



வளன் ஆயம்
நொழ்தோறும் புதுமைசேர்

தமிழாய்வுத்துறை
தூய வளனார் கல்லூரி [தஞ்சை]
திருச்சிராப்பள்ளி- 620002

நலம் வாழ சிறப்புப் பக்கத்தில் நோய் பற்றிய விழிப்புணர்வு

தா. மேரி மார்டனா

முனைவர்பட்ட ஆய்வாளர் (முழுநேரம்), தமிழாய்வுத்துறை, தூய வளனார் கல்லூரி,
திருச்சிராப்பள்ளி-2

(திருச்சிராப்பள்ளி பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழக இணைவு பெற்றது

ஆய்வுச் சுருக்கம்:

உலகில் மொழி தோன்றுவதற்கு முன்னரே மனிதன் அருகில் இருப்பவனுக்குத் தன் மனக்கருத்தைத் தெரிவிக்கத் தொடங்கி விட்டான் . சைகை மூலமாகத் தகவல்களைப் பரிமாறியவன் மொழி தோன்றியதும் பேச்சு மொழி மூலமாகவும் பின்னர் எழுத்து வடிவிலும் கருத்தினைத் தெரிவிக்கத் தொடங்கினான் . அறிவியல் வளர்ச்சியின் காரணமாக அச்சுப்பொறியைக் கண்டறிந்தான் . அதன் தொடர்ச்சியாகச் செய்திகளைப் பகிர்வதற்கு அச்சுண்டகம் உருவாக்கினான் . இவற்றில் இதழ்களின் தோற்றமும் வளர்ச்சியும் மிக நீண்ட வரலாற்றினை உடையது . அவற்றில் தற்போது நாளிதழாக வெளியாகிக் கொண்டிருக்கும் 'இந்து தமிழ் திசை' நாளிதழின் மக்கட் பணி சிறப்புக்குரியது. இவ்விதழில் சனிக்கிழமை தோறும் வெளியாகும் 'நலம் வாழ' சிறப்புப் பக்கத்தில் நோய் பற்றிய விழிப்புணர்வு கருத்துக்களை இந்தக் கட்டுரை எடுத்துரைக்கின்றது.

கலைச்சொற்கள்:

கபசுரம், நோ, உபாயம், ஆறு

முன்னுரை:

உலக அளவில் ஊடகங்களின் பெருக்கமும் தகவல்களைப் பரிமாறும் வழிமுறைகளும் மாறிவிட்டன . அச்சு ஊடகமாகத் திகழக் கூடிய இதழ்கள் அன்றாடம் செறிவானக் கருத்துக்களைத் தரக் கூடிய வகையில் வெளியாகிறது. இதழ்களின்

அடிப்படையான பணிகள் அறிவித்தல் , அறிவுறுத்தல் , வாணிபம் செய்தல் ஆகியனவாகும். அறிவுறுத்தல் என்பது தற்கால தேவையாகி விட்டது .ஆரோக்கியமாக வாழ்வது என்பது இன்று காணப்பெறாத ஒன்றாக இருக்கின்றது. எனவே ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு வேண்டிய தகவல்களையும் நோயின்றி வாழ்வதன் பெருமையையும்விழிப்புணர்வு நோக்கோடு 'நலம் வாழ ' சிறப்புப் பக்கம் வெளியிடுவதை இக்கட்டுரை ஆராய்கிறது.

ஆரோக்கிய வாழ்க்கை:

“உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்

திடம்பட மெய்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்

உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே

உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே “¹

என்ற திருமூலரின் பாடல் உயிர் இயங்குவதற்கு உடல் அவசியம் என்பதால் உடலைப் பேணி உயிரை வளர்க்க வேண்டும் எனக் கூறுகிறது.

