Nature LIFE BOOKS

സുജീവിതം
SUJEEVITHAM

ലക്കം 41
പുസ്തകം 5
ജൂലൈ 2018
വില ₹ 25.00

സ്വയം ചികിത്സാ മാസിക

ആമുഖം

"നന്നായുണർന്നവരുണ്ടോ ലോകത്തിൽ
നന്നായുറങ്ങുന്നോരുണ്ടോ" എന്ന് കുഞ്ഞുണ്ണി ചോദിച്ചത് എത്ര യുക്തം. നന്നായുറങ്ങിയവരേ നന്നായുണരൂ എന്ന വസ്തുതയുണ്ടതിൽ. ഉണർവ്വും ഉറക്കവും പരസ്പരാപേക്ഷിതങ്ങളാണ് എന്ന സൂചനയതിലുണ്ട്. ഒരർദ്ധമയക്കത്തിലാണ് മനുഷ്യരേറെയും എന്ന് വളരെ തത്ത്വചിന്താപരമായി പറയുകയുമാണ് കവി. ഉറക്കം കുറവാണ്, മയങ്ങുകയാണ് ഭൂരിഭാഗം പേരും. മയക്കത്തിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന പോലെ, മയക്കത്തിൽ കേൾക്കുമ്പോലെ വളരെ 'പാസ്സീവ്' ആയി നാം ജീവിക്കുന്നതിന് പിന്നിൽ ഈ ഉറക്കത്തിന്റെ അഭാവമായിരിക്കാം. മയക്കമായിരിക്കാം. ഗാഢനിദ്രയുടെ അഭാവം.

കൂടുതൽ ഉണർവ്വിനായി ശരീരം ചെയ്യുന്ന ഗാഢമായ ഒരു ധ്യാനമാണ് ഉറക്കം. ഫുലാനി എന്ന ദക്ഷിണാഫ്രിക്കക്കാരൻ കവി പറയുന്നു; മനുഷ്യനെ എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളേക്കാളും മീതെയായി സൃഷ്ടിച്ചപ്പോൾ അവനിൽ കാണായ അഹങ്കാരത്തെ ഇല്ലായ്മ ചെയ്യാൻ പ്രായശ്ചിത്തമായി ദൈവം സൃഷ്ടിച്ചതാണ് ഉറക്കത്തെ എന്ന്. ഞാൻ ഞാനല്ലല്ലോ ഉറക്കത്തിൽ. രാജാവും പരിചാരകനും വ്യത്യസ്തരല്ലല്ലോ ഉറക്കത്തിൽ. പട്ടിയും പുലിയും ഒരു പോലെ തുല്യനിലയിലല്ലേ ഉറക്കത്തിൽ. ഉറക്കം ഒരു പക്ഷെ, ഫുലാനി പറഞ്ഞ പോലെ ഒരു പ്രായശ്ചിത്തമായിരിക്കാം. ദിവസവും അനുഷ്ഠിക്കുന്ന ഈ പ്രായശ്ചിത്തത്തിന്റെ അഭാവത്തിൽ മനുഷ്യനിൽ ക്രൗര്യസ്വഭാവം വർദ്ധിക്കുമായിരിക്കാം. ഉറക്കം ശരിയാവാത്തവർ കോപിക്കുമ്പോൾ അസ്വസ്ഥരാവുമ്പോൾ ഉറക്കം മതിയാകാത്തത് കൊണ്ടുള്ള അതൃപ്തിയുടെ ആവിഷ്കാരം കൂടി അതിലുണ്ടാവാം.

'ഉറക്കെപ്പറഞ്ഞ' എന്ന പ്രയോഗത്തിലെ ഉറക്കമല്ല 'ഉറക്ക'മെന്ന് പറഞ്ഞു കൂട. ഗാഢം എന്നാണ് രണ്ടിടത്തെയും ഉറക്കത്തിന്റെ അർത്ഥം. കൂടുതൽ ഗാഢമായ ജീവിതമല്ല ധ്യാനമോ ഉറക്കമോ എന്ന് പറഞ്ഞു കൂട. ബാഹ്യേന്ദ്രിയങ്ങൾ മാത്രമല്ല ആന്തരികാവയവങ്ങളും ഉറങ്ങുന്നു ഉറക്കത്തിൽ. ദഹനം പോലും നടക്കുന്നില്ല ഉറക്കത്തിൽ. 'പൂർണ്ണശ്രമക്ലമവിരാമം' ഒരു കൊച്ചു മരണം തന്നെ. അതെത്ര ഗാഢമാവുന്നോ അത്രയ്ക്കുന്മേഷകരമായിരിക്കും ഉണർവ്വ്. രാവിലെ നമുക്ക് കിട്ടുന്നത് ഒരു നവജന്മമാണ്. ഉറക്കം തെളിയുമ്പോൾ കേൾക്കുന്നത് ഒന്നു കൂടി ഗാഢമായി കേൾക്കുന്നു നാം. കാണുന്നത് ഒന്നു കൂടി ഗാഢമായിക്കാണുന്നു നാം. രാവിലത്തെ കിളിയൊച്ചകൾക്ക് ഈ മാധുര്യം ഉറക്കം തന്നതാണ്. ഉണർന്ന പാടെ കാണുന്ന പ്രകൃതി ഇത്ര മനോഹരമായിരിക്കുന്നത് നാം കടന്നു പോന്ന ഉറക്കത്തിന്റെ ഫലം കൂടിയാണ്.

ഉറക്കം ഒരു മരുന്നാണ്. ഒന്നു നന്നായുറങ്ങിയപ്പോൾ സുഖപ്പെടുന്നു മിയ്ക്കവാറും അസുഖങ്ങളും അസ്വസ്ഥതകളും വേദനകളും. പക്ഷെ ആ നല്ല ഉറക്കം എവിടെ? അതിന് മിതമായിട്ടാണെങ്കിലും നാം ആത്മാർത്ഥമായി ശരീരം കൊണ്ട് പ്രവർത്തിക്കണം. നല്ല ഉണർവ്വോടെ മനസ്സ് കൊണ്ട് പ്രവർത്തിക്കണം. മിതമായ ആഹാരം കഴിക്കണം. പുഴയിലോ കുളത്തിലോ നീരാടണം. നടക്കേണ്ടതെല്ലാം നന്നായി നടന്നാൽ അസ്സലായി നാമുറങ്ങും. നന്നായുറങ്ങിയാൽ നാം നന്നായുണരും. അത് നിങ്ങളുടെ പകൽ ജീവിതത്തിൽ ആനന്ദവും സൗന്ദര്യം നിറയ്ക്കും.

കൽപ്പറ്റ നാരായണൻ

ഉള്ളടക്കം

ജനാരോഗ്യ പ്രസ്ഥാനം പ്രതിഷേധിക്കുന്നു	5
ആശുപത്രി പൂട്ടിച്ച നിപ്പ	6
ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി	
വവ്വാലിനെ ഒന്നാം പ്രതിയാക്കിയവരും ജേക്കബ് വടക്കൻചേരിയെയും മോഹനൻ വൈദ്യരെയും വിമർശിക്കുന്നവരും വായിക്കുക	9
അശോകകുമാർ വി., ഇല്യാസ് കെ. പി.	
നേഴ്സ് മാലാഖ; ഡോക്ടർ ദൈവം അലോപ്പതി എന്ന ആധുനിക ക്രിസ്തുമതം!	14
ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി	
രോഗം മാറ്റും പ്രകൃതി മരുന്നുകൾ	17
ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി	
ഹംസാസനം	26
ഉറക്കം	27
കല്പറ്റ നാരായണൻ	
ഉറക്കം എന്ന ആരോഗ്യം	28
ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി	
അലോപ്പതിക്കാർ പേടിത്തൊണ്ടന്മാരോ?	33
കെ.വി.സുഗതൻ	
മരണ വ്യാപനം; ജനന നിയന്ത്രണം	34
ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി	
കേരളത്തെ ഞെട്ടിച്ച നേഴ്സിന്റെ മരണം	36
വരികൾക്കിടയിലൂടെ	37
കെ.വി.സുഗതൻ	
നിപനി മെയ്	38
ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി	38
പ്ലാസ്റ്റിക് എന്ന വെള്ള മാലിന്യം	41
ജോൺസൺ പാവറട്ടി	

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

ജനാരോഗ്യ പ്രസ്ഥാനം പ്രതിഷേധിക്കുന്നു

നിപ വൈറസ് ഭീതി പരത്തി ആരോഗ്യ വകുപ്പ് ജനജീവിതമാകെ താറുമാറാക്കിയിരിക്കുകയാണ്. തെരുവീഥികൾ വിജനം, യാത്രാബസ്സുകളിൽ യാത്രക്കാരില്ല. കച്ചവടക്കാർക്കു കച്ചവടമില്ല; പ്രത്യേകിച്ച് പഴക്കച്ചവടക്കാർക്ക്. വടക്കൻ ജില്ലകളിൽ സ്ഥിതിഗതികൾ രൂക്ഷം.

ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ അവകാശവാദങ്ങൾ ഓരോ ദിവസം ചെല്ലുംതോറും മാറി മറിയുന്നു. അവരുടെ നിഗമനങ്ങൾ തെറ്റാണെന്നു തെളിയിക്കുന്ന പരിശോധനാഫലങ്ങൾ പുറത്തു വരുന്നു. ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ വാദം നിരാകരിച്ചുകൊണ്ട് മൃഗസംരക്ഷണ വകുപ്പിന്റെ പ്രസ്താവന പുറത്തു വരുന്നു. ജനങ്ങളാകെ പരിഭ്രാന്തിയിലാണ്.

'ആയുഷ്' വകുപ്പിനു കീഴിലുള്ള ആയുർവേദ, ഹോമിയോ, പ്രകൃതി-പാരമ്പര്യ ചികിത്സകർ പറയുന്നത് നിർദ്ദിഷ്ട പനി നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനുമുള്ള ഫലപ്രദമായ ചികിത്സകൾ തങ്ങൾക്കു നിർദ്ദേശിക്കാൻ കഴിയുമെന്നാണ്. എന്നാൽ സർക്കാരിന്റെ തന്നെ ഭാഗമായ ആയുഷ് വകുപ്പിനെ വിശ്വാസത്തിലെടുക്കാൻ വകുപ്പു മന്ത്രി തയ്യാറാകുന്നില്ലെന്നാണ് അറിയുന്നത്. ഈ പ്രതിസന്ധി അലോപ്പതിക്കാർ മാത്രം കൈകാര്യം ചെയ്താൽ മതിയെന്നാണോ? എങ്കിൽ പിന്നെ ആയുഷ് വകുപ്പിന്റെ പ്രസക്തി എന്താണ്?

മഴക്കാലമാകുമ്പോൾ പകർച്ചപ്പനി പേടിപരത്തി ലക്ഷക്കണക്കിനാളുകളെ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുന്നത് കുറേ വർഷങ്ങളായി ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ പരിപാടിയായി മാറിയിരിക്കുന്നു. മുൻ വർഷങ്ങളിലെ എലിപ്പനി, ചിക്കുൻഗുനിയ, ഡങ്കിപ്പനി, ജപ്പാൻ പനി തുടങ്ങിയ ഉദാഹരണം. ഈ സീസണുകളിലെ മരുന്നു വില്പനയുടെ കണക്കെടുത്താൽ ഈ ഭയപ്പെടുത്തലിന്റെ ഗുണഭോക്താക്കൾ ആരാണെന്നു മനസ്സിലാകും. മരുന്നുമാഫിയക്ക് ഈ പനിപ്പേടി പരത്തലുമായി ബന്ധമുണ്ടോ എന്നറിയാൻ ഒരു സ്വതന്ത്ര, പരസ്യാന്വേഷണം നടത്തണമെന്ന് ജനാരോഗ്യ പ്രസ്ഥാനം ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

അലോപ്പതി ചികിത്സയുടെ ഇരകളായി വർഷങ്ങളോളം ചികിത്സിച്ച് ആരോഗ്യവും സമ്പത്തും നശിച്ച ആയിരക്കണക്കിനാളുകളെ തന്റെ പ്രകൃതി ചികിത്സയിലൂടെ പൂർണ്ണ ആരോഗ്യത്തിലേക്കു നയിച്ച ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി ചെയർമാനായ ജനാരോഗ്യപ്രസ്ഥാനം ഇപ്രകാരം രോഗമുക്തി നേടിയവരുടെ സംഗമങ്ങൾ വർഷം തോറും നടത്തി വരുന്നു. അവരൊക്കെത്തന്നെ ഇന്ന് രോഗരഹിത ജീവിതം (സീറോ മെഡിക്കൽസിൽ) നയിക്കുന്നതായി ജനസമക്ഷം തുറന്നു പറയുന്നു.

ഇന്നത്തേതുപോലൊരു പ്രതിസന്ധിയിൽ ഇതരചികിത്സാ ശാസ്ത്രങ്ങളെ അവഗണിച്ച് അലോപ്പതിയെ മാത്രം ആശ്രയിക്കുന്നതിലും മറ്റുമുള്ള സർക്കാർ നടപടിക്കെതിരെ പ്രസ്താവന നടത്തിയ ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരിക്കെതിരെ കേസ് രജിസ്റ്റർ ചെയ്ത നടപടിക്കെതിരെ ജനാരോഗ്യ പ്രസ്ഥാനം പ്രതിഷേധിക്കുന്നു. പ്രസ്തുത കേസ് റദ്ദാക്കണമെന്നും ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

- കെ.വി.സുഗതൻ, വൈസ് ചെയർമാൻ
ജനാരോഗ്യപ്രസ്ഥാനം
മാലിപ്പുറം പി.ഒ, കൊച്ചി - 682511

ആശുപത്രി പൂട്ടിച്ച നിപ്പ

ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി

നിപ്പ വൈറസ് പനിക്ക് മരുന്നില്ല!

ഇതേവരെ ഓരോ വർഷവും എത്തിക്കൊണ്ടിരുന്ന പുതിയ പുതിയ പനികൾ ഒന്നിനുപോലും മരുന്നില്ല എന്ന പോരായ്മ ഉണ്ടായിരുന്നേയില്ല! സ്വർഗ്ഗലോകത്തുനിന്നും (അതോ നരകലോകത്തുനിന്നോ?) പുതിയ രോഗാണു പുറപ്പെടുന്നതിന് മുൻപ് ഇന്റർനെറ്റ് ഫോൺ കോൾ വഴി വിവരമറിയിക്കുന്നത് കൊണ്ടാണോ പുതിയ രോഗത്തിന്റെ പുതിയ മരുന്ന് മുൻകൂട്ടിത്തന്നെ മരുന്നുകടകളിലും ആശുപത്രികളിലും നിറച്ചുവെക്കുന്നത് എന്ന പ്രകൃതിചികിത്സകരുടെ പരിഹാസചോദ്യം മർമ്മത്തിൽ തന്നെ കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

ഇക്കൊല്ലത്തെ പുതിയ പനി നിപ്പയുടെ തിരക്കഥാകൃത്ത് തിരക്കഥ എഴുതിയപ്പോൾ അക്കാര്യത്തിൽ ലേശം ബുദ്ധി കാണിച്ചു. ആ പോരായ്മ പരിഹരിച്ചു. നിപ്പ പനിക്ക് മരുന്നില്ല എന്നാക്കി!

മരുന്നില്ല; മരണമുണ്ട്!

