

4

பல்லாண்டு வாழ...

# இயற்கையை நோக்கி

## உடல்நலச் சிந்தனைகள்

திருக்குறள்

பீலிபெய் சாகாடும் அச்சிறும் அப்பண்டம்  
சால மிகுத்துப் பெயின்.

மனத்துக்கண் மாசிலன் ஆதல் அனைத்துஅறன்  
ஆகுல நீர பிற.

மனநலம் மன்னுயிர்க் காக்கம் இனநலம்  
எல்லாப் புகழுந் தரும்.

மனநலத்தின் ஆகும் மறுமைமற் றஃதும்  
இனநலத்தின் ஏமாப் புடைத்து.

இடுக்கண் வருங்கால் நகுக அதனை  
அடுத்தார்வது அஃதொப்பது இல்.

- திருவள்ளுவர்

### தனிப்பாடல்

பஞ்ச பூத நிறை சுகத்தால்  
பசித்தபோது பழந் தேங்காய்  
கொஞ்சங் காற்று வெயிலிலே  
கொட்ட வேர்வை வேலை செயல்  
நெஞ்சு நிரம்ப மூச்சி முத்தல்  
நீரில் ஆடித் தியானித்தல்  
நஞ்சு நீங்கப் பட்டினி யால்  
நல் வியற்கை வாழ்வோமே

- யோகி சுத்தானந்த பாரதியார்

### திருமந்திரம்

உடம்பா ரழியிற் உயிரா ரழிவர்  
திடம்பட மெய்ஞானம் சேரவு மாட்டார்  
உடம்பினை வளர்க்கும் உபாய மறிந்தேன்  
உடம்பினை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே.  
அண்டம் சுருங்கின் அதற்கோர் அழிவில்லை  
பிண்டம் சுருங்கின் பிராணன் நிலைபெறும்  
உண்டி சுருங்கின் உபாயம் பலவுள  
கண்டங் கறுத்த கபாலியு மாமே.

- திருமூலர்

- பாடல் கருத்துகளை ஒப்பீடுசெய்து குறிப்பு எழுதுக.

## இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்வு

‘நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்’ என்பது பழமொழி. நோயில்லா வாழ்வே வாழ்வு. நோயுடை வாழ்வு எத்தன்மையதாயினும் அது வாழ்வாகாது. ஆதலால், நோயின்றி வாழ்வே ஒவ்வொருவரும் முயலல் வேண்டும்.

நோயற்ற வாழ்வை எவரேனும் விரும்புவரோ? எல்லாரும் நோயற்ற வாழ்வையே விரும்புவர். வெறும் விருப்பம் என்ன நல்கும்? விரும்பும்வழி நடத்தல் வேண்டும். நடக்கை நல்வாழ்வளிக்கும்.

நோயற்ற வாழ்விற்குரிய முறைகளைப் பற்றி இது போழ்து வெளிவரும் சஞ்சிகைக்கும் நூல்கட்கும் ஓரளவில்லை. சஞ்சிகையும் நூல்களும் பெருகியுள்ள இந்நாளில் நோய் பெருகுகிறதா அல்லது அருகுகிறதா என்று நேயர்கள் கூர்ந்து ஓர்வார்களாக. பண்டைக் கால மக்கள் இத்துணைச் சஞ்சிகைகளையாதல் நூல்களையாதல் எழுதி வெளியிட்டார்களில்லை. அவர்கள் நோயற்ற வாழ்வு பெற்று இன்பம் நுகர்ந்தார்கள். அந்நாளில் இவ்வளவு நோய்ப் பெருக்கம் இல்லை. காரணமென்ன? அவர்கள், இயற்கையோடியைந்த வாழ்வு நடாத்தியதும், அதற்கேற்ற வண்ணம் நாடு நகரங்களும் அமைந்திருந்ததுமாகும்.

இந்நாளில் மக்கள், நாகரிகம் என்னும் பெயரால், இயற்கைக்கும் தங்கட்கும் உள்ள தொடர்பை யுணராது. செயற்கை நரகிடை வீழ்ந்து, பேய் வாழ்வு நடாத்துகிறார்கள். அவ்வாழ்வுக்கேற்றபடி நாடும் நகரமும் பிறவும் அமைகின்றன. இந்நெருக்கிடைப்பட்டு இடுக்கணுறும் மக்கள் நோயற்ற வாழ்வெனுங் குறைவற்ற செல்வத்தைப் பெறாதொழிகிறார்கள்.

நோயற்ற வாழ்விற்குரிய இயற்கை முறைகள் பலபடக்கிடக்கின்றன. அவைகளில் சிலவற்றை ஈண்டுப் பொறிக்கிறேன்.

முதல் முதல் மலச்சிக்கலை எடுத்துக் கொள்வோம். மலச்சிக்கல் எல்லா நோய்கட்குந்

தாயாகும். மலச்சிக்கல் இல்லா மனிதன், நோயை அறியாதவன் என்க. நாடோறுங் கழிய வேண்டிய மலம், கழியாமலும், சிக்குற்றும், சிறிது சிறிது கழிந்துங் கிடப்பது மனிதனை நோய்வாய்ப்படுத்தும். மலச்சிக்கலால் குடலுறுப்புகள் தத்தங்கடனைக் குறைவற ஆற்றாதொழியும். அதனால் அவ்வுறுப்புகளின் சினைகளும், அச்சினைகட்கு ஊக்கமூட்டும் அரும்புகளும் சோர்வடையும். அச்சோர்வு மண்ணீரலைப் பற்றும். மண்ணீரலின் சவலை, குருதியோட்டத்தைத் தகையும். அத்தகைவால் பேருயிர்க் கருவிகளுக்குப் பல திற ஊறுகள் நிகழும். அந்நிகழ்ச்சி உடலுறுப்புகள் பலவற்றின் இயக்கத்தைக் கெடுத்துப் பிணிக்கும். அப்பிணியால் விளையுந் துன்பமே நோயென்பது. நோயென்பது ஒரு பொருளன்று. விரிக்கிற பெருகும். மலச்சிக்கல் நோய்களுக்குப் பிறப்பிடம் என்று சுருங்கக் கூறலாம். ஆதலால், மலச்சிக்கலுறாத வழியில் வாழ்வு நடாத்த வேண்டுவது மக்களது தலையாய கடன்.

