# இளமையின் இரகசியமும் நீடித்த ஆயுளும்

(அறிவியல்)

மணிப்புலவர் மருதூர் ஏ. மஜீத்
B.A. (Hons) Cey., Dip-in-Ed. (PG)
S. L. E. A. S.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கலைமலர்ச்சி சனசமூக நிலையம்
பொது நூலகம்
பதிவு இல:
45
02-10-1948
032
பாண்டிருப்பு - 01, கல்முனை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

# இளமையின் இரகசியமும் நீடித்த ஆயுளும்

(அறிவியல்)

மணிப்புலவர் மருதூர் ஏ. மஜீத்
B.A. (Hons) Cey., Dip-in-Ed. (PG),
S. L. E. A. S.

சனசமூக நிலையம் * கல்முனை 01, பாண்டிருப்பு
பொது நூலகம்
பதிவு இல: AM/CC/46
02-10-1948

வெளியீடு
மருதூர் வெளியீட்டுப் பணிமனை,
436, பழைய சந்தை வீதி,
சாய்ந்தமருது-03,
கல்முனை - சிறீலங்கா.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இது

மருதூர் வெளியீட்டுப் பணிமனை வெளியீடு
டிசம்பர் - 1996.

இளமையின் இரகசியமும்,
நீடித்த ஆயுளும்
(அறிவியல்)

உரிமை:
மணிப்புலவர் மருதூர் ஏ. மஜீத்
*B A. (Hons) Ccy., Dip-in-Ed. (P.G.), S.L.E.A.S.*

பதிப்பு:
செண். ஜோசப் கத்தோலிக்க அச்சகம், மட்டக்களப்பு.

விலை:
எண்பது ரூபா (80/-)

**Maruthur Publication**
**Dec. 1996.**

**ELAMAIEN ERAKACIYAMUM**
**NEEDITHA AAULUM**
(Long life and cecrat of young)

Copyright :
**Manipulavar Maruthur A. Majeed**
*B.A. (Hons) Cey., Dip-in-Ed. (P.G.), S.L E.A.S.*

Printers :
St. Joseph's Catholic Press, Batticaloa.

Prices :
**80/- (Eighty Rupees)**

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கல்வியினூடாக
கல்முனையின் இன ஒற்றுமைக்கு
பாடுபட்டு உழைத்தவரும்,

எனது கல்விக்கோட்டத்தில்
எனக்கு வலதுகரமாய் நின்று
கல்வியை முன்னெடுத்துச்செல்ல
உதவியவரும்,

அகில இலங்கை ரீதியாக
நடைபெற்ற
சிறந்த அதிபர் தேர்விலே
தங்கப்பதக்கத்தினை வென்றெடுத்து
எனக்கும்,
எனது அதிபர் சங்கத்திற்கும்
பெருமை தேடித்தந்தவருமான

கல்முனை
பாத்திமாக் கல்லூரி அதிபர்

**சங்கைக்குரிய சகோதரர்**
**எஸ். ஏ. ஐ. மத்தியு, S.S.J.**
அவர்கட்கு

இந்நூல்

**ச ம ர் ப் ப ண ம் .**

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

# உள்ளீடு


1. வெளியீட்டுரை.

2. காப்பு.

3. முன்னுரை.

4. (அ) இளமையின் இரகசியம்.

(ஆ) பரம்பரை, உழைப்பு, உணவு, ஓய்வு என்பவற்றிற்கும், இளமையின் தோற்றம், நீடித்த ஆயுள் என்பவற்றிற்கும் இடையேயுள்ள தொடர்பு.

(இ) இளமையோடும், நீண்ட ஆயுளோடும் வாழ்ந்தவர்களின் வாழ்க்கைக் குறிப்புக்கள்.

(ஈ) முடிவுரை.


Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

# வெளியீட்டுரை

எமது மருதூர் வெளியீட்டுப் பணிமனை இலக்கியம், மதம், ஆய்வு என இதற்குமுன் ஆறு நூல்களை வெளியிட்டுள்ளது. ஏழாவது நூலாக "இளமையின் இரகசியமும் நீடித்த ஆயுளும்" எனும் அறிவியல் நூலினை அச்சிட்டு வெளியிடுவதில் பெருவிருப்பும், பேரானந்தமும் கொள்கின்றது.

இந்நூல் வெளியீட்டோடு எங்களுக்கும், மட்டக்களப்பு சென். ஜோசப் கத்தோலிக்க அச்சகத்தாருக்குமிடையே பாலமாக இருந்து பல நன்மைகள் புரிந்துள்ள சங்கைக்குரிய சகோதரர் *S. A. I.* மத்தியு S S.J. அவர்கட்கு பணிப்புலவர் சார்பாகவும், எங்கள் சார்பாகவும் வாழ்நாள் முழுவதும் நன்றிசொல்லக் கடமைப்பட்டவர்களாக உள்ளோம்.

இஃதேவேளை இந்நூலின் கையெழுத்துப் பிரதியினைத் தட்டச்சுசெய்து தந்துதவிய திருமதி வி. கமலநாதன், திருமதி அஸ்மியா இஸ்மாயில் ஆகியோருக்கும், நூலில் அச்சுப்பிழைகள் ஏற்படாதவாறு கவனமாகப் புறூப் பார்த்து உதவிய சிறுகதை எழுத்தாளர் யூ. எல். ஆதம்பாவா, கவிஞர் மருதூர் ஏ ஹசன் ஆகியோருக்கும், காலம் தாழ்த்தாது, கவனம் குறையாது கச்சிதமாக நூலாக்கித்தந்த மட்டக்களப்பு சென். ஜோசப் கத்தோலிக்க அச்சகத்தாருக்கும், குறிப்பாக சங். சகோ. *J.* டொமினிக் S S.J. அவர்கட்கும் எமது நன்றிகள் உரித்தாகட்டும்.

இஃது
றிஸ்மி மஜீத்

*436, பழைய சந்தை வீதி,*
*சாய்ந்தமருதூர்-3,*
*கல்முனை, சிறிலங்கா.*

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இந்நூல்போன்று தமிழிலும் ஆங்கிலத்திலும் வேறுசில நூல்கள் எழுதப்பட்டிருந்தாலும் இந் நூல் அவைகளை விட வித்தியாசமானது என்ப தனை இந்நூலினை வாசிக்கின்ற வாசகர்கள் ஒத்துக்கொள்வீர்கள் என்பதில் நான் நம்பிக்கை யுள்ளவனாக உள்ளேன்.

விஞ்ஞான ஆய்வுகள் நாளுக்குநாள் புதுப் புதுக் கருத்துக்களைத் தெரிவித்தவண்ணமே யுள்ளன.

புதிதாகக் கூறப்பட்ட விஞ்ஞானக் கருத் தொன்று பழைய நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ள கருத் தொன்றினைப் பிழையெனக் கூறி வாய் மூடுவ தற்குள் மீண்டுமொரு விஞ்ஞானக் கருத்து வெளி வந்து பழைய கருத்தினைச் சரியென உறுதிசெய்து நிற்கின்றது.

உதாரணமாக, புற்றுநோய்க்குக் கொழுப்பு, புரதச்சத்து, புகையிலை போன்ற பலதும் காரண மாக அமையலாம் எனக் கூறப்பட்டுள்ளது.

பின்வந்த ஆய்வுகள் புற்றுநோய்க்கு மனமே காரணம் எனக் கூறுகிறது.

ஒரு சோதனையில் சில எலிகள் கூட்டிலிடப் பட்டு சுழல் மேசையில் வைக்கப்பட்டன.

அம்மேசை திடீர் திடீரெனச் சுழலும், நிற்கும், எதிர்த்திசையிலும் சுழலும்.

நூறு நாட்கள் தொடர்ந்த இந்த மன உபத் திரவத்தினால் எல்லா எலிகளுக்குமே புற்றுநோய் அறிகுறிகள் காணப்பட்டன.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மனதிற்கு நாகரிக வாழ்க்கையில் ஏற்படும் அதிர்ச்சிகளே பெரும்பாலான நோய்களுக்குக் காரணமாக அமைகின்றன என்பது இந்த ஆய்வு களின் முடிவாகும்.

இஃதேபோல நான் இங்கு கூறியுள்ள கருத் துக்கள் தொடர்ந்து நிலைபெறவும்கூடும், மாறு படவும்கூடும்.

ஆனால் அடிப்படைக் கருத்துக்கள் மாறும் சாத்தியம் மிகமிகக் குறைவாகவே உள்ளன.

இஃதேவேளை விஞ்ஞானத்திற்கும் மருத்து வத்திற்கும் சவால்விடும் சம்பவங்களையும் நாம் கேள்விப்படாமல் இல்லை.

உதாரணமாக, உலகத்தில் ஒரு நிமிடத்திற்கு ஆயிரத்திற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள் பிறக்கின் றார்கள். ஆயிரத்திற்கு மேற்பட்ட மனிதர்கள் மரணமடைகிறார்கள்.

ஆனால் தொடர்ந்து ஐம்பது ஆண்டுகளாகப் பிறப்பைத் தவிர இறப்பு என்பதையே கண்டறி யாத ஊர் ஒன்றை இங்கு குறிப்பிடாமல் இருக்க முடியாது.

''தங்கூ'' என்பது இந்தவூரின் பெயராகும். சீனாவுக்கு அருகே திபேத்தில் உள்ளது இவ்வூர்.

இந்தவூரிலே 1942க்குப் பின் யாரும் இறக்க வில்லையாம்.

ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் அறுநூற்றி ஆறுபேர் மட்டுமே இவ்வூரில் வசித்தனர். தற்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

போது ஆறாயிரத்து இருநூற்றி நாற்பத்திநான்கு பேர் இங்கு வசிக்கிறார்கள்.

இவர்களில் மிகவும் முதியவர் ''சாங்ரி-லா''. இவருக்கு நூற்றிநாற்பத்திரண்டு வயதாகிறது. நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்துடன் திகழ்கிறார்.

இவரைப்போலவே நூற்றி இருபது வயது முதல் நூற்றிமுப்பது வயதுவரை முந்நூறு பேருக்கு மேல் இங்கு வாழ்கிறார்கள்.

மரணம் மட்டும்தான் இவர்களை நெருங்கப் பயப்படுகிறது என்பது மட்டுமல்ல பச்சிளம் குழந்தைகள் முதல் பல்லுப்போன தாத்தா பாட்டி வரை யாருக்கும் இங்கு நோய் வந்ததில்லை.

இன்று உலகமக்களுக்குச் சவால்விடும் நோய்களான புற்று, இரத்தக்கொதிப்பு, இரத்தக்கட்டி அஸ்மா, எக்ஸிமா, நீரழிவு போன்றவை இவர்களுக்கு என்னவென்றே தெரியாதுள்ளது. தாத்தாக்கள்கூட இங்கு சைக்கிள் சவாரி செய்கிறார்கள்.

இஃது இவ்வாறிருக்க எனது இந்த நூலின் கருத்துக்களை மார்க்கத் தீவிரவாதியான எனது நண்பர் ஒருவரிடம் வாசித்துக் காட்டியபோது ''ஏலவே இறைவன், மனிதன் கருவில் இருக்கும் போதே ஒவ்வொருவருக்கும் உலகில் வாழும் வயதை நிர்ணயித்தே பிறக்கவைக்கின்றான். அப்படி இருக்கும்போது எப்படி நாம் விஞ்ஞானக் கருத்துக்கள்மூலம் அல்லது சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களை மேற்கொள்வதன்மூலம் வயதைக்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கூட்டிக் குறைக்கமுடியும். இறைவனுக்கு நாம் சவால் விடுவதாக அல்லவா இது அமையும் என்று அடித்துச்சொன்னார்.

நான் அவருக்கு எப்படியெப்படியெல்லாமோ விளக்க முயற்சித்தேன். அதனை அவர் அரை குறையாக ஏற்றுக்கொண்டாரே தவிர முழு மனத்தோடு ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை.

இப்படி எத்தனையோ கருத்து முரண்பாடுகள்.

எது எப்படி இருந்தாலும் இந்நூலினை வெளிக்கொணர எனக்குப் பலபேர் பக்கதுணையாக இருந்தார்கள். இவர்களுக்கெல்லாம் நான் நன்றி சொல்லக் கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

இஃது

மணிப்புலவர் மருதூர் ஏ. மஜீத்

சாய்ந்தமருது-03,
கல்முனை.
சிறிலங்கா.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

# இளமையின் இரகசியம்

ஒரு சராசரி மனிதனின் ஆயுளை எண்பது ஆண்டுகள் என வகுத்துக்கொண்டால்,

முதல் இருபது ஆண்டுகளும் ''பிரமச்சரியம்''
(தனி வாழ்க்கை) எனவும்,

அடுத்த இருபது ஆண்டுகளும் ''கிரகஸ்தம்''
(இன்ப வாழ்க்கை) எனவும்,

அடுத்த இருபது ஆண்டுகள் ''வானப்பிரஸ்தம்''
(பற்றற்ற இல்வாழ்க்கை) எனவும்,

அடுத்த இருபது ஆண்டுகளை ''சன்னியாசம்''
(பற்றற்ற தொண்டு வாழ்க்கை) எனவும் பிரிக்கலாம் என இந்துசமய நூல் ஒன்று கூறுகின்றது.

இஃதேவேளை வேறு ஒரு பாடல் வாழ்க்கையை எட்டு எட்டாகப் பிரித்து,

முதலாவது எட்டில் விளையாடாத விளையாட்டும்,
இரண்டாவது எட்டில் படியாத படிப்பும்,
மூன்றாவது எட்டில் செய்யாத திருமணமும்,
நான்காவது எட்டில் பெறாத குழந்தையும்,
ஐந்தாவது எட்டில் சேர்க்காத செல்வமும்,
ஆறாவது எட்டில் சுற்றாத உலகமும்,
ஏழாவது எட்டில் எடுக்காத ஓய்வும்,
எட்டாவது எட்டில் சேர்க்காத நன்மையும், என வகுத்துக் கூறுகின்றது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வேறு ஒரு அறிஞர், வாழ்க்கையைப் பத்தாகப் பகுத்துப் பின்வருமாறு கூறியுள்ளார்.

பத்தில் பாலன்
இருபதில் இளைஞன்
முப்பதில் முறுக்கு
நாற்பதில் நரை
ஐம்பதில் அசதி
அறுபதில் ஆட்டம்
எழுபதில் ஏக்கம்
எண்பதில் தூக்கம்
தொண்ணூறில் வீக்கம்
நூறில் சொர்க்கம் என்பதே அவரது பகுப்பாகும்.

இஃதேவேளை வேறு ஒரு வைத்திய ஆராய்ச்சியாளர்,

பத்துவயதில் கண்ணின் சுருங்கி விரியும் தன்மையும் – சக்தியும்,
இருபதில் கேட்கும் சக்தியும்,
நாற்பதில் வெளிச்சக் குறைவான பொருட்களைப் பார்க்கும் சக்தியும்,
ஐம்பதில் சுவையை உணரும் சக்தியும்,
அறுபதில் வாசனையை உணரும் சக்தியும்

குறைவுபடுகிறது எனக் கூறியுள்ளதோடு, ஐம்பது வயதில் இருந்த சக்தியில் மூன்றில் ஒரு பங்குச் சக்திதான் எழுபது வயதில் இருக்கும் எனவும் கூறியுள்ளார்.

இவற்றிற்கெல்லாம் காரணம் என்ன?

ஏன் இளமை அழிகிறது? என்பவற்றையெல்லாம் இனி நாம் எடுத்து நோக்குவோம்.

இளமையென்றால் என்ன? என்று ஒரு கேள்வியைக் கேட்டால், இளமையென்பது தனித்து நிற்கின்ற ஒரு விடயமல்ல என்றும்,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அது மனத்தோடும் பஞ்சேந்திரியங்களோடும் சேர்ந்து ஒரு கூட்டமைப்பாகிய சக்தியென்றும்,

இந்தச் சக்திக்கு உணவு, உழைப்பு, ஓய்வு, பரம்பரை ஆகிய நான்கும் பக்கத்துணையாக நிற்கின்றன என்றும் விடைகூற வேண்டிவரும்.

இதனை விரித்துக்கூறுவதாயின் பின்வருமாறு கூற முடியும்.

உணவில் உள்ள உயிர்ச்சத்துக்கள் இரத்தமாக மாறுகின்றன.

இரத்தத்தில் உள்ள உயிர் அணுக்கள் இந்திரியமாக மாறுகின்றன.

இந்திரியத்தில் சுக்கிலம் உண்டு. இந்தச் சுக்கிலம்தான் கரு உற்பத்திக்குக் காரணமாக இருக்கின்றது.

இந்த இந்திரியம்தான் எமது உடலுக்கு வலுவையும், வனப்பையும், ஆரோக்கியத்தையும், ஆயுளையும், சந்தான விருத்தியையும் கொடுக்கின்றது.

இந்த விந்தின் தன்மை அபாரமானது, அற்புதமானது.

ஒரு சொட்டு விந்தில் நாற்பது துளி இரத்தம் இருப்பதாக ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

இந்த விந்தினை வீண் விரயம் செய்தால் உடல் வனப்பிழந்து, வலிமை இழந்து காணச்சகிக்காத அலங்கோலங்கொண்டு பஞ்சேந்திரியங்களும் பழுதடைந்து பாவனைக்குதவாததாக ஆகிவிடும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மேலும்,

இருதயம் பலயீனமாக இருந்தாலும் தாது பலயீன மாக இருக்கும்.

மூளை பலயீனமாக இருந்தாலும் தாது பலயீனமாக இருக்கும்.

ஈரல் பலயீனமாக இருந்தாலும் தாது பலயீனப்படும்.

குண்டிக்காய் பலயீனமாக இருந்தாலும் தாது பல யீனமடையும்.

நரம்புகளின் பலயீனத்தாலும் தாது பலயீனமடையும்.

