



முதியோர்

மாதாந்த சஞ்சிகை - October 2018

Geriatrics உலகிடு

Geriatrics Society of Sri Lanka - இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம் - இலங்கை உலகிடு சுகவாழ்வுக் கழகம்
உடல்நலம், மருத்துவம், மனநலம், உளவியல், ஆன்மீகம், சுகவாழ்வு முறைமைகள், வழிகாட்டல்கள் -

முதியோருக்கு முதன்மை கொடுப்போம்

முதியோர் என்போர் முயற்சிகள் செய்து
முதிர்ச்சி பெற்றோர்! அனுபவச் சொத்தோர்!
முதியோர் ஆகவே பொலிந்திடும் பெரியோர்!
புவியின் பெருமைகள் பெருகிடச் செய்வோர்!
விதியோர் அல்லர் வியாதி களுக்கு!
விதியினை வகுக்கும் வல்லமை உடையோர்!
கதியோர் என்றும் வல்லமை பெறவே!
கௌரவம் கொடுப்போம் அவர்களுக்கு என்றும்!

முதியோர் நலனை முன்னேற்றிடுவோம்!
முயற்சிகள் பலவும் புரிந்திடுவோம்நாம்!
முதியோர் தேவைகள் முடிந்த அளவில்
முனைப்பாய்ப் பூர்த்தி செய்திட முயல்வோம்
முதியோர் என்போர் சமூகச் சொத்தினர்!
முழுமன தாக நினைவில் கொள்வோம்
முதியோர் நடந்த முழுமைப் பாதையில்!
முடிவாம் நன்மைகள் பெறவே தொடர்வோம்.!

சர்வதேச முதியோர் தினம்

01-10-2016

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்
வடபிராந்திய மூத்தோர் அவை,
யாழ்ப்பாண நீரிழிவுக் கழகம்,
வடமகாண ஓய்வூதியர் சங்கங்கள்,
ஓய்வூதியர்கள், நலன்விரும்பிகள் ஒன்றிணைந்த

யாழ்ப்பாண நீரிழிவுக் கழகம், முதியோர் கழகம், நலன்விரும்பிகள் ஒன்றிணைந்து நடாத்தும்

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழக வெளியீடு - செப்டெம்பர்-2016

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்
Geriatrics Society of Sri Lanka
இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்

PRESIDENT

Mr.K.Kaneshamoorthy

Old AGA office Lane, Tellipalai
Tph.. 077 6068656, 021 2255644
exbanker76@gmail.com ,

VICE-PRESIDENTS

Prof.V.K.Ganesalingam.

Tph.. 077 0423855,
BIOTEC, No.131/2, Palaly Road, Jaffna

Mr.S.Paramanathan

Tph.. 077 608048, 021 2230909,
No.42, Palaly Road, Urumpirai.

Mr.V.Ponnambalam

No.15, Sivapiragasam Road,
VannarPannai, Jaffna.

Mr.A.Goopalakrishnan

82/23, Chetty Street, Nallur, Jaffna

Mr.S.Sripathy-

071 8224457

Neddillipay, Kondavil

JOINT SECRETARIES

Mr.V.Srisakthivel

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

Mr.K.Kamalasekaram

kalamnet@gmail.com.

Tph.. 077 6636596, 021 2213150

No.5, Old Road, ArukalMadam, Annaiccodai, Jaffna

TREASURER

Mr. S.Nadarajah-

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

ASST. TREASURER

Mr. S.Selvaranjan

Tph.. 075 7610010, 021 2223166
St.John Ambulance, NO.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.Srikantharajah- 077 5803991

Mr.S.Ganeshalingham 0212217863

Mr.S.Subramaniam 0776155930

Mr.A.A.Reginald 0721866297

Mrs.Janani.Vairavanathan 0778285215

HONY. CONSULTANTS

Prof. K. Balasubramaniam

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

முதுமையை வெல்வோம்

க.கமலசேகரம், பத்திராதிபர்.

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

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.

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

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 கொள்ளாதே இதற்குக் காரணம். உண்மையில் முதுமை ஒரு பிரச்சனை அல்ல அது. இறைவன் தந்த வரமே என்பது எத்தனைப் பேருக்குத் தெரிந்திருக்கிறது.

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 அயலிலுள்ள 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.

உலக முதியோர் தினமான ஒக்டோபர் முதலாம் திகதியன்று முதுமையை வெல்வோம் என்று சபதமெடுப்போம்.

முதுமையை வெல்வோம்

க.கமலசேகரம்.

பத்திராதிபர்.
kalamnet@gmail.com.

No.5, Old Road, ArukalMadam, Annaiccodai, Jaffna 01-10-2016





World Elders Day



Mr.K.Ganeshamoorthy, President, Geriatrics Society of Sri Lanka

While rest of the world are celebrating Elders Day, we in Sri Lanka, specially a very large number of the elders in the North and East are not able to celebrate due to the fact that they are unable to stay in their own homes – most of their homes partly destroyed and others completely destroyed due to the war situation.

Further, many of their children have taken refuge in foreign countries and as a result, they have to live a lonely life. There are still a number of schools, temples, churches, hospitals and other public institutions which are damaged and are inaccessible. The tragic comedy is that the houses they built – they have to get permission to see and thereby they have become the visitors, and in some cases, their houses are missing and only their bare land is there.

The Government has passed the “Protection of the Rights of the Elders Law No. 9 of 2000” which was unanimously passed in Parliament and this has been violated and law has been degraded to the “Prosecution of the Elders Act”. Even after the “Good Governance” came to power with the support of nearly 90 per cent of the elders with the promise of rehabilitating and reconstructing those civilians who were displaced and now nearing two years, this promise has not been implemented.



President Mr.K.Ganeshamoorthy with " Scarborough Senior Tamils' Association", Canada President, Secretary & Committee members

Field Marshall SarathFonseka has in a public address from a vihara in USA spoken that, “unless those who are displaced during the war are resettled and rehabilitated, you cannot eliminate terrorism from Sri Lanka” (quoted in Canada's No. 1 newspaper Uthayan dated 30.10.2009.)

Recently, the Secretary General of U.N. Mr. Ban Ki-Moon has publicly admitted that the U.N. has failed to protect the civilians, but merely admitting the error and bidding good bye will not rectify the past injustice, unless action is taken speedily to resolve nearly 30 years of the grievances of the civilians. Injustice done anywhere is injustice done everywhere. Hope Field Marshal SarathFonseka's proposal should be implemented without any further delay.

Another grave shortcoming in the health care of elders is a complete lack of Geriatric Specialists in Sri Lanka and as a result, the nurses to treat the elders have not been properly trained. In our neighbouring India, a

Geriatric Society of the Geriatricians and a Geriatric Society of the Elders have been established to co-ordinate and hold meetings, seminars, and health care clinics. Household projects to visit the disabled and bedridden elders in their homes at a nominal fee is also implemented.

In Sri Lanka, the Geriatric Society was established in Colombo on 1.10.2007 and the only Geriatric Specialist available at that time Dr. Kingsley Ranasinha MD, FRCP, FRCPE, FCCP (Retired Consultant – Physician General & Geriatric Medicine) addressed the meeting. Dr. Harold Gunatillaka FRCS (UK) Consultant Surgeon OASIS HOSPITAL, COLOMBO, Prof. K. Balasubramaniyam B.SC (S.L), Ph. D (Indiana), D.Sc. (Jaffna), Former Dean Faculty of Medicine, University of Jaffna and Dr. M.A.M. Muneer Consultant (Gold Medalist) D.H.M.S. (Pak), R.H.M.P. (Pak. SL) gave their consent to be Hony. Consultants of the Society.

An urgent request was made by the elders in the North to set up at least a centre in Jaffna since they were the worst affected by the 30 years' war. A centre was established with the co-ordination of St. Johns Ambulance Jaffna on 1.10.2015 and ten meetings were held with the assistance of the medical personnel available in the North and newsletters were published after every meeting.

A membership drive to enrol the members is now undertaken and hope all elders will join the Society and lead a healthy aging life and depart happily!

சர்வதேச முதியோர் தினம்

திரு.வீ.ஸ்ரீசக்திவேல்.

இணைச்செயலாளர், இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்
தலைவர், பகிரங்க சேவைகள் ஓய்வூதியர் நம்பிக்கை நிதியம், தலைவர் அறவழி.



அனைத்துலக முதியோர் தினம்

1991 -ம் ஆண்டின் ஐக்கிய நாடுகள்
அவை அறிவுறுத்தலின் படி,
கீழ்க்கண்டவை முதியோர்களுக்கான
அத்தியாவசிய விதிமுறைகளாக
அறிவிக்கப் பட்டுள்ளது.

அனைத்து முதியோர் களுக்கும்
உணவு, உடை இருப்பிடம் மற்றும்
சுகாதார வசதிகள் போன்றவை
கிடைக்கப்பெற வேண்டும்.

வாழ்வதற்கான நல்ல சூழலை
உருவாக்கிக் கொள்ள அவர்களுக்கு
வாய்ப்புகள் வழங்கப் பட வேண்டும்.

அவர்களை பாதிக்கக்கூடிய எந்த
கொள்கை முடிவுகளிலும்
அவர்களின் கருத்துக்களுக்கு
அரசுகள் மதிப்பளிக்க வேண்டும்.

சமூகத்திற்கு சேவை புரியவும்
வாய்ப்புகள் கொடுக்கப்பட
வேண்டும்.

சமூக மற்றும் சட்டப் பாதுகாப்புகள்
அவர்களுக்கு அளிக்க வேண்டும்.

மனித உரிமை மற்றும் அடிப்படைச்
சுதந்திரத்தை அவர்களும்
அனுபவிக்க வேண்டும்.

இவை அனைத்து நாடுகளுக்கும்
பொதுவான வரைமுறை ஆகும்.

அக்டோபர் முதலாம் தேதி சர்வதேச முதியோர் தினமாகும். மூத்த பிரஜைகள் என்று அழைக்கப்படும் முதியோர்களை ஒவ்வொரு சமூகமும் கண்ணியமாகவும், கௌரவமாகவும் நோக்கி அவர்களை மதிக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை உணர்த்தும் முகமாக ஐக்கிய நாடுகள் பொதுச்சபை ஆண்டுதோறும் அக்டோபர் 1ம் தேதியை சர்வதேச முதியோர் தினமாக பிரகடனப்படுத்தியுள்ளது.

1990ம் ஆண்டு டிசம்பர் 14ம் தேதி ஐக்கிய நாடுகள் பொதுச்சபையினால் கொண்டு வரப்பட்ட பிரிவு 45/106 தீர்மானத்திற்கமையவே இத்தினம் பிரகடனம் செய்யப்பட்டுள்ளது. இதன்படி முதன் முதலாக 1991ம் ஆண்டு சர்வதேச முதியோர் தினம் உலகெங்கும் கொண்டாடப்பட்டது. தொடர்ந்து ஒவ்வொரு ஆண்டுகளும் கொண்டாடப்பட்டு வருகின்றது. உலகெங்கும் வாழும் முதியோர்களின் நலன் மற்றும் அவர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள் குறித்து ஆராய்வதும் அவர்களுக்கென ஒரு சமூக கட்டமைப்பை உருவாக்குவதுமே இந்த நாளின் பிரதான நோக்கமாகும். ஐக்கிய அமெரிக்கா மற்றும் கனடா ஆகிய நாடுகள் இத்தினத்தை தேசிய விடுமுறை தினமாகவும், ஜப்பானில் மூத்தோருக்கு கௌரவம் செலுத்தும் தினமாகவும் இது அனுட்டிக்கப்படுகின்றது.

இவ்விடத்தில் முதுமை என்றால் என்ன என்பதைப் பற்றி சிந்தித்தல் வேண்டும். பொதுவாக 60 வயதுக்கு மேற்பட்டோர் முதியோர் என வரையறுக்கப்பட்டாலும்கூட, முதுமை என்பது ஒரு நபரின் பிறப்பிலிருந்து தொடங்குகின்றது என்பர். ஒரு குழந்தையானது வளர்ந்து பெரிதாகும் ஒவ்வொரு காலகட்டத்திலும் முதுமை நிகழ்வு ஏற்பட்டுக் கொண்டே இருக்கின்றது. முதுமையும் இறப்பும் மனிதன் சந்திக்கும் தவிர்க்கமுடியா நிலையாகும். முதுமையின் போது ஏற்படும் நிகழ்வுகளை விஞ்ஞான ரீதியில் எடுத்து நோக்குமிடத்து மூளை மற்றும் நரம்புமண்டல அமைப்பு முதுமையடையும் போது, மூளையின் நரம்புமண்டல அணுக்களின் எண்ணிக்கையானது குறையவடையத் தொடங்குகின்றது. இழையச் சீர்கேடு, தோல் சுருக்கம், தசை எடை குறைவு, புலன் குறைபாடு, உடல் அசைவுத் தன்மைக் குறைவு, இனப்பெருக்கத் தடை, உளவியல் பாதிப்புகள் என பல்வேறு முறைகளில் உடலியல் தொழிற்பாடு பாதிக்கப்படுவதனால் வயதானவர்களின் நடவடிக்கைகளில் வேகம் குறைந்து காணப்படுகின்றது.

ஞாபகசக்தி குறைவு, புதிய விஷயங்களை கற்றுக் கொள்வதிலும் குறைவான வேகத்துடனேயே காணப்படுவர். 60 வயதிற்கு மேல் முதுகு தண்டில் உள்ள அணுக்கள் குறைய ஆரம்பிப்பதால் அவர்களின் உணர்வு சக்தி குறையத் தொடங்குகின்றது. முதுமையடையும் பொழுது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியானது

மெதுவாக குறைய ஆரம்பிக்கின்றது, இது பல நோய்த்தொற்றுக்களுக்கு, குறிப்பாக இதய நோய், பக்கவாதம், மூட்டுவலி, புற்று நோய், நீரிழிவு நோய் போன்றவை பெரிதும் முதுமைப்படுத்தலின் காரணமாகவே ஏற்படுகிறது. வாழ்நாள் எதிர்பார்ப்பு என்பது ஒரு உயிரினத்தின் சராசரி வாழும் காலத்தைக் குறிக்கும். சத்துணவு, நலவாழ்வு, மருத்துவம் ஆகிவற்றிலேயே வாழ்நாள் எதிர்பார்ப்பு பெரும்பாலும் தங்கி இருக்கிறது. சுமுக அரசியல் சூழலும் பொருளாதார வளர்ச்சியும் வாழ்நாள் எதிர்பார்ப்பைக் கூட்டும் காரணிகளை ஏதுவாக்கத் தேவை.

