Written by - மரூத்தூவர் எம்.கமேரூகானந்தன் -
Saturday, 23 April 2011 20:29 - Last Updated Saturday, 23 April 2011 20:44

'நாளையை உலகம் உங்கள் கையில், நாளையை தலைவர்கள் நீங்கள்தான், எதிர்கால நட்சத்திரங்கள்' இப்படியாக தசேிய அளவில் நீங்கள் பசேப்படூகிறீர்கள். எதிர்காலம் உங்களால் வளம் பறெும் என்ற நம்பிக்கையைோடூ காத்திரூக்கிறார்கள் உலக மாந்தர். கூடூம்ப அளவில் நரோக்கினால் 'நாளை கூடூம்பத்தைக் காப்பாற்ற வணேண்டிய பறொறூப்பூ உன்கையில், சகரோதரங்களை கரை சரேர்க்கூம் பறொறூப்பூ, கூடூம்பக் கடன்களை தீர்க்க வணேண்டிய தார்மீக கக் கடமை' எனப் பல உங்களைக் எதிர்பார்த்திரூக்கின்றன. இவற்றில் பல உங்களூக்கூ எதிர்காலத்தில் மகிழ்ச்சியளிப்பதாக இரூக்கப் பரோகின்றன. சில பூகழின் உச்சங்களூக்கூம் இட்டூச் சலெ்லப் பரோகின்றன. வறேூ பல கடமைகள் உங்களூக்கூ உற்சாகம் அளிக்காவிட்டாலூம் மகிழ்வதை் தராதூ பரோனாலூம் கட்டாயம் சயெ்ய வணேண்டியவை.

நாட்பிற்காகவூம் வீட்பிற்காகவூம் சயெ்ய வணேண்டிய தார்மீக்ப் பறொறூப்பூ உங்களூக்கூ உள்ளதூ. ஆனால் இவற்றை மூன்னடெூப்பதற்கூ அத்திவாரம் உங்கள் நலன் மட்டூமே. அதூ நல்ல நிலையில் இரூக்க வணேண்டூம். நலம் என்பதூ உடல் நலம் மட்டூமல்ல. உடல், உள்ளம், சம□க நரோக்கூ, ஆன்மீக்ப் பார்வை யாவூம் நல்ல நிலையில் இரூந்தால் மட்டூமே ஓரூவர் ஆரரோக்கியமாக இரூப்பதாகக் கரொள்ளலாம்.

□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□

பரோசாக்கான உணவூ எந்தவரொூ உயிரூக்கூம் அவசியமானதூ. உங்களூக்கூம் அவசியம். ஆனால் இன்றயை தiமூறயைினராகிய உங்களில் பரெூம்பாலானவர்களதூ உணவூமூறகைள் மாறிவரூகிறதூ. எமதூ பாரம்;பரிய மூறகைளிலிரூந்தூ விடூபட்டூ மலேதை் தயே நாகரீக்ங்களின் பாதயைில் வழிமாறிச் சலெ்கிறதூ. சரோறூ, இடியப்பம், பூட்டூ, அப்பம், இட்லி என்பவை பலரூக்கூம் வணேண்டாத உணவாக இரூக்கிறதூ.

"இவன் நான் சமசை்சூ வசை்ச இடியப்பமூம் சாம்பாரூம் சரியில்லை என்றூ சரொல்லிப் பரோட்டூ 'Pizza' ஓடர் பண்ணி எடூப்பிச்சூச் சாப்பிடூகிறான்" என்றூ கவலபை்படூம் அம்மாக்கள் பலர். பிட்ஸா மட்டூமல்ல, கரொத்தூ ரரொட்டி, ரரோல்ஸ், மிக்ஸர் எனப் பலப்பல ரடெிமடே் உணவூகள் உணவகங்களை நிறதை்திரூக்கின்றன. அங்கிரூந்தூ ஹறோம் டிலிவரி, பார்சல் என வீடூ நரோக்கிப் படை எடூக்கவூம் சயெ்கின்றன. ஆம் அவை வாய்க்கூ இதமானவை, உண்பதற்கூ மனெ்மையானவை. கடகை்கூ அரூகில் சனெ்றாலே நாசியகை் கவர்ந்திழூப்பன. நாவின் சூவை ம□ளகைளை (Taste buds) சிலிர்க்க

Written by - மரு த் வர் எம்.கமேரானந் தன் -
Saturday, 23 April 2011 20:29 - Last Updated Saturday, 23 April 2011 20:44

வைப்பவை. அதற்கு மேலே் அது ஓரு பாஷன் பேன்றதும் க□ட. அவற்றிலிருந்து தப்பூவதற்கு மிகுந்த மனஅடக்கம் தேவை.