எல்லாச் சுரப்பிகளும் சரியான முறையில் இயங்குவது தான் இளமையின் இலக்கணம் எனலாம்.

எனவேதான் இளமையென்பது ஒரு இடத்தில் குவிய மாக இருக்கும் ஒரு தன்மை கொண்டதல்ல என நாம் உணரமுடியும்.

மேலும்,

இளமையோடிருப்பதற்கு பதினெண் சித்தர்களில் ஒருவரான தேரையர் பின்வருமாறு அறிவுரை கூறியுள் ளார்.

பாலுண்போம்
எண்ணெய்பெறின் வெந்நீரில் குளிப்போம்,
பகல் புணரோம்
பகல் துயிலோம்
பயோதரமூத்த ஏலஞ்சேர்
குழலியரோடின் வெய்யிலும் விரும்போம்
இரண்டு அடக்கோம்
ஒன்றை விடோம்
இடது கையில் படுப்போம்
மூலஞ்சேர்கறி நுகரோம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மூத்ததயிர் உண்போம்
முதல் நாளில் சமைத்தகறி
முதுசமெனினும் அருந்தோம்
ஞாலந்தான் வந்திடினும்
பசித்தொழிய உண்ணோம் எனக் கூறியுள்ளார்.

அதாவது,

பால் சாப்பிடுவோம்
எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டால் வெந்நீரில் குளிக்கவேண்டும்.
பகல் நேரத்தில் மனைவியோடு புணர்தல் கூடாது.

இஃதேபோல,

பகல் நேரத்தில் தூங்கவும் கூடாது.
வயதிற்கு மூத்த அல்லது வயதான பெண்களோடு புணரவும் கூடாது.
இள வெய்யிலை அதாவது காலை வெய்யிலை விரும்பக்கூடாது.
மூத்திரத்தையும் மலத்தையும் அடக்கக்கூடாது.

ஒன்றை விடோம் எனத் தேரையர் கூறியிருப்பது இறைவணக்கத்தை விடோம் எனக் கூறலாம்.

இடதுகைப் பக்கம் சாய்ந்து படுக்கவேண்டும்.
காரமான கறியை உண்ணக்கூடாது.
புளித்த தயிரையே உண்ணவேண்டும்.

பசி இல்லாவிட்டால் உண்ணவே கூடாது என்பது தேரையர் கருத்தாகும்.

மேலும் அவர் கூறும்போது,

உண்பதிரு பொழுதொழிய
மூன்று பொழுதுண்ணோம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உறங்குவது இராவொழிய
பகற்பொழுதில் உறங்கோம்.

பெண்கடமை திங்களுக்கொருமுறையன்றி மருவோம். (மாதம் ஒருமுறை) பெருந்தாக மெடுத்திடினும் அடிக்கடி நீர் அருந்தோம்.

மண்பரவு கிழங்குகளில் கருணையன்றிப் புசியோம்.

வாழை இளம் பிஞ்சொழிய கனியருந்தல் செய்யோம்.

நண்புற உண்டபின்பு குறுநடையும் கொள்வோம்

எனக்கூறிய அவர் மேலும் கூறும்போது,

ஆறுதிங்கட்கொருதடவை (ஆறுமாதமொருதடவை) வாந்தியெடுப்போம்.

அடர்நான்கு மதிக்கொருகால் (நான்கு மாதமொரு தடவை) பேதிக்குக் குடிக்கவேண்டும்.

தேறுமதி ஒன்றரைக்கு ஒரு தடவை (ஒன்றரை மாதத்திற்கொருகடவை) மூக்கிலிடும் நசியமருந்திட்டு வரவேண்டும்.

அதாவது $1\frac{1}{2}$ மாதத்திற்கு ஒரு தடவை நாசிக்கு நசியமருந்திட்டுத் தும்மவேண்டும். இதனால் மூச்சு சம்பந்தமான நோய்கள் வராது.

இரண்டுநாட்களுக்கொருமுறை எண்ணெய் தேய்த்து வெந்நீரில் குளிக்கவேண்டும்.

தற்காலத்தில் சவர்க்காரத்தில் எண்ணெய் சேர்ந்திருப்பதால் சவர்க்காரம் தேய்த்துக் குளித்தாலும் போதும்.

மூன்று நாட்களுக்கொருமுறை கண்ணிற்கு மை இடுவோம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இங்கு கண்மையெனக் குறிப்பிடுவது ''சுறுமா'' என்படும் மையையே அன்றி ''ஐப்ரோப்'' பென் சில்களை அல்ல.

இதுவும் படுக்கைக்குப் போகுமுன் இடுதல் நல்லது.

பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள்கூட இவ்வாறுதான் செய்துவந்தார்கள்.

மேலும்,

நோயுள்ள வயதான துப்புரவில்லாத பெண்களோடு புணர்தல் கூடாது.

விளக்குக்குப் பக்கத்திலும், மரநிழலிலும் வசித்தல் கூடாது

நாய், ஆடு, மாடு, குதிரை போன்ற மிருகங்களின் கெட்ட நாற்றமும், தூசும் படாதிருக்கவேண்டும்.

உணவு உண்டபின் உடலுறவு கொள்ளக்கூடாது.

பகற்பொழுதிலும், மாலைப்பொழுதிலும் உடலுறவு கொள்ளுதல் கூடாது.

மாலைப்பொழுதில் தூங்கக்கூடாது.

அழுக்கு உடைகளை அணியாதீர்கள்.

மற்றவர்கள் கைகழுவிய நீர், குளித்த நீர் என்பன உங்கள்மீது படாது பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

மேலும்,

பேராசையை விடுங்கள்.

சோம்பித் திரியாதீர்கள்.

பெண்ணாசைபிடித்து அலையாதீர்கள்.

அளவாகவும், முறையாகவும் உடலுறவில் ஈடுபடுங்கள்.

எப்பொழுதும் வெந்த நீரையே அருந்துங்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தயிரைக்காட்டிலும் மோர் நல்லது,

நெய்யை உருக்கி உணவோடு சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

மலக்கட்டில்லாது உடலைப் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

தேரையரின் மேற்கூறிய அறிவுரையை நாம் ஒழுங்காகப் பின்பற்றினால் இளமையோடும், நீண்ட ஆயுளோடும் வாழமுடியும்.

ஆரோக்கியமான முறைகளை அனுசரிப்பதாலும்,
சுகாதார விதிகளைப் பின்பற்றுவதாலும்,
வீடுவாசல்களைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதாலும்,
ஆயுளையும் இளமையையும் பேணமுடியும்.

நானூறு வருடங்களுக்கு முன் ஐரோப்பியர்கள் சுகாதார விதிகளையும், வீடுவாசல்களின் துப்புரவுகளிலும் அதிக அக்கறை செலுத்தவில்லை. அக்காலத்தில் அவர்களின் சராசரி வயது இருபது வருடங்கள் மட்டும்தான்.

இன்று அவர்களுடைய வயது சராசரி அறுபது.

ஆண்மையைக் கெட்டவழிகளில் செலவு செய்யாமலும், வீண்விரயம் செய்யாமலும் ஒருவர் இல்லறம் நடத்தினால் இளமையோடு இருப்பதோடு அறுபது, எழுபது வயதுவரை தாம்பத்திய உறவிலும் ஈடுபடமுடியுமென ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

உத்தம நபியவர்கள், உடல்நலனைப் பேணவேண்டுமானால் பின்வருமாறு நடந்துகொள்ளுங்கள் எனக் கூறினார்கள்.

அதாவது,

காலை, மாலை ஆகாரம் உட்கொள்வதும், இரவில் பட்டினி கிடப்பதும் நல்லது. அத்தோடு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உடல் தொல்லைகளைக் குறைத்துக்கொள்வதும்,

பாதணி அணிவதும்,

மிதமாகப் போகத்தில் ஈடுபடுவதும் அவசியம் என்றார்கள்.

இளமையின் இரகசியம்பற்றி அண்மைக்காலம்வரை எம்மோடு கலகலப்பாக இருந்துவிட்டுச் சென்ற வாரியார் அவர்கள் பின்வருமாறு கூறியுள்ளார்.

எனக்கு இப்பொழுது வயது எண்பத்தி ஏழு ஆகிறது.

இப்பொழுதும் நான் சுறுசுறுப்பாகவே இருக்கின்றேன்.

இதற்குப் பல காரணங்கள் இருந்தாலும், சில காரணங்களை என்னால் குறிப்பிட்டுக் கூறமுடியும். அவற்றில் ஒன்று, நான் அதிகாலை நான்கு மணிக்கெல்லாம் எழுந்து குளிர்நீரில் ஸ்னானம் செய்துவிடுவேன். எந்தக் குளிரிலும் நான் ''சுவட்டர்'' போட்டது கிடையாது.

இரண்டாவது காரணம் கடவுள் பக்தி.

மூன்றாவது காரணம் பிரமச்சரியம் எனக் கூறியுள்ளார் கிருபானந்தவாரியார் அவர்கள்.

''எலிசபெத் ரெய்லர்'' என்னும் உலகப்புகழ்பெற்ற ஹொலிவூட் நடிகையிடம் உங்களின் இளமையின் இரகசியம் என்ன? என்று நிருபர்கள் கேட்டார்கள். சோப்பும், தண்ணீரும்தான். சிறிதுநேரம் நடப்பேன். அவ்வளவுதான் என மிக அடக்கமாகப் பதில் கூறினார் அவர்.

உங்களின் வயதென்ன? என்று இன்னுமொரு நிருபர் கேட்டபோது ஐம்பத்தெட்டு என்றார். (அப்பொழுது) எல்லோருமே வாயில் விரல்வைத்தவாறு தவறு, பொய் சொல்லுகிறீர்கள். இருபத்தி எட்டிற்குமேல் இருக்கவே இருக்காது என்றார்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எனது வயதைப்பற்றி நான் கவலைப்படுவதே இல்லை. கவலைப்பட்டால் கிழவியாகிவிடுவேன். கவலை இல்லாததினாலேயேதான் நான் இப்படிப் பளபள என்றிருக்கின்றேன் என்றார் எலிசபெத் ரெய்லர்.

இவர் எட்டுமுறை திருமணம் செய்தவர்.

நாம் என்றும் இளமையோடு இருக்கவேண்டுமென்றால் ஆடு, மாடு, கோழி, பன்றி போன்றவற்றின் இறைச்சியைக் கூடியவரை தவிர்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளையே விருப்பி உண்ண வேண்டும். நார்ச்சத்தினால் உடல் வலுவடைகின்றது.

எல்லா உறுப்புக்களும் நார்ச்சத்தினால் புது வலுப் பெற்று, இளமைப்பொலிவு ஏற்படுகிறது.

இஃதேபோல காரம் நிறைந்த உணவுவகைகள், ஊறுகாய், உப்பு, புளிப்பு, இனிப்பு போன்ற உணவுகளை அதிகம் உண்டால் தீய எண்ணங்கள் உண்டாகும். அதனால் இளமை குன்றும், ஆயுளும் குறையும்.

எண்ணங்களைப் பொறுத்துத்தான் வாழ்க்கை அமைகின்றது.

கண்ணாடியில் எமது உருவம் தெரிவதுபோல எமது உள்ளத்தில் எழும் எண்ணங்கள் எமது உடலின் ஒவ்வோர் உறுப்பிலும் வெளிப்படுகின்றன.

ஆகையால் கீழ்த்தரமான, இழிவான நஞ்சுபோன்ற எண்ணங்கள் தோன்றினால் அவைகள் எமது உடலுறுப்பின்வழியே வெளிப்படும்.

விசேடமாக அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும்.

பகை, பழி, சினம், கவலை போன்ற தீய எண்ணங்களைச் சுட்டெரியுங்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அன்பு, சகிப்புத்தன்மை, இன்பம், ஆறுதல் போன்ற எண்ணங்களை மனதில் நிரப்புங்கள்.

படுக்கையை விட்டெழுந்ததும் உலாவுங்கள்.

நனைந்த புல்லிலேயே நடந்துசெல்லுங்கள். திறந்த வெளியில் உலாவுங்கள்.

வாரம் ஒருமுறை பட்டினி கிடவுங்கள். அதாவது நோன்பு பிடியுங்கள்.

உங்களது வயது, உங்களது வேலை, உங்களது உடற்கூறு ஆகியவற்றை மனத்திலே கொண்டு உணவைத் தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

காய்ந்த உணவுகளை உண்ணாதீர்கள்.

பசித்தால் மட்டுமே புசியுங்கள்.

வயது ஏறஏற உணவைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

ஒருநாளைக்கு இரண்டுவேளை மாத்திரம் உண்பவர்கள் நல்ல உடல்நலத்துடன் இருக்கிறார்கள்.

நல்ல வலுவுள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறார்கள்.

உடல்வனப்புடன் இருக்கிறார்கள். இவர்களது மூளை மிகவும் கூர்மையாக இருக்கின்றது.

இவர்களுக்கு நெஞ்சிலே சளிபிடிப்பதில்லை. காய்ச்சல் வருவதில்லை.

எனவே, நாம் உண்ணும் உணவின் தன்மையையும், தரத்தையும், அளவையும் பொறுத்துத்தான் எமது நலமும், அழகும், இளமையும் நம்மை வந்தடைகின்றன.

இந்த உணவுப்பிரச்சினையில் பருவத்தையும் இடத்தையும் பொறுத்துச் சிற்சில மாற்றங்களை எமது எளிய அறிவைக்கொண்டு நாம் செய்துகொள்ளமுடியும்.

அந்தந்தப் பருவத்தில் காய்க்கும் பழங்களைச் சாப்பிட்டுக்கொள்ளவேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நபிகள் நாயகம் அவர்கள்கூட ''அந்தந்தப் பருவத்தில் காய்க்கும் பழங்களைச் சாப்பிட்டுக்கொள்ளுங்கள். அது உடல்நலத்துக்கு உதவிசெய்யும்'' எனக் கூறியுள்ளார்கள்.

இளமையோடும், நல்ல ஆரோக்கியமான வலுவான உடற்கட்டோடும், நல்ல மனத்தோடும் வாழவேண்டுமாயிருந்தால் காலையுணவிற்கு முன்பும், மதிய உணவிற்கு முன்பும் சிவப்பு நிறத்தைக் கற்பனை செய்துகொண்டு எட்டுமுறை மூச்சு இழுத்து விடவும்.

இதன்பின் மஞ்சள் நிறத்தைக் கற்பனை செய்து எட்டுமுறை மூச்சு இழுத்து விடவும்.

இஃதேபோல நீலநிறம்.

இதன்பின் ஊதா.

இவ்வாறு இந்த நிறங்களை எட்டு, எட்டு முறை மூச்சு இழுத்து விட்டபின்பு பச்சை நிறத்தைக் கற்பனை செய்துகொள்ளுங்கள்.

முன் செய்ததுபோல எட்டுமுறை மூச்சை இழுத்து விடுங்கள்.

சிந்திக்கும் ஆற்றல் அதிகரிக்கும். ஞாபகசக்தி அதிகரிக்கும்.

மூச்சு இழுப்பதும் விடுவதும் பிரணாயாமம். இதனைப் பயிற்சியோடு செய்தால் அதிக பலன் கிட்டும்.

இவ்வாறு செய்துவரின் இளமையோடும், தேகாரோக்கியத்தோடும் வாழலாம் எனக் கலர் மெரிடேசன் கூறுகிறது.

இதுவரை இங்கு குறிப்பிட்ட கருத்துக்களை மனத்தில் இருத்தி இனியாகிலும் கவனமாக நடந்து இளமையைப் பாதுகாக்க முயற்சி செய்வோமாக.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

## பரம்பரை, உணவு, உழைப்பு, ஓய்வு என்பவற்றிற்கும், இளமையான தோற்றம், நீடித்த ஆயுள் என்பவற்றிற்கும் இடையேயுள்ள தொடர்பு

இளமையான தோற்றத்தோடும், நீடித்த ஆயுளோடும், வாழ்வதற்கு ஒருவரின் பம்பரை மிசமிகப் பங்களிப்புச் செய்கின்றது என்பதற்குப் பதினெண் சித்தர்களில் ஒருவரான திருமூலர் என்பவரின் ஒரு பாடல் நன்கு சான்று பகர்கின்றது எனலாம். அப்பாடலில் அவர் பின்வருமாறு கூறுகின்றார்.

தந்தையின் விந்து யோனிக்குள் நான்கு இறக்கடை பாய்ந்தால் அதாவது விந்து வெளியேறும்போது நான்கு அங்குலம் வீசிப்பாயுமாயின் அந்த விந்தில் தரிக்கும் குழந்தையின் ஆயுள் எண்பது வருடங்கள் என்கிறார்.

மூன்று இறக்கடை அதாவது மூன்று அங்குலம் வீசிப் பாயுமாயின் அந்த விந்தில் தரிக்கும் குழந்தையின் ஆயுள் அறுபது வருடங்கள் என்கிறார்.

இரண்டு இறக்கடை பாயுமாயின் அப்பிள்ளையின் ஆயுள் நாற்பது வருடங்கள் என்கிறார்.

ஒரு இறக்கடை பாயுமாயின் அதாவது யோனியின் ஆரம்பவாயிலிலேயே கொப்பளிக்குமாயின் ஆயுள் இருபது வருடங்கள் என்கிறார்.

இதில் இருந்து பரம்பரையின் முக்கியத்துவத்தை உணரமுடிகின்றதல்லவா?

அதுமட்டுமன்று,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நோய்களை முப்பத்தாறு வகையாக அல்லது, சுறாப் பாக வகைப்படுத்தினால் அதில் முப்பத்தி இரண்டு வகை பரம்பரையாகவே வருவது என நோய் இயலாளர் ஒரு வர் கூறுகின்றார்.

