

தலைவர் மடல்



அன்புள்ள இமைகள் வாசக நண்பர்களே! வணக்கம்

அனைவருக்கும் என் உளமாந்த வளமான, இனிய மகிழ்ச்சி பொங்கும் புத்தாண்டு (2010) மற்றும் பொங்கல் நல் வாழ்த்துக்கள்

மகிழ்ச்சி பொங்கும் இத்தருணத்தில் உங்கள் அனைவருக்கும் வழங்கும் செய்தி. “உங்கள் வாழ்வில் நோய் வரும் முன் காக்க வேண்டும்” என்பது தான். நம் அன்றாட வாழ்க்கை பயணத்தில் ஒரு தடை கல்லாக வருவது திடீரென்று வரும் நோயும், அதற்காக நாம் மருத்துவமனையில் தங்கி சிகிச்சை பெறுவதும். ஓய்வில் இருப்பது தான்.

இத்தடையை நீக்க நாமே ஒரு நாளை தேர்வு செய்து விடுப்பு எடுத்துக் கொண்டு ‘முழு உடல் பரிசோதனை’ செய்து ஏதேனும் நோய் வந்திருக்கிறதா? வரும் வாய்ப்பு உள்ளதா என அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

அவ்வாறு கண்டு பிடிக்கப்படும் நோய்கள் பெரும்பாலும் ஆரம்ப நிலையிலேயே இருக்கும். நோய் அறிகுறி உடலில் ஏற்பட்டு சிகிச்சைக்கு செல்லும் போது அந்நோயின் பக்க விளைவுகள் ஏற்பட்டு முற்றிய நிலையிலே பெரும்பாலும் இருக்க வாய்ப்புள்ளது.

இது போன்ற தருணத்தில் நம் அன்றாட அலுவல் பாதிப்படைவதுடன். நம் குடும்பத்திலும் திருமணம் போன்ற சுப காரியங்களின் போது முக்கியமான நபர் நோய் வாய்ப்பட்டு படுத்து எல்லோருக்கும் மன உளைச்சலை ஏற்படுத்தும் நிகழ்வாக அமைந்துவிடும்.

வருமுன் காக்க:

புகையிலை, மது, போதை மருந்து, செரிக்காத உணவுகள் ஆகியவை விட்டு ஒழிக்க வேண்டும்.

சத்தான சரிவிகித உணவு, காய்கறிகள், பழங்கள் போன்றவை உண்ண வேண்டும்.

மருத்துவர் ஆலோசனையின்றி மருந்து உட்கொள்வரை தவிர்க்கவும்.

ஆண்டுக்கு ஒரு முறை முழு உடல் பரிசோதனை செய்து கொள்ளவும்.

இவ்வாறு கடைபிடித்தால்

சர்க்கரை நோய், இரத்தக்கொதிப்பு, நுரையீரல் நோய், கல்லீரல் நோய், சிறுநீரக செயல் இழப்பு. மார்க்கம் மற்றும் கருப்பை புற்றுநோய் (பெண்களுக்கு) மற்றும் இதர புற்றுநோய்கள் ஆகியவற்றை ஆரம்ப கட்டத்திலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை பெற்ற துன்பமில்லா, இன்ப வாழ்க்கை வாழ்வோமாக!!!

நோயற்று நீடு வாழ வாழ்த்துக்கள்.

நன்றி

மருத்துவர் சேவையுடன் மக்கள் சேவையில்

மரு. இரா. குணசேகரன்

தலைவர், இந்திய மருத்துவ சங்கம்

புத்தாண்டில் புது பொலிவு!

புதிய ஆண்டில் அடியெடுத்து வைக்கும் நம் மனதில் புதிய வேண்டிய அடிச்சுவடிகளை நாம் அலசியே ஆகவேண்டும். சென்ற ஆண்டில் சாதித்தவை எவை? சாதிக்க தவறியவை எவை? இந்த ஆண்டில் எதில் கவனம் செலுத்தப் போகின்றோம்? அதற்காக நம்மை ஆயத்தப்படுத்திக்கொண்டோமா?

சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் தீட்ட இயலும்! நமது தேச ஆரோக்கியத்தை அவசியம் திடமாக்க முயலுவோம்! நாம் வாழும் வரை வாழும் கலையில் கவனத்தைச் செலுத்துதல் செம்மையானது. ஐம்புலன்களும் ஆறாவது அறிவில் ஐக்கியமானால் ஜெயிப்பது நிச்சயம்.

ஆறாவது அறிவு அதிபதியாகி, ஐம்புலன்களையும் அடக்கி ஆண்டால் நோயற்று வாழ்வதும், நோயுற்று மீள்வதும் சாத்தியமே!

உடல் நலனை உதாசினப்படுத்தாமல், கண்ணாடி பந்துபோல் கவனமாக கையாண்டால் குதூகலம் கும்மாளமிடும், கவனக்குறைவால் கை தவறினால் கீழே விழும் கண்ணாடி பந்து உடைந்து சிதறுவது போல, நமது உடல் திசுக்களும் நசிந்து போகும்.

மாற்றம் மட்டுமே ஏமாற்றத்திலிருந்து நம்மை தடுக்கும். உடல் நலனை கவனத்தில் கொண்டு நாம் இன்று முதல் மாறுவோம்!

புத்தாண்டில் புது பொலிவு பெறுவோம்!

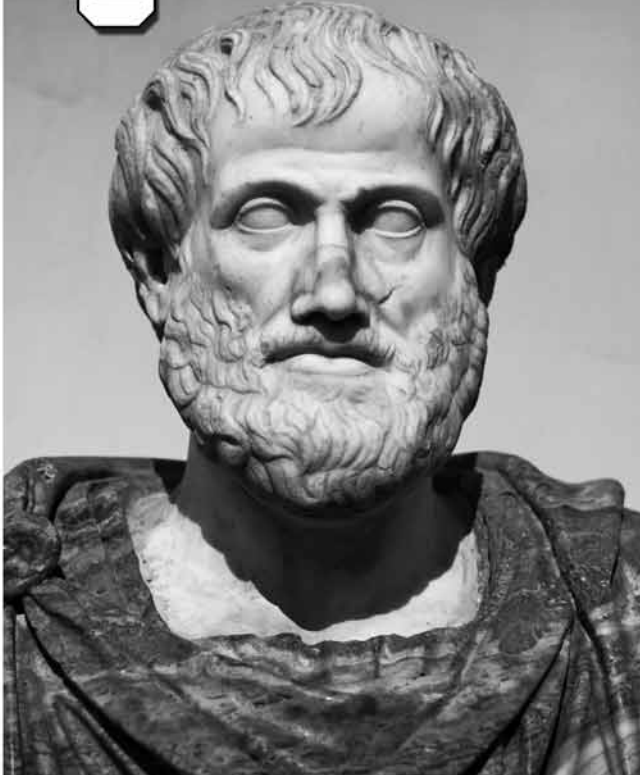
நலம் நம் கையில்

மரு. எம். பாலசுப்பிரமணியன்

ஆசிரியர்
இமைகள்

அறிவுரை

நீனைவில் வாழும்
தென்கச்சி. கோ. சுவாமிநாதன்



ஓர் இளம் தாய்!

அறிஞர் அரிஸ்டாட்டிலை தேடிப்
போனாங்க!

அவருகிட்ட போயி.

“ஐயா! என் பிள்ளைக்கு நல்ல பழக்க
வழக்கங்களைக் கத்துக் குடுக்கணும்னு
ஆசைப்படறேன்.

எந்த வயசுலே ஆரம்பிக்கலாம்”
ன்னு கேட்டாங்க! அதுக்கு
அரிஸ்டாட்டில் ‘குழந்தையோட
வயசு என்னம்மா’ன்னு கேட்டார்.

அந்த அம்மா அஞ்சு வயசுன்னு
சொன்னாங்க!

அரிஸ்டாட்டில் உடனே:
“ஐயையோ! உடனே வீட்டுக்குப்
போம்மா... ஏற்கனவே அஞ்சு
வருஷம் தாமதப்படுத்திப்பட்டே!”
அப்படின்னாராம்.

இதுலே இருந்து என்ன
தெரியுதுன்னா...

நல்ல பழக்க வழக்கங்களைக்
கத்துக் குடுக்கறதுக்கு நேரம் காலம்
பார்த்துக்கிட்டிருக்கப்படாது!

எனக்குத் தெரிஞ்சு ஒருத்தரு...
அவருக்கு ஒரே பிள்ளை! என்னங்க
புள்ளையை பள்ளிக் கூடத்துலே
சேர்க்க வேணாமான்னு கேட்டா
அவரு என்ன சொல்வாரு தெரியுமா?

‘அதுக்குலாம் ஒரு நேரம்
காலம் வரவேணாங்களா அதுதான்
பார்த்துக்கிட்டிருக்கேன்’ம் பாரு!

இவருலாம் எந்த காலத்துலே
புள்ளையை படிக்க வைக்கப் போறாரு?

நல்ல பழக்கத்தை
சொல்லிக்குடுக்கணும்னா முதல்லே
அதுக்கு நாம தயாராகிக்கணும்.

ஒரு பெரியவர் கிட்டே ஒரு அம்மா
தன்னோட பிள்ளையைத் தூக்கிட்டு



வந்தாங்க!

‘என்னம்மா விஷயம்? ன்னு கேட்டார் அந்தப் பெரியவர். “ஐயா! என் புள்ளை எப்பப் பார்த்தலும் வெல்லத்தையே தின்னுக்கிட்டிருக்கான். சொன்னா கேக்கமாட்டேங்கறான். நீங்கதான் அவனுக்கு நல்லபுத்தி சொல்லணும்!” அப்படின்னாங்க அந்த அம்மா!

அந்தப் பெரியவர் பார்த்தார். கொஞ்ச நேரம் யோசிச்சார். “சரிம்மா! நீ போயிட்டு ஒருவாரம் கழிச்சு வா !” அப்படின்னு சொல்லி அனுப்பிச்சுட்டார்.

இந்த அம்மா குழந்தையைத் தூக்கிட்டுப் போயிட்டாங்க! ஒரு வாரம் கழிச்சி மறுபடியும் வந்தாங்க குழந்தையோட! அந்தப் பெரியவர் அந்த குழந்தைக்கிட்டே வெல்லம் திங்கக் கூடாதுன்னு சொல்லி நிறைய புத்திமதி யெல்லாம் சொன்னார்.

“சரிம்மா... இனிமே இவன் வெல்லம் திங்கமாட்டான்... போயிட்டு வா!” ன்னு

சொன்னார்.

இந்த நேரத்துலே அந்த அம்மாவுக்கு ஒரு சந்தேகம்! கொஞ்சம் தயங்கிகிட்டே நின்னுக்கிட்டிருந்தாங்க! ‘என்னம்மாயோசிக்கிறே?’ ன்னு கேட்டார் பெரியவர். “ம்... ஒன்னுமில்லீங்க! இப்ப நீங்க சொன்ன இந்த புத்திமதியை ஒரு வாரத்துக்கு முன்னாடியே சொல்லியிருக்கலாமே! என்னத்துக்கு ஒரு வாரம் கழிச்சி மறுபடியும் என்னை வரச்சொன்னீங்க?” அப்படின்னு கேட்டாங்க அந்த அம்மா!

இது அந்தப் பெரியவர்:

“அப்படி இல்லேம்மா! ஒருவாரம் கழிச்சி உன்னை வரச்சொன்னதுக்கு காரணம் இருக்கு!

போன தடவை நீ வந்தப்பவே இந்த புத்திமதியை நான் ஏன் சொல்லலேன்னா...

அதுவரைக்கும் நானும் அதிகமாவெல்லம் தின்னுக்கிட்டிருந்தேன். இந்த ஒரு வார காலத்துலே நான் கொஞ்சம் கொஞ்சமா விட்டுட்டேன்!

இப்ப நான் வெல்லம் சாப்பிடறதில்லே!

அதனாலே இப்பத்தான் அந்த அறிவுரை சொல்லக் கூடிய தகுதி எனக்கு வந்திருக்கு! அதனாலேதான் அப்படி சொன்னேன்!” னாரு.

இந்தக் காலத்துலே ‘அட்வைஸ்’ பண்ணுதுக்கு ஆள் நிறைய இருக்காங்க!

ஆனா ‘அறிவுரை’ பண்ற தகுதி அவங்களுக்கு இருக்காங்கறது சந்தேகம்!

பல ‘அறிவுரை’ களுக்கு மரியாதை இல்லாமே போறதே இந்த தகராறுனாலேதான்.

அஹிம்சையைப் பத்தி பாடம் நடத்தப் போறேன்னு வந்தார் ஒருத்தர்!

அவருக்கு என்ன தொழில்ன்னு விசாரிச்சாங்க:

‘கசாப்பு’க் கடை வச்சிருக்காராம்!

■

பெண்களின் வாழ்வில்
மாதவிலக்கு சுழற்சி மிக
முக்கிய நிகழ்வாகும்.
இவை இனப்பெருக்க
உறுப்புகளின் செயற்பாடு
தொடர்பானவை.
பெரும்பாலான
பெண்களுக்கு 28
நாட்களுக்கு ஒரு முறை
இந்த மாதவிலக்கு அல்லது
இரத்தப்போக்கு ஏற்படும்.
ஒரு பெண் பூப்படைந்த
பாலம் தொடங்கி வயது
முதிர்ந்து மாதவிடாய்
நிற்கும் மாதவிடைவு
காலம் (மெனோபாஸ்)
வரை இந்நிகழ்வு
தொடர்ந்து நடைபெறும்.

மாதவிலக்கு
சுழற்சியின் போது
சினைப்பையில் சுரக்கும்
ஈஸ்ட்ரோஜன் மற்றும்
புரோஜெஸ்டெரோன்
வேதிப்பொருட்களின்
அளவு மாறிக்
கொண்டே இருக்கும்.
மாதச் சுற்றின் முதல்
பாதியில் சினைப்பையில்
பெரும்பாலும்
ஈஸ்ட்ரோஜன் தான்
சுரக்கும். அவ்வேளையில்
கருப்பையில்
உட்சவர்களில் இரத்தம்
மற்றும் திசுக்களாலான
மிருதுவான படலம்

மாதவிடாய் சுழற்சி

மரு. நா. மோகன்தாஸ், தஞ்சாவூர்

இமைகள் ■ கண்ணை இமை காப்பது போல் உங்கள் நலனை காக்க உதவும் ■5■ ஜனவரி 2010

உருவாகிறது. மாதச்சுற்றின் மத்தியில் கருப்பையில் மிருதுவான உட்சுவர் தயாரான உடன் ஏதாவது ஒரு சினைப்பையிலிருந்து முட்டை ஒன்று வெளியேறி கருக்குழாய் வழியே கருப்பையை அடையும்.

மாதச்சுற்றின் இரண்டாம் பாகத்தில் அதாவது அடுத்த மாதவிடாய் தொடங்கும் வரை புரோஜெஸ்டெரோன் சுரக்கின்ற வேதிப் பொருள் கருத்தரித்தலுக்கு ஏதுவாக கருப்பையின் மிருதுவான உட்சுவரை உருவாக்குகின்றது. பெரும்பாலான மாதங்களில் பெண்ணின் சினை முட்டை கருத்தரிக்காது. எனவே கருப்பையின் உட்சுவர் படலத்திற்கும் தேவை இருக்காது. அதுபோலவே சினைப்பைகளும் வேதிப்பொருட்கள் சுரப்பதை நிறுத்திவிடும். இதன் விளைவாக கருப்பையின் சுவர்படலமானது உடைந்து சிதைந்து இரத்தக் குழம்பாக கருப்பையிலிருந்து உடலை விட்டு வெளியேறும். இதனோடு சினைமுட்டையும் வெளியேறும். மாதவிடாய் நின்ற உடன் மீண்டும் சினைப்பைகள் ஈஸ்ட்ரோஜனை சுரக்கும், மீண்டும் மிருதுவான சுவர்படலம் உருவாகும்.

