழந்தைகளுக்குத் தகுந்தமுறையில் அரவணைப்புக் கொடுக்கத் தவறிவிடுகிறார்கள். இதனால் இக்குழந்தைகள், போதியளவு பாராமரிப்பு, கண்காணிப்பின்றி வளரும் நிலை ஏற்படுகிறது. தாய்·தந்தை இருவரும் வேலை செய்யும் வீடுகளில் இவர் தம் குழந்தைகள் தனிமையில் இருந்து ஏங்குவதையும், பயிற்றப்பாத வேலையாட்களினால் இம்சைக்கு உள்ளாவதையும், கண்கூடாகக் காணக்கூடியதாகவுள்ளது. இந்நிலைமை சம்பவிக்கில் குழந்தைகள் வழிதவறுவதற்கு வாய்ப்பாக அமையுமுடியும்.

மேலும் இளம் வயதினில் அனாதைகள் ஆதல், இக்குழந்தைகளைத் தொழிலில் ஈடுபடுத்தல் காரணமாகவும் இக்குழந்தைகள் சொல்லொணாத துப்புயரங்களுக்கு ஆளாதல் கண்கூடு.

பாலியல் துவ்விரயோகம்

எமது சமூக அமைப்பில் பாலியல் துவ்விரயோகம் அன்மைக் காலங்களில் அதிகரிப்பது கவலைக்குரிய விடயமாகும். நெருங்கிய உறவினர், அவர்தம் வீட்டில் வாடகைக்கு இருப்போர், வேலையாட்கள் முதலானோர் இவ் இழிவு நிலையை ஏற்படுத்துகின்றனர். பாதிப்புக்கு உள்ளாகிய சிறுவர்களைக் காலம் தாழ்த்தாது அனுகூதல் வேண்டும். தவறின் அவர்தம் வாழ்க்கை மிகவும் கடினமானதாக அமைய முடியும். உள்சுக்காதார மேம்பாட்டுக்கு அன்பு பாராட்டல், அரவணைப்பு, பாதுகாப்புணர்வு முதலானவை கிடைக்கச் செய்தல் அடிப்படைத் தேவையாகும். ஆனால் உணவுட்டலுக்கு அளிக்கும் அதேமுக்கியத்துவம், அரவணைப்பதற்கும் கொடுக்க வேண்டும் என்பதை எம்மில் பலர்

(படித்தவர்களும்) கவனத்திற்கு எடுக்காது இருப்பது கவலையினிப்பதாகவே இருக்கிறது. இதனால் இக்குழந்தைகள் அன்புக்காக ஏங்குவதையும், மற்றவர்களில் அன்பு பாராட்ட முடியாமல் (சேகோதரர், தாய்·தந்தையர் அடங்கலாக) அவதிப்படுவதையும் இன்றும் எம்மவர்களில் காணலாம்.

பிரச்சனைகளை இனம் காணல்

இவை தொடர்பான சமூக விழிப்புணர்ச்சி ஏற்படுத்தல் முதற்படியாக அமைய வேண்டும். வெவ்வேறு வயதுப் பின்னைகள் உடல், உணர்ச்சி, பழக்கவழக்கம், நடத்தைக்கோலம், அவர்தம் தேவைகள் முதலானவற்றில் வித்தியாசமான முறையில் அமைந்திருப்பர். இவை தொடர்பான அடிப்படை அம்சங்களை நாம் அறிந்திருப்பதன் மூலம், பாதிக்கப்பட்டவர்களை இனம் காணலாம். இந்நிலைமைகளைச் சரியாக அணுகக்கூடிய சூழ்நிலையை உருவாக்கலாம்.

குழந்தைப் பருவம் (மிறப்பில் கிருந்து கிருவயது வரை)

முற்றுமுழுதாகத் தாயில் தங்கியிருக்கும் பருவமாகும். உடம்பு புரட்டுதல், தவழ்தல், எழுந்திருத்தல், எழுந்து நிற்றல், நடத்தல், மழைலை உரையாடல் முதலான அம்சங்கள் யாவும் இவற்றுள் அடங்கும். தாய்க்கும், குழந்தைக்கும் இடையில் நெருக்கமான உறவு அவசியம். இப்பருவத்திலேதான் இவர்தம் உணர்வுகள் விருத்தியடைகின்றன.

மிறப்பில் கிருந்து கிருவயதுவரை அவதானிக்கக் கூடிய குறையாடுகள்

- எவ்விதமான காரணமுமின்றித் தொடர்ந்து அழுதல்.
- உண்ணுதல், நித்திரை செய்வதில் குழப்பம்.
- தலையை முட்டி மோத விளைதல்.
- அவர்தம் சூழலில் நடப்பது தொடர்பான ஆரவக்குறைவு.
- உடலியல் தொடர்புகள் (அரவணைப்பு முதலான) சரிவரக்கிடைக்காவிடின் தூக்கமின்மை முதலியன். குழந்தைகள் அவர்தம் உணர்வுகளை வெளிக் காட்டக்கூடிய வரையில் அவர்களுடன் கதைத்தல், பாட்டுப்பாடுதல், சாதகமான முகபாவனை மூலம் சைகை காட்டுதல் முதலானவைகள் அவர்களில் துலங்கலை ஏற்படுத்துவதாக அமையும்.
- பாதிப்படைந்த செயற்பாடுகள் முறையே : நடத்தல், சிரித்தல், முதலியன்.
- இருத்தல், தவழ்தல், நடத்தல், கதைத்தல் முதலான செயற்பாடுகள் தாமதத்துடன் ஆரம்பமாதல் முதலியன்.
- இவர்கள் மத்தியில் விவேகம் குறைவாகவும் காணப்படும்.

**முன்பள்ளிப் பருவம்
(இரண்டு தொடக்கம் ஜந்து வயது வரை)**

ஒருவரின் வாழ்க்கைக்கு அத்தியாவசியமாக அமைவது முன்பள்ளிப் பருவமாகும். இவ்வயதில் கிடைக்கும் சாதக பாதகமான வாழ்வியல் அனுபவங்கள் அவர்தம் வாழ்க்கை பூராகவும் ஆதிக்கம் செலுத்துவதைக் காணலாம்.

நாம் கவனம் கொள்ள வேண்டியோர்

- ▶ தேவையற்ற பயம் கொள்பவர்.
- ▶ துலங்கலின்மை உள்ளோர்.
- ▶ எதிலும் உற்சாகமின்மை உள்ளோர்.
- ▶ விரல் சூப்புதல்.
- ▶ மூர்க்கத்தனம் - அடம்பிடித்தல், நிலத்திற்புரள்தல், முதலான தீவிர செயற்பாடுகள்.
- ▶ அருகிருக்கும் குழந்தையை கடித்தல், துன்புறுத்தல் முதலியன்.
- ▶ தனது சகோதரக் குழந்தையை கிள்ளுதல், இழுத்து விழுத்துதல் முதலியன்.
- ▶ உரத்துச் சத்தமிடல்.
- ▶ கட்டுப்பாடின்றி மலம் கழித்தல்.
- ▶ கட்டுப்பாடின்றி சிறுநீர் கழித்தல் - இரவில் படுக்கை நனைத்தல்.
- ▶ இரவில் பயங்கரக்கனவு-கற்பனைப் போருளுக்குப்பயம்
- ▶ பல்லி, கரப்பொத்தான், ஓணான், சிலந்தி, பாம்பு முதலானவைகளுக்குப் பயம் முதலியன்.

5 - 12 வரையான வயதினரை அனுகும் வழிமுறைகள்

1. இக்குழந்தைகளை இரக்கமான சுபாவத்துடன் அரவணைத்தல் முதற்படியாக அமைய வேண்டும். இங்கிதமான வார்த்தைகள் இன்றியமையாததாகும். குறிப்பாகப் பயிற்றப்பட்டவர்களின் சேவை பராமரிப்பாளர் மிகமிக அவசியமாகும். தாய் - தந்தையரின் குடும்ப உறவு சீராக அமையுமாகில் பெற்றோர் உற்றோரின் முன்னுதாரணங்களைப் பின்பற்றி இக்குழந்தைகள் அமைதியடைவர்.)



குறிப்பு :

கணவன் - மகனைவி தகராறு, ரிரிக்கிருத்துஸ், விவாகரத்துஸ் ஸஹுதுஸ், கணவனின் ருடிலவறி, போதைவஸ்துஸ் பாவகை, தமது வாழ்க்கைத் துறையைக்கு அப்பாஸ், ரிஹர் தொடர்பு ஏற்பகுத்துஸ் ஸிகை, முதலாடோரின் குழந்தைகள் வெகுவாகஸ் பாதிஸ்பு அடைவர்.

2. இக்குழந்தைகள் தமது ஒத்த வயது நண்பர்களுடன் இணங்கி விளையாட ஊக்குவிப்போம். அதற்குரிய சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்திக் கொடுப்போம். பதட்டமடைதல், கூடுதலாக அழுதல், சினமடைதல் முதலானவற்றில் இருந்து, இம்முயற்சிகள் மூலம் விடுபடுதல் சாத்தியமாகும்.