அதாவது,

பைத்தியம், தலை மொட்டையாதல், தலை நரைத் தல், பல் முன்தள்ளிக்கொண்டிருத்தல், பற்சூத்தை, கண்பார்வை குறைவு, அல்லது கண்நோய்கள், காது கேளாமை, புத்திக்கூர்மை, புத்தியின்மை, சருமநோய் கள், வாதம், போதம், பாலுணர்வுத்தன்மைகள் கூடு வதும், குறைவதும் (ஹிஸ்டீரியா) நீரழிவு, இருதய நோய்கள், வீரம், பயம் போன்றவை எல்லாமே பரம் பரையின்மூலமே ஆட்சிபண்ணுவதாகக் கூறியுள்ளார்.

எனவேதான் பரம்பரைக்கும், இளமைக்கும், நீடித்த ஆயுளுக்குமிடையே நெருங்கிய தொடர்புகள் உண்டு எனக் கூறமுடியும்.

இனி எமக்கு இளமையான தோற்றத்தைத் தரு கின்ற,

அல்லது,

இளமையாக வாழ்வதற்கு உதவுகின்ற பஞ்சேந்திரி யங்களையும், அவைகளோடு தொடர்புடைய சில அம் சங்களையும் இங்கு எடுத்துநோக்குவோம்.

மனிதனின் தோற்றத்தை உடனேயே வயதுபோன வனாகக் காட்டுவது தலைமுடியே எனலாம்.

நாற்பது வயதில் ஒருவருக்கு நரைக்க ஆரம்பிப்பது இயற்கையே.

நாற்பதிற்கு முன் நரை தோன்றுவது அவரது பரம் பரையையும் அவரது நடத்தையையும் பொறுத்ததாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கறிவேப்பிலையைச் சமைத்தோ, பச்சடியாகவோ சாப்பிட்டுவந்தால் நரைக்கும் வேகத்தைக் குறைக்கலாம்.

மை பூசியும் நரையை மறைக்கலாம்.

எல்லோருக்கும் எல்லா மையும் ஒத்துப்போகாது.

மருதோன்றி அரைத்துப் பூசியும் நிறத்தை மாற்றலாம்.

அடுத்து,

வயதுபோனவராகக் காட்டும் மற்றுமொரு அம்சம் தலையில் மொட்டை விழுதல் ஆகும். இதுவும் பரம்பரையோடு சம்பந்தப்பட்ட விடயமே.

நடத்தையைப் பொறுத்தவரை உணவில் அதிகமாக இறைச்சியைச் சேர்த்தால் தலையில் மொட்டை விழும் சாத்தியம் உண்டு.

புணர்ச்சியில் அதிகமாக ஈடுபட்டாலும் மொட்டை விழலாம்.

மொட்டைத் தலையர்கள் புணர்ச்சியில் அதிக விருப்புடையவர்கள் என்ற ஒரு கருத்தும் உண்டு.

இறைச்சியில் கொலஸ்றோல் என்னும் கொழுப்பு மயிர்த்துவாரங்களை அடைத்து மயிர் உதிர்ந்துவிடக் காரணமாகின்றது என்பது விஞ்ஞானக் கருத்தாகும். நாம் கொழுப்புணவைக் குறைத்துக்கொள்ளுதல் பலதுக்குமே நல்லதாகும்.

அடுத்து நாம் கவனிக்கவேண்டியது கண்களையே. நாற்பத்திமூன்று வயதில் கண்பார்வையில் சிலசில வித்தியாசங்கள் தோன்ற ஆரம்பிக்கும். இந்த வயதிற்கு முன்பே கண்ணின் மேற்படையில் வெங்காயத் தோல் போன்று ''ரிசு'' ஒன்று வளர்ந்து கண்பார்வையை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மறைக்கக்கூடும். இவ்வாறு கண் மேற்படையில் ''ரிசு'' வளர்வதைத் தடுப்பதற்குக் கண்ணில் தினமும் இரவு படுக்கைக்குப் போகுமுன் ''சுருமா'' இட்டுக்கொள்வது நல்லது.

பெருமானார் முகம்மது நபி (ஸல்) அவர்கள் இது பற்றி எடுத்துக்கூறியுள்ளார்கள்.

''கண்களே ஆத்துமாவின் ஜன்னல்'' எனலாம்.

ஆத்மஜோதியை வெளிப்படுத்தும் காரணங்களே அவை.

நம்மோடு பழகுபவர்கள்மீது ஆதிக்கம் செலுத்துவதற்கு நமக்கு மிகவும் உதவியாக இருப்பது கண்களே. கண்களின் வசீகரத்தால் நாம் சமுதாயத்தை இலகுவாக வென்றுவிடலாம்.

பெண்களுக்கு அழகையும் கவர்ச்சியையும் தரும் உறுப்பு கண்களே. கண்கள் இல்லாதவனுக்கு இவ்வுலகம் கஷ்டமானதே.

நபி இப்றாகீம் (அலை) (நபி ஏப்ரகாம்) அவர்கள்கூட சுருமாவின் மகிமைபற்றிக் கூறியுள்ளார்கள்.

விற்றமின் ''ஏ'' சத்து கண்ணின் பார்வையைப் பாதுகாக்கும்.

கண்களில் தூசு புகாவண்ணமும், பாதுகாப்பாகவும் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

ஓடும் வாகனங்களில் படிப்பதையும், வெளிச்சக் குறைவான இடங்களில் படிப்பதையும் தவிர்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

ஒருசிலருக்குக் கண்களைச்சுற்றிக் கறுப்பு, சிவப்பு வளையங்கள் தோன்றக்கூடும் இது அதிக வேலை காரணமாகவும், மனக்கவலை காரணமாகவும் தோன்றலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அல்லது,

தூக்கமின்மையாலும் ஏற்படலாம்.

இதனைப் போக்க வெள்ளரிக்காயை நறுக்கி சாறு பிளிந்து பஞ்சில் தோய்த்து பத்துநிமிடம் கறுப்பு வளையம் உள்ள இடத்தில் வைக்கவேண்டும்.

இப்படிச் செய்துவர கறுப்பு சிவப்பு வளையம் நீங்கி விடும்.

இஃதேபோல காதுகளையும் நாம் மிகக் கவனமாகப் பாதுகாக்கவேண்டும்.

காதுகளில் குறும்பி சேராது அடிக்கடி துப்பரவு செய்துகொள்ளவேண்டும்.

செவிப்பறை வெடித்துவிடாது பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அதிபெரிய சத்தங்களால்கூட செவிப்பறை வெடித்து விடலாம்.

இஃதேபோல் மூக்கையும் மிகக் கவனமாகப் பேண வேண்டும்.

மூக்கில் ஒரு நாளைக்கு இரு தடவையாயினும் நீர் செலுத்தித் துப்பரவு செய்யவேண்டும். மூக்கி லுள்ள ரோமங்களை நீக்கிவிடக்கூடாது.

இந்த உரோமங்கள் தூசிகளையும், அழுக்குகளையும் உள்ளே புகாது தடுப்பதற்காகவே உள்ளன.

மனித வாழ்க்கைக்கு மூச்சிவிடுதல் இன்றியமையாதது. சிறந்த முறையில் மூச்சுவிடும் பழக்கம் மிகமிக அவசியமாகும். இத்தகைய பழக்கத்தினால் நோய்களில் இருந்து விடுதலை பெறமுடியும். புத்திக்கூர்மையான கட்டுப்பாட்டுடன் கூடிய மூச்சுவிட்டால் நீண்டகாலம் உயிர்வாழமுடியும். நோய்நொடியின்றிச் சீவிக்கலாம். சக்தியுள்ளவர்களாகச் சீவிக்கலாம். ''பிரணாயாமத்தின்'' வாசல் மூக்கே.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வாய் என்னும்போது நாம் எமது வாயினுள் இருக்கும் பற்களில் மிகவும் கவனம் செலுத்தவேண்டும். சீரணத்திற்கு உதவுகின்ற முக்கியமான உறுப்புக்களில் பல்லும் ஒன்று. அத்தோடு எமது பேச்சை அறுதி உறுதியாகப் பேசுவதற்குப் பல் மிகவும் துணைபுரியும்.

''பல்லுப் போனால் சொல்லுப் போகும்'' என்ற பழமொழி இதனை நன்கு விளக்குகின்றது.

மேலும் பல்லு விழுந்துவிட்டால் கன்னங்கள் குழி விழுந்து மிக வயதான தோற்றத்தைக் காட்டிவிடும். எனவேதான் நாம் பல்லிலே மிகமிகக் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

பல்லின் எனாமல் பழுதுபடாமலும், பல் விழுந்து விடாமலும் மிகமிகக் கவனமாகப் பேணவேண்டும். பல்லைப் பாதுகாக்கின்ற கல்சியச் சத்தைத் தேடி உண்ண வேண்டும். குறைந்தது ஒரு நாளைக்கு இரு தடவையாகுதல் பல் துலக்கவேண்டும்.

இஃதேபோல் எமது தோல் சுருங்காவண்ணமும், பளபளப்பாகவும் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். சாதாரணமாக சருமம் ஆரோக்கியமாக - ரோஸ் நிறமாக - நல்ல கட்டுமஸ்தாக - நுண்துளைகள் காணப்படாமல் நல்ல மிருதுத்தன்மை கொண்டதாக இருக்க வேண்டும்.

நல்ல சத்துணவு, சுகாதாரத்தைப்பேணல் போன்றவை நல்ல சருமத்திற்குக் காரணமாக அமையலாம்.

பகலில் முகத்தில் ஈரப்பசை இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

முகத்திற்கு வாரம் ஒருமுறையாகுதல் கரும்புள்ளிகளையும், எண்ணெய்ப் பசையையும் அகற்றவேண்டும். முகத்தில் சுருக்கம் அதிகமாகக் காணப்பட்டால் பசுப்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பாலில் சிறிதளவு கிளிசெறின் கலந்து இரவில் படுக்கைக்குப் போகுமுன் முகத்தைக் கழுவிவந்தால் சுருக்கம் நீங்கிவிடும்.

தோல் வரண்டுபோகாமல் இருக்க விட்டமின் 'ஏ' அதிகமுள்ள கரட், பால், முட்டை, மாம்பழம் போன்றவற்றைச் சாப்பிடவேண்டும். தோலின்கீழ் உள்ள கொழுப்புச்சத்துக் குறைவே தோல் சுருக்கத்திற்குக் காரணமாகும்.

ஒருவரின் வயதைக் காட்டும் பகுதிகளில் கழுத்தும் ஒன்று கழுத்தின் தோல்கள் இழுபட்டுத் தொங்கினால் முதிய தோற்றத்தைக் காட்டும். எனவேதான் சருமத்தில் மிகமிகக் கவனம் செலுத்தவேண்டும்.

மேற்கூறிய பஞ்ச இந்திரியங்களையும் பாதுகாக்க உழைப்பு அல்லது உடற்பயிற்சி, ஓய்வு, திருப்தியான உணவு, கெட்ட பழக்கவழக்கங்களை விட்டொழித்தல், மகிழ்ச்சி என்பன முக்கியமான அம்சங்களாகும்.

ஒரு சைக்கிள் வண்டியை வெய்யிலிலும், மழையிலும், கண்டகண்ட இடங்களிலும் விட்டுவைத்தால், பாராமுகமாக இருந்தால், துருப்பிடித்து புதிய சைக்கிள் வண்டியும் பழைய தோற்றம் பெற்று மதிப்பிளந்து போகும். அதேபோல உடலும் சரியாகக் கவனிக்கப்படாதவிடத்து முதிய தோற்றம் பெற்றுக் காட்சிதரும்.

இளமையான தோற்றத்திற்கு பஞ்சேந்திரியங்களின் பங்களிப்பு மிகமிக அவசியம் எனக் கண்டோம். எனவே இவைகளைப் பாதுகாத்துப் பேணும் உணவுகளை நாம் உண்ணவேண்டும்.

நாற்பது வயதுக்குமேல் உடலின் இயக்கம் மந்தப் படுவதால் உணவின் அளவிலும், உணவின் தரத்திலும் மிகமிகக் கவனம் செலுத்தவேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இரவில் நேரம் சழித்து உணவு உண்ணவே கூடாது. இரவில் ஏழு மணிக்கெல்லாம் இரவுச் சாப்பாட்டை முடித்துக்கொள்வது நல்லது. இரவு நித்திரைக்குப் போகுமுன் உணவு சீரணமடைய போதிய நேரம் தேவை. எனவேதான் இரவு ஏழுமணி இராச்சாப்பாட்டிற்கு உசந்த நேரம் எனக் கொள்ளப்படுகிறது.

உணவு உண்ணும்போது அரைவயிறு உணவும், கால் வயிறு நீரும், கால் வயிறு காலியாகவும் இருக்கவேண்டுமென அனுபவம்வாய்ந்த முன்னோர்கள் கூறியுள்ளார்கள்.

வாழ்வோடு சம்பந்தப்பட்ட எதிலும், ஒரு ஒழுங்கு இருக்கவேண்டும். அதிலும் குறிப்பாக உண்ணும் உணவிலே ஒழுங்கு பேணப்படல் வேண்டும். அன்றாடம் ஆறு முதல் எட்டு டம்ளர் வரை நீர் அருந்தவேண்டும். உண்ட உணவு சரியாகச் ஜீரணமாகாவிட்டால் நோய்க்கு இடமாகும்.

உணவில் உள்ள நச்சுப் பொருட்களைக் குறைக்க நீர் உதவுகிறது. நீர் சிறுநீர் கழிக்கவும் உதவும். மருந்து என்றுகூடக் கூறலாம். மனித வாழ்க்கைக்கு உணவைவிட நீர்தான் மிகமிக முக்கியமானதாகும்.

குளிர்ச்சியான அறையில் வசிக்கும் ஒருவன் உண வின்றி பன்னிரண்டு நாட்கள் வரை உயிர்வாழ முடியும். ஆனால் அவனுக்குக் குடிக்க நீர் கொடுத்தால் அவனால் உணவின்றி இரண்டு மாதங்களுக்குமேல் வாழமுடியுமென ஆய்வுகள் நிரூபிக்கின்றன.

கிழக்கு சீனாவில் ''டாங்செள'' என்னும் நகரத்தில் வாழும் பள்ளிச் சிறுமி ஒருத்தி (வயது பதின்மூன்று) 170 நாட்களுக்குமேல் எதுவும் சாப்பிடாமல் நீரை மட்டும் அருந்திக்கொண்டு உயிர் வாழ்ந்துள்ளாள்.

மற்றப் பள்ளிச் சிறுவர்களைப்போல் பள்ளிக்குச் சென்றுள்ளாள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சைக்கிள் சவாரி செய்துள்ளாள்;

டாக்டர்கள் இம்மாணவியைச் சோதித்துப் பார்த்த போது எதுவித நோயோ, உடல்வலுக் குறைவோ இன்றிக் காணப்பட்டுள்ளாள் என ஒரு பத்திரிக்கைச் செய்தி கூறுகின்றது. இதிலிருந்து நீரின் மகிமையை எம்மால் உணரமுடிகின்றதல்லவா.

அதுமட்டுமல்ல,

நீர் அருந்துவதன்மூலம் தோலின் வரட்சியைக்கூடப் போக்கமுடியும்.

அடுத்து,

உணவின் சீரணத்தில் மிகமிகக் கவனமாக இருக்க வேண்டும். உழைப்பின்மை, அதிக உழைப்பு, அளவிக்கு மீறிய சிந்தனை, கவலை, மனம் அமைதியின்மை, புகை பிடித்தல் என்பன ஜீரணக் கோளாறுகளுக்குக் காரணமாக அமையலாம். ஆகையால் மேற்கூறியவற்றில் மிகக் கவனமாக இருக்கவேண்டும்.

படுக்கையை விட்டெழுந்ததும் முதல் வேலையாக மலத்தை அப்புறப்படுத்தப் பழகிக்கொள்ளவேண்டும். இதனைச் சிறுவயது முதல் பழகிக்கொண்டால் பெரியதொரு பிரச்சினை தீர்ந்துவிடும்.

நாற்பது வயதிற்குமேல் உடலின் எடை அதிகரிக்காமல் இருக்குமாறு உணவருந்தவேண்டும். அப்படியில்லையாயின் உடல் பல நோய்க்கும் இடமாகிவிடும்.

காலைச் சாப்பாடுதான் மிகமிக முக்கியமானது. காலையில் அரைகுறையாகச் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. இதனால்தான் போலும் அறிவு சிறந்த பெரியோர்கள், காலையில் தனித்தும், பகலில் சேர்த்தும், இரவில் கொடுத்தும் சாப்பிடு என்று கூறியுள்ளார்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விட்டமின் 'சி' உடலுக்குத் தட்டுப்பாடின்றிக் கிடைத்தால்தான் வாலிபத்தை அதிகநாள் காக்கமுடியும்.

இதயத்தில் வலி, எரிச்சல், அதிக வியர்வை, இடது கை வலி உணர்வு, மரத்துப்போதல் என்பன இருதய நோயின் அறிகுறிகளாகும்.

இறைச்சியை அதிகம் உண்பதால் நரம்புத்தளர்ச்சி ஏற்படலாம். இறைச்சியைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுதல் நல்லது.

சிந்தனையாளர் சோக்கரட்டீஸ் உணவுபற்றிக் கூறிய கருத்து இந்த இடத்தில் நினைவு கூரப்படவேண்டிய ஒன்றாகும்.

''பசி இல்லாமல் இருந்தும் உண்ணும்படி உன்னைத் தூண்டும் உணவுப் பொருட்களில் இருந்து உன்னைக் காத்துக்கொள்'' என்பதுவே சோக்கரட்டீசின் அக்கருத்தாகும்.

நிற்க,

அறுசுவை உண்டி என்பது வெறும் சுவைக்காக மட்டும் ஏற்பட்டதாகக் கூறமுடியாது. ஒவ்வொன்றிலுமுள்ள ஒவ்வொரு சுவை வெவ்வேறு உறுப்புக்களின் இயக்கத்திற்காகச் சக்திக்காக ஏற்பட்டது எனலாம்.

