



இந்தியச் சமீகத்தில் பண்ணைக் கடமைகளின் உருவம். சூயநலமில்லாமல் அன்போடும் அனைவரையும் பாதுகாப்பது அவள் இயல்பு. அதுவே அவளது கடமையும் கட்டி. பண்ணைப் பவள் தனக்காக வாழ்பவள் அல்ல. திடீர் உறவினர் வருகையால் உணவுப் பற்றவில்லையா? பண்ணைத் தனக்கான உணவதைத் தியாகம் செய்வாள். அவளுக்கு உடல் நலம் இல்லாவிட்டாலும் மற்றவர்களைக் கவனித்து சவேபை புரியும் 'தியாகி' அவள். அவ்வாறும் நீளும் சவேபையின் பொருட்டும், தான்காலம் தவறி உண்ணும் இயல்பும் உடலையே மனத்தையே பராமரிக்க முடியாமல் வலேகைகளின் அழுத்தத்தில் தன்னையே மறந்தே போவதும் பண்ணைக் குணம். சிறந்த பண்ணை மணி மறே கண்ட இயல்புகள் கொண்டிருப்பாள். அதாவது மறே கண்ட இயல்புகளைக் கொண்டிருந்தால் தான் 'சிறந்த பண்ணை மணி' என்ற பட்டம் கிடைக்கும். தன்னையே பற்றியும் தனது உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியம் பற்றியும் சிந்திக்கும் பண்ணை நம் சமீகம் அவ்வளவு மரியாதையுடன் பார்ப்பதே இல்லை. அவள் பொறுப்பற்ற, சூயநலமான, அன்பின் உருவம் அல்லாத, சமயங்களில் குடும்பத்திற்குத் தகுந்தவள் கிடையாது என்று கட்டி மூத்திரை குத்தப்படுகிறாள். உண்மையில் பண்ணைக் குணம் உடல் நலம் அதிமுக்கியமானது. அவள் நலமாக இருக்கும் வரதான் மற்றவர்களைப் பண்ணைப் பாதுகாக்க முடியும்.

ஒவ்வொரு பண்ணையையும் அவளுடைய பெரிய சொத்து எது என்று பட்டியல் இடச் சொன்னால் அவளது குடும்பம், குழந்தைகள், உறவுகள், விலைகொடுத்து வாங்கக் கட்டிய உயிரற்ற பொருட்கள் என்று நீள்கின்ற பட்டியலில் அவள் உடல் என்ற ஒன்று இருக்கக் கட்டும்மா என்பது சந்தேகமே. ஆனால் பண்ணைக்கு அவளது உடல் நலம் தான் ஆகப் பெரிய உடமை. பண்ணைக்கு இந்த அறிவையும் உணர்வையும் தருவதில், புரிய வளைபதில் நம் மொத்த சமீகமும் தவறிவிட்டது என்பதுதான் உண்மை. அதற்குப் பல விதமான சமீகம், பொருளாதாரக் காரணங்கள் இருக்கின்றன. ஆனால் அதை விடக் கொடுமை, தன் உடல் பற்றி எந்த வித அக்கறையும் காட்டாமல், தன்னையே சார்ந்தவர்களை மட்டும் கவனித்துக் கொள்வதே சிறந்த பண்ணைக் குணம் என்றும் பாடம் சொல்லி மனத்தில் பதித்தும் இருக்கிறது.

சரிவிகித உணவும் உடற்பயிற்சியும் மலேத்துடும் மக்களுக்கு உரியவை என்ற தவறான புரிதலும் நிச்சயம் மாற்றப்பட வேண்டும்.

பண்ணைத் தன் உடலை சரியாகப் பண்ணைக் காத்தால் மட்டும் தன்னையே சார்ந்தவர்களையும்

அவள் வாழும் காலம் வரை பாதுகாக்க முடியும். அது மட்டுமல்ல, தன்னுடைய மூதுமகை காலத்தில் யாரையும் சிரமப்படுத்துதாமல் தற்சார்பு கொண்டவளாக வாழ முடியும்.