எண்ணமே வாழ்வு என்று கூறல் மிகையாகாது. ‘அகமே புறம்’ என்னும் ஆன்றோர் மொழியும் கருதற்பாலது. எண்ணத்துக்கும் உள் உறுப்புக்கட்குந் தொடர்பு உண்டு. எண்ணமின்றி மக்கள் வாழ்தல் இயலாது. எண்ணமின்றி வாழ்மாறு எவ்வறிஞருங் கூறார். அவ்வெண்ணங்கள் நல்லனவாயிருத்தல் வேண்டும். அவை தீயனவாயிருந்தால் என்னை என்று சிலர் வினவலாம். நல்லெண்ணங்கள் உறுப்புகளை ஒம்பும் அமிழ்தாகின்றன. தீய எண்ணங்கள் அவைகளை எரிக்கும் நஞ்சாகின்றன. அழுக்காறு, அவா, வெகுளி முதலியன ஒருவனுக்கு நல்லுடல் வழங்கா. அன்பு, அருள், பொறுமை முதலியன ஒருவனுக்கு நல்லுடல் வழங்கும். தீய எண்ணங்கள் ஜீரண உறுப்புகளைத் தாக்கும் இயல்பின. அவை நாளடைவில் உறுப்புகளின் உரத்தைக்கெடுத்து மலச்சிக்கலை உண்டுபண்ணும். எண்ணங்களில் மக்கள் வாழ்விற்குப்

பொருந்திய இயற்கை எண்ணங்களும் உண்டு; வாழ்விற்குப் பொருந்தாத செயற்கை எண்ணங்களும் உண்டு. ஆகவே, மனிதன் இயற்கைக்கு அரணாகும் எண்ணங்களை உன்னி வாழ்வானாக. எண்ணத்துக்கேற்ற செயலே நிகழும்.

அகத்தை நல்ல எண்ணங்களால் தூய்மை செய்வதுபோலப் புறத்தை நீராலும் காற்றாலும் ஞாயிற்றொளியாலும் தூய்மை செய்தல் வேண்டும். நீரும் காற்றும் ஒளியும் மனிதனை வளர்க்கும் இயற்கைத் தெய்வங்கள் என்று சொல்வேன். ஊற்று நீரில் நாடோறுங் காலையில் தலை முழுகல் வேண்டும். மூழ்குதற்குத் தண்ணீரே சால்புடைத்து, நரம்புகட்குத் திண்மையும் உரமும் ஊட்டும் நீர்மை தண்ணீருக்குண்டு. நறுந்தண்ணீர் கிடையாவிடத்து வெந்நீரில் மூழ்குவது நலம். வெந்நீரையும் தண்ணீரையும் கலந்து மூழ்கல் நலன் பயப்பதாகாது. நோயாளர், மெலியர், ஒரு சில மூளை உழைப்பாளர் முதலியோர் வெந்நீரில் மூழ்கல் நலமென்று சில மருத்துவ அறிஞர் கூறுகிறார். தண்ணீரிலும் வெந்நீர் அழுக்கை விரைவில் போக்கும். ஆனால் தண்ணீரைப்போல வெந்நீர் நரம்புகளுக்குத் திண்மை வழங்காது.

தலை முழுகும்போது இந்நாளில் சிலர் 'சோப்'பைக் கொண்டு உடலைத் தேய்த்துத் தேய்த்துக் கழுவுகிறார். 'சோப்'பை அதிகமாகப் பயன்படுத்துவதால் தோற்பசை குன்றும். பச்சைப் பயிறு மிகப் பொருந்தியது. நமது நாட்டு நிலைக்கு அஃது உரியது. எண்ணெய் தேய்த்து நீராடும் வேளையில் சீயக்காய் தேய்த்துக் கொள்வது நலம்.

நறுங்காற்று உடலில் படருமாறு வாழ்தல் வேண்டும். நாட்டின் தட்பவெப்பநிலையுணராது, கற்றோர் சிலர் குளிர் மிகுந்த நாட்டாரது உடைக் கோலந் தாங்கித் திரிவது உடல் வளத்துக்குக் கேடு சூழ்வதாகும். காற்றின் நுழைவைக் கடியாத மெல்லிய போர்வை நமது நாட்டார்க்குச் சாலும். நறுங்காற்றை மூக்கின் வழி ஈர்த்துவிடும் பயிற்சி செய்வது நுரையீரலெனுங் காற்றுப் பையைக் காப்பதாகும். நுரையீரலுள் தூய தீங்காற்றுச் சுழன்று சுழன்று திரியப்பெறாத வாழ்வு

டையோர் காசநோய்க்கு எளிதில் இரையாவர். மலக் குழிகளும், முடைநீர்க்கால்களும் மிடைந்து கிடக்கும் நகரங்களில் தூய தீங்காற்றுப் பெருமிதமாக உலவாது. மலக்குழி, முடைநீர் முதலிய அழுக்குகளின்றெழும் நஞ்சு, இயற்கைக் கடவுகள் வழங்கும் நறுங்காற்றில் நுழைந்து, அதன் தூய்மையைக் குலைத்து, வெம்மைப்படுத்துகிறது. அவ்வெங்காலிடையுலவி, அதை முகருவோர்க்குக் காசப்பேய் பிடியாதொழியுமோ? தற்கால நாகரிகவாழ்வு மிகுந்த நகரவாழ்வை நரக வாழ்வு என்று சொல்லாது வேறென் சொல்வது?

ஞாயிற்றொளி உடல் வாழ்விற்கு அமிழ்தம் போன்றது. அவ்வொளியில் ஒருவித உணர்வும் உண்டு. அவ்வொளி படரும் இடங்களில் மனிதன் வாழ்தல் வேண்டும். காலை மாலையில் ஞாயிற்றொளி உடலில் படரச் சிறிது நேரம் நிற்பது நலம். அச்சிறு நேரத்துக்குள் உடலின் அகத்தே தேங்கியுள்ள நஞ்சு, வியர்வை வாயிலாக வெளியே வரும். அந் நஞ்சு, வியர்வை வாயிலாக வெளியே வாரா தொழியுமேல், அஃது உள்ளே தங்கி, உறுப்பு களை அரித்து அரித்துப் புண்படுத்தும்.

