



முதியோர்

15

மாதாந்த சஞ்சிகை October 2017

Geriatrics

වෛද්‍ය විද්‍යාව ISSN - 25369008

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம் - The Geriatrics Society of Sri Lanka - ශ්‍රී ලංකා වෛද්‍ය විද්‍යාව
உடல்நலம், மருத்துவம், மனநலம், உளவியல், ஆன்மீகம், சுகவாழ்வு முறைமைகள், வழிகாட்டல்கள்-

சர்வதேச முதியோர் தினம்

2017 ஒக்டோபர்.1ம் திகதி



100 வயதில் **தருமத்.செல்லத்துரை சரஸ்வதி**
சுழிபுரம் சீமாட்டி

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம் யாழ். சென்ஜோன்ஸ் அம்புலன்ஸ் அரசசேவை ஓய்வூதியர்களின் நம்பிக்கை நிதியம் வடமாகாண ஓய்வூதியர்கள், முதியோர்கள் சங்கங்கள், (மகியோர்கள். வய்வசியர்கள். நலன்விரும்பிகள்

வடமாகாண அமையம் - Northern Province Centre

Tellippalai Co-Op Hospital Premises. Oppersit Sri Thurkayamman Temple, KKS Road, Tellippalai.

Tel Nos : Office:021 205 9256, Presi: 021 2255644, 077 6068656 Sec: 021 2213150, 077 6636596

Emails: geriatricsl@gmail.com, geriatricsociety@yahoo.com, Web: www.geriatricsl.com

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம் வடமாகாண அமையம் - Northern Province Centre August 23, 2017



இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகத்தின் வடமாகாண அமையத்தின் தலைமைக் காரியாலயம் ஆகஸ்ட் மாதம் 23ம் திகதி கலாநிதி செஞ்சொற் செல்வர் உயர்திரு.ஆறு.திருமுருகன் அவர்களாலும் தெல்லிப்பளை கூட்டுறவு வைத்தியசாலை உப.தலைவர் திரு.இ.பேரின்பநாதன் அவர்களாலும் தெல்லிப்பளை காங்கேசன்துறை வீதியிலுள்ள தெல்லிப்பளை தூர்க்காதேவி தேவஸ்தான ஆலய முன்புறமுள்ள தெல்லிப்பளை கூட்டுறவு வைத்தியசாலை வளாகத்தில் திறந்து வைக்கப்பட்டுள்ளது.



நிகழ்வில் தலைவர் திரு.க.கணேசமூர்த்தி உடன் அரசசேவை ஓய்வூதியர்களின் நம்பிக்கை நிதியம் வலிகாமம் வடக்கு தலைவர், திரு.ரீ.எம்.செல்வராஜா, ஸ்ரீ ராம் சந்திர மிசன், ஸ்ரீலங்கா யாழ்.இணைப்பாளர், சகோதரி.கு.குமுதினி, இலங்கை வங்கி முன்னாள் சிரேஸ்ட் முகாமையாளர் திரு. விக்கினராஜா அவர்களும் பங்கு பற்றிச் சிறப்பித்திருந்தனர்.

முதுமையை வெல்வோம்

சர்வதேச முதியோர் தினம் ஒக்டோபர் 2017

..தொகுப்பாசிரியர்..

க.கமலசேகரம்

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

இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்
Geriatrics Society of Sri Lanka
ශ්‍රී ලංකා වැඩිහිටි ආයතනය

OCTOBER 21, 2017-VOL. 15- Geriatrics-15

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

Mr.S.Paramanathan

Tph.. 077 8608048, 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
Neddillippay, 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, 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. 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

தொகுப்பு

திரு.க.கமலசேகரம்

பத்திராதிபர்.

பகிர்வுகள்

முதுமையை வெல்வோம்

World Elders Day``

சர்வதேச முதியோர் தினம்

பெண்கள் உரிமைகள்

முதியோர் குறைகளை....

முதியோரை பாதுகாப்போம்

முதுமையின் நடத்தைக் கோலம்

முதுமைக்கு தயாராகுதல்

பயனள்ள முதுமை

முதுமையடைதல்

மது போதைப்பொருள்

அக்குபஞ்சர் எங்கள் வாழ்க்கையில்

முதுமையெனும் பூங்காற்று

உடலெனும் பிரபஞ்சம்...

வாழ்க்கையை அழகாக்கும் முதுமை

டெங்கு என்றால் என்ன?.

தியானம்

திரு.க.கமலசேகரம்

Mr.K.Kaneshamoorthy

திரு.வி.ஸ்ரீ-சக்திவேல்

எஸ். பரமநாதன்

எஸ்.மோகனதாஸ்,

கே.நந்தகுமாா

கா.வைதீஸ்வரன்

கோகிலா மகேந்திரன்

Dr.புவனலோஜினி ஜீவானந்தம்

திரு ரீ.எம்.செல்வராஜா

திரு.ஆர்.சிவநாயகம்.

திரு.எஸ்நடராசா

Centenarian Mrs. Saraswathy. Sellathurai

Centenarian Late Mr.Sinnathamby Arumugam

Neared Centenarian of Jaffna

வடிவமைப்பு

: திரு.எஸ்.நிகேஷன், Yarl Smart, Jaffna. :
செல்வி.க.கபில்ஜா.

அச்சமைப்பு

: PC Systems, Manipay.

வெளியீட்டுத் தினம்

: ஒக்டோபர் 21, 2017

வெளியீடு

: இலங்கை முதியோர் சுகவாழ்வுக் கழகம்.

ISSN No

: ISSN-2536-9008



முதுமையை வெல்வோம்

கமலசேகரம். பத்திராதிபர்.

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 ஓடிக்கொண்டிருக்கும்.

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.

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

முதுமைக்கு மட்டுமல்ல, வாழ்க்கையின் கடைசிப் பயணத்திற்கும் தம்மைத் தயார் செய்து கொள்ளாததே இதற்குக் காரணம். உண்மையில் முதுமை ஒரு பிரச்சனை அல்ல அது. இறைவன் தந்த வரமே என்பது எத்தனைப் பேருக்குத் தெரிந்திருக்கிறது.

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

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 பேரப் பிள்ளைகளுடன் அயலிலுள்ள பிள்ளைகளுடன் உள்ளன்புடன் விளையாடலாமே. அவர்களுக்கு நல்ல நல்ல கதைகளைச் சொல்லுங்கள். குழந்தைகளும் கேட்டு ரசிப்பார்கள். உங்களுக்கும் பொழுது குதாகலமாகப் 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.



க.கமலசேகரம்.
பத்திராதிபர்.
5.பழம் வீதி ஆறுகால்மடம்,
ஆனைக்கோட்டை
யாழ்ப்பாணம்

முதுமையை வெல்வோம்



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.

Field Marshall Sarath Fonseka 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 Sarath Fonseka’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. Balasubramaniam 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 j

Join the Society and lead a healthy aging life and depart happily!

Centenarians in Sri Lanka

Mr.K.Ganeshamoorthy,

President, Geriatrics Society of Sri Lanka

Are they a forgotten and neglected breed?

In Cricket a Batsman who scores century is internationally recognized and honoured and rewarded. It is sad to note that the Senior Citizens who live to become centenarians in Srilanka is not regoziniced, honoured or rewarded like the Cricketer.



This is due to the fact that even the Senior Citizens are not given the same facilities and the recognition as in other developed countries.

In the developed country the Senior Citizens are provided with the rent free office with fully equipped furniture and equipment for the registered Senior Citizen Associations and they enjoy concessions in Travelling, medical privileges and allocation of funds on the strength of their membership for the International Elders Day.



In Srilanka only the State Banks have given such facilities for their Pensioners. Hope for every Divisional Secretary and Pradeshs Shaba should provide the same facilities for the Senior Citizens in their area. The Centenarians should also be recognizing honoured, rewarded, and given wide publicity in the press and electronic media.

It is rather disappointing to note their so far not a single Doctor in the Providence have become a Centenarians. Are they all over work? When their patients are able to achieve their goal isn't with an embarrassing for the Doctor not able to achieve the goal!



In the future hope the Doctors too will try the best to achieve this goal so that they can guide their patients and increase the number of Centenarians in the Province.

SRI LANKA HAS 258 CENTENARIANS



A study conducted by the National Secretariat for Elders has found that there are 258 persons who are over 100 years old, living in Sri Lanka.

The study has also found Sri Lanka has 56 mothers who have more than 10 children and one mother with over 20 children.

The Director of National Secretariat for Elders, Suwinda Singappuli said that in 2 decades, more than 20% of the country's population will be elders.

He said they have submitted recommendations to face this challenge.

One of the recommendations was to increase the pension age to 65 years.

DailyMirror
www.dailymirror.lk

2017-05-04

A Salute to a Centenarian



A century, whether it be at a cricket match or a break on the billiard table is an event which calls for publicity and celebrations. I consider it a great honour and privilege to send this congratulatory message to my very dear sister-in-law, Mrs. Sumana de Silva, my husband's sister, on her one hundredth birthday which will be on the 8th of May.

Sumana Akka, as we all affectionately call her, was born on May 8, 1917 in Ambalangoda. She was the eldest child of Mr. and Mrs. Patuwatha Withana Thomas de Silva. She started schooling at Girls' High School, Kandy and later when her father joined Government service, she joined Southlands College, Galle, where she was a boarder at the Hostel. She joined the Govt. Training College in 1941 when it was situated at Thurstan Road and passed out as an English teacher in 1942. After training, she joined Prajapathi Vidyalaya, Ambalangoda and later taught for a short time at Mahabodhi College, Colombo. She spent 27 years of her teaching career at Ananda College, Colombo from 1948 to 1975. During her tenure as a teacher, she was sent on a scholarship to the University of Michigan to study English as a second language.

As a teacher, thousands of students have passed through her hands and I'm sure she still remembers each and every one by name. Many of her students have become leading doctors, lawyers, engineers, administrators, academics, officers of the Armed Services, Police, businessmen, planters and so on.

She always practised what she preached and left an indelible mark on everyone who came into contact with her. She was a much-loved teacher,

who rendered almost 35 years to education. She never sought publicity but went on in quiet efficiency throughout the years, giving of her best at all times. Generations of young men have surely reaped the benefits of her high

ideals and values.

Sumana Akka is very kind-hearted and possessed a sense of fair play and justice. Simplicity was the hallmark of her personality. She possesses many admirable qualities – patience, integrity, amiability and honesty.

She married Mr. Donald de Silva who worked at the Department of Fisheries. Her husband passed away in 1994, just a couple of months before their 50th wedding anniversary. She was the pivot around which her family unit revolved. Her family always came first. She symbolized the quintessential qualities of motherhood and was an exemplary mother whose devotion and concern for her children extended beyond their childhood years. Her unconditional love and understanding allowed her children to make their own way in life and today all of them are doing extremely well.

She is the mother of four children. The eldest, Dr. Lal de Silva, is a consultant surgeon. The second, Dr. Iyanthimala Abeywickreme is also a consultant physician and was the former President of the Sri Lanka Medical Association. Tissa de Silva, the third is an engineer and is the Director of Intelligent Systems (IBI) Group in Canada. The youngest, Channa de Silva who captained the Ananda College Cricket team was an officer in the Air Force and migrated to Australia after marriage.

Although Sumana Akka is a centenarian, she has her wits about her and is interested in all that is happening around her and in the country. Very great indeed! Till recently she was an avid reader and is still an ardent cricket fan and a champion at Scrabble. She is a very good seamstress and has done exquisite cross-stitch embroidery on her own clothes as well as household linen. She is an excellent cook and can turn out tasty dishes in a jiffy. All these activities have slowed down gradually due to failing eyesight. She is a true Buddhist and lives by the principles she upholds. After her retirement it was her practice to visit the Kuppiyawatte Temple regularly. She lives with her daughter at Fifth Lane, Colpetty.

Here's wishing her a very happy birthday and may the Noble Triple Gem bless her with good health, happiness, peace and contentment, all of which she richly deserves.

Chatra S. Withana



Many complain that they are too old for certain activities. But can age be a barrier to do what we want to do. Read about the determination of a Frenchman and the success that followed.

A 105 year old Frenchman set a new one-hour cycling record for his age. Robert Marchand pedalled for 22.547

kilometers (14.01 miles) in the national velodrome in Saint-Quentin-en-Yvelines west of Paris.

“I didn’t see the sign saying there were 10 minutes to go, otherwise I would have speeded up”, the champion claimed.

“I’m not tired, my legs aren’t hurting, but my arms are. It has to hurt somewhere!” he said after doing 92 laps of the track.

“I feel emotional – and I’m even asking myself if all this is real!” said Marchand, who was born in 1911, three years before World War I began.

Three years ago, Marchand managed to ride 26.927 km in an hour. It is yet a record as he was aged over 100



சர்வதேச முதியோர் தினம்

அக்டோபர் 1ம் தேதி - October 1st

திரு.வீ.ஸ்ரீசக்திவேல்.

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

மூத்த பிரஜைகள் என்று அழைக்கப்படும் முதியோர்களை ஒவ்வொரு சமூகமும் கண்ணியமாகவும், கௌரவமாகவும் நோக்கி அவர்களை மதிக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை உணர்த்தும் முகமாக ஐக்கிய நாடுகள் பொதுச்சபை ஆண்டுதோறும் அக்டோபர் முதலாம் 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 நோய்த்தொற்றுகளுக்கு, குறிப்பாக இதய நோய், பக்கவாதம், மூட்டுவலி, புற்று நோய், நீரிழிவு நோய் போன்றவை பெரிதும் முதுமைப்படுதலின் காரணமாகவே ஏற்படுகிறது. வாழ்நாள் எதிர்பார்ப்பு என்பது ஒரு உயிரினத்தின் சராசரி வாழும் காலத்தைக் குறிக்கும். சத்துணவு, நலவாழ்வு, மருத்துவம் ஆகிவற்றிலேயே வாழ்நாள் எதிர்பார்ப்பு பெரும்பாலும் தங்கி இருக்கிறது. சமூக 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. ஐநாவின் 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.

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 2018ம் ஆண்டளவில் 60 வயதுக்கு மேற்பட்டோரின் தொகை 27 லட்சமாகவும், 2031ம் ஆண்டில் 50 லட்சமாகவும் இருக்கும் என்றும் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. இது அப்போதைய மொத்த சனத்தொகையில் 13 சதவீதமாக இருக்கும்.





பெண்கள் உரிமைகள் மனித உரிமைகளே

சுப்பிரமணியம் பரமநாதன்

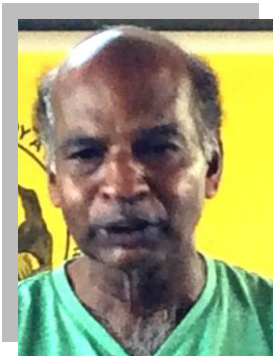
முன்னாள் ஐக்கியநாடுகள் அபிவிருத்திச்சபை திட்டப்பணிப்பாளர் (புணர்வாழ்வு)

மனித உரிமைகள் சட்டத்தின் கீழ் இனம்இ நிறம்இ மொழிஇ மதம்இ பால்இ பிறப்புஇ நிலம்இ சமூக ஆரம்பம் என்ற அடிப்படையில் பெண்களின் சுய உரிமைகளைத் தடை செய்ய முடியாது.

பெண்கள் எதிர் நோக்கம் பிரச்சனைகளை இல்லா தொழிப்பதற்குப் பின்வரும் அடிப்படைக் கொள்கையை நாம் அநுசரிப்பது அத்தியாவசியமாகும்.

1. சமாதானம்இ சுபீட்சம்இ பொருளாதாரம் வளர்ச்சி அடைவதற்கு பெண்களின் முழுமையான சமயங்களிப்பு.
2. பெண்களின் அரசியல்ப் பொருளாதார வளர்ச்சிக்குப் பங்கு பற்றுவதற்கு முன்னோடியாக ஒரு முழுமையான திட்டம் வரையறுக்கப்படவேண்டும்.
3. பெண்பால் என்ற அடிப்படையில் நடைபெறுகின்ற பாலியல் துஷ்பிரயோகம்இ வன்புணர்வுக் கொடுமைகள்இ வெளிநாட்டிற்கு விலைமாது என அனுப்புதல் போன்றவைதான் பெண்களின் முன்னேற்றத்திற்குத் தடையூறாக அமைந்திருக்கின்றது.
4. பிரசவத்தின் போது கவனக் குறைவால் நடக்கம் தாய் சிசு இறப்பினை தவிர்ப்பதற்கு கூடிய வகையில் தாய்மார்இ பெண் பிள்ளைகளுக்கு விழிப்புணர்வு கொடுப்பது அத்தியாவசியமாகும். குழந்தைகளின் பராமரிப்பில் முக்கியமாக தாய் கவனமெடுக்க வேண்டும்.
5. நாடுகள் செழிப்படைவதற்குப் பால் வேறுபாடின்றி எல்லோர் திறமைகளையும் பெற உரிய நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும். ஆராட்சி ஊடாகப் பெண்கள் பொருளாதார ரீதியில் இரு மடங்கு ஆதாயம் பெறக்கூடிய சக்தி உடையவராகவும்இ அவர்கள் சுகாதாரம்இ கல்வி போன்ற முன்னேற்றக் குடும்ப நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதாகத் தெரியவருகின்றது.
6. பெண்கள் அரசியலிலும் அரசாங்கத்துடன் இணைந்து பங்கு பற்றும் போது இனஇ மத பாகுபாடின்றி சமாதானத்தைக் கட்டி எழுப்புவதற்கு ஓர் பாலமாக அமைவார்கள்.
7. பெண்கள் மத்தியஸ்தர்களாகக் கடமையாற்றும் போது ஓர் தீர்க்கமான ஆலோசனைகளும் வழங்கக் கூடியவர்களாக இருக்கிறார்கள்.
8. பொருளாதாரம்இ அரசியல் துறைகளில் பெண்களின் தலைமைத்துவம் அவசியமானது.
9. நாங்கள் எல்லோரும் பெண்களின் உரிமைகளைப் பாதுகாத்து முன்னெடுக்க வேண்டியது அத்தியாவசியமாகும்.