“அற்றால் அறவழிந்து உந்த அத்துடம்பு

பெற்றான் நெறி வைக்கும் ஆறு”²குறள் 943

என்ற குறள்வழி வள்ளுவர் உண்ணும் உணவு செரித்ததையும் உண்ணும் உணவின் அளவையும் அறிந்து உண்டு வாழ்ந்தால் நீண்ட நாட்கள் வாழ இயலும் என்கிறார்.2000ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே ஆரோக்கியமாக வாழ்வது பற்றிய தெளிவான சிந்தனையையும் அதற்கேற்ற வாழ்க்கை முறையும் முன்னோர்களிடையே இருந்ததை அறிந்து கொள்கிறோம் . நவீன உலகம்பணம் சம்பாதிப்பதையும் தற்காலிக மகிழ்ச்சியையும் மட்டுமே தேடி ஓடுவதாகி விட்டது.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு வேண்டிய வழியைத் தனது நூலில் வேதகிரி அவர்கள் பின்வருமாறு கூறுகிறார் . "உடலின் செயல்களை தன்வழிக்குக் கொண்டு உடலின் வளர்சிதை சிதைவினைத் தடுத்து நிறுத்தி உடலை அழியாமல் உறுதியாக வைத்திருக்க தூய்மையான உணவும் ஆரோக்கியமான சூழ்நிலையும் கற்றறிந்த குருவின் வழிகாட்டுதலும் உதவும் உயர்ந்த நெறிக்கு இட்டுச் செல்லும்."³

நோய் ஏற்படுவதன் காரணங்கள்:

உலகில் தோன்றிய அனைத்து உயிரினங்களும் உயிர் அணுக்களால் ஆனவை. மனித உயிர்கள் உட்பட அனைத்து உயிரினங்களும் பல்வேறு வேதிப் பொருட்களின் உள்ளடக்கமாக இருப்பவை. இவ்வேதிப் பொருட்கள் உயிரினங்களின் உடம்பில் குறைந்தும் மிகுந்தும் காணப்பட்டு ஒரு சில மாற்றங்களை ஏற்படுத்தித் துன்பத்தினையும் இன்பத்தினையும் தருகின்றன. அத்தகைய துன்பத்தினையே நோய் அல்லது பிணி என்கிறோம். 'நோ' என்ற ஓர் எழுத்து ஒருமொழி துன்பம் , வருத்தம் என்ற பொருளைத் தருகிறது . அதிலிருந்து வந்த நோய் என்ற சொல் உடலுக்கு ஏற்படக்கூடிய துன்பத்தைக் குறிக்கிறது . உணவுப்பழக்கம் ஆரோக்கியமானதாக இல்லாததும் சரியான வாழ்க்கை முறை பின்பற்றாததும் நோய் ஏற்பட முக்கியக் காரணங்களாக இருக்கின்றன.

சித்த மருத்துவம்:

சித்தர்களால் கொண்டுவரப்பட்ட மருத்துவ முறை சித்த மருத்துவம் 'சித்து' என்றால் அறிவு என்று பொருள். இது தமிழர்களின் பாரம்பரிய மருத்துவ முறையாகும். இம்முறைக்கு நமது வீட்டு அருகே எளிமையாக கிடைக்கக்கூடிய மூலிகை , மருந்துப்பொருட்களாக அமைகின்றன. சித்த மருத்துவ முறை அன்றைய நோய்களுக்கு மட்டுமல்லாமல் இன்றைய நவீன சூழலில் ஏற்படக்கூடிய நோய்களுக்கும் கூட தீர்வாக அமைகின்றது. 2020இல் தோன்றிய கொரோனா நோயின் அடுத்த படி நிலையாக ஒமைக்ரான் வைரஸ் நோய்க்கு கபசுரக் குடிநீர் மிகவும் நல்ல பயனைத் தந்ததாக அறிவியலாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

இது போன்ற தொற்று நோய்களுக்கு மட்டுமல்ல திடீரென பரவி வந்த பல நோய்களுக்கும் சித்த மருத்துவம் முழுமையானத் தீர்வைத் தந்துள்ளது " பாரம்பரிய நிரப்பு மருந்துகள் பழங்காலத்தில் இருந்தே தொற்று நோய்களுக்கான தீர்வைத் தருகின்றன. ஹெபடைடிஸ் ஏ, ஹெபடைடிஸ் பி, எச். ஐ. வி, டெங்கு, சிக்குன்குனிய ஆகியவற்றால் ஏற்படும் தொற்று நோய்களுக்கு சிகிச்சை அளிப்பதில் சித்த மருத்துவ முறை தடயங்களைக் கொண்டுள்ளது"⁴