'காலவெயில் பித்தம்' என்று நமது நாட்டார் சொல்வது வழக்கம். அவர் கூற்றை ஈண்டு ஆராய யான் புகவில்லை. ஞாயிற்றொளியில் மூழ்குதற்குரிய காலநேரம் எட்டுமணியன்று; ஒன்பது மணியன்று. ஞாயிறு செவ்விய கோலத்தோடு காட்சியளிக்கும்போது அஃது உமிழும் ஒளியிடைச் சிறிது நேரம் நிற்பது பித்தத்தை யுண்டுபண்ணாது. வைகறைத் துயிலெழுந்து காலைக்கடன்களை முடித்துச் செஞ் ஞாயிற்றின் ஒளியில் மூழ்குவது சிறப்பு. அவ் வேளையில் ஞாயிறு மிகத் தூய உயிர்ப்பை (Ozone) வழங்குகிறது. அவ்வுயிர்ப்பு வாழ்விற்கு இன்றியமையாத ஜீவாதாரம்.

உடற்பயிற்சிகள் பல திறத்தன. அவைகளை ஈண்டு விரிக்கிற பெருகும். உடற்பயிற்சி மிக மிக இன்றியமையாதது. உடற்பயிற்சியின்றி ஒருவன் நாடோறுஞ் 'சோப்'பைக் கட்டிக்கட்டியாகத் தேய்த்துக் குளித்தாலும் பயன் விளையாது. குளித்தலின் பயன், தோலழுக்கை

மட்டுங் கழிப்பதன்று. உள்ளேயுள்ள நஞ்சு, மயிர்க்கால்கள் தோறும் வெளியே வருமாறு, வியர்வை சொட்டச் சொட்டப் பயிற்சி செய்து, பின்னைச் சிறிதுநேரங் கடந்து நீராடல், பொருளுணர்ந்து கடனாற்றுவதாகும். உடற்பயிற்சி செய்யாத ஒருவனது உடலில் வியர்வை அரும் புதல் அரிது. அவன் தோலைக் கழுவ இரண்டு மணிநேரம் நீராடினாலும் மெய்ப்பயன் விளையாது. வயலிலே வியர்வை சொட்டச் சொட்டத் தொழில் புரிவோனுக்குள்ள புற நலனும் அக இன்பமும், படுக்கையில் கிடந்து, பலவகை உண்டியை மெல்லாது விழுங்கிக் கைகால் அசையாமல் வாழ்ந்து ஓராள் உடல் தேய்க்க மற்றோராள் நீர்சொரியக் குளிக்குஞ் செல்வனுக்கு உண்டோ? வியர்வை சொட்டச் சொட்டப் பயிற்சி செய்து பின்னைச் சிறிது நேரம் தாழ்ந்து நீராடுதல் வேண்டும்.

உடற்பயிற்சிக்குரிய நேரம் காலையும் மாலையுமாகும். இருவேளை செய்ய இயலாதார் காலையில் மட்டும் செய்வது நலம். காலையில் இயலாதார் மாலையில் ஆற்றலாம். காலை நேரம் மிக உரியது.

பலதிற முரட்டுப் பயிற்சிகளில் தலைப்பட இயலாதார் பந்தாடலாம்; நடக்கலாம்; தோட்ட வேலை செய்யலாம். தோட்டவேலையில் சிறப்பும் பயனும் உண்டு. பந்தாட்டத்தில் சில போத்து பரபரப்பெண்ணமுறும். நடையில் சில போத்து மனம் வேறுபடும். இவை எல்லார்க்கும் எப்பொழுதும் நிகழ்வதில்லை; சிலவேளைகளில் சிலர்க்கு நிகழ்வதுண்டு. தோட்டவேலையில் அவ்விதக் குறைபாடுகள் நிகழ்வதற்கு இடனில்லை. அவ்வேலை, புலன்களையும் மனத்தையும் ஒன்றுபடுத்துகிறது. அவரவர்தத்தம் உடல் வளத்தை அளந்துணர்ந்து, அததற்

கேற்றவண்ணம், உரிய பயிற்சி இஃதெனத் தெரிந்துகொள்வாராக.

உணவிலோ, உறக்கத்திலோ, பிறவற்றிலோ பிழைபாடு நிகழ்ந்து, மலச்சிக்கல் நோய் நேருமாயின், அந்நோயை விரதத்தால் ஒழித்தல் வேண்டும். அந்நோய்க்கு விரதத்தினுஞ் சிறந்த மருந்தொன்றில்லை. குறைந்தது மாதத்துக் கொரு முறை விரதமிருத்தல் வேண்டும். அந்நோய் உள்நுழைப்புக்களுக்கு ஓய்வு கிடைக்கும். அவ்வோய்வு, உள்ளேயுள்ள அழுக்குகளை வெளியே துரத்துவதோடு, உறுப்புக்கட்கும் புத்துயிரளிக்கும். விரதம் விரதம் என்று பலகாரங்களை உண்டு கழிப்பது தவறு. அது விரதமாகாது. விரதமுறைகளை விரத நூல்களிலும், விரதம் வல்லாரிடத்திலும் கேட்டுத் தெளிக.

இயற்கையோடியெந்த வாழ்வே நோயற்ற வாழ்வு. அவ்வாழ்வின்கேற்ற அகப்புற அறநெறிகளைக் கோலிக்கொள்ள வேண்டுவது மக்கள் கடமை. ஒருவன் தன்னளவில்-தன்வீட்டளவில்-நோயற்ற வாழ்வு முறைகளைக் கோலிக்கொள்வதால் பெரும்பயன் விளையாது. அவன், தான் வாழும் நகரையும் நாட்டையும் அவ்வாழ்வில் பண்படுத்த உழைத்தல் வேண்டும். அவ்வன்பும் ஒப்புரவும் அவனுக்கு நோயற்ற இன்ப வாழ்வை நல்கும்.

-திரு.வி.க.  
(தமிழ்ச்சோலை)

- மனித வாழ்க்கையில் இயற்கையின் பங்கு குறித்து விவாதிக்க.
- 'இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்வே நோயற்ற வாழ்வு' எனும் பொருளில் மாத இதழ் ஒன்றுக்குக் கட்டுரை எழுதுக.

