



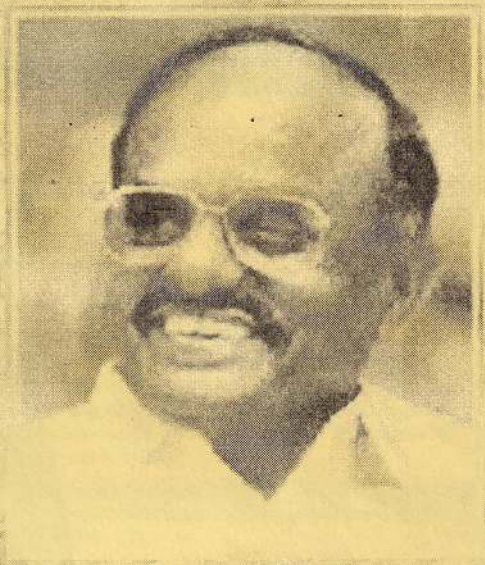
முதியோர்

1

மாதாந்த சஞ்சிகை - October 2015

Geriatrics - வலகி

Geriatrics Society of Sri Lanka - இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம் - சூ ஓணா வலகிவி கூலகாபிவ கஃஸிடு
உடல்நலம், மருத்துவம், மனநலம், உளவியல், ஆன்மீகம், சுகவாழ்வு முறையமைகள், வழிகாட்டல்கள்



உலக முதியோர் தலைப்பு
ஒக்டோபர்.1

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்
யாழ். சென்ஜோன்ஸ் அம்புலன்ஸ்
அரச்சேவை ஓய்வூதியர்களின் நம்பிக்கை நிதியம்
வடமாகாண ஓய்வூதியர்கள், முதியோர்கள் சங்கங்கள்,
முதியோர்கள், ஓய்வூதியர்கள், நலன்விரும்பிகள்

வடமாகாண அமையம் - Northern Province Centre

allippalai Co-Op Hospital Premises. Oppersit Sri Thurkai Amman Temple, KKS Road, Tellippala
Tel Nos : Office:021 205 9256, Presi: 021 2255644, 077 6068656 Sec: 021 2213150, 077 6636596
Emails: geriatricssl@gmail.com, geriatricssociety@yahoo.com, Web: www.geriatricssl.com

BBG HAIR OIL



GYMNEMA LEAF POWDER



GRAPE WINE DRY

ALCOHOL 10%



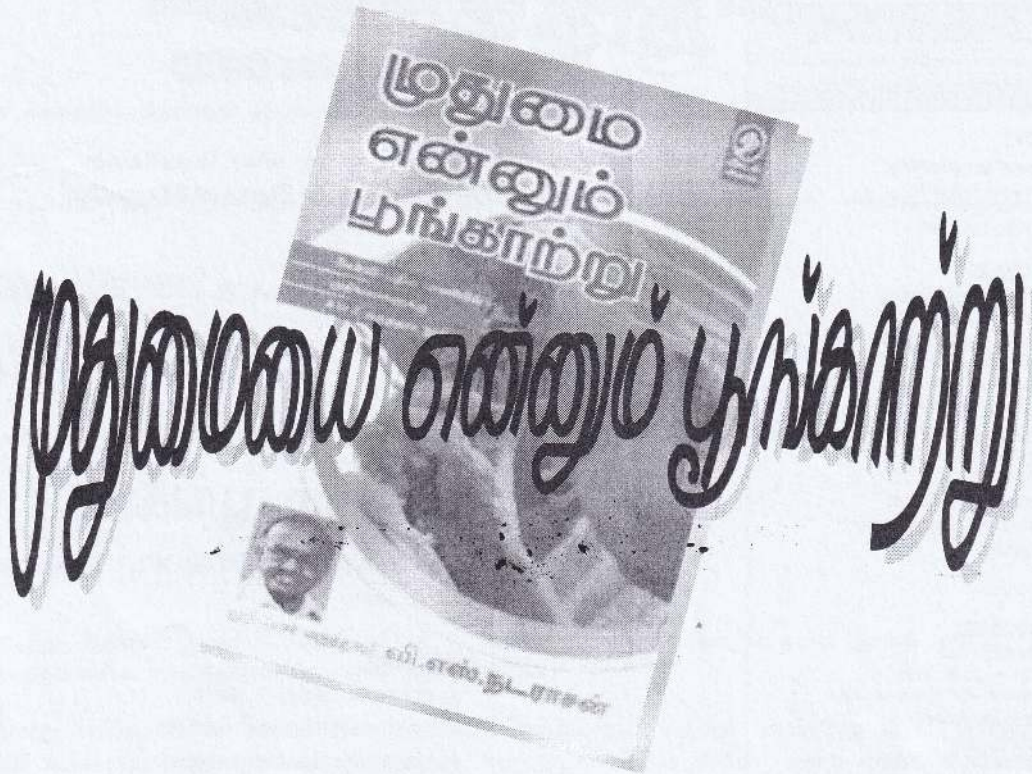
GRAPE WINE SWEET

ALCOHOL 2%



BIO TEC GLOMERATE

131/2 Palaly Road, Thirunelvely, Jaffna, Sri Lanka.
Office Tel: 0094 21 4590907, Res Tel: 0094 21 4590912, 0094 11 2852269
email: kanbalasub@yahoo.com, www.bioteclanka.com



சர்வதேச முதியோர் தினம் ஒக்டோபர் 2018

தொகுப்பாசிரியர்
க.கமலசேகரம்

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்
அரசசேவை ஓய்வுதியர்களின் நம்பிக்கை நிதியம்
யாழ். சென்ஜோன்ஸ் அம்புலன்ஸ்
வடமாகாண ஓய்வுதியர்கள், முதியோர்கள் சங்கங்கள்,
முதியோர்கள், ஓய்வுதியர்கள், நலன்விரும்பிகள்
அனுசரணையுடனான வெளியீடு

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழக வெளியீடு — ஒக்டோபர்-2018 - 2ND EDITION

PRESIDENT

Mr.K.Kaneshamoorthy
Old AGA office Lane, Tellippalai
Tph.. 077 6068656, 021 2255644
exbanker76@gmail.com ,

VICE-PRESIDENTS

Prof.V.K.Ganesalingam.

Tph.. 077 0423865,
BIOTEC, No.131/2, Palaly Road, Jaffna
Mr.S.Paramanathan
Tph.. 077 8608046, 021 2230909,
No.42, Palaly Road, Urumpiral.

Mr.V.Ponnambalam

No.15, Sivapiragasam Road,
VannarPannai, Jaffna.

Mr.A.Goopalakrishnan

82/23, Chetty Street, Nallur, Jaffna

Mr.S.Sripathy-

071 8224457
Neddilippay, Kondavil

JOINT SECRETARIES

Mr.V.Srisakthivel

Tph.. 077 8435771, 021 222 2797
No.45, Ambalavanar Veethy, Athiyady, Jaffna

Mr.K.Kamalasekaram

kkamalaset@gmail.com,
Tph.. 077 6636596, 021 2213150
No.5, Old Road, ArukalMadam, Annatcodai, Jaffna

TREASURER

Mr. S.Nadarajah-

Tph.. 077 3553002, 021 2217644
37/1, Chambian Lane, Kokkuvil.

ASST. TREASURER

Mr. S.Selvaranjan

Tph.. 075 7610010, 021 2223166
St.John Ambulance, N0.161, 1st Cross Street, Jaffna
& Station Road, Kokkuvil..

COMMITTEE MEMBERS

Mr.R.Satkunarajah 077 5842463

Mr. S.Pathmanathan- 0776589642

Mr. E.Pathmanesan- 077 5811172

Mr. M.Subramaniam 021 2212336

Mr. N.Namasivayam 077 8694390

Mr. V.Sriskantharajah- 077 5803991

Mr.S.Ganeshalingham 0212217863

Mr.S.Subramaniam 0776155930

Mr.A.A.Reginald 0721866297

Mrs.Janani.Vairavanathan 0778285215

HONY CONSULTANTS

Prof. K. Balasubramaniyam

B.Sc. (SI), Ph.D (Indiana), D.Sc. (Jaffna),
Former Dean Faculty of Medicine.

