வாழ்வின் வழி

ஆசிரியர்:
லைக்கிய கலாநிதி
இந்திரா தர்மலிங்கம்

1

1978

உங்கள் நோய் எதுவானாலும்

தொடர்புகொள்ளுங்கள்

ஆசிரியர் எண்ணம்

வைத்திய சேவையில் ஈடுபட்டுள்ள யான் எனது சேவையின் ஒரு பகுதியாக வானொலியில் வைத்திய சம்பந்தமான பேச்சுக்களை நிகழ்த்தியதுடன் பல பத்திரிகைகளிலும் வைத்திய கட்டுரைகள் எழுதியுள்ளேன் அவை நிரந்தரமாக மக்களுக்கு பலன்தர நூல் உருப்பெற வேண்டுவது அவசியம் எனப்பலரும் வலியுறுத்தியமையால் இம் முயற்சியில் யான் ஈடுபட்டுள்ளேன். எனவே இக் கன்னி முயற்சிக்கு ஆதரவளிப்பதன் மூலம் மேலும் பல தொகுப்புகளை வெளியிட ஆக்கமும் ஊக்கமும் தருவீர்களென நம்புகிறேன்.

எனவே இப்பணி மேலும் தொடர மலர்கள் பல வெளியிட்டு மங்காத சேவைசெய்யத் தங்கள் கரங்களில் தற்போது தவழ்ந்து கொண்டிருக்கும் 'வாழ்வின் வழி' க்கு தாங்கள் அளிக்கும் வரவேற்பே அடிக்கல்லாக அமைவதாக.

நன்றி

வைத்திய கலாநிதி
23-3-78 இந்திரா தர்மலிங்கம்

மயக்கம்

மூளைக்குப் போதியளவு குருதியோட்டம் இல்லாது குறைவுபடுவதால் மயக்கம் உண்டாகிறது. அதிர்ச்சியைக் கொடுக்கக் கூடிய செய்திகள், பயம், அளவுக்கதிகமான களைப்பு, போதியளவு காற்றின்மை முதலியவற்றாலும் சில நோய்களினாலும் மயக்கம் ஏற்படுகிறது.

மயக்க நிலையை நான்கு அவஸ்தைகளாகப் பிரிக்கலாம் (4 Stages). முதலாவது நிலையில் நோயாளியின் மானசீக இயக்கமும் அவரது செய்கைகளும் சற்று மந்தமாகவோ அன்றேல் சாதரணமாகவோ இருக்கலாம். நோயாளி கேட்கும் கேள்விகளுக்குப் பதில் சொல்லக்கூடிய நிலையில் சிலசமயம் தானாகவே தேவையான விபரங்களைக் கூறக் கூடிய நிலையிலிருப்பார்.

சிலசமயம் கேள்விகளைத் திரும்ப இரண்டு மூன்று தரம் கேட்கவேண்டிய நிலையிலுமிருக்கலாம். மேலும் அவரது சண் புருவங்கள் தொய்ந்ததாகவும் காணப்படலாம்.

இரண்டாவது நிலையில் நோயாளியின் மானசீக நிலையின் மந்த தன்மை கூடிக்காணப்படும். கேட்கும் கேள்விகளுக்கு மிகவும் கஷ்டப்பட்டு தனிச்சொல்லில் அதாவது 'ஆம்' 'இல்லை' என்று பதிலிருக்கும். நோயாளி சகல விதமான பிரதிநமைச்சலுக்கும் தூண்டுதலுக்கும் இயங்குவர்.

மூன்றாவது அவஸ்தையில் நோயாளி கேட்கும் கேள்விகளுக்குப் பதில் கூறமாட்டார். எவ்வித கட்டளைக்கும் இயங்கமாட்டார். ஆனால் அதிக வேதனையைக் கொடுக்கக்கூடிய தூண்டுதலுக்கு இயங்குவார். அவரையுமறியாது சிறுநீர் வெளியாகலாம். கண்களின்பிரதிநமைச்சலிலோ அலதுவிழுங்குவதிலோபாதிப்பு இராது.

