முதுமைக் காலத் தொல்லை, பூச்சிகளினால் ஏற்படும் தொல்லை நீங்கி நலமுடன் வாழலாம்

13

உலகளாவிய பொதுக் கள உரிமம் (CC0 1.0)

இது சட்ட ஏற்புடைய உரிமத்தின் சுருக்கம் மட்டுமே. முழு உரையை https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/legalcode என்ற முகவரியில் காணலாம்.

பதிப்புரிமை அற்றது

இந்த ஆக்கத்துடன் தொடர்புடையவர்கள், உலகளாவிய பொதுப் பயன்பாட்டுக்கு என பதிப்புரிமைச் சட்டத்துக்கு உட்பட்டு, தங்கள் அனைத்துப் பதிப்புரிமைகளையும் விடுவித்துள்ளனர்.

நீங்கள் இவ்வாக்கத்தைப் படியெடுக்கலாம்; மேம்படுத்தலாம்; பகிரலாம்; வேறு கலை வடிவமாக மாற்றலாம்; வணிகப் பயன்களும் அடையலாம். இவற்றுக்கு நீங்கள் ஒப்புதல் ஏதும் கோரத் தேவையில்லை.

✸✸✸

இது, உலகத் தமிழ் விக்கியூடகச் சமூகமும் (https://ta.wikisource.org), தமிழ் இணையக் கல்விக் கழகமும் (http://tamilvu.org) இணைந்த கூட்டுமுயற்சியில், பதிவேற்றிய நூல்களில் ஒன்று. இக்கூட்டுமுயற்சியைப் பற்றி, https://ta.wikisource.org/s/4kx என்ற முகவரியில் விரிவாகக் காணலாம்.

Universal (CC0 1.0) Public Domain Dedication

This is a human-readable summary of the legal code found at https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/legalcode

No Copyright

The person who associated a work with this deed has **dedicated** the work to the public domain by waiving all of his or her rights to the work worldwide under copyright law, including all related and neighboring rights, to the extent allowed by law.

You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, all without asking permission.

✸✸✸

This book is uploaded as part of the collaboration between Global Tamil Wikimedia Community (https://ta.wikisource.org) and Tamil Virtual Academy (http://tamilvu.org). More details about this collaboration can be found at https://ta.wikisource.org/s/4kx.

முதுமைக் காலத் தொல்லை, பூச்சிகளினால் ஏற்படும் தொல்லை நீங்கி நலமுடன் வாழலாம்

புலவர் என்.வி. கலைமணி

சாந்தி நிலயம்
108, உஸ்மான் சாலை,
தி. நகர், சென்னை – 600 017.

முதற் பதிப்பு : அக்டோபர் 1998
© சாந்தி நிலையம்

விலை : ரூ.9.00

அச்சிட்டோர் : மைக்ரோ பிரிண்ட், சென்னை - 106

பாம்புகள் கடித்தால் பயப்படாதீர்கள்!

நாம் வாழும் நாடு, பெரிய மலைகள், குன்றுகள், காடுகள், அடர்ந்த பசுஞ்சோலைகள், பசுமையான வயல் வெளிகள், மரம், செடி கொடிகள் நிறைந்த பகுதிகளைக் கொண்ட உலகம்.

இப்படிப்பட்ட உலகத்தில் அந்தந்த இடங்களுக்கு ஏற்றபடி காட்டு மிருகங்கள், பறவைகள், புழு பூச்சிகள், பாம்புப் புற்றுகள், வகை வகையான பாம்பு இனங்கள், விஷ ஜந்துகள் வாழ்ந்து கொண்டுதான் இன்றும் இருக்கின்றன.

அந்த விஷ ஜந்துகளிலே ஒன்று பாம்பு இனங்கள்! பாம்பு இனத்திலே பல வகைகள் உண்டு. இன்றைய உலகத்தில், எல்லா நாடுகளிலும் 3500-க்கும் மேற்பட்ட பாம்பு வகைகள் இருப்பதாகக் கணக்கு எடுத்திருக்கிறார்கள் உலக மருத்துவர்கள்.

இவ்வளவு பாம்புகளிலும் ஐந்து வகை பாம்பு-களுக்குத்தான், மனிதனை அந்தப் பாம்புகள் கடித்தால் மரணம் அடைந்து விடுகின்ற விஷ ங்கள் இருப்பதாகக் கூறுகிறார்கள்.

அந்த வகையான பாம்புகளைக் கண்டுதான் மக்கள் பயப்பட ஆரம்பித்தார்கள்.

அதனால்தான், பாம்பு என்றதும் ராஜாக்களுடைய படைகள் எல்லாம் பயப்படும் நிலை ஏற்பட்டிருக்கிறது.

பொதுவாகவே பாம்பு என்றால், மக்கள் மத்தியிலே பயம் ஏற்படும். அச்சமும், அதன் விளைவால் உருவாகும் ஆபத்துக்களையும் உணரும் மரண பயமும் உருவானது.

மனிதர்கள் எண்ணத்தில் பாம்பைப் பற்றியும் அதன் கொடுமையான விஷங்களைப் பற்றியும் தெளிவாகத் தெரியும் ஆபத்துக்களை அறியும் மனத் தெளிவும் தெரிய ஆரமபித்தது.

முன் காலத்தில் இதே பாம்பு வகைகளை நமது மக்கள் தெய்வ அம்சம் உடையதாக நினைத்து, அந்தப் பாம்புகளை வழிபட்டும் வந்தார்கள்.

பாம்பை நாகம் என்ற பெயராலும் தமிழ் நாட்டு மக்கள் அழைத்தார்கள். அந்தப் பாம்பு இனத்துக்கு நாகர் இனம் என்றும் கூறினார்கள். நாகலோகம் என்ற ஓர் உலகம் இருப்பதாகவும் நம்பினார்கள்.

அந்த நாகலோகத்திலே வாழ்பவர்களை நாகர்கள் என்றும், அவர்கள் எல்லாம் கடவுள் தொண்டர்கள் என்றும் நினைத்துப் போற்றி வந்தார்கள். அவர்களால்தான் நாகர் என்ற ஒரு நாகரிகமும் தோன்றியதாக நம்பினார்கள்.

இன்றைக்கும் நமது தமிழ் நாட்டில் நாகர்கள் வாழ்ந்ததாகப் பல ஊர்களுக்குப் பெயர்கள் கூட இருக்கின்றன.

நாகர்கள் வாழ்ந்த ஊர்களான நாகர்கோவில் என்ற ஊர் கன்னியாகுமரி மாவட்டத்திலே இன்றும் உள்ளது.

நாகப்பட்டினம், நாகூர், என்ற தமிழ் நாட்டில் உள்ள ஊர்களும், வட நாட்டில் நாகபுரி என்ற மாவட்டமும், நாகாலந்து என்ற ஒரு மாநிலமும் நாகர்கள் இனம் வாழ்ந்த இடங்களாக மதிக்கப்படுகின்றன.

அந்த நாகர்களின் ராஜனுக்கு நாகராஜன் என்றும், அவனுடைய மனைவிக்கு நாகாத்தாள் என்றும் தெய்வ தேவதைப் பெயர்களால் அழைக்கப்பட்டிருப்பதாகத் தெரிகின்றது.

நாம் இன்றும் கோயிலுக்குப் போனால், பாம்பு புற்று என்ற ஒன்றும் இருப்பதைப் பார்க்கிறோம். அந்தப் புற்றுகளிலே பாம்பு வாழ்வதாக எண்ணிக் கோழி முட்டைகளை அதற்குரிய உணவாகப் படைத்துவிட்டு வருகிறோம்.

நம் நாட்டு அம்மன் வழிபாடுகளிலே நாகாத்தம்மாள் என்றும், நாகவள்ளி என்றும் பெயரிட்டு அழைத்து, அந்தத் தேவதைகளை வணங்கி, திருவிழாக்களும் எடுத்துப் போற்றிக் கொண்டாடிடும் பழக்க வழக்கங்கள் இருப்பதைப் பார்த்து வருகிறோம். எனவே, நாகம் என்ற பாம்பு தமிழ்நாட்டு மக்களுக்கு மட்டுமல்ல, உலக மக்களுக்கும் ஒரு தெய்வ வழிபாட்டுச் சின்னமாக இன்றும் இருந்து வருகின்றது.

நமது சைவ மதக் கடவுளான பரமசிவன் அந்தப் பாம்பை நல்ல பாம்பு என்று மக்களுக்கு உணர்த்த அதைத் தனது கழுத்திலே அணிந்து கொண்டிருப்பதை நாம் வழிபடுகிறோம்.

அதனால்தான், காலஞ் சென்ற சினிமா பாடலாசிரியரான கவிஞர் கண்ணதாசன் அவர்கள் கூட ஒரு பாட்டை எழுதும்போது, "பரமசி வன் கழுத்தில் உள்ள பாம்பு கருடா சௌவுக்கிமா? என்று கேட்டதாகவும், அதற்குக் கருடன், ‘இருக்கும் இடத்தில் இருந்தால் எல்லாம் சௌவுக்கியமே’ என்று கருடன் பதில் சொன்னதாகவும்" எழுதியிருந்தார்.

வடலூர் வள்ளலார் ராமலிங்க சுவாமிகள் கூட ‘நாதர் முடிமேல் இருக்கும் நாகப் பாம்பே’ என்று பாடினார்.

முப்பெரும் கடவுள்களிலே ஒருவரான மகாவிஷ்ணு என்ற கடவுள், பாம்புகளின் ராஜாவான ஆதிசேஷன் என்ற பாம்புமீது படுத்து வாழ்வதாக தெய்வீகக் குறிப்பும் உள்ளது.

பாம்பின் பெயராலேயே பதினெட்டு சித்தர்களில் ஒருவரான பாம்பாட்டி சித்தர் என்ற ஒருவரும் நமது

நாட்டிலே வாழ்ந்திருக்கிறார். அவர் எழுதிய பாடல்களையும் நாம் படித்து வருகின்றோம்.

இவற்றை எல்லாம் நாம் ஏன் உங்களுக்கு எடுத்துச் சொல்கிறோம் என்றால், பாம்பைக் கண்டால் பயப்படாதீர்கள், அந்தப் பாம்புகள் கடித்தாலும் அவற்றின் விஷத்தை அகற்றிக் குணப்படுத்த நமது மருத்துவ நிபுணர்கள் மருந்துகளைக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். அதனால் பாம்புக்கடிகளால் ஏற்படும் மரணத்தையும் வென்றுவிடலாம் என்பதற்காகவே, எழுதுகின்றோம்

பொதுவாகப் பாம்புகள் நகர்ப்புறத்தில் அதிகமாக வாழ்வது இல்லை. எங்கோ ஒன்றிரண்டுகள் இருக்கலாம். எனவே, நகர்களில் வசிக்கும் மக்களுக்குப் பாம்புகளால் கஷ்டங்களோ, பயமோ, தொல்லைகளோ ஏற்பட வழியில்லை.

ஆனால், பாம்புகள் கிராமங்களிலே உள்ள மரம் செடி கொடிகள் உள்ள இடங்களிலே, குப்பை மேடுகளிலே, கூரை வீடுகளிலேதான் அதிகமாக வாழ்கின்றன. அதனால் பாம்புக் கடிகளின் மரண பயங்கள், உயிர் ஆபத்துக்கள் கிராமங்களிலே வாழுகின்ற மக்களுக்குத்தான் உண்டு.

அதிலும் குறிப்பாகச் சொல்வதானால், மலைவாழ் பகுதி மக்களுக்கும், பழங்குடி ஜனங்களுக்கும்தான் பாம்புகளால் அதிக ஆபத்துக்கள் ஏற்பட வழிகள் உள்ளன.

கிராமப் புறங்களில் பாம்புகள் உலாவுவது ஒரு சகஜமான போக்கு ஆகிவிட்டது. காரணம் மக்கள் நடமாட்டங்களும், வாகனப் போக்குவரத்துக்கள் குறைவாகவும், மரம்செடி கொடிகள் அதிகமாக இருப்பதாலும் தான் பாம்புகள் தாராளமாகப் புற்றுக்களை உருவாக்கி வாழும் நிலை உள்ளன.