മരുന്നില്ലാത്ത മാരക നിപ പനി വന്നാൽ ആദ്യം മരിക്കണം. മരിച്ചില്ലെങ്കിൽ എന്ത് മരണപ്പനി? എലി മൂത്രമൊഴിച്ചാലും കൊതുകു കുത്തിയാലും മരിക്കുന്ന പനികൾ മുൻവർഷങ്ങളിൽ മാർക്കറ്റ് ചെയ്യപ്പെട്ടിരുന്നതിനാൽ അതിനോട് കിടപിടിക്കുന്ന പനി തന്നെ ഇക്കൊല്ലം വേണമെന്ന കാര്യത്തിൽ ആർക്കാണഭിപ്രായവ്യത്യാസമുള്ളത്?

മരണമില്ലാത്ത പനിയെ ആർക്കുവേണം? ആരതിനെ പേടിക്കും? എത്ര കാശ് അതിനെതിരെ ചെലവഴിക്കും?

തിരക്കഥാകൃത്ത് അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ സംഗതി ഗംഭീരമായി. പുതിയ ആശയം ഒരു തലയിൽ മാത്രമാണ് ഉദിക്കുകയെങ്കിലും പലതലകൾ കൂടുമ്പോഴാണല്ലോ അതിനൊരു വികസനം ഉണ്ടാവുക!

മരുന്നില്ലാതെ മരണം മാത്രമുള്ള പനിക്ക് പക്ഷെ ഒരു വലിയ തിരക്കഥാ വീഴ്ച വീണ്ടുമുണ്ടായി! അലോപ്പതി ആശുപത്രിയിൽ മാത്രമായി അതിനെ കഥാകൃത്തുക്കൾ ഒതുക്കിക്കളഞ്ഞു. കോട്ടക്കൽ ആര്യവൈദ്യശാലയിലും ഹോമിയോ മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിലും കൂടെ ചില മരണങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ മാത്രമെ 'ശരിയായ പകർച്ചവ്യാധിയുടെ സ്റ്റാറ്റസ്' ബഹുമാനപ്പെട്ട നിപ്പപ്പനിക്ക് കിട്ടത്തുള്ളെന്ന് കഥാകൃത്തുക്കൾ ഓർത്തില്ല. (ഇത് അടുത്ത പനി അവതരണത്തിൽ പരിഹരിക്കുന്നതായിരിക്കും!)

ആശുപത്രി മരണത്തെക്കാൾ നല്ലത് വീട്ടിലെ മരണം!

നിപ്പപ്പനിയുമായി ആശുപത്രിയിൽ പോയാൽ അവിടെ കിടന്ന് ഒറ്റപ്പെട്ടും കഷ്ടപ്പെട്ടും പേടിച്ചുവിറച്ചും മരിക്കണം! ദുഷ്ടന്മാർ മരിച്ചാൽ മാത്രമെത്തുന്ന ഭൂതപ്രേതവേഷഭൂഷധാരികളെ ദുഷ്ടന്മാരല്ലാത്തവരും മരിക്കുന്നതിന് മുൻപ് തന്നെ കാണുകയും മരണഭയം ശതഗുണീഭവിപ്പിക്കുകയും വേണം!

നിപ്പപ്പനിക്ക് ആശുപത്രിയിൽ ചികിത്സാസഹായം ചെയ്ത നേഴ്സ് മരിക്കുന്നു! ഡോക്ടർമാരും നേഴ്സ്മാരും ആശുപത്രിയിൽ നിന്നും ഓടിക്കളയുന്നു.

ഏകാന്ത കഠിനതടവിലെ ഭയഭയങ്കരമരണത്തേക്കാളും വീട്ടിലെ മരണത്തെ ജനം തെരഞ്ഞെടുത്തു. ചത്താൽ ശവമെങ്കിലും വീട്ടുകാർക്ക് കാണാമല്ലോ! പ്രിയപ്പെട്ടവർ ഒരു നോക്കു കാണുകപോലും ചെയ്യാതെ വൈദ്യുത ശ്മശാനത്തിൽ കരിഞ്ഞു ചാമ്പലാകണമെന്നതോർത്തതോടെ ആശുപത്രിയിലേക്ക് ചത്താലും പോകില്ലെന്ന് ജനങ്ങൾ പ്രതിജ്ഞയെടുത്തു.

ആശുപത്രിയിൽ പോകാതിരുന്നപ്പോൾ രോഗവും മാറി മരണം ഉണ്ടായതുമില്ല! ആശുപത്രിയിൽ പോകാതെ ജനം വീട്ടിൽത്തന്നെ ഇരുന്നതോടെ നിപ്പബാധ പെട്ടെന്ന് നിന്നു. പിന്നെ മരണമേ ഉണ്ടായില്ല!

ക്രിസ്തുവിന്റെ രണ്ടാം വരവ് അന്തിക്രിസ്തുവിന്റേതായിരിക്കണമെന്ന് പറഞ്ഞതുപോലെ വൈറസിന്റെ രണ്ടാം വരവിനായി 'വിശ്വാസികൾ' കാത്തിരുന്നത് വെറുതെയായി!

ജൂൺ 12 വരെ അതീവജാഗ്രത പ്രഖ്യാപിച്ച പത്രങ്ങൾ പിറ്റേന്നു തന്നെ 'ഞാനൊന്നുമറിഞ്ഞില്ല രാമനാരായണ' എന്ന മട്ടിലാണ് അച്ചുകൾ നിരത്തിയത്.

ജനങ്ങൾ ആശുപത്രിയിൽ വന്ന് മാരണമരുന്നുകൾ കഴിക്കാതെ വീട്ടിൽത്തന്നെയിരുന്ന് പച്ചവെള്ളം കുടിച്ചാൽ വൈറസിനെങ്ങനെ രണ്ടാംവരവ് വരാൻ കഴിയും?

രണ്ടാം വരവ് രണ്ട് വവ്വാലാണോ കൊണ്ടുവരിക? അതിന് വവ്വാൽ കടിച്ച പഴങ്ങൾ തിന്നാതെ പറ്റുമോ എന്നൊന്നും ചോദിക്കരുത്. കേസ്സെടുത്തു കളയും.

ഡോക്ടർമാരുടെ നെഞ്ചത്തടിയും കരച്ചിലും

ജൂൺ 7 ന് വ്യാഴാഴ്ചയിലെ ഒരു പ്രമുഖ പത്രത്തിൽ ഒരു ഡോ.ജയകിരണിന്റെ നിപ്പവിലാപം കണ്ട് കേരളീയരുടെ ചങ്കു പൊട്ടിപ്പോയി. നിപ്പയെ പേടിച്ച് ആശുപത്രിയിൽ വരാതിരിക്കല്ലേ എന്നായിരുന്നു ആ വൈദ്യവിലാപവും നെഞ്ചത്തടിയും.

ആയിരവും രണ്ടായിരവുമൊക്കെ കോടികൾ മുടക്കിയ ആശുപത്രിയിൽ പോകാതെ ജനം വീട്ടിലിരുന്നാൽ സർഫാസി ആക്ടുമായി ജപ്തി ചെയ്യാൻ ബാങ്കുകൾ പറന്നിറങ്ങില്ലേ?

ആശുപത്രിയിൽ പോകാതിരുന്നപ്പോൾ രോഗവും മാറി മരണം ഉണ്ടായതുമില്ല! ആശുപത്രിയിൽ പോകാതെ ജനം വീട്ടിൽത്തന്നെ ഇരുന്നതോടെ നിപ്പ ബാധ പെട്ടെന്ന് നിന്നു. പിന്നെ മരണമേ ഉണ്ടായില്ല!

രണ്ടായിരാമാണ്ടുമുതൽ പണം വാരി പെട്ടിയിലിട്ടു നൽകിയിരുന്ന എലിപ്പനി, ഡങ്കിപ്പനി, പക്ഷിപ്പനി, പന്നിപ്പനി, തക്കാളിപ്പനികൾ പോലെ തന്നെയാകും നിപ്പപ്പനി എന്നാണ് കരുതിയിരുന്നത്. പക്ഷെ മരുന്നില്ല. മരണം മാത്രമെന്നത് തിരിച്ചടിക്കുമെന്ന് കരുതിയതേയില്ല! പിന്നെ തിരിച്ചുവരണേ രോഗികളെ എന്ന് കരഞ്ഞ് കാലുപിടിക്കയല്ലാതെ എന്താണ് ചെയ്യുക?

രോഗം മാറുന്നതുവരെ ആശുപത്രി തുറക്കില്ല!

കോഴിക്കോട് ബാലുശ്ശേരിയിലെ ആശുപത്രിയിൽ നിന്നും ഡോക്ടർമാരും നേഴ്സുമാരും ഓടിക്കളഞ്ഞോ? "ഇവിടെ കണ്ടുവരുന്ന ഒരു രോഗം പകർച്ചവ്യാധിയാണെന്ന് സംശയിക്കുന്നതിനാൽ; ആ രോഗം തനിയെ മാറുന്നതുവരെ ആശുപത്രി പ്രവർത്തിക്കുന്നതല്ല.!"

നിപ്പ പനി അലോപ്പതി ആശുപത്രിയുടെ കാപട്യമുഖം തുറന്നുകാട്ടി. ജില്ലയിലെ പ്രകൃതിചികിത്സാലയങ്ങൾ മൂന്നും തുറന്നുതന്നെ പ്രവർത്തിച്ചു. പരമ്പരാഗത വൈദ്യന്മാരും പേടിച്ചോടിയില്ല.

ഹോമിയോ ഡോക്ടർമാർ പ്രതിരോധമരുന്ന് എന്നൊന്നു പറഞ്ഞെങ്കിലും അലോപ്പതന്മാർ പുച്ഛിക്കുകയും ആരോഗ്യമന്ത്രി കണ്ണുരുട്ടുകയും ചെയ്തപ്പോൾ മര്യാദാരാമന്മാരായി മുറുമുറുത്ത് കഴിഞ്ഞുകൂടി!

രണ്ടായിരം വർഷക്കാലത്തെ സകലരോഗങ്ങളിൽനിന്നും മാനവരാശിയെ രക്ഷിച്ചുപോന്ന ആയുർവേദത്തിന്റ മുരടനക്കം പോലും നിപ്പയിൽ കേട്ടതേയില്ല!

ത്രിദോഷം വൈറസിന് വഴിമാറിയോ?

കഫം, വാതം, പിത്തം തുടങ്ങിയ ത്രിദോഷ സിദ്ധാന്തവും 'രോഗകാരണം വേഗങ്ങളെ തടയുന്നത്' എന്ന ആചാര്യ വചനവും സ്വസ്ഥവൃത്തത്തിലെ ദിനചര്യയും ഋതുചര്യയുമൊക്കെ വലിച്ചെറിഞ്ഞ് ആയുർവേദം മോഡേൺ ആകാനുള്ള ശ്രമത്തിലാണോ? അതോ അലോപ്പതിക്കാരുടെ ചെരിപ്പ് തലയിൽ ചുമക്കാൻ അച്ചാരം വാങ്ങി മിണ്ടാതിരുന്നതാണോ?

മിണ്ടാതിരുന്നെങ്കിൽപോലും എത്ര നന്നായിരുന്നേനെ! അലോപ്പതിക്കാർക്കുവേണ്ടി പ്രകൃതിക്കാരെ ഒതുക്കാൻ കേസിന് പോയത് ഒരു ആയുർവേദക്കാരൻ! തൃത്താല പോലീസ് സ്റ്റേഷനിലാണ് നിപ്പ വൈറസ് സിദ്ധാന്തത്തെ തെറ്റെന്നു പറഞ്ഞതുകേട്ട് ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെട്ട ഒരു 'ആയുർമരണക്കാരൻ' കേസ് നൽകിയത്!

പുല്ലുവൈദ്യൻ എന്നാണ് അലോപ്പിക്കാരൻ ആയുർവേദക്കാരനെ വിളിക്കുന്നത്! അശാസ്ത്രീയമാണ് ആയുർവേദം, ആയുർവേദക്കാരന് ഡോക്ടർ എന്ന് ഉപയോഗിക്കാൻ അവകാശമില്ല, ബ്രിഡ്ജ് കോഴ്സ് ആറുമാസം നടത്തി ആയുർവേദക്കാരനെയും അലോപ്പതിക്കാരനാക്കണം എന്നൊക്കെയാണ് അലോപ്പതി തമ്പ്രാക്കന്മാരുടെ ആക്രോശങ്ങൾ.

പാമ്പിന്റെ വായിലിരിക്കുന്ന തവള ഇരപിടിക്കാൻ ചാടുന്നതുപോലെയാണ് ആയുർമരണക്കാരന്റെ പരാക്രമം!

അലോപ്പതി ഡോക്ടറാകാൻ 'കടന്നിരിക്കൽ പരീക്ഷ'യ്ക്ക് ശ്രമിച്ചിട്ടും കഴിയാത്തതിനാൽ 'ഇന്ദുലേഖയില്ലെങ്കിൽ വൃഷളി അമ്മുവായാലും മതി ' എന്ന മട്ടിൽ ആയുർവേദക്കാരനായവർ അധമബോധത്താൽ കഴിഞ്ഞുകൂടുമ്പോൾ അലോപ്പതിക്കാരനുവേണ്ടി കുരച്ചിട്ടെങ്കിലും ആത്മസംതൃപ്തി നേടുന്നത് മനസ്സിലാക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ!

പ്രകൃതി ചികിത്സകരും നിപ്പപ്പനിയും

സകലരും ഓടിപ്പോയ പേരാമ്പ്രയിലും കുറ്റ്യാടിയിലുമെല്ലാം പ്രകൃതി ചികിത്സകർ കടന്നുചെന്നു. ഡോ.പി.എ.കരീമും സംഘവും മരണം നടന്ന വീടുകളിൽ സന്ദർശനം നടത്തി. കൊടുവള്ളിയിലെ ഉബൈദും സുഹൃത്തുക്കളും മുഖംമൂടി ധരിക്കാതെ ആ ഭാഗങ്ങളിൽ സഞ്ചരിച്ചു. വവ്വാൽ ചപ്പിയ പഴങ്ങൾ കഴിച്ചു. നിപ്പ ബാധിതരെ ശുശ്രൂഷിക്കാൻ തയ്യാരാണെന്ന് നവമാധ്യമങ്ങളിലൂടെ പ്രഖ്യാപിച്ചു.

നിപ്പ വൈറസ് പനി ബാധിതരുടെ ഭൂതവേഷങ്ങളൊന്നുമില്ലാതെ കൂടെയിരുന്ന് സഹായിക്കാമെന്നുള്ള വാഗ്ദാനവുമായി കൊടുങ്ങല്ലൂരിൽനിന്നും കോഴിക്കോട് മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയിലെത്തിയ കരീമിനെ സെക്യൂരിറ്റിക്കാർ കഴുത്തിന് പിടിച്ച് തള്ളി പുറത്താക്കി!

ചങ്ങരംകുളത്തെ മുജീബ് കാക്കൂരും സുഹൃത്തുക്കളും നവമാധ്യമങ്ങളിലൂടെ അലോപ്പതി ഡോക്ടർമാരുമായി നിരന്തരമായ വെല്ലുവിളികൾ നടത്തി. നിപ്പ രോഗികളെ ചികിത്സിക്കാമോ എന്ന വെല്ലുവിളികൾ ഏറ്റെടുത്തു. ജനങ്ങളെ പരിഭ്രാന്തരാക്കിയിരുന്ന ഇൻഫോ ക്ലിനിക്കുകാരെ ഔട്ടോ ക്ലിനിക്കുകാരാക്കി.