மூன்றாவதுஅவஸ்தையுமீறி இறுதிநிலை அதாவது நான்காவது நிலையில் நோயாளி எவ்வித தூண்டுதலுக்கும் இயங்கமாட்டார். பிரதிநமைச்சல் எதுவுமிராது. சேடமிழுப்பது போன்று சுவாசிப்பார். நாடி பலவீனமாகவும் துரிதமாகவுமிருக்கும். கண்மணிகள் இரண்டும் ஒரேயளவாகஇருக்கமாட்டாது.

மயக்கத்திலிருக்கும் ஒருவருக்கு வயிற்றிலிருக்கும் அம்சங்கள் சுவாசாசயத்துக்குள் செல்லாது தடுப்பதற்கு முதலில் ஒரு பக்கத்துக்குச் சரிந்துபடுக்கவைக்கவேண்டும் இதனால் நாக்கு பின்புறமாக தொய்ந்து சுவாசக்குழலை அடையாது தடுக்கமுடியும். நோயாளி எவ்வளவு தூரம் அறிவு கெட்டிருக்கிறான் என்றறிய வேண்டும். மூளையில் ஏதாவது தாக்கம் ஏற்பட்டிருக்கிறதாஎன கவனிக்க வேண்டும். தலையிலும் கழுத்திலும்காயங்களும் உண்டா என அவதானிக்கவேண்டும் கபாலோட்டின் தளம் வெடித்தால் காதினூடாகவும், மூக்கினூடாகவும் குருதி வரலாம். மேற்கூறிய காரணத்தினால் அதிக குருதிப் பெருக்கு தொண்டையில் ஏற்பட்டு அதனாலேயே சுவாசத்தடையேற்படலாம். இந்நிலையில குருதியை தொண்டையிலிருந்து உறிஞ்சி எடுக்க வேண்டும்.

கண்களையும் அவதானிக்கவேண்டும். கண்மணி களின் அளவு, வடிவம், பிரதிநமைச்சல் வீக்கமுத ஸ்யவற்றைக் கவனிக்கவேண்டும். மூளையில் அடி பட்டிருந்தால் கண்மணி முன் தள்ளப்பட்டிருக்கும் கண்கள் கறுப்பாக இருக்கும்.

வயிற்றுத்தசைகள் விதம்பித்திருக்கின்றதா என நோக்க வேண்டும். விருக்கம். மண்ணீரல் தாக்கப் பட்டிருந்தால் அதற்கான சிகிச்சையை முதல் கையாளவேண்டும். மேலும் கை, கால் முள்ளந் தண்டின் நிலையையும் கவனிக்கவேண்டும். கைகால் களை அசைத்தும், முள்ளந்தண்டை ஸ்பரிசித்தும் பார்க்கவேண்டும்.

நாடியையும், தேகத்தின் உஷ்ணநிலையையும், குருதி அமுக்கத்வையும் அரைமணிக்கொருதரம் பரீட்சிக்க வேண்டும். நோயாளியை நேரத்திற்கு நேரம் எழுப்பி நித்திரையிலிருந்து பேதப்படுத்தி மயக்கநிலையை கவனிக்கவேண்டும். இரவில்நோயா ளியை மிகவும் கவனமாக அவதானிக்க வேண்டும்.

ஒருவருக்கு மயக்கம் ஏற்படுகிறதெனக் கண் டால் நோயாளியை உடனேயே தலையைக் கீழே குனியவைக்க வேண்டும் மணக்கும் உப்பு மணப்ப தற்கு கொடுக்கலாம் ஆடைகளைத் தளர்த்திவிட வேண்டும். போதுமான காற்று வரவேண்டும். நோயாளி தன்னிலைக்கு வரும்போது நீர் அல்லது வேறு நீராகம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கொடுக்க லாம்.

