

# நல வாழ்வு நம் கையில்

கலைமாமணி

முனைவர் மருத்துவர் சு.நரேந்திரன்

எம்.எஸ்., பிஎச்.டி., எப்.ஆர்.சி.எஸ்., (கிளாஸ்கோ)



நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி) லிட்.,

41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட்,

அம்பத்தூர், சென்னை - 600 050.

☎: 044 - 26251968, 26258410, 48601884

Language : Tamil

## **Nala Vaazhvu Nam Kaiyil**

Author: **Dr. S.Narenthiran M.S., Ph.D., FRCS., (Glasg)**

N.C.B.H. First Edition : January, 2024

Copyright: Author

No.of Pages: 212

Publisher :

**New Century Book House Pvt. Ltd.,**

41-B, SIDCO Industrial Estate,

Ambattur, Chennai - 600 050.

Tamilnadu State, India.

Email: [info@ncbh.in](mailto:info@ncbh.in)

Online: [www.ncbhpublisher.in](http://www.ncbhpublisher.in)

ISBN : 978 - 81 - 2344 - 598 - 4

Code No. A4977

**₹ 270/-**

### **Branches**

**Ambattur** 044 - 26359906 **Spencer Plaza (Chennai)** 044-28490027  
**Trichy** 0431-2700885 **Pudukkottai** 04322- 227773 **Thanjavur** 04362-231371  
**Tirunelveli** 0462-4210990, 2323990 **Madurai** 0452 2344106, 4374106  
**Dindigul** 0451-2432172 **Coimbatore** 0422-2380554 **Erode** 0424-2256667  
**Salem** 0427-2450817 **Hosur** 04344-245726 **Krishnagiri** 04343-234387  
**Ooty** 0423 - 2441743 **Vellore** 0416-2234495 **Villupuram** 04146-227800  
**Pondicherry** 0413-2280101 **Nagercoil** 04652 - 234990

### **நல வாழ்வு நம் கையில்**

ஆசிரியர்: முனைவர் மருத்துவர் **சு.நரேந்திரன்**

எம்.எஸ்., பிஎச்.டி., எப்.ஆர்.சி.எஸ்., (கிளாஸ்கோ)

என்.சி.பி.எச். முதல் பதிப்பு: ஜனவரி, 2024

அச்சிட்டோர்: **பாவை பிரிண்டர்ஸ் (பி) லிட்.,**

16 (142), ஜானி ஜான் கான் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14

☎: 044-28482441

All rights reserved. No part of this book may be reprinted or reproduced or utilised in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including photocopying and recording, or in any information storage or retrieval system, without permission in writing from the publishers.



## இந்நூலே கலைஞர்

எழிலார்ந்த காலைநேர எழுச்சி  
அதன்பிறகு நடைப்பயிற்சி  
தோல்வியிலும் துவளா இடைவிடா முயற்சி  
துன்பத்திலும் நகைச்சுவை காணும் பயிற்சி  
கைம்மாறு கருதா கடமை எழுச்சி  
உணவு + உடை உடற்பயிற்சியினால்  
இளமை துள்ளும் வாழ்வியல்

இன்றைய கணிப்பொறியைத் தமிழுக்கு அளித்து  
உலகளவில் தமிழன் முன்னேற நாளும் நினைப்பு!

### இவரே நான் கண்ட கலைஞர்.

என் தமிழ் மக்கள் அனைவருமே கலைஞரைப் போல்  
உழைக்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்று  
என்னுள் பெருகிய சிந்தனைகளின் விளைவே இந்த நூல்.

தமிழினத்தலைவர் டாக்டர் கலைஞர் அவர்களுக்கு,  
மாணிக்க மாலையாக இந்நூலை அணிவிக்கிறேன்.

சு. நரேந்திரன்



## பதிப்புரை

பல்லாண்டுகளாகப் பல தரப்பு மனிதர்களுக்கும் மருத்துவ சிகிச்சைகள் மேற்கொண்ட ஆழ்ந்த அனுபவத்தில் தாம் கண்ட உண்மைகளின் அடிப்படையில் நலவாழ்வு வாழ்வதற்கான வழிமுறைகளை இந்நூலில் மருத்துவர் நரேந்திரன் அவர்கள் எளிய முறையில் எடுத்துக் கூறியுள்ளார்.

மேலதிகமான சிரமங்கள் ஏதுமின்றி நூலாசிரியர் கூறும் பயிற்சிகளையும் முயற்சிகளையும் கடைப்பிடித்து ஆரோக்கியமான உடல் நலத்தைப் பெற்றிட வழிவகை செய்கிறது இந்நூல்.

கவிஞர் வைரமுத்துவின் வாழ்த்துரையோடு 1999ஆம் ஆண்டு வெளிவந்த இந்நூல் அடுத்தடுத்து பல பதிப்புகள் கண்டு வாசகர்களின் பேராதரவைப் பெற்றது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. பொதுவாக அனைத்துத் தரப்பினருக்குமே உடல்நலப் பிரச்சினைகள் புதிது புதிதாக உருவாகிக் கொண்டிருக்கும் இன்றைய சூழலில் இந்நூலின் தேவையைக் கருத்தில் கொண்டு தற்போது என்சிபிஎச் முதல் பதிப்பு என்றளவில் வெளியிடப்படுகிறது.

இந்நூல் சுட்டும் வழி செயல்பட்டு அனைவரும் நலவாழ்வுக்கான வழிகளை அறிந்து அதன்படி முயன்று நடந்து நலவாழ்வு வாழ வாழ்த்துகள்.