# இன்பமே எந்நாளும்

## மனசே டென்ஷன் ப்ளீஸ்!

காலையில் குழாயில் நீர் வரலைன்னா

பால் வர லேட்டானா

சமைக்கும்போது கேஸ் தீர்ந்ததுன்னா

ஸ்கூல் பஸ் வரும் நேரம் பையன் ஸாக்ஸ் கூட போட்டுக்கலைன்னா

வீட்டைப் பூட்டும்தோது ஃபோன் பெல் அடிச்ச துன்னா

நாமே அவசரத்தில், பழைய நண்பர் சாவகாச

மாய்க் கதை பேசிக்கொண்டிருந்தா

ரயில்வே க்ராஸிங் கிட்ட போகும்போது கேட் போட்டுட்டா

ஆபிஸில் நுழைந்தவுடன் கரெண்ட் போனா

ஐந்தரைக்குப் போய்விடும் என்ற பஸ் ஐந்து நாற் பதுக்கும் சிக்கலைத் தாண்டலைன்னா.

வீட்டு கேட்டைத் திறக்கும்போதே நம் குழந்தை அழுகையோடு இருந்தா

ஒன்பது மணி சீரியல் பார்க்கும்போது

மேனேஜர் போன் செய்தா

நைட் பன்னிரண்டு மணி செல்லில் பையன் பொத்திப் பொத்திப் பேசினா

நேற்கூட சுமத்ராவில் ரிக்டர் அளவு ஆறு என் றால் இத்தனைக்கும் உலகத்தில் எல்லா மொழி யிலும் ஒரே சொல் உண்டு - டென்ஷன்.

- நளினி

மனசே டென்ஷன் ப்ளீஸ்!

- வாழ்வில் இயற்கையாக ஏற்படும் நிகழ்ச்சிகள் மனிதனைப் பரபரப்புக்கு (டென்ஷன்) ஆளாக்குகிறது. இப்படிப்பட்ட ஏதாவது அனுபவம் உங்களுக்கு ஏற்பட்டதுண்டா? அனுபவக் குறிப்பு எழுதுக.

## மனஅழுத்தமும் மாரடைப்பும்

டென்ஷனோட அறிகுறிகள் என்னென்ன?

அடிக்கடி கவலை, கடுங்கோபம், சோகம், பயம், படபடப்பு, கவனம் செலுத்த முடியாமை, முடிவெடுக்க முடியாமை, எந்தச் செயலையும் தொடர்ந்து செய்ய முடியாமை, அளவிற்கதிகமாக உணர்ச்சிவசப்படுதல் போன்ற மன அறிகுறிகள் இருக்கலாம்.

உடம்புல தலைவலி, அதிக வியர்வை, உடற்சோர்வு, படபடப்பு, அடிக்கடி மலம் மற்றும் சிறுநீர் கழித்தல், மூச்சு வேகமாகுதல், கைகால்

நடுக்கம் போன்ற அறிகுறிகளும் டென்ஷனால் ஏற்படுது.

டென்ஷன்ல ஹார்ட் அட்டாக் எப்படி வருது?

டென்ஷனாகும் போது நம்ம உடம்புல அளவுக்கதிகமா கார்டிசால், அட்ரீனலின் போன்ற ஹார்மோன்கள் சுரக்குது. அது இரத்தத்துல கலந்து உடம்புல இருக்கிற எல்லா இரத்தக் குழாய்களையும் சுருங்க வைக்குது. இதயத்தின் இரத்தக் குழாயும் சுருங்கும்போது மாரடைப்பு ஏற்படுது. அது மட்டுமல்லாமல் இதயத்துடிப்பு,



இரத்த அழுத்தம், இதயத்துக்கு தேவையான இரத்த அளவு இவை எல்லாமே டென்ஷன்ல அதிகமாகுது. அதனால் ஹார்ட் அட்டாக் வருது. டென்ஷன் சம்பந்தப்பட்ட வேற நோய்கள் ஏதாவது உண்டா?

இது நிறைய இருக்கு. மாரடைப்பு மட்டுமில்லாமல், படபடப்பு, இரத்தக்கொதிப்பு போன்ற இரத்த ஓட்ட மண்டல நோய்கள், அல்சர், வயிற்று வலி, ஜீரணக் கோளாறு போன்ற ஜீரண மண்டல நோய்கள், ஆஸ்துமா, சளி போன்ற அலர்ஜி நோய்கள், ஒற்றைத் தலைவலி, உடற்சோர்வு, தூக்கமின்மை போன்ற நரம்பு நோய்கள், தைராய்டு பாதிப்பு நோய்கள், சர்க்கரை நோய், இடுப்பு வலி மற்றும் ரொமாட்டாய்டு மூட்டு வலி, அதிகமான உடல் பருமன், மனப்பாதிப்பு போன்ற பல நோய்களைச் சொல்லலாம்.

மாரடைப்பால் இதயத்துல என்ன மாற்றம் ஏற்படுகிறது?

இதயத்தில் இதய தசைகளுக்குப் போற இரத்தக் குழாயில் கொழுப்பு படிந்து விடறதால இரத்தம் போற அளவு குறைஞ்சுடும். 70 சதம் வரைக்கும் அந்த அடைப்பு ஆகிறவரையும் அவ்வளவா எந்தத் தொல்லையும் வராது. 70 சதத்துக்கும் மேல இரத்தக் குழாய் அடைப்பாகும்போது நெஞ்சுவலி ஏற்படும். அதுலயும் கொழுப்பு படிஞ்ச இறுகிப்போன இரத்தக் குழாயில இரத்தக்கட்டி ஏதாவது வந்து அடைச்சிட்டா அந்த நேரத்தில கடுமையான ஹார்ட் அட்டாக் ஏற்படும்.

மாரடைப்பு வந்து விட்டால் என்ன பண்ணுது?

முப்பது வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு நெஞ்சுவலி வந்தால் அதை சாதாரணமான வலியாக நினைக்காமல் அதற்கான காரணத்தை அறிந்து மாரடைப்பு உள்ளதா என்பதைக் கண்டு பிடிச்சுடணும்.

ஒருவேளை முன்பே மாரடைப்பு வந்தவங்களா இருந்தா நெஞ்சு வலி வந்தவுடனே நைட்ரேட், மாத்திரையை நாக்கடியில் வைத்தால் அதிலேயே சரியாகிவிடும்.

