

மணிப்புலவர்  
மருதூர் ஏ.மஜீத்

இளமையின் இரகசியமும்  
முதுமையின் அவசியமும்

சென்னை  
சென்னை - மதுரை

சென்னை  
சென்னை - மதுரை

பொது நூலகம்  
மாநகர சபை - கல்முனை

உசாத்துணைப் புகசி

சென்னை  
சென்னை  
சென்னை

சென்னை - சென்னை  
சென்னை

சென்னை - சென்னை



மணிப்புலவர்  
மருதூர் ஏ.மஜீத்

பொது நூலகம்  
மாநகர சபை - கல்முனை

இளமையின் இரகசியமும்  
முதுமையின் அவசியமும்

மருதூர் வெளியீட்டு பணிமனை

மாண்புமிகு  
இல.த.மாநகரம்

மாண்புமிகு இல.த.மாநகரம்  
மாண்புமிகு - பண்பாட்டுத் துறை

வரவுப் பதிவு எண்	23370
வகுப்பு எண்	610

மாண்புமிகு இல.த.மாநகரம்  
மாண்புமிகு இல.த.மாநகரம்

---

**ILAMAIN IRAHASIYAMUM MUTHUMAIN AVASIYAMUM**

© Manippulavar Maruthoor A Majeed

First Edition - December 2019

Publication - Maruthoor Velleeddu pani manai - Sainthamaruthu - 03

077 5000660 / 067 2055105

Layout & Cover Design - Nawas Sawfi

Printed - Excellent Print, Sainthamaruthu. 077 64012 96

Pages - 120 Price - Rs 450/=

ISBN : 978-955-10581-5-9

098829

01 - 20	சுற்றுலா துறை
21 - 30	மாநகர சபை
31 - 40	மாநகர சபை
41 - 50	மாநகர சபை
51 - 60	மாநகர சபை
61 - 70	மாநகர சபை
71 - 80	மாநகர சபை
81 - 90	மாநகர சபை
91 - 100	மாநகர சபை
101 - 110	மாநகர சபை
111 - 120	மாநகர சபை
121 - 130	மாநகர சபை
131 - 140	மாநகர சபை
141 - 150	மாநகர சபை
151 - 160	மாநகர சபை
161 - 170	மாநகர சபை
171 - 180	மாநகர சபை
181 - 190	மாநகர சபை
191 - 200	மாநகர சபை

பொது நூலகம்  
மாநகர சபை - கல்முனை

உசாத்துணைப் பண்பாடு

மெற்றோ பொலிட்டன் பணிப்பாளர்  
முன்னாள் கல்முனை மாநகர சபை முதல்வர்  
கலாநிதி சிராஸ் மீராசாஹிப்  
அவர்கட்கு சமர்ப்பணம்

## பக்கமும் பதிவும்

முன்னுரை எனும் என்னுரை	█	05 - 10
அங்கம் - 01 மனிதனும் அவனது அத்தியவசிய தேவைகளும்	█	11 - 26
அங்கம் - 02 மனிதனின் வாழ்க்கைப் பருவங்கள்	█	27 - 32
அங்கம் - 03 ஞாபகமறதி	█	33 - 36
அங்கம் - 04 இளமையின் இரகசியம்	█	37 - 45
அங்கம் - 05 முதுமையின் அவசியம்	█	46 - 54
அங்கம் - 06 நீண்ட ஆயுளுக்கான சில வழிகள்	█	55 - 69
அங்கம் - 07 முதுமையும் சந்தோசமும்	█	70 - 78
அங்கம் - 08 முதுமையில் நோயும் அதற்கான மருந்தும்	█	79 - 104
அங்கம் - 09 100 வயதாக்கு மேல் வாழ்ந்தவர்கள்	█	105 - 115
முடிவுரை எனும் நன்றியுரை	█	116 - 118



## என்னுரை எனும் முன்னுரை

இந்நூலின் தலைப்பை வாசித்து யோசித்துப் பாருங்கள் இந்தத் தலைப்பை முன்பின் யோசியாமல் ஏனோதானோ என்று வைக்கவில்லை. காரணகாரியத்தோடுதான் வைத்துள்ளேன். இரகசியம் என்பதன் பொருளையும் அதன் கருத்தாழத்தையும் அறிந்தே இத்தலைப்பினை இட்டேன்.

‘முதுமையின் அவசியம்’ என்பதில் உள்ள ‘அவசியம்’ என்ற சொல்லின் பொருளைப் புரியாது நீங்கள் இத்தலைப்பை உற்று நோக்குவதும் சற்றுச் சிந்திப்பதும் எனக்குப் புரிகிறது.

‘அவசியம்’ என்ற சொல்லின் அவசியம் என்ன, இளமைக் காலத்தில் நாம் விரும்பியோ விரும்பாமலோ செய்த பிழைகளைத் தவிர்த்து முதுமையில் இறப்பதற்கு முன் துப்பரவாக உடல் உட்பிரச்சனைகள் இன்றி வாழ்ந்து இறக்க முயற்சி அவசியம். இதற்கான காலம் அவசியம் என்பதே இதன் பொருளாகும்.

இனி விடயத்திற்கு வருவோம்.

நான் மனிதன்

எனக்கு

இன்றைய நாள் இறைவனின் பரிசாகும்.

வாழ்க்கை அழகானது

நான் என்னை நேசிக்கிறேன்.

நான் என்னை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்கிறேன்.

நான் இறைவனின் சிறந்த படைப்பு

நான் தனித்தன்மை வாய்ந்தவன்.

நான் அபூர்வமானவன்

நான் உண்மையானவன்

நான் வெற்றி பெறுவதற்காகவே பிறந்தவன்  
நான் அபரிதமான வளங்களை அடைவதற்கு தகுதி வாய்ந்தவன்.  
நான் இறைவனின் படைப்பு  
என்னைக் கொண்டாடுவதன் மூலம்  
எனக்குள் இருக்கும் அந்த இறைவனையும் நான்  
கொண்டாடுகிறேன்.

இக்கருத்தினை நினைத்தவனாக மேலும் சில கருத்துக்களை  
முன்னுரையாக கூற விரும்புகிறேன்.

மனிதனின் தோற்றம் எத்தனையோ கோடான கோடி ஆண்டுகளுக்கு  
முற்பட்டது. ஆனால் தோற்றம் பெற்றவர்கள் யாரும் நிரந்தரமாக  
இருந்ததில்லை. உடல் நல ஆய்வாளர்கள், ரிசிகள், தீர்க்கதரிசிகள்,  
அரசர்கள், வீராதீவீரர்கள் எனப் பலர் தோன்றியதாக வரலாறுகள்  
கூறுகின்றன. ஆனால் யாரும் நிரந்தரமாக இருந்தாக வரலாறுகள்  
இல்லை.

பிறப்பவர்கள் எல்லோரும் இறப்பது இறை நியதி. இதனை  
யாரும் மீற முடியாது என்பதற்காக யாரும் பிறக்காமல் இருப்பது  
மில்லை. பிறந்தால் இறப்பது நிச்சயம் என்று தெரிந்தும் பிறந்த  
வுடன் யாரும் இறக்க விரும்புவதுமில்லை

மேற்கூறிய விடயங்களை உதாரண முகத்தால் எடுத்துக் கூற  
இரண்டு சபதங்களை எடுத்துரைப்பர்.

1. சுடுகாட்டுச் சபதம்
2. பிள்ளைபேற்றுச் சபதம்.

முதலாவது சபதம் ஒருவர் இறந்ததும் அவரது பூதவுடலை  
இடுகாட்டிற்கு அல்லது சுடுகாட்டிற்கு எடுத்துச் சென்று கிரிகைகள்  
முடிந்ததும் சமூகமளித்தவர்கள் இவ்வளவுதான் வாழ்க்கை,  
யாரும் நிலையாக இருந்ததுமில்லை. யாரும் எதனையும்  
எடுத்துச் சென்றதுமில்லை.



என்னவாழ்வு எனப் பெருமுச்சு விடுவார்கள். ஆனால் அம்விடத்தை விட்டு நீங்கியதும் எல்லாவற்றையும் மறந்து மீண்டும் பழையபடி உலகப் பராக்கில் ஈடுபடத்தொடங்கிவிடுவார்கள்.

இரண்டாவது சபதம் பிள்ளைப்பேறு சபதம். பிள்ளைப் பிரசவத்தின் போது படும் அவஸ்தையை நினைத்து இனி இந்த வேலையே வேண்டாம் எனச் சபதம் எடுப்பார்கள். கத்திக் கத்தி பிள்ளையை பெற்றுவிட்டால் முதலில் கேட்பது புருசனுக்கு சாப்பாடு கொடுத்தீர்களா என்றுதான். இது மனித வாழ்க்கையிலே சகஜமாகிவிட்டது. நான் இந்த இடத்தில் மகா அலக் சாந்தரை நினைவுகூற விரும்புகிறேன்.

மகா அலக்சாந்தர் மாபெரிய வீரன். உலகைப் பிடித்து தனது ஆட்சியில் வைத்துக்கொள்ள விரும்பி பிடித்துவந்தான். முக்கால் வாசி உலகம் அவனது ஆட்சியின் கீழ் வந்துவிட்டது.

இப்படி இருக்கும் போது அவன் சுகயீனமுற்றான் இறப்பது நிச்சயம் எனத்தெரிந்ததும் தனது மந்திரிமாரை அழைத்து நான் இறந்ததும் என்னை ஈமக்கிரியைகளுக்காக பாடையில் வைத்துச் சுமந்து செல்லும் போது என் இரண்டு கைகளும் விரித்து வெளியே மக்கள் பார்க்கக் கூடியவாறு தெரிய எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். ஏன் அப்படிச் செய்ய வேண்டுமெனின் இந்த உலகின் பெரும் பகுதியைப் பிடித்து ஆட்சி செய்தேன். ஆனால் இவ்வுலகத்தை விட்டுப் போகும் போது எதனையும் நான் கொண்டு செல்லவில்லை. என்பதை மக்கள் அறிய வேண்டும் என்பதற்காகவே எனது இரண்டு கைகளும் விரித்தபடி தெரியக் கொண்டு செல்லுங்கள் என்றான்.

எனவேதான் அனுபவரீதியாக பின்வரும் கருத்தைக்கூறி வைத்துள்ளேன்

யார்யார் எப்படி எப்படி வாழவேண்டுமோ அப்படி அப்படி வாழ வழிசமைத்துள்ளான் இறைவன். இறப்பதும் இப்படியே இது பொதுவிதி இதற்கப்பால் சிறப்பான விதிகளும் உண்டு அவரவர் நடத்தையை அடிப்படையாகக் கொண்டு அவரவர் வாழ்வும் அமைகிறது என்பதுவே அந்தச் சிறப்பு விதியாகும்.

இரண்டாவது விதியை நாமே தீர்மானிக்கிறோம். முதலாவது விதியை இறைவன் தீர்மானிக்கின்றான் முதலாவது விதியை எம்மால் அறிய முடியாது, இரண்டாவது விதியை நாமே தீர்மானித்து ஆக்குகிறோம்.

எனவே நாம் தெரிந்தெடுக்கும் விதியை நாம் நன்றாக அமைய ஆக்கிக் கொள்வது நல்லதல்லவா? இதன் அடிப்படையில் ஆக்கப்பட்டதுவே இந்நூல்

நான் இருபது நூல்களை இதுவரை எழுதியுள்ளேன், அவைகளுள் உடல் நல இயல் நூல்களான 'இளமையின் இரகசியமும் நீடித்த ஆயுளும்' 'நீரிழிவு வியாதியும் அதுபற்றிய சில அனுபவக் குறிப்புகளும்' எனும் இரண்டு நூல்களோடு முன்றாவது நூலாக 'இளமையின் இரகசியமும் முதுமையின் அவசியமும்' எனும் நூலையும் எழுதியுள்ளேன்.

இளமையின் இரகசியமும் நீடித்த ஆயுளும் எனும் நூலை எழுதும் போது எனக்கு வயது 56.

60 வயதில் ஓய்வு பெற்ற பின் 7வருடங்கள் ஒப்பந்த அடிப்படையில் வேலை செய்தேன். அப்போதெல்லாம் எனது நண்பர்கள் இன்னும் பல வருடங்கள் உன்னால் வேலை செய்ய முடியும், அப்படி கட்டு மஸ்தான உடலமைப்போடு நீ இருக்கிறாய் எனக் கூறினர்.

எனக்கு இப்போது ஏறக்குறைய எண்பது வயதாகிறது, இவ்வயதில் களைப்பில்லாமல் இந்நூலை எழுதிக் கொண்டிருக்கின்றேன். இருந்தும் முன்னிருந்த உஷார் இப்போது என்னிடம் குறைந்து காணப்படுவதையும் என்னால் உணர முடிகிறது.

இந்த இடத்தில் நான் எனது பழைய நினைவுகளை இரமைட்டிப் பார்க்கின்றேன். எனது 18 வயதில் சிகரட் குடிக்க ஆரம்பித்தேன். இது 1982இல் உச்சகட்டத்தைத் தொட்டது. ஒரு நாளைக்கு நான்கு பக்கட்டுக்களை (40 சிகரட்டுகள்) புகைக்க வேண்டியிருந்தது.



பொருளாதார நிலை இதற்கு இடம் கொடுக்கவில்லை. அதனால் இதனை உடன் நிறுத்த யோசித்து மிகக் கஷ்டப்பட்டு நிறுத்திக் கொண்டேன். நான் புகைப்பதை நிறுத்திய நாள் 01.01.1982 ஆகும். இற்றைவரை தொடவே இல்லை.

இடையிலே சில வருடங்கள் முக்குப்பொடி போட்டுப் பழகிக் கொண்டேன் இதனையும் நிறுத்த நினைத்து ஐந்து வருடங்களின் பின் நிறுத்திக் கொண்டேன். இவைகளையும் எனது வாழ்க்கையில் தொடரது இருந்திருந்தால் 80 வயதிலும் இப்போதிருப்பதை விடவும் ஜோராக இருந்திருப்பேனா என யோசிக்கிறேன்.

நடந்து முடிந்ததை நினைத்துப் பிரயோசனம் இல்லை என நினைத்து நடக்க வேண்டியதை எண்ணிப் பார்க்கின்றேன்.

சிறப்பு வழியே 100 வயதுக்கு மேலும் நீண்ட ஆயுளோடும் உசாராக இருப்பது எனலாம். இது அவரவர் நடவடிக்கையைப் பொறுத்தும் பரம்பரையைப் பொறுத்தும் அமையலாம்.

மனித உயிர்களைக் காவுகொள்ளும் அநேகமான காரணிகளில் 10 காரணிகளை இனங்கண்டுள்ளார்கள் உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தார். இந்தப் 10 காரணிகளிலும் நாம் மிகமிகக் கவனமாக நடந்து கொண்டால் நாம் வாழும் வயதை 5 அல்லது 10 வயதைக் கூட்டிக் கொள்ளலாம். அந்தப் பத்துக் காரணிகளாவன.

01. தாய், குழந்தை போசாக்குக் குறைபாடு.
02. பாதுகாப்பற்ற பாலுறுவு.
03. உயர் இரத்த அழுத்தம்.
04. புகைத்தல்.
05. மது அருந்துதல்.
06. அசுத்த நீரும் கழிவகற்றலும்.
07. கொலஸ்ரோல் கூடுதல்.
08. சமையல் அடுப்பில் ஏற்படும் புகை.
09. இரும்புச் சத்துக் குறைபாடு.
10. உடற்பருமன்.

வருடத்தில் உலகெங்கும் நிகழும் 56 மில்லியன் மரணங்களில் நூறுக்கு 40 பேருக்கு ஒழுங்கான ஆரோக்கியமான ஆயுள் கிடைக்கப் பெறாமல் இருப்பதற்கு மேற்கூறிய காரணிகளும் காரணமாகும் எனக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன.

இப்படிப்பட்ட புள்ளி விபரங்களின் அடிப்படையிலும் எனது தனிப்பட்ட வாழ்வின் அனுபவங்களின் அடிப்படையிலும் எனது பரம்பரையினர் பின்பற்றிய ஆரோக்கிய ஒழுக்க விதிகளையும் கண்டும் கேட்டறிந்தும் பெற்ற அறிவினையும் எனது இடையறாத வாசிப்பின் போது கிடைத்த தகவல்களையும் கூட்டு மொத்தமாக இந்நூலில் எழுதியுள்ளேன்.

எனது 'இளமையின் இரகசியமும் நீடித்த ஆயுளும் நீர்நீவு வியாதியும் அது பற்றிய சில அனுபவக் குறிப்புக்களும்' ஆகிய இரண்டு நூல்களும் முன்றாவது பதிப்பு விற்பனையாகிக் கொண்டிருக்கின்றன.

மேலதிக தகவல்கள் தேவைப்பட்டின் மேற்கூறிய எனது நூல்களை நீங்கள் வாங்கி வாசிக்கலாம் எனக் கூறுவதோடு இந்நூலில் ஏதும் சந்தேகம் ஏற்படின் எனது தொலைபேசி மூலம் தொடர்பு கொள்ள முடியும்

நான் அறிந்த நல்ல விடயங்களை மற்றவர்களுக்கும் தெரியப் படுத்த வேண்டும் என்ற கொள்கையுள்ளவன் நான், என்று கூறுவதோடு இந்த முன்னுரையை முடித்து விடயத்துள் உங்களை அழைத்துச்செல்ல விரும்புகிறேன்.

நன்றி.

மணிப்புலவர் மருதூர் ஏ. மஜீத்

436, பழைய சந்தை வீதி

சாய்ந்தமருது - 03

01.12.2019

077 5000 660

067 2055 105



# மனிதனும் அவனது அத்தியாவசிய தேவைகளும்

உணவு, உடை, வீடு

## 01. உணவு

- எதை உண்ண வேண்டும்.
- எப்படி உண்ண வேண்டும்
- ஆயுளை அதிகரிக்கும் உணவுகள்
- முதுமையும் உணவும்
- முதுமையிலும் சந்தோஷமாக வாழ சில உணவுகள்.
- உண்ட பின் செய்யக் கூடாதவை
- உப உணவுகள்

எதை உண்ண வேண்டும்?

உணவு உண்ணும் போது  
அரை வயிறு உணவும்  
கால் வயிறு நீரும்  
கால் வயிறு காலியாகவும் இருக்க வேண்டும்

போது நூலகம்  
மாநகர சபை - கல்முனை

என்று அனுபவம் வாய்ந்த முன்னோர்கள் கூறியுள்ளார்கள்.

வாழ்வோடு சம்பந்தமுடைய எதிலும், ஒரு ஒழுங்கு இருக்க வேண்டும். அதிலும் குறிப்பாக உண்ணும் உணவிலே ஒரு ஒழுங்கு போண்பட வேண்டும் அத்தோடு

ஆறு முதல் எட்டு டம்ளர் வரை நீர் அருந்த வேண்டும் உண்ட உணவு சரியான சீரணம் ஆகாவிடால் அது நோய்க்கு இடமாகும். உணவில் உள்ள நச்சுப் பொருட்களை குறைக்க நீர் உதவுகிறது. நீர் சிறு நீர் கழிக்கவும் உதவும் மருந்து என்று கூடக் கூறலாம். மனித வாழ்க்கைக்கு உணவைவிட நீரே மிக முக்கியமாகும் எனலாம்.

குளிர்ச்சியான அறையில் வசிக்கும் ஒருவன் உணவின்றி பன்னிரண்டு நாட்கள் உயிர் வாழ முடியும். ஆனால் அவனுக்கு குடிக்க நீர் கொடுத்தால் அவனால் உணவின்றி இரண்டு மாதங்களுக்கு மேல் உயிர் வாழ முடியுமென ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. கிழக்கு சீனாவில் 'டாங்குகள்' எனும் நகரத்தில் வாழும் பள்ளிச் சிறுமி ஒருத்தி (வயது பதின்மூன்று) 170 நாட்களுக்கு மேல் எதுவும் சாப்பிடாமல் நீரை மட்டும் அருந்திக்கொண்டு உயிர் வாழ்ந்துள்ளாள் என அறிய முடிகின்றது. மேலும் நீர் அருந்துவதன் மூலம் தோலின் வரட்சியைக் கூட போக்க முடியும்.

நாம் உண்ணும் உணவே நோய், நாம் உண்ணும் உணவே மருந்து என வள்ளுவர் கூறியுள்ளார். அதனால் நாம் உண்ணும் உணவைத் தெரிந்து உண்ண வேண்டும்.

லண்டனில் செய்யப்பட்ட ஆய்வு ஒன்று சைவ உணவை மட்டுமே உண்ணுங்கள் எனக் கூறுகின்றது. மற்ற உணவுகளைவிட சைவ உணவு உங்களை 25 வருடங்கள் கூடுதலாக வாழ உதவும் என்று கூறுகின்றது. இதே ஆய்வு சைவ உணவு உண்கின்றவர்கள் மூப்படையும் தன்மை குறைவாகவே பெறுகின்றார்கள் என்றும் கூறுகின்றது.

ஆதாரம்:- தினகரன் 24.12.2009 சின்னச் சின்னத் தகவல்கள். இளம் பருவத்தில் போசாக்கான உணவை உண்பதில் மிகமிகக் கவனம் செலுத்த வேண்டும். பொரும்பாலான இளைஞர்கள் வெளியில் கடைகளில் உண்பதையே விரும்புகின்றனர். இந்த உணவுப் பொருட்களில் அதிகளவிலான கொழுப்பும், இரசாயனப் பதார்த்தங்களும் செயற்கையான சுவையூட்டிகளும் அதிகம் சேர்க்கப்படுகின்றன.

அது மட்டுமல்லாது 'டயற்' என்ற மத்திய உணவு உட்கொள்ளும் பழக்கத்தை பெரும்பாலானவர்கள் எதுவித வைத்திய ஆலோசனைகளும் இல்லாமல் மேற்கொண்டு வருகிறார்கள். மெலிவான உடற்றோற்றத்தைப் பேண குறைவாக உண்ணல் அல்லது சிலவேளைகளில் மட்டும் உண்ணல் போன்ற வழக்கத்தை பேணி வருகின்றார்கள்.



இவ்வாறான பிழையான பழக்கவழக்கங்கள் காலப்போக்கில் நோய்களுக்கு காரணமாக அமைகின்றன.

*Eating Disorders* எனும் வரையறைக்குள் ஏற்படக்கூடிய பாரதாரமான நோய்களும் இரைப்பை சம்பந்தமான நோய்களும் ஏற்படக் கூடிய கொடுநிலை ஏற்படுகின்றது.

*Gastric* என எல்லோரும் அறிந்த இரைப்பையில் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகளைக் குறிக்கும். *Eating Disorders* ஐக் குறிக்கலாம்.

இதனால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அதிகளவிலான உணவை குறுகிய நேரத்திற்குள் அவசர அவசரமாக உட்கொள்வார்கள் இதனைத் தொடர்ந்து அதிகமாக உண்ட குற்ற உணர்வினால் வாந்தி எடுப்பார்கள் அல்லது அதற்கு முயற்சி எடுப்பார்கள்

இதேபோல் இன்னுமொரு வகையைக் குறிப்பிடலாம் அதாவது உடல் பருமனைக் குறைப்பதற்காக சாப்பாட்டைக் குறைத்தல் அல்லது தவிர்த்து வருவார்கள் இதனால் உளவியல் பிரச்சினைகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

அடுத்து தூக்கம் இன்மையால் மூளையின் வளர்ச்சி என்பவற்றில் தூக்கம் ஏற்படும் தடுமாற்றம், மறதி, பிரமை, மனத்தோற்றம், மனஅழுத்தம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படலாம்.

இதேவேளை அதிக நேரம் தூங்குவதால் நீரிழிவு, உடன்பருமன் அதிகரித்தல் என்பன ஏற்படும்.

55-85 வயதிற்குட்பட்டவர்களுக்கு மூன்று நேர உணவுக்குப் பதிலாக 5 நேர உணவு சிபாரிசு செய்யப்பட்டுள்ளது. இப்பொழுதும் (அலை) அவர்கள் (ஏப்ரலாம்) கூறினார்கள் ;

மக்களே இறைவன் எனக்கு எதற்காக நபித்துவத்தை அளித்தான் தெரியுமா?

1. நாளைய உணவிற்கு இன்று நான் வருந்தியதில்லை.
2. விருந்தினரின்றி நான் உணவருந்தியதில்லை.
3. ஒரே பொழுதில் இந்த உலகத்திற்கான அலுவல்களும் மறுமைக்கான அலுவல்களும் என்னை வந்தடையின் நான் மறுமைக்கான அலுவல்களைச் செய்து முடித்த பின்பே இம்மைக்கான அலுவலில் ஈடுபடுவேன் எனக் கூறினார்கள்

லுக்மான்ஹக்கீம் அவர்கள் கூறுகிறார்கள்

- நீ வணக்கத்தில் இருக்கும்போது பெருமையைவிட்டும் உனது உள்ளத்தை பரிசுத்தப்படுத்திக்கொள்.
- நீ பிறருடைய வீட்டில் இருக்கும்போது அங்கும் இங்கும் நோட்டமிடாமல் உன் கண்களைப் பேணிக் கொள்.
- நீ மக்களின் மத்தியில் இருக்கும்போது அனாவசியப் பேச்சுக்களை விட்டும் உன் நாலைப் பேணிக் கொள்.
- நீ உண்ணும்போது வாய் நிறைய உணவை வைத்துக் கொள்வதை விட்டும் தவிர்த்துக் கொள்.
- நீ பிறருக்குச் செய்த உபகாரத்தை பேசித் திரியாமல் மறந்துவிடு.
- பிறர் உனக்குச் செய்த உபகாரத்தை மதித்து அதற்கு நன்றி செய்ய நாட்டம் கொள்.

எப்படி உண்ண வேண்டும்.

- தினமும் குறித்த நேரத்தில் உண்ண வேண்டும்.
- கை, கால் கழுவிக் கொண்டு உண்ண வேண்டும்.
- கழுவிய கை, கால் உலரும் முன்பே உண்ணத் தொடங்க வேண்டும்.
- பேசிக் கொண்டும் பராக்கு பார்த்துக் கொண்டும் உண்ணக் கூடாது.



- தெருக் கதவைச் சாத்தாமல் திறந்து வைத்துக் கொண்டு உண்ணக் கூடாது.
- காலணி அணிந்து கொண்டு உண்ணக் கூடாது. மேசையில் இருந்து சாப்பிடும் போது இதைத் தவிர்க்கலாம்.
- சூரியன் உதிக்கும் நேரத்திலும் மறையும் நேரத்திலும் உண்ணக் கூடாது.
- ஈரத் துணியுடன் இருந்து கொண்டு உண்ணக் கூடாது
- நிலவின் ஒளியில் உண்ணக் கூடாது. (நிலாச் சோறு) உண்ண வேண்டுமாயின் தனிமையில் இருக்காது பலரோடு சேர்ந்து உண்ணலாம்.
- இருட்டில் இருந்து உண்ணக் கூடாது.
- உண்ணும்போது நடுவில் எழுந்து சென்று மீண்டும் வந்து உண்ணக் கூடாது.
- அதிக துக்கம், கோபம் போன்ற நேரங்களில் உண்ணக் கூடாது.
- இடது கையை பூமியில் ஊன்றிக் கொண்டும் உண்ணும் தட்டை கையில் ஏந்திக் கொண்டும் உண்ணக் கூடாது.

**ஆயுளை அதிகரிக்கும் உணவுகள்.**

நாம் நீண்ட நாள் வாழவேண்டுமாயின் உண்ணும் உணவுகள் சத்துமிக்கதாகவும், செரிமானம் எளிதாகவும் கழிவு குறைவானதாகவும் இருக்க வேண்டும். அவ்வாறான உணவுகளாக

1. கைக்குத்தல் அரிசி அவல், கோதுமை என்பனவும் மக்காச் சோளம், கம்பு, கேழ்வரகு, தினை, சாமை, முழு உழுந்து, முழு பாசிப்பயறு, தோல் உள்ள பாசிப்பருப்பு, முழு பொட்டுக் கடலை, முட்டை போன்றவற்றைக் கூறமுடியும்.

உலர்ந்த பழங்கள், கொட்டைகள், உலர்ந்த திராட்சை, பேரிச்சம் பழம், அரூட், பிஸ்தா, உள்ளிட்ட கொட்டை வகைகள் சத்துக்களை திணிவாகக் கொண்டுள்ளன. சிறிதாக எடுத்தாலும் பலன்

அதிகம். இவற்றை தேனில் ஊறவைத்துச் சாப்பிடும்போது இவை எளிதாக செரிமானமாகும். முளைகட்டிய தானியங்கள் மிக மிக நல்லது. சமைத்த காய்கறிகள், கீரைகள் என்பன அவசியம். ஐந்து வேளை உணவிலும் இது இருக்க வேண்டும். வெறும் பழங்களை மட்டும் சாப்பிட்டால் நாம் இளமையாக இருக்க முடியும். பச்சை நிற வாழைப்பழமும், தஸ்பூர் பழமும் சாப்பிடக் கூடாது. காரணம் இவைகள் எதிர்மறைச் சக்தியைக் கொண்டதாகும்.

வாழைப்பூ, வாழைத்தண்டு, அத்திக்காய் என்பன கல்லீரல் மண்ணீரலைக் காக்கும். கோப்பி அதிகமாக அருந்துவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. கோப்பி உடலில் இருந்து கல்சியம் வெளி யேறுவதை அதிகப்படுத்தும். இது வயதெய்திய காலத்திற்கு உகந்ததல்ல. புகைத்தல், மது அருந்துதல் என்பவற்றை முற்றாக விட்டுவிடுவது நல்லது.

