Nature LIFE BOOKS

ലക്കം 42

പുസ്തകം 5
ആഗസ്ത് 2018
വില ₹ 25.00

സുജീവിതം
SUJEEVITHAM

സ്വയം ചികിത്സാ മാസിക

ആമുഖം

കേരളത്തിലെ ഏറ്റവും ജനകീയമായ പ്രതിവിധി ഇന്ന് വിഷമാണ്. ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ രൂപത്തിൽ, ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ രൂപത്തിൽ, സൗന്ദര്യവർദ്ധകവസ്തുക്കളുടെ രൂപത്തിൽ, ബേക്കറിയുൽപ്പന്നങ്ങളുടെ രൂപത്തിൽ, വളങ്ങളുടെ രൂപത്തിൽ, ടെലിവിഷൻ പ്രോഗ്രാമുകളുടെ രൂപത്തിൽ, ചലച്ചിത്രങ്ങളുടെ രൂപത്തിൽ, അച്ഛന്റെ രൂപത്തിൽ (അച്ചന്റേയും), അമ്മയുടെ രൂപത്തിൽ (അമ്മയെന്ന സംഘടന കാരണം അമ്മയെന്ന സങ്കല്പം തന്നെ കയ്ച്ചു), സുഹൃത്തുക്കളുടെ രൂപത്തിൽ. മതങ്ങൾ ആശയങ്ങൾ വർജ്ജിച്ച് ഒറ്റക്കുത്തിന് ആളെക്കൊല്ലുന്ന തരം വൈദഗ്ദ്ധ്യങ്ങളായി മാറി. കുമ്പസാരിക്കാൻ പറ്റാതായി; ലോകത്തെവിടെനിന്നും കാണാവുന്നത്ര സുതാര്യമായി കുമ്പസാരക്കൂട്, എവിടെനിന്നും കേൾക്കാവുന്നത്ര ഉച്ചത്തിലായി ഉച്ചരിക്കുന്നവരറിയാതെ വാക്കുകൾ.

ഇക്കുറി പതിവില്ലാത്ത മഴ. മഴ പെയ്തുതീരും വരെ മാത്രം നിലനിൽക്കുന്ന വെള്ളപ്പൊക്കങ്ങൾ. ഒരു തുള്ളിപോലും ഭൂമിയിലറങ്ങാത്തവിധം പഴുതടച്ച് നാം കോൺക്രീറ്റിട്ടതിനാൽ, അടുത്തനിമിഷം മഴയുടെ പൊടിപോലുമില്ല. നമ്മുടെ മനസ്സുകൾ പോലെ മണ്ണും ഓർമ്മിയ്ക്കാനോ പ്രതികരിക്കാനോ പറ്റാത്തതായി.

മലയാളികൾക്കേറ്റവും പ്രിയപ്പെട്ട ഭക്ഷ്യവസ്തുവും കേരളക്കരയിൽ സുലഭവുമായിരുന്ന 'മത്തി' പൂർണ്ണമായി അപ്രത്യക്ഷമായി. ഇപ്പോൾ മത്സ്യമാർക്കറ്റുകളിൽ കാണാൻ കഴിയുന്ന വെട്ടിത്തിളങ്ങുന്ന മത്തി ഫോർമാലിൻ കഴിച്ച് സുഖാലസ്യത്തിലാണവ. കഴിച്ചാൽ അതേ മത്സ്യത്തിന്റെ അവസ്ഥ. സർവ്വരേയും ആകർഷിക്കും. ടാക്സികൾക്ക് പണിയില്ല, ആംബുലൻസുകൾ തലങ്ങും വിലങ്ങും പായുന്നു, മരണത്തിന്റെ സംഗീതവുമായി.

കുപ്പി ഒന്നിന് ഒരു ലക്ഷവും രണ്ടുലക്ഷവും വില വരുന്ന 'ചെകുത്താന്റെ രക്തം' വിദേശത്ത് നിർമ്മിച്ച വിദേശമദ്യമായി വന്നു തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഒന്നാന്തരമായി പായ്ക്ക് ചെയ്ത ആസ്വാദ്യമായ വിഷം. ചായപ്പൊടിക്കാരുടെ പരസ്യമില്ലേ, അതുതന്നെയാണിന്ന് മലയാളി ജീവിതത്തിന്റേയും പരസ്യം. നല്ല പായ്ക്കിങ്ങ്, അന്തസ്സുള്ള കെട്ടും മട്ടും, സ്വാദിഷ്ടം!

കലികാലത്ത് ധർമ്മദേവത ഒറ്റക്കാലിൽ നിൽക്കുന്നൊരു കാളയായാണ് ഭൂമിയിൽ കഴിയുക എന്നാണ് ഭാഗവതത്തിൽ പറയുന്നത്. ധർമ്മം ഒറ്റക്കാലിൽ ഇത്രമേൽ ഞെരുക്കത്തോടെ, യാതന സഹിച്ച് മുൻപൊര് കാലത്തും കേരളത്തിൽ നിന്നിട്ടുണ്ടാവില്ല. പക്ഷേ ഒരാളും കാണുന്നില്ല.

കൽപ്പറ്റ നാരായണൻ

Nature LIFE BOOKS

Nature Life International
Malipuram
Kochi 682511
Kerala India
Tel: 9496044503
email:
books@naturelifeinternational.com
www.naturelifeinternational.com
www.facebook\naturelifeinternational

മാനേജിംഗ് എഡിറ്റർ
ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി

എഡിറ്റർ
കൽപറ്റ നാരായണൻ

റസിഡന്റ് എഡിറ്റർ
ഡോ.സൗമ്യ വടക്കൻചേരി

എഡിറ്റോറിയൽ സമിതി
ഡോ.മേരി ഷൈൻ
എ.കെ.രവീന്ദ്രൻ

ഉപദേശകസമിതി
മേധ പട്കർ
സ്വാമി അഗ്നിവേശ്
എം.ജി.എസ്.നാരായണൻ
സുഗതകുമാരി
തായാട്ട് ബാലൻ
പ്രൊഫ.ശോഭീന്ദ്രൻ
ജസ്റ്റിസ് പി.കെ.ഷംസുദ്ദീൻ
ഡോ.എം.പി.മത്തായി
പി.എൻ.ദാസ്

കവർ
വിനയ്‌ലാൽ

രൂപകല്പന
എം.മനോഹരൻ
ആപ്പിൾ ടോക്, കോഴിക്കോട്

സുജീവിതം
ഒറ്റപ്രതി : 25 രൂപ
വാർഷിക വരിസംഖ്യ : 275 രൂപ
വിദേശത്തേക്ക് : 3,000 രൂപ

25 കോപ്പിയിലധികം ഒരുമിച്ചെടുത്ത് മാസികയുടെ പ്രചാരണം ഏറ്റെടുത്തു നടത്തുന്ന പ്രവർത്തകർക്ക് പ്രത്യേക ആനുകൂല്യങ്ങൾ. വിവരങ്ങൾക്ക്
മാനേജർ
സുജീവിതം മാസിക
മാലിപ്പുറം, കൊച്ചി 682 511
ഫോൺ: 9496044503

ഉള്ളടക്കം

ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളും യോഗയും
ബെയ്സിൻ ജോസഫ് 5

ആരോഗ്യത്തിന് വികസനമില്ല
ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി 8

പോയ് മറഞ്ഞ പനി ഇനി വന്നു ചേരുമോ?
കെ.വി.സുഗതൻ 11

വ്യാജ ഡോക്ടർമാരെ ഇല്ലാതാക്കണം
മാന്നാർ രാധാകൃഷ്ണൻ വൈദ്യർ 12

അലോപ്പതി എന്ന വ്യാജവൈദ്യം
ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി 15

വിഷം തിന്നുന്ന കേരളം
ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി 17

ഫോർമാലിന്റെ കേരള പ്രബുദ്ധത!
ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി 19

ആദ്യം ഓടിക്കേണ്ടത് നിരോധിച്ച മരുന്ന് കുറിച്ചു തരുന്നവരെ
കെ.വി.സുഗതൻ 22

ആയുഷ് വകുപ്പിനോട് അയിത്തമോ?
കെ.വി.സുഗതൻ 24

പനി വന്നാൽ എന്തു ചെയ്യണം?
ഇ.രാജീവ്, പേരാവൂർ 26

ഏത് രേഖയും തിരുത്താം
കൽപ്പറ്റ നാരായണൻ 30

ധ്യാനവും നിശ്ശബ്ദതയും ശീലമാക്കിയവർ
അരുൺ തഥാഗത് 32

നെല്ലിക്ക 34

ഒരു അലോപ്പതി ഗർദ്ദഭ വിലാപം
ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി 35

എന്റെ പുഴ എങ്ങനെ മാറി?
ഡോ.എ.ലത 38

ജൂണിലെ മഴയ്ക്ക് ചൂട്
ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി 40

ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങളും യോഗയും

ബെയ്സിൻ ജോസഫ്, യോഗാചാര്യൻ, കൊല്ലം

യോഗ ഇന്ത്യയുടെ പ്രാചീന സംസ്കൃതികളിൽ പെട്ട ഒന്നാണ്. ബൗദ്ധരും ജൈനരും വലിയ പ്രചാരം നൽകിയ തനത് വിദ്യകളിലൊന്നാണ് യോഗ. സാംഖ്യദർശനത്തിന്റെ ചിന്തകളുള്ള നാസ്തിക ദർശനമായിരുന്നു ആദ്യകാലത്ത് യോഗ. സിന്ധുനദീ തടസംസ്കാരത്തിന്റെ തറവാടായ മോഹൻജോദാരോ, ഹാരപ്പ എന്നിവിടങ്ങളിൽ നിന്നും കണ്ടെടുത്ത അവശിഷ്ടങ്ങളിൽ യോഗാ ചിഹ്നങ്ങൾ കാണാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ആര്യന്മാരുടെ വരവിന് മുമ്പുതന്നെ ഇന്ത്യയിൽ യോഗവിദ്യ നിലനിന്നിരുന്നുവെന്ന് സാരം. യോഗയ്ക്ക് ഏതെങ്കിലുമൊരു ഉപജ്ഞാതാവുണ്ടെന്ന് പറയാൻ കഴിയില്ല. പല കൈവഴികളിലൂടെ, പല ഘട്ടങ്ങളിലായി രൂപപ്പെടുകയും വളർന്നു വികസിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതുമാണ് യോഗ. വിശ്വവിജ്ഞാന രംഗത്ത് ഭാരതം നൽകിയ അമൂല്യ സംഭാവനകളിലൊന്നാണ് അത്.

മനസ്സും ശരീരവും കൂടി യോജിച്ചുള്ള ഒരു വ്യായാമമുറയാണ് യോഗ. മനുഷ്യന്റെ മാനസിക-ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം കാണാൻ ഇതിലൂടെ കഴിയും. ആധുനിക മനുഷ്യൻ നേരിടുന്ന ഏറ്റവും വലിയ രോഗമാണ് ടെൻഷൻ - മനസ്സിന്റെ പിരിമുറുക്കം. യോഗശാസ്ത്രം പ്രകൃതിയിൽ ലീനമായിരിക്കുന്ന തത്വങ്ങളെ മനുഷ്യജീവിതത്തിന് അനുയോജ്യമായി വികസിപ്പിക്കുകയും സംഘടിപ്പിക്കുകയും ക്രമപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ പ്രപഞ്ചത്തിലെ സർവ്വജീവജാലങ്ങളെയും സൂക്ഷ്മമായി നിരീക്ഷിച്ചാൽ ഇത് വ്യക്തമാകും. പൂച്ച ഉറങ്ങുന്നതിന് മുമ്പ് അതിന്റെ ശരീരം നീട്ടി വലിക്കും. അങ്ങനെ മാംസപേശികൾക്ക് നല്ല ഒരു ഉൾവലിവ് കൊടുത്തിട്ട് പൂർവ്വ സ്ഥിതിയിലാകുന്നതോടെ പേശികൾക്ക് നല്ല വിശ്രമം ലഭിക്കുന്നു. ഉടൻതന്നെ പൂച്ച സ്വാഭാവി

യുവാവായാലും വൃദ്ധനായാലും രോഗിയായാലും ദുർബ്ബലനായാലും ഒരുവൻ ശ്രദ്ധയോടെയും മടികൂടാതെയും യോഗാംഗങ്ങൾ അഭ്യസിച്ചാൽ സിദ്ധിയെ പ്രാപിക്കുകതന്നെ ചെയ്യും. പുലർകാലേ ശരീരശുദ്ധി വരുത്തി യോഗ പരിശീലിക്കുന്നത് ദൈനംദിന ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കി മാറ്റുക.

കമായ നിദ്രയിൽ ലയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിനെ ആസ്പദമാക്കിയാണ് മാർജ്ജാരാസനം രൂപകല്പന ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. കൊച്ചുകുട്ടികൾ ഏഴാം മാസത്തിൽ ഇഴയാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ തറയിൽ കിടന്ന് കൈകുത്തി കഴുത്തുയർത്തി മേൽപോട്ടു നോക്കുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കുക. യോഗയിലെ ഭുജംഗാസന രീതിയാണിത്. ബോധപൂർവ്വമല്ലാതെതന്നെ എല്ലാ ജീവികളിലും സ്വാഭാവികമായി രൂപപ്പെടുന്നതും ശരീരത്തെയും ജീവിതത്തെയും ആരോഗ്യകരമായി നിലനിർത്തുന്നതുമായ യോഗ വടിവുകളാണ് ഇവയെല്ലാം. മുസ്‌ലിങ്ങൾ നിസ്കരിക്കാനിരിക്കുന്നത് ഉഷ്ട്രാസനത്തിന്റെ പ്രാഥമിക രൂപത്തിലാണ്. ജാതി-മത-ലിംഗ വ്യത്യാസമില്ലാതെ എല്ലാവർക്കും അഭ്യസിക്കാൻ പറ്റുന്നതാണ് യോഗവിദ്യയെന്ന് സാരം.

'യുജ്യതേ അനേന ഇതി യോഗഃ' – ഏതിനാൽ യോജിപ്പിക്കപ്പെടുന്നുവോ അത് യോഗ. യോഗയിലൂടെ സുഖനിദ്ര, വർദ്ധിച്ച ഊർജ്ജം, ഓജസ്സ്, ഉണർവ്വ്, ദീർഘായുസ്സ്, ആരോഗ്യം എന്നിവയെല്ലാം നേടാൻ കഴിയും.

'ന തസ്യ രോഗോ ന ജരാ ന മൃത്യുഃ'

'പ്രാപ്തസ്യ യോഗാഗ്നിമയം ശരീരം'

യോഗാഗ്നിയിൽ ശുദ്ധീകരിക്കപ്പെട്ട ശരീരമുള്ളവന് രോഗമോ, പ്രയാധിക്യമോ മറവിയോ സംഭവിക്കുന്നില്ല. കേവലം വ്യായാമം ശരീരപുഷ്ടിയെ മാത്രം ലക്ഷ്യം വെക്കുമ്പോൾ യോഗ മനസ്സിന്റെ ആരോഗ്യത്തെയും ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു. രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥയെന്നാൽ ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും സൗകര്യമുള്ള അവസ്ഥയെന്നാണ്. പ്രമേഹം, കൊളസ്ട്രോൾ, മലബന്ധം, ഗ്യാസ് ട്രബിൾ, ആസ്തമ, സന്ധിവേദനകൾ, കാൻസർ തുടങ്ങിവയെല്ലാം ജീവിതശൈലിരോഗങ്ങളായി രൂപപ്പെടുന്നവയാണ്. പ്രായം കൂടുന്തോറും ഏവരെയും പ്രയാസപ്പെടുത്തുന്നതാണ് ഇവയെല്ലാം. പ്രമേഹം, കാൻസർ തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളുടെ കേന്ദ്രസ്ഥാനമായി ഇന്ന് കേരളം മാറിയിരിക്കുകയാണ്. പൊണ്ണത്തടി, കുടവയർ എന്നിവയെല്ലാം ഒരു കാലത്ത് അന്തസ്സിന്റെ പ്രതീകമായി കണ്ടിരുന്നെങ്കിൽ അവയെല്ലാം രോഗങ്ങളുടെ അടയാളമായി കാണാൻ ഇന്ന് നമുക്ക് കഴിയുന്നുണ്ട്. മരുന്നുകൊണ്ട് മാത്രം ഇവയൊന്നും സുഖപ്പെടുത്താൻ കഴിയില്ല. ജീവിതശൈലിയിൽ അടിസ്ഥാനപരമായ മാറ്റങ്ങളാണ് ആവശ്യം. ദിവസവും അരമണിക്കൂറെങ്കിലും യോഗ പരിശീലിച്ചാൽ ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളിൽ നിന്നൊക്കെ മോചനം നേടാൻ കഴിയും. പ്രായമേറുംതോറും പേശികൾക്കും അവയവങ്ങൾക്കും ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കും മനസ്സിനുമൊക്കെ സ്വാഭാവികമായും ബലക്ഷയം സംഭവിക്കും. ഇത് മനസ്സിലാക്കി ആഹാരകാര്യങ്ങളിലും വ്യായമത്തിലും വിശ്രമത്തിലും വേണ്ട ശ്രദ്ധ ചെലുത്തേണ്ടതാണ്.

മനസ്സും ശരീരവും കൂടി യോജിച്ചുള്ള ഒരു വ്യായാമമുറയാണ് യോഗ. മനുഷ്യന്റെ മാനസിക–ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം കാണാൻ ഇതിലൂടെ കഴിയും.

ഭക്ഷണരീതി

നമ്മുടെ ഭക്ഷണരീതിയാണ് പല രോഗങ്ങളും ക്ഷണിച്ചു വരുത്തുന്നത്. ഭക്ഷിക്കാൻവേണ്ടിയാകരുത് ജീവിതം. നാക്കിന് രുചി കൂട്ടുന്നത് പലരും വയറിന് കേട് വരുത്തുന്നവയാണ്. രുചി കൂട്ടുന്നതിനായി കൃത്രിമങ്ങൾ കൂട്ടുകയാണ്. പലതും വിരുദ്ധാഹാരങ്ങളുടെ സങ്കരം കൂടിയാണ്. ബ്രോയിലർകോഴി എന്ന കാൻസർ കോഴി, രുചിയ്ക്കുവേണ്ടി ആവോളം വിഷാംശങ്ങൾ ചേർത്തുവരുന്ന ബേക്കറി സാധനങ്ങൾ എന്നിവ വർജ്ജിക്കണം. ഹോർമോൺ കുത്തിവെച്ച ബ്രോയിലർ കോഴി കഴിച്ചാൽ പെൺകുട്ടികൾ പൊണ്ണത്തടിയുള്ളവരായി മാറും. ആൺകുട്ടികൾക്ക് വന്ധ്യതയുണ്ടാവും. അരിയുടെ തവിടിലാണ് ഗുണമുള്ളത്. പോളിഷ് ചെയ്ത് തവിടു കളഞ്ഞ അരി നല്ലതല്ല. ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ അളവിലുള്ളതും ശരീരത്തിന് ഗുണം കിട്ടുന്നതുമാകണം നമ്മുടെ ഭക്ഷണം. നല്ലവണ്ണം ചവച്ചരച്ച് വേണം ഭക്ഷിക്കാൻ. "വെള്ളം കഴിക്കുകയും ഭക്ഷണം കുടിക്കുകയും വേണം" എന്നാണ് പ്രമാണം. കൂടെക്കൂടെ ഭക്ഷിക്കുന്നത് ഗുണകരമല്ല. ഭക്ഷണം കഴിച്ച് കഴിഞ്ഞ് നന്നായി വിശപ്പാകുമ്പോൾ മാത്രമേ അടുത്ത ഭക്ഷണം കഴിക്കാവൂ. പ്രാതൽ രാവിലെ 8 മണിക്കും ഉച്ചഭക്ഷണം 1 മണിക്കും അത്താഴം 8 മണിക്ക് മുമ്പും കഴിക്കുന്നതാണ് നന്ന്. അത്താഴം വേവിക്കാത്ത പച്ചക്കറികളോ പഴവർഗ്ഗങ്ങളോ ആയാൽ സുഖനിദ്രയ്ക്കും ആരോഗ്യത്തിനും ഏറെ നല്ലതായിരിക്കും. വിശപ്പ് ശമിക്കുവോളം മാത്രം ഭക്ഷണം കഴിക്കുക. അമിത ഭക്ഷണം ഹിതകരമല്ല. വിശപ്പില്ലാതെ കൂടെക്കൂടെ കഴിക്കുന്നത് അനാരോഗ്യം വിളിച്ചുവരുത്തും. ഭക്ഷണം കഴിച്ച് 1 മണിക്കൂറെങ്കിലും കഴിഞ്ഞേ വെള്ളം കുടിക്കാവൂ. ഭക്ഷണത്തിന് ഒരു മണിക്കൂർ മുമ്പ് വെള്ളം കുടിക്കാം. വേവിച്ചതും

വേവിക്കാത്തതുമായ ഭക്ഷണം കൂടിക്കലർത്തി കഴിക്കരുത്. പഴകിയതും ഫ്രിഡ്ജിൽ വെച്ചിരിക്കുന്നതുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ നല്ലതല്ല. കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, കൊഴുപ്പ്, ജീവകങ്ങൾ, ധാതുക്കൾ, പ്രോട്ടീൻ എന്നിവ മതിയായ അളവിൽ ഭക്ഷണത്തിലുണ്ടാവണം. എണ്ണയിൽ വറുത്തവ ഒഴിവാക്കി ആവിയിൽ വേവിച്ചതും പുഴുങ്ങിയതുമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. 'ഭക്ഷണമാണ് മരുന്ന്' എന്നാണ് ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ പിതാവായ ഹിപ്പോക്രാറ്റ്സ് പറഞ്ഞിട്ടുള്ളത്. പദാർത്ഥ ശുദ്ധിയ്ക്കൊപ്പം പാത്രശുദ്ധിയും വേണം. അലൂമിനിയം പാത്രം പാചകത്തിനുപയോഗിക്കുന്നത് നന്നല്ല. പ്ലാസ്റ്റിക് ഇല, പ്ലാസ്റ്റിക് പാത്രങ്ങൾ, തെർമോക്കോൾ പാത്രങ്ങൾ എന്നിവ ഭക്ഷണം വിളമ്പാനുപയോഗിക്കുന്നത് ശരീരത്തിന് ദോഷകരമാണ്. ഇവ കാൻസർ പോലുള്ള അസുഖങ്ങൾക്ക് സ്വാഗതമരുളുകയാണ്. കാപ്പി, ചായ എന്നി വർജ്ജിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. ഇവ കുടിച്ചാലുണ്ടാകുന്ന ദോഷം മാറ്റാൻ 7 ഗ്ലാസ് വെള്ളമെങ്കിലും കുടിക്കേണ്ടിവരും. കോളപോലുള്ള പാനീയങ്ങൾ ദാഹശമനിയും ഊർജ്ജം നൽകുന്നതുമാണെന്ന ധാരണയാണ് പലർക്കുമുള്ളത്. മനുഷ്യന് ദോഷകരമായ പല രാസവസ്തുക്കളും കോളയിലടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ആന്ധ്രയിലെ കർഷകർ കീടനാശിനിയായി ഇപ്പോൾ കോളയാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ക്ലോസറ്റ് വൃത്തിയാക്കാൻ പറ്റുന്ന ഒന്നൊന്തരം വസ്തുവാണ് കോള. നാരങ്ങാനീരിനൊപ്പം സോഡ ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ ക്ഷീണം മാറുമെന്ന ധാരണയാണ് പൊതുവെയുള്ളത്. സോഡയിലടങ്ങിയിരിക്കുന്നത് കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡ് ഗ്യാസാണ്. ശരീരത്തിന് ആവശ്യമില്ലാത്ത ഈ വസ്തു ഉച്ഛ്വാസ വായുവിലൂടെ പുറന്തള്ളപ്പെടുകയാണ്. ഇതിനെ പുറന്തള്ളാൻ വേണ്ടി കരൾ സജ്ജമാകുന്നു. രക്തപ്രവാഹം വർദ്ധിക്കുന്നു. ഗ്യാസ് ഏമ്പക്കമായി പുറത്തുവരുന്നു. തന്മൂലം ശരീരത്തിനുണ്ടാകുന്ന പരിഭ്രമമാണ് ഉന്മേഷമായും സുഖമായും ആളുകൾ തെറ്റിദ്ധരിക്കുന്നത്. അത്യുഷ്ണകാലത്ത് തണുത്ത വെള്ളവും ചൂടുവെള്ളവും കുടിക്കുന്നത് നന്നല്ല. മറിച്ച് നല്ല പച്ചവെള്ളം ധാരാളമായി കുടിക്കുന്നതാണ് ഹിതകരം. ദിവസവും കുറഞ്ഞത് 7–8 ക്ലാസ് വെള്ളമെങ്കിലും കുടിക്കണം.

മനുഷ്യനെ പ്രകൃതിയുമായി താള ഐക്യത്തിൽ കൊണ്ടുവന്ന് അവനിൽ അന്തർലീനമായ ജീവശക്തിയെ ഉപയോഗിച്ച് രോഗവിമുക്തി നേടുകയാണ് വേണ്ടത്. ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ വ്യായമം ഏറെ വേണ്ടത് നട്ടെല്ലിനും ഉദരഭാഗങ്ങൾക്കുമാണ്. മറ്റൊരു ഭാഗം കഴുത്താണ്. യോഗാഭ്യാസത്തിൽ ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിന് പ്രഥമ സ്ഥാനമാണുള്ളത്.

"വായൂർ വ്വിശിമിദം സർവ്വം
പ്രഭുർവായുശ്വ കീർത്തിതേ"

എന്നാണ് ഋഷീവര്യന്മാർ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളത്. പ്രായപൂർത്തിയായ ഒരാൾ ഏകദേശം 4 സെക്കന്റ് കൊണ്ട് ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുന്നു. അങ്ങനെ ഒരു മിനിറ്റിൽ 15 തവണയും ഒരു മണിക്കൂറിൽ 900 തവണയും ഒരു ദിവസം 21,600 തവണയും ശ്വാസം എടുക്കുകയും വിടുകയും ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ശ്വാസം പുറന്തള്ളുമ്പോഴെല്ലാം ശരീരത്തിലെ മാലിന്യങ്ങൾ പുറന്തള്ളപ്പെടുന്നു. ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിലൂടെ ഉണ്ടാകുന്ന ഓരോ ചലനവും വൈദ്യുതി പ്രവാഹത്തിന് തുല്യമാണ്. ഓരോ കോശത്തെയും അത് ഉത്തേജിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ശ്വാസോച്ഛ്വാസ പ്രക്രിയ വികലമായാൽ അതുവഴി നാനാതരം രോഗങ്ങൾക്ക് നാം അടിമപ്പെടും. ഇവിടെയാണ് പ്രാണായാമത്തിന്റെ പ്രസക്തി.

"തസ്മിൻ സതി ശ്വാസ പ്രശ്വാസയോർ
ഗ്ഗതി വിച്ഛേദഃ പ്രാണായാമഃ"

ശ്വാസ പ്രശ്വാസങ്ങളുടെ ഗതിയെ നിരോധിക്കുന്നതാണ് 'പ്രാണായാമം'. പ്രാണവിന്യാസമാണ് പ്രാണായാമം. ശ്വാസത്തിന്റെ വേഗത കുറച്ചുകൊണ്ടുവരുന്ന പരിശീലനക്രമം.

പ്രാണായാമത്തിൽ നിയന്ത്രിത രീതിയിൽ ശ്വസനം നടക്കുന്നത് മൂലം സാധാരണ ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിന്റെ പതിന്മടങ്ങ് പ്രാണവായു രക്തത്തിൽ ലയിച്ചുചേർന്ന രക്തശുദ്ധിയും ആരോഗ്യസ്ഥിതിയും ഉന്മേഷവും വർദ്ധിക്കുന്നു. ആസന സിദ്ധി കൈവന്നതിന് ശേഷം മാത്രമാണ് പ്രാണായാമം പരിശീലിക്കേണ്ടത്. പ്രധാന പ്രാണായാമങ്ങളെ അഷ്ടകുംഭങ്ങൾ എന്നു പറയും.

"സൂര്യഭേദന മുജ്ജായീ
സീത്കാരീ ശീതളീ തഥാ
ഭസ്ത്രികാ ഭ്രാമരീ മൂർച്ഛാ
പ്ലാവിനീത്യഷ്ട കുഭംകാഃ"

സൂര്യഭേദന, മുജ്ജായീ, ശീതളീ, സീത്കാരീ, ഭസ്ത്രികാ, ഭ്രാമരീ, മൂർച്ഛാ, പ്ലാവിനീ ഇവയാണ് അഷ്ടകുംഭങ്ങൾ. സ്ഥല പരിമിതി മൂലം വിശദാംശങ്ങളിലേക്ക് കടക്കുന്നില്ല. മനുഷ്യന്റെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് അനിവാര്യമായ യോഗവിദ്യ ആർക്കൊക്കെ അഭ്യസിക്കാം?

"യുവാ വൃദ്ധോതിവൃദ്ധോ വാ
വ്യാധിതോ ദുർബലോപി വാ
അഭ്യാസാത് സിദ്ധി മാപ്നോതി
സർവ്വയോഗേഷ്വതന്ദ്രിതഃ"

യുവാവായാലും വൃദ്ധനായാലും രോഗിയായാലും ദുർബ്ബലനായാലും ഒരുവൻ ശ്രദ്ധയോടെയും മടികൂടാതെയും യോഗാംഗങ്ങൾ അഭ്യസിച്ചാൽ സിദ്ധിയെ പ്രാപിക്കുകതന്നെ ചെയ്യും. പുലർകാലേ ശരീരശുദ്ധി വരുത്തി യോഗ പരിശീലിക്കുന്നത് ദൈനംദിന ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കി മാറ്റുക. ●

ആരോഗ്യത്തിന് വികസനമില്ല

വ്യക്തിപരവും സാമൂഹികവുമായ ചില ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഓരോരുത്തരും ഏറ്റെടുക്കാതെ 'ആരോഗ്യ ജീവിതം' സാധ്യമല്ലെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞേ തീരൂ.

ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി

ആരോഗ്യം വ്യക്തിപരമാണെന്നാണ് പലരുടെയും ധാരണ. യുവത്വത്തിന്റെ നാളുകളിൽ അത് എപ്പോഴും കൂടെയുണ്ടാകുമെന്ന തെറ്റിദ്ധാരണയുടെ അഹങ്കാരമാണ്. ടേക്കൺ ഫോർ ഗ്രാന്റഡ് എന്ന മനോഭാവത്തിൽ എല്ലാവിധത്തിലും ദുരുപയോഗിക്കുകയാണ്. വ്യക്തിയുടെ മനോഭാവത്തിന്റെയും പെരുമാറ്റത്തിന്റെയും ബാഹ്യസാഹചര്യങ്ങളുടെയും ആഗോള പരിസ്ഥിതിയുടെയുമെല്ലാം പ്രതിഫലനമാണ് ആരോഗ്യാവസ്ഥ എന്ന് തിരിച്ചറിയാതെ നടത്തുന്ന 'നിയമലംഘനങ്ങൾ' പലതരങ്ങളിലുള്ള 'അസുഖങ്ങളായി (രോഗങ്ങളായിട്ടല്ല) പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. ചുമ, തുമ്മൽ തുടങ്ങിയ ജലദോഷമായും പനി, ഛർദ്ദി, വയറിളക്കം, മലബന്ധം, ഗ്യാസ്ട്രബിൾ, വയറുവേദന, അസിഡിറ്റി, ആർത്തവ ക്രമക്കേടുകൾ, തലവേദന തുടങ്ങിയ ശാരീരിക പ്രതിഷേധങ്ങൾക്ക് ഉടനടിയുള്ള 'പരിഹാരങ്ങൾ' റെഡിമെയ്ഡായി മാർക്കറ്റിലുണ്ട്. അസ്വസ്ഥതകളുടെ കാരണം എന്താണെന്ന് അന്വേഷിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കാത്ത 'അശാസ്ത്രീയ പരിഹാരപ്രയോഗങ്ങൾ' കൂടുതൽ വലിയ പ്രതിസന്ധികളിലേക്ക് ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും അധഃപതിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. അതോടെ പരിഹാരപ്രയോഗങ്ങൾ കൂട്ടുന്നതല്ലാതെ 'കാരണങ്ങളെ പരിഹരിക്കുന്ന' വിവേകം ഉണ്ടാകുന്നില്ല. ദുർബല കോശങ്ങൾ ക്രമാതീതമായി പെരുകാനും അവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ മന്ദഗതിയിലാകാനുമാണ് ഇതിടയാക്കുന്നത്. അതോടെ അവയവ പ്രവർത്തന താളപ്പിഴകളായ ആസ്ത്മ, അലർജി, പൈൽസ്, പ്രമേഹം, പ്രഷർ, ഹൃദയ ബ്ലോക്ക് തുടങ്ങിയവയിലേക്ക് നീങ്ങുകയായി.

അവിടെയും കാരണങ്ങൾ തുടരുകയും പ്രശ്നപരിഹാരത്തിന്റെ പരിശ്രമങ്ങൾക്ക് പകരം വെറും 'ക്രൈസിസ് മാനേജ്മെന്റ്' മാത്രമാണ് ചികിത്സകളായിട്ടുണ്ടാകുന്നത്. അതോടെ കൂടുതൽ വിഷമയമായിത്തീരുന്ന ശരീരത്തിലെ വിസർജ്ജനാവയവങ്ങളായ കരളും വൃക്കകളും തകരുകയും അൾസറും ആർത്രൈറ്റിസും ട്യൂമറും ഫൈബ്രോയ്ഡും ഓസ്റ്റിയോപോറോസിസും കാൻസറും ഒക്കെയായ പൂർണ്ണ തകർച്ചകളിലേക്ക് നീങ്ങുകയും പരിഹാരമില്ലാതെ മരണത്തിലേക്ക് എത്തുകയുമാണ് ചെയ്യുന്നത്.

ശരീരം പിറവികൊള്ളുന്നത് എങ്ങനെ, വളരുന്നതും പ്രവർത്തിക്കുന്നതും കേടു തീർക്കുന്നതും മരിക്കുന്നതുമൊക്കെ എങ്ങനെ എന്നത് മനസ്സിലാക്കാത്ത ആധുനിക സമൂഹത്തിന്റെ ദാരുണമായ ചിത്രമാണിത്.

സ്വയം ചികിത്സയാണ് ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം

കണ്ണിൽ കാണാനാവാത്ത ഒരൊറ്റ കോശമെന്ന ബാക്ടീരിയയായിട്ടാണ് മനുഷ്യന്റെ ജനനം. രണ്ട്, നാല്, എട്ട് എന്നിങ്ങനെയുള്ള സെൽ മൾട്ടിപ്ലിക്കേഷനിലാണ് അതൊരു ഭ്രൂണമായിട്ടും കുഞ്ഞായിട്ടുമൊക്കെ രൂപം കൊള്ളുന്നത്. ഒടുവിൽ ഒരൊത്ത ശരീരമാകുമ്പോൾ നൂറ് – നൂറ്റിയിരുപത് ട്രില്യൻ കോശങ്ങളായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഇവയിൽ തലച്ചോറിലും കണ്ണിലെ ലെൻസിലുമുള്ള കോശങ്ങൾ മാത്രമാണ് സ്ഥിര കോശങ്ങൾ. മറ്റെല്ലാ കോശങ്ങളും നിശ്ചിതമായ ചെറു

പുതിയ കോശങ്ങളെ നിർമ്മിക്കാൻ ലഭിക്കുന്ന അസംസ്കൃതവസ്തുക്കളുടെ ഗുണനിലവാരമനുസരിച്ചാണ് ശരീരം എന്ന ഉല്പന്നത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരം.