ஆனால் இவற்றில் இருப்பவை என்ன? மாப் பொருளும் எண்ணெய், மாஜரீ ன், அஜினமோட்டோ பேன்ற சுவையூட்டிகள், கலரிங் ஆகியவைதானே உள்ளன. ஊதிய பலூனில் காற்று நிறைந்திருப்பது போல அவற்றில் நிறைந்திருப்பது வெற்றுக் கலோரிகள்! அது மட்டுமே. நார்ப்பொருள், விட்டமின், கனியம் பூரதம் பேன்ற பேஷாக்குகள் அற்றவை. எனவே எடை அதிகரிக்கும். குனிந்து பாருங்கள். உங்கள் இடுப்பு பட்டிக்கு மேலே் தொப்பை வயிறு சரிந்து தொங்குகிறதா? ஆம் எடை அதிகரிக்கும்போது கொழுப்பு உங்கள் உடலு் மூழவதும் படிகிறது. மூகத்தில் கை கால்களில் உடலு் மூழுவதும். அதே போல வயிற்றிலும் படிகிறது. வயிற்றின் வளைப் பகுதியில் மட்டுமின்றி வயிற்றறகைக்ளுள்ளும் கொழுப்பு படிகிறது. இவ்வாறு கொழுப்பு படிவது நல்லதல்ல. அதனால் எதிர்காலத்தில் இருதய நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம் என மருத்துவ ஆய்வுகள் க□றுகின்றன.

பொரிப்பதாலும், ஓரே எண்ணெயை மீ ண்டும் மீ ண்டும் உபயோகிப்பதாலும் மறே் க□றிய பாஸ்ட் ப□ட்ஸ் அனதை்தும்ரோன்ஸ் கொழுப்பு அமிலங்களால் நிறைந்திருக்கின்றன. இவை கொலஸ்டரொலை அதிகரிப்பதுடன் இருதய நோய்களுக்கும் காலாகின்றன. எதிர்காலம் நோக்கிய மூன்னறேற்ப் பாதையில் இருதய நோய்கள் ஓரு தடகை்கல்லாக இருப்பதை நீ ங்கள் விரும்பமாட்டீ ர்கள். எனவே உணவு மூறையில் மாற்றத்தகை் கொண்டு வாருங்கள்.

□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□

அதீ த எடை கொள்ளை நோய் போல உலகெங்கும் பிரச்சனையாக உருவாவதகை் கணக்கில் எடுக்கும் அதே நரேம் கூழந்தபை் பருவத்திலும் கட்டிளம் பருவத்திலும் நிலவும் போசாக்குக் குறபைாடு எதிர் காலச் சம□கத்தின் வளர்ச்சிக்கு ஊறு விளவைிக்கும் என உலக சுகாதார நிறுவனம் தனது வளியீ டு ஒன்றில் சுட்டிக் காட்டுகிறது.

கூழந்தபை் பருவத்திலும் கட்டிளம் பருவத்திலும் தொடர்ந்து நிலவும் போசாக்குக் குறபைாடு ஓருவனது வளரச்சியகை் குன்றச் சயெ்வதுடன் சம□க மட்டத்திலும் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். IQ யையும் குறகை்கும் உங்களது வளர்ச்சியும் ஆரோக்கியமும் உங்களில் மட்டுமல்லாது பறெ்றோர்களின் ஆரம்ப காலக் கவனிப்பிலும் தங்கியுள்ளது. மூக்கியமாக கூழந்தை மற்றும் பதின்ம வயதிலும் அவர்களது அக்கறையும் கவனிப்பும் மூக்கியமானது என்பது தளெிவு.

Written by - மரு த் வர் எம்.கே.மூர்கானந் தன் -
Saturday, 23 April 2011 20:29 - Last Updated Saturday, 23 April 2011 20:44

இரத் தசோகை எவரது உடல் ஆற் றலையும் சயெற் திறனையும் கு ன் றச் சயெ் யும். சோர் வை ஏற் படு த் தும். சிந் தனை ஆற் றலையும் கு றகை் கும். ஆனால் பெண் களில் இது மலேும் மு க் கியமானது. காரணம் அவர் கள் வறெும் பெண் கள் மட் டுமல் ல. எதிர் காலத் தாய் மாரும் க□ட. பெண் களாகிய நீ ங் கள் கர் ப் பம் தங் கு வதற் கு மு ன் னரே உங் கள் பொதுவான உடல் ஆரோக் கியத் தை மமே் படு த் து வது டன், இரத் தை சோகை ஏற் படாமல் தடு க் க வணே் டும். □□□□ □□□ □□□□

ஆரோக் கியமான சமபல வலுவுள் ள உணவுமுறையைகை் நீ ங் கள் கடபை் பிடித் தால் உடல் ஆரோக் கியத் தை மமே் படு த் து வது டன், இரத் தை சோகை ஏற் படாமல் தடு க் கவும் மு டியும். உணவில் மாச் சத் து 55 சதவிகிதமாகவும், பு ரதம் 35 சதவிகிதமாகவும், கொழு ப் பு 15 சதவிகிதமாகவும் இரு க் க வணே் டும். அத் தகயை உணவுமுறையைகை் கடபை் பிடிப் பதற் கு உணவு வழிகாட் டி க□ம் பகம் உங் களு க் கு உதவும்.

