நீங்களும் இளமையாக வாழலாம்

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI

நீங்களும் இளமையாக வாழலாம்

தேசிய விருது பெற்ற பேராசிரியர்
அமரர் பல்கலைப் பேரறிஞர்

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI

ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்

'லில்லி பவனம்'

8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,

தி. நகர், சென்னை – 600 017.

தொலைபேசி : 24342232

நூல் விபர அட்டவணை

நூலின் பெயர்	:	நீங்களும் இளமையாக வாழலாம்
மொழி	:	தமிழ்
பொருள்	:	உடல் நலம்
ஆசிரியர்	:	டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா (1937-2001)
பதிப்பு	:	முதல் பதிப்பு அக்டோபர் 2002
நூலின் அளவு	:	கிரவுன்
படிகள்	:	1200
அச்சு	:	11 புள்ளி
தாள்	:	வெள்ளை
பக்கங்கள்	:	112
நூல்கட்டுமானம்	:	பேப்பர் அட்டைக்கட்டு
விலை	:	**ரூ. 25-00**
உரிமை	:	பதிப்பகத்தாருக்கு
வெளியிட்டோர்	:	ராஜ்மோகன் பதிப்பகம் 8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 600 017. தொலைபேசி : 24342232
அச்சிட்டோர்	:	எவரெடி பிரிண்டர்ஸ் தி. நகர், சென்னை - 600 017. தொலைபேசி : 28252271

முன்னுரை

இளமையாக இருக்க வேண்டும் என்பது எல்லோருக்குமே ஆசைதான்.

இளமை எல்லோருக்கும் வருகிறது. வசந்தமாய் வீசுகிறது. பேரின்பமாய் பேசுகிறது. பெருமிதத்தையும் பூசுகிறது.

ஆனால், வந்த இளமையை சொந்தம் பாராட்டி, சொகுசுடன் சீராட்டி, வேண்டிய அளவுக்குத் துய்த்து விரைவில் தீர்த்து விடுகின்ற மனப்பாங்குதான் மக்களிடையே மகோன்னத **'வெறியாய்'** மேலோங்கியிருக்கிறது.

'இளமைக்கான இன்பமும் வேண்டும், இளமையும் தளர்ந்து போய்விடக் கூடாது' என்று எண்ணுவோரே இளமையை அனுபவிக்கிறார்கள். ஆனந்தம் பெறுகின்றார்கள். இளமையைக் கட்டிக்காத்துக் கொண்டு களிப்படைகின்றார்கள்.

எவ்வளவு சம்பாதிக்கிறோம் என்பதில் அல்ல பெருமை, எவ்வளவு சேர்த்து வைக்கிறோம் என்பதில் தான் எதிர்கால மேன்மைகள் சதிராட்டம் போடுகின்றன. தேகத்திற்கும் இது பொருந்தும். தேகத்திற்குரிய சக்தியை செலவழிக்கிறோம். அது உரிமை என்றால், அதற்குரிய சக்தியை மீண்டும் சேர்த்துக் கொடுப்பதும் கடமைதான் என்ற சிறு குறிப்பைத் தான் நம்மவர்கள் மறந்து போகின்றார்கள்.

அல்ல அல்ல! தெரிந்தும் நழுவிக்கொள்கின்றார்கள், நழுவிக் கொள்வதால் நலங்கள் பாதிக்கப்படுவதுடன், நல்ல உடல் தோற்றமும் நலிவுக்கு ஆளாகிப் போகின்றன என்பதையும் அவர்கள் உணராமலில்லை, அப்படி ஓர்

அலட்சியம், பிறகு பாதிக்கப்பட்ட உடலைப் பார்த்துப் பார்த்து, புலம்பி, பெருமூச்செறிந்து, பங்கப்பட்டு அங்கம் குன்றி நிற்பதால் பயனென்ன வரும்?

இளமை இருக்கவா போகிறது? அதற்கென்ன அப்படி ஒரு கட்டுப்பாடு! என்று அலட்டிக் கொள்வோர் அதிகம்.

போகிற இளமையை யாரால் நிறுத்த முடியும். என்று நம்பிக்கையற்றுப் பேசுவோரும் அதிகம்.

'குழந்தையும் தெய்வமும் கொண்டாடும் இடத்தில்' என்ற பழமொழிபோல, **'தேகமும் தேடிக் காப்போர் இடத்திலே தான் தேமதுர வாழ்வைத்தரும்'** என்று நாம் சொல்கிறோம்.

இளமையை சீக்கிரம் முதுமை வந்து மூடாமல், நிறுத்தி வைக்கலாம். பிறகு முதுமையிலும் இளமையாக வாழலாம் என்பது தான் நமது வாதமே தவிர, முதுமை வராமலே செய்துவிட முடியும் என்பது அல்ல.

இளமைக் காலத்திலிருந்தே, பல இனியவழிகளை இதமான முறைகளை மேற்கொண்டு கடைபிடித்து ஒழுகினால், தேகமும் தேர்ச்சி பெறும், மலர்ச்சியுறும் என்பதைத்தான் நமது முன்னோர்கள் நமக்கு வாழ்ந்து காட்டிச் சென்றிருக்கின்றனர்.

தேகத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக் காப்பதால், நமக்குக் குறையொன்றும் வராது. அதற்காக சிறிது நேரம் எடுத்துக் கொள்வதும் குற்றமுமல்ல.

இலட்சிய வாழ்க்கையை வாழ, இனியவாழ்க்கை வாழ நலமான உடல் வேண்டும். அந்த உடலுக்குள் தான் இளமை என்றும் பெருமையுடன் வீற்றிருந்து அரசபரிபாலனம் செய்கிறது.

அத்தகைய அரிய முறைகளைத்தான் இந்த நூலில் எழுதி இருக்கிறேன்.

பயன்பெற விரும்புவோர்க்கு இந்நூல் ஓர் அரிய வழிகாட்டியாகவே அமையும் என்று கருதுகிறேன்.

இந்நூல் வழிகாட்டி தான். வழி நடப்போர் முயற்சியுடன் தொடர்ந்தால், நிச்சயம் இலட்சியங்கள் கைகூடும்.

இந்நூலை அழகுற அச்சிட்ட அச்சகத்தாருக்கும், ஆக்கப்பணிகளை அருமையாக செய்துமுடித்த ஆடம் சாக்ரட்டீசுக்கும் என் அன்பு கலந்த பாராட்டுக்கள்.

தொடர்ந்து எனது நூல்களை ஆதரித்துவரும் தமிழறிந்த தகைசால் பெருமக்கள் அனைவருக்கும் என் அன்பு வணக்கம்.

அன்பன்
டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

விளையாட்டுத் துறையில் தமிழ் இலக்கிய நூல்களை அதிக எண்ணிக்கையை எழுதி பதிப்பித்து வெளியிட்டு வந்த அமரர், 'பல்கலைப் பேரறிஞர்' டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா அவர்களின் நூலை வெளியிட்டு பொதுமக்களுக்கு அளிப்பதிலே எங்கள் பதிப்பகம் பெருமிதம் கொள்கிறது.

நாற்பது ஆண்டுகாலம் விளையாட்டுத் துறைக்காக தன்னை அற்பணித்துக்கொண்ட விளையாட்டுத் துறை விடிவெள்ளி டாக்டர். நவராஜ் செல்லையா அவர்களின் நூல்களை வாங்கி ஆதரித்து வரும் **தமிழக பொதுநூலகத் துறை இயக்குநர் அவர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும்** எங்கள் நெஞ்சார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

பதிப்பகத்தார்

ஆசிரியரின் பிற நூல்கள்

01. விளையாட்டுக்களின் விதிகள்
02. விளையாட்டுக்களின் கதைகள்
03. விளையாட்டுக்களில் வினோதங்கள்
04. விளையாட்டு உலகில் வீரக் கதைகள்
05. விளையாட்டுக்களில் சொல்லும் பொருளும்
06. விளையாட்டுக்களில் வினாடி வினா-விடை
07. விளையாட்டு உலகில் சுவையான சம்பவங்கள்
08. விளையாட்டு விழா நடத்துவது எப்படி?
09. விளையாட்டுக்களுக்குப் பெயர் வந்தது எப்படி?
10. விளையாட்டுத் துறையில் கலைச் சொல் அகராதி
11. விளையாட்டுத் துறையில் ஆங்கிலம், தமிழ், அகராதி
12. நலமே நமது பலம்
13. உடற்கல்வி என்றால் என்ன?
14. உலக நாடுகளில் உடற்கல்வி
15. உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்
16. உடற்கல்வியைக் கற்பிக்கும் முறைகள்
17. தேகத்தை தெரிந்து கொள்வோம்
18. பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்
19. ஒரு நூறு சிறு விளையாட்டுக்கள்
20. பேரின்பம் தரும் பிராணாயாமம்
21. பயன்தரும் யோகாசனப் பயிற்சிகள்
22. பலம் தரும் பத்து நிமிடப் பயிற்சிகள்
23. இந்திய நாட்டுத் தேகப் பயிற்சிகள்
24. நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்
25. நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்
26. நீங்களும் உயரமாக வளரலாம்
27. நீங்களும் வலிமையோடு வாழலாம்
28. நீங்களும் நோயில்லாமல் வாழலாம்
29. நீங்களும் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்
30. உடலுக்கு அழகு தரும் எடைப் பயிற்சிகள்
31. உடல் எடையும் உணவுக் கட்டுப்பாடும்
32. உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்

33. உங்களுக்கு உதவும் உடற்பயிற்சிகள்
34. உபயோகமுள்ள உடல்நலக் குறிப்புகள்
35. கிரிக்கெட் ஆட்டத்தின் கதை
36. கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் கேள்வி - பதில்
37. கேரம் விளையாடுவது எப்படி?
38. சதுரங்கம் விளையாடுவது எப்படி?
39. ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை
40. அகில உலக ஓடுகளப் போட்டி விதிமுறைகள்
41. குண்டான உடம்பைக் குறைப்பது எப்படி?
42. முக அழகைக் காப்பது எப்படி
43. தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்
44. பெண்கள் விளையாடினால் என்ன ஆகும்?
45. 1984ல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்
46. பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுக்கள்
47. சியோல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்
48. இந்தியாவில் ஆசிய விளையாட்டுக்கள்
49. வெற்றி விளையாட்டு காட்டுகிறது (சிறுகதை)
50. அர்த்தமுள்ள விளையாட்டுக்கள்
51. தமிழ்நாட்டுச் சடுகுடுப் பாடல்களும் சடுகுடு விளையாட்டும்
52. மறைந்து கிடக்கும் மனித சக்தி
53. குழந்தைகளுக்கான உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டும்
54. விளையாட்டுத் துறையில் தமிழிலக்கிய வளர்ச்சி
55. குறளுக்குப் புதிய பொருள்
56. வள்ளுவரின் விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்
57. வள்ளுவர் வணங்கிய கடவுள்
58. திருக்குறள் புதிய உரை (அறத்துப்பால் மட்டும்)
59. மனைவியுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது எப்படி?
60. தெரிந்தால் சமயத்தில் உதவும்
61. வானொலியில் விளையாட்டுக்கள்
62. நமக்கு நாமே உதவி
63. விளையாட்டு ஆத்திச்சூடி
64. வாழ்க்கைப் பந்தயம்
65. சிந்தனைப் பந்தாட்டம்
66. அவமானமா? அஞ்சாதே!

67. அனுபவக் களஞ்சியம்
68. பாதுகாப்புக் கல்வி
69. சடுகுடு ஆட்டம்
70. மாணவர்க்கேற்ற மேடை நாடகங்கள்
71. வேஷங்கள் விளையாடுகின்றன (சிறுகதைகள்)
72. பண்புதரும் அன்புக் கதைகள்
73. நல்ல பாடல்கள்
74. நல்ல நாடகங்கள்
75. நவரச நாடகங்கள்
76. நவனின் நாடகங்கள்
77. சுவையான நாடகங்கள்
78. நல்ல நல்ல கதைப் பாடல்கள்
79. Quotations on Sports and Games
80. General Knolwedge in Sports and Games
81. How to break ties in Sports and Games?
82. Physical Fitness and Health
83. நிமிர்ந்து நில் துணிந்து செல்
84. உடம்பைக் காப்பாற்றும் ஒன்பது இரகசியங்கள்
85. புதுப்புது சிந்தனைகள்
86. விளையாட்டுக்களின் வரலாறும் விளையாடும் முறைகளும்
87 உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாட நூல் (6ஆம் வகுப்பு)
88. உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல் (7ஆம் வகுப்பு)
89. உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல் (8ஆம் வகுப்பு)
90. உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல் (9ஆம் வகுப்பு)
91. உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல் (10ஆம் வகுப்பு)
92. உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல் (11 ஆம் வகுப்பு)
93. உடல்நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல் (12 ஆம் வகுப்பு)
94. Health and Physical Education Work Text Book (VI-Std)
95. Health and Physical Education Work Text Book (VII-Std)
96. Health and Physical Education Work Text Book (VIII-Std)
97. Health and Physical Education Work Text Book (IX-Std)
98. Health and Physical Education Work Text Book (X-Std)
99. Health and Physical Education Work Text Book (XI-Std)

100. Health and Physical Education Work Text Book (XII-Std)
101. வழிகாட்டும் விளையாட்டு வீரர்கள்
102. விளையாட்டுத் துறையில் பொது அறிவு நூல்
103. நீங்களும் இளமையாக வாழலாம்
104. கூடி விளையாடும் குழு விளையாட்டுக்கள்
105. விளையாட்டு அமுதம்
106. விளையாட்டு உலகம்
107. விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்
108. விளையாட்டு விருந்து
119. சிந்தனைச் சுற்றுலா
110. கைப்பந்தாட்டம்
111. கால்பந்தாட்டம்
112. கூடைப்பந்தாட்டம்
113. பூப்பந்தாட்டம்
114. வளைகோல் பந்தாட்டம்
115. வளையப்பந்தாட்டம்
116. மென் பந்தாட்டம்
117. கோ கோ ஆட்டம்
118. நல்ல கதைகள் 1
119. தெய்வ மலர்
120. செங்கரும்பு (கவிதைத் தொகுப்பு)
121. கடவுள் கைவிட மாட்டார்
122. வேஷங்கள் விளையாடுகின்றன
123. மனைவியுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது எப்படி?
124. விளையாட்டுப் பொது அறிவுநூல்
125. General Knowledge for Competitive Exams.
126. சாந்தி தமிழ் வாசகம்
127. சாந்தி A, B, C Books
128. நன்நெறிக் கல்வி 9ம் வகுப்பு
129. நன்நெறிக் கல்வி 10ம் வகுப்பு
130. நவனார் உரை நூல்

பொருளடக்கம்

1. இளமையும் முதுமையும் 11

2. முதுமை என்றால் என்ன? 16

3. முதுமை மூன்று வகை 24

4. இளமைக்கு எதிரிகள் 30

5. மனதை மடக்கினால் போதும் 38

6. புரிந்து கொள்வது புத்திசாலித்தனம் 45

7. மனம் படுத்தும்பாடு 58

8. முதுமையும் தனிமையும் 64

9. முதுமையை முறியடிக்கலாம்! 71

10. நிச்சயம் வாழலாம்! 77

11. முதுமைக்குள்ளே முளைக்கும் நோய்கள் 84

12. இளமையை எப்படி இழக்கிறோம்? 91

13. உடற்பயிற்சியே உதவும் 103

14. இளமை வாழ்க! 109

1

இளமையும் முதுமையும்

நீங்களும் இளமையாக வாழலாம்!

நம்பிக்கையோடு தான் இந்த முயற்சியைத் தொடங்குகிறேன். ஏனென்றால், வாழ்க்கையே நம்பிக்கையில் தான் நடந்து கொண்டிருக்கிறது.

நாம் நீண்ட நாட்கள் வாழப்போகிறோம் என்ற நம்பிக்கையில் தான் பணம் சேர்க்க முயற்சித்துப் பாடாய் படுகிறோம். நிலபுலம், சொத்து சுகம், பதவி மோகம் என்பனவற்றிற் கெல்லாம் ஆளாய் பறக்கிறோம்! ஏனென்றால், அதுதான் நம்பிக்கை.

தலைப்பு சிறப்பாகத்தான். இருக்கிறது. இளமையாக வாழலாம் என்று! ஆனால் மலைப்பாகவும் இருக்கிறது வியப்பாகவும் இருக்கிறது என்றார் என் நண்பர் ஒருவர்.

ஆமாம்! இளமையாக வாழலாம் என்பது தலைப்பென்றால் அதனுள்ளே எத்தனை எத்தனை கேள்விகள் தலைக்குமேல் கத்திகளாகத் தொங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன. தெரியுமா? அவைகளுக்கு விடையளித்துத் தப்பிப்பதற்குள் விலா எலும்புகளும் நொறுங்கிப்போய் விடும் போலிருக்கிறது. அவ்வளவு

பிரச்சனை மிகுந்த தலைப்பு என்று எனக்கும் இப்பொழுதுதான் புரிகிறது.

இந்த உடலை அப்படிதான். இறைவனால் மட்டுமே புரிந்து கொள்ளக்கூடிய ரகசியங்களையும் அதிசயங்களையும் கொண்டதாக விளங்கும் இந்த உடலைப்பற்றி, ஆயிரமாயிரம் விஞ்ஞானிகள் பன்னெடுங்காலமாக முயற்சித்துக் கொண்டு தான் வருகின்றார்கள். தோல்விகளைத் தோள்களில் சுமந்து கொண்டுதான் அலைகின்றார்கள் கண்டு பிடிக்க இயலாமல்.

தெரிவது போலத் தோன்றி, சீதை பார்த்த மாயமான் போல மறைந்தும் பதுங்கியும் ஜாலங்கள் காட்டுகின்ற சக்தி படைத்ததுதான் நமது தேகம். இந்த உடலுக்கு அவ்வப்போது ஏற்படுகின்ற பெயர்களைப் பாருங்கள்.

மனிதன் என்று அழைக்கிறோம். அந்தப் பெயருக்குள்ளே பிரிந்து நிற்கும் உபப்பெயர்களை உங்கள் கவனத்திற்கு கொண்டு வருகிறேன்.

மனித உடல் என்று கூறும் பொழுது மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது. அதில் கால் குறைந்தவனை **நொண்டி** என்கிறோம். காது கேளாதவனை **செவிடன்** என்கிறோம். பேச முடியாதவனை **ஊமை** என்கிறோம். மனநலம் குறைந்தவனை **பைத்தியம்** என்கிறோம். உடல் நலம் குறைந்தவனை **நோயாளி** என்கிறோம். சுவாசிக்கும் நிலையை இழந்தவனை **பிணம்** என்கிறோம்.

உடலுக்கான பெயர்களில் தான் மாற்றம் என்றால், உடலுக்குள்ளே எழும் மாற்றங்களை வைத்துக் கொண்டு என்னென்ன பெயர்களை வைத்துக் கொள்கிறது இந்த உடல்? செய்யும் தொழிலை வைத்துக்கொண்டு பெயர்களைப் பெறுவது நமக்குத் தெரியும். வைத்தியன், வாணிகன், வாத்தியார், விஞ்ஞானி என்பது போல.

உலகத்தைப் பார்க்க வந்த உடனேயே குழந்தை என்கிறோம். பிறகு சிறுவர் சிறுமியர் என்கிறோம். பிறகு இளைஞர் என்கிறோம். நடுத்தரவயது என்கிறோம். அதன்பின் முதியவயது என்கிறோம். கிழம் என்கிறோம், இன்னும் எத்தனை எத்தனையோ பெயர்கள்!

இப்பொழுது இளமையும் முதுமையும்தான் நமக்கு முன்னே நிற்கும் கேள்விகள்! இளமை என்றால் என்ன? இளமை எதுவரை? முதுமை என்றால் என்ன? முதுமை எது வரை?

இந்தக் கேள்விக்கு விடைகாணும் முயற்சிதான் இந்தப் புத்தகம்.

மனிதன் என்கிறோம். கிழவன் என்கிறோம், எப்பொழுது ஒருவன் மனிதன் ஆகிறான்? எப்பொழுது ஒருவன் கிழவன் ஆகிறான்? ஒருத்தி மனுஷியாக இருக்கிறவள் எப்பொழுது கிழவி ஆகிறாள்?

இளமைக்குரிய வயது என்ன? இளமை எந்த வயதில் மாறி முதுமைக் கோலம் கொள்கிறது? அந்த முதுமைக்கு உரிய இலக்கணம் தான் என்ன?

கடிகார சுழற்சியை வைத்துக் கொண்டு, காலண்டர் காட்டும் நாட்களை, மாதங்களை, வருடப் பூர்த்தியைக் கணக்கிட்டுக் கொண்டு இளமை முதுமையைக் கணிப்பதா?

உடல் வளர்ச்சியைப் பார்த்தும், உடலில் உள்ள தளர்ச்சியைப் பார்த்தும், உடலில் உண்டாகும் உணர்ச்சியையும் எழுச்சியையும் பார்த்தும் இளமை முதுமையைக் கணிப்பதா?

அறிவு மேதா விலாசத்தைப் பார்த்து இளமை முதுமை என்பது எப்படி என்று கணிப்பதா?

ஒருவனுக்கு இத்தனை வயதாகி இருக்கிறது. அதனாலே இவன் இளைஞன், அதனாலே இவன் கிழவன் என்று கூறிவிடலாமா?

நாம் உலகத்தில் தோன்றியவுடனேயே நமக்கு வயது குறிக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றார்கள். இந்த வயது கூறும் பரம்பரையை நாம் இப்பொழுது இரு வகையாகப் பிரித்துப் பார்க்கலாம்.

1. கடிகாரம் காலண்டர் இவற்றை வைத்துக் கொண்டு ஒருவரது வயதை அறிந்து கொள்ளும் முறை **(Chronological age)**

2. ஒருவனுடைய உடல் வளர்ந்திருக்கும் உடல் வளர்ச்சி நிலையைக் கொண்டு வயதை அறிந்து கொள்ளும் முறை **(Physical age)**

உடலில் அதிக வளர்ச்சி ஏற்பட்டு விட்டதனாலேயே ஒருவனை முதியவன், கிழவன் என்று கூறி விடலாமா? அல்லது இவன் பிறந்து இத்தனை ஆண்டுகளாகி விட்டன. இதனாலே இவன் இளைஞன் அல்லது முதியவன் என்று கூறி விடலாமா? எப்படி கூறுவது?

முப்பது வயதிற்குள்ளே வாழ்க்கையே முடிந்து விட்டது. இனிமேல் வாழ்க்கையில் என்ன இருக்கிறது? என்று முணுமுணுப்பவர்களை நாம் அன்றாடம் பார்க்கிறோம்.

58 வயது தான் உழைக்கும் வயது. அதன்பின் ஓய்வு கொள்வது தான் முறை என்று உத்தியோகத்திலிருந்து மனிதர்களைக் கழற்றி விட்டு விடுகிற பழக்கம் நம்மிடையே இருக்கிறது.

அப்படியென்றால் 58க்கு மேல் மனிதர் முதுமைக்கு ஆட்பட்டு அடிமையாகி விடுகின்றார்களா? அவர்களால் உலகுக்கு எந்த விதமான உபயோகமும் இல்லையா?

இப்பொழுதும் நாம் காலண்டர் வயதுக்குத்தான் மதிப்புத் தருகிறோம். உடலின் வயதுக்கு முக்கியத்துவம் இல்லை.

முப்பது தான் முதிர்ச்சி பெறும் வயது என்றால், 60 வயது நீதிபதி முன்னே நிற்கின்ற முப்பது வயது வழக்கறிஞன், தான் இந்தத் துறைக்கு ஒரு சிறுவன் என்கிறான். அப்படியென்றால் ஒரு துறைக்கு முப்பது வயது முதிர்ச்சியில்லாத வயதா?

விளையாட்டுத் துறையில் தங்களால் இனி முடியாது என்பதாக எண்ணி 25 வயதுக்குள் ஓய்வு பெற்று கொள்கின்றார்கள் பலவீரர்கள் வீராங்கனைகள். அப்படியென்றால் இந்த வயதுமுதிர்ந்து போய் விட்ட வயதா?

வயதை வைத்துதான் இளமை முதுமை என்கிறார்களா? வலிமையை வைத்துதான் இளமை முதுமையைக் கணிக்கின்றார்களா?

அறுபது வயதுக்காரன் ஒருவன் இராணுவ வீரன் போல நிமிர்ந்து நடக்கிறான். வேகமாக நடக்கிறான். களைக்காமல் காரியங்கள் பண்ணுகிறான். இருபது வயதுக்காரன் நோயில் நலிகிறான். கூன் போட்டு நடக்கிறான். மேல் மூச்சு வாங்க முனுகுகிறான். இதில் யார் இளைஞன்? யார் கிழவன்? நமக்கே திகைப்பாக இருக்கிறதே!

அப்படியென்றால் இளமை என்றால் என்ன? முதுமை என்றால் என்ன? குழப்பமாகத்தான் இருக்கிறது! முடிவைக் காணும் முயற்சியைத் தொடருவோம்.

2

முதுமை என்றால்?

இளமை என்றால் இனிமை, புதுமை, என்கிறோம். அதை வளமை, செழுமை உச்சக்கட்டத்திறமை, உயர்ந்த பெருமை என்றும் கூறலாம். ஆனால் முதுமை என்றால் என்ன? எப்படி? எது வரை?

இளமையை வளர்ச்சி என்றால், முதுமையை தளர்ச்சி என்று கூறலாமா? இளமையை செழிப்பு என்றால் முதுமையை அதன் இழப்பு என்று கூறலாமா?

இந்த முதுமைக்கு என்னதான் இலக்கணம்?

இளமையின் உச்சக்கட்ட நிலையிலிருந்து இறங்குமுகம் பெறுகின்ற நிலை தான் முதுமை என்பார்கள். அப்படியென்றால் இளமையின் உச்சக்கட்டத்திற்குரிய வயது என்ன? முதுமை தொடங்கி விட்டது என்று கூறுவதற்குரிய அடிப்படை வெளிப்பாடுகள் தான் என்ன?

முதுமையை விவரிக்கும் சில விளக்கங்களைப் பாருங்கள். முகத்திலே முற்றிப்போன முதிர்ச்சி தெரிகிறது. அங்கே வரி வரியான கோடுகளும் ஏற்ற இறக்கங்களும் வருகின்றன. கண்கள் குழி விழுந்தாற்போல் உள்ளடங்கிப்

போகின்றன. பார்வையின் ஆற்றல் குறைகிறது. தூரப்பார்வை கிட்டப்பார்வை என்று விரிந்து கண்களை சுருக்கிக் கொண்டு பார்க்க வைக்கின்றது. கழுத்திலே சுருக்கங்கள் களையாக மண்டிக் கிடக்கின்றன.

கைநரம்புகள் புடைத்தெழுந்து வரிக்கோலம் போடுகின்றன. முதுகிலே கூன் பரப்பு மிகுதியாகிக் குனியச் செய்யும் தோற்றம் விளைவிக்கிறது. கால் நடை தளர்கிறது. நடையிலே அடி எடுத்து வைக்கும் தூரம் குறைந்து குறு அடி குறு நடை யாக மாறுகிறது. தாடைகள் விரிவடைகின்றன. முகப்பொலிவு மாற்றம் பெறுகிறது.

மேனியிலே மினு மினுப்பு குறைந்து, தோலிலே வரட்சி நீர் காணாத நிலப்பரப்பு போன்று இலேசான கீறல்கள். தலையில் வழுக்கை! முடி உதிராமல் இருந்தால் அலைநுரை போன்ற நரை குரலிலே நடுக்கம்.

