

உங்கள் அப்பா காலை
இழக்கும்போது நீங்கள்
கற்றுக்கொள்ளும் படிப்பினை



THE WOKE SALARYMAN வடிவமைத்த சித்திரக்கதை

7 ஆண்டுகளுக்குமுன், பாதங்களும்
கால்விரல்களும் மரத்துப்
போவதாகவும் கூசும் உணர்வு
ஏற்படுவதாகவும் என் அப்பா
குறை சொல்ல ஆரம்பித்தார்.



அப்பாவுக்கு நீரிழிவு நோய்
இருக்குமோ என நான்
சந்தேகிக்கத் தொடங்கினேன்.

அவர் எளிதில் சோர்வடைந்தார்.

அடிக்கடி கழிவறைக்குச் சென்றார்.

கால்கள் வீங்கிப் போயிருந்தன.

இருந்தாலும் அப்பா பரிசோதனைக்குச்
செல்ல மறுத்துவிட்டார்.



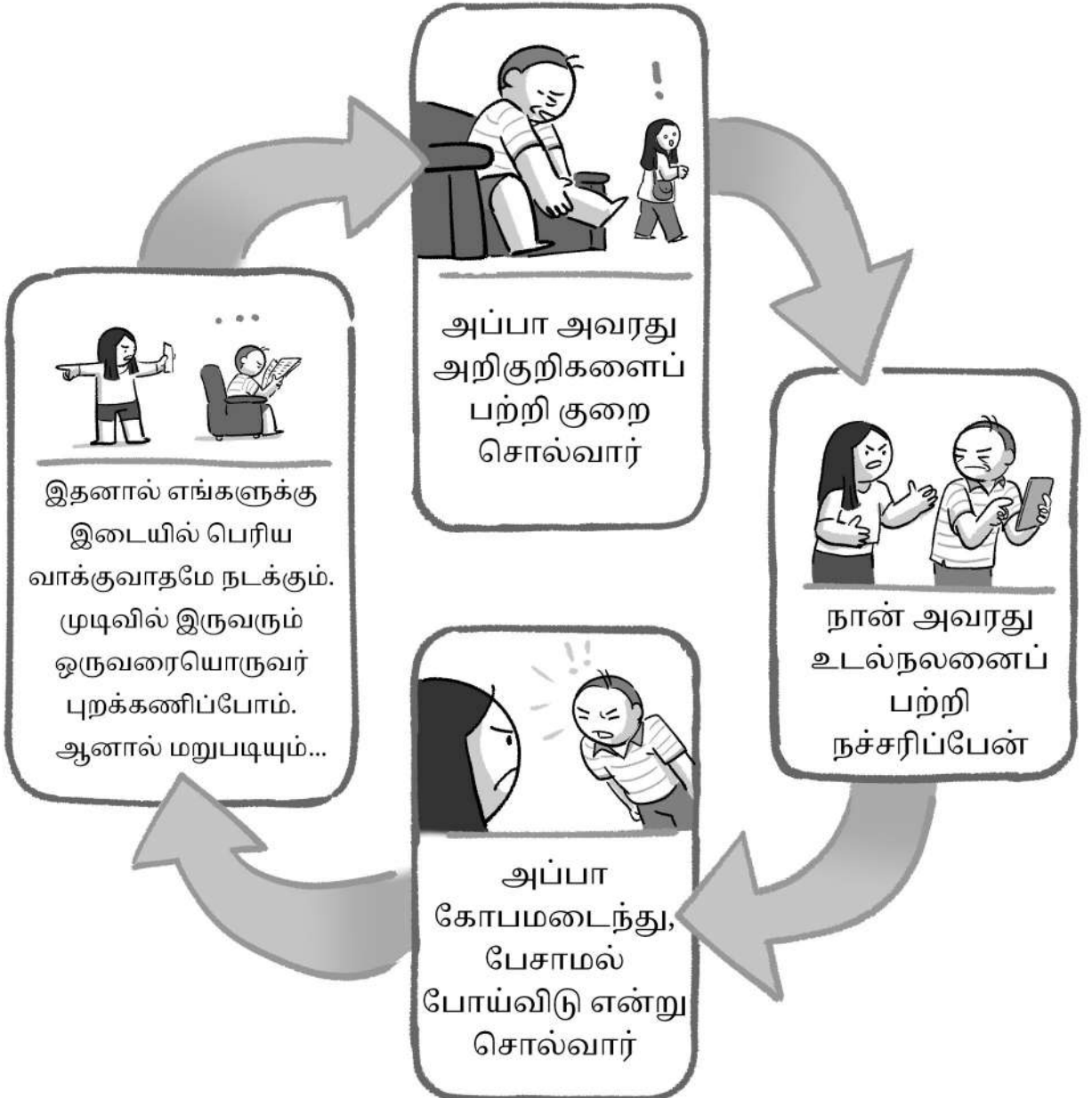
நாங்கள் அவரைத் தனியார்
மருந்தகத்திற்கு அழைத்துச் சென்று
பரிசோதனை செய்ய விரும்பினோம்.