அதனால் தான் பாம்புகளைப் பற்றியும், அவை கடித்தால் என்ன சிகிச்சைகளைச் செய்யலாம் என்பது குறித்தும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய அவசியம் கிராமப்புறங்களிலே வாழும் மக்களுக்குக் கூற வேண்டியது அவசியமாகிறது.

பாம்புகளில் விஷமில்லாத பாம்புகள்தான் அதிகம் இருக்கின்றன. விஷம் இருக்கும் பாம்புகள்தான் பதுங்கி, மறைந்து, மக்களது கண்களுக்குத் தெரியாமல் வாழும் சுபாவமுடையனவாய் இருக்கின்றன.

தண்ணீர்ப் பாம்புக்கு விஷம் இல்லை! அது வயற் புறங்களிலே, வரப்புகளிலே, கிணறு, குளம், குட்டைகளிலே தாராளமாய் வாழ்ந்துக் கொண்டிருக்கும்.

நஞ்சுடைமை தானறிந்து நாகம் கரைந்துருகும், அஞ்சாப் புறங்கிடக்கும். நீர்ப் பாம்பு என்று ஔவைப் பாட்டி நமக்கு, பாம்புகளின் சுபாவங்களைப் பாடி புத்திமதி கூறியிருக்கிறார்.

எனவே, நீர்ப் பாம்புகளைப் பற்றி கிராமப்புற மக்கள் கவலைப்படமாட்டார்கள். அவற்றைப் பார்த்தால் கூட ஐயோ பாவம் என்று அடிக்கவும் மாட்டார்கள்.

ஒருவேளை தண்ணீர்ப் பாம்பு கடித்துவிட்டாலும் கூட, கடித்த இடத்திலே சுண்ணாம்பைத் தடவிவிட்டு அவரவர் வேலைகளைப் பார்ப்பார்கள்

நல்ல பாம்பு என்றொரு பாம்பு உண்டு! அதற்குக் கொடிய விஷம் உண்டு. அது கடித்தால் மனிதனுக்குச் சாவு ஏற்படும் என்பது உறுதி என்று மக்கள் பயப்படுவார்கள்! அது உண்மையும் கூட!

பெயருக்கு ஏற்றபடி அந்தப் பாம்பு கெட்ட பாம்பு அல்ல; நல்ல பாம்புதான். அந்தப் பாம்பினிடம் நாம் துஷ்டத்தனமோ, குறும்புகளோ செய்யாத வரை அது நல்ல பாம்புதான்.

அந்தப் பாம்பை நாம் சீண்டினால்தான், அதாவது அடித்தால்தான் அது நம்மைத் துரத்தி வந்தும் கூட கடிக்கும்! அப்போது சாவு என்பது நிச்சயமாக ஏற்படலாம்.

அதனால் தான், படம் எடுத்தாடும் அந்தப் பாம்பை நமது கடவுளான சிவபெருமான், தனது கழுத்திலே அணிந்து, அது மனிதனை ஒன்றும் செய்யாது என்பதற்கு அடையாளமாக அணிந்து காட்டியுள்ளார் என்ற பாடத்தை நாம் பெற வேண்டும்.

நல்ல பாம்புக்கு, நாமம் போட்டிருப்பது போல ஒரு படம் அதற்கு உண்டு. அதை அடிக்க நினைத்தால், அல்லது தொட்டால் நம்மீது அது சீறிச்சீறி படம் எடுத்து ஆடிக் கொத்த ஆரம்பிக்கும்.

இந்தக் காட்சியை, பாம்பாட்டி வித்தைகளைக் காட்டும் நகர வயிற்றுப் பிழைப்பாளர்களிடம் நாம் பார்க்கலாம். அல்லது பாம்புப் பிடாரன்கள் மூலமாகவும் காணலாம்.

நல்ல பாம்பு ஒருவேளை நமது கண்ணில் தெரிந்து விட்டால் கூட, நாம் ஒதுங்கிச் சென்று விடுவோமேயானால், அந்தப் பாம்பும், நல்ல பாம்பு போல ஓடிவிடும். நமது விஷயத்தில் அது குறுக்கிடாது.

விஷமுடைய மற்றப் பாம்புகள் எவை என்றால், கண்ணாடிவிரியன், கட்டுவிரியன் கடல் பாம்புகள், பறவை பாம்புகள் ஆகியனவாகும். இவைஎல்லாம் கடித்தால் நிச்சயமாக இறக்கவே நேரிடும்.

கட்டு விரியன் பாம்பு உடல் முழுவதும் திட்டுத் திட்டான கோடுகளால் கட்டுக் கட்டாகக் காட்சி தரும்.

இந்தக் கட்டுவிரியன் மனிதனைக் கடித்துவிட்டால், மனித தேகத்தின் ஒவ்வொரு கட்டுகளிலும், ஒவ்வொரு

பூட்டுகளிலும், ஒவ்வொரு மூட்டுகளிலும் விஷம் ஏறி, தாங்க முடியாத குடைச்சலையும் வேதனைகளையும் கொடுத்து, துடி துடிக்க வைத்து வாயிலே நுரை தள்ளிச் சாகடித்துவிடும்.

கட்டு விரியன் பாம்புக் கடித்தால் அதைக் குணப்படுத்த மருந்தே கிடையாது என்று கிராமங்களிலே வாழ்பவர்கள் பொதுவாகக் கூறுவார்கள்.

கடல் பாம்புகளால், கடலில் மீன்பிடிக்கப் போகும் மீனவர்களுக்கு ஆபத்து உண்டாகும். ஆனால், இந்தப் பாம்புகளால் மீனவர்கள் செத்தார்கள் என்ற பிரச்சனை இதுவரை நாம் கேட்டது இல்லை.

பறவைப் பாம்புகள், மரத்திற்கு மரம் பறந்து வந்து மனிதர்களைக் கடிப்பது வழக்கம். இந்தப் பாம்பைப் பச்சைப் பாம்பு என்றும், கொம்பேறி மூக்கன் பாம்பு என்றும் கூறுகிறார்கள்.

இந்தப் பாம்பு மனிதர்களைக் கடித்துவிட்டு மீண்டும் மரத்திலே ஏறிக் கொண்டு, அது யாரைக் கடித்ததோ அந்த மனிதனின் பிணம் சுடுகாட்டுக்குச் செல்கிறதா என்று மரத்தின் மீதே இருந்துப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் என்று கிராமப் புறங்களிலே இன்றும் சொல்லுகிறார்கள்.

வேறு சிலர், கொம்பேறி மூக்கன் பாம்புக்கும், பச்சைப் பாம்பு என்று கூறும் இந்தப் பறவைப் பாம்புக்கும் அவ்வளவாக விஷமில்லை. அது கடித்தால், கடித்தவர்களுக்கு மற்ற பாம்புகளுக்குக் கொடுக்கும் மருந்துகளைப் பயன்படுத்தினாலும் அவர்கள் பிழைத்துக் கொள்வார்கள் என்று பாம்பு பிடிக்கும் பிடாரன்கள் சொல்லுகிறார்கள்.

இந்த வகையாக, ஏறக்குறைய 3495 பாம்புகளுக்கு விஷமில்லை. அந்தப் பாம்புகள் கடித்தாலும் உயிருக்குப்

பயப்பட வேண்டிய பயமில்லை என்றும் கேள்விப்-படுகின்றோம்.

மேல் நாட்டிலே உள்ளவர்கள், அதாவது ஐரோப்பா, அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளிலே வாழ்கின்ற மலைவாழ் மக்கள், காட்டுவாசிகள் இந்த வகைப் பாம்புகள் கடித்து மரணமடைவது என்பது மிகமிகக் குறைவு என்று 'பாம்புகள்' என்ற நூல் கூறுகின்றது.

அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் விஷமுடைய பாம்புகள் கடித்து ஆண்டுதோறும் முப்பதாயிரம் காட்டுவாசிகளுக்கு மேல் இறந்து போகிறார்கள் என்று புத்தகங்களில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

பொதுவாக விஷமுள்ள பாம்புகள் மக்களைக் கடிக்கும்போது, அது ஒருவகையான உமிழ்நீரைக் கடித்த இடத்திலே உமிழ்கின்றது. அந்த உமிழ் நீர்தான் விஷமாக மாறுகிறது.

பாம்புக் கடியில் உள்ள இந்த உமிழ் நீரில் பல்வேறு விதமான புரொட்டீன்களும், பல வகையான என்சைம் என்ற பொருட்களும் அடங்கி இருக்கின்றன.

நல்ல பாம்பு, கண்ணாடி விரியன், கட்டுவிரியன் போன்ற பாம்பு வகைகளின் விஷம் கடிபட்ட மனிதனுடைய இதயத்தை முதலிலே தாக்குகின்றது. பிறகு அந்தக் கடியினால் வெளியாகும் உமிழ்நீர், மனிதனுடைய இரத்தத்திலே கலந்து மனிதன் உடலிலே உள்ள அணுக்களையும் தாக்குகின்றது.

பாம்பின் விஷம் பெரும்பாலும் மனிதனுடைய நரம்புகளைப் பாதித்து விடுகின்றது. அது கடிக்கும்போது உள்ளே போகும் அதனுடைய விஷ நீர்ச்சுரப்பி

அழுத்தப்பட்டு, பாம்பின் பல்லில் உள்ள துளைகள் மூலமாக அதன் விஷம் உடலுக்குள் போவதில்லை. பாம்பின் வாயில் இருக்கும் 'டெட்டனஸ்' என்ற நோய்க் கிருமிகளும், மற்றும் எண்ணற்ற நோய்க் கிருமிகளும் கடிபட்ட உடலுக்குள்ளே போகின்றன.

பாம்பு கடிக்கும்போது உள்ளே போகும் விஷநீர், அது கடித்த இடம், உடலின் முக்கிய பாகமான இரத்த நாளங்களிலே கலந்துவிடுகின்றது. பாம்பால் கடிபட்டவரின் உடல் திடத்தைப் பொறுத்து அந்த விஷ நீர் பரவுகின்றது.

ஆனால், அதே பாம்பு ஒரு குழந்தையைக் கடித்து விட்டால் உடனே அந்தக் குழந்தை இறந்துவிடும். காரணம், குழந்தையின் உடல் அவ்வளவு மென்மையானது. அதனால் விஷம் விறுவிறு என்று உடல் முழுவதும் பரவி மரணத்தைக் கொடுத்துவிடும்.

பாம்பு கடித்து விட்டால், கடிபட்ட மனிதன் தனது கால்களையோ, மற்ற உறுப்புகளையோ ஆட்டி அசைத்துக் கொண்டிருக்கக் கூடாது.

பாம்பு கடித்து விட்டதும், கடிபட்ட மனிதன் ஐயோ பாம்பு கடித்து விட்டது என்று அலறித் துடித்துக் கொண்டு வேகமாக ஓடினால், அவன் உடலிலே புகுந்துள்ள விஷம் அவனைவிட வேகமாக உடலிலே பரவ ஆரம்பித்துவிடும்.

எனவே, பாம்பு கடிக்கப்பட்டவன், கடிபட்ட பாகத்தின் மேல் பகுதியினை உடனடியாகத் துணியினால் இறுக்கமாக கெட்டியாக, அந்த விஷயம் உடலுள் பரவாதபடி கட்ட வேண்டும். ஏனென்றால், காலிலோ அல்லது உடலின் வேறு பகுதியிலோ ஏறிய விஷம் இரத்தக் குழாயிலுள்ள இரத்தத்துடன் கலந்துவிடாமல் தடுப்பதற்கே இப்படிப்பட்ட கட்டுக்களைத் துணியால் கட்ட வேண்டும்.