களைப்பு

உடல் கஷ்டப்பட்டு உழைத்தபின்பு அன்றேல் மனம் நீண்டநேரம் ஒரு வேலையில்ஈடுபட்டிருப்பதால் களைப்பு ஏற்படும். ஆனால் சிலருக்குக் காலையில்எழுந்திருக்கும்போதுகூட களைப்பாக இருக்கும். இது கவலை, மனப்போராட்டம், மனக் கிளர்ச்சி, நீண்ட பிரச்சினைகள் போன்றவற்றாலுண்டாக லாம். இலலையேல் ஏதாவது நோய் வந்துமாறிய பின்பு பலவீனத்தாலுண்டாகலாம் அல்லது பாண்டு ரோகத் தினாலுமுண்டாகலாம். பாண்டுரோகத்தினிமித்தம் உண்டா கின்றகளைப்பில் பலவீனமும் கூடக் காணப்படும்.

சாதாரண களைப்பு அயோடின்சத்துக் குறைவாகஇருப்பது காரணமாகஇருக்கலாம். மூளை தெளிவாகஇருக்கவும் நரம்பு உறுதியாக இருக்கவும் அயோடின்சத்து மிகவும் அவசியம். அயோடின் வெங்காயத்திலும், உருளைக்கிழங்கிலும் முக்கிய மாக அதன் தோலில், நிறைந்தும் காணப் படுகின்றது. உரு ளைக்கிழங்கின் தோலை அதிகமாகச் சமையல் செய்யும்போது விலக்கி விடுகின்றோம். ஆனால் நன்றாகக் கழுவி தோலுடன் சமைக்க வேண்டும்.

எமக்குக்களைப்பு உடலுழைப்பினாலும் ஏற்படலாம். உழைப் பினால் உண்டாகும் களைப்பு உள்ளத்துக்கு நல்லது. உடம்புக் கும் நல்லது. இக்களைப்பை ஓய்வுபெறுவதால் போக்கலாம் காலையில் எழுந்து மூன்றுமணிநேரம் வேலைசெய்யவேண்டும் உடலில் களைப்புத் தோன்றியபின்புதான் காலை ஆகாரத் தைச்சாப்பிடவேண்டும். இதனால் நாள் முழுவதும் சுறுசுறுப் பாகவும், மனமகிழ்ச்சியாகவுமிருக்கலாம். சோம்பல், அதி ருப்தி, வெறுப்பு, அதாவது எமது எண்ணங்களினாலும்

களைப்பு ஏற்படும். சோம்பலினால் ஏற்படும் களைப்பை துய்மி னால் போக்கமுடியாது. உழைப்பினாலதான் போக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இக் களைப்பினால எமது உள்ளம்தான் களைப்படையுமே தவிர உடலல்ல. எனவே நாம் ஈடுபடும் வேலையில அக்கறையுடனும ஆர்வத்துடனும் செய்தால் களைப்புத் தோன்றாது.

எமது உள்ளத்து உணர்வுகளும் விருப்பு வெறுப்புகளும் கூட எமது சக்தியை வீணாக்குகின்றன. எமது நல்லெண்ணங் களும் பேசும் பேச்சுக்களுமே எம்மை வளமாக்கும் தீய எண்ணங்களினாலும் தீய செயல்களினாலும் எமது சக்தி வீணாக்கப்படுகின்றது. மனதில் எந்நேரமும் போராட்ட மாக இருக்கும். மனச்சாந்தி இராது. நன்னம்பிக்கை யை இழப்போம். இதனால்உடல் சோர்வடையும். எனவே களை ப்பு உண்டாவதற்கு எமது உள்ளம்தான் முக்கிய காரணம்.

உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு எப்படிச் சத்துள்ள உணவு தேவையோ, அதேபோன்று வலிமையான அதாவது நன் மையான எண்ணங்கள் உள்ளத்துக்கு மிகவும் முக்கியம். உள்ளத்தூய்மை இல்லாவிட்டால் உடல் சோர்வு தூக்க மின்மை நரம்புத்தளர்ச்சி ஆகிய நோய்களை நாமே வர வழைத்து அந்நேரம் களைப்பு மிகுந்து காணப்படுவோம். எனவே நல்லெண்ணங்களுடன் சோர, முட்டை, தக்காளி அன்னாசிப்பழம நட்டா அவரை, சோயா அவரை, உருளைக் கிழங்கு ஆகியவற்றைச் சேர்த்தும் காப்பி, தேநீரை நிறுத்தி பழரசம் குளிர்ந்தநீர், மோர் இளநீர் அருந்தவேண்டும், எந்த ஒரு பழக்கத்துக்கும் அடிமையாகக்கூடாது.

