



'நாளைய உலகம் உங்கள் கையில்', நாளைய தலைவர்கள் நீங்கள் தான், எதிர்கால நட்சத்திரங்கள்' இப்படியாக தசீய அளவில் நீங்கள் பச்சைப்படுகிறீர்கள். எதிர்காலம் உங்களால் வளம் பெறும் என்ற நம்பிக்கையோடு காத்திருக்கிறார்கள் உலக மாந்தர். குடும்ப அளவில் நோக்கினால் 'நாளைய குடும்பத்தை காப்பாற்ற வேண்டிய பொறுப்பு உன்கையில்', சகோதரங்களையே கரையேற்கும் பொறுப்பு, குடும்பக் கடன்களை தீர்க்க வேண்டிய தார்மீகக் கடமை' எனப் பல உங்களையே எதிர்பார்த்திருக்கின்றன. இவற்றில் பல உங்களுக்கு எதிர்காலத்தில் மகிழ்ச்சியளிப்பதாக இருக்கப்போகின்றன. சில புகழின் உச்சங்களாகும் இட்டூச்சலெல்லப்போகின்றன. வேறு பல கடமைகள் உங்களுக்கு உற்சாகம் அளிக்காவிட்டாலும் மகிழ்வதைத் தராது போனாலும் கட்டாயம் செய்ய வேண்டியவை.

நாட்டிற்காகவும் வீட்டிற்காகவும் செய்ய வேண்டிய தார்மீகப் பொறுப்பு உங்களுக்கு உள்ளது. ஆனால் இவற்றை முன்னெடுப்பதற்கு அத்திவாரம் உங்கள் நலன் மட்டுமே. அது நல்ல நிலையில் இருக்க வேண்டும். நலம் என்பது உடல் நலம் மட்டுமல்ல. உடல், உள்ளம், சமீக நோக்கு, ஆன்மீகப் பார்வையாவும் நல்ல நிலையில் இருந்தால் மட்டுமே ஒருவர் ஆரோக்கியமாக இருப்பதாகக் கொள்ளலாம்.

ஊட்டச்சத்து ஊட்டச்சத்துஊட்டச்சத்து

போசாக்கான உணவு எந்தவொரு உயிருக்கும் அவசியமானது. உங்களுக்கும் அவசியம். ஆனால் இன்றைய தம்முறையினராகிய உங்களில் பெரும்பாலானவர்களது உணவுமுறைகள் மாறிவருகிறது. எமது பாரம்பரிய முறைகளிலிருந்து விடுபட்டு மலேதையே நாகரீகங்களின் பாதையில் வழிமாறிச் செல்கிறது. சோறு, இடியப்பம், புட்டு, அப்பம், இட்லி என்பவை பலருக்கும் வேண்டாத உணவாக இருக்கிறது.

"இவன் நான் சமைச்சு வசை இடியப்பமும் சாம்பாரும் சரியில்லை என்று சொல்லிப் போட்டு 'Pizza' ஓடர் பண்ணி எடுப்பிச்சுச் சாப்பிடுகிறான்" என்று கவலைப்படும் அம்மாக்கள் பலர். பிட்ஸா மட்டுமல்ல, கொத்து ரொட்டி, ரோல்ஸ், மிக்ஸர் எனப் பலப் பல ரெபிமேட் உணவுகள் உணவகங்களையே நிறைத்திருக்கின்றன. அங்கிருந்து ஹோம் டிலிவரி, பார்சல் என வீட்டு நோக்கிப் படையெடுக்கவும் செய்கின்றன. ஆம் அவ்வாய்க்கு இதமானவை, உண்பதற்கு மனமயானவை. கடமைக்கு அருகில் சென்றாலே நாசியைக் கவர்ந்திழுப்பன. நாவினச் சுவை மீளகளை (Taste buds) சிலிர்த்துக்

Written by - மருத்துவர் எம்.கே.முருகானந்தன் -
Saturday, 23 April 2011 20:29 - Last Updated Saturday, 23 April 2011 20:44

வதைப்பவன். அதற்கு மலே அது ஒரு பாஷை போன்றதும் கட்ட. அவற்றிலிருந்து தப்புவதற்கு மிகுந்த மனஅடக்கம் தேவை.