முதியோர்கள்

தங்கள் குறைகளை நீக்க/குறைக்க
உதவக்கூடிய மருந்தில்லா மருத்துவ முறைகள் சில.

S.மோகனதாஸ்,

மனிதவள அபிவிருத்தி ஆலோசகர், பயிற்றுனர், மருந்தில்லா மருத்துவ நிபுணர்.
Human development Consultant, Trainer, Therapist without Medicine.

01 முத்திரை வைத்தியம் :-

சீன வைத்திய முறைப்படி கையின்

பெருவிரல் (நுரையீரல்),
ஆள்காட்டி விரல் (பெருங்குடல்),
நடு விரல் (இருதயகவசப்பை),
மோதிர விரல் (வெப்பத்தை சமநிலைப்படுத்தி),
சின்னி விரல் (இருதயம், சிறுகுடல்)

என்பவற்றைக் குறிக்கின்றன.



விரல்களைத் தொடர்பு படுத்தி - உடலுறுப்புகளையும், மனத்தையும் பலப்படுத்தும் கலையே “முத்திரைக் கலை” ஆகும். இது நடனக்கலையிலும் யோகக்கலையிலும் அதிகமாகப் பாவிக்கப்படுகின்றது.

இதனை வைத்தியக்கலையாகவும் பாவிக்கலாம் என்பது பலருக்குத் தெரியாத - புரியாத விடயம். (உ+ ம்) மார்பு வலி (Heart Attack) இற்கு முதல் உதவியாக அபான வாயு முத்திரை: நுரையீரலிலுள்ள (Lungs) கபத்தை இளக்க - சங்கு முத்திரை: சிறுநீரகத்தை (Kidney) பலப்படுத்த - மகர முத்திரை. முத்திரைகளைப் பயன்படுத்தி ஜெர்மனி தேசத்தைச் சேர்ந்த Gertud Herch என்ற பெண்மணி பல நோய்களை குணப்படுத்தி சாதனை செய்துள்ளார்.

02 இலை வைத்தியம் :- கீரை, மூலிகை

கீரைகள் உணவுக்காக, விசேடமாக விரத நாட்களில் பாவிப்பதே எமது பண்பாடாகும். ஆனால் இது வைத்தியத்துக்கு - நோயைக் குணப்படுத்துவதற்கு பாவிக்க முடியும் என்பது பலருக்குத் தெரியாது.

(a) முருங்கைக் கீரை -

அனைத்து நோய்களையும் தீர்க்கும் சக்தி உண்டு என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

மூட்டுவலி நீங்க :- முருங்கைக் கீரையை உப்புச் சேர்த்து அவித்து தொடர்ந்து 15 நாட்கள் பிட மூட்டு வலிகள் குணமாகும்.

(b) (மணத்தக்காளி + ஒரு மாசிக்காய்) கசாயமாகச் சாப்பிட்டு வந்தால் வாய்ப்புண், தொண்டைப்புண், வயிற்றுப்புண் குணமாகும்.

(c) மூலிகை :- (உ+ம்) அறுகம்புல்லின் ஊறல், நீரும் பாலும் சேர்த்து உட்கொள்ள கண்நோய், தலை நோய், கண் புகைதல், குருதியழல் ஒழியும்.

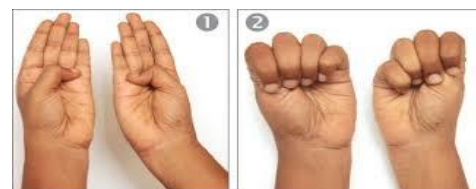
03 அக்குபிறசர் :-

இது புராதன வைத்தியக்கலை.

உடலிலுள்ள இரகசியப் புள்ளிகள் (Secret Points)

உடலில் உள்ள உறுப்புகளுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ளன.

“Pain is the Cry of Hungry Nerves” for the want of better blood supply.



அக்குபிறசர் சிகிச்சை உடல் உறுப்புகளுக்கு இரத்த ஓட்டத்தை கூட்டி

அதன் குறைகளை / வலியை / நோயை நீக்கும்.

(உ+ம்)

புள்ளி 73 – முதியவர்களுக்கு சக்தியைக் கொடுக்கும். (Tonify the Elders)

புள்ளி 79 – பதட்டத்தை நீக்கும் (Remove Tension)

புள்ளி 20 – சமிபாட்டை ஊக்குவிக்கும். (Digest Food)

04 இயற்கை வைத்தியம்:-

உணவே மருந்து:- பசிக்கும்போது உண்:

மலத்தை தேக்காதே:

நீர், காற்று, மண், வெப்பத்தை பயன்படுத்தல்:

உண்ணா நோன்பு: உணவு –

உழைப்பு (உடற்பயிற்சி) – உறக்கம்:

உடல் உறவு சமநிலை.

கீரை - பழங்கள் - தானியவகை உண்ணல்:

இயற்கையுடன் இணைந்த வாழ்க்கை முறை.

05 யோகாசனம், பிராணாயாமம்:-

இறைவனுடன் தொடர்பு கொள்ள (தியானம் செய்ய) –

உடலைப் பண்படுத்தி இளகச் செய்து

ஆரோக்கியமாகவும் சாந்தமாகவும் இருக்க பயன்படும் கலையே யோகாசனமாகும்.

காற்றைப் பயன்படுத்தி (உள்ளெடுத்தல் -

பூரகம்: வெளிவிடுதல் -

சேசகம்: வெளிவிடாமலும் உள்ளெடுக்காமலும் -

காற்றைத் தேக்கி வைத்தல் – சும்பகம்)

உடலை இலேசாக்கி உற்சாகமாக வைத்திருக்கும் கலை பிராணாயாமமாகும்.

06 திசு உப்பு வைத்தியம்:-

(i) தாயின் கருப்பையில்

12.திசு உப்புக்களைக் கொண்டு குழந்தையின் உருவம் சிருஸ்ரீக்கப்படுகிறது.

(ii) 12 இராசிகளுக்கும் 12 திசு உப்புகளுக்கும் மிக நெருங்கிய சம்பந்தம் உண்டு.

(iii) கிரகங்களின் ஆற்றல் அசைவுக்கேற்ப திசு உப்புக்களின் அளவு கூடிக்குறைகிறது.

திசு உப்புக்களின் அளவுக்கேற்ப ஆரோக்கியமும் நோயும் உண்டாகும்.

திசு உப்புக்களின் கலவையைச் சாப்பிட்டு நோயைக் குணமாக்க முடியும்.

B.S.Darbar என்ற பெரியவர் (வட இந்தியர்) திசு உப்புக் கலவைகளின் மூலம் 9,000,000

நோயாளிகளைக் குணப்படுத்தி – **Simplest Remedies for all diseases** என்ற புத்தகத்தை

எழுதியுள்ளார்.

07 Reflexology – தெறிவினை சிகிச்சை:-

காலில் / கையில், உடம்பின் முக்கிய உறுப்புகளில் சக்தி மையங்கள் உள்ளன.

உறுப்புகள் நோய் வாய்ப்படும்போது சக்தி மையத்தில் வேதனை / வலி உண்டாகும். சக்தி

மையத்தைத் தூண்டி நோயைக் குணப்படுத்த முடியும்.

இக்கட்டுரை ஆசிரியர் -

இக்கட்டுரையில் கூறப்பட்ட,

இதில் கூறப்படாத வைத்திய முறைகளை கற்று – ஆராய்ந்து –

குழந்தைகள் - பெண்கள் - முதியவர்கள் யாவரையும் முன்னேற்ற –

நோய் நீக்க – சக்தி ஊட்ட, பல எளிய வழி முறைகளை உருவாக்கி உள்ளார்.



முதியோரைப் பாதுகாப்போம்

திரு.கே.நந்தகுமார்.M.Sc
தாதியர் போதனாசிரியர், தாதியர் கல்லூரி, யாழ்ப்பாணம்

கடந்த சில ஆண்டுகளாக உலக அளவில் பிறப்பு மற்றும் இறப்பு விகிதம் குறைந்து வருவது தெரிய வந்துள்ளது. அதிகளவில் குழந்தை பிறப்பு, அதிக அளவு இறப்பு என்று ஏற்கனவே இருந்த நிலைமாறி, தற்போது பிறப்பு-இறப்பு எண்ணிக்கை குறைந்திருப்பதால் நாட்டில் வயதானவர்களின் எண்ணிக்கை குறிப்பிடத்தக்க அளவுக்கு உயர்ந்துள்ளது.

எனவேதான் ஆண்டுதோறும் அக்டோபர் முதல் தேதியை உலக முதியோர் தினமாக கடந்த 1990ஆம் ஆண்டில் ஐ.நா. பொதுச் சபை அறிவித்தது. அதன்படியே ஒவ்வோர் ஆண்டும் இந்தநாள், உலக முதியோர் தினமாகக் கடைபிடிக்கப்பட்டு வருகிறது. கடந்த 2002ஆம் ஆண்டிலிருந்து, சர்வதேச அளவில் முதியோருக்கான செயல்பாட்டுத் திட்டம் நடைமுறைப்படுத்தப்படுகிறது.

21ஆம் நூற்றாண்டில் வயது முதிர்ந்தோர் எதிர்கொள்ளக்கூடிய சவால் மற்றும் வாய்ப்புகளைக் கருத்தில் கொண்டும், அனைத்து வயதினரையும் முன்னிலைப்படுத்தும் நோக்கிலும் இத்திட்டம் கொண்டு வரப்பட்டது.

முதியோர் சுதந்திரம், பங்களிப்பு, வயதானவர்களை மதித்தல் போன்றவை உலக முதியோர் தினத்தின் முக்கிய நோக்கமாகும். மனிதர்களுக்கு வயதாக ஆக அவர்களின் தேவை முழுமையடைதல், சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு மட்டுமின்றி சமூக, கலாச்சார, அரசியல்ரீதியிலும் அவர்கள் பங்களிப்பதை உறுதி செய்தல் வேண்டும்.

உலக முதியோர் தினத்தின் நோக்கம், 'வயதானவர்களின் உரிமைகள்' என்பதே. உலக அளவில் 2008ம் ஆண்டு நிலவரப்படி 60 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடையோர் எண்ணிக்கை 60 கோடியைத் தாண்டியிருப்பதாக தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன.

இந்த எண்ணிக்கை வரும் 2025ம் ஆண்டில் இரு மடங்காக உயரும் என்று தெரிகிறது. வயதானவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகம் இருப்பது இந்தியா போன்ற வளரும் நாடுகளில் என்பது மேலும் கவனிக்கப்பட வேண்டியது.

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 வயதுக்கிடையட்டோர் 54.4 வீதமாக உள்ளனர். 70-80 வயதுக்கிடையட்டோர் 32.3 வீதமும் 80-90 வயதுக்கிடையட்டோர் 10 வீதமும் 90 வயதுக்கு மேற்பட்டோர் 1.3 வீதமுமாக 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

எனவே வயது முதிர்ந்தோரைப் பாதுகாப்பதுடன் அவர்களின் ஆரோக்கியம் மற்றும் பங்களிப்பிற்கும் உறுதி மேற்கொள்வோம்!





முதுமையின் நடத்தைக் கோலம்

திரு.கா.வைதீஸ்வரன்

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

உலகத்தின் சனத்தொகை பெரும் அதிகரிப்பினை காட்டுகின்றது. கடந்த 1999ம் ஆண்டு உலக சனத்தொகை ஆறு பில்லியனைத் தாண்டியது. இது 2020ம் ஆண்டளவில் 7.6 பில்லியனை எட்டும் எனக் கணிக்கப்பட்டுள்ளது. இத்தகைய சனத்தொகை அதிகரிப்பில் முதியோரின் அதிகரிப்பு வேகமானதாக உள்ளது என்பதை புள்ளி விபரங்கள்

எடுத்தியம்புகின்றன.

2021 ம் ஆண்டளவில் உலக சனத்தொகையில் ஏறத்தாள கால் பங்கினர் (23%) 60 வயதிற்கு மேற்பட்டோராய் இருப்பர் என எதிர்வு கூறப்பட்டுள்ளது.இலங்கையில் ஒருவரது வாழ்நாட்காலம் சராசரியாக 72 வயதை அண்மித்துக் காணப்படுகின்றது. இதிலும் முக்கியமாக ஒருவர் 65 வயதைக் கடப்பாராயின் அவர் 70 வயதிற்கு மேல் வாழக்கூடிய சூழ்நிலையே தற்போது உள்ளது.

முதியோர் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள்

நீண்ட ஆயுள் ஒரு வகையில் வரப்பிரசாதமாக அமைந்தாலும் அவ்வாழ்க்கையானது அவர் சுகதேகியாக அநாவசிய அழுத்தங்கள் மற்றும் சமூக பொருளாதார தாக்கங்கள் அற்று வாழும் போது நீண்ட ஆயுள் ஓர் ஆசீர்வாதமாக அமைகின்றது. இவ்வாறான நிலைமை எல்லோருக்கும் கைகூடுவதில்லை. ஏனெனில் 65 வயதிற்குள் இறப்போரை நோக்கும் போது அவர்கள் உயர் இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு, கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிப்பு போன்ற நோய்களினால் தாக்குண்டு இறப்பவர்களே அதிகமாயுள்ளனர்.

இத்தகைய கட்டத்தினை தாண்டி 65 வயதிற்கு மேல் வாழ்பவர்கள் இத்தகைய நோய்களின் வேறு தாக்கங்களை எதிர் நோக்குகின்றனர். பாரிசுவாதம் இதற்கு நல்ல உதாரணமாகும். மேலும் புற்று நோய் போன்றவையும் ஏனைய நீண்ட நாள் நோய்களான நீரிழிவு, தொய்வு போன்றவற்றாலும் தாக்கமுறுகின்றனர். வைத்தியசாலைகளில் விசேட கிளினிக்குகளில் சிகிச்சை பெற வரும் நோயாளரில் காணப்படும் வயதானோரின் எண்ணிக்கைகளை கொண்டே இதனை மதிப்பிடலாம். அத்துடன் உடலின் மூளை நரம்புமண்டலத் தேய்மானங்களால் ஏற்படும் நோய் நிலைகள் (உதாரணம் புகமுஜனேழு எஹி ஹுஆஹுஜேயு) மற்றும் என்புடி முட்டுடி தேய்மானங்களால் உடல் இயக்கம் குறைவதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் வயதானோரை தாக்குகின்றன.

இவற்றினை உற்று நோக்குமிடத்து வயதானோரில் சிலர் திடகாத்திடமானவர்களாக இருப்பினும் பெரும்பாலானோர் பாரிசுவாதம், புற்றுநோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, உடல் இயக்கக் குறைவினாலும், உடல் தொகுதிகளின் தேய்மானங்களினாலும் ஏற்படும் தாக்கங்களின் பாதிப்பு போன்றவற்றால் அவதியறுகின்றனர். மேலும் மலம் மற்றும் சிறுநீர் தங்களை அறியாமலே கழிக்கும் நிலை, பெண்களில் கருப்பை கீழிறக்கம் போன்றன, உணவு உட்கொள்ளலில் மந்த நிலை ஆகியவற்றாலும் பாதிப்படைகின்றனர்.

முதியோர் புனர்வாழ்வு

இத்தகையோருக்கு சிகிச்சைகள் மட்டுமல்லாது, தகுந்த கவனிப்பும் புனர்வாழ்வும் அவசியமாகின்றது. அதாவது புனர்வாழ்வு மற்றும் தகுந்த கவனிப்பினை வழங்க இள வயதினர் தேவைப்படுகின்றனர். இவற்றினை வழங்கத்தக்கதாக தகுந்த வசதிகளுடன் கூடிய இடங்கள் அவசியம். இவற்றினை மேற்கொள்ளுவதற்கு வேண்டியதாக பொருளாதாரம் அவசியமாகின்றது. இத்தகையதொரு பொருளாதார நிலையில் எமது முதியோர்கள் உள்ளனரா என்றால் இல்லை என்றே பதில் கிடைக்கும். முதியோர்க்கு தேவையான சிகிச்சைகள் வழங்கத்தக்கதான அமைப்புக்கள் எமது வைத்தியசாலைகளில் உள்ளனவா என்றால்

இல்லை என்ற பதிலே விடையாகும். எமது முதியோர் இல்லங்கள் இத்தகைய வசதிகளைக் கொண்டுள்ளனவா என்றால் ஒரு சில இல்லங்களைத் தவிர ஏனையவை இத்தகைய நிலையில் இல்லை என்பதே பதிலாகும்.