நடையிலே தளர்ச்சி போலவே, உள்ளத்திலும் ஒருவித வெறுமை உணர்வு. இதுபோல எத்தனையோ மாற்றம்.

இப்படித்தான் முதுமை இருக்கும் என்று நாம் அறிகிறோம். ஆனால் எந்த வயதில் முதுமை நம் மீது ஏறிக் கொள்கிறது? இருபதிலா, முப்பதிலா? எழுபதிலா? யாராலும் சொல்ல முடிய வில்லையே!

மேலே கூறிய எல்லாமே வந்தால் தான் முதுமையா? அல்லது ஒன்றிரண்டு வந்து சேர்ந்து விட்டாலே முதுமை என்று சொல்லி விடலாமா?

நாற்பது வயதுக்குள் நரை வந்து விடுகிறது. முகத்திலே சுருக்கங்கள் விழுந்து விடுகின்றன. சிலருக்கு இருபது வயதிற்குள்ளேயே முடி விழுந்து தலை வழுக்கையாகிப்

போகிறது. இரத்தக் குழாய்களின் தடிப்புத்தன்மை முப்பத்தி ஐந்துக்குள் கைகளிலே தெரியத் தொடங்குகிறது.

இப்படியெல்லாம் எந்த வயதிலும் ஏற்படுகின்ற தன்மையை வைத்து. எப்படி நாம் முதுமையைக் கணக்கிடுவது? இப்படிப்பட்ட மாற்றங்கள் சிலருக்கு இருபதிலேயே தொடங்கி விடுகின்றன. ஒரு சிலருக்கு ஐம்பது ஆனாலும் வராமலேயே இருக்கின்றன.

50 வயது மனிதன் 30 வயது போலத் தோற்றமளிக்கிறான். 40 வயது மனிதன் 70 போல இருக்கிறான். ஏன்?

உடல் உறுப்புக்களில் வருகின்ற மாற்றங்கள் இயற்கையானதே. ஆனால் அது படிப்படியாக வர வேண்டுமே தவிர, ஒரேயடியாக நம்மை ஆட்கொள்ளுமாறு அனுமதித்து விடக் கூடாது. அப்படியென்றால் முதுமை எப்படி நம்மை அடிமைப் படுத்தி விடுகிறது என்பதை நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டாமா?

மழலைப்பருவம் என்பது கிறந்து ஓரிரண்டு ஆண்டுகளில் இருப்பது. குழந்தைப் பருவம் என்பது முதலில் முளைத்த பொய்பற்கள் விழுந்து பிறகு முளைத்து உறுதியான பற்களாய் நிலை பெறும் வரை இருப்பது.

சிறுமியாக இருக்கும் பருவம் என்பது பூப்படையும் வரை என்பார்கள். சிறுவர்களுக்கு இப்படி ஒரு நிலை இல்லை என்பதால், சிறுவர் பருவம் எதுவரை நீடிக்கிறது? பெண்களுக்கு 12 முதல் 14 வயது வரை சிறுமி எனும் பெயர் தொடர்கிறது. பிறகு அவள் இளம் பெண்ணாக, கன்னிப் பருவத்தை அடைந்து விடுகிறாள்.

வாலிபப் பருவம் என்பது பெண்களுக்கு பதினாறில் தொடங்கி 18 வயது வரையிலும், ஆண்களுக்கு 20-ல்

தொடங்கி 23 வயது வரை நீடிக்கிறது என்றும் சிலர் கூறுவார்கள்.

உடலாலும் உள்ளத்தாலும் திறம்பட பணியாற்றும் காலத்தை இளமைக் காலம். எழுச்சி மிக்கக் காலம் என்று கூறுவார்கள். இந்த எழுச்சிமிக்க இளமைகாலத்தின் இறக்கம்தான் முதுமையின் தொடக்கம் என்று கூறுவதை ஒரு வாதத்திற்காக ஏற்றுக் கொள்ளலாம்.

இவ்வாறு வயதால் வளர்ந்து வரும் உடல் தோற்றத்தையும் மாற்றத்தையும் வைத்துக் கொண்டு, இரண்டு வகையான காரணங்களை மருத்துவ வல்லுநர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

ஒன்று - இயற்கையாக வருகின்ற முதுமை
இரண்டு - நோய்கள் தருகின்ற முதுமை.

இயற்கையாக வரும் முதுமை

கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நொடிக்கு நொடி நாளுக்கு நாள் நாம் பெறுகிற, பெற்றுக் கொண்டிருக்கின்ற வளர்ச்சியை நம்மால் தடுக்கவே முடியாது. அது இயற்கையான வளர்ச்சி. சென்று போன காலத்தை நம்மால் மீட்டுக் கொண்டு வர முடியாது அது போலவே சுற்றிக் கொண்டுபோன கடிகாரத்தைத் திருப்பி வைத்து இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்று கட்டுப்படுத்திக் கொண்டு விட இயலாது.

வளர்ச்சி வளர்ந்து கொண்டே போகிறது. அந்த வளர்ச்சி வளமையுள்ளதாகத் தொடர்ந்து கொண்டேபோக வேண்டும். அந்த முதிர்ச்சியைத்தான் நாம் பெற வேண்டுமே தவிர, வளர்ச்சியில் தளர்ச்சியெனும் வெள்ளத்தைப் புகுந்துவிட அனுமதித்து விடக் கூடாது.

இந்த வளர்ச்சியின் வேகம் பரம்பரைக் குணாதிசியங்களைக் கொண்டு வருவதும் உண்டு. ஆகவே

இயற்கையாகவே நமது உடலில் வரும் வளர்ச்சியையும். அது நம் மேல் கொள்கின்ற ஆதிக்கத்தையும் நாம் அனுசரித்துக் கொண்டே போக வேண்டும்.

வயதாகிக் கொண்டு வருவதைக் கண்டு ஆத்திரப்படுவதும் ஆதங்கம் கொள்வதும் அநாவசியமான முயற்சியே தவிர, அது அறிவார்ந்த போராட்டமாக அமையாது அந்த வளர்ச்சியின் முதுமையை நாம் அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ளவே வேண்டும்.

நோய்கள் தரும் முதுமை

ஆனால் சந்தர்ப்பங்கள் சரியில்லாமலும், எதிர் பார்க்காத நேரத்திலும் நோய்கள் வந்து நெருக்கிக் கொண்டு நம்மை நசுக்குவதும் உண்டு. இத்தகைய நோய்கள் தான் உடலுறுப்புக்களை நோகச் செய்து, நொறுங்கச் செய்து, நசுங்கச் செய்து நேர்த்தியான உடலமைப்பினையும் நிறைவான தோற்றத்தினையும், நிலைகுலையச் செய்து விடுகின்றன.

இப்படி ஏற்படுகின்ற நோய்களை நாம் தடுத்து விடலாம். இதனால் ஏற்படுகின்ற முதுமைக் கோலங்கள் நம்மில் விளையாமல் விலக்கி விடலாம். இதனை முன்னெச்சரிக்கையான வாழ்க்கை, நல்ல பழக்கங்கள், நலமான சத்துணவு, நிம்மதியான உறக்கம் போன்ற முறைகளால் மாற்றி விடலாம்.

ஆகவே, நோய்களால் வரும் முதுமையை மாற்ற முயல்வது போலவே, இயற்கையாக வரும் முதுமையையும் நாம் வெற்றி கொள்ள முடியும். எப்படி?

அதாவது முதுமையில் இளமை என்பதாக.

வயது உயர்ந்து கொண்டே போகட்டுமே? முதுமை தொடர்ந்து கொண்டே வரட்டுமே? மயக்கம் என்ன?

வலிமையான இளமை கொண்டு வாழ்வதுதான் புத்திசாலித்தனம். அதைத் தான் நாம் இங்கு அறிய இருக்கிறோம்.

நாமெல்லாம் தனிமனிதர்களாக இருந்தாலும், சமுதாயத்திற்குள்ளே தான் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். சமுதாயத்திற்கு அடங்கி, சமுதாயக் கட்டுப்பாட்டுக்கெல்லாம் இணங்கியே காலந்தள்ளிக் கொண்டிருக்கிறோம். அப்படி வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிற பருவங்களை நாம் இப்பொழுது மூன்று வகையில் பிரித்துக் கொள்வோம். அப்படிப் பிரித்துக் கொள்வது எளிதாக நிலைமையை தெரிந்து கொள்ள உதவும்.

1. வாலிபவயது, 2. நடுத்தரவயது, 3. முதிர்ந்த வயது.

வாலிப வயதைப் பற்றிக் கவலையில்லை. பெற்றோர்கள் பாதுகாப்பில் கவலையில்லாத வாழ்க்கை. உணவு, உடை உறக்கம் எல்லாமே மற்றவர் கொடுப்பதில் ஓடி விடுகிறது. இளமை வேகம் எதையும் ஜீரணித்துக் கொள்கிறது. ஆகவே, வாழ்க்கையின் பொற்காலம் இந்த வாலிபக் காலம். இதனை வீணாகக்கழிக்காமல் விவேகமாகப் போற்றி வாழ்பவர்களே முதிர்ந்த வயதில் சிறந்த வாழ்க்கை வாழ்கிறார்கள். அதாவது அந்த இளமைக்காலம் வளமையையும் வலிமையையும் சேர்த்து, வைக்கின்ற காலம். எதையும் அறிந்து, எதிலும் இணைந்து எல்லாவற்றிலும் தேர்ந்து சீர்மையும் பெருமையும் பெறுகின்ற காலம்.

நடுத்தரவயதோ பொறுப்புக்கள் நிறைந்த காலமாக வந்து சேர்கிறது. தனக்கென்று ஒரு குடும்பம், மனைவி, குழந்தைகள், உறவினர்கள் உத்தியோகப் பந்தாக்கள், சமுதாய சூழல்கள், எல்லாமே வந்து கூடிக் கொள்கின்ற காலம், இந்தப் பருவத்தில் வேகம் குறைந்து, விவேகத்தின் வளர்ச்சி மிகுந்திருக்க வேண்டியது முக்கியம். அறியாமை

விளையாட்டுக்கள் மாறி, அனுபவத்தால் தெளிவடைந்திருக்க வேண்டியது தேவையான குணமாகும்.

இந்த நடுத்தர வயதானது உடலால் வளர்ச்சியுற்றுப் பக்குவம் அடைந்திருப்பது போலவே, உள்ளத்தாலும் பக்குவம் அடைந்திருக்க வேண்டும். மனதில் தெளிவுபோலவே, உள்ளத்தாலும் பக்குவம் அடைந்திருக்க வேண்டும். மனதில் தெளிவு போலவே, உடலிலும் வலிமை இருக்க வேண்டிய காலம். ஒன்றிருந்து ஒன்றில்லையென்றால், இந்த நடுத்தர வயது வாழ்க்கை நாசமாய்ப் போய்விடும். அதற்குப் பிறகு முதிய வாழ்க்கை எப்படி இருக்கும்.

குச்சியே கோணலாக இருந்தால், நீரிலே அதன் பிம்பம் நேராகவா விழும்? அதுபோல்தான் அவரது பிற்கால வாழ்க்கை பெரும் பிரச்சனைகளோடு தொடர்ந்து கொண்டேயிருக்கும். நடுத்தர வயது வாழ்க்கையை மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் தொடர வேண்டும். அதனால் தான் மேனாட்டறிஞர் ஒருவர் கூறுகின்றார் இப்படி, வாழ்க்கை நாற்பதில் தான் தொடங்குகிறது என்று.

மூன்றாவது காலக்கட்டந்தான் பார்க்க வேண்டிய முக்கியமான கட்டம். உடலால் முதிர்ச்சி பெற்றிருக்கும்போது இளமையாக வாழ்வது எப்படி என்பதுதான் நமக்குரிய பிரச்சினை.

வயது தான் உடலினை வளைத்துக் கொண்டிருக்கிறது. முதுமையோ மேலேறி மிரட்டிக் கொண்டு விரட்டிக் கொண்டிருக்கிறது. என்றாலும், மனம் என்று ஒன்று இருக்கிறதே. அதன் நிலை என்ன? தசைகளுக்குத் தான் இளமையும் முதுமையும் உண்டு. ஆனால் மனதுக்கு அவை இல்லை. அது என்றும் இளமை தான் என்னும் வேதக் கருத்தினை நாம் எண்ணிப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வயதாகிறது என்று நம்மிடையே ஒருவித மனப்பாங்கினை கவலை ஒலிக்கின்ற தொனியிலே கூறிக் கொண்டு, கலங்கிப் போய்விடுகிறோம். எந்தக் காலத்திலும் கவலையிலும் நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்கிற கருத்துக்களை அறியவும் செயல்படவும் இல்லாமல், விட்டுவிடுகிறோம்.

முதிய வயது வருகின்றது என்றால், அதற்கென்று ஒரு வாழ்க்கை முறை உண்டு. அதை எண்ணிப்பார்க்காமல், வந்து விட்டதற்காக ஏன் வருந்த வேண்டும்? வதங்க வேண்டும்? கலங்க வேண்டும்? மயங்க வேண்டும்?

மூன்றாவது காலக் கட்டம் வந்த பிறகு, மனதுக்குத் தான் அதிகம் கடமைகள் இருக்கின்றன என்பதை எல்லோரும் மறந்தே போய் விடுகின்றார்கள். அந்த வயதிலே வருகின்ற குழப்பங்கள். குதர்க்கமான நினைவுகள், குறுகுறுக்கும் கற்பனைகள் முதலியவற்றை முனைப்புடன் அறிந்து பின்தொடர வேண்டுவது மிக மிக முக்கியமாகும்.

3

முதுமை மூன்று வகை

இளமையுடன் வாழலாம் என்பது இளமையோடு இருக்கும் பொழுது ஒரு சிறிதும் கஷ்டமில்லை. இளமையிலே முதுமை கொண்டவர்களாக வாழ்பவர்களை நாம் விட்டு விடுவோம். முதுமையாகிறபோது அதனை முறியடித்து இளமையாக வாழ்வதும், இளமையோடு இருப்பதும் எவ்வாறு என்பதைத்தான் இங்கே நாம் கண்டுகொள்ள இருக்கிறோம். கற்றுக்கொள்ள இருக்கிறோம்.

மனிதருக்குப் பருவங்கள் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக வருவது போல, உடலில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக் கொண்டே வருவது உண்டு. அது இயற்கைதான். அதை நாம் நன்றாகவே அறிவோம்.

ஒரு மனிதன் முழுமையடைவதை மூன்று வகையாகப் பிரித்துக் காட்டி விளக்குகின்றார்கள் அறிவியல் அறிஞர்கள்.

1. வயதால் வரும் முதுமை.
2. உடலால் வரும் முதுமை
3. மனதால் வரும் முதுமை

முதலில் வயதால் வரும் முதுமையைப் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

வயதால் வரும் முதுமை:

மாறுகின்ற காலங்களுக்கிடையில்தான் மனிதர்கள் வாழ்கின்றார்கள். காலங்கள் மட்டும் மாறுவதில்லை; மனப்போக்கில், செயல்முறைகளில், ஆசைகளில், உணர்வுகளில் மக்களும் மாறிக் கொண்டே வருகின்றார்கள்.

காலங்கள் மாறி மாறி வருவது இயற்கை. இயற்கையின் எழில் மிகு பிறப்ப[illegible]ான மனித உடலும் மாற்றம் பெறுவது இயற்கைதானே! தனது உடலில் மாற[illegible] விளைவதை ஒவ்வொரு மனிதரும் உணர்கிறார்கள். அறிகின்றார்கள் அதை ஏற்று கொள்ளத்தான் வேண்டும்!

சிறு குழந்தை வாலிப வயதை அடைய விரும்புகிறது. ஆனால் வாலிபர்களோ முதுமை அடைவதை விரும்புவதில்லை. 15 வயது இளைஞன் தன்னை 20 வயது இளைஞனாகக் கூறிக் கொள்ள விரும்புகிறான். ஆனால் 30 வயது மனிதன் தன் உண்மை வயதை மறைத்து, வயதைக் குறைத்து சொல்லி மகிழ்கிறான். இதில் ஒன்றுமட்டும் நமக்கு நன்றாகப் புரிகிறது. மனிதர் யாரும் முதுமை அடைவதை விரும்பவில்லை என்பதுதான். இதை முக்கியமாக நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

மனிதர்களுக்கு வயது மட்டும் உயர்வதில்லை, ஆசைகளும்தான் உயர்ந்துகொண்டே போகின்றன. அதனால் என்ன? கூடவே கவலைகளும், கலவரங்களும், கலக்கங்களும், கற்பனைப் பயங்களும் நிறைய வந்து விடுகின்றன. அது மட்டுமல்ல. அடுத்தவர் இடத்தை பிடித்துக் கொள்ளக்கூடிய ஆக்ரோஷமான உணர்வும். ஆக்ரமிக்கும் பண்புகளும் அடுத்தடுத்து அவர்களுக்கு வந்து சேர்கின்றன.

ஒரு நகரத்திற்கு ஒரு மாயாவி வந்து சேர்ந்தான். அந்த நகரத்தின் தலைவர்களிடம் சென்று, இறந்து போன உங்கள்

முன்னோர்களையெல்லாம் உயிர்ப்பித்து தருகிறேன். நான் கேட்கின்ற பணத்தைக் கொடுத்து விடுங்கள் என்று கேட்கிறான். தலைவனுக்கு மட்டுமல்ல. அந்த நகரத்து மக்களுக்கெல்லாம் சந்தோஷம். அவர்களும் ஓர் ஆனந்தக் கூத்தையே ஆடிக் களைத்துப் போனார்கள். அவ்வளவு மகிழ்ச்சி அவர்களுக்கு.

எவ்வளவு ரூபாய் வேண்டுமானாலும் தருகிறோம். எங்கள் தாய் தந்தையரை, பாட்டன் பாட்டியரை இறப்பிலிருந்து எழுப்பித்தாருங்கள் என்று கேட்டு, உயிர்ப்பிக்க ஒப்புதலும் தந்தனர்.

'இன்னும் ஒருவாரம் கழித்து வருகிறேன் நீங்கள் பிரிந்து விட்டிருக்கும் பெரியவர்களையும் உறவினர்களையும் சந்தித்து மகிழத் தயாராக இருங்கள்' என்று சொல்லிவிட்டுப் போனான் அந்த மாயாவி, அனைவரும் அவனை ஆர்ப்பாட்டமாக, ஒரு விழாவெடுத்து அனுப்பி வைத்தார்கள்.

ஒருவாரம் ஓடோடி விட்டது. மாயாவி வந்தான் அவனை வந்து வரவேற்க அந்த நகரத்திலிருந்து ஒருவர் கூட வரவில்லை. அவனைப் பார்க்கவே அஞ்சினார்கள். அவன் பெயரைக் கேட்டதுமே பரபரப்படைந்தார்கள். ஒதுங்கி ஒளிந்து கொண்டார்கள். அவன் அப்படி உயிர்ப்பிக்கும் வேலையை ஒத்துக் கொள்ள மறுத்தார்கள். அந்தச் செயலை இழிவுச் செயல் என்று வெறுத்தார்கள்.

காரணம்?

இறந்து போனவர்கள் மீண்டும் அந்த நகரத்திற்குள் வந்தால் என்ன ஆகும்? பதவியிலிருந்து இறந்தவர்களின் பதவிகளை இப்பொழுதுள்ளவர் வகித்து வருகின்றார்களே! அதிகாரம் அவர்களுக்குப் போய் விடாதா? இறந்தவர்கள் சொத்தை பலர் எடுத்துக் கொண்டு வாழ்கின்றார்களே! இறந்தவர்கள் வந்தால் சொத்துரிமை போய்விடாதா? சுகங்களும் கூடவே செத்தொழியுமே! இறந்து போனவர்கள்

வந்தால் கடன்களைக் கேட்பார்களே! ஆண்களில் சிலர் இறந்து போனவரின் மனைவிமார்களை கல்யாணம் செய்து கொண்டிருக்கும் ஆண்கள் பெண்கள் நிலை என்ன ஆவது? வயதாகிப் போனவர்கள் மீண்டும் கிழமாகி வந்தால், அவர்களை எங்கே தங்க வைப்பது? அவர்களை எப்படிக் காப்பாற்றுவது?

இப்படிப் பலப் பலப் பிரச்சனைகள் அவர்களை ஆட்டி வைத்து விட்டன. மாயாவியிடம்போய், பேசிய பணத்திற்கும் மேலே அதிகமாகக் கொடுத்துவிட்டு, அவனை ஊரைவிட்டுப் போகச் சொல்லி அப்புறப்படுத்திய பிறகுதான் அவர்கள் நிம்மதி அடைந்தார்கள், என்பதாக ஒரு கதையை எழுதிக் காட்டியிருக்கின்றார் ஒரு அறிஞர்.

மற்றவர்கள் இறந்து போவதற்காக மகிழ்வதும், கிழமாகிப் போவதற்காகக் களியாட்டம் போடுவதும் மனிதர்களின் இயற்கையான சுபாவமாகவே இருந்து வருகிறது. என்றாலும், முதுமை அடைவது என்பது தடுக்க முடியாத ஒன்று தான். இறப்பு என்பதும் இறுதியாக அடையக் கூடியதே என்பதும், தவிர்க்க முடியாத ஒன்று தான்.

ஆகவே, தவிர்க்க முடியாதது தான் முதுமையும் இறப்பும், ஆனால் முதுமையில் இளமையைக் காண்பது முடியாத ஒன்றல்ல. மனிதன் மனம் வைத்தால் நிச்சயமாக முடியும் என்பது தான் நமது வாதம்.

முற்காலத்தில் அதாவது ஒரு நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னதாக, மக்கள் அதிகமாக இறந்து போவதற்குரிய காரணங்கள் நோய்கள்தான். உதாரணத்திற்கு 1837ம் ஆண்டுக்கு முன்னர் மக்களின் சராசரி வாழும் வயது 35க்குள்ளாகவே இருந்தது. காரணம் பல கொள்ளை நோய்கள் தான். அதாவது அம்மை, காலரா, எலும்புருக்கி நோய், விஷக் காய்ச்சல், டிப்தீரியா போன்ற நோய்கள் எல்லாம்

மக்களை ஆயிரக்கணக்காக ஒரே சமயத்தில் கொள்ளை கொண்டு போவனவாக இருந்தன.

விஞ்ஞானிகளின் கண்டு பிடிப்புக்களினால், அற்புதமான மருந்துகளினால் இத்தகைய கொள்ளை நோய்கள் தடுக்கப்பட்டன. மக்கள் காப்பாற்றப்பட்டார்கள். அதன் காரணமாக மக்கள் வாழ்கின்ற சராசரி வயது 50 ஆயிற்று. இப்பொழுது 60க்கு மேலாக சராசரி வாழும் வயது இருக்கிறது. என்று கணக்கெடுத்துக் கூறுகின்றார்கள். ஆகவே, வந்து வருத்துகின்ற முதுமையை வரவிடாமல் செய்கின்ற வலிமை, இன்னும் விஞ்ஞானத்திற்கே வரவில்லையே!

60 வயதிற்கு மேல் வாழ்கின்ற மக்கள், எண்ணிக்கையில் அதிகம் இருக்கின்றார்கள் என்ற அளவுக்கு வாழ்க்கையில் வயதுத்தரம் உயர்ந்திருக்கிறது. ஐஸ்லாந்தில் பெண்களுக்கு 79 ஆண்டுகள்; ஆண்களுக்கு 72 ஆண்டுகள், பிரிட்டனில் பெண்களுக்கு 75 ஆண்டுகள். ஆண்களுக்கு 69 ஆண்டுகள். அது போல இந்தியாவில் 60 ஆண்டுகள் என்று சராசரி வயதைக் கணக்கிட்டிருக்கின்றார்கள்.

எனவே, வயது நிறைய வாழ வேண்டும் என்பதை விருத்தி செய்து கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால், வயதான முதுமைக் காலத்தில் இளமையாக எப்படி வாழவேண்டும் என்பதை நாம் நினைத்தே பார்க்க வில்லை.

எதற்கும் முன்பாகவே திட்டமிட்டுத் தயார் செய்து, தேர்ந்த நிலையில் சந்திக்கத் தயாராக இருப்பவர்களே கவலை இல்லாமல் எந்தக் காரியத்தையும் தங்கு தடையின்றி செய்யமுடியும். வந்தால் பார்த்துக் கொள்ளலாம் என்று அசட்டுத் தைரியத்துடன் ஆணவமாகப் பேசிக் கொண்டு, அலட்சியப் படுத்துகின்ற அறிவாளிகள்தாம். முதுமையில் மனதாலும் உடலாலும் முடமாகிப் போய், குடங் குடமாகக் கண்ணீர் விட்டுக் கதறிக் கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

கூட்டங் கூட்டமாக மீன்கள் வசிக்கின்றன. நீந்தி விளையாடுகின்றன. அது மீன்களின் இயற்கைப் பிடிப்பு, யானைகள் மற்றும் காட்டு விலங்குகள் கூட்டங் கூட்டமாகக் கூடிவாழ்கின்றன. மகிழ்கின்றன. அது இயற்கைப் பிணைப்பு, ஆனால், மனிதர் வாழ்க்கை அப்படியல்லவே!

மனிதர்கள் கூடித்தான் வாழ்கின்றார்கள். கூட்டமாகத் தான் வாழ்கின்றார்கள். சமுதாயம், கலாசாரம், நாடு மொழி என்ற கூட்டுக்குள் தான் வாழ்கின்றனர். அவர்கள் கூட்டமாக இருந்தாலும், மனதாலும் வயதாலும் தனித்தனி மனிதர்களாகவே தான் வாழ்கின்றார்கள். அதாவது எண்ணெய்யும் தண்ணீரும் போல, ஒட்டியும் ஒட்டாமலும் வாழ்கின்றார்கள்.

கூடிவாழ்வது மகிழ்வது எல்லாம் சிறுவர்களாக இருக்கும் பொழுதுதான். இந்த ஒற்றுமைப் பண்பும் தன்னலமில்லாத அன்பும், அடிப்படையாக மனிதப் பண்பாட்டோடு இருப்பவை, அகலமும் திண்மையும் மிகுந்த ஒரு பரந்த மேடையாக சிறுவர்களின் அன்பும் பண்பும் இருக்கின்றன.

ஆனால், வயது ஆக ஆக, இந்த அன்பும், பண்பும் குறுகிக் கொண்டே வருகின்றன. அடிப்படையில் அகலமான பரப்பாக அமைந்திருக்கும் மேடை, போகப்போக குறுகிக் கொண்டே வருவதுபோல, மனித மனத்தின் விசாலமும் பெருந்தன்மையும் குறுகிக் கொண்டே வந்து, சுயநலம் என்னும் துரும்புத் தூணாக மாறிப் போகின்றது.

வயதான பிறகு ஏற்படுகின்ற இத்தகைய மனமாற்றம் எப்படி ஏற்படுகின்றது? நலிவு படுத்தும் நோய்களால் என்கிறார்கள். கூடவே இருந்து கொண்டு கொடுமைப் படுத்துகின்ற நோய்களால், மக்கள் உடலால் தளர்ந்து போகின்றார்கள். அதனால் மனத்தாலும் மாற்றம் பெற்றுக் கொள்கிறார்கள். அப்படியென்றால் முதுமையை எப்படி சந்திப்பது? அதனிடமிருந்து எப்படி சாதிப்பது?

4

இளமைக்கு எதிரிகள்

ஏன் முதுமையடைகிறோம்? எப்படி இளமை போய்விடுகிறது? எதனால் இந்த மாற்றங்கள்? ஏன் ஏற்படுகின்ற இந்த தடுமாற்றங்கள்? மனமாற்றங்கள் என்ற கேள்விகள், புற்றிலிருந்து புறப்பட்டுப் பறக்கின்ற ஈசல்கள் போல நமக்குள்ளிருந்து கிளம்பிக் கொண்டுதான் இருக்கின்றன.

