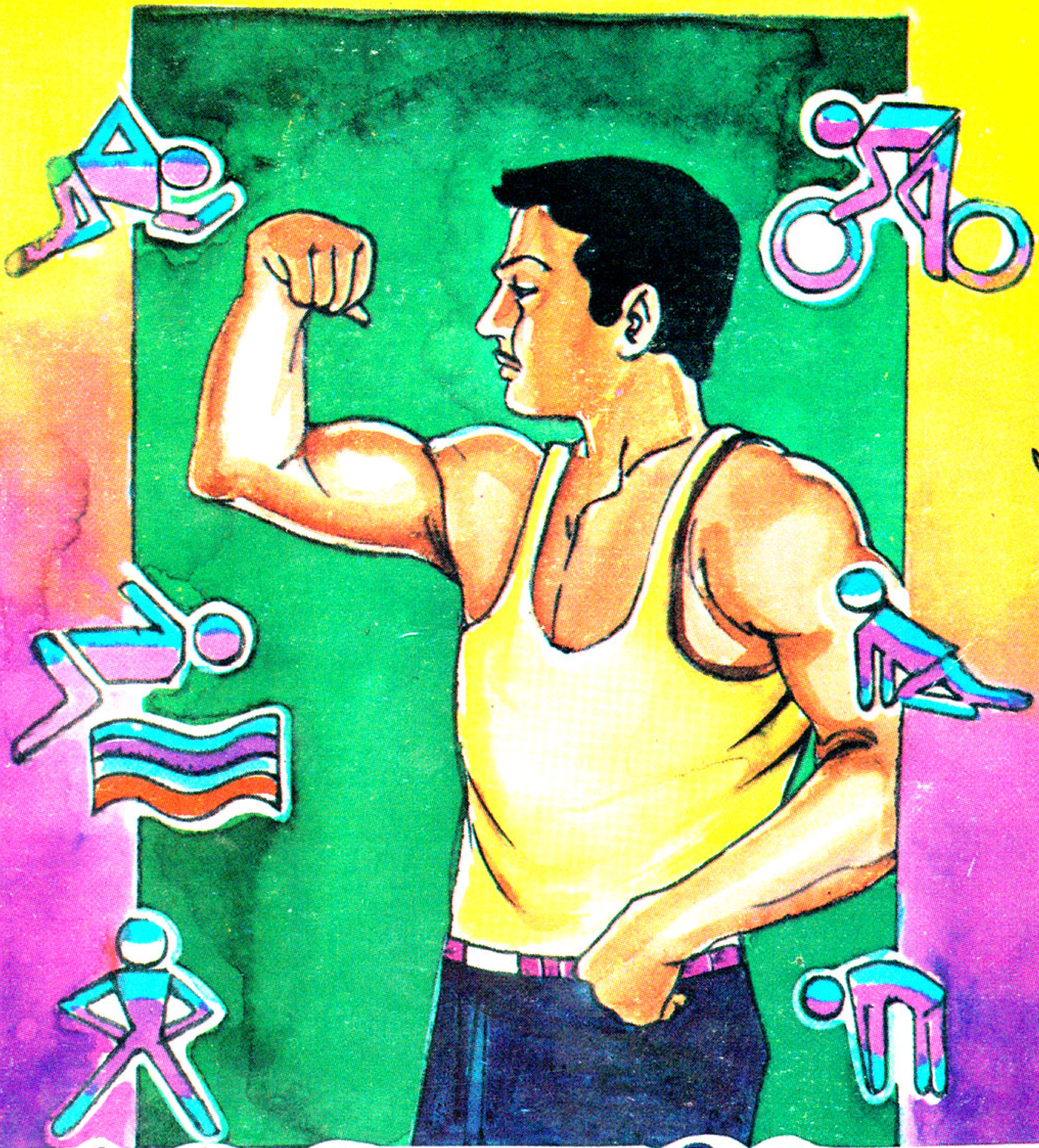
உபயோகமுள்ள உடல்நலக் குறிப்புகள்



டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI

உபயோகமுள்ள உடல்நலக் குறிப்புகள்

தேசிய விருது பெற்ற பேராசிரியர்
பல்கலைப் பேரறிஞர்

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI

ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்
'லில்லி பவனம்'
8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,
தி. நகர், சென்னை - 600 017.
தபால் பெட்டி எண் 4955, ✆4342232

நூல் விபர அட்டவணை

நூலின் பெயர்	:	உபயோகமுள்ள உடல்நலக் குறிப்புகள்
மொழி	:	தமிழ்
பொருள்	:	உபயோகமுள்ள உடல்நலக் குறிப்புகள்
ஆசிரியர்	:	டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா
பதிப்பு	:	இரண்டாம் பதிப்பு - ஜூலை 2000
நூலின் அளவு	:	கிரவுன்
அச்சு	:	12 புள்ளி
தாள்	:	வெள்ளை
பக்கங்கள்	:	96
நூல்கட்டுமானம்	:	அட்டைக்கட்டு
விலை	**:**	**ரூ. 20 - 00**
உரிமை	:	ஆசிரியருக்கு
வெளியிட்டோர்	:	ராஜ்மோகன் பதிப்பகம் 8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.
அச்சிட்டோர்	:	கிரேஸ் பிரிண்டர்ஸ் சென்னை - 600 017. தொலைபேசி: 4332696

முன்னுரை

உடல் நலத்தையே உலகில் உள்ள ஒவ்வொருவரும் விரும்புகின்றார்கள். ஆனால், உடல் நலத்திற்குரிய செயல்களை செய்திடாது, சிந்தை செல்லும் வழியிலே வாழ்கின்றனர்.

நலம் பாதிக்கப்படும் பொழுது நலிகின்றனர். உடலால் மெலிகின்றனர். துன்பப்பட்டுப் புலம்புகின்றனர்.

வந்த நோய் விடை பெற்றுப் போகும் பொழுது மகிழ்கின்றனர். மீண்டும் அதே பழைய வாழ்க்கை முறை. நோய்க்கு ஆளாகும் நெறி மாறிய நிலை. ஏன் இப்படி?

மனிதர்கள் தங்கள் உடலைப்பற்றி அதிகம் சிந்திக்காமல், அதனால் விளையும் இன்பங்களை மட்டுமே சந்திப்பதால்தான். காசுக்கு வாங்கிய சிறு பொருளாக இருந்தாலும், அதிலே கண்ணுங் கருத்துமாக இருக்கின்றனர். கவனிக்கின்றனர், காக்கின்றனர். அளிக்கின்றனர், காசுக்கு வாங்கியதால் வந்த அக்கறை அது.

வரம் பெற்று வந்த மனிதத் தேகமோ, தானே வளர்ந்து, தானே மலர்ந்து, தானே திடம் நிறைந்து, நோய் தடுத்து வாழும் சக்தி படைத்திருப்பதால், மனிதர்கள் அதனை மதிக்காமல் விட்டு விடுகின்றனர். காசில்லாத இன்பந்தானே இது!

இல்லாத பொழுதுதான் ஒரு பொருளை மதிக்கத் தெரிகிற பண்புதான் மனிதப்பண்பு. அதனால்தான் பல சமயங்களில் வம்பாக முடிகிறது.

மனித உடலை மதிக்காமல், சிறிதும் நினைக்காமல், 'ஏனோ தானோ' என்று வாழ்வதால்தான், எத்தனையோ பெயர் இல்லாத நோய்களெல்லாம் இன்று மனித இனத்தைக் குதிரை ஏறிக் கொக்கரித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

பணத்தையே பிரதானமாக எண்ணி, ஆசைப்படுகின்ற மனித இனம், வர வர வேதனைகளுக்கு விளை நிலமாகிக் கிடக்கும் ஓர் இழிவான நிலைக்கு ஆட்பட்டிருக்கிறது.

வந்த நோயைத் தடுப்பதில் முனைப்பாக இருப்பதை விட, வரும் முன்பே தற்காப்புடன் வாழ வேண்டும் என்பதே எனது ஆசை, முன்னோரின் அறிவுரையும் அது தானே!

இந்த நூல் உடல் நலம் காப்பது என்பதைக் குறித்துக் காட்டி, அடிக்கடி வந்து தொலைக்கின்ற ஒரு சில நோய்களுக்கு உரிய காரணங்களைக் காட்டி, போக்கும் முறைகளையும் விளக்குவதற்காக எழுதப்பட்டுள்ளது.

நோய்க்கான விளக்கம், நோய் பிறப்பதற்கான சூழ்நிலை, அடிப்படைக் காரணம், அதனால் ஏற்படும் உடலின் மாற்றங்கள், மருந்தை அதிகம் உண்ணாமல், நோய் தீர்க்கும் சில வழிகள் - இவைகள் தான் இந்நூலில் குறிக்கப்பட்டுள்ளன.

நல்ல உடல், நல்ல மனம், நல்ல வாழ்வு என்னும் வாசகத்தைத் தழுவியே, நான் எழுதும் நூல்கள் உருவாகின்றன. மக்களிடையே பிரபலமாகி வருகின்றன.

அந்த வரிசையிலே, உபயோகமுள்ள உடல் நலக் குறிப்புகள் எனும் இந்த நூலும் உங்கள் கையில் தவழ்கிறது.

'நலமாக வாழ்கிறவர்களே பாக்கியவான்கள்' என்ற வாசகத்திற்கு உதாரணமாக நீங்கள் வாழ வேண்டும். பொன்னும் பொருளும், வீடும் மனையும், உடையும் உரையும், உறவும் உலகும், உடல் நலமாக இருந்தால் ரசிக்கும், ருசிக்கும், மதிக்கும்.

நோயாளியை யார் விரும்புவார்? உடல் வலிமை இல்லாதவனை தாயும் தாரமுமே விரும்பமாட்டார்கள் என்றால், நோயாளியை யார் விரும்புவார்?

நோயற்ற வாழ்வு வாழுங்கள். இந்நூல் அதற்கு உங்களுக்கு உதவினால், என் மகிழ்ச்சிக்கு அளவேது! உங்கள் மகிழ்ச்சியில் நானும் பங்கு கொள்கிறேன்.

இந்நூலை அழகுற அச்சிட்ட கிரேஸ் பிரிண்டர்சுக்கும் உதவிய திரு. R. ஆடம் சாக்ரட்டீசுக்கும் நன்றி.

ஞானமலர் இல்லம் அன்பன்

சென்னை - 17. டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா

ஆசிரியரின் பிற நூல்கள்

01.	விளையாட்டுக்களின் விதிகள்	80-00
02.	விளையாட்டுக்களின் கதைகள்	30-00
03.	விளையாட்டுக்களில் வினோதங்கள்	10-00
04.	விளையாட்டு உலகில் வீரத் கதைகள்	10-00
05.	வழிகாட்டும் விளையாட்டு வீரர்கள்	12-00
06.	விளையாட்டுக்களில் சொல்லும் பொருளும்	10-00
07.	விளையாட்டுக்களில் வினாடி வினா-விடை	15-00
08.	விளையாட்டு உலகில் சுவையான சம்பவங்கள்	15-00
09.	விளையாட்டுத் துறையில் பொது அறிவு நூல்	15-00
10.	விளையாட்டு விழா நடத்துவது எப்படி?	20-00
11.	விளையாட்டுக்களுக்குப் பெயர் வந்தது எப்படி?	10-00
12.	விளையாட்டுக்களின் வரலாறும் வழிமுறைகளும்	35-00
13.	விளையாட்டுத் துறையில் கலைச் சொல் அகராதி	20-00
14.	விளையாட்டுத் துறையில் ஆங்கிலம், தமிழ், அகராதி	20-00
15.	நலமே நமது பலம்	35-00
16.	உடற்கல்வி என்றால் என்ன?	45-00
17.	உலக நாடுகளில் உடற்கல்வி	35-00
18.	உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்	12-00
19.	உடற்கல்வியைக் கற்பிக்கும் முறைகள்	45-00
20.	தேகத்தை தெரிந்து கொள்வோம்	35-00
21.	பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்	15-00
22.	ஒரு நூறு சிறு விளையாட்டுக்கள்	25-00
23.	பேரின்பம் தரும் பிராணாயாமம்	20-00
24.	பயன்தரும் யோகாசனப் பயிற்சிகள்	15-00
25.	பலம் தரும் பத்து நிமிடப் பயிற்சிகள்	15-00
26.	இந்திய நாட்டுத் தேகப் பயிற்சிகள்	15-00
27.	நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்	15-00
28.	நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்	25-00
29.	நீங்களும் உயரமாக வளரலாம்	12-00
30.	நீங்களும் வலிமையோடு வாழலாம்	12-00
31.	நீங்களும் நோயில்லாமல் வாழலாம்	12-00
32.	நீங்களும் மகிழ்ச்சியோடு வாழலாம்	12-00
33.	நீங்களும் இளமையாக வாழலாம்	15-00
34.	உடலுக்கு அழகு தரும் எடைப் பயிற்சிகள்	15-00
35.	உடல் எடையும் உணவுக் கட்டுப்பாடும்	15-00

36.	உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்	12-00
37.	எதற்காக உடற்பயிற்சி செய்கிறோம்?	15-00
38.	உபயோகமுள்ள உடல்நலக் குறிப்புகள்	10-00
39.	கிரிக்கெட் ஆட்டத்தின் கதை	12-00
40.	கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் கேள்வி - பதில்	12-00
41.	கேரம் விளையாடுவது எப்படி?	12-00
42.	சதுரங்கம் விளையாடுவது எப்படி?	12-00
43.	ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை	15-00
44.	கூடி விளையாடும் குழு விளையாட்டுக்கள்	20-00
45.	அகில உலக ஓடுகளப் போட்டி விதிமுறைகள்	45-00
46.	குண்டான உடம்பைக் குறைப்பது எப்படி?	15-00
47.	முக அழகைக் காப்பது எப்படி	20-00
48.	தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்	15-00
49.	பெண்கள் விளையாடினால் என்ன ஆகும்?	12-00
50.	1984ல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்	12-00
51.	பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுக்கள்	12-00
52.	சியோல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்	15-00
53.	இந்தியாவில் ஆசிய விளையாட்டுக்கள்	10-00
54.	வெற்றி விளையாட்டு காட்டுகிறது (சிறுகதை)	10-00
55.	அர்த்தமுள்ள விளையாட்டுக்கள்	12-00
56.	தமிழ்நாட்டுச் சடுகுடுப் பாடல்களும் சடுகுடு விளையாட்டும்	20-00
57.	மறைந்து கிடக்கும் மனித சக்தி	25-00
58.	குழந்தைகளுக்கான உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டும்	45-00
59.	விளையாட்டுத் துறையில் தமிழிலக்கிய வளர்ச்சி	25-00
60.	குறளுக்குப் புதிய பொருள்	60-00
61.	வள்ளுவரின் விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்	35-00
62.	மனைவியுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது எப்படி?	12-00
63.	தெரிந்தால் சமயத்தில் உதவும்	10-00
64.	வானொலியில் விளையாட்டுக்கள்	15-00
65.	நமக்கு நாமே உதவி	12-00
66.	விளையாட்டு அமுதம்	10-00
67.	விளையாட்டு உலகம்	10-00
68.	விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்	10-00
69.	விளையாட்டு விருந்து	10-00
70.	விளையாட்டு ஆத்திச்சூடி	12-00

பொருளடக்கம்

1. குறட்டையை விரட்டுங்கள்
2. மலச்சிக்கல்
3. தலைவலி
4. சிறந்த உடல் நலத்திற்குத் தேநீர்!
5. நோயும் வாயும்
6. சும்மா இருந்தால் சுகம் வருமா?
7. அல்சர் விளக்கமும் தடுப்பும்
8. உதவாத ஊளைச் சதை
9. வாய் நாற்றம் வேண்டாமே!
10. நீரிழிவு நோயை நெருங்கவிடாதீர்கள்!
11. சளியும் இருமலும்.
12. பல்லும் சொல்லும்
13. ஆஸ்த்மா
14. முதுகு வலி
15. உடல் நலம் பேணும் உடற்பயிற்சிகள்

1

குறட்டையை விரட்டுங்கள்!

ஆனந்தமான உறக்கத்திற்கு இடையிலே, அநாகரிக மான இரைச்சலோடு, அடுத்திருப்பவர்களையும், அக்கம் பக்கம் உள்ளவர்களையும் ஆத்திரத்துடன் கிளர்ச்சியுறச் செய்யும் 'இந்தக் குறட்டை இருக்கிறதே' கொஞ்சம் வேண்டாத விருந்தாளிதான்.

மழைக் காலத் தவளைகளின் மணியான ஓலங்களாக அரவை எந்திரம் ஒன்று அரக்கக் குணத்தோடு எழுப்பும் இரைச்சலாக; காய்ந்த இலைகளிலே தண்ணீர் விழுந்து எழுப்புகின்ற ஓங்காரமாக; அடிபட்ட கருவண்டு பாய்ந்து எழுப்பும் ரீங்காரமாக; தொண்டை கட்டிய பாகவதர் சுதி மாறி எழுப்பும் சங்கீதமாக... இப்படி எத்தனையோ சலசலப்புகளைக் காட்டி வந்து கொடுமைப் படுத்தும் குறட்டை ஒரு விரும்பத்தகாத விரோதிதான்.

என்ன செய்வது? நிம்மதியாகப் படுக்கையில் விழுந்தவுடன், நீண்டு நிமிர்ந்து இயங்கத் தொடங்கி விடுகிறதே? என்ன காரணம்?

யாருக்கும் அடங்காமல், யாரைக் கண்டும் அஞ்சாமல் ஆலையின் சங்காக ஆரோகணம் பாடுகிறதே? ஏன்?

ஆமாம்! ஜலதோஷம் என்பார்களே அது பிடித்து விட்டால் ஆரம்பமாகிவிடும் குறட்டை. 'சளி பிடித்ததோ சனி பிடித்ததோ' என்பார்கள்.

மூக்கிலே நீராக ஒழுகி, தொண்டையில் வலியோடு கூடிய நிலைமையை ஏற்படுத்திக் கொள்கிறபொழுது,

இந்தக் குறட்டை வந்து இதமாக இடம் பிடித்துக் கொள்கிறது.

இதை எப்படிப் போக்குவது? சளி நீங்கிவிட்டால் சட்டென இந்தக் குறட்டையும் போய்விடும். வெந்நீரில் விக்ஸ் வேப்பரப் அல்லது அதற்கிணையான மருந்தினைப் போட்டு, வேது பிடித்தால், சளி போய்விடும். அதாவது படுக்கைக்குப் போகுமுன், இப்படி செய்துகொண்டால், உறங்குவதற்கு சுகமாக இருக்கும், குறட்டையும் தொடராமல் இருக்கும்.

தூங்குகின்ற சமயத்தில், சளி பிடித்திருப்பதானது மூச்சிழுக்கும் பாதையை தடை செய்து விடுகிறது. தேவையான காற்றைப் பெற முடியாத நுரையீரல்கள் வாய் வழியாகக் காற்றை இழுத்துப் பெற்றுக் கொள்கின்றன.

வாய் வழியாகக் காற்றுப் புகும்பொழுதும் வரும்பொழுதும், வாயின் பின் பகுதியின் மென்மையான அமைப்பில் மோதி உராய்ந்து செல்கிற பொழுது, அதிர்ச்சியிலே அது எழுப்புகின்ற ஒலிதான் குறட்டையாகி விடுகின்றது.

அலர்ஜிகள் ஏற்படும் பொழுது, மூக்கு அடைப் பட்டுக் கொள்ளும். அப்பொழுது இதுபோன்ற குறட்டை ஒலி கொப்பளித்துக் கொண்டும் கிளம்பும், அந்த சமயத்தில் மூக்கு தொண்டை காதுக்கான மருத்துவரை அணுகி, அதனைத் தீர்த்துக் கொண்டால், குறட்டையை எளிதாக விரட்டியடிக்கலாம்.

சில சமயங்களில் மூக்கிற்குள் சதை வளர்ந்தாற்போல் இருப்பதும் ஒரு காரணமாக அமைந்து விடுகின்றது.

அதனை மருத்துவர் உதவியுடன் அகற்றி விட்டால், காற்று உள்ளே போய் வர நன்கு வழி கிடைப்பதால், வாய்மூலம் மூச்சிழுக்கும் ‘ வம்பு ’ இல்லாமல் போய் விடுகின்றது.

சில சமயங்களில், தூசியைக் கிளப்பி விடுகின்ற தொழில்களைச் செய்கின்றவர்கள், தூசி கிளப்பும் இடத்தில் வசிக்கின்றவர்கள், வேலை செய்பவர்கள், இந்த அவதிக்கு மிக எளிதாக ஆட்படுவதுண்டு.

சுரங்கத்தில் வேலை செய்பவர்கள், பஞ்சாலையில் பணியாற்றுபவர்கள், சிமெண்டுடன் செயல்படுபவர்கள், மற்றும் மில்கள், ஆஸ்பெஸ்டாஸ் கலவைகளில் நிற்பவர்கள், இத்தகைய மூக்கடைப்பு நிலைமைக்கு நிலையான தளமாகின்றார்கள்.

தூசிகள் மூக்கிற்குள் சென்று, காற்றுப் புகுகின்ற பாதையை அடைத்துக் கொண்டு விடுவதல்லாமல், புண்ணாக்கிவிடுகின்றன. உள் மூக்கினை எளிதாக பட படக்கச் செய்கின்ற பாங்கிலே ஆக்கிவிடுவதால், வாய்தான் உறக்கத்தில் கை கொடுக்கின்றது.

புகைப்பவர்களுக்கும் இந்தப் பொல்லாங்கு அதிகமாகவே நிகழ்கிறது. புகையானது மூக்கிற்குள்ளே போய் வருவதால், மூக்கின் மென்மையான உட்பகுதியை கன்றிப்போக வைத்து குறுகுறுப்புக்கு ஆளாக்கி விடுகின்றது. அதனால் அந்தக் காற்றுப்பாதை கனஜோராக அடைபட்டுப் போகின்றது. அதனால் அவர்கள் மிக அருமையாக குறட்டைப் போடுகின்றார்கள்.

புகைப்பதை விட்டுவிட்டால், அவர்களைப் பற்றிய குறட்டைப் புகாரும் போய்விடும் என்பதை புகைப்பவர்கள் ஒத்துக் கொண்டு ஒதுக்கி விட்டால்,

நிச்சயம் நன்மைதான். நிம்மதியான உறக்கம், அருகில் உள்ளவர்களுக்கு அமைதியான சூழ்நிலை உருவாகி விடுகின்றதல்லவா!

சிலர் இயற்கையாகவே, வாய் வழியாக மூச்சு இழுத்து மூச்சு விடும் பழக்கத்தைக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்கள் குறட்டை அடிப்பது இயற்கையாகவே நடந்து விடுகின்றது.

சிலர் தூங்கும்போது பெரிதாகக் குறட்டை விடுகிறார்கள். அவர்களுடைய மூச்சுப் பாதை தொய்ந்து தளர்ந்து போவதால், மூச்சு விடும்போது பாதையில் அதிர்வுகள் ஏற்பட்டு. குறட்டை ஒலியாக வெளியாகிறது. மூக்கின் அடிப் பாகத்துக்கும் தொண்டைக்கும் இடையே உள்ள ஜவ்வுகள் (Adenoids) விரிவடைந்தால், அல்லது நாசியில் அடைப்பு ஏற்பட்டால் இது பேரொலியாக வெளிவரும். சிலருக்கு மூச்சுத்திணறலும் ஏற்படும்.