Dr. M.A.M. Muneer

Consultant (Gold Medalist)

D.H.M.S. (Pak), R.H.M.P. (Pak-SL)

Editor & Joint Secretary

Mr.K.Kamalasekaram

முதியோர்

Geriatrics உலகம்

மகிழ்வான ஆரோக்கிய வாழ்வுடன் விடை பெறுவோம்!
Enjoy A Healthy Ageing & Depart Happily!

தொகுப்பாசிரியர்

“கமலம்”

- உலக முதியோர் தினம்
- முதியோர்
- அனைத்துலக முதியோர் நாள்

திரு.க.கணேசமூர்த்தி
திரு.க.கமலசேகரம்
திரு.வி.ஸ்ரீ-சக்திவேல்

முதுமை என்னும் பூங்காற்று

பத்மஸ்ரீ டாக்டர். வி. எஸ். நடராசன் MD.,FRCP(Edin.), D.Sc(Hon)

மூப்பியல் மருத்துவ நிபுணர்.

மருத்துவ நிபுணர் பகிர்வுகள்

- முதுமைக்கேற்ற டானிக்
- சிக்கல் தரும் மலச்சிக்கல்
- துரத்து! தூக்கமின்மையை
- மூட்டு வலிக்கும் சிகிச்சையுண்டு
- விழாதே கீழே
- நீர் கசிவை நிறுத்துவோம்
- வலியின்றி வரும் மாரடைப்பு
- மறைந்து தாக்கும் நீரழிவு நோய்
- அவசியமான அணிகலன்கள்
- சிந்திப்போம் செயல்படுவோம்

❖ தியானம்

வடிவமைப்பு : செல்வி. கபில்ஜா. கமலசேகரம்
அச்சமைப்பு : PC Systems, Manipay. Email: pcsmanipay@gmail.com

முதல் வெளியீடு : ஓக்டோபர் 17, 2015
இரண்டாவது பதிப்பு : நவம்பர் 25, 2017
மூன்றாவது பதிப்பு : மார்ச்சு 01, 2018

வெளியீடு : இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்.
அன்பளிப்பு : ரூ.100.00

ISSN No : ISSN-2536-9008

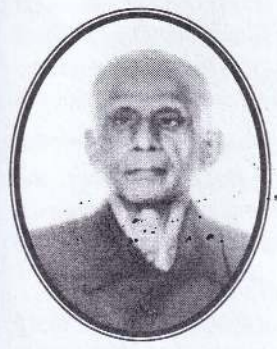


முதியோர் Geriatrics உலகம்

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம் - The Geriatrics Society of Sri Lanka - 6 டிசம்பர் 2015

உலக முதியோர் தினம்

ஒக்ரோபர்.1ம் திகதி



க.கணேசமூர்த்தி
தலைவர்

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்

உலகம் முழுவதும் முதியோர் தினத்தை ஒக்ரோபர் 1ம் திகதி கொண்டாடி வருகையில் இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகமும் அதனைச் சிறப்பாக கடைப்பிடிக்கவுள்ளது

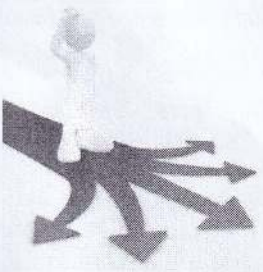
கொழும்பில் நீண்ட காலமாக இயங்கிவரும் இக்கழகம் வட மகாணத்திலும் தனது கிளையை இயக்கிக்கொண்டு முதியோரின் நலனில் அக்கறை காட்டி வருகின்றது.

யாழ்ப்பாணத்தில் உள்ள வங்கிகளின், அரச திணைக் களங்களின், தனியார் நிறுவனங்களின், கூட்டுறவுச் சங்கங்களின் ஓய்வூதியர்களும் அவர்களின் குடும்பங்கள் சார்ந்த முதியோர்களும் அங்கத்தினராக ஒன்றிணைந்து இக்கிளையை சிறப்பாக இயக்குகின்றனர்.

முதியோர் நலனைக் கவனிக்க பல அமைப்புகள் இருந்தாலும் முதியோருக்கென்று தனியாக முதியோருக்கான வைத்தியர் அல்லது வைத்திய பார்வை முறைமை எமது நாட்டில் மிகக்குறைவாக உள்ளமை கவலைக்குரியது.

நான் இந்தியாவில் சந்தித்த மூப்பியல் மருத்துவப் நிபுணர். பத்மஸ்ரீ. டாக்டர். வி. எஸ். நடராசன் உடன் இதுபற்றிக் கதைத்தபோது அவர் மூப்பியல் பற்றி நிறைய விடயங்களை கூறியதுடன் அவர் எழுதி வெளியிட்ட பல நூல்களையும் தந்துள்ளார்.

அவற்றில் “முதுமை எனும் பூங்காற்று” எனும் நூலின் சுருக்கத்தை எமது முதல் வெளியீட்டின் “முதியோர்” பத்திரிகையில் வெளியிடுகிறோம்.





முதியோர் Geriatrics உலகம்

மனித வாழ் நாளின் இறுதி ஆண்டுகளை முதுமை என்கிறோம். ஏறத்தாழ 60 வயதுக்கு மேற்பட்டோரை முதியவர் என்பர். இளம்பருவத்தில் இருந்து படிபடியாக மனிதர் முதுமைப்படுவர். இன்றுவரை, முதுமை வாழ்வின் மாற்ற முடியா ஒரு பகுதியாகவே இருக்கின்றது.

முதுமையும் சாவுமே மனிதன் சந்திக்கும் தவிர்க்கமுடியா மிக மோசமான கொடுமையாக பலராலும் பாக்கப்படுகிறது. ஆகையால், இயன்றவரை வாழ்நாளை கூட்டப்வேறு ஆய்வுகளும் திட்டங்களும் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. இருப்பினும் இதுவரை முதுமைப்படுதலை தடுக்க பரிசோதனைக்குட்படுத்தப்பட்ட எந்த வழிமுறையும் இல்லை

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் பால்யம், இளமை, முதுமை என்று மூன்று நிலைகள் உண்டு. பிள்ளைப் பிராயத்தில் பசி எடுத்தால், அல்லது உடம்புக்கு ஏதாவது உபாதை ஏற்பட்டால் அழுவதும், விளையாட்டு காட்டினால் சிரிப்பதுமாக இருக்கும். கவலையற்ற நிலை. இளம் வயதில் ஆடி, ஓடி, சம்பாதிக்கும் காலத்தில், சுறுசுறுப்பும், துடிதுடிப்புமாகக் காலம் ஓடிக் கொண்டிருக்கும்.

முதுமைக் காலத்தில் உடலும், உள்ளமும் தளர்ந்துபோய், பிரச்சனைகள் தலைதூக்கும். எடுத்ததெற்கெல்லாம் கோபம், தாழ்வு மனப்பான்மை, தான் ஒன்றுக்குமே லாயக்கில்லையோ என்ற மனச்சோர்வு, பயம் என்று இப்படிப் பல்வேறு உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பில் தவிக்க நேரிடுகிறது.

