

கொரோனாவா ? நோய் எதிர்ப்பு திறனா ? எது வாழ்வியல் போராட்டம் ?

நம் வாழ்வில் அண்மைய தொடர் ஊரடங்கும், தொற்றுகள் மிகுதியான செய்திகளும், ஏற்பட்ட போதும் “நோய் எதிர்ப்பு திறனும்” “தத்தம் கட்டுப்பாடுமே” மேலோங்கி நம்மில் பலரை காத்துக்கொண்டிருக்கிறது. கொரோனா வைரஸ் தொற்றுநோய் தாக்குதலால், ‘பேரிடர் நிலை’ அறிவித்ததிலிருந்து கிட்டத்தட்ட முழு உலகமும் பூட்டப்பட்டுள்ளது. அண்மையில் ‘SARS’, ‘MERS’, ‘Bird Flu’, ‘Swine Flu’ போன்ற பலவிதமான வைரஸ்கள் மனித குலத்தை தாக்கிய தீவிரத்தினால் ஏராளமான இறப்புகளை ஏற்படுத்தியது. ஆனால் அவை இத்தகைய கடும்தொற்றுநோயாக இருக்கவில்லை. இப்போது, கொரோனா வைரஸ் தாக்குதல் ஏற்கனவே 26 லட்சத்துக்கும் அதிகமான மக்களை பாதித்தது, 1.90 லட்சம் பேர் கொல்லப்பட்டனர், இன்னும் ஒவ்வொரு நாளும் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகிறது.

சில நாட்களுக்குப் பிறகு இந்த புயல் நின்றாவிடும் என்றும் நமது வழக்கமான வாழ்க்கை முறைகளுக்குத் திரும்பிச் செல்ல முடியும் என்றும் நாம் நம்புகிறோம். ஆனால் இயல்பான மனித செயல்களால், எதிர்காலத்தில் மீண்டும் இத்தகைய நுண் நச்சுதுகள்களின் மறுபிறப்பு அல்லது தாக்குதலுக்கான சாத்தியம் குறித்து உறுதியளிக்க இயலாது. இதுபோன்ற உயிர் இழப்பு, தொற்றுநோய், ஊரடங்குதல் போன்ற நிகழ்வுகள் மீண்டும் மீண்டும் நிகழலாம்.

இப்போது உலகம் முழுவதும் பேராபத்தில் உள்ளது. ஒரு மனிதன் நோய்வாய்ப்படுவதால், அவனை சூழ்ந்த மக்களும் உலகளாவிய பொருளாதாரமும் சீர்குலைகின்றது, பல தசாப்தங்களாக நாம் இயற்கைக்கு புறம்பான செயல்களை மேற்கொண்டிருந்தோம். இப்போது அடைப்பட்டு கிடக்கிறோம், அதுவும் எத்தனை நாட்கள் என்பது நமக்குத் தெரியாது!

ஒட்டுமொத்தமாக கடந்த கால, நிகழ்கால மற்றும் எதிர்கால சாத்தியக்கூறுகளின் பல்வேறு அம்சங்களுக்கிடையில் ஒரு தொடர்ச்சியான போராட்டம் நிகழ்ந்துள்ளது - இறுதியாக நாம் எவ்வாறு வெற்றி பெறுவோம், எவ்வாறு வாழப்போகிறோம் ? ஆனால் இந்த வாழ்வுப் போராட்டம் ஒரு நாள் அல்லது சில நாட்களுக்காகிய போராட்டம் அல்ல - நிலையான ஆரோக்கியமான எதிர்காலத்திற்கு உகந்த ‘நிலைத்தலின் போராட்டம்’, ஆம் - “நிலைக்கும் போராட்டம்” !