பொதுவாக மாதவிலக்கு 3-7 நாட்களுக்கு இருக்கும். ஆரம்ப காலத்தில் இரத்தப்போக்கு அதிகமாக இருக்கும். மாதவிலக்கின் போது சராசரியாக 30மில்லி லிட்டர் இரத்தம் வெளியேறுகிறது. மற்றவை திசுப் படலமாகும். பெண்கள் நல்ல சத்துள்ள உணவினை உட்கொண்டால் இரத்த இழப்பை விரைவில் ஈடு செய்யலாம். ஒரு பெண், தன் வாழ்நாளில் கணிசமான பகுதியினை மாதவிலக்கில் கழிக்கின்றாள். மாதவிடாய் சுழற்சி இயக்குநீர் சுரத்தலையே அடிப்படையாகக் கொண்டது.

மாதவிலக்கு நிகழாமல் இருப்பது:

(அமோனாரியா)

பதினான்கு வயதிற்குப் பிறகும் சில பெண்களுக்கு முதல் மாதவிலக்கே நிகழாமல் இருக்கும். கருப்பை வளர்ச்சிக் குறைபாடு - கருமுட்டை வளர்ச்சிக் குறைபாடு - வேதிப்பொருட்கள் சுரப்பிக் குறைபாடு - நாளமில்லா சுரப்பிக் குறைபாடு போன்ற

பல்வேறு காரணங்களால் இது ஏற்படலாம்.

சிலருக்கு ஒவ்வோரு மாதமும் மாதவிலக்கு ஏற்பட்டு பின் நின்று விடுவதுண்டு. இதற்கு இரண்டாம் நிலை அமோனாரியா என்று பெயர். இதற்கு நாம் மேலே சொன்ன காரணங்களுடன் நீண்ட நாள் நோய்கள் - அதிகமான வேலை பளு - உடல் சோர்வு - சத்து குறைபாடு போன்றவைகளும் காரணமாக இருக்கலாம்.

நல்ல சத்துள்ள உணவு, காய்கறிகள், கீரை, மூட்டை, பால், பேரிச்சைப்பழங்கள் ஆகியவற்றை உட்கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் உடற்பயிற்சியும் அவசியம் செய்ய வேண்டும். அப்படியும் மாதவிலக்கு முறையாக வரவில்லை என்றால் மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவது அவசியம்.

இதைத் தவிர பிரசவ காலங்கள் - மகப்பேறுக்குப் பின் தாய்ப்பால் புகட்டும் காலங்களிலும் மாதவிலக்கு வராது. பெண்களின் 45 வயதிலிருந்து 50 வயதில் மாதவிலக்கு இயல்பாகவே நின்றுவிடும். இதனை மெனோபாஸ் என்று சொல்வார்கள்.

அதிக இரத்தப்போக்கு:

சிலருக்கு மாதவிடாய் காலங்களில் ஏழு நாட்களை கடந்தும் அதிக இரத்தப்போக்கு இருக்கும். சிலருக்கு அணிந்துள்ள நாப்கின் ஒரு மணி நேரத்திற்குள் முழுவதுமாக சுரமாகிவிடும். இவற்றை அதிக இரத்தப்போக்கு என்று சொல்லலாம். இதற்கு இயக்குநீர் சுரப்பிகளின் வேதிப்பொருள் மாற்றம் அல்லது இரத்த சோகையின் துவக்க அறிகுறி கூட காரணமாக இருக்கலாம். எனவே ஆரம்பக் கட்டத்திலேயே மருத்துவரை அணுகி உரிய சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

மாதவிடாய்க்கான முன் அறிகுறிகள்:

மாதவிடாய் நாட்களுக்கு முன்பு பெண்களுக்கு சில அறிகுறிகள் தோன்றும். அச்சமயத்தில் உடலில் அதிக அளவு நீர் சேருவதால் உடல் எடை அதிகரிக்கும். அதனால் அவர்கள் அவதிப்படுவார்கள். அத்துடன் தலைவலி, மார்பகங்களில் வலி, எரிச்சல், மனச்சோர்வு போன்றவைகள்.

மாறடைப்பைத் தடுக்கும் வாழ்க்கை முறைகள்

“வாழ்க்கை முறை” என்பதே நம் மனமும், அதன் எண்ணமும், அது வழி நடித்திச் செல்லும் வாழ்க்கை எனும் பயணமுமே.

வாழ்க்கை முறையைச் சீராக்கி, செம்மைப்படுத்தி, வாழ முயற்சிப்பதே வெற்றி. அந்த வெற்றியும் முடிவல்ல, பயணம் தான்.

வாழ்க்கை முறையில் இடம் பெறும் பழக்க வழக்கங்களை இரண்டாகப் பிரிக்கலாம்.

1. முற்றிலும் தவிர்க்கவும் கட்டுப்படுத்தவும் வேண்டியவைகள்

1. மன அழுத்தம்

2. தீய பழக்கங்கள் - புகை பிடித்தல், மது அருந்துதல்

3. கொழுப்பு உணவும், இரத்தக் கொழுப்பின் அளவும்

4. சர்க்கதை வியாதி

5. இரத்தக் கொதிப்பு

2. தவறாமல் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவைகள்

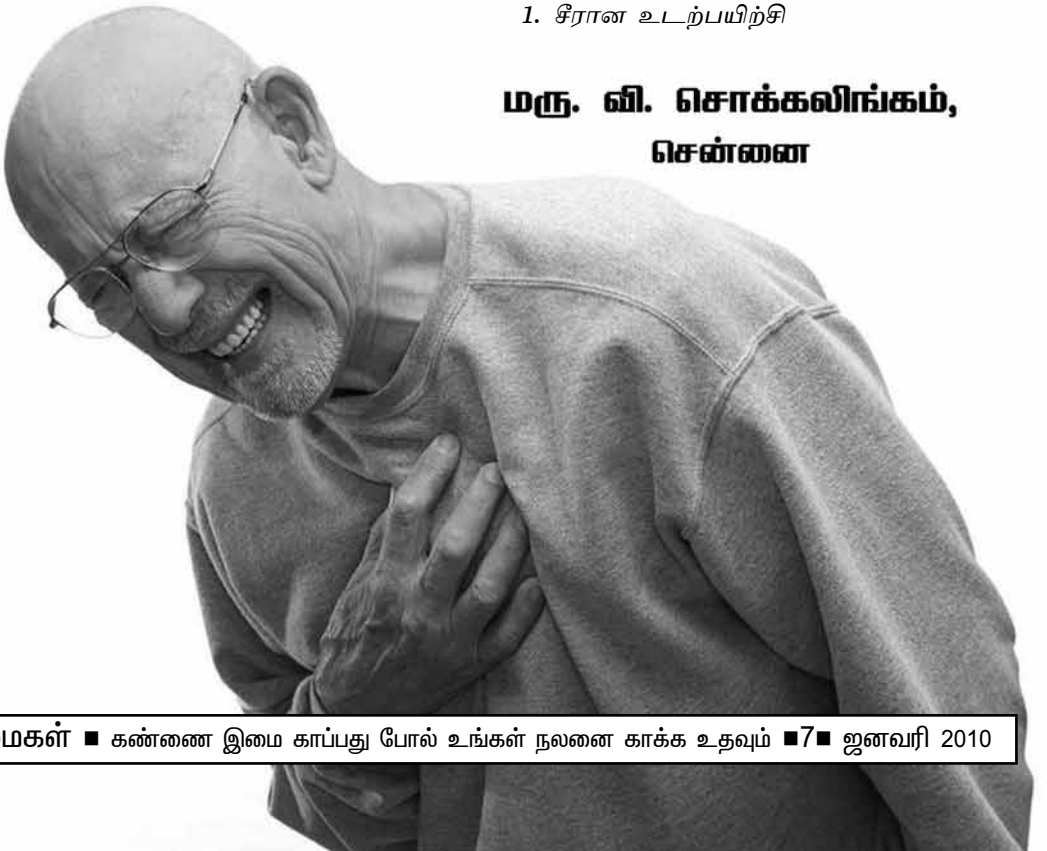
1. சீரான எடை

2. சீரான உணவு முறைகள் - முக்கியமாகப் பழம், காய்கறிகள்

மாறடைப்பைத் தடுக்கும் வாழ்க்கை முறைகள்

1. சீரான உடற்பயிற்சி

**மரு. வி. சொக்கலிங்கம்,
சென்னை**



2. யோகாசனா, தியானப் பயிற்சிகள்

1. தவிர்க்க மற்றும் கட்டுப்படுத்த வேண்டியவைகள்

மன அழுத்தம்

மன அழுத்தத்தின் காரணங்கள், அதன் விளைவுகள், அதைத் தவிர்க்கும் முறைகளை பற்றி முன்பே விரிவாகக் கண்டறிந்தோம்.

நம் வாழ்நாளில், ஒவ்வொரு கட்டத்திலும், எதிர்கொள்ளும் நிகழ்வுகளைப் போராட்டமாக எண்ணாமல், அதுதான் வாழ்க்கையின் இயல்பு என்று எண்ணினால், நம் மனம் அமைதி அடைந்து, இன்பத்தைத் துய்க்க முடியும்.

சிறு வயதில் நாம் பட்ட துன்பங்கள் அனைத்தும், நமக்குப் பாடமாக அமைந்து, நம் வாழ்க்கையின் பயணத்திற்கு வழி காட்டியாக அமைந்திருக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

ஒவ்வொருவரும், தன் தகுதியை அறிந்து, தனக்கு என்ன வாய்க்கும் என்பதைத் தெரிந்து, அதை அடைந்து, மகிழ்ச்சி அடைவதுதான் நம் அறிவின் முதிர்ச்சி.

மற்றவர்கள் தன்னைப் பற்றி என்ன நினைப்பார்களோ என்று எண்ணிக் கொண்டு வாழாமல், தன்னை உணர்ந்து, மற்றவர்களுக்கும் பயன்படும் வகையில் தன் வாழ்க்கையை அமைத்துக்கொண்டால், மன நிம்மதியால் விளையும் மகிழ்ச்சி தவிர வேறொன்றும் இருக்காது.

நமது சுற்றத்தார்களும், நண்பர்களும் பெற்றிருக்கும் விலையுயர்ந்த பொருள்களினாலும் வாழ்க்கை வசதியினாலும், நாம் போட்டி, பொறாமை உணர்வுகளை வளர்த்துக் கொண்டால், நம்மிடம் உள்ளவற்றில் மகிழாமல், மாறாக மன அழுத்தமும் வேதனையும் தோன்றி, நம்மையே அழிக்கும் சக்தியாக அது மாறிவிடும்.

அருகில் இருப்பவர்களிடம் கோபம் வரும் பொழுது, சத்தமாக திட்டுவதற்கு

காரணம். அவர்களை உங்களிடமிருந்து வேற்றுமைப்படுத்தி, பிரித்து, வெகு தூரத்தில் நிறுத்துவது போன்ற மன உணர்வினால் வெளிப்படும் கோபமே! அப்படிப்பட்ட நிலையில் மன அளவில் அவர்களை ஏற்று, உங்கள் அருகாமையில் வைத்துக் கொண்டு, உங்களில் ஒருவராக நினைத்துவிட்டால், சத்தமும் கோபமும் குறைந்து, அந்த இரண்டும் மறைந்து, அவர்களிடமே அன்பு செலுத்தும் பக்குவம் ஏற்படும்.

இழந்தோம், இழந்தோம் என்று நினைத்துப் பதறாமல், எதை எதை நாம் இழக்கவில்லை என்று நினைத்து வாழ்ந்தால், நம்மை இழக்காமல் வாழ முடியும்.

இப்படியிருப்பின், நம் வாழ்க்கைப் பயணத்தைக் குறைந்தது 100 வருடங்கள் இனிமையாக நடத்திச் செல்ல முடியும்.

எவ்வளவோ நேரங்களில், நாம் நம் மனதின் வலிமையை இழந்து, 'மனதில் வலியை' ஏற்படுத்திக் கொள்கிறோம் அல்லவா?

பலவிதப் பிரச்சினைகளையும் பெரிதாகக் கொண்டு கவலைப்படுவதால், போகப் போவது பிரச்சினையல்ல, நம் உயிர்தானே!

பள்ளி, கல்லூரிகளில் பயிலும் மாணவ, மாணவிகள், தேர்வுகளில் குறிப்பிட்ட மதிப்பெண் பெற வேண்டும் என்ற முயற்சியில், சிறிது குறைந்தாலும், மனம் உடைந்து, உயிரையும் மாய்த்துக் கொள்கிறார்கள்.

தேர்வு பெற்ற மாணவர்கள், தாங்கள் விரும்பும் துறையில் படிப்பதற்கு (மருத்துவம், பொறியியல்) அனுமதி கிடைக்கவில்லை என்ற நிலையில், மன நோயாளிகளாகவே ஆகின்றனர். சிலர் தற்கொலையே செய்து கொள்கிறார்கள்.

வேலையில் இருப்பவர்கள், இட மாற்றமோ அல்லது பதவி உயர்வோ கிடைக்காத பொழுது, மன அழுத்தம் ஏற்பட்டு, மாரடைப்பில் வீழ்கின்றனர்.



வேலையின்பளுவைத்தாங்கமுடியாமலும், பணி ஓய்வு பெறுவதை மனம் ஏற்காத நிலையிலும், மாரடைப்புக்குள்ளாகிறார்கள் பலர்.

மாரடைப்பைத் தடுக்கும் வாழ்க்கை முறைகள்

பல பெற்றோர்கள், தம் மகளுக்குத் திருமணம் ஆகவில்லை என்ற கவலையாலோ, மகள் திமணமாகி தம்மை விட்டுப் பிரிந்து செல்வதாலோ, தன் சக்திக்கு மீறிய, கடன் வாங்கித் திருமணம் நடத்தியதாலோ, திருமணமாகி சென்ற பெய்யின் புகுந்த வீட்டில் நடக்கும் பிரச்சனைகளாலோ, நிம்மதி இழந்து மாரடைப்பை வரவழைத்துக் கொள்கிறார்கள்.

பலர் தம் தகுதிக்கு மேல், புது வீடு கட்டி, அதன் விளைவாகக் கடன்பட்டு, துன்பத்தில் மூழ்கி, இதயத்தை செயல் இழக்கச் செய்கிறார்கள்.

மேற்கூறிய வாழ்க்கை நிகழ்வுகளை,

கையாளத் தெரியாமல் Type 'A', 'B', 'C', 'D' என்ற மனநிலையில் இருப்பதால் தான் மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது. இவர்களே, “தன்னை அறிந்தவர்களாய்” Type 'B' மனநிலையில் இருந்தால், அவர்களை எந்த சக்தியாலும் அழிக்க முடியாது. இந்நிலையிலே ஏற்படும் சோதனைகள் எதுவாயினும், வேதனைகளைத் தராமல், சாதனைகளைப் படைக்கவே வழி செய்யும்.

அப்படியிருப்பின், அனைத்து நிகழ்வுகளும் திருப்தியை அளிப்பதாக இருக்குமே தவிர, நம் உயிரை இழப்பதற்குக் காரணமாகாது.

நாம் மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பின், அது மற்றவர்களையும் சென்றடைந்து, அவர்களுக்கும் மகிழ்ச்சி உணர்வை கொடுக்கும் ஆற்றலைப் பெறும்.