அதிக வேலைக்குப்பின் மாலையில் காற்றோட்டமுள்ள இடத் தில் உலாவுதல் வாரத்துக்கொருதாம் வசதியென்றால் கடல் நீரில்குளிப்பது என்பன களைப்பைநீக்கி ஆரோக்கியத்தைத் தரும்.

மலச்சிக்கல்

மனிதனுக்கு மலச்சிக்கல் எப்பொழுதும் ஒரு பிரச்சனையாகவே உள்ளது அதனால் அவன் படும் அவஸ்தை சொல்லுந்தரமன்று, உடல்சரிவரத் தொழில் செய்யாதுமலம்கழியத் தாமித்து, கழியும் மலம் கட்டியாகவும் காய்ந்ததாகவும் ஏற்படும்நிலையே மலச்சிக்கல் என்று கூறலாம். ஒரு நாளைகுகு இத்தனை தடவை மலம் கழிக்கவேண்டும் என்று பொதுவிதிஇல்லை.

இப் பிரச்சினை எமது நாட்டில் மட்டுமன்றி இன்று விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியினால புதுப்புது மருந்துகளையும் நோய்களையும் கண்டுபிடித்து முன்னிற்கும் மேற்குநாடுகளில் இன்றும் மலச்சிக்கலுக்கு தீர்வுகாண முடியாதஒரு பிரச்சனையாகவே இருக்கிறது.

அமெரிக்கா, சுவிட்சர்லாந்து போன்ற குளிர் நாடுகளில் கடுமையான குளிர் காலங்களில் ஒருவாரத்துக்குகூட மலம் கழிக்காமல சிலர் நல்ல உடல ஆரோகியத்துடன் வாழ்கிறார்கள்.

அது அந்நாட்டுக்காலநிலைக்கேற்ப இயற்கையானதாக இருக்கிறது. இன்னும் சிலருக்குத் தினம் மூன்று நான்கு தடவைமலம் கழிகிறது .அவர்களும் ஆரோக்கியமாகவே இருகிறார்கள்

கழியும் மலம் கடினமாகஉபத்திரவத்தைக் கொடுக்குமானால் இதனை மலச்சிக்கல் எனக்கருதலாம். இவ்வுபத்திரவம் சிறியோர் முதல் பெரியோர்வரைக்கும் ஏற்படக்கூடியதாகும். சிலர் தினம் மலம் கழியவில்லையென்று மலமிளக்கிகளைப் பாவிக்கிறார்கள். நாளடைவில் மலமிளக்கி பாவிப்பது பழக்கமாகிப்போய்விடும். இளக்கியைப் பாவிக்காவிடில் மலம் கழியாது என்றநிலை ஏற்படுகின்றது

மலமிளக்கிகள் சில சிறுதுடலிலும் சில பெருங்குடலிலும் வேலை செய்கின்றன, இன்னும் சில மலமிளக்கி மலப்டாதையை வளவளப்பாகச் செய்கின்றன.

மலமிளக்கி பாவித்து மலம் கழிந்தால 48 மணித்தியாலங்கள் சென்றுதான் மலம் கழியும் எனவே அதற்குமுன் திரும்பவும் மலமிளக்கியைப் பாவிக்கிறார்கள் இறுதியில் அப்பழக்கத்துக்கு அடிமையாகி விடுகிறார்கள். அதிகமான மலமிளக்கிகள் குடலை உறுத்தும் தன்மை வாய்ந்தவை. எனவே அடிக்கடி மலமிளக்கிகளைப் பாவிக்கக் கூடாது. மலம் கழியாது எத்தனைமணிநேரம் இருந்தாலும் இறுதியில் மலம் கழிந்தே தீரும். எனவே பொறுமையிழந்து மலமிளக்கிகளைப் பாவிக்கக் கூடாது. மலமிளக்கியை ஒருதரம் பாவித்தால் நாளடைவில் அதற்கே பழக்கமாகி உட்கொள்ளும் அளவையும் அதிகரிக்க நேரிடும். என்வே இயற்கையான வழிகளை கையாள முயலவேண்டும்.