இன்னும் சிலர், தங்களது கனத்த உடலின் காரணமாக மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு உறங்குகின்றார்கள். அப்பொழுது அவர்கள் அறியாமல் வாய்வழியாக சுவாசிக்கும் பொழுது குதூகலமாகவே குறட்டை வந்து விடுகின்றது.

இவைகள்தான் காரணம் என்றால், ஒன்று செய்யலாம் மல்லாந்து படுத்து உறங்கும் பழக்கம் உள்ளவர்கள், ஒருக்கணித்து உறங்கினால், குறட்டையைத் தவிர்க்கலாம்.

மூக்கின் பாதை அடைபடாமல் பார்த்துக் கொண்டால், இந்தக் குறட்டைக் கொடுமையை விரட்டியடிக்கலாம்.

அதிக உழைப்பின் காரணமாக ஓய்வின்மை காரணமாகக் குறட்டை விடவும் நேரிடும்.

எந்தக் காரணமாக இருந்தாலும், வாய் வழியே மூச்சு விடும் பழக்கத்தை தவிர்த்து விட்டால், விரட்டியடிக்கலாம் குறட்டையை!

விடாதீர்கள்! வெற்றி உங்களுக்குத்தான்.

குறிப்பு: அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த இரண்டு டாக்டர்கள் குறட்டையைக் கட்டுப்படுத்த ஒரு சிகிச்சை முறையைக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். நோயாளியின் மூக்கிற்குள் பிராணவாயு ஸிலிண்டரிலிருந்து ஒரே அழுத்தத்தில் வாயு செல்லுமாறு செய்கிறார்கள். நோயாளியின் இயல்பான சுவாசத்தைவிடச் சற்று அதிகமான அழுத்தத்தில் இந்த வாயு செலுத்தப்படுகிறது. இதனால் சுவாசக் குழாயில் தொய்வு விழுவதில்லை. தொய்வினால் விளையும் அதிர்வுகளும் ஏற்படுவதில்லை. குறட்டையும் ஒடுங்கி விடுகிறது. ஆனால் அளவுக்கு அதிகமாக ஊளைச் சதை போட்டவர்கள் அல்லது சுவாசக் குழாயில் அடைப்பு உள்ளவர்களுக்கு இந்தச் சாதனம் பயன்படாது.

2. மலச்சிக்கல்

ஒருவருக்கு இன்றியமையாத தேவை உறக்கமும் பசியும்தான். வேண்டாததே மனச்சிக்கலும் மலச்சிக் கலும்.

ஆமாம்! மனச்சிக்கல் இருந்து விட்டால் வாழ்க்கை யில் மருந்துக்குக் கூட மகிழ்ச்சி இருக்காது. கிடைக்கவும் கிடைக்காது, மகிழ்ச்சியே போய்விட்டால் கவலையும் கலக்கங்களும் காட்டாறு போல வந்துவிடும்! அப்புறம் ஏது உறக்கம் !...

அது போலவே மலச்சிக்கல் வந்து விட்டால். உடலில் நலம் ஏது? பலம் ஏது? நூல்கண்டு கலைந்து சிக்குண்டு விட்டது போல, நாள் முழுதும் நடைமுறைச் சிக்கல்கள் நையப் புடைத்து நலிய வைத்து விடுமே!

ஒரு நாட்டைப் பாதுகாக்க நான்கு படைகள் வேண்டும் என்பார்கள். அது ரத, கஜ, துரக பதாதிகள் என்பது. அங்கு வேண்டாதது ஐந்தாம் படை. அது நாட்டைக் காட்டிக் கொடுத்து அழிக்கும் நச்சுப் பேய்களாயிற்றே!

அதுபோலவே, மன அமைதிக்கு வேண்டாத மும்ம லங்கள் அழிக்கப்பட வேண்டும் என்பார்கள் (மும்மலம்) என்பது ஆணவம் (அகந்தை), கர்மம் (ஊழ்வினை), மாயை (அறியாமை) அத்துடன் சேர்ந்து இந்த மலமான மலச்சிக்கலையும் நாம் நான்காவதாக சேர்த்துக் கொள்ளலாம். நான்கையும் அகற்றுவதே நமது கொள்கையாகவே இருக்க வேண்டும்.

ஆகவே, சிக்கல் நிறைந்த தன்மையை, சீராகவும் செழிப்பாகவும் மாற்றிக் கொள்ளவும், சிறப்பாக அகற்றும் வழிகளையும் நாம் இனி காண்போம்.

'இயற்கையின் அழைப்பு' என்று இதனைக் கூறுவார்கள். இரவு படுத்து உறங்கி, காலையில் கண் விழித்த உடனேயே, இந்த அழைப்பு' வந்துவிடும் அழைப்பின் அவசரத்தையும் முக்கியத்துவத்தையும் உணர்ந்து, செல்பவர்கள் ஒருவித மகிழ்ச்சிகரமான மனோநிலையையும், இலேசான தன்மையையும் உணருவார்கள்.

இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு இத்தகைய உணர்வுகள் இல்லாமல், இந்த அழைப்பு வராமல் தவிப்பதையும், அவ்வாறு வருகின்ற அழைப்புக்குப் பிறகு படுகின்ற வேதனைகளையும் அவலமான வலிகளையும்தான், சுருக்கமாகவும் செல்லமாகவும் 'மலச்சிக்கல்' என்று கூறி விடுகின்றார்கள்.

அச்சம் வேண்டாம்

சிக்கல் என்றதுமே முகம் சுருங்கி, மனம் நடுங்கிப் போய் விடுபவர்கள் உண்டு, ஆனால் அஞ்சவேண்டிய அவசியமில்லை. இது ஒரு வியாதி அல்ல ... தடங்கல். அவ்வளவுதான்.

இது தனிப்பட்ட ஒருவருக்கு மட்டுமல்ல ... உலகத்தில் உள்ள அனைவருக்கும் சாதாரணமாக ஏற்படக்கூடிய சகஜ நிலைதான்.

நாகரிகத்தில் உழல்கின்ற நாடுகளில் வசிக்கின்ற 90 சதவிகிதத்தினருக்கு இந்தச் சிக்கல் உண்டு. அதுபோலவே

நாகரிகமற்ற, முன்னேற்றமடையாத நாடுகளில் இருக்கின்றவர்களுக்கும் இந்த இடர்ப்பாடு நிறைய உண்டு.

ஆகவே, நமக்கு வரும் என்பது நிச்சயம் என்பது போலவே, வராமல் காத்துக் கொள்ளவும் வழி இருக்கின்றது.

என்ன செய்யும்?

மலச்சிக்கல் வந்தால் என்ன செய்யும்?

தினசரி காலை மாலை கட்டாயம் கழிக்க வேண்டும் என்று நம் முன்னோர்கள் கூறுவார்கள். அப்படி இல்லையென்றால் உடலில் அசதி ஏற்படும். எப்படியோ இருக்கிறது என்ற களைப்பு நேரிடும். வாயுத் தொல்லை வரும். வேண்டாத தலைவலியும் வந்து தொலையும்.

இதிலிருந்து விடுவித்துக் கொள்ளவும், வயிறும் உடலும் இலேசாகத் தோன்றுவது போன்ற உணர்வு கொள்ளவும் நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை இனிக்காண்போம்.

மலம் கழிக்கும் பழக்கத்தை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளாததுதான் முக்கிய காரணம் என்பார்கள்.

இதற்காக, பல மாதிரிப்பட்ட மாத்திரைகளையும், மருந்துகளையும் உட்கொள்ளுவதால், குடல் மந்தப் பட்டுப் போய்விடுகிறது என்பார்கள்.

இதனால் என்ன கெட்டுவிடப்போகிறது என்று ‘அடக்கிக் கொண்டுவிடுகிற’ அடக்கத் தன்மையாலும் மோசமாகிவிடுகிறது.

மருந்து சாப்பிட்டுப் போகின்ற பழக்கம் வந்து விடுவதால், குடலின் அடிபாகங்கள். மருந்துக்காகக் காத்துக் கொண்டு, வேலை செய்யாது இருந்து விடுவதும் ஒரு காரணமாகும்.

கடினமான திடப் பொருட்களையே அதிகம் சாப்பிடுவதும், காரம், புளி அதிகம் சேர்ந்த உணவு வகைகளை விருப்பமாக உண்பதும் இப்படி மலம் இறுக்கமாகிப் போவதற்கு ஏதுவாகும்.

ஆகவே, காரணம் தெரிந்த பிறகு, அதற்கேற்ற காரிய வகைகளை செய்து கொள்வதுதான் புத்திசாலித் தனமாகும்.

உணவு உண்ட பிறகாவது, மலம் கழிப்பதற்காக கழிவறைக்குச் செல்வதைப் பழக்கமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். ஏனென்றால், பற்றாக்குறை உணவு உண்டால்கூட, மலச்சிக்கல் ஏற்பட வழியுண்டு என்று மருத்துவர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

மலம் கழிக்கும் உணர்வு வருகிறபொழுது அதனை அலட்சியம் செய்யாமல், உடனே மலம் கழித்திடல் வேண்டும்.

கழிவறையில் அவசரப்படவே கூடாது. அதிக நேரம் ஆனாலும் பரவாயில்லை என்ற நிதானத்துடன், பொறுமை இழந்து போகாமல் காத்திருக்கலாம்.

இடுப்பைப் பிடித்து விடுவதும் வயிற்றைச் சுற்றி மசாஜ் செய்வதும் நல்லது.

அதிகமாகத் தண்ணீர் குடிப்பது நல்லது.

வசதியிருந்தால் பழரசங்கள் பருகலாம். பழங்கள், காய்கறிகள், கீரை வகைகள் உட்கொள்ளுவது, நிலைமையை எளிதாக்க உதவும், நிறைய பழங்கள் உண்ணும் பழக்கத்தைக் கைக்கொள்ளவும்.

இரவு நேரத்தில், வெந்நீரில் தேனும், எலுமிச்சம் பழச் சாறும் கலக்கிக் குடித்தல் நன்மை பயக்கும்.

உலர வைத்த வற்றல் பழங்களை வெந்நீரில் ஊறவைத்துச் சாப்பிடுவது இறுக்கத்தை மென்மைப் படுத்தும் என்கிறார்கள்.

அதிகமாக எண்ணெயில் வறுத்த வறுவல் வகைகளை உண்பதைத் தவிர்க்கலாம்.

எப்பொழுதும் அஜீரணப்படுத்தும் உணவு வகை களையும் உண்ணக்கூடாது.

எனிமா போன்ற பழக்கமும் எளிதாக மலம் கழிக்க உதவும் என்றாலும், நம் நாட்டில் அதனை அதிகமாகப் பயன்படுத்துவதில்லை. பழக்கம் உள்ளவர்கள் அதனை மருத்துவரின் அறிவுரையுடன் பின்பற்றலாம்.

ஆகவே, மலச்சிக்கல் வந்து விட்டதே என்று யாரும் கவலைப்பட வேண்டாம். எல்லோருக்கும் வரக்கூடிய இயல்பான குறைபாடுதான்.

நல்ல தேகப் பயிற்சி செய்தால், தினம் தொடர்ந்து செய்து வந்தால், உடல் திறநிலை ஏற்பட்டு விடும். அதனால் இந்தத் தொல்லை நீங்கிவிடும். உடற்பயிற்சி தான் இதனைத் தீர்க்க எளிதான அணுகுமுறை என்பதை மட்டும் நீங்கள் அறிந்து பழகி, பயனடையுங்கள்.

3. தலைவலி

பிரதான வலி

எண்சாண் உடம்பிற்கு சிரசே பிரதானம் என்பார்கள். பிரதானமான சிரசுக்கே வலி வருகிறது என்றால் பிராணன் போகிறதே என்று பேசாமல் எப்படி இருக்க முடியும்?

அப்படி என்ன இந்த வலி பிரமாதமானதா என்று கேட்கத் தோன்றுகிறதல்லவா!

இது சாதாரணமாக வந்து போகிற ஒரு வலிதான். அதுவும் இந்த நவீன காலத்தில் நாளெல்லாம் நடைபெறுகின்ற, நாட்டியமான நடைமுறைகளில், நிச்சயம் வந்து தலைகாட்டுகின்ற வலிதான் இது.

என்னதான் காரணம்?

தொண்ணூறு சதவிகிதம் தலைவலிக்குக் காரணம் டென்ஷன் (படபடப்பு) என்பார்கள்.

நீங்காத நோயினால் ஏற்பட்ட களைப்பும் இளைப்பும் ஒரு காரணமாகக்கூட இருக்கலாம்.

சரியாக உணவு உண்ணாமல் பட்டினி கிடந்தாலும் அல்லது போதாத உணவினை அருந்தி வாழ்ந்து வந்தாலும் வேண்டாத விருந்தாளியாக இந்த வலி வந்து சேரும்.

நல்ல ஓய்வின்மையும், உறக்கம் இல்லாமையும்; மன உலைச்சலும், எரிச்சலும், நினைவிலே கலக்கமும் இந்த வலியை வருந்தி அழைத்துவிடும்.

எப்படி ஏற்படுகிறது?

அதிக சிந்தனையினால் அல்லது களைப்பினால் இந்த வலி வருகிறது என்று கூறினோம். அப்பொழுது சுருங்குகின்ற கழுத்தின் பின்புறப் பகுதியிலுள்ள தசைகள், அங்கு இருக்கின்ற எலும்பு மூட்டுக்களை இறுக்கி விடுகின்றன. அதனால் நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டு ஒரு பரபரப்பான பதட்ட சூழ்நிலையை உண்டு பண்ணுகிறது.

இதன் காரணமாக, அந்தப் பகுதியில் பரவியுள்ள இரத்தக்குழாய்களின் இயக்கம் பாதிக்கப்படுகின்றன.

படபடப்பு ஏற்பட்டதன் காரணமாக, நாடித் துடிப்பின் வேகமும் அதிகரிக்கிறது அதனால்தான், நெற்றியின் பொட்டில் 'பொட்டு பொட்டென்று' போடுகிறது என்று நெற்றியின் இருபுறங்களையும் அழுத்திப் பிடித்துக் கொள்கிறோம்.

ஒரு பக்கத் தலைவலி என்பார்கள். அது நெற்றியின் ஒரு பக்கத்தில் பெரும் வேதனையைக் கொடுக்கும். இது சாதாரண தலைவலியை விட சங்கடப்படுத்துவதில் வெகு சமர்த்தாகும். தலை முழுவதையும் அல்லது மண்டை ஓட்டின் உட்பகுதி முழுவதிலும் கூட வலி விளையாடும் பூமியாக மாற்றிக் கொள்ளும்.

சில சமயங்களில் கழுத்துப் பகுதியிலிருந்து கீழே வந்து கன்னம், தாடையெலும்பு வரையிலும் பரவி வரும்.

என்ன செய்ய வேண்டும்?

1. மூளைப் பகுதியைச் சுற்றிப் பரவியிருக்கும் சிறு சிறு இரத்தக் குழாய்கள் வீக்கம் பெற்றுப் போவதால் ஏற்படுகின்ற தலைவலிக்கு சிறு நிவாரணம் இரத்தக் குழாய்களின் வீக்கத்தைக் குறைத்திட முயல வேண்டும்.

நல்ல தரமான சூடான காபி அந்தப் பணியைச் செய்திடும் என்பார்கள்.

கழுத்துப் பகுதியை நன்றாக அழுத்திவிட்டு மசாஜ் செய்வது போல் செய்து கொண்டே வந்தால், மூட்டுக்களில் ஏற்பட்ட இறுக்கம் குறைந்து, சீரான இரத்த ஓட்டம் பெருகும்.

குளிர்ந்த நீரிலே நனைத்துப் பிழிந்த துணியை, கழுத்தின் பின் பகுதியில் வைத்து அழுத்தித் துடைத்து வர வர, வலி குறைந்து ஓர் இதம் ஏற்படும்.

2. இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரை சத்து (Low Blood sugar) குறையும் போது நிச்சயமாக தலைவலி ஏற்படுகிறது.

அதாவது, ஓரிரு வேளைகள் உணவு உண்ணாமல் பட்டினி கிடக்கும் பொழுது ஏற்படுகின்ற தலைவலி, சாப்பிட்டு முடிந்தவுடன் மறைந்து போகிறது என்பதையும் உணர முடிகிறது.

மதுபானம் சாப்பிட்ட பிறகு தலைவலி வருவதை குடிகாரர்கள் உணர்வார்கள். அதுவும், இரத்தத்தில் சர்க்கரை குறைந்து போகின்ற காரணத்தால்தான்.

பழரசத்தில் ஒரு தேக்கரண்டி தேன்விட்டுக் குடித்தால், வந்த தலைவலி போய்விடும் என்று மருத்துவர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

3. உணவு உண்பதில் ஏற்படுகின்ற அலர்ஜியின் காரணமாக, தலைவலி ஏற்படுவதுண்டு.

ஒரு குறிப்பிட்ட உணவு வகையை உண்ட பிறகு, வரும் தலைவலியை, எந்த உணவு உண்டபிறகு வருகிறது என்பதை உணர்ந்து கொண்டு, அதை நிச்சயமாகத் தவிர்த்து விட்டால். தலைவலி வராமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

4. சளி பிடித்துக் கொண்டு, மூக்கு ஒழுகிக் கொண்டு கண்களில் நீர் வடிந்து கொண்டிருக்கும் சமயத்தில் கூட தலைவலி ஏற்படுவதுண்டு.

கீழே குனியும் பொழுது, மூக்கில் சளி பெருகி வரும் அதைத் தடுப்பதற்காக, குனிந்திருக்காமல், நிமிர்ந்த நிலையில் இருப்பதும், மூக்கிற்கு அதிக சிரமம் தராமல் பார்த்துக் கொள்வதும்; மிகவும் உணர்ச்சி வயப்படுகின்ற மூக்கில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களை பாதிப்பு ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்வதும், தலைவலியை விரைவில் போக்க உதவும்.

சளிக்கான மருந்தைப் பயன்படுத்தினால், தலைவலியும் தானாகக் குறைந்துவிடும்.

5. மூக்கடைப்பு ஏற்பட்டு, மூச்சுவிட முடியாமல் திணறுகின்றபோது, மூக்கு மற்றும் கண்கள் பகுதியில் உள்ள எலும்புக் குழிப்பகுதிகள் பாதிக்கப்படுவதால், அந்தப் பகுதியிலிருந்து வலி பரவி, தலைக்கும் சென்று விடும்.

அதனால், மூக்கு அடைப்பதைத் திறந்துவிடவும் சுவாசத்தை எளிதாக இயற்கையாக விடவும் கூடிய வகையில் மருந்தைத் தடவி, பார்த்துக் கொண்டால் தானாக தலைவலி போய்விடும்.

6. புகையின் நடுவிலே நின்று தவிப்பதும் கரியமில வாயுவை சுவாசிக்க நேரிடும் பொழுதும் தலைவலி ஏற்படக் கூடும்.

நல்ல சுத்தமான பிராணவாயுவை சுவாசித்தால், ஏற்பட்ட தலைவலியை ஓட்டி விட முடியும்.

7. தொற்றிக் கொள்ளும் நோய்க் கிருமிகளால் ஏற்படுகின்ற தலைவலியினைத் தொடர்ந்து காய்ச்சல் ஏற்படுவதும் உண்டு.

தலைவலிக்குச் சிறந்த மருந்து ஆஸ்பரின் என்கிறார்கள் தொடர்ந்து தலைவலி வருமானால் உடனே டாக்டரை அணுகுவதுதான் அறிவுடைமையாகும்.

4. சிறந்த உடல் நலத்திற்குத் தேநீர் !

தேநீருக்கு இப்பொழுது இருப்பதைவிட அதிக ஆதரவு கிடைக்க வேண்டும். ஒரு கோப்பை "ஸ்டிராங் டீ" குடிப்பவருக்கு அமைதி ஏற்படுத்துவதுடன், ஐந்து அல்லது ஆறு மணி நேரம் வரை மன ஈடுபாட்டையும் வேலைத் திறனையும் அது ஊக்குவிக்கிறது. இதற்குக் காரணம் என்ன? இயற்கையில் உள்ள அநேகமாக எல்லா வைட்டமின்களும் உடலுக்குத் தேவையான இரும்பு, மாக்னீசியம், மாங்கனீஸ், சோடியா, சிலிகன், பொட்டாசியம், கால்சியம், அயோடின் தாமிரம், தங்கம், பாஸ்பரஸ் முதலிய மற்றும் பல பொருள்களும் தேயிலையில் உள்ளன.

சில எளிய விதிகளைப் பின்பற்றினால், புதிதாகத் தயாரிக்கப்பட்ட தேநீர் நல்ல சுவையாக இருப்பதுடன் உடலுக்கும் நல்லது. சோவியத் யூனியனில் தேநீரைப் பால் கலக்காமல் அருந்துவதுதான் வழக்கம்.

மற்ற உணவுப் பொருள்களிலிருந்து தேயிலையைத் தனியாக வைத்திருப்பது நல்லது. அதைப் பீங்கான அல்லது கண்ணாடி ஜாடியில் போட்டு நன்றாக மூடிவைக்க வேண்டும். வேறு மணங்கள் பட்டால் தேயிலை கெட்டு விடும்; திறந்து வைத்திருந்தால் தேயிலையின் மணமும், உடலுக்கு நன்மை செய்யும் திறனும் கெட்டு விடுகின்றன.

தேநீர் தயாரிக்கும் பொழுது வெகுநேரமாகக் கொதித்துக் கொண்டு இருக்கும் வெந்நீரைப் பயன்படுத்தக் கூடாது; அப்படிச் செய்தால், தேநீரில்

மணம் இராது. மின்சார வெந்நீரைப் பாத்திரங்களிலிருந்து எடுக்கும் வெந்நீரும் பயனற்றது. ஆறிய வெந்நீரை மீண்டும் கொதிக்க வைத்து உபயோகிப்பதோ, அல்லது அதனோடு குளிர்ந்த நீரைக் கலந்து உபயோகிப்பதோ கூடாது. கொதிக்காத தண்ணீரையும் பயன்படுத்தக் கூடாது. தேநீர் தயாரிப்பதற்காகச் சூடேற்றப்பட்ட நீரில் ஒரு கட்டி சர்க்கரையைப் போட்டால், நீரில் கரைந்துள்ள உப்புக்கள் அடியில் நின்று விடும்.

தவிர தேநீரின் தரம், அது எந்தப்பாத்திரத்தில் எப்படி தயாரிக்கப்படுகிறது என்பதைப் பெரிதும் பொறுத்திருக் கிறது. இதற்குப் 'பீங்கான்' பாத்திரங்கள் மிகச் சிறந்தவை. உலோகப் பாத்திரங்கள் பொருத்தமில்லை. முதலில் பாத்திரத்தைச் சுட வைத்து, பிறகு அதில் தேயிலையைப் போட்டு, கொதிக்கும் நீரை ஊற்ற வேண்டும். சாதாரணமாக, கோப்பைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி, என்ற அடிப்படையில் தேயிலையைப் போட்டுத் தேநீர் தயாரிப்பது வழக்கம்.