முதுமைக்கு மட்டுமல்ல, வாழ்க்கையின் கடைசிப் பயணத்திற்கும் தம்மைத் தயார் செய்து கொள்ளாததே இதற்குக் காரணம். உண்மையில் முதுமை ஒரு பிரச்சனை அல்ல அது. இறைவன் தந்த வரமே என்பது எத்தனைப் பேருக்குத் தெரிந்திருக்கிறது. ஆகவே, முதுமையை ஒரு சாபம் என்றோ, சுமையானது என்றோ, வெறுக்கத் தக்கதாகவோ கருத வேண்டாம். நேற்றைய நல்ல நினைவுகளிலிருந்து உங்கள் வாழ்க்கையில் எத்தனையோ நல்ல அனுபவங்கள் ஏற்பட்டிருக்கும். அந்த மகிழ்ச்சிகரமான நினைவுகளில் ஆழ்ந்திருக்கலாம். இன்று நடப்பதை மன நிறைவுடன் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். நாளைய தினத்தைப் பற்றிய கவலையோ, பயமோ இன்றி நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்ளப் பழகுங்கள்.

சிரிப்பு அருமருந்தாகும். வயதானால் சிரிக்கக் கூடாது. நம்மைப் பிறர் தவறாகப் பார்ப்பார்கள் என்று ஏன் எண்ணுகிறீர்கள். வாய்விட்டுச் சிரியுங்கள். உங்கள் சலிப்பை மட்டுமின்றி, மற்றவர்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய சலிப்பையும் விரட்டலாமே.

சோம்பலைத் தூரத் தள்ளுங்கள். வயதானாலும் மனதளவில் சுறுசுறுப்பாக இருக்க முடியுமே. தனிமையைக் கண்டு அஞ்சாமல், அதனை நேசிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். ஏன் உங்கள் பேர்ப் பிள்ளைகளுடன் உள்ளன்புடன் விளையாடலாமே. அவர்களுக்கு நல்ல நல்ல கதைகளைச் சொல்லுங்கள். குழந்தைகளும் கேட்டு ரசிப்பார்கள். உங்களுக்கும் பொழுது குதூகலமாகப் போகும்.

இளைஞர்களுக்குத் தக்க முறையில் வழிகாட்டுங்கள். உங்கள் கடந்தகால அனுபவங்களைக் கூறி அவர்களை வழிநடத்திச் செல்லுங்கள்.

ஒவ்வொரு மனிதனது வாழ்க்கையும் ஒரு இனிய சகாப்தம்தான். எத்தனையோ பேர் வயதான காலத்திலும் சாதிக்கவில்லையா? உங்களது உயரிய விழுமங்களை உங்களது வாரிசுகளும் பெற்றுப் பயன் பெற உதவுங்கள்

“கமலம்”

க.கமலசேகரம்

முதியோர் தொகுப்பாசிரியர்

இணைச்செயலாசிரியர்.

இலங்கை முதியோர் ககவாழ்வுக் கழகம்

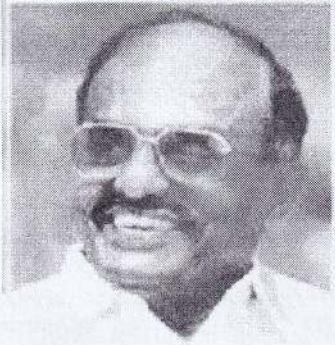


முதுமை என்னும் பூங்காற்று

பத்மஸ்ரீ. டாக்டர். வி.எஸ்.நடராசன்

MD.,FRCP(Edin.), D.Sc(Hon)

மும்பியல் மருத்துவப் நிபுணர்



பத்மஸ்ரீ. டாக்டர். வி.எஸ்.நடராசன்

MD.,FRCP(Edin.), D.Sc(Hon)

மும்பியல் மருத்துவப் நிபுணர்.

1. மருத்துவர் வி. எஸ். நடராசன் சென்னையைச் சேர்ந்த முதியோர் நல மருத்துவ நிபுணர். சென்னை மருத்துவக் கல்லூரியில் 1978 ஆம் ஆண்டு முதியோர் நலத் துறையை உருவாக்கினார். முதுநிலைப் படிப்பை 1996ஆம் ஆண்டில் ஏற்படுத்தி இந்தியாவிலேயே முதல்முறை முதுநிலைப் படிப்பை வழங்கிய பெருமையை சென்னை மருத்துவக் கல்லூரிக்கு கிடைக்கச் செய்தார். 1986 இல் சென்னை மருத்துவக் கல்லூரியில் மும்பியல் மருத்துவப் பேராசிரியர் என முதன் முதலாக அமர்த்தப்பட்டார்.
2. மும்பியல் மருத்துவத்தில் ஐம்பதுக்கும் மேற்பட்ட ஆராய்ச்சிகளைச் செய்தார். இந்தியாவிலும் வெளிநாடுகளிலும் வெளிவரும் மருத்துவ நூல்களில் பல கட்டுரைகள் எழுதினார்.
3. சென்னை மருத்துவக் கல்லூரியில் மும்பியல் முதுநிலைப் படிப்பைத் தொடங்குவதில் வெற்றிப் பெற்றார். வயதான முதியோர்களுக்கு நோய்கள் பற்றிய விழிப்பு ஏற்படுத்தினார். 1981ஆம் ஆண்டில் இந்தியத் திரைப் படப்பிரிவினர் 'மூத்தக குடிமகன்' என்னும் ஆவணப் படம் உருவாக்கி வெளியிட்டனர். இந்த முயற்சியில் மருத்துவர் நடராசனின் பங்களிப்பு குறிப்பிடத் தக்கது ஆகும்.

முதுமை என்பது ஒரு பருவமே. முதுமையே ஒரு நோயல்ல. ஆனால் முதுமைக் காலத்தில் பல நோய்கள் வர வாய்ப்புண்டு.



- முதுமைப் பருவம் என்பது நாணயத்தின் இரண்டு பக்கங்கள் போல! ஒரு பக்கம் வயதின் முதிர்ச்சி, அனுபவம், அறிவு, மறுப்பக்கமோ தள்ளாமை, நோய்கள், தனிமை போன்றவை.
- முதுமையிலும் இளமையாக அதாவது ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியுமா?
- முதுமையை தடுக்க முடியாது என்பது உறுதி. ஆனால் அதை ஆரோக்கியமாகத் தள்ளிப்போட்டு முதமையிலும் இன்பமாக வாழலாம்.
- முதுமையின் இளமை 50 வயதில் ஆரம்பமாகிறது. இந்த வயதில் திட்டமிட்டு வாழ்க்கையை ஆரம்பித்தால், முதமை ஒரு பொன்னான காலமாக அமையும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.
- தினமும் காலையில் இன்று தான் புதிதாகப் பிறந்தோம் என்ற எண்ணத்துடன் வாழ்க்கைப்படிக்களை கடக்க ஆரம்பித்து விட்டால் முதுமைமை எல்லோரும் வரவேற்று வாழ ஆசைப்படுவார்கள்

வளமான முதுமைமை அடைவது எப்படி என்று அறிய ஒரு மூத்த தம்பதிகள் முதியோர் மருத்துவரிடம் சில விளக்கங்களை கேட்டு அறிகிறார்கள். அதை நீங்களும் படித்து பயனடையுங்கள்.

பற்றற்ற வாழ்வு

வயது ஆக ஆக மனதளவில் பந்த பாசங்களை குறைத்துக் கொண்டு வாழ முயற்சிக்க வேண்டும். தாமரை இலை மேல் இருக்கும் தண்ணீரைப் போல வாழ கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

அந்திமக் காலம்' என்னும் பொருளில் ஆங்கிலத்தில் தொலைக் காட்சி படம் வரச்செய்தார்.

முத்தக்குடிமக்கள் அமைப்புக்குத் தலைவர் பொறுப்பு வகித்து வருகிறார். முதியோர் மருத்துவம் தொடர்பாக 25 நூல்களுக்கு மேல் தமிழிலும் ஆங்கிலத்திலும் எழுதியுள்ளார்.