அப்படி சரியாகிவிட்டாலும் அல்லது வலி இருந்தாலும் மருத்துவமனைக்கு உடனே செல்லணும். தனியா இருக்கிறவர்களுக்கு வலி வந்தால் பதட்டப்படக்கூடாது. அங்கே இங்கேன்னு அதிகமா நடக்கக் கூடாது. யாராவது ஒருவர் அருகில் கிடைத்தாலோ அல்லது போனில் கிடைத்தாலோ அவர்கள் உதவியுடன் உடனே மருத்துவமனைக்கு வரணும்.

அப்படி வரும்போது அதிகமாக நடக்காமல் இருந்த இடத்திலிருந்து யாராவது அப்படியே நாற்காலியில் அமரவைத்து வாகனம் வரைக்கும் தூக்கிகிட்டு வர்றது நல்லது.

யாருமே இல்லாமல் தனியா இருப்பவருக்குக் கடுமையான நெஞ்சுவலி வந்து, அது மாரடைப்புதான்னு தெரிஞ்சா, சில பயிற்சிகளைத் தாமே செய்யலாம்.

பெரிய மூச்சை இழுத்து விடுதல், பெரிய மூச்சை இழுத்து இருமுதல் இவை இரண்டையும் செய்தால் நுரையீரல் சுருங்கி விரியவும், ஒரு வேளை இதயம் நின்று விடுவதாக இருந்தாலும் பெரிய மூச்சு இழுத்து இருமினால் இதயத்தை இயக்கச் செய்ய ஏதுவாகவும் அமையும். இதை சில நிமிடங்களுக்குச் செய்தால் பலன் கிடைக்கும்.

மாரடைப்பு ஏற்பட்டு மயங்கி விழுந்தால் என்ன செய்வது?

மயக்க நிலையிலிருப்பவரை படுத்த நிலையிலேயே மருத்துவமனைக்கு மாற்ற வேண்டும்.

ஒருவேளை இதயம் நின்றுவிட்ட அறி குறி தென்பட்டால் அவரைச் சமமான இடத்தில் படுக்கவைத்து இடதுபுற மார்பைச் சுமார் இரண்டு செ.மீ. கீழே இறக்குமாறு இரண்டு கைகளாலும் அழுத்த வேண்டும். இதை ஒரு நிமிடத்திற்கு சுமார் 60 தடவை செய்ய வேண்டும்.

சுவாசம் நின்று விட்டதைச் சரிசெய்யத் தலையை நேராக வைத்துக் கீழ்தாடையை உயர்த்திப் பிடித்தபடி, வாயில் வாயை வைத்துக் காற்றை ஊதினால் நுரையீரல் விரிவடையும்.



இதை ஒரு நிமிடத்திற்குப் பத்து முதல் பதினைந்து தடவைகள் செய்ய வேண்டும்.

மாரடைப்பு வந்தால் முதலுதவியாக என்ன செய்ய வேண்டும்?

நெஞ்சுவலி ஏற்பட்டு மார்பின் இடதுபுறம். கழுத்து, இடது கை, முதுகின் பின்புறம் போன்ற இடங்களில் வலி பரவி, உடல் வியர்த்தால் உடனே சார்பிட்ரேட் மாத்திரையை நாக்கடியில் வைத்தால் நெஞ்சுவலி குறையும்.

உடனடியாக மருத்துவமனைக்குச் செல்ல வேண்டும்.

மருத்துவப் பரிசோதனை மற்றும் இ.சி.ஐ. யில் மாரடைப்பு உள்ளதை உறுதிப்படுத்தினால் தீவிர சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

மாரடைப்பு வந்தவர்களுக்கு எந்த வகை உணவு முறை நல்லது?

பொதுவாக அசைவ உணவுகளைவிடச் சைவ உணவுகளே நல்லது. சைவ உணவிலும் முக்கியமாக வெண்ணெய், நெய், கொழுப்பு நீக்காத பால், உலர்ந்த பழங்கள், எண்ணெயில் பொரித்தவை போன்ற உணவுகளை முழுவதுமே தவிர்க்கணும்.

இயற்கை உணவுகளான அனைத்துப் பழ வகைகள், தக்காளி, வெள்ளரி, பச்சைப் பயிறு போன்றவைகளைப் பச்சையாகச் சாப்பிட்டால் உடலுக்கு ரொம்ப நல்லது. அதனால் அதிக எடை வராது. கொழுப்பே இல்லை. மேலும் உடம்

புக்குத் தேவையான வைட்டமின்கள், தாதுப் பொருட்கள், ஜீரணத்திற்கு நல்ல பலனளிக்கிற நார்ச்சத்து போன்றவை அதிகமா இருக்கு.

காய்கறி, கீரைகளை அதிகமாக உணவில் சேர்த்து மாவுப் பொருட்களான அரிசி, மக்காச் சோளம், கிழங்குகள் போன்றவைகளைக் குறைத்துச் சாப்பிட்டால் உடம்புக்கு அதிக கலோரிகளும் சேராது. சோயா ரொம்ப நல்லது. அதுவ அதிக அளவு புரோட்டின் இருக்கு.

டென்ஷனை எப்படிக் குறைப்பது?

டென்ஷன் என்றால் சூழ்நிலை மற்றும் மனநிலை என இரண்டு அம்சங்கள் உள்ளன. நம்மால் சூழ்நிலையை மாற்ற முடியாமலிருக்கலாம். ஆனால் நம் மனநிலையை மாற்ற முடியும். சூழ்நிலை எவ்வளவு சிக்கலாக இருந்தாலும் அதைச் சமாளிக்கின்ற மனநிலையைப் பெற்றால் எல்லா வகை சூழ்நிலைகளிலும் அமைதியாகச் செயல்பட முடியும்.

- டாக்டர் ஜி. இராமநாதனுடன் ஒரு நேர்காணல்

- 'தனிமனித மனஅழுத்தம் சமூகத்தைப் பாதிக்கின்றதா?' - என்பது குறித்த நேர்காணலுக்கான வினாநிரல் தயார் செய்க.
- மன அழுத்தத்தைத் தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகளைக் கண்டறிந்து குறிப்பு தயாரிக்க.

# நிமிர்ந்து நில்!

## மருத்துவ அறிக்கை

டாக்டர்  
மருத்துவ முறையை  
மாற்றுங்கள் டாக்டர்  
“வாயைத் திற” என்பீர்கள்  
வயிறு தெரியும்படி  
வாய் திறப்போம்.