நோய்கள் உருவாகும் முறை இரண்டு . ஒன்று மரபு ரீதியாக வழி வழியாக கடத்தப்பட்டு தோன்றுவது . மற்றொன்று நாம் வாழும் சூழ்நிலையில் ஏற்படக்கூடிய மாற்றங்கள் காரணமாக அமைவது . குழந்தைகள் பிறக்கும்போதே சில குறைபாடுகளுடன் பிறக்கின்றன அவ்வாறு பிறப்பதற்கு மரபு ரீதியான சிக்கல்கள்

மற்றும் கருத்தரித்ததில் இருந்து ஏற்படக்கூடிய பிரச்சனைகள் காரணங்கள் ஆகின்றன . ஆட்டிசம் என்ற நோய் குழந்தைகளுக்கு உளரீதியாகப் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது . இந்த ஆட்டிசம் என்ற நோய்க்கும் சித்த மருத்துவத்தில் சிகிச்சைகள் உள்ளன . இந்த நோய்க்குக் காரணங்களாக நாம் அறிய வேண்டியவற்றை இப்பகுதி விவரிக்கிறது.

"கருத்தரித்த தாயின் வயது , கர்ப்ப காலத்தில் தாயின் உணவு , கர்ப்பிணியின் உடல் மன ஆரோக்கியமின்மை , சரியான நேரத்தில் உணவு உண்ணாமை , மன அமைதியின்மை, எதிர்மறை எண்ணங்கள் , தீய பழக்க வழக்கங்களைக் கடைபிடித்தல் , கர்ப்பிணிகளின் ஆசைகள் நிராசையாகி மனவேதனை உண்டாதல் , வாத பித்தகபம் என்ற மூன்று தோஷங்களின் சமநிலை பாதிக்கப்பட்டு குழந்தையின் உடலில் குறைபாடு போன்றவை ஆட்டிசத்துக்கான காரணங்களாகக் கருதப்படுகின்றன." ⁵ இதுபோன்ற காரணங்களை அறிந்து கொள்ளும் போது தான் அடுத்த தலைமுறை குழந்தைகளுக்கு இவ்வகை நோய் ஏற்படாமல் நாம் விழிப்புணர்வோடு இருக்க முடியும் என்பதை அறிய முடிகிறது.

பருவ கால நோய் குறித்த விழிப்புணர்வு

ஒவ்வொரு பருவ காலமும் அனைவருக்கும் சாதகமானதாக இருப்பதில்லை . வயது சார்ந்தும் உடல் கூறுகள் சார்ந்தும் சில உடல் உபாதைகளை ஏற்படுத்துகின்றன. மேலும் பருவத்திற்கேற்றார் போல சில நோய்களும் பரவுகின்றன . இவை குறித்து விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்த சில தகவல்கள் வெளியாகின்றன . வெயில் காலத்தில் வெப்பத்தின் பொருட்டு சில ஒவ்வாமை உடலில் ஏற்படும் குறிப்பாகப் பெண்களுக்கு மாதவிடாய் நாட்களாக இருப்பின் மிகவும் சிரமத்திற்கு ஆளாகின்றனர். எனவே அந்த நேரத்தில் எவ்வாறு பெண் தன்னைத் தற்காத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை "நீண்ட நேரத்திற்கு ஒரு சானிட்டரி நாப்கினை வைத்திருப்பது பிறப்புறுப்பு பகுதியில் பாக்டீரியா சமநிலையைப் பாதிக்கும் சானிட்டரி நாப்கின் அல்லது டம்பாளை ஒருவர் நீண்ட நேரத்துக்கு பயன்படுத்தினால் பாக்டீரியா உள்ளிட்ட நுண்ணுயிர்கள் பெருகி சிறுநீர்ப்பாதை பிறப்புறுப்பு நோய் தொற்றுகளும் தோல் தடுப்புகளும் ஏற்படலாம்" ⁶ என அறிவுறுத்துகிறது.