இதன் படி உணவு வகளைை ஆறு வககைளாகப் பிரிக் கலாம்.

க□ம் பகத் தின் அடியில் இரு ப் பது மாப் பொருள் உணவுகள். சோறு, பாண், இடியப் பம், பு ட் டு, அப் பம், இட் லி. ந□டில் ஸ் பானே் றவை.

இவற் றிற் கு அடு த் து இரு ப் பது நார் ப் பொருள் அதிகமாக உள் ள காய் கறிகளும், பழவககைளும் கொண் ட அடு க் கு ஆகும். அவை இரண் டும்

மட் டுமே ஒருவரது உணவின் பரெு ப் பகு தியாக இரு க் க வணே் டும். ன், இறசை் சி. பால், மீ ன் வகைகள் 15 சதவிகிதம் இரு க் கலாம்.

எண் ணயெ், பட் டர் ஏனயை கொழு ப் பு கள், ககே், ஐஸ் கிறீ ம் அடங் கிய பகு தியானது க□ம் பகத் தின் உச் சியில் உள் ளது. இவற் றை மிகக்

கு றவைாகவே உட் கொள் ள வணே் டும். ஆனால் இன் றயை நாகரீ க உணவு மு றயைில் இது தலகைீ ழாக மாறிவிட் டமயைே நீ ரிழிவு. உயர் இரத் த அழு த் தம், கொலஸ் டரோல், அதீ த எடை ஆகிய பிரச் சனகைள் தலவைிரித் து ஆடு வதற் கு க் காரணமாகும்.

ஆரோக் கியமான உணவுமுறைகளைக் கடைப் பிடிப் பதுடன், தினசரி உடற் பயிற் சி செய் வதும் அவசியமாகும். உடல் நலத் திற் கு உதவக் கூடிய வாழ் க் கை முறைகளை உங் கள் இளவயதிலயேே ஆரம் பிக் க வணே் டும்.

□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□

கு ழந் தை பருவத் திலிருந் து கட் டிளம் பருவத் திற் கு மாறும் போது உங் களது உடலிலே பல் வறே மாற் றங் கள் ஏற் படுகின் றன. பணெ் குழந் தகைள் வளரும் போது உடல் வாளிப் படகைிறது, மரெுகறேுகிறது. தட் டயைான மார் பில் மார் பகங் கள் உருண் டு திரள் கின் றன. எங் கிருந் து வந் ததனெத் தரியாது கவர் ச் சி ஓடி வந் து அப் பிக் கொள் கிறது. பருவமடதைல் சயெ் யும் அற் புதம் இது. முதல் பீ ரியட் வந் ததும் அவள் பரிய பணெ் ணாகிறாள்.

ஆண் களில் வறேுவிதமான மாற் றங் கள் ஏற் படுகின் றன. உடல் வளர் கிறது. குரல் தடிப் படகைிறது. மீ சை அரும் புகிறது. ஏனயை இடங் களிலும் முடி வளர் ச் சி ஏற் படுகிறது. 9 முதல் 14 வயதுவரயைான காலத் தில் பொதுவாக ஏற் படுகிறது. ஓவ் வொரு பயைனும் தனது வளர் ச் சிக் கட் டத் தின் ஓரிடத் தில் பருவமடகைிறான். அவை உடல் ரீ தியான மாற் றங் கள். ஆனால் அதற் கு மலோக உணர் வுகள் தீ ட் சண் யம் அடகைின் றன. எதிர் பாலினரகை் காணும் போது உள் ளத் தில் ஏதோ ஓரு உணர் வு பரெுக் கடெுக் கிறது. சிலரபை் பார் க் கும் போது மீ ண் டும் மீ ண் டும் பார் க் க வணே் டும் என் ற ஆர் வம் மலேோங் குகிறது. உள் ளத் து உணர் வுகள் பாலுறுப் புகளுக் கும் தாவும். ஆண் பிள் ளகைளில் உறுப் பு வீ று கொண் டு எழுந் து நிற் கிறது. அதை அடக் கி வகை் க இறுக் கமான உள் ளாடகைள் தவேபை் படுகின் றன. பணெ் பிள் ளகைளிலும் உணர் வுகள் எழவே சயெ் கின் றன. ஆனால் அடக் கமானவை. வளெியே பரெுமளவு தரிவிதில் லை. உள் ளத் து உணர் வுகளை முகம் மறகை் க முனயைும். மற் றவர் களுக் கு மறதை் துவிடலாம். அவளது உறுப் பு சற் று ஈரலிப் பாகும். சில வளேகைளில் வளெ் ளை பாேலப் பட் டு உள் ளாடை நனநை் து விடலாம்.

