

විසතර වීම



වස අවුරුදු හතළිස් ගණන ප්‍රේම-
 මිත්‍ර වීට ඇතැම්කලේ ඇස් පෙනී-
 මෙහි දුර්වලතාවක් හට ගන්නා
 බවට මතයක් පවතී. එම තත්වය
 'හතළිස් ඇදිරිය' නමින් හඳුන්වනු
 ලැබේ. ඇස් පෙනීම දුර්වල වන විට ඇස් කණ-
 ණාඩි පැළඳීමට සිදුවෙයි. එවිට තමන් වයසට
 පත්වුණාදෝ යන හැඟීමකින් හා බියකින්
 පෙළෙන්නට වීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන්,
 මානසික හා ශාරීරික වශයෙන් ද බිඳවැටීමක් සිදු
 වෙයි.

අවුරුදු හතළිස් ගණන්වලට ප්‍රේ-
 මිමේ දී සැක හා බිය මුසු හැඟීම-
 කින් බැලීමේ පුරුද්දක් සමා-
 ජයේ පවතින බව අසල්වැසි
 ඉන්ද්‍රියාවෙන් ද අසන්නට
 ලැබෙයි. එය මහලු වයසට
 පත්වීමේ සංඥාවක් ලෙස
 බොහෝ අය සලකන බව ද
 පැවසේ. එහෙත් සැබෑ තත්වය
 එය නොවන බව පර්යේෂණවල
 ප්‍රතිඵල අනුසාරයෙන් පෙන්වා
 දෙයි. වයස අවුරුදු හතළිස් ගණන්
 යනු ජීවිතයේ අතිශය නිර්මාණශී-
 ලීභාවයෙන් යුත් වකවානුවක් ලෙස
 පිළිගනු ලැබේ. එය මෙම වයසේ
 පසුවන්නන්ට ඉහාරංචියක් ය.
 එසේ හෙයින් ඔවුන් තමන්
 පිළිබඳව කිසියෙක් අවතක්-
 සේරුවක් ඇති කර නොගත
 යුතු බව ද ප්‍රකාශ කරති.

අභිලාෂයන්

කැලිෆෝනියා විශ්ව
 විද්‍යාලයේ බලධාරීන් විසින්
 පවත්වා තිබෙන පර්යේෂණයන් මගින් ලැබෙන
 තොරතුරු ද මෙම වයස් කාණ්ඩයේ අය දිරිගත්-
 වන සුළු ය. එකී සමීක්ෂණයට සහභාගී කරවා
 ගෙන ඇති මැදි වයස් උදවියගේ සාමාන්‍ය සෞඛ්‍ය
 තත්වය කෙරෙහි විශේෂඥයින්ගේ අවධානය
 යොමු වූ බව සඳහන් ය. වයස අවුරුදු හතළිස්
 ගණන්වල පසුවන බොහෝ උදවිය ලෙඩදුක්
 වලින් තොර යයි ඔවුන් විසින් නිගමනය කරත්-
 තට යෙදුණි. එම නිගමනයට තුඩු දෙන මූලික
 හේතු මෙසේ ගෙන හැර දක්වති.

තමන්ගේ බොහෝ අභිලාෂයන් මුදුන්පත්වීම,
 එසේ තැනීම නම අභිලාෂයන්ගෙන් සමහරක්
 වෙනස් කර ගැනීම හෝ සීමා කර ගැනීම, ප්‍රමුඛත්-
 වය දිය යුතු අවශ්‍යතා හඳුනා ගෙන තිසි පරිදි ක්‍රියා
 කිරීම, අත්දැකීම් දුලභ තරුණ වියේ දී බලපෑ හීලූ
 නොවුණු, කාමාශාවන් පාලනය කර ගැනීම, පර-
 ණතභාවයට එළඹෙමින් සිටීම, පැහැදිලි පර්යා-

ලෝක දර්ශනයකින් යුතුව ජීවිතය දෙස බැලීම,
 හතළිස් හැවිරිදි කාල පරිච්ඡේදය ජීවිතයේ ශ්‍රේෂ්ඨ
 වකවානුවන් භාර ගැනීම, තම හැකියාවන් හා දක්-
 ෂතාවයන් කෙරෙහි උපරිම සැලකිල්ල යොමු
 කිරීම ඒ අනුව එකී වකවානුව තම අභිමතාර්ථයන්
 හා ප්‍රශ්න විසඳා ගත හැකි සොදුරු තෝතැන්නක්
 බවට පත් කර ගැනීම යන කාරණා ය.

