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

இந்தியச் சமூகத்தில் பெண் கடமைகளின் உருவம். சுயநலமில்லாமல் அன்போடு அனைவரையும் பாதுகாப்பது அவள் இயல்பு. அதுவே அவளது கடமையும் கூட. பெண் என்பவள் தனக்காக வாழ்பவள் அல்ல. திடீர் உறவினர் வருகையால் உணவு பற்றவில்லையா? பெண் தனக்கான உணவை தியாகம் செய்வாள். அவளுக்கு உடல் நலம் இல்லாவிட்டாலும் மற்றவர்களைக் கவனித்து சேவை புரியும் 'தியாகி' அவள். அவ்வாறு நீளும் சேவையின் பொருட்டு, தான் காலம் தவறி உண்ணும் இயல்பும் உடலையோ மனத்தையோ பராமரிக்க முடியாமல் வேலைகளின் அழுத்தத்தில் தன்னை மறந்தே போவதும் பெண்ணின் குணம். சிறந்த பெண்மணி மேற்கண்ட இயல்புகள் கொண்டிருப்பாள். அதாவது மேற்கண்ட இயல்புகளைக் கொண்டிருந்தால் தான் 'சிறந்த பெண்மணி' என்ற பட்டம் கிடைக்கும். தன்னைப் பற்றியும் தனது உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியம் பற்றியும் சிந்திக்கும் பெண்ணை நம் சமூகம் அவ்வளவு மரியாதையுடன் பார்ப்பதே இல்லை. அவள் பொறுப்பற்ற, சுயநலமான, அன்பின் உருவம் அல்லாத, சமயங்களில் குடும்பத்திற்குத் தகுந்தவள் கிடையாது என்று கூட முத்திரை குத்தப்படுகிறாள். உண்மையில் பெண்ணின் உடல்நலம் அதிமுக்கியமானது. அவள் நலமாக இருக்கும் வரைதான் மற்றவர்களைப் பேணிப் பாதுகாக்க முடியும்.

ஒவ்வொரு பெண்ணையும் அவளுடைய பெரிய சொத்து எது என்று பட்டியல் இடச் சொன்னால் அவளது குடும்பம், குழந்தைகள், உறவுகள், விலை கொடுத்து வாங்கக் கூடிய உயிரற்ற பொருட்கள் என்று நீளுகின்ற பட்டியலில் அவள் உடல் என்ற ஒன்று இருக்கக் கூடுமா என்பது சந்தேகமே. ஆனால் பெண்ணுக்கு அவளது உடல்நலம் தான் ஆகப் பெரிய உடைமை. பெண்களுக்கு இந்த அறிவையும் உணர்வையும் தருவதில், புரிய வைப்பதில் நம் மொத்த சமூகமும் தவறிவிட்டது என்பதுதான் உண்மை. அதற்குப் பல விதமான சமூக, பொருளாதாரக் காரணங்கள் இருக்கின்றன. ஆனால் அதை விடக் கொடுமை, தன் உடல் பற்றி எந்த வித அக்கறையும் காட்டாமல், தன்னைச் சார்ந்தவர்களை மட்டும் கவனித்துக் கொள்வதே சிறந்த பெண்ணின் இயல்பு என்றும் பாடம் சொல்லி மனதில் பதித்தும் இருக்கிறது.

சரிவிகித உணவும் உடற்பயிற்சியும் மேல்தட்டு மக்களுக்கே உரியவை என்ற தவறான புரிதலும் நிச்சயம் மாற்றப்பட வேண்டும்.

பெண் தன் உடலை சரியாகப் பேணிக் காத்தால் மட்டுமே தன்னைச் சார்ந்தவர்களையும்

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

□□□□ □□□□ □□□□□□□□

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

மொத்த முதுகெலும்புகளில் பெண்களுக்கு அதிகப் பாதிப்பிற்கு ஆளாவது மார்புக் கூட்டுக்கும் இடுப்பு எலும்புக்கும் இடையே உள்ள எலும்புகள் தான். ஏனெனில் வயிற்றில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளின் கனமும் நேரடியாக அந்த எலும்புகளைப் பாதிக்க அதிகமான வாய்ப்புள்ளது. பெண்களைப் பொருத்த வரை வயிற்றின் தசைகள் கர்ப்ப காலத்தில் மிகவும் தளர்ந்து விடுகின்றன. குழந்தை பெற்ற பின்னர் முறையான பராமரிப்பும் உடற்பயிற்சியும் உணவுப் பழக்கமும் இல்லாமல் போனால் வயிறு பெருத்து விடும். பெருத்த வயிற்றின் கனமும் அழுத்தமும் முதுகெலும்பில் தாக்கும். கர்ப்ப காலத்திலும் வயிறு விரிவடைகிறது. அப்போது வயிற்றின் தசைகளும் தசை நார்களும் வலுவிழந்தும் விடுகின்றன. கர்ப்ப வயிற்றின் கனமும் முதுகெலும்பை முன்னோக்கி இழுக்கும். அப்பொழுது முதுகெலும்பு வட்டுக்கள் அழுத்தத்தால் கடுமையாகப் பாதிக்கப்படுகின்றன. நரம்புகள் எலும்புகளுக்கு இடையில் நசுக்கப்படுகின்றன. இதனாலயே முதுகு வலியும் நசுக்கப்படும் நரம்புகள் பாயும் கால்களிலும் வலி ஏற்படுகிறது.

இவ்வாறு பெண்ணின் உடல் நலம் புறக்கணிக்கப்படும் போது அவள் வாழ்க்கை முழுவதும் வலியுடன் வாழ நேரிடுகிறது. பெண் தனது நலத்தைக் குறித்து சிந்திப்பது சுயநலம் அன்று, அது அவளது உரிமை என்ற பக்குவம் அனைவருக்கும் வர வேண்டும். உலகமயமாதலின் விளைவாகப் பெண் உலகம் முழுவதும் பயணிக்கிறாள். கல்வி, வேலைவாய்ப்பு, அறிவு எனப் பல தளங்களிலும் அவளால் பிற நாட்டவரை விஞ்ச முடிகிறது. ஆனால் நூற்றாண்டுகளாக அவள் குருதியில் கலந்து விட்ட 'தன்னைப் புறக்கணிக்கும் குணம்' பெரிய அளவில் மாறவில்லை என்பதைக் காணும்போது மனம் வருந்துகிறது. பெண்களே... தயவுசெய்து உங்களைக் காத்துக் கொள்ளுங்கள். ஆரோக்கியமான பெண்ணின் மூலமாகத் தான் ஆரோக்கியமான சமூகத்தை உருவாக்க முடியும். தன்னைப் பராமரிப்பது அப்படி ஒன்றும் தேசியக் குற்றம் அல்ல.

"தற்காத்துத் தற்கொண்டாற் பேணித் தகைசான்ற
சொற்காத்துச் சோர்விலாள் பெண் "

என்றுதான் வள்ளுவரும் கூறி இருக்கிறார். பெண் காக்க வேண்டிய பொறுப்புகளில் அவர் முதன்மையாக வைப்பது அவளைத் தான். தனது நலம் குறித்துச் சிந்திப்பது, தன்னைக் காத்துக் கொள்வது தான் பெண்ணின் முதன்மைக் கடமை. பெண்ணே... செய்வாய் தானே???

கட்டுரையாளர் :