உண்மையில் பிரச்சினைகள்தான் நம்மை வாழ வைத்துக் கொண்டு இருக்கிறது என்பதை நாம் உணர வேண்டும். இதை உண்மையாக்கும் ஒரு நிகழ்வு - அமெரிக்காவில் நடந்த ஒரு ஆய்வு:

100 நபர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து, அவர்கள் வாழ்வதற்காக, கேட்டது அனைத்தையும் கொடுத்து, அவர்கட்கு பிரச்சினை ஏதுமற்ற நிலையை உருவாக்கிய பிறகு, சில மாதங்கள் கழித்து, அவர்களிடம் பேட்டி எடுத்த பொழுது, 50 பேருக்கும் மேற்பட்டோர் வாழ விரும்பாமல், தாம் உயிரை விட்டுவிட மேற்பட்டோர் வாழ விரும்பாமல், தாம் உயிரை விட்டுவிட விரும்புவதாகக் கூறினார்கள். இந்த ஆய்விலிருந்து, மனித வாழ்க்கையில் பிரச்சினை எதுவுமே இல்லாத ஒரு நிலை வாழ்க்கையை வெறுமையாக்கி, சலிப்படைய வைத்து, வெறுத்திடச் செய்யும். அதனால், பிரச்சினைகள் தான் நம்மை வாழ வைத்துக் கொண்டு இருக்கிறது என்பது தெளிவாகிறது.

எவர் ஒருவரும், எந்நிலையிலும் தாம் பெறக்கூடிய மகிழ்ச்சியைக் குறைக்கவோ, தற்றிப் போடவோ கூடாது. அப்படி

இல்லையெனில், நாம் சூழலின் கைதிகளாகி, நமக்கு நாமே தண்டனை அளித்து, இறப்பதற்கும் தயாராகி விடுகிறோம்.

தன்னை அறிந்த சீரான மனநிலை, கொடிய நோயான மாரடைப்பைத் தடுப்பது மட்டுமல்லாமல், தலைவலி, வயிற்றுப்புண். பல தோல் வியாதிகள், ஆஸ்துமா, புற்று நோயையும் கூட நம்மை அணுகாமல் காப்பாற்றும் வல்லமை உடையது.

மனமும், மூளையின் செயல்பாடும்

மனம் மூளையின் செயற்பாட்டில் ஒரு கூறாக இருப்பினும், அந்த மூளையை இயக்குவதும் மனம்தான்.

மனதின் எண்ணங்களுக்கு ஏற்றவாறு, மூளையின் செயல்பாடு அமைந்து, அதனால் வெளிப்படும் மின் அலைகளின் தன்மைகள் பற்றி முன்னே (அத்தியாயம் 7-ல்) விரிவாக அறிந்தோம்.

'மூளையின் பிரிவுகளும் அதன் செயல் திறனும்'

இடது பாக மூளையின் செயல் திறன்கள்வெளி உலக அனுபவங்களில் இருந்து புலன்கள் வழியாகக் கிடைப்பது. அவை, சிந்தனை, சொல், செயல், பயம், கணக்கு, திசைகள்.

வலது பாக மூளையின் செயல் திறன்கள்

அதிக சக்தி வாய்ந்தது, நம் உள்ளிருந்து வெளிப்படுவது.

உணர்வுகள், அறிதல், புதுமையாக சிந்திப்பது, கற்பனை சக்தி, முழுமையான கண்ணோட்டம், ஆழ்மனதின் சக்தியை நம் அறிவின் திறமையால், முறையான தியானப் பயிற்சியால், மூளையில் வெளிப்படும் மின் அலைகளின் எண்ணிக்கையை நிர்ணயித்து, வேண்டும் நிலைக்கு நம்மை எடுத்துச் செல்ல முடியும். இதைத்தான் நாம், நம் மனதுடன் பேசும் திறன் என்கிறோம்.

ஒவ்வொரு சிந்தனைக்கும், செயலுக்கும், நாமே நமக்குத் தடையை விதித்து நம்மைச் சிறைப்படுத்தி, நாம் கட்டுண்டு போவதால் நம் சக்தியை முழுமையாகப் பயன்படுத்த முடியாத நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறோம்.

உதாரணம்: யானை, குட்டியாக இருக்கும் பொழுது, எங்கும் ஓடாமல் இருக்க ஒரு காலில் சங்கிலியால் கட்டி வைப்பான், யானைப் பாகன். அதே யானை வளர்ந்த பிறகும், சங்கிலியால் கட்டுண்ட காலை மட்டும் அசைக்காமலும், மற்ற மூன்று கால்களை அசைத்துக் கொண்டும் ஒரே இடத்தில் நிற்கும். சிறு வயதில் இருந்தே பதிந்த ஆழ்ந்த எண்ணங்களால் அதன் உண்மை பலத்தையும், சக்தியையும் மறந்து, செயற்படும் திறமையற்ற நிலைமையில் இருக்கின்றது. உண்மையில், காலில் கட்டியுள்ள சங்கிலி அந்த யானைக்கு, ஒரு பொருட்டே இல்லை.



மாரடைப்பைத் தடுக்கும் வாழ்க்கை முறைகள்

இதே நிலையில் தான், பல மனிதர்கள், சிறுவயதில் தம் மனதில் பதிந்த பண்ணங்களால், மனதளவில், தங்களைத் தாங்களே கட்டிப் போட்டுக் கொண்டு, வாழ்க்கையில் எந்த முன்னேற்றமும் அடையாமல் இருக்கிறார்கள். இவர்கள் வலது மூளையின் திறனை வளர்த்துக் கொண்டால், கட்டிப் போட்ட மனநிலையில் இருந்து தங்களை விடுவித்துக் கொண்டு வாழ்வில் முன்னேற்றம் காண முடியும்.

உதாரணம்: 1. பள்ளியில் படிக்கும் குழந்தைகளை சிறுவயதில் இருந்தே, “நீ உருப்படவே மாட்டாய், எதற்கும் லாயக்கு இல்லை” என்று திரும்பத் திரும்பச் சொல்லி, அந்தக் குழந்தையின் மனதில் அது பதிந்து விடுமாயின், அவன் உண்மையிலேயே உருப்படாமல் போய்விடுவான்.

எரியும் விளக்கிற்கே கூடத் தூண்டுகோல் வேண்டும் என்ற நிலையில், அது மனிதனுக்கும் இன்றியமையாதது அன்றோ!

உதாரணம்: 2. ஜாதகத்தையே முழுமையாக நம்பியவர்களால் தண்ணீரில் தான் உனக்கு கண்டம் உண்டு என்று அடிக்கடி சொல்லிச் சொல்லி, அந்த மாணவன் நீச்சல் அடிக்கும் திறமையையே இழந்து விட்டவனாகிறான்.

அஸ்ட்ராலஜிஸ்ட், நேமாலஜிஸ்ட், நியூமராலஜிஸ்ட், ஜெம்மாலஜிஸ்ட் போன்றவர்களின் கற்பனைக் கூற்றை ஏற்று, அதனால் நம்பிக்கையைப் பெற்று, மன நிம்மதியுடன் வாழ்வதற்கு மறுப்புச் சொல்பவனாக நான் இல்லாவிடினும், நீங்கள் இந்த கார்டியாலஜிஸ்டின் கூற்றையும் எண்ணிப் பார்த்து ஏற்று, மனதை மாற்றிக் கொண்டு, தம் நிலை அறிந்து, அமைதியுடனும், மகிழ்ச்சியுடனும், நீண்ட காலம் நலத்துடன் வாழ வழி செய்து கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காக மட்டுமே

நான் இவற்றைத் தெரிவித்துள்ளேன்.

தீய பழக்கங்கள் - புகை பிடித்தல், மது அருந்துதல்

அமைதியற்ற மனநிலையில், தன் மனத்தகத்தில் இருக்கும் இன்பத்தை உணர்ந்து, அனுபவிக்கத் தெரியாமல், புகை பிடிப்பதாலோ, மது அருந்துவதாலோ இன்பத்தை அடைய முடியும் என்ற மாய உணர்வில் மயங்கி, அடிமையாகி, தன்னையே அழித்துக் கொள்கிறான். இந்த உண்மை நிலையை அறிந்து, மனம் தெளிந்து, தீயப் பழக்கங்களில் இருந்து விடுவித்துக் கொண்டால், தன்னையே காப்பாற்றிக் கொள்ளும் வல்லமையைப் பெறுகிறான்.

இப்படிப்பட்டவன், மற்றவர்களுக்கும் முன்னுதாரணமாக திகழலாம்.

கொழுப்பு உணவும், இரத்தக் கொழுப்பின் அளவும்

உயிர் வாழ்வதற்கு இன்றியமையாத உடலின் கொழுப்பு, அதன் அளவை மீறும் பொழுது, அதுவே மாரடைப்பு வரக் காரணமாகின்றது.

சர்க்கரை வியாதி

இந்நோயாளிகள் இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவைச் சீராக வைத்துக் கொண்டாலே, மாரடைப்பு மட்டுமல்லாமல், பக்கவாதம், கண்பார்வை இழத்தல், நரம்புத் தளர்ச்சி, சிறுநீரகப் பாதிப்பு போன்ற பல நோய்களில் இருந்து தங்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள ஏதுவாகிறது.

இவர்கள் மேற்கொள்ளும் வாழ்க்கை முறைகள் அனைத்தையும் சுமையாக நினைக்காமல், சுகமாக வாழ வைக்கும் வழிகள் என்று நினைத்தாலே, இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவு வெகுவாக குறைவது மட்டுமல்லாமல், அந்த வியாதியின் விபரீதப் போக்கையே மாற்றியமைக்கும் வல்லமையையும் பெறலாம்.

இரத்தக் கொதிப்பு

ஒவ்வொருவரும், இரத்த அழுத்தத்தின்

அளவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பின், எப்பொழுதுமே ஒன்றாக கை கோர்த்து, இணைந்து செல்ல முற்படும் இரத்தக் கொதிப்பு, சர்க்கரை வியாதி, மாரடைப்பு ஆகிய மூன்று வியாதிகளையும் பிரித்து,

மாரடைப்பைத் தடுக்கும் வாழ்க்கை முறைகள்

நலமான, நீண்ட கால வாழ்க்கைக்கு நாம் வழி செய்து கொள்ளலாம்.

அத்தியாயம் 21 -ல் இதைப் பற்றி நன்கு தெரிந்து கொண்டோம்.

கடைபிடிக்க வேண்டியவைகள்

சீரான எடை

தன் வயதிற்கும், உயரத்திற்கும் ஏற்ற, சீரான உடல் எடை கூடாமல் காத்திருந்தாலே பல வியாதிகள் தங்களை அணுகவிடாமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

மாரடைப்பு மட்டுமல்ல, நரம்புத் தளர்ச்சி, தாழ்வு மனப்பான்மை, கால் மூட்டு தேய்மானம், நுரையீரல், குடல் பாதிப்பு, இரத்தக் கொதிப்பு, இரத்தத்தில் கொழுப்பு, சர்க்கரை வியாதி ஆகிய சங்கிலித் தொடர் போன்ற நோய்களில் இருந்து பிடிபடாமல், தப்பித்துக் கொள்ள வழி வகுக்கும்.

உடம்பில் பாரமும், மனதில் பாரமும் அற்று இருந்தால் நாம் நோயற்று வாழலாம்.

சீரான உடற்பயிற்சி, எண்ணும் எண்ணம், உண்ணும் உணவு ஆகிய இம்மூன்று மந்திரங்களும், உடல், மனநலத்திற்கு இன்றியமையாதவைகளாகும்.

இம்மூன்றிற்கும், மனம்தான் இடம் கொடுக்க வேண்டும்.

உயிருக்கு காற்றும், உணவும் எவ்வளவு முக்கியமோ, அவ்வளவு முக்கியம் உடற்பயிற்சியும்.

உடற்பயிற்சியின் இரண்டு வகைகள்

1. தசைகள் சுருங்கி, விரிவடைதல் - ஐசோடானிக் (Isotonic Exercise)

உதாரணம்: நடத்தல், ஓடுதல், நீந்துதல்,

சைக்கிள் ஓட்டுதல், ஓடி விளையாடுதல்.

2. தசைகள் சுருங்குவது மட்டும் - ஐசோமெட்ரிக் (Isometric Exercises)

உதாரணம்: எடை தூக்குதல், குத்துச் சண்டை

உடற்பயிற்சியின் பயன்பள் அனைத்தும், முதல் வகையில் மட்டும் தான் கிடைக்கும்,

இரண்டாம் வகை உடற்பயிற்சி, தசைகள் பெரிதாகி, வலிமை அடையச் செய்யுமே தவிர, இரத்த அழுத்தத்தைக் கூட்டி, இதயத்திற்குத் தீங்கை விளைவிக்கும். ஆதலால்தான், மல்யுத்த வீரர்கள் 40 வயதைத் தாண்டி பல ஆண்டுகள் வாழ்வதில்லை.

அட்டவணை 8: உடற்பயிற்சியும் செலவாகும் கலோரி/மணி

உடற்பயிற்சி

கலோரி/மணி

தூங்குவது	55
சாப்பிடுவது	85
அமர்வது	85
நிற்பது	100
அலுவலக வேலை	140
வீட்டு வேலை	160+
தோட்ட வேலை	250
நடப்பது	280
சைக்கிள் ஓட்டுவது	450+
ஓடுவது	700+

ஐசோடானிக் உடற்பயிற்சியின் நன்மைகள் குறைந்தது தினம் 30 நிமிடங்கள் காலை சாப்பாட்டிற்கு முன்பு, காற்றோட்டமான இடத்தில் உடற்பயிற்சி செய்வது சிறந்தது. இல்லையெனில், மாலையோ அல்லது இரவு சாப்பாட்டிற்குப் பிறகோ ஓரிரு மணி நேரம் கழித்து உடற்பயிற்சி செய்யலாம். தினந்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்ய முடியாவிட்டாலும், வாரத்திற்கு 5 நாட்கள் செய்தாலும், கீழ்க்கண்ட பலன்கள் கிட்டும்.

மாரடைப்பைத் தடுக்கும் வாழ்க்கை முறைகள்

உடல் பருமனைக் குறைத்து, சீரான எடையுடன் இருப்பது.

மனதில் புத்துணர்ச்சியும், மகிழ்ச்சியும், தன்னம்பிக்கையும் கொண்டிருப்பது.

இரத்த அழுத்தத்தைத் சீராக வைத்துக் கொள்வது.

நாளடைவில் சுவாசத்தின், இதயத் துடிப்பின் எண்ணிக்கையைக் குறைத்து, வாழும் வருடங்களைக் கூட்டுவது.

ஆரம்பக் கட்டத்தில் அரை மணி நேரம் மெதுவாக ஓடுவதற்கு (Jogging) இதயத் துடிப்பு, நிமிடத்திற்கு 70 -ல் இருந்து 140 ஆகவும், சுவாசத்தின் எண்ணிக்கை நிமிடத்திற்கு 18 -ல் இருந்து 36 ஆகவும் கூடும். நாளடைவில், அதே உடற்பயிற்சிக்கு, இதயத்துடிப்பின் எண்ணிக்கை சிறிது சிறிதாகக் குறைந்து 100 என்றும், சுவாசத்தின் எண்ணிக்கை 28 என்றும் குறைந்த அளவிலேயே, அதே உடற்பயிற்சியை செய்யும் வல்லமையைப் பெற்று, மூச்சு வாங்குவதும், இதயத்தின் படபடப்பும் இல்லாமல் செய்யலாம்.

இதைத் தான் 'Condition Lungs' - 'இதயத்தையும் உடற்பயிற்சி மூலம் என்கிறோம். இப்படிப்பட்ட இதயத்துடிப்பின் எண்ணிக்கை 60 ஆகவும், எண்ணிக்கை 14 ஆகவும் அவர்கள் நீண்ட காலம் செய்கிறது.

1. இதே பலனைத்தா தியானம் செய்கிற பெறுகின்றார்கள்.

2. இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவைச் சீராக வைப்பது

3. இரத்தத்தில் கெட்ட கொலஸ்ட்ராலைக் குறை

4. இரத்தத்தில்

கொலஸ்ட்ராலைக் கூட்டுவது

5. இதய தசைகளின் வலுவை அதிகமாக்குவது

6. இதய இரத்தக் குழாய்கள் அடைபடுவதைத் தடுப்பதுடன், அடைப்பட்டதை நீக்கவும் செய்கிறது.