ஆணாயினும் பணெ் ணாயினும் உள் ளம் கூதுகலிக் கும். உடல் சிலிர் க் கும். முகத் தில் வியர் வை அரும் பவும் சயெ் யலாம். விரும் பியவரது நினைவு அருட் டும். இரவு படுக் கப் பாேகும் பாேதும் நினைவு கிளறும். கனவுகளும் வரலாம். இத் தகயை எதிர் பாலினர் மீ தான ஈர் ப் பு இயல் பானது. பாலியல் ரீ தியானது. மழுமயைான பாலுணர் வும் வடே் கயைும் வர மலேும் சிலகாலம் சலெ் லலாம்.

□□□□□□□□ □□□□□

இவை பாேன் றவற் றயைும், உடல் உறுப் புகளின் அமபை் பு அவற் றின் வளரச் சி, இனப் பரெுக் கத் தில் அவற் றின் பங் கு ஆகியன பற் றிய அடிப் படை அறிவை நீ ங் கள் பறெ

வணே்டும். உண்மையில் இவை பற்றி எமது கல்வித் திட்டத்தில் இரு்ந்தாலும் அவை பாேதிக்கப்படாமை மிக மு்க்கிய கு்றைபாடாகும். இவை பற்றி சு்யமாக நீ ங்கள் கற்பதற்கு ஏது்வான நல்ல நூ□ல்கள் தமிழில் இல்லை என்பது உண்மதைான். பறெ்றாேர்களும் சாெல்லித் தரு்வதில்லை. ஏனனெில் எமது கலாசாரத்தில் இவை பற்றி வளெிப்படயைாகப் பசே்வதில் தயக்கம் இரு்க்கிறது. அது தவறானது. பறெ்றாேர் பிள்ளகைளு்க்கும், ஆசிரியர்கள் மாணவர்களு்க்கும் சாெல்லித் தரவணே்டும்.

இது நடபைறொததால் அவை பற்றி அறிய நீ ங்கள் படிக்கப் பு்கும் பரெும்பாலான பு்தகங்களும் இணயைத் தளங்களும் ஆபாசமானவை. வறெும்னமே பாலியல் உணர்வு்களகை் கிளறு்பவகைளே அன்றி அறிவு விரு்த்தியை நாேக்கமாகக் காெண்டவை அல்ல. எனவே பாலு்றுப்பு்கள், இனப்பரெு்க்கம், பால் உறவு, கட்டிளம் பரு்வத்து உணர்வு்கள் அவை பற்றிய விளக்கங்கள் பாேன்றவற்றை பதின்ம வயதினரும் கட்டிளம் பரு்வத்தினரும் இலகு்வாகப் பறெக் கூ□டிய வசதி வாய்ப்பு்கள் வளர்க்கப்பட வணே்டும். இவை சமூ□க, தசேிய, அரசாங்க மட்டங்களில் பரவலாக மறே் காெள்ளப்பட வணே்டியது அவசியம். இதன் தாெடர்ச்சியாக பாது்காப்பான பாலு்றவு பற்றிய தளெிவு அவர்களு்க்கு இலகு்வில் கிட்ட உதவு்வது அவசியம்.

□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□.
மறே் கூ□றியவை கிட்டாத காரணத்தால் தவறான பாலியல் நடவடிக்கைகளில் இளவயதினர் பலரும் அறியாமயைால் ஈடு்பட நரே்கிறது. இதனால் சிபிலிஸ், காெனரியா, கிளமிடா. ஹரே்பிஸ், வரைஸ் வாேர்ட்ஸ் மு்தல் எயிட்ஸ் வரயைான பாலியல் தாெற்றக் கூ□டிய அபாயம் உண்டு. இவற்றில் ஹரே்பிஸ், வரைஸ் வாேர்ட்ஸ்,; எயிட்ஸ் பாேன்ற சில மு்ழுமயைாக கு்ணப்படு்த்த மு□டியாதவை. கட்டு்ப்பாடிற்கு்ள் மட்டும் வதை்திரு்க்கக் கூ□டியவை. இதனால் வாழ்நாள் மு்ழுவதும் தாெல்லை காெடு்க்கக் கூ□டியன. ஆனால் வறே்ு சில மு்ற்றாகக் கு்ணப்படு்த்தக் கூ□டியன.