ஆனால் இவற்றில் இருப்பவை என்ன? மாப்பொருளும் எண்ணெய், மாஜரின், அஜினமோட்டோ போன்ற சுவையூட்டிகள், கலரிங் ஆகியவைதான் உள்ளன. ஊதிய பலனில் காற்று நிறைந்திருப்பது போல அவற்றில் நிறைந்திருப்பது வெற்றுக் கலோரிகள்! அது மட்டுமே. நார்ப்பொருள், விட்டமின், கனியம் புரதம் போன்ற போஷாக்குகள் அற்றவை. எனவே எடை அதிகரிக்கும். குனிந்து பாருங்கள். உங்கள் இடப்புப் பட்டிக் குமலே தடுப்பவை வயிறு சரிந்து தடுங்குகிறதா? ஆம் எடை அதிகரிக்கும் போது கொழுப்பு உங்கள் உடல் முழுவதும் படிகிறது. முகத்தில் கைகால்களில் உடல் முழுவதும். அதே போல வயிற்றிலும் படிகிறது. வயிற்றின் வெளிப்பகுதியில் மட்டுமின்றி வயிற்றறைக்குள்ளும் கொழுப்புப் படிகிறது. இவ்வாறு கொழுப்புப் பதிவது நல்லதல்ல. அதனால் எதிர்காலத்தில் இருதய நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம் என மருத்துவ ஆய்வுகள் கிறுகின்றன.

பொரிப்பதாலும், ஓரே எண்ணெயை மீண்டும் மீண்டும் உபயோகிப்பதாலும் மறே கிறிய பாஸ்ட் பிட்ஸ் அனதைத் துமே ரான்ஸ் கொழுப்பு அமிலங்களால் நிறைந்திருக்கின்றன. இவை கொலஸ்டரொலை அதிகரிப்பதுடன் இருதய நோய்க்கும்கும் காலாகின்றன. எதிர்காலம் நோக்கிய முன்னேற்றப் பாதையில் இருதய நோய்கள் ஒரு தடைக்கல்லாக இருப்பதை நீங்கள் விரும்பமாட்டீர்கள். எனவே உணவு முறையில் மாற்றத்தைக் கொண்டு வாருங்கள்.

ஊழலுக்கு எதிராக! ஊழலுக்கு எதிராக

அதீத எடை கொள்ளை நோய் போல உலகெங்கும் பிரச்சனையாக உருவாவதற்கைக் கணக்கில் எடுக்கும் அதே நேரம் குழந்தைப் பருவத்திலும் கட்டிளம் பருவத்திலும் நிலவும் போசாக்கைக் குறைபாடு எதிர்காலம் சமீபத்தின் வளர்ச்சிக்கு ஊறு விளைவிக் கும் என உலக சுகாதார நிறுவனம் தனது வெளியீட்டு ஒன்றில் சுட்டிக் காட்டுகிறது.

குழந்தைப் பருவத்திலும் கட்டிளம் பருவத்திலும் தொடர்ந்து நிலவும் போசாக்கைக் குறைபாடு ஒருவனது வளர்ச்சியைக் குன்றச் செய்வதுடன் சமீக மட்டத்திலும் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். IQ யையும் குறைக்கும் உங்களது வளர்ச்சியும் ஆரோக்கியமும் உங்களில் மட்டுமல்லாது பெற்றோர்களின் ஆரம்ப காலக் கவனிப்பிலும் தங்கியுள்ளது. முக்கியமாக குழந்தை மற்றும் பதினம வயதிலும் அவர்களது அக்கறையும் கவனிப்பும் முக்கியமானது என்பது தெளிவு.