சிறுவர்களுக்கெல்லாம் மலச்சிக்கல் ஏற்பட அவர்களைப் பராமரிப்பவர்களே காரணமாகின்றனர் முறையாக மலங் கழிக்கப் பழக்காத குறையைத்தவிர்த்து சிக தொட்டே பாலூட்டியபின் மலம் கழிப்வைப்பது முறையாகும். மற்றும் போதிய அளவு உணவு குழந்தைஉண்ணுவிடின் குடலைத் தூண்டுவதற்குப் போதிய மலம் சேராது. பால் குடிக்கும் பிள்ளைகளின் பாலில் ஒருவிதப் புரதச்சத்து அன்றேல் கொழுப்பு அதிகமாயிருந்தாலும் மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம பாலில் சீனி குறைந்தாலும் போதியளவு நீர் கொடுக்காததினாலும் ஏற்படலாம். இன்னும் சிலகுழந்தைகளின் வயிற்றுத்தசை குடலின் தசை என்பன பலவீனமாயிருக்கலாம் குடலில் ஏற்படும் கசிவுத்தன்மை, மலாசயத்தின் இயற்கையாக இருக்க வேண்டிய பிரதிநமைச்சல் குறைவு. மலாசயத்தில் விரணம், மலவாசல் இறுக்க நிலையில் இருத்தல் அன்றேல் பிறப்பு வாகியாக மலவாசல் குறுகி இருத்தலாகிய காரணங்களால் சிறுவர்களுக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம்.

குழந்தைகளுக்கு மலவாசலில் மருந்துகளை நுழைத்து மலம் கழியச் செய்கிறார்கள் சிலர் இது நல்ல பழக்கமில்லை

இதனால் இயல்பான முறையில் சமிக்கும் பழக்கமில்லாமல் போகிறது. இதனால் குழந்தையும் நாளடைவில் செயற்கை முறைக்குப் பழக்கப்படுகிறது. மலச்சிக்கலினால் மூலரோகம், அஜீரணக் கோளாறு போன்றவை மிகவும் இலகுவில் ஏற்படுகின்றன.

பெரியவர்களுக்கு ஏற்படும் மலச்க்கலை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம். ஒன்று தளர்ச்சி மலச்சிக்கல். பெருங்குடல் தளர்ந்து போவதால் ஏற்படுவது. மற்றது இசிவு மலச்சிக்கல். பெருங்குடலில் இசிவு அல்லது வலிப்பு ஏற்பட்டது போல, சாதாரணமான வேகத்தைவிட மிகவும் வேகத்துடன் சுருங்கி விரியும். இதனால் மலப்பொருள் அதிகமாக பிசையப்படுகிறது அதிலிருந்து நீர் உறிஞ்சப்படுவதால் மலம் கடினமாகிறது. குடலினசைவு மந்தப்படுவதற்கு பல காரணங்களுண்டு. உடலில் போதியளவு திப்பியில்லாததிலை, சத்திரசிகிச்சையின் பின் பிள்ளைபேற்றுக்கள் போன்றவற்றிலேற்படலாம்.

மேலும் குடலில் விரணமேற்பட்டு ஆறிவரும் சமயம் அவ்விடம் சுருக்கங்கொண்டு மலச்சிக்கலுண்டாகலாம். புகைத்தலில் வரட்சியினிமித்தம் உண்டாகும், நீரழிவு நோய்க்கு உடம்பிலிருந்து நீர் அதிகம் ஏற்படுவதாலும் மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது மற்றும்சில தூம்பற்ற சுரப்பிகளின் தொழிற்குறைவினாலும் மலம் கழியும். உணர்ச்சியை அடக்குவதாலும் ஒழுங்கற்ற உணவு முறையாலும் மலச்சிக்கல ஏற்படலாம்.