7. இதய இரத்தக் குழாய்களுக்கு இடையே உள்ள நுண்ணிய இரத்தக் குழாய்களை விரிவடைச் செய்து, இயற்கையாகவே பை-பாலை (Natural Coronary Bypass) உண்டு பண்ணுதல்.

8. ஜீரண சக்தியைக் கூட்டி, மலச்சிக்கலைப் போக்குவது.

9. விபத்தில் பாதுகாத்துக் கொள்ளும் வல்லமையைப் பெறுதல்,

இவைகள் அனைத்தும் நாம் பணமே செலவழிக்காமல் அடையும் அற்புத நன்மைகள் ஆகும்.

கணவன், மனைவி வேகமாக நடக்கும் பொழுது, அவன் மனைவியிடம் சொல்கிறான், "மெதுவாகச் செல், எனக்கே மேல் மூச்சு



வாங்குகிறது” என்று. அதற்கு அவள், “எனக்கு என்ன, ஃபீமேல் (Female) மூச்சா வாங்கும்?” என்றாள்.

நான் எட்டாவது மாடியில் இதயத் துறையின் தலைமைப் பேராசிரியராக இருக்கின்றேன். ஒரு முறை கூட, இதுவரை நான் லிப்ட் (Lift) பயன்படுத்தாமல், படிக்கட்டில்தான் ஏறிச்செல்வேன். புதிய லிப்ட் மேன் (Lift Man) என்னிடம் விட்டில் வரச் சொல்லி வற்புறுத்தினான். ஏன் என்று கேட்டதற்கு, “லிப்டில் வாங்க! மேலே சீக்கிரம் போயிடலாம்” என்றான். பலர் மாடிப்படி ஏறுவதை ஒரு பயிற்சியாகக் கொள்ளாததால் லிப்டிலேயே ஏறி இறங்கி, விரைந்து மேலேயே போய் விட்டனர் என்பதும் உண்மைதானே!

மாரடைப்பைத் தடுக்கும் வாழ்க்கை முறைகள்

யோகாசனம், தியானப் பயிற்சிகள்

நமது இந்தியாவில், 5,000 ஆண்டுகளுக்கும் முன்பே தோன்றிய அருமையான இவ்விரு கலைகளும், முதன் முதலில் சீனாவிற்கும், பின்பு மேலை நாடுகளுக்கும் பரவியது.

உடல் வலிமைக்கு யோகாசனமும்,

மன வலிமைக்கு தியானமும்

அக்காலத்தே, மாமுனிவர் பதஞ்சலி, யோகக் கலையை ‘அஷ்டாங்க யோகம்’ என்று தந்துள்ளார். அதன் எட்டுப் பிரிவுகள் யமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், ப்ரத்யாகாரம், தியானம், தாரணம், சமாதி என்பனவாகும்.

1. யமம், நியமம் - நம்மை மனதாலும், உடலாலும் சுத்தமாக இருக்கச் செய்கிறது.

2. ஆசனம், பிராணாயாமம் - உடல் வலிமையையும், மன வலிமையையும் தருகிறது.

3. ப்ரத்யாகாரம், தியானம் - நமது புலன்களை அடக்க வழி செய்கிறது.

4. தாரணம், சமாதி - நம்மை அறிந்து கொள்ளச் செய்கிறது.

மாமுனிவர் திருமூலர், மானிடம் நோயற்று வாழ்வு நடத்த ‘திருமந்திரத்தை’ தந்துள்ளார்.

யோகாசனா என்ற சொல்லே, மனம், உடல், உயிர் இம்மூன்றையும் ஒன்றாக ஐக்கியப்படுத்துவதைக் குறிப்பதாகும்.

Union of mind. Body and Soul.

யோகாவை மூன்று பிரிவுகளாக அறியலாம்.

1. ஆசனம் - உடற்பயிற்சி

2. பிராணாயாமம் - மூச்சுப் பயிற்சி

3. தியானம் - மனதை ஒரு நிலைப்படுத்துதல்

இப்பயிற்சிகளை, முக்கியமாகக் காலை அல்லது மாலை வேளைகளில், உணவுக்கு முன்னர், அமைதியான இடத்தில் முறையாகச் செய்ய வேண்டும்.

ஆசனங்கள் செய்யும் பொழுது, மனமும், மூச்சும் கலந்து செயல்படுவதால், அசைவுகளில் பொறுமையும், மனதில் சுகிப்புத் தன்மையும் ஏற்பட்டு, மன நலமும், உடல் நலமும் காக்கப்படுகிறது.

பல ஆசனங்கள், முக்கியமாக, பத்மாசனா, அர்த்தாசனா, வஜ்ராசனா, சுகாசனா, மயூராசனா, சர்வாசனா, சிரசாசனா போன்றவைகளைப் பலர் பயிற்சி பெற்று செய்கின்றனர். ஆனால், சர்வாசனா, சிரசாசனாவை, வயதானவர்கள் 40 வயதிற்கு மேல் உள்ளவர்கள், தவிர்ப்பது நல்லது.

மாரடைப்பைத் தடுக்கும் வாழ்க்கை முறைகள்

இவ்வகையான ஆசனங்களைத் தொடர்ந்து செய்தால், உடல் வலிமையும், பொலிவும் பெறுவதுடன், நீண்ட கால நோய்களான நீரிழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், இரத்தத்தில் அதிக கொழுப்பு, மூட்டு வலிகள், ஆஸ்துமா போன்றவைகளில் இருந்தும் விடுபடுவது மட்டுமல்லாமல், மாரடைப்பு என்னும் கொடிய நோயில் இருந்தும் காப்பாற்றிக் கொள்ளலாம்.

பிராணாயாமம்

இப்பயிற்சியில் நாம் மூச்சை உள்ளிழுக்கும் பொழுதும், வெளியே விடும் பொழுதும் நிதானமாகவும், நீளமாகவும், ஆழமாகவும், அதை உணர்ந்து செய்தால், பிராண வாயு அதிகமாகக் கிடைப்பது மட்டுமல்லாமல், மனதிற்கு அமைதியையும், மகிழ்ச்சியையும் அளிக்கிறது. சாதாரணமாக, நிமிடத்திற்கு 18 முறை சுவாசிக்கும் நாம், மூச்சுப் பயிற்சி மூலம் 14, 12 என்று குறையும் பொழுது, நாம் வாழும் காலம் கூடிக் கொண்டே போகும்.

தியானம்

அமைதியான ஓர் இடத்தில், சீராக அமர்ந்து (பத்மாசனாவில், வஜ்ராசனாவில், சுகாசனாவில்), கண்ணை மூடி, தியானம் செய்தல் வேண்டும். காலை உணவுக்கு முன்பு 20-30 நிமிடங்கள் தியானம் செய்தல் சிறந்தது. முதல் சில நாட்கள் நம் மனதில் சில ஒலிகளை - ஓம் போன்று - திரும்பத் திரும்ப எழுப்பி மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தி, தியான நிலையை அடைய வேண்டும். ஆரம்பத்தில் முதல் சில நிமிடங்களுக்கு நம் மனம் அலை பாயும். அதற்கு எந்தவிதக் கட்டுப்பாடும் விதிக்காமல் விட்டாலே, அலையும் மனம் ஒரு நிலை அடைந்து விடும். நாளடைவில், எந்த ஒலியையும் எழுப்பாமலேயே, அமர்ந்தவுடனே, தியான நிலையை அடைந்துவிட முடியும். சில காலங்கள் கழித்து வாழக்கையே தியானம் என்ற நிலைக்கு மாறி, நம் செயல் அமைத்தும் தியான நிலையில் இருப்பதால், அதுவே நம் மனதையும், உடலையும் மேன்மை அடையச் செய்யும்.

மனதை அடக்கப் பார்த்தால் அலையும்

மனதை அறியப் பார்த்தால் அடங்கும்

இதுவே, தன் நிலை அறிதல் (Self Realisation) ஆகும்.

இந்நிலையில்தான், நாம் முழுமையான, நிரந்தர இன்பத்தைக் கண்டு மகிழ முடியும். இதன் தன்மையில், நிமிடத்திற்கு 70 முறை

என்று துடிக்கும் இதயம் 60 எனக் குறைந்து இதயத்தின் வலிமையைக் கூட்டுகின்றது.

யோகா, தியானப் பயிற்சிகளினால், மனிதனின் வேண்டாத தனித்தன்மைகளான 'A' 'C' 'D'-ல் இருந்து விடுபட்டு, 'B' தனித்தன்மையை அடைய முடியும். இந்நிலையில், மூளையின் அலைகள், நொடிக்கு 7 முதல் 13 ஆக ஆகி, வலது மூளையின் செயல் திறன் கூடி, சாதனை படைப்பவன் ஆகின்றான்.

மேலும் அதன் உன்னத பலன்கள்

1. இதய இரத்தக் குழாய் அடைபடாமல் இருப்பது

2. அடைபட்ட இதய இரத்தக் குழாய் மேலும் சுருங்காமல் இருப்பது

3. அடைபட்ட இதய இரத்தக் குழாயில் 6 மாதத்தில் இருந்து 1 வருடத்திற்குள் அடைப்பு கரைந்து சீராகுவது

4. இதய இரத்தக் குழாய்களுக்கு இடையே இரத்த ஓட்டம் அதிகமாவது (Natural Coronary Bypass)

5. இதய தசைகள் வலிமை பெறுவது

6. உடம்பிலுள்ள எல்லா உறுப்பிக்களும், மூளை, கல்லீரல், நுரையீரல், சிறுநீரகம் போன்றவைகள் சீராக இயங்கும் திறனைப் பெறுதல்

7. சர்க்கரை வியாதியைச் சீராக்குவது

8. இரத்தக் கொதிப்பைச் சீராக்குவது

9. இரத்தத்தில் இருக்கும் கெட்ட கொலஸ்ட்ராலைக் குறைப்பது

10. இரத்தத்தில் உள்ள நல்ல கொலஸ்ட்ராலைக் கூட்டுவது

11. ஆஸ்துமா, வயிற்றுப்புண், பல சரும நோய்களில் இருந்து விடை பெறுவது

12. பல புற்று நோய்களைத் தடுக்கும் வல்லமையைப் பெறுதல்

■



உடலுறவுகளினால் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் 'உடலுறுப்பு'களில் மட்டுமே ஏற்படுமென பலரும் நினைப்பார்கள். ஆனால், உடலுறவினால் பரவும் நோய்கள் உடலுறவு உறுப்புகளை மட்டுமல்லாமல், உடலின் பல்வேறு பகுதிகளையும், உறுப்புகளையும் பாதிக்கும். அவ்வாறான ஒரு நோய்தான், கல்லீரலை பாதித்து அழற்சியை ஏற்படுத்தும். மஞ்சட்காமாலை நோய் இந்த நோயின் விசேஷம் என்னவென்றால், பொதுவாக உடலுறவினால் பரவும் நோய்கள் உடலுறவு பாகங்களில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். மேலும் உடலின் வேறு சில உறுப்புகளையும் பாதிக்கும். ஆனால் இந்த நோய் உடலுறவினால் பரவும். ஆனால், உடலுறவு

பாகங்களை பாதிப்பதில்லை. 'கல்லீரலை' பாதித்து உடலுக்குக் கேடு விளைவிக்கும். எல்லா வகை மஞ்சட்காமாலை நோயும் உடலுறவினால் பரவாது. ஏனென்றால். கல்லீரல் அழற்சியை பல்வேறு வைரஸ்களும் ஏற்படுத்துகின்றன.

இந்த நோய் எவ்வாறு ஏற்படுகிறது?

உடலுறவால் குறிப்பாக 'ஹெப்படைட்டிஸ்-பி' வகை வைரலால் 'மஞ்சட்காமாலை' நோய் ஏற்படும். இந்த வைரஸ், 'எய்ட்ஸ்' வைரலைப் போலவே பரவும்.

இரத்தத்தின் மூலமாக இந்த வைரஸ் பரவும். போதை மருந்துகளை உபயோகிப்பவர்களுக்கு ஒதே ஊசியைப் பலரும் பயன்படுத்துகின்ற போதும் இந்த வைரஸ் பரவும்.

உடலுறவின் மூலமாகவும் பரவும். எனவே, 'எய்ட்ஸ்' வைரலினால் பாதிப்பு ஏற்பட்டவர்களுக்கு இந்த வகை மஞ்சட்காமாலை நோய் ஏற்பட வாய்ப்புகள் உண்டு. அதே போன்றே இந்த வைரலின் பாதிப்பினால், கல்லீரல் அழற்சி ஏற்பட்டிருந்தால் அவர்களுக்கு 'எய்ட்ஸ்' ஏற்பட்டிருக்கவும் வாய்ப்பு உண்டு.

இந்தக் கிருமி ஓரினச் சேர்க்கையினாலும் பரவி நோயை ஏற்படுத்தும்.

இந்த 'வைரஸ்' கிருமியைக் குறித்து...

இந்த வைரஸ் டி.என்.ஏ. வகையைச் சேர்ந்த வைரலாகும். இந்த வைரஸ் மனிதர்களை மட்டுமே பாதிக்கக்கூடியதாகும்.

இந்த வைரஸ் உலகத்திலுள்ள மூன்றில் ஒரு பகுதியினரை பாதித்துள்ளது. இந்த

மஞ்சட்காமாலை - பி

மரு. முத்துசெல்வகுமார், சென்னை

வைரலின் பாதிப்பினால், உலகத்திலுள்ள மக்களில் 10 லட்சம் பேர் வருடந்தோறும் இறக்கிறார்கள். இந்த நோயை கண்டு மக்கள் பயப்படுவதற்குக் இதுதான் காரணம். எய்ட்ஸைப் போலவே மக்கள் இந்த நோயைக் குறித்த பயப்படுவதற்கு முக்கியக் காரணம் இந்த நோயும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கல்லீரலை பாதித்து உயிரை வாங்கிவிடும்.

நோய் ஏற்படும் காலம்:

இந்த வைரஸ் உடலுறவினால் பரவிய பிறகு இரத்த ஓட்டத்தை அடைந்து, அதன் பிறகு கல்லீரலை அடைந்து பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். இவ்வாறு நோய் ஏற்படுவதற்கு 1 மாதம் முதல் 6 மாதங்கள் வரை ஆகலாம். பொதுவாக, மஞ்சள் காமாலை ஏற்பட்டால், மக்கள் பொதுவான சிகிச்சைகளை செய்து கொண்டிருப்பார்கள். ஏனென்றால், கல்லீரல் பாதிப்பினால் ஏற்பட்ட மஞ்சள்காமாலை எது என்று அவர்களுக்குத் தெரியாது. கல்லீரல் வைரஸ் 'ஏ' யும், இது போன்ற பிற வைரஸ் கிருமிகளால் ஏற்படும் மஞ்சள் காமாலைக்கும் வித்தியாசம் தெரிவதில்லை. எனவே இவர்கள் இதனை சாதாரண மஞ்சள் காமாலை என்று நினைத்துக் கொண்டு சிகிச்சை செய்து கொண்டிருப்பார்கள்.

இவர்கள் படித்த ரகம், படிக்காதவர்களுக்கு மஞ்சள் காமாலையில் பல வகைகள் இருக்கிறது என்பதும் தெரியாது. அதனைப் பல்வேறு வைரஸ் கிருமிகள் ஏற்படுத்துகின்றன என்பதும் தெரியாது ஆக, படித்தவர்களும், படிக்காதவர்களும் மஞ்சள் காமாலை என்று வந்தவுடன் இஷ்டத்திற்கு மூலிகை வைத்தியம் செய்து கொண்டிருப்பார்கள்.

