

# கோவிட்-19 உணவே மருந்து



முனைவர். **இ. விதுபாலா**  
இயக்குனர்,  
பெனிவி ஆராய்ச்சி மையம்,  
சென்னை.



வெளியீடு:

**தமிழ்நாடு உளவியல் சங்கம்**

தொடர்புக்கு: 94884 94881

இணையதள முகவரி: [www.tnpsya.org](http://www.tnpsya.org)

## கோவிட் 19

### நோய் எதிர்ப்பு சக்தி

புற்றுநோய் என்றால் ஒரு மிகப்பெரிய அச்சம் சமூகத்தில் இருக்கிறது. அதற்கு அடுத்த படியாக நம் மக்கள் அதிகம் பயந்தது கொரோனா வைரசுக்குத்தான். வைரஸ் ஒன்றும் இந்த உலகிற்குப் புதிதல்ல. ஆனால், கொரோனா ஏற்படுத்திய விழிப்புணர்வு அளவுக்கு வேறு எந்த வைரஸும் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தியதில்லை.

கொரோனாவுக்கு தடுப்பூசியோ மருந்தோ இல்லாத ஒரு சூழ்நிலையில் இந்த முழு ஊரடங்கு, வைரஸ் தாக்குதலை தாமதப்படுத்தும். இந்த உலகை விட்டு மொத்தமாக நீக்கி விடாது. ஒரு மருத்துவமனைக்கு சென்றால் ரத்தம், சிறுநீர் பரிசோதனை போல இனி வரும் காலங்களில் ஜலதோஷம், காய்ச்சல் முதல், புற்றுநோய், இருதய நோய் என எந்த நோய்களுக்கு மருத்துவமனைக்கு சென்றாலும் கோவிட் பரிசோதனை தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாக இருக்கும். இதற்கான செலவை நாம் தான் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். தற்பொழுது இதன் அதிக பட்ச விலையாக Rs. 4,500/- நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளது. பணம் இருப்பவர்கள் செய்து கொள்ள முடியும். அரசு மருத்துவமனைகளில் இலவசமாக செய்யப்பட்டாலும், எல்லோரும் அரசு மருத்துவமனைகளுக்கு செல்லாத நிலையில் இதன் விலை குறையும் வரை நமக்கு கோவிட் பரிசோதனை என்பது ஒரு சமையாகவே இருக்கும்.



மருந்து கூடிய சீக்கிரம் கண்டுபிடிக்கமுடியலாம், தடுப்பூசிகளும் வரலாம். ஆனால் இவையெல்லாம் எப்பொழுது வரும் என்ற நிச்சயம் இல்லை. நாளைக்கே கூட ஒரு நிறுவனம் சொல்லலாம், அல்லது பல வருடங்கள் ஆகலாம். ஆனால், இதையெல்லாம் தாண்டி நம் கையில் உடனடியாக ஒரு தற்காப்பு கருவி இருக்கிறது. நம் உடலில் இருக்கும் இயல்பான நோய் எதிர்ப்பு சக்தி. இது கோவிட் 19-க்கு மட்டும் அல்ல, எல்லா விதமான வைரஸுக்கும், பாக்டீரியாக்களுக்கும் இது பொருந்தும்.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை நமக்கு கொடுப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிப்பது நுண்ணூட்டச்சத்துக்கள் (micronutrients). வெறும் 9% குழந்தைகளே ஊட்டச்சத்துள்ள உணவு கிடைப்பதாக பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் மேம்பாட்டுத்துறை அமைச்சர் ஸ்மிரிதி ராணி கூறுகிறார். இந்தியாவில் ஐந்து வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகள் இறப்பு விகிதத்தில் 68% ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டால் நடக்கிறது.

இதில் ஏழை பணக்காரர் வேறுபாடு இல்லை.

ஊட்டச்சத்துக்குறைபாடு என்பது எல்லோருக்கும் பொதுவான ஒரு விஷயமாகவே இருக்கிறது.

ஏழைகளுக்கு உணவு பற்றாக்குறையினால் ஊட்டச்சத்து குறைபாடு வருகிறது, வசதி படைத்தவர்கள் ஊட்டச்சத்தற்ற உணவை உண்ணுவதால் இந்த குறைபாடு வருகிறது. பிட்ஸா சாப்பிடுவதால் பசி நீங்கும், ஆனால் நம் உடல் உறுப்புகள் இயல்பாக இயங்குவது சிரமம், மற்றும் நம்மை வெளியிலிருந்து தாக்கும் வைரஸ் போன்ற எதிரிகளை எதிர்த்து போரிடும் சக்தியை மேல் நாட்டு உணவுப்பொருட்கள் நம் உடலுக்கு கொடுப்பதில்லை.



அரசு 2022 -ம் ஆண்டுக்குள் ஊட்டச்சத்து குறைபாடு இல்லா இந்தியாவை உருவாக்கவேண்டும் என்ற குறிக்கோளோடு செயல்பட்டு வருகிறது. போஷன் அபியன் என்ற திட்டத்தை கொண்டு வந்து அனைத்து துறைகளையும் இந்த குறிக்கோளை அடைய ஒருங்கிணைத்து வேலை செய்கிறது. உலக மயமாக்கல் மூலம் நம் உள்நாட்டு விவசாய அறிவியல் மறைந்து போனதும் ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டுக்கு ஒரு முக்கிய காரணமாக பார்க்கப்படுகிறது. எனவே அரசாங்கம் அந்தந்த மண் சார்ந்த, தட்ப வெட்ப நிலை சார்ந்த உணவுப்பயிர்களை மீட்டெடுக்கும் முயற்சியில் இருக்கிறது.