ஈசலைப் பிடிக்கக் காத்திருக்கும் காக்கையின் சுறுசுறுப்பு போல, நாமும் சுறுசுறுப்படைந்து கொள்வோம். ஏனெனில், எண்ணியதைப் பெற இப்பண்பு நமக்கு என்றும் கைகொடுக்கும் காமதேனுவன்றோ!

இளமையாய் இருக்க உதவுவன என்ன என்று அறிவதற்கு முன், இளமையை அழிக்க வரும் எதிரிகளைப் பற்றி முதலில் தெரிந்து வைத்துக் கொள்வதுதான் புத்திசாலித்தனமாகும்.

செல்கள்

இளமைக்கு, எதிரிகளில் முதலாவதாக வருவது. நமது செல்கள் பெறுகின்ற மாற்றங்கள் தான். இளமை ஏன்

தேய்கிறது. முதுமை ஏன் வந்து மூடுகிறது என்றால், அது செல்களில் ஏற்படுகின்ற விந்தையான மாற்றங்கள் தான்.

இந்த செல்கள் தான் உடலுக்கு ஆதாரமான அடிப்படைகள். செல்கள் வளர்ந்து, பிரிந்து பிரிந்து வளர்வதால்தான் உடலுறுப்புக்கள் உருவாகி, மெருகேறி, வளம் கூடி வாழ்கின்றன. இந்த செல்களை ஆராய்ச்சிக் கூடத்தில் வைத்து சோதனை செய்தபோதுதான். வயதாகும் மர்மம் புரிந்தது என்கிறார்கள் ஆராய்ச்சி நிபுணர்கள்.

செல்கள் இயற்கையாகவே வளர்கின்றன. ஒன்று இரண்டாக, இரண்டு நான்காக, நான்கு எட்டாக இப்படியாகிப் பிறந்து பிரிந்து, வளர்கின்றன. ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்குப் பிறகு, செல்கள் வளராமல், பிரியாமல் நின்றுவிடுகின்றன. ஏனென்றால், பிளந்து நின்றுபோய் விடுகின்றன. ஏனென்றால் பிறந்து வரும் சக்தியை அவைகள் இழந்து போகின்றன. இந்த நின்று போகும் இழந்துபோகும் சக்தி தான் முதுமையின் ஆரம்பம் என்று நாம் அறிந்து கொள்வோம்.

செல்கள் பிரிந்து வளராமல் இருப்பதற்கும் முதுமைக்கும் என்ன சம்பந்தம் என்று கேட்கலாம். அங்கே தான் அந்த அதிசயமான ரகசியம் அமிழ்ந்து போய் கிடந்து, நம்மை ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்தி விடுகின்றது.

செல்கள் இந்த சக்தியை இழப்பதனால், உழைப்பினால் மற்றும் பல காரணங்களால் அழிந்து படுகின்ற செல்களை பழுதுபார்த்து விடவோ, புதுப்பித்து விடவோ முடியாமல் போகிறது. தேய்ந்த செல்கள் தேர்ச்சி பெறா விட்டால், அழிவடைந்த செல்களுக்குப் பதிலாக ஆக்கபூர்வமான புதிய செல்கள் தோன்றாவிட்டால், உடல் நிலை என்ன ஆகும்?

உண்டியலில் காசுகள் போடாமல், உள்ளிருந்த காசுகளை எடுத்துக் கொண்டே வந்தால் உண்டியல் நிலை

என்ன? காரில் தேய்ந்து போன உறுப்புக்களை மாற்றாமல், ஓட்டிக் கொண்டே போனால், முடிவு என்ன? இழந்தனவற்றிற்குப் பதிலாக புதியனவற்றைப் பொருத்தாமல் இருந்தால், இழப்பு இழப்புதானே! அழிவுதானே!

செல்கள் அழிந்து போனால், அவற்றைப் புதுப்பிக்கப் புது செல்களை உண்டாக்கப் பலமில்லாத தன்மையை உடல் பெறுகின்றபோது, உடல் முதுமையை அடைந்து போகின்றது. ஆனால், ஏன் அந்த செல்கள் அத்தகைய நிலையை அடைகின்றன என்றால் யாருக்கும் தெரியவில்லை. என்றாலும் அவை இப்படித்தான் நிகழ்ந்திட வேண்டும் என்று எல்லோரும், அபிப்ராயப்படுகின்றார்கள்.

வளர்ந்து வரும் செல்களிடையே, கண்ணுக்குத் தெரியாத, புலன் உணர்வால் கூட புரிந்து கொள்ள முடியாத அளவுக்குத் தாக்குதல்கள் நடைபெறுகின்றன. அந்தத் தாக்குதல் இயற்கையாக இருக்கலாம் செயற்கை முறை தவறுகளாக இருக்கலாம். எப்படி இருந்தாலும், ஆரம்ப காலத்தில், அதாவது இளமைக்காலத்தில், இந்தத் தவறுகளால் ஏற்படும் தாக்குதல்கள் எல்லாம். செல்களின் பலத்தைப் பாதிப்பதில்லை, பழுதுபடுத்தி விடுவதில்லை. பேராபத்து எதையும் விளைவித்து விடுவதில்லை.

இளமை காலத்தில் எப்படித் தவறுகள் செய்தாலும், இயற்கைக்கு எதிராகத் தகராறுகள் செய்தாலும், செல்கள் தங்களை பத்திரப்படுத்திப் பாதுகாத்துக் கொண்டு, பிரிந்து வளர்ந்து, உடலை செழிப்படையச் செய்து கொண்டே வருகின்றன. ஆனால், தவறுகள் நிறைய குவிந்து விடும்போது தாளமுடியாத செல்கள், தங்கள் பலத்தை இழந்து, இயற்கை வளர்ச்சியை, பிரிந்து வளரும் எழுச்சியை இழந்து விடுகின்றன.

தவறுக்குள்ளான செல்களின் தடுமாற்றத்தால் தான் முதுமை வருகின்றது என்று ஒரு முடிவுக்கு வல்லுநர்கள் வந்திருக்கின்றார்கள். இது ஒருகாரணம் தான். இதுவே காரணமல்ல - இன்னும் பல காரணங்கள் இருக்கின்றன.

செல்களின் செயல் மாற்றமும், செய்யும் தவறுகளால் தாக்கப்பட்டத் தடுமாற்றமும் தான் உடல் முதிர்ச்சிக்குக் காரணம் என்ற ஒரு காரணத்தை முன் பக்கத்தில் குறிப்பிட்டிருந்தோம். இது மட்டும் காரணமா என்றால், இன்னும் இருக்கின்றன. அவற்றையும் அறிந்து கொண்டு, அகற்றி விடுவோமானால் அல்லது அந்த சூழ்நிலையிலிருந்து அகன்று கொள்வோமானால், விரைந்தோடி மறைகின்ற இளமையை எளிதாகத் தக்க வைத்துக் கொள்ளலாம் இளமையாய் வாழலாம்.

நெருக்கடிகள்:

செல்களுக்கு அடுத்த படியாக வருவது வாழ்க்கையின் நெருக்கடிகள் (Stress) நிமிடத்திற்கு நிமிடம் தொடர்ந்து வந்து கொண்டிருப்பன நெருக்கடிகள்தாம். இவை வாழ்க்கையின் சகஜமான வாடிக்கையாகும்.

வாழ்க்கையில் எதிர்பார்ப்புகள் தான் அதிகம். எதிர்பார்த்தது கிடைக்காமற்போனால் ஏமாற்றங்களே நிறையும். ஏமாற்றங்கள் இதயத்தை நோகடிக்கின்றன. எண்ண எழுச்சிகளை சாகடிக்கின்றன. இவ்வாறு தொடர்கின்ற ஏமாற்றமும் துன்பமும், கவலையும் கலக்கமும், மனிதனது உணர்வுகளைத் தாக்கும் நெருக்கடிகளாகவே நிறைந்து போகின்றன.

இந்த நெருக்கடிகளும் நேர்முகத் தாக்குதல்களும் வாழ்க்கையில் ஆண்களுக்குத் தான் அதிகம். பெண்களுக்கு சற்றுக் குறைவு என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள்

கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர். அவர்களின் கவலைக்கும் கலக்கத்திற்கும், காரணங்கள் குறைவு. ஆசைக்கும், அனைத்துலக இன்பத்திற்கும் ஆசைப்படாத மனதினால், பல நெருக்கடிகளிலிருந்து அவர்கள் விடுபட்டுப் போகின்றார்கள். அதனால், நெருக்கடிகள் விளைவிக்கின்ற இதயநோய், கேன்சர், வயிற்றுநோய் போன்ற பல நோய்களிலிருந்தும் தப்பித்துக் கொள்கின்றார்கள்.

அதன் காரணமாக, அவர்கள் 65 வயதுக்கு மேற்பட்ட போதிலும் மிகவும் சுறுசுறுப்புடன் இயங்குகின்றார்கள். சொல்லாலும் செயலாலும் அவர்கள் சுகமாக வாழ்கின்றார்கள். இந்த உதாரணமானது. இளமையாக வாழ்வதற்கு, முதலில் வாழ்க்கை நெருக்கடிகளை சமாதானத்துடன் சமாளிக்கின்ற குணத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தவே கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

சூழ்நிலை

மூன்றாவது காரணம் சூழ்நிலையாகும். ஒவ்வொருவரும் வாழ்கின்ற தட்பவெப்ப சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்றாற் போலவே, உடல் அமைப்பு மாறுபடுகின்றது. அதிக சூரிய வெப்பம் உள்ள இடங்களில் வாழ்கின்றவர்களுடைய தோலானது அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுகின்றது. தோலின் மேற் பகுதி வறட்சித் தன்மை உடையதாகவும், பிறகு சுருக்கங்கள் விழுந்து முதிர்ச்சியுற்றது போலவும் தோற்றமளிக்கும். இதனை அடிப்படையாகக் கொண்டு வெயில் படாமல் உடைகள் மறைந்திருக்கின்ற உடல் பகுதியையும், ஆராய்ச்சி செய்த மருத்துவ வல்லுநர்கள் ஒரு முடிவுக்கு வந்திருக்கின்றார்கள். அதாவது அதிகம் வெயிலால் பாதிக்கப்படுகின்ற உடற்பகுதி, சற்று வயதானதாகவே தோற்றம் அளிக்கிறது.

ஆகவே, வாழ்கின்ற ஊரின் அடிப்படை சீதோஷண நிலைகளுக்கு ஏற்ப, ஒருவரின் உடல் அமைப்பு வயது தோற்றமும் விளங்குகிறது என்பதற்கு, அமெரிக்காவில் உள்ள தெற்கு கரோலினா எனும் பகுதியை சான்று காட்டுவார்கள். அந்தப் பகுதி மிகவும் கடுமையான உஷ்ணம் நிறைந்ததாகும். அங்குள்ள உஷ்ணத்தின் பாதிப்பால், அங்கு மக்களின் சராசரி வயது 66.4 சதவீதம் என்றும், நல்ல சீதோஷ்ண நிலை உள்ள நெப்ராஸ்கா என்ற இடத்தில் உள்ளவர்களின் சராசரி வயது 71.9 என்றும் கூறுவதை நாம் அறியும் பொழுது, இளமைக்கு எதிரிகளான குறிப்புக்களை, இன்னும் விளக்கமாக அறிந்து கொள்ளலாம்.

இளமை என்பது வளர்ச்சியாகும் உடல் உறுப்புக்களின் ஒருங்கிணைந்த, ஒப்பற்ற எழுச்சிமிக்க செயல் திறன்களாகும். வயதானது என்பதானது தோலிலே வறட்சி நிறைவது சுருக்கம் கொள்வது. எலும்புகளும் திசுக்களும் தசைகளும் முற்றிப்போய் விடுகிறது. ஆக்க பூர்வமான செயல்களின் வேகத்தில் தளர்ச்சியடைவது போன்றவையாகும்.

இவ்வாறு நேரத்தினை ஒட்டி, உடல் உறுப்புக்கள் மாற்றம் பெற்றுக் கொள்வதானது இயற்கையின் சட்டமாகும். அதாவது மனித உடலின் அமைப்புத் திட்டமுமாகும்.

இளமைக்காலத்தில் நிகழ்கின்ற மாற்றங்களைப் பாருங்கள். சரியான வயது வரும் பொழுது பற்கள் தானாகவே முளைத்துக் கொள்கின்றன. குழந்தைகள் குப்பறிப்பதும். உட்காருவதும். நிற்பதும், நடப்பதும் எல்லாம் இயல்பாகவே நடைபெறுகின்றன. குறிப்பிட்ட காலத்தில் உணர்வுகள் செழிக்கின்றன. காதல் நினைவுகள் எழுகின்றன. உறுப்புக்களில் மலர்ச்சி விளைகின்றன.

முதுமை என்ற நிலை வரும் பொழுது, எல்லாமே நின்று போய் விடுகின்றன. உடலால் மட்டுமா இந்த நிலை?

இல்லை. உணர்வால் கூட மாற்றங்களை சந்திக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படுகின்றது. இவ்வாறு ஏற்படக்கூடிய காரணங்கள் என்ன? இதற்கு ஒரு காரணத்தைக் கூறுகின்றார்கள் வல்லுநர்கள்.

இத்தகைய மாற்றங்களையும் ஏற்றங்களையும் நிகழ்த்துவன நமது உடலுக்குள் உள்ள சுரப்பிகள் (Glands) தான். இந்த சுரப்பிகள் என்பவை, இயற்கையாகவே, பல்வேறு சக்தி உள்ள அமிலங்களை உற்பத்தி செய்து, அதனை இரத்த ஓட்டத்தில் கலக்கச் செய்கின்றன. இவ்வாறு செய்வதால், செல்கள் அமிலங்களைப் பெறுகின்றன. அதன் மூலமாக என்னென்ன காரியங்கள் நடைபெற வேண்டுமோ அவற்றை முறையோடு செய்து வளர்க்கின்றன.

வியர்வைச் சுரப்பிகள், உமிழ் நீர் சுரப்பிகள் போன்றவைகள் நீங்கள் அறிந்ததுதான். அது போலவே, ஜீரணத்திற்காக சுரக்கின்ற சுரப்பிகளும் உண்டு. இவைகள் நல்ல முறையில் செயல்படும் வரை, உடலில் வளர்ச்சியுண்டு, மலர்ச்சியுண்டு எழுச்சியுண்டு.

சுரப்பிகள் ஆற்றலில் குறையும் பொழுது, செயல்களில் தடுமாறும் போது, எல்லாம் தடை பட்டுப் போகின்றன. சுரப்பிகள் தான் உடலுறுப்புக்களைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. செயல்களில் இயங்க வைக்கின்றன. அவைகள் தான் இப்படி உடலில் மாற்றத்தையும் உண்டாக்குகின்றன. என்றால், ஏன் அப்படி?

இதற்கு பலர் கூறுகின்ற விடைகள் திருப்திகரமானதாக இல்லை. செல்கள்தான் மாற்றம். கொள்கின்றன என்றால், எப்படி என்பதாக யாரும் தெளிவான விளக்கம் தரவில்லை. ஆனால் நாம் இப்படி கூறலாம்.

சுரப்பிகள் முதிர்ச்சியடைந்து, இயல்பாக சுரக்கும் ஆற்றலை இழந்து போவதால் தான், முதுமை வருகிறது என்ற ஒரு பதிலை நாம் பெறுகிறோம். அப்படியென்றால், அப்படிப்பட்ட சுரப்பிகளை அறுவை சிகிச்சை மூலம் மாற்றிப் புதிதாக வைத்து விட்டால் மீண்டும் இளமையை அடைந்து விடலாமே என்று எண்ணுவோரும் உண்டு. இது நியாயமான ஆசைதான். ஆனால், சுரப்பிகளின் அமைப்பு அப்படி அல்லவே!

எந்த ஒரு சுரப்பியும் தனியாக இயங்க வில்லையே! சுரப்பிகள் அனைத்தும் ஒன்றையொன்று தழுவியும். ஒன்றுக்கொன்று ஆதாரமாகவும் தான் விளங்குகின்றன. ஒற்றுமையுடன் செயல்படுகின்றன. வயதாகும் பொழுது எல்லா சுரப்பிகளுமே முதிர்ந்து போகின்றன. அவற்றில் எது ஆற்றல் உள்ளது. எவை ஆற்றல் இழந்தன என்று எப்படி கண்டுபிடிப்பது?

குறிப்பிட்ட ஒரு சுரப்பி செயல்பட முடியாமற் போகிறது என்றால், அது குறிப்பிட்ட ஒரு நோயினால் தாக்கப்பட்டு, பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. என்பதுதான் அர்த்தம். ஒன்றை நாம் மாற்ற முயன்றால், மற்ற எல்லா சுரப்பிகளின் தன்மைகளும் மாறிப்போனாலும் போகுமே!

ஆகவே மீண்டும் இளமையைக் கொண்டு வர முயல்வது என்பது முட்டாள் தனமான ஆசையாகும். உதாரணத்திற்கு ஒன்று, ஒரு பெண்ணுக்கு மாதவிலக்கு நின்று போகிறது. அதை மாற்றி மீண்டும் அது ஏற்பட முயற்சி செய்வது, இயற்கையான உடல் இயக்கத்திற்கு எதிராகச் செய்கின்ற தீங்காக அது அமையும். ஆகவே, இயற்கையோடு இயைந்து நாம் வாழப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

5

மனதை மடக்கினால் போதும்!

இளமையே இரு

இளமையாக வாழ உடல் மட்டும் போதுமா? போதாது. மனமும் வேண்டும். மனம்தான் காட்டுக் குதிரையாக கனைத்துக் கொண்டு திரிகிறதே!

உடலில் உள்ள சுரப்பிகளை மாற்றிவிட்டால் இளமை வந்து விடுமா என்றால், அதுவும் நிச்சயமாக இல்லை.

இளமை போய்விட்டது. முதுமை வந்து விட்டது என்று மனிதரை பாடாய் படுத்துவது இந்த 'மனம்' தான். இந்த மனம் வயதாகி விட்டது என்று உணர்த்தத் தொடங்கியதுமே, உடல் உறுப்புக்களும் உற்சாகம் இழந்து போகின்றன. தளர்ந்து போகின்றன.

உதாரணமாக, ஒரு மனிதன் தைரியத்தை இழக்கிறான் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதாவது தைரியம் இல்லாமல் பயப்படுகின்றான். உடனே அவன் மனதாலும் உணர்வாலும் தளர்ந்துபோகிறான். இந்தத் தளர்ச்சி இத்துடன் நின்று போய்விடுவதில்லை.

அவனது ஒவ்வொரு செயலிலும் இந்தத் தளர்ச்சி வந்து புகுந்து கொள்கிறது. அவன் எதையோ பறிகொடுத்தவன் போல ஊசலாடுகிறான். வாழ்வே போனது போல அழுது வழிகிறான். அலறி அலறி நலிகிறான்.

நடையில் தேக்கம். தோள்களில் கவிழ்ச்சி, முகத்திலே சந்தோஷத்தின் வறட்சி, ஆமாம், மனதால் தளர்ந்துபோகிற யாருமே, தன்னம்பிக்கையை உடனே இழந்து போகின்றார்கள்.

மனதைக் கட்டுப்படுத்தி விட்டால், முதுமை இன்னும் வரவில்லை. இளமையுடன் தான் இருக்கிறோம்' என்ற உணர்வினை உண்டாக்கிக் கொள்கின்றன. தேங்கிய நடையில் தெளிவுகிடைக்கிறது. களையிழந்த முகம் பொலிவு கொள்கிறது. நிமிர்ந்த மார்பு, உணர்வுகளைக் கொப்பளிக்கும் தினவு மிகுந்த கால்கள் உற்சாகம் கொள்கிறது. ஆமாம். மனம்தான் அத்தனைக்கும் காரணம்!

எப்படி இந்த மனதை இதமாக்கிக் கொள்வது? பதமாக வழிக்குக் கொண்டு வருவது?

''உலகத்திலுள்ள இன்பங்களையெல்லாம் இளமைக் காலத்தில்தான் அனுபவிக்க முடியும். முதுமை வந்தால் எல்லாமே முடியாமற் போய்விடும்'' என்ற ஒரு மூன்றாந்தர நினைவு எல்லோரிடமும் இருக்கிறது.

அதனால் தான் **'இளமையே இரு. முதுமையே பொறு'** என்று எல்லா தர மக்களும் கூறுகின்றனர். ஆசைப்படுகின்றனர். உள்ளுக்குள்ளே அவதியும் படுகின்றனர்.

ஆனால் நாம் மனதைத் தயார்ப்படுத்திக் கொண்டோமானால், வயதான காலத்திலும் வருந்தாமல் வாழமுடியும்.

இளையகாலங்களில் மகிழ்ச்சியுடன் இருந்தது போலவே, முதுமையிலும் இன்பமாக வாழ முடியும்.

எப்படி? அதுதான் அற்புதமான ரகசியமாகும்.

60, 70, 80 வயதானவர்கள் என்ன நினைக்கின்றார்கள்? நமக்கு இயலாமை வந்து விட்டது. இஷ்டம் போல் எங்கும் போக முடியவில்லை. தனிமைப் படுத்தப்பட்டிருக்கிறோம். தள்ளாமை தான் காரணம் என்று தானே நினைக்கின்றார்கள்!

அப்படி நினைக்கத் தூண்டுகிற காரணங்களை நாம் இங்கே கண்டுபிடித்து விடுவோம். பிறகு, காரணங்களுக் கேற்ப காரியங்களை செய்வது தான் பகுத்தறியும் பெருமைபெற்ற ஜாதிக்கு மகிமையாகும். அதில் ஓர் அங்கம் தானே நாமும்.

இங்கே பாருங்கள்

20 வயது இளைஞன் ஒருவனின் இயக்கத்தைப் பாருங்கள். அவன் நினைப்பதைப் போல உடலால் செயல்படுகிறான். அவன் நினைவை அவனது தசைகள் உடனே செயல்படுத்துகின்றன. இளைஞனது தசைகளுக்கு இயங்கும் ஆற்றலும் இயங்கும் வேகமும் இணையற்றவையாக இருக்கின்றன.

உதாரணத்திற்கு ஒரு குத்துச் சண்டை வீரனைக் காண்போம். 20 வயது இளைஞன் தன் எதிரியைத் தாக்க நினைக்கும் வேகத்திற்கு அவனது உடலுறுப்புக்கள் ஒத்துழைக்கின்றன. முன்னும் பின்னும் வந்து நகர்ந்து, தாக்கவும் தடுக்கவும், ஒதுக்கவும் ஒதுங்கவும் கூடிய லாவகமான தன்மைகளைப் பெற்றுத் திகழ்கின்றன.

இன்னும் 5 ஆண்டுகள் கழிகின்றன. இளைஞனின் ஆற்றல் அப்படியே தான் இருக்கிறது. எண்ணத்தில் எழுச்சி

குறையவில்லை. ஆனால் அவனது தசைகள் மட்டும் அந்த வேகத்துடன் செயல்படும் திறமைகளில் கொஞ்சம் இழந்து விட்டிருக்கின்றன.

அவனால் அதிகமாக எண்ண முடிகிறது. ஆனால் எண்ணத்தின்படி செயல்பட முடியவில்லை. தசைகளில் ஏதோ ஒரு தேக்கமான இயக்கம். தொடர்ந்து தீவிரமாக இயங்கிய உடலுறுப்புக்களில். ஏதோ ஒரு தடைப்பட்டுத் தாமதமாகக் கிளம்புகின்ற செயல்கள். ஏன்!

இன்னும் 5 ஆண்டுகள் போகின்றன. அனுபவங்கள் கூடுகின்றன. குத்துச்சண்டையின் குதர்க்கங்கள், தந்திரங்கள், அற்புத யுக்திகள் அனைத்தும் அவனிடம் நிலைக்கின்றன. ஆனால், அந்த உடலின் வேகம் உணர்வுகளுக்கு ஈடுகொடுக்க முடியவில்லையே. ஏன்?

நினைக்கிறான். ஆனால் அதன்படி நடக்க முடியவில்லை. இதைத்தான் முதுமையின் தொடக்கம் என்கிறார்கள். குத்துச்சண்டை வீரன் முப்பது வயதிற்குள்ளே இதுபோன்ற ஒரு முதுமைத் தன்மையை அடைந்து விடுகிறான்.

குத்துச் சண்டையைவிட, மல்யுத்தம் சற்று கடுமை குறைந்த திறமையைக் கொண்டதாகும். இதில் ஈடுபடும் வீரர்கள் இன்னும் கொஞ்சம் காலம் தாக்குப்பிடிக்கின்றார்கள். இன்னும் ஓர் ஐந்து வயதுவரை ஆற்றல் குறையாமல் போரிடும் இள்மையைப் பெற்றுக் கொள்கின்றார்கள்.

இன்னும் கடுமை குறைந்த விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவோர். அதாவது பூப்பந்தாட்டம், டென்னிஸ் போன்றவைகளில் பங்குபெறுவோர். உடல் வன்மையை அதிகம் மேற்கொள்ளாத காரணத்தால், அருமையாக இளமைத் தன்மையுடன் விளையாடிக் கொள்கின்றார்கள்.

இதிலிருந்து நாம் ஒரு கருத்தை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். சாதாரண ஒரு மனிதன் 58 அல்லது 60 வயதில், தான் செய்யும் பணியிலிருந்து ஓய்வு பெறுகிறான். அது அவனை வயோதிகனாக சமுதாயத்திற்குத் தனித்துக் காட்டுகிறது.

ஆனால் 30 அல்லது 35 வயதில், தான் செய்யும் தொழிலிலிருந்து ஓய்வு பெறுகிறான் ஒரு குத்துச் சண்டை வீரன். அதற்குப்பிறகு, அவன் சமுதாயத்திலிருந்து ஓய்வு பெற்ற வயோதிகன்போல் தான் ஒதுக்கமாகக் காணப்படுகிறான்.

இரண்டு நிலையாளர்களுமே உழைக்கும் தொழிலில் ஓய்வு பெற்றுக் கொள்கின்றார்கள். ஓய்வு பெறுவது என்பது கடுமையான குற்றமுமல்ல. வரக்கூடாத வம்பும் அல்ல. அது இயற்கையின் சட்டம்.

வளர்ந்துக் கொண்டே வரும் இயற்கைச் சூழலில், மனிதன் வளர்ந்து கொண்டேதான் வரவேண்டும். அதுதான் முறை, அந்த முறையை அனுசரித்துப் போகவே, மனத்தினை நாம் மடக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஓய்வு பெறுகின்றவர்களின் மனநிலைதான் மற்ற எல்லா துன்பங்களுக்கும், புரியாத மயக்கங்களுக்கும் காரணமாகும்.

30 வயதிலே ஓய்வு பெறும் குத்துச்சண்டை வீரன், அவனுக்கு ஆர்ப்பாட்டமான புகழ், அளவில்லாத வருமானம். புரட்டிய பத்திரிகையின் பக்கத்திலெல்லாம் அவனது புகைப்படம். போகுமிடங்களெல்லாம் ரசிகர்கள் கூட்டம். புகழ்மாலை, புன்னகை வரவேற்பு, ஆரவாரக் கூச்சல்.

தொழிலில் இருக்கும்போது இத்தனை சுகம், இத்தனை இதம் இதிலிருந்து விடுபடும் போது, வேறு ஒருவன் வந்து

அந்த இடத்தை ஆக்ரமித்துக் கொள்கிறான். சுற்றி வந்த ஜனக்கூட்டம், பாராட்டி எழுதிய பத்திரிக்கைக் கூட்டம், கேளாமலே வந்த காசு பணம், எல்லாமே விடைபெற்றுக் கொண்டுபோய் விடுகின்றனவே!