കാലയളവുകളിൽ മരിക്കുകയും പുതിയവയെ ശരീരം നിർമ്മിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ത്വക്കിലെ കോശങ്ങൾ ജീവിക്കുന്നത് വെറും ആറാഴ്ചയാണ്. ചുവന്ന രക്താണുക്കൾ 120 ദിവസം പ്രവർത്തിച്ച് 'അപോപ്റ്റോസിസ്' എന്ന ആത്മഹത്യ ചെയ്യുമ്പോൾ വെളുത്ത രക്താണുക്കൾ 20 ദിവസവും, പ്ലേറ്റ്ലെറ്റുകൾ എട്ട് ദിവസവും ജീവിച്ച് 'സെൽ സിഗ്നലിഗ് സിസ്റ്റത്തിന്റെ' നിർദ്ദേശപ്രകാരം മരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഓരോ ദിവസവും അൻപതു മുതൽ എഴുപത് വരെ ബില്യൺ കോശങ്ങളാണ് മനുഷ്യശരീരത്തിൽനിന്നു പുറന്തള്ളപ്പെടുന്നത്. അവയ്ക്ക് പകരമെത്തുന്ന കോശങ്ങൾ ആരോഗ്യമുള്ള കോശങ്ങളാകുമെങ്കിൽ മാത്രമാണ് മനുഷ്യന് ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം തുടരാനാകുന്നത്. അതാകട്ടെ ശ്വസിക്കുന്ന വായുവിന്റെയും കുടിക്കുന്ന വെള്ളത്തിന്റെയും കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെയും മനസ്സിലെ വികാരവിചാരങ്ങളുടെയും ഭൗമാന്തരീക്ഷത്തിന്റെ പരിശുദ്ധിയുടെയുമെല്ലാം ആരോഗ്യത്തിന്റെ ആകെത്തുകയുമാണ്. പുതിയ കോശങ്ങളെ നിർമ്മിക്കാൻ ലഭിക്കുന്ന അസംസ്കൃത വസ്തുക്കളുടെ ഗുണനിലവാരമനുസരിച്ചാണ് ശരീരം എന്ന ഉല്പന്നത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരം എന്നർത്ഥം.

വിദ്യാസമ്പന്നരുടെ അറിവില്ലായ്മ

തികച്ചും ലളിതമായ ഈ ആരോഗ്യനിയമം പോലും ബോധപൂർവ്വം മറച്ചുവെക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്ന് സംശയിക്കേണ്ട വിധത്തിലുള്ള വിദ്യാഭ്യാസമാണ് വിദ്യാസമ്പന്നർക്ക് ലഭിച്ചിരിക്കുന്നത്. രോഗം എന്നത് അടിസ്ഥാനപരമായി കോശങ്ങളുടെ അനാരോഗ്യമാണ് എന്നതിന് പകരം അനാരോഗ്യത്തിന്റെ ലക്ഷണമായിട്ടുണ്ടാകുന്ന അവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തന വൈകല്യങ്ങളാണ് എന്ന് ചിത്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. 'ഹോസ്റ്റ് ബോഡിയുടെ' അനാരോഗ്യത്തെ തുടർന്ന് അനാരോഗ്യം ബാധിച്ച 'അതിഥി അണുക്കളെയും വൈറസുകളെയും' രോഗകാരികൾ എന്ന് ആക്ഷേപിക്കുന്നു! ശരീരമൊട്ടാകെ വിഷം കലക്കി അവയെ വധിച്ചാൽ രോഗം ഇല്ലാതാകുമെന്നും അനാരോഗ്യം മാറുമെന്നും കരുതുന്നു. നൂറു ട്രില്യൻ കോശങ്ങളുള്ള ശരീരത്തിൽ അതിന്റെ പത്തിരട്ടി അണുക്കളുണ്ടെന്നും ശരീരത്തെ സ്റ്റെറിലൈസ് ചെയ്താൽ അതോടെ മനുഷ്യൻ മരിക്കുമെന്നുമുള്ളത് വിസ്മരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

വികലമായ വിദ്യാഭ്യാസവും രോഗത്തെ ലാഭമാക്കി മാറ്റാനുള്ള ചികിത്സാ സിദ്ധാന്തങ്ങളും ആർത്തി മൂത്ത മാധ്യമപ്രചാരണങ്ങളും ആധുനിക മനുഷ്യന്റെ മൊത്തം ജീവിത പ്രക്രിയകളെയും തകിടം മറിച്ചിരിക്കുന്നു. ശ്വസിക്കുമ്പോഴും വെള്ളം കുടിക്കുമ്പോഴും എന്നു തുടങ്ങി ലൈംഗികബന്ധത്തിലേർപ്പെടുമ്പോഴും 'ജി.എസ്.ടി.' ലഭിക്കണമെന്നാഗ്രഹിക്കുന്ന സർക്കാരും കച്ചവടം നടക്കണമെന്നാഗ്രഹിക്കുന്ന വ്യവസായികളും ചേർന്ന് സമൂഹത്തെ വഴിതെറ്റിക്കുന്നു. ജനങ്ങൾ ആരോഗ്യകരമായി ജീവിച്ചാൽ ആർക്ക് എന്ത് പ്രയോജനം? മറിച്ച് രോഗികളാകുന്ന രീതിയിൽ ജീവിച്ചാലോ? രാജ്യത്തിന്റെ ജി.ഡി.പി. ഉയരുന്നത് അപ്പോൾ മാത്രമല്ലേ? ചായയും കാപ്പിയും മദ്യവും മൈദയും വനസ്പതിയും പഞ്ചസാരയുമെല്ലാമായ അനാരോഗ്യ വസ്തുക്കൾ ജനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാതെയും രോഗബാധിതരാ

കാതെയുമിരുന്നാൽ അതിൽപ്പരം ഒരാപത്ത് ഇന്നത്തെ വ്യാവസായിക ലോകത്ത് വേറൊന്നും ഉണ്ടാകാനില്ല.

ആധുനിക ജീവിതത്തിന്റെ ഗതികേടുകൾ

പോഷകഗുണമുള്ള ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളില്ല, ഒന്ന് നടക്കാനൊരു മുറ്റമില്ല, പച്ചക്കറികൾ നട്ടുവളർത്താൻ കിച്ചൻ ഗാർഡനില്ല, അഞ്ചുലക്ഷവും അൻപതുലക്ഷവുമൊക്കെയായി കിട്ടുന്ന കടലാസു ശമ്പളം കാണുമ്പോൾ ഈ സംശയം ബലപ്പെടുന്നുണ്ട്.

മനുഷ്യർക്ക് സ്വന്തം വീട്ടിൽ നിന്ന് പഠിക്കാനോ, നാട്ടിൽ നിന്ന് ജോലിയെടുക്കാനോ കഴിയാത്ത ഒരന്തരീക്ഷം താനേ ഉണ്ടായതല്ല. ബോധപൂർവ്വം ഉണ്ടാക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതാണ്. അതും കഴിഞ്ഞ അൻപതു വർഷങ്ങൾക്കിടയിൽ! പഠനത്തിനും തൊഴിലെടുക്കലിനും ഇരുപത്തിനാല് മണിക്കൂർ മതിയാകാത്ത വിധത്തിൽ സാമൂഹ്യസംവിധാനങ്ങൾ അട്ടിമറിക്കപ്പെട്ടു. ആഹാരം ഉണ്ടാക്കുന്നതിനോ സ്വസ്ഥമായി കഴിക്കുന്നതിനോ സമയമില്ലാത്ത വിധത്തിൽ ഓരോ മനുഷ്യനും ജീവിതം പണയപ്പെടുത്തേണ്ടതായി വന്നിരിക്കുന്നു. ജീവിതത്തിന്റെ മറ്റു ഭാവങ്ങളിലേക്ക് പഠനവും തൊഴിലും കടന്നുകയറി 'കാൻസറായി' മാറിയിരിക്കുന്നു.

അടുത്തലോകം സോഫിയ പൗരന്റേത്?

കൈപ്പിടിയിൽ ഒതുങ്ങാത്ത വിധത്തിൽ ലോകം മാറുക തന്നെയാണ്. ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇന്റലിജന്റ്സിന്റെ 'സോഫിയ പൗരന്മാർക്ക്' മുന്നിൽ എങ്ങനെ ആത്മാഭിമാനത്തോടെ ജീവിക്കണമെന്നതാണ് ഇന്നിന്റെ പുത്തൻ ജീവിത വൈഷമ്യങ്ങൾ. ഇന്നുള്ള തൊഴിലുകൾ പലതും ഇല്ലാതാകാൻ പോകുന്നു. അതിസമ്പന്നതയിൽ നിന്നും വളരെ പെട്ടെന്നുള്ള ഒരു 'ഡവലപ്മെന്റ് ഷോക്ക്' പ്രതീക്ഷിച്ചേ തീരൂ. ഒപ്പം ആഗോളതാപനം, ഭൂകമ്പം, സുനാമി, അഗ്നിപർവ്വത സ്ഫോടനം, പൊടിക്കാറ്റ്, ജലക്ഷാമം, പ്രളയം തുടങ്ങിയ 'എൻവയേൺമെന്റൽ ഷോക്കുകളും'.

പോഷകങ്ങളില്ലാത്ത ആഹാരപാനീയങ്ങൾ കഴിച്ച് ദുർബലരായിത്തീരുന്ന മനുഷ്യരിൽ കാൽഭാഗവും പ്രത്യുല്പാദനശേഷിയില്ലാത്തവരായി മാറിക്കഴിഞ്ഞു. കോശവിഭജനശേഷി താളം തെറ്റിയതിന്റെ കാൻസർ ബാധിച്ചാണ് നല്ലൊരു പങ്ക് മനുഷ്യരും മരിക്കുന്നത്. അതും സ്വന്തം വീടും പുരയിടവും ആഗോളകുത്തകകൾക്ക് ചികിത്സാ ചെലവിനത്തിൽ ദാനം ചെയ്തശേഷവും! ആധുനിക ചികിത്സയാണ് അമേരിക്കയിലെ മൂന്നാമത്തെ മരണകാരണം. (Is US Health Really the Best in the World? Barbara Starfield, MD, MPH, JAMA July 26, 2000). പോഷണങ്ങളില്ലാത്ത ഭക്ഷണവും അതുണ്ടാക്കുന്ന രോഗങ്ങളും ആ രോഗങ്ങൾക്ക് ചെയ്യുന്ന ചികിത്സകളും അമ്പരപ്പിക്കുന്ന വിധത്തിലാണ് മനുഷ്യരെ എല്ലാ വിധത്തിലും പാപ്പരാക്കുന്നതും കൊന്നൊടുക്കുന്നതും!

ആര്? എപ്പോൾ? എവിടെ? എന്തിന്? എങ്ങനെ? ഈ അഞ്ച് ചോദ്യങ്ങൾക്ക് വ്യക്തമായ ഉത്തരങ്ങൾ നൽകാത്ത കച്ചവട ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങളിൽ ആപത്തുകൾ ഉണ്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയണം. കഴിവിന്റെ പരമാവധി അവയെ ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. പകരം പഴങ്ങൾക്കും പച്ചക്കറികൾക്കും പ്രാധാന്യം നൽകണം.

വിവേകമുള്ള മനുഷ്യരുണ്ടാകണം

ആര്? എപ്പോൾ? എവിടെ? എന്തിന്? എങ്ങനെ? ഈ അഞ്ച് ചോദ്യങ്ങൾക്ക് വ്യക്തമായ ഉത്തരങ്ങൾ നൽകാത്ത കച്ചവട ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങളിൽ ആപത്തുകൾ ഉണ്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയണം. കഴിവിന്റെ പരമാവധി അവയെ ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. പകരം പഴങ്ങൾക്കും പച്ചക്കറികൾക്കും പ്രാധാന്യം നൽകണം.

ഒരു ദിവസം ഒരു കിലോ പഴങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ വേവിക്കാത്ത പച്ചക്കറികൾ, ജ്യൂസ്, ചമ്മന്തി, സാലഡ് തുടങ്ങിയ ഏതെങ്കിലും രൂപത്തിൽ കഴിക്കണം.

നഗരങ്ങളിൽ ജീവിക്കുന്നവർ ഗ്രാമങ്ങളിലെ കർഷകരെ കണ്ടുപിടിക്കണം. വൻ വരുമാനം നേടുന്നവർ ആത്മഹത്യയുടെ വക്കിൽ കഴിയുന്ന കർഷകരുമായി വരുമാനം പങ്കുവെക്കണം. രാസവളവും കീടനാശിനികളും ചേർക്കാതെ വിലക്കൂടുതൽ നൽകി കർഷകരുടെ ഉല്പന്നങ്ങൾ നേരിട്ട് വാങ്ങാനുള്ള സംവിധാനമുണ്ടാക്കണം. ഒരു ഫ്ളാറ്റിലെ പത്തും ഇരുപതും വീടുകൾ ചേർന്നാൽ ആഴ്ചയിൽ രണ്ടുദിവസം കർഷകന്റെ ഉല്പന്നങ്ങൾ വാങ്ങാനുള്ള സംവിധാനം നിഷ്പ്രയാസമൊരുക്കാനാകും.

ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിലെ കീടനാശിനികൾ, പായ്ക്കറ്റുകളിലെ പ്രിസർവേറ്റീവുകൾ, അഡിറ്റീവുകൾ ഒക്കെ നിരോധിക്കുന്നതിനുള്ള നിയമനിർമ്മാണത്തിനുള്ള സമ്മർദ്ദത്തിനും വിദ്യാസമ്പന്നർക്ക് നിരവധി കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ കഴിയും.

വ്യക്തിപരവും സാമൂഹികവുമായ ചില ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഓരോരുത്തരും ഏറ്റെടുക്കാതെ 'ആരോഗ്യ ജീവിതം' സാധ്യമല്ലെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞേ തീരൂ. ●

പോയ് മറഞ്ഞ പനി ഇനി വന്നു ചേരുമോ?

ഈ വർഷം എന്തേ ജനങ്ങൾക്കു പനി വരാത്തത് എന്നാലോചിച്ചിട്ട് ഒരെത്തും പിടിയും കിട്ടുന്നില്ല. ലക്ഷങ്ങൾ പനിച്ചു വിറച്ച നാട്ടിൽ ആയിരങ്ങൾക്കു പോലും പനി വരുന്നില്ല. പല ആശുപത്രികളും വിജനം.

കെ.വി.സുഗതൻ

കഴിഞ്ഞ കുറേ വർഷങ്ങളായി മഴക്കാലത്തിന്റെ വരവോടെ ലക്ഷക്കണക്കിനാളുകൾ കേരളത്തിൽ പനിച്ചു വിറക്കുകയായിരുന്നു. 'കേരളം പനിച്ചു വിറക്കുന്നു' എന്ന പത്രങ്ങളുടെ തലക്കെട്ടിലെ അക്ഷരങ്ങൾ പോലും വിറക്കുന്ന രീതിയിലാണച്ചടിച്ചത്. ആശുപത്രികളെല്ലാം രോഗികളെക്കൊണ്ടു നിറഞ്ഞു കവിഞ്ഞു. ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്നുകടകളിൽ രാപകൽ ഭേദമെന്യേ തിരക്ക്. മരുന്നു വില്പന വാണം പോലെ കുതിച്ചുയർന്നു. ചികിത്സാവ്യവസായരംഗം ഉത്സവ ലഹരിയിലാണീ കാലത്ത്. തങ്ങളുടെ ടാർജറ്റും കഴിഞ്ഞ് മരുന്നു വില്പന ഉയർന്നുയർന്നു പോകുന്നതു കണ്ട് 'മെഡിക്കൽ റെപ്പ്'മാർ ആഹ്ലാദിച്ചു. മരുന്നു കമ്പനികളിൽ നിന്ന് അവർക്കു കൂടുതൽ ഇൻസന്റീവുകളും ബോണസുകളും ലഭിച്ചു. മരുന്നുകൾ 'പ്രിസ്ക്രൈബ്' ചെയ്യുന്ന ഡോക്ടർമാർക്ക് മരുന്നു കമ്പനികൾ കമ്മീഷൻ നൽകാൻ മത്സരിച്ചു. കടപ്പുറത്തു 'ചാകര' വരുമ്പോൾ കാണുന്ന ഉത്സവ ലഹരിയിലാണ് പനിക്കാലത്ത് ചികിത്സാവ്യവസായ രംഗം.

പക്ഷേ ഈ വർഷം ചികിത്സാരംഗത്ത് തികഞ്ഞ മാന്ദ്യമാണു ദൃശ്യമാകുന്നത്. വർഷങ്ങളായി പനിക്കാലവും മഴക്കാലവും അടിച്ചു പൊളിച്ച് ആഘോഷിച്ചവരൊക്കെ ഇത്തവണ "ഡിപ്രഷനി"ലാണ്. ഡിപ്രഷൻ മൂത്ത് ആത്മഹത്യാനിരക്ക് കൂടുമോ എന്നു സംശയിക്കേണ്ട അവസ്ഥ. പ്രതീക്ഷക്കപ്പുറം വേനൽ മഴ പെയ്തിറങ്ങി. കാലവർഷമാകട്ടെ പതിവിലും നേരത്തേ എത്തി. എവിടെയും മാലിന്യകൂമ്പാരം. എന്നിട്ടും ഈ വർഷം എന്തേ ജനങ്ങൾക്കു പനി വരാത്തത് എന്നാലോചിച്ചിട്ട് ഒരെത്തും പിടിയും കിട്ടുന്നില്ല. ലക്ഷങ്ങൾ പനിച്ചു വിറച്ച നാട്ടിൽ ആയിരങ്ങൾക്കു പോലും പനി വരുന്നില്ല. പല ആശുപത്രികളും വിജനം.

ചികിത്സാവ്യവസായം മാത്രമല്ല ആശുപത്രിക്കു ചുറ്റുമുള്ള കടകളിലും ഹോട്ടലുകളിലും തട്ടുകടകളിലും കച്ചവടം തീരെയില്ല. യാത്രാബസ്സുകളിൽ, ഓട്ടോറിക്ഷകളിൽ ഒക്കെ യാത്രക്കാർ കുറവ്. ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ പനിയില്ലാതായതോടെ കേരളത്തിലെ മഴക്കാല ദൈനംദിന ജീവിതത്തിന്റെ താളം തെറ്റിയിരിക്കുന്നു!

കേരളത്തിലെ പതിനാലു ജില്ലകളിലും ഡി.എം.ഒ മാരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ തദ്ദേശസ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ സമ്പൂർണ്ണ സഹകരണത്തോടെ "മഴക്കാല പൂർവ്വ ശുചീകരണം" തുടങ്ങാനുള്ള ഒരുക്കങ്ങളൊക്കെ പൂർത്തിയായതാണ്. പക്ഷേ വേനൽമഴ വളരെ നേരത്തേ എത്തിയതിനാൽ ഇത്തവണത്തെ "മഴക്കാലപൂർവ്വ ശുചീകരണം" വെള്ളത്തിലായി. ചൊവ്വേ നേരേ ശുചീകരണം നടത്താഞ്ഞിട്ടു പോലും ഇത്തവണ പകർച്ചപ്പനിയോ ചിക്കുൻ ഗുനിയയോ എലിപ്പനിയോ ഡങ്കിപ്പനിയോ ജപ്പാൻപനിയോ പന്നിപ്പനിയോ ഒന്നും വന്നില്ല. ആരോഗ്യ വകുപ്പിനെ അമ്പരപ്പിക്കുന്നത് ഇതൊന്നുമല്ല. എല്ലാത്തരം കൊതുകുകളും (ക്യൂലക്സ്, അനോഫലീസ്, ഈഡിസ് മുതലായവ) എണ്ണത്തിലും വണ്ണത്തിലും വർദ്ധിച്ചിട്ടും എന്തുകൊണ്ടാണീ വർഷം പനി വരാത്തത് എന്ന് എത്ര ആലോചിച്ചിട്ടും പിടി കിട്ടുന്നില്ല. വിവിധതരം പനി പിടിച്ച ലക്ഷക്കണക്കിനാളുകൾ എല്ലാ വർഷകാലത്തും ഉണ്ടാകുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഏതാണ്ടൊരാറു മാസക്കാലം ചികിത്സാരംഗം സജീവമായിരുന്നത്. പനിയില്ലായ്മ ഇത്ര രൂക്ഷമാകാനുള്ള കാരണം കണ്ടെത്താൻ സമഗ്രമായ ഒരന്വേഷണം അനിവാര്യം തന്നെ. ഒരു സിറ്റിംഗ് ജഡ്ജിയെത്തന്നെ അന്വേഷണക്കമ്മീഷനായി നിയമിക്കുകയും വേണം.

വ്യാജ ഡോക്ടർമാരെ ഇല്ലാതാക്കണം:
ഐ.എം.എ യുടെ പുതിയ പദ്ധതിക്ക് പിന്തുണ

വ്യാജ ഡോക്ടർമാരെ ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനു വേണ്ടി കേരള പോലീസുമായി ചേർന്ന് ഇന്ത്യൻ മെഡിക്കൽ അസോസിയേഷന്റെ കേരള ഘടകം ആരംഭിക്കുന്ന പുതിയ പദ്ധതിക്ക് വൈദ്യമഹാസഭ സമ്പൂർണ്ണ പിന്തുണ പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു.

ഇന്ത്യയിലെ അലോപ്പതി ഡോക്ടർമാരിൽ പകുതിയിൽ അധികവും ഒരു യോഗ്യതയുമില്ലാത്തവരാണ് എന്ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന പ്രഖ്യാപിച്ചത് ഞങ്ങളെ ശരിക്കും ഞെട്ടിച്ചതാണ്. എന്നിട്ടും ഐ.എം.എ മൗനം പാലിച്ചിരുന്നത് കൂടുതൽ സംശയത്തിനും ഇടയാക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു.

ഗ്രാമീണ മേഖലകളിൽ അലോപ്പതി ചികിത്സ ചെയ്തുവരുന്ന ഇംഗ്ലീഷ് ഡോക്ടർമാരിൽ എൺപത്തിരണ്ട് ശതമാനം പേരും വ്യാജ ഡോക്ടർമാരാണെന്നത് ആശുപത്രികളിലെത്തുന്ന ജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് മാരകമായ ഭീഷണിയാണുയർത്തുന്നത്.

ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ പ്രഖ്യാപനമാണ് ശരിയെന്നു തെളിയിച്ചു കൊണ്ട് ഒരു വ്യാജഡോക്ടറെ പോലീസ് കണ്ടെത്തുകയുണ്ടായി. 'അൽഷിഫ' എന്ന പേരിൽ വലിയ ആശുപത്രി നടത്തി നൂറുകണക്കിന് രോഗികൾക്ക് സർജറി ചെയ്തിരുന്ന ഷാജഹാൻ യൂനസ് അഹമ്മദിനെ ഒടുവിൽ ഐ.എം.എ. കേരള ശാഖയിൽ നിന്നും 2017 ഒക്ടോബർ 27 ന് പുറത്താക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. ഷാജഹാനെ പോലെയുള്ള വ്യാജഡോക്ടർമാർ ഐ.എം.എ യിൽ ഇനിയും പകുതിയിലധികമുണ്ടെന്ന കാര്യം ഉറപ്പാണ്.

അഖിലേന്ത്യാ തലത്തിൽ ദൽഹിയിലെ ഓൾ ഇന്ത്യ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സയൻസിൽ നിന്നും പോലീസ് അറസ്റ്റ് ചെയ്തത് അഞ്ചു മാസത്തോളം ചികിത്സകൾ നടത്തിയ പത്തൊൻപതുകാരനായ 'അഡ്നാൻ ഖുരാം' എന്ന വ്യാജ ഡോക്ടറെയാണ്.

2017 ജൂണിൽ ബംഗാളിലെ സർക്കാർ ആശുപത്രിയിലും കൽക്കത്തയിലെ പ്രമുഖ സ്വകാര്യ ആശുപത്രിയിലുമായി പോലീസ് അറസ്റ്റ് ചെയ്തത് ആറ് വ്യാജ അലോപ്പതി ഡോക്ടർമാരെയാണ്. ഇന്ത്യയിലെ എല്ലാ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നും ഇതേപോലെ വ്യാജ അലോപ്പതി ഡോക്ടർമാരെ പോലീസ് പിടികൂടുന്നുണ്ട്.

ഇത്രയും വ്യാജ അലോപ്പതി ഡോക്ടർമാർ ഐ.എം.എ യുടെ അംഗങ്ങളായും അല്ലാതെയും വിലസുന്ന അവിശ്വസനീയമായ ഈ അവസ്ഥയിൽ ഐ.എം.എയുടെ കേരള ഘടകം ഉറക്കമുണർന്ന് നടപടികളെടുക്കാൻ ബഹുജനസഹായം തേടിയിരിക്കുന്നു എന്നതിൽ സന്തോഷമുണ്ട്. പകുതിയിലധികവും വ്യാജന്മാരായ അംഗങ്ങൾ നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു എന്ന് സംശയിക്കപ്പെടുന്ന ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ഐ.എം.എയ്ക്ക് സ്വന്തം നിലയ്ക്ക് അന്വേഷണവും നടപടിയുമെടുക്കലും പ്രയാസമാകുമെന്നത് മനസിലാക്കാവുന്നതാണ്.

ഐ.എം.എയുടെ ഈ ധർമ്മ സങ്കടം മനസിലാക്കി കൊണ്ട് കേരള പോലീസ് സഹായ സ

ഹകരണങ്ങൾ വാഗ്ദാനം ചെയ്തിരിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ വൈദ്യമഹാസഭയും സമ്പൂർണ്ണ പിന്തുണയും സഹായ സഹകരണങ്ങളും വാഗ്ദാനം ചെയ്യുകയാണ്.

ഐ.എം.എയുടെ അംഗത്വത്തിലും അല്ലാതെയുമുള്ള വ്യാജ ഡോക്ടർമാരെ എത്രയും പെട്ടെന്ന് കണ്ടെത്തി നടപടികളെടുക്കണമെന്ന് ഐ.എം.എ കേരള ഘടകം തന്നെ ആവശ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഉടനടി ചെയ്യണമെന്ന് ബഹുമാനപ്പെട്ട ഡയറക്ടർ ജനറൽ ഓഫ് പോലീസിനോട് വിനയപൂർവ്വം അപേക്ഷിക്കുന്നു.

1. കേരളത്തിലെ സർക്കാർ ആശുപത്രികളിലും സ്വകാര്യ ആശുപത്രികളിലും പ്രാക്ടീസ് ചെയ്യുന്ന എല്ലാ അലോപ്പതി-ആയുർവേദ-ഹോമിയോ- പ്രകൃതി ചികിത്സാ ഡോക്ടർമാരുടെയും സർട്ടിഫിക്കറ്റുകൾ പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാക്കുക.

2. പോലീസിന്റെ പരിശോധന പൂർത്തിയാക്കിയ സർട്ടിഫിക്കറ്റുകളുടെ കോപ്പി ഡോക്ടർമാരുടെ പരിശോധന മുറികൾക്കു മുന്നിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നതിന് വ്യവസ്ഥ ചെയ്യുക.

അംഗീകൃത യോഗ്യതകൾ ഉള്ള ഡോക്ടർമാർ ചെയ്യുന്ന വ്യാജ ചികിത്സകൾ തടയുന്നതിനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ :

1. 2016 ലെ ഇന്ത്യൻ മെഡിക്കൽ കൗൺസിൽ (പ്രൊഫഷണൽ കോൺട്രാക്ട്, എറ്റിക്വേറ്റ് ആന്റ് എത്തിക്സ്) ഭേദഗതി) റെഗുലേഷൻ പ്രകാരം ഡോക്ടർമാർ മരുന്നുകളുടെ 'ജനറിക് പേരുകൾ' എഴുതേണ്ടതുണ്ട്. ഇതുപ്രകാരം ചെയ്യാതെ നിയമവിരുദ്ധമായി വ്യാജ പ്രിസ്ക്രിപ്ഷനുകൾ എഴുതുന്ന ഡോക്ടർമാരുടെ പേരിൽ കേസുകൾ എടുക്കുക.

2. ഇതേ നിയമപ്രകാരം മരുന്നുകളുടെ പേരുകൾ ഇംഗ്ലീഷ് കാപ്പിറ്റൽ അക്ഷരത്തിൽ ഭംഗിയായും വൃത്തിയായും എഴുതേണ്ടതാണ്. ഇത് ചെയ്യാത്ത ഡോക്ടർമാരുടെ പേരിലും കേസുകളെടുക്കുക.

3. മരുന്നു കമ്പനികളിൽ നിന്നും ആയിരം രൂപയ്ക്കു മേലുള്ള സമ്മാനങ്ങൾ കൈപ്പറ്റിയും എഴുതുന്ന മരുന്നുകൾക്കും ലാബ് ടെസ്റ്റുകൾക്കും കമ്മീഷൻ വാങ്ങിയും വിദേശയാത്രകളും വിദേശ കാറുകളുമൊക്കെ നേടിയുമാണ് ഭൂരിഭാഗം ഡോക്ടർമാരും പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. നിയമ വിരുദ്ധമായ ഈ 'കൈക്കൂലി വാങ്ങലിനെതിരെയും' കർശനമായ നടപടികളെടുക്കുക.

വ്യാജ ഡോക്ടർമാർ പെരുകുന്നതിനുള്ള കാരണവും തടയണം

ഇന്ത്യയിലെ പരമ്പരാഗത - പാരമ്പര്യ വൈദ്യമേഖലകളിൽ ഒന്നും വ്യാജവൈദ്യന്മാർ ഇല്ല. തലമുറകളായി കൈമാറി വരുന്ന അറിവുകളെ പ്രയോഗിക്കുന്നവരാണുള്ളത്. അവർ ഉപയോഗിക്കുന്ന പച്ചമരുന്നുകൾ ആഹാരത്തെ പോലെ കരുതാവുന്നവയാണ്. അവയ്ക്ക് ആന്തരാവയവങ്ങൾ തകർക്കുന്ന ദോഷഫലങ്ങൾ ഇല്ല. രോഗിയെ കൊല്ലുന്ന ദോഷഫലവുമില്ല. വളരെ പരിമിതമായ വരുമാനം മാത്രമുള്ളതിനാൽ വ്യാജചികിത്സകൾ ചെയ്യാനുള്ള പ്രേരണ അതിൽ വളരെ കുറവാണ്. പാരമ്പര്യ വൈദ്യന്മാർ തലമുറകളായി ഗ്രാമീണരിൽ പരിചയമുള്ളവരായതു കൊണ്ടും കാലങ്ങളുടെ വിശ്വാസമാർജ്ജിച്ചവരുമായിരിക്കും.

എന്നാൽ വമ്പിച്ച കച്ചവടമായി തീർന്നിരിക്കുന്ന ഇംഗ്ലീഷ്-അലോപ്പതി ചികിത്സയിൽ വമ്പിച്ച വരുമാനമാണ് ഡോക്ടർമാർ നേടുന്നത്. പത്തു രൂപയ്ക്ക് കമ്പനികൾ സപ്ലൈ ചെയ്യുന്ന മരുന്നുകൾക്ക് നൂറ്റൻപതും അഞ്ഞൂറ്റൻപതുമൊക്കെയാണ് എം.ആർ.പി. വിലയിടുന്നത്. ഒരു ലക്ഷം രൂപ ചെലവു വരാത്ത സർജറിക്ക് മുപ്പതും നാല്പതും ലക്ഷവും വാങ്ങുന്നുണ്ട്. വൻവില നൽകി മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിൽ സീറ്റുകൾ വാങ്ങാനും കള്ളസർട്ടിഫിക്കറ്റുകൾ പോലും ഉണ്ടാക്കി പ്രാക്ടീസ് ചെയ്യാനും ഇടയാക്കുന്നത് ഇക്കാരണങ്ങളാലാണ്. ആയതിനാൽ ജനങ്ങളെ കൊള്ളയടിക്കുന്ന അമിത നിരക്കുകൾ കൂടെ തടയാൻ നടപടികളെടുക്കണമെന്നും വിനയപൂർവ്വം അപേക്ഷിക്കുന്നു.

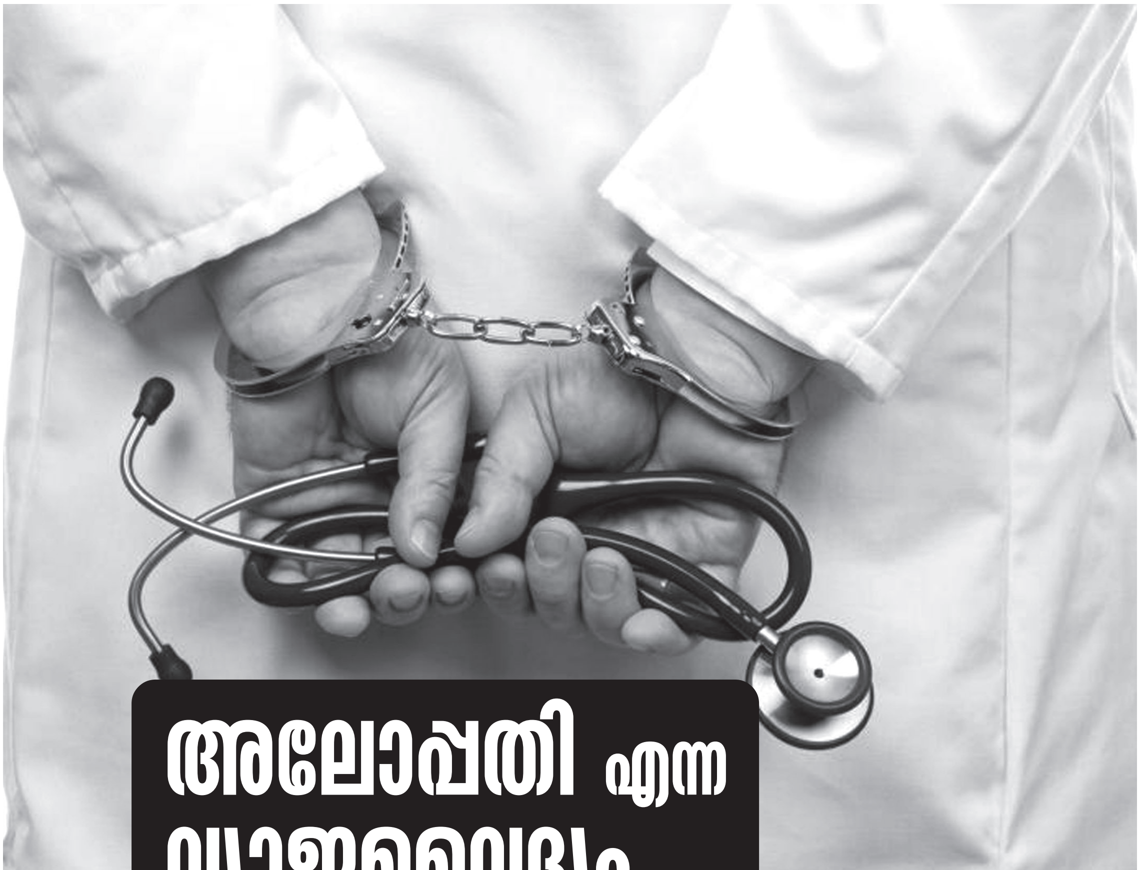
മാന്നാർ രാധാകൃഷ്ണൻ വൈദ്യർ
ചെയർമാൻ
വൈദ്യമഹാസഭ

നിങ്ങൾക്കും ഡോക്ടറാകാം
അവനവന്റെ ഡോക്ടറാകൂ...
രോഗങ്ങളില്ലാതെ ജീവിക്കൂ...