போதைப் பொருட்கள் கல்சிய அளவைக் குறைக்க வாய்ப்புள்ளது. பால் அருந்துவதை இரவில் விட்டுவிட்டு காலை, மாலையில் அருந்தலாம் இவ்வாறு செய்யின் தூக்கம் தடைப்படாது. ஆரோக் கியமான முதுமை வாழ்விற்கு மெளனவிரதம் ஓர் உன்னதமான வழியாகும். சுமார் 15 - 30 நிமிடங்கள் வரை மெளன விரதத்தைக் கடைப்பிடித்து நாளாக நாளாக ஒரு மணிநேரம் வரை அதிகரிக்கலாம்

முதுமையும் உணவும்.

முதுமைக் காலத்தில் உண்ணும் உணவில் கலோரி, புரதம், கொழுப்பு, விட்டமின்கள், தாதுப் பொருட்கள் போன்றவை சரியான அளவில் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொண்டால் நோயின்றி முதுமையை கடக்கலாம்.

இன்று உலகில் பிரதானமான நோய்களாக நீரிழிவு, மாரடைப்பு, பக்கவாதம், போன்ற நோய்களுக்கு உணவே காரணம் எனலாம், அதுவும் துரித உணவு (Fast Food) முக்கிய காரணம் என கூறு கிறார்கள் ஆய்வாளர்கள். நோய்க்கு முக்கிய காரணம் உணவுப் பழக்கமே. நாம் பாரம்பரிய இயற்கை உணவுகளை மறந்து நவீன உணவுப் பழக்கத்திற்கு மாறியமையே காரணம் எனலாம்



முதுமையிலும் சந்தோசமாக வாழ சில உணவுகள்.

வயதான காலத்தில் மட்டுமல்ல இளவயதிலும் முன்று வேளைச் சாப்பாட்டை ஐந்து வேளையாக மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். இது நீரிழிவு வியாதி உள்ளவர்கட்கு உகந்ததாகும் என்று கூறுகிறது ஆய்வுகள். இதன் பொருள் என்னவெனில் சாப்பாட்டைக் கூட்டிக் கொள்வதல்ல முன்று வேளைச் சாப்பாட்டை ஐந்தாகப் பிரித்துச் சாப்பிடல் என்பதாகும். இது வயது கூடியவர்களுக்கு மிக உகந்தது என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. வயது போனதும் ஜீரண சக்தி குறைய வாய்ப்புண்டு அதனால் ஜீரணத்திற்குரிய உணவைக் குறைவாக எடுத்து ஜீரணம் நன்றாக நடைபெற்றபின் அடுத்த உணவை எடுக்கலாம்.

அதாவது ஜீரண வேலையை இலகுபடுத்தவே ஐந்து வேளை உணவுத்திட்டம் எனலாம். இது உடலுக்கும் உளத்திற்கும் உகந்ததாகும்.

**உண்ட பின் செய்யக் கூடாதவை.**

- சிகரட் குடித்தல்.

இது சாதாரண நேரங்களில் சிகரெட் குடிப்பதை விட மிகக் கெடுதலானதாகும்.

- சாப்பிட்டவுடன் பழங்களைச் சாப்பிடவும் கூடாது.

இப்படி பழங்களைச் சாப்பிடுவது காற்றினை வயிற்றினுள் அனுப்பி வயிறு உப்புதற்கு ஆளாக்கும் (Broated with air) சாப்பிடுவதற்கு ஒரு மணித்தியாலத்திற்கு முன் பழம் சாப்பிடுவதே நல்லது அல்லது சாப்பிட்ட பின் ஒரு மணித்தியாலத்திற்குப் பிறகு நல்லது.

- சாப்பிட்டவுடன் தேநீர் அருந்தக் கூடாது.

காரணம் தேயிலையில் அசிட் உள்ளது. இது உணவில் உள்ள புரதச் சத்துக்களை கடினமாக்கி செரிமானத்தைக் கடினமாக்கும்.

- சாப்பிட்டதற்கு பின் உங்களது இடுப்பு வார்ப்புகளைத் தளர்த்தி விடாதீர்கள்.  
காரணம் அது குடலை வளைத்து உணவைத் தடுக்க வாய்ப்புண்டு.
- சாப்பிட்டவுடன் ஸ்நானம் செய்யக் கூடாது.  
வயிற்றில் உள்ள செரிமான உறுப்புக்கள் பாதிப்படையும்.

## உப உணவுகள்

1. தேன்
2. மிளகு
3. கருஞ்சீரகம்.
4. பூண்டு இனம் (வெங்காயம், வெள்ளைப் பூண்டு)
5. இஞ்சி
6. கடுக்காய்
7. ஏலம், கரம்பு
8. மோர்

தேன் :- தேன் பற்றி 'பார்பராஹார்ட்' என்ற பெண் நாவலாசிரியர் (இவர் 50 நாவல்களுக்கு மேல் எழுதியுள்ளார்) பின்வருமாறு கூறியுள்ளார்.

எனது கணவர் பாரிசுவாத நோயினால் பாதிக்கப்பட்டு (போலியோ) சமார் இருபது வருடங்கள் கஷ்டப்பட்டார்.

பெருமானார் முகம்மது நபி (ஸல்) அவர்கள் தேன் பற்றி குறிப்பிட்ட விடயத்தை தான் படித்ததாகவும், அதனை தனது கணவனுக்கு கொடுத்ததும் (பரிகார முறையில்) நோய் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வந்ததாகவும் கூறியுள்ளார்.

ஆதாரம் :- அல்-ஹக்கீக்கா  
(அருமை நாயகம் ஓர் அற்புத டாக்டர்)



மிளகு :- மிளகு, தேன் என்பன சர்வ நிவாரணி, மிளகினை தேனுள் இட்டு வைத்து எடுத்துச் சாப்பிட்டால் வயிற்று நோய் அனைத்தும் இல்லாதொழியும் என ஆயுள் வேதம் கூறுகின்றது.

மிளகிற்கு அரபியில் 'கறி' என்று பெயர் உண்டு. அதனால் தான் அரபிகளும், சுமேரியர்களும் மிளகிட்டு சமைக்கும் மீன், இறைச்சி போன்றவற்றை கறி என்று அழைத்தனர். மடியில் பத்து மிளகிருந்தால் எதிரியின் வீட்டிலும் சாப்பிடலாம் என்பது பழமொழி. திராவிடர் கறி என்றழைப்பதில்லை, குளம்பு என்றே அழைப்பார்கள் அரபிகள் புளியாணம் என்றே அழைப்பார்கள், திராவிடர்கள் இரசம் என்றே அழைப்பார்கள்

கருஞ்சீரகம் :- கருஞ்சீரகத்தில் மரணத்தைத் தவிர அனைத்து நோய்களுக்கும் நிவாரணம் உள்ளது என்று பெருமானார் முகம்மது நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறியுள்ளார்கள்.

பொதுவாக சீரகம் எல்லா நோய்களுக்கும் மருந்தாகும். இன்றும் கிராமங்களில் எல்லா வீடுகளிலும் கண்டிப்பாக கருஞ்சீரகம் வைத்திருப்பார்கள், அவசர சிகிச்சைக்கு அருமருந்தாக நோய் நிவாரணியாக கருஞ்சீரகம் உபயோகப்படும். குளிர்ச்சியால் ஏற்படும் உபாதைக்கு கருஞ்சீரகம் நல்ல ஓளடதம்.

கபம், குளிர்க்காய்ச்சல், குறட்டை, மூக்கடைப்பு ஆகியவற்றிற்கும் கருஞ்சீரகம் நல்ல பயன்தரும். கருஞ்சீரகத்தை தூளாக்கி தேனில் கலந்து வெந்நீருடன் சாப்பிட்டால் முத்திரக் கல்லைக் கரைத்து சிறுநீர் அடைப்பை அகற்றும். கருஞ்சீரகப் பொடியை ஒரு சீலையில் முடிந்து உறிஞ்சிவந்தால் ஜலதோசம் நீங்கும் கருஞ்சீரக எண்ணெய் பக்கவாத நோய்க்கு நல்லது.

பூண்டு இனம் :- பூண்டு இனம் என்பது பெரிய வெங்காயம், சின்ன வெங்காயம், வெள்ளைப் பூண்டு என்பவற்றைக் குறிக்கும். முஸா (அலை) அவர்கட்கு முன் வெள்ளைப் பூண்டு மனிதர் களின் பாவனையில் இருக்கவில்லை. முஸா (அலை) அவர்கட்கு வயிற்று நோய் ஏற்பட்ட



போது இறைவன் வெள்ளைப் பூண்டினைச் சாப்பிடச் சொன்னதாகவும் இதனை மக்களிடமும் சாப்பிடச் சொல்லும் படியும் இறைவன் கட்டளையிட்டதாகவும் வேத நூல்கள் கூறுகின்றன.

வாய்வு சம்பந்தப்பட்ட எல்லா நோய்களுக்கும் வெள்ளைப் பூண்டு சிறந்த ஔடதமாகும்.

வெங்காயம் :- சின்ன வெங்காயம் பாலியல் குறைபாடுகளை நீக்க வல்லது மட்டுமல்ல. அஜீரணத்தைப் போக்கவும் உதவும்.

இஞ்சி, கடுக்காய் :- காலையில் இஞ்சி, கடும் பகலில் சுக்கு, மாலையில் கடுக்காய் மூன்றையும் மாறி மாறி உண்டால் நோய் நிவாரணமாகும். காலையில் இஞ்சி வாத்தத்தைப் போக்கி பித்தத்தை கலைத்துவிடும். மாலையில் கடுக்காய் சாப்பிட்டால் இரவுச் சாப்பாட்டை ஜீரணமடையச் செய்து காலையில் மலச் சிக்கல் இல்லாமல் காலைக்கடன் கழிக்க பேருதவியாக இருக்கும். இஞ்சியும் சுக்கும் நெஞ்சச் சளியைப் போக்கவல்லது.

ஏலம், கராம்பு :- ஏலம், கராம்பு இரண்டும் வாசனைத் திரவியங்களோடு சேரும் தன்மையுள்ளது. கராம்பு பல்வலியைப் போக்கி பற்களுக்கும் பல் ஈறுகளுக்கும் வலுவைக் கொடுக்க வல்லது. தேன், ஏலம், கறுவா ஆகியன எகிப்திய மக்களையும் அரசர்களையும் அடக்கம் செய்வதற்கு பழுதாசாமல் இருப்பதற்காக மம்மிகளில் இட்டு அடக்கம் செய்ததாக பிரமிட்டுக் களில் எழுதப்பட்ட குறிப்புக்கள் கூறுகின்றன.

மோர் :- பால் சுருக்கி நெய்யுருக்கி, மோர் பெருக்கி உண்பவர் தம் பேர் உரைக்கின் போமே பிணி.

என்பது சான்றோர் உரை.

வெய்யில் காலத்தில் மோரே சிறந்த பானம், வெய்யில் காலத்தில் ஐஸ்கிரீம் சாப்பிடுதல் உகந்ததல்ல. ஐஸ்கிரீம் மிகவும் சூடான பானம் இது குளிர்ப் பிரதேசங்களுக்கே சிறந்தது. இது தெரியாமல் நாகரிகம் என்ற அடிப்படையில் ஐஸ்கிரீம் சாப்பிடுகிறார்கள்.

மோரே உஷ்ணகாலத்திற்கான சிறந்த பானமாகும். இது எந்த பக்கவிளைவையும் ஏற்படுத்தாது. அத்துடன் தயிரைவிட மோரே சிறந்தது. தயிரில் கொழுப்புண்டு. மோரில் கொழுப்பு கிடையாது. உடல் எடையை குறைக்க வல்லது.

- உணவு சீரணமடைய உதவும்.
- பெண்களின் மாதவிடாய் கால இரத்தப் போக்கை மோர் கட்டுப்படுத்தும்.
- மூல நோய்க்கு மோர் சிறந்த மருந்து.
- மோர் பசியை ஏற்படுத்தும்.
- உஷ்ண காலத்தில் ஏற்படும் முத்திரப் பிரச்சினைக்கும் மோர் சிறந்த ஔடதம்.

உ சா த்து இ ணை ப் ப சூ ரி

## 02. உடை

உடையென்பது மனித உடலை பாதுகாக்கும் கருவியாகும். அத்தோடு உடை காலநிலைக்கேற்ப வித்தியாசப்பட வேண்டும். இதேவேளை தனது அந்தஸ்த்திற்கேற்ற உடையை அணிவதோடு தனது தொழிலுக்கேற்ற உடையையும் அணிவது அவசியமாகும்.

நீங்கள் அவதானித்திருக்கலாம், உலகில் கிட்டத்தட்ட எல்லோரும் தொப்பி அணிகிறார்கள். இந்தத் தொப்பி நாட்டிற்கும் சமூகத்திற்கும், மதத்திற்கும் சீதோஸ்ண நிலைக்கும் ஏற்ப மாறுபட்டிருப்பதை அவதானிக்கலாம். தொப்பி அணியாதவர்கள் தலைப்பாகை கட்டிக்கொள்கிறார்கள். அரசர்களும் தலைப்பாகை அணியும் வழக்கம் உள்ளவர்கள். இவை அனைத்தும் காரண காரியத்தோடுதான்.

மனிதனுக்கு உடை ஐந்து வகையாக உதவுகின்றது.

01. அழகுக்கு.
02. மானத்தைக் காக்க.
03. குளிர், உஸ்ணம் போன்ற காலநிலைகளில் இருந்து அவனைக் காப்பாற்ற.
04. அபாயகரமான உடல் உபாதைகளில் இருந்து காப்பாற்ற.
05. அந்தஸ்த்தையும், தொழிலையும் காட்ட உதவுகிறது.

முதலாவது :- அழகாக இருக்க உதவுவதை எடுத்துக் கொள்வோம். சுத்தமான உடைகளையும் பல நிறங்களினால் ஆன உடைகளையும் அணிவது, அதை அணிபவர்களை அழகாக எடுத்துக் காட்டிக் கவர்ச்சியினை உண்டாக்குகின்றது எனலாம்

கறுப்பு நிறத்தையுடைய ஒருவர் கறுப்பில்லாத (Light) நிறத்திலான உடைகளை அணியும்போது அழகாகக் காட்சி தருவார். கட்டையான தோற்றம் உடைய ஒருவர் நீண்ட கோடுகள் கொண்ட உடைகளை அணியும்போது உயரமாகக் காட்சி தருவார். உயரமான ஒருத்தர் குறுக்காக கோடுகளைக்கொண்ட உடை அணியும்போது கொஞ்சம் உயரம் குறைவாகக் காணப்படுவார். இது அவரை அழகாகக் காட்ட உதவும்.



பருத்தி ஆடைகள் உண்ணத்தைக் கட்டுப்படுத்த உதவும். கம்பளி ஆடைகள் குளிரைக் கட்டுப்படுத்த உதவும். பட்டு ஆடைகள் அலர்ஜிக் உள்ள கிரந்தித்தன்மை உள்ளவர்க்கு உதவும் தன்மையுள்ள அதேவேளை அந்தஸ்தைக் கூட்டிக் காட்டவும் அபாயத்தைத் தடுக்கவும் உதவும்.

**இரண்டாவது :-** மானத்தைக் காக்க உடையே பிரதானமானது. உடுக்கை இழந்தவன் கைபோல என்ற பழமொழி மானத்தையே குறிக்கின்றது. ஆண்கள் வேறு வகையாகவும் பெண்கள் வேறு வகையாகவும் உடையணிவது மானம் காத்தல் வேறுபட்டிருந்தலே காரணமாகும்.

**முன்றாவது:-** காலநிலைக்கேற்ற உடையணிவதற்கு ஐரோப்பிய நாடுகளையும் எமது கீழைத்தேய நாடுகளையும் எடுத்துக் காட்ட முடியும். நல்லதொரு உதாரணம் ரை கட்டுவதையும், சூ போட்டு சொக்ஸ் அணிவதையும், கூற முடியும். இதேபோல் ஆண்கள் மேலாடை அணியாது சால்வையால் போர்த்தித் திரிவதையும் மேலை நாட்டவர் சேட்கோட், ரை அணிவதனையும் சீதோஸ்ண நிலைக்கான உடையணிதலாக எடுத்துக்கூற முடியும்.

**நான்காவது :-** உடலை அபாயத்தில் இருக்கும் போது காக்க உடை உதவும் எனக் கூறலாம் உதாரணம் பட்டு அணிவது வாள்வெட்டில் இருந்து தன்னைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள உதவும். இதுபோல் பல விடயங்களைக் கூறலாம் உதாரணம் தலையில் தொப்பியணிதல் ஹெல்மேற் அணிதல் போன்றவற்றைக் கூற முடியும்.

**ஐந்தாவது:-** அந்தஸ்த்தினையும் தொழிலையும் எடுத்துக் காட்ட உடை உதவும் உதாரணம் பொலிஸ் சீருடை, காரியாலயங்களில் பணிபுரியும் சிற்றூழியர்களின் சீருடை, ஆத்மீகவாதிகளின் உடைகள், வழக்கறிஞர்களின் உடைகள், நடிகர்களின் உடைகள் போன்று பலவற்றைக் கூற முடியும்.

தலையணை

நான் தலையணை பாவிப்பதில்லை. காரணம் நான் பிரயாணத்தை மிகவும் விரும்பி ஈடுபடுபவன். அதனால் போகும் இடமெல்லாம் தலையணையை எடுத்துச் செல்ல முடியாது. அதனால் காற்று ஊதிப் பெருக்கவைக்கும் தலையணை வைத்துள்ளேன். இருந்தும் இதனையும் நான் பாவிப்பதில்லை. காரணம் இதுசௌகரியமாகப் படுத்துக் கொள்ள உதவுவது மிகமிகக் குறைவே என்பதனால், நான் தலையணை பாவிப்பதைத் தவிர்த்து வந்து தற்போதெல்லாம் தலையணை இன்றியே படுக்கப் பழகிக்கொண்டேன். நிற்க தலையணை என்பது ஆரோக்கியத்தின் எதிரி என்று கூட கூறலாம். உதாரணமாக தலையணை முகத்தில் பரு வருவதற்குக் காரணமாகின்றது. முதுகு வலியுள்ளவர்கள் தலையணையை தவிர்ப்பது நல்லது. முதுகுவலி வராது.

### 03. வீடு

மனிதனது ஆரோக்கியத்திற்கும் அவனது குடும்ப வாழ்க்கைக்கும் வீடு அவசியமாகின்றது. அதனால்தான் மனிதனின் அடிப்படை உரிமைகளில் ஒன்றாக வீடு கருதப்படுகின்றது. இதேவேளை வாஸ்து சாஸ்திரம் வீடு எவ்வாறு அமைய வேண்டும். வீட்டில் உள்ள பொருட்கள் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்று அறிவுரை கூறுகின்றது.

வாஸ்து சாஸ்திரம் என்பது வீடு எவ்வாறு அமைக்கப்பட வேண்டும் என்ற அறிவுரையை எடுத்துக் கூறும் சாஸ்திரமாகும். இச் சாஸ்திரம் ஆண்டாண்டுகாலமாக மனிதர்களின் வீடு பற்றிய அனுபவக் குறிப்புக்களின் சாஸ்திரமாகும். (வரலாறு)

‘இடம் படவிலே’ எனும் வீடு பற்றிய ஓர் அறிவுரை இதனை நன்கு எடுத்துக் காட்டுகின்றது எனலாம். மனிதனின் தேவைக்கே வீடு என்பதை மேற்கூறிய அறிவுரை எடுத்துக் கூறுகின்றது.



## உசாத்துணை

மனிதனின் அதாவது அவ்வீட்டில் வசிப்பவனின் தேவைக்கு அதிகமான அறைகளைக் கொண்டதாக அந்த வீடு இருக்கக் கூடாது என்பதே இதன் பொருளாகும். தேவைக்கு அதிகமான அறைகள் இருந்தால் அதனை பூட்டி வைத்திருப்போம், அது ஒட்டை பிடித்து விச ஐந்துக்களின் இருப்பிடமாக மாறி அந்த வீட்டுக்காரனுக்கே அது தீமை விளைவிக்கக் கூடும். அதுமட்டு மல்ல வீடு மிகப் பெரிதாக இருந்தால் அவனை ஆடம்பர எண்ணத் திற்குள் இட்டுச் செல்லவும் தூண்டலாம்.

இங்கு பெருமானாரோடு (ஸல்) சம்பந்தப்பட்ட ஒரு சம்பவத்தை எடுத்துக்கூற விரும்புகின்றேன்.

நபித்தோழர் ஒருவர் நபிகளாரை அவரது வீட்டிற்கு அழைத்திருந்தார். நபிகளாரும் அதனை ஏற்றுக் கொண்டு அவரது வீட்டிற்கு சென்ற போது, ஒருவீட்டைக் காட்டி வந்த நண்பரிடம் இதுவா அவருடைய வீடு எனக் கேட்டதும், தோழர் ஆம் என்றார். பெருமானார் அவ்வீட்டிற்குச் செல்லாது திரும்பிவிட்டார்கள்.

இதனைக் கேட்ட விருந்திற்கு அழைத்த நபித்தோழர் அந்த வீட்டை இடித்து சிறியதொரு வீட்டைக் கட்டிக் கொண்டு மீண்டும் நபிகளாரை விருந்திற்கு அழைத்தார்கள் அந்த அழைப்பை ஏற்று அவ்வீட்டிற்கு விருந்திற்குச் சென்றார்கள். இதில் இருந்து நாம் வீடு பற்றிப் புரிந்துகொள்ள வேண்டிய பல விடயங்கள் இருக்கின்றன.

இது 1500 வருடங்களுக்கு முன் நடந்த விடயம். இன்று இதனை நாம் கருத்தில் கொண்டு பார்க்க வேண்டியுள்ளது.

எமது நாட்டில் கூட இன்று எத்தனையோ ஆயிரம் ஏழைகள் வீடின்றி தவிக்கிறார்கள் என்பதை எண்ணிப் பார்க்க வேண்டிய அவிசியம் ஏற்படுகிறதல்லவா?

நிற்க;

வாஸ்து சாஸ்திரத்தை எடுத்து நாம் அணுஅணுவாக ஆராய்ந்தால் ஒவ்வொன்றும் உண்மையோடு சம்பந்தமுடையதாக இருப்பதை



அவதானிக்க முடியும். அவற்றில் ஒரு சிலவற்றை மட்டும் இங்கு எடுத்து நோக்குவோம். வீட்டின் முற்றத்தில் பால் மரங்களையோ முள் உள்ள மரங்களையோ நாட்டக் கூடாது. காரணம் சிறு பிள்ளைகளுக்கு இவை இரண்டும் தீங்கு விளைவிக்கக் கூடியது. முள் குற்றி காயத்தை ஏற்படுத்தலாம் பால் கண்ணிற்குள் சென்று கண்பார்வையை இழக்கச் செய்து விடலாம். சிறு பிள்ளைகளுக்கு மட்டுமல்லாது பெரியவர்களுக்குக்கூட இது தீங்கு விளைவிக்கக் கூடியதே.

வீட்டின் படுக்கையறை முன் வாசலறையை நோக்கியதாக இருக்கக் கூடாது. படுக்கையறையில் இருக்கும் முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி மற்ற அறைகளில் தெரியக் கூடாது. முன்னறையில் போர்க் காட்சி கொண்ட படங்களை தொங்கவிடக் கூடாது. காற்றோட்டம் உள்ளதாக ஜன்னல்கள் எதிரெதிரே இருக்க வேண்டும். ஜன்னல் சூரிய ஒளி உள்ளே வரக் கூடியதாக அமைய வேண்டும். வீட்டின் தலை வாசலில் தேவையற்ற பொருட்களை போட்டு வைக்கக் கூடாது. இது போக்குவரத்திற்கு இடைஞ்சலாக இருக்கும்.

வாஸ்து சாஸ்த்திரப்படி

1. வீடு அமையும் இடம்
2. வீட்டின் தலைவாசல்
3. சமையலறை.
4. படுக்கையறை.
5. கூடி இருக்கும் இடம்.

என்பன கவனத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டும்.

### பருவங்களும் பகுப்புக்களும்

பகுப்பு	I
பகுப்பு	II
பகுப்பு	III
பகுப்பு	IV
பகுப்பு	V

### மனிதனின் வாழ்க்கையும் பருவங்களும்

ஒரு மனிதன் பிறந்த அன்றே அவனது ஆயுட்காலம் எவ்வளவு என்று கூறிவிடலாம். என்கிறது ஓர் ஆய்வு. இது சாஸ்திரமல்ல, விஞ்ஞானமாகும். ஒருவரின் ஆயுளைக் கணிக்க அவனது மரபணு (DNA) அடையாளம் உதவும் என்கிறார்கள் விஞ்ஞானிகள்.

இதனை வேறு ஒரு வகையாகக் கூறுவதாயின் தகப்பனின் விந்து, தாயின் யோனிக்குள் ஐந்து இறக்கடை (பொதுவாக 5 இஞ்சி) பாயுமாயின் அதில் தரிக்கும் குழந்தையின் வயது 100 எனக் கொள்ள முடியும்

நான்கு இறக்கடை பாய்ந்தால் வயது	80
மூன்று இறக்கடை பாய்ந்தால் வயது	60
இரண்டு இறக்கடை வயது	40
ஒரு இறக்கடை வயது	20

எனலாம்.

குறோமோ சோம்களின் (D.N.A) முடிவில் காணப்படும் டெலிமியர்ஸ் எமது வயது ஏற ஏற பாதிப்படைகின்றது. இதைத்தான் ஆய்வாளர்கள் தங்களின் சுட்டியாக கூறுகின்றனர்.

இங்கிலாந்தின் கிளஸ்கோ பல்கலைக்கழகத்தின் விஞ்ஞானிகள் முடி போன்ற டெலிமியர்களின் நீளத்தை அளவிடுவதன் மூலம் ஒருவர் எவ்வளவு காலம் வாழ்வார் என்று கணிக்க முடியும் எனத் தெரிவிக்கிறார்கள். சிலவேளை இது மட்டும் காரணமாக இருக்கவும் முடியாது என்று சந்தேகப்படுவதாகவும் கூறியுள்ளனர்.

மனிதன் உருவாகும் போது ஆசையினால் ஏற்பட்ட உணர்வுகளின் உந்துதலினால் குருடனாகவும், பின்னர் பிறக்கும் போது நிறக் குருடனாகவும் பிறக்கின்றான். மனமென்ற ஒன்று உருவான பின்னரே எல்லா நிறங்களின் தன்மைகளையும் வேறுபாட்டையும் அறிந்து, இவ்வுலகை பல வண்ணங்களாக கண்டு வண்ணங்களுக்கு ஏற்ப தன் எண்ணங்களை உருவாக்கி எண்ணங்களுக்கு ஏற்ப மனிதன் தன் உருவத்தை மனதால் பெரிதாக்கி பிரபஞ்சத்தின் எல்லை வரை நீட்டுகிறான்.

இவ்வுலகில் உள்ள உயிரோட்டமுள்ள உடல்கள் யாவும் ஜீவ உடல், பிரம்மசக்தி உடல், என இரண்டு பிரிவுகளையுடையது என சில ஆன்மீக அறிஞர்கள் கூறியுள்ளனர். தினமும் சிறிது நேரமாவது பாடுகிறவர்களும் அமைதியாக குறைந்த பட்சம் இருபது நிமிடங்களாவது ஒரே வார்த்தையை ஒருநிலைப்படுத்தி பிரார்த்திப்பவர்களும் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதாக ஹார்வாட் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த மருத்துவ நிபுணரும், ஆய்வாளருமான வைத்திய கலாநிதி 'ஹெல்பட் பென்சன்' தனது ஆய்வின் மூலம் நிரூபித்துள்ளார்.

நாம் உயிர் வாழும்வரை காற்றைச் சுவாசிப்பதையும் வெளியிடுவதையும் தொடர்ந்து மேற்கொண்டு வருகிறோம். இதனால்தான் ஒரு மனிதனுக்கு நுரையீரலோ அல்லது சுவாசத் தொகுதியிலோ ஏதேனும் தடங்கல் ஏற்பட்டால் உடலில் எங்கேயாவது கோளாறு ஏற்படுகிறது. அல்லது யாதாயினும் ஓர் உறுப்பு பாதிக்கப்படுகிறது. என்பது தெளிவாகின்றது.



எனவேதான் எமது உடல் சீராக இயங்க சுவாசத் தொகுதி முச்சுப் பயிற்சி முக்கியமாகின்றது. இதனை வேறு ஒரு வகையாகக் கூறுவதாயின் இறையெண்ணத்தோடு கூடிய அமைதியான மனமும் ஆழ்ந்த முச்சுப் பயிற்சியும் தேவையெனலாம். இளமைக்கும் முதுமைக்கும் இடைப்பட்ட காலம் இப்பயிற்சிக்கு சிறந்த காலம் எனலாம். இதன்போது பிறணாயாமம் மிக முக்கிய இடம் பெறுகின்றது.

புட்பாசனத்திலிருந்து பிறணாயாமம் செய்வது மிக மிக பிரயோசனமாக இருக்கும். இது முச்சை உள்ளே இழுத்துக்கொள்ளவும் முச்சை வெளியே விடவும் பயிற்சியாகிறது எனலாம். இதில் முச்சை சரியாக வெளியிடக் கற்றுக் கொண்டால் மனக் கவலை யுட்பட பல நோய்கள் குணமாகி உடல் நலம் கிடைக்கும்.

மருத்துவ நிபுணர் ஹெரல்பெட் பென்சன் தனது நோயாளிகள் அனைவரும் மேற்குறிப்பிட்ட முறைகளை கையாண்டமையால் அடுத்த சில வாரங்களில் உற்சாகத்துடனும் நம்பிக்கையுடனும் காணப்பட்டனர் என்கிறார். அடுத்த சில மாதங்களில் நோயின்றி கவலையே இல்லாத காரணத்தினால் குணமாகிவிடுவோம் என்ற நம்பிக்கையில் உற்சாகமாக நோயின்றி காணப்பட்டதாகக் கூறுகின்றார்.