மிள்ளைகள் விளையாடுவதனால் ஏற்படக்கூடிய நன்மைகள்

- ▶ மன ஆறுதல் அடைவர்.
- ▶ துன்ப உணர்வுகள், மனிறுக்கம் படிப்படியாக தளர்வு அடைவதை உணர்வர்.
- ▶ ஏனைய பிள்ளைகளுடனான தொடர்புகள் பலமடையும்.
- ▶ இக்குழந்தைகள் மத்தியில் அன்யோன்ய உறவுகள் விருத்தியடையும்.
- ▶ வெற்றி, தோல்வியைச் சமனாக பேணும் மனப்பாங்கு உயர்வடையும். இக்காரணிகளினால் உடல், உளம், உணர்வு சமுகர்த்தியான அனுகுமுறைகள், நடத்தைக்கோலம், வளர்ச்சி பெறுவதாக அமையும்.
- ▶ உற்பருமன் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்தவர்களாவோம். இக்குழந்தைகள் விளையாடுவதற்குப் பெற்றோர், உற்றோர் உற்ற வழிகாட்டியாகலாம். ஆனால், அவர்களின் விளையாட்டில் பெற்றோரின் தலையீடுகள் முற்றாகத் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

அதாரம் : தமிழ்ச் சமுதாயத்தில் உளாநலம் பேராசிரிர் தயா. சோமசுந்தரம் தொடரும்....

முதுமையடையும் போது மற்றி ஏற்படுவது இயல்பேயாகும். இந்நிலமையைத் தவிர்க்க முடியாது. சிலவேளாகளில் கண்ணாடிக்கூடு, திறப்புக் கோர்வை முதலானவைகளை வைத்துவிட்டுப் பல மணிநேரம் தேடுவதுண்டு. நாம் முதுமையடைந்தாலும் சுறுசுறுப்பாக எமது வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்வோமாகில் இந்நிலமை ஏற்படவாய்ப்பே இருக்காது. குறிப்பாக தினம் 45-50 நிமிடம் நடத்தல், யோகாசனம், பிராண்மாயம், மூச்சப்பயிற்சி, மனவளக்கலைப்பயிற்சி, தியானம், நாம உச்சாடனம் முதலானவைகளை எமது தினவாழ்க்கையில் கையாளின் இயலாமை எனும் நிலைக்கு இடமேயில்லை. அத்துடன் குறிப்பாக முத்தோர் எவராக இருப்பினும் திட்டமிட்டு வேலைகளை முன்னெடுப்பார் ஆகில் ஒருவரின் மூளை இயல்பாகவே செயற்படும் (நேரமுகாமை).

மேலும் சிறுவயதில் இருந்து சில ஒழுங்குவிதிகளைத் தினவாழ்க்கையில் கடைப்பிடித்தல் அவசியம். உதாரணத்திற்கு அதிகாலை எழுந்து தினவாழ்க்கையை கடைப்பிடித்தல். என்ன பொருட்களாக இருப்பினும் அவைகளை ஒழுங்குமுறையில் வைத்தல் - தீப்பெட்டி, மெழுகுவர்த்தி, ரோச் ஸெல்ற் முதலானவைகளை குறிப்பிட்ட இடத்தில் வைத்தல். மின்வசதி இல்லாவிடினும் இப்பொருட்களை இலகுவில் எடுக்கலாம். குடும்பத்தார், அயலார், நண்பர்களுடன் ஈடுபாட்டுடனான உறவு பேணல். தொடர்பாடல் குறுக்கீடு இன்றித் தொடருவோமாகில் தனிமையடையும் வாய்ப்பே இல்லாமற் போகும். இந்நிலையில் இருந்து விலகுவோமாகில் இக்கோளாறு நிலையை வலிந்து சம்பாதித்தவர்களாவோம்.

மறதிக் கோளாது நோய் என்றால் என்ன?

ஒருவரது சிந்தனைத்திறன், நடத்தை முறைகள், அன்றாட வாழ்க்கைமுறை யாவும் பாதிக்கப்பட்டவர்களாக காணப்படுவர்.

மேலும்,

- விடயங்களை மறப்பது மட்டுமன்றி, அறியும் திறனும் பாதிப்படையும்.
- மனத்தில் எழுவதை உச்சரிக்க முடியாத நிலை ஏற்படுவதாகலாம். ஒருவரின் ஆற்றல் முழுமையாக மழுங்கடிக்கப்பட்ட நிலைமையாகலாம்.

- உடல் இயக்கம் பாதிக்கப்படுவதோடு, அவரின் சிந்திக்கும் திறனும் பாதிப்படைவதைக் காணலாம்.
- விடயங்களைப் புரிந்துகொள்ளும் ஆற்றல் படிப் படியாகக் குறைதல். சமயோசிதமாகப் பழகுதல், உறவாடுதல் முற்றாகவே இல்லாது போகலாம்.
- தானாகவே தன்னைத் துப்பரவு செய்தல், உண்ணல், உடுத்தல் முதலானவைகளையே சரியாகச் செயற் படுத்த முடியாது அவைப்படுவர். மலசலம் வெளியேறுவதையே உணரமாட்டார்.
- பசிக்கிறது, தாகமாக இருக்கிறது என்பதையே உணரமுடியாத நிலமை, நடமாடமுடியாது ஒரு ஜடப்பொருளாகவே மாறிவிடுவர்.

இதற்கான காரணங்களாக அமைவன

- ஒருவர் சுறுசுறுப்பாகவும், குதுகலமாகவும் இயங்கும் போது எப்பிரச்சனையும் எழுமாட்டாது. ஒருவர் இயல்பு நிலையில் இருந்து, தனிமையடையும் சூழலுக்கு இட்டுச் செல்லப்படுகிறாரோ அன்று இந்நிலமைக்கு வித்திட்டவராகி விட்டார்.
- வாழ்க்கைத் துணையை இழத்தல், அவர் பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகள், இனபந்துக்கள் அருகில் இல்லாது விலகுதல், அதனையடுத்து ஏற்படும் தனிமையடையும் நிலமை முதலானவை ஒருவரை இந்நிலமைக்கு இட்டுச் செல்வதாகலாம்.
- அடுத்து ஏனையவரின் துணையின்றி நடமாட முடியா நிலமை ஏற்படும்.
- மனதிற்கு இதமானவர்களின் உறவாடல், அன்பு பாராட்டுதல், அரவணைப்பு, பராமரிப்பு இல்லாது போவதே முக்கிய காரணமாக அமைகின்றது. குறிப்பாக வாழ்க்கைத் துணை, சகோதரர், பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகள், கிட்டிய உறவினரின் உறவு சீரின்மை, அடியோடு இல்லாமற் போகும் போது தனிமையடைதலைத் தவிர்க்கவே முடியாது.
- நரம்புக்கலங்கள் படிப்படியாகச் சேதமடைவதனால் இப்பாரிய பிரச்சனை ஏற்படுவதாக அமைகிறது. மூளையில் சில நரம்புகள் செயல் இழந்துபோவதும், ஏனைய நரம்புகளுடனான தொடர்புகளை இழப்பதுமாக அமைந்து விடுகிறது.

மறதிக் கோளாறு நோய்

Dementia

ஈடுகொடுக்கும் வழிமுறைகள்

- இயல்பு வாழ்க்கை வாழும்போது, நாம் சமூகத்தில் ஓர் அங்கம் - அதற்கான அங்கீகாரமும் கிடைப்பதுண்டு - இந்திலமையில் இருந்து விலகின் பிரச்சனைகள் எழு ஏதுவாகலாம்.
- மறதிக் கோளாறு உள்ளவர்களைப் பராமரிப்பது மிகவும் சிரமமான பணியாகும். மேலை நாடுகளில் இவர்களுக்கான விசேட இல்லங்கள் இயங்குகின்றன. விசேட பயிற்சி பெற்ற ஊழியர்கள் இத்தகையவர்களைப் பராமரிக்கிறார்கள். அப்பணியாளர் கடமையாகவே இவர்களைப் பேணுகிறார்கள். ஆனால் நமது நாட்டில் ஆதரவுடனான அரவணைப்பு, அன்பு பாராட்டுதல், உவந்து ஏற்கும் பண்பு கிடைப்பது மிகவும் அரிதாகும். இம்முத்தோர் சுதந்திரமாக நடமாடுவதற்கு எவ்வித வாய்ப்பும் இல்லை. பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகள், இனப்பந்துகளின் கரிசனையான உரையாடல், தொட்டுணரும் செயற்பாடு (Healing therapy) சமூக ஊடாட்டம் மிகவும் அரிதேயாகும்.
- மறதிக்கோளாறு, எதுவுமே செய்து முன்னேற்றம் இலகுவில் காணமுடியாது. ஆனால் தினமும் அவர்களுடனான உரையாடல் அவர்களுக்கு ஆர்வமானவற்றில் ஊக்குவிப்பது விரும்பத்தக்கதாகும்.
- அவர்கள் எதைச் செய்ய விரும்புகிறார்களோ, அவற்றுக்கு முன்றிமை அளித்து செயற்படல் விரும்பத்தக்க அம்சமாக அமையும்.
- தனிப்பட்டீதியில் நாம் அவர்களில் கவனம் கொள்ளுதல், வாரத்தில் ஒருமணி நேரமாவது, அவர்களின் சமூக ஊடாட்டத்திற்கு வாய்ப்பளித்தல் சாதகமான அம்சமாக அமையும்.
- இவர்களை எங்கும் உலாவ விடாது குறிப்பிட்ட இடத்தில் இருக்கச் செய்வதனால் கிளர்ச்சி அடைகிறார்கள். ஆக்ரோசமாக நடப்பதாகவும் அமையலாம். எனவே கிழமையில் சிலதினங்களாவது கண்காணிப்புடன் உலாவிவர ஊக்குவித்தல் சாதகமான பலனைக் கொடுக்கும் என ஆய்வறிக்கைகள் சுட்டிக் காட்டுகின்றன.
- இவ்விலக்கினரைக் குடும்பத்தினரே தமது இல்லங்களில் வைத்துப் பராமரித்தல், மிகவும் கடினமான பணியாகவே அமைவதுண்டு. முடியுமானவரை குடும்ப அங்கத்தவர் இனப்பந்துக்கள் இப்பரிதாப நிலமையைக் கவனத்தில் கொண்டு அவர்களைப் பராமரித்தல் அவசியம்.
- பல முத்தோருக்குத் தமது உணர்வுகளையே வெளிப்படுத்த முடியாது கலக்கம் அடைவர். கை உளைகிறது. கால் வலிக்கிறது. தலையிடிக்கிறது என்றே பொதுப்படக் குறிப்பிடுவர்.
- அன்புடனான உபசரணை, இதமான வார்த்தை, அருகிருத்தல், தொட்டுணர்தல் முதலானவைகள் அவர்களை ஆறுதல்படுத்தி, சந்தோசப்படுத்துவதாக அமைகின்றது. இவ்விதமான பராமரிப்பை, அவ்விட்டினர் உவந்து செய்தலே பெரும்பேராக அமையும்.
- மேலும் அவர் பேச்சு, உணர்வுகளுக்கு முன்னுரிமை அளித்துச் செயற்படுவோம். இவை ஆறுதல் தரும் சிகிச்சையாகும். முடியுமானவரை எமதுகண்காணிப்பில் அவர்களை உலாவிவர ஊக்குவிப்போம்.