பதிப்பகத்தார்





26.9.99

உலகளாவிய சிந்தனைகள் உயர்ந்து நிரூபித் தமிழகத்தை உலகளாவிய சிந்தனைகள் வேண்டிய இளவு வளரவில்லை.

திருத்திரனில் நீழ்சி முத்தொழக்கிற மெதைகள் கூட 'மருத்து' எனினும் அதிகாரத்தை மருத்து விடுவார்கள்.

தமிழனின் பழங்கால வாழ்க்கை முறையைப் பழத்திருத்த மருத்துவக் கைகளில் எல்லாம் இறியாமைப் புத்தி அமிக் கொண்டது.

நிழ்க்காலம் வாழ்க்கை முறையா மெருத்தியுள் நாயம் புகித்தொண்டு முகம் காட்டுகிறது.

பிரேதம்வார் 'கூலாக்கிம்' எனினும் வசல்கலை சித்திரத்தில் மட்டும் அநிந்தவர்களை மருத்திரார்கள்.

தித்தகைய கைகளினால், மருத்துவர் மருத்திரன் போனியர்கள் தர்மா பிபிர் ஒருகைகியும் மருத்துவோல் மருத்தகையுமாய் ஒரு வேண்டி மருத்திரது.

25 கைக்காலம் மருத்துவராய் விளங்கிய மருத்துவம் திருத்த கட்டிமருத் தொகுப்பில் உடை மிக் கிடக்கிறது.

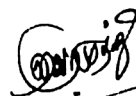
உணர்வில் குதித்து, உணர்வில் குதித்து,  
உருவம் குதித்து, உடம்புமிட்டு, தன்னையே  
விடுவதெல்லாம் சீராய்க்கொடுக்கிறது தந்தாயிடுகிறது  
என்று சமஸ்திரைகளிலும் சந்தித்திருக்கிறார்.

திவரது மருத்துவ வாழ்க்கைகளிலேயே கிவ்வளவு  
மயர்பு 'பிரிஸ்கிரிபிஷன்' எழுதியிருப்பதை மகிழ்வாய்  
சாருணியாய் முன்மொழிக்கிறேன்.

வாழ்க்கை நிகழ்ச்சி வாழ்வொழிநீர் என்னும்  
கிவ் வந்திருக்கும் வாழ்க்கை மருமகன் வாழ்நடப்பினர்  
என்னும் திண்ணமாக எண்ணுகிறேன்.

திரு, வீடும்கு வீடு கருக்க வேண்டிய புத்தகம்.  
முதலதாய் மயம்குமால், மதமும் மக்களும்.

வாழ்த்துக்களாக...

  
மார். 9 1999



## முதற் பதிப்புக்கான நுழைவாயில்

கடந்த இரண்டு நூற்றாண்டுகளாக நலவாழ்விற்கான அணுகுமுறை நாளுக்கு நாள் மாறிவருவது கண்கூடு. 19ஆம் நூற்றாண்டின் முற்பகுதியில் நோய்க்கான காரணம் என்னவென்று அறியாத நிலையில் அறிகுறிகளுக்கே மருத்துவம் அளிக்கப்பட்டது. அதன் பின்னர் டாக்டர் ராபர்ட் காக் போன்ற விஞ்ஞானிகள் பாக்டீரியாதான் குறிப்பிட்ட நோய்க்கான காரணம் எனக் கண்டுபிடித்த பிறகு அதற்கான மருத்துவம் அளிக்கப்பட்டு, வாழும் ஆண்டுகள் கூடின.

இந்நூற்றாண்டின் கண்டுபிடிப்புகளான அகநோக்கிகள், லேசர் மருத்துவம், ஆரம்ப நிலை நோயை அறிந்து முழுக்குணம் அளிக்க உதவுகின்றன. இது தவிர, தனி மனித நலவாழ்வுக்குச் சில உடற் பயிற்சியும் மனப் பயிற்சியும் அவசியம். மேலும், பொதுவான சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலைப் பாதுகாப்பும் தேவை.

இதனை மனத்தில் கொண்டே என் அனுபவத்தில் கண்ட உண்மைகள், உலகில் சோதனைகள் மூலம் அறிந்து வெற்றி நடை போடும் நலவாழ்விற்கான நோய்த் தடுப்பு முறைகளுடன் சில அத்தியாயங்களில் நோய் வந்த பின்னரும் உடல் பாதுகாப்புக்கான முறைகளும் இப்புத்தகத்தில் கூறப்பட்டுள்ளன. சில கருத்துக்கள் சில இடங்களில் மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்தப் பெறுகின்றன. இது அக்கருத்தை மனத்தில் பதிய வைப்பதற்காகவே.

தனது இடையறாத பணிகளுக்கிடையே இந்நூலுக்குச் சிறப்பானதொரு அணிந்துரையை வழங்கிச் சிறப்பித்த கவிப்பேரரசு திரு. வைரமுத்து அவர்களுக்கு நெஞ்சம் நிறைந்த நன்றி.

படங்கள் வரைந்துதவிய ஓவியர் திரு. சொக்கலிங்கம் அவர்கட்கும், வழக்கம்போல் மொழித்திருத்தம் செய்த முனைவர் இராக.விவேகானந்த கோபாலுக்கும், நூலை

வெளிக்கொணர முழு முனைப்புடன் ஈடுபட்ட கற்பகம் புத்தகாலய உரிமையாளர் திரு. நல்லதம்பிக்கும் எனது நன்றி.

இப்புத்தகத்தைப் படித்துப் பயன்பெற்று நூறாண்டு, நூறாயிரத்தாண்டு உடல் நலத்துடன், மனவளத்துடன் வள்ளுவன் வழியில் வாழ வாழ்த்துகிறேன்.