இத்தகைய சூழலைப் பொறுத்து ஒரு மனிதனுக்கு சராசரி ஆயுட்காலம் 81 வருடங்களாக கணிப்பிடப்பட்டுள்ளது. நாட்டுக்கு நாடு இந்த கணிப்பீடு வேறுபடலாம். பதியப்பட்ட மனித வரலாற்றில் யாரும் 123 வயதுக்கு மேல் இருந்ததாக ஆதாரம் இல்லை. மிகக் குறைவான எண்ணிக்கையிலான மனிதர்களே 100 வயதுக்கு மேலே வாழக்கூடியதாக இருக்கின்றது. மனிதனின் சராசரி வாழ்நாள் கூடி வந்திருப்பினும், மிக கூடிய வாழ்நாளின் அளவு கூடவில்லை. இதற்கு உயிரியல் அடிப்படையிலான எல்லைகள் இருக்கலாம். இருப்பினும்,

அண்மையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளின் படி இந்த எல்லை நீடிக்கப்படக்கூடியதே. முதுமை தொடர்பாக பல கோட்பாடுகள் காணப்படுகின்றன. மனிதரின் படிவளர்ச்சியை பேணவே மனிதர் முதுமை பெற்று இறக்கின்றனர் என்பதே படிவளர்ச்சிக் கோட்பாட்டின் (Evolutionary Theory) சாரம். காலம் செல்ல செல்ல ஒரு உயிரினத்துக்கு இயற்கையால் ஏற்படுத்தப்படும் அச்சுறுத்தல் கூடுகின்றது. எடுத்துக்காட்டாக உயிரினம் விபத்துக்குள்ளாகும் வாய்ப்பு கூடுகின்றது. உயிர் உற்பத்தித் திறன் இளவயதிலேயே வீரியமாக இருக்கிறது. ஆனால் நாட்கள் செல்ல செல்ல உடல் வலு இழந்து போகின்றது. மேலும், யாரும் இறக்காவிட்டால், உயிரினங்களின் தொகைகூடி பெரும் அழிவுக்கு இட்டுச் செல்லலாம்.

மாறிவரும் சூழலுக்கு முதிய உயிரினங்கள் தாக்குப்பிடிப்பது கடினமாக இருக்கும். முதிய உயிரினங்களே இருந்தால் அவற்றின் குடிவழிகளே மக்கள் தொகையில் கூடுதலாக இருக்கும். இது இனப் பெருக்கத்துக்கும் படிவளர்ச்சிக்கும் உகந்தது அல்ல. மரபணு முதுமைக் கோட்பாட்டின்படி (The Genetic Theory of Aging) மரபணுக்களாலேயே வாழ்நாள் பெரிதும் முடிவாவதாக மரபணுக் கோட்பாடு கூறுகிறது. அதாவது, பிறக்கும்போதே ஒவ்வொருவருக்கும் கிடைக்கும் மரபணுக்களைக் கொண்டு வாழ்நாள் முடிவாகிறது என்பது அடிப்படையாகும். பெற்றோர்கள் நீண்ட வாழ்நாளைக் கொண்டால் பிள்ளைகளும் நீண்ட காலம் வாழ்வதை அவதானிக்க முடியும்.

மேலும் இரட்டை மனிதர்களின் வாழ்நாள் உடன் பிறந்தவர்களை விட ஒரே கால அளவைக் கொண்டதாக இருக்கும். இவை மரபணுக் கோட்பாட்டுக்கு ஆதாரங்களாக கொள்ளப்படுகின்றன. இதைப் போன்று மேலும் பல கோட்பாடுகள் காணப்படுகின்றன. ஐ.நாவின் கணிப்பீட்டின்படி தற்போது உலகில் ஒவ்வொரு பத்துப் பேருக்கு ஒருவர் என்றடிப்படையில் அறுபது அதற்கு மேற்பட்ட வயதை உடையவர்கள் காணப்படுகின்றனர். இது 2050ம் ஆண்டில் 5க்கு ஒன்று என்றடிப்படையிலும் 2150ல் 3க்கு ஒன்று என்றடிப்படையிலும் இருக்கும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

புள்ளிவிபரங்களின் அடிப்படையில் நோக்குமிடத்து தற்போது உலகலாவிய ரீதியாக 60 கோடி முதியவர்கள் இருப்பதாக அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தத் தொகை 2050ம் ஆண்டளவில் 200 கோடியாக அதிகரிக்கலாம் என நம்பப்படுகிறது. கடந்த காலங்களில் உலக அளவில் பிறப்பு மற்றும் இறப்பு விகிதம் குறைந்து வருவது இதற்கு அடிப்படை காரணமாகக் கூறப்படுகின்றது. குழந்தை பிறப்பு வீதம் அதிகம் அதே போல் இறப்பு வீதம் அதிகம் என்ற நிலை மாறி தற்போது பிறப்பு-இறப்பு எண்ணிக்கை குறைந்திருப்பதால் நாட்டில் வயதானவர்களின் எண்ணிக்கை குறிப்பிடத்தக்க அளவுக்கு உயர்ந்துள்ளது.

கடந்த 2002ம் ஆண்டிலிருந்து, சர்வதேச அளவில் முதியோருக்கான செயல்பாட்டுத் திட்டம் நடைமுறைப்படுத்தப்படுகிறது. இதன் கீழ் முதியோரின் சுதந்திரம், அவர்களின் பங்களிப்பு, வயதானவர்களை மதித்தல் போன்றவை விசேடமாக கவனத்தில் கொள்ளப்படுகின்றன. உலக முதியோர் தினத்தில் இத்திட்டங்கள் முதன்மைப்படுத்தப்பட வேண்டுமெனவும் மனிதர்களுக்கு வயதாக ஆக அவர்களின் தேவை

முழுமையடைதல், சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு மட்டுமின்றி சமூக, கலாச்சார, அரசியல்ரீதியிலும் அவர்கள் பங்களிப்பதை உறுதி செய்தல் வேண்டுமெனவும் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றன.

முதியோர் தினத்தை உலகமே அனுஸ்டிக்கின்ற இச்சூழ்நிலையில் எமது முதிய பெற்றோர்கள் பற்றியும் சிந்திக்க வேண்டிய கட்டாயப்பாட்டில் நாம் உள்ளோம். எம்மை வளர்த்து ஆளாக்கியவர்கள் தமது வாழ்நாளில் பல்வேறுபட்ட தியாகங்களைப் புரிந்து எம்மை இந்நிலைக்கு கொண்டு வந்துள்ளனர். நவீன உலகமயமாக்கல் யுகத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் நாம் பொருளாதாரத்தை மையமாகக் கொண்டே எமது வாழ்க்கைத்திட்டத்தை ஒழுங்குபடுத்தி கொண்டு வருவதனால்; எமது பெற்றோரை பராமரிக்க எமக்கு கால அவகாசம் கிடைப்பதில்லை.

அண்மைக்கால ஆய்வுகளின்படி கடந்த ஒரு தசாப்தத்துக்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் முதியோர் இல்லங்களில் தமது பெற்றோரை சேர்த்துவிடும் நிலை அதிகரித்து வருவதாக புள்ளி விபரத் தகவல்கள் குறிப்பிடுகின்றன. இந்த நிலையை நாம் ஆத்மார்த்த வாக்குமூலங்களாக இதயங்களில் பதிவாக்கி சிந்திக்க வேண்டும். நாம் பெற்றோர் ஆகும் வரை நமது பெற்றோரின் அருமை தெரியாது என்ற முன்னோர் கருத்துக்களுக்கு வலுசேர்க்கும் விதமாகவே இன்றைய காலகட்டத்தில் பெற்றோராக இருப்பவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் எதிர்காலத்தை எண்ணி எண்ணி நாட்களை நகர்த்திக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

பெற்றோருக்கு மதிப்பு தரவேண்டுமென்பது நம் எல்லோருடைய கலாசாரத்திலும் ஊறிப்போன விஷயம் என்றாலும், தற்போதுள்ள சூழலில் பெற்றோருக்குரிய மதிப்புகள் குறைந்து கொண்டே வருகிறதென்பது வருத்தமளிக்கும் விஷயமாகவே உள்ளது. இயந்திரமான வாழ்க்கை, மேலைநாடுகளின் கலாசார தாக்கம் போன்றவற்றின் காரணமாக பெற்றோர் தங்கள் குழந்தைகளுடன் கொஞ்சி விளையாடும் நேரங்கள் குறைந்து கொண்டே வருகின்றன. இதனால்தான் தற்போதெல்லாம் பிஞ்சு குழந்தைகளை மணிக்கணக்கில் பாதுகாக்க குழந்தைப் பராமரிப்பு இல்லங்களையும், ஆயாக்களையும் தேடிப்பிடிக்க வேண்டிய சூழல் உருவாகி விட்டது.

இன்று குழந்தைகளாக இருப்பவர்கள் பிற்காலத்தில் பெற்றோராக மாறும் போது தன்னை பெற்றெடுத்த தாய் தந்தையர்களை முதியோர் இல்லங்களுக்கு அனுப்புவதென்பது என்னவோ தற்போது பேஷனாகி விட்டது. பணம் கட்டி விட்டால் போதும் முதியோர் இல்லங்களில் பெற்றோர் மகிழ்ச்சியாக இருப்பார்கள் என்று நம்பும் இன்றைய பிள்ளைகள், முதியோர் இல்லங்களில் தங்கள் பெற்றோர் படும் துன்ப துயரங்களை எண்ணுவதில்லை.

வளரும் வரைதான் பெற்றோர்... சொந்தக்காலில் நின்று விட்டால் யாரும் தேவையில்லை என்ற கண்ணோட்டம் இன்றைய இளைஞர்கள் மற்றும் இளம்பெண்கள் மனதில் ஆழமாகவே வேரூன்றியிருக்கிறது. ஆனால், தாமும் ஒரு காலத்தில் முதியவர்களாவோம் என்ற எண்ணத்தை மறந்துவிடுகின்றார்கள்.

இலங்கையைப் பொறுத்தவரை உலகளாவிய ரீதியில் ஒப்புநோக்கும்போது கூடிய முதியோர்களைக் கொண்ட நாடு என்ற பெருமை உள்ளது. 2006ம் ஆண்டு எடுக்கப்பட்ட ஒரு கணக்கெடுப்பில் இலங்கையில் அண்ணளவாக 22லட்சம் மூத்த பிரஜைகள் இருப்பதாக தெரியவந்துள்ளது. இக்கணிப்பீட்டின்படி இத்தொகை 2011ம் ஆண்டளவில் 60 வயதுக்கு மேற்பட்டோரின் தொகை 27 லட்சமாகவும், 2031ம் ஆண்டில் 50 லட்சமாகவும் இருக்கும் என்றும் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. இது அப்போதைய மொத்த சனத்தொகையில் 13 சதவீதமாக இருக்கும்.

இலங்கையைப் பொறுத்தவரையில் முதியோர்கள் எண்ணிக்கை அதிகரித்திருப்பதால் இவர்கள் பெரும்பாலும் தமது பிள்ளைகளில் தங்கியிருக்க வேண்டிய நிலைமை காணப்படுகின்றது. ஒரு சிலர் தமது பிள்ளைகளாலேயே முதியோர் இல்லங்களில் தங்க வைக்கப்பட்டுள்ளனர். ஏனையோர் பிள்ளைகளால் கைவிடப்பட்ட நிலையில் உள்ளனர். புள்ளி விபரங்களைப் பார்க்கும் போது இலங்கையில் 48.3 சதவீதமான முதியோர்கள் தமது பிள்ளைகளின் பராமரிப்பில் வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

ஓய்வூதியம் மூலம் 13.5 வீதத்தினரும் விவசாயம் மற்றும் ஏனைய தொழில்கள் மூலம் 10.3 வீதத்தினரும் தமது சொத்துகளின் வருமானம் மூலம் 7.7 வீதத்தினரும் வாழ்க்கையை நடத்துகின்றனர். இலங்கையில் உள்ள முதியோர்களில் 60-70 வயதுக்கிடையிலேயே 54.4 வீதமாக உள்ளனர். 70-80 வயதுக்கிடையிலேயே 32.3 வீதமும் 80-90 வயதுக்கிடையிலேயே 10 வீதமும் 90 வயதுக்கு மேற்பட்டோர் 1.3 வீதமாக உள்ளனர். இதே வேளை இலங்கையில் அதிகரித்து வரும் முதியோர்கள் தொடர்பில் அவர்களுக்குரிய பல செயற்றிட்டங்கள் முன்வைக்கப்படல் அவசியம் என சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளது. காரணம், அதிகரித்து வரும் முதியோர்களை வைத்து பராமரிக்கும் அளவிற்கு இங்கு முதியோர் இல்லங்களின் எண்ணிக்கை குறைவாக இருப்பதும் அவ்விலங்களுக்குரிய போதிய வருமானங்கள் நன்கொடைகள் கிடைப்பதில்லை என்ற காரணங்களாகும்.

இலங்கையில் உள்ள முதியோர்களில் 70 சதவீதமானோர் வறுமை கோட்டிற்கு கிழே வாழ்ந்து வருவதாகவும் சில புள்ளி விபரங்கள் தெரிவிக்கின்றன, எனினும் இலங்கையில் மிக அதிகமான (34 சதவீதம்) வறுமை வீதத்தை கொண்டிருக்கக்கூடிய பெருந் தோட்டப் பகுதி முதியோர்களின் நிலை எப்படி இருக்கும் என்பது கூடியளவில் சிந்திக்க வேண்டிய விடயமே.