முதியோராகிய தங்கள் பெற்றோரை கவனிக்க வேண்டியது பிள்ளைகளின் கடமை என்பது உண்மையே. ஆனால் பிள்ளைகளுக்கு அவ்வாறாகக் கவனிப்பதற்கு எந்தளவிற்கு வசதி வாய்ப்பு இன்றைய சூழ்நிலையில் உள்ளது என்பது விவாதத்திற்கு உரியது.

பிள்ளைகள் எனும் போது அவர்களும் 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவராகவே உள்ளனர். அவர்களது தொழிற்துறைகள் அவர்களது பிள்ளைகளின் கல்வி மற்றும் ஏனைய பொறுப்புக்களை நிறைவேற்ற வேண்டிய தேவை போன்றவற்றுடன் தற்போதைய காலகட்டத்தில் உள்ள வாழ்க்கை முறைமையினால் தாங்களே உயர் இரத்த அழுத்தம் கொலஸ்ட்ரோல் நீரிழிவு மற்றும் ஏனைய நோய்களினால் தாக்கமுற்று வைத்தியம் செய்பவர்களாகவும் உள்ளனர். இத்தகையோர் எந்த அளவிற்கு தங்கள் பெற்றோரை பராமரிக்கப் புனர்வாழ்வு அளிக்க முடியும் என்பது ஏற்கனவே கூறியபடி விவாதற்குரியது. மேலும் தற்போது 40 - 50 வயதிற்கு உட்பட்டோர் இன்னும் 15 வருடங்களில் முதியோராய் விடுவர். தங்கள் பெற்றோர் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்கவிருப்போரின் எண்ணிக்கை மொத்த சனத்தொகையில் ¼ பங்கினரை எட்டிவிடும்.

தீர்வுகள்

இம் முக்கிய பிரச்சினைக்கு தீர்வு என்ன? மேலைநாடுகளில் முதியோர் மருத்துவம் (புதுசுஷ்யவுசுஷ்ணு) தனியானதொரு துறையாக அங்கீகரிக்கப்பட்டு அதற்கான நடைமுறைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. வைத்தியசாலைகளில் வேறாக உள்ளக வார்ட்டுக்கள் வெளி நோயாளர் சாய்சாலை பிரிவுகள் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளன. முதியோர் இல்லங்களில் தகுந்த வசதிகள் உள்ளன

எமது நாட்டிலும் முதியோரின் அதிகரிக்கும் வீதத்தினை கருத்தில் கொண்டு முதியோர் கவனிப்பு திட்டமிடப்படல் வேண்டும். தற்போது உயர் பதவிகளை வகித்து இட்டங்கள் இட்டு அமல் நடாத்தக்கூடிய அதிகாரங்கொண்டோரும் இன்னும் ஓரிரு சகாப்தங்களில் முதியோராகி விடுவர். ஆகையால் தற்போதே திட்டமிடப்படுவது சிறந்தது. வைத்திய சாலைகளில் முதியோர்க்காக கவனிப்பிற்கு தனியாக கட்டமைப்புகள் ஏற்படுத்தப்பட வேண்டியது அவசியமானதாகும். அத்தோடு முதியோராகும் போது தங்கள் பிள்ளைகள் உட்பட ஏனையோர்க்கு பாரமாக இல்லாமல் இருக்கத்தக்கதாக பொருளாதார பலம் கொண்டிருத்தலும் அவசியமானது.

அத்தோடு நடுத்தர வயதிலிருந்தே தகுந்த வாழ்க்கை முறைமையைக் கடைப்பிடித்து உணவுப்பழக்கவழக்கங்களில் கவனம் தேகாப்பியாசம் யோகாசனம் நற்சிந்தனைகளுடன் கூடிய வாழ்க்கை சமூக சேவைகள் போன்றவற்றில் கவனத்தை செலுத்தி நோய் தவிர்த்து வாழ்ந்தலும் உகந்த விளைவைத் தரும். மேலும் முதியோர் இல்லங்கள் முதியோரைப் பராமரிக்கும் வசதிகளைக் கொண்டதாக அமைக்கப்படவும் திட்டமிடப்படல் அவசியமானது.

நாட்டிற்காகவும் குடும்பத்திற்காகவும் உழைத்து உடல் தளர்ந்து முதியோரானோர் தங்கள் வாழ்க்கையின் முதுமைப் பருவத்தில் உடல் உள சமூக நலனுடன் தங்கள் வாழ்நாளின் இறுதிக்காலத்தைக் கழிக்கத்தக்கதான தகுந்த நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள இன்றைய நாளில் எமது தலையாய தேவையாகும். எமது வருங்காலத்தை பொறுத்தவரை இவ்விடயம் மிகவும் முக்கியமானது.



முதுமைக்குத் தயாராகுதல்



கோகிலா மகேந்திரன்

உளநல ஆலோசகர், கல்வியாளர், பிரபல எழுத்தாளர்

முதுமை எல்லோருக்கும் வரும். வரவேண்டும். உடல் ரீதியாக 65 முதல் 75 வயதுக்கும் இடைப்பட்டவர்களை இள வயது முதுமை வயதினர் என்றும் 75 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களை முதுமை வயதினர் என்றும் கூறுவர்.



முதுமை எல்லாருக்கும் வரும் என்பதால் முதுமைக்கு தயாராவது கட்டாயமாகிறது. எதுவுமே தயார் நிலையில் இருக்கும்போது வருவது நல்லதல்லவா? தயாராகாவிட்டாலும் அது வரத்தான் போகிறது!.



எப்போது ஒருவர் முதுமைக்குத் தயாராக வேண்டும் என்பது ஒரு நல்ல கேள்வி. 65 வயதில் முதுமை ஆரம்பமாகிறது எனக் கொண்டால் 64 வயதிலா அதற்குத் தயாராக வேண்டும்? இல்லை மிகச் சிறப்பான, மிக ஆரோக்கியமான, மிக உயிர்த்துவமான முதுமைக்கு தம்மை தயார் செய்பவர்கள் பொதுவாக இளமையிலேயே முதுமைக்குத் தயாராக ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள் என்பதுதான் உண்மையாகும்.

வாழ்க்கை என்பது மனிதர்களையும் மனிதர்களையும் இணைக்கின்ற ஒரு பாலம். ஆகவே யார் தம்மை தாமே கவனித்துக் கொள்கின்ற அதே வேளையில் மற்றைய மனிதர்கள் மீதும் அன்பு செலுத்திக் கவனிப்பதைத் தன் நாளாந்த தொழிலாகக் கொள்கிறாரோ அவர் முதுமைக்குத் தன்னை தயார் செய்யச் சரியான வழியில் ஆயத்தம் செய்யத் தொடங்கி விட்டார் என்பது அர்த்தமாகும்.

நாங்கள் சந்தோசத்தை தேடித் தேடி துரத்தும் போது அது ஓடிக் கொண்டே இருக்கும். ஆனால் , எங்கள் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் மீதும், நண்பர்கள் மீதும் , அயலவர்கள் மீதும் உறவினர் மீதும் அன்பு செலுத்தி அவர்கள் தேவைகளின் ஒரு பகுதியைக் கவனித்தால் சந்தோஷம் தானாக எங்களைத் தேடி ஓடி வரும். நாங்கள் சொன்னவற்றையும் செய்தவற்றையும் மனிதர்கள் மறந்து விடுவார்கள்.

ஆனால் நாங்கள் அவர்களை என்ன உணர்வுக்குள் கொண்டு சென்றோம் என்பதை அவர்கள் ஒருபோதும் மறப்பதில்லை. எமது இளமைக் காலத்தில் பெற்றோர் பாகமாடிய போது எமது பிள்ளைகளை நாம் நேரான உணர்வுகளுக்குள் அதிகம் கொண்டு சென்றிருந்தால் அதனை அவர்கள் மறக்க மாட்டார்கள். பதிலுக்கு எமது முதுமைக் காலத்தில் எம்மை நேரான உணர்வுக்குள் வைத்திருக்கத் தம்மால் ஆனவரை முயல்வார்கள்.



இளமைக் காலத்திலிருந்தே தொடர்ந்து வரும் இன்னும் சில பழக்கவழக்கங்களும் ஆரோக்கியமான முதுமையை எதிர் கொள்ள உதவலாம். வாழ்வு எதிலுமே சராசரியாக இருக்குமாற பார்த்துக் கொள்வது நல்லது. அப்போதுதான் வாழ்வை எப்போதுமே ஏறிச் செல்லும் பாதையாக வைத்துக் கொள்ளலாம். உடலையும் உள்ளத்தையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொண்டு புதிய சவால்களுக்குள் வாழ்வை இழுத்துவைத்து அனுபவிக்கலாம். எப்போதுமே செய்வதற்குப் புதிய விடயங்கள் பல நிரம்பியிருக்கும் வாழ்க்கை என்பது பழக்கத்தில் வருவது. அந்தப் பழக்கம் சந்தோஷத்தின் திறவுகோல். ஆரோக்கியமான முதுமை வீட்டின் திறப்பு.



நடுத்தர வயதுக்குள் இருக்கின்றபோதே நல்ல குடும்பம், பொருத்தமான வேலை, ஆளுமை மிக்க நண்பர்கள் பயனள்ள பொழுது போக்குகள் ஆகியவை இருப்பதை உறுதி செய்து செல்வத்தோடு, ஏதோ ஒரு வகையில் தொடர்ந்து வளர்ந்து கொள்வதற்கான ஆசையையும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அறிவில், உள நலத்தில், சமூக அக்கறையில், ஆன்மீகத் தளத்தில் என்று வளர்ச்சிக்கான பாதைகள் பல திறக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.



அப் பாதைகளில் தொடர்ந்து பயணம் செய்வது தொடர்ந்து நடைபெற்ற வண்ணம் இருக்க வேண்டும். அப்படி அமையுமாயின் முதுமையிலும் அது ஆரோக்கியமாகத் தொடரும். புதிய கருத்துக்களுக்கு மனதைத் திறந்து வைத்திருப்பதிலும், உலகத்திலுள்ள புதிய விடயங்களைத் தேடி அறிவதிலும் தொடர்ச்சி பேணப்படலாம். கற்பதை எந்த வயதிலும் நிறுத்திவிட வேண்டியதில்லை.

நேர்மையான ஒரு வாழ்வுக்கூடாகப் புதிய ஆளுமைக் கூறுகளைக் கண்டு வளர்த்துக் கொள்வதும், வாழ்வில் நல்ல விடயங்களைத் தேடித் தேடித் தக்க வைத்துக் கொள்வதும் மிகவும் முக்கியமாகும். இவ்வாறான ஒரு தொடர்ச்சியோடு முதுமைக்குக் கிட்ட வருகின்ற போது இன்னும் சிலவிடயங்களைக் கவனிக்கத் தொடங்கலாம். முதுமையின் பிற பகுதிகளில் உழைத்துப் பணம் சேர்ப்பது முடியாமற் போகலாம்.



ஆகவே நிரந்தரமான ஒரு பென்சன் வருமா? ஆல்லது முதுமைக் காலத்துக்கான சேமிப்பு இருக்கிறதா? ஏன்பதைக் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். நல்ல ஆரோக்கிய நிலையில் இருப்பவர்கள் தமது ஐம்பதுகளின் பிற்பகுதியில் ஒரு சுய தொழிலை ஆரம்பித்தால் அறுபதுகள், எழுபதுகளிலும் அதைத் தொடர்ந்து செய்து கொண்டிருக்க முடியும்.

முதுமைக் காலம் நன்றாக இருக்கும் என்ற நம்பிக்கையையும், ஆசையையும் தக்கவைத்துக் கொள்வதோடு, முதுமை ஆரம்பிக்கும் நேரத்தில் விடயங்களையச் சற்று கவனித்துச் செய்யப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். சொல்லுகிற ஒவ்வொரு வார்த்தையிலும் கவனம் செலுத்துவது நல்லது. மற்றவர்கள் கேட்காத போது வலிந்து சென்று ஆலோசனை சொல்ல வேண்டியதில்லை. எமது கொள்கைகளும் நம்பிக்கைகளும் எவ்வளவுதான் சிறந்ததாக இருந்த போதிலும், அதை மற்றவர்கள் மீது கேட்காமல் திணிக்க வேண்டியதில்லை என்பதை முதுமை ஆரம்பிக்கும் போதே நினைவிற கொள்வது நல்லது.

உயிருள்ள ஒவ்வொரு ஜீவராசி மீதும் அன்பும் கருணையும் தாராளத் தன்மையும் காட்டுவது முதுமைக் காலம் அர்த்தம் பொதிந்ததாக அமைய உதவும். மற்றவருடைய நேரம் அவருக்குரிய தனிப்பட்டவெளி, அவரது உணர்வுகள் ஆகியவற்றை மதித்து அதே நேரத்தில் அவர் மீது கருணையும் அன்பும் காட்டுவது சிலவேளை முதுமைக் காலத்தில் இலகுவாக இருக்கும். தாராளமான ஆளுமைக்குள் புகுந்து கொள்வதும், முதுமைக் காலத்தில் இலகுவாக இருக்கும். தாராளமாக இருப்பது என்பது ஏதாவது ஒரு வகையில் எமது சுய நன்மைகளை விட்டுக்கொடுத்து விடுவது என்று புரிந்து கொள்ளலாம்.



எங்களுடைய சொந்த எண்ணங்கள், கொள்கைகளில் நாம் தெளிவாக இருக்கலாம். ஆனால் எதற்காகவும் மற்றவர்களைக் கடுமையாக விமர்சிக்க வேண்டியதில்லை. மற்றவர்களைப் புண்படுத்த வேண்டியதில்லை. எங்களைச் சுற்றி இருக்கும்போது, எங்களுக்கு அண்மையில் மற்றவர்களுக்கு ஒரு நிம்மதி, சந்தோஷம், பாதுகாப்பு உணர்வு ஆகியன வரும் வகையில் எங்கள் நடவடிக்கைகளை வைத்துக் கொள்வது சிறந்தது. நன்மையும் சந்தோஷமும் நிரம்பிய கதிர்கள் எப்போதும் எம்மில் இருந்து வெளிக்கிளம்புவதை நாம் உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

நாளாந்த வாழ்வில் எமக்கான சுதந்திரத்தையும், சந்தோஷத்தையும் நாம் தேடிக் கொள்ள வேண்டும். இதன் மூலம் முதுமை ஆரம்பமானாலும் எமது செயற்பாடுகளில் ஒரு நம்பிக்கையும், புத்திசாலித்தனமாகத் தீர்மானம் எடுக்கும் தன்மையும் தெரியத் தொடங்கும். ஒவ்வொரு நாளும், ஒவ்வொரு வாரமும், ஒவ்வொரு மாதமும் புதிதாக எதையாவது கற்றுக் கொள்ளும் தன்மை இளமையில் எம்மிடமிருந்தது அல்லவா? அது முதுமையிலும் தொடர்வது உறுதி செய்யப்பட வேண்டும். அதன்மூலம் முளையின் தொழிற்பாட்டை வினைத்திறனுடன் பேணிக் கொள்ளலாம்.

முதுமை ஆரம்பமாகும்போது எமது உணவுப் பழக்க வழக்கங்களிற் சில மாற்றங்களையச் செய்து கொள்வது புத்திசாலித் தனமாகும். சைவ உணவுக்கு மாறிக் கொண்டால் மிகவும் நல்லது. இல்லாவிட்டாலும் நாளாந்த உணவிற பழங்களையும், காய்கறிகளையும் அதில் சேர்த்துக் கொண்டு விலங்குக் கொழுப்பு, சீனி, உப்பு ஆகியவற்றைக்

குறைத்துக் கொள்வது பயன் தரும். எமது உணவுப் பழக்கம் தொடர்பாகவோ நிதிகையானாகை தொடர்பாகவோ அல்லது வேறு ஏதும் விடயத்திலோ முடிவு எடுப்பது சிரமமாக இருப்பின் துறைசார் நிபுணர்களின் ஆலோசனைகளைப் பெறத் தயங்க வேண்டியதில்லை.



முதுமை வருவதற்கு முன்னரே தொலைக் காட்சிப் பெட்டிக்கு முன்னால் அமர்ந்து கொள்வது எம்மில் அநேகரின் வழக்கமாகிவிட்டது. முதுமை தொடங்கி விட்டால் நிலைமை இன்னும் மோசம். தொடர் நாடகங்களே வாழ்வு என்றாகி விடுகிறது. தொடர் நாடகங்கள் தொடர்பான நினைவுகளைவிட எமது சொந்த வாழ்வின் சுகமான நினைவுகளை இரை மீட்பது ஆரோக்கியமானது. ஆதற்காக புதிய பயணங்களை மேற்கொள்ளலாம். தல யாத்திரை சென்று வரலாம். புதிய வேலைகளைச் செய்து பார்க்கலாம். முதுமைக்கு மதிப்புக் கிடைக்கின்ற புதிய வாழ்விடத்துக்கு மாறினாலும் நல்லது.

