

# சுகம்

## Suham

காணாண்டு சுகாதார சஞ்சிகை

மலர் 3

இதழ் 4



ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு

இயற்கை உணவு

ரூ. 50/-

ஆயிரங்காலதீதும் பயிர்!  
இங்கேயே துளிர்க்கட்டும்!

**BOASCO**

திருமண  
அழைப்பிதழ்களின்  
ஆலயம்

**போஸ்கோ**

(யாழ். நல்லூர் கோயில் முன்பாக)

No. 610/3(252), Point Pedro Road, Nallur, Jaffna.  
Tel: 021 222 0370, E-mail: boasco09@yahoo.com

# சுகம் Sukam

மலர் 3

June 2011

இதழ் 4

## காவாண்டு சுகாதார சஞ்சிகை

இதழாசிரியர் திரு. கு. நக்கீரன்	உள்ளே.....
துணை ஆசிரியர் திருமதி வாசுகி சதாசுரன்	சுகம் நல்வாழ்வு தரும் .... 02
இதழ்க் குழு செல்வி T. கஜீதா செல்வி K. கஜேந்தினி செல்வி L. சதாயினி செல்வி S. தர்ஜினி	ஆரோக்கியம் சொல்லும் குறள் 03
ஆலோசனைக் குழு பேராசிரியர் Dr. N. சிவராஜா வதிவிடப் பிரதிநிதி, (உலக சுகாதார நிறுவனம்) Dr. R. சிவசங்கர் (பொறுப்பு வைத்திய அதிகாரி, இரத்த வங்கி) Dr. திருமதி S. திருமகள் (மாவட்ட தாய்-சேய் நல வைத்தியர் அதிகாரி)	வாழ்வதும் விடைகொண்டு போவதும் என் கையில் .... 04
வெளியீடு "சுகவாழ்வுக்கான பயணம்" 3ஆம் ஒழுங்கை, பலாலி வீதி, கந்தர்மடம், யாழ்ப்பாணம். T.P: 021 3216436	ஆரோக்கியத்தின் இரகசியம் 08
அச்சுப் பதிப்பு போஸ்கோ பதிப்பகம்	உங்களுக்கு அறிவுள்ள குழந்தை வேண்டுமா .... 12
	வாழ்க்கைத்திறன் .... 16
	கவிமுகம் .... 21
	ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அவசிய மான வாய்ச்சுகாதாரம் .... 23
	பாலியல் கல்வி .... 28
	சிறுகதை .... 33
	முழுநடை பெறுவோம் .... 39
	இதய நோயும் அதனைக் கட்டுப் படுத்தும் வழிமுறைகளும் 44
	அறிந்துகொள்ளுங்கள் .... 51
	கேள்வி பதில் .... 54
	முரண்பாடுகள் ஏற்படும்போது .... 56



# சுகம்

## நூல்வாழ்வு கரும்!

அன்பு வாசக நெஞ்சங்களுக்கு மீண்டுமொரு சுகமான வணக்கம்!

எமது சுகவாழ்வுக்கான பயணத்தின் எட்டாவது சுகப்பிரசவமாக இந்த “சுகம்” உங்களின் கைகளில் தவழ்கிறது. சென்ற இதழில் வெளியான “யாழில் பாலியல் சுகாதார ஆலோசனை மையம் அவசியமா?” மற்றும் “மதுவின் மயக்கத்தில் சுழலும் யாழ்க்குடா” போன்ற கட்டுரைகள் தொடர்பாக பல்வேறு வாசகர்களிடமிருந்தும் கிடைக்கப்பெற்ற ஆக்கமிகு கருத்துக்கள் எமக்கு இன்னும் அதிகமான உத்வேகத்தை தந்துள்ளது.

“யாம் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்” என்ற கருத்திலும் மேலாக யாம் பெறாத இன்பங்களையும், சந்தோசங்களையும், ஆரோக்கிய வாழ்வையும் ஏனையோர்களாவது பெறட்டும் எனும் நோக்கங் கொண்டே “சுகம்” தன்னுடைய ஆக்கங்களை வெளிப்படுத்துகிறது. இவ் ஆக்கங்களை சமயம், கலாசாரம் போன்ற கண்ணாடிகளினூடாக பார்க்கும்கால் சிலவேளைகளில் சங்கடமாகவே இருக்கும். ஆனால் ஒவ்வொரு மனிதனதும் மகிழ்ச்சியான, ஆரோக்கியமான, நிம்மதியான சுகமான வாழ்க்கை எனும் நோக்கோடு பார்க்கும்கால் மனம் இன்னும் சுகம் காணும்.

எனவே இனிவரும் “சுகம்”களில் எமது மகிழ்ச்சியான வாழ்வுக்கு தடையாக உள்ள ஆரோக்கியம்சார் வாழ்வியல் விடயங்களை சற்றே ஆழமாக வெட்டிப் பரிசோதிக்க தயாராக இருக்கிறது என்பதை வாசகர்களுக்கு மகிழ்வுடன் கூறும் அதேவேளை பிறந்துள்ள சித்திரைப் புத்தாண்டு எங்கள் ஒவ்வொருவருடைய வாழ்விலும் “சுகம்” பல செய்யட்டும் என இறை அருள்வேண்டி மறுமலரில் கலக்கும்வரை...

**G. நக்கீரன்**  
ஆசிரியர்



## ஆரோக்கியம் சொல்லும் குறள்

**பண்புநிறை கல்வீ வேண்டும்!**

“பல நல்ல கற்றக் கடைத்தும் - மனம் நல்லர்  
ஆகுதல் மாணார்க்கு அரிது - (குறள் 823)

நல்ல பல நூல்களை கற்றுப் பண்டிதர் ஆகினாலும், தாம் கற்ற கல்வியின்படி மனம் திருந்தி நல்ல பண்புகளையும், உயர்குணங்களையும் வளர்த்துக்கொள்ளும் தன்மை மாண்பற்றவர்க்கு இயலாது (இல்லை) அதாவது கெட்ட மனமுடையார், எவ்வளவு உயர்கல்வியாளனாகினாலும் சரி, உயர் பதவிகளை அலங்கரித்தாலும்சரி, அவர்கள் என்றும் நல்ல குணங்களுக்கு அதிபதியாகமாட்டார்கள்.” என்கிறது இக்குறள். *Hateful enmity is not affected by, wide learning -*

இதையே எமது முன்னோர்கள் “உயர உயரப் பறந்தாலும் ஊர்க்குருவி பருந்தாகுமா?” என முதுமொழியால் குறித்தனர்.

இன்று எமது பிரதேசத்தின் சில உயர் பதவிகளை அலங்கரிக்கும் கல்வியாளர்களைப் பார்க்கும்போது இரண்டாயிரம் வருடங்களுக்கு முன்பு திருவள்ளூர் கூறிய வாசகங்களுக்கு மிகப் பொருத்தமாக உள்ளனர். பொதுமக்களுக்கு சேவை செய்வதற்காகவே உருவாக்கப்பட்ட அமைப்புகளில் உதவும் மனப்பான்மை, சமூகத்தை உயர்த்தும் நோக்கம் மக்களின் துயர் துடைக்கும் அவா, எதுவும் அற்று சுயநலநோக்கோடு, அதிகார வெறியோடும் ஏனையவர்களின் வளர்ச்சியில் மகிழ்ச்சியடையாத மனத்தோடு தடக்கி வீழ்த்த நினைக்கும் இத்தகைய கல்வியாளர்களைக் காணுங்கால் வள்ளூர் கூறிய இக்குறளை நினைத்து மனதை ஆற்றுப்படுத்திக்கொள்வதைவிட வேறு வழியில்லை.

எனவே தாம் கற்ற கல்விக்கு அழகு, பண்புள்ளோராக நல் மனமுடையவராகி இருப்பதே என்பதை நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

- கீரன் -

நீங்கள் விரும்புகிற  
விடயத்திற்குப் பக்கத்தில் (✓)  
இடுங்கள்

- எடையைக் குறைப்பது ( )  
சருமத்தைப் பொலிவாக்குவது ( )  
அதிக சக்தி பெறுவது ( )  
அதிக உன்னிப்போடு செயற்படுவது ( )  
கவலையைக் குறைப்பது ( )  
கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது ( )  
தன்னம்பிக்கையை அதிகரிப்பது ( )



## வாழ்வதும் விடைகொண்டு போவதும் என்கையில்!

திருமதி N.நிரஞ்சனி

வாழ்க்கையில் சில காரியங்களை உங்களால் தேர்ந்தெடுக்க முடியாது. ஆம், உங்களுடைய பெற்றோர், உங்கள் கூடப்பிறந்தவர்கள், நீங்கள் வசிக்கிற ஊர் போன்றவற்றை உங்களால் தேர்ந்தெடுக்க முடியாது. ஆனால் உங்களுடைய உடல் நலம் ஓரளவு உங்கள் கையில் தான் இருக்கிறது. நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறீர்களா இல்லையா என்பது நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் வாழ்க்கை முறையைச் சார்ந்திருக்கிறது. ஆனால் எனக்கு ஒன்றும் வயதாகிவிடவில்லையே. அதைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டிய தில்லையே. என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா?

நல்ல உடல் வாசு வேண்டுமென்பதற்காக இனிப்பு சாப்பிடுவதையே நிறுத்திவிடுவது அல்லது வாராவாரம் அளவுக்கு அதிகமான தூரம் ஓடுவது

என்றெல்லாம் நீங்கள் மிதமிஞ்சிப் போகவேண்டிய அவசியமில்லை. உண்மையில் அழகாகத் தோற்றமளிப்பதற்கும், உற்சாகமாக இருப்பதற்கும், சிறப்பாக செயல்படுவதற்கும் சின்னச் சின்ன மாற்றங்கள் சிலவற்றைச் செய்தாலே போதும்.

சத்தான உணவைச் சாப்பிடுங்கள்  
அழகாகத் தோற்றமளியுங்கள்

“உங்கள் வயிற்றுக்குள் அளவுக்கு மீறி உணவைத் திணிக்க.. வேண்டாம்” அதிகளவு காய்கறிகள், பழவகைகள் உண்பதை உங்கள் வாழ்க்கை முறையாக்குங்கள். கடைகளில் பைக்கற்றில் வாங்கிச் சட்டியில் போட்டு உண்ணும் உணவுகளைக் குறைத்து இயற்கையாக நாமே வீட்டில் செய்யும் இயற்கை உணவுகளை உண்ணுங்கள், எண்ணெய், இனிப்பு இரண்டையும் உணவில் குறையுங்கள்.

உணவு விடயத்தில் உங்களுக்கு இன்னும் அதிக சுய கட்டுப்பாடு தேவை.

- உங்கள் வயிறு சொல்வதைக் கேளுங்கள்
- சத்தில்லாத உணவுகளைத் தவிர்த்துவிடுங்கள்.
- மோசமான உணவுப் பழக்கங்களை மாற்றுங்கள். உதாரணமாக “தட்டு நிறைய சாப்பிட்ட பிறகு மீண்டும் எடுத்துச் சாப்பிடாமல் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்



**வெற்றியின் ரகசியம்:**

ஒ ரே யொ ரு வே ளை சாப்பிடாமல் இருந்தால்கூட பசி அதிகமாகி அளவுக்கு மீறி சாப்பிடத் தோன்றும். அதனால் மூன்று வேளையும் அளவாக சாப்பிடுங்கள். — உற்சாகமாக இருக்க நிறைய உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள், உடற்பயிற்சி நன்மை தரும். “உடற் பயிற்சி” என்ற வார்த்தையைக் கேட்டாலே

மனித உடல் காரைப்போல் இருக்கிறது. அதன் சொந்தக் காரர்தான் அதைப் பேணிப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

உங்களுக்கு களைப்பாக இருக்கிறதா? அப்படியென்றால் உடற்பயிற்சிப் பழக்கத்தைப் பின்பற்றுவதால் கிடைக்கும் மூன்று பயன்களை கவனியுங்கள்.

**(1) உடற்பயிற்சி உங்கள் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது.**

“உடற் பயிற்சி செய்ய உங்களுக்கு நேரம் இல்லையென்று நீ நினைத்தால், பின்பு நோய்க்கு வைத்தியம் பார்ப்பதிலேயே நேரமெல்லாம் போய்விடும்.

**(2) உடற்பயிற்சி செய்யும் போது மன அமைதி தருகிற இரசாயனங்கள் மூளையில் சுரக்கின்றன.**

பல யோசனைகள் மூளையில் அலைமோதும்போது, ஓட்டப் பயிற்சி செய்வது உங்கள் மனதை அமைத்திப்படுத்துகிறது. அதோடு, உடல் புத்துணர்ச்சி அடைகிறது. மனமும் லேசாகிவிடுகிறது.

**(3) உடற்பயிற்சி குதூகலம் அளிக்கிறது.**

வீட்டுக்குள் அடைந்து கிடக்காது நீண்டதூரம் நடப்பது, நீந்துவது, விளையாடுவது,

மற்றொருவருடன் சேர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்வது, அதைத் தொடர்ந்து செய்ய ஊக்க மளிக்கும். ஏனென்றால் அந்த நபருக்கு ஏமாற்றமளிக்க நாம் விரும்பமாட்டோம்.

சைக்கிரா ஓட்டுவது போன்ற உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுங்கள்.

வாரத்தில் மூன்றுதடவை குறைந்தது 20 நிமிடம் உட்களுக்கு பிடித்த விறுவிறுப்பான உடற்பயிற்சியைச் செய்யுங்கள்.

சிறப்பாகச் செயல்படுவதற்கு நன்றாக தூங்குங்கள்.

வெகுநேரம் உழைப்பவர்கள் கொஞ்சநேரம் ஓய்வெடுப்பது நல்லது.

போதுமான தூக்கம் இல்லாவிட்டால், நீங்கள் சிறப்பாகச் செயற்பட முடியாது. மத்தியானம் இரண்டு மணிவாக்கில், தூக்கம் கண்ணைச் சொக்கும். மற்றவர்களுடன் பேசிக்கொண்டிருக்கும் போதே தூங்கும் பலர் அலுவலகங்களில் இன்றும் உண்டு. இது உடல் நலனுக்கு ஆபத்தான பழக்கம் ஆகும்.

உங்களுக்கு இன்னும் அதிக தூக்கம் தேவையா? முடிந்தவரை

இரவில் சீக்கிரமாகப் படுத்துவிடுங்கள். அரட்டை அடிப்பதைத் தவிருங்கள்.

தினமும் ஒரேநேரம் தூங்கச் செல்லுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் கிட்டத்தட்ட ஆறு முதல் எட்டு மணிநேரம்வரை தூங்குவதற்கு முயலுங்கள்.

எனவே, உடல் நலத்தைக் கவனித்துக்கொள்ள சின்னச் சின்ன படகளை எடுத்தாலே நீங்கள் பெரிய நன்மைகளை அடையலாம். நல்ல உடல் நலத்தோடு இருப்பது அழகாகத் தோற்றமளிக்கவும், உற்சாகமாக உணரவும், சிறப்பாக செயல்படவும் உங்களுக்கு உதவும். வாழ்க்கையின் சில காரியங்கள் உங்கள் கையில் இல்லை என்றாலும், உங்கள் நலம் இன்னொருவரின் கையில் இல்லை. “உங்கள் உடல் நலம் ஒரேயொரு நபர் மீதே சார்ந்திருக்கிறது” ஆம் அது உங்கள் மீதே சார்ந்திருக்கிறது.

## கொஞ்சம் சிரிங்க...

ஒருவர்: டொக்டர் நீங்கள் முதல்தவி செய்வீங்களா?

டொக்டர்: ஓம் நல்லாச் செய்வேனே

ஒருவர்: நான் ஒரு “கோழி பிஸினஸ்” தொடங்கப் போறன் கொஞ்சம் முகல்தந்து உதவி செய்யுங்களேன்.



வித்தவான்:- நான் புதிதாக ஒரு இராகம் கண்டுபிடித்திருக்கிறேன். அது

கண்ணிலிருந்து கண்ணீரையே வரவைக்கும்

மற்றையவர்:- அப்படியா? அது என்ன இராகம்?

வித்தவான்:- வெங்காய இராகம்.



# COLOMBO OPTICIANS

# கொழும்பு ஒப்டிசியன்ஸ்

"THE FUTURE OF EYE CARE"

COMPUTERIZED EXCELLENT BRIGHT  
VISION TESTING, HEARING AIDS, CONTACT LENSES,  
AND SUPPLY OF SPECTACLES

கண்கள் மூலம் கவர் பரிசீலனை செய்யும்

No 211: NAVALAR ROAD, JAFFNA.  
TEL : 021 4920996

MAIN STREET, MANNAR,  
TEL / FAX : 023-2250763

# ஆரோக்கியத்தின் ரகசியம்

எமது சமுதாயத்தில் இன்று முப்பது வயதை தாண்டி விட்டாலே தொற்றாநோய்களின் தாக்கத்துக்குள்ளாகி கிளினிக் கொப்பியுடன் அலையும் இலட்சக் கணக்கானவர்கள் மத்தியில் ஒரு நூற்றாண்டை எட்டிப்பிடிக்க இருக்கும் ஆரோக்கிய மனிதர்களும் இருப்பது அதிசயமானதே. அத்தகைய ஆரோக்கியமானவர்களின் வாழ்வின் இரகசியத்தை ஒவ்வொரு “சுகம்” இதழிலும் ஒருவராக உங்கள் முன் கொண்டு வருவதில் “சுகம்” மனதிருப்தி அடைகிறது.

‘இப்பத்தை சாப்பாடு என்ன சாப்பாடே? அந்தநாளைய சாப்பாட்டுக்கு நீக ராகுமா?’ என்றார். ஒடியல்பட்டு, குரக்கன் பட்டு, கிடயாசிபட்டு, மரவள்ளி கீழங்கு, பனங்களிப் புகை, பழஞ்சோற்றுத் தண்ணி, தயிர், மோர் என்று நண்ட பட்டியலைக் கூறினார்.

அந்தவகையில் இவ் விதழில் திருநெல் வேலி, பாரதிபுரம் கிராமத்தில் 97 வயதில் இன்றும் தானும் தன்வேலையும் என்று ஒரு ஆரோக்கிய முதாட்டி இருப்பது கேள்வியுற்று அவரிடம் சென்றோம். செல்லும்போதே வீட்டுத்திண்ணையில் வெற்றிலை உரலுடன் இருந்த அம்மையார், சிரித்த முகத்துடன் எம்மை வரவேற்றார். நெற்றி அழகிய வெண்ணீறும் சந்தனப்பொட்டும்

பளிச்சிட்டது அவரின் ஆன்மீக ஆரோக்கியத்தை பறைசாற்றிற்று. வைரமுத்து கனகி எனும் நாமம் கொண்ட அம்மையார் 1915.05.01 தனது பிறந்ததினம் என்று பெருமையோடு கூறினார். ஏழு சகோதரங்களுடன் பிறந்த அம்மையாருக்கு 14-வது வயதில் திருமணம் முடித்ததாகவும் 12 பிள்ளைகள், 42 பேரப்பிள்ளைகள் மற்றும் எண்பதுகளுக்கு அண்மித்த பூட்டப்பிள்ளைகளும் மற்றும் எண்ணிக்கை தெரியாத கொப்பாட்டன் பிள்ளைகளும் கொண்டுள்ளார். அவர்கள் அனேகமானவர்கள் இக்கிராமத்திலேயே வாழ்கிறார்கள் என்பதன் மூலம் “கூடிவாழ்ந்தால் கோடி நன்மை” எனும் சமூக ஆரோக்கியக் கருத்தை வலியுறுத்தினார்.