டாக்டர் வி. எஸ். நடராஜன், முதியவர்களுக்கான மருத்துவச் சேவைக்காக பெருமைவாய்ந்த டாக்டர் பி.சி. ராய் தேசிய விருது பெற்றவர். சென்னை அரசுப் பொது மருத்துவமனையில், இந்தியாவிலேயே முதன்முறையாக முதியவர்களுக்கான தனி சிகிச்சைப் பிரிவைத் தொடங்கிய இவர், தேசிய முதியோர் நலக் குழுவில் உறுப்பினராக உள்ளார்.

1965 ஆம் ஆண்டில் மருத்துவ இளையர் பட்டமும் 1968 ஆம் ஆண்டில் மருத்துவ முதியர் பட்டமும்

சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தில் பயின்று பெற்றார். 1974 ஆம் ஆண்டில் இங்கிலாந்துக்குச் சென்று மும்பியில் மருத்துவப் பயிற்சிப் பெற்றார். எம்.ஆர்.சி.பி. பட்டமும் அவருக்குக் கிடைத்தது. 1987 இல் எடின்பரோவில் எப்.ஆர்.சி.பி.பட்டம் பெற்றார்.

1994 ஆம் ஆண்டில் டாக்டர் பி.சி.ராய் தேசிய விருது. 1997 ஆம் ஆண்டில் முதியோர் மருத்துவ சங்கம் வழங்கிய விருது. 2007 ஆம் ஆண்டில் தமிழ்நாடு அரசின் 'சிறந்த சமூக சேவகர்' விருது.

2010 ஆம் ஆண்டில் உலக முதியோர் தினத்தன்று 'வாழ்நாள் சாதனையாளர்' விருது இந்திய நடுவணரசு வழங்கி கவுரவித்தது. 2012 ஆம் ஆண்டில் 'பத்மசிறீ' விருதும் 'முதியோர் மருத்துவத் தந்தை' என்னும் பட்டமும் வழங்கி மத்திய அரசு இவரைக் கவுரவித்தது



தியானம் செய்தல்



சிதறி ஓடும் எண்ணங்களை ஒரு நிலைப் படுத்துதல், தியானம், மன அமைதி, மனோபலம், சகிப்புத் தன்மை, எதையும் எதிர். -- நோக்கும் பாங்கு இவை அனைத்தும் தியானம் மூலம் கிடைக்கின்றன.

மௌன விரதம்

மௌனம் ஒரு உன்னதமான வழிபாட்டு முறையாகும். சுமார் 15 முதல் 30 நிமிடம் வரை மௌனத்தைக் கடைபிடித்து அதை நாளாக நாளாக சுமார் ஒரு மணி நேரம் நீடிப்பது நல்லது. முதுமையில் மன அமைதி பெற மௌனம் ஒரு சிறந்த சாதனம்.

உண்ணாவிரதம்

குறைந்த கலோரி சத்துள்ள உணவை தினமும் உட்கொண்டு வந்தால் நீண்ட நாட்கள் வாழலாம் என்பது ஆராய்ச்சியாளர்களின் முடிவு. குறைந்தது வாரத்திற்கு ஒரு வேளையாவது விரதம் இருப்பது நல்லது. உண்ணாவிரதம் புதிய சக்தியையும், வலிமையையும், சுறுசுறுப்பையும் தரும்.

இளமையோடு இருக்க பிராணயானம்

பிராணயானம் மூலம் ஐம்புலன்களை அடக்கும் சக்தியையும், நீண்ட ஆயுளும் கிட்டும்.

தொண்டு

தொண்டு என்பது உடலால் மட்டும் செய்யக்கூடியவை என்று எண்ண வேண்டாம். ஒருவரின் துன்பம் தீர மனதால் நினையுங்கள் அல்லது பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். மற்றவர்களின் பிரச்சனைக்கு நீங்கள் உதவும் போது உங்களின் பிரச்சனைகள் தானாகவே குறைகின்றன.

குடும்பத்தில் உங்கள் பங்கு

குடும்ப கஷ்டங்களை நன்றாக புரிந்துக் கொண்டு அக்குடும்பத்திற்கு முடிந்த அளவிற்கு உதவியாக இருக்க வேண்டும். அதிகமான எதிர்பார்ப்புகளை தவிர்க்கவும். எதிர்பார்ப்பு ஏமாற்றத்தை அளிக்கும். தூன் பெற்ற குழந்தைகளிடம் செய்த கடமைக்காக முதுமைக் காலத்தில் பிரதிபலனை எதிர்பார்க்கக்கூடாது.

உயில்

வாரிசுகளுக்கு பலவிதத்தில் நன்மையளிக்கும். தேவையில்லாத வழக்கை தவிர்க்கும். இதுவரை உயில் எழுதாமல் இருந்தால் அதை இன்றே செய்யவும்.

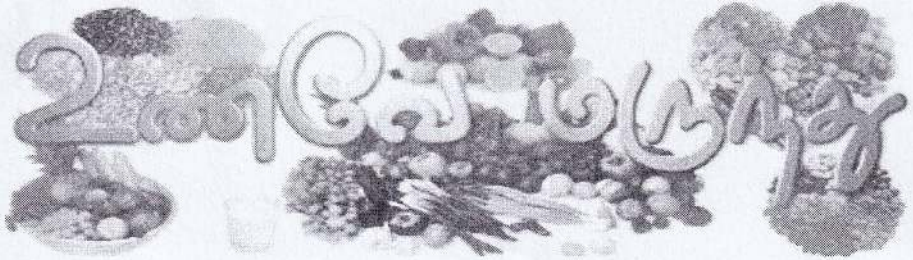
உணவே மருந்து

கேள்வி ? : வயதான காலத்தில் சரியாக சாப்பிட முடியவில்லை. உடலும் பலவீனமாக இருக்கிறது. இதற்கு டாக்டர்.! ஏதாவது ஒரு சத்தான உணவு சொல்லுங்கள்?.

விடை:-

வயது ஆக ஆக பசியும், ருசியும் மாறும். உண்ணும் அளவும் குறையும். அளவு குறைந்தாலும் அதன் தரம் குறையாமல் இருக்க வேண்டும்.

- நாம் மூன்று வேளையும் அரிசியையே சாப்பிடுகிறோம். ஆதை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குறைத்து கோதுமை, ராகி போன்ற தானியங்களை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- புரதச்சத்து அதிகமுள்ள எல்லா பருப்பு வகைகளையும், தினமும் உணவில் சிறிது சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- முதுமைக் காலத்திற்கு காளான் ஒரு சிறந்த உணவு. இதில் புரதச்சத்து அதிகம், மாவுச்சத்து குறைவு, கொழுப்பு இல்லை.
- தினமும் இரண்டு டம்ளர் பால் அவசியம்.
- எலும்பு வலிமை இழப்பதை தவிர்க்க சுண்ணாம்புச் சத்து அதிகம் உள்ள பால், கேழ்வரகு, கீரை, கறிவேப்பிலை, சீரகம், மீன், நண்டு ஆகியவற்றை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- பச்சைக்காய்கறிகள் : கேரட், வெள்ளரிக்காய், தக்காளி, வெங்காயம் அவசியம் தேவை
- இரத்த சோகையை தவிர்க்க கீரை, தேன், பேரிச்சம் பழம், கல்லீரல் மிகவும் அவசியம். தினமும் ஏதாவது கீரை அல்லது இரண்டு பழ வகைகளை சேர்ப்பது நல்லது: வாழைப்பழம், கொய்யா, எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, பப்பாளி
- மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்க நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- காலையில் அதிக உணவும், மதியம் மிதமாகவும், இரவில் குறைவான உணவும் இருந்தால் நல்லது.



முதுமைக்கேற்ற டானிக்

கேள்வி ? :-

டாக்டர் எனக்கு உடல் சோர்வாக இருக்கிறது. மனசும் சரியில்லை. நல்ல டானிக் ஒன்று சொல்லுங்களேன்?