கசவப்புவர் சா.பொன்னுத்துரை
சமுகநலப்பணியாளர்

பாராட்டுகிறேன்

மதிப்பிற்குரிய “சுகவாழ்க்கை” சஞ்சிகை ஆசிரியருக்கு,

சஞ்சிகை இதழ் 15 கண்டேன். இன்று ஆண், பெண், பருவம், வயது வேறுபாடின்றி எமது நாட்டில் மக்கள் பல வகையான பிரச்சனைகளுக்கு முகம் கொடுத்துக் கொண்டே இருக்கிறார்கள். அன்றாட வாழ்க்கையில் பின்வருவனவற்றை செயற்படுத்துவதன் மூலம் நாம் சுகமாக வாழ இச்சஞ்சிகை வழிகாட்டி நிற்கிறது என உணருகிறேன்.

- ◆ உறவுகளில், மற்றவர் உணர்வுகளை மதித்து வாழ்வதன் அவசியம்.
- ◆ சேர்ந்து வாழ்தல், இனங்கி வாழ்தல், அரவணைத்து வாழ்தல், குறைகாணாது வாழ்தல், அன்பு பாராட்டி வாழ்தல் முதலான விடயங்கள் இச்சஞ்சிகையின் அணிகலன்களாக அமைகின்றன.
- ◆ குறிப்பிட்ட இலக்கை அடைவதன் மூலம் நாம் மனநிறைவாக வாழலாம். அதை அடையக் கூடிய வழிமுறைகள் கையாளப்பட்டுள்ளன.
- ◆ நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதில் உணவுக் கட்டுப்பாட்டின் முக்கியத்துவம்.
- ◆ சிறுநீரக நோயாளர் ஆரம்பநிலையில் இனங்காணவும், அதற்கான சிகிச்சை முதலானவைகள் விபரமாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.
- ◆ அஜீரணமும் அதைக் கையாளக்கூடிய வழிமுறைகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

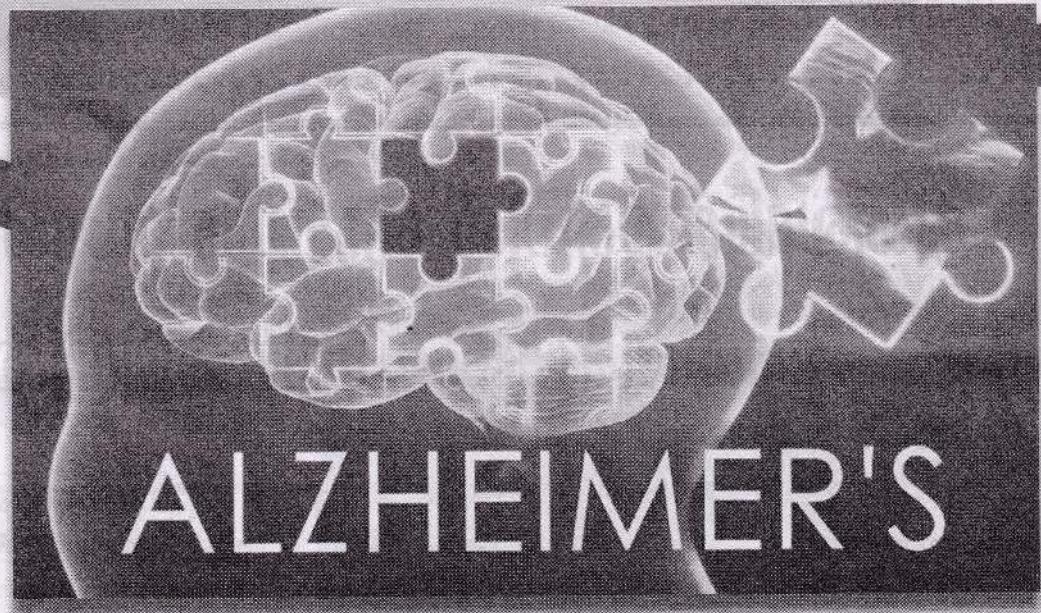
தங்கள் பணிதொடர எமது பாராட்டுக்கள்.

திருமதி க. பரமேஸ்வரன்
கொழும்பு - 05.

அல்ஜீசமர்

நோயாளர்களை

இனம் காண்பது எப்படி?



முளையில் சில நரம்புகள், செயல் இழந்துபோகும், ஏனைய நரம்புகளுடனான தொடர்புகளை இழப்பதனால் மூளை பாதிப்பு அடைகிறது. இதனால் சிந்திக்கும் திறனை இழத்தல், ஞாபக மறதி மேலிடல், மேலும் எளிமையான செயற்பாடுகளை நிறைவேற்ற முடியாதவர்களாகி விடுகின்றனர். மறதிக் கோளாறு

(Dementia) நோயாளர்களில் 60-70% ஆனவர்கள் “அல்அசைமர்” நோயினால் பாதிக்கப்பட்டு இருக்கிறார்கள். இந்நோய் எப்படி ஏற்படுகிறது என்பதைத் திட்டவட்டமாகக் கூறமுடியாது உள்ளது.

‘Apoe Gene’ மரபணு உள்ளவர்களில் வயதான போது இந்நோய் ஏற்படும் ஆபத்து அதிகம் என ஆய்வறிக்கைகள் குறிப்பிடுகின்றன. கூடுதலாக மதுபாவனை உள்ளவர்களில் தீவிரமாக இத்தாக்கத்தை ஏற்படுத்த முடியும் என இவ்வறிக்கைகள் குறிப்பிடுகின்றன.

குறைக்குறிகள்

- அண்மையில் அறிந்த செய்திகளை ஞாபகப்படுத்துவதில் சிரமம் கொள்கிறார்கள்.
- Disorientation - சிந்தனைச் சீர்க்குலைவு
- மனத்தில் வேறுபாடும், நடத்தையில் மாற்றமும்
- குடும்ப அங்கத்தவரில், நண்பர்கள், வைத்திய சேவை அளிப்பவர்களில் நம்பிக்கையீனம்.

இச்சங்கிகை - மூசிரியர், நலப்பணியாளர், சமூக சேவையாளர், குரும்பத்தார், மாணவர் கையேடாகும்

- தீவிரமான சிந்தனை பாதிப்படைதல்.
- சம்பாசிக்க முடியாமை - நினைப்பதை வெளிப்படுத்த முடியாமை.
- உணவைச் சப்பி விழுங்க முடியாமை.
- நடையில் தள்ளாட்டம் - நடமாட முடியாமை முதலியன என University of Illinois ஆய்வறிக்கை குறிப்பிடுகின்றது.

Stages of alzheimer's - நோய் விருத்தியடையும் நிலை

- (அ) ஆரம்பநிலை - Mild alzheimer's (early stage) - தனித்து அவரால் ஓரளவு இயங்க முடியும். ஆனால் அவரில் ஞாபக மறதி - ஒழுங்கீனம் காணப்படும் (Memory lapses)
- (ஆ) இடைநிலை - Moderate (midle stage) மிக நீண்டகாலமாக அமையும். சொற்களை உச்சரிப்பதில் தடுமாற்றம் (confusion) குழப்பநிலை, பங்கப்படல் (Frustration); கோபம் அடைதல் சடுதியில் நடத்தை மாற்றம் முதலியன.

(இ) இறுதி நிலை - Severe (Last Stage) - தீவிரமடைதல்.