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

இரத்தசோகை எவரது உடல் ஆற்றலையும் சயெற்றிறனையும் குன்றச் செய்யும். சோர்வை ஏற்படுத்தும். சிந்தனை ஆற்றலையும் குறைக்கும். ஆனால் பணிகளில் இதுமலேமும் முக்கியமானது. காரணம் அவர்கள் வறும் பணிகள் மட்டுமல்ல. எதிர்காலத் தாய்மாரும் கட்ட. பணிகளாகிய நீங்கள் கர்ப்பம் தங்குவதற்கு முன்னரே உங்கள் பொதுவான உடல் ஆரோக்கியத்தையே மீட்டுவதுதான், இரத்தசோகை ஏற்படாமல் தடுக்க வேண்டும்.

ஊர்வலம் ஊர்வலம்

ஆரோக்கியமான சமபல வலுவான உணவுமுறையைக் நீங்கள் கடைப்பிடித்தால் உடல் ஆரோக்கியத்தையே மீட்டுவதுதான், இரத்தசோகை ஏற்படாமல் தடுக்கவும் முடியும். உணவில் மாசு சத்து 55 சதவிகிதமாகவும், புரதம் 35 சதவிகிதமாகவும், கொழுப்பு 15 சதவிகிதமாகவும் இருக்க வேண்டும். அத்தகைய உணவுமுறையைக் கடைப்பிடிப்பதற்கு உணவு வழிகாட்டி கட்டுப்பாடு உங்களுக்கு உதவும்.

இதன்படி உணவு வகளை ஆறு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

கட்டிப்பகத்தின் அடியில் இருப்பது மாப்பொருள் உணவுகள். சோறு, பாணம், இடியப்பம், புட்டி, அப்பம், இட்லி. நூட்டிள் போன்றவை.

இவற்றிற்கு அடுத்து இருப்பது நார்ப்பொருள் அதிகமாக உள்ள காய்கறிகளும், பழவகைகளும் கொண்ட அடக்க ஆகும். அவை இரண்டும்

மட்டுமே ஒருவரது உணவின் பெரும்பகுதியாக இருக்க வேண்டும். ன், இறச்சி. பால், மீன் வகைகள் 15 சதவிகிதம் இருக்கலாம்.

எண்ணெய், பட்டர் ஏனைய கொழுப்புகள், ககே, ஐஸ்கிரீம் அடங்கிய பகுதியானது கட்டிப்பகத்தின் உச்சியில் உள்ளது. இவற்றை மிகக்

குறைவாகவே உட்கொள்ள வேண்டும். ஆனால் இன்றைய நாகரீக உணவு முறையில் இது தலகை மூக மாறிவிட்டமையே நீ ரிழிவா. உயர் இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்டரோல், அதீத எடையாகிய பிரச்சனைகள் தலைவிரித்து ஆடுவதற்குக் காரணமாகும்.

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

ஆரோக்கியமான உணவுமுறைகளைக் கடைப்பிடிப்பதுடன், தினசரி உடற்பயிற்சி செய்வதும் அவசியமாகும். உடல்நலத்திற்கு உதவக்கூடிய வாழ்க்கை முறைகளை உங்கள் இளவயதிலேயே ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

கூழந்தைப் பருவத்திலிருந்து கட்டிளம் பருவத்திற்கு மாறும் போது உங்களது உடலிலே பல வேறு மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. பெண் கூழந்தைகள் வளரும் போது உடல் வளம்படக்கூடியது, மெலிதான மாறபில் மாறபுகள் உருண்டுகின்றன. எங்கிருந்து வந்ததெனத் தெரியாது கவர்ச்சி ஓடி வந்து அப்பிக்கொள்கிறது. பருவமடைதல் செய்யும் அற்புதம் இது. மாதல் பீரியட் வந்ததும் அவள் பெரிய பெண்ணாகிறாள்.

