

# மலர்வனம்

மன் இகழ்

மலர் 2 இதழ் 8

ஜூலை 2022



**“HAPPY  
FAMILY”  
SPECIAL**



RajmohanArtist

## பார்ப்பவர்கள் வியப்பார்கள்



அண்மையில் எங்கள் உறவினர் குடும்பத் திருமண நிகழ்வுக்குச் சென்றிருந்தோம். எல்லா தலைமுறை உறவினர்களையும் சந்திக்கும் வாய்ப்பு கிட்டியது. எங்கு சென்றாலும் புகைப்படங்களால் நினைவுகளை சேகரிக்கும் வ(ப)ழக்கத்தால் என் பெற்றோரை எல்லா தலைமுறை உறவினர்களுடன் நிற்க வைத்து புகைப்படம் எடுத்தேன்.

அலுவலகம் திரும்பி புகைப்படங்களை லேப்டாப் சேகரிப்புக்குமாற்றினேன். அன்றிரவு வீட்டில் அப்பா அம்மாவுடன் புகைப்படங்களை டிவியில் போட்டு பார்த்தேன். கொஞ்சம் அதிர்ச்சியாக இருந்தது.

அறுபதுவயதினர்களுக்கு அருகில் என் பெற்றோர் நின்றால்கூட அவர்கள் என் அப்பா அம்மாவைவிட வயது அதிகம் இருப்பதைப் போல உடலில் அயற்சியும் சோர்வும். அறுபதிலேயே பத்து பதினைந்து வயது அதிகம் இருப்பதைப் போன்ற தோற்றத்துக்கு என்ன காரணமாக இருக்கும் என்றெல்லாம் யோசிக்கவில்லை. தானாகவே அவர்கள் வாழ்க்கை முறையை அலசியது என் மனம்.

### காரணங்கள் இவை தான்:

வீட்டில் தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு ஏற்ப அவர்கள் சாப்பிடும் உணவையே அல்லது அவர்களின் டேஸ்ட்டுக்காக தயாரிக்கும் பதார்த்தங்களையே அறுபது வயது பெற்றோரும் சாப்பிடுவது. இளம் வயதில், அதாவது அவர்களின் 30, 40 களில் பிள்ளைகளுக்காக தயாரிப்பதை சாப்பிடலாம், 60 எனும்போது தங்கள் உடலுக்கு ஏற்ற உணவை சாப்பிட வேண்டும் என்கின்ற விழிப்புணர்வு இல்லாமை. இது முதல் காரணம்.

பிறந்ததில் இருந்து கார்போஹைட்ரேட் உணவை எடுத்துக்கொண்டிருந்துவிட்டு திடீரென அவற்றை முற்றிலும் ஒதுக்கி கொழுப்பு உணவுகளை எடுத்துக்கொள்கிறேன் என்று தங்கள் உடம்பை தாங்களே குழம்பச் செய்வது. இதுபோல உணவு பழக்க வழக்கங்களை மாற்றும்போது 100 சதவிகிதம் அவற்றை பின்பற்ற வேண்டும். பாதிநாட்கள் கார்போஹைட்ரேட் உணவு பாதி நாட்கள் கொழுப்பு உணவு என மாற்றினால் உடல் உறுப்புகள் குழம்பாமல் என்ன செய்யும். எந்த ஒரு உணவு பழக்கத்தையும் 40-களில் மாற்றினால் ஓரளவுக்கு நம் உடம்பு நம் சொல் பேச்சை கேட்கும். 60-களில் மாற்றினால் எதிர்வினையாகக் கூட மாறலாம். -இது இரண்டாவது காரணம்.

ஷூகர், பிரஷர் இவற்றுக்கு இதுநாள் வரை எடுக்கும் மருந்து மாத்திரைகளை ஒதுக்கிவிட்டு புதிது புதிதாக கிளம்பி இருக்கும் வாட்ஸ் அப் மருத்துவர்களின் அறிவுரைகளை பின்பற்றுவது. இயற்கை மருத்துவத்தை பின்பற்ற ஆரம்பித்தால் இதுநாள் வரை சாப்பிட்டுக்கொண்டிருக்கும் மாத்திரைகளை

படிப்படியாக குறைக்கலாம் அல்லது இரண்டையும் சேர்த்து எடுத்துக்கொண்டு முறையான மருத்துவ பரிசோதனைக்குப் பிறகு படிப்படியாக குறைக்கலாம். அதைவிட்டு திடீரென முழுமையாக மாற்றம் செய்தால் பக்க விளைவுகள் உண்டாகும். இது மூன்றாவது காரணம்.

பலருக்கு 60 வயதில்தான் வாக்கிங் பற்றிய ஞானமே வருகிறது. அதுவும் டாக்டர்கள் வலியுறுத்துவதால். 40-களிலேயே வாக்கிங் செல்லும் வழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளலாம். வாக்கிங் என்பது தினமும் குறிப்பிட்ட நேரம் நடப்பது என்பது ஒருபுறம் இருக்கட்டும். எங்கெல்லாம் நடக்க முடியுமோ அங்கெல்லாம் நடந்தே செல்லலாம். எங்கெல்லாம் லிஃப்ட் தவிர்த்துவிட்டு படிக்கட்டுகளைப் பயன்படுத்த முடியுமோ அங்கெல்லாம் படிகளைப் பயன்படுத்தலாம். நடைப்பயிற்சி செய்வது டயாபீடீக் மற்றும் இதய நோயாளிகளுக்கான மருத்துவம் என நினைப்பது பெரும்பாலானோரின் பொதுவான மனப்பாங்கு. இது நான் காவது காரணம்.

தங்கள் குழந்தைகள் வேலைக்குச் செல்ல ஆரம்பித்த உடனேயே என்னவோ அவர்களை இதுநாள் வரை வளர்த்தது தாங்கள் அல்ல, வானத்தில் இருந்து குதித்து வந்தவர்களைப் போல கருதி தண்ணீர் தெளித்து விடும் அபாயகரமான மனப்பாங்கை பல பெற்றோரிடம் காண முடிகிறது. இப்படி தாங்களாகவே தங்கள் குழந்தைகளிடம் இருந்து விலகுவதுடன், 60 வயதிலேயே தங்களுக்கு வயதாகிவிட்டதைப் போல தாங்களே ஒரு பிம்பத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்வதும், சுய பச்சாதாப முகத்துடன் வளைய வருவதும் பெரும்பாலானோர் செய்யும் தவறுகள். இது ஐந்தாவது காரணம்.

உடல் நலனுக்கு ஏற்ற சாப்பாடு, தேவையான தண்ணீர், தினமும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் ஏதேனும் ஒரு பழம், அரைமணி நேரமாவது நடப்பது, நல்ல தூக்கம், சுத்தமாக தோய்த்த ஐயான் செய்த உடைகளை அணிவது, தன்னை பார்ப்பதற்கு நேரத்தியாக வைத்துக்கொள்வது, சமயம் கிடைக்கும்போதெல்லாம் கோவிலுக்கு செல்வது, குழந்தைகளிடமும் இளைஞர்களிடமும் பேசிப் பழகுவது, அடுத்தவர்களைப் பற்றி குற்றம் குறைகளைப் பேசிப் பேசி தங்களுக்குள் அழுக்குகளை சேர்த்துக் கொள்ளாமல் இருப்பது, அன்றாடம் நடக்கும் நாட்டு நடப்புகளை முழுமையாக தெரிந்து கொள்வது என சில பழக்க வழக்கங்களை பின்பற்றினாலே நம்மிடம் பாசிடீவிட்டி நிரம்பத் தொடங்கிவிடும். அப்புறம் என்ன 'உங்களைப் பார்த்தால் வயசே தெரியலை' என உங்களைப் பார்ப்பவர்கள் வியப்பார்கள். முயற்சியுங்கள்!

காம்கேர் கே. புலனேஸ்வரி

CEO, Compcare Software

உங்க மனைவிகிட்டே உங்களுக்குப் பிடிச்ச விஷயம் எது ?

என்ன சண்டை வந்தாலும், கோபம் இருந்தாலும், என்னோட சமையல்ல மட்டும் குறையே சொல்ல மாட்டா

-டாக்டர் ராஜேந்திரன்