ஆனால் அப்பா முடியவே முடியாது
என்று சொல்லிவிட்டார்.



(நான் எத்தனை முறை WebMD
இணையத்தளத்தை நாடினேன் என்று
சொன்னால் நம்ப மாட்டீர்கள்.)

அடுத்த சில ஆண்டுகள், அப்பாவுக்கும்
எனக்கும் இடையில் அதே காட்சி
மீண்டும் மீண்டும் அரங்கேறியது:



ஒவ்வொரு முறையும், அவரிடம்
பேசிப் பேசி எனக்கும்
அலுத்துப்போனது. இந்தப்
பிரச்சனையைக் கவனிக்காமல்
விட்டுவிடலாம் போலிருந்தது.



ஆனால் ஒரு நாள், நீண்டகால
வெளிநாட்டுப் பயணத்திற்குப் பிறகு
திரும்பி வந்த அப்பா, சுமார் ஒரு
மாதத்திற்குமுன் பாதத்தில்
கீறிவிட்டதாக என்னிடம் சொன்னார்.

அந்தக் காயம் ஏனோ ஆறவே இல்லை.



இந்தப் பிரச்சனையை இதற்கு மேலும்
கவனிக்காமல் விடமுடியாது என்பதை
அப்பா முடிவில் உணர்ந்தார்.

நான் அப்பாவை மருத்துவமனைக்கு
அழைத்துச் சென்றேன்.

அவருக்கு நீரிழிவு நோய் இருப்பதை
மருத்துவர் உறுதிப்படுத்தினார்.



அதைவிடப் பேரிடியாக, அவரது
காலைக் காப்பாற்ற காயம்பட்ட
பகுதியை வெட்டவேண்டும்
என்று சொன்னார்.

இந்த அறுவை சிகிச்சைக்கு கட்டணம் அதிகம்

நல்ல வேளையாக, அவரது மெடிஷீல்டு லைஃப் காப்புறுதித் திட்டம் பெரும்பகுதி கட்டணத்தைச் செலுத்திவிட்டது. ஆனால் இத்துடன் பிரச்சனை முடிந்துவிடவில்லை.



அதற்குப் பிறகு நடந்தவை எங்கள் குடும்பத்தை உண்மையிலேயே மிகவும் பாதித்தது.

ஒரு கட்டத்தில், அப்பா புதிய வாழ்க்கையைப் பழகிக்கொள்ள உதவி செய்வதற்காக நான வேலையிலிருந்து விடுப்பு எடுக்க வேண்டியிருந்தது.



இதனால் ஏகப்பட்ட வருமானத்தை இழந்தேன்.