நாங்கள் எங்கள் முதுமைக்கு எங்களைத் தயார் படுத்தும் அதே நேரத்தில் எங்கள் பிள்ளைகளும் எங்கள் முதுமைக்கு தயாராக வேண்டும். அவர்களோடு அமர்ந்து விடயங்களை மனம் திறந்து கதைப்பது நல்லது. எமக்கு நோய் வந்தால் அவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்? என்ன செய்வார்கள்? எமக்கு மரணம் வந்தால் என்ன செய்வார்கள்? போன்ற விடயங்களைக் கூடி முன் கூட்டியே பரிமாறிக்கொள்வது நல்லது. அப்போது வீட்டில் ஒரு நம்பிக்கையும், உறுதித் தன்மையும் ஏற்படும். வீட்டில் என்ன நடந்தால் யார் என்ன செய்வார்கள் என்று மற்றவருக்குத் தெரியாதிருக்கும் நிலை எப்போதும் அச்சம் தருவது.



மொத்தத்தில் ஒருவர் புதிய விடயங்களைக் கற்பதை நிறுத்தும் போதுதான் முதுமை ஆரம்பமாகிறது. ஆகவே மனதளவில் நாம் முதுமை ஆரம்பமாகாமலே பார்த்துக் கொள்ளலாம். புதிய திறன்களைக் கற்பதை உடலுக்கும் உள்ளத்துக்குமான சவாலாக ஏற்றுக் கொள்வோம். ஒரு விடயத்தில் ஓரளவு தேர்ச்சி பெற்றவுடன் அடுத்த விடயத்தைத் தொடங்கலாம். ஆயினும் முன்னர் கற்றுக் கொண்ட விடயங்களின் தொடர்பை விட்டு விடாமற் பேணிக் கொள்ள வேண்டும்.

முதுமைக்கு தன்னைச் சரியாக ஆயத்தம் செய்து கொள்ளும் ஒருவர் மரணத்தை மகிழ்வுடன் ஏற்றுக் கொள்வார். மாறாக இளமையில் இருந்தே மற்றவர்களுக்குத் துன்பம் தருபவர்களாயும், கோபத்தோடு புண்படுத்துபவர்களாயும் பழிவாங்குபவர்களாயும் இருந்து வந்தால் தனிமையும், சுய பச்சாத்தாபமும் கவனிப்பாரற்ற தன்மையும், புறக்கணக்கப்பட்ட சூழலும் கொண்ட ஒரு முதுமையையே நாம் எதிர் கொள்ள நேரும்.

எப்படிப்பட்ட முதுமைக்கு எம்மை நாம் தயார் செய்யப் போகிறோம் என்பது எமது தெரிவுதான்.





வைத்திய கலாநிதி
புவனலோஜினி ஜீவானந்தம்
Ayurvedic Physician, Senior Counselor

இவ்வுலகில் பிறந்து வாழுகின்ற சகல உயிரினங்களும் படிப்படியாக வளர்ந்து முதிர்ச்சியடைவது போலவே மனித வாழ்விலும் நாம் குழந்தைப் பருவம், பிள்ளைப் பருவம், கட்டிளமைப் பருவம், நடுத்தர வயதுப் பருவம் என பல படிகளையும் கடந்து முதுமை எனும் பருவத்தினை அடைகிறோம்.

முதுமையிலும் - வயதில் மூத்தவர், இளைய முதுமை, நடுத்தர முதுமை, மிக முதுமை எனமேலும் வகுக்கப்படுகின்றது. இதற்கமைவாகவே உடற்கலங்கள், தொகுதிகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களால் உடல், மூளை சம்பந்தப்பட்ட தொழிற்பாடுகளில் படிப்படியான தேய்வு ஏற்படுகின்ற நிலைமை முதுமை என விளங்கிக் கொள்ளலாம்.

முதுமையின் சிறப்பினை உயர்த்தும் பொருட்டு உலக சுகாதார நிறுவனம் பிறேசிலியாவில் 1996ம் ஆண்டு வெளியிட்ட கூற்று பின்வருமாறு:

‘ ஆரோக்கியமான முதியவர்கள் தமது குடும்பங்களுக்கம், சமூகங்களுக்கும் பொருளாதாரத்திற்கும் சொத்தாவார். அவர்கள் எவ்வளவு முயற்சி உடையவர்களாக இருக்கிறார்களோ அவ்வளவுக்கு அவர்கள் சமூகத்திற்கு உதவ முடியும்.

ஆகவே நாடுகள் ஆரோக்கியமான முதுமையாதலை தமதுநாட்டின் முன்னேற்றத் திட்டத்தில் முக்கியமான ஒன்றாகக் கருத வேண்டும்.

முதுமை அடையும் மக்களை பிரச்சினையாகக் கருதாது பிரச்சினைகளுக்கத் தீர்வுதரக் கூடியவர்களாக எண்ண வேண்டும்.

பெரும் பாலும் அவர்களுடன் எதுதேவை என்பதைப் பற்றியே பேசுகின்றோம். இவ்வாறல்லாமல் முதன்மையாக அவர்களால் தரக்கூடிய ஆதாயம் பற்றிப் பார்க்கவும் வேண்டும்.

தனது முதியோருக்கு ஒருசமூகம் அளிக்கும் அந்தஸ்தையும் ஆதரவையும் வைத்துத்தான், அந்தச் சமூகத்தின் நாகரீக மேன்மை மதிக்கப்படும் என்பதாகும்.

இக்கூற்றுக்கு இசைவாக முதியவர் ஒருவர் அனுபவங்கள் நிறைந்ததொரு நூலகம். இத்தகைய நூலகங்களுக்கு ஒப்பான முதியவர்களை எமது சமுதாயத்திற்கு எவ்வாறு உபயோகப்படுத்தலாம் என அரச அரச சார்பற்ற அனைத்துத் தரப்பினரும் சிந்தித்து செயற்திட்டங்களை முன்னெடுப்பதன் மூலம் எமது சமுதாயம் நல்லதொரு ஆளுமைமிக்க சமுதாயமாகக் கட்டியெழுப்பப்படலாம் என்பது தெளிவாகிறது.



முதுமையடைதல்

திரு.ரீ.எம்.செல்வராஜா
தலைவர், வலிகாமம் வடக்கு
அரச்சேவை ஓய்வூதியார்களின் நம்பிக்கை நிதியம்

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 கூட்ட பல்வேறு 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 பழகுவீர்கள்.

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.

விபரிதமான கற்பனையில் ஏன் மிதக்கின்றீர்கள். எதிர்மறையான சிந்தனைகளுக்கு ஆளாகித் தவிப்பானேன். நல்ல விதமாகவே எண்ணுங்கள். எல்லாம் நல்லபடியே நடக்கும். நம்பிக்கைதான் ஆணிவேர்.

வீட்டிற்குள்ளேயே முடங்கிக் கிடக்காமல் அதனால் சோர்வும், தளர்ச்சியும் அடையந்து தவிப்பதைவிட சற்றுக் காற்றாட வாக்கிங் போய் வரலாம். கோவில்களுக்குப் போகலாம். ஆன்மீகச் சொற்பொழிவுகளைக் கேட்கலாம். பஜனையில் கலந்து கொள்ளலாம். இப்படி நேரத்தைப் பயனுள்ளதாக ஆக்கிக் கொண்டு விட்டீர்கள் என்றால், மனச்சோர்வு எப்படி வரும்?

உங்களால் முடிந்த சிறு, சிறு வீட்டு வேலைகளைச் செய்யலாம். பிள்ளைகளுக்குப் பாடம் சொல்லித் தரலாம். உங்களது வயது ஒத்தவர்களிடம் சற்று நேரம் பேசிப் பொழுதைக் கழிக்கலாம். 58, 60 வயதானதும் ஓய்வு பெறுவது உங்கள் பணிக்கு மட்டும்தான். அதற்கு மேல் உங்கள் உடல்நிலை திடமாக இருந்தால் வேலைக்குச் செல்லுங்கள். அதற்காகச் சுமையான வேலைகளை ஏற்றுக் கொண்டு கஷ்டப்பட வேண்டாம்.

வயதாகி விட்டதே என்று ஒருபோதும் கவலைப்படாதீர்கள். அந்த எண்ணமே உங்கள் முதுமைக் காலத்தில் பெரிதும் உங்களைத் துன்புறுத்தும். உடம்புக்குத்தான் வயதாகி விட்டது. 80, 90 வயதானவர்கள் கூட பெருமளவில் சாதித்திருக்கிறார்கள். மனதில் திடம் இருந்தால் நீங்களும் எதையாவது சாதிக்கலாம். ரிடையரான பின்பு வேலைக்குப் போய்த்தான் ஆகவேண்டும் என்ற கட்டாயமில்லை. உங்கள் கடந்த கால அனுபவங்களைப் பிறருக்குப் பயன்படும்படி எடுத்துச் சொல்லலாமே. Counselling என்பதை ரிடையரான பின்பும் கூடச் செய்யமுடியும். உங்களை நீங்கள் முழுமையான ஈடுபாட்டுடன் வைத்துக்கொள்ளலாம். உங்களை விட வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு நம்பிக்கையை ஊட்டி உற்சாகப்படுத்தலாம். இளைஞர்களுக்கு உங்களது அனுபவத்தைப் பயன்படும்படி எடுத்துச் சொல்லலாம்.

வயதான காலத்தில்தான் பல்வேறு பிரச்சனைகளை நீங்கள் எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். ஆனால், அதற்காக நீங்கள் மனம் தளர வேண்டாம். நீங்களே பிரச்சனையாகிவிடாமல், பிரச்சனைகளை நுணுக்கமாக ஆராய்ந்து தீர்க்க உதவலாம். குடும்பத்தில் நீங்கள் ஒரு இணைப்புப் பாலமாக இருக்கலாம். சகிப்புத்தன்மையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பொறுமையாக இருங்கள். எதற்கும் கவலைப்படாமல் அமைதியாக இருங்கள்.

உங்களது இனிய சுபாவத்தாலும், கனிவான பேச்சாலும், பரிவாலும், அன்பாலும் இளைஞர்களுக்கு வழிகாட்டியாக, உற்சாக மூட்டுபவர்களாக இருங்கள். உங்கள் மகள், மருமகனுக்கு ஏற்படக்கூடிய சிறு சிறு சலசலப்புகள், சங்கடங்கள், பிரச்சனைகளை லாவகமாகத் தீர்த்து, அவர்கள் உங்களிடம் மேலும் பிரியமாக நடந்து கொள்ளும்படி நடந்து கொள்ளுங்கள்.

அமைதியும் கம்பீரமும் உங்கள் முதுமைக்கு மேலும் மெருகூட்டும். ஒரு போதும் சுயப் பச்சாதாபத்துக்கு ஆளாகாதீர்கள் (INFRADIG) அதுதான் உங்கள் முதல் எதிரி என்பதை தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

முதுமையில் உங்களது பிரியமான வாழ்க்கைத் துணைவியை இழக்க நேரிடும்போது அதனால் உங்களது வாழ்க்கையே இழந்து விட்டதாக ஒருபோதும் நினைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். அந்த இயற்கை நிகழ்வை, மாற்ற முடியாத அந்த இழப்பை ஏற்றுக் கொள்ளப் பழகுவீர்கள்.

குடும்பத்தினருடைய குறைகளை, அவர்கள் மனம் புண்படாதபடி, நயமாக எடுத்துரைத்து, அதனைக் களைய முற்படுங்கள்.

குடும்பத்தாரின் செயல்கள் உங்களை எந்த விதத்தில் பாதித்தாலும், அதனை பெரிது படுத்தாமல் மறந்து விடுங்கள் “சிறியோர் செய்த சிறு பிழையெல்லாம் பெரியோரின் பொறுப்பது கடனே” என்ற மூதுரையை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்கு சங்கடம் ஏற்படும் விதத்தில் குடும்பத்தார் நடந்து கொண்டாலும் இனி நயமாக எடுத்துரைத்து, அவர்கள் இனி அவ்வாறு நடந்து கொள்ளாமல் கவனமாக இருக்க உதவுங்கள். அதாவது உங்களது உணர்ச்சிகளை அப்படியே கொட்டிவிடாமல் நயமாக எடுத்துரைக்கப் பழகுவீர்கள்.

மனம் பாரமாக இருந்தால், உங்கள் வயதினான நண்பர்களுடன் சற்று நேரம் மனம் விட்டுப் பேசினீர்களானால் அந்த மன பாரம் குறைந்து விடும். காலத்திற்கேற்றவாறு நீங்களும் மாறிக்கொள்ளுங்கள். இன்றைய சூழ்நிலையில் உங்களது தேவைகளை உணர்ந்து, அனுசரித்துப் போகும் நிலைமை பெரும்பாலான குடும்பங்களில் இல்லைதான். இந்த நிதர்சனமான உண்மையை புரிந்து கொண்டு, விட்டுக் கொடுத்து, அனுசரித்துப் போகப் பழகுங்கள். குடும்பத்தில் இளையவர்களைப் பொறுப்புடன் செயல்பட முழுமனதுடன் அனுமதியுங்கள். ஏதோ நீங்கள் இல்லையென்றால் குடும்பமே நடக்காது என்பது போன்ற தகாத எண்ணங்களை ஒரு போதும் உங்களது மனதில் வளர்த்துக் கொண்டு அவதிப்படாதீர்கள்.

உங்களது அறிவுரையையும், வாழ்க்கை முறையையும் முரண்பாடின்றி இருக்கும் விதமாக உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு வழிகாட்டியாக இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களது உடல்நலம் பாதிக்கப்படும் பட்சத்தில், அதைப் பெரும் பிரச்சனையாக்கி விடாமல், தக்க சமயத்தில் எடுத்துரைத்து, தக்க சிகிச்சை பெற்று நிவாரணம் பெறுங்கள். உரிய மருந்துகளை நீங்களே சாப்பிடுங்கள்.

நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் கவனம் உங்கள் குடும்ப உறுப்பினரிடமிருந்து கிடைக்கவில்லை என்றால், அவர்கள் உங்களை ஒதுக்கிவிட்டதாக ஒருபோதும் நினைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். இந்த ஒரு சிறு சலனமே உங்கள் மனதை மட்டுமல்ல, உங்கள் உடல் நலனையும் பெரிதும் பாதிக்கும். சிறு விஷயங்களிலும் நீங்கள் திருப்தி அடைவீர்களானால், மனதளவில் நீங்கள் இளமையாக இருப்பீர்கள்.

வயதானவர்கள் உண்மையில் வீட்டுக்குவீடு காவல் தெய்வம் போன்றவர்கள். மூத்தோர் சொல் முதலில் கசப்பாகத்தான் இருக்கும். பின்னர் புரியும்போது அது இனிக்கவே செய்யும். ஆகவே அதைரியப் படாமல் நல்லவற்றை நயமாக எடுத்துச் சொல்லுங்கள்.

உங்களது வாழ்க்கையை நீங்கள் தவறவிட்டாலன்றி, பிறர் ஒரு போதும் உங்கள் வாழ்க்கையைத் தட்டிப்பறிக்க முடியாது. உங்களது நிம்மதியையும் குலைக்க முடியாது என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். வீணாகும் பொருள்களைக் கொண்டு அரிய கலைப்படைப்புகளைத் தயாரிப்பது போல, நீங்களும், குடும்பத்தாருக்கு ஒரு பெரிய சொத்து என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அதற்கேற்ப உங்கள் எண்ணப்போக்கையும், வாழ்க்கை முறையையும் மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

மகிழ்ச்சியற்றபோதெல்லாம், உங்களுக்குக் கிடைக்காததைவிட, கிடைத்தவற்றை எண்ணிப்பார்த்து சந்தோஷப்படுங்கள்.

மரணம் ஒருநாள் வந்தே தீரும் இன்றோ, நாளையோ என்பது தான் பரம ரகசியம். ஆனா, அதற்காக சாவைப்பற்றியோ நினைத்துக் கொண்டிருப்பானேன். நீங்கள் இதுகாறும் வாழ்ந்த வாழ்க்கை, செய்த செயல்கள், புரிந்த சாதனைகள் நினைத்துப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். நேற்று கழிந்த காலம் நாளை நமது கையில் இல்லை. இன்றைய நாளை மட்டும் நிறைவாகச் செலவிடுங்கள்.

ஒருபோதும் உங்களுக்குப் பின் உங்கள் சந்ததியினரை, நீங்கள் இன்றிச் செயல்பட முடியாதவாறு முடக்கி வைத்து விடாமல், அவர்களே பொறுப்பை உணர்ந்து செயல்படும்படிச் செய்யுங்கள். அந்த விஷயத்தில் அவர்களுக்குப் பெரிதும் உதவி செய்யுங்கள்.

நீங்கள் யாருக்கும் பாரமல்ல, பிரச்சனையல்ல. மாறாக உங்களது இழப்பு பெரும் பாரம் என்று எண்ணுங்கள். அதற்கேற்றாற்போல் உங்களது வாழ்க்கையை எதிர் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் தான் வேர்கள். உங்கள் சந்ததியினர் முளைத்து, அரும்புவிட்டு, துளிர்ந்து, பூத்து, காய்த்து, கனியாகும் மரமாக வளரவிடுங்கள்.

Please Don't Grow old. Only when they cease grow they become old. யாரும் முதியவர் ஆவதில்லை. அவர்கள் வளர்வதை நிறுத்திக்கொள்ளும்போது தான் வயதானவர்கள் ஆகிறார்கள் என்று எம்ர்சன் என்ற தத்துவ ஞானி கூறியதை எப்போதும் நினைவில் கொள்ளுங்கள். உங்களது முதுமை வாழ்க்கை உங்களுக்கு ஒருபோதும் சுமையாக இராமல், வரமாக, மகிழ்ச்சியாக அமைவதை நீங்கள் உணரலாம்.



