

கோவிட்டின்போது நல்வாழ்வை பராமரிக்க ஒருங்கிணைந்த நல்வாழ்வுச் சேவையின் (Integral Health) பரிந்துரைகள்

இந்த சுருக்கமான ஆவணம் சார்ஸ்-கோவிட்-2 (SARS-CoV-2 /COVID-19)-ஆல் வருகின்ற ஆபத்தை எவ்வாறு நிருவகிக்கலாம் என்பதற்கான பலவிதமான விருப்பங்களைத் தெரிவிக்கின்றது.

இதை செயற்குழுவின் மாஸ் புல்லட்டின்களின் ஒரு பிற்சேர்க்கையாகப் பார்க்கவேண்டும்.

இந்த ஆவணத்தின் முடிவில் கோவிட்-19 குறித்து அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகளின் பட்டியலும் உள்ளது.

நமது நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை எந்த காரணிகளால் குறைக்க முடியும்?

- *முதுமை*: நமக்கு வயதாகும்போது, நமது உள் உறுப்புகளின் செயல்திறன் குறையக்கூடும்; தைமஸ் அல்லது எலும்பு மஜ்ஜை போன்ற நோயெதிர்ப்பு தொடர்பான உறுப்புகள் தொற்றுநோய்களை எதிர்த்துப் போராடுவதற்குத் தேவையான நோயெதிர்ப்பு உயிரணுக்களை குறைவாக உருவாக்குகின்றன. வயதானது சில நேரங்களில் நுண்ணூட்டச்சத்து குறைபாடுகளுடன் தொடர்புடையது, இது குறைந்து வரும் நோயெதிர்ப்பு செயல்பாட்டை மோசமாக்கும்.

- *சுற்றுச்சூழல் நச்சுகள்* (புகை மற்றும் காற்று மாசுபாட்டிற்கு பங்களிக்கும் பிற துகள்கள், அதிகப்படியான ஆல்கஹால்): இந்தப் பொருட்கள் நோயெதிர்ப்பு உயிரணுக்களின் இயல்பான செயல்பாட்டை பாதிக்கலாம் அல்லது அடக்கலாம்.

- *அதிக எடை*: உடல் பருமன் குறைந்த தர நாட்பட்ட அழற்சியுடன் தொடர்புடையது. கொழுப்பு திசு அழற்சி செயல்முறைகளை ஊக்குவிக்கக்கூடிய அடிபோசைட்டோகைன்களை உருவாக்குகிறது. - [1] இது முந்தைய ஆராய்ச்சி ஆகும், ஆனால் உடல் பருமன் இன்ஃப்ளூயன்ஸா (குளிர்காய்ச்சல்) வைரஸிற்கான ஒரு சுயாதீனமான ஆபத்து காரணியாக அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளது, இது ஒரு வகை வெள்ளை இரத்த அணுவான டி-செல்களின் பலவீனமான செயல்பாடு காரணமாக இருக்கலாம். [2]

- *மோசமான உணவு*: ஊட்டச்சத்து குறைபாடு அல்லது ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட ஊட்டச்சத்துக்கள் இல்லாத உணவு நோய் எதிர்ப்பு செல்கள் மற்றும் ஆன்டிபாடிகளின் (நோய் ஏற்படும்போது உடல் உற்பத்தி செய்யும் பொருள்) உற்பத்தி மற்றும் செயல்பாட்டை பாதிக்கும்.

- *கர்ப்பம்*: கரு செல்கள் வளர்வதை அனுமதிக்கும் பொருட்டு அவர்களின் நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு ஒடுக்கப்படுவதால் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் நோயெதிர்ப்பு செயல்பாட்டை மாற்றியமைத்திருப்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? கோவிட்டால் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் எவ்வாறு பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்பது பற்றிய உலகளாவிய புரிதல் நேரடியாகவோ மறைமுகமாகவோ அதிகரித்து வருகிறது. குழந்தை இறந்து பிறத்தல் மற்றும் குறைப்பிரசவம் ஆகியவற்றின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகிறது. இப்போதே மருத்துவமனையில் அனுமதிப்பதைத் தவிர்ப்பது சிறந்தது, மேலும் கர்ப்பப் பராமரிப்பு, பிரசவம் மற்றும் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் உதவிக்கு வீட்டு பராமரிப்பு பெற வேண்டும்.

- *நாள்பட்ட நோய்கள்*: தன்னெதிர்ப்பு மற்றும் நோயெதிர்ப்பு குறைபாடுகளால் பாதிப்பு ஏற்படலாம் மற்றும் நோயெதிர்ப்பு செல்களை முடக்கக்கூடும்.

- நாளப்பட்ட மன அழுத்தம்: [மன அழுத்தம் கார்டிசோல் போன்ற ஹார்மோன்களை வெளியிடுகிறது: https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/stress-and-health/](https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/stress-and-health/) அது வீக்கத்தையும் (நோயெதிர்ப்பு உயிரணுக்களை செயல்படுத்த வீக்கம் ஆரம்பத்தில் தேவைப்படுகிறது) மற்றும் வெள்ளை இரத்த அணுக்களின் செயலையும் அடக்குகிறது.

- தூக்கம் மற்றும் ஓய்வு இல்லாமை: [தூக்கம் என்பது உடலை மீட்டெடுக்கும் நேரம், https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/sleep/](https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/sleep/) இதன்போது தொற்றுநோயை எதிர்த்துப் போராடும் ஒரு வகை சைட்டோகைன் வெளியிடப்படுகிறது; மிகக் குறைந்த தூக்கம் இந்த சைட்டோகைன்கள் மற்றும் பிற நோயெதிர்ப்பு உயிரணுக்களின் அளவைக் குறைக்கிறது.

