

சுகவாழ்வும் அதற்கான வழிமுறைகளும்



DR.N. சரஸ்வதி
(D.A.M)

இடைக்கா
அச்சுவே

பொதுசன நூலகம் யாழ்ப்பாணம்

முக்கிய அறிவித்தல்

உடனுதவும் பகுதி

நீங்கள் எடுத்து வாசிக்கும் புத்தகத்தில் கிறித்தல், கிறிசுத்தல், அழித்தல் வெட்டுதல் மற்றும் ஊறுபாடுகளைச் செய்யவேண்டாமெனக் கேட்டுக் கொள்கிறோம். புத்தகங்களை எடுக்கும்பொழுது இப்படியான குறைகளைக் கண்டால் நூலகப் பொறுப்பாளருக்கு உடன் தெரிவிக்கவும். இல்லாவிடின் இல்லுறுபாடுகள் தங்களாலேயே செய்யப்பட்ட தென்று கருதப்படுவதுடன் நூலகத்தில் விதிக்கப்படும் தண்டனையையும் ஏற்க நேரிடும்.

Com

சுகவாழ்வும் அதற்கான வழிமுறைகளும்

நல்லூர் இளை நூலகம்
மாநகராட்சி மன்றம்
யாழ்ப்பாணம்.

155544

சிறப்பாக :-
இலகரம்



20.8.16.02

வொதுசன நூலகம்
யாழ்ப்பாணம்

வொதுசன நூலகம்

12 JUL 2005 DR.N. சரஸ்வதி
(D.A.M)

மாநகர சபை,
யாழ்ப்பாணம்.

இடைக்காடு
அச்சுவேலி

155544 N

நாகரிக வரலாறு
வாழ்க்கைமுறை

சென்னை, 1952

13 JUL 5005 DR

(D.A.M)

சென்னை

1952

சுகவரழ்வம்
அதற்கான வழிமுறைகளும்.

யொது சன நூலகம்
யாழ்ப்பாணம்.

உடனுதவுப் பகுதி

Dr.N.சரஸ்வதி.
(D.A.M)

செய்தியை

அதற்கான கட்டுப்பாட்டு முறை

613

செய்தியை கட்டுப்பாட்டு முறை

Dr. N. Srinivasan
(D.A.M.)

முகவுரை

சுகவாழ்வென்பது உடலாலும் (Body) உள்ளமும் (Mind) ஒருங்கிணைந்து ஆரோக்கிய வாழ்வைப் பெறும் நிலையாகும். இவ்வாறு பெறப்படுகின்ற வாழ்வுதான் பூரணமான ஆரோக்கிய வாழ்வெனப்படுகின்றது.

இத்தகைய ஆரோக்கிய வாழ்வைப் பெறுவதற்கு நாம் அன்றாடம் உட்கொள்கின்ற உணவானது போசாக்கு நிறைந்ததாகவும் (Nutritious food) அதே சமயம் நிறை உணவாகவும் (Balance diet) இருந்தல் அவசியம். ஆனால் இந்த உணவுகளை எத்தகைய ஒழுங்கு முறைப்படி உட்கொள்ள வேண்டுமென்பது பற்றி அனேகமான மக்கள் அறிந்திருக்கவில்லை. தற்காலச் சூழலில் வாழும் மக்களின் வாழ்க்கை முறையை அவதானிக்கும் போது அதில் அவசரப் போக்கைக் காணக்கூடியதாக உள்ளது. இதனால் இவர்கள் உட்கொள்ளும் உணவை அவசரமாகவும், நிதானமில்லாமலும் உட்கொள்கின்றனர். சில சமயங்களில் உணவை நேரந்தவறியும் உட்கொள்கின்றனர். இதன் காரணமாக அவர்களின் உடல் நலம் கெடுவதற்கான வாய்ப்பு உருவாகின்றது.

இது தவிர அவர்களுக்குப் போதியளவு உடற்பயிற்சியும் கிடைப்பதில்லை. வளிமண்டல சீதோஷ்ண நிலைக்கேற்ப உணவு முறைகளை மாற்றியமைத்துக் கொள்ளத் தவறுகின்றனர். உதாரணமாக கோடை காலங்களில் குளிர்ச்சியான உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுத்து உட்கொள்ள வேண்டும். மற்றும் ஒவ்வொரு பருவ வயதினருக்கேற்ப உணவுமுறை, உடற் பயிற்சிகளை அமைத்துக் கொள்வது அவசியம். இதனால் மக்கள் யாவரும் இவை பற்றிய அறிவைப் பெறுவது அவசியமாகும்.

தலையா இளை நூலகம்
மாநகராட்சி மன்றம்
யாழ்ப்பாணம்

உட்கொள்வது

சென்னை

சென்னை மதுரை மாநகரம்

613

சென்னை மதுரை மாநகரம்
சென்னை

Dr. N. Srinivasan
(D.V.M.)

ஆகவே மக்கள் அனைவரும் சுகவாழ்வைப் பெறுவதற்கு தமது வாழ்நாளில் எத்தகைய ஒழுங்கு விதிமுறைகளை அனுசரித்து வாழவேண்டுமென்பது பற்றி அறிந்து பயனடைய வேண்டுமென்பதற்காகவே இந்நூல் பிரசுரிக்கப்படுகின்றது.

Dr.N. சரஸ்வதி.
(D.A.M)

இடைக்காடு,
அச்சுவேலி.

பொருளடக்கம்

	பக்கம்
1. முகவுரை	
2. சுகவாழ்வு பற்றிய கண்ணோட்டம்	1
3. சுகவாழ்வைப் பொறுவதற்கான வழிமுறைகள்	
a. மலச்சிக்கலைத் தவிர்த்தல்	3
b. பற்களை ஆரோக்கிய நிலையில் வைத்திருத்தல்	7
c. கண்களை ஆரோக்கிய நிலையில் வைத்திருத்தல்	32
d. உணவு முறை	54
e. உடற் பயிற்சி	85
f. உடற்சுத்தம்	113
g. உறக்கம்	117
4. சுகவாழ்விற்கான அறிவுரைகள்	126
5. முடிவுரை	

உடனுதவும் பதிவு

சுகவாழ்வு பற்றிய ஓர் கண்ணோட்டம்.

ஒரு நபர் ஆரோக்கியமாக உள்ளார் எனக் கூறும் போது அது உடலும் உள்ளமும் (Mind) ஒருங்கு சேர ஆரோக்கியமாக இருப்பதையே குறிக்கின்றது. ஆனால் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பெறுவதற்கு அடிப்படையாக அமைந்திருப்பது மனமாகும். அதாவது மனநிலை பாதிக்கப்பட்டிருக்குமாயின் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பெறுவது கடினமாகும். மனநிலைக்கு அடுத்த படியாக ஊட்டச்சத்து மிகுந்த நிறை உணவும், உடற்பயிற்சியும் அவசியமானதொன்றாகும். ஊட்டச்சத்துக் குறைபாட்டினால் நோயெதிர்ப்புச் சக்தி (Immunity power) குறைவதுடன் உடலில் நோயேற்படவும் ஏதுவாகும். உதாரணமாக: விற்றமின் A சத்துக்குறைபாட்டினால் கண், தோல் சம்பந்தமான நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

உணவுமுறைக்கு அடுத்த படியாக உடற்பயிற்சியானது உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதில் அதிக பங்கு கொள்கின்றது. ஒவ்வொரு பருவ வயதினரின் உடல்வாகிற்கேற்ப பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளலாம். இவ்வாறு உடலும் உள்ளமும் ஆரோக்கியத்தைப் பெறும் நிலை தான் சுகவாழ்வு எனப்படுகிறது.

இத்தகைய சுகவாழ்வினைப் பெறுவதற்காக நமது முன்னோடிகளான சித்தர்கள் உணவே மருந்து - மருந்தே உணவு என்ற கூற்றுக்கமைய ஊட்டச்சத்து மிகுந்த உணவை உட்கொண்டும், சுயதொழில் முறைகள் மூலமாகவும் சுகவாழ்வைப் பெற்று நீடுழிகாலம் வாழ்ந்தார்கள் என்பதை வரலாறுகள் மூலம் அறியக் கூடியதாக உள்ளது.

உடலும் (Body), மனமும் (Mind) ஒருங்கு சேர ஆரோக்கிய நிலையைப் பெறுவதுதான் சுகவாழ்வு என முன்பு குறிப்பிட்டிருந்தோம்.

அத்தகைய சுகவாழ்வைப் பெறுவதற்கு கீழ்காணும் விடயங்களில் அதிக கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.

யோசனை நூலகம்

நாடுகளை நூலாயாழ்ப்பானம்.
மாநாட்டி மண்டி
யாழ்ப்பாணம்

சுகவாழ்வைப் பெறுவதற்கான வழிமுறைகள்.

- * மலச்சிக்கலைத் தவிர்த்தல்.
- * பற்கள், கண்களை ஆரோக்கிய நிலையில் வைத்திருத்தல்.
- * உணவுமுறை.
- * உடற்பயிற்சி.
- * உடற்சுத்தம்
- * உறக்கம்

* மலச்சிக்கலைத் தவிர்த்தல்

மனிதனின் உடலிலிருந்து தேவையற்ற கழிவுப் பொருட்கள் (Waste products) தினந்தோறும் வெளியேற்றப் பட்டால் (சிறுநீர், மலம், வியர்வை) தான் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பெறமுடியும்.

இங்கு சிறுநீர் வெளியேற்றத்திற்கு அடுத்தபடியாக உடல் ஆரோக்கியம் குன்றுவதற்கு அடிப்படைக் காரணமாக இருப்பது மலச்சிக்கலாகும்.

இந்த மலச்சிக்கல் தான் (Constipation) எந்த நோய்க்கும் மூல காரணமாக அமைகின்றது.

உடல் ஆரோக்கியமாக உள்ள நிலையில் கழிவுகற்றும் தொழிற்பாடு எவ்வாறு நிகழ்கின்றதெனப் பார்ப்போம்.

அதாவது நாம் உட்கொண்ட உணவு ஜீரணமான பின்னர் அதிலிருந்து நம் உடலிற்குத் தேவையான போஷாக்கம்சங்கள் சிறுகுடலில் ~~அதுன்~~

அகத்துறிஞ்சப்படுகின்றன. பின்னர் பெருங்குடல் (Colon) தன்னிடம் வரும் ஜீரணமான கழிவிலிருந்து நீரை உறுஞ்சுகின்றது. இதனை அடுத்து மலமானது சுற்றுச் சுருக்கு அசைவின் (Peristaltic movement) செயற்பாட்டினால் நேர்குடலை (Rectum) அடையும். இங்குள்ள மலமானது வெளியேற்றப்படும் உணர்ச்சி ஏற்படுவதன் மூலமாக அகற்றப்படுகிறது.

இந்நிகழ்ச்சி இயல்பானதாகும். இந்நிலையில் மலம் தினந்தோறும் ஓரளவு திடநிலையில் கழிக்கப்படுகின்றது.

இவ்வாறு அல்லாது மலமானது பெருங்குடலில் நீண்ட நேரம் தங்கி பெருங்குடலில் வெளியேற்றப்பட முடியாதிருக்கும் நிலைதான் மலச்சிக்கல் எனப்படுகின்றது.

இனி மலச்சிக்கல் எவ்வாறு ஏற்படுகின்றதென்று பார்ப்போம்.

மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன.

- 1) முதுமை நிலையில் பெருங்குடலின் செயற்பாடு குறைவடைவதன் காரணமாக மலம் இலகுவாக வெளியேற முடிவதில்லை.
- 2) சிலநோய்கள் காரணமாகவும்:-
அதாவது பெருங்குடலில் பல்வேறு நோய்கள் ஏற்படுவதால் (உதாரணம்: சீதபேதி, குடல் வாய் நோய், அடிவயிற்றின் உறுப்புக்கள் பழுதடைதல், கட்டிகள் (Tumour) குடல் காசநோய், பெருங்குடல் அழற்சி (Irritable colon), குடலிறக்கம் (Hernia), சத்திர சிகிச்சை செய்யப்படுதல்) மலச்சிக்கல் உருவாக ஏதுவாகிறது.
- 3) இது தவிர பெரும்பாலும் மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதற்குக் காரணம் ஒழுங்காக மலங்கழிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளாமையும், மலச்சிக்கலை தவிர்க்கக் கூடிய நார்த்தன்மை செறிந்த உணவுகளை

உட்கொள்ளாமையும் ஆகும். சிலர் மலம் கழிக்கும் உணர்வேற்பட்டாலும் அந்நேரத்தில் மலம் கழிக்காது விடுவதாலும் போதுமான அளவு நீர் அருந்தாமையாலும் இந்நிலை உருவாகின்றது.

- 4) போதியளவு உடற்பயிற்சியின்மையும் இதற்கொரு காரணமாகும்.
- 5) அதிக மனக்கவலை, மனச்சோர்வு ஏற்பட்டிருக்கும் நிலையிலும் மலச்சிக்கல்கள் ஏற்படுகின்றது.

இனி மலச்சிக்கலை நீக்குவதற்கான வழிமுறைகள் பற்றிப் பார்ப்போம்.

மலச்சிக்கலை நீக்குவதற்கான வழிமுறைகள்.

- 1) அதிகாலையில் எழுந்து பல் துலக்கிய பின்பு நீர் அருந்தும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். குளிர்ந்த நீர் அருந்தலாம். குளிர்காலமாயின் இளங்கூடான நீர் அருந்தலாம்

இவ்வாறு நீரைப்பருகுவதால் உடலிலுள்ள கழிவு நீர்களும் அகற்றப்பட்டு உடலின் உள்ளூறுப்புகள் சுத்திகரிக்கப்படுகின்றன. (Purification) இந்த நீரானது பெருங்குடற் பகுதிக்குச் சென்று மலத்தை (Faeces) இளகச் செய்தும் பெருங்குடல் பகுதியின் உட்சுவரின் வளவளப்புத் தன்மையை அதிகரிக்கச் செய்து குடலின் சுற்றுச் சுருக்கி அசைவைத் (peristaltic movement) தூண்டச் செய்து மலத்தை இலகுவாக வெளியேற்ற உதவுகிறது.

- 2) மலம் கழிக்கும் உணர்வு ஏற்பட்டவுடன் கட்டாயமாக மலம் கழிக்கச் செல்ல வேண்டும். காலையில் துயிலெழுந்தவுடன் யாவரும் மலங்கழிப்பதை பழக்கத்தில் கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக சிறுவர்களை காலையில் மலம் கழிப்பதற்கு பெற்றோர் பழக்கப்படுத்துதல் அவசியம்.

* உணவு முறை (Diet)

நார்ச்சத்து அதிகமாக உள்ள உணவுகள் கீரைவகை, பச்சைக்காய் கறிகள், தானியங்கள் (தீட்டாத அரிசி போன்றவை) பழவகைகளில் பேரீச்சம்பழம், வாழைப்பழம், பப்பாளிப்பழம் போன்றவைகளை உட்கொள்ளலாம்.

இவை மலத்தை இளக்கி வெளியேற்றும் தன்மை உடையவை. ஆகவே இந்த உணவு வகைகளை நமது அன்றாட உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தீட்டிய அரிசி உணவு, எண்ணெய்யில் தயாரித்த உணவுகள், இறைச்சி உணவுகளை அதிகமாக உட்கொள்ளக் கூடாது.

உணவு இடைவேளையில் நீர் அருந்தும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இதனால் மலம் இலகுவாகக் கழியும் வாய்ப்பு உள்ளது. விற்றமின் 'B' சத்துள்ள உணவுகளை அடிக்கடி உட்கொள்ள வேண்டும்.

* உடற்பயிற்சி (Exercise).

மலத்தை கழியச் செய்வதற்கு உடற்பயிற்சியும் துணைபுரிகின்றது. நாம் காலையில் எழுந்து மலம் கழிக்கச் செல்வதற்கு முன்னர் சிறிய உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யலாம்.

அதாவது முழங்கால்களை வளைக்காமல் குனிந்து கால்களைத் தொடுவது வயிற்றுத் தசைகளை இளக்குவதற்கான ஒரு நல்ல பயிற்சியாகும். இப்பயிற்சியானது வயிற்றுத் தசைகளுக்கு மாத்திரமல்லாது குடற்பகுதிகளும் சீராகத் தொழிற்படுவதற்கு உதவுகிறது. இப்பயிற்சியினைப் பலமுறை செய்தல் வேண்டும்.

இதே போன்று படுக்கையில் மல்லாக்காகப் (Dosal position) படுத்துக்கொண்டு கால்களை மட்டும் உயரத்தாக்கி பின் கீழிறக்க வேண்டும். இவ்வாறு பலமுறை செய்வதும் ஒரு சிறந்த பயிற்சியாகும்.

இவை தவிர காலையில் சிறிது தூரம் நடப்பதும் மலச்சிக்கலை அகற்றும் பயிற்சி முறையாகும்.

இதைவிட யோகாசனப் பயிற்சியில் உட்டியானா, நௌலி இவைகளும் மலச்சிக்கலை அகற்றுவதற்குத் துணைபுரிகின்றன.

மனக்கவலை, மனச்சோர்வினால் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கும் வழிமுறைகளைக் கைக்கொள்ளல் வேண்டும்.

இவைகளினாலும் குணமாகாவிடில் பேதி மருந்துகளைப் பயன்படுத்தலாம். ஆனால் கூடுமானவரை இவைகளைத் தவிர்ப்பது சிறந்தது.

அடுத்து பற்களைப் பற்றியும், அதன் அமைப்பு, அதில் ஏற்படுகின்ற நோய்கள், பற்களைப் பாதகாக்கும் முறைகள் பற்றியும் அறிந்து கொள்வோம்.

* பற்கள் (Teeth)

மனிதனின் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பற்களின் ஆரோக்கியமே அடித்தளமாக உள்ளது. அதாவது பல ஆரோக்கியம் குன்றினால் நோய்கள் ஏற்பட ஏதுவாகும்.

நாம் ஒருவரை அழகுடையவர் என்று குறிப்பிடுவது அவரின் பற்களின் அழகை அடிப்படையாக வைத்துத்தான் கூறுகின்றோம். இந்தப் பற்கள் தான் முகத்திற்கு அமைப்பையும், அழகையும் கொடுக்கின்றது.

இதைவிட நாம் சொற்பிழையின்றி சரளமாகப் பேசுவதற்கும் இவை துணை புரிகின்றன.

இதைத்தான்

“பல்லுப் போனால் சொல்லுப் போச்சு” என்ற கூற்றும் விளக்குகின்றது. முக்கியமாக நாம் உட்கொள்கின்ற உணவை உமிழ்நீருடன் கலக்கச் செய்வதற்கும் பற்கள் உதவுகின்றன. இதனால் ஜீரணித்தல் (Digestion) சீரான முறையில் நடைபெற உதவுகிறது. இத்தகைய முக்கியத்துவம் வாய்ந்த பற்களின் அமைப்பு, தொழில் பற்றி அறிந்து கொள்வது பயனுடையதாக இருக்கும்.

பற்கள் மேல் கீழ்த்தாடைகளிலுள்ள பற்குழிகள் (Sockets) எனப்படும். சிற்றறைகளினுள் (Alveoli) அமைந்திருக்கும். பற்கள் நான்கு வகையானவை. ஆனால் பாற்பற்களில் மூன்று வகையான பற்களே உள்ளன. ஒரு மனிதனின் வாழ்க்கைக் காலத்தில் இருதொகுதிப் பற்கள் தோன்றும் அவையாவன.

பாற்பற்கள் (Milk teeth)

நிரந்தரப்பற்கள் (Permanent teeth)

என்பனவாகும்.

இதில் பாற்பற்களில் 20 பற்கள் உள்ளன. இதில்

வெட்டும் பற்கள் (Incisors)	வேட்டைப்பல் (Canines)	முன்கடைவாய்பல் (Premolar)
2/2	1/1	2/2

இதே போல கீழ்த் தாடையிலும் அமைந்துள்ளன. இதில் கடைவாய்ப்பற்கள் இல்லை.

நிரந்தரப்பற்களில்

வெட்டும் பற்கள் (Incisors)	வேட்டைப்பல் (Canines)	முன்கடைவாய்பல் (Premolar)
2/2	1/1	2/2

கடைவாய்பற்கள் (Molar teeth)
3/3

ஆக மொத்தம் 32 பற்கள் உள்ளன.

இதில் பாற்பற்கள் 10 வயதிற்குள் விழுந்து திரும்ப நிரந்தரப்பற்கள் முளைக்கும். இதில் (16-25) வயதிற்குள் அறிவுப்பற்கள் (Wisdom Teeth) முளைக்கும். இவை பல்வரிசையின் கடைசியில் அமைந்திருக்கும்.

இனி பல்லின் அமைப்பு பற்றிப் பார்ப்போம்.

பல்லின் அமைப்பு (Structure of a tooth)

ஒவ்வொரு பல்லும் தெளிவான மூன்று பகுதிகளைக் கொண்டது.

1) தலை (Crown)

இது வெளிப் புறமாகத் தெரியக் கூடியவாறு அமைந்துள்ள வெண்மையான பகுதியையுடையது. இதில் ஒளி ஊடுருவக்கூடிய (Transparent) கண்ணாடி போன்ற மிளிர் (Enamel) என்னும் பகுதியானது பல்லின் மேற்பரப்பை மூடியிருக்கும். இது உடலிலுள்ள எல்லா உறுப்புகளையும் விட உறுதியானது.

2) பற்கழுத்து (Neck)

இது பல்லின் தலைப்பகுதிக்கும் வேர்ப்பகுதிக்கும் இடையில் முரசு மட்டத்தில் அமைந்துள்ள பகுதியாகும்.

3) பல்வேர் (Root)

இது வெளிப்புறமாக சீமெந்தினால் மூடப்பட்டு மேல்தாடை, கீழ்த்தாடை என்புகளிலுள்ள பற்குழிகளினுள் இணையங்கள் (Tendons) மூலம் இறுக்கமாக இணைக்கப்பட்டுள்ள பகுதியாகும்.

இதில் வெளிப்புறமாகவுள்ள பற்றலை தான் (Crown) பல்லின் தொழிற்படும் பாகமாகும். அதன் வடிவமும், மேற்பரப்பின் அமைப்பும் பல்வகைகளுக்கேற்ப மாறுபடும். இனி வெவ்வேறு வகையான பற்களின் அமைப்பு பற்றிப் பார்ப்போம்.

பற்களின் அமைப்பு.

1) வெட்டும் பல் (Incisor)

இதன் தலைப்பகுதி மண்வெட்டி அலகின் தோற்றத்தை உடையது. இது உணவைக் கடிப்பதற்கேற்ற வகையில் படத்தில் காட்டியவாறு அமைந்துள்ளது.

2) வேட்டைப் பல் (Canine)

இது கூம்புருவானது. உணவைக் கிழிப்பதற்கேற்ற வகையில் அமைந்துள்ளது.

3) முன் கடைவாய்ப்பல் (Premolar)

இதன் தலைப்பகுதி தட்டையான மேற்பரப்பைக் கொண்டதாகும். இப்பற்களில் உணவை அரைப்பதற்கு ஏற்றவாறு முளைகள் அல்லது கூர்கள் (Cups) உள்ளன.

4) கடைவாய்ப்பற்கள் (Molar teeth)

இதிலும் தலைப்பகுதி தட்டையான மேற்பரப்பைக் கொண்டதாகும். மேற்குறிப்பிட்ட பற்களின் வேர்ப்பகுதியை அவதானித்தால் வெட்டும் பற்களும், வேட்டைப் பற்களும் படத்தில் காட்டியவாறு தனிவேர்களையும், முன்கடைவாய்ப்பற்கள் இரு வேர்களையும், கடைவாய்ப்பற்கள் 3 வேர்களையும் கொண்டவையாகும். இதனை படம் 1 இல் காணலாம்.

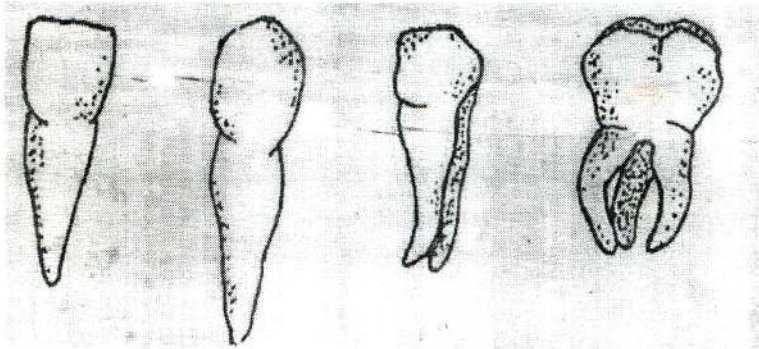
படம்.1

1. வெட்டும் பல்

2. வேட்டைப் பல்

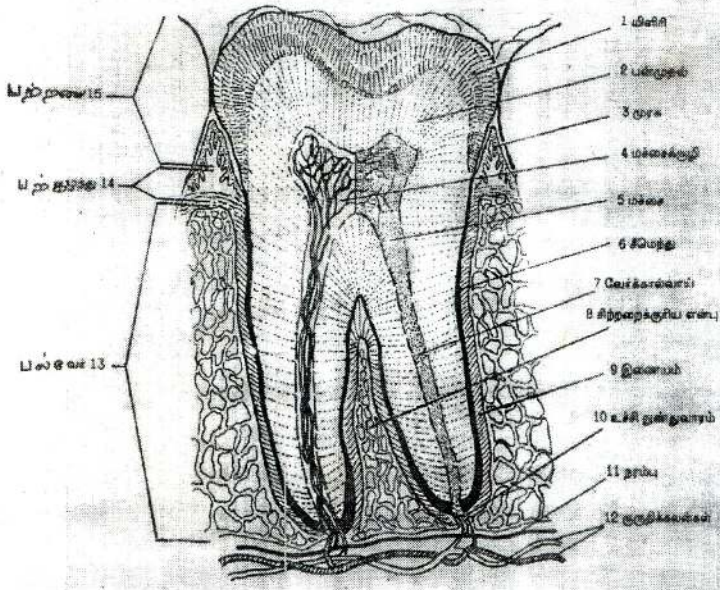
3. முன்கடை வாய்ப்பல்

4. கடை வாய்ப்பல்



பல்லின் உள் அமைப்பு

பல்லொன்றின் தலை, கழுத்து, வேர் என்பவற்றினூடாக எடுக்கப்பட்ட வெட்டுமுகத் தோற்றம் படம் 2ல் கட்டப்பட்டுள்ளது.



படம் 2

நூலாறு...
11 நகராட்சி...
யாழ்ப்பாணம்

1 Enamel	6 Cement	11 Nerve
2 Dentine	7 Root canal	12 Blood vessels
3 Gum	8 Alveolar bone	13 Root
4 Pulp cavity	9 Ligament	14 Neck
5 Pulp	10 Apical pore	15 Crown

அதாவது மிளிரிக்கு (Enamel) கீழாகப் பன்முதல் (Dentine) என்னும் பகுதி காணப்படும். இதன் மையத்தில் குழியொன்று காணப்படும். இது மச்சைக்குழி (Pulp cavity) எனப்படும். இதனுள் தொடுப்பிழையம் (Ligament), குருதி மயிர்க்குழாய்கள் (Capillaries), நிணநீர் (Lymph vessels), நரம்புகள் (Nerves) என்பன காணப்படும். வேரின் நுனியிலுள்ள மிகச் சிறிய நுண்துளை மூலம் இவை மச்சைக்குழியினுட் செல்கின்றன. முரசுடன் தொடர்பாகப் பல்வேரை இணைத்துப் பற் சுற்றிமென்சவ்வு (Periodontal Membrane) அமைந்திருக்கும். அனுவுக்குரிய நாடியிலிருந்து கிளைகள் தோன்றிப் பற்களுக்குக் குருதியை வழங்கும்.

இத்தகைய அமைப்பைக் கொண்ட பற்கள் குறிப்பிட்ட காலத்தில் வளர்வதற்கும், ஆரோக்கியமாகவும் உறுதியாகவும் இருப்பதற்கும் காரணம் நமது உடலிலுள்ள அகஞ்சுரக்கும் சுரப்பிகளால் (Endocrine glands) சுரக்கப்படுகின்ற ஓமோன்களினாலும், உணவிலிருந்து பெறப்படுகின்ற ஊட்டச்சத்துக்களினாலும் ஆகும்.

இனி பற்களுக்குத் தேவையான ஊட்டச் சத்துக்கள் பற்றிப் பார்ப்போம்.

155544

- i) விற்றமின் 'A' :- பற்களின் வளர்ச்சிக்குத் துணை புரிகிறது.
- ii) விற்றமின் 'B' :- ஈறுகளை (Gums) நல்ல நிலையில் வைத்திருக்க உதவுகிறது.
- iii) விற்றமின் 'C' :- பற்கள், ஈறுகளுக்கு உறுதி(Strength) அளிக்கிறது.
- iv) விற்றமின் 'D' :- பற்களின் உறுதிக்கு இது அவசியமானது.
- v) விற்றமின் 'E' :- சிப்பி (Alveolar bone) கருக்களின் செயற்திறனை ஊக்குவிக்கின்றன.

இவை தவிர புரதம், காபோவைதரேற், கொழுப்பு, தாதுச்சத்துக்கள் (Minerals) என்பனவும், மற்றைய விற்றமின்களும் பற்களின் ஆரோக்கியத்திற்குத் துணை புரிகின்றன.

பல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு மேற்கூறியவை அனைத்தும் நமது உடலிற்குக் கிடைக்க வேண்டும். இவை சீரான முறையில் கிடைக்காவிடில் பல் ஆரோக்கியம் குன்றும்.

இதனால் பற்கள் சேதமுற வாய்ப்பு உருவாகும். இது தவிர பற்களைச் சீரான முறையில் சுத்தமாக வைத்திருக்காது விட்டாலும் பற்கள் சேதமுற்று பற்களை இழக்க வேண்டிய நிலையும் உருவாகும்.

இது வரையிலும் பற்களின் அமைப்பு பற்றியும், அதை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதற்கேற்ற ஊட்டச் சத்துக்கள் பற்றியும் பார்த்தோம்.

இனி பற்களில் ஏற்படுகின்ற நோய்கள் பற்றிப் பார்ப்போம்.

பற்களில் ஏற்படுகின்ற நோய்கள்.

1. பற்சொத்தை (Dental Caries)
2. பயோரியா (Pyorrhoea)

பற்சொத்தை (Dental Caries)

பெரும்பாலும் பல்லில் நோய்கள் ஏற்படுவதற்குக் காரணம் மக்களின் கவனக் குறைவினாலாகும். பல்சம்பந்தமான நோய்களில் அனேகமானோர் பற்சொத்தையினால் அவதியுறுகிறார்கள்.

பற்சொத்தை என்பது பல்லில் பெரிய குழி ஏற்பட்டிருக்கும் நிலையாகும். இக்குழி பல்லின் வேர்ப்பகுதியைச் சென்றடையும் போது தான் பல்லில் வலி தோன்றுகிறது.

பற்சொத்தை ஏற்படும் படிமுறைகளை படம் 3 இல் காணலாம்.

படம்:-3

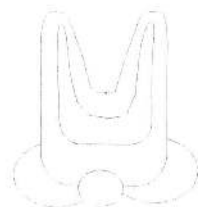
I ஆவது படிமுறை

எனாமல் மட்டும் தாக்கிய பற்சொத்தை



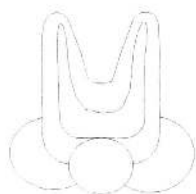
II ஆவது படிமுறை

எனாமலிருந்து பன்முதல் வரை தாக்கப்பட்டுள்ளது.



III ஆவது படிமுறை

எனாமல் பன்முதல்
மச்சையையும் தாக்கப்பட
பற்சொத்தை.



படங்களில் காட்டப்பட்டபடி பற்சொத்தையை ஆரம்ப நிலையிலேயே கவனிக்காது விட்டால் பல்லீறுகளும், தாடைகளும் வீங்கி உணவை மென்று ஜீரணிக்க முடியாது போய்விடும். இதனால் அடுத்த பற்களுக்கும் பாதிப்பேற்படக்கூடும். இவ்வாறு பற்களில் பாதிப்பேற்படுவது நமது உடல் உறுப்புக்களில் பாதிப்பேற்படுவதை உணர்த்துகிறது.

அதாவது அதிகளவில் உமிழ்நீர் சுரந்து இருக்கும் நிலை உருவானால் பற்கள் வெகு விரைவில் அதன் உறுதித்தன்மையை இழந்துவிடும். அத்துடன் வயிறும் தன் உறுதித்தன்மையை இழந்து வருகின்றதென்பதை அறிந்து கொள்ளலாம்.