7 ദിവസ പ്രകൃതി ജീവന കോഴ്സ്
2018 ഡിസംബർ 26 മുതൽ
2019 ജനുവരി 1 വരെ
എറണാകുളത്ത്

ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻ ചേരിയും
സംഘവും നയിക്കുന്നു.
പ്രകൃതിഭക്ഷണം, ലളിതതാമസമടക്കം
7000 രൂപ ഫീസ്

ഇന്നു തന്നെ പേരുകൾ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുക
ജനാരോഗ്യ പ്രസ്ഥാനം
ഐ.എസ്. പ്രസ് റോഡ്
കൊച്ചി – 18
ഫോൺ: 9496044525



അലോപ്പതി എന്ന വ്യാജവൈദ്യം

ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി

ആരോഗ്യത്തെകുറിച്ചുള്ള തത്വശാസ്ത്രം പോലുമില്ലാത്ത അടിമുടി അബദ്ധജടിലവും അപകടകരവുമായ വിഷപ്രയോഗങ്ങളുടെ വ്യാജവൈദ്യമാണ് അലോപ്പതി. സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ പേരിൽ മാത്രമാണത് പിടിച്ചു നിൽക്കുന്നത്. പണത്തിന്റെയും രാഷ്ട്രീയത്തിന്റെയും നിയമങ്ങളുടെയും പിൻബലത്താൽ ജനങ്ങളെ കെണിയിലാക്കാൻ അതിന് കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ശാസ്ത്രം എന്ന മുഖംമൂടി ധരിച്ച് ലോകജനതയെ വഴിതെറ്റിക്കുന്ന ഈ കൊള്ളകച്ചവടത്തിന് കടിഞ്ഞാണിടാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ പ്രമേഹവും ഹൃദ്രോഗവും കാൻസറും കരൾനാശവും കിഡ്നി തകരാറും കൊണ്ടുള്ള ദുരിത മരണമായിരിക്കുമുണ്ടാകുക.

അലോപ്പതി തന്നെ ഇത്തരത്തിലപകടമായിരിക്കുമ്പോഴാണ് വ്യാജ ഡോക്ടർമാരുടെ വിളയാട്ടമെന്ന കൂനിന്മേൽ കുരുകൂടെയാകുന്നത്.

ഇന്ത്യയിലെ അലോപ്പതി ഡോക്ടർമാരിൽ പകുതിയിലേറെയും വ്യാജന്മാർ!

ആരിതു പറഞ്ഞാലും ഡോക്ടർമാരുടെ വർഗ്ഗം ആക്രോശത്തോടെ പ്രതിഷേധിക്കുമായിരുന്നു. ഐ.എം.എ. രോഷം കൊള്ളുമായിരുന്നു. പക്ഷെ ഇവിടെ അവർക്ക് മിണ്ടാട്ടമേയില്ല. കാരണം പ്രസ്താവന നടത്തിയിട്ടുള്ളത് സാക്ഷാൽ ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയാണ്! 2016 ജൂൺ മാസത്തിലെ റിപ്പോർട്ട് പ്രകാരം അറുപതു ശതമാനത്തോളം ഇന്ത്യൻ ഡോക്ടർമാരും വ്യാജന്മാരാണ്. ഗ്രാമങ്ങളിൽ അലോപ്പതി ഡോക്ടർമാരായി വിലസുന്നവരിൽ 78 ശതമാനവും വ്യാജന്മാരാണ്!

വ്യാജ ഡോക്ടർ : 'ആൾ ഇന്ത്യ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സയൻസിൽ നിന്നു തന്നെ!

2018 ഏപ്രിൽ 16 നാണ് ദൽഹിയിലെ സാക്ഷാൽ 'എയിംസ്' ഹോസ്പിറ്റലിൽ നിന്നും ഒരു വ്യാജ ഡോക്ടറെ പോലീസ് പിടി കൂടിയത്! അഞ്ചു മാസക്കാലം കോട്ടും സ്റ്റെത്തുമാ

യി എയിംസിലെ ജൂനിയർ ഡോക്ടറായി വിലസിയ അദ്നൻ ഖുരാം എന്ന പത്തൊൻപതുകാരനാണ് അറസ്റ്റിലായത്.

'ഇനി ഒരാശുപത്രിയിൽ ചികിത്സയ്ക്കായി ചെല്ലുന്നതിനു മുമ്പ് ഡോക്ടർമാരുടെ സർട്ടിഫിക്കറ്റുകൾ ചോദിക്കണം, പരിശോധിക്കണമെന്നാണ് എൻ.ഡി.ടി.വി, 2018ജൂൺ എട്ടിലെ വാർത്തയിൽ പറഞ്ഞത്. പശ്ചിമ ബംഗാളിലെ കൊൽക്കത്തയിലെ സർക്കാർ-സ്വകാര്യ ആശുപത്രികളിൽ നിന്നും വ്യാജ അലോപ്പതി ഡോക്ടർമാരെ പിടികൂടിയതിന്റെ വാർത്ത നൽകുകയായിരുന്നു ചാനൽ.

രാംശങ്കർ സിംഗിന് ഇംഗ്ലീഷ് അക്ഷരമാലയിലെ എല്ലാ അക്ഷരങ്ങളും പേരിനു പിന്നിലുണ്ടായിരുന്നത്രെ! എം.ബി.ബി.എസ്, എം.ഡി, ഡി.ഐ.എ.എ.എം.എസ്, ഡി.എം.എ.എൽ.ഐ.ടി എന്നിങ്ങനെയായിരുന്നു ഡിഗ്രി പ്രയോഗങ്ങൾ.

അജയ് തിവാരി എന്ന ബികോംകാരൻ കൊൽക്കത്തയിലെ പ്രശസ്തമായ കോത്താരി മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയിൽ ഗ്യാസ്ട്രോ എൻട്രോളജിസ്റ്റായി പ്രാക്ടീസ് ചെയ്തിരുന്നത് ഒന്നും രണ്ടും കൊല്ലങ്ങളായിരുന്നില്ല ഇരുപത് വർഷങ്ങളാണ്!

കൊൽക്കത്തയിലെ മറ്റൊരു പ്രശസ്ത ആശുപത്രിയായ 'ബല്ലെവു' ഹോസ്പിറ്റലിൽ നിന്നും പോലീസ് അറസ്റ്റ് ചെയ്ത നരേൻ പാണ്ഡെ 2003 മുതൽ അലർജി സ്പെഷ്യലിസ്റ്റായി ചികിത്സിച്ചു വരികയായിരുന്നു!

രമേഷ് ചന്ദ്ര വൈദ്യരാകട്ടെ ഡോക്ടറായി അഭിനയിച്ചിരുന്നില്ല; പകരം വ്യാജ ഡോക്ടർ സർട്ടിഫിക്കറ്റുകളുണ്ടാക്കി വില്ക്കുകയാണ് ചെയ്തിരുന്നത്. അടുത്ത കാലത്തുമാത്രം അഞ്ഞൂറ്റി അറുപതോളം സർട്ടിഫിക്കറ്റുകൾ അയാൾ വിറ്റിട്ടുണ്ട്.

ഹൗറയിലെ വ്യാജ ഡോക്ടർ ശുഭേന്ദു ഭട്ടാചാര്യയ്ക്കാകട്ടെ പ്രസിഡന്റിന്റെ അവാർഡും കിട്ടിയിട്ടുണ്ടത്രെ!

ആഗ്രയിൽ 25 ആശുപത്രികൾ തന്നെ വ്യാജ അലോപ്പതി ചികിത്സ നടത്തുന്നവരുടെതായിട്ടുണ്ടത്രെ! ആഗ്ര ഐ.എം.എ തന്നെയാണ് പരാതിപ്പെടുന്നത്. ദൽഹിയിൽ മാത്രം നാല്പതിനായിരം വ്യാജ ഡോക്ടർമാർ ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്നുകൾ കുറിക്കുന്നുണ്ടെന്നും ഐ.എം.എ. പറയുന്നു.

മധ്യപ്രദേശിലെ ഐ.എം.എയും വ്യാജഡോക്ടർമാർക്കെതിരെ പൊതുജനങ്ങളുടെ സഹായം തേടി രംഗത്തിറങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഐ.എം.എ ഇൻഡോർ പ്രസിഡന്റ് ഡോ.സഞ്ജയ് ലോൺഡേ 200 വ്യാജ ഡോക്ടർമാരുടെ വിവരങ്ങൾ നൽകിയിട്ടും ആരോഗ്യവകുപ്പ് നടപടികളെടുക്കുന്നില്ലെന്ന് കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നു.

എന്നാൽ ഇൻഡോറിലെ ചീഫ് മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ ഡോ. എച്ച്.എൻ.നായ്ക്ക് പറയുന്നത് അത്തരത്തിലൊരു പരാതിയും ഐ.എം.എയുടെ ഭാഗത്തു നിന്നും കിട്ടിയിട്ടില്ല എന്നാണ്. അതേസമയം ഐ.എം.എ വ്യാജ ഡോക്ടർമാർ എന്നു വിളിക്കുന്നത് ആയുർവ്വേദ ബി.എ.എം.എസ് ഡിഗ്രി ഡോക്ടർമാരെയും, ഹോമിയോ ബി.എച്ച്.എം.എസ് ഡിഗ്രി ഡോക്ടർമാരെയുമാണെന്നും കാണാൻ കഴിയും. തങ്ങൾക്കുള്ളിലുള്ള വ്യാജന്മാരെ കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിനു പകരം മറ്റു ചികിത്സാ മേഖലകളെ ഇല്ലാതാക്കാനാണ് അവരുടെ പരിശ്രമം!

ആന്ധ്രപ്രദേശിൽ ഒന്നരലക്ഷം വ്യാജ അലോപ്പതി ഡോക്ടർമാരുണ്ടെന്നാണ് ആന്ധ്ര ഐ.എം.എ. പറയുന്നത്. മഹാരാഷ്ട്രയിൽ അത് 95000 വും.

വ്യാജന്മാരിൽ നിന്നും ഐ.എം.എയുടെ പണം പിരിവോ?

ജൻ അധികാർ പാർട്ടിയുടെ ആരോപണമാണിത്. ബീഹാറിലെ ഐ.എം.എ വ്യാജ ഡോക്ടർമാരെയും ആശുപത്രികളെയും സംരക്ഷിക്കുകയാണത്രെ ചെയ്യുന്നത്. ചോദിക്കുന്ന പണം കൊടുക്കുന്നവരെ സഹായിക്കുന്നു എന്ന ആരോപണം ഉന്നയിച്ചത് പപ്പുയാദവ് എം.പി, പട്നയിലെ ഒരു പത്രസമ്മേളനത്തിലാണ്.

കേരളത്തിലും അലോപ്പതി വ്യാജഡോക്ടർമാർ!

തിരുവനന്തപുരം മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ നിന്നും രണ്ടു ഡോക്ടർമാരെയാണ് പോലീസ് അറസ്റ്റ് ചെയ്തിട്ടുള്ളത്. 2017 ഫെബ്രു 23 ന് കല്ലറ സ്വദേശിനിയായ ആര്യയെയാണ് പി.ജി. ഡോക്ടർ എന്ന അവകാശവാദവുമായി രോഗികളെ ചികിത്സിച്ചിരുന്നതിന് അറസ്റ്റ് ചെയ്തത്. മറ്റൊരു ഡോക്ടറെ ഏതാനും മാസങ്ങൾക്കു മുമ്പും അറസ്റ്റ് ചെയ്തിരുന്നു.

2018 മെയ് 18 ന് മെഡിക്കൽ കൗൺസിൽ ഓഫ് ഇന്ത്യ കേരളത്തിലെ ഒൻപത് അലോപ്പതി ഡോക്ടർമാരുടെ ലൈസൻസുകൾ റദ്ദാക്കുകയുണ്ടായി. കണ്ണൂർ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഹോസ്പിറ്റലിനു വേണ്ടി വ്യാജ വേഷം കെട്ടിയതിനായിരുന്നു ശിക്ഷ വിധിച്ചത്.

ഡോ.പി.ജി.ആനന്ദകുമാർ, ഡോ.വി.കെ.വത്സലൻ, ഡോ. സെബാസ്റ്റ്യൻ സഖറിയാസ്, ഡോ.നാരായണ പ്രസാദ്, ഡോ. കെ.എം.അശോകൻ, ഡോ.സി. കെ.രാജമ്മ, ഡോ.പി.ശ്രീദേവി, ഡോ.കെ.വി.ശിവശങ്കർ, ഡോ.പി. മുഹമ്മദ് ഇബ്രാഹിം എന്നിവരെയാണ് തട്ടിപ്പു നടത്തിയതിന് ശിക്ഷിച്ചിട്ടുള്ളത്.

ഇവരെ കൂടാതെ കൊച്ചിയിലെ ഡോ.കെ.ബിന്നി, ഡോ.കെ. പത്മനാഭൻ എന്നിവരെയും മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളിലെ മുപ്പത്തഞ്ചോളം ഡോക്ടർമാരെയും മെഡിക്കൽ കൗൺസിൽ ഓഫ് ഇന്ത്യ തട്ടിപ്പുകൾക്ക് ശിക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ട്.

കരിമ്പട്ടികയിലുള്ള ഡോക്ടർമാർ!

കേരളമടക്കമുള്ള സംസ്ഥാ

നങ്ങളിൽ നിന്നും നൂറ്റി അറുപത്തി നാല് ഡോക്ടർമാരാണ് മെഡിക്കൽ കൗൺസിൽ ഓഫ് ഇന്ത്യയുടെ കരിമ്പട്ടികയിലുള്ളത്. അതിൽ കേരളത്തിൽ നിന്നും ഒരു ഡസനിലധികം ഡോക്ടർമാരാണുള്ളത്.

വിദേശ ഡിഗ്രി വ്യാജന്മാർ!

തിരുവനന്തപുരം നഗരത്തിൽ മാത്രം 200 അലോപ്പതി ഡോക്ടർമാരാണ് വിദേശ ഡിഗ്രിയുടെ പേരിൽ വ്യാജഡോക്ടർമാരായി വിലസുന്നത്! റഷ്യയിൽ നിന്നും ചൈനയിൽ നിന്നുമൊക്കെയുള്ള ഡിഗ്രികളാണത്രെ ഇവർ അവകാശപ്പെടുന്നത്. എന്നാൽ മെഡിക്കൽ കൗൺസിൽ ഓഫ് ഇന്ത്യ പറയുന്നത് ഇവരിൽ 79 ശതമാനവും സ്ക്രീനിങ് ടെസ്റ്റിൽ പരാജയപ്പെടുന്നു എന്നാണ്.

'സിറ്റി കൗമുദി' പ്രസിദ്ധീകരിച്ച റിപ്പോർട്ടനുസരിച്ച് തിരുവനന്തപുരത്തെ ലക്ഷ്വറി ആശുപത്രികളിലും സാധാരണ ക്ലിനിക്കുകളിലുമായി 60 വ്യാജ ഡോക്ടർമാർ പ്രാക്ടീസ് ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ഈ വിദേശ സർട്ടിഫിക്കറ്റ് ഡിഗ്രിക്കാർ കുറഞ്ഞ ശമ്പളത്തിന് ജോലി ചെയ്യാൻ തയ്യാറുള്ളതുകൊണ്ട് ആശുപത്രികൾക്ക് ഇവരെ കൂടുതൽ ഇഷ്ടമാണത്രേ!

വ്യാജ ഡിഗ്രികളും വ്യാജ മരുന്നുകളും വ്യാജവൈദ്യവും...

കുത്തകകളുടെയും വ്യാജത്തിന്റെയും വിഹാരരംഗമായ അലോപ്പതി മേഖലയുടെ ചെറിയ ഒരു വിവരണം മാത്രമാണിത്. വിസ്താരഭയത്താൽ മറ്റ് സംസ്ഥാനങ്ങളുടെ കാര്യങ്ങൾ എഴുതുന്നില്ല.

വ്യാജ ഡിഗ്രികളും വ്യാജ ഡോക്ടർമാരും, വ്യാജ ശാസ്ത്രവും, വ്യാജ മരുന്നുകളും, വ്യാജപ്പണത്തിന്റെ (കള്ളപ്പണത്തിന്റെ) ആശുപത്രികളും, വ്യാജ മെഡിക്കൽ സർട്ടിഫിക്കറ്റുകൾ, വ്യാജ ഇൻഷൂറൻസുകൾ, വ്യാജ റീ ഇംപേഴ്സ്മെന്റുകൾ, വ്യാജ ലാബ് പരിശോധനകൾ, (സിങ്ക് ടെസ്റ്റ്) വ്യാജരോഗ പ്രതിരോധ മരുന്നുകൾ (വാക്സിനുകൾ) വ്യാജ രോഗങ്ങൾ (എലിപ്പനി, ഡങ്കി, നിപ...) വ്യാജസർജറികൾ (വെറുതെ കീറി വെയ്ക്കുന്നതു മുതൽ സ്റ്റെന്റ് ഇടാതിരിക്കലും, കിഡ്നി മോഷ്ടിക്കലുമൊക്കെ) വ്യാജ ചികിത്സകളും (ശവത്തിന് ചികിത്സയും അടിയന്തിര സർജറിയും) ഒക്കെയായി അടിമുടി വ്യാജമാണ് അലോപ്പതി ചികിത്സാ രംഗം ●.

നികുഞ്ജം പ്രകൃതിഹോട്ടൽ വീണ്ടും തുറന്നു

കണ്ണൂർ ജില്ലയിലെ ഇരിട്ടിയിലുള്ള നികുഞ്ജം പ്രകൃതി ഹോട്ടൽ ഏതാനും മാസങ്ങൾക്കു ശേഷം വീണ്ടും തുറന്നപ്പോൾ പ്രകൃതി രുചികൾ വീണ്ടെടുക്കാൻ വലിയ തിരക്ക്!

കേരളത്തിലെ രണ്ടാമത്തെ പ്രകൃതി ഹോട്ടലായി നികുഞ്ജം തുടങ്ങിയത് 17 വർഷങ്ങൾക്കു മുമ്പാണ്. പി.ശ്രീനിവാസൻ എന്ന ചെറുപ്പക്കാരൻ അരുവി പ്രകൃതി ഹോട്ടലിന്റെ ആവേശമുൾക്കൊണ്ട് ഇരിട്ടിയിൽ ആരംഭിച്ച നികുഞ്ജത്തിന് ആരാധകർ ഏറെയായിരുന്നു. മറ്റ് തിരക്കുകൾക്കിടയിൽ മുടങ്ങിയ നികുഞ്ജം വീണ്ടും തുടങ്ങുന്നതും പ്രകൃതി ഭക്ഷണ പ്രേമികളുടെ നിർബന്ധം കൊണ്ടു തന്നെ.

ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരിയുടെ ഏകദിന പ്രകൃതി സെമിനാറോടെ തുടങ്ങിയ പുനപ്രവർത്തനം ഫാ.ജേക്കബ്ബ് ജോസ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. ജോയ് മണിമല സ്വാഗതം പറഞ്ഞു.

കേരളം വിഷത്തിൽ മുങ്ങിക്കിടക്കുകയാണ്. വിദേശങ്ങളിൽ നിരോധി ക്കപ്പെട്ട കീടനാശിനികളുടെയും ഇന്ത്യയിൽ നിരോധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന കീടനാശിനികളുടെയും വിളയാട്ടമാണ് കേരളത്തിൽ. പക്ഷെ രോഗകാര ണങ്ങൾ കൊതുക്, വവ്വാൽ, പഴങ്ങൾ ഒക്കെയാണ്. വിഷങ്ങളെ ആരും സംശയിക്കുക പോലും ചെയ്യരുത്.

വിഷം തിന്നുന്ന കേരളം

രോഗകാരണം വവ്വാൽ; ഫോർമലിൻ അല്ല!

ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി

പനിയും ശ്വാസതടസവും അൾസറും കാൻസറും പെട്ടെന്നുള്ള മരണവുമൊക്കെ ഉണ്ടാക്കുന്ന മാരകവിഷമായ ഫോർമാലിനിട്ട മത്സ്യങ്ങളാണ് കേരളീയർ ഭക്ഷിക്കുന്നത്. പക്ഷെ കേരളീയർക്കുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾക്കു കാരണം വവ്വാലും പഴങ്ങളുമാണെന്നാണ് അലോപ്പതിക്കാരുടെ കണ്ടുപിടുത്തവും 'കാണാത്ത പിടുത്തവും!'

സ്വദേശിയും വിദേശിയുമായെത്തുന്ന മത്സ്യത്തിനു പുറമെ കേരളീയരുടെ 'ദേശീയ ഭക്ഷണമായി' മാറിയിട്ടുള്ള ബ്രോയിലർ കോഴിയിൽ 12 തരം വിഷങ്ങളാണത്രെ ചേർക്കുന്നത്! ടെട്രാസൈക്ലിൻ, ഡോക്സിസൈക്ലിൻ, ഫ്ളൂറോ ക്വിനോലോൺസ്, എൻറോഫ്ളോക്സാസിൻ, അമിനോ ഗ്ലൈക്കോസൈഡ്സ്, നിയോമൈസിൻ തുടങ്ങിയ ആന്റിബയോട്ടിക്കുകളും എളുപ്പം വണ്ണം വെയ്പിക്കുന്ന സ്റ്റിറോയ്ഡുകളുമൊക്കെയാണ് 'ഡൗൺ ടു എർത്ത്' മാസിക നടത്തിയ പരിശോധനയിൽ കണ്ടെത്തിയത്.

2012 ജൂലൈ 10 ന് തിരുവനന്തപുരത്ത് 'ശവർമ' തിന്നു മരിച്ചത് 21 വയസുള്ള സചിൻ മാത്യുവാണ്. 'ശവർമ്മ' തിന്ന് നാലുദിവസം കഴിഞ്ഞ് ബാംഗ്ളൂരിലെ ലോഡ്ജിൽ മരിച്ച നിലയിൽ കണ്ടെത്തിയ സച്ചിൻ മാത്യുവിന്റെ മരണകാരണം 'ശവർമ്മ' യാണെന്ന് ആരും സംശയിക്കില്ലായിരുന്നു. ജൂലൈ പത്തിന് രാത്രി തന്നെ തിരുവനന്തപുരത്തു നിന്നും ബാംഗ്ളൂരിനു പോയ സച്ചിൻ വീട്ടിൽ വിളിച്ച് വയറിന് സുഖമില്ലെന്നു പറഞ്ഞിരുന്നു. പിറ്റേന്നു മുതൽ സച്ചിനെ കുറിച്ച് വിവരമില്ലാതായി. ജൂലൈ 14 ന് ബാംഗ്ളൂരിലെ ലോഡ്ജുകാർ മരണവിവരം വിളിച്ചറിയിക്കുകയായിരുന്നു. 'ശവർമ്മ' കഴിച്ച വീട്ടുകാർക്കും തകരാറുകളുണ്ടായി ആശുപത്രിയിലായതാണ് 'മാരകരോഗങ്ങളുടെ കാരണം' 'ശവർമ്മ'യാണെന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ ഇടയാക്കിയത്. സച്ചിൻ മാത്രമാണ് കഴിച്ചിരുന്നതെങ്കിൽ 'ആത്മഹത്യയോ? കൊലപാതകമോ? എന്ന മട്ടിൽ മാത്രമെ മരണം ചർച്ചചെയ്യപ്പെടുമായിരുന്നുള്ളൂ. മരണമല്ലാതെ രോഗങ്ങളുമായി സച്ചിൻ ആശുപത്രിയിലെത്തിയിരുന്നെങ്കിൽ 'ആകോളി-നീർക്കോലി' ബാക്ടീരിയകളുടെ പേരിലും അല്ലെങ്കിൽ ഒരു പുതിയ 'ബാംഗ്ളൂർ സ്റ്റൊമക് പെയ്നോനിയ' എന്ന രോഗത്തിന്റെ പേരിലും മരുന്നുകച്ചവടം കൊഴുപ്പിക്കപ്പെടുമായിരുന്നു. ബാംഗ്ളൂർ ബസ്സിൽ വെച്ച് കുടിച്ച പച്ച വെള്ളത്തെ പ്രതിയാക്കി 'പച്ചവെള്ളപ്പനി' പ്രഖ്യാപനത്തിനും സാധ്യതയുണ്ടായിരുന്നു.

ചീഞ്ഞ കോഴിയിറച്ചി പാകപ്പെടുത്തി നൽകിയതിനാൽ അതിൽ പുഴുവിനെ കണ്ടെത്തിയതിനെ തുടർന്ന് ആഗോള ഭക്ഷണ രാക്ഷസൻ കെ.എഫ്.സി യുടെ കടയും കേരള തലസ്ഥാനത്താണ് പൂട്ടിച്ചത്.

മാരക വിഷമായ ലെഡ് ചേർത്ത നൂഡിൽസുകളാണ് മാഗിക്കാർ ഇന്ത്യക്കാർക്ക് വർഷങ്ങളോളം നൽകിയിരുന്നത്. 1983 മുതൽ ഇന്ത്യയൊട്ടാകെ 'മാഗി നൂഡിൽസ്' പാഷാണം നെസ്‌ലേ എന്ന ആഗോള കുത്തക കമ്പനി ഇന്ത്യക്കാരെ കൊണ്ട് തീറ്റിക്കുകയായിരുന്നു. കുട്ടികളിൽ ചെറിയ തോതിലുള്ള ലെഡ്പോലും ഐ.ക്യു 1-3 പോയിന്റുകൾ കുറയ്ക്കുമെന്നുള്ളപ്പോൾ മാഗി നൂഡിൽസിൽ അത് 17 പി.പി.എം എന്ന ഭയാനകമായ അളവിലാണുണ്ടായിരുന്നത്. ക്രിമിനൽ വാസനയുണ്ടാക്കുന്നതു തുടങ്ങി നാഡീഞരമ്പുകളുടെ രോഗങ്ങളിലേയ്ക്കും പ്രത്യുല്പാദന ശേഷിയുടെ നാശത്തിലേയ്ക്കും, ലൈംഗിക ബലഹീനതയിലേയ്ക്കും ദഹനതകരാറുകളിലേയ്ക്കും കാൻസറിലേയ്ക്കുമാണ് മാഗി നൂഡിൽസ് കഴിച്ചവരെല്ലാം കാലക്രമേണ എത്തിച്ചേരുന്നത്. ഇന്ത്യയുടെ പല നഗരങ്ങളിലും മൂന്നിലൊന്നു കുട്ടികൾ വരെ മാഗി നൂഡിൽസ് കഴിച്ചിരുന്നു എന്നറിയുമ്പോഴാണ് 'ഏഷ്യൻ കുഞ്ഞുങ്ങളെ മന്ദബുദ്ധികളാക്കൽ, രോഗികളാക്കി ചികിത്സിച്ച് സമ്പത്ത് കവർന്നെടുക്കൽ, 'ജനസംഖ്യാ നിയന്ത്ര

ണം' തുടങ്ങിയ 'ബിൽഗേറ്റ്സ്- റോക്കിഫെല്ലർ- റോത്ത് ചിൽഡ്- ഇല്യുമിനാറ്റി അജണ്ടകൾ' ആഗോളകുത്തകകൾ നടപ്പിലാക്കുന്നത് മനസിലാക്കുകയുള്ളൂ.

ഭക്ഷണ ബോംബ്, കാലാവസ്ഥ ബോംബ് (ഇറാന്റെ മഴമേഘങ്ങളെ ഇസ്രായേൽ മോഷ്ടിക്കുന്നു എന്ന ഇറാൻ ബ്രിഗേഡിയർ ജനറൽ ഗോലം റെസ ജലാലിയുടെ ആരോപണം ഓർക്കുക), ഉല്പന്ന ബോംബ് തുടങ്ങിയ മാരകായുധങ്ങളാണ് ആധുനിക യുദ്ധങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നത്. ഇരകൾ സ്വന്തം പണം നൽകി വാങ്ങി സ്വയം നശിച്ചു കൊള്ളുമെന്ന മെച്ചമാണ് ഈ അത്യാകർഷക ബോംബുകൾക്കുള്ളത്.

കീടനാശിനികൾ

വിദേശങ്ങളിൽ നിരോധിക്കപ്പെട്ട കീടനാശിനികളുടെയും ഇന്ത്യയിൽ നിരോധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന കീടനാശിനികളുടെയും വിളയാട്ടമാണ് കേരളത്തിൽ.

ഇന്ത്യയിലെ ഓരോ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നും നൂറു കണക്കിനാളുകളുടെ മരണങ്ങളും ആയിരങ്ങളുടെ ആശുപത്രിയിലാകലും ടൈംസ് ഓഫ് ഇന്ത്യ, ഇന്ത്യ ടുഡേ, ഡൗൺ ടു എർത്ത് തുടങ്ങിയ എല്ലാ മാധ്യമങ്ങളും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നു.

ടൈംസ് ഓഫ് ഇന്ത്യയിൽ 2017 നവംബർ 9 ന് റീന ഗുപ്ത എഴുതിയ വാർത്ത ഞെട്ടിപ്പിക്കുന്നതാണ്. മഹാരാഷ്ട്രയിൽ കീടനാശിനി വിഷബാധയേറ്റ് 2017 ഒക്ടോബറിൽ 40 കർഷകർ മരിക്കുകയും 700 പേർ ആശുപത്രിയിലാകുകയും ചെയ്തു. 60 രാജ്യങ്ങളിൽ നിരോധിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള കീടനാശിനി 'മോണോക്രോറ്റോഫോസ്' ആണത്രെ കൊലയാളി! 2013 ൽ ബീഹാറിലെ സ്കൂളിൽ ഉച്ചഭക്ഷണം കഴിച്ച 23 കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ മരണത്തിനിടയാക്കിയത് ഇതേ കീടനാശിനിയാണ്! 1991 ൽ ഈ കീടനാശിനിയെ അമേരിക്ക നിരോധിച്ചത് പക്ഷികളുടെ വംശങ്ങളെ അതിഭീമമായി കൊന്നൊടുക്കുന്നത് തെളിഞ്ഞതിനാലായിരുന്നു.

ഇന്ത്യയിൽ ഔദ്യോഗികമായ കണക്കനുസരിച്ച് ഓരോ വർഷവും കീടനാശിനി വിഷബാധയേറ്റ് 10000 പേർ മരിക്കുന്നുണ്ട്. ഇവരെല്ലാം ദരിദ്രരായതിനാൽ ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടുന്നില്ലെന്നും റീന ഗുപ്ത എഴുതുന്നു. 'കീടനാശിനി വിഷങ്ങൾ ഇന്ത്യയുടെ പ്ലേഗ്' എന്നതാണ് തലക്കെട്ടായി നൽകിയിട്ടുള്ളത്.

ഇന്ത്യടുഡേ മാഗസിനിൽ 2001 ജൂലൈ 3 ന് സ്റ്റീഫൻ ഡേവിഡ് കേരളത്തിലെ ഗ്രാമത്തിൽ അജ്ഞാത രോഗം പടർന്നു പിടിക്കുന്നതിനെ കുറിച്ച് എഴുതിയിരിക്കുന്നു. കീടനാശിനികളെ സംശയിക്കുന്നു എന്നാണ് വിശദീകരണം. കാസർകോട്ടെ സ്വർഗ്ഗഗ്രാമത്തിലെ കുട്ടികൾക്ക് നടക്കാൻ കഴിയാതെയാകുന്നു. നല്ലൊരു പനിയാണ് ആദ്യലക്ഷണം. പനി മരുന്നുകൾ നൽകുന്നതോടെ പനി പോകുന്നു. പിന്നെയും നടക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട് ബാക്കിയാകുമ്പോൾ വലിയ പരിശോധനകളായി. അപ്പോഴാണ് കാൻസർ കണ്ടെത്തുന്നത്. അപസ്മാരവും, മാനസിക വൈകല്യങ്ങളും, ജന്മവൈകല്യങ്ങളുമൊക്കെയായി രണ്ടായിരത്തോളം പേരാണത്രെ കീടനാശിനി ദുരിതം പേറുന്നത്. പ്ലാന്റേഷൻ കോർപ്പറേഷന്റെ എൻഡോസൾഫാൻ കീടനാശിനി പ്രയോഗമാണ് ദുരന്തകാരണമെന്ന് ഇന്നു കേരളത്തിനറിയാം. പക്ഷെ എന്തു കാര്യം?

ജനങ്ങളുടെ ദുരിതം
മരുന്നു കമ്പനികളുടെ ആഘോഷം

1960കൾ വരെ കേരളീയർ പ്രധാനമായും വാർദ്ധക്യ സഹജരോഗങ്ങൾ കൊണ്ടാണ് മരിച്ചിരുന്നത്. മരുന്നു കമ്പനികൾ കഴിയുന്നത്ര മരുന്നുകൾ വിൽക്കാനുള്ള ആർത്തിയുടെ 'അഗ്രസ്സീവ് മാർക്കറ്റിങ്' തുടങ്ങിയ 1980 കളിൽ അത് പ്രമേഹം, പ്രഷർ, ഹൃദ്രോഗം എന്നിവകളാലായി! (1960 മുതൽ ഇറക്കുമതി ചെയ്യപ്പെട്ട വനസ്പതി ഡാൽഡ, മൈദ, പഞ്ചസാര തുടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ രോഗങ്ങളുണ്ടാക്കി. അവയുടെ ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്നുകൾ പ്രമേഹവും പ്രഷറും ഹൃദ്രോഗങ്ങളുമുണ്ടാക്കി) 2000-ാമാണ്ടായതോടെ കൂടുതൽ വരുമാനം ആശുപത്രികൾക്കുണ്ടാക്കുന്ന കാൻസറായി വ്യാപകമായ മരണകാരണം. 2010 എത്തിയതോടെ കിഡ്നി തകരാറുകളും അൻപതു ലക്ഷത്തിന്റെ കരൾ മാറ്റങ്ങളുമായി മുഖ്യ മരണകാരണം.