விடை:-

நான் கொடுக்கும் டானிக் மனச்சோர்வை அகற்றும். உடல் வலிமை அடையும். உயர் இரத்த அழுத்தம் குறையும். ஆதிக் சர்க்கரை அளவு குறையும் கொழுப்புச் சத்து குறையும். உடல் பருமனும் குறையும். மாரடைப்பைத் தடுக்கும். எலும்பை உறுதிப் பெறச் செய்யும். மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கும். இரவில் நல்ல தூக்கம் வரும். முதுமையில் தள்ளாடும் நடையையும் சரி செய்யும்.

கேள்வி ? :-

இவ்வளவு பலனைத் தரும் டானிக்கை எப்படி சாப்பிட வேண்டும்? எவ்வளவு நாட்கள் சாப்பிட வேண்டும்? முதியோர் மருத்துவர் -

விடை:-

நான் சொல்லும் டானிக் “உடற்பயிற்சி” தான். அதாவது காலையில் மூன்று - ஐந்து கிலோ மீட்டர் வேகமாக நடத்தல், சைக்கிள் ஓட்டுதல், நீந்துவது, வீட்டிற்குள்ளேயே விளையாடுவது. நேரம் 45-60 நிமிடங்கள்.

- முதன் முதலாக உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற்று ஆரம்பிப்பது நல்லது
- உணவுக்கு முன்பு உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்
- காலையிலும், மாலையிலும் திறந்த வெளியில் செய்வது நல்லது
- நடக்க முடியாதவர்கள் இருக்கையில் இருந்தபடியே உடம்பின் மேற்பகுதியை மட்டும் அசைத்து உடற்பயிற்சி செய்யலாம்
- நடக்க முடியாதவர்கள் கைத்தடியை உபயோகிக்கலாம்



ஆகையால் வயதான காலத்திற்கு தகுந்த டானிக், தினமும் தவறாமல் செய்யும் உடற்பயிற்சியே! இதற்கு பணம் செலவழிக்க வேண்டாம். புக்க விளைவுகள் ஏதும் இல்லை.

“நடப்போம். நன்மை அடைவோம்”



சிக்கல் தரும் மலச்சிக்கல்

கேள்வி ? :-

டாக்டர் எனக்கு நாள்தோறும் மலம் சரியாக செல்வதில்லை. இது ஒரு நோயா அல்லது முதுமையின் விளைவா? மலச்சிக்கலுக்கு மருந்துண்டா?

விடை:- மலச்சிக்கல் ஒரு நோயல்ல! முதுமையில் மலச்சிக்கல் ஏற்பட காரணங்கள்

: நார்ச்சத்துள்ள உணவை குறைவாக உண்ணாதல்,
குறைவாக தண்ணீர் குடிப்பது, சில மாத்திரைகள்,
உடற்பயிற்சி இன்மை, குடலில் ஏற்படும் நோய்கள், மனநோய்கள்.



மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்க

- தண்ணீர் நாள் ஒன்றுக்கு 6 – 8 டம்ளர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.
- உடற்பயிற்சி அவசியம் செய்ய வேண்டும்.
- தேவையற்ற மாத்திரைகளை நிறுத்த வேண்டும்.
- நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள உணவை அதிகமாக உண்ண வேண்டும்.

உதாரணம் :- கேழ்வரகு, கோதுமை, தினை, கொல்லு, கீரை, வாழைத்தண்டு, முட்டைகோஸ், காலிபிளவர், புடலங்காய், பாவற்காய், பேரிச்சம் பழம், அத்திப்பழம், மிளகு, ஓமம், கொத்தமல்லி.

- இம்முறைகளால் பலன் இல்லையென்றால் டாக்டரின் ஆலோசனைப் பெற்று மலச்சிக்கலுக்கு மாத்திரைகள் சாப்பிடலாம்.

“மருந்தின்றி மலச்சிக்கலைத் தவிர்ப்போம்”

“நீராடி உணவு, டிஸ்ட் டீட் டிஸ்க்ரீட் வடிவகுக்கும்!”

தூரத்து! தூக்கம்சீமையை

கேள்வி ? :-

டாக்டர் எனக்கு படுத்தவுடனேயே தூக்கம் வருவதில்லை. அப்படி நேரம் கழித்து தூங்கினாலும் அதிகாலையிலேயே தூக்கம் கலைந்து விடுகிறது. தூக்கத்திற்கு ஒரு நல்ல மாத்திரை கொடுங்கள்?.

விடை:-

வாழ்க்கையில் மூன்றில் ஒரு பகுதி தூக்கத்திலேயே கழித்து விடுகிறோம்.

- இரவில் சுமார் 5 – 8 மணி நேரம் தூக்கம் போதும்
- தூக்கத்தின் மொத்த நேரத்தை விட ஆழ்ந்த தொடர் தூக்கம் தான் அவசியம்.
-

நல்ல தூக்கத்திற்கு

- தினம் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் இரவில் படுக்கைக்குச் செல்ல வேண்டும்.
- காலையில் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் எழ வேண்டும்.
- படுக்கையறை அமைதியான சூழ்நிலையில், சற்று குறைந்த வெளிச்சத்தில் இருக்க வேண்டும்.
- தூக்கத்தை கெடுக்கும் மாத்திரையை தவிர்க்க வேண்டும்.. உதாரணம் :- நீர் மாத்திரை
- இரவில் காபி, மது பானங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- குறைவான பகல் தூக்கம்
- முாலையில் உடற்பயிற்சி
- படுப்பதற்கு முன் குளியல்
- தூக்கத்திற்கு முன்பு சிறிது நேரம் தியானம், வெது வெதுப்பான பால்

“சிறு சிறு நல்ல பழக்கங்களால் தூக்கமின்மையைத் தவிர்ப்போம்”



மூட்டு வலிக்கும் சிகிச்சையுண்டு

கேள்வி ? :-

என் தங்கைக்கு வயது 60. சற்று பருத்த உடல். முழங்கால்களில் மிகுந்த வலி. நடக்கவே சிரமப்படுகிறாள். இது ஒரு நோயா? அல்லது முதுமையின் விளைவா? மூட்டு வலிக்கு சிகிச்சையே கிடையாது என்கிறார்கள். உங்கள் விளக்கம் என்ன?

விடை:-

இது ஒரு நல்ல கேள்வி. மூட்டுவலி வயதானவர்களுக்கு அதிகம் காணப்படுகிறது என்றாலும் இது முதுமைக்காலத்தில் மட்டும் வரும் நோய் அல்ல.



மூட்டு வலிக்கான காரணம்

- பாரம்பரியம்
- பருத்த உடல்
- மூட்டுகளுக்கு கொடுக்கும் வேளைப்பளு
- முதுமை
 - முழங்கால், இடுப்பு, முதுகுத்தண்டு மற்றும் கழுத்து மூட்டுகளை அதிகமாகப் பாதிக்கும்.
 - முழங்காலில் தொடர்ந்து வலி இருந்தால் நடை குறையும்.
 - கழுத்து மூட்டுகள் பாதிக்கும் போது கழுத்தில் வலியும், மயக்கமும் ஏற்படும்.
 - தொடர்ந்து வலியினால் மனச்சோர்வும் ஏற்படும்.

சிகிச்சை முறை

- உடல் பருமன் உள்ளவர்கள் எடையை குறைக்கவும்.
- வலி நிவாரண மருந்துகள்.
- மேலே தடவ களிம்பு.
- மனச்சோர்வுக்கான மாத்திரை.
- இயன்முறை பயிற்சி சிகிச்சை.
- மூட்டுக்குள்ளேயே ஊசி போடுவது
- ஊன்றுகோலை உபயோகிக்கப் படுத்துவது
- பழுதடைந்த மூட்டுக்களுக்கு பதிலாக செயற்கை மூட்டுக்களை பொறுத்துவது. இதற்கு நல்ல பலன் கிடைக்கும்.