உதாரணமாக, 3 கோப்பை தேநீர் தயாரிக்க வேண்டுமானால் 4 கரண்டி தேயிலையைப் பயன்படுத்த வேண்டும். தேநீர் வைத்திருக்கும் பாத்திரத்தை, அதன் மூடியில் உள்ள துளைகளைச் சேர்த்து ஒரு துணியினால் மூட வேண்டும். அப்போதுதான் தேநீரின் மணம் பாதுகாக்கப்படும். பிறகு ஐந்து நிமிடத்தில் தேநீரை அருந்தலாம். புதிதாகத் தயாரிக்கப்பட்ட தேநீர்தான் நன்றாக இருக்கும். தேநீரை நெடுநேரம் சூடாக வைத்திருக்க வேண்டும் என்பதற்காக சிலர் தேநீர்ப் பாத்திரத்தைச் சிப்பத்தினால் மூடி வைப்பார்கள்.

அதனால் தேநீரில் சில தீய சத்துக்கள் தோன்றி விடுகின்றன. தேநீரை எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு அதிக நேரம் வைத்திருக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு இந்தத் தீய பொருள்களின் அளவும் அதிகரிக்கும். சுவையிழந்த தேநீரை அருந்தக் கூடாது என்பது அதனால் தான். ''இரவு முழுவதும் வைத்திருத்த தேநீர், விஷப் பரப்பு போன்றது'' என்கிறது ஒரு சீனப் பழமொழி.

முதியோர், குழந்தைகள் ஆகிய இரு சாராருக்குமே தேநீர் நல்லது. உடலில் வைட்டமின் சத்து குறைந்துள்ள குழந்தைகளுக்குத் தேநீர் மிகவும் நல்லது. ஒரு நாளைக்கு 3 அல்லது 4 கோப்பை தேநீர் அருந்தினால். உடலுக்கு மிகவும் தேவையான 'வைட்டமின் - பி' வேண்டிய அளவு கிடைக்கிறது.

ஜலதோஷத்திற்குத் தேநீர் மிகச் சிறந்த மருந்து போன்றது. ஒரு கோப்பை தேநீரில், ஒரு தேக்கரண்டி (டேபிள் ஸ்பூன்) பாலும் கலந்து அருந்தினால் மற்றெல்லா மருந்துகளையும் விட அது நல்ல குணம் அளிக்கிறது. ஜலதோஷத்தினால் கஷ்டப்படுபவர். இவ்விதம் தயாரித்த தேநீரை அருந்திவிட்டு நன்றாகப் போர்த்துக் கொண்டு படுத்துவிட வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு 5 கோப்பை தேநீர் அருந்தினால், ஜலதோஷம் விரைவில் குணமாகும்.

சுருங்கச் சொல்வதானால், சிறந்த உடல் நலத்திற்குத் தேநீர் ஓர் இன்றியமையாத பானமாகும்.

5. நோயும் வாயும்

நோய் என்றால் துன்பம், வாய் என்றால் வழி, மனிதருக்குத் துன்பம் சர்வ சாதாரணமாக வரும் என்பார்கள். அது வரும் வழியோ ஆயிரம் முறைகளில் என்பார்கள்.

இந்த மானிட வாழ்க்கையையே துன்பம் என்பதைக் குறிக்கவே, பிறவிப் பிணி என்பார்கள். பிறவி வந்த பிறகு பேய்கள் படுத்தும் பாடுபோல, கூடவே வந்து கொடுமைப் படுத்துவன பசிப்பிணி, நலிவுப்பிணி, முதுமைப்பிணி என்பனபோல பலவுண்டு.

வாய்தான் அத்தனைக்கும் வழி என்பார்கள். அனுபவப் பட்டவர்கள் பேச்சுக்கும் அதுதான் காரணம். சொல் வீச்சுக்கும் அதுதான். செயல் வீச்சுக்கும் அதுதான். பலப்பல நேரங்களில் மூச்சுக்கும் வாய்தான் வழியாக இருக்கிறதே. அது படுத்துகின்ற பாடுதான் அகோரமாக விளங்குகிறது.

உடல் என்றால் இரத்தமும் சதையும், எலும்பும் நரம்பும் கொண்ட கூட்டுச் சரக்கு என்பார்கள். இந்த உடலைக் கொஞ்சம் கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டால், முதலில் வருவது நாற்றம். அப்புறம் எத்தனை மாற்றம் ஏற்படும் தெரியுமா?

'நல்ல நல்ல' பழக்கம் என்று சொல்லிச் சொல்லிப் பின்பற்றினால்தான், உடலும் நலமாக வாழும், பலமாக வளரும். அதாவது நல்ல உணவு, நல்ல பழக்கம், நல்ல வழக்கம், நல்ல பண்புகள், நல்ல செயல்கள் என்பது போல.

நல்ல என்பது அல்ல என்று மாறினால், பொல்லாத நோய்கள் உடலுக்குள்ளே புறப்பட்டு வந்துவிடும். பிறகு என்ன? புலம்பலும் கலங்கலும்தான்.

அதனால்தான், பழம்பாடல் ஒன்று இப்படிக் கூறுகிறது

''சம்பத்துடன் பிணியிலே மெலிவதின்,
நோயற்ற தரித்திரம் நன்று காண், ''

பிணியுள்ளவன் என்ன செய்யமுடியும்! மனிதனாகக் கூட அவனால் உலவ முடியாது. அவனை 'செத்த பிணம்' என்றல்லவா இகழ்ச்சியாகப் பேசுகின்றார்கள்.

இந்த சுகத்திற்கு எவ்வளவு மதிப்பும் பெருமையும் இருக்கிறது பாருங்கள்! புத்தரின் போதனை என்ன? ஆசையை அடக்குங்கள் என்று. ஆசைதான் அனைத்திற்கும் காரணம் என்று நீங்களும் அறிவீர்கள். ஆசைதானே முனைப்பாகும் முன்னேற்ற நினைப்புக்கும், ஆற்றலின் இணைப்புக்கும் அன்பின் பிணைப்புக்கும் முன்னோர் காரணம்! ஆசையில்லாத உயிரினம் ஏது?

ஆனால் பிணியில் அகப்பட்டவன் பாடோ பிதற்றல் பாடுதானே. சுகம் இல்லார்க்கு ஆசையேது? என்ற ஒரு வாசகம் வேதவாக்காக அல்லவா தோன்றுகிறது.

சுகமாக இல்லாதவனுக்கு ஆசையேயில்லை என்றால் என்ன அர்த்தம்! அவனுக்கு அவ்வளவு துன்பம் என்பது தானே! அதனால்தான் நோயே வேண்டாம், என்கிறார்கள் பெரியோர்கள்.

நோயே வராமல் இருக்க ஒருவர் நான்கு வழிகளைக் கூறுகிறார். அந்த மொழிகளைக் கேட்டு நடந்து பாருங்கள், நிச்சயமாக நீங்களும் நிறைவான நலத்தோடு, நோய் அணுகா வளத்தோடு வாழலாம்.

''ஓரடி நடவேன்.
ஈரடி கிடவேன்:
இருந்து உண்ணேன்.
கிடந்து உறங்கேன்.''

உங்களுக்கு இந்த உபதேச மந்திரத்தின் பொருள் விளங்குகிறதா என்று பாருங்கள். இல்லையேல், பின்வரும் விளக்கத்தையும் படியுங்கள்.

ஓரடி நடவேன்

காலைநேர வெயிலிலும் மாலைநேர வெயிலிலும் நமது நிழல் நீண்டு தெரியும். உச்சி வெயிலின் போது, நமக்குள்ளே விழுந்து மறைந்து கிடப்பது போல இருக்கும். அதைத்தான் அவர் 'ஓரடி' என்கிறார். அதாவது, ஓரடியாக நிழல் விழுகின்ற வெயில் நேரத்தில் நான் நடக்க மாட்டேன்.

கடுமையான வெயில் நேரத்தில் கண்ட கண்ட இடங்களுக்கு அலைந்து திரிந்தால், நிச்சயம் நலிவு ஏற்படத்தானே செய்யும்? ஆகவே, அதைத் தவிர்த்து வாழ வேண்டும் என்பது ஒன்று.

ஈரடி கிடவேன்

ஈரமாக இருக்கின்ற இடத்திலோ அல்லது தரையிலோ இருக்கவோ, நடக்கவோ, படுக்கவோ, மாட்டேன் என்பது இதற்கு அர்த்தம். ஈரத்தில் இருப்பதன் முடிவு சளி

போன்ற சங்கடத்தில் அல்லவா தள்ளிவிடும்! அதைத் தொடர்ந்து குளிர், நளிர், ஜுரம் போன்றவையும் வருமே!

இருந்து உண்ணேன்

சோம்பலாக இருந்து சோற்று ருசி கண்டு சாப்பிட மாட்டேன் என்பது இதன் பொருள். பசிதான் ருசியறியும். 'பசித்தபின் புசி' என்பது பழமொழி. பசிக்காத நேரத்திலும் உணவு உண்பது பஞ்சமா பாதகமாகும். உழைத்து அதன்பின் உண்டால் உணவும் செரிக்கும். உட்கார்ந்து இருந்து உண்டு கொண்டே இருந்தால், அஜீரணம் வரும். அடுத்து மலச்சிக்கல் வரும். அசதி வரும். தலைவலி வரும். மூலம் வரும் முக்கியமான நோய்களும் முண்டியடித்துக் கொண்டு வரத் தொடங்கி விடும்.

அதனால்தான் 'இருந்து உண்ணாமல், உழைத்து உண்பேன்' என்று உபதேசிக்கிறார்.

கிடந்து உறங்கேன்

உறக்கம் என்பது உடலுக்கு ஓய்வு தரும் செயல், புத்துணர்ச்சி தரும் நல்ல ஔஷதம். நிம்மதியைக் கொடுக்கும் நல்லமுதம். வளர்ச்சியையும் எழுச்சியையும் வழங்கும் வற்றாத ஊற்று.

அத்தகைய அரிய பயனை அடைய, உறக்கத்தை நோக்கிச் செல்கிறோம். உறக்கம் வரும் பொழுதுதான் படுக்க வேண்டும். படுத்தபிறகு உறங்கலாமா என்று யோசிப்பதும். படுத்துக் கொண்டே தூங்க முயற்சிப்பதும், அறிவீனமான செயலாகும்.

தூக்கமில்லாமல் படுத்திருக்கும் போது, பலப்பல நினைவுகள் அலைந்து வர நியாயமுண்டு. வீணாகிப்

போன ஆசைகள், கலைந்து போன முயற்சிகள், கடன்கள் விவகாரங்கள், தோல்விகள் எல்லாம் தூங்காமல் படுத்திருப்பவரிடம் வந்து சேர்ந்து படுத்துக்கொள்ளும். அத்துடன் அவரை அப்படியே அழுத்திக் கொண்டு புரட்டிவிடும்.

அழுத்தும் சுமை தாங்கமுடியாமல், அவர் புரண்டு புரண்டு படுத்திருப்பாரே ஒழிய, எவ்வாறு தூங்குவார்?

தூக்கம் வந்த பிறகு, படுப்பதுதான் முறை, அது வரை உழைக்க வேண்டும். முயற்சிகளைத் தொடர வேண்டும். படுத்தவுடன் உறங்குபவருக்கு நிம்மதியான மனம் என்பது எவ்வளவு நிதர்சனமான உண்மை தெரியுமா?

சும்மா படுத்திருக்கிறேன் என்பது எத்தனை எத்தனை சுமைகளை நெஞ்சுக்குக் கொண்டு வந்து அழுத்தும் தெரியுமா? அதனால்தான், நான் சும்மா கிடந்து உறங்கமாட்டேன் என்கிறார் அவர்.

இந்த நான்கு உபதேசங்களையும் சுருக்கமாகவே விளக்கியுள்ளேன். நீங்களே இதன் மிகுதியான பொருளை மேலும் மேலும் நினைத்து, அனுபவித்து அறிந்து மகிழுங்கள்.

தெளிந்த நீரில் யானை ஒன்று முகம் பார்த்து, அழகு உருவம் பார்த்து மகிழ்ந்து கொண்டிருந்ததாம். அப்பொழுது தவளை ஒன்று அந்தத் தண்ணீரில் தாவிக் குதித்துக் கலக்கிவிட்டு மகிழ்ந்ததாம். யானை என்ன செய்யும்?

அது போலவே, நல்ல நினைவுகள் தெய்வ சிந்தனை என்னும் தெளிந்த நீரில் நலமான வாழ்க்கை என்ற முகத்தைப் பார்க்க முயலும்போது, அபிலாசைகள் என்கிற தவளை, அதில் வீழ்ந்து கலக்கிக் குழப்பிவிடும்.

அந்தக் குழப்பத்திலிருந்து விடுபட, முடியும் என்ற நம்பிக்கையைக் கொண்டு வர, நோயில்லாத உடலால் தான் முடியும்.

நோயில்லாமல் வாழ, பழம் பாடல் ஒன்று ஒரு பட்டியலையே தருகிறது. அந்தப் பாடலின் கருத்தை மட்டும் இங்கே தந்திருக்கிறேன்.

உணவிலே உள்ள கல்லினால், மயிரினால், நெல்லினால், உமியினால்;

அதிகமான உணவை விரும்புவதால், உண்பதால், தானே எண்ணிக் கொள்கின்ற கவலையினால்; அதிகமான தூரம் நடந்து செல்வதால்;

இயற்கையின் அழைப்பான மலத்தையும், சலத்தையும் வெளியேற்றாமல் அடக்கிக் கொள்வதால்;

மிகவும் கனிந்த அழுகிய நிலையில் உள்ள பழங்களை, உண்ணுகின்ற காரணத்தால்;

பழசாகிப் போன (சமைத்த) பழைய காய்கறிகளை, சாதத்தை உண்ணுவதால்;

வயிறு நிறைய உண்ட பிறகு குளிப்பதனால்;

தூக்கம் இல்லாததால்; தூக்கம் குறைந்ததால்; தடை பட்டுப் போகின்ற தூக்கங்களால்;

நீரிலே அதிக நேரம் கிடப்பதால்;

பனிக்காற்றில் உடல் நலிவுற அலைவதால்;

உடல் உறவில் அதிகம் ஆசைப்பட்டு ஈடுபடுவதால்;

மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டு முற்ற விடுவதால்;

அதிக சுமைகள் தூக்குவதால்;

காலை இளம் வெயிலில் உட்கார்ந்து வெயில் காய்வதால்;

உடல் களைத்துப் போகின்ற அளவுக்குக் கடுமையான வேலைகள் செய்வதால்;

இரவு நேரத்தில் பழந்தயிர், இஞ்சி, நெல்லி, பாகற்காய், பழங்கஞ்சி, போன்றவற்றை உண்ணலால் உடல் நலிவுற்று நோய் வருகிறது என்கிறது இந்தப்பழம் பாடலின் பட்டியல்.

நோய் வராமல் காக்கின்ற முன்னெச்சரிக்கை நிலையை நாம் பார்த்தோம். இன்னொரு புலவர். உடல் நலத்தை எவ்வாறு காப்பது என்பதற்கான பாட்டினையும் எழுதியிருக்கிறார்.

ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை மலம் கழித்தல்.
வாரத்திற்கு இருமுறை எண்ணெய் நீராடல்.
மாதத்திற்கு இருமுறை உறவு கொள்ளுதல்.

வருடத்திற்கு இருமுறை வயிற்றழுக்கு நீக்க மருந்து சாப்பிடுதல்.

அத்துடன் முற்று தயிர், காய்ச்சிய பால், நீர்மோர். உருக்கிய நெய், இளநீர், .இவற்றை அடிக்கடி உட்கொள்ளுதல், சாதம் உண்ட பிறகு தண்ணீர் குடித்தல், சாப்பிட்ட பிறகு கொஞ்சதூரம் காலாற நடத்தல் எல்லாம் சரீர சுகம் தரும் என்கிறார்.

ஆகவே, உடல் நலம் காக்கும் குறிப்புக்களை உணர்ந்து கொண்டு. அதனை உற்சாகமாகப் பின்பற்றி வந்தோமானால், உண்மையான வாழ்க்கையின் பயனை உய்க்கலாம். துய்க்கலாம். தொடர்ந்து சுகமாகவே வாழலாம்.

எனவே, நோயிலா வாழ்வுக்கு, வம்புக்கு இழுக்காத வாயும் வழியும் வேண்டும் என்பது இப்பொழுது புரிகிறதல்லவா!

6. சும்மா இருந்தால் சுகம் வருமா ?

நிலை கொள்ளாமல் அலைகின்ற மனதினை அடக்கி, சும்மா இருக்கும் சுகத்தை அருளுமாறு, முற்றும் துறந்த முனிவர்கள் இறைவனிடம் வரம் கேட்டார்கள்.

ஆனால் ஆடி ஓடி வேலை செய்கின்ற உடலையும், அதன் உறுப்புக்களையும் சும்மா இருக்கச் செய்து முழு சோம்பேறியாக வாழ வேண்டுமென்று அவர்கள் கேட்க வில்லை.

வாழ்வைத்தான் அவர்கள் எல்லோரும் பொய், மாயம் என்றார்களே ஒழிய, உடலை அவர்கள் 'மெய்' என்றே கூறினார்கள். மேன்மைமிகு ஆலயம் என்றே மொழிந்தார்கள். உயர்ந்த கோயில், உற்சாகமான பீடம் என்றே உரைத்தார்கள். உலகத்தார்க்கும் உணர்த்தினார்கள்.

ஆனால் இப்பொழுதெல்லாம், வாழ்க்கைமுறை நவீனயுகமாகவும், நாகரீகக் காலமாகவும், நாலாவிதமான கோலமாகவும் மாறிப் போய்விட்டதால், எல்லோரின் மனமும் சற்று மாறித்தான் போய் கிடக்கிறது.

'வீதியிலே அரட்டை, செய்யும் வேலையிலே அசட்டை, வீட்டிலே குறட்டை' என்பதாக இளைஞர்கள் அலைகிறார்கள். உழைக்காமல் ஊதியம் வர வேண்டும் பேசிக் கொண்டே பொழுதைப் போக்க வேண்டும் என்று முடவன் கொம்புத் தேனுக்காக முட்டி போட்டு உட்கார்ந்த கதையாக, சோம்பேறி நினைவுகள் சுற்றிச் சுற்றி இசைபாட, சுகம் காண முயல்கின்றார்கள்.

சும்மா இருப்பதே சுகம் என்பது அவர்கள் நினைவு, 'சும்மா இருந்தால் போதும்' சுகமே வந்து இன்ப முகம் காட்டும்' என்பது அவர்கள் கனவு. அப்படி யென்றால், சும்மா இருந்தால் சுகம் வந்து விடுமா என்ன?

இயங்குவதற்காகத் தோன்றியதுதான் இந்த வாழ்க்கை. இயங்குவதற்காகப் பிறந்ததுதான் இந்த உடல் எந்தக் காலத்திலும் உழைப்பதற்காக உருவானவைதான் இந்த உறுப்புக்கள்.

சும்மா கிடக்கும் இரும்பில் துருபிடிப்பது போல, சும்மா கிடக்கும் உறுப்புகளில், துருவைவிட மோசமான 'குறை' அல்லவா ஊறுகிறது?

ஓடாத நீருக்கு சாக்கடை என்று பெயர். உதவாத மரத்திற்கு உதியமரம் என்று பெயர். இருக்க உதவாத வீட்டுக்கு குட்டிச்சுவர் என்று பெயர். உழைக்க மறுக்கின்ற உடலுக்கு சவம் என்று பெயர்.

சுகமாக இருக்க ஆசைப்பட்டு, சவமாக்கக் கிடக்கலாமா! சோம்பித் திரிபவன் தேம்பித் திரிவான் என்பது பழமொழி 'இன்றைய சோம்பேறி நாளைய பிச்சைக்காரன்' என்பது தமிழர் பழமொழி 'சோம்பேறியின் மூளை சைத்தானின் தொழிற்சாலை' என்பது ஆங்கிலேயப் பழமொழி.

'எந்த நாட்டிலும், எந்த இனத்திலும்' எந்தக் காலத்திலும் 'சும்மா' கிடக்கும் சோம்பேறியை யாரும் மதித்ததுமில்லை. மனிதராக நினைத்ததுமில்லை. அரிய உழைப்பை வெறுக்க முயல்பவன் அழுகல் பழம் போன்றவன். சமுதாயம் எனும் உடலிலே அழுகிய உறுப்பு போன்றவன். பிறகென்ன? அழுகிய உறுப்பை யார் தான் மதிப்பார்? யார்தான் ரசிப்பார்?

வீரியம் பெற்று காரியம் ஆற்றுகின்ற மனிதரே, உடலை இயக்கி, உழைப்பைப் போற்றுகின்ற மனிதரே, உண்மையான மனிதராவார். அவர்களைத்தான் நோயே அணுகாது. அவர்கள் வாயும் எதற்காகவும் முணுமுணுக் காது. அதுதான் இயற்கையின் நீதி - நியதி - நிம்மதி.

சரி! சும்மா இருந்தால் சுகம் வராது என்கிறீர்களே. அப்படி சும்மா இருந்தால் என்ன ஆகும் என்று நீங்கள் கேட்பது எனக்குப் புரிகிறது!

சும்மா இருந்தால் என்ன ஆகும் என்றால் ... இதோ! இப்படித்தான் ஆகும்!

வேலை செய்யாமல் 'சும்மா' படுத்திருப்பவன் மனம், வேண்டாத கற்பனைகளையும், விரும்பத்தகாத கவலைகளையும், விலா ஒடிக்கும் சுமைகளையும் அல்லவா கூட்டிக் கொண்டு வந்து விடுகிறது. அல்ல" அல்ல. அந்தச் 'சும்மா மனம்' தேடிப் போய் ஓட்டிக் கொண்டு வந்து விடுகிறது.

அசை போடும் பசுமாடு போல, ஆயிரமாயிரம் குழப்பங்கள் நீர்ச்சுழியாக சுழன்று சுழன்று வர, அவன் திக்கித் திணறிப் போய், சிக்கித்தவிக்க வேண்டியதாகி விடுகிறது.

ஒருவன் படுத்தே கிடக்கிறான் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உண்ணும் நேரம் தவிர ... அப்பொழுது என்ன ஆகிறது? படுத்தே கிடப்பதால், தோல்பாகம் அழுத்தப்படுகிறது. அதற்குள்ளே இருக்கும் அவயவங்கள் அனைத்தும் அப்படித்தானே ஆகும்!

இயங்காத தசைகள் இறுக்கம் தளர்கின்றன. 'கொழ கொழ' என்ற தன்மைக்கு வருகின்றன. எலும்புகள் வலுவிழக்கின்றன. மூட்டுக்கள் பிடிப்பில் விழுந்து விடுகின்றன. உடல் எடையின் அழுத்தம் உறுப்புக்களை நசிவுக்குள்ளாக்குகின்றன. அதன் காரணமாக நலிவுகள் நேர்கின்றன.