இஃது எவ்வாறு எனின் ஒரு வாகனத்திற்கு எஞ்சின் ஒயில், பிறேக் ஒயில், பெற்றோல், கியர் ஒயில் என நாம் வேறுவேறாக ஒயில்களை ஊற்றுகிறோமே அஃதே போல்தான் இதுவும்.

உதாரணமாக,

அறுசுவைகளில் ஒன்றான இனிப்பைக் கூடுதலாகச் சாப்பிட்டு, கசப்பைக் குறைத்துச் சாப்பிடும்பொழுது இன்சுலினைச் சுரக்கும் கணயம் என்னும் உறுப்பு இயக்

கத்தை இளந்துவிடுகின்றது எனலாம். இதனால் நீரழிவு வியாதிக்கு ஆளாக நேரிடுகிறது.

அதனால்தான் வைத்தியர்கள் நீரழிவுக்காரரைப் பார்த்து இனிப்பைக் குறைத்து பாகற்காய் போன்றவற்றைச் சாப்பிடுமாறு கூறுகின்றனர்.

மேலும்,

எளிய வாழ்க்கை, எளிய உணவு, நல்ல பழக்கவழக்கங்கள், உணர்ச்சிவசப்படாமை, மன அமைதி என்பன நலமான வாழ்வின் பஞ்சசீலங்கள் எனலாம்.

நாம் இளமையோடும், நீடித்த ஆயுளோடும் இருப்பதற்குத் திட்டமிட்ட நிறை உணவை உண்ணவேண்டும். நிறை உணவு என்பது புரதம், தாதுப்பொருள், உயிர்ச் சத்துக்கள், காபோஹைற்றேற், கொழுப்பு முதலியன அடங்கிய உணவாகும்.

நாம் உணவைத் திட்டமிடும்போது பல முக்கிய அம்சங்களைக் கருத்தில் கொள்ளவேண்டும். அதாவது, எமது உணவு, வயது, தொழில், சூழல் என்பவற்றிற்கு ஏற்றதாகவும், உடல்நிலைக்கு ஏற்றதாகவும் அமையத் திட்டமிடவேண்டும்.

இந்த இடத்தில் எனக்கு ஒரு சம்பவம் ஞாபகம் வருகின்றது. பிரஞ்சு நாட்டின் புகழ்பெற்ற டாக்டர் ஒருவர் மரணப்படுக்கையில் கிடந்தபோது மற்ற டாக்டர்களெல்லாம் தங்களுக்கும், தங்கள் நாட்டிற்கும் ஏற்படப்போகும் இழப்பைப்பற்றிக் கவலைப்பட்டுக்கொண்டிருந்தனர்.

அப்பொழுது மரணப்படுக்கையில் கிடந்த டாக்டர் கூறினார். ''நீங்கள் கவலைப்படவேண்டாம். என்னை விடப் பெரிய மூன்று டாக்டர்களை நான் எனக்குப்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பின் விட்டுச்செல்கின்றேன். அவர்கள் யார், யார் தெரியுமா?

1. தண்ணீர்.
2. உணவு.
3. உடற்பயிற்சி அல்லது உழைப்பு.

முதலாவதைத் தாராளமாக உபயோகியுங்கள்.
இரண்டாவதை நிதானமாக உபயோகியுங்கள்.
மூன்றாவதை ஒழுங்காக உபயோகியுங்கள்.

நீங்கள் என்னை இழந்துவிடமாட்டீர்கள்'' என்றார் அந்த டாக்டர்.

முதுமையைக் கட்டுப்படுத்தும் படிப்பிற்கு ''Geronotology'' என்று பெயர்.

செல்களை மாற்றுவதன்மூலம் இளமையைப் பெறலாம்.

அல்லது,

சூழ்நிலை, தியானம், அமைதியான வாழ்க்கை போன்றவற்றின்மூலம் முதுமையைத் தள்ளிப்போடலாம்.

செல்களை மாற்றுவதுபற்றி இங்கு ஒரு சிறிது விளக்கம் கொடுத்தல் பொருத்தம் என நான் நினைக்கின்றேன்.

உடலிலே உள்ள செல்கள் பெலயீனமடைந்து போவதுதான் உடல் தளர்ச்சிக்குக் காரணம் என விஞ்ஞானிகள் உடற்கூறுகாஸ்திரிகள் கூறுகிறார்கள்.

இந்த முதுமையடைந்த அல்லது பலயீனமடைந்த செல்களுக்குப் பதிலாகப் புதிய செல்களை உடலிலே செலுத்துவதன்மூலம் உடலை முதுமையடையாது பாதுகாக்கமுடியும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நாற்பது வயதில் ஒருமுறையும், அறுபது வயதில் ஒருமுறையுமாக இரண்டு தடவைகள் செல்லை மாற்றினால் எண்பது வயதுவரை இளமைத் தோற்றத்தோடு வாழமுடியும் என ஆய்வாளர்கள் கூறியுள்ளார்கள்.

உடலிலே நோய் தொற்றிக்கொள்வதினாலும் இளமை பறக்கடிக்கப்படுகின்றது.

உடலிலே நோய் அணுகாதிருக்க ஒரு வைத்திய நூல் பின்வருமாறு கூறுகின்றது:

தன்மனையாளும் தானுமிருக்கையில்,
தாவி வேறு மனை தேடிப்புகுந்தாலும்,
தன்மனைவியின் போகமிகுந்தாலும்,
நல்லுணவென்றதிகம் புசித்தாலும்
வன்மையாய்க் குறைத்துப் புசித்தாலும்,
மாலையில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தாலும்,
தேடிப்பாரில் நோய்கள் வருமே.

போதிய நித்திரையில்லாத ஓயாத உழைப்பு காலக்கிரமத்தில் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்து ஆண்மையையும் இழக்கச்செய்துவிடும்.

நித்திரையின்போதுதான் உடம்பில் உள்ள தசைநார்கள் ஓய்வெடுக்கின்றன.

உடம்பின் இயக்கத்துக்குத் தேவையான சேவ சத்துக்களை உண்ட உணவில் இருந்து கிரகித்துத்தரும் சுரப்பிகள் நித்திரையில்தான் மும்முரமாக வேலை செய்கின்றன.

விழித்திருக்கும்போது நாம் பல வேலைகளில் ஈடுபட்டிருப்பதால் உணவை ஜீவசத்தாக மாற்றக்கூடிய பிராணவாய்வு சுரப்பிகளுக்குச் சரிவரக் கிடைக்காதுபோய்விடுகின்றது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நித்திரையின்போதுதான் கரியமலவாய்வு, மலம், வியர்வை, சிறுநீர் ஆகியவற்றை வெளியேற்றக்கூடிய சுரப்பிகள் புதிய பலத்தைப் பெற்றுத் தங்கள் வேலையை ஒழுங்காகச் செய்யமுடிகின்றன.

முன் இரவில் தூங்கிப் பின் இரவில் எழுந்துவிடுவது தான் உடல்நலம் பேணுவதற்குச் சிறந்த வழி.

சகல செளபாக்கியங்களோடும் சேமமாக வாழ்க்கை நடத்தினாலும் நேரத்திற்குத் தூங்கி நேரத்திற்குத் துயில் எழுவதே சாலச்சிறப்பு.

எல்லா மதங்களும் இதனையே ஆதரிக்கின்றன.

உதாரணத்திற்கு மூசாநபி (மோசே) அவர்களுடைய காலத்தில் நடந்த சம்பவத்தை இங்கு எடுத்துக்கூறுதல் பொருத்தமென நினைக்கின்றேன்.

மூசா நபியவர்கள் ஒருநாள் இறைவனிடம் பிராத்தித்தபோது ''இறைவா நான் உனக்காகவே வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றேன்.

உன்னிடமே எல்லா உதவியையும் தேடுகின்றேன்.

உன்னைத்தவிர வேறு இறை இல்லையெனப் பிரச்சாரத்தில் ஈடுபட்டுவருகின்றேன்.

ஆனால் பிர்அவுனோ ''நான்தான் இறைவன்'' என்று கூறி அவனையே வணங்குமாறு மக்களிடம் எடுத்துக் கூறுகின்றான்.

இப்படி இருந்தும் பிர்அவுனுக்கே சகல செளபாக்கியங்களையும் கொடுத்திருக்கின்றாய். இதற்குக் காரணம் என்ன? என்று கேட்டபோது இறைவன் மூசாவைப் பார்த்து, ''ஏ! மூசாவே, பிர்அவுண் எனக்கு எதிரியாக இருந்தும் அவனிடம் நான் விரும்புகின்ற நாலு அம்சங்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கள் உண்டு. அதனால் அவனுக்கு நான் சகல சௌபாக்கியங்களையும் கொடுத்துள்ளேன். அவைகள் அவனிடம் இல்லாதுபோகும்போது அவனது சௌபாக்கியங்களும் அவனைவிட்டுப் போய்விடும்.

நான் விரும்பும் அந்த நாலு அம்சங்களாவன,

1. அவன் சூரியன் உதிக்கும்வரை படுத்திருந்த சரித்திரமே இல்லை. அதிகாலையில் எழுந்துவிடுவான்.
2. அவன் கால் கரண்டியின் கீழே தொங்கும்படி உடுமானம் உடுத்ததே கிடையாது.
3. அவன் ஒரு விருந்தாளியின்றிச் சாப்பிட்டதே கிடையாது.
4. அவனிடம் வலோற்காரமே கிடையாது, என இறைவன் கூறினான்.

இதனை விடுத்து காலைவேளையில் அதிகநேரம் உறங்குபவர் பெரும்பாலும் நோய்வாய்ப்படுவதற்குரிய சாத்தியம் உண்டு.

இரவில் தூங்காது அதிக நேரம் விழித்திருந்தால் மூளையைப் பாதிக்கும் நோய்கள் பல தோன்றக்கூடும்.

அன்றியும் விடிந்தபின்னரும் வெகுநேரம் படுக்கையில் இருப்பதால் குடலில் உள்ள மலத்தின் ஆவி மூளையைத் தாக்கவும் கூடும். இதனால் பார்வைகூடப் பாதிக்கப்படலாம்.

சூரியன் உதித்தபின் கண்விழித்தால் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்கும்போது திடீரெனச் சூரிய ஒளி கண்களைத் தாக்கவும் கூடும்.

நேரத்தோடு எழுந்திருப்வர் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகவே சூரிய ஒளியைப் பெறுவதால் கண் பாதிப்படைய வாய்ப்பில்லாமல் போய்விடுகிறது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வயிறு நிறைய உண்டபின்பு உடனேயே படுத்துத் தூங்குவதும் கூடாது.

உறக்கம்பற்றிப் பெருமானார் அவர்கள் பின்வருமாறு கூறியுள்ளார்கள். உறங்கவேண்டிய நேரத்தில் அளவாக உறங்கி எழவேண்டும்.

சூரிய உதயத்திற்குப் பின்வரும், நன்பகல் உணவுக்குப் பின்னரும் சூரியன் மறைவுக்குப் பின்னரும் உறங்குவது உடல் நலத்திற்கு ஆகாது.

நல்ல குணம் படைத்தவர்களாக நாம் வாழவேண்டுமாயின் உணவுகளில் நாம் கவனம் செலுத்தவேண்டும். உணவிற்கும், குணத்திற்குமிடையே நெருக்கமான தொடர்பு உண்டு என்று கூறலாம்.

எமது உடலில் மொத்தம் நாலாயிரத்து நானூற்றி நாற்பத்தி எட்டு நோய்கள் வருகின்றன என்றும், இந்த நோய்களுக்கும் உணவு முறைக்குமிடையே நெருக்கமான தொடர்பு உண்டு என்றும் தமிழ்வாணன் தனது ''உடல் நலக் குறிப்புக்கள்'' என்னும் நூலில் கூறியுள்ளார்.

ஜேம்ஸ் ஆலன் என்பவர் பின்வருமாறு கூறியுள்ளார்:

தீமையான எண்ணங்களாலும் அடிக்கடி உங்கள் மனம் இணைந்து உறவாடவிரும்புகின்றது என்றால் முதலில் உங்களின் உணவுத் திட்டத்தை மாற்றவேண்டும். எளிமையான உணவை மட்டும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தொடர்ந்து சாப்பிடுவது என்ற ஒழுங்கைப் பின்பற்றினால் உங்கள் இலட்சியத்தையடைய உங்கள் உள்ளம் உதவி செய்யும்.

மேலும்,

சைவ உணவைச் சாப்பிடுபவர்களைவிட மூன்று மடங்கு அதிக கோபமும், வன்முறையான எண்ணமும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அசைவ உணவை உண்பவர்களுக்கு இருப்பதை அண்மைக்கால ஆய்வுகள் எடுத்துக்கூறுகின்றன. தாவர உணவு சாப்பிடுபவர்கள் நீண்டநாள் உயிர்வாழ்வதுடன், உயிர் வாழும் காலத்தில் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையையும், இளமையான தோற்றத்தையும் பெற்றுச் சுறுசுறுப்பாக வாழ்வதை இந்தியாவிலும், அமெரிக்காவிலும் தனித் தனியாக முறையே டாக்டர் ஜான்ராஜ்சிங், டாக்டர் சி. கே. டயஸ் ஆகிய இரு இந்திய டாக்டர்களும், யேல் பல்கலைக்கழகப் பேராசிரியர்களும் தங்களின் ஆய்வுகள் மூலம் கண்டறிந்துள்ளனர்.

தொண்ணூறு முதல் நூற்றிப்பத்து வயதுவரை உள்ள இருபத்தைந்துபேரைத் தெரிவுசெய்து ஆராய்ந்துபார்த்த போது அவர்கள் இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ரால் போன்றவை சாதாரண நிலையில் இருந்தமையையும், அவர்கள் இதற்கு முதல் காய்ச்சல் என்றோ, நீண்டநாள் வியாதி என்றோ வேறு உடல் பிரச்சினைகள் என்றோ எதுவுமின்றி வாழ்ந்துவந்துள்ளனர்.

இதற்கு அவர்கள் கூறிய காரணம் சத்துமிகுந்த சைவ உணவுகளை மட்டுமே சாப்பிட்டுவந்தமையாகும்.

முதலில் பக்கவாதமும், பிறகு புற்றுநோயும், மூன்றாவதாக மாரடைப்பும் வருவது அசைவ உணவாலேயே எனலாம்.

காய்கறிகளை மட்டும் உட்கொள்ளும் குழந்தைகள் அசைவ உணவை உட்கொள்ளும் குழந்தைகளை விட சற்றுக் காலதாமதத்தின் பின்னரேயே வளர்ச்சி ஏற்படுகிறதாம்.

ஆனால் இவர்களுக்கு இதயக்கோளாறு, எலும்புகள் தொடர்பான கோளாறுகள் மிகமிகக் குறைவாகவே காணப்படுகின்றன. நான்கு மாதத்தில் இருந்து பத்து வயது வரையுள்ள குழந்தகளை ஆய்வுசெய்து கண்டறியப்பட்ட செய்தி இதுவாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இயற்கையான காய்கறிகளையும், பழங்களையும் சாப்பிட்டால் நீண்டநாள் வாழலாம் என்பதற்கு ''ஆண்டியன்காண்டோர்'' எனும் பறவை நல்லதோர் உதாரணம் ஆகும்.

இப்பறவை எழுபது ஆண்டுகள் வரை உயிர் வாழும் தன்மையுடையது. இத்தனைக்கும் இப்பறவை காய்கறிகளையும், பழங்களையும் மட்டுமே சாப்பிடும் வழக்கமுடையது.

இளமைக்கும் நீடித்த ஆயுளுக்கும் உணவு எவ்வளவு முக்கியமானதோ அஃதேபோலத்தான் உழைப்பும், ஓய்வும் எனலாம்.

மனிதனின் செயல்நிலை குறித்தும், அதனால் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் குறித்தும் நீண்டகாலமாக ஆய்வு நடத்தியதை மையமாகக்கொண்டே மேற்குறித்த தொடர்பினை ஆய்வாளர்கள் எடுத்துக்கூறியுள்ளார்கள்.

அதாவது தாங்கள் சிகிச்சையளித்த இருதய நோயாளர்களில் பெரும்பாலானோர் ''ஸிப்ட்'' வேலையில் ஈடுபட்டவர்கள் எனக் கூறுகிறார்கள், அந்த வைத்திய ஆய்வாளர்கள்.

படுக்கைக்குக் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குச் சென்று அதிகாலையில் எழுந்திருப்பதே ஒருவரின் ஆரோக்கியத்திற்குச் சிறந்த வழியாகும். ''ஸிப்ட்'' வேலையில் ஈடுபடுபவர்கள் முறையான தூக்க நியதியை மீறுகின்றனர். அதனால் உடல்நலம் பாதிக்கப்படுகின்றது.

●

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

## உலகிலே இளமையோடும், நீண்ட ஆயுளோடும் வாழ்ந்த பலரின் வாழ்வினையும், அவர்களது பழக்கவழக்கங்களையும் எடுத்து நோக்குவோம்.

இன்று இலங்கை இந்தியா போன்ற நாடுகளைப் பொறுத்தவரை இற்றைக்குச் சில ஆண்டுகளுக்கு முன் அறுபதாக இருந்த மனிதனின் சராசரி வயது எழுபதாக உயர்ந்துள்ளது.

இன்னும் சில வருடங்களின் பின் மேலும் உயரலாம். என எதிபார்க்க இடமுண்டு.

இந்தியா சுதந்திரம் அடைந்தபோது இந்தியாவின் ஆயுட்காலம் நாற்பதாக இருந்தது.

தற்போது அது அறுபதாக உயர்ந்துள்ளது.

ஆப்கானிஸ்தான் நாட்டு மக்களின் சராசரி ஆயுட் காலம் 37 ஆண்டுகள்தான்.

அது இப்போது சற்று உயர்ந்துள்ளது.