**பருவங்களும் பகுப்புக்களும்.**

**பகுப்பு - I**

பேராதனைப் பல்கலைக்கழக நூல் நிலையத்தில் ஒரு நூல் இருக்கிறது. அந்த நூலின் பெயர் வயதாவதின் சமூகவியல் (Socialogy Ageing) என்பதாகும்.

இந்நூல் சொல்லுகின்ற விடயங்கள் மிக மிக முக்கியமானது. உலகில் 70 வயதைத் தாண்டியவர்களில் 70 வீதமானவர்கள் தங்களுக்கு வயதாகிவிட்டது என்பதை ஏற்றுக்கொள்வதில்லையாம். நோய்கள் இல்லையெனில் 80 வயதுவரை உடல் தளர்ச்சி கொள்ளாமல் உறுதிபோடு இருக்கலாம். இது இவ்வாறு இருக்க

இன்னுமொரு ஆய்வு நோய்கள் இல்லாத போதும் 80 வயதைக் கடக்கும்போது முதுமைக்கான பலவீனம் உடலில் தோன்ற ஆரம்பிக்கும் என்று கூறுகின்றது.

உதாரணமாக

80களிலும் 20பதின் துடிப்போடு இருக்கும் வயதான இளைஞர்களையும் 20களிலேயே 80களைப் போன்று இருக்கும் இளைய முதியவர்களையும். நாம் காண்கிறோம்.

முதுமையடையும்போது ஏற்படும் நோய்களைத் தடுக்க இளம்பருவத்தில் ஆரோக்கியமான ஒரு வாழ்க்கையைக் கடைப்பிடித்தல் மிக மிக முக்கியமானதாகும்.

தேகம் பலவீனமுற்றநிலையில் இருக்குமாயின் அது பல பிரச்சினைகளுக்கு உட்படும் எனலாம். உதாரணமாக குண நெறிகளில் மாற்றங்கள், தலைவலி, எரிச்சல், கோபம், உடம்பு வலி, மன அழுத்தம், மறதி போன்ற நோய்கள் தென்படும்.

வயதுத்துவம் (Ageism) எனப்படுவது தனிநபர்கள், அல்லது குழுக்களை அவர்களது வயதை அடிப்படையாக வைத்து ஒரே மாதிரியானவர்களாக அல்லது ஒரே இயல்பைக் கொண்டவர்களாக அடையாளப்படுத்துவதும் வயதை மையமாகக் கொண்டு அவர்களுக்கு பாகுபாடு காட்டுவதுமாகும்.

இந்தச் சொல்லை றொபர்ட் நீல் பட்லர் எனும் சமூகவியலாளர் 1969இல் வயதானவர்களுக்கு எதிரான வேறுபாடுகளை விபரிக்கப் பயன்படுத்தினார். உயிரியல் வயது என்பது முழுக்க முழுக்க உடல் சார்ந்தது.

பகுப்பு - II

ஆன்மாவுக்கு வயது என்பது கிடையாது. இதை மிகச் சிலரே புரிந்து கொள்கிறார்கள். சிலரிடம் சம்பாசித்துக் கொண்டிருக்கின்ற போது உங்களுக்கு வயது என்ன என்று கேட்டால் சரியாக சொல்ல மாட்டார்கள். முதுமை அழகானது ஆழமான அனுபவங்களால் ஆளப்படுவது.



## உசாத்துணை

ஒரு சிலர் நரைத்த முடிக்கு காயம்-பூசுவார்கள் இது பிழையில்லை என்பார்கள். வெண்முடியை கம்பீரமாக்கக் கருதுவார்கள் சிலர். அந்தந்த வயதிற்குரிய சிறப்பம்சங்களாக இவைகள் இருக்கின்றன. அதை மகிழ்வோடு ஏற்றுக் கொண்டாலே வாழ்க்கை அற்புதமாகிவிடும். மனது எதை நினைக்கிறதோ அதுவாக ஆகிவிடுகிறோம். சிறகு கட்டிப் பறக்கும் மனதிற்கு வயதில்லை இப்படிக் கூறுகிறது அந்நூல்

### பகுப்பு - III

ஒரு சாராசரி மனிதனின் ஆயுளை எண்பது ஆண்டுகள் என வகுத்துக் கொண்டால்

முதல் இருபது ஆண்டுகளும் பிரமச்சாரியம்  
(தனி வாழ்க்கை) எனவும்

அடுத்த இருபது ஆண்டுகளும் கிரகஸ்தம்  
(இன்ப வாழ்க்கை) எனவும்

அடுத்த இருபது ஆண்டுகள் வானப் பிரஸ்தம்  
(பற்றற்ற இல் வாழ்க்கை) எனவும்

அடுத்த இருபது ஆண்டுகளை சன்னியாசம்  
(பற்றற்ற தொண்டு வாழ்க்கை) எனப் பிரிக்கலாம்  
என இந்து சமய நூல் ஒன்று கூறுகின்றது.

### பகுப்பு - IV

இதேவேளை வேறு ஒரு ஆய்வாளர் பத்து வயதில் கண்ணின் சுருங்கி விரியும் தன்மையும், இருபதில் கேட்கும் சக்தியும் நாற்பதில் வெளிச்சம் குறைவான பொருட்களை பார்க்கும் சக்தியும் அறுபதில் வாசனையை உணரும் சக்தியும் குறைவு படுகிறது எனக் கூறியுள்ளதோடு ஐம்பது வயதில் இருந்த சக்தியில் முன்றில் ஒரு பங்கு சக்திதான் எழுபது வயதில் இருக்கும் எனவும் கூறியுள்ளார்.

வியட்நாம் நாட்டைச் சேர்ந்த குயன்திபு வோங் என்பவர் கடல் உணவால் ஏற்பட்ட ஒவ்வாமை காரணமாக இளம் வயதில்



சில நாட்களிலேயே பாட்டியாக மாறிவிட்டார் (ஒளவையின் மாற்றமும் இப்படிப்பட்டதோ தெரியவில்லை) இவர் 26 வயதாகும் போது 50 வயது பாட்டியைப் போல் ஆகிவிட்டார். இப்படிப்பட்ட நிலைகளை இப்பகுப்பில் சேர்க்கலாம்.

#### பகுப்பு - V

01. குழந்தை, பிள்ளை, இளையோர் பருவம். இது 1 முதல் 40 வயது வரை உள்ள காலமாகும்.
02. நடத்தைக் காலம்:- இது 41 முதல் 60 வயது வரை
03. முதிய காலம்:- நகுலீம காலம்

உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள உடலை இயங்கச் செய்வதற்குத் தேவையான அளவில் உணவு உண்ணுதல் ஆகும். 61-100 வயது வரை. இந்தக் காலத்தில் கூன் ஏற்படும்.

ஆதாரம் :- புண்ணியம் - பாவம் -  
நற்செயல் - தீய செயல் - சிறீ சுமனகொடகே

### ஞாபகமறதி

ஞாபக மறதிக்கு, மூளையின் தேய்மானத்தோடு நாள்பட்ட நீரிழிவு வியாதி, உயர் இரத்த அழுத்தம், விபத்துக்களின்போது தலையில் ஏற்படும் காயங்கள், போதைப் பொருள் பாவனை என்பவைகளும் காரணமாகலாம்.

இதில் இருந்து விடுபட இளமைக்கும் முதுமைக்கும் இடைப்பட்ட காலத்தில் நடத்தை மாற்றம் உணவுப் பழக்கவழக்கத்தை மாற்றல் போன்றவைகளை மேற்கொள்ளலாம்.

உங்கள் உடல் நலம் புரண நலத்துடன் இருக்க வேண்டுமானால் உங்கள் மனம் நலமுடன் இருக்க வேண்டும்.

உங்கள் உடலினைப் புதுப்பிக்க வேண்டுமானால் உங்கள் மனத்தினை அழகுபடுத்த வேண்டும். வன்மம் மிக்க பொறாமை மிக்க ஏமாற்றம் மிகுந்த மனச் சோர்வு மிக்க எண்ணங்கள் உங்கள் உடல் நலத்தைக் கெடுத்துவிடும்.

இலங்கை சுதந்திரமடையும்போது இந்நாட்டின் சராசரி வயதெல்லை சுமார் 40 முதல் 45 வருடங்களாகவே காணப்பட்டன. இது 2015ஆம் ஆண்டானபோது 75 வருடங்கள் வரையும் அதிகரித்தது. கடந்த 70 வருடகாலப்பகுதியில் இந்நாட்டினரின் சராசரி ஆயுட் காலம் 30 வருடங்களால் அதிகரித்துள்ளது இதற்கு மருத்துவத் துறையில் ஏற்பட்டுள்ள முன்னேற்றங்களும் மருத்துவத்துறையின் புதிய கண்டுபிடிப்புக்களும் பாரிய பங்களிப்பை நல்கியுள்ளன. இதன் விளைவாக இலங்கையில் மட்டுமல்ல உலகெங்கும் முதியர்வ களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகின்றது எனலாம். முதிய வர்களின் எண்ணிக்கை உயர்ந்து வருவதுபோல அவர்களுக்கு



ஏற்படக்கூடிய நோய்களும் அதிகரித்து வருகின்றன. இந்நோய்களில் ஞாபகமறதி என்றழைக்கப்படும் 'டி மென்சியர்' முக்கிய இடத்தைப் பிடித்துள்ளது. ஆரம்பத்தில் சிறுகச் சிறுகத் தொடங்கி தீவிர நிலையை அடையும்போது பெற்ற பிள்ளைகள், தமது மனைவி அல்லது கணவனைக்கூட மறந்துவிடக்கூடிய தூரதிஸ்ட்ட நிலை ஏற்படக்கூடும். மூளையில் ஏற்படும் தேய்மானத்தின் விளைவே இதுவென வைத்திய ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

மனித உடம்பில் உள்ள ஜீன்களை விஞ்ஞானிகள் ஆராய்ச்சி செய்து வருகிறார்கள் இதில் 100 ஆண்டு மனிதனை வாழ வைக்கும் ஜீன் (பரம்பரையாக வரும் மரபு பண்பிற்கு காரணமான உயிர்மம்) ஒன்றினைக் கண்டு பிடித்துள்ளனர்.

நமது உடலில் உள்ள சில குறிப்பிட்ட செல்கள் உயிற்றுப் போவதைத் தடுத்தால் முதுமையை தள்ளிப் போட முடியும் என்பது இந்தக் கண்டுபிடிப்பின் முக்கிய அம்சமாகும். எதிர்காலத்தில் மனிதர்களை 150 ஆண்டுகள் வாழ வைக்க ஆய்வுகள் நடைபெறுகின்றன.

வாழ்க்கையின் முற்பகுதியில் தீய செயல்களை நிறுத்திக் கொள்வது கஷ்டம் என்றாலும் நடுவயதின் பின்பு வாழ்க்கையில் ஏற்படும் அனுபவத்தால் முதுமைக்காலத்தில் மனம் விருமினால நற்செயலுக்கு திரும்பலாம். வாழ்க்கையின் இறுதிக் காலத்தில் நல்ல நல்ல செயல்களைச் செய்வதற்கு சிலர்தான் முற்படுகின்றனர். பலர் கண், காது, மூக்கு, நா, உடல், சந்தோமடையும் காரியங்களில் ஈடுபடுகின்றார்கள்.

வயோதிப காலத்தில் உடல் அங்கங்களை சந்தோஷப்படுத்தும் ஆசையினால் பல்வேறு மருந்துகளை பாவித்து மூப்படைந்த, நரைத்த, தனது உடலை நலமாக்கிக் கொள்ள முயற்சிப்பார்கள். இது இயற்கைக்கு முரணாக இருப்பதால் சிலகாலம் நல்ல நிலை அடைந்து பின் உடல் கெட்டு சுகமற்ற மரண நிலையை அடைவார்கள்.

இளம்பருவத்தின் பின்பு முதிய பருவம் தொடங்கும். முதிய பருவம் என்பது இளமை இல்லாமல் போகும் காலமாகும். முதிய பருவத்தில் இளமையைப் பெற முயற்சிப்பது வீண் தொந்தரவைத் தேடிக்கொள்வதாகும்.



இயற்கைக்கு முரணான உணவுகளை உண்ணத் தொடங்கினால் அதற்குத் தண்டனையாக வேறு பல நோய்கள் வரலாம். உதாரணமாக நீரிழிவு, கொலஸ்ரோல் போன்ற நோய்கள் வந்து விரைவில் இறக்க நேரிடும். நாவுக்கு ருசியான உணவுகளை உண்பது தீய செயலாகும்.

முதிய பருவத்தில் சிந்திக்க வேண்டியது வாழ்க்கை நடத்துவதற்கு மட்டுமே உண்ண வேண்டும் என்பதையே.

பழைய விகாரைகளின் சித்திரங்களிலும் சுவர்களின் ஓவியங்களிலும் புத்த சமயம் மனித வாழ்வு பற்றி எழுதப்பட்டுள்ளதை அவதானிக்க முடியும்.

அவை

பொது நூலகம்  
மாநகர சபை - கல்முனை

புத்த பகவான் சொல்லுகிறார்

1. மனத்துள் கோபம் இருப்பதை கண்டுகொள்ள வேண்டும்.
2. மனத்துள் துவேசம் இருப்பதைக் கண்டுகொள்ள வேண்டும்.
3. மனத்துள் மடமைத்தனம் இருப்பதைக் கண்டுகொள்ள வேண்டும்.
4. உடலில் குற்றங்கள் இருப்பதை கண்டு கொள்ள வேண்டும்.
5. மனக்குற்றங்கள் இருப்பதை கண்டுகொள்ள வேண்டும்.
6. மனத்துள் வசனக்குற்றங்கள் இருப்பதை கண்டுகொள்ள வேண்டும்.

இவற்றை நீக்குவதுதான் மனம் சுத்தமடைய வழியாகும்.

பயம்

தன்னுடைய வாழ்க்கைக்கு அல்லது தனது நண்பருக்கு அல்லது வேறு ஒருவருடைய வாழ்க்கைக்கு சேதம் செய்வதினால் மனத்துள் உண்டாகும் வேதனை மன உணர்வு பயமாகும்.

மனத்தில் பயம் உண்டாவதால் உடலில் வாய்வுக் கோளாறுகள் ஏற்பட்டு நரம்புகள் ஊடாக சென்று வியர்வை உண்டாகும்.

பக்தி

பக்தி என்பது மூளையால் முகாமைத்துவம் செய்வதல்ல அது இதயத்துள் இருக்கும் அழுக்கற்ற மனத்தால் முகாமைத்துவம் செய்யப்படுவது எனலாம்.

மனதை அழுக்கற்றதாக ஆக்குவது எப்படி?

1. வாழ்க்கைச் சூழலில் நீண்டகாலமாக மனம் அசுத்தமடைந்திருக்கும். இதனை இலகுவாக சுத்தப்படுத்த முடியாது.
2. முதலில் நாம் மனத்தை சுத்தப்படுத்த மனத்தித்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
3. நல்ல முயற்சியோடு தொடங்க வேண்டும்.

வேறு

பயத்தினாலும் பக்திவரும் பக்தியினாலும் பயம் வரும் பக்தியினால் வரும் பயமே நல்லது.

## 04 இளமையின் இரகசியம்

### உபதலைப்பு

1. தேரையர் கூறும் இளமையின் இரகசியம்
2. பொதுவான இளமைக்கான இரகசியம்.
3. முதுமையாகக் காட்டும் சில அம்சங்கள்
4. இளமையை பேண உதவும் எண்ணங்கள்.
5. சீனர்களின் அழகின் இரகசியம்.

### தேரையர் கூறும் இளமையின் இரகசியம்.

இளமையென்றால் என்ன? என்று ஒரு கேள்வியை கேட்டால் இளமையென்பது தனித்து நிற்கின்ற ஒரு விடயமல்ல என்றும் அது மனத்தோடும் பஞ்சேந்திரியங்களோடும் சேர்ந்த ஒரு கூட்டமைப்பான சக்தி என்றும் இந்தச் சக்திக்கு உணவு, உழைப்பு, ஓய்வு, பரம்பரை ஆகிய நான்கும் பக்கதுணையாக நிற்கின்றன என்னும் விடை வரும். இதனை விரிவாகக் கூறுவதாயின் பின்வருமாறு கூறும்படியும்.

உணவில் உள்ள உயிர்ச்சத்துக்கள் இரத்தமாக மாறுகின்றன. இரத்தத்தில் உள்ள உயிர் அணுக்கள் இந்திரியமாக மாறுகின்றன. இந்திரியத்தில் சுக்கிலம் உண்டு. இந்த சுக்கிலம் தான் கரு உற்பத்திக்குக் காரணமாக இருக்கின்றது. இந்திரியம் உடலுக்கு வலுவையும் வண்பையும் ஆரோக்கியத்தையும் ஆயுளையும் சத்தான விருத்தியையும் கொடுக்கின்றது. ஒரு சொட்டு விந்தில் நாற்பது துளி இரத்தம் இருப்பதாக ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றார்கள்.



இந்த இந்திரியத்தை (விந்தை) வீணவிரயம் செய்தால் உடல் வனப்பிழந்து அலங்கோலம் கொண்டு பஞ்சேந்திரியங்களும் பழுதடைந்து பாவனைக்கு உதவாததாக ஆகிவிடும் மேலும் இருதயம் பலவீனமாக இருந்தாலும் தாது (விந்து) பலவீனமாக இருக்கும். மூளை பலவீனமாக இருந்தாலும் தாது பலவீனமாக இருக்கும். ஈரல் பலவீனமாக இருந்தாலும் தாது பலவீனப்படும். நரம்புகளின் பலவீனத்தாலும் தாது பலவீனமடையும் குண்டிக்காய் பலவீனமாக இருந்தாலும் தாது பலவீனமடையும். எல்லாச் சுரப்பிகளும் சரியான முறையில் இயங்குவதுதான் இளமையின் இரகசியம் எனலாம். எனவேதான் இளமையென்பது ஒரு இடத்தில் குவியமாக இருக்கும் தன்மை கொண்டதல்ல என உணர முடியும்.

இளமையோடிருப்பதற்கு பதினெண் சித்தர்களில் ஒருவரான தேரையர் பின்வருமாறு கூறியுள்ளார்.

பாலுண்போம்  
எண்ணெய்பெறின்  
வெண்ணீரில் குளிப்போம்  
பகல் புணரோம்  
பகல் துயிலோம்

(12 மணிக்கும் 01 மணிக்கும் இடையில் சற்று தூங்கி எழலாம் என பெருமானார் (ஸல்) கூறியுள்ளார்கள்.)

பயோதர மூத்த ஊனம் சேர்  
குழலியரோடிப்புறோம்  
வெய்யிலையும் விரும்போம்  
இரண்டு அடக்கோம்  
ஒன்றை விடோம்  
இடது கையில் படுப்போம்  
மூலம் சேர்கறி நுகரோம்  
மூத்த தயிர் உண்போம்  
முதல் நாளில் சமைத்தகறி  
முதுசமெனினும் அருந்தோம்  
ஞாலந்தான் வந்திடினும்  
பசித்தொழிய உண்ணோம்.  
எனக் கூறியுள்ளார்.

## உசாத்துணைப் பகுதி

அதாவது

பால் சாப்பிடுவோம்

எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டால்

வெண்ணீரில் குளிக்க வேண்டும்

பகல் நேரத்தில் மனைவியோடு புணரக்கூடாது. வயதுக்கு முத்த அல்லது வயதான பெண்களோடு புணரக்கூடாது. இளவெய்யிலை அதாவது காலை வெயிலை விரும்பக் கூடாது. முத்திரத்தையும் மலத்தையும் அடக்கக் கூடாது. இறை வணக்கத்தை விடவே கூடாது என்பதுவே தேரையரின் கருத்தாகும்.

மேலும் தேரையர் கூறும் போது

உண்பது இரு பொழுதொழிய

மூன்று பொழுதுண்ணோம்.

உறங்குவது இராவொழிய

பகற்பொழுதில் உறங்கோம்

பெண்டமை திங்களுக்கொரு

முறையன்றி மருவோம் (மாதமொருமுறை)

பெருந்தாகம் எடுத்திடினும் அடிக்கடி நீர் அருந்தோம்

மண்பரவு கிழங்குகளில் கருணையன்றி புசியோம்

வாழை இளம் பிஞ்சொழிய கனியருந்தல் செய்யோம்

நண்புற உண்டபின் குறு நடையும் கொள்வோம்

ஆறு திங்கட்கொருமுறை வாந்தியெடுப்போம்

சுடர் நான்கு மதிக்கொருகால் (நான்கு மாதம் ஒரு தடவை) பேதிக்கு

குடிப்போம்

தேறுமதி ஒன்றரைக்கு ஒரு தடவை (அரை மாதத்திற்கு ஒரு தடவை) மூக்கில் இடும் மருந்திட்டு வரவேண்டும் (தும்மல் இட வேண்டும்) இதனால் மூச்சு சம்பந்தமான நோய்கள் வராது.

மூன்று நாட்களுக்கு ஒரு முறை கண்ணிற்கு மையிட வேண்டும் இங்கு கண்மையெனக் குறிப்பிடுவது 'சுருமா' எனக் கொள்ளலாம் ஐப்ரோ பென்சில் மை அல்ல. சுருமாவும் படுக்கைக்கு போகுமுன் இடுவது நல்லது. பெருமானார் அவர்கள் இவ்வாறுதான் செய்துள்ளார்கள்.



நோயுள்ள வயதான துப்பரவில்லாத பெண்களோடு புணரவே கூடாது. விளக்கிற்குப் பக்கத்திலும், மர நிழலிலும் வசித்தல் கூடாது. நாய், ஆடு, மாடு, குதிரை போன்ற கெட்ட நாற்றம் கொண்ட மிருகங்களின் தூசும் படக் கூடாது. உணவு உண்ட பின் உடலுறவு கொள்ளக் கூடாது. பகல் பொழுதிலும், மாலைப் பொழுதிலும் உடலுறவு கொள்ளக் கூடாது. அழுக்கு ஆடைகளை அணியக் கூடாது. மாலைப் பொழுதில் தூங்கக் கூடாது. மற்றவர்கள் கை கழுவிய நீர் குளித்த நீர் என்பன உங்கள் மீது பாடாது பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பேராசையை விடுங்கள் சோம்பித் திரியாதீர்கள். பெண்ணாசை பிடித்து அலையாதீர்கள் எப்பொழுதும் காய்ச்சி ஆறிய நீரை அருந்துங்கள் தயிரைக் காட்டிலும் மோர் நல்லது. நெய்யை உருக்கி உணவோடு சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள் மலக் கட்டில்லாது உடலை பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

பாலைச் சுருக்கு  
 நெய்யை உருக்கு  
 மோரைப் பெருக்கு  
 அரசியல் வாதியை நெருக்கு

என எனது தகப்பனார் கூறுவது ஞாபகம் வருகிறது.

ஆண்மையை கெட்ட வழியில் செலவு செய்யாமலும், வீண்விரயம் செய்யாமலும் இல்லறம் நடத்தினால் இளமையோடு இருப்பதோடு 70,80 வயதுவரை தாம்பத்தியத்தில் ஈடுபட முடியும். இதனை நான் அனுபவரீதியாகவும் கூறுகின்றேன். உத்தம நபியவர்கள் உடல் நலனை பேண வேண்டுமானால் பின்வருமாறு நடந்து கொள்ளுங்கள் என்று கூறினார்கள். அதாவது காலை, மாலை, ஆகாரம் உட்கொள்ளுவதும் இரவில் பட்டினி கிடப்பதும் நல்லது. அத்தோடு உடல் தொல்லைகளை குறைத்துக் கொள்வதும் பாதணி அணிவதும் மிதமாக போகத்தில் ஈடுபடுவதும் அவசியம் என்கிறார்கள். இளமையின் இரகசியம் பற்றி அண்மைக்காலம் வரை நம்மோடு கலகலப்பாக இருந்து விட்டுச் சென்ற வாரியார் அவர்கள் பின்வருமாறு கூறுகிறார்கள்.

எனக்கு இப்பொழுது வயது 87ஆகிறது. இப்பொழுதும் நான் சுறுசுறுப்பாகவே இருக்கின்றேன். இதற்குப் பல காரணங்கள்



இருந்தாலும் சில காரணங்களை என்னால் குறிப்பிட்டுக் கூற முடியும். அவற்றில் ஒன்று நான் அதிகாலை நான்கு மணிக்கெல்லாம் எழுந்து குளிர் நீரில் ஸ்நானம் செய்துவிடுவேன். எந்தக் குளிரிலும் நான் சுவட்டர் அணிந்தது கிடையாது.

இரண்டாவது காரணம் கடவுள் பக்தி மூன்றாவது காரணம் பிரமச்சரியம் எனக் கூறினார் கிருபானந்தவாரியார்.

பொதுவான இளமைக்கான இரகசியம்.

- காலையிலும் மாலையிலும் இரண்டு வேளை மலங்கழிக்க வேண்டும். மாலை என்பது இரவு உணவுக்கு முன். மற்ற நேரங்களில் மலங்கழிப்பது மலச் சிக்கலுக்கு வழிவகுக்கும்.
- ஊறவைத்த வெந்தயத்தை இரண்டு கரண்டி வெறும் வயிற்றில் விழுங்க நீரிழிவு நோயும் இரத்த கொதிப்பும் கட்டுப்பாட்டிற்குள் இருக்கும்.
- காலையில் எழுந்ததும் தேநீருடன் தோல் நீக்கிய இஞ்சி ஒரு சிறு துண்டை சாப்பிடலாம் இது கொழுப்பைக் குறைக்கும்.
- உணவை நன்கு மென்று பொறுமையாக உண்ண வேண்டும்.
- புரொய்லர் கோழிக்கறியை தவிர்ப்பது நல்லது.
- தினமும் பாதாம், முந்திரி, உலர் பழங்கள், கீரைகள், சொக்லேட், கிறீன் டீ, கடலை, எள் உருண்டை, பனை வெல்லம், சோற்றுக் கற்றாளை சுத்தம் செய்து தேனுடன் கலந்து சாப்பிடலாம்.
- ஓய்வு, தூக்கம் என்பன முக்கியம்.
- பிறிச்சில் வைத்து எடுத்த குழம்பு, மற்றும் மாவகைகள் சாப்பிட வேண்டாம்.

மேலும்.

- பரம்பரை
- பஞ்ச இந்திரியங்களின் சரியான இயக்கம்.
- வீரியத்தை வீண்விரயம் செய்யாதிருத்தல்.
- திட்டமிட உணவு இவற்றில் மரக்கறி விரும்பி உண்ணாதல். உணவோடு வெள்ளைப் பூண்டு, வெங்காயம் முதலிய வற்றைச் சேர்த்துக் கொள்வதும் தேன் இஞ்சி முதலிய வற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.
- கல்வியறிவும் நல்ல சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களும்.
- இறை நம்பிக்கை தியானம், தொழுகை, மனத்திருப்தி, உபவாசம் அல்லது நோன்பு, பிரமச்சரியம் அல்லது அளவோடு போகம்.
- நல்ல காற்றோட்டமுள்ள சூழலில் மலைப்பாங்கான இடங்களில் அல்லது கிராமப் புறங்களில் மனரம்மியத்தோடு வாழ்தல்.
- அதிஸ்டம் அல்லது இறைவனின் அருட்கொடை.
- வீண் அலைச்சல் கொள்ளாமை அதாவதுவெய்யிலில் அல்லது மழையில் அலைந்து திரியாமை.
- மதுபானம், புகைத்தல் என்பவற்றில் அடிமையாக இருத்தல் கூடாது.
- மகிழ்ச்சி அல்லது சிரிப்பு என வாழ்தல்.
- தேவையேற்படும்போது கோஷ்டன் அல்லது மெலா போனின் மருந்துகளைப் பாவித்தல். இம்மருந்துகள் முதுமையை காலம் தாழ்த்தும்.

## முதுமையாகக் காட்டும் சில அம்சங்கள்.

- நரை
  - வழக்கை
  - கழுத்தில் தோல் தொங்குதல்.
  - கண்ணைச் சுற்றி தோல் தொங்குதல்
  - நடை தளர்வு
  - கூன்
  - ஞாபக மறதி.
  - கண்பார்வை குறைதல்.
  - நரம்புத் தளர்ச்சி
  - காது கேளாமை.
  - பற்கள் விழுதல்.
  - தலைமயிர் உதிர்ந்தல்.
- நரை :- நாற்பது வயதிற்கு முன் வரும் நரையை இளநரை எனலாம். இதற்கான மருந்தை மருந்துகள் பகுதியில் எழுதியுள்ளேன்.
- வழக்கை :- இது பரம்பரையோடு சம்பந்தமுடையது. வழக்கை பாலுணர்வு கூடியவர்களுக்கு ஏற்படும் என்பதுவும் ஆய்வு.
- உப்புத் தண்ணீரில் சிறு வெங்காயத்தை நன்றாகப் பிசைந்து வழக்கையில் நன்கு தேய்த்து வர சில வேளைகளில் ரோமம் முளைக்கலாம்.
- கழுத்தில் தோல் தொங்குவதை கழுத்தை மசாஜ் செய்வதன் மூலம் குறைக்கலாம்.
- கவலையை (மனக்கவலை) குறைக்க வேண்டும்.



இளமையைப் பேண உதவும் எண்ணங்கள்.

நீங்கள் உங்கள் வயதைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்களோ அதுவே உங்களின் உடம்பில் வெளிப்படும். இளமை நினைவோடு இருக்க பழகுவதே நிரந்தரமான இளமைக்குப் பேருதவியாக இருக்கும்.

நீங்கள் இளமையோடிருக்க உணவு, உடற்பயிற்சி, ஓய்வு (தூக்கம்), போதுமென்ற மனம் (உணர்வு), உதவி செய்யும் குணம், புதிய மருந்துகள், போதை வஸ்து பழக்கம் இன்மை, சிரிப்பு (மகிழ்ச்சி), இளமையோடிருக்கும் எண்ணம். ஆகியவற்றோடு நெருக்கமாக இருக்கப் பழகிக்கொள்ளுங்கள்.

