www.padippakam.com

சுகவாழ்க்கை

- ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன?
- குழந்தையின் வளர்ச்சியும் விருத்தியும்
- குழந்தைகளை வளர்ப்பதில் பெற்றோரின் பங்கு
- உளச்சுகாதாரத்தில் உறவுகளின் பங்கு
- மன உளைச்சல்
- ஒளித்தியானம்
- சலரோகமும் கட்டுப்படுத்தும் வழிமுறைகளும்
- அதிஇரத்த அமுக்கம்
- மூத்தோர் மத்தியில் சம்பவிக்கும் அசாதாரண நிலைகளும் முகம் கொடுக்கும் வழிமுறைகளும்

கா.வைத்தீஸ்வரன்

நலப்பணியாளர், ஆசிரியர், சமூகசேவையாளர், குடும்பத்தினருக்கான கையேடு

படிப்பகம்

www.padippakam.com

படிப்பகம்

www.padippakam.com

சுக வாழ்க்கை

நலப்பணியாளர், சமூகசேவையாளர், ஆசிரியர்
குடும்பத்தலைவர் முதலானோருக்கான கையேடு

கா. வைத்தீஸ்வரன்

படிப்பகம்

www.padippakam.com

*''மங்கலம் என்ப மனைமாட்சி மற்று அதன்
நன்கலம் நன்மக்கள் பேறு - '' திருக்குறள் - 60*

60. மனைவியின் நற்பண்புகளே இல்வாழ்க்கைக்கு குறைவிலா நிதியம் என்பர். நல்ல மக்களைப் பெறுதலே அதற்கு அணிகலனுமாகும், என்று கூறுவர்.

''பெற்றோர், உற்றோர், அயலாரில் இருந்தே பிள்ளைகள் சகலவற்றையும் கற்றுக் கொள்கின்றார்கள். தாய், தந்தை, குடும்பத்தாரில் உறவுச்சிக்கல் கள் ஏற்படுமாயின், குழந்தைகள் நிச்சயமாகப் பாதிப்பு அடைவர். பாலர் பராயததில் (0-5 வயதினர்) அளிக்க வேண்டிய அடிப்படை வசதிகளும், அன்பு, அரவணைப்பும் சரிவரக் கிடைக்காவிடின் அதனால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களைப் பின்பு ஒருபோதும் நிவிர்த்தி செய்யவே முடியாது -''

முன்னுரை

மேலைத்தேச மருத்துவ விஞ்ஞான நுட்பங்களைக் கீழைத்தேசத் தமிழ் மறை நூல்களான திருக்குறள், திருமந்திரம் போன்றவற்றின் ஆதாரங்க ளுடன் விளக்கமுறப்படுவது புதுமை முயற்சியாகும்.

சோ - தேவராஜா

திரு.கா. வைத்தீஸ்வரன், சிறந்த ஆத்மீக சிந்தனையாளர். சுகாதாரக் கல்வி அதிகாரியாக இருந்த காரணத்தினால், ஆத்மீக சிந்தனைகளை மக்கள் நலனூடாகப் புகுத்தி வெற்றி கண்டுள்ளார். இப்படியான போக்கும், நோக்கும் எமது சமுதாயத்தில் நம்பிக்கையாக ஒரு மாற்றத்தைக் கொண்டு வந்தே தீரும். அதற்காக யாரும் எங்கும் அலையவேண்டாம். அவர் ஆற்றலை உறுதி செய்ய உரம் போடுவோம்.

அதிபர். மு. வேலுப்பிள்ளை

படிப்பகம்

www.padippakam.com

குடும்பத்தினருக்கான
ஆரோக்கிய வழிகாட்டி

சுக வாழ்க்கை

(பாகம் 1)

நலப்பணியாளர், சமூகசேவையாளர்,
ஆசிரியர், சுகாதாரத் தொடர்களுக்காய
கையேடு

ஆக்கம்:-
கார்த்திகேசு வைத்தீஸ்வரன் - இணுவில்

படிப்பகம்

www.padippakam.com

புத்தகம்	-	சுக வாழ்க்கை
ஆசிரியர்	-	கா. வைத்தீஸ்வரன்
முதல் பதிப்பு	-	செப்டெம்பர், 2001
அச்சிட்டோர்	-	நியூ கார்த்திகேயன் அச்சகம், கொழும்பு
உரிமை	-	ஆசிரியருக்கு
பக்கம்	-	XI + 111
விலை	-	ரூபா. 150/=
கிடைக்கும் இடம்	-	South Asian Books, 544, 3rd Floor CCSMC, Colombo-11

ISBN 955 - 97577 - 0 - 9

" இப்புத்தகத்தை எனது (மறைந்த) பெற்றோர் இணுவில் கார்த்திகேசு - சின்னப்பிள்ளை அவர்களுக்குக் காணிக்கை யாக்குகின்றேன். எனது பாலர் பராயத்தில் சரியான பாதை யில் வழிகாட்டி, எனக்காய சீரியகல்வியை அளித்து, அர்த்த முடன் வாழ்க்கையை அமைக்க வழியமைத்துள்ளனர். அன்பும், புரிந்துணர்வும் உள்ள பெற்றோரின் வழிகாட்டடல், திறன் இன்றும் என்னை நிறைவாக வாழ்வதற்கு வழிசமைத்து நிற்கின்றது என்பதில் பெருமை அடைகின்றேன்.

- வைத்தீஸ்வரன் -

படிப்பகம்

www.padippakam.com

உள்ளடக்கம்

முன்னுரைகள்

எனது கருத்துக்கள்

அத்தியாயம் - 1 நூல் அறிமுகம் - 14

அத்தியாயம் - 2 சுகாதாரம் என்றால் என்ன? - 16

உடல் நலம் என்றால் என்ன - 15

உள ஆரோக்கியம் - சமூக நலன் - 17

ஆத்மீக நலன் - 19 : ஆரோக்கியம் பெறற்கரிய சொத்து - 21

அத்தியாயம் - 3 (அ) குழந்தையின் வளர்ச்சி

- முதல் 3 ஆண்டுகள் மாதா மாதம் நிறுத்தல் அவசியம்-23
- முதல் 4 - 6 மாதங்கள் தாய்ப்பால் மாத்திரம் போதும் -23
- முதல் 4 - 6 மாதங்களின் பின் மேலதிக உணவு தேவை -24
- 3 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைக்கு 5 அல்லது 6 வேளை-
  உணவு தேவை -24
- வழமையான உணவுடன் 3 வயதிற்குட்பட்ட
  குழந்தைக்கு சிறிதளவு எண்ணெய் அவசியம் - 24
- எல்லாக்குழந்தைகளுக்கும் விற்றமின் 'A' உணவு அவசியம் தேவை - 25
- நோய்குணமடைந்த குழந்தைக்கு ஒருவேளை கூடிய உணவு ஒருவாரத்திற்குத் தன்னும் தேவை - 25
- குழந்தை உணவு பொதுவான தகவல் - 25

அத்தியாயம் (3) (ஆ) குழந்தையின் உளவிருத்தி

- வளர்ந்தோரின் அன்பு, அரவணைப்பு அவசியம் தேவை-26
- உளவிருத்திக்கு விளையாட்டு மிக முக்கியம் - 27
- தமக்கு அண்மையில் உள்ளவர்களின் நடத்தையைப் பார்த்தே பிள்ளைகள் கற்கிறார்கள் - 28
- குழந்தைகள் மிக எளிதில் கோபமடைவர் - பயப்படுவர். -29
  குழந்தைகளின் செயற்பாட்டிற்குப் பெற்றோர் அனுமதியும், ஊக்குவிப்பும் தேவை. உடல் ரீதியான தண்டனை-பாதிப்பு - 31
- குழந்தையின் ஆரம்ப கால வாழ்க்கையில், பாடசாலைக் கல்விக்கான அத்திபாரத்தைப் பெற்றோரால் அமைக்க முடியும். - 31
- குழந்தைகளின் விருத்தியில் சிறந்த அவதானிப்பாளர் பெற்றோர் - 34

படிப்பகம்

www.padippakam.com

அத்தியாயம் - 4 - **குழந்தைகளை வளர்ப்பதில் பெற்றோரின் பங்கு**
- பெற்றோருக்கு இருக்க வேண்டிய பண்புகள் - 36
- குழந்தைகள் மத்தியில் அமையக்கூடிய பண்புகள் - 37
- குழந்தையின் உணர்வுசார்ந்த விருத்தி - 37
- இளம் வயதில் குற்றவாளிகளாதல், பிழையான நடத்தைக்கோலம் - 39
- போட்டி பொறாமை, எதிரிகட்டல் - 39
- நல்ல உற்சாகத்தினிடையே வளர்க்கும் வழிமுறைகள் - 43
- குறும்புத்தனமாக நடக்கும் குழந்தைகள் - 48
- குழந்தைகளைத் தண்டித்தல் - 48
- விரல் சூப்புதல் - 49 கொன்னை தட்டுதல் - 49
- நகம் கடித்தல் - 51 படுக்கையை நனைத்தல் - 52
- குழந்தைகளில்இருந்து பெற்றோருக்காய வேண்டுகோள் - 53
- பெற்றோருக்கு ஆலோசனைகள் - 53

அத்தியாயம் - 5 - **உளச்சுகாதாரத்தில் உறவுகளின் பங்கு**
- முன்னுரை - 55
- உறவுகள் சரிவர அமைவதற்கு இருக்க வேண்டிய பண்புகள் - 55
- குடும்பம் ஒரு கோயில் - நல்ல குடும்பம் பல்கலைக்கழகம்- 56
- உறவுகள் பாதிப்பு அடையும் வழிமுறைகள் - 59
- ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்கள் - 65
- ஈடுகொடுக்கும் - நிவிர்த்தி செய்யும் தகவுரைகள் - 66
- தொகுப்பு - 68

அத்தியாயம் - 6 - **மன உளைச்சல்** (Stress)
- நெருக்கீடுகள் பலவிதம் - 71
- சிறிய பாதிப்பினால் துவள்வதும் உண்டு - 71
- வெளிப்படுத்தும் வழிமுறைகள் - 72
- உதவிநாடச் செல்வோர் யார்? - 72
- மன உளைச்சல் தொடர்பான சில உதாரணங்கள் - 73
- மன உளைச்சலுக்கு முகம் கொடுக்கும் வழிமுறைகள் - 75
- சாவதானமுள்ள தியானம் - 78
- நாடிசுத்தி - பிராணாயாமம் - 78 - 79
- பத்மாசனம் - 81

அத்தியாயம் - 7 - ஒளித்தியானம் - Meditation on light
ஆயத்தம் செய்தல் - 83
ஓம் காரம் - மந்திரம் செபித்தல் - 84
வெளிச்சம் - வியாபிக்கச் செய்தல் - 85

www.padippakam.com

அத்தியாயம் - 8 - சலரோகம் Diabetes Mellitus
சலரோகம் என்றால் என்ன? - 87 எப்படியான பாதிப்பை
ஏற்படுத்தும் முக்கிய அறிகுறிகள் - 88 தாகம் ஏற்படக்
காரணி மாப்பொருள் கூடுதலாக ஏன் உண்ணக்கூடாது - 89
ஏற்படக்கூடியசிக்கல்கள் - 89
எப்படிக்கட்டுப்படுத்தலாம் - 89 குடும்பத்தினருக்கு
ஆலோசனை - 90 கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சில முக்கிய
அம்சங்கள் 91 சிக்கல்கள் ஏற்படாப் பாதுகாப்பு - மயக்கம்
அடைவதற்காய காரணிகள் : பாதங்களில் புண், தொற்றாத்
தன்மை நோய்த் தொடர்புகள் : கூடிய பாதிப்பு இலக்கினர்
கடைப்பிடிக்க வேண்டிய முக்கிய ஆலோசனைகள் - 93
சிகிச்சை சரிவரப் பெறாவிடின்; தினமும் எடுக்க
வேண்டிய உணவுவிபரம்; விசேட கவனம் - 95

அத்தியாயம் - 9 அதி இரத்தம் அமுக்கம்
ஓர் பாரிய பிரச்சினை - அதி இரத்தம் அமுக்கம் என்றால்
என்ன? - 98
ஏற்படக்காரணி - 99 ஆரம்ப அறிகுறிகள் - 99
சாதாரணமாகச் சிபார்சு செய்யப்படும் மருந்துகள் - 100
சிகிச்சை சரிவரப் பெறாவிடின் ஏற்படும் ஆபத்து - 101
கூடுதலாக நோய்க்கு ஆளாகக் கூடியோர் - 102
பாதுகாப்பு வழிமுறைகள்- கொலொஸ்ரோல்
குறைக்கும் முறைகள் - 103
உடல்பருமன் யாது? - 104 உடல் உளைப்பு யாது - 104
மனதை ஒரு வழிப்படுத்தும் வழிமுறைகள் - 105

அத்தியாயம் - 10 மூத்தோர் பராபரிப்பு
அவசியம் - 106 நித்திய கருமம் - 107
உடல்உளைப்புக்குறைவதனால்ஏற்படும்விளைவுகள்- 107
தினமும் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய அம்சங்கள் - 108
நீண்டகால நோய்களுக்காய பராபரிப்பு - 110
சமூக சேவை ஈடுபாடு - ஏனைய பிற - 112
பொதுவான சில அம்சங்கள் - 112
Enlargement of Prostrate Gland - 113
மூத்தோர் பராபரிப்பில் பொது ஸ்தானங்களின் பங்கு - 115

மேற்கோள்கள் - 116
ஊசாத்துணை நூல்கள் - 117
General Index - சொற் சுட்டி - 118 - 123

படிப்பகம்

www.padippakam.com

முன்னுரை

இந்த நூலின் ஆசிரியர் திரு. கா. வைத்தீஸ்வரனுடன் எனது தொடர்பு மூன்று தசாப்தங்களுக்கு முன்னையது. சமுதாய மருத்துவத் துறையில் நான் காலடி எடுத்து வைக்கும் பொழுது ஏற்பட்ட தொடர்பு இன்றும் நீடிக்கிறது.

திரு.கா. வைத்தீஸ்வரன் ஒரு சிறந்த சுகாதாரக் கல்வி அதிகாரியாக மட்டும் இருக்கவில்லை. அவர் ஒரு நல்ல பேச்சாளர், எழுத்தாளர், தொடர்ந்து கற்கும் பக்குவம் பெற்றவர். சமூக அடிமட்டத்திலும் திறமையாக வேலை செய்யும் ஆற்றல் பெற்றவர்.

நான் அவரிடம் கற்றுக் கொண்ட பாடங்கள் பல. அவற்றில் விடா முயற்சி முதன்மை வகிக்கிறது. காட்டுப்புலம் என்ற கிராமத்தில் சுகாதாரத் தொண்டர்களுக்கு முதலாவது பொதுக்கூட்டம் நடத்தும்போது இருவர் மாத்திரம் சமூகமளித்திருந்தனர். அவர்களும், கூட்டம் தொடங்குமுன் மற்றவர்களை அழைத்து வருவதாக சொல்லிச் சென்று விட்டார்கள். இருந் தும் சளைக்காது தொடர்ந்து பணியாற்றி - பல சுகாதார தொண்டர்களைப் பயிற்றுவித்து 150 ற்கும் மேற்பட்ட தொழு நோயாளர்களைக் கண்டு பிடித்துச் சிகிச்சை பெற உதவியவர். இப்படிப் பல கசப்பான அனுபவங் களையும் இனிப்பான வெற்றிகளையும் தனது அனுபவத்தில் கண்டவர்.

காலத்தின் தேவை கருதி இடம் பெயர்ந்து இருப்பினும் தனது சமூகப் பணிகளைத் திறம்பட ஆற்றிவருகிறார். அவரின் அனுபவங்களையும், ஆற்றல்களையும் அடிப்படையாகக் கொண்டு வெளியாகும் நூல் இது. அவருடைய நூலிற்கு முன்னுரை எழுதுவதில் நான் பெருமையடைகி றேன். தொடர்ந்தும் பல அரிய நூல்களை அவர் வெளிக்கொணர வேண்டும். அதற்காக இறைவன் அவருக்கு நீண்ட ஆயுளையும் சுகத்தையும் கொடுக்க வேண்டும்.

வைத்திய கலாநிதி ந. சிவராஜா
தலைவர், சமுதாய மருத்துவத் துறை
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

படிப்பகம்

www.padippakam.com

Foreward

I am pleased to write this forward to this book which is based on a collection of articles authored by Mr. K. Vaitheeswaran, Retired Health Education Officer.

This book contains useful information for the modern day people, particularly to the Tamil speaking community in simple language. It deals with stress and methods of coping, early childhood development, problems associated and how these could be addressed. Interpersonal relationship within family too has been dealt with.

Mr. Vaitheeswaran with his years of experience as a Health Educator working with all strata of the community, as well as his training in psychology and counselling had mixed the modern knowledge with some selected traditional practices.

This book goes beyond awareness creation and likely to help in addressing some of our problems. I wish Mr. Vaitheeswaran, many more productive years in promoting mental health.

Dr. S. Sivayogan

Senior Lecturer and Head,
Department of Community Medicine & Family Medicine,
Faculty of Medical Sciences
University of Jayawardenepura,
Gangodawila, Nugegoda.

01.03.2001.

படிப்பகம்

www.padippakam.com

நூல் அறிமுகம்

முத்தமிழ் என்ற பதப்பிரயோகத்தைச் சமகாலத்தில் நாம் பன்முகத்தமிழ் என்ற பரந்த அர்த்தத்தில் பார்ப்பது பொருத்தமுடையதாகும். நிலமானிய சமூகத்தில் நிலவிய மேன் மக்களின் ரசனை மட்டத்தில் கட்டுண்டு கிடந்த தமிழ்மொழியை ஜனநாயக சமூகத்தில் மக்களின் வாழ்வியல் தேவை களின் அன்றாட அலுவல்களில் இழுத்துவந்து இணைப்பது இன்றியமையாத் தேவையாகி விட்டது.

மொழி என்பது வெறும் கருத்துப்பரிமாறும் ஊடகமாக மட்டுமன்றி வாழ்வியல் பண்பாடாகப் பரிமாணம் பெற்றுத் தனிச்சிறப்புடன் விளங்கு வதை நாம் அவதானிக்கலாம்.

பண்டைத்தமிழ் இலக்கியங்களிலும் மருத்துவச் சூத்திரங்கள் செய்யுள் இலக்கிய வடிவிலே ஆக்கப்பட்டிருந்தபோதும் சாதாரண மக்களுக்கு அவை எட்டாக்கனியாகவே வைக்கப்பட்டபடியால் தமிழில் மருத்துவம் பற்றிய சிந்தனைகளில் ''சீச்சி....இந்தப்பழம் புளிக்கும்'' என்ற மனோபாவம் ஏற்படுத்தப்பட்டமை எமது சமூகத்தின் துர்ப்பாக்கியமெனலாம்.

நமது சமூகத்தின் இன்றையகால இக்கட்டுகள், இன்னல்கள் என்ப வற்றை எடுத்துக்காட்டி மக்களின் மன உளைச்சல் உபத்திரவங்களிலிருந்து உய்வதற்கான மார்க்கந்தேடி பயணித்துவரும் செயற்திறனுடைய ஒருவரின் படையல்தான் இந்நூலின் வருகை யெனலாம்.

கொழும்புத் தமிழ்ச்சங்கத்தில் நிர்வாகச் செயலாளராகத் திரு. கா. வைத்தீஸ்வரன் செயற்பட்ட காலத்தில் அவரது தளர்வுறா முயற்சியும் தன்னம் பிக்கையும் சங்கத்தின் செயற்பாடுகளில் வீரியம் பாய்ச்சின. தற்போது சங்க உறுப்பினராகி ''மருத்துவத்தமிழ்'' என்பதனைச் சங்கத் தமிழாக அங்கீகரிக்க முகம்சுழிக்கும் நெருக்கீடுகளுக்கு மத்தியிலும் ''ஆற்றுப்படுத்துநர்'' சேவையில் தன்னை அர்ப்பணித்து ஆர்வத்துடன் செயற்பட்டு வருபவர் இந்நூலாசிரியர் ஆவார்.

''பொருளை எமக்கு இன்னொருவர் தரலாம். எமது ஆரோக்கியத்தை எமக்காக நாம் எவரிடமிருந்தும் பெறமுடியாது'' என்ற மையத்திலிருந்து ''சுகவாழ்க்கை'' என்ற இந்நூலைக் கட்டமைத்துள்ளார்.

படிப்பகம்

www.padippakam.com

''அயலாரைப் பகைக்கின் அட்டமத்துச் சனியன்'' எனப் பிணிபிடித் தாட்டும் நிலைமையிலிருந்து எம்மை மீள்விக்க உடல், உள நலத்தைப் பேணுதலின் முக்கியத்துவம் நூலின் சாராம்ச அடிச்சரடாக அமைகிறது.

மேலைத்தேச மருத்துவ விஞ்ஞான நுட்பங்களைக் கீழைத் தேசத் தமிழ்மறை நூல்களான திருக்குறள், திருமந்திரம் போன்றவற்றின் ஆதாரங்களுடன் விளக்கமுற்படுவது புதுமை முயற்சியாகும்.

''தியானம்'' என்ற மன ஒழுங்குபடுத்தும் அவதானப் பயிற்சி நெறியினைச் சமயச் சிமிலிக்குள் இருந்து மீள்வித்துப் பொதுமைப்படுத்திப் பயிற்று விப்பது பன்முகத்தமிழ் விருத்திக்கு எதிர்காலத்தில் பயனளிப்பதாகும்.

தமிழில் இதுபோல் பல்துறை நூல்கள் வருவது நமக்கெல்லாம் நல்விருந்தாகும்.

சோ. தேவராஜா
தலைவர்,
கொழும்புத் தமிழ்ச் சங்கம்.

7, 57ம் ஒழுங்கை
கொழும்பு - 6
01 - 03 - 2001.

படிப்பகம்

www.padippakam.com

எனது கருத்துக்கள்

எமது நாட்டில் தற்போதைய மக்களின் இடம் பெயர்வு. பலவிதமான கஸ்டங்களை மக்கள் மத்தியில் ஏற்படுத்திக் கொண்டிருப்பது கண்கூடு. மந்தைக் கூட்டங்களாகக் கையறுநிலையில், உடமைகளை இழந்தவர், குடும்ப அங்கத்தவர், உடன் பிறப்புக்களைப் பிரிந்தவர், இவர்களை இழந்தவர், அங்கவீனராகியவர், காணப்போனவர், சித்திரவதைக்குள்ளானவர் எனப்பல வகையில் துன்பப்படுபவர்களைக் காணுகின்றோம். சகலவற்றையும் இழந்த காரணத்தினால் தொழில் வளங்குறைவு மாத்திரமல்லாமல், பலவித பொருளாதாரக் கஸ்டத்திற்கு ஆளாகிக் கொண்டு இருப்பதும் கண்கூடு. வடகிழக்குப் பிரதேசத்தில் இடம் பெயராதவர் எவரும் இல்லை எனும் அளவுக்கு மக்கள் இப்பாரிய தாக்கத்துக்கு ஏதோ ஒரு கட்டத்தில் ஆளாகி இருக்கின்றார்கள்.

இவை மாத்திரமல்லாமல், கற்றவர்களாக இருந்தபோதும் பலர் ஆரம்பசுகாதாரப் பராபரிப்புத் தொடர்பான போதிய விஞ்ஞான பூர்வமான அடிப்படைக் கருத்துக்களைச் சரிவர அறிந்திராத நிலையையும் காணுகின்றோம். கற்றவர்கள் எனக் குறிப்பிடுகையில் அவர் சார்ந்தது--றையில் நிபுணத்துவர்களாக இருந்த போதிலும் தமது வாழ்க்கையுடன் தொடர்பான சில அடிப்படைக் கருத்துக்களை அறியாது இருப்பதை அவதானிக்க முடிகின்றது. உதாரணமாகக் குறிப்பிடின் மலச்சிக்கல் குழந்தைகள், கற்பவதிகள், பிரசவத்தை அடுத்ததாய்மார்கள், வயது கூடியமக்கள் மத்தியில் ஓர் சாதாரண பிரச்சனையாகும். நார்ப்பொருட்கள் கூடுதலாக உள்ள காய்கறி, இலைவகைகள், பழங்களை அவர்களின் உணவுகளுடன் தினமும் உட்கொள்வதன் மூலம் இப்பிரச்சனையை அறவே ஒழிக்க முடியும்.

அதேபோன்று சலரோகம், அதி இரத்த அமுக்கம் போன்ற நோயினாற் பாதிக்கப்பட்டவர், வாழ்க்கை பூராவும் இந்நோயுடன் வாழக்கற்றுக் கொள்ளவேண்டும் என்பதை அறியாதவர்களாக இருக்கின்றனர். இவற்றுக்கு ஈடுகொடுக்கும் மக்கள் மத்தியில், காணப்படும் முக்கிய பிரச்சனைகளுக்கு, அவர்முகம் கொடுக்கக்கூடிய நிலைமையை ஏற்படுத்தும் நோக்கில் சில கையேடுகளை எழுதமுற்பட்டேன். அவற்றைத் தயாரிக்கும் வேளையில், விஞ்ஞான பூர்வமான ஆலோசனைகளை வைத்திய கலாநிதி சி. சிவயோகன் அவர்கள் (தலைவர், சமூக சுகாதாரப்பிரிவு, ஜயவர்த்தனபுர சர்வகலாசாலை - மருத்துவ பீடம்) தந்து உதவினார்கள்.

படிப்பகம்

இவற்றைப் பிரசுரங்களாக வெளியிட நண்பர்கள் பேருதவியளித்தார்கள். இவர்கள் அனைவருக்கும் எமது இதய பூர்வமான நன்றிகள். இப்பிர சுரங்களை ஒன்று சேர்த்து நூலாக வெளியிடுவதன் மூலம், சமூக முன்னோடிகள், ஆசிரியர், சமூக நலப்பணியாளர் யாபேரும் பரந்து பட்டமுறையில் நற்பயன்பெற முடியும் எனும் வேண்டுகோளைத் திரு.சோ. தேவராஜா, தலைவர், கொழும்புத் தமிழ்ச் சங்கம் (சட்டத்தரணி) அவர்களும் இன்னும் பல நண்பர்களும் முன்வைத்தார்கள். இவ்வடிப்ப டையில் இந்நூலை எனது முதல் முயற்சியாக எழுத முற்பட்டேன்.

இந்நூலுக்கு வைத்திய கலாநிதி ந. சிவராசா அவர்களும் (தலைவர், சமூக சுகாதாரப் பிரிவு, யாழ்ப்பாணம் சர்வகலாசாலை - மருத்துவபீடம்), வைத்தியகலாநிதி சி. சிவயோகன் அவர்களும் (தலைவர், சமூக சுகாதாரப் பிரிவு, ஜயவர்தனபுர சர்வகலாசாலை - மருத்துவபீடம்) திரு.சோ. தேவராஜா, தலைவர், கொழும்புத் தமிழ்ச்சங்கம், அவர்களும் அணிந்துரை தந்து சிறப்பித்தார்கள். அவர்களுக்கு எனது பணிவான நன்றிகள். திரு.மு. வேலுப்பிள்ளை இளைப்பாறிய அதிபர் அவர்களும், திரு.க. இ. க. கந்தசுவாமி இளைப்பாறிய ஆசிரியர் அவர்களும் இந்நூலின் அச்சுப் பிழைகளைக் காலத்திற்குக் காலம் சரிசெய்து உதவினார்கள். அவர்களுக்கு எனது அன்புசால் நன்றிகள். குறுகியகால இடைவெளியில் இந்நூலைப் பிரசுரிக்க உதவிய கார்த்திகேயன் பிறின்ரேஸ் (கொழும்பு-06) அவர்க ளுக்கும், இந்நூலை வெளியிட உதவிய சகல பெரியோர்களுக்கும் எனது உளம் கனிந்த நன்றிகள். இந்நூல் தொடர்பான ஆக்கபூர்வமான கருத்துக் களைத்தந்து உதவுவதன்மூலம்மேலும்சிறப்பாக இவைபோன்ற பிரசுரங்களை வெளியிட உதவியாக அமையும். வணக்கம்.

மஞ்சத்தடி *கா. வைத்தீஸ்வரன்*
இணுவில் (இலங்கை)
1-06-2001.

மனதில் ஏற்படும் ஒவ்வொரு எண்ண அலையும், அது மறைவதற்கு முன் அதன் விளைவாக மனப்பதிவை மனத்தில் விட்டு வைக்கிறது. இப்பதிவுகளின் கூட்டுத் தொகையே எமது குணமாகும். நல்லபதி வுகளை அதிகம் கொள்கிறவன் நல்லவன் ஆகின்றான்; தீயபதி வுகளை அதிகம் கொள்கிறவன் தீயவன் ஆகின்றான். மகிழ்ச்சி யான பதிவுகளைப் பெறுகிறவன் குதூகலமாக வாழ்கின்றான். எனவே, நல்லோர் இணக்கம், மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

- சுவாமி விவேகானந்தர் -

www.padippakam.com

அத்தியாயம் 1

நூல் அறிமுகம்

சுகம் அரிய சொத்து. எமது சாதகமான பழக்க வழக்கத்தினூடாக, எமது சுகத்தைச் சம்பாதிக்க வேண்டியவர்களாகவுள்ளோம். பொருள்வளம் போலல்லாது, எமது சுகத்தைப் பிறிதொருவரினால் தரமுடியாது. குறிப்பாக இடம் பெயர்வு காரணமாக மக்கள் பலவித இன்னல்களுக்கும், சுகநலப் பாதிப்புக்களுக்கும், கடந்த பல வருடங்களாக ஆளாகிக் கொண்டிருப்பதை அவதானிக்க முடிகின்றது. உடல் உபாதை மாத்திரமல்ல, உணர்வுகள் பாதிக்கப்பட்டு, விரக்தியுற்ற நிலைமைகளையும் அவதானிக்க முடிகின்றது. தொழில்வளம் குறைவடைவதனால், பொருளாதாரக் கஸ்டம் மாத்திரமல்ல, குறிப்பாக இளைஞர்கள் மத்தியில் ஓர் நிச்சயமற்ற தன்மையை உணரும் நிலைமை, மேலோங்கியிருப்பதையும் அவதானிக்க முடிகின்றது.

இச்சுகநலப்பிரச்சனைகளுக்கு எவ்விதம் முகம் கொடுக்க வேண்டும்! இவ்வகையில், பொதுமக்கள் மத்தியில் காணப்படும் முக்கிய பிரச்சனைகளை வெளிக்கொண்டுவரும் நோக்கில், மக்களை விழிப்படையச் செய்தல் மிக அவசியமாகும். இதன் மூலம் பாதிக்கப்பட்டமக்கள் பொருத்தமாகத் தம்மைத் தயார்ப்படுத்தக்கூடியதாக அமைய முடியும்.

பெற்றோர், உற்றோர், அயலாரில் இருந்தே பிள்ளைகள் சகலவற்றையும் கற்றுக் கொள்கின்றார்கள். தாய், தந்தை, குடும்பத்தாரில் உறவுச் சிக்கல்கள் எழுமேயாகில் குழந்தைகள் நிச்சயமாகப்பாதிக்கப்படுவர். குழந்தைகளுக்கு உணவு 50% ஆகில், அன்பு, அரவணைப்பு, பாதுகாப்பு முதலானவைகள், மிகுதி ஆக அமையும். பிள்ளைகளைப் பெற்றால் மாத்திரம் போதாது அவர்கள் சரிவர வளர்க்கப்படல் வேண்டும்.

குழந்தைகளின் பாலர் பராயத்தில் (0-5 வயது) அளிக்க வேண்டிய அடிப்படை வசதிகளும் அன்பு, அரவணைப்பும் சரிவரக் கிடைக்காவிடின் அதனால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களைப் பின்பு ஒரு போதும் நிவிர்த்தி செய்ய முடியாது. உதாரணமாகப் பிள்ளைகளின் உயரம் தோற்றம் முதலியனவற்றைக் குறிப்பிட முடியும்.

படிப்பகம்

குடும்பம் ஓர் கோயில் என்பர். குடும்பத்தில் அங்கம் பெறும் சகலரும், ஓர் புரிந்துணர்வுடனும், அன்யோன்யமாகவும், விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை, பொறுமை, மன்னிக்கும் சுபாவம், முதலானவற்றைக் கடைப்பிடிப்பார்களாகில் அக்குடும்பம் ஓர் சந்தோசமான குடும்பமாக அமைய முடியும்.

மக்களில் காணப்படும் பழக்கவழக்கங்கள், சுகநலத்திற்குச் சாதகமான வைகளாகவும், பாதகமானவைகளாவும் அமைய முடியும். சாதகமானவை களை ஏற்றுக்கொள்ளும் அதேவேளை, பாதகமான நடத்தைக்கோலங் களைச் சாதகமானதாக வடிவமைத்துக் கொள்வதே சுகாதாரக்கல்வியின் முக்கிய நோக்கங்களில் ஒன்றாகும். மக்களைச் சாதகமான நடைமுறைக்குத் தூண்டுதலையே கல்வி மூலம் சம்பவிக்கும் அம்சமாகக் கருத முடியும். அது மாத்திரமல்லாமல், கல்வியைப்புகட்டுபவர் முன் உதாரணமாகத் திகழ்தல் மிக இன்றியமையாததாகும்.

மக்கள் மத்தியில் கல்வி முயற்சிகளை மேற்கொள்ளும்போது, அச்செய் தியைப் பெறுபவர் தமது, அறிவு அனுபவம் பின்னணிக்கு ஏற்றதாகத் தமது புலக்காட்சிகளை அமைத்துக் கொள்கின்றார்கள். உள்ளுணர்வு தூண்டப்படுவதனால் சாதகமான நடைமுறைக்குத் தூண்டப்படுகின்றார் கள். இருந்தபோதும் தொடர்ந்து கல்வியூட்டப்படின், மேலும் அச் செய்தி வலியுறுத்தப்படும் நிலைமை ஏற்படுகின்றது. சமூக முன்னேற்றத்தில் ஈடுபாடு உடைய சகலரும் சுகாதாரக்கல்வி முயற்சிகளில் ஈடுபடுதல் மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

> If the world is to be a better place, my country must first be changed. If my country is to be changed my community must be changed for the better. If my community is to be changed, my own family must be set right. If my family is to be changed, I myself must start doing so. Start, therefore, with yourself, your child, your family.
>
> "adopted from a chinese proverb"

www.padippakam.com

அத்தியாயம் 2

2. 1 உடல் நலம் என்றால் என்ன?
2. 2 உள ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன?
2. 3 சமூக நலன்
2. 4 ஆத்மீக நலன்
2. 5 ''சுகம் அரிய சொத்து''

சுகாதாரம் என்றால் என்ன?

உடல் நலன், உளநலன், சமூக நலன் (Social) ஆத்மீகநலன் கூடிய நிலையில் அவயவக்குறைவு இன்றியும் நோய் துன்பமற்றதுமான பூரணமான நிலைமையை ''ஆரோக்கியம்'' எனக் குறிப்பிடமுடியும். அவயவம் குறைவாகவும் அல்லது பாதிக்கப்பட்டும் இருந்தாலும் நிறைவாக வாழ முடியாது. நோய் அறிகுறி தென்பட்டபின்பே ''நோயாளி'' எனக்கருதுகின்றோம். நோய் அரும்பிக் குணம்குறி தென்படுவதற்கும் நீண்டநாட்கள் செல்ல முடியும். குறிப்பிட்ட காலத்தை நோய் அரும்பு காலம் எனக் குறிப்பிடுவர். எனவே நோய் ஏற்படாமல் எம்மைப் பாதுகாக்கும் அம்சங்கள் யாவும் சுகாதாரமேம்பாட்டில் (Health Promotion) அடங்கும். இதனாலேயே ''சுகத்தை'' நாம் பெறற்கரிய சொத்து என்போம்.

2. 1. உடல் நலம் என்றால் என்ன?

அவயவங்களையும், பூரணமான உடலையும், நிறைவான ஆரோக்கிய நிலையில் பேணுதல் உடல் நலம் என்போம். காயமடைதல், நோய் நிலை யேற்படல், உடல் நலத்தைப் பாதிக்கும். அடிப்படைத் தேவைகளாகிய, உணவு, உடை, இருப்பிடம் சீராகக் கிடைக்கும் நிலைமையில் தான் ஒருவரின் உடல் நலம் சிறப்பாக அமைய முடியும்.

நோய் நிலையில் இருந்து சீரடையும் நிலைமையைக் குணமடைதல், என்கின்றோம். குணமடையாவிடின் மரணம் சம்பவிக்க முடியும்.

2. 2. உள ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன?

1. கஸ்டம், துன்பம், இழப்புக்கள், நோய்நிலை, அங்கவீனர் ஆகும் நிலைமையேற்படும்போதும், எமது உள்ளம் தளர்வு அடைகின்றது. சிலவேளைகளில் கோபம் அதிகரிக்கவும், மற்றவர் மாட்டுச் செலுத்த வேண்டிய உறவுகள் பாதிப்பு அடையவும் முடியும். இக்காரணங்களினால் உணர்வுகளை அடக்க வேண்டியநிலைமை உருவாகின்றது.

படிப்பகம்

www.padippakam.com

உணர்வுகள் தொடர்ந்து பாதிப்புறுமாகில் கோபம், வெறுப்பு, பயம், ஐயுறவு, அடித்துடைத்தல், குதூலிக்க முடியாமை, கருத்தூன்ற முடியாமை, தற்கொலை எத்தனிப்பு, தற்கொலை போன்ற அம்சங்கள் மேலோங்க முடியும்.

உணர்வுகளை அடக்குவதினால் கட்டுக்கடங்கா நிலைமை ஏற்படுவதுமல்லாமல், அவை பீறிடவும் முடியும்.

மன உளைச்சல், அல்லது அழுத்தம் பீறிடும் நிலைமை காரணமாக மனநோயாளியாகும், நிலைமை சம்பவிக்க முடியும். அதுமாத்திரமல்லாமல், ஒரு நபரின் உடல் நலம் சீரழியும்போது, அந்நபரின் உள ஆரோக்கியமும் சீர்குலைய முடியும். உ+ம், ஓர் நபர் அங்கவீனராதல் அல்லது பாரிசவாதம் போன்ற நிலைமை ஏற்படும் வேளையில் அவரின் அங்கம் பாதிப்பு அடைவதுமல்லாமல், உள்ளமும் தாங்கொணா நெருக்கீட்டுக்கு ஆளாக முடியும்.

ஆரோக்கியம்	1.	உடல் நலன்
என்றால்	2.	உளநலன்
என்ன?	3.	சமூக நலன்
	4.	ஆத்மீகநலன்

இவ்வம்சங்கள் யாவும் ஒன்றுடன் ஒன்று பின்னிப்பிணைந்தவைகளாகவே இருப்பதைக் காணுகின்றோம்.

2. 3. சமூக நலன்

நிலத்தின் தன்மைக்கு ஏற்ப நீரின் ரசனை மாற்றம் அடைகிறது. அதேபோன்று ஒருவர் வாழும் சமூக நிலைக்கு ஏற்ப அங்குவாழும் மக்களின் அறிவு, மனப்பாங்கு, நடத்தைக் கோலங்கள் யாவும் அமைய முடியும்.(1) மக்களின் நம்பிக்கைகள், பேச்சு, உச்சரிப்புக்கள் யாவும் அச்சூழல் சார்ந்ததாகவே இருக்கும். நீரும் ரசனையும் எவ்விதமாக இரண்டறக் கலந்திருக்கிறதோ, அதேபோன்று மக்கள் வாழும் சமூகத்தின் தன்மைக்கு ஏற்ப அவர் தம் குண இயல்புகளும் அமைந்திருக்க முடியும். சமூகப் பழக்கவழக்கங்கள் ஒரு நபரில் ஆழமாகப்பதியவல்லன. குறிப்பாகப் பாலர் பராயம், பாடசாலைப்பராயத்தில் நல்ல சமூகப் பழக்க வழக்கங்களை குழந்தைகள் கற்றுக் கொள்ள ஆவனசெய்தல் பெற்றோர் பொறுப்பாகும். தாய்மார் கல்வி மேம்பாடு, சமூகநல மேம்பாடு, மனிதவிழுமியங்களை வளர்க்கும் முயற்சிகளை முன்னெடுத்தல் முதலியன அச்சமூகத்தின் மேலாய பணியாகும்.

படிப்பகம்

www.padippakam.com

2. மனிதன் தனித்து வாழமுடியாது. அவர் வாழும் சமூகத்துடன் இணைந்து வாழும்போதுதான் மன நிறைவு அடைய முடியும். அதே போன்று குடும்பத்தாருடன், குறிப்பாகக் கணவன் - மனைவி உறவுகள் மிகவும் இன்றியமையாததாகும். இதன் மூலம் குழந்தைகள் புரிந்துணர் வுடன் குதூகலமாக வளரமுடியும். அத்துடன் பாடசாலை, வணக்கத்தலம், பொதுஸ்தாபனங்கள், அயலார் முதலானோருடன் உயர்வான தொடர்புகள் மிகவும் இன்றியமையாததாகும். சம்பந்தப்பட்டவர்களுடனான உறவுகள் பாதிப்பு அடையுமாகில், துன்பங்களை அனுபவிக்க வேண்டிய நிலைமை உருவாக முடியும்.

சமூகத்தில் இருந்து ஒருநபர், வெகுதூரம் ஒதுங்குவாராகில், அவர் மத்தியில் உளநெருக்கீடு அதிகரிக்க முடியும். இக்காரணங்களினால் இலகுவில், இவ்விலக்கினர் மத்தியில் தொற்றாத்தன்மை நோய்கள் அதிகரிக்க முடியும்.

3. மக்கள் வாழும் சமூக அமைப்பு, அதன் தன்மை, தனிமனிதனின் சுகத்தை உயர்த்தும் அல்லது பாதிக்கும். அதன் குண இயல்புகள் மாத்திரமல்லாமல், அடிப்படை அறிவுசார்ந்த நடத்தைக்கோலம், பழக்க வழக்கங்கள் யாவும் அவர் வாழும் சமூகத்தன்மைக்கு ஏற்ப அமைய முடியும். எவ்வளவு தூரம் படித்தவர்களாக இருப்பினும் சிறுபராயத்தில் கற்றுக் கொண்ட பிழையான பழக்கவழக்கங்கள் மூத்தோரான பின்பும் தலைதூக்குதலை அவதானிக்க முடியும்.

உ - ம் - எச்சில் இட்டுப் பணம் எண்ணுதல், புத்தகம் புரட்டுதல்,
- தபால் முத்திரையை நாவில் நனைத்து ஒட்டுதல்,
- நிலத்தில் விழுந்த உணவை எடுத்து உண்ணுதல் முதலியன.

இதனாலேயே ஐந்தில் வளையாதது ஐம்பதில் வளையாது எனக் குறிப்பிட்டார் போலும்.

4. பழக்கவழக்கங்களில் ஒருவர் கற்ற பள்ளிக்கூடம் கணிசமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்த முடியும். அவர் கற்பித்த ஆசிரியரின் உளப்பாங்கு,நடத்தைக் கோலம் முதலியன குழந்தைகளின் உணர்வுகளிலும், பழக்கவழக்கங்களிலும் பிரதிபலிக்க முடியும். ஆசிரியர் வேண்டாவெறுப்புடன் நடந்து கொண் டால் இக்குழந்தைகளின் எதிர்காலம் பாதிப்பு அடையவே செய்யும். ஆசிரியர், தாய், தந்தையர், மூத்தோர் முன் உதாரணமாக வாழ்ந்து காட்டு தல் வேண்டும். அமைதிபேணல், அன்பு பாராட்டுதல், இரக்கசுபாவமாக

படிப்பகம்

நடந்து கொள்ளுதல், எல்லா உயர்களிடத்தும் காருண்ய சீலர்களாயிருத்தல், விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை, மன்னிக்கும் சுபாவம், அழகான அமைதியான சூழலில் இருப்பிட வசதிகளைப் பேணுதல் முதலான அம்சங்களைப் பிள்ளைகள், அவர் கற்ற பாடசாலைகளிலிருந்தும், அவர் வாழும் சமூகத்தில் இருந்தும் கற்றுக் கொள்கின்றார்கள்.

5. உமது நண்பர்கள் யாரெனக் குறிப்பிடின் நீர்யாரெனக்குறிப்பிட முடியும். நண்பர்களின் சேர்க்கையைக் கொண்டு குறிப்பிட்ட நபரின் குண இயல்புகள் எப்படியாக அமைய முடியும் எனக்கூற முடியும்.

''நல்லாரைக் காண்பதுவும் நன்றே
நல்லார் சொற்கேட்பதுவும் நன்றே
நல்லார் குணங்கள் உரைப்பதுவும் நன்றே
நல்லாரோடு இணங்கி இருப்பதுவும் நன்று.

எனவே சமூகத்துடன் குழந்தைகள் இணைந்து வாழக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இளம்பராயத்தில் பிள்ளைகள் நல்ல குண இயல்புகள் கொண்டவர்களுடன் தங்கள் உறவுகளைப் பேணுதல் மிக அவசியம் என்பது புலனாகின்றது. ''மனம்போன போக்கெல்லாம் போகவேண்டாம்'' இவ்வாக்கியத்திற்கு அமைவாகப் பிள்ளைகளைப் பெற்றோரும், உற்றோரும் சரியாக வழிநடாத்துதல் அவசியமாகும். எம் ஒவ்வொருவரிலும் காணப்படும் குண இயல்புகள் நாம் எவ்விதமான சமூக உறவுகள் மூலம் வளர்க்கப்பட்டோம்; உருவாக்கப்பட்டோம் - என்பதிலேயே தங்கியிருக்கிறது. மக்களின் ஆரோக்கிய நிலைமையும் சமூகத்தின் தன்மைக்கு அமைவாகவே சம்பவிக்கின்றன. மக்கள் மத்தியில் சம்பவிக்கும் தொற்று நோய்கள், தொற்றா நோய்கள் யாவும், மக்களின் சமூகப் பழக்கவழக்கத்துடன் தொடர்புடையனவாகவே அமைகின்றன. அது மாத்திரமல்லாமல், குடிபோதை, புகைத்தல், பாலியல் தொடர்புகள், உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் யாவும் சமூகப் பின்னணி கொண்டவைகளாகவே பரிமளிக்கின்றன.

2. 4. ஆத்மீக நலன்

மனத்தை ஒருமுகப்படுத்த மேற்கொள்ளும் முயற்சிகள் யாவும் ஒரு நபரின் ஆத்மீக நலத்தைப்பேண உதவுகின்றன. சமயங்கள் யாவும், மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதற்கு அமைவாகவே தமது முயற்சிகளை வடிவமைத்திருக்கின்றன. எமது மனம் ஒரு வழிப்படாவிடின் பலவிதமான துன்பங்களுக்கு, நாம் ஆளாகிக் கொண்டிருப்பது கண்கூடு. இவ்வடிப்

படையில், பிரார்த்தனை, தொழுகை, ஜெபம், கூட்டுப் பிரார்த்தனை (பஜனை) மந்திர உச்சாடனம், 'ஓம்' எனும் பிரணவமந்திரம் உச்சரித்தல், ஆழச்சுவாசித்தல், தியானம், யோகாசனம், முதலான அம்சங்கள் யாவையும் குறிப்பிட முடியும்.

மன அமைதியை இழக்கநேரிடின் தொற்றாத் தன்மை நோய்களாகிய அதி இரத்த அமுக்கம், சலரோகம், இருதய வியாதி, சருமரோகம், குடற்புண் முதலிய நோய்கள் கூடிக்கொண்டு போகும் நிலைமையைக் காணுகின்றோம்.

