

ஓய்வுக்குப் பிறகும் உற்சாக வாழ்க்கை

மன்னார்குடி பானுகுமார்

வீஜயா பதிப்பகம்



ஓய்வுக்குப் பிறகும் உற்சாக வாழ்க்கை

(100 Ways To Enjoy Your Retirement)

மன்னார்குடி பானுகுமார்



விஜயா பதிப்பகம்

20, ராஜ வீதி,

கோயம்புத்தூர் - 641 001.

vijayapathippagam2007@gmail.com

© விஜயா பதிப்பகம்

நூலின் பெயர் : ஓய்வுக்குப் பிறகும் உற்சாக வாழ்க்கை
ஆசிரியர் : மன்னார்குடி பானுகுமார்
முதல் பதிப்பு : ஆகஸ்ட் 2013
வெளியீடு : **விஜயா பதிப்பகம்**
20, ராஜ வீதி,
கோயம்புத்தூர் - 641 001.
© 0422 - 2382614 / 2385614

ஒளியச்சு / புத்தக

வடிவமைப்பு : ஜரிஸ் கிராபிக்ஸ், கோவை.

அட்டை

வடிவமைப்பு : கட்டளை ஜெயா, சென்னை.

அச்சாக்கம் : ஜோதி எண்டர்பிரைசஸ், சென்னை - 5.

பக்கம் : 272

விலை : ரூ.155/-

ISBN - 81-8446-479-7

OIVUKKU PIRAHUM URCHAGA VAZHKAI

Author : Mannarkudi Banukumar

First Edition : August 2013

Published By : **VIJAYA PATHIPPAGAM,**
20, Raja Street, Coimbatore - 641 001.

© 0422 - 2382614 / 2385614

Layout & Laser

Type set : **IRISgraphics**, Coimbatore.

Cover Design : Kattalai Jeya, Chennai.

Printed At : Jothy Enterprises, Chennai - 5.

Pages : 272

Price : Rs.155/-

மணிவிழா



பானுகுமார் தம்பதிகளை வாழ்த்தி மகிழ்கிறோம்



என்னுரை

“உனக்கும் நல்லதாய் ஊருக்கும் நல்லதாய்
நினைப்பதும் நடப்பதும் நித்தியக் கடன்”

ஓய்வுகாலவாழ்வுதற்போது நம்மில் பலருக்கு ஒரு பிரச்சனையாகத் தோன்றுகிறது. இதற்கு என்ன காரணம்? பணி ஓய்வு பெறுபவர்களில் பலர் தன் சுறுசுறுப்பான வாழ்நாட்கள் முடிந்துவிட்டன என்றும் இனி வேலை எதுவும் செய்யாமல் சாய்வு நாற்காலியில் சாய்ந்து காலத்தைக் கழிப்போம் என்ற தவறான எண்ணத்தில் சிக்கிக் கொண்டு பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்திக் கொள்கின்றனர்.

என் ஆசிரிய நண்பர் ஒருவர், -பணி ஓய்வு பெற்றதும் கிடைத்த பணத்தை மகனுக்கும் மகளுக்கும் பிரித்துக் கொடுத்துவிட்டார். அவருக் கென்ற வைத்திருந்த பணத்தையும், அந்தப் பிள்ளைகளே ஏதேதோ காரணம் சொல்லி பிடுங்கிவிட்டனர். சொந்த வீட்டையும் விற்றார்.

விளைவு? பென்சனில் லோன் போட்டார். குடும்பம் நடத்துவதற்கே சிரமப்படுகிறார். ஒருபுறம் இதுபோன்று பலர் சிரமப்பட்டு வருகின்றனர். மறுபுறம் தமது ஓய்வு காலத்தை முன்னமே திட்டமிட்டு பேரப்பிள்ளைகளுடன் பலர் மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்து வருகின்றனர். இந்த நிலைமைகளுக்கு என்ன காரணம்? முறையாகத் திட்டமிடாததுதான்.

இதுபோன்ற நிகழ்வுகள் என்னை பாதித்தன. இந்த அவல நிலையைப் போக்குவதற்கு, பணியிலிருக்கும் போதே ஓய்வு காலத்தை எப்படித் திட்டமிட வேண்டும். அமைக்க வேண்டும் என்ற பல்வேறு தலைப்புகளில் பேசியும் இதழ்களில் எழுதியும் வந்தேன். இதனையே தொகுத்து ஒரு சிறிய புத்தகமே வெளியிட்டேன். புத்தகம் முழுவதும் விற்றுத் தீர்ந்துவிட்டன.

பணி ஓய்வு பெற்று இரண்டு ஆண்டுகளில் என் அனுபவத் தையும் சேர்த்து பழைய தொகுப்பினை மெருகேற்றி புதிய வடிவம் கொடுத்தேன். நான் பலரை நேரில் சென்று ஆய்வு செய்தேன். ஆய்வுக்களம் தமிழகம் முழுதும் தொடர்ந்தது. ஓய்வு காலத்தை எப்படி அமைக்கவேண்டும். எப்படி மகிழ்ச்சியாக வாழவேண்டும்? என்ற ஆய்வின் முடிவுகளே இப்போது புத்தகமாக உங்கள் கைகளில் தவழ்கிறது.

பணியிலிருக்கும் போதே அவ்வப்போது பல ஆசிரமங்களுக்குச் செல்வதைப் பழக்கமாக்கி வைத்திருந்தேன். ஓய்வு பெற்ற பின்னர் இந்த ஆசிரமங்களுக்கு அடிக்கடி செல்வதுடன் பல நாட்கள் தங்கவும், பலரைச் சந்திக்கவும் வாய்ப்புகள் கிடைத்தன. ஒருமுறை குற்றாலம் ராமகிருஷ்ண ஆசிரமத்தில் தங்கியிருந்தேன். அப்போது முதியவர் ஒருவர் 'உங்களுக்கு எப்படி நேரம் போகிறது? எனக்கு தனிமை வாட்டுகிறது. நேரம் போவது கடினமாக உள்ளது' என்றார். அவரிடம் உரையாடியபோது, அவருக்குக் கொடுத்த உற்சாகமே இந்த புத்தகத்தில் உயரத்தைத் தொட்டவர்கள் என்ற பகுதியாக அமைந்துள்ளது.

வாழ்க்கை ஒரு சவால் அதனை சந்தியுங்கள். வாழ்க்கை ஒரு பரிசு அதனை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். வாழ்க்கை ஒரு சோகம் அதனை கடந்து வாருங்கள். வாழ்க்கை ஒரு துயரம் அதனை தாங்கிக் கொள்ளுங்கள். வாழ்க்கை ஒரு கடமை அதனை நிறைவேற்றுங்கள்.

'வேலையில்லாத மூளை சாத்தானின் பட்டறை (An Idle mind is a devils workshop) என்பது பழமொழி. ஓய்வு பெற்றபின் ஓய்ந்து உட்கார்ந்து விடக்கூடாது. ஓய்வு காலம் பொன் போன்றது. ஓய்வு காலத்தை சிறப்பாக நடத்திட இந்தப் புத்தகம் உங்களுக்கு உதவிடும்.

என் எழுத்துக்களை ஊக்கப்படுத்தி வரும் வாசகர்களுக்கும், அணிந்துரை வாழ்த்துரை வழங்கிய திருவாளர்கள் பானுமதி, பதிப்பித்து வெளியிட்ட நண்பர் விஜயா பதிப்பக உரிமையாளர் திரு. மு. வேலாயுதம் மற்றும் எனது இயக்குனர் வாழ்க்கைத் துணைவி திருமதி பானுமதி, கடுகளவும் எனக்கு சுமைகள் தராத பொறுப்புள்ள எனது இல்லத்து ஞானச்செல்வங்கள் நிவேதிதா சீனிவாசன், நரேந்திரன்... இவர்களுக்கு நன்றி சொல்ல அதைவிட உயர்வான வார்த்தையைத் தேடுகிறேன்.

அமெரிக்காவில் வான்டர்பில்ட் என்பவருக்குச் சொந்தமாக பன்னிரண்டு மைல் நீளத்திற்கு ரயில் பாதை இருந்தது. ஓய்வுக்

காலத்திற்குப் பிறகும் அவர் அமைத்தார். எழுபது வயதானபோது ஓய்வு நேரத்தைச் சிறப்பாக ஆக்குவதுபற்றி யோசித்தார்.

12 மைல் நீளமுள்ள ரயில் பாதையை 10000 மைல் நீளமுள்ள தாக்கும் வரை ஓய்வுக்காலத்தில் உழைத்திருக்கிறார். இதனால் பத்து கோடி டாலர் அவருக்கு ஓய்வு ஊதியமாகக் கிடைத்தது. உலகத்தின் மிகப்பெரிய பணக்காரராகி விட்டார் அவர்.

வயதான பின்பும் உழைத்து முன்னேறலாம் என்பதைக் காட்டவே இதைச் சொன்னேன். பொன்மயமான சந்தர்ப்பங்களைப் பயன்படுத்த ஓய்வுக் காலம் உங்களுக்கு வாய்ப்பளிக்கிறது.

ஒவ்வொரு நாளும் துயிலெழும்பொழுது “இந்த நாள் இனியநாள்” என்ற உணர்வுடன் அன்றைய வாழ்க்கையைத் துவங்குங்கள். மகிழ்வாக உணருங்கள். உங்கள் ஓய்வு காலம் சிறப்பாக அமையும். உங்கள் உடல்நிலையையோ வாழ்க்கையையோ அல்லது விருப்பத்தையோ காலண்டர்கள் கணிப்பதில்லை.

உங்கள் எண்ணங்களே அதைச் செய்கின்றன. ஆகவே உங்கள் வயது எதுவாயினும் இளமையாக நினையுங்கள் - இளமையாக வாழுங்கள்.

வாழ்த்துக்கள்.

வழக்கமான வணக்கங்களுடன்,
மன்னார்குடி பானுகுமார்

பி 58, ஏழாவது குறுக்குத்தெரு,
அண்ணாநகர், செங்கற்பட்டு.
E - mail: banukumar.@gmail.com

உங்கள் ஓய்வுகால வாழ்க்கை
ஒப்பற்றதாக அமையட்டும்
உங்கள் ஓய்வுகால வாழ்க்கை
சிறப்பாக அமையட்டும்!!!
வாழ்த்துக்கள்!!!

பானுமதி குமார்
பொறுப்பாசிரியர்
மனவளக்கலை மன்றம்

செங்கற்பட்டு
25-9-2011

அணிந்துரை

“சமுதாயத்திற்குச் செய்கின்ற சேவைக்குப் பொருள் மதிப்பாக, விலையாக எதையும் எதிர்பார்க்கக் கூடாது. ஏனெனில் நாம் முன்னமே பட்ட கடனைத்தான் நமது இன்றைய சேவையின் மூலம் திருப்பிக் கொடுக்கிறோம்”

- வேதாத்திரி மகரிஷி

ஓய்வு காலத்தை எப்படி திட்டமிட வேண்டும் என்பதையும், எப்படி இன்பமாக வாழவேண்டும் என்பதையும் ஒவ்வொருவரும் தெரிந்து கொள்வது அவசியமாகும். பணி ஓய்வு பெற்றவர்கள் மட்டுமன்றி 60 வயதைத் தாண்டிய அனைவருக்கும் சிறந்ததோர் வழிகாட்டி நூலாக படைக்கப்பட்டுள்ளது.

இன்று அனுபவத்தையும் அறிவையும் செய்திகளையும் பெற பல்வேறு ஊடகங்கள் கதவு திறந்துள்ளன. எனினும் அவற்றை உள்வாங்கிக் கொள்ளும் நேரமும், வாய்ப்பும், வசதியும், மனோநிலையும் எல்லோருக்கும் தானே ஏற்பட்டு விடுவதில்லை. தான் பெற்ற அனுபவத்தை, பயனை, படித்த செய்திகளை பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்ளும் இயல்பான உந்துதலுடன் செயல்படுத்தி வருபவர் பானுகுமார் அவர்கள்.

அவரது பகிர்தல் தொடர்கிறது. அவர் காட்டும் வெளிச்சங்களும் பலருக்கு பயனுள்ள சுவையளிக்கிறது.

இந்நூலில் பதினெட்டு அத்தியாயங்களில் 100 தலைப்புகளில் ஓய்வுகால வாழ்க்கையை நன்கு இனிமையாக வாழ பல கருத்துக்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. அருமையான படைப்பு. முதியவர்களுக்கு மட்டுமல்ல இளைஞர்களுக்கும் வழிகாட்டும் வித்தியாசமான படைப்பு.

பல அத்தியாயங்களில் நல்வாழ்வு வாழ பல உத்திகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. அறுபதுக்கு மேல் ஆனந்த வாழ்வு அத்தியாயம் நூலின் மகுடம்.

பிள்ளைப்பாசம், கண்கலங்கிய நிகழ்ச்சிகள் போன்றவை படிப் பவர்கள் உள்ளத்தையும் உணர்வையும் கட்டிப்போட்டு விடுகின்றன.

ஓய்வுக் காலத்திற்கு பொருளாதாரப் பாதுகாப்பு, உடல்நலம் காத்தல் பகுதிகள் மிகவும் உபயோகமானதாகும்.

ஓய்வுகாலப்பாதிப்புகள், பிரச்சனைகள் இவற்றிற்கு துல்லியமான தீர்வுகளையும் ஆசிரியர் அருமையாக தந்திருக்கிறார்.

அறுபது அறுபது பொன்மொழிகள், உற்சாக டானிக், அறுபதிலும் வெற்றி வரும், அசத்திய பெண்மணிகள் - இப்புத்தகத்தின் சாரமாக இப்பகுதிகள் அமைந்துள்ளன. நாள்தோறும் புத்துணர்ச்சி பெற இப்பகுதிகளை படித்தாலே உங்கள் ஓய்வு காலம் மகிழ்ச்சியாக அமையும் என்பதில் ஐயமில்லை.

வாழ்க வளமுடன்

பானுமதி குமார்

பொருளடக்கம்

1. ஓய்வு வாழ்க்கையில் ஒரு கட்டமே	15
2. சுதந்திரப் பறவை	17
3. ஓய்வை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்	19
4. மாற்றங்களுக்குத் தயாராக இருங்கள்	21
5. மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்	23
6. ஓய்வு காலத்திற்கு எப்படித் தயாராவது?	25
7. ஓய்வு பெறுமுன் திட்டமிடுங்கள்	27
8. திட்டமிட வேண்டிய இலக்குகள்	28
9. பதவியில் இருக்கும்போது திட்டமிடுங்கள்	32
10. ஓய்வு பெற்றபின் செயல்திட்டம் வகுப்போம்	34
11. மூத்தோர் சொல் கேளீர்	36
12. ஓய்வுகாலத்தில் வரவு செலவு திட்டம்	39
13. நிதிநிர்வாகம்	40
14. பாதுகாப்பான முதலீடுகள்	42
15. உற்சாக வாழ்க்கைக்கு உயில்	44
16. உயிலை ரத்து செய்வது எப்படி?	46
17. உயில் சில குறிப்புகள்	48
18. உயில்கள் மூலம் சொத்தைக் கொடுப்பது பற்றிய விதிகள்	50
19. மற்ற விதிகள்	52
20. ஓய்வூதியம் வாழ்வுரிமை	53

21. ஓய்வுபெற்ற அலுவலர்கள் கவனத்திற்கு	56
22. வாழ்க்கைத்துணை / வாரிசு செய்ய வேண்டியவை	59
23. ஓய்வு பெற்றவர் பின்பற்ற வேண்டிய 6 இரகசியங்கள்	60
24. சாதனை படைக்கும் வயது	61
25. மாற்றுப்பணியைத் தேர்ந்தெடுங்கள்	65
26. உயரத்தைத் தொட்டவர்களின் உற்சாக டானிக்	67
27. மதம் சார்ந்த - பொதுநலத் தொண்டுகள்	72
28. பொழுதுபோக்கு	73
29. நாற்பது வயதில் நீங்கள்	75
30. அறுபதிலும் அசத்திய பெண்கள்	79
31. ஓய்வு நேரம் - பங்கீடு	82
32. காலத்தை சரியாக செலவழித்தல்	83
33. அறுபது வயதுக்கு அறுபது பொன்மொழிகள்	86
34. முதுமை ஊஞ்சலாடுகிறது	90
35. முதுமையிலும் உடல் புத்துயிர் பெறுகிறது	94
36. மூன்று வகையான அழுத்தங்கள்	96
37. சமுதாய மாறுதல்கள்	98
38. மாற்றிக்கொள்ள வேண்டிய நான்கு அம்சங்கள்	99
39. ஓய்வுகால பாதிப்புகள்	102
40. வயதுக்கேற்ற செயல்திறன்	106
41. உடலியல் பாதிப்புகள்	108
42. அறுபது வயதா? மறதியைத் தவிருங்கள்	112
43. ஓய்வுகாலப் பிரச்சனைகளும் தீர்வுகளும்	114
44. உறவினர்களால் ஏற்படுகின்ற பிரச்சனை	116
45. குடும்பப் பிளவுகள்	117
46. நாம் பிறந்த ஊர் அபிமானம் அல்லது பற்றுதல்	118
47. புதிய குறிக்கோள் உருவாக்குதல்	119
48. பணப்பிரச்சனை	121

49. உடல் பிரச்சனை	122
50. என்ன செய்ய வேண்டும்?	123
51. முதுமையில் பிரச்சனையை சந்திக்க டில்லியில் புதிய வழிகாட்டி வெற்றி	125
52. தனிமையில் வாடும் முதுமை	127
53. முதியவரின் அனுபவ அறிவுரை	130
54. இயற்கையை இரசியுங்கள்	133
55. மனதில் இளமையாய் இருங்கள்	135
56. இளமையாய் இருக்க ஏழு வழிகள்	136
57. வடிகால் அவசியம்	137
58. வயதானாலும் ரொமான்ஸ் நீண்ட ஆயுள் ரகசியம்	138
59. எண்பதிலும் 'ஆசை' வரலாம்	140
60. உணவு	144
61. அதிக கலோரி கொண்ட உணவுகள்	146
62. செலவழிக்கும் கலோரிகள்	147
63. உடற்பயிற்சியின் அவசியம்	150
64. 58 வயதுக்கு மேல் உடற்பயிற்சிகள்	152
65. டாக்டர் தரும் குளுக்கோஸ்	154
66. அதிக எடை ஆரோக்கியத்திற்குத் தடை	157
67. உறக்கம் அவசியம்	159
68. தலைமுறை இடைவெளி உஷார்	161
69. தலைமுறை இடைவெளி தவிர்ப்போம்	164
70. பாட்டிகளுக்கு சமர்ப்பணம்	166
71. வயது 105; டாக்டரிடமே போனதில்லை	170
72. சில நோய்களும் அதற்குரிய பரிகாரங்களும்	172
73. முதுமையும் இரத்த அழுத்த நோயும்	176
74. முதுமையில் ஒரு முக்கியப் பிரச்சினை 'பறங்கிக்காய்'	179
75. மலச்சிக்கலுள்ளவர்களுக்குப் பத்து கட்டளைகள்	181

76. அஜீரணமுள்ளவர்களுக்குப் பத்து கட்டளைகள்	183
77. இரத்த அழுத்தமுள்ளவர்களுக்குப் பத்து கட்டளைகள்	185
78. ஜலதோஷமுள்ளவர்களுக்குப் பத்து கட்டளைகள்	187
79. நீரழிவு நோயாளிகளுக்குப் பத்து கட்டளைகள்	189
80. நெப்ரைட்டிஸ் நோயுள்ளவர்களுக்குப் பத்து கட்டளைகள்	191
81. ஏன் இந்த முதியோர் இல்லங்கள்	193
82. முதியோர் இல்லங்கள்	194
83. முதியோர் இல்லம் - ஒரு பார்வை	197
84. வயதானவர்களுக்கும் அரவணைப்பு வேண்டும்	200
85. முதியோர்களுக்கு ஒரு முதியவளின் வேண்டுகோள்	202
86. முதியோர் இல்ல மகிழ்ச்சி	203
87. பிள்ளைப்பாசம்	205
88. மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை	216
89. வீட்டில் நீங்கள் தனியாக வசிக்கிறீர்களா? ஜாக்கிரதை!	219
90. மனம் தளராதீர்கள்	223
91. விரக்தியை விரட்டுங்கள்	225
92. முதிர்ந்த வயதில் விபத்துக்களைத் தவிர்ப்போம்	226
93. வாய்விட்டுச் சிரித்தால் நோய்விட்டுப் போகும்	228
94. இனிதான் உனக்கு வாழ்க்கை முழுமையாக வாழ்ந்து பார்!	230
95. சத்சங்கம்	233
96. நாம ஜெபம்	235
97. தியானம்	236
98. சந்தேகம் தெளிதல்	237
99. அமைதியுடன் விடைபெறுவோம்	248
100. ஓய்வு காலத்திற்கு நூறு சூப்பர் டிப்ஸ்	250

1. ஓய்வு வாழ்க்கையில் ஒரு கட்டமே

ஒருவனுடைய தலை, நரையால் வெளுப்பதால் மட்டும் அவன் வயது முதிர்ந்தவன் ஆவதில்லை. இளைஞனாக இருந்தாலும், எவன் நன்கு கல்வி கற்றவனாக இருக்கிறானோ, அவனையே 'வயது முதிர்ந்தவன்' என்று தேவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

- 'சுபாஷிதம்' ஒரு சமஸ்கிருத ஸ்லோகம்

இப்பொழுதுதான் மாணவனாய் பள்ளியில் சேர்ந்ததுபோல் பணியில் சேர்ந்தோம். இல்லறம் தொடங்கினோம். குழந்தைகள்-படிப்பு, குழந்தைகள் - திருமணம், 58 வயது பணி ஓய்வு - பேரன் பேத்திகள், நினைத்தாலே ஒரு வகை வியப்பு ஏற்படுகிறதல்லவா?

இளமையில் வசீகரத்தில் ஆரம்பித்து, வாழ்க்கைப் போராட்டங்களில் நீந்தி, வயோதிகத்தில் கரைசேரும் கட்டம். காலம்தான் எப்படி வேகமாகச் சுழல்கிறது.

நினைத்துப் பாருங்கள். தித்திப்பாகவும் இருக்கிறது. திகைப்பாகவும் இருக்கும், வியப்பும் வருகிறது. வேதனையும் சோதனையும் சேர இன்பம் சூழ்ந்து வருகிறது.

உலகெங்கும் உள்ள சமுதாயங்களில் குழந்தைகளாகப் பிறக்கும் தனி நபர்கள் உயிர்வாழ்ந்து முதுமையடைகிறார்கள். முதுமை, தனிநபரின் பிரச்சனையானாலும் சமுதாயத்தையும் அது பாதிக்கிறது.

தனிநபரின் செயல்கள், வாழ்க்கையில் அவரது அணுகுமுறை, அவரது வேலைக்கும் அவருக்கும், அவரது குடும்பத்துக்குள்ள உறவு, அவரது தனிப்பட்ட ஆளுமை, உடல் திறன், வேலை செய்யும் ஆற்றல்

போன்றவையெல்லாம் அவர் வாழும் சமுதாயத்தால் வயது அடிப் படையில் அவருக்குள்ளகற்றுப்புறச்சூழ்நிலையைச்சார்ந்து அமைகிறது.

வரலாற்றினை புரட்டிப் பார்த்தால், ஒவ்வொரு காலகட்டத்தில் வாழ்க்கையின் ஏதாவது ஒரு பகுதியை அது போற்றிப் புகழ்ந்து வந்திருப்பதைப் பார்க்கலாம். 17-ம் நூற்றாண்டில் இளமை ஆராதிக்கப் பட்டது. 19-ல் குழந்தைப் பருவம் கொண்டாடப்பட்டது. 20-ல் வாலிபத்தின் தொடக்கம் வரவேற்கப்பட்டது.

21-வது நூற்றாண்டில் முதுமை போற்றப்படுகிறது என்று முழுமையாக சொல்ல முடியாவிட்டாலும் வயது பற்றிய விழிப் புணர்வு, முதுமையின் பிரச்சனைகள் பற்றிய தீர்வுகளும் ஏற்பட்டு வருகின்றன. அதே சமயத்தில் மக்களின் வாழ்நாளும் அதிகரித்துக் கொண்டேபோவது, மருத்துவ உலகில் சாதனையாக போற்றப்படுகிறது. இந்திய மக்கள் தொகையில் வயதானவர்கள் பட்டியல்:-

வருடம்	மொத்த மக்கள் தொகை [கோடியில்]	60-க்கு மேற்பட்ட நபர்கள் கோடியில்	மொத்த மக்கள் தொகையில் %
1951	39	1.98	5.5
1961	44	2.56	5.8
1971	55	3.28	5.9
1981	68	4.41	6.5
1991	83	6.07	6.8
2001	100	7.10	7.7
2016	125	30	8.9

இந்தியாவில் 1951-ல் இறப்பு வயது சராசரி 32 ஆகவும், 1998-ல் 62 ஆகவும் தற்சமயம் 70 ஆகவும் உள்ளன. மேற்கிந்திய நாடுகளில் சராசரி வயது 80 ஆகவும், எதிர்காலத்தில் 100 ஆகவும் அதிகரிக்க வாய்ப்புள்ளதாகக் கூறுகின்றனர்.

எப்படியிருப்பினும், வயது முதிர்ச்சித் தன்மை ஓய்வுகாலம் என்பது எல்லா உயிர்களுக்கும் வெவ்வேறு வகையான ஆனால் பொதுவான ஒரு இயற்கை நிகழ்வாகும்.



2. சுதந்திரப் பறவை

உலக சரித்திரத்தைப் புரட்டிப் பாருங்கள். குறிப்பாக சுதந்திரத்திற்காக எவ்வளவு போராட்டங்கள். இந்திய சுதந்திரத்தையும் திரும்பிப் பாருங்கள். எத்தனை நாடுகள் சுதந்திரத்திற்காகப் போராடி, லட்சக்கணக்கானோர் ரத்தம் சிந்தியும் மடிந்தும் சுதந்திரம் பெற்றிருக்கின்றனர்.

எந்த ஒரு போராட்டமும் இலவசமாக எளிமையாக கிடைப்பதுதான் ஓய்வுகால வாழ்க்கை என்ற சுதந்திரம். எப்படி என்று ஆராய்ந்து பாருங்கள்.

நீங்கள் பணிபுரிந்த காலத்தில் எப்படிப் பணிபுரிந்தீர்கள்?

1. உங்களுக்கு இட்ட வேலையை மட்டும் செய்தீர்கள்
2. நீங்கள் விரும்பிய வேலையைச் செய்ய சுதந்திரம் இல்லை.
3. உங்கள் உயரதிகாரிகள் சொன்ன வேலையைச் செய்தீர்கள்.
4. உயர் அதிகாரிகள் சொன்ன நேரத்தில் செய்தீர்கள்.
5. உயர் அதிகாரிகள் எதிர்பார்ப்புக்கு வேலை பார்த்தீர்கள்.

எங்கே உங்கள் சுதந்திரம். கூலிக்காகவும் பணிபுரிந்தோம். ஒரு வட்டத்திற்குள் வேலை செய்தோம். நாம் நினைத்ததை நமது பாணியில் நாம் விரும்பிய நேரத்தில் செய்ய முடியவில்லை. மொத்தத்தில் கூண்டுப் பறவையாய் அடைக்கப்பட்டு ஆண்டுக் கணக்கில் பணியாற்றினோம்.

1. நாம் விரும்பிய வேலையை செய்ய சுதந்திரம் இல்லை.
2. நாம் விரும்பிய வேகத்தில் வேலை செய்ய சுதந்திரம் இல்லை.
3. நாம் விரும்பிய நேரத்தில் பணியாற்ற சுதந்திரம் இல்லை.

சரி. இப்போது நாம் ஓய்வு பெற்று விட்டோம் அல்லவா? சுதந்திரமாய் பறக்கிறோம். சுதந்திரக் காற்றை சுவாசிக்கிறோம்.

சுவர் கடிகாரத்தைப் பார்த்து அடிமையாக வாழாமல் விடுதலை பெற்றுள்ளோம். கட்டுப்பாடுகள் இன்றி விருப்பத்துடன், நாம் தேர்ந்தெடுத்த வேலைகளை, நமது விருப்பப்படி, நமது நேரப்படி செய்யப்போகிறோம்.

இப்போது புரிகிறதல்லவா? எந்தப் போராட்டமும் இன்றி, இயற்கையாக கிடைத்த சுதந்திரத்தை உணர்ந்து வாழ்வோம். நமது ஓய்வுகாலம் பாரமல்ல. பசுமையான, வளமான எதிர்காலம். சுதந்திரமாய் பறப்போம் வாருங்கள்.



3. ஓய்வை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்

ஆண்டுகள் ஐம்பெத் தெட்டாகும்

ஆரம்பம் நன்னாளாகும்

ஆண்டனுபவித்த ஐம்பத் தெட்டாண்டை

இனிது வரவேற்கிறேன்

பணியிலிருந்து ஓய்வுபெறுவது என்பது இயல்பான நிகழ்ச்சி. பிறப்பு, இறப்பு, இளமை, முதுமை எல்லாம் இயல்பான நிகழ்ச்சிகள் என்பதை நாம் மறந்துவிடக்கூடாது.

கருவாக இருக்கும்போது தேய்வும் இயல்பாய் தொடங்குகிறது. வயதாவது என்பது வாழ்க்கையின் பரிணாமமாகும். வயதாவதால் ஓய்வு பெறுவோம் என்று ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.

ஓய்வுகால வாழ்க்கை என்பது ஓய்ந்துபோய் உட்காருவது அல்ல. இதுவரை பார்த்த வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெறுகிறோம். உடல்அங்கங்களுக்கு ஓய்வு தேவை. மனதுக்கு வயது கிடையாது. ஓய்வும் கிடையாது. ஆனால் நடைமுறையில் என்ன நிகழ்கிறது? ஓய்வினைக் கண்டு அச்சப்படுகிறோம். ஓய்வுபெற ஒன்று இரண்டு ஆண்டுகள் இருக்கும்போதே கவலைப்படத் தொடங்குகிறோம். ஏன் இந்தக் கவலை நமக்கு?

உத்தியோகத்தில் கிடைக்கிற மனித சேவகம், இலவச வாகன வசதி, இலவச தொலைபேசி மற்றும் இதுபோன்ற வசதிகளை யெல்லாம் விட்டுவிட மனது ஒப்புக்கொள்வதில்லை. பணியிலிருக்கும் வரைதான் இந்த வாய்ப்புகள் என்பதை உணரத் தவறுவதால் ஏற்படும் மனஅழுத்தம்தான் இதற்குக் காரணம்.

ஒருசிலர் ஓய்வுபெற்ற மறுநாளிலிருந்து எதையோ இழந்து விட்டதாகக் கருதி மனதைத் துன்புறுத்தி தன்னையும், தன் உடலையும், தன் குடும்பத்தினரையும் துன்புறுத்துவதையும் காண்கிறோம். இதெல்லாம் தேவைதானா?

தென்அமெரிக்கா, ஆப்பிரிக்கா, ஆசியா முதலிய பகுதிகளில் உள்ள நாடுகளில் ஓய்வுபெற வயது கிடையாது. இறக்கும்வரை பணியில் வேலை செய்யலாம். வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளில் நிலைமையையொட்டி வயதுவரம்பு நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளது. நமது நாட்டில் தற்சமயம் 58, 60, 65 என்ற வயதுகளில் ஓய்வு வழங்கப் பட்டு வருகிறது.

இராணுவத்தில் 15, 20, 25 ஆண்டுகள் பணியாற்றியதும் 40, 45 வயதுகளில் ஓய்வுபெற்று விடுகின்றனர். மற்றவர்களைப்போல அல்லாமல் இராணுவத்தில் ஓய்வுக்கு முன்னதாகவே தங்களை நல்ல முறையில் தயார்செய்து கொண்டு முன்னாள் படைவீரர் என்ற அரசு சலுகையுடன் மீண்டும் வேலைபெற்று 58, 60 வயதுவரை பணி புரிகின்றனர்.

ஓய்வுபெறுவதை நாம் ஏற்றுக்கொள்ள முன்னதாக பழக்கப் படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். வேலையற்று இருக்கும் படித்த இளைஞர்களுக்கு வேலைவாய்ப்பளிக்கவும், கீழ்உள்ளவர்கள் பதவிஉயர்வு பெறவும் தயாராகவேண்டும்.



4. மாற்றங்களுக்குத் தயாராக இருங்கள்

ஒரு பெரிய நிறுவனத்தில் அல்லது அரசில் சிறிய பதவியில் சேர்ந்து, முப்பது வருடங்களில் ஓர் அதிகாரியாக உயருகிறோம். அவ்வப்போது நாம் கடந்து வந்த பாதையை நினைத்துப் பார்த்துக் கொள்கிறோம். மகிழ்ச்சியான தருணங்களை நினைவில் கொள்ளும் போது ஒரு பெருமிதம் ஆட்கொள்ளும். ஆனால், கடந்த காலம் போலவே ஓய்வு காலமும் இருக்குமா என்ற கவலை சிலருக்கு திடீர் திடீர் என்று வருவதும் உண்டு.

குறிப்பாக, மாற்றங்கள் நிகழும்போது, என்னவென்று விவரிக்க முடியாத அச்ச உணர்வு தலை தூக்கும். பணியில் சேர்ந்த ஊழியர்களுக்கும் வயது முதிர்ந்தவுடன் ஓய்வு வருவது இயல்பு. பணிக் காலத்திற்குப் பின் பயம் ஏற்படுகின்ற நிலை, சிலருக்கு வருவது தவிர்க்க முடியாதது. இதற்கான உண்மைக் காரணத்தைப் புரிந்து கொள்ளுவது அவசியம். ஏன் இந்த உணர்வு எழுகிறது. பயம் இதன் காரணமா? பாதுகாப்பின்மையாலா?

எதுவானாலும், இவற்றை எதிர்த்துப் போராட வேண்டும். இதற்கு முதல்படி, நெகடிவ் எண்ணங்களை அறவே ஒதுக்கி பாசிட்டிவ் சிந்தனைகளை மட்டும் அனுமதிப்பதுதான். "அட! முப்பது வருஷத்துல என்ன எல்லாம் சாதிச்சிருக்கோம்!" என்று பழைய வெற்றிகளைப் பற்றியே நினைத்துக் கொண்டிருக்காமல், அதே போன்ற வெற்றிக் கதைகளை ஓய்வு காலத்தில் நிகழ்த்த முடியுமா? என்று யோசித்துச் செயல்படுங்கள்.

உங்களைச் சுற்றி நிகழும் மாற்றங்களை எதிர்க்காமல், ஏற்றுக் கொள்ளப் பழகுங்கள். நீங்கள் பெரிதாக ஒன்றும் உங்களை மாற்றிக்

கொள்ளத் தேவை இல்லை. விட்டுக்கொடுக்கத் தயாராக இருங்கள். சவாலை எதிர்கொள்ளும் மனப்பக்குவத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

பணி ஓய்வு காலத்தில் திட்டமிட்டு வாழலாமே? பணி காலத்தில் திட்டமிட்டு உயர்ந்தது போலவே, பணி ஓய்வு காலத்தில் திட்டமிட்டு வெற்றி பெற சில டிப்ஸ்:

மாற்றங்களை முணுமுணுக்காமல் ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். உங்களை மாற்றங்களுக்குத் தயார்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

ஓய்வு காலத்தில் உங்கள் ஆர்வம், அக்கறை, திறமை, திறன் இவற்றை சரிவரப் புரிந்து கொண்டு செயல்படுங்கள்.

பழைய அனுபவங்கள், புதிய தேவைகளைக் கையாளுவதில் குறுக்கிடலாம். சரியாக அடையாளம் கண்டு கொண்டு, அவற்றைப் பயன்படுத்துங்கள்.



5. மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்

பணியிலிருப்பவர்களுக்கு பணி ஓய்வு கண்டிப்பாக வருகிறது. அந்த நாளில் மனநிலை எப்படி இருக்கும்? ஓய்வு காலத்திற்கு முன்பே திட்டமிட்டவர்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பார்கள். பிரிவு உபச்சார விழாவும் மகிழ்ச்சியாக அமையும்.

தஞ்சை மாவட்டத்தில், இன்றும் பல பகுதிகளில் மேள, தாளங்களுடன் பணி ஓய்வு பெற்றவரை, ஓய்வு பெறும் நாளன்று வீட்டிற்கு அழைத்துப் போவதை விழாவாக நடத்துகின்றனர். உறவினர்கள், நண்பர்கள் பரிசுப் பொருட்கள் வழங்குகின்றனர். இந்த மகிழ்ச்சியை கடைசி வரை வைத்திருக்கக் கற்று கொள்ளுங்கள்.

பணி ஓய்விற்கு முன் எப்படி இருந்தீர்கள்?

1. சமூகத்தில் ஒரு மதிப்பு.
2. சுறுசுறுப்பான வேலைகள்.
3. அலுவலர்கள், உதவியாளர்கள்.
4. தொலைபேசி, வாகன வசதி.
5. நல்ல சூழ்நிலை, மேஜை, நாற்காலி (ஏ.சி.கூட சிலருக்கு)
6. பேசிப் பழக ஊழியர்கள்.
7. மாதந்தோறும் சம்பளம், பயணப்படி, போனஸ்.

இதையெல்லாம் இழந்ததாகக் கருதாதீர்கள். இந்த வாய்ப்புகள் பணி ஓய்வு நாளுக்கு மறுநாள் கிடைப்பதில்லை. இதற்கு மாற்று ஏற்பாடுகள் செய்து கொள்ளுங்கள்

“வந்தது தான் போகுமேயல்லாது,

வருமுன் இருந்த ஒன்று போவதில்லை” இதுதான் இறைநீதி. அப்புறம் என்ன?

இயற்கையில் நியதியின்படி ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். மனம் தன்னம்பிக்கை பெறும். எதை இழக்கிறோம்.

1. மாதச் சம்பளம் குறைகிறது.
2. மாஜி அலுவலர் என்ற பட்டம்.
3. சமூகத்தில் மரியாதை குறைவு.
4. நண்பர்கள் எண்ணிக்கை குறைவு.
5. சுறுசுறுப்பான வேலையின்றி இருத்தல்.
6. மாற்றுப் பணி இல்லாமல் வெற்றிடத்தை அடைகிறோம்.

இவற்றை எல்லாம் இழப்பதாகக் கருதாதீர்கள். உங்களை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

இந்தப் புத்தகத்தில் பணி ஓய்வில் மகிழ்ச்சியாகவும், அமைதியாகவும் இருக்க, பல வழிமுறைகள் சொல்லப்பட்டுள்ளன. இப்புத்தகம் உங்களுக்கு சிறந்த வழிகாட்டியாக அமையும்.



6. ஓய்வுகாலத்திற்கு எப்படித் தயாராவது?

ஓய்வு காலத்தைப் பற்றி பலரும் அச்சப்படுகின்றனர். குறைந்த வருமானம் - படித்துக் கொண்டிருக்கும் குழந்தைகள் - திருமணத்திற்குக் காத்திருக்கும் பெண் குழந்தைகள் இப்படி எத்தனையோ சுவைகள்.

வாழும் காலத்திலேயே, அதாவது பணிபுரியும் காலத்திலே வித்தியாசமாக வாழ்ந்து இந்த சுவைகளை இறக்கி வைத்தவர்களும் இருக்கத்தான் செய்கின்றனர். சுவையை இறக்கிய அவர்களது அனுபவங்களே உங்களுக்கு அறிவுரைகளாக அமையட்டும்.

1. ஓய்வு பெற்றபிறகு எங்கு எப்படி வசிக்கப் போகிறீர்கள்? இது போன்ற தருணங்களில் அவசரப்பட்டு தவறான முடிவெடுக்காதீர்கள்!
2. உங்கள் சொந்தவீடாக இருப்பின், மின்செலவு அதிகரிக்கக் கூடிய ஸ்டவ், ப்ரிட்ஜ், பிரீசர், வாஷர், டிரையர், கம்ப்யூட்டர் முதலிய சாதனங்களை ஓய்வு பெறுமுன் மாற்றிவிடுங்கள். இது உங்கள் செலவினங்களைக் குறைக்கும்.
3. கடன் சுவையின்றி ஓய்வு பெறுங்கள். நிலுவை நிற்கும் வீட்டு அடமானம், கார் கடன், கிரெடிட் கார்டு கடன்களை செலுத்தி விடுங்கள்.

உங்கள் வாகனங்களை புதுப்பித்துக் கொள்ளுங்கள். இதனால் உங்கள் வங்கி இருப்பு போதுமானதாக இருக்கும்.

4. ஓய்வுக்குப் பிறகு கடன் வாங்காதீர்கள். கிரெடிட் கார்டுகளைப் பயன்படுத்தாதீர்கள். எல்லாவற்றையும் பணம் கொடுத்தே வாங்குங்கள். இதனால் மாத இறுதியில் இருக்கும் தொகை செலவிட முடியும்.

5. செலவழிக்கும் உங்கள் பழக்கத்தை முறைப்படுத்துங்கள். தீய பழக்கத்திற்கு செலவழிக்காமல் நல்லதுக்குமட்டும் செலவழியுங்கள்.
6. உங்கள் வாழ்க்கை முறையை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். பொருட்கள் வாங்குவதை முறைப்படுத்திக் கொண்டால் உங்கள் நிதிநிலை கட்டுக்குள் அமையும்.
7. உங்கள் பொழுதுபோக்குகளை - பணம் சம்பாதிக்கும் வழியில் அமைத்துக் கொள்ளலாம். இது உங்கள் நிதிச்சுமையைக் குறைக்கும்.
8. பண்டிகைகளை உங்கள் நிதிவசதிக் கேற்ப கொண்டாடுங்கள். உங்களுக்கு இயலவில்லையெனில், அன்பளிப்பு தருவதை தவிருங்கள்.
9. ஓய்வு பெறுவதற்கு பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பே உடல் அளவிலும், மனதளவிலும் ஓய்வுக்குத் தயாராகுங்கள்.
10. ஓய்வு என்பது வேலை செய்யாமலிருப்பதல்ல, கடினாரத்தைப் பார்த்து 9லிருந்து 5 வரை வேலை பார்க்க வேண்டாம். நமது விருப்பப்படி நமது நேரப்படி மகிழ்ச்சியாக சுதந்திரமாக வேலை செய்யலாம்.

ஓய்வு தவிர்க்க முடியாதது. அதனைப் பயனுள்ள முறையில் அமைத்துக் கொள்வது உங்கள் கையில்தான் உள்ளது. உங்கள் கைவிரல்கள் பத்தும் மூலதனமே!



7. ஓய்வுபெறுமுன் திட்டமிடுங்கள்

இளமைக்குத் தங்களைத் தகைமைப்படுத்திக் கொள்வதைப் போல் முதுமைக்குத் தயாரித்துக் கொள்வதற்குப் பலர் தவறு கிறார்கள். தயாரித்துக்கொண்டால், அச்சத்தைத் தவிர்க்கக்கூடும். ஓய்வுகால வாழ்க்கையை அமைதியாக, மகிழ்ச்சியாகக் கழிக்கலாம்.

குறைந்தபட்சம் ஐந்தாண்டுகளுக்கு முன் ஓய்வுகால வாழ்க்கையைத் திட்டமிடுங்கள். மனதிற்கு திட்டத்தையும், திடத்தையும் மனப்பக்குவத்தையும் வழங்குங்கள்.

ஓய்வுபெறும் வாழ்க்கை குறித்து நாம் வேலையில் இருக்கும் போதே திட்டமிடவேண்டும். படிப்பு முடித்ததும் வேலை பெறுவதற்காகத் திட்டமிடுகிறோம். வீடு கட்டத் திட்டமிடுகிறோம். குழந்தைகள் படிப்புக்காக, வேலைக்காக, திருமணத்திற்காகத் திட்டமிடுகிறோம்.

இதேபோன்று ஓய்வுகால வாழ்க்கைக்கு வேலையில் இருக்கும் போதே அவசியம் திட்டமிடல் வேண்டும். அது ஓய்வுகாலம் நமக்கு இன்பமாக அமைய வழிவகுக்கும். வருங்காலம் எப்படி இருக்கும், எப்படி இருக்கவேண்டும் என்றும் எப்போதும்போல் சுறுசுறுப்பாக, இன்பமாக இருந்துகொண்டு மற்றவர்களுக்கு உதவும்படி அமைக்கத் திட்டமிடவேண்டும்.



8. திட்டமிடவேண்டிய இலக்குகள்

- ★ சேமிப்பு
- ★ நல்ல நண்பர்கள்
- ★ நல்ல பண்புகள்
- ★ நல்ல சூழ்நிலை

ஓய்வுகால வாழ்க்கைக்கு அடிப்படைத் தேவையே பொருளா தாரம்தான். ஓய்வுபெற்றவுடன் பென்ஷன் தொகையில் வாழ்க்கை நடத்துவது சிரமம். இதற்குத்தான் வருங்கால வைப்புநிதி என்று சம்பளத்திலேயே மாதாமாதம் பிடித்து ஓய்வுகாலத்தில் பயன்பட அரசே திட்டமிட்டுள்ளது.

ஆனால், நாம் என்ன செய்கிறோம்? வருங்கால வைப்புநிதியை தற்கால நிதியாகக் கருதி 6 மாதத்திற்கு ஒருமுறை, ஆண்டுக்கு ஒருமுறை என்று மொத்தப் பணத்தையும் எடுத்துவிடுகிறோம். ஒருசிலர் புத்திசாலித்தனமாக அசையாச் சொத்துக்களாக மாற்றி வாழ்க்கையை பயனுள்ளதாக்கிக் கொள்கின்றனர்.

எப்படி இருப்பினும், அரசு திட்டமிட்டதைப்போல் ஓய்வுகால வாழ்க்கைக்கு நாமும் சேமிக்கவேண்டும். வேலையில் இருக்கும் போது பெறும் சம்பளம்போல் ஓய்வுகால வாழ்க்கையிலும் சம்பளம் வரும் அளவுக்குச் சேமிப்பில் திட்டமிடவேண்டும். ஓய்வு பெறும் போது, பணிக்கொடை, வருங்கால வைப்புநிதி, விடுப்பு ஊதியம் முதலியவற்றை கணக்கெடுக்கவேண்டும். பென்ஷன் வாய்ப்பு இல்லாதவர்கள் மாதாமாதம் பணம் வரும்படி உள்ள திட்டங்களில் முதலீடு செய்யவேண்டும்.

முன்னதாகத் திட்டமிடும்போது, சில உண்மைகளை உணர்ந்து திட்டமிடவேண்டும். உங்கள் ஓய்வுகாலத்தில் நிலவும் விலைவாசிகள்,

உங்களது அப்போதைய பொறுப்புகள் குறிப்பாக மகன், மகள், கல்வி, திருமணம் போன்றவற்றை கருத்தில்கொண்டு திட்டமிடவேண்டும்.

உங்களது தேவைகளுக்கேற்ப பணியில் இருக்கும்போதே சேமிப்பது சிறப்பாகும். எறும்பின் சேமிப்பையும், தேனியின் சுறுசுறுப்பையும், பின்பற்றி திட்டமிட்டுச் சேமிப்போம்.

வேலையில் இருக்கும்போது சேமிப்பதில் இன்னொரு பயனும் உண்டு. வருமான வரியை குறைத்துக்கொள்ள முடியும். குடும்பத்துக்காக, ஓய்வுகால வாழ்க்கைக்காக நாம் சேமிக்கும் சேமநல நிதி, ஆயுள்காப்பீட்டுக்கழகம், தேசிய சேமிப்புப் பத்திரங்கள், அரசு அனுமதி பெற்ற கடன் பத்திரங்கள் முதலியவற்றில் பாதுகாப்பாகச் சேமிக்கலாம்.

ஒவ்வொருவரும் மாதாமாதம் பணம் சேமிப்பது என்பது அவரவர்கள் வாழ்க்கைமுறை, குடும்பத்தின் அளவு, பிற பொறுப்புகள், பழக்கவழக்கங்கள் ஆகியவற்றைப் பொறுத்து அமைகிறது. அரசாங்கமே சேமிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தி பல்வேறு திட்டங்களை வகுத்து நடைமுறைப்படுத்துகிறது.

ஒரு சராசரி மனிதன் குறைந்தபட்சம் தனது வருமானத்தில் 15லிருந்து 25 சதவீதம் சேமிப்பது அவசியம். நமது சேமிப்புகளை தேசிய உடைமையாக்கப்பட்ட வங்கிகளில் சேமிக்கலாம். இங்கெல்லாம் டெபாசிட் மீதான வட்டிவிகிதம் குறைவு. வட்டிக்கு ஆசைப்பட்டு நிதிநிறுவனங்கள், சிட்பண்டு ஆகியவற்றில் சேமிக்கும் போது நன்கு எச்சரிக்கையுடன் முதலீடு செய்வோம்.

ஆயுள்காப்பீட்டு கழகத்தில் 'தனரக்ஷா', 'தனவிருத்தி', 'ஜீவன் அட்சயா', 'ஜீவன்தாரா' போன்றவற்றில் சேமிக்கலாம். ஜீவன்தாரா திட்டத்தில் ஓய்வுபெறும்போது மாதாமாதம் பென்ஷன் வழங்கும் திட்டம் உள்ளது. இதேபோன்று யூனிட் டிரஸ்ட் என்ற நிறுவனத்திலும் சேமிக்கலாம்.

அஞ்சல் அலுவலகத்தில் தேசிய சேமிப்புப் பத்திரங்களில் பாதுகாப்பாக முதலீடு செய்யலாம். ரெக்கரிங் டெபாசிட் செய்யலாம். இவ்வித அஞ்சலக முதலீடுகளுக்கு முகவர்கள் 2 சதவிகிதம் கமிஷன் கூடத் தருகிறார்கள்.

வாழ்க்கையில் சேமிப்பு நமக்குத் தேவைப்படும்போது நண்பனாக உதவும். ஓய்வுகால வாழ்க்கைக்கு சேமிப்பு மிகமிக அத்தியாவசியமாகும். சேமிப்பை பாதுகாப்பான இடத்தில் முதலீடு

செய்யவேண்டும். நமது சேமிப்புக்கு அதிக வட்டியும் கிடைக்க வேண்டும். பாதுகாப்பும் இருக்கவேண்டும். இன்சூரன்ஸ் பெற்றதாகவும் இருக்கவேண்டும்.

சிலசமயங்களில் சிலர், தங்கள் பணியிலிருந்து விடுபடு முன்னரே, ஓய்வுகாலப் பணிக்கும் ஏற்பாடு செய்துகொள்கிறார்கள். பலர் கடைகளில் கணக்கு எழுதுகின்றனர். பலர் பொருட்களை மாலை நேரத்தில் விற்பனை செய்கின்றனர். இதுவும் பாராட்டத்தக்கப் பணியாகும்.

ஓய்வுக்கு முந்தைய பணியில் திருப்தி அடைந்தவர்கள் ஓய்வுகாலப் பணிகளிலும் திருப்தியும், நிம்மதியும் அமைதியும் பெறுகிறார்கள். குடும்பப் பாரங்களைத் தாங்குவதற்காகத் திருப்தியில்லாமல் பணிகளில் ஓட்டிக் கொண்டிருந்தவர்கள், ஓய்வுகாலப் பணிகளிலும் திருப்தி அடைவதில்லை.

பணியில் இருக்கும்போதே சிலருக்குத் 'தான்' என்ற பதவி ஆணவம் வந்துவிடுகிறது. எவரையும் மதிக்காத பண்பு - எடுத்தெறிந்து பேசுவது, யாருக்கும் உதவி செய்யாத குணம் இவையெல்லாம் நல்ல நண்பர்களைத் தருவதற்கு பதில் தொல்லையைத்தான் அமைத்துக்கொடுக்கும். சர்வவல்லமை படைத்த சர்வாதிகாரியாக வாழ்ந்த மாவீரன் நெப்போலியன் உலகவரலாற்றில் மாபெரும் தளபதியாக மதிக்கப்படுகிறான். கடைசி காலத்தில் செயிண்ட் ஹெலினா தீவில் தனிமைச் சிறையில் கைதியாக வாழ்ந்தபோது, தான் புகழ்பெற்று வாழ்ந்த காலத்தில் நண்பர்களை உருவாக்கிக் கொள்ளாமல் தவறிவிட்டது குறித்து வருந்தினான். பதவியிலிருக்கும் போதே நம்மை உளப்பூர்வமாக நேசிக்கக்கூடிய நல்ல நண்பர்களை உருவாக்கிக் கொள்ளவேண்டும்.

மனிதனுக்குச் சேவை செய்யத்தான் கடவுள் நமக்கு இந்தப் பதவியை வழங்கியுள்ளார் என்ற நிதர்சன உண்மையை பதவியில் இருக்கும்போதே வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். தனக்கு கீழ் பணி புரிபவர்கள், தன்னை நாடி வருபவர்களுக்கு முடிந்தவாறு சேவை செய்யுங்கள். நமது சேவையில் பயனடைந்தவர்களின் மகிழ்ச்சி உங்கள் சந்ததியினருக்குப் போடும் டெபாசிட் வைப்பீடு என்று உணருங்கள். பணியில் இருக்கும்போதே நல்ல நண்பர்கள், நல்ல குடும்பங்களுடன் உறவுகளை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். இது உங்கள் ஓய்வுகால வாழ்க்கைக்கு மிகவும் மகிழ்ச்சிக்ரமாக இருக்கும்.

பணியில் இருக்கும்போதே மனம் மகிழும் பொழுதுபோக்கு, ஊர்களைச் சுற்றிப்பார்த்தல், கலையம்சம் போன்றவற்றில் ஈடுபட்டு வாழ்க்கையை ஜனரஞ்சகமாக வகுத்துக் கொள்ளுங்கள். இது ஓய்வுகால வாழ்க்கைக்கு உங்களுக்கு இன்பமாக அமையும்.

பதவியிலிருக்கும்போது உங்களுக்குப் பதவி பல வாய்ப்புகளைக் கொடுத்திருக்கும். வேலைவாய்ப்பு வழங்குதல், பதவியர்வு வழங்குதல், சம்பளம் அதிகரித்தல், தண்டனை வழங்குதல், இட மாற்றம் செய்தல் போன்ற உரிமைகள் இருந்திருக்கும். சொல்லும் வார்த்தைக்கு மதிப்பும், செல்லும் இடங்களில் வரவேற்பும் இருக்கும்.

இக்காலங்களில் உங்களைச் சுற்றி காரியம் சாதிக்கப் புகழ் பாடுவார்கள். இந்தத் தருணத்தில் இதெல்லாம் ஒரு காலகட்டம் வரைதான் என்று கருதவேண்டும். இக்காலத்தில் மனிதாபிமானத் துடன் உதவி செய்யுங்கள். நேர்மையாக நடந்துகொள்ளுங்கள். இதனால் உங்களுக்கு ஓய்வுகாலத்தில் மதிப்பையும், மரியாதையையும், சமுதாயத்தில் தொடர்ந்து தக்கவைத்துக்கொள்ள முடியும்.

பதவியிலிருக்கும்போது பின்விளைவுகளை முன்னதாக சிந்திக்கும் மனப்பாங்கினை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் பதவிக்கு ஒரு எல்லை கட்டிக்கொண்டு மற்றவர்களை வருத்தாமலும், தொந்தரவு கொடுக்காமலும் அதிகாரத் தோரணையை காட்டாமலும் வாழக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

இதில் நாம் முறைப்படுத்தி வாழத் திட்டமிடவில்லையென்றால், ஓய்வையும், அமைதியையும் ஒதுக்கித்தள்ளி, ஊரையும், உறவினர்களையும் பகைத்து, பதவி வெறிபிடித்து, நண்பர்களையும், ஊழியர்களையும் காட்டிக்கொடுத்து என்ன பலன் காணப்போகிறோம்? நமது அமைதியை இழந்து காலத்தை விரயம் செய்து பழிச்சொல்லை, பாவத்தை நமக்கும் நமது சந்ததியினருக்கும் வைத்துச் செல்லும் பண்புகளை கழற்றிவிடுங்கள். உங்களால் பிறருக்கு வரும் துன்பங்களைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.



9. பதவியில் இருக்கும்போது திட்டமிடுங்கள்

பதவியில் இருக்கும்போது திட்டமிடுவது சிறப்பாக இருக்கும். உங்கள் அதிகாரம், இளமைபலம், வசதிகள், வாய்ப்புகள், சமுதாயத்தில் பெரிய மனிதர்களின் தொடர்பு ஆகியவை கிடைக்கும். மேலும் முன்னதாகத் திட்டமிடுவதால் ஓய்வுகால வாழ்க்கைக்கு மனப்பக்குவம் இயற்கையாக அமைந்துவிடும்.

நமது வாழ்க்கையை மூன்று பருவங்களாகப் பிரிக்கலாம்.

1. படிப்புப் பருவம் - பிறந்தது முதல் 25 வயது வரை
2. வேலை செய்யும் பருவம் - 20இலிருந்து 60 வரை
3. ஓய்வு பெறும் பருவம் - 55இலிருந்து 65 வயது வரை

அந்தந்தப் பருவங்களுக்கேற்ப நமது குறிக்கோளும் எதிர் பார்ப்பும், அளவுகளும், வாழும் சூழலும் அமைகின்றன. ஒவ்வொரு பருவத்திற்கும் சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப மாறுவோம். ஆனால் எந்தப் பருவத்திலும் அன்பு, மகிழ்ச்சி, தன்னம்பிக்கை, ஊக்கம், சுறுசுறுப்பு, தைரியம், சேவை செய்தல் போன்ற அடிப்படை இலட்சியங்களை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்த இலட்சியங்களை நமது நோக்கங்களாகக் கொண்டு வாழும்போது ஓய்வுகால வாழ்க்கையை சிறப்பாகவும், அமைதியாகவும் கழிக்கமுடியும்.

ஓய்வாய் இருப்பது என்பது வேலை செய்யாமல் சோம்பலாய் இருப்பது என்பதல்ல. அலுவலகப் பணியின் ஓய்வுக்குப் பிறகு வீட்டில் செய்கிற பணிகளுக்குப் பிறகு எடுக்கிற ஓய்வையே இது குறிக்கிறது. ஐம்பது வயதிலும் உங்கள் பணி, அதிகப்படியான

உடல்உழைப்பை சார்ந்து இருந்தால் ஓய்வு அவசியம். மூளை உழைப்பை சார்ந்ததாய் இருப்பின், மூளைக்குத் தரும் ஓய்வு உங்கள் எண்ணங்களையும், கருத்துக்களையும் புதுப்பித்து வெளியிடுவதற்குப் பயன்படுகிறது. ஓய்வு என்பது வீணாக்கும் நேரங்கள் அல்ல. உங்களுக்குப் பிரியமான எந்தப் பயனையும் செய்வதற்குப் பயனுள்ளவாறு பயன்படுத்தும் நேரங்களாகும்.



10. ஓய்வு பெற்றபின் செயல்திட்டம் வகுப்போம்

ஓய்வுகால வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சிகரமாக அமைக்க செயல்திட்டம் அமைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

- ❖ எப்படி வாழ விரும்புகிறீர்கள்? அதை எப்படி சாதிக்கப் போகிறீர்கள் என்பதற்கு இலக்கு நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள். நோயற்ற வாழ்க்கை, அமைதி, சுறுசுறுப்பு, தொண்டு இவற்றைத்தான் பெரும்பாலும் இலக்காக அமைப்பார்கள்.
- ❖ ஓய்வின்போது கிடைத்த பணிக்கொடை முதலிய தொகைகளை எவ்வாறு முதலீடு செய்யவேண்டும், எங்கு முதலீடு செய்ய வேண்டும் என்று நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ❖ செயல்திட்டம் வகுக்கும்போது உங்கள் சூழ்நிலைகளை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். சூழ்நிலைகளில் பொருளாதாரம், உடல்நிலைமை, தகுதிகள், விருப்பம், தேவை ஆகியவற்றை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். உங்கள் தன்மையையும், பண்பையும் ஒட்டி சமூக சேவையா, நிர்வாகப் பொறுப்பா, படைப்புத் தொழிலா என்பதைத் திட்டமிட்டுக் கொள்ளுங்கள்.
- ❖ உங்கள் சுற்றமும், உறவுகளும் உங்கள் பொருளாதார நிலைமையையொட்டித்தான் உங்களை சுற்றிச்சுற்றி வருவார்கள். எனவே, ஓய்வுகால பணத்தைக் கவனமாக முதலீடு செய்யுங்கள்.
- ❖ ஓய்வுகால வாழ்க்கையில் நமது செயல்பாடுகளில் மிகவும் விழிப்பாக இருத்தல் அவசியம்.
- ❖ குடும்பத்திலாகட்டும், சமுதாயத்திலாகட்டும் ஆதிக்கம் செலுத்த விரும்பாதீர்கள்.

- ❖ தன்னுடைய காலத்தின் பெருமையையோ, புகழையோ பேசிப் பேசி மற்றவர்களைப் புண்படுத்தாதீர்கள்.
- ❖ உங்கள் வயதுக்குரிய மரியாதையையும், முன்னுரிமையையும் எதிர்பார்த்து ஏமாறாதீர்கள். குறிப்பாக இளைய தலைமுறையினரிடம் கவனமாகப் பழகுங்கள்.
- ❖ இளைய தலைமுறையை விட்டு விலகவும் கூடாது. அதே நேரத்தில் அவர்களைப் புரிந்துகொண்டு உதவி செய்வது சிறப்பாக அமையும்.
- ❖ மற்றவர்கள் தயவையும், இரக்கத்தையும், மரியாதையையும் தேடாதீர்கள்.

உங்கள் தோற்றம், உடை, பழக்கவழக்கங்கள் மிடுக்காக இருக்கட்டும். நண்பர் ஒருவர் ஓய்வுபெற்றவுடன் முகச்சவரம் செய்வதில்கூட சுணக்கம் காட்டினார். விளைவு குடும்ப உறுப்பினர்களே அலட்சியப்படுத்தும் நிலைமைக்குத் தள்ளப்பட்டார்.

உங்கள் வயதை வைத்து, அனுபவத்தை வைத்து, தேவையில்லாமல் மற்றவர்களின் பிரச்சனைகளை தீர்ப்பதாகக் கருதி குழப்பாதீர்கள்.

உத்தரவிடாதீர்கள், உத்தரவிடுவதை நீங்களே செய்யுங்கள்.

நியாயமான உதவிகளை எதிர்பாருங்கள்.

எப்பொழுதும் சிரித்த முகத்துடன் தெளிந்த சிந்தனையுடன் உற்சாகமாக இருங்கள்.

யாரையும் குறைச் சொல்லாதீர்கள். உங்கள் கால தற்பெருமைகளைக் கூறுவதைத் தவிருங்கள்.

கேளுங்கள்; பேசுவதைக் குறையுங்கள்.



11. மூத்தோர் சொல் கேள்ரி

இளம் வயதில் வியர்வை சிந்தி உழைத்ததை எல்லாம் பிள்ளைகளின் படிப்பு, கல்யாணம், உறவுகள், நோவுகள் என பலதும் சிதறடித்துவிட, வயோதிகத்தில் பொருளாதாரப் பாதுகாப்பில்லாமல் அல்லல்படும் முதியவர்கள் இங்கு ஏராளம்.

ஆனால் அந்தச் செலவுகளையும் மீறி சிக்கனமாகச் சேர்த்து, இன்று செளகரியமாக வாழும் வயோதிகத் தம்பதிகளை விரல்விட்டு எண்ணிவிடலாம். அவர்களுள் ஒரு தம்பதி... சென்னை வில்லி வாக்கத்தைச் சேர்ந்த ராஜலட்சுமி - அனந்தபத்மநாபன்!

முகம் கொள்ளா புன்னகை பூத்துக் குலுங்க, வார்த்தைகளும் உற்சாகமாக உதிர்ந்தன. “நாப்பத்தி அஞ்ச வருஷத்துக்கு முன்ன எந்தப் பின்புலமும் இல்லாம, இருநாத்தி அம்பது ரூபா சம்பளத்துல சென்னைக்கு வேலைக்கு வந்த நான், மூணு பொண்ணுங்களையும் படிக்க வெச்சு, கல்யாணம் பண்ணிக்கொடுத்து, சொந்த வீடு கட்டி இப்போ நிறைவா செட்டிலாகியிருக்கேன்!”

அனந்தபத்மநாபன் சொல்லப்போவது எளிமையான அவர்களின் வாழ்க்கையைப் பற்றித்தான். ஆனால் அது நம் இளம் தலைமுறையினருக்கு திட்டமிடலும் சேமிப்பும் கைகோர்க்கும் வித்தையைச் சொல்லிக் கொடுக்கும் வாழ்க்கைப் பாடம்!

“எனக்குச் சொந்த ஊர் வட ஆற்காடு மாவட்டம். அக்கா, தம்பி, தங்கைங்கனு நடுத்தரக் குடும்பத்துல பிறந்தேன். எஸ்.எஸ்.எல்.சி. முடிந்தது, ஒரு ரூபா கூட இல்லாம சென்னைக்கு வந்த நான் இந்த அளவுக்கு இருக்க, உழைப்பு ஒரு காரணமாக இருந்தாலும், நான்சிந்தின வியர்வைத் துளியையெல்லாம் மாலையா கோர்த்து, குடும்பத்துல இன்னிக்கும் மகிழ்ச்சி குறையாம நடத்திட்டு வர்ற பெருமை இவளைத்தான் சேரும்” என்று மனைவியைக் கைகாட்டினார்.

“சிக்கனம்னாவாயைக்கட்டி வயித்தக்கட்டிதான் சேமிக்கணும்னு இல்லை. அநாவசிய செலவுகளைக் குறைச்சுக்கிட்டாலே போதும். எனக்கு 18 வயசுல கல்யாணம். சிக்கனத்துல அம்மாவையும், சேமிப்புல மாமியாரையும் வழிகாட்டியா எடுத்துக்கிட்டு, வாழ்க்கையைத் தொடங்கினேன்.

‘கொடுத்த காசெல்லாம் வீட்டுக்கு செலவழிஞ்சுடுச்சு’னு வீட்டு ஆம்பளைக்கிட்ட பொய் சொல்லிட்டு, டப்பா, தூக்குக்குள்ள எல்லாம் பணத்தைப் போட்டு வைப்பாங்க அவங்க. நானும் அவங்களைப் போலவே டப்பா, தூக்குகளை நிறைக்க ஆரம்பிச்சேன். இன்னிக்கு நாங்க நல்லாயிருக்கோம்!” என்றவரின் பேச்சைத் தொடர்ந்த அனந்த பத்மநாபன்.....

“நாப்பத்தி அஞ்ச வருஷத்துக்கு முன்ன லி்கனைட் கார்ப்பரேஷன்ல வேலை கிடைச்சது. ரெண்டு வருஷத்துல எனக்கு கல்யாணம். அப்ப எனக்கு 250 சம்பளம். ஆனா வீட்டு வாடகையோ 130 ரூபாய். அடுத்தடுத்து மூணும் பொண்ணா பிறந்துட, எப்படி சமாளிக்கப்போறோம்னு கதிகலங்கிப் போவேன். நேரம் காலம் பாக்காம உழைப்பேன். அதுல கிடைச்சதையெல்லாம் சிதறிடாம என் மனைவி சேமிச்சாங்க. அது தான் இந்த வீட்டுக்கான விதை” என்று வியந்து போனார்.

இரண்டு பெட்ரூம், ஹால், கிச்சன், கொல்லைப்புறம் என்று அளவோடு அருமையாக இருக்கிறது வீடு.

“மாதந்திர செலவு போக மாசம் ஒரு சிறிய தொகையை சிட்ஃபண்டுல சேமிக்க ஆரம்பிச்சேன். 1980-ல் ‘வில்லிவாக்கத்துல ஒரு இடம் இருக்கு. வாங்கறீங்களா?’னு அப்பா கேட்கவும். ‘மூணு பொண்ணுங்கள வெச்சிட்டு நிலத்துலயா பணத்தைப் போடறது..?’னு ரொம்ப யோசிச்சார். நான்தான்செலவு வந்துட்டேதான்இருக்கும். அதுக்கு நடுவுலயும் சுதாரிச்ச ஏதாவது முதலீடு செஞ்சுடணும்’னு முடிவா சொன்னேன்.

அப்ப அவருக்கு வந்த போனஸ் தொகையோட, என்னோட சேமிப்புப் பணத்தையும்போட்டு இந்தஇடத்தை வெறும் 5,000 ரூபாய்க்கு வாங்கினோம்!” என்று ராஜலட்சுமி சொன்னதும்,

“ஆபிஸ்ல லோன்கிடைக்கவே, 81-ல இந்த வீட்டைக் கட்டி, குடி வந்துட்டோம். லோனாக்கான தவணை.... சாப்பணாடு, படிப்பு செலவுனு

நெருக்கிப் பிடிச்சது. அதையும், இவதான் அழகா சமாளிச்சா!” என்ற கணவரின் புகழ்ச்சியில் முக மலர்ச்சியுடன் தான் ‘சமாளித்த’ ஃபார்முலாவைப் பேசினார் ராஜலட்சுமி.

“தீபாவளி, பொங்கலுக்கு மட்டும்தான் புது டிரெஸ். பெரியவ போட்டுகிட்ட டிரெஸ்ஸையே அடுத்தடுத்து வரிசையா போட்டுப்பாங்க. அதனால், துணிமணிகளுக்கு அதிக செலவில்லை. பொண்ணுங்க கேக்கற பதார்த்தங்களை வீட்டுலேயே செஞ்சு கொடுத்திடுவேன். அதனால் ஹோட்டல் செலவும் இல்லை. எங்க பொண்ணுங்களும் கஷ்டத்தைப் புரிந்து நடந்துகிட்டது. எங்களை சோர்வில்லாம முன்னேற வச்சது. பாட புத்தகத்தை கூட பழசாக வாங்கி வந்தாலும், வருத்தப்படாம, மூணு பேருமே நல்லாப் படிச்சாங்க. காலேஜ் சேர்க்கணும்னா அதிகம் செலவாகும்னு புரிஞ்சுகிட்டு கரஸ்பாண்டன்ஸ்ல டிகிரியும் முடிச்சாங்க” என்றவரைத் தொடர்ந்தார் அனந்தபத்மநாபன்.

“98-ல எங்களுக்கு பென்ஷன் இல்லைனு தீர்மானமா தெரிஞ்சதும், 2000- ல வி.ஆர்.எஸ் வாங்கிட்டு வந்துட்டேன். அதுல வந்த பணம், இவளோட சேமிப்புகளைப் போட்டு ஒவ்வொரு பொண்ணுக்கா கல்யாணத்தை முடிச்சோம். கையில கணிசமா ஒரு தொகை மிஞ்சினதும், மாடில ஒரு போர்ஷனைக் கட்டி வாடகைக்கு விட்டு, மீதத்தொகையை வங்கில போட்டு வெச்சிட்டோம். வாடகையும் வட்டியும் எங்களை நிம்மதியா வாழ வெச்சுக்கிட்டிருக்கு!” என்று உற்சாகமாகச் சொன்னார்.

நிறைவாக.... “ஆடம்பர செலவுகளை குறைச்சு, சிக்கனமா இருந்து, சேமிக்கப் பழகிட்டா....வயோதிகத்துல வருந்தவேண்டிய அவசியம் இருக்காது!” என்று தம்பதி சகிதமாக முடித்தார்கள்.

மூத்தோர் சொல் கேளீர்!



12. ஓய்வுகாலத்தில் வரவு, செலவு திட்டம்

ஓய்வுகால வாழ்க்கையின் அடிப்படையே பொருளாதாரம்தான். ஓய்வு பெறும்போது நிதிவசதியை ஆய்வு செய்வது அவசியம்.

ஓய்வு பெற்றபின் உங்களுடைய வருமானம் எவ்வளவு?

உங்களுடைய செலவு எவ்வளவு?

உங்களுடைய கடமைகளும் பொறுப்புகளும் என்ன?

உங்களுடைய வருமானத்தைப் பெருக்க வழியுள்ளதா?