உத்தியோகத்திலிருந்து ஓய்வு பெறுபவர்களின் நிலையும் இப்படித்தானே! அதிகார சுகம். அமர்க்களமான வரவேற்பு. திரும்பிய பக்கமெல்லாம் தொழும் கரங்கள். துணை கேட்கும் கண்கள். உதவி கேட்டு உயிரை வாங்கும் ஜனங்கள். அப்படி இப்படி வருமானங்கள்.

இப்படி இருந்தவர்களுக்கு, இடம் மாறிப் போகின்ற பொழுது வருத்தம் வராதா என்ன?

இந்த வருத்தம் வயதாகி விட்டதே என்பதால் அல்ல. வகித்த பதவியும் சுகித்த இன்பங்களும் போய்விட்டனவே என்ற கவலைதான். இன்னொருவன் வந்து தனது இடத்தைப் பிடித்துக் கொண்டு இன்பங்களை அனுபவிக்கின்றானே என்ற வேதனைதான்.

பிறகென்ன?

இவைகள் தான் மனிதனை முதுமையானவனாகக் காட்டுகின்றன. கவலைகளைக் கூட்டுகின்றன. கற்பனைப் பயங்களை ஊட்டுகின்றன. களைத்துப் போகும் சுருதியை கனவேகமாக மீட்டுகின்றன.

பிறருக்குப் புகழ் சேரும் போது, பிறர் நன்றாக உயரும் போதும், மனித மனம் பொறுக்காதுதான். அதுவும் தன் இடம் பறிபோகிறபோது தாங்கவே தாங்காதுதான்.

அதற்காக, வரும் எதிர்கால வாழ்க்கையை ஏன் பாழாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்? மகிழ்ச்சி தரும் வழிகளை ஏன் மாற்றிக்

கொள்ள வேண்டும்? மனதைக் கட்டுப்படுத்தி, மகிழ்ச்சியாக வாழப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். எப்படி?

''என் வாழ்நாளில் நான் வாழ்ந்தவரை நன்றாகவே வாழ்ந்திருக்கிறேன். மற்றவர்களும் என்னைப் போல் வாழ, நான் வழிவிட்டாக வேண்டும் அவர்கள் வாழ்கின்ற இனிய நிலைகளை தான் அனுமதித்து, முடிந்த வரை உதவத்தான் வேண்டும். விலகத்தான் வேண்டும். நான் ஓடிய வாழ்க்கை ஓட்டம் முடியவில்லை. இன்னும் ஓட வேண்டிய தூரம். அடைய வேண்டிய இடம் வேறு பல இருக்கின்றன அதற்காக, எனது திறமைகளையும் கடமைகளையும், சக்திகளையும் ஒன்று சேர்த்து பாடுபடுவேன், பலன் பெறுவேன்'' என்று ஒருவர் நினைத்துவிட்டால், கவலைதான் வருமா? முதுமைதான் எழுமா?

6

புரிந்து கொள்வது புத்திசாலித்தனம்

நமக்கு எப்படி வயதாகிறது? முதுமை வந்து எவ்வாறு மூடுகிறது?

இரண்டு முறையாக நமக்கு எடுத்துக் கூறுகின்றார்கள் அறிவியல் வல்லுநர்கள்.

இயற்கையாகவே கொஞ்சங் கொஞ்சமாக வந்து தேகத்தைத் தழுவிக் கொள்ளும் தளர்ச்சி. அது முதல் முறை.

இரண்டாவது காரணமானது. சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலைகள் வந்து சுற்றி வளைத்துக்கொள்ளும் தன்மைகள். அதாவது, அவ்வப்போது உடலுக்கு உட்புறமும், வெளிப்புறமும் ஏற்படக்கூடிய காயங்கள், (Injuries); தொற்றிக் கொள்ளும் நோயின் வேகங்கள், தேயும் உடலுறுப்புக்களுக்குத் தக்கவாறு, புதுப்பித்தும் புத்துணர்ச்சியையும் கொடுக்கின்ற உணவுச் சத்துக்கள் இல்லாத கொடுமைகள், வறுமைகள், மற்றும் நம்மை நாமே வருத்திக் கொள்ளும் வடிகட்டிய முட்டாள்தனமான பழக்க வழக்கங்கள்.

இதனால்தான் நிச்சயமாக உடலில் மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன.

அதாவது, தசைகளில் உள்ள விசைச் சக்திகள் நாளாக நாளாக வேகம் இழக்கின்றன. வெளிப்புறத் தாக்குதல்களை சமாளிக்கவும், சரிக்கு சரி போராடவும் கூடிய ஆற்றலிலும் உடலுறுப்புக்கள் குறைகின்றன. அத்துடன் கூடவே தேக அமைப்பிலும் தோற்றத்திலும் மாறுகின்ற வடிவமைப்பும் புலனாகின்றன.

இப்படி ஏற்படுகின்ற இத்யாதிகள் ஏற்படுத்தும் கொடுமைகளைப் பாருங்கள். வருடங்கள் வந்து கொண்டே இருப்பதும், வாழ்க்கை வளர்ந்து கொண்டே இருப்பதும், வயதும் உயர்ந்துகொண்டே இருப்பதும் நாம் அறிந்ததுதானே!

அதற்குள், உடலுக்குள்ளே உண்டாகும் உபரியான விளைவுகள், அதாவது உடலின் அமைப்புக்கு அடிப்படையாய் அமைந்த திசுக்கள் விரிவதற்குப் பதிலாக சுருங்கி கனமடைகின்றன. இறுக்கமாகின்றன. ஈரத்தன்மையை இழக்கின்றன. வழவழப்புத் தன்மையை இழக்கின்றன.

மிருகங்களின் தசைகள் தான் முதிர்ச்சி அடைந்து விடுகின்றன என்று முனுமுனுக்கின்ற அசைவ மனிதர்களைபற்றி நாம் அறிவோம். மிருகங்களின் தசைகள் முதிர்ந்து போவதுபோலவே, மனித தேகத்தின் தசைகளும் முற்றித்தான் போகின்றன.

ஏன் இந்த மாற்றம் நிகழ்கிறது என்பதையும் சற்று ஆராய்ந்து பார்க்கலாமே!

வயதும் தோலும்

உடலின் அடிப்படையானவை செல்கள். செல்கள் கூட்டம்தான் திசுக்கள் ஆகின்றன. திசுக்களின் கூட்டம்தான் உறுப்புக்களாக உருவம் கொள்கின்றன.

இப்படி இணையற்ற தன்மை பெற்ற திசுக்கள் இரண்டு விதமாக மாறி, உடலுக்குள் பணிபுரிகின்றன. ஒன்று முக்கியமான உறுப்புக்களாக (Vital Organs) அமைந்திருப்பது. மற்றொன்று உறுப்புக்களை இணைக்கின்ற இணைப்புத் திசுக்களாகிவிடுவது.

இத்தகைய இணைப்புத் திசுக்கள் உடல் முழுதும் நீக்கமறப் பரவி இருக்கின்றன. இவை வளர்ந்து கொள்ளவும், மாற்றி அமைத்துக் கொள்கின்ற ஆற்றலும் உடையவை. உதாரணமாக, காயம் பட்ட இடத்தில், தீய்ந்து போன தோல்களின் மீது இவை மாறி, தழும்பாக ஆகிவிடுகின்றன.

வயது ஆக ஆக, இணைப்புத் திசுக்கள் வாட்டமடை யாமல் வேலை செய்கின்றன. ஆனால் முக்கிய உறுபபுக்களாக அமையும் திசுக்கள் தான் தங்கள் செயல் வேகம் குறைந்து, சுருங்கிக் கொள்ளும் தன்மைகளை அடைகின்றன.

முக்கிய உறுப்பின் திசுக்கள் வளர்ச்சி குறைந்து சுருங்கும்பொழுது. இணைப்புத் திசுக்கள் மட்டும் சற்றும் களைக்காது இருப்பதால் மாற்றங்களில் சில ஏமாற்றங்களையும் சந்திக்க வேண்டியிருக்கிறது. இதனைத் தோல் அமைப்பிலே நாம் காணலாம்.

தோலின் உட்புறம் எபிதீலியல் திசுக்கள் என்று ஒரு மெல்லிய அடுக்கு இருக்கிறது. அதற்குக் கீழே இணைப்புத் திசுக்களின் அடுக்கு, அதற்கும் கீழே கொழுப்புப் பரவியிருக்கிறது.

வயது ஏற ஏற, மேலே உள்ள எபிதீலியல் திசுக்கள் மேலும் மேலும் மெலிந்து போய் விடுகின்றன. அதனால் தோலின் பளபளப்பும் மினுமினுப்பும் குறைந்து மாறி விடுகின்றன.

வழவழப்பினை வழங்குகின்ற, வியர்வையை சுரக்கின்ற வியர்வைச் சுரப்பிகளும் செயல் வேகம் இழந்து விடுவதால்,

தோலின் மேற்புறம் கடினமாக மாறுவதுடன், காய்ந்து போகும் வறட்சித் தன்மையையும் அடைகிறது.

உள்ளே இருக்கும் கொழுப்புப் பகுதி குறையவும் கரையவும் நேர்வதால், தோலில் சுருக்கம் நேர்கிறது. தொங்கலான தோற்றத்தை அடைகின்றது. அதே சமயத்தில், இணைப்புத் தசைகளும் முதிர்ந்து போகின்றன. இதன் காரணமாக, தோலின் வழவழப்பு மறைகிறது. சாதாரணமான இயங்கும் இயல்பு மறைகிறது. நீண்டு சுருங்கிட நேர்த்தன்மை கொள்ளும் ஆற்றலைத் தோல் இழப்பதால்தான், தோலில் சுருக்கம் விழுகின்றது.

இப்படி திசுக்களும் தசைகளும் தளர்ச்சியடைவதால் தான், முகத்திலே சுருக்கம், கழுத்துப் புறத்திலே மடிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன. ஏற்படுகின்ற தருணத்தில், இரத்தத் தந்துகிகள் (அதாவது சிறு சிறு குழாய்கள்) தங்களது அகலத்தில் குறைகின்றன. அதனால் இரத்தப் போக்குவரத்தும் குறைகிறது. இதன் விளைவாக முகத்தில் உள்ள தோலானது அதன் இயற்கை வண்ணத்தையும் எழிலையும் இழக்க, அதன் மூலம், தோன்றும் இளமையை இழக்க, ஒரு வயதான தோற்றத்தை அளித்து விடுகிறது.

வயதாகும் தோற்றத்திற்கு முன்னோடியாகக் காட்டுவது, வெளியில் தெரியும் தோல் என்பதால், அதனைப் பக்குவமாகப் பாதுகாக்கும் பழக்கத்தை நாம் மேற்கொண்டாக வேண்டும். (இம்முறைகளை பின்வரும் அத்தியாயங்களில் விளக்க இருக்கிறோம்.)

வயதும் முடியும்:

முடி உதிர்ந்து தலை வழுக்கையாவது அல்லது கறுத்த முடி நரைத்தும் போவது வயதானதிற்கு அறிகுறி என்பார்கள். ஆண்களுக்கு நரைப்பது போலவே, முடி உதிர்வதும் ஓர்

அதிகமான தண்டனை தான். பெண்களுக்குப் பொதுவாக வழுக்கையோ சொட்டையோ விழுவதில்லை.

முடி உதிர்வதும் நரைப்பதும் எந்த வயதிலிருந்து ஆரம்பிக்கும்?

கறுத்தமுடி நரைப்பது இருபதிலும் உண்டு எழுபதிலும் உண்டு. சிலருக்குத் தொண்ணூறு வயதிலும் நரைப்பதில்லை. இந்த நிலை ஏன்? முடி வளர்வதற்கும் முடி உதிர்வதற்கும் உடலில் உள்ள ஒரு வகையான அமிலச் சுரப்பிகள் தான் காரணம். இத்தகைய சுரப்பிகள் சுரப்பதில் தளர்ந்து தவறுகிறபொழுதுதான். இத்தகைய தகராறுகள் வருகின்றன. அதிலும் ஆண்களுக்குரிய சுரப்பிகள்தான் இப்படி அவல நிலைக்கு ஆளாகின்றன.

முடி உதிர்ந்து போனால், அந்த வழுக்கைத் தலையில் வேறு எந்த முயற்சிகளாலும் முடிமுளைக்கும் வாய்ப்பினை ஏற்படுத்திவிட முடியாது.

முடியைப் பாதுகாப்பதால், பத்திரமான பழக்க வழக்கங்களால், தூய்மையாக வைத்திருந்தால், விழாமல் வைத்துக் கொள்ளலாம். என்றாலும் அதற்கு நம்மால் உத்திரவாதம் அளிக்க முடியாது.

முடியானது வயதாகும் போது, நெளியும் தன்மையிலிருந்து மாறி நிமிர்ந்து நிற்கின்ற வளையாத்தன்மையை அடைவதை நாம் பார்க்கலாம்.

இது போலவே, நகங்களும் இருக்கின்றன. வயதின் முதிர்ச்சி காலத்தில், கை விரல், கால் விரலில் உள்ள நகங்கள் எளிதில் உடையக் கூடியனவாக, முரட்டுத்தன்மை மிகுந்தனவாக, கடினமானதாக மாறிப் போகின்றன. இதுவும் சரியாகப் பாதுகாக்காத காரணத்தால் தான் மாறிப் போகின்றன. என்றும் கூறுகின்றார்கள்.

எலும்புகள் வலுவிழக்கின்றன.

நிமிர்ந்து நிற்கவும், வலிமை காக்கவும் உதவுவன எலும்புகளாகும். வயதாகும் போது எலும்புகள் வலுவிழக்கின்றன. கடினத்தன்மையிலிருந்து மென்மையாகிக் கொள்கின்றன. பலஹீனம் அடைகின்றன.

எலும்பின் உட்பகுதிகள் கூடாக மாறி விடுவதால், எலும்பின் சுவர்ப் பகுதி கடினத்திலிருந்து இலேசாகி விடுகின்றன. அதனால்தான் வயதானவர்கள் எலும்பு முறிவுக்கு சர்வ சாதாரணமாக, இலக்காகி விடுகின்றார்கள்.

முகம் ஏன் மாறுகிறது?

முக அமைப்பு கூட இந்த சக்தியற்ற எலும்புகளால் தான் மாறிப் போகிறது. கீழ்த்தாடை எலும்பு மாற்றமும், பற்கள் கழன்று போவதும் மாற்றத்திற்கு ஒரு காரணமாகும்.

காதோரத்திற்கு கீழ்ப்பகுதி எலும்புகள், பொருத்தப்பட்டிருக்கும் இடத்திலிருந்து இடம் பெயர்ந்து போவதால், அந்த அமைப்பு முன்புறமாக முட்டி கொண்டு வந்து விடுவதால்தான், முக அமைப்பு மாறி முதிர்ச்சியைத் தந்து, கிழட்டுத் தோற்றத்தை கொடுத்து விடுகிறது.

நிமிர்ந்து நிற்க உதவும் முதுகுப்புறமுள்ள தண்டுகள், மெலிவினால், வளைகின்றன. அவற்றை சேர்த்துக் கட்டியிருக்கும் தசைகள் சக்தியிழந்து போவதால், இறுக்கமாகக் கட்டியிழுக்கும் ஆற்றல் இழக்கின்றன. அதனால்தான் கூன் முதுகுப் போடவும், குனிந்தவாறு நடக்கவும் கூடிய கொடுமை ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

இன்னும் பாருங்கள்

மூட்டுக்களில் வலிகள் உண்டாகின்றன. எலும்புகளை இணைக்கின்ற இணைப்புத் திசுக்கள் தங்களது விரிந்து

சுருங்கிப் பணியாற்றும் ஆற்றலை இழப்பதால், மூட்டுக்கள் விறைப்பாகிப்போகின்றன.

மூட்டுக்களில் விறைப்புத்தன்மையும், தளர்ச்சியடையும் தசைகளும்தான் முதுமை வந்துவிட்டது என்ற அறிவிக்கின்ற முன்னோடித் தூதுவர்கள் ஆவார்கள்.

இதனை எப்படி அறிவது?

நடக்கும்பொழுது இதனை அறியலாம். இளைஞர்களுடன் நடக்கின்றபொழுது. அவர்கள் வேகத்திற்கு ஈடுகொடுத்து நடக்கமுடியாத ஓர் இரண்டுங் கெட்டான் நிலைமை. எடுத்து வைக்கும் அடியில் ஒரு தடைபடும் தன்மை. இயல்பாக கைவீசி நடக்க முடியாத ஒரு தடுமாற்றத்தன்மை. அகலமாகக் கால் வைத்து நடக்க இயலாமல் குறுகிய தப்படிகளாக வைக்கச் செய்யும் தன்மை. சிறிது தடுமாற்றம்... சமநிலை இழப்பதுபோன்ற உணர்வு முன்புறம் குனிய வைக்கும் முதுகு...

இப்படியாக முதுமையின் ஆற்றல் முதுகிலேறி திடுக்கிட வைக்கின்ற போது, இந்த முதுமை நிலைமையை நாம் அறியலாம். நாம் அறிவதற்கு இன்னும் நிறைய இருக்கிறது.

வயதானால் தோலின் மேற்பகுதி வழவழப்பையும் மினுமினுப்பையும் இழந்து விடுகிறது. சுருக்கங்கள் பெருக்கம் கொள்கின்றன. எலும்புகள் வலுவிழக்கின்றன. முடிகளும் உதிர்ந்து போகின்றன. முக அமைப்பும் மாறுபாடடைகின்றது.

இது மட்டுமோ! இன்னும் எத்தனை எத்தனை மாற்றங்கள்!

பற்கள் படும்பாடு

ஆணித்தரமாக உறுதிப் பெற்று அழகாகக் கொலுவீற்றிருக்கும் பற்கள், ஆட்டங்கண்டு விழத் தொடங்குகின்றன. அழகு மிகுந்த வாயமைப்பும் அழகிழந்து களையிழந்து மாறத் தொடங்குகிறது.

ஈறுகள் பாதிக்கப்பட்டும், சீழ் பிடிக்கப்பட்டும் பற்கள் சிதைவடைவதுடன், சீர் கெட்டும் போகின்றன. பல் வலிகள் வந்து வந்து உபத்திரவப்படுத்தி வாயைப் பிடுங்கி விடுகின்றன.

உணவு செய்யும் உதவி

உடல் வளர்ச்சிக்கு மட்டுமா உணவு உதவுகிறது? உடல் பாதுகாப்புக்கும் பராமரிப்புக்கும் தான். உணவின் அளவும் சக்தியும் குறையும் போது, உண்டாகும் இடர்ப்பாடுகள் ஏராளம் ஏராளம்.

வயதாகிற பொழுது உணவு சமாசாரத்தில் நாம் அதிகக் கவனம் செலுத்தியாக வேண்டும் இந்தச் சிந்தனையில்லாமல் 'ஏனோ தானோ' என்று வாழ்பவர்களே, இன்னல் குளத்தில் நொடிக்கு நொடி மூழ்கி மூழ்கித் தத்தளித்துத் தவிக்கின்றார்கள்.

குடற்தசைகளும் வயிற்றுத் தசைகளும் மெலிந்து போவதாலும். ஜீரண அமிலங்களின் அளவு குறைவுபடுவதாலும், ஜீரண ஆற்றல் வயதானவர்களுக்குக் குறைந்து போகிறது. இந்த சமயத்தில், வாலிப காலத்தில் வளைத்துப் பிடித்துத் தின்றது போல சாப்பிடுகின்றவர்கள். ஏலாமையின் காரணமாக, வயிற்று வலியாலும், வயிற்றுப் போக்காலும் அஜீரணக் கோளாறுகளாலும் அவதிப் படுகின்றனர்.

சத்தான உணவு வகைகள் வேண்டும். அதே சமயத்தில், கொஞ்சங் கொஞ்சமாக உண்டு மகிழப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். வயதானோர் உணவின் அளவைக் குறைத்துக் கொண்டு, உடலுக்கு எது சக்தி தருகிறதோ, அதனையெல்லாம் உணவில் சேர்த்துக் கொண்டுவிடத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஓரேயடியாக வரிந்து கட்டிக்கொண்டு சாப்பிட முயலக் கூடாது. காரணம், வயதாகும் போது வேலைகளும், உடல் இயக்கங்களும் குறைகின்றன. உடலில் ஏற்படும் உஷ்ண சக்தியும் குறைகிறது. ஆகவே தேவைபடும் பொழுது, உணவு நேரங்களுக்கு இடைப்பட்ட சமயத்தில், பசி தீர்வதுபோல சாப்பிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். அதுவும் எளிதாக ஜீரணம் ஆவது போல.

பழங்கள், பால், ப்ச்சைக் காய்கறிகள், சிறிதளவு மாமிசம், முட்டை போன்ற உணவு வகைகள் உடலுக்குச் சக்தியும் ஊட்டமும் தரும் முறையை அளித்துப் பாதுகாப்பவையாகும். வயதானோர் உணர்ந்து உட்கொண்டால், உடலில் தெளிவும் பொலிவும் உண்டாகும்.

உணவு வகையில் மாற்றம் கொள்ளாதவர்கள் மேலே, உடல் நலிவும். முதுமையும் ஓடோடி வந்து உட்கார்ந்து கொள்கின்றன. ஓடி ஆடி அவர்களைக் களைக்க வைத்து ஓரத்தில் உட்கார வைத்து விடுகின்றன. உணவுப் பற்றாக்குறை ஒரு முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது என்பதை ஒவ்வொருவரும் உணர வேண்டும்.

ஆசையும் உணவும்

வயதாக ஆக, உணவு மேலே ஒருவித ஆசையும் வெறியும் உண்டாவது இயற்கை தான். இனிமேல் இப்படி சாப்பிட முடியுமோ என்னவோ, இப்பொழுதே சாப்பிட்டு ஆசையைத் தீர்த்துக் கொள்ளலாம் என்ற ஆவேசம் எழுவதும் இயற்கைதான்.

யானை மேலே ஏறி அமர்ந்து கொள்ள ஆசைதான். ஆனால் ஆள் உயரம்தான் போதவில்ல என்பது ஒரு பழமொழி. அதிகமாக உண்டு சுவைக்க ஆசை தான். ஆனால் வயிறு

ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டுமே! வந்துவிழும் உணவினை வயிற்றுப்பை தாங்கிக் கொள்ள வேண்டுமே! அங்கேதான் தகராறு தோன்றுகிறது. தொடர்கிறது. துன்பங்களாகித் துரத்துகிறது.

உணவு உடலுக்கு சுமையாகிவிடக் கூடாது தளர்ந்து போன தசைகளும், நெகிழ்ச்சி கொள்ள முடியாத மூட்டுக்களையும் வயதானவர்கள் அடிக்கடி நினைவுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

அதிகமாக உண்டு விடுபவர்கள். அதிக எடைக்காரர் களாகின்றார்கள். குண்டாகி தோற்றமளிப்பதுடன் இந்த பிரச்சினை நின்றுவிடுவதில்லை. தேவையற்ற சதைப் பகுதிகளுக்கு, இரத்தத்தை இறைத்து விடும் பொறுப்பு இதயத்துக்கு ஏற்பட்டு விடுகிறது. கால்களும் உடல் கனத்தைத் தாங்க இயலாமல் தள்ளாடத் தொடங்குகின்றன. இதனால்தான் இதயத்தில் வலியும் ஏற்பட்டுத் தொலைக்கிறது.

ஆகவே, உணவு ஆசையை ஒழித்து விட வேண்டும் என்று இங்கே கூறவில்லை. உணவில் பற்றைக் குறைத்து, சத்துள்ள உணவினை தேவையான அளவுக்கு சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்கிறோம்.

முதுமையும் அஜீரணமும்

வயதானவர்களுக்கு அடிக்கடி ஏற்படுவது அஜீரணமாகும். இதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. ஜீரண உறுப்புக்கள் செயல்படாமல் தளர்ச்சியடைவது ஒன்று, அதனுள் ஒன்றுபட்டு செயல்படும் நரம்புகளின் தளர்ச்சியும் மற்றொன்று.

வயது மட்டும் ஒருவருக்கு ஏறுகிறபொழுது வம்பு எதுவும் இல்லையே! வயது ஏறும் பொழுது, குடும்பப் பொறுப்புகளும்,

வேலை விவகாரங்களும், வியாபார நிர்ப்பந்தங்களும் அல்லவா விருத்தியடைந்து கொண்டே வருகின்றன.

சூழ்நிலைகளால் ஏற்படும் கவலை, வீட்டுக் கடமைகள், வேலை வியாபாரத்தில் ஏற்படுகின்ற மனோ பிரச்சினைகள், போட்டிகளினால் உண்டாகும் குமுறல்கள், வேலைப்பளு, உணவு குறைப்பு மற்றும் மது, புகையிலை, போன்ற வேண்டாத பழக்கங்கள் எல்லாம் சேர்ந்து அஜீரண சக்தியை அதிகப்படுத்துகின்றன.

சிலருக்கு மலச்சிக்கலையும் ஏற்படுத்துகிறது. அதுவும், ஜீரணக் குழாய்களின் தளர்ச்சியால், சரியாக வேலை செய்யும் திறனிலிருந்து சரிந்து கொள்கிறது. ஆகவே அஜீரண நோயை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளாமல், அறிவோடு உண்டிட முயல வேண்டும். ஏனெனில், ஒவ்வொரு செயலும் மற்றொரு செயலுடன் தொடர்பு கொண்டிருப்பதால், எந்த ஒன்றையும் பொறுப்புணர்ந்து செய்வதுதான் முதுமையின் முரட்டுப் பிடியிலிருந்து தப்புவதற்குரிய புத்திசாலித்தனமான வழியாக அமையும்.

வெப்பமும் முதுமையும்

உடலின் வெப்ப நிலை ஒரு சீராக இருப்பதுதான் திறமான தேகத்திற்குரிய தகுதியாகும். உணவின் நிலை மாறும்பொழுது உடலின் வேலையும் மாறுபடுகிறது. சீரான வெப்பம் உடலில் ஏற்படாமல், முதுமை காலத்தில் சோர்ந்து போகிறது. இவ்வாறு வெப்பம் குறைவது முதுமையின் ஓர் அறிகுறியாகும்.

சுரப்பிகளின் சுரக்கும் தன்மையால், உடலின் வெப்பம் ஒரு சீராகக் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. இதை 98.4 டிகிரி என்பார்கள். வயதாக ஆக, இந்த அளவு நிறைவு படாமல் நிலைமாறிக் கொள்கிறது. இதனால் தான். வயதானவர்கள்

சாதாரண குளிரையும் தாங்கிட இயலாமல், அதிகக்குளிர் என்பார்கள். அதற்கான போர்வைகள், அறையின் ஓரப்பகுதிகள் இவற்றையும் தேட ஆரம்பிப்பார்கள்.

இதற்குக் காரணம் கிட்னி (Kidney) தான். கிட்னியின் வேலையில் முதுமை கூடிவிடுவதுதான். இதனால் சிறு நீர் உற்பத்தி அதிகமாகிப் போகிறது. இரவு நேரங்களில் வயதானவர்கள் அடிக்கடி எழுந்து போய் சிறு நீர் கழித்திடும் தொல்லையும் கூடிவிடுகிறது.