சீனப் பெண்களின் அழகின் இரகசியங்கள்.

அழகு சீனாவில் செய்யப்படுகிறது எனக் கூறுவதும் உண்டு. இது உண்மையே.

சீனப் பெண்கள் தங்களின் குறைபாடற்ற பீங்கான் சருமத்தையும் மெலிந்த உடலையும் தீஞ்சுவை கூந்தலையும் கொண்டவர்களாக, அழகாக காட்சி தருகிறார்கள். அவர்களின் சடங்குகளும் சிகிச்சைகளும் அவர்கள் தினசரி வாழ்க்கையின் ஒரு அங்கமாகவே உள்ளது.

சீனப் பெண்கள் ஒளிரும் முகத்திற்காக பேஸ்மாஸ்க் பயன்படுத்துகிறார்கள். அதற்கு முட்டையின் மஞ்சள் கரு சிப்பித்தூள் தேன் ஆகியவற்றை நன்றாகக் கலந்து பூசினால் தோல் வீக்கம், எரிச்சல், குணமாகும்.

மேலும் இளமையான தோலை பெற பேஸ்மாஸ்க்கை பயன்படுத்துகிறார்கள். சீன மக்கள் இடை குறைவதற்காக அதிக அளவு கிறீன் டீ குடிப்பார்கள்.

இது முதுமையை நீக்கும் தன்மை கொண்டது மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியோடு நீண்ட ஆயுளையும் தரக்கூடியது. நல்ல நிறம் பெற புதினாக் கீரையை பயன்படுத்தலாம். சீனப் பெண்கள் தங்களின் நிறத்தை அழகாக்க அரிசி, கீரை, என்பவற்றைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். அரிசியை ஒரு கிண்ணத்தில் நன்கு ஊறவைத்து நீராது வெள்ளையாக மாறும் வரை ஊறவைக்க வேண்டும். பின் அதனைக் குளிர் சாதனப் பெட்டியில் சேமித்து வைத்துக்கொண்டு பயன்படுத்தலாம்.

பொது நூலகம்  
மாநகர சபை - கல்முனை

உசாத்துணைப் பகுதி

உப தலைப்புகள்

01. முதுமைப்பருவம்
02. 50 வயதினிலே
03. வயதாவதின் அறிகுறிகள்

## 01. முதுமைப் பருவம்

பருவங்களில் முதுமைப் பருவத்தை இரண்டாவது குழந்தைப் பருவம் என 'டோல்ஸ்டோப்' அழைத்துள்ளார். இது மிகப்பொருத்தமான கருத்து எனலாம்.

1990இல் ஐக்கிய நாடுகள் சபை ஒக்டோபர் 1ஆம் திகதியை உலகின் முதியோர் தினம் என அங்கீகரித்துள்ளது.

எமது நாட்டில் தற்பொழுது ஒன்பதினாயிரம் வயோதிபர்கள் இருக்கிறார்கள். இன்னும் 5 வருடங்களில் இது 25 ஆயிரமாக அதிகரிக்கும்.

28.11.2017 - இது நாடாளுமன்றச் செய்தி

இதனைக் கூறியவர் எமது அமைச்சர் எஸ்.பி. திஸாநாயக்க அவர்கள். 'இன்று இலங்கையில் 30 000 முதியவர்கள் இருப்பதாகவும் குறிப்பிட்டார். ஐப்பானுக்கு அடுத்ததாக முதியோர் கூடிய நாடு இலங்கைதான்' என்றும் அவர் குறிப்பிட்டார்.



இது மொத்தச் சனத்தொகையில் 10 சதவீதம் என்றும் அவர் குறிப்பிட்டார். 60 வயதைத் தாண்டியவர்களை முதியோர் என அழைக்கப்படும் வழக்கமுண்டு. இதனால் தான் போலும் 60 வயதில் ஓய்வூதியம் கொடுக்கின்றார்கள்.

முதியோர் என்பதை விஞ்ஞான ரீதியாக நோக்கினால் உடலியல் செயற்பாடுகள் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் எனலாம். இதனால் சரீர உணர்வு, சக்தி என்பன குறையத் தொடங்கும்.

இளமைப் பருவத்தில் எப்போதும் முதுமைப் பருவம் பற்றிய அறிவு இருத்தல் வேண்டும்.

உலகெங்கும் கொண்டாடப்படும் முதியோர் தினத்தில் (ஒக்டோபர் 1ம் திகதி) முக்கிய நோக்கம் முதியவர்களுக்கான ஒரு கட்டமைப்பை சமூகத்தில் ஏற்படுத்துவதும் இவர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகளை ஆராய்வதும் முக்கிய செயல்பாடாகும். உலக ரீதியில் 2017ல் 7.5 சதவீதம் அதாவது 962 மில்லியன் மக்கள் முதியவர்களாவர். இவர்கள் 64 வயதைக் கடந்தவர்கள்.

இது இப்படி இருக்க, இலங்கையில் ஐந்து தசாப்தங்களுக்கு முன்பிருந்த கூட்டுக் குடும்ப அமைப்பு இல்லாது போய்விட்டது. இதற்கு தனிக்குடித்தனம், தொழில் நிமித்தம் கிராமங்களில் இருந்து நகரத்தை நோக்கி நகர்தல், நவீன வீடமைப்புக்கள் அதாவது ஒரு குடும்பம் (கணவன், மனைவி, பிள்ளைகள்) மட்டுமே தங்கக் கூடிய அமைப்பான வீடுகள் கணவனும் மனைவியும் தொழில் செய்தல் போன்றவற்றால் கூட்டுக் குடும்ப சங்கிலித் தொடர் அறுந்துவிட்டது எனலாம். இதனால் வயதானவர்கள் தனிமைப்படும் தன்மை ஏற்பட்டுவிட்டது. அத்துடன் பொருளாதார சூழ்நிலையும் முதியோர் தனிமைப்படக் காரணமாயிற்று. இதனால் முதியோர் இல்லங்கள் வியாபார ரீதியாக பெருக ஆரம்பித்துள்ளன.

இன்று ஒருவரின் சராசரி வயது 75 ஆகும். மனிதன் முதுமை அடைவதற்குக் காரணம் உடலில் உள்ள செல்கள் (ஜீன்கள்), டி.என்.ஏ. பலயீனமடைவதுதான். இதை எப்படி பாதுகாக்கலாம்

என யோசித்த அழாய்ச்சியாளர்க்கு செல்களின் சக்தியின் கேந்திரமாக விளங்கும் மைட்டோ காண்ட் ரியாவில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி முதுமையை கட்டுப்படுத்த முடியும் என அமெரிக்க தேசிய சுகாதார நிறுவனத்தின் விஞ்ஞானி 'விஹெம் போர்' நம்பிக்கை தெரிவித்தார். இதன்படி ஆய்வுக்குழு ஜீன்கள், டி.என்.ஏ வில் சேதம் ஏற்படுவதற்கு திகோடினமைட் அடினைன் டைலூசியோடைடு (என்.ஏ.டி) என்ற சேர்மம் குறைவதுதான் காரணம் என்பதனையும் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

அதனால் அந்த சேர்மத்தை உருவாக்கி மீண்டும் உடலில் சேர்க்கும் போது ஜீன்கள் மற்றும் டி.என்.ஏ புத்துணர்வு அடைவதையும் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

முதுமையடையும் வேகத்தைக் கண்டறிய பல சோதனைகளை செய்துள்ளார்கள் உதாரணமாக இரத்தத்தில் இருந்தும் மூளையில் இருந்தும் தசை திசுக்களில் இருந்தும் எடுக்கப்பட்ட நூற்றிற்கும் அதிகமான மரபணுக்கள் என்ன நிலையில் இருக்கின்றன என்பதை வைத்து முதுமையடையும் வேகத்தை கண்டறிய முடியும் எனத் தெரிவிக்கப்படுகின்றது.

நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும் 65 வயதுக்காரர்களிடம் இருந்து எடுக்கப்படும் மரபணுக்களையும் இளம் வயதுக்காரர்களிடமிருந்து எடுக்கப்படும் மரபணுக்களையும் ஒப்பிட்டு ஆரோக்கியமாக முதுமையடைதலுக்கான சூத்திரம் ஒன்றை விஞ்ஞானிகள் வகுத்துள்ளனர்.

சிலர் தங்களின் உண்மையான வயதைவிட 15 வயது கூடுதலான முதுமை எய்தியவர்களாக காணப்படுகின்றனர். என்று அவர்கள் கண்டறிந்துள்ளார்கள்.

இந்தப் பரிசோதனை மூலம் எளிதில் நோய்வாய்ப்படக் கூடியவர்களை அடையாளம் காண முடியும் என்று அவர்கள் தெரிவித்துள்ளனர்.



முதுமையை நான்கு விதமாக விபரிக்கலாம்

எமது உடலில் உட்புறத்திலும் வெளிப்புறத்திலும் ஏற்படும் மாற்றங்கள், உடலியல் மாற்றங்கள் எனப்படும். இது எமது வாழ்வைத் தீர்மானிக்கின்றது. எமது ஆளுமை கற்றல் நினைவு போன்றவற்றில் ஏற்படும் மாற்றங்களை உளவியல் வயது (உளவியல் முதுமை) எனப்படும்.

கலாசார காரணிகளின் நிமித்தம் தனிநபரில் அல்லது சமூகத்தில் ஏற்படும் நடத்தை மாற்றங்கள் சமூகவயது எனப்படும். முழு உடலும் வலித்தல், பார்வை, கேட்டல் குறைபாடுகள் போன்ற நாட்பட்ட குறைபாடுகள் முதியோர்களிடையே காணப்படுகின்றன. குடும்பம் அல்லது சமூகம் போன்றவற்றில் இருந்து தாம் தனிமைப்பட்டுள்ளதாக முதியோர்கள் நினைக்கிறார்கள்.

இக்கருத்தை மேற்கொண்டதன் விளைவாக பின்வரும் தீர்மானங்களுக்கு வர முடிந்தது.

அதாவது பல்வேறு விதமான கலாச்சார பின்புலங்களில் இருந்து வருகை தந்தவர்கள் மருத்துவமனையில், இருந்தபோது கூட அதற்கேற்றவிதத்தில் தம்மை இசைவாக்கப்படுத்திக் கொள்வதில் பல சிரமங்களை எதிர்கொண்டனர். மொழி தொடர்பாடல் போன்றன இவர்களது பிரதான பிரச்சனையாக காணப்பட்டன. இதனால் தாம் தனிமைப்படுத்தப்பட்டுள்ளதாக இவர்கள் கருதுகின்றனர்.

முதுமையில் ஏன் கூன் வருகிறது

முதுமையடையும்போது கூன் ஏற்படுவது இயல்பான ஒரு விடயமாகும். இது பரம்பரையோடு சம்பந்தப்பட்ட ஒரு விடயம் மட்டுமல்ல உயரமாக இருப்பவர்களுக்கு இது இயல்பாக வர வாய்ப்புண்டு. இதைவிடவும் வேறு சில காரணிகளும் உண்டு

01. கழுத்தப்பகுதியில் உள்ள எழுமூடிகளில் ஏற்படும் தேய்மானமே பிரதான காரணமாகும்.. அதாவது தலையில் அதிக பழு தூக்குதல் தலைகவிழ்த்த நிலையில் நீண்ட நேரம்



வேலை செய்தல். போன்ற காரணங்களினால்தான் கழுத்து எலும்புகள் தேய்வடைகின்றன. இதன் விளைவாகவே கூன் விழ வாய்ப்பு அதிகம் எனலாம்.

02. இயந்திரங்களில் நீண்ட நேரம் பணியாற்றுவதல். தினமும் இரண்டு அல்லது நான்கு சக்கர வாகனங்களில் நீண்ட நேரம் வேலை செய்தலைக் குறிக்கலாம்.
03. பொருத்தமில்லாத இருக்கையில் நீண்ட நேரம் இருத்தல்.
04. புண்கப்பழக்கம், மதுப்பழக்கம் போன்றவற்றுடன் (பாவனையுடன்) வேலை செய்யும்போது ஏற்படும் மன உளைச்சல்.
05. அதிகரித்த கோபம், தாழ்வு மனப்பான்மை.
- 06 விபத்தால் முதுகுப் பகுதியில் ஏதும் பாதிப்பு ஏற்படல்.

போன்றவைகளில் அதிக கவனமாக இருந்தால் கூடியளவு தவிர்க்கலாம்.

### முதியவர்களும் தூக்கமும்

ஆரோக்கியத்தின் அடையாளம் நல்ல தூக்கம் என்பார்கள் ஆனால் நல்ல தூக்கம் என்பது என்ன? என்ற ஒரு கேள்விக்கு இடமுண்டு.

இதற்கு அமெரிக்காவின் நேஷனல் சிலீப் பவுண்டேசன் ஆராய்ச்சியாளர்கள் விடையளித்துள்ளனர். ஒருவர் பகுத்தறிவுடன் 30 நிமிடங்களுக்குள் அல்லது அதற்கும் குறைவான நேரத்தில் தூங்குவதும், இரவில் ஒரேயொரு முறை மட்டும் எழுந்து பின் 20 நிமிடங்களுக்குள் மீண்டும் ஆழ்ந்து தூங்குவதுதான் ஆரோக்கியமான தூக்கம். என்கின்றனர். ஆனால் 65 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு விதிவிலக்குண்டு.

இவர்கள் படுத்தவுடன் 60 நிமிடங்களுக்கு முன்னர் தூங்கிவிட வேண்டும். வயதானவர்கள் என்றால் இரண்டு அல்லது முன்று முறை எழலாம்.

30 நிமிடங்களுக்குள் மீண்டும் தூங்கிவிட வேண்டும். இரவில் படுக்கையிலிருக்கும் நேரத்தில் 85 சதவீத நேரம் அவசியம் தூங்கியாக வேண்டும். மாறாக புரண்டு புரண்டு படுத்து 40 சதவீத நேரமே தூங்குவது ஆரோக்கியமான தூக்கமல்ல. பின்னாளில் ஏற்படும் சுகல நோய்களுக்கும் காரணம் தூக்கமின்மையே என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

ஒரு மனிதனுக்கு 7 மணி நேரத்தாக்கம் அவசியம் 7 மணித்தியாலத்திற்கு கூடுதலாகவும் குறைவாகவும் தூங்குவது ஒரு மனிதனை 7 ஆண்டுகள் முன்னமேயே முதுமை அடையச் செய்துவிடும். இது ஆய்வு.

முதுமை அடைய ஆரம்பித்ததும், சில நிமிடங்கள் நடைப் பயிற்சி செய்வது நல்லது.

இப்படிச் செய்து வந்தால் எதிர்காலத்தில் எலும்பு சம்பந்தமான நோய் வராது தடுக்க முடியும். இப்படி நடைப் பயிற்சி செய்பவர்கள் தனியாகச் செல்வதை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வயது ஏற ஏற மலச்சிக்கல் பிரச்சனை ஏற்படும். இப்படி மலச் சிக்கல்கல் வராது பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மழை காலங்களில் நியூமோனியா போன்ற நோய்கள் தாக்கலாம். இதற்கு தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்வது நல்லது.

சக்தி குறைவு ஏற்படலாம் என்பதால் விற்றமின் D அல்லது மல்டி விற்றமின் பாவிப்பது நல்லது.



## 02. ஜம்பது வயதினிலே

ஜம்பது வயதை நெருங்கும்போதே ஒரு சிலருக்கு வயதாகிவிட்டது என எண்ணத் தொடங்கிவிடுகின்றார்கள்.

ஜம்பது வயது என்பது நடுநிலை வயது எனலாம்.

அலர்ஜி என்பது உங்களை விட்டும் நீங்கும் பருவம் இது.

மைக்ரேன் தலைவலி வருவதற்கான சாத்தியம் இல்லாத வயது இது.

வியர்வை சுரப்பிகள் பலமிழப்பதால் வியர்வைத் தொல்லை குறையும் வயது. வியர்வை நாற்றம் இருக்காது.

அதிகமாகத் தூக்கம் வருவதில்லை அதிக நூல்களை வாசிக்கலாம்.

சுற்றுலாப் பயணம் செய்யலாம். வாந்தி தலைச் சுற்று என்பன வராத வயது.

மனைவி அடிமையல்ல சகா என்ற எண்ணம் ஏற்படும் வயது.

முதுமையைத் தள்ளிப் போடலாமா? போட முடியும்

நாம் வாழ்க்கையில் முதுமையை கொஞ்சம் தள்ளிப் போட தினமும் சில பழக்க வழக்கங்களை பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

- சரியான நேரத்திற்கு நித்திரைக்குச் செல்ல வேண்டும்.
- சரியான நேரத்திற்கு விழித்தெழ வேண்டும்.
- தினமும் உடற் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
- போதிய அளவு நீர் குடிக்க வேண்டும்.
- உணவில் காய்கறிகளைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- பழங்களை உண்ண வேண்டும்.
- தினமும் தியானம் செய்ய வேண்டும்.
- தினமும் 3.5 மணித்தியாலம் வாசிக்க வேண்டும்.
- நேர்மையான எண்ணங்கள், நன்றியுணர்வு, திருப்தி என்பன வாழ்வில் இரண்டறக் கலந்து இருக்க வேண்டும்.



முதுமைக்கு தயார்படுத்துவோம்

வேலை செய்யும் காலங்களில் சேமித்து வைத்திருந்தவர்கள் முதுமையின்போது பிரச்சினையின்றி வாழ்கின்றார்கள்.

வயதான காலத்தில் ஆண்களைவிட பெண்கள் சமைத்தல், துணி கழுவுதல் போன்றவற்றை அவர்களே செய்து கொள்கிறார்கள். ஆனால் மனைவி இறந்த பின் ஆண்களால் வயோதிப காலத்தில் இப்படிப்பட்ட வேலைகளை அவர்களால் செய்ய முடியாது கஷ்டப்படுகிறார்கள்.

முதுமையை மூன்று வகையாக பிரித்து நோக்க முடியும்

1. சாதாரண முதுமை (Normal Aging)
2. வழக்கமான முதுமை (Usual Aging)
3. வெற்றிகரமான முதுமை (Successful Aging)

1. சாதாரண முதுமை : (இது தவிர்க்க முடியாத ஒன்று வயதாவதன் காரணமாக உலகில் உள்ள அனைத்து மனிதர்களும் எதிர் கொள்ள வேண்டிய பொதுவான உடல் மாறுபாடுகளை இது குறிக்கின்றது. மரபு ரீதியாகவே இத்தகைய மாறுபாடுகள் நிர்ணயிக்கப்பட்டு விடுகின்றன.)

2. வழக்கமான முதுமை : பரம்பரை சுற்றுச் சூழல் மற்றும் தனி நபர் நடத்தை ஆகியவற்றைச் சார்ந்து ஒரு மனிதன் முதுமையில் பல்வேறு நோய்களை எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கின்றது. வழமையான முதுமை என்பது இதுவேயாகும். (இதனை பரம்பரை முதுமை எனலாம்)

3. வெற்றிகரமான முதுமை : ஒருவரின் நடத்தையில் பழக்கவழக்கங்களில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் முதுமையை ஆரோக்கியமாக எதிர்கொள்வதே வெற்றிகரமான முதுமையாகும்

### 03. வயதாவதன் அறிகுறிகள்

காதோரத்தில் முடி நரைப்பது முதல் அடையாளம் எனலாம். முக்குக் கண்ணாடி உபயோகித்தல், வார்த்தைகள் தடுமாறல் உடல் இழைத்தல் பற்கள் விழுதல் கண் தெரியாமை இவைகள் கடைசி காலம் நெருங்குகிறது என்பதைக் காட்டும். முதியவர்கள் ஏதோ ஒரு வகையில் குடும்பத்திற்கு உதவ முடியுமா எனக் கண்டு உதவ வேண்டும்.

- பிள்ளைகளை (பேரப்பிள்ளைகள்) பள்ளிக்கு அழைத்துச் செல்லல்.
- வீடு துப்பரவு செய்தல்.
- வீடு பழுது பார்த்தல்.
- கடைக்கு , மார்க்கட்டிற்கு செல்லல்.
- பேரப்பிள்ளைகளுக்கு கதை சொல்லல்.
- அஞ்சல் நிலையம் போய் வருவது.
- சமையலுக்கு ஒத்தாசையாக இருப்பது.
- வாகனங்களை துடைத்தல்.
- வீட்டில் பாவனைப் பொருட்களை துடைத்தல்.
- உடுப்பு, செருப்பு, கண்ணாடி போன்றவற்றைத் துப்பரவு செய்தல்.
- பேப்பர் எடுக்கச் செல்லல். போன்ற பல வேலைகளைச் செய்யலாம்.

உப தலைப்புகள்

1. நல்ல மனைவி
2. வாய்விட்டுச் சிரித்தல்.
3. தினமும் வேகமாக நடத்தல்.
4. வருடம் ஒரு முறை வைத்தியப் பரிசோதனை.
5. நல்ல பழக்கவழக்கங்கள்.
6. கவலையோடு வாழ்தல்.
7. துறவறம்
8. சுற்றுப் பிரயாணம்.

## 01. நல்ல மனைவி

உனக்கு ஆயிசு நூறு.

நூறாண்டு காலம் வாழ்க, நோய் நொடியின்றி வாழ்க என்று வாழ்த்துகிறோம் அல்லவா? மனத்திலே மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தத் தான் இப்படிச் சொல்லுகிறோம்.

மனிதன் ஒழுங்காக வாழக் கற்றுக் கொண்டால் அவனால் 120 வருடங்கள் வாழ முடியும்.

தங்கவேல் என்ற தோட்டக் கணக்குப்பிள்ளை நூறு வயதுவரை வாழ்ந்தார். இதுவரை அவர் எழுத்து வாசிக்க கண்ணாடி அணிந்ததில்லை. ஆசுபத்திரிக்கு அவர் போகவே இல்லை.



தங்கவேல் சொல்லுகிறார்.

"என்னிடம் இரகசியம் ஒன்றுமில்லை வாழ்நாளில் புகையிலையை தொட்டதுமில்லை. மது அருந்தியது மில்லை. நான் இத்தனை ஆண்டுகள் வாழ்ந்ததற்கு எனது மனைவியும் ஒரு காரணம் என்பேன். நான் என் மனைவியை 24 வயதில் திருமணம் செய்தேன். அப்பொழுது என் மனைவிக்கு வயது 14 ஆகும்.

நல்ல மனைவி கிடைத்தால் நாற்றாண்டு கடந்தும் வாழலாம்." என்கிறார் தங்கவேலு.

நானும் இதனை ஏற்றுக் கொள்ளத் தயாராக உள்ளேன். எனக்கு வயது எண்பது ஆகிறது.

நான் இருபத்திநான்கு வயதில் திருமணம் செய்து கொண்டேன். பேசி முடித்த திருமணம். எனக்கு பக்கத்து வீடு எனது தகப்பனின் வழியால் மாமி முறையானவரின் மகள். அடிக்கடி காணும் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் இவளை திருமணம் செய்து கொள்ள வேண்டும் என்ற விருப்பம் ஏற்படும்.

அதனால் நானே அவரது வீட்டிற்கு எனது விருப்பத்தைத் தெரிவித்தேன்.

அவரது வீட்டிலிருந்து அவரது தகப்பனார் எனது வீட்டிற்கு வந்து விடயத்தைச் சொன்னதும் என் தகப்பனார் என்னிடம் கேட்டு நான் சம்மதம் என்றதும் ஒரு கிழமைக்குள் திருமணம் செய்ய ஏற்பாடு செய்தார். ஜாம்ஜாம் என்று திருமணம் நடைபெற்றது. நான் தங்கவேலு என்ற தோட்டக் காரரைப் போல நூறுவயது வரை வாழலாமா? என்பது சந்தேகம். ஆனால் எனது எண்பது வயதிலும் எழுதிக் கொண்டும் வாசித்துக் கொண்டும் வாகனம் ஓட்டிக் கொண்டும் இருக்கிறேன். இதுவரை 16 நாடுகளுக்கு மேல் சென்று வந்துள்ளேன்.

அதிகமான பிரயாணங்களில் எனது மனைவியையும் அழைத்தே செல்வேன்.

## உ சாத்துணைப் :

எனது மனைவி ஐந்தாம் வகுப்பு வரைதான் படித்தவர்.

இயற்கையான கெட்டித்தனம் உள்ளவர் என்றும் சொல்ல முடியாது. வாசிக்கின்ற பழக்கமும் இல்லை. ஆனால் சில வேளை எதையாயினும் முக்கியம் எனக் கருதுகின்றவற்றை வாசிக்கின்ற பழக்கம் உண்டு. ஆனால் நான்தான் அவரது வேதம்.

கண், காது, மூளை எல்லாமே நான்தான்.

நான் எதைச் சொல்கின்றேனோ அதை உண்மை என நம்பும் பழக்கம் உள்ளவர்.

நான் எதைச் சாப்பிட விட்புகின்றேனோ அதையே சமைத்துத் தருவார் அவரும் சாப்பிடுவார். நான் வெஜிடேரியன் என்றால் அவரும் வெஜிடேரியன் தான்.

எனது நாற்பது வயதில் எனக்கு நீரிழிவு இருப்பதைக் கண்டு கொண்டேன். அவருக்கு முப்பது வயதில் நீரிழிவு நோய் இருந்தது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. நான் நான்கரை மணிக்கு காலையில் எழுந்துவிடுவேன். அவரும் எழுந்து சீனி இல்லாமல் இஞ்சிப் பிளேன்டி தருவார். அவரும் அதையே குடிப்பார். வள்ளுவன் மனைவி வாசுகி அல்ல என் மனைவி, ஆனால் வாசுகி போல ஒருத்தி.

அதனால் தான் என்பதுவயதுவரை சந்தோசமாக வாழ்ந்துள்ளேன்.

இனிமேல் இறைவன் நாட்டப்படி

அதிக நாள் வாழ்ந்து மற்றவருக்கு தொந்தரவாக இருக்கக் கூடாது என்பது எனது எண்ணமாகும்.

எனது உடல் "கிரந்தி" சார்ந்த உடல். அதனால் தக்காளிப்பழம் அன்னாசிப்பழம், போன்ற கிரந்தியோடு சம்பந்தமான பழங்களும், கீரி மீன், சூரை மீன், மாட்டிறைச்சி போன்றவைகள் எனக்கு பிடிப்பதில்லை. இவற்றைப் பார்த்தாலே எனக்கு சொறியும்.



ஆனால் எனது மனைவியின் உடல்வாக்கு அப்படிப்பட்டதல்ல. கிரந்தியோடு சம்பந்தமுடையதல்ல. ஆனால் அவர் எனக்காக நான் சாப்பிடாததை அவர் சாப்பிடுவதில்லை. என் சுவையே அவர்சுவை.

வள்ளுவன் மனைவி வாசுகி போல் பின்தாங்கி முன் எழுவதில்லை.

என்னுடன் தூங்கி என்னுடன் எழுவார். நான் எழுந்த பின் அவர் தூங்கிக் கொண்டிருப்பதில்லை.

இது போதும் என்று நினைக்கின்றேன். எனது நண்பர் கவிக்கோ அட்தர் ரகுமான் அவர் மனைவி இறந்தபோது இப்படிச் சொன்னார். "இறைவன் ஓட்டகத்தை பாலைவனத்திற்கென்றே படைத்தான் என் மனைவியை இறைவன் எனக்கென்றே படைத்தான்."

இதனைப் படித்துவிட்டு என் மனைவியைப் பற்றி கொஞ்சம் யோசித்தேன்.

அவர் இறந்தபின் அவரைப் பற்றி எழுதுவதை விட அவரும் நாணம் உயிருடன் இருக்கும் போதே அவரைப் பற்றி எழுத வேண்டும் என நினைத்தேன். அதனால் இதனை எழுதினேன்.

சிலவேளை அவருக்கு ஏசுவேன். அவர் அதனை சீரியசாக எடுத்ததாக எனக்கு படுவதில்லை. இப்படி ஏன் என்று கேட்பேன். "நீங்க படித்தவங்க பிழையாகச் சொல்லமாட்டிங்களே அதனால் தான்" என்பார்

சத்தியமாக, என் கல்வி மீது ஆணையாக நான் ஒருநாளும் அவருக்கு அடித்தது கிடையாது. இதற்கு நான் காரணம் அல்ல அவரேதான் காரணம் என்பேன். அடிக்கவேண்டிய தேவையே எனக்கு ஏற்படவில்லை. என் மகளுக்கோ என் தங்கைமாருக்கோ நான் அடித்ததில்லை, நான் பெண்களை அடிப்பதை விரும்புவதில்லை. என் மனைவி சேற்றிலே மலர்ந்த செந்தாமரையாக நினைத்துக் கொண்டேன்.



என் மனைவி சுகயீனமாக படுத்துக்கொண்டதை இதுவரை நான் காணவில்லை. (எனது எண்பது வயதுவரை). ஆசுபத்திரிக்கு அவரை நான் அழைத்துச் சென்றதும் இல்லை. நோயில்லாது இருப்பதை ஒரு செல்வமாக நான் கருதுகிறேன்.

என் மனைவி சிக்கனமாகச் செலவு செய்வார். இதனை எண்ணி இருவரும் சந்தோசப்பட்டுக்கொள்வோம்.

என்னையும் எனது குடும்பத்தைப் பற்றியும் இலங்கை வானொலி முஸ்லிம் ஒலிபரப்புக் கூட்டுத்தாபனத்தின் சேவைக் கட்டுப்பாட்டாளர் எனது நெருங்கிய நண்பராக இருந்தவர் அல்ஹாஜ். வீ. அப்துல் கபூர்! எனது முதலாவது சிறுகதைத் தொகுதி பன்னீர் வாசம் பரவுகிறது எனும் நூலின் பின் அட்டையில் என்னைப் பற்றியும் எனது குடும்பத்தைப் பற்றியும் எழுதியிருப்பதைப் படியுங்கள் இது அவரால் 1979ல் எழுதப்பட்டது. இது போதும் என்றும் நினைக்கிறேன்.