பலவிதமான இழப்புக்கள் மத்தியிலும், மக்கள் துவண்டு, போகாது இருப்பதற்கு எமது ஆத்மீக நலனே மூலகாரணமாக அமைகின்றது. ''நன்றும், தீதும் பிறர் எமக்குத் தருவதில்லை.'' எமது மனத்தைச் சமநிலைபேணி நிறைவாக வைத்திருத்தல் மிகவும் இன்றியமையாததாகும். எனவே நாம் ஆத்மீக முயற்சிகள் மேற்கொள்ளுதல், மன அமைதி பேணுவதற்கு உறுதுணையாக அமைய முடியும். அவற்றுள் சில வருமாறு:-

1. மாதா பிதா, குரு, விருந்தாளியைத் தெய்வமாக மதித்தல்; நடைமுறைப்படுத்தல்,.
2. எல்லா உயிர்களிடத்தும் அன்பாயிருத்தல், சகோதரத்துவம் பேணுதல், அன்பு பாராட்டுதல்: அகந்தை கொள்ளாதிருத்தல், மற்றயவர் செலுத்தும் அன்பை ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பான்மையுள்ளவராயிருத்தல்; அன்யோன்ய உறவுகளை வளர்க்கக்கூடியவராயிருத்தல், மற்றவர்களின் கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளிப்பவராயிருத்தல்.
3. ஏனையவர்களுக்குச் சேவை செய்யும் மனப்பான்மையோடு இருத்தல். (இச்சேவைகளை இறைசேவையாகக் கணித்தல்). கடவுளை நேரே காண முடியாது. ஆனால் மக்களுக்கு அளிக்கும் சேவை மூலம் காணலாம்.
4. குழந்தைகள் பேசும் தெய்வங்கள் - இவர்கள் உயர்ச்சிக்கு அயராது உழைத்தல் வேண்டும்.
5. செய்யும் தொழிலே தெய்வம் - இதய சுத்தியுடன் செயற்படல் வேண்டும். உ - ம் கற்றல் - கற்பித்தல் இதன் மூலம் ஆசிரியரே கல்விமானாகுதல் கண்கூடு.

www.padippakam.com

6. ஆத்மீக நலன் மேம்பாட்டின் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள்:-
   - தம்மைப்போல் அயலானை நேசிக்கும் மனப்பான்மை மேலோங்கும்
   - மன அமைதிகிட்டும்; விரும்பத்தகாத எண்ணங்கள் அகல முடியும்.
   - பொறுமைமேலோங்கும், மன்னிக்கும் சுபாவம் விருத்தியடையும்.
   - காருண்யசீலர்களாக முடியும்
   - கருத்தூன்றமுடியுமானால், கற்றல் இலகுவாகும்.

உடல் நலம், உள நலம், சமூக நலன், ஆத்மீக நலன் ஒன்றிணைவதினால் ஒரு நபரின் ஆரோக்கியம், சுகநிலைமை மேலோங்க முடியும் என்பது வெளிப்படை.

2.5 சுகம் அரிய சொத்து

''ஆரோக்கியா பரமா லாபா'' தர்மபதம் (Pali)

"Health is the supreme asset" - சுகம் அரிய சொத்து''

நாம் பெறற்கரிய சம்பாத்தியங்களில் ''ஆரோக்கியம்'' முதன்மை வகிக்கின்றது. ஆனால் பெரும்பாலானோர் சம்பாத்தியமாகப் பொருளாதாரத்தையே கணிக்கின்றார்கள். பொருளீட்டலில், ஓய்வு, உறக்கமின்றி அல்லற்பட்டு மன உளைச்சலையும் தேடிக் கொள்கின்றார்கள். எவ்வளவு தூரம் பொருளைச் சம்பாதித்தாலும் ஓய்வு, உறக்கத்துடன் எமது சுகத்தையும் ''நாமே சம்பாதிக்க வேண்டும்'' என்பதை மறந்து விடுகிறார்கள். பொருளை இன்னொருவரினால் எமக்குத்தர முடியும். ஆனால் ''ஆரோக்கியத்தை அவ்விதம் தரமுடியாது.'' நாமே சுகத்தைச் சம்பாதிக்க வேண்டியவர்களாகவுள்ளோம். நாம் தேடிய செல்வத்தை அனுபவிப்பதற்கும் ''ஆரோக்கியம்'' முக்கியம் என்பதை அனேகமானோர் அறியாது இருக்கின்றனர். ''ஏழ்மையிலும், செம்மையாக நாம் வாழலாம்.''

உணவுப்பழக்கவழக்கம், அமைதியான வாழ்க்கையை அமைத்தல், தேகாப்பியாசம், தனிநபர் சுகாதாரம் பேணல், குடிபோதைக்கு ஆளாகாது இருத்தல், புகைத்தலைத் தவிர்த்தல், ஒருவனுக்கு ஒருத்தியெனும் தாரக மந்திரத்தைக் கடைப்பிடித்தல், முதலான பழக்கவழக்கங்கள், மக்கள் சுகமாக வாழ்வதற்கு மிகவும் இன்றியமையாத அம்சங்களாக அமைய முடியும்.

''திருப்தியுற்ற நிலையைச் - சுகம்'' என்பர்.
''நல்லாரோக்கியத்தைப் பெறுபேறு'' என்பர்

- ஸ்ரீ சங்கரரின் வேதமுரசு -

> The influences that mould the children during their formative years - First 4 - 5 Years, are derived from the beliefs, value systems, attitudes and behaviour of those with whom they grow. These persons are firstly mother and immediate members of the family.
> (Father, Grand parents, servants etc.) (1A)

படிப்பகம்

www.padippakam.com

அத்தியாயம் 3

3. (அ) குழந்தையின் வளர்ச்சி
(1) முதல் 3 வருடங்கள் மாதாமாதம் நிறுத்தல் அவசியம்
(2) முதல் 4 - 6 மாதங்கள் தாய்ப்பால் மாத்திரம் போதும்
(3) 4 - 6 மாதங்களின் பின்பு மேலதிக உணவு தேவை
(4) 3 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைக்கு 5 அல்லது 6 வேளை உணவு தேவை
(5) வழமையான உணவுடன் 3 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைக்கு சிறிதளவு எண்ணெய் அவசியம்
(6) எல்லாக் குழந்தைக்கும் விற் 'A' உணவு அவசியம் தேவை
(7) நோய் குணமடைந்த குழந்தைக்கு ஒருவேளை கூடிய உணவு ஒரு வாரத்திற்குத் தன்னும் தேவை.
(8) குழந்தையின் உணவு (பொதுவான தகவல்)

3. (ஆ) குழந்தையின் உளவிருத்தி
(1) வளர்ந்தோரின் அன்பு, அரவணைப்பு அவசியம் தேவை
(2) உளவிருத்திக்கு விளையாட்டு மிக முக்கியம்
(3) தமக்கு அண்மையில் உள்ளவர்களின் நடத்தையைப் பார்த்தே பிள்ளைகள் கற்கிறார்கள்.
(4) குழந்தைகள் மிக எளிதில் கோபமடைவர் - பயப்படுவர்
(5) குழந்தைகளின் செயற்பாட்டிற்குப் பெற்றோர், உற்றோரின் அனுமதியும் ஊக்குவிப்பும் தேவை. உடல் ரீதியான தண்டனை பாதிப்பைக் கொடுக்கும்
(6) குழந்தையின் ஆரம்பகால வாழ்க்கையில், பாடசாலைக்கல்விக்கான அத்திவாரத்தைப் பெற்றோரால் அமைக்க முடியும்.
(7) குழந்தையின் விருத்தியில் சிறந்த அவதானிப்பாளர் பெற்றோரே.

முன்னுரை

குழந்தைகளே வரும் காலச் செல்வங்கள். எக்குழந்தையும் நல்லவர்களாகவே பிறக்கிறார்கள். சூழலுக்கு ஏற்ப நல்லவர் அல்லது தீயவராகவும், மேலும் வல்லவர் அல்லது வலு இழந்தவராகவும், மாற்றம் பெறுகிறார்கள்.

'நிலத்து இயல்பான் நீர்திரிந்து அற்றாகும் மாந்தர்க்கு
இனத்தியல்பது ஆகும் அறிவு - திருக்குறள் - 452.

க + ரை நிலத்தின் தன்மைக்கேற்ப நீரின் தன்மை மாற்றம் அடைகிறது. அதேபோன்று தாம் வாழும் சூழல், அங்கு வாழும் மக்களின் தன்மைக்கு ஏற்ப மக்களின் அறிவு, மனப்பாங்கு, நடத்தைக் கோலங்கள் அமைய முடியும். குழந்தையின் வளர்ச்சி, விருத்தியில் தாய், தந்தை, உற்றார், அயலவர், ஆசிரியர்,

படிப்பகம்

www.padippakam.com

ஏன் அவர் வாழும் சமூகமே முக்கிய பங்கைப் பெறுகிறது. பொருத்தமற்ற தரக்குறைவான உணவும் (Poor Diet), தொடரான நோய்களின் தொற்றும், குழந்தைகள் மத்தியில் போசாக்கின்மையை ஏற்படுத்துகின்றன.

இக்காரணத்தினால் இச்சிறார்களின் வளர்ச்சியும், உளவிருத்தியும் பாதிப்பு அடைய முடியும். குழந்தைகள் பிறந்த கணத்தில் இருந்து கற்கத் தொடங்கு கின்றார்கள். பிறந்த இரண்டாம் ஆண்டு பூர்த்தியில் இக்குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி நிறைவு பெறுகின்றது [2]

பிள்ளையின் நடத்தைக் கோலம் ஆளுமை விருத்தி முதலானவற்றிற்கு அவர் தம் ஆரம்பகாலம் மிக முக்கியமாகும். ஐந்தில் வளையாதது ஐம்பதில் வளையாது என்பர். பாடசாலை முன்னிலைப்பருவம் (Pre - School Age) மிக முக்கியமான காலப் பகுதியாகும். இக்காலப்பகுதியில் வளர்ச்சி - விருத்தி தொடர்பாகத் தவற விட்ட அம்சங்களை வாழ்க்கையில் எக்கால கட்டத்திலும் சீர்செய்ய முடியாது. பிள்ளைகள் மகிழ்ச்சியாகவும், நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் கொண்டவர்களாகவும் வளர்கின்றனரா? அத்துடன் உளச்சமச்சீராக விருத்தியடைகின்றனரா என உறுதி செய்யவும், பாடசாலைக்கல்விக்கு அத்திபாரத்தை அமைத்துக்கொள்ளவும், பெற்றோருக்கு உறுதுணையாகப் பின்வரும் தகவல்கள் அமைய இருக்கின்றன;

3. (அ) பிள்ளையின் வளர்ச்சி

3.1 . முதல் 3 ஆண்டுகள் குழந்தையை மாதாமாதம் நிறுத்தல் வேண்டும். தொடர்ந்து இரு மாதங்கள் நிறை கூடாவிடின் ஏதோ பாதிப்பு உண்டு. குழந்தையின் சகல வளர்ச்சி விருத்தி அம்சங்களில், எடைகூடும் நிலைமை ஓர் பிரதானமான அறிகுறியாகும். முதல் 4-6 மாதங்களுக்குத்தாய்ப்பால் **மாத்திரம்** போதுமானது. பிள்ளையின் தொடக்க காலத்தில், தாய்ப் பால் மாத்திரம் ஊட்டுவதனால் நோய் வராமல் பாதுகாப்பு அளிக்கிறது. குழந்தையின் முதலாம் வயதினில் கொடுக்கப்படும் தடை மருந்துகளை வயதிற்கேற்ப உரியவேளையில் (Age Appropriate Immunisation) பெற்றுக் கொள்வதன் மூலம் போசணை குறை வடையும் நிலைமையைத் (Under Nutrition) தவிர்க்கலாம். சிகிச்சை நிலையத்தில் வழங்கப்படும் வளர்ச்சிப் பதிவேட்டைத் தாய்விளங்கிக் கொள்வ தன் மூலம் குழந்தையைச் சரிவர வளர்க்க முடியும்.

3.2. பிறந்த கணத்தில் இருந்து நாலு - ஆறு மாதங்கள் வரை தாய்ப்பால் தவிரவேறெதுவும் கொடுக்கத் தேவையில்லை.

குழந்தை சீராக வளர்வதற்குத் தாய்ப்பால் உணவாகவும், பானமாகவும் அமைகிறது. ஆரம்பத்தில் வயிற்றோட்டம், மற்றும் பொதுவான நோய்த் தொற்று அபாயத்தில் இருந்து தாய்ப்பால் பாதுகாப்பு அளிக்கிறது. குழந்தைக்குக் கிடைக்கக் கூடிய அதி சிறந்த உணவு தாய்ப்பாலேயாகும். குறிப்பிட்ட காலத்தில் தாய்ப்பால் தவிர வேறு எவ்விதமான பானமும் கொடுக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. இருவருடங்கள் வரை, ஏன் இன்னும் கூடுதலாகவும் தாயினால் பால் ஊட்ட முடியும்.

படிப்பகம்

www.padippakam.com

3 . 3 குழந்தையின் 4 – 6 வது மாதத்தில், தாய்ப்பாலுடன் மேலதி உணவு தேவை.

(1) தாய்ப்பால் ஊட்டிய பின்பே குழந்தைக்கு மேலதிக உணவு ஊட்டப்படல் வேண்டும். இதன் மூலம், தாய்ப்பால் குழந்தைக்கு நீண்ட காலம் ஊட்ட முடியும்

(2) மசித்தப்பப்பாசிப்பழம், அவித்த காய்கறி முதலானவற்றைக் குழந்தையின் உணவுடன் பிசைந்து ஊட்டல் நலமாகும்.

(3) குழந்தைக்கு ஊட்டும் கஞ்சி, சூப் முதலியன தயாரிக்கும் போது, முளைத்து இலை விடும் தானியங்களைத் தூளாக்கிச் சேர்த்தல் கூடிய ஊட்டச் சத்தைக் கொடுக்கும்.

(4) பல வகை உணவுகளை மாறி மாறிக் கொடுப்பது குழந்தைக்கு நயம்பயப்பதாக அமையும்.

3. 4 மூன்று வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைக்கு ஒரு நாளைக்கு 5 அல்லது 6 வேளை உணவு தேவை

(1) வளர்ந்தோர் அருந்தும் அளவுக்குக் குழந்தைகள் உணவு அருந்த மாட்டார்கள். குழந்தைகளின் வயிறு சிறியது. ஆனால் அவர்களின் உணவுத்தேவை கூடுதலாக உண்டு. எனவே குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி உணவு ஊட்டுதல் அவசியமாகின்றது.

குறிப்பு: பிறப்பு நிறை முதல் வருட இறுதியில் ஏறத்தாள 3 மடங்காகவும், அதன் இரண்டாவது வயது பூர்த்தியின் போது 4 மடங்காகவும் கூடும் நிலைமையுண்டு. எனவே குழந்தைக்கு அதற்குரியதாகப் போதிய அளவு சரி விகித உணவு ஊட்டப்படல் வேண்டும்.

(2) தயாரித்த உணவுகள் உடனுக்குடன் ஊட்டப்படல் வேண்டும், நீண்ட நேரம் வைத்திருப்பதன் மூலம் நோய்க்கிருமிகளின் தொற்று ஏற்பட முடியும். தயாரிக்கக்கஸ்டமான தருணத்தில் பாண், பழம், சிற்றுண்டி, இள நீர், பொரி அரிசி மாக்கலவை முதலானவற்றைக் கொடுக்கலாம். அத்துடன் தாய்ப்பாலும் இடையிடையே ஊட்ட முடியும்.

3 . 5 மூன்று வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைக்கு வழமையான உணவுடன் சிறிதளவு எண்ணெய், அல்லது நெய் சேர்த்தல் மிக அவசியம்

(1) குழந்தையின் விசேட சக்தி தரும் உணவுத் தேவைகளுக்கு அமைவாகக் குடும்பத்தாரின் உணவுடன், முக்கியமாகச் சிலவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். **உ+ம்:** மசித்த காய்கறிவகைகள், கொழுப்பு அல்லது எண்ணெய் சத்துள்ள உணவுப் பதார்த்தங்கள் – பட்டர், நெய், தாவர எண்ணெய், சோயா எண்ணெய், நிலக்கடலை எண்ணெய், எள்ளு, அல்லது மசித்த பருப்பு வகைகள் சேர்ப்பது சிறப்புடையது.

(2) தாய்ப்பால், குழந்தையின் உணவை மேலதிகமாகச் செழிப்பாக்குகின்றது. குழந்தை இரண்டாம் வயதை நிறைவு செய்யும் வரை தாய்ப்பால் தொடர்ந்து கொடுபடல் வேண்டும்.

படிப்பகம்

3 . 6 **எல்லாக் குழந்தைக்கும் விற் 'A' நிரம்பிய உணவுகளாகிய - தாய்ப்பால், பச்சை இலைக்காய்கறிகள், மஞ்சள் - செம்மஞ்சள் நிறப்பழங்கள், காய்கறிகள் முதலியன அவசியம் தேவை.**

(1) கண்பார்வைக்கும், வயிற்றோட்டம் முதலிய நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்பதற்கும் விற்றமின் 'A' தேவை. எனவே நாளாந்த உணவில் விற்றமின் 'A' கட்டாயம் சேர்க்கப்படல் வேண்டும்.

(2) வயிற்றோட்டம் அல்லது சின்னமுத்து ஏற்பட்ட குழந்தையின் உடலில் கூடியளவு விற்றமின் 'A' இழக்க நேரிடும். தாய்ப்பால் அடிக்கடி ஊட்டுதல் , கூடுதலாகப் பழங்கள், காய்கறிசேர் உணவை ஊட்டுவதன் மூலம் இழந்த சக்தியை மீளப்பெற முடியும்.

3 . 7 ***நோயுற்ற பின், குழந்தைக்கு மேலதிக ஒருவேளை உணவு குறைந்தது ஒரு கிழமைக்கு வழங்கப்படல் வேண்டும்.***

(1) சின்னமுத்து, வயிற்றோட்ட நோய் சம்பவிக்கும் வேளையில் குழந்தைக்குப் பசி ஏற்படுவது மிக்குறைவாகவே காணப்படும். இக்கால கட்டத்தில் உண்ணும் உணவில் மிகச் சிறிதளவே குடலினால் உறிஞ்ச முடியும். ஒரு வருடத்தில் பல தடவைகள் இந்நோய்கள் சம்பவிக்குமாகில் அக்குழந்தையின் வளர்ச்சி பாதிப்புறும்.

(2) எனவே நோயுற்ற வேளையில், குழந்தை உண்பதற்கும், குடிப்ப தற்கும் தூண்டப்படல்வேண்டும். குழந்தை உண்ணவிரும்பாவிடின், இவற்றை நடைமுறைப்படுத்துவது மிகச்சிரமமாக அமையும். எனவே குழந்தை விரும்பும் மென்மையான உணவு, இனிப்புணவு, முதலானவற்றைச் சிறிதளவாவது ஊட்டுதல் அவசியமாகின்றது. இவ்வுணவுகள் அடிக்கடி ஊட்டப்படல் வேண்டும். இதன் மூலம் குழந்தையின் வளர்ச்சியை மேம்படுத்தலாம்.

(3) குணமடைந்த பின்பு குழந்தைக்கு மேலதிகமான உணவு தேவை. இதன் மூலம் இழந்த உடல் நிலைமையை ஈடு செய்யக்கூடியதாக அமையும். மேலதிகமாக ஒரு நாளைக்கு ஒருவேளை தன்னும், ஒருவார காலமாவது அளித்தல் அவசியம் ஆகின்றது.

3 . 8 **குழந்தையின் உணவு (பொதுவான தகவல்)**

(1) குழந்தைக்கு முதல் 4 - 6 மாதங்கள் தாய்ப்பால் தவிர வேறு எவ்வுணவோ பானமோ, கொடுக்க வேண்டியதில்லை. குழந்தை பிறந்த அரை மணிநேரத்தில் இருந்து கடும்புப் பால் கட்டாயமாக (மஞ்சள் நிறம்) ஊட்டப்படல் வேண்டும். குழந்தை பிறந்தவுட னாகிலும் சரி அல்லது குறிப்பிட்ட காலப்பகுதியில் கொதித்து ஆறிய நீர், குழுக்கோஸ் கலந்த நீர், மல்லித்தண்ணீர், இளநீர் போன்ற எவ்விதமான பானமும் ஊட்டுதல், முற்றாகத் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். கொடுக்க முற்படின், குழந்தை போதியளவு தாய்ப்பால்

www.padippakam.com

குடிக்க மாட்டாது, அத்துடன், போதியளவு தாய்ப்பால் சுரக்கும் நிலைமை படிப்படியாகக் குறைந்து கொண்டு போக முடியும்.

(2) குழந்தையின் 4 - 6 மாதத்தில், படிப்படியாகத் திண்ம உணவுகள் அறிமுகப்படுத்தப்படல் வேண்டும். ஒருவயதை அடையும் போது, குடும்பத்தார் உண்ணும் உணவுகளைப் (காரம், உறைப்புத்தவிர்ந்த) பிள்ளைகள் உண்ணக்கூடியவர்களாகப் பழக்கப்படல் வேண்டும்.

(3) ஒருவயதை அடையும் வரை முட்டை ஊட்டுதல் (அரை அவிய லாகவோ, முழு அளவிலாகவோ) தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

(4) இனிப்பு வகைகள், சொக்கலேட், எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள், ஐஸ் கீறிம், இறைச்சி வகைகள் கூடுதலாக உண்ணும் குழந்தைகள் உடல் பருமன் அடைய முடியும். பிற்காலத்தில் உடல் பருமன் அடைந்தோர் மத்தியில் இருதய வியாதி, அதி இரத்த அமுக்கம், பாரிசவாதம் போன்ற நோய்கள் ஏற்பட முடியும். எனவே சரி விகித உணவு உண்ணுதல் ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும்.

3. (ஆ) குழந்தையின் உளவிருத்தி

3 . 1 ***சிசுக்கள், பிறந்த பொழுதில் இருந்து விரைவாகக்கற்கத் தொடங்கு*** கிறார்கள். மனிதனின் மூளை வளர்ச்சியில் அதிகூடிய பகுதி அதன் முதல் இரண்டு வருடங்களில் நிறைவுறுகின்றது. குழந்தையின் பொருத்தமான உளவளர்ச்சிக்குத் தேவைப்படுவது வளர்ந்தோரின் அன்பும் அரவணைப்புமேயாகும்.

1.1 பார்த்தல், நுகர்தல், கேட்டல், சுவைத்தல், தொட்டுணர்தல் ஆகிய ஐம்புலன்களும், சிசு பிறந்த கணத்திலிருந்தே செயற்பட ஆரம்பிக்கின்றன. அவர்கள் பிறந்த பொழுதில் இருந்தே உலகறியத் தொடங்குகிறார்கள்.

1.2 மற்றவர்கள், தம்முடன் கதைத்தல், தொடுதல், அரவணைத்தல் முதலானவைகள் சிசுக்களின் **அதிமுக்கிய** தேவைகளாக அமைகின்றன. அத்துடன் பழக்கமானவர்களின் முகங்களைப்பார்க்கவும், அவர் தம் சத்தத்தைக் கேட்கவும் அவாவுறுகின்றனர். இவர்கள் தம்முடன் சம்பாசிப்பதையும் அதற்குப் பதிலிறுக்கவும் (Respond) விளைவர். புதிய சத்தங்களைக் கேட்கவும், பொருட்களைப் பார்க்கவும், அவதானிக் கவும், அவற்றைப் பற்றிப் பிடிக்கவும், அவற்றுடன் விளையாடவும் முயற்சிப்பர். இந்நிலைமையைக் கற்றலின் ஆரம்பமாகக்கருத முடியும். சிறுவர் செவி மடுக்கும் ஒலிகளுள், மிக முக்கிய மானதாகக்கருதப்படு வது மக்களுடன் பழக்கப்பட்ட சத்தங்களேயாகும். குழந்தைகளின் பார்வையில் மிக முக்கியமானவை மக்களின் முகங்களேயாகும். இக்குழந்தைகளை நீண்ட நேரம் தனிமையில்விடுதல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

1.3 இக்குழந்தைகளுக்குப் போதிய அன்பு, கவனிப்பு, அரவணைப்பு மிகவும் இன்றியமையாததாகும். அத்துடன் விளையாட்டு, நற்போ சணை (நிறை உணவு) சுகாதாரப் பராமரிப்பு முதலான அம்சங்கள்

படிப்பகம்

www.padippakam.com

சரிவரக்கிடைக்கும் போது அவர்களின் உளவிருத்தி சிறப்புடன் அமையும்.

3 - 2 குழந்தையின் உளவிருத்திக்கு விளையாட்டு மிக முக்கியமாகும்.

பிள்ளை விளையாட்டின் மூலம், அதன் உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் பயிற்சி அளிக்கப்படுகின்றது. அதேவேளை இக்குழந்தைகள் விளையாட்டின் மூலம் தம்மைச் சூழவுள்ள உலகத்தைப் பற்றியும் அறிந்து கொள்கின்றார்கள். பிள்ளைகள் விளையாடுவதற்குப் பெற்றோரால் சிறப்பாக உதவ முடியும்.

3. 2.1 விளையாட்டு வினோதமாக (Fun) இருப்பதனால் அவர்கள் விளையாடுகிறார்கள். ஆனால், குழந்தையின் உளவிருத்திக்கு விளையாட்டு மிகவும் முக்கியமானது என்பது தற்போது தெரிய வந்துள்ளது.

3 2.2 எளிமையான பொருட்கள் உதவியுடன் விளையாடுவதன் மூலமாகவும், வளர்ந்தோர் உலகம் போலப் பாவனை செய்து நடிப்பதன் மூலமாகவும், இக்குழந்தைகள் தம்மைச் சூழவுள்ள உலகைக் கற்றுக் கொள்ளுகிறார்கள். ஒருவரின் மொழி தொடர்பான திறன்களின் (Skill) விருத்தி, அவை தொடர்பாகச் சிந்திக்கும் ஆற்றல், ஒருங்கமைக்கும் முயற்சிகள் யாவற்றுக்கும் விளையாட்டு அதி முக்கிய பங்கைப் பெறுகிறது. முயற்சிப்பதன் மூலமும் கற்றுக் கொள்கின்றார்கள் - பலாபலன்களை ஒப்பிட்டுப் பார்க்கின்றனர். கேள்விகள் கேட்கின்றனர். புதிய சவால்களை ஏற்படுத்தி அவற்றில் வெற்றிகாண விளைகின்றனர். பிள்ளைகளுக்கு விளையாட்டு, வாழ்க்கை தொடர்பான அறிவையும், அனுபவத்தையும் கொடுக்கிறது. அத்துடன் புதியனவற்றைக் கண்டு அறிவதற்கும் ஆவலைத் தூண்டுவதற்கும், கட்டுப்பாடாக வளர்வதற்கும் இவ்விளையாட்டு உதவுகிறது.

3. 2.3 பிள்ளைகள் விளையாடுவதற்குரிய புதிய முயற்சிகளில் ஈடுபடுவதற்கு உதவியாக அதற்கான பொருட்களை வழங்கிப் பெற்றோர் உதவலாம். ஆனால் இவ்விளையாட்டைக் கட்டுப்படுத்தவோ அல்லது அவற்றில் செல்வாக்குச் செலுத்தவோ பெற்றோர் முற்படக்கூடாது. இக்குழந்தைகளின் விளையாட்டுக்கள் மூலம், அவர் தம் விருப்புக்களையும், சிந்தனைகளையும் அவதானித்தல் மிகவும் பிரயோசனமாக அமையும். குழந்தைகள் எவற்றைச் செய்ய விரும்புகிறார்களோ அவற்றை ஊக்குவித்தல் பெற்றோர் கடமையாகும். இவ்விளையாட்டுக்களில் பெற்றோர் கூடுதலாகச் செயற்பட முற்படின், குழந்தைகள் ஆர்வமிழக்க நேரிடும். இதன் மூலம் குழந்தைகள் தாமாகக் கற்கும் சந்தர்ப்பத்தை இழக்க நேரிடும். தாமாக முயற்சித்தே இக்குழந்தைகள் கற்கிறார்கள். பிழைகளேற்படின் மீண்டும், மீண்டும் முயற்சித்து வெற்றி கொள்கின்றார்கள்.

படிப்பகம்

www.padippakam.com

3 - 2.4 பிள்ளைகள் தமக்கு விருப்பமானவற்றைச் செய்ய முனையும் போது, பெற்றோர் அவற்றிற்குக் குறுக்கிடாது பொறுமை கடைப் பிடித்தல் மிக அவசியம். ஆபத்து ஏற்படக்கூடிய செயற்பாடு களைத் தவிர்த்துப் புதிய விடயங்களைச் செய்ய ஊக்குவித்தல் வேண்டும். கஸ்டமான விடயமாகிலும், பிரயாசையுடன் முடிவெடுக்க வேண்டியிருப்பினும் அவற்றைச் செய்யத் தூண்டு தல், பிள்ளையின் உளவிருத்தியில் மிக முக்கிய அம்சமாகும். சில சமயங்களில் பிள்ளைகள் இம்முயற்சியில் விரக்தியடையலாம். இவ்விரக்தி இவர்களுக்குப் புதிய நுட்பங்களைக் கண்டறிய உதவும். ஆனால் அளவுக்கு மீறிய விரக்தி, குழந்தையின் ஊக்கத்தைக் குறைத்துத் தோல்வி மனப்பான்மையை ஏற்படுத்த முடியும் தோல்வி மனப்பான்மை ஏற்படாது எப்போது தவிர்க்க வேண்டும், என்பதைப் பெற்றோர் அவதானித்து அதற்கேற்பச் செயற்பட வேண்டும்.

3 - 2.5 சிறுவர்கள், வளர்ந்தோர்போல் உடையணியவும், அவர்போல் நடிக்கவும், தாய், தந்தை, ஆசிரியர், வைத்தியர் அல்லது தனது சிந்தனையில் வருபவர் போல் நடிக்கவும் விரும்புவர். இவை போன்ற விளையாட்டுக்கள் பிள்ளையின் விருத்திக்கு மிக அவசியம். ஏனையோரது நடைமுறைகளையும், பழக்க வழக்கங்களையும் அறிந்து கொள்ளவும் அவற்றை ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பான் மையை ஏற்படுத்தவும் இவ்விளையாட்டுக்கள் உதவ முடியும். இவர்களின் சிந்தனைகளைத் தூண்டுவதற்கும், இவ்விளை யாட்டுக்கள் உதவுகின்றன. இவ்விளையாட்டுக்களுக்குத் தேவையான துணிமணிகள், தொப்பி மற்றும்ஏனைய பொருட்க ளைப் பெற்றோர் வழங்கிப் பிள்ளைகளை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

3 - 2.6 சில சமயங்களில் குழந்தைகள் தனியே விளையாடல் அவசியம். வேறு சில சமயங்களில் வளர்ந்தோருடன் இணைந்து விளையாட நேரிடலாம். குழந்தைகளுடன் சம்பாசித்தல், சில சொற்கள் - சத்தங்களை மீண்டும் மீண்டும் உச்சரித்தல், பாடுதல், பாலர் பாட்டுக்களை இணைந்து இசைத்தல், பிள்ளைகளுக்காய விளையாட்டுக்களை மீண்டும் மீண்டும் விளையாடல் முதலியன யாவும், அவர்களைக் குதூகலமாக வைத்திருந்து, அவர்களின் வளர்ச்சி விருத்திக்கு உதவும் வகையில் முக்கிய பங்கைப் பெறுகின்றன.

3 - 3 தமக்கு அண்மையில் உள்ளவர்களின் நடத்தைகளைப் பார்த்தே பிள்ளைகள் கற்றுக் கொள்கின்றார்கள்.

1.1 வளரும் பிள்ளைகளின் பழக்க வழக்கங்களுக்கும், ஆளுமை விருத்திக் கும், வளர்ந்தோரதும் மூத்த பிள்ளைகளினதும் முன் உதாரணங்கள் மிகமுக்கியமாகும். இம்முன்உதாரணங்கள்சொற்களிலும், கட்டளைகளிலும் பார்க்கக்குழந்தைகளைச்சீராக வளர்ப்பதில்கூடிய பங்கைப்பெறுகின்றன.

படிப்பகம்

உரத்துச் சத்தமிடல். கடுமையாக எச்சரித்தல், வன்முறைகள் மூலம் தமது கோபத்தை வளர்ந்தோர் காட்ட முற்படின், அம்முறைகள் தான் சரியெனக் கருதி அவ்விதமே குழந்தைகளும் செயற்படுவர் குழந்தைகளையும் ஏனையோரையும், இரக்கம், அனுதாபம், பொறுமை, காருண்யமாகப் பெரியோர் நடத்தினால், சிறுவர்களும் அம்முன் உதாரணங்களைப் பின் பற்றி நடப்பார்கள்.

1 . 2 ஏறக்குறைய நான்கு வயதிற்குக் குறைந்த பிள்ளைகள் தம்மைப் பற்றியே அக்கறைகொள்ளல் இயற்கையே. (Self Centred) மற்றயவர்களைப் பற்றிச் சிந்திக்கவும், அன்பு செலுத்தவும், ஆதரவு காட்டவும் படிப்படியாகவே முயற்சிப்பர். **தம்மைப் பற்றி மாத்திரம், அக்கறை கொள்ளும் சுய நல மனோபாவம் சிறுவர் மத்தியில் காண்பது இயல்பு.** உடல் உளரீதியாக இவர்கள் வளர்ச்சியுறாது இருப்பதே.இதற்கான காரணமாகும். சுய நலமற்றவர்களாகவும், தாராள மனப்பான்மை கொண்டவர்களாகவும், அவர்கள் வளரவளரக் கற்றுக்கொள்வர். இவற்றிற்கு வளர்ந்தோரின் முன் உதாரணம் மிக அவசியமாகும். தம்மை ஏனையோர் எப்படி நடத்துகிறார்கள், என்ப தில் இருந்தே அவர்கள் இவ்வம்சங்களைக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

3 . 4 குழந்தைகள் வெகு எளிதில் கோபமடைவர். அதேபோன்று வெகு இலகுவில் பயப்படுவர். அழுதும் விடுவர்.

பொறுமையும், குழந்தைகளின் உணர்வுகள் தொடர்பான கல்வி விளக்கமும், அனுதாபமும் வளர்ந்தோருக்கு இருக்குமாகில், அவர்கள் குதூலமாகவும் சமநிலையுடனும் நல் நடத்தைக் கோலங்க ளுடனும் வளர முடியும்.

3.4.1 வளர்ந்தவர்களுக்குச் சிலவேளைகளில் குழந்தைகளின் உணர்வுகள் நியாயபூர்வமற்றவைகள் போலத் தோன்றினாலும், அவைகள் உண்மையானவையாகவும், நியாய பூர்வமானவைகளாகவும் இருக்க முடியும்.

முன்பின் அறிமுகமில்லாதவர்களைக் கண்டாலும் குழந்தைகள் அச்சமடைவர். மிகவும் சிறிய விடயங்களுக்குத் தன்னும் மனமுடைந்து அழத்தொடங்குவார்கள். தாம் விரும்பிய ஒன்றைச் செய்ய முடியாவிடினும் வீணாக விரத்தியுற்றுக் கோபங்கொள்வர். இதேபோன்று விரும்பிய ஒன்றைக் கொடுக்காவிடினும் சினம் கொள்வர்.

பெற்றோர் பிள்ளைகளின் உணர்வுகளைச் சரிவரப் புரிந்து அவற்றை மிக அவதானத்துடன் அணுகுதல் வேண்டும். பிள்ளைகளின் அழுகை, சினம், அச்சம் முதலியவற்றைப் பொருட்படுத்தாது பெற்றோர் கண்டிப்பார்களாகில், பிள்ளைகள் வெட்கத்துடனும், வெகுளித்தன மாகவும், உணர்வுகளைச் சரிவர வெளிக்காட்ட முடியாது வளர்ந்து விடுவர். குழந்தைகள் தமது உணர்வுளுடன் கடுமையாகப்

www.padippakam.com

போராடுகையில், பெற்றோர் அமைதியாகவும், இரக்கமாகவும் இக்குழந் தைக ளை அணுகினால் அவர்கள் மன நிறைவுற்று மகிழ்ச்சியாகவும், சமநிலையுட னும் உளவிருத்தியடைவர்.

3.4.2 சிலவேளைகளில் இக்குழந்தைகள் பொய்பேசுவது போன்று காணப்படுவர். உண்மை நிலைமைக்கும், அவர்தம் கற்பனா உலகுக்கும் இடையேயான வேறுபாடுகளை, அவர்களால் விபரிக்க முடியாமையே இதற்கான காரணமாக அமையலாம்.

3. 4. 3 ஒரு பிள்ளை பிழையான அல்லது ஏற்றுக் கொள்ள முடியாத வகையில் நடக்க முற்படுமாகில், அந்நிலைமையை உறுதியாகவும், அமைதியாகவும் இக்குழந்தைக்கு விளங்க வைத்தல் அவசியமாகின்றது. இவ்விளக்கம் அமைதியாகவும், நியாயபூர்வமாகவும் அமைதல் வேண்டும். குழந்தைகள் தாம் நேசிக்கும் வளர்ந்தவர்கள் கூறும் அறிவுரைகளுக்கும், சட்ட திட்டங்க ளுக்கும் மதிப்பளிப்பதற்கும், அவர்களைத் திருப்பதிப்படுத்துவதற்கும் விரும்புவர்.

எனவே இவர்கள்கூறும் புத்திமதிகளையும், சட்ட திட்டங்களையும்நினைவில் வைத்து நடைமுறைப்படுத்த விரும்புவர். படிப்படியாக இவ்விளக்கங்களை யேற்று அவர்கள் முன் உதாரணங்களையும் விளக்கங்களையும் அடிப்ப டையாக வைத்துத்தாம் அவற்றை நடைமுறைப்படுத்த முற்படுவர். இவ்வி தமான நடவடிக்கையின் மூலம், **சரி, பிழை என்பவற்றிற்குரிய வித்தியா சத்தை விளங்கி அதற்குரிய மனச்சாட்சியை உருவாக்கிக் கொள்வர்.**

3. 4. 4 தமக்கு நிகழ்ந்தவை பிழை என்பதைக் குழந்தை தமது அழுகை மூலமே வெளிக்காட்டும். பசி அல்லது களைப்பு அல்லது நோ அல்லது அசௌகரியம் அல்லது கூடிய வெப்பம் அல்லது கூடிய குளிர் அல்லது அதிர்ச்சி அல்லது அச்சம் ஏற்படும்போது குழந்தைகள் அழுகை மூலமே வெளிக்காட்டுகின்றன. அத்துடன் அன்பு அல்லது அரவணைப்பு நாடியும் அழ முடியும். இந்நிலையில் அவர்களின் அழுகையை நாம் பாராமுகமாக விட்டிருக்க முடியாது.[3]

3.4.5 சில குழந்தைகள் அழும்போது எவ்வளவு முயற்சித்தாலும் இடை நிறுத்த முடியாத நிலைமை ஏற்படும். இவ்விதமான அழுகை குழந்தை பிறந்து மூன்றாவது நான்காவது வாரங்கள், தினமும் குறிப்பிட்ட வேளையில் ஆரம்பிக்கலாம். சில சமயங்களில், இந்நிலை மூன்று மாதங்கள் வரை நீடிக்கலாம். இதற்கான காரணங்கள் இதுவரை கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை. அத்துடன் இந்நிலைமை குழந்தைகள் மத்தியில் எவ்வித பாதிப்பையும் ஏற்படுத்த வில்லை என்பதையும் அறிய முடிகிறது. அனேகமாகக்குழந்தை கள் தாயின் கவனத்தை ஈர்ப்பதற்காகவே அழுவர். அழும் ஒவ்வோர் சந்தர்ப் பத்திலும் அவரைத்தூக்கி ஆறுதல்படுத்தமுற்படின் தொடர்ந்து அழவே முயற்சிப்பர். ஆனால், இப்படியான நிலையில் இவ்விதமாக அழும்பிள்ளையைப் பொருட்படுத்தாது விடும் பட்சத்தில் அதற்குப்பழக்கப்பட்டு அமைதிய டையும் பிள்ளைகளும் உண்டு.(4)

படிப்பகம்

www.padippakam.com

3.4.6 ''தமது இல்லம் பாதுகாப்பானது. தமது பெற்றோரும், உற்றோரும் தம்மீது அன்பு பாராட்டுகின்றார்கள். தம்மை அன்பாகவும், பாது காப்பாகவும் பராமரிக்கிறார்கள்.'' எனும் நம்பிக்கை ஏற்படும் போது குழந்தைகள் அச்சமின்றி வாழ்கிறார்கள்.

3 - 5 குழந்தைகளின் செயற்பாட்டிற்குப் பெற்றோர் - உற்றோரின் தொடர்ச்சியான அனுமதியும் (Approval) ஊக்குவிப்பும் (encour agement) அவசியம். உடல் ரீதியான தண்டனை, குழந்தையின் உளவிருத்தியில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

3.5.1 குழந்தைகளின் நாளாந்தப் பழக்கவழக்கங்கள், நடத்தைக் கோலங் களுக்குப் பெற்றோரின் அனுமதி அவசியம். இதன் காரணமாக அவர்கள் நல்லவர்களாக வளர்வதற்கு இம்முயற்சிகள் ஊக்குவிப் பாக அமைய முடியும். நல்ல பழக்க வழக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்கும் வேளைகளில், பெற்றோர் அவற்றை அவதானித்து அவற்றிற்குத் தமது சந்தோசத்தையும், அங்கீகாரத்தையும், வெளிக்காட்டுதல் வேண்டும். தொடர்ந்து குழந்தைகளைக் கண்டித்தல், சத்தமிடல், தண்டிப்பதிலும் பார்க்க, மேலே குறிப்பிட்ட அம்சங்களே மிகச்சி றந்த முறைகளாகக் கருதப்படுகின்றன.

3.5.2 குழந்தை தனது திறன் - ஆற்றலை வெளிப்படுத்தும் போது, அவை மிகவும் சிறிதாக இருந்தாலும், பெற்றோர் தமது அகமகிழ்வை வெளிக்காட்டுதல் மிகவும் இன்றியமையாததாகும். அவர்களின் செயற்பாட்டை மெச்சாவிடின், அல்லது தொடர்ந்து குறை கூறின், அவர்கள் புதிய திறன்களை வளர்க்கும் நிலைமை குறைந்து கொண்டேபோகும். பல சந்தர்ப்பங்களில் பெற்றோர் பிள்ளை களில் காணப்படும் குறைகளை வர்ணிப்பவர்களாகவே காணப்ப டுகிறார்கள். அவர்களில் காணப்படும் சிறப்பு அம்சங்களை வெளிப்படுத்தும் நிலைமைகள் குறைவாகவே காணப்படுகின்றன. இந்நிலைமை மாறுதல் வேண்டும்.

3.5.3 உடல் ரீதியான தண்டனை குழந்தைகட்கு வழங்கில் இந்நிலைமை அவர்கள் மத்தியில் பாரதூரமான பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். இதனால் அவர்கள் ஏனையவர்களிடம் நியாயபூர்வமாக நடக்க மாட்டார்கள். அத்துடன் மற்றவர்களிடம் வன்முறைகளைத் தூண்டுவதற்கு ஏதுவாகவும் அமைவர். பிள்ளைகள் மத்தியில் அச்ச உணர்வை ஏற்படுத்தவதுமல்லாமல், பெற்றார், ஆசிரியர் முதலானவர்களிடம் இருந்து கற்கும் இயல்பான ஆர்வத்தை அழிப்பதற்கு ஏதுவாகவும் அமைய முடியும்.

3 - 6 பாடசாலைக் கல்விக்காய அத்திபாரத்தைக் குழந்தையின் ஆரம்பகால வாழ்க்கையில் பெற்றோரால் அமைக்க முடியும்.

3.6.1 பாடசாலைகளில் மாணவர் வெற்றிகரமாகக் கற்பதற்குரிய அத்திபாரத்தினை குழந்தையின் ஆரம்ப கால வாழ்க்கையில்

படிப்பகம்

www.padippakam.com

அமைத்துக் கொள்ள முடியும், இக்குழந்தை பிறந்த கணத்தில் இருந்து நேசிக்கப்படுகின்றேன்; பாதுகாப்பான சூழலில் வளரு கின்றேன்; எனது முயற்சிகளைப் பெற்றோர் அங்கரிக்கின்றனர் - என உணரும் பிள்ளை, விருப்பமாகவும், தன்னம்பிக்கையுடனும் விரைவாகக் கற்கும் நிலைமை உருவாகும்.

3.6.2 குழந்தைகள் விளையாடுவதற்குப் பெற்றோரினால் உதவ முடியும். மிகவும் எளிமையான உபகரணங்களை அவர்களின் விளையாட் டுக்குப் பாவிக்க முடியும். குழந்தைகள் ஏதாவது முயற்சிகளை மேற்கொள்வதற்கும், குழந்தையின் உளவிருத்தியில் புதிய கட்டத்தைப் பெறுவதற்கும், இவ்வுபகரணங்கள் பேருதவியாக அமைய முடியும். இவ்வுபகரணங்களுக்கு அதிக பணம் செலுத்த வேண்டிய தேவையில்லை. நீர், மணல், காட்போட் பெட்டி, பொருட்கள் சேர்க்கக்கூடிய பாத்திரங்கள், மரத்திலான கட்டிடக் குற்றிகள் (Building Blocks), வீட்டில் பாவனையில் உள்ள பாதுகாப்பான பொருட்கள், பல நிறங்களினால் தீட்டப்பட்ட பொருட்கள், பந்து, மற்றும் கிராமிய நிலையில் பாவனையில் உள்ள பொருட்கள் யாவும், கடையில் கூடிய பணம் செலவிட்டு வாங்கும் விளையாட்டுப் பொருட்களுக்கு ஈடாக அமைய முடியும். குழந்தைக ளினால், பாதுகாப்பாகத் தீர்மானம் எடுக்க முடியுமானால் அவற்றை எவ்வேளைகளிலும் அனுமதித்தல் வேண்டும். குழந்தைகள் தமது செயற்திறன் வெற்றிகளிலும், தாம் விட்ட பிழைகளில் இருந்துமே, மிகவும் சிறப்பாகக் கற்கிறார்கள். இக்குழந்தைகளின் விளையாட்டில், பெற்றோர் துணை புரிய வேண்டுமே தவிர, அவர்களின் விளை யாட்டைக் கட்டுப்படுத்தக்கூடாது.

3.6.3 பாலர் பாடசாலை, குழந்தைகள் பராமரிப்பு நிலைய நிகழ்ச்சிகள் மூலம் குழந்தை பாடசாலையில் கற்பதற்குச் சிறப்பாக ஆயத் தப்படுத்த முடியும். இந்நிலையங்களில் குழந்தைகளுக்குக்கூடிய பராமரிப்பும், கவனமும் செலுத்தும் அதேவேளை பலதரப்பட்ட விளையாட்டுக்களை ஒழுங்கு செய்வதன் மூலம், குழந்தைகளின் திறன்களை வெகுவாக வளர்க்க முடியும்.

3.6.4 பாடசாலையில் இக்குழந்தைகள் சிறப்பாகக் கற்கவேண்டும் என்பதற்காகப் பெற்றோர் இக்குழந்தைகளைத் தீவிரபலவந்தப்ப டுத்துவதினால் எது விதத்திலும் முன்னேற்றம் காண முடியாது. அனேகமான பெற்றோர் தமது ஆர்வம் காரணமாகப் பிள்ளைகளில் கூடிய பலவந்தம் செய்வதை அவதானிக்கக்கூடியதாக இருக்கிறது. வாசித்தல், எழுதுதல், தானங்களை எழுதவைத்தல் முதலியன வற்றைக் குழந்தைகளின் மிக இளம் பராயத்தில் கற்பித்தல், கட்டிடத்தின் மேற் பகுதியை முதலில் கட்டுவதற்குச் சமனாகும். கட்டிடம் ஒவ்வோர்படி மேலே கட்டி அமைப்பது போலக் குழந் தைகளின் கற்பித்தல் முறையும் அமைதல் வேண்டும். ஒவ்வோர்

படிப்பகம்

www.padippakam.com

கட்டத்திலும் பிள்ளைகள் கற்பதற்குரிய சந்தர்ப்பத்தைப் பாடசாலை ஆசிரியர்களும், பெற்றோரும் அளித்தல் வேண்டும். இவற்றைச் செயற்படுத்தவதற்குச் செயற்திறனும், பொறுமையும் வேண்டும். குழந்தைகள் கற்கும் போது அவர்கள் பங்கம் (Frustration) அடைகின்றனரா அல்லது கூடுதலாகச் சலிப்பு அடைகின்றனரா என்பதை அவதானித்தல் வேண்டும். தொடர்ந்து அவர்கள் கற்பதற்குரிய புதிய சந்தர்ப்பங்களையும், ஆர்வத்தையும், சவால்களையும் அளிப்பதன் மூலம், தமது கல்வியைத் தொடர்வதைக் குழந்தைகள் மத்தியில் உருவாக்க முடியும்.