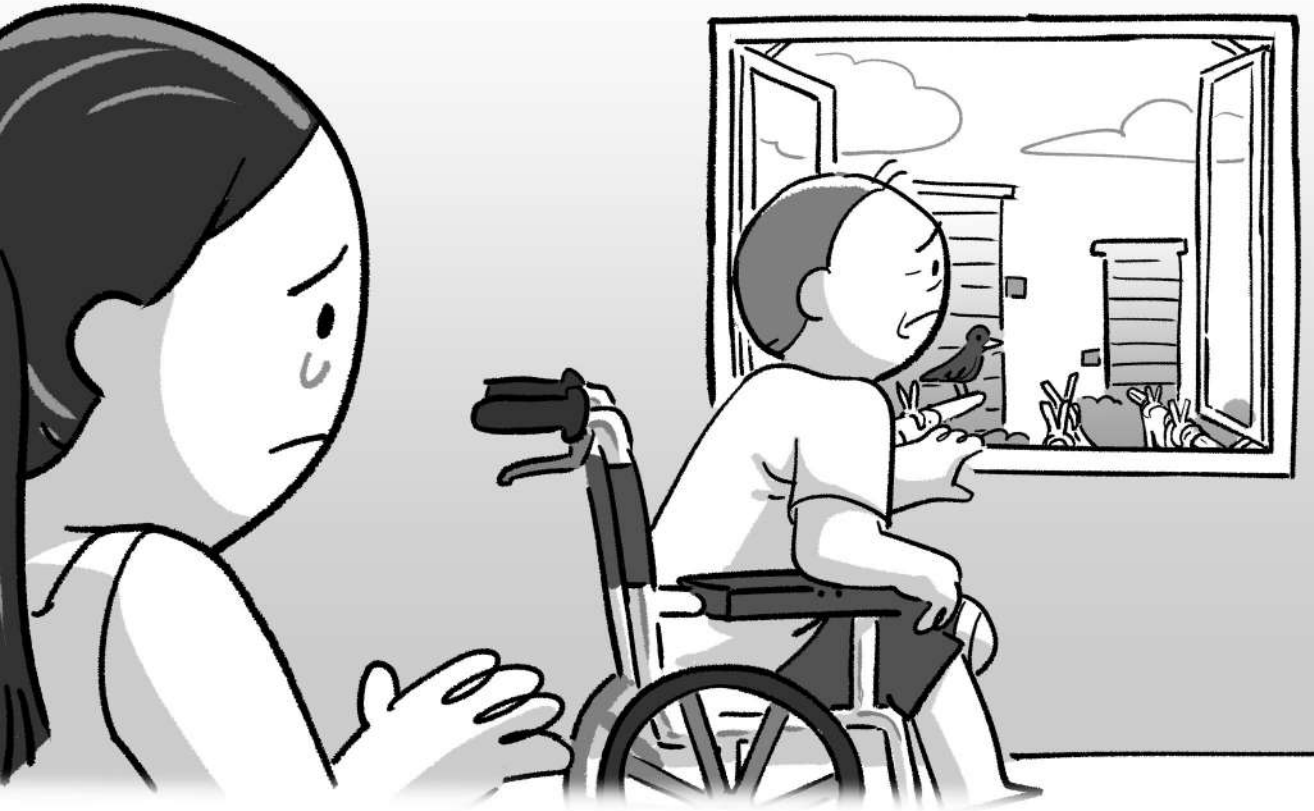
அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு,
அப்பாவால் எளிதில் நடமாட
முடியவில்லை.



ஓரளவுக்கு நடமாட உதவும்
எளிமையான உடற்பயிற்சிகள்கூட
அவருக்கு மிகவும் சிரமமாக இருந்தன.

இந்த மாற்றங்களால் அவரது
தன்னம்பிக்கை, சமூக வாழ்க்கை,
மனநிலை அனைத்தும் நிலைகுலைந்தன.

அவர் பெரும்பாலான நேரம் வீட்டிலேயே
இருக்க ஆரம்பித்தார். பிறரைச்
சந்திப்பதையும் நிறுத்தினார்.



அவரது உடல்நிலையும் மோசமடைந்தது;
அவரது ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவது
பெரும் சிரமமாக இருந்தது.