“நாக்கை நீட்டு” என்பீர்கள்  
கல்கத்தாக் காளியாய்  
நாக்கை நீட்டுவோம்

“முதுகைத் திருப்பி  
மூச்சிழு” என்பீர்கள்  
அப்போதுதான்  
உண்மையாய் சுவாசிப்போம்

அவ்வளவுதான்  
அஞ்சேல் என்று  
அருள்வாக்குச் சொல்வீர்கள்

வாசிக்க முடியாத கையெழுத்தில்  
வாயில் வராத பெயரெழுதிக்  
காகிதம் கிழிப்பீர்கள்

மூன்று வேளை... என்னும்  
தேசிய கீதத்தை  
இரண்டே வார்த்தையில்  
பாடி முடிப்பீர்கள்.

போதாது டாக்டர்  
எங்கள் தேவை  
இது இல்லை டாக்டர்

நோயாளி பாமரன்  
சொல்லிக் கொடுங்கள்  
நோயாளி மாணவன்  
கற்றுக் கொடுங்கள்

வாய்வழி சுவாசிக்காதே  
காற்றை  
வடிகட்டும் ஏற்பாடு  
வாயில் இல்லையென்று  
சொல்லுங்கள்

சுவாசிக்கவும்  
சூத்திரம் உண்டு  
எத்தனை பாமரர்  
இஃதறிவார்?

சுவாசிக்கும் சுத்தக்காற்று  
நுரையீரலின்  
தரை தொட வேண்டும்

தரை எங்கே தொடுகிறது?  
தலைதானே தொடுகிறது  
சொல்லிக் கொடுங்கள்  
சாராயம் என்னும்  
திரவத்தீயைத் தீண்டாதே  
கல்லீரல் எரிந்துவிடும்  
கல்லீரல் என்பது கழுதை  
பாரம் சுமக்கும்  
படுத்தால் எழுத்து  
பயமுறுத்துங்கள்

ஒருகால் வீக்கம்  
 உடனே கவனி  
 யானைக்கால் அறிகுறி  
 இருகால் வீக்கம்  
 இப்போதே கவனி  
 சிறுநீரகத்தில்  
 சிக்கல் இருக்கலாம்  
 வாயில் என்ன  
 ஆறாத புண்ணா?  
  
 ஐம்பது தொட்டதும்  
 பசியே இல்லையா?  
 சோதிக்கச் சொல்லுங்கள்  
 அறியாத புற்றுநோய்  
 ஆனா ஆவன்னா எழுதியிருக்கலாம்.  
 நோயாளியை  
 துக்கத்திலிருந்து  
 துரத்துங்கள் டாக்டர்  
 நோயொன்றும் துக்கமல்ல  
 அந்நியக்கசடு வெளியேற  
 உடம்புக்குள் நிகழும்  
 உள்நாட்டு யுத்தம் அது  
  
 சர்க்கரை என்பது  
 வியாதியல்ல  
 குறைபாடு என்று கூறுங்கள்  
 செரிக்காத உணவும்  
 எரிக்காத சக்தியும்  
 சுடுகாட்டுத் தேரின்  
 சக்கரங்கள் என்று  
 சொல்லுங்கள் டாக்டர்  
 ஊமை ஜனங்களிவர்  
 உள்ளொளி அற்றவர்  
 பிணி வந்திறப்பினும்  
 முனி வந்திறந்ததாய்  
 முன்குவர்

சொல்லிக் கொடுங்கள்  
 யோகம் என்பது  
 வியாதி தீர்க்கும்  
 வித்தை என்று சொல்லுங்கள்  
  
 உயிர்த் தீயை உருட்டி உருட்டி  
 நெற்றிப் பொட்டில்  
 நிறுத்தச் சொல்லுங்கள்  
  
 உணவுமுறை திருத்துங்கள்  
 தட்டில் மிச்சம் வைக்காதே  
 வயிற்றில் மிச்சம் வை  
 பசியோடு உட்கார்  
 பசியோடு எழுந்திரு  
 சொல்லுங்கள் டாக்டர்  
  
 அவிக்காத காய்களே  
 அமிர்தம் என்று சொல்லுங்கள்  
 பச்சை உணவுக்குப்  
 பாடம் நடத்துங்கள்  
 மருந்தை உணவாக்காதே  
 உணவை மருந்தாக்கு  
 மாத்திரைச் சிறைவிட்டு  
 மனிதனே வெளியே வா  
 கோணாத ஒருவன்  
 கூனன் ஆனான் - ஏனாம்?  
 அவன்  
 டப்பா உணவுகளையே  
 உட்கொண்டதுதானாம்  
 ஒருவனுக்கு  
 விஷப்பாம்பு கடித்தும்  
 விஷமில்லை - ஏனாம்?  
 அவன்  
 உப்பில்லா உணவுகளையே  
 உட்கொண்டதுதானாம்  
 ஆரோக்கிய மனிதத் தேவை



அரைகிராம் உப்புதானே  
 மனிதா  
 உப்பைக் கொட்டிக் கொட்டியே  
 உயிர் வளர்க்கிறாயே  
 செடி கொடியா நீ?  
 சிந்திக்கச் சொல்லுங்கள்  
 உண்மை இதுதான்  
 மனிதனைத் தேடி  
 மரணம் வருவதில்லை  
 மரணம் தேடியே  
 மனிதன் போகிறான்  
  
 டாக்டர்  
 எல்லா மனிதரையும்

இரு கேள்வி கேளுங்கள்  
 “பொழுது  
 மலச்சிக்கல் இல்லாமல்  
 விட்கிறதா?  
 மனச்சிக்கல் இல்லாமல்  
 முட்கிறதா?”

- வைரமுத்து  
 (இந்தப் பூக்கள் விற்பனைக்கல்ல)

- இக்கவிதையைப் படித்து விமர்சனம் தயார் செய்க.
- நோயாளிகளிடம் மருத்துவரின் அணுகு முறை குறித்து விவாதிக்க.