രാവിലെ ഉണർന്നാലുടനെ വായിലെത്തുന്ന രാസവിഷ കോക്ടെയ്‌ലായ ടൂത്ത്പേസ്റ്റ്, കീടനാശിനികൾ കൂടിക്കുഴഞ്ഞ ചായ, രാസവിഷങ്ങളും രാസമഞ്ഞനിറവുമൊക്കെ അടങ്ങിയ മുട്ട കൊണ്ടുള്ള ബ്രേക്ക്ഫാസ്റ്റ്, വിഷമല്ലാത്തതൊന്നും ചേരാത്ത കോളകൾ, പ്രിസർവേറ്റീവുകളും രുചിവിഷങ്ങളും ചേർന്ന പായ്ക്കറ്റ് ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ, ഫോർമലിൻ കലർത്തിയ മത്സ്യം, ആന്റിബയോട്ടിക് കോഴിയിറച്ചി, നിരോധിക്കപ്പെട്ട കീടനാശിനികളും രാസവിഷങ്ങളും നിറഞ്ഞ ചോറ്, രാസവിഷങ്ങളായ നെയിൽ പോളിഷ്, ടാൽകം പൗഡർ, സോപ്പ്, ബോഡി സ്പ്രേ, മസ്ക്കാര, ലിപ്സ്റ്റിക്ക്... കേരളം വിഷത്തിൽ മുങ്ങിക്കിടക്കുകയാണ്. പക്ഷെ രോഗകാരണങ്ങൾ കൊതുക്, വവ്വാൽ, പഴങ്ങൾ ഒക്കെയാണ്. വിഷങ്ങളെ ആരും സംശയിക്കുക പോലും ചെയ്യരുത്. ഒക്കെ വൈറസും ബാക്ടീരിയകളും ഉണ്ടാക്കുന്നതാണ്. അലോപ്പതിക്കാരുടെ ഈ ശാസ്ത്രീയ വിഷ സംരക്ഷണം എത്രനാൾ കൂടെ ജനങ്ങളുടെ ബോധം കെടുത്തും?

മീനിൽ പാടില്ല; വാക്സിനിൽ ആവാം! ഫോർമാലിന്റെ കേരള പ്രബുദ്ധത!

മീനിൽ പാടില്ലാത്ത ഫോർമാലിൻ വാക്സിനിലെ ചേരുവകളിലൊന്നാണ്! ഫോർമാലിനും ഫോർമൽ ഡീഹൈഡും കുട്ടികൾക്കു നൽകുന്ന വാക്സിനുകളിലെ ഒരു ചേരുവയാണ്. മീനിലെ ഫോർമാലിന്റെ പേരിൽ 'പിടികൂടുന്ന' ഭക്ഷ്യസുരക്ഷ വകുപ്പ് എന്തുകൊണ്ടാണ് വാക്സിൻ പിടികൂടാത്തത്?

ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി

അതിർത്തി കടന്നെത്തുന്ന മത്സ്യത്തിൽ ഫോർമാലിൻ എന്ന രാസവിഷം ചേർക്കുന്നതിനെതിരെ വൻപ്രതിഷേധമാണ് കേരളത്തിലുയരുന്നത്. ടൺകണക്കിന് മത്സ്യമാണ് ഭക്ഷ്യസുരക്ഷാ വിഭാഗം പിടിച്ചെടുത്ത് നശിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളത്. മത്സ്യം കഴിക്കാൻ ആളുകൾ ഭയപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയിൽ ആർക്കും വേണ്ടാതായ മത്സ്യത്തിന്റെ വില്പന കുത്തനെ ഇടിയുകയും നാട്ടിലെ മത്സ്യതൊഴിലാളികൾ ഗതികേടിലാകുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു. പരസ്യമായി പച്ചമീൻ തിന്നുകൊണ്ട് ആപത്തില്ലെന്നു കാണിക്കേണ്ട ഒരവസ്ഥയും മത്സ്യതൊഴിലാളികൾക്ക് വന്നു ചേർന്നിരിക്കുന്നു.

എന്താണീ ഫോർമാലിൻ?

മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിൽ ശവം ചീയാതിരിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ദ്രാവകം എന്ന നിലയിൽ എല്ലാവർക്കും പരിചിതമാണിത്. കോളേജുകളിലെ ബയോളജി ലാബുകളിലും മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിലും വിദ്യാർത്ഥികളെയും ജീവനക്കാരെയും നിരവധി രോഗങ്ങൾക്ക് ഫോർമാലിൻ ഇരയാക്കാറുണ്ട്. പഠനത്തിനായി കീറിമുറിക്കുന്ന ശവശരീരങ്ങളിൽ നിന്നും ഉയരുന്ന ഫോർമാലിൻ ശ്വസിക്കുന്നതു കൊണ്ട് കണ്ണുകൾക്കും ശ്വാസകോശങ്ങൾക്കും പല തരത്തിലുള്ള അസ്വസ്ഥതകളും തകരാറുകളും ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട്.

ത്വക്ക് വരളുക, എക്സിമ എന്ന തൊലി തടിച്ചു വീർക്കലും ചീയലുമുണ്ടാകുക, രക്തക്കുഴലുകൾക്ക് ക്ഷതം പറ്റുന്നതു കൊണ്ടുള്ള തൊലി ചുവക്കൽ, തൊലിപ്പുറത്ത് ചെറിയ കുരുക്കൾ, സിസ്റ്റ്, ബ്രോങ്കെയ്ൽ ആസ്തമ, ചുവന്ന രക്താണുക്കളും പ്ലേറ്റ്ലെറ്റുകളും കുറയുക, വെളുത്ത രക്താണുക്കൾ കൂടുക തുടങ്ങിയ നിരവധി തകരാറുകളാണ് ഫോർമാലിന്റെ മണം ശ്വസിക്കുക മാത്രം ചെയ്യുന്നവർക്ക് ഉണ്ടാകുന്നത്. ശ്വസിക്കുന്നവർക്ക് ഇത്രയേറെ തകരാറുകൾ ഉണ്ടാകുന്ന ഫോർമാലിനാണ് മത്സ്യത്തിലൂടെ കേരളീയർ അകത്താക്കുന്നത്.

ഫോർമാലിൻ മത്സ്യത്തിൽ മാത്രമല്ല

സൗന്ദര്യം സംരക്ഷിക്കാനെന്ന പേരിൽ കടകളിലെത്തുന്ന വിലകൂടിയ ക്രീമുകളിലും ബോ

ഡി സ്പ്രേകളിലുമെല്ലാം ഫോർമാലിൻ ചേർക്കാറുണ്ട്. ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾക്ക് പുരട്ടുന്ന ഓയിൻമെന്റുകളിലും മറ്റു പല മരുന്നുകളിലും ഫോർമാലിൻ ഒരു ഘടകമാണ്. സോപ്പിലും ഷാമ്പുവിലും സൺസ്ക്രീൻ ഓയിലുകളിലും നെയ്ൽ പോളീഷിലും കണ്ടീഷണറുകളിലും ഷവർ ജെല്ലിലും ശുചീകരണത്തിനെന്ന പേരിലുള്ളവയിലും ഫോർമാലിനും വകഭേദമായ ഫോർമാൽഡീഹൈഡും ചേരുന്നുണ്ട്. അമേരിക്കൻ കാൻസർ സൊസൈറ്റിയുടെ മുന്നറിയിപ്പനുസരിച്ച് പ്ലൈവുഡ്, ഫൈബർ ബോർഡ്, പല മരപാളികൾ ചേർത്തുള്ള ബോർഡുകൾ, ഗ്ലാസ്, പശകൾ, തുണികൾ ഒട്ടിച്ചു ചേർക്കുന്നത്, കടലാസ് ആവരണത്തിന് ഒക്കെ ഫോർമൽഡീഹൈഡ് ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. പെയിന്റും വാർണീഷും, ഫ്ളോർഫിനിഷുകളും, സിഗരറ്റ് വലിയുമൊക്കെ ഫോർമാലിൻ വിഷം പുറപ്പെടുവിക്കുന്നതാണ്.

ഫോർമാലിൻ ഭക്ഷണങ്ങളിൽ

ശ്വസിക്കുന്നതു തന്നെ ആപത്തുണ്ടാക്കുന്ന ഫോർമാലിൻ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിൽ ചേർത്തു കഴിഞ്ഞാലുള്ള അത്യാപത്തുകൾ പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. ഭക്ഷണ വ്യാപാരത്തിലെ ഫോർമാലിൻ ഭീകരമാണ്. മത്സ്യവും മാംസവും ഫോർമാലിനിൽ മുക്കിയെടുക്കുക വ്യാപകമായി നടന്നു വരുന്നതാണ്. നൂഡിൽസ്, ബിയർ, ചെത്തി വെയ്ക്കുന്ന കരിക്ക്, പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ എന്നു തുടങ്ങി കേടാകാനിടയുള്ള സകല ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിലും ഫോർമാലിൻ ചേർക്കാറുണ്ട്. ചീഞ്ഞു പോകാതെ കൂടുതൽ ദിവസം കടകളിലിരിക്കാൻ (ഷെൽഫ് ലൈഫ് കൂട്ടാൻ!) വേണ്ടിയാണ് കച്ചവടക്കാർ ഈ കൊടുംചതി മനുഷ്യരോട് ചെയ്യുന്നത്.

- 2005 ൽ ഇന്തോനേഷ്യയിലും 2007 ൽ വിയറ്റ്നാമിലും ഫോർമാലിൻ ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളിൽ കണ്ടെത്തിയത് പരിഭ്രാന്തി പരത്തിയിരുന്നു.
- 2011 ൽ കാരിഫോർ സൂപ്പർ മാർക്കറ്റുകളിൽ നിന്നും ഫോർമാലിൻ കലർന്ന ഇറച്ചിവർഗ്ഗങ്ങളും പാനീയങ്ങളും കണ്ടെടുക്കുകയുണ്ടായി.
- 2014 ൽ ഇന്തോനേഷ്യയിലെ രണ്ട് നൂഡിൽ കമ്പനികളുടെ ഉടമയെ ഫോർമാലിൻ ഉപയോഗിച്ചതിന്റെ പേരിൽ അറസ്റ്റ് ചെയ്യുകയുണ്ടായി.
- ചൈനയിൽ നിയമവിരുദ്ധമായിട്ടും ഫോർമാലിൻ ഉപയോഗം വ്യാപകമാണ്.
- 2011 ൽ തായ്‌ലാന്റിലെ നക്കോൺ രാചസീമയിൽ ഫോർമാലിൻ ചേർന്ന ലോറിക്കണക്കിന് കോഴിയിറച്ചിയാണ് പിടികൂടിയത്. തുടർന്നു നടത്തിയ അന്വേഷണത്തിൽ ഒരു ക്രിമിനൽ സംഘം നടത്തിവന്ന പതിനൊന്ന് അറവുശാലകളും കണ്ടെത്തി.

മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിൽ ശവം ചീയാതിരിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ദ്രാവകം എന്ന നിലയിൽ ഫോർമാലിൻ എല്ലാവർക്കും പരിചിതമാണ്. പഠനത്തിനായി കീറിമുറിക്കുന്ന ശവശരീരങ്ങളിൽ നിന്നും ഉയരുന്ന ഫോർമാലിൻ ശ്വസിക്കുന്നതുകൊണ്ട് കണ്ണുകൾക്കും ശ്വാസകോശങ്ങൾക്കും പല തരത്തിലുള്ള അസ്വസ്ഥതകളും തകരാറുകളും ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട്.

- 2012 ൽ ഒരു ലക്ഷം ഡോളർ വില വരുന്ന മത്സ്യം പാക്കിസ്ഥാനിൽ നിന്നും ഇന്തോനേഷ്യയിലേക്ക് കടത്തിയതും കണ്ടെത്തി.

സൂപ്പർ മാർക്കറ്റുകളിൽ ഫോർമാലിൻ ഉപയോഗം വ്യാപകമായതിനാൽ 2015 ൽ ബംഗ്ലാദേശ് ഫോർമാലിൻ കൺട്രോൾ ബിൽ പാസാക്കി. ജീവപര്യന്തം തടവും ലക്ഷങ്ങളുടെ പിഴയുമായിരുന്നു ശിക്ഷയായി നിശ്ചയിച്ചത്.

ഫോർമാലിൻ ആപത്തുകൾ

ഫോർമാലിൻ ശ്വസിക്കുമ്പോഴും ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിലൂടെ അകത്തു ചെല്ലുമ്പോഴും ശരീരം വലിയ പ്രതിഷേധങ്ങൾ നടത്തും. തലവേദന, ജലദോഷം, ആസ്തമ, വയറുവേദന, ഛർദ്ദി, ത്വക്ക്രോഗങ്ങൾ എന്നിവയൊക്കെയാണ് ആദ്യഘട്ടത്തിലുണ്ടാകുക.

സാവധാനത്തിൽ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ കാൻസറും കൂടുതലായി അകത്തു ചെന്നാൽ ഉടനടി മരണവും സംഭവിക്കും.

ചില ചോദ്യങ്ങൾ

ഫോർമാലിൻ ചേർത്ത ടൺ കണക്കിന് മത്സ്യങ്ങളെയാണ് കേരളത്തിൽ ഭക്ഷ്യസുരക്ഷ വകുപ്പ് പിടികൂടിയത്. കൊല്ലത്തെ ആര്യങ്കാവ് ചെക്പോസ്റ്റിൽ 10000 കിലോ മത്സ്യവും, പാലക്കാട്ടെ വാളയാർ ചെക്പോസ്റ്റിൽ 6000 കിലോയുമടക്കം 21,600 കിലോ ഫോർമാലിൻ മത്സ്യങ്ങളാണ് ആദ്യഘട്ടത്തിൽ പിടികൂടിയിട്ടുള്ളത്. ഇതിൽ 7000 കിലോ ചെമ്മീനും ഉൾപ്പെടുന്നുണ്ട്.

മീനിൽ ഫോർമാലിൻ ചേർക്കുന്നതിനെതിരെ വമ്പിച്ച പ്രതിഷേധമാണ് കേരളത്തിലെ എല്ലാ വിഭാഗം ജനങ്ങളിൽ നിന്നും ഉയർന്നിട്ടുള്ളത്. ഇവിടെ ഉയരുന്ന മറ്റുചില ചോദ്യങ്ങളുണ്ട്.

1. കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ട മത്സ്യങ്ങളിൽ മാത്രമെ ഫോർമാലിൻ ചേർത്തിരുന്നുള്ളോ?

കേരളത്തിൽ സ്പിരിറ്റ് പിടിക്കുന്നതുപോലെയാണിതും. കടത്തുന്നതിന്റെ ഒന്നു രണ്ടു ശതമാനം പിടിക്കപ്പെട്ടു എന്നു വരും. തങ്ങൾ ജോലി ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്നും ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് നില നിർത്തേണ്ടത് ആവശ്യമാണെന്നും തെളിയിക്കാൻ ഉദ്യോഗസ്ഥർ ഇടയ്ക്കിടെ ഒന്നു പിടിക്കും. ഐസിൽ ചേർത്തും പുകച്ചും കോരിയൊഴിച്ചും മുക്കിയെടുത്തുമെല്ലാം ഫോർമാലിൻ അടക്കമുള്ള രാസവസ്തുക്കളാൽ ഓരൊരോ സാധനങ്ങളും കൂടുതൽ കാലമിരിക്കാനുള്ള പ്രയോഗങ്ങൾ തുടരുകയും ചെയ്യും.

2. ഫോർമാലിൻ കണ്ടെത്തിയ മത്സ്യങ്ങളിൽ ഉത്തരവാദപ്പെട്ടവർക്കെതിരെ കേസുകൾ എടുത്തിട്ടുണ്ടോ? ഇല്ലെങ്കിൽ എന്തുകൊണ്ട് കേസെടുക്കുന്നില്ല? കുറ്റം ആവർത്തിക്കുന്നതിനുള്ള നല്ല പ്രേരണയല്ലേ കേസെടുക്കാതിരിക്കുന്നത്? നിസാര കുറ്റങ്ങൾക്കു വരെ കടുത്ത വകുപ്പുകൾ തേടുന്ന നമ്മുടെ ഉദ്യോഗസ്ഥർ ഫോർമാലിൻ ക്രിമിനലുകളെ ഒഴിവാക്കിയിരിക്കുകയാണോ?

3. ഫോർമാലിൻ ചേർന്ന മത്സ്യവും പച്ചക്കറികളുമെല്ലാം കേരളീയർ വൻതോതിൽ കഴിക്കുന്ന ദുരവസ്ഥയിലാണെന്ന് വ്യക്തമാണല്ലോ. അതിന്റെയെല്ലാം രോഗങ്ങൾ എവിടെ രേഖപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്? ആശുപത്രി രേഖകളിലൊന്നും ഫോർമാലിൻ കാരണമുള്ള രോഗങ്ങളെ കാണാൻ പോലും കഴിയില്ല. കേരളത്തിലെ രോഗികളുടെയും രോഗങ്ങളുടെയും ചരിത്രത്തിൽ കൊതുക്, എലി, വവ്വാൽ, കോഴി ഇത്യാദി രോഗകാരണങ്ങളല്ലാതെ ഫോർമാലിനും മറ്റു കീടനാശിനികളും ഇല്ലാത്തത് എന്തുകൊണ്ടാണ്?

മീനിൽ പാടില്ലാത്ത ഫോർമാലിൻ വാക്സിനിലെ ചേരുവകളിലൊന്നാണ്! ഫോർമാലിനും ഫോർമൽഡീഹൈഡും കുട്ടികൾക്കു നൽകുന്ന വാക്സിനുകളിലെ ഒരു ചേരുവയാണ്. മീനിലെ ഫോർമാലിന്റെ പേരിൽ 'പിടികൂടുന്ന' ഭക്ഷ്യസുരക്ഷ വകുപ്പ് എന്തുകൊണ്ടാണ് വാക്സിൻ പിടികൂടാത്തത്?

അത് മരുന്നിന്റെ വകുപ്പാണ് ചെയ്യേണ്ടതെന്നാവും അവരുടെ വാദം. മരുന്നിലും വാക്സിനിലുമാണെങ്കിൽ ദോഷഫലങ്ങൾ മെഡിക്കൽ ടെക്സ്റ്റിൽ എഴുതി ജനങ്ങൾ കാണാത്ത വിധത്തിൽ വെച്ചാൽ മതിയെന്നാണല്ലോ നിയമം! ദോഷഫലങ്ങൾ കുറച്ചൊക്കെ അധികാരികളെ മുൻകൂട്ടി അറിയിച്ചിട്ടുള്ളതു കൊണ്ട് മരുന്നുകളും വാക്സിനുകളും ശാസ്ത്രീയമാകുന്നു! മീനിലെ ഫോർമാലിൻ ഭക്ഷണത്തിലായതിനാൽ കൊല്ലും. വാക്സിനിലെ ഫോർമാലിൻ ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്നിലായതു കൊണ്ട് ആരോഗ്യവും രോഗപ്രതിരോധശേഷിയും നൽകും. അലോപ്പതി ശാസ്ത്രം പ്രാകൃത വിഷപ്രയോഗം തന്നെയെന്ന് ഒരിക്കൽ കൂടെ തെളിയുകയാണ്.

ഇടതുകാലിലെ പരുക്കിന് വലതുകാലിൽ ശസ്ത്രക്രിയ; ഒത്തുതീർപ്പാക്കി അധികൃതർ

തിരുവനന്തപുരം മുറിഞ്ഞപാലം ജി.ജി. ആശുപത്രിയിൽ പന്ത്രണ്ടുകാരിയുടെ കാലുമാറി ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തിയതായി പരാതി. ലിഗമെന്റ് തെറ്റിയ ഇടതുകാലിനു പകരം വലതുകാലിനു ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തുകയായിരുന്നു. കൈയ്യബദ്ധം പറ്റിയതാണെന്നു ഡോക്ടർമാർ പറഞ്ഞതായി ബന്ധുക്കൾ പറഞ്ഞു. എന്നാൽ ഇതു സംബന്ധിച്ച് ഔദ്യോഗിക വിശദീകരണം ആശുപത്രി അധികൃതരുടെ ഭാഗത്തുനിന്നു ലഭിച്ചിട്ടില്ല.

രാവിലെ ഒൻപത് മണിയോടെയാണ് കുട്ടിയെ ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്കായി പ്രവേശിപ്പിച്ചത്. കസേരയിലിടിച്ച് പരുക്കേറ്റ ഇടത് കാൽമുട്ടിനു പകരം വലത് കാലിൽ ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തി. ബന്ധുക്കൾ പൊലീസിൽ പരാതി നൽകിയിരുന്നു. എന്നാൽ ആശുപത്രി അധികൃതർ വീഴ്ച സമ്മതിക്കുകയും സൗജന്യ ചികിൽസയും നഷ്ടപരിഹാരവും ഉറപ്പുനൽകുകയും ചെയ്തതിനെ തുടർന്ന് ബന്ധുക്കൾ പരാതിയിൽ നിന്ന് പിന്മാറി.

മാലി സ്വദേശിയാണ് കുട്ടിയുടെ പിതാവ്. മാതാവ് മലയാളിയും. സാമ്പത്തിക പ്രതിസന്ധിയേത്തുടർന്ന് മാലി സർക്കാരിന്റെ സഹായം കൂടി ലഭിച്ചതിനു ശേഷമാണ് ശസ്ത്രക്രിയ നടത്താനായത്.

ആദ്യം ഓടിക്കേണ്ടത് നിരോധിച്ച മരുന്ന് കുറിച്ചു തരുന്നവരെ

'വണ്ടർ ഡ്രഗ്ഗ് ' എന്നു പറഞ്ഞ് മാർക്കറ്റിലെത്തുന്ന അലോപ്പതി മരുന്നുകൾ പത്തോ പതിനഞ്ചോ വർഷങ്ങൾ കഴിയുമ്പോൾ നിരോധിക്കപ്പെടുന്നു. ആന്തരാവയവങ്ങൾ തകർക്കുമെന്നോ കാൻസർ വരുത്തുമെന്നോ കണ്ടെത്തിയതിനാലാണ് നിരോധനമെന്നു വിശദീകരണവും!

കെ.വി.സുഗതൻ

ഡോ.ടി.ജയകൃഷ്ണൻ മാതൃഭൂമി ആഴ്ചപ്പതിപ്പിലെഴുതിയിരിക്കുന്നു (3.6.18), വവ്വാലിനെയും വ്യാജ ചികിത്സകനെയും ഒരുമിച്ചു കണ്ടാൽ ആദ്യം ഓടിച്ചു വിടേണ്ടത് വവ്വാലിനെയല്ല; വ്യാജ ചികിത്സകനെ ആണെന്ന്. ഇത്തരം വ്യാജന്മാർക്കെതിരെ സർക്കാർ ശിക്ഷണ നടപടിയെടുക്കാത്തതിലും വല്ലാത്ത അമർഷമുണ്ട് ഡോ.ജയകൃഷ്ണന്. അദ്ദേഹം വ്യാജ ചികിത്സകരെന്നു പറയുന്നത് പ്രകൃതി ചികിത്സകരെയും ആയുഷിന്റെ കീഴിൽ വരുന്ന ഇതര ചികിത്സാരീതികൾ പ്രാക്ടീസ് ചെയ്യുന്നവരെയുമാണെന്നു കരുതാം; പ്രത്യേകിച്ച് ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരിയെയും മോഹനൻ വൈദ്യരെയും. ഡോക്ടർമാരുടെ സംഘടനയായ ഇൻഡ്യൻ മെഡിക്കൽ അസോസിയേഷൻ പണ്ടേ പ്രഖ്യാപിച്ചിട്ടുള്ളതാണ് ആയുഷിന്റെ കീഴിൽ വരുന്ന ആയുർവേദവും സിദ്ധയും ഹോമിയോയും യുനാനിയുമൊന്നും ശാസ്ത്രീയമല്ലെന്ന്. ഒരേയൊരു ശാസ്ത്രീയ ചികിത്സാരീതി അലോപ്പതി മാത്രമാണെന്നാണവരുടെ പക്ഷം. ഈ ശാസ്ത്രീയ ചികിത്സകർ പാവപ്പെട്ട രോഗികളെ എപ്രകാരമാണ് ചൂഷണം ചെയ്യുന്നത് എന്നതിന്റെ വിശദാംശങ്ങൾ ഇൻഡ്യൻ പാർലമെന്റിൽ നമ്മുടെ ബഹുമാന്യനായ നടൻ ഇന്നസന്റ് വിവരിച്ചത് നമുക്കറിയാം. നിരോധിച്ച മരുന്നുകൾ "പ്രിസ്ക്രൈബ്" ചെയ്യാൻ മടിയില്ലാത്തവരാണ് നമ്മുടെ ഡോക്ടർമാർ എന്നുവരെ അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു വച്ചു.

ഡോക്ടർമാർ പഠനം പൂർത്തിയാക്കിയ ശേഷം ചികിത്സ തുടങ്ങുന്നത് ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ പിതാവ് എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഹിപ്പോക്രാറ്റസിന്റെ നാമത്തിൽ പ്രതിജ്ഞയെടുത്തിട്ടാണ്. ആചാര്യനായ ഹിപ്പോക്രാറ്റസ് പറഞ്ഞിട്ടുള്ളത് "ആഹാരം തന്നെ ഔഷധം" എന്നാണ്. പക്ഷേ ആചാര്യനാമത്തിൽ പ്രതിജ്ഞയെടുത്ത് പ്രാക്ടീസ് തുടങ്ങുന്ന ശിഷ്യഗണങ്ങൾ ഔഷധത്തെ ആഹാരമാക്കി മാറ്റി. പത്തുനാല്പതിനായിരം തരം ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്നുകൾ വിറ്റഴിക്കുന്നതിൽ നിന്നു മറ്റെന്താണു നാം മനസ്സിലാക്കേണ്ടത്? ഇത് ആചാര്യനിന്ദയല്ലാതെ മറ്റെന്താണ്? അല്ലെങ്കിൽ ഈ പ്രതിജ്ഞയെടുപ്പ് നിർത്തുന്നതല്ലേ ആചാര്യനോടു ബഹുമാനം കാട്ടാനുള്ള വഴി?

"ഒരു പനി തരൂ; സകല രോഗങ്ങളെയും മാറ്റാം" എന്നു പറഞ്ഞതും ഹിപ്പോക്രാറ്റസ്. എന്നു വച്ചാൽ പനി നല്ലതാണെന്ന്. അതായത് മനുഷ്യശരീരം ശുദ്ധീകരിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രാണന്റെ ഏറ്റവും ഉന്നതമായ പ്രവർത്തമാണത്രേ പനി. ആ പനിയെ അടിച്ചമർത്തി ആരോഗ്യത്തകരാറിലേക്കും മരണത്തിലേക്കും വരെ നയിക്കുന്ന മരുന്നു പ്രയോഗമാണ് ഡോക്ടർമാർ നടത്തുന്നത്. കഴിഞ്ഞ പത്തു പതിനഞ്ചു വർഷക്കാലം പനി പടരുന്ന മഴക്കാലത്തു മാത്രം കുതിച്ചുയരുന്ന മരുന്നു വില്പനയുടെ കണക്കെടുത്താൽ; ആശുപത്രിയിലഭയം പ്രാപിക്കുന്ന ലക്ഷങ്ങളുടെ കണക്കെടുത്താൽ ഇതു ബോദ്ധ്യമാകും. ഓരോ വർഷവും വരുന്ന പനികൾക്ക് ഓരോ പേരുണ്ടാകും എന്നു മാത്രം. "പനിക്കു പട്ടിണി" യെന്ന് നാട്ടുവൈദ്യന്മാരും, പാരമ്പര്യ വൈദ്യന്മാരും മുത്തശ്ശിമാരും പറഞ്ഞു. "പനിക്ക് പാരാസിറ്റമോൾ" എന്ന് ഡോക്

ടർമാർ പറഞ്ഞു. ഡോക്ടർമാർ പറഞ്ഞതു കേട്ട് പനി വന്നപ്പോൾ പാരസെറ്റമോളും പോഷകാഹാരവും തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ (20 മിനിട്ടു തുടർച്ചയായി തിളപ്പിക്കണം) വെള്ളവും കഴിച്ച പലരും മരിച്ചു. ഭക്ഷണം ഉപേക്ഷിച്ച്, ഒരു മരുന്നും കഴിക്കാതെ, ദാഹം തോന്നിയാൽ ഇളനീരോ, നേർപ്പിച്ച പഴച്ചാറോ കഞ്ഞിവെള്ളമോ കഴിച്ച് വിശ്രമിച്ച ആരും മരിച്ചില്ല. അവർ പനിക്കു ശേഷം ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുത്തു.

ഞങ്ങളാണ് ശാസ്ത്രീയം, ഞങ്ങളുടെ മരുന്നാണ് ശാസ്ത്രീയം എന്നു വീമ്പിളക്കുന്ന അലോപ്പതിക്കാരന്റെ ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്ന്, അഥവാ രാസൗഷധം എന്താണ് ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്? ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം ആധിപത്യം സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്ന അമേരിക്കയിൽ പ്രതിവർഷം ഇരുപത്തി രണ്ടുലക്ഷം പേരാണ് 'മരുന്നു ജന്യ' രോഗങ്ങളാൽ ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിക്കപ്പെടുന്നത്. അതിൽ പത്തു ശതമാനം പേർ മരിച്ചു പോകുന്നു. അതായത് ഹൃദ്രോഗവും കാൻസറും കഴിഞ്ഞാൽ അവിടെ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആളുകളെ കൊന്നൊടുക്കുന്നത് ഡോക്ടർമാർ കുറിച്ചു കൊടുക്കുന്ന മരുന്നുകൾ കഴിച്ചിട്ടാണത്രേ.

(Prescription medication is the third leading cause of death in America. Dr.R.D.Strand M.D in his Book ''Death by Priscription)

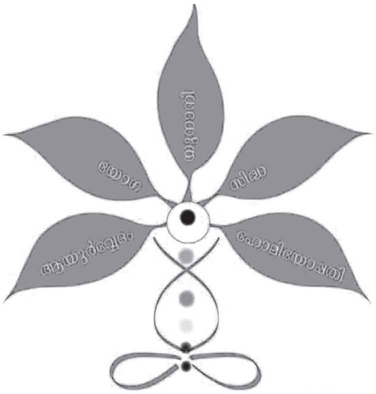
വളരെ ശക്തവും ഫലപ്രദവുമായ ഔഷധ ഗുണനിയന്ത്രണ സംവിധാനമുള്ള അമേരിക്കയിൽ ഇതാണു സ്ഥിതിയെങ്കിൽ 25–30 ശതമാനം ചാത്തൻ മരുന്നുകളും നിലവാരമില്ലാത്ത മരുന്നുകളും വിറ്റഴിയുന്ന ഭാരതത്തിലെ സ്ഥിതി ഭീതിജനകമെന്നേ പറയാനാവൂ.

'വണ്ടർ ഡ്രഗ്ഗ്' എന്നു പറഞ്ഞ് മാർക്കറ്റിലെത്തുന്ന അലോപ്പതി മരുന്നുകൾ പത്തോ പതിനഞ്ചോ വർഷങ്ങൾ കഴിയുമ്പോൾ നിരോധിക്കപ്പെടുന്നു. ആന്തരാവയവങ്ങൾ തകർക്കുമെന്നോ കാൻസർ വരുത്തുമെന്നോ കണ്ടെത്തിയതിനാലാണ് നിരോധനമെന്നു വിശദീകരണവും. ഇതിനിടെ മരുന്നുണ്ടാക്കിയ കമ്പനിക്ക് മുടക്കുമുതലിന്റെ എത്രയോ ഇരട്ടി ലാഭമായി പെട്ടിയിൽ വീണിരിക്കും. ഇതാണ് പല ശാസ്ത്രീയ മരുന്നുകളുടെയും ഗതി. അറുപതുകളിലെ 'താലിഡോമൈഡ്' മുതൽ ഈയടുത്ത കാലത്തു നിരോധിച്ച 'വിയോക്സ്', ഒട്ടേറെ കൊളസ്ട്രോൾ മരുന്നുകൾ തുടങ്ങി എത്രയോ ശാസ്ത്രീയമരുന്നുകൾ മനുഷ്യരുടെ ആരോഗ്യത്തകർച്ചക്കു കാരണമെന്നു കണ്ട് നിരോധിച്ചിരിക്കുന്നു! ഐ.എം.എ അശാസ്ത്രീയമെന്നു പറയുന്ന ആയുർവേദ മരുന്നുകളാകട്ടെ നൂറ്റാണ്ടുകളായി അനേകം തലമുറകളുടെ അനുഭവസാക്ഷ്യവുമായി ഇന്നും നിലനിൽക്കുന്നു; ആചാര്യന്മാർ നിർദ്ദേശിച്ച ചേരുവകളിൽ അണുവിട വ്യത്യാസം വരാതെ. എന്നിട്ടും ആ മരുന്നുകളെ അശാസ്ത്രീയമെന്നും ആ ചികിത്സാരീതി ശാസ്ത്രീയമല്ലെന്നും പരസ്യ പ്രസ്താവന നടത്തുന്നത് എത്രയോ അപഹാസ്യം എന്നല്ലാതെന്തു പറയാൻ.

പത്തും പതിനഞ്ചും വർഷങ്ങൾ വിദഗ്ദ്ധ ചികിത്സക്കു വിധേയനാക്കിയ രോഗിയോട് പതിനാറാമത്തെ വർഷം ഇരുപതു ലക്ഷവും ഇരുപത്തഞ്ചു ലക്ഷവുമൊക്കെ കെട്ടിവച്ച് വീണ്ടുമൊരു വിദഗ്ദ്ധ ചികിത്സക്കു വിധേയനാകാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നതിന്റെ യുക്തി എന്ത്? സമ്പത്തും ആരോഗ്യവും നശിച്ച അത്തരം രോഗികളും അവരുടെ ബന്ധുക്കളും ലക്ഷങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കാൻ നെട്ടോട്ടമോടുന്നതു നാം കാണുന്നു. ധനസഹായക്കമ്മറ്റി രൂപീകരിച്ച്, ബാങ്ക് അക്കൗണ്ട് നമ്പർ പത്രദ്വാര പ്രസിദ്ധീകരിച്ച് സുമനസ്സുകളുടെ കാരുണ്യത്തിനായി കാത്തിരിക്കുന്നവർ നൂറു കണക്കിനുണ്ട് കേരളത്തിൽ. ചികിത്സാച്ചെലവും സംഘടിപ്പിക്കാൻ ഫ്ളക്സ് ബോർഡുകൾ വച്ച വാഹനവുമായി നാടുനീളെ ജനങ്ങളുടെ മുന്നിൽ യാചനയുമായി നിൽക്കുന്നവരും നിരവധിയാണ്. കഴിഞ്ഞ പത്തു വർഷത്തിനിടെ ചികിത്സാച്ചെലവുമൂലം പാപ്പരായവർ ഇൻഡ്യയിൽ ആറരക്കോടിയാളുകളുണ്ടെന്ന കേന്ദ്രസർക്കാരിന്റെ നാഷണൽ സാമ്പിൾ സർവ്വേ ഓർഗനൈസേഷന്റെ കണക്കും ഇതോടു ചേർത്തു വായിക്കുക.

ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ മൾട്ടിനാഷണൽ ഫാർമസ്യൂട്ടിക്കൽ കമ്പനികളും കോർപ്പറേറ്റ് ആശുപത്രികളും ഡോക്ടർമാരും ചേർന്ന് മനുഷ്യവംശത്തെയാകെ ചൂഷണം ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന കാഴ്ചയാണ് നാം കാണുന്നത്. രോഗം മാറി മരുന്നു നിർത്തുന്ന അവസ്ഥയേ ഇല്ല. "ജീവിതകാലം മുഴുവൻ മരുന്നു കഴിക്കണം." "ഒരു കാരണവശാലും മരുന്നു നിർത്തരുത്" എന്ന് ഡോക്ടർമാരുടെ ഉപദേശങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നവർ അനുദിനം വർദ്ധിച്ചു വരുന്നു. മരിക്കുന്നതുവരെ ചികിത്സിക്കുക എന്നതാണ് അജണ്ട. അതുകൊണ്ടാണ് ഡോക്ടർമാരുടെയും ആശുപത്രികളുടെയും വർദ്ധനയുടെ പത്തിരട്ടി വേഗത്തിൽ രോഗികളും രോഗങ്ങളും പെരുകുന്നത്. കേരളം രോഗികളുടെയും രോഗങ്ങളുടെയും സ്വന്തം നാടായി മാറിക്കഴിഞ്ഞു.