இன்றும் தினசரி குளித்து ஆடைமாற்றி உடுத்து தன் சுகாதாரத்தை பேணிவரும் அம்மையாரின் அன்றைய உணவு

முறைகளை விசாரித்தபோது “இப்பத்தைய சாப்பாடு என்ன சாப்பாடே? அந்தநாளைய சாப்பாட்டுக்கு நிகராகுமா?” என்றார். ஓடியல்பட்டு, குரக்கன் புட்டு, இடியரிசிபுட்டு, மரவள்ளி கிழங்கு, பனங்களிப்புக்கை, பழஞ் சோற்றுத் தண்ணி, தயிர், மோர் என்று நீண்ட பட்டியலைக் கூறினார்.

தனது உடலுழைப்புபற்றிக் கூறுகையில், கல்லுடைப்பது, மா இடிப்பது, பட்டை இறைப்பது, தோட்டம் செய்வது போன்ற எல்லா உடல்வேலைகளுக்கும் குறைவில்லை என்று கூறியதுடன் இப்பத்தைய பெண்டுகள் போல சொகுசு வாழ்க்கையே என்று தற் கால பெண்களை கூறினார்.



76 வயதில் கணவனை இழந்தாலும் உடலுழைப்பால் பிள்ளைகளை வளர்த்துவிட்டன் என்று கடமையை நிறைவேற்றிய திருப்தியுடன் கூறினார்.

அதுமட்டுமல்லாமல், இப்ப மாதிரி உந்த NGOக்கள் ஒண்டும் அந்தநேரத்தில் வீடுவீடாக வந்து உதவி செய்யவில்லை” என்று

‘அதுகள் பாவங்கள் அனுபவித்து வாழவேண்டிய வயதில் கிப்படி வாழா வெட்டியாக கிருக்கக்கூடாது. அதுகளுக்கு கட்டாயம் ஆம்பளைத் துணை வேண்டும்’

தனது சமூகவியல் அறிவையும் தொட்டுக் காட்டினார்.

அனேகமான எல்லா பற்களுடனும் காட்சிதரும் அம்மையாருக்கு 12 பிள்ளைகளைப் பெற்றபோதும் 'Osteoprosis' போன்ற எந்த நோயும் தாக்காத அளவிற்கு அன்றை உணவுப் பழக்கம் பேணி உள்ளது என்பது தெளிவாயிற்று.

இன்றுவரை கண்ணாடி பாவிக்காத அம்மையார் பத்திரிகையில் ஆகச்சிறிய எழுத்து வாசிக்கமாட்டன் ஏனைய எழுத்துக்கள் வாசிப்பன் என்கிறார்.

இன்றுவரை எந்தவித இதய வியாதிகளுக்காகவோ, சலரோக நோய்க்காகவோ, வேறெந்த நோய்க்காகவோ, தான் சிகிச்சை பெறவில்லை என்பதை வெற்றி இறுமாப்புடன் பகர்ந்தார். “நீங்கள் உங்களுக்கு எந்த வருத்தமும் இல்லை என்று கூற முடியாது நீங்கள் உங்களைப் பரிசோதித்துப் பார்த்திருந்தால் சிலவேளைகளில் உங்களுக்கு ஏதாவது வருத்தம் இருந்திருக்கும் என்று நாம் கூறியபோது “எனக்கு வருத்தம் இல்லாமல் சுமமா போய் வருத்தம் என்று காட்டச் சொல்லுறியே” என்று எமது வாயை அடைத்தார் அம்மா.

இவரின் உள ஆரோக்கியம் பற்றிய ஆய்வை மெதுவாக ஆராய்ந்தோம். தான் உண்டு தன் வேலைஉண்டு எனும் மனப்பான்மையே அதிகமாகக் காணப்பட்டது. தானும் புருசனும் தொழிலுக்கு போய் உழைப்பம் பிள்ளைகளை பள்ளிக்கூடத்துக்கு அனுப்புவம் எல்லாம் சுத்திச்சுத்தி இந்தக் கிராமத்துக்குள்ளேயே. தூரவேலை இல்லை. வீடு, தோட்டம், பள்ளிக்கூடம் உறவுகள் என்று எல்லாம் சுற்றியே "நாங்கள் எங்கட எண்டு நிம்மதியாக திருப்பியாக வாழ்ந்தம்" என்றார். பாலியல் ஆரோக்கியம் பற்றிக் கேட்போது தனக்கு இரண்டு கணவன்மார் என்றும் கணவன் இறந்தபிறகு அவரின் தம்பியார் தன்னைத் திருமணம் செய்தார். தாம்பத்தியத்திற்கு குறைவில்லை என்றும் 12 பிள்ளைகள் பெற்றது காணாதே என்று சற்று ஆபாசமாகவும் நகைச்சுவை உணர்வுடனும் கூறினார்.

நீங்கள் உங்கள் கணவன் இறந்தபிறகு இரண்டாம் தாரமாக திருமணம் செய்தீர்கள். இன்று எமது பிரதேசத்தில் போரின் காரணமாக 49 ஆயிரம் இளம் பெண்கள் விதவையாய் இருக்கினம். இதுபற்றி என்ன சொல்கிறீர்கள் என்று கேட்டதற்கு,

"அதுகள் பாவங்கள் அனுபவித்து வாழவேண்டிய வயதில் இப்படி வாழாவெட்டியாக இருக்கக்கூடாது. அதுகளுக்கு கட்டாயம் ஆம்பிளைத்துணை வேண்டும்" என்று, ஆணித்தரமாக கூறியதன் மூலம் அம்மையாரின்

உளவியல் ஆரோக்கியம் தெளிவாக புலப்பட்டது.

இன்றுவரை தனது கடமைகளை தானே ஓரளவு செய்யும் அம்மையார், தான் நெடுக உயிரோடை இருந்து படுக்கையில் கிடந்து இந்தப் பிள்ளையளுக்கு பாரமாகக் கூடாது. கெதியா படுக்கையில் கிடக்காம போயிரோனும் என்பதே தனது வேண்டதல் என்று கூறினார். இதன் மூலம் நிம்மதியான, ஆரோக்கியமான நீள் உறக்கத்துக்கு தான் தயாராக இருப்பதை வெளிப்படுத்தினார்.

நோயாளர் நிறைந்த சமுதாயத்தில் நோயின்றி உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக ஆரோக்கிய தன்மைகளை வாழ்க்கை முறையாகக் கொண்டு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் ஆரோக்கியத்தின் இரகசியத்தை அறிந்து மகிழ்வோடு அம்மையாருக்கு நன்றி பகிர்ந்தோம்.

செவ்வீ கண்டோர்: T. கஜீதா  
லோ. சதாயின்

தம்மாசாயர்: 'பல்வலி.. இதுக்கு இலக்கணக் குறிப்பு சொல்லு!  
மாணவன்: 'சுறகெட்ட எதிர் மறைப் பெயரெச்சம் சார்!



# NS OPTICAL

**Dr. Kugathas**

**Frames**

**Lenses**

**Sn glasses**

**Checkup & Lense**



Monday 5.00 pm

**K.K.S. ROAD, KONDAVIL. T.P: 0774522888**

# உங்களுக்கு அறிவுள்ள குழந்தை வேண்டுமா?

தர்சினி ச

அடிப்படை மருத்துவக் கற்கைநெறி பயிற்சியாளர்.

குழந்தைகளினது கல்வி கற்கும் ஆற்றலும் மூளையினது விருத்தியும் தாயின் கருவறையில் இருக்கும் போதே வளர்ச்சியடைய ஆரம்பிக்கின்றது. இதனை கர்ப்பவதி தாய்மார்களிடம் மேற்கொண்ட சிகிச்சைகளின் மூலம் ஆய்வாளர் கள் நிரூபித்துள்ளனர் இதிலே ஆச்சரியப்படுவதற்கும் ஐயப்படுவதற்கும் எதுவுமில்லை இவ்வாறு நிரூபிக்கப்பட்ட சில உண்மைகள்.

குழந்தையானது பிரசவிப்பதற்கு 6 வார காலத்துக்கு முதல் ஒரு கதையினையோ அல்லது பாடலினையோ தாயின் மூலம் தினமும் சொல்லிக் கொடுக்கப்பட்டது. குழந்தை பிரசவித்த பின்னர் தாயினால் பல்வேறு தகவல்கள் சொல்லிக் கொடுக்கப்பட்டன. அதற்கு அக்குழந்தை காட்டும் செயற்பாட்டு அசைவு மாற்றங்களினைவிட தாயின் கருவறையில் இருந்த போது அதற்கு சொல்லிக் கொடுத்த கதையினையோ பாடலினையோ மீண்டும் குழந்தைக்கு சொன்னபோது அதன் செயற்பாட்டு மாற்றத்தில் வேறுபாடுகள் காணப்பட்டன. அதாவது காதினால் அதனை உற்றுக் கேட்பதும் கை, கால்களை சிரிப்புடன் அசைப்பதையும் தாயின் மார்பிலே



எந்தத் தாய் குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து அதிக நேரம் கண்ணோடு கண் நோக்கி சிரிப்பின் மூலமும், அசைவுகளின் மூலமும், அரவணப்பின் மூலமும் பேசுகிறாளோ அந்தத் தாயின் குழந்தையே சூழலுடன் மிகவிரைவில் தொடர்பை ஏற்படுத்துவது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

பாலினை உறிஞ்சும் வேகத்திலும் மாற்றங்கள் காணப்பட்டன. இதன் மூலம் குழந்தைகளினது கல்வி கற்கும் ஆற்றலும் மூளையானது விருத்தியும் தாயின் கருவறையில் இருக்கும்போதே ஆரம்பிக்கின்றது என்பது தெளிவாகின்றது.

இதனைப் போன்றே குழந்தை பிறந்த பின்னர் எப்போதிலிருந்து குழலுடனான தொடர்பை

மேற்கொள்கிறது என ஆராயப் பட்டது. இதனை சில தாய்மார்களிடம் வினாவியபோது சிலர் 2 மாதங்கள் எனவும், ஒரு வருட காலம் எனவும் பதிலளித்தனர். உண்மையில் குழந்தைகளின் செயற்பாடுகள் பற்றி தாய்மார்களின் மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களிலேயே தங்கியிருப்பது ஆய்வின் பின்னர் கண்டறியப்பட்டது. எந்தத் தாய் குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து அதிக நேரம் கண்ணோடு கண் நோக்கி சிரிப்பின் மூலமும், அசைவுகளின் மூலமும், அரவணைப்பின் மூலமும் பேசுகிறாளோ அந்தத் தாயின் குழந்தையே குழலுடன் மிக விரைவில் தொடர்பை ஏற்படுத்துவது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. சில தாய்மார்கள் கையிலே பிள்ளைகளை தூக்கி வைத்து பழக்கினால் அது பழக்கமாகிவிடும் என்று தூக்கி வைத்திருப்பதில்லை. இயன்ற வரை தனிமைப்படுத்தியே விடுவார்கள் இது தவறாகும். இதனால் குழந்தையின் வளர்ச்சி தாயுடனான பிணைப்பு என்பன குறைவடையும். எனவே மேற்கூறியது போன்று இயன்றவரை குழந்தைகளை உங்கள் அரவணைப்பிலே வைத்திருங்கள். இதனால் குழந்தை விரைவாகக் கதைக்கவும் ஏனையோரை அடையாளம் கண்டுகொள்ளவும் எழுந்து உட்காரவும் நடக்கவும் மிகக் குறுகிய காலத்திலே கற்றுக் கொள்ள பழகிக்கொள்கிறது. தாய்மார்களின் இந்த ஊக்கமே பின்நாளில் குழந்தைகளின் மூளை

வளர்ச்சிக்கும் பெரிதும் உதவுகிறது. குழந்தையின் மூளையின் நிறையானது பிறப்பின் போது இருந்ததைவிட ஒரு வயதினை அடைந்ததும் இரண்டு மடங்காகி விடும். அத்துடன் அதளது நினைவாற்றல் செயற்பாடுகள் என்பனவும் விருத்தியடையும். எனவே இந்தச் சந்தர்ப்பத்திலே அவர்களுக்கு நிறையத் தகவல்களை வழங்க வேண்டும். இதுவே நாம் குழந்தையில் தசை வளர்ச்சிக்கும் என்பு வளர்ச்சிக்கும் வழங்கிய உடற் பயிற்சி போன்று மூளை வளர்ச்சிக்கான உடற்பயிற்சியாகும். குழந்தை கற்றுக் கொள்ளும் ஆற்றலின் அடிப்படையில் அந்தந்த வகையிலே அதிக தகவல்களை கற்றுக்கொள்ள செயற்படுத்த வேண்டும். அதாவது விளையாட்டுப் பொருட்கள் மூலம் பொருட்களின் பெயர்களினை அறிந்து கொள்ளவும் தூங்கும் போது தாலாட்டுப் பாடுவதனால் இசைத்திறனையும் செல்லப் பிராணிகள் ஏனைய சிறுவர்கள் விளையாடுவதைக் காட்டுவதன் மூலமும் அவர்களினது விளையாட்டுத் திறனையும் விருத்தியடையச் செய்யலாம் என நிருபணமாகியுள்ளது.

அதேபோல் சமூக உறவாடல்களினை பிள்ளையிடம் விருத்தியடையச் செய்வதற்கான ஆய்வினைப் பார்ப்போம். தாயானவள் பால் அருந்த கொடுப்பதன் மூலமும் கட்டியணைத்து முத்தமிடுவதன் மூலமும் தாயிற்கும் சேயிற்குமான முதல் தொடர்பு

ஏற்படுத்தப்படுகிறது. இதன் போது தாய் தன்னை பாதுகாப்பாகவும் அன்பாகவும் வைத்திருப்பதை எண்ணத் தொடங்கும். இந்த எண்ணம் அதன் எதிர்காலத்தை நம்பிக்கையான சமூக உறவாடலுக்கு இட்டுச் செல்ல உதவும். அத்துடன் ஏனைய உறவுகளை தூக்கி அரவணைத்து தங்களை அவர்கள் அறிமுகம் செய்வதன் மூலமும் குழந்தை இலகுவில் சமூக உறவாடலுக்குப் பழகிக் கொள்ளும்.

அடுத்து குழந்தைகளின் செயற்பாட்டு வளர்ச்சி அதாவது ஓடுதல், நடத்தல், பாய்தல், பற்றிப் பிடித்தல், ஓரிடத்தில் ஏறுதல், இவற்றை 4 வயதுவரை குழந்தை கற்றுக்கொள்ளும். இதனையும் தாயிடமிருந்தே குழந்தை முதலில் கற்றுக்கொள்ளும். தாயின் சட்டையில் இருக்கும் பட்டின்களை பற்றிக்கொள்ளும். தாயின் கழுத்தில் தொங்கும் சங்கிலியை பற்றிப் பிடிக்க எத்தனிக்கும். இதனாலும் குழந்தையின் மூளையின் கலங்கள் சுறுசுறுப்பாகச் செயற்பட்டு மூளையின் விருத்தியை வளர்ச்சி யடையச் செய்யும்.

அதேபோல் குழந்தையின் கணிதத்திறமை இதுவும் 1 - 4 வயதுவரை விருத்தியடையச் செய்கிறது. இதனைக் குழந்தை களுக்கு உணவினைக் கொடுக்கும் போது வளர்த்துக்கொள்ளலாம். பழங்கள், பிஸ்கட் போன்றவற்றை கோப்பையில் இட்டு அவர்களிடம் கொடுத்து ஒவ்வொரு

வொன்றாக எண்ணி எண்ணி சாப்பிடக் கற்றுக்கொடுத்தல் அத்துடன் பலநிறங்களைக் கொண்ட Building Blocks பொருட்களைக் கொடுத்து பொருத்தவும் கழற்றவும் கற்றுக் கொடுத்தல். இதன் மூலம் குழந்தையினது கணிதத் திறமையும், மூளையின் விருத்தியும் வளர்ச்சியடைகிறது.



மேலும் மொழிப் பழக்கத் தினை நோக்கின் பிறந்தது முதல் 3 வயதுவரை இது உயர்வாகக் காணப்படும். இவ்வேளையில் குழந்தைகளுடன் கதைத்தல் அவசியம் கேட்கும் சொற்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும் போது பேச்சும் அதிகரிக்கும். இதுவே முதற் குழந்தையை விட இரண்டாவது குழந்தையின் பேச்சுத் திறமை அதிகமாகக் காணப்பட காரணமாகும். அதாவது முதற் குழந்தை பேசுவதைக் கேட்கும் இரண்டாவது குழந்தை கற்றுக் கொள்ளும், இருந்தும் முதற் குழந்தை போன்றே இரண்டாவது



குழந்தையை யாரும் கவனிப்பதில்லை. இதனால் அதனது மொழித் திறமை குறைவடையலாம். சிலர் T.V, வானொலிகளை குழந்தைகளின் மொழிவளம் விருத்தியடைய போட்டுவிடுவதுண்டு. இது தவறாகும். "ஏனெனில் குழந்தையுடன் அதனால் நேருக்குநேர் கதைக்க முடியாது. எனவே குழந்தையின் கதைப்பதற்கான உற்சாகம் குறைவடையும். எனவே குழந்தையின் மொழிவளம் நேருக்கு நேர் கதைப்பதிலேயே விருத்தியடையும்.

இசைத்திறனை நோக்கின் 3 தொடக்கம் 12 வயதுவரை நீடிக்கிறது. பிறப்பு முதல் இசையைக் கேட்க விரும்புகிறது. அப்போதில் இருந்தே பாடல்களைக் கேட்கும் போதெல்லாம்

ஆடவும், பாடவும் எத்தனிக்க முயலும். 3 வயது முதல் இசைக்கருவியைக் கையாள்வதற்கு கற்றுக்கொடுக்கலாம். இதனால் அவர்களது கலைத்திறன் மிக விரைவாக வளர்ச்சியடையும்.

எனவே இதன்மூலம் தாய் மார்களான உங்களுக்கு கூறுவது என்னவெனில் கற்பமடைந்த காலத் திலிருந்து குழந்தை பிறந்த பின்னான காலப்பகுதிவரை அன்பாகவும், கருணையாகவும், அவர்களை அரவணைத்து பேசுவதன் மூலம் குழந்தை எதிர்காலத்தில் சமூகத்திலே மனவிருத்தியையும், மூளை விருத்தியையும் பெற்று நல்ல பிரளையாக திகழவைக்க பெற்றோர்களாகிய நாமே அத்திவாரம் அமைப்போமாக.

## புண்களே உங்களுக்குத் தெரியுமா?

தன்பால் சேர்க்கை, இருபால் சேர்க்கை, நிலைமாற்ற பாலியல் சேர்க்கை ஆகியவற்றில் ஈடுபடும் (Lesbian, Bisexual, Transgendered LBT) பெண்கள் குடும்பச் சூழலிலும் சமூகச் சூழலிலும் தொழில் பார்க்கும் இடங்களிலும் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகளுக்கு பொது நிலையான மக்களின் ஆதரவைப் பெற்றுக்கொள்ளும் நோக்குடன் பெண்கள் ஆதரவுக் கூட்டு (Women's Support Group) 1999 ஜூன் மாதத்தில் தாபிக்கப்பட்டது.