கடைவாய்ப்பற்களில் (Molar teeth) பாதிப்பு ஏற்பட்டால் கல்லீரல் பாதிக்கப்படவுள்ளதென்பதையும், அதற்கு முன்னுள்ள பற்கள் (Premolar teeth), வயிறு, நுரையீரல், பெருங்குடல் போன்ற உறுப்புக்களில் உருவாகப் போகும் நோய்களை முன்னறிவுப்புச் செய்வதாகவும் அறியலாம்.

எப்போது பற்களில் கறை, சொத்தை, வலி போன்றவை ஏற்படுகின்றதோ அது நமது உடல் உள்ளூறுப்புகளான வயிறு, மண்ணீரல், கல்லீரல், பித்தப்பை ஆகியவற்றில் நோயேற்படப் போவதையும், வலப்புறப் பற்களில் ஏற்படும் பாதிப்பு கல்லீரல் போன்றவற்றில் நோயேற்படப் போவதையும், கடைவாய்ப் பற்களுக்குப் பின்புறமாக முளைக்கும் ஞானப்பற்கள்

நூலாஹம்
மாநகராட்சி மன்றம்
பாழ்ப்பாணம்

(Wisdom teeth) சிறுநீரகத்தில் பாதிப்பேற்படப்போவதையும் முன்னமே அறிவிக்கிறது.

மேற்குறிப்பிட்ட விடயங்களிலிருந்து நமது உடல் உறுப்புக்களுக்கும், பற்களுக்கும் மிக நெருங்கிய தொடர்பிருப்பதை நாம் அறிந்து கொள்ளக்கூடியதாக உள்ளது.

இந்த பற்சொத்தை நோயினால் சிறியவர் முதல் பெரியவர் வரை அனைவரும் பாதிக்கப்படுகின்றனர். ஆகவே இதைப் பற்றி யாவரும் அறிந்திருப்பது அதிக பயனை அளிக்கும்.

இனி பற்சொத்தை ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் பற்றிப் பார்ப்போம்.

பற்சொத்தைக்கான காரணங்கள்.

பற்சொத்தை ஏற்படுவதற்குப் பல காரணங்கள் கூறப்படுகின்றன. சொத்தை ஏற்படுவதற்கான காரணங்களை இரு விதமாகப் பிரிக்கலாம்.

- 1) நேரடிக்காரணிகள்.
- 2) மறைமுகக் காரணிகள்.

முதலில் நேரடிக் காரணிகளைப் பார்ப்போம்.

நேரடிக்காரணிகள்

அதாவது பற்களுக்குள்ளேயே கோளாறு ஏற்படுவது. அதாவது சிலவகை இனிப்புணவை உட்கொள்வதன் மூலம் (பற்கள் நன்கு சுத்தப்படுத்தாத நிலையில்) அங்குள்ள பற்றீரியாக்கள் (Bacterias) சில வகை அமிலங்களை உற்பத்தி செய்கின்றன. இந்த

அமிலங்கள் பல்லின் எனாமல் பகுதியிலுள்ள கல்சியச் சத்துக்களை வலுவளிக்கச் செய்து அழித்து விடுகின்றன. இதனால் பற்களில் ஏற்படும் மிகநுண்ணிய துவாரங்கள் வழியாக பற்றி ரியாக் கிருமிகள் பற்களினுட்புகுந்து பெருகி அழிவை ஏற்படுத்துகின்றன.

மேற்குறிப்பிட்ட முறையினால் எனாமல் பகுதியில் ஆரம்பித்த சொத்தையானது (Dental caries) அதற்கு அடுத்தாகவுள்ள டென்டின் (Dentine) இற்குப் பரவி அதன் பின் உள்புறமுள்ள கூழ்ப்பகுதிக்குச் சென்று

இறுதியாக வேர்ப்பகுதியை அடையும் போதுதான் வலி ஏற்படுகின்றது.

பற்சொத்தையினால் பாதிப்படைந்த பகுதி கருமை நிறமாகத் தோன்றும்.

மறைமுகமான காரணிகள்

பல்லிலும், வாயிலும் ஏற்படக் கூடிய பல விளைவுகள் சொத்தை ஏற்படக் காரணமான பற்றீரிய அணுக்கள் உற்பத்தியாவதற்கு அனுகூலமான சூழ்நிலையை உருவாக்குகின்றன. இப்படிப்பட்ட முன் விளைவுகளே மறைமுகமான காரணங்கள் எனப்படுகின்றன. இவற்றை இரண்டு விதமாகப் பிரிக்கலாம்.

- 1) வாய்க்குள் ஏற்படும் விளைவுகள்.
- 2) வாய்க்கு வெளியே ஏற்படும் விளைவுகள்.

வாய்க்குள் ஏற்படும் விளைவுகள்.

- i) பற்களை நன்கு சுத்தம் செய்யாத காரணத்தினால் பல்லின் மேல் ஒரு மஞ்சளான படர்வு உருவாகும்.

இது ஒரு வகை துர்நாற்றத்தை (Bad odour) அளிக்கும். இப்படலத்தில் உணவுப் பொருட்களும் பற்றீரிய அணுக்களும் கலந்த ஓட்டும் தன்மை உள்ள பொருள் உண்டாகும்.

இப்பொருள் அமிலத்தன்மை (Acidity) உடையது. இதன் வழியாக குளுக்கோஸ் புகுந்து பற்களின் மேற்பரப்புடன் தொடர்பை ஏற்படுத்தும். இதன் விளைவாக பற்றீரியாக்கள் அமிலங்களை உற்பத்தி செய்து பற்சொத்தையை உருவாக்கும்

ii) இது தவிர பற்களின் அமைப்பு (பள்ளம், உடைவு இருத்தல்), மாறுபாடு இருத்தல். இவ்வாறு பள்ளம் இருந்தால் அவைகளில் உணவுத்துகள் ஓட்டும் வாய்ப்பு அதிகம்.

மற்றும் ஒழுங்கீனமான பல் வரிசை இருப்பதும் காரணமாக அமையும். அதாவது சிலரது பற்கள் சரியான இடத்தில் முளைக்காது இடம்மாறி முளைப்பதால் அவ்விடங்களில் இடைவெளி ஏற்பட்டு உணவுத்துகள்களும், அசுத்தங்களும் தங்கவாய்ப்பு உருவாகிறது. இதனால் பற்சொத்தை ஏற்படுகின்றது.

iii) உமிழ்நீர் குறைதல்.

நம் வாயில் சுரக்கும் உமிழ் நீரானது உணவைக் கரைத்து ஜீரண உறுப்புகளுக்கு அனுப்ப உதவுகிறது. அத்துடன் பற்றீரியாக்களைக் கொல்வதற்கும் உதவுகிறது. ஆகவே உமிழ் நீர் குறைவாக இருக்கும் போது காபோவைதரேற் உணவு வாய்க்குள் சென்றால் சொத்தை உண்டாக ஏதுவாகிறது.

iv) இவை தவிர சொத்தை ஏற்படுவதற்கான முக்கியமான காரணங்களுள் இனிப்புக் கலந்த

உணவுகளை அதிகளவில் உண்பதும் ஒன்று என தற்போது நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால் தற்காலத்தில் இனிப்புக்கலந்த உணவுகளின் பயன்பாடும் அதிகமாகி விட்டது. இதன் காரணமாக பற்சொத்தை ஏற்படுகின்ற விகிதமும் அதிகரித்துக்கொண்டே செல்கின்றது.

v) பிறப்புக் காரணமாக வருவது.

அதாவது பரம்பரை காரணமாகவும் சொத்தை ஏற்படுவதாகக் கூறப்பட்டாலும் அது ஆராய்ச்சியின்படி நிரூபிக்கப்படவில்லை.

vi) ஊட்டச்சத்துக்களின் பற்றாக்குறை காரணமாகவும் பற்சொத்தை ஏற்படுகின்றது. அதாவது போதுமான அளவு கல்சியம், பொஸ்பரஸ் போன்றவை கிடைக்காத காரணத்தினால் பல்லின் எனாமல் பகுதி வலுவிழந்து பற்சொத்தை ஏற்பட வழிவகுக்கும்.

இன்னொரு காரணம் கடினமான நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை பற்களினால் நன்றாகக் கடித்து உன்னாத காரணத்தினாலும் ஏற்படுவதாக அறியப்படுகிறது. அதாவது பற்களினால் நன்றாகக் கடித்து உண்ணும் போது அவ்வுணவுகள் பற்களில் ஒட்டிக்கொள்ளாது இரைப்பையினுட சென்று விடுகின்றன. இதனால் உணவுத்துகள்கள் பற்களில் ஒட்டிக்கொள்ளாது பாதுகாக்கப்படுகின்றன.

ஆனால் தற்காலத்தில் கடித்து உண்ணும் உணவுகளை அதிகமாக உட்கொள்ளாத காரணத்தினால் பற்சொத்தை ஏற்படும் விகிதமும் அதிகரித்து வருகின்றது.

இது வரையிலும் பற்சொத்தை எவ்வாறு ஏற்படுகின்றதென்றும் அதற்குரிய காரணங்கள் பற்றியும் பார்த்தோம்.

நூலாஹம் நூலாஹம்
19
மாநாட்டி மன்ற
மாநாட்டி மன்ற

அடுத்து பற்கூச்சம் (Hyper sensitivity) பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

பல்லிலுள்ள எனாமல் (மிளிரி) பகுதியானது சிதைவடைந்த பின் பன்முதல் பகுதியானது நேரடியாக பற்றீரியா, அமிலத்தாக்கத்திற்குள்ளாகிறது. இப்பகுதி உணர்ச்சி கூடிய பகுதியாகும். இதனால் பல்லில் கூச்ச உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது.

அடுத்து பற்களில் ஏற்படுகின்ற முக்கியமான நோய்களில் பயோரியாவும் ஒன்றாகும்.

பயோரியாவும்

பயோரியா (Pyorrhoea)

முதலில் பயோரியா என்றால் என்ன என்று பார்ப்போம். அதாவது பயோரியா என்றால் சீழ் வடிதல் என்பது பொருள். எக்காரணத்தினாலும் பல்லீறுகள் (Gum) பாதிக்கப்பட்டு இரத்தமும், சீழும் ஏற்படுவது இதன் முதல் அறிகுறியாகும்.

நம் நாட்டில் சுமார் 75% ஆன மக்கள் இந்த பயோரியாவினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இதற்கான காரணங்கள் பற்றிப் பார்ப்போம்.

காரணங்கள்

- 1) பற்களில் அசுத்தம் சேர்ந்து காரை தோன்றுவது இதற்கு முதற்காரணமாகும். அதாவது பற்களைத் தினந்தோறும் சரியாகச் சுத்தம் செய்யாத காரணத்தினால் அங்கு சேரும் உணவுத்துகள்களில் பற்றீரியாக்கள் சேர்ந்து நாளடைவில் அது பற்காரையாக மாறி விடுகிறது. இதனால் நுண்கிருமிகள் பற்களின் ஈறுகளையும் பாதிப்படையச் செய்து ஈறுகளில் இரத்தக் கசிவினை (Gum

bleeding) உண்டாக்கும். இதன் காரணமாக ஈறுகள் வீங்கி வலியை உண்டாக்கும். அத்துடன் இந்தக் காரைகள் பற்களும், ஈறுகளும் இணையுமிடத்தில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும். அது ஈறுகளில் எரிச்சலை ஏற்படுத்துவதோடல்லாது ஈறையும், பற்களையும் தனித்தனியே பிரித்தும் விடுகின்றன. இக்காரையில் பற்றீரியா பங்கஸ் (Fungus) முதலிய கிருமிகளும் இருப்பதால் வாயில் தூர்நாற்றம் வீசும்.

இக்காரையில் பற்றீரியா பங்கஸ் (Fungus) முதலிய கிருமிகளும் இருப்பதால் வாயில் தூர்நாற்றம் வீசும்.

- 2) ஈறுநோய் ஏற்படுவதற்கு இன்னொரு காரணமும் உள்ளது. அதாவது வாயை அசுத்தமாக வைத்திருப்பதாலும், ஈறுகளை நன்றாக தேய்த்து சுத்தம் செய்யாதினாலும் ஈறுகள் வலுவிழந்து நோய்க்கிருமிகளை முறியடிக்கும் சத்தியை இழந்து விடுவதாலும் ஈறுகளில் கிருமித் தொற்றேற்பட்டு இந்நிலை உருவாகிறது.
- 3) இது தவிர சிலர் வாயிலால் சுவாசிப்பதன் காரணமாக உமிழ்நீர் உலர்ந்து வறட்சி ஏற்பட்டு ஈறுநோய் தோன்றும் வாய்ப்பு உருவாகிறது.
- 4) மற்றும் பருவவயதின் போதும் சில பெண்களுக்கு மாதவிலக்கின் போதும் ஈறுவீக்கம், இரத்தம் வடிதல் என்பன ஏற்படும்.

இவ்வாறு பயோரியா (Pyorrhoea) நோய் உள்ளவர்களுக்கு பல மாதங்களுக்கு தொடர்ந்து இந்நிலை நீடிக்குமாயின் அஜீரணம், இரத்தசோகை (Anaemia) உடல் இளைத்தல், சுவாசக்கோளாறு போன்ற பல தொந்தரவுகள் ஏற்படும். காரணம் நோய்க்கிருமிகள்

உற்பத்தியாகி சீழ், இரத்தம் ஆகியவற்றுடன் சேர்ந்து இரைப்பையினுட் செல்வதால் இந்நிலை உருவாகின்றது.

இது வரையிலும் பற்சொத்தை, பயோரியா என்றால் என்ன என்பது பற்றியும் அதன் அறிகுறிகள் பற்றியும் அவை ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் பற்றியும் அறிந்து கொண்டோம்.

இனி இவற்றை எவ்வாறு குணப்படுத்தலாம் என்று பார்ப்போம்.

பற்சொத்தையை குணப்படுத்தும் சிகிச்சை முறைகள்.

ஆரம்ப நிலையிலுள்ள பற்சொத்தையாயின் பல் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி பல்லை அடைத்து விடலாம்.

அத்துடன் பற்களை உணவு உட்கொண்டதன் பின்னர் (காலை, இரவு) நன்கு சுத்தம் செய்தல் வேண்டும்.

இந்நிலையில் கவனிக்காது விட்டால் பற்கள் முழுமையாகச் சிதைவடைந்திருக்கும் நிலையில் பற்களை முழுமையாக எடுத்து விட வேண்டிய நிலை உருவாகும். ஆகவே மற்றைய பற்களிலும் சொத்தை ஏற்படாதவாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது யாவரினதும் கடமையாகும்.

இதற்காகத் தினந்தோறும் தூரிகை கொண்டு (Brush) பற்களை நன்கு சுத்தம் செய்தல் வேண்டும். அத்துடன் பல்லீறுகளையும் தேய்த்து விடுதல் வேண்டும். இரவு படுப்பதற்கு முன்பு உப்பு நீரினால் பற்களைக் கொப்பளித்தல் வேண்டும்.

பயோரியா ஏற்பட்டிருக்கும் நிலையில் குணப்படுத்த வேண்டிய வழிமுறைகள்

பயோரியா தொற்றுதலை உருவாக்கும் பற்றிரீயாக்களை அழிக்கக்கூடிய மருந்துகளை (Antibiotic) பல் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

அத்துடன் பற்களில் காறை பிடிக்காது பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதற்காகப் பற்களை நன்கு சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். ஈறுகளையும் நன்கு பலப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

பயோரியா தீவிர நிலையிலிருப்பின் பற்களை அகற்றுவது நன்மை பயக்கும். அத்துடன் பற்களையும், ஈறுகளையும் பாதுகாப்பதற்காக ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை (கல்சியம், இரும்பு) பொஸ்பரஸ் சேர்ந்த கீரை வகை, பச்சைக் காய்கறிகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இனி பற்களில் நோயேற்படாதவாறு பாதுகாக்கும் வழிமுறைகள் பற்றிப் பார்ப்போம்.

பற்களைப் பாதுகாத்தல்.

நமது உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமாயின் பற்களும் நன்னிலையில் இருத்தல் அவசியமாகும்.

உடல் உறுப்புக்களின் ஆரோக்கியமும் பற்களிலே தங்கியுள்ளதென முன்னர் அறிந்து கொண்டோம்.

பாங்கு

நாம் உண்ணும் உணவு ஜீரணிப்பதில் பற்கள் வகிக்கின்றன. ஆகவே நாம் பற்களை பாதுகாப்பதற்கு கீழ்க்காணும் வழி முறைகளைக் கடைப்பிடித்தல் வேண்டும்.

வழிமுறைகள்.

பெண்களுக்கு கர்ப்ப காலத்தின் போது ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை அளித்தல் வேண்டும். அத்துடன் கல்சியம், பொஸ்பரஸ், இரும்புச்சத்து நிறைந்த கீரை வகைகள், பழங்களை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது அவசியமாகும். தாய் ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்வதன் மூலம் பிறக்கும் குழந்தையின் பல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க முடியும்.

மற்றும் அப்பெண்ணும் தனது பற்களையும் மிகுந்த கவனத்துடன் பராமரித்தல் அவசியமாகும். இதற்காக தினந்தோறும் உணவு உட்கொண்ட பின் (காலை, மாலை) பற்களை நன்கு சுத்தம் செய்தல் வேண்டும்.

அடுத்து பற்களைச் சுத்தம் செய்யும் முறை பற்றிப் பார்ப்போம்.

பற்களைச் சுத்தம் செய்யும் முறை.

நமது முன்னோர்கள் “ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி” என்ற கூற்றுக்கமைய ஆலம் குச்சி, வேப்பங் குச்சியினை பயன்படுத்தி பல் துலக்கி வந்தார்கள். வேப்பங்குச்சியினை தூரிகை போல் (Brush) உருவாக்கி அதைப் பல்துலக்கப் பயன் படுத்தினார்கள்.

இதனால் அவர்களின் பற்கள் சுத்தமாகவும், உறுதித்தன்மை உடையதாகவும் இருந்தது.

- 20/01/2020
- i) அதாவது அவர்கள் பற்களுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் அளித்துள்ளார்கள். குழந்தைகளுக்கு முன்பற்கள் முளைத்த பின் அப்பற்களை சுத்தமான வெள்ளைத் துணியினால் அழுத்தத் துடைத்து விடவேண்டும். பற்கள் பெரிதானவுடன் மெல்லிய தூரிகையினால் (Soft Brush) பெற்றோர் சுத்தம் செய்து விட வேண்டும். (2 வயதிலிருந்து) குழந்தைக்கு 5 வயதாகும் வரை தாய் தான் சுத்தம் செய்தல் வேண்டும். பல் தேய்ப்பதை மிக மென்மையாகச் செய்தல் வேண்டும். காரணம் அவர்களின் பற்களும், ஈறுகளும் மென்மையானவை என்பதனாலாகும். இவ்வாறு காலையும் மாலையிலும் செய்தல் வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு 7 வயதாகும் போது பற்கள் விழுந்து முளைக்கத் தொடங்கும். இவ்வாறு பாற்பற்கள் விழுந்து முளைக்கும் போது அப்பற்கள் சீரான அமைப்புடனும், ஒழுங்காகவும் (தாறுமாறாக இல்லாது) இருக்கின்றனவா என்பதை பெற்றோர் கவனித்தல் வேண்டும்.

அதாவது பற்கள் ஒழுங்கீனமாக இருப்பின் பல்மருத்துவரை அணுகி அப்பற்களைச் சீர்செய்து கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு சீர்செய்யாவிடில் பற்களிடையே உணவுத்துகள்கள் (Food particles) தங்கி பற்சொத்தை (Dental Caries) ஏற்பட வழிவகுக்கும்.

- ii) பல் துலக்கம் போது தூரிகையில் (Brush) பற்பசையை எடுத்துக் கொண்டு மேல்வாய்ப் பற்கள், கீழ்வாய்ப் பற்கள் இரண்டையும் ஒன்றுடனொன்று இணைத்தவாறு பல்துலக்க வேண்டும். பல்துலக்கும் போது தூரிகையினால் நன்கு நுரை ஏற்படுமாறு செய்து படத்தில் காட்டியவாறு மேல்வாய்ப் பற்களை மேல் மட்டத்திலிருந்து கீழாகவும், கீழ்வாய்ப்பற்களை கீழ்

மட்டத்திலிருந்து மேலாகவும் துலக்கிப் பின் சக்கரவட்டமாகச் சுற்றித் தேய்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் பற்களின் இடுக்குகளிலுள்ள உணவுத் துகள்கள் வெளியேற வாய்ப்பேற்படுகிறது.

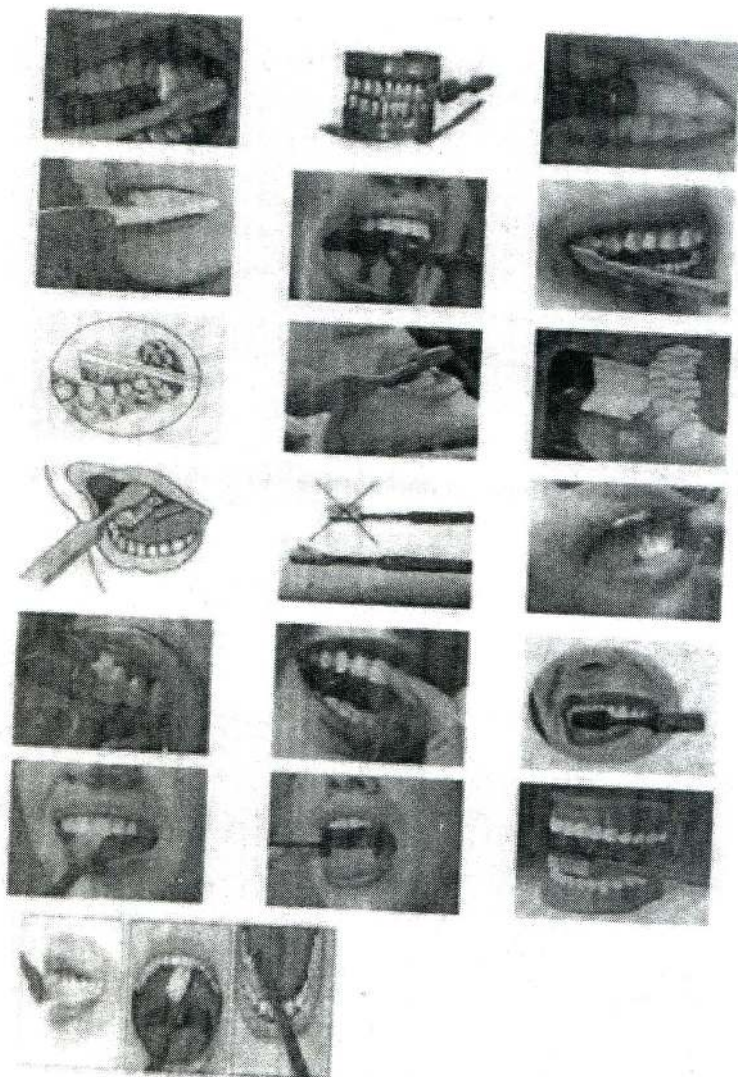
இவ்வாறு 2 நிமிடமாவது பஸ்துலக்க வேண்டும். பஸ்துலக்கிய பின் பஸ்துலக்களையும் (Gum) நன்கு தேய்த்து விடுவது (Massage) மிக அவசியமாகும்.

இவ்வாறு செய்வதால் பஸ்துலக்களில் இரத்தோட்டம் அதிகரிப்பதன் காரணமாக பற்கள் பலத்தையும், உறுதித்தன்மையையும் அடைகின்றன. இதன் பின் வாயை உப்பு நீரினால் நன்கு கொப்பளித்தல் வேண்டும். கிருமித் தொற்றிலிருந்து பற்களைப் பாதுகாப்பதற்காகவேயாகும்.

இவ்வாறு பற்களைக் காலையிலும் இரவு உணவு உட்கொண்ட பின்பும் சுத்தப்படுத்துதல் அவசியமாகும். குறிப்பாக இரவில் பஸ்துலக்குதல் மிக அவசியமானதாகும். காரணம் பற்களை நன்கு சுத்தம் செய்யாது படுப்பதால் உணவுத்துகள்கள் பஸ்து இடுக்குகளில் தங்க நேரிடும். இந்நிலையில் பலமணி நேரங்கள் (கிட்டத்தட்ட 8 மணி நேரம்) பற்களில் தங்கியிருப்பதால் அங்கு அமிலத்தன்மை உருவாக்கப்பட்டு அங்குள்ள பற்றீரியாக்களுடன் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் பற்கள் பாதிக்கப்படும். ஆகவே இரவில் படுக்கச் செல்லுமுன் பஸ்துலக்க வேண்டும். (குறிப்பாக சிறுவர்கள்)

iii) இவை தவிர நாக்கையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் அவசியம். சுத்தமாக வைத்திருக்காது விட்டால் வாயில் தூர்நாற்றம் (Bad odour) வீசும்.

இவ்வாறு பல்களை சுத்தம் செய்யும் முறைகளை
 கீழே கொடுக்கப்பட்ட படம்:-4 இல் காணக்கூடியதாக
 இருக்கிறது.



இனி வாயில் ஏற்படுகின்ற துர்நாற்றம் பற்றிப் பார்ப்போம்.

வாய் துர்நாற்றம். (Bad odour)

இதுவும் மக்களிடையே காணப்படுகின்ற ஒரு குறைபாடாகும். சிலர் வாயைத் திறந்தாலே கெட்ட வாசைன வீசும். இது அவர்களுக்கு அசௌகரியத்தை (Discomfort) ஏற்படுத்தும்.

இவ்வாறு ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் பற்றிப் பார்ப்போம்.

காரணங்கள்.

- 1) இது பெரும்பாலும் வாயிலே ஏற்படுகின்ற கிருமிகளினால் ஏற்படுகின்றது. அதாவது உணவு உட்கொண்ட பின்னர் பற்களை நன்கு சுத்தம் செய்யாத நிலையில் உணவுத்துகைகள் பற்களிடையே சிக்கி இருக்கும். இந்நிலையில் அங்குள்ள கிருமிகள் அதிலுள்ள புரதத்தை தாக்கி கெட்ட மணமுள்ள வாயுக்களான ஹைட்ரஜன் சல்பைட்டு (Hydrogen Sulphide), மீதைல் மெர்க்காப்டான் (Methyl merckarbdan) என்பவற்றை உருவாக்கி வாயில் துர்நாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.
- 2) உமிழ் நீர் குறைவாகச் சுரப்பதாலும் ஏற்படுகிறது.

அதாவது வயது செல்லச் செல்ல உமிழ்நீர் சுரப்பது குறைவாக இருக்கும். இதனால் வாயில் துர்நாற்றம் வீசும். இது தவிர வாயை மூடிக்கொண்டிருக்கும் சந்தர்ப்பங்களிலும் (குறிப்பாக உறங்கி விழித்தெழும் சமயங்களில்) புகை பிடிப்பது, மது அருந்துவது, பட்டினி இருப்பது வாயினால் சுவாசிப்பது ஆகிய

செயற்பாடுகளினால் வாய் உலர்ந்து போய்விடும். இந்நிலையில் கிருமிகளின் பெருக்கமும் வாய்க்குழியினுள் அதிகரித்து வாயில் துர்நாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

- 3) பற்களில் பற்காறை, பயோரியா போன்றவை ஏற்பட்டிருக்கும் நிலையிலும் நாக்கை சீரான முறையில் சுத்தி செய்யாத நிலையிலும் ஏற்படுகின்றது.
- 4) இதைவிடத் தொண்டையில் {Tonsillitis} ஏற்பட்டிருக்கும் நிலையிலும், சைனஸ் கோளாறு (Sinus Trouble) வயிற்றில் ஏற்படுகின்ற நோய்கள் காரணமாகவும் துர்நாற்றம் வீசும்.
- 5) சில வகை மருந்துகளைப் பாவிப்பதனாலும் ஏற்படும் வாய்ப்புள்ளது.
- 6) பெண்களைப் பொறுத்த வரையில் மாதவிடாய் (Menstruation) வருவதற்கு முன் வெளிவருகின்ற மூச்சுக்காற்றிலும் நாற்றம் ஏற்படும். இதற்குக் காரணம் உடலில் ஓமோனில் மாற்றமேற்படுவதால் வாயில் கிருமிகள் பெருகி வாயில் துர்நாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதனாலாகும்.

தடுப்பு முறைகள்.

- 1) உணவு உட்கொண்ட பின்னர் பற்களை நன்கு சுத்தம் செய்தல் வேண்டும். அதாவது தூரிகை கொண்டு பல் துலக்கிய பின் வாயை நன்கு கொப்பளித்தல் வேண்டும். உப்பு நீரினாலும் வாயை கொப்பளிக்கலாம். குறிப்பாக இரவில் பற்களை நன்கு சுத்தம் செய்தல் அவசியம்.

அத்துடன் நாக்கையும் நாக்கு வழிப்பாணைப் (Tongue cleaner) பயன்படுத்திச் சுத்தம் செய்தல் வேண்டும்.

2) வாயிலால் சுவாசிப்பது, மதுபானம், புகைப்பிடிப்பது இவற்றைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். இது தவிர உமிழ்நீரை (Saliva) அதிகளவில் சுரக்கச் செய்வதற்காக சுயிங்கம் போன்றவற்றை மெல்லலாம்.

3) வாய்த்துநாற்றத்தைப் போக்குவதற்காக எலுமிச்சம் பழச்சாறு, தோடம்பழச்சாறு இவற்றை நீர் கலந்து பருகலாம்.

இது தவிர கரட், கறுவா போன்றவற்றையும் கடித்துச் சாப்பிடலாம்.

4) தொண்டையில் ஏதாவது நோய் ஏற்பட்டிருப்பின் (Tonsillitis) அதற்கேற்ப சிகிச்சையை மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி மேற்கொள்ள வேண்டும்.

இதே போல பற்களில் பாதிப்பேற்பட்டிருப்பின் பல்மருத்துவரை (Dentist) நாடி சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

வயிறு, களம் இவற்றில் ஏதாவது நோயேற்பட்டிருப்பினும் அதற்கான சிகிச்சையைப் பெற வேண்டும்.

5) ஒவ்வொருவரின் உடலிற்கேற்ப ஒவ்வாத மருந்துகளைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

இவை தவிர அதிக குளிர்ச்சியான அதிக சூடான உணவுகளையும் ஒரே சமயத்தில் உட்கொள்ளக் கூடாது. இவ்வாறு செய்தால் இலகுவில் பற்கள் பழுதடைய வாய்ப்பு உள்ளது. குழந்தைகளுக்கு இனிப்பான

உணவுகளை அதிகளவில் கொடுக்கக் கூடாது. (சாக்லேட், பிஸ்கட்) இவை பல்லில் ஒட்டிக் கொள்ளும் என்பதாலாகும்.

உணவு வகைகளில் விற்றமின் 'A' கல்சியச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் பழங்களை உட்கொள்வதாலும் பற்களை மேற்கூறிய முறைகள் மூலம் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வதாலும் உறுதியான ஆரோக்கியமான பற்களைப் பெறமுடியும்.

அடுத்து கண்களைப் பாதுகாக்கும் முறைகள் பற்றி அறிந்து கொள்வதற்கு முன்பு கண்ணின் அமைப்பு கண்ணில் ஏற்படும் குறைபாடுகள் பற்றி அறிந்து கொள்வது பயனுடையதாக இருக்கும்.

கண் (Eye)

நமது உடலிலுள்ள ஐம்பொறிகளுள் கண்ணும் ஒன்றாகும். மனித வாழ்க்கைக்கு கண் மிக அத்தியாவசியமானதொரு உறுப்பாகும். கண் உதவியின்றி வாழ்வது சிரமமான காரியமாகும். இத்தகைய கண்ணின் சிறப்புத்தன்மையை கருதியே நம் முன்னோரான தெய்வப் புலவர் திருவள்ளுவர்

“எண்ணென்ப ஏனை எழுத்தென்ப இவ்விரண்டும்
கண்ணென்ப வாழும் உயிர்க்கு”

என்று கூறியுள்ளார்.

அதாவது எண்ணும், எழுத்தும் ஆகிய இருவகைக் கலைகளும் வாழும் மக்களுக்கு கண்கள் போன்றதாகும் எனப் பொருள்படுகிறது.

இது போலவே கல்வியையும் கண்ணிற்கு உவமையாக ஒப்பிட்டு கூறப்படுகிறது. அதாவது கல்வியறிவற்றவனைக் கண்ணிருந்தும் குருடன் எனக் கூறுவார்கள்.

இதிலிருந்து கண்ணின் சிறப்புத் தன்மையை நாம் உணரக் கூடியதாகவுள்ளது. இனி இத்தகைய சிறப்புத்தன்மை வாய்ந்த கண்ணின் அமைப்புப்பற்றி சற்றே நோக்குவோம்.