இவ்வாறு இறுக்கமாகக் கட்டும் கட்டு, எப்படி இருக்க வேண்டும் என்றால், கட்டப்பட்ட இடத்தில் நமது ஒரு விரலை விட்டால், அது உள்ளே போகின்ற அளவுக்கு அந்தக் கட்டு கொஞ்சம் தளர்ச்சியாக இருக்க வேண்டும்.

கிராமப்புறங்களிலே உள்ள மக்களுக்குப் பாம்பு கடித்தால், கடிபட்ட இடத்தைக் கத்தியால் கீறுவார்கள். கீறப்பட்ட இடத்திலே வாயை வைத்துப் பாம்பின் விஷநீரை உறிஞ்சி வெளியே எடுத்துத் துப்புவார்கள்.

பாம்பு கடித்த இடத்திலே ஐஸ் கட்டியை வைத்து கடிபட்ட இடம் மரத்துப் போகச் செய்வார்கள்.

ஆனால், இந்த முதலுதவிச் செயல்களால் எந்தவிதப் பயனுமில்லை என்று பாம்பு ஆராய்ச்சியாளர்கள் சொல்கிறார்கள்.

இந்த இரண்டு தற்காப்புச் செயல்களைச் செய்வதால், இரத்த ஓட்டம் பாதித்த பகுதியில் உள்ள அதன் அணுக்கள் இறந்து விடுகின்றன.

பாம்பு கடித்தவரை முதலில் காற்றோட்டமான இடத்தில் உட்கார வைக்க வேண்டும். பிறகு, எந்தத் தாமதமும் செய்யாமல், உடனடியாக மருத்துவ மனைக்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.

மருத்துவமனை சென்றதும், பாம்புக் கடித்தவரின் உடல் விஷத்தை எதிர்க்கும் சக்தியுள்ள A.S.V. என்ற மருந்தை டாக்டர் கொடுக்கும்போது பாம்பு விஷம் முறிந்துவிடும். அந்த A.S.V. என்ற மருந்து தான் பாம்பின் விஷத்தை முறிக்கக் கூடிய ஒரே மருந்து. அந்த மருந்துக்குப் பாம்பு விஷத்தை முறிக்கும் எதிர்ப்பு மருந்து என்று பெயர். இந்த **Anti Snake Venom** என்ற மருந்து எல்லா பாம்புகளது கடிக்கும் போடக் கூடிய மருந்தாகும்.

இந்தப் பாம்பு எதிர்ப்புச் சக்தி மருந்தைக் கடிபட்டவரின் உடலிலே செலுத்துவதற்கு முன்னால், இந்த மருந்து கடி பட்டவர் உடலுக்கு ஏற்றதா? பொருந்துமா? என்பதைச் சோதனை செய்து பார்த்துத் தான் செலுத்த வேண்டும்.

ஏனென்றால், சிலருக்கு அவரது உடலுக்குப் பொருந்தாமலும் இருக்கும். பொருந்தாத உடலுக்குள் அந்த மருந்தை செலுத்தினால், மரணம் கூட பின் விளைவாக வந்து சேர்ந்துவிடும்.

வேறு சிலர், பாம்பு கடித்த இடத்தில் கூட இதே மருந்தைச் செலுத்தி விஷத்தை முறித்து விடுகிறார்கள். அப்படிச் செய்யும் போது அடுத்தபடியாக ரண ஜன்னி வராமல் இருப்பதற்குரிய தடுப்பு ஊசியையும் உடனே போட வேண்டும்.

பாம்பு கடிபட்டவரின் நாடித் துடிப்புகள், இரத்த ஓட்டத்தின் அழுத்தம், அவர்களது சிறுநீர் அதாவது மூத்திரள் அளவு, இரத்த செல்களின் அளவு, தாது உப்புக்களின் நிலை, இதயம் இயங்கும் நிலை, இரத்த உறை பொருள்களின் அளவு, சுவாசப் போக்கு, நரம்புகள் செயல்படும் நிலை, சிறு நீரக இயக்கம் ஆகியவற்றை எல்லாம் உடனுக்குடன் எச்சரிக்கையாகச் சோதனைச் செய்து பார்த்துக் கொண்டே இருக்கவேண்டும். இந்தச் சோதனைகள் மிகவும் முக்கியமானவையாகும்.

பாம்புக் கடித்த இடத்தைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அந்த இடத்தில் உள்ள அழுக்குகளை உடனடியாக அகற்ற வேண்டும்.

பாம்புக் கடித்த இடத்தில் வலி இருந்தால், அந்த வலியைக் குறைத்திட, ஆஸ்பிரின், மெப்ரிடின் போன்ற மருந்துகளையும் போடவேண்டும்.

பாம்புக் கடியினால் பாதிக்கப்பட்ட மனிதனின் உயிரைக் காப்பாற்றிட இதுதான் முக்கியமான சிகிச்சை முறைகள். இவற்றை உடனடியாகச் செய்தால் பாம்புக் கடி விஷத்தில் இருந்து கடிபட்ட மனிதனைக் காப்பாற்றலாம்.

பாம்புக் கடிப்பது என்பது நகரங்களில் அவ்வளவாக ஏற்படாது. ஏனென்றால், நகரங்களில் பாம்பு அதிகமாக நடமாடாது. அது பதுங்கி வாழக்கூடிய அளவுக்கு அடர்த்தியான மரம் செடி கொடிகள், இருண்ட இடங்கள், புற்றுகள், அதிகமாக இருக்காது. அதனால், பெரும்பாலும் பாம்புகள் நகரத்திலே இருக்காது.

பாம்புகள் கிராமத்திலே அதிகமாக வாழக்கூடிய இடங்கள் ஏராளமாக இருக்கின்றன. அங்கேதான் பாம்புகள் வாழக்கூடிய இட வசதிகள் அதிகமாக இருக்கின்றன. எந்தப் புற்றில் எந்தப் பாம்பு இருக்குமோ என்பார்களே, அதைப்போல புற்றுகளும் பாம்பு வாழும் பிற இடங்களும் கிராமங்களிலேதான் இன்றும் இருக்கின்றன, என்றும் இருக்கத்தான் செய்யும்.

அதனால் பாம்புக் கடிகள், அதிகமாக கிராமங்களிலேதான் ஏற்படுகின்றன. அப்படி பாம்புக் கடி நிகழும் போது, உடனடியாக மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச் சென்றிட போதிய போக்குவரத்து வசதிகள் உடனுக்குடன் இருக்க முடியாது. அப்படி இருந்தாலும், அந்த மருத்துவ மனைகளில் நவீன மருத்துவ வசதிகள் பெரும்பாலும் இருக்காது.

அதனால், சில கட்ட பஞ்சாயத்துக்காரர்கள், அல்லத பூசாரிகள், அல்லது நாட்டுப்புற வைத்தியர்கள் பாம்புக் கடிக்கு வைத்தியம் செய்து வருகிறார்கள்.

அந்த வைத்திய முறைகளால் சிலர், உயிருக்கு ஆபத்து வராமலும் இருக்கலாம். அல்லது மரணம் ஏற்பட்டாலும்

ஏற்படலாம். அப்படி ஏற்படும் மரணத்துக்கு, விதி வந்தது பாம்பு கடித்துச் செத்தான் என்று மூட நம்பிக்கையால் பேசுவார்கள்.

பாம்புக் கடிக்கு வேறு சில கிராம வைத்தியர்கள் பச்சிலைச் சாறு மருந்தும் கொடுப்பார்கள். இதனால் உயிருக்கு லாபமும் ஏற்படலாம், நட்டமும் ஏற்படலாம். பாம்புக் கடிக்கு இவ்வாறு அந்த கிராம வைத்தியர்கள் தரும் மருந்துதான் என்ன? அதில் உள்ள நவீன கால சிகிச்சைக்குரிய இரசாயன மருந்துதான் என்ன? பாம்புக் கடிக்கு அவர்கள் கொடுக்கும் மருந்து விஷத்தை முறிக்கும் அளவுக்குச் சக்தியுடையதுதானா? என்று எவரும் இன்றுவரை சோதித்து நல்ல முடிவுகளைக் கூறியது இல்லை.

ஆனால், பாம்புக் கடிக்கு இந்த கிராம வைத்தியர்களிடம் மருந்து சாப்பிட்டு உயிர் பிழைத்திருப்பதாகக் கூறுகிறார்கள்.

இதற்குக் காரணம் என்னவென்றால், விஷமில்லாத பல வகைப் பாம்புகள் இருக்கின்றன. அந்த வகையிலே ஒன்று கடித்து, அந்தக் கடி விஷம் ஏறாததால், கிராம வைத்தியர் மருந்துக்குப் புகழ் ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

கடித்தப் பாம்பை, யாராவது அடித்துக் கொண்டு வந்து பார்த்திருந்தால், அந்தப் பாம்பு எந்த வகையைச் சேர்ந்தது என்று அறியலாம். அப்படி எல்லாம் பாம்புக் கடித்ததும் பொறுமை ஏற்படாது.

பாம்புக் கடித்துவிட்டால், அதன் விஷத்தை முறித்திட, கிராமத்திலே உள்ள பெரியவர்கள் சிலர் தும்பைச் செடியின் சாற்றைப் பிழிந்து கடிபட்டவன் காதுகளிலே விடுவார்கள்.

பாம்பு தீண்டினாலும் கூட, இதேபோல, தும்பைச் சாற்றைப் பிழிந்து கடிபட்டவன் உடலுக்குள்ளே செல்லுமாறு,

குடிக்க வைப்பார்கள். வேறு சிலர் தும்பைச் செடி இலையின் விழுதுகளைக் கொடுத்து மெல்லவும் சொல்வார்கள்.

வேறு சில கிராமத்து மக்கள், பாம்புக் கடித்த இடத்தைக் கத்தியால் கீறி, இரத்தத்தை வெளியே வரச் செய்து விஷம் வெளியே பின்பு மருத்துவமனைகளுக்கு எடுத்துச் செல்வார்கள்.

எனவே, சில கிராமங்களில் தும்பைச் செடியை, பாம்பு கடி முதலுதவிக்காகப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

இப்படிப்பட்ட கிராம வைத்திய முறைகளால் சிலர் உயிர் பிழைத்துக் கொள்ளுவதும் உண்டு. ஆனால், இது பாம்புக் கடிக்குரிய சிகிச்சைக்கு உத்தரவாதமான மருத்துவ முறை அல்ல. ஏதோ, 'காக்காய் உட்கார பனம்பழம் விழுந்த கதை' போன்றது தான்.

கிராமங்களிலே வாழுகின்ற மக்கள், பாம்புக் கடித்து-விட்டால் இறந்து விடுவோம் என்ற மன பீதியிலே இன்றும் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். அந்த மன பீதியை, குழப்பத்தை முதலிலேயே தூக்கி எறிய வேண்டும். மன தைரியத்தை வரவழைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பாம்புக் கடி என்றதும் அலறி ஓடி அழுது கொண்டிருக்கக் கூடாது. கடிபட்டவருக்குரிய உறவினர்க்ள், நண்பர்கள் அவருக்குத் தைரியம் கூறி மன ஊக்கத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

பாம்புக் கடிபட்டவனைவிட, அருகே சூழ்ந்திருப்பவர்கள்தான் அவனுக்கு மரண பயத்தை உருவாக்குவார்கள். எந்தக் கார்ணத்தைக் கொண்டும் கிராம மக்களுக்குள் இப்படிப்பட்ட வதந்தி மனப்பான்மையோ, அதைரியக் குழப்பமோ வரவே கூடாது

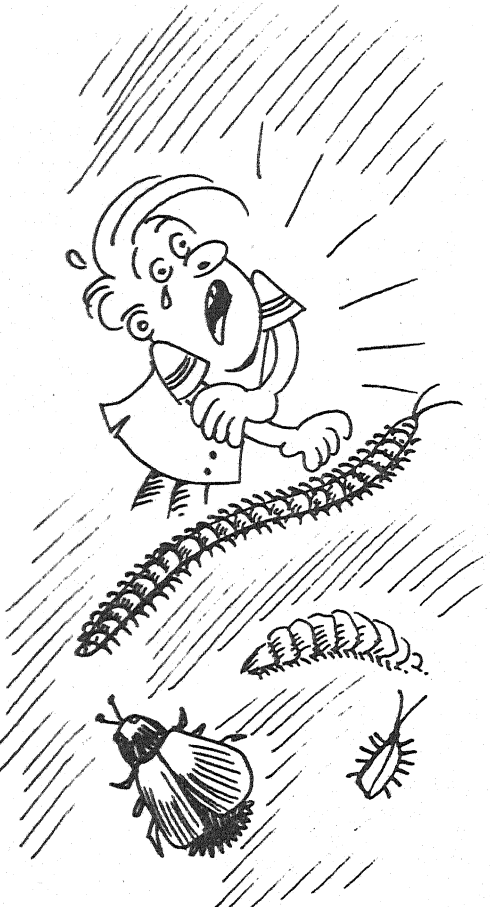
இந்தக் காலம், விஞ்ஞானம் வளர்ந்து வரும் காலம். அதிலும், மருத்துவ விஞ்ஞானம் பலவித அற்புதங்களைச் செய்து வரும் காலம். இக்காலத்தில் எல்லாவித நோய்களுக்கும், நோயால் வரும் ஆபத்துக்களுக்கும் மருந்து வகைகள் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுவிட்ட அருமையான காலம்.