தலைவலி, உற்சாகக்குறைவு, வெள்ளைபடிந்தநா, வயிற்றில் ஒருவித அசௌகரியத் தன்மை வயிற்றுப் பொருமல் பசியின்மை, சுவாசக் கஷ்டம், நித்திரையின்மை, சர்மத்தில ஒருவித படை, சர்ம வரட்சி, பெருங்குடலில் சத்தியற்ற நிலை பெருங்கு டல்புண் என்பவற்றில் ஒன்றையோ பலவற்றையோ காணலாம்.

மலச்சிக்கலினால்ஏற்படும் தலைவலிக்கு மலநஞ்சு காரணமாகலாம் என அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். பெருங்குடலின் கீழ்ப்பகுதியின் சுவர்கள் பலவந்தமாக மலம் தேங்குவதால் விரிக்கப்படுவதே தலையிடிக்குக் காரணம்.

மலச்சிக்கலுக்கு பரிகாரத்தைப் பார்ப்போம் காலத்திற்கேற்ப ஔவுதங்களைக் கொடுக்கவேண்டும். சிறு குழந்தைகளுக்கு உணவினாலேற்பட்டால் அதற்கேற்றவாறு ஆகாரத்தைத் திருத்தி அமைக்க வேண்டும் கொடுக்கும் பாலில் சீனிச்சத்து குறைந்திருந்தால் அதை கூட்டலாம். திரவத்தன்மை குறைவினால் மலமிறுகி ஏற்படும் மலச்சிக்கலுக்கு, குழந்தைகளுக்கு கொதித்தாறிய நீர் இடைவேளைகளில் கொடுப்பது நல்லது.

அயச் சத்து ள்ள(இரும்புச்சத்து) ஔதங்களை கொடுக்கும்பொழுது மலச்சிக்கல் ஏற்படுவது வழக்கம். அச் சமயங்களில் பரல் பழவகை போன்ற மலத்தை இழக்கும்ஆகாரங்களைக் கூடுதலாககொடுக்க வேண்டும். மேலும் ஒலைகாய்கறிகள் பழவகைகள் ஏழுஎட்டு கோப்பை நீர் அருந்துவது, நடப்பது, நல்ல மனநிலை, என்பவற்றினால்மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கலாம் அடிக்கடி தேநீர், கோப்பி, மது அருந்துதல், புகைத்தலையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

கழுத்து வலி

மருத்துவ முன்னேற்றத்தில் ஒரு காலத்தில் கொடுமையான நோய்கள் என்று கருதப்பட்டவை கள்கூட இன்று சாதாரணமான நோய்களில ஒன் ருக கருதப்படும் காலத்திலும்கூட பெரும்பாலோர் அடிக்கடி கழுத்துவலி ஏற்படுகிறதென முறைப்படு வதை நாம் கண்கிறோம். இது ஏற்படுவதக்குப் பல காரணங்களிருந்தபோதிலும் மனக்கிளர்ச்சி அச்சம் தான் முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. இவற்ருல கழுத்து தசைகளில இசிவு உண்டாகி நரம்பில ஏற் படும் இறுக்கம்தான் கழுத்துவலி.

முள்ளந்தண்டில அழற்சி மூளை, தண்டுவத்தின் மேலுறையில கிருமித்தொற்று மூளை தண்டுவட நீர் மத்தில் இரத்தொழுக்கு ஆகியவற்ருலும் தலையி லும் கழுத்திலும் மிகவும் கடுமையாக வலிஏற்படும் மன எழுச்சியினுல கழுத்துவலி கூடியும் மகிழ்ச்சியி னுல குறைவுபடுகிறது ஏனெனிலஉள்ளக் கிளர்சி யினுல் தன்னுட்சி நரம்பு மண்டலம் பாதிக்கப்பச்வ தால, கழுத்துத்தசைகளி ல்விட்டுவிட்டு இசிவு ஏற் பட்டு நரம்பழற்சியுமுண்டாகி ஒயாதவலி ஏற்படு கிறது.

