கைக்கெட்டாத கைம்மாத்துகள்

அங்கம் 5

'சிவா.... இஞ்சை உன்ரை அப்பா பக்கத்திலை நிக்கிறார். கதை.'

'ஓமோம் நந்தன்.... உன்னோடை பேந்தொரு நாளைக்கு எடுத்து ஆறுதலாய்க் கதைக்கிறன். இப்ப அவரிட்டைக் குடு.'

'தம்பி சிவராசு... நான்தாண்டா உன்ரை ஐயா கதைக்கிறன்.'

'ஐயா! சுகமாய் இருக்கிறியளே....?'

கேட்கும் போதே தொண்டையை ஏதோ அடைத்தது.

'என்ன மோனை.... கொஞ்சம் பிலத்துப் பேசணை. எனக்கும் வயசாய்ப் போச்சு. காதும் சரியாய்க் கேக்குதில்லை.'

எத்தனையோ தொழிலாளர்களைச் சத்தம்போட்டு வேலை வாங்கிய குரல் தொலைபேசியில் தடதடத்தது. பாவம் அப்பா. வயதாகிப் போய்விட்டது.

குடும்பத்திற்காக உளியோடும் வாளோடும் சீவிலியோடும் போராடிப் போராடியே தளர்ந்து போய்விட்டார்.

குடும்பத்துக்காகத் தேய்ந்த அப்பா, என்னை வளர்த்து ஆளாக்கவென பாசத்துடன் அமுதை ஊட்டிய அம்மா, உறவென்று சொல்லிக் கொள்ள வாழும் சகோதரங்கள். இவர்களை எப்போதுதான் சந்திப்பேன்?

நினைத்தால் உடனேயே போய்ச் சந்தித்து வர விசா வசதி செய்தது. ஆனால் நிதி நிலமை....? விமான ரிக்கற் வாங்கப் பணம் இருந்தால் போதுமா? போகும்போது வெறுங்கையுடன் செல்ல முடியுமா? அப்படிச் செல வழித்துப் போகிற காசுக்கு சகோதரி ஒருத்தியைக் கரை சேர்த்துப் போடலாம்.

'தம்பி! என்னடாப்பா ஒண்டும் கதைக்காயாம். நேர வழிக்குச் சாப்பிட்டு உடம்பைக் கவனமாய்ப் பாரடா. சுவர் இருந்தாத்தான் சித்திரம் எழுதலாம். ஊரிலையும் எந்த நேரத்திலை என்ன நடக்குமெண்டு சொல்லேலாது. நீ ஒருத்தனாலும் வெளியாலை சுகமாய் இருக்கிறாய் எண்ட நிம்மதிதான் எங்களுக்கு.'

'நான் சுகமாயிருக்கிறன் ஐயா. என்னைப்பற்றி ஒண்டுக் கும் கவலைப்படாதேங்கோ. நீங்கள்தான் உடம்பைக் கவனமாய்ப் பாக்கவேணும். காது கேக்கிறது குறை வெண்டால் கொழும்பிலை ஆராலும் ஒரு டொக்டரிட்டைக் காட்டிக் கொண்டு போங்கோவன்.'

'வயசாகிப் போச்செல்லே. அதுதான் காது கொஞ்சம் மந்தம் வைத்தியம் எண்டு போனால் காதோடைமட்டும் முடியிற காரியமில்லை. கண் பார்வையும்தான் குறை ஞ்சு கொண்டு போகுது. இரவிலை கை கால்களும் குத்தி உழையுது. உழைப்பில்லை. ஓடியாடித் திரியாமை இருந்தால் நோயள் வருந்தான். இதுகளுக்கெல்லாம் உன்னைக் கஸ்டப்படுத்த மாட்டன்.

என்னவோ என்ரை பிள்ளையளிலை நீதான் ராசா வெளியாலை இருக்கிறாய். கொண்ணனும் குடும்பம் எண்டு போவிட்டான். அவனுக்கும் உழைப்புப் பிழைப்பு நேர்சீர் இல்லை. என்னவோ தம்பி.... எல்லாப் பாரத்தையும் உன்ரை தலையிலைதான் பொறிச்சுப் போட்டன்....'

நமசிவாயகத்தின் குரல் தழுதழுத்தது.

'இதுக்கேன் ஐயா கவலைப்படுறியள்.... என்னாலை ஆனதை நான் செய்வன்தானே... தம்பியைக் கண்டனீங்களே....'

'ஆர் வரதனையோ?! அந்த நாய்தான் மூத்தவை பெரியவை இருக்கினம் எண்ட பொறுப்பில்லாமை ஆரோ ஒருத்தியைச் சேத்துப்போட்டானே. அவனை என க்கொரு மகன் எண்டே மறந்துபோனன்....'