അക്യുപ്രഷർ ചികിത്സകരായ ഷുഹൈബ് റിയാലുവും സംഘങ്ങളും പല ദിവസങ്ങളിലായി നിപ്പ ബാധിത പ്രദേശങ്ങളിൽ ഭവനസന്ദർശനങ്ങൾ നടത്തി. വവ്വാൽ കടിച്ച പഴങ്ങൾ തിന്നുകയും കിണറുകളിലെ വെള്ളം കുടിക്കുകയുമൊക്കെ ചെയ്തു.

കോഴിക്കോട് ജില്ലയിലെ മൂന്ന് പ്രകൃതിചികിത്സാലയങ്ങളും വന്ന രോഗികളെയെല്ലാം ചികിത്സിക്കുകയും സകല പഴങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്തു.

നേച്ചർ ലൈഫ് കോഴിക്കോട്ടെ ഡോ.എം.സി.സൗമ്യയും ഏഴുവയസ്സുകാരൻ ജീവനും എം.സി.പത്മനാഭൻനായരും സൗദാമിനിയമ്മയും ബാലുശ്ശേരിയിലേക്കും തിരിച്ചുമെല്ലാം യാത്രകൾ നടത്തി. പേരാമ്പ്ര, കുറ്റ്യാടി, കടിയങ്ങാട് ഭാഗങ്ങളിൽ നിപ്പ മരണത്തിന്റെ ആദ്യദിനങ്ങളിൽ പത്മനാഭൻനായരും സൗദാമിനിയമ്മയും പോകുകയും ചെയ്തിരുന്നു.

വിയറ്റ്നാം, തായ്‌ലന്റ് പരിപാടികളിലായിരുന്നതിനാൽ എനിക്ക് പോകാനായില്ലെന്നതിൽ സങ്കടമുണ്ട്. ഒരു പ്രകൃതിക്കാരനും നിപ്പയുണ്ടായില്ല!

പ്രകൃതി ചികിത്സ, പ്രകൃതി ജീവനം, അക്യുപ്രഷർ, ... പിന്നെ നാരായണൻമാഷിന്റെ സ്വമൂത്രചികിത്സ തുടങ്ങിയവയെല്ലാം വളരെ പ്രചാരത്തിലുള്ള പ്രദേശമാണ് പേരാമ്പ്രയും കുറ്റ്യാടിയും. അവരിൽ ഒരാൾക്കുപോലും നിപ്പ പനിയോ മരണമോ ഉണ്ടായില്ല!

അവരാരും മുഖംമൂടിയും ധരിച്ചില്ല; പഴങ്ങൾ കഴിക്കാതെയുമിരുന്നില്ല. ആരും എടുക്കാതെയായപ്പോൾ വവ്വാൽ ചപ്പിയതും അല്ലാത്തതുമായ പഴങ്ങൾ ധാരാളം കിട്ടി എന്നായിരുന്നു പലരുടെയും പ്രതികരണം.

വവ്വാലിനെ ഒന്നാം പ്രതിയാക്കിയവരും ജേക്കബ് വടക്കൻചേരിയെയും മോഹനൻ വൈദ്യരെയും വിമർശിക്കുന്നവരും വായിക്കുക

അശോകകുമാർ വി.
ഇല്യാസ് കെ. പി.

> **ചികിത്സാരീതികൾ രോഗശമനത്തിനും സാമൂഹ്യ നന്മക്കുമാണ് മുൻതൂക്കം നൽകേണ്ടതെങ്കിൽ, അവ പരസ്പര സഹകരണവും സൗഹാർദ്ദവും വഴി ഓരോന്നിന്റെയും സാധ്യതകളെ പോഷിപ്പിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. ഉന്നത ജാതിക്കാരൻ അതിലും താഴെയുള്ളവനെ അകറ്റുന്നതു പോലെയും, ചിലരെ മനുഷ്യഗണത്തിൽ പോലും പെടുത്താത്തതു പോലെയും പുസ്തകങ്ങളും ശാസ്ത്രങ്ങളും നിയമങ്ങളും വെച്ച് ചികിത്സകർ ചാതുർവർണ്യം ഉണ്ടാക്കരുത് .**

കോഴിക്കോട് പേരാമ്പ്ര പന്തിരിക്കര സ്വദേശി സാബിത്ത് പനി വന്ന് ചികിത്സയിലായതിനു ശേഷം മെയ് 5 നാണ് കോഴിക്കോട് മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ വെച്ച് മരിക്കുന്നത്. സമാന രോഗം ബാധിച്ച സാബിത്തിന്റെ സഹോദരൻ സാലിഹ് മെയ് 18 ന് ബേബി മെമ്മോറിയയിൽ വെച്ച് മരണപ്പെട്ടു. ഇവരുടെ രണ്ടു പേരുടെയും വാപ്പ മൂസയുടെ സഹോദരന്റെ ഭാര്യ മറിയം മെയ് പത്തൊമ്പതാം തീയതി മരണപ്പെട്ടു. ഒരേ കുടുംബത്തിലെ അംഗങ്ങൾ അടുത്തടുത്ത ദിവസങ്ങളിലായി മരണപ്പെടുന്നതിനെ തുടർന്ന് രോഗം ബാധിച്ചവരുടെ രക്തസാമ്പിളുകൾ മണിപ്പാൽ കസ്തൂർബ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിലെ വൈറോളജി റിസർച്ച് സെന്ററിലേക്ക് അയച്ചു. പരിശോധനയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ രോഗം നിപ്പാ വൈറസ് ബാധിച്ചതിന്റെ ഫലമായുണ്ടായതാണെന്ന് മെയ് 20 ാം തിയതി സ്ഥിരീകരിക്കുകയുണ്ടായി.

മെയ് 19 രാത്രി 9.24 നാണ് ഇൻഫോ ക്ലിനിക്കിൽ നിപ്പാ വൈറസ്സിനെ കുറിച്ച് ആദ്യ പോസ്റ്റ് വരുന്നത്. അതുവരെ നിപ്പാ വൈറസാണെന്ന് സ്ഥിരീകരിച്ചിട്ടുണ്ടായിരുന്നില്ല. ജനങ്ങൾ പരിഭ്രാന്തരാകേണ്ട കാര്യമില്ല എന്നു പറഞ്ഞിട്ടാണ് പരിഭ്രാന്തി പരത്തുന്ന രീതിയിൽ ഇൻഫോ ക്ലിനിക് പോസ്റ്റിടുന്നത്.

ഈ പോസ്റ്റിൽ നിപ്പ വൈറസിനെ കുറിച്ച് പേടിപ്പെടുത്തുന്ന വിവരങ്ങളാണ് നൽകിയത്. മലേഷ്യയിലെയും ബംഗ്ലാദേശിലെയും നിപ്പ വന്നു മരിച്ചവരുടെ കണക്കുകൾ നിരത്തിയിട്ടുണ്ട്. രോഗം പടരാതിരിക്കാൻ ആശുപത്രികൾ ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങളെകുറിച്ചു വരെ നിർദ്ദേശം നൽകിയിട്ടുണ്ട്.

നിപ്പാ വൈറസിന്റെ ചരിത്രവും സ്വഭാവവും വിശദീകരിക്കുന്ന ഈ പോസ്റ്റിൽ വവ്വാലിനെയും വവ്വാൽ കഴിച്ച പഴത്തെയും പ്രൊജക്ട് ചെയ്യുന്നുണ്ട്. അനവസരത്തിൽ അനൗചിത്യത്തോടെയുള്ള ഈ സന്ദേശം ആളുകളെ കൂടുതൽ ഭയചകിതരാക്കുകയാണ് ചെയ്തത്. രണ്ടു ദിവസം സോഷ്യൽ മീഡിയയിലൂടെ ഈ പോസ്റ്റ് പറന്നു നടന്നു.

തങ്ങളുടെ പേജിന് കൂടുതൽ ലൈക്ക് കിട്ടാൻ വേണ്ടി മലയാള പത്രമാധ്യമങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന പോലെ ഭയപ്പെടുത്തി രോഗികളെ ആശുപത്രികളിലേക്കയക്കുക എന്ന തരംതാണ പ

രിപാടിയായിരുന്നു ഇൻഫോ ക്ലിനിക്കും ചെയ്തത്. കാരണം രണ്ടു ദിവസം മുമ്പ് ജിനേഷ് തന്റെ ബർത്ത്ഡെയുടെ അന്ന് എഴുതിയ പോസ്റ്റിൽ ഇൻഫോ ക്ലിനിക്കിന് 50000 ത്തോളം ലൈക്കുകൾ മാത്രമേയുള്ളൂവെന്ന് ആരോഗ്യ മേഖലയിൽ അബദ്ധ സന്ദേശങ്ങൾ പ്രചരിപ്പിക്കുന്നവർക്ക് പത്തുലക്ഷത്തോളം ലൈക്കുള്ളപ്പോൾ ഇത് വെറും തുച്ഛമാണെന്ന് പറയുന്നുണ്ട്. ഇതൊരു നല്ലൊരു അവസരമായി ഇൻഫോ ക്ലിനിക്കിന്റെ പ്രവർത്തകർക്ക് മനസ്സിലായി. നിപ്പ വൈറസുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് എഴുതിയ ഈ പോസ്റ്റിനാണ് ഇൻഫോ ക്ലിനിക്കിന് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഷെയർ ലഭിച്ചതും.

ബേബി മെമ്മോറിയൽ ഹോസ്പിറ്റലിലെ ക്രിട്ടിക്കൽ കെയർ വിഭാഗം മേധാവി ഡോ. എ.എസ്.അനൂപ് കുമാർ, ന്യൂറോളജി വിഭാഗത്തിലെ ഡോ. സി.ജയകൃഷ്ണൻ എന്നിവരുടെ സംശയത്തെ തുടർന്നാണ് ഈ പകർച്ച രോഗത്തിനു കാരണം നിപ്പാവൈറസാകാനാണ് സാധ്യത എന്ന രീതിയിൽ വൈറസിനെതിരെ മുൻകരുതൽ എടുക്കാനെന്ന നിലയിൽ പോസ്റ്റ് വരുന്നത്.

പിറ്റേന്ന് നിപ്പയെന്ന് സ്ഥിരീകരിച്ചതോടെ ആ പോസ്റ്റിൽ ചില മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുകയും ചെയ്തു. എന്നാൽ മെയ് 19 ന് ആരോഗ്യ വകുപ്പ് നൽകിയ നിർദ്ദേശങ്ങൾ അത്ര പരിഭ്രാന്തി പരത്തുന്നതായിരുന്നില്ല.

രോഗത്തിന് ഏതോ ഒരു വൈറസാണ് കാരണമെന്നും അത് വരാനുള്ള സാധ്യത മൃഗങ്ങളിൽ നിന്നാണുവെന്നും പക്ഷിമൃഗാദികൾ തുടങ്ങിയവ ഭാഗികമായി ആഹരിച്ച കായ്ഫലങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കാതിരിക്കുക. പനി ബാധിതരുമായി ഇടപഴകുന്നവർ വ്യക്തിഗതമായ ശുചിത്വം പാലിക്കുക. പനി പോലുള്ള അസുഖങ്ങൾ ഉള്ളവരും അടുത്തിടപഴകുന്നവരും യാത്രകൾ ഒഴിവാക്കുക ഇങ്ങിനെ ചില കാര്യങ്ങൾ മാത്രമാണതിലുണ്ടായിരുന്നത്.

പിന്നീട് മലപ്പുറത്ത് ചേർന്ന യോഗത്തിൽ നിപ്പാ വൈറസുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സന്ദേശങ്ങൾ ഡി.എം.ഒ.യുടെ പേരിൽ മാത്രമേ പ്രചരിക്കാവൂ എന്ന് ആരോഗ്യമന്ത്രിയുടെ നിർദ്ദേശം വന്നു.

സോഷ്യൽ മീഡിയയിലൂടെ പ്രചരിക്കുന്നത് പലതും തെറ്റാണെന്നും പറയുകയുണ്ടായി. എന്നാൽ ജിനേഷും സുഹൃത്തുക്കളും സോഷ്യൽ മീഡിയയിലൂടെ വൈറസുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവരങ്ങൾ നൽകികൊണ്ടിരുന്നു.

ഇതിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു ചോദ്യം ഔദ്യോഗികമായി നിപ്പാ വൈറസാണെന്ന് സ്ഥിരീകരികരിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിപ്പാ വൈറസിനെതിരെ മുൻകരുതലെടുക്കാനുള്ള സന്ദേശം നൽകാനുള്ള അധികാരം ആരാണ് ഇൻഫോ ക്ലിനികിനു കൊടുത്തത് ? ആരോഗ്യ വകുപ്പ് അവരെ ചുമതലപ്പെടുത്തിയിരുന്നോ?

വവ്വാലിനെയും വവ്വാൽ കഴിച്ച പഴത്തെയും വലിയ പ്രതിയാക്കി പോസ്റ്റർ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച് ജനങ്ങളിൽ ഭീതി സൃഷ്ടിച്ചതെന്തിനാണ്? പകർച്ചവ്യാധിക്ക് കാരണം നിപ്പാ വൈറസാണെന്ന് സ്ഥിരീകരിച്ചെങ്കിലും അത് പഴങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന വവ്വാലിൽ നിന്നാണെന്ന് കണ്ടെത്തിയിരുന്നില്ല. (പഴങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന വവ്വാലുകളിലാണ് ഈ വൈറസുകൾ കണ്ടു വരുന്നതെന്നാണ് ഇതുവരെയുള്ള പഠനങ്ങൾ പറയുന്നത്) പിന്നീട് ആദ്യം രോഗം ബാധിച്ച വീട്ടുകാരുടെ കിണറ്റിൽ നിന്നും പിടിച്ച വവ്വാലാകട്ടെ ഇൻസെക്ടിവോറായിരുന്നു.

മലേഷ്യയിലെയും ബംഗ്ലാദേശിലെയും ചരിത്രം വെച്ചുകൊണ്ടാണ് നിപ്പയ്ക്കു കാരണം പഴം കഴിക്കുന്ന വവ്വാൽ എന്ന നിഗമനത്തിലേക്ക് എത്തിയത്. അതൊരു നിഗമനം മാത്രമായിരുന്നു. തെളിവുണ്ടായിരുന്നില്ല.

പിന്നീട് ഭോപ്പാലിൽ നടത്തിയ പരിശോധനയിൽ വൈറസിന്റെ ഉറവിടം സാബിത്തിന്റെ

ഔദ്യോഗികമായി നിപ്പാ വൈറസാണെന്ന് സ്ഥിരീകരികരിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിപ്പാ വൈറസിനെതിരെ മുൻകരുതലെടുക്കാനുള്ള സന്ദേശം നൽകാനുള്ള അധികാരം ആരാണ് ഇൻഫോ ക്ലിനിക്കിനു കൊടുത്തത് ? ആരോഗ്യ വകുപ്പ് അവരെ ചുമതലപ്പെടുത്തിയിരുന്നോ?

വീട്ടിലെ കിണറ്റിൽ നിന്നും പിടിച്ച വവ്വാൽ അല്ലെന്ന് സ്ഥിരീകരിച്ചു. ഇത്രയും കാലം വവ്വാലിനെയും പഴങ്ങളെയും ചുറ്റിപ്പറ്റി നടന്ന പ്രചരണം വൃഥാവിലായില്ലേ?

കൂടുതൽ പഠനങ്ങൾ നടക്കേണ്ടതുണ്ട് എന്ന കാര്യത്തിൽ സംശയമില്ല. യഥാർത്ഥ ഫലങ്ങൾ പുറത്തു വരികയും വേണം. പക്ഷേ പഠനങ്ങൾ പുറത്ത് വരുന്നതിന് മുമ്പ് എടുത്തു ചാടി പ്രചരണം നടത്തുന്നവരുടെ ഉദ്ദേശ്യം സംശയാസ്പദമാണ്.