பெரியோர்களை மதி, கவனி என்று அறிவுரை வழங்கும் போது நம் பிற்காலத்தைக் கவனத்தில் கொண்டுதான் இப்படிக்கூறுகின்றோமோ என்று கூட எண்ணத்தோன்றுகின்றது. பிரபல்யம் மிக்க ஆங்கில மகாகவி வில்லியம் ஷேக்ஸ்பியர் முதுமை எவ்வாறு உருவாகிறது? அதனை வரவேற்பது எப்படி? என்பதை இவ்வாறு இயப்பினார். ஒருமனிதன் தன் வாழ் நாளில் பல பாத்திரங்களை ஏற்கிறான். முதலில் குழந்தை பிறகு மாணவன் பின்னர் விடலைப்பருவம், தொழில் வாய்ப்பை பெற்றபின் குடும்பஸ்தன் ஆகின்றான்.

காலச்சக்கரத்தின் அபரிமித சுழற்சியின் விளைவாக இறுதியில் மூக்கு கண்ணாடி அணிந்து முகம் சுருங்கி, உடல் மெலிந்து பல், கண்பார்வை எல்லாம் அற்ற நிலையில் கூன் விழுந்து முதுமையாகி மறைவது தான் சரித்திரம் என்றார். இன்றைய சமூக அமைப்பு பெரும்பாலும் கூட்டுக் குடும்ப அமைப்பிலிருந்து விலகி தன்னிச்சையாக இயங்கும் குடும்பங்களையே பெரிதும் சார்ந்துள்ளது. 'திரை கடலோடியும் திரவியம் தேடு' என்பதற்கிணங்க ஒரு சில குடும்பங்களில் உள்ள ஒரு நபரோ அல்லது குடும்பமோ புலம் பெயர்ந்து சென்று அயல் நாடுகளில் அமர்ந்தார்கள் என்றால் இதனால் பாதிக்கப்படுவது பெரும்பாலும் முதுமையில் காலம் தள்ளி வரும் வயதான பெற்றோர்கள்தான் என்பது சொல்லித் தெரிவதற்கில்லை.

புலம் பெயர்தலால் அடையும் நன்மைகள் பலப்பல, அதே நேரத்தில் நாம் நமது பெற்றோர்களுக்கு கொடுக்கும் மன உளைச்சலுக்கும் நிம்மதியின்மைக்கும் அளவில்லை என்பதையும் கருத்திற் கொள்ள வேண்டியுள்ளது. உலகமயமாக்கலுடன் இணைந்த எமக்கு இது சற்று சிரமத்தைத் தந்தாலும்கூட, இவற்றை நடுநிலைமைப்படுத்திக் கொள்ளக்கூடிய அளவில் எம்மை நாம் பக்குவப்படுத்திக் கொள்ளாதவிடத்து முதியோராகப்போகும் எம் நிலையைப் பற்றி நாம் ஓரளவுக்கேனும் சிந்திக்க வேண்டிய கட்டாயப்பாட்டில் உள்ளோம்





முதியோரும், பாதுகாப்புச் சட்டமும்

த.கனகராஜ்

பிராந்திய இணைப்பாளர்
இலங்கைமனிதஉரிமைகள் ஆணைக்குழு, யாழ்ப்பாணம்

மகாத்மாகாந்தி முதியவராக இருந்தநிலையில் மாபெரும் ஏழு பாவங்கள் எதுவெனக் குறிப்பிட்டிருந்தார். வேலைசெய்யாமல் செல்வத்தை உழைத்தல், மனச்சாட்சிக்கு எதிராக மகிழ்ச்சியடைதல், மனிதாபிமானமற்ற விஞ்ஞானம், பண்பில்லாத அறிவு, கொள்கை மதிப்பில்லாத அரசியல், நன்னெறியில்லாத வியாபாரம், கொடையில்லாத பூஜை என்பவைகளாகும்.

முதுமைநிலை ஏற்படும் போது உள்,உடல் சமூகரீதியான மாற்றங்கள் ஏற்படுவது வழக்கம். உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு பகுதியும் தளர்ச்சியடைகின்றது. வேலைகள் செய்யும் போதும் கடந்த காலநிகழ்வுகளை ஞாபகப்படுத்தும் போதும் உடல் மாற்றங்கள் அவர்களுக்கு பெரும் தாக்கத்தை செலுத்துகிறது. மூளையில் நரம்பு சுருங்க ஆரம்பிப்பதால் இரத்தோட்டம் குறைகின்றது. இதனால் மூளையின் செயற்பாடுகளான புத்திசாலித்தனம். ஞாபகம், முடிவு எடுக்கும் ஆற்றல் போன்றவற்றில் குறைபாடுகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு குடும்பத்தில் இருந்த தலைமைத்துவப் பாத்திரம் குறைவதால் மேலும் பல முதியவர்கள் மனரீதியான பாதிப்புக்குள்ளாகி வருகின்றனர்.

இலங்கையிலுள்ள முதியவர்கள் நீண்டஆயுளைக் கொண்டவர்கள் என கணிப்பிடப்படுகின்றனர். 1946 இல் ஆயுட்காலம் 43 வயது எனவும் 1998 இல் ஆயுட்காலம் 69 வயது எனவும் குறிப்பிடப்படுகிறது. மக்கள் தொகையில் 9.5வீதம் 60 வயதிற்குமேல் உள்ளனர். 2021 ஆம் ஆண்டுவாக்கில் 17.45வீதம் இருக்குமென மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

இலங்கையில் சுமார் 10 இலட்சம் முதியவர்கள் உள்ளனர். இவர்களுள் கிராமப் புறங்களில் 84 வீதம் வாழ்கின்றனர். பால் ரீதியாக நோக்கும் போது ஆண்கள் 48வீதமும், பெண்கள் 52வீதமும், விதவைகள் 38வீதமும், தபுதாரர் 8 வீதமும் உள்ளனர். அத்துடன் பிள்ளைகளுடனும், உறவினர்களுடனும் 86 வீதத்தினர் வாழ்கின்றனர்.

இலங்கையில் முதியோர்களுக்கான சட்டம் உள்ளதா?

முதியோர்களின் உரிமைகளையும் நலன்களையும் பாதுகாப்பதற்காக இலங்கை பாராளுமன்றத்தில் 2000ம் ஆண்டின் 9ம் இலக்க முதியோர் உரிமைகள் பாதுகாப்புச் சட்டம் கொண்டு வரப்பட்டது.

இச்சட்டத்தின் நன்மைகள் என்ன?

இச்சட்டத்தின் மூலம் ஏழை மற்றும் கைவிடப்பட்ட முதியோர்களினை பாதுகாப்பதையும், பராமரிப்பதையும் உறுதிப்படுத்துவதையும், உதாசீனப்படுத்தும் பிள்ளைகளிடமிருந்து அடிப்படை வசதிகளான உணவு, உடை,தங்குமிடம் போன்றவற்றை பெற்றுக் கொள்வதற்கும் வசதி வாய்ப்பளிக்கின்றது.

முதியோருக்கான தேசிய பேரவை என்றால் என்ன?

முதியோர்கள் கௌரவமாகவும், கண்ணியமாகவும் சுதந்திரமாகவும் வாழ்வதற்கு இச்சட்டத்தின் கீழ் முதியோர் பாதுகாப்பு தொடர்பான கொள்கைகளை வகுப்பதற்கும், முதியோருக்கு உதவுவதன் மூலம் அதில் சொல்லப்பட்ட நோக்கங்களை அடைவதற்குமென ஒரு கருவியாக முதியோருக்கான தேசியபேரவை (யேவழையெட ஊழரெடை கழச நுடனநசள) ஸ்தாபிக்கப்பட்டுள்ளது. இப்பேரவையில் 15 உறுப்பினர்கள் இடம் பெறுவதுடன் இவர்கள் முதியோர் நலன், பாதுகாப்பு தொடர்பிலான மேம்பாட்டுக்காக கடமையாற்றுகின்றனர். இச்சட்டத்தின் பிரிவு 44 க்கமைவாக முதியோர் என்பவர் 60 வயதை பூர்த்தி செய்தவர் எனபொருள் கோடல் செய்யப்படுகிறது.

முதியவர் பற்றிய அரசின் கடற்பாடுகள் என்ன?

பிள்ளைகள் தங்களது பெற்றோர்களை வேண்டு மென்றே உதாசீனம் செய்யக்கூடாது என்பதுடன் அவர்களை கவனிப்பதும், பராமரிப்பதும், அவர்களின் தேவைகளை பூர்த்தி செய்வதும் பிள்ளைகளது கடமையும் பொறுப்பும் என்பதற்கமைய பிள்ளைகள் இல்லாத அல்லது அநாதரவாக கைவிடப்பட்ட பெற்றோர்களை பொறுத்த வரையில் அவர்களுக்குத் தேவையான உரியவசதிகளை செய்துகொடுக்க வேண்டுமென அரசின் மீது கடற்பாடு சுமத்துகின்றது. மேலும் எந்தவொரு முதியோரும் ஏதேனும் இடம், கட்டிடம், நிறுவனம் என்பவற்றினை உபயோகிக்க அல்லது நுழைய அவரின் வயதின் காரணமாக ஏதேனும் பொறுப்புடமைக்கு கட்டுப்பாட்டுக்கு அல்லது நிபந்தனைக்கு உட்படுத்த முடியாது என்கிறது.

பராமரிக்கத் தவறும் பிள்ளைகளுக்கு சட்டநடவடிக்கை எடுக்க முடியுமா?

பிள்ளைகள் தங்கள் பெற்றோர்களை பராமரிக்க தவறுகின்றபோது அவர்களுக்கு எதிராக முறைப்பாடு செய்து பராமரிப்பு தொகையினை சட்டரீதியாக பெற்றுக் கொள்வதற்கும் ஏற்பாடு செய்யப் பட்டுள்ளது. அத்தகைய நோக்கத்திற்காக பராமரிப்பு நிர்ணய சபைகள் ஸ்தாபிக்கப்பட்டுள்ளது.

எனவே ஒருமுதியோர் தன்னை பராமரிக்க முடியாத நிலையில் இருந்து அவருக்கு பிள்ளைகள் இருந்தும் தன்னை கவனிக்கவில்ல யென்றால் அவர்களிடமிருந்து பராமரிப்பினைப் பெறுவதற்காக முறைப்பாட்டினை மேற்சொன்ன சபைக்கு விண்ணப்பவாயிலாக செய்யமுடியும். இச்சபை முறைப்பாட்டினை கருத்திற் கொண்டு விசாரணை செய்து உரியவகையில் தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளும். மேலும் ஏதேனும் ஒரு நபர் விண்ணப்பம் செய்து அந்நபர் இச்சட்டத்தில் சொல்லப்பட்ட “முதியோர்” என்ற வரைவிலக்கணத்தினுள் வராவிட்டாலும் அவருக்கு பிள்ளைகள் இருந்து அவர் ஏதேனும் உடல் உளரீதியான ஏதேனும் பாதிப்புக்களை அனுபவித்து வந்தால் அவர் தொடர்பிலான நலனை பாதுகாப்பதற்காக உரிய நடவடிக்கைகளை எடுக்கும்

ஆகவே ஒருமுதியோர் முறைப்பாடு ஒன்றை செய்து உரியவிசாரணையின் பின்னர் நிர்ணய சபை பொருத்தமான தொகையொன்றை தாபரிப்பாக செலுத்தவேண்டுமென பிரதிவாதிகளான பிள்ளைகளுக்கெதிராக கட்டளையிடும்.

பராமரிப்புக் கட்டளையினை பிள்ளைகள் நிறைவேற்றாவிட்டால் என்ன செய்யலாம்?

இக்கட்டளையானது அவர்களால் நிறைவேற்றப்படாவிடின் அக்கட்டளையினை அமுலாக்கம் செய்யவென பிரதேசதின் நியாயாதிக்கத்திற்குள் உள்ள நீதவான் நீதிமன்றத்தில் வழக்கு தாக்கல் செய்யப்படும். இதன் மூலம் அத்தொகையானது நீதிமன்றத்தின் மூலம் பிரதிவாதிகளிடமிருந்து அறவிட்டுக் கொடுக்கப்படும்.

பிரதிவாதிகள் செலுத்தத் தவறும் பட்சத்தில் நீதிமன்றம் சுருக்க முறையான விசாரணையின் பின் அவர்களுக்கு எதிரான தண்டனையாக ஒரு இலட்சத்திற்கு மேற்படாத தண்டப் பணமும் அல்லது ஒருவருடத்திற்கு மேற்படாத சிறை அல்லது இரண்டும் வழங்கமுடியும்.

முறைப்பாடுகளை எங்கு அனுப்ப வேண்டும்?

முதியோர் தேசியபேரவையானது தனதுநிருவாக தொழிற்பாடுகளையும், கடமைகளையும் செய்யவென தேசிய செயலகம் ஒன்றை நிறுவியுள்ளதுடன் இச்செயலகத்திற்கே முறைப்பாடுகள் அனுப்பப்பட வேண்டும் என அறிவித்திருக்கின்றது.

இத் தேசிய பேரவையின் தலையான தொழிற்பாடாக இலங்கை முதியோர்களின் நலன்கள், உரிமைகள் மேம்படுத்தலையும், பாதுகாக்கப் படுதலையும் கொண்டிருப்பதுடன் முதியோர் மதிப்புடனும், சுதந்திரமாகவும், கௌரவமாகவும் வாழ வசதி செய்து கொடுத்திருக்கின்றது.



முத்தோரைக் கௌரவமாகப் பராமரிப்போம்



இணுவை திரு.கார்த்திகேசுவைத்ஸ்வரன்.

சமூகநலப்பணிச்செம்மல் - சுகநலக்கல்வியாளர்

“சுகவாழ்க்கை” பத்திரிகை ஆசிரியர், உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக மேம்பாடு வழிகாட்டுனர்

முதுமையடைதல் வாழ்க்கையில் ஒரு இயல்பான கட்டமாகும். இந்நிலைமையை ஆரோக்கியமாக அடையவேண்டும் என்பதே முத்தோரின் ஒரு பெருவிருப்பமாகும். புத்தபகவான் மூப்படைதலையும் நோய்பிணிக்கு ஆளாவதையும் வெறுப்புடன் நோக்கினார். அவர் துறவியாவதற்கு இவைகளே முக்கிய காரணியாகின.

எம்மவர் ஆரோக்கியமாக வாழும் சூழல், கௌரவமாக மூப்படையும் வாய்ப்பு, அதற்கான அடிப்படைப் பொருளாதாரம், இருப்பிட வசதி, ஏனைய வசதிகள் கிடைக்குமாகில் ஒருவரால் ஆரோக்கியமாக முதுமையடைய முடியும்.