முதுமை எனும் பூங்காற்று

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, மறுபக்கமோ தள்ளாமை, நோய்கள், தனிமை போன்றவை.
- முதுமையிலும் இளமையாக அதாவது ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியுமா?
- முதுமையை தடுக்க முடியாது என்பது உறுதி. ஆனால் அதை ஆரோக்கியமாகத் தள்ளிப்போட்டு முதுமையிலும் இன்பமாக வாழலாம்.
- முதுமையின் இளமை 50 வயதில் ஆரம்பமாகிறது. இந்த வயதில் திட்டமிட்டு வாழ்க்கையை ஆரம்பித்தால், முதுமை ஒரு பொன்னான காலமாக அமையும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.
- தினமும் காலையில் இன்று தான் புதிதாகப் பிறந்தோம் என்ற எண்ணத்துடன் வாழ்க்கைப்படிசைகளை கடக்க ஆரம்பித்து விட்டால் முதுமைமை எல்லோரும் வரவேற்று வாழ ஆசைப்படுவார்கள்

வளமான முதுமைமை அடைவது எப்படி என்று அறிய ஒரு முத்த தம்பதிகள் முதியோது மருத்துவரிடம் சில விளக்கங்களை கேட்டு அறிகிறார்கள். ஆதை நீங்களும் படித்து பயனடையுங்கள்.

பற்றற்ற வாழ்வு

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

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. ஆதிகமான 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.

ஆன்மிக சிந்தனை

கடவுளை நம்பாதவர்கள் கூட வயது ஆக ஆக நமக்கு மேலே ஒருவன் இருக்கிறான் என்று சொல்ல ஆரம்பித்து விடுவார்கள். நம்மை அறியாமலேயே நமது மனம் ஆண்டவனிடம் நாட்டம் அதிகமாகிவிடுகிறது. நம்பிக்கை உள்ளவர்கள் ஆன்மீகத்தில் ஈடுபடுவதின் மூலம் மனச்சுமை குறைந்து, தீய எண்ணங்களிலிருந்து மனம் விடுபட்டு, வாழ்க்கையை அமைதியாக வாழ்கிறார்கள்.

நிதி வசதி

வயதானக் காலத்தில் பணம் மிகவும் தேவை. இவ்வகையில் உண்மையான அன்புக்கோ, பாசத்திற்கோ மதிப்பு இல்லை. ஆனால் பணம் இருப்பவர்களைத் தான் மதிக்கிறது.

நடுத்தர வயதிலிருந்தே முதுமைக் காலத்திற்காக ஒரு கட்டாய சேமிப்பு ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அப்பணத்தை எதற்கும் செலவிடக்கூடாது.

- முதுமையில் நோய்களின் தொல்லைகள் இல்லாதிருந்தலும் காலமுறைப்படி மருத்துவ பரிசோதனை அவசியம்
- ஐம்பது வயதிலிருந்து அறுபத்தைந்து வயது வரைக்கும் ஆண்டுக்கு ஒரு முறையும் அதற்கு மேல் ஆறு மாதத்திற்கு ஒரு முறையும் பரிசோதனை மிக அவசியம்
- சுயச்சிகிச்சை முறைகளை தவிர்த்தல் நல்லது. மருத்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமல் தொடர்ந்து மருந்துகளை உட்கொள்ளக்கூடாது.
- முதுமையில் தொடர்ந்து உடலின் ஏதேனும் மாற்றம் ஏற்பட்டால் உடனே டாக்டரிடம் அணுகவும். ஊதாரணம் : திடீரென்று எடை குறைதல், கூடுதல்

வயதான பெண் - எந்த டாக்டரிடம் சென்று முதலில் உடலை முழுமையாக பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்? முதியோர் மருத்துவர் - உங்கள் குடும்ப டாக்டரிடம் பரிசோதனை செய்து கொள்வதே சிறந்தது. வாய்ப்பு இருந்தால் முதியோர் மருத்துவரிடம் செல்லுங்கள். ஆனால் முதலிலேயே ஒரு சிறப்பு டாக்டரை (Specialist) அணுகுவதை தவிர்ப்பது நல்லது.

“குறைந்த செலவில் பல நோய்களை தடுக்க கால முறைப்படி மருத்துவ பரிசோதனை அவசியம்”

உணவே மருந்து

முதியவர் - வயதான காலத்தில் சரியாக சாப்பிட முடியவில்லை. உடலும் பலவீனமாக இருக்கிறது. இதற்கு ஏதாவது ஒரு சத்தான உணவு சொல்லுங்கள் டாக்டர்.

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

- நூம் 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.

“சீரான உணவு, நல்ல உடல் நலத்திற்கு வழிவகுக்கும்!”

நன்றி: இணையம்



உடலெனும் பிரபஞ்சம்... பிரபஞ்சம்

பிரபஞ்ச சக்திகள் அனைத்தும் மனிதன் உட்பட அனைத்து ஜீவராசிகளிலும் நிறைந்துள்ளது. இதனால்தான் திருமூலர் ஊண் உடம்பே ஆலயம் என்றார்.

கடந்த இதழில் வாத, பித்த கபத்தில் பித்தத்தின் தன்மையைப் பற்றியும், பித்தத்தில் பித்த உடம்புக் காரர்களின் மன எண்ணங்களைப் பற்றியும் விரிவாகப் பார்த்தோம். இந்த வாத பித்த கபம் எவ்வாறு மனித உடலில் உள்ளது என்பதையும் வாத பித்த கப நிலைப்பாட்டின் தன்மையைப் பற்றியும் அறிந்து கொள்வோம்.

இந்த பிரபஞ்சத்தில் ஐம்பூதங்களான மண், காற்று, நீர், நெருப்பு, ஆகாயம் இவற்றின் பிரதிபலிப்பு ஒவ்வொரு உயிரிலும் நிறைந்துள்ளது.

அண்டத்திலுள்ளதே பிண்டம்
பிண்டத்திலுள்ளதே அண்டம்
அண்டமும் பிண்டமு மொன்றே
அறிந்து தான் பார்க்கும் போதே என்று சித்தர் பாடுகிறார்.

பொதுவாக எலும்புக்கூடு, நரம்பு, தசை, தமனி, முதலானவைகள் தான் மனிதன் என்று சொல்வது அறியாமை என்கின்றனர் சித்தர்கள். அண்டத்தில் அதாவது பிரபஞ்சத்தில் உள்ளது அனைத்தும் பிண்டத்தில் உள்ளது என்கிறார். பிண்டம் என்றால் உடம்பைக் குறிக்கும்.

பிரபஞ்ச சக்தியானது உடலில் கரு உற்பத்திக்கு முக்கிய காரணமாகிறது.

சுக்கிலமும் சுரோணிதமும் இணையும்போது, காற்று நீர், நெருப்பு மூன்றும் சேர்ந்து மண் உருவு கொண்டு உடலாய் மாறி உயிர் சேர்ந்து வாதம், பித்தம், கபம் என நிலைப்படுகின்றது.

இவ்வாறு பஞ்ச பூதங்களுள் அமைந்துள்ள உடலானது உலகில் உள்ள தாதுப்பொருட்கள் தாவரப் பொருட்கள் அனைத்தும் சங்கமமாகின்றது. மனித உடல் ஐம்பெரும் பூதங்கள் அடங்கிய சிறிய பிரபஞ்சம் என்றே சித்தர்கள் கூறுகின்றனர்.

மேலும் மனித உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு உறுப்பும் பிரபஞ்சத்தில் உள்ள பொருட்களோடு தொடர்புடையதாகவும், இந்த தத்துவங்களின் அடிப்படையில்தான் மனித உயிர் அனைத்து சக்திகளையும் அடக்கி ஆளும் தன்மை கொண்டுள்ளதாகவும் கூறுகின்றனர்.

தூரிய சக்தியானது மனிதனின் தமரகம் என்னும் இதயத்துடன் தொடர்புடையது என்றும், மூளை நரம்புகள் அனைத்தும் சந்திரனோடு தொடர்பு உடையவை என்றும், பித்தப்பை இரத்தம், செவ்வாயோடு தொடர்பு உடையவை என்றும் உடலை பிரபஞ்சத்துடன் ஒப்பிட்டுள்ளனர்.

சூரிய சக்தி -	தமரகம் (இதயம்)
சந்திர சக்தி -	மூளை நரம்புகள்
செவ்வாய் -	பித்தப்பை, இரத்தம் (செந்நீர்)
சுக்கிரன் -	இடுப்புப் பகுதி
புதன் -	நுரையீரல்
குரு (வியாழன்)	கல்லீரல்
சனி -	மண்ணீரல்

ஆகவே மனித உடலானது கிரகங்கள் (கோள்கள்) நட்சத்திரங்களின் ஆதிக்கத்தைப் பொறுத்து மாறுபாடு அடைகிறது என்பது புலனாகிறது.

பிரபஞ்ச சக்தியை அடைந்த சித்தர்கள், ஞானிகள், ரிஷிகள் இந்த கோள்களின் ஆதிக்கத்தை மாற்றியும், நட்சத்திரங்களின் தன்மைகளை மாற்றி அமைக்கும் சக்தி பெற்றவர்கள். சில சமயங்களில் இவற்றில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி இயக்குபவர்களும் இவர்களே.

பிரபஞ்சத்தில் மனிதனே முதன்மையானவனாகவும் அவன் தன்னைத்தானே அறிந்து கொள்பவனாகவும் இருக்கிறான். இதையே ஒளவையார்

அரிது அரிது மானிடராய்ப் பிறத்தல் அரிது என்று பாடினார்.

இதனால்தான் மனிதன் ஐம்பெரும் புத்தங்களை அடக்கி ஆளும் சக்தியைப் பெற்று இயற்கையின் போக்கை இயக்கவும், மாற்றவும் வல்லவன் ஆகிறான் என்கின்றனர்.

இந்த பிரபஞ்ச சக்தியை அடைவது பற்றி நாம் வர்மத்தின் மர்மங்கள் என்ற தொடரில் திலர்த கால ஒளியின் மூலம் இந்த சக்தியை அடைவது பற்றி விரிவாக அறிந்துகொண்டிருப்பீர்கள்.

இதுபோல் மனித உடலில் உள்ள நரம்பு மண்டலங்கள் ஆதாரங்களுடன் தொடர்பு உள்ளது போல் ஐம்புத்தங்களின் ஆதிக்கம் மனித சக்தியிலும் நிறைந்துள்ளது. ஆகையால் மனிதன் ஐம்புத்தங்களை அடக்கியான முடிகிறது. இதைத்தான் சித்தர்கள் பல நூல்களிலும், சோதிட சாஸ்திரங்களிலும் மனிதனுக்கு கோள்களின் மாற்றங்களால் ஏற்படும் பாதிப்புகளை துல்லியமாக கணித்துக் கூறியுள்ளனர்.

பஞ்ச புத்தங்கள் வாத பித்த கபமாக நிறைந்து அதனதன் நிலைப்பாட்டுடன் உள்ளது. பிரபஞ்சத்தில் கோள்களின் ஆதிக்கம் மாறும்போது உடலிலும் வாத பித்த கப மாறுபாடு ஏற்படுகிறது. இதனால் மனிதன் பல நோய்களுக்கு ஆளாக நேரிடுகிறது.

இப்படிப்பட்ட கோள்களின் ஆதிக்கத்தைத் தெரிந்துகொண்டு அதன்மூலம் மனிதன் நோய் நொடியின்றி தன்னைக் காத்துக்கொள்ளவே வான சாஸ்திரம், ஜோதிட சாஸ்திரம் போன்றவற்றை சித்தர்கள் உருவாக்கினர்.

நன்றி: இணையம்



வாழ்க்கையை

அழகாக்கும் முதுமை

துயரங்களையும் சோதனைகளையும் சகஜமாக எடுத்துக்கொள்ளும் பக்குவத்தை முதுமை தருகிறது.

“வயதாக வயதாக மகாத்மாவின் கவர்ச்சி கூடிக்கொண்டே போகிறது. அவரைச் சுற்றி எவ்வளவு இளம் பெண்கள் மொய்க்கிறார்கள் பார்த்தீர்களா?” என்று கவிதாயினி சரோஜினி நாயுடு ஒரு முறை வேடிக்கையாகக் கூறினார்.

உண்மைதான்; வயதாக வயதாக முகத்தில் வசீகரம் கூடுகிறது என்று அண்மையில் செய்யப்பட்ட ஆய்வுகளும் காட்டுகின்றன. 20 வயது முதல் 30 வயது வரை உள்ளவர்களிடம் தம்மைப் பற்றிய உயர்வான எண்ணமும் அந்த வயதுக்கே உரிய கர்வமும் நிறைந்திருக்கின்றன. 30 வயது முதல் 50 வயது வரை உள்ளவர்களிடம் அத்தகைய தற்பெருமை படிப்படியாக மறைந்து, கலக்கமும் கவலைகளும் லேசாக இடம்பெறத் தொடங்குகின்றன.

50 வயதுக்கு மேல் மூளையின் செல்கள் சிதையத் தொடங்குகின்றன. மூளையின் செயல்பாடுகள் மந்தமாகின்றன. தீவிரமான உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும் சுரப்புகளின் உற்பத்தி குறைகிறது. மனதில் அமைதியும் நிறைவும் ஆசையின்மையும் நிறைகின்றன என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. 80 வயதை எட்டியவர்களின் மனதில் சுய மதிப்பீடும் சுயாபிமானமும் உச்சத்தை எட்டுகின்றன. ‘இவ்வளவு நாள் வாழ்ந்ததே சாதனை’ என்ற பெருமிதம் உண்டாகிறது. அதன் பிரதிபலிப்பு முகத்தில் மகிழ்ச்சியாகவும் மலர்ச்சியாகவும் வெளிப்படுகிறது. கடுமையான வியாதிகளும் வலி - வேதனைகளும் கூட அவர்களுடைய மனநிலையைக் குறைந்த அளவே குலைக்கின்றன.

பணியிலிருந்து ஓய்வுபெற்ற பலருக்கு, ‘இனிமேல் அதிகாலையில் எழுந்து, அரக்கப்பரக்கக் காலக்கடன்களை முடித்துக்கொண்டு, பஸ்ஸையோ ரயிலையோ பிடிக்க அவசர அவசரமாக ஓட வேண்டிய அவசியமில்லை’ என்ற எண்ணமே நிம்மதியையும் மகிழ்ச்சியையும் ஊட்டுகிறது. வருமானம் குறைந்துவிட்டதே என்ற கவலைகூட ஓரளவுக்கு மேல் வருத்துவதில்லை.

புகைப்பட ஆய்வு



ஒரு கூட்டத்தின் ஒளிப்படத்தை இளைஞர்களிடம் காட்டியபோது, அவர்களின் முகங்கள் ஆர்வமில்லாமல் சற்றே சுருங்கின. அதே படத்தை முதியோர்களிடம் காட்டியபோது மலர்ந்த முகத்தோடு மகிழ்ச்சியாக அதை உற்றுப்பார்த்தனர். வயதானவர்களுக்கு துக்கங்களும் கவலைகளும் மனதில் பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதில்லை. வாழ்க்கைத் துணையை இழக்கும் இளவயதினரைப் போல முதிய வயதினர் துயரத்தில் மூழ்கி நிலைகுலைந்துபோவதில்லை.

தங்களுடைய எதிர்காலத்தைப் பற்றிய கவலையும் அச்சமும் முதியவர்களுக்கு அதிகமாக ஏற்படுவதில்லை. வறுமையும் தனிமையும் கூட அவர்களை அச்சுறுத்துவதில்லை. வாழ்க்கை இன்னும் கொஞ்ச நாளைக்குத்தானே என்று தங்களைத் தாங்களே சமாதானப்படுத்திக்கொள்கின்றனர். முயன்றாலும் முடியாது என்ற இயலாமைகுறித்த முழுமையான புரிதலாலும், இனி கவலைப்பட்டு ஏதும்

சரியாகிவிடாது என்ற பக்குவத்தாலும் அவர்கள் எளிதில் இயல்புநிலைக்கு வந்துவிடுகிறார்கள். கவலைகள்

குறைகின்றன. மகன், மகள் ஆகியோருக்கு இனி தங்களுடைய ஆதரவும் அரவணைப்பும் அவசியமில்லை என்ற யதார்த்தமும் பலருக்குக் கவலைகளைக் குறைத்துவிடுகின்றன. தங்களுடைய குழந்தைகளில் சிலரின் வாழ்க்கை சரியாக இல்லாவிட்டால், ஆரம்பத்தில் கவலைப்படும் முதியவர்கள் காலப்போக்கில், அது அவர்களுடைய தலையெழுத்து என்று கவலையின் தீவிரத்தைக் குறைத்துக்கொள்கின்றனர்.

மன இறுக்கம் இல்லை

ஒரு சிலர் விதிவிலக்காக இருந்தாலும், பெரும்பான்மையான முதியவர்கள் மன இறுக்கத்தில் வாழ்வதில்லை. இன்றைய பொழுது நல்ல பொழுதாகக் கழிந்தால் போதும் என்று நினைக்கும் முதியவர்கள், 'நாளைய பொழுது நம்மிடம் இல்லை' என்று விட்டுவிடுகிறார்கள். பேரக் குழந்தைகளின் முத்தம், கொள்ளுப்பேரன், பேத்திகளின் ஸ்பரிசும் போன்றவை மூளையில் ஆக்சிடோசின் என்ற ரசாயனத்தின் சுரப்பை அதிகப்படுத்துவதால் மெய்ம்மறந்து ரசித்து மகிழ்ச்சியடைகிறார்கள்.