தொலைபேசி ஊடாக: 011 5556122

மின்னஞ்சல் ஊடாக: [wsg@eureka.lk](mailto:wsg@eureka.lk) [wsg@eol.lk](mailto:wsg@eol.lk)

வெப்தளம் ஊடாக: [www.wsgrilanka.org](http://www.wsgrilanka.org)



# வாழ்க்கைத்திறன்



## பாகம்-8

வாழ்க்கைத்திறன் சார் கல்வி (Life Skill Based Education) எனும் அழகிய பெயரிட்டு ஆங்கிலேயர்களால் எமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள இந்த அரிய செல்வம், உண்மையில் எமது மூதாதையர்களால் பல்வேறு இலக்கியங்களின் ஊடாக எமக்கு தரப்பட்டுள்ளவையே. உதாரணமாக எமது பழைய தமிழ் இலக்கியங்களான திருக்குறள், ஆத்திசூடி, நாலடியார், கொன்றை வேந்தன், நல்வழி இன்னோரன்ன செய்யுள் இலக்கியங்களில் இந்த வாழ்க்கைத்திறன் சார் பல விடயங்கள் எடுத்தாளப்பட்டுள்ளன. உதாரணமாக வாழ்க்கைத்திறனின் முக்கியமான திறனான “தொடர்பாடல்” (Communication Skill) பற்றி திருக்குறளில் “சொல்வன்மை” (Persuasivene) “பயனில சொல்லாமை” (Vain Speech) இப்படி பல அதிகாரகளில் அழகாகத் தரப்பட்டுள்ளது. ஏன்

மீர்ச்சனைகளுக்கு தீர்வுகாணும் போது அத்தீர்வினை நான் எடுப்பதனால் ஏற்படும் நன்மைகள், தீமைகள் போன்ற வற்றை அறாய்ந்தறியும் போது நாம் ஒரு மீர்ச்சனையில் கிருந்து வெளிவருவதற்காக பல்வேறு வழிகளையும் சிந்திக்க வேண்டும்.

கம்பராமாயணத்தில் அனுமனுக்கு “சொல்லின் செல்வன்” எனும் பட்டத்தைக் கொடுக்குமளவிற்கு தொடர்பாடல் திறன் வெளிப்படுத்தப்பட்டது. “கண்டேன்! கற்பினுக்கணிகலனைக் கண்டேன்” எனும் அனுமனின் கூற்றை சுவைபட எடுத்தாளுவர் இலக்கியவாதிகள்.

வாழ்க்கைத்திறன் தொடர்பு கட்டுரையில் ஏன் இலக்கியப் பெருமை பேசப்படுகிறது என்று உங்கள் மனம் கேட்பது எனக்கு புரிகிறது. சரி விடயத்துக்கு வருகிறேன். (வாழ்க்கைத் திறன் பற்றிய பழைய தமிழ் இலக்கியம் தரும் தகவல்களை அடுத்த இதழில் தொடர இருக்கிறேன் எதிர்பாருங்கள்.)

## தொடர் கட்டுரை

வாழ்க்கைத்திறன் சார் கல்வியில் (LSBE) இதுவரை யான 7 சஞ்சிகைகளில் நாம் தொடர்பாடல் திறன் (Communication Skill)

சுயவிழிப்புணர்வுத் திறன் (Self Awareness) நபர்களிடையான உறவு (Interpersonal Relationship) உணர்வுகளை எதிர்கொள்ளல் (Coping with Emotion) ஒத்துணர்வு திறன் (Empath) உளநெருக்கீட்டை எதிர்கொள்ளல் (Coping with Stress) மற்றும் ஆராய்தறியும் திறன் (Critical Thinking) வரையும் தெளிவாகப் பார்த்துள்ளோம்.

இந்த இதழில் LSBE இன் இறுதிக் கட்டத்துக்கு வருவோம். அதாவது வாழ்க்கைத்திறன் என்பதை நாம் எப்போது பாவிக்கிறோம்? எமது வாழ்வில் அன்றாடம் எம்மால் முகம் கொடுக்கப்படுகிற பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வுகாண விளையும் போதே இந்த Life Skill பயன்படுத்தவேண்டியுள்ளது. அந்த வகையில் இந்த இதழில் சென்ற இதழில் நாம் எதிர்பார்த்த ஆராய்ந்தறியும் திறனுடன் இணைந்ததான ஆக்கபூர்வமான சிந்தனைத்திறன் (Creative Thinking) மற்றும் அதனுடன் இணைந்ததான முடிவெடுக்கும் திறன் (Decision Making) ஆகிய திறன் பற்றி ஆராய்ந்தோம்.

தினசரி வாழ்வில் எமக்கு பல்வேறு பிரச்சினைகளுக்கும் முகம்கொடுக்கவேண்டிய தேவை உள்ளது. பிரச்சினைகள் என்பது எல்லோருக்கும் உரியது. வேலைத்தளத்தில் ஒருவித பிரச்சினை, வேலையாட்கள் மத்தியில் வேறொரு பிரச்சினை, வயதானோருக்கு ஒரு பிரச்சினை, இளையோருக்கு ஒரு பிரச்சினை,

ஆணுக்கு ஒரு பிரச்சினை, பெண்ணுக்கு ஒரு பிரச்சினை, இப்படி வாழ்வில் எங்கும் எப்போதும் பிரச்சினை பிரச்சினை பிரச்சினை. இதுமட்டுமா பிரச்சினை? நாட்டில் இன்ப பிரச்சினை, மதப்பிரச்சினை, கலாச்சாரப்பிரச்சினை, பாலியல் பிரச்சினை, காணில்லைப் பிரச்சினை பிரச்சினைகளே நிறைந்த மனித வாழ்வில் பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வுகாண வேண்டியது அவசியமானதே.

எமக்கு ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வுகாணும் போது நாம் ஆராய்ந்தறிதல் எனும் திறனை கைக்கொள்ள வேண்டிய அவசியத்தை சென்ற இதழில் பார்த்தோம். இந்த ஆராய்ந்தறிதலுடன் இரண்டறக் கலந்துள்ள ஒரு விடயமே ஆக்கபூர்வமான சிந்தனை என்பதாகும். பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வுகாணும்போது அத்தீர்வினை நான் எடுப்பதனால் ஏற்படும் நன்மைகள், தீமைகள் போன்ற வற்றை ஆராய்ந்தறியும் போது நாம் ஒரு பிரச்சினையில் இருந்து வெளிவருவதற்காக பல்வேறு வழிகளையும் சிந்திக்க வேண்டும். உதாரணமாக திருநெல்வேலியில் இருந்து யாழ் நகருக்கு போக வேண்டிய (பிரச்சினை உள்ள) ஒருவர் திருநெல்வேலி சந்தியில் இருந்து நேராக பலாலி வீதி வழியாக யாழ்நகரை அடையலாம். அல்லது ஆடியபாதம் வீதியால் கொக்குவில் சந்தி சென்று K.K.S. வீதிவழியால் யாழ்நகரை அடையலாம். அல்லது இடையில் பிறவுண் வீதிவழியாக கஸ்தாரியார் வீதி வழியாலும்

செல்லலாம். ஏன், கல்வியங்காடு நல்லூர் சென்று பருத்தித்துறை வீதியாலும் செல்லலாம். இப்படியாக எப்படிச் செல்வது என்ற ஆராய்ந்தறியும் போது எந்த வழியால் செல்வது என்பதை வாழ்க்கைப் பயணத்திற்கு மிகச் சிறந்த உயர்வையும் நலனையும் மகிழ்ச்சியையும் தரும் என்று சிந்திக்கும் தன்மையையே இங்கே வாழ்க்கைத்திறனில் ஆக்கபூர்வமான சிந்தனை (Creative Thinking) எனப்படுகிறது.

முடிவுகள் உடன்கூறவேண்டாம். அம்முடிவுகளால் தன்மையும் தன்மையும் உடன்கூறவேண்டாம்.

காதல்வயப்பட்ட இளசுகள் ஓடமுன் கையாளவேண்டிய திறனே ஆக்கபூர்வமான சிந்தனை. அலுவலகத்தில் வருட இறுதியில் பார்ட்டி வைப்பது நல்லதே. அதில் என்ன என்ன செய்யவேண்டும் என்று முடிவெடுக்கமுன் ஆக்கபூர்வமாக சிந்திக்க வேண்டும். ஒரு லட்சம் ரூபாய் செலவழித்து நடாத்தும் பார்ட்டியில் சாராயத்திற்கு 60,000/= ரூபா செலவழித்து 20 வீதமான உருப்பினர்கள் குடித்தும் 80 வீதமான குடிக்கா உறுப்பினர்கள் குடிக்கும் உறுப்பினர்களுக்கும் சேர்த்து காசு போட்டு சேர்ப்பது எப்படி?

ஒரு பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு ஒன்றை எட்டும்போது அல்லது எமது வாழ்க்கையில் சில முடிவுகளை அல்லது தீர்மானங்களை எடுத்து நடை முறைப்படுத்தும்போது அத்தீர்மானத்தால்

எனது வாழ்க்கையில் அல்லது ஏனையவர்களின் வாழ்வில் ஏற்படக்கூடிய பயன்கள் என்ன? நன்மைகள் என்ன? இத்தீர்மானம் மூலம் எனது வாழ்வின் இலட்சியப் பாதைக்கு எத்தகைய உதவி ஏற்படுகிறது போன்ற பல்வேறு கோணங்களில் ஆக்கபூர்வமான சிந்தனையை உருவாக்கிக் கொள்ளும் தன்மையே வாழ்க்கைத்திறனில் பேசப்படுகிறது.

கையில் 1000 ரூபா இருக்கிறது. இதை செலவு செய்யவே எனக்கு தரப்பட்டது. எப்படி செலவு செய்யலாம். ரீகடைக்கு போய் முடிக்கலாம், புத்தகக்கடைக்கு போய் முடிக்கலாம், உண்டியலில் சேமிக்கலாம், ஏழைகளுக்கு உதவிலாம் ஏன் சாராயக்கடைக்கும், விபச்சாரவிடுத்திக்குகூட போய் முடிக்கலாம். முடிவுகள் உங்களுடையது. அம்முடிவுகளால் கிடைக்கும் பலன்களும் உங்களுடையதே. ஆனால் இங்கே வாழ்க்கைத்திறன் பரப்பினுள் நாம் முடிவெடுக்கும் போது எமது வாழ்க்கையில் எமக்கு உயர்வையும், வெற்றியையும், மகிழ்ச்சியையும், சாந்தியையும் தரக்கூடியவாறு சிந்தித்தே அம்முடிவுக்கு வரவேண்டியது அவசியமாகிறது.

இரண்டு கட்டினம் பருவ நண்பர்கள் ஒரு விடுமுறை நாளைக் கழிக்க முனைந்து ஒரு நகரத்துக்கு வந்திருக்கிறார்கள். வீதியில் போய்க்கொண்டிருக்கிறார்கள் ஒருவன் மற்றவனைக்

கேட்கிறான் “மச்சான் நாம் பொழுதுபோக்க வந்திருக்கிறம் இந்த ஊரில் பல பாலியல் தொழில் செய்யும் அழகிய நங்கைகள் இருக்கிறார்கள். என்னிடம் பணம் இருக்கிறது வா இருவரும் போய் மகிழ்ச்சியாய் இருந்துவிட்டு வருவோம்.” அதற்கு மற்றவன் கூறுகிறான், “இல்ல மச்சான் இது கூடாத வேலை இது யாருக்கும தெரிந்தால் மானம் போய்விடும். நான் வரவில்லை” மீண்டும் நண்பன் பலவாறும் வற்புறுத்துகிறான். இவன் ஊருக்கும் வீட்டுக்கும் தெரிந்தால் பிசுவரும் என்று மறுக்கவே நான் அருகில் உள்ள கோயிலில் பிரசங்கம் நடக்கிறது அதைக் கேட்டுக் கொண்டு இருக்கப் போறன் என்றான்.

இருவரும் அவரவர் முடிவுக்கு அமைய தத்தம் திசைகளில் பிரிகின்றனர். பிரிந்த சில நிமிடத்தில் இரண்டாம் நண்பனுக்கு மனதில் சின்ன மாறுதல், அநியாயமாக நல்ல சந்தர்ப்பத்தை இழந்துவிட்டோமே எனும் உணர்வு ஏற்படுகிறது. நண்பனைத் திரும்பிப் பார்க்கிறான். அவன் சற்று தூர சென்று விட்டான். இவன் மனம் நண்பனைக் கூப்பிட்டு நானும் வருகிறேன் என்று சொல்வோமா என்று ஒருகணம் நினைக்கிறது. மீண்டும் ஊர், உலகம், வீடு நினைப்பு தடுக்கிறது. சீ வேண்டாம் கோவிலை நோக்கி முன்னேறிவிட்டான்.

மனம் மீண்டும் அலைபாயத்தொடங்கியது. சீ.. சீ.. நல்ல சந்தர்ப்பம், பொழுது போக்க

வந்தனாங்கள் சந்தர்ப்பத்தை வீணாக்கிவிட்டேனே? சீ.. சீ.. ப்ச் என்று பலதடவை சப்புக்கொட்டிய படியே பிரசங்கத்தில் இருக்கிறான். மனம், இப்போது நண்பன் போயிருப்பான் இவ்வளவில் காணும் கொல்? இவ்வளவில் கூறும் கொல்? இவ்வளவில்.... என்று தமயந்தியைக் கண்ட நளனின் மனநிலையில் அலைபாய்ந்தபடியே இருந்தது. அவனால் அன்றிரவு சரியாகத் தூங்கக்கூட முடியவில்லை (இது கட்டிளைமைப் பருவத்தினரின் சராசரி மன இயல்பு) இங்கே தீர்மானம் எடுக்கப்பட்டது அவர்களாலேயே மேலும் இத்தீர்மானத்தை ஒருமுறை மறுபரிசீலனை செய்யக் கூடிய சந்தர்ப்பம் இருந்தது. ஆனால் இருவரின் தீர்மானமும் முடிவாகி விட்டது. ஒருவரின் தீர்மானம் அவனுக்கு சாந்தியை, மகிழ்ச்சியை, நிம்மதியை கொடுத்திருக்கிறது. ஒருவேளை அவனால் தனது அடுத்தகட்ட வாழ்க்கைப் பயணத்தை சரியாக மனம் ஒருமித்து செயற்படுத்தக்கூட இது உதவியிருக்கலாம். ஆனால் மற்றவரின் தீர்மானம் அவனுக்கு சாந்தியை தரவில்லை. மகிழ்ச்சியை தரவில்லை, மன ஒருமைப் பாட்டை தரவில்லை மாறாக மனக்குழப்பத்தையும் நெருக்கீட்டையுமே ஏற்படுத்தியுள்ளது.

உண்மையில் மேற்கத்தேய வாழ்வியல் முறையில் ஒவ்வொரு இளைஞனும் யுவதியும் எடுக்கும் தீர்மானங்கள் முடிவாக வருவதில் அவரின் எதிர்கால வளர்ச்சிக்கு தடையாக இருந்

வாழ்வின் உயர்ச்சியை வெற்றி இலக்கை அடைவதற்கு ஒவ்வொரு வரும் தமது நேரம், பணம், பொருள் போன்ற ஒவ்வொன்றையும் ஆக்கபூர்வமாக சிந்தித்து பயன்படுத்த வேண்டும் என விரும்புகிறது வாழ்க்கைத்திறன்

தவை கண்டறியப்பட்டு இலக்கை நோக்கி வீறுநடைபோட உதவுகிறது. எமது சமுதாயத்தில் எம்மால் எடுக்கப்படும் தீர்மானங்களில் அனேகமானவை எனக்காக எடுக்கப்படாமல் குடும்பம், சமூகம் என மற்றவர்களுக்காக எடுக்கப்படுவதாக உள்ளமையே இன்று எமது பிரதேசத்தில் ஏற்பட்டுள்ள அனேக சிக்கல்களுக்கு காரணமாகிறது.

எனக்குரிய வாழ்க்கை எனது வாழ்க்கையின் வெற்றிக்காக, நிம்மதிக்காக, மகிழ்ச்சிக்காக ஏனையோருக்கு தீங்கில்லாத தீர்வுகளை முன்வைக்கும் போது ஆக்கபூர்வமான சிந்தனைத்திறன் வளர்க்கப்படுகிறது.

மேற்கத்தேய மக்களின் ஆக்கபூர்வமான சிந்தனையின் வெளிப்பாடே இன்றைய நவீன தொழில்நுட்ப வளர்ச்சிகள், கைபேசிகள், இணையங்கள், கணினிகள், சொல்லில் அடங்காதவை. ஆனால் எமது மக்களின் ஆக்கபூர்வமான சிந்தனை ஒவ்வொருவருடைய கைபேசியிலும் கணணியிலும் எப்படிப் பயன்படுத்தப்படுகிறது என்பதிலே தெரிகிறது.

சிறுவயதில் இருந்தே ஆக்கபூர்வமாக சிந்திக்கும்

திறனை குழந்தைகளிடத்தே உருவாக்க வேண்டும். வாழ்வின் உயர்ச்சியை வெற்றி இலக்கை அடைவதற்கு ஒவ்வொருவரும் தமது நேரம், பணம், பொருள் போன்ற ஒவ்வொன்றையும் ஆக்கபூர்வமாக சிந்தித்து பயன்படுத்த வேண்டும் என விரும்புகிறது வாழ்க்கைத்திறன் கல்வி தந்த மேற்குலம்.

ஒரு சிறுவனுக்கு வாழ்க்கைத்திறனின் ஆக்கபூர்வ சிந்தனையை சொல்லிக்கொடுத்திருந்தார்கள். அவன் வீட்டிற்குச் சென்று சாய்மனைக்கட்டிலில் நன்றாகத் தூங்கிக் கொண்டிருக்கப் பழகினான். அவனது தந்தை பேசினார். மகனே படி படி என்று பேசினார். அவன் கேட்டான் ஏன் படிக்கவேண்டும்? படித்தால் நன்றாக பட்டம் பெற்று பதவி பெற்று உழைக்கலாம், அப்பா கூறினார். மகன் கேட்டான் சரி அப்புறம் என்ன? நன்றாக உழைத்தால்தான் நீ இப்போது படுத்திருப்பதுபோல் கால் மேல்கால் போட்டு நிம்மதியாக நித்திரை கொள்ளலாம் என்று. தந்தை கூறினார், இதைச் செய்வதற்காக இவ்வளவு கஷ்டப்படவா வேண்டும்? இதைத்தானே நான் இப்பவே செய்கிறேன் என்றான் மகன் கொஞ்சம் ஓவரா இல்லை?

இப்படி ஆக்கபூர்வமாக சிந்திக்கும் மக்கள் அதிகம் இருந்தால் நிலைமை என்னாகிறது?