உங்களுடைய செலவை குறைக்க வாய்ப்புள்ளதா?

உங்களுடைய அசையும், அசையாச் சொத்து மதிப்பு எவ்வளவு?

இதன் அடிப்படையில் ஓய்வுகால வாழ்க்கையை அமைத்தால் சிறப்பாக இருக்கும். ஓய்வு பெறும்போது கிடைக்கும் வருங்கால வைப்புநிதி, பணிக்கொடை, ஈட்டியவிடுப்பு ஒப்படைப்பு, ஓய்வூதியத்தில் ஒரு பகுதியை மொத்தமாகப் பெறுதல் போன்ற தொகைகள் கிடைக்கும். இத்தொகைகளில் தங்கள் சூழ்நிலைக் கேற்ப செலவு செய்யவேண்டும்.

மகன், மருமகன், மகள், மருமகன் என்று சுற்றத்தார் அனைவரும் நம்மிடம் கேட்டுக் கொடுக்கும்படியாக கடைசிவரை நிதிநிலைமையில் கவனமாக இருக்கவேண்டும். அவர்களிடம் நாம் எதிர்பார்த்து இருப்பது நல்லதல்ல. கிடைக்கிற தொகைகளை பாதுகாப்பாக அரசுத்துறை நிறுவனங்களில் முதலீடு செய்வது நல்லது. அதிக வட்டிக்கு ஆசைப்பட்டு நிதிநிறுவனங்களில் முதலீடு செய்து ஏமாறக்கூடாது.



13. நிதிநிர்வாகம்

“பொருளில்லார்க்கு இவ்வுலகமில்லை” என்பது வள்ளுவர் வாக்கு. அதிக நிதிப்பயனுடனும் குறைந்த நிதிப்பயனுடனும் ஓய்வு பெறுவோருண்டு.

எப்படியிருப்பினும் அறுபது வயதிற்கு மேல் வசிக்கும் அனைவரும், நிதி நிர்வாகத்தை சீராக வைத்திருந்து பாதுகாப்பதில் சிறப்பு கவனம் செலுத்த வேண்டும். ஓய்வு காலத்தில் நிதி முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.

ஓய்வு பெற்றபின் சிலர் பிள்ளைகளின் திருமணத்திற்கு செலவு செய்ய நேரிடும். இருப்பினும் உங்களது தேவைக்கேற்ப பணத்தை நிறுத்தி வைத்துக் கொண்டு இச்செலவுகளையும் மற்றைய செலவுகளையும் சமாளியுங்கள்.

உங்களிடம் இருக்கும் பணத்தை முதலீடு செய்யும்போது அதிகமான கவனம் செலுத்தவேண்டும். அதிக வட்டிக்கு ஆசைப் பட்டு புற்றீசல் போல் இருக்கும் பல்வேறு நிறுவனங்களில் முதலீடு செய்ய வேண்டாம்! இந்நிறுவனங்களில் பணத்தைப் போட்டு ஏமாந்தவர்களின் கண்ணீர்க்கதையை படித்திருக்கிறோம் அல்லவா?

கவனம் வேண்டும்

1. பாதுகாப்புதான் முக்கியம். முதல் மோசம் போகாமல் கிடைக்கும் உத்தரவாதம் உண்டு.
2. தேவையான போது எளிமையாக பணத்தை எடுக்கும் வசதி.
3. போதுமான அளவு வட்டி, இலாபம், டிவிடெண்ட்.
4. வட்டிக்கு வருமான வரியிலிருந்து விலக்கு பெறும் வசதி.

இவற்றையெல்லாம் கவனத்தில் கொண்ட பின்பு முதலீடு செய்யுங்கள்.

முதலீடு செய்வதற்கான வழிகள்

1. வங்கி வைப்பு நிதி
2. தற்காலிக வைப்பு நிதி
3. பெயர் பெற்ற தனியார் நிறுவனங்களில் வைப்பு நிதி
4. பங்குச்சந்தை
5. அரசுப் பத்திரங்கள்
6. அரசு சார்பு நிறுவனங்களின் பத்திரங்கள்
7. பொன் அணிகலன்கள்
8. வீடு
9. வீட்டு மனை
10. சுய தொழில்

சேமிப்புக் கணக்கு

தேவைக்கேற்ற பணத்தை சேமிப்புக் கணக்கில் முதலீடு செய்தால் தேவைப்படும்போது பெறலாம். ஆனால் இது மிக மிக குறைந்த வட்டியே தரும்.



14. பாதுகாப்பான முதலீடுகள்

வைப்புநிதி

தேசிய மயமாக்கப்பட்ட வங்கிகளில் குறைந்த வட்டியே தருகின்றனர். ஆனால் பாதுகாப்பானது. போதும் என்ற மனதுடையவர்களுக்கும், தேவை குறைவாக இருப்பவர்களுக்கும் இது பொருந்தும்.

தேசிய சேமிப்புப் பத்திரங்கள்

இது ஆறு ஆண்டு முதலீடு. அதிகபட்சம் ரூ.70000/-வரை முதலீடு செய்யலாம். வட்டி 8% பிரிவு 88-ன் படி வருமானவரி விலக்குண்டு. கூட்டு வட்டிக்கு 80.c-யின் படியும் விலக்குண்டு.

அரசுப் பத்திரங்கள்

அரசு உத்தரவாதம் கிடைக்கும். இவற்றில் சில வருமான வரி விலக்களிப்பவை. வங்கி வட்டியை விட கூடுதலாகக் கிடைக்கும். அரசு சார்பு நிறுவனங்கள் வெளியிடும் பத்திரங்களில் அரசுப் பத்திரங்களை விட வட்டி அதிகம் பெறலாம்.

தற்காலிக மாதாந்திர வருவாய்த்திட்டம்

ரூ.1000 மற்றும் அதன்மடங்குகளில் ஆறாண்டுகளுக்கு முதலீடு செய்ய வேண்டும். 8% வட்டி கிடைக்கும். தேவைப்படும்போது எடுத்துக்கொள்ளலாம். மாத வட்டி பெற வசதியுண்டு. ஓய்வூதியத் திட்டம் போன்றது. 10% போனஸ் கொடுக்கப்படும்.

ஆயுள் காப்பீட்டுக் கழகம்

ஆயுள் காப்பீட்டு நலன் தேவையெனில் முதலீடு செய்யலாம். சில திட்டங்கள்தான் முதலீட்டிற்கு ஏற்றவை.

பொதுக் காப்பீட்டுத் திட்டம்

வருடந்தோறும் குறிப்பிட்ட தொகையைக் கட்டினால் நமது அசையும், அசையாப் பொருள்களுக்கு ஏற்படும் இழப்பை இக்காப்பீடு ஈடுசெய்கிறது.

மக்கள் வைப்பு நிதி (பிபிஎப்)

ஆண்டுதோறும் கணக்கு வைத்து முதலீடு செய்யலாம். ரூ. 70,000/- வரை 88-ன் பிரிவின் கீழ் வருமான வரி விலக்குண்டு. 8% வட்டி. கணக்கு தொடங்கிய ஏழாவது ஆண்டிலும் பிறகு ஒவ்வொரு ஆண்டிலும், நாலாண்டுகள் முன் வரை ஒவ்வொரு ஆண்டு இறுதியிலும் இருந்த மீதத்தில் குறைந்ததில் 50 சதவீதம் திரும்பப் பெறலாம். 15 ஆண்டுகளில் முதிர்வடையும்.

யு.டி.ஐ மற்றும் மியூச்சுவல் பண்ட்

லட்சம் ரூபாய் வரை பிரிவு 88-ன்படி வருமான வரி விலக்குண்டு. மூன்று ஆண்டுகளுக்குப் பின் மாற்றிக் கொள்ளலாம். இவற்றின் மதிப்பு அவ்வப்போது மாறும் தன்மையுடையது.

அரசு சார்ந்த நிறுவனங்கள்

இதில் முதலீடு செய்யப்படும் தொகைக்கு நல்ல வட்டி தருகிறது.

பொன் அணிகலன்கள்

தற்சமயம் முதலீடுக்கு ஏற்றது. தேவைக்கேற்ப முதலீடு செய்யலாம். முதலுக்கு மோசமில்லை. கூலி, சேதாரம் செலவு மட்டும் ஏற்படும்.

வீடு - வீட்டுமனை

முதலீடு செய்வோர் தேவைப்படும்போது உடனடியாகப் பெற இயலாது. அதிகமாகப் பணம் வைத்திருப்பவர்கள் முதலீடு செய்யலாம். நகர்ப்புறத்தில் இதன் மதிப்பு ஏறி வருகிறது.

பங்குச்சந்தை

முன்பு போல் அதிக லாபமில்லை. தகுந்த ஆலோசனையின் பேரில் முதலீடு செய்யலாம்.

சுயதொழில்

பணம் அதிகமாக வைத்திருப்போர், நம்பகத்தன்மையுள்ள வகையில் முதலீடு செய்யலாம். லாபத்தில் பங்கு கிடைக்கும். எந்த முதலீட்டிற்கும் நாமினேசன் செய்து விடுங்கள்.

16. உயிலை ரத்து செய்வது எப்படி?

ஓருவர் உயில் எழுதியபின் அதை ரத்து செய்யலாம். அப்படி ரத்து செய்தபின், தன் கடைசி மூச்சு இருக்கும்வரை எத்தனை உயில்கள் ஆனாலும் எழுதலாம். ஆனால் கடைசியாக எழுதப்பட்ட உயில் சட்டப்படி சரியாக இருப்பின் அதுதான் அமலுக்கு வரும்.

1. ஓர் உயில் எழுதியபின் வேறு ஓர் உயில் எழுதி வைப்பாராயின் முந்தைய உயில் ரத்தாகும்.
2. எழுதப்பட்ட உயிலை ரத்துப் பத்திரம் மூலம், உயில் எழுதும் முறைப்படியே ரத்து செய்யலாம்.
3. உயிலை அழிக்கும் வகையில் உயிலை அழிக்க, அதைக் கொளுத்தியோ, சுக்குநூறாகக் கிழித்தெறிந்தோ அல்லது வேறு விதமாக நாசம் செய்து அழிக்கலாம். இம்முறையில் ரத்து செய்த உயிலை எழுதியவரே அதை அழிக்க வேண்டும். அல்லது அவர் முன்னிலையில் அவர் ஆணையின்படி அழிக்க வேண்டும்.

உயிலை ரகசியமாக வைத்திருக்க வழி உண்டு. உயிலை அவர் தானமாகவோ அல்லது அங்கீகரிக்கப்பட்ட முகவர் மூலமோ, ஒரு கவரில் போட்டு சீல் இட்டு, கவரின் மேல் தனது அல்லது முகவரின் பெயரை எழுதி கவரின்மேல் என்ன அடக்கம் செய்யப்பட்டுள்ளது என்று விபரமாக எழுதி, சார் பதிவாளரிடம் ஒப்படைக்கலாம். அதற்குக் கட்டணம் உண்டு. இத்தகைய சேவையை இந்தியன் ஓவர்சீல் வங்கியும் வழங்குகிறது.

சீல் இட்ட உயிலை திரும்பப் பெற விரும்பினால், உயிலை எழுதிய நபரோ அல்லது அவரால் அங்கீகரிக்கப்பட்டவரோ மனு கொடுத்து திரும்பப் பெறலாம். சார் பதிவாளர் மனுவைப் பெற்றுக் கொண்டு,

உயிலை எழுதிக் கொடுத்தவர் இறந்துவிட்டார் என்ற உண்மையை உறுதிப்படுத்திக் கொண்டு மனுதாரர் முன்னிலையில் கவரைஉடைத்து உயிலை தன் பதிவேட்டில் எழுதிக்கொள்வார். அவ்வாறு நகல் எழுதி முடித்தவுடன் உயிலை மறுபடியும் சீல் இட்டு பத்திரப்படுத்துவார்.



17. உயில் சில குறிப்புகள்

உயிலை பதிவு செய்ய காலவரை இல்லை. சரியான படி எழுதி வைத்த உயிலை எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் பதிவு செய்து கொள்ளலாம். அவ்வாறு சார் பதிவாளரிடம் சீல் செய்தும் வைக்கலாம்.

எக்சிகூட்டர் (Executer) – அவரின் உரிமைகளும், கடமைகளும்

உயிலில் எழுதப்பட்ட தன் எண்ணங்களை நிறைவேற்ற நியமிக்கப்படும் நபரே எக்சிகூட்டர் ஆவார்.

உயிலை எழுதி வைத்தவர் இறந்த பின் அவருடைய அந்திமச் செலவுக்கு அவர் விட்டுச்சென்ற சொத்தின் பணத்தையே பயன்படுத்த வேண்டும்.

நீதிமன்றத்தில் உயில் புரோபேட் ஆன ஆறு மாதத்திற்குள் வரவு செலவு கணக்கையும், சொத்து விபரங்களையும் நீதிமன்றத்தில் தெரிவித்தல் வேண்டும்.

இறந்தவருக்கு வரவேண்டிய கடன்களையும் வசூலிக்க வேண்டும்.

இறந்தவர் கடனாளியாக இருப்பின் முதலில் கர்மச் செலவுகளையும், இறந்தபின் மருத்துவச் செலவுகளையும் அடைக்க வேண்டும். அதன்பின் இறந்தவர், வேலையாட்களுக்கு இறப்பதற்கு முன் ஏற்பட்ட சம்பள பாக்கியை இறந்த மூன்று மாதங்களுக்குள் பட்டுவாடா செய்ய வேண்டும். இறந்தவரின் எல்லாக் கடன்களையும் தீர்க்க வேண்டும்.

உயில் எழுதிவைத்த இறந்தவரின் நேர் பிரதிதான் எக்சிகூட்டர். இறந்தவரின் சொத்து முழுவதும் அவர் வசம் இருக்க வேண்டும்.

புரோபேட் என்றால் என்ன?

உயிலுக்கு உயிர் புரோபேட் ஆகும்.

வாரிசு உரிமைச் சட்டப்படி, எல்லா உயிலுக்கும் புரோபேட் தேவையில்லை. 57வது பிரிவின்படி, உயிலில் கண்டுள்ள சொத்துக்கள் சென்னை, மும்பை, கொல்கத்தா போன்ற இடங்களில் இருப்பின் உயிலில் குறிப்பிட்ட எக்சிகூட்டர் உயர் நீதிமன்றத்தில் உயிலை தாக்கல் செய்து நீதிமன்றத்திலிருந்து சான்றிதழ் பெற வேண்டும்.

கேவிட் (Caveat) என்றால் என்ன?

கேவிட் என்றால் மறுப்பு என்று கொள்ளலாம். யாராவது ஒருவர் நீதிமன்றத்தில் உயிலை குறித்து மறுப்புத் தாக்கல் செய்திருப்பின் புரோபேட் கோரி போடப்பட்டுள்ள மனுவை மன்றம் உடன் அங்கீகரிக்காது. புரோபேட் வழங்குவதற்கு மறுப்பு ஏற்படின் நீதிமன்றம் உடன் புரோபேட் வழங்காது.

கேவிட் மறுப்பின் பேரில் புரோபேட் கோரப்பட்ட மனுவை ஒரு வழக்காக மாற்றி தீர விசாரணை செய்து, உயில் செல்லும் என்று நீதிமன்றம் தீர்மானத்திற்கு வந்தால் மனுதாரருக்கு புரோபேட் அளிக்கும்.



18. உயில்கள் மூலம் சொத்தைக் கொடுப்பது பற்றிய விதிகள்

ஒருவர் உயில் மூலம் தனக்குப்பிறகு தன் மனைவி சொத்துக்களை எடுத்துக் கொண்டு ஆண்டு அனுபவிக்க அதிகாரம் கொடுத்து விட்டு ஆனால் அந்த சொத்துக்களை விற்க அதிகாரமில்லை எனக் கூறப்பட்டிருந்தால் அவ்விதி செல்லாது.

பிறக்காத ஒருவருக்கு சொத்தைக் கொடுப்பது

ஒர் உயிலில் பிறக்காத ஒருவருக்கு சொத்தை எழுதி வைத்து ஆனால் தான் இறந்த பிறகு வேறு ஒருவர் பெராதீனம் செய்ய உரிமை இன்றி அனுபவிக்க மட்டும் உரிமை கொடுத்திருப்பாராயின் அவர் வாழ்நாளுக்குப் பின்னர் பிறக்காத நபர் பிறந்திருப்பின் அவர் அடைவார். பிறக்காத நபர் பிறவாமல் போனால் சொத்து டெஸ்டேடர் வாரிசுகளைச் சாரும்.

உயில்களும் முகமதியர்களும்

முகமதிய சட்டங்களுக்கு உட்பட்டு 18 வயது முடிந்த எந்த ஒரு முகமதியரும் நல்ல நினைவுடன் இருப்பின் தன் சொத்துக்களைக் குறித்து உயில் எழுதி வைக்கலாம்.

முகமதிய உயில்கள் சற்று வேறுபட்டவை. அவர்களுடைய உயில்கள் எழுத்து மூலமாகவோ, வாய் மூலமாகவோ இருக்கலாம். உயில் எழுதப்பட்டிருந்தால் கையொப்பம் கூடத் தேவையில்லை. சாட்சிகள் கையொப்பமும் தேவையில்லை.

கட்டுப்பாடு ஏதேனும் உண்டா?

முகமதியர் சட்டத்தில் யார், யார் வாரிசுகள் என வரையறுக்கப் பட்டிருக்கிறது. வாரிசு அல்லாதவருக்கு உயில் மூலம் சொத்தைக் கொடுப்பதாயின், அவருடைய முழு சொத்தில் மூன்றில் ஒரு பகுதிக்குக் குறைவாயிருக்க வேண்டும்.

ஒரு முகமதியர் தன் சொத்துக்களை ஏதோ, ஒரு வாரிசுக்கு உயில் மூலம் கொடுப்பாராயின் அவர் இறந்தபிறகு மற்ற வாரிசுகள் அவ்வகையான Bequest சம்மதித்தால்தான் உயில் செல்லும்.

யார், யார் வாரிசு?

உயில் எழுதியவர் இறந்தபோது, யார், யார் இருக்கிறார்களோ அவர்களே வாரிசுகள் ஆவார். உயில் எழுதிய தேதி அன்று இருந்தவர்களை வாரிசாக எடுத்துக் கொள்ள முடியாது.



19. மற்ற விதிகள்

உயில் எழுதியவர் உயில் மூலம் பிறக்காதவருக்குச் சொத்துக் களைக் கொடுத்தால் அது செல்லாது. அதாவது உயிலின் மூலம் சொத்தை அடைபவர் உயிருடன் (பிறந்திருக்க) வேண்டும் அல்லது உயில் எழுதியவர் இறந்த 6 மாதங்களுக்குள் பிறந்திருக்க வேண்டும்.

உயில் எழுதியவருக்கு முன்பு பயன் பெறுபவர் இறப்பின் உயில் உபயோகமற்றதாகிவிடும். இந்த விதி முகமதியர் சன்னி வகுப்பினருக்குப் பொருந்தும். ஆனால் ஷியா வகுப்பினருக்குப் பொருந்தாது. அவர்களின் சட்டப்படி சொத்து இறந்தவர்களின் வாரிசுகளுக்குப் போய் சேரும்.

உயில் எழுதும்போது சொத்து இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. உயில் எழுதியவர் இறந்த காலத்தில் சொத்து இருப்பின் போதுமானது.

எவ்வாறு ரத்து செய்வது?

ஒரு வீட்டை உயில் மூலம் ஒருவருக்குக் கொடுத்த பின்பு அதே வீட்டை வேறு ஒரு உயில் மூலம் வேறு ஒருவருக்கு எழுதிக் கொடுப்பாராயின் முதலில் கொடுத்தது செல்லாது. அந்தச் சொத்து வேறு ஒருவருக்கு அவரே உயிலில் கொடுப்பின் ரத்தாகாது. ஆனால் இரு நபர்களும் சமமாக அடைய வேண்டும்.

முகம்மதிய உயிலும் புரோபேட்டும்

இந்திய சாட்சிகள் சட்டப்படி புரோபேட் ஆகாத உயில்கள் சாட்சியாக ஏற்றுக்கொள்ளப்படமாட்டாது. ஆனால் முகமதியர் எழுதிய உயில் புரோபேட் ஆகாவிடிலும் கூட செய்தபின் சாட்சியாக ஏற்றுக்கொள்ளலாம்.

முகம்மதிய உயில் எக்சிகூட்டர்

முகமதிய உயில் கண்டுள்ள எக்சிகூட்டர் பதவியை ஏற்றுக் கொண்டால் உயில் எழுதியவர் இறந்த தேதியில் சொத்துக்கள் பூராவும் அவர் வசத்திலும் ஆணையிலும் இருக்கும்.

20. ஓய்வூதியம் வாழ்வுரிமை

அரசு ஊழியர்களின் வாழ்வில் அடிப்படை அம்சமாகத் திகழ்வது ஓய்வூதியமாகும்.

ஓய்வூதியம் என்ற சமூகநல கோட்பாடு 1891 ஆம் ஆண்டு டென்மார்க்கில் உருவானது. இதைத் தொடர்ந்து 1898ல் நியூசிலாந்தும் ஓய்வூதியத்தை அமல்படுத்தியது.

அன்றைய காலகட்டத்தில் பெரும்பாலான நாடுகளில் பொருளாதாரம் என்பது விவசாயத்தையே சார்ந்திருந்தது. விவசாயத்திலிருந்து அடுத்த கட்டமான தொழில்துறைக்கு சமூக மாற்றம் ஏற்பட்டபோது, விவசாயத் தொழிலாளர்களை தொழில்துறைப் பணிகளுக்கு ஈர்க்க பல்வேறு நலத் திட்டங்களை அறிவிக்க வேண்டியிருந்தது.

அப்படி ஏற்பட்ட ஒரு சமூகத் தேவையாகவே ஓய்வூதியம் உருவானது. 1935 வாக்கில் ரஷ்யாவில் தொழிலாளர்களுக்கு சில சமூக நலத் திட்டங்கள் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டன. இதே காலகட்டத்தில் அமெரிக்கா, பிரான்ஸ், ஜெர்மனி, பிரிட்டன் போன்ற நாடுகளிலும் ஓய்வூதியத் திட்டங்கள், சமூக பாதுகாப்புத் திட்டங்களாக உருவாயின.

1938-ல் பழமைவாதிகள் இத்தகைய சமூக ஓய்வூதியத் திட்டத்தால் தேசப் பொருளாதாரமே திவாலாகி விடுமென்புலம்பினர். இப்படி எதிர்ப்பும், ஆதரவுமாகவே படிப்படியாக வளர்ந்து இன்று உலகம் முழுவதும் பல்வேறு வடிவங்களில் அமலில் இருக்கும் ஓய்வூதியம் உருவானது.

இந்தியாவில் ஓய்வூதியத் திட்டத்தின் வரலாற்றுப் பின்னணியை நீதிபதி பி.என். சிங்கால் ஆராய்ந்து குறிப்பிட்டுள்ளார். 1950 ஏப்ரல் 17இல் முதலாவது மத்திய ஊதியக் குழு தனது அறிக்கையில்

ஆக நம் நாட்டில் ஓய்வூதிய நிதியை பங்கு சந்தையில் பரிவர்த்தனை செய்யத் திட்டமிட்டதில் நமது இந்திய மூளையின் பங்கு துளியும் இல்லையென்பது தெளிவாகிறது.

அமெரிக்கா, பிரிட்டன் உள்ளிட்ட நாடுகளில் நடந்த கசப்பான சம்பவங்களை நாம் கவனத்தில் கொள்ளத் தவறி பங்குச்சந்தையில் முதலீடு செய்ய முயற்சித்தால் பெரும் பாதக விளைவுகளே ஏற்படும்.

தொழிலாளர்கள் மற்றும் ஊழியர்களின் சேமிப்பை பங்குச் சந்தை லாப மடைமாற்றம்? செய்வதை ஒருபோதும் அனுமதிக்கக் கூடாது.



21. ஓய்வு பெற்ற அலுவலர்கள் கவனத்திற்கு....

1. ஓய்வு பெற்ற அலுவலர்கள் தங்களது ஓய்வூதியப் புத்தகத்தையும் (PPO) வங்கி பாஸ் புத்தகத்தையும் மிகவும் பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வைத்திருக்கும் இடத்தை வாழ்க்கைத் துணை / இதர வாரிசுகளிடம் சொல்லி வைக்கவேண்டும்,
2. இந்தப் புத்தகங்களை கவனக் குறைவினால் தவறவிட நேர்ந்தால் சம்பந்தப்பட்டவர்களை அணுகி டூப்ளிகேட் புத்தகம் பெற ஆவன செய்ய வேண்டும்.
3. ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஏப்ரல் முதல் ஜூன் மாதத்திற்குள் (PPO) புத்தகத்துடன் மாலை 2 மணிக்கு மேல் கருவூலம் சென்று நேர்காணல் (Mustering) செய்து கொள்ளவேண்டும். முதுமையின் காரணமாக, நடமாட முடியாத நிலையினால் நேரில் செல்ல இயலாதவர்கள் வாழ்நாள் சான்றிதழ் (Life Certificate) பெற்று அஞ்சல் மூலமாகவோ அல்லது வேறுநபர் மூலமாகவோ கருவூலத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தவறினால் ஜூலை மாத ஓய்வூதியம் நிறுத்தப்படும்.
4. தங்களுடைய அடிப்படை ஓய்வூதியம், அகவிலைப்படி எவ்வளவு? பிடித்தங்கள் எவ்வளவு? ஒவ்வொரு மாதமும் கிடைக்கக்கூடிய தொகை வங்கி பாஸ் புத்தகத்தில் வரவு வைக்கப்படுகிறதா என்பதை சரிபார்த்துத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.
5. வங்கியில் காசோலை மூலம் பணம் பெறுபவர்கள் தங்கள் கணக்கில் ரூபாய் 1,000/-க்கு குறையாமலும் Withdrawal slip மூலம் பணம் பெறுபவர்கள் ரூ.500/-க்கு குறையாமலும் தொகையை கணக்கில் இருப்பு வைத்திருக்க வேண்டும்.

6. 7.12.1990-க்கு முன்பு ஒரு அலுவலர் ஓய்வு பெற்று 15 ஆண்டுகளுக்குள் எத்தனை முறை கம்யுடேஷன் பெற்றிருந்தாலும் அவர் ஓய்வு பெற்ற நாளிலிருந்து 15 ஆண்டுகள் முடிவுற்ற நாளில் அத்தனை கம்யுடேஷனும் முடிவுக்கு வரும். (அரசு கடிதம் எண் 108043 ஓய்வூதியம் 92-1 நாள் 30.12.1992)
7. குடும்ப ஓய்வூதியர்களுக்கும் மருத்துவப்படி ரூ.50/- உண்டு. எந்தப் பிடித்தமும் குடும்ப ஓய்வூதியங்களுக்குக் கிடையாது.
8. ஓய்வூதியர்களிடம் 1.10.2001 முதல் மருத்துவ உதவி திட்டத்திற்கு மாதா மாதம் ரூ.10/- வீதமும், தமிழ்நாடு அரசு ஓய்வூதியர்கள் குடும்ப பாதுகாப்பு நிதி திட்டத்திற்கென ரூ.70/- வீதமும் பிடித்தம் செய்யப்படுகிறது.
9. மனைவி / கணவர் இல்லாத ஓய்வூதியர்களும், திருமணம் ஆகாத ஓய்வூதியர்களும் குடும்ப பாதுகாப்பு நிதி ரூ.25,000/- பெற (Life Time Arrears) வாரிசுதாரர் நியமனம் கருவூலத்தில் தரவேண்டும். அதேபோன்று வாழ்நாள் ஓய்வூதிய நிலுவைத் தொகைகளை பெற வாரிசுதாரர் நியமன படிவம் இரு பிரதிகள் கருவூலத்தில் கொடுத்து வாரிசுதாரர் நியமனம் பெற்றுக் கொண்டதற்கு படிவத்தின் ஒரு பிரதியில் கருவூல/அலுவலர்களின் கையொப்பம் பெற்று புத்தகத்துடன் பத்திரமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதன் மூலம் ஒரு ஓய்வூதியர் இறந்தபின் அவரது வாரிசுதாரர் நிலுவைத் தொகையை எளிதில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
10. ஓய்வூதியர்கள் / குடும்ப ஓய்வூதியர்கள் இறந்தால், உடனடியாக அந்த விபரத்தை தொடர்புடைய கருவூலத்திற்கும், வங்கிக்கும் எழுத்து மூலம் ஓய்வூதியரின் மனைவி / கணவர் / வாரிசுதாரர் (மகன், மகள்) தெரிவிக்கவேண்டும்.
11. ஓய்வூதியர்கள் / குடும்ப ஓய்வூதியர்கள் தங்கள் வங்கி கணக்குகளுக்கு வங்கியில் இரட்டைப் பிரதியில் வாரிசுதாரர் நியமனப் படிவம் கொடுத்து ஒரு பிரதியில் வங்கி மேலாளரின் கையொப்பம் பெற்று வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வங்கியில் கணக்கு வைத்திருப்பவர் இறக்க நேரிட்டால் கணக்கிலுள்ள பணத்தை வாரிசுதாரர் பெற எளிதாக இருக்கும்.
12. ஓய்வூதியர்கள் / குடும்ப ஓய்வூதியர்கள் இறப்பினை ஒரு வார காலத்திற்குள் நகராட்சி / ஊராட்சியிலுள்ள பிறப்பு, இறப்பு பதிவு செய்யும் அதிகாரியிடம் தெரிவித்து இறப்பினை பதிவு

செய்து இறப்புச் சான்று குறைந்தது ஆறு நகல்கள் பெற்றுக் கொள்ள நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

13. ஒரு ஓய்வூதியர் இறந்து விட்டால், அவருடைய மனைவி/ கணவர்/ 25 வயதுக்குட்பட்ட பிள்ளைகள் குடும்ப ஓய்வூதியம் பெற படிவம் 14-ஐ இரட்டைப் பிரதிகளில் நிரப்பி தொடர் புடைய கருவூல அலுவலர்/ சார்நிலைக் கருவூல அலுவலர் ஆகியோரிடம் கொடுத்தால் உடனடியாக குடும்ப ஓய்வூதியம் வழங்க நடவடிக்கை மேற்கொள்வார்கள்.
 14. ஓய்வூதியர் குடும்ப பாதுகாப்பு நிதி ரூ.25,000/- பெறுவதற்கும், மருத்துவ உதவித் திட்டத்தின் கீழ் தொகை பெறுவதற்கும் விண்ணப்பம் அளிக்கும்போதே வரிவில்லை ஒட்டிய ரசீதும் இணைக்கப்பட வேண்டும்.
 15. விரைவு ரயிலில் பயணம் மேற்கொண்டால் 60 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும் மூத்த குடிமக்கள் என்ற முறையில் பயணக் கட்டணத்திற்கு 30 விழுக்காடு சலுகை கிடைக்கும். பயணச்சீட்டு வாங்கும்போது மூத்த குடிமக்கள் (Senior Citizen) என்று சொல்லி பயணச் சீட்டு கேட்டால்தான் 30 விழுக்காடு கட்டணச் சலுகையுடன் பயணச் சீட்டு பெற முடியும். அதேபோன்று பயணச் சீட்டு முன்பதிவு செய்தால், முன்பதிவு படிவத்தில் (Senior Citizen) என்று எழுத்து மூலம் எழுதிக் கொடுத்தால்தான் 30 விழுக்காடு கட்டணச் சலுகை கிடைக்கும். 30 விழுக்காடு பயணக் கட்டண சலுகை பெற்று பயணம் செய்யும்போது பயணச் சீட்டு பரிசோதகர் கேட்கும்போது வயதுச் சான்றிதழை காண்பிக்க வேண்டும். அவ்வாறு காண்பிக்கத் தவறினால் பயணச் சீட்டின்றி பயணம் செய்பவர்களாகக் கருதி முழுக் கட்டணத் தொகையும் வசூலிக்க நேரிடும் என்பதை அறிந்து கொள்ளவும்.
- தமிழ்நாடு அரசு விரைவுப் பேருந்துகளில் மட்டும் 60 வயதடைந்த மூத்த குடிமக்களுக்கு 10 விழுக்காடு சலுகை கட்டணத்தில் பயணம் செய்ய ஆணையிடப்பட்டுள்ளது. 60 வயது அடைந்த தற்கால சான்றினைக் காண்பித்து முன்பதிவு செய்யும்போது பயணக் கட்டணத்தில் 10 விழுக்காடு சலுகை பெறலாம்.
16. வாழ்க்கைத் துணையை/ வாரிசை வங்கிக்கு அழைத்துச் சென்று வங்கி நடைமுறைகளைக் காண்பிக்க வேண்டும்.

22. வாழ்க்கைத் துணை / வாரிசு செய்ய வேண்டியவை

1. ஓய்வு பெற்ற அலுவலரின் மறைந்த செய்தியை இறந்த நாள் ஓய்வூதியம் வழங்கு ஆணை எண் (PPO.No) ஓய்வூதியம் பெறும் வங்கியின் பெயர் ஆகிய விவரங்களுடன் சார்நிலைக் கருவூல அலுவலருக்கு உடனே தெரிவிக்க வேண்டும்.
இந்த தகவலை வங்கி மேலாளருக்கும் தெரிவிக்க வேண்டும்.
2. இயற்கை எய்திய ஓய்வு பெற்ற அலுவலரின் வங்கிக் கணக்கில் தொகை செலுத்தக்கூடாது.
3. வாழ்க்கைத்துணை / வாரிசு பெயரில் வங்கியில் தனியாக உடனே சேமிப்புக் கணக்கு துவங்க வேண்டும்.
4. ஓய்வு பெற்ற அலுவலரின் இறப்பு குறித்து பிறப்பு/ இறப்பு அலுவலருக்கு விண்ணப்பித்து இறப்பு சான்று 6 பிரதிகள் பெற வேண்டும்.
5. இறப்பு சான்றினை இணைத்து வருவாய் வட்டாட்சியருக்கு விண்ணப்பித்து வாரிசு சான்று பெற்று வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
6. ஓய்வூதியம் கொடு ஆணை புத்தகத்தின் முதல் பக்கத்திற்கு நான்கு ஜெராக்ஸ் பிரதிகள் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.



23. ஓய்வு பெற்றவர் பின்பற்ற வேண்டிய 6 இரகசியங்கள்

1. வீணாகப் பேசுவதை விட மற்றவர்களை கவனியுங்கள்.
2. உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
3. மற்றவர்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள்.
4. சிறு சிறு உதவிகளை தயக்கமின்றி கேட்டுப் பெற்றுக் கொள்வது நல்லது.
5. புன்முறுவலுடன் அனைவரிடமும் நட்புடன் பழகுங்கள்.
6. நான் என்பதை மாற்றி நாம் என்று கூறுங்கள்.



24. சாதனை படைக்கும் வயது

நாற்பது வயதுக்கு முன் சாதிப்பவர்கள் அரிது. சாதனை படைப்பவர்கள் எல்லாம் 40 வயதைத் தாண்டியவர்கள். 50 வயதைத் தாண்டிய பிறகுதான் தங்களுக்கெனத் தனிப்பாணியை வகுத்துக் கொண்டு மளமளவென்று முன்னேறுகிறார்கள்.

மனிதன் செக்ஸின் சக்தியுடன் உச்சக்கட்டத்தின் வயதைத் தாண்டிய பிறகு சாதனைகளை செய்தான். செக்ஸ் உணர்வுதான் மனித உணர்வுகளில் மிக வேகமும், உறுதியும் வாய்ந்தது என்கின்றனர் மனவியலாளர்கள், இதனை மனிதன் 50 வயதுக்கு மேல் எண்ணுகிறான்.

ஓய்வுகாலம் சலிப்பதற்கான காலமல்ல; சோர்வின் காலமுமல்ல; புதிய துறைகளில் சாதனைகளின் காலம். இதைவிட வேறென்ன நமக்கு வேண்டும்? பலர் சாதித்திருக்கிறார்கள்.

- ★ முப்பது, நாற்பதுகளில் பெரும் செல்வங்களை இழந்தவர்களில் பலர், அறுபது, எழுபதுகளில் பணக்காரர்களாய் இறந்திருக்கிறார்கள். பெர்னாட்ஷா நாற்பது வயதுக்குமேல் வெற்றி அடைந்து, தொண்ணூற்று நான்கு வயது வரை தொடர்ந்து எழுதினார். நம்மாலும் முடியும்.
- ★ 85 வயதிலும் தாமஸ் ஆல்வா எடிசன் ஏதாவது புதிய கண்டுபிடிப்பை கண்டுபிடித்துக் கொண்டிருந்தார்.
- ★ 40 வயதிற்கு மேல் சாதனைகளைப் படைத்தார் ஆப்ரகாம் லிங்கன்.

- ★ அமெரிக்க உச்சநீதிமன்ற தீர்ப்புகளை எழுதியபோது நீதிபதி ஹோம்ஸ்க்கு 90 வயது.
- ★ நாடக ஆசிரியர் பெர்னாட்ஷா - 60 வயதில் மோட்டார் சைக்கிள் ஓட்டக் கற்றுக்கொண்டார். 80 வயதில் இவரது பொழுது போக்கு நீந்துவதும் மோட்டார் சைக்கிள் ஓட்டுவதும் தான். 90 வயதிலும் நாடகத்தை எழுதினார்.
- ★ 70 வயதில் தத்துவப் புத்தகங்களை எழுதினார் புகழ்பெற்ற தத்துவமேதை காஸிட் என்பவர்.
- ★ 'பாஸ்ட்' என்ற படைப்பின் இரண்டாவது பகுதியை எழுதும் போது சிதேயின் வயது 88.
- ★ தமிழில் முதல் நாவலான 'பிரதாப முதலியார் சரித்திரத்தை' 80 வயதில் படைத்தார் வேதநாயகம் பிள்ளை.
- ★ 4-வது தலைமுறையினருடன் வாழ்கிறேன். வாய்க்கு ருசியா சாப்பிட்டு வஞ்சனை இல்லாமல் உழைக்க வேண்டும். ஊர்ப் பொதுக் குழாயில் குளிப்பது, எனது துணிகளைத் துவைப்பது, இருப்பதை உண்பது, உறவினர் வீடுகளுக்குச் சென்று விருந்து சாப்பிடுவது வழக்கம். ப. சுடலைமுத்துக் கோனார் (100) நெல்லைச் சாமானியன்.
- ★ நான் மதுரை மாவட்ட முன்னாள் ஆட்சியர். இப்போது வழக்கறிஞர். அதிகாலை 5 மணிக்கு எழுந்து நடைப்பயிற்சி; பிராணயாமப் பயிற்சி; வாரத்தில் இருநாள் எண்ணெய்க் குளியல், ரமண மகிரிஷியின் தீவிர பக்தர்.
ஓய்வுபெற்ற ஐ.ஏ.எஸ். அதிகாரி ஆர். குஞ்சிதபாதம் (97).
- ★ தொழில் ஜோதிடம், 30 ஆண்டுகளாகச் சாதம் சாப்பிடுவதில்லை. காபி, டீ கிடையாது. இட்லி, பழம், பால்தான் உணவு. காந்தி மதுரைக்கு வந்தபோது குறிப்பாக அவரது துண்டை எனக்குப் போர்த்தினார். சாஸ்திர தர்மப்படி வாழ்கிறேன். எஸ்.ஏ.பி. வரதன் (95), ஜோதிடர்.
- ★ எனக்குப் பிடித்தது அயராது உழைப்பு, ஓயாத உடற்பயிற்சி. ரத்த அழுத்த நோய் இல்லை. சர்க்கரை நோய் இல்லை. எஃப்.வி. அருள் (86) தமிழக காவல்துறை, முன்னாள் தலைவர்.

- ★ 1942 முதல் தொடர்ந்து 60 ஆண்டுகளாக சபரிமலைப் பயணம்; 14 வயது முதல் தினமும் அதிகாலையில் வாக்கிங், எம்.என். நம்பியார் (84) முதுபெரும் நடிகர்.
- ★ நாள்தோறும் ஐந்து மணி நேரம் புத்தகங்கள் படிப்பு, வாக்கிங் போகும்போது திருவாசகம், தேவாரப் பாடல்கள் மனதுக்குள் ஓடும். திருவம்மாணைக்கு விரிவுரை எழுதியுள்ளேன். தினமும் பகல் உணவில் காய்கறிகள் மற்றும் கீரை, பேராசிரியர் க. அறுமுகம் (83).
- ★ 60 வயதில் எம்.ஏ. பட்டம் பெற்றேன். 80 வயதில் ஸ்ரீசுவாமி நாரதயணரின் தத்துவங்களில் பி.எச்.டி. மகளிர் தொண்டு உள்பட எந்நேரமும் அயராத சமூகப் பணி. சரோஜினி வரதப்பன் (83) சமூக சேவகர்.
- ★ தினமும் காலை 3 மணிக்கு எழுந்திருக்கிறேன். மற்றவர் துன்பங்களுக்காக கடவுளிடம் ஒன்றரை மணி நேரம் பிரார்த்திக்கிறேன். தினமும் 300 நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கும் அர்ப்பணிப்பு. டாக்டர் ஏ.எஸ். தம்பையா (80) தோல் மருத்துவர்.
- ★ நான் என்றைக்கும் ஓய்வு எடுத்ததில்லை. ஓய்வு என்பது சோம்பேறிகள் கண்டுபிடித்த வார்த்தை. மு. கருணாநிதி (80) முன்னாள் முதல்வர்.
- ★ காலை 4 மணிக்கு எழுந்து பச்சைத் தண்ணீரில் குளியல். தினமும் தியானம், மூச்சுப்பயிற்சி. வெற்றிலை, பாக்கு, சிகரெட் உள்பட எந்தப் பழக்கமும் கிடையாது. ஈஸிசேரில் சாயும் பழக்கம் கிடையாது. இருப்பதில் சந்தோஷம் மனநிறைவு. வல்லிக்கண்ணன் (83) எழுத்தாளர்.
- ★ அதிகாலை 3 மணிக்கு எழுந்துவிடுவேன். மாலையில் மெரினாவில் 3 கி.மீ. நடைப்பயிற்சி 40 ஆண்டுகளாக ஹோட்டல்களில் தண்ணீர் குடிப்பதில்லை. சாப்பாட்டில் சோற்றைக் குறைத்து அதிகம் காய்கறிகளைச் சேர்த்துக்கொள்வேன். மனவலிமையே சுறுசுறுப்புக்குக் காரணம். வே. ஆனைமுத்து (78) பெரியார் சிந்தனைகள் தொகுப்பாளர்.
- ★ 83 வயதில் இறப்பதற்குச் சில நாட்களுக்கு முன்புதான் உலகப் புகழ்பெற்ற காவியமான 'ஃபுவுஸ்டை' எழுதினார் ஜெர்மானிய இலக்கிய அறிஞர் "கொய்தே".

ஆகவே அறுபது வயதா, எழுபது வயதா, நான் வாழ்வின் எல்லைக்கு வந்துவிட்டேனா என யாரும் அஞ்ச வேண்டியதில்லை. நீங்களும் உங்கள் விருப்பப்படி ஓய்வு நேரத் தொழிலைத் தேர்ந்தெடுங்கள். ஓய்வு கால வயதின் இறுதிக் கட்டங்களை, மனவியலார் இரு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கிறார்கள்.

ஒன்று: அறுபது வயது தொடங்கி எழுபது வரை முன் முதிர்ப்பருவம்.

இரண்டு: எழுபது வயதுக்கு மேல் இறுதிவரை பின் முதிர்ப்பருவம்.

வாய்ச்சாதுரியம், பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காணும் திறன் ஆகியவை ஐம்பதுகளில் குறைவதில்லை. மாறாய், அறிவுக்கூர்மை சற்று அதிகரிக்கிறது என்பதே உண்மை.

அரசியல்வாதிகள், படைப்பிலக்கியவாதிகள், கலைஞர்கள், வர்த்தகர்கள் போன்றவர்கள் 60 வயதுக்கு மேல்தான் சாதனைகளின் உச்சிகளைத் தொடுகிறார்கள்.



25. மாற்றுப்பணியைத் தேர்ந்தெடுங்கள்

ஒருவர் ஓய்வு பெறுகிறார் என்பது, அவர் வழக்கமாக சம்பளம் வாங்கிக்கொண்டு பார்த்துவந்த வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெறுவதற்காகத்தான் பொருள். இதுவரை சம்பளம் வாங்கிய வேலையைச் செய்யமாட்டோம். மாற்று வேலையைச் செய்ய ஓய்வு கிடையாது. மாற்று வேலைக்கு அதிகநேரம் கிடைக்கும்.

ஓய்வு பெறுவது வயதிற்குத் தகுந்தாற்போல் மாறுபடுகிறது. திரைப்படங்களில் கதாநாயகர்கள், கதாநாயகிகள், விளையாட்டு வீரர்கள், மாடல்கள் போன்றவர்கள் மார்க்கெட் குறைந்தவுடன் தாங்களாகவே ஓய்வுபெறுகின்றனர்.

சிலர் தங்கள் தொழிலை விட்டு வேறு தொழில்களுக்கு மாறுகின்றனர். கதாநாயகி அம்மா, பாட்டி வேடத்தில் வருகிறார்கள். கதாநாயகன் இயக்குநராக வேறு தொழில் தேடிக்கொள்கிறார்.

விளையாட்டு வீரர்களும் வேறு தொழிலை தேடிக்கொள்கின்றனர். கிரிக்கெட் வீரர் கபில்தேவ் ஓய்வுபெற்றதும் ஓட்டல்துறை நிர்வாகத்தை பார்த்து வருகிறார்.

இதே போன்ற பணியிலிருந்து ஓய்வுபெற்றவர் அதே தொழில், மாற்றுத்தொழில் அல்லது சமூகசேவை, இலக்கிய சேவை முதலிய வற்றில் ஈடுபட்டு தங்கள் வாழ்க்கையை பயனுள்ளதாக அமைத்துக் கொள்ளலாம். ஒரே வேலைதான் பிடிக்கும் என்று வாழ்க்கையை முடித்துக் கொள்ளக்கூடாது.

பணியிலிருந்து ஓய்வுபெற்றதும் மாற்று வேலை உங்களுக்குப் பொருந்துவதாக அமையுமாறு இருக்கவேண்டும். பழைய

பொருளாதாரத்திற்கேற்ப வருமானத்தை உயர்த்த மாற்று வேலை தேடிக்கொள்வது சிலருக்குத் தவிர்க்கமுடியாததாக அமையும். அவ்வாறு மாற்று வேலை தேடும்போது ஏற்கனவே சமூகத்தில் நாம் பெற்ற மரியாதைக்கு இழுக்கு தராத நிறுவனத்திலோ அல்லது நிறுவனத்தில் உள்ளவரிடமோ வேலை பார்ப்பது மனதுக்கு இதமாக அமையும்.

மாற்று வேலை தேடும்போது உங்கள் மனதிற்குப் பிடித்த உகந்த வேலையாக அமைத்துக்கொள்ளுங்கள். பொருளாதாரத்தில் தன்னிறைவு பெற்றவர்கள் சமூகத் தொண்டையோ, ஆன்மீக வழியையோ ஏற்றுக்கொள்ளலாம்.

வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெற்றாலும் வேலையில் இருப்பது போல நமது அன்றாடக் கடமைகளை செய்யுங்கள். நேரத்தில் எழுந்திருப்பது, முகச்சவரம் செய்வது, குளிப்பது, உடற்பயிற்சி போன்ற அன்றாடக் கடமைகளை வகுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

படிப்பது, எழுதுவது, நண்பர்களுடன் பழகுவது, நூல் நிலையம் செல்லுதல், சத்சங்கங்களுக்குச் செல்லுதல் போன்றவற்றில் ஈடுபடலாம். இதனால் நாம் நமது சமுதாய மதிப்புகளைத் தக்கவைத்துக் கொள்ளலாம்.



26. உயரத்தைத் தொட்டவர்களின் உற்சாக டானிக்

“மனிதனுக்கு வயதாவதே இல்லை. அவன் எதையாவது தேடிக்கொண்டே இருந்தால்” என்கிறது ஒரு பழமொழி. இதோ இந்த பிரபலமானவர்கள் எல்லோருமே சொல்லவருவதும் அதைத்தான். ஒவ்வொருவரும் தாங்கள் தேர்ந்தெடுத்த துறையில் எத்தனையோ உயரங்களைத் தொட்டவர்கள்! இன்றைக்கு வயதிலும் உயரத்தை நோக்கிச் சென்று கொண்டிருக்கிறார்கள். இதன் இரகசியத்தை சொல்கிறார்கள்.

ரமணி சந்திரன் 67 [எழுத்தாவர்]

நான் எழுதுகதைகளில் எப்பவுமே முடிவு சுபமா இருக்கணும்னு நினைப்பேன். அந்த நல்ல முடிவுகளுக்காக நல்ல குடும்பச் சூழ்நிலைகளை நிறைய கற்பனை பண்ணுவேன். பாஸிட்டிவான அந்த எண்ணமெல்லாம்தான் ஒரு வகையில் என்னை உற்சாகமா வெச்சிருக்கு. எந்த வயசுக்காரங்கிட்டேயும் என்னால சகஜமா பேச முடியும். இதை எல்லோருமே வழக்கப்படுத்திக்கிட்டா எப்பவுமே எனர்ஜி கிடைச்சுக்கிட்டே இருக்கும். வயது காரணமா எந்தப் பிரச்சனை வந்தாலும், பெருசா எடுத்துக்காம அதையெல்லாம் சாதாரணமாகப் பார்த்தாலே பாதிப் பிரச்சனை தீர்ந்துடும்.

சாரதா நம்பி ஆரூரன் 65 [பேச்சாளர்]

இயல்பிலே நான் படுஜாலியான மனுஷி. எப்பவுமே உற்சாகத்தோடுதான் இருப்பேன். என்கணவர், ஆசைமகள் ரெண்டு பேரையும், அடுத்தடுத்து பறிகொடுத்தப்ப.... மனதளவில் விரக்தியடைந்தேன். அப்ப என் மூத்த மகள் சித்ரா 'தனிமைதான் ஒருத்தரை சீக்கிரம் கொல்லக் கூடிய விஷம். அதுலயிருந்து

வெளியே வந்துட்டாலே... சந்தோஷமாக இருக்க முடியும்'னு உணர்வச்சா. அதிலிருந்தே நான்தனியா இருக்கறது இல்ல. மேடைப்பேச்சு, சமூக சேவையு நாலு பேரோடவே கலகலனு வலம் வந்துட்டிருக்கேன்.

டெல்லி கணேஷ் 67 [நடிகர்]

சமீபகாலமாக 'பை பாஸ்' பயம் என்னைப் பிடிச்ச ஆட்ட ஆரம்பிச்சிருச்சு. ஆகா - ஆபத்து நெருங்கிடுச்சன்னு வயிறு முட்ட சாப்பிடறது, அடிக்கடி டீ, காபி குடிக்கிறதெல்லாத்தையும் நிறுத்தினேன். டிபன்சாப்பாடு விஷயத்தைக் கூட சாதாரணமானதாக மாத்திக்கிட்டேன். அதோட விளைவு உடம்பும் மனசும் லேசா ஆனதோட இப்பல்லாம் எந்த நேரமும் ஆக்டிவ்வாவே இருக்கேன்.

சச்சு 70 [நடிகை]

பொதுவாகவே வாழ்க்கையை ரசிச்ச வாழணும். அதுலேயும் சீனியராயிட்டா... ரொம்பவே ரசிக்கணும். இதைப்பத்தி பேசும்போது; நகைச்சுவை உணர்வை நிறைய வளர்த்துக்கணும். கஷ்டத்தைக் கூட காமெடியா பார்க்கணும்'னு பானுமதியம்மா அடிக்கடி சொல்வாங்க. நம்பியார் பேசறப்ப, நம்ம மனது மாத்திரம்தான் 16 மாதிரி இருக்கணுமே தவிர - நடைமுறையில் நம்ம வயசை நினைச்சுக்கிட்டே இருக்கணும்'னு சொல்வார். அப்படிப்பட்ட குருகுலத்துல வளர்ந்த நான்....கத்துக்கிட்டது ஏராளம். அந்த பொற்கால படிப்பினையும் தெய்வ நம்பிக்கையும்தான் எனக்கான உற்சாக டானிக்.

அனுராதா ரமணன் 77 [எழுத்தாளர்]

'நம்மள நாமளே ரசிக்கறது முக்கியம். அதைச் செய்துட்டா, உற்சாகம் தன்னால கரைபுரளும். முகத்துல புள்ளி கருமைனு ஏதாச்சும் தெரிஞ்சா... உடனே அதை சரி பண்ணுதுதான் முதல் வேலையா இருக்கணும். ஒரு தடவை பல் டாக்டர்கிட்ட போயிருந்தேன். 'கடவாய் பல் கிராஸா வளருது. அதை எடுத்துடலாம்'னு சொன்னார். உடனே அவர்கிட்ட நான் கேட்ட கேள்வி என்ன தெரியுமா? 'கன்னம் டொக்கு விழுந்திடுமா?'ங்கறதுதான். மத்தவங்க என்ன நினைப்பாங்கனு இதுமாதிரி விஷயங்கள்ல யோசிக்கத் தேவையில்லை. ஏன்னா இது நம்மள உற்சாகமாக வச்சுக்கறதுக்கான டானிக்.

உற்சாகமான பாட்டுக்களைக் கேக்கறது... 'பளிச்' கலர்ல புடவை உடுத்துறது. மனசையும் உடம்பையும் உற்சாகமாக

வச்சிக்கிறது.... இதையெல்லாம் தவறாம நான் கடைப்பிடிக்கிறேன். இதைச் செய்தாலே... வியாதி எல்லாம் தன்னால மிரண்டு ஓடிடும்.

நம்மாழ்வார் 80 [இயற்கை வேளாண் விஞ்ஞானி]

'எப்பவுமே இளைஞர்கள் கூடவே இருந்து பாருங்க. மனசு எப்பவும் இளமையாகவே உணரும். அதுதான் உற்சாக-டானிக்கும்! மூணு வேளை சாப்பாடுங்கறதை ரெண்டு வேளையா குறைச்சுக் கிட்டேன். அதுலயும் இந்த நாலு வருஷமா வேக வச்ச உணவுகளைச் சாப்பிடுறத நிறுத்திட்டேன். இளநீர் - மோர் - அவல் - முளைகட்டிய பயிர். இதெல்லாம்தான் என்னோட அன்றாட உணவு. கூடுதல் உற்சாகத்துக்கு தினமும் யோகா செய்றேன்.

நல்லக்கண்ணு 73 [அரசியலார்]

'மனதளவில் என்னை உற்சாகமாக வைத்திருப்பவை புத்தகங்கள்தான். காலையில் யோகாசனம் செய்கிறேன். உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு எளிமையான வாழ்க்கை முறையைக் கடைப்பிடிக்கிறேன். அளவான சாப்பாடுதான் ஆரோக்கியத்திற்கான சரியான வழிமுறை என்பதில் நான் உறுதியாக இருக்கிறேன். அதனால் கடந்த சில ஆண்டுகளாகவே முழுக்க முழுக்க சைவ சாப்பாடுதான்.

வேதவல்லி 80 [சங்கீத வித்வான்]

'குளத்துல பாசி அழுக்கெல்லாம் படர்ந்து கிடக்கும். கையால தண்ணியை விலக்கிட்டுதான் குளிப்போம். நாம முங்கி எழுந்த பின்னாடி அந்தப் பாசியும் அழுக்கும் திரும்பவும் ஒண்ணா சேர்ந்துடும். அதுபோலதான் பிரச்சனையும், அது எப்பவும் இருந்து கிட்டேதான் இருக்கும். ஆனா மனசை தூய்மையா வெச்சுகிட்டு தைரியமா நடைபோட்டா.... எதைப் பத்தியும் கவலைப்படத் தேவையில்ல'னு ராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர் சொல்லியிருக்கிறார். இதைக் கடைப்பிடிச்சாலே உற்சாகம் தன்னால வரும். அதைத்தான் நான் செய்துகிட்டிருக்கேன்'.

பாம்பே ஞானம் 66 [நடிகை]

'தன்னம்பிக்கை இருந்தாலே..... எதையும் தைரியமா எதிர்கொள்ள முடியும். 'அம்மா உங்களுக்கான ரோல் இது.... செய்வீங்களா?னு என்கிட்ட எப்பவுமே கேட்கமாட்டாங்க. ஞானம் எதையும் மறுக்க மாட்டாங்க'ங்கிற நம்பிக்கையை அவங்களுக்கும்

ஏற்படுத்தியிருக்கேன். எதையும் மறுக்காம 'நம்மால் முடியும்'னு தைரியமாக ஏத்துக்கிட்டு தன்னம்பிக்கையோட களத்ததுல இறங்கறதுதான் எப்பவுமே நம்மள உற்சாகமான மனநிலையில் வெச்சிருக்கும். அதுதான் சாதிக்கறதுக்கும் வழிவகுக்கும்.

புலியூர் சரோஜா 68 [நடன இயக்குனர்]

'வயோதிகத்துடன் என் ஒரே மகனின் இழப்பும் சேர்ந்து கொள்ள ஒரு கொடுமையான வாழ்க்கைதான் எனக்கு. இப்போது என் உற்சாகத்தின் பிறப்பிடம் அனாதை ஆசிரமம்தான், அதில் பயிலும் சின்னஞ்சிறு பிள்ளைகளோடு பேசும்போது ரசிக்க வைக்கும் குறும்புகள், ஆர்வமாகக் கற்றுக் கொள்ளும் பாங்கு இதையெல்லாம் ரசிக்கும்போது, தினம் தினம் திருவிழாதான். அந்தப் பிள்ளைகளை சந்தோஷமாக வைத்துக் கொள்வதற்காகவே யோசித்துக் கொண்டிருப்பதால் என் வயோதிகம் காணாமலே போய்விடுகிறது.

கே.ஆர். விஜயா 62 [நடிகை]

'எதுக்காகவும் நான் கவலைப்படறதே இல்லை. எதுவா யிருந்தாலும் கடவுள் மேல் பாரத்தைப் போட்டுடுவேன். அவன் பார்த்துப்பான்ங்கிற அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை எனக்கு உண்டு. நான் எதுக்காக வேண்டிக்கிட்டாலும் அது உடனே நடந்துடுத்து. நடக்கிறதெல்லாம் நன்மைக்கேனு வாழ்க்கை போற பாதையில் போயிட்டிருக்கிறதால... சுறுசுறுப்பு, நிம்மதி, சந்தோஷம் எல்லாம் நிரந்தரமா என்கிட்ட தங்கியிருக்கு.

வளையப்பட்டி சுப்பிரமணியம் 65 [தனில் வித்வான்]

'இந்த மார்கழி சீலனுக்கு சென்னை வந்திருந்தப்ப.... பாலமுரளி கிருஷ்ணாவை சந்திச்சேன். அப்ப எனக்கு தொண்டை கட்டியிருந்துச்சு. 'என்னாச்சு'னு விசாரிச்சார். தவில்தான் வாசிச்சேன் தொண்டை கட்டிக்கிச்சு'ன்னு சிரிச்சுக்கிட்டே சொன்னேன். உடனே அவரு 'தவில்ல வாசிச்சிருக்க மாட்டிங்க.... அதுல பாடியிருப்பீங்க'னு சொன்னாரு பாருங்க.... கூட இருந்தவங்க வயிறெல்லாம் சிரிச்சு சிரிச்சுப் புண்ணாயிருச்சு. ஒரு விஷயத்தை ஜாலியா சொல்லலாம்னு முயற்சி பண்ணேன். அவருடபுள் ஜாலியாக்கிட்டார். இப்படி எந்த விஷயத்தையுமே ஒருநகைச்சுவை உணர்வோட கையாற்றறதால்தான்.... இந்த வயசுலயும் அவரு நானெல்லாம் உற்சாக நடைபோட்டுக்கிட்டு இருக்கோம்.

கி.ராஜநாராயணன் 80 [எழுத்தாளர்]

'மன ஆரோக்கியம் என்பது ஒரு மன பயிற்சி. அது நம்மை மட்டுமே சார்ந்த விஷயம். எந்தப் பிரச்சினை வந்தாலும் ஓடி ஒளியாமல் தைரியமாக எதிர்கொள்வது. சின்ன விஷயத்தையும் யோசித்து திட்டமிடுவது போன்ற விஷயங்கள் மனதை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும். அதேபோல எந்த விஷயத்தில் ஒதுங்கி இருக்க வேண்டுமோ....அதில் ஒதுங்கியிருப்பதும், பொறுத்துப் போக வேண்டிய இடத்தில் பொறுத்துப் போவதும் அவசியம். இதை யெல்லாம் தான் நான் கடைபிடித்துக் கொண்டிருக்கிறேன்.



27. மதம் சார்ந்த பொதுநலத் தொண்டுகள்

மதம் சார்ந்த பொதுநலத் தொண்டுகளில் ஈடுபடலாம். கோயில், சமுதாயம், மதத்துறை ஆகியவை சார்ந்த குழுக்களுக்கு தலைமை தாங்கலாம்; இப்பொழுதுள்ளதைப்போல் இவ்வளவு ஆழமாகவும், அகலமாகவும் இவர்கள் இளம்வயதுகளில் இருக்க வில்லை எனினும், ஓரளவுக்கு இந்தத் துறைகளில் ஈடுபாடு இல்லாதவர்களே இல்லை. இப்பொழுது ஓய்வுநேரமும் அதிகமாய் இருக்கிறது. பொறுப்புகளும் குறைந்துள்ளது. எனவே விருப்ப மானவர்கள் இத்துறைகளில் முழுமூச்சுடன் ஈடுபடலாம்.

ஏற்கனவே ஆசிரியப் பணிகளில் இருந்தவர்கள் ஆசிரியர், பெற்றோர் கழகங்களில் பங்குகொள்ளலாம். மருத்துவர்கள் இலவசமாய் மருத்துவ உதவிகளை செய்யலாம். வழக்கறிஞர்கள் இலவச சட்ட உதவிகளைத் தரலாம். இவ்வாறு அவரவர்கள், தாங்கள் முன்பு பணியாற்றிய துறைகளில் மேலும் முன்னேறவும், சமுதாயத்தை முன்னேற்றவும் உதவமுடியும்.

செஞ்சிலுவை சங்கம், உடல் ஊனமுற்றோர் பள்ளி, முதியோர் கல்வி, மனநிலை காப்பகங்கள் என்று எத்தனையோ துறைகள் விரிந்து கிடக்கின்றன. முன்னெவிடச்சமுதாயத் தொண்டு நிறுவனங்கள் இன்று அதிகம் உள்ளன. கிராமப்புறங்களில் உள்ள ஏழைச் சிறுவர், சிறுமியர்க்குக் கல்வி அளிக்கலாம். மகளிர்க்கு தையற் பயிற்சிகள் வழங்கலாம். குடிகாரர்களை சீர்திருத்த மறுவாழ்வு மையங்கள் ஏற்படுத்தலாம்.

உங்கள் ஓய்வுநேரத்தையும், சமுதாய மதத் தொண்டையும், உங்களுக்குத் திருப்பித் தருகிற, பயனுள்ள வழிகளில், எவ்வாறு செலவிடலாம் என்பதை நீங்களே தீர்மானிக்க வேண்டும்.

28. பொழுதுபோக்கு

பேரன், பேத்திகளுடன் கொஞ்சி மகிழ்வதும், பாடம் சொல்லித் தருவதும், பொழுதுபோக்குவதும் உங்களுக்கு மனநிறைவைத் தரும். மின்சாரம், தொலைபேசிக் கட்டணங்களைக் கட்டி வரலாம். ஆனால் அவை முழுப் பொழுதுக்கும் உரியவை அல்ல.

ஓர் ஓய்வூதியப் பணியும் அவசியம். வீட்டிலிருந்து செய்தே ஓரளவு ஊதியம் பெறக்கூடிய பணிகள் எத்தனையோ உள்ளன. உதாரணமாக எழுதும் பணி, வாசிப்புப் பணி, அதிக வாசிப்பு உங்களை எழுதத் தூண்டும். புத்தகங்கள் எழுத ஊக்குவிக்கும். சின்னச்சின்னக் கவிதைகளை 'சின்னப் பிள்ளைகள்' கூட எழுது கிறார்கள். வாழ்க்கை அனுபவமுள்ள உங்களால் முடியுமாதா?

ஒடுகிற காருக்கு பெட்ரோல் குறையக் குறைய எவ்வாறு வழி நெடுக நிறைத்துக்கொண்டே பயணம் செய்கிறோமோ அவ்வாறேதான் வாழ்க்கையும். நம் உடலும் ஓர் இயந்திரம்தான். உங்கள் கல்வியை, அறிவை, அனுபவத்தை, ஆற்றலை இனிவரும் ஆண்டுகளிலும் புதுப்பித்துக் கொண்டேதான் போக வேண்டும். இவ்வாறு அன்றாடம் புதுப்பித்துக்கொண்டே போனால், அவற்றின் அடர்த்தியினால் அறுபது, எழுபதுகளில் மிகக் குறைந்த முயற்சிகளால் அதிக பலன்களைப் பெறலாம். சாதனைகள் படைக்கலாம்.

உபயோகமான பொழுதுபோக்குகள்:

1. படித்தல்
2. கட்டுரை எழுதுதல்
3. கவிதை எழுதுதல்
4. மேடைப் பேச்சு
5. ஓவியம் வரைதல்

6. சிற்ப வேலைப்பாடு செய்தல்
7. தேனீ வளர்த்தல்
8. மீன் வளர்த்தல்
9. வீட்டு விலங்குகள் (நாய், பூனை, முயல்) வளர்த்தல்
10. தையல் செய்தல்
11. சமையல் செய்தல்
12. கைவேலைகள் செய்தல்
13. தோட்ட வேலை செய்தல்
14. எண் சோதிடம்
15. சோதிடம்
16. யோகா, தியானம் பயிலல் - பயிற்றுவித்தல்
17. வானொலிப் பெட்டி / தொலைக்காட்சிப் பெட்டி பழுது பார்த்தல், தொகுத்தல்
18. பாடம் சொல்லிக் கொடுத்தல்
19. சிறைச்சாலைகளுக்குச் சென்று கைதிகளுடன் உரையாடுதல்
20. மருத்துவ நிலையங்களுக்குச் சென்று நோயாளிகளுக்கு ஆறுதல் கூறல்
21. சமூக சேவை செய்தல்
22. இசைக்கருவிகள் வாசித்தல்
23. பாடுதல்
24. கைரேகைச் சோதிடம்
25. இயற்கையை ரசித்தல்
26. மலர் அலங்காரம் செய்தல்
27. தொட்டியில் செடிகள் வளர்த்தல்
28. கம்ப்யூட்டர் விளையாட்டுகள்



29. நாற்பது வயதில் நீங்கள்

வாழ்வியல் பயிலரங்கங்களை நடத்த அவ்வப்போது நான் வெளிநாடுகளுக்குச் செல்ல வேண்டியிருக்கும். ஒவ்வொருமுறை செல்லும்போதும் புதுப்புது அனுபவங்கள் கிடைக்கும்.

சிங்கப்பூர், ஜப்பான் போன்ற கிழக்கத்திய நாடுகளில்.... ஏராளமான அனுபவ அறிவு தேவைப்படும் பதவிகளில் எல்லாம் வெறும் இருபது, இருபத்தி இரண்டு வயது பெண்கள் வீற்றிருப்பதைக் கண்டு ஆச்சரியப்பட்டிருக்கிறேன். எப்படி...?! என்று நான் வியந்தபோதுதான், என் மாணவன் ஒருவன் எனக்கு அந்த நாடுகளில் நிலவும் நிதர்சனத்தை விளக்கினான்.

“சுவாமி.... இவர்கள் பார்க்கத்தான் எல்லாம் இருபது, இருபத்தி ஐந்து வயதுப் பெண்கள் போல இருக்கிறார்கள். ஆனால் நிஜத்தில், அதைவிட இருமடங்கு வயது கொண்டவர்கள்!” என்றான். நம்புவதற்கு நான் சிரமப்படுவதைப் பார்த்த மாணவனே தொடர்ந்தான்.

“சுவாமி இந்தியாவில் திருமணம், நிச்சயதார்த்தம் போன்ற சுபகாரியங்களுக்குச் செல்லும் பெண்கள் நல்ல நகை நட்போடு, பாந்தமாக பட்டுப்புடவை அணிந்து போவதை எப்படி முக்கியமாக நினைக்கிறார்களோ, அதேபோல் அலுவலகத்துக்கு நல்ல கச்சிதமான உடலமைப்போடு போக வேண்டும் என்பதை இந்த நாட்டுப் பெண்கள் முக்கியமானதாகக் கருதுகிறார்கள். குழந்தை பெற்று சற்றே சதை போட்டுவிடும் பெண்கள் கூட பேறுகாலம் முடிந்து அலுவலகம் போக முடிவெடுத்தால், சுமார் இரண்டு மாத காலம் உடற்பயிற்சிக் கூடத்துக்கு சென்று உடம்பை கச்சிதமாக மாற்றிக் கொண்டுதான் அலுவலகத்துக்குச் செல்கிறார்கள்” என்றான்.

நான் என் இந்த அனுபவத்தை என் இந்திய மாணவர்களிடம் பகிர்ந்து கொண்டு, "உடற்பயிற்சியால் நாற்பது வயதுப் பெண்கள் எல்லாம் இருபது வயது பெண்கள் போல தோற்றமளிக்க முடியும் என்பதை புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. ஆனால், இவர்களின் உற்சாகம், துறுதுறுப்பு, வேலையில் குதூகலம் என்று... அனைத்திலும் இருபது வயதுப் பெண்கள் போல சுறுசுறுப்போடு எப்படி நடந்து கொள்ள முடிகிறது?

இதுதானே உங்களின்கேள்வி? இதுமிகவும் சுலபம். நினைத்தால் மனதளவில் உங்களால் கூட உங்கள் வயதைப் பாதியாக குறைத்துக் கொண்டு உற்சாகத்தை இரண்டு மடங்கு கூட்ட முடியும்" என்றேன்.

ஒரு பெண்மணி, 'சுவாமி.... நீங்கள் சொல்வது கேட்பதற்கு நன்றாகத்தான் இருக்கிறது. ஆனால் நடைமுறையில் எல்லாம் தலைகீழாக இருக்கிறதே! திருமணமான புதிதில் என் கணவரின் கவனம் முழுக்க முழுக்க என் மீது இருந்தது. எனக்கு அப்போது மகிழ்ச்சியாக இருந்தது. பேறுகாலத்திலும் குழந்தைகள் பிறந்து, தவழ்ந்து, வளர்ந்த பருவங்களிலும் என் கவனம் முழுக்க அவர்கள் மீது இருந்தது. அப்போதும் மகிழ்ச்சிக்குக் குறைவில்லை. ஆனால் இப்போதோ, குழந்தைகள் பெரியவர்களாகி வேலை கிடைத்து திருமணம் நடந்து வேறு ஊர்களுக்குச் சென்று விட்டனர். இப்போது வாழ்க்கையில் வெறுமைதான் மிஞ்சியிருக்கிறது.

இப்படிப் பேசிய பெண்மணிக்கு நாற்பத்தி ஐந்து வயதுதான் இருக்கும். அதற்குள் அவருக்கு வாழ்க்கையில் அனைத்தும் முடிந்து விட்டதைப் போல் ஓர் உணர்வு.

ஆனால், சிங்கப்பூர், ஜப்பான் போன்ற நாடுகளில் இருக்கும் பெண்மணிகள் ஒருபோதும் இப்படி நினைப்பதில்லை. அவ்வளவு ஏன்.... மறைந்த நமது பிரதமர் இந்திரா காந்தியையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அவர் பேரன், பேத்தியெல்லாம் எடுத்தவர்தான். அந்த அந்தஸ்தை அவர் மகிழ்ச்சியாக அனுபவித்தார். பேரன் பேத்திகளோடு எல்லாம் விளையாடினார். ஆனால், வேலை என்று வரும்போது அவர் தன்னை பாட்டியாக கற்பனை செய்து கொண்டதுகூட இல்லை. ஆம் உலகம் எப்போதும் அவரை ஒரு இரும்பு மனுஷியாகத்தான் பார்த்திருக்கிறதே ஒழிய, ஒருபோதும் பாட்டியாகப் பார்த்தது இல்லை. காரணம்... வயது என்பது உடம்பை விட மிக அதிகமாக மனதோடும், செயல்பாட்டோடும் சம்பந்தப்பட்டது.