3.6.5 குழந்தைகள் ஒரு மொழியைப் பேசுதல், அதனை விளங்குதல் ஒரு பிரதானமானதும், சிக்கலானதுமான பணியாகும். குழந்தை பிறந்த கணத்தில் இருந்து அவர்களுடன் பேசுதல், பாட்டுப்பாடுதல், பாலர் பாடல்களை இசைத்தல், பொருட்கள், ஆட்களைக் காண் பித்துப் பெயரிட்டு அழைத்தல், கேள்வி கேட்டல், வாசித்தல், கதை கூறுதல் முதலானவற்றைப் பொருத்தமாக அவர்கள் விளங்கும் அளவிற்குப் பெற்றோர் முன்வைப்பதன் மூலம், குழந்தைகள் சிறப்பாகக் கற்க முடியும். குழந்தைகள் பேசுவதற்கு மிக நீண்ட நாட்கள் முன்பே, மொழியை விளங்கும் ஆற்றலைக் கொண்டுள் ளார்கள். குழந்தையின் மிகவும் ஆரம்ப காலத்திலேயே பெற்றோர்க ளால் சம்பாசணைகளை நடாத்த முடியும். மிகவும் எளிமையாகவும், குழந்தைத் தனமாக இச்சம்பாசணை அமைந்தாலும் காரியமில்லை. ஆனால் குழந்தைப் பருவத்தில் நாம் இக்குழந்தைகளுடன் நிறையக் கதைத்தல் வேண்டும். குழந்தையைச் சொற்களினால் மூழ்கச் செய்தல் (Bathing the child with words) [5] மிகவும் முக்கியமாகும். குழந்தையின் சத்தம், அச்சொற்களுக்கு அனுசரணையாக ஏனை யவர்கள் மறுமொழி அளிப்பதும், ஏனையவர்களின் சத்தம், சொற் களுக்குக் குழந்தை இசைந்து (Respond) விடை அளிப்பதையும் அவதானிக்க முடியும். குழந்தை சத்தமிடல், சொல் உச்சரித்தல், வசனங்களைப் பேச அவர்கள் கற்றுக் கொண்டவற்றில் இருந்து மிகுதியை நிறைவு செய்ய உற்சாகப்படுத்தல் வேண்டும்.

3.6.6 குழந்தைகள் பலதரப்பட்ட வயதினில் கதைக்கக் கற்றுக் கொள்வர். பொதுவாக அதன் முதலாவது வயதினில் பேச ஆரம்பிக்கலாம். அதன் நாலாவது வயதினில் முழுவசனங்களைக் கதைக்க முடியும். அதன் ஆறுவயதினில் மொழியின் சகல அடிப்படை அம்சங்களைக் குழந்தை அறிந்திருக்க முடியும்.

3.6.7 ஆண், பெண் குழந்தைகளின் உடல் உள, உணர்வுபூர்வமான (Emotional) தேவைகளில் எதுவிதமான வித்தியாசமும் இல்லை. இரு பாலாரினதும் விளையாட்டு, மற்றும் சகல விதமான கற்கை தொடர்பான தேவைகள் யாவும் ஒரே தன்மை கொண்டதாகவே அமைந்திருக்கும்; தமது அன்பை வெளிக்காட்டுதல், மெச்சப்படுதல் (Approval) முதலானவற்றில் எதுவிதமான வித்தியாசமும் இல்லை.

படிப்பகம்

3 - 7 பிள்ளையின் விருத்தியில் சிறந்த அவதானிப்பாளர், பெற்றோரேயாவர்.

குழந்தை சரியாக வளரவில்லை; வளர்ச்சியில் ஏதோ வித்தியாசம் காணப்படுகிறது - என்பதை அறியும் வகையில் எச்சரிக்கை அறிகுறிகளைப் பெற்றோர் அறிந்திருத்தல் வேண்டும். சில குழந்தைகளில் வளர்ச்சி முன்னேற்றம், மிகவும் ஆறுதலாக இருக்கலாம். ஆனால் இவற்றை ஓர் ஆபத்து அறிகுறியாகப் பெற்றோர் கருத வேண்டியதில்லை. பின்வரும் கால அட்டவணையின் பிரகாரம்குழந்தைகளின் அபிவிருத்தி அமைந்திருக்க முடியும். அப்படியில்லாவிடின், ஏதோ ஆபத்தான நிலைமையெனக் கருத வேண்டியதில்லை. ஆனால் வைத்தியர்கள், வெளிக்களச்சுகாதார ஊழியர்களுடன் பெற்றோர் கலந்துரையாடுதல் மிகவும் பிரயோசனமுள்ளதாக அமைய முடியும்:

3.7.1 மூன்று மாதத்தில் தங்கள் குழந்தை -

- பிரகாசமான நிறங்கள், வெளிச்சத்தின் பக்கத்திற்குத் (குழந்தை) தன் தலையைத் திருப்புகின்றதா?
- பெரிய சத்தம் எழும்பக்கம், அதன் கண்களைத் திருப்புகின்றதா?
- புன்முறுவல் செய்கின்றதா?
- இருகால்களாலும், கைகளாலும் உதைகின்றதா?
- கூவிடும் சத்தம் இடுகின்றதா? (Make cooing Sounds)

3.7.2 பன்னிரண்டாம் மாதத்தில், தங்கள் குழந்தை -

- உதவியின்றி இருத்தல்
- கைகால்களின் உதவியுடன் தவழ்தல்
- (உதவியுடன்) எழுந்து நிற்றல்
- பெருவிரல், மற்றும் இன்னோர் விரல் உதவியுடன் பொருட்களை எடுத்தல்
- எளிமையான வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றுதல்
- அன்பு கூர்தல் - செலுத்துதல்
- இரண்டு அல்லது மூன்று சொற்களை உச்சரித்தல்

3.7.3 இரண்டாவது வயதினில் தங்கள் குழந்தை -

- இரண்டு அல்லது மூன்று சொற்கள் அடங்கிய வசனம் பாவிக்கின்றாரா?
- பழக்கப்பட்டவர்களையும், பொருட்களையும் இனம் காணுதல்
- நடக்கும் போது ஒரு பொருளைத் தூக்கிச் செல்லுதல்
- மற்றவர்கள் சொல்பவற்றைத் திருப்பிச் சொல்லுதல்
- தனது உணவைத் தானே அருந்துதல்
- தலை, மயிர், காது, மூக்கு இவைகளை இனம் காட்டுதல்

3.7.4 நாலாவது வயதினில், தங்கள் குழந்தை

- ஒரு காலில் நிற்றல்
- ஏனையவர்களுடன் சிறிய விளையாட்டில் ஈடுபடல்
- கேள்விகள் கேட்டல்

www.padippakam.com

- சிறிய வினாக்களுக்கு மறுமொழி அளித்தல்
- வெவ்வேறு உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தல்
- அடிப்படை 6 நிறங்களை வெளிக்காட்டல்

3.7.5 ஐந்து வயதினில், தங்கள் குழந்தை -

- தெளிவாகக் கதைத்தல்
- உதவியின்றி ஆடை அணிதல்
- வட்டம், சதுரம், முக்கோணங்களை வரைதல்
- 5 ல் இருந்து 10 வரை எண்ணுதல் -

நிறைவுரை

குழந்தைகளே எமது வரும் காலச் செல்வங்கள். குழந்தைகளைப்பெற்றால் மாத்திரம் போதாது. அவர்களைப் பேணிப் போற்றி வளர்த்தல் வேண்டும். குழந்தைகளின் உடல் உள, உணர்வுபூர்வமான தேவைகளைப் பெற்றோர் சரிவர உணர்ந்து அவற்றை அளித்தல் வேண்டும். இவ்வடிப்படைத் தேவைகளை அளித்தல் தாய், தந்தையரின் கடப்பாடும், கடமையும் ஆகும். பணம், சேவையாளர், ஆயா, குழந்தை பராபரிப்பாளர், அல்லது பாட்டன் பாட்டியினால் தாய் தந்தையரின் பங்கை நிறைவு செய்ய முடியாது. பல குழந்தைகள், பூரணமாகத் தாய், தந்தையரின் அன்பு, ஆதரவு, கண்காணிப்பு இல்லாது அல்லற் படுகிறார்கள். வேலைப் பழு எனக்குறிப்பிட்டுக் குழந்தைகளைச் சரிவரப் பராபரிக்காத பல பெற்றோர்களைக் காணுகின்றோம். பொருளைத் தேடினால் மாத்திரம் போதாது. குழந்தைகள் பண்புள்ளவர்களாக வளர்க்கப்படல் வேண்டும்.

இச்சந்தர்ப்பங்களில் சிறப்பான பராபரிப்பு நிலையங்கள், பாடசாலை ஆசிரியர்கள் கண்காணிப்பில் மிகவும் சிறந்த இயல்பு கொண்ட ஆண்கள், பெண்களாக வளர்ச்சியடைந்திருக்கிறார்கள். பாலர் பாடசாலை ஆசிரியர்கள், ஆரம்ப வகுப்பு ஆசிரியர்கள், பெற்றோர் - குறிப்பாகத் தாய்மார்கள், குழந்தைகள் பராபரிப்பு நிலையப் பொறுப்பாளர்கள், ஊழியர்கள் சமூக முன்னோடிகளுக்கு இவை தொடர்பான கற்கை நெறிகளைக் நடைமுறைப்படுத்துவதன் மூலம் மேம்பட வாய்ப்புக்கள் உண்டு.

படிப்பகம்

அத்தியாயம் 4

குழந்தைகளை வளர்ப்பதில் பெற்றோரின் பங்கு

4. 1. பெற்றோருக்கு இருக்க வேண்டிய பண்புகள், 4.2 குழந்தைகள் மத்தியில் அமையக்கூடிய குண இயல்புகள் 4.3 குழந்தைகளின் உணர்வுசார்ந்த விருத்தி
4. 4. இளம்வயதினில் குற்றவாளிகளாதல், பிழையான நடத்தைக் கோலம்
4. 5. போட்டி பொறாமை, எதிரிகட்டல் 4.6 நல்ல உற்சாகத்தினிடையே வளர்க்கும் வழிமுறைகள் 4.7 குறும்புத்தனமாக நடக்கும் குழந்தைகள்
4. 8. குழந்தைகளைத் தண்டித்தல் 4.9 விரல்சூப்புதல் 4.10 கொன்னைதட்டுதல்
4. 11. நகம் கடித்தல் 4.12 படுக்கையை நனைத்தல் (Bed) 4.13 குழந்தையில் இருந்து பெற்றோருக்காய வேண்டுகோள் 4.14 பெற்றோருக்கு ஆலோசனைகள்

''ஈன்ற பொழுதின் பெரிதுவக்கும் தன்மகனைச்
சான்றோன் எனக்கேட்ட தாய்''

திருக்குறள் - 69

(க - ரை) தன்மகனைச் சான்றோன் எனப் பிறர் பாராட்டுவதைக் கேட்ட தாய், அவனை ஈன்றபோது அடைந்த மகிழ்ச்சியை விடப் பெரிதும் மகிழ்வாள்.

குழந்தைகளே எமது செல்வங்கள். எல்லாக் குழந்தையும் நல்ல குழந்தையாகவே பிறக்கிறது. ஆனால் அவர்கள் வாழும் சூழலுக்கு ஏற்பவே அவர்களின் குண இயல்புகளும், பழக்க வழக்கங்களும், நடத்தைக் கோலங்களும், மாற்றம் அடைகின்றன. உடல் வளர்ச்சிக்கு எவ்வளவு உணவு முக்கியமோ, அதேபோன்று அக்குழந்தையின் உளவளர்ச்சிக்கு அன்பு, அரவணைப்பு, உவந்து ஏற்கும் பெற்றோரின் மனப்பான்மை, முதலியன மிகவும் இன்றியமையாதனவாகும், பெற்றோர் அன்பு பாராட்டக் கூடியவர்களாகவும், நற்பண்புகள் உள்ளவர்களாகவும் அமைவதன் மூலம் நல்ல குழந்தைகளை உருவாக்கமுடியும்.

4.1 பெற்றோருக்கு இருக்க வேண்டிய நற்பண்புகளாவன

அகம்புறம் தூய்மையாக இருத்தல், இறையருளோடிருத்தல் உணவைச்சுருக்கியிருத்தல் (அளவறிந்து உண்ணுதல்) சாந்தமாக இருத்தல், சரியானவற்றைச் செய்தல், வாய்மைகாத்தல் (பேசுதல்)

www.padippakam.com

எல்லாவித நல்ல நிலைப்பாடுகளையும் வளர்த்தல், காமவெறி அற்று இருத்தல், களவு செய்யாது இருத்தல், கொலை செய்யாது இருத்தல் முதலியனவாகும் எனத்திருமூலர் திருமந்திரத்தில் குறிப்பிடுகின்றார்.(6) பெற்றோர், உற்றோர், சமூகத்தின் நடத்தைக் கோலங்களைப் பார்த்தே இச்சிறார்கள் யாவற்றையும் (பண்புகள்) கற்றுக் கொள்கின்றார்கள்.

4. 2. குழந்தைகள் மத்தியில் அமையக்கூடிய குண இயல்புகளாவன-

(2) 1. சண்டையிடல், நிந்தித்தல், அச்சம் கொள்ளல், குற்ற உணர்வு, பொறுமை, தற்துணிவு, மற்றவர்களை மதித்தல், பக்கச் சார்பின்றி நடத்தல், தன்னம்பிக்கையுடன் வளர்தல், தன்னை நேசித்தல், மற்றவர்களுடன் அன்புபாராட்டுதல், முதலான வைகளைக் குறிப்பிட முடியும்.

2. குழந்தைகளுக்குக்கிடைக்கும் அனுபவங்களுக்கு அமையவே அவர்களின் நடத்தைக் கோலங்கள் அமைய முடியும், எனவே இக்குழந்தைகளின்பிஞ்சு உள்ளங்கள்பாதிக்கப்படாவண்ணம், அமைதி காத்து வாழுதல் பெற்றோரின் பாரிய பொறுப்பாகும்.

4. 3. குழந்தைகளின் உணர்வு சார்ந்த விருத்தி

1. குழந்தைகளின் உணர்வுபூர்வமான வளர்ச்சிக்கும், நல்வாழ்விற்கும், பெற்றோரின் வழிகாட்டலும், அன்பு, பாதுகாப்புத் தொடர்பான சாத கமான உணர்வும், மிக அவசியமாகும். பெற்றோர் மத்தியில் மனக்கசப்பு, உறவுச்சிக்கல், ஐயுறவு, புரிந்துணர்வின்மை, விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மையின்மை முதலான அம்சங்கள் தலை தூக்குமாகில், அதனால் பாதிக்கப் படுவோர் சிறார்களாகவே இருக்க முடியும். பெற்றோருக்குப் பய உணர்வு, பாதுகாப்பற்ற நிலைமை, அச்சம் கொள்ளும் சூழ்நிலை ஏற்படுமாகில், நிச்சயமாகக் குழந்தை களின் உணர்வுகள் பாதிப்பு அடைய முடியும். பெற்றோர் தினமும் சச்சரவில் ஈடுபடல், குடிபோதை, அடித்துடைக்கும் மனப்பான்மை யில் ஈடுபடின் இந்நிலைமை, குழந்தைகளின் மனங்களில் ஆழ மான வடுக்களை வாழ்க்கை பூராகவும் ஏற்படுத்த முடியும். இக் குழந்தைகளில் பலர் உணர்வு குறைவாகவும், குதூகலிக்க முடியாம லும், வாழ்க்கை பூராகவும் ஏற்பட முடியும். நிச்சயமாகப் புன்முறுவல் செய்ய வேண்டிய வேளையிலும் முகத்தை இறுக்கமாகவே வைத்திருக்கமுனைவர்.

படிப்பகம்

2. தாயில்லாக் குழந்தை, தகப்பனை இழந்த குழந்தை, தாய்தந்தையர் பிரிந்து வாழும் குடும்பத்தினரின் குழந்தை, பிறதகாத உறவுத் தொடர்புகளைத் தாய் தந்தையர் ஏற்படுத்தியிருக்கும் குடும்பத்தினரின் குழந்தை, சிறுபராயத்தில் குழந்தைகளைப் பிரிந்து வெளிநாடு வேலை வாய்ப்புத்தேடிச் செல்வோர் குழந்தை முதலானோர் மன உளைச்சல் அடைய முடியும். இதனால் ஏற்படும் பின்விளைவுகள் யாவை என்பதைப் பெற்றோர் நிச்சயமாகக் கவனத்திற்கு எடுத்தல் அவசியமாகும்.

3. குழந்தை பிறந்தவுடன் பசி ஏற்பட்ட நிலையில், காலம் தாழ்த்தாது தாய்தனது குழந்தையை மார்புடன் இதமாக அணைத்துப் பால் கொடுக்கும் போது, இக்குழந்தை மனநிறைவுடன் திருப்தியடையும் நிலைமையை நாம் உணர முடியும். இந்நிலையில், தான் ஆதரவுடன் நேசிக்கப்படுகின்றேன், பாதுகாப்பான சூழலில் உள்ளேன், அச்சம் கொள்ளத் தேவையில்லை என உணரமுடியும். உள்ளுணர்வு ரீதியாகக் குழந்தைக்கு மேலான மனநிறைவையும் கொடுக்கும்.

4. குழந்தை பிறந்தபொழுதில் இருந்து, அதற்கு அண்மித்தான காலப்பகுதி ஓர் ஒப்பற்ற (Unique) காலமாகக் கருத முடியும். குழந்தை பிறந்தவுடன் அக்குழந்தையைத் தாய் அரவணைப்பாளாகில் குழந்தைக்கும் தாய்க்குமிடையிலான பலமான, நீண்டகால உணர்வுப்பூர்வமான உள்ளார்ந்த பிணைப்பை ஏற்படுத்த முடியும். இந்நிலைமையை ஓர் இறுக்கமான பிணைப்பின் நிலைப்பாடு (Bonding) எனக்குறிப்பிடலாம்.

5. அத்துடன் குறிப்பிட்ட காலப்பகுதியில் குழந்தையின் தந்தையும், நெருங்கி உறவாடுவாராகில் இவர்களுக்கிடையில் பந்தபாசம் நிச்சயமாகக் கூடும். குழந்தைக்கு இறுக்கமான உறவுகிட்டுமாகில், அக்குழந்தை தான் வாழும் சமூகத்துடன் நெருக்கமான தொடர்புக்கான அத்திபாரத்தை இட்டுள்ளதாகக் கருதமுடியும்.

குறிப்பிட்டகாலப்பகுதியில் குழந்தையைத் தாய் பிறரிடம் ஒப்படைத்து நீண்ட நேர / கால இடைவெளியில் பிரிந்திருப்பாராகில் குழந்தை தாய்ப்பாலுக்காக நீண்ட நேரம் அழுது ஏங்கி நித்திரையாகும் போது, ஓர்வெறுப்புணர்வுடனேயே நித்திரை கொள்கின்றது என்பதை நாம் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும். மேலும் இக்குழந்தை நீண்டகாலம் பிரியநேரிடினும், இக்குழந்தையின் உள்ளத்தில் பாரதூரமான பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தமுடியும்.

6. அத்துடன் பெற்றோர் மத்தியில் ஏற்படும்குடும்பத்தகராறுகளும் இக்குழந்தையின் உளவிருத்தியில் பலமான பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

www.padippakam.com

இக்குழந்தையின் மனத்தில் வெறுப்புணர்வு, உட்பகை மேலோங்கவும், பழிவாங்கும் (Grudge) எண்ணம் அதிகரிக்கவும் முடியும்.

4. 4. இளம் வயதினில் குற்றவாளிகளாதல், பிழையான நடத்தைகோலம் பாதகமான நடைமுறையில் ஈடுபடல்

பாலர் பருவத்தில் ஏற்படும் உணர்வுகள் தொடர்பான பாதிப்புக்களே, மேலே குறிப்பிட்ட அம்சங்களுக்குரிய அடிப்படைக்காரணங்களாகின்றன. எனவே பாலர் பருவப்பராமரிப்பில் பெற்றோர் கூடிய கவனம் செலுத்த வேண்டியவர்களாகின்றனர். பெற்றோர் தம்மை விரும்புகின்றார்கள், நேசிக்கின்றார்கள், தமது செயலை மெச்சுகின்றார்கள் என்பதைக் குழந்தைகளுக்கு உணர்த்தக்கூடியதாக அவர்களின் செயற்பாடுகள் அமைதல் வேண்டும். ''நாம் அவர்களின் அன்புக்குப்பாத்திரமானவர்களாக இருக்கின்றோம்.'' ''நேசிக்கப்படுகின்றோம்.'' என்பதைப் பெற்றோர் உணர்த்தக்கூடியதாக அவர் தம் நடவடிக்கைகள் அமைதல் வேண்டும். ''நாம் மனம் விட்டுப் பேசாவிடின் எவ்விதமாகக் குழந்தைகளுக்கு உணர்த்தமுடியும்''? எம்மில் பலர் குழந்தைகளுக்கோ அல்லது மனையாளுக்கோ இன்முகம் காட்டுவதற்கோ அல்லது வாய்திறப்பதற்கோ தயக்கம் காட்டுகின்றோம். எவ்விதமான செயற்பாடுகளுக்கும் அன்பு பாராட்டுதல் உயிர் நாடியாக அமைகின்றது என்பதை நாம் மறப்பதற்கு இல்லை. அத்துடன் அவர்கள் வாழும் சூழலும் இந்நடத்தைக் கோலங்கள் அமைவதற்குக் காரணிகளாகின்றன.

> **''நல்லாரைக் காண்பதுவும் நன்றே நலமிக்க**
> **நல்லார் சொற்கேட்பதுவும் நன்றே - நல்லார்**
> **குணங்கள் உரைப்பதுவும் நன்றே அவரோடு**
> **இணங்கியிருப்பதுவும் நன்று.**

இக்குழந்தைகளுக்கு நெருக்கமான உறவுடனாய ஆதரவு பாலர் பராயத்தில் கிடைக்காமையினாலேதான் அவர்கள் வளர்ந்தவர்களான பின்பும், பிழையான நடத்தைக் கோலங்களுள்ளவர்களாகவும், இளம் வயதுக்குற்றவாளிகளாகவும், பாதகமான நடத்தைக் கோலங்களில் ஈடுபடக் காரணர்களாகவும அமைகின்றனர்.

4. 5. போட்டி பொறாமை எதிர்கட்டிச் செயற்படல்

4.5.1. போட்டி பொறாமை முதலியன வாழ்க்கையுடன் தொடர்புடைய குண இயல்புகளாகக் கருதப்படுகின்றன. சிறுவர் முதல் மூத்தோர் வரைஇத்தன்மைமிகவும் கூடுதலாகவோ அல்லது குறைவாகவோ அமைவதை அவதானிக்கலாம். நண்பர்கள் சகோதர சகோதரிகள்

படிப்பகம்

மத்தியிலும் இந்நிலைமை சம்பவித்தல் ஓர் இயல்பான அம்சமாகக் கருத முடியும். போட்டி - பொறாமை குறிப்பாகக் குழந்தைகளில் பலவடிவங்க ளில் உருவெடுப்பதை அவதானிக்க முடிகின்றது. அழுகை, தொட் டால் சிணுங்குதல், நிலத்தில் விழுந்து புரள்தல், துஸ்டத்தனமாக நடத்தை, கோபத்தினால் ஏற்படும் பதட்டம், சண்டையிடுதல், உண்ண மறுத்தல், தமது தலையில் அடித்தல், பலத்துச் சத்தமிடல், கடித்தல், பொருட்களைப் போட்டு உடைத்தல் தலை மயிரில் இழுத்தல், சினத்தல் முதலான குண இயல்புகளை அவதானிக்கலாம்.

4.5.2 குழந்தை பிறந்தவுடன் ஏற்படும் நிலைமை

குழந்தை பிறந்தவுடன், அக்குழந்தைக்கு நேரே மூத்த குழந்தையில், கூடியளவு போட்டி மனப்பான்மை மேலெழுவதை அவதானிக்கலாம். ''மூத்த குழந்தை இவ்வளவு காலமும் அனுபவித்த தனித்துவமான கௌரவத்தினைப் புதிதாகவந்தவர் பறிக்கமுற்படுகிறார்'', எனும் உணர்வு மேலெழ முடியும். தமக்குக் கிடைத்த முன் உரிமைகள், அனுபவித்த அன்பு, பாசம், அரவணைப்புப் பறிபோக முடியும் என உணரும் தன்மையே யாகும். தம்மில் பெற்றோர் கூடிய கரிசனை காட்டமாட்டார். முன்னைய பராபரிப்புத் தமக்குக் கிடைக்காது எனும் பய உணர்வு, தம்மிலும் பார்க்கத் தற்போது பிறந்த சிசுவில் அதிக அக்கறை கொள்வதுமல்லாமல் கூடிய நேரத்தைச் செலவிடுகின்றனர் எனும் உணர்வைக் குறிப்பிட முடியும். இந்நிலைமை ஓரளவு உண்மையாக அனேக சந்தர்ப்பங்களில் அமைவது முண்டு. உதாரணம் - மூத்த குழந்தை பலமுறை அம்மா, அம்மா எனப்பல முறை அழைக்கும் வேளையிலும், தம்கருமத்தில் அக்கறையாக இருக்கும் தாய்மார் பலர் இருப்பதை அவதானிக்கலாம். மூத்த குழந்தைகளை ஆயாவிடம் ஒப்படைத்து வெளியேறும் தாய்மார் பலரைக் காண முடியும். இச்சந்தர்ப்பங்களில் ஆயாவின் கல்வி அறிவு, பழக்கவழக்கங்கள் உளப் பாங்கை இச் சிறார் பெறுவதில் எவ்விதமான ஆச்சரியமும் இல்லை.

இக்காரணங்களினால் மூத்த குழந்தை, தற்போது பிறந்த குழந்தை தனக்குப் போட்டியாக வருகின்றார் எனப்பயப்படல், அங்கலாய்வு எய்து தல், கற்பனை பண்ணுதல் ஓர் இயல்பான அம்சமாக அமைய முடியும். இந்நிலை மையை முன்கூட்டியே பெற்றோர் தமது கவனத்தில் கொள்ளல், மிக அவசியமாகும்.

குழந்தை பிறக்குமுன்பே, மூத்த குழந்தைக்கு இன்னோர் குழந்தை பிறக்க இருக்கிறது என்பதை நயமாக விளங்கவைத்தல் மிக அவசியம், அயலில் உள்ள ஏனைய குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடல், புழங்குவதற்கு ஆவன செய்தல், மிகவும் அவசியமாகும். குழந்தை அதன் நான்கு ஐந்துவயது வரை தம்மைப்பற்றிச் சிந்திக்குமே தவிர (Self Centred) ஏனையவர்களுடனும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும் எனும் உணர்வு

www.padippakam.com

உள்ளதாக இருக்கமாட்டாது. ஆனால் பெற்றோரும், சுற்றத்தாரும் அன்பு பாராட்டி வரும்போது, படிப்படியாகப் பகிர்ந்து நடக்கக் கற்றுக் கொள்வர். இவ்விதமான அம்சங்களில் பெற்றோர் தீவிரகவனம் செலுத்தா விடின் குழந்தைகளின் உள்ளத்தில் ஓர் விபரிக்க முடியா ஏக்கத்தை உண்டுபண்ண முடியும்.

4.5.3 மூத்த குழந்தைகளில் கூடிய கவனம் தேவை

இந்நிலைகளைப் பெற்றோர் நன்குணர்ந்து மூத்த குழந்தைகளிலும் போதிய கவனம் செலுத்துதல் மிகவும் இன்றியமையாததாகும். குழந்தைகளின் மன எழுச்சி இயல்பானது என்பதைப் பெற்றோர் விளங்கிப் பிள்ளைகளைத் தெம்பூட்ட வேண்டும். எக்காரணம் கொண்டும் குழந்தைகளைத் தண்டிக்கக்கூடாது. குழந்தைகளில் போதியளவு ஆதரவுகாட்டுவதுமல்லாமல், பரிவாகவும் காருண்யமாகவும், நடந்து கொள்ள வேண்டும். பெற்றோர் முன் உதாரணமாகப் பொறுமைகாத்து வாழ்தல் இன்றியமையாததாகும். குடும்ப அங்கத்தவர் யாவரும் இணைந்து இருந்து உரையாடி மகிழ்தல், யாவரும் ஒரேவேளையில் உணவருந்துதல், இணைந்து பிரார்த்தித்தல், ஜெபம் செய்தல் போன்ற நிகழ்வுகள் குழந்தைகளின் மனத்தில் மாத்திரமல்லாமல் பெற்றோர் உள்ளத்திலும் மனநிறைவையும், குதூகலத்தையும் கொடுக்க முடியும். உரத்துச் சத்தமிடல், தண்டித்தல், கட்டளையிடல், பயப்படுதல் (உதாரணம்) கள்வன் வருகின்றான், பிச்சைக்காரன் வருகின்றான்; உம்மை அத்தை/பாட்டி வீட்டுக்கு அனுப்புவோம்? முதலான செயற்பாடுகள் குழந்தைகளில் ஆற்றொணாத்துன்பத்தையும், கவலையையும் கொடுக்கும். எனவே தாய், தந்தையர் குழந்தைகளுடன் போதியளவு நேரம் ஒதுக்கிக் குழந்தைகளுக்கு ஆதரவாகச் செயற்படுவதன் மூலம் சாதகமான தன்மைகளை ஏற்படுத்த முடியும்.

பாட்டுப்பாடல், கதைசொல்லுதல், தேவையேற்படின் குழந்தைகளுடன் மூத்தோர் இணைந்து விளையாடல், முதலியன இக்குழந்தைகளைக் குதூகலமாக வளர்க்க வழிவகுக்கும். கூலியாட்கள், ஆயா, பராமரிப்பு நிலைய ஊழியர், பாட்டன் பாட்டியினால், தாய் தந்தையரினால் அளிக்கப்படும் பராமரிப்பு, அரவணைப்பை அளிக்க முடியாது என்பதைப் பல ஆய்வுகள் வெளிப்படுத்தியிருக்கின்றன. அன்பு பாராட்டுபவர், மதிப்புக்குரியவர்களின் கூற்றை இச்சிறுவர் நிச்சயமாகச் செவிமடுப்பர். அவர்களின் வேண்டு கோளை நிறைவேற்றுவதற்கு இச்சிறார்கள் தம்மாலான கருமங்களைச் செயற்படுத்துவர். இக்கட்டத்தில் பெற்றோர், உற்றோரின் முன் உதாரணம் மிக முக்கியமாகும். உதாரணம்:- உண்மை பேசுதல், அன்புபாராட்டுதல், சகல உயிர்களிலும் காருண்ய சீலர்களாயிருத்தல், இன்முகம்காட்டி உபசரித்தல் முதலியவற்றைக் குறிப்பிட முடியும்.

படிப்பகம்

www.padippakam.com

அத்துடன் பெற்றோர், உற்றோரின் ஊக்குவிப்பும் வழிகாட்டலும் கிடைக்குமாகில் இக்குழந்தைகள் பொறுப்புணர்வுடனும், மற்றவர் மாட்டு அன்பு பாராட்டக்கூடியவ ராகவும், மற்றவர்களில் மதிப்பு மரியாதை அக்கறை செலுத்தக்கூடிய வர்களாகவும் வளர்வார்கள். சரிவர வழி நடத்தப்படாவிடின் வழிதவறிப் பலவித துர்நடத்தைகளில் ஈடுபட வாய்ப்புண்டு. "The constant sight, touch, and words of mother formed an armour within which the child grew up strong and confident[2]

தாயின் தொடர்ச்சியான காருண்யமான பார்வை, அரவணைப்பு, குழந்தையுடன் உரையாடல், இவையாவும் சேர்ந்த பெரிய அரண், குழந்தை பலமாகவும், தற்துணிவுடனும் வளர்வதற்கு உறுதுணையாக அமைய முடியும்[7] இந்நிலை தவிர்ந்து, வீட்டில் உதவிவேலை செய்யும் வேலைக்காரப் பெண்ணிடம் குழந்தையை ஒப்படைத்துப் பிறகருமங்க ளில் தாய் ஈடுபடுவாளாகில், ஆயாவின் குண இயல்புகள் குழந்தையில் பரிமளிப்பதைத் தவிர்க்க முடியாது.

4. 5. 4. கூடிய கவனமும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்

சிறுபராயத்தில், குழந்தைகளில் பெற்றோர் அதிகூடிய கவனம் எடுப்பதும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

இக்குழந்தைகள் சுயமாகச் செயற்பட அனுமதிக்காது கட்டுப்படுத்தல், அளவுக்குக்கூடிய கரிசனைகாட்டல் முதலியன அவர்கள் சுயமாகத்தாம் செயற்பட முடியாத நிலைமையைத் தோற்றுவிக்கும். தற்துணிவுடனும், பொறுப்புணர்வுடனும் குழந்தைகள் வளராதுவிடின், அவர்கள் வளர்ந்து குடும்பப் பெண்ணாகப் பரிமளிக்கும்போது, தாமாக முயற்சித்து ஆர்வமாகச் செயற்படமாட்டார்கள். இதற்குப் பதிலாக எதற்கும் தாயின் உதவியையோ அல்லது கணவரின் உதவியையோ நாடிநிற்பர்.

சுயமாகத் தீர்மானம் எடுப்பதற்கும், தற்துணிவாகச் செயற்படுவதற்கும், தயக்கம் காட்டவே முற்படுவர். சகல கருமங்களையும் ஏனையவர்கள் நிறைவேற்ற வேண்டும் என எதிர்பார்ப்பர். தமக்கோ, தமது குடும்பத்தில் உள்ள ஏனையவர்களுக்குத் தேவையான உணவைத் தயாரிப்பதற்கோ தயக்கம் காட்டுவர். இதே நிலைமை இவ்விதமான ஆண்களுக்கும் முற்றிலும் பொருந்தும்.

எதற்கும், மனைவியையே சகல கருமங்களையும் நிறைவேற்ற வேண்டும் என எதிர்பார்க்கும் ஆண்களும் நிறைய உண்டு. எனவே குழந்தைகள் வளரும் சந்தர்ப் பங்களில் அவர்கள் தாமே முன்னின்று தற்துணிவுடன் செயற்பட ஊக்கு வித்தல் மிக அவசியமாகும்.

படிப்பகம்

4-6 பிள்ளைகளை நல்ல உற்சாகத்தினிடையே வளர்க்கும் வழிமுறைகள்

குழந்தைகள் தம்மைப் புகழ்ந்து பேசுதலை விரும்புவார்கள், குறை கூறுவதை இக்குழந்தைகள் மாத்திரமல்ல வளர்ந்தவர்கள் தன்னும் விரும்ப மாட்டார்கள். இக்குழந்தைகள், கட்டாயமாக உற்சாகமூட்டப்படல் வேண்டும். சகோதரர்களாயினும், ஒரு பிள்ளையுடன் இன்னொரு பிள்ளையை ஒப்பிட்டு உரையாடும் சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களின் முகம் சோர்வடைவதை அவதானிக்க முடியும். எனவே பிள்ளைகளைப் பெற்றோர் கண்டித்தல் முற்றாகத் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

4.6.1 கண்டனத்திடையே வாழும் பிள்ளை நிந்திக்கவே கற்றுக் கொள்ளும். நாம் எடுத்ததற்கெல்லாம் மற்றவர்களைக் குறை கூறுவதில் வல்ல வர்களாகவே இருக்கின்றோம். ஆனால் ஒருவரில் இருக்கும் சிறப்பு அம்சத் தைக் குறிப்பிடுவது மிகவும் குறைவேயாகும். குறைகூறுதல், ஏளனம் செய்வதனால் எப்போதும் பாதகமான மனப்பான்மை வளர முடியும்.[8]

தொடர்ந்து குறைகூறுவதனால், எமது பிள்ளைகளை எம்மைப்பார்த்து ஏனையவர்களைக் கண்டிக்கவும் ஏளனம் செய்யவும் முற்படுவர்.

4.6.2 பகைமை உணர்விடையே வாழும் பிள்ளை சண்டையிடவே கற்றுக் கொள்ளும்.

பகைமை உணர்வு முடியுமானவரை தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். பகைமை உணர்வு பாராட்டுபவரிடத்தும், அவர் வெட்கித் தலை குனியும் அளவுக்கு அன்புபாராட்டக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். சகோதரர்களாகிலும் பகைமை உணர்வு தொடருமாகில் அவர்கள் ஒருவர் இன்னொருவருக்கிடையில் சண்டையிடவே கற்றுக் கொள்வர். தாய், தந்தையர் பொறுமை கடைப்பிடித்தும், விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான் மையுடன் முன் உதாரணமாக வாழ்ந்து காட்டுதல் மிகவும் இன்றிய மையாததாகும். குழந்தைகள் மத்தியில் காணப்படும் ஒவ்வோர் அசைவு, இசைவு யாவும் பெற்றோர் அயலார் சூழலின் தன்மையென்பதைப் பல ஆய்வுகள் நிரூபித்து இருக்கின்றன.

4.6.3. அவமதிப்பிடையே வாழும்பிள்ளை அச்சம் கொள்ளவே கற்றுக் கொள்ளும்

எவராக இருக்கிலும் சுயகௌரவம் தேவை. சுயகௌரவமின்றி இருப்போமாகில் ஓர் தாழ்வு மனப்பான்மை மேலோங்க முடியும். தொடர்ந்து நிந்தித்தல், அவமதித்தல், ஓர் சூழலில் தோன்றுமாகில், சிறிய விடயங்களைச் செய்வதற்கும் ஓர் பய உணர்வு மேலோங்க முடியும்.

இதன் காரணமாக அவர் தம் வாழ்க்கை அச்சம் கொண்டதாகவே அமைய முடியும் என்பது நிதர்சனமாகப் புலனாகின்றது.

www.padippakam.com

4.6.4. பழிப்புக்கிடையில் வாழும் பிள்ளை குற்ற உணர்வுடனே வளரமுடியும்.

தாய், தந்தையர் சகோதரர், சகமாணவர்கள் ஒருவரை ஒருவர் பழித்து, நையாண்டி பண்ணுவதைப் பார்த்திருக்கிறோம். உதாரணமாகத் தாய் அல்லது தகப்பன் அல்லது ஆசிரியர் ஓர் குழந்தையைத் ''தொட்டால் சிணுங்கி'', அழுமூஞ்சை, ''மரம்'' இவ்விதமாக ஏளனம் செய்வதைப்பார்க் கின்றோம். இவ்விதமான சொற்பிரயோகம் அவர் மனத்தில் ஆற்றொணாத் துன்பத்தைக் கொடுப்பது மாத்திரமல்லாமல், ஓர் குற்ற உணர்வையும் தோற்றுவிக்கும். இச் சொற்பிரயோகம் அவர்களை உற்சாகமிழக்கச் செய் வது மாத்திரமல்ல, வாழ்நாள் பூராகவும் ஆழ்மனத்தில் வடுக்களையும் ஏற்படுத்தமுடியும். இப்பாதிப்புக்களே பகிடிவதைகளாக மாறுவதை இன்று எமது மாணவ சமூகமே அனுபவிக்கின்றது.

4.6.5. சகிப்பினிடையே வாழும்பிள்ளை பொறுமையடையக் கற்றுக் கொள்ளும்.

''சகிப்புத் தானாக வருவதில்லை.'' பொறுமை கடைப்பிடிக்கும் முயற்சி கள் மிகவும் இன்றியமையாததாகும். ''தன்னைப் போல அயலானைநேசி.'' ''அயலைப் பகைக்கின் அட்டமத்துச்சனி'' என்பர். அன்புபாராட்டி, இன்முகம் காட்டுதல், யாவருக்கும் உயர்வையே தரும். நாளாந்த வாழ்க்கையில் அமைதி தரும் முயற்சிகளாகிய பிரார்த்தனை, தியானம், ஆழச்சுவாதித்தல், நாம உச்சாடனம், யோகாசனப்பயற்சி, மற்றவர்களுக்கு உதவுதல்/ சேவை, விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுதல், முதலியன மனத்திற்கு அமைதியைக் கொடுக்க முடியும். குறிப்பாகக் குழந்தைகள் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுத்தல், வெற்றி தோல்வியைச் சமனாகமதிக் கும் மனப்பான்மையைத் தோற்றுவிக்கும். நல்லோர் இணக்கம், சற்சங்கம், கூட்டுப்பிரார்த்தனை போன்ற நிகழ்வுகள் மனதிற்கு அமைதி - ஆறுதல் தரவல்லன. சினம் மேலோங்கில் பொறுமையை இழக்க நேரிடும். அதனால் நடுநிலைமை தவறமுடியும். எனவே வீட்டார், அயலார், நண்பர்களுடன் நாம் எப்போதும் நல்லுறவு வளர்ப்பதுமல்லாமல் பொறுமைகாக்கக் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும். எம்மைப்பார்த்தே குழந்தைகளின் ஒவ்வோர் அசைவும் அமைந்துள்ளது என்பது நிதர்சனம்.

''தன்னைத்தான் காக்கின் சினம் காக்கக் காவாக்கால்
தன்னையே கொல்லும் சினம்''

திருக்குறள் 305

படிப்பகம்

www.padippakam.com

4.6.6 உற்சாக மூட்டலிடையே வாழும்பிள்ளை, தற்துணிவுடன் வாழக் கற்றுக் கொள்ளும்.

சிறுவர் தமது ஒவ்வொரு நிகழ்வுக்கும் பெற்றோர் அனுமதி, அங்கீகாரம் எதிர்பார்ப்பது இயல்பு. சிறிய நிகழ்வாகிலும் அவர்கள் உற்சாக மூட்டப் படல் வேண்டும். சிறுவர் - சகோதரர் மத்தியில் உற்சாகமூட்டுதல் ஒப்பீட்டு அடிப்படையில் அமைதல் உளப் பாதிப்பையும், உணர்வுபாதிக்கப்படுவ தையும் பார்க்கின்றோம். குறிப்பாகச் சகோதரர்களை உயர்வு - தாழ்வாக உற்சாகமூட்டும் நிலைமையில் குழந்தைகள் மத்தியில் போட்டி - பொறா மை மேலோங்குவதை அவதானிக்கின்றோம். ''ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனித்துவமானவர்'' என்பதைப் பெற்றோர்கள் மறந்து விடுகிறார்கள். எனவே தனித்துவமான முறையில் உற்சாகமூட்டப்படுதல் இன்றியமை யாததாகும். உற்சாகமூட்டுவதனால், குழந்தைகள் முதலில் பிழை விட்டாலும், அடுத்தடுத்தமுறையில் தற்துணிவை ஏற்படுத்தி வாழ்வதற் குக் கற்றுக் கொள்வர்.

4.6.7 பாராட்டலிடையே வாழும்பிள்ளை, மற்றவர்களை மதிக்கக் கற்றுக் கொள்ளும்.

குழந்தைகள் மாத்திரமல்ல, மூத்தோராக இருப்பினும், தாம் மற்றவர்களி னால் பாராட்டப்படல்வேண்டும் என்பது மனிதனின் இயல்பாகும். ஒருவ ரைப் பாராட்டுதல் ஓர் உற்சாகமாக அமைய முடியும். குழந்தைகளாக இருப் பினும் ஒருவரை ஒருவர் பாராட்டப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். ஒருவரின் பெயரைச் சரியாக உச்சரிப்பதையே பெரிய பாராட்டுதலாக அவர் கருத முடியும். இப்பாராட்டுதல் மூலம் ஒருவரை மதிக்கக் கற்றுக் கொள்கின் றோம். மற்றவர்களை நாம் மதிப்பதன் மூலம் தான், மற்ற வர்களும் எம்மை மதிப்பர்.

ஒவ்வொருவரின் உள்ளமும் மற்றவர்களால் நாம் பாராட்டப்பட வேண்டும் என ஏங்குகின்றது. மற்றவர்களை நாம் பாராட்டுதல் மூலம், அவர்களால் நாமும் பாராட்டுக்குள்ளாகின்றோம், எனும் வகையில் நாம் திருப்தியடைய முடியும். குறிப்பாகக் குழந்தைகளைப் பெற்றோர், உற்றோர், ஆசிரியர்கள் பொருத்தமான முறையில் பாராட்டுவதனால் அவர்கள் மற்றவர்களை மதிக்கக்கற்றுக் கொள்கின்றனர். நாம் ஒருவரைப் பாராட்டுவதனால், பாராட்டைப் பெறுபவர் உள்ளத்தில், மற்றவர்களைத் தாமும் மதிக்கவேண்டும் எனும் உணர்வு தானாக மேலோங்க முடியும்.

படிப்பகம்

www.padippakam.com

4.6.8. நேர்மையாக வாழும் பிள்ளை பக்கச்சார்பின்றி வாழக் கற்றுக் கொள்ளும்.

பொய்பேசுதல் முற்றாகத் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். உண்மையாக வாழ்வதனால் உயர்வடைய முடியும் எனும் கருப்பொருள் குழந்தைகள் உள்ளத்தில் வளர்க்கப்படல் வேண்டும். நடுநிலை பேணுதல் அதன் உண்மைகளை மாணவர் கடைப்பிடிக்க ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும். பிறர்பொருளை அபகரிக்கக்கூடாது என்பதை மாணவர் உணரச் செய்தல் வேண்டும். ஆசிரியர் முன் உதாரணமாக வாழ்தல் இன்றியமை யாததாகும். உ-ம் வசதிபடைத்தோர் பிள்ளைகள், ஆசிரியர், உறவினர், பிள்ளைகட்கு, அவர்களுக்கு அடிப்படை தவிர, வேறு - எவ்வழி யிலும் வகுப்பாசிரியர் உதவுதல், புள்ளியிடுதல் முற்றாகத் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். நேர்மையாக நடந்து கொள்வதுமல்லாமல், ஆசிரியர் நேர்மை யாக வாழ்ந்து கொள்கின்றார் என மாணவர் உணரும்படியாக ஆசிரியர் வாழ்தல் மிகமுக்கியமாகும். இம்முன்னுதாரணம், மாணவர் பக்கச்சார் பின்றி வாழ மாணவர்களுக்கு வழிகாட்டியாக அமையும், அதன் மூலம் மாணவர்களும் நடுநிலை பேணும் மனநிலையுடன் வாழப் பழகிக் கொள்வர்.

4.6.9. பாதுகாப்புடன் வாழும்பிள்ளை, தன்னம்பிக்கையுடன் வளரக் கற்றுக் கொள்ளும்.

குழந்தைகள் முடியுமானவரை பாதுகாப்பான சூழலில் வளர்க்கப்படல் வேண்டும். பெற்றோர் தமக்குப் பாதுகாப்பில்லையென உணரும் சூழலில் வளரும் பிள்ளைகள் தன்னம்பிக்கையின்றியே வளரமுடியும். குறிப்பாகத் தற்போதய போர்க் காலச் சூழல், சொந்த இடங்களில் இருந்து புலம் பெய ரும் நிலை, குடும்ப அங்கத்தவரை இழக்கும்/ காணாமல் போகும் நிலை, குண்டுத்தாக்குதல், துவக்குச்சூடு, செல் அடி, சுற்றி வளைப்பு, விமானச் சத்தம் காரணமாகப் பெற்றோர், உற்றோர் திகிலுறு நிலை; பாதுகாப்பின்றி அல்லல்படுநிலை; கட்டாயமாகக் குழந்தைகள் உள்ளங்களில், தன்னம் பிக்கை ஏற்படுவதற்குப் பாதகமாகவே அமைய முடியும்.

4.6.10. மெச்சப்படுதல் மூலம் வாழும் பிள்ளை நேசிக்கக்கற்றுக் கொள்வர்.

குழந்தைகள் தமது ஒவ்வொரு செயலுக்கும் மூத்தோரின் அனுமதியை யும் அங்கீகாரத்தையும் பெறமுற்படுவர். அவர்களின் முயற்சிகளையும் செயற்பாடுகளையும் நாம் மெச்சுதல் வேண்டும். தாம் பிழை விட்டாலும் மீண்டும் முயற்சித்து வெற்றி கொள்வர். நாம் குழந்தைகளைப் பாராட்டல், மெச்சுதல் காரணமாக (Positive Attitude - சாதகமான மனப்பாங்கு) அவர்கள் தம்மை நேசிக்கக்கற்றுக் கொள்வர். பல குழந்தைகள் தம்மில் உள்ள சிறந்த அம்சங்களைக் கூடத் தெரியாது இருக்கிறார்கள்.