கடுமையான நரம்பழற்சி அன்பைப் பெருத குறைவினுலேயே இளமையில் ஏற்படுகிறதென ஆராய்ச்சியாளர் கருதுகிருர்கள்நெஞ்சின் நியாய உணர்விற்கும் மன ஆரோக்கியத்துக்கும்நெருங்கிய தொடர்புண்டு மண்டையைப் பீளக்கும் பிரச்சினை கள் பீதிகளுக்கு இடமளியாது நலலவற்றைச் சிந் தித்து செயலாற்றி இயற்கையுடன் இணைந்து நோய் நீங்கி வாழ்வதுதான் சிறப்பு.

நித்திரையின்மை

மனிதன் தனது வாழ்க்கையில் மூன்றில் ஒரு பகுதியை நித்திரையில் செலவிடுகிறான். இதனால் களைப்பை நீக்கி மறுபடியும் தொழிற்படுவதற்கான சக்தியை அவன் பெறுகிறான். இவ்வளவு அவசியமான நித்திரை இல்லாது அநேகர் கஷ்டப்படுவதை காண்கிறோம்.

இந் நித்திரையின்மை ஓர் இயல்பற்ற நிலை. பழக்க தோஷத்தினால் தான் நித்திதிரையின்மை ஏற்படுகின்றது. எனவே காரணத்தை அறிந்து நிவர்த்தி செய்து கொள்வது அவசியம். உடலில் அல்லது மனதில் கோளாறிருந்தாலும் நித்திரை கெடும் பிரச்சனைகள் அதிகரித்துள்ள இவ்வுலகில் சிலருக்கு நித்திரைக்குப் போகும்பொழுது தான் சிந்தனைகளும், நொல்லைகளும், திட்டங்களும் மனதில் உருவாகின்றன. எனவே அவற்றை நெஞ்சினின்றும் நீக்க முடியாது திண்டாடுகிறார்கள். தானால் உறக்கம் கலைகின்றது.

படுக்கும் படுக்கையும் நல்ல வசதியாக வேண்டும். சுத்தமாகவும், காற்றோட்டமுள்ளதாகவுமிருத்தல் வேண்டும். கால்கள் குளிராக இருந்தால்மூளையில் குருதியோட்டம்அதிகமாக இருக்கும். இதனால் மூளை வேலை செய்து கொண்டே இருப்பதால் நித்திரை வராது.

படுக்கப் போகுமுன்பு வெந்நீரில் குளித்தால் குருதியோட்டம் உடலெங்கும் சமமாகவும், சீராக உருக்கும். இதனால் சிலருக்குத் தூக்கம் உடனேயே வந்துவிடும். வெந்நீரில் குளிக்காவிடில் பாதங்

களைச் சில நிமிஷநேரம் வெப்பநீரில் வைத்திருந்து கழுவிய பின்பு துயிலுறலாம்- சில நாட்களில் உப்புக்கலந்த வெந்நீரில் இப்படியே செய்யலாம். ஆனால் எல்லோருக்கும் உடனேயே நித்திரைவரும் என்று சொல்ல முடியாது. பெரும்பாலோருக்கு வெற்றி அளிக்கும். பழக்கம் அல்லது அனுபவத்திலேயே இதை அறிய வேண்டும்.