அமெரிக்கா போன்ற பிரதேசங்களில் வாழும் 'வல்ச்சர்' என்று சொல்லப்படும் பருந்துகளைப் பற்றி கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். டிஸ்கவரி சேனலே இப்போது தமிழில் வருவதால் அதில் கூட நான் சொல்லும் செய்தியை பார்த்திருக்கக்கூடும். அந்தப் பருந்துகளுக்குப் பொதுவாக நாற்பது வயதுவரை தான் ஆயுள். அந்த வயதை எட்டிப்பிடிக்கும்போதே எலி, பாம்பு மாதிரியான இரைகளை வேட்டையாடிப் பிடிக்க முடியாத அளவுக்கு அதன் அலகுகள் மழுமழுவென்று மழுங்கிப் போய்விடும். கால்விரல்களில் கூர்மையை இழந்துவிடும். அதனால் இந்தப் பருவத்தில் ஒரு சில பருந்துகள் உணவின்றி இறந்துபோய்விடும். ஆனால், அவற்றில் அதீத மனத்திண்மை வாய்ந்த பருந்துகளோ... தங்களின் முயற்சியால் கூடுதலாக முப்பது வருட வாழ்க்கையை உருவாக்கிக் கொள்ளும்.

ஆச்சர்யமாக இருக்கிறதா? ஆனால், அது உண்மைதான்! இந்தப் பருந்துகள், நாற்பது வயதான பருவத்தில் ஆளரவமற்ற ஏகாந்தமான மலைப் பிரதேசங்களுக்குச் சென்று பெரும் மறுமலர்ச்சிக்கு தங்களைத் தயார்படுத்திக் கொள்ளும். இந்தக் காலத்தில் அவை மலைகளில் தன் அலகுகளை மோதி உடைத்துக் கொள்வதுடன், புதிதாக அலகு முளைக்கும் வரை அந்த மலைகளிலேயே தங்கி யிருக்கும். அதேபோல கூர்மை இழந்த தங்களது கால் நகங்களை அவை பிடுங்கிப் போட்டுவிட்டு, புதிய நகங்கள் முளைக்கும் வரை காத்திருக்கும். புதிய அலகும் கால் நகங்களும் வளர்ந்த பின்னர், மீண்டும் தங்கள் வசிப்பிடங்களுக்குத் திரும்பி...மேலும் முப்பது ஆண்டுகாலம் வாழும்!"

இந்தப் பருந்துகளைப் போல நாம் நம்மைப் புதுப்பித்துக் கொள்ள முடியுமா? நிச்சயம் முடியும். உங்கள் இளமைப் பருவத்தில் நீங்கள் ஆசைப்பட்டு நிறைவேறாத விஷயங்கள் என்னென்ன என்று பட்டியலிட்டுப் பாருங்கள். நீங்கள் படிக்க விரும்பிய புத்தகங்களை எல்லாம் அனுபவித்துப் படித்து ரசியுங்கள். 'வீணை கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்', 'இந்திக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்', 'தெலுங்கு கீர்த்தனைகளைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்!' என்று ஆளாளுக்கு ஆயிரமாயிரம் நிறைவேறாத ஆசைகள் மனசுக்குள் அடங்கிக் கிடக்கும். உங்களின் வயது என்னவானாலும் அதை இப்போது நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

'குழந்தை இல்லாத வீட்டில் கிழவன் துள்ளிக் குதித்து விளையாடுகிற மாதிரி...' என்று யாராவது உங்களைப் பரிசாசம் செய்ய முற்பட்டால்..... அதையெல்லாம் காதிலேயே வாங்காதீர்கள்.

எனக்குத் தெரிந்த பல பெண்மணிகள் நாற்பத்தைந்து வயதுக்கு மேல்தான் ஸ்கூட்டி ஓட்டவே கற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். வெளிநாடுகளில் இருக்கும் பேரன், பேத்திகளோடு பேச அறுபது வயதுக்கு மேல் கம்ப்யூட்டரை இயக்க கற்றுக் கொண்ட பலரை உங்களுக்கே தெரிந்திருக்கும். புதிய விஷயத்தை நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளும் போது.... உங்கள் மனதுக்குள் உற்சாக அலை அடிப்பதை உங்களால் நிச்சயம் உணர முடியும்!

பின் நாற்பதிலும் நீங்கள் இருபது; அறுபதிலும் நாற்பது!

சுவாமி சுகபோதானந்தா



30. அறுபதிலும் அசத்திய பெண்கள்

சுரோஜினி நாயுடு

“நீங்களும் சாதாரணப் பெண்ணல்ல. எனவே, என்னை ‘மகாத்மா’ என்று அழைக்க வேண்டாம்” என்று காந்தியே கேட்டுக் கொள்ளும் அளவுக்கு பெருமை படைத்தவர். இதனால் “மிக்கி மவுஸ்” என்று அழைக்கும் அளவுக்கு காந்தியின் நட்பை பெற்றிருந்தார். சுதந்திரத்திற்காக நடத்தப்பட்ட முக்கியமான பல்வேறு போராட்டங்களில் பங்கேற்றபோது அவருடைய வயது 60ஐ கடந்திருந்தது. “இந்தியாவின் முதல் பெண் ஆளுநர்” என்ற பெருமையைப் பெற்ற போது 68 வயது!

அன்னிபெசன்ட்

சுதந்திரத்திற்கு முன்பாக ‘சுயகட்சி.குடியாட்சி’ போன்ற சொற்களைப் பயன்படுத்துவோர் மீது கண் வைத்த ஆங்கிலேய அரசு, அத்தகைய சொற்களை உபயோகப்படுத்தும் இந்திய இயக்கங்களை தடை செய்தது. இதனால் ஆன்மீகம், தேசப்பற்று ஆகிய இரண்டையும் கலந்து ‘தன்னாட்சி இயக்கம்’ என்ற பெயரில் சாதாரணமாக மக்களிடம் சென்று வெற்றியும் கண்டார் அன்னிபெசன்ட். அப்போது அவருக்கு வயது 67. அந்நியரான அவர், இங்கே வந்து ‘தி கிரேட் உமன் ஆஃப் மாடர்ன் இண்டியா’ என்ற பட்டத்தைப் பெற்றதோடு, 70ம் வயதில் இந்திய தேசிய காங்கிரஸின் தலைவராகவும் ஜொலித்தார்.

கிரேஸ் ஹாப்பர்

இன்றைய கம்ப்யூட்டர் மொழிகளின் பல்வேறு சாதனைகளுக்கும் முதல் காரணமாக இருக்கும் ஒரு சாதனை கண்டுபிடிப்பு

'கோபால்'. கணிப்பொறியையும் மனித சிந்தனையையும் இணைக்க ஒரு மொழி வேண்டும். அது ஆங்கில மொழிபோல எளிமையானதாக இருக்கவேண்டும்' என்று சொன்ன கிரேஸ் ஹாப்பர் தலைமையில் உழைத்த குழுவினர் உருவாக்கியதுதான் இந்த மொழி, அப்போது ஹாப்பரின் வயது 61. புகழ் பெற்ற 'நவி புரோக்ரமிங் லாங்குவேஜஸ்' குழும இயக்குநராக இருந்து இச்சாதனையை இவர் மட்டும் படைக்காமல் போயிருந்தால்... பெண்கள் உடல் உழைப்பால் மட்டும் தட்டப்பட்டது போலவே, மூளை உழைப்பிலும் தட்டப்பட்டிருப்பார்கள்.

ஹெலன் கெல்லர்

'இவளால் பார்க்கவும் முடியாது, கேட்கவும் முடியாது, இவள் யாருக்காக வாழப்போகிறாள்? சிறு வயதிலேயே இவரை நோக்கி வீசப்பட்ட விமர்சனம் இது. இத்தகைய குறைபாடுடையவர்கள் ஒரு வார்த்தை எழுதினாலே பெரிய விஷயம் என்று உலகமே வியந்து கொண்டிருந்த அந்தக் காலத்தில், புத்தகங்களாக எழுதித்தள்ளி, எல்லோரையும் திரும்பிப் பார்க்க வைத்தவர். உலகப் புகழ்பெற்ற 'டீச்சர்' எனும் புத்தகத்தை இவர் எழுதத் துவங்கியது 73-ம் வயதில்! ஊமை மட்டுமல்ல... வயதும் சாதனைக்குத் தடையல்ல என்று நிரூபித்துக் காட்டிய அமெரிக்கர்.

சோனியா காந்தி

இத்தாலியில் பிறந்து, இந்தியரான ராஜீவ் காந்தியை மணந்து, இந்தியப் பெண்ணாக மாறியவர். ராஜீவின் திடீர் மறைவுக்குப் பிறகு காணாமல் போய்விட்டது என்று கருதப்பட்ட காங்கிரஸை மறுபடியும் கட்டியமைத்து, பல மாநிலங்களில் ஆட்சியில் அமர்த்தியிருப்பதோடு அகில இந்தியாவும் ஆளச் செய்திருக்கிறார். ஐம்பது வயது வரை ராஜீவ் காந்தி பெயரால் மட்டுமே அடையாளம் காணப்பட்டவர், அறுபது வயதில் உலகின் சக்தி வாய்ந்த முதல் 10 பெண்களில் ஒருவராக மாறியிருக்கிறார்.

ஷீலா தீட்சத்

90-ம் ஆண்டு வரை அரசியல் பின்னணி கொண்ட சாதாரண சமூக ஆர்வலராக மட்டுமே அறியப்பட்ட பெண்மணி, பெண்கள் மீதான அடக்குமுறைக்கு எதிராக 23 நாட்கள் சிறைப்பட்டபோது லேசாக இவரின் போர்க்குணம் வெளிப்பட்டது. அதைத் தொடர்ந்து

இவரின் போராட்டங்கள்.... 1998ம் ஆண்டு இவரை டெல்லியின் முதலமைச்சர் என்கிற பதவி வரை கொண்டு போனது. அப்போது அவருக்கு வயது சரியாக 60. தற்போது மூன்றாம் முறையாக முதலமைச்சர்!

ஜெ.ஜெயலலிதா

சாதாரண நடிகையாக இருந்து... எம்ஜிஆர் பின்புலத்தில் அரசியலில் நுழைந்து தனிப்பட்ட அரசியல் தடைகளையும் தாக்குதல்களையும் தகர்த்து எறிந்து 63 வயதில் இப்போது மூன்றாவது முறையாக முதலமைச்சராகி இருக்கிறார்.



31. ஓய்வு நேரம் - பங்கீடு

“நாம் ஒவ்வொருவரும் நேரத்தைச் செம்மையாக நிர்வகிக்க வேண்டும். நேரம் நம்மை நிர்வகிக்கக் கூடாது. உலகியல் நடை முறைகள் அனைத்தும் நமது வாழ்க்கை உட்பட காலத்தைத் தழுவினே நடைபெறுவதால், காலம்தான் வாழ்வென்றும் - எதையும் காலத்தில் செய்வதே வெற்றியின் திறவுகோல் என்பதும் உறுதியாக நம்பப்படுகிறது.

ஒருவர் இருபதில் அழகையும், முப்பதில் அறிவையும், நாற்பதில் திறமையும், ஐம்பதில் செல்வத்தையும், அறுபதில் புகழையும் பெறாவிட்டால் பயனென்ன? அதாவது அழகோடு பிறந்து புகழோடு போய்ச் சேர வேண்டும்.

நேரம் ஒரு மூலப் பொருள். இதனை முதலீடு செய்ய வேண்டும். திட்டமிட்டு செலவு செய்ய வேண்டும். சந்தனத்தை எரித்தால் கரியாகும். இழைத்தால் மணமாகும். ஆதலின் நேரத்தைப் பயன்படுத்தினால் நன்மை ஏற்படும்.

ஒவ்வொருவருக்கும் நாள் ஒன்றுக்கு 24மணி நேரமே உள்ளது. காலத்தைச் சேமிக்க முடியாது போனால் வராது. மதிப்பு வாய்ந்தது. ஆனால் அழியக்கூடியது. நேரம் எல்லோருக்கும் எளிதில் சமமாக கிடைக்கின்ற ஒரு சொத்து. எனவே இச்செல்வத்தை முழுமையாகப் பயன்படுத்தி வெற்றி பெறுவதே நமது நோக்கமாக இருக்கவேண்டும்.

காலத்தைத் திட்டமிடல்

காலத்தை நாம் செம்மையாக நிர்வகிக்க வேண்டும். காலம் நம்மை நிர்வகிக்கக் கூடாது. வாழ்க்கை காலத்தைத் தழுவினே நடைபெறுவதால் காலம்தான் வாழ்வென்று எதையும் காலத்துடன் செய்வதே நல்லது.

32. காலத்தை சரியாக செலவழித்தல்

ஓய்வு காலத்தில் உள்ள பிரச்சனை எப்படி 24 மணி நேரத்தை செலவிடுவது என்பதுதான்.

1. நேரத்தை பணத்துக்கு சமமாகக் கருத வேண்டும். பணத்தை செலவிட்டால் திரும்ப சம்பாதிக்க வழிகள் உள்ளன. செலவிட்ட காலத்தைத் திரும்பப் பெற முடியாது.
2. நேரத்தை சரியாகச் செலவிட திட்டமிடுதல் அவசியம் ஒவ்வொரு நாளும் செய்ய வேண்டிய காரியத்தை காலையில் முதல் வேலையாகத் திட்டமிடல் வேண்டும். முக்கிய வேலைகளை அன்றே முடிக்கப் பார்க்க வேண்டும்.
3. அடுத்த வாரம் செய்ய வேண்டிய வேலைகளை முதல் வாரமே திட்டமிட வேண்டும்.
4. தினமும் நிம்மதியான தூக்கம் உடலுக்கு உற்சாகத்தைத் தரும். குறைந்தது 7 மணி நேரம் நிம்மதியாக உறங்கத் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும். சீக்கிரம் தூங்கி சூரிய உதயத்திற்கு முன் எழுவது நல்லது.
5. பகல் வேளையில் சாப்பாட்டிற்குப் பின் 15 அல்லது 20 நிமிடம் குட்டித்தூக்கம் போடுவது நல்லது.
6. உணவை நேரப்படி, ருசித்து, மிதமாக, சத்துள்ள உணவாக சாப்பிடுவது நல்லது.
7. தினந்தோறும் 15 அல்லது 30 நிமிடம் மிதமான தேகப்பயிற்சி அவசியம்.

8. சிலமணி நேரம், பார்க்க வரும் நண்பர்களுக்கு ஒதுக்குவது நல்லது.
9. குடும்பத்தாருடன் கொஞ்சநேரத்தை செலவிட ஒதுக்கலாம்.
10. கடவுள் வழிபாடு, தியானம் போன்றவற்றிற்கு நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும்.
11. தினத்தாள்கள் படிக்க, மற்ற சஞ்சிகைகள் படிக்க நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும்.
12. ஒருவார காலத்திற்கு தினமும் காலை 9 மணி முதல் மாலை 6 மணி வரை செய்த காரியங்கள், செலவிட்ட நேரம் ஆகியவற்றை குறித்து வந்தால் அப்படி செய்த பின்பு சரியாகச் செலவிட ஏதுவாக இருக்கும்.
13. பணிகளைத் திட்டமிட்டு செய்தல் வேண்டும். எதிர்பாராத வேலைகளுக்கும் காலத்தை ஒதுக்க வேண்டும்.
14. வேலைகளைப் பகிர்ந்து கொண்டு செலவிடுவது நல்லது. ஒரு சமயத்தில் ஒரு வேலை மட்டுமே செய்யவேண்டும். எக்காலமும் ஏதாவது வேலையைப் பற்றியே நினைத்துக் கொண்டிருக்கவேண்டாம்.
15. அமைதி நேரம் ஏற்படுத்திக் கொள்வது நல்லது.
16. அடிக்கடி ஓய்வு நேரத்திற்கும் திட்டமிட வேண்டும். கடினமாக உழைப்பதை விட திறமையுடன் உழைக்க வேண்டும்.
17. தொலைக்காட்சி, வானொலி ஆகியவற்றிற்கு கட்டுப்பாடான நேரத்தைச் செலவிடுவது நல்லது.
18. எல்லா நாட்களையும் ஒரே மாதிரியாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
19. எந்த வேலையையும் மனநிறைவோடு செய்ய வேண்டும்.
20. குறிப்பிட்ட பொருளை குறிப்பிட்ட இடத்தில் வைப்பது நல்லது.
21. மாலை நேரங்களில் நடைப்பயிற்சிக்கு காலத்தைச் செலவிடுவது அவசியம்.

22. மனது அமைதியாக இருக்க பயனுள்ள பொழுதுபோக்குகளை
மேற்கொள்வது நல்லதும், அவசியமும் ஆகும்.

23. பொது காரியங்களுக்கு காலத்தைச் செலவிடுவது நல்லது.

24. படுக்கச் செல்லும் முன் சிறிது நேரம் தியானம் செய்யலாம்.

காலமும் கடல் அலைகளும் யாருக்காகவும் காத்திருப்ப
தில்லை.

வாழ்க்கையின் அளவுகோல் ஆண்டுகளல்ல! செயல்களே!



33. அறுபது வயதுக்கு அறுபது பொன்மொழிகள்:

1. நீங்கள் உங்கள் பணியிலிருந்து மட்டும்தான் ஓய்வு பெற்றிருக்கிறீர்கள். உங்கள் வாழ்க்கையிலிருந்து ஓய்வு பெறவில்லை.
2. முதுமை என்பது உடலின் பரிணாம வளர்ச்சி. முதுமையைக் கொண்டாடுவோம்.
3. மனித உடலின் மீது காலத்தின் தாக்கம் முக்கியமானதல்ல. சுற்றுப்புற பாதிப்பே விசேஷமானது. சுற்றுப்புறத்தில் மனமும் உடலும் அடங்கும்.
4. உற்சாகமான நண்பர்களுடனேயே இருங்கள். கைத்தொழில், தோட்டக்கலை போன்றவற்றை எப்போதும் படித்துக் கொண்டே இருங்கள்.
5. எப்போதும் நகைச்சுவை உணர்வுடன் வாழுங்கள். இது உங்கள் உடலையும் மனதையும் என்றும் இளமையாகவே வைத்திருக்கும்.
6. கட்டுப்பாடான உணவு - தொடர் உடற்பரிசோதனை - முறையான உடற்பயிற்சி மூலம் உங்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பராமரியுங்கள்.
7. சோர்வடையாமல் மனநிறைவுடன் இருக்கப் பழகிக் கொள்ளுங்கள்.
8. உங்கள் உடல்நலத்தை பாதிக்கக் கூடியவாறு உணர்ச்சிவயப் படவோ கோபமடையவோ வேண்டாம்.

9. பிற்காலத்தில் வருத்தமடையாத முறையில் உங்கள் சேமிப்பை திட்டமிடுங்கள்.
10. உங்கள் விருப்பத்திற்கேற்ற புத்தகங்களைப் படியுங்கள்.
11. அன்றாட வீட்டு வேலைகளுக்கு உதவி செய்யுங்கள்.
12. பேரக்குழந்தைகளுடன் விளையாடி மகிழுங்கள்.
13. மாலை நேரப் பொழுதுபோக்குகள் அல்லது சொற்பொழிவு கேட்பதை பழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
14. மற்றவர்கள் உங்கள் உதவி கோராதவரை அவர்கள் விஷயத்தில் தலையிடாதீர்கள்.
15. உங்கள் குழந்தைகளின் பணிச்சுமையை குறைக்க பேரப் பிள்ளைகளுக்கு பாடம் சொல்லிக் கொடுங்கள்.
16. வீட்டுக்குத் தேவையான பொருட்களை வாங்குவதற்கு உதவி புரியுங்கள்.
17. நிதிநிலையில் தன்னிறைவு பெற்று இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள். அதே நேரத்தில் பிள்ளைகள் மீது பெற்றோர் பாசத்தை பராமரியுங்கள்.
18. உங்களது செலவினங்களை வரைமுறைப்படுத்தி கட்டுக்குள் வைத்திருங்கள்.
19. வழிபாட்டுத் தலங்களுக்கு அடிக்கடி செல்லுங்கள்.
20. குடும்ப உறுப்பினர்கள் மீது குறை சொல்வதைத் தவிருங்கள்.
21. மன உளச்சலுக்கு ஆளாக வேண்டாம். மற்றவர்களுக்கு டென்சன் உண்டாக்குவதைத் தவிருங்கள்.
22. மற்றவர்களிடம் குறை காணாதீர்கள்.
23. உங்கள் உடல்நலம் ஒத்துழைக்கும் வரை வெளியே தொண்டு செய்யலாம்.
24. உங்கள் குழந்தைகளை சுயமாக முடிவெடுக்க அனுமதியுங்கள்.
25. வாழ்க்கைத் துணையிடம் உயிர் கலப்பு பெறுங்கள்.
26. வீட்டில் இடமிருந்தால் தோட்டம் அமையுங்கள்.
27. தனியாக இருப்பதைத் தவிர்த்துவிடுங்கள்

28. சுகாதாரமற்ற இடத்தில் வசிப்பதைத் தவிருங்கள்.
29. முறையாக குறிப்பிட்ட நேரத்தில் சத்தான உணவு உட்கொள்ளுங்கள்.
30. கடைசியாகப் பணிபுரிந்த இடத்திற்குச் செல்வதை குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
31. தினமும் சில நிமிடங்கள் மனம் விட்டுச் சிரியுங்கள்.
32. மற்றவர்களைப் போல் நடந்து கொள்ள முயற்சிக்காதீர்கள்.
33. நூலகங்களுக்குச் செல்ல நேரம் ஒதுக்குங்கள்.
34. உங்கள் கையிலும் வங்கிக்கணக்கிலும் பணம் இல்லாமல் இருக்காதீர்கள்.
35. சூழ்நிலைக்கேற்ப வாழ கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
36. உங்கள் முதலீடுகளை பாதுகாப்பாக சேமியுங்கள். அதிகமான வட்டிக்கு ஆசைப்படவேண்டாம்.
37. யாரிடமும் தேவையற்ற விவாதம் செய்யாதீர்கள். மற்றவர்கள் விஷயத்தில் தலையீடாதீர்கள் - ஈடுபடாதீர்கள்.
38. உங்கள் தகுதிக்கு மேல் பொறுப்புகளை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டாம்.
39. புதிய மொழி ஒன்றை கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
40. குடும்பப் பிரச்சனைகளில் காலதாமதம் செய்யாதீர்கள்.
41. எப்பொழுதும் சிரித்த முகத்துடன் இருங்கள்.
42. எந்தெந்த பொருள் எங்கெங்கு இருக்க வேண்டும் என்ற கொள்கையைப் பின்பற்றுங்கள். இதனால் பொருள்களை தேடுவதைத் தவிர்க்கலாம்.
43. மற்றவர்களின் தவறுகளை மறப்போம் மன்னிப்போம்.
44. தூங்கும் நேரத்தை கட்டுப்படுத்துங்கள்.
45. தவறான பழக்கங்களுக்கு அடிமையாகாதீர்கள்.
46. தூய்மையான கவர்ச்சிகரமான ஆடைகளை அணியுங்கள். ஆள்பாதி ஆடைபாதியல்லவா?
47. இப்பொழுதாவது தவறான பழக்கங்களை தவிருங்கள்.

48. ஏழ்மையான மக்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குங்கள்
49. இரவு படுப்பதற்கு முன்பு இனிமையான இசையைக் கேளுங்கள்.
50. உங்கள் வயதைப் பற்றி கவலைப்படாதீர்கள்.
51. மரணம் தவிர்க்க முடியாதது என்பதை புரிந்துகொள்ளுங்கள்.
52. மற்றவர்களைப் பற்றி கவலைப்படாதீர்கள்
53. தொலைபேசி உங்கள் நண்பர்
54. உங்கள் குறைகளை ஒத்துக் கொள்ளுங்கள்.
55. வயது, எடை, உயரம் போன்றவற்றை தூக்கி எறியுங்கள். அதனை மருத்துவர் பார்த்துக்கொள்வர்.
56. நல்லதோ கெட்டதோ பழைய நிகழ்ச்சிகளை கிளறாதீர்கள்.
57. இளைய தலைமுறையிடம் உங்கள் சுயபுராணம் பாடாதீர்கள்.
58. மற்றவர்களுடைய பிரச்சனைகளுக்கு உங்களுடைய அனுபவத்தை ஆலோசனைகளாக வழங்குங்கள்.
59. உங்கள் நேரத்தை உபயோகமாக ஆக்கத்துறைக்குப் பயன்படுத்துங்கள்.
60. வேண்டியது: விட்டுக்கொடுத்தல் - தியாகம் - சகிப்புத்தன்மை
வேண்டாதது: ஆணையிடுதல் - விமர்சிப்பது.



34. முதுமை ஊஞ்சலாடுகிறது

கணவன்கள், வரம். ஆனால் அந்திமக்காலத்தில் அந்த உறவு அறுந்து உயரே பறந்துவிட, அத்தனை வருடங்கள் தனக்கு வேராக இருந்த அந்த உயிரைப் பிரிந்து, அதன் இணை உயிர் படும் கொஞ்ச நஞ்சமல்ல. 'ஏதோ துயரங்கள் நடைபிணமா தான் வாழ்ந்துட்டு இருக்கேன்' என்று எத்தனையோ பெண்கள் உடைந்து போய் பேசுவதைக் கேட்டிருக்கிறோம்.

ஆனால், "அவருக்குப் பிறகும், ஆயிரம் மடங்கு நம்பிக்கையோட இருக்கேன்"னு சொல்லும்படியா வாழ்ந்துதான், என் கணவருக்கு நான் செய்ற உண்மையான மரியாதை!" என்று அழுத்திச் சொல்வ தோடு, அப்படியே வாழ்ந்து கொண்டும் இருக்கிறார் கோயம்புத்தூரைச் சேர்ந்த லக்ஷ்மி ராமச்சந்திரன்.

கோயம்புத்தூரிலிருக்கும் ராமநாதபுரம் சிக்னலை தொட்டபடி இருக்கிறது 'டயர் ஸ்பா' ஷோரூம். கார்களுக்கான டயர் தொடர்பான விஷயங்கள் அனைத்தையும் டோட்டலாக டீல் செய்யும் இந்த நிறுவனத்தின் கேப்டன், படு சாஃப்டான லக்ஷ்மி தான்.

அறுபத்தியேழு வயதாகும் லக்ஷ்மி, ச்சும்மா சொல்லக்கூடாது. தான் கால் எடுத்து வைத்திருக்கும் டயர் பிசினஸில் பின்னிப் பெடலெடுக்கிறார். நொடிக்கு நொடி உற்சாகமாகச் சமூலும் லக்ஷ்மி 'எப்படி.... இப்படி?' என்று கேட்க, பழைய நினைவுகளில் மெல்லக் கரைகிறார்.

"இதுதான் எனக்குச் சொந்த ஊர். கணவர், காலேஜ் லெக்சரர். எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படிச்சிருந்த எனக்கு, எல்லா விஷயங்களையும் அவர்தான் சொல்லிக் கொடுத்தார். அதேசமயம், அவருக்குத் தெரியாத விஷயங்களை எங்கிட்ட எந்த ஈகோவும் இல்லாம

கேட்டுப்பார். ரெண்டு பெண் குழந்தைங்களோட அருமையா இருந்துச்சு வாழ்க்கை. அவரோட பணி நிமித்தமா..... பத்து வருஷம் கேரளா மாநிலம் கோழிக்கோடுலயும், இருபத்திரண்டு வருஷம் கோவாவலயும் இருந்தோம்.

கோவாவல இருந்த நேரத்துல பெயிண்ட்டிங், டிராயிங் எக்ஸ்ட்ரா ரெண்டு லாங்க்வேஜுனு எல்லாத்தையும் கத்துக்கச் சொல்லி உற்சாகப்படுத்திட்டே இருப்பார். சொல்லப்போனா, அவருக்கு நான் மனைவியா மட்டும் இருக்கக்கூடாது, எதையாவது கத்துட்டே இருக்கற மனைவியாவும் தான் இருக்கணும்னு விரும்புவார்.

எங்க பொண்ணுங்களுக்கு கல்யாணமாகி வெளிநாட்டுல செட்டிலானாங்க. மறுபடியும் நாங்க கோயம்புத்தூருக்கே வந்து செட்டிலான பிறகும் கூட, 'கம்ப்யூட்டர்ல பொண்ணுங்களுக்கு மெயில் அனுப்பக் கத்துக்கோ. நாளைக்கு இந்த மெயில் கலாசாரம் தான் உலகத்தையே ஆட்டிவைக்க போறது'னு சொல்லித் தந்தார்.

இப்படி எனக்கு பல வித்தைகள் கத்துத் தந்த என் ஆதர்சு குரு, பத்து வருஷங்களுக்கு முன்னாடி மூளையில் ஏற்பட்ட பிரச்சனையால, மறைஞ்சுட்டார். நான் நிலைகுலைஞ்சு போயிட்டேன்'' என்று சொல்லி கலங்கியவர் சட்டென்று சுதாரித்தபடி.

“கிட்டத்தட்ட ஒரு வருஷம் துக்கத்துல இருந்தேன். அப்புறம் எத்தனை கஷ்டங்கள் வந்தாலும், இழப்புகள் வந்தாலும் கடைசி வரை நின்று போராடி, வெல்லப் பிறந்தவன்தான் மனுஷன். அதனால் எழுந்து நட, ஓடுனு, நான் சோர்ந்தபோதெல்லாம் அவர் சொன்ன வார்த்தைகள் என் காதுல ஒலிச்சது.

இந்த நேரத்துலதான், டயர் தயாரிப்பு கம்பெனியில வேலை பார்க்கிற என் மூத்த மருமகன் இங்கே வர்றப்பவெல்லாம், என்னோட தனிமையை உடைக்க, என்னை கலகலப்பாக்க ஏதாச்சும் பேசிட்டே இருப்பார். குறிப்பா டயர் பிஸினஸோட சுவாரஸ்யங்களைப் பேசுவார். அந்த பிஸினஸ் பற்றி தகவல்கள் எனக்கு ஆர்வம்தர, ஒரு கட்டத்துல அதைப் பத்தின விஷயங்களை அவருக்குச் சமமாக நானும் பேசற அளவுக்கு முன்னேறினேன்.

அட கிட்டத்தட்ட ஒரு எக்ஸ்பெர்ட் ஆயிட்டீங்களே? பேசாம கோவையில் ஒரு டயர் டீலிங் ஷோரூம் - ஐ ஒப்பன் பண்ணிடுங்

களேன்னு அவர் விளையாட்டா சொன்னார். எனக்கோ தனிமையில கிடக்கற என் மனசுக்கும் மூளைக்கும் அது ஒரு நல்ல தீனியா இருக்கும்னு தோணுச்சு. அவரோட உதவியோட ரெண்டு வருஷத்துக்கு முன்ன இந்த ஷோரூமை ஆரம்பிச்சேன்!” என்றவருக்கு அப்போது வயது 64. அதன் பின்தான் பக்கா புரஃபஷனலிஸ்ட் ஆகியிருக்கிறார்!

“காலம் போன காலத்துல இப்படி ஒரு ரிஸ்க் எடுத்து அதுல தோத்துடக் கூடாதேங்கற பயம்தான் ஆரம்பத்துல என்னைத் துரத்தித் துரத்தி இயக்குச்சு. ஷோரூமல பியூன் வேலையில் தொடங்கி, கல்லா வரைக்கும் எல்லாத்தையும் இழுத்துப் போட்டுட்டு செஞ்சேன். வேலைக்கு ஆள் இருந்தாலும், டயர் பேலன்ஸ் பார்க்குறது. பிரேக் செக் பண்ணறது. நைட்ரஜன் ஏர் அடைக்குறதுனு எல்லாத்துலயும் எங்க, எப்படி....’ங்கற அடிப்படை விஷயங்களை நானும் கத்துக்கிட்டேன். வேலைக்கு இருக்குற பசங்க எங்கேயாவது வெளியில போயிருந்தா.... சட்டுனு டயர்ல காத்தை ஃபில் பண்ண இறங்கிடுவேன்.

இதை வெறும் பிஸினஸ் சென்ட்ரா மட்டும் ட்ரீட் பண்ணாம, ஒரு ஹோம்லி லுக் கொடுத்திருக்கேன். சாய்ஞ்சு இளைப்பாற சோஃபா, பொழுதுபோக்க டி.வி-னு கஸ்டமர்களை கூல் பண்ண எல்லா அம்சங்களும் இங்கே இருக்குது. பிஸினஸை ஒரு வித்தியாசமான கண்ணோட்டத்துல அணுகி இருக்கிறதால நிறைய பேர் எங்களைத் தேடி வர்றாங்க.

நான் இந்த பிசினஸைல ஜெயிச்சதுக்கு முக்கியக் காரணம், என்னோட நாலு ஸ்டாஃப்களும் தான். இந்த வெற்றி தர்ற உத்வேகத்துல இன்னும் நாலஞ்சு ஷோரூமும் ஓப்பன் பண்ண ஐடியாவும் இருக்குது. இதுல பெண்களுக்கு வேலை தர்ற எண்ணமும் இருக்குது!” என்றவரை இடைமறித்து ‘இந்த முதுமை உங்களுக்கு பாரமாவே தோணலையா?’ என்றோம் வியப்புடன்.

“எனக்கு என்ன வெறும் அறுபத்தியேழு வயசுதானே ஆகுது?! இன்னும் சாதிக்க நிறைய இருக்கு. நமக்கு வயசாகிடுச்சே. லேசா தலைசுத்துறமாதிரி இருக்குதே’னு கவலைப்பட்டுக்கிட்டே இருந்தாதான் கூடுதலா முடங்கிப் போவோம். ஆனா அப்படி கவலைப்பட வெல்லாம் எனக்கு நேரமே இல்லை. ‘காலையில் பேங்க்ல பணம் கட்டணும், எக்ஸ்ட்ரா டயர் ஆர்டர் கொடுக்கணும், அடுத்த பிராஞ்சுக்கு நல்ல இடம் பார்க்கணும்’னு ஓடிட்டே இருக்கேன்.

இதுக்கு நடுவுல ஃப்ரீ டைம் கிடைச்சா தஞ்சாவூர் ஓவியங்கள் வரையறது, நிப்பெயிண்டிங் பண்ணறது, அவள்விகடன் சப்ளிமென்ட்ரியை' பார்த்து வெரைட்டியா சமைக்கிறதுனு கொஞ்சம் கூல் பண்ணிப்பேன். இவ்ளோதான் இந்த லக்ஷ்மி.

கண்ணு.... இருக்குறதோ ஒரே வாழ்க்கை.... அதுல என்ன சோர்வு வேண்டி இருக்கு? துள்ளி வாங்க.... சாதிக்க எவ்வளவோ இருக்குது!" என்றபடி அடுத்த காரை வரவேற்க நகர்ந்தார் லக்ஷ்மி.

முதுமை ஊஞ்சலாடுகிறது....உற்சாகமாக.



35. முதுமையிலும் உடல் புத்துயிர் பெறுகிறது

வயதானால் வியாதிகள் வந்துவிடும், செல்கள் அழிந்துவிடுகின்றன என்று பலரும் வருத்தப்படுகிறோம். இது உண்மையில்லை.

வயதைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்த அமெரிக்க மருத்துவ சங்கத் தலைவர் கூறுகிறார்.

உங்களுக்கு எந்த வயதும் நடந்து கொண்டிருந்தாலும் உடல் செல்கள் புதுப்பிக்கப்படுகின்றன. சில நாட்கள் முதல் நூறு நாட்கள் வயதான செல்கள் மறைந்து புதிய பொருட்கள் வளருகின்றன.

முதிய வயதிலும் உங்களை உருவாக்க ஒவ்வொரு நிமிஷமும் முப்பது லட்சம் புத்தம் புதிய உயிருள்ள சக்தி வாய்ந்த செல்கள் உங்கள் உடலில் மடிந்த செல்களுக்குப் பதிலாகத் தோன்றுகின்றன.

உங்கள் உடல் உயிர் அணுக்கள் 100 நாளில் மாறி விடுகின்றன என்கிறார் டாக்டர் ஸ்வார்ட்ஸ். பல செல்கள் வெகு விரைவில் மாறி வருகின்றன.

எனவே நிமிடத்திற்கு நிமிடம் நீங்கள் புத்தம் புதிதாக உருவாகி வருகிறீர்கள்.

எனவே வயதானால் உடல்செல்கள் தேய்ந்து விடும் என்ற நினைப்பை விட்டுவிடுங்கள்.

‘மனித உடல்கள் மீது காலத்தின் தாக்கம் முக்கியமானதல்ல, சுற்றுப்புற பாதிப்பே விசேஷமானது’ சுற்றுப்புறத்தில் மனமும் உடலும் அடங்கும்.

தினம் தினம் உடற்பயிற்சி இல்லாததுதான் உடல்தளர்ச்சிக்குக் காரணம். உடல் உழைப்பு இல்லாதபோது மனம் தளர்வடைகிறது.

வயது முதிர்ந்தவரின் சோர்வுக்குக் காரணம் உங்கள் இரத்தக் குழாய்கள் சுருங்குவதால் ஏற்படுவதில்லை. உங்கள் ஈடுபாடு குறைவதுதான்.

தேதி கிழிப்பதைப்போல உங்கள் விருப்பங்களையும் காலப் போக்கில் விட்டுவிடுகிறீர்கள். உங்களின் விருப்பங்களும் ஒவ்வொன்றாய் குப்பைக் கூடைக்குப் போகின்றன.

உங்களுக்குத் தெரிந்த மனிதர்களைப் பற்றியும் இடங்கள் நிகழ்ச்சிகள் போன்றவற்றையும் நினைத்துக் கொண்டே காலம் தள்ளி விடுகிறீர்கள். நாள் செல்லச் செல்ல உங்களைப் பற்றியும், உங்களை விரும்புகிறவர்கள் பற்றியுமான நினைவுகள் சுருங்கி விடுகின்றன.

கடைசியாக எல்லா விஷயங்களிலும் பிடிப்பை இழந்து விடுகிறீர்கள். இயற்கை மரணத்திற்குத் தயார் செய்யும் நிலை அது. உங்களது எண்ணங்கள், கருத்துக்கள், இடங்கள், நிகழ்ச்சிகள், வேலைகள், மக்கள் என்று பலவிதமாகப் புதிய புதிய விருப்பங்களை உண்டாக்கிக் கொண்டால், நீங்கள் முதுமையிலும் இளமையான எண்ணங்களுடன் இருப்பீர்கள்.

இதுதான் இளமையின் இரகசியம். இளமையாக நினைவுங்கள். இளமையாக வாழுங்கள்.

ஈசியேர் வாழ்க்கைக்குப் போக வேண்டாம். உங்களுக்குப் பிடித்த எந்தத் தொழிலையும் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

நீண்ட வாழ நாட்கள் வேண்டுமானால் இளமையாகவே வாழுங்கள்.

நாம் வாழ்க்கையைப் பாரமாகக் கருதும்போது நம் முதுகு வளைந்து விடுகிறது. அதைப் பாசத்துடன் அணுகினால் நமக்கு இறக்கை முளைத்து விடுகிறது. எனவே நம்மைச் சுற்றி நிகழ்பன வவற்றையெல்லாம் சோதனையாகக் கருதாமல் அனுபவமாக எண்ணிக் கொள்ளுங்கள்.

நாம் வாழா நாட்களையெல்லாம் ஆயுளிலிருந்து கழிக்க வேண்டும்.

வயதும் வாழ்க்கையும்

நட்பெனும் வானம்

முதியோரும் மதியாரும்.

36. மூன்று வகையான அழுத்தங்கள்

மூன்று வகை அழுத்தங்களை எதிர்கொள்ள நேரிடலாம். ஓய்வு பெற்றவர்களை நிலைகுலைந்து தடுமாற வைக்கிற அந்த மூன்று அழுத்தங்கள்.

முதலாவது: உடற் சம்பந்தமான அழுத்தம், எலும்புகளில் கால்சியமும் புரதச்சத்தும் குறைவதால் அவை சக்தியை இழக்கின்றன. அவை எளிதில் உடையக்கூடும். இதே மாதிரி சுவாசம், ஜீரணம், கழிவுகளை வெளியேற்றுதல் போன்றவையும் மாற்றமடைகின்றன.

இரண்டாவது: பொருளாதார அழுத்தம், பிள்ளைகளின் மேற்படிப்பு, திருமணம், தங்கள் எதிர்காலம் ஆகியவற்றில் தோன்றியது.

மூன்றாவது: மனவியல் அழுத்தம். துணைவர்களின் இழப்பு, மனமுறிவு ஆகியவற்றினாலும் பிள்ளைகள் திருமணமாகித் தனியே பிரிந்ததால் தோன்றியவையும், இளமை இழப்பும் தங்களை மரணம் நெருங்குகின்றது என்கிற அச்சமும் ஏற்படுத்தியது.

பிள்ளைகளின் பிரிவின்போது பெரிதும் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றவர்கள் மகளிர்கள். பிள்ளைகளுக்காக ஆண்கள் செலவிட்ட நேரமும், சக்தியும் குறைவே. மேலும், இந்த அடிப்படை மாற்றங்களின் பாதிப்பை ஆண்கள் வெளிவேலைகளில் சரி செய்துவிடுகிறார்கள். ஆனால் மகளிர்க்கு இந்த வாய்ப்பு கிடைக்காததால் பாதிப்படைகின்றனர்.

ஓய்வு பெற்றுவிட்டோமே என்ற மனஅழுத்தத்தில் தூக்க மில்லாமல் அவதிப்படுவதால், வேலை இழந்தபின்பு ஏற்பட்ட சமுதாய அந்தஸ்து, அதிகார பலம் போன்ற பாதிப்பு ஒருபக்கம்,

குடும்பத்தில் தலைமைப் பண்பு குறைவு. குழந்தைகளே அலட்சியப் படுத்துதல், அலட்சியப்போக்கு போன்றவற்றால் ஏற்படும் புதிய பாதிப்புகள் சிலருக்கு ஏற்படும்.

வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெற்றபின் ஏக்கப்படுபவர்களும் உண்டு. நான் வேலையிலிருந்தபோது எவ்வளவு பேர் வரவேற்பார்கள், வணக்கம் சொல்வார்கள், வாசலில் காத்திருப்பார்கள், வருமானம் குறைந்துவிட்டதே! செலவு அதிகமாகின்றதே! அதிகாரத்தில் கிடைத்த வசதிகள் குறைந்து போய்விட்டனவே என்ற மனப்புழுக்கம் அடிக்கடி சிலரை வாட்டும். உத்யோகத்திலிருக்கும்போதே தகுந்த பயிற்சிகளால் மனப்பக்குவத்தை வளர்த்துக் கொண்டிருந்தால் இதனை தவிர்த்திருக்கலாமே?

மனநிலை:

அலுவலகத்தில் இருந்தபோது இழந்த அதிகார இழப்பு, வேலை இழப்பு, வீட்டிலும் சமுதாயத்திலும் தகுதியிழப்பு, சம்பளத்தை விட வருமானம் குறைந்து போகுதல் போன்ற நிகழ்வுகள் மனதைப் பாதிக்கலாம்.

குடும்பத்திலேயே வயதுவந்த பிள்ளைகளுக்கு மனைவி முதல் இடம் கொடுப்பது கண்டு, வேலையில் இல்லையென்ற காரணத்தினால் தன்னை மதிக்கவில்லை என்ற மனக்குமுறல்கள். குடும்பத்தினர் முன்பு போல் நம்மை மதிக்கவில்லையே? உதாசீனப் படுத்துகிறார்களே! என்ற மனக்கசப்பு. இவையெல்லாம் மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும்.

இயங்காதவை மக்கி மடியும், இயக்கமற்ற தன்மையே இறப்புக்குரிய முதற்படி... இது இயற்கையின் விதி... ஐம்பது வயதுக்குப்பின் வேலையில்லாமல் இருப்பதே உங்களுக்கு வயதாவதை துரிதப்படுத்துகிறது. பணிகள் உயிர் வாழ்வதற்கு அவசியமானவை.

உடல் தளர்ந்து, மனந்தளர்ந்து, சோர்வை வளர்க்காமல், தோல்வியைத் தழுவாமல், ஓய்வுகால வாழ்க்கையை ஏதோ நடக்கக்கூடாதது நடந்துவிட்டதாகக் கருதி நம்மைநாமே வருத்திக் கொள்கிறோம்.



37. சமுதாய மாறுதல்கள்

பொதுவாய் எல்லோருக்கும் ஏற்படுகிற மூன்று சிக்கல்களை மனவியலார் விளக்குகிறார்கள்.

முதலாவது: பிள்ளைகள் பெரியவர்களான பின், தங்களது எதிர்பார்ப்புகள் ஏமாற்றங்களானபோது ஏற்படும் சிக்கல்.

இரண்டாவது: முதியவர்களான பெற்றோர்களுடன் சேர்ந்து வாழ முடியவில்லையெனக் கணவனும் மனைவியும் உணரும் சிக்கல்.

மூன்றாவது: மரணத்தினாலோ, மனமுறிவினாலோ இளையவர்களுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் உண்டாகும் சிக்கல்.

இந்தச் சிக்கல்கள் பொருத்தமான முறையில் தீர்க்கப்படும் வரை, தனிப்பட்டவரின் அல்லது சமுதாயத்தின் அணுகுமுறையில் மாறுதல்கள் ஏற்படுவது எளிதல்ல.

செப்டம்பர் பதினொன்றாம் தேதி உலகெங்கும் முதியோர் தினம் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது.



38. மாற்றிக் கொள்ளவேண்டிய நான்கு அம்சங்கள்

ஓய்வுகால வாழ்க்கையில் மாற்றிக்கொள்ள வேண்டியவை என்று மனவியலார் நான்கு அம்சங்களைக் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

முதலாவது: மத்திய வயதில் உடல்ரீதியாய் ஏற்படுகிற மாற்றங்களும், அவற்றிற்கு நம்மைப் பொருத்திக் கொள்கிற வகைகளும்.

இரண்டாவது: பிரியமுள்ள புதிய துறைகள், சமுதாயப் பொறுப்புகளும் அவற்றிற்கேற்ப மாற்றங்களும், புதிய பொழுது போக்குகள், துறைகள், குடும்பத் தொடர்பான செயல்கள், இளமையில் தொடங்கி இன்று மாறுபடுகின்றன.

மூன்றாவது: வாழ்க்கைக்கு உதவும் தொழில் தொடர்பான மாற்றங்கள், ஓய்வுக்குப் பின்னும் வேறு தொழில் மற்றும் பிரியமுள்ள எழுத்து, படைப்பாற்றல் அல்லது வேறு வருவாயுள்ள தொழில்கள். வாழ்வை நிலைநிறுத்தும் வாய்ப்புகளுக்கு மாற்றங்கள்.

நான்காவது: குடும்பத் தொடர்புள்ள மாறுதல்கள்; மிக வயதான தங்கள் பெற்றோருக்கு உதவுவது, பத்தொன்பது வயதுக்குட்பட்ட பேரன், பேத்திகளுக்கு எதிர்கால நல்வாழ்வுக்கு உதவுவது.

வயதிற்கு ஏற்ற மாதிரி வாழ்வதற்கு தங்களை மாற்றிக் கொள்ளவேண்டும். பல தலைமுறை இடைவெளிகளான உங்கள் பிள்ளைகளுடனும், மருமகன், மருமகளுடனும், பேரன், பேத்திகளுடனும் உங்களை தக்கமுறையில் பொருத்திக்கொள்ள வேண்டும். தலைமுறை இடைவெளிக்கு நீங்களும் பலியாகக் கூடாது. இதற்காக நீங்களும் புதியவற்றில் அக்கறையும், கவனமும், ஈடுபாடும் கொள்ள வேண்டும். இளைய தலைமுறையினர், உங்கள் தோள்களுக்கு மேல் வளர்ந்துவிட்டார்கள். அவர்களை உங்கள் தோழர்களாக்கிக் கொள்ள

வேண்டும். பேரன், பேத்தியர் அடுத்த தலைமுறையினர் வாரிசுகள், அவர்கள் உங்களின் அனுபவநிழலில் அணைக்கப்படுபவர்கள்.

‘பெற்றோர்கள்’ மற்றும் ‘குடும்பத் தலைவர்கள்’ என்று உங்களுக்கு இதுவரை இருந்த பெருமையையும், இளைய தலைமுறையினருக்கு மாற்றிக்கொடுங்கள்.

இந்த வயதிலும் தளராத உங்கள் உடல்நலம், கல்வி, அனுபவம், பெருமை தோல்வியில் எச்சரிக்கை, செல்வம், சேமிப்பு இன்னும் இவை போன்ற எண்ணற்ற கருவூலங்கள், உங்கள் குடும்பத்திலிருந்து சமூகத்திற்கும், சமூகத்திலிருந்து ஒட்டுமொத்தமாய் உலகுக்கும் மாற்றித்தர வேண்டும்.

உடன் வாழ்வதால் பெற்றோர் அடிக்கடி தங்கள் வாழ்வில் குறுக்கிடுகிறார்கள் எனப் பிள்ளைகள் வெறுப்புக் கொள்கிறார்கள். பெற்றோரின் அதிகப்படியான பாதுகாப்பு அவசியமா எனப் பிள்ளைகள் கேள்வி எழுப்புகிறார்கள்.

பயிற்சிகள்:

தாத்தா, பாட்டி இல்லத்தில் இருப்பது சிறப்பு. ஆனால் பேரனும், பேத்தியும் மருமகளும் தாத்தா பாட்டியை முதியோர் இல்லத்தில் சேர்த்துவிடலாமே என்று நினைக்கக்கூடும். இதனால் வேதனைப்படுவதாலோ, துக்கப்படுவதாலோ பயனேதும் இல்லை.

சூழ்நிலைக்கேற்ப வாழ்ந்து கொள்ள வேண்டும். யாராவது நமக்குப் பரிந்து பேசுவார்களா என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள். ஏமாற்றம்தான் கிடைக்கும். இத்தகைய சூழ்நிலைகளில் உங்கள் பொருளாதார நிலைமைகளுக்கேற்ப முடிவுசெய்யுங்கள். மனைவியோடு தனியாக வசியங்கள் அல்லது உங்களை அனுசரித்து இருப்பவரோடு வாழுங்கள். தனியார் நடத்தும் செலவுமிக்க முதியோர் விடுதிகளில் வாழுங்கள்.

உலகில் பல நாடுகளில் முதியோருக்கான பல சமூக பாதுகாப்புத் திட்டங்கள் உள்ளன. நம் நாட்டில் தற்சமயம் இதுபற்றி சிந்திக்கத் தொடங்கி வருகின்றனர்.

- ☆ முதியோர்களுக்கு வங்கி முதலீடுகளுக்கு அதிகவட்டி தருகின்றனர்.
- ☆ முதியோருக்கு இரயில் பயணங்களில் பயணச்சலுகை தருகின்றனர்.

❖ தமிழக அரசு ஆதரவற்ற முதியோருக்கு மாதம் ரூ.250 உதவித் தொகையும் மற்றும் 30 கிலோ அரிசியும் வழங்குகின்றன.

❖ அரசு முதியோர் இல்லம் இலவசமாக நடத்துகின்றனர்.

சோம்பலுக்கு மட்டும் இடம் கொடுத்து விடாதீர்கள். சோம்பேறியின் வாழ்க்கையில் தரித்திரம் குடிபுகுந்து தீயகாரியங்களைச் செய்யத் தூண்டும். செயலற்ற வாழ்க்கை, செயலற்ற உடல், செயலற்ற மனம் - மரணத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

உங்களை அற்பமாக, ஏளனமாக எண்ணுவோரை நீங்கள் அற்பமாக ஒதுக்கிவிடுங்கள். தாழ்வுமனப்பான்மையை தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள். உங்களைப் பற்றி உயர்வாக எண்ணிக் கொள்ளாதீர்கள். உங்களுடைய மனநிலையை எப்போதும் இளமையாக, ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

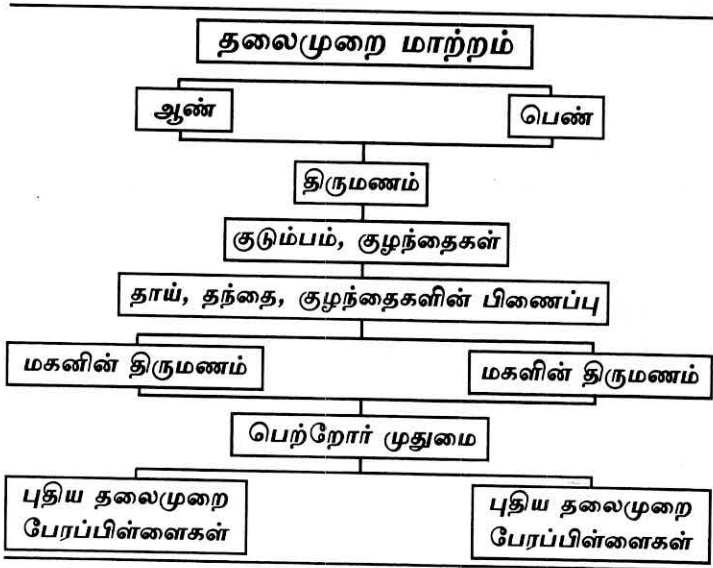
நல்ல சூழ்நிலையில் வாழுங்கள், வீட்டிலேயானாலும், அலுவலகங்களிலேயானாலும் அவற்றின் சுற்றுச்சூழல் மிக முக்கியமானது. நல்ல காற்றோட்டம், ஒளி ஆகியவையும் முக்கியமானவையே. நல்ல வசதியான மேசை, நாற்காலிகள், அமைதியான சுற்றுச்சூழல், ஒலி, மாசுக்கட்டுப்பாடு, தனி அறை, கைகளுக்கு எட்டும் அளவில் நூல்கள், அருகில் படுக்கை (வீடுகளில்) அவசியம் தேவையே... இவை உங்கள் மனம் / மூளை / உடல் / சிந்தனை / சொல் / செயல் ஆகியவற்றை உற்சாகப்படுத்தும்.

ஓய்வுகால வாழ்க்கையை அமைதியாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் அமைத்துக் கொள்வோம். ஓய்வு பெறுவது உங்களுக்கு சுதந்திரம் அளிக்கிறது. நீங்கள் விரும்பும் வாழ்க்கையை அமைத்துக்கொள்ள உதவுகிறது. நாம் யாருக்கும் பயப்படத் தேவையில்லை. ஓய்வுகாலம் நமது தனித்தன்மையை வெளியிட ஒரு வாய்ப்பாக அமைகிறது.



39. ஓய்வுகால பாதிப்புகள்

ஓய்வு பெற்ற பின்பு உடையில், உடலில், உருவத்தில், மனத்தில், கருத்தில், சிந்தனையில், எண்ணத்தில் எவ்வளவோ மாறி இருக்கிறீர்கள். உடல் வலுவில், வேகத்தில், இயக்கத்தில், எதிர்ப்பில், உழைப்பில், சோர்வில், உற்சாகத்தில், கிளர்ச்சியில், மெலிவில் - இப்படி எத்தனையோ மாறுதல்களைப் பெற்றுவிட்டீர்கள்.



குடும்பம்:

உங்கள் குழந்தைகள், இளையவர்களாகவும், படிப்பவர்களாகவும், மணமக்களாகவும் மாற்றம் பெற்று இப்பொழுது தனிக்குடும்பங்களாகப் பிரிந்து போய்விட்டார்கள். இப்பொழுது

நீங்கள் மாமனார், மாமியார், அவர்கள் சுற்றத்தார்களுக்கு 'அங்கிள்-ஆண்டி' உங்கள் பேரக்குழந்தைகளுக்கு நீங்கள் தாத்தா, பாட்டியாகி இருக்கிறீர்கள்.

ஓய்வகாலத்தில் தள்ளாமை, ஆதரவின்றி அல்லலாறுவது சிலர் துணை இழந்து துயர்படுவது, தங்க இடமில்லாமல் இருப்பது, வருமானக் குறைவால் வாடுவது, குடும்பத்தில் போதிய மதிப்பும், மரியாதையும் தராமல் இருப்பது போன்றவற்றை எதிர்கொள்ள நேரிடலாம். சிலருக்கு 'பெரிசு' 'கிழடு' என்று நோகச் செய்யும் வார்த்தைகளைக்கேட்கும் சூழ்நிலைகள் ஏற்படலாம். பலர் பெரியவர்கள், அறிவாளிகள், அனுபவசாலிகள் என்று போற்றுவதும் உண்டு.

ஓய்வு என்பது உடலுக்கு உண்டு. வயதாக, வயதாகச் செல்கள் தேய்கின்றன. நோய் எதிர்ப்பாற்றல் குறையும். எழுபது வயதுக்கு மேல் கைவலி, கால்வலி, மூட்டுவலி வருவது இயல்பு. வயதான காலத்தில் எலும்புகள் தேய்வது சகஜம். மன அழுத்தத்தினால் இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய் வரலாம்.

மூளையின் செயல்திறன் குறைதல்:

வயது ஏற ஏற மூளைக்குச் செல்லும் இரத்த ஓட்டம் குறைகிறது. இதனால் மூளையின் எடை குறைந்து ஞாபக மறதி ஏற்படுகிறது. மூளையின் இரத்த ஓட்டம் 30%க்கும் மேலாகக் குறைந்தால் பக்கவாதம் வர வாய்ப்பு அதிகம் ஏற்படலாம்.

பார்வை:

14 கோடி அணுக்களுடன் ஒரே நேரத்தில் 15 இலட்சம் நுட்பமான தகவல் தொகுத்தவை உங்கள் கண்கள், மூப்பில் இவற்றின் வேகம் படிப்படியாகக் குறைந்துவிடும். இதனால் கண் பார்வை குறையும்.

சுவை உணர்வு குறைதல்:

ஓன்பதாயிரம் அரும்புகள் இருந்த உங்கள் நாக்கில் சுவை அரும்புகள் குறைந்துபோகின்றன. இதனால் உங்களது சுவையை உணரும் தன்மை குறைகிறது. வாய் ருசிக்காது.

உமிழ்நீர்ச் சுரப்புக் குறைதல்:

நாளொன்றுக்கு 1½லிட்டர் சுரந்த உங்கள் வாயில் உமிழ்நீர் சுரப்பிகள் சுரப்பை குறைத்துவிட்டிருக்கும். வாயில் வறட்சியும், செரிமானக் குறைவும் ஏற்படும்.

இரப்பையில் மாற்றம்:

40கோடி இரப்பைச் சுரப்பிகள் சுரந்த இரப்பை நீர் ¼ பாகம் கூடச் சுரக்காது. இதனால் உணவிலிருந்து இரும்புச் சத்தினை குறைக்கும் திறனை உடல் இழக்கிறது.

மூட்டுகள் தேய்தல்:

எலும்புகளில் சுரக்கும் "சைனோவியல்" திரவம் சுரப்பது குறைந்துவிடும். இதனால் கை, கால் மூட்டுவலிகள் வரும்.

சிறுகுடல் வலிமை குறைதல்:

உடலில் இரத்தஓட்டம் 40% சதவீதம் குறைந்து வருவதால் சிறுகுடலில் சக்தி குறைந்துபோகிறது. இதனால் நம் உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்களைக் கிரகிக்கும் ஆற்றலை சிறுகுடல் இழக்க ஆரம்பிக்கிறது.

பெருங்குடலில் சக்தி குறைதல்:

உடலில் உள்ள கழிவுப் பொருட்கள் பெருங்குடலில் சக்கையாகக் கழிவாக இருக்கிறது. இந்தக் கழிவினைப் பெருங்குடலானது சுருங்கியும் விரிந்தும் செயல்பட்டு ஆசனவாய் வழியே வெளியேத் தள்ளும். பெருங்குடலின் சுருங்கிவிரியும் தன்மை மூப்பில் அதிகம் குறைவதால் மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது.

கல்லீரல் திறன் குறைதல்:

முதுமையில் கல்லீரலின் எடை குறையத் தொடங்குகிறது. இறுதியில் சுமார் 1/3 பங்கு எடைக்குறைவு ஏற்படுகிறது.

சிறுநீரகங்களின் செயல் குறைதல்:

இரத்தத்தில் திரவ வடிவில் ஏற்படும் கழிவுகளை உடலிலிருந்து வெளியேற்றுவதுதான் சிறுநீரகங்களின் முக்கியப் பணி. சிறுநீரகங்களில் வடிகட்டிகள் உள்ளன.

வயதாகும்போது இரத்தஓட்டம் குறையத் தொடங்கும். இதனால் இரத்தத்தில் உள்ள நெப்ரான்கள் அதிக அளவில் குறைந்து போவதால் சிறுநீரகங்கள் கழிவுப் பொருள்களை வெளியேற்றும் சக்தியை இழக்கத் தொடங்குகின்றன.

ஹார்மோன்கள் சுரப்புகள் குறைதல்:

உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான ஹார்மோன்கள் நம் உடலில் சுரந்துகொண்டே இருக்கின்றன. ஹார்மோன்களின் சுரப்பு வயதாக ஆக குறைந்துபோகின்றன. அதிலும் பெண்களுக்கு அதிவிரைவாகக் குறைந்து போவதால் எடை அதிகரிக்கிறது.

இதயத்தின் திறன் குறைதல்:

நிமிடத்திற்கு 72முறை இரத்தத்தை பம்ப் செய்யும் இதயத்தின் வேகம் முதுமைக் காலத்தில் படிப்படியாகக் குறையும். நாடி வேகமும் குறையும். இதனால் மூச்சுத்திணறல் ஏற்படும். சோர்வு ஏற்படும். சோம்பேறித் தன்மை ஏற்படும்.

என்ன பயந்துவிட்டீர்களா? முதுமைக் காலத்தின் பாதிப்புகள்தான் இவையெல்லாம். உங்களுக்கு நிச்சயம் வரும் என்பதில்லை. வாழ்க்கையை முறையாக வகுத்துக் கொண்ட உங்களுக்கு இந்த பயமே தேவையில்லை. சரியான வாழ்க்கை நெறிமுறைகளினால் இந்தப் பாதிப்புகளை எளிதாகச் சமாளிக்கலாம்.



40. வயதுக்கேற்ற செயல்திறன்

முதுமை என்பது இயற்கையின் ஒரு தொடர்நிகழ்வு. ஒவ்வொரு நாளும் நாம் வயதானவர்களாக மாறி வருகிறோம். ஆனால் மனதுக்கு மட்டும் அவரவர் எண்ணங்கள் போல்தான் முதுமையோ இளமையோ அமைகிறது.

நமக்கு 30 வயது தொடங்கும் நிலையிலிருந்தே நமது உடல் செயல்பாடுகளின் அசல்திறன் ஒவ்வொரு வயது முடிவிலு ஒரு சதவீதம் படிப்படியாகக் குறைய ஆரம்பித்து விடுகிறது.

35 வயது ஆரம்பத்தில் நம் உடலில் என்ஸைம்கள், ஹார்மோன்கள் சுரப்பதில் குறைவு ஏற்படத் தொடங்குவதில் உடல் செயல்பாடுகள் முதுமையை நோக்கி பயணிக்கத் தொடங்குவதாக மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.

40 வயது தொடக்க நிலையில் ஜீரணசக்தி பொதுவாக குறை ஆரம்பித்து விடுகிறது.

50 வயது ஆரம்பத்தில் நம் உடல் எலும்புகளின் அடர்த்தி தன்மை குறைய ஆரம்பிக்கிறது.

60 வயது தொடக்கத்தில் முதுகுத்தண்டில் உள்ள செல்களின் எண்ணிக்கை குறைய ஆரம்பிப்பதால் உணர்வுத் தன்மைகள் குறைய தொடங்குகிறது. உடல் திசுக்களில் உள்ள செல்களின் அளவு சுருங்குவதால் தோலின் விறைப்புத் தன்மை குறைய ஆரம்பித்து சுருக்கங்கள் தோன்ற தொடங்குகின்றன.

65 வயது ஆரம்ப நிலையில் ஞாபக சக்தி குறைபாடுகள் ஏற்பட ஆரம்பிக்கின்றன. சிலர் Dementia எனப்படும் ஞாபக மறதி நோய்க்கு ஆளாகின்றனர்.

70 -75 வயதுகளில் சில முதியவர்கள் அல்சைமர்ஸ் எனும் மூளை அழற்சி நோய்க்கு ஆளாகிறார்கள்.

80 வயது தொடக்கத்தில் முதுகுத் தண்டில் ஏற்படும் வளைவுகள் காரணமாக சிலருக்கு சுமார் 2 அங்குலம் வரை உயரக்குறைவு ஏற்படுகிறது.

முதுமை நிலையில் உங்களது மகிழ்ச்சி உணர்வின் திறன் அதிகரிப்பதாக மனவியல் ஆராய்ச்சிக் குறிப்புகள் கூறுகிறது.

60 வயதைக் கடக்கும்போது முதியவர் எனப் பலவகையிலும் முதிர்ச்சி நிரம்பியவராக, அனுபவ அறிவு நிரம்பியவராக, மரியாதைக்குரியவராக கருதப்படுகிறீர்கள்.



41. உடலியல் பாதிப்புகள்

1. வயது ஏற ஏற உங்களது மனவேகத்திற்குத் தகுந்த அளவில் உங்களது உடலீதியான செயல்பாடுகள் அமைவதில்லை. வயது முதிர்வில் செல்களின் (Cells) வளர்ச்சி சுருங்கி விடுவதால் உடல் திசுக்களின், தசைகளின் அளவும் சுருங்கி உடல் தசைகளில் தொய்வும், தோல் பகுதிகளில் சுருக்கங்களும் தோன்ற ஆரம்பிக்கின்றன.

சிலர் விஷயத்தில் முதுகுத் தண்டுப் பகுதியில் வலிமை குறைந்து உயரக்குறைவு, கூன் போன்றவை தோன்ற ஆரம்பிக்கின்றன. எந்த வேலையையும் முழுமையாகச் செய்ய இயலாத நிலை ஏற்படும்பொழுது, சிலரது வாழ்க்கையில் மனச்சோர்வு (Mental Depression) தோன்ற ஆரம்பித்துவிடுகிறது.

பொதுவாக, நமக்கு வயது அதிகமாகிக் கொண்டிருக்கிறது எனும் உணர்வே சிலருக்கு மனச் சோர்வுக்குக் காரணமாக அமைந்துவிடுகிறது. தோற்றம், பொலிவு குறைய ஆரம்பிக்கும் பொழுது ஒருவிதத் தாழ்வு மனப்பான்மை - குறிப்பாக பெண்களைப் பொறுத்தவரை அதிக அளவில் - தோன்ற ஆரம்பித்து விடுகிறது.

2. வயது ஏறஏறப் பிறரைச் சார்ந்து வாழவேண்டிய சூழலும், அவசியமும் ஏற்பட்டு விடுகிறது. முதுமைக் காலத்தில் எதற்கேனும், எவரையேனும் சார்ந்து வாழ வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. பொருளாதார வளம் குறைந்தவராயிருப்பின் உணவு, உறைவிடம், மருத்துவச் சிகிச்சைகள், குறைந்தபட்ச நடமாட்டம் ஆகியவற்றுக்காக மகன், மகள், பேரன் பேத்திகள் என எவரையேனும் சார்ந்த வாழ்க்கை அமைப்பு ஏற்படுகிறது. இந்நிலையில் பிறரது அனுதாபத்துக்கும், இளைய சமுதாயத்தினரின் வெறுப்புக்கும் ஆளாக வேண்டிய கட்டாயமும் ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

3. முதுமைக் காலத்தில் ரத்தத்தில் உள்ள வெள்ளை அணுக்களின் (White Blood Corpuscles) செயல்பாட்டுத் தன்மை வெகுவாகக் குறைந்து விடுவதால், உடலின் நோய்எதிர்ப்பு சக்தி குறைய ஆரம்பிக்கிறது. இதனால் பல்வேறு வெப்ப நிலைகளிலும், சூழ்நிலைகளிலும் வெவ்வேறு விதமான நோய்த் தாக்கங்கள் ஏற்பட்டு உடல்நிலை பாதிக்கப்படுகிறது. Skin Diseases எனப்படும் தோல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் அதிகம் தோன்றுகின்றன.
4. உடல் உழைப்பு குறைவதால் அல்லது சுகவாசியாக மாறி விடுவதால் உடலின் திசுக்களில் கொழுப்புச் சத்து படிய ஆரம்பித்து Obesity எனும் உடல் பருமனுக்கு வழிவகுக்கிறது. உடல் எடை அதிகம் காரணமாக கால் மூட்டுகளில் (knee joints) எடைத்தாக்கம் ஏற்படுகின்றது. இதனால் பெரும்பாலோர் Arthritis எனும் மூட்டுவலியால் அவதிப்பட நேரிடுகிறது.
5. கால்சியம், பாஸ்பரஸ், புரதம் ஆகியவற்றின் கலவைதான் நமது உடலிலுள்ள எலும்புகள். கால்சியம் எலும்புகளுக்கு உறுதியைத் தருகிறது. பொதுவாக 40 வயது கடக்கும் நிலையில் உடம்பில் கால்சியம் கிரகிக்கப்படும் தன்மை குறைய ஆரம்பிப்பதால் எலும்புகள் வலுவிழக்க ஆரம்பித்து மெலிய ஆரம்பிக்கின்றன. இதனால் Osteoporosis எனும் எலும்புத் தேய்மான நோய் உருவாகிறது. எலும்பில் உள்ள கால்சியத்தையும், புரதத்தையும் அப்படியே பாதுகாக்கும் திறன் நமது உடலில் சுரக்கும் ஈஸ்ட்ரோஜன் (Estrogen) எனும் ஹார்மோனுக்கு உண்டு. வயது முதிர்வில் இந்த ஹார்மோனின் சுரப்பு குறைய ஆரம்பிப்பதால் எலும்புகள் வலுவிழந்து மெலிய ஆரம்பிக்கின்றன.

எனவே வயதானவர்கள் விஷயத்தில் எலும்பு முறிவு விபத்துகள் அதிகம் ஏற்படுகின்றன. பெண்களைப் பொறுத்தவரை மாதவிடாய் (Menopause) நின்றபின் இந்த ஹார்மோன் சுரப்பில் குறைபாடு ஏற்பட ஆரம்பிப்பதால் பெண்களில் பெரும்பாலோர் Osteoporosis எனும் எலும்புத் தேய்மான நோயால் அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர். 60 வயது கடக்கும்பொழுது ஆண், பெண் வித்தியாசமின்றி பெரும்பாலானவர்கள் எலும்புத் தேய்மான நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

6. மூளையின் செல்களில் (Brain cells) ஏற்படும் ஒருவித இரசாயன மாற்றம் காரணமாக சிலர் Dementia எனப்படும் நினைவு தடுமாற்ற

நோயால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். தொடக்க நிலையில் சிகிச்சை பெற ஆரம்பித்தால் இந்நோயை முற்றிலும் குணப்படுத்தி விடலாம் என்று கூறப்படுகிறது.