ජෛව ඉන්ද්‍රියයෝ

ඉතා වැදගත් කොට සැලකෙන ජෛව ඉන්ද්‍ර-
 යයන්හි සිදුවෙනවා යයි
 කියන විපර්යාසයන් ද



හතළිස් හට බිය ද?

අයි. එම්. සෝනි

විද්‍යාත්මක හේතුවලට වඩා, හුදු මිත්‍රා විශ්වා-
 සයන් ලෙස සොයා ගෙන ඇත. වයස අවුරුදු
 පහසි ගණන්වලට ප්‍රේමිමට පෙර සිදුවන්නා වූ
 හෘදවාහිනී විපර්යාසයන් එතරම් සැලකිල්ලට
 ගත යුතු දෙයක් නොවන බවට දැන් තර්කයක්
 තැනැයි පෙන්වා දෙති. සාමාන්‍යයෙන් හොඳ
 සෞඛ්‍ය තත්වයෙන් පසුවන මැදි වයසේ මිප්ප්
 වී පුද්ගලයකුගේ ක්‍රියාකාරීත්වය කෙරෙහි එම
 දේවල් බලපාන්නේ තැනැයි ද බල නොපෑ යුතු යයි
 ද පවසති. එහෙත් එම තත්වයට පරිබාහිරව
 පවුලේ වැඩිහිටියන් අතර ඊට පෙර හෘද රෝග
 වැළඳුණු බවට හඳුනා ගත් අය සිටින්නට පුළුවන.
 ඔවුන් පිළිබඳව වෙනම සැලකිලිමත්වීම අවශ්‍ය
 වේ.

වයස අවුරුදු හතළිස් ගණන්
 යනු ජීවිතයේ අභියෝග
 නිර්මාණශීලීභාවයෙන් යුත්
 වකවානුවක් ලෙස පිළිගනු
 ලැබේ. එය මෙම වයසේ
 පසුවන්නන්ට ඉහාරංචියක් ය.

එතකුදු වුවත්, වයස අවුරුදු හතළිස් ගණන්වල
 පසුවන්නන් බිය මුදු සැකයෙන් පරික්ෂා කෙරේ.
 උපරිම අවාසනාවන්ත බවත්, ස්නායු හංගන්වයන්
 සිදු වන්නේ මෙම වයස් කාලය තුළදී ය. විවාහ
 නොමගට යයි. බොහෝ විවාහ දෙදෙනා වෙනවි-
 මෙන් හෝ මිථ්‍යාවාරයට පෙළඹීමෙන් හෝ
 කෙළවර වෙයි. ඇයි එසේ සිදුවන්නේ? එම
 වකවානුව තුළ පිරිමින් පරිවෘත්තිය (ධාතු
 වෙනස්වීමේ) ස්වභාවයන්ට මුහුණ පෑමේ
 හේතුව නිසා ද? තැනීමේ ආසන්නතම
 මනාකල්පිත මහලු වයස සම්පූර්-
 ණයෙන් යටපත් කර දැමීමක් ද?
 එසේත් නොමැතිනම් ඔවුන්ගේ
 දූෂිත ඉහල තලයක රඳවා
 ගැනීමක් ද?

පරිවෘත්තිය වෙනස්කම්

කරදර මතුවෙන්නේ
 මැදි වයස ගැන සිතීම
 නිසා ය. පුරුෂ ශක්තිය
 පිරිහීමේ හේතුවෙන්
 බොහෝ දෙනා හොල්මන්
 තත්වයකට පත් වූවා
 සේ ය. එය ඔල්මාදයක්
 බවට පත්ව, බෙලිහී-
 තත්වයේ සියලු ප්‍රතිඵලන්
 සමග ඔවුන් බියට පත්-

වෙයි. එහෙත් තයිරොයිඩ් හා අධිවෘත්ත වැනි
 ග්‍රන්ථිවල ක්‍රියාකාරීත්වයෙහි වැදගත් වෙනසක්
 සිදු නොවෙයි. ඒ බව දැන සිටීම ඔවුන්ගේ බිය හා
 සැක දුරුම්මට හේතුකාරණා වනු ඇත. කොර්ටි-
 සෝන හෝර්මෝන හා එහි රුධිර මට්ටම වැස්-
 සීමේ වේගය නොවනස්ව පවතී.