நோய் அறிகுறிகள்:

பிற மஞ்சள்காமாலை போல் அல்லாமல் 'பி' வகை வைரலினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் நோய் அறிகுறிகள் இல்லாமலும் கூட இருப்பார்கள். அதாவது மஞ்சள் காமாலை ஏற்படாமல் கூட இருப்பார்கள். இவர்களைப் பரிசோதனை செய்யும்போதுதான். இவர்களுக்கு இந்த வைரஸ் கிருமியின் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருப்பது தெரிய வரும்.

நோய் அறிகுறி ஏற்படுபவர்களுக்கு மஞ்சள் காமாலை ஏற்படும். கண்கள் மஞ்சள் நிறமாக இருப்பதுடன், சிறுநீர் மஞ்சள் நிறமாகச் செல்லும். நோயாளிக்கு அசதி அதிகமாக இருக்கும். பயிற்றுப் பகுதியில் வேதனை, ஜீரணமின்மை, வாந்தி, லேசான காய்ச்சல் போன்ற தொந்தரவுகளும் இருக்கும்.

'பி' வகை கல்லீரல் அழற்சி வைரலின் பாதிப்பு. பெரும்பாலும். 'டெல்டா' வைரலின் பாதிப்போடு சேர்ந்து ஏற்படும்.



இந்த இரண்டு வைரலின் பாதிப்பும் இருந்தால் கல்லீரல் விரைவில் வலுவிழந்து நோய் முற்றி உடலைப் பெரிதும் பாதித்து உயிரிழப்பை ஏற்படுத்தி விடும்.

ஆய்வுக்கூடப் பரிசோதனைகள்:

இந்த வைரஸ் கிருமியின் பாதிப்பைக் கண்டறிய பல்வேறு பரிசோதனைகளும் செய்து இந்த நோயைக் கண்டறிய வேண்டும். இதற்கான பரிசோதனைகளை சாதாரண ஆய்வுக் கூடங்களில் செய்ய முடியாது. இதற்சென விசேஷமான ஆய்வுக் கூடங்களில் தான் செய்ய முடியும். அரசாங்க மருத்துவமனைகளில் குறிப்பாக மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனைகளில் தான் இதற்கான பரிசோதனைகள் செய்யப்படுகின்றன. அதிலும், குறிப்பிட்ட முக்கியமான ஒரு சில பரிசோதனைகளே உள்ளன.

நோயைக் கண்டறிவதற்கும், நோயின் வீரியத்தை முழுமையாக உணர்ந்து கொள்வதற்கும் பல்வேறு பரிசோதனைகள் உள்ளன. அவற்றை விசேஷ ஆய்வுக் கூடங்களில் தான் செய்தாக வேண்டும். அதற்கு அதிகமாக செலவு ஆகும். இந்த வைரலின் பாதிப்பை அறிந்து கொள்ள, இரத்தத்தில் இந்த வைரலின் வெளிப்புற ஆன்டிஜினை கண்டறிவதற்கான பரிசோதனை முக்கியமாக செய்யப்படுகிறது. மேலும், இந்த வைரலின் 'E' வகை ஆன்டிஜினை கண்டறிவதற்கான பரிசோதனையும் செய்யப்பட வேண்டும். முக்கியமானவை. மேலும், இந்த வைரலிற்கு எதிரான 'ஆன்டிபாடல்' பரிசோதனைகளும் முக்கியமானவை ஆகும்.

சிகிச்சைகள்:

இந்த வைரலின் பாதிப்பிற்கு ஒரு காலத்தில் பொதுவான சிகிச்சை முறைகளே இருந்தன. ஆனால், இன்று பல்வேறு மருந்துகளும் சிகிச்சைகளுக்காக பயன்படுத்தப்படுகிறது.

குறிப்பாக, லேமிவூடன், ஃபாம்சிகுளோவீர், ஆகிய மருந்துகள் இந்த நோயாளிகளுக்கு

பயன் தரும் மேலும், 'இன்டெர்ஃபெர்ரான்' ஆல்பா என்ற மருந்தும் இவர்களுக்கு பயன் தரும். இந்த மருந்துகளை மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற்று உரிய அளவில் பயன்படுத்த வேண்டும்.

இந்த நோயினால் ஏற்படும் பிற

பாதிப்புகள்:

இந்த நோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை செய்யா விட்டால், இந்த நோய் உயிரையே வாங்கி விடும். ஏனென்றால், இந்த வைரஸ் கிருமிகள் கல்லீரலைப் பெருமளவு பாதித்து விடும். இதன் காரணமாகத் தொடர்ந்து நீண்ட காலம் இவர்களுக்கு கல்லீரல் அழற்சி இருக்கும். மேலும் இவர்களுக்கு கல்லீரல் இறுக்கி நோய் ஏற்படும். இதுகூட பரவாயில்லை. இந்த வைரலினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு கல்லீரலில் புற்றுநோய் ஏற்படவும் அதிக வாய்ப்புகள் உண்டு. மேலும், சிறுநீரக பாதிப்பு, கல்லீரல் செயலிழப்பு போன்ற பாதிப்புகளும் ஏற்படும்.

ஆபூர்வமாக மஞ்சட்காமாலை 'ஏ' மற்றும் 'சி' வகை வைரஸ் நோய்கள் கூட உடலுறவினால் பரவுவதற்கு வாய்ப்புகள் உள்ளது.

இந்த நோய் ஏற்படாமல் எப்படித் தடுக்கலாம்?

1. தவறான உடலுறவுப் பழக்க வழக்கங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
2. ஆணுறை இந்த நோய் ஏற்படுவதைத் தடுக்கும்.
3. போதை மருந்திற்கு 'குட்பை' சொல்ல வேண்டும்.
4. இரத்தப் பரிசோதனை செய்து பார்த்துவிட்டு நன்கு உறுதிப்படுத்தப்பட்ட பின்பு தான், இரத்தம் செலுத்தப்பட வேண்டும்.

■

வயது முதிர்ந்தோர் எவரும் 'நல்லதொரு குடும்பம் பல்கலைக் கழகம்' என்ற கூற்றை நிச்சயம் ஆதரிப்பார்கள். சந்தேகம் இல்லை. ஆனால் ஊடகம், நட்பு, படிப்பு, வேலை, காதல் போன்ற பற்பல விசைகளால் வெறி உலகத்துக்கு இழுக்கப்படும் டன் ஏஜ் பருவத்தினரால் இந்தக் கூற்றை ஏற்றுக்கொள்ள முடியுமா?

பெற்றோரையும் குடும்பத்தினரையும் சுற்றிச்சுற்றி வரும் குழந்தை பத்து வயதுக்குப் பிறகு சம வயதுடைய நண்பர்களுடன் வெளி உலகைச் சந்திக்கிறது. பதினைந்து பதினாறு வயதில் இயற்கையான வளர்ச்சியின்படி, மாறுபட்ட பரிணாமங்களைப் பார்க்கிறது. அப்போது பெற்றோரைவிட நண்பர்கள் முக்கியமாகத் தெரிகிறார்கள். அதனால் குடும்பத்தில் சிக்கல்கள் ஏற்படுகின்றன.

ஆனால், அதே விடலை இருபது வயதில் சுவரில் அடித்த பந்தாக திரும்பவும் குடும்பத்துக்குள் நுழைகிறது. என்ன ஒரு அழகான இயற்கை நியதி!

'மாதா, பிதா, குரு, தெய்வம்' என்று நமது

முன்னோர்கள் வரிசைப்படுத்துகிறார்கள். முதல் இடம் தாய்க்கும் கொடுக்கின்றனர். ஏனெனில் அவள்தான் நாம் குடியிருந்த கோயில். கர்ப்ப காலம் முதல், தாய், நமது நல்வாழ்வுக்காக தனது தேவைகளை, ஆசைகளைக் குறைத்துக்கொண்டு நமக்கு இன்னுயிர் தருகிறாள். தாய்க்குத்தானே முதல் மரியாதை தர வேண்டும். நம்முடைய முதல் ஆசிரியரும் அவள்தான். முதல் நண்பனும் அவள்தான். நமக்கு முதல் மருத்துவரும் தாய்தான். சந்தேகம் என்ன?

நமக்கு உணவூட்டி வளர்க்கிறாளே, வாழ்வின் குறிக்கோள்களை கதைகள் வாயிலாக நமக்குப் புகட்டுகிறாளே, பிறரை மதிக்கவும் புரிந்துகொள்ளவும் கற்றுக் கொடுக்கிறாளே, நமது ஒவ்வொரு செயலுக்கும் தோள் கொடுக்கிறாளே, தவறு செய்தாலும் நம்மைத் திருத்தி நம் வாழ்வு பிரகாசமாக இருக்க உதவுகிறாளே, அந்தத் தாய்தான் குடும்பம் என்னும் பல்கலைக்கழகத்தின் துணைவேந்தர்.

குழந்தைக்கு அன்பு ஊட்டி, கண்டிப்புக் காட்டி குழந்தைகளுடன் நண்பனாக



மரு. என். கங்கா, சும்பகோணம்

குடும்பம் ஒரு பல்கலைக்கழகம்

விளையாடி, படிக்க வைத்து, உணவு, உடை, இருப்பிடம் ஆகியவற்றுக்காகவும் குழந்தைகளின் மனமகிழ்ச்சிக்காகவும் ஈட்டிய பொருளை செலவழித்து குழந்தைகளுக்கும் குடும்பத்தில் உள்ள அனைவருக்கும் சௌகரியங்கள் செய்து தரும் தந்தையே குடும்பம் என்னும் பல்கலைக்கழகத்தின் இயக்குனர்.

குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு துறைப் பேராசிரியர்கள். உடன் பிறந்தவர்கள் விரிவுரையாளர்கள். தாத்தா, பாட்டி போன்றவர்கள் மேதகு புரொபசர்கள். மற்ற விருந்தினர்களும் வந்து போகும் உறவினர்களும் விசிட்டிங் புரொபசர்கள். ஆம்! ஒவ்வொருவரிடமும் நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய வாழ்க்கைக் கல்வி எத்தனை, எத்தனை!

ஒவ்வொரு நரை முடியும் ஒருவர் எத்தனை அனுபவம் பெற்றுள்ளார் என்பதைக் கூறும் என்று சொல்வது வழக்கம். தங்களுடைய அனுபவம் மற்றவர்களுக்குப் பாடமாக அமையவேண்டும் என்று முதியவர்கள் விரும்புவார்கள். மூத்தவர்களின் அனுபவம் என்னும் சீப்பு, வழக்கை விழுந்த பிறகு அவர்களுக்குத் தேவையில்லை. கருகருவென்ற முடியுடன் இளமையின் தோரண வாயிலில் நிற்கும் இளம்வயதினருக்குத்தான் அவர்களின் அனுபவங்கள் தேவை. அந்த அனுபவ சீப்பை, தானாகக் கொடுக்கும்போது பணிந்து எடுத்துக்கொண்டலோ அல்லது வயிச சென்று கேட்டு வாங்கிக்கொண்டாலோ நிச்சயம் அது இளைய தலைமுறைக்குப் பயன் அளிக்கும்.

வாழ்க்கைப் புத்தகத்தில் ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு பக்கமாக இருக்கிறது. ஒவ்வொரு அனுபவமும் ஒரு பாடம். துரிதகதியான தினசரி வாழ்வில் புத்தகத்தின் பக்கத்தை அவசர அவசரமாகப் படிக்கும்போது அனுபவம் புரியாது. பொறுமையாக அதை மறுமுறை பார்த்தால் புரியும். பள்ளியிலும்

கல்லூரியிலும் ரிவிஷன் டெஸ்ட் வைக்கும்போதானே பாடத்தை நன்றாகப் புரிந்துகொள்கிறோம். தேர்வில் வெற்றி பெறும் தைரியம் வருகிறது. நம் வாழ்க்கையில் எத்தனை பேருக்கு அனுபவத்தைத் திரும்பிப் பார்க்க நேரம் இருக்கிறது? திரும்பிப் பார்க்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் எத்தனை பேருக்கு வருகிறது?

ஒரு குழந்தையின் சமூகப் பின்னணிக்கு குடும்பம் முக்கியமானது. குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு குடும்பம் முக்கியமானது. குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு அங்கத்தினரின் பங்களிப்பும் காரணமாக உள்ளது. இதில் பெற்றோர்களின் பங்களிப்பு கணிசமான உள்ளது. ஒரு குழந்தை வாழ்க்கையை, மக்களை, நிகழ்வுகளை எதிர்காலத்தில் எப்படி சந்திக்கப் போகிறது என்பதன் அடித்தளம் குடும்பத்தில்தான் அதற்கு அமைகிறது.

பெற்றோர் நல்ல முன்மாதிரியாக இருந்து, நல்ல வழிகாட்டுதலுடன், சிறந்த மேற்பார்வையுடன், பண்புகள் மதிக்கப்பட்டு, உறவுகளும் எண்ணங்களும் மதிக்கப்பட்டு வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள் எதிர்காலத்தில் குடும்பத்துடனும் சமுதாயத்துடனும் எளிதில் அணைந்துவிடுகின்றனர். குடும்பத்தில் சண்டை சச்சரவுகள், பிளவுகள், சரியான முன்மாதிரிகள் இல்லாமை, கவனிப்பாரற்று கண்டதே காட்சி கொண்டதே கோலம் என்று வாழும் குடும்பத்தில் வளரும் குழந்தைகள் பிற்காலத்திம் அதே எண்ணத்துடன் குறிக்கோளற்று வாழ்வர். அவர்களுக்கு வாழ்க்கை நேரான பாதையில் அமையாது. தடம் புரளும்.

தாயைப் போல பிள்ளை, நூலைப் போல சேலை. அதாவது ஒரு குழந்தை பெற்றோரின் குணங்களுடன் பிறக்கிறது. ஆனால் வளர்ப்பவரின் தன்மை, சுற்றுச்சூழல் போன்றவை குழந்தையின் வளர்ச்சியை செம்மைப்படுத்துகிறது.

ஒரு குழந்தை பிற்காலத்தில் நல்லவனாவதற்கும் தீயவனாவதற்கும் அன்னை மட்டுமே பொறுப்பு என்பதை ஏற்க முடியாது. குடுபத்தில் உள்ள அனைவருக்கும் அதில் பங்கு உண்டு. அன்னையின் பங்கு அதிகம் என்று பேண்டுமானால் சொல்லலாம்.

நல்லரைப் பார், நல்லரைப் பேசு, நல்லதைக் கேள் என்ற, காந்தியின் மூன்று குரங்கு பொம்மை உணர்த்தும் நீதியைப் போதித்து வளர்க்கப்படும் குழந்தை சிச்சயம் வழி தவறாது. நெறி பிறழாது. அதைப் போன்ற சூழ்நிலையை குழந்தைக்கு வீட்டுக்குள் அமைத்துத் தர வேண்டும். சொல்வதை மனதில் வைத்துக்கொள்வதைவிடப் பார்ப்பதை மனதில் வைத்துக்கொள்வது ஆழமாகப் பதியும். ஆதனால்தானோ என்னவோ ஆசிரியர் சொல்லும் அறிவுரையைவிட சினிமாவில் பார்க்கும் நிகழ்ச்சிகள் குழந்தைகள் மனதில் ஆழமாகப் பதிந்துவிடுகின்றன.

குடும்பத்தில் நிகழும் ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சியும் குழந்தையை பாதிக்கும் என்பதை அனைவரும் உணர வேண்டும். உதாரணமாக தந்தை, தாயை அடிப்பதை, திட்டுவரை, இழிவாக நடத்துவதைப் பார்க்கும்பெண் குழந்தைகள் தன் பிற்கால வாழ்க்கையை எண்ணி பயப்படுகிறது. திருமணமே வேண்டாம் என்று கூறுகினது. தாய்க்குத் தந்தை தந்த இன்னல்களைப் பார்க்கும் ஆண் குழந்தை இதுதான் வாழ்க்கை முறை போலிருக்கிறது என்று எடுத்துக்கொண்டு மணமான பிறகு தன் மனைவியைத் தானும் துன்புறுத்தலாம், ஆதிக்கம் செலுத்தலாம், என்ற எண்ணத்துடன் வளர்கிறது.