7. சிலருக்கு செவித்திறன் குறைவும், சிலருக்குப் பார்வைத் திறன் குறைவும் ஏற்படுகிறது. சிலருக்கு இந்த இரண்டுவிதக் கோளாறுகளும் தோன்றும்பொழுது வாழ்க்கைநிலை சிரமத்துக்குள்ளாகிறது.
8. சிலர் அல்ஸீமர்ஸ் டிசீஸ் (Alzheimer's disease) எனும் மூளை அழற்சி நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். ஞாபகசக்தி குறைந்து மறதித் தன்மை முற்றும் நிலையில் நாம் யார்? நம் பெயர் என்ன? எங்கு போகிறோம்? என்ன செய்கிறோம்? என்ற குழப்பங்கள் ஏற்பட்டுத் தானும் சிரமத்துக்குள்ளாகித் தன்னைச் சார்ந்தவர்களையும் சிரமத்துக்குள்ளாக்கும் நிலை உருவாகி விடுகிறது. பெரும்பாலும் Brain Tumour எனப்படும் மூளைக் கட்டி ஆபரேஷன் செய்து கொண்டவர்கள் இந்த நோயால் அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.
9. வயது முதிர்வில் ஜீரண சுரப்பிகளின் சுரப்புக் குறைவினால் ஜீரணசக்திக் குறைவு அதாவது செரிமானக் குறைவு ஏற்படுகிறது. சிலர் விஷயத்தில் பற்கள் விழ ஆரம்பித்து விடுவதால் மென்று சாப்பிட இயலாத நிலை ஏற்படுகிறது. இதனாலும் செரிமானம் பாதிக்கப்படுகிறது. உணவு மண்டல உறுப்புகளின் செயல்பாட்டுத் திறனும் குறைய ஆரம்பிக்கிறது. சிலர் ஏதாவது ஒரு நோய் காரணமாக மருந்து, மாத்திரைகள் எடுத்துக் கொள்கின்றனர். இதனால் பெரும்பாலான முதியவர்கள் Constipation எனும் மலச்சிக்கல் நோய்க்கு உள்ளாகின்றனர்.
10. தூக்க நிலையில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு தூங்கும் நேரத்தின் அளவு குறைய ஆரம்பித்து விடுகிறது. சிலர் சீக்கிரமாகவே - இரவு சுமார் 8 மணிக்கே - தூங்க ஆரம்பித்து நள்ளிரவு 1 மணி, 2 மணி அளவில் விழிப்பு ஏற்பட்டுத் தூக்க நிலை மாறுபாடு கொள்கின்றனர்.

இதனை Advanced Sleep Phase Syndrome என மருத்துவம் கூறுகிறது. இது மெலோட்டானின் (Melatonin) எனும் தூக்கக் கட்டுப்பாட்டுச்சுரப்பியின்குறைவால் ஏற்படுவதாகக் கூறுகின்றனர். பொதுவாகவே வயதானவர்களில் பெரும்பாலோரின் விழிப்பு நேரம் அதிகரித்து, தூக்க நேரம் குறைவதால் அத்தகையோர் செல்லமாக 'கிழட்டு ஆந்தைகள்' என அழைக்கப்படுகின்றனர்.

பொதுவாக ஏற்படும் தூக்கக் குறைவினால் சிந்தனைத் திறனில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு, எந்த விஷயத்திலும் முடிவுகள் மேற்கொள்வதில் குழப்ப நிலை உருவாக ஆரம்பிக்கிறது.

11. சிலர் விஷயத்தில் உடலமைப்பில் தளர்ச்சி ஏற்பட்டு உடலின் செயல்பாட்டுத் திறன் குறைவுகள் ஏற்பட ஆரம்பிக்கின்றன. இதனால் எந்த ஒரு நிகழ்ச்சியிலும், சுப காரியங்களிலும் கலந்து கொள்ள முடியாத நிலை உருவாகிறது. பொது நிகழ்ச்சிகளைத் தவிர்க்க வேண்டிய கட்டாயத்துக்கு உள்ளாகின்றனர். சிலர்குடும்ப அளவில் கூட குழந்தைகளிடம் அல்லது சிறு வயதினருடன் கொஞ்சி விளையாட இயலாத நிலைக்கு மாறிவிடுகின்றனர். இதனால் குடும்ப நிகழ்ச்சிகள் அனைத்திலும் புறக்கணிக்கப்படும் நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டு விடுகின்றனர்.
12. விஞ்ஞான வளர்ச்சியின் காரணமாக சமீபகாலங்களில் ஏற்பட்டுள்ள வாழ்வியல் முறை காரணமாக, வாழ்வியல் முறை நோய்கள் (Life Style Diseases) எனப்படும் சர்க்கரை நோய், இரத்த அழுத்தம், உடல்பருமன், இதயநோய், மன அழுத்தம் என ஏதாவது ஒரு வகை நோயால் வயது வித்தியாசம் எதுவுமின்றி நாம் சந்திக்கும் ஒவ்வொருவரும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதைக் காண்கிறோம். வயதானவர்கள் விஷயத்தில் இத்தகைய நோய்களின் தாக்கத்தால் பெரும்பாலோர் நிரந்தர வரம் பெற்ற நோயாளிகளாக மாறிவிடுகின்றனர்.
13. சிலர் விஷயத்தில் வயதான காலத்தில் கணவன், மனைவி மரண சம்பவங்களினால் மனதளவில் பெரும்பாதிப்பு ஏற்பட்டு வருகிறது. இதுவும் ஒருவித தனிமையை ஏற்படுத்தி விடுகிறது. சில குடும்பங்களில் மகன், மகள், மருமகள் எனப் பலரும் வேலைக்குச் சென்று விடுவதாலும், சிறுவயதினர் கல்விக்கூடங்களுக்கும் சென்று விடுவதாலும் வீட்டிலுள்ள முதியோர் தனிமைக்குள்ளாகின்றனர்.

உங்களைப் பொறுத்த வரையில் வயதான நிலையிலும் இத்தகைய பிரச்சனைகளின் அளவு குறைந்த இயல்பான வாழ்க்கை முறைதான் உங்களுக்கு அமைந்துள்ளது என்றால் நிச்சயம் நீங்கள் மகிழ்ச்சிக்குரியவர்கள் மட்டுமல்ல, மகிழ்ச்சியின் உறைவிடமும் நீங்கள்தான்.



42. அறுபது வயதா... மறதியைத் தவிருங்கள்

இந்தியாவில் முதியோர்களை அல்ஸீமியர் எனும் மறதிநோய் அதிகம் பாதித்து வருகிறது. சுமார் 30 லட்சம் பேர் இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். 60 வயதைக் கடந்து விட்டாலே ஏறத்தாழ மூன்று சதவீதம் பேர் இந்நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

கேட்ட கேள்வியையே மீண்டும் கேட்பது, ஒரு பொருளை எந்த இடத்தில் வைத்தோம் என்பதை மறந்துவிட்டு அடிக்கடி தேடுவது ஆகியன இந்நோய் உள்ளவர்களிடம் காணப்படும் அறிகுறிகள். மறதிநோய் முற்றிய நிலையில் தங்களது வீட்டு முகவரியையும், கிழமையையும் கூட பலர் மறந்து விடுகிறார்கள்.

மூளைக்குச் செல்லும் ரத்தக் குழாய்கள் பாதிக்கப்படுவதால், ஆக்ஸிஜன் செல்வது தடைப்படுகிறது. இது மூளையை பாதித்து மறதிநோய் ஏற்படக் காரணமாக அமைகிறது. 'விட்டமின் பி' குறைபாடு, மன அழுத்தம், நோய்த் தொற்று போன்றவற்றாலும் இந்நிலை ஏற்படலாம்.

மறதிநோய் முற்றிய பின்னர் குணப்படுத்துவது கடினம் என்றாலும் தொடர் சிகிச்சை மூலமாக நோய் தீவிரமடைவதை கட்டுப்படுத்த முடியும். சாதாரண மறதிக்கும். அல்ஸீமியர் நோயால் ஏற்படும் மறதி நோய்க்கும் வித்தியாசம் உள்ளது.

பழைய சம்பவங்களை நினைவுபடுத்துவதில் சிலருக்கு சிக்கல் ஏற்படலாம் அல்லது இன்று என்ன கிழமை என்று கேட்கலாம். இது சாதாரண மறதி நிலை. இந்தக் கேள்விகளை கேட்டதாலேயே ஒருவருக்கு மறதி நோய் இருக்கிறது என்று கூறிவிட முடியாது.

அல்ஸீமியர் நோயாளிகளால் சமீபத்தில் நடந்த சம்பவங்களை கூட நினைவில் வைத்துக் கொள்ள முடிவதில்லை. இந்நோயால் ஏற்படும் தவறுகளுக்கு, அவர்கள் வேறு காரணங்கள் சொல்வார்கள்.

நோய் முற்றிய நிலையில், சாப்பிடுவது, குளிப்பது என அன்றாட வேலைகளைக் கூட செய்யமறுத்து நோயாளிகள் முரட்டுத்தனமாக நடந்துகொள்வார்கள்.

சிலர் குழந்தைகள் போலவே நடந்து கொள்வார்கள். இவர்களைப் பராமரிக்கும் உறவினர்களுக்கு பொறுமையும், சகிப்புத் தன்மையும் அவசியம்.

பொதுவாக வயதானவர்கள் தங்களது நடத்தையிலோ, ஞாபகத்தில் மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளதாகக் கருதினால் உடனடியாக டாக்டரை சந்திப்பது நல்லது.

தொடக்க நிலையிலேயே சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம்தான் மறதி நோயால் அவதிப்படுவதைக் குறைக்க முடியும்.

மறதிநோயைத் தவிர்க்கலாம்

மூளையை எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக வைத்துக் கொள்வதன் மூலம் அல்ஸீமியர் பாதிப்பில் இருந்து தப்பமுடியும்.

செய்தித்தாள் படிப்பது, குறுக்கெழுத்துப் போட்டிகள், சிறிய புதிர்கள் தீர்ப்பது போன்றவற்றில் ஈடுபடலாம்.

நண்பர்கள், உறவினர்களுடன் அவ்வப்போது பேசுவது, தொடர்பு ஏற்படுத்திக் கொள்வது, பொது நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்வது போன்றவற்றில் ஈடுபடலாம்.

தூக்க மாத்திரைகள் நினைவாற்றலை பாதிக்கக் கூடியதால் டாக்டர்களின் ஆலோசனையின்படிதான் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சத்தான பழங்கள், காய்கறிகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மஞ்சளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

குடிப்பழக்கம் உடையவர்கள் அதை நிறுத்த வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி ரத்த ஓட்டத்தை சீராக்குவதால் மூளைக்குத் தேவையான ஆக்ஸிஜன் கிடைக்கிறது.



43. ஓய்வுகாலப் பிரச்சனைகளும், தீர்வுகளும்

“தனக்குத்தானே ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் ஒருவகை பிரச்சனை”

ஓய்வு பெறுதல், பிரச்சனை என்று கருதாவிட்டால் மகிழ்ச்சியே உண்டாகும்.

ஓய்வுக்குப்பின் சுமார் 15 ஆண்டுகள் ஓய்வுக் காலத்தில் செலவிட வேண்டியுள்ளது. அதை எப்படி சரியாகக் கழிப்பது என்பது பலருக்குப் பிரச்சனையாக உள்ளது.

பணியில் இருந்த காலத்திலும், ஓய்வு பெற்ற கட்டத்திலும் ஒருவரின் மனைவி அவருக்குத் தொடர்ந்து பணி செய்கிறார். கணவனும் தன் மனைவிக்கு ஓய்வு பெற்றபின், முடிந்தவரை சில்லரை உதவிகள் செய்யவேண்டுமெனத் திட்டமிட்டு செயல்பட்டால் வாழ்க்கை மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்.

மதப்பற்று உள்ளவர்கள் கோயில் குளம் என்று செல்லலாம்.

வீட்டுத் தோட்டம் போட்டு உடலிற்கும், உள்ளத்திற்கும் வேலை கொடுக்கலாம்.

குடும்பப் பிரச்சனைகளுக்கு ஆலோசனை மட்டும் கூறி, அதன்படிதான் செய்ய வேண்டுமென கட்டாயப்படுத்தாமல், ஆலோசகராக மட்டுமே இருக்கலாம். தன் ஆலோசனையை மற்றவர்கள் ஏற்காவிட்டால், வருத்தப்படாமல் அவர்களின் கருத்திற்கும் இடமளித்து ஏற்றுக் கொண்டால் பிரச்சனை இல்லை.

ஓய்வு பெற்றவர்கள் பலர் ஒன்று கூடி, பொதுக்காரியங்களில் ஈடுபட்டு, தனக்கும் மற்றவர்களுக்கும் நன்மைகள் செய்யலாம். வீண் பிரச்சனைகளில் ஈடுபட்டு ஏன் கஷ்டப்பட வேண்டும்.

குடும்பத்திலுள்ளவர்களும் ஓய்வு பெற்றவர்களின் மனநிலையை, பொருளாதார நிலையை அனுசரித்து நடந்து கொள்வதில்லை. இதனால்தான் பிரச்சனை.



44. உறவினார்களால் ஏற்படுகின்ற பிரச்சனை

உறவினர்களில் சிலர் நம்மிடமிருந்து பொருளாதார ரீதியான உதவிகளை எதிர்பார்க்கக்கூடும். அதைச் சற்று நாசூக்காக கையாள வேண்டும். கொடுக்க மாட்டேன் என்று சொல்லி ஒரேயடியாக உறவை முறித்துக் கொள்வதும், சரியான யோசனை அல்ல.

நம்முடைய பிரச்சனைகளை முறையாக எடுத்துச் சொன்னால் அவர்கள் ஓரளவிற்குப் புரிந்து கொள்வார்கள்.

கடன் உறவை முறிக்கும் என்பதை மனதில் வைத்துக் கொள்ளாதல் நல்லது. ஓய்வுபெற்ற பின் எந்த நிறுவனமும் நம்மை நம்பிக் கடன் கொடுப்பதில்லை. அதேபோல் ஓய்வுக்குப்பின் நாமும் முடிந்தவரை கடன் கொடுக்காமலிருப்பது நல்லது.

எனினும் மருத்துவ உதவி அதுவும் நெருங்கிய உறவினருக்கு என்று வரும்போது அதற்கு வேண்டிய முறையில் அதை கவனித்தல் நல்லது.



45. குடும்பப் பிளவுகள்

இருபது வருடங்களுக்கு முன் ஒரு குடும்பத்தில் தாயார், தகப்பனார், பிள்ளைகள் எல்லோரும் சேர்ந்து இருந்தார்கள். ஆனால் இப்பொழுது அந்த நிலை இல்லை. வேலை காரணமாக பிள்ளைகள் வெளிநாடுகளுக்குச் சென்று விடுகிறார்கள். பெண்கள் கல்யாணம் ஆனவுடன் தன்கணவன் வீட்டிற்குப் போய்விடுகிறார்கள்.

ஆகவே “குடும்பம்” என்கிற வார்த்தை இப்பொழுது கணவன், மனைவி, தன் குழந்தைகள் என்பதையே குறிக்கிறது. ஆகவே ஓய்வு பெற்றபின் குழந்தைகள் இல்லாமல், ஓய்வு பெற்றவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையைத் தனியாகக் கழிக்க வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டுவிட்டது. இது ஓய்வு காலத்தில் பலருக்கு ஒரு பெரிய பிரச்சனையாகத் தோன்றுகிறது.



46. நம் பிறந்த ஊர் அபிமானம் அல்லது பற்றுதல்

பல மனிதர்களுக்குத் தன்பிறந்த ஊரின் பேரில் பற்றுதல் உண்டு. அங்கே ஓய்வு பெற்றபின் தங்கி வாழ வேண்டும் என்று வீடு, மனைகள் வாங்குவார்கள். அதைப் பற்றிக் கனவுகூட காண்பார்கள். ஆனால் இப்பொழுது இந்த நிலை முற்றிலும் மாறிவிட்டது. காரணம் மனிதர்கள் நகர வாழ்க்கையையே அதிகமாக விரும்புகிறார்கள்.

ஆகையால் ஓய்வு பெற்றபின் எங்கு வாழ்க்கையைக் கழிப்பது என்பது (தன் சொந்த ஊரிலோ அல்லது நகரத்திலோ) ஒரு பிரச்சனையாகத் தோன்றுகிறது. அயல்நாடுகளில் ஓய்வு பெற்றபின் தாய் நாட்டையே விட்டு வேறு நாடுகளில் சென்று தங்குகிறவர்களும் ஏராளமாக இருக்கிறார்கள்.

மனிதனுக்கு பிறந்தது முதல் உயிர் பிரிவும் வரை, பிரச்சனைகள் எப்பொழுதும் உண்டு. மனிதன் பிரச்சனைகளுடன் போராடுகிறான். அதை அவன் தன் புத்தியால் அடிக்கடி சமாளித்து வாழ்க்கையைச் சீராக நடத்துகிறான்.



47. புதிய குறிக்கோள் உருவாக்குதல்

ஓய்வு பெறுமுன் மனிதன் ஒரு வேலையில் இருக்கிறான். ஓய்வு பெற்ற பின் அவனுக்கு வேலை ஒன்றும் இல்லை. வேலை இல்லாமல் 24 மணி நேரத்தை எப்படிச் செலவிடுவது என்பதே ஒரு பெரிய பிரச்சனை.

இதைத் தவிர வேலையில் இருந்தபோது அவனுக்குப் பல வசதிகள் இருந்தன. அரசாங்கமோ அல்லது தனியார் நிறுவனமோ அவனுக்கு வசிக்க வீடு கொடுத்து இருந்தது. இதைத் தவிர துணை வாகன வசதிகளும் அவனுக்குக் கிடைத்தன. ஓய்வு பெற்றபின் இந்த வசதிகள் எல்லாம் அவனுக்குக் கிடைப்பதில்லை.

இதைத் தவிர வேலையில் இருந்தபோது சக ஊழியர்கள், மனைவி, குழந்தைகள் அவனுக்கு ஒரு தனி மரியாதை கொடுத்தார்கள். ஓய்வு பெற்றபின் அவர்கள் அவனை அதிகமாக கவனிப்பதில்லை. அல்லது அவனுடைய யோசனைகளை தீவிரமாக எடுத்துக் கொள்வதில்லை.

இவைகள் எல்லாம் மனிதனுக்கு ஒரு தாழ்வு மனப்பான்மை ஏற்படச் செய்கிறது. அதாவது இனி இவ்வுலகில் நான் இருந்து யாருக்கும் இலாபம் இல்லை என்ற ஒரு எண்ணத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இந்த மனப்பிரச்சனையைத் தவிர்க்க ஒரு சிறந்த வழி இருக்கிறது.

அது என்னவென்றால் அடுத்து பதினைந்து வருடங்களுக்கு நீடிக்கக் கூடியதாக ஒரு புதிய குறிக்கோள் ஒன்றை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இந்த குறிக்கோள் ஓரளவுக்கு எளிதாக அடையக்கூடிய ஒன்றாக இருத்தல் வேண்டும். எடுத்துக் கொண்ட

குறிக்கோளை அடைவதற்கான திட்டமொன்றை வகுத்தல் வேண்டும். ஒவ்வொரு வேலைக்கும் நேரம் வரையறுத்தல் வேண்டும். தக்க நேரத்தில் திட்டமிட்ட வேலைகளை நிறைவேற்றுதல் வேண்டும். இப்படிச் செயல்படும்போது நம்முடைய மனதிற்கு நல்ல ஈடுபாடு கிடைக்கிறது. நம்முடைய வருங்கால சந்ததிகளுக்கும் இது பேருதவியாக அமையக்கூடும்.



48. பணப்பிரச்சனை

ஓய்வு பெற்றபின் வருமானம் பலருக்கு பாதிமாகிவிடுகிறது. ஆனால் குடும்பச் செலவுகளோ ஒன்றும் திடீரென்று பாதியாவ தில்லை. இதை எப்படிச் சமாளிப்பது என்பது ஒரு பிரச்சனை.

ஆகவே ஓய்வு பெற்ற பின்பும் பல மனிதர்கள் வேலை செய்கிறார்கள். சிலர் சிறு தொழில்களை ஆரம்பிக்கிறார்கள். ஆனால் எல்லோரும் சிறு தொழில்களை ஆரம்பிக்க முடியாது. இதற்கு முதலீடு அதிகம் செய்ய வேண்டும். இதைத் தவிர அனுபவம் வேண்டும்.



49. உடல் பிரச்சனை

ஓய்வு பெற்றபின் மனிதனுக்கு பல உடல் பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன.

உதாரணமாக சிலருக்கு வாயு சம்பந்தமாக வியாதிகள் உடல் பிடிப்பு, கைவலிப்பு, கால்வலி ஏற்படுகின்றது. சிலருக்கு இருதய நோய் ஏற்படுகிறது. சிலருக்கு சக்கரை வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன.

ஆகவே ஓய்வு காலத்தில் வருகின்றன இந்த உடல் பிரச்சனைகளை சமாளிப்பதற்கென்றே மூப்பியல் மருத்துவ நிபுணர்கள் இருக்கின்றார்கள். இதற்கு மருத்துவத் துறையில் தனிப்பிரிவு உள்ளது. அங்கு சென்று ஆலோசனை பெற்று உடல்நிலையை சீர் செய்ய வேண்டும்.



50. என்ன செய்ய வேண்டும்?

அ) ஓய்வு காலத்தை வீணாகக் கழிக்கக் கூடாது. ஓய்வு காலத்தை மனிதர்கள் பலவிதமாகச் செலவிடுகிறார்கள். சிலர் தூக்கத்தில் அதிக நேரத்தைக் கழிக்கிறார்கள். வேலைதான் ஒன்றும் இல்லையே, கொஞ்சம் தூங்கினால் என்ன என்று 8 அல்லது 9 மணி நேரம் தூங்குகிறார்கள்.

சிலர் சீட்டு ஆடுவதில் பல மணி நேரத்தைக் கழிக்கிறார்கள். சிலர் தனிமையை மாற்ற மது அருந்துகிறார்கள். சிலர் தங்களுடைய வியாதிகளைப் பற்றி சிந்தனை செய்கிறார்கள். இவைகள் எல்லாம் சரியான வழிகள் இல்லை என்று சொல்ல முடியாது.

ஆனால் நாம் நம்முடைய ஓய்வு காலத்தை சீராக செலவழிக்க ஒரு பொழுதுபோக்குத் துறையை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக கலையில் ஆர்வம், தோட்டத்தைச் சரிப்படுத்துவது, போட்டோ எடுப்பது இன்னும் எத்தனையோ, எதை நாம் அதிகமாக விரும்புகிறோமோ அதை நாம் இந்த ஓய்வு காலத்தில் செய்ய ஆசைப்பட வேண்டும்.

ஆ) ஓய்வு பெற்ற பின் வேலை செய்யலாம். ஏதாவது பயிற்சி இருந்தால் தொழில் தனியாக ஆரம்பிக்கலாம். பல மனிதர்கள், சிறு தொழில்களை வங்கிகளின் உதவி பெற்று நடத்துகிறார்கள்.

இ) ஓய்வு பெற்ற பின் பணத்தை சிக்கனமாக செலவழிக்க கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். எந்தச் செலவு இருந்தாலும் இதைச் செய்ய வேண்டுமா? என்று யோசனை செய்த பின்பே செலவிட வேண்டும். இதைத் தவிர பணத்தை அதிகப்படுத்த சில சேமிப்புத் திட்டங்களில் பணத்தைப் போட வேண்டும். எந்தத் திட்டங்கள் பணத்துக்கு அதிகபடியான வட்டியைக் கொடுக்கிறது என்று யோசனை செய்து பணத்தைப் போட வேண்டும்.

ஈ) நம் உடம்பை நாம் சரியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தினப்படி தேகப்பயிற்சி முதலியவற்றைச் செய்து நம் தேகத்தைக் கூடியவரையில் வியாதி வராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உ) நாம் நம் வாழ்க்கையில் சில மாறுதல்களைச் செய்து ஓய்வு பெற்ற பின் நாமே நம்மை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். முதன்மையாக குடும்பத்தில் சண்டை சச்சரவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

தேவைகளைப் பெரிய அளவில் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தனிமையை அதிகப்படுத்திக் கொண்டு சிலவற்றிற்கு அதிக நேரத்தைச் செலவிட வேண்டும். தேவைகள் ஒரு காலத்தில் அதிகமானால் நாம் பிறருடைய தயவை நாட வேண்டியிருக்கும். அதற்கு நாம் இடம் கொடுக்கக்கூடாது. மனதில் தெளிவு இல்லை என்றால் உங்களுக்குப் பிடித்த உறவினர் அல்லது நண்பர்களிடம் உங்கள் பிரச்சனைகளைச் சொல்லி சில யோசனைகளைப் பெறலாம். முக்கியமாக ஓய்வு காலத்தில் மனப்பிரச்சனைகளைச் சமாளிக்க அதிகமான கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

ஊ) ஓய்வு காலத்தில் நீங்கள் மற்றவர் சொல்வதைக் கேளுங்கள். யாரிடமும் உங்கள் பழைய கால வாழ்க்கையைச் சொல்லி அவரைக் கஷ்டத்துக்கு உள்ளாக்காதீர்கள். மற்றவர்களுக்கு, உங்களுக்குத் தெரிந்த விஷயங்களைத் தெரிவியுங்கள். ஆனால் அவர்களை அதைச் செய்யச் சொல்லி வற்புறுத்தாதீர்கள்.

எ) நல்ல உடைகளை அணியுங்கள்.

ஏ) கடைசியாக உங்களைவிடக் கீழ்நிலையில் இருக்கும் மனிதர்கள், வேலை செய்பவர்கள், சமையல் செய்பவர்கள், பூ வியாபாரம் செய்பவர்களுக்கு பென்ஷன், கிராஜ்விடி கிடையாது. தினப்படி உழைத்தால்தான் சாப்பாடு. அவர்களை விட நாம் வாழ்க்கையில் எவ்வளவோ உயர்நிலையில் இருக்கின்றோம் என்ற மன நிம்மதியில் வாழ்க்கையை நடத்துங்கள்.

ஓய்வுக்குப் பின் முழுவேலை, பகுதிநேர வேலை, ஆலோசனை வழங்கும் சுய வேலை என இவற்றுள் ஒன்றில் ஈடுபடலாம்.



51. முதுமையில் பிரச்சனையை சந்திக்க டில்லியில் புதிய வழிகாட்டி வெற்றி

டில்லியில் உள்ள ஒரு தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனம், விருப்பமுள்ள முதியோர்களுக்கு வேலை வாய்ப்பு பெற்றுத் தருவதுடன், அவர்களின் பல பிரச்சனைகளை சமாளிக்கவும் உதவி வருகிறது.

டில்லியில் உள்ள தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனம் ஹிமாந்சு ராத் ஆப் ஏஜ்வெல் பவுண்டேஷன். இது 1999 ஆம் ஆண்டு தொடங்கப்பட்டது. முதியோர்களிடம் தன்னம்பிக்கையை வளர்த்து, முயற்சி செய்தால் வயதான காலத்தையும் சிறப்பாகக் கழிக்க முடியும் என்பதை, அவைகளிடம் தெளிவுப்படுத்துவதே, இந்த தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனத்தின் முக்கிய நோக்கம்.

இந்திய மொத்த மக்கள் தொகையில், 8 சதவீதத்தினர் முதியோர்கள். குறிப்பாக, டில்லியில் உள்ள மக்கள் தொகையில் 12 சதவீதம் முதியோர்கள் உள்ளனர். முதியோர்கள் தாங்கள் ஒதுக்கப் படுவதாக நினைப்பதே, அவர்களிடையே காணப்படும் பொதுவான பிரச்சனை. தலைமுறை இடைவெளி காரணமாக, குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும், வயதானவர்களுக்கும் இடையே உள்ள குறைவான தகவல் பரிமாற்றங்களே இதற்கு முக்கியக் காரணம்.

முதியோர்களுக்கு ஏற்படும் மற்றொரு பிரச்சனை பொருளாதார பாதுகாப்பின்மை, எனவேதான் அதற்காக, இந்த தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனம் வேலை வாய்ப்பு மையத்தை உருவாக்கி, அதன் மூலம் ஏராளமான முதியோர்களுக்கு வேலை வாய்ப்பு வழங்கி வருகிறது.

மனம் மற்றும் உடல்நிலை வேலை செய்வதற்குத் தகுதியாக இருந்த போதிலும், ஓய்வு பெற்ற பின் வேலை செய்யவில்லையே என்ற எண்ணம் பல முதியோர்களிடம் காணப்படுகிறது. எனவே, விருப்பமுள்ள முதியோர்களுக்கு, அவர்களின் தகுதிக்கேற்ப வீட்டில் டியூசன் சொல்லிக் கொடுத்தல், நிர்வாக வேலைகள், பாதுகாவலர் ஆகிய வேலைகள் வழங்கப்படுகிறது.

இதைத் தவிர முதியோர்களுக்கு ஏற்படும் சட்டப் பிரச்சனைகள் மற்றும் பொருளாதார பிரச்சனைகள் ஆகியவற்றுக்கு இந்தத்தொண்டு நிறுவனம் உதவி வருகிறது.

இந்த தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனம், இதுவரை கிட்டத்தட்ட 1000 முதியோர்களுக்கு பயனுள்ள வேலைவாய்ப்பை பெற்றுத் தந்துள்ளது. இந்த தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனத்திற்கு, இந்தியா முழுவதும் 540 மாவட்டங்களில் கிளைகள் உள்ளன.

இந்நிறுவனம் பல்வேறு துறைகளைச் சேர்ந்த மூத்த குடிமக்களுக்கு வேலைவாய்ப்பை பெற்றுத் தந்துள்ளது. மேலும் அவர்கள் பல தன்னார்வலர்கள் மற்றும் கவுன்சிலர்கள் மூலம் வழிநடத்தப்படுகின்றனர்.



52. தனிமையில் வாடும் முதுமை

இன்றைய சமூக, பொருளாதார மாற்றங்கள், இயந்திரமயமான வாழ்க்கை முறைகளால் தனித்து விடப்படும் முதியோரின் எண்ணிக்கை நாளுக்குநாள் அதிகரித்துள்ளது.

முதுமையில் சிரமங்களை ஓரளவு குறைக்க முடியும். நல்ல பழக்கங்கள், கடுமையான உழைப்பு, உடற்பயிற்சி, உணவுப்பழக்கங்கள் மூலம் முதுமைத் துயரைத் தவிர்க்கலாம். மருத்துவ, சுகாதார வளர்ச்சி முதியோர் எண்ணிக்கையை ஓரளவு உயரச் செய்துள்ளது.

நாட்டின் மக்கள் தொகையில் முதியோர் எண்ணிக்கை 8 சதவிகிதத்தை நெருங்கியுள்ளது. இன்னும் 10 ஆண்டுகளில் முதியோர் எண்ணிக்கை 15 கோடியை எட்டும் என்று புள்ளிவிவரங்கள் கூறுகின்றன.

வளர்ச்சிப் பாதையில், வெளியிடங்களில் கல்வி, வேலை வாய்ப்புகள் அதிகரிப்பு, மறைந்துவரும் உள்ளூர்த் தொழில் வாய்ப்புகள் போன்றன இளைய தலைமுறையை மெல்ல இடம் பெயர வைத்து கூட்டுக்குடும்ப வாழ்க்கைக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கத் தொடங்கியுள்ளது.

'சும்மா கிட..... பழைய கதையப் பேசிக்கிட்டு..... வாய் வலிக்காதா உனக்கு....' என்று செல்லமாக தாத்தா, பாட்டியை, பேரன் பேத்திகள் செல்லமாக அடட்டும் கூட்டுக்குடும்ப வாழ்க்கை ஏதோ சில இடங்களில் காணும் அபூர்வ நிகழ்வாக மாறிவிட்டது.

அன்புகாட்ட வேண்டியவர்களும், ஆதரவு காட்ட வேண்டியவர்களும் அருகில் இல்லையே என்ற ஏக்கப் பெருமூச்சு பொருளாதார ஏற்றத் தாழ்வுகளுக்கு அப்பாற்பட்டதாக முதியோரிடத்தில் அதிகம் காணப்படுகிறது.

வீட்டில் உள்ள மழலைகளுக்கு கதை சொல்லும் தாத்தா, பாட்டிகளின் இடத்தைத் தொலைக்காட்சிப் பெட்டிகளும், கணினிகளும் பிடித்துவிட்டன.

ஏழை, நடுத்தரக் குடும்பங்களில் முதியோரைப் பராமரிப்பது பெரும் சமையாகக் கருதப்படுகிறது. பொருளாதார வசதி படைத்த குடும்பங்களில் அன்புக்கும், அக்கறையான வார்த்தைகளுக்கும் ஏங்குபவர்கள் அதிகம்.

அரசுப் பணி மற்றும் பல்வேறு நிறுவனங்களில் பணியாற்றி ஓய்வை எட்டியவர்கள் 'நமக்கு நாமே' என்ற ரீதியில் எவரையும் எதிர்ப்பார்க்கும் எண்ணமில்லாதவர்கள் எண்ணிக்கையும் அதிகரித்து வருகிறது.

இன்றைய மாற்றத்தில் இவர்கள் முதுமையில் இருந்து தப்பித்துக் கொள்ள, சமூகத் தொண்டில் நாட்டம் கொண்டவர்களாக மாறிவருவது சற்று ஆறுதலான விஷயம்.

இளைய தலைமுறையின் சுயநலப்போக்கு, குடும்பச் சூழல் போன்றவை வயோதிகப் பெண்களை ஆதரவற்றவர்களாக மாற்றி வருகிறது.

முதுமையில் பேச்சுத் துணை தேவைப்படுவதோடு, தன்னைச் சுற்றி என்ன நடக்கிறது என்று தெரிந்து கொள்ளும் ஆர்வம் பலருக்கு இயல்பாகவே வந்துவிடுகிறது. இது பல குடும்பங்களில் இன்றைய தலைமுறைக்கு எரிச்சலூட்டுவதாக அமைந்து விடுகிறது. இதுவும் முதியோரை, பல நேரங்களில் தனிமைப்படுத்தி விடுகிறது.

தனிமைப்பட்டுத் தவிக்கும் முதியவர்களுக்குத் தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனங்கள் பல ஆதரவு காட்டுகின்றன. ஆனாலும் அவர்கள் எதிர்பார்க்கும் அன்பும், அரவணைப்பும் ஒரு சில இடங்களில் மட்டுமே கிடைக்கின்றன.

இல்லங்களில் முடங்கிக் கிடக்கும் முதியோரின் ஆதரவற்ற தன்மையை நீக்கும் வகையில், சோதனை முறையில் வேலூரில் உதவும் உள்ளங்கள் அமைப்பினர் பொது இடம் ஒன்றைத் தேர்வுசெய்து அந்த இடத்துக்கு நாள்தோறும் பகல்நேரத்தில் முதியவர்களை வரவழைத்து உணவு அளிப்பதற்கான ஏற்பாட்டை செய்யவுள்ளனர்.

இத்தகைய முயற்சியால் தனிமை தவிர்க்கப்படுவதோடு, சுகவயது தோழமை, பேச்சுத் துணை, பொழுதுபோக்கு அம்சங்களை

முதியோருக்குக் கிடைக்கச் செய்ய முடியும். இது முதியோரின் குடும்பத்தினருக்கும் உதவிகரமாக இருக்கும் என்பதே இந்த முயற்சியின் நோக்கம்.

இன்றைக்கு மழலைகளுக்கான சத்துணவுக் கூடங்கள் இருப்பதுபோல், இன்னும் சில பத்தாண்டுகளில் முதியோருக்கும் அவற்றை ஏற்படுத்தும் நிலை அரசுக்கு உண்டாகலாம்.

இயந்திரமயமான வாழ்க்கையில் சுழன்று, பணத்தை மட்டுமே குறிக்கோளாகக் கொண்டு வாழும் இன்றைய இளம் தலைமுறை சிலநிமிடங்கள் சிந்தித்து, 'நாளை நமக்கும் இதே கதிதான்' என்ற உண்மையை உணர்ந்தால் முதுமையை அவ்வணைக்கும் பக்குவம் பெருகுமோ?



53. முதியவரின் அனுபவ அறிவுரை

குழந்தைகளை பெற்றோர் எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டு முன்னுக்குக் கொண்டு வந்துள்ளனர் என்பதை உணரும்போது, குழந்தைகள் இருபது வயதை அடைந்து விடுகிறார்கள். இருந்தாலும் பெற்றோர்களுக்கு குழந்தைகள் என்றென்றும் குழந்தைகளே.

தாங்கள் பெற்றெடுத்த குழந்தைகளுக்கு பாலூட்டி சீராட்டியது லிருந்து அனைத்து செயல்களிலும் ஈடுபடும் பெற்றோர்களின் கஷ்டம், நஷ்டம் அவர்களைப் படைத்த ஆண்டவனுக்குத்தான் வெளிச்சம்.

இவைகளெல்லாம் குழந்தைகளுக்கு தெரியுமா? தெரிய வாய்ப்பில்லை. குழந்தைகளின் திறமைக்கு ஏற்ப படிக்க வைத்து, நல்ல தகுதியான பணியில் அமர்த்தி பெருமளவில் சம்பளம் வரும்படி செய்து, பிறகு அவர்களுக்கு நல்ல இடத்தில் கல்யாணம் செய்து வைக்கிறார்கள். இதற்குள் குழந்தைகளுக்கு இருபத்தைந்து வயதாகிவிடுகிறது. மேற்படி அனைத்து செயல்களும் பெற்றோரின் கடமை என்று குழந்தைகள் நினைத்தாலும் அதோடு கூட, நம்மைப் பெற்றவர்களுக்கு நாமும் கடமைப்பட்டுள்ளோம் என்பதை உணர வேண்டும்.

எல்லாப் பெற்றோர்களும் வசதியானவர்களாக இருப்பதில்லை. குழந்தைகளின் பிற்கால நலன்கருதி, உறவினர்களிடமிருந்தோ, நெருங்கிய நண்பர்களிடமிருந்தோ கடன் வாங்கும் நிலை ஏற்படுகிறது. அப்படி கடன் வாங்கும் தொகையை தங்கள் குழந்தைகளின் வருங்கால சம்பாத்தியத்திலிருந்து சிறுக, சிறுக திருப்பிக் கொடுத்து விடலாம் என நம்புகிறார்கள். ஆனால் வளர்ந்து விட்ட பிள்ளைகள் இதை நம்புவதில்லை என்பது மிகவும் வருந்தத்தக்க விஷயம்.

உரிய காலத்தில் சமய சந்தர்ப்பம் பார்த்து, பெற்றோர்கள், பிள்ளைகளிடத்தில் இவற்றையெல்லாம் சொல்லும் சமயம், ஒரு

சில பிள்ளைகள் பெற்றோர்களின் நிலைமையைப் புரிந்து கொண்டு, கடனாகப் பெற்ற தொகையை, திருப்பிக் கொடுக்க ஏற்பாடு செய்கிறார்கள்.

ஒரு சில பிள்ளைகள் பிறரின் சொல்கேட்டு பழைய கால நிலைமையை முற்றிலும் மறந்து, தான் தோன்றித்தனமாக செயல்பட்டு தனிக்குடித்தனம் ஏற்பாடு செய்து வயதான பெற்றோரை முதியோர் இல்லத்தில் சேர்த்துவிட்டு தங்களது கடமை முடிந்து விட்டதாக நினைக்கிறார்கள். இது மிகமிக கொடிய பாவமான செயல் என்பதை எடுத்துச் சொல்ல ஆள் கிடையாது.

இது தவிர அவர்கள் குழந்தைகளின் (அதாவது பேரன்-பேத்திகள்) முன்னிலையில் உதாசீனமாகவும், மட்டுமரியாதை இல்லாமலும், எல்லாம் தெரிந்தவர்கள் போல் எண்ணிக் கொண்டு கேவலமாகப் பேசுவதும், கொடுமையிலும் கொடுமை. இதையே அவர்களின் குழந்தைகளும் நாளை செய்வார்கள் என்பதை இன்றைய பெற்றோர் மனதில் கொள்ளவேண்டும்.

“தாயைப்போல் பிள்ளை, நூலைப்போல் சேலை”

“அன்னையும், பிதாவும் முன்னறி தெய்வம்”

“தாயிற் சிறந்ததொரு கோவிலும் இல்லை;

தந்தை சொல்மிக்க மந்திரம் இல்லை”

போன்ற ஆன்றோரின் பொன்னான பொன்மொழிகளை எடுத்துச் சொல்ல இன்றைய முதியவர்கள் அஞ்சுகிறார்கள். இதற்கு தற்காலத்திய சினிமாக்களும், தொலைக்காட்சி நாடகங்களும் ஓரளவுக்குக் காரணம். நல்ல விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ளாவிட்டாலும், கெட்ட செயல்களை எளிதாக மனதில் பதிய வைத்துக் கொள்ள ஆர்வம் கொண்டுள்ளனர்.

75 ஆண்டுகளுக்கு முன் நல்லறிவு போதிக்கும் வகையில் “ஹரிதாஸ்” “சிவகவி” போன்ற படங்கள் வந்தன. தற்காலத்தில் அப்படிப்பட்ட சினிமாக்களை காணமுடியவில்லை. வருகிற மருமகளுக்கு தன் புருஷன் வீட்டு நிலைமை பற்றித் தெரிய சிறிதும் வாய்ப்பில்லை. பிள்ளைகள்தான் தங்கள் மனைவிக்கு அவரின் குடும்ப சூழ்நிலையை எடுத்துச் சொல்லி தாய் - தந்தையர்களை வயதான காலத்தில் நாம்தான் காப்பாற்றி உரிய உதவிகளைச் செய்யனும் என்பதை “பச்சை மரத்தில் ஆணி அடித்தது” போல சொல்ல வேண்டும்.

3 ஆண்டுகளுக்கு, முன்பு என் மனைவி காலமான போது, “இனிமேல் உங்களது வயதான காலத்தில் தனியாக இருக்கக்கூடாது” என்று என் பெண், மாப்பிள்ளை, பிள்ளைகள், மருமகங்கள் சொல்லிவிட்டார்கள். அவர்களின் பராமரிப்பில், “நான் நாளது வரை அனைத்துச் சவுகர்யங்களுடன் இருந்து வருகிறேன். இதைச் சொல்லும்போது, “என் மனம்படும் சந்தோஷத்திற்கும், பெருமைக்கும் வார்த்தைகள் இல்லை.

பிள்ளைகளின் தனிப்பட்ட விஷயத்தில் என் போன்ற முதியோர்கள் தலையிடவே கூடாது. இதுதான் நமக்கு மரியாதை - பெருமை - மதிப்பு - கவுரவம்,

“ஒருவருக்குத் தேவையான இருக்க இடமும், உடுக்க உடையும், உண்ண உணவும் சவுகர்யமாகக் கிடைக்கும்போது மற்றவைகளைப் பற்றி நாம் ஏன் கவலைப்பட வேண்டும்.



54. இயற்கையை இரசியுங்கள்

இயற்கை அழகும், பொலிவும் நிறைந்துள்ளது. அனைவருக்கும் எந்த நேரத்திலும் இலவசமாகக் கிடைப்பது. இயற்கை சக்தி வாய்ந்தது. முதுமைக் காலத்தின் தனிமையைப் போக்க இயற்கை ஈடு இணையற்ற நண்பனாகும்.

இயற்கையை இரசிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். பணி ஓய்வுக்குப் பின் மன உளைச்சல் உடலின் உள் உறுப்புகளைத் தொடர்ந்து பாதித்துக்கொண்டே தான் இருக்கும். இதற்கு சரியான மருந்து இயற்கையை இரசித்தலாகும்.

“வானம் எனக்கு ஒரு போதிமரம்
நாளும் எனக்கு ஒருசேதி தரும்”

தூங்கி எழுந்ததும் வெளியில் நின்று ஆகாசத்தைப் பாருங்கள். கையை மேலேந்துங்கள். வானத்திலிருந்து ஓசோன் ஆற்றல்கள் உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.

வானத்தை அப்படியே பார்த்துக் கொண்டிருங்கள். அமைதியான முழுமையான வானத்தைப் பாருங்கள் இரவில் அதிகம் பாருங்கள். நட்சத்திரங்கள் நடனம் ஆடும். கோள்கள் பேசும். மனம் விரிவடையும், மன இறுக்கம் ஓடிப்போய்விடும். வெட்டவெளி உங்களுக்கு வழிகாட்டும்.

உங்களைச் சுற்றி இருக்கும் மரங்கள், செடிகள், கொடிகள், மலர்கள், ஏரிகள், கடல், பூமி எல்லாவற்றையும் பார்த்து இரசியுங்கள். மலர்களோடு பேசுங்கள்.

வானில் நிலா தவழ்ந்து வருவதைப் பாருங்கள். அந்த அழகில் ஆழ்ந்து எல்லாவற்றையும் மறந்து விடுங்கள் உங்களையும் சேர்த்து, அப்போதுதான் மௌன ராகத்தை உணர முடியும். வாழ்க்கை ஒரு சங்கீதம்.

காலையில், உதயத்தில், பூமிக்கு தலை வணங்கி நன்றி சொல்லுங்கள். அதில் கரைந்து சுவடற்றுப் போங்கள். அப்போதுதான் கைபடாத, கறைபடாத இசையை உணர முடியும்.

மரங்கள் மலர் சொரியும்போது நீங்களும் மலரைப்போல் தென்றலில் உங்களை மறந்து ஆடுங்கள். அப்போதுதான் ஆன்ம ராகத்தைக் கேட்க முடியும். அந்த இசையை உணரும்போது இந்த வாழ்க்கை புரியும்.



55. மனதில் இளமையாய் இருங்கள்

ஜான்பர்ரோஸ் என்பவர் இளமை பற்றி அருமையாக விவரிக்கிறார்.

‘ஆ, மகிழ்ச்சியும் புத்துணர்ச்சியும் நிரம்பிய இளமை! அந்த இளைஞன் எத்தனை மகிழ்ச்சியோடு தனது உணவையும், தூக்கத்தையும், விளையாட்டையும், நட்பையும் அனுபவிக்கிறான் பாருங்கள்! அவனது பார்வை பரந்து விரிகிறது. அவனுடைய ஆட்சியெல்லை விரிவடைகிறது. அவனது ஆர்வங்கள் ஆயத்தநிலையில் இருக்கின்றன.

இளமைப் போனால் நிறைய சமாசாரங்கள் போய்விடுவதாகக் கருதாதீர்கள். மனிதனாய் முழுவளர்ச்சி அடைகிறபோது பல விஷயங்கள் கூடவே வருகின்றன.

உவகைதரும் புலனுணர்வுகளையும் எண்ணப்பதிவுகளையும் கொண்ட உலகத்தைக் கொடுத்து, கடமை, படிப்பு, பயிற்சி, தியானம், அனுபவம் கொண்ட உலகத்தை வாங்குகிறோம். வாழ்க்கை என்பது இப்படியொரு பரிவர்த்தனையின்றி வேறென்ன?

முதுமையின் விளிம்பில் உவகை, புத்துணர்ச்சி என்ற இளமை உணர்வுடன் இருக்க முடிகிறவர்கள பாக்கியவான்கள்.

முதுமையில், மனிதர்களை நிகழ்வுகளை, பாராட்டுகிற பக்குவத்தை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். வீட்டிலும், சமூகத் தொடர்புகளிலும் இதை நீங்கள் செய்ய முடியும். உங்களுடைய ஆர்வம் பிரதிபலிக்கப்படும். ஆம்! உங்களைப் பாராட்ட அவர்கள் வந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

முதுமையில் நீங்கள் காட்டும் ஆர்வம் உங்களிடமிருந்து மற்றவர்களுக்கோ, மற்றவர்களிடமிருந்து உங்களுக்கோ தொற்றிக் கொண்டு விடுகிறது. குடும்பத்திலும் இதை நீங்கள் காணமுடியும்.

56. இளமையாய் இருக்க ஏழு வழிகள்

“முன்னோக்கி எனை நடத்தி முதுமை செய்யும் காலங்கள்
பின்னோக்கி எனை நடத்திப் பிள்ளையாக்கக் கூடாதோ?”

1. உங்கள் வயது, எடை, உயரம், நோய் பற்றி கவலையற்று இருங்கள். அது உங்கள் மருத்துவரின் வேலை
2. சந்தோஷமான நண்பர்களுடன் மட்டுமே இருங்கள். குறை சொல்பவர்களைத் தவிர்த்து விடுங்கள். கம்ப்யூட்டர் போன்ற ஏதாவது ஒன்றைப் படித்துக் கொண்டே இருங்கள்.
3. உங்கள் மூளையை சோர்ந்து போகவிடாதீர்கள். “வேலையில்லாதவனின் மூளை சாத்தானின் பட்டறை” என்பது பழமொழி! ஊக்கமே உயர்வு.
4. சிறிய விஷயங்களில் கூட சந்தோஷப்படுங்கள். குழந்தையாய் இருப்பதும் மகிழ்ச்சிதான். முதுமையும் மகிழ்ச்சியான வாழ்வுதான்.
5. துன்பத்தைத் தாங்கிக் கொள்ளுங்கள். கவலையை கழற்றி விடுங்கள். நாம்தான் நமது வாழ்க்கை. வாழும்போதே வாழுங்கள். உங்களைச் சுற்றியுள்ள குடும்பம், விலங்குகள், இசை, தாவரங்கள், பொழுதுபோக்கு என்று எல்லாவற்றின் மேலும் அன்பு செலுத்துங்கள்.
6. உடல் நலத்தைப் பேணுங்கள். ஆரோக்கியமாக இருந்தால் தக்க வைத்துக்கொள்ளுங்கள். குறைவாக இருந்தால், மேம்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். ஆரோக்கியம் முற்றுமில்லை யென்றால் உடனே குணப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
7. எப்போதும் சிரியுங்கள். வேகமாகச் சிரியுங்கள். மூச்சுத் திணறும் வரை சிரியுங்கள். புன்னகையை எப்போதும் அணிந்து கொள்ளுங்கள்.

57. வடிகால் அவசியம்

காமம் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு நலம் சேர்க்கிற விஷயம். அதை அனுபவிக்கும்போது சுரக்கும் என்டார்மின் அமிலம், உடல் வலியைப் போக்குகிறது. ஹீமோகுளோபின் அதிகரிப்பதால், இதயம் பாதுகாக்கப்படுகிறது. வயதாகிவிடுவதால் ஆசை குறைவதில்லை, மாறாக வேகம் வேண்டுமானால் குறையலாம்.

இந்த நேரத்தில் ராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர் சொன்ன கதை ஒன்று எனக்கு ஞாபகத்துக்கு வருகிறது.

'இரண்டு துறவிகள் ஆற்றைக் கடந்து போக வேண்டியிருந்தது. அதில் ஒருவர் வயதான துறவி, இன்னொருவர் இளம்துறவி. இருவரும் ஆற்றைக் கடக்கும்போது ஒரு பெண்மணி, 'ஆற்றில் தண்ணீர் அதிகமாக ஓடுகிறது. கொஞ்சம் உதவி செய்யுங்கள்' என்று கெஞ்சிக் கேட்டிருக்கிறாள்.

வயதான துறவி, 'ஐயையோ! நாங்கள் துறவிகள் பெண்களைத் தொடக்கூடாது' என்றார். இளந்துறவியோ- பெண்ணைத் தோளில் தூக்கி உட்கார வைத்துக் கரை சேர்த்தார். கரையில் பெண்ணை விட்டு விட்டு இருவரும் தங்களது பயணத்தைத் தொடர்ந்தனர். பயணம் முழுக்க மூத்த துறவி இளந்துறவியைப் பார்த்து, 'நீயெல்லாம் ஒரு துறவியா? பெண்களை நாம் தொடலாமா? என திட்டியபடியே வந்தார்.

கடைசியில் வாய்திறந்த அந்த இளந்துறவி, 'நான் அந்தப் பெண்ணை அப்போதே இறக்கி விட்டுவிட்டேன். நீங்கள் ஏன் இன்னும் சுமந்துகொண்டிருக்கிறீர்கள்?' என்று கேட்டார்.

இந்தக் கதையில் வருவதைப் போலத்தான் மனித வாழ்க்கையும், காமத்தைப் பற்றி நினைத்துக் கொண்டிருந்தால் அது மன நோய் களைத்தான் உருவாக்கும். வயதானவர்களுக்கும் வடிகால் அவசியம் என்பதை நாம் உணர்ந்து கொண்டால், பாதி பாலியல் குற்றங்கள் குறைந்துவிடும்' என்றார்.

கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய விஷயம்தான்.

58. வயதானாலும் ரொமான்ஸ்: நீண்ட ஆயுள் ரகசியம்

பிரிட்டனைச் சேர்ந்த ஒரு வயது முதிர்ந்த தம்பதி, தங்கள் 80வது திருமணநாளைக் கொண்டாடியுள்ளனர். பிரிட்டனில் இது சாதனையாக கருதப்படுகிறது.

பிரிட்டனைச் சேர்ந்தவர் பிராங்க் மில்போர்ட். தற்போது இவருக்கு 100 வயதாகிறது. இவரது மனைவி அனிதாவுக்கு 99 வயது. ப்ளைமவுத் என்ற நகரத்தில் வசித்து வரும் இவர்களுக்கு, ஒரு மகன், ஒரு மகள், ஐந்து பேரக் குழந்தைகள் மற்றும் ஏழு கொள்ளுப் பேரக் குழந்தைகள் உள்ளனர். பிராங்க் மில்போர்டும் அனிதாவும் சமீபத்தில் தங்களது 80வது திருமண நாளை. மகிழ்ச்சியுடன் கொண்டாடினர்.

திருமண நாளையொட்டி, இவர்களது பேரக் குழந்தைகள் விருந்திற்கு ஏற்பாடு செய்திருந்தனர். நெருங்கிய உறவினர்கள் மற்றும் நண்பர்கள் கலந்து கொண்டு, இந்த அதிசய ஜோடியினிடம் ஆசிகளைப் பெற்றனர்.

பிரிட்டனைப் பொறுத்தவரை ஒரு தம்பதி, தங்களது 80வது திருமணநாளை கொண்டாடுவது என்பது சாதனையாகக் கருதப்படுகிறது. இதற்கு முன், 2006ல், இதேபோல் ஒரு தம்பதி, 80வது திருமண நாளைக் கொண்டாடியுள்ளனர்.

திருமண நாளையொட்டி மகிழ்ச்சியுடன் காணப்பட்ட அனிதா கூறுகையில், 'தற்போது திருமணம் செய்து கொள்வோரிடம் பொறுமை இல்லை. ஒருவருக்கு ஒருவர் மனம் விட்டுப் பேசுவது அவசியம்.

திருமணம் ஆகி எத்தனை ஆண்டுகள் ஆனாலும், தங்களது வாழ்க்கைத் துணையுடன் இருக்கும் நேரங்களை மகிழ்ச்சியுடன் செலவிட வேண்டும். முக்கியமாக புரிந்துகொள்ளல் என்பது மிகவும் அவசியம்.

தினமும் தூங்குவதற்கு முன்பாக ஒருவருக்கு ஒருவர் அன்புடன் முத்தமிட்டுக் கொள்வோம். எளிமையான உணவுகளை மட்டுமே சாப்பிடுகிறோம்' என்றார்.

பிராங்க் கூறுகையில், 'வயதாகிவிட்டதே என கவலைப்பட மாட்டேன். தினமும் எனது மனைவியுடன் சின்னச் சின்ன 'ரொமான்ஸ்' சில் ஈடுபடுவேன். எங்களின் 80 ஆண்டு கால வாழ்க்கையின் வெற்றி ரகசியம் இதுதான்' என்றார்.



59. எண்பதிலும் 'ஆசை' வரலாம்!

“தினமும் குளிப்பது, சாப்பிடுவது, உறங்குவது போல தாம்பத்யமும் மனிதர்களின் இயல்பான தேவைதானே? அதற்கு ஏஜ் லிமிட் வைக்க நாம் யார்?

ஐம்பது வயது ஆகிவிட்டாலே.... அந்தத் தம்பதிக்கு 'பிரைவஸி தேவையில்லை' என்பது இங்கு பெரும்பாலானவர்களின் எண்ணம். 'மீசை நரைச்ச கிழவனுக்கு ஆசை என்ன தேவையிருக்கு?' என்பது அந்த முதிர் ஜோடிகளை நோக்கிய நம் சமூகத்தின் கேள்வி. தங்களின் திருமணத்துக்குப் பின்பு, இருக்கும் அறைகளில் எல்லாம் தாங்கள் நிறைந்துகொண்டு, தங்களின் பெற்றோர் அறையையும் அந்தரங்கத்தையும் பறிப்பது, நம் குடும்பங்கள் வருந்தாமல் செய்யும் ஒரு விஷயம்.

“அது தவறு அவர்களுக்கும் ஆசைகள், விருப்பங்கள், உணர்வுகள், ஏக்கங்கள் இருக்கும் என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்!” என்று முதியவர்களின் தாம்பத்யத்துக்கு நாம் வழிவிட வலியுறுத்திப் பேசினார் சென்னையைச் சேர்ந்த பிரபல செக்ஸாலஜிஸ்ட் நாராயண ரெட்டி.

“என்ன பேசறீங்க? அப்பா, அம்மாவுக்கு அறுபது வயசுக்கு மேல ஆகுது. இனிமே அவங்களுக்கு தாம்பத்யம் அவசியமா என்ன? பிள்ளைங்க நாங்க எல்லாம் தோளுக்கு மேல வளர்ந்துட்டோம். இப்போ போய் இதப் பத்தி.... என்று எரிச்சலடைந்து கேட்பவர்களிடம் நான் ஒரு எதிர்கேள்வி வைக்கிறேன். முதுமையில் ஏன் தாம்பத்யம் கூடாது என்ற பிதற்றலைத் தவிர உங்களிடம் அதற்கான தெளிவான பதில் இருக்காது.

அந்தக் காலத்தில் கருத்தடை சாதனங்கள் மிகவும் குறைவு என்பதாலும், முதுமையில் கருத்தரித்து விட்டால் அந்தப் பிள்ளைகளைப் பெற்று வளர்க்கும் அளவுக்கு உடல் தெம்பு இடம் கொடுக்காது என்பதாலும், வயோதிகத்தில் தாம்பத்யத்தை தவிர்க்க ஆரம்பித்தார்கள். ஆனால் அதுவே காலப்போக்கில் 'முதுமையில் தாம்பத்யம் கூடாது' என்பது போல நம் சமுதாயத்தால் கொள்ளப் பட்டுவிட்டது தான் இங்கு துரதிர்ஷ்டம்...' என்ற நாராயண ரெட்டி,

"உங்களுக்கு ஒரு மருத்துவ உண்மை தெரியுமா...? ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும், அவர்கள் தாத்தா, பாட்டி ஆனால்கூட வாழ்நாள் இறுதிவரை தாம்பத்யம் அவசியம். தினமும் குளிப்பது, சாப்பிடுவது, உறங்குவது போல தாம்பத்யமும் மனிதர்களின் இயல்பான தேவை தானே? அதற்கு ஏஜ் லிமிட் வைக்க நாம் யார்?

முதுமை கண்ட உடல், தாம்பத்யத்துக்கு தகுதியானதல்ல என்பது, இங்கு நிலவும் அடுத்த பொய்யான பிம்பம். மனதில் ஆசையும் உடலில் ஆரோக்கியமும் இருக்கும் தாத்தாவும், பாட்டியும் தாம்பத்யம் கொள்ள எந்தத் தடையும் இங்கில்லை!" என்ற டாக்டர், அதுபற்றித் தொடர்ந்தார்.

"பெண்களைப் பொறுத்தவரை அவர்களுக்கு பி.பி., சுகர், ஹார்மோன் குறைபாடு, கர்ப்பப்பை சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் போன்றவை ஏற்பட்டிருந்தால் தவிர, தாம்பத்ய எண்ணமும் அதற்கான தகுதியும் அவர்களுக்கு இறுதி வரை இருக்கும். ஆனால், பெரும்பாலான பெண்கள் 'மெனோபாஸ்' எனப்படும் மாதவிடாய் நிற்கும் காலத்தை, தங்களின் தாம்பத்யத்துக்குமான முற்றுப் புள்ளியாக தாங்களே வலிந்து வரையறுத்துக் கொள்கிறார்கள். இது மிகவும் தவறான எண்ணம்.

'மெனோபாஸ்' ஸ்டேஜில் பெண்களுக்கு உடல்வலி, மனச் சோர்வு, எரிச்சல் போன்றவை அதிகமாக இருக்கும். இந்த நேரத்தில் அவர்களுக்கு மனதுக்குள் தாம்பத்ய எண்ணம் இருந்தாலும்கூட, உடல் அதற்கு இடம் கொடுக்காது. இந்த நேரத்தில் அவர்களின் இணை அவர்களைப் புரிந்து கொண்டு, அக்கால கட்டத்தை கடக்கும்வரை தாம்பத்யத்தை தள்ளி வைக்க வேண்டும். இல்லையெனில், 'என் நிலைமையைப் புரிஞ்சுக்காம, என்ன மனுஷன் இவர்?' என்று அப்போது கணவனின் மேல் ஏற்படும் வெறுப்பு, பின்கடைசி வரை வெறுப்பாகவே தொடரும், தாம்பத்யம் மறுக்கப்படும்!" என்ற டாக்டர்,

“சில பெண்களுக்கு கர்ப்பப்பை அகற்றப்பட்டு விடுவதால் ஹார்மோன் செயல்பாடுகளே இருக்காது. எனவே அவர்களுக்கு தாம்பத்யத்துக்கு வழவழப்புத் தன்மையை கொடுக்கும் லூப்ரிகன்ட்ஸ் கூம் சுரக்காது. இதனால் தாம்பத்யத்தின் போது அதிக வலி ஏற்படும். இதனால்கூட சிலர் தாம்பத்யத்தை வேண்டாமென்று ஒதுக்கலாம். இவற்றுக்கெல்லாம் இப்போது செயற்கைத் தீர்வுகள்கூட வந்து விட்டன. ஆக, பெண்கள் தலை நரைத்த பின்னும் தாம்பத்யம் கொள்ள, எந்தத் தடையும் இல்லை....” என்ற டாக்டர் அடுத்ததாக ஆண்களின் நிலைமை பற்றி விளக்கினார்.

“ஆண்களைப் பொறுத்தவரை எந்த நோய்களும் இல்லாது, ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும் பட்சத்தில் கடைசி காலம் வரை அவர்களால் தாம்பத்யத்தில் ஈடுபட முடியும். ‘எழுபது வயது தாத்தாவுக்கு இரட்டைக் குழந்தைகள் பிறந்தது’ போன்ற செய்திகளை எல்லாம்தான் நாம் அடிக்கடி செய்திதாள்களில் கடக்கிறோமே?!” என்றவர், இன்றைக்கு இருக்கும் மருத்துவர்கள் பலருக்குமே இதைப் பற்றிய புரிதல் இல்லை என்பதை வேதனையோடு சொன்னார்.

“சில நாட்களுக்கு முன் என்னிடம் ஒரு பெரியவர் வந்தார். அதற்கு முன் தாம்பத்ய பிரச்சனைக்காக ஒரு மருத்துவரிடம் சென்றிருக்கிறார். ‘ஏன்யா.... இந்த வயசுல உனக்கு இதெல்லாம் தேவையா?’ என்று அவரைப் புண்படுத்தியிருக்கிறார் அந்த மருத்துவர். இப்படி ஒரு சில மருத்துவர்களே அடிப்படையான இந்த விஷயத்தை அசிங்கம்போல பேசும்போது, பின் பொதுமக்களின் மனநிலையை என்ன சொல்வது?

இப்படியாக அவர்களின் இயல்பான தேவை, சமூகத்தால் குற்றமாக பாவித்து மறுக்கப்படும்போது, அவர்களும் சில சூழ்நிலைகளில் குற்றவாளியாகின்றனர். ‘பேருந்தில் தாத்தா பெண்ணிடம் சில்மிஷம்’ என்று தங்களுக்கு வீட்டில் ஏற்பட்ட தாம்பத்ய தடுமாறலுக்கு வடிகால் தேடி, சமுதாயத்தில் அவமானச் சின்னமாகின்றனர். எனவே, அவர்களின் நியாயமான தேவைக்கு கடிவாளம் போடுவது, சமூகம் செய்யும் அநியாயம்!

அந்தக் காலத்தில் எல்லாம் அறுபது வயதான முதிய தம்பதிகளுக்கு, அதற்குப் பிறகும் அவர்களுக்கு வாழ்க்கை இருக்கிறது. சந்தோஷம் இருக்கிறது என்பதைச் சொல்லாமல் சொல்லத்தான் ‘அறுபதாம் கல்யாணம்’ போன்ற சடங்குகளையெல்லாம் எடுத்து

நடத்தினார்கள்” என்று சொன்ன டாக்டர் நாராயண ரெட்டி, அடுத்துச் சொன்னவையெல்லாம் ஆச்சர்யப் புதையல்தான்! அவை....

“கணவன் மனைவி இடையே எப்போதும் ‘பர்சனல் டச்’ இருந்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். தாம்பத்ய திருப்தி முழுமையாகக் கிடைத்த தம்பதிகளுக்குள் எந்தவித சச்சரவும் ஏற்படுவதில்லை, வயோதிகத்தில் அவர்களுக்கு ஆரோக்கியம் நிலைக்கிறது. மார்பகத்தில் வருகின்ற டியூமர்கூட கேன்சராக மாறாமல் போய்விடுகிறது. ஆயுளும் அதிகரிக்கிறது என்று ஆராய்ச்சிகள் சொல்கின்றன!”



60. உணவு

முதுமையில் சுவை உணர்ச்சி குறைவதால் பசி குறைந்து உண்ணும் அளவும் குறையும். வீட்டில் தனிமையாக இருப்பவர்களுக்கு மனச்சோர்வு வரவாய்ப்புகள் அதிகம். குறைவான உணவாக இருந்தாலும் சத்துள்ள உணவாக இருத்தல் அவசியம். எளிதில் கிடைப்பனவாகவும், விரைவில் செரிப்பனவாகவும் இருத்தல் அவசியம்.

முக்கியமாக கேழ்வரகு, கோதுமை, கீரை, பருப்பு வகைகள், பழங்கள், புரதச்சத்து மிகுந்த பொட்டுக்கடலை, கொத்துக்கடலை, பட்டாணி, இரும்புச்சத்து மிகுந்த வெல்லம், தேன், பேரிச்சம்பழம் உண்பது நல்லது. சரியான உணவைச் சரியான அளவு உண்பது மட்டும் போதாது. அது எளிதாய் சீரணிக்கவும், கிரகிக்கவும்பட வேண்டும். நெய்யையும், வெண்ணெயையும் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

ரொட்டி, சப்பாத்தி உண்ணவேண்டும். மைதாவினால்தயாரானவற்றைத் தவிருங்கள். பயறு வகைகளில் புரதச் சத்துக்கள் அதிகம் உள்ளன. அவற்றை அடிக்கடி சாப்பிடலாம்.

தூய்மையான காற்று, எளிய உடற்பயிற்சிகள், அமைதியான உறக்கம், போதுமான பணியும், ஓய்வும், மனஅமைதி ஆகியவை சீரணத்தை எளிதாக்கும்.

உணவுச் சத்தை உள்வாங்கவும் பயன்படும். மலச்சிக்கல், அஜீரணம் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தும் உணவுப் பொருள்களை அறவே அகற்றிவிடுங்கள். ஜீரண உறுப்புகளின் தன்மைக்கேற்ப போதுமான சத்துள்ள காய்கறிகள், பழங்கள் சாப்பிடுங்கள். வைட்டமின் நிறைந்ததாகக் கொழுப்புச்சத்து இல்லாததாகவும் இருப்பதுடன், தினமும் பாலையும், பழவகைகளையும் கூடச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

முதுமையில் சுண்ணாம்புச்சத்து மிக அவசியம். ஆகவே பால், முருங்கைக்கீரை, அகத்திக் கீரை, மீன் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் நலம். சுண்ணாம்புச் சத்துக் குறைவால் இது கொழுப்புச்சத்தைக் குறைக்கிறது. உணவு செரிக்க உதவுகிறது. உடலுக்கு வலுவூட்டுகிறது. நெல்லிக்காய், பப்பாளி, மாம்பழம், வாழைப்பழம் நல்லது.



61. அதிக கலோரி கொண்ட உணவுகள்

நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவை உட்கொள்ளுவதால் உடலும் உள்ளமும் சீராகவும், நோயின்றியும் இருக்கும்.

30 சதம், இந்த மாதிரி உணவு நல்லது. புதிய பழங்கள், பச்சைக் காய்கறிகள், முளை கட்டிய தானியங்கள், முழுமையான சமச்சீர் உணவாகும்.

இயற்கை உணவு எல்லா நோய்களையும் போக்கக் கூடியது. குறித்த நேரத்தில் உண்ணுங்கள். சரியான அளவு உண்ணுங்கள். சாப்படுவதை நன்றாக மென்று சாப்பிடுங்கள்.

அதிக கலோரி கொண்ட உணவுகள்		கலோரிகள்
ஐஸ்கிரீம்	(100 கிராம்)	150
சாக்லேட் கேக்	(100 கிராம்)	400
சமையல் எண்ணெய்	(100 கிராம்)	900
நெய்	(100 கிராம்)	818
வெண்ணெய்	(100 கிராம்)	729
தேங்காய்	(100 கிராம்)	601
முந்திரிப்பருப்பு	(100 கிராம்)	596

குறைந்த கலோரி கொண்ட உணவுகள்		கலோரிகள்
கீரை வகைகள்	(100 கிராம்)	15-90
வாழைப்பழம்	(100 கிராம்)	100
மோர்	(100 கிராம்)	15
தயிர்	(100 கிராம்)	46
பால்	(100 கிராம்)	67
ஆரஞ்சு	(100 கிராம்)	53

62. செலவழிக்கும் கலோரிகள்

செலவழிக்கும் கலோரிகளில் அளவுகள்:

நீங்கள் ஒரு மணி நேரம் கீழ்க்காணும் செயல்களில் ஈடுபட்டால்
செலவாகும் கலோரிகள்:

பல், முடி சுத்தம் செய்தல்	100
படுக்கையைச் சரிசெய்தல்	100
குளித்தல்	100
உடுத்தல்	50
உண்ணுதல்	50
தொலைபேசி பேசல்	50
கார் ஓட்டுதல்	150
தூசி தட்டுதல்	150
மெல்லிய உடற்பயிற்சி	500
நடனமாடுதல்	600
வேகமாக சைக்கிள் ஓட்டுதல்	600
கோல்ஃப் ஆடுதல்	200
ஓவியம் வரைதல்	150
மெதுவாக ஓடுதல்	600
பாடுதல்	75

கழுவுதல்	75
மாடிப்படியில் ஏறி இறங்கல்	800
தோட்ட வேலை	250
அயர்ன் செய்தல்	100
ஃபைல் செய்தல்	200
படித்தல்	25
உணவு தயாரித்தல்	100
கம்ப்யூட்டரில் செய்தல்	50
நடனமாடல் (மெல்ல)	350
மலையில் செல்லல்	400
இசைக்கருவி வாசித்தல்	100
வேகமாக ஓடல்	900
பாட்மிட்டன் ஆடுதல்	600
மெதுவாகச் சைக்கிளில் செல்லல்	300
வேகமாக நீந்தல்	800
மெதுவாக நடத்தல்	200
மெதுவாக நீந்தல்	400
சீட்டு விளையாடல்	25
வேகமாக நடத்தல்	300

உங்கள் உடலுக்குத் தகுந்தவாறு கலோரிகளை செலவு செய்யக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

எடையைக் கட்டுப்படுத்துதல்:

அளவுக்கு அதிகமான எடை நோய்க்கு வித்திடும். அதிகப் படியான ஒரு கிலோ சதையில் 400 மைல் நீளத்திற்கு ரத்தம் அதிகமாகப் பயணம் செய்ய வேண்டும். இதனால் ரத்த அழுத்தம், இருதயநோய் ஏற்படும். உங்கள் அதிக எடையைத் தாங்கும் கணுக்கால், முழங்கால், மூட்டுக்கள், இடுப்பு ஆகிய பகுதிகளில் உள்ளன. அதிக எடையைத் தாங்குவதால் தளர்வு ஏற்படுகின்றன. ஒருவரது சரியான எடை வயது, பால், உயரம் எந்த அளவு இருக்க வேண்டும் என்பது கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

ஆண்கள்

உயரம்	வயதும், எடையும்			
	30-39	40-49	50-59	60-69
5'2''	137	140	142	139
5'4''	145	148	149	146
5'6''	153	156	157	154
5'8''	161	165	166	163
5'10''	170	174	175	173
6'	179	183	185	183
6'2''	188	192	194	193
6'4''	199	203	205	204

பெண்கள்

உயரம்	வயதும், எடையும்			
	30-39	40-49	50-59	60-69
5'	120	127	130	131
5'2''	126	133	136	137
5'4''	132	140	144	145
5'6''	139	147	152	153
5'8''	146	155	160	161
5'10''	154	164	169	170



63. உடற்பயிற்சியின் அவசியம்

வயதைப் பொறுத்து உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். உடல் இயக்கத்திற்கு இது பயன்படும். 60, 70 வயதுக்கு மேல் உடலில் கவனம் செலுத்தவேண்டும். இளமையில் ஓடிப்போய் பேருந்து, ரயிலில் ஏறுவோம். முதுமையில் இம்மாதிரி பழக்கவழக்கங்களை விட்டுவிடுவோம்.