குரலில் சிறிது உஷ்ணம் தொனித்தது.

'ஐயா! சொல்லுறன் எண்டு கோபிக்காதையுங்கோ. என்ன இருந்தாலும் அவனும் உங்கடை மகன். ஏதோ காதல்கீதல் எண்டு மாட்டுப்பட்டுட்டான். போனது போகட்டும் எண்டு அவனையும் ஒருக்காப் போய்ப் பாருங்கோ.'

கற்பனைத் தொடர்

எழுதுவது: **சோழியான்**

'கொழும்பிலை என்னவாலும் வேலை செய்து குடும்பத்துக்கு ஒத்தாசையாய் இருப்பான் எண்டு பாத்தால், ஆரோ ஒருத்தியைக் கட்டிக்கொண்டு குடும்பமெல்லே நடத்துறான். தனக்குப் பின்னாலை ரண்டு குமருகள் குசினிக்குள்ளை கிடந்து முகட்டை முகட்டைப் பாக்குதுகள் எண்ட யோசினையே இல்லை. அறிவுகெட்ட நாய். ஏன் தம்பி.... நீ அவனோடை கதைக்கிற னியே.... நீ கலியாணம் கட்டாமை இருக்கேக்கை அவனுக்கென்ன அதுக்குள்ளை அவசரம்?'

'நடந்தது நடந்துபோச்சு. பாவம் தனியாய் என்ன செய்யிறானோ தெரியாது. அவன்ரை பெஞ்சாதி வீட்டாக்கள் எப்பிடியோ தெரியாது. எதுக்கும் நீங்கள் ஒருக்கா அவனைப் போய்ப் பார்த்தால் அவனுக்கும் சந்தோசமாய் இருக்கும்.'

'எனக்கு உன்னைப்பற்றித்தான் இப்ப கவலை. உன க்கும் வயசாய்ப் போச்சு. முந்தி உனக்குப் பேசின சம்பந்தம் அந்தப் பாழ்படுவானாலை குழம்பிப் போச்சு. எத்தனை நாளைக்குத்தான் இப்பிடியே தனிய இருப்பாய்? அந்தப் பாழாய்ப்போவான் குறுக்கை வராட்டி நீயும் குடும்பமாகி இருப்பாய்.... அவன்.... அந்தப் பாழாய்ப் போவான்.... உனக்கு கிட்டத்தான் இருக்கிறானோ....?' என்று சினத்துடன் கேட்டார் நமசிவாயகம்.

'ஓமோம்....'

கூறும்போது சிவாவுக்கு வேதனையாக இருந்தது.

அந்தப் பாழ்படுவான் எனப்பட்ட சண்முகநாதனை நினைக்கும் போது நெஞ்சம் சிறிது வலித்தது.

(தொடரும்)

ஹா ஹா ஹா ...

பெண் 1 : உன்ரை புருசன் ஏன் அடிக்கடி சீனிப் பேணியைத் திறந்து பாக்கிறார்

பெண் 2 : டொக்டர் அவரிட்டை அடிக்கடி Sugarஐ check பண்ணச் சொன்ன வராம். அதுதான்

இல்லந்தோறும் இனிய வாழ்வு

நெஞ்சுச்சளி நோய்

Dr. பாலேந்திரன்

(ஒரு பேப்பருக்காக)

நெஞ்சுச்சளி நோய் BRONCHIAL ASTHMA உலகின் சகல மக்களையும் பாதிக்கும் ஒரு பிரச்சனைக்குரிய நோயாகும். ஒருமுறை இந்நோய் ஆரம்பமானால் அதை முழுமையாக மாற்றுவது சிரமம் ஆனால் நோயின் கடுமையை குறைக்கவும் பாதிக்கப்பட்டவர் நாளாந்த வாழ்க்கையை சிரமம் இன்றி நடாத்திச் செல்லவுமே இன்றுள்ள மருந்துகள் பயன்படும்.

இந்நோய் எந்த வயதினரையும் பாதிக்கலாம். பொதுவாக இந்நோய் சிறுவயதில் ஏற்படும்.

சிலருக்கு வாலிபவயதில் ஆரம்பிக்கும். சிறுவயதில் ஏற்படும் போது இதன் பாதிப்பு சற்று கடுமையாக இருக்கலாம். இருப்பினும் சிறுவயதில் ஏற்படும் நெஞ்சுச் சளிநோய், பாதிக்கப்பட்டவர் வாலிப வயதையடைய தானாகவே நோயின் கடினம் குறைவாய் இருக்கும்.

இந்நோய் ஏற்படுவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. அவையாவன

பரம்பரை HERIDITERY

பிறப்பிலேயே சுவாசப்பை குழாய்களில் ஏற்படும் அசாதாரண மாற்றங்கள்.