வாழ்க நலமுடன்

வாழ்க வளமுடன்

**நலவாழ்வு நம் கையில்...**

சு.நரேந்திரன்

623, கீழ வீதி

தஞ்சாவூர் 613 001.

## பொருளடக்கம்

1. காலையில் சுறுசுறுப்புடன் எழுந்திருங்கள்	15
2. உற்சாகம் கொள்ளுங்கள்! மன அமைதி கொள்ளுங்கள்!	18
3. உங்களது குணமே உங்களைக் கொன்றுவிடக் கூடும்	20
4. மன இறுக்கமும் மன அழுத்தமும் கூடாது	21
5. மன இறுக்கத்தையும், மன அழுத்தத்தையும் வெற்றி கொள்வோம்!	24
6. வாழ்வில் அன்றாடச் சிக்கல்களைத் தவிர்க்க, மனநிலையைப் பற்றி ஓர் உரையாடல்	28
7. உணர்வு, அடியுணர்வு மனதை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது?	31
8. தூக்கமின்மையா? கவலை வேண்டாம்!	34
9. ஒவ்வொரு நாளும் இனிதாக அமையட்டும்	39
10. உடலுறவு உடல் நலத்திற்கு அவசியம் தேவையா?	42
11. தற்கொலையைத் தவிர்ப்போம்!	51
12. கென்னாபிஸ் மற்றும் போதைப் பொருள்கள்	54
13. மருத்துவமும் மூட நம்பிக்கையும்	57
14. தொலைக்காட்சி, வானொலி, பத்திரிகை விளம்பர மருத்துவ மோசடிகள்	63
15. நோயுடன் உள்ளபொழுது தனக்குத்தானே சிகிச்சையளித்துக் கொள்வது எப்படி?	65
16. நீண்டகால நலவாழ்விற்குக் குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் மருத்துவப் பரிசோதனை அவசியம்	70
17. உணவே மருந்து!	73
18. உண்ணும் உணவின் முக்கியத்துவத்தை அறிந்து கொள்ளுங்கள்	78

19. மாமிசம் அதிகமாக உட்கொள்பவரா நீங்கள்?	80
20. உடல் பருமனைக் குறைப்பது எப்படி?	82
21. உணவுக் கட்டுப்பாடா? யோசியுங்கள்...	90
22. உடல் மெலிவு அழகைக் கூட்டும்	92
23. நலமான வாழ்விற்கு நார்ப்பொருள் உணவு தேவை	96
24. மலச்சிக்கலைத் தவிர்ப்பது எப்படி?	99
25. உணவில் தொற்று வராமலும், நச்சாகாமலும் பாதுகாப்பது எப்படி?	102
26. முத்துப் போன்ற பற்களைப் பாதுகாப்போம்!	107
27. வாய் நாற்றமும் அதன் காரணங்களும்	108
28. உடல் நலத்திற்கு அவசியம் உடற்பயிற்சி!	110
29. அழகிற்கு, அழகு சேர்க்க உடற்பயிற்சி அவசியம்	120
30. முதுகு வலியையும், முதுகெலும்புத் தட்டுப்பிதுக்கத்தையும் எவ்வாறு தடுப்பது?	126
31. என் சுவாசக்காற்றே!	129
32. ஆழமான மூச்சினால் முகம் அழகுறும்	131
33. இதயநோயைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டுமா?	133
34. இதய நோய்களையும் பக்க வாதத்தையும் எவ்வாறு தடுப்பது	135
35. இதயம் பழுதடைவதற்கான காரணங்கள்	138
36. இதய நோயை வெல்வோம்!	144
37. புற்று வராது உடலைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளச் சில வழிமுறைகள்	151
38. புற்று நோயே போ!	159
39. புற்றுநோய் வராது தடுத்திட...	169
40. நீரிழிவு நோய்க்கான அரிச்சுவடி	171
41. வயிற்றுப்புண்ணைக் (அல்சர்) குணப்படுத்தலாம்	174

42. கல்லீரலைப் பாதுகாப்போம் 177
43. சிறுநீரகத்தைக் காப்பது எப்படி? 179
44. ஹர்னியா என்னும் குடல்பிதுக்கத்தை வராது தடுக்கலாம் 182
45. முதிய வயதில் ப்ராஸ்டேட் அறுவைசிகிச்சையை எவ்வாறு தவிர்ப்பது? 184
46. உங்களுக்குத் தலைவலியா? 186
47. சாதாரண இருமலையும் நீர்க்கோர்வையையும் குணப்படுத்துவது எப்படி? 187
48. கொஷ்டுநோய், மூட்டுவலி வீக்கத்துக்கு என்ன செய்வது? 189
49. குடி - குடியைக் கெடுக்கும் 192
50. வாழ்வைப் புகைக்காதீர் 196
51. ஒலி உடல் நலனைப் பாதிக்குமா? 201
52. விமானப் பயணம், இரவுநேர வேலை, எப்படி அணுகுவது? 203
53. காலநிலை உடல் நலத்தைப் பாதிக்குமா? 205
54. மசாஜ், வெந்நீர் ஊற்று, சேனாஸ் ஆகியவை உடலுக்கு நன்மை பயக்கின்றதா? 207
55. சூரியக்குளியல், கடல் நீரில் நீந்திக் குளிப்பது பற்றிய சில ஆர்வம் தரும் செய்திகள்! 209
56. வளமுடன் வாழ்ந்த நாள்களை நீங்களே அறிந்துகொள்ள வேண்டாமா? 211