வெயில் காலம் போல குளிர்காலத்தில் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை காய்ச்சலால் அவதியடைவர் . ஒவ்வொரு ஆண்டும் புதுப்புது பெயரில் காய்ச்சல் பாக்டீரியா மற்றும் வைரசினால் பரவுகிறது . குளிர்கால நோய்கள் விரைவில் பரவும்

தன்மையாகவும் இருக்கிறது . நிமோனியா காய்ச்சல் என்பது விரைவில் தொற்றக் கூடியதாக இருப்பதாக அறிய முடிகிறது . எனவே நோயின்றி வாழ வேண்டுமாயின் முதலில் தன் சுத்தமும் தன்னைச் சுற்றி உள்ள இடங்களில் சுத்தமும் எவ்வளவு அவசியமோ அதேபோல பிறரிடம் இருந்து விலகி இருப்பதும் அவசியமாகும் . "நல்ல சுகாதார பழக்கங்களைக் கடைபிடிப்பது நிமோனியாவைத் தடுக்க உதவும் முதல் வழி . நிமோனியாவை ஏற்படுத்தக்கூடிய பாக்டீரியா வைரஸ் போன்றவை பலருடன் நேரடி தொடர்பு கொள்வதன் மூலம் பரவுகின்றன எனவே அடிக்கடி கை கழுவுவது அவற்றின் பரவலைத் தடுக்க உதவும் . சோப்பு போட்டு கை கழுவுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்."7

மனநலம் பற்றிய விழிப்புணர்வு

உடலுக்கு எந்த அளவிற்கு நலம் அவசியமோ அதே அளவுக்கு உடலைச் சார்ந்து இருக்கக்கூடிய மனநலமும் அவசியம் என்பதை தற்காலச் சூழல் அறிவுறுத்தி வருகின்றது. உடல் ஆரோக்கியமாக இருந்தாலும் மனதில் ஏற்படக்கூடிய குழப்பங்கள் , எதிர்மறை எண்ணங்கள் மன நலனை மிகவும் பாதிக்கின்றது . நமது உடல் இயற்கையாகவே எந்த ஒரு புறத்தொற்றில் இருந்தும் பாதுகாக்கக்கூடிய நோய் எதிர்ப்புத் திறனைப் பெற்று இருக்கிறது . ஆனால் மனித வாழ்வில் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சனைகள் அந்த நோய் எதிர்ப்புத் திறனைப் பெரிதும் பாதிக்கின்றன . மன உளைச்சல், மனச்சோர்வு , மன அழுத்தம் போன்ற உளவியல் சார்ந்த பிரச்சினைகள் தொற்று நோய்க்கு எதிரான நோய் எதிர்ப்புத் திறனைக் குறைக்கின்றன . மேலும் பாக்டீரியா, வைரஸ் போன்ற நுண்ணுயிரிகள் உடலை எளிதில் தாக்கவும் காரணமாகவும் அமைகின்றன . அடுத்த தலைமுறையை உருவாக்கக்கூடிய கர்ப்பிணி பெண்களின் மனநலமும் உடல்நலத்தைப் போன்று இன்றியமையாதது.

கருவில் இருக்கும் சேய் நலமுடன் இருக்க வேண்டுமாயின் தாயின் மனநலம் இன்றியமையாதது. உடலளவிலும் மனதளவிலும் ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெற்றெடுக்க வேண்டும் . அதற்கு கர்ப்ப காலத்தில் மன அழுத்தம் இருக்கக் கூடாது என இப்பக்கம் எடுத்துரைக்கின்றது . “கர்ப்பிணி பெண்களின் மன ஆரோக்கியம் கருவின் நரம்பியல் நடத்தை வளர்ச்சியைப் பாதிக்கலாம் . இதன் தொடர்ச்சியாக குழந்தையின் ஆரோக்கியமும் பாதிக்கப்படலாம் . பிறப்புக்கு முன்னும் பின்னும்

பெண்களின் மனநலம் குழந்தையின் வளர்ச்சி எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதை கணக்கில் எடுத்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியம்.”⁸