குழலுக்கு ஏற்ப நடமாட முடியாமை; யாருடனும் சம்பாசிக்க முடியாமை; சிந்திக்க முடியாமை, மனதில் எழுவதைக் குறிப்பிட முடியாமை. நடைப்பினமாகவே காட்சியளிப்பார். மற்றவர்கள் தயவின்றி வாழ முடியாத நிலமையாகலாம்.

தூற்கான சிகிச்சை

இதற்கு நம்பகமான சிகிச்சை எதுவும் இல்லை என்பதே ஆய்வாளர்களின் கருத்தாகும். மேலும்,

- உடல் அப்பியாசம் - நடத்தல், நீந்துதல், யோகாசனம், பிராணாயாமம், தியானம், மூச்சுப்பயிற்சி முதலான வைகளை ஆரம்ப நிலையில் கையாள்வதன் மூலம் இந்நோயின் தோற்றும் பின்தளப்படலாம்.
- நிறை உணவு - உணவில் Omega 3 கொழுப்புச் சேர் உணவு பாவனை மூலம் இக்குணங்குறிகளின் தோற்றும் பின்தளப்படலாம்.

குறியிடுதல் :

- மதுப் பழக்கவழக்கம் உள்ளவர்களில் இந்நோயின் பாதிப்பு கூடுதலாக அமைவதாகலாம்.
- In a healthy brain the body's own cell can clear the amyloid beta away. But alcohol reduces its ability to do this, according to research from university of Illinois
- “முடியமானவரை இவர்களைக் கட்டுப்படுத்தாது, பாதுகாப்புடன் குழலில் உலாவிவர வழிகாட்டின் ஓரளவு மன அமைதியடைவர். இவை கடினமான வேலையாக இருப்பினும், நோய் நிலையிலும் ஓரளவு அமைதி பேணியவராக அமைவர்” என ஆய்வறிக்கைகள் கூட்டிக் காட்டுகின்றன.

நன்றி - Daily mail, London

தினவருஷ்கையில் நெருக்கடியரான நிலையையும் அதனை ஏடுசெய்யும் வழிமுறைகளும்

தூற்கான காரணங்களாக அமைவன:

(அ) பிள்ளைகளுக்கு தேவையான அனைத்தையும் வாங்கிக் கொடுக்க வேண்டும். நான் அனுபவிக்காத அனைத்தும் எமது பிள்ளைகள் அனுபவிக்க வேண்டும் எனும் பெருவிருப்பத்தால் கிழமையில் ஏழநாட்களும் வேலைசெய்யும் நிலமைக்குத் தளப்பட்டேன்.

(ஆ) வீட்டுக்குத் தேவையானவை அனைத்தும் இருந்தால் நன்றாக இருக்கும் எனும் நம்பிக்கை. (அடுத்தவீட்டார் போல் இருக்க வேண்டும் எனும் பெருவிருப்பம்.) இதனால் கடந்த வாரம் 160 மீ உயரமான குளிர்சாதனப் பெட்டியை வாங்க வேண்டும் எனும் வாழ்க்கைத் துணையின் தூண்டுதலினால் வாங்கியும் விட்டேன். விளம்பர உத்திகளினால் மக்கள் தமக்கு எது அத்தியாவசியமான தேவை, தமது வருவாய்க்கேற்ப எதனை வாங்கலாம் எனத் தெரியாது மக்கள் அவதியறுகிறார்கள். உதாரணமாகக் குறைந்த செலவில் நிறை உணவைப் பெற முடியாது பொதுமக்களின் திண்டாட்டம் ஆகின்றது. இதனால் விரைவுணவுகளின் பாவனை அதிகரிப்பு - உடற் பருமன், குறிப்பாகப் பாடசாலை மாணவர்களின் பரிதாபநிலை. சகல ஊட்டங்களும் அடங்கியதாக (புரதம், மா, கொழுப்பு,

சைப்புலவர் கிருபா வீரசிங்கம்

சமூகநலப்பணியாளர்

- உயிர்ச்சத்து, கனியுப்பு, நார்ப்பொருட்கள் முதலியன் குறைந்த செலவில் நாம் வீட்டில் கூட்டுக்கலவை உணவுகளைத் (பொங்கல், ரோட்டி, சூப் முதலியன்) தயாரிக்கலாம். சமூக விழிப்புணர்வின் அவசியம் என்பது புலனாகிறது. தமது வருவாய்க்கு மிஞ்சியதாகப் புதிய பொருட்களைக் கடனுக்குக் கொள்வனவு செய்யும் பரிதாபம். இதனால் உண்டாகும் பெருநெருக்கடி.
- (இ) மற்றவர்களைத் திருப்திப்படுத்துவதற்காக உழைப்பது.
- * முதலாளியைத் திருப்திப்படுத்துவதற்காக கடினமாக உழைப்பது. அளவுக்கு அதிகமாக வேலைசெய்யும் போது அதிகரித்த அமுக்கம், மூட்டுளைவுகள் ஏற்படும் வாய்ப்புக்கள் அதிகரிப்பு.
- * அயலில் உள்ளுக்குடும்பத்தாரின் வேகத்திற்குச்சுடுகொடுக்க வேண்டும் எனும் முயற்சிகள் அமுத்தத்தையே கொடுக்கும். (வாகனம் வாங்குதல், உடை, நடை, பாவனை முதலானவை பொருளாதாரத்தாக்கத்தை கொடுக்கும். மன அமைதி குறையும்.)

(ஏ) அந்தஸ்தையும், சொந்த ஆசைகளையும் நிறைவேற்ற முயற்சித்தல்.

முக்கிய பதவிகள் வகிப்பது, சமூகத்தில் உயர் அந்தஸ்தை வழங்கும். அதேபோல நிறுவனங்களில் முக்கிய பங்கு வகித்தல், தொடர்ந்து தினம் பல மணித்தியாலங்கள் அயராது உழைத்தல். உதாரணமாக பெரியகார் - வங்கிக்கடன் பெற்று வாங்குதல். பெரிய உயர்பதவி - பெரியவாகனம் - மக்கள் முன் உலாவார். ஆனால் அதன் முதலையும் - வட்டியையும் செலுத்தும்போது மிகவும் சிரமத்தின் மத்தியில் வாழ்க்கை அமைவதாகலாம். அமைதியில்லாமல் வாழ்க்கை அமைவதனால், ஒய்வு பெறும்போது நீரிழிவு, அதிகிரத்தம் முதலான நோய்களுக்கு இலக்காகிய பல பெரியோர்களைக் காண்கிறோம்.

குறிப்பு :

* அமைதியான வாழ்க்கை-இருக்கும் வசதி வளங்களுக்கு அமையத் திட்டமிட்டு கடன்படாது வாழ்தல் மிகமிக அவசியமாகும். “போதுமென்ற மனமே பொன்செய்யும் மருந்து”

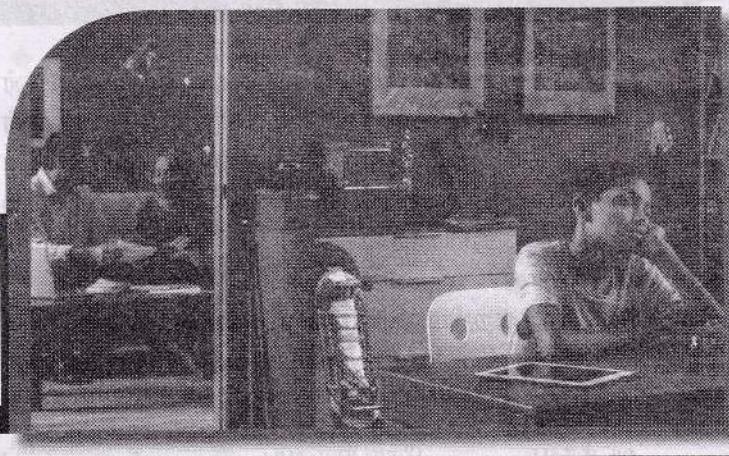
(ஒ) சமநிலையோடு இருப்பதற்குக் கற்றுக் கொள்வோம். சுறுசுறுப்பாகவும் கடினமாகவும் உழைக்க வேண்டும். இதில் எவ்வித ஜயப்பாடும் இல்லை. அதேவேளை நாம் சமநிலை பேணவேண்டும். எமக்குப் போதியளவு

பொருள் வசதிகளுக்கு முக்கியத்துவம் தருவன்றும் என்ற எண்ணத்தோடு வளர்க்கப்பட்ட ரின்ஸைகள் அவ்வளவு சந்தோஷமாக இருப்பதில்லை. குழந்தைகளுக்கு அங்பு, அரவணைப்பு, பாதுகாப்புணர்வு, சிறியவிடயமாகிலும் அவர்களை மௌசிப்பாராட்டுதல் அடிப்படைத் தேவையாகும். இதன்மூலமே அவர்களின் உள் ஆரோக்கியம் மேன்மையடையும்.” இவை உளவியலாளர் கருத்துக்களாகும். எமது வசதி வளங்களுக்கு அமைய பொருட்களை கொள்வனவு செய்வது மன அமைதி தரும் என்பதை மறவாது இருப்போம்.

