கொரோனா பாதிப்பும், காரணங்களும் ...கிருஷ்ணதாசன்

கொரோனா யாரை அதிகம் பாதிக்கிறது. உங்களுக்கு நன்றாகவே தெரியும். நீரிழிவு நோயாளிகள், நுரையீரல் பாதிக்கப்பட்டோர், இதய நோயாளிகள், குழந்தைகள் மற்றும் முதியவர்கள். சுருக்கமாகச் சொன்னால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தவர்களை அதிகம் பாதிக்கிறது.

கொரோனா மட்டுமல்ல கெட்ட நுண்ணுயிரிகள் எல்லாமே நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தவர்களையே பாதிக்கிறது. ஆக நமது கடமை நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகப்படுத்துவது தான். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகப்படுத்துவது எப்படி என்பது இன்று எல்லோருக்கும் நன்றாகத் தெரியும். அனைத்து ஊடகங்களிலும் திரும்பத் திரும்ப பேசியும் எழுதியும் வருகின்றனர். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி எப்படியெல்லாம் குறைகிறது என்று அலசுவதே இப்பதிவின் நோக்கம்.

தவறான உணவு பழக்கங்கள். போதிய உடற்பயிற்சியின்மை, தேவையான அளவு சூரிய ஒளி உடலில் படாமை மேலும் அறிவியல் வளர்ச்சி அதிகரிக்க, அதிகரிக்க நாம் உடல் சுகத்தைப் பேணுவதிலேயே குறியாக இருக்கிறோம். அதனாலும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைகிறது.

தொழிற்சாலைகள், வாகனங்களால் காற்று மாசு மிகவும் அதிகரித்துவிட்டது. அது நுரையீரலை வெகுவாகப் பாதிக்கிறது. குழந்தைகளும், முதியவர்களும் இதனால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். மேலும் கொசுக்கள் அதிகரிப்பால் கொசுவத்திச் சுருள் மற்றும் கொசுவை விரட்டும் திட, திரவப் பொருட்கள் எல்லாமே நுரையீரலைப் பாதிக்கின்றன. கொசுக்கள் அதிகரிப்புக்கு ஆங்காங்கே சாக்கடைகள், தண்ணீர் செல்லும் பாதைகள் முறையாக மூடப்படாதலும் பராமரிக்கப்படாதலும் மிக முக்கியகாரணங்கள். பெரும்பாலும் பயணத்திற்கு வாகனங்களை உபயோகிப்பதால் உடலுழைப்பு மிகவும் குறைந்துவிட்டது.

மேலும் இயற்கை உரங்களுக்கு பதிலாக செயர்கை உரங்கள், பூச்சி கொல்லிகள் உதவியுடன் விளைவிக்கப்படும் தானியங்கள், காய்கறிகள், பழங்கள் போன்றவையும் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் குறைக்கின்றன.

மது அதிகமாக அருந்துதல், புகை பிடித்தல் போன்றவையும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவதற்கு காரணமாக அமைகின்றன. புகை பிடித்தல் புகை பிடிப்பவர்களை மட்டுமின்றி அருகிலிருப்பவர்களையும் வெகுவாகப் பாதிக்கிறது. தொழிற்சாலைகள் அதிகரிப்பால் தரமான தண்ணீர் கிடைப்பதும் அரிதாகிவிட்டது. மற்றும் உணவில், பாலில் கலப்படமும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் குறைக்கிறது. ஆனால் அரசும், அரசியல்வாதிகளும், அதிகாரிகளும் இவற்றையெல்லாம் கண்டு கொள்வதில்லை. அரசும் மிக்ஸி, கிரைண்டர், வாகனங்கள் போன்றவற்றை இலவசமாகக் கொடுப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏற்கனவே சென்னை காற்று மாசால் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த நேரத்தில் அரசியல் லாபத்திற்காக மலிவு விலையில் வாகனங்களை கொடுப்ப து நல்லதல்ல. மக்கள் உழைத்து வாழ்வதற்கு தகுந்த சூழ்நிலைகளை உருவாக்க வேண்டும். விலை வாசியைக் குறைக்க வேண்டும்.

அரசு இவ்விஷயத்தில் தலையிட்டு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் குறைக்கும் காரணிகளை தடை செய்ய, தவிர்க்க நடவடிக்கை எடுத்தால் மிகவும் நல்லது. மக்களும் இவ்விஷயத்தில் அரசாங்கத்தை நிர்பந்திக்க வேண்டும். அடுத்த பதிவில் சந்திப்போம். நன்றி. வணக்கம்.