ആരോഗ്യ വകുപ്പിന്റെ അനുമതിയില്ലാതെ ഒരു ഊഹത്തിന്റെ പുറത്ത് ജിനേഷിനും ഇൻഫോ ക്ലിനിക്കിനും ഇങ്ങനെയുള്ള സന്ദേശങ്ങൾ പ്രചരിപ്പിക്കാമെങ്കിൽ എന്തു കൊണ്ട് ജേക്കബ് വടക്കാംചേരിക്കും മോഹനൻ വൈദ്യർക്കും അവരുടെ ആശയങ്ങൾ പ്രചരിപ്പിച്ചുകൂടാ.?

അങ്ങനെ അവർക്കവകാശമുണ്ടെങ്കിൽ അതേ അവകാശം ജേക്കബ് വടക്കൻചേരിക്കും മോഹനൻ വൈദ്യർക്കുമുണ്ടെന്ന് പറയേണ്ടി വരും. കാരണം സർക്കാർ അലോപ്പതി മാത്രമല്ലല്ലോ പ്രകൃതി ചികിൽസയും ആയുർവേദവുമെല്ലാം പ്രോൽസാഹിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. കേരളത്തിലെ ചികിത്സാരംഗം അലോപതിയുടെ മാ

മോഹനൻ വൈദ്യർക്കും ജേക്കബ് വടക്കൻ ചേരിക്കും അതുപോലുള്ള മറ്റു ആരോഗ്യ മേഖലയിൽ ഇടപെടുന്നവർക്കും സ്വീകാര്യത കിട്ടാനുള്ള കാരണം അവരെ വിമർശിക്കുന്നവർ അന്വേഷിച്ചിട്ടുണ്ടോ? അലോപ്പതി അധികാര നിയന്ത്രണത്തിലായിരുന്ന ചികിത്സാ രംഗത്തെ കെടുകാര്യസ്ഥതകളെ ചോദ്യം ചെയ്യുകയും സ്വാഭാവിക ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് വേണ്ട ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ കഴിക്കാനുമാണവർ ആവശ്യപ്പെടുന്നത്. അവരുടെ ചികിത്സയും പലർക്കും ഫലിക്കുന്നുമുണ്ട്. അവർ ആളുകളെ രോഗികളാക്കുന്നവരാണെങ്കിൽ അവർക്ക് ഇത്രയും ജനപ്രീതി കിട്ടുമായിരുന്നോ?

ത്രം കുത്തകയല്ല.

ഇൻഫോ ക്ലിനിക്കിന്റെ സന്ദേശം സോഷ്യൽ മീഡിയ വഴി പ്രചരിക്കാൻ തുടങ്ങിയപ്പോൾ തന്നെ ഒരു കാര്യവുമില്ലാതെ ജേക്കബ് വടക്കൻചേരിയെയും മോഹനൻ വൈദ്യരെയും കളിയാക്കാനും തെറിവിളിക്കാനും ചില അലോപ്പതി സ്നേഹികൾ ആരംഭിച്ചു കഴിഞ്ഞിരുന്നു. 'വൈറസ്സില്ലായെന്ന് പറഞ്ഞ് ചില വ്യാജ ഡോക്ടർമാർ' പ്രത്യക്ഷപ്പെടുമെന്നവർ ആരോപിച്ചു.

തുടർന്ന് ജേക്കബ് വടക്കൻചേരി ലൈവിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും ആരോഗ്യ വകുപ്പിന്റെയും മരുന്ന് മാഫിയയുടെയും തട്ടിപ്പാണ് ഈ നിപ്പാവൈറസെന്നും ആരും ഭയക്കേണ്ട കാര്യമില്ലെന്നും പഴയ ചില അനുഭവങ്ങൾ വിവരിച്ച് സംസാരിക്കുകയും ചെയ്തു. ഭക്ഷണത്തിലുണ്ടായ ചില തകരാറുകളായിരിക്കാം രോഗത്തിന് കാരണമെന്ന് യാതൊരു തെളിവും അടിസ്ഥാനവുമില്ലാതെ അദ്ദേഹം അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. കുറേ പേർ ഇതിനെ പിന്തുണക്കുകയും ചെയ്തു.

ഉടൻ തന്നെ അലോപ്പതി വാദികൾ സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ ജേക്കബിനെയും അനുയായികളെയും തെറി വിളിക്കാനാരംഭിച്ചു.

ജേക്കബിനോട് വവ്വാൽ കടിച്ച പഴം തിന്നാൻ ധൈര്യമുണ്ടോയെന്ന് ചോദിച്ച് ICU ട്രോളിറക്കി. ജേക്കബ് സ്ഥലത്തില്ലാത്തതു കൊണ്ട് അതിന് മറുപടി കൊടുത്തത് മോഹനൻ വൈദ്യരായിരുന്നു. പേരാമ്പ്രയിൽ നിന്ന് ലഭിച്ചതാണെന്നവകാശപ്പെടുന്ന വവ്വാൽ ചപ്പിയ പഴങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന വീഡിയോ അദ്ദേഹം പുറത്തു വിട്ടു. നിപ്പാ പനി എന്നത് ആരോഗ്യ വകുപ്പിന്റെ ഒരു പ്രൊജക്ടാണെന്ന് അദ്ദേഹം ആരോപിച്ചു. (പിന്നീട് കേസു വന്നപ്പോൾ ആരോഗ്യ വകുപ്പിനോട് ക്ഷമ ചോദിച്ച് അദ്ദേഹം തലയൂരി) 8 മണിക്കൂർ കൊണ്ട് പതിനയ്യായിരം പേരാണ് ഈ വീഡിയോ ഷെയർ ചെയ്തത്. മൊത്തം 25000 പേർ ഇതുവരെ ഈ വീഡിയോ ഷെയർ ചെയ്തിട്ടുണ്ട്.

ഇത് ജിനേഷിനെ വളരെയധികം അസ്വസ്ഥനാക്കി. നിപ്പാ പനിയെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനെക്കാളുപരി ജേക്കബിനെയും മോഹനൻ വൈദ്യരെയും നേരിടാണ് ജിനേഷ് ഒരുക്കം കൂട്ടിയത്.

ജേക്കബിനെയും വടക്കൻചേരിയെയും വിമർശിച്ചു കൊണ്ടും വെല്ലുവിളിച്ചും കൊണ്ടും അവരുടെ മണ്ടത്തരങ്ങളും അബദ്ധങ്ങളും ആരും കേൾക്കരുതെന്നും ഷെയർ ചെയ്യരുതെന്നും പറഞ്ഞു കൊണ്ട് അതിവൈകാരികമായിട്ടുള്ള നീണ്ട ഫേസ്ബുക്ക് ലൈവ് സംഭാഷണം ജിനേഷ് നടത്തി. മോഹനൻ വൈദ്യർക്കും ജേക്കബ് വടക്കൻചേരിക്ക് ലഭിക്കുന്ന സ്വീകാര്യത ജിനേഷിനെ വല്ലാതെ അസ്വസ്ഥതപ്പെടുത്തുന്നുണ്ടെന്ന് ഈ വീഡിയോയിൽ നിന്നും വ്യക്തമാണ്.

എന്തുകൊണ്ടാണ് മോഹനൻ വൈദ്യർക്കും ജേക്കബ് വടക്കൻ ചേരിക്കും അതുപോലുള്ള മറ്റു ആരോഗ്യ മേഖലയിൽ ഇടപെടുന്നവർക്കും സ്വീകാര്യത കിട്ടാനുള്ള കാരണം എന്ന് അവരെ വിമർശിക്കുന്ന ജിനേഷിനെ പോലുള്ളവർ അന്വേഷിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

അവർ ആൾദൈവങ്ങളായതു കൊണ്ടല്ല. അലോപ്പതി അധികാര നിയന്ത്രണത്തിലായിരുന്ന ചികിത്സാ രംഗത്തെ കെടുകാര്യസ്ഥതകളെ ചോദ്യം ചെയ്യുകയും സ്വാഭാവിക ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് വേണ്ട ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ കഴിക്കാനുമാണവർ ആവശ്യപ്പെടുന്നത്. ചിലപ്പോൾ ചില അബദ്ധങ്ങൾ അവർ വിളിച്ചു പറയുമെങ്കിലും അവർ പറയുന്ന പല കാര്യങ്ങളിലും ചില സത്യമുണ്ടെന്ന് ജനങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്നതു കൊണ്ടാണ് ജനങ്ങൾ അവരുടെ വാക്കുകൾ കേൾക്കുന്നത്. വളരെ വർഷങ്ങളായി ആരോഗ്യ മേഖലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നവരാണവർ.

അവരുടെ ചികിത്സയും പലർക്കും ഫലിക്കുന്നുമുണ്ട്. അവർ ആളുകളെ രോഗികളാക്കുന്നവരാണെങ്കിൽ അവർക്ക് ഇത്രയും ജനപ്രീതി കിട്ടുമായിരുന്നോ? അവർ പറയുന്നതെല്ലാം ശരിയാണെന്നും അലോപ്പതി ചികിത്സ മൊത്തം തട്ടിപ്പാണെന്നുള്ള അഭിപ്രായമൊന്നും ഞങ്ങൾക്കില്ല. എന്നാൽ അവർ മനഃപൂർവം ആളുകളെ രോഗികളാക്കുകയും കൊലയ്ക്കു കൊടുക്കുകയുമാണെന്ന വാദത്തോട് യാതൊരു യോജിപ്പുമില്ലാത്തതു കൊണ്ടും അവരെ അറസ്റ്റ് ചെയ്യണ

മെന്ന് ആവശ്യപ്പെടുന്നതിനോടു മുള്ള വിയോജിപ്പാണ് ഇവിടെ രേഖപ്പെടുത്തുന്നത്.

അവർ ആളുകളെ കൊലയ്ക്കു കൊടുക്കുന്നുവെങ്കിൽ അവർ കുറ്റവാളികൾ തന്നെ. അവർ എത്ര പേരെ കൊലയ്ക്കു കൊടുത്തിട്ടുണ്ടെന്ന് പരിശോധിക്കേണം എന്നിട്ടാവാം വിധി. അതും അലോപ്പതി കൊലയ്ക്കു കൊടുക്കുന്ന ആളുകളും തമ്മിൽ താരതമ്യം ചെയ്യണം.

പക്ഷേ കുറ്റം തെളിയിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും ഉചിതമായ വഴികൾ തന്നെ വേണം. ആരോപണങ്ങളും ധാരണകളും ആർക്കും ഉന്നയിക്കാം. സ്വന്തം നിശ്ചയങ്ങളിൽ നിന്ന് ഇവനെ ക്രൂശിക്കൂ എന്ന് വിളിച്ചു പറയാം.എന്നാൽ ജനാധിപത്യ സമൂഹം മുൻവിധികൾ മാറ്റി വെച്ച് തെളിവുകളാണ് കണ്ടെത്തേണ്ടത്.

എന്താണ് മോഹനൻ വൈദ്യർക്കും വടക്കൻചേരിക്കുമെതിരെയുള്ള തെളിവുകൾ? അവർ ചികിത്സിച്ചവരിൽ എത്ര പേരാണ് അവർക്കെതിരെ വഞ്ചനയാരോപിച്ചത്? എത്ര പേരെയാണ് അവർ ചികിത്സിച്ചു വഷളാക്കിയത്? എത്ര രോഗികൾ അവരുടെ ചികിത്സയിൽ കൂടുതൽ രോഗങ്ങൾ പേറുന്നവരായി മാറി?

ജേക്കബും മോഹനൻ വൈദ്യരും ചികിത്സിച്ച ഒരേ രോഗമുള്ള ആയിരം പേരെയും അതേ രോഗത്തിന് അലോപതി ചികിത്സിച്ച ആയിരം പേരിലും പഠനം നടത്തി അവരിൽ എത്ര പേരുടെ രോഗം മാറിയെന്നും എത്ര പേർ മരിച്ചു പോയെന്നും പരിശോധിക്കണം. അതല്ലേ ശാസ്ത്രീയത.

ഇതന്വേഷിക്കാൻ സർക്കാർ അംഗീകരിച്ച വൈദ്യ വിഭാഗങ്ങളിലെ (അലോപ്പതി, ആയുർവേദം, ഹോമിയോ, പ്രകൃതി ജീവനം) നിഷ്പക്ഷമതികളായ വിദഗ്ദ്ധരെ കൊണ്ട് ഒരു അന്വേഷണ സംഘത്തെ സർക്കാർ നിയോഗിക്കട്ടെ. അല്ലെങ്കിൽ പൗര സമൂഹം അത്തരമൊരു സംഘത്തെ രൂപീകരിക്കട്ടെ. എന്നിട്ട് തെളിവെടുപ്പ് നടത്തട്ടെ. അവർ ചികിത്സിച്ചവരും ഇപ്പോൾ ചികിത്സയിലുള്ളവരും അനുഭവം പറയട്ടെ.

കൂടാതെ രോഗം മാറിയെന്നു പറയുന്നവരെ വിദഗ്ധ സംഘം പരിശോധിക്കട്ടെ. അതിൽ മുമ്പ് ടെസ്റ്റുകൾ നടത്തിയവരുണ്ടെങ്കിൽ ആയവയുടെ രേഖകൾ പരിശോധിച്ച് ഇന്നത്തെ നിലയുമായി താരതമ്യം ചെയ്യട്ടെ.

അതും പോരാ, രോഗം ഭേദപ്പെടുന്നതായി തിരിച്ചറിയുന്നെങ്കിൽ ആയതെങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നു എന്നു ആളുകളിൽ പരിശോധന നടത്തുകയും വേണം. മോഹനൻ വൈദ്യരും വടക്കൻചേരിയും നൽകുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങളും മരുന്ന് / ഭക്ഷണക്രമങ്ങളും എത്രമാത്രം ഫലപ്രദം, എന്തുകൊണ്ട് ഫലപ്രദം എന്നെല്ലാം ശാസ്ത്രീയമായി പരിശോധിച്ചറിയണം. ഉദാ: പ്രമേഹം മരുന്നില്ലാതെ മാറുന്നുവെങ്കിൽ (ഇങ്ങനെ മാറിയ പ്രസിദ്ധരുടെ ബോർഡ് വടക്കൻചേരി പരസ്യപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്) അവർക്ക് എങ്ങനെ രോഗശമനമുണ്ടായി എന്നും ശാസ്ത്രീയാന്വേഷണം നടക്കട്ടെ. (കേരളത്തിൽ പല രാഷ്ട്രീയ നേതാക്കളും, ആയുഷ്മാനായ അച്യുതാനന്ദൻ ഉൾപ്പെടെ ഈ വിധ ചികിത്സകളെ സ്വീകരിക്കുന്നുണ്ട്.) അവരിൽ നിന്നും തെളിവെടുപ്പും പരിശോധനയും വേണം. എന്നിട്ടു വേണം ജനാധിപത്യ സ്നേഹികളും ശാസ്ത്രീയ വീക്ഷണം ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുന്നവരുമായ സമൂഹം ഇവർക്കു വേണ്ടി കുരിശുപണിയേണ്ടത്.

തെളിവുകളും പഠനങ്ങളും അവർക്കെതിരാണെങ്കിൽ അവർക്കെതിരെ നടപടിയെടുക്കാം.