ஒய்வும், உறக்கமும் தேவை. இதன்மூலம் நாம் இழந்த சக்தியைப் பெறலாம். அத்துடன் கிழமையில் முழுநாட்களும் வேலைசெய்யும் போது - வாழ்க்கைத் துணையின் தேவைகள், பிள்ளைகளுக்கான வசதிகள் இனங்கி வாழ்தல் முதலியன் பாதிப்படையலாம். இதனால் குடும்பத்தில் ஒருநெருக்கீடு மேலெழுவதைத் தவிர்க்க முடியாது.

குறிப்பு :

* “பொருள் வசதிகளுக்கே முக்கியத்துவம் தருவேண்டும் எனும் எண்ணத்தோடு வளர்க்கப்பட்ட பிள்ளைகள் அதிகளவு சந்தோஶமாக இருப்பதில்லை. குழந்தைகளுக்கு அங்பு, அரவணைப்பு, பாதுகாப்புணர்வு, சிறியவிடயமாகிலும் அவர்களை மௌசிப்பாராட்டுதல் அடிப்படைத் தேவையாகும். இதன்மூலமே அவர்களின் உள் ஆரோக்கியம் மேன்மையடையும்.” இவை உளவியலாளர் கருத்துக்களாகும். எமது வசதி வளங்களுக்கு அமைய பொருட்களை கொள்வனவு செய்வது மன அமைதி தரும் என்பதை மறவாது இருப்போம்.



அட்டைப்பட விளக்கம்

படம் - 1

* ஆரோக்கியத்தில் திருமந்திரம் நால் வெளியீடில் கலாபூசணம் சைவப்புலவர் திரு.க.செல்லத்துரை மங்களவிளக்கேற்றுவதையும்,

படம் - 2

* இந்நால் வெளியீடில் செல்வி ந.காயத்திரி இறை ஆராதனை செய்வதையும்,

படம் - 3

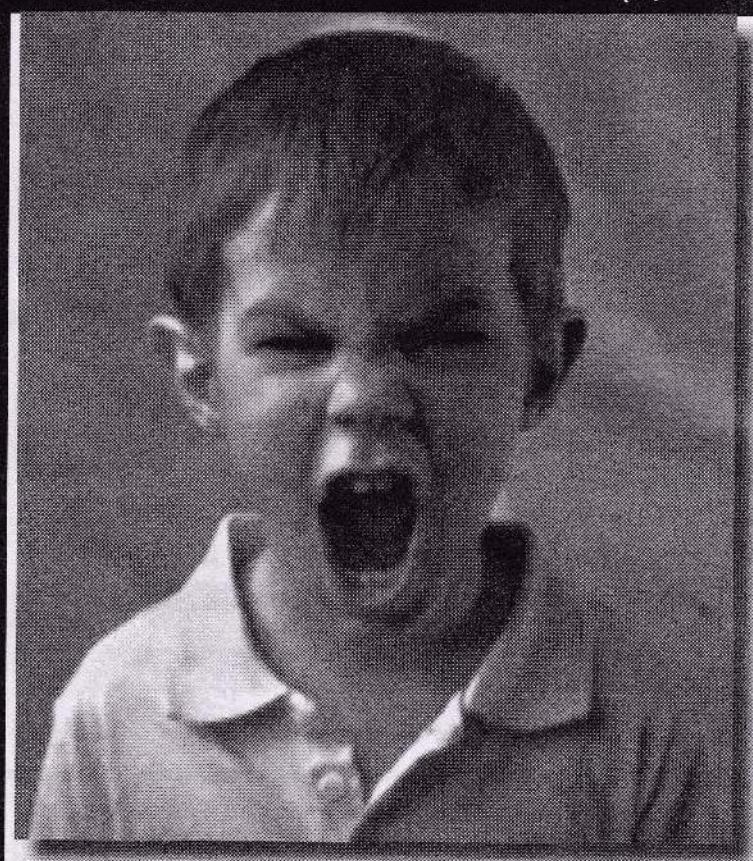
* யாழ்/ பல்கலைக்கழகத்தில் M.A. (சைவசித்தாந்தம்) பரீட்சையில் இவ்வாண்டு சித்திபெற்ற சைவப்புலவர் திருமதி. புஸ்பலக்குமி விமலநாதன், சைவப்புலவர் திருமதி P. தங்கராசா உடன் நிற்பதையும் காணலாம். இம்முவரும் சமூகநலப்பணியாளர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. அருகில் சுக்வாழ்க்கைப் பேரவையின் தலைவர் மற்றும் கெளரவ செயலாளர் நிற்கின்றனர்.

நல்லறத்தின் யண்

“உறக்கும் துணையதோர் ஆலின் வித்தீண்டி இறப்ப நிழற்பயந் தாங்க கறப்பயனும் தான்சிறி தாயினும் தககார்கைப் பட்டக்கால் வான்சிறிதாப் போர்த்து விடும்”

நாலடியார் : 38

மிகச்சிறிய ஆலின் விதை அது மண்ணில் விழுந்து முளைத்துப் பெரிய மரமாகிப் பலநூறுபேர் வந்து தங்க இடமும் நிழலும் தருகிறது. அதுபோலத்தான் செய்யப்படுகிற நல்லறத்தின் அளவு சிறிதாக இருக்கலாம். ஆனால் அது தக்காருக்குத் தக்க சமயத்தில் செய்யப்பட்டதாக இருப்பின் அதன் பயன் வான்த்தை விட விரிந்து உயர்ந்தது.



கோபம் எல்லோருக்கும் ஏற்படுகிற ஒரு உணர்வாகும். கோபம் வராதவர் எவரும் இருக்க முடியாது. கோபத்தைத் தீமையான பண்பாகவே பலரும் கருதுகிறார்கள். ஒவ்வொரு உயிரும் ஏதோ ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் கோபப்படுகிறது. கோபம் ஏற்படும் போது அதனை அடக்கி வைத்திருத்தல், பொருத்தமற்ற, மற்றும் வன்முறை சார்ந்த முறைகளின் ஊடாக அது வெளிப்படுத்தல் என்பனவற்றால் பாதுகாமான பின்விளைவுகள் உருவாகலாம்.

அடக்கிய கோபமானது, உணர்ச்சிப் பிரச்சினைகளாகவும், நடத்தைப் பிரச்சினைகளாகவும், உடல் சார்ந்த நோய்களாகவும், உளம் சார்ந்த மெய்பாடு அறிகுறிகளாகவும் தோற்றும் பெறலாம். அவதானமாக (Mindfulness) இருப்பதனுடாக ஆரம்பநிலையில் இனங்கண்டு கோபத்தில் இருந்து எம்மைப் பாதுகாக்க முடியும். மேலும் பிறரையும் துன்பத்தில் இருந்து பாதுகாத்தவர்களாவோம்.

கையாளும் முறைகளாக அமைவன :

- (அ) பொருத்தமான வழிகளில் வெளிப்படுத்தல்.
- (ஆ) அதற்கான காரணங்களைக் கண்டறிதல் - அதற்கான தீர்வுகளை நோக்கி எமது செயற்பாடுகளை வடிவமைத்தல்.

நாம் மற்றவர்களுக்கு உதவியளிக்கும் போது ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட முறைகளைக் கையாள

கோபத்தைக் கையாள்வது எப்படி!

முடியும். பிள்ளைகள் விரும்பும் முறைகளைச் செயற்படுத்த அவர்களை ஊக்குவிக்கமுடியும்.

ஈடுகொடுக்கும் முறைகளாவன :

1. ஆழமாகச் சுவாசிக்க ஊக்குவித்தல், ஓம் கார உச்சாடனம், நாம் செயற்படுத்திக் காண்பித்து அவர்களுடன் இணைந்து உச்சாடனம் செய்தல் கூடிய பலனைத் தரும்.
2. குளிர்ந்த நீரை ஆறுதலாகப் பருகக் கொடுப்போம்.
3. குறிப்பிட்ட தூரத்தை ஓடிச்சென்று திரும்பி வருமாறு கேட்போம். நடப்பதும் சிறந்த முறையாக அமையும். திரும்பி வந்த பின்பு அப்பிள்ளையுடன் ஆதாரமாக உரையாடி ஆறுதல் படுத்துவோம்.
4. ரெனிஸ் பந்தைக் கொடுத்து, அதை இயலுமான தூரத்திற்கு எறியுமாறு உற்சாகப்படுத்துவோம். ஒரளவு ஆறுதல் கண்டதும், ஆறுஅமர இருந்து அவர் பேச்சை ஈடுபாட்டுடன் செவிமடுப்போம்.
5. மத்தளம், மிருதங்கம், றபான், டோல்கி முதலான தோற்கருவிகளில் ஏதாவது ஒன்றை, கோபம் ஏற்படும் வேளைகளில் இசைக்குமாறு வழிகாட்டுவோம்.