நடக்கும்போது பாதச் சாரியில் கவனமாகச் செல்வோம். கூடுமானவரை காலை மாலையில் வெளியில் சென்று இரவில் முன்னதாக வீடு வந்துவிடுவது நல்லது.

அதிகக் கவலை, உணர்ச்சிவசப்படுவது உடல்நலத்தைப் பாதிக்கும். எப்போதும் மகிழ்ச்சியாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும், சந்தோஷமாக வாழுங்கள். கண், காது, பல் ஆகிய உறுப்புகளில் அதிகக் கவனம் செலுத்துங்கள்.

நமது உடலில் இரத்தஓட்டம், வெப்பஓட்டம், காற்று ஓட்டம் என்ற மூன்று ஓட்டங்கள் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றன. மூன்று ஓட்டங்களும் ஒழுங்காகச் சீராக நடைபெறவேண்டும்.

மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் நூலோர்
வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று - குறள்

இந்த மூன்று ஓட்டங்களையும் சீராகவும், செம்மையாகவும் வைத்திருக்க நாம் நாள்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். நாள்தோறும் சமையல் பாத்திரங்களைத் துலக்கிப் பயன்படுத்துவது போல், உடலாகிய சமையல் பாத்திரத்தை உடற்பயிற்சியால் சுத்தம் செய்யவேண்டும். உடற்பயிற்சி மனச்சோர்வையையும் கவலையையும் நீக்குகிறது. உறக்கப் பிரச்சனைகள் நீக்குகின்றன.

மூப்பில் நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய உடற்பயிற்சியை உங்கள் உடல் அமைப்பும் உங்களுக்குள்ள நோய்களும் நிர்ணயிக்கின்றன.

முதியவர்களுக்கு நடைப்பயிற்சியே போதுமானதாகும். நாளொன்றுக்கு முப்பது நிமிடங்களுக்குக் குறையாமல் 2-5கி.மீ. வரை நடக்கலாம்.

மூப்பு முதிர்ந்த நிலையில் கைகால்களை மடக்கி நீட்டுதல், திருப்புதல், குறைந்த தூரம் நடத்தல் நன்மை தரும். கால் விரல்களையும், கை விரல்களையும் காலை மாலை முப்பது தடவை மடக்கி நீட்டுதலால் நரம்புகளின் தளர்வு நீங்கும்.

உடற்பயிற்சிகளை காலையும் மாலையும் செய்தல் நலம். வயிற்றில் உணவு உண்ட பின்பு உடற்பயிற்சியை செய்யாதீர்கள். சில நோய்களுக்கு சில உடற்பயிற்சிகள் ஏற்றவை. மருத்துவரின் ஆலோசனைக்கேற்ப நோயுற்றவர்கள் உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

முதியோர்களுக்கு ஏற்படும் பல்வேறு உடலியல் பாதிப்புகள் பெரும்பாலும் உடல் உறுப்புகளுக்கு பயிற்சி கொடுக்காமல் சோம்பலாய் இருப்பதால்தான் என்று கருதப்படுகிறது.

- ✧ மனப்பயிற்சி: உடற்பயிற்சியைப் போலவே மனப்பயிற்சியும் அவசியம். மூளையைக் கூர்மையாக்குகிற சதுரங்க விளையாட்டு, குறுக்கெழுத்துப் போட்டி வாசிப்பது, எழுதுவது ஆகியவை குறைந்தபட்சம் ஐந்து மணி நேரமாவது தேவை. வயதான உணர்வை இவை மாற்றும்.
- ✧ மற்றவர்களது மகிழ்ச்சிக்காகவும் உழையுங்கள். குடும்பம், சமுதாயம், நாடு ஆகியவற்றின் நலனுக்காக உங்கள் கல்வி, அனுபவம் ஆகியவற்றில் ஒரு பங்கை அளியுங்கள்.
- ✧ பழைய நட்புகளை புதுப்பித்துக் கொண்டால் மட்டும் போதாது. புதிய நட்புகள், முக்கியமாய் இளைய தலைமுறையினருடன் தேவை. இவற்றால் தலைமுறை இடைவெளி குறையும். சமுதாயத்தின் புதிய சிந்தனைகளை அறியலாம், ஆராயலாம், தெளியலாம், தெளிவுபடுத்தலாம்.



64. 58 வயதுக்கு மேல் செய்யக்கூடிய பயிற்சிகள்

1. நின்று கொண்டு செய்வது

1. கை விரல்கள் பயிற்சி கைவிரல்களை மடக்கி நீட்டவும்.
2. மணிக்கட்டை மேலும், கீழும் அசைக்கவும், முன்பின்னாகச் சுழற்றவும்.
3. முழங்கையை மடக்கி நீட்டவும்.
4. கைகளை சுழற்றுதல்.
 1. இடது கை முன், பின்னாக சுழற்றுதல்.
 2. வலது கை முன் பின்னாக சுழற்றுதல்.
5. தோள்பட்டை:
 - அ) இரு கைகளையும், பின்புறம் கட்டிக் கொண்டு தோள்களை விரித்து, சுருக்கவும்.
 - ஆ) இரு கைகளையும், உடம்போடு சேர்த்து வைத்து மேலும் கீழும் அசைக்கவும்.
6. கழுத்து: முன்புறம் கைகளை கட்டிக் கொண்டு மேலும், கீழும் கழுத்தை அசைக்கவும், பக்கவாட்டில் திரும்பவும். முன் பின்னாக முழு வட்டமாகச் சுழற்றுதல்.
7. இடுப்பு: முன்பின்னாக குனியவும், பக்கவாட்டில் திரும்பவும்.

2. ஜன்னல் பயிற்சி

1. கால்களை முன்புறம் தூக்கி இறக்கவும்.
2. கால்களை பின்புறம் தூக்கி மடக்கவும்
3. நாற்காலியில் அமர்வது போல் உட்காரவும்.

3. படுத்துக்கொண்டு

1. கால்விரல்களை அசைத்தல்
2. கணுக்காலை முன், பின்னாக மடக்குதல் முன், பின்னாக சுழற்றுதல்
3. முழங்காலை மடக்கி நீட்டுதல்
 1. ஒரு கால்
 2. இரண்டு கால்கள்
4. ஒரு காலை மேலே தூக்குதல்
இரு காலையும் மேலே தூக்குதல் (இதய நோயாளிகள் செய்யக்கூடாது)
5. பவன முக்தாசனம்
ஒரு காலை மடக்கி மூக்கைத் தொடுதல்
இரு கால்களை மடக்கி மூக்கைத் தொடுதல்
6. இடுப்பை பின்புறமாக வளைத்தல்

4. ஜய்வாக மல்லாந்து படுத்திருத்தல் [சாந்தி ஆசனம்]

5. பிராணயாமம் [மூச்சுப் பயிற்சி]

நாடிசுத்தி (1)

6. தியானம்

தியானப் பயிற்சியின் மூலம் மனம் தெளிவுறும். அமைதியாக இருக்கும்.

சில எளிய தியானப் பயிற்சிகளைச் செய்யலாம்.



65. டாக்டர் தரும் குளுக்கோஸ்

“பொதுவாக, ஒருவருக்கு வயதானால், அவர் நோயாளியாகி விடுவார் என்று இங்கு முதியோர்களின் நலன் குறித்து ஒரு கருத்து இருக்கிறது. இதில் உண்மையில்லை. சொல்லப்போனால், முதுமைக்கும், நோய்களுக்கும் சம்பந்தமே இல்லை. ஆரோக்கியமாக தங்கள் முதுமையை கழித்துக் கொண்டிருப்பவர்கள் ஏராளம்.

ஆனால் கண்ணதாசன் சொன்னதுபோல நாற்பதில் சுதாரிக்கத் தவறியவர்களுக்கு, அறுபதில் சில சிக்கல்கள் எழலாம். அதேசமயம், அதற்கான சிகிச்சை, மருந்து, உணவுப் பழக்கங்கள், உடற்பயிற்சிகளை மன உறுதியுடன் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் அதிலிருந்து மீளலாம்” என்ற டாக்டர், அந்த வழிமுறைகளை ஆலோசித்தார்.

“சர்க்கரை நோய், உயர் ரத்த அழுத்தம், இதயநோய், கொலஸ்ட்ரால் போன்ற நோய்களுக்கு வயோதிகம் மட்டுமல்ல... வாழ்க்கை முறை, உணவு, பழக்கவழக்கங்கள், பரம்பரை என பல காரணங்கள் உள்ளன. ஆஸ்டியோ - ஆர்த்ரைட்டிஸ் எனும் மூட்டு வலி, கண்புரை நோய், காது கேளாமை, தூக்கமின்மை, அல்சைமர் எனும் மூளை அழற்சி போன்றவை முதுமையின் காரணமாக வருபவை.

பொதுவாக, ஆண்களை விட பெண்கள் அதிக நாட்கள் வாழ்கிறார்கள். ஆனாலும், பெண்களை மட்டும் சில நோய்கள் வயோதிகத்தில் ‘ஸ்பெஷல் அட்டென்ஷன்’ கொடுத்துத் தாக்குகின்றன. குறிப்பாக ஆஸ்டியோபொரோஸிஸ் எனும் எலும்பு தேய்மானம், மூளை அழற்சி, மன அழுத்தம்.... இவை பெண்களை அதிக அளவில் தாக்குகின்றன.

பெண்களுக்கு ‘மெனோபாஸ்’ முடிந்ததும் ‘ஈஸ்ட்ரோஜன்’ ஹார்மோன் சுரப்பதும் நின்றுவிடுகிறது. எலும்பு திடமாக இருப்பதற்கு

இந்த ஹார்மோன் அவசியமாதலால், அந்த வயதுக்கு மேல் அவர்களுக்கு எலும்புதேய்மானம் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகமாகின்றன. இதனால் அடிக்கடி இடுப்பு வலி, முதுகு வலி வரும். அதிலும் மணிக்கட்டு, முதுகுத் தண்டு, இடுப்புப் பகுதிகளில் வலி அதிக மிருக்கும். எதிர்பாராமல் கீழே விழுந்தால், எலும்பு உடைந்து கூடபோகும்.

எலும்பு தேய்மானப் பிரச்சனை 40 வயதிலிருந்து ஆரம்பிக்கும். அப்போதே கால்சியம் சத்து மிகுந்த உணவுகளான பால், சோயா, கேழ்வரகு, விட்டமின் 'சி' சத்து நிறைந்த பழங்கள், கடல் உணவுகளை அதிக அளவில் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கண்டிப்பாக உடற்பயிற்சி செய்தால் இதிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். சிறுவயதிலேயே கர்ப்பப்பை, சினைப்பையை அகற்றியவர்கள், ஈஸ்ட்ரோஜன் சப்ளிமென்ட்டை டாக்டரின் அட்வைஸ்படி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்" என்ற டாக்டர்,

"75 வயதான அம்மாவைக் காணவில்லை, அப்பாவைக் காணவில்லை..." என்று வரும் விளம்பரங்களைப் பார்த்திருப்பீர்கள். இதற்குக் காரணம், அவர்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் 'அல்சைமர் நோய்' இதனால் மறதி முற்றிப்போய் 'எங்கு போகிறோம், என்ன சாப்பிட்டோம், நம் பெயரென்ன எனும் அளவுக்கு அவர்களின் நினைவு பிறளும்.

இந்நோய் ஒருவருக்கு வந்துள்ளதா என்பதை பரிசோதித்துதான் தெரிந்து கொள்ள முடியும். இதில் இரண்டு வகை உண்டு. ஒன்று, மூளையில் ஏதேனும் கட்டி வந்து அதை அகற்றும்போது ஏற்படுவது. இதைக் குணப்படுத்திவிடலாம். இன்னொன்று, வருடக்கணக்கில் டெவலப்பாகி முற்றவிட்டிருப்பது. இதைக் குணப்படுத்தவும் இப்போது அட்வான்ஸ்டு மருந்துகள் வந்துவிட்டன. எல்லாவற்றையும் விட, இந்த மறதி நோய்க்கான முக்கிய மருந்து, குடும்ப உறுப்பினர்கள் தரும் பெரிய சப்போர்ட்..." என்றவர், பெண்களை அதிகமாகத் தாக்கும் மன அழுத்த நோய் பற்றிப் பேசினார்.

"கூட்டுக் குடும்பங்களை உடைந்து தனிக் குடும்பங்கள் பெருகும் இந்தச் சூழல், குடும்ப உறவுகளுக்குப் பிரச்சனை, பொருளாதாரப் பாதுகாப்பின்மை போன்ற காரணங்களால் பெண்களுக்கு, குறிப்பாக வயதான பெண்களுக்கு மன அழுத்தம் அதிகளவில் காணப்படுகிறது. அதிலிருந்து அவர்களை மீட்க, முதலில் அவருடன் சேர்த்து வீட்டிலுள்ள மற்றவர்களுக்கும் ஆலோசனை வழங்கப்படும். இதிலிருந்து முதியவர்கள் விடுதலை

பெற இன்னுமொரு எளிய வழி.... குடும்பத்தில் உள்ளவர்களுடன் ஈகோ இல்லாமல் முடிந்தவரை அட்ஜஸ்ட் செய்து போவதுதான். வெளியே கோவில், நண்பர்கள் என சுற்றி வந்தால் மன அழுத்தம் குறையும்!” என்று சொன்ன டாக்டர் உஷா,

“நோய் வராமல் தடுப்பதும் ஒரு தற்காப்புக் கலைதான் அதற்கு, 45 வயதுக்கு மேல் பெண்கள் கண்டிப்பாக வருடத்துக்கு ஒருமுறை மார்பகப் புற்று, கர்ப்பப்பை புற்று, கர்ப்பவாய் புற்று இருக்கிறதா என்று மருத்துவப் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். வருடத்துக்கு ஒருமுறை பொதுமருத்துவப் பரிசோதனை செய்துகொள்வது பிரச்சனைகள் வராமல் தடுக்கும், வந்திருந்தாலும் அதை ஆரம்பக் கட்டத்திலேயே அறிவுறுத்தி அலர்ட் செய்துவிடும்.

எதையும் வருவதற்கு முன் தடுப்பதுதானே அவசியம், புத்திசாலித்தனம்!” என்று நிறைவு செய்தார்.



66. அதிக எடை ஆரோக்கியத்திற்கு தடை

இப்போதுள்ள சமுதாயப் பிரச்சனைகளில் அதிக எடையும் ஒன்று. இந்த வயதிற்கு இந்த எடை இருக்க வேண்டும் என்று கணக்கு இருக்கிறது.

வயது முதிர்ந்தவர்கள், குறிப்பாக பெண்களுக்கு அதிக எடை ஆபத்தைத் தருகிறது. அதனால் பல நோய்கள் வருகின்றன. யார் யாருக்கு எவ்வளவு எடை இருக்க வேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் ஒரு அட்டவணையை தந்துள்ளனர்.

பாடி மாஸ் இன்டெக்ஸ் என்று ஒவ்வொருவருக்கும் கணக்கிடலாம்.

$$\text{BMI} = \frac{\text{ஒருவர் எடை (கிலோகிராமில்)}}{\text{உயரம் (செ.மீ)}^2}$$

உதாரணமாக ஒருவர் எடை 75 கி.கி. என்றும் உயரம் 160 செ.மீ என்றும் இருந்தால்,

$$\text{பாடிமாஸ் இன்டெக்ஸ்} = \frac{75}{1.60^2} = 26.45$$

இது எவ்வளவு இருந்தால் நல்லது எவ்வளவு இருந்தால் பிரச்சனை எவ்வளவு இருந்தால் பரவாயில்லை என்ற விபரங்கள் அடியில் ஒரு அட்டவணையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

பி.எம்.ஐ சார்ட் (BMI Chart)

18-5 லிருந்து 24.9 வரை = ஆரோக்கியமான எடை

25 - 29.9 = சற்று அதிக எடை

30 - 39.9	=	சற்று குண்டு
40 - 59.9	=	குண்டு
60க்கு மேல்	=	மிக மிக அதிக குண்டு

அளவுக்கு அதிகமான எடை இருந்தால் இரத்தஅழுத்தம், இருதய நோய், புற்று நோய், மூட்டு வலி, சிறுநீரகக் கல், மூச்சுத் திணறல் போன்ற பல கோளாறுகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

எனவே, உங்கள் எடையை, உடம்பை சரியான அளவில் வைத்துக் கொள்ள மருத்துவரின் ஆலோசனைப் பெறுங்கள். உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். பொலிவுடன் தோற்றமளித்து வசீகரத்துடன் நல்ல உடல் நலத்துடன் வாழ முயற்சியுங்கள்.



67. உறக்கம் அவசியம்

முதுமையில் உறக்கம் சிலருக்கு பிரச்சனையாக அமைகிறது. சரியான அளவு உறக்கம் இல்லாவிடில், உடலில் நோய் ஏற்பட வழியேற்படும். எப்படி என்று பார்ப்போம்.

இப்பொழுது ஒரு பத்து விதைகளைப் போட்டு இருப்பதாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அந்தப் பத்து விதைகளிலே இருக்கக் கூடிய தன்மைக்குத் தக்கவாறு இந்தத் தண்ணீரையும் இந்த மண்ணிலே இருந்து அவை எடுக்கக் கூடிய அணுக்களையும் எடுத்துக் கொண்டு வேப்பம் விதை என்றால் வேப்பஞ் செடியே முளைக்கும். மாங்காய் என்றால் மங்காய்தான் வரும்.

அதுபோலவே நமது உடலும், உயிர்ச் சக்தியை எடுத்துக் கொண்டு சேமிக்கவும், செலவிடவும் செய்கிறது. வரவு, செலவு இரண்டுக்கும் மத்தியிலே இருப்பு ஒன்று எப்போதாவது இருக்கும். அந்த இருப்பு மிகவும் குறைவாகப் போய்விட்டால் சோர்வு வரும். நோய்கூட வரும்.

நாள் முழுவதும் நாம் ஏதாவது பணி செய்து கொண்டிருப்பதால் மாலை நேரமானால் அந்த இருப்பு குறைந்திருக்கும். பொதுவாக அந்த இருப்பை அதிரிக்கச் செய்வதற்குத்தான் உறக்கம் வருகிறது.

உறங்கும்போது என்ன நிலைமையென்றால் மன இயக்கம் இல்லை. உடலியக்கம் மட்டும் நடைபெறுகிறது. தூங்கும் நேரத்தின் அளவு குறைந்துவிடுகிறது. ஒவ்வொருவரும் தினமும் 6 அல்லது 7மணி நேரம் தூங்க வேண்டும் என்று பலவாறு கூறப்படுகிறது. முதுமையில் ஒவ்வொருவருக்கும் தூக்கத்தின் தன்மையும், அளவும் மாறுபடுகிறது.

இரண்டிலே ஒரு இயக்கம் தவிர்க்கப்படுவதால் உயிர்ச்சக்தி சேமிக்கப்படுகிறது. காலையிலேயே அந்தச் சேமிப்புச் சரியான

இடத்துக்கு வருகிறபோது, அதனுடைய திணிவு, அதாவது அழுத்தம் போதிய அளவற்று விட்டதனால், நரம்பு மண்டலத்திற்கு இயல்பான தொடர்பு மீண்டும் வந்து விடுகிறது. நாம் கண்விழித்து எழுகிறோம்.

இப்போது, தூக்கம் இல்லாவிட்டால் உயிர்சக்தி முழுவதும் செலவாகிவிடும். இதனால் நோய் ஏற்படுகிறது. உறக்கத்தை அழைக்க காம்போஸ் மாத்திரைகளை தவிர்ப்பது நலம்.

தேவையற்ற எண்ணங்களைத் தவிர்ப்பது, கவலையற்று இருப்பது, சினத்தைத் தவிர்ப்பது போன்ற பயிற்சிகளால் உறக்க மின்மையை தவிர்க்கலாம்.

தூங்காமல் தூங்கி சுகம் பெறும் கலையான தியானம் செய்து வந்தால், அளவான உறக்கம் அமைதியான தூக்கம் கிடைக்கும். உங்கள் அனுபவத்தின் அடிப்படையில் நாள்தோறும் உங்களுக்குத் தேவையான அளவு தூங்குவதில் கவனமாக இருங்கள்.



68. தலைமுறை இடைவெளி

உஷார்.....

இன்றைய குழந்தை, நாளை தந்தை என்றொரு பழமொழி உண்டு. ஆம் இன்றைய குழந்தைகள் அனைவருமே நாளை ஒரு குழந்தைக்குத் தாயாகவோ, தந்தையாகவோ மாறப்போகிறவர்கள்தான்! இந்த நிஜத்தை நெஞ்சில் வாங்கிக் கொள்பவர்கள் சிலர்; வாங்காதவர்கள் பலர். இப்படிப்பட்ட 'பலரால்' விதைத்து, வளர்க்கப்படும் பிரச்சனைதான் 'ஜெனரேஷன் கேப்' எனப்படும் தலைமுறை இடைவெளி!

'புரிதல்.... அந்த இடைவெளியை இட்டு நிரப்பும் நிவாரணி. உங்கள் பெற்றோர்களை, அவர்களின் வயோதிகத்தை, அவர்கள் எதிர்பார்க்கும் கொஞ்சம் பாசத்தை, அவர்கள் விரும்பிச் செய்யும் நிறைய தியாகங்களை, நம் ஏட்டறிவால் அலட்சியம் செய்யப்படும் அவர்களின் அனுபவ அறிவையெல்லாம் புரிந்து கொண்டாலே அன்பு பெருகும், இடைவெளி குறுகி மறையும் என்று மலர்ச்சியாகப் பேச ஆரம்பித்தார் சென்னையைச் சேர்ந்த மனநல மருத்துவர் டாக்டர் சுரேஷ்.

'வர வர இந்த வீட்டுல என்னையாருமே மதிக்கறது இல்லை எந்த விஷயத்துலயும், முடிவுலயும் என் பேச்சைக் கேட்கறதில்ல....' என்ற தாத்தாவின் வருத்தத்துக்குப் பதிலாக, 'உங்க கட்டவண்டி காலத்து யோசனை எல்லாம் இங்க யாருக்கும் தேவையில்ல....' என்று கோபம் காட்டுவார் அப்பா. இதுபோன்ற சங்கிலி நிகழ்வுகளின் புறகணிப்பால் தாத்தா சுருள, எரிச்சலால் அப்பா எகிற.... ஒரு கட்டத்தில் அந்த இல்லத்தில் நிரந்தரமாகத் தங்கி விடும் அவர்கள் இருவருக்கு மிடையேயான திரை. அதை விலக்கும் பொறுப்பு, அப்பாக்களுக்குத்தான் அதிகம். காரணம், தவறுகளுக்கும் அவர்களிடம்தான் அதிகம்...'

என்ற டாக்டர், வீட்டிலிருக்கும் பெரியவர்களை, இளையவர்கள் வாட விடாமல் பார்த்துக்கொள்வதற்கான வழிமுறைகளை அடுக்கினார்.

“முன்னெல்லாம் குடும்பங்களில் முக்கிய முடிவுகளை பெரியவர்கள் எடுப்பார்கள். இன்றோ, ‘அவங்களுக்கு என்ன தெரியும்?’ என்ற மெத்தனத்தில் அவர்களை கலந்தாலோசிப்பது கூட இல்லை. இது தவறு. அவர்களுக்கு ‘எதுவும்’ தெரியாமலா இன்று உங்களை ஒரு ஆளாக அவர்கள் உருவாக்கியிருக்கிறார்கள்? அவர்கள் சொல்வதற்கு காதுகொடுங்கள். பிறகு, நீங்க சொன்னதும் சரிதான்ப்பா... ஆனா, அந்த சூழ்நிலைக்கு பொருந்தாததால, இந்த முடிவு எடுத்துருக்கேன்’ என்று பணிவுடன் சொல்லுங்கள். உச்சி குளிர்ந்து போவார்கள்” என்ற டாக்டர்,

“பொதுவாக நம் வீடுகளில் தாத்தாக்கள் சுலபமாக குறுக் கெழுத்துப் புதிர்கள் கட்டடங்களை நிரப்பி விடுவதையும், பாட்டிகள் நமக்கு வாசமாக கூந்தல் எண்ணெய் காய்ச்சித் தருவதையும் கவனித்துப் பாராட்டத் தெரியாது நமக்கு. அதை முதலில் தூக்கி யெறியுங்கள். சிறுவயதில் இருந்து உங்களின் ஒவ்வொரு வளர்ச்சியையும் நெகிழ்ந்து ரசித்த அவர்களுக்கு, சில பாராட்டுக்களைக் கொடுப்பதால் குறைந்து போய்விட மாட்டீர்கள். ‘அப்பா, அம்மா இல்லைனா நான் எல்லாம் இந்தளவுக்கு வளர்ந்திருக்க முடியாது’ என்றெல்லாம் மனதுக்குத் தோன்றுவதை ஈகோ இல்லாமல் வெளிப்படுத்துங்கள். எப்போதும் ‘எமோஷனல் டச்சில் இருங்கள்’ என்ற டாக்டர்,

“சில குடும்பத்தில் குழந்தைகளிடம் ‘உங்க பாட்டிக்கு ஒண்ணும் தெரியாது. அவங்ககிட்டே எதையாவது கேட்டுட்டே இருக்காத’ என்று சொல்லி வைப்பார்கள். இதனால் குழந்தைகளும் தங்களின் தாத்தா, பாட்டிகளை மதிக்க மாட்டார்கள். இது பலவிதத்தில் குடும்பத்து சுவாரஸ்யங்களை குலைத்து விடும். தன் பள்ளியில் நடந்த அறிவியல் கண்காட்சியை தன்பாட்டிக்கு, பேரன் வியப்புடன் விளக்கும் சுவாரஸ்யம், தான் அந்தக் காலத்தில் ஊர்க்குளத்தில் தொடர்ச்சியாக பத்து நிமிடங்கள் முங்கு நீச்சல் போட்டதைக் தாத்தா பெருமையுடன் பேரனிடம் கதைக்கும் அழகு... இந்த பரஸ்பர பகிர்தல்களை எல்லாம் அந்த வீட்டிலிருந்தே அழித்துவிடும்! இதனால் பேரனுக்கு தாத்தா தலைமுறை பற்றி புரியாது. தாத்தாவுக்குத் தலைமுறை பற்றி தெரியாது. பிறகு, தலைமுறை இடைவெளி விழாமல் என்ன செய்யும்?” என்று

நிதர்சனக் கேள்வி எழுப்பியவர், 'எப்பப் பார்த்தாலும் நொச்சு நொச்சு....' என்று வீட்டுப் பெரியவர்கள் பற்றி சலித்துக் கொள்ளும் பேரன்/ பேத்திகளுக்காக தொடர்ந்து பேசினார்.

"வீட்டுக்கு நேரத்தோட வரணும்" என்று அவர்கள் சொன்னால், அது பழமைவாதம் அல்ல, நீங்கள் பத்திரமாக வரவேண்டுமே என்ற அக்கறை. கெட்ட வார்த்தையெல்லாம் நல்ல வார்த்தையாகிவிட்ட உங்களின் ஃப்ரெண்ட்ஸ் அரட்டைகளில் அவர்கள் அதிர்ச்சி அடைந்து திருத்தினால், அது கண்டிப்பு அல்ல, கலாச்சாரம்.

உங்களின் மொபைல், கம்ப்யூட்டர், இன்டர்நெட் பற்றியெல்லாம் ஒன்றும் தெரியாத அவர்கள், 'இது என்னப்பா...?' என்று கேட்டால் அது நீங்கள் பரிகாசம் செய்ய வேண்டிய அறியாமை அல்ல; அதை அறிந்து கொள்வது குறித்த அவர்களின் துளி ஆர்வம்!

எனவே, அவர்களிடம் அனைத்துக்கும் மல்லுக்கு நிற்காதீர்கள். நம் உலகத்தின் பல விஷயங்கள் அவர்களுக்குப் புரியாதுதான், தெரியாதுதான். எனவே, புரியும் விதத்தில் பேசுங்கள் அந்தப் பெரியவர்களிடம்!" என்று சொன்ன சுரேஷ்,

"என்னிடம் தங்கள் பெற்றோர்களை அழைத்துவரும் சிலர், 'எனக்கு எவ்ளோ வேலை இருக்கு தெரியுமா டாக்டர்? ரொம்பப் பிஸி. அதையெல்லாம் விட்டுட்டுத்தான் இவங்கள ஆஸ்பிட்டலுக்கு கூட்டிட்டு வந்திருக்கேன். என்ன பண்ணது....?' என்று பெருமையுடன் (!) அலுத்துக் கொள்வார்கள்.

ஒன்றைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் குழந்தையாக இருந்தபோது திடீரென வீறிட்டு அழுத சமயங்களில் அதன் காரணம் தெரியாமல், அழுகையை நிறுத்தவும் முடியாமல் அவர்கள் திணறிய பொழுதுகளையெல்லாம் உங்களிடம் சொல்லியிருக்க மாட்டார்கள் எந்தப் பெற்றோர்களும். அதையெல்லாம் உங்களைப்போல அவர்கள் சலிப்புடன் செய்யவில்லை.

ஏனென்றால், அவர்கள் அதை ஒரு வேலையாகக் கருதிய தில்லை, வாழ்க்கையாக வாழ்ந்தார்கள். எனவே, உங்கள் பெற்றோருக்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டிய கடமைகளுக்கு 'தியாக'ப் பூச்சு பூசாதீர்கள்! நாளை, உங்கள் பிள்ளைகளும் 'தியாகி' ஆவார்கள்!" என்று எச்சரிக்கை கொடுத்து முடித்தார் டாக்டர்.



69. தலைமுறை இடைவெளி தவிர்ப்போம்

தற்காலத்தில் பிறப்பு விகிதம் குறைந்து வருகிறது. ஒரு குழந்தையே போதும் என்கிறோம். அதேசமயத்தில், நவீன மருத்துவ உலகின் வியத்தகு முன்னேற்றத்தினால் இறப்பு விகிதமும் குறைந்து விட்டது. நாட்டில் வயதானவர்கள் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகிறது.

பிரான்ஸ் போன்ற நாடுகளில் வயதானவர்களின் அடிப்படைத் தேவைகள் முதல் அனைத்து வசதிகளையும் அரசே வழங்கி வருகிறது. நமது அரசும் வயதானவர்களுக்கு நிறையச் சலுகைகள் தரவேண்டும் என்று பிரார்த்தனை செய்வோம்.

ஓய்வுகால வாழ்க்கையை இலட்சியத்துடன் வாழுங்கள். அப்போதுதான் நமது வாழ்க்கைக்கு ஒரு அர்த்தம் கிடைக்கும். உடல்நலம், நீண்ட ஆயுள், மன ஆற்றல், தடைகளைத் தாண்டும் முயற்சிகள் ஆகியவற்றுடன் கூடிய குறிக்கோள் வாழ்க்கை மேன்மை தருவதாக, அமைதி தருவதாக அமையும் என்பது உறுதியாகும்.

பெற்றோர்கள் சுமை எனக் கருதும் சமுதாயம். தங்களை பாரமென்று குழந்தைகள் கருதினார்களே என்று உணரும்போது முதியோர்கள் வாடிவிடுவர்.

முதியோர்களை அலட்சியப்படுத்தாதீர்கள். பல குடும்பங்களில் பழைய பாத்திரங்களைப் போல் ஒதுக்கி வைத்துவிடுகின்றனர். வீட்டிற்கு வரும் விருந்தினர்களிடம் பேசக்கூட அனுமதிப்பதில்லை. இது அவர்களது மனதை வாடச் செய்யும். சீனியர் சிட்டிசன்களை மதிக்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

முதுமை என்றால் அவர்களும் நம்மைப்போல் வளர்ந்தவர்கள் தானே? பஜனை, பூஜை என்று கிழங்கள் ராமா, லெட்சுமி என்னு ஓரத்தில் முடங்கிப் போகவேண்டும் என்று கருதாதீர்கள். உங்களுக்கு மட்டும் இளமை நிரந்தரமா?

பெரியவர்களுக்கு விருப்பமான தேவையான புத்தகங்கள், செய்தித்தாள்கள் வாங்கிக்கொடுங்கள். வானொலி, தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளை ஒன்றாக அமர்ந்து பாருங்கள். ஒன்றாக அமர்ந்து சாப்பிடுங்கள்.

பொதுநிகழ்ச்சிகளுக்கு அவர்களையும் அழைத்துச் செல்லுங்கள். வீட்டிற்கு வரும் கடிதங்களைப் படித்துக் காட்டுங்கள். வாழ்க்கைத் துணையிடம் பகிர்ந்து கொள்வதைப்போல் அன்றாட நிகழ்வுகளை உங்கள் பெற்றோர்களுடனும் பகிர்ந்து மகிழ்ச்சிப்படுத்துங்கள்.

ஒருகாலத்தில் தாங்களும் இளைஞர்களாய் இருந்தவர்களே என வயதானவர்களும், ஒருகாலத்தில் தாங்களும் முதியவர்களா கின்றவர்களே என்று இருபது வயதுக்காரர்களும் நினைத்தால், பெரும்பாலான தலைமுறை இடைவெளிகள் குறையும்.

ஒரு வீட்டில் தாத்தாவுக்கு மூன்று வேளையும் திண்ணையில் சாப்பாடு வைப்பார்கள். தாத்தாவே தட்டினை கழுவித் திண்ணையில் வைத்துவிட வேண்டும். தாத்தா ஒரு நாள் இறந்துவிட்டார். திண்ணையில் இருந்த அந்தத் தட்டும் காணாமல் போய்விட்டது. வீடுபூராவும் தட்டினைத் தேடினார்கள், கிடைக்கவில்லை. கடைசியாக பேரனின் புத்தக அலமாரியில் தட்டு கிடைத்தது. "ஏன் தட்டினை இங்கு வைத்தாய்" என்று தந்தை கேட்டார். "தாத்தாவுக்குப் பிறகு உனக்கு வேண்டுமே? என்று பத்திரப்படுத்தினேன்" என்றான் மகன். எனவே, நாம் எதைச் செய்கிறோமோ அதுதான் நமக்கும் கிடைக்கும் என்பதை அனைவரும் உணரவேண்டும்.



70. பாட்டிகளுக்கு சமர்ப்பணம்

தன் பேரனால் புறக்கணிக்கப்பட்டு, பின் அவனுள் அன்பு ஊறவைக்கும் ஒரு பாட்டிதான்.... 'தி வே ஹோம்' படத்தின் நாயகி!

பெரும்பாலான படங்களில் நாயகிக்கு வயது 15 முதல் 25-க்குள் இருக்கும். ஆனால், இப்படத்தின் நாயகியான கிம் யூல்பூனுக்கு வயது 77. நாயகன் சாங் ஜூவுக்கு வயசு என்ன தெரியுமா.... 8. சுருக்கமாகச் சொல்வதானால், வாழ்க்கையின் துவக்கத்தில் இருக்கும் இளம் தளிரான பேரனுக்கும் வாழ்க்கையின் இறுதி வாசலில் எந்நேரமும் விழக்காத்திருக்கும் ஒரு பட்டுப்போன மரமான அவனது பாட்டிக்குமான உணர்வு, உறவுதான் கதை!

2002-ல் வெளியான இந்த தென்கொரியப் படத்தை இயக்கியவர் லீ ஜியாங் ஹ்யாங். இவர் ஒரு பெண் இயக்குநர் என்பது, குறிப்பிடத்தக்கது.

பேரன் சாங் ஜூ, கோக், பீட்ஸா, கெண்டகி சிக்கன் என வாழும் நகரத்து வார்ப்பு. பாட்டியோ தலைகீழ். எங்கோ ஒரு மலைக்கிராமத்தில் ஒரு சிறு மண் குடிசையில், தன் கூனுடன் தன்னந்தனியாக வசித்து வருபவள். வாய்பேச முடியாத ஊமை. காது மட்டும் லேசாகக் கேட்கும். அவ்வளவுதான்.

நகரத்தில் தன் தொழில் நஷ்டமாகிப் போக, உடனடியாக ஒரு வேலை தேட வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கும் சாங் ஜூ-வின் அம்மா, அவனை சில நாட்களுக்கு கிராமத்தில் இருக்கும் தன் அம்மாவிடம் விடுகிறாள். அந்த கிராம வாழ்க்கைக்கு இயைந்து போக முடியாமல் சுணங்கும் சாங் ஜூ, வேறு வழியே இல்லாத காரணத்தால் சகித்துக் கொள்கிறான்.

மேலும் நரைத்த தலை, கூன் என இருக்கும் அந்தக் கிழவியுடன் அவனுக்கு பேசவே விருப்பமில்லை. ஆனால் பாட்டிக்கோ.... பேரன் மீது அளவற்ற பிரியம். அவள் அவனை குஷிப்படுத்த என்னென்னவோ செய்தும் சாங் ஆவுக்கு அந்தக் கிழவியைப் பிடிக்கவேயில்லை. இப்படியாக இருவரும் சிறு குடிசைக்குள் வேறுவேறு துருவங்களாக வாழும்போது ஒருநாள் இருவரையும் இணைக்க வருகிறது ஒரு கரப்பான் பூச்சி. சாங் ஆ கரப்பான் பூச்சியைப் பார்த்ததும் அலறுகிறான். எழுந்து பாட்டியிடம் அதனை அடித்துக் கொல்லுமாறு சுவரில் ஒடுங்கியபடி கத்துகிறான். பார்வை சரியில்லாத நிலையிலும், கரப்பானைப் பிடிக்கிறான். அதனை கையோடு கொல்லும்படி சாங் ஆ கத்த, பாட்டியோ அதனைக் கொல்லாமல் ஜன்னலைத் திறந்து வெளியே வீசுகிறான்.

ஒருநாள் தன் வீடியோகேமில் பேட்டரி தீர்ந்துபோக, தன் செவிட்டுப் பாட்டியிடம் தனக்கு பேட்டரி வாங்கித்தரச் சொல்லி கத்துகிறான் சாங் ஆ. ஆனால் பாட்டியோ தன்னிடம் போதிய பணம் இல்லை என்று சைகை செய்ய, வெறுத்துப்போகும் சாங் ஆ. பாட்டி கழுவிக்கொண்டுவந்து வைக்கும் பீங்கான் பாத்திரத்தை உடைக்கிறான். அவளது செருப்புகளை ஒளித்து வைக்கிறான். பாட்டியைத் திட்டி சுவரில் கார்ட்டூன்களை வரைகிறான்.

ஒருநாள் புத்தகத்தைப் புரட்டிக்கொண்டிருக்கும் சாங் ஆவுக்கு 'கெண்டகி' சிக்கன் சாப்பிடும் ஆசை வருகிறது. பாட்டியிடம் 'கெண்டகி சிக்கன் வாங்கித் தா' என்கிறான். ஆனால், அவளுக்கு அது என்னவென்றே தெரியவில்லை. ஆனாலும், அவன் சொன்னதைப் புரிந்துகொண்டு, சேவலைப் போல பாவனை செய்து 'அதுவா?' எனக் கேட்க, சாங் ஆ உற்சாகமாகி 'ஆமாம்' என்கிறான்.

பாட்டி உடனே பை எடுத்துக்கொண்டு, மலைப்பகுதியில் தடுமாறியபடிச் சென்று, ஒரு உயிருள்ள கோழியை பேரனுக்காக மழையில் நனைந்தபடி ஆசையுடன் வாங்கி வந்து, அவன் தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் நேரத்தில் சமைத்து அவனை எழுப்புகிறான். கெண்டகி சிக்கனை எதிர்பார்த்திருந்த சாங் ஆவுக்கு இது பெரும் அதிர்ச்சி தர, பாட்டியைத் திட்டி சாப்பிட மறுக்கிறான். பாட்டி நெஞ்சில் கைவைத்து மூன்று முறை சுற்றுகிறான். அப்படிச் செய்தால் 'என்னை மன்னித்துவிடு' என்பது அர்த்தம்.

ஒருநாள் பாட்டி தன் தோட்டத்தில் விளைந்த தர்பூசணி பழங்களை எடுத்துக் கொண்டு சாங் ஆ உடன் சந்தைக்குப் பேருந்தில்

செல்கிறாள். பழம் விற்ற பணத்தில் சாங்லுவுக்கு நூடுல்ஸும் ஒரு ஜோடி ஷூக்களும் வாங்கித் தருகிறாள். பேரனுக்கு எல்லாக் காலையும் செலவு செய்துவிட்டமையால் கையிலிருந்த காக கரைந்து போகிறது. அவனை மட்டும் பேருந்தில் ஏற்றிவிட்டு, வீட்டுக்கு நடந்தே வருகிறாள். வீட்டில் காத்திருக்கும் சாங் லு தொலைவில் பாட்டியைப் பார்த்ததும் ஓடிச் சென்று, பின் வீடு வரை அவன் முன்னேயும், பாட்டி பின்னேயுமாக நடந்து வருகிறார்கள்.

அன்று சாங் லு பாட்டியிடம் முடிவெட்டிக் கொள்கிறான். ஆனால் அவள் முடியை ஒட்ட கத்தரித்துவிட, கண்ணாடியைப் பார்த்த சாங் லுவுக்கு ஆத்திரம். பாட்டியை கடுமையாகத் திட்டி விடுகிறான். வழக்கம்போல் நெஞ்சில் கைவைத்து சுற்றிவிட்டு, அவன் படுத்தபின் ஒரு பொதியை வண்ணக் காகிதத்தில் சுற்றி அவன் பாக்கெட்டில் வைக்கிறாள்.

மறுநாள் தலைமேல் ஒரு துண்டைக் கட்டி சமாளித்தபடி தோழியின் வீட்டுக்கு விளையாடச் செல்லும் பேரன், மகிழ்ச்சியுடன் வீடு திரும்பும்போது அவன் பாக்கெட்டிலிருந்து விழும் பாட்டி கொடுத்த பொதியைக் கவனிக்கிறான். அதில் அவனது வீடியோகேம்ஸ் கருவியும் பேட்டரிக்காக சில ரூபாய் நோட்டுக்களும் அவள் முடிந்து வைத்திருப்பதைப் பார்க்கிறான்.

'இத்தனை நல்ல பாட்டியை நாம்வேதனைப்படுத்திவிட்டோமே' என்ற குற்றவுணர்ச்சி அவனுள் பொங்கிப் பெருகுகிறது. அப்போது பாட்டியும் அவனைத் தேடிவர, கண்ணீர் அவனை மீறி வழிகிறது. ஆனால்.... பாட்டியோ அவன் கீழே விழுந்து அடிபட்டதன் காரணமாக அழுகிறான் என நினைத்து ஆறுதல்படுத்துகிறான். இப்போது, அவனை அழைத்துச் செல்ல அவன் அம்மாவரப்போவதாக வந்திருக்கும் கடிதத்தைக் காட்டுகிறாள் பாட்டி.

மறுநாள் காலை அவன் புறப்பட வேண்டும். அன்று இரவு பாட்டியிடம் சாங் லு. இனி உடல்நிலை சரியில்லாவிட்டால் தனக்குக் கடிதம் மூலமாக தெரிவிக்கும்படி கூறி, அதற்காக 'ஐயாம் சிக்.ஐ மில்ஸ் யூ' எனும் வார்த்தைகளை அவளுக்கு எழுதக் கற்றுத்தருகிறான். அதற்கு அவள் சிரமப்படுவதை பார்த்து, 'பாட்டி நீ எதையும் எழுதாவிட்டால் கூட பரவாயில்லை. வெறும் ஒரு வெள்ளைத்தாளை எனக்கு அனுப்பி வை. போதும். உனக்கு உடம்பு சரியில்லை என்பதை தெரிந்து நான் ஓடோடி வந்துவிடுவேன்' எனக் கூறி விட்டு, பாட்டியை

பிரியப்போகும் வேதனைதாளாமல் அழத்துவங்க, உடன் பாட்டியின் உடலும் சத்தமில்லாமல் குலுங்குகிறது. அன்று இரவு, பாட்டியைத் திட்டி சுவரில் வரைந்த கார்ட்டூன்களை அவனே அழிக்கிறான்.

மறுநாள் அவன் அம்மா வருகிறாள். பேருந்து நிறுத்தத்தில் சாங் லூ அமைதியாக இருக்கிறான். உடன் பாட்டியும். பேருந்து வருகிறது. ஏறும் சாங் லூ, பின் இறங்கி வந்து பாட்டிக்கு தனக்கு மிகவும் பிடித்த விளையாட்டு பொம்மை தாங்கிய அட்டையை பரிசாகத் தருகிறான். பின் அவன் ஏறிக்கொள்ள, பேருந்து புறப்படுகிறது. பேருந்தின் பின்பக்கக் கண்ணாடி வழியாக பாட்டியைப் பார்க்கும் சாங் லூ அழுதுகொண்டே, தன் நெஞ்சில் கைவைத்து சுற்றுகிறான். பாட்டி திரும்பவும் அந்த அடர்ந்த காட்டுப்பகுதிக்குள் தனியாக கைத்தடியுடன் நடந்து செல்கிறாள்.

‘இத்திரைப்படம் உலகின் அனைத்து பாட்டிமார்களுக்கும் சமர்ப்பணம்’ எனும் டைட்டில் கார்டுடன் இருள்கிறது திரை!



71. வயது 105; டாக்டரிடமே போனதில்லை

இவருக்கு வயது 105; இதுவரை சாதாரண இருமல், காய்ச்சலுக்குக் கூட டாக்டரிடம் போனதில்லை. தினமும் ஒரு லிட்டர் பால் குடிக்கிறார். இரண்டு ஸ்பூன் நெய்யுடன் சப்பாத்தி, அரிசி சாதம், காய்கறிகள்தான் இவர் உணவு.

மகாராஷ்டிர மாநிலத்தில் பால்கார் என்ற குக்கிராமத்தில் 1903ல் பிறந்தவர் ரகுநாத் ராவத்; ஆறு பேர் குடும்பத்தில் இவர் மட்டும்தான் உயிரோடு இருக்கிறார். இரண்டாவது வகுப்பு வரை படித்தவர்; சுமாராக படிக்கத் தெரியும்; எழுதுவது என்பது, தன் கையெழுத்தைப் போடுவதோடு சரி.

இரண்டு முறை திருமணம் செய்தவர். இரு மனைவிகளும் இறந்து விட்டனர். ஒன்பது மகன்கள், இரண்டு மகன்கள் உள்ளனர். பேரன், பேத்திகள், கொள்ளுப்பேரன், பேத்திகள் உள்ளனர்.

விவசாய கூலி வேலை செய்த ரகுநாத், பால் பண்ணையில் வேலை செய்ய ஆரம்பித்தார். ஆரம்பத்தில் ஒரு மாட்டை வாங்கி பால் கறந்து விற்ற அவர், பின்னர் படிப்படியாக உயர்ந்து தினமும் 200 லிட்டர் பால் சப்ளை செய்யும் அளவுக்கு தொழில் செய்து வந்தார்.

கடந்த 1942-ல் காந்தியின் சுதேசிக் கொள்கையில் ஈடுபாடு கொண்டு தீவிரமாக சுதந்திரப் போராட்டத்தில் இறங்கியுள்ளார். அசைவ உணவு, சிகரெட், மதுவை கைவிட்டார். 1988இல், மகன்கள் தலையெடுத்ததால், தொழிலில் இருந்து ஓய்வு பெற்றுக்கொண்டார்.

தினமும் இரவு ஒன்பது மணிக்கு தூங்கி விடுவார்; காலையில் 4 மணிக்கு எழுந்துவிடுவார்.

டீ, காபி சாப்பிட மாட்டார்; சூடான பால்தான். காலை, மாலை வேளையில் பால் பண்ணைக்குப் போய்த் திரும்புகிறார். கடவுள் பக்தி அதிகம்; மிருதங்கம் வாசிப்பார். பேரக்குழந்தைகளுடன் விளையாடுவார். இதுதான் இவரின் அன்றாட வாழ்க்கை.

பேரக்குழந்தைகளிடம் கற்றுக் கொண்ட ஆங்கில வார்த்தைகளைப் பேசுகிறார். அவரிடம் கேட்டதற்கு, 'மில்க் இஸ்தி சீக்ரெட் ஆஃப்மை எனர்ஜி' என்று கிரிக்கெட் வீரர் சச்சின் பாணியில் சொல்கிறார்.

'சிகரெட், மதுவை விட வேண்டும்; காய்கறி உணவை சாப்பிட்டு வந்தால் போதும்; எந்த வியாதியும் அண்டாது, வாழ்நாளும் அதிகரிக்கும்' என்றும் கூறுகிறார் ரகுநாத்.



72. சிலநோய்களும் அதற்குரிய பரிகாரங்களும்

1. இரத்த அழுத்தம்

1. உடல் பருமன் இருப்பின், உணவுக்கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி மூலம் குறைக்க வேண்டும்.
2. புகைபிடிக்கக் கூடாது
3. உணவில் உப்பினைக் குறைக்க வேண்டும். ஊறுகாய், அப்பளம் நீக்க வேண்டும்.
4. தியானம் செய்தல் நல்லது
5. பதட்டப்படுபவர்களுக்கு மன அமைதியைக் கொடுக்கும் மாத்திரைகள் கொடுத்து அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

2. உணவுக்குழலில் ஏற்படும் தொல்லைகள்

1. மிக்க கொழுப்புள்ள உணவினைக் குறைக்க வேண்டும்.
2. உணவு அளவைக் குறைக்க வேண்டும்
3. பருத்த உடலினர் எடையைக் குறைக்க வேண்டும்
4. தலையும் உடலும் முன்புறமாய் வளைவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
5. படுக்கையின் தலைப்பகுதி சற்று உயர்வாய் இருக்க வேண்டும்.
6. உரிய மாத்திரையை மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி உண்ண வேண்டும்.
7. இரும்புச்சத்துள்ள மாத்திரை தேவைப்படி உண்ண வேண்டும்.

3. இரைப்பை குடற்புண்

1. ஆஸ்பிரின் போன்ற வலி போக்கு மாத்திரைகளையும், புகை பிடிப்பதையும், மதுபானங்களையும் தவிர்க்க வேண்டும்.
2. காரம், புளிப்பு, கொழுப்பு மிக்க உணவுகளைத் தவிர்த்தல் நல்லது.
3. கோபத்தையும், பதற்றத்தையும் குறைக்க வேண்டும். தியானம் மிக நல்லது. காலத்தோடு உணவு உட்கொள்ளுதல் வேண்டும்.
4. அண்ட்சிட்ஸ், சிமெட்டின் ஆகிய மாத்திரைகளை உண்ண வேண்டும்.

4. மலச்சிக்கல்

1. ஒரு நாளைக்கு 10 முதல் 15 டம்ளர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.
2. நாள்தோறும் சிறிது நேரமாவது உடற்பயிற்சி அவசியம்
3. தேவையற்ற மாத்திரைகளை நிறுத்த வேண்டும்.
4. உணவில் நார்ச்சத்து மிக்க பொருட்களை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கேழ்வரகு, கோதுமை, தினை, வரகு, கொள்ளு, புடலங்காய், பாகற்காய், கீரை, வாழைத்தண்டு, முட்டைக்கோஸ், காலிபிளவர், மிளகு, ஓமம், கொத்தமல்லி, மிளகாய் வற்றல் நல்லது.

5. இரத்தக் கொதிப்பு, சர்க்கரை நோய் மற்றும் இருதய நோய் உள்ளவர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய உணவுக் கட்டுப்பாடு

சேர்க்கக்கூடாத உணவுகள்

கடல்மீன்கள், ஈரல், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, தேங்காய், எண்ணெய், நெய், டால்டா, வெண்ணெய், உருளைக்கிழங்கு, சேனைக்கிழங்கு, உப்பு சேர்த்த ஊறுகாய், காபி, டீ, லாகிரி வஸ்துகள்.

சேர்க்கவேண்டிய உணவுகள்

கோழிக்கறி, வெள்ளைக் கரு, வாரம் இருமுறை கொழுப்பு நீக்கிய ஆட்டுக்கறி, சிறிய மீன் வகைகள், சூப் வகைகள், கீரை, வெங்காயம், பூண்டு, தக்காளி, வாழைப்பூ, வாழைத்தண்டு, கத்தரிக்காய், வெண்டைக்காய், முருங்கைக்காய், வெள்ளரி, நல்லெண்ணெய்.

அன்றாடம் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை

1. வயிறு முட்டச் சாப்பிடக் கூடாது.
2. சிறிதளவு உணவு அடிக்கடி சாப்பிடலாம்
3. அதிக காரம், அதிக குளிர்ச்சி, அதிக சூடான உணவு வகைகளைச் சாப்பிடக்கூடாது.
4. சாப்பிட்ட பின் 10 நிமிடம் ஓய்வு அவசியம்
5. முடிந்தவரை படி ஏற வேண்டாம். ஏறினால் மெதுவாக ஏறவும்.
6. மிகக் கடினமான வேலை செய்யக் கூடாது.
7. காபி, டீ, சிகரெட், மது, பீடி கூடாது.
8. அதிகக் கோபம் கூடாது.
9. எப்பொழுதும் ஓய்வில் படுக்கக் கூடாது
10. முடிந்தவரை உடற்பயிற்சி செய்தல் நல்லது
11. கடவுளை வணங்குவது, பாடல்கள் கேட்பது, குழந்தைகளுடன் விளையாடுவது இன்பம்தரும்.
12. மாதம் ஒருமுறை மருத்துவரிடம் பரிசோதனை செய்தல் வேண்டும்.

கண்களைக் காக்க நடைமுறைகள்

1. ஆண்டிற்கு ஒருமுறை கண்களை பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
2. தேவையானால் கண்ணாடி அணியத்தயங்க வேண்டாம்.
3. சுய மருத்துவம் தவறு.
4. குறைந்த வெளிச்சத்தில் படிப்பது, வேலை செய்வது கெடுதி, வளமான பார்வைக்கு போதிய வெளிச்சம் தேவை.
5. திரவங்கள் உள்ள பாட்டிலைத் திறக்கும்போது முகத்தை மறுபுறம் திருப்பிக் கொள்ள வேண்டும்.
6. கண் மருந்துகளை கண் மருத்துவர் அறிவுரை பெற்றே பயன்படுத்துதல் வேண்டும்.

7. வீட்டில் கண்மட்டத்தில் கூரிய பொருட்கள் இருப்பின் அகற்றி விடுதல் வேண்டும்.
8. வாகனங்கள் ஓட்டும்போது தூசு விழுவதைத் தவிர்க்க பாதுகாப்புக் கண்ணாடிகளை அணிய வேண்டும்.
9. அழுக்கான கைகளால் கண்களை கசக்கக் கூடாது.
10. சூரிய வெளிச்சத்தை நேரடியாய் பார்த்தல் கூடாது.



73. முதுமையும் இரத்த அழுத்த நோயும்

ரத்த அழுத்த நோய்க்கு நவீன சிகிச்சைகள் பல இருந்தாலும் ஆரோக்கிய உணவின் மூலம் சரியான அளவில் ரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது எப்படி என்பதைப் பொது மக்களுக்குப் புரிய வைப்பதே மருத்துவர்களின் குறிக்கோளாக இருக்கவேண்டும் என்று உலக நல வாழ்வு நிறுவனம் வலியுறுத்தி வருகிறது.

ஒரு சராசரி நபருக்கு 120/80 மி.மீ பாதரச அளவு என்பது மிகவும் சரியான ரத்த அழுத்தம். இளைஞரானாலும் சரி, முதியவரானாலும் சரி, ஒருவருக்கு 100/70 மி.மீ. முதல் 140/90 மி.மீ வரை ரத்த அழுத்தம் இருந்தால் பாதிப்பு வராது. இதற்கு மேல் அளவு அதிகரித்தால் அதை உயர்ரத்த அழுத்தம் என்கிறோம். இந்நோயைத் தொடக்கத்திலேயே கவனிக்கத் தவறினால் இதயம், மூளை, சிறுநீரகம், கண்கள் ஆகியவற்றுக்கு எமனாக அமைந்துவிடும்.

ரத்த அழுத்த நோய்க்கு முதல் எதிரி சமையல் உப்பு. ஆகவே உப்பின் அளவைக் குறைக்க வேண்டும். நாளொன்றுக்கு 5 கிராம் உப்பு போதுமானது. சிறுநீரக நோய் உள்ளவர்கள் 3 கிராம் வரை சேர்த்துக்கொள்ளலாம். உப்பு மிகுந்த உணவுப் பொருள்களான ஊறுகாய், கருவாடு, அப்பளம், வடாம், சிப்ஸ், பாப்கார்ன், முந்திரிப்பருப்பு, புளித்த மோர் போன்றவற்றைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

கொழுப்பு அதிகமுள்ள இறைச்சி, முட்டை, இறால், பாலாடைக்கட்டி, ஐஸ்கிரீம், சாஸ் ஆகியவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது. பூரி, வடை, சமோசா, முறுக்கு, பஜ்ஜி, வறுவல் போன்ற எண்ணெயில் பொரித்த, வறுத்த ஊறிய உணவுகள் மற்றும் சோடா உப்பில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள் வேண்டாம்.

தேங்காய் எண்ணெயும், பாமாயிலும் ஆகவே ஆகாது. நல்லெண்ணெய், கடலைஎண்ணெய், சூரியகாந்தி எண்ணெய் ஆகிய வற்றைக் கூட அளவாகத்தான் உபயோகிக்க வேண்டும். நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை அதிகப்படுத்தினால் நல்லது. நார்ச்சத்து, ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதோடு, ரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பையும் குறைக்கும்.

சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் கோதுமை, கேழ்வரகு, சோளம் போன்ற முழு தானியங்கள், கொய்யா, தர்பூசணி, மாதுளை, ஆப்பிள், ஆரஞ்சு போன்ற பழங்கள் பீன்ஸ், பட்டாணி, கொண்டைக் கடலை போன்ற பயறுகள், வெந்தயம், பாகற்காய் போன்ற காய்கள், புதினா, கொத்துமல்லி போன்றவற்றில் நார்ச்சத்து அதிகம்.

பொட்டாசியம், கால்சியம், மெக்னீசியம் ஆகிய தாதுச் சத்துக்களுக்கு உயர் ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் தன்மை உண்டு. பழங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள் குறிப்பாக காரட், தக்காளி, உருளைக்கிழங்கு, பட்டாணி, அன்னாசி, அவரை போன்றவற்றில் இச்சத்துக்கள் அதிகம்.

உடலின் உயரத்துக்கு ஏற்ப உடல் எடையைப் பராமரிக்க வேண்டியது மிகவும் முக்கியம். தினமும் 40 நிமிடங்கள் நடப்பது ரத்த அழுத்தம் சீராக இருக்க மட்டுமல்ல, மாரடைப்பையும் தடுக்க வல்லது.

சிகரெட், பீடி, சுருட்டு போன்றவற்றைப் புகைக்கும் பழக்கத்தால் உயர் ரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் வாய்ப்பு பல மடங்கு அதிரிக்கிறது. உடனே இப்பழக்கத்தை நிறுத்துங்கள். மதுவுக்கும் விடை கொடுங்கள். யோகாசனம், தியானம் போன்றவை மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து மனதுக்கு அமைதியைத் தரக்கூடியவை.

முதுமையில் உயர் ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு ஏற்படும் மற்றொரு முக்கியப் பிரச்சனை 'நிலை மயக்கம்' முதுமை காரணமாக இவர்களுக்கு ரத்தக் குழாய்களின் உட்சுவர் கடினமாகி சுருங்கி விரியும் தன்மையை இழந்து விடும். உடலின் கீழ்ப்பகுதியிலிருந்து மேல்பகுதிக்கு ரத்தம் செல்ல சிரமப்படும். இதனால் திடீரென ரத்த அழுத்தம் குறைந்து, மூளைக்குச் செல்லும் ரத்தம் குறையும். அப்போது மயக்கம் வரும். இதனைத் தவிர்க்க கட்டிலின் தலைப்பகுதியை அரை அடி உயர்த்திக் கொள்ளலாம். தொடர்ந்து நீண்ட நேரம் படுப்பதையும் ஒரே இடத்தில் உட்காருவதையும் தவிர்ப்பது நல்லது. சட்டென்று நேராக எழுந்திருக்காமல் தலையைப் பக்கவாட்டில் திருப்பிக் கொண்டு மெதுவாக எழுந்திருக்க வேண்டும்.

மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி ரத்த அழுத்த மாத்திரை களைத் தொடர்ந்து சாப்பிட வேண்டும். உலக அளவில் 100 கோடி பேருக்கு இந்த நோய் உள்ளது. அதில் 60 வயதைக் கடந்தவர்களிடம் பாதிப்பேருக்கு உயர் ரத்த அழுத்தம் உள்ளதாகத் தெரிய வந்துள்ளது.

முதுமை என்பது இயற்கையான விஷயம். தாழ்வு மனப்பான்மை மற்றும் முதுமையின் காரணமாக ஏற்படும் இயலாமையை வெற்றி காண்பதுதான் ரத்த அழுத்தத்தை எதிர்கொள்ள முக்கியமான வழி என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.



74. முதுமையில் ஒரு முக்கியப் பிரச்சனை 'பறங்கிக்காய்'

தலையில் நரையும், தோலில் சுருக்கமும், பார்க்கும் பார்வையில் முதிர்ச்சியும் முதுமையின் அறிகுறிகளாக எண்ணிவிட வேண்டாம். அவை அனுபவத்தின் அடையாளங்கள். பார்வை குறைந்தவர்களுக்குக் காதுகளாகவும், நடக்க இயலாதவர்களுக்கு ஊன்றுகோலாகவும் சொந்தங்களும், பந்தங்களும் இருக்கவேண்டும் என்பதற்காகவே கூட்டுக் குடும்ப நடைமுறை இருந்து வந்தது. ஆனால் முதுமையில் தோன்றும் பல உடல் உபாதைகள் பிறர் வாழ்க்கையில் ஏற்படுத்திய மாறுதல்களே முதியவர்கள் தனித்து விடப்பட்டமைக்கு முதன்மையான காரணங்களாம்.

'அறுநீர்' என்று தினமும் ஆறுமுறை சிறுநீர் கழித்தலின் அவசியத்தை சித்த மருத்துவம் வலியுறுத்துகிறது.

ஆனால், உடல் உபாதையால் முதுமையின் காரணமாக தினமும் 60 முறை சிறுநீர் கழித்து அவதிப்படும் முதியவர்கள் இன்றும் நம்மிடையே தடுமாற்றத்துடன் நடைபோடுகின்றனர்.

சிறுநீர்ப் பையின் அடிப்பாகத்தில் வெளிப்புறமாக சிறுநீர்ப் பாதையை சூழ்ந்து காணப்படும் பரஸ்த கோளம் என்னும் புராஸ்டேட் கோளத்தின் வீக்கமே முதுமையில் தோன்றும் சிறுநீர் பிரச்சனைக்குப் காரணமாக அமைகிறது.

புராஸ்டேட் திரவத்தைத் தாங்கி, விந்துதிரவத்துடன் இணைந்து, உறவின்போது சீராக வெளிப்படுவதற்கு உதவியாக இருக்கும் இந்தக்கோளங்கள் முதுமையின் காரணமாக சற்று பெருக்கின்றன. அத்துடன் இதன் சுருங்கி விரியும் தன்மை குறைந்து, கல் போல இறுகி, ஆண்களின் சிறுநீர் வெளியேறும் பாதையை இறுக்கிப் பிடிக்கின்றன.

அதனால், சிறுநீர்ப் பையில் நிறையும் சிறுநீரானது வெளியேற இயலாமல் சிறுநீர்ப் பையில் உள்ளேயும், சிறுநீர்ப் பாதையை நோக்கியும் ஒருவித அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துவதால் முதியவர்களுக்கு அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டுமென்ற எண்ணம் உண்டாகிறது.

ஆனால், புராஸ்டேட் வீக்கத்தினால் சிறுநீர்ப் பாதை சுருங்கி சிறுநீர்ப் பையில் முழு சிறுநீரும் வெளியேறாமல் பல முறை எழுகின்றனர்.

இதனால், அவர்கள் தூக்கம் கெடுவதுடன் சுற்றியுள்ளவர்களும் எரிச்சலடையும் சூழ்நிலை ஏற்படுகிறது. முதுமையில் தோன்றும் இது போன்ற உபாதைகளை நீக்கி, புராஸ்டேட் வீக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் எனிய, வீட்டு மருந்துதான் 'பறங்கிக்காய்'

'குக்கூர்பிட்டோ மேக்சிமா' என்ற தாவரவியல் பெயர் கொண்ட 'குக்கூர்பிட்டேசியே' குடும்பத்தைச் சார்ந்த பறங்கி விதையிலுள்ள துத்தநாகம் புராஸ்டேட் வளர்ச்சிக்குக் காரணமான செல்வளர்ச்சியைக்கட்டுப்படுத்தி, புராஸ்டேட் வீக்கம் குறைக்கின்றன.

மேலும் இவற்றிலுள்ள வைட்டமின்கள், லினோலிக் அமிலம், ஸ்டீரால் கிளைக்கோஜன்கள், ஸ்டீரால் கொழுப்பு அமில எஸ்டர்கள், டிரைடெர்பினாய்கள்கட்டிகளையும், வீக்கத்தையும் கரைத்து, சிறுநீர்ப் பாதை அசுத்தத்தை நீக்கி, சிறுநீர் கழிப்பதை சுலபமாக்குகின்றன.

பறங்கி விதை, வெள்ளரி விதை, நெருஞ்சில் முள், வில்வ மர பட்டை ஆகியவற்றை சம பங்காக எடுத்து, இளவறுப்பாக வறுத்து ஒன்றிரண்டாக இடித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். 20கிராம் பொடியை 500 மி.லி நீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து பாதி யாக சுண்டிய பின்பு வடிகட்டி, காலை மற்றும் மாலை உணவுக்கு முன்பு குடித்து வர சிறுநீர் எரிச்சல், வலி நீங்கும். பறங்கி விதையை இளவறுப்பாக வறுத்து பொடித்து வைத்துக் கொண்டு ஒன்று இரண்டு தேக்கரண்டி சூடான நீரில் போட்டு 30 நிமிடம் ஊற வைத்து இரண்டு அல்லது மூன்று மாதங்கள் தினமும் குடித்து வர புராஸ்டேட் வீக்கம் குறையும்.



75. மலச்சிக்கலுள்ளவர்களுக்குப் பத்துக் கட்டளைகள்

அன்றாடம் மலம் கழிவது நல்ல ஆரோக்கியத்தின் ஒரு முக்கிய அம்சம். அது அவ்விதம் நடைபெறுவதற்காக இங்கு பத்துக் குறிப்புகள் தருகிறோம்.

1. எல்லா பேதி மருந்துகளையும் ஒழிக்க. இவை குடலிலுள்ள தசைகளைப் பாதித்து, அவற்றைச் சீர்கெடும்படி செய்துவிடுகின்றன. பேதி மருந்துகள் உடம்பைப் பலவீனமாக்குகின்றன. அவசியமிருந்தால் மட்டும் வெந்நீர் எனிமா கொடுத்துக் குடலைக் கழுவலாம்.
2. ஒழுங்காக தேகப் பயிற்சி செய்க. மலத்தைக் கழிப்பது தசைகளினுடைய வேலை. எனவே இவற்றிற்குப் பயிற்சி கொடுத்துச் சீராக வைக்க வேண்டும். தினசரி இரண்டு தடவை பத்து நிமிஷங்கள் வயிற்றுத் தசைகளையும், நரம்புகளையும் பயிற்சி பெறும்படி செய்ய வேண்டும். கடுமையான பயிற்சி ஒன்றும் அவசியம் இல்லை.
3. நியமம் தவறாமல் இருங்கள். மலச்சிக்கல் சாதாரணமாக முறை தவறுதலினாலேயே ஏற்படுகிறது. மலஜலபாதை கழிக்க உத்வேகம் ஏற்படும்போது, அடக்க வேண்டாம். உடல் பொதுவாக ஒரு குறிப்பிட்ட வேளைகளில் தன்னைப் பழக்கப்படுத்திக்கொள்ளுகிறது.
4. மலங் கழிக்கும்போது இயற்கையான நிலையில் உட்கார வேண்டும். முழங்கால்கள் நெஞ்சு வரை வரும்படியாக மடக்கி உட்காருவதே சரியான முறை.

5. மலத்தைத் தள்ளும் சத்துள்ள ஆகாரத்தை உண்க. பச்சடிகள், காய்கறிகள், வெந்த உருளைக்கிழங்கு, பழம், தேன், உலர்ந்த பழங்கள், முழுக் கோதுமை ரொட்டி, முழுதானிய வகைகள், கொட்டைகள், பயறுகள், பால்இவை எல்லாம் சிறந்தவை. இவற்றில் இரண்டு வகைகளாவது ஒவ்வொரு தடவையும் உணவில் சேர்க்கப்பட வேண்டும்.
6. இயற்கைச் சத்தை அழித்த உணவுகள் கூடாது. உதாரணமாக வெள்ளை ரொட்டி, சர்க்கரை, தீட்டிய தானியங்கள், பெப்பர்மிண்ட்கள், பொரித்த உணவும், இறைச்சியும் கூட நல்லதல்ல.
7. சாப்பாட்டு வேளைகளுக்கு இடையே நிறையத் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். ஜீரண ரச மெலிவினால் ஏற்பட்ட அஜீரணத்தினாலும், போதிய அளவு நீர் தினசரி குடியாமலிருப்பதினாலும் மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம்.
8. வைட்டமின் பி உள்ள உணவுகளை அடிக்கடி உண்க. ஜீரணத்திற்கும் மலம் கழிவதற்கும் வைட்டமின் பி அவசியம். முழுக் கோதுமை ரொட்டி, முழுத் தானியங்கள், கோதுமைத் தவிடு, ஈஸ்ட், கீரைகள் இவை உத்தமமானவை.
9. மனக்கிளர்ச்சிக்கு இடம் கொடுக்க வேண்டாம். அதிக மூளை வேலையோடு உடல் வேலையும் அவசியம். அதிக மூளை வேலையில் நரம்புகள் இறுக்கமடைந்து, மலம் எளிதில் கழிவதைப் பாதிக்கலாம்.
10. மலங் கழிவதை வரவேற்க வேண்டும். இது முக்கியம். இது ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும் இயற்கை முறையும் கூட. குழந்தைப் பருவத்தில் கொடுக்கப்பட்ட பயிற்சி அதை அசங்கியமான விஷயம் என்று கருதும்படி செய்திருந்தால், இதை இப்பொழுது மாற்றிக் கொள்ளவும். மலச்சிக்கலுக்கு இத்தகைய மனோபாவனையும் கூட காரணமாக இருக்கலாம்.



76. அஜீரணமுள்ளவர்களுக்குப் பத்துக் கட்டளைகள்

ஜீரணக் கோளாறுகள் சாதாரணமாக உடல் வேலை காரணமாகவும், மனோபாவம் காரணமாகவும் ஏற்படக் கூடும்.