இந்தியாவின் எதிர்காலத் தூண்களாக இருக்கக்கூடிய மாணவ சமுதாயம் ஐந்து வயது முதல் பதின் பருவத்தின் இறுதி காலம் வரை வளரக்கூடிய இடம் பள்ளிக்கூடம் ஆகும். பள்ளிக்கூடம் என்பது மாணவர்களின் அறிவு சார்ந்த வளர்நிலையில் எந்த அளவில் பங்கு அளிக்கிறதோ அதே அளவிற்கு மனம் சார்ந்த வளர்நிலையிலும் பங்கெடுக்க வேண்டும் . இதற்கு மாணவர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்கள் இடையே மட்டும் அல்லாமல் பெற்றோர்களுடனும் நல்லுறவு வேண்டும் . இதில் அரசு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. பள்ளிகளில் ஆற்றுப்படுத்துனர் நியமிக்க வேண்டும் என்று செயல் திட்டம் வகுத்துள்ளது. இந்தச் செயல் திட்டத்தைச் சரியாகப் பின்பற்றும் முதல் மாநிலம் கோவா என்பதையும் அறிவிக்கிறது.

“பள்ளி மனநல திட்டத்தைப் செயல்படுத்திய முதல் மாநிலம் கோவா ; கோவா கல்வி மேம்பாட்டு ஒத்துழைப்பு சட்டம் 2003 ன் கீழ் மாணவர்கள் ஆசிரியர்கள் மற்றும் பெற்றோர்களுக்கு தனிநபர் மற்றும் குழு ஆலோசனை வழங்குவதற்காக 550 அரசு மற்றும் அரசு உதவி பெறும் பள்ளிகளில் 55 பள்ளி ஆலோசகர்கள் பணியமர்த்தப்பட்டனர்.”⁹

தூக்கத்தின் அவசியம்:

மனிதன் வாழ அடிப்படைத் தேவைகள் என உணவு , உடை, உறைவிடம் என்று காலம் காலமாக கற்பிக்கப்பட்டது . ஆனால் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு முதல் அடிப்படைத் தேவை தூக்கம் என்ற நிலை ஏற்பட்டுவிட்டது . குழந்தைகளுக்கு இயல்பாகவே தூக்கம் கிடைத்து விடுகிறது . பள்ளி வயதில் தற்காலத்தில் குழந்தைகள் தேர்விற்கான மதிப்பெண்களை உற்பத்தி செய்யும் இயந்திரம் போல பெற்றோர்களால் நடத்தப்படுவதால் தூக்கத்தை இழந்து தவிக்கின்றனர். வயது முதிர்ந்தவர்களும் தூக்கமின்மையால் அவதிப்படுகின்றனர் . வள்ளுவர் அதிக தூக்கத்தைத் தீயவர்களின் செயல்களுள் ஒன்றாகக் கூறுகிறார்.

“நெடுநீர் மறவி மடிதுயில் நான்கும்

கெடுநீரார் காமக் கலன்”¹⁰- குறள் 605

ஆனால் இன்று தூக்கமின்மை என்பது உடலுக்கு மிகப்பெரிய தீங்காக மாறிவிட்டது. வாழ்க்கைச்சூழல் அதற்கு மிகப்பெரிய காரணமாக உள்ளது. ஓய்வெடுக்க வேண்டிய காலத்தில் தூக்கமின்மையைத் தவிர்க்க முதியவர்கள் பின்பற்ற வேண்டியவையாகக் கீழ்க்கண்டவற்றை இப்பகுதி எடுத்துச் சொல்லுகின்றது . “பகல் தூக்கம் 30 முதல் 40 நிமிடங்கள் போதும் - மாலையில் செய்யும் உடற்பயிற்சி இரவில் நல்ல தூக்கத்தைக் கொடுக்கும் - தூக்கத்தைக் கெடுக்கும் மாத்திரையைத் தவிருங்கள் அல்லது மாலையிலேயே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் (உதாரணம் அதிக சிறுநீர் வெளியேற காரணமாக இருக்கும் மாத்திரைகள்) இது முதியவர்களின் தூக்கமின்மை பிரச்சனைக்கு மிகவும் சிறந்த தீர்வாகக் கருதப்படுகிறது.”¹¹