ஆண்களில் வேறுவிதமான மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. உடல் வளர்கிறது. கரல் தடிப்படைகிறது. மீசை அரும்புகிறது. ஏனைய இடங்களிலும் முடி வளர்ச்சி ஏற்படுகிறது. 9 மாதல் 14 வயதுவரையான காலத்தில் பொதுவாக ஏற்படுகிறது. ஓவ்வொரு பையனும் தனது வளர்ச்சிக் கட்டத்தின் ஓரிடத்தில் பருவமடைகிறான். அவை உடல் ரீதியான மாற்றங்கள். ஆனால் அதற்கு மலோக உணர்வுகள் தீட்சண்யம் அடைகின்றன. எதிர் பாலினரைக் காணும் போது உள்ளத்தில் ஏதோ ஒரு உணர்வு பெருக்கெடுக்கிறது. சிலரைப் பார்க்கும் போது மீண்டும் மீண்டும் பார்க்க வேண்டும் என்ற ஆர்வம் மலேலோங்குகிறது. உள்ளத்தில் உணர்வுகள் பாலுறுப்புகளாகும் தாவும். ஆண்பிள்ளைகளில் உறுப்பு வீறு கொண்டு எழுந்து நிற்கிறது. அதை அடக்கி வகைக இறக்கமான உள்ளாடகைகள் தவேபைபடுகின்றன. பெண்பிள்ளைகளிலும் உணர்வுகள் எழவே செய்கின்றன. ஆனால் அடக்கமானவை. வெளியே பெருமளவு தெரிவதில்லை. உள்ளத்தில் உணர்வுகளை மூகம் மறக்க மூனையும். மற்றவர்களுக்கு மறதைத் துவிடலாம். அவளது உறுப்பு சற்று ஈரலிப்பாகும். சில வேளைகளில் வளர்ச்சி போலபட்டு உள்ளாடகை நனநைத்து விடலாம்.

ஆணாயினும் பெண்ணாயினும் உள்ளம் கருதக்கூடும். உடல் சிலிர்க்கும். மூகத்தில் வியர்வை அரும்பவும் செய்யலாம். விரும்பியவரது நினைவு அருட்டும். இரவுபடுக்கப் போகும் போதும் நினைவு கிளறும். கனவுகளும் வரலாம். இதற்கைய எதிர் பாலினர் மீ தான ஈர்ப்பு இயல்பானது. பாலியல் ரீதியானது. மூழ்மையான பாலுணர்வும வேட்கையும் வரமலேலும் சிலகாலம் சிலெல்லாம்.

இவையென்றவற்றையும், உடல் உறுப்புகளின் அமைப்பு அவற்றின் வளர்ச்சி, இனப்பெருக்கத்தில் அவற்றின் பங்கு ஆகியன பற்றிய அடிப்படை அறிவை நீங்கள் பெற

Written by - மருத்துவர் எம்.கே.மூர்காணந்தன் -
 Saturday, 23 April 2011 20:29 - Last Updated Saturday, 23 April 2011 20:44