## காலையில் சுறுசுறுப்புடன் எழுந்திருங்கள்

நல்ல உடல் ஆரோக்கியமுள்ள மனிதனுக்கு 5-8 மணி நேரம் உறக்கம் அவசியமாகிறது. இதற்குக் குறைவாக உறங்கினால் எழுந்த பின்பு மனது தெளிவாக இல்லாமலும், இன்னும் தூங்கவேண்டுமென்ற உணர்வும் ஏற்படுகிறது. அதே சமயம் 10 மணி நேரத்துக்கு மேலாக உறங்கினால், சிடுசிடுப்பு, கோபம் உண்டாவது போன்ற நிலையும் ஏற்படும். எனவே சராசரியாக 8 மணிநேரம் ஒரு மனிதன் உறங்க வேண்டிய நேரமென ஒதுக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

நம் உடலில் ஏராளமான சுரப்பிகள் உள்ளன. ஒரு சீரான நிலையில் எல்லாம் ஒன்றுபட்டுச் செயல்பட்டால்தான் நோய் தொடியின்றி வாழ முடியும். அதாவது மின்சாரம் போன்ற தொடர்பு இவற்றிற்கிடையே உண்டு. இவற்றில் ஹார்மோன்களும் தாதுப்பொருள்களும் உள்ளன.

நமது உறங்கும் நேரம் குறைந்தோ அல்லது கூடுதலாகவோ இருப்பின், இந்தச் சீரான நிலையில் தடங்கல் ஏற்படக்கூடும். சக்கரம் போன்ற சுழற்சியில் அனைத்தும் நடைபெற்றுவிட்டால் எந்த விதமான கேடுகளும் வாரா.

உயிரில் எத்தனையோ அதிசயங்கள் அடங்கி உள்ளன. ஒவ்வொன்றும் மிக நுட்பமானவை. இதயத்தில் உள்ள ஈரப்பசையும், மூளையின் நுண்ணிய அழகிய சுறுசுறுப்புமிக்க, செயல்திறன்கள் அனைத்தும் இணைந்து உடல் என்ற கருவியை ஓட்டிச் செல்கின்றன. ஆனால் பிற இயந்திரங்களைப் போல் இவை ஓயாது உழைத்துக்கொண்டுதான் இருக்கும். மனிதன் உறங்கும் பொழுது, சுவாசிப்பது, இதயத் துடிப்பு, சிறுநீரக இயக்கம் மற்றும் மூளை இவை அனைத்தும் உழைத்துக் கொண்டுதான் இருக்கின்றன. இவை ஓய்ந்தால் உயிரும் உறங்கிவிடும்.

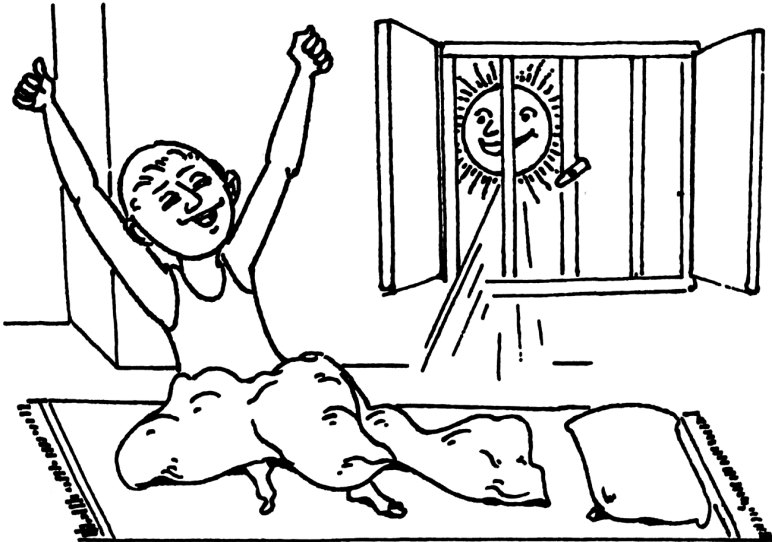
எனவே, ஏற்கனவே உழைத்துக்கொண்டிருக்கும் உங்கள் உடல் உறுப்புகளை ஊக்கப்படுத்துங்கள். படுக்கையை விட்டு எழுந்திடச் சோம்பலாகத்தானிருக்கும். முதலில் கண்களை விழித்த உடன், உங்களது கைகள் மற்றும் கால்களின் விரல்களை மடித்து நீட்டி, நீவி விடுங்கள். இந்தச் சிறு இயக்கமும் உங்களது மூளையை மேலும் சுறுசுறுப்பாக்கி, உறங்கும் எண்ணத்தை அகற்றிவிடும். இத்துடன் பிற உடற்பயிற்சிகளையும் செய்தால் விரைவில் புத்துணர்வுகள் கொப்பளிக்கும்.

ஒவ்வொரு விடியலும் சோம்பல் மிக்கதாகவும், சிறிதும் மகிழ்வின்றி இருக்கின்றதா? உங்களது தினசரிச் செயல்களைக் கொஞ்சம் மாற்றியமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

காலையில் எழுந்த உடன் இந்நாள் மகிழ்வாய் இருந்திட வேண்டும். **இன்று ஏதாவது நான் புதுமையாகச் செய்திட வேண்டும், சாதிக்க வேண்டும் என்று மனத்தைத் திடப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.** நிலவும், கதிரவனும் மாறி மாறி மக்களுக்காக நற்பலன்களை அளிக்கின்றன. இவை ஓயாது ஒளி தருகின்றன. இருப்பினும் இயற்கையின் நியதியை எவராலும் மாற்ற முடியாது. ஆறு அறிவுகள் படைத்த நமக்கு மட்டும் ஏன் வாழ்வில் சலிப்பு உண்டாக வேண்டும்?