അല്ലെങ്കിൽ അവർക്ക് പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം അനുവദിച്ചു നൽകണം. സർക്കാർ സർട്ടിഫിക്കറ്റ് ഇല്ല എന്നത് സാമൂഹ്യ സേവനത്തിന് / മാന്യവും ഉപകാരപ്രദവുമായ തൊഴിൽ ചെയ്യുന്നതിന് ഒരിക്കലും ഒരു തടസ്സമാകരുത്. പലവിധ കാരണങ്ങളാൽ സ്വന്തം കഴിവുകൾ യഥാസമയം കണ്ടെത്തുവാനോ അത് സമൂഹത്തിന് പ്രയോജനപ്പെടുത്തുവാനോ പലർക്കും സാധിക്കാറില്ല. അതു കൊണ്ട് സർട്ടിഫിക്കറ്റ് ഇല്ല എന്നത് ആരുടെയും പിഴവല്ല.

സർട്ടിഫിക്കറ്റുണ്ടെങ്കിൽ പോലും രോഗികൾ എല്ലാ ഡോക്ടർമാരുടെയടുത്തും പോകാറില്ല. ആളുകൾക്ക് വിശ്വാസവും അടുപ്പവുമുള്ളവരുടെയടുത്താണ് പോകുന്നത്.

അലോപ്പതിയെ പിടികൂടിയിരിക്കുന്ന ഫാഷിസ്റ്റ് വരേണ്യ ബോധ ചിന്തയും മരുന്ന് മാഫിയാ ബന്ധവും തീർത്ത മനുഷ്യത്വ വിരുദ്ധതയെ ഈ ചികിത്സകർ ആക്രമിക്കുന്നത് അവർക്കെതിരെ ചമ്മട്ടി പ്രയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള ന്യായമല്ല.

മറ്റെല്ലാ ചികിത്സാ രീതികളോടും അലോപതി തമ്പ്രാക്കൻമാർക്ക് പുച്ഛമാണ്. മണൽ/ ഖനന മാഫിയകളെ ചോദ്യം ചെയ്താൽ അവരുടെ പണം പറ്റുന്ന ഗുണ്ടകളും പണിക്കാരും ലോറി കേറ്റി ആളെ കൊല്ലാൻ വരുന്നതു പോലെ അവനവന്റെ വരുമാനം കുറഞ്ഞു പോകുമെന്ന ഭയപ്പാടകരുത് ഇതരചികിത്സക്കാരോടുള്ള ചേതോവികാരം.

എതിർശബ്ദങ്ങളെ, അവ ശരിയാകാം, തെറ്റാകാം പോലീസിനെ കൊണ്ട് നേരിടുന്നത് ജനാധിപത്യപരവും ധാർമ്മികവുമാണോ?

വിവിധ ചികിത്സാമാർഗ്ഗങ്ങൾക്ക് ഓരോന്നിനും അതിന്റേതായ ദർശനവും പ്രയോഗരീതികളുമുണ്ട്. സാഹചര്യങ്ങൾക്കൊത്ത് മനുഷ്യർ രോഗശാന്തിക്കായി പല ചികിത്സകളെയും ആശ്രയിക്കുന്നു. ആയുർവേദവും ഹോമിയോയും പ്രകൃതിജീവനവും ഇന്ന് മുമ്പത്തേതിലും കൂടുതൽ ആളുകൾ സ്വീകരിക്കുന്നുണ്ട്. അതിൽ ഫലപ്രാപ്തി നേടിയവർ അതിനെയൊന്നും അ

ശാസ്ത്രീയമെന്ന് പറഞ്ഞ് അടച്ചാക്ഷേപിക്കില്ല. ഓരോ ചികിത്സക്കും സാധ്യതകളും പരിമിതികളുമുണ്ട്.

ബദൽ ചികിത്സാ രംഗത്തുള്ളവർ അലോപ്പതി രീതിയോടും പുലർത്തേണ്ടത് ഇതേ ജനാധിപത്യ രീതിയാണ്.

'ഞാനല്ലാതെ മറ്റൊരു രക്ഷകൻ നിനക്കു പാടില്ല' എന്ന വിധത്തിൽ അലോപ്പതി ദൈവത്തിന്റെ പുരോഹിതന്മാരോ ആജന്മ ഭക്തന്മാരോ ആയി ഒരു വിഭാഗം മനുഷ്യർ മാറുന്നത് പുരോഗമനപരമെന്ന് അവർക്കു തോന്നുമെങ്കിലും ഇതിൽപരം യാഥാസ്ഥിതികത്വം മറ്റൊന്നില്ല. സംഘടിത മതമെന്നതു പോലെ സംഘടിത ചികിത്സാ ശാസ്ത്രം മനുഷ്യാവകാശങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും വലിയ ഭീഷണിയാണ്. കായിക ശക്തി കൊണ്ട് എതിർവാദങ്ങളെ അടിച്ചമർത്തുമ്പോൾ മതഭ്രാന്തരെപ്പോലെ സയൻസ് ഭീകരരും അഴിഞ്ഞാടുന്നു.

ഭരണകൂടത്തിന്റെ പിന്തുണ ഒരിക്കലും ന്യായത്തിന്റെ ഉരകല്ലല്ല. രാജ്യത്തിന്റെ GDP കൂടാൻ നികുതി കൂടാൻ സഹായിക്കുന്നതെന്തിനെയും ഭരണകൂടം രണ്ടു കൈയും നീട്ടി താലോലിക്കും. അതു കൊണ്ട് സ്വാശ്രിതവും ലളിതവും മാർക്കറ്റിനു വിധേയമാകാത്തതുമായ നാട്ടുപരിഹാരങ്ങളെ ചികിത്സകളെ പുതിയ ജീവിതക്രമങ്ങളെ ഭരണകൂടം വളർത്താൻ വിസമ്മതിക്കും.

പ്രശസ്ത എഴുത്തുകാരനും കവിയുമായ ജയദേവൻ മാഷ് പറയുന്നു:

"പൊതുജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം ഭരണകൂടത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വമാണെന്ന് ഒരുപ്രിയ സുഹൃത്തു അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. അങ്ങനെ കേൾക്കുന്നതു തന്നെ എന്തു സന്തോഷദായകം. മദ്യപാനം ആരോഗ്യത്തെ ഇല്ലാതാക്കും എന്നറിഞ്ഞുകൊണ്ട് അതിന്റെ വിൽപനയ്ക്കും ഉപയോഗത്തിനും എല്ലാ ഒത്താശയും ചെയ്തുകൊടുക്കുമ്പോഴും വിഷംചേർക്കാത്ത ഒരു ഭക്ഷ്യസാധനംപോലും ലഭിക്കാനില്ലെന്ന അവസ്ഥയെ കണ്ടില്ലെന്നു നടിക്കുമ്പോഴും മലിനമല്ലാത്ത ഒരു ജലാശയം പോലുമില്ലെന്ന അവസ്ഥയ്ക്കു നേരെ ഉറക്കം നടിക്കുമ്പോഴും ഒരാവശ്യവുമില്ലാത്തതും ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന രാജ്യങ്ങളിൽപോലും നിരോധിക്കപ്പെട്ടവയുമായ ധാരാളം മരുന്നുകൾ നാട്ടിൽ വിൽപനനടത്താൻ അവസരം ഉണ്ടാക്കി കൊടുക്കുമ്പോഴും കൂടി ഈ ഉത്തരവാദിത്വസ്മൃതി ഭരണകൂടങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടാവുന്നതു നല്ലതാണ്.

സത്യത്തിൽനിന്ന് രക്ഷപ്പെടാനുള്ള ഏറ്റവും എളുപ്പമുള്ള മാർഗ്ഗം അതുപറയാൻ സാധ്യതയുള്ള നാവുകൾ പിഴുതു കളയുക തന്നെ."

സർക്കാരോ അലോപ്പതി സ്നേഹികളോ വേണ്ട രീതിയിൽ ഇടപെടാത്ത, മായവും വിഷവും കലർന്ന ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കി പരമാവധി മരുന്നില്ലാതെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ പ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പെടാൻ ജനങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് ഇവർ നടത്തുന്നത്.

നിപ്പാ പനിയെ തുടർന്ന് അലോപ്പതിയെ ആശ്രയിച്ചവരിൽ 11 പേർ ഇതിനകം മരണപ്പെട്ടു കഴിഞ്ഞു.(ഇതെഴുതുന്ന തീയ്യതിക്കുള്ളിൽ)

ഇതൊരു പ്രകൃതി ചികിത്സാ കേന്ദ്രത്തിലോ ആയുർവേദ ചികിത്സാ കേന്ദ്രത്തിലോ ആയിരുന്നെങ്കിൽ എന്തായിരിക്കും കേരളത്തിന്റെ അവസ്ഥ? ഉടൻ തന്നെ ആ സ്ഥാപനത്തിനെതിരെ നടപടിയെടുക്കുമായിരുന്നു.

സർക്കാർ അധികാരത്തിന്റെയും അംഗീകാരത്തിന്റെയും പിൻബലമുള്ള ഈ മരണങ്ങളെ ആരും ചോദ്യം ചെയ്യാൻ ധൈര്യപ്പെടില്ല. എന്തു കൊണ്ടാണ് മറ്റു ചികിത്സാ ശാസ്ത്രങ്ങളിൽ ഇതിനുള്ള പ്രതിവിധിയുണ്ടോയെന്ന് അന്വേഷിക്കാത്തത്?

ഇത്രയും ആയ സ്ഥിതിക്ക് സർക്കാർ രോഗിയുടെയും ബന്ധുക്കളുടെയും അനുവാദത്തോടു കൂടി മറ്റു ചികിത്സാ ശാസ്ത്രങ്ങളെയും ചികിത്സിക്കാൻ അനുവദിക്കുകയല്ലേ വേണ്ടത്.

ചൈന പോലുള്ള രാജ്യങ്ങളിൽ ഒരു ചികിത്സാ കേന്ദ്രത്തിൽ തന്നെ വ്യത്യസ്ത ചികിത്സകർ രോഗികളെ നോക്കുന്നതായും രോഗിക്കും രോഗാവസ്ഥയ്ക്കും യോജിച്ച മാർഗ്ഗം സഹകരണത്തോടെ നിർദ്ദേശിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതായും കേട്ടിട്ടുണ്ട്. ഇന്ന് വികല ഭക്ഷണവും അതി ഭക്ഷണവും ലോകത്ത് 100 കോടി പേരെയെങ്കിലും രോഗികളാക്കുന്നുണ്ട്. മരണങ്ങൾക്കു മുഖ്യ കാരണങ്ങളിലൊന്ന് ഭക്ഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതുമാണ്. ആ നിലക്ക് പ്രകൃതി ജീവനത്തിന് തീർച്ചയായും പ്രസക്തിയുണ്ട്. അലോപ്പതിയുടെ ഗൂഢമായ പാർശ്വഫലങ്ങളും നമ്മെ ഇതര വഴികളിലേക്ക് പ്രേരിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്.

ആയുർവേദത്തിന്റെ അടിത്തറയെന്നത് ഭാരതത്തിലെ നാട്ടുചികിത്സകൾ / ആദിവാസി ചികിത്സകൾ എന്നിങ്ങനെ അനേകം ധാരകളുടെ സമാഹരണവും ചിട്ടപ്പെടുത്തലുമാണ്. അലോപ്പതിയും സ്വയംഭൂവല്ല. ചികിത്സാരീതികൾ രോഗശമനത്തിനും സാമൂഹ്യനന്മക്കുമാണ് മുൻതൂക്കം നൽകേണ്ടതെങ്കിൽ, അവ പരസ്പര സഹകരണവും സൗഹാർദ്ദവും വഴി ഓരോന്നിന്റെയും സാധ്യതകളെ പോഷിപ്പിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. ഉന്നത ജാതിക്കാരൻ അതിലും താഴെയുള്ളവനെ അകറ്റുന്നതു പോലെയും, ചിലരെ മനുഷ്യഗണത്തിൽ പോലും പെടുത്താത്തതുപോലെയും പുസ്തകങ്ങളും ശാസ്ത്രങ്ങളും നിയമങ്ങളും വെച്ച് ചികിത്സകർ ചാതുർവർണ്യം ഉണ്ടാക്കരുത്.

അലോപ്പതി എന്ന ആധുനിക ക്രിസ്തുമതം!

നേഴ്സ് മാലാഖ; ഡോക്ടർ ദൈവം

ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി

യുക്തിവാദക്കാരിൽ അലോപ്പതിയുക്തിയില്ലാവാദികൾ പറയുന്നത് അലോപ്പതി ശാസ്ത്രമാണെന്നാണ്. ദൈവനിഷേധമാണെന്നാണ്. നിരീശ്വരരെല്ലാം അലോപ്പതി വിശ്വാസികളാകണമെന്നാണ്.

പക്ഷെ അവർ പോലും ആരാധിക്കുന്ന ബിംബങ്ങൾ സംഘടിത ക്രിസ്തുമതത്തിന്റേതാണ്! അലോപ്പതി യുക്തിവാദക്കാർ മറ്റെല്ലാ ചികിത്സകളെയും ഇല്ലായ്മ ചെയ്യണമെന്ന് ഉറഞ്ഞുതുള്ളുമ്പോൾ ഉള്ളിൽ സന്തോഷിക്കുന്നത് ലോകമെമ്പാടുമുള്ള പള്ളീലച്ചന്മാരും കന്യാസ്ത്രീകളുമാണ്. കാരണം അവരാണല്ലോ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആശുപത്രികൾ നടത്തുന്നത്. ക്രിസ്തുവിനും ക്രിസ്തുമത വിശ്വാസത്തിനും എതിരായ നിരീശ്വരവാദമാണ് അലോപ്പതിയെങ്കിൽ അവരിത് ലോകമെമ്പാടും പരത്തുമായിരുന്നോ?

നേഴ്സ് മാലാഖ! ഡോക്ടർ ദൈവം! മരുന്ന് പ്രസാദം! പള്ളിയാണ് ആശുപത്രി. അവിടെപ്പോയി കാണിക്കയിട്ട് പ്രാർത്ഥിച്ച് പ്രസാദം വാങ്ങിക്കഴിച്ചാൽ രോഗങ്ങളൊക്കെ മാറും! പ്രസാദം ഒരു രോഗവും മാറ്റുന്നതിനുള്ള മരുന്നല്ല. മരുന്നും രോഗങ്ങളെ മാറ്റുന്നില്ല. (51 തരം രോഗങ്ങൾക്ക് മരുന്നുണ്ട് എന്നു പറഞ്ഞാൽ അലോപ്പതിക്കാരനെ അപ്പോൾ അറസ്റ്റ് ചെയ്ത ജയിലിലടക്കും.)പക്ഷെ വിശ്വാസം വേണം! വിശ്വാസപൂർവ്വം മരുന്നു കഴിക്കണം!

പള്ളീലച്ചനും കന്യാസ്ത്രീക്കും കപ്യാർക്കും പ്രത്യേക വേഷഭൂഷാദികളുണ്ട്. ഡോക്കിട്ടർക്കും നേഴ്സിനും കമ്പോണ്ടർക്കുമുണ്ട് പ്രത്യേക വേഷഭൂഷാദികൾ! "ഓരാ പ്രൊ നോബിസ്' എന്നൊക്കെ പറഞ്ഞ് ദൈവത്തിനും പള്ളീലച്ചനും മാത്രം മനസ്സിലാകുന്ന കഠിനസംസ്കൃത പദാവലികളുടെ 'ഇരകൾക്ക്' മന

നേഴ്സ് മാലാഖ! ഡോക്ടർ ദൈവം! മരുന്ന് പ്രസാദം! പള്ളിയാണ് ആശുപത്രി. അവിടെപ്പോയി കാണിക്കയിട്ട് പ്രാർത്ഥിച്ച് പ്രസാദം വാങ്ങിക്കഴിച്ചാൽ രോഗങ്ങളൊക്കെ മാറും!