படிப்பகம்

www.padippakam.com

பிறர் கூறுவதனால் தம்மில் உள்ள பலத்தை அறியவும், பலத்தை மேலும் அதிகரிக்கவும் முயற்சிப்பர். அதன் மூலமாகத் தம்மை நேசிக்கக் கற்றுக்கொள்வர். ஆனால் பல இடங்களில் தமது பிள்ளைகளை மெச்சு வதற்குப் பதிலாகப் பெற்றோர், குறை கூறுவதையே காணுகின்றோம். அதன் விளைவு குழந்தைகள் தம்மையே வெறுக்கும் உணர்வு மேலோங்க முடியும் உ - ம் என்னமடைவேலை செய்தீர்; ''பைத்தியம்''; ''கறுப்பி'' இவ்விதமான சொற்பதங்களைக் குறிப்பிடலாம். பெற்றோர் குறை காண்பதனால் இக் குழந்தைகள் மனதில் தம்மிலேயே வெறுப்படைவது கண்கூடு. குழந்தைகள் தம்மைமெச்சக்கற்றுக் கொள்வதன் மூலம் தான் தம்மை நேசிப்பதுமல்லாமல், யாருடனும் அன்பு டன் மனம்விட்டு அளவ ளாவ முற்படுவர். இதன் மூலம் தமது வாழ்க்கை யைக் குதூகலமாக அமைத்துக் கொள்வர்.

4.6.11. உவந்தேற்கையுடனும்(acceptance) சினேகபூர்வமாகவும் வாழும்பிள்ளை உலகத்தை அன்புசெய்யக் கற்றுக் கொள்ளும்

குழந்தைகளை அன்புபாராட்ட நாம் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும். அவர்களின் நிலைக்கு நாம் இறங்கி அளவளாவுதல் இன்றியமையாத தாகும். கருத்தரிக்கும் காலத்திலே அக்கருவிருப்பதிற்கு அமைந்ததாக (Wanted) இருத்தல் வேண்டும். விரும்பத்தகாத வேளையில், சந்தர்ப்ப வசத்தால் குழந்தை பிறக்கும் நிலைமை ஏற்படும்போது, தாயானவள் அக்குழந்தையை வெறுப்புடனேயே நோக்குவாள். இதன் காரணமாக அக்குழந்தையை அன்பு பாராட்டுதல் குறைவடைய முடியும். அதுமாத்திர மல்லாமல், பலவித சந்தர்ப்பம், சூழல்காரணமாகப் பல குழந்தைகளைப் பெற்றோர் அன்புபாராட்டுவதில்லை. இவ்விதமான குழந்தைகள் அன்புக் காக ஏங்கிக் கொண்டேயிருக்கின்றன. ''எம்மை எமது பெற்றோர், உவந்து ஏற்கின்றனர்'' எனும் உணர்வு குழந்தைகள் மனத்தில் எழுதல் வேண்டும். இந்நிலைமை மேலோங்குதற்கு அக்குடும்பத்தினரில் குறிப்பாகக் கணவன் மனைவியிடையே உறவுநிலைமை உன்னதமாக அமைதல் வேண்டும். இக்குழந்தைகளைப் பெற்றோர் மனம் விரும்பி ஆதரிப்பதன் மூலம் தான், இக்குழந்தைகள் தமது குடும்பத்தாருடனும், அயலாருடனும் சினேக பூர்வமாக வாழும் நிலைமை உருவாக முடியும். இதன் காரணமாக யாவரிடத்தும் அன்புபாராட்டக் கற்றுக் கொள்வர். தாம் வாழும் சூழல் அனுபவங்களுக்கேற்பவே, இக்குழந்தைகளின் வாழ்க்கை அமைகின்றது, எனக் கூறுதல் சாலப் பொருந்தும். அன்புடைமை ஆன்றகுடிப்பிறத்தல் பண்புடைமை எனும் வழக்கு.

படிப்பகம்

4.7. குறும்புத்தனமாக நடந்து கொள்ளும் குழந்தைகள்

பெற்றோரின் கவனத்தை ஈர்ப்பதற்காகவே குழந்தைகள் குறும்புத்த னமாக நடக்கின்றனர். பெற்றோர் குழந்தைகளின் கூடியக வனம், ஆதரவு, அரவணைப்பு முதலானவைகள் குறைவடைவதனால், இக்குழந்தைகள் குறும்புத்தனமாக நடக்கின்றனர். தமக்கு ஏற்பட்ட எரிச்சல், வெறுப்பின் வெளிப்பாடாக அவர்களின் குறும்பு அமைகின்றது. ஆனால் தாம் சொல்வ தைச் சிறார் நிறைவேற்ற வேண்டும் எனப் பெற்றோர் எதிர்பார்க்கின்றனர். சிறுவயதினில் இக்குழந்தைகளின் சிந்தனை, தம்மேல் இருக்குமே தவிர (Self centred) ஏனையவர் பால் அமையமாட்டாது. சிலசமயங்களில் இக் குழந்தைகள் தமது விளையாட்டுப் பொருட்களைத் தன்னும் தமது சகோ தரர்களுக்கோ அல்லது பிறிதொருவருக்கோ கொடுக்கமாட்டார்கள். மற்றவர்களின் உணர்வுகளைப் பொருட்படுத்தும் ஆற்றல் அவர்களுக்கு இல்லை. இந்நிலையில் தாம் சொல்வதை இக்குழந்தைகள் செயற்படுத்தாது நிற்கின்றனர் என ஆத்திரமுறும் பலபெற்றோர்களைக் காணுகின்றோம். பெற்றோரை ஆத்திரமூட்டுவதற்காகவே, குழந்தைகள் குறும்புத்தனமாக நடக்கின்றன. யதார்த்தத்தைப் பெற்றோர் நன்குணர்ந்து, குழந்தைகளை நன்கு அரவணைத்து நற்பிரசைகளாக வளர்க்க முன்வரல் வேண்டும்.

4. 8. குழந்தைகளைத் தண்டித்தல்

உடல் உளரீதியாகக் குழந்தைகளைத் தண்டித்தல் முற்றாகத் தவிர்க்கப் படல் வேண்டும். சிலவேளைகளில் எவ்விதமாக ஊக்கப்படுத் தினாலும் விடாப்பிடியாகத்தொடர்ந்து அதே பிழையை விடும் குழந்தைகளும் உண்டு. இவ்விதமான நிலை ஏற்படும் வேளையில், பெற்றோர் அந்நிகழ்வு தொடர்பாகப் பூரண விளக்கம் அளித்தல் வேண்டும். தமது பிள்ளைகள் தாமாக உணர்தற்காய சந்தர்ப்பம் கொடுபடுதல் அவசியமாகும். தண்ட னைக்கும் ஓர் இடம் உண்டு. பெற்றோர் ஆத்திரமடையாது, குழந்தைகள் நிலைமையை நன்கு அனுசரித்து நடத்தல் மிகமுக்கியம். அமைதியான விளக்கத்தினூடாகக் குழந்தைகளை நடைமுறைக்குத் தூண்டுதல் வேண்டும். தமது மதிப்புக்கும் மரியாதைக்கும் உரியவர், தம்மால் நேசிக்கப்படுவர், சொல்வதைப் பிள்ளைகள் செயற்படுத்தவே விரும்பு வர். தண்டனைக்குப்பதில், குழந்தைகளுடன் ஒத்துழையா நிலைமையை ஏற்படுத்தல் கூடுதலான பலனைக் கொடுக்கும். உ-ம் அவர்களைப் பொருட்படுத்தாது விடுதல், அவர் விரும்புவதைப் பெற்றுக் கொடுக்காது விடுதல், ஓர் ஓரத்தில் குறிப்பிட்டநேரம் அவர்களை எச் செயற்பாட்டிலும் ஈடுபடுத்தாது இருத்தல் முதலான தண்டனைகள் நிச்சயமாக உடல் ரீதியான தண்டனையிலும் பார்க்கக்கூடிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்த முடியும்.

www.padippakam.com

4.9. விரல் சூப்புதல்

1. சில குழந்தைகளில், பிறந்த மூன்று மாதங்களுக்கு முன்னதாகவே தமது விரல் சூப்பும் நிலைமைகளை அவதானிக்க முடியும்.

ஆனால் பல குழந்தைகள், காலக்கிரமத்தில் எதுவித தூண்டுதலும் இன்றியே விலக்கிக் கொள்கின்றன. ஆனால் சிலகுழந்தைகள் 8-10 வயது வரையும் தொடர்ந்து விரல் சூப்பும் பழக்கவழக்கமுள்ளவர்களாக இருக்கின்றனர். குறிப்பாக இக்குழந்தைகள் களைப்புற்ற வேளையிலும், நித்திரைத்தன்மையாகிய வேளையிலும், உணர்வு பாதிப்புற்ற வேளையிலும் தமது விரல்களைச் சூப்பும் நிலைமைகளைக் காணக்கூடியதாக இருக்கிறது.

2. **விரல் சூப்புதலைத் தவிர்த்தல், அல்லது குறைப்பதற்குக் கையாளக் கூடிய நடவடிக்கைகளாவன-**

(அ) போதியளவு நேரம், குழந்தைக்கு அடிக்கடி தாய்ப்பால் ஊட்டல் வேண்டும்.

(ஆ) ஒவ்வொருவேளையிலும் விரல் சூப்புதலைத் தண்டித்தல், பெற்றோர் குழந்தைகளைக் குறைகூறுவதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். அதறகுப் பதிலாகக் குழந்தைகளுக்கு ஆர்வமுள்ள ஏனைய விடயங்களில், குழந்தைகள் கவனத்தைச் செலுத்த ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும். மேலும் கூடியளவு நேரம் பெற்றோர் இக்குழந்தைகளுடன் தமது ஓய்வு நேரங்களைச் செலவிட முன்வரல் வேண்டும்.

(இ) விரல் சூப்புதலைத் தவிர்ப்பதற்காகக் கசப்பான திரவங்களை விரலில் பூசுதல், பிளாஸ்ரர், மற்றும் துணியினால் விரல்களை மூடுதல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். இவ்விதமாகச் செய்றபடுவதினால் இக்குழந்தைகளின் மனதில் விரக்தி (Frustration) மேலோங்க முடியும்.[9]

4. 10. கொன்னை தட்டுதல்

பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் குழந்தைகளில் சொற்கள் பதட்டப்படுதலை அவதானிக்க முடியும்.

(அ) குழந்தைகள் பய உணர்வுடன் இருக்கும்வேளை - குறிப்பாகத் தந்தை, ஆசிரியர் முதலானோர் குழந்தைகளைக் கண்டிக்கும் வேளை.

(ஆ) இடது கையினால் எழுதும் வேளை, அக்குழந்தையை வலது கையினால் எழுதும்படி தூண்டும் சந்தர்ப்பங்கள்.

(இ) ஆதரவுடன் பராபரித்த ஆயா, குழந்தையை விட்டுப்பிரியும் சந்தர்ப்பம்.

படிப்பகம்

(ஈ) சகோதரக் குழந்தை பிறந்து வீடு கொண்டுவரும் சந்தர்ப்பத்தில்

(உ) தாயுடன் ஏற்படும் முரண்பாடுகள் காரணமாகத் தந்தை வீட்டை விட்டு வெளியேறும் சந்தர்ப்பம்.

(ஊ) சில குழந்தைகள் பாடசாலையில் முதன் முதல் அனுமதிக்கும் சந்தர்ப்பம் முதலியன

4.10.1. இவற்றுக்கான காரணங்கள் -

(அ) சொற்பதட்டம் / கொன்னை அனேகமாக 2-3 வயதினிலே தான் ஆரம்பிக்கின்றது. புதிய சொற்களை உச்சரித்தல், வசனங்களைப்பேச ஆரம்பித்தல், தமது மனத்தில் எழும் உணர்வுகளை வெளிக்காட்ட முற்படும்வேளை, ஓர்குழப்ப நிலைமை மனத்தில் எழமுடியும். வசன உச்சரிப்பின்போது பொருத்தமான சொற்களை உடனடியாக உச்சரிக்க முடியாமை முதலியனவற்றைக் குறிப்பிட முடியும்.

(ஆ) புதியவர்களைச் சந்திக்க நேரிடல், புதுப்புதுவிடயங்களுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டிய கடப்பாடு முதலியன.

4.10.2 கையாள்கை நடைமுறை

(அ) பேச்சு ஆரம்பத்தில் குழந்தைகளில் ஏற்படும் இவ்வெளிமை

யான தாக்கம், தற்துணிவு காலக்கிரமத்தில் ஏற்படும்போது, தானாக மறைந்துவிடும், என்பதைப் பெற்றோர் கவனத்திற்கு எடுத்தல்.

(ஆ) இவ்விதமான நிலைமை தோன்றின், பெற்றோர், மற்றும் உற்றோர் பொறுமை கடைப்பிடித்தல் வேண்டும். சாதுரியமாகப் பிள்ளைகளை அனுசரணையுடன் வழி நடத்த முன்வரல் வேண்டும். பிழையான முறையில் கையாள முற்படின் ஆழமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்த முடியும்

(இ) குழந்தையின் இரண்டாம், மூன்றாம் வயதினில் இப்பிழையைத் திருத்த முற்படக்கூடாது.

(ஈ) மேலே குறிப்பிட்ட காரணிகளை மனத்திற் கொண்டு, இவை

போன்ற சந்தர்ப்பம் ஏற்படாது தவிர்த்தல் வேண்டும். இக்குழந்தைகளில் கூடிய அக்கறை காட்டுவதுமல்லாமல், காருண்ய சீலர்களாயிருத்தல் மிக அவசியம். மேலும் இக்குழந்தைகளுடன் போதியளவு நேரம் செலவிடல், இணைந்து உணவருந்தல், கூடி விளையாடுதல் முதலியன இக்குழந்தைகள் மனத்தில் அமைதியை ஏற்படுத்த முடியும்.

(உ) பெற்றோர் அல்லது ஏனைய குழந்தைகள், இப்பாதிப்பான பிள்ளைகள் முன்னிலையில் இப்பதட்டம் தொடர்பாக உரையாடல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்

(ஊ) யாராக இருப்பினும் இக்குழந்தைகள் போல் உச்சரித்தல், பகிடி செய்தல், நிந்தித்தல், முதலானவைகள் முற்றாகத்தவிர்த்தல் வேண்டும்.

(எ) பாடசாலையில் இப்பிரச்சனையை ஆசிரியர் இரக்க சுபாவத்து டன் அணுகுதல் வேண்டும். சகமாணவர் மத்தியில் இம்மாணவர்களைக் கேள்வி கேட்டல், வாசிக்கத்தூண்டுதல், இசைக்கச்செய்தல் தவிர்க்கப் படல் வேண்டும். தனிப்பட்டமுறையில் சொற்பதட்டமுள்ள மாண வனை அணுகுதல் சிறப்புடையதாகும்.

4.11. நகம் கடித்தல்

4.11.1 காரணிகள்

மனப்பயம், மனத்தளர்ச்சி, நடுக்கம், மன இறுக்கம், வெட்கம், கூச்சம் முதலிய காரணங்களினால் நகத்தைக்கடிக்கும் மனப்பாங்கு உருவாக முடியும். பயப்படும்வேளை, மனக்குழப்பம் அடைவதுமல்லாமல், தமது நகங்களையும் கடிக்க முற்படுவர். உதாரணமாக, பாடசாலையில் வழங்கப்பட்ட வீட்டுவேலைகள் பூர்த்தியாகா நிலைமை ஏற்படும் வேளை, அடுத்தநாள் ஆசிரியரை, எவ்விதமாகமுகம் கொடுக்கப் போகிறேன்'' எனும் சிந்தனை மேலெழும்வேளை தமது நகங்களைக் கடிக்க முற்படுவர். அதேபோன்று தொலைக்காட்சியில் பயங்கரக் காட்சிகளைக் காண நேரிடின் இதேபோன்று நகம் கடிப்பர்.

குழந்தைகளின் முன்னேற்றத்தில் நகம் கடித்தல் ஓர்பாதகமான அம்சமாகக் கருதுவதற்கில்லை. தற்துணிவு விருத்தியடையும் போது, அனேகமான குழந்தைகள் இந்நிலைமையில் இருந்து விடுபடமுடியும். குறை கூறுதல், தண்டித்தல் அல்லது நகங்களுக்குக் கசப்பான திரவங்கள் பூசுவதனால் இப்பிரச்சினையை அணுக முடியாது. இதனால் இப்பிரச்சினையை அணுகும் காலம், தாமதமடைய முடியும்.

4.11.2. தீர்க்கும் வழிமுறைகள்

1. இந்நிகழ்வுக்கான அடிப்படைக் காரணிகளைக் கண்டறிதல்; அவற்றிற்காய வழிமுறைகளைக் கையாள்தல், மேலும் அதேநிலைமை ஏற்படாது பாதுகாத்தல் முதலியன . உதாரணம் - கற்றலில் மாணவர் ஈடுபாடு இல்லை. அவர்களுடன் கூடிய நேரம் செலவிட்டுக் கற்பதற்கு ஊக்குவித்தல்.

www.padippakam.com

2. நகங்களைக் கட்டையாக வெட்டிக் கொள்ளல்.
3. கைகளையும் நகங்களையும் துப்பரவாக வைத்திருக்காவிடின் குடலுடன் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் பரவ முடியும்.
4. நகம் கடிக்காமல் இருப்பதை நிறைவேற்றும் பரிசாக நகங்களைத் துப்பரவாக வைத்திருப்பதற்குரிய சில உபகரணங்களை வழங்கி ஊக்குவிக்கலாம்.

4. 12 படுக்கையை நனைத்தல்

1. சாதாரணமாகக் குழந்தைகள் 1 1/2 - 2 வயதை அடையும் போது, 3 - 4 மணித்தியாலங்கள் வரை சலம் கழிப்பதைக் கட்டுப்படுத்த முடியும் இரவு வேளையில் இவ்விடைவெளி கூடுதலாக அமையலாம். சரியாகக் குழந்தைகள் மலசலம் கழிக்கச் செய்யும் முயற்சியில் அவர்களை வெட்கமடையச் செய்தல், தண்டித்தல் முதலியன முற்றாகத் தவிர்க்கப் படல் வேண்டும். இந்நிலையை அடைவதற்குப் பெற்றோருக்குப் பொறுமையும், குழந்தைகளை உற்சாகப்படுத்தலும் அவசியமாகும். தீவிரமாக இக்குழந்தைகளை ஊக்கப்படுத்தலும், கட்டளையாகத் தொனி இடுதலும் இக்குழந்தைகளை மேலும் குழப்பமடையவே உதவும்.

4.12.2 படுக்கை நனைவதற்கான காரணிகள்

- 3-4 வயதிலும் குழந்தைகளை கலவரமடையச் செய்தல்
- வீட்டில் அல்லது பாடசாலைகளில் அவர்களைத் தண்டிக்க முற்படுதல்
- ஒழுங்குகளுக்கு உட்படுத்த முற்படுதல்
- கூடுதலாக நேசித்தவர்களை பிரிதல் (உதாரணம் ஆயா, நண்பர்)
- கணவன் - மனைவி பிரிவு (விவாகரத்து)
- வீடு மாறுதல்
- வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்படல் முதலியன.

4.12.3 பிரச்சனையை அணுகுவதற்கான வழிமுறைகள்

- இரவில் படுக்கையை நனைத்தமைக்குக் குழந்தையை நிந்திக்காதிருத்தல் மனக்குழப்பம் அடையாதிருக்குமாறு பெற்றோருக்கு ஆறுதல் கூறுதல்.
- பி.ப. 5.00 மணிக்குப்பின் இக்குழந்தைக்கு நீராகாரம் கொடுப்பதைத் தவிர்த்தல்.
- பெற்றோர் இரவு நித்திரைக்குப் போகுமுன் இக்குழந்தையைப் படுக்கையில் இருந்து எழுப்புதல். சலம்கழிக்க ஊக்குவித்தல்.
- இரவு - படுக்கையில் சலம் கழிக்காத நாட்களுக்கு வெகுமதி அளித்தல்.

படிப்பகம்

www.padippakam.com

4. 13. குழந்தையிடம் இருந்து பெற்றோர்களுக்கான வேண்டு கோள்

1. யான் பிழையான பழக்கவழக்கங்களுக்கு ஆளாவதை அனுமதி யாதீர்கள். ஆரம்பத்திலேயே என்னை அவதானித்துப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.

2. எடுத்தவற்றிற்கெல்லாம், என்னைச் சிறுமைப்படுத்தாதீர்; அவை என்னைப்பற்றிய ஓர் பிழையான எண்ணத்தைக் கொடுக்கமுடியும்.

3. மற்றவர்கள் முன்னிலையில் என்னைத் திருத்த முற்படாதீர்கள்; தனிமையில் அழைத்து என்னை வழிநடத்தில், நிச்சயமாகத் தங்கள் வழிகாட்டலைப் பின்பற்றுவேன்.

4. நான் விடும்பிழைகள் பாவமானவைகள் எனும் உணர்வை என்னில் ஏற் படுத்தாதீர். இதனால் எனது பெறுமானம் காணும் அளவு பாதிப்பு அடைய முடியும்.

5. பின்விளைவுகளில் இருந்து என்னைப்பாதுகாக்க வேண்டாம். யான் விடும் பிழைளில் இருந்து தான் நான் கற்க வேண்டி உள்ளது.

6. அடிக்கடி என்னில் குற்றம் (naging) காணவேண்டாம். நீங்கள் குற்றம் காணின் நான் கேளாதவன் மாதிரித்தான் இருப்பேன்.

7. நான் கேள்விகேட்கும் போது, நீங்கள் மறுமொழி சொல்வதைப் பிற்போட வேண்டாம்.

8. எனது பயம் ஓர் அற்பவிடயம் எனக் கூறவேண்டாம். நீங்கள் என் நிலை மையை நன்றாக விளங்கினால் அப்படிச் சொல்லவே மாட்டீர்கள். என்னைத் தென்பூட்டுவதுமல்லாமல், ஆசுவாசப்ப டுத்தினால் திருப்தியடைவேன்.

9. மற்றவர்கள் என்னைப் பற்றிய விளக்கமும், என் மேல் கூடிய பாசமும், அரவணைப்பும் இல்லாமல் என்னால் மனநிறைவாக விருத்தியடைய முடியாது. இவைகளைவிட்டு நான் சொல்லித்தானா நீங்கள் அறிய வேண்டும்?

10. நீங்கள் எனக்குக்கட்டாயம் தேவை. நீங்கள் திடகாத்திரமாகவும், ஆரோக்கி யமாகவும் இருத்தல் மிகவும் இன்றியமையாததாகக் கருதுகிறேன்.

4.14. பெற்றோருக்கான ஆலோசனைகள்

1. குழந்தைகளுடன் புரிந்துணர்வுடன் அன்யோன்ய உறவை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
அவர்களுடன் ஆறுதலாகச் சம்பாசியுங்கள்; "இதைச் செய்யவும், அதைச் செய்யாதீர்" எனக்கட்டளையிடாதீர். செய்யப்பட இருப்பவைகளில் குழந்தைகளை ஆர்வம் கொள்ளச் செய்யவும்; இந்நிகழ்வுகளுக்குப் பெற்றோரின் முன் உதாரணம் தேவை. கதை,பாட்டு, சம்பாசணை விளையாட்டுக்கள் மூலம் இவ்வம்சங்கள் தொடர்பாக விளங்க வைத்தல் கூடிய பிரயோசனத்தைக் கொடுக்கும்.

படிப்பகம்

www.padippakam.com

2. நல்ல பழக்க வழக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்கும் வேளைகளில் அவற்றிற்கு வெகுமதியளியுங்கள். இவ்வெகுமதி, குழந்தைகளின் தோளில் தட்டினாலே போதுமானதாகவும் இருக்கமுடியும். பாராட்டுக்கள் பொருட்களாகத்தான் இருக்கவேண்டும் என்பதல்ல. அவர்கள் விரும்பும் விளையாட்டு, கதைகூறுதல்முதலியனவற்றில் இணைந்து செயற்பட்டாலே போதுமானதாக இருக்கும்.

3. பிழையான பழக்கவழக்கங்களுக்கு அவர்கள் சம்பந்தப்பட்டு இருக்கும் வேளைகளில், ஆதரவாகவும், நிதானமாகவும் நடந்து அவர்களின் உணர்வுகளுக்கும் மதிப்பளித்துத் திருத்திக் கொள்ளவும்.

4. அவர்களின் நடவடிக்கைகள் எவ்வளவுதூரம் சாதக பாதகமான பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்த முடியும் என்பதை விளங்கவைத்தல் அவசியம். அதன் மூலம் அவர்கள் சரியானவற்றை இனம் கண்டு தம்மை வடிவமைத்துக் கொள்வர்.

5. குழந்தைகள் கடைப்பிடிக்கவேண்டிய நியாயமான பழக்க வழக்கங்களை அவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துங்கள். அவற்றை நீங்கள் முன் உதாரணமாகச் செயற்படுத்தி உதவுங்கள்.

Now a word to you parents. Do not keep on scolding and nagging your children, making them angry and resentful. Rather, bring them up with the loving discipline the Lord himself approves, with suggestions and Godly advice.

Ephesians 6: 1 & 4
Holy Bible

To save at least the next generation, women have to be educated in a well planned manner and endowed with wisdom, fortitude, and faith that can equip them with the great responsibility that rests with them -

Bhagawan Sri Sathya Sai Baba

படிப்பகம்

அத்தியாயம் 5

உளச்சுகாதாரத்தில் உறவுகளின் பங்கு

1. முன்னுரை
2. உறவுகள் சரிவர அமைவதற்கு இருக்க வேண்டிய பண்புகள்
3. குடும்பம் ஒரு கோவில் - நல்ல குடும்பம் பல்கலைக்கழகம்
4. உறவுகள் பாதிப்பு அடையும் வழிமுறைகள் (காரணிகள்)
5. இதனால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள்
6. ஈடுகொடுக்கும் - நிவிர்த்தி செய்யும் தகவுரைகள்
7. தொகுப்பு

5. 1. முன்னுரை

உள ஆரோக்கியத்திற்குச் சாதகமான உறவுகள் மிகவும் இன்றியமையாதனவாகும். உறவுகள் பாதிப்பு அடையுமாகில் உணர்வுகள் பாதிப்பு அடையும். அதன் காரணமாக அந்நபரின் உளச் சுகம் சீர் குலையும். இந்நிலையில் எம் உளச் சுகாதாரத்தை நாம் ஒவ்வொருவரும் சம்பாதிக்க வேண்டுமே தவிர, பிறிதொருவரினால் எமக்கு அதை அளிக்க முடியாது. ''எண்ணமே வாழ்வு'' என்பர்; நல்லனவற்றைச் சதாசிந்திப்பதன் மூலம் (Positive Thinking) எமது வாழ்க்கையை நாம் நலமாக அமைத்துக் கொள்ள முடியும். நன்றையும் தீதையும் எமக்குப் பிறர் தருவதில்லை. நாமே இவற்றைச் சம்பாதித்துக் கொள்கின்றோம். எனவே நாம் யாவரிடத்தும் நல்லுறவுகளை வளர்க்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக நற்பண்புகளும், நல்ல பழக்கவழக்கங்களும், கொண்டவர்களாக எமது வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நல்லவர்களுடன் நல்லுறவு களை வளர்ப்பதன் மூலம் நற்சிந்தனைகளும், நல்ல உளப்பாங்கும் எம்மில் உருவாக முடியும்.

5.02. நல்லுறவுகள் சரிவர அமைவதற்கு ஒருவருக்கு இருக்க வேண்டிய பண்புகள் (நியமங்கள்) யாவை:

''தூய்மை, அருள், ஊண்சுருக்கம், பொறை, செவ்வை,
வாய்மை நிலைமை வளர்த்தலே மற்ற இவை
காமம் களவு கொலை எனக்காண்பவை
நேமி ஈர் ஐந்து நியமத்தன் ஆமே - திருமந்திரம் - 556

பண்புகள் ஆவன:

- *அகம், புறத் தூய்மையாக இருத்தல்*
- *இறையருளோடு இருத்தல்*
- *உணவைச் சுருக்கியிருத்தல் (அளவறிந்து உண்ணல்)*
- *சாந்தமாக இருத்தல்*

- *சரியானவற்றைச் செய்தல்*
- *வாய்மை - காத்தல் (பேசுதல்)*
- *எல்லா வித நல்ல நிலைப்பாடுகளையும் வளர்த்தல்*
- *காம வெறி அற்று இருத்தல்*
- *களவு செய்யாது இருத்தல்*
- *கொலை செய்யாது இருத்தல்*

5. (2) (1) சான்றோரிடம் கொள்ளும் நட்புநிலை

ஒருவரின் குண இயல்புகள், அவரின் சினேகிதர்களின் தன்மையைப் பொறுத்தே அமையும். ஒருவரின் குண இயல்புகளுக்கு, ஏற்பவே அவரின் உணர்வுகளும், நடத்தைக் கோலங்களும் அமையும். ஒருவர் தனது சிறப்பான குண இயல்புகளை (Character) இழந்தாரெனில், அவர் எல்லாவற்றையும் இழந்தவராவர். ஒருவரின் சிறப்பு இயல்புகள் அவர் எவ்விதமான சூழலில் வளர்க்கப்பட்டார், எவ்வித உறவுகள் மூலம் உருவாக்கப்பட்டார் என்பதிலே தான் தங்கியி ருக்கிறது.

''கோடிகொடுத்தும் குடிப்பிறந்தார் தம்மோடு
கோடாமை கோடி பெறும்''

- ஔவையார்.

அஃதாவது: நற்பண்புகள், நல்ல பழக்கவழக்கம் உடைய நன் மக்களுடன் உறவுகளை வளர்த்துக் கொள்ளுதல் கோடிபெறும், எனப் பெரியோர்கள் கூறுவர்.

5. (2) (2) தகாத உறவு

தகாத உறவு என்றால் என்ன? சமூகம் ஏற்றுக் கொள்ளாத இன்னொருவருடனான உறவு எனலாம். ''தகாத உறவு'' தொடர்பான சிந்தனை எனும் சிறிய தீப்பொறியின் வெளிப்பாடே, பெரிய அரண் கொண்ட மாடமாளிகையையே சாம்பராக்கவல்லது எனச் ஸ்ரீ இராமகிருஸ்ணர் உப தேசிக்கின்றார்.

5. (3) குடும்பம் ஒரு கோயில்

குடும்ப அங்கத்தவர் யாவரும் ஓர் புரிந்துணர்வுடன் நடந்து கொள்வார்களாகில் ஓர் குடும்பத்தைக் கோவிலுக்கு ஒப்பிடலாம். குடும்பம் எனும் கோயில் நம்பிக்கை எனும் அத்திவாரத்திலே தான் கட்டப்படுகிறது. குடும்பத்தில் அங்கம் பெறும் யாவரும் ஒருவரில் ஒருவர் நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமானவர்களாகவும், மதிப்பு மரியாதைக்குரியவராகவும் அமைதல் வேண்டும். எல்லோரிடத்தும் அன்பு செலுத்தக்கூடியவராகவும், மற்றவர் எம்மாட்டுச் செலுத்தும் அன்புக்குப்பாத்திரமானவராகவும், நாம் மிளிர்தல் வேண்டும். குழந்தைகளில் இருந்து மூத்தோர்வரை எல்லோருடனும் நல்லுறவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய, உணர்வுகள் எம்மத்தியில் வளர்க்கப் படல் வேண்டும்.

5. (3) (1) கணவன் - மனைவி புரிந்துணர்வு

மனைவி அமைவதெல்லாம் இறைவன் கொடுத்தவரம். இவ்விடத்தில் எதிர்பார்க்கப்படுவது, உயர்வான குடும்ப உறவுகளேயாகும். கணவன். மனைவியிடத்துப் புரிந்துணர்வு மிகவும் இன்றியமையாததாகும். இல்லாள் அகத்திருக்க இல்லாதது ஒன்றும் இல்லை என்பர். குடும்பத்தில் உபசரணையே மிகவும் வேண்டற்பாலதாகக்கருதப்படுகிறது. உப்பில் லாக் கூழாகிலும் ஒப்புடன் கூடிய உபசரணையாகில் அக்கூழ் அமிர்த்தத் திற்குச் சமனாகும். இக்குடும்ப உறவு பாதிப்புறுமாகில், குடும்பத்தில் அங்கம் பெறும் யாவருமே பாதிப்பு அடைவர். குறிப்பாகக் குழந்தைகள் கூடிய பாதிப்புக்குள்ளாக முடியும்.

சங்கிலியில் ஓர் குண்டு தேய்வடைந்தாலும், அச்சங்கிலி பலம் அற்றதாகவே கருத முடியும். அதேபோலக் குடும்பத்தில் அங்கம் பெறும் ஒருவரின் பண்புகள் சீரழிவுறுமாகில் குடும்ப அங்கத்தவர் யாவரின் உணர்வுகளும் பாதிப்பு அடைய முடியும். உறவு பாதிக்கப்பட்டவர், மற்ற வர்களிடத்து அன்பு செலுத்த முடியாது கஷ்டப்படுவர். மற்றவர்களிடத்து உறவு செலுத்த முடியாத - நிலைமையில், எமது உணர்வுகள் மழுங்கடிக் கப்பட முடியும். தினம் தினம் இவைகள் மனச்சுமைகளாக மாற்றம் அடைகின்றன. எம் மத்தியில் பலர், உணர்வுகளை வெளிப் படுத்தாது முகமூடியணிந்தவர்களாகக் காட்சியளிக்கின்றார்கள். சந்தோஷிக்க வேண்டிய வேளையில், சந்தோஷிக்க முடியாமலும், மனக்குமுறலை வெளிக்காட்டவேண்டிய வேளையில் வெளிக் காட்டாது இருப்பதற்கும், குறிப்பாகக் குடும்பத்தில் உள்ள உறவுச் சிக்கல்களே காரணிகளாகின்றன. சிலர் சிரிப்பார் - சிலர் அழுவார்; சிலர் அழுது கொண்டே சிரிப்பார்; மனக்கஷ் டத்தை மறைப்பதற்கும் ஒரு சாரார் சிரிக்க முயற்சிப்பதும் உண்டு. ஒரு சிலர் சிரிக்க முயற்சித்த போதும் சிரிக்க முடியாது அல்லல்படுகிறார்கள்.

குடும்பத்தில் ஏற்படும் உறவுப்பாதிப்புக்கள் அவர் தொழில் செய்யும், நிறுவனங்களிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தவே செய்யும். அந்த ஸ்தாபனத்தில் வேலை செய்பவர்களுடனும்மனம் திறந்து பழக முடியாது கஷ்டப்படுவர். இவர்களின் வாழ்க்கை வட்டம் சிறுத்துக்கொண்டே போகும். தனிமையை நாடவே முற்படுவர்.

5. (3) (2) அன்புக்கு நான் அடிமை

மன ஒப்புதலாகச் செய்யும் அன்புக்கு எதுவும் ஈடாக மாட்டாது. எமக்காக மற்றவர்கள் செய்யும் அன்புத் தொல்லையை நாம் என்றும் மறுப்பதற்கு இல்லை. பிரதி உபகாரம் கருதாது எம்மாட்டு மற்றவர்கள் செய்யும் அன்புக்காணிக்கையை மதிக்கவும், அதற்குப்பிரதியீடாக நாம் அன்புக்காணிக்கை செலுத்தவும், கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். மற்றவர் எமக்குத்தரும் மதிப்பை ஏற்றுக்கொள்ளத் தெரிந்து இருக்கும் அதே

www.padippakam.com

வேளை, மனிதவிழுமியங்களை மதித்து, மற்றவர்களை மதிக்கவும், நாம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். எப்படியான கஷ்டமான சூழலிலும் அன்பு பாராட்டக்கூடிய மனோ வலிமை வேண்டும். இதன் மூலம் எக்கஷ்டமான காரியத்தையும் சாதிக்க முடியும். ''அன்பினால் யாரையும் கட்டலாம். அன்புக்கு யார் தான் அடிமையாக மாட்டார்கள்.''

5. (3) (3) அன்புக்காகச் சகல உயிர்களும் ஏங்குகின்றன:

எமது வீட்டில் வளர்க்கும் நாய், பூனை, ஆடு, மாடு, ஏன் பறவைகள் கூட மற்றவர்களுடன் உறவை வளர்க்கவே விரும்புகின்றன. தமது ''மெய் தீண்டப் படல் வேண்டும்'' என அவாவுறுகின்றன. உதாரணமாக, நாம் வீட்டில் வளர்க்கும் நாய், பூனை, ஆடு, மாடு முதலானவற்றைக் குறிப்பி டலாம். மக்களைப் பொறுத்தவரை இவை நூறு விகிதம் பொருந்தும்.

குழந்தையின் வளர்ச்சி விருத்திக்கு உணவு ஐம்பது விகிதமாகில் (%) அன்பு, அரவணைப்பு முதலியன மிகுதி ஐம்பது விகிதத்தைப் பெறுகிறது. குறிப்பாகப் பெற்றோரின் பாசம், அன்பு, அரவணைப்பு அக்கறை முதலியன சிறுபராயத்தில் கிடைக்காவிடின் பிள்ளைகள், எதிர்காலத்தில் பலவகையான உள நலப்பாதிப்புக்கு உள்ளாக வேண்டிய சூழ்நிலை உருவாக முடியும். உ+ம் மனக்குழப்பம். கருத்தூன்ற முடியாமை, வாழ்க்கையில் திருப்தியின்மை, மற்றவர்களுடன் நெருங்கிப் பழக முடியாமை (Intimacy Problem) யாவற்றிற்கும் குறை கூறும் மனப்பான்மை, எல்லோருடனும் சேர்ந்து பழக முடியாமை, குதூகலிக்க வேண்டிய வேளையில் குதூகலிக்க முடியாமை முதலியன.

எமது வீட்டில் வளர்க்கும் நாய்கள் எம்மீது எவ்விதமாக அன்பு செலுத்து கின்றன. அவைகள் மக்களுடன் எவ்விதம் நன்றியறிதலாக இருக்கின்றன. உணவூட்டிய மனிதனை நாய் என்றும் மறப்ப தில்லை. நாம் வளர்த்த நாயை வெளியேற்ற முற்பட்டாலும் அதை வெளியேற்ற முடியாது. ஐந்து அறிவுபடைத்த மிருகங்களினால் இவ்விதம் அன்பு செலுத்த முடியுமாகில், ஆறு அறிவு படைத்த மக்களால், ஏன் இவ்விதம் அன்பு செலுத்த முடியாமல் போகிறது?

(அ) எமக்குக் கசப்பான உணர்வு ஏற்படின் அவைகள் வாழ்நாள் முழுவதும் ஆழ்மனத்தில் சுமைகளாக ''மனவடுக்களை'' ஏற்படுத்தி விடுகின்றன.

''தீயினாற் சுட்டபுண் உள்ஆறும் ஆறாதே
நாவினாற் சுட்டவடு''

- திருக்குறள் (129)

க+ரை - தீயினாற் சுட்டபுண், தழும்பாகத் தோன்றினாலும், உட்புறத்தில் ஆறிவிடும். நாவினாற் சுட்டவடுவோ நெஞ்சில் இருந்து அறவே அகல மாட்டாது. இதன் காரணமாக எமது உள் உணர்வுகள் பாதிப்பு அடையவும்,

படிப்பகம்

www.padippakam.com

''சுமைதாங்கிகளாக'' நாம் மாற்றம் பெறவும் ஏதுவாகின்றது. மனம் விட்டுப் பேசுவதன் மூலமே இச்சுமைகளை இறக்க முடியும். அதற்கான சூழ்நிலைகளை நாம் ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

(ஆ) தற்பெருமையும், போட்டி மனப்பான்மையும்

சாதாரணமாக மக்கள் மத்தியில் தற்பெருமையும், போட்டி மனப்பான்மையும், மேலோங்கு வதைக்காணுகின்றோம். குடும்ப அங்கத்தவர் இடையேயும், அயலாருடனும் போட்டி மனப்பான்மையுடன் நடந்து கொள்ளும் பலரைக் காணுகின்றோம். இதன் காரணமாகக் குடும்பத்தாருடனும், அயலாருடனும் பகைமையை வளர்க்கும் நிலைமையே மேலோங்க முடியும்.

மற்றவர்களில் காணப்படும் குறைகளை வர்ணிப்பதில் வல்லவர்களாக இருக்கிறோம். அவரில் காணும் நல்ல அம்சங்களை எமது கவனத்திற் கொள்வதில்லை. இந்நிலைமை மாறிச் சம நோக்குடன் சீர்தூக்கும் நிலைமை பேணப்படல் வேண்டும். ஒருவர் செய்யும் சிறப்பு அம்சங்களையிட்டு மனம் திறந்து மெச்சும் மனப்பான்மை வளர்க்கப்படல் வேண்டும். ''குற்றம் பார்க்கில், சுற்றம் இல்லை.'' நல்லனவற்றைச் சீர்தூக்கவும், குறைகளை மறக்கவும், **மற்றவர்களை மன்னிக்கும் சுபாவத்தையும்** வளர்ப்போமாகில், எவர் மாட்டும், நாம் அன்யோன்யமான உறவுகளை வளர்க்க முடியும்.

5. (4) உறவுகள் பாதிப்பு அடையும் வழிமுறைகள்

கணவன், மனைவியின் பழக்கவழக்கங்கள், உறவுகள் தொடர்பான நடத்தைக் கோலங்கள், குழந்தையின் வளர்ச்சி விருத்தியை உயர்த்தும் அல்லது பாதிக்கும். உதாரணமாகக் கணவன் குடிபோதையில் வந்து மனைவியுடன் தகராறுப்படுதல், அடித்து உதைத்தல் முதலியனவற்றில் தொடர்ந்து ஈடுபடுவாராகில், பிள்ளைகள் பயந்து ஒடுங்கியே வளர்வார்கள். அது மாத்திர மல்லாமல் தந்தையுடன் ஓர் வெறுப்புணர்வுடனேயே குழந்தைகள் வளர்வார்கள். இதன் காரணமாக அவர்கள் வளர்ந்தவர்களானதும், தாய் தந்தையரிடம் அன்பு பாராட்ட முடியாது கஷ்டப்படு வார்கள். ஏனையவர்களுடனும் அன்யோன்ய உறவுகளை வளர்ப்பதில் சிரமப்படுவர்.

5. (4) (1) கர்ப்ப காலம்

மனைவி கணவனின் அன்புக்காகவும், கணவன் மனைவியின் அன்புக்காகவும் ஏங்குவது இயல்பு. குறிப்பாக மனைவி கருவுறும் வேளையில் குதூகலமாக இருத்தல் மிகவும் இன்றியமை யாததாகும். முதலாவது கருவுறும் நிலைமை ஓரளவு குதூகலமான சூழலில் அமைந்தாலும், காலக்கிரமத்தில் கணவன் மனைவியிடையே ஏற்படும் கசப்புணர்வுகள், குடும்ப உறவுகளில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

படிப்பகம்

* **பலாத்கார வல்லுறவுகள் -**

பலாத்காரவல்லுறவுகள் மூலம் கருத்தரிக்கும் நிலைமை ஏற்படுவதுண்டு. இவ்விதமான கருத்தரித்தலைத் தவிர்க்கும் நோக்கில், கருச்சிதைவு செய்ய முற்படுவதும் உண்டு.

* வன்முறைச் சம்பவங்களை அடுத்து ஏற்படும் குடும்ப உறவுகளை "நோவுடன்கூடிய இன்பம்" (Pleasure with Pain) காணுதல் எனக்குறிப்பிடலாம். அனேகமான குடும்பங்களில் வன்முறையை அடுத்து, கணவன் - மனைவி சேர்க்கை மேலெழும் நிலைமைகளைக் குறிப்பிட முடியும். குறிப்பாகக் குடி போதையுடன் வரும் குடும்பங்களில் இந்நிலைமை மேலோங்குவதைக் காணு கின்றோம். இவ்விதமான சந்தர்ப்பங்களில் கருவுற்ற நிலையில் பிறக்கும் குழந்தைகள், பிறக்கும் பொழுதே பாதிப்பு நிலைமை அடைய முடியும்.

* பல குடும்பங்களில் எதிர்பாராத வேளைகளில் கருவுறும் நிலைமைகளைக் குறிப்பிடலாம். இச்சந்தர்ப்பங்களில், இக்கருக்கட்டலைத் தவிர்ப்பதற்குப் பெற்றோர் பலவித முயற்சிகளை மேற்கொள்வர். பல சந்தர்ப்பங்க ளில், கருக்கலைப்பு வெற்றியளிக்காது, குழந்தைகள் பிறப்பதைக் காணுகின்றோம். இக்குழந்தைகள் பிறக்கும்போதே உளரீதியாக மாத்திரமல்லாமல், உடல் ரீதியாகவும் பாதிப்பு அடைய வேண்டிய சூழல் உருவாக முடியும்.

5. (4) (2) சிசு, குழந்தைப் பருவத்தில் ஏற்படும் பாதிப்புகள்:

சிசு (0-1 வருடம்), குழந்தைப் பருவத்தில், பெற்றோர், உற்றோருடனாய சாதகமான உறவுகள் மிகவும் அவசியமாகும். குழந்தை பிறந்த சில நிமிடங்களில் இருந்தே பார்த்தல், மணத்தல், கேட்டல், ருசித்தல், மெய் உணர்தல் ஆகிய ஐம்புலன்களும் செயற்படத் தொடங்குவதனால், அக்குழந்தை பெற்றோர், உற்றோரின் ஒவ்வொரு அசைவையும் கற்றுக்கொள்கிறது. எனவே பிறந்த கணத்தில் இருந்து பிள்ளைகளுக்குத் தாய்ப்பாலுடன், **அரவணைப்பு, ஆதரவு** என்ப வற்றுடன், அவர்கள் மீது **அதிக அக்கறை தொ டர்பான உறவுகள்** மிக அவசியமாகும்.

அதே போன்று விளையாட்டு, நல்லபோசாக்கு, நற்சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களும், அவர்களின் மனோவிருத்திக்கு இன்றியமையாததாகும். சிறு பிள்ளைகளை நீண்ட நேரம் தனியே அவர்கள் பாட்டில் விடக்கூடாது. தாயைக் காணாது அக்குழந்தை நீண்ட நேரம் அழுதழுது வெறுப்புட னேயே நித்திரையாகும் நிலைமையை நாம் காணுகின்றோம். சில பிள்ளைகள் தனது தாயின் முகத்தில் விழிக்கவே விரும்பவில்லை எனக்கூறக் காரணம் யாது? பெற்றோர் பிள்ளைக ளுக்கிடையிலான நீண்ட கால உறவுச்சிக்கல்கள் தான் என்பதை மறுப்பதற்கில்லை. தாய்ப்பால் ஓர் நிறை உணவு மாத்திரமல்லாமல், நோயெதிர்ப்புத்தன்மை கொண்ட

தெனலாம். பிறந்த அரை மணித்தியாலத்தில் இருந்து **தாய்ப்பால் மாத்திரம்** முதல் 4-6 மாதங்கள் வரை கொடுத்தால் போதுமானதாகும். குறிப்பிட்ட காலத்தில் தாய்ப்பால் தவிர வேறு எதுவும் கொடுக்க வேண்டிய தில்லை. தாய்ப்பால் ஓர் பூரண உணவு மாத்திர மல்லாமல் தாய்க்கும் சிசுவுக்குமிடையே **அரவ ணைப்பின் மூலம் நெருங்கிய உறவு, பாசம், பிணைப்புக்களை ஏற்படுத்துகிறது.** இவ்வரவணைப்புக் குன்றின், குழந்தைகள் வளர்ந்த பின்பு உளவியல் ரீதியாகப் பெற்றோரில் இருந்து விலகி இருக்கும் நிலைமைகளையும் காணுகின்றோம்.

பரம்பரைக்குண இயல்புகள் ஒரு புறமிருக்க, இக்குழந்தைகள் தாய், தந்தையர், அயலாரைப் பார்த்தே சகலவற்றையும் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். உச்சரிப்பு, உளப்பாங்கு, நடத்தைக் கோலம், அங்க அசைவு, விருப்பு, வெறுப்பு முதலான சகல குண இயல்புகளையும் சூழலில் இருந்தே கற்றுக் கொள்கிறார்கள். எனவே, பெற்றோர் எவ்வளவு முன் உதாரணமாக நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பது புலனாகின்றது. இந்நிலைமையில் குடும்பத்தாரின் குடும்ப உறவுகள் மிகவும் முக்கியமானதாகும். கணவன் - மனைவியிடையே புரிந்துணர்வு இல்லாவிடின் பாதிக்கப்படுபவர் பிள்ளைகளே. கணவனோ அல்லது மனைவியோ விட்டுக் கொடுக்காது நடந்து கொள்வார்களாகில், தாய் தந்தையரிடமிருந்தே பிள்ளைகள் அடம்பிடிக்கக்கற்றுக் கொள்வர்.(10)

அதேபோலத் தகப்பன் அல்லது குடும்ப அங்கத்தவர் ஏதாவது பொருளை அடித்து உடைப் பாராகில் குழந்தையும் அதேபோலவே செயற்படும். நாம் குழந்தையை அடித்துத் துன்புறுத்துவோமாகில், தான் ஏனைய குழந்தைக ளுக்கு அடிப்பது சரியெனக்கருதித் துன்புறுத்தும். குழந்தையின் நடத்தை யை ஓர் கார்பன் பேப்பரில் எழுதும் எழுத்துக்களுக்கு ஒப்பிடலாம். அதே போல அக்குழந்தையின் உணர்வுகள் பாதிக்கப்படு மாகில், கசங்கிய கடதாசியை எவ்வளவுதான் முயற்சித்தாலும், அக்கடதாசியைப் பின்பு சீர் செய்வது சிரமமாகவே இருக்கும்! கசங்கிய கடதாசி போன்றே குழந்தை களின் உணர்வுகளும் பாதிப்பு அடையும்.