உடலுக்கு ஏற்படும் மூப்பு வேறு, உணர்வுகளுக்கு ஏற்படும் மூப்பு வேறு. அவை இரண்டும் ஒன்றல்ல என்கிறார்கள் ஆய்வாளர்கள். வயதாக வயதாக உடல் வலுவிழப்பதை இயல்பாக எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். அதே சமயம், சிறிய செயல்கள்கூட அவர்களுக்கு அதிகமாக மகிழ்ச்சியை அளிக்கின்றன.

"நான் இளைஞனாக இருந்தபோது வரைந்த ஓவியத்தைவிட 70 வயதான பிறகு படைத்த ஓவியங்கள்தான் பன்மடங்குச் சிறப்பாக அமைந்தன" என்றார் ஒரு பிரபல ஓவியர். அதற்கு அவருடைய அனுபவமும் நீண்டகாலப் பயிற்சியும் கூடக் காரணமாக இருந்திருக்கலாம்.

துயரக் கணைகள் துளைப்பதில்லை

அனுபவம் வாழ்ந்த கிரிக்கெட் வீரர், தம்மை நோக்கி வரும் வேகப் பந்துகளை வெகு சாமர்த்தியமாகத் திருப்பிவிடுவதைப் போல முதியவர்கள் தங்களை நோக்கி வரும் துயரக் கணைகளை எளிதாகத் திருப்பிவிடும் வல்லமை பெற்றுவிடுகிறார்கள். பெற்றோருக்கு நடுத்தர வயதாக இருக்கும்போது பதின்ம வயதுள்ள குழந்தைகளால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் சிறிது காலம் கழித்துக் குறைந்துவிடுகிறது. பெற்றோர், குழந்தைகள் என்று இரு தரப்பாருக்குமே வயது அதிகமாவதால் முதிர்ச்சியும் மனப் பக்குவமும் அதிகமாகிறது. முதுமைக் காலத்தில் குழந்தைகளுக்கு வழிகாட்டியாகவும் ஆலோசகராகவும் நண்பராகவும் இருப்பது எளிதாகிவிடுகிறது.

பிள்ளைகளின் சிந்தனைகளையும் செயல்களையும் பற்றற்ற கண்ணோட்டத்திலும், பற்றுள்ள பார்வையுடனும் ஒரே நேரத்தில் உள்வாங்கிக்கொள்ள முடிகிறது. தன்னிடம் ஆலோசனை கேட்டால் மகிழ்ச்சியடைகிறார்கள்.



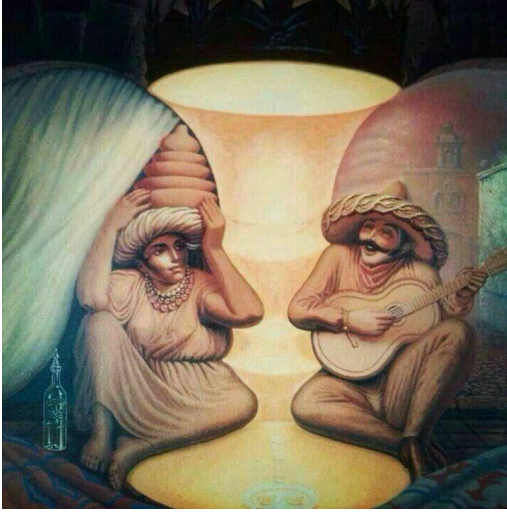
கேட்காவிட்டால் கோபமோ வருத்தமோ படுவதில்லை.

அப்பா, அம்மாவிடம் ஒரு வார்த்தை கேட்டுவிட்டுச் செய்வோம் என்று பிள்ளை தன் மனைவியிடம் சொல்வது காதில் விழுந்தாலே பெற்றோர் மனம் பூரித்துவிடுகிறது. குடும்ப விவகாரங்களில் முழுமையாகப் பங்கேற்பது அல்லது வெறும் பார்வையாளராக இருப்பது ஆகிய இரண்டுமே சாத்தியமாகிறது. நிதானம் சார்ந்த கிட்டப்பார்வையும் அனுபவம் சார்ந்த தொலைநோக்குப் பார்வையும் முதியவர்களுக்கு ஏக காலத்தில் வாய்க்கின்றன.

வயது முதிர் முதிர் தோல்விகள் மற்றும் இழப்புகளின் வெம்மை பெரியவர்களிடத்தில் கூர் இழந்துவிடுகிறது. அற்ப விஷயத்துக்கெல்லாம் அலட்டிக்கொள்ளக் கூடாது என்ற நிதானம் வந்துவிடுகிறது. பலனை எதிர்பாராதே, கடமையைச் செய் என்றில்லாமல் - பலன் அதிகமாக குறைவா என்று பார்த்துச் செய் என்கிற பக்குவம் வந்துவிடுகிறது. தனித்திறமைகளின் தரம் கூடுகிறது.

கவிஞர்களுக்குச் சொல் வளமும் ஆளுமையும் மெருகேறுகின்றன. எழுத்தாளர்களின் படைப்புகளில் தீவிரத்தன்மை குறைந்து கருத்தாழமும் சொற்சிக்கனமும் கைவசப்படுகின்றன.

வயதால் கனியும் மருத்துவர்கள்



டாக்டர்கள் வயதாக வயதாக அதிக சோதனைகளுக்கு அவசியமில்லாமல் நோயின் தன்மை, தீவிரம் போன்றவற்றைக் கணித்துவிடுகிறார்கள். நோயாளியிடம் பரிவும் கனிவும் அதிகமாகிறது. ஆசிரியர்களும் பேராசிரியர்களும் வயது அதிகமானால் கண்டிப்பைக் குறைத்துக்கொண்டு, மாணவர்களின் குறும்பை ரசிக்கும் பக்குவத்தை அதிகம் பெற்றுவிடுகிறார்கள். மேலதிகாரிகளில் பலர், மிடுக்கையும் அதிகார தோரணையையும் குறைத்துக்கொண்டு, சகாக்களின் சிறிய தவறுகளை மன்னித்து, தக்க ஆலோசனைகளைக் கூறத் தொடங்குகிறார்கள். பழைய விரோதங்கள் மறக்கப்படுகின்றன, பழைய குற்றங்கள் மன்னிக்கப்படுகின்றன.

வாழ்க்கைப் பயணம் நீள நீள ஆங்காங்கே சுமைகள் கழிக்கப்பட்டுப் பயணிப்பது எளிதாகிறது. வயதாக வயதாகப் பல விஷயங்கள் மறந்துபோவது பெரிய பிரச்சினையாகத் தெரிவதில்லை. வயதாகிவிடுகிறபோது எது, எப்படி, எந்த வகையில் நடக்கும் என்கிற புரிந்துணர்வு ஏற்படுகிறது. சின்ன வயதில் நாமும் அப்படித்தானே இருந்தோம் என்னும் நினைவு இளையவர்களிடம் பரிவுகாட்ட வைக்கிறது. எதையும் எளிதாக எடுத்துக்கொள்ளத் தோன்றுகிறது. அவசரம் குறைந்து நிதானம் கூடுகிறது.

தமது எதிர்காலத்தைப் பற்றி முதியவர்கள் சிந்தனைகூடச் செய்வதில்லை. அவர்களுக்குத் தற்காலம்தான் நிதர்சனம். உடம்பு முடியவில்லையா, ஓய்வு எடு. நடக்க முடியவில்லையா, உட்காரு. உட்காரக்கூட முடியவில்லையா, படுத்துக்கொள். இதுதான் அவர்களுடைய கொள்கை. உற்றார் உறவினர் வீட்டு விசேஷங்களுக்குப் போய்த்தான் ஆக வேண்டும் என்ற கட்டாயமில்லை. அந்தக் கடமைகளையெல்லாம் இளைய தலைமுறையிடம் ஒப்படைத்துவிட்டு நிம்மதியாக இருக்கிறார்கள்.

ஓவியர்களும் ஒளிப்படக் கலைஞர்களும் முதுகிழவர்களையும் தொண்டு கிழவிகளையும் தேடிப் பிடித்துப் படமாக்குவது ஏன் என்று இப்போது புரிந்திருக்கும். அந்த முகங்களில் அமைதியையும் கருணையையும் அழகையும் அவர்களால் எளிதில் அடையாளம் காண முடிந்திருக்கிறது.

நன்றி: இணையம்



மது போதைப்பொருள்

பாவனையின் உண்மைத் தாக்கங்கள்.

இ.சிவநாயகம்

முந்நாள் மாவட்ட நிகழ்ச்சித் திட்ட இணைப்பாளர்
(அபிவிருத்தியும் மது போதைப் பொருள்களும்)போருட் நிறுவனம் - யாழ்ப்பாணம்

எமது கிராமங்களில் வறுமைக் கோட்டின் கீழ் வாழும் குடும்பங்கள் சமுர்த்தி நிவாரணங்களை பெற்று வருகின்றனர் என்பது அனைவரும் அறிந்த உண்மையாகும். இக் குடும்பங்களை சார்ந்த வருமானம் ஈட்டுபவர்கள் அன்றாடக் கூலிகளாகவும் நிரந்தர வருமானத்தைக் கொண்டிராதவர்களாகவும் வாழ்ந்து வருகின்றனர். இவர்களது வாழ்க்கைத்தரம் பல்வேறு நிலைகளிலும் குறைவடைந்தே காணப்படுகின்றது. இதற்கு கட்டுப்பாடற்ற மதுசாரம் புகைப்பொருள் பாவனையும் ஓர் பிரதான காரணியாகும். அத்த மதுசாரம் புகைப்பொருள் பாவனைக்கு உட்பட்ட குடும்பங்களின் நிதி நிலைமை, குடியிருப்பு இடம், சுகாதாரம் ஏனைய சமூக நடவடிக்கைகள் போன்ற கூறுகள் மிகவும் பின்தங்கியே காணப்படுகின்ற நிலை ஓர் தொடர் கதையாகவே நகர்ந்து கொண்டிருக்கின்றது. இவ்வாறான தொடர் கதைகளுக்குக் காரணம் குடும்பத்தில் வருமானம் ஈட்டும் ஆண்கள் தமது உழைப்பின் கணிசமான தொகையை மதுசாரம் புகைப்பொருள்களுக்கு செலவு செய்வதேயாகும்.



“கள்ளுண்ணாமை” என்ற மதுசாரத்திற்கு எதிரான ஓர் அதிகாரத்தை செந்நாப் போதர் திருவள்ளுவர் தமது வான்மறையில் உள்ளடக்கி மக்களை குறிப்பாக ஆண்களை மதுவின் பக்கம் செல்லாது தடுப்பதற்கு இரண்டாயிரம் வருடங்களுக்கு முன் முயற்சி செய்தார்.

“துஞ்சினார் செத்தாரில் வேறல்லர் எஞ்ஞான்றும்
நஞ்சண்பார் கள்ளுண்பவர்”

இக் குறளின் மூலம் மதுசாரம் ஒரு நஞ்சு என்ற உண்மையை வெளிப்படுத்தி சமூகத்திற்கும் மதுவுக்கும் இடையில் ஓர் இடைவெளியை ஏற்படுத்த முற்பட்டார் திருவள்ளுவர். ஆனால் மக்களில் பெரும்பாலானவர்கள் இதை காதில் போட்டுக் கொண்டவர்களாக இல்லை. மதுசாரம் புகைப் பொருள்களுக்கான கேள்விக் குறைப்பு அல்லது பாவனை வீழ்ச்சியில் பாரிய மாற்றங்களை எம்மால் உணர முடியவில்லை. மாறாக அவற்றுக்கான கேள்வி அதிகரித்த வண்ணமே உள்ளது.

மதுசாரம் புகைப் பொருள்களுக்கு அப்பால் வெற்றிலை பாக்கு புகையிலை போன்ற லாகிரி வஸ்துக்களுக்கும் ஒரு பகுதியினர் வயது வித்தியாசம் இன்றி அடிமைப்பட்டு கிடக்கின்றனர். இந் நிலை தொடரக்கூடாது இவற்றில் மாற்றம் கொண்டுவர நாம் அனைவரும் சரியான திசை நோக்கி சிந்திக்க வேண்டும்.

சாராயம், கள், வெற்றிலை பாக்கு, புகையிலை இவைகள் எமது பகுதிகளில் நாம் அறிந்த போதை தரும் பொருட்களாகுவன. இவைதவிரந்த பல்வேறு போதை தரும் பொருட்களும் எமது நாட்டில் உலவுவதாக பத்திரிகை மற்றும் இலத்திரனியல் ஊடகங்கள் வாயிலாகவும் எம்மால் அறியமுடிகின்றது. இவையாவும் தனி மனிதனுக்கும், குடும்பத்திற்கும், கிராமத்திற்கும், முழு நாட்டிற்குமே கேடு விளைவிக்கக் கூடியனவாக இருந்து வருகின்றதென்பது நாம் அனைவரும் அறிந்த விடயமாகும்.



மது, போதைப் பொருட் பாவனையால் தனிமனிதனுக்கோ அன்றி சமூகத்திற்கோ எவ்வித நன்மையும் ஏற்பட்டதாக எவ்வித வரலாறும் எழுதப்படவும் இல்லை அறியப்படவும் இல்லை. மாறாக வாழ்வியல் கூறுகளின் பல்வேறு நிலைகளிலும் கேடுகளே விளைகின்றன. பொருளாதாரம், உடலியல், சமூகவியல், மற்றும் கல்வி, சுகாதாரம் போன்ற

விடயங்களில் பாரிய எதிர்மறையான விளைவுகள் தொடர்ச்சியாக இடம்பெற்று வருகின்றமை கவலைதரும் விடயமாகும்.

முதலில் பொருளாதாரத் துறையை உற்று நோக்குவோம். இலங்கைத் தேசத்தை ஒட்டு மொத்தமாக எடுத்துக்கொள்வோமாகில் பணக்கார வர்க்கம், நடுத்தர வர்க்கம், அடிமட்ட வர்க்கம் என்ற மூன்று

நிலைகளிலும் மதுசாரம் புகைப் பொருள் மற்றும் போதைப் பொருட்கள் பாவனையிலுள்ளன. இம்முன்று தரப்பினரிடையேயும் மிக மோசமாக பொருளாதார நிலையில் கேடு விளைவது அடிமட்டத்தில் உள்ளவர்களிடையே ஆகும். சாதாரணமாக அன்றாடம் உழைத்து குடும்ப சிவியத்தை நடாத்திவரும் ஓர் அடிமட்டக் குடும்பத்தை எடுத்துக் கொள்வோம்.

இக் குடும்பத்தின் தலைவனே தன் உடலை வருத்தி தொழில் செய்து நிதியீட்டத்தினை மேற்கொண்டு வருகின்றான். இவ்வாறு கடின உழைப்பிற்கூடாக பெற்றுக்கொள்ளும் சம்பளத்தின் முப்பது முதல் அறுபது வீதமான தொகையை மதுசாரம், புகைப் பொருள் மற்றும் ஏனைய போதைப் பொருட்களில் அன்றாடம் தவறாது செலவிட்டு வருகின்றார்.

இச் செலவுகளுக்கும் குடும்பத்திற்கும் எவ்வித தொடர்புகளும் இல்லை. இப்பணம் முழுவதையும் மதுசாரத்தை பாவிக்கும் குடும்பத்தலைவனோ அல்லது அக்குடும்பத்திலுள்ள மதுசாரம் பாவிக்கின்ற மகனோ ஒருதலைப்பட்டசமாக செலவு செய்கின்றனர்.

இவ்வாறு செலவு செய்யும் தொகை தற்கால சம்பளத்துடன் யதார்த்தமாக ஒப்பிட்டு பார்ப்போமாகில் 300 முதல் 600 ரூபாவரை யாகும். இதன்சராசரியை 450 ரூபா என எடுத்துக் கொள்ளலாம். நாளாந்தம் செலவாகும் இத் தொகை ஒரு வாரத்தில் 3150 ரூபாவாக தலை யெடுக்கின்றது. இதே தொகை ஒரு மாதவாக்கில் 13500 ரூபாவைக் கொண்ட சிறிய முதலாக எழுந்து நிற்கின்றது. மேலும் இத் தொகை ஒரு வருட காலத்தின் பின் ஒரு இலட்சத்து 62 ஆயிரமாக பெருக்கெடுக்க ஆரம்பிக்கின்றது. இந்த ஒரு இலட்சத்து 62 ஆயிரம் ரூபா

இப்போது ஓர் சக்திவாய்ந்த முதலாக எம்முன் காட்சி தருகின்றது. இம் முதலை 10 வருடங்களாக மதுசாரம் போதைப் பொருட்களை பாவிக்கும் ஓர் குடும்பத்துடன் ஒப்பீடு செய்து பார்ப்போமாகில் 16 இலட்சத்து 20 ஆயிரம் ரூபா என்ற நிலைக்கு மாறிவிடும். இவ்வாறான ஓர் பாரிய தொகையை குடும்பத் தலைவனோ அல்லது குடும்பத்தில் உள்ள மகனொருவனோ தனிப்பட்டரீதியில் செலவு செய்து கொண்டு தனது குடும்பம் வறிய குடும்பம் என கூறிக்கொண்டு சமுர்த்தி நிவாரணம் பெற போட்டி போடுவது எந்தவகையில் நியாயமாகும். உண்மையிலேயே இவ்வாறான குடும்பங்கள் வறிய குடும்பங்களா...? நாம் எல்லோலரும் சேர்ந்து சிந்திப்போமாக.....!