கிட்னியின் முதிர்ச்சியால் சிறுநீர் அதிகம் ஏற்படுவது ஒருபுறமிருக்க. அதனால் இதயத்தின் வேலைப் பளுவும் கூடிவிடுகிறது. இந்த உறுப்புகளுக்கு இரத்தத்தை அதிகம் பாய்ச்சிடும் பணி கூடுவதால், இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுவதுடன், இதயத்திற்கும் அதிகக் கஷ்டம் உண்டாகிறது.

இரத்த அழுத்தம்

பொதுவாக இரத்த ஓட்டம் சரளமாக ஓடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுதுதான், சகல சுகமும் கிடைக்கிறது. இரத்தக் குழாய்களின் ஓட்டத்தில் தடை ஏற்படும்பொழுது தான், சகல சங்கடங்களும் வந்து சரணாகதி அடைகின்றன. இப்படி இரத்த அழுத்தம் மிகுதியாகும் பொழுது, வேறுபல துன்பங்கள் தோன்றி விளையாடியே விடுகின்றன.

ஒரு முறை இதயம் சுருங்கி இரத்தத்தை இறைத்தால், உடல் முழுவதும் ஓடி இரத்தம் வரும், இரத்தக் குழாய்கள் தடித்துப் போவதாலும், இரத்தம் ஓடுகின்ற பாதை சுருங்கிப் போவதாலும் இரத்த ஓட்டம் தனது வேகத்தை இழக்கிறது. அதனால் இதயம் அடிக்கடி சுருங்கி சுருங்கி இரத்தத்தை இறைக்க வேண்டியிருக்கிறது. இதுவும் முதுமையின் அறிகுறியாகும்.

இரத்தக் குழாய்கள் தங்கள் உட்புற அளவில் குறைந்து போவதால், உடலின் முக்கிய பாகங்களுக்குப் போகின்ற

இரத்தத்தின் அளவு குறைந்து போவதால், உடலில் இயற்கைத் தன்மையும் செயல்முறைகளும் பாதிக்கப்பட்டு விடுகின்றன.

மூளைக்கு சரியாக இரத்தம் போகாவிடில், மூளைக் கோளாறு ஏற்படவும் ஏதுவாகின்றன. கால்களுக்குப் போதிய இரத்தம் கிடைக்காததால், புண்கள் உண்டாகவும், சில சமயங்களில் கால்களுக்கு நடமாட்டத் தடைகளும் ஏற்பட்டுவிடுகின்றன.

சீரான இரத்த ஓட்டம் பெறுவதற்குரிய வழி வகைகள் பிற்பகுதியில் கூறப்பட இருப்பதால், இங்கே விவரிக்க வில்லை. வேண்டாத முதுமையை விரைவாகக் கொண்டு வரும் இந்த இரத்த அழுத்த நோயின் மேல் ஒரு கண் வைத்து, எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு பல முறைகளில் மனித உடலைத் தாக்கிப் பிடிக்க முற்றுகையிட்டு, முனைப்பாக ஆக்ரமிக்கும் முதுமையை நாம் சற்று உஷாராக இருந்து எதிர்த்து விரட்ட வேண்டும். அதற்கான ஆற்றலை வளர்த்துக் கொண்டு போராட வேண்டும். அதற்கான மனப்பக்குவத்தையும் பெருக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

7

மனம்படுத்தும் பாடு

மனதும் தேகமும்

உடலுக்குத்தான் முதுமை வரும். ஆனால் மனதுக்கோ என்றும் இளமை, இனிமை புதுமை என்று கூறுவார்கள்.

ஒரு சிறு பள்ளத்தைத் தாண்டுவதற்கும் தேகமோ தள்ளாடும். ஆனால் மனமோ மலைகளை, கடல்களைக் கூட வேகமுடன் தாண்டும். விரைந்து பல வேலைகளைச் செய்து முடித்து விட்டு மின்னல் வேகத்தில் திரும்பும்.

மனதின் வேகத்திற்கு ஈடு கொடுக்க முடியாமல் தேகம் திணறிப்போய் விடுவதுண்டு, ஏன் இப்படி?

அது தான் அறிய முடியாத ரகசியமாகக் கிடக்கிறது.

மாயமாய் மறைந்து நின்று மனம் படுத்தும் பாடு, மாறாத பாடுதான். இருந்தாலும், அதன் வழியறிந்து நிலையுணர்ந்து நாம் பற்றிப் பழகினால் நம் வசமாக்கி விடலாம்.

எப்படி? அதில் தான் எல்லாமே அடங்கிக் கிடக்கிறது.

ரத்தத்தாலும் சதையாலும் ஆன தேகம், நாளுக்கு நாள் முதுமைக்கு ஆளாகிறது. ஆனால் மனமோ தினந்தினம் புதுப்பொலிவு கொண்டு இளமையாகி வருகிறது.

ஆமாம்! மனதுக்குக் கிடைக்கின்ற அனுபவங்கள், புதுப்புது வாய்ப்புகள். பொன்னான சந்தர்ப்பங்கள், பொங்கியெழ வைக்கும் இனிய சூழ்நிலைகள் அநேகம். அநேகம்.

அனுபவங்களின் சேர்க்கையால், அறிவின் பெருக்கத்தால் மனம் தினவெடுத்துக் கிடக்கிறது. உண்மைதான். 90 வயதாக இருந்தாலும், மனம் தெளிவாக, திடமாகவே விளங்குகிறது. இதனால்தான் மனிதன் வாழும் இடமாக மனம் திகழ்கிறது என்று அறிஞர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

ஆனால், இந்தக் கூற்றுக்கு மாறாக பல முதியவர்கள் இருப்பதை நாம் பார்க்கிறோம். புரியாமல் திகைக்கிறோம்.

சில முதியவர்கள் 'சின்னக் குழந்தை போல்' ஆகிவிடுவதை; சொன்னதையே திரும்பத் திரும்பச் சொல்லி கேட்பவர்களையும் திண்டாடச் செய்வதை; நிகழ்காலத்தில் நடப்பதைக் கூட புரிந்து கொள்ள இயலாதவர்களாகத் தடுமாறுவதை; அருகில் இருப்பவர்கள் பெயர்களையோ அல்லது அன்றைய நிகழ்ச்சிகளையோ நினைவுபடுத்தத் திணறுவதை நம்மால் பார்க்க முடிகிறது.

இத்தகைய செயல்கள், உடல் முதுமையடைந்து விட்டதால் அல்லது முற்றிய நோய் உண்டாக்கிய விபரீதத்தால் அல்லது மூளைக்கு செல்லக்கூடிய இரத்தக் குழாய்கள் தடித்துப் போனதால் ஏற்பட்டிருக்கலாம். இத்தகைய செயல்கள் நடுத்தர வயதுள்ளவர்களுக்குக் கூட ஏற்படுவதும் சகஜமே!

ஆனால் இங்கே ஒரு கருத்தை எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும்.

கற்பனை முதுமை

வயது ஏறிக் கொண்டு வருகிறது என்றால் முதுமையடைந்து விட்டோம் என்று, பலர் மனதால் முடிவுக்கு

வந்து விடுகின்றார்கள், அப்பபடிப்பட்டப முடிவு - ஒவ்வொரு செயலிலும் ஏறி நிறைந்து கொள்கிறது. இதனால் வர இருக்கின்ற முதுமை விரைந்து உடலுக்குள் வந்து விட்டது போலவும், அதனால் தள்ளாடிப்போய் விட்டது போலவும் கற்பனை முதுமையின் கனத்தால், எல்லோரும் களைத்தே போய் விடுகின்றனர்.

இதனால் 'வயதான காலத்தில் நம்மால் எதுவுமே செய்ய முடியாது. பழைய பழக்கத்துடனே வாழ்க்கையை முடித்துக் கொள்ளலாம்' என்ற பத்தாம் பசலித்தனமான கொள்கைக்கு வந்து விடுகின்றனர்.

'கிழட்டு நாய் புதிய தந்திரங்களைக் கற்றுக் கொள்ள முடியாது' என்பது ஒரு மேனாட்டுப் பழமொழி.

அதுபோலவே, கிழமானவர்கள் புதியதாக எதையும் கற்றுக் கொள்ள முடியாது. புதிய பழக்க வழக்கங்களை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது என்றும் தீர்மானித்து விடுகின்றனர்.

ஒரு சிலர் உடல் திறனை உபயோகப்படுத்தும் காரியங்களைக் கற்றுக் கொள்வது என்பது கஷ்டந்தான். அதற்காக, எதையுமே முதுமை ஏற்காது என்ற வாதத்திற்குப் பணிந்து விடுவது - பிடி சோற்றில் பெரிய யானையை மறைக்க முயல்வது போல் ஆகிவிடும்.

எதையும் புதிதாகக் கற்க முடியாது என்றால், எதையும் கற்க அவர்களுக்கு மனமில்லை என்பதுதானே பொருள். அறுபது வயதில் புதிய மொழியைக் கற்க முடியாது என்று கூறலாம். ஆனால் புதியமொழி பேசும் இடத்தில் போய் வாழ நேரிடும்போது, கற்கத்தானே வேண்டும்? அந்த மொழியைப் பேசித்தானே ஆக வேண்டும்.

பேசினால்தான் சாப்பாடு என்ற நிலை வரும்போது, வயதாவது மண்ணாவது? தேவை என்றால் தேகமும் பணியும். மனமும் மடங்கும். அடங்கும். வழி தேடி வாழும்.

வாழ்க்கைக்குத் தேவை என்றால் புதியவையும் கற்கத் தூண்டும். அதற்கும் மேலாக புதியனவற்றைக் கண்டு பிடிக்கவும் தூண்டும் என்பது தான் உண்மை நிலையாகவும் இருக்கும்.

வயதாகும் போது உடலில் வலிமை குறைவதும், அடிக்கடி களைப்பு நேரிடுவதும் இயற்கைதான்.

அதனால் தான் முதியவர்கள் வாழ்க்கை முறையில் பதியன புக முடியாது என்பார்கள். ஆனால் முதியவர்களே தங்களது பழைய பழக்கவழக்கங்களையே விடாமல் கடைபிடித்துக் கொண்டு அதாவது அந்த வலைக்குள்ளே தாங்களாகவே கட்டுண்டு கிடக்கின்றார்கள்.

தங்களைப் பற்றியே நினைத்துக் கொண்ட, தாங்களாகவே பழையன எனும் சேற்றிலே புரளும்போது, புதியன புக ஏது இடம்? அந்தப் பழமையே புதுமையை மறைக்கிறது. முதுமையை விரைவு படுத்துகிறது. மனதையும் கொடுமைப் படுத்துகிறது.

முதுமைக்குள் இளமை

முதுமையில் இளமையைக் காண்பது எப்படி? எப்பொழுதும் இளமையாகவே இருப்பது எப்படி?

இப்படித்தான்.

மாறிக் கொள்வது. தன்னை மாற்றிக்கொள்வது

புதிய பழக்கங்களுக்கு ஏற்ப மாற்றிக்கொள்வது.

பழைய வழக்கங்களை புதிய வழிகளில் பழகிக் கொண்டு, தம்மை மாற்றிக் கொள்வது.

மனதால் ஒருவர் மாறிவிடும்போது, உடலைத் தாக்கிய முதுமை சற்று பின்வாங்கவே செய்யும்.

மனிதன் பழக்க வழக்கங்களுக்கு அடிமையானவன். அன்றாடம் செய்கின்ற காரியங்களையே செய்து செய்து, செக்கு மாடாக சுற்றிப் பழகியவன்.

சிறு குழந்தைப் பிராயத்திலிருந்தே 'நல்ல பழக்கங்களைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்று நாம் வற்புறுத்துகிறோம். கல்வி முறையும் அதைத் தான் வற்புறுத்துகிறது. சமுதாயமும் அதைத்தான் கட்டாயப் படுத்துகிறது.'

நல்ல பழக்கங்கள் என்பது உடலை வலிமையாக வைத்துக் கொள்ள, உள்ளத்தைத் தூய்மையாகப் பாதுகாக்க, நினைவுகளில் தெய்வாம்சத்தை நிலை நிறுத்திக் கொள்ள உதவுவதே காரணம்.

இளமைக் காலத்திற்கும், எழுச்சி மிக்க போராட்டப் பருவத்திற்கும், சிறு வயது பழக்க வழக்கங்கள் சரிதான். முதுமைக் காலத்தில் அவை ஓரளவு பயன்படும். அதற்கும் மேலே புதுப் பழக்கம் வேண்டுமே?

அது தான். மாற்றத்திற்கு உடன்படும் மனதும், மாறிக்கொள்ளும் பழக்க வழக்கமும்.

நடுத்தர வயதில் வாழ்க்கைக்காக வேலைப் பிரச்சினைகள். வீட்டுப் பளு, குழந்தை மனைவி குடும்ப பாரங்கள் இவற்றினூடே உழன்று கொண்டிருந்த பழக்க வழக்கம் - முதிய பருவத்திலும் முட்டிக் கொண்டு நிற்க முடியாது தான்.

துடிப்போடு உடல் பாரத்தைத் தாங்க முடியாது. ஓடி ஆடி உழைக்க உடல் இடம் கொடுக்காது. அப்பொழுது பழைய வாழ்க்கை முறைகளையே பின்பற்றி வாழ முடியுமா?

அதற்காக, கொஞ்சம் மாறித்தானே ஆகவேண்டும்? முடிந்தவரை பழக்கத்தை மாற்றிக் கொண்டு தானே ஆகவேண்டும்!

முதுமைக்குள் இளமையை முகிழ வைப்பது இலேசான காரியமா என்ன?

நினைத்தால் இலேசுதான். எளிதுதான்.

மனம் உண்டானால் மார்க்கம் உண்டு தான்.

மனம் படுத்தும் பாடு பணம் படுத்தும் பாட்டை விட அதிகம் தான்.

நினைத்தால் முடியும். நிகழ்த்திக் காட்டவும் முடியும்.

அதுவும் மனிதனால் தான் முடியும்? எப்படி?

மனிதன் என்பவன் அறிவு ஜீவியல்லவா!

8

முதுமையும் தனிமையும்

உடலில் முதுமை வரத் தொடங்குகிறது. என்றால், அதனுள்ளே உள்ள உள் உறுப்புக்களும் சற்றே தளர்ச்சியடைந்து கொண்ட வருகின்றன என்பது உண்மை தான். காலத்தின் சாகசம் கட்டான உடலில் கலகத்தை விளைவித்து விடுகின்றன.

மனிதனது உடலுறுப்புக்களில் மிகவும் முக்கியமானவை என்று ஐந்து உறுப்புக்களைக் குறித்துக் காட்டுவார்கள். அதை பஞ்சேந்திரியங்கள். என்பார்கள்.

காண்கின்ற கண்கள், கேட்கின்ற காதுகள், முகர்கின்ற மூக்கு, சுவைக்கின்ற நாக்கு, உணர்கின்ற தோல்.

இவ்வாறு உணர்வுகளையும் உணர்ச்சிகளையும் வெளிப்படுத்துகின்ற உறுப்புக்கள், காலக்கிரமத்தில், முதுமைக் காலத்தில் திறமிழந்து போகின்றன என்பதும் தவிர்க்க முடியாதது தான்.

மற்றெல்லா புலன்களையும் விட, கண்களும் காதுகளும் தான், விரைவில் மாற்றங்களில் வீழ்ந்து விடுகின்றன.

கண் தெரியாமல் போதுவம், காது கேளாமல் போவதும் முதுமையின் விதிக்குள் பதிவாகிக் கொள்கின்ற பாதகங்கள் தான்.

இந்த இரண்டிலும் இடர்ப்பட்டுப் போகின்ற வயதாகிறவர்கள் அதாவது வயதானவர்கள், தங்கள் மனதில் ஒரு தாழ்வு மனப்பாங்கினை தாங்களே உண்டாக்கி, தீவிரமாக வளர்த்துக் கொண்டு விடுகின்றார்கள்.

எதிரே வருவது யாரென்று தெரியவில்லை, என்ன சொல்கின்றார்கள் என்பதும் கேட்கவில்லை என்று சொல்லிக் கொண்டு, தங்களுடனே வசிப்பவர்களிடமிருந்து கூட, விலகி தனித்துப் போய் விடுகின்றார்கள். அதாவது சமூகத்தையே வெறுத்து விடுவது போல தனிமையை நாடிக் கொள்கின்றார்கள்.

வாழ்க்கையின் இன்பங்கள், எழிலார்ந்த காட்சிகள் எல்லாம் இளைஞர்களுக்கு மட்டுமே வயதான முதியவர்களுக்கு அல்ல என்ற வறட்டு வேதாந்தத்தின் முடிவு தான் தனிமை தேடலாகும்.

நாம் கூட இருந்தால், இளைஞர்களுக்கு இடையூறாக இருக்கும் என்று ஒதுங்கிக் கொள்கின்ற உத்தம குணக்காரர்களும் உண்டு.

தங்களுக்கு மரியாதை கிடைக்க வேண்டும் என்றால், இளைஞர்களுடன் உள்ள கவசத்தைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று விலகி, மறைந்து வாழ்பவர்களும் உண்டு.

நாங்கள் வருகிறோம் என்றாலும், இளைஞர்கள் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை என்ற வாய்ப்புக்களை இழந்து வாய் புலம்பி விலகிக் கொண்டு வாழ்பவர்களும் உண்டு.

முதுமையின் தொல்லை வயதாகிப் போவதால் வருவதில்லை. அவர்கள் சுற்றத்தையும் சமூகத்தையும் விட்டு விலகி, தனித்துப் போய் நிற்பதால்தான். தனிமையில் வாழ்வதால் தான்.

இத்தகைய பட்டும் படாத தன்மையும் விட்டு விலகிக் கொள்ள வேண்டும் என்ற வேதாந்தக் கொள்கையும் தான் வயதானவர்களை வாட்டி வதைத்து விடுகின்றன.

அறிவார்ந்த வயதானவர்கள் இப்படியெல்லாம் தங்களை வாட்டி வதைத்துக் கொள்வதில்லை. ஏனென்றால் அவர்களின் சிந்தனையும் தெளிவும் அவர்களை சிறப்பாக இருக்க வைக்கின்றன.

ஒரு குடும்பத்தில் வயதானவர் இருக்கிறார் என்றால், வயதாகி விட்டதே என்பதற்காக அவர் ஒதுங்கிக் கொள்ளக் கூடாது. ஒதுக்கப்படுகிறார் என்றால், அவர் நடைமுறை மற்றவர்களுடன் ஒருங்கிணைந்து போகவில்லை என்பது தான் உண்மை.

அன்றாட நடை முறைகளில் அக்கறை கொள்வது, வருகின்ற விருந்தாளிகளை, சுற்றத்தாரை வரவேற்பது; மனம் குளிர உரையாடிக் கொண்டிருப்பது; தேவையான நபர்களுடன் தொடர்பு வைத்துக் கொண்டிருப்பது; குடும்ப முன்னேற்றமான காரியங்களுக்குத் துணை நிற்பது; தொல்லை தராமல் தொந்தரவு கொடுக்காமல் இருப்பது எல்லாம் முதியவர்களால் மகிழச் செய்யும் காரியங்களாகும். மற்றவர்களையும் மகிழ்விக்கும் உதவிகளாகும்.

தன்னை ஒரு பாரமாகக் கருதிக் கொண்டு, தன்னை மற்றவர்கள் பாரமாகக் கருதும் அளவுக்குப் பேசிக் கொண்டும் அன்றாடப் பிரச்சனைகளில் தாமும் போய் விழுந்து, அதிகப் பிரச்சனையாக மாறிக் கொண்டும் இருந்தால், நிச்சயம் நிம்மதியே கிடைக்காது.

முதுமை வரும்பொழுது மனதைத்தான் பக்குவப்படுத்தி மகிழ்ச்சி பெறத் தெரிய வேண்டும். அதுதான் இளமையாக இருப்பதின் இனிய ரகசியமாகும்.

எப்படி சமாளிப்பது?

(அ) கண்களும் பார்வையும்:

கண்கள் பார்க்கும் சக்தியை இழக்கின்றன என்பது முதுமையின் சதிதான். அது எப்படி என்று தெரிந்து கொள்வோம்.

இளமைக் காலத்தில் கண்ணானது, அருகிலிருக்கும் பொருளையும், தூரத்திலிருக்கும் பொருட்களையும். எந்தவிதமான கஷ்டமுமின்றி பார்க்கும் சக்தியைப் பெற்றிருக்கிறது. அதற்குக் காரணம் அவ்வாறு பார்க்கும் சக்திக்கேற்றவாறு விழிப்பாவை உருளும் முறைமை தான்.

கண்ணில் உள்ள கண்மணி என்னும் லென்சுப் பகுதியானது. மிகவும் நுண்ணிய தசைகளால் கட்டி வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவை நினைவுக் கேற்றவாறு மேலும் கீழும் முன்னும் பின்னும் விழிப்பாவை நகர்வதற்கேற்றவாறு. தசைப் பகுதிகளை இயக்கும் ஆற்றலைப் பெற்றிருக்கின்றன.

வயது ஆக ஆக, லென்சுப் பகுதியானது நீண்டு சுருங்கும் நெகிழ்ச்சித் தன்மையை (elastiicity) இழந்து விடுகிறது. தசைகள் இழுத்து விடும் தன்மையும் மாறிவிடுகிறது. தசை இழுப்புகள் அந்த நேர்த்தியான சக்தியை இழக்க இழக்க, லென்சின் அரிய பணி அருகிப் போகின்றன.

அதனால் அருகில் உள்ள பொருட்கள் பார்வைக்குப் படாமலும், தூரத்துப் பொருட்கள் பார்வைக்குத் தெரியாமலும்

போய்விடுகின்றன. காரணம், கண்தசைகள் பலவீனப்பட்டுப் போவதால் தான்.

கண் தசைகள் பலவீனப்படும் பொழுது மாற்றம் நிகழ்கிறதே அதற்கு பிரஸ்பியோபியா **(Presbyopia)** என்று பெயர்.

இந்த சரிகட்டிப் போகாத கண் தசை ஆற்றலின்மை காரணமாக, பார்வையின் சக்திமங்கிப் போய்விடுகிறது. இந்த பார்வை குறையும் தன்மை இருபதிலிருந்தே தொடங்கி விடுகிறது என்கிறார்கள் அறிவியல் வல்லுநர்கள்.

20 வயதில் தொடங்குவது இளமையில் தெரிவதில்லை. அது 40 வயதாகும் பொழுது நன்றாக உரைக்கச் செய்கிறது. 60 வயதிலோ அந்தக் கண் தசைச் செயல்கள் களைத்துப் போய் கண் மங்கலாகப் போக வைக்கின்றன.

அதனால்தான் 40-ல் தொடங்குகிற கண்பார்வை மங்கலுக்காகக் கண்ணாடியை அணிந்து குறை களையும் செயல் மேற்கொள்ளப்படுகிறது. இதை வெள்ளெழுத்து என்பார்கள்.

இன்னும் வயதாக ஆக, கண்ணிலுள்ள லென்சுப் பகுதியானது. சுற்றிலும் மறைக்கப்படுகிறது. அதனால் பார்வை மேலும் மங்கலாகிப் போகிறது படிப்பதற்கு அதிகமான வெளிச்சம் தேவைப்படுகிறது.

இப்படி லென்சுப் பகுதியானது திரையிடப்படுவது போன்று மறைக்கப்படுவதால் தான். பார்வையே பழுதாகிப் போகிறது. அது ஒரு கண்ணையோ அல்லது இரு கண்களையோ குருடாக்கி விடுகிறது. இதை கண் சதை வளர்தல் காட்டரேக்ட் **(Cataract)** என்று கூறுகின்றார்கள்.

வருவதற்கேற்ப வைத்தியம் செய்து கொள்வதுதான் வாழ்வை வருத்தமில்லாமல் அனுபவித்து வாழ வழி வகுக்கும். வருகிறதே, வந்துவிட்டதே என்று வருத்தப்படுவது. மகிழ்ச்சியை அழிப்பதுடன், சுவையற்ற சாரமற்ற வாழ்வு வாழ வைத்துவிடும்.

(ஆ) கேளாத காதுகள்:

காதுகளின் செயல் அமைப்பு, கண்களைப் போல அல்ல.

வயதான காலத்தில் உள்ளவர்கள் பலருக்கு தெளிவாகக் காது கேட்பது உண்டு. சிறியவர்கள் பலர் செவிடர்களாக இருப்பதையும் நாம் கண்கூடாகக் காண்கிறோம்.

காது கேளாமல் போவதற்குரிய காரணங்கள் பல உண்டு. நடுக்காதில் உள்ள நுண்ணிய காதெலும்புகளை இணைக்கின்ற தசைநார்கள் நெகிழ்ச்சித் தன்மையை இழந்து, விறைப்பாகிப் போய்விடும்போது, காதுகள் கேட்கும் சக்தியை இழந்துவிடுகின்றன.

இந்த நுண்ணிய காது எலும்புகள், வெளியிலிருந்து காற்றுடன் வரும் செய்தி அலைகளை ஏந்தி, காதிலே உள்ள செவிப்பறையில் மோதவிடுகிறது.

இத்தகைய செய்தி கடத்தும் செயல்களில் ஈடுபடுகின்ற எலும்புகளும், அவற்றை இணைக்கின்ற தசைநார்களும் நெகிழ்ச்சியை இழப்பதானது, நோயினால் ஏற்படவும் கூடும். நோயின் கொடுமையானது எலும்புகளை பாதித்து விடுகிறது. சிறுசிறு கோளாறுகளும் இவற்றை செயலிழக்கச் செய்து விடுகின்றன.

தொண்டைக்குள் ஏற்படுகின்ற கடுமையான வியாதியும், காது கேளாமல் செய்து விடுகிறது.

சில சமயங்களில், காதுக்குள் அழுக்குகள் சேர்ந்து குறும்பியாகி (Wax) அடைத்துக் கொள்வதுண்டு. அதனை எடுக்கிறோம் என்று முயற்சித்து, கூரான குச்சிகளையோ, ஊக்கையோ மற்றும் கையில் அப்பொழுது கிடைக்கின்ற சாதனங்களை வைத்துக் கொண்டு குடைந்தெடுப்பவர்கள் உண்டு.

அப்பொழுது செவிப்பறை கிழிந்து போகநேரிடும். அதனால் காது செவிடாகிப் போவதும் உண்டு.

காது கேட்காமல் போவது வயதானதால் தான் என்று நம்பிக்கொண்டு, வைத்தியர்களை அணுகாமல் அவதிப்படுவோர் பலர். நிலைமையை ஏற்று அறிவோடு நடந்து கொள்பவர்களே முதுமையை வென்று இளமையாக வாழ்கிறார்கள்.

9

முதுமையை முறியடிக்கலாம்!

முதுமை எப்படியும் வந்துவிடும். முடிந்த முடிவுதான் இது.

உடலுறுப்புக்கள் ஒரு மாதிரியாகத் தளர்ச்சியடையும். உண்மை நிலையும் அதுதான்.

கண் மங்கிப் போகிறது. காது கேட்க மறுக்கிறது. வெளித்தோல் மினுமினுப்பை இழக்கிறது. சுருக்கங்கள் சுந்தரத் தேகத்தை ஆக்ரமித்துக் கொள்கின்றன. எலும்புகள் எடை இழக்கின்ற. இரத்தக் குழாய்கள் உள்சுற்றளவில் குறுகுகின்றன. எல்லாம் நடக்கும்.

இயற்கை தானே! இவை உடலைத் தானே தாக்கு கின்றன! தகர்க்கின்றன!

ஆனால், மனதையும் நினைவையும் முதுமை என்ன செய்யும்? முதுமை உடலுறுப்புக்களைத்தானே வளர விடாமல் தளரச் செய்யும்? மனதை ஒன்றும் செய்துவிட முடியாது என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள்! ஆச்சரியமாக இருக்கிற தல்லவா!