இளமதை் து்டிப்பில் தவறான பாலு்றவு காெண்ட பின் தனக்கு ஆபத்தான நாேய்கள் தாெற்றியிரு்க்கு்மா என அஞ்சி மரு்த்துவர்களை நாடு்பவர்கள் பலர். அத்தகயை நாேயாேடு தாெடர்பில்லாத வறே்ு பல அறிகு்றிகளாேடு அவற்றை வளெியே சாெல்ல மு□டியாது மனதிற்கு்ள் பு்ழு்ங்கிக் காெண்டிரு்ப்பவர்கள் மலே்ும் பலர். தகு்தியான மரு்த்துவரசை் சந்தித்து்த வளெிப்படயைாகப் பசேி சந்தகேத்தை தீ ர்த்து்க் காெள்ள பழகு்தல் வணே்டும். வீ ணாகக் காலத்தகை் கடத்து்வதால் நாேயின் தீ விரம் அதிகரிக்கும். ஆனால் பாதகமான நாேய்கள் இல்லாவிட்டால் வீ ணான மனஉளசை்சலால் து்னப்படு்வதே மிச்சம்.

□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□
கார்ப்பணிகளு்க்கு, தாய்மாரு்க்கு. கு்ழந்தகைளு்க்கு, மு்தியாேரு்க்கு என தனித்தனியான மரு்த்துவ கிளினிக்கள் உண்டு. இவை அவர்களு்க்கு அரும் பணியாற்றி

Written by - மரு.த.துவர் எம்.கமேரூகானந்தன் -
Saturday, 23 April 2011 20:29 - Last Updated Saturday, 23 April 2011 20:44

வருகின்றன. நோய் தீ ர்ப்பது மட்டுமின்றி வருமுன் காக்கவும் செய்கின்றன. அதுபோல இளமைப் பருவத்தினருக்கு என்று தனியாக விசேட கிளினிக்குகள் (Adolcent Clinic) அமைப்பது நல்லது எனக் கருதுகிறேன். பாலியல் நோய்களுக்கு என விசேட கிளினிக்குகள் இருக்கின்றனவே அவற்றைப் பயன்படுத்தலாம் எனச் சிலர் சொல்லக் கூடும்.உண்மதான். ஆனால் அங்கு சென்றாலே தங்களுக்கு சமூகத்தால் கறுப்பு முத்திரை குத்தப்பட்டுவிடும் என தயங்குபவர்களின் உணர்வுகளையும் நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பாலியல் அத்துமீ றல்கள் வன்முறைகளுக்கு எதிரான நடவடிக்கைகள் இளமைப் பருவத்தினரின் பாலியல் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பு அளிக்கும் அதே நேரம், பாலியல் ரீ தியான துஷ்பிரயோகங்கள், அத்துமீ றல்கள் வன்முறைகளுக்கு எதிராக கடுமையான நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்படுவது அவசியம். அதற்கான விசேட சட்டங்களை கொண்டு வருவதும் விரும்பத்தக்கது. வீ திகளில் நின்று பெண்களுக்கு தொல்லை கொடுப்பாரோ, பாலியல் ரீ தியான சேஷ்டைகளில் ஈடுபடுவோரோ இடத்தில் கருணை கூடாது. சட்டம் தன் கையை வலுப்படுத்துவதுடன் செயலிலும் இறங்குவது அவசியம்.

□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□

அறியாமையால், அல்லது எதிர்பாராமல், அல்லது பாலியில் வன்முறை மூலம் ஓரு பெண் கரப்பமாகிவிட்டால் அத்தகையவர்களுக்கு எமது சமூகமும் அரசாங்கமும் என்ன பாதையைக் காட்டுகிறது? இது சட்டத்திற்கு மாறானது என்று சொல்லிக் கண்ணை மூடிக் கொள்கிறது. எமது நாட்டுச் சட்டப்படி கருச்சிதவை செய்வது குற்றம். ஓரு பெண்ணின் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படும் என இரு மருத்துவர்கள் அத்தாட்சிப்படுத்தினால் மட்டுமே செய்ய முடியும். தவறுதலாலோ வன்முறையாலோ ஓரு பெண் தனது விருப்பத்திற்கு மாறாகக் கர்ப்பமானால் அவளால் அவள் அந்தக் கருவுடன் சமூகத்தின் கலேிக்கும் அவதூறுக்கும் ஆட்பட வேண்டியதுதான். அவமானத்துடன் வாழ வேண்டும். அல்லது தற்கொலை செய்ய வேண்டிய நிலை கூட ஏற்படும். அவளது எதிர்காலம் பாழாகுகிறது.

இல்லையேலே் சுகாதார முறையைப்படி நடக்காத பேரிலி வதைத்தியர்களின் கிளினிக்குகளில் கருச்சிதவை செய்து கொள்ள நரேிடும். இத்தகைய இடங்களில் அனுபவமும், கல்வியறிவும் இல்லாத மருத்துவர்களால் செய்யப்படும்; கருச்சிதவைுகளில் பல பெண்கள் நாளாந்தம் உயிரிழக்கிறார்கள் என்பதை பத்திரிகைச் செய்திகள் கூறுகின்றன.

