

நமது கைகளில்தான்!

“நே”யற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்பதை அனைவரும் அறிவோம்.

தலையிடி, பசி போன்ற சிறு விடயங்கள் சில சந்தர்ப்பங்களில் ஒருவரின் குணாதிசயங்களையே மாற்றி விடுவதைப் பார்க்கின்றோம். ஒருவருக்கு நோய் ஏற்பட்டு விட்டால் அவரது வருமானம் பாதிப்படைவதுடன் மருத்துவச் செலவும் ஏற்படுகின்றன. ஒரு பெண் நோய் என்று படுத்துவிட்டால் குடும்ப அச்சினியே முறிந்தது போலாகி விடுகிறது பலருக்கு “இல்வத்தரசி”யின் வேலைப்பழுவும், பிள்ளைகளுக்கு அம்மா

தோற்றியவர் திடீரென நோய்வாய்ப்படவில்லை. அவர் பிறந்தது முதல், உணவு, உடற்பயிற்சி, உளநெருக்கீடுகள், மதுபாவனை, புகைப்பிடித்தல், குடும்பக் கவலைகள், தொழில் பாதிப்புக்கள் போன்ற பல நிச்சிஷ்டங்களும் சிறிது சிறிதாக உடலில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. இம்மாற்றங்கள் ஓர் எல்லையை அடைந்ததும் நோயாக வெளிப்படுகின்றன. உளநோயாகவோ, உயர்குருதி அழுக்கமாகவோ, சலரோகமாகவோ, மாரடைப்பாகவோ அல்லது நோயெதிர்ப்புச் சக்தி குறைவதாகவோ இன்னும் பல

மீகம் ஆரோக்கியத்தை வளர்க்கின்றது.

இதிலிருந்து முழுமையான ஆரோக்கியம் என்பது, ஒவ்வொருவரும் அடைய முயல் வேண்டிய எட்டாத குறிக்கோள் என்பதையும், பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை பேண வேண்டியது என்பதையும் அறியலாம்

எமது வாழ்வின் ஒவ்வொரு சிறு சம்பவமும் எம்மைப் பாதிக்கின்றன; சில ஆரோக்கிய நிலையை மேம்படுத்துகின்றன; சில எம்மை நோய் நோக்கித்தள்ளி விடுகின்றன. இதிலே எமது ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும் காரணிகளை, பழக்கங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வதும், ஆரோக்கியத்தை வளர்க்கும் காரணிகளை, பழக்கங்களைப் பேணுவதும் விவேகமான வாழ்க்கை முறையாகும்.

இதை விளங்கிக்கொண்ட நவீன மருத்துவ சமுதாயம் நோய்கள் வந்தபின் தவிப்பதைவிட, நோய் வராதது தடுத்து, ஆரோக்கியத்தைப் பேணும் நடைமுறைகளில் இறங்கியுள்ளது.

இந்த வகையில், நோயற்ற பிள்ளைகளுக்கு நோய்த்தடுப்பு மருந்துகளை ஏற்றுதல், சூழல் பாதுகாப்பு, சமய, கலாசார வழக்கங்களை ஊக்குவித்தல் என்பவற்றுடன் உளநலச்சேவைகளும் அடங்குகின்றன. பல்வேறு உள்பாதிப்புகளுக்கு

உள்ளவர்கள் அப்பாதிப்புகளை

அதனை உணர்ந்து

வாழ்வாங்கு வாழ்வோம்

வீண் அருமையும் இச்சந்தர்ப்பங்களிலே தான் புரிகின்றன. கடமை உணர்வுள்ள பல பெண்கள் ஆரம்பநிலையில் நோயைக் கவனிப்பது தமது கடமைகளைத் தொடர்வதும், நோய் முற்றிய நிலையில் ஒன்றும் செய்ய முடியாது நிரந்தர ஓய்வு பெறுவதும், வேகனைக்குரியபடையே. பிள்ளைகளுக்கு நோய் ஏற்பட்டுவிட்டால் அவர்களது கல்வியுடன் உடலும் பாதிப்படைந்து எதிர்காலமே கேள்விக்குறியாகி விடலாம்.