எனவே கோவிட்டைக் குறைப்பதற்கான பொதுவான அறிவுரை என்னவென்றால்: இந்த முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றுவது ஆகும்: முகக்கவசம் அணியவும், சமூக இடைவெளியைப் பராமரிக்கவும், கூட்டத்தைத் தவிர்க்கவும், நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால் வீட்டிலேயே இருக்கவும், புகையிலை அல்லது மற்றப் பொருட்களைப் புகைப்பதைத் தவிர்க்கவும், மது அருந்துவதை குறைக்கவும் அல்லது நிறுத்தவும், எடையைக் குறைக்கவும், தினமும் உடற்பயிற்சி செய்யவும், உங்கள் உணவில் கவனம் செலுத்துவும், உங்களுக்கு போதுமான தூக்கம் இருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளவும், அறியப்பட்ட நோயெதிர்ப்பு உயர்த்திகள் (பூஸ்டர்கள்) எடுத்துக்கொள்வது குறித்து கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஆலோசனையை கவனிக்கவும்.

உதவக்கூடிய சத்துணவு வகைகள் (supplements)

பிஎம்ஜே நியூட்ரிஷன், பிரிவென்ஷன் & ஹெல்த் (BMJ Nutrition, Prevention & Health) சமீபத்தில் ஒரு ஆய்வறிக்கையை வெளியிட்டது. அதன்படி, இங்கிலாந்தில் 3,72,720 பங்கேற்பாளர்கள் இந்த ஆய்வில் கலந்துகொண்டனர் (அவர்களில் 1,75,652 பேர் சத்துணவு வகைகளைப் பயன்படுத்துபவர்கள் மற்றும் 1,97,068 பேர் சத்துணவு வகைகளைப் பயன்படுத்தாதவர்கள்), இந்த ஆய்வின்படி, பின்வரும் சத்துணவு வகைகள், சார்ஸ்-கோவிட்-2 (SARS-CoV-2) நோய்த்தொற்று ஏற்படுவதற்கான அபாயத்தைக் குறைக்கின்றன என்று கண்டறியப்பட்டது.

- புரோபயாடிக்குகள் - 14%
- ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலங்கள் - 12%
- மல்டிவைட்டமின்கள் - 13%
- வைட்டமின்-டி - 9%

இந்த தலைப்பில் ஏற்கனவே என்ன தெரியும்?

- நோயெதிர்ப்பு செயல்பாட்டை ஆதரிப்பதில் சத்துணவு வகைகள் முக்கியப் பங்கு வகிப்பதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது, ஆனால் சார்ஸ்-கோவிட்-2 (SARS-CoV-2) நோய்த்தொற்றின் அபாயத்துடன் குறிப்பிட்ட சத்துணவு வகைகள் எந்த அளவிற்கு தொடர்புடையது என்பது தெரியவில்லை.

இந்த ஆய்வில் மேற்கொண்டு என்ன தெரிவிக்கப்படுகிறது

மல்டிவைட்டமின்கள், ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலங்கள், புரோபயாடிக்குகள் அல்லது வைட்டமின்-டி ஆகியவற்றை எடுத்துக்கொள்ளும், 3 பெரிய சுயாதீன கூட்டு ஆய்வுகளைப் பயன்படுத்தும் நபர்களுக்கு சார்ஸ்-கோவிட்-2 நோய்த்தொற்று பரிசோதனையில் பாசிடீவ் வருவது குறைவாக இருந்தது.

மிகப் பெரிய (யுகே) குழுவின்கள் அனைத்து வயது பெண் பயனர்களுக்கும் உடல் நிறை குறியீட்டு வகைகளுக்கும், வைட்டமின்-டி, ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலங்கள், புரோபயாடிக்குகள், மல்டிவைட்டமின்கள் ஆகியவற்றுக்கும் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க பாதுகாப்பு தொடர்பு இருந்தது; ஆயினும், இந்த குழுவின்கள் ஆண் பயனர்களுக்கு எந்தத் தொடர்பும் இல்லை.

வைட்டமின் சி, துத்தநாகம், பூண்டு சத்துணவு வகைகள் சார்ஸ்-கோவிட்-2 ஆபத்துடன் எந்த தொடர்பும் இல்லை (அதாவது எந்த நன்மையும் காட்டவில்லை)

- தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட கூடுதல் பொருட்களின் சீரற்ற கட்டுப்பாட்டு சோதனைகள் (randomised controlled trials) தேவை.

சுருக்கம்:

உணவு, உடற்பயிற்சி, மனநலம், தூக்கம் ஆகியவற்றுடன் இந்த மன அழுத்த காலங்களில் நல்வாழ்வை பராமரிக்க வாழ்க்கை முறைக்கான பரிந்துரைகள்.

உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி - மசாலாப் பொருட்களுடன் பருப்பு வகைகள் அல்லது தானியங்கள் மற்றும் காய்கறிகளுடன் புதிதாக தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளை சாப்பிடவும் (எ.கா: இஞ்சி, மஞ்சள், கருப்பு மிளகு, சீரகம், கொத்தமல்லி, இலவங்கப்பட்டை, துளசி, பூண்டு போன்றவை). காலை உணவுக்கு புதிய பழம். தினமும் சமைக்காத சாலட் காய்கறிகள்.