ஒரு மாறுதலுக்காக உங்கள் அன்றாடச் செயல்களில் சுவையாக இருக்கும்படியான செயல்கள் எதையேனும் செய்யுங்கள். தோட்டம் அமையுங்கள், தினசரியில் இதுநாள் வரை பார்க்காத, கேட்காத செய்தியைப் படியுங்கள். இவ்வாறாகப் புதுமையாக ஏதேனும் செய்திடல் வேண்டும்.

இதில் மிக முக்கியமானது உங்கள் முகத்தின் சிறு தசைகளுக்கு வேலை கொடுங்கள். அதாவது “சிறு புன்னகை போதும்”. உங்கள் மனைவி, குழந்தைகள், நண்பர்களைக் கண்டு சிறுநகை புரியுங்கள். அது உங்களை மட்டுமின்றி, உங்களுடைய நண்பரையும் மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்தும்.





வாழ்க்கையைச் சுவையாக்கிக்கொள்வதும், சுரத்தின்றி வீழ்த்துவதும் நம் கையில்தான் உள்ளது.

ஏதும் தெரியாத, ஒன்றும் புரியாத சிறு விதையை எடுத்துக் கொள்வோம். விதையிட்டு நீர் மட்டும் தான் நாமளிக்கிறோம். இந்நிலையில் தாமே வளர்ந்து, நமக்காகப் பலனைப் பலவழிகளில் கொடுக்கிறது. இதற்குப் பூவாய், காயாய், பழமாய் நண்பர்கள் இல்லை. ஆனால் கடமை மட்டும் செய்கிறது.

கவலைகள் நமக்கு மட்டுமில்லை. எல்லா உயிர்களும் கவலை என்ற ஆற்றில் கால்வைத்திடத்தான் வேண்டும். ஆனால், கவலை கொண்டு வாழ்வதையே வாழ்க்கையாக்கிவிடாதீர்கள். சுவையாக, சுகமாக இதை அமைத்துக்கொள்வது உங்கள் கையில்!

## உற்சாகம் கொள்ளுங்கள்! மன அமைதி கொள்ளுங்கள்!

மருத்துவ அறிஞர்கள் பலர் இரத்த அழுத்தம் பற்றி ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டிருந்த பொழுது, ஒரு ஞானி அவர்களிடம், தியானத்தைப் பற்றி எடுத்துக் கூறினார். அதற்கு மருத்துவர்கள், இது எமக்குத் தேவையற்றது என்று கூறினர். பின்னர் அந்த ஞானி திரும்பச் சென்ற பொழுது, மருத்துவர்களும் அதன் பலனை அறிந்து தியானம் செய்வது தவறல்ல என்று புரிந்துகொண்டனர்.

இரத்த அழுத்த நோயைத் தியானம் செய்வதன் மூலம் குணப்படுத்த முடியும். பெரும்பாலானோர் தவறாது தியானம் செய்து வந்தால் இரத்த அழுத்தம் குறைகிறது. எனவே, இதுவே மருத்துவ ரீதியாக மேற்கெண்டால் என்ன என்று நினைக்கத் தோன்றியது.

பின்னர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு நிவாரணமாகவே தியானம் கூறப்பட்டது.



ஆனால், இன்றைய சமுதாயத்தில் தொழில்ரீதியாகவும் மற்ற செயல்முறைகள் காரணமாகவும், தியானம் செய்வது எவ்வாறு முடியும்?

குடும்பத்தை மட்டும் கவனிக்கும் குடும்பத் தலைவிகள், தன் கணவன்மார்கள் மற்றும் குழந்தைகள் வெளியில் சென்றபின் தியானம் செய்யலாம். அதன்பின் மனது தெளிவாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருப்பதை உணரலாம். வேலைக்குச் செல்லும் ஆடவர்களும், 15

நிமிடங்கள் முதல் சுமார் 1/2 மணி நேரம் வரை இதற்கென்று ஒதுக்கலாம். பிறகு தொழிலில் சுறுசுறுப்பாக ஈடுபடலாம்.

கல்வி பயிலும் மாணவச் செல்வங்கள் பாட வகுப்புகளின் இடையே தியானம் செய்யலாம். இதனால் அடுத்து வரும் வகுப்புகளில் அதிகக் கவனம் செலுத்த முடியும்.

**தியானம் எப்படிச் செய்ய வேண்டும்?**

முதலில் சீரான நிலையில் அமர வேண்டும். சொகுசான நிலையில் அமர்தல் உறக்கத்திற்கு வழி காட்டும். எனவே உடலைத் தளர்த்தி அமைதியாக முதுகுத்தண்டு, தலை நேராக இருக்க அமர்ந்து, விழிகளை மூடிக்கொள்ள வேண்டும். நன்றாக மூச்சுக் காற்றை உள்ளே இழுத்து வெளியில் விட வேண்டும். பிற நினைவுகள் மனத்தில் இல்லாமல் அகற்றி, மனத்தை ஒருமைப்படுத்தி, ஒன்று... இரண்டு.. என்று எண்ணிக்கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு சுவாசத்திற்கும் ஒருமுறை எண்ணுதல் வேண்டும். இவ்வாறு அமைதியாக குறைந்தது 15-20 நிமிடங்கள் செய்தால் மன நிம்மதி கிடைக்கும். தொடக்கத்திலேயே பலனை எதிர்பார்க்காமல், கடமையைச் செய்து வாருங்கள், பின்னர் பலனைப் புரிந்துகொள்வீர். இவ்வாறான தளர் நிலையில் இருப்பதால், நம் உடலின் பாகங்களான - இருதயத்திற்குத் தேவைப்படும் இரத்த ஓட்டம் குறைகிறது. சுவாசக் காற்று குறைவாகத் தேவைப்படுகிறது. இவற்றையெல்லாம் விட மன அமைதி கிடைக்கிறது.