விழுதே கீழே

கேள்வி ? :-

வயதானவர்கள் பார்ப்பதற்கு நல்ல ஆரக்கியமாக இருப்பது போல் தெரிவார்கள். ஆனால் அடிக்கடி கீழே விழுந்து விடுகிறார்கள். இதை பார்க்கும் போது எனக்கு தள்ளாடும் குழந்தைப்பருவம் தான் ஞாபகம் வருகிறது. இதை முற்றிலும் தடுக்க முடியுமா?

விடை:-

வயது ஆக ஆக உடலில் சரிசமமான முறையில் வைத்துக் கொள்ள இயங்கும் உறுப்புகளின் (உள் காது, சிறுமூளை, கண், சதைகள் மற்றும் மூட்டுகள்) திறன் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குறைந்துக் கொண்டே வருகிறது. இவைகளில் செயல்பாட்டில் ஏதேனும் குறை ஏற்பட்டால் நிலை தடுமாறி கீழே விழும் வாய்ப்பு உண்டாகிறது.

கீழே விழுவதற்கான காரணங்கள்

- பக்கவாதம், உதறுவாதம் போன்ற நோய்கள்
- காது நோய்கள்
- கண் பார்வை குறைதல்
- மூட்டு வலி
- ஒரு சில மாத்திரைகள் (தூக்க மாத்திரை)
- அதிகமாக மது அருந்துதல்
- தொடர்ந்து படுக்கையில் படுத்து கிடப்பது (இந்நேசனைநடு)
- சுற்றுப்புறச் சூழல் நிலை - ஈரமான தரை, மேடு பள்ளமான தரை, மங்கிய வெளிச்சம், தேவையற்ற சாமான்கள்



விழுவதினால் ஏற்படும் தொல்லைகள்

சிராய்ப்பு, எலும்பு முறிவு, தலைக்காயம், மரணம்

விழுவதை தடுப்பது எப்படி?

- நோய்களுக்கான தக்க சிகிச்சை
- கண், காது பரிசோதனை
- மதுவை தவிர்த்தல்
- மருந்துகளின் பக்க விளைவை தெரிந்து கொள்ளுதல்
- படுத்து எழும் போது மெதுவாக எழுந்து உட்கார வேண்டும். பிறகு நிற்க வேண்டும். பிறகு நடக்க வேண்டும்.
- கைத்தடி போன்ற உபகரணம் மிக அவசியம்
- பொறுத்தமான காலணிகளும் அவசியம்
- உடற்பயிற்சி மிக மிக அவசியம் (balanced training exercise)



நீர் கச்சை நறுத்துபோம்

கேள்வி ? :-

டாக்டர் எனக்கு இரவில் 4 அல்லது 5 முறை சிறுநீர் கழிக்கிறேன். இதனால் தூக்கம் குறைகிறது. புகலில் ஒரே சோர்வாக இருக்கிறது. இதற்கு ஏதாவது சிகிச்சை உண்டா?

விடை:-

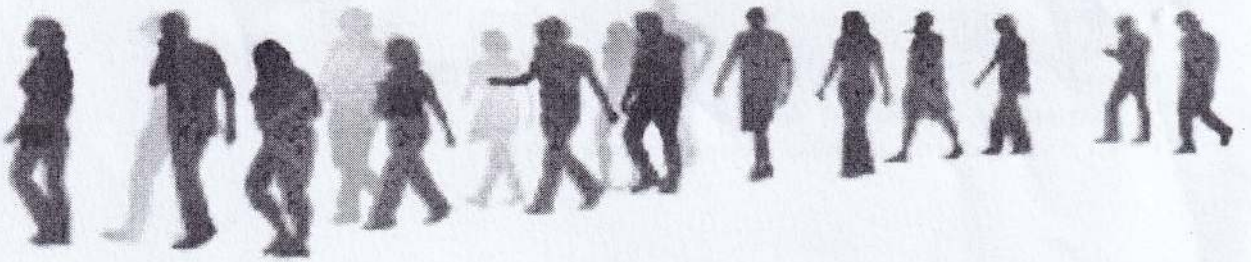
வயது ஆக ஆக பகலில் சிறுநீர் செல்வது குறைந்து இரவில் அதிகமாகும்.

காரணங்கள்

- அதிகமாக தண்ணீர், டீ, காபி, மது அருந்துதல்
- இதயம் பலவீனம் அடைதல்
- தூக்கமின்மை
- பிராஸ்டேட் சுரப்பி வீக்கம் (ஆண்களுக்கு மட்டும்)
- சிறுநீர் தாரையில் பூச்சித் தொல்லை (Urinary Infection)
- நீரழிவு நோய்

சிகிச்சை முறை

- நீரழிவு, மலச்சிக்கல், பக்கவாதம் போன்ற நோய்களுக்கு தக்க சிகிச்சையளித்தல்
- சிறுநீர்த் தாரையில் ஏற்படும் பூச்சித் தொல்லைகளுக்கு சிகிச்சை அளித்தல்
- நீர் மாத்திரையை இரவில் தவிர்த்தல்
- இரவில் காபி, டீ, மது போன்ற பானங்களை தவிர்த்தல்
- ஆண்களுக்கு பிராஸ்டேட் வீக்கத்திற்கு மாத்திரை அல்லது அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்வது
- பெண்களுக்கு அடி வயிற்று தசைளை இறுகச் செய்யும் பயிற்சி முறை (Pelvic floor exercise)



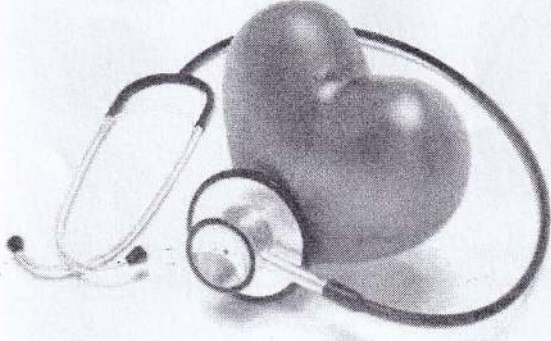
ஐய்ளிர் ஐரூம் ஡ாரடைப்பு

கேள்வி ? :-

ஂனது ஁றவினர் ஁ருவர் ஁ரவில் சற்று ஡ூச்சு திணறி தி஁ரென ஁றந்து விட்டார். வயது அறுபதிற்கு ஡ேல். ஁து ஡ாரடைப்பினால் ஂன்று சொல்லுகிறார்கள். வயதான காலத்தில் வலியின்றி ஡ாரடைப்பு வரு஡ா?

விடை:-

஡ாரடைப்பு ஡து஡ையில் ஆண், பெண் ஁ருவரையும் ச஡஡ாக தாக்குகிறது.



காரணங்கள் -

நீரிழிவு நோய், ஁யர் ஁ரத்த அழுத்த஡், ஁டல் பரு஡ன், புகைப்பிடித்தல், கொழுப்பு சத்து அதிகரித்தல், ஡ர்பு நிலை.

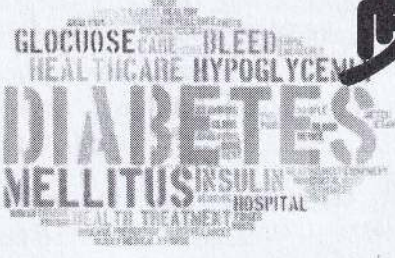
- நடுத்தர வயதில் ஡ாரடைப்பு ஏற்பட்டால் நெஞ்சில் அதிக வலி ஏற்படு஡். அது பரவலாக ஁ருக்கும். ஁டது தோள்பட்டைக்கு பரவும். ஁ட஡்பு வேர்த்து கொட்டும்
- அநேக ஡ுதியோர்க்கு ஡ாரடைப்பு ஏற்படு஡் போது நெஞ்சில் வலி ஏதுமின்றி காணப்படு஡். ஁டல்சோர்வு, களைப்பு, ஡ூச்சு வாங்குதல், ஡யக்க஡், ஡னநிலையில் ஁ரு தடு஡ாற்ற஡், பக்கவாத஡் போன்றவைகளே ஡ாரடைப்பின் ஡ுதல் அறிகுறியாக ஁ருக்கலா஡்
- சிலருக்கு நெஞ்சுவலி ஏதுமின்றி (ஂடைநவெ ஡ா஡யசவ யவவய஁஡) ஡ாரடைப்பு வரலா஡். ஡ுக்கிய஡ாக ஡ாள்பட்ட நீரிழிவு நோய் ஁ள்ளவர்களுக்கு.
- ஆகையால் நெஞ்சில் ஏதாவது ஁ரு தொல்லை ஏற்பட்டால் ஁டனே ஡ாக்க்டரிட஡் காண்பித்து ஡ு஁஁பு ஏடுப்பது நல்லது.