பாம்புக் கடிக்கு மருத்துவ முறையினால் மருந்துகளை மனித உடலுக்குள் செலுத்தி விஷங்களை முறிக்கும் எல்லாவித வசதிகளும் பெருகிவிட்ட காலம்.

கிராம மக்கள், இந்த மருத்துவ விஞ்ஞானதைப் பெறும் அறிவைப் பெற வேண்டும். பாம்புக் கடித்தால், கடிபட்டவனை உடனே நல்ல மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச் செல்லக் கூடிய மனப் பக்குவத்தைப் பெறவேண்டும்.

மருத்துவமனை டாக்டரிடம் பாம்பு கடிக்குரிய விவரங்களைக் கேட்டு அறிய வேண்டும். அதற்குரிய மன தைரியத்தை, ஒவ்வொரு கிராம மனிதனும் பெற வேண்டும். அப்போதுதான், கிராமம் மருத்துவத் துறை அற்புதங்களை அனுபவிக்க முடியும்.

எனவே, பாம்புக் கடியைக் கண்டு கிராம மக்களோ, மலைவாழ் மக்களோ பயப்படக் கூடாது. உடனடி மருத்துவ சிகிச்சைகளைப் பெற்றிட மருத்துவமனைக்குப் போகும் முயற்சியை மேற்கொண்டால், பாம்புக் கடியை நாம் வெல்லலாம்! உயிர் மீளலாம்! என்ற தைரியத்தோடு கிராம மக்கள் வாழ வேண்டும்.



தேள் கடியைத் தடுத்து நலமுடன் வாழ்வோம்!

தேள் இனத்தில் பல வகை உண்டு. வீட்டுத்தேள், மரத்தேள், கருந்தேள், செந்தேள் போன்ற தேள்களை நாம் பார்த்திருக்கிறோம்.

வீட்டின் மூலை முடுக்குகளில், அடர்த்தியான நீண்ட நாட்கள் சேர்த்து வைக்கப்பட்டுள்ள குப்பைகளில், வீட்டின் தூலங்களில், வீட்டுக் கூரைகளில் தேள்கள் வாழ்கின்றன.

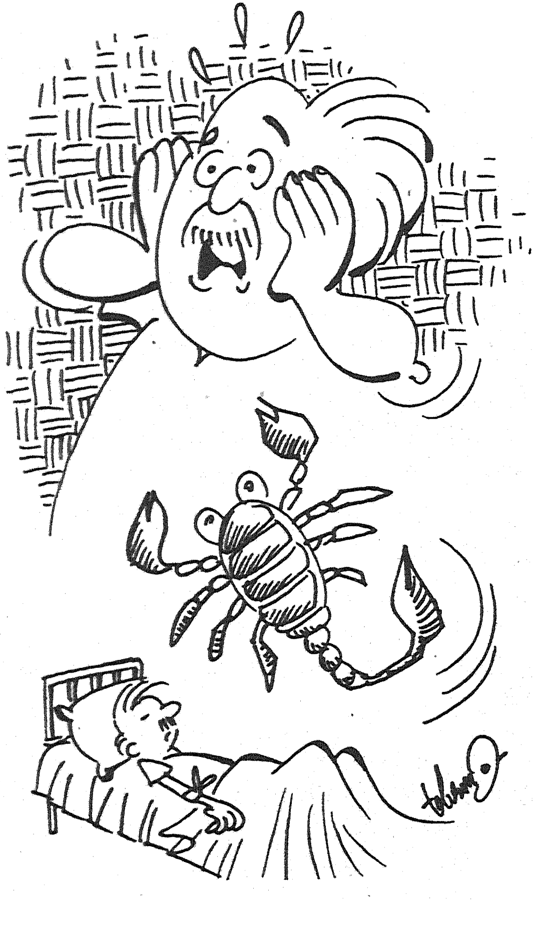
அந்தத் தேள்கள் சில நேரங்களில் கீழே விழுந்து, பீரோக்கள், பெட்டிகள், பாய் படுக்கைகளிலும் புகுந்து கொள்வதுண்டு.

நாம், நமது வீட்டுப் பொருள்களை உபயோகிக்க எடுக்கும் போது, நம்மையும் அறியாமல் தேள்கள் கொட்டி விடுகின்றன. தேள் சில நேரங்களில் கடித்து விடுவதும் உண்டு. சில நேரங்களில் தனது வால் கொடுக்குகளால் கொட்டி விடுவதும் உண்டு.

தேள் கொட்டிய மனிதன், ஐய்யோ குய்யோ என்று அலறியடித்துக் கதறுவான். அது கொட்டிய இடத்தில் குடச்சல் எடுக்கும். சிலருக்குத் தேள் கொட்டிய இடத்திலேயே குடைச்சல் இருக்கும்.

வேறு சிலருக்குத் தேள் கொட்டிவிட்டால், உடல் முழுவதும் குடைச்சலும் வேதனையும் கொடுக்கும். தேள் விஷம் அந்த மனிதனுடைய உடலில் வெகு சீக்கிரமாகப் பரவுகிறது என்று நாம் உணர வேண்டும்.

தேள் கொட்டியவுடன், அது கொட்டிய இடத்தை ஒரு கயிற்றால், அல்லது துணியால் உடனே இறுகக் கட்டி-



விடவேண்டும். அதனால், உடலில் பரவுகின்ற தேள் விஷத்தைத் தடுத்துவிடலாம். உடனே, வெங்காயம் இருந்தால் அதை அறுத்து அந்தச் சாற்றை தேள் கடித்த இடத்திலே தேய்ப்பதால் ஓரளவு விஷம் தடுக்கப்பட்டு குடைச்சலின் வேதனை குறைய நேரிடும்.

தேள் கொட்டிய இடத்திலே கிராம்போன் நிக்கார்டு உடைந்த பிளேட்டு கிடைத்தால், அதை சுத்தமான இடத்தில் தேய்த்து அந்தச் சாந்தை எடுத்துத் தடவலாம். அதனாலும் தேள் விஷம் இறங்கிவிட வழியுண்டு.

தேள் கடித்த உடன், அருகே உள்ள டாக்டரிடம் சென்றாக வேண்டும். அவர் கடித்த இடத்தில் ஊசியைப்-போட்டால், கடிக்கப்பட்ட விஷம் இறங்க வழியேற்படும். ஆனாலும், தேள் கொட்டிய இடத்திலே சில மணி நேரங்கள் அதிக வேதனைதராத குடைச்சல் இருந்து கொண்டுதான் இருக்கும். அந்தக் குடைச்சல், நம்மைத் தேள் கொட்டிவிட்டதே என்ற பய உணர்ச்சியே தவிர, அதனால் மனிதனுடைய உயிருக்கு எந்தவித ஆபத்தும் நேராது.

சில மணி நேரங்கள் ஆனதும், எங்கே நம்மைத் தேள் கொட்டிற்று என்பதை அடையாளம் காண முடியாத நிலையில், முற்றுமாகத் தேள் கடித்த குடைச்சல் நின்று போகும்.

தேள்களை நமது வீட்டில் சேரவிடாமல் இருக்க வேண்டுமானால், குப்பைக் கூளங்களை நாள்பட்ட வகையிலே சேரவிடக் கூடாது. தினந்தோறும் வீட்டின் மூலை முடுக்குகளையும், வீட்டின் சுவர்களையும் நன்றாகச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும், வாரத்திற்கு ஒருமுறை அல்லது மாதத்திற்கு ஒரு முறையாவது வீட்டின் தூலங்களை, கூரைப் பகுதிகளை ஒட்டடைக் கொம்பால் அடித்துச் சுத்தம் செய்தால், ஒட்டடை சேராது. அந்த ஒட்டடையிலே உள்ள

பூச்சிக்களைத், தின்றிட தேள் வகைகளும் வராது. அது போலவே, அடிக்கடி நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம், நமது வீட்டிலுள்ள பீரோ, பெட்டிகள், பாய் படுக்கைகள் உள்ள இடங்களையும் ஒருமணி நேரமாவது சுத்தம் செய்ய நாம் நேரம் எடுத்துக் கொண்டால், அந்த இடங்களிலே தேள் வகைகள், வேறு விஷப் பூச்சி வகைகள் அரணை வகைகள், பூரான் வகைகள் தங்க வசதி இருக்காது. அவற்றின் கடி துன்பங்களிலே இருந்து நாம் மீள முடியும்.

பூச்சி, கம்பளி வகை கடிகளிலிருந்து விடுபட்டு நலமுடன் வாழ்வோம்

நமது வீடு சுத்தமாக இல்லையென்றால், வீட்டின் சுவர்களது ஓரங்களில் விஷப்பூச்சிகள் தங்கிட வாய்ப்புகள் உண்டு.

வீட்டின் அருகே, செடி, கொடி வகைகள் பயிரிடுதல் எப்போதும் ஆபத்து வரக் கூடிய ஒரு வழியாகும். வீட்டின் பின் புறங்களில் வேண்டுமானால், பூச்செடி வகைகள், காய்கறிவகைச் செடிகொடிகளை வளர்த்தாலும் வளர்க்கலாம். ஆனால் அந்த இடங்களை நாம் அடிக்கடி எச்சரிக்கையுடன் எப்போதும் கணகாணித்தாக வேண்டும். இல்லையென்றால், பாம்பு வகைகள், மற்ற விஷப் பூச்சி வகைகள், நமது பார்வைக்குப் படாமல், செடி கொடிகளோடு, செடிகொடிகளாய் மறைந்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கக்கூடும். சம்யம் வரும் போது அவற்றால் . நமக்கு அபாயம் ஏற்பட்டாலும் ஏற்படும்.

ஆனால், வீட்டின் முன்பக்கம், வீட்டின் சுற்றுப் புறங்களில், பக்க வாட்ட இடங்களில் கூடுமானவரை செடி கொடிகளை வளர்க்காமல் இருந்தால் நமது குழந்தைகள் வளர்ப்புக்கு நல்லது.

அந்தச் செடி கொடி வகைகளில், மரக்கட்டைப் பூச்சி, கம்பளிப்பூச்சி, போன்ற இனங்கள் ஊர்ந்து உலாவக் கூடும். பார்ப்பதற்கு வேண்டுமானால், அலட்சியமாக நமக்குத் தெரியும். ஆனால், சில நேரங்களில் அவற்றாலும் நமக்கு அபாயங்கள் உருவாகும்.