இவ்வாறு ஆயுட்காலம் உயர்வதற்குக் காரணம், கல்வியறிவு, சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள், சுத்தமான குடிநீர், அயோடின் கலந்த உப்பு, குழந்தைகளின் தடுப் பூசி என ஐ. நா. அறிக்கைகள் கூறுகின்றன.

இஃது இவ்வாறு இருக்க ஒருசில நாடுகளில் ஒருசிலர் நூறு வயதிற்கு மேலும் உயிர்வாழ்கிறார்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இஃதேவேளை மனிதன் முன்னூறு ஆண்டுகள் உயிர் வாழ முடியுமென உடலியல் நிபுணர்கள் கருத்துத் தெரிவித்துள்ளார்கள்.

இனி நாம் நீண்ட ஆயுளோடு வாழ்ந்த ஒருசிலரின் வாழ்க்கையை எடுத்து நோக்குவோம்.

ருஸ்ய நாட்டில் ''அஜர் பைஜான்'' மாநிலத்தில் நூற்றி அறுபதைத்து வயஙதைக் கடந்தும் ஆரோக்கிய மாக வாழ்ந்த ''ஸிராஜி முஸ்லிமோல்'' 1974ம் ஆண்டு இறந்துள்ளார்.

தனது நீண்ட ஆயுளுக்குக் காரணம் உழைப்பு, மகிழ்ச் சியான குடும்ப வாழ்க்கை, மிதமான உணவு, மதுபானம் அருந்தாமை, புகைபிடியாமை என்று அவர் குறிப்பிட் டுள்ளார்.

★

கின்னஸ் புத்தகத்தில் இடம்பெற்றுள்ள ''ஜீன்கான் மெண்டின்'' என்பவர் நூற்றிப்பதின்மூன்று வயது வரை வாழ்ந்தள்ளார்.

★

சாமுவேல் சாண்டர்ஸ் என்பவர் பல பத்திரிகை களுக்கு உரிமையாளர்.

இவர் தொண்ணூற்றி நான்கு வருடங்கள் உயிரோடு இருந்தார். இவர் குடிப்பதில்லை, வேட்டையாடிய தில்லை, ஆணையிட்டதில்லை, மரக்கறி உணவையே உண்டார்.

★

பிரிட்டனில் வாழ்ந்த பழம்பெருமக்கள் சராசரி நூற்றி இருபது ஆண்டுகள் வாழ்ந்துள்ளார்கள்.

★

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

துறவிகள் நீண்டகாலம் வாழ்வதற்கு முக்கிய காரணங்களில் ஒன்று வரையறுக்கப்பட்ட உணவு எனலாம். ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை மட்டுமே இவர்கள் உண்பார்கள்.

★

எண்பத்தாறு வயது வரை வாழ்ந்த ''கார்னாரோ'' என்பவர் பின்வருமாறு கூறுகிறார்:

சுவையான உணவு எனக்கு விருப்பமில்லை.

நான் இறைச்சி சாப்பிடுவதில்லை. குடிப்பதை நாற்பது வயதிற்குப் பிறகு நிறுத்திக்கொண்டேன்.

கிடைத்ததையெல்லாம் தின்று குடித்து வயிற்றை நிரப்பும் கொடிய பழக்கத்தை அறவே நிறுத்திவிட்டேன்.

எதையும் அளவோடு சாப்பிடுவேன்.

எளிதில் செமிக்கக்கூடிய உணவையே உண்பேன்.

இன்னும் கொஞ்சம் சாப்பிடலாம் எனத்தோன்றும் போது சாப்பாட்டை முடித்துக்கொள்வேன்.

ஒழுங்காக வாழ்க்கை நடத்தினேன். மிகுந்த வெய்யில், கடும் குளிரில், வாடைக் காற்றில் நான் அலைந்ததில்லை.

ஓய்வெடுத்துக்கொள்ள நான் தவறுவதில்லை.

துக்கம், வெறுப்பு ஆகிய உணர்வுகளுக்கு நான் பலியாவதில்லை.

எனக்கு வயதாக வயதாக எனது உணவின் தேவையைக் குறைத்துக்கொண்டேன்.

நான் இந்தத் தள்ளாத வயதிலும் பசித்த பின்பே சாப்பிடுவேன்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கவலையற்றுத் தூங்குகிறேன்:

மகிழ்ச்சி நிறைந்த உள்ளத்தோடும் மலர்ந்த முகத்தோடும்தான், நான் தினமும் இருக்கின்றேன்.

★

மோட்டார் மன்னர் ''போட்'' நூறு வயதுவரை வாழ்ந்தார்.

இறுதிவரை உழைத்துக்கொண்டே இருந்தார்.

காய்ந்த உணவுகளை அவர் உண்பதில்லை.

பசித்தால் மட்டுமே உண்பார்.

★

''என்விகோபரி'' என்ற இத்தாலியப் பேராசிரியர் என்பத்தெட்டு வயதுவரை வாழ்ந்தார்.

இவர் கூறுகிறார்:

நான் நன்றாக உழைப்பேன், நன்றாக உறங்குவேன். இவையிரண்டும் எமது தலையாய ஏற்பாடுகள்.

பகலில் ஒருவேளையும், இரவு ஒருவேளையும் சாப்பிடுவேன்.

நான் குடிப்பதில்லை, புகைப்பதில்லை, காலையில் எழுந்து குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பேன்.

எனக்குச் சளி பிடிப்பதென்றால் என்னவென்றே தெரியாது.

நீந்துவது எனது விருப்பமான பொழுதுபோக்கு.

கடலில் குளிப்பதென்றால் ஒரே மகிழ்ச்சி.

ஒரு நாள்கூட எனக்குக் காய்ச்சலோ, தலைவலியோ வந்தது கிடையாது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நடப்பதைப்போன்ற உடற்பயிற்சியும் மகிழ்ச்சியும் இல்லையென்றே கூறுவேன்.

இளமை மாறாதிருக்க வேண்டுமென்றால், நீண்ட காலம் வாழவேண்டுமென்றால் நாள் தவறாமல் நடக்க வேண்டும்.

★

சோவியத் நாட்டைச் சேர்ந்த ''உக்ரைன்'' எனுமிடத்தில் தொண்ணூறு வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் பன்னிரண்டாயிரத்திற்கு மேல் உள்ளனர்.

வேளைக்குச் சாப்பிடுதல்,
போதிய தூக்கம்,
தேவையான அமைதி நிறைந்த ஓய்வு,
மதுபானம் அருந்தாமை,
புகை பிடியாமை போன்ற நல்ல பழக்கங்கள் ஆயுளை வளர்க்கும்.

★

இஃதேபோல் ஜப்பானிய மக்களில் நூறு வயதிற்கு மேல் உயிர் வாழ்பவர்கள் மூவாயிரத்து ஐநூறு பேர் உள்ளனர்.

ஆண்களைவிடப் பெண்களே இங்கு நீண்டகாலம் வாழ்கிறார்கள்.

இவர்கள் நீண்டகாலம் வாழ்வதற்கு இவர்கள் கூறும் காரணம் காய்கறிகளைக் கூடுதலாகச் சாப்பிடுவதும்,

அதிலும் குறிப்பாக பீன்ஸ்போன்ற காய்கறியையும், பழங்களையும் விரும்பிச் சாப்பிடுவதும்,
புகை பிடிப்பதில்லையென்றும்,
ஆனால் அளவாக மது அருந்துவதாகவும்,
நிறைய நித்திரை செய்வதாகவும் கூறுகிறார்கள்.

★

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அறுபத்தைந்து வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் வாழும் நாடு சுவீடன்.

இந்நாட்டு மக்களில் 18.3 விகிதமானவர்கள் அறு பத்தைந்து வயதைத் தாண்டியவர்கள்.

★

இதற்கு அடுத்த இடம் நோர்வே:

இங்கு பதினாறு சதவிகிதமானோர் அறுபத்தைந்து வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள்.

★

ஜெர்மன் ஜனநாயகக் குடியரசில் பதினைந்து சத விகிதமானோர் அறுபத்தைந்து வயதிற்கு மேற்பட வாழ் கிறார்கள்.

★

அறுபத்தைந்து வயதிற்குக் குறைவாக வாழும் நாடு குவைத்.

இங்கு அறுபத்தைந்து வயதைத் தாண்டியவர்கள் ஒன்றரைச் சதவிகிதம் மட்டுமே.

★

இதற்கு அடுத்தபடியாக ஐக்கிய அரபுக் குடியர சைக் குறிப்பிடலாம்.

இங்கு கிட்டத்தட்ட இரண்டு சதவிகிதம் மட்டுமே நீண்டகாலம் வாழ்கிறார்கள்.

முஸ்லிம் நாடுகளில் வாழ்பவர்களில் சராசரி வயது குறைவுக்குக் காரணம் இங்கு வாழ்பவர்கள் இறைச்சிப் பிரியர்கள் என்று கூறினாலும் பொருந்தும்:

★

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அண்ணல் காந்தியவர்களைக் கண்டு அவரது தின சரி வாழ்க்கையை நேரிலேயே கேட்டு ஒரு கட்டுரை எழுதுவதற்காக அமெரிக்க எழுத்தாளர் ஒருவர் இந்தியா வந்தார்.

புதுடில்லியில் மகாத்மாகாந்தியைச் சந்தித்தார்.

எழுபது வயதிலும் மகாத்மாகாந்தி அவர்கள் சுறு சுறுப்புடன் ஒரு நிமிட நேரத்தையும் வீணாக்காமல், உலகம் முழுவதும் இருந்து வந்தவர்களுடன் உரையா டிக்கொண்டிருப்பதை அவதானித்தார் அந்த நிருபர்.

அத்தோடு வந்திருக்கும் கடிதக் குவியல்களுக்கு தம் கைபட பதில் எழுதுவதையும் அவதானித்தார்.

ஹரிஜன பத்திரிகையின் ஆசிரியராக இருப்பதால் பத்திரிகையின் புறாப் திருத்தி அச்சுக்கு அனுப்புவதை யும் அவதானித்தார்.

கைராட்டையில் நூல் நூற்றும், கூட்டுப் பிரார்த் தனைகளை நடத்திக்கொண்டிருப்பதையும் அந்நிருபர் அவதானித்தார்.

பாபஜீ ''இளைஞனைப்போலச் செயல்படுகிறீர்களே உங்களுக்கு சக்தி எப்படிக் கிடைக்கிறது'' என அந்த அமெரிக்க நிருபர் கேட்டார்.

புன்னகைத்தவாறு காந்திஜீ அவர்கள் ''என்னை நான் வயதானவனாக நினைக்கவில்லையே. இளைஞ னாக சுறுசுறுப்புள்ளவனாக அல்லவா நினைத்துக்கொண் டிருக்கிறேன். அதுதான் இரகசியம்'' என்றார்.

காந்திஜீ தன் வாழ்க்கையில் நாள் தவறாமல் கடைப் பிடித்த அலுவல்கள் இரண்டு.

1. வழிபாடு 2. நடைப்பயிற்சி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஐம்பது வயது முடிந்துவிட்டாலும் ஒருசிலர் இனி எல்லாம் முடிந்துவிட்டதாக நினைத்துப் பேசாமல் ஒரு மூலையைப் பிடித்து உட்காரவேண்டியதுதான் என நினைத்துச் சோம்பேறியாகிவிடுகிறார்கள்.

ஆனால் சாதனை படைத்தவர்களில் அதிகமானோர் அறுபது வயதிற்கு மேல்தான் சாதனை படைத்துள்ளார்கள். உதாரணமாக இந்தியாவின் தொழில் அதிபர் கோடீஸ்வரர் ஜி. டி. மிர்லா தனது அறுபது வயதிற்குப் பிறகுதான் ஜெர்மன் மொழியைக் கற்றார். இவ்வாறு ஆயிரம் கூறலாம்.

★

வெல்கா பாம்பாவில் நூற்றி இருபது வயதுவரை வாழ்ந்த ஒருவரைப்பற்றிய செய்தி இது.

இவர் ஒவ்வொரு நாளும் மலையேறினார்.

இவருடைய மனைவிக்கு வயது தொண்ணூற்றி எட்டு.

இவர்களுடைய வீடு ஈகுவாடரில் உள்ள (Ecuader) வெல்காபாம் பள்ளத்தாக்கில் உள்ளது.

இயற்கைக் காட்சிகள் அமைந்த மலைகளுக்கிடையே உள்ளது இவர்கள் வசிக்கும் வீடு.

மூங்கிலால் வேயப்பட்டு தரை களிமண்ணினால் பூசப்பட்டுள்ளது.

இங்கு வாழ்கின்ற ''கெபிறியல்'' என்பவருக்கு வயது நூற்றி இருபத்தி ஒன்று.

இவர் எட்டு மணிக்கெல்லாம் தூங்கிவிடுவார்.

அதிகாலை நாலரை மணிக்கெல்லாம் எழுந்துவிடுவார்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இவரது பகற் சாப்பாடு விதைகளும், பியஸ் பழங்களுமாகும்.

இங்கு வசிப்பவர்களில் அதிகமானோர் கிழமைக்கு ஒரு தரமே இறைச்சி சாப்பிடுகிறார்கள்.

இங்கு வசிப்பவர்களுக்கு பல்நோய், கென்சர், இருதயநோய் என்பனபற்றி எதுவுமே தெரியாதிருக்கிறார்கள்.

★

இஃதேபோன்று நூறு வருடங்களுக்குமேல் வாழ்கின்ற மக்கள் வாழுமிடம் ''ஹுன்கா'' என்பதாகும். இது சீனாவிற்கும் ஆப்கனிஸ்தானுக்குமிடையே உள்ளது.

இங்கு வாழ்பவர்கள் பேசுகின்ற மொழி எந்தக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தது என அறியமுடியாதுள்ளது.

இந்த மொழிக்கு எழுத்துக்கள் கிடையாது.

இங்கு வாழ்பவர்கள் தினமும் விவசாய முயற்சிக்காகவும், குடும்பத் தேவைக்காகவும், வேறுபல வேலைகளுக்காகவும் மலைப்படிகளில் ஏறி இறங்கவேண்டியுள்ளது.

இங்கு உள்ளவர்கள் மரக்கறி உணவையே விரும்பி உண்கிறார்கள்.

இறைச்சி சாப்பிடுவது மிகக் குறைவு. இங்கு இறைச்சிக்காக மிருகங்களை வளர்ப்பதுவும் மிகக் குறைவே.

★

நூறு வயதிற்கு மேல் உயிர்வாழும் மூன்றாவது இடம் சோவியத்யூனியனாகும். (இன்று சோவியத்யூனியன் அமைப்பு இல்லை) மலையடிவாரத்தில் உள்ள ''கார்க்கஸ்'' எனுமிடத்தில் குரோல் (Kutal) எனும் பள்ளத்தாக்கு உண்டு.

இப்பிரதேசத்தில் திருமண வயது பதினாறு ஆகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இவர்களுடைய காலைச் சாப்பாடு பாலாடைக் கட்டி, பாண். சிலவேளை தேநீர் அல்லது தேன்.

ஒவ்வொரு வீட்டிலும் வைன் தயாரிக்கிறார்கள்.

இங்குள்ளவர்கள் மரக்கறியையே விரும்பி உண்கிறார் கள்.

★

உலகப் பிறப்பு இறப்பு நோய் புள்ளி விபர ஏடு ஐப்பானைப்பற்றிக் கூறும்போது இடவசதியில்லாத ஜப் பானியர்கள் தாம் உலகிலேயே அதிக காலம் உயிர் வாழ்கிறார்கள் எனக் கூறுகிறது.

இங்கு ஆண்களின் சராசரி ஆயுட்காலம் எழுபத்தி நான்கு வருடங்களும் எட்டு மாதமுமாகும்.

பெண்களின் சராசரி வயது எண்பது முதல் தொண் ணூறு வரையாகும்.

★

அமெரிக்க விஞ்ஞானிகளும் நூறு வயதிற்கு மேல் வாழ்ந்த இருபத்தி எட்டாயிரம் பேரை ஆராய்ந்து பார்த்தபோது பின்வரும் தகவல்கள் பெறப்பட்டன.

இதன் விபரம் வருமாறு:

ரஷ்ய விஞ்ஞானி ''டிமிட்ரி சேபேடோரி'' நூறு வயதிற்கு மேல் வாழ்ந்த ஆயிரம் பேரை ஐந்து வரு டங்களாக ஆராய்ந்தார்.

குறிப்பாக இவரால் ஏழு விதிகளை அவதானிக்க முடிந்தது.

1. பரம்பரை.
   தனது தகப்பன் ஆகக் குறைந்தது எழுபது வயது வரை வாழ்ந்திருந்தால்தான் மகனால் அதனைத் தாண்டமுடியும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

2. மது அருந்தலோ, புகை பிடித்தலோ இல்லாமை.
3. நல்ல தூய காற்றோட்டமுள்ள, முடிந்தால் கிராமியச் சூழலில் வாழ்தல்.
4. அன்றாடம் நல்ல பழக்க வழக்கங்களைத் தவறாமல் கடைப்பிடித்தல்.
5. அன்னியோன்ய குடும்ப வாழ்க்கை.
6. உழைப்பு.
7. எதிலும் மனத் திருப்தியோடிருத்தல்.

மேலும்,

அமெரிக்க விஞ்ஞானிகளின் கருத்துப்படி.

1. நீண்ட ஆயுளோடு வாழ்வதற்கு அதிஸ்டமும் வேண்டும்.
2. உடல், உள்ளம் இரண்டையும் சுறுசுறுப்பாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
3. மேலும் அதிக காலம் வாழ மூளையே பிரதான காரணமாக உள்ளது.

   ஆதலால் மூளையை எப்பொழுதும் ''அக்டிவ்'' சுறுசுறுப்பாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.
4. மகிழ்ச்சியைவிடத் திருப்தியே முக்கிய காரணம் என அறியப்பட்டுள்ளது.