஡ாரடைப்புத் தடுக்க

- தின஡ும் செய்யும் ஁டற்பயிற்சி, ஁டல் பரு஡னை குறைத்தல், புகைப்பிடித்தலை ஁ழித்தல்.
- ஁யர் ஁ரத்த அழுத்த஡், நீரிழிவு நோய்களை கட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்வது
- தியான஡், ஆன்஡ீக ஈடுபாடு ஡ற்றும் பொழுதுபோக்கு கலைகளில் ஡னதை ஈடுபடுத்தி அ஡ைதியாக வைத்துக் கொள்ளுதல்.

மறைந்து தாக்கும்

நீரழிவு நோய்



கேள்வி ? :-

என் நண்பர் சில நாட்களாக மிகவும் சோர்வாக காணப்படுகிறார். இதுவரை எந்த ஒரு நோயும் இல்லை. டாக்கரிடம் காண்பித்த போது அவருக்கு நீரழிவு நோய் சற்று அதிகமாக இருப்பதாக கூறினார். முதுமையில் இந்நோய் ஏதனால் வருகிறது? அதைத் தடுக்க என்ன வழி?

விடை:-

சமீப காலத்தில் நீரழிவு நோய் வயதானவருக்கும் அதிகம் காணப்படுகிறது. இது சிலருக்கு பாரம்பரியமாகவும் வரும். ஊடற்பயிற்சியின்மை, உடல் எடை அதிகரித்தல், மனக்கவலை, சில மாத்திரைகள் (எவநசுமைனள்) முதலானவை நீரழிவு நோய்க்கு காரணங்கள்.

- இந்நோய் பலருக்கு எவ்வித அறிகுறியும் இன்றி மறைந்திருக்கும்
- வேறு ஏதோ நோய்களுக்காக இரத்த பரிசோதனை செய்யும் போது நீரழிவு நோயிருப்பது தெரிய வரும்
- நோயினால் ஏற்படும் தொல்லைகளே () இந்நோயின் முதல் அறிகுறிகளாக இருக்கலாம்.
- ஊதாரணம் - பார்வை மங்குதல், அதிக களைப்பு, கை, கால்களில் மரத்த உணர்ச்சி, நீர்த்தாரையில் அரிப்பு
- இந்நோயை இரத்த பரிசோதனை மூலம் எளிதில் கண்டு கொள்ளலாம்
- சிறுநீர் பரிசோதனை மூலம் நீரழிவு உள்ளதா என்பதை உறுதியாக கூறமுடியாது

சர்க்கரை முறை

உணவுக்கட்டுப்பாடு

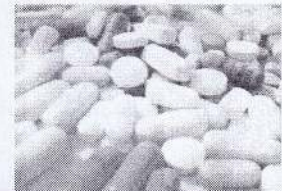
பெருமப்பாலான முதியவர்களுக்கு உணவு கட்டுப்பாடு மூலமே நீரழிவு நோயை கட்டுப்படுத்தலாம்

உடற்பயிற்சி

உடற்பயிற்சி மிகவும் அவசியம். தினமும் சுமார் 30 நிமிடம் நடப்பது, ஆசானம் செய்வது நல்லது

மாத்திரைகள்

உணவுக்கட்டுப்பாடு உடற்பயிற்சி மூலம் சர்க்கரை குறையாமல் இருந்தால் மாத்திரை உபயோகப்படுத்தலாம்.



அவசியமான அணிகலன்கள்

முதியோர் மருத்துவர் கேள்வி ? :-

இதுவரை நீங்கள் பல கேள்விகளை என்னிடம் கேட்டீர்கள். இப்பொழுது நான் ஒரு கேள்வியை உங்களிடம் கேட்கிறேன். வயதானக் காலத்தில் எந்த நகையின் மேல் உங்களுக்கு நாட்டம் அதிகம்?

முதியோர் விடை:-

இதற்கு சரியான பதில் தெரியவில்லை. நீங்களே சொல்லி விடுங்களேன், டாக்டர்.

முதியோர் மருத்துவர் பதில் - முதுமையில் அதிக நகைகள் ஆபத்தை விளைவிக்கும். நான் சொல்லும் அணிகலன்கள் உங்களுக்கு அழகையும் கொடுக்கும், ஒரு சில ஆபத்தையும் தவிர்க்கும்.

1வது- அணிகலன் - கண் கண்ணாடி

மற்றவர்கள் துணையின்றி வாழ இது மிகவும் அவசியம்.



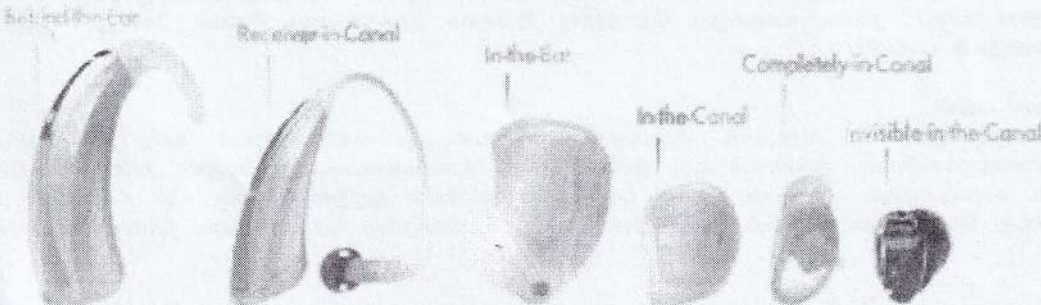
2வது- அணிகலன் - செயற்கை பல்

செயற்கை பல் பொறுத்தினால் உண்ணும் உணவின் தரம் அதிகரிக்கும், பேச்சும் தெளிவாக இருக்கும், முகம் பொலிவும் கூடும்



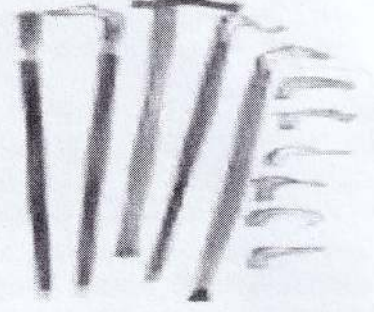
3வது- அணிகலன் - காது கேட்கும் கருவி

இதனால் வாழ்க்கைத் தரம் உயரும், மனச்சோர்வு இருந்தால் அதுவும் மறைந்துவிடும்



4வது- அணிகலன் - கைத்தடி

திரென மயக்கமோ அல்லது கால் தடுமாரியோ விழும் வாய்ப்பை கைத்தடி மூலம் தடுக்க முடியும். இது முதியவர்களின் உயிர் காக்கும் தோழன். இதை அவசியம் பயன்படுத்த வேண்டும்.