சில நேரங்களில், அப்பாவை
ஆரம்பத்திலேயே கட்டாயப்படுத்தி
சுகாதாரப் பரிசோதனைக்கு
அழைத்துச் சென்றிருக்கலாமோ என
நினைத்துப் பார்ப்பேன்.



அப்படிச் செய்திருந்தால்,
ஒருவேளை நிலைமை
வேறுவிதமாக இருந்திருக்கலாம்.

அவர் முதல்முறையே
பரிசோதனைக்குச்
சென்றிருந்தால், நோயைப்
பற்றி முன்கூட்டியே
தெரிந்திருக்கும்.

அவரும்
ஆரோக்கியமற்ற
தின்பண்டங்கள்
சாப்பிடும் மோசமான
பழக்கத்தைக்
குறைத்துக்
கொண்டிருப்பார்.

நானும் அவருடன்
மெதுவோட்டம்
செல்லவும் உடற்பயிற்சி
செய்யவும் நேரம்
ஒதுக்கியிருப்பேன்.

அப்பாவும் காலை
இழக்காமல்
இருந்திருக்கலாம்.



மருத்துவரிடம் செல்வதை அப்பா
அந்த அளவுக்கு எதிர்த்ததற்கான
காரணம் எனக்குப் புரியவில்லை.

மறுப்பா?

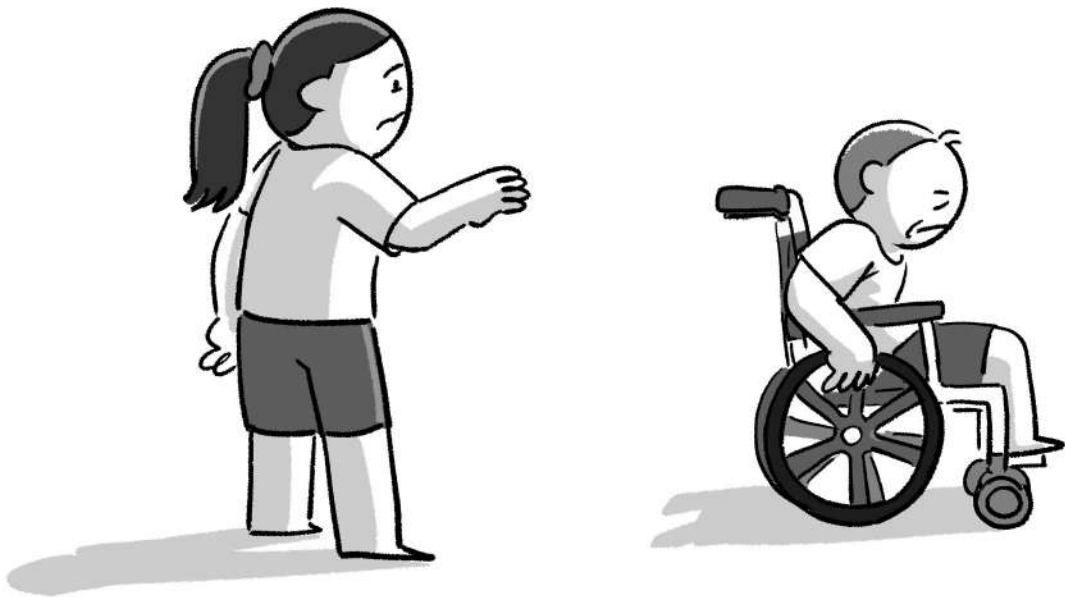
பயமா?

வீராப்பா?