இனியாவது நாள்தோறும் ஒரு சில ஆரோக்கியமான பழக்கங்களை கடைப்பிடிக்கவும் போற்றவும் அறிந்து வாழவேண்டும். தத்தம் உடல்நலத்தை பேணும் பழக்கங்களை வாழ்நாள் முழுவதும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். சமூகத்தின் ஆரோக்கியம் என்பது ஒவ்வொரு மனிதரின் பொறுப்பும் ஆகும். நமக்கு தங்குவதற்கு ஒரு இடத்தை அளித்துள்ள இயற்கையை நாம் சேதப்படுத்தாமல், சமநிலையைப் பாதுகாத்து பராமரிப்பதன் மூலம், இயற்கையின் கொடைகளாகிய - சூரிய ஒளி, காற்று, நீர், மண் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி, நம்மை நலமாக வைத்திருக்க முடியும்.

சில எளிய தினசரி நடைமுறைகளுக்கு நாம் ஆயத்தமாக வேண்டும்.

காலையில் சூரிய ஒளியில் அரை மணி நேரம் நடப்பது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். இது உடலில் வைட்டமின் டி & ஏ உருவாக உதவுகிறது, இது எலும்புகள் மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை பலப்படுத்துகிறது. படித்திருந்தும் வாழ்க்கையில் பயிற்சி செய்யாவிட்டால் இந்த அறிவின் நன்மை என்ன? இந்த பழக்கம் தற்கால வழக்கத்தில் கிட்டத்தட்ட இல்லை. வெளிப்புறங்களில் நடைபயிற்சி, உடற்பயிற்சி, யோகா , வெளிப்புற விளையாட்டு; ஸ்கிப்பிங், நீச்சல் போன்றவை அன்றாட வழக்கத்தின் ஒரு பகுதியாக இருக்க வேண்டும் என்பதை குழந்தை பருவத்திலிருந்தே ஊக்கமளிக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளின் பெற்றோர் அல்லது பாதுகாவலர்கள் இவற்றுக்கு குறைந்த முக்கியத்துவம் தருகிறார்கள்; அவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் பள்ளிக்கல்விக்கு அதிக கவனம் செலுத்துகிறார்கள். இதன் விளைவாக நோய்களுக்கான எதிர்ப்பு ஆற்றல் சரியாக உருவாக்கப்படவில்லை. பருவகால மற்றும் வானிலை மாற்றங்களால் சிறார்கள் இருமல் - சளி, காய்ச்சல் போன்றவற்றால் பாதிக்கப்படுவது மாற்றப்பட வேண்டும்

சுவாசப் பாதையின் நலிவு, சுற்றுச்சூழலுக்குள் நேரடியாக காற்றை மாசுபடச் செய்கிறது. தற்போதைய கடுமையான சூழ்நிலையில், கொரோனா வைரஸ் முதலில் மேல் சுவாசப் பாதையைத் தாக்குகிறது. எனவே கொரோனா வைரஸுக்கு எதிராக போராட சுவாச அமைப்பு பலப்படுத்தப்பட வேண்டும். வழக்கமான உடற்பயிற்சி, சுவாசப்பயிற்சி மற்றும் நீராவி நுகர்தல் ஆகிய பயிற்சிகள் முக்கிய உறுப்பான நுரையீரலை பலப்படுத்தும். எதிர்காலத்தில் பல புதிய வைரஸ்கள் அவற்றின் மரபணு தன்மையை (பிறழ்வுகள்) மாற்றிய பின் தாக்கக்கூடும்.

எனவே இதுபோன்ற தாக்குதல்களுக்கு எதிராக தன்னை தயார்படுத்திக் கொள்ள இந்த நலமிகு நடைமுறைகள் வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக இருக்க வேண்டும். இந்த உடலியல் தற்காப்புப் போராட்ட விழிப்புணர்வு பெரியவர்களிடமிருந்து, இளைய தலைமுறையினருக்கு ஒரு கல்வியாகவும் பின்பற்றுதலுடனும் தொடங்கப்பட வேண்டும். ஒன்றிரண்டு நாட்களுக்குள் ஒரு உடலில் நோய் எதிர்ப்பு திறன் உருவாகாது. ஒரு நிலையான அணுகுமுறை மிகவும் தேவை. எனவே தினசரி உணவு அட்டவணையில், 'மஞ்சள், முளைகட்டிய பயிர்கள் , சிறுதானிய வகைகள், பழங்கள் மற்றும் அவ்வப்பொழுது கிடைக்கும் இலைகள் காய்கறிகள் , இஞ்சி போன்ற நோயெதிர்ப்பு அதிகரிக்கும் உணவுப் பொருட்கள் சேர்க்கப்பட வேண்டும்.