வருகின்றன. நோய் தீர்ப்பு மட்டுமின்றி வருமூன் காக்வும் செய்கின்றன. அதேபோல இளமையப் பருவத்தினர்க்கு என்று தனியாக விசடே கிளினிக் குகள் (Adolcent Clinic) அமையுது நல்லது எனக் கருதுகிறேன். பாலியல் நோய்க்கு என்று விசடே கிளினிக் குகள் இருக்கின்றனவே அவற்றையெய் படித்துத் தலாம் எனச் சிலர் சொல்லக் கூடும். உண்மையானது. ஆனால் அங்கு சினேறாலே தங்க்கு சமிகத்தால் கறுப்பு மூத்திரை குத்தப் பட்டுவிடும் என தயங்குபவர்களின் உணர்வுகளையும் நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பாலியல் அத்துமீறல்கள் வன்முறைக்குக் கு எதிரான நடவடிக் கைகள் இளமையப் பருவத்தினரின் பாலியல் உணர்வுக்குக் கு மதிப்பு அளிக் கும் அதே நேரம், பாலியல் ரீதியான துஷ்பிரயோகங்கள், அத்துமீறல்கள் வன்முறைக்குக் கு எதிராக கடுமையான நடவடிக் கைகள் எடுக்கப் படுவது அவசியம். அதற்கான விசடே சட்டங்களையெய் கொண்டு வருவதும் விரும்புத்தக்கது. வீதிகளில் நின்ற பண்க்குக் கு தலல்லையெய் கொடுப்போர், பாலியல் ரீதியான சேஷ்டைகளில் ஈடுபடுவோர் இடத்தில் கருணையெய் காட்டுக. சட்டம் தன்கையையெய் வலுப்படுவதுடன் செயலிலும் இறங்குவது அவசியம்.

ஊழல் குற்றங்கள் ஊழல் குற்றங்கள் ஊழல் குற்றங்கள் ஊழல் குற்றங்கள்

அறியாமையால், அல்லது எதிர்பாராமல், அல்லது பாலியல் வன்முறை மலம் ஒரு பண்க் கரப்பமாகிவிட்டால் அத்தகையவர்க்குக் கு எமது சமிகமும் அரசாங்கமும் என்ன பாதையையெய் காட்டுகிறது? இது சட்டத்திற்கு முரணானது என்று சொல்லிக் கண்ணையெய் மட்டிக் கொள்கிறது. எமது நாட்டுச் சட்டப்படி கருச்சிதையெய் செய்வது குற்றம். ஒரு பண்க் கின் உயிருக் கு ஆபத்து ஏற்படும் என இரு மருத்துவர்கள் அத்தாட்சிப்படுத்தினால் மட்டுமே செய்ய முடியும். தவறுதலாலோ வன்முறையாலோ ஒரு பண்க் தனது விரும்புத்திற்கு மாறாகக் கரப்பமானால் அவளால் அவள் அந்தக் கருவுடன் சமிகத்தின்கலேக்கும் அவத்பிறுக்கும் ஆட்பட வேண்டியதுதான். அவமானத்ததுடன் வாழ வேண்டும். அல்லது தற்காலையெய் வண்டிய நிலையெய் காட்ட ஏற்படும். அவளது எதிர்காலம் பாழாகுகிறது.

இல்லையையெய் சுகாதார முறையெய் படி நடக்காத போலியெய் வதைத்தியர்களின் கிளினிக் குகளில் கருச்சிதையெய் செய்வது கொள்ள நேரிடும். இத்தகைய இடங்களில் அனுபவமும், கல்வியறிவும் இல்லாத மருத்துவர்களால் செய்யப்படும்; கருச்சிதையெய் களில் பல பண்க் கள் நாளாந்தம் உயிரிழக்கிறார்கள் என்பதைப் பத்திரிகையெய் செய்திகள் கூறுகின்றன.

இந்தியா உட்பட கலாசார பாரம்பரியம் அதிகமுள்ள நாடுகள் பலவும் கருச்சிதையெய் சட்டப்பிரவமாகிய பின்னரும் ஆசாட்பதிகளாக நாங்கள் கண் மட்டித் தியானத்தில் இருக்கிறோம். எமது கலாசார மனையெய் பாதுகாப்பதாக வசேமிட்கிறோம். நாட்கமாட்கிறோம். சமிகத்திற்கு பயன்தரக் கூடிய பல இளம் உயிர்களையெய் சட்டத்தின்

Written by - மருத்துவர் எம்.கே.முருகானந்தன் -
Saturday, 23 April 2011 20:29 - Last Updated Saturday, 23 April 2011 20:44

பரோல் பலியிடுகிறோம். அர்த்தமற்ற உயிர் இழப்புகளைத் தவிர்க்க வணேட்டுமாயின் கருச்சிதைவு சட்டபிரவமாக் கப்பட வணேட்டும். அல்லது அது தொடர்பான சட்டங்களில் நுகிழ்ச்சித் தன்மன இருப்பது அவசியம்.