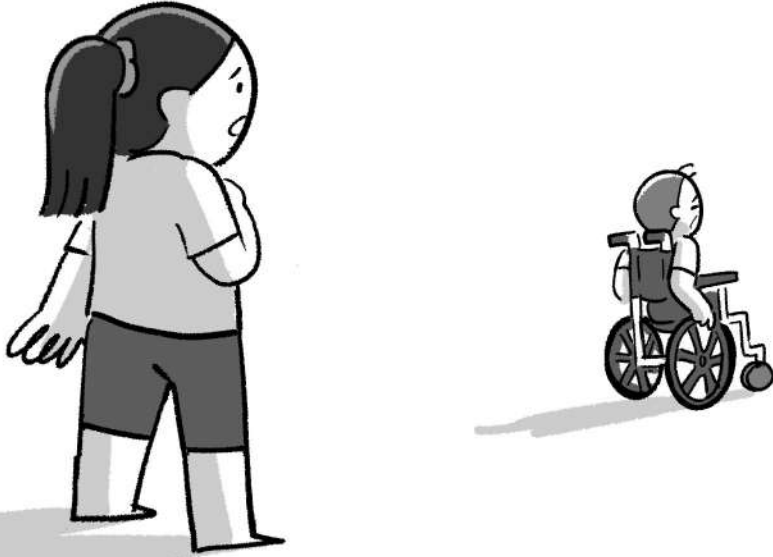
எனக்குத் தெரியப் போவதில்லை.
ஆனால், அவரது நிலைமையால்
அவருக்கு எந்தவிதக் கலக்கமும்
இல்லை என்று சொல்லிவிட முடியாது.

நம் பெற்றோரை ஓரளவுக்குத்தான்
கட்டாயப்படுத்த முடியும்
என்பதைக் காலப்போக்கில் நான்
ஏற்றுக்கொண்டேன்.



அவர்களும் வாழ்க்கை
அனுபவமுள்ள பெரியவர்கள்தான்.
தங்களது ஆரோக்கியத்திற்கு
அவர்கள்தான் பொறுப்பேற்க
வேண்டும்.

என்னைப் பொறுத்த வரையில், என்
குடும்பத்திலும் மரபியலிலும்
இரண்டாம் வகை நீரிழிவு நோயுடன்
நெருக்கமான தொடர்பிருக்கிறது.



அப்படியானால், நானும் என்
அப்பாவைப் போல் வாழ்ந்தால்,
எனக்கும் பெரும்பாலும் நீரிழிவு
நோய் வரும்.

எனவே, எனக்கும் அதே நிலைமை ஏற்படாதிருக்க என்னால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்கிறேன்.