இவ்வாறான சிந்தனைகளை குழப்பும் வகையில் பழி அனைத்தையும் சமூகம் மதுசாரம், மற்றும் போதைப் பொருட்களின் மேல் போட்டுவிட்டு தப்பிக்கப் பார்க்கின்றது. இவ்விடத்தில் நாம் நிதானமாக நின்று சிந்திக்கவேண்டும். மதுசாரம், போதைப் பொருட்களை தெரிவு செய்வது யார்..? இவற்றை தேடி நாமே செல்கின்றோம். நாம் அவற்றை தெரிவு செய்யாமல் விட்டால் அவை செயலற்ற பெறுமதியில்லாத பொருட்களாக மாறிவிடும். இந்த உண்மையை நாம் அனைவரும் விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். எனவே இவ்வாறான கேடு விளைவிக்கும் எவ்வித நன்மையுமற்ற மதுசாரம் போதைப் பொருட்களை எமது சமூகம் உடனடியாக கைவிடவேண்டும்.

இதே வேளை மதுசாரம் புகைப் பொருள்கள் சமூகத்திடையே இருப்பதால் தான் அவற்றை குடிக்கிறார்கள் எனவே அதை ஒழிக்கவேண்டும் என்ற வாதத்தின் சாத்தியத் தன்மையை யதார்த்தமாக உற்று நோக்குவோமாகில் ஒழிப்பு என்ற விடயம் தற்போதைக்கு மிகவும் சாத்தியமற்றதாகவே காணப்படுகின்றது. ஏனெனில் மதுசார விற்பனையின் பின்னணியில் இருப்பவர்கள் சாதாரணமானவர்களல்ல என்ற உண்மையையும் மக்கள் புரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

அடுத்தபடியாக உடலியல் கேடுகள்பற்றி உற்று நோக்குவோம். மதுசாரத்தை உட்கொள்ளும் ஒருவர் ஏதோ ஒரு வகையில் சாதாரண மனோ நிலையிலிருந்து அசாதாரணமான மனோ நிலைக்கு மாறுகின்றார். இதை உட்கொண்டவுடன் தலை முதல் கால் வரையான உடல் உறுப்புக்கள் தனது சுய நிலையிலிருந்து மன உழைச்சலையும் அதிருப்பதியையும் தரக்கூடிய நிலைக்கு மாறுகின்றன.

முதலில் மதுசாரத்தை உட்கொள்ளும்போது “வாய்” என்ற எமது பிரதான உறுப்பு அதிக எரிவு

நிறைந்த கடினமான நிலையை உணருகின்றது. இதனால்தான் மதுசாரத்தை குடிக்கும்போது முகத்தை சுழித்துக் கொண்டு இஞ்சி தின்ற குரங்கின் நிலையை வெளிப்படுத்துகின்றனர். எனவே மிகவும் துன்பப்பட்டுக் கொண்டே அதை குடிக்கின்றனர் என்பதை எம்மால் உணர முடிகின்றது.

அடுத்து தொண்டைப் பகுதியை பார்ப்போம்:

இவ்வுறுப்பு மிகவும் மெல்லிய சவ்வுகள் படர்ந்துள்ள

மென்மையான பகுதியாகும் இதநூடாக மதுசாரம் செல்லும்போது பாரிய எரிவு உணர்வை

ஏற்படுத்துவதோடு மட்டுமன்றி மென் சவ்வுகளில் அரிப்பை ஏற்படுத்தி சிறிய காயங்களையும் நாளடைவில் உருவாக்கிவிடுகின்றது. இக்காயங்கள் எதிர்காலத்தில் புற்று நோயின் தோற்று வாயாக மாறி அந்த நபரை குறுகிய காலத்திலேயே இயமனிடம் கொண்டு சேர்த்துவிடும். இதனால் குடும்பம் நடுத்தெருவில் நிற்கின்ற நிலை உருவாகி விடுகின்றது.

இனி, மதுசாரம் குடலை அடைந்ததும் அங்கே ஒருவகையான குமட்டலை ஏற்படுத்துகின்றது. மேலும் உணவு சீரணமடையாது வாந்தியாக வெளியேறுகின்றது. வாந்தி எடுக்கும் உணர்வு மிகவும் வேதனையானது, விரும்பத்தகாதது, அதுமட்டுமல்ல தூர் நாற்றம் வீசி மற்றவர்கள் பரிகசிக்கும் நிலைக்கு குடித்தவரை உள்ளாக்கிவிடும். மேலும் மதுசாரத்தை குடித்தபின் அந்த நபர் தனது கால்களின் சுயமான நடைப் போக்கினை இழந்து அங்குமிங்கும் தள்ளாடிய நிலையிலேயே நடக்கின்றார். விரும்பத்தகாத வார்த்தைகளையும் உதிர்த்துச் செல்கின்றார்.

இந்த நபர் ஓர் வாகனச் சாரதியாக இருந்தால் நிதானமிழந்த கண்களையும், கால்களையும், கைகளையும் பயன்படுத்தியே வாகனத்தை செலுத்த வேண்டும். இவ்வேளையில் பெரும்பாலும் விபத்துச் சம்பவிக்க ஏதுவான வாய்ப்புக்கள் உள்ளன. எனவே வீதியில் மக்கள்



பாதுகாப்பற்ற நிலையிலேயே பயணிக்க வேண்டியுள்ளது.

இவற்றுக்கு அப்பால் சமூகச் சூளையில் மதுசாரம், போதைப் பொருட்களின் கேடுகள் பற்றி சீர்

தூக்கிப் பார்ப்போம்: சமூகத்தில் நிகழ்ந்துவரும் குற்றச் செயல்களான சண்டையிடுதல், ஒருவரை

ஒருவர் தாக்கி காயப்படுத்துதல், களவு, பாலியல் தூர் நடத்தைகள், உயிரைக் கொல்லுதல் போன்ற சமூக எதிர்மறை விளைவுகளுக்கு மதுசாரப்பாவனையும் ஓர் பிரதான காரணியாக இருந்து வருகின்றது.

அண்மையில் இடம்பெற்ற மாணவி வித்தியாவின் கொலைக்கான திட்டங்கள் அனைத்தும் கள்ளை குடித்த நிலையிலேயே திட்டப்பட்டன. அந்த மாணவி பாலியல் பலாத்காரம் செய்யப்பட்டு கொலை செய்யப்பட்டதும் மது போதையில்தான் என்பதும் தற்போது நீதிமன்றத்தில் இடம் பெறும் நீதி விசாரணையின்போது வெளிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

இதுமட்டுமல்ல சமகாலத்தில் இடம்பெற்றுவரும் வாள் வெட்டுச் சம்பவங்களின் பின்னணியில் மதுசாரம் மற்றும் போதைப் பொருட்களே காணப்படுகின்றன. மதுசாரம் குடித்தால் வீரம் பிறக்கும் என்ற பொய்யான சமூக எண்ணக் கருவின் அடிப்படையிலேயே இவ்வாறான சமூக விரோத குற்றச் செயல்கள் அரங்கேற்றப்படுகின்றன என்பதையும் நாம் விளங்கிக் கொள்ளவேண்டும்.



அடுத்தபடியாக கல்வியில் ஏற்பட்டுவரும் கேடுகளை முன் நிறுத்திப் பார்ப்போம்: மதுசாரப் பாவனைக்கு உட்பட்ட குடும்பத்தில் பிள்ளைகளின் கல்வித் தேவைகளை பூர்த்தி செய்ய போதிய அளவு பணம் அக் குடும்பத்தின் தாயிடம் கணவனால் தரப்படுவதில்லை. இந்த நிலையில் அக் குடும்பத்தின் பிள்ளைகள் கல்வியில் அதிக நாட்டம் இல்லாதவர்களாகவே காணப்படுகின்றனர்.

வீட்டில் தினமும் தாய் தந்தையரிடையே வெறிச் சண்டை இடம் பெறுவதால் பிள்ளைகளின் மனோ நிலை பாதிக்கப்படுகின்றது. அன்று தனது குடும்பத்தில் நடந்த சண்டையை பாடசாலையில் வகுப்பறையில் இருந்தவாறே மனதில் அசைபோட்டுக் கொண்டிருப்பதால், கல்வியில் கவனம் செலுத்தாது

வகுப்பறையில் ஒதுங்கிய நிலையிலேயே அப்பிள்ளை இருப்பதை கல்வி வட்டாரங்கள் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களிலும் எடுத்துரைத்து வருகின்றன. மதுவுக்கும் போதைப் பொருட்களுக்கும் அடிமையாகி வறுமையின் பிடியில் அகப்பட்டு தவிக்கும் குடும்பங்களில் சுகாதாரமான வீட்டு வசதிகள் பேணப்படுவதில்லை. அக்குடும்பத்தின் தனி நபர்

சுகாதாரம் மிகவும் மோசமான நிலைக்கு தள்ளப்பட்டுள்ளது. இதன் காரணமாக குடும்பத்தில் உள்ள மனைவி பிள்ளைகள் அனைவருமே இலகுவில் நோய் தொற்றுக்கு உள்ளாகுகின்றனர். குடற்புழு, இரத்தச் சோகை போன்ற பாதிப்புக்களுக்கு உள்ளாகி போசாக்கற்ற ஓர் குடும்பமாக மாறிவிடுகின்றது. பிள்ளைகள் அடிக்கடி நோய் வாய்ப்படுவதனால் மதுவுக்கு அடிமையாகிய கணவனால் மனைவியிடம் கொடுக்கப்படும் அரை குறை சம்பளத்தின் பெரும்பகுதி வைத்திய செலவுகளுக்கே சென்றுவிடுகின்றது.

இதனால் பசி, பட்டினி, மன நிம்மதியின்மை மற்றும் எதிர்காலம் தொடர்பிலான கேள்விக் குறியே அக்குடும்பத்தில் எஞ்சி நிற்கின்றது. எனவே இவ்வாறான கேடுகளை சமூகத்திற்கு விளைவிக்கும் மதுசாரம் போதைப்பொருள் பாவனையை முடிந்த அளவு குறைப்பதோடு மட்டுமல்ல பாவனை அற்ற சமூகமொன்றை உருவாக்க குறுகிய, நீண்டகால வேலைத்திட்டங்களை இந்த மண்ணில் நடைமுறைப் படுத்த சமூகப் பற்றோடு செயற்படக்கூடிய அரசு, அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்கள் உருவாகவேண்டும்.

டெங்கு

என்றால் என்ன? அதன் அறிகுறிகள் என்ன?

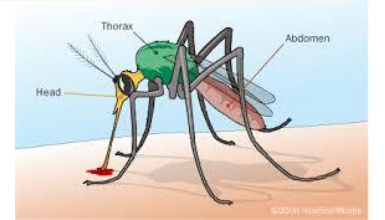
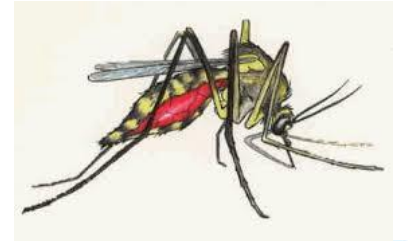


டெங்கு என்றால் என்ன?

- ஏடிஸ் என்னும் நுளம்பினால் பரவக்கூடிய ஒரு வைரஸ் கிருமியால் டெங்கு காய்ச்சல் ஏற்படுகிறது.
- இந்த வகைக் நுளம்பு மற்ற கொசுக்களைப் போலல்லாமல், பகல் வேளைகளில்தான் கடிக்கின்றது.
- உலகெங்கிலும் ஆண்டுக்கு 6 கோடி பேர் இதனால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.
- ஆண்டுதோறும் 24,000 பேர் இதனால் இறக்கின்றனர்
- ஆப்ரிக்கா, தென் அமெரிக்கா, கிழக்கு மத்தியதரைக்கடல் பகுதி, தென்கிழக்கு ஆசியா மற்றும் மேற்கு பசிபிக் பகுதிகளில் உள்ள சுமார் 100 நாடுகளில் இது காணப்படுகிறது.

அறிகுறிகள்

- தலைவலி
- காய்ச்சல்
- தோலில் தடிப்புகள்
- உடம்பு வலிகள்
- இந்த அறிகுறிகள் 2-3 நாட்களுக்கு நீடிக்கலாம்
- இந்த நோய் தாக்கிய ஒருவருக்கு சுமார் மூன்று மாதங்கள் களைப்பாக உணர்வர். ஆனால் பொதுவாக இதற்கு சிகிச்சை தேவைப்படாது.
- குழந்தைகள், சிறுவர்கள் மற்றும் வயது வந்தவர்களையும் பாதிக்கும் இந்நோய், பொதுவாக மரணத்தை ஏற்படுத்துவதில்லை.
- ஆனால் டி.எச்.எஃப் என்ற ஒரு வகை ஜுரம் உயிராபத்தை தோற்றுவிப்பதாக இருக்கலாம்.
- கொசுக்கடியிலிருந்து பாதுகாத்து கொள்ள வேண்டும்
- பாதிக்கப்பட்டால் மருத்துவரிடம் செல்ல வேண்டும்
- அதிகப்படியான ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்
- இதற்கு தடுப்பு மருந்து கிடையாது
- ஆனால் ஒரு முறை டெங்கு காய்ச்சல் வந்தவர்களுக்கு பொதுவாக அதே ஆண்டு மீண்டும் அந்நோய் வராது





தியானம்

கடவுள் நம்பிக்கை இருப்பவர்கள்தான் தியானம் செய்ய வேண்டும் என்பது இல்லை

ஒருவர் கேட்டார். "என்னுடைய நேரத்தைச் செலவு செய்து 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 விதை துளிர் விட்டுவிடும். நீங்கள் வளர ஆரம்பிப்பீர்கள்".



இதுதான் தியானம். மனமும் உடலும் ஆரோக் கியமாக 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.

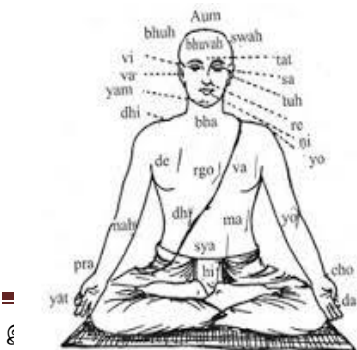
ஒருவரை தியானம் செய்யவைத்து 'உடலுக்குள் என்ன நடக்கிறது?' என்று நடத்தப்பட்ட ஈஈஜி (Electro Encephalography (EEG) பரிசோதனையை ஹெர் பெர்ட் பென்சன் தலைமையில் டாக்டர்கள் குழு ஒன்று கண்காணித்தது.



ஆய்வின் முடிவில், 'தியானம் செய்யும்போது பல வேதியியல் மாற்றங்கள் நடந்து உடலைத் தளர்வாக்குகின்றன.

இந்த ரிலாக்ஸேஷன் மூலம் இதயத் துடிப்பு, சுவாசம், ரத்த அழுத்தம், மூளையின் வேதியியல் செயல்கள் எல்லாமே சீரா கின்றன' 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, வயதாவதைத்தாமதப்படுத்தி இளமையோடு இருக்க
 வைக்கிறது,
 சுய மரியாதையை அதிகமாக்குகிறது,
 இயல்பான தூக்கம் வர உதவுகிறது,
 விழிப்புணர்வு அதிகமாகிறது
 என்று ஒவ்வொரு மருத்துவக் குழுவும் தனித்தனியாகத் தங்களது ஆராய்ச்சி அறிக்கையை சமர்ப்பித்து
 இருக்கின்றன.

”நோயைக் குணப்படுத்துவதைவிடவும், நோய்பற்றிய புரிதலை ஏற்படுத்துவதுதான் நல்ல மருத்துவம்.
 நோய் ஏன் வருகிறது, மீண்டும் வராமல் தடுப்பது எப்படி என்று சிகிச்சை அளிக்கும் மருத்துவம்
 தியானம்” என்கிறார்

அவசர சிகிச்சை நிபுணரொருவர். ”டென்ஷன், மன அழுத்தம் இரண்டும்தான் எல்லா வியாதிகளையும்
 நமக்கு வரவழைக்கின்றன என்கிறார்..

தியானம் செய்யும்போது, மனம், உடல் இரண்டும் அமைதியாகி விடுகின்றன
 . சாதாரணமாக, ஏதாவது ஒரு பிரச்சனை என்றால், 10 முதல் 1 வரை
 பின்னோக்கி மெதுவாக எண்ணுங்கள் என்று சொல்வதைக்கேள்விப்பட்டு
 இருப்பீர்கள்.



இதில் உள்ள சூட்சுமம், பின்னோக்கி எண்ணும்போது சுவாசம் சீராகி, அப்பதற்றத்தைக் குறைத்து விடும்.
 தியானமும் இப்படித்தான் நமக்குள் வேலை செய்கிறது.