உதாரணமாக, நமது சின்னஞ் சிறு குழந்தைகள், ஒரு வயது, ஒன்னரை வயது குழந்தைகள், எதையும் விவரித்துச் சொல்ல முடியாத குழந்தைகள், செடி கொடிகளில் ஊர்ந்து போகின்றவைப் பற்றி விவரம் தெரியாத குழந்தைகள், மாலையிலோ காலையிலோ அந்த இடங்களிலே விளையாடுகின்றன. அந்த நேரங்களில் குழந்தைகள் அந்தப் பூச்சிகளை கையாலேகூடப் பிடித்து விளையாடும் சூழ்நிலைகள் வரலாம்.

எந்த விஷப் பூச்சியாவது அந்தக் குழந்தைகளைத் தீண்டிவிட்டால், இரண்டொரு நாட்கள் சென்றதும். குழந்தையின் உடல் எல்லாம் தழும்பு தழும்பாக, தடிப்பு தடிப்பாக, திட்டுத் திட்டாக, பரவலாக உண்டாகும். அதற்குப் பிறகுதான் நமது வீட்டுத் தாய்மார்கள், ஐய்யய்யோ பூச்சி கடித்து விட்டது என்று நினைப்பார்கள், கூறுவார்கள், வீட்டின் அருகே உள்ள பெரியவர்களிடம் காட்டுவார்கள். அதற்குள் அந்தப் பூச்சிக் கடிகள் விஷம்போல உடல் முழுவதுமாகப் பரவிவிடும்.

உடனே தாய்மார்கள், மந்திரவாதிகளிடம் ஓடுவார்கள், மசூதிக்குச் சென்று முகத்தில் நீரடித்து மந்திரம் ஜெபிப்பாரகள், பூசாரி வேப்பிலை அடிப்பான், மந்திர முடிச்சுக் கயிறுகளைக் கழுத்திலே பூட்டுவர்கள். இவை அனைத்துக்கும் பணச் செலவு வேறு அதிகமாகும்.

சில தாய்மார்கள் குழந்தைக்குக் காலையிலே நல்லெண்ணெய் உள்ளுக்குக் கொடுத்துச் சாப்பிடச் சொல்வார்கள். சில பெண்கள், டாக்டரிடம் ஓடி ஊசி போடுவார்கள். டாக்டரும் இது அலர்ஜி என்று கூறி ஊசி போடுவார், மருந்து மாத்திரைகளை உட்கொள்ளச் சொல்லுவார். இவ்வளவுக்கும் செலவு மேல் செலவு குழந்தைக்காக நாம் செலவு செய்து பார்க்கும் நிலையேற்படுகின்றது.

அதற்குள் குழந்தை உடல் பலவீனமாகிவிடும். அதன் சிறுநீர் மஞ்சள் போல போகும். கண்கள் குழிவிழும். கன்னங்கள் ஒட்டும். வயிறு தேயும். உடல் எலும்புகள் தெரிய ஆரம்பித்துவிடும். குழந்தையின் பெற்றோர்கள் ஒவ்வொரு இடமாய், மருத்துவத்துக்காக அலைபாய்ந்து ஓடுவார்கள். இறுதியில் பெரும்பாலான குழந்தைகள் படாதபாடுபட்டு, தொல்லைகளை அனுபவித்து, துன்பங்களால் துவண்டு பிழைத்துவிடும். சில குழந்தைகள் நிலைமை மிக மோசமாகவும்கூடும்.

சாதாரண பூச்சிக்கடி, கம்பளிப் பூச்சிக்கடிகள் இப்படிப்பட்ட ஒரு தீராத துன்பங்களைச் சில நாட்களுக்கு நமக்குக் கொடுத்து விடுகின்றன. அந்தப் பூச்சிக் கடிகளால் குழந்தைகளது உடல்கள் பழையபடி மீண்டும் தேற சில மாதங்கள் ஆகலாம். அது வரை நமது பணம்தான் செலவாகிக் கொண்டே இருக்கும். குழந்தை உயிர் பெரிதா, பணம் பெரிதா என்ற தர்ம சங்கடமான சூழ்நிலைகள் வீட்டில் அடிக்கடி நேரும்.

இவற்றை எல்லாம் தவிர்ப்பதற்காகத் தான், வீட்டின் முன்புறத்திலோ, சுவர்களின் பக்கவாட்டங்களிலோ எந்தவிதமான செடி கொடிகளையும் வளர்க்கக் கூடாது என்கிறோம். வீட்டின் பின்புறங்களில் கூட, நாம் செடிகொடிகளை வளர்க்கும்போது எச்சரிக்கையுடன் இருப்பது மட்டுமல்ல, கூடுமான வரையிலும் அந்தப் பக்கங்களில் குழந்தைகளை செல்லவிடாமல் தடுப்பது நல்லது.

அதற்காக வீட்டின் உபயோகத்திற்காகப் பயன்படும் செடிகொடிகளை வளர்க்காமல் இருக்க முடியுமா? என்ற கேள்விகளைச் சிலர் கேட்பார்கள்.

செடி கொடிகளை வளர்க்கலாம்! ஆனால், எச்சரிக்கையாக எப்போதும் இருக்க வேண்டும். செடி கொடிகளிலே வளரும் பூச்சிகளை வளரவிடாமல், அவற்றை ஒழிக்க சில தடுப்பு வழிகளையாவது வீட்டில் உள்ளோர் செய்ய வேண்டும்.

அப்படி என்ன வழி என்று கேட்பீர்கள். உதாரணமாக, மிளகாய், கடுகு போன்ற காரவகைப் பொருட்களை நன்றாக ஓட்ட ஓட்ட தேய்த்து அரைத்து, அவற்றுடன் சோப்பு கலந்த நீரைச் சேர்த்துக் கலந்து, செடி கொடிகளில் வளரும் பூச்சிகள் உள்ள எல்லாப் பகுதிகளிலும், பூச்சிகள் இல்லாத பகுதிகளிலும் தெளிக்க வேண்டும்.

அவ்வாறு காரவகைப் பொருட்களின் நெடிகளால், எரிச்சல்களால், வண்டுகள், கம்பளிப் பூச்சிகள், மரக்கட்டைப் பூச்சிகள் உட்பட வேறு எந்த வகைப் பூச்சிகள் இருந்தாலும் அழிந்துவிடும் என்பது உறுதி.

அதே போல, கடுகு என்ற பொருளையும், பூண்டு என்ற பொருளையும் சேர்த்து நைய்ய அரைத்து, அந்தச் சாந்துடன் சோப்பு நீரையும் சற்று அதிகமாகச் சேர்த்து அல்லது சமமாகச் சேர்த்துச் செடிகொடிகளின் மீது தெளித்துப் பாருங்கள். வண்டுகள், கம்பளிப்பூச்சிகள், ஏன் செடி கொசுக்கள், மரக்கட்டைகள் எல்லாம் அந்த நெடிகள் தாங்காமல், அழிந்து விடும்.

இந்த வழிகளைக் கூடவா செடிகொடிகள் வளர்ப்போர் செய்யக் கூடாது, தங்களது குழந்தைகளைப் பூச்சிக் கடிகளிலே இருந்து காப்பாற்றிட?

கொசுக்கடியை தடுத்திடுங்கள்

வீடுகளில் இரவு ஆனதும் கொசுக்கள் அதிக அளவில் வீடு புகுந்து கடிக்கின்றன, ஏன்? நமது வீடுகளைச் சுற்றியுள்ள அசுத்தங்களும், குப்பை மேடுகளும், அழுகிய பொருட்களின் நாற்றங்களும், சாக்கடைச் சேறுகளும், சகதிகளாலும் தான் கொசுக்கள் உற்பத்தியாகின்றன என்பது நாம் எல்லோரும் அறிந்த ஒரு செய்தியாகும். ஆனால், எந்த வீடுகளில்; வீதிகளில் சாக்கடைகளையும், குப்பைமேடுகளையும் சேரவிடாமல் ஒழுங்காகப் பராமரித்து வருகிறார்கள்? ஊராட்சி மன்றங்களும், நகராட்சி மன்றங்களும், மாநகராட்சி மன்றங்களும் கூட இந்த சுத்தங்களை அக்கறையாகச் செய்யாத காரணத்தால்தான், எல்லா இடங்களிலும் கொசுக்கள் உற்பத்தி அதிகரித்து மக்களுக்குத் தொல்லைகளை, நோய்களை உருவாக்கி வருகின்றன.

கொசுக் கடிகளால் மலேரியா காய்ச்சல், நிமோனியா காய்ச்சல், மற்ற காய்ச்சல் வகைகள் வருவதாக அரசு விளம்பரப்படுத்தி எச்சரிக்கின்றதே தவிர, கொசுக்களை அடியோடு ஒழிக்க முடியாமல்தான் செயல்படுகின்றன.

நமது வீடுகளில் கொசுக்கள் கடித்தால், அந்த நேரத்துத் தூக்கத்திற்காக மார்ட்டின் காயல்களையும், வேறுசில காயல்களயும் வாங்கிக் கொளுத்தி வைத்து விட்டுத் தூங்குகின்றோம். அப்போதாவது கொசுக்கள் நம்மைக் கடிக்காமலா இருக்கின்றன? வேண்டுமானால் கொசுக்களுடைய இசைக் கச்சேரிகள் குறையலாம் - அவ்வளவுதான்!

கொசுக்களை அடியோடு விரட்டுவது என்றால், வீடு முழுவதும் சாம்பிராணியுடன், சிறிது வேப்பம் இலைகளைச் சேர்த்து புகை தூபம் போட்டுப் பாருங்கள். கொசு அடியோடு ஒழியும்.

அதுபோலவே சாம்பிராணியுடன் நொச்சிலி இலையைக் கலந்து புகை தூபம் போட்டுப் பாருங்கள்! கொசுக்கள், புகை தூபத்தைக் கண்டால் காத தூரம் ஓடிவிடும்!

இந்தப் புகை போடும் பழக்கத்தை வீடுகளின் அறைகள் தோறும், அடுத்தடுத்து செய்து கொண்டே இருந்தால், கொசுக்கள் துன்பங்கள் நம்மைவிட்டு அகலும்! எந்த நோயும் நம்மைச் சூழாது என்பது நிச்சயம்!

எனவே, நமது வீட்டை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது மிகவும் நல்லது. செடி கொடிகள், மரம் மட்டைகள் வளர்க்கும் எண்ணமிருந்தால், அவற்றை வளர்க்க எவ்வளவு ஆசை உண்டாகின்றதோ அவ்வளவு ஆசைகள், வீட்டைச் சுற்றிச் சுத்தமாகவும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற அக்கறையிலும் ஒவ்வொரு வீட்டாருக்கும் ஆசைகள் இருக்க வேண்டும்.

அந்த எச்சரிக்கை இல்லாவிட்டால், அந்தக் கண்காணிப்பில் நாம் தவறிவிட்டால், அந்தப் பாதுகாப்பிலே இருந்து நாம் பாராமுகமானால், நிச்சயம் பாம்பு கடிக்கும், தேள் கடிக்கும், விஷப் பூச்சிகள் கடிகளுக்கும், கொசுக்களது கடிக்கும் நாம் பலியாவோம் என்பது உறுதி! இல்லையென்றால், நமது பணம் எல்லாம் டாக்டர்களே சாப்பிடுவார்கள் என்பது நிச்சயம்! இதுவா வாழ்க்கை?

முதுமை வயதுகளில் வரும் மூட்டு, முதுகு, கழுத்து வலிகள் நீங்கி நலமுடன் வாழலாம்!

நகர மக்களை விட கிராம மக்கள் உழைப்பாளிகள்! உடல் நரம்புகள் புடைக்கப் புடைக்க உழைப்பவர்கள்! வியர்வை சொட்டச் சொட்ட உழைத்து முன்னேறும் திறமை பெற்றவர்கள்.