குழந்தைகளை அடித்துத் தண்டனை தரும் பெற்றோர்கள் சிறுவளதில் தாங்கள் தண்டிக்கப்பட்டதைக் கூறி அதை நியாயப்படுத்துகிறார்கள். வீட்டில் முதியவர்கள் எப்படி நடத்தப்படுகிறார்கள் என்பதை கவனிக்கும் குழந்தை பிற்காலத்தில் அதைப் போல நடந்துகொள்கிறது.

தாத்தாவை ஓரிடத்தில் தனியே பிரித்து வைத்து மரத்தட்டில் சாப்பாடு அளித்த தந்தையிடமிருந்து அந்தத் தட்டை பத்திரமாக எடுத்து வைத்த பேரன் 'தாத்தாவுக்குப் பிறகு இது உனக்குத் தேவைப்படும்' என்றானாம். இந்தக் கதையில் வாழ்வின் அர்த்தமும் அனுபவமும் அடங்கி இருப்பதை எவர்தான் மறுக்க முடியும்?

குடும்பத்தின் பழக்கவழக்கம், உறவினரை மதித்தல், உபசரித்தல், ஏழைகளுக்கு உதவுதல், மத சம்பந்தமான நிகழ்வுகள், இறை வழிபாடு, சேமிப்பு, வாழ்க்கை பற்றிய கண்ணோட்டம் யாவும் குழந்தை வளர்ச்சியில் அப்படியே பிரதிபலிக்கிறது.

பெற்றோர் மற்றும் குடும்பத்தினர் மூலமாகக் குழந்தை, உலகைப் பார்க்கிறது. இதனால்தான் பெற்றோராக செயல்படுவது

மாபெரும் சவாலாக இருக்கிறது. சிறு வயதில் மனதின் அடித்தளத்தில் படியும் கருத்துகள், வயது வளர வளர, சிந்திக்கும் திறனாலும் நல்லது கெட்டதைப் பாகுபடுத்திப் பார்க்கும் அறிவாலும் இன்னும் பல்வேறு காரணங்களாலும் மாறுபடலாம். ஆனால் சிறுவளதில் பதிந்த அடிப்படை உணர்வுகள் போகாது.

தன் பிறந்த வீட்டின் நிகழ்வுகள் ஒரு பெண்ணுக்கு அடிமனதில் தங்கி இருப்பதால்தான் மணவாழ்வில் அதற்கு ஏற்றாற்போல் நிகழ்ச்சிகள் நடக்காதபோது சிறுசிறு கருத்து வேறுபாடுகள் தோன்றுகின்றன. தன் பிறந்த வீட்டின் சூழலை, நடைமுறைகளை, சமையல் செய்யும் விதத்தை, சமூக நெறிமுறையை மனதில் சுமந்து புகுந்த வீட்டில் நுழையும் பெண்ணுக்கு, கணவன் குடும்பத்தின் நடைமுறைகள் வேறுபட்டுத் தெரிகின்றன.

அதைப்போலவே

கணவனுக்கும்

மனைவி செய்யும் சமையல் வேறுபட்டுத் தோன்றும்போது 'என் அம்மா சமையல் போல் உன்னுடையது இல்லை' என்று குறை சொல்கிறாள். கணவனுக்கோ அவன் தாய் காலங்காலமாக சமைத்துக் கொடுத்த சாப்பாட்டு ருசி நாக்குக்கு பழகிவிட்டது. மனைவிக்கோ அவள் தான் தன் கைப்பக்குவத்தை பழக்கிவிட்டிருக்கிறாள். அவ்வளவுதான். ருசியில் பெரிய மாறுதல் இருக்காது. ஆனால் நாக்கு ஒரு சுவைக்குப் பழக்கப்பட்டுவிட்டது. புதியதை ஏற்றுக்கொள்ள மறுக்கிறது. அது கருத்து வேறுபாட்டுக்கு வித்திட்டுவிடுகிறது.

எதிலும் நேர்மை, வீட்டுத் தூய்மை, தன் உடம்பின் சுத்தம், சாப்பாட்டுப் பழக்கவழக்கங்கள் ஆகிய எல்லாவித அடிப்படை நிகழ்வுகளுக்கும் குடும்பம்தான் கல்லூரி. குடும்பத்துக்கு பெற்றோர்கள்தான் முன்னுதாரணம்.

குடும்பம் குழந்தையை மையமாக

வைத்துச் சுழல்கிறதா அல்லது பெற்றோரை மையமாக வைத்து சுழல்கிறதா என்பதைப் பொறுத்தும் குழந்தையின் மனோபாலம் மாறும்.

குழந்தை மையக் குடும்பங்களில் குழந்தைதான் முக்கிய நபர். இந்தக் குடும்பங்களில் வளரும் குழந்தைகளுக்குப் பிடிவாதம், நினைத்ததை சாதிக்கும் மனோபாவம். எதிர்பார்ப்பு ஆகியவை இருக்கும். தற்காலத் தனிக்குடித்தனக் குடும்பங்களின் நிதர்சனம் இதுதான். பெற்றோர் மையக் குடும்பங்களில் அடக்கு முறை அதிகம் இருக்கும். குழந்தைகளின் திறமைகள் சரிவர வெளிப்படாது. குழந்தைகளின் எதிர்பாலம் நன்றாக இருக்க



வேண்டும் என்ற ஆசையில் பெற்றோர்கள் அதிகக் கண்டிப்பு காட்டுவார்கள். மற்றவர்களும் அதை ஆமோதிப்பார்கள். பெற்றோர் மையமாகவும் இல்லாமல் குழந்தை மையமாகவும் இல்லாமல் சரிசமமாக வளர்க்கப்படும் குழந்தைக்கு நல்ல எதிர்காலம் உண்டு.

கணவனும், மனைவியும் குடும்பம் என்ற வண்டியை இழுக்கும் இரண்டு மாடுகளைப் போல். இரண்டு பேருக்கும் தனித்தனிப் பொறுப்புகள் உள்ளன. குழந்தை வளர்ப்பில் இருவரும் ஒருவருக்கு ஒருவர் உதவலாம். தந்தை தன்னுடன் இல்லாமல் வளரும் குழந்தையைவிட தந்தையின் பாசத்துடனும் மேற்பார்வையிலும் வளரும் குழந்தை நல்ல மனப் பக்குவம் பெறுகிறது.

இதைப் போலவே தாய், கூடவே இல்லாமல் வேலைக்குச் சென்றுவிடுவதால் குழந்தை வளர்ப்பில் சிக்கல்கள் ஏற்படுகின்றன. பெற்றோர் எவ்வளவு நேரம் தினமும் குழந்தையுடன் அல்லது டன் ஏஜ் பருவத்தினருடன் செலவிடுகிறார்கள் என்பது குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு மிகமிக முக்கியம்.

குழந்தையுடன் செலவழிக்க அன்றாடம் சிறிது நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும். அந்த நேரத்தில் குழந்தையுடன் பேசிச் சிரித்து விளையாட வேண்டும். கண்ணோடு கண் பார்த்துப் பேசவேண்டும். வயதுக்கு ஏற்ப குழந்தையைத் தடவிக் கொடுத்து, தட்டிக் கொடுத்து அன்யோன்யத்தை வளர்க்கவேண்டும். குழந்தை சொல்ல நினைப்பதை, குறுக்கே பேசாமல் கேட்டு, பிரச்சனை இருந்தால் அதை சமாளிக்க வழி சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். நேருக்குநேர் கண்ணைப் பார்த்துப் பேசாமல் குழந்தையுடன் சேர்ந்துகொண்டு மூன்று மணி நேரம் சினிமாவோ, தொலைக்காட்சியோ பார்த்துக்கொண்டு இருப்பது ஆபத்தானது. மனம் தடுமாறும்போது ஊக்கம் அளித்து உதவியாக இருந்து குழந்தைக்குப்

பாதுகாப்பும் ஆறுதலும் அளித்து வழி நடத்தினால் விடலையரின் உள்ளம் நல்ல வளர்ச்சி பெற்று அவர்களுக்கு வளமான எதிர்காலம் அமையும்.

கூட்டுக் குடும்பத்தில் பிரச்சனைகள் வரலாம்; உரசல்களும் கருத்து வேறுபாடுகளும் வரலாம். ஆனால் அடிக்கிற கைதானே அணைககும்! குழந்தை அடம் பிடிக்கும்போது தண்டிக்கும் பாட்டியிடம், அதே குழந்தை கதை கேட்க ஓடி வரும். வீட்டுப் பிரச்சனைகளை அலசும்போது, பல்கலைக்கழக உறுப்பினர் குழுக்கூட்டம் போல எல்லோரும் கருத்துகளைச் சொல்லி அதிலுள்ள நன்மை தீமைகளை அலசி ஆராயலாம். இதில் விவாதிக்கும் விஷயத்தைப் பொறுத்து குழந்தைகளுக்கும் பங்குகொண்ண வாய்ப்பு தர வேண்டும். பிற்காலத்தில் வாழ்க்கைப் பிரச்சனையை எதிர்கொள்ள எடுத்துக்கொள்ளும் பயிற்சியாக இது அமையும்.

வீட்டில் உள்ளவர்கள் அனுசரித்து நடக்கும் குழந்தை பிற்காலத்தில் மற்றவர்களை அனுசரித்து நடக்கும். குடும்பம்தான் குழந்தைக்கு ஒரு பாதுகாப்பு உணர்வையும் அளிக்கிறது.

குடும்பத்தினர் எதைக் குறிக்கோளாக வைத்து செயல்புரியவேண்டும் என்பதை ஹார்ட்டன் மற்றும் ஹன்ட் என்பவர்கள் கீழ்க்காணுமாறு கூறியிருக்கிறார்கள்.

சமூக அந்தஸ்து.

பாசம்.

பாதுகாப்பு.

பொருளாதார தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்தல்.

மக்கட்பேறு.

பாலியல் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்தல்.

சமூகத்தில் ஒன்றிணைதல்

மனமகிழ்ச்சியான வாழ்வு.

அரசியல் ஈடுபாடு.

இவற்றை நேரிடையாக அனுபவிக்கும் குழந்தை பிற்காலத்தில் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறும்.

குழந்தைக்கு எந்தக் கஷ்டமும் பிரச்சனையும் தெரியக்கூடாது என்று இப்போது உள்ள பல குடும்பங்களில் பெற்றோர் நினைக்கின்றனர். இது தவறு. குழந்தை பெரியவனாகும்போது பிரச்சனையை சமாளிக்க முடியாமல் திண்டாடுவான். அதற்கு பதிலாக 'பிரச்சனை இருந்தது. அதைப் பெரியவர்கள் இன்ன விதமாக சமாளித்தனர்' என்ற உணர்வு உள்ள குழந்தைகள் பிரச்சனையை சுலபமாக எதிர்கொள்வார்கள்.

கார்வே என்பவர் குடும்பம் என்ற சொல்லுக்கு அழகாக விளக்கம் அளிக்கிறார். சிலர் ஒரே கூரையின் கீழ், அந்த வீட்டின் சமையல் அறையில் சமைக்கப்பட்டதை ஒன்றாகச் சாப்பிட்டு, உறவினர்களுடன் கூட்டான இறைவழிபாட்டுடன் வாழ்வது என்பது குடும்பம் என்கிறார். இது கூட்டுக் குடும்பத்துக்கும் தனிக் குடும்பத்துக்கும்

பொருந்தும். ஆனால். தற்போதைய நிலவரம் என்ன? தாய் தந்தையர் இருவருமே பணிக்குப் போவதால் வீட்டில் இருக்கும் நேரம் ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறாக இருக்கிறது. எல்லோரும் கூடிப் பேச முடிவதில்லை.

உறவினர் வருவது பிடிப்பதில்லை. பிரச்சனைகளைச் சொல்லி மனதைத் தேற்றிக்கொள்ளவோ ஆறுதல் பெறவோ நேரம் இல்லை. கூட்டு வழிபாட்டுக்கு வாய்ப்பு இல்லை. ஒருவர் விழித்திருக்கும் நேரத்தில் மற்றவர் தூங்கிவிடுகிறார். அவர் விழிப்பதற்குள் இவர் வெளியில் சென்றுவிடுகிறார்.

'இவர்தான் ஞாயிற்றுக்கிழமை எங்கள் வீட்டில் இருக்கும் மாமா' என்று தன் அப்பாவை நண்பர்களுக்கு அறிமுகம் செய்து வைத்ததாம் ஒரு குழந்தை. அது அப்பாவோடு பேச, அப்பாவைப் பார்க்க முடியாத ஏக்கமா? விளைவு என்னவாகும்?

குடும்பத்தில் சில சீர்கேடுகள் ஆரம்பத்தில் இருக்கலாம்! இவற்றை மிக எளிதாக மாற்றலாம், அப்படி மாற்றிவிட்டால் அது பல்கலைக்கழகமாகிவிடும்.

சரி! சில சீர்கேடுகளை மாற்றுவது எப்படி?

1. எவ்வளவு ப ர ப ர ப் ப ன வ ா ழ் க் க ய ா க இருந்தாலும் எவ்வளவு தடுமாற்றம் உள்ள பொருளாதார சூழல் இருந்தாலும் ஒருவேளை உணவு மட்டுமாவது எல்லோரும் ஒன்றாக உட்கார்ந்து சாப்பிடும்படி ஏற்பாடு செய்துகொள்ள வேண்டும்.



2. அந்த நேரத்தில் நிச்சயமாக டி.வி. நிறுத்தப்பட வேண்டும்.

3. யாரையும் யாரும் குறை சொல்லக் கூடாது.

4. நல்ல செய்திகளை முதலில் பகிர்ந்துகொண்டு பிறகு பிரச்சனைகளை நிதானமாக விவாதிக்கலாம்.

5. குடும்ப விஷயங்களை வயதுக்கு ஏற்ப குழந்தைகளுடன் பேசலாம்.

6. குழந்தைகளை முக்கியமான விடலைப் பருவத்தினரை பேசவிட்டு பொறுமையாகக் கேட்கலாம்.

7. குடும்பத்தின் அடிச்சுவடையும் குடும்பத்தின் முன்னோர்களின் வாழ்க்கை முறைகளையும் குழந்தைகளுக்கு விளக்கலாம்.

8. தினமும் முடியாவிட்டாலும் வாரம் ஒரு முறையாவது கூட்டு வழிபாடு செய்யலாம்

இவ்வாறு செய்தால் பொருட்செலவே இல்லாமல், குடும்பத்தை மிகச் சிறந்த பல்கலைக்கழகமாக மாற்றிவிட முடியும்.

பதின்மூன்று வயது மஹிமாவுக்குப் பெற்றோர், தாத்தா, பாட்டி, சமையல் மாமி ஆகியோருடன் ஜாலியாகவும் செல்லமாகவும் பொழுது கழிந்துகொண்டிருந்தது. மஹிமாவின் அம்மாவுக்கும் அவள் மாமியாருக்கும் தகராறு. கணவனுக்கு வேறு ஊருக்கு மாற்றல் வந்தது. இதுதான் சாக்கு என்று மூட்டையைக் கட்டிக்கொண்டு தனது குழந்தையையும் கூட்டிக்கொண்டு தனிக்குடித்தனம் வந்தாள்.

மஹிமாவுக்கு எல்லாம் புதிதாகத் தெரிந்தன. ஆகவே ஆடினாள், பாடினாள். புதுவீடு பெரியது. அவளுக்கென்று ஒரு ரூம். நல்ல தோட்டம். ஆகவே ஜாலியாக இருந்தாள்.

எல்லாம் இரண்டு மூன்று வாரம்தான்.