இது தவிர, தேவை இல் லாத பதற்றம், கோபம் எல்லாவற்றையும் சாந்தப்படுத்திவிட்டால், ரத்த அழுத்தம்,
 இதய நோய்கள் என்று எதுவுமே வராது. தியானத்தின் மூலம் போபியாக்கள் என்று சொல்லப்படும்
 தேவையற்ற பயங்களைப்போக்க முடியும்,

அலர்ஜியைக்கூட தெரபி மூலம் சரி பண்ணலாம். தியானத்தால் நிச்சயமாக மருத்துவப் பலன் கள்
 உண்டு” என்கிறார் நிபுணரொருவர்.

தியானம் எப்படிச் செய்வது?



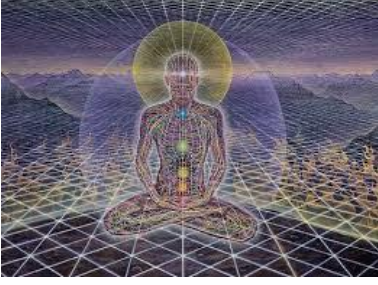
யோகா ஆசிரியை மேனகா தேசிகாச்சார்
 இதுபற்றி விளக்குகிறார்.
 ”தியானம் என்பது ஒரு தொடர்ச்சியான
 நிகழ்வு. அதை உடனே செய் துவிட முடியாது.
 முதலில் ஓர் இடத்தில் அமைதியாக
 உட்கார்ந்து பழகவேண்டும். பத்மாசனத்தில்
 அமர்ந்துதான் தியானம் செய்ய வேண்டும்.



அதற்கு உடலும் மனதும் உடன்பட வேண்டும். தியானத்துக்கு ஒருவ ரைத் தயார்ப்படுத்தும் விதமாகத்
 தான் முதலில் யோகாசனம், இரண்டாவது கட்டமாக, பிராணாயாமம் என்கிற மூச்சுப்பயிற்சி, நிறைவுக்
 கட்டமாகத்தான் தியானம் செய்ய முடியும். இதனால் தான், தியானம் என்பது அஷ்டாங்க யோகத்தில்
 கடைசியில் வருகிறது.

அதுவும் தியானம் செய்யும்போது, உடலைப் பற்றியும் மனதைப் பற்றியும் வேறு எந்த நினைவுகளும்
 வரக்கூடாது.

ஆனால், ஆரம்ப நிலையில் இருப்பவர்களுக்கு தியானம் செய்யும்போது எதைப்பற்றியாவது சிந்தனை வந்தால்... நினைவுகளை விரட்ட வேண்டிய அவசியம் இல்லை. அந்த நினைவுகளை நாம் விலகி நின்று கவனிக்க வேண்டும். தியானம் செய்ய ஆசனங்களும் முச்சுப் பயிற்சியும் உதவுகின்றன.



ஆசனங்கள் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுகின்றன. நாம் முச்சுவிடுவதும் சீராக இல்லாமல் இருக்கிறது, அந்தக் குறைபாட்டைப்போக்கத்தான் முச்சுப் பயிற்சி.

சந்நியாசிகள் 24 மணி நேரமும் சமாதி நிலையிலேயே இருப்பார்கள். சம்சார வாழ்க்கை வாழும் நம்மால் அப்படிச் செய்ய முடியாது. அதனால், ஒரு நாளைக்குக் குறைந்த தபட்சம் 10

நிமிடங்களாவது தியானம் செய்தால், மருத்துவரீதியாக நல்ல பலன் கிடைக்கும்.



தியானம் செய்ய விரும்புவர்கள், முறையாக ஆசிரியர் ஒருவரிடம் கற்றுக்கொண்டு செய்வதே சரியானது” என்கிறார். நரம்பியல் சிகிச்சை நிபுணர்

இன்னும் கொஞ்சம் நுட்பமாக இதை விளக்குகிறார்... ”இதயத்தின் துடிப்புகளை ஈ.சி.ஐ. மூலம் அளப்பதுபோல், மூளையின் செயல்பாட்டை ஈ.ஈ.ஐ. மூலம் ‘சைக்கிள்ஸ் பெர் செகண்ட்ஸ்’ (Cycles per seconds) என்று அளப்பார்கள். தியானத்தின்போது மூளையில் இருக்கும் ஆல்ஃபா அலைகள் தீட்டா அலைகளாக (பீட்டா அலைகள்அல்ல) மாறுகின்றன.

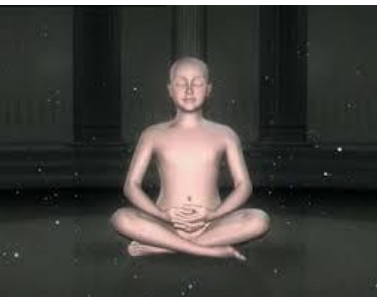
ஒரு வினாடிக்கு 9 முதல் 13 சைக்கிள்ஸ் என்ற அளவில் இருக்கும் ஆல்ஃபா அலைகள், 4 முதல் 8 என்று தீட்டா அலைகளாகக் குறையும்.

இன்னும் ஆழ்ந்த தியானத்துக்குச் செல்லும் போது, படிப்படியாக 1.5 என்கிற டெல்டா நிலைக்கு வரும். இதற்கு ‘எப்ஸிலான் நிலை’ என்று பெயர். நம் உடலில் இருக்கும் லட்சக்கணக்கான நரம்புகளின் சங்கமம் மூளை என்பதால், இந்த ‘எப்ஸிலான் நிலை’யில் நரம்பு மண்டலம் முழுவதும் நம்கட்டுப்பாட்டில் வந்து விடும்.

தியானம் செய்வதால் ரத்த அழுத்தம், உடல் வலி மற்றும் சர்க்கரை நோய், இதய நோய்கள் போன்றவற்றை முதலிலேயே வராமல், தடுக்க முடியும். வந்துவிட்டாலும் நோய்களின் தீவிரத்தைக் குறைக்க முடியும் என்று மருத்துவர்களும் ஆய்வாளர்களும் கூறுகிறார்கள்” என்கிறார்.



முக்கியமான ஒரு விஷயம், கடவுள் நம்பிக்கை இருப்பவர்கள்தான் தியானம் செய்ய வேண்டும் என்பது இல்லை.

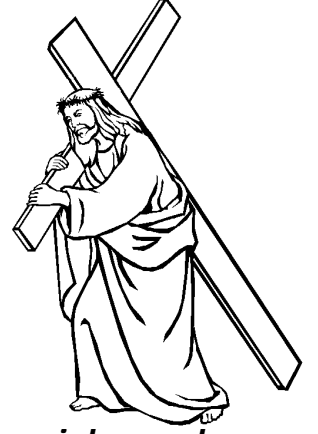


முன்னாள் தமிழக முதல்வர் கருணாநிதிக்கு தியானம் கற்றுக்கொடுக்கச் சென்றார் டி.கே.வி.தேசிகாச்சார். ”நாராயண நமஹ என்று தியானியுங்கள்” என்று அவர் சொல்ல, ”ஞாயிறு போற்றுவும் - என்று தியானிக்கலாமா?” என்று கேட்டிருக்கிறார் முன்னாள் முதல்வர்.

‘இரண்டும் ஒன்றுதான்’ என்று சம்மதம் சொல்லி இருக்கிறார் தேசிகாச்சார். எனவே, உங்களுக்குப்பிடித்த நல்ல விஷயத்தைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் என்பதுதான் ஒரேயொரு இனிய விதி!

A Wonderful Prayer

for those pushing 60 or beyond.



Almighty God you know that I am growing older.

Keep me from becoming too talkative, from repeating all my jokes and anecdotes, and particularly keep me from falling into the tiresome habit of expressing an opinion on every subject.

Release me from craving to straighten out everyone's affairs. Keep my mind free from recital of endless details. Give me wings to get to the point.

Give me the grace, dear GOD, to listen to others as they describe their aches and pains.

Help me endure the boredom with patience and keep my lips sealed, for my own aches and pains are increasing in number and intensity, and the pleasure of discussing them is becoming sweeter as the years go by.

Teach me the glorious lesson that occasionally, I might be mistaken. Keep me reasonably sweet. I do not wish to be a saint (Saints are so hard to live with), but a sour old person is the work of the devil.

Make me thoughtful, but not moody, helpful, but not pushy, independent, yet able to accept with graciousness favors that others wish to bestow on me.

Free me of the notion that simply because I have lived a long time, I am wiser than those who have not lived so long. I am older, but not necessarily wiser!

If I do not approve of some of the changes that have taken place in recent years, give me the wisdom to keep my mouth shut.

*GOD knows that when the end comes,
I would like to have a friend or two left.*

Centenarian

in Thulapuram East, Chulipuram,
Jaffna, Sri Lanka

**Mrs. Saraswathy.
Sellathurai**

திருமதி செல்லத்துரை சரஸ்வதி

in 100 yrs



தொல்புரம் கிழக்கு, சுழிபுரம் திருமதி செல்லத்துரை சரஸ்வதி செப்ரெம்பர் 23, 2017ல் (23-09-2017) தமது 100 வயதினைக் பூர்த்தி செய்து நலமுடன் வாழ்கிறார்.

அவரது குடும்பத்தினர், உறவினர்கள், ஊரார்கள் 100 வயது பிறந்த நாளை சிறப்பாக கொண்டாடினார்கள்.



1917 செப்ரெம்பர் 23ல் பிறந்த அம்மையார் திரு செல்லத்துரை அவர்களை திருமணம் செய்து இரண்டு ஆண்டுகளுக்கும் முன்று பெண் பிள்ளைகளுக்கும் தாயாக விளங்குகிறார்.

தந்தையின் தாயாரும் 106 வயதுவரை வாழ்தார் என்றும், தந்தையின் சகோதரியும் 100வயதுக்கு மேல் வாழ்ந்தவர்களென்றும் மகிழ்வுடன் நினைவு கூருகிறார்.

தமது பழக்கவழக்கங்களும் உணவு முறைமையும் தான் நீண்ட ஆயுளுக்கு காரணமென சொல்கிறார்.



மேலும் நீண்ட ஆயுளுடன் திருமதி செல்லத்துரை சரஸ்வதி வாழவேண்டுமென எல்லோரது சார்பிலும் வாழ்த்துகிறோம்.

Centenarian

in Jaffna Honoured

Sinnathamby Arumugam



Mr.K.Kaneshamoorthy Rtd RM, BOC President **Geriatric Society Sri Lanka** and the **Ex-Bankers' Association** of Sri Lanka and "Ageing Gracefully Society" jointly honoured a centenarian in Jaffna who has completed 101 years on the International Year of the Elders on 1st October, 2002 at the Jaffna College Undergraduates Hall, situated at Hospital Road, Jaffna.

The Senior Attorney-at-Law of the **Jaffna Bar Association, Mr. S. Kanagaratnam**, who is an **Octogenarian**, garlanded him and the dignitaries of all religions - Hindu, Buddhist, Muslim and Christian - all blessed him. Dr. S. Kumaravel, Secretary, Government Medical Officers' Association, Jaffna together with Dr. P. Brighton of the Jaffna Teaching Hospital examined the

Centenarian, and has submitted a report.

Birth Date: *August 23, 1901*

Birthplace: *Kollankallady*

Death: *August 12, 2003 in Jaffna, Northern, Sri Lanka*

Medical Report of Mr.Sinnathamby Arumugam

Examined by Dr. S. Kumaravel, Secretary Government Medical Officer's Association, Jaffna Branch and Dr. P. Brighton, Jaffna Teaching Hospital on 2nd October, 2002.

Age on 1st October, 2002 :- 101 Yrs
Diet :- Vegetarian for last 50 years.
Habits :- No smoking, no alcohol, Daily Meditation
(Worshipping early sunrise), Fasting on Fridays, \
Sticks to time. Recently two syncopal attacks only.

Physical Condition :- Vision, Hearing impaired recently
Mobility affected - Needs assistance
Cardiovascular System - within normal limits
Pulse rate - 88/min regular and good volume
Blood Pressure - 120/80
Respiratory system - lungs - Air entry equal adequate, clear Abdomen
Nervous System - Vision impaired - hearing impaired
Locomotor System - Impaired Walking - Needs assistance for walking
No significant major illnesses in the past.
Positive - Vegetarian, Non Alcoholic & Non Smoker Meditation, Systematic Life.

Centenarian of Jaffna

Interviewed by : Mr.K.Kaneshamoorthy Rtd RM, BOC -President Geriatric Society Srilanka & Ex-Bankers' Association of Sri Lanka

In a quiet home away from the busy, noisy streets of Jaffna town lives centenarian Sinnathamby Arumugam, a retired station master who celebrated his 100th birthday on 23rd August at Chapel Street, Jaffna.

Tall and bespectacled and with the milk of human kindness oozing from his mouth he talked to relatives and well wishers who came to wish him a Very Happy Birthday. He conversed with me with a sprinkling of flawless English, he said "I can talk with you for some more time but I'm short of hearing and need someone to din into my ears what you are saying to me."

I then told him the purpose of my visit and got the help of his grandson to elicit answers to my questions.

Sinnathambi Arumugam said that he was a native of Kollankallady in Tellipallai and was born on August 23rd 1901. He came from a respectable farming family and had his English education at Union College, Tellipallai. He helped his father on his farm and irrigated the garden where various plants grew.

The wells at Kollankallady were deep and his father had to draw water from a depth of more than 25 feet with the help of a well sweep. The son's part was to walk up and down on the well sweep to enable his father to draw the water out with ease in a big bucket like container woven of Palmyrah fronds called "paddai" in Tamil. It was a strenuous exercise of more than three hours duration and called for a meticulous art of balancing on the well sweep which he performed with caution and vigilance to his father's satisfaction.

The centurion told me that he used to read a lot, especially English books and newspapers. The 'Independent' and 'Ceylonese News' later known as the 'Daily News' enriched his knowledge and vocabulary. He said that in those days people lit only one lamp at home. His mother would light a lamp in the kitchen and attended to her kitchen chores and he made use of the light to prepare his lessons and to read newspaper.

"We all went to bed at 8 p.m. and the solitary lamp was also put out at 8 p.m. and the solitary lamp, was also put out at 8 p.m.", he said. When his mother's sister passed away - it is a custom among Hindus to light an oil lamp for forty days at the spot where the corpse was laid to rest - he used the opportunity to keep awake and prepare his lessons for longer time during these forty days.

He said that he could vividly remember an article he read in the 'Daily News' in the flickering light. It was about the part played by Ceylon in World War I. Luckily for him this was the essay he wrote for the Elementary School Certificate (ESLC) examination English paper. He passed with distinctions and was selected to the Railway Clerical Service Examination. This was in 1920. He was posted as Assistant Station Master and he had served in all the nine provinces. He served in the Railway department for 42 years. He had a good number of Sinhalese friends while he was in service. Even now he has a friend at Kotte (he spells the word in English not to confuse with Colombo Fort-Fort is pronounced as Kotte in Tamil whose name is Hettiarachchi. He worked under him as an Asst. Station Master. This friend is now 88 years old and is in feeble health, he was told.

When Mr. Arumugam was with his parents he was a vegetarian. After employment he got used to eating non vegetarian food, but for the past 50 years he has been a strict vegetarian, and observes a fast on Fridays and on Poya (Full Moon) days. He is very religious and has mastered the hymns of Saiva Saints and Thirukkural, a compiled moral ethics translated into fourteen languages. He quoted ably from Valluvar and Thayumanavar and said his wish in life is that "All should live happily." Speaking about his married life he said that he married when he was thirty years old, had three sons and five daughters, all of whom are married with children. He lost his wife about twenty years ago and since then he has been staying with one of his daughters.

In a reminiscing mood he said that he learnt punctuality in the railway department. He got up from bed on time, attended to his duties on time, kept appointments on time ate and slept on time. His happiest days he says were those he spent with his Sinhalese friends in office and home. They treated him as one of their kinsmen. They were hospitable, friendly and helpful. It is the politicians who have distanced us, sowing the seeds of communalism, jealousy and rancor, he lamented.



K.Kaneshamoorthy
President: Geriatric Society Srilanka &
Ex-Bankers' Association of Sri Lanka



Near **Centenarian of Jaffna** *Mrs Kandiah Rasammah*

28-08-1900 ---- 23-06-1998

**A Miraculous Achievement to become
A Centenarian During the War**



It is worth to include the Senior Citizens who became Centenarian during the war – without basic necessities of life no electricity, transport, communications, postal services cruppted. Further not a single geriatric specialist and trained Nurses available.



Geriatric Society Srilanka & Ex-Bankers' Association of Sri Lanka president's Mr K.Kaneshamoorthy's mother was displaced from her ancestral house in Tellippalai and was staying in Manipay with her youngest sister, who is a Doctor.

President who was the area Manager of Bank of Ceylon, Jaffna visit with his family once a week. Her last wish was to breath here last breath in her ancestral house and every morning he was praying for her last wish. It was unfortunat she passed away with her lastwish being unfulfilled.

Anyway the trustee of the famous Temple in Tellippalai, Miss.Thangammah Appakkuddy and the Orphans came to bless her anel despite the war situation, a large gathering came for funeral.

Had she only stayed in her ancestral house, definitely she would have lived more than 100years. The war did not care and respect even the SeniorCitizens. Her wory and disappointment had killed her Two years before becoming Centenarian.