கண்ணின் அமைப்பு

கண்ணானது மண்டையோட்டின் நுதலென்பு (Frontal bone) நுகவுரு என்பு (Zygomatic bone) நெய்யரி என்பு (Ethmoid bone) கண்ணீரென்பு (Lacrimal bone) இவைகளினாலாக்கப்பட்ட கட்டுழியினுள் அமைந்துள்ளது. இந்தக்கண் 6 சோடி கட்டசைகளினால் மேலாகவும்,

10

கீழாகவும், பக்கவாட்டிலும் அசையக் கூடியவாறு கட்டப்பட்டுள்ளது.

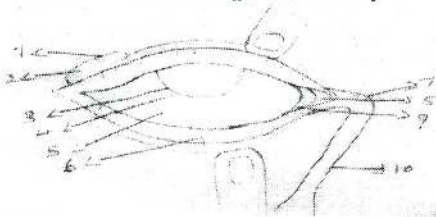
கண்ணின் வெளிப்புறத் தோற்றத்தை அவதானித்தால் படத்தில் (5இல்) காட்டியுள்ளபடி கண்ணிமைகள் (Eye lids) கண்ணிற்கு மேற்புறமாகவும் (மேல் இமை), கீழ்ப்புறமாகவும் (கீழ் இமை) அமைந்துள்ளன. இவை கண்ணினுள் தூசி, சிறுபூச்சிகள், கரும் ஒளி இவை உட்செல்வதைத் தடுத்துப் பாதுகாக்கின்றன.

கண்ணீர்ச் சுரப்பிகளினால் (Lacrimal glands) சுரக்கப்படுகின்ற கண்ணீர் கட்கோளத்தின் மேற்புற மென்சவ்வை ஈரமாக வைத்திருக்கும். அத்துடன் பற்றீரியாத் தொற்றேற்படாதவாறு கண்ணைப் பாதுகாக்கவும் உதவுகிறது.

மேலதிக கண்ணீர் மூக்கு- கண்ணீர்க்கான் மூலம்

மூக்குக்குழியினுட் செலுத்தப்படுகிறது. கண்ணின் வெளிப்புறத் தோற்றத்தை படம் 5 ஆனது காட்டுகிறது.

கண்ணின் வெளிப்புற அமைப்பு



- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 1. மேல் இமை | 6. கீழ் இமை |
| 2. கண்ணீர்ச்சுரப்பி | 7. கண்ணீர்ப்பை |
| 3. கதிராளி | 8. மேல் வளர்சதை |
| 4. கண்மணி | 9. தோல் மடிப்பு |
| 5. விழிவெண்படலம் | 10. மூக்கு கண்ணீர்க்கண் |

கண்ணின் உட்புற அமைப்பு.

கண்ணின் வெளிப்படையாக வன்கோதுப்படை (Sclerotic layer) அமைந்துள்ளது. இது வெண்ணிறமானது. ஒளி ஊடுபுகவிடமாட்டாது.

விழிவெண்படலம்.

இது படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு கண்ணின் முன்பகுதியில் அமைந்துள்ளது. இது ஒளி ஊடுபுகவிடக் கூடியது (Transparent).

தோலுருப்படை

குருதிமயிர்க்குழாய்களைக் கொண்டது

விழித்திரை (Retina)

ஒளி உறுத்துணர்ச்சியுடைய கலங்களைக் கொண்டது. கூம்புகள், கோல்கள் என இருவகைக் கலங்களாலானது.

கண்வில்லை

இருகவிவானது. ஒளி புகவிடக்கூடியது. வில்லையின் குவியத்தூரத்தை மாற்றமுடியும்.

கதிராளி

கருநிறமானது. வில்லைக்கு முன்பாக அமையும். சுருங்கி விரியும் தன்மை உடையது.

கண்மணி

கதிராளியின் மத்தியில் அமைந்துள்ள வட்டவுருவான துளையாகும்.

பிசிர்த்தசை (Ciliary muscle)

கண் வில்லையின் விளிம்பைச் சுற்றி அமைந்துள்ள இணையத்துடன் தொடுக்கப்பட்டுள்ள வட்ட வடிவமான தசையாகும்.

நீர்மயவுடநீர் (Aqueous humour)

வில்லைக்கும், விளிவெண்படலத்திற்கும் இடையேயுள்ள பாய் பொருள். ஒளி ஊடுபுகக் கூடியது.

கண்ணாடியுடநீர் (Vitreous humour)

வில்லைக்குப் பின்புறமாகவுள்ள கட்கோளத்தினுள் அமையும் செலற்றின் (Jellatine) போன்ற பதார்த்தமாகும். ஒளி ஊடுபுக விடக்கூடியது.

மஞ்சட்பொட்டு (Yellow spot)

விழித்திரையின் மீது அமைந்துள்ள சும்புருவான கலங்கள் செறிந்த பகுதியாகும்.

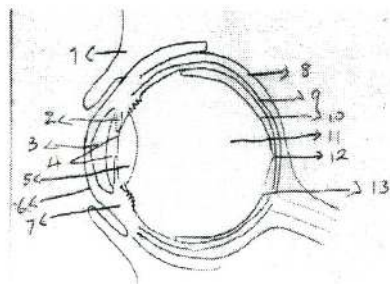
பார்வை நரம்பு (Optic nerve)

விழித்திரையின் ஒளிவாங்கிக் கலங்களிலிருந்து பரம்பிச் செல்லும் நரம்பு நார்கள் ஒன்று சேர்வதால் உருவாகும்.

மேற்கூறப்பட்ட கண்ணின் உட்கட்டமைப்பு அம்சங்களை படம் 6 ஆனது காட்டுகின்றது.

படம்:- 6

கண்ணின் உட்கட்டமைப்பு



1. கண் இமை(Eye lid)
2. கதிராளி(Iris)
3. நீர்மயவுடனீர்(Aqueous humour)
4. கண்மணி(Pupil)
5. கண்வில்லை(Lens)
6. விழிவெண்படலம்(Cornea)
7. பிசிருடல்(Ciliary body)
8. வன் கோதுப்படை(Sclera)
9. தோலுருப்படை(Choroid)
10. விழித்திரை(Retina)
11. கண்ணாடியுடனீர்(Vitreous humour)
12. மஞ்சட்பொட்டு(Yellow spot)
13. குருட்டிடம்

தொழில்கள்

வன்கோதுப்பபடை

கட்கோளத்தின் வடிவத்தைப்பேண உதவும்.
விழிவெண்படலம் கண்ணினுள் ஒளிபுக இடமளிக்கும்.

தோலுருப்படை

கண்ணிற்குப் போசனையளித்தல்

விழித்திரை

விழித்திரையின் மீது விழும் ஒளிக்கேற்ப
கணத்தாக்கங்கள் தொடக்கப்படும்.

கண்வில்லை.

கண்ணினுட்புகும் ஒளியை விழித்திரை மீது
குவிக்கும்.

கதிராளி

கண்ணினுட்புகும் ஒளியினளவை ஆளும்.

கண்மணி

இதனுடாகவே கண்ணினுள் ஒளி புகும்.

பிசிர்த்தசை

கண்வில்லையின் குவியத்தூரத்தைமாற்ற உதவும்.

நீர்மயவுடனீர்

ஒளியை விழித்திரை மீது குவிக்க உதவும்

கண்ணாடிபுடனீர்

ஒளியை விழித்திரையில் குவிக்க உதவும்.

மஞ்சட்பொட்டு

நிறப்பார்வைக்கும், பிரகாசமான விம்பங்களைத் தெளிவாகப் பார்ப்பதற்கும் பொறுப்பாயிருத்தல்.

பார்வை நரம்பு

விழித்திரை மீது உருவாகும் கணத்தாக்கங்களை மூளைக்குக் கொண்டு செல்லும்.

இது வரையிலும் கண்ணின் அமைப்பு தொழில் பற்றிப் பார்த்தோம். இனி கண்ணிலேற்படுகின்ற குறைபாடுகள் பற்றிப் பார்ப்போம்.

கண்ணில் கோளாறுகள் ஏற்படாத வரையில் (Defects) அதன் பார்வையில் மாற்றங்கள் ஏற்படுவதில்லை. ஆனால் கண்பார்வையில் மாற்றம் ஏற்படுகின்ற நிலையைத் தான் குறைபாடு எனக் கூறுகிறோம்.

இனி பொதுவாகக் கண்ணில் ஏற்படுகின்ற குறைபாடுகள் பற்றிப் பார்ப்போம். இவற்றில் பின்வரும் குறைபாடுகள் அடங்கும்.

1. நிறக்குருடு (Colour blindness)
2. கிட்டப்பார்வை.
3. தூரப் பார்வை.
4. வெள்ளெழுத்து.

என்பனவாகும்.

1. நிறக்குருடு

இது பரம்பரையாக வரக்கூடிய ஒரு குறைபாடாகும். இதில் சிவப்பு, பச்சை நிறங்களுக்கிடையே உள்ள வித்தியாசத்தைப் பேதப்படுத்தி அறியமுடியாதிருக்கும். இக்குறைபாட்டினால் அதிகமாக ஆண்களே பாதிக்கப் படுகிறார்கள்.

இவர்களில் ஒரு ஆண் சந்ததியிலிருந்து அடுத்த ஆண் சந்ததிக்கு இக்குறைபாடு பெண்கள் மூலம் பரிமாறப்படுகின்றது. இங்கு பெண்கள் காவிகளாகச் செயற்படுகிறார்கள் (Carries).

2. கிட்டப் பார்வை

முதலில் கிட்டப் பார்வை என்றால் என்ன என்று பார்ப்போம்.

ஒரு பொருளின் மீது ஒளிக்கதிர்கள் பட்டுக் குவிந்து விழித்திரையின் மீது சரியாகப் பதிந்தால் அது இயற்கையான சரியான பார்வையாகும். இவ்வாறல்லாது ஒளிக்கதிர்கள் விழித்திரைக்கு முன்பாகக் குவியும் நிலை தான் கிட்டப்பார்வை எனப்படுகின்றது.

இவ்வாறு கிட்டப்பார்வை தற்காலச் சூழலில் வாழும் அனேகமானோரில் நாம் காணக்கூடியதாக உள்ளது. இதற்கு வயது வரம்பு இல்லை. எந்த வயதிலும் இது ஏற்படலாம்.

முற்காலத்தில் 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களில் தான் ஏற்படுவது வழக்கம். ஆனால் தற்காலத்தில் 10-12 வயதிலிருந்தே இத்தகைய குறைபாடு தோன்றத் தொடங்குகிறது.

இனி கிட்டப் பார்வை ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் பற்றிப் பார்ப்போம்.

காரணங்கள்

1) குழந்தைகளுக்கு அவர்களின் தேவைக்கேற்ப (வயது, உடல் எடை) போசாக்குணவு (Nutrition food) கிடைக்காத நிலையிலும், அதிகமாகக் கொழுப்புச் சத்து உண்பதினாலும் சிறுவயதிலேயே கண் கோளாறேற்பட வாய்ப்பு உருவாகிறது.

இது தவிர தவறான உணவுப் பழக்கத்தினாலும் இந்நிலை உருவாகிறது.

2) கண்களைத் தவறாகப் பயன்படுத்துதல். அதாவது அதிகமாகக் கண்விழித்து திரைப்படம் பார்ப்பது, கணணியை (Computer) அதிக நேரம் பயன்படுத்துவது போன்றவைகளினால் ஏற்படுகின்றது.

3) வயிற்றுக் கோளாறுகள், ஓயாத இருமல் நரம்புத் தளர்ச்சி, பற்களில் கோளாறு போன்றவைகளினாலும் இந்நிலை ஏற்படுகின்றது.

4) மனம் சம்பந்தமான காரணிகளினாலும் உருவாகிறது என தற்போதைய மருத்துவ அறிஞர்கள் கருதுகிறார்கள்.

அதாவது பலவீனமான மனநிலை, அச்ச உணர்வு, எப்பொழுதும் கவலைப்படுதல் என்பனவும் குழந்தைகள் முதன் முதலாக பள்ளி செல்லும் போது ஏற்படுகின்ற மனக்குழப்பத்தினாலும் இலேசாக பார்வைக் கோளாறு ஏற்படுகின்றது.

5) இக்குறைபாட்டை ஆரம்ப நிலையிலேயே நிவர்த்தி செய்ய மக்களும் மருத்துவர்களும் தவறுவதனாலும் உருவாகிறது.

3. தூரப்பார்வை

தூரப்பார்வை என்றால் என்ன என்று பார்ப்போம். அதாவது கண்ணிலுள்ள நான்கு (Rectus muscles) ரெக்டஸ் தசைகளும் சுருங்கி அதனால் கண்கள் அழுத்தப்பட்டு விழித்திரைக்கும், வில்லைக்கும் இடையேயுள்ள தூரம் குறுகும். இதனால் ஒளிக்குவியல் விழித்திரையின் மேல் விழாமல் விழித்திரையையும் தாண்டி வெளியே விடும். இதுவே தூரப்பார்வை எனப்படுகின்றது.

காரணங்கள்

- 1) போஷாக்கான உணவை உட்கொள்ளாமை.
- 2) சிலருக்குப் பரம்பரை காரணமாகவும் ஏற்படுகின்றது.
- 3) சுற்றுப்புறச் சூழல் மாறுபாடடைதல்.
- 4) தொழில் முறைக் காரணியாக கண்களுக்கு ஓய்வு கிடைக்காத நிலையில் ஏற்படுகின்றது. அதாவது அதிக நேரம் கண்ணியைப் பயன்படுத்துவது, புத்தகங்களைத் தொடர்ந்து படிப்பது, அதிக நேரம் கண்விழித்துத் தொலைக்காட்சி பார்ப்பது, தூரத்திலுள்ள பொருட்களை அதிக நேரம் உற்று நோக்குவது போன்ற காரணங்களினால் கண்தசைகளில் (Rectus muscles) பாதிப்பேற்பட்டு தூரப்பார்வை ஏற்படுகிறது.

4. வெள்ளெழுத்து

இதுவும் கண்ணிலுள்ளே அமைந்துள்ள வில்லையில் ஏற்படும் மாற்றங்களினால் உருவாகும் ஒரு குறைபாடாகும். இக்குறைபாடுள்ளவர்களுக்கு படிப்பதில் சிரமமேற்படுகின்றது. இக்குறைபாடு தான் வெள்ளெழுத்து எனப்படுகிறது.

இனி இது எவ்வாறு ஏற்படுகின்றது எனப் பார்ப்போம்.

பொதுவாக நமது கண்ணின் வளர்ச்சி 12 வயதில் முழுமையடைகிறது. ஆனால் கண்ணினுள் அமைந்துள்ள வில்லையானது தொடர்ந்து வளர்ந்து பன்மடங்கு கலங்களின் வளர்ச்சி ஒரு நிலையில் கடினத் தன்மையடைகிறது. இதனால் வில்லையின் முன்வளைவுத் தன்மை பாதிக்கப்படுவதால் அருகிலுள்ள பொருட்களினைப் பார்ப்பதில் குறிப்பாக எழுத்துக்களை வாசிப்பதில் சிரமம் ஏற்படுகிறது.

இக்குறைபாடு பொதுவாக 40 வயதைக் கடந்தவர்களுக்கு ஏற்படுகிறது.

குறிகுணங்கள்

புத்தகம் படிக்கும் போது கண்களில் வலி, எரிச்சல், தலைவலி போன்றவை ஏற்படும்.

இது வரையிலும் கண்ணிலேற்படுகின்ற குறைபாடுகள் பற்றிப் பார்த்தோம். இனி அவற்றிற்கான சிகிச்சை முறைகள் பற்றிப் பார்ப்போம்.

சிகிச்சை முறைகள் (Treatment)

1) நிறக்குருடு

இக்குறைபாடு பரம்பரை காரணமாக ஏற்படுவதால் நிவர்த்தி செய்ய முடியாது.

2) கிட்டப் பார்வை

- a) இக்குறைபாட்டை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்து அதற்கான சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

- b) போசாக்கு நிறைந்த உணவுகளை ஒவ்வொருவரின் உடல்வாகிற்கு ஏற்ப உட்கொள்ள வேண்டும்.

இதற்காக விற்றமின் 'A' சத்து நிறைந்த உணவுகளான கரட், அகத்திக்கீரை, முருங்கைக்கீரை, கருவேப்பிலை, பசளிக்கீரை போன்ற கீரை வகைகளையும், மஞ்சள் நிறங்கொண்ட காய்கறிகள், பழங்களையும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக குழந்தைகள் கல்வி கற்கும் மாணவர்கள் இதில் அதிக கவனம் செலுத்தல் வேண்டும்.

- c) தொடக்க நிலையில் இருக்கும் போது கண்ணிற்குத் தகுந்த பயிற்சி அளிப்பதன் மூலம் கிட்டப்பார்வையைச் சீர்செய்துவிட முடியும். இதற்குக் குணமாகாவிடில் இதற்குத் தகுந்த கண்ணாடி அணிதல் வேண்டும். இதற்கு குழிவில்லையை (Convex lens) பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

- d) இது தவிர மனநிலை சம்பந்தமாக ஏற்பட்டிருப்பின் மனதிற்கு அமைதியைக் கொடுக்கக் கூடிய செயல்களில் ஈடுபடல் வேண்டும்.

- e) கண்களைத் தவறாகப் பயன்படுத்துவதைத் தடுத்தல் வேண்டும். அதாவது அதிகநேரம் கண்விழித்து தொலைக்காட்சி பார்ப்பது, கண்ணியைப் பயன்படுத்துவது போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

- f) இது தவிர உடலில் வேறு ஏதாவது கோளாறுகள் இருப்பின் அவற்றிற்கு தகுந்த சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

3) தூரப்பார்வை

- a) ஆரம்ப நிலையிலிருப்பின் மருத்துவ சிகிச்சையால் எளிதில் குணமாக்கிக் கொள்ளலாம்.

இதற்கு குவிவுவில்லையைப் பயன்படுத்தி பார்வையைச் சீர்செய்து கொள்ளலாம் (Concave lens).

- b) போசாக்கு நிறைந்த உணவுகளைத் தினந்தோறும் உட்கொள்ள வேண்டும் (விறற்றின் 'A' நிறைந்த உணவு).

- c) கூடுமானவரை கண்களுக்கு ஓய்வு கொடுத்தல் வேண்டும். எப்பொருளையும் காரணமின்றி உற்றுப் பார்க்கக் கூடாது. கண்களுக்கு தகுந்தவாறு பயிற்சி அளித்தல் வேண்டும்.

கண்களுக்கான பயிற்சி முறை பற்றி கண்களைப் பாதுகாக்கும் முறைகள் எனும் பகுதியில் விளக்கப்படுகின்றது.

4 வெள்ளெழுத்து

இக்குறைபாட்டை வராது தடுக்க முடியாது. இது வயது காரணமாக கண்ணினுள்ளே உள்ள வில்லையில் (Lens) ஏற்படும் இயற்கையான மாற்றமாகும்.

இக்குறைபாட்டைத் தவிர்ப்பதற்கு இரண்டு ஆண்டுகளுக்கொரு முறையோனும் கண்ணாடிகளை மாற்றிக் கொள்வது அவசியமாகும்.

இது வரையிலும் கண்ணில் ஏற்படுகின்ற குறைபாடுகள் பற்றிப் பார்த்தோம்.

இனி கண்களில் பாதிப்பேற்படாதவாறு பாதுகாக்கும் முறைகள் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

கண்களைப் பாதுகாக்கும் முறை.

கண்

தற்காலச் சூழலில் வாழும் மனிதர்கள் ஆதிகாலத்தில் வாழ்ந்த மனிதர்களை போலல்லாது கல்வித்துறை போன்ற பல துறைகளிலும் முன்னேற்றமடைந்து வருகிறார்கள். அதிலும் இன்றைய 21 ஆம் நூற்றாண்டில் முழு உலகமுமே கணணி (Computer) மயமாகி விட்டது. இதனால் எல்லா அலுவலகங்களிலும் இதன் பயன்பாடும் அதிகரித்து விட்டது. ஆனால் இதன் காரணமாக அனேகமான மக்கள் கண் பாதிப்புள்ளாகும் துர்பாக்கிய நிலையை அடைந்துள்ளனர். ஆகவே எல்லா மக்களும் கண்களைப் பாதுகாக்கும் முறை பற்றி அறிந்திருப்பது மிக அவசியமாகும்.

அதாவது கணணியைப் பயன்படுத்தும் போது தொடர்ச்சியாகக் கண்கள் அக்கருவியை உன்னிப்பாக அவதானித்துக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும். இதன் காரணமாகக் கண்ணின் தசைநார்களும், விழித்திரை போன்றவையும் பாதிப்படைவதால் கண் வெகுவிரைவில் சோர்வடையும். அத்துடன் கண்வலி, தலைவலி போன்றவையும் ஏற்படும் நிலை உருவாகும். குறிப்பாக மாணவர்களைப் பொறுத்த மட்டில் கல்வி கற்கும் நேரம் அதிகரிக்கப்பட்டுள்ளது. அதாவது தொடர்ச்சியாக அதிக நேரம் புத்தகங்களை வாசித்தல், எழுதுதல் போன்ற காரணங்களினால் அவர்களின் கண்களும் பாதிப்புள்ளாகின்றன. இது தவிர அதிக நேரம் தொலைக்காட்சி பார்த்தல், அதிக நேரம் கண்விழித்தல் போன்றவற்றாலும், அதிக ஊட்டச்சத்து நிறைந்த

உணவுகளை உட்கொள்ளாமையினாலும் இந்நிலை உருவாகிறது.

இனி கண்களைப் பாதுகாக்கும் முறை பற்றிப் பார்ப்போம்.

கண்களைப் பாதுகாக்கும் முறைகள்.

1) கண்களை மூடி நீரை வாரித் தெளித்தல்.

அதாவது கண்கள் மூடிய நிலையில் குளிர்ந்த நீரைக் கண்களின் மேல் தெளித்தல் வேண்டும். இவ்வாறு காலையிலும், இரவு படுக்கச் செல்வதற்கு முன்பும் செய்தல் வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் முழுநாளும் அதிகளவில் வேலை செய்ததால் ஏற்பட்ட கண் அயர்ச்சி, கண் எரிச்சல் போன்றவை நீங்கிக் கண்ணில் புத்துணர்ச்சி ஏற்படும்.

2) புத்தகங்களைப் படிக்கும் முறை.

கல்வி கற்கும் மாணவர்களும் ஏனையோரும் புத்தகங்களைக் கண்ணிலிருந்து 10" அல்லது 12" தூரத்தில் வைத்திருந்து வாசித்தல் வேண்டும். ஒளிக்கதிரானது வாசிக்கும் நபரின் முதுகுப் புறமாக வரும் வகையில் நேராக நிமிர்ந்து அமர்ந்து படித்தல் அவசியம். அத்துடன் புத்தகத்தை சாய்வாக வைத்திருந்து படித்தல் வேண்டும். ஒரு போதும் படுத்திருந்து படித்தல் கூடாது. இவ்வாறு படிப்பதால் கண் தசைகளுக்கும் கண் வில்லைக்கும் பாதிப்பேற்பட்டு கண்பார்வைக் குறைபாடு ஏற்பட வழிவகுக்கும்.

இதேபோல ஓடிக்கொண்டிருக்கும் வாகனத்திலிருந்தும் வாசிப்பதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். ஏனெனில் வாகனத்தின் அசைவிற்கேற்ப நமது கண்ணிற்கும், புத்தகத்திற்கும் இடையேயுள்ள தூரம் மாறுபடும். இதனால் கண் மிகுந்த சிரமத்துடன் வாசிக்க நேரிடும். இக்காரணத்தினால் கண்ணில் பாதிப்பேற்பட வழிவகுக்கும்.

மங்கிய ஓளியில் புத்தகம் வாசிப்பதையும் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

3. கண்ணில் தூசி விழுந்தால்.

இந்நிலையில் கண்களைக் கசக்கக் கூடாது. கசக்கினால் துணிக்கைகள் கண்ணின் மெல்லிய பகுதிகளைச் சேதமுறச் செய்து விடும். கண்ணில் தூசி இருந்தால் இமைகளை வெட்டி வெட்டி விழித்தல் வேண்டும். இதனால் தூசி தானாகவே கண்ணிருடன் வெளியேறி விடும். இது கண்ணில் நடைபெறுகின்ற இயற்கையான செயற்பாடாகும்.

இதைவிட தூசியை வெளியேற்றுவதற்கு இன்னொரு செயல் முறையும் உள்ளது.

அதாவது கண்அளவிற்கு அமையக்கூடிய பாத்திரத்தில் சுத்தமான குளிர்ந்த நீரை எடுத்து அதைக் கண்கள் மூடியிருக்கும் நிலையில் கண்ணுடன் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் கண்களைத் திறந்து நீர் கண்ணினுட் செல்லுமாறு குனிந்து அமரவேண்டும். இவ்வாறு பலமுறை செய்வதால் கண்ணினுள்ள தூசி நீருடன் சேர்ந்து வெளியேறி விடும். இவ்வாறு வெளியேறாவிடில் மருத்துவரின் உதவியை நாடவேண்டும்.

4 தொலைக்காட்சி பார்க்கும் போது 6” தூரத்திலிருந்து பார்த்தல் வேண்டும். அந்த அறையில் கட்டாயமாக வெளிச்சம் இருத்தல் வேண்டும்.

5 கணணியை (Computer) பயன்படுத்திப் பணிபுரிவோர் கட்டாயமாகக் கண்ணாடிகளை (Spectacles) அணிந்து கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் தொடர்ச்சியாகக் கணணியை உற்று நோக்காது கண்களுக்கு ஓய்வு கொடுத்தல் வேண்டும். இவ்வாறு ஓய்வு கொடுப்பதற்காக சில பயிற்சி நெறிகள் உள்ளன. அவை பற்றி இங்கே பார்ப்போம்.

கண்களுக்கான பயிற்சி நெறி முறைகள்.

- 1) கண்களால் நேராகப் பார்த்தல் வேண்டும்.
- 2) உள்ளங்கை பயிற்சி நெறி

இதைக் கண் களைப்புற்றிருக்கும் நேரம் செய்தால் கண்களில் புத்துணர்ச்சி ஏற்படும்.

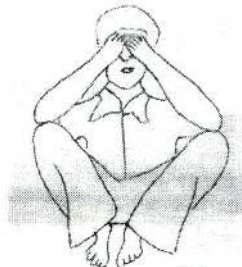
செய்முறை

அலுவலகங்களில் பணிபுரிவோராயின் நாற்காலியில் அமர்ந்து (மேசையின் முன்னால் அமர்ந்து) இரு கைமுட்டிகளையும் (Elbow) மேசையின் மீது வைத்துச் செய்யலாம். முதலில் இரு கைகளையும் ஒன்றுடனொன்று உராய்ந்தால் சிறிது சூடு உண்டாகும். அதன் பின்னர் இரு உள்ளங்கைகளையும் கிண்ணம் போன்று குழியாக அமைத்து கைவிரல்களைக் குறுக்காக ஒன்றன் மேலொன்று பதித்து படம் - 7 இல் காட்டியவாறு கண்களில் மேல் வைத்தல் வேண்டும். வைக்கும் போது கண்களை அழுத்தக் கூடாது. இவ்வாறு செய்யும் போது கண்களில் சூரிய ஒளி படக்கூடாது. இப்பயிற்சியைப் 10-12 நிமிடம் வரை செய்ய வேண்டும்.

இவ்வாறு செய்வதால் தொடர்ந்து வாசிப்பதால் ஏற்படுகின்ற களைப்பு கண்ணிற்கு அதிக வேலைப்பளுவினால் ஏற்படுகின்ற கண் சோர்வு என்பன நீங்கி கண் புத்துணர்ச்சி பெறும்

படம் 7

உள்ளங்கை பயிற்சி நெறி

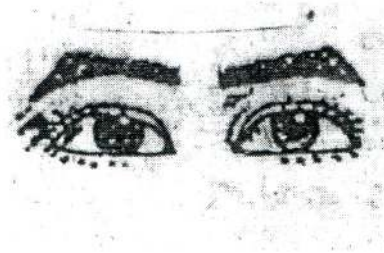


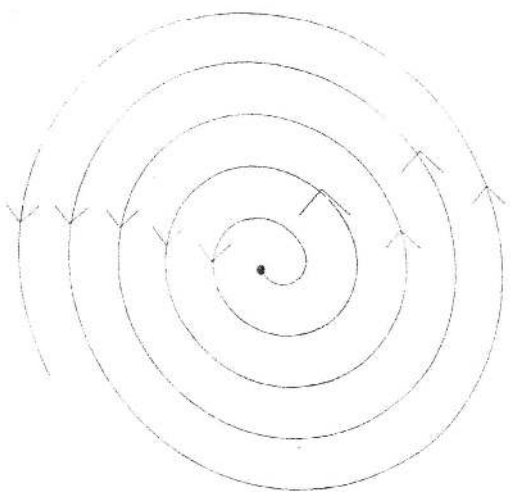
- 3) யோகாசனப் பயிற்சியில் கண்ணிற்கென சிறப்பான பயிற்சி முறைகள் உள்ளன. இனி அப்பயிற்சி முறைகள் பற்றிப் பார்ப்போம்.

கண்ணிற்கான யோகாசனப் பயிற்சி நெறிகள்

- 1) கண்களைப் வலது பக்கம், இடது பக்கம், மேல் நோக்கி மாற்றி மாற்றி மிகவும் மெதுவாகப் பார்க்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்யும் போது கண்கள் வலிக்குமென்பதற்காக வாய் நிறைய நீரை வைத்துக் கொண்டு செய்தல் வேண்டும்.
- 2) கீழ் கண்டபடி (படம்: 8 இல் காட்டியவாறு) படம் வரைந்து கொண்டு அதனை நாம் இருக்கும் இடத்தில் இருந்து 5” தூரத்தில் வைக்கவும். கண் பார்வையைக் கோட்டின் மேல் செலுத்த வேண்டும். அதன் பின் கோட்டினைத் தொடர்ந்து கண் பார்வையைச் செலுத்தல் வேண்டும். இறுதியில் அது புள்ளியில் முடிவடையும். இதே போல் மறுபடியும் செய்தல் வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் கண்மணி, கண்வில்லை, என்பவை வலுவடைவதுடன் கிட்டப்பார்வை, தூரப்பார்வையும் ஏற்படாது பாதுகாக்கப்படும்.

படம் 8





புலி 8

அடுத்து வேதாத்திரி மகரிஷி அருளிச் செய்த எளிமையான கண்பயிற்சி முறை பற்றிப் பார்ப்போம்.

பயிற்சி நிலை I

ஒரு விரிப்பின் மீது அமர்ந்து (வஜ்ராசன நிலையில்) இரு கட்டை விரல்களையும் மேல் நோக்கியவாறு வைத்துக் கொண்டு மற்றைய விரல்களைக் கோர்த்துக் கொள்ளவும். முகத்திற்கு நேராகக் கைகளை உயர்த்தி முழங்கையையும் மடித்துக் கொள்ளவும். பின் கட்டை விரல் நகக்கண்ணின் மேல் பார்வையை நிலையாக வைத்துக் கொள்ளவும். கைகளை வலப்பக்க கோடிக்கும், பின் இடப்பக்கக் கோடி வரைக்கும் கொண்டு செல்லவும். (படம் 9 இல் காட்டியபடி) இந்தப் பயிற்சியின் போது கழுத்திற்கும் இடுப்பிற்கும் இலேசான அசைவிருக்கும். அத்துடன் கண்கள் போகும் திசையில் தலையையும் ஓரளவு திருப்பலாம். ஆனால் தலையை முற்றிலுமாகத் திருப்பக் கூடாது. படம் 9 இல் காட்டியுள்ளபடி கண்கள் வலது புறமும், இடது புறமும் செல்ல வேண்டும். இது போல 5 முறை செய்யவும்.

படம் 9



பயிற்சி நிலை II

கட்டை விரல் நகக்கண்ணின் மேல் பார்வையை நிலையாக வைத்துக் கொண்டு தலைக்கு நேர்மேலேயும், முழங்கால் பகுதி வரையிலும் படம் 10 இல் காட்டியுள்ளபடி கொண்டு வரவும். கூடவே கழுத்தும் மேலும், கீழுமாகச் செல்ல வேண்டும். இவ்வாறு செய்யும் போது கண்களும் மேனோக்கியும், கீழ் நோக்கியும் செல்ல வேண்டும். இவ்வாறு 5 முறை செய்ய வேண்டும்.

படம் 10



பயிற்சி நிலை III

கட்டை விரல் நகக் கண்ணின் மேல் பார்வையை நிலையாக வைத்துக் கொண்டு இடது தொடையிலிருந்து மூலை விட்டமாகக் கைகளை வலது புறம் மேல் நோக்கிக் கொண்டு செல்லவும்.

மீண்டும் இடது தொடையை நோக்கிக் கீழே கொண்டு வரவும். கழுத்து இலேசாக அசைய வேண்டும். கண்கள் படம் 11 இல் காட்டியவாறு கீழ் இடது கோடிக்கும், மேல் வலது கோடிக்கும் செல்ல வேண்டும். இது போல் 5 தடவைகள் செய்தல் வேண்டும்.

