

## செல் போனின் அதிகாரம்

“அம்மா, செல் போன் இல்லாமல் எப்படி இளமையில் உங்களால் வாழமுடிந்தது ?” இது இன்று எம் பிள்ளைகள் எம்முன் வைக்கும் முக்கியமான ஒரு கேள்விக் குறியாக அமைந்துள்ளது. செல்போனில் வீடியோவும், விளையாட்டுக்களும் இல்லாவிட்டால் எம் இளைஞர் களுக்குத் தலைகால் எங்கிருப்பது என்று கூடப்பரிவதில்லை. ஏன் பெரியவர்கள் கூட காலையில் எழுந்ததும் கட்டிலைவிட்டு இறங்குவதற்கு முன்னர் அவர்கள் செய்யும் முதற் செயல் ஆர்வத்துடன் செல் போனைக் கையில் எடுத்துக் கொண்டு இரவில் ஏதாவது முக்கிய அறிவித்தல் வந்திருக்கின்றதா, யாராவது எம்மை இரவில் அழைத்திருக்கின்றார்களா, உலகின் இன்றைய தலைப்புச் செய்திகள் என்ன என்று பார்த்த பின் தான் மனைவிக்குக் காலைவணக்கம் சொல்வது, ஆதன் பின் நீராடச் செல்வது, என்பது பழக்கமாகிவருகின்றது.

**எம் வாழ்வின் முக்கிய அம்சமாக மாறிவரும் செல் போனினால் நன்மைகளும் பெருக்கவருகின்றன. ஆனால் அதேநேரத்தில் தீமைகளும் தலையெடுக்க ஆரம்பித்துள்ளன.**

நன்றாக உழைக்கும் மனிதனுக்கு சராசரி தினமும் 8 முதல் 9 மணி நேரம் வரை தூக்கம் தேவைப் படுகிறது. உழைக்காத மனிதனுக்கு நாளுக்கு 7 மணிநேரம் ஓய்வு தேவைப் படுகின்றது. இந்த ஓய்வானது உடலுக்கும் மனதுக்கும் சரியாகக் கிடைக்குமளவிற்குப் போதுமான தூக்கம் இல்லாததாலும், ஒவ்வொருவரும் 4 முதல் 6 மணிநேரம் மட்டுமே இரவில் நித்திரை கொள்வதாலும், நாங்கள் எல்லோரும் மனப் பதற்றம் உடையவர்களாக மாறிவருகின்றோம் என்றும், எம் பிள்ளைகளின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்துவருகின்றது என்றும் மருத்துவர்கள் சுட்டிக் காட்டியுள்ளனர்.

எம் உடம்பிற்குள் தன்னைத் தானே சுகப் படுத்தும் சக்தி ஒன்று இருக்கின்றது. தூக்கத்தின் போது தான் எங்களுடைய உடல் தன்னுடைய உஸ்ண நிலை, இரத்த அழுத்தம் ஆகியனவற்றை சீர் படுத்துகின்றது. உடலின் உள் உறுப்புக்களான மூளை, கணையம், கல்லீரல், ஆகியன தூக்கத்தின் போது புத்துணர்ச்சி பெறுகின்றன. எப்போதும் உள் உடம்பு ஓய்வே பெறாமல் எரிவு நிலையில் இருந்தால் மறவு வியாதி, சர்க்கரை வியாதி, மார்படைப்பு எப்போது எம்மைத் தாக்கலாம் என்று எங்கள் வாசல் படியில் வந்து காத்துக் கிடக்கின்றன என்று மருத்துவர்கள் மேலும் கூறுகின்றனர்.

இரவு தூங்கு முன், “இதோ, 5 நிமிடங்கள் மட்டுமே; Facebook பார்த்துவிட்டுத் தூங்கலாம்” என்று கணிணியைத் திறக்கின்றோம். அப்படியே ஒரு மணிநேரமாக Facebook- இன் கவர்ச்சியில், ஈர்க்கப் பட்டு, GAF A-வுக்கு அடிமையாகிவிடுகின்றோம் (Google, Amazon, Facebook, Apple). தூக்க தேவதை எம்மை விட்டு அகன்று வேறு எங்கோ சென்று விடுகின்றாள்.

முன்பு முதுகலைப் பட்டம் பெறுவதற்கு 2 அல்லது 3 ஆண்டுகள் பிடிக்கும். இப்போதோ, பல்கலைக் கழகங்களில் பாதி மாணவர்கள் முதுகலைப் பட்டம் (Masters) பெற 4 அல்லது 5 ஆண்டுகள் செலவிடுகின்றனர் என்று தெரியவந்துள்ளது. அப்படியானால் அவர்களுக்கு இப்போதெல்லாம் நேரம் போதவில்லை என்று தானே அர்த்தம்?

இன்று நடைபெறும் சாலை விபத்துக்களில் பாதி விபத்துக்கள் களைப்பினால் ஏற்படுகின்றன என்று கூறப்படுகின்றது. இப்போதெல்லாம் அமெரிக்காவில் விபத்தில் மாட்டிக் கொள்பவர்களிடம்: வீட்டிற்குப் போய் நன்றாகத் தூங்கி ஓய்வெடுங்கள், செல் போனை கிழமைக்கு ஒருநாளாவது “விமான”நிலையில் (Airplane mode) வைத்து விடுங்கள், ஒருசிலமணித் துளிகளாவது யாரும் உங்களைத்தொந்தரவு செய்யாமல் இருக்கட்டும் என்று போலீசார் அறிவுரை கூறிவருகின்றனராம்.

மனம் அமைதியாக இருக்க வேண்டும். உடல் புத்துணர்ச்சியுடன் இயங்க வேண்டும். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி என்றும் தயாராக இருக்க வேண்டும். எம்முடன் உறவு கொள்வோர் மகிழ்ச்சி கொள்ளவேண்டும். சந்தோசத்துடன் எம்மைவிட்டு விலகவேண்டும். முனதில் பதற்றம் அகல வேண்டும். இதற்கான உதவிகளை விண்ணிலிருந்தும் நாங்கள் பெற்றுக் கொள்ள இந்நாட்களில் நாங்கள் விழா எடுக்கும் விண்ணகத் தாய் எமக்குத் துணைநிற்பாளாக.

**Rev. Fr. Tiburtius Fernandez. SMI**