5.4. 3பள்ளிப்பருவம்

- நெருங்கிய உறவினர்களின் உறவுகள் காரணமாகச் சில சமயங்களில், குழந்தைகள் அவர் தம், இளம் பிராயத்தில் பாலியல் வல்லுறவுகளில் சிக் குண்டு தவிப்பதும் உண்டு. இந்நிகழ்வுகள் இப்பிள்ளைகளின் வாழ்க்கை யில் ஆழமான வடுக்களை ஏற்படுத்தும்.
- மாணவப் பருவத்தில் ஆணாகிலும் சரி, பெண்ணாகிலும் சரி வயது கூடிய இலக்கின ருடன் (Target) நெருக்கமான உறவுகளை ஏற்படுத்துதல், சில சமயங்களில் சமூகத்தால் பிழையானதாகக் கருதப்படும் பழக்க

வழக்கங்களை ஏற்படுத்த முடியும். உ+ம். மது, தன்னினச்சேர்க்கை முதலியன.

* பாடசாலையில் ஆசிரியர்கள் மாணவர்களைத் தகாத வார்த்தைகளினால் பேசுதல் உ+ம் மடையன், மொக்கன் முதலிய சொற்பதங்கள்.

* வளர்ந்த பாடசாலை மாணவர்களை ஆண், பெண் என்று பாராது எதிர்பாலார் முன்னிலையில் எள்ளி நகையாடி ஏளனமாகப் பேசுதல்; இக்காரணத்தினால் பல மாணவர்கள் மன முடைந்து உளச்சிக்கல்களுக்கு ஆளாகும் சந்தர்ப்பங்கள் பல ஏற்பட்டு இருக் கின்றன. சக மாணவர்களை ஏளனமாகப் பேசி நிந்திப்பதனால், பல மாணவர்கள் உள நிலைமை பாதிப்பதும் கண்கூடு.

* சகமாணவர் முன்னிலையில், மாணவர்கள் தண்டிக்கப்படல் தவிர்க்கப் படல் வேண்டும்.

* பெற்றோர் ஒரு பிள்ளையை இன்னொரு பிள்ளையுடன் ஒப்பிட்டுக் கதைப்பதைச் சகோதரர்கள் விரும்ப மாட்டார்கள். தகாத சொற்கள், வன் சொற்கள் பிள்ளைகளின் மனத்தில் ஆழமான வடுக்களை ஏற்படுத்த வல்லன. உ+ம் இளையவள் கெட்டிக்காரி, அக்காவினால் சரிவரச் செயற் பட முடியவில்லை; ''கறுப்பி இங்கே வா'' , என்ன ''மரம்'' மாதிரி நிற்கிறீர். சனியன், மொக்கு; மடையா! எத்தனை முறை சொல்வது; முதலியன.

* பாடசாலைப் பருவத்தில் தமது நிலைமையை உணராத்தன்மையில் காதல் வயப்படும் மாணவர்கள்; பெற்றோர் குறுக்கிடும் சந்தர்ப்பங்களில் உணர்ச்சி மேலீட்டினால் விபரீத முடிவுகளை எடுக்கும் நிலைமை. உ+ம் தற்கொலை எத்தனிப்பு

5. (4) (4) கட்டிளம் பருவம்

மாணவப் பருவத்தில் பிள்ளைகள் எதிர்பாலாருடன் எவ்வித உறவுக ளையும் வைத்திருக்கப் பெற்றோர் விரும்புவதில்லை.

உறவுகளை ஏற்படுத்தவும், மணவாழ்வு கொள்ள எத்தனிக்கும் பல சந்தர்ப்பங்களில், பெற்றோர் தமது அந்தஸ்து எனச் சொல்லி மணமுடிக்கா நிலைமையை ஏற்படுத்துவதும் உண்டு. வேறு மணமுடிக்கும் சந்தர்ப் பத்தைப் பெற்றோர் ஏற்படுத்தினாலும், முன்பு ஏற்படுத்திய மனக்கசப்புக் காரணமாகச் சந்தோசத்தை அனுபவிக்க முடியாதவர்களும் உண்டு.

* எதிர்பார்க்கும் மணவாழ்வு ஈடேறாக்காரணத்தினால் மணம் முடிக்காது மனமுடைந்து தனிமையில் வாடும் பல பெண்களைக் காணக்கூடியதாக இருக்கிறது.

5. (4) (5) மூத்தோர் நடைமுறை

(அ) இடம்பெயர்வு - பிள்ளைகள் பல நாடுகளில் சிதறிவாழும் வாழ்க்கை; பிரிவு காரணமாகப் பெற்றோருடனாய உறவுகள் பாதிப்பு; பெற்றோர் தனிமையைத் தாங்க முடியாது அங்கலாய்ப்பு; அவர்களுக்கு ஆறுதல் வார்த்தையோ, அவர்களின் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள யாரும் இல்லையே எனும் நிலைமை; இவ்விதம் அல்லலுறும் பெற்றோர் பலரைக் காணுகின்றோம்.

(ஆ) போர்ச் சூழல் காரணமாகப் போக்குவரத்துக்கள் பாதிப்பு; வயது வந்த பெற்றோருடனாய தொடர்புகள் துண்டிப்பு; இறுதிச்சடங்குகளில் தன்னும் பங்கு கொள்ள முடியாத அவலம்; குற்ற உணர்வு மேலோங்கல் - இதன் காரணமாக "வெறுமையை" உணரும் சந்தர்ப்பங்கள் மேலோங்க முடியும்.

(இ) பிள்ளைகள் வெளிநாடுகளில் சீவியம் - பெற்றோர் நம்நாட்டில் தனிமையில் அவதியுறும் பல சந்தர்ப்பங்களைக் காணுகின்றோம்.

(ஈ) பெற்றோரின் இறுதிக்காலங்களில், அவர்களைப் பராமரிப்பதில் பிள்ளைகள் காட்டும் தயக்கம் (இடநெருக்கடி, பொருளாதாரம், மற்றய சகோதரர் ஏன் பார்க்கக்கூடாதா? எனும் மனப்பான்மை முதலியன) மன வருத்தப்பட வேண்டிய அம்சமாகும். இதனால் பெற்றோர் மனம் உடைந்த நிலைமை; உறவுகள் - உணர்வுகள் பாதிப்பு - இதனால் நோய் வாய்ப்படும் நிலைமை.

(2) வெளிநாடுகளில் சீவிக்கும் பிள்ளைகள், தமது வசதிக்காகத் தாய் தந்தையரைப் பிரிக்கும் அவல நிலைமைகளைக் காணக்கூடியதாக இருக்கிறது. நீண்ட கால இடைவெளி ஏற்படும் போது, பெற்றோர் அதற்கு எதிர்ப்போ அல்லது ஆதரவோ தெரிவிக்க முடியாத அவல நிலைமை. நீண்ட காலப் பிரிவு - வயது சென்ற தம்பதியினர் மத்தியில் விபரிக்க முடியாத மனக்க வலையையும், வெறுமையையும் தோற்றுவிக்க முடியும். அது மாத்திர மல்லாமல் உளச் சோர்வையும் (Anxiety) ஏற்படுத்த முடியும். தம்பதியினர் மூப்பு எய்திய காலத்தில், ஒருவரின் உணர்வை இன்னொருவர் நன்கு உணர்ந்த காரணத்தினால் ஒருவருக்கு இன்னொருவர் உறுதுணையாக இருக்க ஊக்கு விப்பதே சாலச் சிறப்புடைய தாகும்.

5. (4) (6) ஏனைய பிற

(அ) சுற்றிவளைப்புத் தேடுதல், துவக்குச்சூடுகளில் சிக்குண்டு அவத்தைப்படுதல்; அங்கவீனராதல்; மரணங்கள், சித்திரவதை களை நேரே காணுதல், அனுபவித்தல்; இக்காரணங்களினால் பிள்ளைகள் வாழ்க்கையில் கூடிய பாதிப்பு அடைய முடியும்.

www.padippakam.com

(ஆ) கூடிய குழந்தைகள், குறுகிய கால இடைவெளியில் பிறக்கும் போது, பெற்றோரால்போதியளவு பராமரிப்பு அளிக்க முடியாத சந்தர்ப்பங்களில், இப்பிள்ளைகள் பாரிய பாதிப்பு அடைவர். பெற்றோர் - பிள்ளைகள் மத்தியில் உறவுகள் பாதிப்புறும். பிள்ளைகள் மத்தியில் போட்டி மனப்பான்மை மேலெழ முடியும்.

(இ) இடம் பெயர் மக்கள் சிறிய அறை - சிறு கொட்டில்களில் (10'x10') முழுக் குடும்பமே சீவிக்கும் அவல நிலைமை; குடும்பத்தார் பாலியல் உறவுகளைப் பூர்த்தியாக்கா அவல நிலைமை; சில சமய்களில் பெற்றோர் பாலியல் தொடர்புகளை அவதானிக்கும் பாலர்களின் பரிதாப நிலைமை; இவ்விதமான நெருக்கடியான சூழலில் வாழும் 12-14 வயதினர் மத்தியில் பாலியல் தொடர்புகள் அதிகரிக் கும் அவல நிலைமை; இவை தொடர்பான விபரீத உணர்வுகள்; பெண்கள் 14-16 வயதினில் கருத்தரிக்கும் அவல நிலைமை முதலியனவற்றைக் குறிப்பிட முடியும்.

(ஈ) தந்தையை இழந்த குழந்தை; தாயை இழந்த குழந்தை; தாய் வெளி நாட்டில் வேலைக் காகச் செல்லும் நிலை; இவர்களின் குழந்தை கள் தாயின் பராமரிப்புக்கிடைக்காமையினால் உறவுச்சிக்கல்களுக்கு ஆளாகின்றார்கள். இக்குழந்தைகள் தமது உணர்வுகளை வெளிப்ப டுத்த முடியாது கஷ்டங்களை அனுபவிக்கின்ற னர்.

(2) கணவன் அல்லது மனைவி வெளிநாட்டில் ஊதிபந்தேடும் முயற்சியாக இருக்கலாம்; இக்கால இடைவெளியில், சிலர் பிறதகாத உறவுகளை ஏற்படுத்திக்கொள்ளும் அபாக்கிய நிலைமை; இதன் காரணமாகக்குடிபோதையில்ஈடுபடும்ஆண்கள்; இதனால்இவர்களின் குழந்தைகளின் வாழ்க்கை சீரழிந்து போகும் அவலம்; பொருள் கட்டாய மாக ஈட்டவே வேண்டும்; ஆனால் பண்பாடு சீரழிந்த பின்பு பொருளாதார முன்னேற்றத்தில் எதுவித பலனும் ஏற்பட மாட்டாது.

''பண்பிலான் பெற்ற பெரும் செல்வம் நன்பால்
கலந்தீமை யால் திரிந் தற்று'' - திருக்குறள் - (1000)

க+ரை : பால் கலத்தினது தீமையால் திரிந்து வீணாவதைப் போல், பண்பற்றவன் பெற்ற பெரும் செல்வம் ஒருவருக்கும் பயனின்றி அழிந்து போகும்.எனவே சமூக உறவுகளும் வாழ்க்கை முறைகளும் இன்றியமையா ததாகக் கருதப்படுகின்றன.

5. (5) ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்கள்

5. (5) (1) உறவுச்சிக்கல்கள் -

படிப்பகம்

www.padippakam.com

கணவன், மனைவி மனம் திறந்து பேசாத நிலைமையினால், மனக் குமுறல்கள் அடக்கப்படுகின்றன. இதனால் மனச்சுமைகளை இறக்க முடியாது, முக மூடி அணிந்தவர்களாகப் பலர் காணப்படுகிறார்கள். இதன் காரணமாக உறவுச்சிக்கல்களுக்கு மக்கள் ஆளாகும் நிலைமை ஏற்படு கிறது. உ+ம் கணவன் தற் கொலை செய்து இறந்த சந்தர்ப்பத்தில் தன்னும் மனம் விட்டு அழ முடியாத நிலைமை; இக்காரணத்தினால் பாதிக்கப்ப டுபவர் இக்குடும்பத்தினரின் குழந்தைகளேயாவர். பிள்ளைகள் வளர்ந்த வர்களான பின்பும் அன்பு பாராட்டவோ, குதூகலிக்கவோ முடியாது கஷ்டப்படுவர்.

5. (5) (2) அசாதாரண நிலைமைகள்

உறவு பாராட்டவோ, குதூகலிக்கவோ, துக்கத்தைவெளிப்படுத்தவோ முடியாது, கஷ்டப்படுவர். நீண்ட காலம் இந்நிலைமை தொடர்ந்தால் இம்மக்கள் முகத்தில் புன் முறுவலையே காண முடியாது. ஓர் அசாதாரண நிலைமை நீண்ட காலம் தொடர்ந்தால் காலக்கிரமத்தில் அந்நிலைமை யை அந்நபர் சாதாரணமாகவே உணர்வார்.

5. (5) (3) உடல் உளப்பாதிப்பு

(அ) உளத்தாக்கம் மக்களில் பாரதூரமான உடல் நலப்பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். தொற்றாத் தன்மை நோய்களாகிய அதி இரத்த அமுக்கம், சலரோகம், இருதய வியாதி, அஸ்மா போன்ற நோய்கள்சம்பவிப்பதற்கு உளநெருக்கீடு அடிப்படைக்காரணமாக அமைய முடியும்.

(ஆ) நித்திரையின்மை, கோபம், அடித்துடைக்கும் மனப்பான்மை, தொட்டாச்சுருங்கும் உணர்வு, ஐயுறவு, கருத்தூன்ற முடியாமை, மறதி, போதை வஸ்துப்பாவனை முதலான வைகள், அமைதியின்மை காரணமாகச்சம்பவிக்க முடியும்.

(இ) குடிபோதைக்கு அடிமையாதல், நெஞ்சுப்படபடப்பு, பயங்கரக் கனவுகள் முதலானவைகள் சம்பவிக்க முடியும்.

(ஈ) சமுதாயத்தினால் ஏளனம் செய்யும் நிலைமை மேலோங்க முடியும்.

(உ) தோலுடன் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், சுவாசத் தொற்று நோய்கள் அதிகரிக்க முடியும்.

(ஊ) அசாதாரண நிலைமைகள் (வெறுப்பு, தகாத உறவு, வெறுமையை உணரும் நிலைமை) காலக்கிரமத்தில் சாதாரணமாகத் தோன்றலாம்.

5. 6 ஈடு கொடுக்கும் வழிமுறைகள் -

(நிவர்த்தி செய்யும் வழிமுறைகள்)

படிப்பகம்

www.padippakam.com

5.6.1 நல்ல குடும்பம் ஓர் சர்வ கலாசாலை

குழந்தைகள், தாய்தந்தையர் மற்றும் சூழலில் இருந்தே சகல வற்றையும் கற்றுக்கொள்கின்றார்கள். கணவன், மனைவி பிள்ளைகள், புரிந்துணர்வுடன் நடந்து கொண்டால். அக்குடும்பத்தை ஓர் சர்வகலா சாலைக்கு ஒப்பிடலாம். ஒருவரை ஒருவர் மதித்து நடக்கவும், மன்னிக்க வும் தெரிந்து கொண்டால், மற்றவர்களின் உணர்வுகள் பாதிக்கப்படாத வகையில் துன்பமில்லா நிறைவான வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ள முடியும்.

பொறுமையைக்கடைப்பிடிக்கவும், யாரிடத்தும் அன்பு செலுத்தும் ஆற்றல் வளர்த்துக் கொள்ளப்படல் வேண்டும். நம்பிக்கைக்குப் பாத்திர மானவர்களாகக் குடும்ப அங்கத்தவர் இருத்தல் வேண்டும். குடும்பத்தில் நம்பிக்கையீனம் எனும் தீப்பொறி தோன்றுமாகில் அப்பொறி பல அரண்கொண்ட ''குடும்பம்'' எனும் மாடமாளிகையையே சாம்பராக்கி விடும். குடும்பக் கௌரவத்தைக் காக்கவேண்டிய *பொறுப்பு கணவன் - மனைவியைச் சார்ந்ததாகும்.*

''தாய்க்குப் பிறகு நல்லதாரமெனச் சொன்ன நல்
வாய்க்குப் பெருமை வழங்குகின்றார் - காய்க்கும்
கனிமரத்தைப் பேணும் கடமைபோல் பெற்ற
மனைவியைப் பேணிடல் மேல்!

5.6 .2 நல்லுறவு, நற்பண்புகள் வளர்க்கப்படல் வேண்டும்.

நற்பண்பு என்றால் என்ன? யாவரிடத்தும் அன்புடையவராய் இருத்தலும், நற்குடியில்பிறந்திருத்தலும் ஆகிய இரண்டுமே பண்புடைமை என வழங் கப்படும்.

''அன்புடைமை ஆன்ற குடிப்பிறத்தல் இவ்விரண்டும்
ப்ண்புடைமை என்னும் வழக்கு''

திருக்குறள் - 992

இப்பண்புடையவர்களுடன் நாம் நட்பை வளர்த்துக் கொள்ளுதல் இன்றிய மையாத தாகும். இச்சேர்க்கை மூலம் தாம் சார்ந்தவர்களின் குண இயல்பு களைச் சம்பாதிக்க முடியும். எம்மை அறியாமலே நற்குண இயல்புகள் காரணமாக நாம் இன்புற முடியும். பட்டங்கள் பெற்றால் மாத்திரம் போதாது பிள்ளைகள் பண்புள்ளவர்களாக வளர்க்கப்படல் வேண்டும்.

''நவில் தொறும் நூல் நயம் போலும் பயில் தொறும்
பண்புடையாளர் தொடர்பு.

திருக்குறள் - 783

க+ரை: படிக்கப்படிக்க நூலானது இன்பத்தைத் தருவதுபோலப் பழகப்பழகச் சான்றோரிடம் கொள்ளும் நட்பானது இன்பத்தைக் கொடுக்கும். குடும்ப உறவுகள் வளர்க்கப்படல் வேண்டும். இதன் மூலம் பிள்ளைகள் மத்தியில் நல்லுறவு செழிக்கும். அவர்கள் சமூகத்தில் நற்பிரசைகளாக மிளிர்வார்கள்.

படிப்பகம்

www.padippakam.com

5. 6 .3 தாய்மார் கல்வி

தாய்மார் கல்வி உயர்வதன் மூலம், குடும்பம் செழிப்படைவது மாத்திரமல் லாமல், அச்சமூகமே செழிப்புறும். "தாயைப் போலப்பிள்ளை நூலைப் போலச்சேலை" என ஏன் குறிப்பிடுகிறார்கள். தாயைப்பார்த்தே, சமூகத்தில் சகலவற்றையும், பிள்ளைகள் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். இவ்வடிப்படையில், சமூக ஸ்தாபனங்கள் முடியுமான அளவு பெண்களைக் கல்வியில் ஊக்குவிக்க வேண்டும். இதன் மூலம் அச்சமூகம் சகல துறைகளிலும் முன்னேற்ற மடைய முடியும். உதாரணமாக அவர்கள் வறுமையிலும் செம்மையாக வாழ்க்கையை வடிவமைக்க முடியும்.

5. 6. 4 அறிவறிந்த மூத்தோர் முன் உதாரணம்

அறிவறிந்த மூத்தோரை வழிகாட்டிகளாகப் பெறுவோமாகில் வாழ்க்கை செழிப்படையும். இதற்கமைய மாணவர்கள், ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும்.

"அறனறிந்து மூத்த அறிவுடையார் கேண்மை
திறனறிந்து தேர்ந்து கொளல்

- திருக்குறள் - 441

க+ரை: அறவழி அறிந்த மூத்த அறிவுடையவரின் நட்பினை, அதன் வலிமை அறிந்து ஒருவன் தேடிப் பெறவேண்டும்.

"இடிக்கும் துணையாரை ஆள்வாரை யாரே
கெடுக்கும் தகைமை யவர்"

- திருக்குறள் - 447

க+ரை: தான் செய்யும் தவறினை எடுத்துச் சொல்லித் திருத்தும் சான்றோரைத் துணையாகப் பெற்றிருப்பவனை எவரே அழிக்கக்கூடியவர்.

5. 6 . 5 ஓய்வு நேரம் பிரயோசனமுள்ளதாகச் செலவிடல்

இலாபநோக்கற்ற, இயலுமான, இலக்கிய, கலாச்சார, ஆத்மீக முயற்சிகளைப், பொதுப்பணி மன்றங்கள் நடாத்த முன்வரல் வேண்டும். வகையறிந்து அன்புடன் கொடுப்பதால், கொடுப்ப வனுக்கும், ஏற்பவனுக்கும் குறையொன்றும் வருவதில்லை. இறைக்க இறைக்க கேணி ஊறுவது போன்று, எடுத்து முறையாக வழங்க, ஆற்றலும் ஆக்கமும் உயிரின் கண் உயர்கிறது. தலை சிறந்த இச் செயலுக்கு "யாகம்" என்று பெயர். இது வாழ்க்கையின் மேலாம் கோட்பாடாகும். கல்வியை மற்றவர்களுக்குப் புகட்டுகிற அளவு, ஒருவன் தானே கல்விமான் ஆகின்றான். ஞானத்தை வழங்குபவனுக்கு ஞானம் வளர்கிறது. பொது நன்மையில் தனி நன்மை அடங்கியிருக்கிறது.

5.6.6 ஆத்மீக முயற்சியில் ஈடுபடல்

ஆத்மீகம் என்றால் என்ன? மனதை ஒருவழிப்படுத்தும் சமய சம்பந்தமான முயற்சிகளில் ஈடுபடல் எனக்குறிப்பிடலாம். தியானம், ஆழ்

படிப்பகம்

www.padippakam.com

நிலைத்தியானம், யோகாசனம், பிராணாயாமம், மந்திர உச்சாடனம், ஜெபம் முதலியன, ஊக்குவிக்கப்படல் வேண் டும்.

5.6.7 ஏனைய

(அ) உணர்வுகள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் இடம் பெயர் மக்கள் மத்தியில் நல்லுறவுகள் வளர்க்கப்படல் வேண்டும். யாவற்றையும் இழந்த கையறு நிலையில், குறிப்பாக முகாங்களில் சீவிக்கும் நலிவுறும் மக்களின் நலனைக் கவனிக்கும் நிலையில், வசதி கொண்ட பெருமக்கள், சமூகஸ் தாபனங்கள் தொண்டு நிறுவனங்கள், சமூக விழுமியங்களை வளர்ப்ப தற்கு முன்வரல் வேண்டும்.

(ஆ) போட்டிமனப்பான்மையற்ற தேகப்பியாசம் ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும். உ+ம் உற்சாக நடை (Brisk Walking). கிழமையில் குறைந்தது நான்கு தினங்கள், தினமும் அரை மணித்தியாலம் ஆவது உற்சாக நடையில் ஈடுபடல் நற்பயன் பயக்கும்.

(இ) செல்லப்பிராணிகள், மீன், பறவைகள் வளர்த்தல் - இம் முயற்சி மனதிற்கு ஆறுதல் தருவனவாகவும், வீட்டுவருவாய் தருவனவாகவும் அமைய முடியும்.

(ஈ) திட்டமிட்ட முறையில் வாசிக்கும் பழக்கம் முன்னெடுக்கப்படல் வேண்டும். குறிப்பாகத் தற்போது மாணவர் வாசிப்புப்பழக்கம் மிகவும் குறைந்து வருவதைக் காணக்கூடியதாக இருக்கிறது. பாடசாலைப் பாடங்கள் தவிர, எவற்றையும் வாசிக்காது மாணவர் ஒதுங்குகின்றனர். கற்றல் மூலம் சமூகத்தில் நற்பிரசைகளாக வாழ்வதற்கு வாசித்தல் மிகவும் இன்றியமையாததாகும். ''வாசிப்பதனால் மனிதன் பூரணம் அடைகின் றான்'' என்பது மூத்தோர் வாக்காகும்.

(உ) ''தன்னைத் திருத்தச் சமூகம் தானே திருந்து மென்பர்.'' நாம் எவ்விதமான நிகழ்வுகளிலும் முன் உதாரணமாக வாழ வேண்டும்.

5.7 தொகுப்பு

யாவரிடத்தும் எச்சந்தர்ப்பத்திலும் நல்லுறவுகள் வளர்க்கப்படல் வேண்டும். எல்லோரி டத்தும் மனம் திறந்து இன்முகம் காட்டவும், அன்பு வார்த்தைகள் பேசக் கூடிய மன நிலைமைகளை நாம் உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். மனிதன் தனித்து வாழ முடியாது. அவன் சமூகத்தில் ஓர் அங்கம். மனிதன் தனது நாளாந்த வாழ்க்கையில் **பல பந்தாங்கு** (Roles) நிலைமைகளுக்கு முகம் கொடுத்துக் கொண்டு தான் இருக்கிறான். குடும்பத்தலைவனாக, நல்ல அயலானாக, தந்தையாக, சகோதரனாக, மாமனாக, சமூகத் தொண்டனாக, தலைவனாக, முன்னோடியாக, பணியாளனாக, முகாமைத்துவனாக, நல்லாசிரியனாக, இன்றும் பல **பந்தாங்கு நிலைகள்** எனக்குறிப்பிட முடியும், ஒவ்வோர் நிலையிலும்

படிப்பகம்

www.padippakam.com

தகவல் தொடர்பு கொள்பவருடன் அன்யோன்ய நல்லுறவுகள் வளர்க்கப் படல் வேண்டும். வாய்ச்சொல் மாத்திரமல்லாமல், பேச்சுக்கள் அற்ற கருத்துப்பரிமாற்றங்களையும் (Non- Verbal Communication) முகபாவனை மூலமான கருத்துகளையும், புரிந்து கொண்டு செயற்படும் ஆற்றல் வேண்டும்.

உறவுகள் சமநிலையில் பேணாவிடின், அவன் வாழ்க்கையில் பல விதமான துன்பங்களை அனுபவிப்பது கண்கூடு. இத்தொடர்புகள் சாதகமாக அமைவதற்கு இவர்களுக்கிடையில் நல்லுறவுகள் வளர்க்கப்படல் வேண்டும். உறவுச்சிக்கல்கள் ஏற்படுமாயின் அவன் உணர்வுகள் பாதிக்கப்படுவதுமல்லாமல், வாழ்க்கையே மிகக்குறுகிய வட்டத்துள் அமைந்து விடும். சிரிக்க முயற்சித்தாலும், சிரிக்க முடியாது அல்லற் படவேண்டியிருக்கும். மற்றவர்களுக்கு முகம் கொடுப்பதற்கே தயக்கம் ஏற்படுவதும், இதன் காரணமாகத் தனிமையை நாடுவதையும் காண்கின்றோம். விரக்தியின் விளிம்புக்கே போவதனால் தானே தன்னை மாய்க்க எத்தனிப்பதும் உண்டு.

இந்நிலையில் நற்சிந்தனை, இறை வழிபாடு, பகிர்ந்துண்ணல், யாரிடத்தும் இன்னுரையாற்றும் திறன் வளர்க்கப்படல் வேண்டும். யாரிடத்தும் செவி மடுக்கும் ஆற்றல் வளர்க் கப்படல் வேண்டும். உயிர்களிடத்து அன்பு செலுத்துதல், தானதருமங்களில் ஈடுபடல், சுகதுக் கங்களில் பங்கு கொள்வதன் மூலமாக உள ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த முடியும். ஒரு நபரின் உடல் நலன், சமூக நலன், ஆத்மீக நலன்களின் மேம்பாட்டிலே தான் அந்நபரின் உளநல மேம்பாடு தங்கியிருக்கிறது, என உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் (W.H.O) குறிப்பிடுகிறது.

''யாவர்க்கு மாம் இறை வற்கொரு பச்சிலை
யாவர்க்கு மாம் பசு வுக்கொரு வாயுறை
யாவர்க்கு மாம் உண்ணும் போதொரு கைப்பிடி
யாவர்க்கு மாம் பிறர்க்கு இன்னுரை தானே.

திருமந்திரம் - 252

படிப்பகம்

www.padippakam.com

Children learn from what they live
குழந்தைகள் சீவிக்கும் நிலைமையில் கற்றுக் கொள்வர்[10]

''கண்டனத்தில் வாழும் பிள்ளை, நிந்திக்கவே (Condemn) கற்றுக் கொள்ளும்; பகைமையுணர்வுடன் வாழும்பிள்ளை, சண்டையிடக் கற்றுக் கொள்ளும்; அவமதிப்பிடையே வாழும் பிள்ளை, அச்சம் கொள்ளக்கற்றுக் கொள்ளும்; பழிப்பின் (Shame) இடையே வாழும் பிள்ளை, குற்றஉணர்வுடன் வாழக்கற்றுக் கொள்ளும்; சகிப்புத்தன்மையுடன் வாழும்பிள்ளை, பொறுமையுடன் வாழக்கற்றுக் கொள்ளும்; உற்சாகமூட்டலிடையே வாழும் பிள்ளை, தற்துணிவுடன் வாழக்கற்றுக் கொள்ளும்; பாராட்டலிடையே வாழும் பிள்ளை, மதிக்கக்கற்றுக் கொள்ளும்; நேர்மையாக வாழும் பிள்ளை, பக்ஷபாதமின்றி வாழக்கற்றுக் கொள்ளும்; பாதுகாப்புணர்வுடன் வாழும் பிள்ளை, நம்பிக்கையோடு வாழக்கற்றுக் கொள்ளும்; மெச்சுதலிடையே (approval) வாழும் பிள்ளை தன்னை நேசிக்கக் கற்றுக் கொள்ளும்; உவந்தேற்கையுடனும் (acceptance) சினேகபூர்வமாகவும் வாழும் பிள்ளை, உலகத்தை அன்பு செய்யக்கற்றுக் கொள்ளும்''

(1)"Blessed are they with a cherry smile
who stop and chat for a little while"

ஒருவரை இடைமறித்து இன்முகம் காட்டிச் சில கணப்பொழுது சம்பாசிப்பவர் இறைவனால் ஆசீர்வதிக்கப்படுவர்.

(2)"Blessed are they who never say
you have told that twice today.

இன்று, இரு முறைகள் இவ்விடயமாகக் குறிப்பிட்டீர்கள் என இயம்பாதவர் இறைவனால் ஆசீர்வதிக்கப்படுவர்.

படிப்பகம்

www.padippakam.com

அத்தியாயம் 6

மன உளைச்சல் (STRESS)

6. 1. பல வித நெருக்கீடுகள்
6. 2. சிறிய பாதிப்புத் துவள்வதும் உண்டு
6. 3. வெளிப்படுத்தும் வழிமுறைகள்
6. 4. யாரை நாடிச் செல்கின்றோம்
6. 5. மன உளைச்சல் தொடர்பான சில உதாரணங்கள்
6. 6. மன உளைச்சலுக்கு முகம் கொடுக்கும் சில வழிமுறைகள்
6. 7. சாவதானமுள்ள தியானம்
6. 8. நாடிசுத்தி
6. 9. பிராணாயாமம்
6.10. பத்மாசனம்

மன உளைச்சல் என்றால் என்ன? அதிக துக்கம், அதிக மனக்கிலேசம், அதிகபயம் அதிக நிச்சயமற்ற நிலைமை, அதிக கவலை முதலான காரணங்களினால் ஏற்படும் உணர்வே "மன உளைச்சல்" (STRESS) எனக் குறிப்பிடலாம். மன உளைச்சலை "மன அழுத்தம்" எனவும் குறிப்பிடுவர்.

6. 1. பலவித நெருக்கீடுகள்

எமது வாழ்க்கையில் தினமும் பலவிதமான நெருக்கீடுகளுக்கு முகம் கொடுத்துக் கொண்டுதான் வருகின்றோம். இவ்விதமான நெருக்கீடுகளுக்கும் ஓர் வரையறை உண்டு. தாவரங்கள் மிருகங்கள் கூட இவ்விதமான நெருக்கீடுகளுக்கு எவ்விதம் ஈடு செய்கின்றன என்பதையும், இயற்கையாக அவைகள் தம்மை வடிவமைத்திருக்கின்றன என்பதும் புலனாகும். "மூங்கில்" மரம் உயர்ந்து காணப்பட்டாலும் அது எவ்விதமாக அமைந்து இருக்கிறது. தென்னை, பனைமரம் உயர்ந்திருந்தாலும் அதன் இலைகள் கீற்றாக ஏன் அமைந்திருக்கின்றன என்பதை அவதானிப் பதன் மூலம் இயற்கை இயன்றளவு நெருக்கீடுகளுக்கு முகம் கொடுக்கக் கூடியதாக அவற்றை வடிவமைத்திருக்கிறது என்பது புலனாகும்.

6. 2. சிறிய பாதிப்பு - துவள்வதும் உண்டு

மக்களில் சிலர் சிறிய பாதிப்பு ஏற்படும் வேளைகளில் துவண்டு விடுவதும் உண்டு. ஆனால் பலர் பெரிய பாதிப்பு ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்திலும், மனக்கிலேசமடையாது அவற்றிற்கு முகம் கொடுக்கும் நிலைமைகளையும் காணுகின்றோம். உதாரணமாக மரங்களைக் குறிப்பிடின் கறி முருங்கை எளிதில் முறிந்து விடுகின்றது. ஆனால் வேம்பு, புளி போன்ற

படிப்பகம்

www.padippakam.com

மரங்கள் போதிய வலிமையுடையனவாகவும், வளைந்து கொடுக்கும் சுபாவம் உள்ளனவாகவும் இருக்கின்றன. இவைகளும் ஓர் அளவுக்கு மேல் வளைந்தால் உடையவல்லன

இந்நிலைமையையே ''உடையும் நிலைமை'' (Breaking Point) எனலாம். இதே போன்று நாமும் எமது எல்லையை அறிந்து அதற்கேற்ப எம்மை வடிவமைத்தல் மிகவும் அவசியமாகும். மக்கள் ஒவ்வொருவரிலும் மன உளைச்சல் ஏற்படும் போது அவற்றிற்கு ஈடுகொடுக்கக்கூடியதாக ஓர் அளவு மனப்பலம் இருக்கிறது, என்பதை நாம் உணரும் அதேவேளை அதற்கும் ஓர் எல்லை உண்டு என்பதை நாம் மறக்கக்கூடாது.

6. 3. வெளிப்படுத்தும் வழிமுறைகள்

மக்கள் மன உளைச்சல் எற்படும் போது தமது உணர்வுகளை எவ்வி தமாக வெளிப்படுத்துகிறார்கள்?

மக்களில் பலர் தமது மன உளைச்சல்களுக்கு முகம் கொடுக்கக்கூடிய தாகத் தம்மைத்தாமே இசைவுபடுத்தக் (adapt) கற்றுக் கொண்டுள் ளார்கள். அத்துடன் அல்லாமல் எமது ஆற்றல், பலம், பலவீனம் முதலான வற்றிற்கும் எமது பரம்பரைத் தொடர்பான பின்னணிக்கும் கூடிய தொடர் புகள் உண்டு என்பதை நாம் மறக்கக்கூடாது. அத்துடன் வாழ்க்கையில் நாளாந்தம் கற்றுக் கொள்ளும் அநுபவங்கள், சமூகத்தில் கிடைக்கும் அறிவு, தகவல்கள், ஆசிரியர்கள், சமூக முன்னோடிகள் மூலம் கற்றுக் கொள்ளும் ஆற்றல்கள் யாவும் எம்மை மன உளைச்சல்களுக்கு முகம் கொடுக்கக்கூடியனவாக அமைகின்றன. எமது நிச்சயமற்ற மனநிலை மைக்கும், பயத்துக்கும் குறிப்பிட்ட விடயம் தொடர்பான அறியாமை (Ignorance) முக்கிய பிரதான காரணமாக அமைகின்றது.

6. 4. யாரை நாடி செல்கின்றோம்

உள்நெருக்கீடு எம்மத்தியில் மேலோங்கும் போது, நாம் எமது பெற் றோர், நண்பர்கள், ஆசிரியர், வைத்தியர்கள், ஆற்றுப்படுத்துநர், உளவிய லாளர்களிடம் ஆலோசனைகள் பெறச் செல்வோம். பலர் தமக்கு ஏற்பட்ட மன உளைச்சல்களை யாரிடமும் வெளிப்படுத்தாது தாமே சுமக்கும் அவலநிலைமைகளையும் காண்கின்றோம். மனச் சுமைகளைத் தொடர்ந்து தாங்கும் போது, அவற்றிற்கு ஈடுகொடுக்க முடியாமையினால் உண்டா கும் இயலாமை மேலோங்க முடியும். பல சந்தர்ப்பங்களில் அவை பீறிடவும், அதன் காரணமாக உடல் நலம், உள நலம் பாதிப்பு அடைவதுமல்லாமல், நடத்தையே பாதிப்புறும்.

படிப்பகம்

6. 5. மன உளைச்சல் தொடர்பான சில உதாரணங்கள்:

1. இயலாமையும், அத்துடன் வேலைகளைத் திட்டமிட்டு முன்னெடுக்க முடியாமையும், மன உளைச்சலுக்கு ஏதுவாகலாம்.
2. ஒருவரைப் பழிவாங்கச் சிந்திக்க முற்படுவதும், **கட்டுப்படுத்த முடியாத** கோபமும், மன உளைச்சலாக மாறலாம்.
3. அன்புக்குரியவர்களைப் பிரிதலும், அவர்கள் எங்கு இருக்கிறார்கள் என்பதை அறிய முடியாத விடத்தும் மன உளைச்சல் ஏற்படும்
4. இறந்த பெற்றோர், குடும்பத்தார் எங்கு புதைக்கப்பட்டார்கள் என்பதை அறியமுடியாத சந்தர்ப்பங்கள்.
5. அன்புக்குரிய தமது குழந்தை, மனைவி என்போருக்கு இறுதிக்கடன் செய்யும் சந்தர்ப்பங்களில் கட்டுக்கடங்கா நிலைமை ஏற்பட முடியும்.
6. வீடுகள் உடைத்துப் பொருட்கள், பண்டங்களை இழக்கும் சந்தர்ப்பங்கள்.
7. அன்பாக நேசித்து வளர்த்த மிகருகங்கள் (நாய், பூனை, பசு முதலியன) பறவைகள், பூச்செடிகள், மரங்களைப் பற்றிச்சிந்திக்கும் போது மன உளைச்சல் ஏற்பட முடியும்.
8. தாம் சேகரித்து வைத்த கல்வி உபகரணங்கள் (புத்தகங்கள் முதலியன) விளையாட்டுப் பொருள்கள், எமது மூதாதையர்கள் ஞாபகமாகத் தந்து உதவிய பொருள்களை (ஏடு, எழுத்தாணி, கலப்பை, செம்புப்பாத்திரங்கள் முதலிய) இழக்க நேரிடும் சந்தர்ப்பங்களில் மன உளைச்சல் மேலோங்க முடியும்.
9. தாய், தந்தையர், அன்புக்குரியவர்களின் மரணச் சடங்குகளில் பங்கு கொள்ள முடியாத சந்தர்ப்பங்களில் மன உளைச்சல் ஏற்பட முடியும்.
10. சித்திரவதைப்படுத்தும் போதும், பாலியல் வன்முறைகளைக்காணும் சந்தர்ப்பங்களில் தம்மால் அவற்றைத் தடுக்க முடியாத நிலைமையை உணரும் வேளையில் மன உளைச்சல் மேலோங்க முடியும்.
11.
    * இரவில் நித்திரையின்றி அவதியுறும் வேளையில்;
    * பழைய பயங்கர நினைவுகள் மேலோங்கும் வேளையில்;
    * பிற நாடுகளுக்கு வெளியேறிய சுற்றத்தாரை (மகன், மகள், பேரப்பிள்ளைகள், சகோதரர் முதலானோர்) மீண்டும் காணமாட்டோம் எனும் சிந்தனையேற்படும் வேளையில்;
    * தாம் செய்யும் வேலையை இடைநிறுத்தும் போதும், அல்லது சேவையில் இருந்து ஓய்வு பெறும் வேளையிலும்;
    * நீண்டகால இடைவெளியாக இருப்பினும் அகால மெய்திய உடன் பிறப்புக்கள், கணவன், மனைவியின் ஞாபகம் ஏற்படும்வேளைகளில்;
    * பாலியல் வல்லுறவுக்குட்பட்ட சிந்தனை மேலோங்கும் வேளையில்;
    * காணாமற்போன கணவன், பிள்ளைகளின் ஞாபகம் வரும் சந்தர்ப்பங்களில் எல்லாம் **மன உளைச்சல்** ஏற்பட முடியும்.
12. அன்றாட உணவுக்கோ அல்லது சுகவீனமுற்றவேளையில் மருந்து வாங்குவதற்குத்தன்னும் பணம் கிட்டாத வேளையில் மன உளைச்சல் ஏற்படும்.

13. வயது வந்த பெண்பிள்ளையை உரிய வேளையில் மணம் முடித்து வைக்க முடியவில்லையே எனும் சிந்தனை மேலோங்கும் வேளையிலும் மன உளைச்சல் ஏற்படும்.

14. பிள்ளைகளை வெளிநாடுகளுக்கு அனுப்பிய பின்பு வீட்டில் தனிமையை உணரும் வேளையில் மன உளைச்சல் ஏற்படும்.

15. வேறு வீடு வாடகைக்கு எடுக்க முடியாத சந்தர்ப்பத்தில் வீட்டுச் சொந்தக் காரர் வீட்டை விடுமாறு நிர்ப்பந்திக்கும் வேளையிலும்;

* மேலும் வாடகைப் பணத்தைக்கூட்டுவதற்காக வீட்டைக் காலி செய்யு மாறு நிர்ப்பந்திக்கும் வேளையிலும் உளச்சோர்வு அடைய முடியும்.

16. அன்றாட வாழ்க்கையை நடத்த முடியாத வேளையில் பாடசாலை உபகர ணங்கள், உடுப்புக்கள் முதலியவற்றைப் பெற்றோரால் அளிக்க முடியாத வேளையில் பிள்ளைகள் உளநெருக்கீடு அடையமுடியும்.

17. பெற்றோர் உளச்சோர்வு (Depression) காரணமாகக் குடிபோதைக்கு அடி மையாகும் வேளையில் பிள்ளைகள் மன உளைச்சல் அடைவர்.

18. மதுவுக்கோ போதைப் பொருளுக்கு அடிமையாகி, அதை நிறுத்த முடியாத வேளையில் மன உளைச்சல் அடைவர்

19. மனத்தில் தாங்கொணா மன அழுத்தம் ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தில் தமது வாழ்க்கையை ஒரு முடிவுக்குக் கொண்டு வரும் வகையில் தற்கொலை எத்தனிப்புக்கள் ஏற்படுவதும் உண்டு. இச்சந்தர்ப்பங்களில் தன்னைப் பற்றியும், தமது குடும்பத்தினர் பற்றியும், பலவாறாகச் சிந்திப்பர். இதன் காரணமாக விபரிக்க முடியாத ஒரு மன அழுத்தம் ஏற்பட முடியும்.

20. வேலைக்குச் சென்ற பிள்ளைகள், அல்லது கணவன் (தற்போதய போர்ச் சூழல்காரணத்தினால்) உரிய நேரத்திற்கு வீடு திரும்பாவிடின் குடும் பத்தினர் மன உளைச்சல் அடைவர்.

21. தேசிய அடையாள அட்டை, பொலிசில் ஆட்கள் பதிவு செய்த பத்திரத்தை இழக்க நேரிடின் தாங்கொணா மன உளைச்சல் அடைய நேரிடும்.

22. காவல் நிலையங்களில் தடுத்து வைத்திருக்கும் வேளையில் தெரிந்த ஒருவரோ, உறவினரோ தமக்காக வாதாட முடியாத சந்தர்ப்பங்களில் மன உளைச்சல் மேலோங்க முடியும்.

23. தான் ஓர் பாரிய குற்றவாளி என உணரும் போதும், தான் ஓர் சில தினங் களில் இறக்கவுள்ளேன் என்பதை உணரும் வேளையிலும், தான் ஓர் ஏழைக்குடும்பத்தில் பிறந்தேன், அத்துடன் பசியால் வாடுகிறேன் என உணரும் போதும் மன உளைச்சல் ஏற்பட முடியும்.

24. குடும்ப அங்கத்தவர் ஒருவர் தீவிர நோயுற்ற வேளையில் குடும்ப அங்கத் தவர் யாவருமே மன உளைச்சல் அடைவர்.

25. வயதுற்ற வேளையில் குடும்ப அங்கத்தவரோ, பிள்ளைகளோ எதுவித உதவியும் செய்யாதவேளையில் பெற்றோர் மன உளைச்சல் அடைவர்.

www.padippakam.com

26. அங்கவீனமுற்றோ, படுகாயமடைந்தோ வைத்தியசாலையில் சிகிச்சை பெறும் வேளையில் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் பாரா முகமாக நடந்து கொள்வார்களாகில் நோயாளி தாங்கொணா மன உளைச்சல் அடைவர்.

6. 5. 27. பிறந்த மண்ணில் இருந்து வேரோடு அகற்றப்பட்டுள்ளேன்; (uprootment from native soil) சொந்த வீடுவாசலைப் போய்ப்பார்க்கப் போக்குவரத்துக்கள் இல்லை; போய் வருவதற்கு அனுமதியளிக்கிறார்கள் இல்லை; தான் போற்றிப் புகழ்ந்த வணக்கத்தலங்களுக்குப் போக முடியவில்லையே என உணரும் வேளையில் மன உளைச்சல் மேலோங்குவதைக் காணுகின்றோம். எனவே மன உளைச்சல் எமது வாழ்க்கையைக் கட்டுப்படுத்தா நிலைமையை நாம் ஏற்படுத்தல் வேண்டும். மன உளைச்சலைக் குறைப்பதற்கும் வெற்றி கொள்வதற்கும் பல வழிமுறைகள் உண்டு. ''மற்றவர்களுக்கு நாம் உதவி செய்வதன் மூலம் நாம் எமக்கு உதவி செய்பவர்களாவோம்.''

6.6. மன உளைச்சலுக்கு முகம் கொடுக்கக்கூடிய சில வழிமுறைகள்

1. அந்நியோன்ய உறவுகளை வளர்த்தல்

குறிப்பாகக் குடும்பத்தினர் யாவரும் ஒருவருடன் ஒருவர் மனம் திறந்து பேசுதல் வேண்டும். குறிப்பிட்ட ஒரு சில நேரத்தை ஒதுக்கி குடும்பத்தினர் யாவரும் ஓய்வு நேரத்தைச் சந்தோஷமானதாகக்கழிப்பதற்கு நடவடிக்கையெடுத்தல்; குடும்ப அங்கத்தவர்கள் யாவரும் ஒரேவேளையில் உணவைப் பகிர்ந்து உண்ணுதல்; குடும்ப அங்கத்தினர் யாவரும் ஒன்று சேர்ந்து இறை வணக்கத்தில் ஈடுபடல் உ+ம்: கூட்டுப்பஜனை, இரவு நித்திரைக்கு முன் ஜெபம் முதலியன.

6.6.2. ஆர்வமாகச் செவிமடுத்தல் (Active Listening)

கலந்துரையாடும் சந்தர்ப்பங்களில் ஆர்வமாகச் செவிமடுக்கும் ஆற்றல் வளர்க்கப்படல் வேண்டும்; கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளிக்கப்படல் வேண்டும்; முகபாவங்களை அவதானிக்கவும் அவர்களின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளிக்கவும் வேண்டும்; சொற்களுக்குப் பின்னால் உள்ள கருத்துக்களை விளங்கிக் கொள்ளும் ஆற்றல் வளர்க்கப்படல் (Empathetic understanding) வேண்டும். இரகசியம் பேணுதல் (Confidentiality) முழுமையாகக் கடைப்பிடிக்கப்படல் வேண்டும். உதவி செய்யும் மனப்பான்மையுடன்நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமாய் அமைதல் வேண்டும்.