- கபத்தை உண்டாக்கும் பால் பொருட்கள், சர்க்கரை/இனிப்பு சுவையுடைய உணவுகளைத் தவிர்க்கவும். செரிமானம் கடினமாக இருப்பதாக உணர்ந்தால், உணவுக்குப் பிறகு இஞ்சி-மஞ்சள்-கருப்பு மிளகு பொடிகளை எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- இஞ்சி மற்றும் எலுமிச்சை கலந்து கொதிக்க வைத்த நீர், அல்லது மூலிகைத் தேநீர் அல்லது கிரீன் டீ குடிக்கவும். (குறிப்பாக துளசி - சுவாசக் குழாயில் அதிசயம் செய்கிறது).
- சியவன்பிரஷ்-ஐ ஒரு நாளைக்கு 1 தேக்கரண்டி சாப்பிடவும்.
- இயற்கை விவசாயம் செய்யும் "பண்ணைகளின்" இயற்கைமுறையில் விளைவித்த பழங்கள் அல்லது காய்கறிகள் பசியூட்டுவதாகவும், பளபளப்பாகவும் இல்லாமல் இருக்கலாம், ஆனால் அவை வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் நிறைந்தவை. அவற்றின் விதைகள் "தாய் விதைகள்" (மலட்டுத்தன்மை கொண்ட கலப்பினம் அல்லது மாறுபட்ட சேர்க்கை விதைகள் போல் அல்லாமல் நீங்கள் அவற்றை நடடால் அது பழங்கள் அல்லது காய்கறிகளை உற்பத்தி செய்யும்).
- வியர்வை வரும் அளவுக்கு ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 15 நிமிடமாவது நடைப்பயணம், உடற்பயிற்சி செய்யவும்.
- உங்கள் புலன்களை தளர்வின்றி வைத்திருக்க: போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிக்கவும்; ஒவ்வொரு நாசியிலும் காலையிலும், இரவிலும் அனு தைலம் (ஆயுர்வேத மூலிகை எண்ணெய்) அல்லது நல்லெண்ணெய் 2 சொட்டு போடவும்; உங்களால் உடல் முழுவதும் மசாஜ் செய்ய முடியாவிட்டால், நல்லெண்ணெயால் பாதங்களையும் உள்ளங்-

கைகளையும் மசாஜ் செய்யவும்.

- உப்பு மற்றும் ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் சேர்த்து வெதுவெதுப்பான நீரில் வாய் கொப்பளிக்கவும்.
- தினமும் ஒரு முறை அல்லது இரண்டு முறை 1-2 நிமிடங்கள் நீராவியை உள்ளிழுக்கவும். மூக்கு வழியாக உள்ளிழுத்து வாய் வழியாக வெளிவிடவும், வாய் வழியாக உள்ளிழுத்து, மூக்கு வழியாக வெளிவிடவும். விரும்பினால் அஜ்வைன் அல்லது யூகலிப்டஸைச் சேர்க்கவும்.
- உங்கள் புலன்களையும் மனதையும் ஊக்கப்படுத்தும் உற்சாகமான செய்திகள், ஒலிகள் (இசைகள்), படங்கள், தொடர்புகள் மூலம் மகிழ்ச்சியையும் நேர்மறையையும் வளர்த்துக் கொள்ளவும்.
- நீளமுள்ளி, துளசி கொண்டு புகையூட்டி சுற்றுச்சூழலைத் தூய்மை செய்யவும்.
- குறிப்பாக உணவைத் தயாரிப்பதற்கும், சாப்பிடுவதற்கு முன்பும், கழிப்பறையைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பும்/பின்பும் உங்களது கைகளைத் தவறாமல் கழுவ வேண்டும்.
- மீதமுள்ள, நாள்பட்ட அல்லது ஜங் டுட் உணவுகளை சாப்பிட வேண்டாம் அல்லது அசுத்தமான இடத்தில் சாப்பிட வேண்டாம்.
- ஊதுபத்தி ஏற்றவும், நீலகிரித் தைல இலைகள், துளசி, ரோஸ்மேரி, நீளமுள்ளி, சந்தனம் போன்றவற்றைக் கொண்டு நறுமணப் புகைப் போடவும்.

எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கை: இந்திய அரசு (ஆயுஷ்) ஒப்புதல் அளித்த சத்துணவு வகைகள், ஆயுர்வேத தயாரிப்புகள் மற்றும் வைட்டமின்-டிக்கு சூரியக் குளியல், அக்குபிரஷர் மற்றும் நேர்மறை ஆற்றல் மற்றும் எண்ணங்களில் கவனம் செலுத்துதல்.

- சத்துணவு வகைகள்

புரோபயாடிக்குகள் - ஒரு நாளைக்கு 1 - 2 முறை, ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலங்கள் ஒரு நாளைக்கு 1 முறை, வைட்டமின்-டி - 6000iu வாரத்திற்கு ஒரு முறை 3 வாரங்களுக்கு, மற்றும் பல்வகை வைட்டமின்கள் ஒரு நாளைக்கு 2 முறை.

- சூரியக்குளியல்

தனியாக இருக்கும் இடத்தில் வெயிலில் படுத்து அனைத்து ஆடைகளையும் அகற்றவும். சூடாக இருக்கும் வரை உங்கள் முதுகுப் புறமாக படுத்துக் கொள்ளுங்கள், பின்னர் வலது புறம், வயிறு மற்றும் இடது பக்கமாக உருண்டு படுக்கவும். இது உங்கள் வைட்டமின்-டி அளவை அதிகரிக்கும்.

ஆயுர்வேத மருந்துகள் (இணைக்கப்பட்டுள்ள இணைப்புகளைத் திறக்கவும்).