## 02. வாய்விட்டுச் சிரியுங்கள்

உலக ஜீவராசிகளில் மனிதனால் மட்டும்தான் சிரிக்க முடியும் சிரிப்பு பல வகை. அதிகாரச் சிரிப்பு, ஆணவச் சிரிப்பு, அசட்டுச் சிரிப்பு, அகங்காரச் சிரிப்பு எனச் சிரிப்பு பலவகைப்படும்.

சிரிக்கும்போது நெஞ்சு வயிறு போன்றவற்றின் தசைகளும் நரம்புகளும் பத்துணர்ச்சி பெறுகின்றன. பல இரசாயன மாற்றங்களும் பல ஓமோன் சுரப்பிகளுக்கும் சிரிப்பு உதவுகின்றன.

இவை இரத்தத்தில் கலந்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிப்பதால் பல வகைப்பட்ட நோய்களும் இல்லாமல் ஒழிகின்றன.

அத்தோடு சிரிப்பு ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும்.

10 முதல் 15 நிமிடச் சிரிப்பு இதயத் துடிப்பை 10 முதல் 20 சதவீதத்தால் அதிகரிக்கின்றது. இதனால் தினமும் நாற்பது முதல் நூற்றி அறுபத்தைந்து கலோரி எரிக்கப்பட்டு ஒரு வருடத்தில்

உடலின் எடை இரண்டு கிலோ குறைவடையும் என கணக்கிடப் பட்டுள்ளது. சிரிப்பது எப்பொழுதும் ஆரோக்கியத் துடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் வாழ வழிவகுக்கின்றது.

சிரிக்கும்போது உடலின் உயிர் அணுக்களில், செல் (Cells) களில் நோய்கள் ஏற்படாது தடுக்கும். அண்டி பொடீஸ் (UNTI BIOTIES) என்ற நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உருவாகி நோய்கள் வராது தடுக்கின்றது.

சிரிக்கும்போது முகத்தின் இறுக்கமான தசைகள் தளர்வடை வதால் முகம் அழகாகத் தெரியும். நாளம் இல்லாச் சுரப்பிகளுக்கு சிரிப்புப் பயிற்சி கொடுப்பதால் அவை செம்மையாக செயலாற்றும். இதனால் இச்சுரப்பிகளின் தாறுமாறான செயற் பாடுகள் காரண மாக ஏற்படும் நீர்ழிவு, தொற்று நோய், கழலை, போன்ற பல்வேறு நோய்கள் தடுக்கப்படுகின்றன.

சுமார் இருபது வருடங்களாக உள்ளத்திற்கும் நோய்க்கும் இடை யிலான தொடர்பை ஆராய்ந்த உடற்கூற்று வரலாற்று நிபுணர்கள் எமது எண்ணங்களுக்கும் மன அலைகளுக்கும் ஏற்றபடி உடலினுள் இயங்கும் உயிர் அணுக்களின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கூடுகின்றது. அல்லது குறைகின்றது எனக் கண்டுபிடித்துள்ளார்கள்.

சிரிக்கும்போது நரம்புகளில் ஏற்படும் (CGRP) என்ற இரசாயனப் பொருள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கின்றது. இது உயிர் அணுக்களின் செயற்பாட்டை ஊக்குவிக்கவும் மட்டுப்படுத்தவும் உதவுகின்றன. மனம் விட்டுச் சிரிக்கும்போது (CGRP) அதிக மாகச் சுரக்கின்றது.

மேலை நாடுகளில் நோயாளிகளுக்கு சிரிப்பு இறுவட்டுக்களை பார்க்க பரிந்துரைக்கின்றார்கள். நகைச்சுவை சினிமாப் படங்களை பார்த்தல், வசனங்களை ஒலிநாடாக்களில் கேட்டல் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை கூட்டும் என்கிறார்கள் ஆய்வாளர்கள்.



உயர் இரத்த அழுத்தம் குறையும், நுரையீரல் நன்கு செயல்படும், இரத்தக் குழாய்கள் விரிவடைந்து இரத்தச் சுற்றோட்டம் திறன்பட நடைபெறும், குடற் புண் ஏற்படாது.

சிரிக்கும் இடமாகிய வலது முளை நன்கு செயற்படும்.

இதனால் நேர் மறை எண்ணங்கள் தோன்றும் மனப்பாங்கு அதிகரிக்கும். இது மதுபானம் புகைத்தல் போன்ற தீய பழக்கங்களில் இருந்து விடுபடும் எண்ணத்தை ஏற்படுத்தும்.

சிரிக்கும்போது ஏற்படும் கண்ணீர் கண்ணின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணும்.

### 03. தினமும் வேகமாக நடத்தல்

- உடல் எடை குறையும்.
- மன அழுத்தம் குறையும்.
- எலும்புகள் வலுப்பெறும். அதனால் முட்டு தேய்மானம் குறையும்.
- இதய நோய்கள் இல்லாது ஒழியும் இதனால் நீண்ட நாட்கள் நோயின்றி வாழலாம்.
- உடல் ஆரோக்கியம் கூடும்.
- முளையின் திறன் அதிகரிக்கும்.
- ஞாபகத் திறனை உண்டாக்கும்.

### 04. வருடம் ஒரு முறை வைத்தியப் பரிசோதனை

- வருடம் ஒரு முறை நீங்கள் வைத்தியப் பரிசோதனை செய்கின்றீர்களா? ஆம் என்றால் வயது முன்று வருடங்கள் கூடலாம். இல்லை என்றால் முன்று வருடங்கள் குறையும்.



- உங்களின் மூதாதையர் பாட்டன் பாட்டி குறைந்தது என்பது வருடங்கள் வாழ்ந்திருந்தால் ஆம் எனின் உங்களது ஆயுட்காலம் மூன்று வருடங்கள் கூடும் இல்லை எனில் ஆயுட்காலம் மூன்று வருடங்கள் குறையும்.
- நீங்கள் சமூக சேவையில் ஈடுபடுகிறீர்களா? ஆம் எனின் மூன்று வருடங்கள் கூடும். இல்லை எனில் மூன்று வருடங்கள் குறையும்.
- நீங்கள் ஒரு பட்டதாரியா? ஆம் எனின் மூன்று வருடங்கள் கூடும். இல்லை எனில் மூன்று வருடங்கள் குறையும்.
- இரண்டு அல்லது இரண்டிற்கு மேல் பெண்பிள்ளைகள் உண்டா? ஆம் எனின் மூன்று வருடங்கள் கூடும். இல்லை எனில் மூன்று வருடங்கள் குறையும். பிள்ளைகள் பெற்றோரை நன்கு கவனிப்பார்கள் என்பது இதன் பொருள்.
- பெற்றோர் விட்ட தவறுகளில் இருந்து பாடம் கற்றுக் கொண்டு வருகின்றீர்களா? ஆம் எனின் மூன்று வருடங்கள் கூடும். இல்லை எனில் மூன்று வருடங்கள் குறையும்.
- உங்கள் பிரச்சினைகளை கேட்பதற்காக செவி சாய்க்கும் நண்பர்கள் உண்டா? ஆம் எனின் ஒரு வருடம் கூடும். இல்லை எனில் ஒரு வருடம் குறையும்.
- நீங்கள் சிறந்த மன நிலையுடன் உள்ளீர்களா? ஆம் எனின் நான்கு வருடங்கள் கூடும். இல்லை எனில் நான்கு வருடங்கள் குறையும்.
- தினமும் உடற்பயிற்சி செய்கிறீர்களா? ஆம் எனின் நான்கு வருடங்கள் கூடும். இல்லை எனில் நான்கு வருடங்கள் குறையும்.
- தானியம், மரக்கறி தினமும் சாப்பிடுகின்றீர்களா? ஆம் எனின் இரண்டு வருடங்கள் கூடும். இல்லை எனில் இரண்டு வருடங்கள் குறையும்.

- தினமும் ஒரு பக்கச் சிகரட் குடிக்கிறீர்களா? ஆம் எனின் நான்கு வருடங்கள் குறையும். இல்லை எனில் நான்கு வருடங்கள் கூடும்.
- செல்லப் பிராணிகள் வளர்த்தால் இரண்டு வருடங்கள் கூடும். மீன் தொட்டி இருந்தால் ஒரு வருடம் கூடும்.
- மகிழ்ச்சியான குடும்ப வாழ்க்கை வாழ்கிறீர்களா? ஆம் எனின் ஏழு வருடங்கள் கூடும். இல்லை எனில் ஏழு வருடங்கள் குறையும்.
- உங்கள் நண்பர்கள் அனைவரும் ஒரே வயதினரா? ஆம் எனின் இரண்டு வருடங்கள் கூடும். இல்லை எனில் இரண்டு வருடங்கள் குறையும்.
- சைக்கில் ஓடினால் ஒரு வருடம் கூடும். கார் ஓடினால் ஒரு வருடம் குறையும்.
- பல பெண்களுடன் நட்பு (Friendship) உண்டா? ஆம் எனின் ஆறு வருடங்கள் கூடும். இல்லை எனில் ஆறு வருடங்கள் குறையும்.
- இடது கை பழக்கம் உண்டா? ஆம் எனின் நான்கு வருடங்கள் கூடும். இல்லை எனில் நான்கு வருடங்கள் குறையும்.
- தனியனாக வாழ்கின்றீர்களா? ஆம் எனின் மூன்று வருடங்கள் குறையும். இல்லை எனில் மூன்று வருடங்கள் கூடும்.
- நீங்கள் மத நம்பிக்கையோடு வாழ்கின்றீர்களா? ஆம் எனின் இரண்டு வருடங்கள் கூடும். இல்லை எனில் இரண்டு வருடங்கள் குறையும்.
- நீங்கள் தியானத்தில் ஈடுபடுகின்றீர்களா? ஆம் எனின் நான்கு வருடங்கள் கூடும். இல்லை எனில் நான்கு வருடங்கள் குறையும்.

## 05. நல்ல பழக்கவழக்கங்கள்

- அதிகாலையில் விழித்தெழுதல்.
- விழித்தெழுந்ததும் நீர் அருந்துதல்.
- காலைக் கடன் செயற்பாடுகளைச் செய்தல்..
- உடற்பயிற்சி அல்லது யோகாசனம்.
- காலை, முற்பகல், பகல், பிற்பகல், இரவு உணவு உண்ணல் (ஐந்து நேரம்).
- பாலியல் செயற்பாடுகளில் ஓழுங்கு.
- வாசிப்பு, எழுத்து, திட்டங்களை செயற்படுத்தும் ஆயத்தம்
- ஓய்வுத் தூக்கமும்.

மேற்குறிப்பிட்ட பழக்கங்களை சிறு பராயத்திலிருந்தே கவனத்தில் கொள்ளல் நல்லது.

### விளக்கம்.

அதிகாலை விழித்தெழுதல் என்பதை சூரியன் ஆறு மணிக்கு உதிக்கும் எனில் நாம் ஐந்து மணிக்கு எழுந்து விடல் வேண்டும். நீர் அருந்துதல் என்பது இளங்கூட்டோடு கூடிய நீரை அருந்தலாம். அல்லது குளிர் நீர் அருந்தலாம்.

இதன்பின் இஞ்சி போட்ட தேநீர் அருந்தலாம்.

அதனோடு ஏதாயினும் சிறிய உணவை சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது (பிஸ்கட் போன்ற) அல்லது சிறிதளவு கடலை, பயறு போன்றவற்றை சாப்பிடலாம்.

காலைக் கடன்களை முடித்தல் என்பது சகலதையும் உள்ளடக்கியதாக அமைய வேண்டும். உதாரணம் பல்துலக்கல், சிறுநீர் கழித்தல், மலம் கழித்தல், குளித்தல். என்பன இதனுள் அடங்கும்.

குளித்தலில் ஆயுள் வேதத்தில் புகைக் குளித்தலும் இடம்பெறுகின்றது. அதாவது புகைக் குளித்தல் என்றால் 12 தொடக்கம்



30 வயதுக்கு இடைப்பட்டவர்கள் இதனை மேற்கொள்ளலாம். அதாவது உடலின் அவயவங்களான கண், காது, மூக்கு, தொண்டை போன்ற உறுப்புக்களோடு கூடிய நோய்களுக்கு நீராவிக்குளியல் மிகவும் பிரயோசனமானது.

காசநோய், தலைப்பாரம், போன்ற நோய்களுக்கும், தலைமயிர் உதிர்ந்தல், நரைத்தல் போன்றவற்றிற்கும் புகைக் குளித்தல் பயன்படலாம். சனி நோய் நீங்கவும் இது உதவும். அதனால் தான் சனி நீராடு (புகைக் குளித்தல்) என்றார்கள் முன்னோர்கள். ஓளாத புகைக்கருவி கொழுத்தப்பட்டு அதிலிருந்து வெளியாகும் புகை முக்கினுள் சென்று வாயின் வழியாக வெளியேறும். (இக்குளியல் இளையோருக்கும் முதியோருக்கும் சிபாரிசு செய்யப்படவில்லை.)

புகைக் குளியலுக்கான ஓளாதம் பின்வருவனவாகும்.

1. துளசி இலை.
2. கற்பூரவள்ளி இலை.
3. வேப்பிலை

போன்றவற்றைக் காயவைத்து பொடியாக்கி சாப்பிராணித் தூளோடு சேர்த்துக் கலந்து சிரட்டைக் கரியைப் பற்றவைத்து ஓளாதத் தூளை சிரட்டைக் கரி நெருப்பில் இட்டு அதன் புகையை உடலெங்கிலும் பிடித்தலை புகைக் குளித்தல் என்பர்.

நீராவிக்குளியலுக்கும் இந்தப் புகைக் குளித்தலுக்கும் வித்தியாசம் இருந்தாலும் ஒன்றை ஒன்று தழுவியதாகவே இருக்கும்.

## 06. கவலையோடு வாழ்தல்

கவலை நீண்ட ஆயுளைத் தரும்

இதுவரை மகிழ்ச்சியாக இருப்பதே நீண்ட ஆயுளுக்கு காரணம் என எண்ணியிருந்தோம். ஆனால் இன்றைய ஆய்வு கவலையும் மனிதனை நீண்டகாலம் வாழ வைக்கிறது எனக் கூறுகின்றது. அமெரிக்காவில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வொன்று இப்படிக் கூறுகிறது.

கடந்த 1921ம் ஆண்டு பிறந்து இதுவரை வாழும் 1500 அமெரிக்கர்களிடையே நடத்தப்பட்ட இந்த ஆய்வு கவலை நீண்டநாள் உயிர் வாழ்வதற்கு உதவுவதாக குறிப்பிடுகின்றது.

அமெரிக்காவின் உளவியல் பேராசிரியர்களான ஹவாட் பயர்ட்மன், லெசி மார்ட்டின் ஆகியோர் சேர்ந்து *The long litty Project* எனும் நூலில் தெரிவித்துள்ளார்கள்.

இந்நூலில் பின்வருமாறு கூறுகிறார்கள். ஸ்ரெஸ் எனும் மன அழுத்தம் நீண்ட ஆயுளைத் தருகிறது நீண்ட நேரம் வேலை செய்து ஸ்ரெஸ் ஏற்பட்டு ஒரு கட்டத்தில் அதுவே ஒருவருடைய தவிர்க்க முடியாத வேலையாக மாறுகிறது.

இந்த நீண்ட நேர வேலை ஆயுளை நீண்ட நேர வேலையை போல நீள வைக்கிறது. கவலைப்படுவது நீண்ட ஆயுளுக்கு நல்ல மருந்தாகிறது. கூடாத விடயங்களைக் கட்டுப்படுத்த ஆயுதமாக இந்த கவலை உள்ளது. இந்திய தொடர் நாடகங்களைப் பார்த்து கண்ணீர் விட்டுத் திரியும் பெண்கள் நீண்டகாலம் வாழ்கிறார்கள். இது ஆய்வு.

நீண்ட காலம் வாழக்கூடிய நிலை உள்ளது இவர்களுக்கு. சோகமான திருப்தியில்லாத அழுமுஞ்சி மனைவியோடு அல்லது கணவனோடு வாழ்வதைவிட அவர்களை விவாகரத்துச் செய்து விட்டு வேறொரு திருமணம் செய்து கொண்டால் நீண்டகாலம்



வாழலாம் என்று முன் கருதப்பட்டது ஆனால் சிடுமுஞ்சி ஆனாலும் ஒரே வாழ்க்கைத் துணையுடன் வாழ்வது நீண்ட ஆயுளுக்கு காரணமாகின்றது என இந்த நூல் கூறுகின்றது.

அளவுக்கதிகமாக பொசிட்டிவாக யோசிக்க வேண்டாம். அதுவும் ஆபத்தானதே.

நாய்களை நல்ல நண்பர்களாகக் கருதி வளர்க்க வேண்டாம் அவை நீண்டகாலம் வாழ முடியாதது என்பது மனதில் பதிவாகி விடும் இது நீண்ட ஆயுளுக்கு உதவாது.

கண்ணீரும் குழப்பமும் கோமாளித்தனங்களும் மிகுந்து இருந்தாலும் குடும்ப உறவுகளை பேணுங்கள் இவை அனைத்தும் நீண்ட காலம் உயிர்வாழத் துணை புரியும் இவ்வாறு கூறுகிறது மேற் கூறிய நூல்

## 07. துறவறம்

பிரிட்டிஸ் பெண்ணான கிளாரா மெட்மோர் தனது நூற்றி ஐந்தாவது பிறந்த நாளைக் கொண்டாடினார். நான் திருமணம் செய்து கொள்ளவில்லை. அதுதான் நான் நீண்ட நாள் உயிர்வாழக் காரணம் என்றார். நான் எப்பொழுதும் ஏதாயினும் ஒரு வேலையைச் செய்து கொண்டே இருப்பேன்.

எனக்கு ஆண் நண்பர்கள் இருக்கிறார்கள். ஆனால் நான் அவர்களில் யாரையும் திருமணம் செய்து கொள்ளவில்லை.

நான் பெண்ணாக இருந்ததனால் என்னைத் திருமணம் செய்து கொள்ளுமாறு வற்புறுத்தினர். ஆனால் அதில் நாட்டமில்லை என மறுத்துவிட்டேன்.

சமைப்பது, தோட்டத்தை அழகுபடுத்துவது, நூல்கள் படிப்பது என்பதுதான் இவரது அன்றாடப் பணி இவர் தனியார் நிறுவனம் ஒன்றில் அதிகாரியாகப் பணிபுரிந்தவர். தன் சம்பளத்தை சேகரித்து வந்தவர். நடந்து போவதில் இவருக்கு அலாதி விருப்பம்.



நூறு வயது வரை வாழலாமா?

நடுத்தர உடல் வாக்குடைய நிறைய குழந்தைகளைப் பெற்றவர்கள் நீண்டகாலம் வாழலாம் என்று ஓர் ஆய்வு கூறுகின்றது. சிக்காகோ பல்கலைக் கழகத்தில் மனிதர்கள் ஆய்வு தொடர்பாக ஆய்வு செய்துவரும் ஒருவர் மாட்டிறைச்சியைத் தவிர எல்லா இறைச்சியையும் சாப்பிட்டுள்ளேன். என்கிறார். பதினொரு பிள்ளைகளுக்கு தந்தை நான் மனைவி சரியான சிக்கனமாக இருக்க வேண்டும் என நினைக்கிறேன். எனது வருமானத்திற்கு ஏற்ப செலவு செய்ய வேண்டும் என்பது எனது எண்ணமாகும். தினமும் இறைவனைப் பிரார்த்திப்பேன். இதுவே நான் நீண்டகாலம் வாழ்வதற்கான காரணமாகும்.

## 08. சுற்றுப் பிரயாணங்கள்

நாம் இது வரை சுற்றுப் பிரயாணங்களை வெறும் பொழுது போக்கு நிகழ்வாகவே கருதி வந்தோம் உண்மையில் இது வெறும் பொழுது போக்கு நிகழ்வல்ல.

இது நீண்ட ஆயுளுக்கான ஒரு வழி எனலாம்.

அதாவது சுற்றுப் பயணங்கள் உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் நல்ல பயனைத் தருகின்றன என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

- ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம்

நீங்கள் பயணத்தின் போது சுமார் பத்தாயிரம் அடி நடப்பீர்கள் இது ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது. இதனை நீங்கள் சந்தோசமாகவே செய்வீர்கள். புதியவைகளை பார்க்கும் போது மனம் மகிழ்ச்சி அடைகின்றது.

- நீங்கள் புத்துணர்வை உணர்வீர்கள்

அதிகமான மன அழுத்தம் உள்ளவர்கள் விரைவாக வயதான தோற்றத்தை அடைவார்கள். சுற்றுப்பயணம் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும். இரண்டு முன்று நாளைப் பிரயாணம் ஆனாலும் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கின்றது எனலாம்.

- சுற்றுப் பயணம் புத்தியைக் கூர்மையாக்கும்

பயணத்தை மிகக் கவனமாகச் செல்ல வேண்டும் என்பதால் புத்தியாக நடந்துகொள்ள வேண்டியுள்ளது. மேலும் பிரயாணம் மூளையை தாக்கும் அல்-மைசர் எனும் நோய் வராது தடுக்கும்.

- புதிய சூழலும் கலாச்சாரங்களும் மூளையின் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவுகின்றது.

- படைப்பாற்றல் திறன் அதிகரிக்கும்

- உற்பத்தித் திறனை அதிகரிக்கும்

நீண்ட வேலைப் பணியாளர்களை மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளானவர்களை நோய்வாய்ப்பட்டவர்களை பிரயாணம் மகிழ்ச்சியாக்கும்.

- ஆளுமை மேம்படும்.

வெளிநாடு சென்று படிக்கும் மாணவர்கள் உள்நாட்டிலிருந்து படிக்கும் மாணவர்களைவிட ஆளுமை உள்ளவர்களாகக் காணப் படுவது ஆய்வுகள் மூலம் தெரியவந்துள்ளன.

- பல மொழி பேசுபவர்களை சந்திப்பதனால் எமது மூளை சிறப்பாக செயற்பட பிரயாணம் உதவும்.

- விடுமுறையை கழிக்க வெளிநாடு செல்பவர்களுக்கு மாரடைப்பு நோய் வருவது குறைவு என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

உசாத்துணை

உப தலைப்புகள்

1. முதுமை அடையக் காரணங்கள்
2. முதுமையில் சந்தோசமாக வாழ சில வழிகள்
3. முதுமையில் சந்தோசத்திற்கு தடையான காரணங்கள்.
4. எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க பத்து வழிகள்.
5. ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு சில ஆலோசனைகள்.

## 01. முதுமை அடையக் காரணங்கள்

- வயது போகப் போக எடுத்துக் கொள்ளும் பிராணவாயுவின் மொத்த அளவு குறைகிறது.
- உங்களில் இதயச் சுருக்கு நிலை இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறது. உங்களின் தமனிப்பின் சுவர்கள் கடினமாகின்றன. அவை நெகிழ்வுத் தன்மையை இழக்கின்றது.
- உடலில் கொழுப்பு சேகரிக்கும் இடங்கள் மாறுகின்றன.
- உடலின் தசை வலிமையும் கைப்பிடி வலிமையும் குறைகின்றன.
- அதிக நீளமுள்ள அலை ஒலிகளைக் கேட்கும் திறன் குறைகின்றது. இது இருபது வயதிலேயே ஆரம்பித்து விடுகின்றது. அலை நீளம் உள்ள ஒலிகளை 60 வயதில் கேட்க முடியாது போகிறது.



- உச்சபட்ச சுவாசத் திறன் குறைகிறது.
- மூளையின் நரம்பு அணுக்கள் அழியத் தொடங்குகின்றன.
- சிறுநீர்ப் பையின் கொள்ளளவு குறைந்து அடிக்கடி நீங்கள் சிறுநீர் கழிக்க நேர்கின்றது.
- சிறுநீரகத்தின் செயற்திறன் குறைகின்றது.
- இரத்தத்தில் இருந்து கழிவுப் பொருட்களை அகற்றும் திறன் குறைகின்றது.

இப்படிப்பட்ட பல பிரச்சினைகளால் முதுமையில் உங்கள் சந்தோசம் குறைவடையலாம்.

இவற்றை எவ்வாறு தவிர்த்துக் கொள்வது என நாம் யோசிக்க வேண்டும்.

## 02. முதுமையில் சந்தோசமாக வாழ சில வழிகள்

- உடலை நோய் அணுகாது காத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- வருடத்திற்கு ஒரு முறை உடற் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.
- மருத்துவக் காப்பீடு (MEDICLAIM) சில சமயம் நம்மை பெரிய நோயிலிருந்து விடுவிக்க உதவும்.
- உணவுக் கட்டுப்பாடு மிகமிக அவசியம்.
- தேகப் பயிற்சி குறைந்தது முப்பது நிமிடமாவது செய்ய வேண்டும். நடைப்பயிற்சி அவசியம், தியானம், போகாசனம் என்பன அவரவருக்கு ஏற்ப செய்யலாம்.
- முதுமைக் காலத்தில் வாழத் தேவையான பணத்தை திட்டமிட்டு சேமித்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- கூடிய மட்டும் மனைவியுடன் அதிக நேரம் செலவழிக்க வேண்டும்.

- மனைவியை சுதந்திரமாக செயல்பட உதவ வேண்டும்.
- உங்களின் முழுத் திறமையையும் வெளிக்காட்ட முதுமை நல்ல தருணமாகும்.
- உங்களுக்கு எது விருப்பமோ ஆடல், பாடல், விளையாட்டு, ஆன்மீகம், புத்தகம் படிப்பது, ஏதாயினும் கேளிக்கைகளிலும் ஈடுபடலாம்.
- உங்களின் சொத்துக்களை வீடு, வாகனம் போன்றவை உங்களின் வாழ்நாளுக்கு பின்புதான் உங்களின் வாரிசுகளுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் பயன்பெற சட்டப்படி உயில் எழுதி வைக்க வேண்டும்.
- குளியலறையில் கீழே விழ வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது. தலையில் அடிபடவும் எலும்பு முறியவும் வாய்ப்பு உண்டு கவனம் தேவை.
- நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைகளின் குடும்பத்தவர்களின் குடும்ப வாழ்க்கையில் அவர்களின் சொந்த விடயங்களில் தலையிடுவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.
- உங்களின் பிள்ளைகள் பேரன் பேத்திகள் மேலும் குடும்பத்தினருக்கு பிறந்தநாள் பரிசுகள் கொடுப்பதன் மூலம் சுமுகமான உறவை ஏற்படுத்தலாம்.
- உங்கள் மனைவியுடன் சுற்றுலாத் தலங்களுக்கு மத சம்பந்தமான இடங்களுக்கு சென்று வரலாம். மன அமைதி கிடைக்கும்.
- தள்ளாமை காரணமாக கோபம் வருவது இயற்கையே இதை மற்றவர்கள் மீது காட்டாதீர்கள்.
- கூடியமட்டும் உங்கள் வேலைகளை நீங்களே செய்து கொள்ளப் பழகிக்கொள்ளுங்கள்.

- உறவினர் வீட்டு விசேடங்களுக்கு மனைவியுடன் செல்வதால் குடும்ப உறவு பலப்படும்.
- உங்கள் நண்பர்களின் எண்ணிக்கையை விரிவு படுத்தி மகிழ்ச்சியாக வாழுங்கள்.
- பிறருக்கு உதவுங்கள், மன அமைதி ஏற்படும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க இது நல்ல வழி.
- அதிகாலையில் எழுந்து விட வேண்டும், இரவில் எட்டு மணித்தியாலங்களுக்கு அதிகமாக தூங்கக் கூடாது.
- புகையிலிருந்து விலகி இருப்பது நல்லது.
- வயது கூடக் கூட உடல் பருமன் கூடாது பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- தனிமையில் இருப்பதை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- சந்தோசமாக குடும்ப வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளுங்கள்.
- உடலில் பிறப்பு உறுப்பில் மாற்றம் தெரிந்தால் அது பெரிதானால் நிறத்தில் மாற்றம் ஏற்பட்டால் நீர் வடிந்தால் இவற்றை உடன் வைத்தியரிடம் பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள். இவைகள் புற்று நோய்களின் அறிகுறிகளாகும்.
- சொகல்ட் சாப்பிடுபவர்கள் அதிக நாள் உயிர் வாழ்வது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. சொகல்ட் சந்தோசத்தைக் கொடுக்கிறது.
- தேநீர் குடிப்பது காலையில் உடலுக்கு நல்லது மகிழ்ச்சியைத் தரும்.
- அலுவலக வேலைகளை வீட்டிற்கு கொண்டுவந்து செய்யக் கூடாது மனக்கலைப்பு ஏற்படும். மனக் கலைப்பு இதய நோய்க்கு இட்டுச் செல்லும்.