ஆனால் இன்று எமது சமூக அமைப்பில் நெருக்கடியான வாழ்வியல் முறை, தொடரான இடம்பெயர்வினால் ஏற்பட்ட தாக்கம், பொருளாதாரப் பின்னடைவுகள், பலதரப்பட்ட இழப்புக்கள், அதனால் ஏற்பட்ட உளநெருக்கீடு முதலான காரணிகளால் முத்தோரைப் பராமரித்தல், சமூகமட்டத்தில் பாரிய தன்மையாக மாறிவிட்டது.

மேலும் பல குடும்பங்களில் பிள்ளைகள் யாவரும் வெளிநாடுகளுக்கு இடம்பெயர்ந்தமை, கூடிய தொகையினர் விதவைகள்(ஆண்களும்) ஆகியமை முதலான காரணிகளினால் பெற்றோர் அநாதைகளாக தத்தளிக்கும் நிலைமையை அவதானிக்க முடிகிறது.

பிள்ளைகளை வளர்ப்பதில் பெற்றோரின் வகிபாகம்:-

பலவித கஸ்டங்கள் மத்தியில், குழந்தைகளைப் பெற்றெடுத்து அவர்களுக்குப் பாதுகாப்பளித்து, வளர்த்துப் பெரியோராக்கியுள்ளனர். சமூகத்தில் நாம் கௌரவமாக வாழ வழிகாட்டியுள்ளனர். தற்போது எமது பெற்றோர் முத்தோராகியுள்ளனர். அவர்களைக் கௌரவமாகப் பேணிப்பாதுகாக்க வேண்டிய பொறுப்பு நிச்சயமாக அவர்களின் பிள்ளைகளுக்கு உண்டு என்பதை மறுப்பதற்கில்லை.

ஆனால் சில வேளைகளில் மூப்படைந்த பெற்றோரைத் தமது வசதிக்காக பிரித்துத் தம்முடன் சேர்க்கும் பிள்ளைகளும் உண்டு. நீண்டகாலம் ஒருவருக்கொருவர் உறுதுணையாக வாழ்ந்த மூத்த தம்பதியினரைப் பிரிப்பதால் விபரிக்கமுடியாத மன உளைச்சலுக்கு இருவரும் முகம் கொடுக்கும் நிலைமை மேலோங்க முடியும். இவ்விதமாகப் பிரிப்பதை நிறுத்திக் கொள்வது இத்தம்பதியினருக்குப் பெரும் பேறாக அமையும்.

தற்போது மேலெனும் மனோபாவம்

மூப்படைந்தவர் எதற்கும் உதவமாட்டார். எமது இயல்பு வாழ்க்கைக்கு இவர்கள் தடைக்கல்லாக இருக்கிறார்கள். தொடர்ந்து எமக்கு உபத்திரவமாகிறார்கள் எனும் மனோபாவம் மேலெழும் நிலையில் அவ்வீட்டில் இருக்கும் குழந்தைகளும் இம்முத்தோரை ஒரு அலட்சிய மனப்பான்மையுடன் பார்க்கும் நிலைமை மேலெழுவதாகலாம். இச்சூழ்நிலை முத்தோர் மனங்களில் விபரிக்கமுடியாத துன்ப உணர்வைத் தோற்றுவிப்பதாகலாம்.

இதனால் முத்தோர் மனங்களில் விரக்தி நிலை ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கமுடியாது. பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகள் முத்தோருடன் அலட்சியமாக நடந்து கொள்வார்களாகில் அவர்தம் வாழ்க்கை சீரழிவதைத் தவிர்க்கமுடியாது.

பொருளாதார வசதி மேம்பட இருந்தாலும் குதூகலிக்க முடியாது. கஷ்டப்படுவர். இதனால் உளம் சார்ந்த உபாதைகள் மாத்திரமல்ல உடல் சார் உபாதைகளான தலைவலி, குடற்புண், அதிகரித்த அழுக்கம், பாரிசுவாதம், நீரிழிவு, இருதயவியாதி, ஆஸ்துமா முதலான நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்பாகலாம்.

முகம் கொடுக்கும் வழிமுறைகள்

1. மூத்தோர் ஒவ்வொருவரும் தனித்துவமானவர் அவரவருக்கான சுயகௌரவம் உண்டு. அந்நிலை பேணப்படல் வேண்டும்.
2. இளைஞர்களுக்கு என்ன தேவைகள் உண்டோ அதேபோல் மூத்தோருக்கும் தேவைகள் உள்ளன.
3. அவர்களின் அடிப்படைத்தேவைகள் உணவு, உடை, இருப்பிடம், அன்பு பாராட்டல் பாதுகாப்பான சூழல் அனைத்தும் கிடைக்கச் செய்தல் அவசியம்
4. அவர்களின் குறை காண்பதைத் தவிர்ப்போம். சிறப்பம்சங்கள் அவர் எதிரில் மெச்சப்படுத்தல் வேண்டும்
5. அவர்களின் ஆற்றல், அனுபவம், சமூகத்திற்குப் பிரயோசனமாக அமைய நாம் நடவடிக்கைகள் எடுத்தல் வேண்டும். அவர்கள் வாழ்வியல் அனுபவம் (துறைகள்) நிறைய உள்ளவர் என்பதை மறவாது இருப்போம். (கல்வி, விவசாயம், மீன்பிடி, மருத்துவம் முதலானவை)
6. அவர்கள் சுயமாகவும் தனித்துவமாகவும் வாழும் சூழல் இன்றியமையாததாகும்.
7. தாமகத் தீர்மானம் எடுக்கும் வாய்ப்புக்கள் அளிக்கப்படவேண்டும். பிள்ளைகள் முக்கியமாக தீர்மானம் எடுக்கும் வேளைகளில் அவர்களையும் இணைத்துத் தீர்மானம் எடுத்தல் அவசியம். தாமும் கௌரவிக்கப்பட்டதாகப் பெருமையடைவர். பிதா, மாதா, குரு முதலானவர்கள் கண்கண்ட தெய்வமாவர் என்பதையும் கவனத்தில் எடுப்போம்.

இதற்கு எதிர்மாறான நிலைமை எழுவதும் உண்டு

1. தினவாழ்க்கையில் தமது பெற்றோர்களைக் கட்டுப்படுத்தும் பிள்ளைகளையும் எமது சூழலில் காண்கிறோம். “நீங்கள் ஒரு வேலையும் செய்யவேண்டாம். ஒரு இடத்தில் ஆறுதலாக இருந்தாற் போதும். அவர்களின் நடமாட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது பாதகமாகவே அமையமுடியும். இதனால் அவர்கள் உடற்பருமனடைவர். உடற்பருமனடைபவர் காலக்கிரமத்தில் தொற்றாத்தன்மை நோய்களுக்கு இலக்காவர்.
2. காது கேட்காமை, கண் பார்வை குறைவடைதல், மூட்டுவாதம், இயல்பாக நடமாட முடியாமை முடியாமை முதலானவைகளினால் பாதிக்கப்பட்டு இருப்பவர்களைக் கிட்டிய உறவினர் தன்னும் சென்று பார்ப்பதில்லை. தனிமையில் சிக்குண்டு தவிக்கிறார்கள். நிச்சயமாக இவர்களிடம் நாம் செல்லவேண்டும். அவர்களுடன் அன்பு பாராட்டி அளவளாவுதல் வேண்டும்.
3. பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகள், சகோதரர்கள் அதே வீட்டில் இருந்தாலும் இம்மூத்தோரிடம் செல்வதில்லை. ஏறெடுத்தும் பார்ப்பதில்லை. இந்நிலைமை மிகவும் வேதனை தருவதாக அமைய முடியும்.
4. பேரக்குழந்தைகளைப் பாட்டன் பாட்டிக்கு அண்மையில் செல்ல இடம்கொடாத பெற்றோர்களையும் எம்மத்தியில் காண்கிறோம். சிறுபராயத்தில் எமக்குப் பாதிப்பான உணர்வுகள் ஏற்படுமாகில் நிச்சயமாக நாம் வளர்ந்தவர்களாக வந்த பின்பும் அக்காழ்ப்புணர்வுகள் தொடர்வதாகலாம். இதனாலேயே தமது பெற்றோர்களாக இருந்தாலும் பிள்ளைகள் அன்பு பாராட்ட முடியாமல் இருக்கிறார்கள்.

எனவே பிரதிபலன் கருதாது யாவர் மட்டும் அன்பு செய்யும் பண்பை வளர்ப்போம். உண்ணும் போது ஏனையவர்களுடன் பகிர்ந்து உண்போம். இயன்ற சேவையை இயலாதவர்களுக்கு அளிப்போம்.

இயல்பு வாழ்க்கை வாழத் துணையாவோம்

1. அவர்கள் இயல்பாக வாழத் துணையானாற் போதும்
2. அவர்கள் வாழும் சூழலில் தொடர்ந்து இருக்கத் துணை செய்வோம். ஒருவர் இல்லம் அவரை அடையாளப்படுத்துவதாக அமையும். சுதந்திரமான வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத சேர்மானமாகவும் பேணப்படல் வேண்டும்.
3. கணவன் அல்லது மனைவி முதலில் மரணிக்கும் வேளைகளில் அவர்கள் நீண்டகாலம் சீவித்த சூழலில் இருந்து பிறிதோர் இடத்திற்கு மாறுவது புத்திசாலித்தனமாகாது. மாறும் நிலையேற்படிவன் வேரோடு பிடிங்கி எடுக்கப்பட்டவர் போன்ற உணர்வை ஏற்படுத்துவதாக அமையும்.
4. ஒருவர் வாழ்ந்த வீடு, காணி, அசையும் சொத்துக்களை உடனடியாக விற்பதும் பாதிப்பாக அமையும். நண்பர், இனத்தாருடன் அச்சூழலில் தொடர்ந்து வாழ்தல் ஆறுதல் தருவதாகலாம்.
5. ஒருவேளை உணவு தயாரித்துக் கொடுக்கலாம். விசேட உணவுகள் தயாரிக்கும் போது கொடுத்து அனுப்புவோம்
6. வைத்திய வசதி நாடவேண்டிவரின் உதவுவோம்
7. தேவை ஏற்படின் பாராமரிப்பதற்கான ஒழுங்குகளை அவர்கள் வீட்டில் செய்து கொடுப்போம்.
8. அவசர தேவைகளுக்கான தொலைத்தொடர்பு வசதிகள் அளிப்போம்

9. அவகாசம் கிடைக்கும்போது அவர்களைச் சென்று ஆதரவளிப்போம். அவர்கள் பேச்சுக்கு ஈடுபாட்டுடன் செவிமடுப்போம். அவ்வூரையாடல் பலமுறை கேட்ட செய்தியாகவும் இருக்கலாம். பொறுமையுடன் செவிமடுப்போம். இதனால் அவர்கள் ஆறுதல் அடைவர்.
10. ஓய்வு நேரம் பிரயோசனமாகத் துணை செய்வோம் - சமய அனுஷ்டானம், கோவில், பள்ளி தரிசனம், இனபந்துக்களின் நன்மை தீமை பங்கேற்பு முதலியன.

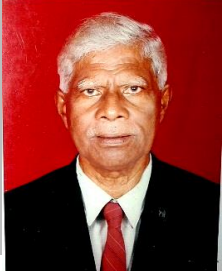
முத்தோருக்கான ஆலோசனைகள்

1. வயதான பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகள் அவர்களுடன் நாமும் சீவிக்கிறோம் என்பதை மறவாது இருப்போம். அவர்கள் உணர்வுகளை மதிப்போம். தேவையான ஆலோசனைகளை மாத்திரம் அளிப்போம். இன்னொருபடி சொல்வதனால் அவர்கள் கேட்டால் மாத்திரம் புத்தி சொல்வோம். எமது கருத்துக்களைத் திணிப்பதைத் தவிர்ப்போம்.
2. முடியுமான முயற்சிகளை முன்னெடுப்போம் - பகுதிநேர வேலை.
3. நேரத்தை முகாமை செய்வோம் - தேகப்பியாசம், யோகாசனம், தியானம், சற்சங்கம், ஜெபம், கூட்டுப் பிரார்த்தனை, 5 நேரத்தொழுகை, சேவைசெய்தல்(இயலாதவர்க்கு)
4. நிதானமாகவும் பதட்டமின்றி உற்சாகமாக நடத்தல் சிறந்த அப்பியாசமாகும்.

அடியேன் ஒரு முதியன் எனும் உணர்வின்றி (எண்பத்துநாலு வயதிலும்) இறை ஆசியாக நடமாடுகின்றேன் ஆக்கத்திறன் முயற்சிகளை முன்னெடுக்கும் எனக்கு வயதோ, காலமோ சமையாக இருக்கவில்லை.

ஆட்டுவித்தால் யாரொருவர் ஆடாதார்.???...
வணக்கம் என்றும் வாழ்க வளமுடன்





அன்பே முதியோரின் சமாதான சகவாழ்வின் ஆணிவேர்

கந்தர் வீசுவலிங்கம் கந்தவேள்

தலைவர். நோயாளர் உரிமைக்கான மக்கள் இயக்கம்
பாரம்பரிய சித்த மருத்துவர், போதனா சித்த மருத்துவ மனை, கைதடி.

மனிதன் தனித்துவமானவன். உடலாலும் உள்ளத்தாலும் வேறுபட்ட அவன் தனது உடல் உள்ளத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய இன்னொருவனில் தங்கி நிற்கிறான்.

துடிப்பு மிக்கது இளமைப் பருவம். உள்ளதை உள்ளவாறு உணர இயலாத பருவம். வயது மெல்ல மெல்ல மேலெழ பொதுவாக அவனது அறிவும் ஆற்றலும் அநுபவமும் அதிகரிக்கின்றன. பெற்ற பட்டறிவாலும் பகுத்தறிவாலும் மேலும் பலவற்றைச் சாதித்திட வேண்டும் என்ற எண்ணம் வேர் ஊன்றுகின்ற பொழுது உடல் நலிவுறுகிறது. தள தளர்த்த நிலையில் முதுமையை முகம் கொள்ளுகிறான்.