இயங்குகின்ற உடலில் ஏராளமாய் தோன்றுகின்ற வேண்டாத கழிவுப் பொருட்களை, வெளியே எறிந்து விடவேண்டுமல்லவா? கழிவுப் பொருட்களைக் கழித்து வெளியேற்றுகின்ற சக்தி படுத்துக்கிடக்கும் உடலுக்கு இருப்பதில்லை. கழிவுகள் உள்ளேயே கிடந்தால், நாற்றமல்லவா எடுக்கும்? கசடுகளே உறுப்புகளையும் உணர்வுகளையும் அழிக்கும்.

உண்ணல் உறங்கல் இதுவே கதி என்றால், உண்ணும் உணவு செரிக்க வேண்டாமா? ஜீரணம் ஆகாமல், வயிற்றுக்குள்ளே தேங்கிக் கிடந்தால், வயிறு மட்டுமா வீங்கும்? வரக்கூடாத வலிகளும் வேதனைகளும் அல்லவா வந்து தேங்கும்? பிறகு? மலச்சிக்கல், மூலக் கோளாறுகள், முடியாத வாயு தொல்லைகள், முட்டிக் கொண்டு வரும் அவதிகள்-இத்யாதிகள் என்று தோன்றித் தொடரும் தொல்லைகளுக்கு அல்லவா ஆளாகின்றனர்.

அதிக உழைப்பு எப்படி உடலுக்கு ஆகாதோ அது போலவே அதிசோம்பேறித்தனம் உடலுக்கு எள்ளத்தனையும் ஆகாது. அதிக சோம்பேறித்தனமான 'போர்' என்பது உடம்புக்கு எப்படி ஆகாதோ, அதுபோலவே, அதிக உடற்பயிற்சியும் உடம்புக்கு ஒத்துவராது.

நல்ல உழைப்புதான் மனதை 'சும்மா' நிறுத்திவைக்கும். நல்ல ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைதான் மனதை சும்மாவே அடக்கி வைக்கும். காற்றாடியாகப் பறக்கின்ற கனவுகளை இழுத்து வைக்கும்.

ஆகவே, சும்மா இருப்பது சுகமல்ல, நல்ல இலட்சியம் ஒன்றை அமைத்துக் கொண்டு, அதற்காக உழைப்பதுதான் சுகம். அதில் வரும் இன்பமே உண்மையான இன்பம்.

நல்ல இலட்சியம் என்பது, எதிர்கால வரலாற்றில் இனிய ஓர் இடத்தைப் பிடிப்பதுதான்.

இறைவன் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு திறமையை தகுதியைத் தந்திருக்கிறான். அந்தத் திறமையை வளர்த்துக் கொள்ளத்தான் அறிவினைக் கொடுத்திருக்கிறான்.

அந்த அறிவையும் திறமையையும், தான் வாழும் சமுதாயத்திற்குப் பயன்படும் வண்ணம். சூழ்நிலை களையும் அமைத்திருக்கிறான்.

இருக்கும் திறமையைத் தானும் பயன்படுத்தாமல், பிறருக்கும் கொடுக்காமல் சும்மா கிடப்பது, சோம்பேறியாய் இருப்பது எவ்வளவு பெரிய துரோகம்?

உழைப்பே உயர்துணை, உழைப்பவன் உயர்திணை, உழைப்பே நன்னிலை, உழைப்பே சிறந்த கலை என்று உணர்ந்து உழைக்க முன்வருபவர்கள். தானும் மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்கிறார். சுற்றி இருப்பவர்களையும் மகிழ்வுடன் வாழ விடுகிறார். அந்த இனிய மனமும், இயல்பான உழைப்பும் உங்களை என்றும் வளமாக வாழவைக்கும்! ஆமாம். நிச்சயமாக!

7. அல்சர் விளக்கமும் தடுப்பும்

அல்சர் என்றால் என்ன?

வயிற்றுப் பகுதியில் அல்லது சிறுகுடற் பகுதியில், அதிக அமிலத்தினால் ஏற்படுகின்ற குடற்காயத்தினால் விளைகின்ற வயிற்று வலிக்குத்தான் அல்சர் என்று பெயர்.

ஏன் ஏற்படுகிறது?

வயிற்றைச் சுற்றிலும் அமைப்பாக உள்ள செல்கள், உணவினை ஜீரணம் செய்வதற்காக, பெப்சின்ஸ் மற்றும் ஜீரண அமிலங்களை உற்பத்தி செய்கின்றன. நாம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் நேரத்தில், நாம் உண்ணுகின்ற நேரங்களில் மட்டுமே அவை ஜீரண அமிலங்களை சுரக்கின்றன. அப்பொழுது, உணவை சரியான நேரத்தில் ஜீரணம் செய்ய வாய்ப்பு ஏற்பட்டு விடுகிறது. எந்தவிதத் தொந்தரவும் ஏற்படுவதில்லை.

மூளையுடன் சம்பந்தப்பட்டிருக்கும் இந்த வயிற்று நரம்புகள், சில சமயங்களில் வேகமாக வேலை செய்யத் தொடங்கி விடுகின்றன. அதாவது, நமக்குப் பசியெடுக்கும் பொழுது அல்லது உண்ணும் உணவினைப் பார்க்கும் பொழுது அல்லது உணவைப் பாராத நேரத்தில் வாசனையை நுகரும்பொழுது, அல்லது நாம் கோபமாக இருக்கும் பொழுது அல்லது எதையாவது, யாரையாவது எதிர்பார்த்து பதட்டப்படும் பொழுது இந்த நரம்புகளில், அமிலங்களை அதிகமாக உற்பத்தி செய்யுமாறு தூண்டி விடுகின்றன.

நாம் அடிக்கடி உணர்ச்சி வசப்படும்பொழுது ஆங்காரம் கொள்ளும் பொழுது வயிற்றிலே அதிக ஜீரண அமிலங்கள் ஊறித் தேங்கிக் கொள்கின்றன. அங்கே ஜீரணிக்க உணவு இல்லாததால், அந்த வேகம் கொண்ட அமிலங்கள், குடலையே கரைக்கத் தொடங்கிவிடு கின்றன.

அந்தக் குடற்காயமே வயிற்றுவலி என்கிற அல்சராக மாறி அனைவரையும் ஆட்டிப்படைத்து விடுகிறது.

யார் யாருக்கு வரும்?

அல்சர் யார் யாருக்கு வரும்? ஆண் பெண் சிறுவர் சிறுமி, குழந்தைகள் என்று பாகுபாடின்றி அனை வருக்கும் அல்சர் வருகிறது என்கிறார்கள் ஆராய்ச் சியாளர்கள்.

இந்தக் குடல்வலி வியாதிக்கு யாருமே விலக்கல்ல. சிறு குழந்தைகள்கூட இதனால் பாதிக்கப்படலாம். இந்தியாவில் 3 சதவிகிதமும் அமெரிக்காவில் இதைவிட அதிகமும் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இருக்கின்றார்கள். 30 வயதிலிருந்து 65 வயது வரையில் உள்ள ஆண் பெண் இதனால் பாதிக்கப்படுகின்றார்கள். என்றாலும், பெண்களைவிட, 25 மடங்கு ஆண்களுக்கே அதிகம் ஏற்படுவதாக, மருத்துவ வல்லுநர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

எப்படி என்ன காரணம்?

அதிகமாகப் புகைத்தல், அதிகமாகக் குடித்தல் அதிகமாகக் கவலைப்படுதல், புகையிலை சுவைத்தல் அதிகமாக ஆஸ்பிரின் பயன்படுத்தல் போன்ற காரணங்களால் இவர்களுக்கு அல்சர் ஏற்படுகிறது.

O குரூப் இரத்தம் உள்ளவர்களுக்கு அடிக்கடி வயிற்றுவலி ஏற்படும். ஏனென்றால், இவர்களுடைய எச்சலில், வயிற்று உட்புறப் பகுதியைத் தடுத்துக் காக்கும் கெமிக்கல்ஸ் இல்லையென்பதால்தான் என்றும் காரணம் கூறுகின்றார்கள்.

சில சமயங்களில் அல்சர் வியாதி உள்ளவர்களின் உறவினர்களுக்கும் பொதுவாக வரும் என்றும் கூறுகின்றார்கள். இதை பரம்பரையாக வரும் நோய் என்றும் சிலர் குறிப்பிடுகின்றார்கள்.

அதிகமாக டீ காபி குடித்தல், அதிகமான கார உணவு வகைகளை உண்ணுதல், அஜீரணங்கள் உள்ளவர்களுக்கெல்லாம் அல்சர் உண்டாகி விடுகின்றது.

கவலையும் குழப்பமும்

கவலையும் குழப்பமும் ஒருவருக்கு எளிதாக அல்சரை உண்டு பண்ணிவிடுகின்றன.

மனசமாதானம் அற்றவர்கள் அடிக்கடி கொள்கின்ற பொறாமை உணர்வுகள், திருப்தியடையாத எரிச்சல், நிலைகள், மற்றும் தனக்குள்ளே ஏற்பட்டு விடுகின்ற குற்ற உணர்வுகள். மனசாட்சியின் உறுத்தல்கள், தனிமை நினைவுகள் தரும் தவிப்புகள், தாகங்கள் போன்றவை தான் அல்சருக்குத் தலையாய காரணங்களாகும்.

அடிக்கடி உணர்ச்சி வசப்படுவதால் இரத்தம் அதிகமாக விரைவு படுத்தப்படுகிறது. இதன் காரணமாக, குடலுள்ளே அதிக ஜீரண அமிலங்கள் சுரக்கப்படுகின்றன. அதுவே அகலாத வயிற்று வலியாக மாறி விடுகின்றன.

எத்தனை வகைகள்?

மூன்று வகையாக அல்சரைப் பிரித்துக் காட்டு வார்கள்.

1. ஜீரணம் நடைபெறுகின்ற இடத்தில் ஏற்படுகின்ற குடல்காய அல்சருக்கு பெப்டிக் அல்சர் (Peptic Ulcer) என்பது பெயர்.

2. வயிற்றுப் பகுதியில் வலி ஏற்படுத்தி விடுகிற அல்சருக்கு கேஸ்டிரிக் அல்சர் (Gastric Ulcer) என்பது பெயர்.

3. வயிற்றுப் பகுதிக்கும் கீழே உள்ள டியோடேனல் எனும் பகுதியில் ஏற்படுகின்ற அல்சருக்கு டியோடேனல் அல்சர் (Duodenal Ulcer) என்பது பெயர்.

இந்த மூன்று வகைகளிலும் கடுமையான பெப்டிக் அல்சர் என்பது இரத்தக் குழாய்களை பாதிப்பதுடன், குடலை துளைபோட்டுத் தொந்தரவு செய்கின்ற முறையிலும் முன்னேறி விடுகிறது. இதனை அலட்சியப்படுத்தி விடுவதும், தடுக்காமல் விட்டு விடுவதும், குணமாக்காமல் முற்ற விடுவதும், கடுமையான இரத்தப்போக்கு நேரக் காரணமாகி விடுவதுடன், சில சமயங்களில் அதிர்ச்சியினை உண்டாக்கி, மரணத்தையும் ஏற்படுத்தி விடுகின்ற அபாயத்தையும் உருவாக்கிவிடுகிறது.

எப்படி அறிவது?

அல்சர் தனக்கு வந்திருக்கிறது என்று எப்படி அறிந்து கொள்வது? நெஞ்செரிச்சல், உமிழ்நீர் வடிதல், ஒருவித

அமைதியின்மை மற்றும் வயிற்றில் வலி என்பது போன்ற உணர்வுகளைப் பார்த்து அறிந்து கொள்ளலாம் என்கிறார்கள் வல்லுநர்கள்.

சிலருக்கு வயிற்றுக்கு மேற்பகுதியில் அதாவது தொப்புளுக்கு அருகிலே பல்லைக் கடித்துப் பொறுத்துக் கொள்கின்ற அளவிலே வலி ஏற்படும் டியோடேனல் அல்சரினால் ஏற்படும் வலி இரவிலே அதிகமாகும், அதாவது இரவு உணவுக்கும் காலை சிற்றுண்டிக்கும் இடைப்பட்ட நேரத்திலே ஏற்படும் வலி அது. அது வயிறு காலியாக இருப்பதால் வரும் நோவாகும்.

கேஸ்டிரிக் அல்சர் தருகின்ற வலியானது, உணவு உண்ட பிறகு ஒடுங்கிப் போய்விடும்.

அல்சர் நோயாளிகள் சிலர், சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு வலியிலிருந்து நிவாரணம் பெற்றது போல் உணர்வார்கள். ஆனால், சிறிது நேரம் கழித்து அஜீரணம் போன்ற உணர்வும், வயிறு கனப்பது போலவும், வாயு தொந்தரவால் அவதிப்படுவது போலவும். உணர்வுகள் அதே சமயத்தில் கடுமையான முதுகுவலி இருப்பதையும் அறிவார்கள்.

குழந்தைகள் அடிக்கடி வாந்தி எடுப்பதும் அவர்கள் அல்சருக்கு ஆளானதாக அறிவிக்கும் மெய்ப்பாடு களாகும்.

அல்சர் கடுமையானதாக இருந்தால், அது வாந்தியை உண்டாக்கும் மலத்துடன் இரத்தப் போக்கும் இருக்கும் மலமோ இறுகி தார்போன்று கருப்பு நிறத்துடன் காணப்படும்.

அவசர நிவாரணம்

உடனே உபாதையிலிருந்து நிவாரணம் பெற இரண்டு பிஸ்கட் துண்டுகள் சாப்பிட்டு தண்ணீர் குடிக்கலாம். பால் ஒரு டம்ளர் குடிக்கலாம். அதாவது வயிறு காலியாகாமல் இருப்பதுபோல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மருந்து சாப்பிட்டுத் தீர்க்க வேண்டும் என்ற நிலை வரும்போது. மெக்னேஷியம் மிக்சர், அல்லது அலுமினியம் காம்பவுண்ட்ஸ் இவைகள் அடங்கிய மருந்துகள் பல பெயர்களில் கிடைக்கும், மருத்துவர்கள் அறிவுரைக்குப் பிறகு பெற்று பயன் பெறலாம்.

மருந்துக்கு முன்னால், நாம் உண்ணும் உணவினை செம்மைபடுத்திக் கொண்டால், அல்சரின் அபாயத்தி லிருந்து ஆரோக்கியமாகித் தப்பித்துக் கொள்ளலாம்.

குணம் தரும் உணவு

வயிற்றுக்கு வலி தராமல், எரிச்சல் உணர்வினைத் தராமல் இதமாக்கி சுகம் தரும் உணவு வகைகளையே சாப்பிட வேண்டும். அல்சரைக் குணமாக்கும் உணவு வகை; காய்ச்சிய பால், பாலேடு, பாலாடைக்கட்டி, வெண்ணெய், வாழைப்பழம் போன்றவை.

எல்லா வகையான வேகவைத்த காய்கறிகள். அவித்த முட்டை, வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கு, பழுத்த வாழைப் பழங்கள் சாப்பிட்டால் வயிற்றுக்கு இதமாக இருக்கும். இவை ஒரு தொந்தரவும் தராது.

கீழ்க்காணும் உணவுமுறை, அல்சரைக் கடுமையாக்கி விடும். மதுபான குடிகள், காபி வகைகள், சிகரெட், பீடி, சுருட்டுப் புகைத்தல், கார உணவுகள் மற்றும்

கொழுப்புப் பதார்த்தங்கள் எல்லாம் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவைகளாகும்.

சில அறிவுரைகள்

அல்சரைக் குணமாக்கவும், அவற்றிலிருந்து நிவாரணம் பெறவும் உதவுகின்ற மூன்று முறைகள் உள்ளன.

1. ஓய்வு 2. உணவுமுறை 3. மருந்து வகை, மருந்துகள் வயிற்றுத் தசைகளை விறைப்புத் தன்மையிலிருந்து தளர்த்தவும், சில மருந்துகள் அல்சரை மிதப்படுத்தவும் மற்றும் அமில ஊற்றினை சமநிலைப்படுத்தவும் உதவுகின்றன.

அவற்றினைத் தவிர்த்திட நாம் உண்ணும் உணவில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். நாம் உண்ணுகின்ற உணவானது வயிற்றில் எச்சிலையும் பரபரப்பையும் உண்டு பண்ணாதனவாக இருக்கவேண்டும்.

அதில் சிறந்த குறிப்பானது நாம் நமது வாழ்க்கை முறையை சிறந்த முறையில் மாற்றியமைத்துக் கொள்வதுதான் அறிவான வழியாகும்.

1. அவசரப்படுதல் (Hurry) கவலைப்படுதல் (Worry) கறிவகைகள் (Curry) இவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

2. மனதுக்குள்ளேயே கவலைப் படுவதைத் தவிர்த்து விட்டு, மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டு மகிழ்ச்சியாக வாழவேண்டும்.

3. விரும்பிய வேலையை விடாது செய்துவர வேண்டும். அதிகமாக செய்தால் கூட அது தொந்தரவு தராது, என்பதால் பசிக்க உழைக்க வேண்டும்.

4. உண்ணும் உணவு நேரங்களை சம நேரப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அதாவது வேலை, ஓய்வு அல்லது பயிற்சி என்பதுடன் வயிறு காலியாகாமல் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

5. வெறும் வயிற்றில் மருந்துகளை சாப்பிடக்கூடாது.

6. மதுபானம் குடித்தல், புகைத்தல், அடிக்கடி டீ காபி குடித்தல் இவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

7. அல்சர் உள்ளவர்கள் அதிக உடல் உழைப்பை தவிர்க்க வேண்டும் என்பதுடன், அதிகக் கவலைப்படும் விஷயங்களையும் ஒதுக்கித் தள்ள வேண்டும்.

8. வெற்றியானதுதான் மகிழ்ச்சி தரும் என்பதல்ல. வருகின்ற தோல்வியையும் ஏற்படுகின்ற மனதினைப் பெற்று வாழ்வது வயிற்றினை செம்மைப்படுத்துவது போலவே வாழ்வையும் மகிழ்ச்சி உடையதாக மாற்றிவிடும்.

8. உதவாத ஊளைச்சதை

தசையும் சதையும்

தேவையான அளவுக்குத் தேகத்தில் தசைகள் இருந்தால், அவை தேகத்திற்கு அழகான தோற்றத்தையும், ஆண்மை மிகுந்த ஆற்றலையும், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையையும் அளிக்கும். வேண்டத் தகாத சதைகள், விரும்பத் தகாத நல்வினையும் வலிமையையும் கொடுத்துவிடும்.

தண்ணீர் குறைந்த, இறக்கம் நிறைந்த திசுக்களில் உருவான பகுதியை 'தசை' (Muscle) என்கிறோம். கொழ கொழவென்று இறுக்கமற்ற தண்ணீர் நிறைந்த திசுப்பகுதியை நாம் ' சதை ' என்கிறோம். ஒருவருக்கு வேண்டியது தசைதான். சதை அல்ல.

ஊளைச் சதை:

உடலுக்குத் தேவையில்லாமல் குவிந்துகிடக்கும் சதையைத்தான் ஊளைச் சதை என்கிறோம். ஊளைச் சதை உடலுக்கு நல்லதல்ல, சுகாதாரமானதுமல்ல. அதையும் ஒரு வியாதி என்றுகூட கூறலாம். தேங்கிக் கிடக்கும் நீரால் உதவி இராது. உபத்திரவம்தான் ஏற்படும். தொங்கிக்கிடக்கும் ஊளைச் சதையால், தொந்தரவு தானே ஒழிய, தெம்பும் கிடையாது. தேற்றரவம் இல்லை. அது தனி மனிதனின் தணியாத வாழ்நாள் பிரச்சினைதான்.

எப்படி ஏற்படுகிறது?

ஊளைச் சதை எப்படி ஏற்படுகிறது? அது குழந்தைப் பருவத்தில் இருந்தே தொடங்கி விடுகிறது. இது

பெற்றோர்களின் பேராசையால், பிடிவாதத்தால் பெருகி வரும் பேராபத்தாகும்.

தங்கள் குழந்தை 'கொழு கொழு' என்று இருக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்பட்டுக் கொண்டு, கண்டதை யெல்லாம் உண்ணக்கொடுத்து விடுவது ஒரு முக்கிய காரணம். தின்னத் தொடங்குகிற குழந்தைக்கு அஜீரணத்தில் ஆரம்பித்து, உண்ணும் பழக்கத்தில் உற்சாகம் ஏற்பட கண்ட நேரத்தில் கண்டதை வயிற்றில் போடும் வேலைகளின் மிகுதி வயது ஆக ஆகக் குழந்தையைத் தொற்றிக் கொள்கின்றன. பெற்றோர்கள் கொழுகொழு குழந்தை ஆசையை இப்படி ஆரம்பித்து வைக்க, குழந்தைக்கோ வயது ஆக ஆக எடைப் பிரச்சனை ஆரம்பித்து ஊளைச்சதையில் கொண்டு வந்து நிறுத்துகின்றன. 15 வயதுக்குள்ளே இந்த நிலைமை ஆரம்பித்து, அது வாழ்நாள் முழுதும் வம்பாகவே வந்து தொல்லை கொடுத்துக் கொண்டிருக்கின்றன.

அதிகமான அளவிலே உண்பதால் ஊளைச் சதை உண்டாகிறது. அவை மாவுப்பொருள்; சர்க்கரை கொழுப்புப் பொருட்கள் இவற்றை அதிகம் உண்பதால் உண்டாகிறது.

ஊளைச்சதை என்பது பரம்பரை பரம்பரையாக வரும் என்பார்கள். அது உடலில் உள்ள சுரப்பிகளால் (Glands) தான் உண்டாகிறது என்பார்கள். வேண்டாத பழக்க வழக்கங்களால் வருகின்றன என்பார்கள், ஆனால் அவை யெல்லாம் காரணங்கள் அல்ல. எல்லாமே தவறான பழக்க வழக்கங்கள். உடற்பயிற்சி இல்லாமை, அதிக இயக்கம், இராமல் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்திருப்பது,

வேலை செய்யாமல் வயிறு நிறைய உண்பது போன்ற காரணங்களால்தான் ஊளைச் சதை வந்து உடலை உறுத்திக் கொண்டு காட்சியளிக்கிறது.

ஊளைச் சதையால் உற்பத்தி

ஊளைச் சதையால் உற்பத்தியாகும் நோய்கள் நிறையவே உண்டு. உடலுக்கு உரிய எடை அளவுக்கு மேல் எடை கூடி விடுவதால் நடக்கவும்கூட பெருமூச்சு வாங்கும் பேரபாயம் ஏற்படுகிறது. அதனால் இரத்த ஓட்டம் பாதிப்பு கொள்கிறது.

அதனால் இரத்த அழுத்த நோய் (Blood Pressure); இருதய நோய்கள் (Heart Disease); திடீர் மயக்கம்(Strokes); நீரிழிவு நோய் (Diabetes); மூட்டு வலிகள் (Arthritis); மற்றும், வயிற்று வேதனைகள்(Gallstones) போன்ற நோய்கள் சர்வ சாதாரணமாக விளைகின்றன.