- மலச் சிக்கல் மலத்துடன் இரத்தம் வருதல், தொடர்ந்து இரண்டு கிழமைக்கு இருக்குமானால் உடன் வைத்தியரைச் சந்திக்கவும்.
- சிரிப்பு மனக் கவலையைக் குறைக்கிறது. 100தொடக்கம் 300 தடவைகள் சிரிப்பதால் வரும் நன்மை பத்து நிமிடங்கள் அதிக மனக்கவலையுடன் உடற் பயிற்சி செய்வதை விட பலன் தரக் கூடியது.
- செல்லப் பிராணிகளை வளர்ப்பதை பழக்கமாக்கக்கிக் கொள்ளுங்கள். இதனால் மனக் கவலை குறையும்.
- பலதார மணத்தை விரும்பாதீர்கள்.
- திருமண வயது கணவன் மனைவியை விட பத்து வருடங்கள் இடைவெளி இருக்கலாம்.
- பெண்கள் மாற்பகங்களில் கவனாமாக இருக்க வேண்டும் மாற்றங்கள் இருப்பின் வைத்திய ஆலோசனைகள் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.
- கல்சியம், புரதம், விற்றமின் டி, போன்றவற்றை உண்ண வேண்டும்.
- கல்வியின் மூலம் பகுத்தறிவையும் தெளிவான கருத்துக் களையும் பெற்றுக் கொள்பவன் முதுமையில் மகிழ்ச்சியாக இருப்பான் என பிளேட்டோ எனும் தத்துவஞானி குறிப்பிட்டுள்ளார்.
- ஆரோக்கியமான முதுமை வாழ்விற்கு மௌனவிரதம் ஓர் உன்னதமான வழியாகும்.
- சுமார் 15-30 நிமிடங்கள் மௌனவிரதத்தைக் கடைப்பிடிப்பது நல்லது. நாள் ஆக ஆக ஒரு மணிநேரம் கடைப்பிடிக்கலாம்.
- வயதானபோது (முதுமையில்) பல் வியாதிகள் ஏற்பட்டு பல்விழ ஆரம்பிக்கும். பல்வியாதி பரம்பரையோடு சம்பந்தமுடையது. பராமரிப்பின்மையைப் பொறுத்தும் ஏற்படக் கூடும்.

இங்கு வேறொரு விடயத்தையும் கூற விரும்புகிறேன். அக்கரைப் பற்றிற்கு அருகாமையில் உள்ள அளிகம்பை எனும் இடத்தில் வாழும் திராவிடர்களின் (குறவர்களின்) தலைவனும் எனது நண்பனுமாகிய ஐடோல் தன் வாழ்நாளில் ஒரு தடவையேனும் பல் துலக்கியது கிடையாது என்று கூறினார். அப்பொழுது அவருக்கு வயது நாற்பது.

தனது தலைமைத்துவத்தின் கீழுள்ள மக்களும் இப்படியே என்றார். ஆனால் நாங்கள் ஒரு நாளைக்கு பல தடவைகள் வெற்றிலை சாப்பிடும்போது பற்களை புகையிலையினால் தீட்டிக்கொள்வோம். எங்களை பல்நாய்கள் அணுகுவதே இல்லை. நல்ல வயதான பின்பும் பல் விழுவது குறைவே. ஆனால் பாதர் குக் அவர்கள் எங்கள் கிராமத்திற்கு வந்து பிள்ளைகளின் கல்வியிலே அக்கறை கொண்டு பாடசாலை உண்டாக்கி கற்பிக்கத் தொடங்கியதும் பிள்ளைகளை பற்களை பிரஸ் பண்ணப் பழக்கியதால் எங்கள் பிள்ளைகள் புகையிலை தீட்டுவதில்லை. தினமும் பற்பொடியால் பல் துலக்குகிறார்கள் என்று என்னிடம் கூறினார்.

03. முதுமையில் சந்தோசத்திற்கு தடையான காரணங்கள்.

- தலைமுடி நரைத்தல்.
- தலை மொட்டையாதல்.
- கண்பார்வை குறைவு.
- பல்விழுதல்
- வாதம்
- முதுகெழும்பு பலவீனப்படுதல். அதாவது இணைப்புக் களில் வலி, மூட்டுத் தேய்வு, முதுகெழும்பு வளைதல், கீழே விழுவதால் ஏற்படும் முதுகெழும்பு முறிவு என்பனவாம்.

**பொது நூலகம்**  
**மாநகர சபை - கல்முனை**

## முதுமையில் வரும் நோய்கள்

- பசியின்மை.
- படுக்கைப் புண்.
- நடக்க முடியாமை.
- பேச முடியாமை.
- பல் விழுதல்.
- பக்கவிளைவுகள்.
- ஞாபக சக்தி குறைவு.
- நினைப்பதைச் சொல்ல முடியாது தடுமாறுதல்

## முதுமையில் சந்தோசம்

ஒருவரை இளமையாகவும், முதுமையாகவும் காட்டுவது இரத்தக் குழாய்கள்தான். இரத்தக் குழாய்களின் ஆரோக்கியம்தான் நம் உடலின் ஆரோக்கியமாகும். உச்சந்தலையிலிருந்து உள்ளங்கால் வரை இரத்தக் குழாய்கள்தான் திசுக்களுக்கு இரத்தைக் கொடுக்கின்றன.

கண்ணுக்கு புலப்படாத பல இலட்சம் நுண் இரத்தக் குழாய்கள் உடலில் உள்ளன.

இதயத்தின் இடது பகுதியிலிருந்து இது தொடங்கும். இரத்தக் குழாய் மகாதமனியாக வெளியே வந்து உடலுடன் எல்லா உறுப்புகளுக்கும் பிரிவுகளாகச் சென்று இரத்தம் கொடுத்து உடலில் உள்ள உறுப்புக்கள் அனைத்தையும் உயிர் வாழ வைக்கின்றது. இது ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் மனிதன் ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியும்.

நமது உடலில் உள்ள திசுக்கள் அனைத்தும் அழியும் தன்மை உள்ளது. எமது உடலில் உள்ள தோல் நமக்குத் தெரியாமல்



உதிர்த்து புதிய மேல் தோல் திசுக்கள் உண்டாகின்றன. பல்லா யிரக்கணக்கான நுண் இரத்த நாளங்கள் உடம்பில் இருக்கின்றன. இவைகள் சுருங்காமல் இளமையாக இருக்கும் அதேவேளை மற்ற உறுப்புக்களின் ஆரோக்கியமும் நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன.

எமது வாழ்க்கைத் தரம், தனிமனித ஒழுக்கம் நடைப்பயிற்சி யோகா, இயற்கையான உணவுவகைகள், அமைதி, பொறுமை, எளிமை, ஆகியவை உடலிலுள்ள இரத்த நாளங்களை ஆரோக் கியமாக வைக்கின்றன.

#### 04. எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க பத்து வழிகள்

இக்கருத்து (*The charge*) என்ற புத்தகத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது. இந்நூலை எழுதியவர் BRANTON BMRCHARD என்ற அமெரிக்க மனோதத்துவ நிபுணராகும். இப் பத்து விடயங்களையும் தேட வேண்டிய அவசியமில்லை.

இந்த விடயங்கள் ஏலவே ஒருவனிடம் உள்ளன. ஆனால் அவன் அதனை புரிந்து கொள்ளவில்லை அதனால்தான் அவன் பயன் பெற முடியவில்லை.

அந்தப் பத்தும் இவைதான்

1. சுய கட்டுப்பாடு.
2. திறமை.
3. ஒத்துப் போதல்.
4. அக்கறை
5. தொடர்புகள்.
6. மாற்றம்
7. சவால்.
8. படைப்புக்கம்
9. பங்களிப்பு
10. உணர்வு நிலை.

## 05. ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு சில ஆலோசனைகள்

1. சாப்பாட்டில் தவறாது இரண்டு காய்கறிகள் இடம்பெறும் வண்ணம் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
2. சாப்பாட்டிற்கு முன் அல்லது பின் ஒரு பழம் சாப்பிட வேண்டும். ஒருமணித்தியால இடைவெளியில்.
3. உணவுக்கு முன் காய்கறிகளை பச்சையாக நறுக்கிப் போட்ட மரக்கறி சலட் சாப்பிடலாம்.
4. நொறுக்கு தீனிக்கு பதிலாக முளைவிட்ட பட்டாணி பயறு வகைகளை சாப்பிடலாம்.
5. புதிய காய்கறிகளையே சாப்பிடுங்கள் (Fresh)
6. சீனி கொண்ட குளிர்பானங்கள் ஐஸ்கிரீம் போன்றவற்றை தொட்டும் பார்க்காதீர்கள்.
7. பிரிஜில் வைத்து சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும்.
8. சாப்பாட்டோடு கீரை வகைகளை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
9. உண்ணாவிரதம் இருக்க பழகிக்கொள்ளுங்கள்.
10. சூப் சாப்பிட தவற வேண்டாம்.

உப தலைப்புகள்

வொது நூல்  
மாநகர் சபை - கலமுனை

1. நோய்கள்
2. வயோதிபத்தில் வரும் வலிகளும் நோய்களும்.
3. நோய்களும் தீர்க்கும் வழிகளும்.
4. மனிதனும் மலச் சிக்கலும்.
5. மருந்தாகும் பழக்கவழக்கங்கள். (கலாச்சாரம்)
6. மருந்தாகும் உலோகங்கள்.
7. மருந்தாகும் மரங்கள்.
8. மருந்தாகும் பழங்கள்
9. வயோதிபத்திலும் அழகாகத் தோன்ற.
10. மருந்துகள்.
  1. தாது புஷ்டி லேகியம்.
  2. உயிர்ச் சத்துக்கள். (விறற்றின்)
  3. கனியுப்புகள்
11. முதியோர்கள் பற்றிய ஒரு சிறு புள்ளி விபரம்.
12. முதியவர்களும் பதவிகளும்.



## 01. நோய்கள்

நோய்களை, தொற்றா நோய், தொற்றும் நோய், திடீர் விபத்துக்களால் வரும் நோய், பரம்பரை நோய் எனப் பாகுபடுத்திப் பார்க்க முடியும்.

இதனை வேறொரு வகையாகக் கூறுவோமாயின் நோய்களை 36 வகையாக பகுத்து ஆராய முடியும்.

இதில் 32 வகை பரம்பரையாக வரும் நோய்கள் எனக் கூற முடியும். அதாவது பைத்தியம், தலை மொட்டையாதல், தலைமுடி நரைத்தல், பல் முன்னே தள்ளிக் கொண்டிருத்தல், பல்சூத்தை, பல்விழுதல், கண்நோய்கள், காது கேளாமை, புத்திக் கூர்மை, புத்தியின்மை, சரும நோய்கள், வாதம், போதம், பாலுணர்வு கூடுதல், குறைதல், ஹிஸ்டீரியா, நீரிழிவு, இதய நோய்கள், வீரம், கோழைத்தனம், மலடு, இரட்டைப் பிள்ளைகள் பிறத்தல், கோபம் வருதல், மந்தத் தன்மை, கொன்னை, கூன், போன்ற பல நோய்கள் பரம்பரையால் வரும் நோய்கள் எனலாம்.

### நோய் வரக் காரணம்

ஒரு சோதனையின்போது (ஆராய்ச்சியின்போது) பல எலிகள் கூட்டில் இடப்பட்டு சுழல் மேசையில் வைக்கப்பட்டன.

அம்மேசை திடீர் திடீர் எனச் சூழலும், நிற்கும். எதிர்த்திசையிலும் சுழலும்.

நூறு நாட்கள் தொடர்ந்த இந்த மன உளைச்சல் காரணமாக எல்லா எலிகளுக்குமே புற்று நோய் அறிகுறிகள் காணப்பட்டன.

மனதிற்கு நாகரிக வாழ்க்கையில் ஏற்படும் அதிர்ச்சிகளே பெரும்பாலான நோய்களுக்கு காரணமாக அமைகின்றன.

புதியதொரு ஆய்வு பின்வருமாறு கூறுகிறது.

புற்று நோய்க்கு புகைத்தல், புகையிலை, வெற்றிலை, சுண்ணாம்பு மட்டும் காரணமல்ல. இதற்கப்பாலும் சில காரணங்கள் உண்டு. அதாவது ஒருவர் ஒருவரைப் பழிவாங்க வேண்டும் என நினைத்து

நீண்டகாலமாக சந்தர்ப்பத்தை எதிர்பார்த்த வண்ணம் இருகிறார்.

பழி தீர்த்துக் கொள்ள சந்தர்ப்பம் கிடைக்கவே இல்லை.

இந்த எண்ணம் இரத்தத்தோடு சேர்ந்து அவரது உடல் எங்கனும் ஓடும். நாள்பட நாள்பட இந்த எண்ணம். ஓட முடியாது உடலில் ஓர் இடத்தில் உறங்கு நிலையில் இருக்கும்.

இது அந்த இடத்தில் புற்றுக் கட்டி புற்று நோய் ஏற்பட வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. எனக் கூறுகின்றது இந்த ஆய்வு.

பழிதீர்க்கும் எண்ணத்தை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

## 02. வயோதிபத்தில் வரும் வலிகளும் நோய்களும்

அறுபத்தைந்து வயதுக்கு பிறகு ஆண், பெண் இருபாலாருக்கும் வலிகள் ஏற்படுவது இயற்கையே எனலாம்.

திசுக்களின் தேய்மானம் இவ்வலிகளுக்குக் காரணமாகும்.

இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு போன்ற நோய்களாலும் வலிகள் வரக்கூடும். உடலில் எந்தவொரு பாகத்திலும் பாதிப்பு ஏற்பட்டு வலிகள் ஏற்படலாம்.

வயோதிபத்தில் வரும் நோய்களும் வலிகளும்

கழுத்து வலி :-

இதயத்திலிருந்து மூளைக்கும் மூளையிலிருந்து உடம்போடு மற்ற இடங்களுக்கும் இரத்தத்தைக் கொண்டு செல்கின்ற நரம்புகள் கழுத்துப் பகுதியில்தான் உள்ளது. இந்த நரம்புகள் பாதிக்கப்படும் போது தான் கழுத்து வலி ஏற்படுகின்றது. இதனை சாதாரணமாக நினைக்கக் கூடாது. சுளுக்கு என நினைத்து எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டிருந்ததால் தலைச் சுற்றில் கொண்டுபோய் விட்டுவிடும்.



பெரும்பாலான கழுத்து வலிகள் கழுத்து எலும்புகளின் தேய்மானம் என்றே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கழுத்து எலும்பு கழுத்து நரம்பு என்பவற்றின் சந்திப்பின் போதே இந்த வலியும் ஏற்படுகின்றது.

கழுத்து தேய்மானம் வயதானவர்களுக்கே அதிகம் வர வாய்ப்புண்டு.

இந்த வலியை தவிர்த்துக்கொள்ள

- படுத்துக்கொண்டு டிவி பார்க்கக்கூடாது.
- கடுமையான வேலைகளை தொடர்ந்து செய்யக்கூடாது.
- தலைக்கு சுமைதரும் வேலைகளை செய்யக்கூடாது.
- வண்டி ஓட்டுதல், வீட்டு வேலைகளை தொடர்ந்து செய்தல் என்பன கழுத்து வலியை அதிகப்படுத்தும்.
- பித்த உணவுகளை அதிகம் உண்பவர்கள், நினைத்தவுடன் அதிக மருந்து மாத்திரைகளை உண்பவர்கள், தலை வலியால் பாதிக்கப்படலாம்.

இதற்கு

- தூங்கும்போது மெல்லிதான தலையணை வைத்து தூங்க வேண்டும்.
- கம்ப்யூட்டரில் நேராக அமர்ந்து இருக்க வேண்டும்.
- நேரம் கடந்து உணவு உண்ணக்கூடாது.
- இதமான அழுத்தலினால் இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கி வலி போக்கும் வெந்நீர் ஓத்தடம் கொடுக்கலாம்.
- பிசியோதெரபி சிகிச்சை செய்யலாம்.
- யோகா முறைகளையும் பின்பற்றலாம்.
- இவற்றை எல்லாம் தாண்டி கழுத்துவலி தொடருமானால் வைத்தியரை நாடவும்.



## மூட்டுவலி

இது பெண்களை அதிகம் பாதிக்கும் நோயாகும். இருந்தாலும் உலக சனத் தொகையில் 60 வயதைத் தாண்டியவர்களில் 13 முதல் 20 வீதமானவர்கள் மூட்டு வலியால் அவதிப்படுகிறார்கள். என ஐக்கிய நாடுகள் சபை சுட்டிக்காட்டுகின்றது.

முதுமையில் வரும் மூட்டு வலியின் சரியான காரணத்தைப் புரிந்து கொண்டால் இதனை தவிர்த்துக் கொள்வது இலகுவாக இருக்கும்.

மூட்டு வலி : உடலில் எந்த பாகத்தில் மூட்டு இருக்கின்றதோ அங்கு வருவதற்கு வாய்ப்புண்டு. பொதுவாக இடுப்பு, முள்ளந்தண்டு, கை, பாதம், தோள் மூட்டுகளிலும் ஏற்படலாம்.

இப்படி ஏற்படுவதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. இதில் பரம்பரை மூட்டு வலி முக்கிய காரணமாகும். பொதுவாக பெண்களுக்கு வரும் மூட்டு வலி பரம்பரையோடு சம்பந்தம் உடையது.

முதுமையில் மூட்டு வலி வரக் காரணம் நீண்டகாலமாக ஒரு வேலையை செய்துவந்தால் மூட்டின் மென்சவ்வு தேய்வடைவது ஒரு காரணமாகும். இதேபோல உடல் பருமனாலும் மூட்டுவலிக்கு உட்படலாம். இவ்வலி உடலைத் தாங்கும் முழங்கால், இடுப்பு போன்ற இடங்களில் ஏற்படும்.

இவற்றைத் தவிர கூலித் தொழிலாளிகள், விளையாட்டு வீரர்கள், அதிக நேரம் நின்று கொண்டே வேலை செய்ய வர்கள், கணினி முகநூல், வாட்ஸ் அப் உள்ளிட்ட சமூக ஊடகங்களில் நீண்ட நேரம் வேலை செய்பவர்களும் மூட்டுவலிக்கு முகம் கொடுப்பர்.

மேலும் விபத்துகளிலும் மூட்டுவலி ஏற்படலாம். சோம்பலான வாழ்க்கை முறையினாலும் மூட்டுவலி ஏற்படலாம். இந்த மூட்டுவலி முழங்கால், இடுப்பு, முதுகந் தண்டு, கழுத்து போன்றவற்றிலேயே பெரிதும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

ஆரம்பத்தில் வலி மிதமாகவும் பிறகு விட்டுவிட்டும் தோற்றம் பெறும்.

பொதுவாக படிக்கட்டுகளில் ஏறும் போதும் தரையில் உட்கார்ந்து எழும் போதும் மூட்டுவலி வீரியத்துடன் காணப்படும். இப்படியான அறிகுறிகள் காணப்படின் உடனடியாக வைத்தியரை நாட வேண்டும்.

## தலைவலி

தலைவலிக்குரிய காரணங்களில் மலக் கட்டு பிரதான காரணமாகும். மலக் கட்டைப் போக்குவது தலைவலியைப் போக்க வழியாகும்.

## விரல்களின் சக்தி

விரல்களை அழுத்துவதன் மூலம் பாதிப்புக்களை அல்லது வலிகளை சரிசெய்ய முடியும் என ஆய்வாளர்கள் கூறியுள்ளார்கள்.

உதாரணமாக உங்களின் கட்டை விரலுக்கு அழுத்தம் கொடுத்து வந்தால் மன அழுத்தம் குறையும். இதே வேளை மன நிலையைக் கட்டுப்படுத்தவும் முடியும். தலைவலி நீங்கி நன்றாக உறங்க முடியும்.

கட்டை விரலானது மண்ணீரல், மற்றும் வயிற்றுப் பகுதியுடன் இணைந்துள்ளது. இது வெள்ளை மற்றும் சிவப்பு இரத்த செல்களை ஊக்குவித்து செரிமானத்தை சீராக்கும்.

## ஆள்காட்டி விரல்

உங்களின் பலயீனம், பயம் என்வற்றைக் குறைக்க ஆள்காட்டி விரலை அழுத்தவும். உங்களின் ஆள்காட்டி விரல் சிறுநீரகம், மற்றும் சிறுநீர்ப்பையுடன் தொடர்பு கொண்டிருக்கின்றது.

சிறு நீரகத்தில் கற்கள் உண்டாகாமல் இருக்க இது உதவும்.

நடுவிரல்

உங்களின் கோபத்தைக் குறைக்க உதவும்.

தலைப்பகுதியில் இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்கி தலைவலி ஏற்படாமல் இருக்க இது உதவும்.

நடுவிரல் கல்லீரல், பித்தப்பையுடன் இணைப்பு உடையது.

மோதிர விரல்

இதன் அழுத்தம் சுவாசக் கோளாறுகளைப் போக்க வல்லது இது நுரையீரலுடன் இணைப்புள்ளது.

சிறுவிரல்

சிறுவிரலுக்கு அழுத்தம் கொடுத்தால் இரத்த ஓட்டத்திற்கு நல்லது.

பக்கவாதம்

வயோதிப காலத்தில் பக்கவாதம் ஏற்பட்டால் இதைவிட அவதி வேறு ஒன்றுமில்லை. அதனால் முன்னெச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

மனிதனின் உடலியக்கத்தையும் மன இயக்கத்தையும் கட்டுப்படுத்தும் உறுப்பு மூளையாகும். இவ்வறுப்பு பாதிக்கப்படும்போது ஏராளமான பாதிப்புக்கள் ஏற்படும். பேசுவது, சிந்திப்பதுசுடத் தடைப்படலாம்.

மூளையிலுள்ள இரத்தக் குழாய்த் தாக்கம் காரணமாக மூளைப் பாதிப்பு ஏற்படலாம்.

குறிப்பாக மூளையிலுள்ள இரத்தக் குழாயில் அடைப்பு ஏற்படுதல் அல்லது இரத்தக் குழாய் வெடித்தல் காரணமாக ஏற்படும் இரத்தக் கசிவு பக்கவாதத்தை ஏற்படுத்தும்.



உலகலாவிய மதிப்பீட்டின்படி ஒவ்வொரு ஆறு விநாடிக்கு ஒருவர் பக்கவாதத்தால் பாதிப்படைகிறார் எனக் குறிப்பிடப்படுகின்றது. இதன் படி வருடம் ஒன்றிற்கு உலகில் 1.5 கோடிப் பேர் பக்கவாதத்திற்கு உள்ளாகின்றனர்.

இவர்களில் அறுபது இலட்சம் பேர் உயிரிழக்கின்றனர்.

அறுபது இலட்சம் பேர் உடல் உறுப்பு செயலிழப்புடன் வாழ்கின்றனர்.

பக்கவாதம் பொதுவாக முதியவர்களுக்கே ஏற்படுகின்றது.

இயந்திர வாழ்க்கை காரணமாக தற்போது இளைஞர்களும் பாதிக்கப்படுகின்றனர்..

இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, புகைப்பிடித்தல், புகையிலைப் பயன்பாடு, அதிக கொழுப்புச் சத்து, போதிய உடற்பயிற்சியின்மை போன்றவை பக்கவாதத்திற்கு காரணமாகலாம்.

எனவே முதியவர்கள் முன்னெச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

### 03. நோய்களும் தீர்க்கும் வழிகளும்

ஆண்களை விடப் பெண்களே விரைவில் முதிர்ச்சி அடைகின்றார்கள் என்பதே புதிய ஆய்வு.

ஜேர்மனியை சேர்ந்த வியன்னா பல்கலைக் கழகத்தில் ஒருவருக்கு எந்த வயதில் முதிய, தோற்றம் வந்தடைகிறது என்பது குறித்து சமீபத்திலே ஆய்வு ஒன்று மேற்கொள்ளப்பட்டது.

20 - 90 வயதுக்குட்பட்ட 88 ஆண்களும் பெண்களும் ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டனர்.

இந்த ஆய்வின் முடிவு ஆண்களை விடப் பெண்கள்தான் விரைவாக முதிர் தோற்றத்தை அடைகின்றனர் எனக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

குறிப்பாக பெண்கள் 50 வயதைக் கடக்கும்போது அதாவது சராசரியாக மெனோபாஷ் காலத்தைக் கடக்கும் காலத்தில் அதன் காரணமாக அவர்களுக்கு அதிவேகமாக வயது முதிர்வு ஏற்படுவது தெரியவந்துள்ளது. கண்களைச் சுற்றிலும் சுருக்கம், தோல் தொங்குதல் போன்றவை, மூக்கு, காது சருமங்கள் நீங்குது போன்றவை முதிய தோற்றத்திற்கான அறிகுறிகளாகக் காணப்படுவது தெரிய வந்துள்ளது.

உடலில் கொழுப்புச் சத்து குறைவடைந்து கொண்டு போவதால் பெண்களுக்கு விரைவாக உடல் எடை குறைவடைந்து தோல் ஒட்டி விடுகிறது. என்கிறார்கள் ஆய்வாளர்கள்.

மெனோபாஸ் தொடங்கியது முதல் ஐந்து வருடங்களில் சருமத்தில் உள்ள முப்பது சதவீத கொலேஜன் குறைந்துவிடுவதாக ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றார்கள். இதற்கு முக்கிய காரணமாக ஆய்வாளர்கள் குறிப்பிடுவது மெனோபாஸுக்கு பிறகு பெண்களின் உடலில் பாலியல் ஹோமோன்களான ஓசுஸ்ட்ரோஜன் (OESTROGEN) குறைவாகச் சுரப்பதுதான் எனலாம். முதியோர் தோற்றம் பெண்களுக்கே ஏற்படுகின்றது. என்றாலும் 50 வயதைக் கடந்த பிறகு அதிகமாக முதியோர் தோற்றம் பெண்களுக்கு ஏற்பட்டுவிடுகிறது. என்கிறார்கள்.

பெண்களுக்கு முதிய தோற்றம் ஏற்படுவது ஒரு வகை உடலியல் மாற்றம் தான் அதற்காக மனவருத்தமோ தாழ்வு மனப்பாங்கோ கொள்வது கூடாது.

முதிர்ச்சியும் அழகின் ஒரு அம்சம்தான். இதற்கு உதாரணமாக நெற்பயிரை எடுத்து நோக்கலாம். விதைத்து ஊசிப் பயிராக இருக்கும்போது ஒரு அழகு. கொஞ்சம் வளர்ந்து காற்றிலே அசையும்போது ஓரழகு.

அடுத்து சற்று வளர்ந்து காற்றிலே அசையும் போது ஓரழகு குடலைப் பருவத்தில் ஓரழகு, கதிர் வெளியே வந்ததும் ஓரழகு.

கதிர் முற்றி தலை கவிழ்ந்து நிற்கும்போது ஓரழகு.



அறுவடை செய்யப்பட்டு கீழே கிடக்கும் கதிர்கள் ஓரழகு.  
கதிர்களை அள்ளிக் குவித்து சூடு வைத்திருக்கும்போது ஓரழகு.

இப்படிப்பருவத்திற்கு பருவம் அழகாக காட்சி தருவதும் இயற்கையே!  
இது ஒரு புறம் இருக்க இவற்றினை ஆண்பெண் வாழ்வினை  
ஆழமாக எடுத்து நோக்கினால் கவர்ச்சி மனித உற்பத்தி கவர்ச்சியே  
அன்றி வேறொன்றுமில்லை. உற்பத்தி முடிந்துவிட்டால் அதாவது  
மெனோபாஸ் காலம் முடிந்துவிட்டால். அதிகவர்ச்சி குறைந்து  
விடும் அவ்வளவுதான்.

பிள்ளை பால் குடிப்பதற்குத்தான் மார்பகக் கவர்ச்சி. பால் சுரக்க  
மசாஜ் செய்வதுதான் ஆண்களின் வேலை.

அது முடிவடைந்ததும் தேவையற்றுப் போனதும் அதன் கவர்ச்சியும்  
முடிவடைந்து விடும்.

உலகில் திட்டமான முடிவுகளாக இரண்டு விடயங்களைக்  
கூறியுள்ளார்கள்.

1. பாலியல் உணர்ச்சி இல்லாத உலக இயக்கமே இல்லை.
2. சுயநலமில்லாத பொது நலமே கிடையாது.

இவை இரண்டும் உண்மை இல்லை என நிரூபிப்பவர்களுக்கு  
ரீடர்ஸ் டைஜஸ்ட் Readers Digest எனும் பத்திரிகை பல இலட்சக்  
கணக்கான ரூபாய்களை பரிசளிப்பதாகக்கூறி பல வருடங்களாகி  
விட்டது. யாரும் பரிசெடுக்க முன்வரவில்லை.

இனி முதுமையோடு சம்பந்தமுடைய சில விடயங்களையும்  
அவற்றை எவ்வாறு தீர்த்துக்கொள்ளலாம் என்றும் பார்ப்போம்.



#### 04. மனிதனும் மலச் சிக்கலும்

நான் அறிந்த வகையில் மனிதனைத் தவிர வேறெந்த உயிர் களுக்கும் மலச் சிக்கல் வந்ததாகத் தெரியவில்லை. மனிதனுக்கு வரும் இந்த மலச்சிக்கலை மலக்கட்டு என்றும் அழைப்பர். மனிதனுக்கு வரும் எல்லா நோய்களுக்கும் மலச்சிக்கலே காரணம் எனலாம்.

சிறுவர்கள் முதல் பெரியவர்கள்வரை இந்நோய்க்கு முகம் கொடுக்கிறார்கள்.

இதை தடுப்பதற்கு ஒரே வழி எமது சமிபாட்டுத் தொகுதியை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதேயாகும்.

சமிபாட்டுத் தொகுதியை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதற்கு நாம் உண்ணும் ஒவ்வொரு உணவும் சமிபாடடைய எடுத்துக் கொள்ளும் நேரத்தை அறிந்து அதற்கேற்ப நம் உணவைத் திட்டமிட்டுக் கொண்டால் மேற்கூறிய மலக் கட்டுப் பிரச்சினை வராமல் பார்த்துக் கொள்ள முடியும்.

இதன்படி எமக்கு தெரிந்த சில உணவுகளின் சமிபாட்டு நேரத்தை எடுத்து நோக்குவோம்.