மனிதருக்குச் சீரணசக்திக் குறைவினாலும் நித்திரை கெடலாம். அசீரணத்தால், வாயுத் தொந்தரவும் வலியும் ஏற்பட்டால் உறக்கத்திற்குப் பங்கமேற்படும். இரவில் அதிகம் சாப்பிடுவதாலும் மாச்சத்து, கொழுப்புணவுகள் மிகுதியாக உண்பதாலும் சீரணசக்தி பாதிக்கப்படுகிறது. ஏனவே இரவில் இலகுவான உணவாக நேரத்துடன் சாப்பிட வேண்டும். மதிய போசனம் பலமாக இருக்கலாம். இப்படிச் சொல்வதற்காக வெறும்வயிற்றுடன் துயில்வதும் கூடாது. இலகுவான உணவு உட்கொள்ள வேண்டுமென்பதே நோக்கமாகும் படுக்கப் போகும்போது இளஞ்சூடாக பால் ஏதாவது பருகலாம். மூளை வேலை செய்பவர்களுக்கு இம்முறை நன்று இவ்வாறுசூடாகஅருந்தினால்இரைப்பையின் உள்ளுறைச்சவ்வு சூட்டினால் தூண்டப்பட குருதியோட்டம் அங்கேகூடி, மூளையில் குறையும்.

உடம்பில் மாங்கனீயம் என்றசத்துக் குறைவாக உள்ளவர்களுக்குச் சரியாகத் தூக்கம்வராது இச்சத்து உடலில் இல்லை என்றால் உடல் குளுமை குறையும் தசைகளிலே பிடிப்பு உண்டாகும்.

மரமுந்திரிகை: எலுமிச்சை, அத்தி ஆகியவைகளில் மாங்கனீயச் சத்து நிறைந்து காணப்படுகின்றது.

நித்திரை வருவதில்லையானால் அதையே நினைந்து, நினைந்து கவலைப்படக்கூடாது. நல்ல நித்திரையில்லாதவர்கள் கண்ட கண்ட நேரத்திலும் நித்திரை செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். நித்திரைஒருபழக்கமாக, நியதிதவறாதகாரியமாக அமைய வேண்டியதொன்று. இந்தப் பழக்கத்தை சிதைத்தால் அது விட்டுவிடும். எனினும் தொடர்ந்து முயற்சித்தால் மீண்டும் நித்திரை வந்துவிடும். இப்படி நித்திரையின்றிக் கஷ்டப்படும்போது தூக்க மாத்திரைகளைப் பாவிப்பது கூடாது. அம்மாத்திரைகளினால் நரம்புத்தளர்ச்சி ஏற்படும். நாளடைவில் அம்மாத்திரைகள் சாப்பிட்டால் தான் நித்திரை வரும் என்ற நிலை ஏற்பட்டுவிடும் இப்படி நித்திரையின்றிகஷ்டப்படும்போது இன்பகரமான விஷயங்களில் புலனைச் செலுத்தல்நன்று மாலையில் திறந்த வெளியில் அல்லது பூஞ்சோலையில் உலாவுதல், உடற்பயிற்சி செய்தல் ஆகியவை நன்மை பயக்கும். படுக்க முன்பு நல்ல புத்தகங்களையும் சமய நூல்களையும் வாசிப்பது பயனளிக்கும். தெரிந்து மனதுக்கு அச்சத்தையோ கவலையோ கொடுப்பவற்றை வாசிக்கக் கூடாது.

ஒரு மனிதனின் உடலும், மனநிலையும் அவனுக்குத் வேவையான தூக்க அளவோடு நேரடித் தொடர்புள்ளன. அதாவது இரண்டும் எதிர்விகிதப் பொருத்தம் உடையவை. தேகாரோக்கியம் குறைந்தால் அதிகதூக்கம் தேவைப்படுகிறது பலவீனமான உணர்வும், குறைந்த அறிவுவளர்ச்சியுமுள்ளவர்கள் நீண்ட நேரம் தூங்குவர். நித்திரை செய்யும் காலத்தைவிட நித்திரையின் தன்மையே முக்கியமானது. குறுகிய காலமாயினும் ஆழ்ந்த நித்ரை ஆரோக்கியமானது.

மெய்க்கம்
கலைப்பு
மலைச்சிங்கன்
சுப்பிரமணிய
சிந்தாமணி

விலை: ரூ. 1-00

செல்வி அச்சகம், யாழ்ப்பாணம்.