- ஆயுர்வேதத்தின் நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கான தற்காப்பு நடவடிக்கைகள், முக்கிய அம்சங்களை மீண்டும் தெரிவித்தல்:

https://drive.google.com/file/d/1DgDOq_C2evqCOujoJTc80p79DZ0CFrg6/view

- ஆயுர்வேதத்துடன் நோயெதிர்ப்பு அமைப்பை எவ்வாறு மேம்படுத்துவது - (தமிழில்):

<https://auroville.org.in/article/84672>

நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும் - ஒற்றை மருந்துகள்:

குடுச்சி (சீந்தில்) (டினோஸ்போரா கார்டிபோலியா (Thunb.Miers): குடுச்சியின் (சீந்தில்) 500 முதல் 1000 மி.கி. அக்வஸ் சாறு அல்லது 1 தேக்கரண்டி தூளை தினமும் இரண்டு முறை உட்கொள்ளவும்.

அம்லா (இந்திய நெல்லிக்காய் - எம்பிலிகா அஃபிசினாலிஸ் எல்/ஃபைலாந்தஸ் எம்ப்ளிகா எல்): புதிய நெல்லிக்காய் அல்லது உலர்ந்த நெல்லிக்காயை உட்கொள்ளவும் அறிவுறுத்தப்படுகிறது

ஹரித்ரா-மஞ்சள் (குர்குமா லாங்கா எல்): வெதுவெதுப்பான நீரில் மஞ்சள் தூள் மற்றும் ஒரு சிட்டிகை உப்பு அல்லது மஞ்சள் (குர்குமா லாங்கா எல்) தூளைச் சேர்த்து கொப்பளிக்கவும்.

துளசி (ஓசிமம் சேங்டம்) துளசியுடன் பதப்படுத்தப்பட்ட தண்ணீரை அடிக்கடி பருகவும்.

அஷ்வகந்தா (அமுக்கிரா கிழங்கு) வேர் பவுடருடன் 3-5 கிராம் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை சூடான பால் அல்லது தண்ணீர்/500மி.கி அஷ்வகந்தா (அமுக்கிரா கிழங்கு) சாற்றை ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை வெதுவெதுப்பான நீரில் கலந்து பருகவும்.

நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை மேம்படுத்துவதற்கான தயாரிப்புகள்:

சியவன்ப்ராஷ் அவலேஹா - 6-10-12 கிராம்/ 1 தேக்கரண்டி

டிராக்ஷாவலேஹா - 10-12 கிராம் /1 தேக்கரண்டி

இந்துகாந்தம் கிருதம் - பசியுடன் இருக்கும்போது உணவுக்கு முன் தினமும் இரண்டு முறை 10-12 கிராம்.

அரவிந்தாசவா - 15-20 மில்லி உணவுக்குப் பிறகு சமமான வெதுவெதுப்பான நீருடன் **பாலச்சதுர்பத்ரா சூரணம்** - தேனுடன் 1-2 கிராம்

ஹரித்ரா காந்தா - தேன்/வெதுவெதுப்பான நீரில் 3-5 கிராம் இடைவெளி விட்டு சாப்பிடவும்.

ஹோமியோபதி வைத்தியம் - கோவிட்-19 நோய்த்தடுக்கும் மருந்து

"ஆர்சனிகம் ஆல்பம்" என்ற ஹோமியோபதி தீர்வை கோவிட்-19 நோய்த்தடுக்கும் மருந்தாக இந்திய அரசு ஆயுஷ் அமைச்சகம் பரிந்துரைத்துள்ளது. இதற்கான நெறிமுறையின்படி, ஒரு டோஸ்/வேளை மருந்தளவு (பொதுவாக 3 குளோபில்ஸ்/உருண்டைகள்) ஒரு நாளைக்கு ஒருமுறை என்றபடி தொடர்ச்சியாக மூன்று நாட்களுக்கு எடுக்கவேண்டும்.

தொடர்ச்சியான ஆதரவுக்கு, இந்த நெறிமுறையின்படி மூன்று வார இடைவெளிக்குப் பிறகு மீண்டும் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

புகழ்பெற்ற ஹோமியோபதி டாக்டர் இராஜன் சங்கரன், "கம்போரா" தீர்வு கோவிட்-19 நோய்த்தடுப்பு மருந்தாக பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்று கருதுகிறார். அவரது நெறிமுறை இரண்டு டோஸ் தீர்வு (1எம் செறிவு) ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை என்றபடி தொடர்ச்சியாக இரண்டு நாட்களுக்கு எடுக்கவேண்டும்.



நீண்டகால நோய்த்தடுப்புக்கு ஆதரவளிக்க இந்த நெறிமுறை எந்த இடைவெளியில் மீண்டும் செய்யப்பட வேண்டும் என்பது தெளிவாக இல்லை.

சுருக்கம்

3 குளோபில்ஸ்/உருண்டைகள் ஆர்சனிகம் ஆல்பம் 30சி (ஒரு நாளுக்கு ஒரு முறை என்றபடி, தொடர்ச்சியாக 3 நாட்களுக்கு) அல்லது

3 குளோபில்ஸ்/உருண்டைகள் காம்போரா 1எம் (ஒரு நாளுக்கு இரண்டு முறை என்றபடி, தொடர்ச்சியாக 2 நாட்களுக்கு).

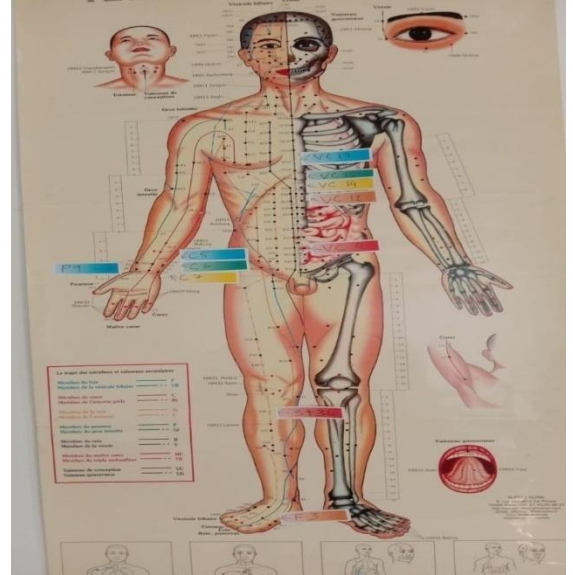
இரண்டு வைத்தியங்களையும் எந்த நிலையிலும் ஒரே நேரத்தில் எடுக்க வேண்டாம்.