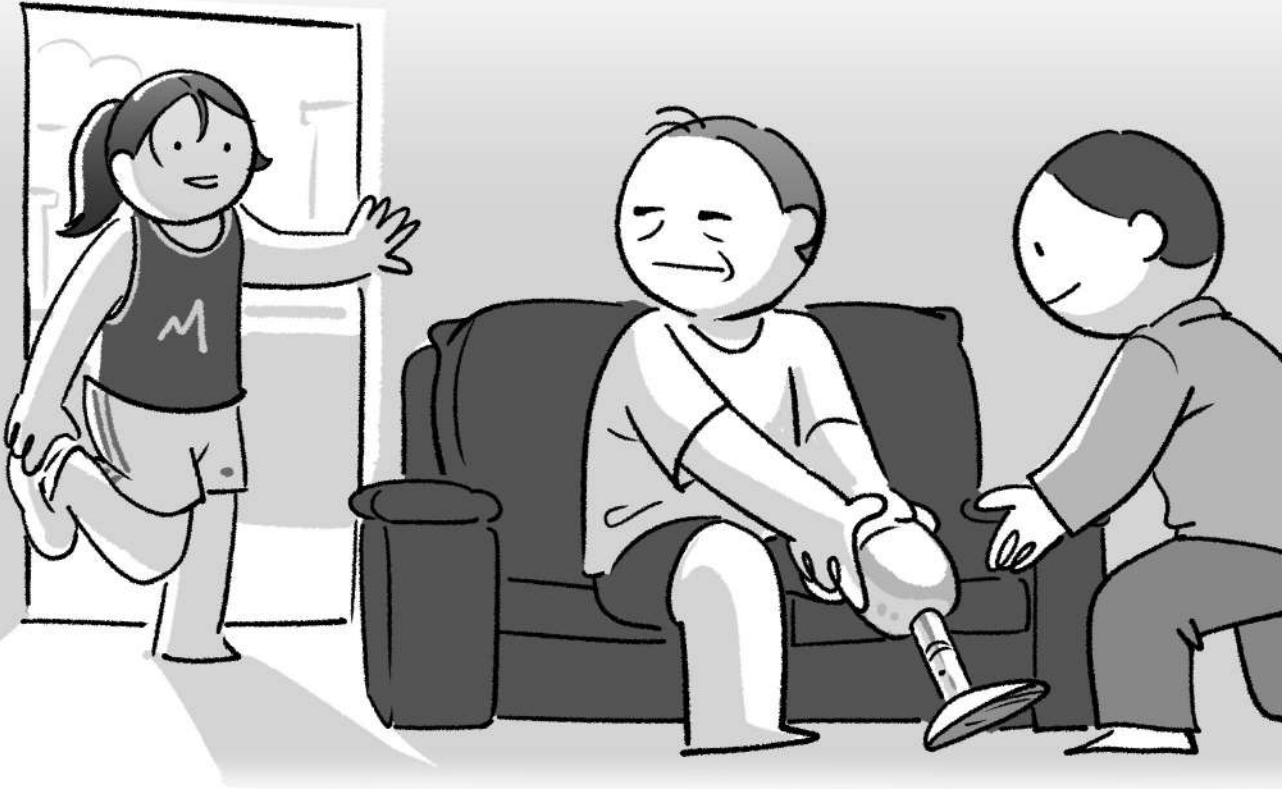
- ✓ நான் சிகரெட்டைத் தொடுவதில்லை.
- ✓ சமச்சீரான சத்துள்ள உணவு உண்ண முயற்சி செய்கிறேன். முடிந்தவரை உடற்பயிற்சி செய்கிறேன்.
- ✓ ஒவ்வொரு ஆண்டும் தவறாமல் சுகாதாரப் பரிசோதனைக்குச் செல்கிறேன்.

நீரிழிவு நொய்



அப்பாவின் கால் வெட்டப்பட்டது
பெரும் வேதனை அளித்தது.

அவருக்கு மட்டுமல்ல, மொத்த
குடும்பத்திற்கும்.



ஆனால் அந்த வேதனை எனக்கு
நல்லதொரு பாடம் கற்பித்தது:

நாம் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பதே
நமது அன்புக்குரியவர்களுக்கு நாம்
தரக்கூடிய ஆகச்சிறந்த அன்பளிப்பாகும்.



Stay woke, salaryman.

இன்றே மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி திட்டத்தில் சேருங்கள்

நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பதாக உங்களுக்குத்
தோன்றுவதால், நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பதாக
அர்த்தமாகாது. உங்கள் ஆரோக்கியத்தைப்
புறக்கணிக்காமல், உடல்நலனைக் கட்டிக்காக்க
முயற்சி எடுப்பது முக்கியம்.

மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி திட்டத்தில் சேர்வது
அதற்கான ஒரு வழி. நீங்கள் பதிவு செய்யும் மேலும்
ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி மருந்தகத்தில், உங்கள்
குடும்ப மருத்துவருடன் கலந்துபேசி
தனிப்பயனளிக்கும் சுகாதாரத் திட்டத்தை நீங்கள்
தயாரிக்கலாம்.

மருத்துவ ஆலோசனையின்போது, மருத்துவர்
உடல்நலப் பரிசோதனை செய்து, உங்களது சுகாதார
இலக்குகளைப் பற்றி கலந்துபேசி, உங்களால்
பின்பற்றக்கூடிய ஒரு திட்டத்தை உங்களுடன்
சேர்ந்து உருவாக்கித் தருவார்.

நீங்கள் 40 வயதைக் கடந்தவராக இருந்தால், HealthHub
செயலி வாயிலாகப் பதிவு செய்யுங்கள், அல்லது
இத்திட்டம் பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ள
healthiersg.gov.sg இணையத்தளத்தை நாடுங்கள்.