அடிக்கடி ஏற்படும் சுவாசப்பை நோய்த் தொற்று.

ஒவ்வாமை

அதிக அளவிலும் நாட்பட்ட புகைப்பிடிக்கும் பழக்கம்.

தூய்மையற்ற சூழலில் வாழ்வதும் சுவாசிப்பதும்.

நெஞ்சுச் சளிநோயினால் பாதிக்கும் பலர் பலவகை மருந்துகளை நம்பி வாழ்கிறார்கள். எனினும் ஒருவருக்கு நல்ல முன்னேற்றத்தைக் கொடுக்கும் ஒரு மருந்து ஒருவருக்கு அதேயளவு முன்னேற்றத்தைக் கொடுப்பதில்லை. இதற்கான காரணத்தை ஆராய்ந்த போது நோயாளிகளின் வாழ்க்கை முறை அவர் பயன்படுத்தும் நெஞ்சுச் சளிக்கான மருந்தின் வீரியத்தை குறை க்கவோ கூட்டவோ முடியும் என அறிய முடிந்தது.

அடுத்ததாக நெஞ்சுச் சளிநோயினால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் தமது நோயின் கடுமையை எவ்வாறு குறைக்கலாம் எனப் பார்ப்போம்.

வழமையான சுவாசிக்கும் முறையை சில பயிற்சிகள் மூலம் சிறப்பான தாக்கிக் கொள்ள முடியும்.

போசாக்கான உணவு சீரான உடற்பயிற்சி போதிய உடல் மன ஓய்வு இவற்றின் மூலம் நெஞ்சுச் சளிநோய் அவ்வப்போது வெளிப்படுவதையும அதன் கடுமையையும் குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.

நெஞ்சுச் சளிநோய்க்கான மருந்துகளை மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி பயன்படுத்துதல்.

சுவாசிக்கும் முறையை மேலும் சிறப்பாக செயல் படுத்துதல்.

சுவாசித்தல் என்றால் உள்ளெடுத்தலும் பின் அதைவெளிவிடுதலும் என அனைவரும் அறிவர் நெஞ்சுச் சளிநோயின் போது பாதிக்கப்பட்டவர் ஒரு நிமிடத்தில் வழமைக்கு அதிக எண்ணிக்கையான தடவைகள் சுவாசிப்பார்கள் .இதனால் அவர்கள் உடலின் தேவைக்கு அதிகமாக பிராணவாயு தங்கிவிட நேரிடும். இவர்களுக்கு இருமல் தொண்டை வரட்சி மூச்சுவெளிவிட கடினம் மூச்சுவிடும் போது சுத்தமாக வெளிப்படல் போன்றன இருக்கும்.

மேலும் இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் செய்து பலன் பெறவல்ல சில பயிற்சிகள் உள்ளன. அவையாவன

அமைதியான சூழலில் படுக்கை நிலையில் இருந்து கொண்டு 20 நிமிடங்கள் வரை சீராக சுவாசித்தல். அதன்போது காற்று உள்செல்வதையும் பின் வெளிவிடுதலையும் உணரவேண்டும்.

இரவு உணவை சிறிதளவாகவும் சூடானதாகவும் உண்ண வேண்டும். உண வின் பின் 2 மணித்தியாலங்கள் கழித்தே படுக்கைக்கு செல்ல வேண்டும். படுக்கையில் இருக்கும் போது நிதானமாக சுவாசிக்க வேண்டும்.

உடற்பயிற்சியின் போது அல்லது கடின உழைப்பின் போது நிதானமாகவும் சீராகவும் மூச்சுவிட பழகவேண்டும்.

யோகாசனப்பயிற்சியில் சுவாசப் பயிற்சி எனும் ஒரு பிரிவு உள்ளது. தகுந்த ஆசான் மூலம் முறையாக பழகும் ஒருவர் விரைவில் பயனுள்ள சுவாச முறையை கற்றுக் கொள்ள முடியும்.

நெஞ்சுச் சளிநோய் முறையான சுவாசமுறைகள் மூலம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வரமுடியும். இதனால் பாதிக்கப்பட்டவரின் வாழ்க்கை முறை நன்கு உயர்வடையும்.

NAG & CO
SOLICITORS

Tel: 020 7737 1211 | Fax: 020 7737 0809
Unit 3 Holles House, Overton Road, Myattsfield Road South, London SW9 7JN
Nearest Underground - Brixton Station on Victoria Line and Oval Station on Northern Line

- CRIME
- CONVEYANCING
- MATRIMONIAL
- IMMIGRATION
- TRAFFIC MATTERS
- LANDLORD & TENANTS
- POLICE STATION MATTERS
- EMPLOYMENT MATTERS
- WORK PERMITS