அடுத்த இதழில் இடிவரையுடன்

# வாழ்வு

ஆற்றில் கால் நனைத்து  
 அயிரை மீள் மிடித்தும்,  
 ஆடோட்டும் கோவணச் சிறுவனோடு  
 கதைபேசி கூட நடந்தும்,  
 யோகிற யோக்கில் கிள்ளிய  
 ஆரியப்பூட்டையை கையில் கிள்ளி  
 பால்வழியத் தின்றும்  
 ஆலமர விழுதுகள் இணைந்த  
 உருசலில் ஆடியும்,  
 ஆழக்கிணற்றில்  
 நீந்தி வினையாடியும்,  
 ரவிகீகையற்ற பாட்டி  
 சுட்டுக் கிராந்த  
 சோளக்கதிரோடு வசால்லும்  
 அண்ணாமார் கதைகளும்.....  
 வயலோடும் வரப்போடும்  
 மணீவாசனையோடு  
 வாழ நேராத எவரும்  
 வாழ்வதாகச் சொல்வது  
 வாழ்வதாகுமா....?

சுத்காலையின் சமூகத்தில்  
 தூய்ப்பால் ஈசகளை  
 சுகைத்து இயாகும்  
 பள்ளிக் குழந்தைகளின்  
 உள்ளுக்கைகள்  
 புகலை மீடுதுஈக்கீட்டை  
 இயுக்கம் கூடிய துரைக்குக் கீழ்  
 புரியாத பரஈசுத்தின் இரகைகலை  
 துக்கூந்தது பாதுகல்

# கவிஞர்

உத்தரத்தைப் பிளந்த  
 இன்றைய புகையல்  
 இயுக்கக் குச்சுக்குக்கிது  
 சீலை இகாபுராக  
 கூட்டுதின் மருபை  
 நனைதின் சீயிடி கடினது  
 சீத்ய குங்குமம்  
 கீழாட்டியது ஏன் புன்னகைக்கு,  
 ந்தானாக ஈசபிஷ் உத்த சீத்  
 ஏன்னைக் குசலம் வீசாரிக்கிது  
 காபிளா  
 பரபுத்துக்ககாண்புருக்கிளே  
 பிழைக வீது  
 தூய ஏனன் காத்தமாக  
 ஏன்ன ஏன்னஏன்ன  
 காண் இலக்க இக்க  
 எதுவுபெ வசால்லாமல்  
 உக்கூந்திக்குக்கிது ஈடிக்கை  
 கன்னல் திடல்  
 மக சுகைத்யாக.

ப  
 தி  
 ல  
 ற்  
 ற

# வாழ்க்கை





உலக அழகி ஆக வேண்டும் என்று  
 ஆசையுடும் இளம் பெண்களே!  
 அடுத்த 5 நிமிடத்தில் பசியால் மயங்கி  
 விழப்போகும்—குழந்தைகள் எத்தனையோ!  
 அவற்றுள் ஒன்றின் வயிற்றை நிரப்பியார்  
 அப்போது உணர்வாய்

நீ

இன்னும் இன்னும்  
 அழகாவதை.....

-- அன்புமொழி --

# அழகு தேவதை

## நுல்லை குமரன்

### பல்பொருள் வாணிபம்

விலை குறைவு

தரம் நிறைவு

அம்மன் வீதி, நல்லூர்.



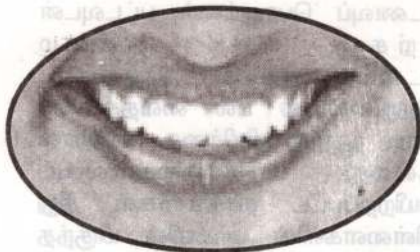


# ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அவசியமான வாய்ச்சுகாதாரம்

**L. சதாயன்**

எமது நாளாந்த வாழ்க்கையில் “சுத்தம் சுகம் தரும்” என்ற வாக்கியத்திற்கமைய உணவு, உடை, இருப்பிடத்தில் சுத்தம் பேணப்படுமாயின் சுகம் தானே வந்தடையும். வாயானது எந்நேரமும் வெளிக் காற்றுடன் நேரடித் தொடர்புடையதாக இருப்பதால் உமிழ்நீர், நாக்கு, வாய், பற்களின் பரப்பில் நோய்க் கிருமியானது இலகுவில் தொற்றுதல் அடையும். முரசிற்கு மேலே தெரியும் வெண்ணிற தலைப் பகுதி என்றும், முரசினால் மூடப்பட்டுள்ள தடை எலும்பினுள் அமைந்த வேர்ப்பகுதி என்றும் இரு பிரதான பாகங்களை உடையன. இத்தலைப்பகுதியானது மிளிரி, பண்முதல் என்ற இரு கடினமான உறைகளையும் கொண்டது. இதனுள்ளே மச்சைக்குழி என்ற மென்மை யான இரத்தக்குழாய், நரம்பு முதலியவற்றை அடக்கியுள்ளது. சிறுவர்களுக்கு முதலில் பாற்பற்களாக வளர்ந்து ஆறு வயது முதல் நிரந்தர வரிசையில் வாய்க் குழிக்குள் முளைத்து வருகின்றன. முதலில் வெட்டும் பற்கள் உணவை வெட்டவும், வேட்டைப்பற்கள் உணவை மென்று உண்ணக்கூடியதாகவும் கடவாய்ப்பற்கள் உணவின் தொழிற்பாட்டிற்கேற்ப அமைந்துள்ளது.

பற்களை நோய்வாய்ப்படாது இருக்க இலகுவான வழிமுறைகளை கடைப்பிடித்தால் போதுமானது. சிலர் அறிவின்மையால் பற்களின் நோய்த் தொற்றுக்கு உள்ளாகின்றனர். எமது பற்களில் ஏற்படும் பிரதான நோய்கள் ஆவன, பற்குத்தை, பற்களுக்கு ஆதாரமாகவுள்ள தாடை எலும்பு, முரசு ஆகியவற்றைத் தாக்கும்.

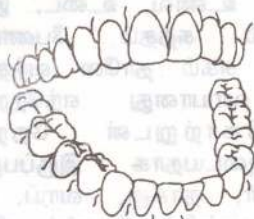


பற்குத்தை ஆனது உணவை அரைத்து உண்ணும் பகுதியில் இரு பற்களுக்கிடையில் உணவு தங்கி நிற்பதால் பற்குத்தை ஏற்படுகின்றது. கறுப்பு நிறம், கபிலநிறம், புள்ளிகளாக காணப்படும். பற்குத்தை கவனிக்கப்படாவிடின் சிறுகுழியாக பெருகும் அதனுள் மேலும் உணவு உண்ணும்போது உணவுப் பதார்த்தங்கள் அடையும். அத்துடன் கிருமிகள் தங்க வாய்ப்பு ஏற்படும். பற்களில் கடின உறைகளாகிய மிளிரி, பண்முதல்



ஆகிய படைகள் பாதிப்பிற்குள்ளாகின்றன. இந்நிலையில் குடு, குளிர், இனிப்பு போன்ற உணவுப் பொருட்கள் பட்டவுடன் பற்கள் கூசும் தன்மை உடையவையாக இருக்கும். இந்நிலையில் பல் வைத்தியரை நாடி தகுந்த சிகிச்சை பெற்றால் நல்லது. பாடசாலைகளில் கூட பயிற்றப்பட்ட தாதிமார்கள் சிறு பிள்ளைகளின் பற்களில் மிகுந்த கவனம் எடுத்து பற்குத்தைகளை தகுந்த முறையில் கண்டுபிடித்து பாற் பற்களை பாதுகாக்கின்றனர். பற்குத்தை ஏற்படுவதற்கு முக்கிய காரணமாக அமைவது பற்களால் உணவை பசையாக அரைக்கப் பட்டு உட்கொண்டபின் பற்களின் பரப்பில், ஈறுகளில் தங்கி நிற்கின்ற பசைத் தன்மையான உணவு, பிஸ்கட் வகை, சீனி சேர்ந்த உணவு வகைகளை உட்கொள்வதால் இப்பசைத்தன்மை பற்களில் தங்க நேரிடின் கிருமிகள் ஏற்படும். பற்குத்தை ஏற்படாது இருக்க இரவு வேளைகளில் உணவு உட்கொண்ட பின்னர் பற்காரிகை

கொண்டு (Tooth Brush) பல் துலக்கப் படின பற்களிலும் ஈறுகளிலும் எஞ்சிய உணவுத் துணிக்கைகள் நீக்கப்பட்டுவிடும். இதன்படி தினமும் பற்களை பற்காரிகை கொண்டு பல் துலக்கினால் பற்களைப் பேணிப் பாதுகாக்கலாம்.



பற்கற்றிழையும் ஆனது முரசு, தாடை, எலும்பு இரண்டையும் இணைக்கும் பாகங்கள் இந்நோய் ஏற்படும்போது பற்களின் இழையங்களின் சிதைவினால் வீகை இழக்கப்படுகின்றது. வாயினுள் தூர்நாற்றம், இரத்தக் கசிவு, சீழ்வடிதல், முரசு கரைதல் போன்ற அறிகுறிகள் தென்படும். இந்நோய் ஏற்படக் காரணம் பற்களுக்கு முரசிற்கும்மிடையே நாம் உண்ணும் உணவு தங்கி நிற்கின்றன. அவை அகற்றப்படாமையாலும், கட்டிய பற்களை உணவு உட்கொண்ட பின்னர் சுத்தம் செய்யாது அணிவதாலும் பக்கத்தில் உள்ள பற்களும், முரசும் பாதிக்கப்படுகின்றன. பற்காரிகை கொண்டு பாவிக்கும் பொழுது சரியான முறையில் பாவிக்காவிடில் உணவு துளிகள் தங்க நேரிடலாம் நோயின்றி வாழ பின் வரும் வழிமுறைகளை கையாளலாம்.

- (1) விரல்களினால் பற்களைச் சுத்தம் செய்வதை நிறுத்தல்
- (2) மண் , கரி போன்ற பற்களைத் தேய்க்கின்ற பொருட்களை தவிர்த்தல்.
- (3) ஒவ்வொரு சாப்பாட்டின் பின்பும் வாயை நன்றாக அலசிக் கழுவுதல் வேண்டும்
- (4) இரவில் முக்கியமாக சாப்பாட்டின் பின் பந்தூரிகை கொண்டு பல் துலக்குதல் வேண்டும். பல் துலக்குதலின் படி பந்தூரிகையை கிடை யாகப் பிடித்து மேற்பற்களை மேலிருந்து கீழாகவும், கீழ் பற்களை கீழிருந்து மேலாகவும் பற்களின் வெளிப்புறமும் உட்புறமும் மெல்லும் பகுதி எல்லாவற்றையும் துலக்க வேண்டும்.

முரசு கரைதல், இரத்தம் வடிதல் போன்ற அறிகுறிகள் தென்படும்பொழுது வைத்திய ஆலோசனை பெறுக.



புகைத்தல் :- சுறுட்டு, சிகரெட், பீடி, சங்கான் போன்ற பழக்கங்கள், வெற்றிலையுடன் சுண்ணாம்பு, புகையிலை என்பன சேர்த்து நீண்ட நேரம் கொடுப்பில் வைத்திருத்தல், மதுபானம் என்பன பாவிப்பதால் நாளடைவில் புற்று நோய்க்கு காரணியாகையால் பெரும் பாலும் தவிர் த்துக் கொள்வது நல்லது.

## உண்மையான பக்தி

மக்கள் பகனை பாடுகிறார்கள்  
பூஜைகள் புரிகின்றார்கள்  
புனித மங்கல நாட்களில் உண்ணாநான்பு காக்கிறார்கள்  
இதனால் நம்மைப் பக்தர்கள் என்றும் கூறிக் கொள்கிறார்கள்  
இதுவா உண்மையான பக்தி?  
இல்லவே இல்லை  
எண்ணம் - சொல் - செயல் அனைத்தும்  
நாய்மையாக இருக்கவேண்டும்  
அநுரவே உண்மையான பக்தி

# சுகவாழ்வுக்கான பயணத்தில் சில படங்களின் பதிவுகள்



பயன்தரு மார்க்கன்று விநியோகத்தின்போது

இரத்ததான நிகழ்வின் போது



மாதாந்த மருத்துவம் பரிசோதனை முகாம்



பாடசாலை மட்டத்திலான சுகாதார தொண்டர் கழகம்



ஆண்டு நிறைவு விழாவின் போது



உலக எயிட்ஸ் தினத்தின் போது



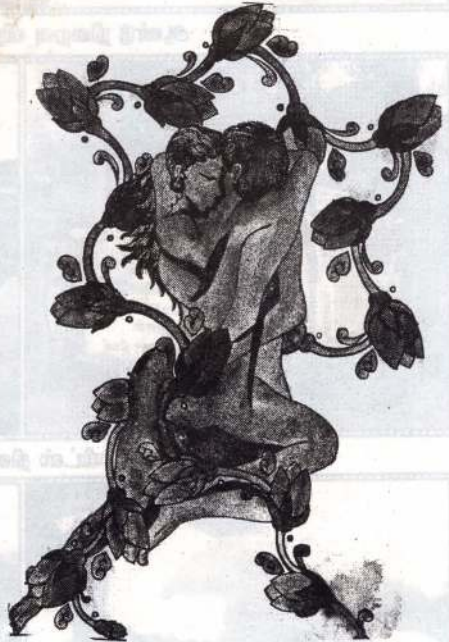
உலக அளந்த யாதுகாப்பு தினத்தை முன்னிட்டு..

# பாலியல் கல்வி

(இன்று எமது பிரதேசம் எங்கிலும் பாலியல் சம்பந்தமான பல்வேறு குற்றச்செயல்கள் அதிகரித்திருப்பது அனைவரும் அறிந்ததே. இக்குற்றச் செயல்களின் பிற்புலமாக இருப்பது பாலியல் சம்பந்தப்பட்ட எதிர்மறையான மனப்பாங்கே. எனவே சுகம் வாசகர்களாகிய உங்களின் பாலியல் மனப்பாங்கை நேர்முகமாக வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காக உலகப் பிரசித்திபெற்ற மிகச்சிறந்த பாலியல்கல்வி நூலை தொடராக தர "சுகம்" தீர்மானித்துள்ளது.

தொன்மையிலிருந்து அண்மைக்காலம் வரையில் பாலுணர்வு மனித இனத்தின் எல்லாப் பிரிவினரையும் கவர்ந்துள்ளது. பாலுணர்வின் அடிப்படையில் கலையும், இலக்கியமும் அமைந்துள்ளன. மதம், தத்துவம், சட்டம் ஆகிய மனித நடத்தைகளை வடிவமைக்கும் கூறுகள் அதே சமயத்தில் பாலுணர்வு பற்றிய மதிப்பீடுகளையும் நம்பிக்கைகளையும் நிறுவ முயன்றுள்ளன. ஆக்கிரமிப்பு, உளவியல் ஒழுங்கீனங்கள் ஏன் கலாச்சாரங்களின் எழுச்சியும், வீழ்ச்சியும் கூட மரபுசார்ந்த அல்லது மரபுமீறிய பாலுணர்வுப் பழக்கங்களாலும் சிந்தனைகளாலும் ஏற்பட்டுள்ளன என்று கூறமுடியும்.

இந்தப் பின்னணியில் உடலியல், உளவியல், நடத்தை இயல், மருத்துவ இயல், கலாசாரம் ஆகிய நோக்குகளில் பாலுணர்வைக் கற்பதன் மூலம் நமது அறிவை விரிவாகவும் திடமாகவும் வளர்த்துக்கொள்ள இயலும். அத்தகைய கல்வியின்



வாயிலாக நாம் ஒருவகையில் மனிதர்களைப் பற்றியும் மனித இயல்பின் சிக்கல்களைப் பற்றியும் தெரிந்துகொள்கிறோம்.

பாலுணர்வு பற்றிய துல்லியமான தகவல்கள் கிடைத்தால்தான் பாலுணர்வுப் பிரச்சினைகளை நாம் தீர்க்கமுடியும். நமது

குழந்தைகளுக்குச் சரியான பாலுணர்வுக் கல்வியைப் புகட்ட முடியும். நம் வாழ்வில் சந்திக்க இருக்கும் மலட்டுத்தன்மை, பாலுணர்வுக் குறைபாடுகள், பால் வினை நோய்கள் போன்றவற்றை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளலாம். ஆணும் பெண்ணும் ஒருவரையொருவர் சரியாகப் புரிந்து கொண்டு அந்நியோன்யத்தை வளர்த்துக்கொள்ளவும் பாலுணர்வு அடிப்படையில் மனநிறைவை அடையவும் அவை உதவும்.

உளவியல் அறிஞர் பிராய்டின் கருத்துப்படி செக்ஸ் என்பது ஓர் ஆற்றல் வாய்ந்த உளவியல் - உடலியல் சக்தி. மலினோவிஸ்கி என்னும் அறிஞர் செக்ஸின் சமூக இயல், கலாசாரப் பரிமாணங்களில் கவனம் செலுத்தினார். அவர் செக்ஸ் என்பது உளவியலைப் பொறுத்தது மட்டுமே என்பதை ஏற்கவில்லை. ஹென்றி மில்லர் என்னும் இலக்கியமேதை தமது புதினங்களில் வெளிப்படையான பாலுணர்வு உரையாடல்களைக் கையாண்டு மனித வாழ்வில் செக்ஸின் தத்துவப் பரிமாணத்தை நமக்குக் காட்டுகிறார்:

“ஆண்கள் புணர விரும்புகிறார்கள்; பெண்களும் அப்படியே. புணர்ச்சி எவருக்கும் தீங்கு செய்வதில்லை. ஒருவரைப் புணர்கிறோம் என்பதற்காக அவரைக் காதலிக்க வேண்டும் என்னும் கட்டாயமும் இல்லை... இல்லையா?” - Tropic of Cancer பக்கம் 262

அன்றாட வாழ்வில் “செக்ஸ்” என்ற சொல் அடிக்கடி பயன்படுகிறது. ஆண்பால் அல்லது பெண்பால் ஆகிய இருபாலரைக் குறிக்க “செக்ஸ்” என்கிறோம். இன்னொரு வகையில் “செக்ஸ்” என்றால் பாலுணர்வு என்றும் பொருள் கொள்கிறோம். ஆனால் “செக்ஸ்” அல்லது பாலியல் அல்லது பாலுணர்வு என்பதற்கு இன்னும் விரிந்த ஆழ்ந்த பொருளுண்டு. மனித ஆளுமையின் ஒட்டுமொத்தமான பரிமாணத்தைபுடையது “செக்ஸ்” என்னும் சொல். பாலுணர்வுக் கிளர்ச்சியை மட்டுமே “செக்ஸ்” எனக் கருதுவது அறியாமை.

பால் அல்லது பாலுணர்வு பற்றிப் பேசும்போது நமது மொழியின் ஆற்றல் - மிகமிகக் குறுகிவிடுகிறது. சுய இன்பம், முத்தமிடுதல், உடலுறவு ஆகிய பால்வினைகளையும் காதலித்தல், கவர்வதற்காகவே ஆடை அணி கலன் போன்றவற்றை அணிதல் ஆகிய பால் இயல்புகளையும் நாம் பிரித்தறிய முடியும். அதே போல் படைப்பு நோக்கத்துடன் உடலுறவில் ஈடுபடுதலையும் கேளிக்கைக்காகவே அதில் ஈடுபடுதலையும் அல்லது ஒருவர் மீது மற்றவர்க்குள்ள அன்பின் வெளிப்படாக்கவே அதில் மூழ்குதலையும் நாம் வகைபிரித்து அறியமுடியும்; உணரமுடியும் இருப்பினும் கூட “செக்ஸ்” என்பது என்ன என்கிற கேள்விக்கு இவ்வாறெல்லாம் அறிவதன் மூலம் முழுமையான

பதில் தந்துவிட இயலாது. செக்ஸின் பரிமாணங்களைச் சுருக்கமாக ஆராய்வதே இந் நூலின் நோக்கம்.