சீந்திப்போம் சிசயல்பருவோம்

தனிமையைத் தவிர்

முதுமையின் விரோதி தனிமை
எப்பாடு பட்டாவது அதை தவிர்க்க வேண்டும்

ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு பொழுது போக்கில் நாட்டம் இருக்கும். உதாரணம் : புத்தகம் படிப்பது, வானொலி கேட்பது, ஆன்மீகம், தோட்டக்கலை, கணிப்பொறி, அப்பொழுது போக்கில் முழுமையாகத் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

சொந்தக்காலில் நிற்கவும்

ஒருவருடைய தேவைகளை அவர்களே செய்து பழகிக் கொள்ள வேண்டும். இது மற்றவர்களை சார்ந்து இருக்காமல் தனியாக வாழ தைரியத்தை ஏற்படுத்தும்.

கேள்வி ? :- வயதான தம்பதிகள்(பெண்):-

டாக்டர் ஐயா, என் கணவருக்கு வயது 67 எனக்கோ வயது 65, இனிமேல் நாங்கள் இருந்து யாருக்கு என்ன லாபம். குடும்பத்திற்குத் தான் பாரம். நாங்க யாருக்கும் தொந்தரவு இல்லாம நல்லபடியாய் போய்ச் சேரணும். இதற்கு ஏதாவது வழி சொல்லுங்க டாக்டர்?

முதியோர் மருத்துவர் பதில்:

நீங்க ரெண்டு பேரும் இத்தனை வருடமாக குடும்பத்திற்காக உழைத்து எல்லோரையும் கரை சேர்த்துவிட்டு இளைப்பாறிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். இக்காலம் ஒரு இனிய காலம். உங்களுடைய அனுபவமும், அறிவும் உங்கள் குழந்தைகளுக்கும், சமூகத்திற்கும் அவசியம் தேவை. ஆகையால் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு வழி காட்டவும், பல நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளவும், கோயில், குளம் போன்ற பல இடங்களுக்கு போய் வரவும், நீங்கள் பல்லாண்டு வாழ வேண்டும்!

வருமுன் காப்போம்

முதியவர் கேள்வி ? :-

டாக்டர் வயதான காலத்தில் நோய்கள் இல்லாமல் எப்படி வாழ முடியும்?

மருத்துவர் பதில்:-

முதுமையை அனுபவிக்க நோயற்ற வாழ்வு மிக அவசியம். முதுமையில் பல நோய்கள் எவ்வித அறிகுறியின்றி மறைந்திருக்கும்.

உதாரணம். - நீரழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், காசநோய்

முதுமையில் பல நோய்களை வராமலேயே தடுக்க முடியும் அல்லது ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிந்து தக்க சிகிச்சையை அளிக்க முடியும்

முதியோர்கள் தன் சொத்துக்களை முழுவதையும் தனது வாரிசுகளுக்கு கொடுத்து விடக் கூடாது. தனக்கு என்று வைத்துக் கொண்டு தான் பிறருக்கு உதவ வேண்டும்.

உழைப்பும் ஓய்வும்

சக்திக்கு ஏற்ற உழைப்பும், உழைப்புக்கு ஏற்ற ஓய்வும் தேவை

இறப்பு

மரணத்திற்கு மருந்து இல்லை. மரணம் அறிவித்து விட்டு வருவதுமில்லை. மரண பயத்தை தூக்கி எறிந்து விட்டு முழுமையான வாழ்க்கையை வாழ்ந்திருங்கள் - என்கிறது ரிக்வேதம்,

மரணம் என்ன என்று அறியாமலேயே மரணம் அடைகிறவர்கள் பாக்கியசாலி. என்றோ, எப்படியோ ஏற்பட போகும் தன் மரணத்தைப் பற்றி கவலைப்படுவது எந்த பயனும் இல்லை. “வந்தால் வரட்டும் போடா” என்ற மனோ தைரியத்துடன் மரணத்தை வரவேற்க பழக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

உறவும் நட்பும்

உறவுகளை வெட்டி விட வேண்டாம். ஓட்டி வைத்த உறவு கூட ஒரு சமயத்தில் கை கொடுக்கும்.

குறைந்த பட்சம் இரண்டு அல்லது மூன்று நண்பர்களை உயிருக்கு உயிராய் நேசியுங்கள். உறவுகள் கைவிட்ட காலத்தில் நட்பு தன் கரத்தை நீட்டும்.

ஓய்வு

வேலை வேலை என்று ஒரேடியாக மூழ்கி விட வேண்டாம். அது பின்னால் உடல் நலத்தையும், மன நலத்தையும் பாதிக்கும். முடிந்தளவுக்கு சுற்றுலா சென்று வாருங்கள்.

வீடு

முதுமைக்காலத்தில் வசிக்கப் போகும் இடம்/வீடு ஆகியவற்றை தற்பொழுதிருந்தே மனதளவில் திட்டமிட்டுக் கொள்ளுங்கள்.





தியானம் செய்வதால் எனக்கு என்ன லாபம்?

"தியானம் அமைதி ஏற்படுவதற்கானச் சூழலை உருவாக்குகிறது. அமைதி ஏற்பட்டுவிட்டால், உங்கள் வாழ்வில் மகிழ்ச்சி ஏற்பட்டு விடும். சோகமாக இருக்க மாட்டீர்கள். உலகைத் தவிர்க்க நினைக்க மாட்டீர்கள். தியானத்தின் மூலம் சூழல் என்ற நிலத்தைத் தயார் செய்கிறோம். சூழலை உருவாக்கிவிட்டால், உங்கள் கை வசம் இருக்கும் விதைதுளிர்விட்டுவிடும். நீங்கள் வளர ஆரம்பிப்பீர்கள்" என்றார் ஒஷோ.

இதுதான் தியானம். மனமும் உடலும் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கான சாவியைத் தியானம் உங்கள் கையில் தருகிறது.

தியானத்தால் அறிவியல்பூர்வமாக நன்மைகள் இருக்கின்றனவா?

அதற்கு என்ன ஆதாரம்? எத்தனை பேர் சாட்சி?

ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழகத்தின் ஓர் அங்கமான 'மைண்ட்- பாடி மெடிக்கல் இன்ஸ்டிடியூட்' என்ற கல்வி நிறுவனத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஹெர் பெர்ட் பென்சன் இதுபற்றி ஒரு ஆய்வு செய்திருக்கிறார். ஒருவரை தியானம் செய்யவைத்து 'உடலுக்குள் என்ன நடக்கிறது?' என்று நடத்தப்பட்ட ஈஈஜி (Electro Encephalography (EEG) பரிசோதனையை ஹெர் பெர்ட் பென்சன் தலைமையில் டாக்டர்கள் குழு ஒன்று கண்காணித்தது.

ஆய்வின் முடிவில், 'தியானம் செய்யும்போது பல வேதியியல் மாற்றங்கள் நடந்து உடலைத் தளர்வாக்குகின்றன. இந்த ரிலாக்ஸேஷன் மூலம் இதயத் துடிப்பு, சுவாசம், ரத்த அழுத்தம், முளையின் வேதியியல் செயல்கள் எல்லாமே சீராக்கின்றன' என்ற முடிவுக்கு வந்து அறிக்கை சமர்ப்பித்து இருக்கிறார். உலகம் முழுவதும் இதுபோல் இன்னும் பல்வேறு காலகட்டங்களில் பல்வேறு ஆய்வுகள் நடந்து வருகின்றன.

கொழுப்பு மற்றும் சர்க்கரை அளவுகள் குறைகின்றன, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கிறது, போதைப் பழக்கங்களை மறக்க வைக்கிறது, வயதாவதைத் தாமதப்படுத்தி இளமையோடு இருக்க வைக்கிறது, சுய மரியாதையை அதிகமாக்குகிறது, இயல்பான தூக்கம் வர உதவுகிறது, விழிப்புணர்வு அதிகமாகிறது என்று ஒவ்வொரு மருத்துவக் குழுவும் தனித்தனியாகத் தங்களது ஆராய்ச்சி அறிக்கையை சமர்ப்பித்து இருக்கின்றன.