## உங்களது குணமே உங்களைக் கொன்றுவிடக் கூடும்

மனிதனின் செயல்திறன்களை இரண்டு வகைகளாகப் பிரிக்க முடியும். அவற்றுள் ஒரு வகுப்பினர் அதிக சுறுசுறுப்பு, அவசர குணம், தொடர்ச்சியாக ஏதாவதொன்றில் தன்னை ஆழ்த்திக்கொள்வது போன்றவற்றைக் கொண்டிருப்பர். இந்நபர்கள் எந்த வேலையிலும் ஒரு விதமான பரபரப்புடன் காணப்படுவர். மற்றொரு வகுப்பினர் எதிலும் நிதானமாகவும், பொறுமையுடனும் எந்தக் காரியத்திலும் ஈடுபடுவர். யோசித்து, எந்தச் செயலையும் செவ்வனே செய்து முடிக்கும் திறன் கொண்டவர்களாயிருப்பர்.

மேற்கூறப்பட்ட இரு வகுப்பினரிடையே, இரண்டாம் பிரிவைச் சேர்ந்தவர்களுக்கு இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு போன்ற நோய்கள் உண்டாவதற்கு வாய்ப்புகள் குறைவாகவே இருக்கின்றன. இப்பிரிவினர் புகைபிடித்தல், உடல் பருமன் போன்ற தொந்தரவுகளைக் கொண்டிருந்தாலும், இவ்வகையான அவசரகுணம் கொண்டவர்களுக்கே பாதிப்பு மிகுதியாக உண்டாகும்.

இவ்வகையான நோய்களில் இருந்து மீண்டு வர வேண்டுமானால், எந்தச் செயலிலும் நிதானம் தேவை. எல்லா நிலைகளிலும் பொறுமை மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும். இவற்றைப் பின்பற்றி வந்தாலே நோய் தீர்ந்திட வாய்ப்புண்டு. அதே சமயத்தில் புகைபிடித்தல் போன்ற பிற பழக்கங்களை மட்டும் கைவிடுவதால் நோய்கள் தீருவதில்லை. ஓட்டு மொத்தமாகக் கூற வேண்டுமெனில் மன வியாதியே அனைத்து நோய்களுக்கும் அடிப்படையாக அமைகிறது.

## மன இறுக்கமும் மன அழுத்தமும் கூடாது

உளவியல் காரணங்களே முதுகுவலி, ஆஸ்துமா, வயிற்றுப்புண், குடல் அழற்சி, ஒற்றைத் தலைவலி போன்ற நோய்களுக்கு அடிப்படை.

மனமும் உடல் நலமின்மையும்

நாயிடம் நடத்திய ஆய்வுகளிலிருந்து - நாய் உணவை எதிர்பார்த்து, உணவு கிடைக்காமல் ஏமாறும்போது, நாய்க்கு அமிலம் கூடி வயிற்றுப்புண் ஏற்படுகிறது. இதனால் மனநிலை உடல் நலமின்மைக்குக் காரணமாக இருக்கிறது என்பது புலனாகிறது. இதுவே பாவ்லோவ் என்ற ரஷ்ய விஞ்ஞானியின் கண்டுபிடிப்பு ஆகும்.

இதேபோன்று பசுமாட்டிற்கு ஆய்வுக்காகச் சிறிதளவு மின் அதிர்ச்சி கொடுத்து, மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தி, ஒருவித பயத்தில் பசு இருக்கும்போது நடத்திய சோதனையில், பசுவின் உடல்நலம் மிகவும் பாதிக்கப்படுகிறது. இப்பாதிப்பு உண்மையில் மின்அதிர்ச்சிக்கு உள்ளாவதைவிட அதிகமாக இருக்கிறது.

மனிதனின் மகிழ்ச்சி, பயம், துக்கம், அதிர்ச்சி போன்ற உணர்வுகள் உடல் நலப் பிரச்சினைக்குக் காரணமாக அமைகின்றன என்பதை இந்த ஆய்வுகளின் மூலம் அறியமுடிகிறது.

மனத்திற்கும் உடல் நலத்திற்கும் உள்ள தொடர்பு

உணர்ச்சிவசப்படுதல் வெறும் மனம் தொடர்பானது மட்டுமல்ல. பயம், கோபம் போன்ற உணர்வுகள் இதயத் துடிப்பைச் சாதாரண நிலையைவிட அதிகரிக்கச் செய்கின்றன. இது உடல் வளர்ச்சி, மாற்றம் இவற்றோடு தொடர்புடையது.

தொழில் முறையில் சண்டைபோடுபவர்கள் எப்போதும் சண்டையுத்திகளை நினைத்துக்கொண்டிருப்பதால், இவர்கள் எப்போதும் ஒருவகையான மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகி, இரவில் நெஞ்சு வலிக்கு உள்ளாகின்றனர். இவர்களின் 50 விழுக்காடு உடல் நலமின்மைக்கு மன அழுத்தம், மன இறுக்கம் போன்றவையே காரணங்களாகும்.