கிராம மக்கள், மலைவாழ் மக்கள், பழங்குடி பிரிவினர்கள் அனைவரும், விவசாயம், கால் நடை வளர்ப்பு, கோழி வளர்ப்பு, மீன் வளர்ப்பு, தொழிற்சாலைகள், தொழில் துறைப் பிரிவுகள், வீடு கட்டுதல், காடுகளில் வேட்டை-யாடுதல், மலைகளிலே தேயிலை, காபி, ரப்பர் மற்ற பிற காய்கறி தோட்டப் பணிகளைச் செய்தல் போன்ற எத்தனையோ வேலைகளில் தங்களை ஈடுபடுத்தி உழைக்கும் வலிமை பெற்றவர்கள்.

கோழி கூவும் முன்பு எழுந்து, ஏர் கலப்பைகளைத் தோளில் சுமந்து, எருதுகளை ஓட்டிக் கொண்டு வயற்காடுகளிலே சென்று உழைக்கும் கிராம மக்கள், கோட்டான் கூவும் போது தூங்கப்போவது வழக்கமாக உள்ளது.

இது மாதிரியே மேலே குறிப்பிட்ட தொழிற் பிரிவுகளிலே பணியாற்றுவோர் எல்லாம் மாடாய் உழைத்து ஓடாய் தேய்பவர்கள் என்றால் அதிகப்படியான பெருமைக்-குரிய வார்த்தைகள் அல்ல.

உழைக்கும் தொழிலே தெய்வம் என்று நம்பி, நாள் முழுவதும் நாயாய், பேயாய் அலைந்து அலைந்து வேலை செய்யும் உழைப்பவர்கள் தான் கிராமத்து மக்கள்.

இவ்வாறு உழைக்கும் மக்கள் என்ன இயந்திரங்களா? இயந்திரங்களையும் மெஷின்களையும் துடைத்து, அழுக்கு நீக்கி, எண்ணெய் போட்டு அடிக்கடி கண்காணித்தால் தான் அந்த இயந்திரங்கள் கூட நன்றாக உழைக்கும். உழைக்கும் மக்களுக்கும் நல்ல லாபத்தைத் தரும்.

மெஷினையே அவ்வளவு கண்காணிக்க வேண்டி இருக்கிறது என்றால், மனிதன் நிலை என்ன? கொஞ்சம் யோசித்துப் பார்க்க வேண்டிய பிரச்சனை அல்லவா இது?

மனிதர்களாகிய நமது உடல்களில் பலவிதமான கோளாறுகள், நோய்கள், எதிர்பாரா ஆபத்துக்கள், விபத்துக்கள் வருவது நியாயம் தானே!

உழைக்கும் உடல் திடகாத்திரத்துடன் இருக்கும் என்றாலும், அந்த உடலுக்கு முதுமை வந்தால், வயதுகள் அதிகமானால், உடல் தளர்ச்சி ஏற்படுவது இயற்கை!

உடல் இளைப்பு, களைப்பு, சலைப்பு எல்லாம் ஏற்படும்! காரணம், உடல் சோர்வு, தளர்வு எல்லாம், வாலிப உணர்வுகளை பலவீனமடையச் செய்வதை நாம் பார்க்கிறோம்!

வாலிப எழுச்சி, உணர்ச்சி எல்லாம் அடங்கி, முதுமை அவனை தளர்ச்சியிலே தள்ளும்போது வாழ்க்கையின் மகிழ்ச்சியை இழக்கின்றான்.

அதற்குக் காரணம் அவனது உடல் உறுப்புகள் எல்லாம் உழைத்து உழைத்து தேய்மானம் அடைந்ததால் தான் அந்த உழைப்பாளி தளர்ச்சியால் மகிழ்ச்சியை இழக்கின்றான்!

ஒருவன் உழைப்பால் செல்வம் வரலாம் போகலாம். ஆனால் உடற்கட்டு வருமா? வளமான வாலிப முறுக்கு வளருமா தேயுமா? எண்ணிப் பார்த்தால் உண்மையை நாம் உணரலாம்.

அதனால் மனிதன் பலவிதமான நோய்களை முதுமைக் காலத்திலே சுமக்கும் சுமை தாங்கியாக மாறுகிறான்! அதன் எதிரொலிதான், அவன் பலவிதமான நோய்களை அடையும் நிலை வருகின்றது.

என்ன நோய் அது என்று கேட்பீர்கள். ஏனென்றால், இந்தக் காலத்துத் தலைமுறைகளின் அறிவு ஏறுக்கு மாறாக நடப்பதால் தங்களது விருப்பம்போல, ஏதோ புத்தி சாலித்தனமாகக் கேட்பதைப் போலக் கேட்பார்கள்! அவர்களது அறிவு தளர்ச்சி யாரை, என்ன கேட்கிறோம் என்பதையே உணர மாட்டார்கள்! அவ்வளவு அறியாமை எழுச்சி! பாவம்!

இங்கிலாந்து நாட்டிலே உள்ள டாக்டர்கள் சிலர் ஒரு புதிய கருவியைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். இந்தக் கருவிகள் டாக்டர்களுக்கு உதவியாக இருக்கும் புதிய கருவிக்கு "பிரீதலைசர்" என்று பெயராம்.

"தெர்மா மீட்டர்" உடல் வெப்ப அளவைக் காட்டுவது போல், "ஸ்டெதாஸ் கோப்" இருதய துடிப்பைக் காட்டும் அளவைக் காட்டுவது போல், இந்தக் கருவி நோயாளிகளுக்கு இருப்பது என்ன வியாதி என்பதை டாக்டருக்குத் தெரிவித்துவிடும்.

நோயாளிகளின் சுவாசக் காற்றை வைத்தே நோயைக் கண்டுபிடித்து விடுவதுடன் அந்த நோய்க்கு என்ன மாத்திரை, மருந்து கொடுக்க வேண்டும் என்பதையும் துல்லியமாகத் தெரிவிக்கும்.

போதையில் காரை ஓட்டுகிறாரா என்று உடனடியாகக் கண்டுபிடிக்கவும் போலீசாருக்கு இந்த "டயக்னோஸ்டிக் பிரீதலைசர்" கருவி உதவுகிறது.

எனவே, ஒரு கருவி நோயாளிகளுக்கு இருப்பது என்ன வியாதி என்பதைக் கண்டுபிடித்துக் கூறுவதைப் போல, ஒரு மனிதனுடைய வாழ்க்கையின் உழைப்பு வைத்து அவனுக்கு என்ன நோய் வரும் என்பதை நம்மால் உணர முடியும்.

உழைத்து உழைத்து உருகுலைந்த ஓர் உழைப்பாளிக்கு மூட்டு, முதுகு, கழுத்து வலிகள் அவசியம் வந்தே தீரும். ஆள் வாட்டம் சாட்டமாக இருக்கிறாரே என்று எண்ணாதீர்கள். முதுமை காலத்தில் எப்பேர்ப்பட்ட பயில்வானாக இருந்தாலும், அவன் முதுமைக்கால நோய்களை அனுபவித்துத் தான் தீர வேண்டும்.

முதுமை வயது முதிர்ந்தோர், இந்த நோய்களின் பழக்க வழக்கங்களை ஆதாரமாகக் கொண்டு இந்த நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. அந்த நோய்களால் தாக்கப்பட்டவர்கள் அந்தந்த நோய்களது வலிகளின் வலிமையை அனுபவிக்க வேண்டியுள்ளது.

இந்த வலிகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், பாதிக்கப்பட்ட உறுப்புகளை சிறிது ஆட்டினாலும், அசைத்தாலும், திரும்பினாலும், உட்கார்ந்தாலும், எழுந்தாலும், மூட்டு, முதுகு, கழுத்து வலிகளின் கொடுமைகளை நம்மால் தாங்க முடியாத அளவாக இருக்கும்.

வருமுன்னர் காக்கும் வயதிலே நாம் நமது உடல் இயந்திரத்தைச் சரிவரக் கவனித்துப் போற்றப் படாததுதான் காரணமாகும்.

நமது உடல் எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கும், உறுதிக்கும் மிகவும் அவசியமான கால்சியம் பாஸ்பேட், மக்னீஷியம் போன்ற அவசியமான “நீயூட்ரியண்ட்ஸ்” - இன் பற்றாக்குறையினாலும், மற்றும் ஈயம் போன்ற நச்சுத் தன்மை வாய்ந்த கனிமப் பொருட்கள் உடலில் கலந்து

விடுவதினாலும், எலும்புகளை வளர்ச்சி பாதிக்கப்பட்டு வலிகளைக் கொடுக்கின்றது.

மூட்டுக்களில் இப்படிப்பட்ட வலிகள் ஏற்படுவதற்குக் காரணம், மூட்டுகளில் உள்ள எலும்புகள் ஒன்றோடு ஒன்று உராய்வது தான் காரணமாகும்.

இந்தக் கால் மூட்டுகள், கை மூட்டுகள் இடையே உள்ள சந்தியில் ஒருவிதமான எண்ணெய்ப் பசை நிறைந்த திரவம் இயற்கையாகவே சுரக்கின்றது.

இவ்வாறு சுரக்கும் இந்த திரவச் சுரப்பியின் தன்மை மாறுபட்டு, சுரக்கும் திரவத்தின் அளவு குறைகின்றதோ, அப்பொழுதே இந்த வலிகள் அதிகமாகின்றன.

அதனால், பொழுது விடிந்ததும் பொழுது போனதும் இந்த வலியின் தொல்லைகளைத் தாங்க முடியாத வேதனைகளை மனிதன் அனுபவிக்கின்றான். மூட்டு வலி மனிதனுக்கு வரும் கதையே இவ்வளவுதான்.

ஆகவே, இந்த திரவக் குறைவைச் சரி செய்வதால், இந்த வலிகளைக் குணமடையச் செய்யலாம்.

இந்த மூட்டு வலி நோய், ஏறக்குறைய 45 - 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு வருகின்றது. இதற்கு என்ன காரணம்?

வாலிப வயது ஷோக்குகளுக்காக, சேரக் கூடாதவரோடு சேரும் பழக்க வழக்கத் தோஷத்தாலும், குடி, கஞ்சா, பீடி, சிகிரெட், பான்பராக், புகையிலை, மூக்குப்பொடி, பழக்கங்களும் போதைப் பொருள் ஆகியவற்றை உபயோகித்தல் உடல் நலனுக்குப் பொருந்தாத கெட்டக் குணங்களாகும்! தீய பழக்க வழக்கங்களுமாகும்.

வாய்வு தொந்திரவு கொடுக்கக் கூடிய உணவுப் பொருள்களையும், புலால், காய்கறிகளையும் தின்போருக்கு

வலி தாங்கல!

வயது பொருத்தமே தேவையில்லாதபடி வலிகள் தோன்றி வாட்டிடும்.

கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்து வரும் தொழிலாளர்களுக்கு அதாவது பேருந்து ஓட்டுநர், லாரி ஓட்டுநர், போன்றவாக ஓட்டுநர்களுக்கும், கிரிக்கெட், ஹாக்கி, கால்பந்து போன்ற மற்ற பிற விளையாட்டுப் போட்டிகளில் ஈடுபட்ட ஆட்டக்காரர்களுக்கும், அலுவலகங்களில் பல மணிநேரம் வேலை செய்வோருக்கும் இந்த மூட்டு வலி என்ற நோய் வரும்.

இந்த மூட்டு வலியைத்தான் முடநீக்கி இயல் எனப்படும். எலும்பு மூட்டு சிகிச்சைத் துறையில் ஏற்பட்டுள்ள தற்கால முன்னேற்றங்கள் காரணமாக, நடக்க முடியாமல் முடங்கிக் கிடக்க வேண்டிய சூழ் நிலையை உருவாக்கிவிடும். இந்த மூட்டு வலிக்காரர்களுக்கு மறுவாழ்வு தரும் பணி அரசு மருத்துவமனைகளில் உள்ளது.

கிராமங்களில் வாழும் மனிதன் ஆனாலும் சரி, நகரங்களில் வாழும் மனிதனானாலும் சரி, அவனது ஆயுள் பூராவிலும் நடக்க முடியாத இப்படிப்பட்ட நோயை அனுபவிப்பது மட்டுமல்ல; இவனைப் போல ஆயிரக்கணக்கான முடமாகிப்போன வயதானவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருவதைப் பார்க்கின்றோம்.