ஊட்டச்சத்து

பள்ளிப்பருவத்திலும் பதினம வயதுகளிலும் பல்வறோவிதமான உளநலப் பிரச்சனைகள் அதிகரித்து வருவதை மருத்துவர்களாலும், அவர்களோடும் அதிகம் பழகும் ஆசிரியர்களாலும் அவதானிக்க முடிகிறது. இதற்கு இரண்டு முக்கிய காரணங்கள் இருக்கலாம்.

1. முக்கிய காரணம் குடும்ப அன்னியனோன்யம் குறைந்து வருவதாகும். பற்றோர்கள் இருவரும் வேலைக்கு போகிறார்கள். கிட்டும் குடும்பமுறை சிதைவுறுவதால் உதவிக்கு பாட்டன் பாட்டி இல்லாமல் போவதால் குழந்தைகளின் மீ தான அக்கறையும் அவதானிப்பும் நசே உணர்வுமும்; குறைந்து போகிறது.

2. ஆனால் அதே நேரம் கல்வி ரீதியாக பிள்ளைகளிடமிருந்து உயர் பறோபறோகள் பற்றோரால் எதிர் பார்க்கப்படுகிறது. இவற்றிற்கு ஈடு கொடுக்க முடியாத பிள்ளைகள் பல்வறோ பிரச்சனைகளுக்கு ஆளாகிறார்கள். ஆசிரியர் பற்றோருக்கு கீழ்ப்படியாமல், முரட்டுத்தன்மை, தவறான பழக்கங்கள் போன்ற நடத்தலைப் பிரச்சனைகளுக்கு ஆளாகிறார்கள். தவறான உணவு முறைகளைப் பழகிக் கொள்கிறார்கள்.

அதனால் மனப்பதற்றம், மனச்சோர்வு போன்ற உளவியல் பிரச்சனைகளுக்கு பலரும் ஆளாகிறார்கள். தவறான பாலியல் பழக்கங்களும் ஆளாகி நோய்களைத் தடும் அபாயமும் ஏற்படுகிறது. போதலைப் பொருள் பாவனையும் இதன் நீட்சியே ஆகும். எனவே பாடசாலை, பல்கலைக்கழகம், மற்றும் சமூக நிலைகளில் இளம் வயதினர் உளவியல் பாதிப்புக்கு ஆளாகுமிடத்து அதனை ஆரம்பத்திலேயே கண்டு பிடித்து நிறிப்படுத்துவது அவசியம். இதற்கான அறிவையும் ஆற்றலையும் பற்றோர் ஆசிரியர்களிடத்து வளர்ப்பது அவசியமாகிறது. மலேதிகமாக இது சம்பந்தமாக தொழில் ரீதியான மருத்துவ பணியாளர்களை பயிற்றுவித்து சவேயில் ஈடுபடுத்துவது அவசியம். தவேயானவர்க்கு உளவளத்துணை, அறிவார்ந்த நடத்தலை முறை மாற்றங்கள்க்கான சிகிச்சை முறைகள் போன்றவை அவர்களுடாக இலகுவில் கிட்டும்படி செய்யலாம்.