1. உண்ணும்போது தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது. அப்படி குடிக்க வேண்டுமானால் சாப்பாட்டுக்கு முன் சிறு கிளாஸ் பழ ரசமோ, காய்கறி ரசமோ குடிக்கலாம். இது குடலில் கசியும் ரசங்களுக்குப் பெரிதும் உதவி செய்கிறது. மற்ற பானங்களைச் சாப்பாட்டு வேளைகளுக்கு இடையே வைத்துக் கொள்ளலாம்.
2. ஜீரணம் எளிதில் ஆக முடியாத உணவுகளை ஒழியுங்கள். பொரித்த உணவு, எண்ணெய் சேர்த்த உணவு, கேக்குகள், தாளித்த குழம்பு வகைகள், மசாலா வகைகள், தீட்டிய அரிசி, வெள்ளை ரொட்டி இவை எல்லாம் கூடாது.
3. முழுத்தானிய உணவே சாப்பிட வேண்டும். முழுக் கோதுமை ரொட்டி, முழுத் தானிய வகைகள், காய்கறிகள், பால், முட்டை, பழங்கள், காய்ந்த பட்டாணி, பீன்ஸ், மாக்றோனி, கொட்டைகள் ஆகியவைகளைச் சாப்பிட வேண்டும். இறைச்சி, சாராயம் முதலியவை ஒதுக்கப்பட வேண்டும்.
4. ரொட்டியை வாட்டி உண்ணுங்கள். இதைப் போன் அடுப்பிலே செய்ய வேண்டும். இந்த முறை ரொட்டியை ஜீரணத்திற்கேற்றபடி ஆக்கித் தருகிறது. பற்களால் கடிப்பதற்கும் இது துணை செய்கிறது.
5. தினசரி ஒரு பச்சடி சாப்பிடுங்கள். மூன்று காய்கறிகள், நறுக்கிய காரட், சிறப்பாக ஸெலரி, முட்டைக்கோஸ்,

வெள்ளரிக்காய், தக்காளி, லெட்டுஸ், வெங்காயம், பார்ஸ்லி, ரேடிஷ் இவற்றில் ஏதாவது சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இதைச் சமதை செய்யப் பாலாடைக் கட்டி, கொட்டைகள், வாட்டிய ரொட்டி இவை சேர்த்துக் கொள்க.

6. சீருணவு உண்க. ஒவ்வொரு வேளையும் காய்கறிகளாவது, பழமாவது உண்ணவேண்டும். ஒரு தானிய வகை (சமைத்து உண்ண வேண்டுமானால் உருளைக்கிழங்கு) புரோட்டின் சத்துள்ள உணவு (பாலாடைக்கட்டி, பயறு, கொட்டைகள் இவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்)
7. பசித்தால் மட்டும் உண்ணுங்கள். இடையிடையே பட்டினி ஒரு பகலோ, இருபத்து நான்கு மணி நேரமோ இருப்பது நல்லது. ஆனால் உடல் நிலை சரியாக இருந்தால் மட்டுமே இப்படிச் செய்யலாம்.
8. மெதுவாக உண்க. உண்ணும் உணவு ருசி இல்லாமல் குழம் பாகும் வரை மெல்லப்பட வேண்டும். பிறகு இரைப்பை, சிறுகுடல், கல்லீரல் இவை தம் தொழிலை எளிதில் செய்ய முடியும்.
9. சிறு அளவு கரி உணவு உட்கொள்ளுங்கள். இதைச் சார்கோல் லாஸெஞ்ராகவோ அல்லது சார்கோல் பிஸ்கட்டாகவோ மருந்துக் கடையிலிருந்து வாங்கிக் கொள்ளலாம்.
10. உணவு வேளையின்போது சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும். கவலை, ரேடியோ, பத்திரிக்கை, புத்தகம் இவற்றை எல்லாம் கிட்டக்கூடக் கொண்டு வரக்கூடாது. உணவுக்குப் பிறகு பதினைந்து நிமிஷங்கள் ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.



77. இரத்த அழுத்தமுள்ளவர்களுக்குப் பத்துக் கட்டளைகள்

உங்களுக்கு இரத்தக் கொதிப்பு இருக்கிறதா? அப்படியானால் இதோ சில அறிவுரைகள்:-

1. இரத்தக் கொதிப்பு ஒரு தனிப்பட்ட வியாதி அல்ல. அது சுகவீனத்தின் அடிப்படையான ஒரு குறியே.
2. சுவாசம் சீராக வேண்டும். தீர்க்கமாக மூச்சு இழுத்து விட்டுப் பழக வேண்டும். இரத்தக் கொதிப்பு இரத்தக் குழாய்களையும் இருதயத்தையுமே பொறுத்தது. ஆகவே அது உடலில் ஓடும் இரத்தத்தைப் பொறுத்திருக்கிறது.
3. தினசரி கவனமாகப் பயிற்சி செய்யுங்கள். இது உடல் நன்றாக வைக்கும். இரத்த ஓட்டம் சரியாக நடைபெறுவதற்கு இது பெரிதும் துணை செய்யும்.
4. அடிக்கடி ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உடலை அதிர்ச்சியும் மனக் கிளர்ச்சியும் இரத்தக் கொதிப்பை அதிகம் ஆக்கும். மன வேலைகளில் ஈடுபடும்பொழுது இரண்டு மணிக்கு ஒரு தடவை ஐந்து நிமிஷமாவது ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். வேலைசெய்யும் அறையிலாவது சற்று நடமாடினால் போதும். உடலுழைப்பின் பொழுது, உணவு வேளைக்குப் பிறகு ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரவு குறைந்தது எட்டு மணி நேரம் தூங்க வேண்டும்.
5. மலம் தினசரி கழிய வேண்டும். மலச்சிக்கல் அதிகம் ஆகிவிட்டால், இரத்த ஓட்டம் மெதுவாகி, கொதிப்பு ஏற்படக் காரணமாகிறது. இரண்டு தடவையாவது தினசரி மலம் கழிய

வேண்டும். ஆறு தடவை ஜலபாதை செய்ய வேண்டும். நன்றாக வேர்வையும் வரவேண்டும்.

6. உடலில் ஆல்கலைன்சத்து அதிகம் சேர்த்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இது இழையங்களைத் தூய்மைப்படுத்துவதோடு, இளஞ் செல்லுகளை வளர்த்துப் புத்துயிர் கொடுக்கிறது. பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள், பால் இவை எல்லாம் நல்ல காரர்ச் சத்துள்ள உணவுகள்.
7. இறைச்சி சாப்பிடக் கூடாது. இரத்தக் கொதிப்பு ஏற்படுவதற்கு ஒரு காரணம், கொலஸ்ட்ரால் என்ற வழவழப்பான ஒரு பொருள் இரத்த நாடிகளைத் தடிக்கச் செய்வதே. இந்தக் கொலஸ்ட்ரால் இறைச்சியில் அதிகம் உண்டு. ஆகவே, இறைச்சிக்குப் பதிலாக பால், பாலாடை, அவரை, பட்டாணி, பீன்ஸ், கொட்டைகள், முழுத் தானியங்கள் உபயோகிக்க வேண்டும்.
8. இரத்தக் கொதிப்பை வெள்ளைப் பூண்டினால் குறையுங்கள். இதனால் இரத்தக் கொதிப்பு விரைவில் தணிகிறது. பதார்த்தங்களுக்கு ருசி கொடுக்கவும், சூப் வகைகளுக்கும் வெள்ளைப் பூண்டு உபயோகமாகிறது. அரைப் பூண்டைச்சிறிது சிறிதாக நறுக்கி, ஒரு கோப்பைப்பாலில் காய்ச்சி, இரவில் சாப்பிட்டால் நல்ல டானிக் போல் அமையும்.
9. மனக்கிளர்ச்சி கூடாது. கோபம், பொறாமை, பகை, கவலை இவை எல்லாம் மூளைக்கோளங்களைப் பாதிப்பதோடல்லாமல், இரத்தக் கொதிப்பையும் அதிகமாக்குகிறது. எப்பொழுதும் மன அமைதி பெற்று, சந்தோஷமாயிருங்கள்.
10. சாத்வீகமாக வாழுங்கள். அதிக இரத்தக் கொதிப்பு என்றால் வாழ்வின் எல்லாத்துறைகளிலும் மிதமாக இருக்க வேண்டும்.



78. ஜலதோஷமுள்ளவர்களுக்குப் பத்துக்கட்டளைகள்

உடல் கழிவுப் பொருள்களைப் அகற்ற முயலும்போது, அது சளியை அதிகம் உண்டாக்கிவிடுகின்றது. இதனாலேயே ஜலதோஷம் பிடிக்கிறது. இந்தச் சளி குரல்வளைக்கோ, தலைக்கோ சென்று விட்டால் மிகவும் கஷ்டமாக இருக்கிறது. இதை நிவர்த்தி பண்ணலாம். சளிச் சவ்வுகள் மீண்டும் சரியாக வேலை செய்வதும், உறுத்தும் காரணங்களை நீக்குவதும், சளியை வெளியே அகற்றுவதுமே நோய் தீருவதற்கான முறைகள்.

1. பாதங்கள் குளிர்ந்திருக்கக் கூடாது. சளி அதிகம் அடைவது செரிவுறுப்பு கூற்றிலே தான். பாதங்கள் குளிர்ந்தால் நரம்புகள் குளிர்ந்து, வயிற்றுப் பிரதேசமும் பாதிக்கப்பட்டு, ஜீரண வேலை தடை படுகிறது. அப்பொழுது அதிகச் சளியும் தோன்றுகிறது. இதற்குப் பரிசாரம், இரவில் வெந்நீர்ப் பாத ஸ்நானமும், தண்ணீர்ப் பாத ஸ்நானமும் செய்வதே. வெந்நீரில் ஒரு நிமிஷம், தண்ணீரில் ஒரு நிமிஷம். இப்படி மாற்றி மாற்றி பத்து நிமிஷங்கள்; பிறகு ஈரம் போகத் துடைத்துவிட வேண்டியது.
2. தினசரி காலை ஸ்நானம் செய்யுங்கள். உடல் பயிற்சி செய்யும்போது மெல்ல மிதந்து வரும் காற்றிலே உடலைத் தாக்க வைக்கலாம். எந்த முறையைக் கையாண்டாலும் சருமம் சுறுசுறுப்படைய வேண்டும். இதுதான் முக்கியம். இப்படிச் செய்வதினால் அதிகக் கழிவுப் பொருள் வெளியேறி, சளி சவ்வு இலகு ஆவதற்குச் சாத்தியமாகும். பின் ஒரு கனமான துண்டைக் கொண்டு உடலைத் துடைக்கவும்.
3. தினசரி ஒருமணி நேரமாவது நல்ல காற்று, சூரிய வெளிச்சம் படும்படி இருக்க வேண்டும். சருமம் தேஜஸ் அடையும்

வரைதினசரி உலாவுங்கள். நன்றாய்கவாசியுங்கள். சாத்தியமான போதெல்லாம் சூரிய ஸ்நானம் செய்யுங்கள்.

4. மலச்சிக்கலை ஒழியுங்கள். குடல்சரியாக இயங்காவிட்டால் உடலில் சளியின் எல்லை மீறுகிறது. மலச்சிக்கலைத் தீர்க்கப் பழ ரசமோ, காய்கறி ரசமோ உணவு வேளைக்கு முன்னால் அதிகம் சாப்பிடலாம்.
5. கப பதார்த்தங்களைத் தவிருங்கள். பாலாடை, வெண்ணெய், பால், ஈஸ்ட் உபயோகித்த ரொட்டி வகைகள், தாளித்த உணவு, இயற்கைச் சத்தை அழித்த உணவு வகைகள், இவை எல்லாம் சளியை விசேஷமாக வயிற்றிலே சேர விடுகின்றன. இவற்றைச் சில வாரங்களுக்கு விலக்கி வையுங்கள். உடல் சரியான பிறகு அவற்றை மீண்டும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உபயோகிக்கலாம்.
6. சத்துள்ள உணவுகளை உண்ணுங்கள். பச்சடிகள், காய்கறிகள், ரசங்கள், உலர்ந்த பழங்கள் முதலியவற்றை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
7. ரொட்டி முதலியவற்றைப் போனடுப்பில் வாட்டி உண்ணுங்கள். கோதுமை ரொட்டி சீரியல்கள், பிஸ்கட்டுகள் இவற்றைப் போனடுப்பில் போட்டு வாட்டி உபயோகியுங்கள். இப்படிச் செய்வதினால் சளியை உண்டாக்கும் ஈஸ்டும், நுண் கிருமிகளும் கொல்லப்படுகின்றன. ஜீரணம் துரிதமாகிறது. உடல் நன்றாகக் கிரகிக்கவும் முடிகிறது.
8. காலையும் மாலையும் உடலை நன்றாகத் தேயுங்கள். சருமத்தி லிருக்கும் துவாரங்களைச் சீராக்கவும், இரத்த ஓட்டத்தைச் செம்மையாக்கவும், கழிவுப் பொருள்களை அகற்றவும் காலையில் ஸ்நானம் செய்த பிறகு உவலினால் நன்றாகத் தேயுங்கள். மாலையில் கைகளினால் வாதாம் எண்ணெய் தடவிக் கொண்டு நன்றாக உருவிவிடலாம். நாலைந்து வாரங் களுக்கு இப்படிச் செய்தால் பலன் ஆச்சரியமாக இருக்கும்.
9. போராக்கஸ் பொடியை உறிஞ்சுங்கள். தினசரி காலை மூக்கின் துவாரங்கள் வழியே போராக்கலை உறிஞ்ச வேண்டும். பிறகு கட்டை விரலை நனைத்துக் கொண்டு போராக்கலில் தேய்த்து அண்ணத்தில் வைக்கவும், ஒருநிமிஷம் விழுங்காமல் அப்படியே இருக்கவும். பின் துப்பி, மூக்கைச் சிந்துங்கள். சளி நீங்கிவிடும்.
10. உடல் நுனிகளுக்குப் பயற்சி கொடுங்கள்.

79. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்குப் பத்துக்கட்டளைகள்

கணையத்திலிருந்து சுரக்கும் இன்சலின் குறைவதினாலேயே நீரிழிவு உண்டாகிறது. உடல் சர்க்கரைச் சத்தை உபயோகிப்பதற்கு இன்சலின்தான் உதவுகிறது. பிராணிகளிடமிருந்து தயாரிக்கப்பெறும் இன்சலின் வைத்திய முறையில் இருந்தாலும், உடலை ஆரோக்கிய மாகவும் உற்சாகமாகவும் வைத்திருப்பதற்கு வேறு பல வழிகளும் இருக்கின்றன.

1. உடல் கனத்தைக் குறையுங்கள். நீரிழிவினால் கஷ்டப்படுபவர் ஒல்லியாகத்தான் இருப்பார். உடல் கனமும் குறைவாகத்தான் இருக்கும். ஆனால் அப்படி இல்லாமல் இருந்தால், அவர் தன் உணவுத் திட்டத்தை மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இது நீரிழிவுக்கான காரணங்களைப் பெரிதும் நீக்கும்.
2. மாவு, சர்க்கரை உணவுகளைக் குறையுங்கள். மாவுச் சத்து ரத்தத்தோடு கலப்பதற்கு முன், சர்க்கரையாக மாறுகிறது. கணையத்தில் அதிக பாரம் உண்டாகாமலிருக்கும் பொருட்டு, உடல் சுலபமாக எவ்வளவு சர்க்கரையை உபயோகிக்க முடியுமோ அவ்வளவு சர்க்கரைதான் இரத்தத்தில் இருக்கும். அதைச் சேமித்து வைக்க முடியாது. மீந்ததை வெளியாக்கி விட வேண்டும். இது மூத்திரத்தில் வரும். மாவுப் பொருள்களான ரொட்டி, தானியங்கள், தித்திப்பு வகைகள், கேக்குகள், பயறுகள் முதலியவற்றைக் குறைக்க வேண்டும். மூத்திரத்தில் சர்க்கரையே தென்படக் கூடாது. தித்திப்புப் பண்டங்களான சர்க்கரை, ஜாம் இவை விலக்கப்பட வேண்டும்.
3. குளுட்டன் ரொட்டி உண்க. நீரிழிவுக்காரர்களுக்கென மாவுச் சத்து குறைவான தானிய உணவுகள் இருக்கின்றன.

அவர்களுக்கான ஜாம், சாக்லெட் வகைகளும் உண்டு. கிடைக்குமானால் அவற்றை உபயோகிக்கலாம்.

4. தினசரி ஒரு பச்சடியாவது சாப்பிடுங்கள். பச்சடிகள் உட்கசிவுகளை பலப்படுத்துகின்றன. பச்சைக் கீரைகள், சீமைத் தக்காளி, காரட் இவை இதற்கேற்றவை.
5. மாவுச் சத்துக்குப் பதிலாக கொழுப்புச்சத்து உபயோகிக்கலாம். அதிகக் கொழுப்பு, வெண்ணெய், பால் இவற்றைக் கொண்டு தேக பலத்தைக் காப்பாற்றிவிடலாம்.

இயற்கை வைத்தியம்

6. தினசரி வெந்நீர்ப் பாத ஸ்நானம் செய்யுங்கள். நீரிழிவுக்காரர்களுக்கு விசேஷமாக, நடுத்தர வயதுள்ளவர்களுக்கும் வயது சென்றவர்களுக்கும் கால்களிலும் பாதங்களிலும் உள்ள இரத்த நாடிகள் ஏதாவது தொந்தரவைத் தரலாம். பாதங்களில் குளிரும் விறைப்பும் ஏற்படாமலிருக்க, எப்சம் உப்புப் போட்ட வெந்நீரில் பாத ஸ்நானம் செய்து, தேய்த்து விட வேண்டும்.
7. புகை பிடிப்பதை நிறுத்துக. புகையிலையினால் பாதங்களில் ரத்த ஓட்டம் அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றது. புகை பிடிப்பது இரத்தக் குழாய்களுக்கு இறுக்கத்தை உண்டாக்கி, இரத்த ஓட்டத்தைத் தடை பண்ணுகிறது.
8. இரத்த ஓட்டம் நன்றாய் இருப்பதற்காகத் தினசரி உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். தினசரி உடற்பயிற்சி உடலில் எல்லா பாகத்திற்கும் இரத்த ஓட்டம் நன்றாய்ச் செல்வதற்கு முக்கியம். இது இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையைச் சமமாகப் பிரிப்பதற்கும் உதவுகிறது. உட்கொள்ளும் பொருள் எளிந்து, சக்தியாக மாறுவதற்கும் துணை செய்கிறது. சாதாரணப் பயிற்சிகள், உடலைத் தேய்ப்பது, இவை நல்ல பலன்களைக் கொடுக்க முடியும்.
9. களைத்திருந்தால் வெந்நீர் ஸ்நானம் செய்யுங்கள். உஷ்ணம் 105° பாரன்ஹீட் இருக்க வேண்டும். பத்து நிமிஷங்கள் ஸ்நானம் செய்தால் போதும்.
10. வாரத்திற்கு ஒரு நாள் பட்டினி இருங்கள். இது தேகம் தன்னைத் தானே சுகமாக்கிக் கொள்ளுவதற்குச் சந்தர்ப்பம் அளிக்கிறது. கட்டி உணவுப் பொருள்களை அகற்றி, பசி வந்தால் பழங்கனையோ, காய்கறி ரசங்களையோ மட்டும் சாப்பிடுங்கள்.

80. நெப்பரைட்டிஸ் நோயுள்ளவர்களுக்குப் பத்துக் கட்டளைகள்

நெப்பரைட்டிஸ் (பிரைட்ஸ் நோய்) என்பது மூத்திரக்
காய்களிலே ஏற்படும் ஒரு நோய்.

1. புரோட்டின் குறைந்த உணவையே உட்கொள்ள வேண்டும்.
புரோட்டின் கழிவுகளை அகற்றுவது மூத்திரக் காய்களின்
தொழில். அவற்றின் வேலைகளைக் குறைத்து, அவை
தரமாகத் தொழில் நடத்துவதற்கு இறைச்சி, மீன், முட்டை
போன்ற அதிகப் புரோட்டின் உள்ள உணவுகளை அறவே
ஒழிக்க வேண்டும். இவற்றிற்குப் பதிலாக பால், பாலாடை,
காளான், பட்டாணி, அவரை முதலியவற்றை உபயோகிக்கலாம்.
2. அதிகத் தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது.
3. காடி உணவைக் குறைக்க வேண்டும். மூத்திரக் காய்கள்தான்
உடலிலுள்ள அதிகக் காடிச் சத்தை அகற்றும் தொழிலை
முக்கியமாகச் செய்கின்றன. எனவே அவற்றிற்கு அதிக
வேலை இல்லாதபடி காடிச் சத்து உணவுகளான முட்டை,
இறைச்சி, மீன், கோழி, ஓட்ஸ், அரிசி, கிச்சிலி இவை
விலக்கப்பட வேண்டும்.
4. மூன்று வேளை உணவுகளில் இரண்டு வேளை காய்கறிகளாக
அமைய வேண்டும்.
5. சீருணவு அமைத்துக் கொள்க. மைதா மாவுக்குப் பதிலாக
முழுக் கோதுமை ரொட்டி, அல்லது முழுத் தானியமாக

உபயோகிக்கலாம். சர்க்கரைக்குப் பதில் தேனோ, வெல்லமோ போதும். பிராணிகளின் கொழுப்புக்குப் பதில் வெண்ணெயோ, ஆலிவ் எண்ணெயோ உபயோகிக்கலாம்.

6. அதிக உப்பு, மசாலா உபயோகிக்கக் கூடாது.
7. பார்லித் தண்ணீர், ஸெலரி விதைப் பானம் சாப்பிடுங்கள்.
8. சருமம் நன்றாக வைக்கப்பட வேண்டும். மூத்திரக்காய்களின் வேலை இதனால் எளிதாகிறது. சூரிய ஸ்நானம், நல்ல காற்றிலே நின்று உடலைத் தேய்த்து உருவிவிடுதல் முதலிய வற்றை அடிக்கடி செய்யலாம்.
9. நீண்ட தூரம் தினசரி உலவி வர வேண்டும்.
10. எல்லாவற்றிலும் மிதமாயிருங்கள்.



81. ஏன் இந்த முதியோர் இல்லங்கள்?

தன் குடும்பம், தன் கணவர், தன் குழந்தை, தன் மனைவி என்ற சுயநலப் போக்குதான் இன்று முதியோர் இல்லங்கள் பெருகிப் போனதற்குக் முழுக் காரணம். குடும்பத்துக்குள் பரஸ்பரம் புரிதல் இல்லாதபோது, முதியோர் இல்லங்களுக்கு வலுக்கட்டாயமாக தள்ளப்படுகின்றனர். அயல்நாட்டு படிப்பு, வேலை ஆகியவையும் கூட இத்தகைய இல்லங்கள் அதிகரிக்க உதவுகின்றன.

முதியவர்களின் அறிவுரைகள், வாழ்க்கைத் தத்துவங்கள் போன்றவற்றை இன்றைய தலைமுறையால் அக்கறையாகப் பின்பற்ற முடிவதில்லை. இதனால், தலைமுறை இடைவெளி அதிகமாகிக் கொண்டே வருகிறது. இன்றைய பரபரப்பான வாழ்க்கைச் சூழலில் பாசம், அன்பு, நேசம், பொறுமை, சகிப்புத் தன்மை போன்ற நல்லியல்புகள் தேய்ந்துவருகின்றன.

முதியவர்களும் விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை இல்லாமல், பல விஷயங்களில் பிடிவாதம் பிடிப்பது குடும்பத்தினரின் வெறுப்பையே சம்பாதித்துத் தருகிறது.

தேவை.... எல்லாத் தரப்பிலுமே மாற்றங்கள்!



82. முதியோர் இல்லங்கள்

சூட்டுக் குடும்பப் பண்பாடு நமது பாரம்பரியங்களில் ஒன்றாக இருந்தது. காலத்தின் கோரப்பிடியாலும் சமுதாய மாற்றத்தாலும் இப்பண்பாடு மாறிவிட்டது. ஒன்றாக இருந்து உறவுகளைக் கெடுத்துக் கொள்வதைவிட விலகி இருப்பதே மேல் என்ற பண்பாடு வளர்ந்துள்ளது. விலகி இருப்பதால் பிரிந்து வாழவேண்டும் என்பதல்ல.

மாதம் ஒருமுறை சந்தித்துப் பேச வேண்டும். பண்டிகைகளை ஒன்றாகக் கொண்டாட வேண்டும். அடிக்கடி ஒன்றாக உணவு உண்ணவேண்டும். இத்தகைய பழக்கங்களால்குடும்பத்தில் பிணைப்பை பாதுகாக்கலாம். கூட்டுக் குடும்பங்களுக்கு மாற்றுதான் முதியோர் இல்லங்கள், முதியோர் இல்லங்கள் காலத்தின் கட்டாயமாகியுள்ளன.

அரசு மற்றும் தனியார் ஆதரவுடன் தமிழகத்தில் பல்வேறு முதியோர் இல்லங்கள் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன. இதில் இரண்டு வகை உள்ளன. ஒன்று கட்டண முதியோர் இல்லம். இரண்டாவது இலவச முதியோர் இல்லம்.

தற்காலத்தில் வீடுகளில் கிடைக்காத சகல வசதிகளையும் கொண்டு முதியோர் இல்லங்கள் நடைபெற்று வருகின்றன. அன்றாட உடற்பயிற்சி, பூஜை, பஜனை, கூட்டுப் பிரார்த்தனை, பொழுது போக்கு அம்சங்கள், உறவினர்கள் அடிக்கடி வந்து பார்த்துச் செல்லும் வசதி, மருத்துவ வசதி, இயற்கைச் சூழல் என்று அன்றாட நடவடிக்கைகள் முதியோர்களுக்கு பல்வேறு வாய்ப்புகளை வழங்கி சிறப்பான முறையில் நடைபெற்று வருகின்றன. மொத்தத்தில் முதியோர் இல்லங்கள் மகிழ்ச்சி தருபவையாக விளங்கி வருவது பாராட்டுக்குரியதாகும்.

பெண்நல மருத்துவம், குழந்தைநல மருத்துவம் போல் முதியோர்கள் நலத்திற்கு மூப்பியல் மருத்துவம் உள்ளது.

இதனை முதன்முதலில் அமெரிக்காவில் டாக்டர் நாய்சர் என்பவர் 1914இல் தொடங்கினார். 1940இல் மேஜர் வாரன் என்பவர் இங்கிலாந்தில் உள்ள கிளாஸ்கோ நகரத்தில் 300 முதியவர்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கும் ஒரு மருத்துவ விடுதியை அமைத்து வெற்றி பெற்றார். இப்போது முன்னேறிய நாடுகளில் மூப்பியல் மருத்துவம் பிரபலமாகி உள்ளது. இதற்கெனத் தனிப்பிரிவே உள்ளது.

இந்தியாவில் முதன்முதலில் முதியவர்களுக்காக 1978ஆம் ஆண்டு மூப்பியல் துறைக்கு 28 படுக்கைகள் கொண்ட தனி வார்டு சென்னை அரசு பொது மருத்துவமனையில் தொடங்கப்பட்டது. தற்சமயம் சென்னை மருத்துவக் கல்லூரி, கே.கே. நகர் அரசு மருத்துவமனை, அண்ணாநகர் பொதுப் புறநகர் மருத்துவமனை ஆகியவற்றிலும் முதியோர் மருத்துவத்திற்கு தனிப்பிரிவு செயல்படுகிறது.

தமிழகத்தில் முதியோர் மூப்பிற்கெனத் தனிப்பிரிவு அமைத்த டாக்டர் வ.செ. நடராஜனின் சேவைப் பெருமைபடக் கூடியதாகும்.

நேரில் சென்று கவனிக்கிறோம்!

“மூத்த குடிமக்கள் மன்றத்தின் தலைவரும், முதியோர் மருத்துவ நிபுணருமான டாக்டர் வி.எஸ்.நடராஜன்: வயதானவர்கள் யாரையும் நாம் கண்டு கொள்வதில்லை. வேலை, பிசி என்று பல்வேறு காரணங்கள் இதற்கு உண்டு. என்றாலும், மனிதாபிமான அடிப்படையில் கூட வயதானவர்களின் இயலாமையையும் ஆரோக்கியத்தையும் பற்றி யாரும் கவலைப்படுவதில்லை.

இப்படியொரு சூழ்நிலையில் வயதானவர்களுக்கு உதவும் நோக்கோடு கடந்த 10ஆண்டுகளுக்கு முன்பாக மூத்த குடிமக்களுக்காக ஒரு மன்றம் ஆரம்பித்தோம்.

வயதானவர்களுக்கான பிரச்சனைகளைப் பகிர்ந்து கொள்வது தான் இதன் நோக்கம்.

இந்த மன்றத்தில் வயதானவர்கள் போன் செய்து, ‘உடம்பு முடியலை, டாக்டர் யாரையாவது வரச்சொல்ல முடியுமா? என்று, பரிதாபமாகக் கேட்பர்.

அப்போதுதான் வீட்டுக்கே போய், வயதானவர்களுக்கு சேவை செய்ய விரும்பும் டாக்டர்கள் கொண்ட டீம் அமைப்பதைப் பற்றி யோசிக்க ஆரம்பித்தோம்.

கடந்த பிப்ரவரி மாதம் சில டாக்டர்களோடு ஆரம்பித்த இந்த டீமில் இன்று 50 டாக்டர்கள் வரை சேர்ந்திருக்கின்றனர். அண்ணாநகர், அம்பத்தூர், அடையாறுன்னு சென்னையைச் சுற்றி 22 இடங்களில் இவர்கள் இருக்கின்றனர். இதில் 14 பிசியோதெரபிஸ்ட்கள், ஐந்து உளவியல் நிபுணர்களும் இருக்கின்றனர்.

அந்தந்தப் பகுதியில் இருக்கும் மருத்துவர்கள், அருகிலுள்ள பகுதியிலிருந்து முதியவர்கள் அழைத்தால் நேரில் சென்று கவனிக் கிறோம் என்று சொல்லியிருக்கின்றனர்.

கட்டண விஷயத்தில் நாங்கள் ஒருபோதும் நிர்ப்பந்திக்க மாட்டோம். உதவிக்கு ஆளில்லாத வயதானவர்களுக்கு இது நல்ல விஷயம்தானே. சில டாக்டர்கள் இந்தப் பணியை பணம் எதுவும் பெற்றுக்கொள்ளாமலேயே செய்கின்றனர்.



83. முதியோர் இல்லம் - ஒரு பார்வை

எத்தனையோ சேவை மனப்பான்மை கொண்ட நல்ல முதியோர் இல்லங்கள் செயல்படவே செய்கின்றன. ஆனால் அவற்றைப் பார்க்கிற போதெல்லாம் மனம் மகிழ்கிறது.

குடும்பம் என்ற நிறுவனம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சிதைவதன் அடையாளமாகத்தான் அந்த முதியோர் இல்லங்கள் செயல்படுகின்றன.

முதுமை என்பது உடல் தளர்ந்து போகிற பருவம். உடல் புதுப்பிக்கப்படாத போது மனமும் களைப்படைந்து அயர்ந்து போகிறது. "கடைசி காலத்தில் பார்த்துக் கொள்ள ஆட்கள் தேவை" என்றே அன்று ஆண் வாரிசுகளுக்கு ஆசைப்பட்டார்கள். வாரிசுகளே இல்லாதவர்களுக்கு முதியோர் இல்லம் தேவையில்லையா எனக் கேட்கலாம். அன்பையும், ஆதரவையும் ரத்த சம்பந்தம் தீர்மானித்தால் கூட மகிழ்ச்சி அடையலாம்.

அரசு கூட ஆதரவற்றோருக்கு உதவித் தொகையை வழங்கி கண்ணீரைத் துடைக்கின்ற காரியத்தை ஆற்றுகிறது. அவர்களில் பலர் அது வழங்கப்படாவிட்டால் இறந்தே போய்விடுவார்கள். அரசு தொகை வழங்கலாம். ஆனால், ஆதரவை, பாசத்தை, மனித நேயத்தை சமுதாயம்தானே அள்ளி வழங்க வேண்டும். தாய்ப்பாலை பூட்டியில் அடைத்துக் கொடுத்தால் குழந்தை முரண்டு பிடிக்கும். ஏனென்றால் தாயின் கதகதப்பு அங்கே காணாமல் போகும்.

வீட்டிலேயே பெற்றோர்கள் ஒதுக்கி வைக்கப்படுகின்ற குழலும், புறக்கணிக்கப்படுகின்ற குழலும் காணப்படுகிறதே"

“அன்பற்ற உணவு, அனுசரணையற்ற தன்மை, பரிவற்ற கவனிப்பு, பட்டும் படாத பரிமாற்றம் இவையெல்லாம் உயிர்களின் ஆயுளைக் கூடக் குறைத்து விடுகின்றனவே”

“வீடுகளே முதுமக்கள் தாழியானால் நாம் என்ன செய்ய முடியும்?”

சொந்த இல்லங்களே கருணை இல்லங்களாக மாறியது வருத்தப்பட வேண்டிய நிகழ்வு மட்டுமல்ல. இருண்ட இதயங்கள் பெருகி இருப்பதற்கான அடையாளங்களாக அவை இருக்கின்றன.

பெற்று வளர்த்து ஆளாக்க தன்னுடைய உதிரத்தையும், வியர்வையையும், கண்ணீரையும், காணிக்கையாக்கிய பெற்றோர் களையே அனாதைகளாக்கி அழகுபார்க்கும் சமுதாயத்தில் காளைகளை கருணையின்றி வெட்டித் தள்ளுவது சாதாரணமான சம்பவம்தான் என்று இப்போது தோன்றுகிறது. மனதைத் தேற்றிக் கொள்கிறேன்.

முதுமை கீறல் விழுந்த இசைத்தட்டாக இருக்கலாம். ஆனால் அந்தக் கீறலை நாம் தானே விரிசலாக்குகிறோம். அது பிளவாகும் வரை பேசாமல் இருக்கிறோம். இந்தியாவிற்கென்று பெற்றோர் களைப் பேணிக் காக்கின்ற ஒரே ஒரு பெருமை இருந்தது. அதுவும் இப்போது காணாமல் போய்க்கொண்டிருக்கிறது. அனாதை ஆசிரமங்களும், முதியோர் இல்லங்களும், எதிர்த்திசையில் நீளும் ஒரே பரிணாமத்தின் இரண்டு முனைகள். இரண்டுமே வற்றிய மனித நேயத்தின் முத்திரைகள் அழியாத மச்சங்கள்.

எந்த சமுதாயத்தில் அரசு உதவிபுரிய வேண்டும் எனப் பெற்றோர்கள் எதிர்பார்க்கிறார்களோ அங்கே முதியோர் உதவித் தொகையும் கட்டாயம் எதிர்பார்ப்பாக இருக்கும். இவற்றைப் போலவே வயதான காலத்தில் புலன்களும் மங்கி அதிகம் படிக்கவும் முடியாமல், பார்க்கவும் முடியாமல் தங்கள் அனுபவங்களை யாரிடமாவது பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும் என்று ஆசைப்படுவார்கள்.

முதுமையில் வறுமை அதினினும் கொடியது. காலம் மென்று துப்பிய சக்கையாக உடல் ஆன பின்பு, உணவோ, மருந்தோ இனிய சூழலோ வாய்க்கப்படாவிட்டால் மரணம் எதிரே வந்து கைகுலுக்கும் போது வாழ்ந்த திருப்தியுடன் சாக முடியாமல் போகின்றது.

இங்கே வாழும் வரை வயிறார உணவு கூடக் கொடுக்காமல், இறந்த பிறகு மலர் அலங்காரம் ஊர்மெச்ச செய்கிறார்கள். ஊர்வலம்

நடத்தி சரம்சரமாகப் பட்டாசு கொளுத்துகிறார்கள். ஒப்பாரிப் பாடலை ஒலிபெருக்கியில் ஒலிக்கச் செய்கிறார்கள்.

வாழும் வரை அவர்களுக்குப் பிடித்ததைச் செய்து தராமல் படையலில் பிடித்தவற்றைச் செய்து வைத்துவிட்டுப் பின்னர் தாங்களே சாப்பிட்டுக் கொள்கிறார்கள். பளிங்கினால் கல்லறையை எழுப்புகிறார்கள். செய்தித் தாள்களில் ஒவ்வொரு வருடமும் நினைவு நாளன்று விளம்பரம் தருகிறார்கள். நாம் மரணத்தையும் அலங்கரிப்போம் மவுனத்தால் கவுரவிக்க முடியாத காரணத்தால் மலர்களால் இங்கே வீடுகளும், கதவுகள் இல்லாமல் இருந்தால் கல்லறைகள் ஆகியிருக்கும்.

முதியோர் தங்களை மற்றோர் மதியார் என மனக்கவலை படுவதற்கோர் காரணம். சில இடங்களில் வேறு மாதிரியாகவும் இருப்பது தெரிகிறது.



84. வயதானவர்களுக்கும் அரவணைப்பு வேண்டும்

ஜெயா சேனலில் விசுவின் அசத்தல் அரங்கம், அனைவரையும் சிந்திக்க வைக்கும் அரங்கமாகிவிட்டது கடந்த வாரம். பேச்சுத் திறமையை காட்டத்தான் இதுபோன்ற நிகழ்ச்சிகள் என்பது போய், அதையும் தாண்டி, சாதித்து வருகிறது இது. உண்மையில் இது விசு 'வின்' அரங்கம்தான்.

கடந்த வாரம், கோவையைச் சேர்ந்த ஒரு பெண்மணி பேசியது அனைவரையும் கண்கலங்க வைத்துவிட்டது. ஆதரவற்ற அமைப்பில் சேவை, ஆதரவற்றவர்களுக்கு சேவை செய்வதை அவர் பெருமிதத்துடன் கூறிய அவர் கண்கலங்க மூன்று உண்மைக்கதைகளை கூறினார்.

அவர்கூறிய உண்மைகள், நிச்சயம் நிகழ்ச்சியை பார்த்தவர்களை மட்டுமின்றி, 'டிவி'யில் பார்த்தவர்களையும் சிந்திக்க வைத்திருக்கும்.

அவர் கூறியது: நான் சேவை செய்யும் ஆதரவற்ற இல்லத்தில் அதிக பட்சம் 25 முதிய பெண்களைத்தான் பராமரிக்க முடியும். அதற்குமேல் சேர்த்தால், பராமரிக்க முடியாமல் போய்விடுமே என்றுதான் அப்படிச் செய்கிறோம்.

எங்கள் இல்லத்தில், குறுகிய கால அடிப்படையிலும் சிலர் தங்கள் வயதான உறவினர்களை விட்டுச் செல்வதுண்டு. குறிப்பிட்ட காலத்துக்குப் பின்னர், அவர்கள் ஊரில் இருந்து திரும்பியதும், அழைத்துச் சென்றுவிடுவர்.

வயதான தாயை, இங்கு வந்து சேர்த்தார் மகன், உண்மையில் அந்தப் பெண்ணுக்கு மகள்களும், மகன்களும் உண்டு. ஒரு முறை, அந்த மகனுடன் அந்தப் பெண் சென்று சில மாதங்கள், வீட்டில்

இருந்தார். அவருக்கு உடல்கோளாறு வந்துவிட்டபோது, அவரை அழைத்து வந்து, 'உங்களால் பார்த்துக் கொள்ள முடியுமா' என்று கேட்டு, தாயை மகன் விட்டுச் சென்று விட்டார்.

அந்தத் தாய், அவர் வீட்டுக்கு மகனுடன் சென்றபோது, நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்துடன் தான் சென்றார். திரும்பி வந்தபோது நடை தளர்ந்து வந்தார். அடுத்த சில நாள்களில் அவருக்கு நோய் முற்றியது. அவரை டாக்டர் பார்த்துவிட்டு, வீட்டுக்கு அனுப்பி விடுங்கள். கடைசி காலத்தில் மகனுடன் இருக்க ஆசைப்படலாமே என்றார். ஆனால் அவர் மகன் வந்தபோது மறுத்துவிட்டார். வாயில் பால் ஊற்ற விரும்பியும் மறுத்து விட்டார். நான் அவரைச் சமாதானப்படுத்தி வாயைத் திறந்து பால் ஊற்றினேன்.

என்னை பாதித்த இன்னொரு சம்பவம், என் நெருங்கிய உறவினரின் நிலையைப் பற்றியது. அவர் கணவர், உயிருக்கு போராடிக் கொண்டிருக்கிறார். அப்போது அவரின் மனைவி, அருகே இருந்து துடித்துக் கொண்டிருக்கிறார். அவர் மகன்கள், மகள்கள் வந்துவிட்டனர். அவர்கள் எல்லோரும், அந்தப் பெரியவரின் சொத்துக்கள் எப்படிப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது என்றுதான் பேசிக்கொண்டனர். அதில் ஒரு மகன், 'என்னம்மா, உயில் நகல் வந்துவிட்டதா, வக்கீல் என்ன சொன்னார்' என்று கேட்டாரே பார்க்கலாம். இத்தனைக்கும், சொத்துக் களை சமமாகப் பிரித்துதான் உயில் எழுதியுள்ளார் அந்தப் பெரியவர்.

இன்னொரு கொடூர சம்பவம், இன்னொரு வயதான பெண் விதவைக் கோலம் பூணும் கொடூரம். இந்துக் குடும்பங்களில் கணவனை இழந்த மனைவி, தன்பூவையும் பொட்டையும் இழப்பாள் என்றுதான் பலருக்கு தெரியும். அவள் தாலியை இழக்கும் கோரம் படுமோசமானது. அதுவும் சடங்கின்போது, நள்ளிரவு 12 மணிக்கு மூத்த மகன் வந்து, அம்மாவின் தாலியை கழுத்தில் இருந்து பிரித்து எடுத்து, வாங்கிக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். நான் உறவினர் வீட்டில் இந்தக் காட்சியை பார்த்து அழுது கொண்டிருந்தபோது, தாலியை இழந்த தாயிடம் மகன் சொன்னது என்ன தெரியுமா? "அம்மா, நீ பாட்டுக்கு காலைல எழுந்து வந்துவிடாதே, என் மனைவி பயப்படுவா...."

இப்ப சொல்லுங்க சார், எங்கே இருக்கு குடும்பப் பாசமும், அரவணைப்பும், இந்த வயதானவர்களுக்கு.....

அவர் பேசி முடித்ததும் அனைவரின் கண்களும் குளமாயின.

85. முதியோர்களுக்கு ஒரு முதியவளின் வேண்டுகோள்!

வாழும் கலையறிந்து, மிச்ச சொச்சகாலத்தில் வளமாக நாம் வாழ வேண்டும் என்பதே இந்த வயது முதியவளின் எதிர்பார்ப்பு.

பாலூட்டி, சீராட்டி வளர்த்த செல்வங்களுக்கென்று குடும்பம் வந்தபோது, அனுபவ அறிவைக் கொண்டு அவர்களுக்கு நல்ல வழி காட்டவேண்டுமே தவிர, நம்மையே அவர்கள் சுற்றி சுற்றி வர வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கக்கூடாது. அது இரு தரப்புக்குமே பாதகத்தைதான் உண்டாக்கும்.

வீட்டிலும், வெளியிலும் வேலை செய்து களைத்து விடும் இளையதலைமுறைக்கு மன அழுத்தமும் சோர்வும் தான் இன்றைக்கு மிச்சமாக இருக்கிறது. இந்நிலையில்..... நம்முடைய அணுகு முறையில் கொஞ்சம் பொறுமை, சகிப்புத்தன்மை ஆகியவற்றைக் கவந்து கடைப்பிடித்தால், சூரியனைக் கண்ட பனித்துளி போல் பிரச்சனைகள் இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்து விடும்

இளையதலைமுறையினரின் எல்லா விஷயங்களிலும் தலையிட்டு, அவர்களின் நிம்மதியைக் குலைப்பதோடு, நம் நிம்மதியையும் ஏன்கெடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். அவர்கள் இஷ்டப்படி வாழவிடுவதில் நமக்கு என்ன நஷ்டம்?

நமக்கு மிக முக்கியமாக வேண்டியதெல்லாம் இரண்டே இரண்டுதான்.... உணவில் கட்டுப்பாடு, பேச்சில் கட்டுப்பாடு. உணவுக் கட்டுப்பாடு.. நோயற்ற செல்வத்தையும், பேச்சில் கட்டுப்பாடு.... பெருமதிப்பையும் பெற்றுத்தரும்.



86. முதியோர் இல்ல மகிழ்ச்சி

அது.... தனியார் நடத்தும் முதியோர் இல்லம். என்னுடன் சேர்ந்து இருபத்தைந்து பேர் இருக்கிறோம். சுற்றிலும் மனதை மயக்கும் மரங்கள்; பூத்துக் குலுங்கும் பூச்செடிகள்; மிகவும் வசீகரமாக, புத்தம் புதிதாக எப்போதும் மின்னும் சுத்தம்.... இதுதான் அந்த இல்லம்.

காலை 5.30மணிக்கு காபி. 7.30 மணிக்கு டிபன். மதியம் 12.30 பகல் உணவு. மாலை 3மணிக்கு டீ. இரவு 7.00 டிபன். பண்டிகைக் காலமா அப்பளம், வடை, பாயாசம் என்று விருந்தோ வியக்க வைக்கும். ஆனால் உப்பு காரம்தான் எப்போதும் மைனஸ்.

எல்லோருக்குமே 60 ப்ளஸ், 85 வயதை எட்டிய இருவர் உள்ளனர். வயது ஏறினாலும் அவர்கள் வாய்க்கு ருசி மட்டும் வித்தியாசமாக இருக்கவேண்டும். ஒருவருக்கோ, சர்க்கரைப் பொங்கலுக்கே தொட்டுக் கொள்ள 4 ஸ்பூன் சர்க்கரை கேட்பார். எல்லாவற்றுக்கும் சர்க்கரை இருந்தால் போதும்.... சப்புக்கொட்டிச் சாப்பிடுவார். இல்லாவிட்டால் எதுவுமே உள்ளே இறங்காது.

மற்றொருவர் தண்ணீர் பிசாக. நடுராத்திரியில் மழை பெய்யும் சத்தமோ என்று பார்த்தால் நம்ம ஆசாமி 'பைப்' திறந்துவிட்டு குளித்துக் கொண்டிருப்பார். பல்தேய்க்க, பிரஷ் செய்ய, வாய் கொப்பளிக்க, முகம் அலம்ப, சோப்பு போட்டுகை கழுவு தண்ணீரைச் செலவழிப்பதுடன், நெற்றியில் நாமம் போடுவதற்கு இரண்டு லிட்டர், அதை அழிப்பதற்கு இரண்டு லிட்டர். வழி நெடுகிலும் மலர்ப் பாதை போல், நீர் தெளிப்பு. ஆனால் இதுவரை ஜூரமோ, ஜலதோஷமோ வந்தது கிடையாது. இவர் போக்கைப் பார்த்து

நமக்குத்தான் கண்ணில் ஜலம் கொட்டும். அமாவாசைத் தர்ப்பண நாள் வந்தால்.... ஹோமே ஜலப்பிரளயத்தில் மூழ்கியிருக்கும்.

ஜானகி மாமி அப்படி இல்லை. காலை 6.15 மணிக்கு சங்கீத அப்பியாசம் ஆரம்பித்தால்.... தொண்டை கட்டும் வரை சளைக்காமல் பாடுவார். 'எப்படி இருக்கு என்பாட்டு' என்று கேட்டு, 'அதுக்கென்ன எம்.எஸ். தோற்றார்' என்று நாம் சொல்ல வேண்டும். இல்லாவிட்டால் அதற்கும் ஒரு பாட்டுப் பாடித் தீர்த்துவிடுவார். மற்றபடி ஓ.கே!

நம்ம சமையல் மாமா போக்கு வேறு மாதிரி. உப்பு போட மறந்ததைக் கூறினால், அவர் கத்துகிற கத்தலில் வாசலில் கூட்டமே கூடிவிடும். அவர் மனைவி லட்சுமியோ, ஒவ்வொருவருக்கும் பெரிய அடுக்களையிலிருந்து ஒவ்வொருடம்ளராக காபியை எடுத்துக் கொண்டு வருவதற்குள் திருவாரூர் தேர் பவனிதான். அவர் காலில் ஆணி... என்ன செய்வார் பாவம்?

வாட்ச்மேன் பொன்னுரங்கம் விடற கதை எல்லாம், பிரபல எழுத்தாளர்களின் ஆன்மீகக் கதைகளில் வரும் சரடிகள் தோற்றுப் போகும்!

இங்கே வரும் டாக்டர், 'உங்கள் எல்லோருக்குமே பி.பி.நார்மல்' என்றுதான் எப்போதுமே சொல்வார். பி.பி. அளவு 80-130 ஃபிக்சட்.

ஆக, நாங்கள் எப்பவுமே ஓ.கே

அப்ப நீங்க?



87. பிள்ளைப் பாசம்

அந்தி வானம் கறுப்பு ஆடையைச் சுற்றிக் கொண்டிருந்தது. 'சோ'வெனப் புரட்டாசி மழை பெய்து கொண்டிருந்தது. ஒளிந்திருந்த ஆதவன் வானவில்லின் அதிசயத்தைக் காண கறுப்பு ஆடைக்குள் மறைந்திருந்து, ரசித்துக் கொண்டிருந்தான். பூங்காற்று மணங்களை வீசிக் கொண்டிருந்தது.

பறவைகள் சிறகடித்து மகிழ்ந்து கொண்டிருந்தன. மலர் வாசனையுடன் வந்த தென்றல் காற்றின் ஓசையுடன் இனிய பஜனை கீதங்களும் செவிகளில் இனிய ராகங்கள் எழுப்பின.

அந்த மலர் சூழ்ந்த முதியோர் இல்லத்திலிருந்து பஜனை கீதங்கள் சுமந்துவந்த தென்றல், சுற்றியிருந்த மலர்களை எல்லாம் குலுக்கிக் குலுக்கி கொட்டி, பூமிதேவியை பூதேவியாக மலர் சாத்தி வணங்கிக் கொண்டிருந்தது.

ஆனால் பஜனை கீதங்கள் பாடிக்கொண்டிருக்கும் முதியோர்கள், உறவுகளும் உரிமைகளும் ஒதுக்கி வைத்த துன்பங்கள் தெரியாமல் தங்கள் இசையின் இன்பக் கடலில் தங்களை மறந்திருந்தனர்.

முதுமையில் ஆதரிக்க வழி இல்லாதவர்கள், வழி கொடுக்காமல் புறக்கணிக்கப்பட்டவர்களின் புகலிடங்கள்தான் முதியோர் இல்லங்கள், முதியோர்களின் அனுபவங்களைப் பெற மறுக்கும் சமுதாயம் புறக் கணித்த முதிர்ந்தவர்களின் புகலிடம். தலைமுறை இடைவெளிக்குப் பலியானவர்களின் அடைக்கலம். இதுதான் முதியோர் இல்லங்கள்.

பூஜை, பஜனை முடிந்து எல்லோரும் இரவு உணவு சாப்பிட்டு விட்டு ஹாலில் தொலைக்காட்சியை பார்த்துக் கொண்டிருந்தனர். ஒரு சிலர் படுக்கச் சென்றனர். பொதுவாக இரவு செய்திகள் முடிந்தவுடன் அனைவரும் படுக்கைக்குச் சென்று விடுவார்கள்.

அன்று செய்தி முடிந்ததும் வழக்கம்போல லெட்சுமி அம்மாள் டி.வி.யில் சீரியல்கள் பார்த்துக்கொண்டிருந்தார். தளர்ந்த வயதிலும் சீரியல்களை பார்க்காமல் கண்ணயரமாட்டார் லெட்சுமி அம்மாள். கணவர் ரங்காச்சாரியார் தன் வாழ்க்கை சீரியலை மனதில் ஓடவிட்டுக் கொண்டிருந்தார்.

ஒல்லியான உருவம். ஆறடி உயரம், சிவந்த மேனி, ஓட்டிய வயிறு, அறிவு உமிழும் கண்கள், இதுதான் கணக்கு வாத்தியார் ரங்காச்சாரியார். எழுபது வயதிலும் ஆரோக்கியம்.

பருத்த உருவம், உருண்டை முகம், தளர்ந்த நடை, நோய்வாய்ப்பட்ட உடல்நிலை, ரங்காச்சாரியாரின் மனைவி லட்சுமியம்மாள்.

இருவரும் ஆசிரியராக இருந்து ஓய்வுபெற்றவர்கள். ஒரே பையன். செல்லமாக வளர்த்த பையன். கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியர். சென்னையில் பிரபல கம்பெனியில் வேலை பார்க்கிறான். பெண் குழந்தை, மனைவியுடன் சென்னையில் வாசம். இவர்கள் இங்கு முதியோர் இல்லத்தில் வாசம்.

ரங்காச்சாரியாரின் மாணவர்கள் தலைமைச் செயலகம் முதல் டில்லி செகரட்டரியேட் வரை உயர்ந்த பதவியிலிருப்பவர்கள். தன்னுடைய கண்டிப்பும், பாடம் சொல்லிக் கொடுக்கும் முறையும் இவரை புகழின் உச்சிக்குச் செல்ல வைத்தது.

ஆனால் தனக்காகவோ, மற்றவர்க்காகவோ உயர்பதவியிலிருக்கும் தன் மாணவர்களிடம் எந்த உதவிக்கும் அணுகாத குணமுள்ளவர். சிறந்த அறிவாளி, புத்தகப் புழு, உலகஞானம் பெற்றவர். செய்யும் தொழிலையே வாழ்க்கை துணையாகவும் போற்றி வந்த இவரை, இவரது மாணவர் அரவிந்தன்தான் திருமணம் செய்ய வற்புறுத்தினார்.

ஏழைக் குடும்பத்தில் பிறந்த அரவிந்தனுக்கு இலவசமாக டியூசன் சொல்லிக் கொடுத்தவர். ரங்காச்சாரியாரின் ஆதரவாலும், ஆசியாலும் இன்று ஐ.ஏ.எஸ். முடித்து தலைமை செயலகத்தில் உயர் பதவியிலிருக்கிறான். அதிகாரவட்டத்தின் கருவாக விளங்கும் அரவிந்தனுக்கு ரங்காச்சாரியார் மீது அளவுகடந்த குருபாசம்.

“என்னப்பா எனக்கு 38 வயதாகிறது? இந்த வயதில் திருமணம் தேவையாப்பா?”.

“இல்லை சார். கூடப் பிறந்த தங்கைகள் இருவருக்கும் திருமணம் செய்து கடமையை முடித்துவிட்டீர்கள்! தனிமரமாக இருக்கும் உங்களைப் பார்த்துக்கொண்டு எங்களால் சும்மா இருக்க முடியாது”.

நீண்ட மனப் போராட்டத்திற்குப் பின், தன்னுடைய பிடிவாத குணத்தை விட்டுவிட்டு அரவிந்தனது கோரிக்கையை ஏற்றார். இவரைப் போன்று ஆசிரியையாக ஓரிரு வயது குறைந்து இருந்த, லெட்சுமி அம்மாளை திருமணம் செய்துகொண்டார். அரவிந்தனே முன்னின்று திருமணம் செய்துவைத்தான்.

திருமண வயதைத் தாண்டி மணம் புரிந்ததால் லெட்சுமி அம்மாள் பிரசவிக்க மிகவும் கஷ்டப்பட்டாள். மருத்துவமனையில் டாக்டர்களின் அலட்சியப் போக்கு ரங்காச்சாரியை வாட்டியது. முதன் முறையாக தலைமைச் செயலகத்தில் இருக்கும் தன் மாணவனுக்கு தன் மனைவி படும் வேதனையை தொலைபேசியில் கூறினார்.

தன் வாரிசுக்காக தன் வாழ்க்கைத் துணைக்காக முதன்முதல் உதவி கோரியது மனதை நெருடத்தான் செய்தது. உறவுகள் மீது வைக்கும் பாசத்தால் கொள்கைகளுடன் சமரசம் செய்ய நேரிடுவது தவிர்க்க முடியாதது. அடுத்த 30 நிமிடத்தில் அந்த அரசு மருத்துவமனையே பதற்றமடைந்தது.

“யாருங்க லெட்சுமி? எந்த வார்டில் இருக்கிறார்?”

தலைமை மருத்துவப் பெண் அதிகாரி தூக்கம் கலைந்து ஓடிவந்தார்! அதுவரைத் தன் வேதனைகளைக் கண்டுகொள்ளாமல் புறக்கணிக்கப்பட்ட லெட்சுமி அம்மாள் கண்ணயர்ந்திருந்தார்.

“கண்விழித்த போது சுற்றியும் டாக்டர்கள், நர்சுகள், சிறப்பு வார்டு அனுமதி, பிரத்யேகக் கவனிப்பு”.

“சார்! நீங்க யாருன்னு முதலிலேயே சொல்லியிருக்கலாம்” டாக்டர் கேட்டார்.

அமைதியாக இருந்தார் - ரங்காச்சாரியார். முதலமைச்சருக்கு வேண்டியவர் என்று பலன் எதிர்பார்த்து மருத்துவமனை நிர்வாகமே ரங்காச்சாரியாரைக் கண்டு வணங்கியது.

அழகான ஆண் குழந்தை பிறந்தது. ராகவன் என்று பெயரிட்டனர். தன் செல்லக் குழந்தையிடம் அன்பு செலுத்துவதிலும், ஆசைப்பட்டதை வாங்கிக் கொடுப்பதிலும் அளவுகடந்த பாசம் காட்டினர் ஆசிரியத் தம்பதிகள்.

மாணவப் பருவம் முடிந்தது. சென்னையில் புகழ்பெற்ற கல்லூரியில் ராகவன் படிக்கவேண்டும் என்று பிரியப்பட்டார்கள். ஆனால் போட்டி நிறைந்த கல்லூரியில் படிக்கவேண்டும் என்று

பிரியப்பட்டான் ராகவன். ஆனால் போட்டி நிறைந்த கல்லூரியில் இடம்பிடிக்க ராகவனுக்கு மதிப்பெண் போதவில்லை. மீண்டும் தன் பிள்ளைக்காக டில்லியில் உள்ள தன் மாணவனிடம் சொன்னார். மூன்று தினங்களில் கல்லூரி அட்மிஷன் வீடு தேடிவந்தது.

பொறியியல் படித்தவுடன் பள்ளித் தோழர்களுடன் ஊர் சுற்றிக் கொண்டிருந்தான் ராகவன். அளவுகடந்த அன்பாலும், செல்லத்தாலும், வளர்க்கப்பட்ட ராகவனுக்கு தான் சம்பாதிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தைவிட நண்பர்களுடன் சுற்றுவதுதான் பொழுதுபோக்காக இருந்தது. காலத்தின் அருமையையும் பணத்தின் அருமையையும் உணராத நம் நாட்டு மாணவர்களைப் போன்றே ராகவனும் இருந்தான்.

ரங்காச்சாரியாரும் லெட்சுமியம்மாளுமும் அடுத்தடுத்து பணியிலிருந்து ஓய்வுபெற்றனர். ரிடையர் ஆகி வந்த பணத்திலிருந்து ஏற்கனவே வாங்கியிருந்த இடத்தில் ராகவன் ஆசைப்பட்டவாறு புதிய வீடு கட்டினார். வண்ணவண்ண ஆடைகள், விதவிதமான இசைகள் போன்றவற்றில் தன் நேரத்தை கோட்டை விட்டுக் கொண்டிருந்தான் ராகவன்.

ஜப்பானிலோ, சவிட்சர்லாந்திலோ மாணவர்கள் சும்மா இருப்பது என்பது கிடையாது. பெற்றோர்களுக்கு சுமையாக இல்லாமல் படிக்கும்போதே பகுதிநேர ஊழியம் செய்யும் மாணவர்கள் உள்ள நாடுகள் முன்னேறித்தான் உள்ளன! ராகவன் பெற்றோரின் பணத்தில் வாழ்ந்துவந்தான். கண்டிப்பு இல்லாத பிள்ளைகளின் கவனம் எப்படி பொறுப்புகளின் பக்கம் சாயும்?

இருவருக்கும் வரும் பென்ஷன் தொகையில் வசதியாக நண்பர்களுடன் ஊர் சுற்றி வருவது ரங்காச்சாரியை துன்பத்தில் ஆழ்த்தியது. யாரிடமும் எதையும் எதிர்பார்க்காதவர் தன் கொள்கையை பிள்ளைப்பாசத்தால் மூன்றாவது முறையாக ஒத்திவைத்தார்.

சென்னையில் உயர்பதவியிலிருக்கும் மாணவரிடம் கேட்டார். பத்து தினங்களில் சென்னையில் உள்ள பொதுத்துறை நிறுவனத்தின் உயர்ந்த பதவி வீடு தேடி வந்தடைந்தது. பணியில் சேர்ந்தான் ராகவன். தங்களுடைய சுமை கழிந்த பாரத்தில் தம்பதிகள் மகிழ்ச்சியடைந்தனர். ஆனால் அந்த மகிழ்ச்சி ஐந்து மாதங்கள்தான் நீடித்தது.

“அப்பா!.....”

“என்னடா?”

“அப்பா வந்து வந்து.....”

“சொல்லு சொல்லு பீடிகை போடாதே”

“நான் ஒரு பெண்ணை விரும்புகிறேன்”

அதிர்ச்சியடைந்த ரங்காச்சாரியார் அமைதியானார். நெஞ்சு படக் படக் என்று அடித்தது.

“யாரடா அந்தப் பெண்?”

“கம்ப்யூட்டர் கிளாசில் பழக்கம்”

“அப்பா, அம்மா இல்லையப்பா”

“மாமா வீட்டில்தான் இருக்கிறாள்”

“சரி சரி அட்ரஸ் கொடு. நான் போய் பேசி வருகிறேன்”

தன் பிள்ளையிடம் தோழனாகவும், நண்பனாகவும் செல்லமாகவும் பழகி வந்த ரங்காச்சாரியார் குழந்தையின் விருப்பத்தை ஏற்றுக்கொண்டார். எதைக் கேட்டாலும் வாங்கிக் கொடுத்த தந்தை, பிள்ளை விருப்பப்பட்ட பெண்ணையும் வாங்கிக் கொடுத்தார். ஆனால் லெட்சுமி அம்மாளுக்கு இதில் விருப்பமில்லை.

“உறவுக்காரங்களிடம் பெண் எடுத்தால் நன்றாக இருக்குமே”

“ராகவன் ஆசைப்படுகிறான். பெண்ணும் பி.எஸ்.சி. படித்திருக்கிறான். பார்க்க லட்சணமாக இருக்கிறான். முடித்துவிடுவோம்” என்றார் ரங்காச்சாரியார்.

தன் கொள்கைப்படி வரதட்சணை எதுவும் பெறாமல் சேமிப்பி லிருந்த பணத்தில் தனது ஒரே மகனுக்கு சீரும் சிறப்புமாகத் திருமணம் நடத்திவைத்தார். சென்னையில் தனிக்குடித்தனம் வைத்துவிட்டு கும்பகோணத்திற்கே வந்துவிட்டனர்.

ஆடம்பரமும், நாகரிக மோகமும் கொண்ட ராகவனுக்கும் அவனுடைய இளம்மனைவி சுந்தரிக்கும் மாதச்சம்பளம் போதவில்லை. தங்களுடைய மாதப் பென்ஷன்களில் செலவைச் சுருக்கிக் கொண்டு மீதமுள்ள பணத்தை ரங்காச்சாரியார் அனுப்பிவைத்தார். அதிர்ஷ்டக்கார ராகவன் பணத்தைத் தண்ணீராய் செலவழித்து காதல் மனைவியை சந்தோஷப்படுத்தினான்.

ஒரு வருடத்தில் அழகான பெண்குழந்தை லெட்சுமி அம்மாளைப் போன்றே பிறந்தது. பேத்தி பிறந்த மகிழ்ச்சியில் திளைத்துப் போனார்கள் பாட்டியும், தாத்தாவும். ராகவனுக்கு அம்மாவையும், அப்பாவையும் அழைத்துவந்து தன்னுடன் வைத்துக்கொள்ள ஆசை.

சமுதாய அறிவும் இங்கிதமும் தெரிந்த ரங்காச்சாரி ஒத்துக் கொள்ளவில்லை. சின்னஞ்சிறிசுகள் சந்தோஷமாக இருக்கட்டும். அவர்கள் வாழ்க்கையில் குறுக்கிடக்கூடாது. கடைசிவரை கும்பகோணத்திலேயே காலத்தினைக் கடத்திவிடலாம் என்றிருந்தார் ரங்காச்சாரி. ஆனால் விதியோ வேறுமாதிரி கணக்குப் போட்டு வைத்திருப்பது அவருக்கு எப்படித் தெரியும்?

ராகவனுக்குத் தன் குழந்தையை பார்த்துக் கொள்ள அம்மா அப்பா உதவி தேவைப்பட்டது. மேலும் சென்னையிலேயே வாடகை வீட்டிலிருப்பது அவனுக்குப் பிடிக்கவில்லை. எனவே அப்பாவை அரிக்க ஆரம்பித்தான்.

“அப்பாவுக்கு நாள்தோறும் தொலைபேசியில் பேசி பேசி தன்னுடைய கஷ்டங்களைச் சொன்னான். பிள்ளைப் பாசத்தால் கரைந்து போனார் ரங்காச்சாரியார். வீட்டினை விற்றார். வந்த தொகையில் பேத்திக்கும் மருமகனுக்கும் விரும்பிய நகைகளை வாங்கிப் போட்டார். மீதி இருந்த பணத்தில் புறநகர் சென்னையில் மகனுக்கு வீடு வாங்கிக் கொடுத்தார்.

“அப்பா சென்னைக்கு வந்துவிடுங்கள்” என்றான் ராகவன்.

“இல்லேப்பா இங்கேயே இருந்து விடுகிறேன்”.

“ஏனப்பா தனிமையில் இருக்கிறீர்கள்? இங்கு வந்தால் குழந்தையைப் பார்த்துக்கொள்ளலாம், எங்களுக்கும் உதவியாக இருக்குமல்லவா?” ராகவன் கெஞ்சினான். பிள்ளைப் பாசத்தில் உருகினார். மூட்டை முடிச்சுகளோடு சென்னைக்குப் பயணமானார்கள்.

ரயில் சென்னையை நோக்கி ஓடிக்கொண்டிருந்தது. பேத்தி யுடன் கடைசி காலம் வரை நிம்மதியாக வாழப் போகிறோம் என்று லெட்சுமி அம்மாளின் மனமும் வேகமாய் ஓடிக்கொண்டிருந்தது.

இருட்டினை கிழித்துக்கொண்டு விடியலை நோக்கி ஓடியது ரயில். தனது ஒரே பிள்ளையுடன் கடைசிவரை இருந்து வாழவும், தனக்குப் பிறகு தன் மனைவியை பிள்ளையிடம் விட்டுவிட்டால்தான் தன்னுடைய கடமைகள் முடியும் என்று ரங்காச்சாரியாரும் விடியலுக்காக

காத்துக் கொண்டிருந்தார். “ஆதிசங்கரர் இந்த மோகத்தைத்தான் பாசம் என்றார். இது இன்னும் என் மனதில் குடிகொண்டிருக்கிறது. இதை அறுத்துவிட முடியவில்லையே?”.

விடியற்காலை எக்மோரில் விடிவெள்ளியாய் காட்சி அளித்தான் ராகவன். அம்மாவையும் அப்பாவையும் அவர்கள் வாங்கிக்கொடுத்த வீட்டிற்கு அழைத்துச் சென்றான். அம்மா அப்பாவுடன் சேர்ந்து இருக்கப்போகும் மகிழ்ச்சியில் ராகவன் உற்சாகத்தில் இருந்தான். அந்த உற்சாகம் பத்து தினங்களில் கரைந்துபோகும் என்று அவனுக்கு எப்படித் தெரியும்?

சுந்தரிக்கு மாமனாரைப் பிடிக்கும், நோயுற்ற மாமியார் லெட்சுமியைப் பிடிக்கவில்லை. குழந்தையைத் தூக்கினால் நோய் ஓட்டிக்கொள்ளும் என்று பயந்தாள். பகலெல்லாம் வேலைக்குப் போய், இரவு கூட்டுக்குள் அடையும் ராகவனிடம், இரவெல்லாம் தலையணை மந்திரம் ஓதப்பட்டது. பெண் சிங்கம் கூறிய தலையணை மந்திரத்தில் ஆண்சிங்கம் மயங்கித்தான் போனது. ராகவன் மாறத் தொடங்கினான்.

“அம்மா, குழந்தையைத் தூக்கும்போது கைகளை கழுவியபின் தூக்குங்கள்”.

“ஏண்டா! உன்னை குழந்தையாயிருக்கும்போது கை கழுவியாத் தூக்கினேன்”.

“அதெல்லாம் அந்தக் காலம் அம்மா, குழந்தையின் நன்மைக்குத்தானே சுந்தரி சொல்கிறாள்”.

“எந்தப் பொருளையும் தொடக்கூடாது என்று சுந்தரி சொல்றாப்பா”.

“வயதான காலத்தில் எதையாவதுத் தொட்டுத் தள்ளிவிட்டு விடுவீர்கள். அதனால் சொல்லியிருப்பாள் ” என்றான் ராகவன்.

விஷயம் தெரியாத லெட்சுமி அம்மாள் மகனின் போக்குத் தெரியாமல் இருந்தாள். ஆனால் விபரம் அறிந்த உலகம் பூராவும் புத்திசாலி மாணவர்களை உருவாக்கிய ரங்காச்சாரியார் புரிந்துகொண்டார்.

அன்றிரவு ரங்காச்சாரியாருக்கு தூக்கமே பிடிக்கவில்லை. அவருடைய சிந்தனை எல்லாம் அன்று மாலை அம்மாவுக்கும் பிள்ளைக்கும் நடைபெற்ற உரையாடலைப் பற்றியே இருந்தது. ராகவனின் மனமாற்றத்திற்கு சுந்தரிதான் காரணமென்று ஊகித்துக் கொண்டார். அதற்கு என்ன மாற்றுவழி என்று சிந்திக்கத் தொடங்கினார். வானொலியின் பாடல் மேலும் சோகத்தைச் சேர்த்தது.

“பெத்த பிள்ளை உதைக்குது
வந்த பொண்ணு விரட்டுது
பாசம் மட்டும் ஏங்குது
பட்டறிவு துரத்துது”

காலம் மாற்றம் செய்யும் தன்மையுடையது. கடல்கள் இருந்த இடத்திலே மலைகளையும், மலைகள் இருந்த இடத்தில் கடலையும் இடமாற்றம் செய்யும் தன்மை அறிந்தவர்தான் ஆசிரியர்.

ஆனால் மகனின் மாற்றம் அவரை அதிகமாகக் குழப்பியது. விடவும் முடியலே. சேர்ந்து இருக்கவும் முடியலே. மதில் மேல் பூனை போல் கடிகாரத்தின் பெண்டுலம்போல் முடிவெடுக்க முடியாமல் தேய்புரிப் பழங்கயிறாகத் துடித்தார். தான் செய்த தப்பினை உணர்ந்தார். பிள்ளைப்பாசம் அவரை புத்தி தடுமாற வைத்துவிட்டதை எண்ணி தன்னையே நொந்துகொண்டார். ஒரு முடிவினை அன்றிரவு எடுத்தார்.

“லெட்சுமி நாம் கும்பகோணமே போயிடுவோம்”

“ஏங்க, திடீரென்று இப்படிச் சொல்றீங்க”

“நான் சொல்வதைப் பேசாமல் கேள்”

“அங்கே போய் எங்கே தங்குவது?”

“சிறிய வாடகை வீட்டில் தங்குவோம்”

“பேத்தியோடு இருப்போம் என்று ஆசையாய் அழைத்து வந்தீங்க” சுந்தரியின் சூட்சுமமும், மகனின் போக்குத் தெரியாமல் வெகுளியாகக் கேட்டாள் லெட்சுமி அம்மாள். இந்த நூற்றாண்டில் இப்படியும் ஒரு ஜென்மம் என்று நொந்துகொண்டார். வயதான தன் மனைவியை தனக்குப் பின் எப்படி மகன் காப்பாற்றுவான் என்ற கவலையிலேயே உறங்கிவிட்டார் சங்கராச்சாரியார்.