ഈ ദുരവസ്ഥമാറാൻ ഒറ്റ വഴിയേ ഉള്ളൂ. ആയുഷിന്റെ കീഴിലെ ചികിത്സാരീതികൾക്ക് പ്രാമുഖ്യം നൽകുക; പ്രകൃതിചികിത്സയും പാരമ്പര്യവൈദ്യവും നാട്ടുവൈദ്യവും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. ചൈനീസ് പാരമ്പര്യ വൈദ്യത്തിന് പ്രാമുഖ്യം നൽകി ചൈന നടപ്പാക്കിയ ആരോഗ്യനയം പോലെ ആയുഷ് ചികിത്സാരീതികൾക്കും പ്രകൃതിപാരമ്പര്യ നാട്ടുവൈദ്യത്തിനും മുന്തിയ പരിഗണനനൽകുന്ന ആരോഗ്യ നയത്തിനു മാത്രമേ കേരളത്തെ രക്ഷിക്കാനാകൂ.



ആയുഷ് വകുപ്പിനോട് അയിത്തമോ?

കെ.വി.സുഗതൻ

ആയുർവേദം, ഹോമിയോ, സിദ്ധ, യുനാനി, പ്രകൃതി, പാരമ്പര്യ ചികിത്സകളൊക്കെ ആയുഷ് വകുപ്പിന്റെ കീഴിൽ വരുന്ന ചികിത്സാരീതികളാണ്. ഈ ചികിത്സാ രീതികൾ പലതും സഹസ്രാബ്ദങ്ങൾ ജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിച്ചു പോന്നു. എത്രയോ തലമുറകളുടെ അനുഭവ സാക്ഷ്യം ഇന്നും ഒളിമങ്ങാതെ നിലനിന്നു പോരാൻ അവയെ സഹായിക്കുന്നു. സാധാരണക്കാരും ഗ്രാമീണ ജനങ്ങളുമാണ് ഈ ചികിത്സാരീതികളുടെ നന്മ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അവയെ നിലനിർത്താൻ സഹായിച്ചത്. പക്ഷേ സ്വാതന്ത്ര്യാനന്തരം ഭരണത്തിലേറിയവർ ഏറിയ പങ്കും "പടിഞ്ഞാറു നോക്കി" കളായിരുന്നു. അവർ സായിപ്പിനെ കാണുമ്പോൾ കവാത്തു മറക്കുന്ന വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ടവരായിരുന്നു എന്നു വേണം കരുതാൻ. കാരണം സായിപ്പിന്റെ ചികിത്സാരീതിയായ 'അലോപ്പതി' തന്നെ ലോകോത്തരം എന്നവരങ്ങു തീരുമാനിക്കുകയും അതിനെ മുഖ്യധാരാവൈദ്യശാസ്ത്രമായി. ചികിത്സാരീതിയായി അംഗീകരിച്ച് അവരോധിക്കുകയും ചെയ്തു. അങ്ങനെ അലോപ്പതി സർക്കാർ സ്പോൺസേഡ് ആയി മാറി. ആയുർവേദമുൾപ്പെടെയുള്ള ഭാരതീയ ചികിത്സാരീതികളെ അഗണ്യകോടിയിൽ തള്ളുകയും ചെയ്തു. ആരോഗ്യ മന്ത്രാലയ ബഡ്ജറ്റിൽ ഫണ്ട് വകയിരുത്തുന്ന രീതി പരിശോധിച്ചാൽ ഇതു മനസ്സിലാകും. നെഹ്റുവിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഇവിടെ അലോപ്പതിയെ അരിയിട്ടു വാഴിക്കുമ്പോൾ ചൈനയിൽ മാവോസേതൂങ്ങിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ "ചൈനീസ് പാരമ്പര്യവൈദ്യ" ത്തെ ചൈനയെന്ന മഹാവിസ്തൃതരാജ്യത്തിന്റെ മുഖ്യധാരാചികിത്സാരീതിയായി മാറ്റുന്ന തിരക്കിലായിരുന്നു. ചുരുങ്ങിയ കാലത്തെ പരിശീലനം നൽകിയ 'നഗ്നപാദ ഡോക്ടർ' മാരെ ഗ്രാമഗ്രാമാന്തരങ്ങളിലേക്കയച്ച് ആയിരക്കണക്കിന് ചൈനീസ് പാരമ്പര്യ ചികിത്സാലയങ്ങൾ ആരംഭിച്ചു. അലോപ്പതിയും ചൈനീസ് പാരമ്പര്യ വൈദ്യവും സമന്വയിപ്പിച്ച് മുന്നേറാനാണ് മാവോ നിർദ്ദേശിച്ചത്. ഇന്നും തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നത് പാരമ്പര്യ വൈദ്യത്തെ തന്നെ.

നമ്മുടെ നാട്ടിലെ സ്ഥിതി നേരേ മറിച്ചാണ്. മഹാഭൂരിപക്ഷവും ആശ്രയിക്കുന്നത് അലോപ്പതിയെ. അതിനു കാരണം അത് സർക്കാർ വിലാസമായതു കൊണ്ടുമാത്രം! കുട്ടികൾക്കു വിളർച്ച വന്നാൽ അവർക്കു വൈറ്റമിൻ പോരായ്മ വന്നാൽ, അവർക്കു ശരിയായ വളർച്ചയും ആരോഗ്യക്കുറവും വന്നാൽ, പകർച്ചവ്യാധികൾ വന്നാൽ എല്ലായ്പ്പോഴും ആരോഗ്യമന്ത്രി വിളിക്കുന്നതും ഉപദേശം കേൾക്കുന്നതും പത്രസമ്മേളനം നടത്തുന്നതുമൊക്കെ അലോപ്പതിക്കാരെ മാത്രം വിളിച്ച്. ജില്ലാകളക്ടർ ഉൾപ്പെടെ എല്ലാ വകുപ്പുകളെയും ഏകോപിപ്പിച്ച് അലോപ്പതി ഉപദേശങ്ങൾ മാത്രം നടപ്പാക്കുന്നു. പതിനായിരക്കണക്കിന് അങ്കണവാടി പ്രവർത്തകരെയും ആശാപ്രവർത്തകരെയും ഉപയോഗിച്ച് അലോപ്പതി നിർദ്ദേശങ്ങൾ മാത്രം നടപ്പാക്കുന്നു. ആയുഷ് വകുപ്പിന്റെ കീഴിലുള്ള ഡോക്ടർമാർക്ക് ജനാരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിൽ ഒരു പങ്കുമില്ലാത്തതുപോലെ. മുപ്പത്തിമൂവായിരം അങ്കണവാടികളിലും പതിനായിരക്കണക്കിനുള്ള സ്കൂളുകളിലും ആയുഷ് വകുപ്പ് നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ഒരു പരിപാടിയും നടപ്പാക്കുന്നതായി അറിയില്ല. അധ്യാപകരും അങ്കണവാടി പ്രവർത്തകരും നടപ്പാക്കുന്നത് അലോപ്പതി നിർദ്ദേശങ്ങൾ മാത്രം. വിളർച്ച മാറാനും വൈറ്റമിൻ കുറവിനും പകർച്ചവ്യാധികൾ പിടിപെടാതിരിക്കാനും ആയുർവേദ ഹോമിയോ വകുപ്പുകൾക്കു നൽകാനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഒരു പത്രസമ്മേളനം നടത്തി ജനങ്ങളെ അറിയിക്കാൻ പോലും ആ വിഭാഗത്തിലെ ഡോക്ടർമാർക്കു കഴിയുന്നില്ല.

ഇപ്പോൾ പേരാമ്പ്രയിൽ വന്ന പനിക്ക് ഫലപ്രദമായ ചികിത്സ നൽകാൻ ആയുർവേദ ഹോമിയോ, പാരമ്പര്യ, പ്രകൃതി ചികിത്സകർക്കു കഴിയും. ശൂന്യാകാശ സഞ്ചാരികളെപ്പോലെ ശരീരം മുഴുവൻ മറയ്ക്കുന്ന ഡ്രസ്സുകൾ ധരിക്കാതെ പനി നിയന്ത്രിക്കാൻ അവർക്കാകും. പക്ഷേ ആയുഷ് വകുപ്പ് മേധാവികളെയോ ഡി.എം.ഓമാരെയോ വിളിച്ച് ആലോചിക്കാനോ, അവരുമൊത്ത് പത്രസമ്മേളനം നടത്താനോ ആരോഗ്യമന്ത്രി തയ്യാറാകുന്നില്ല. ആയുഷ് വകുപ്പിനോട് അയിത്തം കൽപ്പിച്ചിരിക്കുകയാണോ മന്ത്രി? തങ്ങളെ വിശ്വാ

സത്തിലെടുക്കുകയോ സ്ഥലം സന്ദർശിക്കാനോ ഒന്നും തന്നെ അധികാരികൾ അനുവദിക്കുന്നില്ലെന്ന് ഹോമിയോ ഡോക്ടർമാർ പരാതിപ്പെടുന്നു. പനിക്കു കാരണം 'നിപ' വൈറസോ, വവ്വാലോ, കീടനാശിനികളോ എന്തുമാകട്ടെ. ജനങ്ങൾക്ക് ആശ്വാസം നൽകാനും അവരുടെ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി കൂട്ടാനും ആയുഷ് വകുപ്പിനു കഴിയുമെങ്കിൽ (കഴിയും എന്ന താണ് സത്യം) അവരെ അതിന് അനുവദിക്കുകയല്ലേ ശരിയായ നടപടി? ദ്രുത കർമ്മസേനയും സർവ്വകക്ഷിയോഗങ്ങളും നടക്കട്ടെ. നമ്മുടെ പരമ്പരാഗത ചികിത്സാ രീതികൾ ഈ പനി നിയന്ത്രിക്കാൻ പര്യാപ്തമെന്നു പലരും അവകാശപ്പെടുമ്പോൾ അത് പരീക്ഷിക്കാൻ ആയുഷ് വകുപ്പിനെ ഇതിനായി നിയോഗിക്കേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

സർക്കാർ മേഖലയിലും സ്വകാര്യമേഖലയിലുമുള്ള ആയുർവേദ, ഹോമിയോ ഡോക്ടർമാരും അവരുടെ സംഘടനകളും ജനങ്ങളുടെ ഭീതിയകറ്റാൻ മുന്നോട്ടു വരണമെന്നും ഇത്തരം പനികളെ നിയന്ത്രിക്കാനും പ്രതിരോധിക്കാനും തങ്ങളുടെ ചികിത്സാരീതികൾക്ക് കഴിയുമെന്നും തെളിയിക്കാൻ പറ്റിയ അവസരമാണിത്. പാരമ്പര്യ വൈദ്യ സംഘടനകളും ക്രിയാത്മക നിർദ്ദേശങ്ങളുമായി മുന്നോട്ടു വരണം. അലോപ്പതിയുടെ അപ്രമാദിത്വം ചോദ്യം ചെയ്യപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്.

ആയുഷിനെ തഴയുന്ന ആരോഗ്യമന്ത്രി

കേരളത്തിലെ രണ്ടു ജില്ലകൾ 'നിപ' യെപ്പേടിച്ച് നിശ്ചലമായതു നാം കണ്ടു. ആരോഗ്യമന്ത്രിയും വകുപ്പ് ഉദ്യോഗസ്ഥരും നിരന്തര ജാഗ്രതയിലും നിരീക്ഷണപരീക്ഷണങ്ങളിലുമായിരുന്നു. നിപ വൈറസിനെ ചെറുക്കാൻ വാക്സിനുകൾ ഒന്നുമില്ലെന്നും വൈറസ് ബാധിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ ചികിത്സിക്കാൻ മരുന്നില്ലെന്നും ആരോഗ്യവകുപ്പു വ്യക്തമാക്കിയിരുന്നു. മോഡേൺ മെഡിസിൻ നിപയുടെ മുന്നിൽ നിസ്സഹായമാകുന്ന കാഴ്ച.

ഇത്തരമൊരു പ്രതിസന്ധിയിൽ 'ആയുഷ്' വകുപ്പിനു കീഴിലെ ചികിത്സാരീതികളായ ആയുർവേദം, യുനാനി, സിദ്ധ, ഹോമിയോ, പ്രകൃതി-പാരമ്പര്യ ചികിത്സകൾ നിപ ചികത്സക്ക് പ്രയോജനപ്രദമാണോ എന്നു പരിശോധിക്കുക പോലും ചെയ്യാതിരുന്നത് ദുരൂഹമായിരിക്കുന്നു. ആയുർവേദത്തിന്റെ ഈറ്റില്ലമായ കേരളത്തിൽ കോട്ടയ്ക്കൽ ആര്യവൈദ്യശാല, തൈക്കാട് മൂസ, വൈദ്യമഠം തുടങ്ങിയ പേരുകേട്ട എത്രയോ ചികിത്സാസ്ഥാപനങ്ങളുണ്ട്. പ്രഗത്ഭരായ വൈദ്യന്മാരും പ്രസ്തുത സ്ഥാപനങ്ങളിലുണ്ട്. സർക്കാർ സർവീസിലും എത്രയോ പ്രഗത്ഭ ആയുർവേദ, ഹോമിയോ ചികിത്സകരുമുണ്ട്. ഇതുപോലൊരു പ്രതിസന്ധിക്ക് മേൽപ്പറഞ്ഞ ചികിത്സാരീതികളിലെ വിദഗ്ദ്ധരുമായി ആരോഗ്യമന്ത്രി ചർച്ച നടത്തിയതായി ഒരു വാർത്തയും കണ്ടില്ല. അലോപ്പതി ഡോക്ടർമാരുമൊത്തു നിരവധി പത്രസമ്മേളനം നടത്തിയ മന്ത്രി ആയുഷ് വകുപ്പ് ഡോക്ടർമാരെ വിശ്വാസത്തിലെടുത്തതായി കാണുന്നില്ല. ഹോമിയോ ഡോക്ടർമാർ മുന്നോട്ടു വന്നെങ്കിലും അവരെ ഏഴയലത്തടുപ്പിക്കാൻ എന്തേ തയാറായില്ല?

ആരോഗ്യരംഗം ഒരു പ്രതിസന്ധി നേരിടുമ്പോൾ അതുപരിഹരിക്കാൻ അലോപ്പതിയെ മാത്രം വിശ്വാസത്തിലെടുക്കുകയും മറ്റുള്ള ശാസ്ത്രീയ ചികിത്സാരീതികളെ പടിക്കു പുറത്തു നിർത്തുന്നതും എന്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ്? ആയുഷിന്റെ പരിധിയിൽ പെടുന്ന ആയിരക്കണക്കിന് ഡോക്ടർമാർ (സ്വകാര്യരംഗത്തുൾപ്പെടെ) സേവന സന്നദ്ധരായി ഉള്ളപ്പോൾ അവരുടെ സാദ്ധ്യത പോലും ആരായാതെ ഒരു കൂട്ടരെ മാത്രം ആശ്രയിക്കുന്നതിന്റെ യുക്തിയും ശാസ്ത്രീയതയും മനസിലാക്കാൻ വിഷമം.

നിപയുടെ കാര്യത്തിൽ മാത്രമല്ല പല മേഖലകളിലും അലോപ്പതിയുടെ ആധിപത്യമാണ്. അങ്കണവാടി മുതൽ പ്ലസ്ടു വരെ (ഉദാ: സ്കൂൾ ഹെൽത്ത് പ്രോഗ്രാം) ദശലക്ഷക്കണക്കിനു വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ആരോഗ്യബോധവൽക്കരണത്തിലും ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിലും എന്തു പങ്കാണ് ആയുഷ് വകുപ്പിനുള്ളത്? കുട്ടികളിലെ എന്തു പ്രശ്നമായാലും (ഉദാ: വിളർച്ച, വൈറ്റമിൻ പോരായ്മ, വിര, കൃമി, ശല്ല്യം etc) അതിന് അലോപ്പതി 'റെമിഡി' മാത്രം. അതിനേക്കാൾ മികച്ച പരിഹാരം ആയുഷിന് നിർദ്ദേശിക്കാൻ കഴിയുമെങ്കിലും അത് പരിഗണനയിൽ പോലുമില്ല.

നമ്മുടെ തനതു ചികിത്സാരീതികളെയും അവയുടെ ആരോഗ്യ ബോധവൽക്കരണപരിപാടികളെയും അവഗണിക്കുന്നത് മരുന്നു മാഫിയയുടെ സ്വാധീനം കൊണ്ടാകുമെന്ന് ആരെങ്കിലും സംശയിച്ചാൽ അവരെ കുറ്റം പറയാനാകുമോ? റോഡപകടങ്ങൾ, പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങൾ തുടങ്ങിയ അത്യാഹിതങ്ങൾ സംഭവിക്കുമ്പോൾ 'എമർജൻസി' ചികിത്സ നൽകാൻ അലോപ്പതി അനിവാര്യം തന്നെ. പക്ഷേ ആരോഗ്യസംരക്ഷണം, രോഗചികിത്സ എന്നീ രംഗങ്ങളിൽ ആയുഷിനെ വെല്ലാൻ അലോപ്പതിക്കാവില്ല എന്നതാണ് സത്യം.

പനിയെ പേടിക്കണോ? നിപാ വൈറസിനെയും...
പനി വന്നാൽ എന്തു ചെയ്യണം?

ഇ.രാജീവ്, പേരാവൂർ

"എനിക്ക് പനി തരൂ, പനിയിലൂടെ ഞാൻ എല്ലാ രോഗവും മാറ്റാം" - ***ഹിപ്പോക്രാറ്റസ്***

ഈ വരുന്ന മഴക്കാലം നിപാ വൈറസ് ഭീതി മൂലം ദുരിതവും ദുരന്തവും ഏറുവാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. വൈറസും ബാക്ടീരിയകളും പ്രകൃതിയിലെ തൂപ്പുകാരാണ് (സ്വീപ്പേർസ്). വൈറസുകളെയും ബാക്ടീരിയകളെയും ഒഴിവാക്കി ഇവിടെ ജീവിക്കാൻ സാധ്യമല്ല. ഇവിടെ മിത്ര കീടങ്ങളും ശത്രുകീടങ്ങളും ഉണ്ട്. ശത്രുകീടങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ മിത്രകീടങ്ങൾക്കാവണം. അതാണ് ശരീര വ്യവസ്ഥ. നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശേഷി നാം വിവേകത്തോടെ പ്രവർത്തിച്ച് വർദ്ധിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്. മറ്റു ജീവികളെ പഴിചാരി എത്രകാലം ഈ നാടകം? ആദ്യം പക്ഷിയാണ് പനിയ്ക്ക് കാരണമെന്ന് പറഞ്ഞ് പക്ഷിപ്പനി ഭീതിപരത്തി നമ്മെ ഭയപ്പെടുത്തി. പിന്നീട് കൊതുകാണ്, കുരങ്ങനാണ് എന്നൊക്കെ പറഞ്ഞു നമ്മെ കുരങ്ങു കളിപ്പിച്ചു. നമ്മൾ പ്രബുദ്ധരായ കേരളീയർ, വിവരമുള്ള വിഡ്ഢികളാവണോ? ഇപ്പോൾ പറയുന്നു, വവ്വാലാണ് നിപാ വൈറസിന് കാരണം. അധികം താമസിയാതെ തിരുത്തിപ്പറയുന്നു വവ്വാലല്ലെന്ന്.

എല്ലാ ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്ര ഗ്രന്ഥങ്ങളും ശരീരത്തിലെ വിഷമാലിന്യങ്ങളെ കത്തിച്ച് കളയാനുള്ള അടിയന്തിര ശുദ്ധീകരണ നടപടിയായാണ് പനിയെ കാണുന്നത്. പനി ശരീരത്തിന്റെ സ്വയം പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനവും രക്ഷാമാർഗ്ഗവും കൂടിയാണ്. ഈ സത്യം മനസ്സിലാക്കി നാം പനിയെ സമീപിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

പനി ഒരു രക്ഷാമാർഗ്ഗം

ഈ വരുന്ന മഴക്കാലവും പനിഭീതി പരത്തി നമ്മളെ പരിഭ്രാന്തരാക്കും. ഇതിന്റെ സൂചന ഇതിനകം കണ്ടുകഴിഞ്ഞു. പനി മൂലം ദുരിതവും ദുരന്തവും നാം വർഷാവർഷം അനുഭവിക്കാറുണ്ട്. ഇത്തവണ അത് കൂടുതൽ ഭീതി പരത്തുന്നു.

ആഗോള താപനത്തിന്റെ ഫലമായി ക്രമീതീതമായി ചൂട് വർദ്ധിച്ചിരിക്കുകയാണല്ലോ. ചുട്ടുപൊള്ളുന്ന വെയിലിൽ ചൂടായിരിക്കുന്ന ശരീരം മഴക്കാലത്ത് നന്നായി തണുക്കുമ്പോൾ പ്രതിപ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഫലമായി ശരീരത്തിലെ ബാഹ്യവും ആന്തരികവുമായ മാലിന്യങ്ങൾ കൂടുതൽ പുറന്തളളപ്പെടും. ഈ മാലിന്യങ്ങളെയെല്ലാം കരളും മറ്റു ഗ്രന്ഥികളും നിർവ്വീര്യമാക്കി നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യും. ഈ പ്രക്രിയയ്ക്ക് അധികരിച്ച ചൂട് ആവശ്യമാണ് ഈ ഊഷ്മാവാണ് പനി. ഇത് തലച്ചോറിലെ ഹൈപ്പോതലാമസാണ് ഉണ്ടാക്കുന്നത്.

സ്വയം പ്രവർത്തനശേഷിയുള്ള അദ്ഭുത യന്ത്രമായ മനുഷ്യശരീരത്തിൽ പലവിധത്തിൽ മാലിന്യങ്ങൾ ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ശരീര സംരക്ഷണാർത്ഥം പ്രാണശക്തി (Vital power) മാലിന്യ വിസർജ്ജന പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നമ്മുടെ ശരീരം നമുക്ക് ദോഷം ചെയ്യുന്ന ഒരു കാര്യവും ചെയ്യില്ല. നാം അന്നപാനീയങ്ങളിലൂടെ അകത്താക്കിയ മാലിന്യങ്ങളെ പുറത്താക്കി ശരീരം ശുദ്ധീകരണ പ്രക്രിയ നടത്തുന്നു. ഇത് ജീവന്റെ നിലനിൽപ്പിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. അപ്രകാരമുള്ള ശരീര ശുദ്ധീകരണ പ്രവൃത്തികളിൽ പെടുന്നവയാണ്. ചുമ, ജലദേഷം, വയറിളക്കം, ഛർദ്ദി, പനി തുടങ്ങിയവ. ഇവ പ്രകടമായ രോഗങ്ങളാണ്. പനി ഒരു സ്വാഭാവിക മാലിന്യ വിസർജ്ജനമാണ്.

പനി വരുമ്പോൾ പ്രാണശക്തി, ശരീരത്തിന് ക്ഷീണം തോന്നിപ്പിക്കും. അപ്പോൾ വിശ്രമ മുറിയിലേക്ക് പോകാൻ സമയമായെന്നർത്ഥം. രണ്ടാമതായി വായിൽ കയ്പ് തോന്നിപ്പിക്കാം, അപ്പോൾ ഭക്ഷണമുറിയിലേക്ക് പോകാതിരിക്കുക. കയ്പ് മാറുന്നതു വരെ ഒന്നുംതന്നെ കഴിക്കാതിരിക്കുക. മൂന്നാമതായി തണുപ്പു തോന്നിപ്പിക്കും. അപ്പോൾ മൂടിപ്പുതച്ചു കിടക്കുക. ശരീരത്തിന്റെ ഈ മൂന്നു നിർദ്ദേശങ്ങൾ കർശനമായി പാലിച്ചാൽ പനിക്കുള്ള ചികിത്സയായി. അങ്ങനെ പനി ഒരു രക്ഷാമാർഗ്ഗമായി മാറുന്നു. പനി വന്നാൽ, മരുന്നു കഴിക്കുകയും ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും ഭയക്കുകയും വിശ്രമിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതു കൊണ്ടാണ് കേരളത്തിൽ പനിമരണം സംഭവിക്കുന്നത്.

ശരീരത്തിലെത്തുന്ന വിഷാംശം മുഴുവനും കരളിലാണെത്തിച്ചേരുക. കരളിന് വിഷനിവാരണ ശേഷിയുണ്ട് (detoxification). കരളതിനെ നിർവ്വീര്യമാക്കി നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുന്നു. ഈ പ്രക്രിയയ്ക്ക് ഉയർന്ന താപനില ആവശ്യമാണ്. തലയിലെ ഹൈപ്പോതലാമസാണ് ശരീരത്തിന്റെ ശുദ്ധീകരണത്തിനു വേണ്ടി ഈ ചൂട് ഉണ്ടാക്കുന്നത് ഈ ചൂടാണ് പനി. ഈ പനി നല്ലതിനാണെന്ന ബോധം പണ്ടുള്ളവർക്കുണ്ടായിരുന്നു.

'എനിക്ക് പനി തരൂ... പനിയിലൂടെ ഞാൻ എല്ലാ രോഗവും മാറ്റിത്തരാം' എന്ന് ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ പിതാവായിരുന്ന ഹിപ്പോക്രാറ്റസ് പ്രസ്താവിച്ചിരുന്നു. പനിക്ക് പട്ടിണിയെന്ന പഴമൊഴി എത്ര അർത്ഥവത്താണ്. 'പനി അഗ്നിയാണ്, അഗ്നിയെ വെള്ളം കൊണ്ട് കെടുത്തുക' എന്ന നബിവചനം വളരെ പ്രസക്തല്ലേ? 'ജ്വരോരോഗപതി' എന്ന ആയുർവേദ ആചാര്യവചനം പനിയെ രാജാവായി കണ്ട് യഥോചിതം സ്വീകരിക്കാൻ ഉദ്ഘോഷിക്കുന്നു. മഴക്കാലത്തിനു മുമ്പ് എല്ലാവരും വയറിളക്കിയിരുന്ന കാലമുണ്ടായിരുന്നു പണ്ട്. അങ്ങനെ വയറിളകിയാൽ വയറിലെ മാലിന്യം പുറം തള്ളപ്പെടുകയും മഴക്കാല രോഗങ്ങൾ വരാതിരിക്കുകയും ചെയ്യും. ഇവരുടെ ഉപദേശങ്ങളെയും ശരീരത്തിന്റെ ഭാഷയെയും കാതോർക്കാതെ ഔഷധങ്ങളുടെ പിന്നാലെ പായുന്നതാണ് അപകടം വരുത്തി വെയ്ക്കുന്നത്.

പനിക്ക് കഴിക്കുന്ന മരുന്നുകളാണ് കരളും കിഡ്നിയും തകർത്ത് മരണത്തിനിടയാക്കുന്നത്. പനിക്കും ജലദോഷത്തിനും ഉപയോഗിക്കുന്ന പാരസെറ്റമോൾ, നിമെസുലൈഡ്, മിഫാനാമിക് ആസിഡ് തുടങ്ങിയ മരുന്നുകളും വേദനാസംഹാരികളും കരൾ-കിഡ്നി തകരാറുകൾ ഉണ്ടാക്കുമെന്ന് എല്ലാ വൈദ്യശാസ്ത്ര ഗ്രന്ഥങ്ങളും മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുന്നുണ്ട്. പാരസെറ്റമോൾ പനിയുടെ മരുന്നല്ല. അത് ഊഷ്മാവ് കുറയ്ക്കാൻ വേണ്ടിയുള്ളതാണ്. പാരസെറ്റമോൾ മസ്തിഷ്ക്കത്തെ തെറ്റിദ്ധരിപ്പിക്കുന്നു. പനിക്ക് ഇതുവരെ മരുന്നു കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടില്ല എന്നതാണ് സത്യം. "പാരസെറ്റാമോളിന്റെ അമിതോപയോഗം കരൾനാശത്തിനിടയാക്കും" ഡ്രഗ് കൺട്രോൾ ഓഫ് ഇൻഡ്യയുടെ മുന്നറിയിപ്പ് ഇപ്രകാരമാണ്. ഇത് ഗുളികയുടെ പുറത്ത് ആലേഖനം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. പനി മൂലമല്ല മനുഷ്യർ മരിക്കുന്നത്, പനിക്കുള്ള മരുന്നും ഇൻജെക്ഷനും മൂലമാണ്. നിപാ വൈറസിനെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രചണ്ഡമായ പ്രചരണം മൂലം അതിശക്തമായ മരുന്നുകളും ഇൻജെക്ഷനും മൂലമാണ് മരിക്കുന്നത്.

പനി വരുമ്പോൾ പ്ലേറ്റ്ലെറ്റ്സ് (Platelets) കുറയുന്നതായി പറഞ്ഞ് വൈദ്യശാസ്ത്ര വിദഗ്ദ്ധന്മാർ ജനമനസ്സിൽ ഭയം ജനിപ്പിക്കുന്നു. ഭയം രോഗമാണ്, ഭയപ്പെടുത്തുന്നത് ദ്രോഹമാണ്. കൃത്രിമമായി പ്ലേറ്റ്ലെറ്റ്സ് ശരീരത്തിൽ കയറ്റാൻ ജനങ്ങൾ നിർബന്ധിതരാകുന്നു. ഇത് വളരെ ചിലവേറിയ ഒരു ചികിത്സയാണ്. പനി വരുമ്പോൾ സ്വഭാവികമായി പ്ലേറ്റ്ലെറ്റ്സ് കുറയും. അത് ഒരു രോഗാവസ്ഥയല്ല. പനി മാറുമ്പോൾ പ്ലേറ്റ്ലെറ്റ്സ് സാധാരണ സ്ഥിതിയിലേക്കാകും. "പ്ലേറ്റ്ലെറ്റ്സ്നെ കുറിച്ച് മിണ്ടരുത്" എന്ന തലക്കെട്ടിൽ മാതൃഭൂമി പത്രത്തിന്റെ മുൻപേജിൽ വാർത്ത വന്നിരിക്കുന്നത് വായിച്ചിരിക്കു

മല്ലോ?

കരളിൽ വിഷത്തിന്റെ അളവ് അധികമാകുമ്പോൾ മഴക്കാലത്ത് മഞ്ഞപ്പിത്തവും വ്യാപകമാവുന്നു. കരളിന്റെ ജോലിഭാരം കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള സത്പ്രവൃത്തിയാണ് ഇത്. ഈ സമയത്ത് ആഹാരം പഥ്യമുള്ളതാണെങ്കിൽ ഔഷധത്തിന്റെ ആവശ്യമില്ലെന്ന് ചരകമഹർഷിയുടെ ഉപദേശം സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്. പുളിയുള്ള പഴങ്ങളും നെല്ലിക്ക ജ്യൂസും നെല്ലിക്കപ്പൊടിയും സേവിച്ച് വിശ്രമിച്ചാൽ മഞ്ഞപ്പിത്തം പൂർണ്ണമായി സുഖപ്പെടുത്താം.

പനി വന്നാൽ എന്തു ചെയ്യണം?

പണ്ടൊക്കെ മഴക്കാലം ആരോഗ്യത്തിന്റെയും ആനന്ദത്തിന്റെയും ആഘോഷത്തിന്റെയും കാലമായിരുന്നു. പണ്ടത്തെ കാരണവന്മാർ മഴക്കാലത്തിന് മുമ്പ് വീട്ടിലെല്ലാവർക്കും വയറിളക്കത്തിന്റെ മരുന്ന് കൊടുത്ത് വയർ ശുദ്ധിയാക്കാൻ ഉപദേശിക്കുമായിരുന്നു. ഇന്ന് നാം ബാഹ്യ പരിസരം മാത്രമാണ് ശുദ്ധിയാക്കാൻ തയ്യാറാവുന്നത്. ഇന്ന് വിവിധതരം പനിമൂലം ആശങ്കയുടേയും ആൾനാശത്തിന്റെയും കാലമായി മാറിയിരിക്കുന്നു. ഇത് രോഗങ്ങളോടുള്ള നമ്മുടെ സമീപനത്തിൽ വന്ന മാറ്റത്തിന്റെ ഫലമാണ്. പനിക്ക് ആവശ്യമായ ചികിത്സ ഒന്നേയുള്ളൂ, ഉപവാസം. പനിക്ക് യാതൊരു മരുന്നും കഴിക്കാതെ ഉപവസിച്ചാൽ വളരെ വേഗത്തിൽ പനി ശമിക്കും. വിശന്നാൽ ഇളനീരോ, നാരങ്ങാവെള്ളം, പച്ചക്കറി നീരുകളോ നേർപ്പിച്ച പഴച്ചാറുകളോ മാത്രമേ കഴിക്കാവൂ. ശരീരത്തിന് ചൂട് കൂടുതലാണെങ്കിൽ വയറ്റത്തും നെറ്റിയിലും നനച്ചു പിഴിഞ്ഞ തുണി ചുറ്റിക്കെട്ടണം. പനി ശക്തിയായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ തലമാത്രം പച്ചവെള്ളത്തിൽ കഴുകുന്നത് നല്ലതാണ്. എനിമ എടുത്ത് മലശോധന വരുത്തുന്നതും നല്ലതാണ്. തള്ളവിരലിന്റെ അറ്റത്തും വശങ്ങളിലും അമർത്തുക. വലിയുള്ളി രണ്ടെണ്ണം മുറിച്ച് നാല് കഷണങ്ങളാക്കി കട്ടിലിന്റെ കാലിനടിയിൽ വയ്ക്കുക. ശരീരത്തിൽ എത്രത്തോളം മാലിന്യമുണ്ടോ അത്രയും സമയമെടുക്കും പനി മാറാൻ. പ്രാണശക്തിയോട് ക്ഷമയോടെ സഹകരിക്കുക. കട്ടിയാഹാരം കഴിക്കാതിരിക്കുക.

പനി വരുമ്പോൾ പ്രാണശക്തി, ശരീരത്തിന് ക്ഷീണം തോന്നിപ്പിക്കും അപ്പോൾ വിശ്രമ മുറിയിലേക്ക് പോകാൻ സമയമായെന്നർത്ഥം. രണ്ടാമതായി വായിൽ കയ്പ് തോന്നിപ്പിക്കാം, അപ്പോൾ ഭക്ഷണമുറിയിലേക്ക് പോകാതിരിക്കുക. കയ്പ് മാറുന്നതുവരെ ഒന്നുംതന്നെ കഴിക്കാതിരിക്കുക. മൂന്നാമതായി തണുപ്പു തോന്നിപ്പിക്കും. അപ്പോൾ മൂടിപ്പുതച്ചു കിടക്കുക. ശരീരത്തിന്റെ ഈ മൂന്നു നിർദ്ദേശങ്ങൾ കർശനമായി പാലിച്ചാൽ പനിക്കുള്ള ചികിത്സയായി.