எந்தவொரு ஹோமியோபதி மருந்தையும் எடுத்துக்கொள்வதற்கு முன்னும் பின்னும் குறைந்தது 15 நிமிடங்களுக்கு வாய் வழியாக தண்ணீரைத் தவிர வேறு எதுவும் எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது.

சி (Chi) ஆற்றலின் ஓட்டத்தைத் தூண்டுவதற்கான அக்குபிரஷர்:

கட்டைவிரலால் உடலின் சில புள்ளிகளில் அழுத்தத்தைப் பயன்படுத்துவது நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை வழங்கும் என்றும், சுவாச முயற்சியை மேம்படுத்தும் என்றும் அறியப்படுகிறது.

அக்குபிரஷர் புள்ளிகள் IG-4, IG-11, Rt-6, Tr-5, Vc-17, E-36 (பிரெஞ்சு சுருக்கங்கள்) மீது தனிநபர்கள் இடைவிட்ட அழுத்தத்தைப் பயன்படுத்த கற்றுக்கொள்ளலாம்.



நோய் எதிர்ப்பை மேம்படுத்துவதற்கான அக்குபிரஷர் புள்ளிகளின் பட்டியலுக்கான இணைப்பை இங்கே காணவும்

<https://drive.google.com/file/d/18bJqTyBlc9YH77pld1tUD4gALWk7Lf-i/view>

- மகிழ்ச்சி, மனநிலை மற்றும் மன ஆரோக்கியம்

ஆரோக்கியமாக இருக்க மகிழ்ச்சி நிச்சயமாக முக்கியமான ஒன்றாகும்.

கோவிட் காலங்களில், தனிமைப்படுத்தலுக்கான அவசியத்தின் காரணமாக, அல்லது தனிமைப்படுத்தப்படுவதற்கான அரசாங்க விதிமுறைகள் மற்றும் வைரஸ் பரவாமல் இருக்க ஒருவருக்கொருவர் விலகிச் செல்ல வேண்டிய அவசியம் காரணமாக மக்கள் தனிமைப்படுத்தலினால் மன அழுத்தத்தை அனுபவிக்கலாம். தனிமைப்படுத்துதல் தனிமையையும் மட்டுமல்ல, தேவையற்ற மனநிலை மற்றும் உணர்ச்சிகளுக்கும் வழிவகுக்கும், அவை தூக்கமின்மை அல்லது பசியின்மை போன்ற உடல் தொடர்பான பக்க விளைவுகளை உருவாக்கக்கூடும், சில சமயங்களில் மனச்சோர்வு மற்றும் கோபத்திற்கும் வழிவகுக்கும்.

தூழ்நிலைகளைப் பொருட்படுத்தாமல், குறிப்பாக தனிமைப்படுத்தப்பட்ட காலங்களில், மனதை எவ்வாறு வைத்திருப்பது மற்றும் மகிழ்ச்சியுடன் நிறைந்திருப்பது என்பதற்கான சில சாத்தியங்கள்

இங்கே வருமாறு.

1. உள்ளே என்ன நடக்கிறது என்பதைப் பற்றிய அறிவும் புரிந்துகொள்ளுதலும்:

- மனநிலை மாற்றங்களின் இயல்புநிலை: மனநிலையின் ஏற்ற இறக்கங்கள் இயல்பானவை, அவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். வாழ்க்கை என்பது அனுபவங்களை கடந்து செல்கிறது, இது மகிழ்ச்சி அல்லது சோகத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

ஒருவரின் குறிக்கோள் ஒரு சீரான மனநிலையை அடைவதாக இருக்க வேண்டும் என்றாலும், அதை அடைவதும் அதில் நிலைத்திருப்பதும் எப்போதும் எளிதல்ல. உனக்கு நீ அன்பானவனாய் இரு!

- மனநிலை மாற்றங்களில் மிகப் பெரிய இடைவெளிகள் குறித்து எச்சரிக்கையாக இருக்கவும்: உயர்வான மனநிலையிலிருந்து தாழ்ந்த மனநிலைக்கு மாறுதல், சூடான வெட்ப நிலையிலுள்ள உடல் குளிர்ந்த வெட்பநிலைக்கு மாறுவது போன்றது. எவ்வாறாயினும், சில சமயங்களில், அது மிகப் பெரியதாகி, சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

2. நுட்பங்கள், சமநிலைப்படுத்த கருவி பெட்டி:

- கவனித்தல்: கவனிப்பதன் உடனடி விளைவு என்னவென்றால், நீங்கள் 'செய்பவர- அணுகுமுறையிலிருந்து' விலகி, உங்கள் கவனத்தை மாற்றி, உடனடி நிவாரணத்தைக் கொண்டு வருவீர்கள்.

- மறுசீரமைத்தல்: சிக்கலை அதன் தோற்றத்தை விட உயர்ந்த மட்டத்தில் நடத்துவதே மிகவும் அணுகக்கூடிய கருவி. மறுசீரமைப்பின் நோக்கம் சிக்கலை பெரியதாக நீர்த்துப்போகச் செய்வதோடு, அதைக் கரைக்க உதவுகிறது.