ஒரு பரிசோதனை

அமெரிக்காவில் உள்ள கார்னர் பல்கலைக் கழகத்தைச் சேர்ந்த மெக்லே என்பவர் உணவால்தான் இந்த ஊளைச் சதை உண்டாகிறது என்பதை நிரூபிக்க ஒரு பரிசோதனை நடத்தினார். சுண்டெலிகளைக் கொண்டு வந்து இரு பிரிவாகப் பிரித்துக் கொண்டார். ஒரு பிரிவு சுண்டெலிக்கு நிறைய தீனிகள் கொடுத்தார். இன்னொரு பிரிவுக்கு அளவான உணவை அளித்து வந்தார்.

கண்டதைத் தின்ற சுண்டெலிகள் நன்றாகக் கொழுத்து வெகுவிரைவில் செத்தொழிந்தன. கட்டுப் பாட்டுடன் அளவான உணவினை உண்ட சுண்டெலிகள் அவைகளைவிட, இரண்டு மடங்கு ஆயுட்காலம் வாழ்ந்தன சுறுசுறுப்புடன் வாழ்ந்தன.

இந்தப் பரிசோதனை மனிதர்களுக்கு ஒரு பாடமாகும். வாழ்க்கை என்பது உணவுக்காக, உண்டு மகிழ்வதற்காக மட்டுமல்ல, உடல் என்பது சோற்றுப்பை அல்ல; சுவையான உணவுகளைத் தாங்கும் சுமைதாங்கியு மல்ல என்பதை மனிதர்கள் உணர வேண்டும். உணவுக்கும் மேலே உண்மையான உயர்ந்த இலட்சியமும், உற்சாகமான, உழைப்பும் உண்டு என்பதை அவர்கள் நினைத்து உலகுக்குப் பயன்பட்டால், ஊளைச் சதை அவர்களை நெருங்குமா என்ன?

உணவில் கட்டுப்பாடு

1. எந்த உணவாக இருந்தாலும் அதிகமாகச் சாப்பிடக் கூடாது.

2. அதிலும் மாவுச் சத்து நிறைந்த அரிசி, கோதுமை, ரொட்டி, உருளைக் கிழங்கு, போன்றவற்றை குறைவான அளவுதான் உட்கொள்ள வேண்டும்.

3. காய்கறிகள் கீரை வகைகள் மிகவும் நல்ல உணவாகும்.

4. கொழுப்புச் சத்துப் பொருட்களைத் தவிர்த்து விட வேண்டும்.

5. சூரிய காந்தி எண்ணெய் பயன்படுத்துவது சிறந்ததாகும்.

6. உப்பு குறைந்த உணவுப் பண்டம் நன்மை தரும்.

ஒரு குறிப்பை நீங்கள் கவனிக்க வேண்டும்.

அதிகமான ஊளைச் சதை உடல் கனத்தை மிகுதிப்படுத்துகிறது. அதிகக் கனம் இரத்த ஓட்டத்தை மிகுதிப் படுத்துகிறது தடைபடும் இரத்த ஓட்டம்

காரணமாக, இருதயத்துக்கு அதிக உழைப்பும் வேதனையும் உண்டாக, இருதய நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. அதிக உடல் எடையைத் தாங்க முடியாத எலும்புகளும். எலும்பு மூட்டுகளில் வலியும் வேதனையும் நிறைகின்றன. அத்துடன் நில்லாமல், ஹெர்னியா என்ற வியாதியும், அதைத் தொடர்ந்து நீரிழிவு நோயும் வருகின்றன என்பதை அறிந்து கொண்டால் போதும்.

ஊளைச் சதையும் மரணமும்

கீழ்க்காணும் பட்டியலைப் பாருங்கள் ஊளைச் சதை உள்ளவர்கள், மரணம் இந்த சதவிகிதத்தில் உண்டாகிறது என்பதை அறிவியல் வல்லுநர்கள் பட்டியல் போட்டுக் காண்பித்திருக்கின்றார்கள்.

நோய்கள்	மரண சதவீதம்
இருதய நோய்கள்	42
மயக்கங்கள் (Strokes)	59
சிறுநீரக வியாதிகள்	90
நீரிழிவு நோய்கள்	283
பித்த நீர் குறித்த வியாதிகள்	106

உடலில் அதிக எடைதான் இதற்குக் காரணம் என்றால், ஒருவருக்கு உடல் எடை எப்படி இருக்க வேண்டும்? எவ்வளவு இருக்க வேண்டும்? அதை அறிந்து கொண்டு அந்த நிலையில் உடலை வைத்துக் கொண்டால், ஊளைச் சதையை ஒழிக்கலாம். உருவ அமைப்பிலும் கவர்ச்சியாகத் தோன்றலாம்! உடலும் அதற்குரிய எடையும் எவ்வளவு என்பதைக் காண்போம்.

ஒருவருக்கு உடல் உயரத்திற்கேற்ப உடல் எடை அமைந்திட வேண்டும் என்று வல்லுநர்கள் கணக்கிட்டிருக்கின்றார்கள். அந்த அளவுக் குறிப்பினைக் கீழே தந்திருக்கிறேன். எடை பார்த்துத் தடையை நீக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

ஆண்களுக்கு	**பெண்களுக்கு**
உயரம் எடை	உயரம் எடை
செ.மீட்டர் கிலோகிராம்	செ.மீட்டர் கிலோகிராம்
163-56.62	*150-45.50*
165-58.63	*152-46.51*
168-59.65	*155-47.53*
170-61.67	*157-49.54*
173-63.69	*160-50.55*
175-65.71	*163-51.57*
178-66.73	*165-53.59*
180-68.75	*166-55.61*

ஊளைச் சதையினைக் குறைக்க சில உடற் பயிற்சிகள் உண்டு. அவற்றை இங்கே தந்திருக்கிறேன்; செய்து பயன் பெறுக.

முதலில் மிகஎளிதில் செய்யும் 6 பயிற்சிகளைத் தந்திருக்கிறேன்.

1. நேராக நிமிர்ந்து நின்று இடது கையை உடலோடு சேர்த்துத் தொங்க விட்டபடி, வலது கையை முன்னும் பின்னும் கீழும் மேலுமாக சுழல்வதுபோல சுற்ற வேண்டும். மெதுவாக ஆரம்பித்து, வேகமாகச் சுற்றவும். அதுபோலவே இடது கையைச் சுழற்றவும்.

ஈறுகள் பாதிக்கப்பட்டும், சீழ் பிடிக்கப்பட்டும் பற்கள் சிதைவடைவதுடன், சீர் கெட்டும் போகின்றன. பல் வலிகள் வந்து வந்து உபத்திரவப்படுத்தி வாயைப் பிடுங்கி விடுகின்றன.

உணவு செய்யும் உதவி

உடல் வளர்ச்சிக்கு மட்டுமா உணவு உதவுகிறது? உடல் பாதுகாப்புக்கும் பராமரிப்புக்கும் தான். உணவின் அளவும் சக்தியும் குறையும் போது, உண்டாகும் இடர்ப்பாடுகள் ஏராளம் ஏராளம்.

வயதாகிற பொழுது உணவு சமாசாரத்தில் நாம் அதிகக் கவனம் செலுத்தியாக வேண்டும் இந்தச் சிந்தனையில்லாமல் 'ஏனோ தானோ' என்று வாழ்பவர்களே, இன்னல் குளத்தில் நொடிக்கு நொடி மூழ்கி மூழ்கித் தத்தளித்துத் தவிக்கின்றார்கள்.

குடற்தசைகளும் வயிற்றுத் தசைகளும் மெலிந்து போவதாலும். ஜீரண அமிலங்களின் அளவு குறைவுபடுவதாலும், ஜீரண ஆற்றல் வயதானவர்களுக்குக் குறைந்து போகிறது. இந்த சமயத்தில், வாலிப காலத்தில் வளைத்துப் பிடித்துத் தின்றது போல சாப்பிடுகின்றவர்கள். ஏலாமையின் காரணமாக, வயிற்று வலியாலும், வயிற்றுப் போக்காலும் அஜீரணக் கோளாறுகளாலும் அவதிப் படுகின்றனர்.

சத்தான உணவு வகைகள் வேண்டும். அதே சமயத்தில் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக உண்டு மகிழப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். வயதானோர் உணவின் அளவைக் குறைத்துக் கொண்டு, உடலுக்கு எது சக்தி தருகிறதோ அதனையெல்லாம் உணவில் சேர்த்துக் கொண்டுவிடத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஓரேயடியாக வரிந்து கட்டிக்கொண்டு சாப்பிட முயலக் கூடாது. காரணம், வயதாகும் போது வேலைகளும், உடல் இயக்கங்களும் குறைகின்றன. உடலில் ஏற்படும் உஷ்ண சக்தியும் குறைகிறது. ஆகவே தேவைபடும் பொழுது, உணவு நேரங்களுக்கு இடைப்பட்ட சமயத்தில், பசி தீர்வதுபோல சாப்பிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். அதுவும் எளிதாக ஜீரணம் ஆவது போல.

பழங்கள், பால், ப்ச்சைக் காய்கறிகள், சிறிதளவு மாமிசம், முட்டை போன்ற உணவு வகைகள் உடலுக்குச் சக்தியும் ஊட்டமும் தரும் முறையை அளித்துப் பாதுகாப்பவையாகும். வயதானோர் உணர்ந்து உட்கொண்டால், உடலில் தெளிவும் பொலிவும் உண்டாகும்.

உணவு வகையில் மாற்றம் கொள்ளாதவர்கள் மேலே, உடல் நலிவும். முதுமையும் ஓடோடி வந்து உட்கார்ந்து கொள்கின்றன. ஓடி ஆடி அவர்களைக் களைக்க வைத்து ஓரத்தில் உட்கார வைத்து விடுகின்றன. உணவுப் பற்றாக்குறை ஒரு முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது என்பதை ஒவ்வொருவரும் உணர வேண்டும்.

ஆசையும் உணவும்

வயதாக ஆக, உணவு மேலே ஒருவித ஆசையும் வெறியும் உண்டாவது இயற்கை தான். இனிமேல் இப்படி சாப்பிட முடியுமோ என்னவோ, இப்பொழுதே சாப்பிட்டு ஆசையைத் தீர்த்துக் கொள்ளலாம் என்ற ஆவேசம் எழுவதும் இயற்கைதான்.

யானை மேலே ஏறி அமர்ந்து கொள்ள ஆசைதான். ஆனால் ஆள் உயரம்தான் போதவில்ல என்பது ஒரு பழமொழி. அதிகமாக உண்டு சுவைக்க ஆசை தான். ஆனால் வயிறு

ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டுமே! வந்துவிழும் உணவினை வயிற்றுப்பை தாங்கிக் கொள்ள வேண்டுமே! அங்கேதான் தகராறு தோன்றுகிறது. தொடர்கிறது. துன்பங்களாகித் துரத்துகிறது.

உணவு உடலுக்கு சுமையாகிவிடக் கூடாது தளர்ந்து போன தசைகளும், நெகிழ்ச்சி கொள்ள முடியாத மூட்டுக்களையும் வயதானவர்கள் அடிக்கடி நினைவுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

அதிகமாக உண்டு விடுபவர்கள். அதிக எடைக்காரர் களாகின்றார்கள். குண்டாகி தோற்றமளிப்பதுடன் இந்த பிரச்சினை நின்றுவிடுவதில்லை. தேவையற்ற சதைப் பகுதிகளுக்கு, இரத்தத்தை இறைத்து விடும் பொறுப்பு இதயத்துக்கு ஏற்பட்டு விடுகிறது. கால்களும் உடல் கனத்தைத் தாங்க இயலாமல் தள்ளாடத் தொடங்குகின்றன. இதனால்தான் இதயத்தில் வலியும் ஏற்பட்டுத் தொலைக்கிறது.

ஆகவே, உணவு ஆசையை ஒழித்து விட வேண்டும் என்று இங்கே கூறவில்லை. உணவில் பற்றைக் குறைத்து, சத்துள்ள உணவினை தேவையான அளவுக்கு சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்கிறோம்.

முதுமையும் அஜீரணமும்

வயதானவர்களுக்கு அடிக்கடி ஏற்படுவது அஜீரணமாகும். இதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. ஜீரண உறுப்புக்கள் செயல்படாமல் தளர்ச்சியடைவது ஒன்று, அதனுள் ஒன்றுபட்டு செயல்படும் நரம்புகளின் தளர்ச்சியும் மற்றொன்று.

வயது மட்டும் ஒருவருக்கு ஏறுகிறபொழுது வம்பு எதுவும் இல்லையே! வயது ஏறும் பொழுது, குடும்பப் பொறுப்புகளும்,

வேலை விவகாரங்களும், வியாபார நிர்ப்பந்தங்களும் அல்லவா விருத்தியடைந்து கொண்டே வருகின்றன.

சூழ்நிலைகளால் ஏற்படும் கவலை, வீட்டுக் கடமைகள், வேலை வியாபாரத்தில் ஏற்படுகின்ற மனோ பிரச்சினைகள், போட்டிகளினால் உண்டாகும் குமுறல்கள், வேலைப்பளு, உணவு குறைப்பு மற்றும் மது, புகையிலை, போன்ற வேண்டாத பழக்கங்கள் எல்லாம் சேர்ந்து அஜீரண சக்தியை அதிகப்படுத்துகின்றன.

சிலருக்கு மலச்சிக்கலையும் ஏற்படுத்துகிறது. அதுவும், ஜீரணக் குழாய்களின் தளர்ச்சியால், சரியாக வேலை செய்யும் திறனிலிருந்து சரிந்து கொள்கிறது. ஆகவே அஜீரண நோயை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளாமல், அறிவோடு உண்டிட முயல வேண்டும். ஏனெனில், ஒவ்வொரு செயலும் மற்றொரு செயலுடன் தொடர்பு கொண்டிருப்பதால், எந்த ஒன்றையும் பொறுப்புணர்ந்து செய்வதுதான் முதுமையின் முரட்டுப் பிடியிலிருந்து தப்புவதற்குரிய புத்திசாலித்தனமான வழியாக அமையும்.

வெப்பமும் முதுமையும்

உடலின் வெப்ப நிலை ஒரு சீராக இருப்பதுதான் திறமான தேகத்திற்குரிய தகுதியாகும். உணவின் நிலை மாறும்பொழுது உடலின் வேலையும் மாறுபடுகிறது. சீரான வெப்பம் உடலில் ஏற்படாமல், முதுமை காலத்தில் சோர்ந்து போகிறது. இவ்வாறு வெப்பம் குறைவது முதுமையின் ஓர் அறிகுறியாகும்.

சுரப்பிகளின் சுரக்கும் தன்மையால், உடலின் வெப்பம் ஒரு சீராகக் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. இதை 98.4 டிகிரி என்பார்கள். வயதாக ஆக, இந்த அளவு நிறைவு படாமல் நிலைமாறிக் கொள்கிறது. இதனால் தான். வயதானவர்கள்

சாதாரண குளிரையும் தாங்கிட இயலாமல், அதிகக்குளிர் என்பார்கள். அதற்கான போர்வைகள், அறையின் ஓரப்பகுதிகள் இவற்றையும் தேட ஆரம்பிப்பார்கள்.

இதற்குக் காரணம் கிட்னி (Kidney) தான். கிட்னியின் வேலையில் முதுமை கூடிவிடுவதுதான். இதனால் சிறு நீர் உற்பத்தி அதிகமாகிப் போகிறது. இரவு நேரங்களில் வயதானவர்கள் அடிக்கடி எழுந்து போய் சிறு நீர் கழித்திடும் தொல்லையும் கூடிவிடுகிறது.

கிட்னியின் முதிர்ச்சியால் சிறுநீர் அதிகம் ஏற்படுவது ஒருபுறமிருக்க. அதனால் இதயத்தின் வேலைப் பளுவும் கூடிவிடுகிறது. இந்த உறுப்புகளுக்கு இரத்தத்தை அதிகம் பாய்ச்சிடும் பணி கூடுவதால், இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுவதுடன், இதயத்திற்கும் அதிகக் கஷ்டம் உண்டாகிறது.

இரத்த அழுத்தம்

பொதுவாக இரத்த ஓட்டம் சரளமாக ஓடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுதுதான், சகல சுகமும் கிடைக்கிறது. இரத்தக் குழாய்களின் ஓட்டத்தில் தடை ஏற்படும்பொழுது தான், சகல சங்கடங்களும் வந்து சரணாகதி அடைகின்றன. இப்படி இரத்த அழுத்தம் மிகுதியாகும் பொழுது, வேறுபல துன்பங்கள் தோன்றி விளையாடியே விடுகின்றன.

ஒரு முறை இதயம் சுருங்கி இரத்தத்தை இறைத்தால், உடல் முழுவதும் ஓடி இரத்தம் வரும், இரத்தக் குழாய்கள் தடித்துப் போவதாலும், இரத்தம் ஓடுகின்ற பாதை சுருங்கிப் போவதாலும் இரத்த ஓட்டம் தனது வேகத்தை இழக்கிறது. அதனால் இதயம் அடிக்கடி சுருங்கி சுருங்கி இரத்தத்தை இறைக்க வேண்டியிருக்கிறது. இதுவும் முதுமையின் அறிகுறியாகும்.

இரத்தக் குழாய்கள் தங்கள் உட்புற அளவில் குறைந்து போவதால், உடலின் முக்கிய பாகங்களுக்குப் போகின்ற

இரத்தத்தின் அளவு குறைந்து போவதால், உடலில் இயற்கைத் தன்மையும் செயல்முறைகளும் பாதிக்கப்பட்டு விடுகின்றன.

மூளைக்கு சரியாக இரத்தம் போகாவிடில், மூளைக் கோளாறு ஏற்படவும் ஏதுவாகின்றன. கால்களுக்குப் போதிய இரத்தம் கிடைக்காததால், புண்கள் உண்டாகவும், சில சமயங்களில் கால்களுக்கு நடமாட்டத் தடைகளும் ஏற்பட்டுவிடுகின்றன.

சீரான இரத்த ஓட்டம் பெறுவதற்குரிய வழி வகைகள் பிற்பகுதியில் கூறப்பட இருப்பதால், இங்கே விவரிக்க வில்லை. வேண்டாத முதுமையை விரைவாகக் கொண்டு வரும் இந்த இரத்த அழுத்த நோயின் மேல் ஒரு கண் வைத்து, எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு பல முறைகளில் மனித உடலைத் தாக்கிப் பிடிக்க முற்றுகையிட்டு, முனைப்பாக ஆக்ரமிக்கும் முதுமையை நாம் சற்று உஷாராக இருந்து எதிர்த்து விரட்ட வேண்டும். அதற்கான ஆற்றலை வளர்த்துக் கொண்டு போராட வேண்டும். அதற்கான மனப்பக்குவத்தையும் பெருக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

7

மனம்படுத்தும் பாடு

மனதும் தேகமும்

உடலுக்குத்தான் முதுமை வரும். ஆனால் மனதுக்கோ என்றும் இளமை, இனிமை புதுமை என்று கூறுவார்கள்.

ஒரு சிறு பள்ளத்தைத் தாண்டுவதற்கும் தேகமோ தள்ளாடும். ஆனால் மனமோ மலைகளை, கடல்களைக் கூட வேகமுடன் தாண்டும். விரைந்து பல வேலைகளைச் செய்து முடித்து விட்டு மின்னல் வேகத்தில் திரும்பும்.

மனதின் வேகத்திற்கு ஈடு கொடுக்க முடியாமல் தேகம் திணறிப்போய் விடுவதுண்டு, ஏன் இப்படி?

அது தான் அறிய முடியாத ரகசியமாகக் கிடக்கிறது.

மாயமாய் மறைந்து நின்று மனம் படுத்தும் பாடு, மாறாத பாடுதான். இருந்தாலும், அதன் வழியறிந்து நிலையுணர்ந்து நாம் பற்றிப் பழகினால் நம் வசமாக்கி விடலாம்.

எப்படி? அதில் தான் எல்லாமே அடங்கிக் கிடக்கிறது.

ரத்தத்தாலும் சதையாலும் ஆன தேகம், நாளுக்கு நாள் முதுமைக்கு ஆளாகிறது. ஆனால் மனமோ தினந்தினம் புதுப்பொலிவு கொண்டு இளமையாகி வருகிறது.

ஆமாம்! மனதுக்குக் கிடைக்கின்ற அனுபவங்கள், புதுப்புது வாய்ப்புகள். பொன்னான சந்தர்ப்பங்கள், பொங்கியெழ வைக்கும் இனிய சூழ்நிலைகள் அநேகம். அநேகம்.

அனுபவங்களின் சேர்க்கையால், அறிவின் பெருக்கத்தால் மனம் தினவெடுத்துக் கிடக்கிறது. உண்மைதான். 90 வயதாக இருந்தாலும், மனம் தெளிவாக, திடமாகவே விளங்குகிறது. இதனால்தான் மனிதன் வாழும் இடமாக மனம் திகழ்கிறது என்று அறிஞர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

ஆனால், இந்தக் கூற்றுக்கு மாறாக பல முதியவர்கள் இருப்பதை நாம் பார்க்கிறோம். புரியாமல் திகைக்கிறோம்.

சில முதியவர்கள் 'சின்னக் குழந்தை போல்' ஆகிவிடுவதை; சொன்னதையே திரும்பத் திரும்பச் சொல்லி கேட்பவர்களையும் திண்டாடச் செய்வதை; நிகழ்காலத்தில் நடப்பதைக் கூட புரிந்து கொள்ள இயலாதவர்களாகத் தடுமாறுவதை; அருகில் இருப்பவர்கள் பெயர்களையோ அல்லது அன்றைய நிகழ்ச்சிகளையோ நினைவுபடுத்தத் திணறுவதை நம்மால் பார்க்க முடிகிறது.

இத்தகைய செயல்கள், உடல் முதுமையடைந்து விட்டதால் அல்லது முற்றிய நோய் உண்டாக்கிய விபரீதத்தால் அல்லது மூளைக்கு செல்லக்கூடிய இரத்தக் குழாய்கள் தடித்துப் போனதால் ஏற்பட்டிருக்கலாம். இத்தகைய செயல்கள் நடுத்தர வயதுள்ளவர்களுக்குக் கூட ஏற்படுவதும் சகஜமே!

ஆனால் இங்கே ஒரு கருத்தை எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும்.

கற்பனை முதுமை

வயது ஏறிக் கொண்டு வருகிறது என்றால் முதுமையடைந்து விட்டோம் என்று, பலர் மனதால் முடிவுக்கு

வந்து விடுகின்றார்கள், அப்படிப்பட்டப முடிவு - ஒவ்வொரு செயலிலும் ஏறி நிறைந்து கொள்கிறது. இதனால் வர இருக்கின்ற முதுமை விரைந்து உடலுக்குள் வந்து விட்டது போலவும், அதனால் தள்ளாடிப்போய் விட்டது போலவும் கற்பனை முதுமையின் கனத்தால், எல்லோரும் களைத்தே போய் விடுகின்றனர்.