## அச்சம் தவிர்!

தொலைக்காட்சியில் ஒரு விளம்பரம். காட்சி துவங்கியதும், ஸ்பூனிலிருந்து வெள்ளை சர்க்கரை கொட்டுகிறது. கொட்டுகிற சர்க்கரை கீழே நிறைந்து சிதறி உருமாறி ஒரு போர் வாளாகிறது. மூன்றாவது காட்சியில் அந்த வாள் சரக்கென்று உங்கள் - ஆமாம், நீங்கள் தானே டி.வி. முன் உட்கார்ந்திருக்கிறீர்கள் - உங்கள் இதயத்தில் செருகி நிற்கிறது. அப்புறம் கரிசனமான ஒரு குரல் ஒலிக்கிறது. “நீங்கள் டயபெடிக் ஆசாமியா, உங்களுக்கு ஹார்ட் அட்டாக் வரக்கூடும். இருதய பரிசோதனை செய்து கொண்டு விடுங்கள்...” பின்னர் ஒரு பிரபல மருத்துவமனையின் பெயர், விலாசமெல்லாம் திரையில் ஓடுகிறது.

என்ன ஆகி இருப்பீர்கள், சொல்லுங்கள். உயிரைக் கையில் பிடித்துக் கொண்டு ஓட வேண்டியதுதான் பரிசோதனைக்கு.

சர்க்கரை பிரச்சனை, நோய் அல்ல; ஒரு சமன்பாடு தவறிய நிலை. அவ்வளவு தான். டயபெடிக் ஆக உள்ள ஒரு மனிதருக்கு மாரடைப்பு நேரலாம் என்பது வேறு. அப்படியானவர்கள் எல்லோரையும் ஓர் அறையில் அடைத்து வைத்து மிரட்டுவது வேறு! இதில் தெறிப்பது அக்கறை அல்ல. காசு பண்ணுவதான வன்முறை தான்!

நவீன மருத்துவ உலகின் பிரமிக்கத்தக்க சேவைகள் பலவும் மதிக்கத்தக்கவை. ஆனால், நடைமுறையில், அதன் குரல் அபாயச் சங்கு ஊதுவதாகவே அமைந்து விட்டிருக்கிறது. சர்க்கரை விஷயத்துக்கே வருவோம். டயபெடிக் நபருக்குச் சொல்லப்படுகிற அறிவுரைகளில் செய்ய வேண்டியவற்றை விட, அவர் செய்யக் கூடாதவற்றின் பட்டியல் பெருத்திருக்கிறது. மனிதர் தவிக்கிறார். ஜனத்திரளில், திருமண விருந்தில், டீக்கடையில் தன்னைப் போல இன்னொருவரைக் கண்டதும்தான் இனிக்கிறது(?) அவருக்கு. இப்படி மிரட்டுவதைவிட, அவர் உணவில் சேர்க்க

கத் தக்க விஷயங்களையும், உணவு உட்கொள்ள வேண்டிய முறையையும் சொல்லிவிட்டால் சாதாரண மனிதரை விட அதிக ஆரோக்கியமானவராக இவர் நடமாட முடியும். அது சரி, அப்புறம் மருத்துவமனைகளின் ‘கல்லா’வையார் நிரப்புவது என்கிறீர்களா? அதுதான் துவக்கத்தில் சொன்னது.

அச்சத்தை விதைத்து விடுவது வியாபாரத்தின் ஆதார சுருதியாகும். அறியாமையை ஊக்குவிப்பது, கேள்விகளை நிராகரிப்பது என்று பிரத்தியேகமான ஏற்பாடு நடக்கிறது. இதற்கு நேர்மாறான இன்னொரு சம்பவத்தைக் கவனியுங்கள்.

5 வயதுக் குழந்தை 2 மாதமாக இரவு நேரங்களில் கால் வலிக்கிறது; கால் வலிக்கிறது என்று அழித் துவங்கி விடுகிறான். தடவிக் கொடுத்து ஒத்தடம் கொடுத்துப் பார்த்தாலும் கதை நடக்கவில்லை. ஏதாவது பிரச்சனை இருக்குமோ, நடக்க முடியாமலே போய் விடுமோ குழந்தைக்கு என்று தயங்கித் தயங்கி எலும்பு சிகிச்சை நிபுணர் முன் கொண்டு நிறுத்துகிறார்கள் குழந்தையை. அதிர்ஷ்டவசமாக நேர்மையான ஒரு மருத்துவர் அவர். ஒரு பார்வை, ஒரு தொடுதல், இரண்டு கேள்விகள்... “பேசாமல் வீட்டுக்கு அழைத்துக் கொண்டு போங்கள். ஒரு பிரச்சனையுமில்லை. வளர்ச்சியின் வலி இது” என்று கூறி விடுகிறார். எலும்பு வளர்கிற பருவமில்லையா? இரவு நேரத்தில் தான் அது வளரும், வலிக்கவும் செய்யும் என்று மருத்துவர் விஷயத்தைச் சொன்னாலும் பெற்றவர் நகர்ந்தால் தானே...

“சார், பழைய எக்ஸ்ரே படங்களைப் பாத்துடுறீங்களா, எதுக்கும்?”

“உங்க ஆசைக்கு வேணும்னா பார்க்கிறேன்; பார்க்க வேண்டிய தேவை இல்லை”. என்று சிரிக்கிற மருத்துவரின் தெறிப்பில் அசடு

வழிய ஞானமடைந்து மீளுகிறார் குழந்தையின் தந்தை.

நவீன மருத்துவ சூழல் அப்படி பின்னப் பட்டிருக்கிறது. ஏதாவது இருக்குமோ? இன்னொரு ஒப்பீனியன் வாங்கி விடலாமோ...

இந்த 'இரண்டாவது கருத்து' கேட்பது என்பது அறிவுபூர்வமானது தான். ஆனால், நமது பயத்தை உறுதி செய்கிற ஆள் கிடைக்கிற வரை கிளிநிக்குகளைத் தேடிப்போய் டோக்கன் போட்டுக் காத்திருந்து பார்த்துக் கொண்டேயிருப்பது அர்த்தமற்றது; ஆபத்தானதும் கூட.

வன்முறை பற்றிய சொற்பொழிவு ஒன்றில், தவிர்க்கக் கூடிய சிசேரியன் அறுவை சிகிச்சை கூட உடலுக்கெதிரான வன்முறைதான் என்றார் கவிஞர் பொன்னடியான். நோயாளிகளுக்கு நாள், நட்சத்திரம், கோள் மீது உள்ள நம்பிக்கைகளை வைத்து மிரட்டி, இரண்டுநாள் பொறுத்தால் 'நார்மல்' பிரசவம் நடக்கக் கூடியதை 'சிசேரியன்' ஆக்குவது வன்முறைதானே?