மனம் மகிழும் முடிவு:

மருத்துவர்களின் ஆராய்ச்சி முடிவானது கீழ் வருமாறு இருக்கிறது! கேட்க சுவையான செய்திதான்!

உடலில் நலமும் வளமும் நிறைந்து வாழ்பவர்களுக்கு, முதுமையானாலும் கற்கின்ற ஆற்றல் வளர்ந்து கொண்டுதான் வருகிறது. 60 வயதானாலும், புத்திசாலித்தனமும் அறிவும் குறையாமல் வளர்ந்து பெருகுகிறது. மிகுதியடைகிறது.

இப்படிச் சொல்கிறவர் டாக்டர் பேராசிரியர் பால். பி. பால்டஸ் என்பவர். **(Prof. paul B. Baltes)** இந்த உளவியல் அறிஞரும், அவரைச் சார்ந்த ஆராய்ச்சிக் குழுவினரும் ஒன்று சேர்ந்து, மேற்கு ஜெர்மனியில் உள்ள மேக்ஸ் பிளாங்க் அறிவியல் ஆராய்ச்சி நிலையத்தில் 250 முதியவர்களிடம் சோதனை நடத்தினார்கள். அதாவது 60 முதல் 80 வயதானவர்களிடையே ஆய்வு நடந்தது. அப்பொழுதுதான் மேலே கண்டவாறு கருத்தைத் தெரிவித்தார்கள்.

வயதாகிறபொழுதே, உடலுறுப்புக்கள் தளர்ச்சி யடைவது போலவே, மனமும் கிழத்தன்மை பெற்று விடுகிறது. என்னும் கருத்து பொதுமக்களிடையே பரவியுள்ள கருத்துதான்.

இப்படி நினைப்பது பத்தாம் பசலித்தனமாகும். அது ஒரு கட்டுக் கதையான வதந்தியாகும் என்கிறது மருத்துவத்துறை.

வயது ஏறி முதுமை நிலை வருகிறபொழுது, ஏதாவது ஒரு நோயினால் கடுமையாகத் தாக்கப் படுகிற காரணத்தால், மூளை வளமும் சக்தியும் குறைந்து காணப்படுவது இயற்கைதான்.

ஆனால் இப்படி பாதிக்கப்படுவது பொதுவானதாக இல்லை. எப்பொழுதோ எங்கேயோ, அங்கெங்கு ஒன்று

இரண்டாகக் காணப்படுவதுதான். அது உண்மையல்ல என்று பால் கூறுகிறார்.

பேராசிரியர் பால் மேலும் கூறுகிறார். மனித அறிவானது ஒரு வகை கூட்டுச் சக்தியாகும். பின்னிப் பிணைந்து பிரித்து எடுக்க முடியாத அளவில் ஒருமித்த அமைந்த அமைப்பாகும். இளமையில் வளர்ந்து, முதுமையில் தளருகின்ற பண்பாற்றல் உடையதாகும்.

இருந்தாலும், கல்வி, வயது, பால் போன்றவற்றிற்கும் மேலே, வயதானாலும் மூளை வளர்ந்து கொண்டு தான் இருக்கிறது. அதுவும் உடல் நலம் தெளிவாக உள்ளவர்களுக்கு மட்டுமே என்ற குறிப்பை நாம் உணர்ந்தாக வேண்டும்.

சிந்தனைத் தெளிவு:

சிறு குழந்தைகளுக்கு தான் கற்பனா சக்தி அதிகம். சிறுவர்களுக்குத்தான் சிந்தனை செய்யும் ஆற்றல் நிறைய உண்டு என்று பலர் பேசக் கேட்டிருக்கிறோம். இதையே உறுதிப்படுத்திக் கூறுபவர்களும் உண்டு.

ஆனால், சிறுவர்கள் குழந்தைகள் ரசித்துப் படிக்கும் பல மாயா ஜாலக் கதைகள், கற்பனை செறிந்த கதைத் துணுக்குகள் பலவற்றைப் படைத்த மேதாவிகள் எல்லோரும் முதுமையடைந்தவர்களே என்னும் உண்மையையும் நாம் மறந்துவிடக் கூடாது.

வயது அதிகமாக ஆக, பெரியாரின் சிந்தனைகள், இராஜாஜி கருத்துக்கள், காந்தியாரின் குறிப்புக்கள், அண்ணாவின் உவமைகள் எல்லாம் மெருகேறியிருந்தன என்பதெல்லாம்; நிதரிசனமாக நாம் பார்த்தவை தானே!

வயதாவதற்கும் கற்பனா சக்தி குறைவதற்கும், வயதாவதற்கும் ஞாபகம் தவறிப் போவதற்கும் சம்பந்தமே இல்லை.

ஏனென்றால் வயதேறும் பொழுது முதுமை மட்டும் கூட வருகிறது என்பதில்லை. அறிவும் அனுபவமும் அதிகமாகிக் கொண்டே வருகின்றன என்பதும் உண்மை தானே!

இன்னொரு கருத்தையும் நாம் உணர்வது நல்லது.

முதுமை காலத்தில் அறிவு குறைவதில்லை. ஒரு காரியத்தை செய்வதிலோ, ஒன்றை நினைத்து உருவாக்குவதிலோ இருக்கும் ஆழ்ந்த தன்மை **(Concentration)** சற்றும் மாறுபடுவதில்லை. மாறாக நல்ல செழுமையுடன் தான் இருக்கிறது.

ஒருவேளை நோய்வாய்ப்பட்டவர்களுக்குத்தான் ஆழ்ந்த சிந்திக்கும் தன்மை குறையுமே தவிர, நல்ல உடல் நலம் உள்ளவர்களுக்கு எல்லாமே கூடுதலாகத் தான் இருக்கிறது. அப்படித்தான் இருக்க வேண்டும்.

இளைஞர்களைவிட முதியவர்களுக்கு என்ன சாதகம் என்றால், அவர்களால் ஒரு காரியத்தில் கண்ணும் கருத்துமாக கவனத்துடன், அறிவார்ந்த அனுபவக்க... ...ள ஈடுபட முடியும் என்பதுதான்.

இளமையும் முதுமையும்

இளைஞர்கள் விரைவில் களைப்படையாமல் ஒரு காரியத்தை செய்யலாம். முதியவர்கள் சற்று முன்னதாக களைப்படைந்து விடுவார்கள் என்பதைத் தவிர, இளைஞர்களை விட முதியவர்கள் செய்யும் காரியம் சிறப்பாகவே அமையும்.

இந்தப் பண்புகளை உணர்ந்து செய்யும் முதியவர்களே, வீட்டிலும் நாட்டிலும் வெற்றிமிகுந்த புகழுடன் விளங்குகின்றார்கள். மற்றவர்களால் ஏன் அவ்வாறு முடிவதில்லை என்றால், அவர்களுக்கு முதலில் தன்னம்பிக்கை இல்லை. அடுத்தது தன்னால் முடியும் என்று முயற்சித்துப் பார்க்கக் கூட முனையும் முனைப்பில்லை.

முதுமையில் சாதிக்கும் ஆற்றல் மிக்கவர்கள், தங்கள் வாழ்வில் தொடர்ந்து ஆர்வம் உள்ளவர்களாகவே வளர்ந்திருக்கின்றார்கள்.

இப்படிப்பட்டவர்கள், இளைஞர்கள் தங்களுக்குப் போட்டியாக வருகின்றார்கள் என்று எண்ணவே மாட்டார்கள். இளைய உலகிலே தங்களுக்கு இடமில்லையே என்று இடர்ப்படவும் மாட்டார்கள்.

நமக்கென்று ஒரு வாய்ப்பில்லையே என்று நலிந்து போகவும் மாட்டார்கள்.

முதிய மனம் வந்தால்...

மனோ நிலையில் யார் தாழ்ந்து போகின்றார்களோ, முடங்கிப் போகின்றார்களோ, அவர்களே முதுமையை அதிகமாக எண்ணி முதுமையை தங்களுக்கு அதிகமாக்கிக் கொண்டு முனுமுனுத்து வாழ்கின்றார்கள்.

அவர்கள் வாழ்க்கையில் இளைஞர்களுடன் போட்டிபோட்டு இடம் பிடிப்பதற்கு முன்னதாகவே, வார்த்தையாலே, தாங்களாகவே தங்களுக்குள் வாதமிட்டுக்கொண்டு, சோர்ந்து உட்கார்ந்து விடுகின்றனர்.

அறிவார்ந்த முதியவர்கள் ஏன் முன்னுக்கு வர இயலாது முடங்கிப் போகின்றார்கள்.

இந்த மாதிரி முதிய மனிதர்களுக்கு அதிகமாக இருப்பது திருப்தியின்மை. அதிருப்தியே அவர்கள் அழிவுக்கு முதல் காரணம்.

மற்றவர்களிடம் ஒரு இனம் புரிய[illegible]சல், சகிப்புத் தன்மை இல்லாமை; பொறுமையின்மை, மற்றவர்கள் மேல் எரிந்து விழுதல், முன்கோபங்கள், தங்கள் மேலேயே உள்ள சுயநலங்கள், அதற்கான எதிர்ப்பார்ப்புகள், ஏமாற்றங்கள், இந்த அற்ப குணங்களால் அவர்கள் சிதறுண்டு போகின்றார்கள்.

அதனால் தான் 'வயதானாலும் புத்தி கொஞ்சம் கூடக் கிடையாது' என்ற வசை மொழிக்கு சிலர் ஆளாகின்றார்கள்.

தங்களது முதுமையை அவர்கள் மற்றவர்களுக்கு முன்நிறுத்திக்காட்டி, பரிதாபம் திரட்டி பாசம் பெற முயற்சிக்கின்றார்கள். அதனால் அவர்கள் எந்தக் காரியத்திலும் துன்பம் நிறைய வந்து விடும் என்று பயப்படுகின்றார்கள்.

எதுவுமே காரணமில்லாமல் கவலைப்படுகின்றார்கள். அவர்கள் வேண்டாத கற்பனைகளால் வதைப்படுகின்றார்கள்.

மனிதத்தனம்

நீண்ட காலம் வாழ்ந்த இவர்கள், தங்களுக்கு எது வேண்டும். என்னென்ன தேவை என்பதை நன்றாக அறிந்திருக்க வேண்டும். தங்களுக்குரிய நிலைமை பற்றியாவது தெரிந்திருக்க வேண்டும். இதுதான் ஒரு மனிதருக்குள்ள மனிதத்தனம்.

இந்த மனிதத்தனம், மனிதக் குணம் இளைஞர்களுக்கு இல்லாமல் இருக்கலாம். ஏனென்றால் அவர்களுக்கு அனுபவம் போதாது. இத்தனை காலம் வாழ்ந்து, தங்களையே அறிந்து கொள்ளாத முதியவர்களை, முட்டாள் கிழங்கள் என்று மற்றவர்கள் திட்டுவது நியாயமாகத்தானே படுகிறது!

முதுமையிலும் மூளை வளர்வதற்கு வைட்டமின்கள் உதவுகின்றன என்று பேராசிரியர் வாலகர் பியூடல் என்பவர் கண்டு பிடித்திருக்கின்றார்.

317 பேர்களை ஆராய்ச்சியில் ஈடுபடுத்திக் கண்டுபிடித்த இந்த கருத்தை மற்றவர்களும் ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

வைட்டமின் மட்டுமே முதியவர்களை அறிவாளியாக்கி வழி நடத்தி விடுமா? பழக்கம் மாறாதல்லவா?

10

நிச்சயம் வாழலாம்!

சரித்திரம் இருக்கிறது.

எந்த வயதிலும், எந்த நிலையிலும் நம்மால் இளமையாக வாழ முடியும். இது முடியாத காரியமல்ல...

நமக்கு முன்னே வாழ்ந்தவர்கள் பலர், நடந்து காட்டிச் சென்ற சரித்திர சுவடுகள் இன்னும் அழியாமலே இருக்கின்றன.

நூறு வயதுக்கும் மேலே நிமிர்ந்து நின்று வாழ்ந்தவர்கள் நீண்ட பல சோதனைகளைக் கடந்து, நிலையான புகழைப் பெற்று உயர்ந்தவர்கள் ஏராளம், ஏராளம்.

கல்யாணம் ஆனவுடனேயே 'காலம் முடிந்து விட்டது. இரண்டு குழந்தைகள் பிறந்து விட்டாலே, எல்லாம் முடிந்தது' என்று எண்ணுபவர்கள், அறியாமையிலேயே உழல்கின்றார்கள் என்று அர்த்தம்.

முப்பதில் வாழ்க்கை முடிந்து போகிறது என்று முனகுபவர்களை 'முட்டாள்கள்' என்று நாம் தைரியமாக அழைக்கலாம். ஏனென்றால், அவர்கள் இயற்கையை

என்னவென்று அறிந்து கொள்ளாத, இரண்டாந்தர ஆட்களாவார்கள்.

'நாற்பதில்தான் வாழ்க்கையே தொடங்குகிறது. என்பது ஒரு மேனாட்டுப் பழமொழி!'

இஸ்லாமாபாத்தைச் சேர்ந்த குலாம் காதர் என்பவருக்கு வயது 130. அவருக்குப் புதல்வர்கள், புதல்விகள், பேரன்கள், பேத்திகள் என்று 30 பேர்களுக்கு மேல் உள்ளனர்.

அவருக்கு 3வது முறையாக 130 வது வயதில் திருமணம். மணப்பெண்ணுக்கு வயது 37.

கட்டுக்கடங்காத ஆசைக் கனவுகளுடன் கல்யாணம் செய்து கொள்ளும் அவரை பேட்டி கண்டது பாகிஸ்தான் செய்தி ஸ்தாபனம். அந்த 130 வயது இளைஞர் இப்படி கூறுகிறார்.

'என் உடல் ஒடுங்கியிருந்தாலும், இன்னமும் இளமை வேகம் உள்ளது.'

அவர் கூறும் காரணங்களைக் கேளுங்கள்.

நான் பின்பற்றும் எளிய பழக்கங்களே எனது நீண்ட ஆயுளுக்கும், நலமான தேகத்திற்கும் காரணம். நான் புகை பிடிப்பதில்லை. மது பழக்கம் இல்லை. தினமும் கடைக்குச் சென்று சாமான்கள் வாங்குவது எனக்கு நல்ல உடற்பயிற்சியாக உள்ளது.

ஆகவே, முதுமை என்பது வயதால் வந்து விடுவதில்லை. மனத்தால் தான் என்பது நமக்கு நன்றாகப் புரிகிறது.

முக்கியமான மூன்று

நம்மால் இளமையாக வாழ முடியும் என்றால் எப்படி என்ற வினாவுக்கு, இனி வரும் பகுதிகள்தான் பதிலாக அமைகிறது.

1. மனம், 2. உணவு, 3. பயிற்சி. முதலில் மனதைக் கவனிப்போம்.

இளமையாக என்றும் வாழ மனப்பயிற்சிதான் முதல் தேவை. இவற்றை முன்னரே விளக்கியிருந்தாலும், இங்கு நிறைவு படுத்திக்கொள்வது முக்கியம் என்பதால், எழுதுகிறோம்.

நாம் பிறந்து விட்டோம். இனி ஒருமுறை நமக்குத் தெரிந்து பிறக்கப் போவதில்லை.

இறந்து போவது என்பது உறுதி. ஆனால் எப்பொழுது என்றுதான் தெரியாது.

ஆகவே, வந்த பிறப்பும், இனி வரப்போகின்ற இறப்பும் என்பது பற்றி நமக்குத் தெரியாது என்பதால், அவற்றைப்பற்றி நமக்கு அக்கரையில்லை. அறிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற அவசியமும் இல்லை. அதற்கு அவகாசமும் இல்லை.

இருக்கின்ற காலத்தில் இன்பமாக வாழ வேண்டும். என்பது தான் முக்கியம். அதுவே இலட்சியம்.

மகிழ்ச்சி என்பது மனதால் கிடைப்பது. மனதுக்குத்தான் மகிழத் தெரியும். மாறாத இனிய நிலைகளில் வாழத் தெரியும்.

வயதாகிக் கொண்டிருக்கிறதே என்று கவலைப் படுவது வீண்வேலை, வயது ஏறிக்கொண்டிருப்பது என்பது காலத்தின் கட்டளை.

ஏறிக் கொண்டிருக்கும் வயதை ஏற்றுக் கொண்டு தான் ஆக வேண்டும். மாறிக் கொண்டு வரும் உடல் தோற்றத்தையும் மனப்பூர்வமாக அங்கீகரித்துக் கொண்டுதான் ஆக வேண்டும்.

ஆகவே, வயதாவதைப் பற்றிய வீண் மனப் புரளியை முதலில் விரட்டியடிக்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

நமக்கு வயதாகி விட்டால், மற்றவர்கள் விரும்பமாட்டார்களே, மதிக்க மாட்டார்களே என்ற கற்பனை பயத்தைக் கனவிலும் கருதாதீர்கள்.

பூவும் கனியும்

ஒரு மரத்தில் பூத்த மலர் காயாகிறது என்றால் கனியாவதையும் மக்கள் விரும்புகின்றார்களே! அது ஏன்? பழம் பயன்படும் என்பதால் தான்.

ஒருவருக்கு வயதாகிக் கொண்டிருக்கிறது என்றால், அவர் அனுபவப் பழமாக அறிவுக்கனியாக அல்லவா விளங்குகிறார்!

வெம்பிப்போன காயையும் கனியையும் தான் மக்கள் வெறுப்பார்கள். அதுபோலவே, வீணாகிப் போன வயதானவர்களைத் தான் மற்றவர்கள் விலக்குவார்கள். விவேகம் உள்ளவர்களை ஏற்றுக் கொள்வதோடு, போற்றி வாழ்வது என்பது காலங்காலமாக வரும் சமுதாய தர்மம்.

ராமன் கீமன், மாடு கீடு, என்றெல்லாம் பலர் கேலியாகப் பேசுவது உண்டு. அதாவது 'கீ' எனும் எழுத்தைக் கூட்டிச் சொல்வது. அதாவது நல்லவார்த்தைக்கு மாறாகப் பேசும் கேலி முறை இது.

வயதில், அறிவில், உருவில் உயர்ந்து ஜொலிப்பவர்களைப் 'பழம்' போன்றவர்கள் என்று கூறுவது

மரபு. ஆனால் 'கிழம்' என்று கூறுகின்றார்களே! யாரை? ஒன்றுக்குமே பயன்படாத உதவாதவர்களைத்தான்.

பண்பட்டவர்களை, பயன்படுபவர்களைப் பழுத்த பழம் என்கிறார்கள். பயன்படாத முதியவர்களைத் தான் கிழம் என்கிறார்கள்.

வயதாகும் பொழுதே, நாம் பழமாகப் போற்றப்பட வாழ்வதற்கு நம்மைத் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டாமா?

வெறுங்கல்லை யார் மதிப்பார்கள்! துதிப்பார்கள்! ஒருகல் விரும்பப்படும் சிலையாவதற்கு எத்தனை சிரமங்களை ஏற்றுக் கொள்கிறது.

வயதான காலத்தில் நாம் நமது குடும்பத்திற்கும் நமது சமுதாயத்திற்கும், நமது தாய் நாட்டிற்கும் உதவுவதுபோல் வாழ்ந்து கொண்டிருந்தால்தானே மற்றவர்கள் மதிப்பார்கள்!

இதற்கும் இளமைக்கும் என்ன சம்மந்தம் என்று நீங்கள் கேட்பது புரிகிறது.

ஆஸ்பர்ன் செகன்பர்க் என்ற ஆராய்ச்சி நிபுணர் ஒருவர், 1200 கிழவர்களை அதாவது நூறு வயதுக்கும் மேற்பட்டவர்களை ஆராய்ந்து ஒரு முடிவுக்கு வந்திருக்கிறார். அதாவது, ''ஒருவர் தாம் செய்கின்ற வேலையில் மகிழ்ச்சியும் மன நிறைவும், மீண்டும் மீண்டும் செய்கின்ற மன உறுதியும் உள்ளவரே நீண்ட ஆயுளுடன். நல்ல இளமை உணர்வுடன் வாழ்கின்றார்கள்'' என்பது தான் அவரது கண்டுபிடிப்பு.

இங்கு மனம் தான் முக்கிய காரணமாக அமைந்திருக்கிறது என்பதை முதலில் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

அடுத்து, வயதாகி விடுவதாலே, மற்றவர்கள் நம்மை விலக்கி விடுவார்கள். மற்றவர்களுடன் உள்ள தொடர்பு

துண்டித்துப் போய் விடுகிறது. நமது உழைப்பை மற்றவர்கள் விரும்ப மாட்டார்கள் என்று எண்ணுவதால் தான், மனம் பேதலித்துப் போய் விடுகிறது.

''மற்றவர்களுடன் சகஜமாக உறவாடுபவர்களும், வாழ்க்கையில் திருப்தி கொண்டவர்களும் தான் நன்றாக வாழ்கின்றனர்'' என்று செகன்பர்க் சொல்லியிருப்பதை மீண்டும் கவனிப்போம்.

அவருக்கு அவரே எதிரி

நாம் தனிமைப்படுத்தப் படுவோம் என்ற நினைவைத் தவிர்ப்பது மனதுக்கும் மகிழ்ச்சியை அளிக்கும். மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து கொண்டு செயல்படுவது மனதுக்கு இன்பம் அளிக்கும். அதனால் மனதுக்கும் திருப்தி கிடைக்கும். திருப்தியே தெம்பைக் கொடுக்கும். அந்தத் தெம்புதான் ஒருவரை இளமையாக வாழச் செய்கிறது.

'வயதாகி விட்டது. முதுமை வந்து விட்டது' இனி, ஓரம் கட்டிக் கொண்டு வாழ்வோம், என்று யார் ஒதுங்கிப் போகின்றாரோ, அவர்தான் அவருக்கு எதிரி.

வீட்டில் உள்ளவர்களோடு உணர்வால் பங்கு பெறுவது, மகிழ்ச்சியுடன் கலந்துறவாடுவது, அவர்கள் கடமைகளுக்கு உதவுவது; அவர்கள் இன்ப துன்பங்களில் பங்கு பெறுவது, இவையெல்லாம் மனதை மகிழ்விக்கும். திருப்தியை அளிக்கும்.

இறுதியில் மனம் பற்றி ஓர் உண்மையை உணர வேண்டும். வயதானவர்களின் உடல் மற்றும் மனநிலைகளில் ஏற்படும் சில நலிவுகள் தான் அவர்களை வயதானவர் களாக்கிக் காட்டி இளமை உணர்வுகளைத் துண்டித்து விடுகின்றன.

அதனால், நமது மனம் உலைச்சல் படாதவாறு பக்குவமாக வாழப் பழகிட வேண்டும். அந்த மனப்பயிற்சி தான் என்றும் இளமையான உணர்வை அளிக்கிறது.

நாம் இளமையாக இருக்கிறோம் என்ற மன உணர்வு தான், நம்மை இளமையாக வாழும் அடிப்படைத் தெம்பை அளிக்கிறது.

நம்மால் இளமையாக வாழ முடியும் என்ற நம்பிக்கை தான், நினைவுகளில் லயித்து நின்று, நரம்புகளில் பெருக்கெடுத்தோடி, செயல்களில் செழிப்பேறி நிற்கின்றன. அந்த நினைவு என்றும் அமிழ்ந்து போகாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பது ஒவ்வொருவரின் கடமையாகும்.

நிமிர்ந்த நடை, நிமிர்ந்த தோற்றம், நிமிர்ந்து உட்காருதல் போன்ற நிமிர்ந்த நினைவுகள் தான், முதுமைக் கவலையை விரட்டி இளமைக் கோலத்தைத் திருப்பித்தருகிறது.

எத்தனை குடும்பக் கவலைகள், எத்தனை பணத் தொல்லைகள் வந்தால் என்ன? வாழ்க்கைத் துன்பங்கள் வேறு. மனப்பண்புகள் வேறு, அதற்கான மனப்பயிற்சியை வளர்த்துக் கொண்டு வாழ்பவர்களே, என்றும் இளமையாக வாழ்கிறார்கள், இதற்கிடையே நோய்கள் வேறு, அவற்றையும் அலசிப் பார்ப்போமே!

11

முதுமைக்குள்ளே முளைக்கும் நோய்கள்!

நோயும் வாயும்

வயதாகி வருகிறது என்றாலே நோய்களும் கூடவே வருகின்றன என்றே பலர் நினைக்கிறார்கள். மற்றும் பலர் நம்புகின்றனர். அஞ்சி நடுங்குகின்றனர்.

முதுமையை நாம் நோய் என்றால், இளமையும் நோய்தான். பிஞ்சுப் பருவமும் நோய்தான். பேதைப் பருவமும் நோய்தான்.

நோய்க் கூறுகள் உடலுக்குள் உறைந்து ஒளிந்து கொண்டுதான் கிடக்கின்றன. வலிமையான உடலமைப்பும், வளமையான உறுப்புக்களும், வளையம் வரும் நோயணுக்களை விரட்டியடிக்கின்றன. இல்லையென்றாலும் அவைகளை வாலாட்ட விடாமல் ஒதுக்கித் தள்ளி வைக்கின்றன.

சரியாக உடல் நலத்தைப் பேணிக் காக்காமல், சந்தர்ப்பங்களுக்கும் சூழ்நிலைகளுக்கும் சாகசப்பட்டு, அந்த சதிர்களுக்குள்ளே புதிர்களை எழுப்பிக் கொண்டு புதைந்து

போய் நலிந்திடும் மானிடர்கள்தாம், இவ்வாறு நோய்களால் தாக்குண்டு நொறுங்கிப் போய் கிடக்கின்றனர்.

அதாவது நாம் ஆரம்பத்தில் குறிப்பிட்டிருந்தது போல, உடல் இயற்கையாக முதுமை அடைவதைக் காட்டிலும், நோய்கள் தான் முதுமை அடைவதைக் கரம்கூப்பிக் கூட்டிக் கொண்டு வந்து நிற்கின்றன.

நோயைக்குறிக்கும் ஆங்கிலச் சொல் **Disease.** அதைப் பிரித்தால் **Dis+Ease** என்று ஆகிறது. **Ease** என்றால் உடலுறுப்புக்கள் ஒன்றுக்கொன்று இணைந்து செயல்பட்டு, சகஜமான சூழ்நிலையில் சௌகரியமாக பணிபுரிவது என்பது அர்த்தம்.

Disease என்றால் அதற்கு மாறுபட்ட அர்த்தமாகும். தமிழிலும் நோய் என்றால் துன்பம் என்பதுதான் பொருள். உடன் உழைக்காத உறுப்புக்களில் ஓர் உறுப்பு ஒன்று, முரண்பாடு கொண்டு போவதால் துன்பம் தோன்றுவது இயற்கை தானே.

இயற்கையாகவே வயதாகிப் போவதால், முதுமை வரும்போது கூடவே தோன்றும் அறிகுறிகளை நாம் மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம்!

நோய் மூன்று வகை

நரம்பு மண்டலம் தளர்ச்சியடையும் போது நடுக்கம் ஏற்படுகிறது. கைகள் நடுங்கத் தொடங்கி, கழுத்தும் நடுங்கி, கால்களும் தள்ளாடி இப்படி ஒரு நோய்.

ஏதாவது தசைகளைப் பயன்படுத்தி ஒருகாரியம் செய்யும்பொழுது கைகால்கள் நடுங்குவதை நாம் காணலாம். இன்னும் ஒன்று. ஏதோ ஒரு பண்டம் வாயில் இருப்பதை போன்று மெல்லுவதுபோல, வெறும் வாய் அசைந்து,

தாடைகள் அசைந்து கொண்டிருக்கும் வாய் இயக்கம் முதுமைக்குரிய தோற்றம்தான்.