இந்தியா உட்பட கலாசார பாரம்பரியம் அதிகமுள்ள நாடுகள் பலவும் கருச்சிதவைை சட்டபூர்வமாக்கிய பின்னரும் ஆசாட பூதிகளாக நாங்கள் கண் மூடித் தியானத்தில் இருக்கிறோம். எமது கலாசார மனேிமகைளை் பாதுகாப்பதாக வசேமிடுகிறோம். நாடகமாடுகிறோம். சமூகத்திற்கு பயன்தரக் கூடிய பல இளம் உயிர்களை சட்டத்தின்

பரோல் பலியிடுகிறோம். அர்த்தமற்ற உயிர் இழப்புகளதை் தவிர்க்க வணேண்டுமாயின் கருச்சிதவைு சட்டப□ர்வமாக்கப்பட வணேண்டும். அல்லது அது தொடர்பான சட்டங்களில் நகெிழ்ச்சித் தன்மை இருப்பது அவசியம்.

□□□□□□

பள்ளிப்பருவத்திலும் பதின்ம வயதுகளிலும் பல்வறேுவிதமான உளநலப் பிரச்சனகைள் அதிகரித்து வருவதை மருத்துவர்களாலும், அவர்களோடு அதிகம் பழகும் ஆசிரியர்களாலும் அவதானிக்க முடிகிறது. இதற்கு இரண்டு முக்கிய காரணங்கள் இருக்கலாம்.

1. முக்கிய காரணம் கூடும்ப அன்னியோன்யம் குறைந்து வருவதாகும். பறெ்றோர்;கள் இருவரும் வலேகை்கு போகிறார்கள். க□ட்டுக் கூடும்பமுறை சிதவைுறுவதால் உதவிக்கு பாட்டன் பாட்டி இல்லாமல் போவதால் கூழந்தகைளின் மீ தான அக்கறையும் அவதானிப்பும் நசே உணர்வும்; குறைந்து போகிறது.

2. ஆனால் அதே நரேம் கல்வி ரீ தியாக பிள்ளகைளிடமிருந்து உயர் பறெுபறேுகள் பறெ்றோரால் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. இவற்றிற்கு ஈடு கொடுக்க முடியாத பிள்ளகைள் பல்வறேு பிரச்சனகைளுக்கு ஆளாகிறார்கள். ஆசிரியர் பறெ்றோருக்கு கீ ழ்ப்படியாமை, முரட்டுத்தன்மை, தவாறான பழக்கங்கள் போன்ற நடத்தைப் பிரச்சனகைளுக்கு ஆளாகிறார்கள். தவறான உணவு முறைகளைப் பழகிக் கொள்கிறார்கள்.

அதனால் மனப்பதற்றம், மனச்சோர்வு போன்ற உளவியல் பிரச்சனகைளுக்கு பலரும் ஆளாகிறார்கள். தவறான பாலியல் பழக்கங்களுக்கும் ஆளாகி நோய்களதை் தடேும் அபாயமும் ஏற்படுகிறது. போதைப் பொருள் பாவனையும் இதன் நீ ட்சியே ஆகும். எனவே பாடசாலை, பல்கலைக்கழகம், மற்றும் சம□க நிலகைளில் இளம் வயதினர் உளவியல் பாதிப்புக்கு ஆளாகுமிடத்து அதனை ஆரம்பத்திலயேே கண்டு பிடித்து நறெிப்படுத்துவது அவசியம். இதற்கான அறிவையும் ஆற்றலையும் பறெ்றோர் ஆசிரியர்களிடத்து வளர்ப்பது அவசியமாகிறது. மலேதிகமாக இது சம்பந்தமாக தொழில் ரீ தியான மருத்துவ பணியாளர்களை பயிற்றுவித்து சவேையில் ஈடு;படுத்துவது அவசியம். தவேையானவர்களுக்கு உளவளத்துணை, அறிவார்ந்த நடத்தை முறை மாற்றங்களுக்கான சிகிச்சை முறைகள் போன்றவை அவர்களுடாக இலகுவில் கிட்டும்படி சயெ்யலாம்.