இதனால் ‘வயதான காலத்தில் நம்மால் எதுவுமே செய்ய முடியாது. பழைய பழக்கத்துடனே வாழ்க்கையை முடித்துக் கொள்ளலாம்’ என்ற பத்தாம் பசலித்தனமான கொள்கைக்கு வந்து விடுகின்றனர்.

‘கிழட்டு நாய் புதிய தந்திரங்களைக் கற்றுக் கொள்ள முடியாது’ என்பது ஒரு மேனாட்டுப் பழமொழி.

அதுபோலவே, கிழமானவர்கள் புதியதாக எதையும் கற்றுக் கொள்ள முடியாது. புதிய பழக்க வழக்கங்களை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது என்றும் தீர்மானித்து விடுகின்றனர்.

ஒரு சிலர் உடல் திறனை உபயோகப்படுத்தும் காரியங்களைக் கற்றுக் கொள்வது என்பது கஷ்டந்தான். அதற்காக, எதையுமே முதுமை ஏற்காது என்ற வாதத்திற்குப் பணிந்து விடுவது - பிடி சோற்றில் பெரிய யானையை மறைக்க முயல்வது போல் ஆகிவிடும்.

எதையும் புதிதாகக் கற்க முடியாது என்றால், எதையும் கற்க அவர்களுக்கு மனமில்லை என்பதுதானே பொருள். அறுபது வயதில் புதிய மொழியைக் கற்க முடியாது என்று கூறலாம். ஆனால் புதியமொழி பேசும் இடத்தில் போய் வாழ நேரிடும்போது, கற்கத்தானே வேண்டும்? அந்த மொழியைப் பேசித்தானே ஆக வேண்டும்.

பேசினால்தான் சாப்பாடு என்ற நிலை வரும்போது, வயதாவது மண்ணாவது? தேவை என்றால் தேகமும் பணியும். மனமும் மடங்கும். அடங்கும். வழி தேடி வாழும்.

வாழ்க்கைக்குத் தேவை என்றால் புதியவையும் கற்கத் தூண்டும். அதற்கும் மேலாக புதியனவற்றைக் கண்டு பிடிக்கவும் தூண்டும் என்பது தான் உண்மை நிலையாகவும் இருக்கும்.

வயதாகும் போது உடலில் வலிமை குறைவதும், அடிக்கடி களைப்பு நேரிடுவதும் இயற்கைதான்.

அதனால் தான் முதியவர்கள் வாழ்க்கை முறையில் பதியன புக முடியாது என்பார்கள். ஆனால் முதியவர்களே தங்களது பழைய பழக்கவழக்கங்களையே விடாமல் கடைபிடித்துக் கொண்டு அதாவது அந்த வலைக்குள்ளே தாங்களாகவே கட்டுண்டு கிடக்கின்றார்கள்.

தங்களைப் பற்றியே நினைத்துக் கொண்ட, தாங்களாகவே பழையன எனும் சேற்றிலே புரளும்போது, புதியன புக ஏது இடம்? அந்தப் பழமையே புதுமையை மறைக்கிறது. முதுமையை விரைவு படுத்துகிறது. மனதையும் கொடுமைப் படுத்துகிறது.

முதுமைக்குள் இளமை

முதுமையில் இளமையைக் காண்பது எப்படி? எப்பொழுதும் இளமையாகவே இருப்பது எப்படி?

இப்படித்தான்.

மாறிக் கொள்வது. தன்னை மாற்றிக்கொள்வது

புதிய பழக்கங்களுக்கு ஏற்ப மாற்றிக்கொள்வது.

பழைய வழக்கங்களை புதிய வழிகளில் பழகிக் கொண்டு, தம்மை மாற்றிக் கொள்வது.

மனதால் ஒருவர் மாறிவிடும்போது, உடலைத் தாக்கிய முதுமை சற்று பின்வாங்கவே செய்யும்.

மனிதன் பழக்க வழக்கங்களுக்கு அடிமையானவன். அன்றாடம் செய்கின்ற காரியங்களையே செய்து செய்து, செக்கு மாடாக சுற்றிப் பழகியவன்.

சிறு குழந்தைப் பிராயத்திலிருந்தே 'நல்ல பழக்கங்களைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்று நாம் வற்புறுத்துகிறோம். கல்வி முறையும் அதைத் தான் வற்புறுத்துகிறது. சமுதாயமும் அதைத்தான் கட்டாயப் படுத்துகிறது.'

நல்ல பழக்கங்கள் என்பது உடலை வலிமையாக வைத்துக் கொள்ள, உள்ளத்தைத் தூய்மையாகப் பாதுகாக்க, நினைவுகளில் தெய்வாம்சத்தை நிலை நிறுத்திக் கொள்ள உதவுவதே காரணம்.

இளமைக் காலத்திற்கும், எழுச்சி மிக்க போராட்டப் பருவத்திற்கும், சிறு வயது பழக்க வழக்கங்கள் சரிதான். முதுமைக் காலத்தில் அவை ஓரளவு பயன்படும். அதற்கும் மேலே புதுப் பழக்கம் வேண்டுமே?

அது தான். மாற்றத்திற்கு உடன்படும் மனதும், மாறிக்கொள்ளும் பழக்க வழக்கமும்.

நடுத்தர வயதில் வாழ்க்கைக்காக வேலைப் பிரச்சினைகள். வீட்டுப் பளு, குழந்தை மனைவி குடும்ப பாரங்கள் இவற்றினூடே உழன்று கொண்டிருந்த பழக்க வழக்கம் - முதிய பருவத்திலும் முட்டிக் கொண்டு நிற்க முடியாது தான்.

துடிப்போடு உடல் பாரத்தைத் தாங்க முடியாது. ஓடி ஆடி உழைக்க உடல் இடம் கொடுக்காது. அப்பொழுது பழைய வாழ்க்கை முறைகளையே பின்பற்றி வாழ முடியுமா?

அதற்காக, கொஞ்சம் மாறித்தானே ஆகவேண்டும்? முடிந்தவரை பழக்கத்தை மாற்றிக் கொண்டு தானே ஆகவேண்டும்!

முதுமைக்குள் இளமையை முகிழ வைப்பது இலேசான காரியமா என்ன?

நினைத்தால் இலேசுதான். எளிதுதான்.

மனம் உண்டானால் மார்க்கம் உண்டு தான்.

மனம் படுத்தும் பாடு பணம் படுத்தும் பாட்டை விட அதிகம் தான்.

நினைத்தால் முடியும். நிகழ்த்திக் காட்டவும் முடியும்.

அதுவும் மனிதனால் தான் முடியும்? எப்படி?

மனிதன் என்பவன் அறிவு ஜீவியல்லவா!

8

முதுமையும் தனிமையும்

உடலில் முதுமை வரத் தொடங்குகிறது. என்றால், அதனுள்ளே உள்ள உள் உறுப்புக்களும் சற்றே தளர்ச்சியடைந்து கொண்ட வருகின்றன என்பது உண்மை தான். காலத்தின் சாகசம் கட்டான உடலில் கலகத்தை விளைவித்து விடுகின்றன.

மனிதனது உடலுறுப்புக்களில் மிகவும் முக்கியமானவை என்று ஐந்து உறுப்புக்களைக் குறித்துக் காட்டுவார்கள். அதை பஞ்சேந்திரியங்கள். என்பார்கள்.

காண்கின்ற கண்கள், கேட்கின்ற காதுகள், முகர்கின்ற மூக்கு, சுவைக்கின்ற நாக்கு, உணர்கின்ற தோல்.

இவ்வாறு உணர்வுகளையும் உணர்ச்சிகளையும் வெளிப்படுத்துகின்ற உறுப்புக்கள், காலக்கிரமத்தில், முதுமைக் காலத்தில் திறமிழந்து போகின்றன என்பதும் தவிர்க்க முடியாதது தான்.

மற்றெல்லா புலன்களையும் விட, கண்களும் காதுகளும் தான், விரைவில் மாற்றங்களில் வீழ்ந்து விடுகின்றன.

கண் தெரியாமல் போதுவம், காது கேளாமல் போவதும் முதுமையின் விதிக்குள் பதிவாகிக் கொள்கின்ற பாதகங்கள் தான்.

இந்த இரண்டிலும் இடர்ப்பட்டுப் போகின்ற வயதாகிறவர்கள் அதாவது வயதானவர்கள், தங்கள் மனதில் ஒரு தாழ்வு மனப்பாங்கினை தாங்களே உண்டாக்கி, தீவிரமாக வளர்த்துக் கொண்டு விடுகின்றார்கள்.

எதிரே வருவது யாரென்று தெரியவில்லை, என்ன சொல்கின்றார்கள் என்பதும் கேட்கவில்லை என்று சொல்லிக் கொண்டு, தங்களுடனே வசிப்பவர்களிடமிருந்து கூட, விலகி தனித்துப் போய் விடுகின்றார்கள். அதாவது சமூகத்தையே வெறுத்து விடுவது போல தனிமையை நாடிக் கொள்கின்றார்கள்.

வாழ்க்கையின் இன்பங்கள், எழிலார்ந்த காட்சிகள் எல்லாம் இளைஞர்களுக்கு மட்டுமே வயதான முதியவர்களுக்கு அல்ல என்ற வறட்டு வேதாந்தத்தின் முடிவு தான் தனிமை தேடலாகும்.

நாம் கூட இருந்தால், இளைஞர்களுக்கு இடையூறாக இருக்கும் என்று ஒதுங்கிக் கொள்கின்ற உத்தம குணக்காரர்களும் உண்டு.

தங்களுக்கு மரியாதை கிடைக்க வேண்டும் என்றால், இளைஞர்களுடன் உள்ள கவசத்தைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று விலகி, மறைந்து வாழ்பவர்களும் உண்டு.

நாங்கள் வருகிறோம் என்றாலும், இளைஞர்கள் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை என்ற வாய்ப்புக்களை இழந்து வாய் புலம்பி விலகிக் கொண்டு வாழ்பவர்களும் உண்டு.

11. சளியும் இருமலும்

'சளி பிடித்ததோ சனியன் பிடித்ததோ' என்பது பழமொழி. அவ்வளவு சங்கடத்தையும் சந்தோஷமின்மையும் கொடுத்து சலனப் படுத்திவிடுகிறது. இந்தச் சளி ஒரு நொடிகூட நிம்மதியாக சுவாசிக்க முடியாமல், இந்தச் சங்கடத்தையே நினைத்துக் கொண்டிருக்கிற அளவுக்கு சளியும் இருமலும் என வந்து ஆட்சி பண்ணி விடுகிறது.

''இருக்கும்வரை எதையும் லட்சியம் செய்ய மாட்டோம் - பாராட்ட மாட்டோம். பெருமையுறப் பேச மாட்டோம். அதை இழந்த பிறகு அல்லது நம்மை விட்டு அது அகன்ற பிறகு தான் அதன் மகத்துவத்தையும் முக்கியத்துவத்தையும் உணர்வோம். பிறகு வருந்து வோம்.'' என்பதும் பழமொழி.

இந்தப் பழமொழிக்கு மிகவும் உண்மையான சான்றாக இருப்பது சுவாசம்தான். மூக்கை அடைக்கும் போதுதான் மூச்சின் பெருமை புரிகிறது. அதற்கான முயற்சிகளை மேற்கொள்ளத் துடிக்கிறது நெஞ்சமும் நினைவும்.

ஆனால், சளியும் இருமலும் மிகச் சாதாரணமான நோய்தான். நாம் இயற்கை விதிகளுக்கு மாறாக, இயற்கையான வாழ்வுக்குப் புறம்பாக நடக்கிற பொழுது இதுவரை நடந்தது போதும் 'இனிமேல் இதைப் பின்பற்றாதே, மேலும் தொடராதே' என்கிற முறையில் எச்சரிப்பதற்காக வரும் முன்னோடித் தூதுவர்

மூக்குச்சளி. அதைத் தொடர்ந்து இருமல். அதற்கும் மேலே பலப்பல மூச்சு வியாதிகள்.

ஏன் உண்டாகிறது ?

காற்றிலே கலந்து விடுகின்ற தூசி மற்றும் கடுமையான துர்வாசனை; நாம் சாப்பிடுகிற உணவிலே கலந்து விடுகின்ற கண்ணுக்குத் தெரியாத விஷக்கிருமிகள்; இவற்றையெல்லாம் ஏற்று. எதிர்த்துக் கொல்கின்ற சக்தி குறைந்த தேகம் இவைதான் சளி ஏற்பட முக்கிய காரணங்களாக அமைகின்றன. அதிக அலைச்சலும், ஓய்வின்மையும், உறக்கமின்மையும் உடலை சூடாக்கி விடுகின்றன. அதன் வெளிப்பாடுதான் சளியும் இருமலும்.

மழையில் நனைந்து விடுவது அல்லது அதிக நேரம் குளித்துக் கொண்டிருப்பது சளி பிடிக்கக் காரணம் என்பார்கள். சளிக்கு இது காரணமல்ல. ஆனால் சளி பிடித்த பிறகு மழையில் நனைவது. அதிக நேரம் குளிப்பது என்பது அதிகமாகத் தூண்டி விட்டு. அதிக வேதனையைப் பெருக்கி விடுகின்றது.

வந்தபிறகு

சளி வந்த பிறகு என்ன செய்வது ? வந்த வேகத்தில் அதை விரட்ட முயல்வது கடினம்தான். தடுத்துக் கொள்ளலாம். தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். உடனே போக்கி விடவேண்டும். என்று முயற்சித்தால் முடியாது. இந்த மூக்கடைப்பு சளி குறைந்தது ஒரு வாரம் கூடத் தொடரும் என்பார்கள். அது அவரவர் உடலின் சக்தியைப் பொறுத்தது. அல்ல திடகாத்திரமான உடலை விட்டு இது வெகு சீக்கிரமே போய்விடும்.

மூக்கிலிருந்து ஒழுகுகிற சளியை, துடைத்துவிட வேண்டும். மூக்கை அழுத்திப் பிதுக்கி வெளியேற்றத் தொடங்கினால், மூக்கின் உட்புறமெல்லாம் புண்ணாகி எரிச்சல் எடுக்க ஆரம்பித்துவிடும்.

ஒழுகலும் இருமலும்

சளி ஒழுகுவது என்பது இயற்கையின் சக்திதான். வேதனையிலிருந்து விடுவிக்க உதவும் விந்தையான ஏற்பாடுதான். இப்படி சளி ஒழுகுவதின் மூலம், வெளிப் பகுதியிலிருந்து உள்ளே சென்று வேண்டாத விஷக் கிருமிகளை வெளியேறச் செய்து விடுகிறது.

சளி கொஞ்சம் முற்றி இருமல் ஏற்பட்டு விடுவதும் உண்டு. இப்படி இருமல் ஏற்படுவதும் நல்லதுதான். அதிகமாகக் குலுங்கி இருமுவதன் மூலம், உள்ளிருந்து அடைப்பட்டுக் கிடக்கும் காற்று திடீரென்று வெளியேற்றப்படுவதுடன் வெளியிலிருக்கும் காற்றும் உள்ளே புகுந்து விடுகின்ற பெரிய வாய்ப்பும் கிடைத்து விடுகிறது. இதன் மூலம் சுவாசிக்கின்ற நல்ல சூழ்நிலை உண்டாக்கி விடுகிறது.

விடிவு எப்பொழுது !

1. சளி பிடித்துக் கொண்டால் என்ன செய்யலாம்? அதன் போக்கிலே விட்டு விட்டுத்தான் தீர்க்க வேண்டும். அவசரப்படக்கூடாது.

2. அதிகமான வலி, உடல் வேதனை மற்றும் தொடர்ச்சியாக இருமல் ஏற்பட்டுக் கொண்டே இருந்தால், மருந்துகள் சாப்பிடலாம்.

3. சில சமயம் காய்ச்சல் கூட ஏற்படலாம். அதற்காக கலங்கிப் போய்விடக்கூடாது. உரிய மருந்து சாப்பிட்டால்

சரியாகிவிடும். அருகில் உள்ள டாக்டரிடம் ஆலோசித்த பிறகு மருந்து சாப்பிடுங்கள்.

4. அதிகமான மருந்து சாப்பிட்டால்தான் சளி போகும் என்று அவசரப்படுவது அறியாமை. குறைந்த அளவு மருந்து சாப்பிட்டுத் தீர்ப்பதுதான் அறிவுடைமையாகும்.

5. நல்ல தூக்கம், நல்ல நிம்மதியான வயிறார உணவு, சளியைக் குணப்படுத்தும். ஆரஞ்சுப் பழங்கள். தக்காளி மற்றும் C வைட்டமின் உள்ள பழங்கள் நல்லது.

6. சளிக்குப் பிறகு இருமலும், தொண்டைப் புண்ணும் வரும். தேவையான மருந்தை சாப்பிடவும். ஆனால் நல்ல ஆரோக்கியமான உடல் இருந்தால், நிச்சயம் இந்தச் சளிவராது. அதற்கு ஒரே வழி உடற் பயிற்சி, அதைத் தொடர்ந்து நல்ல உறக்கம். சத்துள்ள உணவு.

சளியை சமாளித்து விடலாம். எப்பொழுதும் இயற்கையான வாழ்வு வாழ்ந்தால் ... !

12. பல்லும் சொல்லும்

பல்லும் பலமும்

'பல் போனால் சொல் போகும்' என்பது பழமொழி. ஏன் அப்படிச் சொன்னார்கள் என்று ஆராய்ந்தால், அது எவ்வளவு அனுபவ பூர்வமான உண்மை என்பது நமக்குப் புலனாகும்.

பல் விழுந்து போனால் சொல் தெளிவாக வராது என்பது மட்டுமல்ல, பல்தான் உணவுப் பொருட்களை ஜீரணிக்க உதவுகின்ற உண்மையான உதவியாகும். பற்கள் தூய்மையாகவும் வலிமையோடும் இருந்தால்தான். உணவுப் பொருட்களும் அரைபடும். ஜீரண சக்தி பெருகும். உடலில் வலிமை நிறையும் வாழ்வும் சிறக்கும்.

வலிமை இல்லாத உடலிலிருந்து வரும் சொல் வலிமையோடு இருக்காது. வாழ்வு எப்படி வளமை இல்லாது போகுமோ அதுபோலவே வாய் மொழியும் வலுவிழந்து போகும். அதனால்தான் பல் போனால் சொல் போகும் என்பார்கள்.

பற்களும் எலும்பும்

எலும்புகளும் பற்களும் தேய்ந்து போகாது என்பது சிலரின் கருத்து. அதனால் எப்படி வேண்டுமானாலும் இருந்து கொள்ளலாம் என்னும் நினைப்பில்தான் தங்கள் பற்களைப் பற்றிய அக்கறையும் போதிய கவனமும் இல்லாமல் பொறுப்பின்றி இருந்து விடுகின்றார்கள். மற்ற உறுப்புக்களைப் போலவே, பற்களும் எலும்பும் கழிவுப் பொருட்களால் நலிவடைகின்றன. அதனை

ஈடுகட்ட சத்தான உணவை உட்கொள்ள வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டு விடுகிறது.

பற்கள் கெட முக்கிய காரணங்கள் இரண்டு என்பார். சத்தான உணவு வகைகளை சாப்பிடாமல், உடலின் சத்துப் பற்றாக் குறை ஏற்படுகிற போதும்; விலக்க முடியாத உணர்வெழுச்சிகளினால் (Tension) பாதிக்கப் படுகிற பொழுதும், உறுதியான பற்களும் கடினமான எலும்புகளும் பாதிக்கப்படுகின்றன. அதுவும் உயிர் வாழ் இனங்களுக்கு இந்த அழிவு வேகம் அதிகமாகவே இருக்கிறது என்றும் கூறுகின்றார்கள்.

பற்களும் பாதிப்பும்

பற்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன என்பதை எப்படி அறிவது? ஈறுகள் பாதிக்கப்படும்பொழுது. நாம் பல் விளக்கும் பொழுது ஈறிலிருந்து இரத்தம் கசிவது, ஈறு வீங்கிக் கொண்டிருப்பது இரத்தச் சிவப்பாக ஈறு தெரிவது, சற்று உப்பியவாறும் தோற்றம் அளிப்பது.

ஈறு வலிக்க ஆரம்பித்து வேதனையளிக்கத் தொடங்கியிருக்கிறது என்றால் பற்கள் பாதிக்கப்பட இருக்கின்றன என்று நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். ஈறு பற்களை இழுத்து வளைத்துப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. அது பாதிக்கப்படும் பொழுது பற்களை இழுத்துக் கட்டியிருக்கும் இறுக்கம் தளர ஆரம்பிக்கின்றன. கவனிக்காமல் விட்டு விடப்படுகின்ற ஈறு உபாதை இறுதியாக பற்களை விழச் செய்யும் காரணமாக அமைந்து விடுகின்றன.

ஆங்காங்கே ஈறின் வலிமை கெடும் போது, உணவுத் துகள்கள் அவற்றின்மேல் தங்கிக் கொள்ளவும், அதனால்

பாக்டீரியா போன்ற நுண் கிருமிகள் அமர்ந்து வளர்ச்சி கொள்ளவும். இதன் மூலம் பற்களில் காறை படியவும் காரணமாகி விடுகின்றன. இதன் விளைவு இறுதியாக பல்லை இழந்து விடுவதுதான்.

பாதிப்பின் காரணங்கள்

அண்மைக் காலத்தில் தான் பல் வியாதிகள் அதிகமாகத் தோன்ற ஆரம்பித்திருக்கின்றன. அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில், நான்கு பேர்களுக்கு மூன்று பேர்கள் விகிதம் ஈறு உபாதைகள் இருக்கின்றன என்று கணக்கெடுத்துக் கண்டுபிடித்திருக்கின்றார்கள். சத்தில்லாத உணவு சாப்பிடுவதனால்தான் இந்த உபாதை என்று நாம் கூறிவிட முடியது. அவர்கள் சாப்பிடும் உணவு வகைகள் தான் காரணம் என்கிறார்கள்.

அதிகமாக இனிப்பை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதுதான். இனிப்புப் பண்டமானது அதிகமான அமிலச்சத்தை உண்டாக்கிவிட, அந்த அமிலச்சத்து சில மணி நேரத்தில் கூட, பற்களை கெடுக்கக் காரணங்களாக அமைந்து விடுகின்றன.

அந்தக் காலத்து மக்களுக்கு அதிகப் பல்வியாதிகள் இல்லாததற்குக் காரணம். அவர்கள் சர்க்கரையையும் இனிப்புப் பண்டங்களையும் அதிகமாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவில்லை. என்பதுதான். இன்றைய இந்த வேதனைகள் இனிப்பினால்தான் ஆரம்பிக்கின்றன.

பாதுகாப்பு முறைகள்

1. ஒவ்வொரு முறை உணவு உட்கொண்ட பிறகும். வாயை நன்றாக அலம்பிக் கொப்பளிக்க வேண்டும். உணவுத் துகள்கள் பற்களிடையே இருப்பதை அகற்றி விட வேண்டும்.

2. கண்ட கண்ட பல் தூரிகைகளைப் பயன்படுத்தக் கூடாது. மென்மையான பிரஷ்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

3. விரும்பிய நேரத்தில் எல்லாம் சாப்பிடும் பழக்கத்தைத் தவிர்த்து விட வேண்டும். நேரத்திற்கு உண்பதும், உண்ட பின் பற்களை சுத்தம் செய்து விடுவதும் நல்ல பழக்கமாகும்.