0000 0000 00000000

நம் மூதுகலெம்பு ஓரே எலும்பால் ஆனதல்ல. அது 33 சிறு எலும்புகளின் கட்டமைப்பு. இந்த எலும்புகள் கழுத்தில் இருந்து இடுப்புக்குக் கீழ் வரை நீண்டிருக்கும். இரண்டு எலும்புகளுக்கு நடுவில் மிருதுவான திசுவால் ஆன வட்டுக்கள் இருக்கும். இந்த வட்டுக்கள் தண்டுவடத்தில் இருந்து மூதுகலெம்புகள் வழியாக மற்ற உறுப்புகளுக்கு செல்லும் நரம்புகள் அழுத்தம் அடையாமல் பாதுகாக்கின்றன.

மொத்த மூதுகலெம்புகளில் பெண்களுக்கு அதிகப் பாதிப்பிற்கு ஆளாவது மார்புக் கட்டைக்கூம்பு இடுப்பு எலும்புக்கூம்பு இடையே உள்ள எலும்புகள் தான். ஏனெனில் வயிற்றில் உள்ள அனதை உறுப்புகளின் கணமும் நரேடியாக அந்த எலும்புகளைப் பாதிக்க அதிகமான வாய்ப்புள்ளது. பெண்களைப் பொறுத்த வரை வயிற்றின் தசைகள் கர்ப்பகாலத்தில் மிகவும் தளர்ந்து விடுகின்றன. கழந்தைபெற்ற பின்னர் முறையான பராமரிப்பும் உடற்பயிற்சியும் உணவுப்பழக்கமும் இல்லாமல் போனால் வயிறு பெருத்து விடும். பெருத்த வயிற்றின் கணமும் அழுத்தமும் மூதுகலெம்பில் தாக்கம். கர்ப்பகாலத்திலும் வயிறு விரிவடிகிறது. அப்போது வயிற்றின் தசைகளும் தசை நாரங்களும் வலுவிழந்தும் விடுகின்றன. கர்ப்பவயிற்றின் கணமும் மூதுகலெம்பை முன்னோக்கி இழக்கும். அப்பொழுது மூதுகலெம்பு வட்டுக்கள் அழுத்தத்தால் கடுமையாகப் பாதிக்கப்படுகின்றன. நரம்புகள் எலும்புகளுக்கு இடையில் நசுக்கப்படுகின்றன. இதனாலேயே மூதுகலெம்பு வலியும் நசுக்கப்பட்டும் நரம்புகள் பாயும் கால்களிலும் வலி ஏற்படுகிறது.

இவ்வாறு பெண்ணின் உடல் நலம் புறக்கணிக்கப்பட்டும் போது அவள் வாழ்க்கை முழுவதும் வலியுடன் வாழ நேரிடக்கூடுமாம். பெண் தனது நலத்தைக் குறித்து சிந்திப்பது சூயநலம் அன்று, அது அவளது உரிமை என்ற பக்காவும் அனைவரக்கூம் வரவேண்டும். உலகமயமாதலின் விளைவாகப் பெண் உலகம் முழுவதும் பயணிக்கிறாள். கல்வி, வலைவாய்ப்பு, அறிவு எனப் பல தளங்களிலும் அவளால் பிறநாட்டவரை விஞ்ச முடிகிறது. ஆனால் நிறுநாண்டுகளாக அவள் கருதியில் கலந்து விட்ட தன்னம்பு புறக்கணிக்கக் கூடாது. பெரிய அளவில் மாற்றில்லை என்பதைக் கற்றுப் போதுமனம் வருந்துகிறது. பெண்களே... தயவுசெய்து உங்கள்கை காததுக்கொள்ளுங்கள். ஆரோக்கியமான பெண்ணின் மலமகத்தான் ஆரோக்கியமான சமீகத்தை உருவாக்க முடியும். தன்னம்பு பராமரிப்பது அப்படி ஒன்றும் தசீயக் கூற்றம் அல்ல.

"தற்காததுத் தற்கொண்டாற் பணைத் தகைசான்ற  
சொற் காததுச் சோர்விலாள் பெண் "

என்றுதான் வள்ளுவரும் கறி இருக்கிறார். பெண் காக்க வேண்டிய பொறுப்புகளில் அவர் மூதன்மையாக வளைப்பது அவளதை தான். தனது நலம் குறித்துச் சிந்திப்பது, தன்னகை காததுக் கொள்வது தான் பெண்ணின் மூதன்மகை கடமை. பெண்ணே... செய்வாய் தானே???

□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□

Written by - ஸர் மீ னாட்சி, Physiotherapist, JK Mass Foundation Able kids Special school, madurai -  
Thursday, 15 November 2018 00:24 - Last Updated Thursday, 15 November 2018 20:04

---

கட டுரயாளர் :