□□□□□□ □□□□□□ □□□□□

மறே் க□றிய பல்வறேு காரணங்களால் இளம் பராயத்தினர் பலரும் மது, புகைத்தல்

Written by - மரு்த்துவர் எம்.கமேரு்கானந்தன் -
Saturday, 23 April 2011 20:29 - Last Updated Saturday, 23 April 2011 20:44

மற்றும் பரோதபை் பொரு்ட்கள் பாவனயைில் இறங்கி பரோலிச் சு்கம் காண மு்யல்கிறார்கள். 'ஓரு்க்கால் பாவித்து்ப் பார்ப்பம்' என இவற்றில் விளயைாட்டாக இறங்கிவிட்டால் க□ட மீ ள்வது் கடினமாகும். 'சும்மா கு்டிச்சு்ப் பாரடா' என நண்பர்களின் த□ண்டு்தலால் விளயைாட்டாகப் பரீ ட்சிக்கும் உங்கள் சயெல் மீ ளாக் கு்ளியில்தள்ளிவிடும் என்பதை மறக்கக் க□டாது். மற்றவர்கள் மு்கத்திற்காக அவர்களது் வணேட்டு்தலு்க்காக இவற்றில் இறங்க வணேட்டாம். 'மாட்டனே், வணேட்டாம்' என மு்கத்திற்கு் நரேே மறு்க்கும் தரியித்தை வளர்த்து்க் கொள்வது் இளம் பராயத்தில் அவசியம். இதற்கான பயிற்சி பறெ்றொர்களிடமிரு்ந்தான் வரவணேடு்ம். மது், பரோதபை் பொரு்ட்கள், சிகரட் பரோன்றவை எங்கும் களே்வியின்றி விற்பனயைாவது் ஆபத்தானதாகும். மு்க்கியமாக இளம் வயதினரு்க்கு் அவ்வாறு் கிட்டவிடக் க□டாது். சட்டங்களால் மட்டும் இவற்றை அமு்ல் படு்த்த மு்டியாது். சம□கத்தில் இவற்றிக்கு் எதிரான உணர்வு் வளர்க்கப்பட வணேட்டியது் அவசியமாகும். ரடேியோ, ரீ வீ , இணயைம் பரோன்றவை ஊடாக வழிகாட்டலாம்.

இதற்கு் மகிழ்ச்சியான கு்டும்பச் ச□ழலும், மு்தியவர்களின் வழிகாட்டலும் து்ணைநிற்கும். பு்கதை்து்க் கொணட்டிரு்க்கும் அல்லது் பரோதயைில் மிதக்கும் அப்பனால் கு்ழந்தகை்கு் நல்லவற்றபை் பரோதிக்க மு்டியாது். சட்டங்களாலும் கட்டாயப்படு்த்தலாலும் சயெ்ய மு்டியாதவற்றை பு்ரிந்து்ணர்வு்ள்ள அணு்கும்று்றை ம□லம் சயெ்ய மு்டியும்.

சும்மா இரு்த்தல்
சயெலின்றிய மனம் சாத்தானின் வீ டு் என்பார்கள். அதிலும் மு்க்கியமாக உடலிலும் உள்ளத்திலும் சக்தி வளெ்ளமாகப் பாயும் இளமபை் பரு்வத்தில் வாழா இரு்ப்பதபை் பரோல மரோசமான சயெல் எது்வும் இரு்க்காது்.

"தம்பி என்ன சயெ்யிறார்" என விசாரித்தால், அவன் மறு்மொழி சொல்ல மு்ன் தகப்பன் அல்லது் தாய் "அவனு்க்கு் என்ன கொஞ்ச நாளில் வளெிநாட்டு்க்கு்ப் பரோகப் பரோறான்" என்பார்கள். எமது் சம□கத்தின் மிகப் பரெிய சாபக்கடே்டு் இந்த வளெிநாட்டு் மரோகம்தான். பல இளஞ்ரு்களும் யு்வதிகளும் வளெிநாடு் பரோகும் கனவு்களு்டன் சும்;மா இரு்க்கிறார்கள்

சும்மா இரு்த்தலால் சாத்தான்கள் கு்டி கொள்கிறார்கள். உடல் ஆரரோக்கியம் நலிகிறது், வலேை சயெ்யாமல் சரோம்பறேிகள் ஆகிறார்கள். உள்ளு்ரில் இரு்க்கும் பறெ்றரோரினது்ம், வளெிநாட்டில் க□ப்பிட இரு்க்கும் உறவினரது்ம் பணம் விரயமாகிறது். நீ ண்ட நாட்கள் சலெ்வதால் மனம் சரோர்க்கிறது். பரோதபை் பழக்கங்கள் நரெு்ங்கி வரு்கின்றன. எதற்கும் உதவாதவர்கள் ஆகி மற்றவர்களின் ஏளனத்திற்கு் ஆளாகிறார்கள்.

Written by - மரு த் துவர் எம் .கமேரு கானந் தன் -
Saturday, 23 April 2011 20:29 - Last Updated Saturday, 23 April 2011 20:44

இங் கும் நிறயை வலேகைள் இரு க் கின் றன. அல் லது கல் வி இரு க் கிறது. பட் டப் படிப் புகள் மட் டுமின் றி தொழிற் கல் விகளும் இரு க் கின் றன. அவற் றில் பயிற் சி பறெுவது எதிர் காலத் தில் உதவும் அல் லவா? வறெும் கனவுகளுடன் வாழ் வதவைிட ஏதாவது வலேை பாரப் பது உடல் உள் ளம் பொருளாதாரம் அனதை் திற் கும் நல் லது.