அதன் பிறகு மஹிமா டல்லடித்தாள். படிப்பில் கவனம் குறைந்து, மார்க்கும் குறைந்தது. பாட்டி மற்றும் சமையல் மாமியின் அன்புக்கு ஏங்கினாள். அழுது ஆர்ப்பாட்டம் செய்தாள். மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி மஹிமா பாட்டியுடன் சேர்ந்தாள். மீண்டும் பழைய சந்தோஷ நிலைக்குத் திரும்பினாள்.

பத்தாம் வகுப்பு மாணவனான வினோத்துக்கு அவனைச் சுற்றி பெரிய நண்பர்கள் பட்டாளம் எப்போதும் உண்டு. நன்றாகப் படிக்கவும் செய்வார்கள்; நன்றாக விளையாடவும் செய்வார்கள். வீட்டில் ஒரே ஆட்டமும் பாட்டமும் தான். கூட்டுக் குடும்பத்தில் இருந்த தாத்தா பாட்டிக்கு அந்த இளைஞர் பாட்டாளத்தை மிகவும் பிடிக்கும். ஒரிரு நாட்கள் தாத்தா பாட்டி சொல்லும் ஆன்மிகக் கதைகளையும் ஒன்றாக உட்கார்ந்து கேட்பார்கள்.

இந்தக் குழுவில் புதிதாகச் சேர்ந்தான் பதினெட்டு வயது கல்லூரி மாணவன் ராமு. அவன் வந்த பிறகு இந்தக் குழு வீட்டுக்கு வருவது சிறிது சிறிதாக நின்றுவிட்டது. வந்தாலும் வினோத்தின் ரூமில் அடைந்துகொண்டு கதவைச் சாத்திக்கொண்டு காப்பிடக்கூட வராமல் இருந்தனர். கலகலப்பு குறைந்து வினோத்தின் நடவடிக்கையில் மாறுதல் தெரிந்தது. அவர்கள் நடத்தையை தாத்தா கூர்ந்து கவனித்து, காரணத்தைக் கண்டுபிடித்தார்.

அவர்களுக்கு புதிதாக போதைப் பழக்கம் ஏற்பட்டிருந்தது. தாத்தா, பாட்டி, பெற்றோர் அனைவரும் கூடிப் பேசி மிகவும் ஜாக்கிரதையாக விஷயத்தைக் கையாண்டு வினோத்தை புதிதாகச் சேர்ந்த போதைப் பழக்கமுள்ள நண்பனிடமிருந்து பிரித்தனர். நண்பர்கள் மனம் திருந்தி பழைய நிலைக்குத் திரும்பினர்.

■

குறட்டை நகைப்பிற்குரிய விஷயமல்ல. இதனால் குடும்பங்களில் ஏற்படும் குழப்பங்கள் பல. குறட்டை உயிருக்கே உலை வைக்க வல்லது என மருத்துவ நிபுணர்கள் நிரூபித்திருக்கிறார்கள்.

சரியான பரிசோதனைகள் மூலம் இதன் காரணத்தை அறிந்து உரிய சிகிச்சையளித்தால் இதிலிருந்து முழுமையாக விடுபடலாம்.

குறட்டை விடாமல் உறங்குவர் சிலரே. சிலர் குறைவாகவும், பலர் மிகுதியாகவும் குறட்டை விடுபவர்களாக உள்ளார்கள். இது நகைப்பிற்குரியது என்று ஒதுக்கி விடுவதற்கில்லை.

இதனால் குடும்பத்தில் ஏற்படும் குழப்பங்கள் ஏராளம்.

குறட்டை என்பது கடினமாக மூச்சு விடுவதைக் குறிக்கும். இது முற்றினால் தூக்கத்தில் மூச்சுத் திணறல் (Sleep Apnoea) என்னும் உயிருக்கே ஆபத்து விளைவிக்கும் நோயாக முடியும் 30 வயதிலிருந்து 35 வயதிற்குள்ளாக இருப்பவர்களில் 20% ஆண்களும், 5% பெண்களும் குறட்டை விடுபவர்களாக உள்ளார்கள். 60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களில் 60% ஆண்களும் 40% பெண்களும் குறட்டை விடுபவர்களாக உள்ளார்கள்.

பல குடும்பங்களில் குறட்டையை அலட்சியப்படுத்தினாலும், சில குடும்பங்களில் பலவித குழப்பங்களை உண்டாக்கி கணவன் மனைவியினிடையே

சண்டை சச்சரவு ஏற்பட்டு விவாகரத்து செய்யுமளவிற்கு முற்றிவிடுகின்றன.

மனைவியுடனோ, கணவனுடனோ, தூங்கமுடியாமல் பலர் தூக்கமாத் திரை போட்டுக் கொள்ளுதல், காதில் பஞ்ச அடைத்துக் கொள்ளுதல் போன்ற பழக்கங்களுக்கு ஆளாகி, அதுவும் பலனளிக்காதபோது உடன் உறங்குபவரை கட்டிலிலிருந்து கீழே தள்ளிவிடுதல் அல்லது அவரை விட்டு தனியே வேறு அறையில் தூங்கச் செல்வதும் உண்டு.

குறட்டை ஒலி ஒரே சீராக இல்லாமல் கர்ண கொடூரமாக ஏற்ற இறக்கத்துடன் இருப்பதால் இவ்வொலியில் தூங்க முடியாமல் பலர் அவதிப்படுகிறார்கள். சிலருடைய குறட்டை ஒலி படுபயங்கரமாக இருக்கும். இதுதான் இவர்கள் விடும் கடைசி மூச்சோ என நம்மை அலற வைக்கும். இது தவிர, இவர்கள் கைகளையும், கால்களையும், மற்ற உறுப்புகளையும் தூக்கத்தில் விகாரமாக அசைப்பது கண்டு பலருக்கு உதறல் எடுக்கும்.

இது பொறுக்க முடியாமல் முதலில் தனித்தனியாகத் தூங்கி, பிறகு தனியறையில் தூங்கி கடைசியில் தனித்தனியாகப் பிரிந்தவர்கள் பலர். நீதிமன்றத்தில் வழக்குத் தொடர்ந்து இக்காரணத்திற்காக விவாகரத்து பெறுவது சர்வ சாதாரணமாகிவிட்டது.

குறட்டையின் காரணங்கள்

குறட்டையின் ஒலி சுவாச உறுப்புகளில் ஏற்படும் பல குறைகளினால் ஏற்படுகின்றது.

குறட்டையால்

அவதிப்படுகிறீர்களா?

மரு. கே.கே. ராமலிங்கம் & மரு. ரவிராமலிங்கம்

மூக்கிலிருந்து குரல்வளை வரை உள்ள வழி தளர்ச்சியடைந்து சுருங்குவதால் மூச்சு விடும்போது குறட்டை ஒலி உண்டாகிறது. மூக்கின் பின் பகுதி, மேல் அன்னம், டான்சில், நாக்கு இவைகளே இவ்வொலியை உண்டாக்க முக்கிய காரணமாக இருப்பவை, இவை தனித்தனியாகவோ அல்லது சேர்ந்தோ இவ்வொலியை உண்டாக்கலாம்.

பருமனாக உள்ளவர்களுக்கு அதிகமான தசை வளர்ச்சியால் சுவாச உறுப்புகளில் மூச்சுக் காற்று சுலபமாகப் புக முடியாததால் குறட்டை ஒலி ஏற்படுகின்றது.

மது, தூக்கமாத்திரை, உபயோகிப்பவர்களிடேயே சுவாச உறுப்புகளில் உள்ள தசைகள் தளர்ச்சி அடைவதால் காற்று சுலபமாக உள்ளே புகமுடியாமல் குறட்டை ஒலி உண்டாக்குகின்றன.

சிறுவர்களிடையே டான்சில், அடினாய்டு சதைகள் சுவாசவழியில் தடைகளை ஏற்படுத்தி குறட்டை ஒலியை உண்டாக்குகின்றன. வயது அடைந்தோரிடையே பல பேருக்கு டான்சில், மூக்கில் குருத்தெலும்பு வளைந்திருத்தல், நாக்கு தடித்திருத்தல், ஒடுங்கிய தாடை, சுவாச உறுப்புகளில் தசை வளர்ச்சி போன்றவை குறட்டைக்கு முக்கிய காரணங்களாக உள்ளன.

இது தவிர, சாதாரணமாக பெருத்த குறட்டை விடுபவர்களில் பலர் இரத்த அழுத்தம், இதய நோய் இவைகளால் பாதிக்கப் பட்டிருக்கிறார்கள். குறட்டை முதிர்ச்சி அடைந்த நிலையில் மூச்சுத் திணறலால் இதயம், நுரையீரல், மற்றும் தினசரி பழக்க வழக்கங்களில் பெருத்த மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி அபாயகரமான விளைவுகளை உண்டாக்குகின்றன. இது போன்ற விளைவுகளால் 2 - 3 கோடி இந்திய மக்கள் அவதிப்பட வாய்ப்புண்டு.

தூக்கத்தில் மூச்சுத் திணறல் (அப்னீயா) சுவாசத் தடையைக் குறிக்கும் அப்பொழுது



மூச்சு முழுவதுமாக நின்றுவிடுகின்றது. அதனால் தூங்குபவர்கள் மூச்சை முழுவதுமாக நின்றுவிடுகின்றனது. அதனால் தூங்குபவர்கள் மூச்சை உள்ளே இழுப்பதற்காக கை, கால் மற்ற உடல் உறுப்புகளை பயங்கரமாக அசைத்து தூக்கத்திலிருந்து விழித்து மூச்சுக் காற்றை உள்ளே இழுத்து பின் தூங்குவார்கள். இவருடன் படுத்திருப்பவர்கள் இக்காட்சியைக் கண்டு பயந்து வேறு இடத்திற்குத் தூங்கச் செல்வது இயற்கையே.

மேற்கண்ட வியாதியால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பவர்கள் தொடர்ச்சியாக ஆழ்ந்த தூக்கத்தை இழக்க நேரிடுகிறது. விட்டு விட்டு தூங்குவதால் இவர்களுக்கு தூக்கம் போதாது. அதனால் விழித்திருக்கும்போது தூக்கக் கலக்கத்தில் இருப்பார்கள். படிக்கும்போதும், வேலை செய்யும் போதும், வண்டி ஓட்டும் போதும் தூங்கி விடுவார்கள். படம் பார்க்கும் போதும், பேசிக்கொண்டிருக்கும் போதும், மற்ற முக்கியமான நேரங்களிலும் தூங்கிக் கொண்டிருப்பார்கள். பகலில் தூங்குபவர்களில் பலர் இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பவர்களாக இருப்பார்கள்.

தூக்கத்தில் மூச்சுத் திணறல் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் அறிகுறிகள்:

1. பலத்த குறட்டை (பலரிடம் சாதாரணம்)

தூக்கத்தில் பலவிதமாக கை, கால் மற்ற உடல் உறுப்புகளை அசைத்தல்

பகல் தூக்கம் (சாதாரணம்)

பருமனான உடல் (பலரிடம் உண்டு)

சிடுசிடுவெனவும், தூக்கமாகவும் இருத்தல்
இரத்த அழுத்தம் (பலரிடம் உண்டு)

நோய் முற்றிய நிலையில் - மாரடைப்பு - மரணம்.

தூக்கத்தில் தேவையான அளவு ஆக்ஸிஜன் (பிராணவாயு) கிடைக்காததால் இரத்தக் குழாய்கள் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகள் வருவது சகஜம். இரத்தத்தில் ஆக்ஸிஜன் அளவு குறைந்து கார்பன்-டை-ஆக்ஸைடு அளவு அதிகரித்து இருக்கும். இதனால் இதயத்துடிப்பு சீராக அமைவதில்லை. இதனால் படுக்கையிலேயே பலர் திடீரென மரணமடைகிறார்கள். இந்தியாவில் இத்தகைய மரணம் 20,000 லிருந்து 30,000 பேருக்கு ஏற்படுகின்றது.

நோய் கண்டுபிடிப்பும் சிகிச்சையும்

நோய் முற்றாத நிலையில் சில சிகிச்சை முறைகளை தாங்களே மேற்கொள்ளலாம்

1. உடல் பயிற்சி தவறாமல் செய்து உடல் பருமனை குறைத்து தசை நார்களை வலுவுடன் இருக்கச் செய்தல்.

தூங்குவதற்கு 3 மணி நேரம் இருப்பதற்குள் மது அருந்தாதிருத்தல்.

படுக்கும் முன் தூக்க மாத்திரைகள், தூக்கம் கொடுக்கக் கூடிய மற்ற மருந்து வகைகள் ஆகியவைகளை உபயோகப்படுத்தாதிருத்தல்.

மல்லாக்காகப் படுக்காமல் ஒருக்களித்து ஒரு பக்கமாகப்படுத்தி இருத்தல்.

தலைப்பக்கம் தூக்கலாக இருக்கும்படி கட்டிலை வைத்துக் கொள்ளுதல். பெரிய தலையாணையை உபயோகிக்காமலிருத்தல்.

படுக்கும் முன் காப்பி போன்ற பானம்

அருந்தி உங்கள் நண்பரை முதலில் தூங்கவிடுதல். வழக்கமாக பெருந்த

குறட்டை விடுபவர்கள் முதலில் மூக்கு முதல் குரல்வளை வரை ஒரு தேர்ச்சி பெற்ற காது, மூக்கு தொண்டை நிபுணர் உதவியால் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

பகலில் தூங்குபவர்கள், விட்டு விட்டு குறட்டை ஒலி எழுப்புவார்கள். தூக்கத்தில் மூச்சு திணறுபவர்கள்.

“தூக்க ஆராய்ச்சி மையத்தில்” முழு பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். இவ்வியாதியின் காரணத்தை ஒரு காது. மூக்கு தொண்டை நிபுணரே சரியாகக் கண்டு பிடிக்க இயலும்.

குழந்தைகளுக்கு சுவாசத் திணறல், குறட்டை ஒலி இருந்தால் உடனே கவனிக்கப்பட வேண்டும். வேறு எந்த காரணமும் இல்லாத நிலையில் இவர்களுக்கு டான்சில், அடினாய்டு ஆப்பரேஷன் செய்தால் ஆச்சரியப்படத் தக்க வகையில் இவ்வியாதி குணமடைய வாய்ப்பு உண்டு. இதன் பின் இவர்கள் ஆரோக்கியம் சீர்படும்.

குறட்டையை நீக்க அறுவை சிகிச்சை முறையே இறுதியாக சிறந்த வழி, நவீன முறையில் இதற்காக பல அறுவை சிகிச்சைகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. இதனால், இவ்வியாதி வியக்கத்தக்க முறையில் நீங்குகிறது. “யுவுலோ பேலடோ பிளாஸ்டி” (Uvulo-palato plasty) என்னும் அறுவை சிகிச்சையினால் குறட்டை ஒலியை உண்டாக்கும் சில உறுப்புகளை அகற்றி விடுகிறார்கள்.

இந்த முறையினால் முழுவதுமாக நோயாளிக்கு மயக்க கொடுக்க அவசியமில்லை. இரத்த விரயம் அதிகம் ஏற்படுவதில்லை. நோயாளி மருத்துவ மனையில் தங்க வேண்டியதில்லை. அறுவை சிகிச்சை முடிந்த உடனே வீடு திரும்பலாம்.

குறட்டையினால் ஏற்படும் தொல்லை இனி இல்லை.

■

உலகின் முதல் தொழிலாளியும் அவனின் சவால்களும்!