സ്സിലാകാത്ത ഭാഷയും പ്രത്യേകമുണ്ട്. 'മയോകാർഡിയൽ ഇൻഫ്രാക്ഷൻ' 'ഹെപ്പറ്റോ സെല്ലുലാർ നെക്രോസിസ്' 'ഫാർമകോതെറാപ്യൂട്ടിക്സ്' എന്നുതുടങ്ങി ഇരകൾക്ക് സഹിക്കാനാവാത്ത കല്ലുവെച്ച പ്രയോഗങ്ങൾ അലോപ്പതിയിലുമുണ്ട്.

പള്ളി യൂറോപ്യൻ സംസ്കാരത്തെ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നു. അലോപ്പതിയും അതുതന്നെയണിഞ്ഞിരിക്കുന്നു! ചോദ്യം ചെയ്യുന്നത് പള്ളിക്കാരും സഹിക്കില്ല; ഡോക്ടർമാരും സഹിക്കില്ല.

ഭൂരിഭാഗം ആശുപത്രികളും പള്ളികളുടെ ചേർത്തെടുപ്പുകാരാണ്. പള്ളിയോട് ചേർന്ന് ആശുപത്രി അല്ലെങ്കിൽ ആശുപത്രിക്കുള്ളിൽ തന്നെ പള്ളി!

ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്ര ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ ഉള്ളിലും പള്ളിയുണ്ട്. ചികിത്സകരുടെ സംഘത്തിൽ പ്രധാനി ഡോക്ടർ തന്നെ. പിന്നെ നേഴ്സ്, ഫിസിയോതെറാപ്പിസ്റ്റ്, സൈക്കോളജിസ്റ്റ് ഒടുവിൽ പള്ളീലച്ചനെയും ചേർത്തിട്ടുണ്ട്. (ഡേവിഡ്സൺസ് പ്രിൻസിപ്പിൾസ് ആന്റ് പ്രാക്ടീസ് ഓഫ് മെഡിസിൻ, 22 -ാം എഡിഷൻ, പേജ് 2) ശാസ്ത്രം, നിരീശ്വരം എന്നൊക്കെ ഉറഞ്ഞുതുള്ളുന്ന അലോപ്പതി യുക്തിവാദികൾ എന്തറിയുന്നു? (ചതുരം കാണുക)

ആദ്യകാല അലോപ്പതിക്കാരും പള്ളിയും തമ്മിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന ബന്ധം കുപ്രസിദ്ധമാണ്. ബാർബറും ഡോക്ടറും ഒരുമിച്ച് 'ചികിത്സ' ചെയ്തിരുന്ന കാലത്ത് തുടങ്ങിയതാണത്. താടിവേദനകൊണ്ട് പുളഞ്ഞ രാജാവിന് അലോപ്പതി ഡോക്ടർ നൽകിയ ശാസ്ത്രീയ ചികിത്സ 'പിതാവിനും പുത്രനും പരിശുദ്ധാത്മാവിനും ആമേൻ' എന്നെഴുതി വെക്കുകയായിരുന്നു!

ഏറെ വൈകാതെ തന്നെ ചക്രവർത്തിയുടെ ശാസ്ത്രം പള്ളിയുടെയും വാത്സല്യശാസ്ത്രമായി. പള്ളിയുടെ വിശ്വാസങ്ങളെ നോവിക്കാതെ അലോപ്പതിയും അലോപ്പതിയുടെ സിദ്ധാന്തങ്ങളെ വിഷപ്പല്ല് ഊരിക്കളഞ്ഞ് പള്ളിയും പരസ്പര ധാരണയോടെ നീങ്ങാൻ തുടങ്ങി.

'ഞാനല്ലാതെ മറ്റൊരു ദൈവം നിനക്കുണ്ടാകരുതെന്ന് പള്ളിയും; അലോപ്പതിയല്ലാതെ മറ്റൊരു ചികിത്സ ഭൂമുഖത്തുണ്ടാകരുതെന്ന് അപ്പാത്തിക്കിരിമാരും ആക്രോശിച്ച് മുന്നേറി. പതിമൂന്നാം നൂറ്റാണ്ട് മുതൽ പത്തൊമ്പതാം നൂറ്റാണ്ടുവരെ യൂറോപ്പിലാകമാനം അരങ്ങേറിയ 'വിച്ച്ഹണ്ട്' പത്തുലക്ഷത്തോളം പേരെയാണ് ജീവനോടെ തീയിലെറിഞ്ഞു കൊന്നത്. ഇവരിൽ നല്ലൊരു ഭാഗവും സ്ത്രീകളും ബദൽ ചികിത്സകരുമായിരുന്നു. തുളസിയും തുമ്പയും കൊണ്ട് പനിയും ദഹനക്കേടുകളും മാറ്റിയിരുന്ന അമ്മൂമ്മമാരെ അലോപ്പതിക്കാരും പള്ളിക്കാരും കൂടെ പിടികൂടി തീയിലെറിഞ്ഞുകൊന്നു. തുടർന്ന് പള്ളിയുടെ തോളിലേറിയ അലോപ്പതി ലോകരാജ്യങ്ങളെയെല്ലാം കോളനികളാക്കി. പള്ളി എവിടെയെല്ലാം കയറിയോ അവിടെയെല്ലാം അലോപ്പതിയും ആധിപത്യം സ്ഥാപിച്ചു.

വിശുദ്ധ വെള്ളം ചേർക്കപ്പെട്ട അലോപ്പതി:

ആസിഡിനെ നേർപ്പിക്കാൻ പച്ചവെള്ളമാണ് ചേർക്കുക. അലോപ്പതിയെ നേർപ്പിക്കാനവർ പ

1.1 Members and roles of a multidisciplinary team

Professional	Roles
Doctor	Diagnosis and treatment Overall coordination of care
Specialist nurse	Patient and family support Information-giving
Physiotherapist	Improving physical function Physical rehabilitation
Occupational therapist	Maximising skills and abilities Complex re-enablement
Speech and language therapist	Optimising communication Swallowing assessment
Dietitian	Nutritional advice Parenteral feeding support
Pharmacist	Safe prescribing Complex medicines delivery
Social worker	Coordination of home care Financial advice
Clinical psychologist	Cognitive interventions Psychological support
Pastoral care	Psychological support Spiritual support

വിശുദ്ധന്മാരോടുള്ള നൊവേനകൾ മിക്കവാറും പള്ളികളിലുമുണ്ട്. മക്കളുടെ വിവാഹം നടക്കാൻ, ജോലി കിട്ടാൻ, നല്ല മാർക്കോടെ പരീക്ഷ ജയിക്കാൻ, വലയിടൽ വിജയകരമാകാൻ എന്നു തുടങ്ങി ലോട്ടറി കിട്ടാൻ വരെയുള്ള അപേക്ഷകളിൽ എപ്പോഴും ഏറ്റവും കൂടുതലായുള്ളത് 'രോഗം മാറാൻ' എന്നതിനായിരിക്കും.

ള്ളിയിലെ 'ആനാംവെള്ള'ത്തെയാണ് ചേർത്തത്. രോഗചികിത്സാസംഘത്തിന്റെ കൂട്ടത്തിൽ പുരോഹിതനെയും ഉൾപ്പെടുത്തുക മാത്രമല്ല രോഗകാരണത്തെയും അലോപ്പതി ദൈവികമാക്കി. മനുഷ്യന് ഒരു നിശ്ചയവുമില്ലാത്തതും മനുഷ്യാതീതമായ ശക്തികൾ വിധിക്കുന്നതുമാണ് രോഗം എന്ന മതബോധനം തന്നെ അലോപ്പതിക്കാരും ശാസ്ത്രമധുരവും നിറവും ചേർത്ത് പുതുക്കിയെടുത്തു. കണ്ണിന് കാണാനാകാത്ത ബാക്ടീരിയകളും വൈറസുകളുമാണ് രോഗമുണ്ടാക്കുന്നതെന്ന ആധുനികശാസ്ത്രസിദ്ധാന്തം അവർ മെനഞ്ഞെടുത്തു. കണ്ണിന് കാണാനാവാത്ത ദൈവമാണ് രോഗങ്ങൾ വിധിക്കുന്നതെന്ന പള്ളിയുടെ പഠിപ്പിക്കലിനെ മനഃശാസ്ത്രപരമായിട്ടവർ ഉറപ്പിച്ചു കൊടുത്തു.

കണ്ണിൽക്കാണുന്ന ഡോക്ടർക്കും മരുന്നിനും കണ്ണിൽ കാണാനാവാത്ത രോഗകാരണങ്ങളെ പരിഹരിക്കാൻ കഴിയാത്തതിൽ പ്രതിഷേധിക്കാനാകാത്ത നിസ്സഹായതയിലേക്ക് രോഗികളെ അവർ എത്തിക്കുക മാത്രമല്ല ചെയ്തത്. കണ്ണിൽ കാണാത്ത ദൈവത്തെ വിളിക്കുകയേ നിവൃത്തിയുള്ളൂ എന്ന് പഠിപ്പിക്കുക കൂടെയാണ്. കണ്ണിൽ കാണാത്ത രോഗകാരികളെ സൃഷ്ടിക്കുന്നതും പറഞ്ഞുവിടുന്നതും തിരിച്ചു വിളിക്കുന്നതുമൊക്കെ കണ്ണിൽ കാണാത്തവന്റെ മായാജാലങ്ങളാകാനല്ലേ വഴിയുള്ളൂ.

രോഗകാരണം കണ്ണിൽ കാണാവുന്നയാണ്. രോഗിയുടെ ജീവിതത്തിന്റെ തെറ്റുകളാണെന്ന് തെളിയിക്കുന്ന പ്രകൃതി ചികിത്സയെ ഏദൻതോട്ടത്തിലെ ആഹാരത്തിന്റെ തെളിവുണ്ടായിട്ടും സ്വീകരിക്കാൻ പള്ളിയും തയ്യാറല്ല; ശാസ്ത്രീയമായ മുഴക്കോൽ വെച്ചളന്നു പഠിക്കാമെന്ന വെല്ലുവിളി സ്വീകരിക്കാൻ അലോപ്പതിക്കാരും തയ്യാറല്ല. കാരണം 'വിശ്വാസത്തിന്റേതാണ്!'

മരുന്നു ഫലിക്കാതെയായാൽ പ്രാർത്ഥനയും നേർച്ചയും

വിശുദ്ധന്മാരോടുള്ള നൊവേനകൾ മിക്കവാറും പള്ളികളിലുമുണ്ട്. എറണാകുളം കലൂർ സെന്റ് ആന്റണീസിന്റെ പള്ളിയിൽ എല്ലാ ചൊവ്വാഴ്ചകളിലുമാണതുള്ളത്. ഓരോരോ സ്വാർത്ഥതാല്പര്യങ്ങളും അപേക്ഷയായി എഴുതി പുണ്യാളന് സമർപ്പിക്കുകയാണ് നൊവേനയ്ക്കു മുമ്പുള്ള പരിപാടി. നൊവേനയ്ക്കിടയിൽ പുരോഹിതൻ അവയുടെ തരവും എണ്ണവും പറയും. അത്ഭുതങ്ങളുടെ കഥകൾ വായിക്കും.

മക്കളുടെ വിവാഹം നടക്കാൻ, ജോലി കിട്ടാൻ, നല്ല മാർക്കോടെ പരീക്ഷ ജയിക്കാൻ, വലയിടൽ വിജയകരമാകാൻ എന്നു തുടങ്ങി ലോട്ടറി കിട്ടാൻ വരെയുള്ള അപേക്ഷകളിൽ എപ്പോഴും ഏറ്റവും കൂടുതലായുള്ളത് 'രോഗം മാറാൻ' എന്നതിനായിരിക്കും.

അലോപ്പതി ശാസ്ത്രവും അലോപ്പതി മരുന്നുകൾ ശാസ്ത്രീയമായി രോഗം മാറ്റുമെന്ന് തെളിയിച്ചവയുമാണെങ്കിൽ എന്തിനാണ് ആശുപത്രികളിൽ പ്രാർത്ഥനാ മുറികൾ? എന്തുകൊണ്ടാണ് ആശുപത്രിയിൽനിന്നും പള്ളികളിലേക്കും അമ്പലങ്ങളിലേക്കും നേർച്ചനേരുന്നവരുടെ ബാഹുല്യം?

ഐസിയു, വെന്റിലേറ്റർ ശാസ്ത്രങ്ങൾ എല്ലാം കഴിഞ്ഞ് രോഗിയുടെ വീടും പറമ്പും പണയമായി പെട്ടിയിലെത്തിക്കഴിയുമ്പോൾ 'ഇനി വീട്ടിൽ കൊണ്ടുപോയി പ്രാർത്ഥിക്കാനുള്ള' ഒരുപദേശം ഉയരുന്നത് അലോപ്പതി ഡോക്ടർമാരിൽ നിന്നു തന്നെയാണ്!

അലോപ്പതി ഡോക്ടർ ശാസ്ത്രീയ ദൈവം/ശാസ്ത്രീയ പുരോഹിതൻ, നേഴ്സ് മാലാഖ, കമ്പോണ്ടർ കപ്യാർ, മരുന്ന് പ്രസാദം, ആശുപത്രി പള്ളി തന്നെ! 'വിശ്വാസം വേണം കെട്ടോ!'

രോഗം മാറ്റും പ്രകൃതി മരുന്നുകൾ

ജൈവശരീരത്തിലേയ്ക്ക് ജൈവ ഭക്ഷണത്തിനു പകരം രാസവിഷങ്ങൾ നിറയ്ക്കുന്നതിനു മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ രോഗകാരണങ്ങളെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കണം; ഒപ്പം അതിനു പരിഹാരമായ പ്രകൃതിയുടെ മരുന്നുകൾ ഏതെല്ലാമെന്ന് കണ്ടുപിടിക്കണം. അതു പരീക്ഷിക്കാനുള്ള ധൈര്യം കാണിക്കണം. നിങ്ങൾ രക്ഷപെടും,

ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി

നേച്ചർ ലൈഫിന്റെ ചെയർമാൻ ചുമതല ഞാൻ ഒഴിഞ്ഞുവല്ലോ? നേച്ചർ ലൈഫ് എല്ലാത്തരം മരുന്നുകൾക്കും എതിരാണ്. ഒരു മരുന്നും ഇല്ലാതെ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ, പ്രകൃതി വിഭവങ്ങൾ, യോഗ എന്നിവ കൊണ്ടെല്ലാം രോഗങ്ങളെ മാറ്റാമെന്നതാണ് നേച്ചർ ലൈഫിന്റെ പ്രവർത്തനം. വിൽക്കാനായി മരുന്നുകൾ ഒന്നും തന്നെയില്ലാത്തതിനാൽ നേച്ചർ ലൈഫിന്റെ പ്രവർത്തനം നിത്യ ദാരിദ്ര്യത്തിലുമാണ്. കിട്ടുന്നതു കൊണ്ട് വലിയ വാടകയും ശമ്പളവും ഒക്കെ നടത്തി കഷ്ടിച്ച് കഴിഞ്ഞു കൂടുന്ന അവസ്ഥ.