6. கோபத்தை ஏற்படுத்திய விடயம் தொடர்பாக ஈடுபாட்டுடன் செவிமடுப்போம்.
7. பிள்ளையின் உடனடித் தேவைகள் இருப்பின் அவற்றைப் பூர்த்தி செய்வோம். அடுத்து அப்பிள்ளையுடன் மனம் விட்டுச் சம்பாசிக்கும் நிலையை உருவாக்கிச் செவிமடுப்போம். இதன்மூலம் பிள்ளை மனம் ஆறுதல் அடைதல் சாத்தியமாகும்.
8. கோபத்திற்கான அடிப்படைக் காரணங்களைக் கேட்டறிவோம். அதற்குக் காரணமான மார்க்கங்களைக் கண்டறிவோம். தேவையேற்படின் தாய் - தந்தையின் உதவியுடன் அப்பிரச்சினைகளை அனுகுவதற்கு வழிகாட்டி நிற்போம்.
9. கோபம் வரும் வேளைகளில் ஒரு தலையணைமேல், அவர்களின் கோபத்தை வெளிப்படுத்தலாம். இதற்குப் பதிலாக சிறு மண் மூட்டையைக் கட்டித் தொங்க விடலாம். அதன் மீது தமது கோபத்தை வெளிப்படுத்துமாறு வேண்டுவோம்.
10. உதைப்பந்தாட்டம், தாச்சி விளையாட்டு (குறுகிய நேரத்தில் களைக்கச் செய்யும் விளையாட்டுக்கள்) முதலானவைகளில் ஈடுபடுத்தலாம்.
11. கோபம் தனியாது இருப்பின்,
 - ◆ ஒரு வெற்றுக் கதிரைமுன் அப்பிள்ளையை இருத்துவோம். அக்கதிரையில் அவருக்குக் கோபமூட்டியவர் இருக்கிறார் என்பதனை கற்பனை செய்யுமாறு வேண்டுவோம். பொருத்தமான வார்த்தைகள் மூலம் கோபத்தை வெளிப்படுத்த ஊக்குவிப்போம்.
 - ◆ கோபத்தின் நிலமைக்கேற்ப, பொருத்தமான முறைகளைக் கையாள ஊக்குவிப்போம். பிள்ளையின் உணர்வுகள் வெளிக்காட்ட முற்படும் போது அந்நிலை ஏனையவர்களைப் பாதிக்காத நிலையை ஏற்படுத்தல் மிகவும் முக்கியமாகும்.
 - ◆ கோபத்திற்கான அடிப்படைக் காரணங்களைக் கண்டறிந்து, அவற்றை அனுகுதலே நீண்டகால அடிப்படைப் பிரயோசனமாக அமையும்.
12. பெரியவர்களுக்கு கோபம் ஏற்படுவது போன்றே பிள்ளைகளுக்கும் ஏற்படுகிறது எனும் உண்மையை நாம் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். எமது முன் உதாரணங்களைப் பின்பற்றியே எமது குழந்தைகளின் வாழ்வியல் முறைகள் அமைகின்றன. கோபத்தை வெளிப்படுத்தும் முறைகளும் அவ்வாறே அமைகின்றன. உதாரணமாக, பெற்றோர் கோபம் வரும் வேளைகளில், உரத்துச் சத்தமிடல், கையில் அகப்பட்டவற்றைப் போட்டு உடைத்தல், தாம் உண்ட உணவுக் கோப்பையை வீசியெறிதல், மற்றவர் மேல் கைநீட்டியடித்தல் முதலானவைகளைக் குறிப்பிடலாம். எனவே

பெற்றோர் பொறுமை பேணல், அன்யோன்யமாக நடந்து கொள்ளல், அன்பு பாராட்டுதல், பொருத்தமான முறையில் ஒருவரைப் பாராட்டுதல், இன்முகம் காட்டி உபசரித்தல் முதலானவைகளைக் கையாளும் போது எமது குழல் அமைதி பேணவுடனானதாக அமையும் என்பது பேருண்மையாகும்.

சிறுவர்களுக்கு ஏன் கோயம் வருகிறது?

பிள்ளைகள் தமது இயல்பு நிலைக்கு மாறாக, தமக்கு விருப்பம் இல்லாத ஒன்றை எதிர்கொள்ளும் போது கோபிக்கலாம். தாம் விரும்பிய செயற்பாடுகளுக்கு தடைகள் ஏற்படும்போது அவர்களுக்குக் கோபம் வரலாம்.

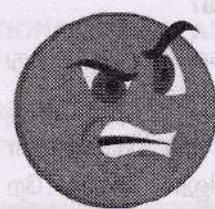
மேலும்,

- ◆ அவர்களின் மகிழ்ச்சியான செயற்பாடுகளின் இடையில் யாரும் குறுக்கிடின்
- ◆ அவர்கள் சுயாதீனமாகச் செயற்படும்போது யாரும் தடுத்தால்
- ◆ பிடிக்காத ஒன்றை அவர்களைச் செயற்படுத்துமாறு வற்புறுத்தினால்
- ◆ அல்லது அவர்கள் மனம் நோகும்படி நாம் நடந்து கொண்டால்
- ◆ மிகமுக்கியமானது, சகோதரர்களாகிலும், பாராப்பட்சமாக நடத்தினால் (உணவு, உடை, வார்த்தைகள் - மெச்சதல் முதலான அனைத்தும் அடங்கும்) அவர்களுக்குக் கோப உணர்வு மேலெழுவதாக அமையும். தமது உணர்வைப் பெற்றோர்கள் முன் வெளிப்படுத்த முடியாது கலக்கம் அடைவர்.
- ◆ சகோதரர் மத்தியில் முரண்பாடுகள் - அனேகமான இல்லங்களில் சம்பவிப்பதுண்டு. குழந்தைகள் வளரும்போது அவர்களுக்குப் போதிய அரவணைப்பு, அன்பு பாராட்டல், பாதுகாப்புணர்வு கிடைக்காவிடின் ஏக்கமுடன் வளர்வார்கள்.

இதனால் தாய் தந்தையரில் கூடிய கோபம் / வெறுப்புடன் காணப்படுவர். சகோதரர் முரண்பாடுகளும் மேலெழுவதை அவதானிக்கலாம்.

ஆதாரம் : “சிறுவர் உளநலம்” - நூல் - யாழ் - சாந்தியகம் வெளியீடு (தொடரும்.....)

தி.கலைசூராசா
சமூகநலப்பணியாளர்



குடல்

கருச்சு தொற்றால் ஏற்படும் அசளத்தியல்



கேள்வி - பதில்

01. இந்நோய் ஏற்படக் காரணிகள் யாவை?

- * பக்ரீநியா, வைரஸ் முதலான நுண்கிருமிகளின் தாக்கம்.
- * அசுத்தமான குழல் சுகாதாரமும், தனிநபர் சுகாதாரமும் சரிவரப் பேணப்படாமையுமாகும்.

நுண்கிருமிகள் உணவு, நீர் முதலானவற்றின் மூலமாக உணவுக் கால்வாய் மூலமாகக் குடலைச் சென்று அடைகின்றன. இவை நேரடியாகவோ, அல்லது சுரக்கும் நச்சப்பதார்த்தத்தின் விளைவினாலோ குடலின் தொழிற்பாடுகளைப் பாதிக்கின்றன. வைரஸ் காச்சல் ஏற்படும் போது, வைரஸ் கிருமிகள் குடலின் உட்புறத்தையும் பாதிக்கின்றன.

02. இதற்கான குணம் குறிகள் யாவை?

வயிற்றோட்டம், வாந்தி
சில சமயம் வயிற்றுவலி
சிலசமயம் காச்சலும் ஏற்படலாம்

03. இதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் யாவை?

அதிக வாந்தி, வயிற்றோட்டம் ஏற்படின், உடலில் நீரிழப்பு ஏற்படும். உடற்சோர்ஷு, பலவீணம், சிறுநீர் வெளியேறும் அளவு குறைவடைதல்.

உடலில் ஏற்படும் நீரிழப்பு காலதாமதமின்றி விரைவாகச் சரி செய்யப்பட வேண்டும். இல்லை யெனில் உயிரிழப்பும் ஏற்படவாய்ப்பு உண்டு. குறிப்பாக சிறு பிள்ளைகளில் உடனடியாக நீரிழப்பு சீர் செய்யப்படாவிடின் ஆபத்தான நிலைகள் ஏற்பட முடியும்.

04. தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள் யாவை?

சுத்தமான குடிநீர் பாவனை. வீடுகளில் கொதித்து ஆழியந்திருக்குதல்.

வெளியிடங்களில் - உணவுகங்களில் நீர், பானங்கள் அருந்துவதைத் தவிர்த்தல். உணவிலும் அவ்வாறே கவனம் கொள்ளவேண்டும்.

Dr. S. சண்முகதாஸ்
வைத்திய ஆலோசகர்

உணவு தயாரிக்க முன், பரிமாறமுன், உண்ண முன்பதாக கைகளை சவர்க்காரம் இட்டுக் கழுவுதல் வேண்டும்.

உணவுகங்களிலும், விருந்துபசாரங்களிலும், உணவு தயாரிப்பதிலும், பரிமாறுவதிலும் ஈடுபடும் உதவியாளர் தனிநபர் சுகாதார விதிகளைச் சரிவரக் கையாள்தல் இன்றியமையாததாகும்.