படம் 11



பயிற்சி நிலை IV

படம் 11 இல் காட்டியதற்கு எதிராகச் செய்தல் வேண்டும். அதாவது கட்டை விரல் நகக்கண்ணின் மேல் பார்வையை நிலையாக வைத்துக் கொண்டு கைகளை வலது தொடையிலிருந்து இடது புறம் மேல் நோக்கிக் கொண்டு செல்லவும். மீண்டும் வலது தொடையை நோக்கிக் கீழே கொண்டு வரவும். கழுத்து இலேசாக அசைய வேண்டும்.

பயிற்சி நிலை III, பயிற்சி நிலை IV உம் நினைவில் நிறுத்த X என்ற பெருக்கல் குறியை உருவகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

பயிற்சி நிலை V

கட்ரை விரல் நகக் கண்ணில் பார்வையை நிலையாக வைத்துக் கொண்டு மூடிய கைகளை கடிகார முள் சுற்றும் திசையில் இடமிருந்து வலமாக வட்டப்பாதையில் சுற்றவும். ஆரம்பத்தில் சிறிய வட்டமாகவும், பின் பெரிய வட்டமாகவும் சுற்ற வேண்டும். இப்பயிற்சியின் போது கண்கள் அதன் ஓரம் முழுவதும் வட்டமாகச் சென்று வரும். இது போல் 5 முறை செய்யவும்.

படம் 12



பயிற்சி நிலை VI

பயிற்சி நிலை V இல் செய்ததற்கு எதிர்திசையில் (கடிகார முள் சுற்றும் திசைக்கு எதிராக) வலமிருந்து இடமாக வட்டப்பாதையில் 5 முறை சுற்றவும். கண்கள் வட்டமாகச் சுழன்று வரும்.

பயிற்சி நிலை VII

பயிற்சி நிலை IV இல் காட்டியவாறு மூடிய கைப்பெருவிரலின் நகக் கண்ணில் பார்வையைச் செலுத்தி 4” தொலைவில் முகத்திற்கு அருகாமையில் கைகளை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பின் கைகளை முன்னும், பின்னும் அசைக்கவும். அச்சமயம் கண்கள் கை அசைவிற்கேற்ப முன்னும், பின்னும் செல்லும். இது போல் 5 தடவைகள் செய்யவும்.

படம் 13



நன்மைகள்

1. இந்தப் பயிற்சி முறைகளினால் கண்மணியைச் (Iris) சுற்றியுள்ள தசை நார்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கப்படுகின்றது. கண்ணிலுள்ள வில்லையின் (Lens) வடிவத்தைச் சீராக இருக்கச் செய்கிறது. இதன் மூலம் கண் பார்வை விருத்தியாகும்.
2. கண்ணோய், வலி, எரிச்சல் வராமல் கண்ணைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளும்.

உணவுமுறை.

உணவானது மனிதன் உடல் ஆரோக்கியத்துடன் உயிர் வாழ்வதற்கு மிக அவசியமானது.

அனேகமான மக்கள் உணவானது உயிர் வாழ்வதற்கும், பசியைப் போக்குவதற்கும் மாத்திரம் பயன்படுவதாக நினைக்கிறார்கள். ஆனால் அதற்காக மட்டுமல்லாது உடலை நோய் அணுகாது பாதுகாத்து ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும் அரிய பணியையும் செய்கின்றது.

ஆகவே நாம் தினந்தோறும் உட்கொள்கின்ற உணவானது எத்தன்மை வாய்ந்ததாகவும் (நிறை உணவு) எத்தகைய ஒழுங்கு முறையில் உட்கொள்ளப்பட வேண்டுமென்பது பற்றியும் பார்ப்போம்.

- 1) நாம் தினந்தோறும் அதிகாலையில் துயிலெழும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் (4 மணி). பின் பல் துலக்கியதும் வெறு வயிற்றில் 1 குவளை நீர் (குளிர் நீர்) அருந்த வேண்டும். குளிர் காலமாயின் வெந்நீர் அருந்தலாம். அதைத் தொடர்ந்து மலம் கழிக்கச் செல்ல வேண்டும். நீர் பருகுவதால் மலம் இலகுவாகக் கழியக்கூடியதாக இருக்கும்.
- 2) அடுத்து உணவு முறையை எடுத்துக் கொண்டால் காலை உணவு இலேசாகவும், மதிய உணவு சற்றுக் கூடுதலாகவும், இரவு உணவு மிதமாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

அதாவது காலையில் $\frac{1}{4}$ வயிறும், மதியம் $\frac{3}{4}$ வயிறும், இரவு $\frac{1}{2}$ வயிறும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு உண்பதால் உணவு ஜீரணமாவதற்கு (Digestion) இடவசதி ஏற்படும். இதனால் அஜீரணக் கோளாறுகள் ஏற்படாது தவிர்க்கப்படும்.

3) பொதுவாக நாம் 2 வேளையும் உணவை உட்கொள்ளலாம். ஆனால் 1 வேளை உட்கொள்வது சாலச்சிறந்தது (நீரிழிவு நோயாளிகள், அல்சர் நோயாளிகள் தவிர).

இதைத்தான் பெரியோர்கள்

ஒரு போது உண்பவன் யோகி

இரு போது உண்பவன் போகி

முப்போது உண்பவன் ரோகி

எனக் கூறியுள்ளார்கள்.

ஆனால் 3 வேளையும் சாப்பிடுபவர்களுக்கு ஏதாவது உடல் உபாதை இருந்து கொண்டேயிருக்கும். ஆனால் முதியோர் நோயாளிகள் 3 வேளையும் அளவோடு உட்கொள்ளலாம்.

இவ்வாறு நாம் உண்ணும் உணவானது வெறுமனே வயிற்றுப் பசியைத் தணிப்பதோடல்லாது உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதாகவும் அமைத்தல் வேண்டும்.

4) அதாவது நாம் நாவிற்குச் சுவையாக உள்ளது என்பதற்காக உணவை அளவுக்கதிகமாக உண்ணக்கூடாது. நாம் உண்ணும் உணவினளவு (Quantity) முக்கியமல்ல. உணவின் தரத்தையே (Quality) கவனத்தில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். எவ்வாறெனில் அவ்வுணவானது ஒவ்வொருவரின் வயது, உயரம், எடை, தொழிலுக்கேற்ப நிறை உணவாக (Balance diet) அமைந்துள்ளதா என்பதையே கருத்தில் கொள்ளவேண்டும்.

இதைத்தான்

“நாவிற்கு அடிமையானால்
நோய்க்கடிமை”

என்ற கூற்றும் விளக்குகிறது.

இங்கு நிறை உணவு என்று குறிப்பிட்டுள்ளது காபோவைதரேற், கொழுப்பு, புரதம் மற்றும் விறற்றின்கள், கனியுப்புக்களை உள்ளடக்கியுள்ள உணவாகும். இந்த உணவுகளில் நார்ச்சத்தும் (Fibre) உள்ளடங்கியதாக இருப்பது அவசியமாகும். நார்ச்சத்தின் முக்கியத்துவம் பற்றி முன்னர் குறிப்பிட்டிருந்தோம். (ஆரோக்கிய வாழ்வளிக்கும் மூலிகைகளும், உணவின் போசனைக் கூறுகளும் என்ற நூலில்)

5) நாம் பசியேற்பட்ட பின்னர் தான் உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். மற்றவர்களின் வற்புறுத்தலுக்காக உண்ணக் கூடாது.

இதைத்தான்

“துவரப் பசித்த பின் உண்க”

என்ற குறளும் விளக்குகிறது.

இங்கு துவரப்பசி என்பது நன்றாகப் பசித்தல் என்பதனைக் குறிக்கும். அதாவது நமது உடலிற்குத் தேவையான சக்தி குறையும் போது தான் பசி (Appetite) உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது.

இவ்வாறல்லாது பசியில்லாத போது உணவை உட்கொள்வோமாயின் அது நிச்சயமாக அஜீரணக் கோளாறை (Indigestion) ஏற்படுத்திவிடும். இதனால் உடலில் பல நோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்பு உருவாகும்.

இதைக் கருத்தில் கொண்டுதான் மருத்துவ வல்லுநர்கள்

“வாழ்வதற்காக உண் - உண்பதற்காக வாழாதே.
 மற்றவர்களுக்காக உணவை உண்ணாதே - அவர்கள்
 வந்து ஜீரணித்து தரமுடியாது.
 உணவு வீணாகி விட்டதே எனத் தேவைக்கதிகமாக
 உண்ணாதே”

அது உடல் நலத்தைக் கெடுத்துவிடும் என
 எச்சரித்துள்ளனர்.

6) இது தவிர நாம் உணவு உட்கொள்ளும் போது
 மனஅமைதியுடனும், அவசரப்படாமலும் நிதானமாக
 உணவை பற்களினால் நன்கு அரைத்து உமிழ் நீருடன்
 நன்றாகக் கலக்குமாறு செய்து உட்கொள்ள வேண்டும்.
 இவ்வாறு செய்வதால் அஜீரணக் கோளாறுகள் ஏற்படாது
 பாதுகாக்கப்படும்.

இதைத்தான்

“நொறுங்கத் தின்பவர்

நூறு வயது வாழலாம்.”

என்ற கூற்றும் விளக்குகிறது.

ஆனால் தற்காலச் சூழலில் வாழும் மக்கள் மன
 அமைதியின்றியும், அவசரமாகவும் உணவு உண்பதால்
 அஜீரணக் கோளாறினால் அவதியுறுகிறார்கள். இவ்வாறு
 உணவு உண்ணும் போது பற்களினால் நன்கு
 அரைக்கப்படாமலும், உமிழ் நீருடன் கலக்கப்படாமலும்,
 இரைப்பையை அடைகின்றது. இதனால் இரைப்பையில்
 உணவு ஜீரணிக்கப்படுவதற்கு அதிகளவில் நொதியங்கள்
 (Enzymes) சுரக்கப்பட வேண்டியுள்ளது.

இதனால் இரைப்பையின் தொழிற்பாடும்
 அதிகரிக்கும் நிலை உருவாகும். அத்துடன் மன
 அமைதியின்றி இருக்கும் நிலையில் நொதியங்களின் சுரப்பு
 விகிதமும் குறைவாக இருக்கும். இவ்வாறு உட்கொண்ட
 உணவு ஜீரணிக்கப்படாத நிலையில் வயிற்றுப் பொருமல்
 (Flatulent), உடல் அசதி, குமட்டல் (Nausea), வாந்தி
 போன்ற உபத்திரவங்கள் ஏற்படும்.

7) நாம் கூடுமானவரை காய்கறி, கீரை வகைகளைப் புதிதாகவும் (Fresh), பச்சையாகவும் (Uncooked) உண்பது சிறந்தது.

அதாவது வல்லாரை, தூதுவளை, கறிவேப்பிலை, கரட், பாகற்காய், தக்காளி, பீற்றுாட், வாழைத்தண்டு இவற்றைப் பச்சையாகவே உண்ணலாம். இவ்வாறு சாப்பிடுவதால் உடலிற்குத் தேவையான விற்றமின்களை முழுமையாகப் பெறக்கூடியதாக இருக்கும்.

ஆனால் தற்காலத்தில் இவ்வாறு உண்பது சுகாதாரக்குறைவாக இருப்பின் காய்கறிகளை நன்கு சுத்தம் செய்து அரைவேக்காட்டில் (half boil) அவித்துச் சாப்பிடலாம்.

8) இன்னொரு முக்கியமான அம்சம்.

சமைத்த உணவுகளை நாம் எவ்வாறு உட்கொள்ள வேண்டுமென்பதாகும். இங்கு நாம் முக்கியமான விடயத்தைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டியுள்ளது.

அதாவது நவீன ஆராய்ச்சிகளின்படி (Modern research) கீழ்க் காணும் விடயங்கள் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளன.

இந்த ஆராய்ச்சியின் மூலமாக சமைத்த உணவுகளில் புற்று நோயை உருவாக்கக்கூடிய நைட்ரோசமைன்ஸ் (Nitrosamines) என்னும் பொருள் உருவாகின்றதெனக் அறியப்பட்டுள்ளது.

அதாவது நாம் உண்ணும் காய்கறிகளில் நைட்ரேற் (Nitrate) அதிகமாக இருக்கும். இந்த நைட்ரேற் பல்வேறு நோய்க்கிருமிகளின் தாக்கத்தினாலும், சில வகை இரசாயனப் பொருட்களுடனும் இணைந்து நைட்ரோசமைன்சை உருவாக்குகின்றது. இவை பெரும்பாலும் சமைத்து வைத்த உணவுகளிலேயே உருவாகின்றது.

அதுவும் அதிகமாக உலர்த்தல், பொரித்தல், வறுத்தல் போன்ற சமையல் முறைகளினால் ஏற்படுகின்றது.

மாமிச உணவுகளிலும் அதிகம் உலர்த்துதல், கருவாடு, சிவப்பு மிளகாய் வற்றல், அதிக காரமுள்ள உணவுகளிலும் இது உருவாகும்.

அடுத்து சமைத்த உணவுகளை உண்பதால் பாதிப்பு ஏற்படாதவாறு தடுப்பதற்கான வழிமுறைகள் பற்றிப் பார்ப்போம்.

தடுப்பு முறைகள்.

- i) சமைத்த உணவை 3 மணித்தியாலங்களுக்குள் சாப்பிட வேண்டும்.
- ii) எண்ணெய்யில் பொரித்த உணவுகள் புகையில் வேக வைத்த உணவுகளைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- iii) தூய நீரைப் பருக வேண்டும்.
- iv) விற்றமின் 'C', விற்றமின் 'E' நிறைந்த உணவுகளை உட்கொண்டால் இந்த விஷப்பொருட்கள் உருவாகாது செய்துவிட முடியும். இதே போல மஞ்சட் தூளும் இதனைத் தடுத்து நிறுத்துகிறது.

எனவே யாவரும் கட்டாயமாகச் சமையலில் மஞ்சள் சேர்ப்பது அவசியம். அத்துடன் விற்றமின் 'C' நிறைந்த பழங்களையும் உணவில் தவறாமல் சேர்க்க வேண்டும்.

- 9) பழங்களை உண்பதாயின் அவற்றை சமைத்த உணவுகளுடன் சேர்த்து உண்ணக் கூடாது. அவற்றை உணவு உட்கொண்ட அரை மணித்தியாலத்தின் பின் உண்ணலாம். ஏனெனில் பழங்கள் இலகுவில் ஜீரணிக்கக் கூடியவை. ஆனால் சமைத்த உணவு விரைவில் ஜீரணமாகாது. ஆகவே இரண்டும் ஒன்றாகக்

கலப்பதால் பழங்களிலிருந்து கிடைக்கும்
விற்றமின்களை முழுமையாகப் பெற முடியாதிருக்கும்.

- 10) நீர் அருந்துவதாயின் உணவு உட்கொண்ட அரை மணித்தியாலத்தின் பின்னர் அருந்தலாம்.
- 11) இரு உணவு வேளைகளுக்கிடையேயுள்ள கால அளவு 3 மணித்தியாலங்களுக்குக் குறையாதிருத்தல் வேண்டும்.

இடையில் நொறுக்குத்தீன் உண்பதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். அவ்வாறு உண்பதாயின் உணவு உட்கொண்டவுடன் சாப்பிடலாம்.

இரவு உணவு உட்கொள்வதில்தான் நாம் அதிக கவனம் செலுத்தல் வேண்டும். அதாவது நாம் இரவு உணவு உட்கொண்டு 2 அல்லது 3 மணித்தியாலங்களின் பின் தான் படுப்பதற்குச் செல்ல வேண்டும். காரணம் 3 மணித்தியாலங்களின் பின் இரைப்பரையில் உணவு ஜீரணிக்கப்பட்டுவிடும். இதனால் அஜீரணக்கோளாறுகள் ஏற்படாது தவிர்க்கப்படுகின்றது. இக்காரணத்தினால் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பெறுகின்றது.

அத்துடன் இரவு நேரம் தான் நமது மூளையானது வெளியுலகச் சிந்தனைகளிலிருந்து விடுபடுவதற்கு உகந்த நேரம் ஆகும். இந்நேரத்தில் தான் மூளையானது நமது உடலின் அத்தியாவசிய தேவைக்கேற்ற செயற்பாடுகளில் பங்கு கொள்கின்றது. (எந்த உறுப்பில் என்ன குறைபாடுள்ளதென்பதற்கேற்ப தேவையான அம்சங்களை அனுப்புவதில் பங்கு கொள்ளல்)

ஆகவே இச்சமயத்தில் உணவு உட்கொண்டிருப்பின் மூளையானது உணவை ஜீரணிக்கச் செய்யும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவதால் அதனால்^{ஏனைய} செயற்பாடுகளைச் சீரமைக்க முடியாது போய்விடும். இதனால் உடல் நலம்

கெடக்கூடிய வாய்ப்புருவாகும். இத்தகைய பாதிப்புகளைத் தவிர்ப்பதற்காகாவே இரவு உணவை 8 மணிக்கு முன்னர் உட்கொள்ள வேண்டுமெனக் கூறப்படுகின்றது.

இது வரையிலும் நாம் உண்ணும் உணவில் கவனிக்க வேண்டிய ஒழுங்கு முறைகள் பற்றிப் பார்த்தோம்.

இவை தவிர கால், தட்ப, வெப்ப நிலைக்கேற்பவும் நாம் உணவை மாற்றியமைத்துக் கொள்ள வேண்டி உள்ளது. அவை பற்றி இங்கு பார்ப்போம்.

கோடை காலத்தில் அனேகமானவர்களுக்கு எரிச்சல், கோபம், படபடப்பு, மனக்குழப்பம் என்பன ஏற்படும். சிலருக்கு வெயிலில் திரிந்தால் மயக்கம் ஏற்பட்டுவிடும். சிலருக்கு குருதியழுக்கம் அதிகரிக்கும் நிலையும் உருவாகும்.

இதற்காக நாம் மேற்கூறிய உபத்திரவங்களிலிருந்து விடுபடுவதற்காக உணவு முறையை மாற்றியமைக்க வேண்டியுள்ளது.

அதாவது எத்தகைய உணவுகளை எவ்வாறு பயன்படுத்த வேண்டுமென்று பார்ப்போம். இந்த உணவுகள் உடலிற்கு குளிர்ச்சியையும், அதேசமயம் ஊட்டத்தையும் அளிக்கக்கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும்.

கோடை காலத்தில் உட்கொள்ளும் உணவுகள்.

- 1) நாம் தினமும் காய்ச்சி ஆற வைத்த நீரைப் பருகலாம். அத்துடன் நீர் கொதிக்கும் போது 1 தேக்கரண்டி நற்சீரகம் போட்டு அதை வடித்துக் குடிக்கலாம். சீர்+அகம். அதாவது அகத்திற்கு (உடலிற்கு) குளிர்ச்சியைக் கொடுப்பது என்பது பொருள்.

- 2) ஆகாரம் உட்கொண்ட பின்னர் வழக்கை இல்லாத இளநீர் அருந்தலாம். இது உடலுக்குப் பலத்தையும் கொடுத்து குளிர்ச்சியையும் அளிக்கும்.
- 3) ஒரு நடுத்தரமான பூசணிக்காயை எடுத்து அதில் ஒரு வில்லையை வெட்டி எடுத்துவிட்டு அதற்குள் 150 கிராம் செம்பரத்தம் பூ இதழ்களை உள்ளே செலுத்தி வெட்டி எடுத்த பூசணிக்காய் வில்லையையும் வைத்துமுடி ஒருநாள் வைத்து மறுநாள் அதைப்பிளந்து பூசணிக்காய்த்தோல், விதை இவைகளை நீக்கி விட்டு மிகுதியானவற்றை இடித்துப் பிழிந்த சாற்றை வடிகட்டி அதற்குச் சமஅளவு எடை சீனி கலந்து சிறுதீயில் காய்ச்சி தேன்பதத்தில் இறக்கி ஆற வைத்துப் பத்திரப்படுத்தவும். இதில் 4

தேக்கரண்டி எடுத்து நீர் கலந்து அருந்தி வர (காலை, மாலை) வெய்யிலினால் ஏற்படுகின்ற படபடப்பு கண் எரிச்சல், நீர் எரிச்சல் நீங்கும். இவ்வாறு சிறிது காலம் தொடர்ந்து அருந்தி வர இருதயம் பலப்படும். இதில் சிவப்பு நிற ஒற்றையடுக்கு செம்பரத்தம் பூ பயன்படுத்தப்படுகிறது.

- 4) இயற்கையன்னை நமக்களித்த பூலோக கற்பகதருவான பனையிலிருந்து பெறப்படுகின்ற அமிர்தமாகிய பதநீர் கோடை காலத்தில் நமக்கேற்படுகின்ற உடல் உபாதைகளைத் தீர்க்கக்கூடிய ஆற்றல் படைத்தது. அத்துடன் இது ஒரு ஊட்டச்சத்து மிகுந்த பானமுமாகும்.

இது தவிர பனையிலிருந்து பெறப்படுகின்ற நுங்கானது சர்மத்தில் ஏற்படுகின்ற வியர்வைக் கொப்புளங்கள், எரிச்சல், வீக்கம் இவற்றைக் குணமாக்கும் தன்மையும் கொண்டது.

ஆனால் தற்காலச் சூழலில் இந்த நுங்கைப் பெறுவது அரிதாகி விட்டது. இது போலப் பனையிலிருந்து

பெறப்படுகின்ற பனைவெல்லம் உடல் உஷ்ணத்தைத் தணித்து உடல் ஆரோக்கியத்தையும் அளிக்கக் கூடியது.

- 5) இது தவிர மோரும் ஒரு சிறந்த குளிர்மானமாகும். (வெண்ணெய் நீக்கிய மோர்) இந்த மோருடன் சுத்தமான நீரும், சிறிதளவு உப்பு, கறிவேப்பிலை சேர்த்து அருந்தி வர உடலிற்கு ஊட்டத்தை அளித்து உடல் உஷ்ணம் அஜீரணம் (Indigestion) இவற்றையும் நீக்கும்.
- 6) நன்கு கொதித்தாறிய நீருடன் நன்னாரி, நற்சீரகம் இவற்றை இடித்து இரவில் ஊற வைத்து மறுநாள் அதைப் பருகினால் பித்த சம்பந்தமான ரோகங்கள் நீங்கி உடல் குளிர்ச்சியடையும்.

காய்கறி வகைகளில்.

வெண்டைக்காய், தக்காளி, வெள்ளரிக்காய் இவைகளைப் பச்சையாக பெரிய துண்டாக நறுக்கி அரை வேக்காட்டில் (Half boil) அவித்து பச்சடி (Salad) செய்து சாப்பிட உடல் உஷ்ணத்தையும் தணிக்கும். அதே சமயம் உடலிற்கு ஊட்டத்தையும் அளிக்கும்.

இதே போல கரட், வாழைத்தண்டு இவற்றிலும் செய்து சாப்பிடலாம்.

கீரை வகைகளில்.

பசளிக்கீரை, பொன்னாங்காணிக்கீரை, சிறுகீரை, அகத்திக்கீரை, மணித்தக்காளி இவைகளையும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பழங்கள்.

- 1) எலுமிச்சம் பழச்சாறு சீனி சேர்த்துப் பருகலாம். (அல்சர் நோயாளிகள் தவிர) இப்பழச்சாற்றுடன் சீனிக்குப் பதிலாக உப்புச் சேர்த்தும் பருகலாம்.
- 2) வெள்ளரிப்பழம், தர்ப்பூசணிப்பழம் (வத்தகப்பழம்), திராட்சைப்பழம், மாதுளம்பழம், நெல்லிக்கனி போன்ற பழங்களை சாப்பிடலாம்.

மனிதனின் உடற்கலங்களின் தொழிற்பாட்டிற்கு சக்தி தேவைப்படுகின்றது. இச்சக்தி நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து பெறப்படுவதாக முன்பு அறிந்தோம். இந்த சக்தி கலோரிகளில் அளவிடப்படுகிறது. இந்த கலோரியின் அளவானது ஒவ்வொருவரின் உடல்வாகிற்கேற்ப மாறுபடும்.

இனி கலோரியின் அளவு பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

சக்தியும் தேவைப்படும் அளவும்.

ஒரு மனிதனுடைய வயது, உயரம், உடலெடை, மேற்கொண்டிருக்கும் தொழில்முறை, சுற்றப்புறச் சூழல், வெப்பம் இவைகளைப் பொறுத்தே கலோரி அளவும் அமைகின்றது.

பொதுவாக ஆண்களுக்குத் தேவைப்படுகின்ற சக்தியை விட பெண்களுக்கு குறைந்தளவு சக்தியே தேவைப்படுகின்றது.

ஒவ்வொருவருக்கும் அவர்களுடைய பருவம், உழைப்பிற்குத் தேவையான சத்துக்களையும் அதன் மூலம் பெறக்கூடிய கலோரி அளவு பற்றியும் அறிந்து கொள்வோம்.

பருவ வயதினரின் தேவைப்படும் கலோரி அளவு.

குழந்தைகளில்

6 மாதக் குழந்தை	-	600 கலோரி
12 மாதம் வரை	-	800 கலோரி
1 வயதிற்கு மேல்	-	1200 கலோரி
2 வயதிற்கு மேல்	-	1300 கலோரி
3 வயதிற்கு மேல்	-	1400 கலோரி
4-6 வயது வரை	-	1500 கலோரி
7-9 வயது வரை	-	1800 கலோரி
10-12 வயது வரை	-	2100 கலோரி
13-15 வயது வரை	-	2500 கலோரி
16-18 வயது வரை	-	3000 கலோரி

வயது வந்தோரில்.

ஆண்கள்

அதிக உடலுழைப்பில்லாதவர்	-	2400 கலோரி
நடுத்தர உழைப்புள்ளவர்	-	2800 கலோரி
கடின உழைப்பு	-	3900 கலோரி

பெண்களில்

உடலுழைப்பில்லாதவர்	-	1900 கலோரி
நடுத்தர உழைப்பு	-	2200 கலோரி
கடின உழைப்பு	-	3000 கலோரி
கர்ப்பிணிப்பெண்	-	3300 கலோரி
பாலூட்டும் தாய்	-	3700 கலோரி

இனி ஒவ்வொரு பருவ வயதினருக்கான உணவு முறை பற்றிப் பார்ப்போம்.

1) குழந்தைப் பருவத்தினருக்கான உணவு முறைகள்.

குழந்தை பிறந்த நாள் முதல் ஒவ்வொரு நாளும் அதன் பராமரிப்பில் அதிக கவனம் செலுத்தினால்தான் குழந்தையை நோயின்றி வாழ வைக்க முடியும். குழந்தை பராமரிப்பில் தாயின் நலமும் பங்கும் மிக மிக அவசியம்.

பிறந்த குழந்தைக்கு ஊட்டத்தை அளிக்கக் கூடிய சிறந்த உணவு தாய்ப்பாலாகும். அதாவது குழந்தை பிறந்தவுடன் தாயின் மாற்பகத்திலிருந்து சுரக்கின்ற முதல் பதார்த்தம் சீம்பால் (Colostrum) எனப்படுகின்றது. இது சிறிது மஞ்சள் நிறமானது. இது குழந்தைக்கு ஊட்டத்தை அளிப்பதுடன், உடலிற்குத் தேவையான நோயெதிர்ப்புச் சத்தியையும் (Immunity power) அளிக்கின்றது. ஆகவே தாய்ப்பால் சுரப்பை அதிகரிக்கச் செய்யக் கூடிய உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

இதற்காக பருப்பு, பயறு வகைகள், கீரை வகைகள், பால், பழங்கள் இவற்றுடன் உணவில் பூண்டு, பெருங்காயம், வெந்தயம், உளுந்து இவற்றையும் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

குழந்தை பிறந்தநாள் முதல் 4 மாதம் வரை தாய்ப்பால் தவிர ஏனைய உணவுகளைக் கொடுக்கத் தேவையில்லை. ஏனெனில் தாய்ப்பாலில் கொழுப்பு, புரதம் தேவையான அளவு சர்க்கரைப் பொருள், இரும்புச்சத்து என்பன உள்ளது. இவை தவிர குழந்தைக்குத் தேவையான அளவு நீரையும் அது வெளியேயுள்ள சீதேஷ்ண நிலைக்கேற்ப (Climate) சிறிது சூடாகவோ அல்லது குளிர்ச்சியாகவோ அளிக்கிறது. அதில் லிபானோ

என்ற நொதியம் உள்ளது. இது ஜீரணிப்பதற்கு உதவுகிறது.

4 மாதம் முதல் 6 மாதம் வரை

தாய்ப்பாலுடன் மசித்த உணவு (Semi solid food) கொடுக்கலாம். உருளைக்கிழங்கு சாதம்.

6 - 9 மாதங்களில்

தோடம்பழச்சாறு, கரட்சாறு கொடுக்கலாம். இவை தவிர உருளைக்கிழங்கு (அவித்தது) அரிசிச்சாதம் இவைகளைத் தேவையான அளவு எடுத்து நன்றாக மசித்துக் கொடுக்கலாம்.

8 - 1 வருடம் வரை

இடியப்பம், பொங்கல், இட்லி, பருப்பு உணவு, வேகவைத்த காய்கறிகள், பழங்களை நன்கு கடைந்து தினமும் 2 - 3 வேளை கொடுக்கலாம்.

2 வயதிற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு கரட், தக்காளி, உருளைக்கிழங்கு, கீரை வகைகளில் (பசளி, சிறுகீரை, பொன்னாங்காணி, முருங்கையிலை, மணித்தக்காளி, தூதுவேளை, கறிவேப்பிலை, அகத்திக்கீரை இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றை வாரம் இரு முறை கொடுக்கலாம்.

இவை தவிர வாழைப்பழம், வெங்காயம், மீன், பாலாடைக்கட்டி (Cheese), முட்டை, Cot liver oil போன்ற உணவுகளைக் கொடுக்கலாம். குழந்தைகளுக்கு இப்பருவத்திலிருந்து வளர்ச்சி விகிதம் அதிகரிக்கின்றது. அதாவது உடல் வளர்ச்சி, எலும்பு வளர்ச்சி, பல் வளர்ச்சி,

முளை விருத்தி, இரத்த விருத்தி அதிகரிக்க
தொடங்குகின்றது.

ஆகவே மேற்குறித்த உணவு வகைகளுடன்
எலுமிச்சைச்சாறு, தோடம்பழச்சாறு போன்றவற்றைக்
கொடுத்தல் வேண்டும்.

3) கல்வி பயிலும் மாணவர்களுக்கான உணவு முறை.

இப்பருவ வயதினரில் உடல் வளர்ச்சி பல், எலும்பு,
தசைவளர்ச்சியும், முளை விருத்தியும், இரத்த விருத்தியும்
ஏற்படுகின்றது.

இதற்காக இவர்களுக்கு ஊட்டச்சத்து நிறைந்த
உணவுகளான காபோவைதரேற்று, கொழுப்பு, புரதம்,
விற்பின், கனியுப்புக்கள் உள்ளடங்கிய தானிய
வகைகள், காய்கறி, பழங்களை தினந்தோறும் கொடுத்தல்
வேண்டும்.

அதாவது தவிட்டுடன் கூடிய அரிசிச்சாதம்,
கோதுமை, பயறு வகைகள் (முளை கட்டிய பயறு),
பருப்பு, கிழங்கு வகைகள், இவற்றுடன் நார்ச்சத்து
நிறைந்த உணவுகள், கீரை வகைகள் (அகத்திக்கீரை,
முருங்கைக்கீரை, கறிவேப்பிலை, பொன்னாங்காணி,
கரிசலாங்கண்ணி, வல்லாரை, பசளி, தூதுவேளை)
பச்சைக் காய்கறிகளான காரட், வெண்டை, புடால்,
பூசணி, பீற்றூட், கத்தரி, தக்காளி இவற்றுடன் பால்,
முட்டை, மீன், எள்ளு, வித்துகள் இவைகளையும்
சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இவை தவிர பப்பாளி, கொய்யா,
வாழைப்பழம், மாம்பழம், பேரீச்சம்பழம், மாதுளம்பழம்,
நெல்லிக்கனி போன்ற ஊட்டச்சத்து நிறைந்த
பழங்களையும் உணவாகப் பயன்படுத்த அறிவுறுத்தல்
வேண்டும்.

சென்னை மாநகராட்சி
செயலகம்
சென்னை

மேற்குறிப்பிட்ட உணவு வகைகள் மாணவர்களின் பல் எலும்பு வளர்ச்சிக்கும் இரத்த விருத்திக்கும், ஞாபக சத்தியை அதிகரிப்பதற்கும் பெரிதும் துணை புரிகின்றன.

அதாவது இந்த உணவுகளில் எல்லா விற்றமின்களும் கனியுப்புக்களும் அடங்கியுள்ளன.