அடுத்தது தள்ளாட்டம் தரும் மயக்கம். இதுபொதுவான பலஹீனத்தால் மட்டும் வருவதல்ல. பல காரணங்களால் வரும். பொதுவாக, ஒரு காரணத்தை மட்டும் நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இரைச்சலுக்குரிய மூலஸ்தலமாக நமது காது இருக்கிறது. இந்த காதின் உட்புறத்தில்தான், சம நிலை ஈர்ப்புப் பகுதி **(Equilibrium)** அமைந்திருக்கிறது. இந்தப் பகுதியில் இரைச்சல் அதிகமாகி, உடலை நிலைநிறுத்தி நேராக வைக்கின்ற சமநிலை ஈர்ப்பு பாதிக்கப்படும் போதுதான். தள்ளாட்டமும் தடுமாற்றமும் உண்டாகிறது.

இன்னும் உடலுக்குள் அதிகமாகிக் கொண்டே வருகிற இரத்த அழுத்தமும், கடினமாகிக் குறுகிப்போகின்ற மூளையின் இரத்தக் குழாய்களும் இதுபோலவே தடுமாற்றத்தை **(Dizziness)** ஏற்படுத்துகின்றன.

மூன்றாவது வகை நோய்த் தன்மை உறக்க மின்மையாகும். இளைஞர்களே நிறைய நேரம், நீண்ட நேரம் உறங்குகிறார்கள். முதியவர்களோ அடிக்கடி விழித்துக் கொண்டு, தூக்கம் வராமல் அல்லாடுகின்றார்கள்.

இதற்குக் காரணம், முதுமைக்குள்ளாகுபவர்கள், தங்கள் நிலைமை, உள்ளதைவிட மிகைப் படுத்திக் கொண்டு, உணர்ச்சி வசப்படுவதால்தான். 'நமக்குப் பாதுகாப்பில்லை' மற்றவர்களிடையே மதிப்பில்லை. 'ஜென்மம் வீணான ஜென்மம்' இப்படியெல்லாம் கற்பனைக் கவலைகள் எனும் காட்டுக் குதிரைகள் மீது ஏறிக் கொண்டு காடுமலைமேடு பள்ளம் சுற்றும்போது, கண்களுக்கு உறக்கம் எப்படி வரும்?

முதியவர்களுக்குத் தேவை உடல் ஓய்வு மட்டுமல்ல. முறுக்கியெடுக்கின்ற முற்றாத மனத்தை அடக்கி வைக்கின்ற மன ஓய்வும் தான்.

படுக்கப் போகுமுன், இதமான சூடுள்ள பாலை அருந்தலாம். அல்லது நல்ல வெந்நீர் குளியல் போட்டுவிட்டு வந்தால், சுகமான உறக்கம் வரும்.

ஆகவே, தூக்கமின்மையை ஒரு நோயாக வளர்த்துக் கொண்டு, இரவில் தம்மையறியாமல் நடந்து போகும் போது கொடுமையான வியாதிக் குழியில் விழுந்துவிட வேண்டாம். எனவே, நல்ல உறக்கத்தை வளர்க்கும் நல்ல பழக்கங்களை முதியவர்கள் வளர்த்துக் கொள்வது நல்ல தற்காப்பாகும்.

இவற்றை ஏன் குறிப்பிடுகிறோம். என்றால், முதியவர்களுக்கு ஏன் நோய் வருகிறது? எப்படி உண்டாகிறது? இவற்றை முறியடிக்கும் முறைகள் என்னென்ன என்றெல்லாம் அறிந்து கொண்டு ஓர் ஆரோக்கியமான வாழ்வை வாழத்தான்.

காரணம் காரியத்திற்கே

இளமையான ஒருவருக்கு முழங்காலில் மூட்டுப் பிடி **(Rheumatism)** மிகுந்த வலிமையோடு வருகிறது என்றால், கடுமையான உடற்பயிற்சி செய்யும் போதும், தேவையான மருந்தை உண்ணும்போது எளிதாக வலிபோய் விடுகிறது.

வயதானவருக்கு வலி வரும்போது, உடலில் வலிமையில்லாததால், உயிர்க்காற்று போதிய அளவு இழுக்கப்படாததால், சிறந்த நிவாரணம் பெற முடியாமலே தேகம் தவிக்கிறது.

உறுப்புகள் நலிவு பெறும் போது, அதற்குரியவரின் உடல் வலிமையும் உள்ள வலிமையும்தான் மிகுதியாகக் கைகொடுத்துக் காப்பாற்றுகிறது. முதியவர்கள்

உடல்நிலையோ முழுவதும் பலஹீனம் நிறைந்ததாக இருப்பதால், மூட்டுகள் நெகிழுந் தன்மையை இழந்து, விறைப்பாகக் கட்டை போலாகி விடுகின்றன. அதனால்தான், வலி குறையாது. நோயும் வளர்ந்து கொண்டே போகிறது.

முதிய உடம்பில் உடலுறுப்புக்களின் ஒற்றுமையின்மை அதிகமாகிப் போவதுதான் முக்கிய காரணம் என்பதும், முளைக்கின்ற நோய்களுக்கு எதிர்ப்பு குறைந்திருப்பதாலும் நோய்கள் எளிதாகத் தங்கள் ஆளுகையை விரிவுபடுத்திக் கொண்டே போகின்றன.

நோய்களின் பட்டியல்

அதிகமாக முதிய உடம்பில் ஆதிக்கம் செலுத்தவரும் சில நோய்களின் பட்டியலைப் பாருங்கள்.

புற்றுநோய்; உடம்பில் உள்ள சிவப்பணுக்கள் குறைந்து வெள்ளை அணுக்கள் மிகுதியாகும் கொடுமை. இந்த வியாதி எந்த வயதினருக்கும் வரலாம் என்றாலும், வயதானவர்களுக்கே அதிகம் வருகிறது என்று கூறுவாரும் உண்டு.

தோலில், உதடுகளில், வாயில், நாக்கில், நுரையீரலில், வயிற்றில், மார்பகத்தில், பெண்கள் பிறப்புறுப்பில் இன்னும் பல இடங்களில் உண்டாகும் புற்றுநோய் வகைகள் பல உண்டு. எச்சரிக்கையாக இருப்பது நல்லது.

அடுத்தது எலும்புருக்கிநோய் இளைஞர்களுக்கு இது ஏற்படும் போது, காய்ச்சல் வரும். உடல் எடைகுறையும். களைப்பு மேலிடும். இந்த அறிகுறிகளைக் கண்டுபிடித்து, சிகிச்சை செய்து எளிதில் குணப்படுத்தி விடலாம்.

ஆனால் முதுமைக் காலத்தில் விரைந்து வரும் இந்நோய், மேலே கூறிய அறிகுறிகள் அதிகமாக வெளிப்படாமல்

போகும். ஆனால் அதிகமான இருமலால் இந்நோயைப் புரிந்து கொள்ளலாம். மிகுந்த கவனத்துடன் வாழ்வது நல்லதாகும்.

மூட்டுவலிகள்: (Rheumatism) மூட்டுகள் உள்ள இடமெல்லாம் வேதனை. மூட்டுகள் விறைப்படைந்து போகின்ற சோதனை, தசைகளில் தசைநார்களில் ஏற்படும் வலிகள் போன்று பல உபாதைகள். இப்படி ஏற்படுகின்ற வலியும், தசை விறைப்பும், சமயத்தில் இதயத்திற்குக் கூட இன்னலை ஏற்படுத்தி விடுவதுண்டு.

மூட்டுப் பிடிப்புகள்: (Arthritis) முதுகுப் பிடிப்பு, கழுத்துப் பிடிப்பு, தொடைத் தசைகளில் கடுமையான வலி, கால்களில் வேதனை, உள்நரம்புகளில் வீக்கம் போன்றவை முதுமைக்காலத்தில் அதிகம் வருகின்ற நோய் என்பார்கள்.

இப்படியே தொடர்ந்தால், முதுகினையும் முதுகுத் தண்டையும் பலவீனப்படுத்தி, வளையச் செய்வதால், தாக்குதலுக்குட்பட்டவர்கள் நிமிர்ந்து நிற்க முடியாமல், கூன் போட்டு வளைந்துபோய் விடுவார்கள்.

ஏற்கனவே பல நோய்கள் பற்றி நாம் எழுதி விட்டதால், முதுமைக்குள் முளைக்கும் நோய்களின் பட்டியலை இத்துடன் முடித்துக் கொள்வோம்.

ஓர் உண்மை நிலை

இதிலிருந்து ஒரு முக்கியமான கருத்தை நாம் புரிந்து கொள்வோம்.

உடலில் உள்ள ஓர் உறுப்பானது, தனது அமைப்பில் மாற்றம் பெற்றால், அல்லது தொழில் தன்மையில் ஆற்றல் குறைந்தால் அல்லது மற்ற உறுப்புகளுக்கு இணையாக இதனால் உழைக்க முடியாமல் போனால், மற்றவைகளின் வேகத்திற்கு ஈடுகொடுக்க முடியாத நிலை ஏற்பட்டால், அங்கேதான் நோய் ஆரம்பித்திருக்கிறது என்று அர்த்தம்.

விளைகின்ற நோய்கள் உறுப்புகளின் வீரியத்தை ஒழிக்கவே முயல்கின்றன. ஆகவே, உடலுறுப்புகளை ஒழுங்காகப் பாதுகாக்காதவர்கள்தான் முதலில் பாதிக்கப்படுகின்றனர். படுவேதனைகளுக்கும் ஆளாகின்றனர்.

ஆனால், புத்திசாலித்தனம் நிறைந்த முதியவர்கள் பலர், தங்கள் சூழ்நிலையின் சூட்சமத்தை உணர்ந்து, சுகமாக அதனைப் புரிந்து கொண்டு நடந்து கொள்வதால், தவறி வீழ்ந்து விடாமல் தப்பித்துக் கொள்கின்றனர்.

நோய்கள் வரவே கூடாது என்பது நமது வாதமல்ல. வருகின்ற நோய்களைத் தவிர்ப்பது எப்படி? பிறகு தேறிக் கொள்வது எப்படி? என்பதைத் தெரிந்து கொண்டவர்களே முதுமையின் கொடுமையிலிருந்து தப்பலாம்.

மேலும், இளமையை வளர்த்துக் கொண்டு மகிழலாம். முதுமையில் இளமையைக் காண்பது என்பது முடியாத ஒன்றல்ல முயன்றால் எல்லாமே முடியும்... படியும்.

அறிவுக்கும் அனுபவத்திற்கும் அகப்படாத சுகவிளைவுகள் இல்லையென்றே சொல்லலாம். அந்த விளைச்சலில் முதுமையைப் போக்கலாம். இளமையைச் சேர்க்கலாம்.

நமது இலட்சியமும் இதுதானே!

12

இளமையை எப்படி இழக்கிறோம்?

செல்லாத செல்கள்

ஒருவரது தேகம் தளர்கிறது என்றால். அது செல்களுக்கிடையே ஏற்படும் தளர்ச்சியேயாகும்.

உடலுக்கு சக்தியான உணவு, உயிர்க் காற்றின் நிறைய சுவாசம், கழிவுப் பொருட்கள் உடலிலிருந்து விரைவாக வெளியேற்றம், உடலுக்குத் தரும் ஓய்வு, உன்னதமான உழைப்பு, இவற்றை அடிப்படையாக வைத்தே உடலின் வீரியம் உணரப்படுகிறது.

ஒரே வயதினராக இரண்டு பேர்கள் இருந்தாலும், உடல் தோற்றத்தில் வித்தியாசமாகத் தோன்றுகிறார்கள். உடல் பெறும் வளர்ச்சியின் எழுச்சி வேறு வயது வேறு.

உடலின் வளமான வயது, உள்ளுறுப்புக்களின் அமைப்பு. அவற்றின் உழைப்பு இவற்றைப் பொறுத்தே எல்லாம் அமைகிறது. சில மாற்றங்கள் சிலரது உடலில் சீக்கிரம் ஏற்பட்டு, சிதைந்துவிடுகின்றன. சில தேகங்கள் சிதைவு ஏற்படாமல் தாங்கி செழித்து நிற்கின்றன.

உணவும் உழைப்பும்

சீக்கிரம் தளர்ந்து போகும் உடலுக்கு சத்துள்ள உணவு இல்லாதது மட்டும் காரணமல்ல. உழைப்பில்லாததும்தான். அதாவது உடலுறுப்புக்களை சரிவர செயலாற்றலுக்குப் பயன்படுத்தாது சோம்பிக் கிடப்பதுதான்.

உழையாத உள்ளுறுப்புக்கள் ஒரு பக்கம் தேய, வெளிப்புறத் தாக்குதல்களாக பல்வேறு விதமான நோய்கள், காயங்கள், உடலுக்கு ஏற்படும். எரிச்சல் போன்ற சூழ்நிலைகள் மறு பக்கத்துத் தாக்குதல்களாகப் பாய, உடல் தளர்ச்சியுறுகிறது. மலர்ச்சி கெடுகிறது.

அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு வயதுத் தோற்றம் அதிகமாகத் தெரிவது போலவே, அகால மரணமும் எதிர்பார்க்காத நேரத்தில் ஏற்பட்டு விடுகிறது. முன்னாட்களில் இயற்கையோடு போராடிப் போராடி, மனிதர்கள் சுகமான வாழ்வை வாழக் கற்றுக் கொண்டார்கள்.

அழகான இல்லங்கள், பணியாற்றத் தொழிலகங்கள், பணியாற்ற வரைமுறைகள். உழைப்புக்குப் பிறகு வேண்டப்படும் ஓய்வு முறைகள், உறக்க நெறிகள், உடலைக் காக்கும் உணவு முறைகள் எல்லாவற்றிலும் நிறைவான நுணுக்கங்களைப் பெற்று நேர்த்தியான வாழ்க்கை வழிகளில் வாழ மக்கள் வகுத்துக் கொண்டார்கள்.

பயங்கரக் கொள்ளை நோய்களான காலரா, பிளேக், அம்மை, நச்சுக்காய்ச்சல், எலும்புருக்கி நோய் போன்ற நோய்களைப் புறமுதுகிட்டு ஓட வெற்றிகொண்டார்கள். அதன் பயனாக, மனிதர்கள் இளமைக் காலத்தில் இறப்பது தடுக்கப்பட்டது. அதிக நாள் உயிர் வாழும் வாய்ப்பு நீட்டிக்கப்பட்டது.

இந்தியர்கள் இறக்கும் வயது 30 அல்லது 35 என்று இருந்த நிலைமை மாறி, இப்பொழுது 60க்கும் மேலாக உயர்ந்து விட்டிருக்கிறது. இன்று 60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் உலகில் 58 கோடிக்கு மேல் இருக்கிறார்கள் என்றும் கணக்கெடுத்துக் காட்டியிருக்கின்றார்கள்.

மனிதர்கள் வாழும் ஆண்டு நீண்டு கொண்டுபோனது உண்மை தான். ஆனால் மனிதர்கள் புரியாத தெரியாத புதுப்புது நோய்களால், தாக்குண்டு இறந்து போகக் கூடிய நிலைமை சமுதாயத்தில் நிறைய ஏற்பட்டு விட்டிருக்கிறது என்பதும் கசப்பான உண்மை தான்.

அதாவது உடலுக்கு உள்ளேயே உறுப்புக்கள் பாதிக்கப்பட, செயல்பட முடியாத இடர்ப்பாடு, இப்படியாக உடல் நாளுக்கு நாள் நலிந்து மெலிந்து மறைந்திடும் கொடுமை உருவாகியிருக்கிறது.

இரத்தக் குழாய்கள் கடினத்தன்மை அடைதல், இதயக்குழாய்கள் தடித்துப்போதல், நரம்புகள் நலிவடைந்து போதல், பல உறுப்புக்களில் புற்று நோய்தாக்குதல் இப்படியாக நாகரிக மனிதர்களின் உடலை முதுமைப்படுத்தி, நிதமும் வதைத்துக் கொல்கின்றன.

இனி, முதுமையானது உடலை எப்படியெல்லாம் முற்றுகையிட்டு வளைத்து வெற்றி பெறுகிறது என்பதைக் கவனிப்போம்.

முதுமை உடலின் வெளிப்புறத்தைத் தாக்கி, உட்புறத்தையும் மாற்றியமைக்கிறது எப்படி என்றால் இப்படித்தான்.

வெளிப்புற மாற்றங்கள்:

பெண்களுக்கு 16 வயது முதல் 18 வயது வரையிலும், ஆண்களுக்கு 18 வயது முதல் 20 வயது வரையிலும் வளர்ச்சி பூரணத்துவம் பெற்றுக் கொள்கிறது. முதுமையிலோ

உயரத்தின் அளவு குறைகிறது. தொங்கும் கன்னத்து சதைகள், ஒடுங்கிப் போகவும் செய்கின்றன.

முதுகு வளைந்து கூன் விழுந்து போகிறது.

மார்பு கூடுகட்டிக் கொள்கிறது

மூட்டுகள் விறைப்புத் தன்மை அடைகின்றன.

தோல் சுருங்கி வரி வரியாக வளையம் கொள்கிறது.

முடி விழுந்து வழுக்கையாகிறது. இருந்தால் நரைத்துப் போகிறது.

விழியில் உள்ள லென்ஸ் விறைப்புத் தன்மை பெற்று, பார்வையின் நுண்மையைப் பறித்து விடுகிறது.

காதுகளும் மூக்கும் தமது நிலையான வடிவத்திலிருந்து மாறி, வளர்ந்து அவலமாகக் காட்சியளிக்கின்றன.

தலையின் அளவும் விரிவடைந்து விடுகிறது.

சாதாரணமாக நோய் தாக்கினாலும் அகப்பட்டுக் கொள்ளும் அசட்டு நிலைக்குத் தேகம் வந்துவிடுகிறது.

நடுத்தர வயது வரை உடல் எடை ஏறிக்கொண்டே போய், 50 அல்லது 55 வயதுக்கு மேல் எடை குறைந்து வரத் தொடங்குகிறது.

உட்புறமாற்றங்கள்:

பாதிக்கப்படும் உட்புற முக்கிய உறுப்புக்கள் 1.நுரையீரல்கள், 2. இதயமும் இரத்த ஓட்டமும்.

இதனை கொஞ்சம் விஞ்ஞானப் பூர்வமான விளக்கமாகத் தெரிந்து கொள்வோம்.

1. சுவாசமும், சுவாசப்பைகளும்

சுவாசம் இழுப்பதும் வெளிவிடுவதும் தான். மனிதர்க்கு முக்கியமான செயலாகும். இந்த சுவாச அவயவங்களில் தான்

பிராணவாயு உடல் முழுதும் போய்ச்சேருகிறது. உடலிலுள்ள திசுக்களுக்கு பிராணவாயு சேர்ந்துவிட, அங்கிருந்து கார்பன்டை ஆக்சைடு எனும் கரியமில வாயுவை எடுத்துக் கொண்டு நுரையீரலுக்கு வர, அங்கிருந்து மூச்சு விடுவதன் மூலம் கெட்டக்காற்று வெளியேற்றப்படுகிறது.

வெளிக் காற்றிலிருந்து பிராணவாயுவை எடுத்துக் கொள்வது சாதாரணமாக 21 சதவீதம் (பிராணவாயு) என அமைகிறது. இது ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடுகிறது. அதாவது, வெளிக் காற்றினை உள்ளுக்கு எவ்வளவு இழுக்கிறோமோ, அவ்வளவு சதவிகிதம் பிராண வாயுவை அதிகமாகவே பெறமுடிகிறது.

நுரையீரல் விரிவடைவதற்கும், மீண்டும் சுருங்கி வருவதற்கும் உதரவிதானமும் **(Diaphragm)** அதற்கும் மேற்புறம் அமைந்துள்ள விலா எலும்புகளும் **(Ribs)** அவற்றைச் சார்ந்த தசைகளுமே காரணமாகவும் அடிப்படை ஆதாரமாகவும் விளங்குகின்றன.

ஒருவர் உடற்பயிற்சி செய்யும் பொழுது, மார்புப்பகுதி விரியும்போது, நுரையீரலுக்குள் நிறைய காற்று உள்ளே புக நேரிடுகிறது. ஏனெனில் நுரையீரலில் காற்று புகப் புக, நுரையீரல் விரிந்து கொண்டு ஏற்கும் அளவுக்கு (மார்பு விரிவதால்) இடம் கிடைக்கிறது.

வெளிப்புற அழுத்தத்தின் விளைவாக, மூக்கிற்குள் காற்று நிறையப் புகுகிறது. பிறகு மூச்சை வெளியேவிட நுரையீரல் மார்புத் தசைகள் போன்றவை உட்புறமாக அழுத்தித்தான் வெளியே அனுப்புகிறது.

அதாவது உட்புற சுவாசம் வெளிப்புற அழுத்தத்தால் நடக்கிறது. வெளிவிடும் மூச்சோ உட்புறத் தசைகள் வலிவோடு இயங்கும்போது நடக்கிறது. இது, உடலானது

இயக்கத்தில் இருக்கும்பொழுது நடைபெறக்கூடிய இயல்பான காரியமாகும்.

ஒரு மனிதன் ஓய்வு எடுக்கும் பொழுது அல்லது உறங்கும் பொழுது, மூச்சு இழுப்பதும் மூச்சு விடுவதும் உதரவிதானத்தின் கட்டுப்பாட்டின் கீழ் சீராக நடைபெறுகிறது. இவ்வாறு பொதுவான மூச்சிழுப்பும் வெளிவிடுவதும் 1 நிமிடத்திற்கு 4 முதல் 20 வரை இருக்கும் என்றும், அது சராசரியாக 17 முறை இருக்கும் என்று விஞ்ஞானிகள் கண்டு பிடித்திருக்கின்றனர்.

ஆக, ஓய்வு நேரத்தில் எல்லா மனிதர்களும் சராசரியாக ஒரு அளவுதான் சுவாசம் மேற்கொள்வதில் ஈடுபட்டிருக் கின்றனர்.

ஆனால், மனிதர்கள் மும்முரமான செயல்களில் ஈடுபட்டிருக்கும்பொழுது, அதிகமான மூச்சிழுப்பிலும் வெளிவிடுவதிலும் தம்மையறியாமலே செயல்படுகின்றனர். அது இரண்டு நிலைப்படுகிறது.

ஒன்று: நுரையீரல் அதிகமாக விரிந்து அதிகமான பிராண வாயுவைப் பெறுவதற்கு மார்பின் விலா எலும்புகள் மேற்புறமாக விரிந்து கொடுப்பது.

இரண்டு: அந்த விலா எலும்புத் தசைகள் மீண்டும் உட்புறமாக சுருங்கிவரச் செய்வது.

ஒருவர் உடற்பயிற்சி செய்பவராக இருந்தால், அவருடைய உதரவிதானம், விலா எலும்புக் கூடு மற்றும் தசைகள் அடிக்கடி இயங்கி வலிமை பெறுவதுடன், அதிகமான பிராண வாயுவைப் பெற்றிடும் நுரையிரலுக்காக விரியும் ஆற்றலைப் பெற்றுக்கொள்கின்றன.

அதிகமான வெளிக்காற்று உள்ளே சுவாசிக்கப்படும் பொழுது, அதிகமான பிராண வாயுவை அவற்றிலிருந்து

பெற்றுக் கொள்ள முடிகிறது. அதிகமான காற்றை வெளியேற்றும் பொழுது, கொஞ்சம் குறைவான கரியமில வாயுவே உள் தங்க நேரிடுகிறது.

அப்படி ஆற்றலுடன் விளங்கச் செய்வதுதான் உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் பெறுகின்ற தனித் தன்மையாகும்.

ஒருவருக்கு வயதாகும் பொழுது, நுரையீரலில் காற்றைப் பெறுகின்ற ஆற்றல் குறைகிறது. காரணம் நுரையீரல் அதிகமாக செயல்படாமல் போவதுதான் அதற்குக் காரணம். அந்த மனிதர்கள் உழைப்பில் அல்லது உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடாதது தான் முக்கிய காரணமாகும்.

நல்ல உழைப்பில் அல்லது பயிற்சியில் ஈடுபடுபவர்களின் நுரையீரல் நன்கு செயல்பட உதவுகின்றன. கொஞ்சங் கொஞ்சமாக அதன் செயல் வேகம் குறைவதை இடையில் தடுத்து நிறுத்த, அவரது உடற்பயிற்சியானது உதவுகின்றது.

சுறுசுறுப்பான, நிறைய சுவாசம் பெறுகின்ற நுரையீரல், நிறைய ஆற்றலைக் கட்டிக் காத்துக் கொள்கிறது என்பதுதான் இளமையின் ரகசியமாகும்.

சரியான வேலையின்மை, சுத்தமில்லாத காற்றை சுவாசித்தல், நுரையீரல் பாதிப்பு, மற்றும் நோயால் தாக்குண்டு கிடத்தல் போன்ற காரணங்களால், நுரையீரலின் வேலைகள் சரிவர நடைபெறாமல் போவதால், எதிர்பார்த்ததற்கு சீக்கிரமாகவே, முதுமை வந்து உடலை மூடிக்கொள்கிறது.

நுரையீரலைப் பாதிக்கும் நோய்களில் முக்கியமானவை எம்பிசீமா (emphysema); பிரான்கிட்ஸ் (Bronchits) என்பனவாகும்.

எம்பிசீமா நோய் வந்தால் நுரையீரல் காற்றைப் பெறுவதையும் வெளியிடுவதையும் தடைசெய்கிறது.

நுரையீரல் நீண்டு, தடித்து, புண்ணாகிப் போவதால் சுவாசம் சரிவர நடைபெற முடியாமல் போகிறது.

நுரையீரல் குழாய்கள் பிரான்கிட்ஸ் நோயால் பாதிக்கப்படுவதால், காற்றைப் பரிமாற்றம் செய்யும் வேலையை நுரையீரல் செய்ய முடியாமல் தடுத்து விடுகிறது.

இதனால் இளமை பறிபோய் விடுகிறது.

காற்றை சுவாசிக்கும் ஆற்றல் குறைவதால் தான் கட்டிளமை கொஞ்சங் கொஞ்சமாக கரைந்து போகின்ற விந்தையை, அறிந்து கொண்டோம்.

காற்றினை சுவாசித்த பிறகு ஏற்படுகின்ற மாற்றங்கள் உடலுறுப்புகளை ஏமாற்றமடையச் செய்துவிடுவதால்தான், மீதி இழப்பும் மிகுந்து தொடர்கிறது. அது எப்படி என்பதை இனி வரும் பகுதியில் விளக்கமாகக் காண்போம்.

காற்றும் பரிமாற்றமும்

நுரையீரலில் உள்ள காற்றான பிராண வாயுவானது, நேராகப் போய் இரத்த ஓட்டத்தில் கலந்து கொள்கிறது.

நுரையீரலுக்குள்ளே **'ஆல்வியாலி'** (Alveoli) என்று அழைக்கப்படும் சிறு சிறு காற்றுப் பைகள், மில்லியன்கள் கணக்கில் இருக்கின்றன. அதைச் சுற்றிலும் இரத்தம் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது.

இந்த ஆல்வியாவிலிருந்து வெளிப்படுகிற அழுத்தத்தினால், குறைந்த அழுத்தமுள்ள சிவப்பு இரத்த செல்களுக்குள் உயிர்க்காற்று புகுத்தப்படுகிறது.

இதற்குள்ளே இரத்தத்தைப் பற்றி கொஞ்சம் அறிந்து கொள்வோம்.

இரத்தம் என்பது திரவ ரூபத்தில் உள்ள திசுவாகும். உடம்பின் மொத்த எடையில் 1/12 பாகம் இரத்தத்தின் எடையாகும்.