சமூக விழியுனர்வின் அவசியம்

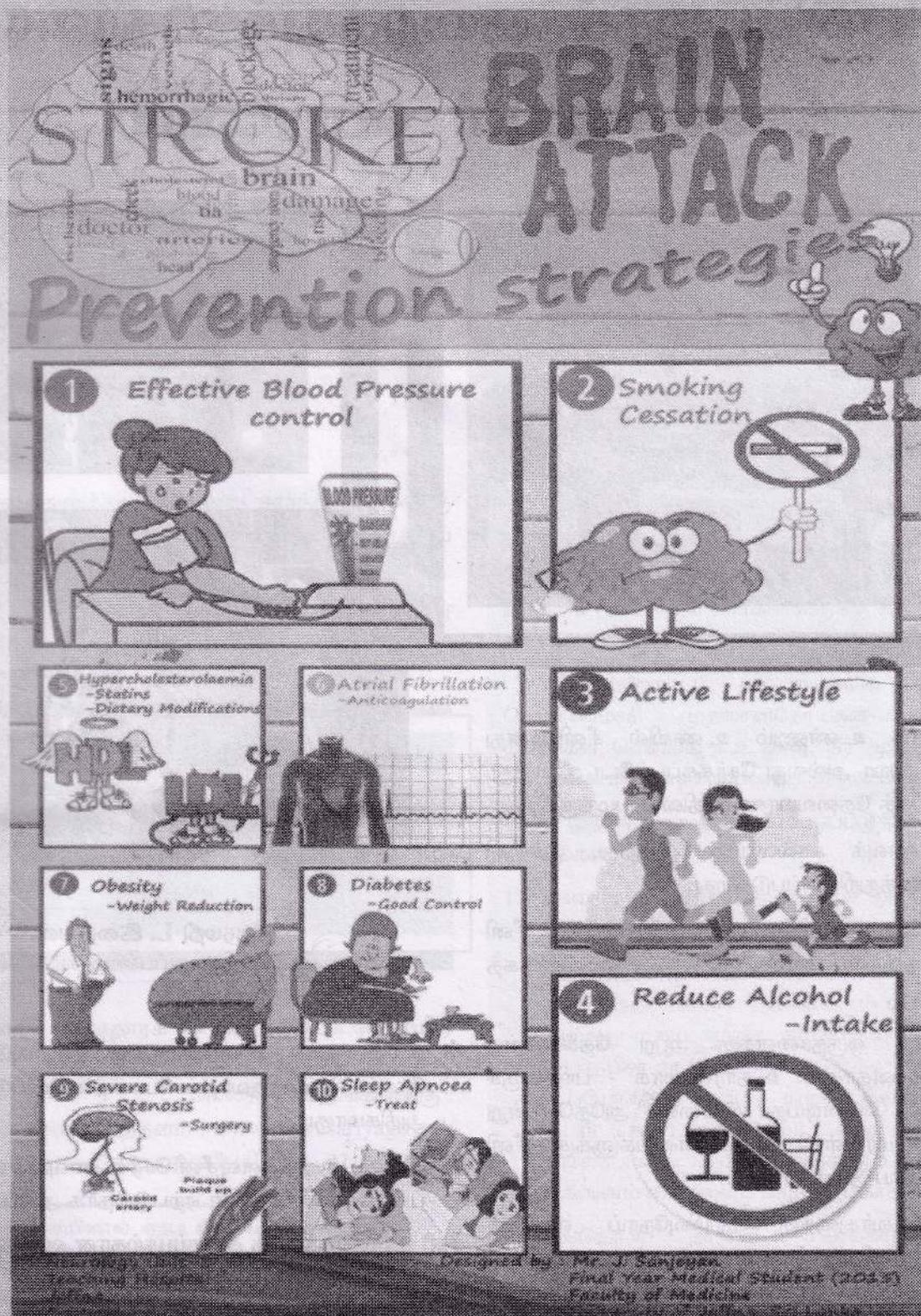
சுத்தமான குடிநீர் வசதிகளை ஏற்படுத்தல்.

கழிவுகள் உடனுக்குடன் அகற்றப்படுதல் அவசியம். இதன்மூலம் ஈ பெருக்கத்தையும் கட்டுப்படுத்துபவர் ஆவோம்.

உணவு தயாரிப்பவர், உண்பவர்கள் யாவரும் கைகளை நன்றாகச் சுவர்க்காரம் இட்டுக் கழுவுதல் அவசியம்.

குறிப்பு :

- * அழக்கடி வயிற்றோட்டம் ஏற்யடின் இருந்தீச் சோகைக்கு ஆளாக முழுமுழும்.
- * சுவியாறு மாதிக்கப்படுவதனால் உணவு உறிஞ்சியீடல் மாதிரியடையும். இருந்தீசோகை, உயிர்ச்சத்துக்கள் குறைவடைல், புருஷர்ச்சத்துக் குறைவடைல் முதலானவைகள் சம்பவிக்க வாய்யாகலாம்.
- * நிர்மாகக் குழந்தைகள், முத்தோர் கிர்சிகள்க்கு ஒலகுவில் மாதிரியடையார்.
- * ஒழுங்க சக்தியை நீர்விபூரம் வகையில் கிளைகாச் சீரியீக்க்கூழிய கூட்டுக்கலை உணவுகள், சூர் வகைகள், ஶலிவான பூத உணவுகள் கொருத்தல் அவசியமாகும்.
- * சூல் சுகாதாரம் தனிநபர் சுகாதார மேற்யாறு தொடர்பான விழியுனர்வு சமூக மட்டுத்தில் ரூப்ரூத்தில் இன்றியமையாததாகும்.



Poster which won the First Place at the Poster Competition held to mark the World Stroke Day – 2016 at TH Jaffna

Cardiprin®100

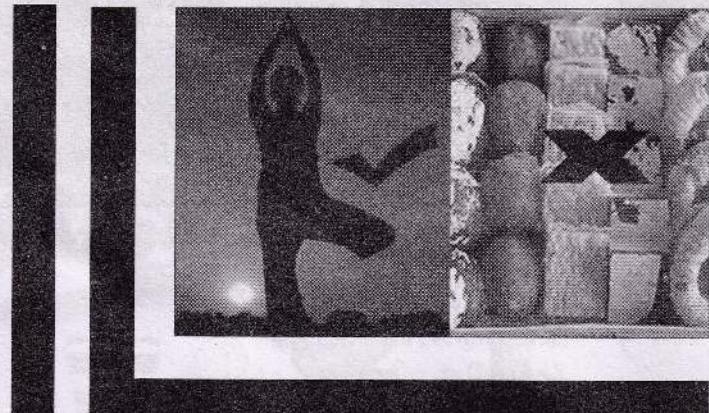
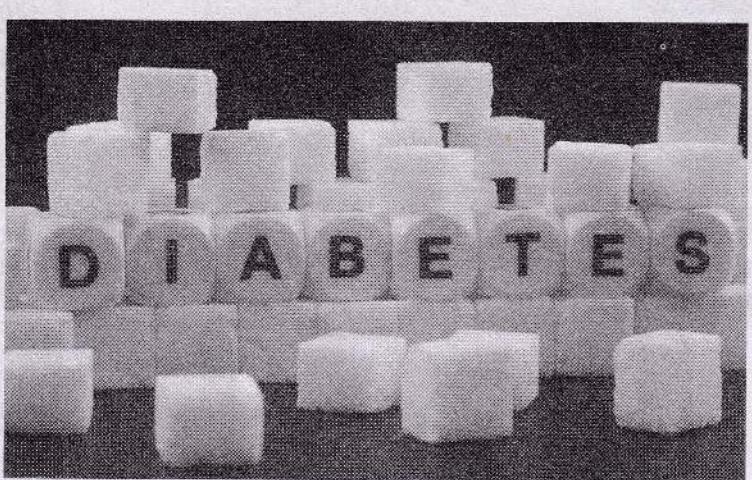


NATIONAL STROKE ASSOCIATION OF SRI LANKA

"Preventing Strokes Together"

சீனி பாவிப்பதைக் குறைக்குக் கொள்வோம்

நீண்ட ஆயுள் பெறுவோம்



* தினமும் நாம் உண்ணும் உணவில் சீனியானது இயற்கையாகவோ அல்லது சேர்க்கப்பட்டோ உள்ளது. சீனி உடலுக்குத் தேவையான சக்தியை வழங்குகிறது.

* எமது உணவுக் கால்வாயில் இருந்து, இச்சீனி விரைவாக அகத்துறிஞ்சப்படுகிறது.

* உணவுப் பொருட்களில் இயற்கையாகவே சீனி காணப்படுவதனால் அதற்கு மேலும் சீனி சேர்க்கத் தேவையில்லை.

* ஒரு நபருக்கு ஒருநாளைக்கு ஆறு தேக்கரண்டி சீனி போதுமானதாகும். உதாரணமாக - பாலுக்குச் சீனி சேர்க்க வேண்டியது இல்லை. அதேபோன்று இராசவள்ளி, மரவள்ளி முதலானவைகளுக்கு சீனி சேர்ப்பது, பெரிய அபந்தமாகும்.

* ஆசிய நாட்டவர்களுக்கு நீரிழிவுநோய் ஏற்படும் சாத்தியம் அதிகம் என்பதால் (உடற்பருமன் இல்லாவிடினும்) சீனி பாவிப்பதில் அவதானம் தேவை. அதிகளாவ சீனிப் பாவனை உடலுக்குத் தீங்காகவே அமையும்.

* இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு அதிகரிக்குமாயின் குருதிக்குழாய்கள் சிதைவடையும். இதன்மூலம் நரம்பு, கண், சிறுநீர்கம் முதலானவற்றின் செயற்பாடுகள் பாதிப்படையும்.

* இரத்தத்தில் உள்ள மேலதிக சீனி கொழுப்பாக மாறி, உடலின் பல்வேறு பகுதிகளில் படிவதன் மூலம் உடற்பருமன் ஏற்படும்.