முக்கிய விடயம்

மாணவர்கள் இவ்வகை உணவுகளை கட்டாயமாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் உணவை நேரந்தவறாது நிதானமாகப் பற்களினால் அரைத்து உண்ண வேண்டும்.

ஆனால் தற்காலச் சூழலில் கல்வி கற்கும் மாணவர்களின் உணவுமுறையை ஆராயுமிடத்து அவர்கள் உணவு விடயத்தில் அதிக கவனம் செலுத்துவதில்லை. இதற்கு அடிப்படைக் காரணம் தற்காலக் கல்வி முறையில் மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளமையினால் உணவு உண்பதற்குப் போதிய நேர அவகாசம் கிடைப்பதில்லை. இது தவிர தற்போது செயற்கை உணவுகளான சிற்றுண்டி வகைகள் (Short eats) கடைகளில் அதிகளவில் விற்கப்படுவதால் மாணவர்கள் அவற்றை விரும்பி உண்கின்றனர். இத்தகைய உணவுகளை உண்பதால் அவர்களின் உடல் நலம் குன்றுவதோடு மூளை விருத்தியும் குறைவடைய ஏதுவாகும். இதனால் மாணவர்கள் கல்வியில் முன்னேற்றமடைய முடியாது போய்விடும். இன்றைய மாணவர்கள் தான் நாட்டின் வருங்காலத் தலைவர்கள்.

ஆகவே பெற்றோர்கள் தான் (குறிப்பாகத் தாய்) தன் பிள்ளைகளின் உணவு விடயத்தில் அதிக கவனம் செலுத்தி போஷாக்கான உணவுகளைக் கொடுக்க வேண்டும். உணவு உண்பதற்கு நேரம் கிடைக்காத குறையை நிவர்த்தி செய்வதற்கு மாணவர்கள் அதிகாலையில் துயிலெழும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இதனால் காலைக்கடன்களை முடித்து

கல்லூரிப்பாடங்களைப் படிப்பதற்கும், உணவருந்துவதற்கும் போதியளவு நேர அவகாசம் கிடைக்கக்கூடியதாக இருக்கும். ஒவ்வொரு வேலையையும் திட்டமிட்ட நேரப்படி செய்து வந்தால் நிச்சயமாக காலை உணவருந்துவதற்கு போதியளவு நேரம் கிடைக்கும்.

இது தவிர தாய்மார் வீட்டிலேயே சுகாதாரமான முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட சிற்றுண்டி வகைகளை உணவு இடைவேளைகளில் உண்ணக் கொடுக்கலாம். கடைகளில் பிள்ளைகள் வாங்கிச் சாப்பிடுவதை அனுமதிக்கக் கூடாது.

ஆகவே மாணவர்கள் அதிகாலையில் துயிலெழும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டால் அவர்களால் நிச்சயமாக உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பெறமுடியும்.

4) பெண்களுக்கான உணவு முறைகள்.

பெண்களைப் பொறுத்த வரையில் அவர்களின் வாழ்க்கை முறையை எடுத்துக் கொண்டால் அவர்களுக்கு ஆண்களை விட அதிக பொறுப்புக்கள் உள்ளன. வீட்டில் குடும்பத்தை நிர்வகிக்கும் பொறுப்பு, அலுவலகங்களிலும் பணிபுரியும் பொறுப்பு. இதனால் வேலைப்பளு அதிகரிக்கின்றது. இக்காரணங்களினால் உடற்சோர்வு, மனச்சோர்வு (Depression) என்பன ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்புகள் அதிகம். இது தவிர உடல் ரீதியாகவும் இரத்த இழப்பிற்கான சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன. (மாதவிடாய் ஏற்படுதல், பிரசவ காலங்களில் (During labour), கருச்சிதைவு (Abortion) போன்ற நிலைகளில்) இக்காரணங்களினால் குருதிச்சோகை (Anaemia) ஏற்படுகின்றது. இது தவிர அதிக உடலுழைப்பு காரணமாக தலைவலி, முக்கியமாக முதுகுவலி (Backache), மூட்டுவலி போன்றவை ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகளும் உருவாகின்றது. இக்குறிக்குணங்கள் சிலவகை நோய்கள் காரணமாகவும் ஏற்படலாம். இதற்கு மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவது அவசியமாகும்.

இது தவிர இன்னொரு முக்கியமான அம்சம் பெண்கள் எப்பொழுதும் தங்கள் உடல் நலனில் அதிக கவனம் செலுத்துவதில்லை. அதாவது உணவை உரிய நேரத்தில் உண்பதில்லை. போஷாக்கான உணவுகளையும் அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்வதில்லை. இதன் காரணமாக அவர்களின் உடல்நலம் விரைவில் பாதிப்புக்குள்ளாகும். இதனால் களைப்பும் உடற் சோர்வும் ஏற்படுகின்றது.

ஆகவே இத்தகைய பாதிப்பேற்படாது தடுப்பதற்கு பெண்கள் தமது இளம் வயதிலிருந்தே போஷாக்கான உணவுகளை (Nutritious food) உட்கொள்ள வேண்டும்.

இனி இவர்களுக்கான உணவுமுறை பற்றிப் பார்ப்போம்.

பெண் பிள்ளைகளுக்கு 9 - 10 வயதிலிருந்து ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை கொடுத்தல் வேண்டும். குறிப்பாக கல்சியம், இரும்புச்சத்து, பொஸ்பரஸ், புரதம், காபோவைதரேற், கொழுப்புச் சத்துக்கள் அடங்கிய உணவுகளான தானிய வகைகள், முளை கட்டிய பயறுவகை, உளுந்து, பச்சைக் காய்கறிகள், கீரை வகைகளில் முருங்கைக் கீரை, சிறுகீரை, பசளிக்கீரை, பொன்னாங்காணி, கறிவேப்பிலை என்பவற்றில் ஏதேனுமொன்றை தினமும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குறிப்பாகக் கறிவேப்பிலையானது பெண்களுக்கு மிகச் சிறந்த முறையில் பயனளிக்கின்றது. அதாவது கறிவேப்பிலையானது(கரு+வெப்ப+இலை) கருப்பையிலுள்ள (Uterus) உஷ்ணத்தை சீர்படுத்தும் தன்மை கொண்டது. இவை தவிர பால், முட்டை கொடுக்கலாம். மாமிச உணவு உண்பவராயின் (Non - vegetarian) மீன், இறைச்சி, மீன்எண்ணெய் போன்றவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

பழங்களில் வாழைப்பழம், பப்பாளி, கொய்யா, விளாம்பழம், நெல்லிக்கனி இவற்றை தினமும் உட்கொள்ளலாம்.

பெண்கள் கருவுற்றிருக்கும் நிலையில் உணவுமுறைகளை ஆராய்ந்தால் கர்ப்பமுற்றிருக்கும் நிலையில் கருவின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் அடங்கிய உணவுகளைத் தாய் உண்ண வேண்டும். ஒரே நேரத்தில் உட்கொள்ள முடியாது விட்டால் சிறிது சிறிதாக உணவைப் பிரித்து உண்ணலாம்.

உட்கொள்ளும் உணவின் அளவை கணக்கிடாது (Quantity) நிறை உணவாக (Balance) இருக்க வேண்டும் என்பதையே கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

- 1) அதாவது உடலிற்குச் சக்தியை அளிக்கக்கூடிய உணவுகளான மாச்சத்து, கொழுப்புச்சத்து கொண்ட உணவுகளையும், உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான புரத உணவு, விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள் உள்ளடங்கிய உணவாக இருத்தல் வேண்டும்.
- 2) புரத உணவுகளில் விலங்குப்புரதங்களையும், அதாவது மீன், இறச்சி, கல்லீரல் போன்றவைகளையும் தாவரப்புரதங்களான சோயா பீன்ஸ் (Soya Beans), பயறு வகை, பருப்பு வகைகள், உளுந்து, கடலைகளையும் உணவில் சேர்க்கலாம்.

மாமிசம் உண்பவர்கள், விலங்குப் புரதங்களையும், ஏனையோர் தாவரப்புரதங்களையும் உணவில் சேர்க்கலாம். இதே போல் கொழுப்புணவுகளையும் அளவுடன் எடுத்தல் வேண்டும்.

3) இவை தவிர பல்வளர்ச்சிக்குத் தேவையான விற்றமின்கள், கனியுப்புக்கள் அடங்கிய பச்சைக் காய்கறிகள் முட்டை, பால் இவைகளையும் , இரத்த விருத்திக்குத் தேவையான இரும்புச் சத்து உள்ளடங்கிய கீரை வகைகள், காய்கறி, முட்டை மஞ்சட்கரு, வித்துக்கள், பேரீச்சம்பழம் இவைகளையும் ஏனைய பழங்களையும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது அவசியம்.

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் கல்சியச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் கல்சியம் அயனானது பிரசவத்தின் போது கருப்பையை சுருக்கி விரியச் செய்து பிரசவத்தை எளிதாக்குகிறது. பிரசவத்தின் பின் பால் உற்பத்திக்கும் இது உதவுகிறது.

4) அடுத்து உடற்பருமனுள்ளவர்களின் உணவுமுறை பற்றி அறிந்து கொள்வதற்கு முன் உடற்பருமன் என்றால் என்ன, அது ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் எவை என்று பார்ப்போம்.

தற்காலச் சூழலில் வாழும் மக்களிடையே இந்த உடற்பருமன் (Obesity) ஒரு பெரும் பிரச்சினைக்குரிய விடயமாக அமைந்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

இனி உடற் பருமன் என்றால் என்ன என்று பார்ப்போம்.

உடற்பருமன் (Obesity)

உடலானது

உடற்பருமனானது ஒருவரது வயது உயரத்திற்குத் தகுந்தாற் போல் இருத்தல் வேண்டும். ஆனால் இவ்வாறு இல்லாது உடல் எடை அதிகரித்தும் உடலில் வயிற்றுப் பகுதி, இடுப்பு, முகம் போன்ற பகுதிகள் பருத்தும்

யொது சன நூலகம்
யாழ்ப்பாணம்.

இருக்கும் நிலைதான் உடற்பருமன் ஆகும். உதாரணமாக ஒருவர் 160 செ.மீ உயரம் இருக்கிறார் என வைத்துக் கொண்டால் அவரின் உயர அளவிலிருந்து (160 செ.மீ) 100 என்ற எண்ணைக் கழித்தால் மிகுதி 60 வரும். இந்த எண்ணின் 90 சதவீதம் தான் அவரது உடல் எடையாகும். அதாவது உடல் எடை 54 kg ஆகும். இந்த அளவிற்கு மேல் 10% கூடும் போதுதான் உடல் பருமனாகத் தொடங்குகிறது. உடற்பருமனுள்ள மக்கள் தமது தொழில்களைத் தாமே செய்ய முடியாது அவதியுறுகிறார்கள். இது மாத்திரமல்ல உடலில் ஏற்படுகின்ற அனேகமான ரோகங்களுக்கு இந்த உடற்பருமன் அடித்தளமாக அமைந்துள்ளமை கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயமாகும். இதனால் நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம் (Hyper tension), மாரடைப்பு (Heart attack), சிறுநீரக நோய்கள் (Renal diseases), வாதரோகங்கள், நரம்பு சம்பந்தமாக ரோகங்கள் போன்றவை ஏற்பட வாய்ப்பு உருவாகிறது.

ஆனால் உடற்பருமன் (Obesity) ஒரு வியாதியல்ல. இது எந்த வயதிலும் ஏற்படலாம். ஆனால் நடுத்தர வயதினர் பெருமளவில் பருமனடைகிறார்கள்.

ஆகவே உடற்பருமனுக்கான காரணங்களை அறிந்து அவற்றை நிவர்த்தி செய்தல் அவசியமாகும். இல்லாவிடில் உடல் நிலையில் அதிக பாதிப்பேற்பட்டு மரணம் சம்பவிக்கவும் கூடும்.

இனி எவ்வாறு உடல் பருமனடைகின்றதெனப் பார்ப்போம்.

உடற்பருமன் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்.

- 1) உடலுழைப்பில்லாத ஒருவர் திட்டமிட்ட உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளாது (தனது உடற்தேவைக்கேற்ப) அளவுக்கதிகமாக உணவை உண்பதால் உடற்பருமன் ஏற்படுகிறது.

அதாவது பசியேற்படாத நிலையில் தனது விருப்பப்படி உணவை உட்கொள்ளாதல், இரு உணவு வேளைகளுக்கிடையில் சிற்றுண்டிகளை உண்பது போன்ற செயற்பாடுகளினால் அவர்களின் உடலிற்குத் தேவையான போசனைச் சத்துக்களைவிட மேலதிகமாக உள்ள போசாக்கம்சங்கள் (Nutrition) கொழுப்பாக மாற்றப்பட்டு தோலிற்கும் தசைக்குமிடைப்பட்ட பகுதியில் (Subcutaneous) சேமித்து வைக்கப்படுகின்றன. இவ்வாறு கொழுப்பு சேமிப்பு அதிகரிக்கும் போது உடலில் ஊளைச்சதை (Excessive fat) உருவாகின்றது.

- 2) நாளமில்லாச் சுரப்பிகளில் ஏற்படுகின்ற கோளாறுகள் (Disorders of the endocrine glands) காரணமாகவும் உடல் பருமனாகிறது. தைரொயிட் சுரப்பியின் தொழிற்பாடு மாற்றம் காரணமாகத் திசுக்களில் (Tissues) உள்ள நீர் அதிகமாவதாலும் உடல் பருமனாகிறது.
- 3) பரம்பரை காரணமாகவும் (Heredity) உடற்பருமன் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. அதாவது தாய், தந்தையர் பருமனாக இருந்தால் குழந்தைகளும் பருமனாவதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது. ஆனால் நிச்சயமாகக் கூறமுடியாது. சில சந்தர்ப்பங்களில் பருமனான பெற்றோருக்கு மெலிந்த உடலுள்ள பிள்ளைகள் இருக்கிறார்கள்.

இவ்வாறு உடல் பருமனடைவதால் அவர்களின் முழங்கால் மூட்டு (Knee) இடுப்பு மூட்டுக்கள் (Hipjoint) பாதிப்படைவதுடன் முள்ளந்தண்டும் (Vertebral column) பாதிப்படையும் நிலையும் உருவாகும்.

ஆகவே உடற் பருமனுள்ளவர்கள் தமது பருமனைக் குறைப்பதற்கான வழிமுறைகளைக் கைக்கொள்ளாதல் அவசியமாகும்.

உடற்பருமனைக் குறைப்பதற்கான வழிமுறைகளில்

உணவு முறையும்
உடற்பயிற்சியும்

அடங்கும்.

முதலில் உணவு முறைகள் பற்றிப் பார்ப்போம்.

உடற்பருமன் உள்ளவர்களுக்கான உணவுமுறைகள்.

உடற்பருமனுள்ளவர்களின் உணவு முறையை நாம் ஆராயும் போது அவ்வுணவானது அவர்களின் உடல் நலனைப் பாதிக்காதவாறும், அதே சமயம் நிறை உணவாகவும் (Balance diet) இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

இது தவிர அவர்கள் தமது உடல் எடை தொழில்முறை, வயதிற்கேற்ற கலோரி அளவுடைய நிறை உணவுகளையே எடுத்தல் வேண்டும்.

அடுத்து நடுத்தர வயதுடைய, உடற்பருமனுள்ளவர்களுக்கு என்னென்ன சத்துப் பொருட்கள், எந்தெந்த அளவில் தேவைப்படுகின்றதென்பதையும் நிறை உணவானது எத்தன்மை வாய்ந்த உணவு வகைகளைக் (Food varieties) கொண்டிருக்க வேண்டுமென்பதையும் கீழேயுள்ள அட்டவணை மூலம் விளக்கப்படுகிறது.

சத்துக்கள்	ஆண்	பெண்	கர்ப்பிணிப்பெண்
புரதம்	55 கி	45 கி	55 கி
விற்றமின் A	750 மி.கி	750 மி.கி	750 மி.கி
விற்றமின் D	2.5 மி.கி	2.5 மி.கி	10 மி.கி
விற்றமின் B ₁₂	2 மி.கி	2 மி.கி	3 மி.கி
விற்றமின் C	50 மி.கி	50 மி.கி	50 மி.கி
இரும்புச்சத்து	20 மி.கி	20 மி.கி	40 மி.கி
கல்சியம்	500 மி.கி	500 மி.கி	1000 மி.கி
போலிக்கமிலம்	200 மி.கி	200 மி.கி	400 மி.கி

நிறை உணவு.

உணவு வகை	ஆண் (கிராம் அளவு)	பெண் (கிராம் அளவு)
தானியங்கள்	520	440
பருப்பு வகை	50	45
கீரை வகை	40	100
காய்கறிகள்	70	40
கிழங்குகள்	60	50
பால்	200	150
எண்ணெய் அல்லது கொழுப்பு	45	25
சர்க்கரை அல்லது வெல்லம்	35	20

பொதுவாக உடற்பருமலுள்ளவர்களின் தொழில், வயது, எடைக்கேற்ப உணவின் அளவும் மாறுபடும்.

**ஒரு நாளைக்கு உட்கொள்ளும் மாதிரி உணவு
ஒழுங்கு முறை.**

- அதிகாலை** 1 கப் வெதுவெதுப்பான நீர்
அல்லது தேன் கலந்த பழச்சாறு
(எலுமிச்சை).
- காலை** கோதுமையிலான உணவு, பருப்பு,
முட்டை வெள்ளைக்கரு, ஆடை
நீக்கிய பால் அல்லது பழச்சாறு
(கரட்சாறு).
- மதிய, இரவு உணவு-** சோறு, காய்கறி வகைகள் (சிறிது
எண்ணெய் சேர்த்தது)
- சாலட்வகை** தக்காளி, கரட் வெள்ளரிப் பிஞ்சு,

(Salad)

பீற்றூட், வாழைத்தண்டு, வல்லாரை, வெங்காயம் சிறிதளவு உப்பு சேர்த்தது.

இடைவேளை

முளை கட்டிய பயறு, கொண்டைக் கடலை அவித்தது, பேரீச்சம்பழம், வேர்க்கடலை.

இரவு உணவிற்கு பின்

ஏதாவது பழங்கள் பப்பாளி, வாழைப்பழம், ஆடை நீக்கிய பால் 1கப்.

உணவு விடயத்தில் சில அம்சங்களைக் கவனத்தில் வைத்துக் கொள்வது அவசியமாகும்.

- 1) ஒவ்வொரு வயதினருக்கும் தேவையான கலோரி அளவைவிடச் சற்றுக் குறைவான கலோரி கொண்ட உணவை உண்ணவேண்டும். ஆனால் அவ்வுணவானது நிறை உணவாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.
- 2) சிலர் உடல் எடையைக் குறைக்க வேண்டுமென்பதற்காக ஒழுங்கு முறையின்றி பட்டினி (Starvation) இருப்பார்கள். இது முற்றிலும் தவறான செயலாகும்.

இதை ஒரு ஒழுங்கு முறையுடன் செயற்படுத்த வேண்டும்.

ஒரு வேளை பட்டினி இருப்பதனாலும் அந்நேரத்தில் ஏதாவது பானங்களைப் பருகலாம். உதாரணமாக மரக்கறிசூப், கரட்சாறு, பால் (ஆடை இல்லாதது) போன்றவை.

அத்துடன் வாரந்தோறும் உடல் எடையையும், வயிற்றின் சுற்றளவையும் கணித்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

இன்னொரு முக்கிய விடயத்தையும் நாம் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். அதாவது உணவின் அளவைக் (Quantity) குறைக்கும் போது உடல் சக்தி குறைந்து விடாது பார்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்

அதாவது ஒருவரின் உடலின் தன்மைக்கேற்ப கலோரி அளவில் மாறுபாடில்லாததாகவும், அதே சமயம் உடல் எடையைக் குறைக்கக் கூடியதாகவும், உடலில் களைப்பு, சோர்வை ஏற்படுத்தாததுமான உணவுகளையே உட்கொள்ள வேண்டும்.

- 3) உடற்பருமனுள்ளவர்கள் கூடுமானவரை நார்ச்சத்துள்ள காய்கறிகள், பழங்களை உட்கொள்ளலாம். நார்ச்சத்துள்ளவைகளில் வாழைத்தண்டு இவர்களுக்கு வரப்பிரசாதமாக அமைந்துள்ளது.

இந்த வாழைத்தண்டைப் பயன்படுத்தும் போது (பச்சையாக) அவர்களின் உடலிலுள்ள தேவையற்ற கொழுப்புக்கள் (Unnecessary fatty deposits) கரைக்கப்பட்டு உடற்பருமன் குறைந்து அழகான தோற்றத்தைப் பெறுவார்கள். இதைப் பச்சையாகச் சாப்பிடும் போது அதில் அடங்கியுள்ள உயிர்ச்சத்துக்களில் 85% ஆனவை உடலில் சேரக் கூடியதாகவிருக்கும்.

- 4) உடற்பருமனுள்ளவர்கள் கட்டாயமாக திட்டமிடப்பட்ட உணவு முறைகளைத் தொடர்ந்தும் பின்பற்றி வருவது அதிகளவில் நன்மையளிக்கும். எக்காரணம் கொண்டும் உணவுத்திட்டத்தை மாற்றியமைக்கக் கூடாது.

- 5) இவர்கள் உண்ணும் உணவில் கொழுப்புச் சத்தை மிகவும் குறைந்தளவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதாவது 30% இற்கு குறைவாக இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சாதாரணமாக ஒரு ஆணிற்கு (உடற்பருமனில்லாத நிலையில்) 60 கிராம் கொழுப்பும், பெண்ணிற்கு 40 - 60 கிராம் கொழுப்புச் சத்தும் தேவையானது.

6) மூன்று வேளையும் அளவுடன் உண்ணவேண்டும்.

உண்ணும் உணவை நன்றாக மென்று உண்ண வேண்டும். சாப்பிடும் போது இன்னும் சற்றுக் கூடுதலாகச் சாப்பிடவேண்டும் போன்ற உணர்வு தோன்றும் நிலையில் சாப்பிடுவதை நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

7) சில சந்தர்ப்பங்களில் சாப்பிடுவதற்கு நேர அவகாசம் கிடைக்காவிடில் பழரசம் சூப் வகை (Soup) மோர் இவைகளில் ஏதாவதொன்றைப் பருகலாம். பழங்களை அதிகமாகச் சாப்பிடலாம்.

இது வரையிலும் உடற்பருமனுடையவர்களுக்கான உணவுமுறை பற்றிப் பார்த்தோம்.

அவர்களுக்கான உடற்பயிற்சி பற்றிப் பின்னர் அறிந்து கொள்வோம்.

இனி முதியோர்களுக்கான உணவு முறை பற்றிப் பார்ப்போம்.

முதியோர்களுக்கான உணவு முறை.

முதியோர்களின் உணவுமுறை பற்றி அறிந்து கொள்வதற்கு முன்பு முதுமை என்றால் என்ன? அவர்களின் உடல்நிலை எவ்வாறு மாற்றமடைந்துள்ளது என்பன பற்றிப் பார்ப்போம்.

முதலில் முதுமை என்றால் என்ன என்று பார்ப்போம்.

ஒரு மனிதனின் வாழ்வில் இதுவரைகாலமும் தொழிற்பட்டு வந்த அவர்களின் வெளி உள்ளூறுப்புக்களின் செயற்பாடுகள் குறைவடைந்தும், மனநிலையும் குழந்தைத் தன்மைக்கு மாறும் நிலையும் சேர்த்து முதுமை என்று கூறப்படுகின்றது. சுருங்கக் கூறின் அவர்கள் மனதாலும்

உடல்நிலையாலும் குழந்தைத் தன்மைக்கு மாறும் நிலையாகும்.

இந்நிலையில் அவர்களின் உள்ளூறுப்புக்களின் செயற்பாடுகள் குறிப்பாக சமிபாட்டுத் தொகுதியின் (Digestive system) செயற்பாடுகள் குறைவடைந்திருக்கும். இதனால் இவர்களின் ஜீரண சக்தியும் குறைவடைந்த நிலையில் இருக்கும். இதனால் இவர்கள் இலகுவில் ஜீரணிக்கக் கூடிய உணவுகளையே உண்ண வேண்டும்.

முதியோர்களின் உணவு முறை.

முதியோர்களுக்கு அமைதியான வாழ்க்கையும், அவர்களுக்கேற்ற முறையில் அமைந்த உணவுப் பழக்க வழக்கங்களும் முக்கியமானவை. (இலகுவில் ஜீரணமாகக் கூடிய போஷாக்கு நிறைந்த உணவுகள்). அந்த உணவுகளே அவர்களின் சுபாவத்தையும் மாற்றியமைக்கும் என்பதும் உண்மையான விடயமாகும். வயதானவர்கள் உணர்ச்சி வசப்படக் கூடாது. இதற்காக சாத்விக குணமுடைய உணவுகளான காய்கறி வகைகள், பழங்கள், கீரைவகை, பால் இவைகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதால் அவர்களின் மனதில் அமைதியும், தூய சிந்தனையும் உருவாகும்.

முதுமைப் பருவத்தில் எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடிய காரம் குறைவான கொழுப்புச்சத்து நீங்கிய உணவுகளை உண்பது சிறந்தது.

வொதுவாக வயது முதிர் முதிர் உடல் எடையை கட்டுப்பாட்டினுள் வைத்திருப்பது நல்லது. உடல் எடையை குறைப்பதற்கும், உணவுப்பழக்க வழக்கங்களை கடைப்பிடிப்பதற்கும் நிறையத் தொடர்பு உண்டு. அத்துடன் இவர்கள் நேரந் தவறாது உணவை உண்ண வேண்டும். உண்ணும் போது மனஅமைதியுடனும், நிதானத்துடனும் உண்பது அவசியமாகும். வயிறு நிறைய உண்பதைத்

தவிர்த்து வயிற்றில் $\frac{1}{4}$ பகுதி வெற்றிடமாக இருக்குமாறு உண்ணவேண்டும்.

இவ்வாறு உண்பதால் உணவு ஜீரணமாவதற்கு இடவசதியை ஏற்படுத்தும் என்பதனாலாகும். அனேகமான முதியோர்களுக்குப் பற்கள் இல்லாத காரணத்தினால் அரிசிச் சாதம் போன்றவைகளை நன்கு குழைவாகச் சமைத்து உண்ணக் கொடுக்கலாம். நாவிற்கு ருசியாக இருக்கிறதென்பதற்காக ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிற்கு மேல் உண்பதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

முதியோர்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்ட ஒழுங்கு முறைப்படி உணவுத் திட்டத்தை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

- 1) காலையில் எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடிய உணவுகளையும் உதாரணம்:- இடியப்பம், கஞ்சி, மோர் (வெண்ணெய் நீக்கியது) இவைகளையும், மதிய உணவில் அரிசிச் சாதம், காய்கறி, கீரைவகை, பருப்பு வகைகளையும் பிற்பகலில் வேகவைத்த எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடிய இலேசான சிற்றுண்டி வகைகளையும், இரவில் சற்றுத்திடமான குறைந்தளவு உணவுடன் பால் பழங்களையும் உண்ணவேண்டும்.

எக்காரணம் கொண்டும் இரவு உணவை 7 மணிக்குப் பிறகு உண்ணக் கூடாது. நேரந் தாழ்த்தி உண்பதால் அஜீரணக் கோளாறுகள் (புளித்தேப்பம் நெஞ்செரிவு (Heart burn), வயிற்றுப் பொருமல்) ஏற்படுவது மாத்திரமல்லாது உறக்கமும் கெடும் நிலையும் உருவாகும். உணவு உட்கொண்ட $\frac{1}{2}$ மணித்தியாலத்தின் பின் நீர் அருந்துதல் வேண்டும்.

- 2) முதுமை நிலையில் மலச்சிக்கல் (Constipation) ஒரு பெரும் பிரச்சனையாக அமைந்துள்ளது. இதைத் தவிர்ப்பதற்காக அதிகாலையில் எழுந்தவுடன் சுத்தமான குளிர்ந்த நீரைப் பருக வேண்டும். இவ்வாறு

செய்வதால் மலம் இளகி இலகுவாக வெளியேறக் கூடியதாக இருக்கும்.

- 3) முதியோர்கள் தங்களின் தொழில் உடல்வாகு இவைகளுக்கேற்ப உணவு முறைகளில் மாற்றம் செய்யலாம். ஆனால் அவர்களின் கலோரிப் பெறுமான அளவில் மாறுபாடு ஏற்படாத வகையில் உணவுமுறை அமையுமாறு பார்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும். அத்துடன் உடலிற்கு ஒத்துக் கொள்ளக் கூடிய உணவாகவும் அமைதல் வேண்டும்.

உபவாசம் (Fasting)

உபவாசமென்பது உடலும், உள்ளமும் ஒருங்கு சேர தூய்மை நிலையை அடைவதற்காகச் அனுஷ்டிக்கப்படுகின்ற ஒரு சமய ஒழுங்கு முறையாகும்.

இந்த உபவாசத்தின் போது உணவு உட்கொள்ளாது நீராகாரம் மட்டுமே உட்கொள்ளப்படும். இதன் மூலம் உடல் நலம் பாதுகாக்கப்படும்.

உபவாசத்தின் போது எவ்வாறு உடல் நலம் பேணப்படுகின்றதென்ப பார்ப்போம். அதாவது உணவு உட்கொள்ளாதிருக்கும் நிலையில் சமிபாட்டுறுப்புக்கள் மாத்திரமல்லாது ஏனைய உறுப்புக்களும் ஓய்வு பெறுகின்றன. அது மட்டுமல்ல உடலிற்குத் தேவையற்ற கழிவுப் பொருட்கள் வெளியேற்றப்படுகின்றன. இவைகளுடன் உடலிலுள்ள நச்சுப் பொருட்களும் அகற்றப்படுகின்றன. உயிர் அனுக்களிலும், திசுக்களிலும் சக்தி பாய உதவுகிறது. உணவு ஜீரணமாகுதல் அகத்துறுஞ்சல் போன்றவை சீரான முறையில் நடைபெற உதவுகின்றது. உடலிலுள்ள கழிவுப் பொருட்களை அகற்றுவதற்காகவே அதிகளவில் நீர் அருந்த வேண்டுமெனக் குறிப்பிடப்படுகின்றது. நாம் அருந்தும் நீர் தான் உடலிலுள்ள கழிவுகளை சிறுநீர் மூலமாகவும், வியர்வை மூலமாகவும் வெளியேற்றுகின்றது.

உபவாசத்தை முடிக்கும் போது திடீரென திட உணவுகளை உண்ணக்கூடாது. முதலில் பழச்சாறு போன்ற திரவ உணவுகளை உட்கொண்ட பின்னர் படிப்படியாகத் திட உணவை உண்ணலாம். இதே போல உபவாசத்தின் ஆரம்ப நிலையிலும் ஒரேயடியாக திட உணவு உண்பதை நிறுத்தாது குறைந்தளவில் திட உணவை உட்கொண்டு பின் கெட்டியான திரவ உணவையும், அதன் பின் இலேசான திரவ உணவையும் உண்ண வேண்டும். இந்த உபவாசத்தை ஒழுங்கான முறையில் கடைப்பிடித்து வந்தால் உடலும் உள்ளமும் ஒருங்கு சேர ஆரோக்கிய நிலையைப் பெறும்.

இது வரையிலும் சுகவாழ்வைப் பெறுவதற்குத் தேவையான உணவுமுறை பற்றிப் பார்த்தோம்.

சுகவாழ்வைப் பெறுவதற்கு போஷாக்கான நிறை உணவுடன் உடற்பயிற்சியும் மிக அவசியமாகும்.

அதாவது உணவின் மூலம் பெறப்பட்ட ஊட்டச்சத்துக்கள் உடலின் எல்லாப் பாகங்களையும் சென்றடைவதற்குத் துணை புரிவது உடற்பயிற்சியாகும்.

இனி உடற் பயிற்சியின் முக்கியத்துவம் பற்றிப் பார்ப்போம்.

உடற்பயிற்சி (Exercise)

உலகினிலே சிருஷ்டிக்கப்பட்ட எந்தவொரு உயிரினமும் தமது இளமைப் பருவத்தில் ஓடி விளையாடுகின்றன. இது இயல்பாகவே நடைபெறுகின்ற நிகழ்ச்சியாகும். இதற்கு மனிதன் விதிவிலக்கல்ல.

உடற்பயிற்சி மூலம் மனிதனின் உடல் உறுப்புக்கள் அனைத்தும் (தசைகள், எலும்புகள், நரம்புகள், உள்ளூறுப்புகள் அனைத்தும்) ஆரோக்கிய நிலையை அடைகின்றன. பொதுவாக உடற்பயிற்சியை ஆராயுமிடத்து அவை இரு வழிமுறைகளில் செய்யப்படுகின்றன.

1) சாதாரணமாக செய்யப்படுகின்ற உடற்பயிற்சிகள்.

இந்த உடற்பயிற்சியினால் கூடுதலாக வெளியூறுப்புகள் (தசைகள், எலும்புகள், நரம்புகள்) பயிற்சி பெறுகின்றன.

2) யோகாசனப் பயிற்சிகள்.

இப்பயிற்சியானது உடலின் வெளி, உள்ளூறுப்புக்கள் அனைத்திற்கும் ஒரே சமயத்தில் ஆரோக்கியத்தை அளிக்கின்றது.

இதில் யோகாசனப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் நாம் அதிகளவு நன்மைகளைப் பெறமுடியும். அதாவது உடலின் முக்கிய உள்ளூறுப்புக்களான மூளை, இருதயம், சிறுநீரகம், சுவாசப்பை, கல்லீரல், மண்ணீரல் ஆகியவை நன்குதொழிற்பட்டு உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுகின்றன. அத்துடன் இப்பயிற்சியின் மூலம் வெளி உறுப்புக்களும் வலுப்பெறுகின்றன.

உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவம் கருதியே
 உலகளாவிய ரீதியில் விளையாட்டுத் துறைக்கு
 முன்னுரிமை வழங்கப்பட்டுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.
 இனி ஒவ்வொரு பருவ வயதினருக்கும் ஏற்ற
 உடற்பயிற்சி முறைகள் பற்றிப் பார்ப்போம்.

குழந்தைப் பருவத்தினருக்கான உடற்பயிற்சிகள்.

குழந்தைகள் எப்பொழுதும் சுறு சுறுப்பாகவே
 ஓடியாடி விளையாடுகின்றனர். இது அவர்களுக்கான
 உடற்பயிற்சியாகும்.

குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே உடற்பயிற்சிக்கு
 முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டிருப்பதை கீழே வரும்
 பாரதியாரின் பாடல் விளக்குகின்றது.

“ஓடி விளையாடு பாப்பா
 நீ ஓய்ந்திருக்கலாகாது பாப்பா”

இப்பாடல் குழந்தைகள் எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்க
 வேண்டுமென்பதை உணர்த்துகின்றது.

இந்த விளையாட்டின் மூலம் அவர்களின் உடல்
 நன்கு வளர்ச்சியடைகின்றது. அதாவது எலும்பு, தசை,
 மூளை என்பவற்றின் வளர்ச்சி சீரமைக்கப்படுகின்றது.

கல்வி கற்கும் மாணவர்களுக்கான உடற்பயிற்சி.

இளம் மாணவர்கள் தான் நாட்டின் வருங்காலத்
 தலைவர்கள். அவர்கள் நல்லறிவுள்ள பிரஜைகளாக
 வளர்வதற்கு போஷாக்கான உணவிற்கு அடுத்தபடியாக
 உடற்பயிற்சி மிக அவசியமானதொன்றாகும்.

இந்த நோக்கத்திற்காகவே பாடசாலைகளில்
 உடற்கல்வியையும் அவர்களது பாடத்திட்டத்தில் சேர்த்து
 பயிற்றுவிக்கிறார்கள்.

இந்த உடற்பயிற்சியின் போது அவர்களின் உடற்தசைகள், நரம்புகள் போன்றவை வலுப்பெறுகின்றன. குருதிச் சுற்றோட்டமும் சீரமைக்கப்படுகின்றது.

இந்த உடற்பயிற்சி போன்று மாணவர்களுக்கு யோகாசனப் பயிற்சி முறைகளையும் பயிற்றுவித்தால் அவர்களின் உடல் வளர்ச்சியுடன் மூளை வளர்ச்சியும் அதிகரிக்கும். இப்பயிற்சிகள் உடற்பயிற்சி மூலம் கிடைக்கின்ற நன்மையைவிட அதிகளவில் நன்மைகளை அளிக்கின்றது.

யோகாசனப் பயிற்சி மூலம் வெளியுறுப்புகள் மாத்திரமல்லாது உள்ளுறுப்புகளான இருதயம், நுரையீரல், கல்லீரல், மண்ணீரல், மூளை என்பவற்றையும் ஆரோக்கிய நிலையில் வைத்திருக்க உதவுகின்றது.

இது தவிர இப்பயிற்சிகளின் மூலம் அகஞ்சுரப்பிகளான கபச்சுரப்பி, தைரொயிட் சுரப்பி, பராதைரொயிட் சுரப்பி, அதிரினல் சுரப்பி, சதையச் சுரப்பி (Pancreas), இனவிருத்திச் சுரப்பிகள் (Sexual glands) என்பன சீரான முறையில் தொழிற்பட்டு உடல் ஆராக்கியத்தைப் பெறுகின்றது.

இப்பயிற்சியின் போது உடல் உறுப்புகள் அனைத்திற்கும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட குருதி (Purify blood) மூலம் பிராணவாயுவானது அதிகளவில் கிடைப்பதால் உடலில் வலிமையும், புத்துணர்ச்சியும் ஏற்படுகின்றது. குறிப்பாக மூளைக்கு அதிகளவில் பிராணவாயுவும், குளுக்கோசும் கிடைப்பதால் மாணவர்களின் அறிவுத்திறனும் (Intelligent) ஞாபக சக்தியும் மிகைப்படுத்தப்படுகின்றது.

இப்பயிற்சியுடன் பிராணாயாமப் பயிற்சிகளையும் மேற்கொண்டால் உடல் ஆற்றல் மேன்மேலும் பெருகும். அதாவது இப்பயிற்சியின் போது உடற்கலங்களினுள் அதிகளவு பிராணவாயு (80% - 90%) சென்று அங்கு

ஓட்சியேற்றம் நடைபெற்று உடல் உறுப்புகள் சீரான முறையில் தொழிற்படுவதற்கேற்ற சக்தியை அளிக்கின்றது. இச்செயற்பாட்டின் காரணமாக அறிவாற்றலும் மனச்சாந்தியும் ஏற்படும்.

ஆகவே இப்பயிற்சிகளை மாணவர்கள் ஒரு தகுந்த தேர்ச்சிபெற்ற ஆசிரியரிடம் பயின்று வந்தால் அவர்கள் வருங்காலத்தில் சிறந்த அறிவியல் மேதைகளாவார்கள்.

இது தவிர உலகளாவிய ரீதியில் விளையாட்டுத் துறைக்கு அதிகளவில் முக்கியத்துவம் அளிக்கப்பட்டுள்ளது. அதாவது கிரிக்கெற் (Cricket) கூடைப்பந்தாட்டம், கால்பந்தாட்டம் போன்ற விளையாட்டுகளுக்கு கல்லூரிகளில் பயிற்சியளிக்கப்பட்டு கல்லூரிகளுக்கிடையில் போட்டிகளும் வைக்கப்படுகின்றன.

இந்த விளையாட்டுக்கள் மூலம் உடலின் தசைகள், நரம்புகள், எலும்புகள், மூட்டுக்கள் என்பவை வலுப்பெறுகின்றன. அத்துடன் குருதிச் சுற்றோட்டமும் சீரமைக்கப்படுகின்றது.

மேற்கூறிய உடற்பயிற்சிகள் மூலமாக உடல் ஆரோக்கியமுள்ள அறிவிற சிறந்த நாட்டின் தலைவர்களை நாம் பெறமுடியும்.

முக்கிய விடயம்.

உடற்பயிற்சிகளையும், யோகாசனப் பயிற்சியையும் ஒரே நேரத்தில் செய்யக் கூடாது. ஏனெனில் உடலில் பாதிப்புகள் ஏற்படும் என்பதனாலாகும்.

உடற் பருமனுள்ளவர்களுக்கான உடற்பயிற்சிகள்.

உடற்பருமன் உள்ளவர்களுக்கு நீரிழிவு ரோகம் ஏற்படும் வாய்ப்பும் அதிகமாக உள்ளது. ஆகவே உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு உடற்பருமனையும், நீரிழிவினையும் குறைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இவ்வாறு குறைத்துக் கொள்வதற்கு உணவிற்கு அடுத்தபடியாக உடற்பயிற்சியானது பெரிதும் துணைபுரிகின்றது.

பொதுவாக உடற்பருமன் உள்ளவர்கள் தமது தொழில்களைத் தாமே சுயமாகச் செய்தல் வேண்டும். கடின உழைப்பாளிகளுக்கு அவர்களின் தொழில்முறை மூலம் உடற்பருமனைக் குறைத்துக் கொள்ளும் வாய்ப்பு உள்ளது. உடலுழைப்பில்லாதவர்கள் கட்டடாயமாக யோகாசனப் பயிற்சியினை முறைப்படி தகுந்த ஆசிரியரின் ஆலோசனைப்படி பயிலுவது சிறந்தது.

இது தவிர நீரிழிவினையும், உடற்பருமனையும் குறைத்துக் கொள்வதற்கு நடைப்பயிற்சியானது (Walking) பெரிதும் துணைபுரிகின்றது.

அடுத்து நடைப்பயிற்சியின் முக்கியத்துவம் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

நடைப்பயிற்சி (Walking)

பொதுவாக எந்த நிலையிலுள்ள நோயாளிகளுக்கும் (இருதய நோய், நீரிழிவு ரோகம்) நடைப்பயிற்சியானது அதிகளவில் நன்மையளிக்கின்றது.

இவர்கள் தினமும் காலை, மாலை 1மைல் - 1½மைல் தூரம் வரை நடத்தல் வேண்டும்.

நடைப்பயிற்சி மூலம் உடல் பெறும் நன்மைகள்.

நடைப்பயிற்சியின் போது இருதயத் தசைகள் வலுவடைகின்றன. இதனால் உடலுறுப்புகளுக்கு பிராணவாயு செறிந்த சுத்தமான குருதி கிடைப்பதால் உடற்கலங்களிலிருந்து கழிவுகள் முழுமையாக வெளியேற்றப்படுகின்றன. இதனால் அநாவசியமாக கொழுப்புச் சேர்வது தவிர்க்கப்படுவதன் காரணமாக மாரடைப்பு (Heart attach) ஏற்படுவது தவிர்க்கப்படுகின்றது என இருதய நோய் நிபுணர்கள் (Heart specialist) கருத்துத் தெரிவிக்கிறார்கள். இது தவிர உடற்சதைகளும் தசைநார்களும் வலுப்பெறுகின்றன. அத்துடன் நடப்பதற்குத் தேவையான சக்தி குருதி குளுக்கோசிலிருந்து பெறப்படுவதால் நீரிழிவு கட்டுப்பாட்டினுள் இருக்கும். இவ்வாறு 6 ஆண்டுகளுக்கு மேல் தொடர்ந்து நடைப்பயிற்சியினை மேற்கொண்டால் முதுகுத் தசைகள் வலுப்பெற்று முதுகெலும்பு உறுதியடைகின்ற காரணத்தினால் முதுகுவலியே வராதென்பது மருத்துவர்களின் கருத்தாகும். மற்றும் எலும்புகளும், மூட்டுக்களும் மூட்டைச்சுற்றியுள்ள தசைப்பொருளும் வலுவடைவதால் மூட்டுவலி வராதெனவும் முதுமையில் Osteoporosis ஏற்படாது தவிர்க்கப்படுமெனவும் கூறப்படுகிறது. அத்துடன் உடலிலுள்ள மேலதிகமாகவுள்ள தேவையற்ற கொழுப்புக்கள் கரைந்து (Unnessary fatty depoist) ஊளைச் சதை நீக்கப்படுகின்றது.

இது தவிர யோகாசனப் பயிற்சிகளில் தனுராசனம், பூஜங்காசனம், பஸ்சிமஸ்தனாசனம் போன்ற ஆசனங்கள் அதிக பலனை அளிக்கின்றன.

முதியோர்களுக்கான உடற்பயிற்சி

பொதுவாக முதுமை நிலையில் அவர்களின் உடலும், உள்ளமும் தளர்வடைந்திருக்கும். ஆகவே

அதற்கேற்றவாறு அவர்களுக்குப் பயிற்சியளித்தல் வேண்டும்.

அதாவது முதியோர்கள் தினமும் காலை, மாலை வேளைகளில் ½ மைல் தூரமாவது நடத்தல் வேண்டும். இவ்வாறு நடப்பதால் குருதிச் சுற்றோட்டமும் சீரான முறையில் உடலின் எல்லா உறுப்புக்களுக்கும் செல்லக்கூடியதாக இருக்கும். இவ்வாறு ஒட்சிசனேற்றப்பட்ட குருதியானது உடல் உறுப்புகளை அடைவதால் இவை ஆரோக்கிய நிலையை அடைகின்றன.

இது தவிர இவர்கள் வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கு தம்மாலான சிறு உதவிகளைச் செய்யலாம். முதுமை நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு உடல் தளர்வுடன், உள்ளமும் (Mind) தளர்வடைந்த நிலை இருக்கும்.

ஒரு போதும் முதியோர்கள் தனிமையில் இருப்பதை அனுமதிக்கக்கூடாது. காரணம் தனிமை அவர்களின் மனநிலையைப் பாதிக்கும் என்பதனாலாகும். ஆகவே வீட்டிலுள்ளவர்களும், உறவினர்களும் ஓய்வு நேரங்களை முதியோர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

நடமாடக் கூடிய முதியோர்கள் கோயிலுக்குச் சென்று இறைனை வழிபடலாம். இவை தவிர இவர்கள் யோகாசனப் பயிற்சி நெறிகளை மேற்கொண்டால் அதிக பலனைப் பெறமுடியும். அதிலும் குறிப்பாக பிராணாயாம தியானப் பயிற்சிகள் மூலம் மனச்சாந்தியையும், மனோவலிமையையும் பெறமுடியும்.

மேற்கூறிய பயிற்சி நெறிகள் மூலம் அவர்கள் உடல், உள ஆரோக்கியம் பெற்று வாழலாம்.

சிவசுந்தரி நூலகம்
மாண்புமிகு
மாண்புமிகு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பெண்களுக்கான உடற்பயிற்சி

ஒரு குடும்பத்தை எடுத்துக் கொண்டால் அவர்களின் குடும்ப அங்கத்தவர்களை சீரான முறையில் வழி நடத்திச் செல்லும் பெரிய பொறுப்பு பெண்களுக்குத்தான் இருக்கிறது. ஆகவே அவர்களின் உடலும் உள்ளமும் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் தான் இப்பணியைச் சரிவரச் செய்ய முடியும். அத்துடன் குடும்ப வாரிசுகளை (குழந்தைகளை) உருவாக்கும் பொறுப்பும் பெண்களுக்குத் தான் உண்டு.

இத்தகைய பொறுப்பு மிக்க பெண்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதில் போஷாக்கான உணவிற்கு அடுத்த படியாக உடற்பயிற்சியே துணை புரிகின்றது.

தற்காலச் சூழலில் வாழ்கின்ற பெண்களை எடுத்துக் கொண்டால் அப்பெண்களுக்கு வீட்டிலும், வெளியிலும் வேலைப்பளு அதிகமாக உள்ளது. இதன் காரணமாக அவர்களுக்கு உளரீதியாகப் பதட்டம் (Tension), மனச்சோர்வு அல்லது மனச்சரிவு (Depression) போன்றவையும் உடல்ரீதியாகத் தலைவலி, முதுகுவலி, இடுப்பு வலி, மூட்டுவலி போன்ற உடல் உபாதைகளும் ஏற்படுகின்றன.

இந்நிலையில் இவர்களுக்குப் பூரணமான ஓய்வு தேவைப்படுகின்றது. மேற்கூறியவாறு பாதிப்பு அடைந்தவர்களுக்குப் பெரிதும் உறுதுணையாக இருப்பது யோகாசனபிராணாயாம பயிற்சிகளாகும். இப்பயிற்சிகளை மாதவிடக்கு (Menstruation) அல்லது வேறு நோய்கள் ஏற்பட்டிருக்கும் நிலையில் மேற்கொள்ளக் கூடாது. இப்பயிற்சிகளை யோகாசனக்கலையில் நன்கு தேர்ச்சி பெற்ற ஆசிரியரின் மேற்பார்வையின் கீழ்ப் பயில வேண்டும்.

இப்பயிற்சிகளை அவர்கள் தமது இளம் பிராயத்திலிருந்தே பழகி வருவது சிறந்தது.

பெண்களின் பருவ காலங்களை எடுத்துக் கொண்டால் பருவமடைந்த பின்னர் ஏற்படகின்ற (After puberty) மாதவிடாய் சக்கரத்தை ஒழுங்காக்குகின்றது. இவர்கள் தொடர்ந்தும் பயிற்சிகளை ஒழுங்கு விதிமுறைப்படி பயின்று வந்தால் கர்ப்பகாலம் (During pregnancy), பிரசவ காலங்களில் (During labour) ஏற்படுகின்ற சிக்கல்களிலிருந்து விடுபடமுடியும்.

இந்த யோகாசனப் பயிற்சிகள் கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு முன்னர் பயில வேண்டியவை.

கர்ப்பம் தரித்திருக்கும் நிலையிலும் சில உடற்பயிற்சிகள் செய்வது நன்மை பயக்கும். இவ்வாறு செய்யும் போது வயிற்று தசைகளுக்கும் (Abdominal muscles) பயிற்சியளிக்கப்படுகிறது. இப்பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதன் காரணமாக இடுப்பெலும்பு (Pelvic bone), இடுப்பெலும்பின் கீழ்த்தளம் (Pelvic floor) என்பன தளர்வடைவதால் (Relaxation) பிரசவம் எளிதாகின்றது.

இதே போன்று பிரசவத்தின் பின்பும் பயில்வதற்கேற்ற சில பயிற்சி முறைகள் உள்ளன. இப்பயிற்சி முறைகள் கர்ப்ப காலத்தின் போது விரிவடைந்த வயிற்று தசைகள், இடுப்பெலும்பு என்பன பழைய நிலையை அடைய உதவும். அத்துடன் கருப்பையும் பழைய நிலையை அடைய ஏதுவாகும்.

பெண்கள் கர்ப்பமுற்றிருக்கும் போது மனதை ஒரு நிலைப்படுத்துவதற்கான தியானப் பயிற்சியினைச் செய்யலாம். இதனால் மனஅமைதியும், புத்துணர்ச்சியும் மனோதிடமும் ஏற்படுவதுடன் தாயும் சேயும் ஆரோக்கியமாக இருப்பார்கள் .

இப்பயிற்சி முறைகளை மகப்பேறு மருத்துவரின் (Gynaecologist) ஆலோசனைப்படி பயிலுவது நன்மை பயக்கும்.

இது வரையிலும் உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவம் பற்றிப் பார்த்தோம்.

இனி உடற் சுத்தம் பற்றிப் பார்ப்போம்.

உடற்சுத்தம்

உடற் சுத்தம் பற்றி அறிந்து கொள்வதற்கு முன் மனிதனின் தோல் அல்லது சர்மம் (Skin) பற்றி சற்றே ஆராய்வோம்.

தோல் பற்றிய ஓர் விளக்கம்.

மனிதனின் உடல் உறுப்புக்களுள் மிகப்பெரியது தோலாகும். இது உடலின் 15% ஐ ஆட்கொண்டுள்ளது. இத்தோலானது உள்ளுறுப்புகளுக்கும் ஒரு போர்வையாக அமைந்து சுற்றுப்புறத்திற்கும் உள்ளுறுப்புக்களுக்கும் ஒரு எல்லைக் கோடாக விளங்குகின்றது. பலவிதமான நச்சுக் காற்றுகளிலிருந்தும் ஊடுருவு கதிர்களிலிருந்தும் உடலைப் பாதுகாத்துப் பேணி நிற்பது தோலாகும்.

இத்தோலில் 2 வகைகள் உள்ளன.

1) முடிகளும், எண்ணெய்ச் சுரப்பிகளும் இல்லாத தோல்.

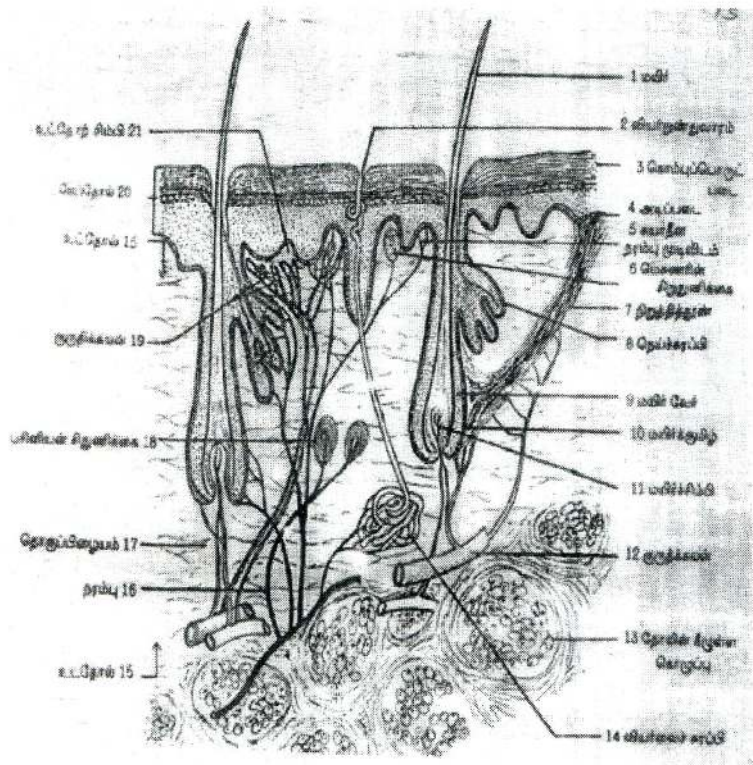
இவை உள்ளங்கை, உள்ளங்கால்களில் உள்ளன. இத்தோலில் உணர்ச்சி நரம்புகள் பின்னப்பட்டுள்ளன.

2) இதில் முடிகளும், எண்ணெய்ச் சுரப்பிகளும் நிறைந்துள்ளன.

இந்த வகைத்தோல் இடத்திற்கு தகுந்தாற் போல் சிற்சில மாறுதல்களுடன் அமையப் பெற்றிருக்கின்றது.

முடிகள் அடர்ந்த தோல் தலையிலும் நுண்ணிய முடிகள், அதிக எண்ணெய்ச் சுரப்பிகள் உள்ள தோல் முகத்திலும் உள்ளன. முடிகள் நிறைந்துள்ள தோலில் உயரிய உணர்ச்சி நரம்புகள் இல்லை.

இனி தோலின் முக்கிய பணிகள் பற்றிப் பார்ப்போம்.



தோலின் முக்கிய பணிகள்.

- 1) பாதுகாத்தல்.
- 2) உடல் வெப்ப நிலையைச் சீராக வைத்திருத்தல்.
- 3) உணர்ச்சிகளை உணர்த்துதல்.
- 4) சுரத்தல்

பாதுகாத்தல் (Protection)

உடலிற்கு உள்ளேயும், வெளியேயும் ஏற்படுகின்ற தாக்குதல்களைத் தடுத்துக் காக்கிறது. தோல் எவ்விதமான பதார்த்தத்தையும் உட்செல்ல விடாது தடுக்கின்றது.

தோல் தன்னுள்ளே கொண்டிருக்கும் தற்காக்கும் முறைகளினால் நோய்த்தொற்று ஏற்படாதவாறு பாதுகாக்கின்றது.

தற்காக்கும் முறைகள் என்பது தோலில் சுரக்கப்படுகின்ற ஒரு வகை பதார்த்தமானது நோய்க் கிருமிகளை அழித்து அவற்றிலிருந்து தொற்றேற்படாதவாறு உடலைப் பாதுகாப்பது.

தோல் தன் மேற்பரப்பின் மீது உள்ள பற்றீரிய எதிர்மறை மின்சக்தி மூலம் (Negative electrical charge) பற்றீரியாவை (Bacteria) ஒதுக்கித் தள்ளுகிறது.

உடல் வெப்பநிலையைச் சீரமைத்தல்.

அதிக வெய்யில் மிகுந்த நாட்களில் உடலிலுள்ள அதிகளவு வெப்பத்தை வியர்வை மூலம் வெளியேற்றி உடல் வெப்பநிலையைச் சீராக்குகின்றன

அதிக குளிர்காலங்களில் இரத்த நாளங்களைச் சுருக்கி உடல் வெப்பத்தைக் காக்கின்றது. அதாவது காலநிலைக்கேற்ப இரத்த நாளங்களைச் சுருக்கியும், விரிவாக்கியும் உடல் வெப்பத்தைச் சீரான நிலையில் வைத்திருக்கிறது. இச்செயற்பாடு ஒரு சீர்த்திடநிலை (Homostasis) என அழைக்கப்படுகின்றது.

உணர்வுகளை உணர்த்துதல்.

தோலானது வெப்பம், குளிர்ச்சி, வலி, தொடுகை, அரிப்பு முதலிய நுண் உணர்வுகளை உடனுக்குடன் தன்னுடன் இணைந்துள்ள எண்ணற்ற நுண் நரம்புகள் மூலம் உணர்த்துகிறது. இதில் அரிப்பு உணர்ச்சி தோலிற்கு மட்டுமே உரித்தான தனித்தன்மையான உணர்ச்சியாகும்.

சுரத்தல்

தோலானது வியர்வைச் சுரப்பிகள் மூலம் வியர்வையை வெளியேற்றி உடல் வெப்பநிலையைச் சீராக்குகின்றது. எண்ணெய்ச் சுரப்பிகள் மூலம் தோலை மிருதுவாகவும், மென்மையாகவும் வைத்துக் கொள்கிறது.

இதைவிட எண்ணெய்ச் சுரப்பிகளினால் உற்பத்தியாகும் எண்ணெயிலிருந்து (Sebum) Dehydro – Cholesterol எனும் பொருள் சர்மத்தின் மேற்பரப்பில் காணப்படும். இப்பொருள் மீது சூரியனினுள்ள அல்ட்ராவைலற் ஊடுருவக் கதிர்கள் (Ultraviolet rays) ஊடுருவி அதை விற்றமின் 'D' ஆக மாற்றுகின்றது. இந்த விற்றமின் 'D' யை தோலானது தன்னுள்ளே கிரகித்துக் கொள்கின்றது. மற்றும் சில நுண்ணுயிர் கொல்லிகளையும் பூஞ்சைக்காளான் கொல்லிகளையும் சுரந்து அந்நோயிலிருந்து தோல் தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்கிறது. மேலும் புரதச் சத்து நிறைந்த

மயிர்க்கால்களையும் நகங்களையும் கொண்டுள்ளது. இவை அனைத்தின் பிறப்பிடமும் மேற்றோலாகும்.

இவ்வாறு நமது உடலுறுப்புகளுக்குப் பாதுகாப்பளிக்கின்ற தோலைத் தகுந்த முறையில் பராமரித்தல் அவசியம். இவ்வாறு பராமரிக்காவிடில் தோலில் பல நோய்கள் ஏற்பட்டு உடல் ஆரோக்கியம் குன்றும்.

இனி தோலில் ஏற்படுகின்ற நோய்கள் பற்றி அறிவதற்கு முன்பு நமது தலைக்கு பாதுகாப்பளிக்கின்ற தலைமயிர் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

தலை மயிரின் அமைப்பு

நம் உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு மயிர்களும் கிரரின் (Keratin) என்ற புரதப் பொருளினால் ஆனது. இதில் காபன், ஐதரசன், நைதரசன் போன்ற மூலப்பொருட்கள் உள்ளன. இந்த மயிர்கள் ஹபோடேமிஸ் (Hypodermis) என்ற கீழ்த்தோல் அடுக்கில் அழமாகப் பதிந்துள்ளன. அதிலிருந்து வெளித் தோல்பகுதிக்கு மயிர்கள் வளர்ந்து வெளிவரும். ஆழமாகப்பதிந்த பகுதி மயிரின் வேர் (Root) எனப்படுகின்றது. இப்பகுதிக்கு சிறிய இரத்தக் குழாய்கள் மூலம் குருதி செல்கின்றது. இதன் மூலம் மயிரின் வேர்கள் தமக்கு வேண்டிய சத்துக்களைப் பெறுகின்றன. மயிர்களும் தோலும் எப்பொழுதும் எண்ணெய்ப்பசையுடன் இருக்கும். இந்த எண்ணெய்ப்பசையை தோலிலுள்ள சுரப்பிகள் உற்பத்தி செய்கின்றன.

இன்னொரு முக்கியமான அம்சம் தலைமயிரின் நிறமானது இயற்கையில் வெண்மை நிறமாகவே இருக்கும். ஆனால் இது கருமையாக இருப்பதற்குக் காரணம் தோல் அடுக்குகளிலுள்ள மெலனின் (Melanin) என்ற நிறமிப் பொருளினாலாகும். இந்த நிறமியாயனது குறைவடையும் போது தான் மயிர் வெண்மை நிறத்தோற்றத்தை

அளிக்கிறது. முதுமை நிலையில் வெண்மையடைவதற்குக் காரணம் நிறமிப் பொருள் குறைவுபடுவதனாலாகும்.

தற்காலச் சூழலில் அதிகமான மனிதர்களுக்கு தலைமுடி உதிர்வது ஒரு பெரும் பிரச்சினையாக அமைந்துள்ளது. அதிலும் குறிப்பாக பெண்களே அதிகளவில் பாதிப்படைந்துள்ளார்கள்.

இனி இவ்வாறு முடி உதிர்வதற்கான காரணங்கள் பற்றிப் பார்ப்போம்.

முடி உதிர்வதுக்கான காரணங்கள்.

மனித உடலில் 90% ஆன மயிர்கள் அடர்த்தியாகத் தலைப்பகுதியில் வளர்கின்றன. சாதாரணமாக ஒரு நாளைக்கு சுமார் 25% மயிர்கள் உதிர்ந்து புதிய மயிர் வளரத் தொடங்கும். இதற்கும் கூடுதலாக மயிர் உதிர்ந்தால் அதை நாம் கவனத்தில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

1) மயிர்களின் வேர்களைப் பாதுகாத்து வரும் குருதிக் குழாய்களில் ஏதாவது பாதிப்பு ஏற்படுவதால் அதற்குத் தேவையான போஷாக்கம்சங்கள் கிடைக்காது போய் விடும். இதனால் மயிர்களில் வரட்சிநிலை ஏற்பட்டு உதிரும்.

2) ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு.

அதாவது மயிர் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான இரும்புச்சத்து போன்ற கனியுப்புக்களின் பற்றாக்குறை ஏற்பட்டு இந்நிலை உருவாகும்.

3) வியர்வைச் சுரப்பிகளில் கோளாறு ஏற்படுதல்.

4) நுண்ணுயிரிகளால் ஏற்படுகின்ற தாக்கத்தினால் (தொற்று நோய்கள்) மயிர் உதிரும்.

தலையில் பொடுகு ஏற்படுவதால் அதாவது நம் உடலில் செபேஷியஸ் சுரப்பிகள் (Sebaceous gland) இருக்கின்றன. இவை செபம் (Sebum) எனும் திரவத்தை உற்பத்தி செய்கின்றன. இவற்றின் செய்கை அதிகமாகி திரவம் கூடுதலாகச் சுரந்து கூந்தலில் படிந்து பொடுகு உருவாகின்றது. இது முடி வளர்ச்சியைப் பாதித்து உதிரச் செய்யும்.

- 5) நாளமில்லாத சுரப்பிகளில் (Endocrine glands) ஓமோன்கள் சுரப்பது குறைவாக இருத்தல்.
- 6) வயிறு, குடல் இவைகளில் ஏற்படுகின்ற நோய்கள்.
- 7) உணவு பழக்கங்களில் மாறுபாடு ஏற்படுவது.
- 8) மனக்கவலை, மன உளைச்சல் போன்ற மனம் சம்பந்தமான காரணிகளால் ஏற்படுகின்றது.
- 9) உடற்கூடு (Body temperature) காரணமாகவும், ஒவ்வாத ஷாம்புவை (Shampoo) அதிகமாக உபயோகிப்பதாலும் தலையிர் உதிர்கின்றது.

இதே போன்று பொடுகும் அனேகமானவர்களில் காணப்படுகின்றது.

பொடுகு உருவாகுவது பற்றி முன்பு குறிப்பிட்டிருந்தோம். இது தலையைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளாததினாலும், பொடுகு உள்ளவர்கள் உபயோகித்த சீப்பு, தலையணை போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துவதாலும் ஏற்படுகின்றது.

இள நரையும் பொதுவாகக் காணப்படுகின்ற குறைபாடாகும்

இதற்கு 2 காரணங்களைக் குறிப்பிடுகிறார்கள்

- 1) மெலனின் குறைபாடு.
- 2) இரும்பு, நாகம் (Zinc) போன்ற கனியுப்புக்களின் குறைபாட்டினால் ஏற்படுகின்றது.
- 3) தற்போது விற்கப்படுகின்ற ஷாம்புகளில் (Shampoo) இளநரையை ஏற்படுத்தக் கூடிய இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் (Chemical) சேர்க்கப்பட்டிருப்பதும் ஒரு காரணமாகும்.

தலைப்பேன்.