മനുഷ്യ ശരീരത്തിനും മനസിനും ഉണ്ടാകുന്നതും ഉണ്ടാകാനിടയുള്ളതുമായ സകല രോഗങ്ങളെയും പ്രത്യക്ഷമായും പരോക്ഷമായും മാറ്റുന്നതിനും ശാരീരികവും മാനസികവുമായ നല്ല ആരോഗ്യം നൽകുന്നതിനും കഴിവുള്ള ചില മരുന്നുകൾ പ്രപഞ്ചത്തിലുണ്ട്. രോഗികളുടെ രോഗം ഈ മരുന്നുകൾ കൊണ്ട് മാറിപ്പോകുന്നതോടെ ഭാവിചികിത്സകളിലേയ്ക്കുള്ള ശോഭായമാനമായ വാതിലുകൾ അടഞ്ഞുപോകും; ഇരിക്കുന്ന കൊമ്പ് മുറിക്കുന്നതു പോലെയാകും എന്നതു കൊണ്ട് മാത്രമാണ് വൈദ്യന്മാരും ഡോക്ടർമാരും ഈ മരുന്നുകളെ അതീവ രഹസ്യമാക്കി വെ

ച്ചിരിക്കുന്നത്.

രോഗം യഥാർത്ഥത്തിൽ മാറ്റാൻ ഡോക്ടറെ അനുവദിക്കാത്ത ചികിത്സയുടെ ഈ സാമ്പത്തിക സ്വഭാവം രോഗികൾ ഒന്നു മനസിലാക്കി പെരുമാറുമെങ്കിൽ കാര്യങ്ങൾക്ക് പിന്നെയും മാറ്റങ്ങളുണ്ടായേനെ. ചികിത്സിക്കുന്ന ഡോക്ടറുമായി ഒരു എഗ്രിമെന്റ് ഉണ്ടാക്കുക. മരുന്നുകഴിച്ച് രോഗങ്ങൾ മാറുകയും തുടർന്ന് രോഗങ്ങൾ ഇല്ലാതെ ജീവിക്കാൻ കഴിയുകയും ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ മാസശമ്പളത്തിന്റെ അല്ലെങ്കിൽ വരുമാനത്തിന്റെ അഞ്ച് ശതമാനം നൽകുന്നതാണ്! അതല്ല രോഗം ഉണ്ടാകുകയാണെങ്കിൽ ഡോക്ടർ തിരിച്ച് അതേപോലെ നഷ്ടപരിഹാരവും നൽകണം!

ഒരു തുടക്കമെന്ന നിലയ്ക്ക് ബഹുമാനപ്പെട്ട രോഗികൾ ഈയുള്ളവനുമായി അത്തരം ഒരു കരാർ തുടങ്ങണമെന്ന് അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു. 'പാലം കടക്കുവോളം നാരായണ...' എന്നാണെങ്കിലും പുതിയ ഒരു പ്രതീക്ഷയോടെ രോഗങ്ങളെ ഉറപ്പായും മാറ്റുന്ന ശരിയായ മരുന്നുകളുടെ വില്പന ആരംഭിക്കട്ടെ.

പഴയതു മാറ്റി പുതിയതാക്കുക

രോഗമുള്ള ശരീരത്തെ ഉപേക്ഷിച്ച് രോഗമില്ലാത്ത ഒരു ശരീരത്തെ നമുക്ക് ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാം. രോഗമുള്ള കരളിനെ മാറ്റി രോഗമില്ലാത്ത കരൾ വെയ്ക്കുന്നില്ലേ? അതേപോലെയൊരു ട്രാൻസ്പ്ലാന്റേഷൻ! ഓർഗൻ ട്രാൻസ്പ്ലാന്റേഷനല്ല 'ഓൾ ബോഡി ട്രാൻസ്പ്ലാന്റേഷൻ.' ഓർഗൻ ട്രാൻസ്പ്ലാന്റേഷന് ആശുപത്രി ബില്ലുകൾ അടയ്ക്കാൻ നിവൃത്തിയില്ലാത്ത പാവങ്ങൾ പലരെയും മസ്തിഷ്കമരണത്തിലേയ്ക്ക് വൻവില കൊടുത്ത് എത്തിക്കണം. 'ഓൾ ബോഡി ട്രാൻസ്പ്ലാന്റേഷൻ' എന്ന പുതിയ മരുന്ന് സർജറി പ്രയോഗത്തിന് മറ്റാരെയും വില കൊടുത്ത് വാങ്ങേണ്ടതില്ല. വെറും കരൾ മാറ്റത്തിന് മുപ്പത് ലക്ഷമുള്ളപ്പോൾ ഓൾബോഡി മാറ്റത്തിന് മൂന്നുകോടിയെങ്കിലും എനിക്ക് തരേണ്ടതാണ്! തരുമെന്ന വിശ്വാസത്തിലാണ് ചികിത്സ തുടരുന്നത്.

പഴയ ശീലങ്ങൾ മാറ്റുക

പുതിയ ശരീരം പുതിയ മനസ് എന്നിവയ്ക്ക് പുതിയ ശീലങ്ങൾ വേണമെന്നത് പ്രത്യേകം പറയേണ്ട കാര്യമില്ലല്ലോ?

ആരോഗ്യത്തിന് ചേർന്ന പുതിയ ചിന്തകൾ, പുതിയ വാക്കുകൾ, പുതിയ പ്രവൃത്തികൾ, പുതിയ ചുറ്റുപാട് എല്ലാമുണ്ടാകണം. ശ്വസനവും ജലപാനവും ഭക്ഷണവും അധ്വാനവും വിശ്രമവും കുടുംബവും എല്ലാം പുതിയ ശരീരത്തെയും പുതിയ മനസിനെയും ഉൾക്കൊള്ളാൻ യോഗ്യമാകുന്ന വിധത്തിലാകണം. അതിനുള്ള ഉറച്ച തീരുമാനമെടുത്ത് തയ്യാറായെങ്കിൽ നമുക്കിനി മരുന്നു പ്രയോഗങ്ങൾക്ക് തുടക്കമിടാം.

ബോധം കെടുത്തിക്കൊള്ളട്ടെ?

ബോധം ഉള്ള നിങ്ങളെ 'ട്രാൻസ്പ്ലാന്റ്' ചെയ്യുക സാധ്യമല്ല. ബോധമുള്ളവരെ ചികിത്സിച്ച് നേരെയാക്കുക പോലും പ്രയാസമാണെന്ന് ആശുപത്രിക്കാർ ബോധ്യപ്പെടുത്തി തന്നിട്ടുണ്ടല്ലോ? അവർ ബോധം കെടുത്തുന്നത് പലപ്പോഴും ഉള്ളിലിരിക്കുന്ന പലതും എടുത്തെടുത്ത് കളഞ്ഞ് പൊതിഞ്ഞു. കെട്ടി തരുന്നതിനാണ്. അതിനിടയിൽ 'ശ്വാസതടസം, രക്തസ്രാവം, മരണം' എന്നിവ ഉണ്ടാകുകയാണെങ്കിൽ തനിക്കും ബന്ധുക്കൾക്കും പരാതിയില്ല എന്ന് എഴുതിയും കൊടുക്കണം. എടുത്തുകളയുന്നതിനു പകരം ചിലത് വെച്ചു തരാറുണ്ടെങ്കിലും അത് പലപ്പോഴും കൂടുതൽ കുഴപ്പങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നതും നീണ്ടു നിൽക്കാത്തതുമാകും. ഇവിടെ അത്തരം കുഴപ്പങ്ങൾ ഇല്ലെന്നത് ഗാരണ്ടി.

കാര്യമെങ്ങനെയായാലും 'ബോധം' ചികിത്സകന്റെ ശത്രുവാണ്. ബോധമുള്ളവനെ കാണുമ്പോൾത്തന്നെ ഡോക്ടർക്ക് ഹാലിളകും. 'താനല്ലല്ലോ; ഞാനല്ലേ എം.ബി.ബി.എസ് പഠിച്ചത്? മരുന്നിന്റെ ദോഷഫലങ്ങൾ നോക്കാനല്ലേ ഞാനിവിടിരിക്കുന്നത്' തുടങ്ങിയ ഉത്തരം മുട്ടിക്കുന്ന കുരച്ചു ചാട്ടങ്ങൾ നടത്തും. അതല്ലെങ്കിൽ മരുന്നിന്റെ ദോഷഫലങ്ങൾ മധുരമായി സമ്മതിക്കും. ജാഗ്രതയോടെയാണ് തരുന്നതെന്ന മട്ടിൽ രോഗിയെ 'ബോധം കെടുത്തിവിടും.'

നിർഭാഗ്യവശാൽ പുതിയ പുതുതാക്കൽ ചികിത്സയ്ക്കും ബോധം പാടില്ല. ബോധം അടിയിലെവിടെയെങ്കിലും മാറ്റിവെച്ചാലും മതി; മുന്നിൽ പാടില്ലെന്നതാണ് മുന്നേയുള്ളത്. കാര്യത്തിൽ നിന്നും 'കളി' മാറ്റി ഇനി നമുക്ക് നേരെ ചൊവ്വേ കാര്യത്തിലേയ്ക്ക് കടക്കാം.

ബോധം കെട്ട് ഉറങ്ങുക

നീണ്ട ഉറക്കമാണ് ഏതു രോഗവും മാറ്റിയെടുക്കുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ മരുന്ന്! ഇത്രയ്ക്കും ഫലം നൽകുന്ന മറ്റൊരു മരുന്ന് ഭൂഗോളം മുഴുവൻ തിരഞ്ഞാലും കണ്ടുകിട്ടുകില്ലെന്നതുറപ്പ്! രോഗം മാറ്റിയെടുക്കൽ മാത്രമല്ല നമ്മുടെ 'ഓൾ ബോഡി ട്രാൻസ്പ്ലാന്റേഷൻ' സർജറിക്കും വേണ്ടത് നീണ്ട ഉറക്കം തന്നെയാണ്. മനസും ശരീരവും സ്വസ്ഥമാക്കി കാറ്റും വെളിച്ചവും നിശബ്ദതയും ഉറപ്പുള്ള സ്ഥലത്ത് കിടന്നുറങ്ങുക. എത്രനേരം ഉറങ്ങാനാകുമോ അത്രയും ഉറങ്ങുക. ഉറക്കം മാറി ഉണർന്നാലും വീണ്ടും ഉറങ്ങാൻ കഴിയുന്ന നേരത്തു തന്നെ വീണ്ടും വീണ്ടും ഉറങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുക. രോഗം മാത്രമല്ല; രോഗം കൊണ്ടു നടക്കുന്ന ശരീരം പൂർ

ണ്ണമായും മാറി സർജറി പൂർത്തിയാകുന്നതു വരെ 'ബോധം കെട്ട് തന്നെ ഉറങ്ങുക.'

▶ ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയും അമേരിക്കൻ 'നാഷണൽ സ്ലീപ് ഫൗണ്ടേഷനും' ശരാശരി എട്ടുമണിക്കൂർ ഉറക്കം മുതിർന്നവർക്ക് നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

▶ ദിവസവും ഒൻപതു മണിക്കൂർ ഉറങ്ങുന്നവർക്ക് രോഗങ്ങൾ പിടിപെടാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കുറവാണ്.

▶ രോഗാവസ്ഥയിൽ പരമാവധി സമയവും ഉറങ്ങുന്നതു തന്നെയാണ് നല്ലത്. ചെറു രോഗങ്ങളിൽ ചെറു ദിവസങ്ങളും വൻരോഗങ്ങളിൽ നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന ദിവസങ്ങളും ഉറങ്ങണം.

ഉറക്കം കുറഞ്ഞാൽ എന്താണു കുഴപ്പം?

ലോകത്ത് മൂന്നിൽ രണ്ടു ഭാഗവും ഉറക്കം കുറഞ്ഞവരാണ്. അലാറം അലറി വിളിക്കാതെ എഴുന്നേൽക്കാൻ കഴിയാത്തവരാണ്. ഉറങ്ങാൻ കഴിവില്ലാത്ത ഉറക്കപ്പട്ടിണിക്കാരും ഉറങ്ങാൻ സമയമില്ലാത്ത ഗതികേടുകാരുമാണ് ഇവരിലുള്ളത്. ഉണർന്നാലും ഉണർവ്വ് കിട്ടാൻ 'കഫീൻ' എന്ന വിഷത്തിന്റെ കൃത്രിമ ഉത്തേജനം വില കൊടുത്തും ആരോഗ്യം ഒന്നുകൂടെ നിശിപ്പിക്കുന്ന ഗതികേടുകാർ!

പിന്നെ ഉറക്കം ഇല്ലാത്തതിനെക്കാൾ കൂടുതൽ അപകടമുണ്ടാക്കുന്ന ഉറക്ക ഗുളികകളുടെ മാരക പ്രയോഗങ്ങൾ.

▶ ആറ്-ഏഴ് മണിക്കൂറെങ്കിലും ദിവസവും ഉറങ്ങാത്തവരുടെ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി സാവധാനം കുറയുന്നു.

▶ കാൻസറിന്റെ സാധ്യത ഇരട്ടിയായി പെരുകുന്നു.

▶ മറവി രോഗങ്ങൾ ഉറക്കമില്ലായ്മയുമായി നേരെ ബന്ധപ്പെട്ടാണിരിക്കുന്നത്.

▶ വെറും ഒരാഴ്ചയിലെ ഉറക്കക്കുഴപ്പങ്ങൾ പ്രമേഹരോഗിയായി നിങ്ങളെ മുദ്ര കുത്താൻ ഇടയാക്കാം.

▶ ഉറക്കമില്ലായ്മയിൽ നിന്നും വിഷാദരോഗങ്ങൾ, ആത്മഹത്യ പ്രവണത, പെട്ടെന്നുള്ള കോപം തുടങ്ങിയ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ പലതുമുണ്ടാകാം.

▶ ഹൃദ്രോഗത്തിന്റെയും രക്തക്കുഴലുകളിലെയും ബ്ലോക്കുകൾക്ക് ഉറക്കമില്ലായ്മ ഇടയാക്കും. ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക്, സ്ട്രോക്ക്, വെർട്ടിഗോ, തലവേദനകൾ എന്നിവ സാധാരണമാണ്.

ഉറക്കം എന്ന പരമൗഷധം!

ശരീരത്തിനും മനസിനും ഉന്മേഷവും ഉത്സാഹവുമില്ലെന്നാണോ? ദഹനപ്രയാസങ്ങളും ശോധനക്കുറവും ആർത്തവപ്രയാസങ്ങളും അലട്ടുന്നുണ്ടോ? പല്ലുവേദനയും പിടലിവേദനയും മുറിവുകളുടെയും ഒടിവുകളുടെയുമൊക്കെ പ്രയാസങ്ങളുണ്ടോ? ജലദോഷം, പനി തുടങ്ങി കാൻസർ വരെയുള്ള പ്രശ്നങ്ങളാണോ? ഭയക്കേണ്ട. നീണ്ട ഉറക്കത്തിനൊരുങ്ങുക.

ശരീരമെല്ലാം തളർന്ന് ചുറ്റുപാടുകളെക്കുറിച്ചുള്ള തിരിച്ചറിവുകളൊന്നുമില്ലാതെ മരണതുല്യമായ ഉറക്കത്തിന്റെ സമയങ്ങളിൽ ബോധവും ശക്തിയുമെല്ലാം പറന്നു പോയിട്ടൊന്നുമില്ല; ഉള്ളിൽ ത്തന്നെയുണ്ട്. ഒൻപതു മാസം കൊണ്ട് പണിതെടുത്ത ശരീരത്തിന്റെ കേടുപാടുകളെ ശരീര നിർമ്മാതാക്കൾ ഒൻപതു മണിക്കൂറുകൾ കൊണ്ട് എന്നും പരിഹരിക്കുകയാണ്. ശരീരത്തെ ഉറക്കിക്കിടത്തി ശരീരത്തിന്റെ നിർമ്മാതാവും മെക്കാനിക്കുമായ ജീവൻ-പ്രാണൻ കേടുകൾ തീർക്കുന്നു. ജീവൻ ഇല്ലാതാകുന്ന ശരീരത്തിനാകട്ടെ ആ തിരിച്ചുവരവ് സാധ്യമാകാതെ ചീഞ്ഞു പോകുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഒൻപതു മാസം കൊണ്ട് പണിതെടുത്ത ശരീരത്തിന്റെ കേടുപാടുകളെ ശരീര നിർമ്മാതാക്കൾ ഒൻപതു മണിക്കൂറുകൾ കൊണ്ട് എന്നും പരിഹരിക്കുകയാണ്. ശരീരത്തെ ഉറക്കിക്കിടത്തി ശരീരത്തിന്റെ നിർമ്മാതാവും മെക്കാനിക്കുമായ ജീവൻ–പ്രാണൻ കേടുകൾ തീർക്കുന്നു.