★

நூற்றி ஒரு வயதுவரை வாழ்ந்த ஒருவர் இந்த விஞ்ஞானிகளிடம் நான் அடிக்கடி வெங்காயம் சாப்பிடுவேன்.

நேரம் தவறாமல் எனது கருமங்களைச் செய்வேன் என்றார்.

★

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நூற்றி இரண்டு வயதுவரை வாழ்ந்த பெண் ஒருத்தி எனக்குப் பதினாறு குழந்தைகள்.

சிக்கனமாகவும், துப்பரவாகவும், அமைதியாகவும் வாழ்கிறேன் என்று கூறியுள்ளார்.

★

நூறு வயதிற்கு மேற்பட்ட ஒருத்தர் ''எனக்கு சைக்கிள் ஓடுவதென்றால் மிகமிக விருப்பம் என்கிறார்.''

★

அஜர்பைஜானில் நூறு வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் பதினாலாயிரத்து இருநூறுக்கு மேல் உள்ளதாக அறிக்கைகள் கூறுகின்றன.

நீண்ட ஆயுளோடு வாழ்வதற்கு இப்பிரதேசம் பிரபலம் பெற்றது.

இங்குள்ளவர்களில் மிகவும் பிரபலமானவர் ''குப்தான் அல்லா லெர்த்தியோவா''

இவருக்கு வயது 150க்கு மேல். இவர் கண்ணாடி இல்லாமலே புத்தகம் வாசிப்பார்.

புளித்த மோர், கீரைகள், பழம் என்பனவே இவரது விருப்பமான உணவு.

இரவில் ஒரு மணி நேரம் அல்லது இரண்டு மணி நேரம் நடப்பார்.

இவரது கருத்துப்படி அடுத்த நாளை மகிழ்ச்சியுடன் எதிர்பார்ப்பதும், வாழ்க்கையை இரசிப்பதுமே நீண்ட ஆயுளுக்குக் காரணம் என்கிறார்.

★

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆனால் எலிசா வில்லியம்ஸ் என்பவர் பிரித்தானியாவைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்ட பெண்மணி. இவர் நூற்றிப் பதினாலு வருடமும் இருநூற்றி எண்பது நாளும் வாழ்ந்து 1987ல் இறந்தார்.

இவர் பச்சை மரக்கறி உணவையே விரும்பி உண்பவர்.

புகைத்தல், மதுப்பழக்கம் எதுவுமில்லாதவர்.

★

120 வயதுவரை வாழ்ந்த காதரைன் என்னும் கிழவி பின்வருமாறு கூறுகிறார்:

"எளிய வாழ்வை நடத்துங்கள்.
நலத்துடன் வாழக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
நல்ல பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடுங்கள்.
எப்போதும் ஒரே வேலையைச் செய்துகொண்டிராதீர்கள்.
மிதமாகவே சாப்பிடுங்கள்.
எதைச் சாப்பிடவேண்டும் எப்பொழுது சாப்பிடவேண்டும் என்று அறிந்து சாப்பிடுங்கள்.
எளிய உடற்பயிற்சி செய்யத் தவறாதீர்கள்.
முடிந்தவரை மருந்து சாப்பிடுவதைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
உடலைக் களைப்படைய விடாதீர்கள்."

★

நூற்றி இருபத்தி இரண்டு வயதுவரை வாழ்ந்த பெண் ஜமின பின்வருமாறு சொல்லுகிறார்:

"குறைவாகச் சாப்பிடுங்கள்.
நன்றாக மென்று சாப்பிடுங்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நிறைய நடந்துசெல்லுங்கள்.
காய்கறிகளை நிறையச் சாப்பிடுங்கள். சாவு கிட்டவும் நெருங்காது.''

★

நூற்றி இருபத்திமூன்று வயதுவரை வாழ்ந்த அப்துல் கையூம் பஸ்ரா பின்வருமாறு சொல்லுகிறார்;

''நான் தண்ணீரையும் பேரீச்சம்பழத்தையும் மட்டும் சாப்பிட்டு நாற்பது ஆண்டுகளைக் கழித்திருக்கின்றேன்.''

★

நூற்றி இருபத்தெட்டு வயதுவரை வாழ்ந்த பாரசீக நாட்டுப் பெரியார் கூறுகிறார்:

''நெடுந் தொலைவு நடவுங்கள்;
நிறையப் பால் குடியுங்கள்.
எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியோடிருக்க உதவுங்கள்.
உழைப்பு உயிருக்கு வலுவைத் தருகிறது.

★

நூறு வயதிற்கு மேல் வாழ்ந்த பல முக்கிய நாட்டு முதியவர்கள் சிலரை டாக்டர்கள் ஆராய்ந்து பார்த்த போது,

இவர்கள் கட்டித் தயிரை நிறையச் சாப்பிட்டவர்கள் என்பதுவும்,
பப்பாளிப்பழம் விரும்பிச் சாப்பிட்டார்கள் என்பதுவும்,
நிறையத் தண்ணீர் குடித்தார்கள் என்பதுவும் தெரிய வந்ததோடு,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஏலக்காய், சராம்பு, இலவங்காய் போன்றவற்றை வெறுத்தார்கள் என்பதோடு,

எப்பொழுதும் காரம் இல்லாத உணவையே விரும்பி உண்டார்கள் என்பதுவும் தெரியவந்தது.

★

பிரான்ஸ் நாட்டில் நூற்றி நாற்பத்தி இரண்டு வயது வரை வாழ்ந்த ஒருவர் சொல்லுகிறார்:

''எனக்கு நடப்பது ஒரு பொழுதுபோக்கு.

நாற்பது ஆண்டுகளாய் தினமும் ஐம்பது மைல் நடந்திருக்கின்றேன்.

தேநீர், காப்பி, புகையிலை என்றால் எனக்குக் கொஞ்சமும் பிடிக்காது.

காய்கறி, பழம், பால் என்பவையே எனது மாலை உணவு.

தண்ணீரும், பாலும் நிறையக் குடிப்பேன்.

ஆரஞ்சு, மாதுளை மிகுதியாகச் சாப்பிடுவேன்.

கால்களுக்கு நல்ல பயிற்சி கொடுத்தால் பல ஆண்டு கள் வாழலாம் என்பது நான் கண்ட உண்மை''

★

சீனாவில் பீக்கிங் நகரில் ''யாங்கவாய்'' என்பவர் நூற்றி ஐம்பத்தொன்பது வயதுவரை வாழ்ந்தார்.''

இவர் சொல்லுகிறார்:

''நான் எனது முதுகெலும்பை வளையவிடமாட் டேன்.

நான் உட்காரும்போதெல்லாம் எனது முது கெலும்பு வளையாவண்ணமே உட்காருவேன்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மூச்சை நன்றாக உள்ளே இழுத்து மெல்ல வெளியே விடுவேன்.

ஒருபொழுதும் நான் மூச்சை வேகமாக விட்டதில்லை.

நான் சினங்கொள்ளமாட்டேன்.

அச்சம்கொள்ளமாட்டேன்.

எதற்கும் கவலைகொள்ளமாட்டேன்.''

★

நூற்றி நாற்பது வருடங்கள் வாழ்ந்த ''ஏப்ரகாம்'' ஒரு யுத்தவீரன். ஓய்வு பெற்றபின்பு மரம் வெட்டுதல், புல் அறுத்தல் என்பன அவரது பொழுதுபோக்குகளாகும்.

★

''தோமஸ் பார்'' என்ற ஆங்கிலேயர் தான் இருநூறு வயதுவரை வாழவேண்டுமென விரும்பினார்.

தனக்கு நூற்றி மூன்று வயதானபோதுகூட இவர் ஒழுக்கக்கேடாக நடந்ததில்லை.

எளிதில் ஜீரணிக்கும் உணவையே உண்டுவந்தார்.

இவர் தனது வாழ்நாளில் ஒரு நாளாயினும் மது அருந்தவேயில்லை.

★

''ஜனாகாஸ்மினோ'' ஒரு ரஷ்யக் கிழவர்.

இவர் தனது நூற்றி முப்பத்தி இரண்டு வயதிலே முதன் முதல் நோய்வாய்ப்பட்டார்.

இவர் இறக்கும்வரை திருமணமே செய்துகொள்ள வில்லை.

★

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நூற்றி எட்டு வயதுவரை வாழ்ந்த ''ஷேக்'' என்ற இஸ்தாம்புல்காரர்,

''பயிற்சியும் அமைதியுமே எனது நீண்ட ஆயுளுக்குக் காரணம்.

காய்கறிகளும், பழங்களுமே எனது உணவு'' என்கிறார்.

★

நூற்றி இருபத்தி நான்கு வயதுவரை வாழ்ந்த ''ஸ்பிரன்சர்'' என்ற கிழவி சொல்லுகிறார்:

''உழைப்பினால்த்தான் நான் இவ்வளவு காலம் உயிர் வாழ்கிறேன்.

உழைப்பதற்கு நான் சலிப்பதே இல்லை.

திறமையுடன் உழைப்பது எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும் போதுமென்ற மனம் எனக்குண்டு.

கவலையென்ற சொல் எனது அகராதியிலேயே கிடையாது.''

★

நூற்றிப் பதின்மூன்று வயதுவரை வாழ்ந்த முகம்மது மூசா என்ற துருக்கியர் பின்வருமாறு சொல்லுகிறார்:

''காய்கறிகளைத் தவிர வேறு எதனையும் நான் தொட்டுப்பார்த்தது கிடையாது.

நானே காய்கறிகளைப் பயிர்செய்கிறேன்.

நான் அவற்றைச் சமைத்துச் சாப்பிடுகிறேன்.

சிலவேளைகளில் பச்சைக் காய்கறிகளையும் சாப்பிடுவேன்,''

★

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நூற்றிப்பத்தொன்பது வயதுவரை வாழ்ந்த ராஜ் பத்துாள் என்ற இந்தியர் கூறுகிறார்:

''உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

எப்பொழுதும் சிரித்துக்கொண்டே இருங்கள்.

நீங்கள் எங்கே இருந்தாலும் அதிகாலை ஐந்தரை மணிக்கு எழுந்துவிடுங்கள்.

உடல் தளர்வதைப்பற்றியோ, வயது போவதைப் பற்றியோ நினைத்துக்கூடப் பார்க்காதீர்கள்.

உங்கள் உடலில் ஏதாவது கோளாறு எனின் பட்டினி இருங்கள்.

தண்ணீரை நிறையக் குடியுங்கள்.

இரவில் நீண்ட நேரம் கண்விழித்திராதீர்கள்.

உங்கள் நேரத்தில் பெரும்பகுதியைத் திறந்தவெளியிலே கழியுங்கள்.

கவலையையும் அச்சத்தையும் உதறித்தள்ளுங்கள்.

அதிகம் உண்ணாதீர்கள், அது ஆயுளைக் குறைக்கும்.

காய்கறிகளையும், பழங்களையும் நிறையச் சாப்பிடுங்கள். அவை உங்களின் ஆயுளை மிகுதியாக்கும்.''

★

தொண்ணூற்றி எட்டு வயதுவரை உயிர்வாழ்ந்த அறிஞர் பெர்னாட்ஷா பின்வருமாறு கூறியுள்ளார்:

''நான் போதைப் பொருட்களையோ, குடிவஸ்துக்களையோ உட்கொண்டதில்லை.

அதனால்தான் நான் இளைஞனைப்போல் வாழ்ந்து வருகின்றேன்.

நான் மரக்கறி உண்பவன்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பருப்பு வகைகள், வெண்ணெய், பால், மரக்கறி என்பவைதான் மனிதனின் இயற்கையான உணவுகள்.

இவை ஆயுளை மிகுதியாக்குகின்றன.''

★

தொண்ணூற்றி ஏழு வயதுவரை வாழ்ந்த நோஷர் வான் என்ற பேராசிரியர் கூறுகிறார்:

''நடப்பதுதான் நீண்ட ஆயுளோடு வாழ்வதற்கு வழி.''

★

தொண்ணூற்றி எட்டு வயதுவரை வாழ்ந்த ''பௌரன்'' என்ற லண்டன்வாசி பின்வருமாறு கூறுகிறார்:

''காலையில் ஐந்து மணிக்கு எழுந்திருக்கின்றேன்.
குறித்த நேரத்திற்கு நித்திரைக்குச் செல்கின்றேன்.
நடப்பதால்தான் நான் நலமுடன் வாழ்கின்றேன்''

★

எண்பத்தெட்டு வயதுவரை வாழ்ந்த ''லோகன்'' என்ற பெல்ஜியம் நாட்டுப் பெரியவர் கூறுகிறார்.

''திறந்தவெளியில் வாழுங்கள்.

பாலை மெதுவாக உறிஞ்சிக் குடியுங்கள்.

இலைகளோடு பச்சைக் காய்கறிகளைச் சாப்பிடுங்கள்.

சாப்பிடும்போது தண்ணீர் குடியாதீர்கள்.

குளிர்ந்த நீரில் குளியுங்கள்.

பற்களை நன்றாகச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தூக்கத்தை அலட்சியம் செய்யாமல் குறித்த நேரத்திற்குப் படுக்கைக்குப் போங்கள்.

அதிகாலையில் எழுந்துவிடுங்கள்.

சுறுசுறுப்புடன் இருங்கள்."

★

எண்பது வயதுவரை வாழ்ந்த "ராத்போன்" என்ற அமெரிக்கர் சொல்லுகிறார்.

வாகனங்களில் பிரயாணம் பண்ணுவதைவிட நடப்பதையே நான் விரும்புகின்றேன்.

அதனாற்தான் நான் இன்னும் இளமையோடிருக்கின்றேன்.

இப்போழுதும் வாரம் முப்பது மைல் நடக்கின்றேன்.

நடப்பதால் உணவு செமித்து விடுகின்றது.

உடலில் கழிவுப்பொருட்கள் தங்குவதுமில்லை.

★

நூற்றி ஏழு ஆண்டுகளுக்குமேல் வாழ்ந்த டாக்டர் மாட்டின் சொல்லுகிறார்.

அதிகாலையிலேயே நான் படுக்கை விட்டெழுந்துவிடுவேன்.

எழுந்ததுமே நான் செய்யவேண்டிய வேலைகளைத் தொடங்கிவிடுவேன்.

உடற்பயிற்சி நீண்ட ஆயுளையும் இளமையையும் காக்க உரமாக அமைகிறது.

நான் இளமையில் செய்த உடற் பயிற்சியின் பலனை இன்று அனுபவிக்கின்றேன்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உடற் கோளாறுகளுக்கு உடற் பயிற்சி கைகண்ட மருந்து. ஆனால் களைப்படைந்திருக்கும்பொழுது உடற்பயிற்சி செய்யக்கூடாது.

★

நூற்றி எட்டு வயதுவரை வாழ்ந்த "தாஸ்மன்ட்" என்ற பணக்காரி சொல்லுகிறாள்.

நான் சோம்பேறியாக இருந்ததேயில்லை.

ஏதாவது ஒரு வேலையைச் செய்துகொண்டிருக்க வேண்டும் என்பதுதான் என் விருப்பம்.

மதுவைக் கண்டாலே எனக்கு வெறுப்பு.

★

ஆரம்பம் நன்றாக - நலமானதாக இருக்கவேண்டும்.

அடிப்படை வலுவுள்ளதாகச் சத்துள்ளதாக இருக்க வேண்டும்.

இது வாழ்ந்து வளம் கண்டவர்களின் அனுபவம்.

★

இந்த உடம்பும் சிறிய உலகமே. ஆகையால் இந்த உடம்பிற்கு சுத்தமான காற்று, நீர், சூரிய வெளிச்சம், வெப்பம், திறந்தவெளி ஆகிய பஞ்ச பூதங்கள் சரியான அளவுப்படி தேவையானதாக இருக்கின்றன.

இதில் ஒன்று குறைந்தாலும் உடலில் நோய் ஏற்படும்.

இஃதேபோல உடலுக்குக் கட்டுப்பாடான உணவும் அவசியம். கட்டுப்பாடான உணவு என்பது ஊட்டச்சத்துள்ள உணவு.

உடலுக்குப் பொருத்தமான உணவு.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

செய்யும் வேலைக்கேற்ற உணவு.

தட்ப வெப்ப நிலைக்கேற்ற உணவு.

பருவ காலத்திற்கேற்ற உணவு.

தேவையான அளவில் உணவு.

முன் உண்ட உணவு செமித்த அளவிற்கேற்ற உணவு.

ஊட்டச்சத்துள்ள உணவின் முக்கியத்துவத்தை விளக்கப் பின்வரும் சம்பவம் நல்லதொரு உதாரணம் எனலாம்.

★

இங்கிலாந்தில் பதினொரு வயதிற்கும், பதினைந்து வயதிற்கும் இடைப்பட்ட உளவளர்ச்சி குறைந்த பதினேழு பெண்கள் வழக்கு விசாரணைக்காகக் கோட்டிற்குக் கொண்டுவரப்பட்டார்கள்.

இவர்கள் அனைவருமே இளம் குற்றவாளிகள்.

இவர்களது உடம்பிலும், உணர்விலும் குறைபாடுகள் இருந்தது கண்டுபிடிக்கப்பட்டதோடு, இவர்கள் அனைவரும் ஊட்டச்சத்துக் குறைவான உணவையே உண்டுவந்துள்ளார்கள் என்பதும் ஆய்வுகள்மூலம் தெரிய வந்தது.

இப்பெண்களை விசாரித்த நீதிபதி, இவர்களைச் சிறைச்சாலைக்கு அனுப்பாமல் பெண்கள் காப்பு விடுதி ஒன்றிற்கு அனுப்புமாறு தீர்ப்புக் கூறினார்.

இவர்களுக்கு சரியான ஊட்டச்சத்துள்ள உணவளித்து ஒழுக்க நெறியும் போதிக்கப்பட்டது.