அரசியல் ரீ தியாக, 'இது எங் களது நாடும் க□ட' என தமிழ் இளஞெர் களை எண் ண வகை் க வணே் டிய கடப் பாடு அரசாங் கத் திற் கு உள் ளது. கடந் தகால அரசியலாலும் , பரோினாலும் , அதீ த தமிழ் தசேிய உணர் வாலும் தாம் வணே் டப் படாதவர் கள் என் ற உணர் வு அவர் களில் விதகை் கப் பட் பிரு க் கிறது. இதிலிரு ந் து மீ ள் வதற் கு அவர் களு க் கான விசடே தொழில் முறகை் கல் விகள் , வலேைவாய் ப் புகள் , சுயதொழில் ஊக் கு விப் பு பரோன் றவை சயெற் பட வணே் டும் .

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□.
சும் மா இரு ப் பது வன் முறகை் கும் இட் டுச் சலெ் கிறது. அதுநேரேம் சரியான வாழ் க் கை நறெிமுறகைளை பூரிந் து கொள் ளாததும் , பரந் த சம□க அக் கறை இல் லாமயைும் , நான் என் ற அகந் தயைும் காரணங் களாகின் றன. நான் , எனது சுகம் , எனது மகிழ் ச் சி, எனது கூடும் பம் என் பதற் கு அப் பாலும் சிந் திப் பது இளம் வயதிலயேே ஆரம் பிக் க வணே் டும் . மாறாக எமது சம□கம் எமது நாடு எனச் சிந் தனகைள் விரிந் தால் , மற் றவர் களது தவேகைளயைும் உணர் வுகளயைும் பூரிந் து கொண் டால் வன் முறை உணர் வு ஏற் படாது.

தரெுவில் நின் று பணெ் களுக் கம் மற் றவர் களுக் கும் கொமன் ட் அடித் தும் , சில் மிசங் கள் சயெ் வதகை் கவைிடுவதற் கு சம□கம் பற் றிய உணர் வு ககைொடுக் கும் . இல் லயைலே் சில் லறை அடிபிடி என ஆரம் பித் து படே் டை ரவுடி, கொள் ளை கடத் தல் என விரிய ஆரம் பிக் கும் .

பரோும் இனரீ தியான ஒடுக் கு முறகைளும் எம் மிடமிரு ந் த நல் ல பல விழுமியங் களை அழித் துவிட் டன. வன் முறயைால் எதற் கும் தீ ர் வு காணலாம் என் ற உணர் வு பலரிடம் கூபி கொண் டுவிட் டது. இது தவறு வன் முறயைை நிராகரித் து எதனயைும் பசேி இணக் கப் பாடு காணும் பாதயைை தரே் ந் து எடுக் க வணே் டும் . பிரச் சனகைளை எவ் வாறு தீ ர் ப் பது என் பது பற் றிய அறிவு ஒவ் வொருவர் க் கும் தவேை.

பிரச் சனை என் பது வீ ட் டுப் பிரச் சனயைாக இரு க் கலாம் , வளெியே காதல் பிரச் சனயைாக இரு க் கலாம் . அல் லது தொழில் சயெ் யும் இடத் தில் ஏற் படும் சிக் கல் களாக இரு க் கலாம் . அல் லது கோயில் , வாசிகசாலை பரோன் ற பொது இடங் களில் ஏற் படும் சங் கடங் களாக இரு க் கலாம் .

Written by - மரு.தூவர் எம்.கே.மூர்கானந்தன் -
Saturday, 23 April 2011 20:29 - Last Updated Saturday, 23 April 2011 20:44

எதையும் திறந்த மனதோடும் விட்டுக் கொடுப்புகளுடனும் செயல்தூ சுமுகமாக தீர்வு காண்பதற்கான பயிற்சியை கல்வி மட்டுமின்றி ஆன்மீக ஸ்தாபனங்களும் செய்ய முடியும். எனவே காத்திருக்கும் எதிர்காலத்தை ஒளிமயமாகவும், பொன்விளைவதாகவும், மகிழ்ச்சி நிறைவதாகவும் ஆக்க முயலுங்கள். அதற்கு ஏற்றவகையில் உங்கள் உடலையும் உள்ளத்தையும் நலமாகப் பேணுங்கள்.

நாளை உலகம் உங்கள் கையில் உங்களுக்காக மட்டுமல்ல முழு உலகத்திற்காகவும்.

Dr.M.K.Muruganandan
Family Physician
visit my blogs
http://hainallama.blogspot.com/
http://suvaithacinema.blogspot.com/
http://stethinkural.blogspot.com/
http://msvoldpupilsforum.blogspot.com/
http://www.geotamil.com/pathivukal/health.html

kathirmuruga@gmail.com