சென்னை ஈவரா சாலை மரு.கே.ஏ.மோகனதாசு

தரணி போற்றும் தமிழர் திருநாள்

தைத்திங்கள் முதல் நாளில் "தமிழர்த் திருநாள்" என்று அழைக்கப்படும் பொங்கல் பண்டிகையை நாம் கொண்டாடுகின்றோம். இந்தத் தைப் பொங்கலை நாம் தக்கவிதத்தில் கொண்டாடினால் மனதில் மகிழ்ச்சி பொங்கும். உடலில் உற்சாகம் ஊற்றெடுக்கும். பாணையில் பால் பொங்கி பகலவனின் திசைப் பார்த்தால் தானைத் தளபதியாய்த் தன்நிகர் இல்லாத வாழ்க்கையைத் தரணியெல்லாம் காணமுடியும். காலம் முழுவதும் நமக்கு உணவு வழங்கிய வயல் வெளிகளுக்கும், நம்மோடு இணைந்து வயலில் உழைத்த கால்நடைகளுக்கும், எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக உயரத்திலிருந்து ஒளிதந்து ஒவ்வொரு ஜீவராசிகளுக்கும் உயிர்வாழும்

சக்தியைத் தரும் கதிரவனுக்கும் நன்றி கூறுகிற விழாவாக இதைக் கூறினால் அது மிகையல்ல.

இந்தியாவும் விவசாயமும்

நீர்வளமும், நிலவளமும் மிக்க இந்தியா ஒரு விவசாய நாடு. 70 சதவீதத்துக்கு அதிகமான மக்கள் விவசாயத் தொழிலையே நம்பி இருக்கிறார்கள். உலகம் வாழ உணவு உற்பத்தி செய்து கொடுப்பவர்கள் விவசாயிகள். விஞ்ஞான, தொழில் நுட்ப முன்னேற்றத்துக்கு ஏற்ப ஒருசுமயம் வறட்சி, மற்றொரு சமயம்மழை, வெள்ளம் போன்ற இயற்கை சீற்றங்களால் விவசாயத் தொழில் பாதிக்கப்படுகிறது. மேலும் விவசாய விளை பொருட்களுக்கு போதிய விலை கிடைப்பதுஇல்லை. மாதக் கணக்கில் இரவு பகல் பாரா



மல் கழனியில் பாடுபடும் விவசாயி, அறுவடைக்குப்பின் கணக்குப் பார்த்தால் நஷ்டக் கணக்கே மிஞ்சுகிறது. கூலி உயர்வு, வருமானம் குறைவு போன்ற இன்னும் பல காரணங்களால் விவசாயத்தில் பலர் ஆர்வம் காட்டுவது இல்லை.

உண்மையான உழவன்

உலகம் என்னும் தேர் செல்ல உழவுத்தொழில் புரியும் தொழிலாளியே தேருக்கு அச்சாணி" - என்பது அய்யன் வள்ளுவர் வாக்கு. கடவுள் என்னும் முதலாளி கண்டெடுத்த தொழிலாளி - விவசாயி.. என்று உழவர்களைக் குறிக்கும் பாடல் உடுமலை நாராயண கவி, விவசாயி எனப்படும் உழவர் நாட்டின் முதன்மைத் தொழிலாளி மட்டுமல்ல, முதல் தொழிலாளியும் கூட என்ற உண்மையைப் பகிர்கிறார்.

ஆதி உழவர்கள் உழைப்பின் வடிவம். விளைபொருட்களை அறிவியல் பூர்வமாக விளைவித்துப் பகுத்துண்டுப் பல்லுயிர் ஓம்பினர். அக்காலத்தே அரசு யிலிலும் பங்குபெற்று மன்னர்களின் உற்ற தோழர்களாக பணியாற்றியுள்ளனர். உழவு அதிகாரத்தில் அய்யன் வாக்கு பல சான்றுகளைக் குறிப்பிடுகிறது. தவிர கரிகால்சோழன் உழவர்களோடு இணைந்து கட்டிய கல்லணை தான் உலகில் கட்டப்பட்ட முதல் அணை என்ற பெரும்பேறு பெறுகிறது.

உழவனின் முக்கியத்துவம்

இயற்கையைப் பசுமையாக்கும் உழவரின் வாழ்வும் பசுமையாக வேண்டும். நமது உணவு உற்பத்தியில் கடமை, பொறுப்பு என்ற போர்வையில் பெண் இனத்தின் இலவச உழைப்புப் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. இதனை உணர்ந்துதான் இந்தியத் தந்தை இந்தியா கிராமங்களில் வாழ்கிறது என்றதோடு உழவர் கோலத்தோடே வாழ்ந்து

மறைந்தார். உழவன் கணக்கு பார்த்தால் உழக்குக்கூட மிஞ்சாது என்பது பழமொழி.

பொதுவாக, ஒரு நாட்டின் முன்னேற்றம் குறிப்பாக உழவர் தொழில் வளத்தைப் பொறுத்தே அமைகின்றது. உழவுத் தொழில் வளம் வளர, தொழில் செய்யும் இடத்தின் சுற்றுப்புறமும், அது அமையும் இடமும், அங்கு உள்ள உழவர்களின் உடல்நலம், சுகாதாரம் மற்றும் பலவும் முக்கியமானவையாகும். உழவர்களின் சுகாதாரம் பாதிக்கப்படுமாயின் உழவுத் தொழில் வளமும் பாதிக்கப்படும். இதனால் நாட்டின் முன்னேற்றமும் தடைபடும்.

உழவனின் தொல்லைகள்

கடந்த 20 ஆண்டுகளாக இந்திய விவசாயிகளின் பொருளாதாரம், உடல்நலம் தொடர்ந்து பாதிக்கப்பட்டு வருகிறது. சமீபத்தில் ஐ.நா.வின் வர்த்தகம் மற்றும் வளர்ச்சித்துறை வெளியீட்டு உள்ள அறிக்கை இருபது ஆண்டுகளுக்கு முன்பாக விவசாய விளைபொருள்களுக்கு என்னவிலை கிடைத்ததோ அதே விலைதான் இப்பொழுதும் கிடைத்து வருகிறது என்று ஓர் அதிர்ச்சித் தகவலைத் தெரிவித்துள்ளது. சமீபத்தில் மத்திய விவசாயத்துறை எடுத்த கணக்கெடுப்பை அது உறுதி செய்ததோடு, அதற்கு மேலும் உள்ள அவல நிலையைக் குறிப்பிட்டுக் கூறுகிறது. சமீபத்தில் விவசாய அமைச்சகம் செய்த ஆய்வு, விவசாய வருமானம் ஐந்து ஆண்டுகளில் எப்படிக்குறைந்துள்ளது என்பதைச் சுட்டிக் காட்டுகிறது.

நகர்புற வருமானம் உயர்ந்து கொண்டே போகக்கூடிய இந்தக் காலகட்டத்தில் கிராமப்புறத்தில் உள்ள விவசாய வருமானம் கணிசமாகக் குறைந்து கொண்டே வருகிறது. வளர்ந்த மற்றும் தொழில் வளர்ச்சி பெற்ற நாடுகள்

விவசாயிகளுக்கு ஏற்படும் இழப்பை முதலில் நேரடியாகவும் பின்னர் சாகுபடி செய்யும் பரப்பைக் கருத்தில் கொண்டும் ஈடு செய்கின்றன. ஆனால் நம்மைப் போல் வளர்ந்துவரும் நாடுகளில் உள்ள விவசாயிகள் இழப்புகளைச் சமந்து கொண்டு தவிக்கின்றனர்.

இயற்கையாக வளம் கொழித்த நமது பூமியில் இப்போது செயற்கை உரங்களையும் பூச்சிக் கொல்லிகளையும் வாரித் தெளித்து, நம் நிலங்களை நாமே கொலை செய்துவிட்டோம். ஏன் இந்த நிலை? கோமியம் முதல் பால் வரை பலன் தந்த மாடுகள் இன்று எத்தனை வீட்டில் இருக்கின்றன? "அதோ பார் புலி.." என்று மிருகக்காட்சி சாலையில் காண்பிப்பது போல அடுத்த தலைமுறை குழந்தைகளுக்கு "அங்கே நிக்குது பார் மாடு.." என்று காட்ட வேண்டிய நிலை வந்துவிட்டது.

உழவனான உறுதிமொழிகள்

இந்தியாவின் முக்கியத் தொழிலில் விவசாயம், மக்கள் தொகையில் பாதிப்பேர், விவசாயிகள், உலக வெப்பம் அதிகரிப்பதால் இந்தியாவில் விவசாயம் பாதிக்கப்படும் அபாயம் இருப்பதாக இந்திய விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்துள்ளனர். உலக வெப்ப உயர்வால் இந்தியாவில் பருவமழை பாதிக்கப்படுகிறது என்பதற்கான ஆதாரங்களை முதல் முறையாக விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். இதனால், விவசாயம் பாதிக்கப்படும். இதைச் சமாளிக்க நகர வடிவமைப்பு, மழையைத் தாங்கக்கூடிய பயிர்களை உருவாக்குதல் போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்தவேண்டும்.

நாட்டின் வளர்ச்சிக்காக உழைப்பது உள்பட 5 முக்கிய யோசனைகளை விவசாயிகளுக்கு சில ஆண்டுகளுக்குக்

முன் முன்னாள் ஜனாதிபதி அப்துல் கலாம் தெரிவித்துள்ளார். அவை, 1.நாட்டின் வளர்ச்சிக்காக உழைக்கவேண்டும் 2.பெண் குழந்தைகளிடம்பாகுபாடுகாட்டக்கூடாது. 3.மதுபானத்தைத் தொடக்கூடாது. 4. குழந்தைகளிடம் புத்திசாலித்தனமாக நடந்த கொள்ளவேண்டும். 5.பயோ டீசல் உற்பத்திக்கு தேவைப்படும் மூலிகையை பயிரிடுதல் போன்றவை அந்த 5 யோசனைகள் ஆகும்.

நாடோடி மன்னன் படத்தில் ஒரு பாடலில் "காடு வெளஞ்சென்ன மச்சான் நமக்குக் கையும் காலுந்தானே மிச்சம்" என்ற பானுமதி ஆதங்கத்துடன் கூற, அதற்கு எம்ஜிஆர் "காடு வெளயட்டும் பெண்ணே நமக்குக் காலம் இருக்குது பின்னே" என்ற நம்பிக்கை விதைகளை அவர் மனதில் விதைப்பார். பிரகாசமான அந்த நல்ல காலம் விவசாயிகளின் வாழ்க்கையில் மரலட்டும்.

உழவனும் உடல் நலமும்

அப்படி மலரும் உழவுத் தொழிலில் வளம் வளர, தொழில் செய்யும் இடத்தின் சுற்றுப்புறமும், அது அமையும் இடமும், அங்கு உள்ள உழவர்களின் உடல்நலம், சுகாதாரம் மற்றும் பலவும் முக்கியமானவையாகும். உழவர்களின் சுகாதாரம் பாதிக்கப்படுமாயின் உழவுத் தொழில் வளமும் பாதிக்கப்படும்

இதனால் நாட்டின் முன்னேற்றமும் தடைபடும், ஆனால், இந்திய விவசாயிகளின் நிலையோ பயிர் செய்வதற்காக வாங்கிய கடனை அடைக்க முடியாமல் சிலர் மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகி தற்கொலை செய்துகொள்வது என்று விபரீத முடிவை எடுக்கிறார்கள். ஆந்திரா, மாரட்டியம் ஆகிய மாநிலங்களில் அப்படிச் சில விவசாயிகள் தற்கொலை செய்து கொண்டதாக சமீப காலங்களில் தவகல்கள் வெளியாயின. வெளிநாட்டு

நிறுவனங்கள் விற்பனை செய்த மரபணு மாற்றம் செய்யப்பட்ட பருத்தி, கத்திரிக்காய், நெல் விதைகளை வாங்கி பயிர் செய்ததில் விளைச்சல் சரியில்லாமல் ஈடுகட்ட முடியாத அளவுக்கு இழப்ப ஏற்படத்தால் அவர்கள் தற்கொலை செய்து கொண்டதாகக் கூறப்பட்டது.

உழவுத் தொழிலும் நோய்களும்

அவரவர் செய்யும் பணிகளுக்கேற்றவாறு, அவரவர் உடல் நிலையில் மாறுபாடுகள் ஏற்படலாம்

பல நாட்கள், மாதங்கள், ஆண்டுகளாகத் தொடர்ந்து உடல் நிலையில் ஏற்படும் பல்வேறு மாற்றங்களே நாளடைவில் பிணிகளாக உடல் ஊறுகளாக அல்லது உடல் நோய்களாக மாறுகின்றன. இவ்வாறு தாங்கள் செய்யும் பணிகளால் விளையும் பிணிகளைத் "தொழில் வழி நோய்கள்" என்றும் அழைக்கலாம். தக்க மருத்துவ ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சையிகள் மூலம் இவ்வகையான பிணிகளைக் குறைத்தும் ஏன் தவிர்த்தும் விடலாம்

இவ்வகையில் இத்தகைய உழவர்களுக்கு அல்லது விவசாயிகளுக்கு ஏற்படும் நோயை "வைக்கோல் தானியத்தூசு நோய்த்தொகுப்பு அல்லது உழவர்களின் நுரையீரல் நோய் (Farmer's lung)" என்று அழைக்கின்றோம். இந்நோய், தானியங்களிலிருந்து வெளிப்படும் தூசு, வைக்கோல் போன்ற தூசிப் பொருட்களினால் ஏற்படுவது. இத்தூசிகளின் ஈரத்தன்மை முப்பது சதவீதத்திற்கு மேல் அதிகமானால், அதில் நுண் உயிர்கள், படைக்கிருமிகள் எனினில் வளர்ந்து, அதில் பணிபுரியும் உழவர்களின் உடல் வெப்பத்தை 40லிருந்து 50சென்டிகிரேட் அளவிற்கு உயர்த்துகின்றன. இவை தெர்மோபிலிக் ஆக்டினோ மைசிடீஸ் எனப்படும் நோய்க்கிருமிகளின் வளர்ச்சியை

அதிகப்படுத்துகின்றன. இதனால் 4லிருந்து 8 மணி நேரத்துக்குள்ளேயே குளிர், இருமல், மேல்மூச்சு வாங்குதல் போன்றன ஏற்படும். இத்தூசிகளில் தொடர்ந்து பணிபுரியும் உழவர்களுக்கு இத்தொல்லைகள் அடிக்கடி ஏற்பட்டு அலர்ஜி, ஆஸ்துமா போன்ற நோய்கள் தோன்றக் காரணமாகின்றன.

எனினும், நோயின் ஆரம்ப காலங்களிலேயே கண்டறிந்தால் தக்க சிகிச்சை அளிப்பது எளிது. பல்வேறு முறைகளைக் கையாண்டு, தூசுக்கள், மாசுக்கள் உண்டாவதைத் தடுப்பதன் மூலமும், உழவர்கள் முன்றயான மருத்துவப் பரிசோதனைகள் செய்துக்கொள்வதன் மூலமும் இவ்வகையான நோய்களைப் பெருமளவு கட்டுப்படுத்தலாம். தூசுக்கள் உருவாகும் இடங்களை மூடுவது, தூசுக்கள், உருவாகும் இடங்களைத் தனிப்பட்ட இடத்தே ஒதுக்குவது, நீரிணைப்பு மூலம் அவற்றைப் பறக்காமல் தடுப்பது, தங்கும் இடங்களைத் தூய்மைப்படுத்தி, தூசுப்படியாமல் தடுத்தல், தூசிப் பணியில் ஈடுபடும்போது முகமுடி அணிதல் போன்ற எளிதில் பின்பற்றக்கூடிய முறைகளைக் கையாளுவது சிறந்ததாகும்

உண்மையான உழவர் திருநாள்

உணவுப் பஞ்சம் மக்களை அவதிப்படுத்தும் இன்றைய நிலையில் பயிர் தொழில் வளர்ந்து செழிக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். நிலங்களைச் செப்பனிட்டு, உழுது சாலடித்து, நீர்ப்பாய்ச்சி, நடவு நடட்டு, களை பிடுங்கி காப்பாற்றும் உழவர்களின் நெஞ்சமும், நல்ல உடல் நலமும் பொங்கும் நாளே வரப்போகும் உண்மையான உழவர் திருநாளாக அமையும்.