இந்த முயற்சியில், நாம் நம்மை தற்காத்துக் கொள்ள என்ன செய்ய முடியும்.

நம் நாட்டில், ஊரில், கிராமத்தில் விளையும் பொருட்களில் ஊட்டச்சத்துக்கள் அதிகம்.

ஒவ்வொரு பருவநிலையிலும் நம் உடலுக்கு என்ன தேவையோ அதை தான் இயற்கை நமக்கு தருகிறது.

பழங்கள் நுண்ணூட்டச்சத்துக்களை தருவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. பழங்கள் என்றதுமே ஆப்பிள் என்ற எண்ணம் தான் வருகிறது. ஒரு நாளைக்கு ஒரு ஆப்பிள் சாப்பிட்டால் மருத்துவரை தூரத்தள்ளி வைக்கும் என்ற பழமொழி, சாலையோரம் ஆப்பிள் மரங்கள் இருக்கும் நாடுகளில் சொல்லி வைக்கப்பட்ட பழமொழி. அது நம் ஊர் கொய்யாப்பழம், தக்காளி போல தாராளமாக விளைந்ததால் அதை யாரும் விரும்பி சாப்பிடவில்லை என சொல்லி வைக்கப்பட்ட பழமொழி. அது பொலவே, இரும்பு சத்து என்றால் பேரிச்சம் பழம் சாப்பிட வேண்டும், அதற்கு காசில்லையே என்பார்கள், அது அரேபிய நாட்டில் சாலையோர மரங்கள். நம் ஊரில் இரும்புச்சத்து முருங்கை இலையில் இருந்து, சப்போட்டா (நம் ஊர் பழம் அல்ல, ஆனாலும் இது மிகுதியாக நம் ஊரில் விளைகிறது) சிறு தானியங்கள் வரை நிறைய உணவுப்பொருட்களில் இருக்கிறது.



நம் ஊரில் விளையும் விலை மலிவான எந்த பழமாக இருந்தாலும் சரி, நமக்குத்தேவையான எல்லாச் சத்துக்களும் அதில் இருக்கும். எது ஒரு பருவ நிலையில் மிகுதியாகவும், விலை மலிவாகவும் சந்தையில் கிடைக்கிறதோ அது தான் அந்த கால கட்டத்தில் நம் உடலுக்குத் தேவையான உணவு. எனவே விலை மலிவாக கிடைப்பது தரம் குறைந்தது என்று நினைக்காமல் அதை அதிக அளவில் வாங்கி உண்பது நல்லது.

எடுத்துக்காட்டாக, மாம்பழ காலங்களில் மாம்பழமும், தர்ப்பூசணி காலங்களில் தர்ப்பூசணியும் வாங்கி சாப்பிடுவது நல்லது.



அங்கன்வாடி மையங்களில் ஒரு சத்து மாவு கொடுக்கிறார்கள்.

இலவசமாக அரசு கொடுப்பதாலோ அது கோழிக்கும், மாட்டுக்கும் பல இடங்களில் தீவனமாக செல்கிறது. பெண்கள் அதை வாங்குவதைத் தவிர்த்து விளம்பரங்களில் காட்டும் ஊட்டச்சத்து பானங்களை வாங்கி கொடுத்தால் தான் குழந்தைகளுக்கு சத்து என நினைத்து பணத்தை விரயமாக்கி நோயையும் வாங்குகின்றனர்.



அங்கன்வாடி மையங்களில் கொடுக்கப்படும் சத்து மாவு ஊட்டச்சத்து மிகுந்தது. அதை வாங்கி வித விதமாக குழந்தைகள் சாப்பிடும் வகையில் புட்டு, கொழுக்கட்டை, நெய்யுருண்டை என விதம் விதமாக செய்து கொடுக்கலாம். பெரிய நிறுவனங்கள் டப்பாக்களில் அடைத்து கொடுக்கப்படும் 500-600 ரூபாய்க்கு மதிப்புள்ள மாவு, இலவசமாக கொடுக்கப்படுகிறது. இதை பெற்றோர் தவறாமல் வாங்கி குழந்தைகளுக்கு கொடுத்தால் போதுமான ஊட்டச்சத்து கிடைக்கும்.

மலிவானது தரமற்றது அல்ல. நம் ஊரில், நம் அருகில் கிடைத்தால் மதிப்பற்றதும் அல்ல. கோவிட் 19 போன்ற இனி எந்த வைரஸ் வந்தாலும் நம் உடலுக்கு அதை எதிர்த்து போராடும் பலத்தை கொடுப்போம்.

40-50 ஆண்டுகளாக பிட்ஸா கலாச்சாரத்தில் இருக்கும் நாடுகளில் கொரோனா ஏற்படுத்திய தாக்கத்தை நம் ஊரில் கொரோனா ஏற்படுத்தவில்லை. இது நாம் இன்னும் முழுமையாக நம் கலாச்சாரத்தை நம் மரபு அணுவிலிருந்து அழித்துவிடவில்லை என்பதைக் காட்டுகிறது. மீட்டெடுப்போம் நம் பலத்தை, நம் கலாச்சார வாழ்வியலை.



# YOU ARE WHAT YOU EAT

Foods That Resemble The Body Parts They're Good For



Carrot



Eyes



Walnut



Brain



Grapes



Lungs



Tomato



Heart



Ginger



Stomach



Figs



Scrotum



Citrus



Breast



Sweet potato



Pancreas



Kidney Beans



Kidney



Bones



Celery



Hearing



Mushroom



Avocado



Uterus