வயது முதிர்ந்தோராக ஆக, உடம்பிலுள்ள மூட்டுகளில், தேய்மானம் ஏற்படுவது இயற்கை. குறிப்பாகக் காலில் உள்ள மூட்டுக்கள் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டு நடக்க முடியாத நிலை ஏற்படுகின்றது. முட்டிக்காலில், கனுக்கால்களில் கை மடிப்புகளில், தோள் மூட்டுக்களில் தேய்மானம் பெருமளவு நிகழத்தான் செய்யும்.

இப்படிப்பட்டோர் மூட்டு வலிகளால் அவதிப் படுவதற்குரிய ஆதாரங்களும் உண்டு. அதற்கான ஆய்வு-களும் உறுதிப் படுத்துகின்றன.

மேலும், போதிய உடல் பலமும், வலிமையும் இல்லாமல், உணர்ச்சியால் தள்ளப்பட்டு, பெண்கள் உடல் உறவில் அதிகமாக ஈடுபடுவோருக்கும் இந்த மூட்டுவலி வரும்.

இந்த மூட்டு வலி நோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டு பிடித்து, கவனி த்து, டாக்டரிடம் சென்று சிகிச்சை பெற்றாக வேண்டும்.

இந்த நோயை ஆரம்பத்திலேயே கவனிக்காவிட்டால், அலட்சியமாக இருந்து விட்டால், நாளடைவில் எலும்புகள் உராய்ந்து உராய்ந்து தேய்ந்த மூட்டு எலும்புகள், பிறகு எப்போதுமே குணப்படுத்த முடியாத அள்வுக்கு மூட்டுகள் பழுதடைந்து விடும்.

இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டு செயலிழந்த மூட்டு எலும்புகளைச் சுற்றியும், இவற்றைக் கடந்து செல்லும் நரம்பு மண்டலங்களும், தசை நார்களும் படிப்படியாகச், சீர்கெட்டு முடிவில் பயங்கரமான விளைவுகளை உண்டாக்கும். அதனால் மனிதனுடைய உயிருக்கே கூட ஆபத்துக்களை உருவாக்கும் நிலைகள் ஏற்படும்.

மூட்டுகளில் சேரும் எலும்புகளின் முனைகள் மென்மையான இளம் எலும்புகளால் மூடப்பட்டிருக்கும் குருத்து எலும்புகள் தேய்ந்து போய் அடியிலுள்ள எலும்புகள் மிகவும் பழுதடைந்து, அவைகளும் தேய்ந்து தேய்ந்து உடம்புக்கு வலியைக் கொடுக்கும் தன்மை உருவாகும். அதனால் தேய்ந்து போன எலும்புகளைச் சரி செய்ய போதிய மருந்து வகைகள் இல்லாமையால், தேய்ந்து போன எலும்புகளை உடலை விட்டே நீக்கியாக வேண்டிய அபாய நிலை ஏற்பட்டுவிடும் என்பது உறுதி.

எனவே, அந்த தேய்ந்து போன எலும்புகளையும் வெட்டி எடுத்துவிட்டு பிளாஸ்டிக் செயற்கை எலும்புகளைத் தான் உடலுள்ளே பொருத்தியாக வேண்டும் என்ற நிலைமை ஏற்படும்.

உதாரணமாக, ஒருவனுக்கு வயதானதும் தலைமயிர்கள் வெளுத்து விடுகிறது அல்லவா? அவன் என்ன செய்கிறான் தலை மயிர் நரையைப் போக்க? டை அடிக்கிறான். அதனால் மீண்டும் தலை மயிர் ஒரு கால கட்டம் வரை கறுப்பாகத் தோற்றமளிக்கின்றது. பிறகு மறுபடியும் மயிர் வெளுக்க வெளுக்க மீண்டும் மீண்டும் சாகும் வரை டை அடித்துக் கொண்டே இருப்பான் அல்லவா?

அதனைப் போலவே, வயதானக் காலத்தில் அவனது உடலுழைப்புகளால் தேய்ந்து போன மூட்டு எலும்புகளை மருந்துகளாலும், மாத்திரைகளாலும் பழைய மாதிரியாக இருந்த எலும்புகளாக மாற்ற முடியாத காரணத்தால், பிளாஸ்டிக் செயற்கை எலும்புகளை அவனது உடலுக்குள்ளே பொருத்தியாக வேண்டிய அவசியம் உருவாகும். எந்த மருந்தும், மாத்திரைகளும் அதற்கு நிவாரணமாக இல்லை என்பதை நாம் உணர வேண்டும்.

மருந்து மாத்திரைகள் சாப்பிடுவதனால் ஒருவேளை தேய்ந்து போன மூட்டு எலும்புகளில் வலி இருக்காது. ஊசி போட்டுக் கொள்வதாலும் வேண்டுமானால் ஏற்படுகின்ற வலிகளின் தொல்லைகளிலே இருந்து தாற்காலிகமாக விடுதலை பெறலாமே தவிர, முன்பு இருந்த மூட்டுக்கள் அமைப்புகளோடு மனிதன் இயங்க முடியாது என்பது உறுதி.

ஆனால், பிளாஸ்டிக் செயற்கை உறுப்புகளைப் பொருத்திக் கொண்டால், வலிகள் நம்மை வாட்டாது, துன்பம் தராது. வலிகள் அறவே மறைந்து போகும். மூட்டுக்களுக்கு உரிய வலுவும் நமக்குக் கிடைக்கின்றது.

அதே போல, கழுத்துப் பகுதிகளிலேயும் வலி உருவாகும். இதுவும் ஒருவகை கழுத்து வலி நோய்தான். இந்த நோய் கூட வயது ஆக ஆக ஏற்படும் நோய்களில் ஒன்று தான் என்பதை நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

கழுத்து வலி தோன்றக் காரணம் என்ன என்பதையும் நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

அலுவலகங்களிலே வேலை செய்யும் மனிதன், உட்கார்ந்து, குனிந்து, அடிக்கடி தலையை ஆட்டி ஆட்டி கழுத்துக்கு அதிகமாக வேலை கொடுக்கும் அவசியம் ஏற்படுகின்றது. அதனாலும் கழுத்து வலி நோய் உருவாக வழி இருக்கின்றது.

மோட்டார், பேருந்துகள், லாரிகள், ஸ்கூட்டர்கள், சைக்கிள்களை ஓட்டுகின்றவர்களும் அடிக்கடி கழுத்துப் பகுதிக்கு அதிகமான வேலைகளைக் கொடுக்கின்றார்கள்.

இப்படிப்பட்ட வாகன ஓட்டிகளுக்கு வரக்கூடிய நோய் கழுத்து வலி நோய். இவர்களும் கழுத்துப் பகுதி வலிகளால் அடிக்கடி துன்பப்படுவதும் உண்டு.

கழுத்து வலி, எப்படி ஏற்படுகின்றது என்பதைப் பார்த்தோம். ஆனால், எவ்வாறு ஏற்படுகின்றது என்பதையும் தெரிந்து கொள்வது நல்லது.

கழுத்துப் பகுதியில் ஏழு வகையான எலும்புகள் அடுக்கடுக்காக அமைந்துள்ளன. இவற்றின் நடுவேதான் மூளைப் பகுதிக்குச் செல்லும் நரம்புகள் உள்ளன. இயற்கையான மனிதப் பிறப்பு நமக்கு எவ்வளவு பாதுகாப்பாக மூளைப் பகுதிக்குப் போகும் நரம்பை அமைத்துள்ளது என்பதைப் பார்த்தீர்களா?

மூளைப் பகுதிக்குப் போகும் நரம்புகள், இந்த ஏழு எலும்புகளுக்கு நடுவே அமைந்துள்ள காரணத்தால், நாம்

அடிக்கடி கழுத்துப் பகுதியை ஆட்டி, அசைத்து, ஒடித்து, வளைத்து, நிமிர்த்தி வேலைகளைச் செய்வதால், அந்த ஏழு எலும்புகள் மூளைப்பகுதிக்குப் போகும் நரம்பை அழுத்தி அழுத்தி வலியை உருவாக்குகின்றது.

அந்த வலி நாளுக்கு நாள் அதிகம் ஆக ஆக, நமக்கு மயக்கம் ஏற்படுகின்றது. கை, கால்கள் மரத்துப் போவதைப் போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும். இந்த நிலைகள் அதிகமானதற்குப் பிறகு தான் நமக்கு அதிகமாக கழுத்து வலிகள் உருவாகின்றன.

கழுத்து வலியால் மூளை நரம்புகள் பாதிக்கப்படும் என்பதையும், முதுகு வலியால் தண்டு வடம் என்ற முதுகு நடு எலும்பு பாதிக்கப்படுகிறது என்பதையும் நாம் நன்கு உணர்ந்து கொண்டு, உடனே மருத்துவர்களிடம் செல்ல வேண்டும்.

சிலர், கழுத்து, மூட்டு, முதுகு வலிகள் வரும் போது அதற்குரிய வலி நீக்கும் தைலங்களைத் தடவித் தடவி சற்று நேரம் நிம்மதி பெறுவார்கள். அல்லது அமிர்தாஞ்சனம் என்ற தலைவலி தைலத்தைத் தடவி ஆறுதல் பெறுவார்கள்.

இந்த வலி போக்கி தைலங்களால், தாற்காலிக வலி நீக்கங்கள் இருக்கலாமே ஒழிய, நிரந்தரமான வலி போக்கிகளாக இருக்காது. அதனால் தான். உடனே டாக்டரிடம் செல்லுங்கள் என்று கூறுகின்றோம்.

மூட்டு வலிகளுக்கும் இப்படியே தைலம் தேய்த்து கால்களை உருவிவிட்டுக் கொண்டே இருப்பார்கள். அதுவும் தற்காலிக வலி நீக்கமாகத் தான் அமையும்.

மூட்டு வலிக்குரிய மருந்து உடலுக்குள் செலுத்தும் மருந்தாகவே இருக்க வேண்டும். அப்போது தான், அந்த மருந்து இரத்தத்தில் கலந்து மூட்டுப் பகுதிகளில் உள்ள

எலும்புகளுக்குள்ளே பசை நிறைந்த திரவத்தைச் சுரக்கும் சுரப்பிகளிலே சென்று, இரத்த ஓட்டத்தைச் சரிசெய்து தேவையான பசை நிறைந்த திரவத்தை உருவாக்கி, மூட்டுகளிலே ஏற்படும் எலும்பு உராய்வுகளைத் தடுத்து நிறுத்தும் நிலை ஏற்படுமே ஒழிய, தைலங்களைத் தடவிக் கொண்டே வாழ்ந்தால், அந்தச் சிகிச்சை அந்தந்த வலி எடுக்கும் சமயத்துக்கு ஏற்றபடி தான் ஆறுதலாகவே அமையும்.

அதே போலத்தான். கழுத்து வலி பாதிப்புக்கும் நாம் உடனடியாக டாக்டரிடம் செல்ல வேண்டும் என்கிறோம்.

அதை விடுத்து, கழுத்து வலிக்கு பட்டை அணிவதும், மூட்டு வலியால் பாதிக்கப்பட்டோர் முதுகுக்குப் பட்டை அணிவதும் அந்தந்த நேர வலிகளுக்காகப் போடப்படும் தற்காலிக வலி நீக்கிகளாக இருக்குமே தவிர, நிரந்தர வலி போக்கியாக அமையாது என்பதை, வலிகளால் அவதிப்படுவோர் உணர வேண்டிய ஒன்றாகும்.

கழுத்து வலிக்காக நாம் டாக்டரிடம் சென்றால், கழுத்து வலிப் பகுதியிலே ஏழு எலும்புகளால் ஏற்பட்ட இறுக்கத்தை அதாவது அழுத்தத்தைக் குறைக்க ஒரு சிவப்பு வண்ண ஒளியையுடைய கதிர் வீச்சுகளை கழுத்துப் பகுதிக்கு உள்ளே போகுமாறு, கழுத்து மேல் பகுதியிலே கொடுப்பார்கள்.