- பொழுதுபோக்கு: சுவாரஸ்யமான மற்றும் முற்றிலும் மாறுபட்ட ஒன்றைச் செய்வது கவனம் செலுத்துவதைக் கொண்டுவருகிறது, அவ்வாறு செய்யும்போது, கவலை தற்காலிகமாக ஒதுக்கி வைக்கப்படுகிறது, ஆனால் இந்த விஷயம் உண்மையில் தோன்றிய அளவுக்கு பெரியதாக இல்லை என்று கருதுவதற்கு இந்த நேரம் போதுமானது.

- நண்பர்களுடன் பழகுவது: உரையாடல்கள் தனிமையாக இருப்பதைக் குறைப்பதற்கு அனுமதிக்கின்றன, மேலும் இயல்பாகவே தனிப்பட்ட கவலைகளை மறுசீரமைக்கின்றன, அவை எளிதில் கூட்டாக நீர்த்துப்போகலாம். உறவினர்கள் மற்றும் நெருங்கிய நண்பர்களுடன் அடிக்கடி அளவளாவவும். இது தனிமையைத் தடுத்து, அதை ஏற்றுக்கொள்ள அனுமதிக்கும்.

- "போல" செய்வது (Doing "as if"): இதற்கான சிறந்த கருவி:

1. விஷயங்களை வித்தியாசமாக அனுபவித்தல்
2. உடனடி நிவாரணம் கொண்டு வருதல்
3. அடுத்த முறை விஷயங்களை எளிதாக்குதல்

3. தேவைப்படும் போதெல்லாம் உதவி கேட்க தயங்க வேண்டாம்

ஆரோவில்லில் உள்ள பல கட்டமைப்புகள் நீங்கள் கூறுவதை ஆழ்ந்து கேட்பதற்கு உதவியை வழங்குகின்றன. யாராவது பேச விரும்பினால் நீங்கள் எங்களை அணுகலாம். பல நபர்கள் உதவவும் கேட்கவும் தயாராக உள்ளனர்.

- மாற்றம் - 9487746051, 0413 - 2623551 அல்லது mattram@auroville.org.in

- சாந்தே கிளிளிக் - 0413 - 2622803 அல்லது sante@auroville.org.in

- டீப் அடாப்டேஷன்

'மனதிற்குள் அமைதியாக இருங்கள், வலிமையையும் ஆரோக்கியத்தையும் பெறுவதில் மட்டுமே கவனம் செலுத்துங்கள், நாங்கள் எப்போதும் உங்களுடன் இருக்கிறோம் என்ற நம்பிக்கையுடன் இருங்கள், நீங்கள் விரைவில் சரியாகிவிடுவீர்கள்.'

அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

1. கோவிட்-19 எவ்வாறு பரவுகிறது, தொற்றுநோய் நேரும் அபாயத்தை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது?

கோவிட்-19 முக்கியமாக ஒருவருக்கொருவர் நெருக்கமாக இருப்பதன் மூலம் பரவுகிறது என்று கருதப்படுகிறது. ஒருவருக்கொருவர் உடல் ரீதியாக இருப்பவர்களுக்கு இடையில் (சுமார் 6 அடிக்குள்). நோய்த்தொற்றுடைய ஆனால் அறிகுறிகளைக் காட்டாத நபர்கள் இந்த வைரஸை மற்றவர்களுக்கும் பரப்பலாம். [கோவிட்-19 தொற்று ஏற்கனவே வந்தவர்களுக்கு மீண்டும் வந்துள்ளதாக பதிவாகியுள்ளன, ஆனால் அவை அரிதானவை: \[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/reinfection.html#\]\(https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/reinfection.html#/\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/reinfection.html#/) நோயைத் தடுப்பதற்கான சிறந்த வழி இந்த வைரஸால் பாதிக்கப்படுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். பரவலை மெதுவாக்க நீங்கள் நடவடிக்கை எடுக்கலாம்.

உங்களையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாக்க உதவும் வகையில் [உங்கள் மூக்கு மற்றும் வாயை மறைக்கும் முகக்கவசத்தை அணியுங்கள்: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-wear-cloth-face-coverings.html>](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-wear-cloth-face-coverings.html)

உங்களுடன் வசிக்காத [மற்றவர்களிடமிருந்து 6 அடி தூரத்தில் இருங்கள்: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html) கூட்டங்களையும், காற்றோட்டமே இல்லாத உட்புற இடங்களையும் தவிர்க்கவும்.

சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் [உங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவ வேண்டும்: <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>](https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html)

சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் கிடைக்கவில்லை என்றால் கை சானிட்டைசரைப் பயன்படுத்தவும்.

நோய்வாய்ப்பட்டபோது [வீட்டிலேயே இருக்கவும், மற்றவர்களிடமிருந்து தனிமைப்படுத்தவும்: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html)

அடிக்கடி தொட்ட மேற்பரப்புகளை [வழக்கமாக சுத்தமாகவும், கிருமி நீக்கம் செய்யவும் <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html>](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html)

[மற்றும் வீட்டில் பரவுவதை நிறுத்த பிற நடவடிக்கைகளை எடுக்கவும்: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/protect-your-home.html>](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/protect-your-home.html)

2. சமூகப் பரவல் என்றால் என்ன?