- 1) இதுவும் அனேகமான மக்களிடம் காணப்படுகின்றது. பெரும்பாலும் பள்ளிப் பருவத்துச் சிறுவர்களிடையே காணப்படுகின்றது. காரணம் அவர்கள் ஒருவரோடு ஒருவர் மிக நெருக்கமாகப் பழகுவதனால் ஒருவரிலிருந்து மற்றவருக்குத் தொற்றிக் கொள்ளும் வாய்ப்பு உருவாகின்றது.
- 2) தலையை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளாவிட்டாலும் பேன் பரவுவதற்கு வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது.

பேன் அதிகமாக உள்ள நிலையில் அரிப்பேற்பட்டு சொறிவை ஏற்படுத்தி அதன் காரணமாக நீர்க்கசிவும், பக்கு கட்டுதலும் ஏற்பட்டு தலைமுடி ஒன்றுடனொன்று ஒட்டிக் கொள்ளும். இந்நிலையில் கிருமித் தொற்றுக் காரணமாக தலையின் பின்புறத்தில் நெறி கட்டிக் கொள்ளும். அத்துடன் சிறு சிவந்த கொப்புளங்கள் மார்பிலும், முதுகிலும் ஏற்படுகின்றது.

இது வரையிலும் குறிப்பிட்டுள்ள குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்வதற்கான வழிமுறைகள் பற்றிப் பார்ப்போம்.

நிவர்த்தி செய்யும் வழிமுறைகள்.

- 1) உடல் உறுப்புக்களில் ஏதாவது நோய்கள் இருப்பின் (குறிப்பாக வயிறு, குடல் பகுதிகளில்) அதற்கான சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- 2) ஊட்டச் சத்தை அளிக்கக் கூடிய உணவுகளான கீரை வகைகளை தினமும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. கீரைகளில் கரிசலாங்கண்ணி, பொன்னாங்காணி, முருங்கைக் கீரை இவை தவிர பேர்ச்சம்பழம், வாழைப்பழம், எலுமிச்சை, மாதுளம்பழம் இவைகளையும் சேர்க்கலாம். அசைவ உணவுகளை கூடுமானவரை குறைப்பது அல்லது தவிர்த்துக் கொள்வது நன்மை பயக்கும்.
- 3) அதிக உஷ்ணம், குளிரான இடங்களில் வேலை செய்வதைத் தவிர்த்தல் நல்லது.
- 4) மருத்துவப் பரிசோதனைகள் மூலம் ஓமோன் குறைபாடிருப்பின் அவற்றை நிவர்த்தி செய்தல் வேண்டும்.
- 5) கிருமித் தொற்று ஏற்பட்டிருப்பின் அதற்கான சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- 6) பேன்தொற்று, பொடுகு இவை ஏற்படாதவாறு தலையை எப்பொழுதும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதற்காக வாரம் இருமுறை தலையை இயற்கையான மூலிகைகளான சிகைக்காய் வெந்தயம் சிலவகை மூலிகைப் பவுடர் இவைகளைப் பயன்படுத்தி சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். கடைகளில்

விற்கப்படுகின்ற ஷாம்பு (Shampoo) வகைகளைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

- 7) மனப்பதட்டம் (Tension), மனச்சோர்வு இவைகளை நீக்கக்கூடிய வழிமுறைகளை கையாள வேண்டும். அதாவது இறைவனை வழிபடுவது, தியானப்பயிற்சி, மகிழ்ச்சியை அளிக்கக்கூடிய மனதிற்குப் பிடித்தமான செயல்களில் ஈடுபடுதல் வேண்டும்.

ஆனால் பரம்பரை காரணமாக இருப்பின் அதனால் ஏற்படுகின்ற மயிர் உதிர்தல், இளநரை இவைகளைப் போக்குவது சிரமமானதாகும்.

மேற்கூறிய வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலமாக தலைமயிர் உதிர்வதையும் (loose of hair) இளநரை ஏற்படுவதையும் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

இது வரை தற்காலச் சூழலில் வாழ்கின்ற மக்களிடையே தலைமயிர் சம்பந்தமாக ஏற்படுகின்ற பாதிப்புகள் பற்றியும் அவற்றை நிவர்த்தி செய்வதற்கான வழிமுறைகள் பற்றியும் பார்த்தோம்.

இனி தோலில் ஏற்படுகின்ற நோய்கள் பற்றிப் பார்ப்போம்.

தோலில் ஏற்படுகின்ற நோய்கள்

தோலில் ஏற்படுகின்ற நோய்கள் பலவாக இருப்பினும் அவற்றுள் சில நோய்கள் பற்றி இங்கே குறிப்பிடப்படுகின்றது. தோல் நோய்களுள் அனேகமானவை பூஞ்சைகளால் (Fungus) ஏற்படுகின்றன. அவையாவன.

- 1) படர்தாமரை (Ring worm infection) (Dermatophytosis)

- 2) தேமல் (Tinea versicolor)
- 3) முகப்பரு (Pimples)

என்பனவாகும்.

இவைகளுள் தேமல், முகப்பரு இவைகள் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

1) தேமல் (Tinea versicolor)

இது *Malassezia farfar* என்ற பூஞ்சையினால் ஏற்படுகின்றது.

இது பொதுவாக உடம்பிலும், கழுத்து, கைகள், முகம் இவைகளில் ஏற்படுகின்றது.

பொதுவாக யாருக்கும் வியர்வை அதிகமாக உருவாகின்றதோ அவர்களுக்கு ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம்.

சிலருக்கு நீரிழிவு ரோகம், காசநோய் உள்ள நிலையிலும் ஏற்படுகின்றது.

சிகிச்சை முறைகள்.

- 1) எப்பொழுதும் குளித்து உடலைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- 2) கூடுமானவரை பருத்தி ஆடைகளையே அணிதல் வேண்டும்.
- 3) உடலின் மடிப்புள்ள பகுதிகளில் (அக்குள் கால் மடிப்பு) ஈரம் இருக்காதவாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

- 4) சோப்பிற்குப் பதிலாக கடலைமா அல்லது பயத்தம்மாலைப் பயன்படுத்தலாம்.
- 5) பிறர் அணியும் ஆடைகளை எக்காரணம் கொண்டும் அணியக் கூடாது.
- 6) வெளிப்பிரயோகமாக அறுகம்புல் தைலம், கந்தகம் கலந்த களிம்புகள், செம்பருத்தியாதி தைலம் பயன்படுத்தலாம்.

2) முகப்பரு (Pimples)

நமது நாட்டைப் பொறுத்த வரையில் தற்காலச் சூழலில் வாழும் மக்களை பெருமளவில் பாதித்திருப்பது முகப்பருவாகும்.

இளம் பருவத்தினரைப் பாதிக்கின்ற தோல் நோய்களுள் முகப்பருவும் ஒன்றாகும். இந்த முகப்பருவின் தாக்கத்தினால் அவர்கள் பெரும் அசௌகரியத்திற்கு உள்ளாகிறார்கள். இது சில சமயங்களில் அவர்களுக்கு வலியையும் ஏற்படுத்துகிறது.

பொதுவாகவே முகப்பரு 10 - 12 வயதிலே ஆரம்பமாகிறது. இது சிலருக்கு உடனடியாக மறைந்து விடும். பலருக்கு அனேக நாட்கள் நீடிக்கும். சில பெண்களுக்கு 20-30 வயது வரையிலும் நீடிக்கக்கூடும்.

இனி இந்த முகப்பரு உடலின் எப்பகுதிகளில் தோன்றுகின்றதென்பதைப் பார்ப்போம்.

இது கழுத்திலும், முதுகிலும், மார்பிலும், மேல் கையிலும் தோன்றினாலும் பொதுவாக முகத்தில் தான்

தோன்றுகின்றது. இக்காரணத்தினால் தான் இது முகப்பரு (Pimples Or Acne) எனப்படுகின்றது.

பாதிக்கப்பட்ட இடம் சற்று எண்ணெய்ப் பசையுடன் காணப்படும்.

முகப்பருவின் வகைகள்

- 1) கறுப்பு நிற முளைகளாக மட்டுமே காணப்படுபவை. (Mild acne vulgaris)
- 2) அதிகளவில் சிறு சிறு கட்டிகளாகத் தோன்றுபவை. (Acne papulosa)
- 3) சற்று ஆழமான பெருங்கட்டிகளாக சிறிது திண்மையுடன் தோன்றுபவை. (Acne indurate)
- 4) உறை கட்டிகளாகவும் (Cyst) காணப்படலாம்.
- 5) முகப்பரு வந்து போன இடத்தில் சிறு பள்ளமும், தளும்புடனும் காணப்படும். (Acne atropica)
- 6) சில சமயம் காய்ப்பு வடுக்களாகத் (Keloid scar) தோன்றும்.

இனி முகப்பரு ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் பற்றிப் பார்ப்போம்.

காரணங்கள்

- 1) ஆன்ட்ரோஜன் (Androgens), Oestrogen என்ற ஓமோன்களின் சுரப்பு விகிதம் மாறுபடும் போது தான் தோலிலுள்ள எண்ணெய்ச் சுரப்பிகளின் வாய் அடைபட்டு அது வெளியேற முடியாத நிலையில் பரு உண்டாகின்றது.
- 2) எண்ணெய்ச் சுரப்பிகளின் சுரப்பில் (Secretion) ஏதேனும் மாறுபாடு நிகழ்வதால் தோலில் ஒவ்வாமை (Allergy) ஏற்பட்டும் இந்நிலை ஏற்படலாம்.
- 3) பரம்பரையாக ஏற்படவும் வாய்ப்பு உள்ளது.
- 4) உணவுப் பொருட்களின் மாறுபாட்டினாலும் முகப்பரு வருவதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது. அதாவது கொழுப்பு தன்மை வாய்ந்த உணவுகளை அதிகமாக உட்கொள்வதினால் ஏற்படுகின்றது என்பது சில ஆராய்ச்சியாளர்களின் கருத்தாகும். ஆனால் திட்டவாட்டமாக சரியான காரணங்கள் இன்னும் அறியப்படவில்லை.
- 5) மலச்சிக்கல் இருப்பினும் முகப்பரு எளிதில் தோன்றும்.

இவ்வாறு மேற்குறிப்பிட்டுள்ள காரணங்களினால் தோலின் மயிர்க்காலிலுள்ள எண்ணெய்ச் சுரப்பிகள் (Pilosebaceous apparatus) பாதிக்கப்பட்டு அடைபடுவதால் அங்கு சுரப்புகள் (Secretions) தேங்க ஆரம்பித்து பருக்கள் உண்டாகின்றன. முதலில் கருமுளைகள் தோன்றும். (Comedones) பின் தோல் பொரிந்து சிறு பருக்களாகவும் (Papules) கீழ்க்கட்டியாகவும் (Pustules) மாறும். சில சமயங்களில் ஆழமாகக் கிளம்பும் பருக்கள் குணமடையும் போது ஆழமான வடுக்களை (Scar) ஏற்படுத்தும்.

முகப்பருவிற்கான சிகிச்சை முறைகள்.

முதலில் சித்த மருத்துவத்தில் இதற்கான சிகிச்சை முறை பற்றிப் பார்ப்போம்.

- 1) முகப்பரு தோன்றியவுடன் சிகிச்சையை மேற்கொள்வது நலம். இதனால் நாட்பட்ட நிலையிலேற்படும் விளைவுகளைத் தடுக்கலாம்.
- 2) பொதுவாக நோயாளியின் உடல் நலனை பரிசோதனை மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

குறிப்பாக இரத்தச்சோகை (Anaemia) தைரோயிட் சுரப்பு குறைநிலை (Hypothyroidism) உள்ளதா எனவும் அறியப்படும்.

- 3) பாதிக்கப்பட்ட இடங்களை அடிக்கடி குளிர்நீரினால் ~~அடிக்கடி~~ கழுவிக்கொள்வது அவசியம்.

இதற்காக கடலைமாவு அல்லது பச்சைப்பயறு மாவைப் பயன்படுத்தலாம். அத்துடன் ஏதாவது மூலிகைப் பவுடரையும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

- 4) அம்மான் பச்சரிசி என்ற மூலிகைப் பாலை காலை நேரம் பருக்கள் மேல் தடவிவர 1 வாரத்தில் மறையும்.

பருக்கள் ஏற்பட்டுக் கரும்புள்ளியாக மாறினால் அதற்கு வில்வம் காயை பசுப்பால் விட்டு உரைத்துவரும் விழுடை தேய்க்க 20 நாட்களில் மறையும்.

- 5) முகப்பரு நீங்க மஞ்சள் 1 துண்டு, அம்மான் பச்சரிசி ஒரு கைப்பிடி எடுத்து மைபோல் அரைத்து முகத்தில் பூசி 1 மணி நேரம் கழித்துக் கழுவி விடவும். இதே போல 20 நாட்கள் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.

- 6) வாழைத்தண்டைப் பாதியாகப் பிளந்து முகப்பவுள்ள இடங்களில் தேய்த்து வந்தால் பருக்கள் நீங்கி முகம் அழகாகும்.
- 7) மரமஞ்சளை இரண்டாகப் பிளந்து 1 லீற்றர் சுத்தமான நீரில் 1 நாள் ஊறவிட வேண்டும். பின் நீரை வடித்து அதிலிருக்கும் குச்சிகளை அகற்றி விட்டு அந்த மஞ்சள் நிற நீரை சுத்தமான துணியினால் வடிகட்டி அடுப்பிலேற்றி கொதிக்க வைத்து வற்றச் செய்தால் பாகு போன்ற நிலைக்கு வரும். இதனுடன் பசுப்பால் 100 மி.லீ கலந்து மறுபடியும் கொதிக்கவிடவும். வற்றிய பின் இறக்கி ஆறவிட்டு பயன்படுத்தலாம். இதுவே Berbering Alkaloid எனப்படும்.

முகப்பருவிற்கு அது மிகச் சிறந்த மருந்தாகும்.

- 8) முகப்பருவை ஒரு போதும் கிள்ளக்கூடாது.
- 9) மலச்சிக்கல் ஏற்படாது பார்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

இதற்காக நார்ச்சத்துள்ள காய்கறிகள், பழங்களை உண்ண வேண்டும்.

உண்ணும் உணவில் கொழுப்புப் பதார்த்தங்கள், ஐஸ்கிரீம் (Ice – cream) Chocolate வறுக்கப்பட்ட, பொரித்த உணவுகள், வித்துக்கள், அசைவ உணவுகள் இவைகளைத் தவிர்ப்பது நலம்.

அலோபதி மருத்துவ முறைப்படி சிகிச்சை முறைகள்.

- 1) தோலிலுள்ள எண்ணெய்ப் பசையை அகற்றுவதற்காக மருந்துகள் கொடுக்க வேண்டும். புண் ஏற்படாதிருக்க Antibiotic drugs கொடுத்தல் வேண்டும்.
- 2) சிலருக்கு முகப்பரு நெல்லிக்காயளவு பெரிதாக இருக்கும். அதற்குள் சீழும் (Pus) இருக்கும். அந்தச் சீழை அகற்றி விட்டு Antibiotic கொடுத்து Cryosurgery செய்வதுண்டு. இச்சிகிச்சை முறையினால் குணமாக்கலாம்.
- 3) எண்ணெய்த் தோலிற்கான சவர்க்காரத்தைப் பயன்படுத்தலாம்.

காலநிலை மாறுபாடுகளுக்கேற்ப (காற்று, மழை, வெய்யில்) சருமத்தை (Skin) எவ்வாறு பராமரிப்பது என்று பார்ப்போம்.

சருமப் பராமரிப்பு.

நமது உடலில் பாதுகாப்பிற்கு மட்டுமின்றி உடல் அழகிற்கும் சருமம் தான் முக்கிய காரணமாக இருக்கின்றது.

சருமம் காலநிலைக்கேற்ப அதன் தன்மையும், நிறமும் மாறுபடும். சரும அழகைப் பாதுகாப்பதற்கு போஷாக்கான உணவும், உடற்பயிற்சியும் அவசியமாகும்.

நமது சருமத்தை 3 வகைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

- 1) உலர்ந்த சருமம் (Dry skin)

- 2) எண்ணெய்ப் பசையுள்ள சருமம் (Oily skin)
- 3) நடுத்தரமான சருமம் (Moderate skin) இவற்றில் எண்ணெய் மற்றும் உலர்ந்த சருமம் உடையவர்களுக்குப் பல பிரச்சனைகள் உருவாகும்.

1) உலர்ந்த சருமம் (Dry skin)

கோடை காலங்களில் இவர்களின் சருமத்தில் சிறு சிறு வெடிப்புக்கள் தோன்றிப் புண்கள் உண்டாகும். இதைத் தடுக்க வெயிலில் செல்லுமுன் Sun screen lotions ஐ உபயோகிக்கலாம். மற்றும் சருமத்தை உலரவிடாமல் எண்ணெய்ப் பசையுள்ள க்கிரீம்களை (Oily creams) அளவுடன் பயன்படுத்தலாம். அன்றாட உணவில் பால், தயிர் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

2) எண்ணெய்ப் பசையுள்ள சருமம் (Oily skin)

இவர்களின் சருமத்திலுள்ள துவாரம் விரிந்தும், எண்ணெய்ப் பசையுடனும் காணப்படும். இதன் காரணமாக சர்மத்தில் கட்டிகள் (Abscess) பருக்கள் மூக்கின் ஓரங்களில் கருமை தோன்றும். இவர்கள் எண்ணெய்ப் பசையற்ற சோப்புகளை உபயோகித்து 1 நாளைக்கு 3 முறையேனும் முகம் அலம்பி எண்ணெய்ப் பசையைக் கட்டுப்படுத்தலாம். அத்துடன் உணவிலும் எண்ணெய் வகைகளைத் தவிர்த்து உடலிற்குச் சக்தியையும் குளிர்ச்சியையும் தரும் உணவைச் சேர்த்துக் கொள்வதால் நன்மை கிடைக்கும்

கோடை காலத்தில் வெய்யிலின் தாக்கத்திலிருந்து சர்மத்தைப் பாதுகாப்பதற்கான சில குறிப்புகள்.

- 1) கோடை காலத்தில் முகம் கருமையாவதைத் தடுக்க தினமும் 1 தேக்கரண்டி தேன், 1 தேக்கரண்டி எலுமிச்சைச்சாறு கலந்து முகத்தில் தடவி 10 நிமிடம் கழித்து முகத்தை சுத்தம் செய்யலாம்.

- 2) சருமம் மிகவும் உலர்ந்தாக இருந்தால் பாதாம் பருப்பு 3, கசகசா 1 தேக்கரண்டி, பால் 2 தேக்கரண்டி, தேன் 1 தேக்கரண்டி. வசம்புத்தூள் 1 தேக்கரண்டி கலந்து வாரம் 2 முறை முகத்தில் தடவி 15 நிமிடம் கழித்து சுத்தம் செய்யலாம்.
- 3) பருக்கள் அதிகமாக உடையவர்கள் கருந்துளசி, சிவப்பு சந்தனம், வேப்பங்கொழுந்து, வசம்பு ஆகியவற்றில் ஏதேனுமொன்றை பருக்கள் உள்ள இடத்தில் தினமும் பூசிவர பருக்கள் மறைவதோடு தழும்பும் ஏற்படாது தடுக்கலாம்.
- 4) மேலும் உடலிற்கு குளிர்ச்சியை ஏற்படுத்தக்கூடிய காய்கறிகளின் கூழை (Paste) அதாவது தக்காளி, வெள்ளரி, கரட் போன்றவற்றையும், பப்பாளிப்பழம் இவைகளைப் பாலுடன் சேர்த்துப் பூசிவர முகம் சோர்வடையாமலும், கருமை மற்றும் கரும்புள்ளிகள் ஏற்படாமல் முகம் மாத்திரமன்றி உடலும் மிகவும் பொலிவுடன் தோற்றமளிக்கும்.
- 5) முகத்தில் சிறு கட்டிகள், பருக்கள் உள்ளவர்கள் அம்மான் பச்சரிசியுடன் மஞ்சள் கலந்து 15 நிமிடங்கள் முகத்தில் தடவிப் பின் குளிர்நீரில் கழுவினால் அவ்விடம் தழும்பில்லாமல் சுத்தமாக இருக்கும்.
- 6) கோடை காலத்தில் அணியும் உடைகளில் அதிககவனம் செலுத்துதல் வேண்டும். இக்காலத்திற்குப் பருத்தி ஆடைகளும் வெளிர்நிறமுடைய ஆடைகளுமே சிறந்தவையாகும்.

சருமத்தைப் பாதுகாப்பது எவ்வளவு முக்கியமோ அது போல நம் தலை முடியையும் (Hair) பராமரிப்பது மிக முக்கியமானதாகும்.

அதாவது கோடை காலங்களில் தலைமுடியின் நுனியில் வெடிப்புகள் தோன்றி வளர்ச்சியைத் தடுக்கும். இது தவிர வியர்வை காரணமாக அதிகம் அழுக்குகள் சேர்வதால் கூந்தல் உதிரும், சிறுபுண்களும் உண்டாகலாம்.

இக்குறைபாட்டைத் தவிர்ப்பதற்காக வாரம் 2 முறை கூந்தலைச் சுத்தப்படுத்துவது அவசியம்.

அதாவது வாரம் ஒருமுறை மருதாணி எலுமிச்சை, தயிர், முட்டை, தேயிலை கஷாயம் கலந்த கலவையைக் கூந்தலில் பூசி 1 மணிநேரம் ஊறவைத்து பின் தலைக்கு குளித்தால் முடி உதிர்தல் மற்றும் சிறுபுண்கள் ஏற்படுவது தடுக்கப்படுவதோடு கூந்தல் பொலிவுடன் கருமையும், பளபளப்பும் கூடியதாகத் தோற்றமளிக்கும்.

உடற் சுத்தம்

இங்கு உடற்சுத்தம் என்பது சருமத்தை தொற்றுக் கிருமிகளினால் பாதிப்பேற்படாதவாறு எப்பொழுதும் உடலைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதைக் குறிக்கின்றது.

ஆரோக்கிய வாழ்வின் அடிப்படை அம்சங்களில் உடற்சுத்தமும் ஒன்றாகும். நமது உடலிலிருந்து வெளியேறுகின்ற கழிவுப்பொருட்களில் (Waste product) ஒரு பகுதி சர்மத்திலுள்ள வியர்வைத் துவாரத்தினூடாக (Pore of sweat gland) வியர்வையாக வெளியேறுகின்றது. இந்த வியர்வையுடன் சருமத்திலிருந்து அகற்றப்படுகின்ற இறந்த கலங்களும் சேர்த்து அழுக்காகப் படையும்.

அத்துடன் வளிமண்டலத்திலுள்ள தூசிகளும் சேர்ந்து சருமத்தை மேலும் அசுத்தமாக்கி விடும். இந்நிலையில் நமது சருமம் இலகுவில் தொற்றலுக்கு ஆளாகி சர்மநோய் ஏற்பட வழி வகுக்கும்.

இது தவிர வியர்வைத் துவாரம் அடைபடுவதால் வியர்வை உடலில் இருந்து வெளியேற முடியாத காரணத்தினால் உடல் வெப்பநிலையும் சீராக்கப்படுவதில்லை. இதன் காரணமாக உடல் உஷ்ணம் அதிகரிக்க நேரிடும். அத்துடன் உடலில் அரிப்பு போன்றவையும் ஏற்படும்.

உணவு உட்கொள்வதற்கு முன்னர் கைகால்களை நன்கு கழுவிச் சுத்தம் செய்த பின்பே உணவருந்த வேண்டும். இன்றேல் பலவிதமான வயிறு, குடல் கோளாறுகளுக்கு இலக்காக வேண்டிவரும்.

குறிப்பாக மலம் கழித்த பின்னர் கட்டாயமாகக் கைகளை நன்கு சவர்க்கார நீரினால் சுத்தமாகக் கழுவ வேண்டும். அதன் பின்னரே உணவருந்த வேண்டும். இவ்வாறு செய்யாவிடில் உணவுடன் கண்ணிற்குப் புலப்படாத புழுக்கள் (கீரைப்புழு, கொக்கிப்புழு முட்டைகள்) உட்செல்ல நேரிடும்.

ஆகவே நமது உடலில் சர்மத்தொற்று ஏற்படாது தடுக்க வேண்டுமாயின் நமது சர்மத்தை எப்பொழுதும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது அவசியம். இதற்காக நாம் தினந்தோறும் குளித்தல் வேண்டும். கோடை காலத்தில் ஒரு நாளைக்கு 2 முறை குளிக்கலாம்.

இனி குளிக்கும் முறை பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

குளிக்கும் முறை.

நாம் குளிப்பதற்கு குளிர்நீரைப் பயன்படுத்துவது சிறந்தது. குளிக்கும் போது சர்மத்தைத் தேய்த்து விட வேண்டும். இதனால் உடலில் குருதிச் சுற்றோட்டம், நரம்பு மண்டல இயக்கம் என்பன சுறுசுறுப்படையும். அத்துடன் உடலில் ஒருவித புத்துணர்ச்சியும் ஏற்படும் குளிப்பதற்குக் காலை நேரம் உகந்ததாகும்.

உலர்ந்த சர்மம் உடையவர்கள் குளிக்கும் போது சிறிது தேங்காயெண்ணெய் அல்லது பாலேடு கொண்டு உடம்பில் இலேசகத்தடவி ஊறவிட வேண்டும். இது சர்மத்திலுள்ள இயல்பாகவுள்ள எண்ணெய்ப் பொருள் அகற்றப்படுவதை நிவர்த்தி செய்யும். எண்ணெய் ஊறியபின் தலைக்கு சிகைக்காய் அல்லது ஷாம்பு (Medicated shampoo) பயன்படுத்திக் குளிக்கலாம். இது கூந்தலை மிருதுவாக்கும்.

குளிப்பதற்காகப் பயன்படுத்தும் நீர் அதிக குளிர்ச்சியாகவோ அல்லது அதிகளவு சூடுள்ளதாகவோ இருக்கக் கூடாது. அதிக குளிர்ச்சியான நீரில் குளித்தால் குருதிக் குழாய்களைச் சுருங்கச் செய்யும் காரணத்தினால் இரத்த ஓட்டத்தை தடைசெய்யக் கூடும். இதனால் அதிகுருதி அழுக்கம் (Hyper tension) இருதயப் பாதிப்பு உள்ளவர்கள் இந்நீரைப் பயன்படுத்தக் கூடாது. குளிக்கும் போது உடம்பு முழுவதிற்கும் நீர்படும் விதத்தில் நின்றும் குனிந்தவாறும் குளிக்கலாம். அத்துடன் குளிக்கும் நீர் சுத்தமானதாகவும் இருத்தல் வேண்டும். குளிக்கும் போது முதலில் தலைக்கு மூலிகைப்பவுடர் அல்லது மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட ஷாம்பு பயன்படுத்தித் தலையைக் கழுவவேண்டும்

இதன்பின் தான் உடம்பிற்கு ஒத்துக் கொள்ளக்கூடிய மென்சவர்க்காரத்தை போட்டுக் குளிக்க வேண்டும். ஏனெனில் தலைமயிரின் அழுக்கு உடம்பு

முழுவதும் பரவாமல் இருக்க வழி செய்யும் என்பதனாலாகும்.

இது தவிர குளிக்கும் போது சோர்வடைந்த பாதங்களை அழுத்தத் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். அத்துடன் நெற்றி, மார்பு, புஜம் ஆகிய பகுதிகளில் விரலைச் சுழற்றித் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். மற்றும் இடுப்பு, பின்புறப் பகுதிகளை நன்கு கவனித்துக் தேய்த்துக் குளித்தல் வேண்டும். ஏனெனில் இப்பகுதிகளில் அழுக்கு அதிகமாகச் சேரும் வாய்ப்பு உள்ளதால் ஆகும்.

குளிக்கும் போது நிதானமாகவும் மனநிம்மதியுடனும் குளிக்க வேண்டும். இதற்காக 20 நிமிடம் செலவிடலாம்.

இவ்வாறு குளித்து முடித்தபின் உடலை நன்கு சுத்தமான துணியினால் துடைத்தல் வேண்டும். துடைக்கும் போது முதலில் முகத்தைத் துடைத்து அதன்பின் தான் தலை மயிரைத் துவட்ட வேண்டும். ஏனெனில் தலை மயிரின் அழுக்கு முகத்திற்குச் செல்லாது தடுப்பதற்காகவேயாகும். பின் உடம்பையும், கை கால்களையும் கடைசியாக அக்குள் (Armpit) தொடையின் உட்பகுதி ஆகியவற்றையும் துடைத்தல் வேண்டும். அவசியமானால் மீண்டுமொருமுறை துணியை நனைத்து அலசிப் பிழிந்து மீண்டும் துடைப்பது நல்லது முகத்தை மெல்லிய துணியினால் துடைத்தல் வேண்டும்.

குளித்து முடித்து வெளியில் வரும் போது உலர்ந்த துவாயினால் உடம்பை இறுகப் போர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். காரணம் மார்பு, வயிற்றுப் பகுதிகளில் குளிக்காற்றுப் படக்கூடாது என்பதற்காகவேயாகும். குளிக்கும் நேரத்தைவிட மிகுதி நேரங்களிலும் பாதங்களையும், கைகளையும் நன்கு சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது அவசியம்.

இது வரையிலும் உடற்சுத்தம் பற்றி அறிந்து கொண்டோம்.

இனி மனிதனின் உயிர் வாழ்க்கைக்கு மிக அத்தியாவசியமான உறக்கம் பற்றிப் பார்ப்போம்.

உறக்கம் (Sleep)

உலகில் வாழ்கின்ற எல்லா வகையான உயிரினங்களுக்கும் உறக்கம் என்பது மிக அவசியமானதொன்றாகும். அதாவது உடல் உறுப்புக்களை எந்நேரமும் இயக்கிக் கொண்டிருப்பது மூளை ஆகும். ஆகவே இத்தகைய செயற்பாடுடைய மூளையானது ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வரையும் ஓய்வு (Rest) பெறுவது அவசியமானதொன்றாகும். அதிலும் சிந்திக்கும் ஆற்றல் படைத்த மனிதனின் மூளைக்கு ஓய்வு அளிப்பது மிக அவசியமானதொன்றாகும். மூளையானது ஆழ்ந்த உறக்க நிலையின் போது தான் முழுமையான ஓய்வைப் பெறுகின்றது.

நாம் உறக்கம் அல்லது தூக்கம் என்றால் என்ன என்று பார்ப்போம். நமது வெளி, உள்ளுறுப்புக்கள் அனைத்தும் பகல் வேளைகளில் தொழிற்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன. ஆனால் இவை ஒரு குறிப்பிட்ட காலம் வரை (இரவில்) ஓய்வெடுத்துக் கொள்கின்றன. உடலுடன் உள்ளமும் (Mind) சேர்ந்து ஓய்வு பெறும் நிலைதான் முழுமையான உறக்கம் எனப்படுகின்றது.

இந்த உறக்க நிலையில் தான் ஜீரணித்தலின் பின் அகத்துறுஞ்சப்பட்ட ஊட்டச்சத்துக்கள் உடலின் பலபாகங்களுக்கும் (தசை, நரம்பு, எலும்பு, மூட்டுக்கள்) எடுத்துச் செல்லப்படுகின்றன. எந்த உறுப்பிற்கு எத்தகைய குறைபாடு உள்ளதென்பதற்கேற்ப அக்குறைபாடு நிவர்த்தி செய்யப்படுகின்றது. உதாரணம் கல்சியம் அயனானது இவ்வேளையில் எலும்பு மூட்டுக்கள், தசைகளுக்குச் செல்கின்றது. அத்துடன் பழைய கலங்கள் நீக்கப்பட்டுப் புதிய கலங்கள் உருவாக்கும் பணியையும் செய்கின்றது.

இவ்வாறு ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் உள்ள மனிதனின் உடல் ஆரோக்கிய நிலையை அடைகின்றது. இதன் காரணமாக உடலில் புத்துணர்ச்சியும், சுறுசுறுப்பும் ஏற்படுகின்றது. உறக்கம் இல்லாவிடில் முழுமையான ஆரோக்கிய வாழ்வைப்பெற முடியாது. ஆனால் தற்காலச் சூழலில் வாழும் மக்களில் பெரும்பான்மையானவர்கள் உறக்கமின்மையால் (Insomnia) அவதியுறுகிறார்கள்.

இதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. அவை பற்றி இங்கு அறிந்து கொள்வோம்.

காரணங்கள்

தூக்கமின்மைக்கான காரணங்களை ஆராய்மிடத்து அது இரு முக்கியமான காரணிகளால் ஏற்படுவதாக அறியப்படுகின்றது.

- 1) உடல் சார்ந்த காரணிகள்
- 2) மனம் சார்ந்த காரணிகள்.

உடல் சார்ந்த காரணிகள்.

அதாவது நமது உடலில் ஏற்படுகின்ற நோய்கள் காரணமாக உறக்கம் கெட நேரிடுகிறது.