மார்பக புற்றுநோய் ஆண்களுக்கும்

உலகில் ஏற்படும் ஆறு உயிரிழப்புகளில் ஒன்றிற்குக்காரணம் புற்றுநோய் என்கிறது ஆய்வு. உடலின் குறிப்பிட்ட பகுதியில் உள்ள செல்கள் வளர்ந்து கட்டுப்பாடு இல்லாமல் பெருகி அழிப்பதையே புற்றுநோய் என்கிறார்கள் . புற்றுநோய் பல வகையில் உள்ளது . ரத்த புற்றுநோய் , வாய்புற்றுநோய், மார்பக புற்றுநோய் என்ற வகைகளில் மார்பக புற்றுநோய் என்பது பெண்களுக்கு மட்டுமே ஏற்படுவதாக ஒரு கருத்து நிலவுகிறது. ஆனால் மாறிவரும் வாழ்க்கைச் சூழலில் எந்த நோயும் எவருக்கும் வரலாம் என்று நிலை ஏற்பட்டுவிட்டது . ஆண்களுக்கும் மார்பக புற்றுநோய் ஏற்படுவதாகவும் அதில் இருந்து தற்காத்துக் கொள்ள பின்பற்ற வேண்டியதாகவும் பின் வருவனவற்றை எடுத்துரைக்கின்றது.

“தனிநபர்களின் வாழ்க்கை முறை காலங்கள் செல்லச் செல்ல மாறி விடுகிறது . உட்கார்ந்தே இருப்பது , உடல் பருமன் அதிகப்படியாக இருப்பது , மது குடித்தல் புகைபிடித்தல் போன்றவை இளம் வயதிலேயே ஆண்களுக்கு மார்பக புற்று நோய் வருவதற்கான சாத்தியத்தை அதிகரிக்கின்றன.”¹²

மாரடைப்பு:

மாரடைப்பு என்பதைச் சுருக்கமாக சொல்ல வேண்டுமானால் இதயம் ஆக்ஸிஜனை பெறாத போது ஏற்படுகிறது என்பர் . 60 வயது மேம்பட்டவர்களுக்கு மட்டுமே ஏற்பட்டு வந்த இந்தப் பாதிப்பு தற்போது வயது வேறுபாடு இன்றி அனைத்து வயதினருக்கும் மிகப்பெரிய நோயாக உருமாறி உள்ளது . ‘உணவே மருந்து ’ என்ற

நமது பண்பாடு இன்று மாறி 'மருந்தே உணவு' என்று ஆகிவிட்டது . அனைத்து நோய்க்கும் சிறந்த மருந்து ஆரோக்கியமான உணவு பழக்கத்தைக்கூறுவர் . மாரடைப்பு நோய் வராமல் தடுக்க உப்பு , சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்பு உணவில் எந்த அளவில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற விகிதாச்சாரத்தைப் பின்வருமாறு விளக்குகிறது.

“மேலும் உலகச் சுகாதார நிறுவனத்தின் பரிந்துரைப்படி ஒருவர் ஒரு நாளைக்கு 6 தேக்கரண்டி சர்க்கரை 20கிராம் கொழுப்பு மட்டுமே உட்கொள்ள வேண்டும் . ஆனால் ஒரு சராசரி நகர்ப்புற இந்தியர் ஒரு நாளைக்கு பத்து தேக்கரண்டி சர்க்கரையும் 32.6கிராம் கொழுப்பையும் உட்கொள்கிறார் . சர்க்கரை உப்பு , கொழுப்பு சேர்ந்த உணவை அதிகமாக சாப்பிடுவது இதயத்தைப் பாதிக்கும் நோய்களைப் பெருமளவில் ஏற்படுத்துகிறது.”¹³