ஓராண்டு காலத்திற்குள் அப்பெண்கள் நல்ல தேகாரோக்கியமும், நல்ல உள்ளமும் பெற்றனர்.

★

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உடல்நலமும், உளநலமும் அமைந்த வாழ்க்கையே ஆரோக்கிய வாழ்க்கையாகும்.

இவையிரண்டும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையது.

★

நூறு வயதுவரை வாழ்ந்த இந்தியாவின் முன்னை நாள் பிரதமர் ''மொராஜி தேசாய்'' பம்பாயில் உள்ள தொடர்மாடி வீடொன்றில் வசித்தார்.

எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாகவும், உட்சாகமாகவும் காணப்பட்டார்.

காலை ஆறு மணிக்கு முன்னே எழுந்துவிடுவார்.

7 – 9 மணிவரை பத்திரிகைகளையெல்லாம் படித்து முடித்துவிடுவார்.

பால், மணிக்கொருதடவை தேன் கலந்து சாப்பிடுவார்.

10 – 12 மணிக்கு ஆங்கிலப் பத்திரிகைகளையெல்லாம் படித்து முடித்துவிடுவார்.

12 முதல் மாலை 5 மணிவரை சந்திக்க வருபவர்களையெல்லாம் சந்திக்கிறார்.

மாலையில் வேகவைத்த காய்கறிகளைச் சாப்பிடுவார்.

இரவு ஏழுமணிக்கெல்லாம் தூங்கப் போய்விடுவார்.

இவரிடம் உங்களின் நீண்ட ஆயுளின் இரகசியமென்ன என்று ஒரு நிருபர் கேட்டபோது ''கடவுளின் அருள் தான் வேறென்ன சொல்லமுடியும்'' என்றார்.

நீங்கள் சிறுநீர் அருந்தும் பழக்கமுடையவர் எனப் பத்திரிகைகளில் படித்தோம் உண்மையா? அதுவும் நீண்ட ஆயுளுக்குக் காரணமா எனக் கேட்டபோது,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

''குழந்தாய் யூரின் குடிப்பது ஆயுளை நீடிக்காது. ஆனால் உயிர் வாழ, அதுவும் நோய்நொடியின்றி வாழ சக்தியைத் தரும். அவ்வளவுதான்'' என்று கூறினார்.

இவர் தனது 26வது வயதில் இருந்து கண்டிப்பாக பிரமச்சரியத்தைக் கடைப்பிடித்து வந்தார்.

இவர் கைத்தடி இல்லாமலே நடந்தார்.

29வது வயதில் உணவில் மசாலா சேர்ப்பதைக் கைவிட்டார்.

31வது வயதில் உப்புச் சேர்ப்பதைக் கைவிட்டார்.

இயற்கை வைத்தியத்தில் முழு நம்பிக்கை கொண்டவர்.

தேசாய்க்குத் தீராத தலைவலி இருந்தது. சிலநாட்கள் சாப்பிடாமல் இருந்து தண்ணீரை மட்டும் குடித்து வயிற்றைக் கழுவி நோயிலிருந்து மீண்டார்.

தினமும் குறிப்பிட்ட அளவு சிறுநீர் அருந்துவார்.

பொருட்களின்மீதும், பணத்தின்மீதும் பற்றற்று வாழ்ந்தார்.

தனது 81வது வயதில் தேசாய் கேரளாவுக்குச் சென்றபோது கடலிலே குளித்தார்.

10-04-95ல் இயற்கை மரணம் எய்தினார்.

★

பிரிட்டனில் மிகவும் வயது கூடிய மனிதர் எனப் பெயர் பெற்ற ''டெவிக்ஸ்'' என்பவர் அவரது நூற்றி எட்டாவது வயதில் காலமானார்.

முதலாவது மகா யுத்தத்தில் இராணுவ வீரராக விளங்கி பல துன்பங்களுக்கு ஆளாகியவர்.

இவர் பின்னர் கடையொன்றில் விற்பனையாளராகக் கடமையாற்றினார்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இவர் நான்கு பிள்ளைகளுக்குப் பாட்டனாகவும், எட்டுப் பிள்ளைகளுக்குப் பூட்டனாகவும் விளங்கினார்.

★

சீனர்கள் உலகில் அதிககாலம் உயிர் வாழ்கிறார்கள் என்பதற்கு உதாரணமாக ''சொங் லாப்பா'' எனும் 132 வயது வயோதிபரைக் கூறலாம்.

இவரைப்போல் ''செகாங்ஜிங்'' எனும் சீனமாதுவும் 122 வருடங்கள் வாழ்ந்துள்ளார்.

★

சீனர்கள் அதிக காலம் உயிர் வாழ்வதற்கு மூச்சை அடிக்கும் உள்ளிழுக்கும் உடற்பயிற்சியும் ஆரோக்கியமான மூலிகைகளும் போசாக்குள்ள ஆகாரங்களுமே காரணம் எனப் பதிவேடுகள் கூறுகின்றன.

★

''ஜோர்ஜ் பர்ன்ஸ்'' என்ற அமெரிக்க நகைச்சுவை நடிகர் தனது 92வது வயதில் ''கிறேசி ஒரு காதல் கதை'' என்ற தலைப்பில் ஒரு புத்தகம் எழுதினார்.

இந்த வயதில் காதல் கதை எழுதிய ஒரே ஒரு எழுத்தாளர் இவர்தான்.

98 வயதுவரை இவர் வாழ்ந்தார்.

இவர் ''100 வருடங்கள் வாழ்வது எப்படி''

''அதிசயமான உணவுத் திட்டமுறை''

''செக்ஸ்'', ''உடற்பயிற்சி'' போன்ற ஏழு புத்த கங்களை எழுதியுள்ளார்.

இவரது எல்லாப் புத்தகங்களும் மனிதனது ஆரோக் கியத்திற்கும் மன வளர்ச்சிக்கும் உதவும் புத்தகங்களா கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இத்தனைக்கும் இவர் படித்தது நான்காம் ஆண்டு வரைதான்.

வாசித்த புத்தகங்கள் இரண்டே இரண்டுதான்.

★

உலகின் வயது முதிர்ந்த பிரஞ்சுப் பெண்ணான ''ஜீன்காமென்ட்'' 1995ல் தனது 120வது பிறந்த தினத்தைக் கொண்டாடினார்.

கின்னஸ் புத்தகத்தின் பதிவின்படி இதுவரை எந்தப் பெண்ணும் 120 வயதுவரை வாழ்ந்ததில்லை.

தனது 100 வயதில் சைக்கிள் சவாரி செய்தார்.

★

''அங்கஸ் மக்கில்'' கனடாவைச் சேர்ந்தவர்.

இவருடைய காலத்தில் உலகில் அதி வலிமை படைத்த பராக்கிரமசாலி இவர்.

எப்போதாவது அவருக்கு ''குஷீ'' தோன்றினால் போதும் தனது பராக்கிரமத்தைக் காட்டிவிடுவார். குதிரை பூட்டிய வண்டியொன்றை வெகு ஆயாசமாகத் தூக்கி வேலிக்கு அப்பால் வீசிவிடுவார்.

1845ம் ஆண்டில் டாக்டர்கள் அங்கஸின் மார்பை அளந்து பார்த்தார்கள். சுற்றளவு 70 அங்குலம்.

எடை எவ்வளவு தெரியுமா?

சுமார் 406 இறாத்தல்.

இவ்வளவிற்குள்ளும் விசேடம் என்னவெனில் ஒரு அவுன்ஸ்கூட இவரது உடலில் கொழுப்பு இருக்கவில்லை.

ஊளைச்சதையுமில்லை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கருங்கல்லில் செதுக்கியதுபோல உடற்கட்டு.

அங்கஸ் சாந்தமானவர், அமைதியை விரும்பும் இயல்பினர்.

★

''ஜோசப் ஹூயிகிறீன்ஸ்டின்'' என்பவர் போலாந்தைச் சேர்ந்தவர்.

உயரம் 5 அடி 4 அங்குலம்தான்.

93 வயதிலும் பலசாலியாகத் திகழ்ந்தவர். ''ஜோசப் அழகான கூந்தல் வளர்த்திருந்தார். 1928ம் ஆண்டு ''பங்பெலா'' விமான நிலையத்தில் இவர் செய்து காட்டிய பராக்கிரமச் செயலைக் கண்டு எல்லோரும் வியந்தார்கள்.

ஒரு விமானத்தில் வால் பகுதியில் தனது கூந்தலைக் கட்டி ஜோசப் ஒரு தளத்தில் நின்றுகொண்டார்.

விமானி விமானத்தை ''ஸ்டார்ட்'' செய்தான்.

விமானம் நகரவில்லை.

விமான நிலையமே அதிரும்படியாக உறுமிக்கொண்டு அதே இடத்திலேயே நின்றுவிட்டது.

ஜோவின் மண்டைத் தோலைக் கிட்டத்தட்ட விமானம் பறித்தேவிட்டது.

எனினும் ஒரு நிமிட நேரம் ஜோ தனது கூந்தல் வலிமையால் இழுத்துப்பிடித்து நிறுத்திக்காட்டினார்.

★

ஆரோக்கியம் என்பது மனிதன் ஒழுங்காக, சீராக, நன்றாக வேலை செய்யக்கூடிய நிலையில் இருப்பதுவே என்று பொதுவாகக் கொள்ளலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஒழுங்காக, நன்றாக வேலை செய்வதென்பதன் பொருள் மனமும் உடலும் ஒன்றிய நிலையில் வேலை செய்வதாகும்.

ஆரோக்கியமான ஒருவன் நன்றாக உணவருந்துவான்.

உண்டபின் சீரணமாகி சரியாக மலம் கழிப்பான். அதாவது மலச்சிக்கல் இருக்காது.

எல்லா நோய்களுக்கும் காரணம் மலச்சிக்கலே.

மலம் சரியாகக் கழிந்தால் சரியான நேரத்திற்குப் பசியெடுக்கும்.

ஆரோக்கிய வாழ்வை விரும்புவோர் பசித்த பின்பே உண்பார்கள்.

''மருந்தென வேண்டாம் யாக்கைக்கு
அருந்தியது அற்றது போற்றி உணின்''

என வள்ளுவர் மேற்கூறிய கருத்தை அழகாகக் கூறியுள்ளார்.

''மலச்சிக்கல் மனிதனுக்கு மட்டுமே உள்ள நோய்''

மற்ற உயிர்களுக்கு இது இல்லை என நான் எங்கோ படித்தது ஞாபகம் வருகிறது.

மலச்சிக்கலுக்குக் காரணம் மனிதனின் மாறுபட்ட உணவுப் பழக்கமே.

மனிதன் இயற்கை உணவை செயற்கை உணவாக மாற்றி உண்பதுடன் தனது உடலுக்கு ஏற்ற உணவை அறிந்து உண்பதுமில்லை.

இதனாலேயே மனிதன் மலச்சிக்கலுக்குள்ளாகிறான்.

மலச்சிக்கலினால் கண்பார்வை குறையும்,
தலை கிறுகிறுக்கும்,
பசியின்மை ஏற்படும்,
வயிற்றுவலியுண்டாகும்,
நெஞ்சுவலியுண்டாகும்,
மூட்டுக்களில் வலியெடுக்கும்,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உடல் முழுவதும் வலி தோன்றும்,
சொறி சிரங்கு உண்டாகும்,
மந்தபேதி, உஷ்ணபேதி, வாந்திபேதி, சீதபேதி என்பன உண்டாகும்.
தலைமயிர் நரைக்கும், உதிரும்
மன நிம்மதியிராது,
வேலை செய்ய மனம் வராது

இஃதேபோல வேறு பல நோய்களுக்கும் ஆளாக மலச்சிக்கல் காரணமாக அமையலாம்.

ஒரு நாளைக்கு எட்டுக் குவளை தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

படுக்கைக்குப் போகுமுன்னும், படுக்கை விட்டெழுந்தவுடனும் தண்ணீர் குடிக்கவேண்டும்.

இஃது மலச்சிக்கலைத் தவிர்த்து ஆரோக்கியத்தைக் கூட்ட வழிவகுக்கும்.

அத்தோடு,

தண்ணீரில் குளிக்கவும் வேண்டும்.

குளிக்கும்போது நீர்வீழ்ச்சியில் குளித்தல் சாலச் சிறந்தது.

மலைகளில் இருந்து விழும் நீர்வீழ்ச்சிகள் மரம் செடி கொடிகளை ஊடுருவிக்கொண்டு வருகின்றன.

மலைகளில் மேலே காடுகள் இருக்கின்றன. மலைகளில் எத்தனையோ வகையான கனியங்கள் இருக்கின்றன.

அத்தோடு.

எத்தனையோ அரிய மருந்து மூலிகைகள் இருக்கின்றன.

இந்த மூலிகைகளும் கனியங்களும் தண்ணீரில் கலந்து வருவதால் நீர்வீழ்ச்சியில் குளிர்ப்பவர்களின் உடலில் என்ன நோய்கள் இருந்தாலும் குணமாகிவிடுகின்றன.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இதனால்தான் அடிக்கடி நீர்வீழ்ச்சியில் குளிப்பவர்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறார்கள்.

இதனால்தான் முன்னோர் ''சனி நீராடு'' என்றார்கள்.

சனி நீராடுதல் என்பது நீர்வீழ்ச்சியில் குளித்தல் என்பதுவும ஒரு பொருளாகும்.

மலைவாழ் மக்கள் நீண்ட ஆயுளோடு வாழ்வதன் இரசசியம் இதுவாகவும் இருக்கலாம்.

அத்தோடு,

எண்ணமே வாழ்வு என எண்ணி நீண்டகாலம் வாழலாம் என்ற நம்பிக்கையோடு இருக்கவேண்டும்.

உடம்பை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும் உபாயத்தை அறிந்திருக்கவேண்டும்.

சுருக்கமாகக் கூறுவதாயின் இளமைக்கும் நீண்ட ஆயுளுக்கும் காரணம் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையே. ஆரோக்கியம் இரண்டு வகைப்படும்.

1. உள ஆரோக்கியம்
2. உடல் ஆரோக்கியம்

உள ஆரோக்கியத்தை 1. ஆசை 2. அழுக்காறு 3. அங்கலாய்ப்பு 4. காமம் 5. வெகுளி 6. அச்சம் ஆகியன கெடுத்துவிடும்.

உடல் ஆரோக்கியத்தை 1. அதிகமாக உண்ணுதல் 2. கண்டவற்றையெல்லாம் உண்ணுதல் 3 ஒவ்வாததை யுண்ணுதல் 4. பசியின்றி உண்ணுதல் 5. சத்தில்லாததை யுண்ணுதல் 6. தேவைக்குக் குறைவாக உண்ணுதல் என்பன கெடுத்துவிடும்.

மலசலங்களை அடக்குதல்,
அதிக புணர்ச்சி,
மது அருந்துதல்,
மச்சம் மாமிசம் அதிகமாக உண்ணுதல்,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

லாகிரிப் பொருட்களை அனுபவித்தல்
என்பன போன்றவைகளும் உடல் ஆரோக்கியத்தையும், உள ஆரோக்கியத்தையும் கெடுத்துவிடக்கூடும்.

★

அமெரிக்க விஞ்ஞானிகள் ஒன்றியம் ஆரோக்கியத்துடனும் நீண்ட ஆயுளோடும் வாழ்வதற்கு கைக்கொள்ளக்கூடிய சில விதிமுறைகளை ஆக்கியுள்ளனர்.

அவையாவன.

1. நல்ல தூய்மையான காற்றோட்டமுள்ள சூழல் உள்ள வீட்டில் வாழவேண்டும்.
2. நம் வேலைகளையும் பொழுதுபோக்குகளையும் திறந்தவெளிகளில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.
3. திறந்த காற்றோட்டமுள்ள இடங்களில் உறங்க வேண்டும்.
4. ஆழ்ந்த மூச்செடுத்துச் சுவாசிக்கவேண்டும்.
5. மாமிச உணவுகளைக் குறைத்து தாவர உணவுகளை உட்கொள்ளவேண்டும்.

மேலும் சில ஆய்வுகள்:

சிகரெட்மூலம் இறப்பது 4வது இடத்திலும்,
இருதய நோயால் இறப்பது 11வது இடத்திலும்,
மதுவினால் இறப்பது 18வது இடத்திலும்,
போதை மருந்துகளால் இறப்பது 25வது இடத்திலும் காணப்படுவதாகக் கூறுகிறது.

மேல்நாட்டு வைத்தியக் கருத்தின்படி மாதா மாதம் முறையாக மாதவிடாய் வருகின்ற எந்தப் பெண்ணும் குறைந்த வயதில் சாவதில்லை எனக் கூறுகிறது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நீண்ட ஆயுளோடு வாழ்வதற்கு

1. குறைந்த உணவு
2. உபவாசம்
3. சாத்வீக உணவுவகை
4 பிரமச்சரியம்
5. உழைப்பும் ஓய்வும் முறையோடு அமைத்தல் அல்லது நடத்தல்
6. ஆழ்ந்த உறக்கம்
7. அமைதியான வாழ்வு

என்பனவும் காரணமாக அமையலாம்.

★

மேலும் ''மெலடனின்'' என்ற ஹார்மோனை மனிதனின் மூளையில் உள்ள சுரப்பி சுரக்கிறது.

8 – 10 வயதுகளில் மிக அதிகமாகச் சுரக்கும் இந்த ஹார்மோன் வயது ஏறஏற சுரக்கும் அளவு குறைகிறது.

மனிதனுக்கு ''மெலடனின்'' எனும் சுரப்பியைச் செலுத்துவதன்மூலம் மனிதனின் இளமையை நீடிக்க முடியும் என மருத்துவ ஆய்வாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளார்கள்.

★

வயது முதிர்ந்த ஆண்கள் மத்தியில் நிலவிவந்த பாலியல் வீரியமின்மை தற்போது நடுத்தர வயது கொண்ட ஆண்களையும் அதிகமாகப் பாதித்துவருவதை ஆய்வுகள் நிரூபித்துவருகின்றன.