இந்தச் சிவப்புக்கதிர் ஒளிகள், கழுத்து மேல் பகுதியிலே காட்டி அந்த ஒளிக் கதிர்கள் கழுத்துப் பகுதிக்குள் ஊடுருவும் போது, கழுத்தில் ஏற்பட்ட வலி படிப்படியாகக் குறைய ஆரம்பித்து, நமது கை, கால்களை நன்றாக அசைத்துப் பளுவான சாமான்களையும் தூக்க முடிகின்ற அளவுக்கு வலி நீங்கும். இந்த சிவப்பு நிற ஒளிக்கதிர் வீச்சு நல்லதொரு சிகிச்சையாகும்.

இதற்கும் மேலும் ஒரு நிவாரண மருந்து யுனானி சிகிச்சை முறையில் உள்ளது. அது என்ன?

யுனானி டாக்டர்களிடம் நாம் சென்றால், அவர்கள் சிவப்பு வண்ண ஒளிக்கதிர் வீச்சுகளையும் கொடுப்பார்கள். அதற்குப் பிறகு தைலம் போன்ற மருந்துகளையும் தருவார்கள்.

கழுத்து நோய் குணப்படுத்தக் கூடியதே. என்ன செய்யுமோ, ஏது பண்ணுமோ என்று எதற்கும் பயப்படத் தேவை இல்லை. இந்தக் காலம் தான் மருத்துவத்தில் விஞ்ஞான முன்னேற்றம் முன்னேறிக் கொண்டே வருகின்ற காலம். அதனால், மனிதனுக்கு எப்படிப்பட்ட நோய்கள் வந்தாலும் பணம் மட்டும் இருக்குமேயானால், போன உயிரைக் கூட திரும்பிக் கொண்டு வந்து ஒரு மணி நேரம், அரைமணி நேரம் கூட வைத்திருக்கலாம். எனவே பணம் தான் முக்கியமாகும். பணம் இருந்தால் உலகத்தில் சாதிக்க முடியாத காரியத்தை எல்லாம் சாதிக்க முடியும் அல்லவா?

கழுத்து வலியை எந்தச் சிகிச்சையாலும் தீர்க்க முடியவில்லை என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். கடைசியாக ஒரு முறை உள்ளது. அது தான், மஸ்குலர் ஸ்டுமிலேட் என்ற ஜப்பானிய சிகிச்சை முறை. இந்தச் சிகிச்சையால் கழுத்து வலியை அறவே நீக்கிவிட முடியும்.

வலியால் கை தூக்க முடியாமல் கஷ்டப்படுகிற நோயாளிகளுக்குப் புல்லி என்ற பயிற்சி மூலம் வலி நிவாரணம் அளிக்கப்படுகிறது - மஸ்குலர் ஸ்டுமிலேட் என்ற சிகிச்சையும் பயன்படுத்தப்படும்.

பொதுவாக, இந்த வகையான நோய் வந்தவர்கள், சில வகையான பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும். நோயின் தன்மைக்கேற்ப, ஐந்து முறைகள் இத்தகைய சிகிச்சைகளை அளித்தால் கழுத்து வலியைக் குணப்படுத்தி விடலாம்.

இந்த வலியைப் போக்க, சுரன்ஜான் கேப்ஸ்சூல் என்ற மூலிகை மருந்தை யுனானி டாக்டர் உள்ளுக்குக் கொடுப்பார். அதையும் சாப்பிட்டு வலியைப் போக்க முடியும்.

கால் மூட்டுகளில் வலி, பாதங்களில் ஏற்படும் அரிப்பு அல்லது ஊறல், அல்லது வலி, முதுகு மூட்டுக்களில் வரும் ஸம்பார் ஸ்பாண்ட லைட்டிஸ் என்ற நோய்களுக்கு எல்லாம் மூலிகை எண்ணெயை யுனானி டாக்டர்கள் தருகிறார்கள்.

எந்தெந்த இடங்களில் நோயோ, அந்தந்த இடங்களில் இந்த மூலிகை எண்ணெயைத் தடவலாம். சிவப்பு ஒளி நிறக்கதிர்கள் வீச்சையும் கொடுக்கலாம். இவையெல்லாம் நோயின் தன்மைகளுக்குரிய வகையில், டாக்டர்கள் முடிவு கட்டிக் கூறும் முறைகளை, மருந்துகளைத் தவறாமல் வேளாவேளைக்குச் செய்ய வேண்டும்.

முதுகு, மூட்டு, கழுத்து போன்ற பகுதிகளில் வலிகள் உடையவர்களுக்கு, வாய்வுப் பொருட்கள் அறவே ஆகாது. எனவே, அவசியமாகவும், கட்டாயமாகவும் வாய்வுப் பொருட்களைத் தவிர்த்து விட வேண்டும்.

இந்த மூன்று இடங்களிலும் நோய் வந்தவர்கள் மனைவியுடன் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியுமா? என்று கவலைப்பட வேண்டாம். சாதாரணமான வாழ்க்கையுடனும், மனைவியுடன் சந்தோஷமாகவும் வாழ முடியும். இன்பமும் அனுபவிக்க முடியும்.

கழுத்து வலி வந்துள்ளவர்கள், எப்போதும் கழுத்தில் காலர் போட்டுக் கொண்டு தான் இருக்க வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. கழுத்து எலும்பு தேய்வதற்குக் காரணம், எண்ணெய்ப் பசை கழுத்தில் குறைவான பசை தான். எனவே, அந்த எண்ணெய் பசை மீண்டும் ஊறுவதற்கான சிகிச்சையை மட்டும் தவறாமல் எடுத்துக் கொண்டால் வலி நீங்கி விடும் - அவ்வளவு தான்.

ஒரு சிலருக்கு முதுகு வலி ஏற்பட்டுக் கஷ்டப்படுவார்கள். அவர்களும் தைரியமாய் சிகிச்சையைச் செய்து கொண்டால் போதும்.

முதுகு வலி ஏற்படுவதற்கு என்ன காரணம் என்பதையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். முதுகில் உள்ள இணைப்பு எலும்புகள் தேய்ந்துப் போவதால் தான் வலி உண்டாகிறது.

முதுகுப் புறத்தில் உள்ள இரண்டு இணைப்பு எலும்புகளில் ஒரு வகையான எண்ணெய்ப் பசை ஊறுகின்றது. இந்தப் பசை உலர்ந்து விட, ஒன்றுடன் ஒன்று உராயும் போது முதுகு இண்ணைப்பு எலும்புகள் தேய்ந்து விடுகின்றன. அதனால் தான் முதுகுப்புறத்தில் கடுமையான வலி ஏற்பட்டு உடலைத் துன்புறுத்துகிறது.

முதுகுவலி வரும் போது ஒரு பக்கத்துக் காலில் வலி தோன்றி கால் மரத்துப் போய் விடும். இதற்கு மூட்டு எலும்புகளில் தினந்தோறும் மூலிகை வகை எண்ணெய்களை டாக்டர்களிடம் பெறலாம். அந்த எண்ணெயை வலி உண்டான இடத்தில் நன்றாகத் தேய்த்து எண்ணெயை அந்த இடத்திலே ஊற வைக்க வேண்டும். அவ்வாறு ஊறுவதால் அந்த எண்ணெய்ப் பசை மூட்டு எலும்புகளுக்குச் சிறிது சிறிதாகச் செல்லும். அதனால் எலும்புகள் உராயும் போது வலி குறையும்.

முதுகு வலி, கழுத்து வலி, கால் மூட்டுகள் வலியுடையவர்கள் தினந்தோறும் குளித்து விட்டு, தலைக்கு எண்ணெய் தடவும் போது, அப்படியே வலி ஏற்பட்ட இடங்களிலே எல்லாம் தேங்காய் எண்ணெயைத் தேய்த்து அந்தந்தப் பகுதிகளை ஊறவைக்கலாம். அதனாலும் வலியைக் குறைக்கலாம்.

வலி வரும் பகுதிகளில், சாதாரணமாக வலி வந்தாலும் வராவிட்டாலும் அந்தந்த மூட்டுகளில் எண்ணெயைத்

தேய்த்து ஊற வைப்பதை ஒரு கடமையாகச் செய்து வந்தால், வலிகள் வருவதற்கு முன்பே நாம் அவற்றைத் தடுத்து விடலாம்.

எண்ணெய்ப் பசை குறைவதால் தானே வலிகள் மூட்டுகளில் வருகின்றன. அந்தப் பசையை நாம் தினந்தோறும் எண்ணெயை அந்தந்தப் பகுதிகளிலே தேய்த்து ஊற வைத்தால் ஏற்கனவே இருக்கும் எண்ணெய்ப் பசையும் குறையாது, இருக்கும் எண்ணெய்ப் பசையுடன் நாம் தினந்தோறும் தேய்த்து விடும் எண்ணெய் பசை மேலும் மேலும் அந்தந்த இடங்களிலே சேரும். இவ்வாறு சேரும் போது உராய்வுகளால் வரும் தேய்மானங்களையும் நாம் தடுத்துக் கொள்ளலாம் அல்லவா?

எனவே, நமது உடலிலே கால்களில் உள்ள மூட்டுகளிலும், கழுத்துப் பகுதியிலும், முதுகுப்பகுதி எலும்பு இணைப்புகளிலும் தினந்தோறும் எண்ணெயைத் தேய்த்துக் கொள்வதை நாம் ஒரு கடமையாகச் செய்து வந்தால், இந்த வலிகள் வருவதை நம்மால் தடுத்துக் கொள்ள முடியும் என்பதை உணர வேண்டும்.

இந்த வலிகள் எல்லாம் ஒரு மனிதனுக்கு வருவதற்கு என்ன காரணம் என்பதை, அந்த மனிதன் தெரிந்து புரிந்து கொண்டாலே போதும். தலைக்கு தினந்தோறும் எண்ணெயை நாம் தேய்த்துக் கொண்டு தலையை வாரிக் கொண்டு வேலைக்கு நாகரிகமாகப் போவதை எப்படி ஒரு கடமையாக நினைக்கிறோமோ, அதே போல, நமது உடம்பு கை, கால், முதுகு, பாதம், கழுத்து பகுதிகளுக்கும் எண்ணெய்த் தேய்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை அக்கறையுடன் செய்தாலே போதுமானது. எந்த வலிகளும் வருவதற்கு முன்னே நாம் அந்த வலிகளின் துன்பங்களைத் தடுத்துக் கொள்ள முடியும் என்பதை ஒவ்வொரு மனிதனும் தெரிந்து கொள்வது நல்லது அல்லவா?

வலிகள் வந்த பின்பு டாக்டரிடம் ஓடுவதைவிட, வலிகள் வரும் முன்பே அந்தந்த மூட்டுகளின் தேய்மானங்களைக் குறைத்துக் கொள்வது நமது கடமை. அப்போது தான் நோயற்ற வாழ்க்கையை நம்மால் வாழ முடியும்.

பசி எடுக்கும் போது, நாம் வேளா வேளைக்குச் சோறு சாப்பிடுகிறோம் இல்லையா? தாகம் எடுத்தால் தண்ணீர் குடிக்கிறோம் இல்லையா? அவற்றைப் போல, மூட்டுகளின் பசிக்கு எண்ணெய்ப் பசை தான் சோறு என்று நினைத்து, வலிகள் வருவதற்கு முன்பேயே எண்ணெயை அந்தந்தப் பகுதிகளுக்கு தினந்தோறும் தேய்த்து ஊற விட்டாலே போதும்.

நமது உடல் வலிகள் வராத உடலாக இருக்கும். நாமும் நோயில்லா வாழ்க்கையை அனுபவிக்க முடியும். நம்முடைய பணமும் மிச்சமாகும். டாக்டரைத் தேடி ஓட வேண்டிய அவசியமும் வராது.