### பாலுணர்வு பற்றிய வரலாற்றிய் பார்வை

“செக்ஸ் பற்றிய கடந்த காலச் சமுதாய நோக்குகளில் நாம் சிறைப்பட்டுள்ளோம். அதனாலேயே நமது சொந்தப் பாலுணவர் வையே நம்மால் சரிவரப் புரிந்துகொள்ள முடியவில்லை” - Bullough

அண்மைக் காலத்தை அறிய நாம் கடந்த காலத்தைப் பரிசீலனை செய்யவேண்டியது அவசியம். ஏனென்றால், பரம்பரை பரம்பரையாக நமக்கும் பாலியல் கருத்துகள் முன்னோர் வழிச் சொத்துக்கள் போல் வந்த வண்ணம் இருக்கின்றன. ஆனால் நவீனகால செக்ஸ் கருத்துக்கள் இறந்த காலத்தினின்று வெகுவாக மாறுபடுகின்றன.

5000 ஆண்டுகளின் வரலாறு நமக்கு எழுதிது வடிவில் கிடைக்கிறது. அந்த வரலாற்றில் கிடைக்கும் செய்திகள் மிகக் குறைவு. ஒருசில உண்மைகள் தெரியவருகின்றன. ஒரே ரத்தம் உடையவர்கள் உடலுறவு கூடாது. அதாவது பெற்றோர் பிள்ளைகள், சகோதர சகோதரி கள் போன்றோர் இடையில் உறவு தவறானது. இந்தத் தவறான உறவை ஆங்கிலத்தில் Incest என்கிறோம். இன்னொரு உண்மை

பெண்கள் ஆண்களின் உடமைகளாக இருந்தனர் என்பது பெண்கள் வெறும் எந்திரங்கள் என்பது இதன் உட்கிடக்கை. ஆண்கள் எத்தனை பேருடன் வேண்டுமானாலும் உடலுறவு கொள்ளலாம்; விபச்சாரம் பரவலாக இருந்தது. பாலுறவு என்பதே வாழ்வின் ஒரு நேரிடையான உண்மை என்று மதிக்கப்பட்டது.

புது இனத்தின் தோற்றத்திற்குப் பின்னர் பால் நோக்குகள் மாறலாயின. மோசுவின் பத்துக் கட்டளைகளில் சேரம் (Adultery) தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது. தன்னின மோகம் (Homosexuality) அவ்வாறே தடைக்குட்பட்டது. அதேசமயத்தில் செக்ஸ் ஒரு படைப்பாற்றலுள்ள மனநிறைவு தரவல்ல சக்தியாக ஏற்கப்பட்டது. அது பாவகரமானது என்றோ படைப்பு நோக்கத்துடன் மட்டுமே அதில் ஈடுபடவேண்டும் என்றோ வலியுறுத்தப்படவில்லை.

கிரேக்க நாட்டில் ஆண் தன்னின மோகம் பொறுத்துக் கொள்ளப்பட்டது. அன்று ஓர் இளைஞன் இன்னொரு பருவம் எய்திய சிறுவனுடன் உடலுறவு கொள்வது கண்டிக்கப்படவில்லை. பெண்கள் இரண்டாந்தரக் குடிமக்களாகவே கருதப்பட்டனர். “அடிமைகளுக்கு என்ன வகை அரசியல் சட்ட உரிமைகள் இருந்தனவோ அவற்றுக்கு மேலான உரிமைகள் பெண்களுக்கு ஏதன்ஸ் நகரத்தில் இல்லை. பெண் என்பவள்



குழந்தை பெறும் ஒரு கருவி என்றே கிரேக்கர்கள் எண்ணினர்”

கிறிஸ்துவ மதம் தோன்றிய பிறகு கிரேக்க - யூத எண்ணங்கள் கலந்தன. யூதர்கள் உளவியல் காதல் - உடலியல் காதல் என்று பிரிக்கவில்லை. ஆனால் கிறிஸ்தவர்கள் ஆன்மிகக் காதல் என்றும் பௌதிகக் காதல் என்றும் பிரித்துப் பார்த்தார்கள். கிரேக்க நாட்டில் கி.மு. 323 காலக்கட்டத்தில் உலக இன்பங்களை ஆன்மிக இலக்குகளுக்காக விட்டுக் கொடுக்க வேண்டும் என்னும் மதக்கொள்கை உருவானது. பின்னர் புதிய ஏற்பாடு (New Testament) கன்னிமை அல்லது பிரமச்சர்யத்தை ஓர் உயர்ந்த குறிக்கோளாகச் சித்திரம் தீட்டியது. ஆயினும் கிறிஸ்துவின் தூதர்களுள் ஒருவரான செயின்ட்பால் “ஒரு பெண்ணை ஆண் தொடாமல் இருப்பது நல்லதுதான்- ஆனால் அவளைப்பற்றிய நினைவில் ஏங்குவதைவிட அவளை மணந்து கொள்வதே சிறப்பு” என்னும் கருத்தை ஏற்றுக்கொண்டார்.

உலகின் பிற பகுதிகளில் செக்ஸ் பற்றிய எண்ணங்கள் வேறுவிதமாக இருந்தன. இஸ்லாம், இந்துமதம், கீழை நாடுகளின் பால் நோக்குகள் நேர்மறையானவை. “செக்ஸ் என்றாலே அச்சம் கொள்வதில் பொருளில்லை - அதில் பாபமில்லை - மாறாக அது ஒரு வழிபாடு - அதன்மூலம் சாகாவரம் அல்லது சிரஞ்சீவி நிலை

அடையலாம்” என்று சீன மதவாதிகள் கருதினர். ஏறக்குறைய இதே காலத்தில்தான் இந்தியாவில் காமகுத்திரம் எழுதப்பட்டது. சீனத்திலும், ஐப் பானிலும் கூட இத்தகைய பால் நூல்கள் எழுதப்பட்டன.

12, 13ஆம் நூற்றாண்டுகளில் ஐரோப்பாவில் தேவாலயங்களின் ஆதிக்கம் வலுத்தது. பொதுச்சட்டத்தின் பங்கைச் சமய நூல்கள் ஆற்றின. படைப்பு தவிர வெறும் கேளிக்கைக்காக உடலுறவில் ஈடுபடக்கூடாது என்று கட்டளை பிறப்பிக்கப்பட்டது. ஆனாலும் சட்டம் வேறு நடைமுறை வேறாகத்தான் இருந்துள்ளன. இதே காலத்தில் மேல்வர்க்கத்தினரிடையே ஒரு புதிய வாழ்வு நெறி தோன்றியது. ஒரு விதத் தெய்விகக் காதல் தோன்றிய யுகம் இது. இதன்பிறகு தான் கற்பு கவசங்கள் (Chastiy Belts) போன்ற கருவிகள் தோன்றின. ஏதோ பணப் பெட்டியைப் பூட்டுவது போல் மனைவியரின் பிறப்புறுப்புக்களைப் பூட்டக் கணவர்கள் முற்பட்டனர்.

16, 17ஆம் நூற்றாண்டுகளில் கலையும் மனித நேயமும் ஐரோப்பாவை ஆட்கொண்டன. அதன்விளைவாக பால்வினைக் கட்டுப்பாடுகளும் தளரலாயின. கத்தோலிக்க மதம் ஏற்படுத்திய கடைகளை மார்ட்டின் லூதர், ஜான் கால்வின் போன்ற புரட்டெஸ்டண்ட் சீர்திருத்தவாதிகள் களைந்தனர். அதேசமயம்

அமெரிக்காவிலிருந்து இறக்குமதி யான சிபிலிஸ் என்னும் பால்வினை நோய் “பால் விடுதலை” உணர்வுக்கு ஓர் எல்லை வகுத்தது.

1800 - நடுப்பகுதியில் விக்டோரியாவின் சகாப்தம் தொடங்கியிருந்தது. ஐரோப்பாவில் பால் உணர்வின் மீது மதம் ஆளுகையைத் தொடங்கியது. பாலுணர்வு அடக்கி ஒடுக்கப்பட்ட தூய ஒழுக்கம் வலியுறுத்தப்பட்டது. விக்டோரியா சகாப்தத்தின் ஒழுக்கக் கட்டுப்பாடுகள் விசித்திரமானவை. மேஜையின் நான்கு கால்களைக்கூட மேல்விரிப்பு போட்டு முடி வைத்த காலம் அது. அதேபோல் ஒரு பெண்மணிக்

கோழியின் தொடைப்பகுதியை விருந்தில் பரிமாறுவது கூட பாலுணர்வின் வெளிப்பாடாகக் கருதப்பட்டுக் கண்டிக்கப்பட்டது. கழுத்தும், கணுக்காலும் தெரியும் படி உடை உடுத்துவதுகூட தடுக்கப்பட்டது. இதன் உச்சக்கட்டமாக ஆண் எழுத்தாளர்கள் பெண் எழுத்தாளர்கள் எழுதிய நூல்களைத் தனித்தனி அடுக்குகளில் பிரித்து வைக்கும் அளவு அவர்களது ஒழுக்க நியதிகள் சென்றன. ஆனால் கணவன் - மனைவியாக இருந்த எழுத்தாளர்கள் எழுதிய நூல்கள் பக்கம், பக்கம் வைக்கப்படலாம் என்று விதிவிலக்கும் அளிக்கப்பட்டது.

(தொடரும்)

**தொந்திரகொள்வர்கள்**

**“பயணத்தின் கூட்டாளிகள்”**  
(Companions on Journey)



**ஆண் ஓர்னச் சேர்க்கையாளருக்கான அமைப்பு.**

இது இலங்கையில் ஆண் ஓர்னச் சேர்க்கையாளருக்கான உரிமைகள், கல்வியளித்தல், பாதுகாப்பு, சமூக அந்தஸ்து போன்றவற்றை நிலைநாட்டும் பொருட்டு செயற்படுகின்றது.

**Address: No.21B, Subaddrarama Lane,  
Highlevel Road, Nugegoda.**

**T.P.No: 0114 851535/0114 857575**

**E-Mail: coj@wow.lk/ sricompanion@yahoo.com**

# STAR CERAMICS

ஸ்டார் செரமிக்ஸ்

Importers & Distribters  
of tiles, Sanitary ware & Bathroom  
Accessories Wholesale & Retails



No.05, Stanley Road,  
Jaffna. T.P: 021 5672061  
E.Mail: vimalaja43@yahoo.com



7ல் கரேஷ்

# நி லை ய றி யா

## உறவுகள்

வழமைபோல் காலைக் கடன்களை முடித்துக்கொண்டு வெளிவிறாந்தையில் தேநீர் கோப்பையுடன் உட்கார்ந்திருந்தார் முருகேசு. அப்படியே நோட்டுப்பக்கம் பார்வையைச் செலுத்தியவராய் தேநீர் அருந்தியபடியே இருந்தவருக்கு “இந்தாங்கோ அப்பா பேப்பர்” என்று அன்றைய தினசரியைக் கொடுத்துவிட்டு சந்தையில் தோட்டச் சாமான் விற்று வாங்கிவந்த பொருட்களுடன் உள்ளே சென்றான் மோகன்.

நடுத்த குடும்பத்தைச் சேர்ந்த முருகேசு புத்தகப் படிப்பு இல்லாவிடினும் உலக அறிவும் மனித நேயமும் கொண்டவர். பிள்ளைகளைப் பெற்று வளர்த்து கல்யாணம் பண்ணிக்கொடுத்து மகனின் குடும்பத்துடன் பேரப் பிள்ளைகளின் பாச அரவணைப்புடன் முதுமையைக் கடந்து கொண்டிக்கின்றார். ஊரில் முதியவர் என்பதால் மட்டும் அல்ல பண்பானவர் நிலைமைகளைப் புரிந்தவர் ஒழுக்கம் உள்ளவர் என்பதாலும் நாலு பேரால் மதிக்கத்தக்க நிலையில்

**சிறுகதை**

இருக்கின்றார் என்றால் அது பொய்யில்லை.

புதினப் பத்திரிகையைப் புரட்டியவக்கு மரண அறிவித்தல் பகுதியில் தங்கத்தைப் பார்த்த வருக்கு தூக்கிவாரிப்போட்டது. என்ன இது ஏன் இப்படி என்று அவசர அவசரமாகப் படித்தவருக்கு தங்கம் நோய்வாய்ப்பட்டிந்ததும் நள்ளிரவு தனியார் மருத்துவமனையில் மரணமானதும் தெரியவந்தது. மிகவும் மனம்நொந்து போன முருகேசருக்கு பழைய ஞாபகங்கள் மீள்திரையிட்டன.

முருகேசரின் பழைய சொந்த வீட்டின் பக்கத்திலேயே தங்கத்தின் குடும்பமும் வாழ்ந்து வந்தது. படிப்பும் பணப்புழக்கமும் கூடிய தங்கத்தின் கணவர் நல்ல பண்புகளைக் கொண்டவர். அக்காலத்தில் அவர் வெளிநாடு ஒன்றில் வேலை பார்த்ததால் வடத்துக்கு ஒருதலை வந்து போவது வழக்கம். அப்போதெல்லாம் எனக்கு மனைவி பிள்ளைகளுக்கும் உடுபுடவைகளுடன் உணவுப் பண்டங்களும் தந்து அன்புடன் பழகுவார்கள். அப்போது அவர்களுக்கு முத்த பையன் றூபன் மட்டும் பிறந்திருந்தான். தகப்பன் போல் நிறமும் வடிவும் கொண்டதால் அவனை எல்லோரும் தகப்பன் பெயர் சொல்லியே அழைப்பார்கள்.

கால ஓட்டத்தில் தங்கம் மறுபடியும் கர்ப்பவதியாகி இருந்

தான். தங்கமும் மகன் றூபனும் அவளின் மாமி மாமாவும் ஒரு குடும்பமாக வாழ்ந்து வந்த காலமது. தங்கமும் கணவனும் மாதிரி குண இயல்பற்றவர்கள் மாமா மாமி. தற்பெருமையும் புகழ்ச்சியும் தான் என்ற அகங்காரம் வெறியும் கொண்டவர்கள். மருமகளும் பேரனும் எங்கள் குடும்பத்துடன் பழகுவதும் கொடுக்கல் வாங்கல் செய்வதும் அவர்களுக்கு அறவே பிடியாத ஒன்று. அதனால் எந்நேரமும் தங்கத்தை நச்சரித்தபடியே இருப்பார்கள். இவைகளுக்கிடையே இரு குடும்ப உறவும் வளர்ந்து வந்தது.

சரியாக நினைவிருக்கிறது 1980ஆம் ஆண்டு ஆவணி மாதம் 10ஆம் திகதி தங்கத்திற்கு பிரசவ வேதனை எடுத்து தவித்துக் கொண்டிருந்த நேரம். மாமனும் மாமியும் கோயில் திருவிழா என்று முதல் நாளே புறப்பட்டுச் சென்றதால் றூபன் மட்டும் தனியே வந்து "அங்கிள் அன்றியை அம்மா வரட்டாம் அழுதுகொண்டிக்கிறா" என்றதும் நானும் மனைவியும் போனதும் உடனே வாகனம் பிடித்து பெரியாஸ்பத்திரிக்கு கொண்டு சென்றதும் அங்கு அவளைப் பரிசோதித்து அவசரமாக சத்திர சிகிச்சை செய்ய வேண்டும் என்றதும் உடனே இரத்தம் தேவை என்றதால் நான் இரத்தம் கொடுத்ததும் ஒரு மணித்தியாலத்தில் பெண்பிள்ளை பிறந்ததும் இப்பன்றால் போல் இருக்கிறது.

காலம்தான் எவ்வளவு வேகம் 30 வருடங்கள் முழுசாய்ப் போய்விட்டது. றூபினி என்று பெயர் வைச்சவை. இப்ப அவளுக்கும் ஒரு பிள்ளை பிறந்து வெளிநாட்டில் வாழினமாம். அவசரத்துக்கு நான் உதவி செய்ததும் தன் குடும்பத்துக்கு ஆறுதலாய் இந்ததும் தங்கத்தின் புருசனால் மறக்கவே முடிய வில்லை. பிள்ளை பிறந்தவுடன் அவர் லீவில் வந்ததும் என்னை அரணைத்து முத்தம் இட்டதும் “அன்னை உங்கட உதவியை நான் கடைசிவரை மறக்கமாட்டன்” என்று திரும்பத் திரும்ப கூறியதும் இப்பவும் காதில் ஒலிக்கிறமாதிரி ஒரு பெருமை. முருகேசு மனதுக்குள் அலட்சிய மாய் சிரித்துக்கொண்டார். உறவுகள் எப்படி இறுக்கமாய் இருந்தாலும் உணர்வுகள் எல்லோருக்கும் ஒருமாதிரி இருப்பதில்லையே என்பதில் தான் எவ்வளவு உண்மை. உருவத்தில் ஒற்றுமை இருந்து றூபனுக்கு தந்தையின் குண இயல்புகள் இல்லாதது வாஸ்தவம்தான். வளர வளர அவனின் பழக்கவழக்கங் களும் மாறி உறவுகள் உதவி புரிந்தவர்கள் உண்மை அன்பைக் கொண்டவர்களிலும் பார்க்க தன் அந்தஸ்திற்கு எடுப்பானவர்கள் பெருமை சேர்க்கக்கூடியவர்கள் வெளிப்பகட்டுக்காரர்கள் என தன் வாழ்வுச் சூழலை அமைத்துக் கொண்டு அதில் தற்பெமையுடன் வாழலானான்.

அவனின் கல்யாண வீட்டிற்கு தான் சென்றதும் பட்ட அவமானமும் தான் அவன் அலட்சியச் சிரிப்புக்கு காரணமாய் இருந்தது. அன்று நடந்தது இன்றுபோல் இருந்தது அவருக்கு. கல்யாண மண்டபம் நிறைந்து வழிந்தது. பெரும் புள்ளிகள் பணம் படைத்தவர்கள் சமூகத்தில் அந்தஸ்தில் கூடியவர்கள் என ஒரே ரைகட்டி கோட் சூட்டு போட்டவர்களும் விலைமதிப்பற்ற ஆபரணங்கள் அணிந்த பெண்களாலும் மண்டபம் நிறைந்திந்தது. முருகேசு தன் மனைவி பிள்ளைகளுடன் மண்டபம் சென்றதும் தங்களைக் கண்டதும் தங்கம் ஓடிவந்து சந்தனம் தந்து அழைத்துச் சென்றதும் அம்மா என்று அதட்டலாக அழைத்த றூபன் “அங்க அவயல கவனியுங்கோ எவ்வளவு பெரிய பெரிய ஆக்கள் எல்லாம் வருகினம் அவயல விட்டிட்டு இவையலோட நிக்கிறீங்கள் போங்கோ அங்க போங்க” என்றவாறு தாயை கையைபிடித்து இழுத்து அந்தப் பக்கம் அனுப்பியவன் ஓர் மரியாதைக்குக்கூட முருகேசரின் முகம் பார்க்கவோ சிரிக்கவோ இல்லாமல் மேடைக்கு போய் விட்டான். அவ்வளவு பணம் படைத்தவர்கள் மத்தியில் குணம் படைத்த முருகேசின் முகம் எடுபடவில்லை அதுதான் உண்மை.