இவ் இரு பருவத்திலும் அவன் விடைகாண இயலாத வினாவாக நிலைத்து நின்றது தனது எண்ணங்களின் விளை நிலம் சமூகமா ? என்பதே. விடைகாண இயலா வினாவுடனேயே மரணத்தை நோக்கி நகருகின்றான்.

அவன் அம் மரணத்தை மகிழ்ச்சியுடன் தழுவ எதிர்கால வாழ்வைத் திட்டமிட எமது பண்பாட்டின் வாழ்வியல் முறைகள் வழிகாட்டுகின்றன.

பெற்றநகரிய மானிடப் பிறவியை ஒளவைக் கிழத்தி “ அரிது அரிது மானிடராய் பிறப்பது அரிது” என்றான். அறச்சடங்குகளுக்கு வரன் முறை வகுத்த வான்புகழ் வள்ளுவன் மூதாதையர் கடனையும் முன் நிறுத்தியுள்ளான்.

நம் முன்னவர் நேயத்தையே அன்பு எனப் பறை சாற்றினார். நாம் இன்னொருவர் பொழிகின்ற நேசமும் நட்பும் கலந்த உணர்வால் அடைகின்ற உவகையை அன்பு எனக் கருதுகிறோம். அவ் அன்பே முதியோரின் சமாதான சகவாழ்வின் ஆணிவேர்.

இன்னார் இனியார் என்ற பேதமற்று முதியோரின் துன்பத்தையும் துயரத்தினையும் துடைத்திடும் பொழுதே ஓங்கி உயாகின்ற மனித நேயத்தால் நாட்டில் சாந்தியும் சமாதானமும் நிலவும்.

தன்னந் தனியே மூப்பினில் முக்காடிட்டு முடங்கிக் கிடப்பவர்களுக்கு நோயினால் நொடிந்தவர்களுக்குத் உண்ணும் உணவையையோ உடுக்கும் உடையையோ உறங்கடும் உறைவிடத்தையோ வழங்குவது மனித நேயமல்ல. மாறாக அன்பு பாராட்டி அரவணைத்துப் பேணிக் காத்தலே அவர்களின் வாழ்வைச் சீர்படுத்திச் செம்மைப்படுத்திக் குதூகலமாக வாழ வழிவகுக்கும்.

முதியோரைப் பேணிப் பாதுகாக்கும் பணி மிகவும் சிக்கலும் சிரமமுமானது .இப் பணியை இனிதே இலகுவாக நிறைவேற்ற பின்வருவன வழி வகுக்கும் எனக் கருதுகிறேன்.முதியோர்

- பணியாளரை ஓரங்கட்டி ஒதுக்கின்ற பொழுது முதியோரைப் பிரியாமை.
- அகந்தையால் அல்லது அறியாமையால் அறிவுரைகளை புறந்தள்ளுகின்ற பொழுது முதியோரைப் பகைக்காமை
- சாடுகின்ற பொழுது சகித்தல்
- அறியாமையால் அல்லது கொண்ட அன்பின் அடிப்படையில் வெளிப்படுத்திய இரகசியங்களை வெளியிடாது காத்தல்

அறமா சட்டமா ?

அன்னையின் அன்பிலும் தந்தையின் வழிகாட்டலிலும் அயலவரின் அரவணைப்பிலும் வாழ்ந்தவர்கள் அறத்தை வலியுறுத்துகின்ற “ தந்தை தாய் பேண் ” என்ற நெறி நின்று தமது பெற்றோரைப் பேணிப் பாதுகாத்து மகிழுகிறார்கள். அவர்களின் பெற்றோர்கள் ஆனந்தக் கண்ணீர் வடிக்கின்றனர்.

அற வழி நின்று பெற்றோர்களைப் பேணிக் காக்காதவர்கள் அச்சுறுத்துகின்ற முதியோர் பாதுகாப்பிற்கான சட்டத்தின் கோரப் பிடியில் சிக்கிச் சீரழிகின்றனர். நீதிமன்றத் தீர்ப்பு எவரிற்கு சார்பாக அமைந்த பொழுதிலும் இரு பகுதியினருமே அநேக வேளைகளில் கண்ணீர் சிந்தியுள்ளனர்.

அறமும் சட்டமும் தன்னந்தனியே தனித்து நின்று எம்மைச் சீர்படுத்திச் செம்மைப் படுத்த இயலாது. அதனாலேயே எம் மூதாதையர் ஒன்றை ஒன்று விஞ்சாது கடமையைக் கண் எனக் கருதி கருமம் ஆற்றினர்.

போர்க் காலச் சூழலில் சின்னா பின்னமாகச் சிதறிய நாம் இன்று மீண்டும் கூடி வாழ்கின்ற வாய்ப்பினை மெல்ல மெல்ல மீளப் பெறுகிறோம் அந் நிலை நின்று நிலைக்கும் வரை நிறுவனங்களில் வாழ்கின்ற முதியோரை இதுவரை இன மொழி மத வேறுபாடுகளைப் புறந்தள்ளி (புலவர் கனியன் பூங்குன்றனாரின் : “ யாதும் ஊரே யாவரும் கேளிர் ”) பேணிப் பாதுகாத்தது போன்று இனி வருங்காலங்களிலும் கண் எனக் காத்திடல் ணீண்டும் என்கின்ற எனது வேண்டுகோள் பலருக்கு அர்த்தமற்றதாக தோன்றலாம் எனினும் சிலருக்கு மிகப் பொருத்தமானது என்பதாலேயே இதனைச் சுட்டிக் காட்டுகிறேன்.

நிறுவனங்களில் முதியோரைப் பேணிப் பாதுகாப்பதே மேலானது என்று அன்று எண்ணிய மேற்குலகத்தினர் இன்று முதியோர்கள் தம்மவருடன் கூடி வாழ்கின்ற பொழுதே அதிக நாட்கள் நலமுடனும் குதுகலத்துடனும் வாழ்கின்றனர் என்பதை உணர்ந்து இயன்றளவு முதியோரை அவர்களின் பிள்ளைகளுடன் அல்லது அவர்களின் நெருங்கிய உறவினருடன் வாழ அயராது உழைக்கின்றனர்.

எம் இளவயதினர் பலர் தம் பெற்றோர்களை தமது வதிடங்களிலே பேணிப் பாது காக்க அதிக அளவு விரும்புகிறார்கள் எனினும் சூழலாலும் சூழ் நிலையாலும் அவ்வாறு செய்திட இயலாமையால் வாடி வதங்குகின்றனர்.

பெற்றோர்களும் அவர்களது நிலையை நன்குணர்ந்த நிலையில் மிக மன வருந்திய நிலையில் மாற்று வழி அற்று தமது எதிர்காலத்தை நிறுவனங்களில் ஏக்கத்துடன் போக்குகின்றனர்.

முதியோரில் சிலர் தமது அரச அலுவலரான பிள்ளைகளுடன் வாழ இயலாமையால் அச்சுறுத்துகின்ற சட்டத்தின் துணை நாடி நிவாரணம் பெற முயலுகின்றனர். அவர்கள் .அன்பான அரவணைப்பைப் பெறவும். எம் பண்பாட்டின் பின்னணியில் வாழவும் பிள்ளைகள் பெற்றோரைப் பேணிக் காக்கவும் இருவரும் கூடிக் குதுகலிக்கவும் ஏதுவான அரச அலுவலருக்கான இட மாற்றத் திட்டத்தை அரசாங்கம் அமுல்படுத்த நாம் அயராது உழைத்தலே சாலச் சிறந்ததாக அமையும்.

*பி.கு: பல இணையத்தளங்களில் பெற்ற தகவல்களின் அடிப்படையில் வரையப்பட்டதே இக் கட்டுரை .
அடுத்த வெளியீட்டில் மீண்டும் புதிய பல தகவல்களுடன்*

கே.வீ கந்தவேள்

kvkantha@yahoo.com





முதியோர் உளநலம் காத்து முன்னேற்றுவோம் நாட்டின

கோ.நந்தகுமார்

தாதிய விரிவுரையாளர், தாதியர் பாடசாலை, யாழ்ப்பாணம்.

உலக சுகாதார நிறுவனத்தினால் நடத்தப்பட்ட ஆய்வின் பிரகாரம் உலகளாவிய ரீதியில் முதியோரின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருவது வெள்ளிடைமலை. ஊலக சுகாதார நிறுவனத்தின் கணிப்பீட்டின்படி தற்போது 60 வயதைக் கடந்த 700 மில்லியனுக்கு அதிகமானோர் உளகளாவிய ரீதியில் வாழ்ந்து வருவதாகவும் அதில் 13% ஆணோர் 80 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களாகவும் இருப்பது சிறப்பம்சமாகும். மேலும் உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் கணிப்பீட்டின்படி முதியோரின் எண்ணிக்கை 2050ம் ஆண்டளவில் 2 பில்லியனைத் தாண்டும் எனவும் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

தென் ஆசிய நாடுகளில் முக்கியமாக இலங்கையில் 2000ம் ஆண்டு காலப்பகுதியில் முதியவர்களின் எண்ணிக்கையில் திடீர் அதிகரிப்பு உணரப்பட்டது. மேலும் வருடாவருடம் இத்தொகை அதிகரித்த வண்ணமே உள்ளது. தற்போது இலங்கையில் 2.3 மில்லியன் மக்கள் 60 வயதை கடந்தவர்களாக உள்ளனர். இத்தொகை இலங்கையில் வாக்குரிமை பெற்றவர்களின் தொகையில் 1/5 பங்காகும்.

யாழ் மாவட்டத்திலும் முதியவர்களின் எண்ணிக்கையில் கணிசமான உயர்வு கடந்த காலங்களில் அவதானிக்கப்பட்டது. இதற்கு முக்கியமான காரணம் உள்நாட்டில் கடந்த 30 வருட காலமாக நடந்த போரினால் பல இளைஞர் யுவதிகள் மரணமடைந்தமையும் பலர் எமது நாட்டில் இருந்து பாதுகாப்பிற்காக வேறு நாடுகளுக்கு புலம் பெயர்ந்தமையும் முக்கிய காரணங்களாக அமைகின்றது.

இவ்வாறானதொரு நிலமையில் இந்த முதியவர்கள் எனப்படுவோர் யார் அவர்களுக்கு இருக்கும் முக்கியமான பிரச்சனைகள் என்ன அவர்கள் அப்பிரச்சனைகளைத் தீர்த்து எவ்வாறு சமூகமாக வாழலாம் என நோக்குவதே இச்சிறு கட்டுடையின் நோக்காகும். அதிரும் முக்கியமாக முதியோரின் உளநலம் பற்றிய ஒரு சிறு ஆய்வும் அதனை மேம்படுத்துவதுமே நோக்காகும்.

முதுமை/முதியோர் எனப்படுபவர் யார்?

முதுமை என்பது வாழ்க்கை வட்டத்தில் ஏற்படும் உடல், உளரீதியான மாற்றங்களினால் உடலியல் தொழிற்பாட்டில் ஏற்படுகின்ற மாறுதலையாகும். பொதுவாக 60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களை முதியோர் அல்லது முத்த பிரணைகள் (Senior citizen) என அழைக்கின்றோம்.

வயோதிபம் ஒரு நோய் நிலை அல்ல. இது உடல்ரீதியாக தொழிற்பாடுகளில் ஏற்படும் ஒருவகை மாற்றமேயாகும்.

முதுமையடையும்போது ஏற்படுகின்ற மாற்றங்கள் தான் என்ன?

- உடல்ரீதியான மாற்றங்கள்
- உளரீதியான மாற்றங்கள்
- சமூகரீதியான மாற்றங்கள்
- பொருளாதாரரீதியான மாற்றங்கள்

உடல்ரீதியான மாற்றங்கள்

உடல்ரீதியான மாற்றங்களில் முக்கியமாக பார்வைக்குறைபாடுகள் குருதிச் சுற்றோட்டம், இதயம் சம்பந்தமான பிரச்சனைகள், நரம்பு மண்டல பாதிப்புகள், சுவாசத் தொகுதியில் ஏற்படும் பாதிப்புகள், தோலில் ஏற்படும் மாற்றம், உணவுக்காய்வாய் தொகுதியில் ஏற்படும் மாற்றம், கேட்டல் பிரச்சனை, சிறுநீர் சனனித் தொகுதியில் ஏற்படும் மாற்றம், புற்றுநோய்களின் தாக்கம் (முக்கியமாக பெண்களில்) என்பனவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

சமூக மாற்றங்கள்

வயதானவர்களில் பெரும்பாலானோர் மற்றவர்களில் தங்கியிருப்பதும், இவர்கள் தவறான முறையில் வழிநடத்தப்படுவதும், பாதுகாப்பின்மையும் மற்றும் புணர்வாழ்வளிப்பதில் உள்ள சிக்கல்களையும் முக்கியமாகக் குறிப்பிடலாம்.

பொருளாதார ரீதியான மாற்றங்கள்

பெரும்பாலான முதியவர்கள் தமது தொழிலில் இருந்து ஓய்வு பெறுவதனாலும் ஓய்வின் பின்னர் வருமானத்தில் ஏற்படுகின்ற மாற்றத்தினாலும், முன்னரைப் போல் பல தொழில்துறைகளில் ஈடுபடமுடியாமையினாலும், நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வரும் பொருளாதாரச் சமைகளை சமாளிக்க முடியாமையினாலும் பொருளாதார ரீதியான பலம் குன்றியவர்களாக உணர்த்தலைப்படுகின்றார்கள்.

உளரீதியான மாற்றங்கள்

உடல்ரீதியான மாற்றத்துடன் உளரீதியான மாற்றங்கள் ஏற்படுவது தவிர்க்க முடியாததொன்று. உளரீதியான மாற்றத்திற்கு பல காரணிகள் உந்துசக்தியாக அமைகின்றன. முக்கியமாக முதுமையடையும் போது இவர்கள் தங்களது வாழ்க்கை நடைமுறைகளையும் மாற்றியமைத்துக் கொண்டு புதியவாழ்க்கை முறைகளுக்கு தங்களை பழக்கப்படுத்த நிர்ப்பந்திக்கப்படுகிறார்கள். இதனால் பலவகையான உளரீதியான உபாதைகளுக்கு உள்ளாகிறார்கள்.