- பச்சைப் பட்டாணி நார்ச் சத்து அதிகம் உள்ள உணவு என்பதால் இது சமிபாடு அடைய 90 முதல் 120 நிமிடங்கள்வரை எடுக்கும்.
- பால் செமிபாடடைய 04 முதல் 05 மணித்தியாலம் எடுக்கும்.
- வேக வைத்த காய் கறிகள் 40 நிமிடங்கள் எடுக்கும்.
- மிளகாய் 30 நிமிடங்கள்.
- நீர், குளிர்பானம் 30 நிமிடங்கள்

- சிறு தானியங்கள், கடலை, பயறு, கௌபி என்பன நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளவை என்பதால் செமிபாடடைய வெகு நேரம் எடுக்கும் அதாவது இரண்டரை மணி நேரம் எடுக்கும்.
- வீற்றுட், கரட் 50 நிமிடங்கள்.
- மீன் ஒரு மணி நேரம்.
- அப்பிள், திராட்சைப் பழங்கள் 30 நிமிடங்கள்.
- முட்டை, கோழி இறைச்சி 02 மணித்தியாலம்.
- உருளைக் கிழங்கு 02 மணித்தியாலம்
- பாதாம், கஜ் மூன்று மணித்தியாலம்.
- தேசிக்காய், தோடம்பழம் 30 நிமிடங்கள்.
- ஆட்டிறைச்சி, மாட்டிறைச்சி 03 மணித்தியாலங்கள்.
- கோதுமை, அரிசி, இலைக்கறி 03 மணித்தியாலங்கள்.
- பழச்சாறு 15 - 20 நிமிடங்கள்.
- காய்கறி சலட் 60 நிமிடங்கள்.
- பன்றி கறி 300 நிமிடங்கள்.

மலக்கட்டை தவிர்த்துக் கொள்ள உரிய நேரத்தில மலம் கழிக்க பழக வேண்டும்.

இதனைப் பிற்போட்டு அல்லது அசிரத்தை செய்து பழகக் கூடாது.

இதேபோல பொரித்த உணவுகளையும் காய்ந்த உணவுகளையும் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ரிசிக்கள் காய்ந்த உணவுகளை உண்டதாக சரித்திரம் இல்லை.

இரவில் நீண்ட நேரம் விழித்திருக்கக் கூடாது.

நீராகார உணவுகளை அதிகம் உண்ண, குடிக்க பழக வேண்டும்.

ஒரு நாளைக்கு 08 டம்ளர் நீர் அருந்த வேண்டும்.

குளிப்பது, சவரில் குளிப்பதைத் தவிர்த்து குளங்கள், ஆறுகள், வீட்டில் தொட்டி கட்டி அதில் நீர் நிரப்பிக் குளிக்க வேண்டும். சகல உணவு வகைகளையும் ஒரே நேரத்தில் உண்ணும் போது செரிமானத்தில் பிரச்சினைகள் உண்டாவதோடு உணவுப் பொருட்களில் உள்ள ஊட்டச் சத்துக்கள் குடலால் சரிவர உறுஞ்சப்படுவ தில்லை எனவே எந்த உணவுப் பொருள் எவ்வளவு கால அளவு இரைப்பையில் தங்கியிருக்கும் என்பதை தெரிந்து கொள்வது அவசியமாகின்றது.

## 05. மருந்தாகும் பழக்கவழக்கங்கள் (கலாசாரங்கள்)

01. ஆராத்தி எடுத்தல் :- தூரப் பயணம் சென்று வரும் குடும்ப உறுப்பினர், புதுமணத் தம்பதியினர், மகப்பேறு முடிந்திருக்கும் தாய், வெற்றி வாகை சூடி வருவோர் ஆகியோருக்கு பொதுவாக ஆராத்தி எடுப்பார்கள்.

தண்ணீரில் மஞ்சள் தூளைக் கலந்து அதில் சிறிது சுண்ணாம்பு சேர்த்து ஒரு தட்டில் எடுத்து அதற்குள் தீச்சுடர்கள் வைத்து சம்பந்தப்பட்ட நபரின் உடலைச் சுற்றி மூன்று முறை எடுத்ததும் அதனுள் இருக்கும் தீச்சுடரை அணைத்து விடுவர்.

சுண்ணாம்பிற்கும் மஞ்சள் தூளுக்கும் கிருமிகளை அழிக்கும் சக்தி உண்டு. மேற்குறிப்பிட்ட மனிதர்களோடு வந்திருக்கின்ற விசக் கிருமிகள் ஆராத்தி எடுப்பதால் அழிந்து விடும்.

02. தோப்புக் கரணம்:- புத்துணர்ச்சி தரும் ஒரு தண்டனை முறையே தோப்புக்கரணம் போடுதல் ஆகும்.

இடது காலின் மேல் ஊன்றி நின்று வலது கால் இடது காலை முன்பக்கமாக இடது பக்கம் கொண்டு வந்து பெருவிரல் மட்டும் தரையை தொட்டு நிற்கவும்



இடது கை பெருவிரலும் ஆள்காட்டி விரலும் சேர்த்து வலது காதிலும் வலது கையும் இடது கையின் முன்பக்கமாக இடப்பக்கம் கொண்டுவந்து. முன்சூறிய இரு விரல்களால் காதுகளை பிடிக்க வேண்டும். பின் குந்தி எழுவதே தோப்புக் கரணமாகும்.

தோப்புக் கரணம் பொதுவாக 03, 05, 07, 12, 15, 36 கணக்கில் செய்வதுண்டு.

இவ்வாறு செய்வதனால் மூளைக்கு புத்துணர்ச்சியை வழங்கும். ஓர் உடற் பயிற்சியாக இதனை விஞ்ஞானம் காண்கிறது. இது இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும் ஒரு முறை எனலாம்.

03. கற்பூரம் கொழுத்துதல்:- பொதுவாக கற்பூரம் கொழுத்தி தலையைச் சுற்றி கீழே போடுவது வழக்கம் கற்பூரம், சாம்பிராணி முதலியவற்றின் புகை கிருமி நாசினி எனலாம்.

## 06. மருந்தாகும் உலோகங்கள்

பெண்கள் நகை அணிவது அழகிற்காக மட்டும் அல்ல நோய்க்கு மருந்தாகவும் அணிகிறார்கள் என்பதை நாம் மனதில் கொள்ள வேண்டும். இதனை உலோக ஆய்வாளர்கள் நிரூபித்துள்ளார்கள்.

ஒவ்வொரு உறுப்பிலும் அணியும் நகை ஒவ்வொரு வகை நோய்க்கு மருந்தாகும். உதாரணமாக

1. காதணி :- தொண்சில் பாதிப்புக்கள், திக்குவாய், தொண்டை சம்பந்தமான நோய்கள் என்பவற்றிற்கு (பொன் நகை) மருந்தாகும்.
2. முக்குத்தி:- சளித் தொல்லையை நீக்கும்.

3. வளையல் :- பய உணர்ச்சி குறையும், இதயம் வலிமை பெறும். வளையலைக் காப்பு என்பதும் இதனால்தான் போலும்.
4. கழுத்துச் சங்கிலி:- நரம்புத்தளர்ச்சி குறைவடையும் மனநோய், முதுகுவலி என்பன ஏற்படாது.
5. மோதிரம்:- பதற்றத்தைப் போக்கும்.
6. மெட்டி:- கால்களுக்கு உறுதியைத் தரும்.
7. ஒட்டியானம்:- மாதவிலக்குக் கோளாறு சரியாகும்.

தங்கம்

வெப்பம் தரும், தற்கொலை எண்ணத்தைத் தவிர்க்கும், நச்சுத் தன்மையைக் குறைக்கும், பெண்மையைக் கூட்டும்.

வெள்ளி

குளிர்ச்சி தர வல்லது

செம்பு

உடலிலுள்ள மேலதிக வெப்பத்தை வெளியேற்றும்.

ஆசினிக்

நச்சுத்தன்மை கொண்டது.

இரும்பு

உடலுக்கு சக்தியைத் தரும்.

காரீயம்

உடலுக்கு கதிர்கள் ஊடுருவாது தடுக்கும்.

ரேடியம்

மனித உயிரைக் காப்பாற்றும்.

பொஸ்பரசு

தானாக பற்றி எரியும்.

செம்பு

வாதம், மூட்டு வீக்கத்தை போக்கும், கடத்தும் சக்தி கொண்டது.

மைக்கா

ஒளி புகக் கூடியது

அலுமினியம்

பாரம் குறைவு கரையும் தன்மை கொண்டது.

பஞ்சலோகம் எனப்படுவது

1. இரும்பு
2. ஈயம்
3. செம்பு
4. பொன்
5. வெள்ளி



## 07. மருந்தாகும் மரங்கள்

- வேப்பமரம்
- புளியமரம்
- கறிவேப்பிலை.
- துளசி
- கற்றாளை
- கற்பூரவள்ளி

உசாத்துணை

### வேப்பமரம்

வீட்டில் வேப்பை நின்றால் மருந்தே தேவை இல்லை. அபூர்வ மருந்துகளின் பட்டியலில் வேம்பு இடம்பெறுகின்றது.

வேம்பு இலையைத் தழுவி வரும் காற்று நோய் அழிப்பு சக்தி கொண்டது என ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

காயகல்பம் எனும் மருந்தில் வேம்பின் எல்லாப் பகுதிகளும் (வேர், மரம், பட்டை, இலை, பூ, காய், பிசின்) இடம்பெறுகின்றன.

### கறிவேப்பிலை

கறிவேப்பிலை நரை முடியை போக்க வல்லது முடி உதிர்தலையும் தடுக்கும்.

### துளசி

துளசி இலையை மூலிகைகளின் இராணி என்பார்கள். இதன் இலைகள் மட்டுமன்றி பூக்களிலும் மருத்துவக் குணங்கள் நிறைய உள்ளது. இதனை இந்துக்கள் கோயில்களிலும் வீடுகளிலும் வளர்ப்பர்.

காய்ச்சல் இருந்தால் இதன் இலைகளை வாயில் போட்டு மென்று தின்ன காய்ச்சல் போய்விடும்.

தொண்டைப் புண் ஏற்படும் போது துளசியை நீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து அந்த நீரால் வாயையக் கொப்பளித்தால் தொண்டைப் புண் குணமாகும்.

துளசியில் மூன்று வகை உண்டு. வெண்துளசி, கருந்துளசி, செந்துளசி ஆகியனவே அம்மூன்றுமாகும்.

துளசியை வீட்டில் வளர்த்தால் இம்மரத்திலிருந்து வெளிவரும் மணம் ஐந்துக்களுக்கு பிடிப்பதில்லை. அதனால் அவைகள் துளசி நிற்கின்ற பக்கமே வராது.

உடலில் ஏற்படும் வெப்பத்திற்கு துளசி நல்ல மருந்தாகும். கண்ணில் புண் இருந்தால் துளசிச் சாறுவிட குணமடையும்.

கற்றாளை

கற்றாளை அழகு சாதனப் பொருட்களில் ஒன்று.

கற்பூரவள்ளி (கற்பூரவல்லி)

இது சளியை போக்கவல்லது. சிறு பிள்ளைகளுக்கு நெஞ்சில் சளி ஏற்பட்டால் கற்பூரவள்ளி இலையை அரைத்து நெஞ்சில் பூசினால் சளித்தொல்லை நீங்கிவிடும். சிறுநீரை வெளிக்கொணர உதவும்.

## 08. மருந்தாகும் பழங்கள்

இந்தத் தலைப்பில் ஒரு கட்டுரை எழுதி இப் புத்தகத்தில் சேர்த்துக் கொள்ள விரும்பினேன் ஆனால் மருந்தாகும் பழங்களே ஒரு புத்தகம் எழுதுவதற்கு போதுமானது என நினைத்து தவிர்த்துக் கொண்டேன். இருந்தும் சுருக்கமாக சில பழங்களைத் தொகுத்துக் கூறல் பொருத்தமாகும் எனக் கருதி எழுதியுள்ளேன்.

## பழங்களும் நிறங்களும்

### சிவப்பு நிறப் பழங்கள்

- அப்பிள், பிளம்ஸ், செவ்வாழை, மாதுளம்பழம், இலந்தை, செரி போன்ற பழங்கள்.
- இப்பழங்களில் விற்றமின் ஏ சத்து அதிகம்.
- இவை இரத்தத்தை விருத்தி செய்யும்.
- இரத்தத்திலுள்ள சிவப்பு அணுக்களை அதிகரிக்கும்.
- இரத்தத்திலுள்ள கொழுப்பு பொருட்களைக் கரைக்கும்.
- சிறுநீர்க்கோளாறுகளை நீக்கும்.
- தசைகளின் இறுக்கத்தைக் குறைத்துமென்மை அடையச் செய்யும்.
- மன அழுத்தத்தைப் போக்கும்.
- கண்பார்வையை தெளிவடையச் செய்யும்.

### மஞ்சள் நிறப் பழங்கள்

எலுமிச்சை, பப்பாளி, வாழைப்பழம், அன்னாசி போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். இப்பழங்கள் கல்சியம், விற்றமின் சீ, விற்றமின் ஏ, போலிக் அமிலம் போன்றவை நிறைந்துள்ளன. அதனால் எலும்புகள் பலப்படும்.

- சிறுநீர்க் கோளாறுகள் இல்லாமல் போகும்.
- இரத்தம் சுத்தமடையும்.
- நரம்புத் தளர்ச்சியை போக்கும்.
- மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும்.
- ஜீரண சக்தியைக் கூட்டும்
- மலச் சிக்கலைப் போக்கும்.
- குடற் புண்களை இல்லாமல் செய்யும்.
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.
- கண்பார்வைக்கு நல்லது.

பொது நூலகம்  
மாநகர சபை - கல்முனை



## நீல நிறப் பழங்கள்

- நீலத் திராட்சை, நாவல் பழம், நீலப் பிளம்ஸ் போன்றவை இதனுள் அடங்கும்.
- மனிதனுக்கு உற்சாகத்தைக் கொடுக்கக் கூடிய பழங்கள் இவை.
- துவர்ப்புச் சுவை நிறைந்ததாக இருக்கும்.
- இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும்.
- முளையின் செல்களைத் தூண்டி புத்துணர்வு பெறச் செய்கிறது.
- தொண்டைக் கம்மல், வரட்டு இருமலைப் போக்கும்.
- தலைவலி, தலையில் நீர் கோப்பு என்பன நீங்கும்.
- ஆஸ்துமா தொல்லைகளுக்கு மிகவும் நல்லது.
- நுரையீரலைப் பலப்படுத்தி சுவாசத்தை எளிதாக்கும்.
- இரத்தம் உறைவதைத் துரிதப்படுத்தும்.

## ஆரஞ்சு நிறப் பழங்கள்

- மாம்பழம், ஆரஞ்சு, ஸ்டார் பழம் போன்றவை.
- உடலுக்கு சக்தியைக் கொடுத்து ஊக்கம் அளிக்கின்றன.
- இவற்றில் விற்றமின் B3, C, D, E, மற்றும் K சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன.
- ஆரஞ்சு நிறப் பழங்களில் பொட்டாசியம் நிறைந்துள்ளது.
- இது மன அழுத்தத்தைப் போக்க கூடியது.
- இரத்த ஓட்டத்தை சீர் செய்யக் கூடியது.
- ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கும்.
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் கூட்டும்.
- கண்பார்வைக் கோளாறுகளை நீக்கும்.
- இதயத்தைப் பலப்படுத்தி இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும்.
- புற்று நோய் வராது தடுக்கும்.

## 09. வயோதிபத்திலும் அழகாகத் தோன்ற

தலைமயிர்

முடி உதிர்வைத் தடுப்பதற்கு

முடி கறுப்பாகவும் அழகாகவும் இருக்க முட்டையின் வெள்ளைக் கருவினை எடுத்து பூசிக் காயவைத்து காய்ந்ததும் கழுவி விடலாம். இப்படி ஒரு கிழமைக்கு ஒரு தரம் செய்து வரலாம்.

நரை முடிக்கு கறுப்பு மை பூசலே நல்லது. சிவப்பு நிறம் பூசினால் நரைத்துள்ளார் என்பதை அது எடுத்துக்காட்டும்.

முடி உதிர்வதற்கு நிரந்தரத் தீர்வு

தலைப்பகுதியில் உள்ள ஃபோலிக்கின் எனப்படும் சிறு துவாரங்கள் தான் முடிகளுக்கு உறுதியை அளிக்கின்றன. தலையில் வழக்கை விழுவதற்கும் இத்துவாரங்கள் மிகச்சிறிய அளவில் குறுகுவதே காரணமாகும். இப்படிச் சுருங்குவதற்குக் காரணம்.

1. பரம்பரை

2. வயது

3. தவறான உணவு

4. அறுவைச் சிகிச்சை.

5. நீண்ட நாள் மாதவிடாய் வராமல் நிற்பது.

6. புற்று நோய்.

பொது நூலகம்  
மாநகர சபை - கல்முனை

முடி வளர

01. ஐஸ்கட்டியை முடி உதிரும் இடத்தில் தேய்த்தல்.

02. கஸ்கஸாவை பாலில் ஊறவைத்து அரைத்து அத்துடன் பாசிப்பயரையும் அரைத்து மாவாக்கி கலந்து தேய்த்தல்.

03. கற்றாளைச் சாற்றில் சிறிதளவு தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து தேய்த்தல்.
04. செம்பருத்தி பூவுடன் தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து தேய்த்துவர முடி கறுப்பாக வளரும்.
05. வெங்காயச் சாற்றை எடுத்து உப்பில் கலந்து வாரம் இரு முறை தேய்த்தல்.

### முகம் அழகாக இருக்க

முகம் முதுமையானதும், சுருங்கத் தொடங்கும் இதனைப் போக்குவதற்கு முகத்திற்கு ஆவி பிடிக்கலாம். பொதுவாக சளி சுரம் கண்டால் மட்டும் ஆவி பிடிக்கும் வழக்கம் உண்டு. கொதித்த நீரின் ஆவியை முகத்தில் படும்படி செய்வதால் முகத்தின் சுருக்கம் எளிதாக நீங்கும் அழுக்கும் எளிதாக நீங்கிவிடும் முகம் பளபளப்பாக தெரியும்.

ஆவி பிடித்து முடிந்ததும் சுத்தமான வெள்ளைத் துணியால் முகத்தைத் துடைக்க வேண்டும். இப்படி துடைக்கும்போது முகத்தில் செத்த செல்கள் நீங்க வாய்ப்பு உண்டு.

முகத்தில் உள்ள கறுப்பு, வெண்புள்ளிகளும் நீங்கும்.

### தோல் சுருக்கம் நீங்க

கனியுப்புகளைச் சாப்பிட வேண்டும்.

விளாம்பழத்தில் இது உண்டு. விற்றமின் வேறு கனியுப்பு வேறு இரண்டும் ஒன்று அல்ல.

### சருமத்தின் சுருக்கம் மறைய

சீனர்கள் மிருதுவான மென்மையான தோல் கொண்டவர்கள். அவர்கள் ஒளிரும் முகம் பெற முட்டையின் வெள்ளைக் கருவைக் கொண்டு பேஸ்ட்டுத் தயாரிக்கின்றனர்.



முட்டையின் வெண்கரு தோலின் உறுதிக்கு உதவுகின்றது.

மேலும் வயது ஆக ஆக முகத்தில் சுருக்கங்களும் அதிகரித்துக் கொண்டே இருக்கின்றன.

அதிலும் முப்பது வயது ஆகிவிட்டால் கிழவனும் கிழவியும் என்ற பெயர் வந்துவிடும்.

நீங்கள் அழகாக இருக்க விரும்புகின்றீர்களா அப்படியாயின் ஒலிவ் எண்ணெய்யைக் குடியுங்கள் இது மருத்துவக் குணம் கொண்டது. இது

- தோலின் சுருக்கத்தைத் தடுக்கும்.
- மேக்கப் கிரீமிற்குப் பதிலாக பாவிக்கலம்.
- இரவில் படுக்கும் முன் முகத்தில் பூசி வர முகம் அழுக்கு நீங்கி பளபளப்பாகத் தெரியும்.
- உதட்டில் தடவினால் வெடிப்பு வராது பாதுகாக்கும்.

நரையும், இளநரையும், வழக்கையும்

வழக்கைக்கு மருந்தே கிடையாது என்ற வசனத்தில் ஓரளவு உண்மை இருக்கிறது எனலாம். வழக்கை என்பது பரம்பரையோடு சம்பந்தமுடையது. வழக்கை வரும் எனத் தெரிந்தால் அதனை ஓரளவு தவிர்க்க முடியும்.

வழக்கை உள்ளவர்கள் பாலியல் உணர்வு கூடியவர்கள் என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. அத்தோடு எலுமிச்சம் விதைகளை மிளகுடன் சேர்த்து தண்ணீருடன் கலந்து பசை போல் ஆக்கி வழக்கையில் இரண்டொரு வாரங்கள் தடவ இது இரத்த ஓட்டத்தை ஊக்கப் படுத்தி மயிர் வளர உதவும்.

ஆலம் விழுது தாமரை வேர் இரண்டையும் சேர்த்து பொடியாக்க வேண்டும். இந்தப் பொடியில் சம அளவு 200 கிராம் எடுத்து 400 கிராம் தேங்காய் எண்ணெய் எடுத்து தேங்காய் எண்ணெயில் பொடி கருமை நிறம் அடையும் வரை காய்ச்ச வேண்டும். இந்த எண்ணெயை தினசரி இரண்டு தடவை பூசி மசாஜ் செய்தால் முடிவளர வாய்ப்புண்டு.

## 10. தாதுபுஸ்டிக்கு மருந்து

யானைத் தந்தத்தை பொடி செய்து தேங்காய் எண்ணெய்யில் காய்ச்சி பயன்படுத்தலாம்.

அதிமதுரத்தை பொடி செய்து குங்குமப் பூவையும் சேர்த்து பாலில் கலந்து பசைபோலாக்கி தேய்க்கலாம்.

நவீன மருத்துவத்தில் கார்ட்டி சனான் மற்றும் ஸ்டிராய்ட் ஊசிகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. தாதுபுஷ்டிக்கு மருந்து எனது இது ஒரு தங்க நூலில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

## 11. முதியோர்கள் பற்றிய ஒரு சிறு புள்ளி விபரம்

இலங்கையில் 1946ம் ஆண்டளவில் சராசரி வயதெல்லை 46 - 48 எனலாம். இது அரை நூற்றாண்டு கழிந்த பின்னர் 74 வயதுவரை அதிகரித்துள்ளது. அது மட்டுமல்ல 1901ம் ஆண்டு 14சதவீதமானோரே அறுபத்தைந்து வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களாக காணப்பட்டனர். இது 2000 ஆண்டளவில் 6.9 வீதம் அதிகரித்து விட்டது.

இதே போல் 1946ம் ஆண்டளவில் 9.6 வீதமானோர் சார்ந்து வாழும் முதியோர்களாகக் காணப்பட்டார்கள். இதுவும் 2000 ஆண்டளவில் 15.3 சதவீதம் அதிகரித்துக் காணப்படுகின்றது. மேலும் பதிவாளர் நாயகத்தின் தகவலின்படி 1994ம் ஆண்டில் 354833 பேர் பிறந்துள்ளனர். ஆனால் 99668 பேரே மரணித்துள்ளனர்.

இதன்படி எமது நாட்டில் வருடாந்தம் மரணிப்போர் தொகையை விட இரண்டு மடங்குபேர் பிறக்கின்றனர். இவற்றிற்கெல்லாம் காரணமாக இலவச சுகாதார சேவையின் வளர்ச்சியும் இலவசக் கல்வித் திட்டமும் காரணம் எனலாம்.

இதேவேளை அண்மைக்காலமாக முதியோர்களின் தொகை எமது நாட்டில் வேறொரு சமூகப் பிரச்சினையை தோற்றுவித்துள்ளதாக எமது உள்நாட்டு ஆய்வாளர்கள் கூறியுள்ளார்கள்.



இதனால் நாட்டில் முதியோர் இல்லங்கள் வியாபார ரீதியாக அதிகரித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. (இன்று 180ற்கு மேற்பட்ட முதியோர் இல்லங்கள் எமது நாட்டில் உண்டு)

அரசு சார்புடைய முதியோர் இல்லங்கள் எமது நாட்டில் விரல் வீட்டு எண்ணக் கூடிய அளவே உண்டு (3-4)

இதேவேளை எமது நாட்டில் கூட்டுக் குடும்ப வாழ்க்கை முறை அருகி வருவதால் முதியோரின் பராமரிப்பும் பாதுகாப்பும் கேள்விக் குறியாகியுள்ளது.

இதேவேளை எமது நாட்டின் சனத்தொகை 2020 ஆம் ஆண்டளவில் ஒரு கோடி என்பதெட்டு இலட்சம் என உலக சனத்தொகை நிதியம் குறிப்பிட்டுள்ளது.

இவர்களில் 10 சதவீதமானோர் அறுபது வயதுக்கு மேற்பட்ட முதியவர்கள். இத்தொகை 2025ம் ஆண்டளவில் 25 சதவீதமாக அதிகரிக்கும் என இலங்கை மத்திய வங்கி மதிப்பிட்டுள்ளது.

இலங்கையில் 585000 பேர் 2019 ஆம் ஆண்டு ஓய்வூதியம் பெறுகின்றார்கள். 2020ம் ஆண்டு இது இன்னும் கூடலாம்.

பொது நூலகம்  
மாநகர சபை - கல்முனை



## 12. முதியவர்களும் பதவிகளும்

- மொராஜிதேசாய் 81 வயதில் இந்தியப் பிரதமராக இருந்தார்.
- 82 வயதில் வின்சன் சேர்ச்சில் இங்கிலீஸ் மக்களின் சரித்திரத்தை எழுதினார்.
- டோன்ஸ் டோய் தனது 82ஆவது வயதில் என்னால் மௌனமாக இருக்கமுடியாது எனும் நுலை எழுதினார்.
- 84 வயதில் சாமர் சட் மாம் பொயின்ட்ஸ் ஒப் வியு என்பதை எழுதினார்.
- 88 வயதில்தான் கோன் ராட் அடினார் ஜேர்மனியின் சான்சலரானார்.
- 88 வயதிலும் பாப்பலோ காசல் தனது இசை நிகழ்ச்சியை நடத்திக் கொண்டுதான் இருந்தார்.
- 88 வயதில்தான் மைக்கல் ஆஞ்சலோ சாந்த மரியா மேரி கோயிலுக்கு அழகூட்டும் திட்டங்களைத் தீட்டினார்.
- ஆபிரிக்காவில் தனது புகழ்பெற்ற மருத்துவ சேவையை நடத்தியபோது அல்பர்ட் சுவிட் என்பவருக்கு வயது 89.
- 90வயதிலும் பிக்காவோ கணக்கற்ற ஓவியங்களை தீட்டியிருந்தார்.
- 93வயதில் தான் பார்பெட்செட் போல்ஸ் என்ற நாடகத்தை பேர்னாட்சா எழுதினார்.
- பேடன் ரசல் உலக சமாதான இயக்கத்தில் ஈடுபடும்போது வயது 94.
- நூறு வயதில் கிராண்ட் மா மோசஸ் முதாட்டி சித்திரம் தீட்டினார்.



## 09 100 வயதுக்கு மேல் வாழ்ந்தவர்கள்

உப தலைப்பு

1. 100 வயதை தாண்ட காரணங்கள்.
2. செய்திகள் சில.
3. அழகான சில செய்திகள்.

பொது நூலகம்  
மாநகர சபை - கல்முனை

100 வயதுக்குமேல் வாழ்ந்தவர்கள்

101 வயது

அமெரிக்க லூசியானா மாநிலத்தைச் சேர்ந்த 101 வயது பெண் ஒருவர் 100 மீட்டர் தூரத்தை 40.12 செக்கனில் ஓடி புதிய சாதனை படைத்துள்ளார்.

ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்பதும் உடற்பயிற்சி செய்வதும் எனது நீண்ட ஆயுளின் இரகசியம் என்றார். தினமும் இவர் 100 மீட்டர் தூரம் துவிச்சக்கரவண்டி செலுத்துவதை வழக்கமாகக் கொண்டவர்.

102 வயது

பிரிட்டன் நாட்டைச் சேர்ந்த இரட்டையர்களான எவில் மிடில், எடித் ரிட்சி என்பவர்கள் 102 வயது வரை வாழ்ந்துள்ளார்கள். இவர்கள் 2011-இல் இறந்துள்ளார்கள் இவர்கள் பற்றிய சரியான தகவல் தெரியவில்லை.

பொத்துவிலில் பாக்கியவத்தை பிரதேசத்தை சேர்ந்த 102 வயதை கடந்த முதாட்டி ஒருவர் அண்மையில் 13.02.2019 இல் அப்பிரதேச மக்களால் பாராட்டப்பட்டு உள்ளார் 10000 ரூபா காசோலையை பிரதேச செயலாளர் எம்.சி அகமது நசீல் வழங்கி கௌரவித்தார்.

ஏழு பிள்ளைகளின் தாயான இவர் 1917 ஆம் ஆண்டு மார்ச் மாதம் 21ம் திகதி பிறந்தவர். சாதாரண வாழ்க்கை வாழ்ந்தவர். இவர் இறைவன் தான் எனக்கு இவ்வளவு வயது வாழ்வதற்கு உதவினான் என்று கூறியுள்ளார். எனது ஏழு பிள்ளைகளும் என்னோடு அன்பாக உள்ளார்கள். இதுவும் நான் நீண்ட நாள் வாழ்வதற்கு ஒரு காரணமாக இருக்கலாம் என்றார். எனது முதாதையர்களும் இப்படி வாழ்ந்தவர்கள் தான் என்கிறார் இவர்.

103 வயது

ஜோர்ஜ் கிர்பி, டொரின்லக்சி ஆகிய இருவரும் கடந்த 27 வருடங்கள் கூடி வாழ்ந்துவிட்டு திருமணம் செய்துகொண்டனர். திருமணத்துக்கு முன்னதாகவே இவர்களுக்கு 7 பிள்ளைகள் உள்ளனர். பதினைந்து பேரப்பிள்ளைகள் உண்டு. ஏழு கொள்ளுப்பிள்ளைகளும் உண்டு. இவர்கள் நீண்ட ஆயுளுக்கு காரணம் தெரியவில்லை.