“என்னப்பா இண்டைக்கு ஆக்கள் வருவினமே மற்றப் பக்கமும் கொத்தி பாத்தி கட்டி

னால்தான் ஓரேதரமாய் பயிரை நடலாம்” என்ற மகனின் குல்கேட்டு சுயநினைவுக்கு திம்பிய முருகேசு “தம்பி தங்கம் எல்லே செத்துப்போனாவாம் மரண அறிவித்தல் கிடக்குது. போறதோ விடுறதோ என்று யோசிக்கிறன்” றூபனின் கல்யாணத்தோடு உடைந்த உறவு உடைந்ததுதான் அவர்கள் இருப்பிடம் மாறி ரவுணுக்கு போனதுவும் உறவு தூரமாய் போனதும் காரணம்தான். என்னதான் இரத்த உறவானாலும் இன்று பகட்டும் போலி வேசமும் படடோபகாரமும் அந்தஸ்தும் முன்னுரிமை வகிப்பது காலத்தின் தேவை என்று சலித்துக் கொண்டார் முருகேசு.



“உங்கட விருப்பம் கலியாணத்துக்கு போகாட்டியும் செத்தவீட்டுக்கு போகவேண்டும் என்று சொல்லுவினம் அவ எங்களோட அந்த மாதிரித்தான் அவன் விசரன் தன்ரை நிலமை புரியாமல் நல்லது கெட்டது புரியாமல் ஆடுகிறான் எங்கட

உறவு என்று சொன்னால் அவனுக்கு இடுப்பில் உடுப்பு நிக்காது போல. எங்கட மனசு சரியெண்டால் எல்லாம் சரியப்பா. என்னத்தில நாங்கள் குறைந்திருக்கிறம். எங்கட குடும்ப சந்தோசம் அங்க இல்ல. தாயும் பிள்ளையும் என்றாலும் வாயும் வயிறும் வேறு என்னுவினம். அதுபோலதான் அவங்கள். காசும் கணக்கும், கள்ளமும் கபடமும், நடிப்பும் வேசமும்தான். அன்பு பண்பு பாசம் நேயம் எல்லாம் என்ன விலை எண்டுதான் கேட்பாங்கள். உதுகளை விட்டுட்டு போறதெண்டால் சொல்லுங்கோ நான் வேலை ஆட்களை காட்டிவிட்டிட்டு வாறன்” என்றபடி தோட்டப்பக்கம் போனான் மோகன்.

பாவம் அந்தாள்தான் தனிச்சுபோச்சு. என்ன செய்யப் போறாரோ. மகனுக்கும் தேப்பனுக்கும் ஒத்துவராது. தங்கம் இருந்ததால் ஒருமாதிரி இழுபட்டுப் போச்சுது. இனி என்னமாதிரியோ என தங்கத்தின் புருசனின் நிலையை நினைத்தார் முருகேசு. திரும்பவும் அறிவித்தலைப் பார்த்தவர் மகள் வந்தால்தான் எடுப்பினம் போல அதுதான் அதைப்பற்றி ஒன்றும் போடவில்லை என்று எழுந்தார்.

பெருமக்கள் கூட்டம் அமைதியாக அங்கங்கே அலங்காரமாய் அமர்ந்திருந்தவர்கள் மத்தியில் முருகேசுவும் மகனும் தங்கத்தின் உடலைப்

பார்க்கச் சென்றனர். அழகுரல் அங்கே இல்லை அவசரமேதும் இல்லை. காட்சிக்கு வைத்தது போன்ற காட்சி மட்டும் தான். ஊரில் என்றால் இப்படியே என்று தங்கத்தைப் பார்த்தவருக்கு அழகை அடக்க முடியவில்லை. “பிள்ளை என்ன ஆச்சு ஓடி ஓடி திரிவியே இப்படி அடங்கிப் போய்க் கிடக்கிறியே” என்று குமுறத் தொடங்கினார். “அண்ணை பாத்தியளே என் தங்கத்தை நானினி என்ன செய்ய? எல்லாம் போச்சு அண்ணை” என்று மனம்விட்டு அழத்தொடங்கினார் தங்கத்தின் கணவர். திடீரென சத்தம் கேட்டு திரும்பிய றூபன் “அப்பா என்ன இது சத்தம் போடாதையுங்கோ எல்லாம் இப்படித்தான் அவயல அங்கால போய் இருக்கச் சொல்லுங்கோ” சும்மா அழுதுகொண்டு மனசுக்குள் முணுமுணுத்துக்கொண்டான் றூபன்.

“எடே என்னடா சொல்லுறா உனக்கென்ன தெரியும் உனக்குத் தெரிந்ததெல்லாம் பணம் பகட்டு பதவி பெருமை இதுதான். இவர் இல்லாட்டி தங்கச்சி பிறந்த வீட்டுக்கேயே போயிப்பாடா அம்மா நானும் இல்லாத நேத்தில நீயும் சின்னப் பிள்ளையாக இருந்தபோது இவைதான்டா எங்களுக்கு உதவி ஆறுதல் எல்லாம். இவையை நம்பித்தான்டா நான் எல்லாரையும் விட்டுட்டு வெளிநாட்டில உழைச்சனான். உன் அம்மா

அப்பா பேருக்குத்தான். ஆனால் உங்களை பெத்தவை மாதிரி வளத்தவை இவைதான்டா பணமும் பதவியும் என்ன செய்யும் சந்தர்ப்பம் பார்த்து உதவுறான் பார் அதுக்கு எதுவும் ஈழல்லையடா அதுதான்டா மனிதநேயம். அன்பு, பாசம், பண்பு எல்லாம் பணங் கொடுத்து வாங்கிறதில்லையடா. அது தன்னால மனிசில இருந்து வவேண்டும். இரத்தத்தில் ஊற வேண்டும் இதெல்லாம் உனக்கு எங்க விளங்கப்போகுது. இதுக்கு நானும் ஒரு காரணம்தான் பணம் பணம் என்று உழைத்தேனே தவிர உங்களுடன் இருந்து உறவுகளைப் பகிர்ந்து கஷ்ட நஷ்டங்களை விளக்கி பாசத்தை புரிய வைச்சு வளக்காத என்னிலையும் பிழைதான். முடிஞ்சதுக்கமுது என்ன பிரியோசனம்? ஒன்றை மட்டும் புரிந்துகொள் “உன்ரை உண்மை நிலை புரிந்தால் உன்னை உதறிவிட்டுச் செல்பவர்களுக்காக உதறமுடியாத இரத்த உறவுகளை உதறிப்போடாத” இதை மட்டும் தான் சொல்லுவன்.

இவள் போனாப்பிறகு எனக்கு யாரண்ணை என்னோட நில்லுங்கோ எல்லாம் முடிஞ்சாப் பிறகு நான் உங்களோட வரப் போறன். பழைய இடத்தில் உண்மையான பாசப்பிணைப்பில் உன்ரை பேரப்பிள்ளையனோட நிம்மதியா சந்தோசமா என் காலத்தை கழிப்பம்” என்றவரை தன் மார்போடு அணைத்துக் கொண்டார் முருகேசு.



# நீங்களும் சந்தாதாரர் ஆளுங்கள்

சுகம் இதழ் தொடர்ந்து சுகமான விடயங்களோடு உங்களை நோக்கி வருவது வாசகர்களாகிய உங்களது பேராதரவிலேயே தங்கியிருக்கிறது.

எனவே அன்பான வாசகர்களே! நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் சுகத்தின் சந்தாதாரர் ஆகுவதன் மூலம் எமது முயற்சிக்கு ஊக்கமும் உந்துசக்தியும் கொடுக்க முடியும். ஒரு வருட சந்தா ரூபா 250 மட்டுமே. (நான்கு சஞ்சிகைகள்) கீழ்வரும் கூப்பனை நிரப்பி அத்துடன் வங்கிக் கணக்கில் பணத்தைச் செலுத்திப் பற்றுச்சீடட அல்லது 250 ரூபாவுக்கான காசுக்கட்டளையை எமக்கு அனுப்பி வைப்புகள்.

முழுப்பெயர்:.....

சஞ்சிகை அனுப்பவேண்டிய முகவரி:

.....  
திகதி

.....  
ஒப்பம்

# R.B. BOOKING CENTER



## ஆர்.பி. பஸ் ஆசனப்பதவகம்

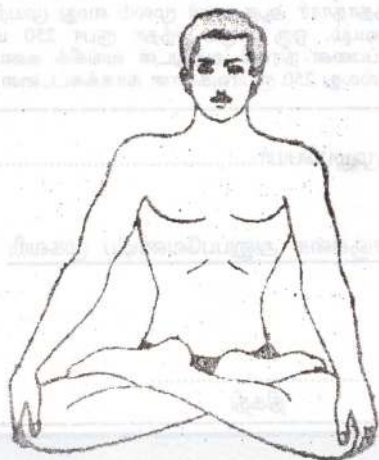
யாழ். கொழும்பு, மட்டக்களப்பு, திருமலை, கண்டி  
பஸ் இசைவகள்

Tel.Colombo: 072 2870044, 0778715338

# முழுநலம் பெறுவோம்

சுவாமி பஜனானந்தர்

உணவைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் முழு உடம்பையும் கட்டுப்படுத்தலாம். கட்டுப்பாடு என்னும்போது உணவின் தரம், அளவு இரண்டையுமே கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். நாம் எவ்வளவு சாப்படுகிறோம் என்பதல்ல கேள்வி, நாம் சாப்பிடுவதில் எவ்வளவு பகுதி நம் உடம்பிற்குத் தேவையான ஆற்றலாகிற (Bioenergy), நம் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான மூலக்கூறுகள் ஆகின்றது என்பது என்பதைத்தான் பார்க்க வேண்டும். “நாம் உண்பதில் மிகச்சிறு அளவே நம்மை வளப்படுத்துவதற்கு பயன்படுகின்றது. எஞ்சிய பகுதி அனைத்தும் வீணாகப் போகிறது, ஆற்றலை விரயமாக்குகிறது” என்று எத்தனையோ ஆண்டு களுக்கு முன் சர் வில்லியம் ஆஸ்டர் சுட்டிக்காட்டிவிட்டார்.



இயற்கை நமக்குத் தருகின்ற உணவு எல்லா வளமும் சேர்ந்ததாக உள்ளது. அதனை அளவுக்குமீறி சேர்ப்பது போன்ற காரணங்களால் உணவின் இயற்கைத் தன்மை கெடுகிறது.

நமது முழுநலத் திட்டத்தில், உணவைப் பற்றிய முற்றிலும் மாறுபட்டதொரு கண்ணோட்டத்தை நாம் கைக்கொள்ளவேண்டும்.

நான்கு விரதங்கள்

இத்தகைய தொரு கண்ணோட்டத்திற்கு தைத்திரிய உபநிடதம் (3.7-10) நான்கு நியதிகளைக் கூறுகின்றன.

1. அன்னம் ந நிந்த்யாத் - உணவைப் பழிக்காதே.

2. அன்னம் ந பரிசக்ஷீத-உணவை வெறுக்காதே.

3. அன்னம் பஹுகூர்வீத - அதிக உணவை உற்பத்தி செய்.

4. ந கஞ்சன வஸதௌ ப்ரத்யாசக்ஷீத - விருந்தினர் உணவின்றிப் போகுமாறு இருக்காதே.

“உணவுக்கு நன்றி கூறு” என்கிறார் சுவாமி விவேகானந்தர்.

## உணவும் உண்பதும்

முதலில் உணவைப் பற்றிய சரியான அறிவு வேண்டும். மனிதனுக்கு மனிதன் உடம்பின் தன்மை வேறுபடுகிறது. அதற்கேற்ற உணவை ஒருவன் பழகிக் கொள்வானானால் பெரும்பாலான நோய்களைத் தவிர்த்துவிடலாம். ஒவ்வொருவரும் தனக்குத்தானே இதனைக் கண்டுபிடித்துக் கொள்ளலாம்.

இந்தத் தனிவிதி தவிர, பொதுவாக தூய்மை முதலானவை கடைப்பிடிக்கப்பட வேண்டும்.

அடுத்தது, உண்பதைப் பற்றி சரியான அறிவு வேண்டும். உண்ணும் வேளையில் வேகம், சஞ்சலம், மனதில் ஏதேதோ சிந்தனைகளை ஓடவிட்டுக்கொண்டிருத்தல், வளவளவென்று பேசுதல் போன்ற அனைத்தையும் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

உண்பதை ஒரு புனிதமான பணியாகக் கருதவேண்டும். இந்துக் குடும்பங்களில் உணவு முதலில் இறைவனுக்குப் படைக்கப்படுகிறது; பிறகு அது பிரசாதமாக உட்கொள்ளப்படுகிறது. இந்தச் சடங்குகளை நம்பாவிட்டாலும், அமைதியாக உணர்வுபூர்வமாக உண்பதன் மூலம், உண்பதை ஒரு கலையாகவே செய்யலாம்.

ஆழ்ந்து தூங்க வேண்டும்

உணவிற்கு அடுத்ததாக நாம் கவனிக்க வேண்டியது தூக்கம். தூக்கத்தில் இரண்டு

வகை இருப்பதாகக் கண்டுபிடித்துள்ளனர்;

- 1) கண்துடிப்புத்தூக்கம் ( REM Sleep); இதை நாம் கனவுநிலை என்கிறோம்.
- 2) கண் அயர்ந்த தூக்கம் (Non - REM Sleep); இதை நாம் ஆழ்ந்த தூக்கம் என்கிறோம்.

இந்தக் கண்டுபிடிப்புக்கள் தூக்கத்தின் இயல்பு, வாழ்க்கையில் தூக்கத்திற்குரிய இடம் போன்றவற்றின் புதிய பரிமாணங்களைக் காட்டியுள்ளன.

வயதுவந்த ஒருவருக்கு 6 மணிநேரத் தூக்கம் போதும். நாம் பொதுவாக, தூக்கம் என்று சொல்கின்ற அந்த வேளையில் மேலே கூறிய இந்த இரண்டு நிலைகளின் வழியாக மாறிமாறி சஞ்சரிக்கிறோம். கண் அயர்ந்த தூக்க நிலையில் நமது உடல் உள்ளம் இரண்டும் ஓய்வு பெறுகின்றன. கண் துடிப்புத் தூக்க நிலையில் உள்ளம் ஓய்வு பெறுவதில்லை என்பது மட்டுமல்ல, அந்தவேளையில் மூளை தீவிரமான செயல்பாட்டில் ஈடுபடுகிறது. அது பல்வேறுவிதமான உணர்ச்சிகளுக்கும் ஆசைகளுக்கும் வடிகாலாக அமைகிறது என்பது அறிஞர்களின் கருத்து. இந்த ஒரு வடிகால் இல்லாவிட்டால் பலரும் பைத்தியம் என்ற நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டிருப்பார்கள். மனம் இந்த நிலையில் இருக்கும்போது நாம் விழிக்க நேர்ந்தால், தூக்கத்தை ஒரு ஓய்வாக நம்மால் உணரமுடியாது. அதாவது தூங்கி எழுந்த பின்பும்

தூக்கக் கலக்கம் இருந்து கொண்டே இருக்கும், ஓய்வெடுத்தது போன்ற உணர்வே இருக்காது. எனவே நாம் இந்த இருவகையான தூக்கங்களையும், எந்த இடைவெளியில் நாம் இதில் சஞ்சரிக்கிறோம் என்பதையும் தெளிவாக அறிந்திருக்க வேண்டும்.

இதிலிருந்து இரண்டு விஷயங்கள் தெளிவாகின்றன -

1) கண் அயர்ந்த தூக்கம் என்பதே உண்மையான ஓய்வு நிலை, அதாவது உடலும் உள்ளமும் ஓய்வு பெறுகின்ற நிலை.

இந்த நிலையில் நாம் அதிகம் இருப்பதற்கு ஏற்பவே நமது ஓய்வும் அமையும். ஒருவன் ஆறு மணி நேரம் தூங்கலாம். அதில் அதிக நேரம் கண் துடிப்புத் தூக்கத்தில் போகுமானால் அவனுக்குத் தேவையான ஓய்வு கிடைக்காது. அப்படியானால் நாம் நமது தூக்கத்தில் கண் அயர்ந்த தூக்க நேரத்தை அதிகப்படுத்த வேண்டும் என்று ஆகிறது.

2. இதனை நிர்ணயிப்பது நமது மனமும் பழக்கவழக்கங்களும்.

தூங்குவதற்கு முன்பு நமது மனநிலை எப்படி இருக்கிறதோ அதை வைத்தே கண் அயர்ந்த தூக்கம் பெரும்பாலும் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. எனவே தூக்கத்தை ஒரு பயிற்சியாக, நம்மை ஆயத்தப்படுத்திக் கொண்டு தூங்கச் செல்லல் வேண்டும்.

பகல்வேளைகளில் பொதுவாக பிரச்சினைகள், குழப்பங்கள், சண்டைகள், ஏமாற்றங்கள் என்று எத்தனையோ எதிர்மறை உணர்ச்சிகளால் நமது வாழ்க்கை பாதிக்கப்படுகிறது. இன்றைய விரைவு மிக்க வாழ்க்கையில் இதற்கு ஒரு வடிகால் கிடைப்பதும் அவ்வளவு எளிதல்ல. ஆனால் நமது பணம் இதற்கு ஒரு வடிகால் கண்டே தீர வேண்டும். அதற்காகத்தான் இந்தக் கனவுநிலையை அது உருவாக்கிக் கொள்கிறது. நாம் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், நம்மால் முடிந்த அளவு இந்த வடிகாலை உணர்வுபூர்வமாக அளிப்பதுதான்.

இதற்கு தூங்கச் செல்லுமுன் சில அமைதியான நிமிடங்களைச் செலவிடுவது அவசியம். நல்ல நூல்களைப் படிப்பது, அமைதியான பாடல்களைக் கேட்பது அல்லது மெல்லிய குரலில் பாடுவது, தியானம் செய்வது போன்ற பயிற்சிகள் கட்டாயம் அவசியம். இதன்மூலம் மனம் ஓர் அமைதியான நிலைக்கு வந்த பிறகே தூங்க வேண்டும்.

உடம்பிற்கேற்ற உடற்பயிற்சி வேண்டும்

இன்றைய மனிதனின் பிரச்சினைகளான உடம்பு பருமனாதல், நீரிழிவு, ரத்த அழுத்தம் போன்றவற்றிற்குக் காரணம் அவன் ஓடியாடி வேலை செய்யாததே என்பது நிரூபிக்கப்பட்டுவிட்டது. எனவே உடம்பிற்கேற்ற உடற்பயிற்சி மிகவும் அவசியம். உடற்பயிற்சியால் எடை குறைகிறது, இரத்த ஓட்டம் சீராகிறது என்பது மட்டுமல்ல;

மூப்பு காரணமாக ஏற்படுகின்ற தசைகள் கெடுதல், நரம்புக் கோளாறுகள், ஒருவிதமான மூளைக் கோளாறு (Alzheimer's disease) போன்றவைகூட கட்டுப்படுகிறது. புற்றுநோய்கூட உடற்பயிற்சியால் கட்டுப்படுகிறதாம்.