6. 6. 3. உற்ற நண்பர்களை உருவாக்குதல் வேண்டும்

மனம் திறந்து பேசக்கூடிய சூழலை உருவாக்கக்கூடியவராக இருத்தல்; குறிப்பறிந்து செயற்படக்கூடியவராக இருத்தல்; அல்லல்படும் போது உதவி செய்யும் மனப்பான்மையுடையவராக இருத்தல்; ஆர்வமாகச் செவிமடுப்பவராக இருப்பதுமல்லாமல் இரகசியம் பேணல் மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

படிப்பகம்

www.padippakam.com

திருக்குறள் அத்தியாயம் 79 - நட்பு

783. 'நவில் தொறும் நூல் நயம் போலும் பயில்தொறும்
பண்புடையாளர் தொடர்பு''

க+ரை: படிக்கப்படிக்க நூலானது இன்பத்தைத் தருவது போலப் பழகப்பழகச் சான்றோரிடம் கொள்ளும் நட்பானது இன்பத்தைக் கொடுக்கும்.

788. ''உடுக்கை இழந்தவன் கைபோல ஆங்கே
இடுக்கண் களைவதாம் நட்பு''

க+ரை: ஆடைசரிந்தவனுக்கு அவனது கை உதவுவது போல, நண்பனது துன்பத்தை நீக்க முயல்வதே நல்ல நட்பாகும்.

789 ''நட்பிற்கு வீற்றிருக்கை யாதெனில் கொட்புன்றி
ஒல்லும் வாய் ஊன்றும் நிலை.''

க+ரை: மாறுபாடு இல்லாமல் இயலும் வகைகளில் எல்லாம், நண்பனது துன்பத்தைத் தாங்கிக்கொள்ளும் இடமே நட்பு அமர்ந்திருக்கும் இடமாகும்.

6.6.4 சமய அநுஷ்டானங்களில் ஈடுபடுதல்

உளநலம் பேணலில் ஆத்மீக நலன் மிகவும் இன்றியமையாததாகும். மனத்தை ஒரு வழிப்படுத்துவதன் மூலமே மன அமைதிகாண முடியும். தியானம் , ஜெபம், ஓங்கார உச்சாடனம், மந்திர உச்சாடனம் முதலியன

6.6.5 **யோகாசனம்** -

ஆழச்சுவாசித்தல், பிராணாயாமம், பத்மாசனம்,சாந்தியாசனம் முதலியன.

6.6.6 **தேகப்பியாசம்** -

போட்டி மனப்பான்மையற்ற தேகப்பியாசம் வரவேற்கத்தக்கதாகும். உதாரணம்: உற்சாக நடை (Brisk Walking); மாணவர்கள் - பலதரப்பட்ட விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடல்.

6.6.7 உள்ளூர் மூலவளம் பிரயோசனப்படுத்தல்

வருவாயைத் தேடும் வகை மாத்திரமல்லாமல், மனத்திற்கு நிறைவை அளிக்கக்கூடியதுமான கைத்தொழில் முயற்சிகளில் ஈடுபடல் சிறப்பு டையதாகும். உதாரணம்: தென்னம்தும்பு, பன்புல்லு, பனை ஓலை, மூங்கில் முதலியனவற்றைப் பிரயோசனப்படுத்தலாம்.

படிப்பகம்

www.padippakam.com

8. **செல்லப்பிராணி, பறவைகள் வளர்த்தல்**
இவைகளை வளர்ப்பதன் மூலம் எமது ஓய்வு நேரம் பிரயோசன முள்ளதாகவும், மன நிறைவைத் தருவதாகவும், சில சமயங்களில் வருவாய் தருவதாகவும் (ஆடு, மாடு, கோழி, பன்றி, முயல், தேனீ) அமைய முடியும். ஏனையவைகளாவன நாய், பூனை, மீன், கிளி, மைனா முதலானவைகளாகும்.

9. மனித விழுமியங்களைப் பேண வழிகாட்டுதல் -
''அன்பேசிவம்'' எல்லா உயிர்களிடத்தும் அன்பாய் இருத்தல், காருண்ய சீலர்களாயிருத்தல், யார் மாட்டும் இரக்கம் காட்டும் மனோபாவத்தை வளர்த்தல்; யார் மத்தியிலும் உயர்வு தாழ்வு காட்டாமலும், சமநிலை பேணும் முயற்சிகளை முன்னெடுத்தல், முதலியன.

10. சட்ட திட்ட ஆலோசனைகளை வளர்த்தல்:-
இதன் மூலம் உளச் சமச்சீர் பேண வழிகாட்டுதல்

11. ஆதரவற்ற அநாதைகளுக்கு உதவியளித்தல்.

12. திட்டமிட்ட முறையில் வாசிக்கும் பழக்கவழக்கத்தை முன்னெ டுக்க ஊக்குவித்தல்.

13. கலை நிகழ்ச்சிகள் -
இசை நிகழ்ச்சிகளை ஒழுங்கு செய்தல், பங்குபற்றுதல்,கேட்டல், பார்த்தல் முதலியன.

14. உளச்சுகாதாரம் -
விழிப்புணர்ச்சி ஏற்படுத்தல் - மக்கள் மத்தியில் சற்சங்கம், கருத்தரங்குகள், கல்வி நிகழ்ச்சிகள் ஏற்படுத்தலும் பங்குபற்றுதலும்.

6.6.15 ஓய்வு நேரத்தைச் சரிவரப் பிரயோசனப்படுத்தல்

ஓய்வு நேரமாக இருப்பினும், அதைச் செலவிடும் போது சரியான திட்டமிடல் அவசியம். இதன் மூலம் முழுமையாக நாம் பிரயோசனம் அடைவது மல்லாமல் மன நிறைவையும் பெறமுடியும்.

6.6.16 ''ஆற்றுப்படுத்துநர்'' சேவை

மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகியிருப்போர் தமக்கு அண்மையில் இருக்கும் ஆற்றுப்படுத்துநர் நிலையங்களில் இச்சேவையைப் பெறமுடியும். மன உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்வதன் மூலம், பாதிக்கப்பட்டவர் சரியான தீர்மானங்களை எடுப்பதற்கும், அதை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கும் வழிகாட்டுவதே ''ஆற்றுப்படுத்தல்'' எனக்குறிப்பிட முடியும்.

படிப்பகம்

www.padippakam.com

6.7. சாவதானமுள்ள தியானம் (Mindfulness Meditation[11])

ஆத்மீக ரீதியாகத் தியானம் செய்வதன் மூலம் மன அமைதி பெற முடியும். மனம் ஆழமாகத் தளர்ச்சியடைவதன் மூலம் சுவாசம், இருதயத் துடிப்பு, இரத்த அமுக்கம் யாவும் வெகுவாகக்குறைவு அடையும். மனம் ஆழமாகத்தளர்ச்சி அடைவதனால் எக்கருமத்தைச் செய்யும் போதும் மனநிறைவு ஏற்படும். தியானம் செய்வதற்குப் பல வழிமுறைகள் உண்டு. அவற்றுள் சாவதானமுள்ள தியானமும் ஒன்றாகும். உடலும் உள்ளமும் ஆறுதல் அடைவதற்குச் சாவதானமுள்ள தியானம் ஓர் எளிமையான வழிமுறையாகும். உள்ளம் படிப்படியாக அமைதி பெறும். அதேவேளை விழிப்பாகவும் இருக்கும். இதன் காரணமாக மிகவும் ஆழமானதும், போதிய அமைதியுள்ளதுமான விழிப்புணர்வை நாம் அனுபவிக்கலாம்.

பின்வரும் வழிமுறைகளைக் கையாள்தல் சிறப்புடையதாகும்:-

(1) கலவரம் அடையாத அமைதி கிடைக்கக்கூடிய ஓர் இடத்தைத் தேர்ந்து எடுக்கவும்.

(2) அமைதியாக இருந்து கண்களை மூடிக் கொள்ளவும்

(3) இயல்பாகச் சுவாசத்தை உள்ளெடுக்கவும், அத்துடன் வெளிவிடவும் அதேவேளை விழிப்புணர்வை உமது சுவாசத்தில் வைக்கவும். உணர்வுபூர்வமாகச் சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்தவோ அல்லது மாற்றவோ வேண்டாம். உள்ளவாறாகச் சுவாசத்தை அவதானிக்கவும் (Simply observe)

(4) உங்கள் சுவாசத்தை நீங்கள் அவதானிக்கும் போது பெரும்பாலும் தானாகவே சுவாசம் மாற்றமடைவதை அவதானிக்கலாம். அதன் வேகம், லயம் (Rhythm) அல்லது ஆழம் முதலியனவற்றில் மாற்றங்கள் ஏற்படலாம். அல்லது விடின் சுவாசம் ஒரு கணப்பொழுது நின்று விடுவது போலத்தோன்றலாம். இந்நிலைமையில் நீங்கள் எவ்விதமான காரணமும் இல்லாமல், மாற்றங்கள் எதனையும் செய்வதற்கு முயற்சிக்காது, சுவாசத்தை அவதானித்தால் போதுமானது.

(5) இடையிடையே உங்களின் சுவாசத்தில் இருந்து கவனம் விலகிப் போவதைச் சிலசமயங்களில் நீங்கள் அவதானிக்க முடியும். வேறு விடயங்களில் தங்களின் கவனம் போகலாம். அல்லது விடின் தங்கள் அறைக்கு வெளியில் இருந்து வரும் சத்தங்களில் கவனம் செல்லலாம். இவ்விதம் நிகழின் தங்களின் சுவாசத்தில் மீண்டும் கவனத்தைச் செலுத்தவும்.

படிப்பகம்

www.padippakam.com

(6) தியானித்துக் கொண்டு இருக்கும் போது, தங்களின் கவனம் சில உணர்வுகளிலோ, மனவேறுபாடுகளிலோ அல்லது எதிர்பார்ப்புகளில் திரும்பநேரிடின், வேறு சிந்தனைகளுக்கு மனம் கொடுப்பது போலக் கவனத்தைச் செலுத்தி மீண்டும் தங்களின் சுவாசத்தில் கவனத்தைச் செலுத்தவும்.

(7) இத்தியானத்தை 15 நிமிடங்கள் வரையில் நடைமுறைப்படுத்த வும். இறுதியாகக் கண்கள் மூடிய நிலையில் இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிடங்கள் இலகுவாக அமர்ந்து, ஆறுதலாக இருக்கவும். தியானத்தில் இருந்து படிப்படியாக வெளியேறிய பின்பு கண்களைத் திறக்கவும்.

இத்தியானப்பயிற்சியை ஒரு நாளைக்கு இரு முறைகள் காலையிலும் மாலையிலும் செய்தால் போதுமானதாகும். இதற்கு இடையில் மனக் குழப்பங்கள் இருப்பின், இடையில் சில நிமிடங்கள் இத்தியானத்தைச் செய்யலாம்.

6.8 நாடிசுத்தி - பிராணயாமம் (12)

பிராணயாமம் என்பது அழியா இயல்பைத்தரும் மூச்சுப்பழக்கம். இப்பயிற்சி நன்கு கைகூடின் மற்ற யோகப் பயன்கள் எல்லாம் தாமே பயிற்சியாளரிடம் பரிணமிக்கும். நாம் சுவாசிக்கும் போது காற்றில் உள்ள பிராண வாயு நுரையீரலில் உள்ள நிணக்குழாய்கள் வழியாக இரத்தக்குழாய்களுக்குள் செல்கிறது. கழிவுப் பொருளான கரியமிலவாயு நுரையீரலில் இருந்து வெளி மூச்சின் மூலம் வெளித்தள்ளப்படுகிறது. பிராணவாயுவை நுரையீரல் வழியாக இரத்தத்தோடு சேர்ப்பதும், தேகத்தில் உண்டான கழிவுப்பொருளான கரியமில வாயுவை நுரையீரலில் இருந்து வெளிக் கொண்டுவருவதும் சுவாசத்தால் நடைபெறுகிறது. உணவு இல்லாமல் நாம் பல நாட்கள் உயிர் வாழலாம். ஆனால் சுவாசிக்காமல் 3-4 நிமிடங்களுக்கு மேல் இருக்க முடியாது. சராசரி மனிதன் வாழ்நாளில் ஐம்பது கோடி மூச்சு விடுகிறான். ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் எத்தனை மூச்சு என்று நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. அதைமெதுவாக விட்டால் அந்த அளவுக்கு அவனுடைய வாழ்நாள் கூடும். சரியாக மூச்சுவாங்கி, விடுதல் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அடித்தளம் போன்றது. மனதிற்கும் மூச்சிற்கும் ஒரு நுண்மையான சம்பந்தம் இருக்கிறது.

மக்களில் பெரும்பாலானோர் நுரையீரலில் மூன்றில் ஒரு பகுதிக்குக் குறைவாகத் தான் உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். பிராணயாமம், நாடி சுத்திபழகுவதால் நுரையீரல் முழுமையும் பயன்படுத்தப்பட்டு, இரத்த சுத்தி அதிகமாகி, நோய்த்தடுப்புச் சக்தி அதிகமாகின்றது.

படிப்பகம்

6.9 பிராணாயாமம் என்றால் என்ன?

பிராணனை அடக்கியாள்வதே பிராணாயாமம். இதன் செயலான சுவாசத்தை நெறிப்படுத்துவதன் மூலம், இதனை அடக்கி நெறிப்படுத்த முடியும். பிராணாயாமத்தில் இரேசகம், பூரகம், கும்பகம் என மூன்று நிலைகள் உள்ளன. சுவாசத்தை உள்ளே இழுப்பது பூரகம் எனவும். உள்ளே நிறுத்துவதை கும்பகம் எனவும், வெளிவிடுவதை இரேசகம் எனவும் குறிப்பிடுவர்.

பிராணாயாமத்தின் முறைக்குத்தக்கபடி அதைப்பயிலும் வகையும் மாறுபடும். சாதாரணமாகப் பழகுபவர்கள் சுவாசத்தை இடப்பக்க நாசி வழியாக எட்டு வினாடி நேரம் உள்ளே இழுத்துப் பின்னர் வலப்பக்க நாசி வழியாக பதினாறு வினாடி நேரம் விடுவர். இதனை நாடி சுத்தி என்பர். இதில் மூச்சை உள்ளே நிறுத்துவதில்லை. இடப்பக்க நாசி வழிச் செல்லும் பிராணனை இடகலை என்றும் வலப்பக்க நாசி வழிச் செல்வதை பிங்கலை என்றும் முதுகு நரம்பு வழிச் செல்வதை சுழிமுனை என்றும் கூறுவர். பிராணாயாமத்தின்படிகளே நாடி சுத்தியாகும். யோகாசன ஆசிரியர்களின் ஆலோசனைகளின் பேரில் குடும்பஸ்தர்களும் யோகாசனப்பிராணாயா மங்களைச் செய்யலாம். காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் நாடி சுத்தி செய்யலாம்.

(2) **பிராணாயாமசூத்திரம்**

ஏறுதல் பூரகம்; ஈர் எட்டு வாமத்தால்
ஆறுதல் கும்பகம்; அறுபத்துநாலு அதில்
ஊறுதல் முப்பத்து இரண்டு அதிரேசகம்
மாறுதல் ஒன்றின் கண் வஞ்சகம் ஆமே.

- திருமந்திரம் (568)

* சுவாச ஓட்டத்தின் பயிற்சிவகை இப்பாடலில் கூறப்படுகிறது.

* 16 மாத்திரை அளவுகாலம் காற்றினை உள்ளெடுக்கவும்; உள் எடுக்கப்பட்ட காற்றினை 64 மாத்திரை அளவுகாலம் உள்ளே வைத்திருக்கவும். உள்ளே வைத்திருந்த காற்றினை 32 மாத்திரை அளவுகாலம் தொடர்ச்சியாக வெளியே விடவும் இதுவே ஒரு சுவாச ஓட்டத்தின் காலப்பிரமாணமாகும். (1:4:2.) (ஒரு இதயத்துடிப்பின் காலம் அல்லது கண்மூடித்திறக்கும் காலம் ஒரு மாத்திரை எனப்படும்.)

www.padippakam.com

நாடிசுத்தியின் வகைகள்

(1) **பஸ்திரிக்கா மூச்சுப்பயிற்சி**

வலக்கைப் பெருவிரலால் வலப்பக்க மூக்குத் துவாரத்தை அடைத்து இடப்பக்க மூக்குத்துவாரத்தின் வழியாகச் சுவாசத்தை உள்ளுக்கு இழுத்து நிறுத்தாமல் உடனே வலக்கைமோதிரவிரலால் மூக்கின் இடப்பக்க துவாரத்தை அடைத்து வலப்பக்கத் துவாரத்தின் வழியாக மூச்சை மெதுவாக விடவேண்டும். மீண்டும் வலப்பக்க நாசியின் வழியாக மூச்சை உள்ளுக்கு இழுத்து நிறுத்தாமல் உடனே வலக்கை மோதிர விரலை எடுத்து பெருவிரலால் வலப்பக்க நாசியை அடைத்து இடப்பக்க நாசியின் வழியாக மூச்சை வெளியில் விட வேண்டும். இது போன்று பத்துமுறை செய்ய வேண்டும்.

(2) **கலாபதி மூச்சுப்பயிற்சி**

மூக்கின் இருதுவாரங்களின் வழியாகச் சுவாசத்தை உள்ளுக்கு இழுத்து நிறுத்தாமல் வேகமாக உடனே வெளியே விடவேண்டும். இம்மாதிரிப் பத்துத் தடவைகள் செய்ய வேண்டும்.

(3) **உஜ்ஜயி**

இரண்டு மூக்குத்துவாரங்களினாலும் ஒரே சமயத்தில் சுவாசத்தை உள்ளுக்கு இழுத்து 5 முதல் 10 நாடிவரை நிறுத்தி பின்பு இரண்டு மூக்குத்துவாரங்களினாலும் வெளியே மெதுவாக விட வேண்டும். இவ்வாறு 10 முறை செய்ய வேண்டும்.

6.10 பத்மாசனம் [13]

செய்முறை

- விரிப்பின்மேல் அமர்ந்து இருகால்களையும் நேராக நீட்டிச் சுவாசத்தை வெளிவிட்டு வலது முழங்காலை மடித்து, மடிக்கப் பட்ட வலது காலின் குதிக்கால் அடிவயிற்றைத் தொட்டுக் கொண்டு இருக்கும்படி வைக்கவும்.
- பின்னர் இடது காலை மடக்கி, மடித்து வலதுகாலின் தொடை யின் அருகில் அடிவயிற்றைத் தொட்டுக் கொண்டு இருக்கும் படி வைக்கவும்.
- இவ்வாறு மாற்றிவைக்கப்பட்ட இரண்டு குதிக்கால்களும் மேல் நோக்கிப் பார்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். அதாவது, மார்பு, முகம் ஆகியவற்றை நேராக நிமிர்த்தி, முதுகை வளைக்காமல் சுவாசத்தை வெளிவிட்டுக் கொண்டு நிமிர்ந்து இருத்தல்.

படிப்பகம்

- கைகள் இரண்டையும் முழங்கால் மீது தனித்தனியே வைத்தல் அல்லது கை இரண்டையும் சேர்த்துக் கால்கள் இரண்டும் மடிந்து செல்லும் இடத்தில் வைத்தல்
- மனதை ஒரு முகப்படுத்த பார்வையை மூக்கின், நுனியில் செலுத்தவும். இரு முழங்கால்களும் தரையினைத் தொட்டுக் கொண்டு இருக்க வேண்டியது அவசியம். சுவாசம் மெதுவாக ஒரே நிலையில் இருக்க வேண்டும். கண்களை திறந்தே இருத்தல் அவசியம். இதுவே பத்மாசனமாகும்.

''ஓர் அணை அப்பதம் ஊருவின் மேல் ஏறிட்டு
ஆர வலித்து அதன் மேல் வைத்து அழகு உறச்
சீர்திகழ் கைகள் அதனைத் தன்மேல் வைக்கப்
பார்திகழ் பத்மாசனம் எனல் ஆகுமே''

- திருமந்திரம் (559)

www.padippakam.com

அத்தியாயம் 7

ஒளித்தியானம் - Meditation on Light

பொருளடக்கம்

7.1 **ஆயத்தம் செய்தல்** 7.1.1 ஆடாத நிலையில் ஒளி ஏற்றுதல்

7.1.2 அமைதியாக ஆசனத்தில் இருத்தல் 7.1.3 இறை நாமம் உச்சரித்தல்
7.1.4 ஆழமாகப்பல முறை சுவாசித்தல் 7.1.5 இயல்பாகச் சுவாசித்தல்
7.2 **ஓம்காரம் - மந்திரம் செபித்தல்**
7.3 **வெளிச்சம்** 7.3.1 கண்களைத்திறந்து ஒளியை உற்று நோக்கல் (Gaze)
7.3.2 பார்த்தபின் கண்களை மூடுதல் 7.3.3 ஒளியை உள்வியாபிக்கச் செய்தல்
7.3.4 ஒளியையும் - அன்பையும் உணர்தல் 7.3.5 சகல பாகங்களுக்கும் பரவச்செய்தல் 7.3.6 இஸ்ட தெய்வம் மனக்கண் கொண்டு பிரார்த்தனை செய்தல்
7.3.7 இறைவனை நன்றியுடன் வழிபடல்.

முன்னுரை

ஆத்மீக சிந்தனை மக்களுக்கு மிக முக்கியமாகும். அதன் மூலம் மனதை ஒரு முகப்படுத்த முடியும். அமைதி அடைவதனால், வரும் சிந்தனைகள் புனிதத்தன்மை கொண்டவைகளாக அமைய முடியும். ஒரு நபரின் சுகமேம்பாட்டிற்கு ஆத்மீகத்தின் முக்கியத்துவத்தை ஒவ்வொரு மதமும் வலியுறுத்துகின்றது. தியானத்தின் மூலம் தமது உள்ளார்ந்த தெய்வீக உணர்வை மேம்படுத்த முடியும். மனதிற்கு ஆழமான நிறைவையும், நாளாந்த வாழ்க்கையில் ஏற்படும் துன்பங்களுக்கு முகம் கொடுக்கக் கூடிய மனப்பலத்தையும், தியானத்தின் மூலம் பெற முடியும்.[14] பல வகையான தியானங்களில் ஒளித்தியானமும் ஒன்றாகும்.

7.1 ஆயத்தம் செய்தல்

1.1 **ஆடாத, அசையாத நிலைமையில் ஒளி ஏற்றவும்** (Flame is steady, not flickering) கண் மட்டத்தில் இத்தீபம் (அல்லது மெழுகுவர்த்தி) இருத்தல் வேண்டும்.

1.2 **அமைதியாக ஆசனத்தில் இருக்கவும்** (முள்ளம்தண்டு, கழுத்து, பிடரி நேராக இருத்தல் அவசியம்.) இவ்வாசனம், மரப்பலகை, கம்பிளி, அல்லது

படிப்பகம்

www.padippakam.com

துணியினால் ஆக்கப்பட்டதாகவும், நிலத்தில் இருந்து சற்று உயர்வாகவும் இருத்தல் நலமாகும். வானொலிப் பெட்டியூடாக நல்ல இசை கேட்க விரும்பின், குறிப்பிட்ட நிலையத்துடன் அன்ரெனா மூலம் சரியான தொடர்பு ஏற்படுத்த வேண்டும். சரியாகத் தொடர்பு படாவிடின் ஏதோ சத்தம் கேட்கும்; ஆனால் அவை இரசிக்கக் கூடிய சங்கீதமாக இருக்க முடியாது. அதே போல உடலை நேராக வைத்துச் சரியாகத்தியானிப்பதன் மூலம் ஒருவரில் இருக்கும் தெய்வீகத்தன்மையைப்பெற முடியும்.[15]

1.3 **இறை நாமம் உச்சரித்தல்** - அவன் நாமத்தை திரும்பத்திரும்ப உச்சரிக்கவும். (ஜெபம், மந்திர உச்சாடனம் முதலியன.)

1.4 **ஆழமாகப் பலமுறை அமைதியாகச் சுவாசிக்கவும்.**
தோள் மூட்டு, மார்பு, உயர்ந்து -தாழாது இருத்தல் வேண்டும். சுவாசம், உடல் அசைவு, சிந்தனை இவற்றிற்கு இடையில் கூடிய தொடர்பு உண்டு. ஆழமாகச் சுவாசிப்பதனால் உடலும் உள்ளமும் அமைதிபெற முடியும்.

1.5 **இயல்பாகச் சுவாசித்தல் -**
சுவாசத்தில் எமது செல்வாக்குச் செலுத்துதல் (Influence) தவிர்க்கப்படடல் வேண்டும். அதே வேளை அவதானித்து மூச்சு உள்ளெடுக்கும்போது, சோ (So) எனவும், வெளிவிடும் போது கம் (Ham) எனும் உச்சரிப்புடன் சுவா சிக்கவும். இதே போன்று Je (ஜீ) எனும் ஓசையுடன் உள்ளெடுத்து (Inhaling), Sus (சஸ்) எனும் ஓசையுடன் வெளிவிட்டுச் (Exhaling) சுவாசிக்க முடியும். Ram, Sai Ram, Kirishna, Jesus, முருகா, சிவகாமி இவ் இறை நாமங்களை எமது விருப்பத்திற்கேற்ப உச்சரிக்க முடியும். இம்மந்திர உச்சாடனத்தை 5-10 நிமிடங்கள் வரை நடைமுறைப்படுத்தவும். ''சுவாசம்'' தான் கடவுள். கடவுள் தான் ''உயிர்''.

சுவாசிக்கும் ஒவ்வொரு பொழுதும் இறை நாமம் உச்சரிப்பதனால், வாழ்க்கை யின் ஒவ்வொருபடியும் பிரகாசம் அடைகிறது. கடவுள் அன்பு வடிவினர். அவர் நாமம் அன்புடன் உச்சரிக்கப்படடல் வேண்டும். ''அன்பே சிவம்.''

7.2 **''ஓம் காரம்''**
''ஓம்'' எனும் பிரணவ மந்திரத்தை அமைதியாக இருபத்தொரு முறைகள் உச்சரிக்கவும். இம்மந்திரம் புலன், நாக்கு, இதயத்தில் இருந்து உச்சரிக்கப் படல் வேண்டும். குறிப்பு: ஆகாய விமானம் தூரத்தில் புறப்படும் போது சத்தம் மெதுவாகக் கேட்டு, அண்மிக்கும் போது சத்தம் கூடிப் பின்தூரம் போகும்போது சத்தம் குறைவடைவது போல் இவ்வுச்சா டனம் அமைதல் வேண்டும். தொடர்ந்து சுவாசம் எவ்விதமாக அமைகிறது என்பதை அவதானிக்கவும்.

படிப்பகம்

www.padippakam.com

7.3. வெளிச்சம்

3.1 **கண்களைத்திறந்து ஆறுதலாகவும், அமைதியாகவும் ஒளியைப் உற்று நோக்கவும்.** இத்தீபம் அல்லது மெழுகுவர்த்தி கண் மட்டத்தில் இருத்தல் வேண்டும்.

3.2 சில விநாடிகள் வெளிச்சத்தை உற்று நோக்கிய பின் **கண்களை மீண்டும் மூடிக் கொள்ளவும்.** அப்போது அவ்வொளியின் பிரதிபிம்பத்தைக் காண முடியும். அவ்விதம் தென்படாவிடின் கண்களைத் திறந்து, மீண்டும் அவ்வெளிச்சத்தைப் பார்க்கவும்.

3.3 தலையின் உட்புறத்தால் **இவ்வொளியை உள்வியாபிக்கச்** (Diffuse)

செய்யவும். மூளையின் ஒவ்வொரு கலத்திலும் இவ் வெளிச்சம் சென்றடைவதாக நிச்சயப்படுத்தவும். மனதாரச் சொல்லிக் கொள்ளுங்கள்.''எனது புத்திக்கூர்மை (Intellect) பிரகாசம் அடைந்திருக்கிறது''.

3.4 **ஒளியையும் - அன்பையும் உணர்தல்:**

ஆறுதலாகவும், எளிதாகவும், இவ்வெளிச்சத்தை இதயத்திற்கு எடுக்கவும். இருதயத்தின் சகல பகுதிகளுக்கும் இவ்வெளிச்சம் அடைவதாகச் செய்யவும். இருதயத்தில் தங்களின் இஸ்டதெய்வத்தை அமர்த்தவும். இதன் மூலம் ஒருவரின் சிந்தனை, உணர்ச்சி, மன எழுச்சி முதலியனவற்றின் நிழல்களை இவ்வெளிச்சத்தில் கரைக்கவும். இருட்டு ஓர் இடத்திலும் ஒழிக்க முடியாமற் செய்யவும். ஒளிதீவிரமாகப் பரவும் போது கூடாத எண்ணங்கள் எதுவும் நிலைபெறமாட்டாது.

தற்போது சிந்திக்கவும். -

''அன்பு எல்லாவற்றிலும் செறிந்துள்ளது என உணருகின்றேன்''

நான் முற்றிலும் உண்மை. நான் புனிதமானவன். நான் அமைதியாக உள்ளேன். நான் அன்பாளனாகவுள்ளேன். நான் சாத்வீகமானவன்.நான் காருண்யமானவன். நான் சந்தோசமாக இருக்கிறேன். பொறுமையானவன் நான் சகிப்புத்தன்மையானவன். மன்னிக்கும்சுபாவம் உள்ளவன். விவேகமானவன். நடு நிலையாளன். பொறுமையானவன். அழகானவன். இவ்விதமாக உணருங்கள். ஒவ்வொரு குண இயல்புச் சிந்தனையின் பின் சில விநாடிகள் தாமதித்துச் சிந்தியுங்கள்.

3.5 **ஒளியைச் சகல பாகங்களுக்கும் பரவச் செய்யுங்கள்**

மேற்படியான உணர்தலின்பின், இவ்வொளியை உடலின்சகல பாகங்களுக்கும் பரவச் செய்யவும். வெளிச்சம் தொப்பிளை அடைந்து, அங்கிருந்து இடது தொடை, கால், பாதம், விரல் நுனியை அடையச்செய்யவும். இதை அடுத்து உடல் உறுப்புக்கள், யாவுக்கும் பரவச் செய்க. அதனால் உடல் உறுப்புகள் யாவும் வெளிச்சத்தினதும் அன்பினதும் பிரதி விம்பங்களாக மிளிரும்.

படிப்பகம்

படிப்படியாக இவ்வெளிச்சம் தொண்டை, தலையை நிரப்புவதை அவதானிக்கலாம்.''எனது சொற்களிலும், சிந்தனைகளிலும் இருந்து பொய்மை,அசத்தியம் - மறைகின்றன,''எனஉச்சரிக்கவும். தலைமுழு வதையும் இவ்வெளிச்சம் அடைவதனால் எவ்வித குறைவான சிந்தனை யும் இருக்கவே முடியாது. (16) தற்போது இவ்வொளி உடலின் நாலாபுறமும் வியாபித்துச் செல்வதை உணர முடியும். உடலுள் இருக்கும் வெளிச்சமும், வெளியில் உள்ள வெளிச் சமும் ஒன்றாகவே உணர முடியும். உடல் முழுவதுமே பிரகாசமாக இருக்கும்.

3.6 **இஸ்டதெய்வம் - மனக்கண்கொண்டு பிரார்த்தனை**

தற்போது தங்களுக்கு ஈடுபாடாகிய தெய்வத்தின் உருவத்தை மனக் கண்கொண்டு பார்க்கவும். (உ+ம் முருகன், நாராயணன், இயேசு பிரான், **(The Good Shepherd, The Sacred Heart, The Crucified etc.)** எம்மைச் சூழ்ந்தவைகள் யாவும் பிரகாசமாகவே இருக்கும். யாவுமே ஒளியாகவும் அன்புமயமாகவும் பிரவாகிக்கும். இறைவனே ஒளிவடிவானவர். ஒளியே இறைவன். யானும் இறைவனும் ஒன்று. ''யானே இறைவன்''. யானே-சோ(So)-கம்(Ham), சோ-கம், சோகம் யானே-ஜீ(Je)சஸ் (Sus), Jesus, Jesus

3.7 இச்சந்தர்ப்பத்தில் **இறைவனை நன்றியுடன் வழிபாடு செய்து** ஆராதிக்கவும். ''இறைவா எனது பலமும் நீயே; எனக்குப் பாதுகாப்பும் நீயே. எனக்குப்புகலிடமும் நீயே; எனது அரணும் நீயே - ஐயா''என்னை நீயே நன்கு அறிவாய்; என்னை நீயே நன்கு பராபரிக்கின்றாய், என் இருதயம் உன்னிடம் என உணருகின்றேன் - ஐயா.'' ''என்னை அருள் பாலிப்பவரே, எனது மனத்திற்குத்திடமானவரே, எனது புகலிடமே, எனக்கு விமோசனம் அளிப்பவரே, ''எனக்குக் கவசமாக இருந்து என்னை இரட்சிப்பதை உணருகின்றேன்.'' எனது தெய்வமே, என் அரசே, உம்மை எனது உயர்பீடத்தில் வைத்துள்ளேன்; என்றும் எப்போதும் தங்கள் நாமம் என்னை ஆசீர்வ திப்பதாக; எங்கும் எவ்விடத்திலும், எப்போதும் இறைவா தங்கள் நாமம் பெருமைக்குரியதாகட்டும்.''

குறிப்பு:

சோகம் அல்லது ''இயேசு'' எனத்தொடர்ந்து சில நிமிடங்கள் உச்சரிக்கவும். இதையடுத்து மெதுவாக கண்களைத் திறக்கவும். தியானத்தின் மூலம் பெற்ற அமைதியான அனுபவத்துடன் நாளாந்தக் கடமைகளை மேற் கொள்க. கிரமமாக இத்தியானத்தைச் செயற்படுத்துவதனால், மனத்திற்கு மன நிறைவைக் கொடுக்கும். ஐம்புலன்களை அடக்கவும், ஆக்கபூர்வமான முயற்சிக ளுக்குச் சிந்தனையை ஒருமுகப்படுத்தவும், பேருதவியாக இத்தியானம் அமையும். புலனை ஒருமுகப்படுத்துவதனால் கற்றல் இலகுவாக அமையும். அத்துடன் ஞாபக சக்தி கூர்மையாவதுடன், புலக்காட்சியை ஆழமாக்கு வதற்கும் உறுதுணையாக முடியும். யான் எனும் மமதை அருகி மறையும். யாவரையும் நேசிக்கும் மனப்பான்மை மேலோங்கும். நற்பண்புகளும், விசேட குணங்களும் (Charactor) மேலோங்க முடியும்.

www.padippakam.com

அத்தியாயம் 8

சலரோகம் (Diabetes Mellitus)

Dr. S. **சிவயோகன்**
மருத்துவத்துறை,
சிரேஸ்ட விரிவுரையாளர்
சமூக சுகாதாரம், குடும்ப சுகாதாரம்.
ஸ்ரீ ஜயவர்தனபுரப் பல்கலைக்கழகம்
15-1-2000

தோற்றுவாய்

நம்மக்களைப் பாதிக்கும் நோய்களில் ''சலரோகம்'' தற்போது முன்னணி வகிக்கின்றது எனக்குறிப்பிடலாம். உடலின் ஆற்றலை வெகுவாகப் பாதிப்பதுமல்லாமல் பல வித நோய்களை உருவாக்கவும் முடியும். அத்துடன் பலவித பக்கவிளைவுகள் ஏற்பட முடியும். அதன் காரணமாக மரணமும் ஏற்படலாம். இந்நோய் தொடர்பாக நன்கு விளங்கித் தொடர்ப ராபரிப்பும், சிகிச்சையும் சரிவரப் பெறுவோமாகில் எம்மவர் இயல்பு வாழ்க்கையை நிறைவாக வாழ முடியும். எனவே இவை தொடர்பாகச் சமூக மட்டத்தில் விழிப்புணர்ச்சி ஏற்படுத்துதல் மிகவும் இன்றியமையாததாகக் கருதப்படுகிறது.

(01) சலரோகம் என்றால் என்ன?

வயிற்றுப்பகுதியில் உள்ள ''சதையீ'' இல் (Pancreas) காணப்படும் 'இலங்கக்கான்' (Langerhans Cells) கலங்களில் இருந்து சுரக்கப்படும் ''இன்சுலின்'' செயற்பாடு பாதிப்படைவதினால் ஏற்படும் நோய் ''சலரோகம்'' எனப்படும். இந்நோயை ''நீரிழிவு'' எனவும் அழைப்பர்.

(02) சலரோகம் உடம்பில் எப்படியான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது:-

உடலில் உள்ள கலங்கள் (Cells) யாவற்றிற்கும் அதன் இயக்கப் பாட்டிற்கும் ''குளுக்கோஸ்'' ''இன்றியமையாததாகும். இரத்தத்தில் காணப் படும் குளுக்கோசைக் கலங்களுக்கு எடுத்துச் செல்ல உதவுவது இன்சுலி னாகும். உடலில் இன்சுலின் சரிவரச் செயற்படாவிடின் இரத்தத்தில் காணப்படும் குளுக்கோஸ் கலங்களுக்கு எடுத்துச் செல்லப்படமாட்டாது. இரத்தத்தில் குறிப்பிட்ட அளவுக்கு மேல் குளுக்கோஸ் காணப்படின் அவை சலத்துடன் வெளியேற முடியும். அத்துடன் குறிப்பிட்ட அளவுக்கு மேல், குளுக்கோஸ் இரத்தத்தில் காணப்படின் இரத்தக்குழாய்களில் கொழுப்புப்படியும் தன்மை இயல்பாகவே அமையும். இரத்த ஓட்டம் உடலில் உள்ள சகல பாகங்களுக்கும் சிறு நாடிகளூடாக (Capillеries)

படிப்பகம்

www.padippakam.com

உடலில் உள்ள சகல பாகங்களுக்கும் சிறு நாடிகளூடாக (Capilleries) மந்தகதியில் நடைபெறுவதனால், விரைவாக நோயாளி நடக்கும் போது காலில் தசைப்பிடிப்பு ஏற்படுகின்றது. நரம்புகளில் ஏற்படும் நேரடித் தாக்கத்தினால் கை, கால் விரல்கள் விறைப்பு அடையவும், உணர்ச்சி அற்றுப்போகவும் முடியும். தோல்பரப்பில் சிறுகாயங்கள் ஏற்பட்ட நிலையில் புண்மாறாது நீண்ட நாட்கள் செல்வதற்கு இரத்தோட்டம் சரிவர இல்லாக்காரணத்தினாலும், குறிப்பிடப்பட்டபகுதிகள் நீல நிறமாக மாற முடியும். இதன் காரணமாக நோயாளியைக் காப்பாற்றும் பொருட்டு அவயவங்கள் துண்டிக்கப்படுவதற்கு ஏதுவாகின்றது.

(03) இந்நோயின் முக்கிய அறிகுறிகள் யாவை?

(1) அடிக்கடி சிறுநீர் கழிதல்; இரவுபடுக்கைக்குப் போன பின்னரும் பல தடவைகள் சிறு நீர் கழிக்க வேண்டிய நிலைமை ஏற்படுதல்.
(2) அளவுக்கு அதிகமான தாகம்
(3) உடல் நிறைகுறைதல் (போதியளவு அல்லது அளவுக்கு அதிகமாக உண்டபின்னரும்)
(4) காரணம் கூறமுடியாததும் அதனை விபரிக்க முடியாத அளவுமான உடற்சோர்வு ஏற்படும்
(5) பாதங்களில் சேறு பூசியதுபோன்ற உணர்ச்சி அற்ற நிலைமை.
(6) கைகால்களில் விறைப்புத்தன்மை, அத்துடன் சுள்ளிட்டுக்குத்துதல்.
(7) பின் கழுத்திலும், உடலில் பின் பகுதியிலும் பருக்களும் கட்டிகளும் தோன்றுதல்
(8) ஆண் உறுப்பிலும் ,பெண் உறுப்பிலும் பங்கஸ் (Fungas) காரண மாகச் சொறி கடியுடன் கூடிய அழற்சி ஏற்படும்.
(9) எளிதில் கோபமடைதல்

குறிப்பு:-

இவற்றில் ஏதாவது அறிகுறிகளை நாம் ஆரம்பத்தில் காணின் சலப்பரி சோதனை மூலம் இந்நோய் இருப்பதை அறிய முடியும். இரத்தப் பரிசோதனை செய்தவன் மூலமே இந்நோயை நிச்சயப்படுத்த முடியும்.

(04) அளவுக்கு அதிகமான தண்ணீர்த்தாகம் ஏற்படக்காரணி யாது?

குருதியில் வெல்லத்தன்மை 180 mg % க்கு மேலாகச் செல்லும் போது சிறு நீரில் குழுக்கோஸ் வெளியேறும் நிலைமை ஏற்படுகிறது. சிறு நீரில் வெல்லம் தோன்றியவுடன் சிறு நீரின் செறிவு (அடர்த்தி) அதிகரிக்கின் றது. இவ்வதிகரிப்பினால் இவ்வடர்த்தியான சிறுநீர் மேலும் நீரைக் குருதியில் இருந்து உறிஞ்சுகின்றது. இதனால் அடிக்கடி சலம் கழிக்க ஏது வாகின்றது. எனவேதான் தண்ணீர்த் தாகம் கூடிக்கொண்டு போகின்றது.

படிப்பகம்

www.padippakam.com

(05) சலரோகம் உள்ளோர் மாப்பொருள், இனிப்பு முதலியனவற்றை அதிகமாக உட்கொள்ளக்கூடாது எனக்கூறப்படும் காரணி யாது?

அதிகமாக மாப்பொருள் உண்பதனால் அவை சிறுகுடலில் குழுக்கோசாக மாறிக் குருதியில் அளவுக்கு அதிகமாகச் செறிவுறுகிறது. எனவே இன்சுலின் சுரப்புக்குறைவாகவுள்ள நோயாளர் அதிகமாக மாப்பொருள் இனிப்புப்பண்டங்களை உட்கொள்ள வேண்டாம் என அறிவுறுத்தப்படுகின்றனர். சலரோக நோயாளிக்கு இன்சுலின் சுரப்பது குறைவாக இருப்பதனால் அந்நோயாளியின் தேவைக்குரிய அளவில் மாப்பொருள் கொடுத்தல் போதுமானதாகும். (அந்நோயாளியின் செயற்பாட்டுக்குரிய சக்திப் பிரமாணம்) அதற்குமேல் உண்பவை சலத்தில் வெல்லமாக வெளியேறும்.

(06) இந்நோய் காரணமாக ஏற்படக்கூடிய சிக்கல்கள் யாவை?

(1) மிதமிஞ்சிய குழுக்கோஸ் கலங்களுக்குச் செல்லாது குருதிக் குழாய்களில் இருப்பதனால் இக்குழாய்களில் மேலதிக கொழுப்புப்படிய முடியும். காலக்கிரமத்தில் குருதிக் குழாய்களில் மேலதிகமாகக் கொழுப் புப்படியும். அதன் காரணமாகக் குருதியோட்டம் குறைவதனால் மாரடைப்பு, அதி இரத்த அமுக்கம், பாரிசவாதம் முதலிய நோய்கள் இலகுவில் வரக்கூடிய நிலைமை உருவாகும்.

(2) நரம்புகள் பாதிக்கப்படுவதனால் கைகால் விறைப்பு உண்டா கலாம்.

(3) கண்பார்வை படிப்படியாகக் குறையலாம் (Retinopathy and Cataract)

(4) சலப்பை, பாலியல் உறுப்புக்கள், சருமம், கைகால்கள், முதலியவற்றில் தொற்றுக்கள் ஏற்படுவதனால் பெரும்பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். சில சமயங்களில் உயிரைக்காப்பாற்றுவதற்குக் கைகால்கள், விரல்களைத் துண்டிக்க வேண்டிய நிலையும் ஏற்படலாம்.

(5) ஆண்மை குறைவடைய முடியும்

(6) சிறுநீரகம் பாதிப்பு அடைவதனால் புரதம் (Albumin) வெளியேறத் தொடங்கும். காலக்கிரமத்தில் சிறுநீரகம் அதன் தொழிற்பாட்டை இழக்க நேரிடும்.

(7) இந்நோயை எப்படிக்கட்டுப்படுத்தலாம்?

(1) **(Healthy Life Style) ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வழிமுறைகளைக்** கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் இந்நோயை இலகுவில் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

படிப்பகம்

அவைகளாவன:-

(அ) சீரான உணவுப்பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்தல் (உடல் தேவைக்குரிய அளவில் மாத்திரம் உண்ணுதல்; சமசீர் உணவு எடுத்தல்; நார்ப்பொருள் (Fibres) கூடிய உணவு உண்ணுதல்; பலவகை உணவுகளைச் சேர்த்தல். ஒரு வேளை அளவு உணவைப் பல வேளை பிரித்து உண்ணு தல்)

(ஆ) உயரத்திற்கு ஏற்ற எடையைக் கடைப்பிடித்தல் (BMI Normal Range: 18 - 25)

(இ) உடற் பயிற்சி மேற்கொள்ளல் (விரைவு நடை - சக்திக்கு உட்பட்டவரையில்)

(ஈ) மதுபானம், புகைப்பிடித்தல் முற்றாகத்தவிர்த்தல் வேண்டும்

(உ) உளச் சமச்சீர் பேணல். இவ்வம்சங்களை ஆரம்பத்தடை எனக் குறிப்பிடலாம். (Primary Prevention)

(7) (2) சலரோக நோயாளர் குடும்பத்தினருக்கு

(1) ஒருவரின் தாய், தந்தையர், முக்கியமாக இருவரும் சலரோக நோயாளர்களாக இருந்திருப்பின் அக்குடும்பத்தினர்க்கு வரக்கூடிய வாய்ப்புக்கள் கூடுதலாக இருக்கின்றன. எனவே இக் குடும்பத்தினர், சிறுவயதில் இருந்து ஆரம்ப பராமரிப்பை நடைமுறைப்படுத்தல் மிகவும் இன்றியமையாததாகும். இதன் மூலம் இவர்களுக்கு 50 வயதில் வரக்கூடிய நோய் நிலைமை பலவருடகாலம் தாழ்த்தி வரலாம்; அல்லது முற்றாக வராதிருக்கவும் முடியும்.

(2) 40 வயதை அடைந்தவர்கள் வருடத்தில் ஒருமுறை தானும் இரத்தத்தில் உள்ள குழுக்கோசின் அளவைப் பரிசோதித்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

(7)(3) ஒருவர் சலரோக நோய்க்குச் சிகிச்சை பெற்றுக் கொண்டிருப்பின் பின்வரும் அம்சங்களைக் கடைப்பிடித்தல் மிகவும் இன்றியமையாத தாகும்:-

(1) மாதாமாதம் F.B.S. இரவு 10-12 மணித்தியாலங்கள் நீர், ஆகாரங்களின்றி இரத்தம் பரிசோதிக்கப்படல் வேண்டும்.

(2) மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறை Hb / AC இரத்தப்பரி சோத னை செய்வதன் மூலம், அவரின் இரத்தத்தில் எவ்வளவு தூரம் குழுக் கோஸ் செறிந்திருக்கிறது;எவ்வுணவுகளை உட்கொள்வதன் மூலம் இந்நோயைக்கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க முடியும் என்பதைத் தீர்மானிக்க உதவும்.

(3) தினமும் தேகப்பியாசம் மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

(4) உடற் சுத்தம் மிக அவசியம். கால்விரல்கள் தினமும் கழுவி, நன்றாக உலர்த்திய பின்பு நித்திரைக்குச் செல்லுதல் வேண்டும்.

www.padippakam.com

(08) சலரோகம் உள்ளோர் சிக்கல்கள் ஏற்படா வண்ணம் தம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்குரிய பொதுத்தகவல்கள் யாவை?