நோய் என்றால் என்ன? சிலர் ஒருமுறை தும்மியவுடன் கட்டிலில் படுத்து விடுவர்; சிலர் கடும் காய்ச்சலுடனும் தமது கடமைகளைத் தொடருவா. எனவே நோய் என்பது ஒவ்வொருவரதும் தன்மைக்கும் தேவைக்கும் ஏற்ப மாறுபடும் விடயமாக உள்ளது. பொதுவாக, ஒருவர் தமது கடமைகளைச் செய்ய முடியாது. பிறாது உதவியை நாடும் அசாதாரண நிலையே “நோய்” எனக் கொள்ளப்படுகின்றது எனவே நோயற்றவர் எல்லாம் ஆரோக்கியமானவர் எனக் கூறிவிட முடியாது.

“நேற்று என்னுடன் கதைத்துவிட்டுக் கம்பீரமாகச் சைக்கிளில் சென்றார்” என்பது போன்ற உரையாடல்கள் மறணச் சடங்குகளில் ஒலிப்பதுண்டு. முன்னைய நாளில் வெளிப்பார்வைக்கு ஆரோக்கியமாக இருப்பதுபோல்

வேறு விதமான வெளிப்பாடுகளாக நோய்கள் அமையலாம்.

இதனாலேதான் “ஆரோக்கியம் என்பதற்கு வரை விலக்கணம் வகுப்பதில் பல சிக்கல்கள் தோன்றின. இறுதியாக, உலக சுகாதார நிறுவனம் வெளியிட்ட வரை விலக்கணத்தையே இன்று பலரும் ஏற்கின்றனர். ஆரோக்கியம் என்பது உடல், உள சமூக, ஆன்மீக, பூரண சுகநிலை; வெறுமனே நோயோ அங்கக் குறைபாடோ அற்றநிலை அல்ல!”

உள்ளவர்கள் அப்பாதிப்புகளை

வைக்கிய கல நிதி க சிவபாலன்

பாதிப்புக்கள் நோயை ஏற்படுத்துவதை அனைவரும் அறிவோம். உள்ளத்தில் ஏற்படும் பாதிப்புக்களும் நெருக்கடிகளும் தீர்க்கப்படாவிட்டால் அவை உளநோய்களாக மட்டுமல்லாது உடல் நோய்களாகவும் வளர்ந்துவிடுகின்றன. சமூக ஏற்றத்தாழ்வுகள், பொருளாதார, தொழில் வாய்ப்புக்கள் போன்றவை உணவு, உறைவிடம், உளநிலை போன்ற பல்வேறு பாதிப்புக்களை உருவாக்கி நோய் நிலைக்குத் தள்ளிவிடலாம்.

இறை நம்பிக்கை, வழிபாட்டில் துயரங்களை வெளிப்படுத்தல் பொது வேலைகளில் பங்குபற்றுதல், சமூகனைப் பகிர்ந்துகொள்ளல் எனப் பல வழிசலில் ஆன்

புக்களிலிருந்து தம்மை மீட்ப தற்காக வைத்திய ஆலோசனையையோ, குடும்ப, சமூக அங்கத்தவருடன் மனம் திறந்து உரையாடுவதையோ நாடுவது நோய்த்தடுப்பு முறையாகும். அவ்வாறு செய்யாது பிரச்சினைகளை உள்ளேயே அழுக்கி வைத்திருப்பதனால் நோய் நிலை ஏற்பட்டபின் “பைத்தியம்” என்ற பட்டப்பெயரைப் பெறுவது தவிர்க்க முடியாததாகலாம் அல்லது சலரோகம், உயர்குருதி அழுக்கம் போன்ற பாரிய நோய்களுக்கு உள்ளாகலாம்.

எனவே ஒவ்வொருவரும் தமது ஆரோக்கியம் தமது கைகளிலேயே உள்ளது என்பதை உணர்ந்து வாழ்வாங்கு வாழ்வதே சிறப்பாகும். ★