மரணச்செய்தி, வேலை இழப்பு, நஷ்டம் போன்றவை மனத்தைப் பாதித்து நரம்புத் தளர்ச்சியை ஏற்படுத்திப் பிறகு உடல் நலத்தைப் பாதிக்கின்றன.

### இதய நோயும் மன அழுத்தமும்

ஒருவர், மன அழுத்தத்தில் இருக்கும்போது அவரின் உடலில் அதிக அளவில் ஹார்மோன்கள் சுரக்கின்றன. இது இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை அதிகரிக்கச் செய்கிறது... இந்நிலை நீண்ட நாள்களுக்குத் தொடரும்போது நீரிழிவு நோயும் இரத்தநாள இறுக்க நோயும் ஏற்படுகின்றன.

புகழ்பெற்ற அமெரிக்க இதய அறுவைசிகிச்சை மருத்துவர் திரு. வெஸ்மும் அவரது குழுவும் 45 மாரடைப்பு நோயாளிகளின் வாழ்க்கைக் குறிப்புகளை அவர்களின் வயதைச் சார்ந்த, ஒரே பின்னணி கொண்ட, ஒரே பாலினப் பிரிவினரை மாரடைப்பு நோய் பாதிக்காத நபர்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்ததில், மன இறுக்கம், மன அழுத்தம் ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்படுபவர்கள், பாதிக்காதவர்களைவிட மாரடைப்புக்கு உள்ளாகின்றனர்' என்ற கருத்தைத் தெரிவித்துள்ளனர்.

உடல், தொடர்ந்து மன அழுத்தம், மன இறுக்கத்திற்கு உள்ளாகும் போது உடல் உறுப்புகள் பழுதடைந்துபோகின்றன.

(எ.கா:) கார் ஓட்டுபவர் எப்போதும் ஆக்ஸிலேட்டரையும், பிரேக்கையும் பயன்படுத்திக்கொண்டே இருந்தால் காருக்கு என்ன நிலைமையோ அதேதான் உடலுக்கும்.

நாம் நினைவில் கொள்ளவேண்டியது உடல் உறுப்புகள் வாங்கிப் பொருத்திவிடக்கூடியன அல்ல என்பது ஆகும்.

மன இறுக்கத்திற்கும் உடல் நலமின்மைக்கும் ஓர் எடுத்துக்காட்டு: மண வாழ்வில் ஈடுபடும் தம்பதிகள் மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படுபவராய் இருப்பின் இருவருமோ அல்லது தம்பதிகளில் யாரேனும் ஒருவரோ உடல் நலமின்மையால் பாதிக்கப்படுவர். காரணம் அவர்களின் மன அழுத்தமே.

மனச்சோர்வு அல்லது மன அழுத்தம் என்பது நம் வாழ்வின் ஒரு பகுதியாகும். யாரும் முழுமையாக இதிலிருந்து தப்ப முடியாது.

ஆனால், மன அழுத்தத்தின் விளைவுகள் பெரிய அளவில் மாறுபடக்கூடியன. இதனால், கவலையுடன்கூடிய தூக்கமின்மை, வேலையின்மீது கவனமின்மை ஆகியவை அடிக்கடி ஏற்படும் விரும்பத்தகாத விளைவுகளாகும்.

மன இறுக்கம் ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபட்ட நிலைகளில் ஏற்படும். சிலர் சீட்டாடும்போது, அலுவலகத்தில் அமர்ந்து வேலை



மகிழ்ச்சி, பயம், துக்கம், கவலை ஆகியவை  
உடல் நலத்தைப் பாதிக்கும்.

செய்யும்போது அடையும் மன இறுக்கத்தைவிட கூடுதலாக மன இறுக்கம் அடைவர்.

சிலர் அலுவலக மாடிப்படி ஏறி இறங்குகையில் மன இறுக்கத்திலிருந்து தளர்ந்து விடுபடுவர். சிலர் இன்பச் செலவாக உலகைச் சுற்றிவந்த பின்பும் மன இறுக்கத்தில் இருப்பர். ஆகவே மன இறுக்கத்திலிருந்து விடுபடும் வழிகள் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒருவிதமாக அமையும்.

நரம்புத்தளர்ச்சியுடைய மனிதன் பாதி வாழ்க்கையே வாழ்கின்றான். அவன் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்கு எதிராக, உணர்ச்சியற்ற மயக்க நிலையில் இருக்கிறான். நரம்புத்தளர்ச்சியானது மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையைத் தடுத்துவிடுகிறது. இல்லை! தகர்த்துவிடுகிறது!

பல அடுக்கு உயர்ந்த மாடிக் கட்டிடங்களில் வாழும் மக்கள், உடல் நலமின்மையால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். காரணம், அவர்களின் மன அழுத்தம். அதேபோன்று கடும் வெள்ளம், மிகவும் நேசித்த மனிதரின் மரணம் போன்றவை ஒருவரின் உடலில் நிச்சயமாக ஒருவித பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன.

## மன இறுக்கத்தையும், மன அழுத்தத்தையும் வெற்றி கொள்வோம்!

மன அழுத்தம், மன இறுக்கம் இவற்றிற்கான காரணங்களை அடையாளம் காண்பது மிக முக்கியமானது. அவசியமான நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு மன இறுக்கம், மன அழுத்தத்தின் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க முற்பட வேண்டும்.