முக்கியமாக பதட்டமான மனநிலை, நித்திரைக்குழப்பம், செயற்பாடுகளில் ஆர்வம் குன்றியநிலை, தாழ்வ மனப்பான்மை, உடல் சக்தி இழந்தது போன்ற உணர்வு, கருத்துநீக்க கவனித்தல் குறைபாடு, பசியின்மை, உள இயக்கச் செயற்பாடுகள் குன்றிப்போதல், தற்கொலை எண்ணங்கள் போன்றன வந்துடன் மனச்சோர்வு விலையும் ஏற்படலாம்.

முதியவர்களின் உடல்ரீதியான பிரச்சனைகள் எமது சமூகத்தில் உள்ளவர்களால் நோக்கப்பட்டாலும் உளரீதியான பிரச்சனைகளில் நாம் அக்கறை செலுத்துவது குறைவு. அதற்கு முக்கியமான காரணம் இன்றைய அவசரமான வாழ்க்கை வட்டத்தில் பலருக்கு நேரம் கிடைப்பதில்லை. இன்று அநேகமாக குடும்பங்களில் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் பெரும்பாலான நேரத்தை வருமானம் ஈட்டுவதில் குறியாக இருக்கிறார்களே தவிர முதியவர்களின் உளநலனைக் கவனிப்பதற்கு தவறிவிடுகிறார்கள்.

பெரும்பாலான வீடுகளில் வீட்டின் காவல்காரர்களாக, பிள்ளைப் பராமரிப்பவர்களாக முதியவர்கள் இருக்கின்றார்களே ஒழிய அவர்தம் நலன் காக்க நாம் தவறிவிடுகின்றோம். இன்றைய சூழலில் கவனிக்கப்படாத ஒரு விடயமாக முதியோர் உளநலன் காணப்படுகிறது. முதியவர்கள் எம்மிடம் இருந்து எதை எதிர்பார்கின்றார்கள்?

அவர்கள் எதிர்பார்ப்பது தாங்கள் ஒவ்வொருவரும் வேண்டப்படும் நபர்களாகவும், நன்மதிப்புள்ளவர்களாகவும், தன்மானத்துடனும் சுயமாகச் செயற்பட்டு பூரண சுதந்திரமாக வாழ்வமே அவர்கள் விரும்புகின்றார்கள். உளரீதியான பிரச்சனைகள் குறையும் போது உளரீதியான ஆரோக்கியம் மேம்படும். அநேகமான உடல்ரீதியாக ஏற்படுகின்ற நெருக்கீடுகளே காரணமாகின்றது.

எமது சமூகத்தில் உள்ள முதியவர்களிடம் நீங்கள் சந்தோசமாக இருக்கின்றீர்களா என வினாவினால் பெரும்பாலானோர் ஏதோ இருக்கிறம் ஒரு மாதிரி வாழ்க்கை ஓடுகிறது எனக் கூறுகின்றார்களே ஒழிய சந்தோசமாக நிறைவாக இருக்கின்றோம் எனக் கூறுபவர்களின் எண்ணிக்கை குறைவு.

உடல்ரீதியாக, பொருளாதார ரீதியாக, தொழிற்பாடு ரீதியாக மற்றவர்களில் தங்கியிருக்க வேண்டிய நிலையானது முதியவர்களின் சுயமதிப்பு, சுயகணிப்பீட்டிலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. மேலும் பெரும்பாலான முதியவர்கள் தனித்து வாழும் சூழலும் ஏற்படுகின்றமையானது அவர்கள் மத்தியில் ஒரு எதிர்காலம் பற்றிய அச்ச உணர்வைத் தோற்றுவித்துள்ளது.

உளரீதியான நன்னிலையைப் பேணுதல் என்பது ஒரு இலகுவான விடயமல்ல ஏனெனில் வயதான காலத்தில் பல தரப்பட்ட நிலமைகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள வேண்டும்.

இக்காலப்பகுதியில் முக்கியமான பின்வரும் வாழ்க்கைச் சூழல் மாற்றங்களை எதிர் கொள்ள வேண்டும்.

குடும்ப மாற்றங்கள்:- முதியவர்களின் வாழ்க்கையில் தாக்கம் செலுத்தும் முக்கியமான இடம் குடும்பம் ஆகும். இவர்களுக்கு மனைவி, பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகளின் அன்பும் ஆதரவும் தேவைப்படுகிறது. மனைவி, கணவன் இறந்து போதல் பிள்ளைகளின் பிரிவு என்பன உளரீதியான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

வேலையில் இருந்து ஓய்வு பெறுதல்:- எமது சமூகக் கட்டமைப்பில் ஒருவரின் தொழில் என்பது சமூகரீதியான ஒரு அந்தஸ்தை அடையாளத்தை குறித்து நிற்கிறது. பலர் ஓய்வின் பின்னர் என்ன செய்வது தமது வருமானம், பொழுதுபோக்கு என்பனவற்றை சரியான முறையில் திட்டமிடாமையினால் ஏற்படும் உளநெருக்கீடுகளினால் உள்பாதிப்புக்களை எதிர்கொள்கின்றனர்.

இறப்பைப் பற்றிய பயம்:- தமக்கு ஏற்பட்டுள்ள உடல்ரீதியான வருத்தங்கள் கணவன் /மனைவிக்கு ஏற்படும் நோய்கள், உற்ற நண்பர்கள் இறந்து போதல் போன்ற நிகழ்வுகள் இவர்களுக்கு தங்களுக்கு இவ்வாறான நிகழ்வுகள் ஏற்படலாம் என்ற பயத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

விதவையாதல்:- இவ்வாறான நிலமை ஆணுக்கும் ஏற்படலாம் பெண்களுக்கும் ஏற்படலாம். ஆனால் இந்நிலைமை ஆண்களை விட பெண்களேயே அதிகளவில் பாதிக்கிறது. ஏனெனில் அதிகமான பெண்கள் எல்லா விடயங்களிலும் ஆண்களில் தங்கியிருப்பதேயாகும்.

தங்கியிருத்தல்:- உடலியல் மாற்றங்கள் அல்ல உடல் குறைபாடுகளினால் தங்கள் செயற்பாடுகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ள மாற்றவர்களை எதிர்பார்க்க வேண்டிய சூழலானது அவர்களிடத்தில் சுதந்திர உணர்வைக் குறைத்து விடுகிறது.

ஐம்புலன்களில் ஏற்படும் மாற்றத்தினால் தொடர்பாடல் பாதிக்கப்படல்:-

வயதானவர்களில் பார்வை, கேட்டல், சுவை, மணநுகர்ச்சி, தொடுகை ஆகிய ஐம்புலன்களிலும் மாற்றம் அதாவது குறைபாடு ஏற்படுவதனால் அவர்களது தொடர்பாடல் திறன் பாதிக்கப்படுகிறது. உளரீதியான தாக்கங்களை தொடர்பாடல் மூலம் சரியாக வெளிப்படுத்தாவிடின் உள நெருக்கீடுகள் மேலும் அதிகரிக்கும்.

உளநோய்கள்:- வயதானவர்களில் அறளை பெயர்தல் (dementia) , மனக்கிலேசம் (னநடசைஅ) , உளச்சோர்வு (னநிசநளளழை) போன்ற உளநோய்கள் ஏற்படலாம். உளநோய்கள் ஏற்படும் போது குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கு இவர்களை பராமரித்து கடினமான விடயமாகி பல வேளைகளில் தனியாக இவர்கள் கைவிடப்படும் நிலையானது உளநோய்கள் மேலும் தீவிரமடைய தூபமிடுகின்றன.

மேற்குறிப்பிட்ட வாழ்க்கைச் சவால்களை எதிர்கொள்ள முதியவர்களை தயார்படுத்துவதும் அவர்களுக்கு உதவுவதும் இளையவர்களின் கடமையாகும். முதியவர்களிடம் காணப்படும் அனுபவ முதிர்ச்சியும் பரந்துபட்ட ஞானமும் எம் நாட்டின் முன்னேற்றத்திற்கு மிகவும் அவசியம். முதியவர்கள் நாட்டிற்கு சுமைகள் அல்ல சவர்கள். அவர்கள் எம்நாட்டின் முத்தான சொத்துக்கள். அத்தகை முதியவர்கள் உளநலன் காக்க அவர்கள் எடுக்க வேண்டிய முயற்சிகள் எவை?

- எப்பொழுதும் சந்தோசமான, சமநிலையான வாழ்க்கை முறையைத் தெரிந்தெடுங்கள்
- உடலையும், உள்ளத்தையும் தளர்வாக வைத்துக் கொள்ள உங்களால் முடிந்த பயிற்சிகளை ∴ அப்பியாசங்களை ஒழுங்காகச் செய்யுங்கள்
- உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு போதுமான சத்துள்ள உணவுகளை உள்ளெடுங்கள்
- சமய வழிபாடுகள், அனுட்டானங்கள், சமூக சேவை என்பது உளரீதியான சிக்கல்களை தீர்த்துக் கொள்ள உதவுகின்றது.
- குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் சந்தோசமாகவும், ஆரோக்கியமானதுமான உறவு முறைகளை பேணிவாருங்கள்
- உடல், உள நலக்குறைவு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் தகுந்த ஆலோசனை பெறுங்கள்
- சமூகத்தில் உள்ள பலவிதமான வயோதிபர்கள் பங்கு கொள்ளும் சமூக நிறுவனங்கள், சமூகத் தொண்டு நிறுவனங்களில் உறுப்பினராவதால் சிறந்த நட்பும் சிக்கலைத் தீர்த்துக் கொள்ள வழிவகைகளும் கிடைக்கும்.
- எப்பொழுதும் நேர்முகமான சிந்தனையுடனும், தாழ்வு மனப்பான்மை, குற்ற உணர்வுகளை களைந்து ஆக்கபூர்வமான மனிதராக பர்ணமியுங்கள்

உங்கள் சந்தோசமும் உங்கள் வாழ்க்கையின் வெற்றியும் உங்கள் கைகளில்தான்.

அதாவது உங்கள் செயற்பாடுகளிலேயே சந்தோசமும் வெற்றியும் தங்கியுள்ளது.

நற்பிரஜையாக வாழ்ந்து நாட்டின் அத்திவாரமாக திகழ்ந்து நாட்டை முன்னேற்ற எழுந்து வாருங்கள்.

முதியோரோ நீங்கள் சுமைகளல்ல

எம்நாட்டின் சொத்துக்கள்





யாழ் நீரிழிவு அஷோசியேஷன் Jaffna Diabetes Association

T.P: 0094 21 222 3858, H.P: 0094 77 666 9055 No.39.Somasundaram Avenue, Jaffna.
E.Mail: thiruchelvamm007@yahoo.com



T.Mickel.JP
President JDA



நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கான பாத பராமரிப்பு



1. நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு விசேட பாத பராமரிப்பு தேவைப்படுவது ஏன்?

- நீரிழிவு நோயாளர்களின் பாதங்களுக்கான குருதியோட்டம் குறைவாக இடம்பெறுவதால் சிறு காயம் ஏற்பட்டால் கூட அவை ஆறாத நிலைமை ஏற்படலாம்.
- நரம்புகளில் பாதிப்பு ஏற்படுவதால் பாதங்கள் மரத்துப் போகின்றமை காரணமாக பாதங்களில் ஏற்படும் காயங்கள் குறித்து பெரும்பாலும் உணரப்படுவதில்லை.

2. பாதங்களில் உணரப்படுதல் குறைவடைவதால் தம்மை அறியாமலேயே ஏற்படுகின்ற பாதிப்புகள் எவை?

- காலில் ஆணி உண்டாதல்.
- காலணி வெட்டுதல் / கீறல் ஏற்படுதல்.
- கொப்புளம்.
- சேற்றுப்புண்.
- எரிகாயம், பாதங்களின் அநாவசிய இடங்களில் காயங்கள் ஏற்படுதல்.
- நகம் வெட்டும் போது தோலில் வெட்டுக் காயம் / கீறல் ஏற்படுதல்.



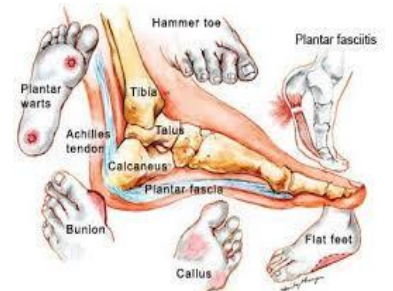
3. நீரிழிவு நோயாளர் ஒருவரின் பாதங்களில் காயம் ஏற்படின் என்ன நேர்கின்றது?



- காயம் ஏற்பட்ட பகுதிக்கான குருதி விநியோகம் முற்றாக இடம்பெறாமையினால் காயம் ஏற்பட்டுள்ள பகுதியில் திசுக்கள் உயிரிழக்க ஆரம்பிக்கும்.
- உயிரிழந்த திசுக்களை மீள செயற்பட வைக்க முடியாது என்பதால் அவை ஆறுவதற்கு தாமதாகும்.
- இறுதியில் உயிரிழந்த திசுக்கள் காணப்படும் பகுதியை வெட்டி நீக்க நேரிடலாம்.

நீரிழிவு நோயாளர்களின் பாதகங்களைப் பாதுகாப்பது எவ்வாறு?

- நாளாந்தம் இரு பாதங்களையும் நன்றாக பரிசோதிக்கவும். விரல் இடைவெளிகள், பாதங்களின் அடிப்பகுதி ஆகியவற்றைப் பரிசோதிக்கவும். அவை தென்படாவிட்டால் கண்ணாடி முன்பாக வைத்து அல்லது மற்றுமொருவரின் உதவியுடன் பரிசோதிக்கவும்.
- சருமத்தில் நிறமடாற்றம், வீக்கம், பாதங்களில் ஆணி உண்டாதல், கொப்புளம், தழும்பு, காயம் அல்லது காயம் ஏற்படும் அறிகுறி (சிவந்து காணப்படுதல்) காணப்பட்டால் உடனடியாக வைத்தியரை நாடவும்.