പനി, ജലദോഷം, ചുമ, തുമ്മൽ, വയറിളക്കം, ഛർദ്ദി എന്നീ രോഗങ്ങൾ ഉള്ളപ്പോൾ പരിപൂർണ്ണ വിശ്രമമെടുത്ത് ദാഹവും വിശപ്പും അനുസരിച്ച് ശുദ്ധജലമോ, ഇളനീരോ, നാരങ്ങാവെള്ളമോ, പഴച്ചാറുകളോ, പച്ചക്കറി നീരുകളോ നുണഞ്ഞിറക്കി ശീലിച്ചാൽ കൊല്ലുന്ന മരുന്നിന് പൊള്ളുന്ന വില കൊടുത്ത് ക്യൂ നിൽക്കേണ്ടി വരില്ല. എലിപ്പനി, പന്നിപ്പനി, ചിക്കുൻഗുനിയ, റോസ് റിവർ ഫീവർ തുടങ്ങിയ പുതിയ പനികൾക്ക് പേരിട്ട് വിളിച്ച് മനുഷ്യരെ പേടിപ്പിച്ച് മരുന്നിറക്കുന്നത് ബഹുരാഷ്ട്ര മരുന്നു കമ്പനികളാണ്. (ആധുനിക മനുഷ്യന്റെ ശരീരത്തിൽ മലിന വസ്തുക്കൾ കൂടുതലാണ്. അത് പുറത്താക്കുമ്പോൾ പല ലക്ഷണങ്ങളും കാണിക്കുന്നു. ഈ ലക്ഷണത്തിനാണ് പേരിടുന്നത്.) അവരുടെ കമ്മീഷൻ പറ്റുന്ന ധാർമ്മികത ഒട്ടും ഇല്ലാത്ത ഡോക്ടർമാർ ഈ കൊടും ക്രൂരതയ്ക്ക് കൂട്ടുനിൽക്കുന്നു. ഇതെല്ലാം ജനങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് രോഗചികിത്സാ രംഗത്ത് സ്വാശ്രയത്വം കൈവരിക്കുന്ന കാലം അതിവിദൂരമല്ല.

പനിഭീതി പരത്തുന്നതിന് മരുന്ന് കമ്പനികളിൽ നിന്നു ലോകാരോഗ്യസംഘടന (WHO) കോഴ വാങ്ങിയെന്ന ഞെട്ടിപ്പിക്കുന്ന വാർത്ത കേരളകൗമുദി പുറത്തു കൊണ്ടുവന്നു. 2010 ജൂൺ 9 ബുധനാഴ്ചയിലെ ഒന്നാം പേജിലെ ഒന്നാമത്തെ വാർത്തയായിട്ടാണ് ആർ.കിരൺ ബാബുവിന്റെ വാർത്ത ചേർത്തിട്ടുള്ളത്.

ലോകാരോഗ്യസംഘടന ശാസ്ത്രസമിതി അംഗങ്ങളിൽ പലരും മരുന്ന് നിർമ്മാണ കുത്തകകളായ രോഷ്, ഗ്ലാസ്കോ, സ്മിത്ത് ലൈൻ എന്നീ കമ്പനികളിൽ നിന്നും പണം പറ്റുന്നവരായിരുന്നുവെന്ന് യൂറോപ്പിന്റെ പാർലമെന്ററി അസംബ്ലിയുടെ റിപ്പോർട്ടും ബ്രിട്ടീഷ് മെഡിക്കൽ ജേർണലുകൾ നടത്തിയ അന്വേഷണത്തിൽ തെളിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. മാനദണ്ഡങ്ങൾ ലംഘിച്ചാണ് പനിയെ പ്രത്യേകിച്ച് പന്നിപ്പനിയെ പകർച്ചവ്യാധിയായി പ്രഖ്യാപിച്ചതെന്നും അവർ കണ്ടെത്തി.

പനിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കുറെ സത്യങ്ങൾ അറിയാൻ മൂന്ന് ആധികാരിക-ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്ര ഗ്രന്ഥങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുത്താം.

1. മാർട്ടിന്റെൽ ദി കംപ്ലീറ്റ് ഡ്രഗ് റെഫൻസ്:

റോയൽ ഫാർമസ്യൂട്ടിക്കൽ സൊസൈറ്റി ഓഫ് ഗ്രേറ്റ് ബ്രിട്ടൻ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ വില മുപ്പത്തിനാലായിരം രൂപയാണ്. ഇതിന്റെ 8-ാമത്തെ പേജിലാണ് പനിയെക്കുറിച്ച് ആധികാരികമായ ശാസ്ത്ര വ്യാഖ്യാനമുള്ളത്. മറ്റു രോഗങ്ങൾക്ക് കഴിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ കൊണ്ട് ഹൈപ്പോതലാമസിന് കേടു സംഭവിച്ച് പനി വരുമെന്ന് പറയുന്നു. 106 ഡിഗ്രിയിൽ കൂടുതലാകുന്ന പനിക്ക് മരുന്നുകൾ ഫലപ്രദമല്ലെന്നും തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ കൂടുതൽ ചൂടുള്ള ഭാഗം തണുപ്പിക്കുകയാണ് വേണ്ടതെന്നും തറപ്പിച്ചു പറയുന്നു. ഇത് വീട്ടിൽ ചെയ്യാനുള്ള ധൈര്യം ലഭിച്ചാൽ പനിക്ക് പ്രതിവിധിയായി.

2. ഡേവിഡ്സൺസ് പ്രിൻസിപ്പിൾസ് ആന്റ് പ്രാക്ടീസ് ഓഫ് മെഡിസിൻ

മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ പാഠപുസ്തകമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ ഇരുപതാമത്തെ എഡിഷൻ 136-ാമത്തെ പേജിൽ പനിയെക്കുറിച്ച് പഠിപ്പിക്കുന്നതിങ്ങനെയാണ്. "പനി ഒരു പ്രതിരോധ നടപടി" ഇങ്ങനെ തുടരുന്നു. ശരീരത്തിൽ ചൂട് കൂടുന്നത് വൈറസിന്റെയും ബാക്ടീരിയകളുടെയും വ്യാപനത്തെ തടയുന്നതായി പരീക്ഷണങ്ങളിൽ തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. കൂടാതെ ആന്റിബയോട്ടിക്കുകളുടെ (ആന്റിബയോസ് എന്നാൽ ജീവനെതിര് എന്നാണർത്ഥം) ഉപയോഗം ശരീരത്തിൽ ദോഷഫലങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതായും ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ പരാമർശിക്കുന്നു.

പനിക്ക് കഴിക്കുന്ന മരുന്നുകളാണ് കരളും കിഡ്നിയും തകർത്ത് മരണത്തിനിടയാക്കുന്നത്. പനിക്ക് ആവശ്യമായ ചികിത്സ ഒന്നേയുള്ളൂ, ഉപവാസം. പനിക്ക് യാതൊരു മരുന്നും കഴിക്കാതെ ഉപവസിച്ചാൽ വളരെ വേഗത്തിൽ പനി ശമിക്കും.

3. ടെക്സ്റ്റ് ബുക്ക് ഓഫ് മെഡിക്കൽ ഫിസിയോളജി

ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ പതിനൊന്നാമത്തെ എഡിഷൻ 889-ാമത്തെ പേജ് 73-ാമത്തെ അധ്യായത്തിൽ പനി ടെമ്പറേച്ചർ റെഗുലേഷൻ (ഊഷ്മാവ് നിയന്ത്രണം) നടത്താനുള്ള സൽപ്രവൃത്തിയാണെന്ന് പറയുന്നു. ഈ സൽപ്രവൃത്തിയെ തടയാൻ മരുന്ന് കഴിച്ചാൽ ഹൈപ്പോതലാമസ് എന്ന തലയിലെ പ്രധാന അവയവത്തിന് കേടുവരുമെന്നും എഴുതിയിരിക്കുന്നു. എല്ലാ ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്ര ഗ്രന്ഥങ്ങളും ശരീരത്തിലെ വിഷമാലിന്യങ്ങളെ കത്തിച്ച് കളയാനുള്ള അടിയന്തിര ശുദ്ധീകരണ നടപടിയായാണ് പനിയെ കാണുന്നത്.

പനിയല്ല ഭീകരം, പനിയെ അടിച്ചമർത്തുന്ന മരുന്നുകളും ചികിത്സകളും ഭയപ്പെടുത്തലുമാണ്. ഭയം രോഗമാണ്. ഭയപ്പെടുത്തുന്നത് ദ്രോഹമാണ്. ഭയപ്പെടുമ്പോൾ അഡ്രിനൽ ഗ്രന്ഥി അഡ്രിനാലിൽ പുറപ്പെടുവിക്കുന്നു. ഇത് പനിക്കും മറ്റു രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു. ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രങ്ങൾ തന്നെ ഇത് ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുകയും ജീവിതശൈലി ശരിപ്പെടുത്തേണ്ട ആവശ്യകത സൂചിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രകൃതിയിലെ നിയമങ്ങളനുസരിച്ച് മനുഷ്യൻ ജീവിക്കേണ്ടതുണ്ട്. മറ്റെല്ലാ ജീവികളും പ്രകൃതി നിയമങ്ങൾ അനുസരിച്ച് സുഖമായി ജീവിക്കുന്നു, മനുഷ്യനൊഴികെ. പ്രകൃതി ഒരുക്കുന്ന ഭക്ഷണം (വേവിക്കാത്ത ഭക്ഷണം, ആന്റി ഓക്സിഡന്റ്) വിശന്നാൽ മാത്രം കഴിക്കുക, ചവച്ചരച്ച് കഴിക്കുക, ശാന്തമായി സന്തോഷത്തോടെ കഴിക്കുക, ഒരു സമയത്ത് ഒരു കാര്യം മാത്രം ചെയ്യുക ഇത്യാദി പ്രകൃതിനിയമങ്ങൾ നാം ഉപേക്ഷ കൂടാതെ പാലിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ശരീരത്തിൽ കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന അഴുക്കിലാണ് അണുക്കൾ വളരുന്നത്. അപ്പോൾ അഴുക്കിനെയല്ല നാം കളയേണ്ടത്. അജ്ഞരായ വിദഗ്ദ്ധർ അണുക്കൾക്കപ്പുറം അവരുടെ ശ്രദ്ധയെ കൊണ്ടുപോകുന്നില്ല.

പനി ശരീരത്തിന്റെ സ്വയം പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനവും രക്ഷാമാർഗ്ഗം കൂടിയാണ്. ഈ സത്യം മനസ്സിലാക്കി നാം പനിയെ സമീപിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ഏത് രേഖയും തിരുത്താം

കൽപ്പറ്റ നാരായണൻ

മാന്നാർ മത്തായി സ്പീക്കിങ് എന്ന ചലച്ചിത്രത്തിലെ ഏറെ പ്രശസ്തമായ ഒരു ഫലിതമാണ് വേണമെങ്കിൽ അരമണിക്കൂർ നേരത്തെ പുറപ്പെടാം എന്നത്. ഇനിയും പുറപ്പെട്ടില്ലേ, നിങ്ങളിനി എപ്പോഴാണെത്തുക എന്ന് സംഭ്രമിച്ച മറുതലയ്ക്കലെ ഫോണിലെ അക്ഷമയോട് വേണമെങ്കിൽ അരമണിക്കൂർ നേരത്തെ പുറപ്പെടാം എന്ന് പറഞ്ഞതിലെ ഫലിതം നമ്മെ ചിരിപ്പിച്ചു. എങ്ങനെയാണൊരാൾ അരമണിക്കൂർ നേരത്തെ പുറപ്പെടുക? കഴിഞ്ഞു പോയ ഒരു സംഗതിയെ എങ്ങനെ ഭേദഗതി ചെയ്യും? ഭൂതകാലത്തിൽ ഇടപെടാൻ കഴിയുമോ? അസാദ്ധ്യമായതിന്റെ വിവരണം ആയതിനാലാണ് അത് നമ്മെ ചിരിപ്പിച്ചത്. 'അസാദ്ധ്യഫലിതം', മലയാളി ചിരിച്ചു മറിഞ്ഞു.

യഥാർത്ഥത്തിൽ അസാദ്ധ്യമാണോ അത്? അരമണിക്കൂർ നേരത്തെ പുറപ്പെട്ടിരുന്നെങ്കിൽ കൃത്യസമയത്ത് തന്നെ എത്താമായിരുന്നു എന്ന വേവലാതിയാണ് മറുതലയ്ക്കെങ്കിൽ അത് പരിഹരിക്കാവുന്നതല്ലേയുള്ളു.

അരമണിക്കൂർ മുമ്പേ എത്തുന്ന ഒരതിവേഗ വാഹനത്തിൽ കയറി നിഷ്പ്രയാസം തീർക്കാം ആ വിഷമം. ആ ചിരിയും. തീവണ്ടിയിൽ നിന്നിറങ്ങി വിമാനത്തിൽക്കയറി വേണമെങ്കിലയാൾക്ക് ദിവസങ്ങൾക്ക് മുമ്പെത്താം. വേണമെങ്കിൽ രണ്ടു ദിവസം മുമ്പേ പുറപ്പെടാം; അയാൾക്ക് പറയാം.

മോഹഞ്ചോദാരയിൽ നിന്ന് കിട്ടിയ 'ഡാൻസിങ് വുമൻ' രണ്ടായിരം കൊല്ലത്തെ പാരമ്പര്യം മാത്രമുണ്ടായിരുന്ന ഭാരതീയനൃത്തകലയ്ക്ക് അയ്യായിരം കൊല്ലത്തെ പാരമ്പര്യം നൽകി. ചരിത്ര ഗവേഷകരും നരവംശശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരും ഭൂതകാലത്തെ അടയാളക്കല്ലുകളെ പിന്നോട്ടേക്ക് ദിനേന മാററിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. 1929ൽ വേണമെങ്കിൽ മുവ്വായിരം കൊല്ലം മുമ്പേ ഞാൻ പുറപ്പെടാം എന്നായീ നർത്തകൻ. (അതൊര് നർത്തകിയേയല്ല, മറിച്ച് ഖനനം ചെയ്ത കാലത്തെ ചർച്ചകളിലെ സജീവമായ ദേവദാസീസാന്നിദ്ധ്യം അങ്ങനെ തോന്നിച്ചതാവാമെന്ന് സദാനന്ദ് മേനോൻ).

ജനതയുടെ ലോകചരിത്രം (A People's History of The World) എന്ന ക്രിസ്ഹെർമന്റെ രചന ആരംഭിക്കുന്നത് ബ്രെഹ്റ്റിനെ ഉദ്ധരിച്ചുകൊണ്ടാണ്. 'തീബ്സിന്റെ ഏഴുവാതിലുകൾ ആരാണ് നിർമ്മിച്ചത്; നിങ്ങൾ വായിക്കും രാജാക്കന്മാരുടെ പേരുകൾ, പക്ഷെ അവരാണോ കല്ലും മണ്ണും ചുമന്നത്...'. ആരാണ് യഥാർത്ഥത്തിൽ ലോകത്തെ സൃഷ്ടിച്ചത് എന്ന ബ്രെഹ്റ്റിയൻ ചോദ്യത്തിന് ഉത്തരം നൽകുകയാണ് ചരിത്രരചനയുടെ കടമയെന്ന് ക്രിസ ്ഹെർമൻ പറയുന്നു. ജനത രാജാക്കന്മാരല്ല, എങ്ങനെ ലോകത്തെ പുരോഗതിയിലേക്ക് നയിച്ചു എന്ന് ഭാവിയെ നിയന്ത്രിക്കുവാനായി ഭൂതകാലത്തെ തിരുത്തിയെഴുതി മാർക്സും മാർക്സിയൻ ചരിത്രകാരന്മാരും. ചരിത്രം വർഗ്ഗസമരങ്ങളുടെ ചരിത്രമായി. മുന്നോട്ട് നടക്കാൻ മാത്രം ശേഷിയുള്ള മനുഷ്യനെ അനുകരിക്കാൻ തുടങ്ങീ ചരിത്രവും. ആര് ഭൂതകാലത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നുവോ അവർ ഭാവിയെ നിയന്ത്രിക്കുമെന്ന സർവ്വാധിപത്യത്തിന്റെ മുദ്രാവാക്യത്തെ (ആയിരത്തിത്തൊള്ളായിരത്തി എൺപത്തിനാല് ജോർജ് ഓർവെൽ) കൂടെക്കൂട്ടി, അനുകൂലമായ ഭൂതകാലം സ്വാതന്ത്ര്യമായി മാറുമെന്ന് കാട്ടി, ഭൂതകാലത്തെ ദാസ്യവൃത്തിക്ക് നിർത്തി. എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും പുറപ്പെടാം, പുറപ്പെട്ടതൊന്നും കൂട്ടാക്കണ്ട!

ഗുരുവിൽ നിന്നല്ല, ചാവറയച്ചനിൽ നിന്നോ അയ്യങ്കാളിയിൽ നിന്നോ പോലുമല്ല, വഴി മുട്ടിയ ദളിതന്റെ മുറുമുറുപ്പിൽ നിന്നാണ്, അസ്വസ്ഥതയിൽ നിന്നാണ്, മർദ്ദനങ്ങൾക്കിടയാക്കിയ ചെറുചെറു ധിക്കാരങ്ങളിൽ നിന്നാണ് നവോത്ഥാനമാരംഭിക്കുന്നതെന്ന് കണ്ടെത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന പുതിയ ചരിത്രകാരന്മാർ പിന്നിട്ട വഴിയുടെ നീളം കൂട്ടുകയാണ്. ഒന്നുകൂടി പുറകോട്ട് പോയി ഊർജ്ജം സംഭരിക്കുകയാണ്. പുരാവസ്തുഗവേഷകർ നിത്യേനയെന്നോണം പുതുപുതു തെളിവുകളുമായി വന്ന് മുൻ കാലഗണനകളെ തിരുത്തുന്നു. മനുഷ്യൻ കൃഷിയാരംഭിച്ചത് നാം ധരിച്ചിരുന്നതിനേക്കാൾ ആയിരമോ രണ്ടായിരമോ കൊല്ലങ്ങൾ മുമ്പാണെന്നതിന്റെ തെളിവുകൾ കുറഞ്ഞ ഇടവേളകൾക്കുള്ളിൽ വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഭാവിയേക്കാൾ അനിശ്ചിതമായിരിക്കുന്നു ഭൂതകാലം.

ചരിത്ര സംഭവങ്ങളെ ആശ്രയിക്കുന്ന എല്ലാ നോവലുകളും ഭൂതകാലത്തെ തിരുത്തുകയാണ്. ആഗ്രഹിക്കുന്നൊരു ഭൂതകാലത്തെ സൃഷ്ടിക്കുകയാണ്. കുടിയേറ്റക്കാർ നിയമപരമായി സഹായകമായ കാലത്തിലെ രേഖകളെ അവലംബിക്കുന്നത് പോലെ. എന്നാൽ ആയിരത്തിത്തൊള്ളായിരത്തി അറുപതിൽ നമുക്ക്

മോഹഞ്ചോദാരയിൽ നിന്ന് കിട്ടിയ 'ഡാൻസിങ് വുമൻ' രണ്ടായിരം കൊല്ലത്തെ പാരമ്പര്യം മാത്രമുണ്ടായിരുന്ന ഭാരതീയനൃത്തകലയ്ക്ക് അയ്യായിരം കൊല്ലത്തെ പാരമ്പര്യം നൽകി!

റജിസ്റ്റർ ചെയ്യാം. ചെറിയ ഒരു ചിരിയോടെ സിനിമയിലെ ജഗതിയെപ്പോലെ ലാഘവത്തിൽ രേഖ തിരുത്തുന്ന വിദഗ്ദൻ അനുകൂലമായ കാലം കൂടിയാണ് നിർമ്മിക്കുന്നത്

ഒരുൽപ്പത്തിക്കഥയും ഉൽപ്പത്തിയേക്കുറിച്ചുള്ള സത്യമുൾക്കൊള്ളുന്നില്ല. പിൽക്കാലത്ത്, അപ്പോഴത്തെ സാഹചര്യത്തിന്റെ സാദ്ധ്യതകളോ പരിമിതികളോ കൊണ്ട് രചിക്കപ്പെട്ടവയാണവ. പിൽക്കാലം കൂട്ടിച്ചേർത്ത ആരംഭങ്ങൾ. പിൽക്കാലത്തിന്റെ ആവശ്യത്തിന് ചേർന്ന ഉൽപ്പത്തി. നാലായിരത്തിൽ താഴെ വയസ്സ് മാത്രമുള്ള നമ്മുടെ ദൈവങ്ങൾ ലോകസൃഷ്ടി നടത്തിയത് പോലുള്ള ഫലിതങ്ങൾ. അരമണിക്കൂർ നേരത്തെ പുറപ്പെട്ടതിന്റെ വിസ്മയങ്ങൾ.

ധ്യാനവും നിശ്ശബ്ദതയും ശീലമാക്കിയവർ

അരുൺ തഥാഗത്

അരുൺ കുറച്ചുദിവസം ചമ്പക്കരയിൽ ഉണ്ടാകുമോ തായ്‌ലന്റിൽനിന്നും ഒരു ഗ്രൂപ്പ് വരുന്നുണ്ട്.

ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി പറഞ്ഞാൽ പിന്നെ പറ്റില്ലെന്ന് പറയുന്നതെങ്ങനെ?

വീട് പണി നടക്കുകയാണ്. അതിനുള്ള മുട, കാറ്റാടി എല്ലാമായി തമിഴ്നാട്ടിൽ നിന്നും കുറച്ച് പണിക്കാർ ഒരാഴ്ചയ്ക്കകം എത്തും. അതുവരെ ഞാനുണ്ടാകും എന്നേറ്റു. ഹോട്ടൽ വ്യവസായത്തിൽ കുറേ വർഷങ്ങൾ ജോലി ചെയ്തതിന്റെ ഹാങ്ങോവർ ആകാം, അതിഥികളെ സ്വീകരിക്കൽ ഇന്നും ഏറെ പ്രിയപ്പെട്ടതാക്കുന്നത്.

മൂന്ന് മുറികളിലായി 11 പേർ ഇങ്ങനെ കുറേപ്പേർ അവിടെ താമസിക്കുന്നു എന്ന് പുറത്ത് യാതൊരുവിധ തോന്നിപ്പിക്കലുമില്ലാതെ ഒതുങ്ങി. 53 വയസ്സുള്ള നിക്കി ആണ് കൂട്ടത്തിൽ സീനിയർ. നിക്കി 53 വയസ്സാണ് തന്റെ പ്രായം എന്ന് പറഞ്ഞതും കണ്ണ് തള്ളി നേച്ചർലൈഫ് പ്രവർത്തകർ. കണ്ടാൽ 35 വയസ്സിനപ്പുറം പറയില്ല. ഇരട്ട സഹോദരിയായ സിരിരാത്തും അടക്കം ബാക്കിയുള്ളവർ. ബുദ്ധമതത്തിന്റെ പ്രത്യേകതയായ ധ്യാനവും നിശബ്ദതയും ഇവർ ഓരോരുത്തരിലും നിറഞ്ഞുനിൽക്കുന്നു. ഇന്ത്യയെ അത്രമാത്രം സ്നേഹിക്കുന്ന ഇവർ ഏതാണ്ട് രണ്ട് വർഷത്തോളമായി ഹിന്ദി പഠിക്കാനായി മഹാരാഷ്ട്രയിൽ താമസിക്കുന്നു. ഇപ്പോൾ പ്രകൃതി ജീവനരീതികൾ പഠിക്കാനായി രണ്ടാഴ്ചത്തേക്ക് ചമ്പക്കര നേച്ചർ ലൈഫിൽ ഉണ്ടാകും. ബുദ്ധമതത്തിലെ സ്വയം സമർപ്പിത സന്യാസിനിമാർ ആയ ഇവർ ഫോട്ടോ എടുക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല. എന്നാൽ സന്യാസസഭകളിൽ ചേരാതെ സ്വതന്ത്രരായാണ് അവർ പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. നമ്മൾ നൽകുന്ന വസ്തുക്കൾ നേരിട്ട് സ്വീകരിക്കാതെ എടുക്കുകയേ ചെയ്യൂ. ഇന്ത്യക്കാർക്ക് സുപരിചിതമായ ജാതീയ അയിത്തമായി അതൊരിക്കലും നമുക്ക് അനുഭവപ്പെടില്ല. എന്നുമാത്രമല്ല അവർ നമ്മളോടിടപെടുന്നതിലെ കാപട്യമില്ലാത്ത വിനയം ആരിലും ആദരവുളവാക്കുകയും ചെയ്യും.

നട്ടുച്ചക്ക് 12 മണി കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ അവർ യാതൊരുവിധ ഭക്ഷണവും കഴിക്കില്ല. കൃത്യം 11 ന് തന്നെ ഉച്ചഭക്ഷണം കഴിക്കും. പിന്നെ ഭക്ഷണമൊന്നുമില്ല. അടുക്കളയിൽ ഭക്ഷണമുണ്ടാക്കാൻ ഒപ്പം ചേർന്ന് ഓരോന്നിന്റെയും മലയാളം പേരുകൾ താല്പ്യപൂർവ്വം എഴുതിയെടുത്ത് പഠിച്ച് പിറ്റേന്ന് അവയെല്ലാം പറഞ്ഞ് നമ്മളെ അതിശയിപ്പിച്ചു. നേച്ചർ ലൈഫിലെ ഷെഫായ ഷൈനിച്ചേച്ചിക്ക് ഇവർക്കായി 11 മണിക്ക് മുമ്പേ തന്നെ ഭക്ഷണമൊരുക്കുക എന്നത് ഒരിക്കലും ബാധ്യതയായി മാറിയില്ല, മറിച്ച് ഏറെ സന്തോഷപ്രദമായി മാറി. വിനയം കൊണ്ടും ഓരോ പ്രവൃത്തി ചെയ്യുമ്പോൾ നന്ദി പറഞ്ഞും ജോലിക്കാർക്ക് ഒപ്പം ജോലി ചെയ്തും ഹൃദയം തുറന്ന ചിരി കൊണ്ടും അവർ നേച്ചർ ലൈഫിനെയാകെ കയ്യിലെടുത്തു. മുഴുവൻ ജീവനക്കാർക്കും പ്രിയപ്പെട്ട സുഹൃത്തുക്കളായി ദേശ-ഭാഷാ ഭേദങ്ങൾക്കതീതമായി അവർ മാറുകയായിരുന്നു. മുറിയുടെ പുറത്ത് ചെരിപ്പ് മനോഹരമായി അടുക്കി വെക്കുന്നതിൽപ്പോലും പുലർത്തുന്ന സൂക്ഷ്മത എടുത്തു പറഞ്ഞേ പറ്റൂ. തങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും വിധത്തിൽ ആർക്കെങ്കിലും ബാധ്യതയായോ എന്ന് അവർ എപ്പോഴും ചോദിക്കുമായിരുന്നു. ക്ലാസുകളിൽ വന്നിരുന്ന് ഓരോന്നും എഴുതിയെടുത്തും ഗൗരവമായി സംശയങ്ങൾ ചോദിച്ചും അവർക്കായി ക്ലാസെടുക്കാൻ തന്നെ ഏറെ ആവേശമായിത്തുടങ്ങി. നല്ല വിദ്യാർത്ഥികളാണ് നല്ല ഗുരുവിനെ സൃഷ്ടിക്കുന്നത് എന്നത് അക്ഷരാർത്ഥത്തിൽ അനുഭവിക്കുകയായിരുന്നു. ഇത്രയും നല്ല ശിഷ്യരുമായി സംവദിക്കാൻ ഭാഗ്യം തന്നതിന് നേർച്ചർ ലൈഫിന് പ്രത്യേകം നന്ദി.

എന്തുകൊണ്ടാണ് മലയാളികൾ ഹൃദയം തുറന്ന് ചിരിക്കാത്തത്? എന്തിനാണ് മലയാളിക്കിത്ര ഗൗരവം ഘനീഭവിച്ച മുഖം എന്നെല്ലാം നമ്മൾ സ്വയം ചോദിച്ചുപോകും. അവരുടെ

നിറഞ്ഞ പുഞ്ചിരിയും വിനയത്താൽ കൂപ്പിയ കൈകളും നന്ദി എന്ന് പച്ച മലയാളത്തിൽ അവർ പറയുന്നതും കേൾക്കുമ്പോൾ.

ഉത്തരേന്ത്യയിലെമ്പാടും വർഷങ്ങൾ അലഞ്ഞുതിരിഞ്ഞ് നടന്ന് പഠിച്ച ഹിന്ദി, നന്നായി ഹിന്ദി അറിയുന്ന അവരുമായുള്ള ആശയവിനിമയത്തെ കൂടുതൽ എളുപ്പമാക്കി.

നമ്മൾ അവർക്കായി എന്തെങ്കിലും വാങ്ങിക്കൊടുത്താൽ അതിന്റെ പണം വാങ്ങാതിരിക്കാൻ ശ്രമിച്ചപ്പോൾ കൃത്യമായി അതോർമ്മിപ്പിച്ച് ഓരോ രൂപയും നൽകിയേ അവർ സന്തോഷിച്ചുള്ളൂ. ഒരു കടവും ആരോടും ഉണ്ടാകരുത് എന്ന ബൗദ്ധ ശാഠ്യം ഉണ്ടായിരിക്കാം. വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ അവരെല്ലാവരും ഒരുമിച്ചിരുന്ന് അന്നത്തെ ദിവസത്തെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ അനലൈസ് ചെയ്യുമായിരുന്നു. അവർക്കിടയിൽ നേതാവും അണികളും ഒന്നുമില്ല, എല്ലാവർക്കും തുല്യപരിഗണനയും പരസ്പര ബഹുമാനവും. ആരും ആരെയും കമാൻഡ് ചെയ്യുന്നില്ല. ഒരൊച്ചപ്പാടും ബഹളവുമില്ല.

പ്രകൃതി ഭക്ഷണരീതികൾ അവർക്കേറ്റവും ഇഷ്ടപ്പെട്ടു. അവർക്കൊപ്പം എന്നെയും നിർബന്ധപൂർവ്വം ഇരുത്തി ഭക്ഷണം കഴിപ്പിച്ചു. ഡോ.ഷൈനി ബർക്ക്മാന്റെ മകളുടെ വീട്ടിൽ പിറന്നാൾ സദ്യക്കും പാടവും തോടും കാണാനും ജേക്കബ്ബ് സാറിനൊപ്പം ഞാനും ക്ഷണിക്കപ്പെട്ടു. തൽക്കാലം ഫ്രൂട്ടേറിയനവധികൊടുത്ത് അവരോടൊപ്പം ചേർന്നു. ചക്കപ്പഴവും മാമ്പഴവും ഫാഷൻ ഫ്രൂട്ടുമായി അവ ഫ്രൂട്ടേറിയന്മാരുമായി പരസ്പരം ഒരു വെച്ചുമാറൽ. ചമ്പക്കര കായലും ചന്തയും ക്ഷേത്രവും മട്ടാഞ്ചേരി തെരുവുകളും എല്ലാമായി അവർ കൊച്ചിയെ അടുത്തറിഞ്ഞു. എല്ലാം ഞങ്ങളുടെ തായ്‌ലാന്റ് പോലെ തന്നെ. ചെടികളും തോടും പാടങ്ങളും പഴങ്ങളും എല്ലാമെല്ലാം അവിടെയും ഇവിടെയും ഒരു മാറ്റവുമില്ലല്ലോ. (പക്ഷേ അവിടത്തെ നിശബ്ദത ഇവിടില്ലല്ലോ എന്ന് മനസ്സിൽ വന്നെങ്കിലും ഞാനത് പറഞ്ഞില്ല.) കേരളം എമ്പാടും ബുദ്ധമതകേന്ദ്രമായിരുന്നു എന്നും അതുകൊണ്ടാണ് ഇന്ത്യയിലെ മറ്റ് ഹിന്ദുമത ക്ഷേത്രങ്ങളിൽ നിന്ന് തികച്ചും വ്യത്യസ്തമായി തായ്‌ലാന്റ് ബുദ്ധക്ഷേത്രങ്ങളിലെ ശ്രീകോവിലും മണിനാദവും വിഗ്രഹവും എല്ലാം കേരളത്തിലെ ഏതാണ്ടെല്ലാ ക്ഷേത്രങ്ങളിലും ഉള്ളത് എന്നും ഞാൻ

എന്തുകൊണ്ടാണ് മലയാളികൾ ഹൃദയം തുറന്ന് ചിരിക്കാത്തത്? എന്തിനാണ് മലയാളിക്കിത്ര ഗൗരവം ഘനീഭവിച്ച മുഖം

വിശദീകരിച്ചപ്പോൾ അവർ അത്ഭുതത്തോടെ കേട്ടിരുന്നു. നിശബ്ദതയെ പ്രണയിച്ച് ബുദ്ധമതവിശ്വാസികളെ ഭയപ്പെടുത്തി ആട്ടിപ്പായിക്കാനാണ് ചെണ്ടയടക്കമുള്ള കടുത്ത ശബ്ദങ്ങൾ ഉള്ള വാദ്യങ്ങൾ ക്ഷേത്രങ്ങളിൽ ഉപയോഗിച്ചു തുടങ്ങിയതെന്നും അങ്ങനെയാണ് ബുദ്ധന്മാർ പലായനം ചെയ്തതെന്നുമുള്ള ചരിത്രപാഠം കൂടി അവരുമായി പങ്കുവെച്ചു. കേരളത്തിലെ പേരെടുത്ത പല ക്ഷേത്രങ്ങളിലെയും വിഗ്രഹങ്ങൾപോലും ബുദ്ധരൂപമാണ് എന്നും ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചുകൊടുത്തു.

രണ്ടാഴ്ച കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. എത്ര പെട്ടെന്നാണ് ദിനങ്ങൾ കടന്നുപോയത്. അവർ പോവുകയാണ്. പ്രിയപ്പെട്ട ആരെയൊക്കെയോ പിരിയുന്ന ഹൃദയവേദന. പോകുമ്പോൾ അവർക്കായി മൂന്ന് പുല്പായകൾ അവർ ആവശ്യപ്പെട്ടതനുസരിച്ച് എത്തിച്ചു നൽകി. എത്ര മനോഹരമായി ഒരു പ്ലാസ്റ്റിക് വള്ളി ഉപയോഗിച്ച് ആവനാഴിപോലെ തോളിൽ തൂക്കിയിടാൻ പാകത്തിൽ അവർ കെട്ടിക്കഴിഞ്ഞു അവരുടെ ബാഗുകൾ. യാത്രയിൽ പൂർണ്ണമായും പഴങ്ങൾ മാത്രം കഴിക്കാൻ തീരുമാനിച്ച് അവ എല്ലാം പായ്ക്ക് ചെയ്ത വൈഭവം കണ്ട് ഒരിക്കൽകൂടി മനസ്സ് കൊണ്ട് അവരെ നമിച്ചു. നിക്കിയോട് തന്നെ ചോദിച്ചു എങ്ങനെയാണ്, ഇത്ര യൂട്ടിലിറ്റിയോടെ ഇത്ര വേഗത്തിൽ ഇങ്ങനെയൊക്കെ ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്നത്?