உடம்பின் நோய்த்தடுப்பு சக்தி வளரவும் உடற்பயிற்சி துணைசெய்கிறது.

மனத்தின் செயல்பாடுகளிலும் உடற்பயிற்சி பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. மன அழுத்தம், மன உளைச்சல் போன்ற பல்வேறு மனப் பிரச்சினைகளுக்கு உடற்பயிற்சி சிறந்த மாற்று மருந்தாக அமைகிறது என்பதை இன்றைய ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன. அதிகப்படியான சக்தி உடற்பயிற்சியின் மூலம் வெளியேற்றப்படுகிறது. இது தாய வாழ்க்கைக்கும், மூளையைக் குளிர்ச்சியாக வைத்திருப்பதற்கும் உதவுகிறது. சாதாரணமான உணவும் ஓய்வும் இருப்பவர்களுக்கு சாதாரணமான உடற்பயிற்சி போதுமானது. உற்சாகமாக நடப்பது போன்ற எளிமையான உடற்பயிற்சிகள் ரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்கிவிடும். அதற்குரிய மருத்துவர்களின் துணையுடன் நமக்கேற்ற எளிய உடற்பயிற்சிகளை அறிந்துகொள்ள முடியும்.

முறையான ஓய்வு வேண்டும்

சாதாரணமான வாழ்க்கையில் தூக்கமே போதிய ஓய்வுதான். அதற்கென்று ஒரு தனியான ஓய்வு தேவையில்லை. ஆனால் இன்றைய வாழ்க்கை, தூக்கத்

தால் மட்டும் சமன்செய்யக் கூடிய ஒன்றாக இல்லை. எனவே அழுத்தமான மனத்துடன் தூங்கச் செல்கிறோம். முழுமையான ஓய்வு அல்லாததான கண்துடிப்பு தூக்க நிலையில் புரள்கிறோம். மீண்டும் அதே அழுத்தமான மனத்துடன் எழுகிறோம். இப்படியே போய்க் கொண்டிருப்பதால் உடல் மற்றும் மன ரீதியான பல்வேறு நோய்களை நாம் சந்திக்க நேர்கிறது. எனவே ஓய்வு என்பது மிகவும் அவசியமான ஒன்று.

வாழ்க்கையில் நாம் மன அழுத்தத்தைத் தவிர்க்க முடியாது. மன அழுத்தம் எதுவும் இல்லாமல் சுலபமான வாழ்க்கை வாழ்கின்ற ஒருவனால் எதையும் சாதிக்க முடியாது. வாழ்க்கையில் ஏதாவது ஒன்றைச் சாதிக்க விரும்புவன் மன அழுத்தம் போன்றவற்றை எதிர்கொண்டே தீரவேண்டும், அவன் கடினமாக உழைக்க வேண்டும், வாழ்க்கை கொண்டு வருகின்ற பிரச்சினைகளைச் சமாளிக்க வேண்டும், பல்வேறு தீமைகளை எதிர்கொள்ள வேண்டும், எத்தனை எத்தனையோ விதமான மனிதர்களுடன் பழகவேண்டும் - இது கட்டாயம் மன அழுத்தத்தைத் தரவே செய்யும். எனவே மன அழுத்தத்தை நாம் தவிர்க்க முடியாது.

அப்படியானால் என்ன செய்வது?

முடிந்த அளவு குறைக்கலாம்.

மேலும், தவிர்க்க முடியாத மன அழுத்தங்களை

எதிர்கொள்ளவும் நாம் அறிந்திருக்க வேண்டும். இதற்கென்று எத்தனையோ யோகப்பயிற்சிகள் உள்ளன. ஆனால் பயிற்சிகள் எதுவானாலும் மூன்று முக்கியமான கருத்துக்களை நினைவில் வைக்க வேண்டும் -

1. ஓய்வு என்பது வெறுமனே படுத்துக் கிடப்பதல்ல. பல நேரங்களில் உண்மையான ஓய்விற்கு உடல் அசைவுகளும் சில பயிற்சிகளும் தேவை. முறுக்கிக் கொண்டுள்ள தசைகளை மென்மையாக்க அத் தகைய பயிற்சிகள் கட்டாயம் தேவை. இதற்குச் சில ஆசனங்கள் மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

2. ஒவ்வொருவருக்கும் உடம்பின் சில பகுதிகள் மன அழுத்தத்திற்குக் காரணமாக அமைகின்றன. சிலருக்கு இதயம், சிலருக்கு வயிறு என்று பல்வேறு இடங்கள். இந்த இடங்களுக்கு இதம் தருகின்ற உடற் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளும் போது அது அந்த இடங்களைச் சீர்செய்து, அதன் மூலம் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க மிகவும் துணைசெய்கிறது.

3. இவை அனைத்தையும் விட மிகச்சிறந்த ஓய்வு தருவது முச்சுப்பயிற்சி. முச்சுப் பயிற்சி என்பது பிராணாயாமம் அல்ல. பிராணாயாமம் தகுந்த வழிகாட்டுதலுடன், உரிய ஒழுங்குமுறை

யுடன் செய்யப்படாத போது உடல் மற்றும் மன அளவில் பெரிய பிரச்சினைகளுக்குக் காரணமாக அமைந்துவிடும். முச்சுப் பயிற்சி என்றால் ஆழ்ந்து முச்சுவிடுவது, அவ்வளவுதான். எவ்வளவு தூரம் முச்சை உள்ளே இழுக்க முடியுமோ அவ்வளவு தூரம் உள்ளே இழுக்க வேண்டும். பிறகு, முச்சை உள்ளே நிறுத்தாமல் மெதுவாக வெளிவிட வேண்டும். இது மனத்திற்கும் உடலுக்கும் மிகுந்த ஓய்வைத் தருகிறது. பயணம் செய்யும்போது, அலுவலகத்தில் வேலை செய்யும்போது, மற்றொருவருடன் பேசிக்கொண்டிருக்கும்போது என்று எப்போது வேண்டுமானாலும் இதைச் செய்யலாம்.

மன அழுத்தம் காரணமாக வருகின்ற தலைவலி, வயிற்று வலி, முட்டுவலி போன்ற பல்வேறு நோய்களை இந்த எளிய பயிற்சி போக்கவல்லது. மாத்திரைகளையும் மருந்துகளையும் விட எளிய மருத்துவம் இது.

ஒவ்வொருவரும் தன்னால் எவ்வளவு மன அழுத்தத்தைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியும் என்பதை அறிந்திருக்க வேண்டும். எளிய வாழ்க்கையும், நல்ல உடற் பயிற்சியும் நாம் இந்த மன அழுத்தத்தைத் தாங்குவதற்கான ஆற்றலை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. எனவே அவற்றை நாம் பழகவேண்டும்.

## இருதய நோயும் (HEART DISEASE)

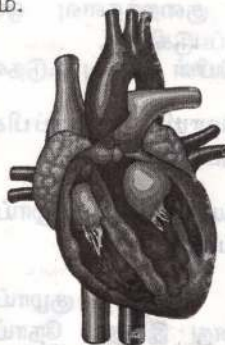
### அதனைக் கட்டுப்படுத்தும் வழிமுறைகளும்

இருதய நோயானது திடீரென ஏற்படுகின்ற நோயல்ல. இது உடலில் ஏற்படும் நீண்டகால மாற்றங்களினால் ஏற்படுகின்ற நோயாகும். தகுந்த மருத்துவ சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ளாது விட்டால் இந் நோயினால் உயிராபத்து ஏற்படும். உலகம் முழுவதிலும் ஏற்படுகின்ற இறப்புகளில் உயிராபத்து ஏற்படும். உலகம் முழுவதிலும் ஏற்படுகின்ற இறப்புகளில் இருதய நோயே பிரதான இடத்தை வகிக்கிறது. இருதய நோய்க்கு தகுந்த சிகிச்சையளிப்பதன் மூலம் இதனை கட்டுப்படுத்துவதுடன் பூரண சுகவாழ்வை அமைத்துக் கொள்ளமுடியும்.

மருத்துவ ஆராய்ச்சிகள் மூலம் இருதய நோயை ஏற்படுத்துகின்ற பல நோயியல் காரணிகள் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. ஒரு தனி நபரில் பல நோயியல் காரணிகள் காணப்படும்போது, அவருக்கு இதய நோய் ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பம் பல மடங்கு அதிகரிக்கின்றது.

வயது, பால் (ஆண், பெண்) பரம்பரைத் தன்மை போன்ற இயற்கையான நோயியல் காரணிகளை மாற்ற முடியாது. ஆனால் மற்றைய நோயியல்

காரணிகளான உயர் குருதி அழுக்கம், அதிக கொலஸ்ட்ரோல், புகைத்தல், உடற்பயிற்சியின்மை, அளவுக்கு அதிகமான உடற்பருமன் மற்றும் நீரிழிவு நோய் போன்ற காரணிகளை கட்டுப்படுத்தவும், குணப்படுத்தவும் முடியும். இந்நோயியல் காரணிகளை கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் இருதய நோய் உண்டாவதற்கான சந்தர்ப்பத்தை குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.



**உதாரணம்:-** கொலஸ்ட்ரோல் 1% ஆகக் குறையும் போது இருதய நோய் ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பம் 2% ஆக குறைவடையும்.

### இருதய வலி (Angina)

இருதய வலியானது நெஞ்சு வலியின் வகைகளில் ஒன்றாகும். இந்த வலி இருதய தசைகளுக்கு ஓட்சிசன் குறைவாக

கிடைப்பதால் ஏற்படுகின்றது. இந்த வலியானது நெஞ்சில் பாரம் போன்று நெஞ்சை அழுத்துவதைப் போல இருக்கும். கழுத்துப்பகுதி, கை, தாடைப்பகுதி, முதுகுப்பகுதி, தோள்முட்டுப்பகுதிகளுக்கு இந்த வலி பரவலடையவும் கூடும்.

**இருதய வலி பின்வரும் காரணங்களால் ஏற்படுகிறது**

1. திடீரென இருதயத்திற்கு குருதியை வழங்கும் குழாய்களில் ஏற்படும் சுருக்கம் அல்லது இறுக்கம்.
2. குருதிச் சோகை இதில் இருதயத்திற்கு செல்லும் குருதியில் குறைந்தளவு ஒட்சிசன் காணப்படுகிறது.
3. குருதியின் செறிவு கூடுதல்
4. தைரோயிட் சுரப்பிகளின் குறைபாடுகள்
5. இருதய குருதிக் குழாய்களின் நோய்கள்.

இருதய குருதி குழாய்களின் நோயானது இருதய நோய்களில் ஒரு வகையாகும். இந்த நோயானது குருதிக் குழாய்களின் உட்கவரில் மாற்றங்கள் ஏற்படுவதனால் ஏற்படுகின்றது.

இருதய குருதி குழாய்களின் நோயானது குருதிக் குழாய்களில் கொழுப்புப் படிந்து ஒரு படையை உருவாக்குகின்றது. இந்த கொழுப்பு படை Plaque என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த

கொழுப்பு படிப்படியாக தொடர்ந்து படிவது Atherosclerosis எனப்படுகிறது.

இந்தச் செயற்பாடு நடைபெறுவதனால் இருதய குருதிக் குழாய்கள் ஒடுக்கமடைகிறது. இதனால் இருதயத்திற்கு ஒட்சிசன் செறிவு நிறைந்த குருதி கிடைப்பது குறைகின்றது. இதே வேளை இருதய தசையானது கடினமான வேலை செய்து குருதியை இதயத்திற்கு வழங்குகின்றது. இந்த கொழுப்பு படிவமானது குருதிக் குழாய்களை முற்றாக அடைக்கும் போதுதான் மாரடைப்பு (Heart Attack) ஏற்படுகிறது.

\* இருதய வலியானது (Angina) மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கு ஒரு முன்னெச்சரிக்கையான அறி குறியாகும்.

\* இருதய வலியானது ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் எந்த வயதிலும் ஏற்படக்கூடியது. ஆனால் பொதுவாக இடைத்தர வயதினருக்கே கூடுதலாக ஏற்படுகிறது.

**இருதய வலி வாயுவாக ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்கள்**

1. உயரமான படிக்கட்டுக்களில் ஏறும்போது
2. மலை உச்சியில் ஏறும்போது
3. உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடும்போது
4. கூடுதலாக உணர்ச்சிவசப்படும் போது



5. மன அழுத்தம் கூடும்பொழுது
6. உடல் உறவின் பொழுது
7. குளிர்மான காற்றினால்
8. கூடுதலான அளவு உணவு உட்கொண்டபின் இந்த வலியானது ஓய்வாக இருக்கும் போது அல்லது உறக்கத்தின் பொழுதுகூட ஏற்படலாம்.

### இருதய நோய்க்கான அறிகுறிகள்

நெஞ்சவலி பொதுவாக நடுநெஞ்சில் அல்லது இடப்பக்கத்தில் வலி ஏற்படும். இந்த வலி ஐந்து நிமிடங்கள் வரை நீடிக்கலாம்.

நெஞ்சவலியை விட ஏற்படும் ஏனைய அறிகுறிகளாவன:

1. வயிற்றுவலி - அஜீரணத்தினால் அல்லது வயிற்றுப் புண்ணினால் உண்டாகும். வலியைப் போன்றது.
2. வாந்தி
3. குமட்டல்
4. தலையிடி
5. மூச்சு எடுப்பதில் கஷ்டம்
6. தலைச்சுற்று

இருதய வலிக்கான சிகிச்சை முறைகள்

1. முக்கியமாக நாளாந்த வாழ்க்கை முறையை மாற்றியமைத்தல் வேண்டும். உதாரணமாக புகைத்தலை

நிறுத்தல், உணவில் உப்புச் சத்தை குறைவாகச் சேர்த்தல், உடல்நிறையைக் கட்டுப்படுத்தல், நாளாந்த உடற்பயிற்சி செய்தல் குருதியழுக்கத்தை சரியான அளவில் பிணுதல், குருதியில் சீனியின் அளவு, கொலஸ்ட்ரோலின் அளவு என்பவற்றைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல்.

### 2. மருந்து வகைகள்

#### I. Nitroglycerin

(நைட்ரோகிளிசரின்)

இந்த மருந்தானது தற்காலிகமாக குருதிக்குழாய்களை விரிவடையச் செய்து இருதயத்திற்கு குருதியை வழங்குவதற்கு துணைபுரிகின்றது.

#### II. Aspirin (அஸ்பிரின்)

இது குருதி உறைவதை தடுக்கிறது.

3. சத்திர சிகிச்சை முறை இருதய குருதிக் குழாய்களில் குறிப்பிட்டளவு அடைப்பு இருத்தல் சத்திர சிகிச்சை மூலம் அதை நீக்க முடியும். அது இருவகைப்படும்

#### I. Ballon Angioplasty

(பலூன் அஞ்சியோபிராஸ்டி)

இதில் இருதய குருதிக் குழாயில் பலூன் பொருத்திய சிறிய கருவியை செலுத்தி குருதிக் குழாய்களில் உள்ள சுருக்கங்களை அகற்றி இரத்த ஓட்டம் சீராக்கப்படும்.

## II. By Pass - (பைபாஸ்) சத்திரசிகிச்சை முறை:

இதில் அடைப்பு உள்ள குருதிக் குழாய்க்கு பதிலாக வேறு ஒரு குருதிக் குழாய் நோயாளியின் உடலில் இருந்து எடுத்து இருதயத்தில் பொருத்துவதன்மூலம் இரத்த ஓட்டம் சீராகக் கப்படுகிறது. நோயாளியின் வயது, நோயின் தன்மைமற்றும் நோயாளியில் உள்ள ஏனைய வருத்தங்கள் என்பவற்றை பொறுத்து ஒருவரின் இருதய வலிக் கான சிகிச்சை முறையை வைத்தியர் தீர்மானிப்பார்.

பெரும்பாலும் ஏற்படும் நோய் இருதய வலியாகும். இதனைத் தவிர இருதயத்தில் ஏற்படும் ஏனைய நோய்களாக பின்வருவனவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

## முடியுரு நாடி இருதயநோய் (CORONARY HEART DISEASE)

இந்நோயானது முடியுரு நாடியில் படிப்படியாக ஏற்படுகின்ற அடைப்பினால் உண்டாகின்றது. தடித்த கொழுப்பு இழையங்கள் நாடியின் உட்புறச் சுவரில் படிவதனால் இவ்வடைப்பு ஏற்பட்டு இதயத்திற்கு தேவையான ஓட்சி சனும், போசணையும் கொண்டு செல்வது தடுக்கப்படுகின்றது. துரதிஷ்டவசமாக இந்நோய் மிகவும் காலம் தாழ்த்தியே அறிகுறிகளை ஏற்படுத்துகிறது. இவ்

வகை நோயினால் இருதயவலி (ANGINA), இருதய செயல் இழப்பு (CONGESTIVE HEART FAILURE) மாரடைப்பு (HEART ATTACK) என்பன ஏற்படலாம்.

முடியுரு நாடி இருதய நோய்க் கான நோயியல் காரணிகள்

- \* பரம்பரை தன்மை
- \* உயர் குருதியழுக்கம்
- \* புகைப்பிடித்தல்
- \* நீரிழிவு நோய்
- \* உடற்பயிற்சியின்மை
- \* அளவுக்கு அதிகமான உடற்பருமன்

## இருதயச் செயலிழப்பு (CONGESTIVE HEART FAILURE)

இருதயம் போதியளவான குருதியை உடலின் தேவையை பூர்த்தி செய்யும் அளவுக்கு பாய்ச்ச முடியாமை இருதய செயலிழப்பு எனப்படும். இருதயம் செயல் இழந்தால் சுவாசப்பையினுள் நீர் தேங்குவதன் மூலம் அதற்கான நோய் அறிகுறிகள் வெளிக்காட்டப்படுகிறது.

முடியுரு நாடியில் ஏற்படுகின்ற நோய், மாரடைப்பு, உயர் குருதி அழுக்கம், தைரோயிட் சுரப்பியில் ஏற்படும் நோய்கள், அளவுக்கு அதிகமான மதுபானம் அருந்துதல், வைரஸ் தொற்றுக்கள் போன்ற காரணங்களால் இந்நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புக்கள்

அதிகமாக காணப்படுகின்றன. களைப்பு, மூச்சுத்திணறல், பசி இன்மை என்பன இந்நோய்க்கான வாய்ப்புக்கள் அதிகம் காணப்படுகின்றமைக்கான சில அறிகுறிகள் ஆகும்.

### மாரடைப்பு (HEAT ATTACK)

இருதயத்துக்கான குருதி விநியோகம் முற்றாக தடைப்படுவதனால் இருதய கலங்கள் நிரந்தரமாக பாதிக்கப்படுவதனால் மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது.

கூடியளவு இருதய கலங்கள் இறக்கும் இருதயச் செயல் இழப்பு அல்லது இறப்பு ஏற்படுகிறது. முதியவர்கள் ஆகும் போது மாரடைப்புக்கான சந்தர்ப்பமும் அதிகரிக்கிறது.