“ராகவா, அடுத்த வாரம் அம்மாவுக்கும் எனக்கும் கும்பகோணம் செல்ல டிக்கெட் ரிசர்வ் செய்து வாப்பா”.

“அப்பா என்ன திடீரென்று ஊருக்குப் போகிறீர்கள்?”

“இல்லையப்பா, பென்ஷன்தாரர்கள் எல்லாம் வருடம் ஒருமுறை நேரில் போய் கருவூலத்தில் கையெழுத்திடனுமாம் போகவேண்டும்”.

“சரியப்பா”.

ராகவன் ஸ்டேஷன் வரை வந்து ரயில் ஏற்றிவிட்டான். கும்பகோணம் வந்த ரங்காச்சாரி முதலில் உறவினர்கள் வீட்டுக்குச் செல்லவில்லை. லாட்ஜில் ரூம் எடுத்து தங்கினார். ஒரு வாரத்தில் ஒரு சிறிய வீடு வாடகைக்குப் பிடித்தார். லெட்சுமி அம்மாளுடன் சொந்த வீட்டில் வாசம் செய்த ரங்காச்சாரி வாடகை வீட்டில் வசிக்கத் தொடங்கினார்.

பென்ஷன் தொகையில் செலவு செய்ததுபோக மீதிப்பணத்தை ராகவனுக்கு அனுப்பி வைத்தார். சுந்தரிக்கு மிகவும் சந்தோஷம். கூட்டுக் குடித்தனத்தின் அருமையும், பெரியவர்களது அனுபவமும், அரவணைப்பும் பெற மறுக்கும் சுந்தரிகள் வாழும் சமுதாயத்தில் இது ஒன்றும் புதிதல்ல.

அதுவும் ஒரே பிள்ளையை பெற்ற பெற்றோர்களை ஒதுக்கி விடும் மருமகர்கள் தானும் பின் ஒதுக்கப்படுவோமே என்ற செயல் விளைவுத் தத்துவத்தைப் புரிந்துகொள்ள முடியாத இளஞ்சமுதாயம். தலைமுறை இடைவெளி உறவுகளைப் பிரித்துவைக்கும் காலமிது.

நோயுற்ற மனைவிக்கு சமைக்கவும், பணிவிடை செய்யவும் ரங்காச்சாரியாரின் காலம் ஓடிக்கொண்டிருந்தது. தனக்கும் வயதாகி வருவதால் முதுமை வருவது அறிந்துகொண்டார். இனித் தனிமையில் இருக்க முடியாது என்று தனக்காகத் தன் மாணவன் ஒருவனுக்கு கடிதம் எழுதினார். சென்னையில் உள்ள பிரபல முதியோர் இல்லத்தில் சேர்த்துவிட்டான் மாணவன்.

முதியோர் இல்லத்தில் சேரும்போது தனது மகன் அமெரிக்காவில் வசிப்பதாகவும் தன் கார்டியனாக தன் மாணவனின் விலாசத்தை பாரத்தில் பூர்த்தி செய்திருந்தார். அதிர்ச்சியுற்ற மாணவன் ரங்காச்சாரியின் கண்களைப் பார்த்தான். எதையும் வெளியில் சொல்லாதே என்றது அவரது பார்வை. பிள்ளைப் பாசம் மகனைக் காட்டிக் கொடுக்கவில்லை.

முதியோர் இல்லத்தில் பகல் நேரங்களில் தன்னையொத்த வயதினர்களுடன் பேசிப் பொழுதுபோக்குவதில் லெட்சுமி அம்மாள் தன் காலத்தைக் கடத்திவந்தார். இரவில் இரண்டு பேரும் கூண்டுக்கிளிப் போல அறையில் ஒடுங்கிப் போனார்கள்.

பென்ஷன் தொகையில், மருத்துவச் செலவு, சாப்பாட்டுச் செலவு என்று ஏகமாகச் செலவாகியது. பென்ஷனில் சேமிப்பது என்பது கஷ்டமாயிருந்தது. அப்படியும் குருவி சேமிப்பதுபோல்

கொஞ்சம் சேர்த்து ராகவனுக்கு அனுப்பினால்தான் அந்த மாதத்தில் ரங்காச்சாரியாருக்கு மனம் சாந்தியடையும்.

முன்போல பென்ஷனிலிருந்து கணிசமான தொகையை அனுப்பமுடியவில்லையே என்ற ஏக்கமும் அவருக்கு உண்டு.

காலங்கள்தான் நிற்பதில்லை. உருண்டோடி விடுகின்றன. லெட்சுமி அம்மாளுக்கு கண் சரியாகத் தெரியவில்லை. ரங்காச்சாரியார் உடல் தளர்ந்துவிட்டது.

அன்று தீபாவளி. காலையில் எழுந்து எல்லோரும் புத்தாடை உடுத்திப் பிரார்த்தனைக்காக அமர்ந்திருந்தனர். வழக்கம்போல கருணை உள்ளம் கொண்ட பலரும் முதியோர்கள் ஆகி பெற வந்திருந்தனர். வந்திருந்த ஒவ்வொருவரும் இனிப்புகளைக் கொடுத்து ஆகி பெற்றனர்.

ரங்காச்சாரியாரின் மங்கலான கண்கள், தன் முன் குழந்தையுடன் நிற்கும் இளம்தம்பதியினரைக் கண்டு துடித்தன. “மனமே” கடினமாயிரு என்று தனக்குள் சொல்லிக்கொண்டார். சிறிது நேரத்தில் சமாளித்துக்கொண்டு கண்ணீர் மல்க ஆகி கூறினார். லெட்சுமி அம்மாளுக்கோ வந்திருப்பது யாரென்று தெரியவில்லை. குரலை வைத்து “ராகவா?” என்றார்.

“இல்லை லெட்சுமி! என் மாணவன் அரவிந்தன் மனைவி யுடனும், குழந்தையுடனும் வந்திருக்கிறான்!”.

பக்கத்திலிருந்த விதவைப்பாட்டி, உங்க ஒரே மகன் எப்ப அமெரிக்காவிலிருந்து வருவான்? என்று கேட்டாள். ரங்காச்சாரியார் முந்திக்கொண்டு அடுத்த ஆண்டுதான் வரமுடியுமாம், லீவு இல்லையாம்” என்றார்.

தன் பிள்ளை சென்னையிலிருந்தும் தங்களுக்கு ஆதரவு அளிக்காமல் இருக்கும் தன் வாரிசினை தன்னோடு இருப்பவர்கள் சபித்துவிடக் கூடாது என்ற தந்தையின் எண்ணத்தை ராகவன் முதன்முதலாக உணர்ந்தான். வெட்கித் தலைகுனிந்தான்.

வயதாகும்போது அடுத்து தனக்கே என்றறியாத சுந்தரி மௌனமாயிருந்தாள். குழந்தை மட்டும் தாத்தாவிடம் ஓட்டிக் கொண்டது.

காலை உணவு முடிந்தவுடன் வந்திருந்த விருந்தினர்கள் அனைவரும் விடைபெற்றுக் கொண்டனர். “அப்பா” என்றழைக்க முடியாத ராகவனும் தான் விடைபெற்றான்.

மகனுடனும் பேத்தியுடனும் ஒன்றுசேர்ந்து வாழ கொடுத்து வைக்காத ரங்காச்சாரி கண் பார்வை மங்கிய லெட்சுமியை கைத்தாங்கலாக அழைத்துக்கொண்டு இல்லத்தைச் சுற்றி உள்ள மரம், செடி, மலர்களுடன் பேசி மகிழக் கிளம்பினார்.



88. மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை

ஓய்வுகால வாழ்க்கையை மற்றவர்களுக்குப் பயன்படும் வாழ்க்கையாக பண்பட்ட வாழ்க்கையாக மாற்றவேண்டும். ஓய்வுகால வாழ்க்கை படைப்பாற்றல் மிகுந்ததாக இருக்கும். ஆர்வமும், ஆற்றலும் சேர்ந்த படைப்புத்திறன் இயல்பாக இருக்கும். அதனைப் பயன்படுத்திக் கொண்ட வாழ்க்கையே மகிழ்ச்சியாக அமையும்.

உடல்நலம், மனநலம் பாதிக்காத அளவில் எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இருங்கள். வழக்கம்போல் உங்கள் ஆடை, நடை, உடை, பாவங்களை பிறர் விரும்பும்படி அமைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

ஓய்வு பெற்றுவிட்டோம் என்று அழுது வழியாதீர்கள். பிறர் பரிதாபப்படும் அளவில் தோற்றத்தைக் காண்பிக்காதீர்கள். உறுதியுடன் இருங்கள். உயர்வாக எண்ணுங்கள். அன்பர்களையும், நண்பர்களையும் சந்தியுங்கள். தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். கலை இலக்கியங்களில் ஈடுபடுங்கள். மனிதனின் நினைப்பே நட்பாக அவனது வாழ்க்கையாக அமையும்.

வயதானவர்களிடம் அனுபவமும், விவேகமும் அதிகமாயிருக்கும். இதுவரை கடந்துவந்த பாதையில் பெற்ற அனுபவங்களை நாம் இந்தச் சமுதாயத்திற்கு வழங்குவதை கடமையாக்கிக் கொள்வோம். ஓய்ந்துபோய், சோம்பிப்போய் மூளையில் உட்கார்ந்திருக்கும் நிலைமைக்கா இந்தச் சமுதாயம் நமக்கு இதுவரை வாழ்வளித்தது?

அமைதியான வெற்றிகரமான ஓய்வுகால வாழ்க்கைக்கு இதுவரை பார்த்துவந்த பதவியோ, படிப்பு, புகழ், பணம், அந்தஸ்து முதலியவற்றுக்கோ தொடர்பு கிடையாது. ஒரு மனிதனின் பண்புகள்,

சபாவம், மாறுதலுக்கேற்ப நடந்துகொள்ளும் தன்மை, பல விஷயங்களிலும் காட்டும் அக்கறை கொள்ளும் மனப்பாங்கு போன்றவற்றைப் பொறுத்தது.

பெரும்பாலான தாத்தா - பாட்டிமார்கள் வேடிக்கையும், விளையாட்டும் கலந்த உறவுகளையே தங்கள் பேரப்பிள்ளைகளுடன் வைத்துக்கொள்ள விரும்புகிறார்கள். அவசரத் தேவைகளின்போது பிள்ளைகளை பார்த்துக் கொள்ளவும் விரும்புகிறார்கள்.

பேரப்பிள்ளைகளைக் கடற்கரை, மிருகக்காட்சிச் சாலை, விளையாட்டு மைதானம் போன்ற இடங்களுக்கு அழைத்துச் செல்லவும், முடிந்தால் அவர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடவும் பெரியவர்கள் பெரிதும் விரும்புகிறார்கள்.

மகிழ்ச்சிக் குறிப்புகள்:

உலகிலேயே மூன்று நூற்றாண்டுகள் வாழ்ந்த மனிதர் யார் தெரியுமா?

111 வயதிலும், சுறுசுறுப்பாக வாழ்ந்த பெஞ்சமின் ஹாரிசன் ஹால்கோம்பு என்ற அமெரிக்கரை, அதிபர் பில் கிளிண்டனே நேரில் போய் சந்தித்தார். 03-07-1869இல் பிறந்த இவர், ஆரோக்கியமாக இருக்கும்போதுதான் இறந்தார். இவர் நீண்டகாலம் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்த இரகசியம்தான் என்ன? ஹால்கோம்பு எல்லாவற்றையும் மறந்துவிடும் குணமுடையவர். காலையில் மட்டும் ஓட்ஸ் கஞ்சியை அதிகமாகக் குடிப்பார். பிறகு எதுவுமே சாப்பிட மாட்டார். மனிதனாகட்டும், விலங்காகட்டும், அடிபட்டால் ஓவென்று கதறியழுவாராம். எல்லோரையும் மன்னித்து விடுவாராம். கருணையுள்ளம் கொண்ட இவர், முதிய வயதிலும் விவசாய வேலை செய்தாராம்.

- ☆ ஓய்வுகாலத்தை ஆனந்தமாக உற்சாகமாக, சுறுசுறுப்புடன் வாழ்வதாக அடிக்கடி எண்ணிக் கொள்ளுங்கள். எண்ணமே வாழ்க்கையாக அமையும்.
- ☆ தியானம், பஜனை, பக்தி, பிரார்த்தனை இவற்றில் ஈடுபடுங்கள்.
- ☆ யார் மீதும் கோபம் கொள்ளாதீர்கள். யாரையும் வெறுக்காதீர்கள். யாரையும் அலட்சியப்படுத்தாதீர்கள்.
- ☆ சகிப்புத் தன்மையை வளர்த்துக் கொண்டாலே போதும் உங்கள் ஆசையை, அனுபவங்களை உங்கள் சந்ததியினர் அடைய வேண்டும் என்று வலுக்கட்டாயமாக நினைக்காதீர்கள்.

- ☆ மனசுக்கு இதம் தரும் பொழுதுபோக்கு, சுற்றிப் பார்த்தலில் ஈடுபடுங்கள்.
- ☆ உங்கள் வரவு, செலவுகளில் ஏற்படும் மாற்றத்திற்கு உங்களைத் தயார்படுத்திக் கொண்டு வாழுங்கள்.
- ☆ உங்கள் உடல்நலம், மனநலம் ஆகியவற்றை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ☆ உங்கள் திருப்திக்கான மாற்று வேலையினைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

முதுமை சரிவை களைவதற்குரிய பல துறைகளில் உங்கள் விருப்பத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். எப்பொழுதும் செயல் நோக்கம் மிகுந்தவராய் சுறுசுறுப்புடன் இருங்கள். மகிழ்ச்சியுடன் இருங்கள். உங்களை சுற்றி இன்றைக்கு எவ்வளவோ புதுமைகள் உள்ளன; எவ்வளவோ புதியவை இருக்கின்றன. அடுத்த தலை முறையினருக்கு நீங்கள் சேமித்துத் தரவேண்டியவை ஏராளம். நமது சந்ததியினருக்கும் அவற்றைத் தருவது நமது கடமையாகும்.

உடனடியாக நமக்குப் பேரக் குழந்தைகள் வேண்டுமென்ற எதிர்பார்ப்பில் ஏமாற்றம் ஏற்படலாம். சூழ்நிலைகளுக்கு ஒத்துப் போங்கள்.

உங்கள் உடல்நலத்தில் கவனமாக இருங்கள். வருடம் ஒருமுறை மருத்துவரிடம் பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள். சிறிய தொந்தரவுகளான மூட்டுவலி, ஜீரணக் குறைவு, பல்வலி, கண், காதுத் தொந்தரவுகள் ஆகியவற்றை சமாளித்துக் கொள்ளுங்கள்.

தூக்கம் வராவிட்டால் மாத்திரைகள் உபயோகிக்க வேண்டாம். நல்ல உடல் உழைப்பால் நிச்சயமாகத் தூக்கம் வரும். தியானம் தூக்கத்தைத் தரும். தூக்கம் வரும்வரை படியுங்கள். கடிதம் எழுதுங்கள், கண்டிப்பாக நித்திரை வரும். ஓய்வுபெற்ற வயதானவர் களுக்கு ஒரு பெரிய சந்தேகம் உடலுறவு. 80 வயது வரை அளவு முறையோடு கூடலாம். கணவனும், மனைவியும் விரும்பும்வரை உடல் ஆரோக்கியம் உள்ளவரை உறவுகள் தொடரலாம். வாலிப வயதுபோல், வயோதிகத்திலும் ஆசைகள் உண்டு.



89. வீட்டில் நீங்கள் தனியாக வசிக்கிறீர்களா ஜாக்கிரதை!

கூட்டுக் குடும்பத்தில் வாழும் முதியவர்களுக்கு அரவணைப்பு கிடைக்கிறதோ இல்லையோ... பாதுகாப்பாவது நிச்சயம் கிடைக்கும். ஆனால், ஏதேனும் சில காரணங்களால் தனித்து வாழும் முதியவர்களுக்கு இரண்டுமே இல்லை. அவர்கள் எப்போதும் தங்கள் பாதுகாப்பை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகிறது.

“தனியே வசிக்கும் முதியோர், சமூக விரோதிகளின் தாக்குதல் காரணமாக பாதிப்படைவது கடந்த சில ஆண்டுகளில் மிகவும் அதிகரித்துள்ளது. குறிப்பாக, நகர்ப்புறங்களில் இத்தகைய அசம்பாவிதங்கள் அடிக்கடி நடக்கின்றன” என்று எச்சரிக்கிறார் போக்குவரத்து மற்றும் குற்றவியல் முன்னாள் இணை கமிஷனர் என். மாரிமுத்து.

“இந்தச் சூழ்நிலையில் முதியோர் தனித்து வாழ முடிவு செய்தால்.... அல்லது சில காலமாவது தனிமையை எதிர்கொள்ள நேர்ந்தால்... அவர்கள் தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள இந்த ஆலோசனைகள் உதவி செய்யும்...” என்று அவற்றை பட்டியலிட்டார். அவை.....

வேலையாட்கள் மீது கவனம் வைப்புகள்

“முதியோர் தனித்திருக்கும் வீடுகளில் நடந்த பல கொள்ளை வழக்குகளில் குற்றவாளிகளுக்கும் பாதிக்கப்பட்ட வீட்டின் வேலையாட்களுக்கும் தொடர்பு இருக்கிறது. வேலையாட்கள் குற்றவாளியாக மாறியது, வேலையாளர்கள் குற்றவாளிக்கு துப்புக் கொடுத்தது இப்படி பலவகை வழக்குகள் வந்துள்ளன. எனவே வேலைக்காரர்களை அமர்த்தும்போது, அவர்களின் பின்னணி பற்றி நன்கு விசாரித்து பணியில் அமர்த்துங்கள்.

உங்கள் வீட்டுக்கு மெக்கானிக், பிளம்பர் ஆட்கள் அவசர வேலைக்குத் தேவைப்பட்டால் அறிமுகமானவர்களையே தொடர்ந்து கூப்பிடுங்கள். அவர்களுக்குக் கொடுக்கவேண்டிய பணத்துக்காக அவர்கள் கண் முன்பாகவே பீரோவைத் துழாவாதீர்கள்.

கதவும் ஜன்னலும் கட்டுப்பாட்டில்

ஜன்னலில் இரும்பு வலை வைப்பது நலம். யாராவது கதவைத் தட்டினால் 'யாரது? முகத்தைப் பார்த்துவிட்டே திறக்கும்படி அருகில் ஜன்னல் இருப்பது போல பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அல்லது.... கதவில் லென்ஸ், முழுமையாகத் திறப்பதைத் தவிர்க்கும் வகையில் கொக்கி சங்கிலி அமையுங்கள். முகத்தைப் பார்த்து விசாரித்த பின்பே கதவை முழுக்க திறந்துவிடுங்கள்.

அக்கம் பக்கத்தில் சிநேகம் தேவை

பெற்ற குழந்தைகளே வருடத்திற்கு ஒருமுறைதான் வந்து பார்ப்பார்கள் என்ற நிலையில் உள்ளவர்கள். அக்கம்பக்கத்து வீடுகளில் நட்பாகப் பழகிக்கொள்ளவேண்டியது அவசியம். முன்பின் தெரியாதவர்களை வீட்டில் வைத்துப் பேச நேர்ந்தால், பக்கத்து வீட்டுக்காரர்களையும் உடன் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். குறிப்பிட்ட நேரத்துக்கு வீட்டுக்கு வெளியே வந்து அமர்வதையோ பக்கத்தில் குடியிருப்பவர்களிடம் பேசுவதையோ வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். ஒருவேளை நீங்கள் திடீரென்று ஏற்பட்ட உடல் நோய் காரணமாக எழு முடியாமல் கிடந்தால் கூட, 'இன்னிக்கு பாட்டியைக் காணோமே....' என்று உடனடி உதவிக்கு வருவார்கள் பக்கத்து வீட்டு நண்பர்கள்.

கைபேசி தேவை!

கூட்டமாகத் திருட வருபவர்கள், பொதுவாக முதலிலேயே தொலைபேசி இணைப்பை வெட்டி விடுகிறார்கள். எனவே, லேண்டலைன் தொலைபேசி வைத்திருப்பவர்கள் ஒரு கைபேசியையும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அந்த கைபேசியில் பொது, அவசர அழைப்பு எண்களோடு அருகில் உள்ள காவல் நிலையத்தின் எண்ணையும் பதிவு செய்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

பழக்கங்களில் கவனம் இருக்கட்டும்...

நெடுநாட்களாக நன்றாகப் பழகியவர்கள் கூட சிலசமயம் சபலத்தினால் உங்களிடம் சமூக விரோதமாகச் செயல்படலாம்.

முன்பின் தெரியாத திருடன் கட்டிப் போட்டு கொள்ளை அடிப்பான் என்றால், நன்றாகத் தெரிந்த திருடன், தான் அடையாளம் காணப் பட்டுவிடக் கூடாது என்பதற்காக கொலை முயற்சி வரை போவான்.

எனவே, நீங்கள் பழகுபவர்களிடம் பணம் குறித்த சபலத்தைத் தூண்டாதவாறு நடந்து கொள்ளுங்கள். கொத்துச்சாவியை எல்லோர் கண்ணிலும் படும்படி வைப்பதைத் தவிருங்கள். அதிகமாக நடை போடாதீர்கள். நீங்கள் எப்போதும் பாதுகாப்பாக இருப்பதை பார்ப்பவர்கள் அறியும்படி நடந்துகொள்ளுங்கள்” என்று சொன்னார்.

“பொதுவாக அடுத்தவர்கள் உங்களிடம் நடந்து கொள்ள வேண்டிய விதத்தை நீங்கள்தான் தீர்மானிக்கிறீர்கள். அதற்கு ஒரு சூட்டிக்கதை சொல்வார்கள்.

ஒரு வீட்டில் எல்லா நகைப் பெட்டிகளையும் திறந்து வைத்து, நகைப்பெட்டிகள் உள்ள அறையின் நடுவே ஒரு துப்பாக்கியையும் வைத்திருந்தார்கள். இதைப் பார்த்த ஒருவர் ‘எல்லா நகைப் பெட்டியையும் ஏன் திறந்து வெச்சிருக்கீங்க?’ என்று கேட்க,

‘எங்க வேலைக்காரங்க நாணயமானவங்க. அதான்’ என்றாராம் வீட்டு உரிமையாளர்.

‘பின் நடுவுல ஏன் துப்பாக்கி வைச்சிருக்கீங்க’ என்று அவர் கேட்க,

‘அவங்களை எப்பவுமே நாணயமாக வெச்சிருக்கத்தான் என்றாராம்’ உரிமையாளர்! என்று சொல்லி சிரிக்க, சிந்திக்க வைத்த மாரிமுத்து,

‘முதியவர்கள் தங்களின் பாதுகாப்புக்கு காவல்துறையின் உதவியைப் பெற வேலையாட்களின் நடத்தையில் திருப்தி இல்லை எனில், அவர் பற்றிய முழு விவரத்தையும் எழுதிவைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதன் ஒரு நகலை அருகிலுள்ள காவல் நிலையத்திலும் கொடுத்து வைக்கலாம். வழக்கத்துக்கு மாறாக ஏதாவது நடப்பது தெரிந்தால், அதையும் காவல்துறைக்குத் தெரிவிக்கலாம். உடனேயே பக்கத்தில் உள்ள ஏதேனும் ஒரு வீட்டில் இருந்தபடி (முடிந்தால் பக்கத்து வீட்டுக்காரர்கள் உதவியோடு) உங்கள் வீட்டைக் கண்காணிக்கவும். இதன்மூலம் திருட்டு நடந்தாலும் குற்றவாளியை எளிதில் பிடிக்க முடியும்.

இவை தவிர பயிற்சி பெற்ற வளர்ப்புப் பிராணிகளை வளர்க்கலாம். தினசரி குறிப்பிட்ட நேரத்துக்கு யாரையாவது போனில் தொடர்பு கொண்டு, உங்கள் இருப்பை உறுதி செய்து கொண்டே இருக்கலாம். கண்காணிப்பு கேமரா போன்ற நவீன தொழில் நுட்பங்களையும் பயன்படுத்தலாம்!” என்று ஏகப்பட்ட உஷார் குறிப்புகளை வழங்கி முடித்தார்.



90. மனம் தளராதீர்கள்

ஓய்வுகாலத்தில் சும்மா இருந்தால் மனமும் மூளையும் துருப்பிடித்துவிடும். மனதில் அதிருப்தியும் தொய்வும் ஏற்படும். இது எதனால் ஏற்படுகிறது. எதிர்பார்க்கிறீர்கள் ஏமாற்றமடைகிறீர்கள். எதிர்பார்த்ததில் அனைத்தும்.

1. நாம் ஆசைப்படுவதை அடைய வேண்டும்.
2. வசதியாக இருக்க வேண்டும்.
3. நமக்கும் நம் குடும்பத்திற்கும் நல்லதே நடக்க வேண்டும்.
4. நாம் நினைப்படி நடக்க வேண்டும்.
5. மற்றவர்களுக்குத் துன்பம் வந்தாலும் நமக்கும் நம் குடும்பத்திற்கும் துன்பம் வரக் கூடாது.
6. நாம் மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்யா விட்டாலும் மற்றவர்கள் நமக்கு உதவி செய்ய வேண்டும்.
7. நமக்கு கெட்டது எதுவும் நடக்கக் கூடாது. நல்லதே நடக்க வேண்டும்.
8. எல்லாமே நமக்கு சாதகமாக அமைய வேண்டும்.
9. மற்றவர்களைக் காட்டிலும் நாம் முன்னேற வேண்டும்.

சுய நலத்தின் கூட்டுத் தொகைகள் இவை. சரி சுயநலமின்றி இருந்து விட முடியுமா? தன்னலம் இல்லாமல் வாழ முடியுமா? கேள்விகள் உங்களுக்கு வரலாம்.

எதிலும் அளவு முறை வேண்டும். இவற்றை ஓரளவு சமன் செய்து வாழ்ந்தாலே மனம் தளர்தலை தவிர்க்கலாம்.

- * எளிமையான வாழ்க்கை
- * போதும் என்ற மனம்
- * ஆசையை சீரமைத்தல்
- * தன்னலத்தைக் குறைத்து பொதுநலத்தில் அக்கறை கொள்ளுதல்
- * மற்றவர்கள் மனங்களை புரிந்து கொள்ளுதல்
- * மற்றவர் குற்றம் குறைகளை மறப்பது
- * மற்றவர்கள் நமக்கு என்ன செய்ய வேண்டுமென்று எதிர்பார்க்கிறோமோ அதை நாம் முதலில் மற்றவர்களுக்குச் செய்வது
- * எதிர்பார்ப்பதை விடுவது
- * பொறாமையை பொசுக்குதல்
- * கவலைக்கான காரணமறிந்து களைதல்

இந்த வகையில் நாம் நமது ஓய்வு கால வாழ்க்கையில் சுய பரிசோதனை செய்து கொண்டால், மனம் ஏன் தளர்கிறது?



91. விரக்தியை விரட்டுங்கள்

வெறுமை இந்த உலகென்று - ஒரு

விரக்தி உனக்கு வரலாமா?

சுற்றும் பூமியின் சுழற்சி விசையை

எழுதி இயக்கும் கட்டைவிரல் நீ!

பணி ஓய்வு பெற்ற பலர்தன் வாழ்க்கையில் ஏதோ வெற்றிடம் இருப்பது போல் வாழ்கின்றனர். பழைய துயர் நிகழ்ச்சிகளை அசைபோட்டுத் துயரமடைகின்றனர். விரக்தியை தாங்களே தேடிக்கொள்கின்றனர்.

இந்த விரக்தியின் காரணத்தைக் கண்டறிந்து அதனை விரட்டுங்கள். யாருடனும் உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தாரையும் ஒப்பிடாதீர்கள். மற்றவர்கள் போல் வாழ்க்கை, குடும்பம் அமையவில்லை என்று பொசுங்காதீர்கள். உங்களுக்கும் கீழே உள்ளவர் கோடி மக்கள் என்பதை உணருங்கள்.

எதிலும் தனக்கு அதிர்ஷ்டம் இல்லையென்று ஏங்காதீர்கள். விரக்தி என்னும் சிலந்தி வலைக்குள் வேங்கைப் புலி நீ தூங்குவதா!

ஓய்வு பெற்ற பின்பும் சுறுசுறுப்பாக இயங்குபவர்களுக்கு 'விரக்தி' ஏற்படுவதே இல்லை. என் நண்பர் ஒருவர் சொல்வார். "இந்தியாவில் ஓய்வு பெற்ற பலருக்கு வாழ்க்கையைக் கழிப்பது குறித்துப் பலருக்கு சரியான ஞானம் இல்லை"

ஆம். நம் நாட்டில் பலர் உழைக்கும் போதே ஓய்வாக இருப்பதால், ஓய்வு பெறுவது ஒன்றும் அவர்களுக்குப் புதிதல்ல.

ஓய்வு என்பது உழைக்காமல் இருப்பது இல்லை. மாறாக நம் விருப்பத்திற்கேற்ப உழைப்பது. நாம் உழைக்கிற காலத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்வது. நாமே எஜமானர்களாக மாறிக் கொள்ள அனுமதிக்கும் சுதந்திரமே ஓய்வு.

92. முதிர்ந்த வயதில் விபத்துக்களைத் தவிர்ப்போம்

எதிர்பாராமல் நடைபெறும் சம்பவங்கள்தான் விபத்துக்கள். விழிப்பு நிலையில் இருந்தால், விபத்துக்களை நடக்காமல் தடுக்க முடியும்.

பொதுவாக, முதிர்ந்த வயதான 60-ஐ தாண்டி விட்டாலே, நரம்புகளுக்கும், தசைகளுக்கும், துரிதமாகவோ, சரியாகவோ வேலை செய்வதில்லை. இவ்வயதிலும் படுப்பது, எழுந்திருப்பது, நடப்பது போன்ற எல்லா செயல்களில் கவனமுடன் இருத்தல் நலம்.

குளியறைகளையும் கழிவறைகளையும் தினமும் பிரஷ் செய்து சுத்தம் செய்ய வேண்டும். சிறிதுவழுக்கி விழுந்தால், கை, கால் எலும்பு முறிந்து விடும். நடுத்தர வயதில் சமாளிக்கும் திறமை இருக்கும். 60-ஐ தாண்டினால், வலியை எதிர்கொள்ள முடியாமல் சங்கடங்கள் நேரிடும்.

மருந்துப் பொருட்களை உபயோகிக்கும்போது, சரியான மருந்துகளைக் கண்டறிய வேண்டும். கண்பார்வை குறைந்த நேரத்தில் மற்றவர்களின் துணையுடன் மருந்தை உட்கொள்வது சிறப்பாகும்.

தோட்டத்திலோ, வீட்டிலோ, வேலை செய்யும்போது, துருப்பிடித்த கரண்டியோ, கம்பியோ உடம்பில் பட்டுரத்தம் வராமல் கீறல் ஏற்பட்டால் உடன் மருத்துவரை அணுகி, தற்காப்பு ஊசி போட வேண்டும். துருப்பிடித்த பிளேடு, அரிவாள்மனை, சுத்தி போன்றவற்றை உபயோகிக்காமல் இருத்தல் நலம்.

வீடுகளில் உயரத்தில் (லாப்ட்) இருக்கும் பொருட்களை எடுக்க, பாதுகாப்புடன் செயல்பட வேண்டும். உயரமான இடத்தில் ஏறி பொருட்களை எடுப்பதைக் கூடுமான வரைக்கும் தவிர்த்தல் நலம்.

சமையலறையில் வேலையிருந்தால், கேஸ் அடுப்பு கசிவு ஏற்படுவதைத் தடுக்க சிலிண்டர் வால்வை மூடவேண்டும். சின்ன சின்ன வேலைகளில் கூட ஆபத்து ஏற்படலாம். அவற்றில், காலண்டர் போட்டோ மாட்ட ஆணி அடிக்கும்போது கூட, அபாயம் காத்திருக்கிறது. ஆணி அடிக்கும் இடத்தில் மின்சார லைன் இருப்பதைக் கண்டறிந்து, தற்காப்புடன் இச்செயல்களைச் செய்யவேண்டும்.

ஈரத்துணியுடன் எலக்டிக் ஸ்விட்சை தொடுவது, தவிர்ப்பது நலம். பழைய வீடுகளில் பழுதடைந்த ஓயரிங் இடங்களைக் கண்டறிந்து கவனமுடன் செயல்பட வேண்டும். தற்காப்பாக மெயின் ஸ்விட்சை அணைத்து செயலாற்றுவது நல்லது.

கை, கால் நகங்களை வாரம் ஒருமுறை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இதனால் கால் நகங்களில் மண் புகுந்து உபத்திரவம் வருவதைத் தவிர்க்கலாம்.

செல்பீஃ ஷேவிங் செய்யும் போது, கவனமுடன் இருத்தல் நலம். நடைப் பயிற்சியின் போது, கவனமுடன் பாதசாரியல் நடப்பது புத்திசாலித்தனமாகும்.



93. வாய்விட்டுச் சிரித்தால் நோய்விட்டுப் போகும்

**வாழ்க்கை பூட்டியே கிடக்கிறது
சிரிப்புச் சத்தம் கேட்கும்போதெல்லாம்
அது திறந்து கொள்கிறது”**

பொதுவாக பலருடைய வாழ்க்கையில் வயது ஆக ஆக சிரிப்பு குறைந்து கொண்டே போகிறது. ஏன்? உங்கள் நன்மைக்காக உங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

**வாழ்வின்மீது இயற்கை தெளித்த வாசனைத் தைலம் சிரிப்பு
எந்த உதடும் பேசத் தெரிந்த சர்வதேச மொழி சிரிப்பு**

சிரிப்பு என்பது மனிதனுக்கு மட்டும் இயற்கை தந்த அற்புதமான வரப்பிரசாதம். பணி ஓய்வு பெறும் வரைதான் வேலைப் பளு என்றும் சிரிக்க நேரமில்லை என்றும் சொல்லி வந்தோம். இப்போது குடும்பத்தாருடன் சிரித்து மகிழலாமே?

சிரிப்பு ஒரு அற்புதமான மருந்தாகும். சிரிக்கும்போது உடலில் என்ன நிகழ்கிறது? சிரிக்கும்போது, சிரிப்பானது இதயத்திற்கும் நுரையீரலுக்கும் நல்ல பயிற்சியாக அமைந்து விடுகிறது.

சிரிக்கத்திறக்கும் உதடுகள் வழியே துன்பம் வெளியேறி விடுகிறது. ஒவ்வொரு முறை சிரிக்கும்போது இதயம் ஒட்டடையடிக்கப்படுகிறது.

நன்றாக சிரித்த பின்பு இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்குக் கூட இரத்த அழுத்தம் சீர் செய்யப்படுகிறது. சுவாசம் இயல்பாக நடக்கிறது. தூக்கம் நன்றாக அமைகிறது. இது மட்டுமல்ல? சிரிக்கும் போது உடம்புக்குள்ளே நோய்களை குணப்படுத்தக் கூடிய மருந்துகளை சில சுரப்பிகள் சுரக்கின்றன.

சிரிக்கச்சிரிக்க நமக்கு விதவிதமான நன்மைகள் கிடைக்கின்றன.
நம்முள் புதைந்து இருக்கும் சிரிப்பை வெளிப்படுத்த கஞ்சத்தனம்
வேண்டாமே!

உங்கள் முகத்தின் சூரியோதயம் புன்முறுவல். சிரிப்பொலிக்கும்
வீட்டுத் திண்ணையில் மரணம் உட்காருவதில்லை.

ஒவ்வொரு சிரிப்பிலும் ஒரு சில மில்லி மீட்டர் உயிர் நீளும்
மரணத்தைத் தள்ளிப் போடும் மார்க்கம்தான் சிரிப்பு.

எங்கே..... இரண்டு பேர் சந்தித்தால் தயவு செய்து மரணத்தைத்
தள்ளிப் போடுங்கள்.



94. இனிதான் உனக்கு வாழ்க்கை முழுமையாக வாழ்ந்து பார்!

படிப்பு, வேலை, திருமணம், குழந்தைகள், கூடப்பிறந்தவர்கள், இப்படி தங்கள் முன்பாக வரிசை கட்டி நிற்கும் கடமைகளை எல்லாம் நிறைவேறிவிட்டு 'உஷ், அப்பாடா....' என்று நிமிரும்போது வயசு ஓடிப்போய் 58-ல் நிற்கும்!

'இனியாவது கொஞ்சம் ஆற அமர வாழ்க்கையைப் பார்க்கலாமே! என்று நினைப்பார்கள். ஆனால், ஓய்வில்லாமல் உழைத்ததன் பயனாக உடல் களைப்புற்று, இனி வாழ்வதே சிரமம் என்ற நிலையில் துவண்டு போய்விடுகிறார்கள்.

அப்படிப்பட்டவர்களுக்கெல்லாம்..... 'இனிதான் உனக்கு வாழ்க்கை.... அதை முழுமையாக வாழ்ந்து பார்!' என்று அருளையும் நீண்ட ஆயுளையும் கொடுத்து அனுப்புகிறார் திருக்கடையூரில் கோயில் கொண்டு அருள்பாலிக்கும் அமிர்தகடேஸ்வரர்.

இந்த நம்பிக்கை.... பெரும்பெரும் பணக்காரர்கள் தொடங்கி, அன்றாடம் கஞ்சிக்கே தவிப்பவர்கள் வரை பலரிடமும் ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியிருப்பதால்.....60 வயதானதும், 'நீண்ட ஆயுள் கொடு இறைவா' என்றபடி அமிர்தகடேஸ்வரரிடம் சரணடைகிறார்கள் அலை அலையாக!

நாட்டில் ஆயிரமாயிரம் சிவத்தலங்கள் இருக்க, இங்கு மட்டும் ஆயுள் விருத்தி தரும் வரம் கிடைக்கும் மகிமை என்ன?

தேவர்களும் அசுரர்களும் அமிர்த்தத்தைக் கடைந்த கதைதான் உங்களுக்குத் தெரியுமே! விநாயகரை முதலில் வணங்காமல் அமிர்தம் கடைந்த செயலைத் துவங்கியதால்..... விஷம் வந்தது. அதை சிவபெருமான் எடுத்து உண்டு நீலகண்டனாக மாறினார். அதற்குப் பிறகு நடந்ததுதான் இந்த வரலாறு.

விஷத்துக்குப் பின் கிடைத்த அமிர்தத்தைக் கடத்தில் நிரப்பி மறைத்து வைத்திருந்தார் விநாயகர். அதைக்கண்டறிந்து மகாவிஷ்ணுவும் தேவர்களும் எடுக்கச் சென்றபோது, அமிர்தம் நிரம்பிய கடம், அப்படியே சிவலிங்கமாக மாறிப்போனது. அதுதான் அமிர்தகடேஸ்வரர்.

அமிர்தத்தை மறைந்து வைத்த விநாயகர், கள்ள விநாயகராக..... அந்த அமிர்தத்தை எடுத்துக் கொடுக்க நினைத்த மகாவிஷ்ணு, அமிர்தநாராயணனாக.... அழிப்பதையே தொழிலாகக் கொண்ட ஈசன், சாகாவரம் தரும் அமிர்தகடேஸ்வரனாக.... வீற்றிருக்கும் காட்சியே.... காட்சி!

“நிறைந்த ஆயுளோடு வாழ வேண்டும் என்பதுதான் ஒவ்வொரு வரின் ஆசையும். அதற்காக வயதுக்குத் தக்கபடி இங்கே பூஜை, ஹோமங்கள் நடத்தப்படுவதுதான் தனிச்சிறப்பு. ஒரு வயது பூர்த்தியானால் அது அப்த பூர்த்தி, அறுபது வயது பூர்த்தியானால் அது சஷ்டியப்பதபூர்த்தி, 80 வயதில் சதாபிஷேகம்.

இதற்கெல்லாம் இங்கே ஹோமங்கள் நடத்தப்பட்டு கலச பூஜை செய்யப்படுகின்றது. கலசத்தில் இருக்கும் அமிர்த குடத்து இறைவன் அப்படிச் செய்கிறவர்களை ஆயுள் விருத்தி செய்து காப்பாற்றுகிறான் என்பது ஐதீகம். அதனால்தான் வயதானவர்கள் நம்பிக்கையோடு வருகிறார்கள். அவர்களின் வேண்டுகோளை நிறைவேற்றித் தருகிறார் இறைவன்” என்று நெகிழ்கிறார் கோயில் குருக்கள்களில் ஒருவரான கயிலை முத்துக் குருக்கள்.

கோயிலின் மண்டபத்தில்..... குழந்தை குட்டி, உற்றார், உறவினர் புடைசூழ தம்பதி சமேதராக ஆயுஷ்ஹோமம் செய்து, அறுபதாம் கல்யாணத்தையும் முடித்து எல்லோருக்கும் ஆசிகள் வழங்கிக் கொண்டிருந்தனர்.

“அறுபது வயது நிரம்பியவர்களுக்கு, அவர்களுடைய வாரிசுகளே அறுபதாம் கல்யாணம் நடத்தி வைப்பார்கள். இந்தத் திருமணம் செய்து கொள்வதால் இரண்டு நன்மைகள். நாம், பிள்ளைகளுக்குச் செய்து வந்ததுபோக, இதில் பிள்ளைகள் நமக்குச் செய்வார்கள். பெற்றோரின் திருமணத்தை பிள்ளைகள் நடத்தும் பாக்கியம் கிடைக்கிறது. அடுத்து இறைவனின் பூரண ஆசிகள் நமக்குக் கிடைக்கிறது.

கோயிலில் எங்கு திரும்பினாலும் பட்டு வேட்டி, பட்டுப் புடவை சரசரக்க புதுமணத் தம்பதிகளாக அறுபதாம் கல்யாண ஜோடிகள் வளைய வந்தன.

இது, தருமபுரம் ஆதீனத்துக்குச் சொந்தமான கோயில். இறைவியின் பெயர் அபிராமி. அபிராம பட்டருக்காக தனது காது தோட்டினை கழற்றி வீசி நிலவைக் கொண்டு வந்த அதே அபிராமி! இறைவன் சந்நிதிக்கு முன்பாகவே கிழக்குப் பார்த்த வண்ணமாக அமைந்திருக்கிறது அவளுடைய சந்நிதி.

அதைக் கடந்து நடந்தால்.... நூற்றுக்கால் மண்டபத்தில் வைத்து கடத்து நீரால் அபிஷேகம் செய்து கொண்டிருந்தார்கள் தம்பதியர் சுற்றிலும் உறவுக் கூட்டம் உற்சாக ஆரவாரம் எழுப்பிக் கொண்டிருந்தது.

அதில் நாமும் உள்ளேகலந்து, பேசினோம். “வயதானவர்களை ஒதுக்கி ஓரம் தள்ளும் இந்த காலத்தில் இந்த விழா ரொம்ப முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. நம் மனதில் இருக்கும் ஆதங்கத்தை எல்லாம் போக்கி ‘நாங்கள் இருக்கிறோம்’ என்று பிள்ளைகளுக்கு ஆறுதல் தருவதாக அமைந்திருக்கிறது இந்தச் சடங்குகள்.

அறுபது வயது நிறைந்தவர்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு சுற்று முழுமையாக முடித்ததாக அர்த்தம். அதாவது தமிழ் வருடங்கள் அறுபது. அதனால் ஒரு சுற்றுதான் இது. அப்படி முடித்தவர்கள் நிறைந்த அனுபவத்தைப் பெற்று எது நல்லது எது கெட்டது என்று அறிந்தவர்களாக இருப்பார்கள். அதனால் அவர்களிடம் ஆசி வாங்குவது நல்லது என்றெல்லாம் அனைவருக்கும் உணர்த்துகிறது இந்த விழா”

‘இங்கே வந்து இப்படிச் செய்துகொள்பவர்கள் இன்று புதிதாகப் பிறந்தது போலிருக்கிறது” என்று உணர்ச்சிகரமாக சொல்கிறார்கள்.

ஆம்.....அது அங்கே வலம் வந்து கொண்டிருந்த ஒவ்வொரு தம்பதியின் முகத்திலும் பிரபலிக்கவே செய்கிறது.



95. சத்சங்கம்

ஈத்சங்கமானது இறைவனுடைய கருணையினாலேயே கிடைக்கிறது. ஏனெனில் அவருக்கும் அவருடைய பிரதிநிதிகளாக விளங்கும் மகாத்மாக்களுக்கும் வேறுபாடே கிடையாது.

- நாரத சூத்திரம் - 40

ஒரு குறிப்பிட்ட நோக்கத்திற்காகக் குறிப்பிட்ட நேரங்களில் கூடும் இடம் சத்சங்கமாகும். குறிப்பிட்ட நோக்கத்திற்காகக் கூட்டமாகச் சேர்ந்து தியானம் அல்லது பிரார்த்தனை செய்யும்போது அங்கு கூட்டுச்சக்தி எழுகிறது. சத்சங்கத்தில் வலுவான சக்தி கூட்டப்படுகிறது. அந்தக் கூட்டத்தில் தேவையுள்ள மனிதனுக்குச் சக்தி பாய்ந்து உதவுகிறது.

சுவாமி விவேகானந்தர் ராமகிருஷ்ணருடைய சத்சங்கத்திற்குச் சென்று வந்தார். சான்றோர்களும், ஆன்றோர்களும் கூடும் இடத்திற்குச் சென்றுவருவது மனதுக்கு உற்சாகம் தரும். சத்சங்கத்தின் பெருமைகளை இராமாயணம், பாகவதம் போன்ற புனிதநூல்கள் போற்றியுள்ளன. முகமதியர்களும், கிறிஸ்துவர்களும் வாரந்தோறும் வழிபடுவது சத்சங்கமே.

முதுமைக் காலத்தில் சத்சங்கத்திற்கு அடிக்கடி சென்று வாருங்கள். ஒரு நிமிட சத்சங்க வாழ்வு உங்களுக்கு நாள்தோறும் உற்சாகத்தைத் தரும். நம்முடைய எண்ணங்களை சத்சங்கத்தில் தூய்மைப்படுத்திக் கொள்ளலாம். காமம், மோகம் போன்ற கெட்ட எண்ணங்களையும், புகைப்பிடித்தல், மதுஅருந்துதல் போன்ற தீய பழக்கங்களையும் சத்சங்கம் என்னும் நெருப்பு அழித்துவிடும். உங்களுக்கு ஆன்மீக நாட்டத்தையும், திடமான வைராக்கியத்தையும் சத்சங்கம் வழங்கும். பக்குவமடைந்த ஆன்மாக்களின் ஆன்மீக அலைகள், காந்த சக்தி உங்கள் உள்ளங்களை கவர்ந்திழுக்கும். சார்ஜ் குறைந்த பேட்டரிக்கு ரீ-ஜார்ஜ் செய்வதுபோல் உங்கள் மனதுக்கு சக்தி பெற சத்சங்கம் செல்லுங்கள்.

சிறிய நெருப்புக் குச்சி பெரிய காட்டினையே சில நேரங்களில் பொசுக்கி விடுவதுபோல் உங்களின் தேவையற்ற ஆசைகளை, கவலைகளை, சினத்தை சத்சங்கத் தொடர்பு பொசுக்கிவிடும்.

ஆன்மீகம் என்றில்லை. மாலை நேரங்களில் சுமார் ஐந்து அல்லது பத்து பேர் ஒன்றுகூடி ஒரு பொதுச் சேவை செய்யக்கூடச் சத்சங்கத்தைக் கூட்டலாம். இதனால் உங்கள் சிந்தனைகள், செயல்கள் எல்லாம் உற்சாகம் பெறும்.

உங்கள் வீட்டிலேயே மகன், மகள், மருமகன், மருமகள், பேரப்பிள்ளைகள் எல்லோரும் ஒன்றுகூடிப் பஜனை செய்யுங்கள். தேவாரம், திருவாசகம், பைபிள், குரான் போன்றவற்றைப் படியுங்கள். வீட்டிலேயே சத்சங்கம் உங்கள் குடும்ப முன்னேற்றத்திற்குப் பெருந்துணையாக அமையும். அறிவார்ந்த மக்கட் செல்வங்களை உங்களால் உருவாக்க முடியும்.

தனிமையில் மகான்களின் நூல்கள், இதிகாசங்கள் முதலிய வற்றைப் படிப்பது மறைமுக சத்சங்கத்தில் கலந்து கொண்டதாக அமையும். நீங்கள் விவேக சூடாமணியைப் படிக்கும்போது சங்கராச்சாரியார் சத்சங்கத்திலும், பைபிளைப் படிக்கும்போது இயேசு பிரானின் சத்சங்கத்திலும், குராணைப் படிக்கும்போது நபிகளது சத்சங்கத்திலும் இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் சத்சங்கங்களைத் தேடி அலையும் நேரம் கூடச் சேமிக்கப்படுகிறது.

யாதும் ஊரே யாவரும் கேளிர் என்பதற்கேற்ப என்று எல்லோரும் ஒரு தாயின் மக்கள் என்று உணரவேண்டும். ஒவ்வொரு முகத்திலும் ஒவ்வொரு பொருளிலும் இறைவனைக் காண்பது என்று பயிற்சி செய்வதே உன்னதமான சத்சங்கமாகும்.

வாரம் ஒரு நாளாவது ஒரு நாளில் சிலமணி நேரங்களாவது நாம் சத்சங்கத்தில் கலந்துகொள்ள வேண்டும். இது நமது முதுமைக்கு ஆறுதலாக, அரவணைப்பாக அமையும்.



96. நாம ஜெபம்

இறைவனது நாமங்களைத் தனியாகவோ, கூட்டாகவோ பாருவது. உணர்வோடு கலந்த இசை நம் மனதை ஒருமுகப்படுத்தும். சக்தியைமேம்படுத்தும். மனதுக்குப்புத்துணர்ச்சியையும் அமைதியையும் வழங்கும். அலைபாயும் நமது எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்தும்.

முதுமையில் அதுவும் தனிமையில் நாமஜபம் செய்வது சிறந்த ஆத்ம சாதனமாகும். நங்கூரம் போல் மகான்களின் மந்திரத்தை, புனிதமான மந்திரத்தை எப்போதும் உச்சரியுங்கள். உயர்ந்த இந்தச் சிந்தனை மனதில் நங்கூரம் பாய்ச்சும்.

உங்கள் சிந்தனையை ஒருமுகப்படுத்த உதவும். மந்திரத்தால் கட்டுப்பட்டமனம் அலையாமல் அடங்கும். மந்திரத்தின் அதிர்வலைகள் மனதுக்கும் உடலுக்கும் புத்துணர்ச்சி அளிக்கும். மந்திரம் என்ற கலப்பையால் உங்கள் மனதை உழுங்கள். பிறகு இடைவிடாத ஜபம் என்ற விதையை விதையுங்கள். உலகம் முழுவதும் வறட்சியால் வாடினாலும் நீங்கள் விதைத்த விதைகள் செழிப்பாக வளரும்.

ஜபமாலை

இந்த மானுட உடல் ஒரு வயலின் வாத்தியத்தைப் போன்றதாகும். கம்பிகளை சரிப்படுத்தி குமிழ்களை முறுக்குங்கள். அமுதம் போல் தெய்வீக கானம் வெளிவரும். ஜபமாலையின் மணிகளைக் கணக்கிட்டபடி பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். இதுவும் மனதை ஒருமுகப்படுத்தும்.

எல்லா மதங்களிலும் ஜபமாலை உண்டு. ஜபமாலை உங்கள் மனதுக்கு அமைதியை வழங்கும். எண்ணங்களைச் சிதறவிடாது அலையும் மனதை அடக்கி வைக்கும் ஆற்றல் ஜபமாலைக்கு உண்டு.

97. தியானம்

தியானம் என்றால் எண்ணுதல் என்று பொருளாகும். மனம் ஒரே பொருளின் மேலேயே ஓடிக்கொண்டிருக்கும் நிலைக்குத் தியானம் என்று பெயர்.

மனம் சுறுசுறுப்பாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கக் கூடியது. சுட்டிக் குழந்தையைப் போல அல்லது குட்டி நாயைப் போல ஒரு கன்றுக் குட்டியைப் போல செயல்படுவது மனம்.

முதுமையில் உங்கள் மனம் அலைபாயும். கடமையை முடித் திருந்தாலும் எண்ணங்கள் ஓடும். கடமைகள் இருந்தாலும் எண்ணங்கள் அலையும். அலையும் மனதை நிறுத்த தியானம் அவசியமாகும்.

தியானம் அமைதி நிலையில் வாழ உதவி செய்கிறது. உங்களுக்கு கவலை இல்லாத வாழ்வு கிடைக்கும். உங்கள் நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும்.

உங்களுக்கு ஏற்படும் தேவையற்ற பயம், குழப்பம் போன்ற வற்றிலிருந்து விடுபட உதவுகிறது.

புலன்களை நோக்கி மனதின் ஓட்டத்தைத் தடுத்து அதை உள்முகமாகச் செலுத்தி அதற்கு ஒளியைத் தந்த ஆன்மாவில் இரண்டறக் கலக்கச் செய்வதே தியானமாகும்.

உங்களுக்கு ஏற்படும் பல்வேறு பிரச்சனைகளில் இருந்து தீர்வு கிடைக்க தியானம் உதவிபுரியும்.

இப்பொழுது ஊரெங்கும் தியான வகுப்புகள் நடைபெறுகின்றன. உங்கள் வயதுக்கேற்ற எளிமையான தியானத்தை வேதாத்திரி மகரிஷியின் மனவளக்கலை மன்றங்கள் கற்பித்து வருகின்றன. இங்கு எளிமையான உடற்பயிற்சிகளும், தியானத்திற்குத் தேவையான அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகளும், தற்சோதனைப் பயிற்சிகளும் நடைபெற்று வருவதைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

98. சந்தேகம் தெளிதல்

▶ ஓய்வு என்றால் என்ன?

களைப்பை நீக்கிப் பெறும் ஆறுதல், பூரணமான அமைதி.

▶ ஓய்வு எடுக்கும் நேரங்கள் எவை?

உறக்கம்தான் மனிதனுக்கு ஓய்வாகும். படைப்பாற்றலில் உறக்கம் ஓய்வைத் தருவதாகப் படைக்கப்பட்டுள்ளது. நாம் இரவில் உறங்கும்போது பகலில் அதிகமாக வேலை செய்த உடல்செல்களை இயற்கை புத்துயிரூட்டும். இதனால்தான் காலையில் எழுந்தவுடன் புத்துணர்ச்சியுடன் காணப்படுகிறோம். ஜப்பானியர்கள் ஒரு மணிநேரம் வேலை செய்தவுடன் பத்துநிமிடம் கைகால்களை நீட்டி மடக்கி ஓய்வு எடுப்பார்கள்.

▶ ஓய்வுக்கு வயதுண்டா?

உடற்செல்களுக்கு தேய்மானம் உண்டு, வயது உண்டு. மனதுக்கு வயது கிடையாது. உடலும் மனதும் ஒத்துழைக்கும் வரை பணியாற்றலாம்.

வயது முதிர்விலும் வாலிபர்களாக வாழ்ந்தவர்களும், வாழ்பவர்களும் உண்டு.

▶ வயது முதிர்ந்த வாலிபர்கள் உண்டா?

அப்போது அவருக்கு வயது 98. ஒரு விழா மேடையில் பேசுவதற்காக எழுந்தார். அப்போது ஒருவர் அவர் அருகில் வேகமாகச் சென்று, "நீங்கள் உட்கார்ந்துகொண்டே பேசுவதானாலும் பேசுங்கள்" என்று மிகுந்த பணிவுடனும், அக்கறையுடனும் கூறினார். ஆனால் அந்தப் பேச்சாளரோ, சிரித்துக்கொண்டே, "எனக்கு கை, கால்கள் இன்னும் நன்றாகவே இருக்கின்றன. அப்படியொன்றும் நான் ஓய்ந்து போய்விடவில்லை. பயப்படாதீர்கள்!" என்று பதில் கூறிவிட்டு நிமிர்ந்து நின்றபடியே ஒரு மணி நேரத்திற்கும் மேலாகவே

சொற்பொழிவாற்றி அனைவரையும் வியப்பில் ஆழ்த்தினார். அந்த அதிசய மனிதர் யார் தெரியுமா? அறிவியல் மேதை, "எம். விஸ்வேசுவரய்யா" ஆவார்.

▶▶ பதவியிலிருக்கும் திட்டமிடக் கிடைக்கும் வசதிகள் எவை?

- ★ இளமைப் பலம்
- ★ அதிகாரப் பலம்
- ★ வாய்ப்புகள்
- ★ மனித சேவகம்
- ★ பெரிய மனிதர்கள் தொடர்பு
- ★ நட்பு வட்டாரங்கள்
- ★ தகவல் பரிமாற்ற வசதிகள்
- ★ வாகன வசதிகள்

▶▶ ஓய்வகாலப் பாதிப்புகளை தவிர்க்கலாமா?

முதுமை பாதிப்புகளை இளமையிலிருந்தே தவிர்க்கலாம். சரியான உணவு, உடற்பயிற்சி, ஒழுக்கமான வாழ்க்கை. இவற்றின் மூலம் முதுமை பாதிப்புகளைத் தவிர்க்கலாம்.

▶▶ மூன்று அழுத்தங்களை எப்படித் தவிர்ப்பது?

உடற்சம்மந்தமான அழுத்தத்தை உடற்பயிற்சி, சிகிச்சை மூலமாகவும் பொருளாதார அழுத்தத்தை சேமிப்பின் மூலமாகவும், மனவியல் அழுத்தத்தை எதிர்கொள்ள வேண்டும் என்ற மனநிலையை வளர்த்துக் கொள்வதன் மூலமும் தவிர்க்கலாம்.

▶▶ சமுதாய மாற்றங்களை எப்படித் தவிர்ப்பது?

எதிர்பார்ப்புகளைக் கைவிடுவதன் மூலமும் விட்டுக்கொடுத்தல், தியாகம், சகிப்புத்தன்மை முதலிய பண்புகளினாலும் தவிர்க்கலாம்.

▶▶ மூப்பில் எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் எவை?

1. தொடர்ந்து வலி
2. திடீரென்று எடை குறைதல்
3. சிறுநீர்ப் பிரச்சனைகள்
4. மலம் கழிவதில் மாற்றங்கள்

5. தோலில் மாற்றங்கள்
6. பசியின்மை
7. பெண்களுக்கு ரத்த ஒழுக்கு
8. மார்பில் கட்டிகள்

► **மலச்சிக்கலை எப்படித் தவிர்ப்பது?**

நோய்களுக்குக் காரணமே மலச்சிக்கல்தான். மலச்சிக்கல் வராமல் தடுப்பதுதான் நோய் தடுக்கும் முறையாகும்.

1. காலையில் மலம் கழிப்பதை பழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
2. மலங்கழிக்கும்போது வேறு சிந்தனையில் இருக்காதீர்கள்.
3. எளிய உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.
4. நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளைச் சாப்பிடுங்கள்.
5. மலச்சிக்கலுக்கு பழங்களே மருந்துகளாகும். பேரிக்காய், பப்பாளி, அத்திப்பழம், கொய்யாப் பழங்கள், முலாம்பழம், திராட்சை, வில்வபழம், வாழைப்பழங்கள் மலச்சிக்கலுக்கு நிவாரணம் அளிக்கின்றன.
6. நாளொன்றுக்கு குறைந்தபட்சம் 12 டம்ளர் தண்ணீர் பருகுகள்.
7. மலம் கட்டும்போது குதிரையைப் போன்று குதத்தை சுருக்கி விரித்து முப்பது தடவை பயிற்சி செய்யுங்கள்.
8. ஒரு குவளை நீரில் எலுமிச்சைப் பழத்தைப் பிழிந்து அதில் தேன் அல்லது பனஞ்சீனி கலந்து அருந்திவந்தால் குடலில் உறைந்த மலம் கரைந்து வெளிவரும்.
9. நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய், கடுக்காய் இம்மூன்றும் திரிபலா எனப்படும். திரிபலா சூர்ணப் பொடியைச் சிறிது கலக்கி இரவில் அருந்திவர மலச்சிக்கல் தீரும்.
10. வடை, சிப்ஸ், முறுக்கு, வறுவல் முதலியனவும் தாளிதமும் கெட்டியான உணவுகள், கிழங்குகள், கிழங்கில் தயாரிக்கப் படும் பொருள்கள், எண்ணெயில் பொரித்தவைகள், அதிகக் கொழுப்பு உள்ளவை ஆகியன மலச்சிக்கலுக்கு ஆகாத உணவுகளாகும்.

▶ கண்களைப் பாதுகாக்கும் முறைகள் எவை?

1. ஆண்டுக்கு ஒருமுறை கண்களைப் பரிசோதியுங்கள், தேவைப் பட்டால் அறுவை சிகிச்சை செய்துகொள்ளுங்கள்.
2. கண்ணாடி அணிந்துகொள்ளுங்கள்.
3. சூரியஒளி வெளிச்சத்தை நேரடியாகப் பார்க்காதீர்கள்.
4. நீண்டநேரம் தொலைக்காட்சி பார்க்காதீர்கள்.
5. நீண்டநேரம் படிக்கும்போது சிறிது ஓய்வு கொடுங்கள்.
6. வெளியில் செல்லும்போது கண்களில் தூசு படியாமல் இருக்கக் கண்ணாடி அணியுங்கள்.
7. அடிக்கடி கண்களைக் கசக்காதீர்கள்.

▶ முதியோர்களுக்கு ஏற்ற உணவுகள் எவை?

1. உணவுகள் போதுமான அளவு வேகவைக்கப்பட்டதாகவும் எளிதில் ஜீரணிக்குமாறும் அமையவேண்டும்.
2. ஆடை நீக்கிய பால், கொழுப்பு இல்லாத பால், கட்டித் தயிர், மோர் ஆகியவற்றை அடிக்கடியும் அவசியம் நேரும் போதும் உண்ணலாம்.
3. தாவர உணவுகளே பொருந்தக்கூடியவை. கீரை வகைகள், பழவகைகள், காய்கறி வகைகள் ஆகியவற்றை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
4. இனிப்புகளையும் கொழுப்புகளையும் தவிர்க்கவும்.
5. வெண்ணெய், நெய், கிரீம், பாலாடை, முட்டை ஆகியன தவிர்க்கவேண்டியவை.
6. அவசியமேற்பட்டால் வாரத்திற்கு நான்கு அல்லது ஐந்து தடவை முட்டை உட்கொள்ளலாம். முட்டையின் வெள்ளைக் கருவை தாராளமாய் உண்ணலாம். அதில் கொழுப்புச் சத்து இல்லை.
7. காய்கறி எண்ணெயினை எப்பொழுதும் பயன்படுத்துவது நல்லது.
8. உப்பு, ஊறுகாய் அதிகக் காரம் முதலியவற்றைக் குறைக்க வேண்டும். பழவகைகளை அதிகரிக்கவேண்டும்.

9. நீரிழிவுள்ளவர்கள் சர்க்கரை, இனிப்பு ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கவும், கார்போஹைட்ரேட்களான அரிசி, கோதுமை, ரொட்டி, சப்பாத்தி, கிழங்குவகைகள், இனிப்புப் பழங்கள் (மாம்பழம், திராட்சை, வாழை) ஆகியவற்றை அளவுடன் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
10. உயிர்ச்சத்து 'ஏ' 'சி' 'இ' ஆகியன உள்ளவற்றைத் தவறாமல் சேர்க்கவேண்டும்.

▶ **முதியோர் தவிர்க்கவேண்டிய உணவுகள் எவை?**

- ★ கேக்குகள் மற்றும் அடை, அப்பம் ஆகியவை.
- ★ அதிக இனிப்பான மாம்பழம், திராட்சை முதலியன.
- ★ சர்க்கரை, கருப்பட்டி, குளுக்கோஸ், இனிப்புகள், சாக்லெட்டுகள், சாக்லெட் பிஸ்கட்டுகள், கிரீம் பிஸ்கட்டுகள், இவையும் இவை போன்றவையும்.
- ★ தேன், ஜாம்கள், பதப்படுத்தப்பட்ட பாட்டில் உணவுகள்.
- ★ அல்வா போன்ற இனிப்பு வகைகள், ஜிலேபி, ரசகுல்லா, புட்டிங்குகள், பர்பி.

▶ **நம் உடலில் இயல்பாய் இருக்கக்கூடிய ரத்தம், சிறுநீரகம், கொலஸ்ட்ரால் அளவுகள் என்ன?**

**மனிதருக்கு இயல்பான
அளவுகள்**

இரத்தம்

ஹீமோகிளோபின்	(ஆண்)	13.17 கிராம் %
	(பெண்)	12.5-15 கிராம்
இரத்த செஞ்செல் பாயும் வேகம்	(ஆண்)	9/மணி
	(பெண்)	20 மணி

இரத்த சர்க்கரை

உண்ணா நிலையில்	80-120மி.கி./100மி.கி.
உணவிற்குப் பின்	100-140மி.கி./100மி.கி.

கொலஸ்ட்ரால்

மொத்தம் சீரம் கொலஸ்ட்ரால் 150-25மி.கி./100மி.கி.

உயர்ந்த அடர்த்தி கொலஸ்ட்ரால் 4.5-க்கும் கீழ்
தகவு (லிபோபுரோட்டின்)

சிறுநீரகம்

இரத்தத்தில் யூரியா 20.40மி.கி./100மி.கி.

சீரம் கிரியாடிவின் 0.5-1.5மி.கி./100மி.கி.

சீரம் யூரிக் அமிலம் 2.5-7மி/100மி.கி.

கல்லீரல்

SGOT 8-40 IU /மி.கி.

SGPT 5-35 IU /மி.கி.

ஆர்கலைன் பாஸ்பேட்டஸ் 60-170/மி.கி.

காமா 8-40/மி.கி.

இரத்தஅழுத்தம்

சுருங்க அழுத்தம் 120

விரிவழுத்தம் 80 120/80

▶ ஓய்வுகால பணத்தைச் சேமிக்கும்போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை எவை?

1. முதலீட்டிற்குப் போதுமான உத்தரவாதம்.
2. பணத்தை தேவையானபோது எளிதில் திரும்பப் பெறும் வசதி.
3. வருமான வரி விலக்கு.
4. போதுமான அளவு இலாபம்.
5. முதலீடு செய்துள்ள நிறுவனத்தின் நம்பகத்தன்மை.

▶ ஓய்வுகால சேமிப்பை எங்கெங்கு முதலீடு செய்யலாம்?

1. அரசுப் பத்திரங்கள்
2. அரசுசார்பு நிறுவனங்களின் பத்திரங்கள்
3. வங்கி வைப்பு நிதி

4. எல்.ஐ.சி.
5. யூனிட் டிரஸ்ட்
6. பங்குச் சந்தை
7. வீடு
8. வீட்டுமனை, நிலம்
9. பொன் ஆபரணங்கள்
10. மியூச்சுவல் பண்ட் திட்டங்கள் (அரசு அனுமதி பெற்றது)
11. அஞ்சல் அலுவலக மாதாந்திர வருவாய்த் திட்டம்.

▶ **மூப்பு காலத்தில் உடற்பயிற்சி தேவையா?**

இயங்காதவை செத்து மடியும். எனவே மூப்பிலும் உடல் உறுப்பு களுக்கு அசைவு தேவை. உடலில் ஓடும் மூன்று ஓட்டங்களும் சீராக ஓடினால்தான் உடலுக்கும் உயிருக்கும் ஒத்த உறவு நீடிக்கும். ஒரு ஓட்டம் தடைப்பட்டாலும் நோய் வந்துவிடும். நிச்சயமாக உடற்பயிற்சி தேவை.

▶ **சில எளியமுறை உடற்பயிற்சிகளைக் கூறுங்கள்?**

மூப்பில் உடற்பயிற்சி நமது உடலமைப்பு, ஆரோக்கியம் இவற்றின் அடிப்படையில் அமையவேண்டும்.

நடைப்பயிற்சி

கை கால்களை நீட்டி மடக்குதல்

கை கால் விரல்களை நீட்டி மடக்குதல்

மூச்சுப் பயிற்சி

மல்லாந்து கிடக்கும் பயிற்சி

▶ **யோகா செய்ய வேண்டுமா?**

பரபரப்பும், வேகமும் அவசரமும் மிகுந்த இந்நாளில் யோகா செய்வது அவசியம். நாள்தோறும் முப்பது நிமிடங்கள் பயிற்சி செய்து பலன்பெறலாம்.

▶ **யோகா என்றால் என்ன?**

யோகம் என்றால் இணைதல். உயிரும் உடலும் இணைந்து செயல்படவேண்டும். உடலும்மனமும் இணைந்து செயல்படவேண்டும்.

▶ யோகா என்றால் தியானம் செய்வது மட்டுமா?

யோகா என்றால் ஆசனம் என்று பலர் நினைக்கிறார்கள். உடற்பயிற்சி, தியானம், தன்னையறியும் தற்சோதனை முதலியவை எல்லாமே சேர்ந்ததுதான் யோகா எனப்படும்.

▶ உயிர் என்றால் என்ன?

பஞ்சபூதங்களால் உருவாக்கப்பட்டது நம் உடம்பு. பஞ்சபூதங்களில் விண் என்ற ஆகாசம் நம் உடலில் உயிராக உள்ளது. பசுவின் ரோமத்தின் பருமன் அளவில் நூறாயிரத்தின் ஒரு மடங்கு உயிர் அளவாக உள்ளது. கண்ணுக்குப் புலப்படாத அணுவாக உயிர் உடலில் குடிக்கொண்டுள்ளது.

▶ உடம்பில் உயிர் எங்கு மையம் கொண்டுள்ளது?

ஏழு இடங்களில் உயிர் உடலில் மையம் கொண்டுள்ளது.

1. மூலாதாரம்
2. சுவாதிஸ்டானம்
3. மணிபூரகம்
4. அனாகதம்
5. விசுத்தி
6. ஆக்கினை
7. சகஸ்தாதாரம்

▶ மனம் என்றால் என்ன?

ஆற்றிவு எதுவோ அதுவே மனம் என்கிறது நமது இலக்கியம். உடம்பில் ஓடும் அலைதான் மனமாகச் செயல்படுகிறது.

▶ மனதை எப்படிச் கட்டுப்படுத்துவது?

மனஅலை சுழலின் வேகத்தை கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் மனதிற்குக் கடிவாளம் போடலாம். உணர்ச்சி வேகத்தில் செல்லும் மனஅலைச் சுழலை அமைதி வேகத்தில் இயல்பாகக் கொண்டுவந்து மனதைக் கட்டுப்படுத்தலாம். மனதைக் கட்டுப்படுத்த தியானம் செய்யவேண்டும்.

▶ **தியானம் என்றால் என்ன?**

தியானம் என்பது மனதை ஒருமுகப்படுத்தி ஒரே பொருளைப் பற்றியோ, தெய்வத்தைப் பற்றியோ இடைவிடாது, தைலதாரை போல சிந்திப்பதாகும்.

▶ **தியானம் ஏன் செய்யவேண்டும்?**

“அலை பாயும் மனதைக் கட்டுப்படுத்த,
மனம் வலிமை பெற,
கலங்கிய மனதுக்கு ஆறுதல் தர,
காயம்பட்ட மனதுக்கு ஆறுதல் தர,
தோல்விகளைத் தவிர்க்க
கவலைகளை விரட்ட,
கோபத்தைத் தவிர்க்க,
அமைதியைப் பெற
ஆனந்தத்தைப் பெற”

தியானம் செய்ய வேண்டும்.

▶ **தியானம் எப்படிச் செய்யவேண்டும்?**

வெறும் தரையில் உட்காரக் கூடாது.

பூமி சுழன்று கொண்டிருப்பதால் ஈர்ப்புச் சக்தியை தவிர்க்க விரிப்பின் மேல் அமர வேண்டும்.

முடியாதவர்கள் நாற்காலியில் உட்காரலாம். ஆனால் கால் விரிப்பின் மேல் இருத்தல்வேண்டும்.

தலை, கழுத்து, முதுகு வளையாமல் நேராக நிமிர்ந்து தியானம் செய்யவேண்டும்.