பாலியல் வீரியம் தொடர்பாக சமீபத்தில் அமெரிக்காவில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வுகளில் நடுத்தர வயது கொண்ட 1300 ஆண்கள் பங்குபற்றினர்.

இவர்களில் 68% மானவர்களுக்கு வீரியக் குறைவு ஏற்பட்டிருந்தமை கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இவர்களைக்கொண்டு மேலும் நடத்தப்பட்ட ஆய்வு களின்படி கீழ்க்காணும் காரணத்தைக் கொண்டோரே இக் குறைபாட்டிற்குள்ளானவர்கள் என்பன தெளிவானது.

அவர்களிடம் இருந்த குறைபாடுகளாவன:

1. புகைப்பிடிக்கும் பழக்கம்.
2. சில மருந்துகளை அல்லது மருந்து வகைகளைத் தொடர்ச்சியாகப் பாவித்துவந்தமை.
3. மனக்குழப்பத்தோடு வாழ்ந்தமை.
4. இருதய நோய்.
5. நீரழிவு.

மேற்கண்டவைகளில் இருந்தும், நாம் முன் எடுத்துக் காட்டிய சில காரணங்களைக்கொண்டும் சில பழக்கவழக் கங்களும் நோய்களுக்குக் காரணமாகின்றன என அறிய முடிகின்றது.

நோய்கள் இளமையையும், நீடித்த ஆயுளையும் கெடுத்து, பாலியல் பலயீனங்களையும் ஏற்படுகித்துகின் றன என உணரமுடிகின்றன.

நபிமார்கள், தீர்க்கதரிசிகள், ரிசிக்கள், தவசிகள், துறவிகள், அறிஞர்கள் போன்றோர் நீண்ட காலம் வாழ்ந்துள்ளார்கள் என்றால் அவர்களது நல்ல பழக்க வழக்கங்களும், நல்ல மனமுமே காரணம் எனலாம். உதா ரணத்திற்குப் பின்வரும் பட்டியலைக் கூறமுடியும்.

| | | | |
|---|---|---|---|
| நபி ஆதம் (அலை) | 1000 | வருடங்கள் | வாழ்ந்தார் |
| ,, ஷீது | 882 | ,, | ,, |
| ,, நூஹ் | 950 | ,, | ,, |
| ,, சாலிஹ் | 586 | ,, | ,, |
| ,, இத்ரீஸ் | 356 | ,, | ,, |
| ,, ஹூத் | 256 | ,, | ,, |

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

| | | | |
|---|---|---|---|
| ,, இப்றாகிம் (ஏப்ரஹாம்) | 195 | ,, | ,, |
| ,, இஸ்மாயில் | 137 | ,, | ,, |
| ,, யாக்கூப் | 129 | ,, | ,, |
| ,, யூசுப் | 110 | ,, | ,, |
| ,, மூசா (மோசே) | 125 | ,, | ,, |
| ,, சுலைமான் (சொலமன்) | 150 | ,, | ,, |
| ,, தாவூது (தாவீது) | 202 | ,, | ,, |
| ,, சக்கரிய்யா | 207 | ,, | ,, |
| ,, ஸுஐயூப் | 225 | ,, | ,, |
| ,, ஐயூப் | 146 | ,, | ,, |

மேலும் இருதய ஒப்பரேசன் செய்துகொண்ட நோயாளிகள் பலரைக்கண்டு தெரிந்துகொண்ட முடிவுகள் அல்லது உண்மைகள் ஆச்சரியமாக உள்ளன. அதாவது மதத்திலும், கடவுள்மீதும் நம்பிக்கையுள்ளவர்கள், விரைவில் குணமடைகிறார்கள். இவர்களுள் இறப்பவர்களும் குறைவு என்பது முக்கிய அம்சம். தவறாமல் மதவழிபாட்டில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு இரத்த அழுத்த நோய் வருவது மிகமிகக் குறைவாகவே உள்ளது. 30 வருட ஆய்வின்பின் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட உண்மைகள் இவைகள். தியானம் செய்வதால் உடல்நலம், மனநலம் என்பன சிரடைகின்றன. மனம் என்பது பலர் எண்ணுவதுபோல் மூளையில் மட்டுமல்லாது உடல் முழுவதும் பரவியுள்ளது என்பது இப்போதைய கண்டுபிடிப்பாகும்.

ஹிட்லரின் சர்வாதிகார ஆட்சியிலே யூதர்களைக் கொலைசெய்யும் திட்டத்தில் மிச்சசொச்சமாக இருந்த முகாம்களில் வாழ்ந்தவர்களின் நலனைப் பேண நேச நாடுகளின் இராணுவம் ஜேர்மனிக்குள் நுழைந்தபோது (1945) இல் நலிவுற்றிருந்த கைதிகளுக்கு உணவுவசதி, வைத்தியவசதி போன்றவற்றை வழங்கி அவர்களுக்குப் புனர்வாழ்வு அளித்துக் காப்பாற்றவேண்டிய பொறுப்பினை அமெரிக்கா பொறுப்பேற்றது. இதன்படி ஜேர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மனியில் உப்பனல் எனும் இடத்தில் இருந்த 123 இலக்கம் கொண்ட இலெக் அலகு எனும் முகாமில் இருந்த நலிவுற்றோரை நலமாக்கும் பணி அமெரிக்க இளம் வைத்தியரான ஜோர்ஜ் றிச்சி என்பவரிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டது.

இராணுவ வைத்திய சேவையின்போது எவ்வளவோ படுகாயமுற்றோரை அவர் முன்னர் கண்டிருந்தபோதும் இம்முகாமில் அவர் கண்ட பரிதாபம் இவரால் தாங்க முடியாது இருந்தது. தகுந்த உணவின்றி பல வருடங்களாக இருந்தமையால் உடற்தசைகள் மறைந்து காணப்பட்ட பிணியாளர் புதிதாகப் போசாக்குணவைக் கொடுத்தபோதும் அவை சமிபாடு அடையாமல் இருந்ததோடு அப்பாதிப்புக்களால் தினமும் மடிந்தனர்.

இப்படிப்பட்ட அந்த முகாமில் வைத்தியர் ஜோர்ஜ் றிச்சீ பிரகாசமான கண்களும் திடகாத்திரமான நிமிர்ந்த உடலும், உயிர்த்துடிப்பும் கொண்ட ஒருவரைக் கண்டார்.

இவர் சமீபத்தில் பிடிக்கப்பட்ட ஒரு கைதியாக இருக்கலாம் என வைத்தியர் ஜோர்ஜ் நினைத்துக்கொண்டார்.

ஆனால் உண்மையில் இவரும் ஒரு பழைய கைதியே என்பது விசாரணையின்பின் வைத்தியர் தெரிந்து கொண்டார்.

மேற்படி கைதிக்கு ஆங்கிலம், ஜேர்மன், இரஷ்யன், பிரெஞ்சு, போலர்ந்து போன்ற மொழிகள் தெரிந்திருந்தன.

முகாமில் இருந்த ஆயிரக்கணக்கானோரை விசாரித்து அவர்களது பெயர், ஊர் முதலிய விபரங்களை அறிந்து கொள்ள அந்த நபரது உதவி பெறப்பட்டது. அமெரிக்கர்கள் அவருக்கு ''வைல்ட்பில்'' என இலகுவான பெயரைச் சூட்டினர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

முகாமில் இருந்தோருக்கு உதவிபுரிவதன் பொருட்டு தனக்கு அளிக்கப்பட்ட புதிய பணியை அவர் எத்தகைய களைப்பையும் காட்டிக்கொள்ளாது தினமும் 16 மணித்தியாலங்கள் வரை தொடர்ந்து செய்தார். வைத்தியர் றிச்சீ தமது பதிவேட்டில் அவரைப்பற்றி இவ்வாறு குறிப்பிட்டார்: ''இவர் தம் சகோதர கைதிகள் மட்டில் கொண்டிருந்த நட்பு அவர் முகத்தில் பிரகாசித்தது.'' ஒருநாள் வைத்தியர் கைதிகளின் விபரங்கள் அடங்கிய அறிக்கையைப் பார்வையிடும்போது ''வைல்ட்பில்''வின் விபரங்களைப் படித்து அதிசயித்தார்.

அவர் 6 வருடங்களுக்கு முன்னர் முகாமில் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்டவர். இக்காலப்பகுதிக்குள் அவர் எவ்வித சலுகையையும் பெற்றிலர். ஏனைய கைதிகள் பெற்றுக் கொண்ட அளவு உணவையே அவரும் பெற்றிருந்தார். அவர் தங்கியிருந்த சிறிய அறையும் அசுத்தமான, இடவசதியற்ற துர்நாற்றம் வீசும் இடமே. அவரும் கடினமான வேலையைத்தான் செய்தார்.

இவ்வாறிருக்க இவர்மட்டும் சிறந்த உடல், உள நலத்தை எவ்வாறு பெற்றுக்கொண்டார்?

வைத்தியர் ''வைல்ட்பில்லை'' அழைத்து மிக அக்கறையோடு அவரது வாழ்க்கை விபரங்களை விசாரித்தார்.

இப்போது அவர் தனது கடந்தகால வாழ்க்கையைக் கூறத்தொடங்கினார். ''நான் வார்சோவில் யூதர் வாழும் பகுதியிலேதான் வாழ்ந்துவந்தேன். அங்கு என்னோடு எனது மனைவி, இரண்டு புதல்வியர், மூன்று புதல்வர் ஆகியோரும் இருந்தனர்.

ஒருநாள் ஜேர்மானியப் படைவீரர் எனது வீட்டை முற்றுகையிட்டு, அயலவர்களை வெளியேற்றி, வீட்டுச் சுவர்களில் வரிசையாக நிற்கச்செய்கையில் நான் என்னை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

யும் அவ்வாறே நிற்கச்செய்து, கொன்றுவிடுமாறு மன்றாடிக் கேட்டுக்கொண்டபோதும் அவர்கள் அதனைச் செவிமடுக்கவில்லை. எங்கள் எதிரிலேயே அவர்கள் எனது மனைவியையும், ஐந்து பிள்ளைகளையும் கொன்றுவிட்டார்கள். என்னை அவர்கள் கொல்லாமல் விட்ட காரணம் ஜேர்மன் மொழியை என்னால் பேச இயன்றமையால் என்னைக்கொண்டு முகாமில் ஏதாவது வேலைகளைச் செய்விக்கலாம் என்பதேயாகும்.

1939 இல் (அதாவது ஆறு வருடங்களுக்கு முன்னர்) அவர்கள் என்னை முகாமில் கொண்டுவந்து விட்டுவிட்டனர்.

அடுத்து நான் என்ன செய்யவேண்டும், எவ்வாறு வாழவேண்டும் எனப் பலவாறு சிந்தித்தேன்.

எனது குடும்பத்தாரை ஈவிரக்கமின்றிக் கொலை செய்த ஜேர்மன் வீரர்மீது ஏனைய கைதிகளைப்போன்று பகைமை காட்டியவாறு இறந்துவிடுவதா? அது மிக எளிதாக மேற்கொள்ளக்கூடிய தீர்மானமாக இருந்தது.

நான் தொழிலால் ஒரு சட்டத்தரணி பகைமை கொண்டோர் உள்ளத்தாலும் உடலாலும் எத்தகைய நிலைமைக்கு ஆளாகிறார்கள் என்பதைக் கண்டிருக்கின்றேன்.

பகைமை கொடூரமானது. அது இவ்வுலகில் எனது விலைமதிக்கமுடியாத செல்வமாக இருந்த என் அன்பிற்குரிய குடும்பத்தை அழித்துவிட்டது. சிலவேளை நான் உயிர்வாழப்போவது இன்னும் சில தினங்களாக இருக்கலாம் அல்லது சில வருடங்களாகவும் இருக்கலாம். இனிமேல் உள்ளத்தாலேனும் ஒருவரைப் பகைக்காது சந்திக்கும் சகலருடனும் நட்புள்ளத்தோடு நடந்துகொள்ள முடிவுசெய்தேன்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அதில் இருந்து இம்முகாமில் அப்பாவிக் கைதிகளுக்கு என்னால் இயன்றவரை சகல உதவிகளையும் செய்து கொண்டு நண்பனாக வாழ்ந்துவருகின்றேன்.

இவரது பிரகாசத்திற்குக் காரணம் இதுவேயாகும்.

மேற்கூறியவற்றிலிருந்து மனமும், அதன் எண்ணங்களும், இறை நம்பிக்கையும் எமது இளமைக்கும், நீண்ட ஆயுளுக்கும் நல்ல பங்களிப்பைச் செய்கின்றன என நாம் திட்டமாகக் கூறமுடியும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

# முடிவுரை

இந்தியா சுதந்திரம் அடைந்தபோது இந்தியாவின் ஆயுட்காலம் நாற்பதாக இருந்தது.

இது காலம் செல்லச்செல்ல ஐம்பதாகி அறுபதாகியுள்ளது. இலங்கையின் ஆயுட்காலம் ஐம்பதாகவிருந்து அறுபதாகி இன்று எழுபதாகியுள்ளது. அமெரிக்காவில் 1900ம் ஆண்டில் 43 ஆகவிருந்து 1980ல் 73 ஆகக் கூடியது.

ஆப்கானிஸ்தான் மக்களின் சராசரி ஆயுட்காலம் 37 ஆண்டுகள்தான். மத்திய கிழக்கு நாடுகளில் அதுவும் குறிப்பாக சவூதி அரேபியாவில் சராசரி ஆயுட்காலம் அறுபது ஆண்டுகள்தான். இன்று இது சற்று உயர்ந்துள்ளது. ஆனால் அமெரிக்கா, ஜப்பான், ரஸ்யா, சீனா போன்ற நாடுகளிலே மக்களின் சராசரி வயது கூடிக் கொண்டே போகின்றது.

இப்படி ஆயுட்காலம் உயர்வடைவதற்குக் காரணம் கல்வியறிவு, சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள், சுத்தமான குடிநீர், அயோடின் கலந்த உப்பு, குழந்தைகளின் தடுப்பூசி என ஐ. நா. சபை அறிக்கைகள் கூறுகின்றன.

இவற்றைவிட வேறு சில காரணிகளும் உள்ளன என்ற அடிப்படையில் முன் அத்தியாயங்களில் கூறியவற்றை இங்கு சுருக்கமாக பட்டியலாக்கிக் கூறமுடியும்.

ஒருவன் இளமையோடும் நீடித்த ஆயுளோடும் வாழ்வதற்கு,

1. பரம்பரை
2. பஞ்ச இந்திரியங்களின் சரியான இயக்கம்.
3. வீரியத்தை வீண்விரயம் செய்யாதிருத்தல்.
4. அளவான உழைப்பும் ஒய்வும்.
5. திட்டமிட்ட உணவு, இவற்றில் மரக்கறி உணவை விரும்பி உண்ணுதலும், உணவோடு வெள்ளைப் பூண்டு, வெங்காயப்பூண்டு முதலியவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்ளுதலும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

6. கல்வியறிவும் நல்ல சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களும்

7. இறை நம்பிக்கை, தியானம், தொழுகை, மனத் திருப்தி, உபவாசம் அல்லது நோன்பு, பிரமச்சரியம் அல்லது அளவோடு யோகம்.

8. நல்ல காற்றோட்டமுள்ள சூழலில் மலைப்பாங்கான இடங்களில் அல்லது கிராமப்புறங்களில் மனரம் மியத்தோடு வாழ்தல்.

9. அதிஷ்டம் அல்லது இறைவன் அருட்கொடை

10. வீண் அலைச்சல் கொள்ளாமை. அதாவது வெய்யில் மழை போன்றவற்றில் தினமும் அலைந்துதிரிதல். உதாரணமாக ஒருவர் சைக்கிள் வண்டியை வெய்யி லிலும் மழையிலும் கண்டபடி விட்டுவைத்தால் துருப்பிடித்து பழைய சைக்கிள் வண்டியாகக் காட்சி தருவதுபோல உடலும் ஆகிவிடும்.

11. மதுபானம் புகைப்பழக்கம் என்பவற்றிற்கு அடிமை யாகாமல் இருத்தல்.

12. மகிழ்ச்சி அல்லது சிரிப்பு.

13. தேவையேற்படும்போது, கோக்யூட்டன் அல்லது (Melatonin) மெலாடோனின் மருந்துகளைப் பாவிக்கலாம். இம்மருந்துகள் முதுமையைக் காலந் தாழ்த்தும் மருந்துகளாகும். அல்லது தினமும் தேன் சாப்பிடும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளலாம். அல்லது காலையில் இஞ்சி, கடும்பகலில் சுக்கு, மாலையில் கடுக்காய் என மாறிமாறிப் பாவிக்க லாம் எனக் கூறமுடியும்.

கடைசியாக நடந்தவை நடந்தவையாக இருக்கட்டும், நடப்பவை நல்லவையாக இருக்கட்டும் என மனத்திலே கொண்டு வாழ்வோமாக.

..............................

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சனசமூக நிலையம்
பாண்டிருப்பு-01, கல்முனை
பொது நூலகம்
பதிவு இல: 46
02-10-1948

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

## மணிப்புலவரின் மலர்கள்

1. பன்னீர்வாசம் பரவுகிறது (சிறுகதைத் தொகுதி)
2. மறக்க முடியாத என் இலக்கிய நினைவுகள் (கட்டுரைகள்)
3. இஸ்லாத்தைப்பற்றி இதர மதத்தவர்கள் (தொகுப்பு)
4. பன்னீர்க் கூதலும், சந்தனப் போர்வையும் (கவிதைகள்)
5. மத்திய கிழக்கில் இருந்து மட்டக்களப்பு வரை (ஆய்வு)
6. நீரிழிவு வியாதியும் அதுபற்றிய சில அனுபவக்குறிப்புகளும் (அச்சில்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org