வேதிப்பொருட்களின் விளைவு

'வீதிக்கு ஒரு கல்விக்கூடம்' என்ற நிலை இன்று மாறி 'வீதி தோறும் மருத்துவமனை' என்ற நிலை ஏற்பட்டுள்ளது . அனைத்து நோய்களுக்குமான மருத்துவமனை என்று இருந்த காலமும் மாறிவிட்டது . ஒவ்வொரு நோய்க்கும் ஒவ்வொரு தனித்துவமான மருத்துவர்களும் மருத்துவமனைகளும் பெருகிவிட்டன.இயற்கையாக இருக்க வேண்டிய கருவுறுதலுக்கும் கூட இன்று செயற்கைக் கருத்தரித்தல் மருத்துவமனைகள் அதிகமாகி விட்டன . இன்றைய பகட்டான வாழ்க்கை முறை பல வேதிப்பொருட்களை அன்றாட வாழ்க்கைகளில் பயன்படுத்த வைத்துள்ளது . குறிப்பாகப் பெண்கள் அழகுசாதனப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதால் கருவுறுதலில் பாதிப்பு ஏற்படுதலோடு கருவுற்றிருந்தால் கருவிலுள்ள குழந்தைகளையும் பாதிக்கும் என்பதை இப்பகுதி அறிவுறுத்துகிறது.

“மருந்துப் பொருட்கள் அழகுசாதனப் பொருட்களில் பாரபென்ஸ் எனப்படும் வேதிக்கலவை உள்ளது. இந்த அமிலம் குழந்தைகளின் எடை ஏற்றத்தைப் பாதிக்கும். உடலில் உள்ள ஹார்மோன்களைச் சீர்குலைக்கும். கருவுறுதலைப் பாதித்து பிறவிக் குறைபாடுகளையும் ஏற்படுத்தலாம். இந்த வேதிக்கலவை பெண்களின் தைராய்டு ஹார்மோன் அளவையும் பாதிக்கலாம்.”¹⁴

முடிவுரை:

“நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்

வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்”¹⁵ - குறள் 948

என்ற குறளுக்கு ஏற்ப நோய் வருவதன் காரணத்தை அறியும் போது தான் அதற்கான தீர்வினையும் பெற முடியும். இக்கருத்தை வலியுறுத்தும் விதமாக ‘இந்து தமிழ் திசை’ நாளிதழில் சனிக்கிழமை தோறும் வெளியாகும் ‘நலம் வாழ’ சிறப்புப் பக்கம் நோய் குறித்த காரணங்களையும் அதிலிருந்து விடுபட செய்ய வேண்டிய ஆரோக்கிய வழிமுறைகளையும் விழிப்புணர்வு கருத்துக்களாக நமக்குத் தருகின்றன என்பது இக்கட்டுரை வாயிலாக அறிய முடிகிறது.

அடிக் குறிப்புகள்:

1. கரு. ஆறுமுகத் தமிழன், உயிர் வளர்க்கும் திருமந்திரம், பக். 188
2. புலவர் இரா.இளங்குமரனார், திருக்குறள் கருத்துரை, பக். 192
3. வேதகிரிஉணவே மருந்துபக்.13
4. இந்து தமிழ் திசை நாளிதழ், ஜனவரி, 2, பக். 9
- 5.இந்து தமிழ் திசை நாளிதழ், ஏப்ரல், 2, பக். 9
- 6.இந்து தமிழ் திசை நாளிதழ், ஏப்ரல், 30, பக். 11
7. இந்து தமிழ் திசை நாளிதழ், நவம்பர், 26, பக். 8
- 8.இந்து தமிழ் திசை நாளிதழ், செப்டம்பர், 24, பக். 8
- 9.இந்து தமிழ் திசை நாளிதழ், ஆகஸ்டு, 27, பக். 12
- 10.புலவர் இரா.இளங்குமரனார், திருக்குறள் கருத்துரை, பக். 124
- 11.இந்து தமிழ் திசை நாளிதழ், மார்ச், 12, பக். 11
- 12.இந்து தமிழ் திசை நாளிதழ், மார்ச், 19, பக். முன்பக்கம்
13. இந்து தமிழ் திசை நாளிதழ், ஜூலை, 23, பக். 11
14. இந்து தமிழ் திசை நாளிதழ், மார்ச், 24, பக். 8
- 15.புலவர் இரா.இளங்குமரனார், திருக்குறள் கருத்துரை, பக். 192