- சிறு காயமாயினும் நன்றாகக் கழுவி துப்புரவு செய்து வைத்தியரிடம் காட்டும் வரை சுத்தமான கோஸ் துணியால் அல்லது துணியால் முடி விடவும். ஒரு போதும் இறுக்கமாக துணியை சுற்றவோ அல்லது பண்டேஜ் செய்யவோ கூடாது. அத்துடன் இறுக்கமாக பிளாஸ்டர் ஒட்டுவதையும் தவிர்க்கவும்.
- நாளாந்தம் பாதங்களை துப்புரவான இளஞ் சுடுநீரில் கழுவுவும். அதன் பின்னர் உலர விடவும். விரல் இடைவெளிகளில் நீர் தங்கியிருக்க இடமளிக்காதீர்கள்.
- பாதங்கள் காய்ந்து விடுவதை தடுப்பதற்காக தடவும் ஈரப்பதத்திலான தைலங்களை விரல் இடைவெளிகளில் தடவக் கூடாது. வெளிப்புறமாக மாத்திரம் தடவவும்.
- நகங்களை நீளமாக வளர விடக் கூடாது. நகங்களை குறுக்காக விரல்களுக்கு பாதுகாப்பாக வெட்டி நீக்கவும். நகங்களின் இரு முனைகளிலும் சதை உட்புறமாக அழுத்தப்படும் வகையில் நகம் வெட்டாதீர்கள்.



- காலணிகள் அல்லது செருப்பு இன்றி திறந்த வெளியில் நடப்பதை தவிர்க்கவும்.
- நீங்கள் காலுறை அணிகின்றவர் எனில் துப்புரவான பருத்தியிலான காலுறைகள் அணிவதை பழக்கமாகக் கொள்ளவும்.
- நீங்கள் நாளாந்தம் காலணி, காலுறை அணிகின்றவராக இருப்பின் இரண்டு மணித்தியாலங்களுக்கு ஒரு தடவையேனும் அவற்றைக் கழற்றி பாதங்களை வெறுமனே வைத்திருப்பதற்கும் பழகிக் கொள்ளுங்கள்.
- அதிக சூடான மற்றும் அதிக குளிரான திறந்த வெளிகளில் காலணிகளின்றி நடப்பதை தவிர்க்கவும்.
- அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் உங்களின் இரண்டு பாதங்களையும் முகத்தைப் போன்று பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் கவனத்திற்கு :

நீங்கள் புகைப்பிடிப்பவர் ஆயின் கட்டாயமாக புகைத்தலை நிறுத்த வேண்டும்.

உங்கள் இரு கால்களிலும் ஏற்படும் சிறிய காயங்கள் குறித்து கவனத்தில் கொள்ளாமல் இருப்பின் கால்களை வெட்டி அகற்ற நேரிடலாம் என்பதையும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்

தி.மைக்கல்.JP

தலைவர்

யாழ் நீரிழிவு அஷோசியேஷன்

அதிகளவு சீனிப் பண்டங்களை உண்பதால்
நீரிழிவு நோய் ஏற்பட்டு விரைவாக மரணம் ஏற்படலாம்.

Sugar Kills. Consume with Care



நஞ்சாகிக் கொல்லும் வெள்ளைச் சீனி



கரும்புச்சாறிலிருந்து பரிசுத்தமாகத் தயாராகிற சீனியைத்தான் நாம் பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறோம் என்று நினைத்தால், அது மிகப் பெரிய முட்டாள்தனமாகும். '

வெளுத்ததெல்லாம் பால் அல்ல' என்ற பழைய பழமொழியைப் போலவே, வெள்ளையாக நம் மனதைக் கொள்ளை கொள்ளும் சீனியில் இருக்கிறது அத்தனை விசயங்கள் .

சீனிப்பாகை வெண்மை யாக்க ப்ளிச்சிங் பவுடர், அழுக்கு நீக்குவதற்கு பாஸ்பாரிக் அமிலம் என்று தொடங்கும் வேதியியல் பொருட்களின் பட்டியல் காஸ்டிக் சோடா, வா'ஹிங் சோடா, சுண்ணாம்பு என்று பட்டியல் நீள்கிறது. இத்தனை கட்டத்துக்குப் பிறகு தயாராகும் சர்க்கரையில் மிச்சம் இருப்பது கார்பன் எனும் கரிதான்.

நல்ல சீனியாக இருந்தாலும் சரி... கெட்ட சீனியாக இருந்தாலும் சரி... நாள் ஒன்றுக்கு 15 கிராமுக்கு மேல் - அதாவது, மூன்று தேகரணடிக்கு மேல் சீனியைப் பயன்படுத்தக் கூடாது. ஆனால், இந்த அளவை நாம் டி, காபி சாப்பிடுவதிலேயே தாண்டி விடுகிறோம். அதிலும் ஒரு நாளைக்கு 3-4 காபிக்கு மேல் சாப்பிடுகிற பழக்கமெல்லாம் இப்போது பலரிடம் வந்துவிட்டது.

இதோடு, ஐஸ்க்ரீம், கேக், சாக்லெட், ஸ்வீட்ஸ் வழியாக நாம் சாப்பிடும் சர்க்கரையின் அளவும் அதிகம். ஹோட்டல், பேக்கரி போன்ற வெளியிடங்களில் சாம்பார், சிப்ஸ் என கார உணவுகளில் கூட சுவைக்காக சீனியை சேர்க்கிறார்கள்.

இதுபோன்ற கட்டுப்பாடற்ற சீனி நுகர்வால், அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் 100 கிராம் வரைகூட ஒரே நாளில் சாப்பிடுகிறார்கள். அதனால்தான் அமெரிக்காவில் நோய்களும் நிறைய ஏற்படுகின்றன.

வெளிநாட்டு வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றுவதால், நம்முடைய வாழ்க்கையிலும், அதேபோன்ற நோய்கள் வர ஆரம்பித்துவிட்டன. 50 வருடங்களுக்கு முன்பெல்லாம் நாம் இத்தனை நோய்களைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருக்கவே மாட்டோம்.



வேதிப்பொருட்களின் கலப்படம் நிறைந்த வெள்ளை சீனியை தவிர்ப்பதே நல்லது. அதற்கு மாற்றாக வெல்லம், கருப்பட்டி, போன்ற சீனிவகைகளைப் பயன்படுத்தலாம்" என மருத்துவர்கள் ஆலோசனை வழங்குகின்றனர்.

முன்பு 40 வயதுக்கு மேல்தான் நீரிழிவு பிரச்சினை வந்தது. ஆனால், இன்று 20 வயதிலேயே நீரிழிவு நோய் வந்துவிடுவதைப் பார்க்கிறோம். சீனிக்கும் நீரிழிவுநோய்க்கும் என்ன சம்பந்தம் என்று நன்கு படித்த சிலரே கேட்கிறார்கள்.

தேவைக்கு அதிகமான சீனி உடலில் சென்று கெட்ட கொழுப்பாக மாறி, பருமனை உண்டாக்கிவிடுகிறது.

இதனால் கணையத்தில் இருந்து இன்சலின் ஹார்மோன் சுரப்பு குறைய ஆரம்பிக்கும். உடலில் சீனியின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும் இன்சலின் குறைந்து விட்டால் சீனியின் அளவு ரத்தத்தில் அதிகமாக உயரும். இப்படித்தான் நீரிரிவு நோய் உருவாகிறது.

இன்சலின் சுரப்புக்காக டாக்டர்கள் மாத்திரைகள் கொடுத்தாலும் சில வருடங்களுக்குத்தான் அந்த மாத்திரைகள் உதவி செய்யும். அதன்பிறகு, இன்சலின் ஊசிதான் போட்டுக் கொள்ள வேண்டியிருக்கும். நீரிரிவு நோயைத் தொடர்ந்து இதய நோய்கள், ரத்த அழுத்தம், பார்வை இழப்பு என்று வரிசையாக நோய்கள் நம்மைத் தாக்கும் அபாயமும் உண்டு. இதனால் நேரம், பொருளாதாரம் என்று பலவகையிலும் நம் வாழ்க்கை பாதிக்கிறது.

இதிலிருந்து தப்பிக்க வாழ்க்கைமுறையை மாற்றுவதோடு, சீனிப் பயன்பாட்டைக் குறைத்துப் பழக வேண்டும். இந்தப் பழக்கத்தைக் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே கொண்டு வர வேண்டும். அப்பா, அம்மா இரண்டு பேருக்கும் நீரிரிவு நோய் இருந்தால் குழந்தைக்கு கண்டிப்பாக நீரிழிவு வரும்தான். ஆனால், உணவுக்கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி என வாழ்க்கைமுறையை சீர்படுத்திக் கொண்டால் 40 வயதில் வரும் நீரிரிவு நோயை இன்னும் 10 வருடங்களுக்கு தள்ளிப் போட முடியும்.

போட்டி மிகுந்த இன்றைய வாழ்க்கையால் மன அழுத்தத்தாலும் பலருக்கு சிறு வயதிலேயே நீரிழிவு வந்துவிடுகிறது. அதனால், 25 வயதுக்குப் பிறகு, வருடம் ஒருமுறை நீரிழிவு பரிசோதனை செய்து கொள்வதும் அவசியம்!"

சீனியை எப்படித் தயார் செய்கிறார்கள்?

1. கரும்பிலிருந்து சாறு பிழியப்படும் நிலையில் ப்ளிச்சிங் பவுடர் அல்லது குளோரின் எனப்படும் கெமிக்கலை /ப்ளூயிடு பாக்டீரியா கன்ட்ரோலாக பயன்படுத்துகிறார்கள்.
2. பிழிந்த சாறு 60 சென்டிகிரேட் முதல் 70 சென்டிகிரேட் பாஸ்போரிக் ஆசிட் லிட்டருக்கு 200 மி.லி. வீதம் கலந்து சு+டுபடுத்தப்படுகிறது. இந்த இடத்தில் இந்த ஆசிட் அழுக்கு நீக்கியாக பயன்படுத்தப்படுகிறது.
3. இதன் பிறகு சுண்ணாம்பை 0.2 சதவிகிதம் என்கிற அளவில் சேர்த்து சல்பர் டை ஆக்சைடு வாயு செலுத்துகிறார்கள்.
4. 102 சென்டிகிரேட் கொதிகலனில் சூடுபடுத்தி நல்ல வைட்டமின்களை இழந்து, செயற்கை சுண்ணாம்புச் சத்து அளவுக்கு அதிகமாக சேர்ந்து விடுகிறது.
5. அடுத்து, பாலி எலெக்ட்ரோலைட்டை சேர்த்து தெளிகலனில் மண், சக்கை போன்ற பொருட்களாகப் பிரித்து எடுக்கப் பட்டு தெளிந்த சாறு கிடைக்கிறது.
6. சுடுகலனில் காஸ்டிக் சோடா, வாசிங் சோடா சேர்த்து அடர்த்தி மிகுந்த ஜூஸ் தயாரிக்கப்படுகிறது.
7. மறுபடியும் சல்பர் டை ஆக்சைடும் சோடியம் ஹைட்ரோ சல்பேட்டும் சேர்க்க படிநிலைக்கு சர்க்கரையாக வருகிறது. சல்பர் டை ஆக்சைடு நஞ்சு சீனியில் கலந்துவிடுகிறது.
8. இப்படித் தயாரான சீனியில் எஞ்சி நிற்பது வெறும் கார்பன் என்னும் கரியே. தயாரான நாளிலிருந்து 6 மாத காலத்துக்கும் அதிகமான சினியை சாப்பிடக்கூடாது. காரணம், அதில் உள்ள சல்பர் டை ஆக்சைடு என்னும் ரசாயனம் மஞ்சள் நிறமாக மாறி வீரியமுள்ள நஞ்சாக மாறிவிடுகிறது.

குடலில் மட்டு மல்ல... பல் வலி, பல் சொத்தை, குடல் புண், சளித்தொல்லை, பருமன், இதய நோய் மற்றும் நீரிழிவு, ரத்த அழுத்தம் போன்ற பெரிய நோய்கள் அனைத்துக்கும் இந்த வெள்ளைச் சீனிதான் காரணி.



உங்கள் சட்டைக் காலரால் உள்ள அழுக்கு எந்த சோப்பைக் கொண்டு தேய்த்தாலும் போக மறுக்கிறதா? கவலைப்படாமல் கொஞ்சம் சீனியை எடுத்து தேய்த்துப் பாருங்கள். நிச்சயமாகப் போகும். ஆக, சட்டை அழுக்கைப் போக்கும் ஒரு வேதிப் பொருளைத் தான் நாம் அள்ளி அள்ளித் தின்று கொண்டிருக்கிறோம். இந்த சீனியைச் சாப்பிட்டால் நம் குடல் என்ன பாடுபடும்?



இனிப்பை விரும்பி சாப்பிடாதவர்கள் யார் தான் இருக்க முடியும்? காலையில் எழுந்தவுடன் குடிக்கும் காப்பியிருந்து இரவு படுக்கச் செல்லும் முன் குடிக்கும் பால் வரை சீனி ஒரு ஊடுபொருளாக நமக்குள் செல்கிறது. பதார்த்தத்தில்தான் என்றில்லை சீனியை அப்படியே அள்ளியும் சாப்பிடுகிறோம்.

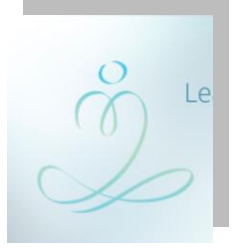
ஆலைகளில் தயாரான வெள்ளை சீனி சாப்பிடுவதை நிறுத்திவிட்டு, தேன், வெல்லம், பனங்கட்டி, நாட்டுச் சர்க்கரைகளை எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் சாப்பிடலாம். இதனால் உங்களுக்கு ரத்த அழுத்தமோ, இதய நோயோ, சர்க்கரை வியாதியோ வராது





முதுமையிலும் தெய்வீகசக்தியுடன் உள ஒழுக்கமும் உடல் ஒழுக்கமும் நல்கும் சகஜமார்க்கத் தியானப்பயிற்சி

திரு.சீ.சுந்தரமூர்த்தி
இணைப்பாளர், ஸ்ரீ ராம் சந்திர மிசன், ஸ்ரீலங்கா



சகஜமார்க்கம் என்பதன் அர்த்தம் இயற்கைவழி. தியானம் என்பது தொடர்ச்சியாக ஒரு விஷயத்தைப் பற்றிய சிந்தனையில் ஆழ்ந்திருப்பது. தியானம் செய்வதற்கு ஒரு இலக்கு இருக்க வேண்டும். நமது இலக்கு அதிமேன்மையானதாக இருத்தல் அவசியம். ஆகவே, நமது இலட்சியம், மெய்நிலை அடைதல் அல்லது பரம்பொருளுடன் இணைதல் ஆகிய உயர் நிலையில் இருந்தால்தான் தியானத்தின்மூலம் கணிசமான முன்னேற்றத்தை அடையலாம்.