නිර්ජීව උත්සාහයක්

මධ්‍යම වයසේ උදවිය මර්ලෝසුව ආපසු කර-
 කැවීමේ නිර්ජීව උත්සාහයක යෙදීම තවත්
 මතේ විද්‍යාත්මක හේතුවක් ය. නොවැළැක්විය
 හැකි දෙය වලක්වා ගැනීමේ, නමුත්ම පනවා ගත්,
 ගැටුමක තීරන වී, සැමද තරුණව සිටීමට
 බොහෝ අය වෙහෙස දරන බව තොරහසකි.
 කණගාටුදයක අත්දැකීම් ඔවුන් අමතක කර දමන
 තරුණ බව උල්පත්ත වැනි ය. එය ශරීර සෘතුවට
 තැන ලබා දිය යුතු ය. 80 පිටුවට

හතළිහට ...

54 පිටුවෙන්

නීතිය අනුකම්පා රහිත සි. එයට එරෙහිව සටනක් නැත. ඔවුන් ගරන් සෘතුවේ සොන්දර්ශය සුන්දරත්වය දැකිය යුතු ය. එයින් ඉමහමත් සොමනසක් විදිය යුතු ය.

වැඩිමනක් දේ

මෙම මැදි වයස් සමයේ දී වුවමනාවට වඩා වැඩිමනක් දේ කිරීමේ ඉතා පැහැදිලි සුභදතාවක් දක්නට ලැබෙයි. ඒ බව ආහාර ගැනීමේදී මෙන්ම විවේක ගැනීමේ දී ද ප්‍රකටව පෙනෙන දෙයක් ය. එහිදී ද වැරදි අවස්ථාවන්හි කෙරෙන මේ ක්‍රියා කෙරෙහි බලපාන්නේ ඔවුන්ගේ චිත්තනය සි. මධ්‍යම වයසේ පිරිමින් පමණ ඉක්මවා විවේක ගැනීමත් පමණ ඉක්මවා ආහාර ගැනීමත් සුලබව දක්නට ලැබෙන්නකි. පමණ ඉක්මවා විවේක ගැනීමෙන් රුධිර සංසරණය අලස බවට පත් කරයි. ඕනෑම වයස් සීමාවකදී වුවද එය සෞඛ්‍යය කෙරෙහි අහිතකර ලෙස බලපාන්නක් ය.

ඖෂධ

තවත් කාරණයක් නම්, ඖෂධ සම්බන්ධයෙන් අධික බලාපොරොත්තුවක් තබා කටයුතු කිරීම සි. ඉතා සුළු රෝග ලක්ෂණයක දී වුවත් බෙහෙත් පෙත්තක් හෝ සැර මත් පැන් වර්ගයන් ළඟා කර ගැනීම සන්තෘසයටත්, ආත්ම විශ්වාසය හීනවීමටත් හේතුවන කාරණයන් ය. පමණ ඉක්මවා තමුන්ම ඖෂධ භාවිතයට හුරුවීමෙන් සිදුවිය හැක්කේ අපේක්ෂිත යහපතට වඩා අයහපතක් ය.

මැදි වයස් සීමාවේ දී තම ආහාර වේලෙහි සමබරතාවක් රඳවා ගැනීමට වෙහෙසෙන කෙනෙකුට අතිරේක විටමින් වර්ග පවා අපතනය යන අදහසට වෛද්‍ය මතය ද නැඹුරුවක් දක්වයි. සෞඛ්‍ය තත්ත්වයේ පිරිහීමක් දක්නට ලැබෙන අයෙකුට නම්, ඒවා භාවිතා කිරීම සාධාරණ විය හැකි ය. □

මාර්ඡ 1974 මැයි කලාපය

අනුචාදක -

එඩ්වින් පතිරණ