ஒருவர் மன அழுத்தத்தின் காரணங்களைக் கண்டறிந்தபின் அதுபற்றித் தனது நண்பர்களிடமோ, அல்லது ஆலோசனை கேட்பவர் களிடமோ பேசும்போது, மன அழுத்தம் பெரிய அளவில் குறைந்து விடுகிறது. இதைத்தான் உளவியலாளர் முக்கிய நோக்கமாகக் கடைப் பிடிக்கின்றனர். பல மணி நேரங்களைச் செலவிட்டு, காரணத்தைக் கண்டறிய முற்படுவர்.

அடிக்கடி நோயாளியின் குழந்தைப் பருவத்தை நினைவுகூர்ந்து காரணத்தை அறிய முற்படுவர். மன அழுத்தத்திற்கான காரணத்தைக் கண்டறிந்தால், பின் மிக எளிதில் தீர்வை அறியமுடியும்.

அடிக்கடி அதுபற்றிப் பேசும்போது குணமடைவார்கள். இதே முறைதான் கத்தோலிக்கத் திருச்சபைகளில் பாவமன்னிப்புக் கோரும் தினங்களில் பின்பற்றப்படுகிறது.

பாதிரியார் கவலைக்கான காரணங்களைப் பேசிக் கண்டறிகிறார். பிறகு மிக அன்பாக அதன் காரணங்களையும், முறை பற்றியும் பேசுகிறார். இதேபோல் நண்பர்களுடன் இவ்வாறு மனம்விட்டுப் பேசும்பொழுதும் மன இறுக்கமும் படபடப்பும் குறையும்.

நோயாளியின் வாழ்க்கைச் சூழலை அறிதல்

மருத்துவர்கள் நோயைக் குணப்படுத்தும்பொழுது, குறிப்பாக, மன அழுத்தம், உணர்ச்சிவசப்படுதல் போன்றவற்றிற்கு நோயாளியின் வாழ்க்கை வரலாற்றைத் தெரிந்து, வாழ்க்கைச் சூழலைத் தெரிந்து கொள்வது, புலனாய்ந்துகொள்வது அவசியம் எனப்படுகிறது.

ஏனெனில் அதிக விழுக்காடு உடல் நலமின்மைக்கு உளவியல் ரீதியான காரணங்களே முக்கியமாகும். இதற்கு மருந்துகள் மட்டும் பயன்படா. முழுதும் மாறுபட்ட வழிகளில் சிந்தித்து முழுதுமாகப் புதிய சூழ்நிலையை உருவாக்க வேண்டும்.



### நம்பிக்கையின் சக்தி

புகழ்பெற்ற புனிதத் தலங்களான பிரான்சில் உள்ள லோர்ட்ஸ்ம - சிர்தி - இந்தியா, தமிழகத்தில் நாகூர் தர்கா, வேளாங்கன்னி மாதா கோயில் போன்ற இதர புனிதத் தலங்களும் வியத்தகு முறையில் சில வகை நோய்களைக் குணப்படுத்துவதாகப் பலரால் கருதப்படுகிறது. காரணம், மக்கள் நோய் குணமாகும் எனும் நம்பிக்கையுடன் இத்தகு புனித இடங்களுக்குச் செல்கின்றனர். அவர்கள் மனத்தில் இதுபோன்ற புனித இடங்கள் நோயைக் குணப்படுத்தும் என்ற நம்பிக்கை உள்ளது. எனவே அவர்கள் நலம்பெறுவர், குணமடைவர்.

இதனால்தான் சில மருத்துவர்கள் நோயாளிக்கு வெறும் தண்ணீரை மருந்தென்று வண்ணம் கலந்து கொடுப்பதுண்டு.

### பாராட்டும், அன்பான உதவியும்

மனமும் உடலும் மிக நெருங்கிய தொடர்புடைய ஒன்று. பாராட்டு, அன்பு, மதிப்பு இவை மனத்தைச் சார்ந்த பிற பகுதிகள். இவை ஒருவரின் முழு ஆளுமையோடு சார்ந்தவை. ஒருவரிடம் அதிகப்படியாக அன்பு செலுத்தும்பொழுது அவரிடமிருந்து முழுமையாக எதையும் பெறமுடியும்.

### வசிய துயில் முறை மருத்துவம்

சில நோயாளிகள் சைக்கோதெரபி மூலம் தசை வலியிலிருந்தும் மூட்டு வலியிலிருந்தும் குணமடைகின்றனர். இதன் மூலம் நாம் அறிவது வசிய துயில் முறை மருத்துவம் மனத்திற்கு நோயைக் குணமாக்கும் சக்தியை அளித்து அதன் மூலம் நோயைக் குணப்படுத்துகிறது என்பதாகும்.

### தொடர்ந்து திரும்பத் திரும்பக் கூறுதலின் விளைவு

புகழ்பெற்ற பிரான்ஸ் நாட்டுக்காரரான கியு என்பவர் திரும்பத் திரும்ப ஒன்றைக் கூறி நோயைக் குணப்படுத்தும் முறை தத்துவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டிருந்தார்.

நோயாளி திருப்தி அடைகிறவரை நீ குணமாகிவிட்டாய், நீ குணமாகிவிட்டாய் என்று திரும்பத் திரும்பக் கூறி அவரைக் குணப்படுத்தி இருக்கிறார். மனதின் வலிமையைக் கொண்டு குணப்படுத்துவதில் இது மற்றொரு எடுத்துக்காட்டு ஆகும்.

### மனத்தில் இளமை உணர்வும் அதனால் உண்டாகும் உடல் விளைவுகளும்

பெர்னாட்ஷா, பெட்ரண்ட் ரஸ்ஸல், சாமர்செட் மாம், மைக்கேல் ஏஞ்சலோ, வின்ஸ்டன் சர்ச்சில் போன்றவர்கள் வயதான நிலையிலும்