கண்களை மூடிக்கொண்டு உயிரின் இருப்பிடமான ஆக்கினை முதலிய இடங்களில் மனதைச் செலுத்தவேண்டும்.

அகத்தில் கண்கொண்டு காண்பதே ஆனந்தம்.

தக்க குருவின் மூலம் பயிற்சி செய்வது நலம். ஊரெங்கும் உள்ள மனவளக் கலை மன்றங்களில் எளிய முறை தியானப் பயிற்சி தருகிறார்கள். வாய்ப்புள்ளவர்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

▶ தியானம் எந்த நேரத்தில் செய்யவேண்டும்?

முதன்முதலில் தியானம் கற்பவர்கள், பிரம்மமுகூர்த்தம் எனப்படும் அதிகாலை 4 மணி முதல் 6 மணி வரை பயிற்சி செய்யலாம். சந்தியா நேரம் எனப்படும் இரவும் பகலும் சந்திக்கும் காலை மாலை நேரங்களில் தியானம் செய்தால் அதிகமான நன்மை கிடைக்கும். தியானம் கற்றுக்கொண்ட பின்பு எந்த நேரமும் செய்யலாம். எல்லா நேரங்களும் தியானம் செய்ய ஏற்ற நேரங்களே.

▶ தலைமுறை இடைவெளி என்றால் என்ன?

அறுபது வயது அனுபவத்துடன் கூடிய அறிவிற்கும், இருபது வயதில் அனுபவமற்ற அறிவிற்கும் உள்ள இடைவெளிதான் தலைமுறை இடைவெளியாகும்.

▶ தலைமுறை இடைவெளியை எப்படித் தவிர்ப்பது?

அறுபது வயது அனுபவத்தை இருபது வயது மதிக்கவேண்டும். இருபது வயதின் புதிய சிந்தனைகளை அறுபது வயது மதிக்க வேண்டும். இருபது அறுபதாக வரவிருப்பதையும், அறுபது இருபதிலிருந்து வந்ததையும் உணரவேண்டும்.

▶ நீண்ட காலம் வாழ வழி வகைகள்

1. உங்கள் மனதுக்குப் பயிற்சி அளியுங்கள்
2. உங்கள் கண்களைக் கவனியுங்கள்
3. முறையாகச் சாப்பிடுங்கள்
4. மகிழ்ச்சியாய் வாழுங்கள்
5. புகைபிடித்தலை நிறுத்துங்கள்
6. அலைச்சலைத் தவிருங்கள்
7. கடமையை ஈடுபாட்டுடன் செய்யுங்கள்
8. நன்றாக வாழுங்கள்

ஓய்வுக்கு ஓர் கவிதை

ஆண்டுகள் ஐம்பத் தெட்டாகும்

ஆரம்பம் நந்நாளாம்!

ஆண்டனுபவித்த ஐம்பெத் தெட்டாண்டை

ஆசையுடன் வரவேற்போம்

ஆண்டுகள் ஐம்பத்தெட்டில்

அலுவலகப் பணிக்குத்தான் ஓய்வு!

ஆண்டுகள் ஐம்பத் தொன்பதிலிருந்து

ஆசைப்படும் தொண்டுக்கு ஓய்வேது!

இதுவரை பார்த்துவந்த பழைய

பணிக்குத் தான் ஓய்வு!

இனிபார்க்க வேண்டிய புதுப்

பணிக்கு ஓய்வில்லையே!

சம்பளம் வாங்கி வேலை பார்த்ததோடு

சமயத்தில் பல இன்னல்களுக் குள்ளானோம்!

சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது வானில் சிறகடிக்க

சாதித்துக் காட்டுவோம் சாதனைகளை!

அனுபவங்களை சமூகத்திற்கு பகிர்ந்தளிப்போம்

அளவுடனே தலைமுறை இடைவெளியை சந்திப்போம்!

ஆசைகளுக்கு அணைபோட்டு விடுவோம்

ஆராய்ச்சிகளை சந்ததியினருக்கு தந்துபோவோம்!



99. அமைதியுடன் விடை பெறுவோம்

மரணத்தை எண்ணி கலங்கிடும் விஜயா

மரணத்தின் தன்மை சொல்லேன்

மானிடர் ஆன்மா மரண மெய்தாது

மறுபடி பிறந்திருக்கும்

மேனியைக் கொல்வாய் மேனியைக் கொல்வாய்

பட்டாடை பூட்டிக் கொள்ளும் நம் உடம்பும் ஒரு நாள்
நிர்வாணமாய் மரணத்தைத் தழுவுப் போவது நிஜமல்லவோ?

புத்தர் நிரஞ்சன நதிக்கரையில் உள்ள சோலையில் தங்கி
யிருந்தார். அந்தச் சோலைக்கு அருகில் ஒரு சிற்றூர் இருந்தது. அங்கு
வசித்து வந்த சுஜாதா என்ற அம்மையாரின் மகன் பாம்புத் தீண்டி
இறந்துவிட்டான். அப்போது அச்சிற்றூர் வழியாக புத்தர் வந்து
கொண்டிருந்தார். அவரைக் கண்டதும் தன் மகனை எழுப்பித்
தருமாறு அன்னையார் வேண்டினார்.

அம்மையாரின் அறிவுக் கண்ணைத் திறக்க எண்ணிய புத்தர்,
“அம்மையே உன் மகனை எழுப்பி விளையாடச் சொல்கிறேன். நீ,
சாவே நடைபெறாத ஒரு வீட்டில் இருந்து கொஞ்சம் கடுகு மட்டும்
வாங்கி வருக” என்றார்.

புத்தர் கூறியதைக் கேட்ட தாய், தன் இறந்து போன மகனைத்
தோளில் போட்டுக் கொண்டு ஊர் முழுவதும் சென்று கடுகு கேட்டாள்.
எங்கேயும் கடுகு கிடைக்காததால் வெறுங்கையுடன் புத்தர் முன்
வந்து நின்றார்.

“அன்பின் ஊற்றே கருணைத் தெய்வமே ஊரெல்லாம் அலைந்து கேட்டேன். ஐயமிடும் வீடுகளில் இறப்பு இல்லாத வீடு எதுவும் இல்லை. உலகில் பிறப்பு உள்ளபோது இறப்பும் உண்டு. இது இயற்கைச் சட்டம். விதியின் செயல் என உணர்ந்து கொண்டேன். இதனைக்கூறவே இங்கு வந்தேன்’ என்றான். ‘பிறப்பு இறப்பு இயற்கை. மனக்கவலை வேண்டாம்” என்று உபதேசம் செய்தார்.

பிறப்பு - இறப்பு, இன்பம் - துன்பம், உறவு - பிரிவு, லாபம் - நட்டம், பாராட்டு - தூற்றல், ஏற்றங்கள் - இறக்கங்கள், தோல்வி - வெற்றி என்று எல்லாம் மாறி மாறி வருவதுதான் வாழ்க்கை.

தோற்றம், இயக்கம், நிகழ்வு, மறைவே வாழ்க்கை. அதாவது பிறத்தல், சாப்பிடுதல், தூங்குதல், உற்பத்திசெய்தல், மறைதலே வாழ்க்கை, கருவறை, கல்வியறை, கலவியறை, கடையறை, கல்லறை என்பதே நம் வாழ்க்கை.

உடலளவில் கொண்ட குறுகிய எல்லையிலிருந்து உயிருணர்வு, இறையுணர்வு பெற்று அறிவில் முழுமைபெறும் ஒரு தெய்வீக திருப்பயணமே நம் வாழ்க்கை. இறைநிலையடையும் நோக்கத்திற்காக நாம் மேற்கொண்டுள்ள பயணமே வாழ்க்கை ஆகும்.

நாம் குறிப்பிட்ட வயதைக் கடந்து வந்ததுடன்.... பிறகு ஒவ்வொரு நாளும் போனஸ் என்றுதான் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். கடவுள் தந்த அந்த போனஸை எண்ணி எண்ணி மகிழ்ச்சி அடையலாம்.

உடல் மெலிந்து உடல்நலம் மிகவும் குறையும் தருணத்தில் வைத்தியம், மருந்து, மாத்திரைகளை நிறுத்தி விடலாம். புனித நூல்களான திருவாசகம், குர்ஆன், கீதை, பைபிள் போன்றவை களைப் படிக்கலாம்.

**“எனக்குத் தெரியாமல் என் பிறப்பு நேர்ந்ததுபோல
எனக்குத் தெரியாமல் என் இறுதி நேராதோ”**

இறைவா என் முடிவு திடீர் என்றும், திணறல் இன்றி, சிரமம் இன்றி வேண்டும் என்று பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். இறைநிலையோடு நம் உயிரைக் கலக்க ஆனந்தமாக இருங்கள். ஆனந்தமாகவே உலகுக்கு விடை கொடுங்கள்.



100. ஓய்வுகாலத்திற்கு நூறு சூப்பர் டிப்ஸ்

1. ஸ்.....அப்பப்பா. வயசாகிப் போச்சு என்று உட்கார்ந்த இடத்தில் அப்படியே உட்கார்ந்திருந்தால் மனமும் 'மக்கர்' செய்யும். எனவே மனதளவில் கொஞ்சம் சோர்வாகத் தோன்றினாலும் இருக்கும் இடத்தை விட்டு எழுந்து காலாற நடந்து பாருங்கள். சூரிய ஒளியும், புதுக் காற்றும் புது தெம்பைத் தரும் டல்லான 'மூடை'யும் துய்ய வைக்கும் என்கிறது ஆராய்ச்சி. லோ.....ஈலியாகப் போய் வாருங்கள்.
2. வேலையில்லாதவன் மூளை சாத்தானின் பட்டறை' என்பது பழமொழி
 - ◆ வயது, எடை, உயரம் போன்றவற்றைத் தூக்கி எறியுங்கள். அதனை மருத்துவர் பார்த்துக் கொள்வார்.
 - ◆ உற்சாகமான நண்பர்களுடனேயே இருங்கள். கம்ப்யூட்டர், கைத்தொழில், தோட்டக்கலை போன்றவற்றை எப்போதும் படித்துக் கொண்டே இருங்கள்.
 - ◆ எந்த தோழர், தோழியரைப் பார்த்து மனம் விட்டுப் பேசினால் உள்ளம் உற்சாகம் அடையும் என்று நம்புகிறீர்களோ..... உடனே அவர்களைச் சந்தியுங்கள். அப்போது உங்களின் இளமைக்கால 'குஷியான ஃபிளாஸ்பேக்' கை மட்டும் ஓட்டுங்கள்.
3. மனதை அமைதியாக்கும்சக்தி இசைக்கு உண்டு என்பதை உணர்ந்தவர்களே நீங்கள்! உங்களுக்குப் பிடித்த பிளாக் அண்ட் வொயிட் மெலடிகளை, எம்.ஜி.ஆர். ஹிட்ஸ், சிவாஜி ஹிட்ஸ், கண்ணதாசன் ஹிட்ஸ் சிடிக்களை சேகரித்து போட்டுக் கேட்டுப் பாருங்கள். அது தரும் எனர்ஜி ஆயிரம் சத்தான பானங்களுக்குச் சமம்.

4. போரடிக்கிறது என்று தோன்றினால்.... பேரன், பேத்திகளுக்கு கஷ்டமாக இருக்கும் கணக்கை நீங்கள் வாங்கிப் போட்டுப் பாருங்கள். அவர்களுக்குப் புரியாத கணக்குகளுக்கு நீங்கள் 'ஆன்ஸர்' தந்து விட்டால்..... நீங்கள்தான் அந்த நிமிடத்தில் அவர்களுடைய ஹீரோ, ஹீரோயின்.
5. மகன், மகள், ஆபிஸ், பேரன், பேத்திகள், ஸ்கூல்ன்னு வீடே காலியாயிடுச்சு. தனியாளா எத்தனை தடவைதான் வீட்டைச் சுத்திச் சுத்தி வர்றது என்று அலுப்பாக உணரும் சமயங்களில், உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களுக்கோ, உங்கள் வீட்டு நபர்களுக்கோ, ஒரு சிறு உதவியை செய்து பாருங்கள். வேலைக்குப் போறயேடா..... என்கிட்ட கொடு பால், கரண்ட் பில் கட்டிட்டு வரேன்' என்று தானாகக் கேட்டுச் செய்து பாருங்கள். அதில் கிடைக்கும் சந்தோஷத்தின் மகிமையை பார்த்து அதிசயப்படுவீர்கள்.
6. 'பெருசு' அப்படித்தான் பா..... எதுக்கெடுத்தாலும் கத்திக்கிட்டே இருக்கும் என்று பட்டம் வாங்கிக் கொள்வது இங்கு பல சீனியர் சிட்டிஸன்களுக்குப் பழக்கமாகிவிட்டது. வயது ஏறினால் உங்கள் கண்டிப்பும் ஏற வேண்டும் என்று எந்த அவசியமும் இல்லை. கனி நாளாக ஆக கனியுமே தவிர இறுகாது. நீங்களும் கனியுங்கள். உங்களைச் சுற்றி இருப்பவர்களுக்கு தித்திப்புத் தாருங்கள்.
- காலையில் எழுந்தவுடன் வீட்டில் உள்ளவர்களிடம் 'இது சரியில்ல அவன் ஒழுங்கில்ல.....' என்றெல்லாம் நெகட்டிவ்வாக ஆரம்பிக்காமல் 'டிபன் சூப்பர்மா.... டி-ஷர்ட் ரொம்ப ஸ்மார்ட்' என்று பாஸிட்டிவ் பாராட்டு வார்த்தைகளை உதிர்த்துப் பாருங்கள். உங்களைச் சுற்றி சந்தோஷ நந்தவனம் மலரும்... வளரும்
7. வீட்டில் இருப்பவர்களுடன் ஏதாவது காரணத்தால் மனத்தாங்கல் ஏற்பட்டால் 'அவனை நான் எப்படியெல்லாம் வளர்த்திருப்பேன்.... எவ்வளவு செஞ்சிருப்பேன்' என்று எமோஷனலாகி, பின் கடுமையான வார்த்தைகளால் அவர்களைக் குற்றம் சுமத்தாதீர்கள். மனத்தாங்கலுக்கான காரணத்தை அலசுங்கள். உங்கள் பக்கம் நியாயமிருப்பின், அவர்களிடம் அமைதியாக விளக்குங்கள். அது இரு பக்கமும் பரஸ்பர நல்லிணக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.
8. ஒருவேளை தவறு உங்கள் பக்கம் இருந்தால், எந்த ஈகோவும் இன்றி 'நான்தான் புரியாமப் பேசிட்டேன்பா' என்று இறங்குங்கள். பதறி நெகிழ்ந்து உங்களைவிட பல படிகள் இறங்கிப் போவார்கள் உங்கள் வாரிசுகள்.

9. நீங்கள் மற்றவர்களிடம் குறைபட்டுக்கொண்ட சூழ்நிலைகளை நினைத்துப் பாருங்கள். அது பெரும்பாலும் மூட்டுவலி, தீராத பல்வலி, வயிற்றுவலி என்று நீங்கள் அவஸ்தைப்பட்ட நிமிடங்களாக இருக்கும். எனவே, உடல் நலத்தை முடிந்தவரை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொண்டால், நம் வேலைகளுக்கு யாரையும் எதிர்பார்க்க வேண்டியதும் இல்லை. குறைபட்டுக் கொள்ள வேண்டியதும் இல்லை.
10. அய்யோ அந்தத் தாத்தா பேச ஆரம்பிச்சா, நிறுத்தவே மாட்டாருடா..... எஸ்கேப்' என்று சிலவாண்டுகள், கூட சில சீனியர்களை எடைபோட்டு வைத்திருப்பார்கள். அப்படி ஒரு சீனியராக நீங்களும் ஆகிவிடாமலிருக்க உங்கள் சுவாரஸ்யத்துக்காக மட்டுமே பிறருடன் பேசாமல், அவர்களின் எண்ண ஓட்டத்தையும் அறிந்து பேசுங்கள். கூடவே எந்த வார்த்தைகளுக்கு அவர்கள் முகம் சுளிக்கிறார்கள். எதற்கு புன்னகை பூக்கிறார்கள் என்பதையும் கவனியுங்கள். முடிந்தவரை அவர்களிடம் 'புன்னகை' வார்த்தைகளை மட்டும் கையாளுங்கள். உறவுகள் மலரும்.
11. உறவுகளைப்பாதிக்கும் முதல் எதிரி.... கோபம். எந்த சூழ்நிலையிலும் அது உங்களுக்கு வேண்டாம். 'பெரிய மனுஷன் நான் ஒருத்தன் இங்க இருக்கிறதே உங்களுக்கெல்லாம் ரூபகத்துக்கு இல்ல என்றெல்லாம் ஏதேனும் ஒரு சூழ்நிலையில் வெடித்துக் கிளம்ப வேண்டும் போல் இருந்தால் சட்டென ஒரு செம்புத் தண்ணீர் குடித்துவிடுங்கள். கோபம் முழுமையாகக் காணாமல் போகாவிட்டாலும் அந்த நிமிடம் பற்றியெரிந்த மனது..... அப்போதைக்கு அமைதியாகும்.
12. 'நான் பார்த்து வளர்த்த புள்ள.....' என்ற உங்களின் உரிமையை விட உங்க பிள்ளைகளின் 'பிரைவஸி' முக்கியம். எனவே அந்தப் புரிதலோடு நடந்து கொண்டால் 'ஜென்டில்மேன், உமன்' பட்டம் உங்களைத் தேடிவரும்!
13. மருமகள் ஆஸ்பிட்டலுக்குக் கிளம்பும்போது, 'நாங்கெல்லாம் அந்தகாலத்துல எந்த ஆஸ்பத்திரிக்குப் போனோம்....? இப்பத்தான் தலைவலினாக்கூட டாக்டரைப் பார்க்க கிளம்பிடறாங்க' என்றும், வாஷிங்மெஷினில் துணியை போடும்போது, 'அம்மியில் அரைச்ச கல்லுல ஆட்டி கிணத்தடியில் துவைச்சோம் நாங்க' என்று அங்கலாய்க்காதீர்கள். உங்கள் தலைமுறை வேறு.....

இந்தத் தலைமுறை வேறு. அதன் வளர்ச்சிகளை முன்னேற்றங்களை சௌகரியங்களை அவர்கள் பயன்படுத்திக் கொள்வதை சந்தோஷமான மனதுடன் பாருங்கள்.

14. இது இளையவர்களுக்கு. வயது முதிர்ந்துவிட்டாலே தனிமையும். மனச்சோர்வும் ஏற்படுவது இயல்புதான். எனவே முதியவர்களின் மன உணர்வுகளை மற்றவர்களும் புரிந்து கொண்டு அவர்களைப் புண்படுத்தாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

எந்நாளும் நலம் வாழ.....!

‘என்ன பன்றது?! வயசாக ஆக, எல்லா நோயும் அட்டண்டன்ஸ் கொடுத்துடுதுப்பா...’ என்று சொல்லிச் சிரித்து கொள்வார்கள் சில தாத்தாக்கள்! ஆனால், ‘முதுமைனாலே நோய்’ என்று எந்தக் கட்டாயமும் இல்லை. அப்படியே வந்தாலும் அதற்கான மருத்துவர்கள், உடற்பயிற்சிகள், உணவு கட்டுப்பாடுகள் என்று உங்களை நீங்களே பழக்கப்படுத்திக் கொண்டால் நூறு வயதுவரை தாராளமாக ஆரோக்கியமாக வாழலாம்!

15. முதியோர் என்றாலே அவர்கள் வியாதியஸ்தர்கள் என்ற தவறான எண்ணம் நிலவி வருகிறது. இன்றைக்கும் நிறைய முதியோர் நல்ல ஆரோக்கியமான உடல்நலத்துடன் வாழ்கிறார்கள். எனவே முதுமைமீதான தவறான எண்ணங்களை விட்டொழிக்க வேண்டும்.
16. இன்றைய சூழலில் ஆண்களின் சராசரி ஆயுள் 61 வயதாகவும், பெண்களின் வாழ்நாள் 63 வருடங்களாகவும் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. இந்தியாவைப் பொறுத்தமட்டில் 60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களை முதியோர் என்கின்றனர். வெளிநாடுகளில் 65 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களையே முதியோர் என அழைக்கின்றனர். இது ஒருபுறமிருக்க, 80 வயதைத் தாண்டி வாழ்பவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருவதாகவும், இவர்களைப் பராமரிப்பது குறித்து மருத்துவ வல்லுநர்கள் ஆராய்ந்து வருகிறார்கள்.
17. இன்றைய மருத்துவ வசதி, விழிப்புணர்வு, சுகாதாரம் பேணப்படுதல், சத்தான உணவுகள் மனிதர்களின் வாழ்நாளை பொதுவாகவே அதிகரித்து வருகிறது. ஆக, உலக அளவிலும் முதியோர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகிறது. முதியோர் எண்ணிக்கை அதிகரிப்பில் சீனாவுக்கு அடுத்தபடியாக இந்தியா இருக்கிறது.
18. வயது ஆக....ஆக... உங்கள் உடம்பின் மீது காட்டும் அக்கறையை விலக்கிக் கொள்வதால்தான் நோய்களும் தொற்றிக் கொள்கின்றன.

இரத்த அழுத்தம், இதய நோய், சர்க்கரை நோய் தவிர.... மூட்டுத் தேய்மானம், கண்புரை, காது கேளாமை, மலச்சிக்கல், தூக்கமின்மை, எலும்பின் திடம் குறைதல் போன்றவை பொதுவாக முதியவர்களைப் படுத்தும் நோய்கள். இதில் எலும்பின் திடம் குறைவதால் கீழே விழுந்து எலும்பு முறிவுகூட ஏற்படக்கூடும். இதில் பாதிக்கப்படுவது பெரும்பாலும் பெண்களே. நாற்பது வயதுக்கு மேல் அவர்களுக்கு ஈஸ்ட்ரோஜன் என்ற ஹார்மோன்கள் குறைவதால், இத்தகைய பிரச்சனை ஏற்படுகிறது. எனவே, நாற்பது வயதைத் தாண்டும்போது, கால்சியம் சப்ளிமென்ட் மாத்திரைகளை, மருத்துவரின் பரிந்துரையுடன் பெண்கள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

19. முதியோரை எளிதாகத் தாக்கும் நோய்களில், பக்கவாதமும் ஒன்று. ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், கொழுப்புச்சத்து அதிகரித்தல் போன்றவற்றிலிருந்து காத்துக்கொள்வதன் மூலம், பாதிப்பு வந்திருந்தால் முறையான சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வதன் மூலமும் பக்கவாதம் வராமல் பாதுகாக்கலாம்.
20. யூரினரி இன்கான்டினென்ஸ் (Urinary Incontinence) எனப்படும் சிறுநீர்க்கசிவு வயதானவர்கள் சிலரை பாடாய்படுத்தும். இருமும்போதும், தும்மும்போதும் கூட சிலருக்கு சிறுநீர் தானாகக் கசியும். இத்தகைய பாதிப்புகளும் பெரும்பாலும் பெண்களுக்கே ஏற்படுகிறது. மருத்துவரை அணுகுவதன் மூலம் அவர்கள் பரிந்துரைக்கும் மாத்திரைகளை தவறாமல் ஃபாலோ பண்ணுவதன் மூலமும் இந்தப் பாதிப்பிலிருந்து காத்துக் கொள்ள முடியும்.
21. வயதானவர்களுக்கு பெரும்பாலும் மனச்சோர்வு ஏற்படுவது அதிகரித்து வருகிறது. இத்தகைய பாதிப்புக்குள்ளாவோரில் பெண்களே அதிகம். முதலிலேயே கண்டுபிடித்தால் இதற்கு நல்ல சிகிச்சைகள் உள்ளன. மாத்திரைகள் மூலம் இத்தகைய பாதிப்பை எளிதில் குணப்படுத்தி விடலாம்.
22. மூளையில் ரசாயன மாற்றத்தால் ஏற்படக்கூடிய நினைவு தடுமாற்றத்தை 'டிமென்சா' (Dementia) என்கிறோம். இதையும் தொடக்க நிலையில் கண்டுபிடித்தால் ஓரளவுக்கு கட்டுப் படுத்திவிட முடியும். இத்தகைய பாதிப்புக்கு புதிய வகை மருந்துகள் நிறையவே வந்துள்ளன. மருந்து மாத்திரைகள் சாப்பிடுவதும், குடும்பத்தினரின் சரியான கண்காணிப்பும் இதிலிருந்து குணம் தரும்.

23. இந்தியாவிலேயே சென்னை அரசு பொது மருத்துவமனையில் தான், தமிழக அரசால் முதியோருக்கு என்று சிறப்பு மருத்துவப் பிரிவு மற்றும் அறுவை சிகிச்சைப் பிரிவு ஏற்படுத்தப்பட்டு சிறப்பாகச் செயல்பட்டு வருகிறது.
24. முதியோர் நலப் பிரிவில் உடல்நலம் மற்றும் பிசியோதெரபி சிகிச்சைகள் அளிக்கப்படுகின்றன. திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை காலை 8 மணி காலை 10 மணி வரை புறநோயாளிகள் பிரிவு செயல்படுகிறது. பரிசோதனைக்குப்பின் 15 நாட்களுக்குத் தேவையான மருந்து மாத்திரைகள் வழங்கப்படுகின்றன.
25. முதியோருக்கு உதவுவதற்காக 24 மணி நேரமும் செயல்படக் கூடிய உதவி மையம் உள்ளது. சென்னை போலீஸ் மையம் உள்ளது. சென்னை போலீஸ் கமிஷனர் அலுவலகத்தில் தமிழக அரசு மற்றும் 'ஹெல்பேஜ் இந்தியா' என்ற அமைப்பின் துணையுடன் இந்த மையம் செயல்பட்டு வருகிறது. முதியோர் தங்களது அவசர பிரச்சனைகளுக்காக 1253 என்ற இலவச தொலைபேசி எண்ணுக்கு தொடர்பு கொள்ளலாம்.

இருபதிலே சுதாரியுங்கள்

'வருமுன் காப்பது நல்லது' இல்லையா, எழுபதில் புலம்புவதை விட இருபதிலேயே சுதாரித்துக் கொண்டால் சுகப்படும் முதுமை.

எனவே, பின்வருபவை நானைய தாத்தா, பாட்டிகளாகப் போகும் இன்றைய இளைய தலைமுறையின் கவனத்துக்கு

26. ஆரம்பத்திலிருந்தே நல்ல உடற்பயிற்சி, சமச்சீரான உணவு, நேரத்துக்கு உணவு உட்கொள்ளாதல், காலை, மாலை நடை பயில்வது சிகரெட், குடி போன்ற பழக்கங்களைத் தவிர்த்து நல்ல பழக்க வழக்கங்களை பின்பற்றுவது, 45 வயதுக்கு மேல் ஆண்டுக்கு ஒருமுறை கட்டாயம் மருத்துவப் பரிசோதனை மேற்கொள்வது போன்றவற்றால் ஆரோக்கியமான முதுமையைப் பெறலாம்.
27. உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் ரத்த ஓட்டம் சீராகும். எலும்புத் தசை வலுவடையும். மலச்சிக்கல் நீங்கி நிம்மதியான உறக்கம் வரும். மனதாரியம் கிடைக்கும். வாக்கிங் போவதால் நாலு பேரின் நட்பு கிடைத்து, ஒருவருக்கொருவர் மனம் விட்டுப் பேசி, சுமைகளை இறக்கி வைத்து உடம்புக்கும், மனதுக்கும் புத்துணர்ச்சி பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

28. நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள், கீரை வகைகள், காய்கறி, பழங்கள், புரதம், கால்சியம் நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். கேழ்வரகு, பால், பருப்பு வகைகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவுகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது.
29. 'அபவ் ஃபார்ட்டி' அன்பர்கள் ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய் போன்றவை தங்களுக்கு இருக்கிறதா என்பதை வாலன்ட்ரியாக பரிசோதனை செய்து தெரிந்து கொள்வதன் மூலம் அவசியப் பட்டால் தேவையான சிசிச்சையை ஆரம்பித்து அதைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்வதன் மூலம் பிரச்சனைகள் இல்லாமல் வாழ முடியும்.

வேரையே இழந்தாலும் வருத்தம் வேண்டாம்

- மரணம்.... தவிர்க்க முடியாதது. நம் வாழ்க்கை முழுக்க உடன் வந்த துணையை இழப்பதும் இந்த அந்திமக் காலம்தான். எந்த வார்த்தைகளும் தேற்றத் தோற்றுப்போகும் அந்த சோகத்தையும் கடக்கத்தான் வேண்டியுள்ளது..... மிச்ச வாழ்க்கையையும் கழிக்க! அதுவரை....
30. அந்தத் துயர சம்பவத்துக்குப் பின், உடனே மீண்டும் இயல்பு வாழ்க்கைக்குத் திரும்ப முடியாததுதான். ஆனால் அந்தக் காலமும் வரும் என்பதுதான் உண்மை. அதைத் தீவிரமாக நம்பித்தான் பாருங்களேன்....!
31. நம் வழிதோறும் நமக்குண்டான 'சாய்ஸ்' இருக்கிறது என்பதை உணருவதுதான் துயரத்திலிருந்து மீள முதல் வழி. அழுது, அழுது ஓய்ந்த பிறகு, ஒருநாள் மனம் 'நான் ரிலாக்ஸ்டாக இருக்கிறேன். ஏதாவது வேலை கொடு' என்று கேட்கும் தருணத்தில் உங்கள் மனதுக்குப் பிடித்த வேலையைச் செய்யுங்கள். அது உங்கள் வீட்டுத் தோட்ட வேலையாகவும் இருக்கலாம். பெயர் தெரியாத ஒரு ஏழைக்கு உணவு கொடுப்பதாகவும் இருக்கலாம்.
32. 'அவங்க போயி சேர்ந்து முப்பது நாள் கூட கழியல.... அதுக்குள்ள இங்கேயும் 'அங்கேயும் ஓடுது பாரு! என்று காதில் விழுமும் வார்த்தைகளை அலட்சியம் செய்யுங்கள். 'நம் துயரத்தை அடுத்தவருக்கு அறிவிப்பதில் என்ன பயன்?' என்ற கேள்வியை

உங்களுக்குள் நீங்களே கேட்டுப் பார்க்கும் நிமிடத்தில்....
துயரத்தின் பாதையிலிருந்து பாதிதூரம் வந்திருப்பீர்கள்.

33. துணையுடன் சேர்ந்து கழித்த அந்த அழகான தருணங்களை ரசித்த விஷயங்களை மனதுக்குள் 'ஸ்டோர்' பண்ணுங்கள். அது மிகப்பெரிய 'எனர்ஜி சேவர்' என்பதை போகப்போக புரிந்து கொள்வீர்கள்.
34. அய்யோ... அவள மறக்கவே முடியலியே' என்று மனதுக்குள் அரற்றிக் கொண்டிருப்பதை விட 'இந்த நிமிடம் அவ இருந்தா..... நான் சிரிச்சுக்கிட்டு இருக்கறதையும் பிரிஸ்க்கா பேப்பர் படிச்சுக்கிட்டு இருக்கறதையும்தான் விரும்புவா' என்பதை உணர்ந்து சிரிக்க ரசிக்க ஆரம்பியுங்கள். இதுதான் இழந்த துணையின் ஆசையும் கூட.
35. 'அவரில்லாம எனக்குப் பொழுது ஓட மாட்டேங்குதே....' என்று கவலைப்படாதீர்கள். நீங்கள் சிறு வயதில் மிகவும் ஆசைப்பட்டு கற்றுக்கொள்ள முடியாமல் போன பெயிண்டிங், பாட்டு, எம்பிராய்டரி என்று எதையும் புதிதாகக் கற்றுக் கொள்ளும்போது வாழ்க்கை அழகாக இருப்பதை உணர்வீர்கள்.
36. 'தனிமை கொல்கிறதே' என்று மனதளவில் மீண்டும் மீண்டும் அயர்ச்சியடையாமல் நாய், பூனை, புறா, கிளி, வண்ணமீன்கள் என எது பிடிக்குமோ, அதை வளர்த்துப் பாருங்கள். உங்கள் பால்யம் மீண்டு வரும்.
37. நாமாகத் தேடிப்போய் செய்யும் சேவைக்கு மதிப்பு உண்டு என்பதை இதுவரை உணராவிட்டாலும், இனியாவது அதை உணரலாம்தானே? பிரிவுத் துயரத்திலிருந்து மீள..... பக்கத்திலிருக்கும் அரசுப் பள்ளியில் அனுமதி பெற்று ஒரு மணி நேரம் பாடம் சொல்லித் தரலாம். வேலைக்குப் போகும் பக்கத்துக் குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்ளலாம். மனமிருந்தால் வழியா இல்லை?!
38. பெரும் துயரிலிருந்தும் மனதை மீட்கும் வலிமை எழுத்துக்கு உண்டு. பக்கத்தில் உள்ள லைப்ரியில் மெம்பர் ஆகி தரமான புத்தகங்களை எடுத்துப் படியுங்கள். அவை சோக காவியங்களாக இல்லாமல் மனதுக்கு உற்சாகம் தருவதாக இருப்பது நலம்.

39. இறுதியாக உலகில் எல்லாமே மாற்றத்துக்கு உட்பட்டது. மறைந்தது உடல் மட்டும்தான். ஆன்மா உங்களுடன்தான் இணையாக வந்து கொண்டிருக்கிறது என்பதை நம்புங்கள். நம்பிக்கைதானே வாழ்க்கை.

சலுகைகளைத் தெரிந்து கொள்வோமோ?

நம் அரசாங்கம் அறுபது வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களின் நலனுக்காக பல சலுகைகளை செயல்படுத்தி வருகிறது. இதில் சில சலுகைகள். வறுமைக்கோடு உள்ளிட்ட குறிப்பிட்ட சில வரையறைகளுக்கு உட்பட்டு அளிக்கப்படுகிறது. அந்த உரிமைகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்வதில் எந்தத் தயக்கமும், சணக்கமும் வேண்டாம். அதெல்லாம் நம்முடைய வரிப்பணத்திலிருந்து செயல்படுபவைதான்.

40. அறுபது வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு மாதம் 1000/- ரூபாய் ஓய்வூதியமாக வழங்கப்படுகிறது. இதில் இந்திய அரசின் பங்கும் மாநில அரசின் பங்கும் உண்டு.
41. வருடத்துக்கு இரண்டு முறை பொங்கல் மற்றும் தீபாவளிக்கு இலவச வேட்டி சேலை முதியோருக்குத் தரப்படுகிறது.
42. அங்கன்வாடியில் மதியவேளையில் சத்துணவு அளிக்கப்படுகிறது. இங்கே சத்துணவு சாப்பிடுவோருக்கு மாதத்துக்கு இரண்டு கிலோ அரிசியும் வழங்கப்படுகிறது. சத்துணவு வேண்டாம் என்பவர்களுக்கு 4 கிலோ அரிசி.
43. ஆதரவற்ற முதியோர்களுக்காக, தமிழக அரசு ஒவ்வொரு மாவட்டத்திலும் முதியோர் இல்லங்களை நடத்தி வருகிறது. இந்த இல்லங்கள் தொண்டு நிறுவனங்களின் மூலம் செயல்படுகிறது. ஒவ்வொரு தொண்டு நிறுவனத்துக்கும் ஆண்டுதோறும் இரண்டு லட்ச ரூபாயை மானியமாக அரசு வழங்குகிறது. தேவைப்படுபவர்கள் சேர்ந்து பயனடையலாம். மாநில அரசின் கீழ் தமிழகம் முழுவதும் 27 முதியோர் இல்லங்கள் செயல்பட்டு வருகின்றன.
44. மத்திய அரசின் நிதி உதவிமூலமாக 49 முதியோர் இல்லங்கள் தமிழகம் முழுவதும் செயல்படுகின்றன. இது மத்திய அரசின் நேரடி கண்காணிப்பில் வருகிறது.
45. கிராமத்தில் எல்லோரும் வேலைக்குச் சென்றவுடன் முதியோர்கள் மட்டும் தனியாக இருப்பார்கள். அவர்களுக்காக பகல் நேர

பராமரிப்பு மையம், சோதனை அடிப்படையில் தொடங்கப் பட்டுள்ளது. மதியஉணவு, பொழுதுபோக்காக கதை சொல்லுதல், பாட்டுப்பாடுதல், செய்திகள் தெரிந்து கொள்ளுதல் போன்றவை அங்கே உண்டு. மதியத்துக்கு மேல் வீட்டுக்குச் சென்றுவிடலாம். தமிழ்நாடு முழுவதும் மத்திய அரசின்கீழ் செயல்பட்டு வருகின்றன.

46. முதியோர் இல்லங்களில் சேரவேண்டுமானால், ஒவ்வொரு மாவட்டத்திலும் இயங்கும் சமூக நலத்துறை அலுவலகத்தில் உள்ள சமூகநல அலுவலரை தொடர்பு கொள்ள வேண்டும். இத்துறையின் கட்டுப்பாட்டில் முதியோர் இல்லங்கள் இயங்குகின்றன.
47. மாவட்ட ஆட்சியர், வட்டாட்சியர் அலுவலகங்களிலும் முதியோர் இல்லங்கள் பற்றி தெரிந்து கொள்ளலாம். 'முதியோர் பென்ஷன் டிவிஷன்' என்று அங்கேயும் முதியோருக்கு என்று தனிப்பிரிவு உள்ளது.
48. பேருந்துகளில் இரு இருக்கைகள் முதியோர்களுக்காக ஒதுக்கப் பட்டுள்ளன. ரயிலில் 60 வயதுக்கு மேற்பட்ட ஆண்களும் 58 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கும் 50 சதவீத கட்டண குறைப்பும் 40 சதவீத கட்டணக் குறைப்பும் தருகிறார்கள்.
49. அரசு மருத்துவமனையில் முதியோர்களுக்கென்று தனியாக ஜெரியாட்ரிக் வார்டு இருக்கின்றது. முதியோர்களுக்கு சிறப்பான மருத்துவம் அளிக்கப்படுகிறது.

சட்டமே துணை

தங்கள் பெற்றோர்களை கண்ணுக்குள் வைத்துத் தாங்கும் பிள்ளைகள் இருக்கும் இதே உலகத்தில், உங்களவச்சு பார்க்க முடியாது போங்க..... என்று தங்களைப் பெற்றவர்களையே வெளியே தள்ளும், முதியோர் இல்லங்களுக்கு அனுப்பும் பிள்ளைகளும் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். இதுபோன்ற சுயநலக்காரர்களிடம் சட்டம்தான் பேசும்.

50. தற்போது பெற்றோர் மற்றும் மூத்த குடிமக்கள் பராமரித்தல் நலச்சட்டம்கொண்டு வரப்பட்டுள்ளது. இதன்படி பெற்றவர்களை பிள்ளைகள் பராமரிக்கவில்லை என்றால் அவர்களின் மீது பெற்றோர்கள் வழக்குத் தொடுக்கலாம்.
51. தனக்குக் குழந்தைகள் இல்லாவிட்டாலும் தன்னுடைய சொத்துக்களை யார் அனுபவிக்கப் போகிறார்களோ அவர்களின் மீதும் இவர்கள் பெட்டிஷன் போடலாம்.

52. பொதுவாகவே சொத்து உள்ளிட்ட சிவில் வழக்குகளில் தீர்ப்பு வருவதற்கு ஆண்டுக்கணக்கில் ஆகும். இத்தகைய வழக்குகளை முதியோர்கள் போட நேர்ந்தால்..... அவர்கள் படும்பாடு சொல்லி மாளாது. அதனால் இத்தகைய வழக்குகளை 90 நாட்களுக்குள் விரைந்து முடிக்கும் வகையில் ஆலோசனை நடக்கிறது.

பயணம் செய்யப் போகிறீர்களா?

53. பெரும்பாலும் பஸ் பயணத்தைத் தவிருங்கள். பஸ்தான் வழி என்றால்..... டிக்கெட் புக் செய்யும்போதே பஸ்ஸின் மையப் பகுதி சீட்டாகப் பார்த்துப் புக் செய்யுங்கள். முடிந்த வரை கடைசி சீட்டைத் தவிர்க்கலாம். இடுப்பு வலி, மூட்டுவலி, இதய நோய் இருந்தால் கண்டிப்பாகத் தவிர்த்து விடுங்கள்.

54. 'டிராவல் கிட்'டாக காய்ச்சி வடிகட்டிய தண்ணீர், ரெகுலராகப் போட்டுக் கொள்ளும் மாத்திரை மருந்துகள், ஒரு டவல்.... இதையெல்லாம் எளிதாக உடனே எடுக்கும் வகையில் கைப்பையில் பக்கத்திலேயே வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

55. உயர்ந்த அழுத்தம், சர்க்கரை, இதயநோய் போன்ற பிரச்சனை இருக்கும் பெரியவர்கள் அவர்களின் மெடிக்கல் ஹிஸ்டரி, ரெகுலராக செக் -அப் செல்லும் டாக்டரின் வீட்டு ஆஸ்பத்திரி போன் நம்பர், மனைவி பிள்ளைகளின் போன் நம்பர் அடங்கிய டைரியையும் மறக்காமல் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

56. தனியாக வசிக்கும் பெரியவர்கள் ஒருவாரத்திற்கு மேல் வீட்டைப் பூட்டி விட்டு வெளியூர் போக நேர்ந்தால்.....அக்கம்பக்கத்தில் இருக்கும் நம்பகமான உறவினர்கள் அல்லது நண்பர்களிடம் தகவல் சொல்லத் தவறாதீர்கள். தேவைப்பட்டால் காவல் நிலையத்தில் கூட பதிவு செய்யலாம்.

57. பெரியவர்கள் மட்டும் தனியாகப் பயணம் செய்ய நேர்ந்தால் விலைமதிப்புள்ள பொருட்கள், பணம், நகையை எடுத்துச் செல்வதைத் தவிருங்கள்.

58. பயணம் செய்வதற்கு முன்பே 'குறிப்பிட்ட பஸ்ஸில் வருகிறோம். இத்தனை மணிக்குள் வந்து விடுவோம்' என்ற தகவலை உங்களை ரிசீவ் செய்ய வருபவர்களிடம் தெரிவித்து விடுங்கள்.

உணவுப் பழக்கம்தான் உற்ற மருந்து

இளமைக்காலத்திலும் மத்திய வயதிலும் இயங்குவதுபோல் உடல் உறுப்புகள் வயோதிகத்தில் இயங்காதுதான். எனவே உணவுப்பழக்கமும் அதற்கேற்றாற்போல மாற வேண்டும்.

59. 'எனக்குத்தான் வயசாகிப் போச்சே.....' என்று ஆரோக்கியமான உணவுகளை ஒரேயடியாக ஒதுக்காமல் உடல் இயக்கத்துக்குத் தேவையான உணவுகளை கட்டாயம் சாப்பிடுங்கள்.
60. இதயக்கோளாறு, உயர் ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய் உள்ள முதியவர்கள் மருத்துவர் சொல்லும் உணவுக் கட்டுப்பாடுகளைப் கடைப்பிடித்தால் பிரச்சனைகள் மேலும் வராது.
61. ஐம்பத்தி ஐந்து வயதுக்கு மேலாகிவிட்டதா..... பதப்படுத்தப் பட்ட இறைச்சி, கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவுகள், பஜ்ஜி, போண்டா, சிப்ஸ் போன்ற எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகள்: பட்டை, ஏலக்காய் போன்ற நறுமணப் பொருட்கள் (ஸ்பைஸஸ்) சேர்த்த உணவுகள் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கலாம். இவற்றை யெல்லாம் எளிதாக ஜீரணம் செய்யும் சக்தியை உடல் உறுப்புகள் இழந்து விடுகின்றன. முழுமையாக டைஜஸ்ட் ஆகாத உணவுகள் கல்லீரல், சிறுநீரகத்தில் தேங்கி நச்சுப் பொருட்களை உருவாக்கும். அது பல்வேறு பிரச்சனைகளுக்கு இன்விடேஷன் வைக்கும்.
62. மாதிரி உணவுப் பட்டியல்: காலை 10 காபி - 200மிலி, காலை உணவு - இட்லி 3 அல்லது சப்பாத்தி 2 அல்லது உப்புமா 1 கப் அல்லது பொங்கல் 1 கப் ஆப்பிள் 1.....இடையில் 1 ஜூஸ் அல்லது சூப், மதியஉணவு - சாதம் 1கப் அல்லது சப்பாத்தி 3, பருப்பு அல்லது சாம்பார் முக்கால் கப், ரசம், தயிர் தலா அரை கப், காய்கறிகள் முக்கால் கப்..... இரவு உணவு இட்லி 3 அல்லது சப்பாத்தி 2 காய்கறிகள் - அரை கப்..... படுக்கும்முன் - 200 மில்லி பால்.

பாதுகாப்பைப் பலப்படுத்துங்கள்:

63. பெண்களும் முதியவர்களும் வீட்டில் தனியாக இருக்கும் போதுதான் அதிகமான குற்றங்கள் நடைபெறுகின்றன என்கிறது தினசரி வரும் செய்திகள். அப்படியானால் எப்படிப் பாதுகாப்பாக இருப்பது?
64. வீட்டில் இருக்கும்போது அந்நியர்கள் யார் வந்தாலும் கதவைத் திறக்காமல் இருப்பதுதான் நல்லது. ஜன்னல் வழியாக பேசி

அனுப்பிவிடுவது புத்திசாலித்தனம். 'உங்க மருமகன்தான் அனுப்பிச்சாங்க' 'மகன்தான் வரச்சொன்னார்' என்று யாராவது காலிங்பெல் அழுத்தினால், பிள்ளைகளிடம் போன் செய்து உறுதிப்படுத்திக் கொண்டு அனுமதியுங்கள்.

65. அக்கம் பக்கத்தில் உள்ளவர்களிடம் 'வயசானவங்க.... கொஞ்சம் பார்த்துக்கோங்க....' என்று எப்போதும் தோழமையுடன் பழகுவது....ஆபத்து நேரத்தில் கை கொடுக்கும்.
66. அதிகாலையிலும் இருட்டிய பிறகும் வாக்கிங் செல்வதைத் தவிர்க்கலாம். அப்படிப் போக நேரிட்டால் யாரையாவது உடன் அழைத்துச் செல்லுங்கள்.

மன அமைதி தரும் வாழ்வியல் வழிகள்:

அந்திமக் காலத்தில் இருப்பவர்களுக்கு.... மனதுக்கு நெருக்கமான துணை பற்று நம்பிக்கை மகிழ்ச்சி வடிகால் எல்லாமே ஆன்மீகம்தான்! அது மதம் சம்பந்தமாக இருப்பதை விட மனது சம்பந்தமாக இருந்தால் இன்னும் நலம்....(வேதாத்திரி மகரிஷியின் மனவளக்கலை நலம்)

67. வாழ்க்கையில் பிரச்சனைகள் வரும். போகும். 'பேசித் தீராத பிரச்சனைகளை பிரார்த்தனைகள் தீர்க்கும்' என்று கடவுளிடம் முழுமையாக சரணடைவதுதான் அறுபது வயது ஆன்மீக வாழ்க்கை.
68. 'பெரிசு' என்று சிறுவர்கள் சொல்லும் கால கட்டம் இது. அதற்காக மனசு நோகாமல் அமைதிக்காக ஒரு தலயாத்திரை சென்று வரலாம். இது தேடல் ஆன்மீகம்.
69. உடல் நிலையோ, பொருளாதாரமோ சூழ்நிலையோ தல யாத்திரைகளுக்கு இடம் தரவில்லையா? சோர்வு வேண்டாம். 'இருக்குமிடமே ராமேஸ்வரம்.... காட்சிக்குத் தெரிந்ததெல்லாம் காசி' என்று மனதை மலரவையுங்கள். அது பக்குவப்பட்ட ஆன்மீகம்.
70. உணவில் தள்ள வேண்டியதைத் தள்ளி, கொள்ள வேண்டியதைக் கொள்வதுபோல, கோபம், வெறுப்பு, விரக்தி, வேதனை, சலிப்பு வார்த்தைகளைத் தள்ளிவிட்டு ஒரு பத்திய வாழ்க்கை நடத்துங்கள். அது சத்திய ஆன்மீகம்!
71. முதுமை வந்ததுமே 'நம்மை இனி யார் மதிப்பா..... நமக்கு இனி யார் இருக்கா?' என்ற கவலையெல்லாம் வேண்டாம். 'நாம் ஊன்றி நடக்கப்போகும் ஒரு ஊன்றுகோலை ஆண்டவன்

எங்கோ ஒரு தோட்டத்தில் ஏதோ ஒரு மரத்தில் நட்டு வளர்த்துக் கொண்டிருக்கிறான்' என நம்புங்கள். அது நம்பிக்கை ஆன்மீகம்.

72. வீடு, நிலப் பத்திரங்கள் பத்திரமாக உங்களிடமே இருக்கட்டும். என்னதான் நம்பகமானவர்களாக இருந்தாலும்.... அவர்களிடம் பத்திரங்களை ஒப்படைப்பது யோசிக்கவேண்டிய விஷயம். கொடுத்துவிட்டு பின்னால் வருந்தாமல் இருப்பது பொருளாதார ஆன்மீகம்.

முத்தோரிடம் உங்கள் உறவு:

'நுனி ஓலையைப் பார்த்து சிரிச்சுச்சாம் குருத்தோலை....' என்ற பழமொழி ஒன்று நம்மிடம் உண்டு. அதாவது நாளை நாமும் நுனி ஓலையாகி வாடி வதங்கி விழுவோம் என்பதை அறியாமல், அந்த ஓலையைப் பார்த்து சிரித்ததாம் பசு இளம் மேனி குருத்தோலை என்பது பொருள். அதுபோல்தான் நாமும்..... பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் நம் வீட்டில் உள்ளவர்களின் முதுமையை அலட்சியம், அதிகாரம், அவமரியாதை, கிண்டல் என்று காயப்படுத்தி விடுகிறோம். நமக்கான வயோதிகமும் வந்துகொண்டே இருக்கிறது என்பதை உணராமல்! வினை விதைப்போம்: தினை அறுப்போம்.

73. வீட்டில் பெரியவர்கள் சொல்லும் முதல் குற்றச்சாட்டு 'என் பேச்சை மதிக்கறதே இல்லை?' இந்த அமைதியற்ற மனநிலையை அவர்களுக்குத் தராமல் தடுக்க எங்கு போனாலும் இங்கு போகிறேன் என்று சொல்லி விட்டுப்போங்கள். அவர்கள் மனம் குளிரும்.
74. மருத்துவமனைக்கு அவர்களைத் தனியாக அனுப்பாமல் கூடவே சென்று வாருங்கள். அவர்கள் 'செய்ய வேண்டிய ரெகுலர் செக்ஃஅப்களை ஞாபகப்படுத்துங்கள். 'ஆஹா.. புள்ளைக்கு நம்ம மேல எவ்வளவு பாசம்....' என்று மகிழ்ந்து போவார்கள். அந்த மகிழ்ச்சி அவர்கள் மனதிலும் வீட்டுக்குள்ளும் அமைதியை நிலவச் செய்யும்.
75. வீட்டுக்கு வாங்கி வரும் புதிய பொருட்கள், ஆடைகள், திண்பண்டங்களை அவர்களிடம் நேரே போய் கொடுத்து காட்டிப் பாருங்கள். அவர்கள் முகம் எப்படி மலருகிறது என்று!
76. 'நாம் கவனிக்கப்படவில்லை. அலட்சியம் செய்கிறார்கள்' என்கிற போதுதான் குழந்தை வேண்டுமென்றே கீழே விழுந்து

- எல்லோர் கவனத்தையும் தன் பக்கம் திருப்பும். இவர்களும் குழந்தைகளே! எனவே எக்காரணம் கொண்டும் அவர்களைப் புறக்கணிக்காதீர்கள். புறக்கணிப்பு தாங்க முடியாத தண்டனை!
77. பண்டிகைகளுக்குத் துணி வாங்கச் செல்லும்போது 'உனக்கு என்ன கலர் புடவை வேண்டும் அம்மா' என்று ஒரு வார்த்தை கேட்டுச் செல்லுங்கள். சின்னச் சின்ன அன்பில்தானே ஜீவன் இருக்கிறது!
78. குறைந்தபட்சம் வாரத்தில் ஒரு நாளாவது அவர்கள் அருகில் உட்கார்ந்து, உங்கள் சிறு வயதுக் குறும்புகள், பக்கத்து வீட்டு மாமி, எதிர் வீட்டு தாத்தா என ஃப்ளாஷ்பேக் ஓட்டுங்கள். இது உங்கள் இருவருக்குமே எனர்ஜி பூஸ்டர்!
79. வயதான அம்மா, அப்பாவை தன்னுடன் வைத்திருக்கும் பிள்ளைகள் வீடு கட்டும்போதே பாத்திரம் உள்ளிட்ட முக்கியமான இடங்களின் சுவர்களில், கைப்பிழைகளை வைத்துக் கட்டினால் அவர்கள் கீழே விழுந்து விடாமல் பாதுகாப்பாக நடக்க உதவியாக இருக்கும்.
80. தரையில் டைல்ஸ், மார்பிள் கற்களை பதிக்க விரும்புவவர்கள் வயதானவர்கள் புழங்கும் அறையில் அதைத் தவிர்க்கலாம். மார்பிள் கற்கள் வயதானவர்களுக்கு குளிரினால் கால் வலியை உண்டாக்கும்.
81. ஸ்டீரியோவில் அதிரும் பாடல்களை வைத்து அவர்களுக்கு மன எரிச்சலை உண்டாக்காமல் இருப்பது நல்லது.
82. வயதானாலும் அவர்களும் 'தனிமை' தேவைப்படும். அவர்கள் தனியாக இருக்கும் நேரத்தில் பிள்ளைகளோ..... நீங்களோ அந்த இடத்துக்குச் செல்லாமல் அவர்கள் உணர்வுகளையும் மதியுங்கள்.
83. உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையிடம் பெற்றோர் பற்றி நல்ல அபிப்பிராயங்களையே உருவாக்குங்கள். 'எங்கம்மாவுக்கு என் அக்காதான் உயிர் நான் முக்கியமில்லை.' 'எங்கப்பா எப்பவுமே என் தம்பிக்கு சப்போர்ட் செய்வார்.....' போன்ற நெகட்டிவ் கமெண்ட்டுகளை அவர்கள் மனதில் விதைக்காதீர்கள். பின் அதையும் அதனால் எழும்பிரச்சினைகளையும் அழிக்கவே முடியாது.
84. வீட்டில் இருக்கும் பெரியவர்களின் மனசுக்கு நெருங்கிய நண்பர்கள் தெரிந்தவர்கள் வந்தால் அவர்களுக்கு நீங்கள் தரும் மரியாதை இவர்களின் மனதை நிரப்பும்.

85. உங்கள் நண்பர்கள் உங்களைச் சந்திக்க வரும்போது, மறக்காமல் வீட்டுப் பெரியவர்களை அறிமுகப்படுத்துங்கள். 'எங்கம்மா காபி போட்டா சூப்பரா இருக்கும்'. 'எங்கப்பா ஸ்கூல் டேஸ்ல ஸ்போர்ட்ஸ்ல ஜாம்பவான்' என்றெல்லாம் வார்த்தைகளால் அவர்களைக் குளிர்வியுங்கள். அப்போது அவர்கள் முகத்தில் வெளிக்கிளம்பும் கூச்சம் கலந்த பெருமையை ரசியுங்கள்.
86. உங்களைப் பெற்று வளர்த்து ஆளாக்கிய அவர்களின் பாசமும் பொறுப்பும் உழைப்பும் தியாகமும் பெரிது. உங்களுக்காக வாழ்க்கையெல்லாம் ஓடிக் களைத்து விட்டு இப்போது உட்கார்ந்திருக்கும் அவர்களுக்குத் தேவை, உங்களின் அன்பும் அனுசரணையுமே! அதை(யாவது) கொடுப்பவர்கள் மனிதர்கள்... குறைப்பவர்கள் வீணர்கள்!

திட்டமிட்ட சேமிப்பே நிம்மதியான ரிட்டயர்மென்ட்:

- 'மெட்லைஃப் இந்தியா இன்ஷூரன்ஸ்' கம்பெனி எடுத்த சர்வே முடிவு சொல்லும் அதிர்ச்சித் தகவல்....' 80 சதவிகித இந்தியர்கள் ரிட்டயர்மென்ட் திட்டம் எதுவும் இல்லாமல் பொறுப்பற்று இருக்கிறார்கள்.' என்பதுதான். அதே சமயம் 71 சதவீதப் பணியாளர்கள் ஓய்வுக் காலம் பற்றிக் கவலை கொள்பவர்களாக இருக்கிறார்கள். 20 சதவீதம் பேர் மட்டும்தான் ஏதாவது ஒரு திட்டத்தில் முதலீடு செய்து வருபவர்களாக இருக்கிறார்கள். சரி 35-45 வயதிலேயே முதுமைக் காலத்துக்காக எப்படிச் சேமித்து வைப்பது?
87. தற்போது பெரும்பாலானோர் 30-35 வயதில்தான் திருமணம் செய்து கொள்கிறார்கள். இந்நிலையில் அவர்கள் பணி ஓய்வு பெறும் காலத்தில் பிள்ளைகளுக்குத் திருமணம் செய்து வைக்க வேண்டிய நிலையில் இருப்பார்கள். அப்போது செலவுக்கு அதிகத் தொகை தேவைப்படும். எனவே பணிக் காலத்திலேயே ரிட்டயர்மென்ட் காலத்துக்காக போதிய அளவு சேமிக்க வேண்டியது அவசியம்!
88. தபால் அலுவலகம், வங்கி மியூச்சுவல் பண்ட் நிறுவனங்கள், ஆயுள் காப்பீட்டு நிறுவனங்களில் சேமிப்பு மற்றும் முதலீட்டைச் செய்யலாம்.
89. ஒரே நாளில் ஓய்வுக் காலத்துக்கான திட்டத்தை நிறைவேற்றிட முடியாது. குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் தொடர்ந்து சேமித்து

வருவதன் மூலம்தான் குறிக்கோளை நிறைவேற்ற முடியும். அதற்கான சாதனமாக மியூச்சவல் ஃபண்ட் முதலீடுகள் உள்ளன. குறிப்பாக 'எஸ்ஐபி' என்ற முறையில் சேமிப்பு மற்றும் முதலீட்டை மேற்கொண்டால் நிச்சயம் பலன் இருக்கும்.

90. மியூச்சவல் பண்ட் முதலீட்டில் குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் தொடர்ந்து குறிப்பிட்ட காலத்துக்கு முதலீடு செய்வதுதான் 'எஸ்ஐபி' இம்முறையில் மாதம் குறைந்த பட்சம் - 500- 1000 ரூபாய் என்று 12 மாதங்களுக்குக் கூட முதலீடு செய்யலாம். இதே முறையில் பென்ஷன் திட்டங்கள், இன்ஷூரன்ஸ் திட்டங்களில் நீண்டகால அடிப்படையில் முதலீடு செய்து வந்தால் நல்ல லாபம்!
91. 'தொடர் வைப்புத் திட்டம்' நல்ல சாய்ஸ். முதலீட்டைக் குறைந்தது மூன்று ஆண்டு காலத்துக்குத் தொடர வேண்டும். அப்போதுதான் ஓரளவுக்கு அதிக வட்டி வருமானம் கிடைக்கும். ஆர்.டி. முதிர்வு அடைந்ததும் அந்தத் தொகையை அப்படியே அதிக வட்டி வருமானம் தரும் வேறு வங்கி ஃபிக்ஸட் டெபாசிட் போன்றவற்றுக்கு மாற்றிவிட வேண்டும். இப்படிச் சிறுகச் சிறுக சேர்த்தால்.... பணி ஓய்வு பெறும்போது நீங்களும் கோடீஸ்வரராக வாய்ப்பு உண்டு.
92. பணி ஓய்வுக்குப் பிறகு கிராமங்களில் செட்டில் ஆவதை பலரும் விரும்புகிறார்கள். சொந்த ஊர் அல்லது பிடித்த கிராமங்களில் கடைசி காலத்தில் செட்டில் ஆக நினைப்பவர்கள் இப்போதே அந்த ஊர்களில் தேவைக்கு ஏற்ப ஒரு இடத்தை வாங்கிப் போட்டு விடுவது நல்லது. பணியிலிருக்கும்போதே வீட்டைக் கட்டுவது மிகவும் நல்லது. ஒன்றுக்கு இரண்டு இடமாக வாங்கிப் போட்டிருந்தால் ஒன்றை விற்று ஒன்றில் சுலபமாக வீட்டைக் கட்டிவிட முடியும்.
93. ஓய்வுக்காலத்துக்கான திட்டங்களை நீங்கள் திட்டிக் கொள்ளுங்கள். அதற்கான முதலீட்டை எப்படி மேற்கொள்வது என்பதற்கு மட்டும் நிதி ஆலோசகர் ஒருவரிடம் கலந்து ஆலோசிப்பது சரியான சேமிப்பு, அதிக வருமானம் போன்றவற்றுக்கு உதவிகரமாக இருக்கும்.
94. பி.பி.எப். எனப்படும் 'பொது பிராவின்ட் ஃபண்ட் பணி எதிலும் இல்லாத சுயதொழில் செய்பவர்களுக்கு ஏற்ற திட்டம். ஏற்கனவே கம்பெனியில் பி.எஃப் பிடித்தம் செய்யப்படும் பணியாளர்களும் இதில் முதலீடு செய்யலாம். இதற்கான வட்டி

8சதவீதம். இதில் முதலீடு செய்யும் அனைவரும் வருமானவரிச் சலுகையைப் பெறலாம். வட்டி வருமானத்துக்கும் வரி இல்லை. இதை தபால் அலுவலகம், பொதுத்துறை வங்கிகளில் மேற்கொள்ளலாம். நிதி ஆண்டில் அதிகபட்சம் 70000 ரூபாய் வரை செய்யப்படும் முதலீட்டுக்கு வரி விலக்கு பெறலாம்.

95. முதலீட்டை 15 ஆண்டுகளுக்கு முன் முடிக்க முடியாது. ஆறு ஆண்டுகள் கழித்து முதலீட்டில் ஒரு பகுதியை எடுத்துக் கொள்ள அனுமதிக்கப்படுகிறது. இதன்படி குறிப்பிட்ட தொகையை எடுத்து மீண்டும் திட்டத்தில் மறுமுதலீடு செய்தால் அத்தொகைக்கு வருமான வரிச்சலுகையை பெற முடியும். இத்திட்டத்தின் கீழ் செலுத்தும் தொகையில் கடன்பெறும் வசதி உண்டு.

96. கடனில் வீடு வாங்குவதற்கு ஒரு வெல்த் கிரியேஷன்தான். அது வரிச்சலுகையைப் பெற்றுத் தருவதோடு தற்போது மற்றும் ஓய்வுகாலத்தில் வசிக்க ஒரு இருப்பிடத்தை உருவாக்கித் தருவதாக இருக்கும். ஒரு நிதியாண்டில் வீட்டுக்கடனில் திரும்பச் செலுத்தப்படும் அலசலில் ஒரு லட்சம் ரூபாய் வரையும், வட்டியில் 15 லட்சம் ரூபாய் வரையிலும் வரிச்சலுகை பெறலாம்.

சோறுபோடும் சொந்த வீடு

97. கடைசி காலத்தில் மூத்த குடிமக்களான உங்களை பெற்ற பிள்ளைகள் காப்பாற்றவில்லை என்றால் அந்த வேலையை உங்களின் சொந்தவீடு செய்யும். இந்தத் திட்டத்தின் பெயர் 'ரிவர்ஸ் மார்ட்கேஜ்' என்பதாகும். பாரத ஸ்டேட் வங்கி, பஞ்சாப் நேஷனல் வங்கி, இந்தியன் வங்கி, திவான் ஹவுசிங், சென்ட்ரல் பேங்க் ஆஃப் இந்தியா போன்ற நிறுவனங்களில் இந்தத் திட்டம் இருக்கிறது.

98. அறுபது வயதுக்கு மேற்பட்ட, சொந்த வீடு உள்ள எவரும், வங்கி அல்லது வீட்டு வசதி நிறுவனத்திடம் வீட்டை அடமானம் வைத்து மாதத்தோறும் குறிப்பிட்டத் தொகையை பெற்றுக் கொள்ளலாம். இதைத் திரும்பக் கட்ட வேண்டியதில்லை. இதற்கு வருமான வரியும் இல்லை. இத்தொகையை காலாண்டு அல்லது அரைஆண்டு அல்லது மொத்தமாகக் கூட வாங்கிக் கொள்ளலாம். வீட்டின் மதிப்பில் 60 சதவீதம் வரை பணம் கிடைக்கும்.

99. இந்தத் திட்டத்தின் சிறப்பு அம்சம் தம்பதிகள் தங்களின் கடைசிக் காலம் வரை சொந்தவீட்டில் என்னென்ன வசதிகளுடன்

வாழ்ந்தார்களோ அதே லைஃபை ஸ்டைல் மாறாமல் வாழ்ந்து
கொள்ளலாம். ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை வீட்டின் மதிப்பு
மறுமதிப்பீடு செய்யப்பட்டு தேவைப்பட்டால் கூடுதல்
தொகையையும் வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

100. தம்பதியில் ஒருவர் இறந்துவிட்டாலும் மற்றவர் தன் ஆயுள்
வரைக்கும் அந்த வீட்டில் இருக்கலாம். இருவரின் மறைவுக்குப்
பிறகு அந்த வீடு வங்கியின் வசம் ஆகிவிடும். வங்கி அந்த
வீட்டை விற்று கடன் மற்றும் வட்டி போக மீதியுள்ள தொகையை
வாரிசுக்குக் கொடுத்துவிடும். வாரிசு விரும்பினால்.....கடன்
மற்றும் வட்டியைக் கட்டி வீட்டையும் மீட்டுக் கொள்ளலாம்.



மதிப்புரைகள்

நூறு கட்டுரைகள் இந்நூலில் இடம் பெற்றிருக்கின்றன. பணியிலிருந்து ஓய்வு பெற்றவர்கள். இந்நூலை வாங்கிப் படித்தால் வாழ்க்கை கசப்பாக இல்லாமல், மனமகிழ்ச்சியோடு வாழலாம் என்ற கருத்தைக் கூறுகிறார் ஆசிரியர்.

தினமலர்

ஓய்வுகால வாழ்க்கை இன்பமாக இருக்கும்போதே செய்ய வேண்டிய கடமைகளையும் உடற்பயிற்சி, இறைப்பணி, சேமிப்பு என்று திட்டமிட்டுச் செயல்பட்டால் ஓய்வுகாலம் ஒப்பற்றதாக அமையும் என்பதை விளக்குகிறார் நூலாசிரியர்.

தினத்தந்தி

கையில் எடுத்தவுடன் அப்படியே படித்து முடித்து விட்டேன். ஓர் சிறந்த படைப்பு. தற்போதைய பரபரப்பான வாழ்க்கையில் அனைவரும் அவசியம் தெரிந்து கொள்ளவேண்டிய விஷயங்கள்.

சி.சேகர்

கடலூர்

"ToThe People Who are in the eveining of their lives how to grow graciously" எனும் ஆழ்ந்த அமுதம் கொண்ட "ஓய்வுகால வாழ்க்கை" ஒப்பற்றதாக அமைந்துள்ளது.

சிஸ்டர்மேரி

தாளவாடி

நூலில் அரிய தகவல்கள் அமைந்துள்ளன. 'சமர்ப்பணம்' உள்ளம் தொடுகிறது! ஓய்வுகாலத்திற்கான திட்டமிடல், ஓய்வுகாலப் பணி, பொழுதுபோக்கு என்று விரிவான செயல்திட்டம் நூலின் சிறப்பு, 'பிள்ளைப் பாசம்' கண்களைக் குளமாக்குகிறது அய்யா.

கா.திருநாவுக்கரசு

உடுமலைப்பேட்டை

ஓய்வில் ஆய்வு

ஆய்வுப்பணி மேற்கொண்டுள்ள குமார் அவர்கள்,
ஓய்வு கால வாழ்க்கை எழுதி பிரகாசித்தீர்!
சாய்வு நாற்காலி தேடாமல் பல வழி சொன்னீர்கள்!
தாழ்வு மனப்பான்மை போக்கினீர்கள்!
வாழ்வு சிறக்க பல வழி சொன்னீர்கள்!
உடலில் தளர்வு ஏற்படினும்,
பள்ளத்தில் விழும் நிலையிலும்,
உள்ளத்தில் தளர்வு ஏற்படா வழிகள் தந்தீரே!
காலத்தில் என்னென்ன செய்ய வேண்டுமென்று வகுத்து,
ஞாலத்தில் வளர வழிகொடுத்தீரே!
பாலமாய் மக்களிடையே நின்று கொண்டு செய்யும் நீவிர்!
ஆலமரமாய் நின்று மக்களிடையே அனுபவம் சொல்ல,
பல்லாண்டு வாழ்க! வாழ்க வளமுடன்! வாழ்கவே நீவிர்!!!

- ஏ.கே. தாமோதரன் எம்.ஏ.,
தாம்பரம்

ஓய்வுகாலத்தில் எப்படி வாழவேண்டும்? வாழ்க்கையை
எப்படி முறைப்படுத்த வேண்டும்? என்று அழகாகவும், விளக்கமாகவும்
அமைந்துள்ள கட்டுரை. இது ஒரு காலப் பெட்டகமாகும்.

கே. புஷ்பவேணி
தஞ்சாவூர்

முதுமை எல்லா மனிதர்களுக்கும் ஏற்படக்கூடியது, முதுமையிலும் இளமையாக இருப்பது குறித்து மனிதனின் உணவு, உடல்நலம், ஆன்மீகம், சுற்றுப்புறம், உடற்பயிற்சி, குடும்பம், அலுவலகம் மற்றும் பொதுஇடம் என எல்லாவற்றிலும் நாம் பின்பற்ற வேண்டிய நெறிகளைத் தொகுத்து அழகாக புத்தக வடிவில் ஆசிரியர் வழங்கியுள்ளார். இப்புத்தகம் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இளைஞர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் படிக்கவேண்டிய புத்தகம். இப்புத்தகம் முதுமையிலும் மனம், உடல் இரண்டும் செம்மையாக இருப்பதற்கு வழிவகுக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

திருமதி. எஸ். ரேவதி
மதுராந்தகம்

ஓய்வு காலத்தை எப்படி திட்டமிட வேண்டும் என்பதையும், எப்படி இன்பமாக வாழவேண்டும் என்பதையும் ஒவ்வொருவரும் தெரிந்து கொள்வது அவசியமாகும். பணி ஓய்வு பெற்றவர்கள் மட்டுமன்றி 60 வயதைத் தாண்டிய அனைவருக்கும் சிறந்ததோர் வழிகாட்டி நூலாக படைக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்நூலில் பதினெட்டு அத்யாயங்களில் 100 தலைப்புகளில் ஓய்வுகால வாழ்க்கையை நன்கு இனிமையாக வாழ பல கருத்துக்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. அருமையான படைப்பு. முதியவர்களுக்கு மட்டுமல்ல இளைஞர்களுக்கும் வழிகாட்டும் வித்தியாசமான படைப்பு.

ஓய்வுகாலப் பாதிப்புகள், பிரச்சனைகள் இவற்றிற்கு துல்லியமான தீர்வுகளையும் ஆசிரியர் அருமையாக தந்திருக்கிறார்.

அறுபது அறுபது பொன்மொழிகள், உற்சாக டானிக், அறுபதிலும் வெற்றி வரும், அசத்திய பெண்மணிகள்- இப்புத்தகத்தின் சாரமாக இப்பகுதிகள் அமைந்துள்ளன. நாள்தோறும் புத்துணர்ச்சி பெற இப்பகுதிகளை படித்தாலே உங்கள் ஓய்வு காலம் மகிழ்ச்சியாக அமையும் என்பதில் ஐயமில்லை.

பானுமதி குமார்



ISBN 818446479-7



9 788184 464795

Rs. 155/-