சகஜமார்க்கத் தியானமுறை, இந்தியாவின் உத்தரப்பிரதேசத்தில் ஃபதேகார் என்னுமிடத்தில் 1873ம் ஆண்டு பெப்ரவரி 2ம் திகதி அவதரித்த பெருமகன், லாலாஜி எனப் பலராலும் அழைக்கப்பட்ட ஸ்ரீராம் சந்திர அவர்களால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.

ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகள் தவம்செய்துதான் கடவுளை அடைய முடியும் என்பது இக்காலத்தில் சாத்தியமற்றதென உணர்ந்த அவர் பலகாலமாக ஆராய்ந்து பிராணாஹுதி (தெய்வீகசக்தி) மூலம் மட்டுமே சம்ஸ்காரங்களை அழிக்கலாம் என்பதை கண்டுபிடித்து அதனை நடைமுறைக்குக் கொண்டுவந்ததன் பயனாக ஆன்மீகத்துறையில் பாரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தினார்.

இந்த பிராணாஹுதியை உபயோகிக்கும் முறை ஜனக மகராஜனின் காலத்துக்கு எழுபத்திரண்டு தலைமுறைக்குமுன் பிரயோகத்திலிருந்து பின்னாளில் அழிந்துபோனதெனக் கூறப்படுகிறது.



சகஜமார்க்கத்தின் விசேஷமான அம்சங்களில் பிராணாஹுதி முறை கையாளப்படுவது முதன்மையானது. ஆன்மீகத்துறையில் கணிசமான முன்னேற்றமடைந்தவர்களாலேயே இதனைக் கையாள முடியும். 1931ம் ஆண்டு மகாசமாதி அடையும்போது, 140.கி.மீ.க்கு அப்பால் உள்ள நகரான சாஜஹான்பூரைச் சேர்ந்த பாபுஜி என பலராலும் அழைக்கப்பட்ட ஸ்ரீராம் சந்திரரைத்தவிர ஃபதேகரைச் சேர்ந்த சிலரே அன்னாரின் சிஷ்யர்களாக இருந்தனர். லாலாஜி தமது வாரிசாக பாபுஜியையே நியமித்திருந்தார்.

பாபுஜி, 1945ம் ஆண்டு சகஜமார்க்கத்தை உலகெங்கும் பரப்பும் நோக்கில் அவருடைய குருவின் பெயரால் ஸ்ரீராம் சந்திர மிஷன் எனும் தாபனத்தை உருவாக்கினார். சகஜமார்க்க முறையில் தியானம் செய்வது எப்படி என விரிவுரைகள் மற்றும் ஆன்மீகத்துறையில் மிகவும் ஆழமான நிலைக்குச்சென்று பல ஆய்வுக்கட்டுரைகளை எழுதியுள்ளார். 1983ம் ஆண்டு மகாசமாதியடையும்போது முழு

இந்தியாவிற்கு மட்டுமன்றி அமெரிக்கா, ஜேர்மனி, டென்மார்க், என 12 நாடுகளுக்கு இத்தியானமுறையை அறிமுகப்படுத்தினார். பாபுஜி தமது வாரிசாக சென்னையைச் சேர்ந்த ஸ்ரீபார்த்தசாரதி ராஜகோபாலாச்சாரி அவர்களை நியமித்திருந்தார்.



**ஸ்ரீ பார்த்தசாரதி
இராஜகோபாலாச்சாரி**

T.T.K குழுமத்தின் நிர்வாகசபை இயக்குனராக இருந்த அவர் ஸ்ரீராம் சந்திர மிஷனின் இரண்டாவது தலைவராகவும் அதன் ஆன்மீக வழிகாட்டியாகவும் பணியாற்றினார். 2014ம் ஆண்டு டிசம்பர் மகாசமாதி நிலையை அடையும்போது, மிஷன் 124 நாடுகளில் மையங்களையும் ஆச்சிரமங்களையும் உருவாக்கி பிரமாண்டமானதோர் நிறுவனமாக விளங்கியது. அன்னாரின் தளராத கடும் உழைப்பினால் ரஷ்யா, சீனா, மத்திய கிழக்கு நாடுகள் உட்பட அனைத்து இன மக்களும் இந்த தியானமுறையை அனுபவிக்கின்றனர்.

தற்போது, மிஷனின் தலைவராகவும் ஆன்மீக வழிகாட்டியாகவும் ஸ்ரீ கம்லேஷ் D.பட்டேல் அவர்கள் பணி புரிகிறார்கள்.

இலங்கையில் சகஜமார்க்கப் பயிற்சி 1999ம் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. தற் சமயம், கொழும்பைத்தவிர, பலகொல்ல, கண்டி, கரவெட்டி, கலஹா, மாத்தளை, யாழ்ப்பாணம், கிளிநொச்சி,

மட்டக்களப்பு ஆகிய இடங்களில் நமது மையங்கள் இயங்குகின்றன

இப்பயிற்சியில் இணைய விரும்புபவர்கள், அடுத்தடுத்து மூன்று நாட்கள் ஒரு நாளைக்கு அரைமணி நேரம் ஒரு பயிற்றுனரிடம் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். பிறகு, தமது வீட்டில் தியானம் செய்யலாம். இதில் சேருவதற்கு 17 வயதுக்கு மேல் இருத்தல் வேண்டும். வேறு நிபந்தனைகள் எதுவும் கிடையாது. கட்டணங்கள் எதுவும் அறவிடப்படமாட்டாது.

சகஜமார்க்கத்தில் சேர்ந்தவர்கள் தியானத்திற்கென்று ஒரு இடத்தை ஒதுக்கி, அதே இடத்தில் அதே ஆசனத்தில் தினமும் ஒரே நேரத்தில் தியானம் செய்துவர, தியானம் செய்ய அமர்ந்த துமே தானாகவே தியானம் செய்கின்ற, உள்ளார்ந்து சிந்திக்கின்ற மனோநிலைக்கு இட்டுச் செல்லும் ஒரு சூழ்நிலையை அது உருவாக்குகிறது. சூரிய உதயத்திற்குமுன் முடிவடையக் கூடிய வகையில் ஒருமணி நேரம் தியானம் செய்யத் தொடங்க வேண்டும். நிலத்தில் பத்மா சனத்தில், நிமிர்ந்த முதுகெலும்பு, கழுத்து மற்றும் தலை மூன்றும் ஒரே நேர்கோட்டில் அமர்வது மிகவும் நன்மையானதென பழங்காலத்திலிருந்தே கருதப்பட்டு வந்திருக்கிறது.

இருப்பினும், நம்முடைய பயிற்சிமுறையில் இது வலியுறுத்தப்படுவதில்லை. இயல்பான, சுலபமான நிலையில், அவசியமாயின் கதிரையில் இருந்துகொண்டு தியானம் செய்யலாம். தியானம் செய்பவர்கள், கண்களை மூடி தமது கவனத்தை இதயத்திற்குக் கொண்டுவந்து அங்கே தெய்வீக ஒளி இருப்பதாக நினைத்துக்கொண்டு ஒருமணி நேரம் இருக்க வேண்டும் என அறிவுறுத்தப் படுகிறார்கள். ஒளி என்று நமக்குத் தெரிந்த ஒளிகளை நினைக்கக்கூடாது.

கண்களை மூடிய சமயத்திலிருந்து மனம் பல எண்ணங்களுடன் அலைபாயும். அவற்றைப் பொருட்படுத்தாமல் இதயத்திற்கே கவனத்தைத் திருப்ப வேண்டும். மனங்குவிக்க முயற்சி செய்யாமல் இயல்பாக தியானத்தில் ஈடுபடவேண்டும். சிறிது காலப் பயிற்சியில் நமது மனதில்



எழும் எண்ணங்களின் தீவிரம் கணிசமான அளவிற்கு குறைந்து வருவதை உணரலாம். அதேசமயம், பொறுமை அதனைத் தொடர்ந்து சகிப்புத்தன்மை ஆகிய மாற்றங்கள் நமக்கு ஏற்பட்டிருப்பதை அவதானிக்கலாம். முழுமையான ஆர்வத்துடன் தியானம் செய்துகொண்டுவர, எண்ணமற்றதொரு நிலையில் ஆழ்நிலைக்குச் செல்லக்கூடிய வாய்ப்பு உண்டு.

பிராணாஹுதி மூலம் நாங்கள் கொண்டுவந்த சம்ஸ்காரங்கள் அழிக்கப்படுகிற அதேசமயம், நமது தினசரி வாழ்க்கையின் நடவடிக்கைகள் மூலம் புதிதாக சம்ஸ்காரங்கள் நம்மை அறியாமலே உருவாக்கப்படுகிறது. இதனைத்தடுத்து நிறுத்தும் முகமாக *உள்முக சுத்திகரிப்பு* அறிமுகப்படுத்தப் பட்டிருக்கிறது. இது அடுத்த விசேஷ அம்சமாகும். காலையிலிருந்து மாலை

வரை நமது மனதில் எழுந்த நினைவுகள், செயல்கள் யாவையும் ஆவியாகவோ புகையாகவோ முதுகுப்புறமாக வெளியேறட்டும் எனவும், அதனால் ஏற்படும் இடைவெளி தெய்வீக சக்தியால் நிரப்பப் பட்டும் எனவும் நினைத்து அது நடந்தேற அரைமணி நேரம் தியானத்திலிருக்க வேண்டுமென அறிவுறுத்தப் பட்டிருக்கிறது. நல்ல எண்ணங்கள் கெட்ட எண்ணங்கள் மற்றும் நல்ல செயல், கெட்ட செயல் என வித்தியாசம் இல்லாமல் அனைத்தும் இதயத்திலிருந்து வெளியேற்றப்பட வேண்டும். நமது மனோசக்தியைப் பயன் படுத்தி இதயத்தை தூய்மையாக வைத்திருக்கும் பொருட்டு செய்யும் இந்த உள்முக சுத்தி கரிப்பு, அன்றாட நாள்வேலை முடிந்தபின்னரே செய்ய வேண்டும்.

சகஜமார்க்கப் பிரார்த்தனை:

ஓ மாஸ்டர்,

மனித வாழ்வின் உண்மை இலட்சியம் நீரே

நாங்கள் இன்னும் ஆசைகளுக்கு அடிமைகளாய் இருப்பது

எங்கள் முன்னேற்றத்தைப் பாதிக்கிறது

எங்களை அந்நிலைக்கு அழைத்துச்செல்லும் ஒரே தெய்வமும் சக்தியும் நீரே.

இந்தப் பிரார்த்தனையில் முதலாவது வசனம் நமது இலக்கையும், இரண்டாவது வசனம் நமது தற்போதைய நிலையையும், மூன்றாவது வசனம் நமது இலக்கை அடைய உதவக்கூடியவர் யார் என்பதையும் விளக்குகிறது. ஓ மாஸ்டர் என்பது இறைவனையே குறிக்கிறது. இப்பிரார்த்தனையை காலை தியானத்திற்குமுன் ஒரு தடவை சொல்லிவிட்டு தியானத்தைத் தொடங்கும்படியும், இரவு நித்திரைக்குப் போகமுன் இரண்டு, மூன்று தடவை சொல்லி அதன் அர்த்தத்தில் மூழ்கி மறுநாள் காலை தியானத்திற்கான நேரத்தைக் கவனத்திற்கு எடுத்துக்கொண்டு இதனை நாளின் கடைசி நிகழ்வாக கொள்ளும்படி அறிவுறுத் தப்படுகிறது. இதனால் இரவு பகல் என நாள் முழுவதும் மூலாதாரத்துடன் ஒரு தொடர்பை பேணக்கூடியதாய் இருக்கிறது.

கூட்டுத்தியானம்: உலகிலுள்ள அனைத்து மையங்களிலும் ஞாயிறு காலை 7.30 மணிக்கு அனைவரும் ஒன்றாக அமர்ந்து ஒருமணி நேரம் தியானம் செய்வது வழமை. இதைவிட புதன் கிழமைகளில் மாலை கூட்டுத்தியானம் இடம் பெறும். நேரம் அந்தந்த மையத்தைச் சேர்ந்தவர்கள்

தமது வசதிக்கேற்ப தெரிவு செய்வர். அனைத்து ஆச்சிரமங்களிலும் தினசரி காலையும் மாலையும் கூட்டுத்தியானம் நடைபெறும்.

நம்மை நாம் ஒழுங்குபடுத்திக்கொள்ள வேண்டுமெனில் தியானம்தான் அதற்கான சிறந்த வழியாகும். ஏனெனில், அது முதலில் மனஒழுக்கத்தை சாத்தியமாக்குகிறது. மன ஒழுக்கம் உடல் ஒழுக்கத்தை சாத்தியமாக்கி, நமது வாழ்க்கையை ஒழுங்குபடுத்தி ஒரு சீரான கட்டுப் பாட்டை ஏற்படுத்துகிறது.

தொடர்ந்து தியானம் செய்யச்செய்ய உள ஒழுக்கமும் உடல் ஒழுக்கமும் அதிகரித்து, தன்னைத்தானே பராமரித்துக்கொள்ளும் ஒரு இயக்கமானது நம்முள் உண்டாகி நாம் நமது இலட்சியத்தை அடைவதைச் சாத்தியமாக்குகிறது. உலகாயத அளவில் இக்கட்டத்தை நோக்குவோமாயின் எதைச்செய்தாலும் திறமையாகச் செய்யும் நிலை உருவாகியிருப்பதை உணருவோம்.

ஆக, ஆன்மீகத் துறையை நாடி அதனை ஒழுங் காகச் செய்யும் போது நமது உலகாயத வாழ்க்கையும் சீராகி விடுவதனால் காலம் தாழ்த்தாமல் சகஜமார்க்கத் தியானத்தைத் தொடங்குவோமாக.



daaji
Kamlesh D. Patel

***“you are the experiment,
you are the experimenter ,and
you are the outcome.”***

www.sahajmarg.org & www.heartfulness.org