திருமதி L. திருவன்

சமுகநல்ப்பணியாளர்

* உடற்பருமன் உள்ளோருக்கு நீரிழிவுநோய், இதய நோய்கள், பாரிசவாதம் போன்றன ஏற்படும் சாத்தியம் அதிகமாகும்.

* அத்துடன் அதிகளாவ சீனி சேர் உணவுகள் உண்பதனால் பல முரசு வியாதிகள் ஏற்படுவதாக அமையமுடியும்.

சீனி உபயோகத்தைக் குறைய்தற்கான வழிமுறைகள்

(அ) இனிப்பான மென்பானங்கள், கவையூட்டிய பால் வகைகள் முதலானவைகளுக்குப் பதிலாக சுத்தமான நீர் பருகுவோம்.

(ஆ) பிரதான உணவுகளுக்குப் பின் இனிப்புப் பண்டங்களுக்குப் பதிலாக பழங்கள் பாவிப்போம்.

(இ) இனிப்புப் பொருட்கள் உண்பதாயின் சிறிதளவு பாவிப்போம்.

(ஈ) தேநீர்க் கோப்பை ஒன்றுக்கு ஒரு தேக்கரண்டி போதுமானதாகும். அல்லது சீனிசேர்க்காது பருகுவோம்.

**சில தீவியற் பதார்த்தங்களும் அவற்றில் அடங்கிய
சீனியின் அளவும்**

(சீனியளவு - தேக்கரண்டி)

1. கோலா மென்பானம் (ஒரு கிளாஸ் 200மி.லி)	5*
2. சொக்கலேற் (100 கிராம்)	14*
3. வனிலா ஜஸ்கிரீம் (100 கிராம்)	4½*
4. சொக்கலேற் மேளஸ் (moose) (100 கிராம்)	3¾**
5. வனிலா புடிங் (100 கிராம்)	4¼**
6. டோனற் (100 கிராம்)	6½**
7. பழ கேக் (100 கிராம்)	6¾**
8. யோகட் (100 கிராம்)	1¼**

* இலங்கையர்களுக்கான உணவு சார்ந்த போசாக்கு வழிகாட்டிகள் - சுகாதார அமைச்சின் போசாக்குப் பிரிவு.

** U.S.D.A - Data Base (United States Dept : of Agriculture)

குறிப்பு :

நாம் உணவு உட்கொள்ளும் போது அதில் அடங்கியுள்ள சீனியின் அளவைப் பற்றி அவதானமாக இருப்போம்.

ஆதாரம் : சுகாதாரக் கல்விப் பணியக வெளியீடு சுகாதார அமைச்சர்.

மேலதிக விபரங்களுக்கு : இணையத்தளம் : www.suwasiyagovt.lk தொலைபேசி இல.: 0710 107 107



சுகாதாரப்

பழக்க வழக்கங்கள்

சி. நடநாசா

சமூகநலப்பணியாளர்

நல்ல சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களைக் கையாள்வதன் மூலம் பெரும்பாலான நோய்களைக் குறிப்பாக வயிற்றோட்டம் தொடர்பான நோய்களைத் தடுத்துக் கொள்ளுமிடியும், பின்னைகள் உட்பட எல்லோரும் மலசலகூடத்தைப் பாவித்தல் வேண்டும். சிறுபின்னைகளது மலத்தை மலசலகூடத்தில் போட்டுத் துப்பரவு செய்தல் அல்லது பாதுகாப்பாகப் புதைத்து விடல் வேண்டும். மலசலகூடம் சென்ற பின்னரும், மலம் கழித்த பின்னையைத் துப்பரவு செய்த பின்னரும் சவர்க்காரம் அல்லது சாம்பல் போட்டுக் கழுவுதல் வேண்டும். அதேபோன்று உணவு தயார் செய்ய முன்னரும் உணவு உண்ண முன்னரும் பின்னைகளுக்கு உணவுட்ட முன்னரும் இங்ஙனம் கைகளைக் கழுவிக் கொள்ள வேண்டும்.

வயிற்றோட்டம், வயிற்றுளைவு, நெருப்புக்காய்ச்சல், செங்கண்மாரி முதலான நோய்கள் மலத்தின் மூலம் கிருமிகள் வெளியேறி உணவு, நீர் மூலம் வாயினாடாகவே சுகதேகிகளில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன.

இந்நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தும் முக்கியமான தகவல்களாவன:

1. சகலரது மலமும் பாதுகாப்பாக அகற்றப்பட வேண்டும். மலசலகூடத்தை ஒழுங்காகப் பாவிப்பதே இதற்குச் சிறந்த வழியாகும்.
2. குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் மலம் கழித்த பின்னர் அல்லது மலம் கழித்த குழந்தையைக் கழுவித் துப்பரவு செய்தபின்னர் கைகளைச் சவர்க்காரம் அல்லது சாம்பல் உபயோகித்து நன்கு கழுவ வேண்டும். உணவைத் தயார் செய்ய முன்னரும், உணவு உண்ண முன்னரும், அதேபோன்று குழந்தைகளுக்கு உணவுட்ட முன்னரும் இங்ஙனம் கைகளைக் கழுவிக் கொள்ளல் அவசியமாகும்.
3. ஓவ்வொரு நாளும் சவர்க்காரம் உபயோகித்து முகங்களைக் கழுவுதல் மூலம் கண்களில் தொற்று நோய்கள் ஏற்படாமல் தடுக்கமுடியும்.
4. பாதுகாப்பான நீரையே எப்போதும் பாவிக்கவேண்டும். நீர் வைத்திருக்கும் பாத்திரங்கள் மூடிவைக்கப்படல் வேண்டும். கொதித்து ஆழியாகி குடிப்பதன் மூலம் உடல் சார்ந்த தொற்று நோய்களைத் தவிர்த்தவர்கள் ஆவோம்.
5. உணவுகளை நன்கு சமைப்பதால் அவற்றில் இருக்கக்கூடிய கிருமிகள் அழிகின்றன. எனவே குறிப்பாக மிகுங்களின் இறைச்சி, கோழி இறைச்சி முதலியன நன்கு சமைக்கப்பட வேண்டும். சமைத்த உணவுகள் இலையான், பூச்சிகளில் இருந்து பாதுகாக்க நன்கு மூடிவைத்தல் வேண்டும்.

தியானம்

“மீன்

நீருக்குள் இருக்க

விரும்புவது போன்று எந்தையே

தியானத் தின் மூலம் உனக்குள்ளே நான்

இருக்க நீ அருள் புரிவாயாக.” மனம் தூய்மை

யாகுமளவு தியானம் தானே வந்து அமைகிறது.

தியானம் செய்யவன் தெய்வ சந்திதியில் இருக்கிறான்.

அதுவே மனிதனுக்குச் சொந்தமான இடம். அதற்குமேலே

அடைவதற்கு அவனுக்கு ஒன்றுமில்லை. தியானம்

பயிலப்பயில் மனிதன் புதுப்பிக்கப்படுகிறான். தூய்மை

அடைகிறான். தெய்வ சொருபமாகிறான்.



ஹா மக்கள் முஹா மநுந்து

“பூவாதே காய்க்கும் மரமுமுள்-மக்களுஞம்
ஏவாதே நின்றுணர்வார் தாழுளரே - தூவா
விரைத்தாலு நன்றாக வித்தெனவே பேதைக்
குரைத்தர்லுந் தோன்றா துணர்வு” - நல்வழி : 35

ஐஸ்

இறையே உன்னிலும் பெரியது உன் நாமம். அதை உச்சரித்தவர்கள் எல் லாம் உன்னை அடையப் பெற்றிருக்கின்றனர்.

நானும் அதை உச்சரிப்பேனாக.

நான் காணாத ஒரு மனிதர் வெளிநாட்டில் இருக்கிறார் என்றாலும் அவர் பெயரும் விலாசமும் தெரிந்தால் கடிதம் எழுதி அவரோடு தொடர்பு வைக்கலாம். கடவுளை நாம் காணாதவர் என்றாலும் அவரது நாமத்தை உச்சரித்து நாம் அவரோடு இனக்கம் பண்ணிக் கொள்ளலாம். திரும்பத் திரும்ப அவரது பெயரை மனதுக்குள்ளே சொல்வது “ஐபம்” ஆகும்.

“நலம் தரும் சொல்லை நான் கண்டு கொண்டேன். நாராயண என்னும் நாமம்”

- திருமங்கையாழ்வார்.

“சிவசிவ என்னச் சிவகதி தானே” - திருமந்திரம்

- ஸ்ரீமத் கவாமி சித்பவானந்தர்

து.குணோநிதி

சமூகநலப்பணியாளர்

பூக்காமலே காய்க்கும் மரங்களும் உண்டு. அதுபோல மனிதர்களுக்குள்ளும் ஏவாமலே தாமே அறிந்து செய்ய வல்லவரும் தூவி விதைத்தாலும் முளைத்துப் பயன்படாத விதைபோல, பேதைக்கு எடுத்து விளங்கச் சொன்னாலும் அதனை அறியும் அறிவு அவனிடத்து உண்டாகாது.



சாப்பிடும் ஒந்தத்தைக் குறுப்பமாகப் பேசுவதற்கும் யயன்சுத்துரங்கள்