அதைவிடக் கொடுமை. அறிவியல் இயக்க விழா ஒன்றில் பத்திரிகையாளர் அ. குமரேசன் குறிப்பிட்ட ஒரு விஷயம். புதிய மருத்துவமனை திறப்பு விழாவிற்குப் போயிருந்தாராம், அவர் டிபார்ட்மெண்ட் ஆஃப் யூராலஜி, நெஃப்ராலஜி - என்று அறைகளைக் கடக்கையில் 'அஸ்ட்ராலஜி' என்றும் ஓர் அறையில் எழுதப்பட்டிருந்ததாம். திடுக்கிட்டுப் பார்த்தால், உள்ள படியே ஒரு ஜோசியர் உள்ளே அமர்ந்திருந்தாராம். அறுவை சிகிச்சைக்கு உகந்த நேரம், காலம் கணித்துச் சொல்லவே இந்த ஏற்பாடாம். இது கருத்து ரீதியான வன்முறையின்றி வேறென்ன?

பொதுவாக ரத்தப் பரிசோதனை முடிவுகளைத் தெரிவிக்கும்போது, அருகருகே நார்மல் அளவு என்ன என்பதும் எழுதி இருப்பார்கள். சில அம்சங்களுக்கு ஆணுக்கு எவ்வளவு, பெண்ணுக்கு எவ்வளவு என்றும் போடப்பட்டிருக்கும். ஆனால், வயது வித்தியாசத்தால் இந்த அளவீடுகளில் மாற்றம் உண்டா என்பது அதில்

இருக்காது. அதிக வயதானவர்க்கும் இளைய வயதுடையவர்க்கும் சில அம்சங்களில் 'நார்மல்' என்பது வேறு வேறானதாக இருக்கும். அது தெரியாததால் நிறைய குழப்பமும் அச்சமும் ஏற்பட நேருகிறது.

அதுமட்டுமல்ல, குறிப்பிட்ட ஒரு சோதனையில் 61-99 என்று நார்மல் 'ரேஞ்சு' கொடுக்கப்பட்டிருந்து நமக்கு அந்த விஷயம் 60 ஆகவோ, 100 ஆகவோ இருப்பதாகச் சோதனையில் தெரிந்தால் கலவரம் அடையத் தேவையில்லை. சிறு சிறு மாற்றங்கள் இருப்பதோ, அவரவர் உடல்நிலைக்கேற்பப் பொதுவாக நார்மல் என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ள வரையறையிலிருந்து எப்போதுமே ஒரே சீராக விலகி இருப்பதோ ஆரோக்கியக் கேடு என்று ஆகிவிடாது. நவீன மருத்துவத்தின் மெளன் மிரட்டல்கள் சத்தமில்லாமல் சில பயங்களை உருவாக்கிவிடும்.

உடல்நலத்தில் அக்கறை என்பது வேறு, நமக்கு ஏதோ பிரச்சினை போலிருக்கிறதே என்கிற மிரட்சி வேறு. நண்பர் ஒருவரின் கதையைக் கேளுங்கள். மருத்துவர் வீட்டில் ஒன்றரைமணி நேரம் காத்திருந்தாராம். அவருக்கு முன்னே வந்த பேஷன் டுக்கு முக்கால் மணிநேரம் எடுத்துக்கொண்டாராம் மருத்துவர். இவருடைய முறை வந்தபோது பத்தே நிமிஷம் பார்த்துவிட்டு, ஏதோ கேட்டுவிட்டு, "சரி, சரி இதே மருந்து போதும். கிளம்புங்க" என்று விரட்டாத குறையாக அனுப்பி விட்டாராம். டாக்டர் மோசமாயிட்டாருப்பா என்கிறார் நண்பர். இது எப்படி இருக்கு?

- எஸ்.வி.வேணுகோபாலன்  
(உடலும் உள்ளமும் நலந்தானா?)

- 'இன்றைய நலவாழ்விற்குத் தேவை இயற்கை வாழ்வா, இயந்திர வாழ்வா?' - எனும் தலைப்பில் பட்டிமன்றம் நடத்துக.
- உலக ஆரோக்கிய தினத்தன்று உடல், உள நலவாழ்வு குறித்து உரையாற்ற மருத்துவர் ஒருவரை அழைத்து அவர் உரையைக் குறிப்பெடுங்கள்.

- “உடல்நலம் குறித்த விழிப்புணர்வு - கிராமப்புற மக்களிடமும் நகர்ப்புற மக்களிடமும்” - விவாதியுங்கள்.

### சேர்ந்தும் பிரிந்தும்

சில சூழ்நிலைகளில் ஒரே சொல்லை இரண்டு மூன்று தடவை அடுக்கிச் சொல்வதுண்டு.

எடுத்துக்காட்டு:

வருக வருக என வரவேற்றார்.

சின்னச்சின்ன விஷயங்களுக்கு வருத்தப்படக் கூடாது.

அவள் கலகலவென்று சிரித்தாள்.

இவ்வாறு சில சொற்கள் அடுக்கிவரும்போது மட்டுமன்றித் தனித்து வந்தாலும் பொருள் தருமானால் அது அடுக்குத்தொடர் எனப்படும்.

எடுத்துக்காட்டு:

மறந்து மறந்து போகிறது - இங்கு வரும் ‘மறந்து மறந்து’ என்பது அடுக்குத்தொடர். ஏனென்றால், ‘மறந்து’ என்பது தனியாக வந்தாலும் பொருள் தருகின்றது.

சில சொற்கள் சேர்ந்து வந்தால் மட்டுமே பொருள் தரும். தனித்து வந்தால் பொருள் தராது. அவ்வாறு வரும் சொற்கள் ‘இரட்டைக்கிளவி’ எனப்படும்.

எடுத்துக்காட்டு:

அவர் விருவிருவென்று நடந்தார் - இங்கு இணைந்து வரும் ‘விருவிரு’ என்னும் சொல்லிலுள்ள ‘விரு’ தனியாக வந்தால் பொருள் தருவதில்லை.

- அடுக்குத்தொடர், இரட்டைக்கிளவி இடம்பெறும் வாக்கியங்களால் நிகழ்ச்சி ஒன்று தயார் செய்க.