4. கோபப்படும் பொழுது அல்லது உணர்ச்சி வசப்படும் பொழுது பற்களைக் கடிப்பதும், சத்தம் உண்டாவது போல உரசிக் கொள்ளச் செய்வதும் தவறான முறையாகும். இதனால் தேய்வு மட்டும் ஏற்படவில்லை. பாதிப்பும் ஏற்பட, பற்கள் ஆட்டம் காணவும் நேரிடும் என்று வல்லுநர்கள் கூறுகின்றார்கள். பற்களை இறுக்கிக் கடித்துக் கொள்வதன் மூலம் ஈறு நோய் ஏற்பட, பற்கள் ஆட்டம் காண்கின்றன.

5. தினந்தோறும் காலையில் பற்களைத் துலக்கும் பழக்கத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும். கடினமான பொருட்களைக் கொண்டு பல் துலக்கக்கூடாது.

பற்கள் வலிமை பெற

பற்களை வலிமையாக வைத்துக் கொள்வதும், அப்படியே வளர்த்துக் கொள்வதும் புத்திசாலிகளின் பண்பாகும். பற்களைப் பலமாக வைத்துக் கொண்டாலே, பாதி வலிமையை நாம் பத்திரப் படுத்திக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பது உண்மையாகிறது.

1. உணவு வகையில் வைட்டமின் சத்து மிகவும் வேண்டும் என்பார்கள். வைட்டமின் A சத்து குறையும்பொழுது, ஈறு வீக்கம் காண்கிறது. அதனால் பல் ஆட்டம் காண்பது போல இறுக்கம் தளர்கிறது. C வைட்டமின் முறையினால் ஸ்கர்வி என்னும் உடல்

சத்தின்மை நோய் வருகிறது. அதிகமான பழங்களும், காய்கறிகளும் 'சி' வைட்டமின் தருகின்றன அவற்றை உண்டு ஈறினைக் காக்கலாம்.

2. வைட்டமின் A என்பது, ஈறு வலிமை பெற உதவுகிறது. அத்துடன் ஈறினைத் தாக்கும் நோய் கிருமிகளிலிருந்தும் ஈறினை பாதுகாக்கின்றன. மாமிச உணவு மற்றும் முட்டை, மீன் இவற்றை உண்டால், நல்ல பல் சக்தியினைப் பெறலாம்.

3. வைட்டமின் D சத்து கால்சியம் சத்தாகும். இந்தச் சத்தானது பற்களைச் சுற்றியுள்ள பரப்பளவை வலிமையாக்கும் மேன்மையுடையது. எலும்புச் சத்தை வலுப்படுத்தும் உணவு வகைகளை உட்கொள்ள வேண்டியது மிக அவசியம்.

4. புரோட்டின் சத்தானது பற்களை வளப்படுத்தும். திசுக்களை வலுப்படுத்துகிறது. எலும்புக் குழியில் பொருத்தப்பட்டிருக்கும் பற்களை இழுத்துக் கட்டிப் பிடித்திருக்கும் சக்தி இந்தத் திசுக்களுக்குத்தான் உண்டு. மாமிச உணவில் இந்தச் சத்து நிறையக் கிடைக்கிறது.

வைட்டமின் மற்றும் இரும்புச் சத்துள்ள உணவு வகைகளை அன்றாடம் உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் ஈறுத் துன்பம் இறுதிவரை நமக்கு வராது. இனிப்புப் பண்டங்கள் அடிக்கடி உண்பதை நிறுத்துவதும், பல் பராமரிப்பு முறைகளும் நல்ல ஆரோக்கியமான வாழ்வை நமக்கு அளிக்கும்.

பல் சுகம்தான் நமக்கு நல்சுகம் என்பதை நாம் உணர்ந்து கொண்டால் போதும். அதுவே நமக்கு யானை பலத்தைக் கொடுத்து விடும் என்று நம்பலாம்.

13. ஆஸ்த்மா

மூச்சுத் தொல்லை

மனித வாழ்வுக்கு அடிப்படை சுவாசம்தான். வெளியில் திரியும் காற்றை வாங்கி, மூக்கின் வழியாக உள்ளுக்கு இழுத்து, நுரையீரலை நிரப்பி வேண்டிய அளவுக்குப் பிராண வாயுவை பிடித்துக் கொண்டு, வேண்டாத கரியமில வாயுவை வெளி விடுவதுதான் சுவாசம்.

இயற்கையாக, எளிதாக, இனிதாக சுவாச வேலை நடைபெறும் பொழுது, சுகமாக பொழுது கழிகிறது. அந்தச் சுவாச வேலையில் தொல்லைகள் புகுந்தால்?

அந்தத் தொல்லைக்குப் பெயர்தான் ஆஸ்த்மா. மூச்சுக் குழாய்கள் உள்ளுக்கிழுத்துக் காற்றை வெளியே தள்ள முடியாமல் கஷ்டப்படுவதுதான் இந்தத் தொல்லையின் எல்லையாகும். ஆஸ்த்மா என்பது நுரையீரல் தொடர்பான ஒரு நோய் என்றே நாம் கூறி விடலாம்.

எப்படி ஏற்படுகிறது?

அடி வயிறு உள்ளே அழுந்த, அதற்கு மேற்புறமாக உள்ள உதர விதானம் (Diaphram) மேலே வர, அதனைத் தொடர்ந்து விலா எலும்புக் கூடுகள் வலிந்து கொள்ள, அதனுள்ளே பத்திரமாக இருக்கும் நுரையீரல் காற்றை நிரம்பிக் கொள்ள விரிந்து தயாராக, இப்படித்தான் சுவாச வேலை நடைபெறுகிறது.

இவ்வாறு பணியாற்றும் மூச்சுக் குழலின் பாதை குறுகிப் போக, விரிந்து இயங்கும் நுரையீரல் தசைகள்

விசையின்றி செயல்படும் போது, உள்ளே போய்விட, தேவையான உயிர்க் காற்று போதிய அளவு இல்லாமல் போய் விடுவதால் மூச்சுத் திணறல், மூச்சு முட்டல் ஏற்படுகிறது. இவ்வாறு நுரையீரலின் பாதிப்புத் தன்மையால்தான், நுண்மையான ஆஸ்த்மாவாக மாறி விடுகிறது.

இந்நோய் ஆரம்பத்திற்கு, பல காரணங்கள் மருத்துவர்கள் கூறுவார்கள். அவற்றை இனிக் காண்போம்.

1. மனப் பிரச்சினைகளை நாம் முதலாவது காரணமாகக் கூறலாம். அன்றாட வாழ்க்கைப் பிரச்சினை களில் அடிக்கடி ஏற்படுகின்ற ஏமாற்றங்கள், ஏக்கங்கள், கவலைகள், இழப்புகள், தோல்விகள், உணர்வுகளைச் சாரும் உறுத்தல்கள் எல்லாம் உடலில் பலப்பல மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி, வலுவிழக்கச் செய்கின்றன. இதனால் சுவாசம் பாதிக்கப்படுகிறது.

2. உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்ளாத உணவு வகைகள், வீட்டிலும் வீதியிலும் கிளம்பி வேதனைப்படுத்தும் தூசுகள், பொடிகள், நெடிகள், துர்நாற்றங்கள், போன்ற வேண்டாத வாசனைகளும் அலர்ஜியாக மாறி உடலைப் பாதிக்கின்றன.

3. அடிக்கடி மூக்கொழுகுதல், கண்ணெரிச்சல் கண் சிவந்து வலி ஏற்படுதல் போன்றவற்றால் ஜுரம் ஏற்படு வது உண்டு. அதனை Hay Fever என்று அழைப்பார்கள். அந்த ஜுரத்தின் காரணமாகவும் ஆஸ்த்மா ஏற்பட ஏதுவாகிறது.

4. சில சமயங்களில் நுரையீரல்களில் ஏற்படும் சீழ்க் கட்டிகள் காரணமாகவும் வருகிறது.

5. சில சமயங்களில் 'டான்சில்ஸ்' எனும் பாதிப்பு ஏற்படும் பொழுதும் ஆஸ்த்மா உண்டாகி விடுகிறது.

6. குழந்தைகளுக்குச் சாதாரண சளி இருமல் இவற்றிலிருந்து ஆஸ்த்மாவின் வெளிப்பாடுகள் கூட ஆரம்பமாகிவிடும்.

ஆஸ்த்மா வந்ததற்கான அடையாளம் நமக்கு நன்கு தெரியும்படி வெளிப்பட்டு விடும்.

மூச்சை உள்ளுக்கு இழுக்கும் பொழுது மிகவும் சிரமமாக இருக்கும் யாரோ நெஞ்சைப் பிடித்து அழுத்துவது போன்றிருக்கும்.

தேவையான காற்றை உள்ளுக்கு இழுக்க, பிரயத்தனம் படும்போது தோள்பட்டைப் பகுதிகளும், தோல் பாகமும், அதன் கீழுள்ள விலா எலும்புகளும் துடித்துப் போகும்.

இப்படி முயன்றும் தேவையான காற்று பெற முடியாமற்போனால், கழுத்தில் உள்ள சிறு இரத்தக் குழாய்களும் தடித்துப் போகும் நகங்களும், சில சமயங்களில் உதடுகளும் நீலம் பாய்ந்து தெரியும்.

சில சமயங்களில் இருமல் ஏற்படும். காறித் துப்பினால் நன்றாக இருக்கும் என்று எண்ண எழுச்சி ஏற்படும். ஆனால் கோழையோ சளியோ வராது.

காற்று நுழைந்து போக மூச்சுக் குழல் இடைவெளி குறுகியதாக இருப்பதால், சிறு இரைச்சல் ஒலியும்

கேட்கும் பிரஷர் குக்கரிலிருந்து ஏற்படுவது போன்ற மெல்லிய விசில் ஒலி, காற்றுக்காக இதயம் வேகமாகத் துடிப்பதால், வியர்வை கொட்ட ஆரம்பித்துவிடும்.

இந்த வேதனை பகலை விட, இரவு நேரத்தில் சற்று அதிகமாகி வரும்.

தவிர்ப்பும் தடுப்பும்

ஆஸ்த்மா என்பது தொற்று நோயல்ல. அருகில் சென்றால் ஒட்டிக் கொள்ளும். நம்மை மாட்டி விடும் என்று பயப்படுகின்ற அளவுக்கு அபாயம் நிறைந்த நோயும் அல்ல.

இது ஒரு பரம்பரை நோய் என்றுதான் கூறுகின்றார்கள். தாய் வழி அல்லது தந்தை வழி ஒருவருக்கு இருந்தால், அது தொடர்ந்து வரும் குடும்ப நோய் என்று கூறுவாரும் உண்டு.

ஆஸ்த்மா நோய் ஆரம்பக் கட்டமாக இருந்தால், அதை நிச்சயம் தடுத்து விடலாம், தீர்த்தும் விடலாம்.

கவனிக்காமல் விட்டு, அது முற்றிப் போய்விட்டால், தவிர்க்க முயற்சிக்கலாம். தீவிரத் தாக்குதல்களிலிருந்து விடுதலை பெற்றுக் கொள்ளலாம். ஆனால் பூரண குணமாக்கி விடலாம் என்பதுதான் முடியாத காரியம் என்கிறது மருத்துவத்துறை.

மூக்கடைப்பைத் தவிர்த்து சுமுகமாக்கி, நுரையீரல் குழாயின் பாதையை சற்று விரிவாக்கித் திறந்து விடுகிற மருந்துகள்தான் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றனவே தவிர, முற்றிலும் குணமாக்கி விடுகின்ற மருந்துகள் இன்னும் கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை.

வருமுன் காப்பது ஒரு கலை. ஆனால் ஆஸ்த்மா வந்த பின், ஒரு சில பழக்கங்களைத் தொடர்ந்து கடைபிடித்து வந்தால், இதன் அதிகத் தாக்குதல்களுக்கு ஆளாகாமல் வாழ்ந்து விடலாம்

சில தடுப்பு முறைகள்

1. இரவில்தான் இதன் கடுமை அதிகம் என்பதால், தலையணைகளை உயரமாக வைத்துக் கொண்டு படுத்தால், மூச்சிழுத்து விட சற்று எளிதாக இருக்கும்.

2. பகலென்றால், சுத்தமான காற்று வரும் பகுதியில் இருந்தால், ஆழ்ந்த மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, தெளிவடையலாம்.

3. அதிகமாக வெந்நீர் அருந்தலாம். இது சளியைக் கொஞ்சம் கட்டுப் படுத்தி, மூச்சு விட, இழுக்க வழி வகுக்கும்.

4. சாதாரண ஆஸ்த்மா தாக்குதல் என்றால், எபிடிரின் (Ephedrine) அல்லது தியோபிளின் (Theophylline) கொடுத்தால் சரியாகும்.

5. கொஞ்சம் கடுமையான தாக்குதலாக இருந்தால், அட்ரீனலின் (Adrenalin) இஞ்செக்ஷன் செய்யலாம் என்கிறார்கள்.

6. ஆஸ்த்மா தாக்குதலினால் காய்ச்சல் ஏற்பட்டு, அதுவும் மூன்று நான்கு நாட்கள் தொடர்ந்திருந்தால், சளி கட்டியாகவும் மஞ்சளாகவும் வரும். அப்பொழுது அதனைத் தடுக்க டெட்ரா சைகிளின் (Tetracycline) தரலாம் என்று மருத்துவர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

இதற்கும் மேலே ஆஸ்த்மா தீராவிட்டால், நல்ல மருத்துவர்களை அணுகுவதே சிறந்த வழியாகும்.

சில குறிப்புக்கள்

ஆஸ்த்மா உள்ளவர்கள் மிகவும் ஜாக்ரதையுடன் வாழ்ந்து வரவேண்டும். அதாவது ஆஸ்த்மா விஸ்வரூபம் எடுக்காதவாறு பார்த்து வாழ்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

1. குளிர்ந்த நீரை அருந்தக் கூடாது.

2. இரவில் பனியில் மற்றும் மழையில் நனையக் கூடாது.

3. வியர்வை கொட்டும் வேலைகளில் ஈடுபடக் கூடாது.

4. ஆஸ்த்மா தாக்குதலை ஏற்படுத்தும் என்கிற அலர்ஜி தரும் உணவு வகைகளை அறவே தவிர்த்து விட வேண்டும்.

5. அதுபோலவே, மூச்சடைப்பை ஏற்படுத்துகின்ற நாற்றப் பகுதிகளில் செல்வதைத் தவிர்த்து விட வேண்டும்.

6. வீடு அல்லது வேலை செய்யும் இடம் புழுதி கிளம்பாத இடமாக, தூய்மையாக இருக்குமாறு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

7. படுக்கை அறை காற்றோட்டம் நிறைந்த இடமாக இருப்பது நல்லது.

8. ஆஸ்த்மா உள்ளவர்கள் புகைக்கும் பழக்கத்தை விட்டு விடுவது நல்லது. புகைப்பது ஆஸ்த்மாவை அதிகப் படுத்தி விடும்.

இறுதியாக, எது இருந்தால், எது நடந்தால், எதை உண்டால், ஆஸ்த்மா வந்து விடுகிறது என்பதை அறிந்து கொண்டு அதனைத் தவிர்த்து விடுங்கள். எந்த மருந்து நல்ல குணம் தருகிறது என்று அறிந்து. அதனையே பயன் படுத்துங்கள்.

பயப்படாதீர்கள். ஆஸ்த்மாவை கட்டுப்படுத்தி விடலாம். பிராணயாமப் பயிற்சி மிகவும் ஆறுதல் அளிக்கும். உதவும். அதையும் முயற்சியுங்கள்.

ஆரோக்கியமாகவே வாழலாம். ஆனந்தமாகவும் வாழலாம் !

14. முதுகு வலி

நேர்த்தியான உடல்

நிமிர்ந்து நிற்கின்ற, நிமிர்ந்து நடக்கின்ற நேர்த்திமை பெற்றிருப்பது மனித உடல்தான். இரண்டு கால்களால் எழிலாக நடைபோட்டு, இந்த உலகின் விந்தையை எடை போட்டுக் கட்டுப்படுத்தி, காரியங்களை ஆற்றுகின்ற சாமர்த்தியங்களைப் பெற்றிருப்பதும் மனித இனம்தான்.

ஆனால், இந்த இனிய நினைவை இழந்து விடும் மனிதக் கூட்டம், மீண்டும் மிருகங்கள் போல கூனிக் குனிந்து நடை போடுவதைப் பார்க்கும் போது. மனதுக்கு சங்கடமாகத்தான் இருக்கிறது.

நிமிர்ந்திருக்கும் முதுகினை, வளைத்துக் கவிந்து கொண்டு வாழ்க்கையை ஓட்டுவதால்தான், முதுகு கவிழ்ந்து போவதுடன் முதுகு வலியும் உண்டாகிறது.

வலிக்கான காரணங்கள்

நாகரிக காலத்தில் நாம் வாழ்கிறோம். மனதுக்கு அடிமையாகி, உடலுக்கு முதலாளியாகி வாழ்கிறோம். ஆசைப்படுகின்ற மனதுக்காக அறிவிழந்து அலைகிறோம். ஆசையுடன் பாடுபடும் உடலையோ அவமதித்து இழிவு படுத்துகிறோம். முடிவு! வலியும் வேதனையும் தான் நம் தலைவாசலில் வந்து விளையாடிக் கொண்டிருக்கின்றன.

உடலின் நலத்தைப் பற்றி நாம் முதுகைத் திருப்பிக் கொண்டு விடுவதால்தான் இந்த முதுகு வலி வருகிறது என்பதுதான் முக்கியமான கருத்தாகும்.

முதுகு வலி ஏன் வருகிறது என்பதற்கு ஒரு புத்தகத்தில் 103 காரணங்கள் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கின்றன. அவற்றையெல்லாம் நாம் ஆராய்ந்து அலசிப்பார்க்காமல், முக்கியமான ஒரு சில காரணங்களை மட்டும் காணலாம்.

முதுகின் உட்புறத்திலே காயம் அல்லது வெளியிலே காயம் முதுகு வலியைத் தரும் என்பது சாதாரணமாக அனைவரும் அறிந்ததே!

சிலருக்குக் கடுமையான தும்மல் ஏற்படும் பொழுது, முதுகு வலியை ஏற்படுத்தி விடுகின்றது. சிலருக்கு இருமல் உண்டாகின்ற நேரத்தில் வலி வரலாம். இந்த இரண்டு செயல்களுமே முதுகின் அடிப்புறப் பகுதிக்கு அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதால் இந்த வலி வருகிறது என்று மருத்துவர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

இந்த இருமலும், தும்மலும் ஏற்படுத்துகின்ற அதிர்ச்சியை முதுகுத் தண்டின் அடிப்புறப் பகுதியை இடம் மாற்றி விடுவது போல ஆட்டி வைக்கிறது என்பதுதான் அதன் ரகசியமாகும்.

ஆனால், ஏன் இந்த இருமல், தும்மல் இப்படி வலியை உண்டாக்குகிறது என்று கேட்டால், மருத்து வர்கள் கையை விரித்து விடுகின்றனர்.

அடுத்ததாக, முதுகெலும்பினை உருவாக்கியிருக்கும் முள்ளந்தண்டின் 33 அடுக்குகளைக் கட்டியிருக்கும் தசை நார்களும். ஒட்டியிருக்கும் தசைகளும் தவறான மருத்துவ முறைகளால் தாக்கப்படும் பொழுது 'எதிர்ப்புத் தெரிவிக்க இப்படி வலியை ஏற்படுத்துகிறது என்பார்கள்.

ஓரிடத்திலே உட்கார்ந்து கொண்டே வேலைகளைக் கவனிப்பது அதற்குள்ளேயே ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகள் இருக்கித் தாக்கும் கவலைகள், ஏற்படுத்தும் மனக் குமுறல்கள் உணர்வு அதிர்ச்சிகள் இதனால் உணர்ச்சி வசப்பட்டு உலைந்து உழல்கின்ற மக்கள், ஒரே இடத்தில் அமர்ந்த காரணத்தால் நெகிழ்வுத் தன்மையை இழந்து விறைப்பாகிப் போனதால் விளையும் வேதனைகள்.

அதுபோலவே, காரிலே உட்கார்ந்து சுக சவாரி செய்கின்றவர்கள், நாலடி எடுத்து வைத்து நடப்பதற்கு நாணங் கொள்கின்றவர்கள். எல்லாவற்றிற்கும் ஏவலாளர் களையே எதிர் பார்த்து வாழ்கின்ற பணக்கார சோம்பேறிகளுக்கு இந்த வலி அடிக்கடி பாயும், படையெடுக்கும், பயமுறுத்தும், பலவீனப்படுத்தும்.

ஒரே மாதிரியாக நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்திருப் போருக்கு முதுகு வலி நிச்சயம் தோன்றும், தொடரும்.

சிலர் நன்றாகச் சாப்பிட்டு, தேகம் கொழுத்துக் குண்டாகி விடுவார்கள். அதாவது தேவையான உடல் எடைக்கு மேலே தேக்கி வைத்துக் கொண்டிருப்பார்கள். நோயுற்ற முதுகுத் தசைப் பகுதிகள் மற்றும் அதிக எடை, மூட்டு வாதம், முடக்கு வாதம் போன்றவைகளும் முதுகு வலியை உண்டாக்கி விடுகின்றன.

அடிக்கடி உணர்ச்சி வசப்படுவது, எதிர் பார்ப்பது, ஏமாற்றமடைவது, சோர்ந்து போவது போன்ற செயல்கள் தான் முதுகு வலியை உண்டாக்கும் மூல காரணங்கள் என்றும் பலர் கூறுகின்றார்கள்.

எப்படி தீர்ப்பது ?

முதுகுவலியை எப்படிப் போக்குவது? வந்தபடியே போகட்டும் என்று முனகிக் கொண்டிருந்தால் போதுமா? போய்விடுமா?

உடற்பயிற்சி செய்தால் போதும். வலி ஓடி மறைந்து விடும்.

வேலையற்று வெறுமனே இருக்கின்ற தசைகள், விறைப்பாகி நிற்பதுதான் வலிக்குக் காரணம் என்பதால், அவற்றை இதமாக இயக்கி விட்டால், தசைப்பகுதிக்குள் தாரளமாக இரத்த ஓட்டம் புகுந்து, தளர்ச்சியை நீக்கி எழுச்சியை உண்டாக்கி விடுகிறது.

தசைகளை உருவாக்கும், செழுமைப்படுத்தும் உடற்பயிற்சிகளாக அறிந்து செய்தால், நிச்சயம் இந்த வலி போய்விடும். ஒரு நாள் மட்டும் செய்தால் போதுமா என்றால், அல்ல. அல்ல...உணவு உண்ணுவது போல, பயிற்சிகளும் தொடர வேண்டும். பழக்கப்படுத்திக் கொண்டு, தசைகளைப் பலப்படுத்தி விட வேண்டும்.