இரத்தத்தில் 55 சதவிகிதம் திரவமாக உள்ள திரவத்திற்கு பிளாஸ்மா (Plasma) என்று பெயர். மற்ற 45 சதவிகிதத்தில் பல விதமான அணுக்கள் அடங்கியுள்ளன.

பிளாஸ்மா என்பது மஞ்சள் நிறமுள்ள நீர்ப்பகுதியாகும். காரத்தன்மையுடைய இந்த நீரில், தண்ணீர் 90 சதவிகிதமும் புரோட்டின் 8 சதவிகிதமும்; உப்புகள், உணவு சத்துக்கள், நைட்ரோ ஜீனஸ் எனும் கரைக்கப்பட்ட வாயுக்கள், ஹார்மோன்கள், நோய் எதிர்ப்பு அணுக்கள், என்சைம் மற்றும் வைட்டமின்கள் மீதி 2 சதவிகிதத்திலும் உள்ளன.

இந்த இரத்தத்தில் சிவப்பு அணுக்கள், வெள்ளை அணுக்கள் என்று இரு பிரிவுகள் உள்ளன.

ஒரு கியூபிக் மில்லி மீட்டர் அளவுள்ள இரத்தத்தில் 5.5 மில்லியன் சிவப்பு அணுக்களிலேதான் ஹீமோகுளோபின் என்பது உள்ளது.

உடல் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருந்தால்தான், இந்தக் காற்றினைக் கவர்ந்திழுக்கும் சக்தி படைத்த ஹீமோகுளோபினும் அதிகமாக இருக்கும்.

நுரையீரல் எவ்வளவு தான் அதிகமாகக் காற்றை இழுத்தாலும்; உடல் நலமில்லாதவர்கள் அதிகமாகக் காற்றினைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியாததற்குக் காரணம், அவர்களுக்கு அதிகமான சிவப்பு இரத்த அணுக்களும் (ஹீமோகுளோபினும்) குறைவாக இருந்து கொண்டிருப்பதால் தான்.

உடல் வளமானவர்களுக்கு அதிக ஹீமோகுளோபின் இருப்பதுடன் அதிகமான பிளாஸ்மாவும் இருக்கிறது. அதனால் அதிக ஆரோக்கியம் உள்ளவர்களுக்கு அதிகமான இரத்த ஓட்டம் இருக்கிறது என்கிறார்கள்.

இதயமானது, பிராணவாயு கலந்த இரத்தத்தை உடலெங்கும் இறைத்து விடுகிறது. கழிவுப் பொருட்களான கரியமிலவாயு போன்ற பொருட்களைத் திரட்டிக்கொண்டு வந்து, இரத்தமானது நுரையீரலுக்குள் தள்ளிவிடுகிறது.

உடற்பயிற்சி செய்து நலமுடன் இருப்பவர்கள் இதயம் ஓய்வுடனும், சக்தியுடனும் இயங்குகிறது. பலமற்றவர்களுக்கு கடுமையாக, அதிகமாக, ஓய்வின்றி இதயம் உழைக்கிறது.

அது எப்படி என்று காண்போம்.

இதயத்தின் வேலை

உடற்பயிற்சி செய்கிறவர் இதயம் 1 நிமிடத்திற்கு 60 முறை (இதயம்) துடித்து இரத்தத்தை இறைக்கிறது. ஒரு மணிக்கு அது 3600 முறையும், 24 மணி நேரமாகிய ஒரு நாளைக்கு அது 86,400 முறையும் துடித்து உழைக்கிறது.

உடற்பயிற்சி செய்யாத ஒருவரது இதயம் 1 நிமிடத்திற்கு 80 முறை துடிக்கிறது 1 மணி நேரத்திற்கு 4,800 முறையும், ஒரு நாளைக்கு 1,15,200 முறையும் துடிக்கிறது.

அதாவது, உடற்பயிற்சி செய்யாத ஒருவரது இதயம் நல்ல பயிற்சி செய்பவர் இதயத்தைவிட, ஒரு நாளைக்கு 30,000 முறை அதிகமாகத் துடிக்கிறது.

பயிற்சி செய்பவரது இதயம் குறைவாகத் துடித்து, அதிகமான இரத்தத்தை உடலுக்கு இறைக்கிறது. இதனால், உடலானது அதிக இரத்தக்குழாய்களை தசைகளுக்குள் வளர்த்துக்கொள்ள முடிகின்றன. இப்படி தசைகள் தமது செல்களுக்கு நிறைய இரத்தத்தைப் பெறுவதால், நலமாகவும் வளமாகவும் இருப்பதால்தான், வயது அதிகமானாலும் உடலை முதுமை தாக்க முடியாமற் போகிறது.

பயிற்சி செய்பவருக்கு இரத்த ஓட்டம் சீராகவும் தடையில்லாமலும் ஓடுகிறது. பயிற்சி செய்யாதவருக்குத் தடைகள் இருப்பதால், அதாவது இரத்தக் குழாய்களில்

தசைகள் வளர்ந்து, இரத்தக் குழாய்களின் வழியை அடைத்துக் கொள்வதால், இரத்தம் மிகவும் திக்கித் திணறியே ஓட வேண்டியிருக்கிறது. அதனால்தான் அவர்களுக்கு இரத்த அழுத்த நோய் (Blood Pressure), உண்டாகிவிடுகிறது.

நல்ல பலத்துடன், நலத்துடன் உள்ள இதயமானது, ஓய்வுடன் கூடிய உழைப்பு, (Reduced heart Rate)இரத்தக் குழாய்கள் தசைகளில் செழித்து வளர்தல் மற்றும் குறைந்த இரத்த அழுத்தத்துடன் கூடிய இரத்த ஓட்டம் இவற்றால் பயிற்சி செய்பவர்களை இளமையாக வாழச் செய்கிறது.

வயது ஏறினாலும் தொடர்ந்து, சீராகப் பயிற்சி செய்து வருபவர்களுக்கு இதய நோய் வர வாய்ப்பேயில்லை.

இதயத் திசுக்களுக்கு உயிரூட்டமுள்ள பிராணவாயு நிறைய வந்து கொண்டேயிருந்தால், இதயநோய் வரவே வராது.

இதயத்தைப் பாதிக்கும்படி நாம் செய்துவிட்டால், நோய் மட்டுமா ஏற்படுகிறது? நோய் வந்து நொந்துபோவதுடன், நளினமிக்க இளமையும் அல்லவா நாசமாகிப் போகிறது!

இதயத்தைப் பாழடிக்கக் கூடிய கெட்டப் பழக்கங்கள் பல உள்ளன.

உணவுப் பழக்கத்தில் தரமின்மை, பரம்பரைநோய், புகைத்தல், மது அருந்துதல் ஊளைச் சதை வந்துவிடுதல், உடற்பயிற்சியின்மை போன்ற பல காரணங்கள் இதயத்தைப் பாதிக்கின்றன.

இவை எல்லாம் இருந்தால்தான் இதயம் பாதிக்கப்படுமா என்றால் அப்படி அல்ல. ஏதாவது ஒரு கெட்டப்பழக்கம் அளவுக்கு மீறிப்போகும்போது கூட, அந்த அவல நிலை ஏற்படலாம்.

ஒருவர் அதிகமாக சாப்பிடுவதால் அல்லது அதிகமாகப் புகைப்பதால் குடிப்பதால் அல்லது அதிகமாகக் கவலைப்படுவதால் அல்லது உடற்பயிற்சியே இல்லாமல் இருப்பதால் போன்ற ஏதாவது ஒன்று இதயத்தின் இனிய வேலையை எதிர்பார்ப்பதற்கு மேலாகவே பாழடித்து, வீழ்த்தி விடுகிறது.

சுவாசமும் இரத்த ஓட்டமும் தான் உடலை உயிராகக் காக்கின்றன என்பதை நாம் அறிந்து கொண்டோம்.

பழக்கங்கள் பாதிக்கும்

பழக்கங்கள் எல்லாம் சுவாசத்தை மிகுதிப்படுத்தவும், இரத்த ஓட்டத்தை விரைவு படுத்தவும் கூடிய வகையில் அமைவது தான் சிறந்த வாழ்க்கையைக் குறிப்பதாகும்.

ஒவ்வொரு மனிதரும் இளமையாகவும் இனிமையாக வாழ வேண்டும் என்றால், தடையிலா இரத்த ஓட்டத்தை மிகுதிப்படுத்திக் கொள்ளவே முயல வேண்டும்.

இரத்தக் குழாய்கள் தடித்துப் போகவும், குழாய்களுக்குள் கொழுப்புச் சத்து ஏறிக் குறுக்கிட்டு தடுக்கவும் செய்கின்ற காரியங்களில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு, இதயம் சுமையேறி, வேதனைக்கு ஆளாவதுதான் முடிவானதாகி விடுகிறது. பிறகு, அவர்களுக்கு நிம்மதிதான் ஏது?

ஆகவே, சுவாசத்தின் அளவைக் குறைப்பதும், இரத்த ஓட்டத்தின் விரைவைத்தடுப்பதும், இதயத்திற்கு வலிமையை அளிக்காமல் நலிவினைக் கொடுப்பதும், இளமையை இழக்கச் செய்யும் காரியங்களாகும் என்பதை நாம் அறிந்து கொண்டோமானால், அவற்றிற்கு ஒரே பரிகாரம், இளமையை மீட்கும் மேலான வழி உடற்பயிற்சியே என்பதையும் நாம் உணர்ந்து கொள்வதுடன், ஒத்துக் கொண்டும் செயல்பட வேண்டும்.

13

உடற்பயிற்சியே உதவும்!

முதுமையின் முரட்டுப் பிடியிலிருந்து விடுவித்துக் கொள்ள முன்வந்து உதவுவது உடற்பயிற்சியேயாகும்.

உடற்பயிற்சியின் உன்னத உதவியை ஒரு சிறிது நேரம் உணர்ந்து பார்த்தால், நமக்கு உண்மை நிலை புரிந்து விடும்.

உடற்பயிற்சி என்பது உடலுக்கு ஆதாரத் தேவையாகும்.

மனித உடல் என்பது பயன்படுவதற்காகப் படைக்கப்பட்டதாகும். அது உழைத்து உருவாகி, உழைத்து மெருகேறி, உயர்ந்த சாதனைகளை ஆற்றுகின்ற மகத்துவத்தைப் பெற்றுக் கொண்டிருப்பதாகும்.

உடலுக்கு உழைப்பைத் தராமல் ஏமாற்றி விட்டால், அது அவரையே அவர் ஏமாற்றிக் கொண்டதாக அர்த்தம்.

பயன் படுத்தப்படாத இரும்பு பாழடைந்து விடுவதுபோல, பயன்படுத்தப்படாத (உழைக்காத) உடலும் பாதகமடைந்து போகிறது.

வளர்ச்சியடைவதற்குப் பதிலாகத் தளர்ச்சியடைகிறது. மலர்ச்சிக்குப் பதிலாக மங்கிப்போகிறது.

உழைப்பு வாழ்வுக்கு உதவுகிறது என்றால், உடற்பயிற்சி உடலுக்கு உதவுகிறது.

உடற்பயிற்சியைத் தவிர்த்து விடுவதன் காரணமாக, ஒருவர் தனது உடல் சிறப்பாகப் பணியாற்றும் தகுதியிலிருந்து தன்னையே சீரழித்துக் கொள்கிறார்.

ஒருவரின் சோம்பேறித்தனமான உடல் 100க்கு 27 சதவிகிதம்தான் பயன்படுகிறது. மிகவும் சொற்பமான திறனையே வெளிப்படுத்துகிறது.

அதே மனிதர், ஆர்வத்துடன் உடற்பயிற்சியைச் செய்யத் தொடங்கும் பொழுது 65 சதவிகிதம் திறமையாளராக செயல்படுகிறார் என்று ஆராய்ச்சி அறிஞர்கள் கண்டுபிடித்திருக்கின்றார்கள்.

இப்படிப்பட்ட இன்பகரமான உடற்பயிற்சி, உடலை சாதனைக்குத் தயாராக்குவதுடன், இளமையைக் கட்டிக் காக்கவும் முதுமையை விரட்டி அடிக்கவும் உதவுகிறது. ஒத்துழைக்கிறது.

குளத்திலே பாசி நிறைந்து கிடக்கிறது. அதில் குளிக்கப் போகின்ற ஒருவர், கரையோரத்தில் நின்று பாசியைக் கையால் தள்ளி ஒதுக்கி விட்டு, தனது காரியத்தை சாதித்துக் கொள்கிறார்.

தள்ளி விடுவதனாலேயே பாசி ஒதுங்கித் தூரமாகப் போய்விடாது. மீண்டும் நீரலையோடு வந்து கொண்டு தான் இருக்கும். நாம் தள்ளிக் கொண்டுதான் இருக்க வேண்டும். பாசியைத் தள்ளும் வரை அவருக்கு இடம் கிடைக்கிறது. நிறுத்திவிடும்போது, பாசி வந்து இடத்தை மூடிக்கொள்கிறது.

இந்த முதுமையும் களத்துப் பாசி போல்தான்.

உடற்பயிற்சியை செய்துகொண்டிருக்கும் வரை, பாசியை ஒதுக்கித் தள்ளுவதுபோல, முதுமையை முட்டவிடாமல் காப்பாற்றிக்கொள்கிறோம்.

உடற்பயிற்சியை விட்டுவிட்டால், முதுமைவேகமாக வந்து மூடிக்கொள்கிறது. இதுதான் இளமையாக இருப்பதன் ரகசியமாகும்.

உடற்பயிற்சி செய்வதால் ஒருவரது பணியில் தேர்ச்சி கிடைக்கிறது. ஓய்வுநேரம் களைப்பில்லாத உல்லாசமாக அமைகிறது. உங்கள் தேக சக்தியில் 'தேஜஸ்' மிளிர்கிறது.

இதனால் நொறுக்கவரும் நோய்கள் நெருங்கப் பயந்து ஓடி ஒளிந்து கொள்கின்றன. இதனால் உறுப்புக்கள் பாதிப்படையாமல் பக்குவமாக உழைத்து, தளர்ச்சியடை யாமல் மலர்ச்சிகரமாகப் பணியாற்றுகின்றன.

சுறுசுறுப்பு செயலிலும், பளபளப்பு உடலிலும் ஏறுவதால், முதுமை கொஞ்சம் நிறுத்தி வைக்கப்படுகிறது.

இதுதான் உடற்பயிற்சியின் உண்மையான உபயோகமாகும். ரகசியமுமாகும்.

உடற்பயிற்சி என்ன செய்கிறது?

தொடர்ந்து செய்து வருகிற உடற்பயிற்சிகளால் நரம்பு மண்டலம் வலிமை பெறுகிறது செயல்களின் வேகம், உறுப்புகளின் ஒத்துழைப்பு, சீரான இயக்கம், சிறப்பான நடைமுறை விருத்தியடைகிறது. உடலின் படபடப்பும் நிதானமின்மையும் குறைகிறது.

இதயத்தின் ஆற்றல் பெருகுகிறது. இரத்தத்தை அதிகமாக அதேசமயத்தில் இலகுவாக இறைக்கின்ற சக்தியை இதயம் பெற்றுக் கொள்கிறது. நாடி துடிப்பின் எண்ணிக்கை குறைய, இரத்த ஓட்டம் செழிப்படைகிறது.

நுரையீரலின் காற்றுக் கொள்ளளவு மிகுதியாகிறது. அதனால் இரத்த ஓட்டம் விரைவு பெறுகிறது. உடலின் திறன்கள் அதிகமாகின்றன.

தசைகளுக்குள்ளே இரத்த ஓட்டம் தாராளமாக சென்று வருவதால், தசைகள் உறுதியும் வலிமையும் அடைகின்றன. உடலின் சக்தி, உடலின்வலிமை உடலின் வேலை செய்யும் அதிக நேர ஆற்றல் எல்லாமே விருத்தியடைகின்றது. எல்லாத் தசைகளும் தங்குதடையில்லாமல் உயிர்க் காற்றைப் பெறுவதால், தளர்ச்சியின்மை இல்லாமல்போகிறது.

எலும்புகளும், தசைநார்களும் வலிமையடைவதால், உடலுக்குத்தெம்பும் திறனும் அதிகமாகிறது. மூட்டுக்களில் உள்ள திசுக்கள் கட்டுக்கோப்பான தன்மையில் செயல்பட்டு உறுதியடைகின்றன.

உடலிலே கொழுப்புகள் கூடுகட்டி மேடுதட்டிப் போகும் செயல்கள் குறைகின்றன. ஆமாம்! உடற்பயிற்சியால் கொழுப்பு கரைகின்றது. இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவு குறைகிறது.

இப்படியாக உடலுக்கு உயர்ந்த தோற்றத்தையும், உன்னதமான ஏற்றத்தையும் உடற்பயிற்சிகள் அளிக்கின்றன. இவைகள் யாருக்கு எப்படி உதவுகின்றன தெரியுமா?

யாருக்கு? எப்படி?

இளமையாக இருப்பவர்களுக்கு, இன்னும் இளமைப் பொலிவையும், தெளிவையும், மிகுந்த வலிமையையும் உடற்பயிற்சி வழங்குகிறது.

நடுத்தர வயதினருக்கோ உடலின் எழுச்சியை மீண்டும் கொண்டு வந்து கொடுக்கிறது. தளர்வில்லாத நடை, நிமிர்ந்து நிற்கின்ற தோற்றம், நெகிழ்ந்து மயங்காத நெஞ்சுரம், நிலையுணர்ந்து போராடும் உடலாற்றல் எல்லாவற்றையும்

நடுத்தர வயதினருக்கு நல்கி, அவர்களை மீண்டும் இளமையாளராக மாற்றுகிறது.

முதுமை வந்துவிட்டது என எண்ணுவோருக்கு உடற்பயிற்சி, மனோவலிமையை கொடுக்கும் மாமருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

உடலில் ஏற்படுகின்ற வலிகளைப் போக்குகிறது. மூட்டுத்தசைகளின் நரம்புகளின் விரைப்புத் தன்மையை மாற்றுகிறது. மனசோர்வினைப்போக்கி, இதமான சுகத்தினை அளிக்கிறது.

'எங்களுக்கும் தேக சக்தி குறையவில்லை. இளமை வேகம் இன்னும் மாறவில்லை. சமுதாயத்தில் நாங்களும் சகல சக்தி படைத்தவர்கள்தான்' என்ற நம்பிக்கையை உடற்பயிற்சி ஊட்டுகிறது.

ஆகவே, உடல் உறுப்புக்களை சீர்படுத்தி செழுமைப் படுத்த உணவும், செழுமையான உடல் பகுதிகளை மீண்டும் வலிமையுடையதாக்க உடற்பயிற்சியும், இவற்றிற்கும் மேலே மனப்பண்பாடும் தான் ஒருவரை என்றும் இளமையாக இருக்கச் செய்கிறது!

அப்படிப்பட்ட அற்புதமான ஆற்றல் படைத்த உடற்பயிற்சி சிலவற்றை இனி காண்போம்.

உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன், உங்களது மருத்துவரை அணுகி, உடல் நிலை பற்றிக்கூறி, அவரது ஆலோசனையின் படி செய்வது சாலச் சிறந்த முறையாகும்.

வயதான காலத்தில் உடற்பயிற்சியா என்று நீங்கள் வினா எழுப்ப வேண்டாம். வயதான காலத்தில், சாப்பாட்டை யாரும் நிறுத்தி விடுவது இல்லை. கொஞ்சம் குறைத்துக் கொள்வார்கள். அதுபோல், தான் உடற்பயிற்சியும்.

உடற்பயிற்சி செய்யும் நேரத்தையும், உடற்பயிற்சிகளின் எண்ணிக்கை அளவையும் கொஞ்சம் குறைத்துக் கொண்டால் போதும்.

இளமையாக இருப்பவர்கள் உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள், அல்லது எடைப் பயிற்சி முறைகளைக் கைகொள்ளலாம்.

நடுத்தர வயதினர் விரும்பினால் ஆசனப் பயிற்சிகளைச் செய்யலாம். தொடரலாம்.

இன்னும் சற்று வயதானவர்கள், வேகமாக நடக்கும் நடைப்பயிற்சியைத் தொடரலாம். அதாவது மூச்சு வேகமாக வாங்குவதுபோல், நாடித் துடிப்பு கொஞ்சம் அதிகமாவது போல் நடப்பது தான் நடைப்பயிற்சியாகும். காலை அல்லது மாலை, வாய்ப்புள்ள நேரத்தில் இந்த நடையை மேற்கொள்ளலாம்.

உடலில் இதயநோய் அல்லது மற்ற கடுமையான நோய் ஏதும் இல்லாதிருந்தால், இருந்தாலும் மருத்துவர் அனுமதி அளித்தால், வயதானவர்கள் மெது ஓட்டத்தின் போது மெதுவாக நடக்கலாம், வேகமாக நடக்கலாம், மெதுவாக ஓடலாம், முடியவில்லை என்றால் நிற்கலாம். அதன் பிறகு நடக்கலாம்.

இதில் ஒரு முக்கியமான குறிப்பு என்னவென்றால், ஒரு குறிப்பிட்ட தூரம் சென்றடைய வேண்டும். அந்தத் தூரத்தைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக நீட்டித்துக் கொண்டு வருவது என்பது நல்ல உடல் வலிமையை அளிக்கும்.

உடற்பயிற்சிகள் பற்றி எழுதப் புகுந்தால் பக்கங்கள் அதிகமாகும். ஆகவே, நான் எழுதியுள்ள **'நீங்களும் உடலழகு பெறலாம், உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள், இந்திய நாட்டுத் தேகப் பயிற்சிகள், பயன்தரும் யோகாசனப் பயிற்சிகள் என்ற புத்தகங்களில்'** உள்ள பயிற்சி முறைகளைப் பின்பற்றிப் பயன் பெறுங்கள்.

14

இளமை வாழ்க!

இளமை உடலில் தங்காது, முதுமைதான் முடிவில் வரும் என்பது இயற்கையென்றாலும், **'இளமை வாழ்க'** என்று நான் வாழ்த்துகிறேன்.

இளமையாக இருப்பது, எப்படி என்பதுதான் நமது நோக்கமும் முயற்சியும்.

இளமையாக எந்த வயதிலும் வாழவேண்டும் என்றால், அத நிச்சயம் முடியும், அந்த சக்தி நம்மிடம் இருக்கிறது. அந்த அற்புத சக்தியை அறிவோடு பயன்படுத்தினால், அந்த அபூர்வ இளமையை நம்மிடமே தங்கவைத்துக் கொள்ள முடியும். அவற்றை இனி காண்போம்!

1. நம்மிடம் வருகின்ற முதுமையை நாம் முதலில் வரவேற்கும் மன பக்குவத்தைப் பெற வேண்டும். 'முதுமையே வருக' என்ற நமது முனைப்புடன் கூடிய வரவேற்பு, அதனை வாயிற்படியிலேயே நிற்க வைத்துவிடும். வந்தால் வரட்டும் என்று வரவேற்று, அதனை பாந்தமுடன் அமர்த்தி விட்டு, நமது பக்குவமான செயல்களால் அதன் ஆற்றலை அடக்கிவிட வேண்டும். அந்த கலையைத்தான் இதுவரை எழுதி வந்திருக்கிறேன்.

2. முதுமையில் பல பின் விளைவுகள் ஏற்படலாம். நோய்கள் முற்றுகையிடலாம். வலிகளும் வேதனைகளும் ஏற்படலாம் அவற்றிலிருந்து அழகாக விடுபட்டு, ஏற்பட்டிருக்கும் காடு முரடான இடைவெளியை, எச்சரிக்கையுடன் நிரப்பிவிட்டால் முதுமையின் முதுகை நாம் ஒடித்து விடலாம். ஆகவே, முதுமையின் முரட்டுப் பிடிக்குள் அடங்காமல், நாம் திடமாக இருக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

3. நோய்வந்தால் அதனைத் தீர்த்துவிடநாம் முயல்வதில்லையா! அது போல் தான் முதுமையும், நாம் முதுமை எனும் நோய்க்குள்ளே பத்திரம், மருந்து கடைபிடித்தால், பத்திரமாகவே இளமை இருக்கும். முதுமையும் கழிந்து போகும்.

4. நமது நலமான உடலைக் கண்டாலே, முதுமை முன் வராமல் திகைத்து நின்று விடும். சோம்பேறிகளையும், சொகுசுக் காரர்களையும், நோயாளிகளையும், சோற்று விரும்பிகளையும் முதுமை எளிதாகப் பிடித்துக் கொள்ளும். ஓடியாடி உழைத்துப் பாருங்கள். உற்சாகமுடன் நலமான வாழ்வு வாழுங்கள். முதுமை வந்து மூடுமா என்ன?

5. உண்ணும் உணவும், குடிக்கும் பானமும் உடலுக்கு இழந்த சக்தியை மீட்டுத் தரும் அளவுதான் அமைந்திட வேண்டுமே தவிர, உடலுக்கு அதிக எடையை ஊட்டுவனவாக அமைந்து விடக் கூடாது. தினம் உண்பதில் தீவிர கவனம் செலுத்துவது போலவே, தேகத்திற்குத் தரும் உழைப்பிலும், தேகப் பயிற்சியிலும் கவனம் செலுத்திட வேண்டும்.

6. உடலுக்கு மட்டுந்தான் அறிவுரையா என்றால் அல்ல. உள்ளத்திற்கும்தான். உள்ளம்தான் உடலைக் கட்டிக் காப்பாற்றுகிறது உரமேற்றுகிறது.

எரிகிற விளக்குக்கு உண்ணெய் ஊற்றிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். இல்லையேல் திரியும் எரிந்து விளக்கே வீணாகிப் போய்விடும். அதுபோலவே, திடமான உடல்பெற, திகைத்துப் போகாத உள்ள பலம் வேண்டும்.

மனோபலத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள் வாழ்வில் பலம், நலம், வளம் எல்லாமே வந்துசேரும்.

இறுதியாக ஒன்று.

இளமையில் புகழ் பெற்றவர்கள் எண்ணிக்கையில் சிலர் தாம்.

முதுமையில் புகழ் பெற்றவர்களே அதிகம் அதிகம். அவர்கள் வயதால் தோற்றத்தால் கொஞ்சம் வாடிப்போனது போல் தோன்றினாலும், இளமை உணர்வில் துள்ளும் இளைஞராகவே வாழ்ந்தவர்கள். அதனால்தான், அவர்களால் எதையும் சாதிக்க முடிந்தது. உலகத்திற்குப் போதிக்க முடிந்தது.

நல்ல இலட்சிய வாதிகள் என்றுமே இளமையோடு தான் இருப்பார்கள். சிறப்பார்கள்.

நீங்களும் நல்ல இலட்சியத்துடன் இருந்து, உழைத்துப் பாருங்கள். உங்கள் இளமை உங்களை விட்டுப் பிரியவே பிரியாது.

ஆகவே, இலட்சிய வாழ்வு வாழுங்கள், இளமையாக வாழுங்கள் என்று உங்களின் எதிர் கால இனிய இளமையான வாழ்வுக்கு, மனப் பூர்வமாக வாழ்த்துகிறேன்.

இந்நூலைப் பற்றிய தங்கள் கருத்துக்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

உங்களுக்கு இந்த நூல் பயனுள்ளதாக அமைந்திருக்குமேயானால், இதுபோன்ற நூல்களை மேலும் படிக்க விரும்பினால் எங்களுக்கு கடிதம் எழுதி பெற்றுக்கொள்ளுமாறு அன்புடன் வேண்டுகிறேன்.

பதிப்பகத்தார்.

நீங்களும் இளமையாக வாழலாம்

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI