

මහලු වීම වැළැක්විය හැකි ද? මෙම ප්‍රශ්නය මිනිස් ඉතිහාසය තරම්ම පැරණි ය. උපත මරණයෙන් අවසන්වන බව අප හොඳින් තේරුම් ගෙන ඇති දෙයකි. මහලු වී මිය යන්නේ මිනිසා පමණක් නොව අප අවට ඇති සියලු සත්තු මහලු වී මිය යති. එලෙසක ගස්වැල් පවා කාලයකට පසු මියයයි. මෙය සොබාදහමේ නීතිය බව පිළිගෙන ඇත. ඉතාම කුඩා සතෙක් වන ඇමීබාලා සහ පැරමිසියම් මහලු වී මිය යාමට වඩා සිදුවන්නේ එක සතා දෙකට බෙදී නව සතුන් දෙදෙනෙක් බවට පත් වීමයි.

මිනිසා ගේ පරමායුෂ අවුරුදු 100 ක් යැයි සම්මත වශයෙන් පිළිගෙන ඇත. ඇතැම් රටවල, විශේෂයෙන් රුසියාව, චීනය සහ ජපානය වැනි රටවල ඇතැම් අය අවුරුදු 130 ඉක්මවා ජීවත් වන බව වාර්තා වේ. ජපානයේ විසූ වයසක කාන්තාවක් අවුරුදු 127 ක් ආයු වළඳා ගිය වසරේ මිය ගියා ය.

ඇතැම් නිල නොලත් ප්‍රවෘත්ති මඟින් හිමාලයේ නාවනායෝගීව වැඩෙන සෘෂිවරු අවුරුදු දහස් ගණනක් ජීවත්වන බව පැවසේ. මෙහිදී කරුණු කුමක් වුවද මහලුවීම වැළැක්වීම හෝ ප්‍රමාද කිරීම කළ හැකිද ?

වයස දික් කිරීමේ රහස කුමක් ද ? මේ පිළිබඳ සාධක විශාල සංඛ්‍යාවක් සලකා බැලිය යුතුය. Discover සඟරාව මෑත කලාපයේ (2007 දෙසැම්බර්) මහලු වීම වැළැක්විය හැකි දැයි විශේෂඥ වාර්තාවක් පළවිය. එම ලිපිය ආශ්‍රයෙන් මෙම තතු ඉදිරිපත් කරමි.

අප සිරුරේ සියලුම ක්‍රියා නිසියාකාරව සිදු වීමට වග බලා ගන්නා එන්සයිම සහ හෝමෝන් විශාල සංඛ්‍යාවක් ඇත. මෙම ක්‍රියා නම් කර ඇත්තේ පරිවෘත්තීය ක්‍රියා ලෙසයි.

උදාහරණයක් ලෙස කුසට යන ආහාර ජීර්ණය කර ඉන් ශක්තිය ලබා ගන්නට උදව් වන එන්සයිම ගණනාවක් ඇත.

මහලුවීම

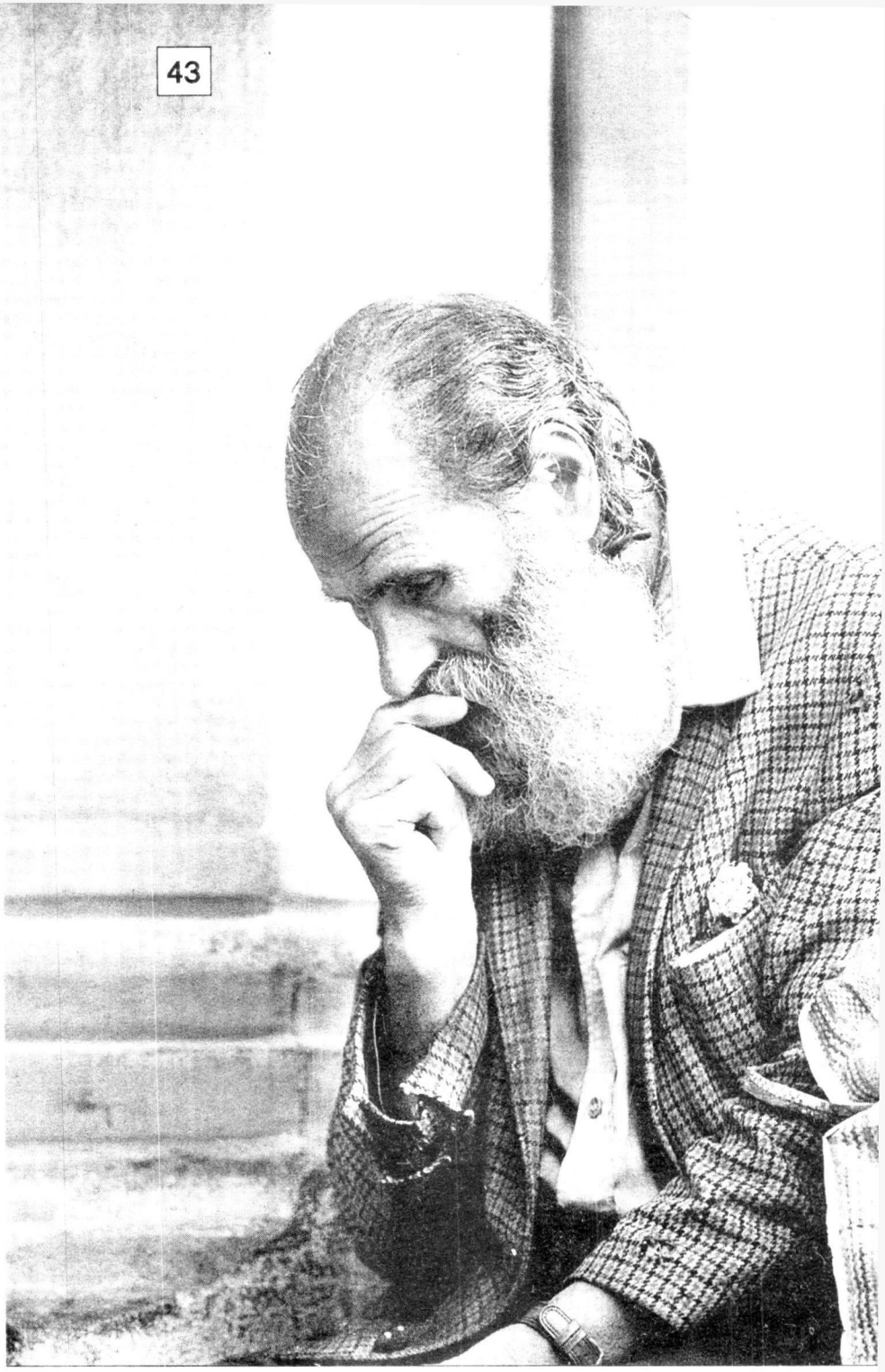
පාලනය කිරීම

ආචාර්ය උපාලි ඇම් සේනානායක

මේවා නිසි පරිදි ක්‍රියා නොකරයි නම් ආහාර දිරවීම සහ පෝෂණ ධාතු නිසි පරිදි උරා නොගැනේ. එවිට මහලු වීමේ වේගය වළක්වාගත නොහැකිය. තරුණ වයසේ දී ගල් කැටයක් හිල දැමුවත් එය දිරවා ගත හැකි අයට මහලු වියේ දී බත් කටත් දිරවාගත හැක්කේ එය කැඳ බවට පත් කළොත් පමණි.

තව පර්යේෂණ වාර්තා අනුව වයසට යාම පමා කළ හැකි එක සාධකයක් වන්නේ ලිංගික හෝමෝන නිසිපරිදි ශ්‍රාවය කිරීමට සැලැස්වීමයි. පුරුෂයින්ගේ ව්‍යාජන කෝෂවලින් උනන ඇන්ඩෙටෙරෝන්, ටෙස්ටෝස්ටෙරෝන්, ප්‍රෝජෙස්ටෙරෝන් වැනි හෝමෝන නිසිපරිදි පනනය වෙයි නම් තාරුණ්‍යයේ ජවය රඳා පවතී. ස්ත්‍රියකගේ ඩිම්බයෙන් නිපදවන ඊස්ට්‍රජන් හෝමෝනය ඇගේ තරුණ බව රැක ගනී. මහලුවියට යත්ම මෙම හෝමෝන ශ්‍රාවය වීම ක්‍රමයෙන් අඩුවෙයි. මෙහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ ලිංගික වර්ධාවත් ක්‍රමයෙන් අඩු වී පසුකලක එය සහ මුලින්ම නැවතීමයි. ස්ත්‍රීන්ගේ ඩිම්බයෙන් ශ්‍රාවය වන ඊස්ට්‍රජන් ප්‍රමාණය අඩුවත්ම ඇට දිරායාමේ (Osteoporosis) රෝගයට ලක් වෙයි. ලෙහෙසියෙන් ඇට බිඳී ස්ත්‍රියක් එක් තැන් වීමට මෙය ප්‍රබල හේතුවකි. වත්මන් විකිත්සක ක්‍රම අනුව මෙම හෝමෝන කෘත්‍රීමව ශරීරගත කරගැනීම තාරුණ්‍යය එක්තරා දුරකට රැක ගැනීමට හේතුවෙයි. ඇතැම් ක්‍රීඩකයින් ඉක්මන් ශක්තිය ලබා ගැනීමට මෙම හෝමෝන අඩංගු තහනම් ඖෂධ ගැනීම නිසා තරග තහනමට පවා ලක් වූ අවස්ථා ඇත. අද බොහෝ ජවන සහ පිරිසේ ක්‍රීඩා කරන තරඟකරුවන් මෙබඳු ඖෂධ ගෙන ඇත්දැයි පරීක්ෂා කිරීමකට ලක් කෙරේ.

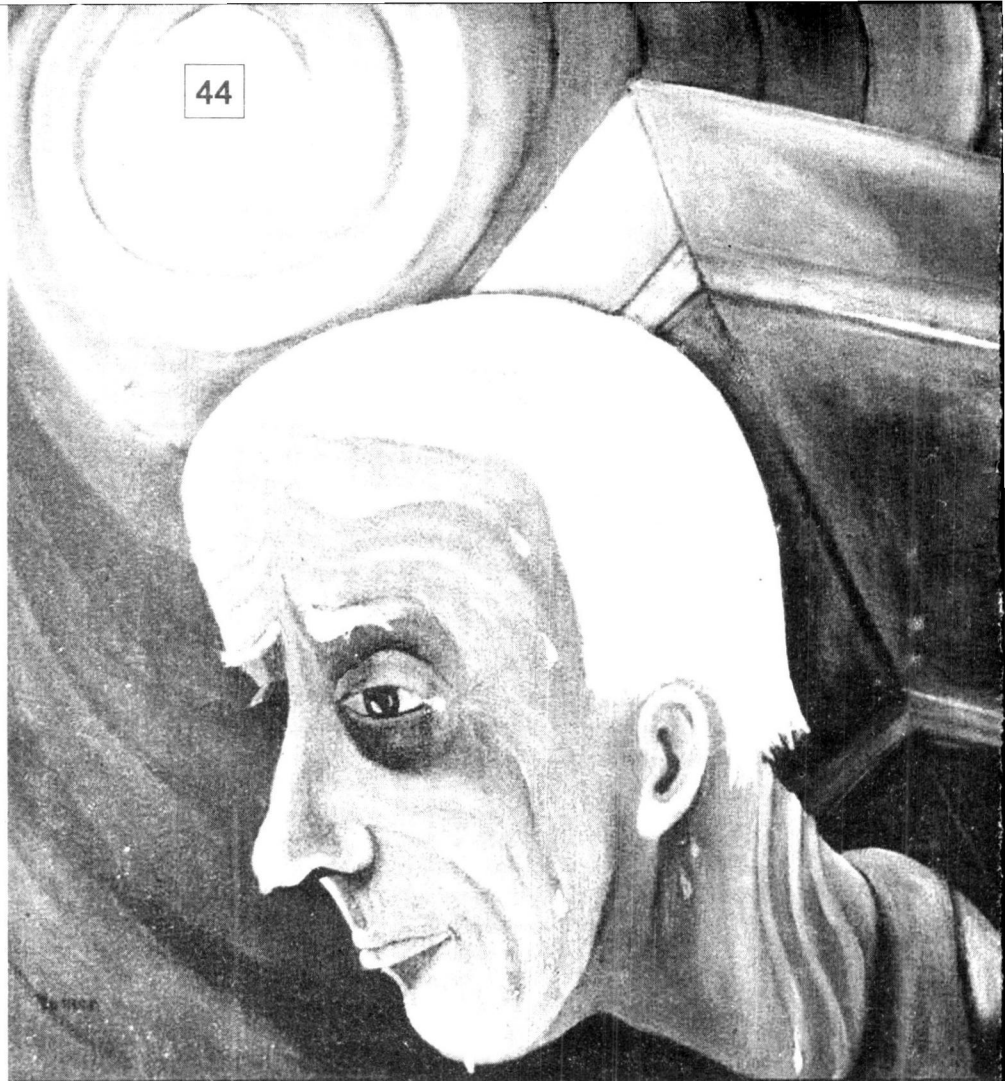
තාරුණ්‍යයේ තව එක් ලක්ෂණයක් වන්නේ පෘෂ්ඨමත් අතපය සහ පිරිපුන් මුහුණක් තිබීමයි. වයස 60 පමණ වන විට මෙම පෘෂ්ඨමත් බව අඩු වී අඩක් හුළං හිය බැලුමක ආකාරයෙන් මුහුණ සහ අතපය හම හැකිලී රැලි වැටී යාමයි. සම යටින් ඇති මේද තට්ටුව මෙම පෘෂ්ඨමත් බවේ රහස වෙයි. එම මේද තට්ටුව ක්‍රමයෙන් ඉවත් වීමත් සමඟම හම රැලි වැටීම සිදුවෙයි. මහලු වියේ තවත් ලක්ෂණයක් වන්නේ හිස කෙස් සුදු වීම සහ දත් වැටීමය. මෙයත් සිදුවන්නේ හෝමෝන බලපෑම් නිසා යැයි විශ්වාස කෙරේ. මහලු වත්ම මොළයට අධික රසනයක් දරා සිටීම අපහසුය. හිසට පතිත තාපය විකිර-



ණය කර ඉවතට යැවීම සුදු කෙස් මඟින් කෙරේ. එසේම ආමාශය සතු ජීර්ණ ශක්තිය අඩුවෙයි. කැබලි ආහාර දිරවීම අපහසු වෙයි. මෙය වැළැක්වීම හැකි එක් ක්‍රමයක් වන්නේ දත් ඉවත් කිරීමයි. එවිට තලපම ආහාර ගැනීමකට පෙළඹෙයි. එහෙත් වත්මන් තාක්ෂණ ක්‍රම මඟින් හිස කෙස් කළු කළ හැක. කෘත්‍රීම දත් දැමිය හැකිය. මේවා තාරුණ්‍යය රැක ගැනීමට කෙතෙක් දුරට ඉවහල් වේද ? අප ශරීරය සෑදී ඇති සියලු සෛල එක්තරා කාලයක් තුළදී අලුත් වෙයි. සෑම සෛලයක්ම තුළ ඇති න්‍යෂ්ටියේ ජාන දම්වැල් (ඩී.එන්.ඒ.අණුව) දෙකට බෙදී, එනම් අණු පිටපත්

සෑදීමක් කරනු ලැබේ. ජීවිත කාලය තුළදී මෙම අණු පිටපත් සාධක සංඛ්‍යාව ගණනය කළ නොහැකි තරම්ය. මෙම අණු දෙකට බෙදීමේ දී නැත්නම් අනු දෝෂ ක්‍රමයන් එකතු වී අවසානයේ දී තවදුරටත් ශරීර පරිවෘත්තිය පවත්වා ගතයාම පවා අපහසුවෙයි. මෙය වඩාත් බලපාන්නේ එන්සයිම සහ හෝමෝන පතිත කරන ඉන්ද්‍රියයන් කෙරෙහිය. නියම සංඥා නොලැබීම හෝ දෝෂ සහගත සංඥා නිසා ඒවා අවශ්‍ය පරිදි පතිත නොවේ. උදාහරණයක් ලෙස ආමාශය තුළ උනන ආහාරදිරවීමට උදව් වන එන්සයිම නිසිපරිදි පතිත නොවේ නම් ආහාර දිරවීම අඩාල වෙයි.

පිළිකාවක් ඇතිවන්නේ ද යම් සෛල කොට්ඨාසයකට ලැබෙන වැරදි සංඥා හේතු කොටගනිය. මෙම වැරදි සංඥා නිසා පාලනයකින් තොරව දිගටම සෛල බෙදීමක් සිදුවෙයි. පිළිකාවක් යනු එබඳු දෙයකි. වත්මන් පර්යේෂණ වාර්තා පෙන්වා දෙන්නේ මෙම දුර්වල හෝ නිසි පරිදි ජනනය නොවන එන්සයිම සහ හෝමෝන කාන්තිමව ශරීර ගත කළ විට ජීව ඔර්ලෝසුව එක්තරා ප්‍රමාණයකට ප්‍රමාද කළ හැකි බවය.



මහලු වියේ දී දක්නට ලැබෙන ආහාර දිරවීමේ දුර්වලතාව එන්සයිම දුර්වලතාවය නිසා සිදුවන බව විශ්වාස කෙරේ.

පිළිකාවක් ඇතිවන්නේ ද යම් සෛල කොට්ඨාසයකට ලැබෙන වැරදි සංඥා හේතු කොටගනිය. මෙම වැරදි සංඥා නිසා පාලනයකින් තොරව දිගටම සෛල බෙදීමක් සිදුවෙයි. පිළිකාවක් යනු එබඳු දෙයකි. වත්මන් පර්යේෂණ වාර්තා පෙන්වා දෙන්නේ මෙම දුර්වල හෝ නිසි පරිදි ජනනය නොවන එන්සයිම සහ හෝමෝන කාන්තිමව ශරීර ගත කළ විට ජීව ඔර්ලෝසුව එක්තරා ප්‍රමාණයකට ප්‍රමාද කළ හැකි බවය. මෙය සියලු දෙනාට කළ නොහැකි දෙයකි. මෙම එන්සයිම සහ හෝමෝන මීල අධික වන නිසාත් ඒවා ශරීර ගත කරන තාක්ෂණ ක්‍රම සංකීර්ණ නිසාත්, වත් පොහොසත් අයට පමණක් සීමා වී ඇත.

යහපත් ශරීර සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගෙන යාම නිරෝගී ජීවිතයකට හේතුවෙයි. එබඳු අය වැඩිකල් ජීවත්වන බව පෙනේ. නිතර නිතර රෝගා බාධාවලට ගොදුරුවන්නේ නම් එම අයගේ ආයුෂ කෙටි වන බව අත් දුටු කරුණකි. තමා ශරීර ආරක්ෂක පද්ධතියට අනවශ්‍ය බරක් පැටවීමද එම පද්ධතිය දුර්වල කිරීමකට හේතු වෙයි.

මෙබඳු අය ඉක්මනින් මහලු වීම සහ මිය යෑම සිදුවෙයි. උදාහරණයක් ලෙස තමාට ඉතා හිතවත් ඇලුම් කළ සහකරු හෝ සහකාරිය අකාලයේ මිය ගිය විට එය අතින් තැනැත්තාට තදින් බලපාන බවයි පරීක්ෂණවලින් සොයාගත ඇත්තේ. සහකරු හෝ සහකාරිය අකල් මරණයකට පත් වූ විට ඉතිරි සහකාරිය හෝ සහකරුද ඉක්මන් මරණයකට පත්වන බවයි. මානසික බලපෑම නිසා හෝමෝන සහ එන්සයිම ජනන පද්ධති දුර්වල වෙයි. ශරීර ආරක්ෂක පද්ධතිය (ශ්වේතාණු ඇතුළු වෙනත් සෛල) දුර්වල වීම නිසා ඉක්මන් රෝගවලට ගොදුරු වෙයි.

මෙම වාර්තාවල තවත් වැදගත් කරුණක් පෙන්වා දී ඇත. ළදරු සහ ළමා පන්තිවලට උගන්වන ගුරුවරු ඉතා යහපත් මානසික තත්ත්වයකින් පසුවෙති. එලෙසම ළදරු සහ ළමා වෛද්‍යවරු මෙබඳුම යහපත් මානසික තත්ත්වයකින් පසුවෙති. මීට හේතුවන්නේ ළදරු සහ ළමා මනස සමඟ ගැටෙන ගුරුවරුන්ගේ සහ වෛද්‍යවරුන්ගේ මනසත් නිතරම ප්‍රසන්න බවකින් පවතින බවය. එවිට තම හෝමෝන සහ එන්සයිම පද්ධතිය නිසි පරිදි ක්‍රියා කරන බව පෙන්වා දී ඇත. මෙබඳු ගුරුවරු හෝ

වෛද්‍යවරු තම සේවයෙන් විශ්‍රාම ගත් පසු වසර කීපයක් තුළදී ඉක්මනින් මහලු වී මිය යාමද දක්නට තිබේ. ඊට ප්‍රධාන හේතුව වී ඇත්තේ මනස උත්තේජන කරන සාධක අඩුවීමයි. මහලු වියේ දී තම මි, මුණුබුරන් සමඟ කාලය ගතකිරීම මහලු වීම පමා කිරීමට හේතුවෙයි.

මහත්මා ගාන්ධිතුමාගේ දීර්ඝ ජීවිතයට හේතු වී ඇත්තේ ද එතුමා නිතරම ළමා පරපුර සමඟ හැසුරන බවයි. යම් ගමකට ගිය විට එම ගමේ ළදරු, ළමයින්ට ආදරය දැක්වීම එතුමාගේ සිරිතක් විය.

මියත් සමඟ කළ පර්යේෂණවලදීද, මෙම මානසික තත්ත්වය සක්‍රිය ජීවිතයට හේතුවන බව පෙන්වා දී ඇත. පිරිමි කාණ්ඩ දෙකකට බෙදා එක කණ්ඩායමකට පිරිමි සත්තුන් ද, අනිත් කණ්ඩායමට ගැහැනු සත්තුන් ද නිතරම දැකින්නට සලස්වන ලදී. නිතරම පිරිමි, පිරිමි දුටු මියෝ කෘෂ වූ වෘෂණ ඇති දුබල හැසිරීම් රටාවක් පෙන්වීය. නිතරම පිරිමි , ගැහැනු මියන් දකින කාණ්ඩයේ දෙවර්ගයම පූර්ණ ලිංගික පද්ධති ඇති කඩිසර හැසිරීම් රටාවක් පෙන්වීය. මහලු වීම පමාකරන එක් හේතුවක් ලෙස සොමිනස් සිතින් හැකිතරම් කාලයක් සිටීම පෙන්වා දිය හැකි ය .