"അരുൺ ഞങ്ങൾ പരസ്പരം ഇൻഡിപെൻഡന്റ് ആയി നിലകൊള്ളുന്നു. ഞങ്ങൾ ആരും മറ്റൊരാൾ എന്തെങ്കിലും ചെയ്തുതരും എന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല, അതിനാൽ ഏറ്റവും മികച്ച സ്വയം സർവൈവൽ രീതികൾ ഞങ്ങൾ എല്ലായ്പ്പോഴും തേടുന്നു." അവർ മഹാരാഷ്ട്രയിലേക്കാണ് മടങ്ങുന്നത്. റെയിൽവേസ്റ്റേഷൻവരെ അവരെ യാത്രയയക്കുവാൻ ഞാനും കലാമേട്ടനും അനുഗമിച്ചു. അവരെ യാത്രയാക്കി മടങ്ങുമ്പോൾ ഇത്ര സ്നേഹവും വിനയവും വൈഭവവും നിറഞ്ഞ സത്യസന്ധമായ പുഞ്ചിരിയും മലയാളികളിൽ എന്ന് ഉണ്ടാകും എന്ന് സ്വയം ചോദിച്ചുപോയി. തിരിച്ച് ചമ്പക്കരയിൽ വരുമ്പോൾ ഇന്നുവരെ തോന്നാത്ത ശൂന്യത അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടായിരുന്നു.

നെല്ലിക്ക

നമുക്ക് സുപരിചിതമാണ് നെല്ലിക്ക. പച്ചനെല്ലിക്ക ആയും അച്ചാറായും ഉപ്പിലിട്ട നെല്ലക്കയായും നിരവധി രൂപത്തിൽ നെല്ലിക്ക നമ്മൾ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ നെല്ലിക്കയുടെ യഥാർത്ഥ പോഷകഗുണങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിയാവുന്നവർ നമുക്കിടയിൽ ചുരുക്കമാണ്. പോഷക ഗുണങ്ങളാൽ സമൃദ്ധമാണ് നമ്മുടെ കുഞ്ഞുനെല്ലിക്ക എന്നാണ് പല പഠനങ്ങളിലും തെളിഞ്ഞത്.

ഏതൊരു ആയുർവേദ ഉത്പന്നത്തിലും നെനെല്ലിക്കയുടെ പങ്ക് വലുതാണ്. ഇത്തരത്തിൽ വൈദ്യശാസ്ത്രം പ്രതിപാദിക്കുന്ന എല്ലാ ഭക്ഷണക്രമങ്ങളിലും രോഗസംഹാരിയായും സൗന്ദര്യ സംരക്ഷകയായും പോഷക വളർച്ചക്കായും നെല്ലിക്ക സുപ്രധാനമാണ് എന്നതും നെല്ലിക്കയുടെ ഗുണങ്ങൾ തുറന്നുകാട്ടുന്നു. നെല്ലിക്കയിൽ നടന്ന വിവിധ പഠനങ്ങൾ ഇന്ത്യയിൽ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന നെല്ലിക്കകൾ പോഷകഗുണങ്ങൾ നിറഞ്ഞതും മനുഷ്യന് ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം നൽകി ആയുസ്സ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതുമാണെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

മനുഷ്യശരീരത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമായ വിറ്റമിൻ സി ആണ് നെല്ലിക്കയിൽ ഏറിയ പങ്കും. ഇതിനുപുറമെ അയേൺ, സിങ്ക്, വിറ്റാമിൻ സി എന്നിവയും കുഞ്ഞു നെല്ലിക്കയെ പോഷകസമൃദ്ധമാക്കുന്നു.

ടാനിൻ എന്ന രാസപദാർത്ഥത്തിന്റെ അളവ് കൂടുതലായി നെല്ലിക്കയിൽ കണ്ടുവരുന്നു. ശരീരധാതുക്കളെ സങ്കോചിപ്പിക്കാനുള്ള കഴിവുള്ളതിനാൽ രക്തസ്രാവം തടയുന്ന ലേപനങ്ങൾ ടാനിൻ ഉപയോഗപ്രദമാണ്. പൊള്ളലേറ്റ ചർമ്മത്തിലെ മാംസത്തെ അഴുകാത്തതും കട്ടിയുള്ളതുമാക്കി മാറ്റുന്നതിനാൽ ചർമ്മത്തിനടിയിലായി പുതിയ ശരീരകലകൾക്ക് വളരുവാൻ സാധിക്കും. അന്തരീക്ഷത്തിലെ വിവിധ ധാതുഘടകങ്ങളുമായി ചേരുമ്പോൾ ടാനിൻ പിങ്ക് കലർന്ന നീലനിറത്തിലേക്ക് മാറുന്നു. ഇതാണ് നെല്ലിക്കയുടെ നിറം മാറ്റത്തിന് കാരണം.

രക്തത്തിലെ കൊഴുപ്പ് കുറക്കാൻ നെല്ലിക്ക സഹായിക്കുന്നതിനാൽ രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവർക്കും ഹൃദ്രോഗികൾക്കും നെല്ലിക്ക വളരെയേറെ ഗുണപ്രദമാണ്. പ്രമേഹത്തേയും പ്രമേഹസംബന്ധിയായ പ്രശ്നങ്ങളെയും പ്രതിരോധിക്കാൻ നെല്ലിക്ക ഒരു നല്ല ഔഷധമാണ്. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് ക്രമാതീതമായി കൂടാതിരിക്കാൻ നെല്ലിക്കയിലെ വിവിധ കാർബോളിക് അമ്ലങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നു. ഇൻസുലിൻ നടത്തുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് സമാനമാണ് നെല്ലിക്ക ശരീരത്തിൽ ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ.

ശരീരത്തെ പ്രായാധിക്യത്തിൽ നിന്നു സംരക്ഷിക്കുന്ന പ്രധാന വിറ്റാമിനാണ് വിറ്റമിൻ എ. ശരീരത്തിൽ ചുളിവുകളും മടക്കുകളും ഉണ്ടാകാതെ നിത്യയൗവ്വനം നിലനിർത്താൻ ഈ വിറ്റമിൻ സഹായിക്കുന്നു. നെല്ലിക്ക വിറ്റമിൻ എ യാൽ സംപുഷ്ടമാണ്. വെറുംവയറ്റിൽ നെല്ലിക്ക സ്ഥിരമായി കഴിക്കുന്നത് ശരീരത്തെ പ്രായാധിക്യ ലക്ഷണങ്ങളിൽ നിന്നും സംരക്ഷിക്കുന്നുവെന്ന് വിവിധ പഠനങ്ങളിൽ വ്യക്തമായിട്ടുണ്ട്.

ദാമ്പത്യജീവിതത്തിലും നെല്ലിക്ക ഏറെ ഗുണകരമാണെന്ന് പുതിയ പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു. ബീജങ്ങളുടെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ നെല്ലിക്കയിലെ ഇരുമ്പ് സഹായിക്കുന്നു. ദിവസേന ഒരു ഗ്ലാസ് നെല്ലിക്ക ജ്യൂസ് കഴിക്കുന്നതിലൂടെ ലൈംഗിക ഉണർവ്വ് ലഭിക്കുമെന് ആയൂർവേദത്തിലെ പുതിയ പഠനങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

ശരീരത്തിന് ഹാനികരമായ രാസവസ്തുക്കളെ തടയുന്നതിനലൂടെ നെല്ലിക്ക കാൻസറിനെ തടയുന്നതായും ഒരു സെല്ലിൽനിന്നും അടുത്ത സെല്ലിലേക്ക് കാൻസർ പടരുന്നത് തടയുമെന്നും പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു.

ആമാശയസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്കും നെല്ലിക്ക ഉത്തമ പ്രതിവിധിയാണ്. നെല്ലിക്കയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഫൈബറിന്റെയും വിവിധ കാർബോളിക് അമ്ലങ്ങളുടെയും വെള്ളത്തിന്റെയും സത്തുക്കൾ ദഹനപ്രക്രിയയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കുന്നു. നെല്ലിക്കയിൽ 80% വെള്ളമാണ്. കരളിനും നെല്ലിക്കയുടെ ഉപയോഗം വളരെ ഗുണപ്രദമാണ്.

(അവലംബം: ഇന്റർനെറ്റ്)

വികൃതി ചികിത്സയിൽ നിന്നും ഓടിപ്പോകരുതേ!
ഒരു അലോപ്പതി ഗർദ്ദഭ വിലാപം

ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി

മലയാളിക്ക് പ്രകൃതി ചികിത്സയോട് എന്നും ഒരു സോഫ്റ്റ് കോർണർ ഉണ്ടത്രെ! ഇന്ത്യയിൽ വിൽക്കപ്പെടുന്ന ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്നുകളുടെ 25 ശതമാനവും ഇന്ത്യൻ ജനസംഖ്യയിൽ വെറും മൂന്നു ശതമാനം മാത്രം വരുന്ന മലയാളികളാണ് തിന്നു തീർക്കുന്നത്! ആ മലയാളിക്കാണ് പോലും പ്രകൃതിചികിത്സയോട് സോഫ്റ്റ് കോർണർ!

എന്താണ് 'പ്രകൃതിചികിത്സ' എന്നു പോലും അറിയാത്ത ഏതോ ഒരു അലോപ്പതിക്കാരൻ പടച്ചു വിട്ട പൊട്ടത്തരം പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന മാധ്യമങ്ങളുടെ 'പ്രകൃതിചികിത്സാ ഹാർഡ് കോർണറാണ്' ഈ ലേഖനം വ്യക്തമാക്കുന്നത്.

കീടനാശിനികളെ കുറിച്ചുള്ള ലേഖകന്റെ സോഫ്റ്റ് കോർണറാണ് രസകരം. "നന്നായി കഴുകിയെടുത്താൽ പോകാത്ത കീടനാശിനികൾ ഇല്ലയത്രേ!" പച്ചക്കറികളുടെ തൊലിപ്പുറത്തു കഴുകിയാൽ ഉള്ളിൽ കലർന്നിരിക്കുന്ന കീടനാശിനികളെല്ലാം പാമ്പാട്ടി മകുടി ഊതി വിളിക്കുമ്പോൾ പാമ്പ് മാളത്തിൽ നിന്നും പുറത്തിറങ്ങി വരുന്നതുപോലെ വരുമായിരിക്കുമല്ലോ?

"മാനസിക രോഗത്തിന് ഒറ്റദിവസം കൊണ്ടാണത്രെ വ്യാജന്മാർ പൂർണ്ണ സൗഖ്യം വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നത്! കൂട്ട പ്രാർത്ഥനയും ഹോമവും, ഊതൽ ചികിത്സയും, ജാറം മുത്തലും, ചരട് കെട്ടലും, തകിട് കുഴിച്ചിടലുമാണ് ചികിത്സ" ഇവയൊക്കെയും പ്രകൃതിചികിത്സയാണെന്നാണ് ലേഖകൻ ധരിച്ചുവശായിട്ടുള്ളത്. സൈക്യാട്രിസ്റ്റുകളെ കാണാൻ പോകാത്തതിനെ കുറിച്ചും കണ്ടാൽ ത്തന്നെ മരുന്നുരോഗമാറ്റത്തെക്കുറിച്ച് യൂട്യൂബിൽ പറയാത്തതിനെ കുറിച്ചുമൊക്കെ ലേഖകന് കരയാനുള്ള സങ്കടമുണ്ട്. സൈക്യാട്രിസ്റ്റിനെ കണ്ട് മരുന്നു കഴിച്ചിട്ടും മാറാതെ വരുമ്പോഴാണ് കൂട്ട പ്രാർത്ഥനയ്ക്കും, ഹോമത്തിനും ചരട് ജപിച്ചു കെട്ടലിനുമൊക്കെ മലയാളി പരക്കം പായുന്നത് എന്ന സത്യം ലേഖകൻ കണ്ടില്ലെന്നു നടിക്കുകയാണ്. സൈക്യാട്രിക് മരുന്നുകൾ രോഗത്തെക്കാൾ മാരകമായ ദ്രോഹങ്ങൾ ചെയ്യുന്നവയാണെന്ന കാര്യവും ലേഖകൻ മറച്ചു വെയ്ക്കുന്നു. ഹോമത്തിനും പ്രാർത്ഥനയ്ക്കും ജപിച്ചു കെട്ടലിനും കരളും കിഡ്നിയും തകർക്കുന്ന ദ്രോഹഫലങ്ങൾ ഇല്ലെന്നത് ദുരനുഭവങ്ങളിൽ നിന്നാണ് മലയാളി പഠിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടു മാത്രമാണ് അങ്ങോട്ടും ഓടുന്നത്. അതീവ രഹസ്യമായി സൈക്യാട്രിസ്റ്റിൽ നിന്നും കിട്ടുന്ന നാല് ഗുളിക വിഴുങ്ങിയാൽ രോഗം മാറുമായിരുന്നെങ്കിൽ ആരെങ്കിലും മറ്റു വഴികൾ തേടുമോ?

'സോഫ്റ്റ് കോർണർ ലേഖകന്റെ' അടുത്ത കോർണർ വായിച്ചാൽ നാലുദിവസം ഓർത്തോർത്ത് ചിരിക്കാനുള്ള വകയുണ്ട്. പ്രകൃതി ചികിത്സയോട് മലയാളിക്കുള്ള സോഫ്റ്റ് കോർണർ ചൂഷണം ചെയ്യപ്പെടുന്ന വഴികളിൽ ഒന്നായി ലേഖകൻ പറയുന്നത്.

"ഒരു സാധാരണക്കാരന് കൈയ്യോ കാലോ ഒടിഞ്ഞാൽ രണ്ട് ഓപ്ഷനാണുള്ളത്: ഉഴിച്ചിലിനു കൊണ്ടു പോകുക, ഡോക്ടറെ കാണിക്കുക, ഡോക്ടറെ കാണണമെങ്കിൽ ക്യൂ നിൽക്കണം, എക്സ്റേ എടുപ്പിക്കണം, ഫീസ് കൊടുക്കണം, മരുന്ന് മേടിക്കണം, പ്ലാസ്റ്റർ വെട്ടാൻ ചെല്ലണം. ഉഴിച്ചിലിനു പോകുകയാണെങ്കിൽ ഒറ്റയിരിപ്പിന് തീർന്നു കിട്ടും. ചെലവും കുറവ്. ഈ ഒരു ധാരണയാണ് പൊതുവായുള്ളത്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ വ്യാജവൈദ്യന്റെ അടുക്കൽ സാധാരണക്കാർ എത്തിപ്പെടാനുള്ള പ്രധാന കാരണമായിത്തീരുകയാണ് പിശുക്കും സമയക്കുറവും."

"ചികിത്സ തേടി എന്തുകൊണ്ട് ഒരു പ്രകൃതിചികിത്സകന്റെ ഒറ്റമുറിക്കു മുന്നിൽ ജനങ്ങൾ ക്യൂ നിൽക്കുന്നു എന്ന്" വായനക്കാരോട് ചിന്തിക്കാൻ ലേഖനത്തിന്റെ രണ്ടാം ഖണ്ഡികയിൽ ആവശ്യപ്പെടുന്ന 'സോഫ്റ്റനാ'ണ് ഇവിടെ 'കോർണർ' മാറ്റുന്നത്! ലേഖനം സമാപിക്കുന്നതാകട്ടെ. മറ്റൊരുഗ്രൻ 'ഫണ്ണി കോർണറിലാണ്.' രണ്ട് രൂപയ്ക്ക് ഒപി ടിക്കറ്റെടുത്ത് ചികിത്സിക്കാനുള്ള സൗകര്യം കേരളത്തിലുണ്ടത്രെ! എങ്കിൽ പിശുക്കന്മാർ എല്ലാം അങ്ങോട്ടു തന്നെയല്ലേ പോകേണ്ടത്? സമയക്കുറവാണെങ്കിൽ പ്രകൃതിചികിത്സകന്റെ ഡംഭ് കുറഞ്ഞ ഒറ്റ മുറിക്കു മുന്നിൽ ജനം ക്യൂ നിൽക്കുമോ?

രോഗത്തെക്കാൾ ഭീകരമായ അലോപ്പതിയുടെ ദ്രോഹഫലങ്ങൾ അനുഭവിച്ച് വിശ്വാസം ത

കർന്ന ജനങ്ങൾ പ്രാണരക്ഷാർത്ഥം ഓടി രക്ഷപ്പെടുകയാണ്. അതിനെ തടഞ്ഞ് വൻവരുമാനം ചോരാതെ നോക്കാൻ കൈകാലിട്ടടിക്കുന്ന ഒരു പാവം അലോപ്പതനെ ലേഖനത്തിനു പിന്നിൽ ഇപ്പോൾ വ്യക്തമായി കാണാൻ കഴിയും. കൈകാലുകൾ ഒടിഞ്ഞാൽ തിരുമ്മലുകാരുടെ പക്കൽ പോകുന്ന എത്രപേരെ കാണാനാകും? എത്ര ശതമാനം വരുമത്? പാലക്കാട്ടെ ഗോവിന്ദാപുരത്തും തമിഴ്നാട് അതിർത്തിയിലും ചില പരമ്പരാഗത അസ്ഥി ചികിത്സകരുണ്ട്. അവരുടെ ഒറ്റമുറി ക്ലിനിക്കിനു സമീപം ഒരു കൂണുപോലെയാണ് 'അലോപ്പതിക്കാരുടെ പ്ലാസ്റ്ററുകൾ' കൂട്ടിയിട്ടിട്ടുള്ളത്! ഒരു പ്രാവശ്യം അലോപ്പതിക്കാർ പ്ലാസ്റ്ററിട്ട് ഒരു മാസം കഴിഞ്ഞ് അഴിച്ചപ്പോൾ കൂടിച്ചേർന്നത് ശരിയായിട്ടല്ലെന്നതിനാൽ വീണ്ടും 'ശാസ്ത്രീയമായി ഒടിച്ച്' പ്ലാസ്റ്ററിട്ടിട്ടും ശരിയാകാത്തതു കൊണ്ടൊക്കെയാണ് ആളുകൾ അങ്ങോട്ട് എത്തിപ്പെടുന്നത്. അടുത്തു തന്നെയുള്ള അലോപ്പതി തന്നെ കാണാതെ പിശുക്കും സമയക്കുറവുമുള്ള ജനം കാറും പിടിച്ച് അഞ്ചും പത്തും മണിക്കൂർ യാത്ര ചെയ്ത് ഗോവിന്ദപുരത്തേയ്ക്ക് പോകുമോ 'സോഫ്റ്റ് കോർണർകാരാ?'

ഇതുവായിച്ച് നാലുദിവസം ചിരിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ മാത്രം നമുക്ക് അടുത്ത ഖണ്ഡിക വായിക്കാം. എങ്കിൽ നാലു ദിവസം കൂടെ കുത്തിയിരുന്നു ചിരിക്കാം. ലേഖകന്റെ സോഫ്റ്റെഴുത്ത് നോക്കുക:

"ചിലരുടെ വിചാരം ഉഴിച്ചിൽ കൊണ്ട് മാറാത്ത ചതവുകൾക്ക് മാത്രമെ ഡോക്ടറെ കാണേണ്ടതുള്ളു എന്നാണ്. ഉഴിച്ചിലിൽ എല്ലിന്റെ സ്ഥാനം തെറ്റിയാൽ ഉണക്കം സംഭവിക്കുമ്പോൾ "എല്ല് രണ്ട് കഷണങ്ങളായിട്ടായിരിക്കും ഉണങ്ങുക. ഇത് പിന്നീട് നേരെയാക്കിയെടുക്കണമെങ്കിൽ സർജറി വേണ്ടി വരും. പിശുക്കാൻ വേണ്ടി ചെയ്തുവെച്ചത് അവസാനം കൂടുതൽ ചെലവേറിയ പരിപാടിയായി മാറുകയാണു ചെയ്യുക."

രണ്ടായിരത്തി പതിനെട്ടിലെ ഏറ്റവും മികച്ച ഫലിത വാചകത്തിനുള്ള അവാർഡ് ഇതിനുറപ്പ്!

ചതവുകൾക്ക് ഉഴിച്ചിലാണത്രെ ചെയ്യുന്നത്. 'ചതവുകൾ ഉഴിയുമ്പോൾ എല്ലിന്റെ സ്ഥാനം തെറ്റും.' എല്ലിന്റെ സ്ഥാനം തെറ്റിയാൽ ഉണക്കം സംഭവിക്കും. ഉണക്കം സംഭവിക്കുമ്പോൾ എല്ല് രണ്ട് കഷണമായിട്ടാണ് ഉണങ്ങുക! (വെയിലത്തിട്ടായിരിക്കും എല്ല് ഉണക്കുന്നത്!) 'സോഫ്റ്റ് കോർണറുകാരനോട്' വൻസഹതാപത്തിന്റെ കുഞ്ഞു സോഫ്റ്റ് കോർണർ തോന്നുന്നതിനാൽ അധികം പരിഹസിക്കുന്നില്ല.

"പിന്നെ പ്രകൃതി ചികിത്സ കൊണ്ട് ശരിക്കും പൊല്ലാപ്പിലായിരിക്കുന്നത് ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരല്ല; കാട്ടുമൃഗങ്ങളാണ്" എന്ന സോഫ്റ്റ് കോർണറുകാരന്റെ 'കാട്ടുമൃഗവന്യജീവി സോഫ്റ്റ് കോർണർ.' കലക്കി. അതിനു കൊടുക്കണം അടുത്ത വർഷത്തെ 'സഹജീവി സമഭാവന കാട്ടുമൃഗ അവാർഡ്!'

"ഉടുമ്പിന്റെ ചോരയും കരിങ്കുരങ്ങിന്റെ കരളും, കരടിനെയ്യും, വെള്ളി മൂങ്ങയുടെ ശരീരഭാഗങ്ങളും, കാട്ടുകോഴിയുടെ ഇറച്ചിയുമൊക്കെ കരിഞ്ചന്തയിൽ ചൂടുള്ള ഐറ്റങ്ങളാണ്." പ്രകൃതി ചികിത്സകർ ഇങ്ങനെ പ്രകൃതി വിരുദ്ധരായാൽ സോഫ്റ്റ് കോർണറുകൾ ഉള്ളവർ ലേഖനമെഴുതി 'ഗർദ്ദഭ കരച്ചിൽ' കരയുകയല്ലാതെ മറ്റെന്താണ് ചെയ്യുക? ബ്രിട്ടനിൽ മാത്രം ഓരോ കൊല്ലവും പുതിയ മരുന്നുകളുടെ പരീക്ഷണത്തിന് മുപ്പതു ലക്ഷം പക്ഷിമൃഗാദികളെയാണ് അലോപ്പതിക്കാർ 'ഗിനിപ്പന്നികൾ' എന്ന പേരിട്ട് കൊന്നൊടുക്കുന്നത്. മൗറീഷ്യസിൽ നിന്നും കാട്ടുകുരങ്ങുകളെയും, ആഫ്രിക്കയിൽ നിന്നും ഗ്രീൻ മങ്കികളെയുമൊക്കെ ഇറക്കുമതി ചെയ്യുന്നത് ബ്രിട്ടനിലെ മൃഗസ്നേഹികളുടെ ഭീഷണികളെ തുടർന്ന് വിമാന കമ്പനികൾക്ക് നിർത്തലാക്കേണ്ടതായി വന്നത് ഒരു ചെറിയ വാർത്തയായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ മരുന്നു പരീക്ഷണങ്ങളുടെ ആഗോള കേന്ദ്രമായി ഇന്ത്യ മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. കാരണം കാട്ടുമൃഗങ്ങളെക്കാൾ ലാഭത്തിൽ ഇന്ത്യയിലെ മനുഷ്യരെ മരുന്നു പരീക്ഷണത്തിന് ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയും!

നാല്, നാല് ദിവസങ്ങൾ കുത്തിയിരുന്നു ചിരിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ അടുത്ത ഖണ്ഡിക അടുത്ത നാല് ദിവസത്തേക്കുള്ള ഡോസായിക്കരുതി വായിച്ച് ചിരിക്കാം.

"ചികിത്സസൗജന്യമായ സർക്കാർ ആശുപത്രികളെ പുച്ഛമാണ് പലർക്കും." (ഇവിടെ അഞ്ചാമത്തെ ഖണ്ഡികയിലേക്ക് ചിരിയെ പൊട്ടിച്ചിരിയാക്കാൻ വേണ്ടി കണ്ണോടിക്കണം) വ്യാജവൈദ്യന്റെ അടുക്കൽ ജനങ്ങൾ പോകുന്നത് പിശുക്കു കൊണ്ടാണെന്നായിരുന്നു അവിടെ നിലവിളിച്ചത്. ഇവിടെയാകട്ടെ പിശുക്കന്മാർ സൗജന്യമായതിനാൽ പോകുന്നില്ലെന്നും!

മുൻവാതിലിൽ സൗജന്യം കിട്ടാൻ ആശുപത്രിക്കു പിന്നിലുള്ള ഡോക്ടറുടെ വീട്ടിൽ ചെന്ന് രണ്ടായിരത്തിന്റെ കടലാസ് രണ്ടു മൂന്നെണ്ണം വീശണമെന്ന് ആർക്കാണറിയാത്തത്! തമിഴ്നാട്ടുകാരൻ മുരുകൻ അബോധാവസ്ഥയിൽ കിടന്നപ്പോൾ പോലും 'കടലാസ്' വീശാതിരുന്നതിനാൽ ആംബുലൻസിൽ തന്നെ കിടന്ന് പരലോകത്തെത്തിയത് നാട്ടാർക്കൊക്കെ അറിവുള്ളതല്ലേ? മാസത്തിൽ ഒന്നു വീതമല്ലേ 'സൗജന്യ ആശുപത്രിയിലെ കൈക്കൂലി ഡോക്ടർമാരെ' പോലീസ് പൊക്കുന്നത്?

"രോഗി പണം മുടക്കേണ്ട എന്നു കരുതി സാമ്പിൾ മരുന്നുകൾ സൗജന്യമായി കൊടുക്കു

മ്പോൾ അവരുടെ വിചാരം ഏതോ മരുന്നു ക മ്പനിക്ക് പരസ്യം ഉണ്ടാക്കാനായി ഡോക്ടർ ചെ യ്യുന്ന പണിയാണിതെന്നാണ്." ഗദ്ഗദ കണ്ഠ ത്തോടെ അജ്ഞാതമായ സോഫ്റ്റ് കോർണറിൽ നിന്നും ഈ ആർത്തനാദം ഉയരുമ്പോൾ ജനസേ വന സമർപ്പിതരായ നമ്മുടെ മൂന്നു കോടി മുട ക്കി ഡോക്ടറായവരുടെ തീരാത്ത ദുഃഖങ്ങളെ ഓർത്ത് ഈയുള്ളവരും പെരുത്തു പെരുത്ത് സ ങ്കടം വരുന്നു. സങ്കടം കരച്ചിലായി മാറുന്നതു കൊണ്ട് അല്പസമയം തുടർന്നെഴുത്ത് കഴിയാ തെ വന്നാൽ ക്ഷമിക്കണം.

ഭാഗ്യത്തിന് അടുത്ത ഖണ്ഡിക വായിച്ച പ്പോൾ കരച്ചിൽ 'വവ്വാലിനെ പോലെ' ചിറകടി ച്ച് പറന്നു പോയി.

"അതേ സമയം വ്യാജവൈദ്യന്മാരുടെ അ വസ്ഥ അതല്ല. അത്തരക്കാർ എപ്പോൾ രോഗി കൾ വന്നാലും ചികിത്സിക്കും." എന്തൊരു കഷ് ടമാണിത്? എപ്പോൾ രോഗികൾ വന്നാലും അ പ്പോഴെല്ലാം ചികിത്സിക്കുകയോ? അതു കൊണ്ട ല്ലേ അവന്മാരെയെല്ലാം ഞങ്ങൾ വ്യാജന്മാരെന്നു വിളിക്കുന്നത്? അന്തസ്സും ആഭിജാത്യവുമുള്ള ഞ ങ്ങൾ അലോപ്പതന്മാരെ നോക്കുക; രാത്രി ഒൻ പതു മണിയോടെ ഫോണെല്ലാം സ്വിച്ച് ഓഫ് ചെയ്തു വെയ്ക്കും. വൻകിട ആശുപത്രികളിൽ പോലും രാത്രി അന്തസ്സുള്ളവരെ കിട്ടത്തില്ല. ജൂ നിയർ ഡോക്ടർമാർക്കും മെഡിക്കൽ വിദ്യാർ ത്ഥികൾക്കും പഠിക്കാനിട്ടു കൊടുക്കും. (അവർ 'ഫോർമാലിനിലിട്ട്' സൂക്ഷിച്ചു വെയ്ക്കും.')

അന്തസ്സുള്ള രോഗങ്ങളെല്ലാം സർക്കാർ ആ ശുപത്രികളിലെ ഒ.പി.സമയം പാലിച്ച് വരണമെ ന്ന സൂചന മുകളിൽത്തന്നെ സോഫ്റ്റായി കോർ ണർ ചെയ്തിട്ടുള്ളതിനാൽ ചിരിച്ചിരികൾക്കിടയി ലും കാര്യം മനസിലാക്കാം.

'നാട്ടുകാരൻ തന്നെയായതിനാൽ നാട്ടുകാർ ക്ക് നേരിട്ടറിയാം.' എന്നതിനാലും ജനങ്ങൾ വ്യാ ജവൈദ്യന്റെ അടുക്കൽ ചെല്ലുന്നു എന്ന നിരാ ശയും പരദേശി ഡോക്ടറുടെ പക്കൽ നിന്നും സോഫ്റ്റല്ലാതെ ഉയരുന്നുണ്ട്. നാട്ടുകാരനായ വൈദ്യന്റെയടുത്ത് നാട്ടുകാർ ചെല്ലണമെങ്കിൽ നേരിട്ടറിയാവുന്ന രോഗമാറ്റങ്ങളുടെയും ഫലപ്രാ പ്തിയുടെയും നിരന്തരമായ നല്ല അനുഭവങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കുമല്ലോ? അല്ലെങ്കിൽ ആരെങ്കിലും അങ്ങോട്ട് പോകുമോ എന്നു ചോദിക്കുന്ന സോ ഫ്റ്റ് കോർണറുകാരുടെ പേരിൽ സർവ്വശക്തനാ യ സർക്കാർ കേസെടുക്കണമെന്ന് 'ലേഖന സോ ഫ്റ്റ് കോർണർ' ആവശ്യപ്പെടുമെന്നതുറപ്പ്.

"വിദ്യാഭ്യാസമുണ്ടെങ്കിലും തലച്ചോറ് പണ യം വെച്ച ജനതയാണ് വ്യാജന്മാരെ വളർത്തു ന്നത്" എന്ന പൊട്ടിക്കരച്ചിലോടെ ലേഖനം സ മാപിക്കുമ്പോൾ 'ആനയെ കാണാൻ പോയ കു രുടരുടെ' വർണ്ണന നമ്മുടെ മനസിലെത്തുന്നു. പ്രകൃതി ചികിത്സ തൂണാണ്, പൈപ്പാണ്, മുറ മാണ്, കമ്പിക്കഷണമാണ്!

സാധാരണക്കാരേക്കാൾ അഞ്ചരക്കൊല്ലം എം.ബി.ബി.എസും പിന്നെയും തലച്ചോറ് പണ യം വെച്ച് എം.ഡിയും വിദ്യാഭ്യാസം നേടിയ ഒ രാൾക്കല്ലാതെ ഇത്തരം പൊട്ടത്തരം എഴുതാൻ കഴിയില്ലെന്നത് ഉറപ്പ്. ലേഖനത്തിൽ ആകെ "ഒ രു ആംബുലൻസിന്റെ കിയോ കിയോ നിലവി ളി." അതുകാരണം സമാധാനമായിട്ടിരുന്നു മരു ന്നു കുറിച്ച് കമ്മീഷൻ വാങ്ങാൻ കഴിയാത്തതി ന്റെ അങ്കക്കലി. മൊത്തത്തിൽ ഒരു ഷിംന മയം.

മാരക വിഷമയം കോഴിയിറച്ചിയും

കൊച്ചി: കേരളത്തിലേക്ക് എത്തുന്ന ഇറച്ചിക്കോഴികളിൽ മാരകമായ രാസ വസ്തുക്കൾ. കോഴിയുടെ വളർച്ചയും തൂ ക്കവും കൂട്ടാനും ഇറച്ചി കേടുകൂടാതെ സൂക്ഷിക്കാനുമായി ഫോർമാലിൻ ഉൾ പ്പെടെ 14 ഇനം രാസവസ്തുക്കൾ ചേർ ക്കുന്നുവെന്ന് കണ്ടെത്തി. തലച്ചോറിനും കരളിനും വൃക്കയ്ക്കും ഗുരുതര രോഗ ങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നവയാണ് ഇവയെന്ന് വി ദഗ്ധർ.

രാസവസ്തുക്കൾ കലർത്തിയ ആ ഹാരം കൊടുക്കുന്ന കോഴിക്കുഞ്ഞ് 40 ദിവസം കൊണ്ട് രണ്ടരകിലോ തൂക്കത്തി ലെത്തും. 60 ദിവസം കഴിഞ്ഞാൽ ചത്ത് തുടങ്ങും. ചത്ത കോഴിയുടെ മാംസം കേ ടാകാതിരിക്കാൻ ഫോർമാലിൻ ക ലർത്തും.

കോഴികൾ പെട്ടെന്ന് വളരാൻ നൽ കുന്ന ഹോർമോണുകൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള രാസവസ്തുക്കൾ മനുഷ്യ ശരീരത്തിലെ ത്തിയാൽ പ്രധാനമായും തലച്ചോറിനെ യും കരളിനെയും വൃക്കകളെയും സാ രമായി ബാധിക്കുമെന്ന് ആരോഗ്യ വിദ ഗ്ധർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു.

രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി വർധിപ്പി ക്കാൻ ആന്റി ബയോട്ടിക്കുകളും കൃഷി ക്കാർ കോഴികൾക്ക് നൽകുന്നുണ്ട്.തമി ഴ്നാട്ടിൽ നിന്നാണ് വിഷം നിറഞ്ഞ കോ ഴിയും ഇറച്ചിയും കേരളത്തിലേക്ക് അ നുസ്യൂതം പ്രവഹിക്കുന്നത്. കേരളത്തി ലെ പരിശോധനാ സംവിധനങ്ങളുടെ അ പര്യാപ്തത വിഷക്കോഴി കച്ചവടക്കാർക്ക് കാര്യങ്ങൾ സുഗമമാക്കുന്നു.

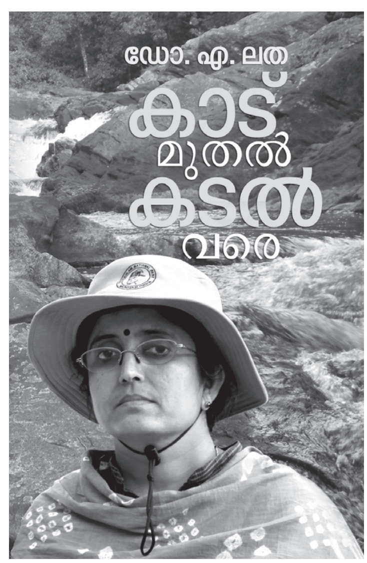
എന്റെ പുഴ എങ്ങനെ മാറി?