- 1) ஆஸ்துமா ரோகம், உடல்வலி, முதுகுவலி, வயிற்றுவலி, வாதரோகம், உயர் ரத்த அழுத்தம் (Hypertension), வயிற்றுப்புண், புற்றுநோய், வயிற்றுளைவு போன்ற நோய் நிலைகளிலும் தூக்கம் பாதிக்கப்படுகிறது.
- 2) சில நோய்களுக்காக பயன்படுத்தும் மருந்துகளும் தூக்கமின்மையை ஏற்படுத்துகின்றன. அதாவது மனச்சோர்விற்காக (Depression) எடுக்கப்படும்

மாத்திரைகள், குடற்புண், தலைவலி, ஜூரத்திற்கான மாத்திரைகள் போன்றவை சீரான தூக்கத்தைப் பாதிக்கும் என மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

- 3) இரவில் உணவை அதிகளவில் உண்பதாலும் அஜீரணக் கோளாறு ஏற்படுவதாலும் மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டிருக்கும் நிலையிலும் உறக்கம் பாதிக்கப்படுகிறது.

மனம் சார்ந்த காரணிகள்.

பெரும்பாலும் தூக்கமின்மை மனம் சார்ந்த காரணிகளால் ஏற்படுகின்றது. அதாவது பெரிய தொழிலதிபர்கள், வழக்கறிஞர்கள், செல்வச் செழிப்பில் திகழ்ந்தவர்கள், குடும்பச் சூழ்நிலை காரணமாக அதிக கவலையுடையவர்கள், துர்நடத்தை காரணமாக மன நிம்மதி அற்ற வாழ்க்கை வாழ்பவர்களுக்கும் இந்நிலை உருவாகும்.

இவை தவிர வேறு பல காரணங்களாலும் இப்பாதிப்பு ஏற்படுகின்றது.

- 1) படுக்கும் இடம் மாறுபட்டிருப்பதாலும், காற்றோட்டம் குறைவான இடம், படுக்கை சீரற்றதாக இருப்பது போன்றவைகளாலும்.
- 2) பகலில் அதிக நேரம் தூங்குவதால் இரவுத்தூக்கம் கெடக்கூடும்.
- 3) அளவுக்கதிகமாக கோப்பி, தேநீர் பருகுவவர்களுக்கும் தூக்கம் பாதிக்கப்படும்.

- 4) புகை பிடிப்பவர்கள், மது அருந்துபவர்கள் தூக்கம் கலைந்து அடிக்கடி கண் விழித்துக் கொள்வார்கள்.
- 5) இரவில் அதிக நேரம் கண்விழித்துப் படிப்பவர்கள், அதிக நேரம் தொலைக் காட்சி பார்ப்பவர்களுக்கும் தூக்கம் கெடும்.

சிலருக்குத் தூக்கம் வரவில்லையே என்ற கவலையே தூக்கத்தை கெடுத்து விடும்.

- 6) இவற்றைவிட முதுமை நிலையில் உள்ளவர்கள் தூக்கமின்றித் தவிப்பதை நாம் பார்த்திருக்கிறோம். அதாவது 40 வயதிற்குப் பின் உறக்கத்தின் காலஅளவு கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைந்து கொண்டே செல்லும். ஒரு கால கட்டத்தில் 60,70 வயதைக் கடந்த முதியவர்களினால் இரவில் ஏறத்தாழ 3 மணி நேரம் தான் உறங்க முடியும். இதனால் அவர்கள் குழப்பமும், அச்சமும் அடைகிறார்கள். ஆனால் முதுமைப் பருவத்தில் உறக்க நேரம் குறைவது இயல்பானதொன்றாகும். இதில் எவ்விதத் தீங்குமில்லை. இரவில் மிகுதி நேரத்தில் தமக்குத் தெரிந்த தேவாரம், திருவாசகம் இவைகளைப் படிக்கலாம்.

இனி ஒவ்வொரு பருவ வயதினருக்கும் ஏற்ற உறக்கத்தின் கால அளவு பற்றிப் பார்ப்போம்.

உறக்கத்தின் காலஅளவு.

குழந்தைகள்	- 10 மணித்தியாலம்.
வயது வந்தவர்கள்	- 6 மணித்தியாலம்.
கடும் உழைப்பாளிகள்	- 8 மணித்தியாலம்.
முதியோர்	- 3 மணித்தியாலம்.

சுகமான தூக்கத்திற்குச் சில ஆலோசனைகள்.

- 1) உணவிற்கும், உறக்கத்திற்கும் நெருங்கிய தொடர்புள்ளது. அதாவது உறங்குவதற்கு சற்று முன்னதாக வயிறு நிறைய உண்பதால் இரவில் உறங்கும் சமயத்தில் ஜீரண உறுப்புகள் முழுவேகத்தில் செயற்பட வேண்டி உள்ளது. இந்நிலையில் நிம்மதியான உறக்கம் ஏற்படுவது கடினமானதாக இருக்கும்.

ஆகவே இதைத் தவிர்ப்பதற்காக உறங்கும் நேரத்திற்கு 2 மணி முன்பாக எளிதில் ஜீரணிக்கக் கூடிய உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். அதாவது உறங்கும் சமயத்தில் வயிறு வெறுமையாக (Empty stomach) இருந்தல் அவசியம்.

சிலர் வயிறு நிறைய உண்டால் தான் தூக்கம் வரும் என நினைக்கிறார்கள். இது தவறான எண்ணமாகும். இந்நேரம் உறக்கம் வருவது போல் ஏற்படும். அந்த உறக்கம் நீடிப்பதில்லை. இரவு உறங்கச் செல்லும் சமயம் மிதமான சூடுள்ள பால் அருந்தலாம். இப்பாலில் 1 தேக்கரண்டி சுத்தமான தேன் கலந்து பருகினால்

நிம்மதியான உறக்கம் ஏற்பட உதவியாக இருக்கும். இதே போல் மரக்கறி சூப் (Vegetable soup) மிதமான சூட்டுடன் பருகலாம்.

குளிர்பானங்கள், கோப்பி, தேநீர், அசைவ உணவுகளையும் (Non vegetarian foods) நீக்க வேண்டும்.

2) நாம் படுக்கும் அறையானது அமைதியான சூழ்நிலையில் அமைவது அவசியமாகும். அத்துடன் நல்ல காற்றோட்டமுள்ள இடமாகவும், சுத்தமானதாகவும் இருத்தல் வேண்டும். தரையில் படுப்பதைவிட உயரமான கட்டில் போன்றவற்றில் படுப்பது சிறந்தது. வசதியற்றவர்கள் கயிற்றுக் கட்டிலைத் தயார் செய்து அதில் படுக்கலாம்.

தரையில் படுப்பதால் இரவில் தரைப்பகுதியில் கரியமில் வாயு (காபனீரொட்சைட்) அதிகளவில் செறிந்திருப்பதால் உடலிற்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் என்பது அறிவியல் அறிஞர்களின் கருத்தாகும்.

நாம் படுக்கும் படுக்கையானது மெதுமையாக இருத்தல் வேண்டும். இதற்காக எல்லோரும் மெத்தை வாங்கிப் பயன்படுத்த வேண்டும்மென்ற அவசியமில்லை. சாதாரணமாக பழைய துணிகள், படுக்கை விரிப்புகள் இவைகளையும் பயன்படுத்தலாம். ஆனால் படுக்கை சமச்சீராக (Uniformly) இருத்தல் அவசியம். இவ்வாறில்லாவிடில் முதுகுவலியை ஏற்படுத்திவிடக்கூடும்.

3) படுக்கச் செல்வதற்கு முன்பாக இலேசான இறுக்கமில்லாத உடைகளையே அணிதல் வேண்டும். சிறிது நேரம் காற்றோட்டமான இடத்தில் உலாவ வேண்டும். இச்சூழ்நிலையில் நாம் சுத்தமான காற்றைச்

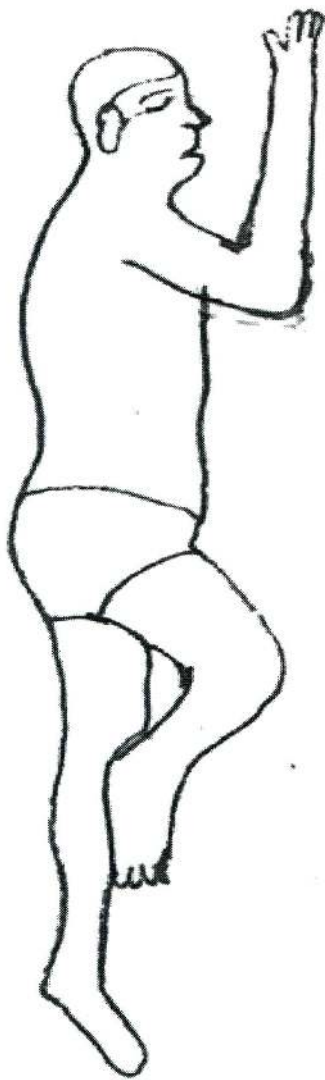
சுவாசிப்பதால் மனதிலும் அமைதி ஏற்படும். உடல் உறுப்புக்கள் அனைத்தும் குறிப்பாக மூளையானது ஓட்சிசன் நிறைந்த தூய கருதியைப் பெறக்கூடியதாக இருக்கும். அத்துடன் மன அமைதியை உருவாக்கக்கூடிய நல்ல கருத்துக்களை கூறும் ஆன்மீகப் புத்தகங்களைப் படிக்கலாம். குழந்தைகளுடன் அமர்ந்து பொழுது போக்கலாம். நல்ல சங்கீத இசையைக் கேட்பது இவை மூலம் ஆழ்ந்த உறக்கத்தைப் பெறமுடியும்.

கூடுமானவரை கோபம், பயம், கவலை ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க முற்பட வேண்டும்.

- 4) இவை தவிர நாம் படுத்துறங்கும் நிலையும் (Position) நல்லுறக்கத்திற்கு உதவும். அதாவது நாம் படுக்கும் போது மல்லாந்து (Dorsal position) படுக்காது ஒரு புறம் சரிந்து படுத்துறங்குதல் வேண்டும். எவ்வாறெனில் படம் 15 இல் காட்டியவாறு ஒரு காலை நீட்டியும், மறுகாலை மடித்த நிலையிலும் படுத்தல் வேண்டும். பெண்கள் வலது புறமாகவும், ஆண்கள் இடது புறம் சரிந்த நிலையிலும் உறங்க வேண்டும். இவ்வாறு படுத்தால் நன்கு தூக்கம் வரும். அத்துடன் உடலும் ஆரோக்கியம் பெறும். படுக்கும் போது உடல் தளர்வாக இருத்தல் வேண்டும்.
- 5) வெதுவெதுப்பான நீர் ஒற்றடம் (நீர் ஓரளவு குடு செய்யப்பட்டது) Hydrotheraphy) கொடுத்தால் தூக்கம் வர உதவும்.

மிதமான குடுள்ள ஒற்றடம் முதுகெலும்புப் பகுதியில் அளிக்கப்படுவது நன்மை தரும். சில நிமிடங்கள் பாதங்களை இளங்கூடான நீர் நிறைந்த பாத்திரத்தில் வைப்பது நல்ல தூக்கத்தை ஏற்படுத்தும். படுப்பதற்குச் சில மணி நேரம் முன்பாக மிதமான குடுள்ள நீரினால் உடலை நன்கு துடைத்துக் கொண்டாலும் நல்ல தூக்கம் வரும்.

உறங்கும் நிலையைக் காட்டும் படம்



படம் 15

- 6) தூக்கம் ஏற்படும் கால அளவை அவதானித்தால் 2 மணி நேரம் ஆழ்ந்த தூக்கமாகவும் அடுத்த 2 மணி நேரம் மிதமான தூக்கம் ஏற்படும்.

இரவில் சிறுநீர் கழிக்கும் பழக்கமுள்ளவர்கள் படுப்பதற்கு 2 மணித்தியாலத்திற்கு முன்னதாகவே தூக்கத்திற்கு நீர் அருந்துவதை நிறுத்த வேண்டும்.

- 7) மூச்சுப் பயிற்சியும் தூக்கத்திற்கு அதிகளவில் துணை புரியும். அதாவது ஒரு பக்கமாகத் திரும்பிப் படுத்துக் கொண்டு 3 முறை முழுவதுமாக மூச்சை உள்ளூக்கிழுத்து உள்ளே சில வினாடிகள் வைத்திருந்து பின் மெதுவாக வெளிவிட வேண்டும். இவ்வாறு சிறிது இடைவெளிவிட்டு மீண்டும் 3 முறை இதே போலச் செய்தல் வேண்டும்.

இது தவிர யோகாசனப் பயிற்சியும் நல்ல தூக்கத்திற்கு உதவும். இப்பயிற்சிகளை தகுந்த ஆசிரியரின் துணையுடன் பழக வேண்டும். இவ் ஆசனங்களில் சர்வாங்காசனம் பஸ்சிமோத்தன ஆசனம், சவசாந்தி ஆசனம் போன்றவை நல்லுறக்கத்திற்கு துணை புரியும். இவ்வாசனங்கள் உடல் நிலையைச் சமச்சீராக்குவதுடன், மனஅமைதியையும், அமைதியான தூக்கத்தையும் அளிக்கலாம்.

- 8) உடல் நோய் காரணமாக உறக்கமில்லாத நிலையில் உள்ளவர்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி சிகிச்சை பெறவேண்டும். சில சந்தர்ப்பங்களில் தூக்க மாத்திரைகளை அளவுடன் பயன்படுத்த வேண்டிய நிலையும் உருவாகும். நோய் குணமாகிதன் பின் உறக்கம் ஏற்படும்.

- 9) புகைப்பிடித்தல், மதுபானம் அருந்துவதை முற்றிலுமாகத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

இன்னொரு விடயத்தையும் இங்கு குறிப்பிட வேண்டி உள்ளது. அதாவது பல வகையான நோய்கள் இசைச்சிகிச்சை (Music therapy) மூலம் குணமடைவதாகக் கூறப்படுகிறது. இச்சிகிச்சை மூலம் மூளை சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், முதியவர்களின் நோய்கள், குழந்தைகளின் நோய்கள், அதிகருதியழுக்கம் (Hyper tension), இருதயம் சம்பந்தமான நோய்கள், நரம்பு சம்பந்தமான நோய்கள், நுரையீரல் சம்பந்தமான நோய்கள், வயிற்றுவலி, பிரசவவலி போன்றவை குணமடைவதாக தற்கால மருத்துவ ஆய்வாளர்கள் கூறுகிறார்கள். தற்போதும் இவை பற்றிய ஆய்வுகள் நடைபெற்று வருகின்றன.

இந்த இசைச் சிகிச்சையானது மாணவர்களின் ஞாபகசக்தியை அதிகரிக்கச் செய்து (Increasing memory power) அறிவுத்திறனை வளர்க்க உதவுகிறது. அதாவது இச்சிகிச்சை மூலம் நல்ல உறக்கம் ஏற்படும்.

இது வரையிலும் உறக்கமின்மைக்கான காரணங்கள் பற்றியும், அதை நிவர்த்தி செய்வதற்கான வழிமுறைகள் பற்றியும் அறிந்து கொண்டோம்.

அடுத்து இது வரையிலும் சுகவாழ்வும் அதற்கான வழிமுறைகளும் என்ற நூலில் கூறப்பட்டுள்ள விடயங்களைத் தொகுத்து அளிக்கின்றோம்.

சுகவாழ்விற்கான அறிவுரைகள்.

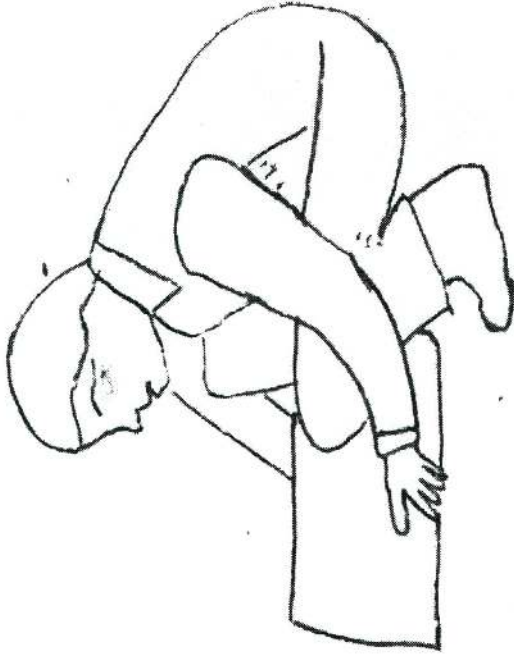
- 1) சூரிய உதயத்திற்கு முன்பாக அதிகாலையில் துயிலெழும் பழக்கத்தை சிறு வயது முதலே பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இதே போல மலஜலம் கழிக்கும் பழக்கத்தையும் ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக சிறுவர்களுக்கு இப்பழக்கத்தை ஏற்படுத்தல் அவசியம். இலகுவில் மலம் கழியச் செய்வதற்காக குளிர்நீரைப் பருகலாம். அல்லது சிறிது தூரம் நடக்கலாம்.
- 2) பற்களை மிகவும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதற்காக காலையும் மாலையும் உணவுட் கொண்ட பின்னர் பல்துலக்குதல் வேண்டும். குறிப்பாக சிறுவர்கள் இதில் அதிக கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.
- 3) தினந்தோறும் குளிர்நீரில் குளித்தல் வேண்டும். இதற்குக் காலை நேரம் தான் உகந்தது. குளிப்பதால் உடல் சுத்தமாவதுடன் குருதிச் சுற்றோட்டமும் சீரமைக்கப்படும். அத்துடன் புத்துணர்ச்சியும் ஏற்படும்.
- 4) காலையில் கட்டாயமாக உணவருந்துதல் வேண்டும். (விரதமிருக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் தவிர) காரணம் அதிகளவு நேரம் இரைப்பைச் சுவர் அங்குள்ள அமிலத்தினால் பாதிக்கப்படாதிருப்பதற்காகவேயாகும். உணவுண்ணும் போது மனஅமைதியுடன் நிதானமாக உட்கொள்ள வேண்டும்.
- 5) ஒவ்வொருவரும் உண்ணும் உணவானது அவரவர் உயரம், வயது, உடலெடைக்கேற்ப கலோரி அளவைக் கொண்டதாகவும் நிறை உணவாகவும் அமைதல் வேண்டும். அத்துடன் உடலிற்கு ஒத்துக்கொள்ளக்கூடிய உணவாகவும் இருத்தல் வேண்டும். இது தவிர நார்ச்சத்துள்ள கீரை வகை, காய்கறி, பழங்களை நமது அன்றாட உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

- 6) உட்கொள்ளும் உணவின் அளவிலும் (Quantity) அதிக கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும். அதாவது உணவு சுவையாக இருக்கின்றதென்பதற்காக அதிகளவு உணவு உட்கொள்வதை தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- 7) பொதுவாக 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களும், இருதய நோயாளிகள், அதிகருதியழுக்க நோயாளிகள், நீரிழிவு நோயாளிகள், கொழுப்புணவுகளைக் கூடுமானவரை தவிர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும். அத்துடன் உப்பு, காரம் இவைகளையும் குறைவாக பயன்படுத்தல் வேண்டும்.
- 8) ஒரு போதும் உணவுக் கொண்டவுடன் குளிக்கக் கூடாது. காரணம் இவ்வாறு குளிப்பதால் உட்கொண்ட உணவானது ஜீரணமாகாது அஜீரணத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதனாலாகும்.
- 9) இரவு உணவை 8 மணிக்கு முன்னதாகவே உட்கொள்ள வேண்டும். உணவு உட்கொண்ட 2 மணித்தியாலங்களின் பிற்பாடுதான் படுக்கைக்குச் செல்ல வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் அஜீரணமும் தூக்கமின்மையும் ஏற்படாது தவிர்த்துக் கொள்ளப்படும்.
- 10) படுக்கையறை எப்பொழுதும் சுத்தமானதாகவும், காற்றோட்டமுள்ளதாகவும் அமைதி நிறைந்ததாகவும் இருத்தல் வேண்டும். ஒரு போதும் வெறும் தரையில் படுக்கக் கூடாது. இவ்வாறு படுப்பதால் உடல்வலி, பிடிப்பு, உடல் அயர்ச்சி என்பன ஏற்படும்.
- 11) நீரிழிவு நோயாளிகள் சிறுநீர்ப் பரிசோதனை, குருதிப்பரிசோதனை (Blood sugar test) பெறுபேறுகளுக்கேற்ப நீரிழிவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல் வேண்டும். அத்துடன் கால் பாதங்களைப் பராமரிப்பதில் அதிக கவனம் செலுத்தல் வேண்டும். இது தவிர வருடத்தில் ஒரு முறையாவது கண்களைப் பரிசோதித்தல் வேண்டும். குருதி

அழுக்கத்தையும் மாதம் ஒருமுறையாவது கணித்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

- 12) சமையலறையும் காற்றோட்டமுள்ளதாகவும், வெளிச்சம் நிறைந்ததாகவும் இருத்தல் வேண்டும். அத்துடன் சமயலின் போது வெளிவருகின்ற புகையானது நன்கு வெளியே செல்லக்கூடிய வகையில் புகைபோக்கி (Chimney) அமைந்திருத்தல் வேண்டும். இவ்வாறு இல்லாவிடில் சுவாசக் கோளாறுகள் ஏற்பட வழிவகுக்கும்.
- 13) ஒவ்வொரு முறை உணவு உட்கொள்வதற்கு முன்பும், மலம் கழித்த பின்பும் கைகளை சவர்க்கார நீரினால் நன்கு கழுவுதல் வேண்டும். முக்கியமாகச் சிறுவர்கள் இதில் அதிக கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.
- 14) எப்பொழுதும் இருக்கையில் அமரும் போது முதுகை வளைக்காது நேராக நிமிர்ந்து உட்கார வேண்டும். இப்பழக்கத்தைச் சிறுவயதிலிருந்தே ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
- 15) அதிக எடையுள்ள பொருட்களைத் தூக்கும் போது படம் 16 இல் காட்டியவாறு குந்தியிருந்து நிதானமாகத் தூக்க வேண்டும். கூடுமான வரை அதிகளவு எடையுள்ள பொருட்களைத் தனிநபர் தூக்குவதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். இரு கைகளிலும் சமமான எடையுள்ள பொருட்களை தூக்கிச் செல்லாம்.
- 16) சிறுவர் முதல் முதியோர் வரை யாவருக்கும் உடற்பயிற்சி அவசியமானது. உடலுழைப்பு இல்லாதவர்கள் தினந்தோறும் ஒரு மைல் தூரமாவது நடத்தல் வேண்டும். இது தவிர சிறிய உடற்பயிற்சிகள், யோகாசனப் பயிற்சிகளையும் செய்யலாம்.

எடை கூடிய பொருளைத் தூக்குவதைக்
காட்டும் படம்



படம் 16

- 17) ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது 2 லீற்றர் நீராவது பருகுதல் வேண்டும். கோடை காலங்களில் இயற்கையில் கிடைக்கக்கூடிய பானங்கள் (பதநீர், மோர்) நுங்கு, தர்ப்பூசணிப்பழம், வத்தகப்பழம், தோடம்பழம், வெள்ளரிப்பழம் போன்ற பழங்களையும் உடலிற்குக் குளிர்ச்சி தரக்கூடிய காய்கறி, கீரை வகைகளையும் உட்கொள்ளலாம்.
- 18) புகை பிடிப்பது, மதுபானம் அருந்துவதை முற்றிலுமாகத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- 19) சர்மத்தைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதுபோல் தலைமுடியையும் சுத்தமாக வைத்திருப்பது அவசியம். இதற்காக இயற்கையான மூலிகைப் பதார்த்தங்களினால் தயாரிக்கப்பட்ட மூலிகைப் பவுடரை (சிகைக்காய், வெந்தயம், செம்பரத்தம் பூ, மருதோன்றி, எலுமிச்சைதோல், பாசிப்பயறு போன்றவை சேர்த்த பவுடர்) பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
- 20) மாரி காலங்களில் எல்லோரும் கொதித்தாறிய நீரைப் பருகுதல் வேண்டும். அத்துடன் காய்கறி, பழங்களைச் சுத்தமாகக் கழுவிய பின்பே பயன்படுத்தல் வேண்டும். காரணம் நீரின் மூலம் பரவும் தொற்று நோய்களை (வாந்திபேதி, வயிற்றுளைவு) ஏற்படாது தடுப்பதற்காகவே ஆகும். அத்துடன் வீட்டின் சுற்றுப்புறங்களில் மழைநீர் தேங்கி நிற்கவிடாது பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். செடி, கொடிகளையும் அழித்தல் வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் நுளம்புகள் அழிக்கப்பட்டுவிடுகின்றன. இதனால் மலேரியா டெங்குசுரம் (Dengue fever) போன்றவை ஏற்படாது தடுக்க முடியும்.

நல்லூர் கிணர் நூலர்
மாநகராட்சி மன்ற
மாநிழல்பாளையம்.

- 21) உயரமான இடங்களிலுள்ள பொருட்களை எடுப்பதற்கு சிரமமாயிருப்பின் ஏதாவது உயரமான பொருளின் மேல் (கதிரை போன்றவை) நின்று கொண்டு எடுத்தல் வேண்டும்.
- 22) பொதுவாக 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் வருடம் ஒரு முறையாவது சிறுநீர் பரிசோதனை, குருதிப் பரிசோதனை, குருதியழுக்கம், கண் பரிசோதனை இவைகளைச் செய்து கொள்ள வேண்டும்.
- 23) கணணியைப் (Computer) பயன்படுத்தி அலுவலகங்களில் பணிபுரிவோர் தொடர்ந்தும் அப்பணியைச் செய்யாது குறிப்பிட்டளவு நேரம் வரை கண்களுக்கு ஓய்வு கொடுத்து பின் பணியைத் தொடரலாம்.
- 24) புத்தகங்களை வாசிக்கும் போது ஒளியானது வாசிப்பவரின் முதுகுப் பக்கத்திலிருந்து வருமாறு அமர்ந்திருத்தல் வேண்டும். வாசிக்கும் போது புத்தகங்களைக் கண்ணிலிருந்து 10" அல்லது 12" தூரத்தில் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

ஒரு போதும் படுத்துக் கொண்டோ அல்லது ஓடும் வாகனத்தில் இருந்து கொண்டோ வாசிப்பதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். காரணம் ஓடும் வாகனத்தில் புத்தகம் வாசிக்கும் போது கண்ணிற்கும் பொருளிற்குமிடையேயுள்ள குவியத்தூரம் (Focus length) மாறுபடுவதால் கண்ணிற்குப் பாதிப்பேற்படும் என்பதனாலாகும். அதிக நேரம் தொலைக் காட்சி பார்ப்பது, அதிக நேரம் கண் விழித்திருப்பதையும் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

- 25) கண்ணில் தூசி விழுந்தால் ஒரு போதும் கண்ணைக் கசக்கக் கூடாது. சுத்தமான நீரினால் கண்ணைக் கழுவிக்கொள்ள வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

26) கிழமையில் ஒரு நாளைக்கு உபவாசம் இருக்கலாம். அச்சமயம் ஏதாவது நீராகாரம் பருகலாம். (பால், மரக்கறி சூப் போன்றவை)

27) இறைவழிபாடு

இறைவழிபாட்டின் மூலம் மனச்சாந்தியும், மன அமைதியும் ஏற்படும். அத்துடன் மனிதரின் வாழ்க்கை முறையையும் சீரமைப்பதற்கும் உதவும். அதாவது மனிதன் எத்தகைய ஒழுங்கு முறைப்படி வாழவேண்டும் என்பதற்கான வழிமுறைகளையும் வகுத்துக் கொடுத்துள்ளது. ஆகவே ஒவ்வொருவரும் தமது மனநிலைக்கேற்ப திருப்பதிகங்களைப்பாடி இறைவனை வழிபடலாம்.

28) முதியோர்களை தனிமையில் இருக்க அனுமதிக்கக் கூடாது. அவர்களுடன் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அன்பாகப் பேசவேண்டும்.

29) எப்பொழுதும் பாரம் தூக்கும் பொழுது இரு கைகளிலும் சமமான எடையுள்ள பாரத்தை தூக்க வேண்டும். ஒரு போதும் ஒரே வகையில் அதிக எடையுள்ள பொருட்களைத் தூக்குவதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். காரணம் ஒரே கையினால் சுமையைத் தூக்கும் போது கையின் மேற்பகுதி, இடுப்புப்பகுதியைத் தாக்கி வலியை ஏற்படுத்தும் என்பதனாலாகும்.

செய்யுள் நிகழ்ச்சி நூலகம்
மாநகராட்சி கல்வித்
மன்றம்,
மேற்கு மதுரை.

முடிவுரை

தற்காலச் சூழலில் வழும் மக்களில் பெரும்பன்மையினர் நோய்த் தாக்கத்திற்குள்ளாகி அல்லறுகின்றனர். அதிலும் முதியவர்களைவிட இளையதலைமுறையினரின் பதிப்பு விகிதம் அதிகமாக உள்ளது. இதற்குக் காரணம் அவர்களின் உணவு, தொழில் முறைகளில் ஏற்பட்டுள்ள மாறுபாடும், சுற்றுப்பற சூழல் மாசடைந்துள்ளமையும் ஆகும். இந்த உணவுமுறை மாறுபட்டினால் அவர்களின் உடலுற்குப் போதுமான அளவு ஊட்டச்சத்துக்கள் கிடைக்காத நிலையில் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும்(Immunity power) குறைகின்றது. அதிலும் குறிப்பாக சிறுவர்கள் ஊட்டச்சத்து நிறைந்த நிறை உணவை(Nutrious balace diet) உட்கொள்ளாது கூடியளவில் செயற்கை உணவுகளையே உட்கொள்கின்றனர். இதுவெரு வருந்தத்தக்க விடயமாகும். ஆகவே அவர்களுக்கு உட்டச்சத்து குறைபாட்டினால் ஏற்படுகின்ற நோய்கள் பற்றி விளக்கிக்கூற வேண்டும்.

இளைய தலைமுறையினர் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தால் தான் நாடு முன்னேற முடியும். உலகில் வாழும் மக்கள் நோயினால் பாதிக்கப்படுவது தவிர்க்கமுடியாததொன்றாகும். ஆனால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உடலில் போதுமான அளவு இருக்குமாயின் இலகுவில் நோய்த் தொற்று ஏற்படாது பாதுகாக்கப்படும். அவ்வாறு அல்லாது நோய் ஏற்படமாயின் அதனால் உடலில் ஏற்படுகின்ற பாதிப்பு குறைவாகவும், இலகுவில் குணமடையக் கூடியதாவும் இருக்கும்.

ஆகவே எல்லா மக்களும் .இந்நூலில் குறிப்பிட்டுள்ளபடி சுகவாழ்விற்கான வழிமுறைகளை ஒழுங்கு முறைப்படி கடைப்பிடித்து ஆரோக்கியவாழ்வை பெறுவார்களாக!

நோய் வந்த பின் சிகிச்சை மேற்கொள்வதை விட வருமுன் கப்பதே மேலானது.

காப்பதே

(Prevention is better then cares)

30, 8/6/82

வெகு சன நூலகம்
யாழ்ப்பாணம்.

நாட்டியல் திணைக்களம்
மாநகராட்சி மன்றம்
யாழ்ப்பாணம்

155544

உசாத்துணை நூல்கள் (Reference)

- 1) ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு அபூர்வ வழிகள் -
வைத்தியமணி இரத்தின சண்முகனார்.
- 2) ஆரோக்கியம் தரும் உணவு, உடற்பயிற்ச்சி
முறைகள் -சி. எஸ். தேவநாத் பி.ஏ.பி.ஐ.எல்
நர்மதா பதிப்பகம்.
- 3) சித்தர்களும் நோய் தீர்க்கும் சித்த
மருத்துவமும் - மூலிகை அரசு டாக்டர் A.T
அரசு M.A.Ph.D
வர்த்தமானன் பதிப்பகம்.
- 4) ஹல்த் (Health)

சுவாமிநாதர் நூல்கள் (Reviews)

1. சுவாமிநாதர் நூல்கள் ஆராய்வு

சுவாமிநாதர் நூல்கள் ஆராய்வு

2. சுவாமிநாதர் நூல்கள் ஆராய்வு

சுவாமிநாதர் நூல்கள் ஆராய்வு

3. சுவாமிநாதர் நூல்கள் ஆராய்வு

சுவாமிநாதர் நூல்கள் ஆராய்வு

சுவாமிநாதர் நூல்கள் ஆராய்வு

சுவாமிநாதர் நூல்கள் ஆராய்வு

4. சுவாமிநாதர் நூல்கள் ஆராய்வு

சுவாமிநாதர் நூல்கள்
மாநகராட்சி மன்றம்
யாழ்ப்பாணம்.

சென்னை
பதிப்பு
1950