முதுகுத் தண்டின் அமைப்பு:

பயிற்சிக்கு முன், ஒரு பால பாடத்தை நாம் அறிந்து கொள்வோம். மனித உடலை நிமிர்ந்து நிற்கச் செய்கின்ற பெருமையுடன் விளங்குவது முள்ளந்தண்டுதான். தலையின் அடிப்பகுதியில் இருந்து ஆரம்பித்து, இடுப்பின் மேற்பகுதி வரை நீண்டு வந்திருக்கும் இந்தத் தண்டு, 33 துண்டுகளால் உருவாக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த 33 துண்டுகளும் ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக, ஒழுங்காக உட்கார்ந்திருந்த வண்ணம் இயங்குகின்றன.

இந்த அமைப்பு உடலுக்கு சமநிலையைக் கொடுப்பதுடன், உடலின் எடையும் தாங்கிக் கொள்கின்ற சிறப்புடன் அமைக்கப் பெற்றிருக்கிறது. செங்கற்களை ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக சீராக அடுக்கப்பட்டிருக்கும் சிங்காரத் தோற்றத்துடன் அமையப் பெற்றிருக்கும் இப்பகுதி, வலிமையான பகுதியாகும்.

நாம் முன்புறம் குனிந்தாலும், பக்கவாட்டில் பின்புறத்தில் வளைந்து பார்த்தாலும், எல்லாத் துண்டு களும் ஒன்றுக் கொன்று பக்கபலமாக இருந்து பணியாற்று கின்றன. இதன் எடுப்பான இதமான பணிகளுக்காக அதிர்ச்சிகளைத் தாங்கிக் கொள்கின்ற வண்ணம் துண்டுகள் இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

இந்தத் துண்டுகள் தசை நார்களால் வளைத்துக் கட்டப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த இணைப்புகளுக் கிடையே 88 சதவீதம் நீர்த்தன்மை நிறையப் பெற்றிருக்கும். இது இளமைக் காலத்தின் நியதி. வயதாகும் பொழுது 70 சதவிகிதமாகக் குறைந்து போகிறது.

இதனால் வழவழப்புத் தன்மை குறைவதை நாம் அறிகிறோம். இப்பொழுதுதான் சீராக முள்ளந்தண்டு இயங்கிட நாம் பயிற்சி செய்து பதப்படுத்தி வந்தால், இயற்கையான இயக்கங்கள் இதமாக நடைபெறும்.

33 துண்டுகளும் முறைப்படி கவனத்துடன் பாதுகாக்கப் பயிற்சிகள்தான் அவசியம். இல்லையேல் அவை பாதிக்கப்படுகின்றன. இதற்கு ஒரு கணக்கினையும் காட்டுவார்கள்.

அதிகமான முதுகுவலிக்காரர்கள் முதுகுத் தண்டின் அடிப்பகுதி வலிக்கு ஆளாகின்றவர்கள்தான் அவர்களுக்கு, அந்தப் பக்கத்துத் தசைகள், தசைநார்கள், பாதிக்கப் பட்டிருப்பதால், ஏற்பட்ட வேதனைகள்தான்.

முதுகு வலியை முறியடிக்க

முதுகு வலியை முறியடிக்க மூன்று முறைகளைக் கூறுவார்கள்.

பதமான பயிற்சிகளை செய்து கொண்டு வருவது ஒன்று.

உலைச்சல் மனமில்லாமல், ஓய்வு எடுப்பது. அதாவது படுக்கையில் படுத்தே கிடப்பது அல்ல. அது அதிகமான வலியை உண்டாக்கிவிடும். கஷ்டமில்லாத வேலை. கண் காணிப்பான பயிற்சி. கட்டுப்பாடான ஓய்வு இது இரண்டாவது முறை.

மூன்றாம் முறை தேவையானால் மருத்துவர்கள் விருப்பப்பட்டால் அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்வது.

சில மருத்துவர்கள் இதமான வெந்நீர்க் குளியல் இனிய பயன்களைத் தரும் என்கிறார்கள். சிலர் ஐஸ் ஒத்தடம் நன்கு பயன் தரும் என்கிறார்கள்.

உடல் என்பது உழைப்பதற்காகத் தோன்றியது என்ற எண்ணத்தால் நம்பிக்கை வைத்து உழைப்பில் மகிழ் பவார்கள், என்றும் எந்த வலிக்கும் ஆளாகாது இன்பமாக வாழ்வார்கள். இந்த நம்பிக்கையாலும், இனிய உழைப்பாலும் வாழ முயல்வோம் என்று இன்றே உறுதி செய்வோம். சிறப்போம்.

15. உடல் நலம் பேணும் உடற் பயிற்சிகள்

இந்த உலகில் அதிகமாக உற்பத்தி செய்யப்படுவது மனித உடல்தான். இது சிக்கனமான, செலவில்லாத, வரியேயில்லாத உற்பத்தி என்று பலர் பேசக் கேட்கும் பொழுது, வேதனையாகத்தான் இருக்கிறது. ஆனால் இதுவல்ல உண்மை.

மனித தேகம் மாபெரும் சக்தி படைத்ததாகும். வரம் பெற்று வந்த தெய்வப்பிறவி. கிடைக்கப் பெறாத அருள் மணி என்றெல்லாம் அறிவுலக மேதைகள் உடலைப் பற்றிக் கூறுவார்கள். அதனால்தான் ஔவையும் அரிதரிது மானிடராகப் பிறத்தல் அரிது என்று பாடினாள்.

ஐந்தறிவு ஜீவன்கள் எவ்வளவுதான் வலிமையுடையனவாக இருந்தாலும், ஆறாவது அறிவுடைய மனிதர்களிடம் அகப்பட்டுக் கொள்கின்றன. அடிமைப் பட்டு வாழ்கின்றன. மனிதர்களிடமுள்ள மகா சக்தி வாய்ந்த ஆறறிவு மேலும் மகத்தான சக்தியுடன் பெருக வேண்டுமானால், அதனைத் தாங்கிட வேண்டுமல்லவா?

வளமான நஞ்சை நிலம்... வளமான பயிர்கள் விளைச்சல் அது போலவே, நலமான தேக நலம், அதிலே நடமாடும் ஆறாவது அறிவின் யூக பலம் ஒருவரை வாழ்க்கையில் முன்னேற்ற முதலாவது தேவை உடல் நலம். மற்றவையெல்லாம் இதன் பின்னேதான்.

பிறந்து, வாழ்ந்து, இறந்து போவதுதான் வாழ்க்கை யென்றால், அதற்குப் பெயர் மனித வாழ்க்கையல்ல. விலங்கு வாழ்க்கை. ஆமாம். அது ஒரு விளங்காத வாழ்க்கைதான்.

வந்து பிறந்த மனிதர்கள் எல்லாம் பூமியிலே தங்கி விட முடியாது என்பது நியாயம்தான். வெறும் உடலால் வாழாமல், விம்மிதம் பொங்கும் புகழால் மனிதர்கள் வாழ முடியுமல்லவா! புகழுக்கு இந்தப் பூவுலகத்தில் இடம் இல்லையே என்று மறுத்துவிட முடியுமா என்ன?

பொருளார்ந்த வாழ்வுக்கும், புகழார்ந்த மேன்மைக்கும் உடல் நலம்தான் அஸ்திவாரமாகும். அடிப்படை இருப்பிடமாகும். இந்த உலகத்திலேயே அதிசயமான பொருள், அற்புதமான பொருள், விலை மதிக்க முடியாத பொருள் ஒன்று உண்டென்றால், அது உடல்தான்.

உலகில் உள்ள சிறு சிறு பொருட்களையெல்லாம் நாம் மதிக்கிறோம். துதிக்கிறோம். பெறுவதற்குத் துடிக்கிறோம். பாதுகாக்கப் பலப்பல யுக்திகளை எடுக்கிறோம். பரபரப்பும் அடைகிறோம். ஆனால், உடலைப் பற்றி ஒரு சிறிது நேரம் கூட எண்ணிப் பார்ப்பதில்லையே! எண்ணிப் பார்க்கக்கூட எண்ணிய தில்லையே! ஏன்?

இல்லாத பொருளுக்காக ஏங்குவதுதான் மனிதத்தனம். இருக்கின்ற அருமையான பொருளின் பெருமையை அறிந்து போற்றிக் காத்து இன்பங்காணத் தெரியும் ஏற்றமான குணம் இன்னும் மனித இனத்துக்கு வரவில்லை.

நோய் வந்த பிறகு, வாய் புலம்பிய பிறகுதானே உடலை நினைக்கத் துடிக்கிறது. நோயைப் போக்கி விட்டு, 'மீண்டும் சுக வாழ்வைப் பெற சுற்றிச் சுற்றி அலைகிறது நமது மனித இனம்! அலைபாயும் இந்த மனித மனம்.

இதை அறியாமை என்று மட்டும் சொல்லிவிட முடியாது அலட்சியம் என்று சொல்லலாம். அறிவுத் தனம் மிகுந்த அகம்பாவம் என்றும் கூறலாம். இன்னும் சொல்லப்போனால், எல்லையற்ற கர்வம் மிகுந்த தன்னம்பிக்கை என்றுகூட நாம் பேசலாம். ஏனெனில், நமது உடல் நல்ல உடல், நோயே வராத உடல் என்று தன்னம்பிக்கையுடன் வாழ்வதுதான் காரணமாகும்.

அதனால்தான் வள்ளுவரும். ''வருமுன்னர் காவாதான் வாழ்க்கை, எரிமுன்னர் வைத்தூறு போலக் கெடும்'' என்று பாடினார்.

எதையும் வந்தபின் தடுப்பது பேதமை. வரும் முன்னர் வாராமல் காப்பதுதான் அறிவுடைமை என்று நாம் கருதலாம்.

நோய் வராமல் காப்பது எப்படி?

அதற்கு முன் நாம் ஒரு விளக்கத்தைக் காண்போம். நோய் என்றால் என்ன? உடல் நலிவு. அதாவது, இனிமேல் உன்னுடன் ஒத்துழைக்க முடியாது. என்னால் இயலவில்லை. என்று உடல் உழைக்க மறுக்கிறதே. அதற்குப் பெயர்தான் நோய்.

வலிமையற்ற உடல்தான் அடிக்கடி நோய்வாய்ப் படும். உடலை வலிமையாக மாற்றிக் கொண்டாலே

போதும். ஓடிவரும் நோய்க்கூட்டம் தானாகவே ஒதுங்கிக் கொள்ளும். இன்பமான ராஜபாதைதான் நமக்கு எதிரே இருக்கும்.

உடலை வலிமையாக மாற்றிக் கொண்டு வாழ வேண்டுமானால், முதல் தேவை உணவு. அதுவும் சத்துள்ள உணவு. சரிவிகித உணவு. அது மட்டும் போதாது. உடலைப் பதப்படுத்தும் பயிற்சிகள். அவை தான் உடற்பயிற்சிகள்.

மனித உடல் உழைப்பதற்காகவே பிறந்தது. புனிதமாக, தூய்மையாக அதை நாம் காக்க வேண்டாமா? உட்கார்ந்து, ஓய்வெடுத்துக் கொண்டு, உண்டு, உறங்கி வாழ்ந்தால் போதும் என்று நம்பி வாழ்கின்றவர்களே நால்வகைப்பட்ட நோய்களுக்கும் ஆளாகின்றனர். அவதிப்படுகின்றனர்.

உழைக்கின்ற தேகமே இன்பம் சுரக்கின்ற இனிய சுனையாக இருக்கின்றது. உழைத்து மகிழும் தேகமே உரமாகவும் திறமாகவும் திகழ்கிறது. உழைப்பால் வாழ்பவர்களே உல்லாசமாக வாழ்கின்றார்கள். எப்படி?

நமது உடல் இரத்தத்தாலும், தசையாலும், நரம்புகளாலும் எலும்புகளாலும் ஆனது. எல்லாவற்றிற்கும் அதிகத் தேவைப்படுவது காற்று. அதாவது உயிர்க் காற்று அதைத்தான் பிராணவாயு என்கிறோம். பிராணனைக் காக்கின்ற பரந்து திரியும் காற்றைத்தான் நாம் தினந்தினம், நொடிக்கு நொடி உள்ளுக்குப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டியவர்களாகின்றோம்.

'தூங்கும் போது வாங்குகிற மூச்சு, வாங்காமல் போனால் எல்லாமே போச்சு' என்று கிராமத்து மக்கள் பாடுவார்கள். இந்த உயிர் காக்கும் காற்றை, ஒரேயடியாக சேமித்தும் வைக்க முடியாது. இன்றைக்குக் கொஞ்சம் அதிகமாக சுவாசித்து. நாளைக்குக் கொஞ்சம் குறைவாக சுவாசிக்கலாம் என்று குறைத்துக் கொள்ளவும் முடியாது.

எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிகமாகக் காற்றை உள்ளுக்கு இழுக்கிறோமோ, அந்த அளவுக்கு நிறைய காற்றை நுரையீரல் இரத்த அணுக்கள் உற்சாகத்துடன் வாங்கிக் கொள்கின்றன. இரத்த ஓட்டம் விரைவு பெறுகிறது. உடலில் உள்ள உறுப்புக்கள் இரத்தத்தின் மூலமாக உயிர்க்காற்றைப் பெற்று செழிப்படைகின்றன. அதனால் உறுப்புக்கள் பலமடைகின்றன. வளமடைகின்றன.

காற்றினை நிதமும் நிறைய பெறுவது எப்படி? அந்த அற்புத செயலுக்கு அனுதினம் உதவுவதுதான் உடற் பயிற்சிகளாகும்.

உடற்பயிற்சிகள் என்பது உடல் உறுப்புக்களை இயக்குவதன் மூலம், உள்ளுக்கு அதிகக் காற்றை சுவாசிக்கச் செய்வதுதான். உடற்பயிற்சிகள் என்றால், உறுப்புக்களை முறுக்குவது, உறுப்புக்களை தொந்தரவு படுத்தி சிதைப்பது என்றெல்லாம் பலர் எண்ணிக் கொண்டு பயப்படுகின்றார்கள்.

உடற்பயிற்சி என்பது உடலைப் பதப்படுத்துவது, இதப்படுத்துவது, மசாஜ் செய்வது அதாவது பதமாக பிடித்து விடுவது.

எந்த உறுப்புக்கள் அதிகம் இயங்குகின்றனவோ, அவைதான் உறுதியடைகின்றன, வளர்கின்றன என்பது இயற்கைத் தத்துவம். இந்தத் தத்துவத்தின் அடிப்படையில் தான் உடற் பயிற்சிகள் உழைக்கின்றன. உதவுகின்றன.

'எனக்கு உடற்பயிற்சி செய்யவே நேரம்' இல்லை என்பார் சிலர். எனக்கு உடற்பயிற்சி செய்யும் வயது கடந்து விட்டது' என்று நழுவப் பார்ப்பார் சிலர். 'உடற் பயிற்சி செய்யும் அளவுக்கு அப்படி ஒன்றும் கெட்டுப் போய் விடவில்லை' என்று கோடிட்டு காட்டுவார் பலர். எப்படியோ தப்பித்துக் கொண்டால் போதும். தவிர்த்து விட்டால் போதும் என்று உடற் பயிற்சிகளை ஒதுக்கு பவர்கள்தான் உலகத்தில் அதிகம். காரணம் என்ன? உடற் பயிற்சியைப் பற்றி புரிந்து கொள்ளாததால்தான்.

உடற் பயிற்சி இதமானது, சுகமானது, இனிமையான இயக்கங்களை உடையது. சுவையான செயல்களை உடையது. தன்னம்பிக்கையை வளர்ப்பது. நிமிர்ந்து நிற்கும் தோற்றத்தை அளிப்பது. வைக்கின்ற ஒவ்வொரு அடியும் வாழ்வின் முன்னேற்றத்தை நோக்கி அழைத்து செல்வது.

ஆமாம்! உடற்பயிற்சி செய்கிறவர்கள் அனைவரும் ஒப்பற்ற தன்னம்பிக்கையுடனே வாழ்கிறார்கள், ஒவ்வொரு நிமிடத்தையும் இன்பமாகப் போக்குகின்றார்கள். பிறருடன் கலந்து உறவாடுகின்ற பெருந்தன்மையையும், பிறரைக் காக்கின்ற பேராண்மையும் உடையவர்களாகத் திகழ்கின்றார்கள்.

இந்த உண்மையை எல்லோரும் ஒப்புக் கொள்கின்றார்கள். அப்படி யென்றால் எந்தப் பயிற்சியைச் செய்வது, இதற்குப் பதில் எளிது.

எந்த விதமான பயிற்சி உங்களுக்குப் பிடிக்கிறதோ, அந்தப் பயிற்சியையே நீங்கள் செய்யலாம். எல்லா சாலைகளுமே ரோம் நகரை நோக்கித்தான் செல்கின்றன என்பது ஓர் ஆங்கிலப் பழமொழி. அதுபோலவே, எல்லாவித பயிற்சிகளும், உடல்நலம் என்ற உன்னத இலட்சியத்தை நோக்கியே உழைக்கின்றன.

பல்வேறு வகையான உடற்பயிற்சிகள் இருக்கின்றன. இந்திய நாட்டில் செய்யப்படும் யோககாசனங்கள் ஒருவகை, தண்டால் பஸ்கி என்பது ஒருவகை. கைகளை கால்களை இயக்கி மூச்சிழுத்துப் பயிற்சி செய்யும் வெறுங்கை பயிற்சிகள் ஒருவகை. பலவகை எடையுள்ள சாதனைகளைத் தூக்கி உடலைப் பலப்படுத்தும் வலுப்படுத்தும் எடைப்பயிற்சிகள் ஒருவகை. சீன முறையில். ஜப்பான் முறையில் அந்தந்த நாட்டிலே உலவும் பயிற்சி முறைகள் என்று பலவகை உள்ளன.

நாம் செய்கின்ற பயிற்சிகள், உடல் நலத்திற்காகத் தான். மேடையேறி சண்டைப் போட அல்ல. உடல் தசைகளைக் குவித்து, பயில்வானாக நடைபோட அல்ல. இதமாக ஒரு தேக நலத்தை இரட்டிப்பாக்கி, வாழ்வை இனிமையாக ஆக்கி வாழத்தான்.

எல்லா உடற்பயிற்சிகளுமே மூச்சினை அதிகம் சுவாசிக்கின்ற வகையில் அமைந்திருப்பதுதான் ஒரு

முக்கியமான குறிப்பாகும். ஆசனங்கள் செய்யும்போது பிராணாயாமம் என்று சுவாசிப்பைப் பற்றிக் கூறுவார்கள். பிராணன் என்றால் காற்று. யாமம் என்றால் கட்டு என்பது பொருளாகும். அதாவது காற்றை நெஞ்சுக்குள் நிறைத்து வைக்கும் வித்தைதான் பிராணாயாமம் என்பதாகும்.

நாம் எத்தனை ஆண்டுகள் வாழ்கிறோம் என்பதில் பெருமை இல்லை. நாம் எத்தனை நாட்கள் சுகமாக வாழ்கிறோம் என்ற தரமான வாழ்வு முறைதான் நம் வாழ்க்கையின் இலட்சியமாகும்.

காலைக் கடன்களை முடிப்பது, பல் விளக்குவது, குளிப்பது, உடை உடுத்துவது. உண்பது என்பதெல்லாம் அன்றாடக் கடமைகளாகும். இதற்கெல்லாம் நமக்கு நேரமில்லை என்று ஒதுக்கி விடுவதில்லை. அவற்றைப் போலவே உடற்பயிற்சியும் ஒன்று என்று நாம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு நாளைக்கு ஒரு மணி நேரம் செய்தால்தான் உடற் பயிற்சி என்பது புரியாத தனம். ஒரு நாளைக்கு ஒரு ஐந்து நிமிடம் போதும். வேகமாக நடக்கலாம், மெதுவாக ஓடலாம் (Jogging) நின்ற இடத்திலே ஓடலாம், (Running on the spot). கயிறு தாண்டிக் குதிக்கலாம். (Rope Skipping) கால்களை நீட்டி, கைகளை உயர்த்தி உட்கார்ந்த இடத்திலே செய்யலாம்.

வீட்டிலே ரேடியோ 'கேட்கும் பொழுது அல்லது இசை முழங்கும் போது, அதற்கேற்றவாறு உடலை இயக்கலாம்.

பயிற்சி செய்ய எத்தனையோ வழிகள் உள்ளன. மனம் உண்டானால் மார்க்கம் உண்டு.

உடல் நலம் பேண ஒரே வழி உடற்பயிற்சிகள்தான் என்றால், அது உண்மைதான். இதை விட்டால் வேறு வழியில்லை வேறுகதி இல்லை. வேறு விமோசனமே இல்லை. பயிற்சி செய்பவர்களுக்குக் குழந்தைகளின் சுறுசுறுப்பு, மேதைகளின் அறிவுக்கூர்மை, பயில்வான்களின் பலம், நண்பர்களின் ஒத்துழைப்பு, போன்ற பண்புகள் எல்லாம் உடற்பயிற்சியாளருக்குக் கிடைக்கிறது. ஒருமுறை செய்துபாருங்கள். உண்மை புரியும். ஏனென்றால், உடற்பயிற்சியெல்லாம் சொல்லால் செய்யப்படுவதில்லை செயலால்தான் நடக்கும்.

அந்த இனிய செயலை இன்றே செய்யுங்கள். சுகமாக வாழுங்கள்.

விளையாட்டுத் துறை இலக்கியத்தின் தந்தை என்றும், பல்கலைப் பேரறிஞர் என்றும் பாராட்டப்படுகின்ற, **டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா** அவர்கள், விளையாட்டுத்துறை தமிழ் இலக்கியத்தின் வளர்ச்சிக்கான பணியைத் தனது வாழ்வின் இலட்சியமாகக் கொண்டு, பணியாற்றி வருகிறார்.

விளையாட்டு பற்றிய கட்டுரை, கவிதை, சிறு கதைகள், நாவல் மற்றும் தனி மனித முன்னேற்றம் பற்றிய அறிவு நூல்கள், ஆய்வு நூல்கள் என இதுவரை 150க்கும் மேற்பட்ட நூல்களை எழுதி வெளியிட்டிருக்கிறார்.

விளையாட்டுத் துறையில் மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு உண்டாகவும், விருப்பத்துடன் பங்கேற்கவும் உதவும் வண்ணம், 20 வருடங்களாகத் தொடர்ந்து **"விளையாட்டுக் களஞ்சியம்"** என்ற மாத இதழை (1977 முதல்) நடத்தி வருகிறார்.

விளையாட்டு இசைப் பாடல்கள், உடற் பயிற்சிக்கான இசை ஒலி நாடா போன்றவற்றை மாணவ மாணவியருக்காக இயக்கி, இசையமைத்து, நடித்து, தயாரித்துத் திரையிட்டுள்ளார்.

சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தில் முதன் முதலாக விளையாட்டுத் துறையில் ஆய்வறிஞர் (Ph.D) பட்டம் பெற்றவர் என்ற பெருமை இவருக்கு உண்டு.

இவரது மூன்று நூல்கள் தேசிய விருதும், ஒரு நூல் தமிழ்நாடு அரசின் பரிசினையும் பெற்றுள்ளது.

கீதா ஆப்செட், சென்னை – 600 014. ✆ : 8414161