ஊட்டச்சத்து ஊட்டச்சத்து ஊட்டச்சத்து

மறே கிறிய பலவறோ காரணங்களால் இளம் பராயத்தினர் பலரும் மது, புகதைதல்

Written by - மருத்துவர் எம்.கமேசுவரன் தன் -

Saturday, 23 April 2011 20:29 - Last Updated Saturday, 23 April 2011 20:44

மற்றும் போதனைப் பொருட்கள் பாவனையில் இறங்கி போலிச் சுகம் காண முயல்கிறார்கள். 'ஓருகால் பாவித்துப் பார்ப்பம்' என இவற்றில் விளையாட்டாக இறங்கிவிட்டால் கட்டி மீள்வது கடினமாகும். 'சும்மா சுகிச் சும்மா பார்டா' என நண்பர்களின் துணுதுதலால் விளையாட்டாகப் பீடிக்கும் உங்கள் செயல் மீளாக குளியில்தள்ளிவிடும் என்பதை மறக்கக் கூடாது. மற்றவர்கள் முகத்திற்காக அவர்களது வணேட்டுதலாக இவற்றில் இறங்க வணேட்டாம். 'மாட்டனே', 'வணேட்டாம்' என முகத்திற்கு நிரேமறும் தாரியத்தை வளர்த்துக் கொள்வது இளம் பராயத்தில் அவசியம். இதற்கான பயிற்சி பெற்றோர்களிடமிருந்து தானே வரவணேட்டும். மது, போதனைப் பொருட்கள், சிகரட் போன்றவை எங்கும் கிடைக்கின்றன விற்பனையாகிய ஆபத்தானதாகும். முக்கியமாக இளம் வயதிலிருந்து அவ்வாறு கிட்டிவிடக் கூடாது. சட்டங்களால் மட்டும் இவற்றை அமுல்படுத்த முடியாது. சமூகத்தில் இவற்றிற்கு எதிரான உணர்வு வளர்க்கப்பட வேண்டியது அவசியமாகும். ரேடியோ, ரீவீ, இணையம் போன்றவை ஊடாக வழிகாட்டலாம்.

இதற்கு மகிழ்ச்சியான குடும்பச் சூழலும், முதியவர்களின் வழிகாட்டலும் துணைநிற்கும். புகழ்த்துக் கொண்டிருக்கும் அல்லது போதனையில் மிதக்கும் அப்பனால் குழந்தைகளுக்கு நல்லவற்றைப் போதிக்க முடியாது. சட்டங்களாலும் கட்டாயப்படுத்தலாலும் செய்ய முடியாதவற்றை புரிந்துணர்வுள்ள அணுகுமுறை மட்டும் செய்ய முடியும்.

சும்மா இருத்தல்

செயலின்றிய மனம் சாதாரணமானவர்களின் வீடு எனப்பார்க்க. அதிலும் முக்கியமாக உடலிலும் உள்ளதிலும் சுகதிவள்ளமாகப் பாயும் இளமையைப் பரவத்தில் வாழா இருப்பதைப் போல மனோசமான செயல் எதுவும் இருக்காது.

"தம்பி என்ன செய்யிறார்" என விசாரித்தால், அவன் மறும்பொழி சொல்ல மனம் தகப்பன் அல்லது தாய்" அவன்க்கு என்ன கொஞ்ச நாளில் வெளிநாட்டுக்குப் போகப் போறான்" எனப்பார்க்க. எமது சமூகத்தின் மிகப் பெரிய சாபக்கடையே இந்த வெளிநாட்டு மனோசமம் தான். பல இளைஞர்களும் யுவதிகளும் வெளிநாட்டு போகும் கனவுகளிடன் சும்மா;மா இருக்கிறார்கள்

சும்மா இருத்தலால் சாதாரணமானவர்கள் குடிகொள்கிறார்கள். உடல் ஆரோக்கியம் நலிகிறது, வலை செய்யாமல் சோம்பனிகள் ஆகிறார்கள். உள்ளூரில் இருக்கும் பெற்றோரினதும், வெளிநாட்டில் கிப்பிட இருக்கும் உறவினரதும் பணம் விரயமாகிறது. நீண்ட நாட்கள் சில்வதால் மனம் சோர்கிறது. போதனைப் பழக்கங்கள் நிரொங்கி வருகின்றன. எதற்கும் உதவாதவர்கள் ஆகிறவர்களின் ஏளனத்திற்கு ஆளாகிறார்கள்.