உறுதிப்படுத்தப்பட்ட தொற்றுநோய் உள்ளவர்களை பரவல் சங்கிலிகள் மூலம் நம்மால் தொடர்புப்படுத்த முடியாதபோது அது சமூக பரவல் ஆகும். அந்த சந்தர்ப்பத்தில், பலருக்கு வைரஸ் இருப்பதால், அது எங்கிருந்து வந்தது என்ற மூலத்தை அடையாளம் காண முடியாது. அதன் பொருள் என்னவெனில், நோய்வாய்ப்பட்ட நபர், கோவிட்-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர் என்று அவருக்குத் தெரிந்த ஒருவரிடமிருந்தோ வைரஸைப் பெறவில்லை, அல்லது வேறு ஏதேனும் ஒரு இடத்திலோ அல்லது வேறு நாட்டிலிருந்து பயணம் செய்வதாலோ அவர் நோய்த்தொற்றைப்

பெறவில்லை. அவர் அறியப்படாத மூலத்திலிருந்து உள்ளூரில் இருந்து அதைப் பெற்றார்.

முன்னதாக தொற்றுநோய்களில், பாதிக்கப்பட்டவர்கள் யாருடன் தொடர்பு கொண்டிருந்தார்களோ, அந்த நபர்கள் தனிமைப்படுத்தப்படுவார்கள் என்று தொடர்புத் தடமறிதல் (contact tracing) நமக்குக் கூறியது. ஆனால் அடுத்த கட்டத்தில் - உள்ளூர் பரவல் - ஒரு நபர் யார் அல்லது எங்கு தொற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டார் என்பதை அறிய இயலாது. அது ஒரு பக்கத்து வீட்டுக்காரர், ஒரு சக ஊழியர், ஒரு திருமணத்தில், இறுதிச் சடங்கில் அல்லது பாண்டியில் உள்ள ஒரு கடையில் யாராவது இருக்கலாம்.

கோவிட்-19 உள்ள நபருடன் உடல் ரீதியாக (6 அடிக்குள்) அல்லது அந்த நபருடன் நேரடி தொடர்பு கொண்ட நபர்கள் தொற்றுநோய்க்கான மிகப்பெரிய ஆபத்தில் உள்ளவர்கள் ஆவர்.

கோவிட்-19 உள்ள நபர்கள் இருமும்போது, தும்மும்போது, பாடும்போது, பேசும்போது அல்லது சுவாசிக்கும்போது அவர்கள் சுவாசத் துளிகளை உருவாக்குகிறார்கள். இந்த நீர்த்துளிகள் பெரிய நீர்த்துளிகள் (அவற்றில் சில கண்ணுக்குத் தெரியும்) முதல் சிறிய நீர்த்துளிகள் வரை இருக்கும். சிறிய நீர்த்துளிகள் காற்றுவழியில் மிக விரைவாக உலரும்போது துகள்களையும் உருவாக்கலாம்.

பிரதானமாக காற்றுவழி ஏரோசோல்கள் மூலம் கோவிட் பரவல் ஏற்படுகிறது என்று இப்போது பொதுவாக கருதப்படுகிறது. கோவிட் துகள்கள் பல மணி நேரம் காற்றில் தங்கி 10 மீட்டருக்கு மேல் பயணிக்கக் கூடியவை. எனவே, கோவிட் உள்ள ஒரு நபருடன், காற்றோட்டம் இல்லாத அறையில் நீண்டநேரம் உட்கார்ந்திருந்தால், மற்றவர்களுக்கு தொற்று ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

அ) கூட்டு எதிர்ப்புச் சக்தி/ மந்தை நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி என்றால் என்ன?

ஒரு சமூகத்தின் பெரும்பகுதி (மந்தை) ஒரு நோயிலிருந்து நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியாக மாறும்போது கூட்டு எதிர்ப்புச் சக்தி/ மந்தை நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி ஏற்படுகிறது. இதனால் நபர் ஒருவருக்கு நோய் பரவுவது சாத்தியமில்லை. இதன் விளைவாக, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி கொண்டவர்கள் மட்டுமின்றி, ஒட்டுமொத்த சமூகமும் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

பெரும்பாலும், அது பரவுவதற்கு மக்கள்தொகையில் ஒருகுறிப்பிட்ட சதவிகிதம் ஒரு நோய் பரவலைப் பெறக்கூடியதாக இருக்கவேண்டும். இது ஒரு வாயில் விகிதம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. நோயிலிருந்து நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி கொண்ட மக்களின் விகிதம் இந்த வாயிலை விட அதிகமாக இருந்தால், நோயின் பரவல் குறையும். இது மந்தை நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி வாயில் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

மந்தை நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அடைய ஒரு சமூகத்தின் எத்தனை சதவீதம் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி இருக்க வேண்டும்? இது ஒவ்வொரு நோய்க்கும் மாறுபடும். ஒரு நோய் தொற்றுநோயாக எவ்வளவு இருக்கிறதோ, அந்த நோயின் பரவலைத் தடுக்க நோயெதிர்ப்புத் திறன் கொண்ட மக்கள்தொகையின் விகிதம் அதிகமாக இருக்கவேண்டும். உதாரணமாக, அம்மை நோய் மிகப் பெரிய தொற்றுநோய் ஆகும். பரவல் சங்கிலியை உடைக்க 94% மக்கள் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியுடன் இருக்க வேண்டும் என்று மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

குறிப்பிட்ட தொற்று நோயின் பரவல் சங்கிலியை கோட்பாட்டளவில் குறைக்கக்கூடிய மக்கள்தொகை மட்டத்தில் ஒரு வாயில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அடைவதன் மூலம் மந்தை நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி செயல்படுகிறது. இது இயற்கை தொற்று அல்லது தடுப்பூசி மூலம் பெறப்படலாம். ஆகையால், தடுப்பூசிகளிலிருந்து இயற்கையான மந்தை நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அல்லது நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை ஒரு சரியான தீர்வாகப் பார்க்காமல் இருப்பது புத்திசாலித்தனமாக இருக்கும், மாறாக கோவிட்-19-ஐ அகற்றுவதற்காக அமைக்கப்பட்டுள்ள பாதையில் (பிற கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகளுக்கு கூடுதலாக) செல்லவேண்டும். ஆகவே, எல்லா

முயற்சிகளையும் வளங்களையும் ஒரே பகுதியில் நாம் கவனம் செலுத்தக் கூடாது. நோயெதிர்ப்பு அதிகரித்தல், சமூக இடைவெளி, முகக்கவசம் அணிதல், அடிக்கடி கை கழுவுதல் ஆகியவை வைரஸின் பரவலைக் கட்டுப்படுத்த நாம் தொடரக்கூடிய முக்கியமான தொற்று தடுப்பு நடவடிக்கைகள் ஆகும்.