103 வயதான தெய்வானை அம்மா தமிழகத்தில் கொத்த மங்கலம் கிராமத்தில் 1914 ஆம் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் 17ஆம் திகதி பிறந்தார்.

ஐந்து வயதில் தனது பெற்றோருடன் இலங்கைக்கு வந்து சேர்ந்தார். இவர் 103 வயதில் இறந்தார். தினமும் குளிரில் மலையேறி தேயிலை கொழுந்து பறித்து வாழ்ந்தார். எனது பிள்ளைகள் தான் எனது சந்தோசத்திற்கு காரணம் வேறு எதுவும் என்னால் சொல்ல முடியாது என்கிறார்.



## 104 வயது

கனடா நோவா ஸ்கோசியா கேப் பிரடோனை சேர்ந்தவர். தனது 104 பிறந்த தினத்தை கொண்டாடுகிறார். இவர் ஒரு இசைப் பிரியை. 1911 ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் மாதம் 20 ஆம் திகதி பிறந்தவர். இவருக்கு நான்கு பிள்ளைகள் எண்ணிக்கையற்ற பேரப்பிள்ளைகள் கொள்ளும் பிள்ளைகள். இவர் ஒருநாளும் மன அழுத்தத்துக்கு இடமளிப்பதில்லையாம் அதாவது ஒன்று நடந்துவிட்டால் அப்படியா என பேசாமல் விட்டு விடுவார்

ரஷ்யாவில் அலெக்சாண்டர் எனும் பகுதியில் 104 வயது உடைய ஒருவர் இன்னும் தோட்ட வேலை செய்து வாழ்கிறார். தினமும் வேலை செய்துவதான் இவரது நீண்ட ஆயுளுக்கு காரணம் என்கிறார்.

## 105 வயது

ஐப்பானியர் ஒருவர் கின்னஸ் சாதனை படைத்துள்ளார் உலகில் வேகமாக ஓடும் வயது முதிர்ந்தவர் என்று பட்டத்தைப் பெற்றவர் ஐப்பானைச் சேர்ந்த இவரது பெயர் ஐடிகிச்சி என்பதாகும் 80 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கான 100 மீட்டர் ஓட்டப் போட்டியில் கலந்து கொண்டு இந்தப் பட்டத்தைப் பெற்றார். இவர் 100 மீட்டரை 42.32 செக்கனில் பூர்த்தி செய்து கின்னஸ் சாதனை படைத்துள்ளார். ஐப்பானில் 1910 ஆம் ஆண்டு செப்டெம்பர் 22 ஆம் திகதி பிறந்தவர்.

## 107 வயது

ரஷ்யாவில் அலெக்சாண்டிரா வஸ்தி எனும் பகுதியில் 107 வயதை கடந்த ஒரு பெண் புத்தகங்கள் படிப்பதும் கடிதங்கள் எழுதுவதுமாக இருக்கிறார் என செய்திகள் கூறுகின்றன.

## 109 வயது

கரம் சான்ட் என்பவர் தனது 109வது பிறந்த தினத்தை தனது மனைவியுடன் கொண்டாடுகிறார். மனைவிக்கு வயது 102 இவர்கள் இந்தியாவை சேர்ந்தவர்கள். பிரித் தானியாவில் குடியேறி வாழ்ந்தனர். (1965) கரம் சான்ட் ஆலைத் தொழிலாளி. இவர் இயற்கையான முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவை உண்பதாக கூறுகின்றார். இவருக்கு எட்டு பிள்ளைகளும் 27 பேர்ப் பிள்ளைகளும் உண்டு அத்தோடு பூட்டப் பிள்ளைகளும் உண்டு

## 111 வயது

1904 ஆம் ஆண்டு மே மாதம் 30ஆம் திகதி பிறந்த 111 வயதுடைய ஜப்பானியர் திடகாத்திரமாகவும் உடல் நலத்துடனும் வாழ்கிறார். இவர் திடகாத்திரமாக வாழ் வதற்குக் காரணம் எதுவும் சொல்லவில்லை

## 112 வயது

உலகத்தில் வயதான ஆண் என கின்னஸ் புத்தகத்தில் பதிவாகிய ஜப்பான் நாட்டைச் சேர்ந்த சுகாரி மொமொய் தனது 112 வது வயதில் காலமானார். முன்னாள் பாடசாலை அதிபரும் ஐந்து குழந்தைகளுக்குத் தந்தையுமான மொமொய் சிறுநீரகம் செயலிழந்ததன் காரணமாக பராமரிப்பு மையம் ஒன்றில் வாழ்ந்து காலமானார் 1903 ஆம் ஆண்டு பிறந்த இவர் கின்னஸ் புத்தகத்தில் இடம்பெற்ற போது நான் இன்னும் இரண்டு ஆண்டுகள் வாழ விரும்புகிறேன். என கூறியிருந்தார்

இதே ஆண்டில் பிறந்த ஜப்பான் நாட்டவரான யாக்கடா ரோ கொய்டே அதிக நாள் வாழ்ந்த ஆணாக கின்னஸ் புத்தகத்தில் இடம் பெறுகிறார். இவர் பிறந்தது 1903.03.13இல் இவர் புகை பிடிப்பதும் இல்லை மது அருந்துவதும் இல்லை.

ஜப்பானை சேர்ந்த 112 வயது மா சோ நோ நாகா என்பவர் கின்னஸ் புத்தகத்தில் உலகின் வயதானவர் என பதிவு

செய்யப்பட்டுள்ள ஆண். இவரது நீண்ட ஆயுளின் இரகசியம் இனிப்பு சாப்பிடுவது, சூடான குளியல் என்பன இல்லாதவர் என்பதோடு எனது குடும்பத்தினர் நல்லவர்கள் எனக் குறிப்பிட்டார் 2005 ஆம் ஆண்டு ஜூலை 25 ஆம் திகதி பிறந்தவர் இவர்.

#### 113 வயது

போலந்தில் பிறந்த ஈஸ்வர என் கிரிஸ்டல் தனது 113 ஆவது வயதில் காலமானார். இவர் கின்னஸ் புத்தகத்தில் பதிவு ஆனவர். நீண்ட ஆயுளுக்கு காரணம் தெரியவில்லை.

#### 114 வயது

அமெரிக்காவில் வாழும் எட்னா மார்க் என்பவருக்கு வயது 114.

பிரான்ஸ் நாட்டைச் சேர்ந்த கியுஜெனி என்பவர் 114 ஆண்டுகளும் 76 நாட்கள் வாழ்ந்து உலகில் வயது கூடிய மனிதர் என்ற பட்டத்தை பெற்றுக் கொண்டார்

#### 115 வயது

உலகில் வயது கூடிய பெண்ணாக ஆஸ்திரியாவைச் சேர்ந்த காமா சீனன் மூதாட்டி தனது 115 வயதில் காலமானார். இவரிடம் எதனையும் வெறுக்கும் குணம் இல்லை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனோபாவம் காணப்பட்டது. இயற்கை அழகை ரசிப்பது இவரது பொழுதுபோக்கு.

- 1855 மே மாதம் 10ஆம் திகதி பிறந்தார். 2010 மே 2ஆம் திகதி வரை வாழ்ந்தார்

#### 116 வயது

அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த மூதாட்டி சூசன்னா தனது 116 வயதில் காலமானார். இவர் அலபாமாவில் 1899 ஜூலையில் பிறந்தார்

இவரைப் போன்று எம்மா மொரானோ 1890ல் பிறந்தார் தற்போது இவருக்கு வயது 116



ஜோர்ஜியாவைச் சேர்ந்த பொஸ்ஸ குப்பர் தனது 117 ஆவது வயதில் காலமானார். இவர் 1890 ஆகஸ்ட் 26 ஆம் திகதி பிறந்தவர். 2011 ஆம் ஆண்டு ஜனவரியில் கின்னஸ் புத்தகத்தில் இடம் பிடித்தார்.

ஐப்பான் நாட்டைச் சேர்ந்த 116 வயது முதாட்டி உலகில் உயிர்வாழும் வயதானவர் என கின்னஸ் புத்தகத்தில் பதியப்பட்டுள்ளது பெயர் கேன்டனகா என்பதோடு இவர் புற்றுநோயில் இருந்து மீண்டவர். 1903 ஆம் ஆண்டில் பிறந்தவர்.

## 117 வயது

உலகில் மிக வயதான முதாட்டி ஐப்பானை சேர்ந்த மிசோவா யோசுவா தனது 117 ஆவது வயதில் காலமானார். இவர் நீண்ட காலம் வாழ்ந்ததற்கான காரணம் தெரியவில்லை.

## 122 வயது

கின்னஸ் புத்தகத்தின் பதிவின்படி உலகில் அதிக காலம் உயிர் வாழ்ந்ததாக பிரான்சின் ஜூன் கல் மண்ட் காணப் படுகிறார். கடந்த 1997 ஆகஸ்டில் மரணமடைந்த இவர் 122 வயதுவரை வாழ்ந்துள்ளார்.

பிரான்ஸ் நாட்டைச் சேர்ந்த ஜியானி சல்மன் என்னும் பெண்மணியே கூடுதல் காலம் வாழ்ந்தவர். இவர் 122 ஆண்டுகளும் 164 நாட்களும் உயிர் வாழ்ந்தார். எனது நீண்ட ஆயுளுக்கான காரணம் நன்றாக உணவருந்துவதும் தூங்குவதும் தான் என்றார். 5 குழந்தைகளுக்கு தாயான இவருக்கு இருபது பேரப்பிள்ளைகள் இருக்கிறார்கள் அத்தோடு 23 கொள்ளுப் பிள்ளைகளும் உண்டு 53 எல்லுப் பிள்ளைகளும் உண்டு.

122 வயது

மெக்சிக்கோவில் வசிக்கும் லியாட்ரா என்ற பெண்மணிக்கு வயது 127. 1887 ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் மாதம் 31ஆம் தேதி பிறந்தவர்.

130 வயது

ரஷ்யாவின் கஜகஸ்தான் பகுதியில் ஒரு பெண் தனது 130 ஆவது வயதில் காலமானார். என்ற செய்தி தேசிய பத்திரிகைகளில் 02.05.2009 இல் வெளி வந்தது கஜகஸ்தானில் கரெகண்டா நகரில் வசித்த சச் கண்டொ சோவா 1879 இல் மார்ச் மாதம் 27ஆம் திகதி பிறந்தவர். தனது நீண்ட ஆயுளுக்கு எந்த ரகசியமும் இல்லை நான் எந்த நோய்க்கும் மருந்து மாத்திரைகள் சாப்பிட்ட தில்லை இனிப்பு வகைகளை சாப்பிட மாட்டேன் என்றார்.

145 வயது

எம்.பீ.எ.எச் கொட்டோ என்பவர் இந்தோனேசியாவில் வசித்துவரும் உலகிலேயே பழைய மனிதர். மரணம் என்னை நெருங்க மறுக்கிறது என்கின்றார். 1870ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் மாதம் 31ம் திகதி பிறந்தார் இவருக்கு நான்கு மனைவியர் 10 குழந்தைகள் இவர்கள் அனைவரும் இறந்து விட்டார்கள். இவர் தனது பேரப்பிள்ளைகள் கொள்ளுப் பிள்ளைகளோடு வாழ்ந்து வருகின்றார். தனது வேலையை தானே செய்துகொள்கிறார். கல்லறை கட்டி வைக்கப்பட்டுள்ளது. உங்களின் நீண்ட ஆயுளின் ரகசியம் என்ன என்று கேட்டால் ஒரே சொல்லில் பொறுமை என்கிறார்.

உலகிலேயே மிக நீண்ட காலம் உயிர் வாழ்ந்த மனிதர் என்று நம்பப்படும் 146 வயதான இந்தோனேசியாவைச் சேர்ந்தவர் ஜோடி மட்ஸோ. இவர் 1870ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் மாதம் பிறந்தார் இந்தோனேசியாவில் 1900ம் ஆண்டு தான் பிறந்த நாள் பதிவு வைத்தல் ஆரம்பமா கியுள்ளது. தனது நீண்ட ஆயுளுக்கும் பொறுமையை காரணம் எனக் கூறியுள்ளார்.

### 100 வயதை தாண்ட காரணங்கள்

- ஆரோக்கியமான உணவு
- தேகப்பயிற்சி (சைக்கிள் ஓட்டம், தோட்டவேலை)
- இசை கேட்டல் (மகிழ்ச்சிக்கு)
- மன அழுத்தத்திற்கு இடம் கொடுப்பதில்லை.
- புகை மது போன்ற கெட்ட பழக்கம் இல்லை.
- இனிப்பு சாப்பிடுவது இல்லை.
- இயற்கை அழகை ரசிப்பது விருப்பு வெறுப்பு இல்லாத நடுநிலைமையாக வாழ்வது.
- ஓய்வு
- தனது வேலையை தானே செய்தல்
- பொறுமையோடு இருப்பது
- மருந்து மாத்திரைகளுக்கு அடிமை ஆவதில்லை
- (இந்தக் குறிப்பு 100 தொடக்கம் 146 வயது வரை வாழ்ந்த வர்களின் வாழ்க்கை குறிப்புகளில் இருந்து எடுத்தவை)



## 02. செய்திகள் சில

ஐப்பானும் முதியவர்களும்

01. உலகில் ஐப்பானில் முதியவர்கள் 40 ஆயிரம் பேர் உள்ளனர். இத்தொகை 2050ஆம் ஆண்டில் பத்து லட்சமாக உயரும் என கணிப்பீடுகள் கூறுகின்றன. இவர்களில் 86 வீதமானவர்கள் பெண்கள். அதிலும் ஒகினாவா நகரத்தில் வயது கூடியவர்கள் அதிகமாக உள்ளனர். கின்னஸ் புத்தக தகவல்களின் படி அதிகூடிய வயதை உடையவர்கள் ஐப்பானியர்களே என கூறப்பட்டுள்ளது.
02. 100 வயதில் அவுஸ்திரேலியாவைச் சேர்ந்த ரூட் பிரித் என்பவர் தங்கம் வென்றார். குண்டெறிதல் போட்டியிலேயே இவருக்கு தங்கப்பதக்கம் கொடுக்கப்பட்டது.
03. தற்பொழுது உலகில் 110 வயதை தாண்டியவர்கள் 76 பேர் வாழ்கின்றனர். இவர்களில் 73 பெண்களும் 3 ஆண்களும் அடங்குவர்.
04. பரஞ்சோதி மகான் தனது 'நான்' எனும் புத்தகத்தில் முச்சை அடக்காமல் வாயால் சுவாசிக்காமல் மகிழ்ச்சி துன்பம், வியப்பு, தூக்கம், யோகம், இனிப்பு ஆகியவை அளவு மீறாமலும் மயக்கம் தரும் பொருட்களை உபயோகிக்காமலும் இருந்தால் 100 வயது வரை வாழலாம் என கூறியுள்ளார்.
05. ரஷ்யாவில் அலக்ஸான்டிரோ ரஸ்கி எனும் பகுதியில் 100 வயதை கடந்தவர்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதாக அந்நாட்டு வானொலி செய்தி வெளியிட்டுள்ளது.
06. உலகில் வயது கூடிய பெண் கஜகஸ்தானை சேர்ந்த சாக்ஹன் டோ சோவா என்பவராகும். இவர் தனது 130 ஆவது வயதில் காலமானார். இவர் தனது ஒரு பேட்டியில் எனது நீண்ட ஆயுளுக்கு எந்த ரகசியமும் இல்லை நான் நோய்நொடி என்று எந்த மருந்து மாத்திரையும் சாப்பிடுவதில்லை இனிப்பு வகைகளையும் சாப்பிடமாட்டேன் எனக் கூறியுள்ளார்

இவருக்கு உலகின் அதிக வயதுடைய பெண் என்ற வகையில் கஜகஸ்தான் அரசு புதிய வீடு ஒன்றினை அன்பளிப்புச் செய்து கௌரவப்படுத்தியது.

இந்த வீட்டில் குளியல் அறையில் வழக்கி விழுந்ததால் டோசோவாவின் இடுப்பு உடைந்தது. இதையடுத்து அவர் உயிரிழந்ததாக கஜகஸ்தான் அதிகாரிகள் அறிவித்தனர்.

1926 ஆம் ஆண்டு அப்போதைய ரஷ்ய ஆட்சியாளர் ஸ்டாலின் காலத்தில் எடுக்கப்பட்ட மக்கள் தொகை கணக்கெடுப்பில் போஷோவின் பெயர் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. அப்பொழுது அவருக்கு வயது 47 என்று குறிக்கப்பட்டுள்ளது.

### 03. அழகான செய்திகள்.

- ஆண்களை விட பெண்களுக்கே சுவை உணர்வு அதிகம்.
- உலகில் இன்னும் 54 லட்சம் உயிர்களுக்கு பெயரிடப்படவில்லை.
- பிரான்ஸ் நாட்டில் இறந்து போனவரை கூட திருமணம் செய்ய முடியும். என்ற சட்டம் உண்டு.
- அமைதியான வழிபாட்டுத்தலங்கள், பூங்காக்கள், வாசிக சாலைகள், அருங்காட்சி சாலைகள் என்பவற்றிற்கு அடிக்கடி போகும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்களின் வீட்டிற்கு அருகே அமைதியான அழகான இடம் ஒன்றைக் கண்டுபிடித்து அதில் நாளாந்தம் ஒரு சில நிமிடங்கள் செலவழியுங்கள். இத்தகைய ஏகாந்தமான சூழ்நிலையானது உங்களை குழப்ப மனோ நிலையில் இருந்து விடுபட்டு மன அமைதி பெற உதவும்.
- பொருளாதார எண்ணம் மன ஆரோக்கியத்தை பாதிப்பதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

- பணம் அவசியம் என்பதற்காக அதுவே உங்கள் வாழ்க்கை என எண்ணி அது உங்களின் எஜமானாக அனுமதிக்காதீர்கள்.
- குளியலின்போது நறுமணம் உள்ள தைலங்களை பயன்படுத்துவதும் நறுமணம் உள்ள இடங்களில் வாழ்வதும் புத்துணர்ச்சியை தரும்.
- முஹம்மது நபி (ஸல்) அவர்கள் மூன்று விடயங்களை விரும்பினார்கள் அதில் ஒன்று நறுமணம் இது மெல்லிய வாசமாக இருக்க வேண்டும்.
- உங்களுக்கு மிக நெருக்கமானவர்களிடம் நான் உங்களை நேசிக்கிறேன் என்று அடிக்கடி கூறுங்கள். அன்பானது கொடுக்கக் கொடுக்க பெருக்கம் அடையக் கூடியது.
- இலங்கையில் 585,000 பேர் ஓய்வு பெறுகிறார்கள். (2019ம் ஆண்டின் கணிப்பின்படி)

**பொது நூலகம்**  
**மாநகர சபை - கல்முனை**



## முடிவுரை எனும் நன்றியுரை

வீடயப் பரப்பு எழுதி முடிந்துவிட்டது என்ற மனத் திருப்தி யோடு முடிவுரை எழுத விழைந்த போதும் இன்னும் சில கருத்துக்கள் மனதில் இருந்து வெளியே வர எத்தனிக்கின்றன

அவற்றையும் ஏன் விடுவான் என்ற முறையில் சேர்த்துக் கொள்ள விரும்பினேன்.

எமது நாட்டில் முதியவர்களை பாதுகாப்பதற்காக ஏதாயினும் ஒழுங்குகள் அல்லது சட்டங்கள் உண்டா என யோசித்துப் பார்த்தபோது முடிவு சந்தேகமாகவே உள்ளது.

அண்மையில் உலகளாவியரீதியில் முதியோர் சம்பந்தமான கணக்கெடுப்பில் விஞ்ஞான ரீதியான மாற்றம் ஒன்று நிகழ்ந்து வருவதாக சனத்தொகை தொடர்பான எதிர்வு கூறல்கள் வந்துள்ளன.

இதனை வேறொரு வகையாக கூறுவதாயின் வயதானோர் தொகை 2050ஆம் ஆண்டில் இளையோரின் அதாவது 15 வயதுக்கு குறைவானோரின் தொகையை விட கூடுதலாக இருக்கும் எனலாம்.

இதனை இன்னொரு வகையில் கூறுவதாயின் பிறப்போரை விட இறப்போர் குறைவு எனலாம்.

தற்போது இலங்கையில் இதுகுறித்தான நிலைபற்றி நோக்கும்போது, ஆசியாவில் மிக வேகமாக முதியோர்கள் அதிகரிக்கும் நாடுகளில் இலங்கையும் ஒன்று எனலாம்.

இலங்கையில் தற்போதைய மக்கள் தொகையில் 23 மில்லியன் (2016ஆம் ஆண்டு படி) அதாவது 14 வீதமானோர் 60 வயதைத் தாண்டியவர்கள் உள்ளனர்.

இது மொத்த சனத் தொகையில் 65 வீதத்தை விடவும் அதிகமாகும்

எமது இலங்கை சட்டத்தில் மனித உயிர்கள் அனைத்தும் வயது வித்தியாசமின்றி சமம் என்று கூறப்பட்டுள்ளது. இருந்தும் பெண்கள் குழந்தைகள் உடல் ஊனமுற்றோர் தொடர்பில் இந்த யாப்பின் 12ம் (4) பிரிவின் மூலம் இந்நிலைமை மாறுவதோடு அவர்களின் பாதுகாப்புக்காக விசேட பெரும்பான்மை அல்லது அரசியலமைப்பு உதவியை வழங்குவது இப்பிரிவை மீறாத ஒன்று என்று வாய்ப்பை வழங்குவதாகும்.

எவ்வாறாயினும் விசேடமாக பாதுகாப்பை பெற வேண்டிய பிரிவினர் என்னும் வகையில் முதியவர்களும் இப்பிரிவில் அடக்கப்பட வேண்டியவர்கள் அல்லவா?

ஏனெனில் எதிர்காலத்தில் நாட்டின் அரசியல் பொருளாதாரம் மற்றும் சமூக ரீதியான மிக முக்கியமான தீர்மானங்கள் எடுக்கும் போது அதில் இப்பிரிவின் பாரிய பங்களிப்பை செலுத்த வேண்டியவர்களாக முதியோர் இருப்பர்.

மேற்கூறிய பலவற்றையும் ஒன்றாக எடுத்து நோக்கும் போது முதியோர் பாதுகாப்பு அவசியம் என்றாகிறது. முதியோரின் அனுபவங்களை எமது நாடு ஏனோதானோ என்று தூக்கி வீசி விட முடியாது இதேவேளை நான் சிறுவயதாக இருந்த போது கம்யூனிசத்தை எதிர்த்தவர்கள் கம்யூனிசம் எமது நாட்டுக்கு பொருத்தமற்றது என்று கூறிய காரணங்களில் ஒன்று ஒரு குறிப்பிட்ட வயதுக்கு பிறகு அதாவது முதிய வயதுடையவர்கள் நாட்டிற்கு பெரும் சமை என்பதனாலும் அவர்களால் நாட்டுக்கு எந்த பிரயோசனமும் இல்லை வெறும் பொருளாதார நட்டமே என்பதனாலும் அவர்களை ஒரு குறிப்பிட்ட வயதுக்குப் பின் நஞ்சுட்டி அனைவரையும் கொன்று விடுவார்கள்.

இப்படிப்பட்ட கம்யூனிச ஆட்சி எமக்குத் தேவையா? என கேள்வி கேட்டு கம்யூனிசத்தை இந்த நாட்டை விட்டு துரத்த படாத பாடுபட்டனர். கொம்யூனிசத்தை அதிகம்

விரும்பியவர்கள் இளைஞர்களே அதுவும் சாதியால் பிரித்து வைத்து பார்க்கப்பட்டவர்களே.

சாதி ஒழிப்புக்கு கம்யூனிஸம் நல்லதொரு மருந்து என அவர்களுக்கு பட்டது. ஆனால் இதனை செயலாக்குவது மிக மிக கஷ்டமாக இருந்தது.

இதற்கு இலங்கை அரசியல் வரலாறு நல்லதொரு உதாரணம் எனலாம். ஒருபொழுதும் அவர்களால் தேர்தல் களில் வெற்றி பெற முடியவில்லை. என்ற செய்தியோடு விடைபெறுமுன்,

கலாநிதி சிராஸ் மீராசாஹிப்,

மருதமுனை Dr.அல்ஹாஜ்.எஸ்.எம்.றவூபுடன் தொஹுத்தார்,

நவாஸ் செளபி,

ஏ.பீர்முஹம்மது,

ஆர்.எஸ். நிறுவன உரிமையாளர் ஏ.ஜே.றினீஸ்,

ஆகியோருக்கு எனது மனமார்ந்த நன்றிகள்.

மணிப்புலவர்  
மருதார். ஏ. மஜீத்



நான் மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து எழுதிய நூல்கள்  
சஞ்சிகைகள்.

1. இலங்கையில் இஸ்லாமிய தமிழ் இலக்கியம்.  
தாஸிம் அகமது - மருதூர் ஏ மஜீத்
2. ஏ.எம்.ஏ. அஸ்ஸ பன்முகப் பார்வை  
எஸ்.எச்.எம்.ஜெமீல் - மருதூர் ஏ மஜீத்
3. இலக்கிய மஞ்சரி (சஞ்சிகை)  
கல்முனை சாஹிராக் கல்லூரி வெளியீடு  
எஸ்.எச்.எம்.ஜெமீல் - மருதூர் ஏ மஜீத்
4. கலைமுரசு (சஞ்சிகை)  
எம்.ஏ.அமானுல்லா - மருதூர் ஏ மஜீத்
5. எழுவான் கதிர்கள்  
எஸ்.எச்.எம்.ஜெமீல் - மருதூர் ஏ மஜீத்

என்னைப் பற்றியும் எனது நூல்கள் பற்றியும்  
பிறர் எழுதிய நூல்கள்.

1. ஈழத்து தமிழ் பேசும் மக்களின் வரலாற்றுருவாக்கமும்  
பதிற்குறிப்புகள் தரும் சில நூல்களும்.  
பேராசிரியர் சி.மௌனகுரு
2. மணிப்புலவர் மருதூர் ஏ. மஜீத் இலக்கியங்களில்  
கவிதைகள் ஓர் ஆய்வு.  
ஏ.ஆர்.பாத்திமா றுமைஷா  
எஸ்.எச்.எம்.ஜெமீல் - மருதூர் ஏ மஜீத்

## உசாத்துணை

1. அருமைநாயகம் ஒரு அற்புத டாக்டர் அல் - ஹக்கிகா சஞ்சிகை கட்டுரை.
2. சின்ன சின்ன தகவல்கள் தினகரன் 24.12.2009.
3. தினகரன் 17.5.2010 நீண்ட ஆயுள் ரகசியம் மன்கூர் கட்டுரை.
4. உலகின் வயதான பெண் 22.5.2009 நவமணி
5. Sociology of Ageing.
6. இளமையின் ரகசியமும் நீடித்த ஆயுளும் (மணிப்புலவர் மருதூர் ஏ மஜீத்)
7. Long Litty Project. Haward pyardman.
8. நான் பரஞ்சோதி மகான்.
9. The Charge - Bronton Burchard
10. புண்ணியம், பாவம், நற்செயல், தீய செயல் சிரீ சமனகொடகே.
11. இது ஒரு தங்க நூல் (மணிப்புலவர் மருதூர் ஏ மஜீத்)
12. இளமையின் ரகசியமும் நீடித்த ஆயுளும் (மணிப்புலவர் மருதூர் ஏ மஜீத்)
13. சுகவாழ்வு - சஞ்சிகை - ஆகஸ்ட் - செப்டம்பர் 2019.

பொது நூலகம்  
மாநகர சபை - கல்முனை



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





01. பன்னீர் வாசம் பரவுகிறது - 1979  
(சிறுகதைத் தொகுதி)
02. மறக்க முடியாத என் இலக்கிய நினைவுகள் - 1990  
(கட்டுரைகள்)
03. இஸ்லாத்தைப்பற்றி இதர மதத்தவர்கள் - 1992  
(தொகுப்பு)
04. பன்னீர் கூதலும் சந்தனப் போரவையும் - 1995  
(கவிதைகள்)
05. மத்திய கிழக்கிலிருந்து மட்டக்களப்புவரை - 1995  
(ஆய்வு)
06. இளமையின் இரகசியமும் நீடித்த ஆயுளும் - 1996  
(அறிவியல்)
07. நீரிழிவு வியாதியும் அதுபற்றிய - 1997  
சில அனுபவக் குறிப்புகளும் (அறிவியல்)
08. தென்கிழக்கு முஸ்லிம்களின் பூர்வீக வரலாறு - 2001  
(ஆய்வு)
09. வேர் (குனிமனித வரலாறு) - 2002
10. சர்வமதங்களிலும் நோன்பு - 2004  
(அறிவியல்)
11. தென்கிழக்கு முஸ்லிம் தேசத்தாரின் நாட்டாரியல்- 2007  
(ஆய்வு)
12. மூடமறுக்கும் விழிகளும் துடிக்கும் இதயமும்- 2009  
(கவிதைகள்)
13. கூடுகட்டத் தெரியாத குயில்கள் - 2009  
(சிறுகதைத் தொகுப்பு)
14. போருக்கப்பால் மனித நேயம் தேடல் - 2009  
(சிறுநூலைகள்)
15. தமிழ் மொழியின் பூர்வீகவரலாறு - 2012  
செம்மொழி அந்தஷ்த்து சீர்திருத்தங்கள்  
(ஆய்வு)
16. இது ஒரு தங்க நூல் - 2014  
(அறிவியல்)
17. இராமர் இந்தியாவில் பிறக்கவில்லை - 2016
18. கோயில் மாடும் ஹோட்டல் பூனையும் - 2017

ISBN : 978-955-10581-5-9



cover design - nawas sawfi