(1) ஆரம்ப நிலைமையாக இருப்பின், கண்டிப்பான உணவுக்கட் டுப் பாட்டின் மூலம் இந்நோயைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

(2) ஆரம்பத்தில் இருந்து, வைத்திய ஆலோசனையின் பிரகாரம் கவனமாகத் தொடர் சிகிச்சையை மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும். இந்நோ யாளர் வேறு நோய்களால் பாதிப்பு அடையும் போதும், அந்நோய்க்குச் சிகிச்சை பெறும் போதும், சலரோக நோய்க்குச் சிகிச்சை பெறும் போதும், சலரோக நோய்க்குரிய மருந்துகளை நிறுத்தக்கூடாது. தொடர்ந்து சலரோக நோய்க்குரிய சிகிச்சையைப் பெறுதல் இன்றியமையாததாகும். கிருமிகள் காரணமாகத் தொற்று நோய்கள் ஏற்படும் போது நீரிழிவு அதிகரிக்க முடியும். அத்தருணங்களில் கூடியளவு சலரோக மருந்துகளை உட்கொள்ளும்படி வைத்தியர் ஆலோசனை கூறுவார். அதாவது பாதிக்கப்பட்டவர் வாழ்க்கை பூராகவும், இந்நோயுடன் சீவிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

(3) தான் ஓர் நீரிழிவு நோயாளி என்பதைச் சிகிச்சைக்காகச் செல்லும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் வைத்தியருக்கு ஞாபகப்படுத்தல் மிகவும் அவசியமாகும்.

(09) இந்நோயாளர் மயக்கம் அடைவதற்கான காரணம் யாது?

(1) இரத்தத்தில் குழுக்கோசின் அளவு குறையும் போதும், மயக்கம் அடைய முடியும். இந்நிலைமையைக் ''கைப்போ கிளிசீமியா (Hypoglycemia) என அழைப்பர். இந்நோயாளர்களுக்கு ஏற்படும் அன்றாடப் பிரச்சனைகளில் இதுவும் ஒன்று. இந்நோய்க்குரிய சிகிச்சையும், உணவும், உடற் பயிற்சியும் சரியாக அமையும் போது இரத்தத்தில் சீனியின் அளவு மிகவும் குறையவும் கூடும். மயக்கமுறுதல் மிகவும் ஆபத்தானதாகும். இவ் வேளைகளில் உடற்தள்ளாட்டம், எளிதில் கோபமடைதல், கடும்பசி, கூடியவியர்வை, ஒரே மனக்குழப்பம், இதயத்துடிப்பு வேகமடைதல்; இவற்றைத் தொடர்ந்து மயக்கம் ஏற்படமுடியும்.

எனவே ஆரம்ப அறிகுறிகள் தென்பட்ட உடனேயே சிறிது குளுக் கோஸ் அல்லது சீனி உட்கொண்டால், சிறிது நேரத்தில் தெளிவு ஏற்படும். 15 நிமிட நேரத்தில் தெளிவு ஏற்படாவிடின் நோயாளியை வைத்திய சாலைக்கு எடுத்துச் செல்லுதல் வேண்டும்.

(2) இரத்தத்தில் குளுக்கோசின் அளவு கூடினாலும் மயக்கம் ஏற்பட முடியும். இந்நிலையைக் ''கைப்பர் கிளிசீமியா'' (Hyperglycemia) என அழைப்பர். மயக்கம், அதிக தூக்கம், கூடிய தண்ணீர்த்தாகம், சோர்வு, அடிக்கடி சிறுநீர் கழிதல், வாந்தி போன்ற குணாதிசயங்களை,

படிப்பகம்

இச்சந்தர்ப்பத்தில் அவதானிக்க முடியும். உடன் வைத்திய உதவி நாடுதல் அவசியம்.

(10) பாதங்களில் ஏற்படும் புண்கள், இந்நோயாளர்களுக்குக் கூடிய பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதாகக்கருதுகின்றீர்களா?

(1) இரத்தோட்டம் குறைவதனால் விரல்கள் விறைப்பு அடைய ஏது வாகின்றது. இதன் காரணமாகக் கால்களில் காயங்கள் ஏற்படாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். குறிப்பாக விறைப்பு நிலைமை ஏற்படாது இருக்கும் பொருட்டு அப்பியாசம் அவசியம். இந்நோயாளர் தினமும் பாதணிகள் அணிந்து பாதங்களைப் பாதுகாக்க வேண்டும். கால் விரல் இடுக்குகள் தினமும், இரவில் கழுவி ஈரலிப்பு இன்றி வைத்தி ருத்தல் வேண்டும்.

(2) நகங்கள் வெட்டும்போது காயங்கள் ஏற்படாமல் வெட்டுதல் வேண்டும்.

(11) சலரோக நோய்க்குச் சரிவரச்சிகிச்சை பெறத்தவறின் தொற்றாத்தன் மையுடைய நோய், மற்றும் ஏனைய தொற்று நோய்கள் சம்பவிப்பதற்காய தன்மையைக் கூறமுடியுமா?

(1) உடல் நலிவுற்ற காரணத்தினால் இலகுவில் நோயாளராக முடியும்.

(2) சரிவர இந்நோய்க்கான சிகிச்சை பெறாவிடின், இரத்தத்தில் குழுக்கோஸ் செறிவு கூடுதலாக இருக்கும். இதனால் இரத்த நாடிகளில் கொழுப்புப் படிய முடியும். இதன் காரணமாக அதி இரத்த அமுக்கம், இருதய வியாதி, பாரிசவாதம் போன்ற நோய்கள் இலகுவில் சம்பவிக்கும்.

(3) இரத்தோட்டம் குறைவடைவதனால் கைகால் விறைப்பு அடைய முடியும். புண்கள் ஆறுவது தாமதமடையும்.

(4) சிறு நீரகம் (Kidney) தனது பூரண செயற்பாட்டை இழக்கும் நிலைமை ஏற்படும்.

(5) கண்பார்வை குறைவதோடல்லாமல் கற்றறாக்ற் (Calaract) நேத்திரப் படல நோய் வருவதும், ஓர் சர்வ்சாதாரண நிலைமையே.

(6) நரம்புத் தொகுதி பாதிப்பு அடைவதனால், உடல் நோவும், உடல் நலிவுறும் நிலைமையும் ஏற்பட ஏதுவாகின்றது.

(7) உடல் நலிவுற்று இருக்கும் காரணத்தினால் சுவாசத்தொகுதி நோய் கள், சருமநோய்கள், சலத்தில் எளிதில் தொற்று ஏற்படும் தன்மை கள் உருவாகின்றன.

(12) சலரோகம் உள்ள ஒருவர் கர்ப்பமாகில் ஏதாவது சிக்கல்கள் ஏற்பட முடியுமா?

சலரோகம் கட்டுப்பாடின்றி இருப்போர் கர்ப்பமடையும் சந்தர்ப் பங்களில் கருச்சிதைவு, சிசு மரணம், பருமனான குழந்தை பிறத்தல், முதலிய சிக்கல்கள் ஏற்படவாய்ப்புண்டு. குழந்தையின் பிறப்பு நிறை 4.5 கிலோவுக்குக் கூடிக் காணப்படின் தாய் சலரோகத்தினால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கக்கூடிய சாத்தியக் கூறுகள் உண்டென அறியலாம்.

(13) சமூகத்தில் கூடுதலாக இந்நோய் வரக்கூடிய இலக்கினர் யார்?

(1) பெற்றோர் சலரோக நோயாளிகளாக இருப்பின் பிள்ளைகளுக்கு இந் நோய் வரக்கூடிய சாத்தியக்கூறுகள் உண்டு.

(2) உடல் பருமன் உடையோர், உடல் உழைப்புக்குறைவானோர், - உள நெருக்கீட்டுக்காளாவோர் முதலானோருக்கு இந்நோய் எளிதில் வரும் நிலைமையை அவதானிக்க முடிகின்றது.

(14) சலரோக நோயாளர் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சில முக்கிய ஆலோசனைகளைக் குறிப்பிடுக.

(1) இந்நோயாளர் மத்தியில் பசி கூடுதலாகக் காணப்படும். அளவுட னும் மனக்கட்டுப்பாட்டுடனும் உண்ணக்கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். உடல் உழைப்பு மிகவும் இன்றியமையாதது. நடத்தல் சிறந்த தேகப்பியா சமாகும். கட்டுப்பாடான உணவுப்பழக்கமில்லாவிடின் மேலதிகமான வெல்லம் சலத்துடன் வெளியேறமுடியும்.

(2) முட்டை, கொழுப்பான இறைச்சி வகை, பெரிய மீன், ஐஸ் கிறீம், சர்பத், பட்டர், சீனி ,இனிப்பு வகை முதலானவறறைத் தவிர்ப்பது நலமாகும்.

(3) மதுபானம் புகையிலை முதலியவற்றைத் தவிர்த்தல் வேண்டும.

(4) தேங்காய், தேங்காய் எண்ணைய்ப் பாவனையைக்கூடுதலான அளவு குறைப்பது நலமாகும்.

(5) காய்கறி, இலைக்கீரை மூலம் பலவித ஊட்டச்சத்துக்கள்சேர்வது மல்லாமல் உணவு அருந்தியதையடுத்து வயிறு நிரம்புவதனால் பூரண உணவு எனும் மனத்திருப்தியும் ஏற்படும்; மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் தடுக்கும்.

(6) பிரயாணம் செய்யும் சந்தர்ப்பங்களில் கண்ணை மின்னுதல் போன்ற நிலைமை ஏற்படின் ஓர் சிறிதளவு குழுக்கோஸ் தம்முடன் வைத்திருத் தல் வேண்டும். மயக்கமுறும் நிலைமையை உணரும் போது, உடன் அக்குழுகோசை உட்கொள்வதன் மூலம் மயக்கமுறும் நிலைமை யைத் தவிர்க்க முடியும்.

(7) பிரயாணம் செய்யும் வேளைகளில் தாம் ஓர் சலரோக நோயாளி என்ப தைத் தெரிவுபடுத்தும் நிலையில் ஓர் அறிமுக அட்டை (விலாசத் துடன்) வைத்திருத்தல் மிக அவசியம். வைத்தியசாலைகளில் அனும

www.padippakam.com

திக்கப்டும், சந்தர்ப்பங்களில், தம்மையாரென அறிமுகப்படுத்து வதற்கு (மயக்கமுற்ற நிலையிலும்) இலகுவாக இருக்கும்.

(15) சலரோக நோயாளர் தொடர் சிகிச்சை பெறாவிடின் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள் யாவை?

(1) படித்த கல்விமான்களாக இருந்த நிலைமைகளிலும் இந்நோய் பற்றி விபரமான விளக்கம் பெறாது இருப்பது கவலைக்குரிய விடய மாகும். கண்டிப்பாக உணவு அருந்த வேண்டும் எனக்குறிப்பிட்டு, அளவாக உணவு வழங்கிய பொழுதிலும், பிள்ளைகள், குடும்பத்தாருக்குத் தெரியாது, மனக்கட்டுப்பாடு அற்ற நிலைமையில் உணவு அருந்துபவர்களாக இருப்பதை அவதானிக்க முடிகின்றது.

(2) காய்கறி, இலைவகை சேர் உணவுகளை உண்பதற்குத் தயாரித்து வீட்டில் வைத்தாலும் அவற்றை உண்ணாது நாவுக்குருசியான உணவைத் தேடி அலைபவர்களைக் காணக்கூடியதாக இருக்கிறது.

(3) வீட்டில் இருந்து வெளியிடங்களுக்குச் செல்லும் வேளை களில் மனக்கட்டுப்பாடு அற்ற நிலையில் இனிப்புச் சேர் உணவுகள், தேநீர், குளிர்பானங்களைக் கூடுதலாக அருந்துபவர்களைக் காணக் கூடியதாக இருக்கிறது.

(4) இந்நோய்க்குரிய மருந்து பெற வேண்டும் எனத்தீர்மானித்து, வைத்திய ஆலோசனையின் பிரகாரம் மருந்து எடுப்பவர்கள், அவர் வாழ்நாள் பூராகவும் மருந்து எடுக்க வேண்டும் என்பதை அறியாது இருக்கிறார்கள். ஒருவேளை எடுக்கும் மருந்து சில மணித்தியா லங்களுக்குத்தான் அதன் தாக்கத்தை அந்நோயாளியின் இரத்தத்தில் ஏற்படுத்த முடியும். எனவே வைத்தியரின் சிபார்சுக்கமைய வழங்கிய மருந்துகள் குறிப்பிட்ட வேளைகளில் சரிவர எடுத்தல் வேண்டும். இவற்றைச் சரிவரக்கடைப்பிடிக்காவிடின் அதனால் பல சிக்கல்கள் ஏற்படமுடியும். தொடர் சிகிச்சையைக் கடைப்பிடித்த நோயாளர் ஏறத்தாள நாற்பது (40) வருடங்களுக்கு மேல் சிகிச்சையைச் சரிவரக் கடைப்பிடித்து இயல்பு வாழ்க்கை வாழ்ந்திருக்கிறார்கள்.

(5) நீண்டகாலம் தொடர் சிகிச்சை பெறுபவர் மத்தியில் ''ஞாபக யீனம்'' ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்புக்கள் நிறைய உண்டு. எனவே முடியுமான வரை இன்னொருவரின் (குடும்பத்தார்) மேற்பார்வையில் தினமும் இம்மருந்து பாவனையை மேற்கொள்ளுதல் நலமாகும்.

(6) எளிதில் சினமடைதல், பதட்ட நிலைமை ஏற்படாமல் அமைதி யாக வாழ்வதற்கு மனதை ஒரு முகப்படுத்தல், மிகவும் இன்றியமை யாத தாகும். அத்துடன் சிகிச்சை பெறுவோர் ஆழச் சுவாசிப்பதற்கும், கற்றுக் கொள்ளுதல் நலமாகும். இதன் மூலம் மனதை ஒரு முகப்ப டுத்துவது மல்லாமல், உடற்கலங்களுக்குப் பிராணவாய்வு சென்ற

படிப்பகம்

டைவதனால் அவைகள் நிறைவாகப் போசிக்கப்படுகின்றன. உடலின் சகல பாகங்க ளுக்கும் போசணை போய்ச் சேருகின்றது. மன உளைச்சலைக்கட்டுப்ப டுத்துவதற்கும் இவை ஓர் சிறந்த வழி முறையாகக் கருதப்படுகின்றது. ஆழச்சுவாசிப்பதைச் சரிவரக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் அதி இரத்த அமுக்கம், சலரோகம், இருதய வியாதி, மன அமைதியற்ற நிலைமையைச் சரிவரக்கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க முடியும்.

(16) ஓர் நோயாளி தினமும் எடுக்க வேண்டிய உணவு பட்டியலைத் தரமுடியுமா?

(1) பல வைத்தியர்களும், சலரோகத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற் கான நிறு வனங்களும் நலலெண்ணத்தோடு பல உணவு அட்டவணை களை வெளியிட்டுள்ளன.

(2) பல மேற்கத்திய உணவு வகைகளையும், சில எமது உள்ளூர் உணவு வகைகள் அடங்கிய அட்டவணைகளாகக் காணப்படுகின்றன. இதனால் இருவகையான பிரச்சனைகளுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டி யுள்ளது.

(அ) அட்டவணையில் உள்ள உணவைத்தினமும் (365 நாட்க ளும்) உண்டு அலுக்கவேண்டிய நிலைமை.

(ஆ) அளவுப்பிரச்சனை - அளவு பாத்திரம் - பெரிது, சிறியது எனக் குறிப்பிடு வர். அல்லது எடையைக் கிராம் கணக்கில் குறிப்பிடுவர். நாம் குறிப்பிடும் பெரிய அளவு, இன்னொருவருக்குச் சிறிதாக விளங்கலாம். சாப்பாட்டுக்கோப்பைக்கு முன்னால் நிறுக்கும் கருவியை வைத்துக் கொண்டு சாப்பிட முடியாது.

(இ) எனவே சில பொதுப்படையான அடிப்படையில் சில ஆலோச னைக ளைத்தர முற்படுகின்றேன்.

- ✱ மூன்று வேளை அதிகளவு உணவருந்தாது, அவ்வுணவை ஐந்து வேளைக்குப் பிரித்து உண்பது சிறப்பாகும்.
- ✱ மேலும் கோதுமை மாவில் தயாரித்த உணவைத் தவிர்க்க வேண்டும். (உ+ம் பாண்)
- ✱ தவிடு, நார்ப்பொருள் சேர்ந்த உணவுகளை உண்பது நலமாகும்.
- ✱ இனிய ருசியுள்ள பதார்த்தங்கள் அனைத்தையும் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

(ஈ) ✱ பழங்களில் பப்பாசிப்பழம், கதலிவழைப்பழம் (புளி) ஆகியவற்றைச் சேர்க்கலாம்.

- ✱ ஏனைய பழவகைகளை எப்போதாவது ஒரு நாள் வாய்க்குருசியாக உட்கொள்ளலாம்.

படிப்பகம்

www.padippakam.com

- காலையிலும், இரவிலும் குரக்கன் மா, ஆட்டா மா அல்லது சிவப்பு அரிசிமா, உழுந்து சேர்த்துத் தயாரித்த உணவுப் பண்டங்களை அருந்தலாம்.
- மதிய உணவுக்குக்கைக்குத்தரிசி, சிவப்புப் பச்சை அரிசியில் தயாரித்த சோறு பாவிக்கலாம்.
- இயலுமானவரை எண்ணையில் தயாரித்த உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.
- தேங்காய்ப்பாலை மட்டோடு பாவிக்கலாம்.
- இயலுமானால் கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட (Non Fat Milk) பால் வகையைப் பாவித்து உணவை தயாரிக்கலாம்.
- நொறுக்குத்தீனியாகச் சோயா, கௌபி, கறற், கதலிவாழைப் பழம் போன்றவறை உபயோகிக்கலாம்.
- இயலுமானவரை மக்கறி வகைகள், அதிலும் முக்கியமாகப் பச்சிலை வகைகள் கூடுதலாகச் சேர்க்கவும்.
- மீன் உண்ண விரும்புவோர் விரும்பிய அளவு சேர்க்கலாம்.
- இறைச்சி சேர்க்க விரும்பின் கோழி இறைச்சி மட்டும் கிழமையில் ஒரு தடவை சேர்க்கவும்.
- அதேபோன்று முட்டை உண்ணவிரும்பின் கிழமையில் ஒரு முறை சேர்க்கவும்.

(17) நோயாளர் விசேட கவனத்திற்கு

(1) சலரோக நோயாளி தினமும் தமது சலத்தை வீட்டில் சோதித்தல் மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

(2) மாதத்திற்கு ஒரு முறை (F.B.S.) இரவில் 10 - 12 மணித்தியலங்கள் நீர் உணவு எதுவுமின்றிக் காலையில் இரத்தம் பரிசோதிக்கப்படல் வேண்டும்.

(3) மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறை Hb, + AC இரத்தப்பரிசோதனை செய்தல் வேண்டும்.

(4) ஆறு மாதங்களுக்க ஒரு முறை சிறு நீரகப்பாதிப்பை அறிந்து கொள்வதற்காக Microalbumin அளவுகள் பரிசோதிக்கப்படல் வேண்டும்.

(5) அத்துடன் வருடம் ஒருமுறை உடல் பூரண பரிசோதனை மிகவும் அவசியம் (கண் உட்பட)

படிப்பகம்

www.padippakam.com

சுகதேகிகளின் குருதியில் குளுக்கோஸின் அளவு 60 - 110 மி.கி% இடைப்பட்டிருக்கும். இந்த அளவீடுகள் குருதியைப் பரிசோதிக்கும் உபகரணத்தைப் பொறுத்து வேறுபடும்.

பேட்டி கண்டவர்: திரு. கா. வைத்தீஸ்வரன்

திருக்குறள் - அத்தியாயம் - 95 - மருந்து [17]

(942) ***''மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின்''***
(க+ரை) முன்பு உண்ட உணவு செரித்ததை அறிந்து உண்பவனுக்கு மருந்து என வேறொரு பொருள் வேண்டியதே இல்லை.

(945) ***'மாறுபாடில்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின் ஊறுபாடில்லை உயிர்க்கு'***
(க+ரை) உடலுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாத உணவினை மறுத்து, ஒத்துக்கொள்ளும் உணவினையே உண்டுவந்தால் உயிருக்குத் துன்பம் இல்லை.

(946) ***'இழிவறிந் துண்பான் கண் இன்பம் போல் நிற்கும் கழிபேர் இரையான் கண்நோய்'***
(க+ரை) அளவோடு உண்பவனிடத்தில் இன்பம் குடி இருப்பது போல அளவின்றி உண்பவனிடத்தில் நோய்கள் குடி இருக்கும்.

படிப்பகம்

www.padippakam.com

அத்தியாயம் 9

அதி இரத்த அமுக்கம்

Dr.S. சிவயோகன்
சிரேஸ்ட விரிவுரையாளர்,
தலைவர்.
சமூக சுகாதாரம், குடும்ப சுகாதாரம்,
மருத்தவத்துறை,
ஸ்ரீ ஜயவர்தனபுரப் பல்கலைக்கழகம்

(01) தற்போது இலங்கையில் அதிரத்த அமுக்கம் ஓர் பாரிய பிரச்சனையாக (Major Problem) இருக்கிறது எனக்கருதுகின்றீர்களா?

நிச்சயமாக இவை ஓர் முன்னணிப் பிரச்சனையேயாகும். பாரிய பிரச்சனையாக இருந்தபோதும், இவை தொடர்பான விழிப்புணர்வு மக்கள் மத்தியில் போதியளவு இல்லாக்காரணத்தினால் ஓர் அலட்சிய மனப் பான்மையுடன் மக்கள் நடந்து கொள்கின்றனர். இதற்குரிய முக்கிய காரணம், அனேகமானவர்களில், உயர்குருதி அமுக்கநோயின் அறி குறிகள், பல ஆண்டுகள் வரை தோன்றாமல் இருப்பதே யாகும். அத்து டன் வேறு நோய்களுக்காக வைத்திய ஆலோசனை பெறச் செல்லும் போது தான் பலர் இந்நோய் இருக்கிறது என அறிகின்றனர். இவை தவிரத் தொழில் சம்பந்தமான வைத்தியபரிசோதனை அல்லது காப்புறுதி செய்யும் போது நடாத்தப்படும் வைத்திய பரிசோதனையின் போது அறிகின்றனர்.

துர் அதிஸ்டமாகப் பலர் பாரிசவாதம் (Stroke) அல்லது இருதய வியாதி ஏற்பட்ட பின்னரே உயர் குருதி அமுக்கம் தான் இவற்றிற்குக் காரணம் என அறிகின்றனர். உயர் குருதி அமுக்கம் ஆரம்பத்தில் எதுவித உடல் உபாதைகளையும் வெளிக்காண்பிப்பதில்லை எனக் கூறப்பட்ட வேளை யிலும் பலர் இவற்றைக் கவனத்தில் கொள்வதில்லை.

(02) அதிரத்த அமுக்கம் என்றால் என்ன?

இரத்த அமுக்கமானியால் அளக்கும்போது, மூத்தோரில் அமுக்கம் 160/90 எனும் நிலைமைக்கு மேற்படின் அந்நிலையை அதி இரத்த அமுக்கம் எனக்குறிப்பிடமுடியும். குருதி அமுக்கம் வயதிற்கு ஏற்பவேறு படும். 24 வயது சுகதேகியான ஒருவருக்கு 120/80 ஆகக்காணப்படும். வயது அதிகரிக்கக்கூடிக்கொண்டு போகும்.

படிப்பகம்

(03) இந்நோய் ஏற்படக்காரணி யாது?

(1) இரத்தக்குளாய்கள் விரிவு அடையும் தன்மையை இழத்தல், (Elasticity)

(2) இரத்தக் குழாய்களின் உட்புறத்தில் கல்சியம், கொழுப்பு, முதலியன படிம நிலைமை (plaque) ஏற்படுத்தல். இதனால் குழாய் விரிவடையும் தன்மையை இழத்தல்.

(3) உணவில் கூடுதலாக உப்புச்சேர்க்கும் போது, இரத்தத்தில் அதன் செறிவு கூடுதல், அதனால் இரத்தக்குழாய்கள ில் நீரின் கன அளவு கூடும் தன்மை ஏற்படுகின்றது.

(4) வேறு சிலருக்குச் சிறுநீரக வருத்தம், சுரப்பிகளின் மிகைச் செயற்பாடு போன்ற காரணங்களும் உண்டு

(5) இது ஓர் பரம்பரை நோயாகும்.

(6) இவற்றிற்காய அடிப்படைக் காரணங்களாவன
- தனிப்பட்ட அல்லது தொழில் ரீதியான மன அழுத்தம் (Stress)
- பிழையான உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள்
- குறைவான உடல் உழைப்பு
- சுகாதாரக் குறைவான வாழ்க்கை முறைகள் முதலியன.

(04) இந்நோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகள் யாவை?

துர் அதிஸ்டவசமாக இந்நோய்க்கு ஆரம்ப அறிகள் ஏதும் தென்பட மாட்டாது. சில சமயங்களில் தலைச்சுற்று, தலையிடி, கண்ணை மின்னுதல் முதலியன இருக்கலாம். ஆனால் இவ்வறிகுறிகள் இருப்பவர்கள் எல்லோருக்கும் இரத்த அமுக்கம் இருப்பதாகவும் கருத முடியாது. இவர்களை மானியால் அளக்கும் போது, இவர்களில் இரத்த அமுக்கம் அதிகரித்துக் காணப்படும். முற்றிய நிலைமையில் மார்புவலி, பாரிச வாதம், சிறுநீரகத் தொழிற்பாடு இன்மை, வலிப்பு முதலியன ஏற்படலாம்.

(05) தலைவலி, தலைச்சுற்று என்பவைதான் இந்நோயின் முக்கிய அறிகுறிகள் எனப்பலரும் கருதுகின்றார்களே? தலைவலி, தலைச்சுற்று, முதலியன பலகாரணிகளால் சம்பவிக்கக்கூடியவை. இவ்வறிகுறிக ளுக்கும் அதிரத்த அமுக்கத்திற்கும் இடையில் பிழையான தொடர்பை ஏற்படுத்துகின்றோம். இவ்வறிகுறிகளை வைத்தே பலநோயாளர்கள் மருந்து அருந்த வேண்டுமா இல்லையா எனக் கணக்கிடுகிறார்கள். இவை ஒரு தவறான சிந்தனையே! இரத்த அமுக்கத்தை அறிய ஒரே வழி அதை அளப்பதுதான்.

(06) அதிகளவு இரத்த அமுக்கம் காணப்படின் கட்டாயம் மருந்து உட்கொள்ள வேண்டுமா? இல்லை. மனக்குழப்பம், வைத்திய பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தும் போது ஏற்படும் பதட்டம் முதலியன இரத்த அமுக்கத்தைக் கூட்டவல்லன. இந்நிலமை சில நிமிடங்கள் மட்டுமே காணப்படும்.

மீண்டும் அளக்கும்போது சாதாரண நிலைமைக்குத் திரும்பிவிடும். ஆகவே இவருக்கு அதிரத்த அமுக்கநோய் இருக்கிறது எனத்தீர்மானிக்க (முன் குறைந்தது 3 முறைகளாவது (சில கால இடை வெளியில்) நாம் அளவிடல் வேண்டும்.

(07) அதிரத்த அமுக்கமுடையோர் எனத் தீர்மானிக்கப்பட்டதும் மருந்துகள் உட்கொள்ளத்தான் வேண்டுமா?

முதற்கட்டமாகச் செய்யக்கூடியவை:

(1) புகைப்பிடிப்பவராயின் புகைப்படித்தலைத் தவிர்த்தல்.

(2) கிரமமாக உடற்பயிற்சி செய்தல் - வைத்திய ஆலோசனையின் அடிப்படையில்

(3) உடல் நிறை அதிகமாக இருப்பின் குறைத்தல்.

(4) கொழுப்பு உணவுகளைக் குறைத்தல்.

(5) நார்த்தன்மை உணவுகளை மேலதிகமாக உட்கொள்ளல்.

(6) உப்புக்கூடுதலாகச் சேர்ந்த உணவுகளைக் குறைத்தல்.

(7) மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கக்கூடிய அப்பியாசங்களைச் செய்தல் (தியானம், யோகாசனம், மந்திர உச்சாடனம் முதலியன.

இவை பலன் தராவிடின், அல்லது முதலிலேயே அமுக்கம் கூடுதலாக இருப்பின் மாத்திரம் மருந்துகளை உட்கொள்வதற்கு வைத்தியர் சிபார்சு செய்வார்.

(08) சாதாரணமாக எம்மருந்துகள் சிபார்சு செய்யப்படுகின்றன?

வைத்தியரின் ஆலோசனையின் பெயரிலேயே சிகிச்சை ஆரம்பிக்கப் படல் வேண்டும். பலவகை மருந்துகள் உண்டு. கூடுமான வரை மருந்தின் பெயரையும் அதன் அளவையும் (எத்தனை மில்லிகிராம்) அறிந்திருப்பது நல்லது. ஒரே வகை மருந்து பலதரப்பட்ட எடைகளில் உண்டு. ஆகவே மருந்தின் பெயர் மாத்திரம் தெரிந்திருந்தால் போதாது. அதன் அளவையும் தெரிந்து இருத்தல் அவசியம்.

தற்போது பாவனையில் உள்ள மருந்துகளில் சில

(a) DIURETICS (நீரையும், உப்புகளையும் வெளியேற்றும் தன்மைகொண்டது.) (Eg. H. C. T; FRUSIMIDE Etc.)

(b) BETA BLOCKERS AND RELATED MEDICATIONS (Eg. Propanol, Atenalol etc.) இதயத்துடிப்பையும், இதயம் சுருங்கி விரியும் அழுத்தத்தையும், குறைக்க வல்லது.

(குறிப்பு - அஸ்மாநோயாளிகள் தவிர்க்கவேண்டிய மருந்தாகும்.)

(குறிப்பு - அஸ்மாநோயாளிகள் தவிர்க்கவேண்டிய மருந்தாகும்.)

(c) Direct Vaso Dilators (Vessel Opening) Drugs - Eg. Parzosin (Minipress)

(d) CALCIUM BLOCKERS Eg. NIFEDIPINE, DILTIAZAM VERAPAMIL ETC.,
(இதயக்குழாய்கள் சுருங்குவதைக் குறைப்பவை)

(e) ANGIOTENSIN CONVERTING ENZYME (ACE) INIHBITORS Eg. ENALAPRIL, CAPTOPRIL ETC.,
(இதயக் குழாய்கள் சுருங்குவதைத் தடுப்பவைகள்)

முக்கிய குறிப்பு:

எல்லோருக்கும், எல்லா வகை மருந்துகளும், ஒரே நிலைமையில் செயற்படமாட்டாது. இவை தொடர்பாகப்பக்கவிளைவுகள் ஏற்படக்கூடிய காரணத்தினால் ஒவ்வொருடைய நிலைமைக்கு ஏற்ப இம் மருந்துகள் வைத்தியரினால் சிபார்சு செய்யப்படுகிறன. வைத்திய ஆலோசனை யின்றி இம்மருந்துட்கொள்வது ஆபத்தானதாகும்.

(09) சிகிச்சை சரிவரப் பெறாவிடின் வரும் ஆபத்துக்கள் யாவை?

உடலில் சகல பாகங்களும் பாதிப்பு அடையமுடியும். உ+ம் கண், மூளை, நரம்புத்தொகுதி, இருதயம், சிறுநீரகம். ஏன் உடம்பின் சகல பாகங்களை யும் பாதிக்கும். அத்துடன் கண்ணை மின்னுதல், சோர்வடைதல், மயங்குதல், போன்ற நிலைமையும் ஏற்படமுடியும்.

(10) இந்நோயினால் ஏற்படக்கூடிய சிக்கல்கள் (Complications) மார்புவலி, பாரிசவாதம், சிறுநீரகத் தொழிற்பாடு இன்மை, கண்பார்வை குறைதல், வலிப்பு முதலியன.

(11) எவ்வளவு காலத்திற்கு மருந்துகள் உட்கொள்ள வேண்டும்? பாவிக்கும் மருந்துகள் எதுவாக இருந்தாலும் அதன் தாக்கம் உடலில் சிலமணித்தி யாலங்கள் மட்டும் தான் நிலைத்திருக்கும். எனவே ஆயுள் பூராகவும் இம்மருந்துகள் பாவிக்கும் நிலைமை ஏற்படலாம். அனேகமானோர், வைத்தியரினால் சிபார்சு செய்யப்பட்ட மருந்துகள் வாழ்வு பூராகவும் எடுக்க வேண்டிய நிலைமை ஏற்படும். இதற்குரிய காரணம், அதிகுருதி அமுக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியுமே தவிரக் குணப்படுத்த முடியாது. கட்டுப்படுத்தும் செயற்பாடு குருதியில் காணப்படும் மருந்தின் அளவில் தங்கியுள்ளது. மருந்து வகைகளைப் பொறுத்துச் சிலமணித்தியாலங்க ளில் இருந்து 24 மணித்தியாலங்கள் வரை வேறுபடலாம்.

மேலும் வயது கூடும் போது, உடல் நிலையில் ஏற்படும் மாற்றங்களி னாலும் வைத்திய ஆலோசனையின் பேரில் மருந்துகளோ அவற்றில் அளவோ கூட்டியும், குறைத்தும் எடுக்கநேரிடலாம். (கிரமமாக வைத்தி யரின் கண்காணிப்பு மிக இன்றியமையாததாகும். Regular Monitoring by a qualified Doctor) ஒரு சிலருக்கு காலப்போக்கில் உடல் நிலையில்

யில் விலக்கப்படலாம். குறித்த நேரத்தில் அம்மருந்துகள் எடுக்கப்படல் வேண்டும். பக்கபாதிப்பு இருப்பின் வைத்தியரின் கவனத்திற்குக் கொண்டுவரல் வேண்டும். (11@) மருந்துகள் உடலுக்குத் தீங்கு விளை விக்கமாட்டாதா? தொடர்ந்து எடுக்கும்போது இல்லை எனக்கூறமுடியாது. ஆனால் இரத்த அமுக்கத்தினால் ஏற்படும் ஆபத்தை விட மிகவும் குறைவானது எனக்கூறமுடியும்.

(12) அதிரத்த அமுக்கநோய்க்குச் சிகிச்சை பெறும் நோயாளர்களில் கணிசமானோர் சிலகாலம் சென்றதும் வைத்திய ஆலோசனையின்றிச் சிகிச்சையை, இடைநிறுத்திக் கொள்கின்றார்கள். இதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் யாவை?

இந்நோய் குணப்படுத்தக்கூடியது அன்று. நோயைக் கட்டுப்பாட்டினுள் வைத்திருப்பதுதான் ஒரே வழியாகும். எனவே மருந்து தொடர்ந்து எடுத்தல் மிகவும் அவசியமாகும். எடுக்கத்தவறின் பாரிசவாதம், இருதய நோய், கண்பார்வை இழத்தல் போன்றவற்றை நாமே வலிந்து பெற்றவர்களாவோம்.

(13) அதிரத்த அமுக்கத்திற்கும் இருதய வியாதிக்கும் உள்ள தொடர்பு கள் யாவை? நிச்சயமாகத் தொடர்புகள் இருக்கின்றன. இரத்தக் குழாய்க ளில் ஏற்படும் சுருக்கம் (அதரோஸ்கிளரோசின்) அதிரத்த அமுக்கம் உள்ள வர்களுக்கு விரைவில் ஏற்படுகின்றது. எனவே மாரடைப்பு வரக்கூடிய சாத்தியக்கூறுகள் உண்டு.

(14) சலரோகம் உள்ளவர்கள் கூடுதலாக அதிரத்த அமுக்கத்திற்கு ஆளாவதற்கான காரணிகள் யாவை?

உயர் குருதி அமுக்கநோய், சலரோகம், இருதயநோய் முதலான நோய்களைச் சகோதரநோய்கள் எனக்கூறலாம். ஒருநோய் ஏற்படின் காலக்கிரமத்தில் மற்றைய இருநோய்களும் ஏற்படக்கூடியசாத்தியக்கூறுகள் உண்டு. உயர்குருதி அமுக்கக் காரணிகளான மன அழுத்தம், தவறான உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள், குறைவான உடல் உழைப்பு, ஆகிய காரணிகள் சலரோகம் ஏற்படுதற்குரிய காரணிகளாகவும் அமைகின்றன.

(15) கூடுதலாக இந்நோய்க்கு யார் ஆளாகின்றார்கள்?

(அ) ஆண்கள் (ஆ) உடல் உழைப்புக்குறைவானோர்

(இ) Disease of the Affluance (வசதி படைத்தோரின் நோய்)

(16) பரம்பரையாக வர முடியும் எனும் ஒரு கருத்து நிலவுகின்றதே? அதைப்பற்றி யாது கூறமுடியும்? கூடிய உடற்பருமன், குறைந்த உடல் உழைப்பு, புகைப்பிடித்தல், மன அழுத்தம், முதலியன உள்ள வர்களுக்கு

இந்நோய் ஏற்படமுடியும், எனக்கருதப்படுகிறது. ஆனால் பரம்பரையாக இந்நோய் ஏற்படக் கூடிய சாத்தியக்கூறுகள் உள்ளவர்களுக்கு மேற்கூறிய காரணிகள் துணைப்போகும் போது இளம்பராயத்தில் இந்நோய் வரும் சாத்தியக்கூறுகள் அதிகமாகின்றன.

(17) இரத்த அழுத்தம் உள்ளநோயாளர்கள் இரத்தக்குழாய்கள் சுருக்கம் அடையாது பாதுகாத்துக் கொள்வதற்குக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நடைமுறைகள் யாவை?

(1) உயரத்திற்கு ஏற்ப உடற்பருமன் இருத்தல் அவசியம்
(2) உகந்த உணவுப்பழக்கவழக்கங்கள் கடைப்பிடிக்கப்படல் வேண்டும்

அதாவது: 1 உணவில் குறைவாகக் கொழுப்பு இருந்தால் போதுமானது (நாளாந்த கலோரித் தேவையின் 30% வீதம்மட்டும்)
2 மாப்பொருள் (Carbohydrates) 50 - 60%
3. மிகுதிபுரதம்
* Total Cholestrol in Blood not to exceed 240 mg%
* உணவில் அதிகளவு உப்புச் சேர்த்தல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்
* Healthy life style - avoiding tobacco use. Promote / physical exercise.
* மன அழுத்தங்கள் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

(18) கொலெஸ்ரோலைக் குறைக்கும் வழிமுறைகளாவன?

- உணவில் கொழுப்புணவைக் குறைத்தல்
- எண்ணெய் அவசியம் சேர்க்க நேரிடின் - நிரம்பாத கொழுப்பு அமிலங்கள் அடங்கிய நல்லெண்ணெய் (எள்ளு), சூரியகாந்தி எண்ணெய், சோயா எண்ணெய், Corn எண்ணெய் பாவிக்கலாம் (இவைகள் யாவும் மிகவும்குறைந்த அளவில்லையே பாவிக்கப்படல்வேண்டும்)
- நாளாந்த உணவில்நார்த்தன்மை உணவுகள் அதிகரிக்கப்படல்வேண்டும்.
- தினமும் உடல் உழைப்புக் கூட்டப்படல் வேண்டும்
- உணவில் கருவேப்பிலை, வெள்ளைப்பூடு, போன்றவற்றின் பாவனை கூட்டப்படல் வேண்டும். இம்முறைகளில் இரத்த அமுக்கத்தைக் குறைக்க முடியாத நிலைமை ஏற்படின், வைத்தியர்கள் தற்கால மருந்துகளைச் சிபார்சு செய்வர்.

(19) உடல்பருமன், நோய்க்குத் துணைபோக முடியுமா?

Increased body weight is associatied with elevated blood pressure and weight loss in hypertensive individuals is generally accompanied by

www.padippakam.com

reduction in blood pressure. உயர் குருதி அமுக்கத்திற்கும், நிறை குறைவடையாத அதிரத்த அமுக்க நோயுடைய வர்களுக்கும், கூடிய தொடர்புண்டு. அதேபோல பொதுவாக இரத்த அமுக்கம் குறைவடையா நிலைமைக்கும், கூடிய உடல் பருமனுக்கும் தொடர்பு உண்டு.

$$\text{Body mass Index} = \frac{\text{Weight in kilograms}}{(\text{Height in Meters})^2}$$ [18]

Classification according to BMI

Normal Range	-	18.50 to	24.99
Grade I - Overweight	-	25.00 -	29.99
Grade II- Overweight	-	30.00 -	39.99
Grade III - Overweight	-	>40.00	

(20) மனிதருக்கு உடல் உழைப்புத்தேவை? குறைவானோருக்கு இந்நோய் வரமுடியும் எனும் அபிப்பிராயம் உண்டு. உடல் உழைப்பு இல்லாவிடின் உடல் பருமனடையுமா? ஆனால் நோயாளர்களைப் பொறுத்தவரை எப்படி அமுலாக்கலாம்?

(1) அமைதியான உடல் உழைப்பு (ISO TONIC)
இம்முறை மூலம் உடலையும் உள்ளத்தையும் வளமாக்குவ தோடு, நாளடைவில் அதிரத்த அமுக்கத்தைக் குறைக்க உதவும். உ+ம் நடத்தல், துவிச்சக்கர வண்டி அமைதியாக ஓடுதல், (மீன்) தூண்டில் போடுதல், ஆடு, மாடு, கோழி, தேனீ வளர்த்தல், பூச்செடி வளர்த்தல், சிறிய அளவில் வீட்டுத் தோட்டம் செய்தல், பன்னவேலை செய்தல் முதலியன (எளிமையான முயற்சிகள்)

(2) தீவிர உடல் உழைப்பு (ISO METRIC) கடினமான முயற்சிகள், பாரம் தூக்குதல், தம்பிடித்தல், விறகு கொத்துதல் முதலான முயற்சிகளை இந்நோயாளர்கள் தவிர்த்தல் வேண்டும். அத்துடன் இந்நோயாளர்கள் தீவிர கோபம் அடைதலும் தீராத விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

(21) தற்போதய போர்க்காலச் சூழல், மக்கள் இடம் பெயர்வு, மன உளைச்சல், பல தரப்பட்ட இழப்புக்கள் முதலான காரணங்கள், இந்நோய் தீவிரமடையக் காரணமாக அமைகின்றன என நம்பப்படுகிறது. உடல் வேறு, உள்ளம் வேறு அல்ல; உள்ளம் பாதிப்பு அடைவதனால் அதிரத்த அமுக்கம், இருதயவியாதி, சலரோகம் போன்ற நோய்கள் கூடிக்கொண்டு தான் போகின்றன. மனச்சுமைகளைக் குறைத்தல், துன்பதுயரங்களை ஏனையவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுதல், தியானம், கூட்டுப்பிரார்த்

படிப்பகம்

www.padippakam.com

தனை, ஆழச்சுவாசித்தல், யோகாசனப் பயிற்சி, முதலியன கடைப்பிடிக் கக்கூடிய சில சிறந்த வழிமுறைகளாகும்.

(22) மனதை ஒரு வழிப்படுத்தல் மூலம் இந்நோயைக்கட்டுப்படுத்த முடியும் என நம்பப்படுகிறது. தங்கள் ஆலோசனைகள்! மனதை ஒரு வழிப்ப டுத்தல் மூலம் பலநோய்களைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். சுவாசப் பயிற்சி, ஆழச்சுவாசித்தல், தியானம், யோகாசனப்பயிற்சி, சமயசம்பந்த மான முயற்சிகளில் ஈடுபடுத்தல், மக்களுக்குப் பிரயோசனப்படக்கூடிய சேவை வசதிகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல், மற்றவர்களுடன் அன்பாக நடத்தல் இவைகள் யாவும் மனத்தை ஆறுதல்படுத்தவும், அமைதி பேண வும் உதவும். இவை யாவும் மனவளத்துக்குத் துணைபோவதோடு அதிகுருதி அமுக்கத்தையும் சீர் செய்யும். இம்முயற்சிகளால் எவ்வித பக்கபா திப்புக்களும் ஏற்படமாட்டாது.

(23) நோயாளர்களுக்குக் கூறக்கூடியவேறு ஆலோசனைகள்?
தொடர் சிகிச்சை பெறும் இந்நோயாளர்கள் இந்நோய் தொடர்பாக வைத்தியர் தரும் நோய் தொடர்பான விபரமட்டையைப் பக்குவமாகப் பேணி வைத்திருத்தல் வேண்டும். சிகிச்சைக்குச் செல்லும்கால் அவ்வி பரமட்டையை காண்பித்தல் வேண்டும். மாதமொருமுறை உங்கள் இரத்த அமுக்கத்தை அளவிடத் தவறாதீர்கள். நீங்கள் எடுக்கும் மருந்தின் பெயரையும் அதன் அளவையும் ஞாபகத்தில் வைத்திருங்கள்.

(24) நோயுடன் தொடர்புடைய சில தகவல்கள் வருமாறு?

(1) ஒரு நாளைக்கு ஒருவருக்கு 04 கிராம் உப்புப் போதுமானதாகும். ஆனால் நம் நாட்டில் 12 - 15 கிராம் வரையில் பாவிக்கும் நிலைமையைக் கட்டுப்படுத்தல் வேண்டும்.

(2) இந்நோயாளர்கள் தினமும் 1/4 வில்லை (75mg) அஸ்பிரின் பாவிப்பது நல்லது எனவும் கருதப்படுகிறது. இதன் மூலம் இரத்தம் கட்டிபடும் நிலைமை ஏற்படமாட்டாது. வைத்திய ஆலோசனையின் பேரில் இம் முயற்சி மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும்.

(3) உடல் உழைப்பிற்கு ஏற்பக் கலோரிப் பிரமாணங்கள் குறைவான உணவுகளை உட்கொள்ளல் நலமாகும் (உ+ம்) காய்கறி இலைவகைகள் முதலியன)

பேட்டி கண்டவர்:- திரு. கா. வைத்தீஸ்வரன்

படிப்பகம்

www.padippakam.com

அத்தியாயம் 10

மூத்தோர் பராபரிப்பு
கவனத்திற்கு எடுக்க வேண்டிய முக்கிய அம்சங்கள்

10.1. மூத்தோர் சமூகத்தில் முக்கிய இலக்கினர்
10. 2. நித்திய கருமம்
10.3. உடல் உழைப்புக் குறைவதனால் ஏற்படும் விளைவுகள்
10.4. தினமும் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய அம்சங்கள்
10.5. நீண்டகால நோய்களுக்காய பராபரிப்பு
10.6. சமூகசேவை ஈடுபாடு
10.7. மூத்தோரும் - குடும்ப உறவும்
10.8. Enlargement of prostrate gland - குண்டிக்காய் வீக்கம் அடைதல்
10.9. பொதுவான சில அம்சங்கள்
10.10. பொது ஸ்தாபனங்களின் பங்கு

10.1 மூத்தோர் சமூகத்தில் முக்கிய இலக்கினர்.

முழுச்சனத் தொகையில் மூத்தோர் முக்கிய இலக்கினராவர். தற்போதய போர்ச் சூழல், இடம் பெயர்வு, பிரிவு, இழப்புக்கள் முதலியன மூத்தோர் மத்தியில் பலவித தாக்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருப்பது கண்கூடு. மூத்தோரின் குண இயல்புகள். நடத்தைக் கோலம் தொடர்பாகப் புரிந்துணர்வான மனப்பாங்கும், பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்கும் சுபாவமும், குடும்பத்தில் அங்கம் பெறும் ஏனையவர்களுக்கு இருத்தல் மிக அவசியம். தற்போதய சமூக மாற்றத்திற்கு அமையத் தம்மைச் சமன்படுத்த அனேகமான மூத்தோர் கஸ்டப்படுகின்றனர். முன்பு செயற்படுத்தியது போன்று கடினமான உடல் உழைப்பை நிறைவேற்ற முடியாது அல்லற்படுகின்றனர். மற்றவர் தயவில் சீவிக்கும் நிலைமை ஏற்படுவதனால் மனம் சலிப்படைகின்றனர்.

மூப்பு வயது வரும்போது, எழக்கூடிய உடல் உள உபாதைகள் தொடர்பாக மூப்புடைய சகலரும் அறிந்திருப்பதன் மூலம், எழும் பிரச்சனைகளுக்குரியதாகத் தம்மை வடிவமைத்துக் கொள்ள முடியும். மறதி, காது கேட்டல் குறைவடைதல், கண்பார்வை குறைதல், நித்திரைக் குழப்பம் கை, கால் மூட்டுக்கள் உளைவு முதலான அம்சங்கள், வயது மூப்படையும் சந்தர்ப்பங்களில் ஏற்படுதல் தவிர்க்க முடியாத நிலைமைகளாகும்.