சுற்றுச்சூழலையும் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க தத்தம் உடல்நலம் மிக முக்கியம். எனவே, குறைந்தபட்ச வாழ்வாதாரம் பேணுதலில் மகிழ்ச்சியாக இருங்கள். முதலில், மனம் மகிழ்ச்சியாக இருந்தால் உடலும் நலமாகும். அனைத்தும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையவை, இயற்கை சார்ந்த எந்தவொரு விஷயமும் முழுமையான நிகழ்வே அன்றி தனிநபர் விருப்பம் அல்ல.

மருந்தில்லா மருத்துவம்

ஆம்! பல நோய்களுக்கு மருந்து இல்லை தான் ! நோய்கள் எதுவாகினும், உடலால் அந்நோய்க்கான எதிர்ப்பு காரணிகளையும் ஆற்றலையும் வழங்க இயலும். நமது உடல் மேற்பரப்பில் கரு நிலையில் இருந்தே ஆற்றலுடன் விளங்கும் அக்கு புள்ளிகள் எனப்படுபவை - உடலின் உட்புற வேதியல் காரணிகளை தூண்டி விட்டு நம்மை நோயிலிருந்து மீட்கும் திறன் படைத்தவை ! பக்க விளைவுகள் இல்லாமல், குறைந்த செலவில், எளிதில் கற்பிக்கப்படும் சிகிச்சை முறைகள் அக்குபஞ்சர் மற்றும் அதை சார்ந்த மருத்துவப்பயிற்சிகளும் ஆகும்.

முறையான பயிற்சியின் பின்னர், இவை சரியாகப் பயன்படுத்தப்பட்டால், நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்க, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்க வழியுண்டு. எத்தகைய நோயையும் தடுக்கும் வழி குத்தூசி மருத்துவத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது; இது அறிவியல் ரீதியாகவும் உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது, மற்றும் அண்மைய காலங்களில் அதிக முக்கியத்துவத்துடன் அனுமதிக்கப்படுகிறது.

பல்வேறு நோய்களுக்கு இருபது ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக அக்குபஞ்சர் மருத்துவத்தின் வாயிலாக இந்த மருத்துவத்தின் செயல்திறன் இன்னது என்று நான் அனுபவித்திருக்கிறேன், நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால் விரைவாக மீட்க உதவுகிறது மட்டுமல்லாமல் 'நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலை வலுப்படுத்துவதன் மூலம்' பாதுகாக்கவும் செய்கிறது.

கொரோனா தொற்றுநோயின் தாக்குதலின் மூலம் இயற்கை நம்மை எச்சரித்தது; மாசுபடுத்தப்பட்ட இயற்கை பழிவாங்க முற்பட்டதால், இனியாவது இயற்கைக்கு புறம்பான போட்டிகள், வன்முறை மற்றும் கொடுமையான செயல்களை தவிர்த்து ஒன்றுபட்ட ஒரு கூட்டமாக வாழ்வது நல்லது. இணக்கமான வாழ்க்கையின் விளைவாக, முழுமையான சமநிலை பராமரிக்கப்படும்; மனிதகுலம் அதன் நிலைமையை ஒரு சீரான ஆரோக்கியத்துடனும் அமைதியுடனும் தொடரும்.

வருமுன் காப்போம் - நோய் எதிர்ப்பாற்றலை தூண்டும் உணவும் பயிற்சியும் எளிய உடல் புள்ளிகள் சார்ந்த சிகிச்சை முறையும் பேணுவோம் ! வாழ்க தமிழரின் மரபு மருத்துவங்கள் !!

Dr RAJU C. KRISHNA
Guest Lecturer - Acupuncture
Under - Department of Yoga
Tamilnadu Physical Education & Sports University (TNPESU)
CHENNAI