ഡോ.എ.ലത

അവർ പുഴയോടൊപ്പം നൃത്തംവെക്കുന്നവരാണ്. 'ചാർ' എന്ന് ബംഗ്ളായിൽ അറിയപ്പെടുന്ന പുഴത്തുരുത്തുകളിൽ ജീവിക്കുന്നവരാണവർ. 'ചാർ' എന്ന പുഴത്തുരുത്തുകൾ കരയുമല്ല പുഴയുമല്ല. അവ പുഴയുടെ ഒഴുക്കിനനുസൃതമായി രൂപവും ഭാവവും മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കും. അവയിൽ വസിക്കുന്ന നാട്ടുകാർ അതുകൊണ്ടു തന്നെ 'സ്ഥായി' യായ ഒന്നിലും വിശ്വസിക്കുന്നില്ല. അവർ പുഴയോടൊപ്പം നൃത്തം വെക്കും. മഴക്കാലത്ത് അവരുടെ താമസം വഞ്ചികളിലേക്ക് മാറുന്നു. വേനൽക്കാലം അവർക്ക് വിളവെടുപ്പിന്റെ കാലവും ആകുന്നു. മനുഷ്യന് പ്രകൃതിയുടെ താളത്തിനനുസൃതമായി ജീവിക്കാൻ ഇന്നും സാധ്യമാണ് എന്ന് 'ചാർ' നിവാസികൾ കാണിച്ചുതരുന്നു. ഗംഗ, ബ്രഹ്മപുത്ര പോലുള്ള വലിയ നദികളിൽ മാത്രം കാണപ്പെടുന്ന 'ചാർ' തുരുത്തുകൾ, ബ്രിട്ടീഷ്കാർ തുടക്കം കുറിച്ച പുഴ - ജല പരിപാലനത്തിന്റെ ചട്ടക്കൂടിൽ ഒതുങ്ങുന്നതായിരുന്നില്ല. യൂറോപ്യൻ നദികളിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി ടൺ കണക്കിന് എക്കലും മണലും വർഷാവർഷം സമതലങ്ങളിൽ കൊണ്ടുവന്നു. പുഴയെ ആശ്രയിക്കുന്ന എല്ലാ ജീവജാലങ്ങൾക്കും (മനുഷ്യൻ ഉൾപ്പെടെ) ദാനം ചെയ്യുന്ന ഗംഗ-ബ്രഹ്മപുത്ര-മേഘ്ന നദികളെ മെരുക്കാൻ അവർക്കു നന്നേ ബുദ്ധിമുട്ടേണ്ടി വന്നു. ഹിമാലയൻ നദികളുടെ വ്യത്യസ്തമായ ഭൂമിശാസ്ത്രവും- ചരിത്രവും- സംസ്കാരവും-ഫോക്ക്ലോറുകളും സങ്കല്പങ്ങളും മനസ്സിലാക്കാതെ അവർ തുടക്കം കുറിച്ച 'നദീമെരുക്കൽ' ഇന്നും നമ്മുടെ ഭരണാധികാരികൾ പൂർവ്വാധികം ശക്തിയോടെ തുടർന്നു പോരുന്നു. ഈ നദീ മെരുക്കലിന്റെ ഭാഗമായി ഹിമാലയൻ നദികൾ ഓരോന്നായി അണക്കെട്ടുകൾക്കിടയിൽ ശ്വാസം മുട്ടി മരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഇന്ത്യയിലെ മുഖ്യനഗരങ്ങളേയും പട്ടണങ്ങളേയും തഴുകി ഒഴുകുന്ന നദികൾ എല്ലാം തന്നെ വെള്ളത്തിനു പകരം മാലിന്യം വഹിക്കുന്ന ചാലുകളായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. വന്യതയുടെ പ്രതീകമായ ഒഴുകുന്ന പുഴ, കല്യാണം കഴിക്കാതെ തന്നെ സുമംഗലിയും അമ്മയുമായ പുഴ, തോഴിയായ പുഴ എന്നിങ്ങനെയുള്ള സങ്കൽപ്പങ്ങളേയും മിത്തുകളേയും തച്ചുടച്ചു കൊണ്ട് മനുഷ്യസംസ്കാരത്തിന്റെ ജീർണതയുടെ രൂപമായി പുഴകൾ മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. മനുഷ്യൻ ചരിത്രത്തെ എത്രമാത്രം തിരസ്കരിക്കുന്നു, പ്രകൃതി നിയമങ്ങളെ എത്രമാത്രം ലംഘിക്കുന്നു, മനുഷ്യ-പ്രകൃതി ബന്ധങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാതാകുന്നു എന്നതിനും ഉള്ള ഉത്തമ ഉദാഹരണമാണ് പുഴകൾ ഇന്ന് നേരിടുന്ന ശോചനീയാവസ്ഥ.

'സ്വാതന്ത്ര്യദിന സ്പെഷ്യൽ' ആയി സെന്റർ ഫോർ സയൻസ് ആന്റ് എൻവയറോൺമെന്റ് എന്ന ശാസ്ത്ര-പരിസ്ഥിതി സംഘടനയുടെ പ്രസിദ്ധീകരണമായ Down to Earth'ൽ എഴുതപ്പെട്ട പതിനൊന്ന് ലേഖനങ്ങൾ/ അനുഭവ കഥകൾ, ഓരോ ലേഖനവും പുഴയെ സ്നേഹിക്കുകയും അതിന്റെ രൂപഭാവങ്ങളെ, വ്യാകുലതകളെ, ഒഴുക്കിന്റെ അന്തർധാരയെ തൊട്ടറിയുകയും ചെയ്ത - കാൽപ്പനിക തലത്തിലും പ്രത്യക്ഷത്തിലും - വ്യക്തികളുടെ അമൂല്യമായ സംഭാവനയാണ്. അവയിൽ അനുഭവ കഥകളുണ്ട്, ചരിത്രമുണ്ട്, പരിസ്ഥിതിയുണ്ട്, സ്ത്രീ സങ്കൽപ്പമുണ്ട്, പുഴ പരിപാലനത്തിലേക്കുള്ള ചുവടുവെപ്പുകളുണ്ട്, സാഹിത്യത്തിന്റെ അടിവരയുണ്ട്. പുഴയെന്ന മഹാപ്രതിഭാസത്തെ, ജീവന്റെ ഒഴുക്കിന്റെ പല ജീവിത വീക്ഷണങ്ങളോടു കൂടി കാണുന്നവരുടെ ഒരു സമാഹാരം കൂടിയാണിത്.

പുഴയെ ആത്മസുഹൃത്തായി കരുതുന്ന കരുണാ ഫുത്തനെയുടെ ലേഖനം അവയിൽ ഏറ്റവും ഹൃദയസ്പർശിയായി അനുഭവപ്പെട്ടു. പ്രത്യേകിച്ചും പുഴയും സ്ത്രീകളുമായിട്ടുള്ള ബന്ധം വളരെ ലളിതമായി സ്വന്തം അനുഭവങ്ങളുടെ പിൻബലത്തോടെ വരച്ചു കാട്ടുന്നുണ്ട് കരുണ: 'സ്ത്രീകൾക്ക് പുഴയെന്നാൽ അഴുക്കു വസ്ത്രങ്ങൾ കഴുകുന്നവളും, പണിയെടുത്തു



കാട് മുതൽ കടൽ വരെ
ഡോ.എ.ലത
ഫോളിയോ ബുക്സ്
കോഴിക്കോട്
വില :100 രൂപ
ഫോൺ : 7736884100

ക്ഷീണിച്ച ശരീരത്തെ സാന്ത്വനപ്പെടുത്തുന്നവളും, മുറിവേറ്റ മനസ്സിനെ സുഖപ്പെടുത്തുന്നവളും ആകുന്നു.' യുവത്വത്തിലെ പ്രേമനൈരാശ്യങ്ങളെ പോലും ഒപ്പിയെടുത്തു സാന്ത്വനം അരുളുന്നുവളാണ് പുഴ. കുട്ടികളുടേയും, സ്ത്രീകളുടേയും, കൃഷിക്കാരുടേയും, കന്നുകാലികളുടേയും, സസ്യലതാദികളുടേയും, ജീവജാലങ്ങളുടേയും അമ്മയാണ് പുഴ. കരുണ കളിച്ചു വളർന്ന പുഴ (Chudaman) മുപ്പത് വർഷങ്ങൾക്കു മുൻപ് വർഷത്തിൽ എട്ടു മാസമെങ്കിലും ഒഴുകിയിരുന്നു. ഇന്ന് അവയിലെ നീരൊഴുക്ക് മഴക്കാലത്ത് പോലും കഷ്ടിച്ച് നാലു മാസം നിലനിൽക്കുന്നു. മറ്റെവിടെയോ മനുഷ്യരും പുഴകളും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം വിഛേദിക്കപ്പെട്ടു. മനുഷ്യരുടെ ഉള്ളിൽ പുഴയുമായി ആത്മബന്ധം സ്ഥാപിക്കാനുള്ള ആഗ്രഹം ഇല്ലാതായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ കരുണയെ അലട്ടുന്നു. വായിച്ചു കഴിഞ്ഞപ്പോൾ അതൊരു ഭയമായി എന്നിലേക്കും പടർന്നു.

ആനി ഫെൽധൗസിന്റെ പുഴയുടെ സ്ത്രീഭാവത്തിന് ഊന്നൽകൊടുത്തുകൊണ്ടുള്ള ലേഖനം വിശ്വാസങ്ങൾക്കു ശാസ്ത്രീയ അടിത്തറ വേണ്ടതില്ല എന്ന് വരച്ചുകാട്ടാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. എന്തുകൊണ്ട് പുഴകൾ സ്ത്രീനാമത്തിൽ അറിയപ്പെടുന്നു? പുഴയെ സ്ത്രീയുമായി ഉപമിക്കുന്നതെന്തിന്? ആരൊക്കെയാണ് പുഴകളെ ജീവിത പങ്കാളികളാക്കിയവർ? മഹാരാഷ്ട്രയിലെ എല്ലാ പുഴകളും 'സുമംഗലി' കളാണ്. എന്നാൽ ഓരോ പുഴയുടെ ജീവിതപങ്കാളി ആരാണെന്നോ എവിടെയാണെന്നോ അന്വേഷിക്കാൻ നാട്ടുകാർ മെനക്കെടാറില്ല. പുഴയിലെ ആഴത്തിലുള്ള കയങ്ങളിൽ വസിക്കുന്ന അപ്സരസ്സുകൾക്ക് ശക്തികൂടും. അവരെ സന്തോഷിപ്പിക്കാൻ കർഷകർ ആദ്യത്തെ വിളവ് പുഴയ്ക്കു നൽകുന്നു. ആട്ടിടയന്മാർ ചെമ്മരയാടിനെ കണി വെക്കുന്നു. എന്നാൽ ഇത്രയേറെ പുഴയെ വന്ദിക്കുന്നവർ തന്നെ അവരുടെ സ്വന്തം നദിയെ മലിനീകരിക്കുന്നത് കാണുമ്പോൾ മനുഷ്യനിലെ വൈരുദ്ധ്യത്തെക്കുറിച്ച് ആലോചിച്ചു പോകുന്നു ലേഖിക. പുഴയെ സംരക്ഷിക്കാനുള്ള ഒരു കൂട്ടായ്മ എന്തുകൊണ്ട് ഉണ്ടായിവരുന്നില്ല?

ഓരോ പുഴയുടേയും ഒഴുക്കിന്റെ പിന്നിൽ ഒരു കഥയുണ്ട്, ഒഴുക്കിന്റെ കൂടെ ചരിത്രമുണ്ട്, അതൊഴുകി നനയ്ക്കുന്ന ദേശങ്ങളുടെ സാംസ്കാരിക സത്തയുണ്ട്, ജൈവവൈവിധ്യത്തിന്റെ അനന്യതയുണ്ട്, മനുഷ്യ പ്രകൃതി ബന്ധങ്ങളുടെ സങ്കീർണതയുണ്ട്. ഇവയെല്ലാം കൂടിചേർന്നതാണ് പുഴയെന്ന പ്രതിഭാസം. മനുഷ്യ ബന്ധങ്ങൾ പോലും അറ്റുപോകുന്ന ഈ കാലത്ത് പുഴയുമായിട്ടുള്ള മനുഷ്യന്റെ ബന്ധം അറ്റു പോകുന്നതിൽ അതിശയിക്കാനൊന്നുമില്ല. എന്നാൽ ഉത്തരാഖണ്ഡിൽ സംഭവിച്ചതുപോലുള്ള സുനാമികൾ ആവർത്തിച്ചാൽ അറ്റുപോയ കണ്ണികൾ കൂട്ടി ചേർക്കുക പോലും ദുഷ്കരമാകാം.

(ഫോളിയോ ബുക്സ് - പാഠഭേദം പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ഡോ. എ. ലതയുടെ കാട് മുതൽ കടൽ വരെ എന്ന പുസ്തകത്തിൽ നിന്ന്.)

ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കളിലെ വിഷം: അടിയന്തര നടപടിക്കു മനുഷ്യാവകാശ കമ്മീഷന്റെ നിർദേശം

നിത്യേന ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളിൽ മായം കലർത്തി പൊതുജനാരോഗ്യത്തിന് ഗുരുതര വെല്ലുവിളിയുയർത്തുന്ന പശ്ചാത്തലത്തിൽ അത് തടയാൻ അടിയന്തര നടപടികൾ സ്വീകരിക്കണമെന്നു സംസ്ഥാന മനുഷ്യാവകാശ കമ്മീഷൻ.

ആരോഗ്യം, കൃഷി, നികുതി സെക്രട്ടറിമാർക്കും ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷാ കമ്മീഷണർക്കുമാണു കമ്മീഷൻ ജുഡീഷ്യൽ അംഗം പി. മോഹനദാസിന്റെ നിർദ്ദേശം. സ്വീകരിച്ച നടപടികൾ നാലാഴ്ചയ്ക്കകം അറിയിക്കണം. പൊതുജനാരോഗ്യം സുരക്ഷിതമാക്കേണ്ട ഉത്തരവാദിത്വം സർക്കാരിനുണ്ടെന്ന് കമ്മീഷൻ ഉത്തരവിൽ ചൂണ്ടിക്കാട്ടി.

ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ വിഷലിപ്തമാകുമ്പോൾ കണ്ണുമടച്ച് നോക്കിയിരിക്കാനാവില്ല. ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളിൽ വിഷം കലർത്തുന്നത് ഉദ്യോഗസ്ഥർ ഗൗരവമായി കാണണം. വിപണിയിൽ ലഭ്യമായ ഭക്ഷ്യ എണ്ണ ഗുരുതര ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നതായി ഒമാനിലെ ഡോ.സജീവ് ഭാസ്കർ നൽകിയ പരാതിയിൽ പറയുന്നു. മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും ഉപ്പും പുളിയും ചേർത്ത് കഴുകിയാലും ഇതര സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നെത്തുന്ന പച്ചക്കറിയിലെ വിഷാംശം പൂർണമായും നീക്കാനാവില്ല. ചെക്ക് പോസ്റ്റുകളിൽ നിരന്തര പരിശോധന നടത്തി വിഷാംശമുള്ള പച്ചക്കറികൾ പിടിച്ചെടുക്കുകയാണ് ഏക പരിഹാരം.

കുട്ടികളിൽ നിരന്തരമായി കാണുന്ന ദഹനേന്ദ്രിയ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണം ബേക്കറി പലഹാരങ്ങളാണെന്നും പരാതിയിൽ പറയുന്നു. കുടിവെള്ളം ചൂടാക്കിയാൽ അണുക്കൾ മാത്രമാണു നശിക്കുന്നതെന്നും ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമായ രാസപദാർഥങ്ങൾ ശരീരത്തിലെത്തുമെന്നും പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പികളിലും കന്നാസുകളിലും ലഭിക്കുന്ന കുടിവെള്ളം മലിനമാണെന്നും പരാതിയിൽ ആശങ്കപ്പെടുന്നു.

ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കളിൽ മായം ചേർക്കുന്നവർക്കെതിരെ ജാമ്യമില്ലാ കുറ്റം ചുമത്തി കേസെടുക്കണമെന്ന് മനുഷ്യാവകാശ പ്രവർത്തകരായ തമ്പി സുബ്രഹ്മണ്യനും പി കെ രാജുവും ആവശ്യപ്പെട്ടു.

ജൂണിലെ മഴയ്ക്ക് ചൂട്

ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി

മരണം വേദനയുണ്ടാക്കുമെങ്കിലും മരണമാണ് നല്ലതെന്നു കരുതേണ്ട വിധത്തിൽ പ്രിയപ്പെട്ട ഒരാൾ കിടക്കുന്നത് കൂടുതൽ വേദനയാണ്.

ജൂലൈ എട്ടിന് ചമ്പക്കരയിലെ നേച്ചർ ലൈഫിൽ ക്ലാസും കൺസൽട്ടേഷനും കഴിഞ്ഞ് വൈകീട്ട് ആറു മണിയോടെ വൈപ്പിൻ കരയിലെ പുതുവൈപ്പിലെത്തി. അവിടെ പുതുവൈപ്പ് പൗരസമിതിയിലെ അനുഭാവിയായിരുന്ന ജയയുടെ വീട്ടിൽ ഒരു പ്രകൃതിക്ലാസ്. ദീർഘനാളത്തെ പ്രമേഹ ചികിത്സകൾ കൊണ്ട് വലഞ്ഞ ജയ ഒടുവിൽ പ്രകൃതിചികിത്സയെന്നു തീരുമാനിച്ച് ചമ്പക്കര നേച്ചർ ലൈഫിലെത്തി സുഖപ്പെട്ടു. അതോടെ വീട്ടിൽ വെച്ച് എന്റെ ഒരു ക്ലാസ് നടത്തണമെന്നാഗ്രഹമായി. ബാംഗ്ളൂരിൽ നിന്നുള്ള ശാസ്ത്രജ്ഞൻ കുമാർ കൃഷ്ണറാവുവും രണ്ട് ആന്ധ്ര സുഹൃത്തുക്കളും അരുൺ തഥാഗതും കൂടെ കൂടി പുതുവൈപ്പിലിറങ്ങിയതേ പഴയ മദ്യവിരുദ്ധ സമരക്കാർ പലരും കുശലം പറയാനെത്തി. ചാരായ ഷാപ്പ് പിടിച്ചെടുക്കുമെന്ന് പ്രഖ്യാപിച്ചും, തങ്ങളുടെ കുട്ടികൾ പഠിക്കുന്ന സ്കൂളിനു മുന്നിൽ ചാരായഷാപ്പ് അനുവദിച്ച എറണാകുളം അസി.എക്സൈസ് കമ്മീഷണറെ ചൂലിന് അടിക്കുമെന്നും പ്രഖ്യാപിച്ച് വൈപ്പിൻകരയിലെ അമ്മമാരുടെ ചൂലു മാർച്ചിന് നേതൃത്വം നൽകിയ 'കൈരളി വേലു' കിടപ്പിലാണ്. തന്റേടത്തോടെ ഓടി നടന്നിരുന്ന അവരെ കൈകാലുകൾക്ക് വൈകല്യം വന്ന് വൈരൂപ്യാവസ്ഥയിൽ നിസ്സഹായയായി കിടക്കുന്നതു കണ്ടപ്പോൾ മനസു കരഞ്ഞു. പല്ലുകളെല്ലാം പോയിരിക്കുന്നു. എന്നെ കണ്ടതും എന്തെല്ലാമോ പറഞ്ഞ് കരയാൻ തുടങ്ങി. തോളത്തു പിടിച്ച് ഞാനാശ്വസിപ്പിക്കാൻ നോക്കി. കരച്ചിൽ കൂടിയതേയുള്ളൂ. വല്ലാത്ത വിഷമമായി.

എളങ്കുന്നപ്പുഴ പഞ്ചായത്തിൽ ഞങ്ങൾ മത്സരിപ്പിച്ച ജനകീയ സ്ഥാനാർത്ഥികളിലൊരാളും മദ്യവിരുദ്ധ സമര പ്രവർത്തകരുമായ തങ്കമ്മ വേലായുധൻ അപ്പോഴേയ്ക്കുമെത്തി. പിന്നെ ഞങ്ങൾ ജയയുടെ വീട്ടിലെത്തി ക്ലാസ് തുടങ്ങി. ജയയുടെ മകളും കുടുംബവും ഭക്ഷണരീതികളെല്ലാം മാറ്റി. രണ്ടു മക്കളും അച്ഛനുമമ്മയും അമ്മായിയമ്മയും രാത്രിഭക്ഷണം പഴങ്ങൾ മാത്രമാക്കിയിരിക്കുന്നു. നല്ല സുഖമെന്ന് അമ്മായിയമ്മ. മുമ്പ് വയറ്റിൽ നിന്നും പോകില്ലായിരുന്നു. ഇ

പ്പോൾ ഒരു പ്രയാസവുമില്ലെന്നുമവർ പറഞ്ഞു.

കൃഷ്ണകുമാറും അരുൺ തഥാഗതും ആദ്യം സംസാരിച്ചു. പിന്നെ ഞാനും. ചോദ്യങ്ങൾക്കൊപ്പം ചൂട് കഞ്ഞിയും അവിയലും ബീറ്റ്റൂട്ട് കറിയുമെത്തി. ആന്ധ്രാ സുഹൃത്തുക്കൾ ഭഗവത്ഭായിയും ഗൗരവും കറികൾ പലവട്ടം വാങ്ങിക്കഴിച്ചു. പ്രകൃതി ഭക്ഷണത്തിന്റെ ആരംഭമായിരുന്നവർക്ക്. അടുത്ത മാസവും എട്ടിന് വീട്ടു ക്ലാസ് നിശ്ചയിച്ചാണു പിരിഞ്ഞത്.

എന്റെ സാമൂഹ്യ പ്രവർത്തന ചരിത്രത്തിൽ എന്നും തിളങ്ങി നിൽക്കുന്നതാണ് പുതുവൈപ്പിലെ പോരാട്ടങ്ങൾ. മദ്യഷാപ്പുകൾ പൂട്ടിക്കാൻ ദുരിതങ്ങൾ മാത്രം ജീവിതത്തിലുണ്ടായിരുന്നവരോടൊപ്പം നിൽക്കാൻ കഴിഞ്ഞു. മൂന്നു ഷാപ്പുകളും പൂട്ടിച്ചു. അതിലൊന്ന് ഹോട്ടലായി മാറിയപ്പോൾ ആദ്യ ദിനത്തിൽ പാചക സഹായത്തിന് കൈരളി വേലുവും തങ്കമ്മ വേലായുധനും, തങ്കമ്മ ചന്ദ്രനുമൊക്കെ ചെന്നു. വീട്ടിലെ ചാരായക്കടയ്ക്കു മുന്നിൽ സമരം ചെയ്തതിന് അവരെ തോട്ടിൽ ഉന്തിയിടുക വരെ ചെയ്തതാണ് ഷാപ്പുകാരി ചേടത്തി. അവിടേയ്ക്കാണ് സഹായത്തിനു ചെന്നത്. ഷാപ്പുകാരി ചേടത്തിയും മകനും അമ്പരന്നു പോയി. പന്ത്രണ്ടു മണിക്ക് ആദ്യത്തെ ഊണ് ഞങ്ങൾക്കു വേണം എന്നു പറഞ്ഞ് ഞങ്ങൾ കുറച്ചു പേരെത്തിയതോടെ ചേടത്തി കരച്ചിലായി. ബേസിനിലെ ചോറിൽ റൈസ് കട്ടറുകൊണ്ട് കരച്ചിലിനിടയിൽ കുരിശുവരച്ച് അവർ ചോറു വിളമ്പി. പിരിച്ചെടുത്ത ഒരു തുക നൽകി കൊണ്ട് തിരിച്ചു പോരുമ്പോൾ മകൻ പറഞ്ഞു ഹോട്ടലിന് ഒരു പേര് നൽകുന്നു; 'വടക്കൻചേരി ഹോട്ടൽ.' അതുകേട്ട് ഹാലിളകിയ ഷാപ്പു കോൺട്രാക്ടർ ഉടനതു പൂട്ടിച്ചത് മറ്റൊരു കാര്യം.

സിറ്റിലിംഗ് ആദിവാസി മുന്നേറ്റം

ചെങ്ങന്നൂരുകാരൻ ഡോ. റെജിയുടെയും തൃപ്പൂണിത്തുറക്കാരി ഡോ.ലളിതയുടെയും സമർപ്പിത സേവനത്താൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന 'ട്രൈബൽ ഹോസ്പിറ്റൽ' കാണാനും രണ്ടു ദിവസം അവരോടൊപ്പം ചെലവഴിക്കാനും കഴിഞ്ഞത് ഭാഗ്യ

ഓണററി പ്രൊഫസർ പദവി സ്വീകരിച്ചപ്പോൾ

മായി. ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ ഇടപെടലുകൾ, ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ മരുന്നുകൾ, ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ ചെലവ് എന്നിങ്ങനെ ഒരലോപ്പതി ആശുപത്രി എങ്ങനെ മാതൃകാപരമായി പ്രവർത്തിക്കാമെന്ന് കാട്ടിത്തരികയാണ് സിറ്റിലിംഗ്.

പൂനെയിലെ കല്പവൃക്ഷ് സംഘടിപ്പിച്ച 'ഹെൽത്ത് വികല്പ്' (ആരോഗ്യ ബദൽ) സംഗമത്തിനാണ് ചമ്പക്കരയിലെ തിലകനും കുമ്പളങ്ങിയിലെ മാർട്ടിനും ഒരുമിച്ചെത്തിയത്. അലോപ്പതി ഡോക്ടറായ ദൽഹിയിലെ ഋതുപ്രിയയാണ് എന്നെ ക്ഷണിച്ചത്. വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട സമയം എനിക്ക് തരികയും ചെയ്തു. അലോപ്പതി ഡോക്ടർമാരും ആയുർവേദ-ഹോമിയോ സിദ്ധവിദഗ്ധരും മറ്റ് ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും നിറഞ്ഞ സംഘം വാക്സിൻ, നിപ്പ വിഷയങ്ങളിൽ തുരുതുരാ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിച്ച് എന്നെ നന്നായി പരീക്ഷിച്ചു. ഒടുവിൽ അവരുടെ അഭിനന്ദനവുമുണ്ടായി.

ഓണററി പ്രൊഫസർ

ജൂൺ 28 ന് ഡൽഹിയിലേയ്ക്ക് പോയത് പിറ്റേന്നത്തെ ഗാന്ധിസ്മാരക പ്രകൃതി ചികിത്സ സമിതിയുടെ നാഷണൽ കമ്മറ്റിയിൽ പങ്കെടുക്കാനായിരുന്നു. 30 ന് മടങ്ങാനായിരുന്നു ഫ്ളൈറ്റ് ബുക്ക് ചെയ്തിരുന്നത്. എന്നാൽ ദൽഹിയിലെ

ശോഭിത് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയുമായി ചേർന്ന് പ്രകൃതിചികിത്സാ സർട്ടിഫിക്കറ്റ് കോഴ്സുകൾ തുടങ്ങാനുള്ള ചർച്ചകൾക്കായി തിരികെയുള്ള യാത്ര ഒന്നു നീട്ടി ജൂലൈ ഒന്നിനാക്കി. ചർച്ചയിൽ ആറുമാസത്തെ പ്രാഥമിക കോഴ്സ് തുടങ്ങാൻ യൂണിവേഴ്സിറ്റി ചാൻസലർ കൻവാർ വിജയേന്ദ്ര ശേഖറും ഗാന്ധി സ്മാരക പ്രകൃതിചികിത്സ സമിതി ചെയർമാൻ ലക്ഷ്മിദാസ് ഭായ്, അഖില ഭാരതീയ പ്രകൃതി ചികിത്സ പരിഷത്ത് ചെയർമാൻ അശോക് സന്യാൽ, പിന്നെ ഞാനും ചേർന്ന യോഗം തീരുമാനിച്ചു. അതിന്റെ ഭാഗമായി സമിതിയിലെ ഓണററി പ്രൊഫസർ പദവിയിലേയ്ക്ക് എന്നെ ലക്ഷിമിദാസ് ഭായ് നിർദ്ദേശിക്കുകയും അത് ചാൻസലർ അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്തു. അതോടെ എന്റെ മടക്കയാത്ര ഒന്നു കൂടെ നീട്ടേണ്ടതായി വന്നു.

ജൂൺ 30 ന് ദൽഹി മയൂർ വിഹാറിലെ ശോഭിത് യൂണിവേഴ്സിറ്റി ആസ്ഥാനത്ത് നടന്ന ചടങ്ങിൽ 'ഓണററി പ്രൊഫസർ' പദവി ഏറ്റെടുത്തു. എന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഇന്ത്യയുടെ കൂടുതൽ ഭാഗങ്ങളിലേയ്ക്ക് എത്തിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന ഭാഗ്യമാണ് ഈ പദവി നൽകുന്നത്.

പുസ്തകങ്ങൾ ഇംഗ്ലീഷിൽ

'പ്രമേഹത്തിന്റെ സ്വയം ചികിത്സ, രോഗമില്ലാത്ത ജീവിതം' എന്നീ പുസ്തകങ്ങളുടെ ഇംഗ്ലീഷ് പരിഭാഷ പൂർത്തിയായതാണ് വലിയ ഒരു നേട്ടമായത്. ലോകമെമ്പാടും പ്രകൃതി ചിന്തകളുള്ളവരിലേയ്ക്ക് കടന്നു ചെല്ലാനുള്ള വാതിലും ഇതോടെ തുറക്കപ്പെടുകയാണ്. സൗമ്യയുടെ സുജീവിത പാചകം, എന്തുകൊണ്ട് നേച്ചർ ലൈഫ്, എയിഡ്സ് പുസ്തകങ്ങളുടെ പരിഭാഷ തുടങ്ങുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു.

പതിവു ക്ലാസ്സുകൾ

പതിവു ക്ലാസുകൾ പതിവുപോലെ എന്നതിനെക്കാൾ ഗംഭീരമായി എന്നാണു പറയേണ്ടത്. നിപ്പ വിവാദവും ഒടുവിൽ നമ്മൾ പറഞ്ഞിടത്താണു കാര്യങ്ങൾ എന്ന പരിസമാപ്തിയും ജനങ്ങളിൽ കൂടുതൽ വിശ്വാസമുണ്ടാക്കിയിരിക്കുന്നു എന്നതിന്റെ തെളിവായി ക്ലാസുകൾക്ക് കൂടുതലാളുകൾ എത്തുന്നു.

നികുഞ്ജം പ്രകൃതി ഹോട്ടൽ

അല്പനാളത്തെ ഇടവേളയ്ക്കു ശേഷം കണ്ണൂർ ഇരിട്ടിയിലെ നികുഞ്ജും പ്രകൃതി ഹോട്ടൽ വീണ്ടും തുറക്കുകയായിരുന്നു. എന്റെ ക്ലാസായിരുന്നു പ്രത്യേക പരിപാടി. ശ്രീനിവാസൻ എന്ന ചെറുപ്പക്കാരനാണ് 'അരുവി പ്രകൃതി ഹോട്ടലിൽ' നിന്നും ആവേശമുൾക്കൊണ്ട് 17 വർഷങ്ങൾക്കു മുമ്പ് പ്രകൃതി ഹോട്ടൽ തുടങ്ങിയത്. നിന്നു തിരിയാനിടമില്ലാത്ത വിധത്തിലായിരുന്നു തിരക്ക്! ഒപ്പം കുറച്ചു നാൾ അടച്ചിട്ടതിലുള്ള പരിഭവങ്ങളും! പ്രകൃതി ഭക്ഷണത്തെ വിലമതിക്കുന്ന ജനങ്ങളുടെ പ്രതികരണങ്ങൾ ആനന്ദം നൽകി.

രാജീവൻ മാഷിന്റെ വസതി

ഹൃദയം നിറഞ്ഞ് തുളുമ്പുന്ന പൊട്ടിച്ചിരിയാണ് രാജീവൻ മാഷിനെ കുറിച്ചുള്ള ഓർമ്മയിൽ ആദ്യമെത്തുക. മാഷിന്റെ വീടും ഈയിടെ ആരോഗ്യമന്ത്രി ഷൈലജ ടീച്ചർ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത കളരിയും കാണാൻ ശ്രീനിവാസനുമൊത്ത് പോയി. ഞങ്ങളെത്തുമ്പോൾ വീടിനു പുറത്ത് പത്തിരുപതു പേർ രാജീവൻ മാഷിനെ കാത്തിരിക്കുകയാണ്. സായാഹ്നമാകുന്നതോടെ പരിസരത്തുള്ള വീടുകൾക്കു മുന്നിലെല്ലാം വാഹനങ്ങൾ നിറയുമത്രെ! രാത്രി ഏറെ വൈകുന്നതു വരെ തിരക്ക് തുടരും!

ഒരു പ്രകൃതി ചികിത്സകനെ കാണാൻ ഇതേപോലെ ജനം എത്തുന്നതു കണ്ടപ്പോൾ അകമഴിഞ്ഞ സന്തോഷമുണ്ടായി. കളരിയിൽ ചെന്നപ്പോൾ പത്തുമുപ്പത് കുട്ടികൾ. ചുറുചുറുക്കുള്ള തച്ചോളി ഒതേനന്മാരും ഉണ്ണിയാർച്ചകളും. അവരോട് ഞാൻ നിസാരമായൊന്നു പറഞ്ഞു.

"നിങ്ങളുടെ കളരിയൊന്നും എന്റെയടുത്ത് നടക്കില്ല. നിങ്ങൾ എല്ലാരും കൂടെ വന്നാലും നടക്കില്ല."

കുട്ടികൾക്ക് അത്ഭുതം. അത്ര വലിയ അഭ്യാസിയാണോ ഞാനെന്ന സംശയം അവരെ ഞാനധികം ആകാംക്ഷയിലാക്കിയില്ല. എന്റെ ഉത്തരം അവരെ കുടുകുടാ ചിരിപ്പിച്ചു.

"എനിക്കേയ് നന്നായിട്ട് ഓടാനറിയാം." പിന്നെ കാര്യങ്ങൾ എളുപ്പമായിരുന്നു. ഞാൻ പാട്ടുപാടി, അവരേറ്റുപാടി.

ജെറി അമൽദേവ് പ്രകൃതി പാട്ടുകൾ

വി.ടി.മുരളി സംഗീത സംവിധാനം ചെയ്ത എന്റെ ആദ്യത്തെ പാട്ടുകളുടെ സിഡിക്കു ശേഷം പ്രകൃതി പാട്ടുകൾക്ക് ഈണം പകരുകയാണ് പ്രശസ്ത സംഗീതജ്ഞനായ ജെറി അമൽദേവ്. അതിൽ പുതിയ 'നിപ്പപാട്ടും' മരുന്നുപാട്ടുമുണ്ട്. ആഗസ്റ്റ് മൗന ഉപവാസത്തിൽ പുതിയ സിഡിയുടെ പ്രകാശനം നടത്താനാകും.

വൈദ്യ മഹാസഭയുടെ യോഗം, മലിനീകരണ ബോർഡിലെ സ്ഥിരം ചെയർമാനെ മാറ്റുന്നതിനുള്ള സമരയോഗം, മുരിയാട് പാടത്ത് നെൽവയൽ-നീർത്തട ഭേദഗതി ബില്ലിനെതിരായ സമര ആലോചന യോഗം എന്നിവയിലെല്ലാം പങ്കെടുക്കാനായി. പൊതുവേ കൂടുതൽ ഊർജ്ജം പകർന്നു നൽകി മഴക്കാലം പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ചൂടു പകരുകയാണ്.