படிப்பகம்

10.2 நித்தியகருமம் - (பகவத்கீதை - அத் 3.8)

''நித்திய கருமத்தை நீ செய். செயலின்மையை விடச் செயல் சிறந்தது. செயலிலனுக்கு உடலைப் பேணுதல் கூட இயலாது.'' குறித்த இலட்சியத்தை அடைவதற்கு சரீரவாழ்க்கை முற்றிலும் வேண்டப்படு கின்றது. ஆதலால் உடலைக் காப்பாற்றி வைப்பதே ஒரு பயணம் போவதற்கு ஒப்பாகும். கர்மத்தாலன்றி (செயற்பாடு) இவை சாத்தியப்படமாட்டாது. மேம்பட வாழ விரும்புபவர் ஓயாது கர்மம் செய்தே ஆகவேண்டும். ஆரோக்கியத்தைப் பிறிதொருவரினால் எமக்குத் தரமுடியாது. நாமே சம்பாதிக்க வேண்டியவர்களாக உள்ளோம். ''உடம்பும், இரும்பும் இருக்கக் கெடும்'' என்பர், மூத்தோர். உடல் உழைப்பு மிகவும் அவசியமேயாகும். இதன் மூலம் உடல் ஆரோக்கியம் மாத்திரமல்ல, உள்ளம் உற்சாகம் அடைவதுமல்லாமல் சமச்சீர் அடையும்.

(2) வயது மூப்படையும் வேளையில் அனேகமானோர் எவ்வித உடல் உழைப்புமின்றி, மேல்மாடி வீடுகளில் மாத்திரமன்றி கீழ்மாடி வீடுகளிலும், உடலை அசைக்காது வைத்துக் கொள்ளும் பலரைக் காணுகின் றோம். தொலைக்காட்சி (T.V) பார்ப்பதுடன், உண்ணல் உறங்கலுடன் நிறுத்திக் கொள்ளும் பலர் உளர். இக்காரணங்களினால், உடல் மேலும் பருமனடைவதுமல்லாமல், எளிதில் தொற்றா நோய்களாகிய சலரோகம் அதி இரத்த அமுக்கம், இருதய வியாதி, சருமநோய்கள் முதலானவற்றிற்கு இலக்காகின்றனர்.

10.3. உடல் உழைப்புக்குறைவதனால் ஏற்படும் விழைவுகள், நாம், தொழிற்படாது இருப்பின் உடல் பருமன் அடைய முடியும். கடின உழைப்புடன் செயல் கொள்வதனால் உடல் நிறையைக் கட்டுப்பாடாக வைத்தி ருக்க முடியும். உடல் நிறையைக் கட்டுப்பாடாக வைத்திருப்பதற்குப் பின்வரும் ஆலோசனைகள் பேருதவியாக அமைய முடியும்:-

(1) மிருகக் கொழுப்பு, எண்ணெய்வகை சேர் உணவுகள் குறைத்து உண்ணுதல் வேண்டும்/முற்றாகத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

(2) தேங்காய், தேங்காய் எண்ணெய் பாவனை முடியுமானவரை குறைத்தல் வேண்டும்.

(3) இனிப்பு வகைகள், சொக்லேற், ஐஸ்கிறீம், புடிங் வகைகள் முடியுமான வரை தவிர்த்தல் வேண்டும். பொரியல் வகை, கச்சான், முட்டை மஞ்சட்கரு முதலானவற்றை முடியுமானவரை தவிர்த்துக் கொள்ளவும்.

(4) பாண், வெள்ளைமாவில் தயாரித்த உணவு, கிழங்கு வகைகள் (உருளைக்கிழங்கு உட்பட) உணவில் குறைத்தல் வேண்டும்.

(5) போதியளவு காய்கறி, இலைக்கறிவகைகள், பழவகைகள் உணவில் சேர்த்தல் கூடிய நன்மைபயக்கும். அத்துடன் பாவிக்கும் பருப்பு வகைகள் கோதுடன் உணவாக்கல் (பாசிப்பயறு, கௌபி, கடலை முதலியன) அதிக நன்மை, பயக்கும். இவ்வுணவுகளில், முக்கியமாக அதிகளவு நார்ப்பொருட்கள் இருப்பதனால், உண்ணும்போது வயிறு நிரம்புவது மல்லாமல், குடலில் கொழுப்பு படிமங்களாக அமை வதைத் தவிர்க்க வும்முடியும். அத்துடன் இவ்வுணவுகளில் அதிகளவு கனி உப்புக்களும், உயிர்ச்சத்துக்களும் காணப்படுகின்றன.

(6) இடையிடையே உணவுகள் கொறித்து உண்ணும் பழக்கம் முடியு மானவரை தவிர்த்தல் வேண்டும்.

(7) தேகப்பியாசம் மிக அவசியம். இதன் மூலம் உடல் சுறுசுறுப்படை வது மல்லாமல், உடம்புக்கு அத்தியாவசியமாகத் தேவைப்படும் H.D.L. கொழுப்பைப் பெறமுடியும்.

10.4 தினமும் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய முக்கிய அம்சங்கள்

(1) காலைக்கடன் நிறைவேற்ற உதவுதல் வேண்டும்
- அதிகாலையில் நித்திரை விட்டு எழுதல்
- மலச்சிக்கல் ஏற்படாது மலம் கழிக்க ஊக்குவித்தல்

நார்ப் பொருட்கள் அடங்கிய உணவுகள், பழங்கள் போதியளவு உண்ப தன் மூலம் மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

(2) இறை வழிபாடு காலை, மாலையில் நிறைவேற்ற ஊக்குவித்தல் வேண்டும். இதன் மூலம் மனத்தை ஒரு வழிப்படுத்த முடியும். மனம் ஒருவழிப்படாவிடின், அமைதியின்மை, பதட்டம், நித்திரைக்குழப் பம், பயம், மறதி, கருத்தூன்ற முடியாமை முதலான குண இயல்புகளை உணர முடியும்.

- மந்திர உச்சாடனம், ஆழச்சுவாசித்தல், தியானம், ஜெபம், யோகாச னம், பிராணாயாமம் முதலியன ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும்.

(3) அவரவர் தேவைக்குரிய அளவில் மூன்று வேளை எடுக்கும் உணவைப் பிரித்து 5 வேளைகளில் உண்பது கூடிய நன்மை பயக்கும். இராப் போசனம் எடுத்த மூன்று மணித்தியலங்களின் பின்பே நித்திரைக்குச் செல்லுதல் வேண்டும்.

- முடியுமானவரை பட்டினி இருத்தல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.
- தமது நிறை எவ்வளவு என்பதைத் தெரிந்திருத்தல் மிக அவசியம். எடைகூடாது இருப்பதை நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும்.

10.4.4 **ஓய்வும் உறக்கமும்**

- குறைந்தது 06 மணித்தியால நித்திரை கொள்வது உடலுக்கு ஆறுதல் அளிக்கும்.
- அப்பியாசம் குறையில் எடைகூட முடியும். மேலும் கை, கால்களுக்குப் போதியளவு இரத்தம் செல்லாவிடின் இவ்வயங்கள் விறைப் படைய முடியும். எனவே தினமும் அரை மணித்தியால வேக நடை (Brisk walking) அவசியம்.
- இரத்தோட்டம் குறைய நேரிடின் காலில் வீக்கம் ஏற்பட முடியும் (காலையில் ஓரளவு ஆறுதலாகவும், மாலையில் வீக்கம் கூடியிருப்ப தையும் அவதானிக்கலாம்.)

10.4.5 நித்தியகருமங்கள் செய்ய ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும். விரதம், இறைவழிபாடு, கோவில் - பள்ளி தரிசனம், மண விழா, மரணச் சடங்கு, மற்றும் ஏனைய முக்கிய நிகழ்ச்சிகளில் பங்கு கொள்ள ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும்.

10.4.6 தனி நபர், சுகாதாரம் பேண ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும் (தலை, பல், நகம், உடை, உடல் சுத்தம் முதலியன)

10.4.7 வேலைகள் திட்டமிட்டு முன் எடுக்கப்படல் வேண்டும்

* வேலையில் இருந்து ஓய்வு பெறுவோர், தமது ஓய்வு காலத்தை எப்படிச் செலவிடவேண்டும் என்பதை முன்கூட்டியே தீர்மானிக் காவிடின் மன உளைச்சல் ஏற்படமுடியும்.
* எதுவித வேலையும் செய்யாது வீட்டில் இருப்பவராயினும் திட்டமிட்டு ஓய்வு நேரத்தைச் செலவிடல் மிகவும் அவசியமாகும். திட்டமி டாவிடின் துன்பமடைய வேண்டிய நிலைமை உருவாகும்.
* இலாப நோக்கற்ற இலக்கிய, கலாச்சார ஆத்மீக நிகழ்ச்சிகளில் ஈடுபடமுடியும்.
  செல்லப்பிராணிகள், பறவைகள், மீன் முதலியன வளர்த்தல் மனதிற்கு ஆறுதல் அளிக்கும் அம்சமாகக் கருதமுடியும்.
* பூச்செடிகள் வளர்த்தல், வாசித்தல் முதலியன மன ஆறுதலைக் கொடுக்கும் அம்சமாகக் கருத முடியும்.

10.4.8 தனிமையை உணராத நிலையில் நாளாந்த முயற்சிகள் திட்ட மிட்டு முன் எடுத்தல் அவசியமாகும்.

* குதூகலமான நிலையில் இருக்க ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும் குழந்தைகளுடன் இயைந்து கதை கூறுதல், பாட்டுப்பாடுதல், இணைந்து விளையாடுதல் மனநிறைவைக் கொடுக்கும் அம்சங்களாகும்.
* நல்லோருடன் இணைந்திருத்தல், சற்சங்கம் போன்ற நிகழ்வுக ளில் பங்கு கொள்ளல் உற்சாகம் தரவல்லன.

www.padippakam.com

- ✱ வயதைக் கருதாது உற்சாகமூட்டலிடையே தொழில் செய்ய ஊக்குவிக் கப்படல் வேண்டும். உள ஆரோக்கியம் மேம்படும் வகையில் 'செஸ் விளையாட்டு," வினா - விடை" நிகழ்ச்சிகள் ஊக்குவிக்கப்படல்வேண்டும்.
- ✱ மனம் விட்டுப் பேசும் நிலைமை உருவாக்கப்படல் வேண்டும் .யாரும் தன்னுடன் இன்று மனம் விட்டுப்பேசக்கூடியதாக வரவில்லையே என ஏங்கும் நிலைமை தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். குழந்தைகள், மூத்தோர், நடுத்தரவயதினர் எனக்கருதாது எல்லோருடனும் இன்முகம் காட்டி மனம் திறந்து குதூகலமாக இயங்கும் மனப்பான்மை வளர்க்கப்படல் வேண்டும்.
- ✱ இசை நிகழ்ச்சிகள், சங்கீதம், வயலின், ஏனைய ஒலிப்பதிவு நாடாக்கள் கேட்பதற்கு ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும்.
- ✱ வீட்டுப் பின் புறத்தில் தனிமையில் இருந்து ஏங்கும் நிலைமை தவிர்க் கப்படல் வேண்டும்.
- ✱ சொந்த மண்ணில் விரும்பிய சூழலில் சீவிக்க விரும்பின் ஏற்ற ஒழுங் குகள் வழங்க அனுமதியளிக்கப்படல் வேண்டும்.
- ✱ நடமாடமுடியாது உடல் நிலை தளர்ந்தவராகிலும் வெளியில் உலாவ ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும். ஊன்றுகோல் பாவிப்பது கௌரவக் குறைவு எனச்சிந்தித்து, தமது நடமாட்டத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளும் பலரைக் காணுகின்றோம். முடியுமானவரை உயரமான ஊன்றுகோல் பாவிக்க ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும்.

10.5 நீண்டகால நோய்களுக்காய பராபரிப்பு

(1) சலரோகம், அதி இரத்த அமுக்கம், இருதய வியாதி, ஆஸ்த்மா போன்ற தொற்றாத்தன்மை நோய்களினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இந்நோய் களுடன் வாழக்கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். மாதாமாதம் வைத்திய ஆலோசனை பெறுதல் (சிகிச்சை நிலையத்தில்), சிபார்சு செய்யப் பட்ட மருந்துகள் உரியகால இடைவெளியில் எடுத்தல் வேண்டும். இருவேளை மருந்தை ஒருவேளை எடுத்தல், அதேபோன்று தமது விருப்பத்திற்கேற்ப மருந்துகளைக் குறைத்து எடுத்தல், அல்லது பூரணமாக எடுக்காது விடுதல் முற்றாகத் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். நாம் எடுக்கும்மருந்துகள் குறிப்பிட்ட மணித்தியாலங்களுக்கே, உடலில் அதன் தாக்கத்தைக் கொடுக்கும். சரிவர எடுக்காவிடின், அதன் மூலம் பலவித பக்கப்பாதிப்புக்களுக்கு ஆளாக வேணடிய நிலைமை உருவாகும். உாரணமாகச் சலரோக நோயாளி சிபார்சு செய்யப்பட்ட மருந்தை எடுக்காவிடின், இரத்தத்தில் சீனியின் அடர்த்தி கூடும். அதன் காரணமாக இவை இரத்தக்குழாய்களில் படிமங்களாக (Plaque) அமைய முடியும். அதன் காரணமாக உடல்

படிப்பகம்

www.padippakam.com

உறுப்புக்கள் யாவுமே பாதிப்பு அடைய முடியும். கண்பார்வை குறைதல், கை, கால், விரல்கள் விறைப்பு, உணர்ச்சி அற்றுப் போதல், பாரிசவாதம், மயக்க முறுதல், கைகால்களில் புண் ஏற்படுதல், அவயங்கள் துண்டிக்கப்படல், இருதயவியாதி, சருமரோகங்கள், முதலானவற்றைக் குறிப்பிடமுடியும். இவைபோன்று, வலிப்புநோயி னால் பீடிக்கப்பட்டவராயின், வைத்திய ஆலோசனையின் பிரகாரம் மருந்தைத் தினமும் எடுத்தல் வேண்டும். பூரண குணமடைந்த நிலைமையாக நாம் உணர்ந்தாலும், வைத்திய ஆலோசனையின்றி சிகிச்சையை இடைநிறுத்தக்கூடாது.

உளநோய்க்கான சிகிச்சை பெறுவோர், தவறாது சிபார்சு செய்யப்பட்ட மருந்து எடுத்தல் மிக அவசியம். குடும்பத்தில் இருக்கும் ஏனைய வர்கள் இந்நோயாளர்களுடன் ஓர் புரிந்துணர்வுடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் கிரமமாக மருந்து எடுப்பதை வீட்டில் உள்ள மற்றவர்கள் கண்காணித்துக் கொள்ளவேண்டும். குறிப்பிட்ட நோயாளி மன உளைச்சல் அல்லது நெருக்கீட்டுக்கு ஆளானவர் என்பதை எள்ளளவும் சிந்திக்காது மனதை மேலும் புண்படுத்தும் நிகழ்வுகள் நடந்தேறுவதும் உண்டு.

இந்நோயாளர்களை நாம் மனித நேயத்துடன் அணுக முன்வரல் வேண்டும். ''எமக்கும் இவ்விதமான நோய்கள் ஏற்படவாய்ப்பு உண்டு. நாமும் இவ்விதமாக மூப்பு நிலைமை அடைய வேண்டிவரும்'', என்பதைச் சிந்திக்காது வாக்குவாதம் இடும் பலகுடும்பங்களைக் காணுகின்றோம். இதனாலன்றோ ''காவோலை விழக் குருத்தோலை சிரிப்பதுமுண்டு'' எனக் குறிப்பிடு கின்றனர் போலும்.

(5)(2) காது கேட்காது இருத்தல், கண்பார்வை குறைவடைதல், முதலான அம்சங்களினால் பாதிப்பு உற்றோர் வைத்திய ஆலோசனை யின் பிரகாரம் இவற்றைச் சீர்செய்ய முடியும்.

முக்கியமாகக் கண்பார்வை எளிதில் சீர்செய்யப்படுவதன் மூலம், மற்றய வர் தயவின்றி, இம்மூத்தவர் தமது அன்றாட கடமைகளைத் தாமே நிறைவேற்றமுடியும்.

(5)(3) அவர் குடும்பத்தினரால் முக்கியமாக வேண்டப்படுபவர், நேசிக்கப் படுபவர், எனும் உணர்வுகுன்றாது, குடும்ப அங்கத்தவர் நடந்து கொள்வது மிகவும் அவசியமாகும். குறிப்பாக இம்மூத்தோர் அபிப்பராயம் அளிப்பவராகவும், (opinion Leaders) தீர்மானம் எடுக்க உதவுபவராகவும் (Helping in decision making) அமைய முடியும்.

படிப்பகம்

10.6 சமூகசேவை ஈடுபாடு

ஏழைகளுக்கு சேவையாற்றுவதன் மூலம் இறைவனைக் காண முடியும். ஒருவர் தமக்கு இருக்கும் ஆற்றல் அனுபவங்களை ஏனைய வர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள முன்வரல் வேண்டும். இதன் மூலம் கொடுப்பவர் செழிப்படைவதுமல்லாமல், வாங்குபவரும் மனம் நிறைவு பெற முடியும். சமூகசேவையில் ஈடுபடும் போது குறைகேளாது இருக்க முடியாது. மற்றவர் எம்மில் குறைகாண்பர் என்பதற்காக நாம் பொதுத் தொண்டுகளில் ஈடுபடாது இருக்க முடியாது. இறைக்க இறைக்கக் கிணறு ஊறும். அதேபோன்று நாமும் மற்றவர்களுக்குக் கொடுக்கும் போது தான் மேலும் செழிப்படைவோம். நாமும் இன்புறுவோம் என்பது முற்றிலும் உண்மை.

10.7 மூத்தோரும் குடும்ப உறவும்

(1) மூப்படைந்த காலத்தில் கணவன் - மனைவியைப் பிள்ளைகளின் வசதிக்காகப்பிரிப்பது முற்றாகத் தவிர்த்தல் வேணடும். வாழ்க்கை பூராகவும் அவர்தம் குண இயல்புகளை நன்கு அறிந்து சீவித்தவர் களைப் பிள்ளைகள் தமது வசதிக்காகப் பிரிப்பது, இருவர் மனத்தும் தாங்கொணா வேதனையைக் கொடுக்கும்.

(2) கணவன் / மனைவியை இழந்தவர், பிரிந்தவர், விவாகரத்துச் செய்தவர், பிள்ளைகள் அனைவரையும் அயல்நாடுகளுக்கு அனுப்பிய பின் தனித்துச் சீவிப்போர், பிள்ளைகளைக் காணாது தவிப்போர் - மன அமைதி குறைந்து காணல் கண்கூடு. இவர்கள் மன நிலைமை அறிந்து முடியுமானவரை அவர் மனம் கோணாது நடக்க, அவர் தம் குடும்பத்தார் முயற்சித்தல் வேண்டும்.

(3) மனைவியுடன் சீவிக்கும் காலத்தில், பிறபெண்களுடன், தகாத உறவுகளை ஏற்படுத்தும் பல ஆண்களையும் காண முடிகின்றது. இதன் காரணமாகக் குறிப்பிட்ட ஆண் மூப்பெய்திய காலத்தில், விபரிக்க முடியாத மன உளைச்சலுக்கு ஆளாவது கண்கூடு. அது மாத்திரமல்லாமல் இக்குடும்பத்தில் அங்கம் பெறும் சகலருமே உறவுச்சிக்கல்களுக்கு ஆளாவதைத் தவிர்க்கவே முடியாது. உறவுச்சிக்கல்கள் மேலோங்கும் குடும்பங்கள், எவ்வளவு பொருளா தார வசதி கூடிக் காணப்பட்டாலும், மன அமைதியற்று தமது வாழ் நாட்களைக் கழிக்கும் நிலைமை மேலோங்க முடியும். இப்பாதிப் புக்களினால் கூடுதலாகப் பாதிக்கப்படுபவர்கள் அவ்வீட்டில் அங்கம் பெறும் குழந்தைகளே யாவர்.

(4) குடிபோதைக்கு ஆளானவர்கள், இக்கொடிய பழக்கத்தில் இருந்து விடுபடுதல் ஓர் இலேசான காரியமல்ல. இதன் காரணமாகக் கணவன் மனைவியிடையே தகாத வார்த்தைப்பிரயோகம் மாத்திரமல்லாமல்,

ஒருவரையொருவர் தாக்கும் (உடல் ரீதியாக) நிலைமை மேலோங்க முடியும். பிள்ளைகள் பய உணர்வுடனும், ஏக்கத்துடனும் வளர்ந்து வருவதைத் தவிர்க்க முடியாது. இப்பிள்ளைகள் பிற்காலத்தில் உறவுச்சிக்கல்கள் காரணமாகச் சந்தோஷிக்கமுடியாது அல்லற்படுவர். அத்துடன் பொருளாதார ரீதியாகவும் கஸ்டப்படுவர்.

(5) குடும்பத்தில் உறவுச்சிக்கல்களுக்கு ஆளானவர்கள், மதுவுக்கு அடிமை யாகியோர், உளவியல் ஆற்றுப்படுத்தல் மூலம் தமது பிரச்சனை களைத் தாமே அணுகும் ஆற்றலைப் பெறமுடியும். இவ்வாற்றுப் படுத்தல் சேவையை நாடுதல் மிகவும் அவசியமே.

(6) குடும்பத்தில் ஐயுறவு குடிகொள்ளின் அக்குடும்பத்தினர் உறவு பாதிப்பு அடையும். உறவுச்சிக்கல்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கவே முடியாது. இதன் காரணமாகக் குடும்ப வாழ்க்கை முறிவடைவதையும் காணக்கூடியதாக உள்ளது. நாம் விழிப்புடன் நடந்துகொள்வோமாக இருப்பின், தகாத உறவுகளை நாமே முற்றாகத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

(7) மகாத்மா காந்தியடிகள், தகாத உறவுகள், அவரை நாடிவந்த வேளை களில் எவ்விதமாகத் தன்னைக் காப்பாற்றிக் கொண்டார் என்பதனை அவர் தம்சுயசரிதை நூல் ''சத்தியசோதனை'' யைவாசிப்ப தன் மூலம் நன்கு அறிந்து கொள்ளமுடியும்.

(8) உளத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் முயற்சிகளில் கூடிய கவனத்தைச் செலுத்துதல் மிகவும் நயம்பயப்பதாக அமைய முடியும். எல்லாச் சமயங்களும், இம்மேம்பாட்டிலேயே தமது நடவடிக்கைகளை அமைத் துள்ளன. மனத்தை ஒரு முகப்படுத்தும் முயற்சிகளையே ஆத்மீக முயற்சிகள் எனக் குறிப்பிடலாம்.

பிரார்த்தனை, வழிபாடு, ஜெபம், கூட்டுப்பிரார்த்தனை, நாமசங்கீர்த் தனம், தியானம், சற்சங்கம், விரதம், மௌன விரதம். முதலான வற்றைக் குறிப்பிடமுடியும்.

இக்கருமங்கள் மூலம் மனச்சமச்சீர் பெறமுடியும். இச்செயற்பாடுகள் மனதிற்கு ஆறுதலையும், நிறைவையும் கொடுக்கும் அம்சமாக மிளிரும்.

10.8 குண்டிக்காய் பருமனடைதல்[19] Enlargement of prostrate gland)
- நாற்பது வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களில் குண்டிக்காய் (prostrate gland) பருமன் அடையத் தொடங்குகின்றது. சிறு தொகையினருக்கே 60 வயதின் பின் குணம் குறிதோன்றுகின்றது. ஆனால் 75 வயதின் பின்னரே 75% ஆனோர் பாதிப்பு அடைந்தாலும் அவர்களில் 10% ஆனவர் மத்தியில் குணம் குறிகள் தோன்றுகின்றன.

படிப்பகம்

www.padippakam.com

அவைகளாவன

- சலம் வெளியேறல் குறைவடைதல்
- சலப்பையில் (Bladder) அழற்சி ஏற்படுதல்
- சலம் வெளியேறல் மிகவும் குறைவடைதல் (Poor stream)
- இடையிடை சலம் தடைபட்டு வருதல்
- இறுதியில் சொட்டாக நீண்டநேரம் எடுத்து வெளியேறல் (dribling) இதனால் சலம் முழுமையாக வெளியேற்றப்படாமை
- இறுதியில் சலம் வெளியேற முடியாமை - அதனால் அடிவயிற்றில் நோ

(2) சலப்பை அழற்சி (Irritation of the bladder) இரவு பகலாகச்சலம் வெளியேறுதல்; இதனால் சலத்தில் தொற்று ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. தொற் றுக் காரணமாகச் சலம் எரிவுடன் வெளியேறும்

(3) குண்டிக்காய் வீக்கம் - இவ்விதமான வீக்கம், புற்றுநோயாக அமை வதும் உண்டு.

எனவே இவ்விதமான அசௌகரியங்களை இனம் காணின் காலம் தாழ்த்தாது வைத்திய ஆலோசனை உடன் நாடல் அவசியம்

10.9 பொதுவான சில அம்சங்கள்

(1) கூடுதலான உப்பு, உறைப்பு, இனிப்பு, கார உணவுகள் (ஊறுகாய், மோர் மிளகாய், அச்சாறு முதலான) உண்பதைக் குறைத்தல் வேண்டும்

(2) ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது இரண்டு லீற்றர் நீராகாரம் (10 எவசில்வர் அடங்கிய) அருந்துதல் அவசியம். அதன் மூலம் சலக்கடுப்பு, மலச்சிக்கல், தேக எரிவு முதலானவற்றைத் தவிர்க்கலாம்.

(3) உண்ணும்போது குறைந்தது 15 நிமிடங்கள் வரையில் செலவிட்டு உண்ணல் வேண்டும். நன்றாகச் சப்பி உண்ணல்; இதன் மூலம் கூடுதலாக உமிழ் நீர் சுரக்க முடியும். இவைகாரணமாக உண்ணும் போது மன நிறைவும் திருப்தியும் அடைய முடியும். திருப்தியடையும் காரணத்தினால்,அதியூட்டத்தையும்நாம் தவிர்க்கக்கூடியதா கவுள்ளது.

அது மாத்திரமல்லாமல், நாம் உண்ணும் உணவை உருசித்து உண்ணல் மிகமுக்கியமாகும். ஆறுதலாக இரசித்துண்பதன் மூலம், இவ்வுணவைத் தயாரித்தவர் உள்ளம் நிறைவடையமுடியும். ஆனால் எம்மில் பலர், அவசரமாக உண்ணும் வேளையிலும், உணவில் உள்ள சிலகுறைபாடுகளைச் சுட்டிக்காட்டமுற்படுவதும் உண்டு. இக்கார ணத்தினால் உணவு தயாரித்தவர் மனக் குறைப்படுவதையும் அவதானிக்க முடியும்.

www.padippakam.com

(4) எம்மில்பலர் மற்றயவர்களில் உள்ள குறைகளைக் காண்பதில் வல்ல வர்களாகவுள்ளோம். குறை காணுதல் மிகவும் எளிதாகச் செய்யக் கூடிய காரியமாகும். முடியுமானவரை மற்றவர்களில் உள்ள சிறப்பு அம்சங்களை (கறிக்கு உப்பிடுவது போல்) மற்றவர் இன்புறக் குறிப்பி டுவதே நலமாகும். 'ஒருவரில் உள்ள சிறப்பு அம்சம் அவர் உயிருடன் இருக்கும் போது அவர் காதில் விழக்கூறுதலே சாலச்சிறப்புடையது.'' அவர் இறந்த பின் அவர் உருவப்படத்திற்கோ அல்லது சிலைக்கு முன் நின்று உச்சரிப்பது மேலானதாகக் கருதப்படமாட்டாது. எனவே குறைகாணும் நிலைமாறி நிறைவு காணும் மனநிலைமை ஊக்கு விக்கப்படல் வேண்டும். (Positive thinking)

10.10 பொது ஸ்தாபனங்களின் பங்கு

மூத்தோர் எமது சமூகத்தின் முக்கிய இலக்கினராவர். வடகிழக்குப் பிரதேசத்தில் தற்போது, இடம் பெயராதவர் எவரும் இல்லை எனும் நிலை யில் இம்மூத்தோர், இன்று சொல்லொணாத்துன்பங்களை அனுபவிக் கின்றனர். சிலவற்றைக் குறிப்பிடின் -

(1) இடம்பெயர்முகாம் - நலன் புரி நிலையங்களில், போதுமான வருவாயும், அடிப்படை வசதிகள் போதாமையான காரணத்தினால் சாதாரணமான வாழ்க்கையை முன் எடுக்கமுடியாத மூத்தோர்.

(2) கணவன் / மனைவியை இழந்தவர்; பிரிந்தவர்; மேலும் பிள்ளை கள் இருந்தும் (அயல் நாட்டில்), இன்று யாரும் அற்ற அநாதைகள் போன்ற உணர்வுடன் தமது சொந்த மண்ணில் சீவிக்கும் பெற்றோர்.

(3) கொழும்புபோன்ற பிரதேசத்தில் சொந்த மண்ணில் இருந்து வெளி யேறித் திறந்த சிறைச்சாலையில் சீவிக்கும் மனப்பாங்குடன் காலம் கழிக்கும் மூத்தோர்.

(4) தற்போதய போர்ச்சூழல் காரணமாக அசாதாரண நிலை நீண்ட காலம் தொடர்வதனால் இவ் அசாதாரண நிலைமைகள் சாதாரணமாகக் காட்சியளிக்கின்றன. இக்காரணத்தினால் நாளாந்த வாழ்க்கையையே ஓர் பாரமாகக் கருதும் மனத்துடன் ''சுமை தாங்கிகளாக நடமாடும் மூத்தோர்''

(5) சமூகத்தைப் பிரதிபலிக்கும் இப்பொது ஸ்தாபனங்கள், இவ்விலக் கி னருக்குத் தம்மாலான சேவை வசதிகளை உவந்து அளிக்க முன் வரல் வேண்டும்.

(6) இம் மூத்தோர், இது வரைகாலமும் பெற்ற அனுபவங்களை இப்பொது ஸ்தாபனங்கள், சமூக மேம்பாட்டிற்குப் பிரயோசனப்படுத்த முன் வரல் வேண்டும். இவர்களை வள ஆலோசகர்களாகவும், நல்லாசி

படிப்பகம்

www.padippakam.com

ரியர்களாகவும், சமூக சேவை முன்னோடிகளாகவும் நாம் பிரயோசனப்படுத்த முடியும் (உ+ம் விவசாயம், கால் நடை வளர்ப்பு, சுகாதாரம், மருத்து வம், கல்வி (ஆசிரிய சேவை), தலைமைத்துவம், ஆத்மீகம் முதலா னவை)

(7) மக்கள் பங்களிப்பின் மூலம், நலன் விரும்பிகளின் உதவியுடன், குறைந்த செலவில் மூத்தோர் இல்லங்களை அமைத்துப்பேண முன்வரல் வேண்டும். பொதுப்பணிமன்றங்கள், அரசுசார்பற்ற நிறுவனங்கள், வசதி கொண்ட பிரமுகர்கள் முதலானோர் உதவியுடன் இம்மூத்தோர் இல்லங்களைப் பராபரிக்க முடியும்.

(8) தற்போது மூத்தோர் இல்லம் நடைபெறும் இடங்களைத் தரிசித்து, இம்மூத்தோர் தேவைகளை இனம்கண்டு முடியுமான வசதிகளை அத்து றைசார்ந்த விற்பனர்கள் அளிக்க முன்வரல் வேண்டும்.

(9) மூத்தோர் பராபரிப்புத் தொடர்பாகச் சமூகமட்டத்தில் விழிப்புணர்ச்சி முயற்சிகளைப் பொதுஸ்தாபனங்கள், அரசுசார்பற்ற நிறுவனங்கள், கல்லூரிகள் முதலான ஸ்தாபனங்கள் ஆற்றமுன்வரல் வேண்டும்

(10) மூத்தோர் நலன் பேணல் தொடர்பான பயிற்சி வகுப்பு நடாத்துதல், மூத்தோரைக் குதூகலமாகப் பேணக்கூடியதான சற்சங்கம், கலை நிகழ்ச்சிகள், மூத்தோர் தினம் முதலானவற்றை நடாத்தப் பொதுப்பணி மன்றங்கள் முன்வரல் வேண்டும்.

(11) பாடசாலை மாணவர் மத்தியில் மூத்தோரைக் கனம்பண்ணுதல் அவர் சொற்கேட்டு நடத்தல். இவர்களுக்கு இயலா நிலைமை ஏற்படும் போது உதவுதல், முதலான நல்முயற்சிகளில் ஈடுபடுவதன் முக்கியத்துவம் சம்பந்தமாக நல்ல உளப்பாங்கை ஏற்படும் வகையில், சமூகம் தொடர்பான கல்வியூட்டல் மிகவும் அவசியமாகும்.

படிப்பகம்

www.padippakam.com

மேற்கோள்கள்

அத்தியாயம் -2

1. திருக்குறள்
   நிலத்தியல்பான் நீர்திரிந்து அற்றாகும் மாந்தர்க்கு
   இனத்தியல் பாகும் அறிவு

அத்தியாயம் - 3

1. (A) Your Child Your Family - P. 538
2. வெளியீடு Facts for Life WHO/UNICEF P. 88
3. வெளியீடு Facts for Life WHO/UNICEF P. 90
4. Your Child - Your Family. Dr. A.P. Aponso P. 136
5. வெளியீடு Facts for Life WHO/UNICEF P. 92

அத்தியாயம் - 4

6. திருமூலர் - திருமந்திரம் - 556
7. Summer Showers in Brindawan - 1991 - P. 143
   Bagawan SriSathiya Sai Baba
8. Your Child - Your Family - Dr. H.A. Aponso - P. 127
9. Your Child - Your Family - Dr. H.A. Aponso - 131

அத்தியாயம் - 5

10. Children Learn from what they live - Dorothy law Note -

அத்தியாயம் - 6

11. சாவதானமுள்ள தியானம் - சுவாமி பஜனானந்தர்
12. நாடிசுத்தி - பிராணாயாமம் - சுவாமி பஜனானந்தர்
13. பத்மாசனம் - சுவாமி பஜனானந்தர்

அத்தியாயம் - 7

14. A catholic Priest Meets Sai Baba P. 183
15. A conversation with Bagawan Sri Sathya Sai Baba P. 187
16. A catholic Priest Meets Sai Baba P. 187

அத்தியாயம் - 8

17. திருக்குறள் - அத்தியாயம் 95 - மருந்து

அத்தியாயம் - 9

18. Body Mass Index

அத்தியாயம் - 10

19. Your Child Your Family - Dr. AP. Aponso - P 360 / 589

படிப்பகம்

www.padippakam.com

ஊசாத்துணை நூல்கள்

(1) Community Health - C.H. Wood - JP. Vaughan - 1985

(2) திருவள்ளுவர் அல்லது வாழ்க்கை விளக்கம் - டாக்டர் மு. வரதராஜன்

(3) திருக்குறள் - வள்ளுவர் மொழியும் - திவ்விய உரையும்

(4) சாயியின் குரலும் வள்ளுவர் குறளும் - நந்தி - 2001

(5) The Direct Flight to Divinity - Sai Anoos - 2000

(6) Namasmarana - Sri Sathya Sai Baba's Discourses

(7) தியானம் - சுவாமி பஜனானந்தர்

(8) Therapeutic Counselling - Dr. B.J. Pirasanthan - 1994

(9) உளநல உதவி - Dr. A. அல்போன்ஸ் - Ph.D

(10) பகவத்கீதை - சுவாமி சித்பவானந்தர் உரை

(11) திரு மூலர் திருமந்திரம் - சுவாமி உமா ஷங்கரானந்த சரஸ்வதி ஷி ஓம் ஷர் உரை

(12) மகாத்மாக்காந்தியின் சத்திய சோதனை

சொற் சுட்டி General Index

அ

அன்புடைமை - 47
அன்பேசிவம் - 77
அன்புக்கு அடிமை - 57
அட்டமத்துச்சனி - 44
அயலைப்பகைத்தல் - 44
அச்சம் கொள்ளல் - 43,31
அழுதல் - 31
அரவணைப்பு - 61
அறியாமை - 72
அதி இரத்த அமுக்கம் - 98
அதி இரத்த அமுக்கம்
என்றால் என்ன - 98
குணம் குறி - 99
சிகிச்சை - 100
சிக்கல்கள் - 101
இலக்கினர் - 102
உணவு - 103

ஆ

ஆரோக்கியம் - 21
ஆசீர்வாதம் - 70,15

இ

இன்னுரை திருமந்திரம் - 69
கல்வி - பிள்ளை - 28,37,26,70
இஸ்டதெய்வம் - 86

படிப்பகம்

www.padippakam.com

உ

உளச்சுகாதாரம் - 54
கணவன் - மனைவி - 54
குணம் என்றால் என்ன - 13
விரக்தி - 69
குணம் இயல்பு என்ன - 19
உளத்தாக்கம் - 65

உற்சாகநடை - 75
உளச்சோர்வு - 63,74
சிக்கல் - 105
சமச்சீர் -63,23
உறவுச் சிக்கல் - 65
குண்டிக்காய் - பருமன் - 105
உடல் உளம் பாதிப்பு -65,104
உடல் ஆரோக்கியம் - 88
உதாரணம் (முன்) - 29
உணர்வு - 29,30
உளச்சல் - மனம் - 71
உணவு -103,95,24
மேலதிகம் - 24
நோயுற்ற குழந்தை - 26
நாற்பொருள் - 90
எமது செல்வம் - 36
உள ஆரோக்கியம் - 15
நெருக்கீடு - 17

ஊ

ஊக்குவித்தல் - 28

ஒ

ஒளி - உள்வியாபித்தல் - 85

ஓ

ஓய்வும் உறக்கமும் - 109
ஓய்வு நேரம் - 77
ஓம் - 84
ஓம்காரம் - 84

படிப்பகம்

www.padippakam.com

க

கடவுள் (இறைவன்) - 84,80

கல்வி - பிள்ளை -28,37,26,70

கல்வி தாய்மாருக்கு - 54,67

கட்டிளம் பருவம் - 63

கற்பித்தல் முறை - 32

குடும்பம் ஒரு கோவில் - 56.65

குடும்பம் -15,66,65

குணம் என்றால் என்ன - 13

குணம் இயல்பு என்ன - 19

குழந்தையின்
வளர்ச்சி விருத்தி - 23

குடும்ப உறவு - 26

- சிக்கல் - 105
- ஐயுறவு - 113
- குண்டிக்காய்-பருக்கள் - 105
- குடும்பம் - பெற்றோர் பங்கு- 35

குழந்தை

- நடத்தைக் கோலம் - 37
- உணர்வு - பாதிப்பு - 37,38
- ஆளமான வடுக்கள் - 37
- பெற்றோர் இல்லாதோர் - 38
- தாய்ப்பாலூட்டல் - 38
- ஒப்பற்ற காலம் - 38
- Bonding - 38
- பிறரிடம்-ஒப்படைத்தல் - 38
- பழிவாங்கும் எண்ணம் - 39
- பாதகமான - நடத்தை - 39
- குற்றவாளிகளாதல் - 39
- போட்டி பொறாமை - 39
- Self Centred - 39
- கூடிய கவனம் - பாதிப்பு - 42,32
- தற்துணிவு - 42
- உற்சாகம் -
- வளர்த்தல் - 43
- அச்சம் கொள்ளல் - 43
- பளிப்பு - 44
- சகிப்பினிடையே - 44
- தனித்துவமானவர் - 45
- தன்னம்பிக்கை - 46
- குறும்புத்தனம் - 48
- விரல் சூப்புதல் - 49
- கொன்னை தட்டுதல் - 49
- பகிடி - 51
- நகம் கடித்தல - 51
- படுக்கையை நனைத்தல் - 52
- பெற்றோருக்கு வேண்டுகோள் - 53
- பாதிப்புக்கள் (சாத - பாதக) - 54
- Loving - discipline - 54
- அரவணைப்பு - 60
- கோபம் - 29
- பயப்படுவர் - 29
- விரும்புவர் - 30
- மனச்சாட்சி - 30
- Approval - 31
- திறன் - 31
- தண்டனை - 31,48
- ஆரம்பகாலம் - 31
- வாழ்க்கை - 31
- Frustration - 33
- சொற்கள் (மூள்கடி) - 33
- பேசுதல் - 33
- தேவைகள் - 33

படிப்பகம்

www.padippakam.com

ச

சுகம் - 21
சுகாதாரம் என்றால் என்ன?- 16,17,19
சுவாசம் - அவதானித்தல் - 78
ஆழமாக - 84
இயல்பாக - 84
ஓம் - 84
சுவாசம் தான் கடவுள் - 80
சுவாசம் ஓட்டம் - 80
சுகாதாரமேம்பாடு - 16
செவிமடுத்தல் (Active) - 75
சமூக நலன் - 17
சமூகப் பின்னணி - 19
சுய நலம் - குழந்தை - 29
சின்னமுத்து - 25
சான்றோர் நட்பு - 77
சீராக வளர்த்தல் - 28
சித்திரவதை - 59
சினம் காக்க - 64
சமூக சேவை - 112
சுகம் அரிய சொத்து - 21

ப

தண்டனை - 31,48
பத்மாசனம் - 81,82
பிரணவ மந்திரம் - 20
பள்ளிக்கூடம் - 18
பாலர் பராயம் - 14
பழக்கவழக்கம் - 15
பாதகமானவை - 15
பிறர்க்கு இன்னுரை- 69,70
பேசும் தெய்வம் - 20
புலக்காட்சி - 15
போசாக்கின்மை - 23

பிராணாயாமம் - 79,80
பெற்றோர் - குறுக்கீடு - 28
நற்பண்பு - 37
பிள்ளையின் - வளர்ச்சி - 23
விருத்தி - 23
விளையாட்டு - 27
அவதானிப்பாளர் - 34
பண்புடைமை - 47,65
பலாத்கார வல்லுறவு - 60
பண்பிலான் - 64
பெறற்கரியசொத்து-சுகம் - 16

ம

மனம் - ஒரு முகப்படுத்தல் - 19,82
மன உளைச்சல் - 70,73
அழுத்தம் - 70,73
அழுத்தம்-பீறிடல் - 70
மனநோயாளி - 16
மனித விழுமியம் - 17
மருந்து - 97
மனவடுக்கள் - 58
மலச்சிக்கல் - 108
முன் உதாரணம் - 68
முகபாவனை - 69
மொழி - தாமதமாககற்றல் - 27
திறன் - 27,31
மூத்தோர் - பராமரிப்பு - 106
மூளை வளர்ச்சி - 26

ய

யாகம் - 67

படிப்பகம்

www.padippakam.com

ந
நல ஆரோக்கியம் - 21
நட்பு - 22,56
நடிப்பு - குழந்தை - 28
நித்திய கருமம் (கீதை) - 107
நோயாளர் - பராமரிப்பு - 110
நோய்த் தொற்று - 23
நோவுடன் கூடிய
இன்பம் - 60
நா-வடு - 58
நிலத்தின் தன்மை - 22
நீரின் தன்மை - 22
நார்ப்பொருள் -உணவு - 90

வ
வளர்ச்சிப்பதிவேடு - 23
- மேம்பாடு - 26
வளர்ந்தோர் - முன்
உதாரணம் - 29
வயிற்றோட்டம் - 23,25
வெறுப்பு - 65
விளையாட்டு - முயற்சி - 27
உளவிருத்தி -27,28,32
வெறுமை - 63

த
தனி நபர் - சுகாதாரம் - 109
தனிமை - 109
தற்பெருமை - 59
தகாத உறவு - 56,65
தகாத சொற்கள் - 62
தாய்ப்பால் மாத்திரம் - 23,24
கடும்புப்பால் - 26
தியானம் - ஒளித்தியானம் - 83
சாவதானமுள்ள - 78
வெளிச்சம் - 85
தீயினாற் சுட்டபுண் - 56,65

Adapt - 72
Anxiety - 63
B.M.I - 89,104
Bonding - 38
Brisk Walking - 68,76
Blood Sugar
(Fasting) - 90
Child -
Responding - 21.23
Naging - 54
Approval - 31
Frustration - 33
Charactor - 56,86
Child emotional - 33
Encouragement - 31
Depression - 74
Empathy - 75
Intimacy Problem- 58
Ignorance - 72
Life style - Healthy- 89
Listening - Active- 75
Nutrition - Under - 23
Opinion leaders - 111
Positive thinking - 104
Roles - 68
Start doing (Proverb)- 15
Stress - 71
Self Centred - 29,40&48
Target group - 62

படிப்பகம்

www.padippakam.com

ஸ்ரீ சங்கரின் வேதமுரசு

(1) திருப்தியுற்ற நிலைமையைச் ''சுகம்'' என்பர்

(2) நல்ல உடல் நிலையைப் ''பெபேறு'' என்பர்

(3) அரியவை

(1) இனிய வார்த்தைகளுடன் ஒருவருக்கு ஒன்றைக் கொடுத்தல்

(2) ஆணவம் இல்லா அறிவு

(3) மன்னிக்கும் தன்மையுடைய வீரம்

(4) தான சிந்தனையுடன் சேர்கின்ற செல்வம்

(4) மேலானவை

(1) துன்பப்படுபவர்களுக்கு இரங்குவது

(2) நல்லவர்களுடன் நடப்புக் கொள்வது

(5) எதற்காக முயற்சிக்கவேண்டும்

(1) நல்ல கல்வி பெறுவதற்கு

(2) பிறருக்குக் கொடுக்கும் பழக்கவழக்கத்தை ஏற்படுத்து வதற்கு

(6) பிராணாயாமம், மனதை உள்முகமாகத் திருப்புதல், அழியும் பொருளையும், அழியாப்பொருளையும் ஆராய்ந்தறிதல், ஜெபம் ஆகிய மகத்தான சாதனைகளில் ஈடுபடின் மனநிறைவைப் பெறமுடியும்.

(7) புலன்களுக்கு அடிமையான மனிதன் தன் நிலையில் இருந்து தாழ்ந்து போகின்றான்.

(8) மிகச் சிறிய உயிரினம் கூடத் தன்னைக் காத்துக்கொள்ளும் தன்மையைப் பெற்றிருக்கிறது.

(9) உள்ளம் தெளிவடைந்தால் துன்பங்களை விலக்குவது எளிது. எப்போதும் எதிலும் தடுமாற்றம் இல்லா நிலைமையை அடைய முடியம்.

படிப்பகம்

www.padippakam.com

படிப்பகம்

www.padippakam.com

படிப்பகம்

www.padippakam.com

நூல் அறிமுகம்

நமது சமூகத்தின் இன்றைய கால இக்கட்டுக்கள், இன்னல்கள் என்பன வற்றை எடுத்துக்காட்டி, மக்களின் மன உளைச்சல் உபத்திரவங்களிலிருந்து உய்வதற்கான மார்க்கந்தேடி பயணித்து வரும் செயற்திறனுடைய ஒருவரின் படையல் தான் இந்நூலின் வருகையெனலாம்.

பொருளை எமக்கு இன்னொருவர் தரலாம். ''எமது ஆரோக்கியத்தை எமக்காக நாம் எவரிடமிருந்தும் பெறமுடியாது'' என்ற மையத்திலிருந்து ''சுகவாழ்க்கை'' என்ற நூலைக் கட்டமைத்துள்ளார். நூலாசிரியர் மேலைத்தேச மருத்துவ விஞ்ஞான நுட்பங்களை, கீழைத்தேச தமிழ் மறை நூல்களான திருக்குறள், திருமந்திரம் போன்றவற்றின் ஆதாரங்களுடன் விளக்க முற்படுவது புதுமை முயற்சியாகும்.

சோ. தேவராஜா
தலைவர், கொழும்புத் தமிழ்ச்சங்கம்

திரு.கா. வைத்தீஸ்வரன் ஓர் சிறந்த சுகாதாரக்கல்வி அதிகாரியாக மட்டும் இருக்கவில்லை. அவர் ஒரு நல்ல பேச்சாளர், எழுத்தாளர், தொடர்ந்து கற்கும் பக்குவம் பெற்றவர்.

சமூக அடிமட்டத்திலும் திறமையாக வேலை செய்யும் ஆற்றல் பெற்றவர். பலகசப்பான அனுபவங்களையும், இனிப்பான வெற்றிகளையும் தனது நீண்டகால அனுபவத்தில் கண்டவர். அவரின் அனுபவங்களையும் ஆற்றல்களையும் அடிப்படையாகக் கொண்டு வெளியாகும் நூல் இதுவாகும்.

Dr. N. சிவராசா
தலைவர், சமுதாய மருத்துவத்துறை,
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

நூலாசிரியர் :
கா. வைத்தீஸ்வரன்

ISBN - 955 - 97577 - 0 - 9

படிப்பகம்