ஆ) கோவிஷீல்ட் தடுப்பூசி நோய் எதிர்ப்புச் சக்திக்கு எவ்வாறு பலனளிக்கிறது?

ஒரு நபருக்கு தடுப்பூசி செலுத்தப்படும்போது, ஆன்டிபாடிகளை (பிற பொருளெதிரிகள்) உருவாக்கத் தொடங்கும்படி அது நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்திடம் கூறுகிறது, மேலும் ஏதேனும் கொரோனா வைரஸ் தொற்று ஏற்பட்டால் உடலைப் பாதுகாக்க அந்த ஆன்டிபாடிகள் இருக்கும். சிம்பன்சிகளிடமிருந்து வரும் பொதுவான சளி வைரஸின் பலவீனமான பதிப்பிலிருந்து தடுப்பூசி தயாரிக்கப்படுகிறது. இது கொரோனா வைரஸைப் போன்ற தோன்றுவதற்கு மாற்றியமைக்கப்பட்டுள்ளது - இது நோயை ஏற்படுத்தாது என்றாலும். தடுப்பூசி 4 முதல் 12 வாரங்களுக்கு இடையில் கொடுக்கப்பட்ட இரண்டு அளவுகளில் நிர்வகிக்கப்படுகிறது.

தடுப்பூசி இரண்டு அளவுகளைப் பெற்ற பின்னர் 14 நாட்களுக்கு மேல் நிகழும் அறிகுறி கோவிட்-19-ஐ தடுப்பதில் தடுப்பூசி 70.4 சதவீதம் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்று நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

இ) எனக்கு கோவிட்-19 இருந்திருந்தால் அல்லது இரண்டு தடுப்பூசிகளும் போட்டு இருந்திருந்தால் நான் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை பயன்படுத்துவதை நிறுத்த முடியுமா?

உங்களுக்கு தடுப்பூசி போடப்பட்ட பின்னரும் அல்லது கோவிட்-19 இருந்தபோதும், முகக்கவசம் அணிதல், மற்றவர்களிடமிருந்து இடைவெளியைப் பராமரித்தல் போன்ற அனைத்து முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளையும் நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டும்.

உ) கோவிட் வைரஸ் நோய்த்தொற்றின் நீண்டகால விளைவுகள் என்ன?

நீண்டகால கோவிட் என்பது கோவிட்-19-ஐ ஏற்படுத்தும் வைரஸ் தொற்றுக்கு பின்னர் வாரங்கள் அல்லது மாதங்கள் நீடிக்கும் அல்லது நோய்த்தொற்றுக்கு சில வாரங்களுக்குப் பிறகு தோன்றக்கூடிய அறிகுறிகளின் வரம்பாகும். நோய் லேசானதாக இருந்தாலும், அல்லது அவர்களுக்கு அறிகுறிகள் இல்லாவிட்டாலும், கோவிட்-19-ஐக் கொண்ட எவருக்கும் நீண்டகால கோவிட் ஏற்படலாம். நீண்டகால கோவிட் உள்ளவர்கள் பின்வரும் அறிகுறிகளின் வெவ்வேறு சேர்க்கைகளை அனுபவிப்பதாக தெரிவிக்கின்றனர்:

- களைப்பு அல்லது சோர்வு
- சிந்தனை அல்லது கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம் (சில நேரங்களில் “மூளை மூடுபனி” / சிந்திக்கும் திறன் பாதிப்பு என்று குறிப்பிடப்படுகிறது)
- தலைவலி
- வாசனை அல்லது சுவை இழப்பு
- நிற்கும்போது தலைச்சுற்றல்
- வேகமாக துடிக்கும் அல்லது துடிக்கும் இதயம் (இதயப் படபடப்பு என்றும் அழைக்கப்படுகிறது)
- நெஞ்சு வலி
- சுவாசிப்பதில் சிரமம் அல்லது மூச்சுத் திணறல்

- இருமல்
- மூட்டு அல்லது தசை வலி
- மனச்சோர்வு அல்லது பதட்டம்
- காய்ச்சல்
- உடல் அல்லது மன நடவடிக்கைகளுக்குப் பிறகு மோசமடையும் அறிகுறிகள்

- அன்புடன், சாந்தே ஒருங்கிணைந்த நலவாழ்வுக்குழு

இந்த ஆவணத்தைத் தயாரிப்பதற்கு ஒத்துழைப்பு நல்கிய சாந்தே மருத்துவர்கள் வருமாறு:
<https://sante.auroville.org.in/>)

- டாக்டர் பிரையன், அலோபதி மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை
- டாக்டர் பீ, ஆயுர்வேதம்
- ஆந்த்ரே, அக்குபஞ்சர் மற்றும் சீன மருத்துவம்
- மைக்கேல், ஹோமியோபதி
- டான், என்எல்பி மற்றும் ஹிப்னாஸிஸ்

தமிழாக்கம்: ஆ. தில்லைகணபதி, பா.சித்ரா, ஆரோ-டிருசுஷன்ஸ்