மாரடைப்பு ஏற்படும் போது நெஞ்சின் மத்திய பகுதியில் அழுத்தம் அல்லது வலி ஏற்படும். இவ்வலியானது தோள்பட்டை, கை, கழுத்து அல்லது வயிற்றில் மேல் பகுதி என்பவற்றில் கூட உணரப்படலாம். சிலசமயங்களில் இந்த வலியானது சாதாரண ஒருவரால் தாங்க இயலாத மிகவும் கடுமையான வலியாக அமையலாம். (ஆனாலும் சில வேளைகளில் இது ஓர் சமீபாட்டுக் குறைபாடு / வாயு என நினைத்து சிகிச்சை பெறுவதில் தாமதிப்பவர்களும் உண்டு) இது மட்டுமல்லாது மூச்சுத்திணறல், அளவுக்கு அதிகமாக வியர்த்தல், வாந்தி, குமட்டல், களைப்பு, மெல்லிய தலையிடி, வெளிறிய தன்மை

போன்ற அறிகுறிகளும் அமோகமாக ஏற்படும்.

நோயியல் காரணிகள் எவ்வாறு இருதய நோய் ஏற்படுவதில் பங்கு வகிக்கிறது?

- \* உயர் குருதியழுக்கம்
- \* புகைத்தல்
- \* அதிகளவு கொலஸ்ட்ரோல்
- \* அதிக உடற்பருமன்
- \* உடற்பயிற்சியின்மை
- \* நீரிழிவு நோய்

மேற்கூறப்பட்ட நோயியல் காரணிகளை கொண்டவர்கள் அதனை கட்டுப்படுத்துவதற்கான முயற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். ஒருவரில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட நோயியல் காரணிகள் காணப்படும் போது இந்த நோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக்களும் மிகவும் அதிகரிக்கிறது.

உடலில் உயர் குருதி அழுக்கம் காணப்படும்போது, குருதியை உடலின் அனைத்து பாகங்களுக்கும் பாய்ச்சுவதற்கு இதயம் மிகவும் கடினமாக செயலாற்ற வேண்டி ஏற்படுகிறது. இதனால் இதயம் வீக்கமடைந்து படிப்படியாக செயல் இழக்கிறது.

உடலில் அதிக கொலஸ்ட்ரோல் காணப்படும்போது அது குருதிக் குழாய்களின் உட்புற சுவரில் படிவதனால் இதயத்துக்கு கொண்டு செல்லப்படும் குருதியினுடைய அளவானது குறைவடை

கிறது. புகைப்பிடிப்பவர்களுக்கு மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பம் புகைப்பிடிக்காதவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது இரண்டு மடங்காகும்.

அளவுக்கு அதிகமான உடற்பருமன் உள்ளவர்களுக்கு இதயத்தின் தொழிற்பாடு குருதி அழுக்கம், கொலஸ்ட்ரோல் என்பன அதிகரித்துக் காணப்படுகின்றது. உடற்பயிற்சி இன்மையினால் உடல் நிறையும் கொலஸ்ட்ரோல் அளவும் கூடுகிறது.

நீரிழிவு நோயானது மேற்குறிப்பிட்ட அனேக வழிகளில் இருதய நோய் ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பத்தை அதிகரிக்கிறது.

இருதய நோய் ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பத்தை குறைக்கும் வழிமுறைகள்

நோயியல் காரணிகளை கண்டறிந்து அவற்றை ஆரம்பத்திலேயே மூலம் இருதய நோய் ஏற்படுவதை தடைசெய்ய அல்லது கட்டுப்படுத்த முடியும்.

உதாரணமாக:

- \* புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்துதல்
- \* இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க ஆரோக்கியமான, குறைந்த கொழுப்புள்ள, குறைந்த உப்பு சேர்க்கப்பட்டுள்ள உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- \* தினமும் பழங்கள், மரக்கறி வகைகள், அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை அன்றாட வாழ்வில் சேர்த்தல்
- \* வாரத்துக்கு 3 - 5 தடவை சுத்தமான காற்றில் 20 - 30 நிமிடம் வரை உடற்பயிற்சி செய்தல்
- \* தேவையற்ற மன அழுத்தம் அதாவது அதாவது யோசனை, கவலைப்படல், நித்திரை விழித்தல், கோபம் போன்ற சந்தர்ப்பங்களை முடிந்தவரை தடுத்தல்
- \* அளவுக்கு அதிகமான மதுபானம் அருந்துவதை நிறுத்துதல்

**A** :- நகை போடாமல் இருப்பதே மேல் (Male)

**B** :- 'ஏன்?'

**A** :- 'நகை போட்டா அது ஸ்பீமேல்' (Female)

ஒருவர்: ஏன் அந்த நாதஸ்வர வித்துவான் சோகமாக இருக்கிறார்?

மற்றவர்: அவருக்கு 'ஊதிய' உயர்வு கிடைக்கவில்லையாம்!



## அறிந்துகொள்ளுங்கள்

எவ்வளவுதான் வீட்டுக்குள் வேலை செய்தாலும் திறந்த வெளியில் செய்யும் சிறிது நேர உடற்பயிற்சிக்கு அது #டாகாது.

அமைதியான மனநிலையில் உணவு உண்ணவேண்டும். கோபம், துக்கம் போன்ற உணர்ச்சிகளுக்கு இடம்கொடுப்பதால் சரியாக ஜீரணம் ஆகாது.

உடலைப் பருக்கவிடுவது அழகுக்கு மட்டுமல்ல ஆரோக்கியத்துக்கும் கேடுபயப்பது. தவறான உணவும், உடலுழைப்பும் இன்மையும்தான் இதற்கு காரணம்.

உடல் இயக்க வேகம் நாற்பது வயதுக்குமேல் மந்தப்படுவதால் உணவின் அளவைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி செய்வதால் நல்ல பசி எடுக்கும், உடலில் சுறுசுறுப்பு ஏற்படும், தளர்ந்த தசைகள் பலப்படும்.

அளவுக்கதிகமாக உடல் பருத்தால் இரத்த அழுத்தம் தூக்கம் இன்மை, இருதயக்கோளாறு, நீரிழிவு சிறுநீரக நோய்கள் ஏற்படும்.

உணவின் இடைவேளையில் இனிப்புப் பண்டங்களை உண்பதால் பசிகுறையும், இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அதிகரிப்பதே இதற்குக் காரணம்.

குளித்தபின்னரே சாப்பிடுவதும், உணவுகொள்ளும்முன் கை, கால்களை சுத்தமாக கழுவுவதும் உடல்நலம்பயக்கும்.

உறங்குவதால் களைத்த உறுப்புக்கள் ஓய்வுபெறுகின்றன. உடல் திடம்பெற்று சக்தி அதிகமாகின்றது. அறிவு தீட்சண்யமடைகிறது.

எட்டு மணி நேர உழைப்பு, எட்டு மணினேர ஓய்வு, எட்டு மணி நேர உறக்கம் உடல் நலமாக இருக்க இன்றியமையாத அட்டவணை இது.

**சுகவாழ்விற்கான பயணம்**

# சுகாதார பராமரிப்பாளர் சேவை

**சேவைகளாவன**

01. நோயாளர் பராமரிப்பு
02. குழந்தைகள் பராமரிப்பு
03. முதியோர் பராமரிப்பு
04. ஊனமுற்றோர் பராமரிப்பு
05. பிரசவத் தாய்மாருக்கான பராமரிப்பு

எமது பயிற்றப்பட்ட பராமரிப்பாளர்கள் நீங்கள் விரும்புகின்ற இடங்களில் வந்து கடமை ஆற்றுவார்கள்.

இரவு பகல் சேவை வழங்கப்படும்

நம்பகத் தன்மை

உடல் உள ரீதியான கவனிப்பு

ஆண் பெண் இருபாலருக்குமான சேவை வழங்கப்படும்

**மேலதிக விபரங்களுக்கு நீங்கள்  
நாடவேண்டிய கீடம்**



இணைப்பாளர்  
3-ம் ஒழுங்கை  
பலாலி வீதி  
கந்தர்மடம்  
யாழ்ப்பாணம்.

தொ.பேசி இல: 021 321 6436

**ஆரோக்கியமான சமூகத்தை உருவாக்குவோம்**

# சுகவாழ்வுக்கான பயணம்

காப்பீடுகள், பாஷாட்டும் தாய்மார்கள்,  
குழந்தைகளுக்கான  
சத்துமா திட்டம்

உயர் புரதக்கலோரி உணவு

“சுகம் சத்துமா”



3-ம் ஒழுங்கை, பலாலி வீதி, கந்தர்மடம்.

தொ.பே: 0213216436



**S. சாரமதி**  
கோண்டாவில்.

**கேள்வி:** இரத்தசோகை என்றால் என்ன?

**பதில்:** “இரத்தசோகை என்பது எமது உடலில் இரத்தத்தின் அளவு குறைவாக இருப்பது ஆகும். அதாவது எமது உடலில் உள்ள குருதியில் “ஈமோகுளோபின்” எனும் தாதுப்பொருட்களின் அளவு 12mgஐ விடக் குறைவாக இருக்கும் போது உடலுக்கு தேவை யான அளவு குருதி இல்லாமல் இருக்கும். குருதி எமது உடலில் எல்லா உறுப்புகளுக்கும் உணவு, ஓட்சிசன் மருந்துப் பொருட்கள் போன்றவற்றை காவிச்செல்கிறது. எனவே குருதியின் உயிர்ப்பான தொழிற் பாட்டுக்கு அதில் குறிப்பிட்டளவில் (Hb) ஈமோகுளோபின் இருப்பது அவசியமாகும். இந்த ஈமோ குளோபின் உற்பத்திக்கு அவசியமானது இரும்புச்சத்து. எனவே இரும்புச்சத்து அதிகமுள்ள இலைக்கறி வகைகளை உணவில் அதிகளவில் சேர்த்துக்கொள்ளாது விட்டாலோ, குடலில் (இரத்தத்தை உறிஞ்சிக் குடிக்கும்) புழுக்கள் இருந்தாலோ, வேறேதும் குருதி சம்பந்தமான நோய்கள் இருப்பினும் இந்த குருதிச்சோகை நிலை உருவாகும்.

## கேள்வி? பதில்!



**சி.அன்பராஜ்**  
நீராவிபடி

**கேள்வி:** மனநோய் என்பது பரம்பரையில் யாருக்காவது இருந்தால் தான் வருமா?

**பதில்:** இல்லை, மனநோய் அல்லது உளநோய் என்பது யாருக்கும் வரலாம். குறிப்பாக பாரிய உளநெருக்கீடு தாங்க முடியாத நீண்டநாள் துயரம், இழப்பு, தொடர் ஏமாற்றம் போன்ற பல்வேறு காரணிகளினால் சிக்குப் படக்கூடிய எவருக்கும் இந்த நிலை வரலாம். “தற்கொலை” என்பது ஒரு மனநோயின் வெளிப்பாடுதான். அப்படிப் பார்த்தால் தற்கொலை செய்துகொண்ட அனைவரினதும் பரம்பரையில் உளநோயாளிகள் இருக்க வேண்டுமா?

இறுதிக்கட்ட யுத்தத்தில் சிக்குப்பட்ட பலரும் இப்போது தற்கொலைக்குப் போவது பத்திரிகைகளில் பார்க்கிறோம் அல்லவா? உண்மையில் உளவலிமை அற்ற எவரும் உளநோய்க்கு உண்மையில் உளவலிமை அற்ற எவரும் உளநோய்க்கு ஆளாகும் தன்மையே உள்ளது. கரும்



துயரம், பாரிய இழப்பு, பிரிவு, சோகம், ஏமாற்றம் போன்ற பல்வேறு காரணிகளையும் எதிர் கொள்ளக்கூடிய உளவலிமை அற்றவர்கள் உளநோயாளியாக மாறுவது இயற்கையே.

ஆனாலும் பரம்பயில் ஏற்கனவே உளநோயின் பாதிப்புள்ளவர்களுக்கு இப்படியான குழற் காரணிகள் பின்புலங்கள் உருவாகும் போது இவர்கள் ஏனையவர்களைவிட இலகுவாக உளநோய்க்காளாவார்கள் என்கிறது அறிவியல்



### மதியழகன் தாவடி

கேள்வி: யாழில் தனியார் வைத்தியசாலைகளின் பெருக்கம் நுளம்பு பெருக்கத்தைவிட வேகமாக இருக்கிறதே?

பதில்: ஆம் மதியழகர், என்ன செய்வது நாம் ஒரு நோய்ச் சமூக

மாக, வருத்தக்கார சமுதாயமாக மாறிவிட்டோம் என்று நீர் கவலைப் படுவது புரிகிறது. உண்மை அதுவல்ல. யாழ்ப்பாண மக்களான நாம் பகுத்தறிவுற்ற, பொது அறிவுற்ற மக்களாக மாறிவிட்டதே உண்மை. வைத்தியர்களை கடவுளுக்குடுத்தபடியாக வைத்து பழகிவிட்டோம். அதனால், கடவுள் பக்தனுக்கு நன்மையே செய்வார் என்று நம்புவதைக்காட்டிலும் வைத்தியர்கள் நன்மையே செய்வார்கள் என நம்பிவிட்டோம். என்ன செய்வது இந்த நம்பிக்கையே அவர்களுக்கு மூலதனம். “இப்படித் தொடும் மூக்கை அப்படி சுத்தி தொடும்” முதுமொழிக்கிணங்க செய்ய வேண்டிய Test எல்லாம் செய்து செய்ய வேண்டாததும் செய்து அதிவிசேட சிகிச்சை செய்யும் சில வைத்தியர்கள் இருக்கவே செய்கிறார்கள். இன்னும் நிலைமை கவலைக்கிடமாகும் மதியழகர்.

நாம் எம்மை தனித்தனியே மாற்றிக்கொண்டாள் தான்

உலகை மாற்றலாம்

உலகம் வேறொன்றுமல்ல

தனிப்பட்டோரது கிணைப்பையாம்

தனியொருவனை மாற்றாதே

உலக மாற்றத்திற்கு அடிப்பகடயாகவுள்ளது

கூகவே

மனிதன் முதலில் தன்னுள் இருக்கும் தீயதை நீக்கவேண்டும்

தன்னுள் புனிதமான குணங்களை வளர்க்க வேண்டும்

உ

ல

கை

மாற்றலாம்

**மு  
ர  
ண்  
பா  
டு  
க  
ள்  
ஏற்படும்போது**

பொதுவாக எம்மில் பலருக்கு இன்னொருவருடன் முரண்பாடுகள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்கள் பல. எமது அன்றாட வாழ்வில் குடும்பம், தொழில் செய்யும் இடம், பொது சேவை நிறுவனங்கள் எனப் பலத்தரப்பட்ட இடங்களிலும் இன்னொரு நபருடன் முரண்பாடு ஏற்படுவது இயல்பானதே. இப்படியான நிலைமைகளில் முரண்பாட்டை களைவதற்கு பொருத்தமான தீர்வுகள் கிடைப்பதில்லை. ஒருவருடன் எமக்கு ஏற்பட்ட முரண்பாட்டை நீக்குவதற்கு முதலாவதாக நாம் செய்யவேண்டியது எம்முடன் முரண்படுபவரை எதிரியாகப் பார்ப்பதை விடவேண்டும். நண்பனாக கருதாவிட்டாலும், சாதாரணமான ஒரு மனிதனாக பார்க்கலாம் அல்லவா?

**உங்களுக்கு முரண்பாடுகள் ஏற்படும்போது**

**முரண்பாடுகளை தீர்க்க இதோ சில வழிகள்**

01. ஒவ்வொரு தடவையும் நானே முதலாவது என்ற நிலையை விட்டு ஒரு ஒழுங்கின்படி எல்லோருக்கும் சந்தர்ப்பம் வழங்கல். இன்று நீ நாளை நான்.
02. விட்டுக்கொடுத்தல், இரு பகுதியினரும் சிலதை இழக்கவும் சிலவற்றை பெறவும் மனம் ஒத்து ஏற்றுக்கொள்ளல்.
03. முடிவுக்கு வராத பிரச்சனைக்கு ரூபா நாணயத்தின் உதவியை நாடுங்கள். தலை விழுந்தால் எனக்கு, பூ விழுந்தால் உனக்கு
04. தீர்மானம் எடுத்தலை தள்ளிவைப்பது. நீங்கள் சரியென சுய கட்டுப்பாட்டோடு அறிவியல் ரீதியாக சிந்திக்கும்வரை தீர்மானம் எடுக்காதீர்கள்.
05. உங்கள் மனச்சாட்சி பிழை என்று ஏற்றுக்கொள்ளும் விடயங்களுக்கு எதுவித தயக்கமுமின்றி மனமிரங்கி மன்னிப்புக் கேளுங்கள்.
06. முரண்பாடுகள் ஏற்படும்போது முரண்பாட்டுக்குரிய நிலைமையை பார்த்துச் சிரியுங்கள்; முரண்பட்டவரைப் பார்த்து அல்ல.
07. சில இடங்களில் உங்களுக்கு ஒத்துவராது என்ற விடயங்களை தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
08. உங்களால் முடிவுக்கு வராத முரண்பாடுகளுக்கு அறிஞர்கள், அனுபவசாலிகளிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள்.

# Promalt

NUTRITIONAL HEALTH DRINK

REGULAR

DIABETIC

PREGNANT, LACTATING &  
NURSING MOTHERS



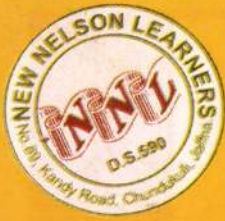
FOR :

Muscle Development, Healthy Hair, & Skin, Cardio Protective, Vitality, Strength, Malnutrition, Immunity Boosting, Body Building, Convalescing, Recuperating, Healthy Brain Development, Neural Tube Formation & for Children's growth above 6 years,

*Vanilla & Chocolate Flavours*



**Asian Chemical & Foods (Pvt) Ltd**  
115, Messenger Street, Colombo - 12, Sri Lanka.  
Tel. : 2338015, 2330359. E-mail : [chemfood@sitnet.lk](mailto:chemfood@sitnet.lk)  
Fax : 011-2441915, Web : [www.promaltnutraceuticals.com](http://www.promaltnutraceuticals.com)



அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற  
முதன்மைச் சாரதிப் பயிற்சிப் பாடசாலை



# நியூ நெல்சன் லேனார்ஸ்

சாரதிப் பயிற்சிகள் எமது அலுவலகத்தில் இருந்து ஆரம்பிக்கப்படும்  
சகல வாகனங்களுக்கும் சிறந்த முறையில் பயிற்றுவித்து  
விரைவாக சாரதி அனுமதிப் பத்திரம் பெற்றுக் கொடுக்கப்படும்  
எழுத்துப் பரீட்சையில் சித்தியடைய விசேட வகுப்புகள்  
அதிமேய பயிற்சி நேரங்கள்  
அதிகமேய பயிற்சிக் காலங்கள்  
தவணைமுறைக் கட்டணங்கள்  
வீதி ஒழுங்கு நூல் இலவசமாக வழங்கப்படும்

இல.89 கண்டி வீதி,  
சுண்டிக்குளி,  
யாழ்ப்பாணம்.  
தொ.பே: 021 222 4527  
077 3581916



கிளை:  
இல. 127 பருத்தித்துறை வீதி  
நெல்லியடி காவெட்டி  
தொ.பே: 021 320 7598

Printers: Boasco -Nallur. 021 222 0370