സാധാരണയായി ഒൻപതു മണിക്കൂർ ഉറങ്ങുക എന്നതും രോഗാവസ്ഥകളിൽ കൂടുതൽ ഉറങ്ങുക എന്നതും മാരക രോഗാവസ്ഥകളിൽ പരമാവധി ഉറങ്ങുക എന്നതുമാണ് ഉറക്കമരുന്നിന്റെ ഡോസ്!

ശ്വസനവും മരുന്നു തന്നെ!

ശ്വസനമോ? രോഗം മാറ്റാനുള്ള മരുന്നോ എന്നതാകും പലരുടെയും പ്രതികരണം. ശ്വാസം കുറയുന്നതും ശ്വാസമെടുക്കുമ്പോൾ കിട്ടുന്ന വായുവിന്റെ നിലവാരമില്ലായ്മയും ചെറുതും വലുതുമായ രോഗങ്ങളുണ്ടാക്കും. മന്ദത, ക്ഷീണം, തളർച്ച, തലവേദന, ആസ്തമ, അലർജി തുടങ്ങി ശ്വാസത്തിന്റെ വലിയ തകരാറുകൾ തലച്ചോറിന്റെ നാശം, മരണം എന്നിവയിലേയ്ക്കെല്ലാമെത്തിക്കുന്നു. കോശങ്ങളിൽ ഓക്സിജന്റെ അഭാവവും അതേത്തുടർന്ന് രക്തത്തിൽ സ്വാധീനമുറപ്പിക്കുന്ന ഫ്രീറാഡിക്കിൾസുമാണ് കാൻസറിന്റെ കാരണമെന്ന് വാദിക്കുന്ന നിരവധി ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരുണ്ട്.

▸ യോഗാഭ്യാസത്തിലെ ശ്വസനക്രിയകൾ, പ്രാണായാമങ്ങൾ ഉണർവ്വിനും ഉന്മേഷത്തിനും പ്രശസ്തമാണല്ലോ? ശ്രീ ശ്രീയുടെ ശ്വസനക്രിയയിലൂടെ നിരവധി രോഗങ്ങളെ മാറ്റിയെടുത്ത ധാരാളം പേരുമുണ്ട്.

▸ രക്തത്തിൽ ഓക്സിജന്റെ അളവ് കുറയുന്നതോടെ പ്ലേറ്റ്ലെറ്റുകളുടെ ഒട്ടുന്ന സ്വഭാവം വർദ്ധിക്കാം. ഡാൽഡയും, മൈദയും പഞ്ചസാരയും ഉപ്പും റിഫൈൻഡ് ഓയിലുകളും മൈദയും പഞ്ചസാരയും ഉപ്പും ഈ പ്രവണത കൂട്ടുകയും ചെയ്യും.

▸ കഠിനാധ്വാനം ചെയ്യുന്ന അടിസ്ഥാന ജനവിഭാഗങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തിന്റെ പ്രധാന രഹസ്യങ്ങളിലൊന്ന് കിതപ്പും തുടർന്നുള്ള ദീർഘ ശ്വസനങ്ങളുമാണ്.

▸ ആദിവാസികളുടെയും ഗോത്രവർഗ്ഗക്കാരുടെയും ദീർഘായുസ്സും ആരോഗ്യവും അവർ ശ്വസിക്കുന്ന ശുദ്ധവായുവുമായി നേരിട്ടു തന്നെ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

▸ ഫാക്ടറി തൊഴിലാളികളും ഫാക്ടറിക്കു സമീപം താമസിക്കുന്നവരും അനുഭവിക്കുന്ന വലിയ പ്രയാസങ്ങൾ ശ്വസന രോഗങ്ങളാണ്. നഗരനിവാസികളിലും വ്യാപകമായി കാണപ്പെടുന്ന രോഗങ്ങൾ വായുമലിനീകരണത്തിന്റെ ശ്വസന രോഗങ്ങൾ തന്നെ.

എങ്ങനെ 'ശ്വസനമരുന്ന്' കഴിക്കണം?

കാർഷിക വൃത്തിയുടെയും അടുക്കള പണികളുടെയും സൗഭാഗ്യങ്ങൾ സാധ്യമല്ലാത്തവർക്ക് യോഗ, നടത്തം, നീന്തൽ, ശ്വസനക്രിയകൾ എന്നീ മരുന്നുകൾ ആവാം.

▸ കടൽ തീരങ്ങളിലും കായലോരത്തും കാടിനും മലകൾക്കുമടുത്തും ശുദ്ധവായു തിരയാം.

ഏറ്റവും ലളിതമായ ഒരു ശ്വസനക്രിയ

▸ നല്ല വായു സഞ്ചാരമുള്ള സ്ഥലത്ത് (വെയിലുള്ള സ്ഥലമാണ് ഏറ്റവും നല്ലത്. മുറിയിലുമാകാം) നീണ്ടു നിവർന്ന് കിടക്കുക.

▸ ഇറുകിയ വസ്ത്രങ്ങൾ വേണ്ട. ബട്ടൻസുകൾ അയച്ചിടുക.

▸ കാലുകൾ ചേർത്ത് തല നേരെ വെച്ച് കിടക്കുക.

▸ കൈകൾ നീട്ടി തുടകൾ ചേർത്ത് കമഴ്ത്തി വെയ്ക്കുക.

▸ സാവധാനം ശ്വാസമെടുക്കുകയും ഒപ്പം കൈകൾ സാവധാനം ഉയർത്തുകയും ചെയ്യുക.

വയറ്റിൽ ശ്വാസം നിറച്ചെടുത്ത് മേൽവയറും നിറഞ്ഞു കഴിയുമ്പോൾ നെഞ്ചിൽ നിറയ്ക്കാൻ തുടങ്ങണം. അതിനനുസരിച്ച് കൈകൾ രണ്ടും നീണ്ടുയർന്നുയർന്ന് ശ്വാസമെടുക്കൽ പൂർത്തിയാകുമ്പോൾ തലകൾക്ക് പിന്നിൽ നിലത്ത് പതിഞ്ഞിരിക്കണം. തുടയ്ക്കടുത്തുണ്ടായിരുന്ന അകലം കുറയാതെയും കൂട്ടാതെയും ഉയർന്ന കൈകൾ കൈമുട്ട് വളയാതെ പിന്നിലേയ്ക്ക് നീട്ടി കൈപ്പത്തി മലർന്ന രീതിയിൽ തറയിൽ പതിയണം. ആദ്യ ദിവസങ്ങളിൽ പത്തിൽ തുടങ്ങി പല ദിവസങ്ങളിലായി നാല്പതു വരെ എത്തിക്കാം. വെറും ഒരു മാസം കൊണ്ട് ശ്വാസകോശത്തിന്റ ബലം ഇരട്ടിയായിത്തീരും. പുതിയ ചൈതന്യവും ഉന്മേഷവുമുണ്ടാകും.

പച്ചവെള്ളമെന്ന മരുന്നുകളുടെ മരുന്ന്!

ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിലും ജീവന്റെ നിലനില്പിലും വായുവിന്റെ പങ്ക് എല്ലാവർക്കുമറിയാം. പച്ചവെള്ളത്തിന്റെ പങ്ക് എന്താണെന്ന് മറന്നുപോയിരിക്കുന്ന ഒരു തലമുറയാണിന്നുള്ളത്. വെള്ളത്തിന്റെ കച്ചവടക്കാർ ശാസ്ത്രീയമായ വെള്ളമായി കോളയെയും ബിയറിനെയും വൃത്തികെട്ട മിനറൽ വാട്ടറിനെയും മാറ്റിയെടുത്തിരിക്കുന്നു.

പച്ചവെള്ളം എന്നു പറഞ്ഞാൽ 'രോഗവെള്ളം' എന്നാണത്രെ ശാസ്ത്രീയമായ അർത്ഥം! മനുഷ്യനൊഴിച്ചുള്ള സകല ജീവജാലങ്ങളും ഭൂമിയിൽ കാണുന്നയിടത്തുള്ള വെള്ളമെല്ലാം കുടിക്കുന്നു. ജലാശയങ്ങളിൽ മത്സ്യങ്ങൾ ജീവിക്കുന്നു. മനുഷ്യൻ മാത്രം ഈ വെള്ളങ്ങളിൽ അപകടം ഭയക്കുന്നു. മത്സ്യങ്ങൾ മരിക്കുന്ന വിഷങ്ങളിൽ മനുഷ്യൻ മരിക്കില്ല എന്നതു പോലും മറന്നു പോയിരിക്കുന്നു!

എന്തും വൃത്തിയാക്കാൻ വെള്ളമാണുപയോഗിക്കുക. ചൂടുവെള്ളമെന്നത് മനുഷ്യന്റെ വികൃതി മാത്രമാണ്. പക്ഷിമൃഗാദികളുടെതല്ല.

ശരീരം കഴുകാനും വെള്ളം തന്നെയാണല്ലോ മനുഷ്യൻ ഉപയോഗിക്കുന്നത്? ആന്തരാവ

യവങ്ങളെ കഴുകി വൃത്തിയാക്കാനും പച്ചവെള്ളത്തെ തന്നെ ഉപയോഗിക്കാം. അത്തരത്തിലുള്ള ഒരു കുളി കൊണ്ട് മാറ്റിയെടുക്കാൻ കഴിയാത്ത രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാവില്ലെന്നാണ് അഷ്ടാംഗ ഹൃദയം എന്ന ആയുർവേദ ഗ്രന്ഥം പറയുന്നത്. 'ലംഘനം പരമൗഷധം' എന്ന പ്രയോഗം 'ഉപവാസമാണ് ഏറ്റവും വലിയ മരുന്ന്' എന്ന് മനസിലാക്കണം. 'ഉപവാസ മരുന്ന്' വിൽക്കാനും കാശുണ്ടാക്കാനും കഴിയാത്തതുകൊണ്ട് ഇപ്പോഴത്തെ ആയുർവേദക്കാർ അത് പറയുന്നില്ല എന്നു കരുതിയാൽ മതി.

ജലദോഷം മുതൽ എയ്ഡ്സ് വരെയായും കാൻസറായുമൊക്കെ അറിയപ്പെടുന്ന രോഗങ്ങൾക്ക് ഉപവാസമാണ് ഏറ്റവും പരമമായ മരുന്ന്!

എന്താണ് രോഗം, എന്തുകൊണ്ടാണ് രോഗസാഹചര്യമുണ്ടാകുന്നത് എന്നെല്ലാം അടിസ്ഥാനതലത്തിൽ തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽ പച്ചവെള്ളത്തിന്റെ രോഗശമനഭാവം മനസിലാക്കാനാകും.

▸ രോഗം പൊതുവേ അസിഡിറ്റി കൂടുന്നതു കൊണ്ടാണ് ഉണ്ടാകുക. 7.4 എന്ന പി.എച്ച് താഴ്ന്ന് അസിഡിറ്റിക്കാകുന്നു രക്തം.

എങ്കിൽ ആസിഡിനെ നേർപ്പിക്കാൻ ഏറ്റവും നല്ലത് പച്ചവെള്ളം തന്നെ! പച്ചവെള്ളത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം സൂചിപ്പിക്കാൻ മറ്റൊരുദാഹരണവും ആവശ്യമില്ല.

▸ രാവിലെ ഉണർന്നാലുടനെ കുടിക്കാവുന്നത്ര വെള്ളം കുടിക്കുന്ന ജാപ്പാനീസ് ജലപാനരീതികൊണ്ട് പല രോഗങ്ങളും മാറ്റിയെടുത്തിട്ടുള്ളവരുണ്ട്. രണ്ടു മണിക്കൂർ ആഹാരം കഴിക്കാതെ വിശ്രമിക്കണമെന്നും ആഹാരത്തോടൊപ്പം വെള്ളം കുടിക്കാതെ രണ്ടു മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് കുടിക്കണമെന്നതും വൈകീട്ട് 6 മണിയോടെ ഭക്ഷണം അവസാനിപ്പിക്കണമെന്നതും ശ്രദ്ധിക്കണം. മത്സ്യമാംസാദികൾ പോലും പച്ചയ്ക്ക് കഴിക്കുന്നവരാണ് ജപ്പാൻകാർ എന്നതും മനസിലാക്കി പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കഴിയുന്നത്ര നേരെ കഴിക്കണം.

▸ ഓരോ രണ്ടു മണിക്കൂറിലും ഓരോ ഗ്ലാസ് നേർപ്പിച്ച ജ്യൂസ് മധുരമൊന്നും ചേർക്കാതെ കുടിച്ചുകൊണ്ട് പൊതുവായ പ്രകൃതി ചികിത്സാ രീതിയുണ്ട്. കഴിയുന്നത്ര വിശ്രമത്തിൽ മറ്റു ഭക്ഷണങ്ങളൊന്നും കഴിക്കാതെയും രണ്ടു മൂന്നു മണിക്കൂർ വെയിലേറ്റും ആന്തരശുദ്ധീകരണം ഏതാനും ദിവസങ്ങൾ കൊണ്ട് നടത്താം.

▸ മനക്കരുത്തുള്ളവർക്ക് ഇടയ്ക്കിടെ അല്പാല്പം പച്ചവെള്ളം മാത്രം കുടിച്ചുകൊണ്ട് ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ ജലോപവാസവുമെടുക്കാം. പൂർണ്ണ വിശ്രമത്തിൽ വെയിലും അല്പം യോഗയും കൂടെ ചേർത്ത് അഞ്ചു ദിവസം മുതൽ ശരീരസ്ഥിതിയുടെ പ്രത്യേകതയനുസരിച്ച് പത്തും ഇരുപതും ദിവസങ്ങളൊക്കെ തുടരാം. ജൈനമതക്കാരുടെ ഉപവാസത്തിൽ നൂറും നൂറ്റിഇരുപതും ദിവസങ്ങൾ സാധാരണമാണെന്നത് മനസിൽ കുറിക്കുക.

ജലപാനരീതികളുടെ ഏത് ശ്രമമമാണെങ്കിലും ചില കടമ്പകൾ സ്വാഭാവികമാണ്. ആദ്യത്തെ ദിവസങ്ങളിലെ വയറുകത്തൽ, ക്ഷീണം, ചെറുവേദനകൾ, അസ്വസ്ഥതകൾ പലരെയും ഭയപ്പെടുത്തും. മൂന്നും നാലും ദിവസങ്ങളിലെ ഛർദ്ദിയും ചിലപ്പോഴുള്ള വയറിളക്കവും ചിലരെ പിന്തിരിപ്പിക്കും. ഉറങ്ങിക്കിടക്കുന്ന രോഗങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ പൊന്തിവരുമ്പോഴും മാർഗ്ഗനിർദേശകരില്ലാത്ത തുടക്കകാർ പരിഭ്രമിക്കുകയും പരിശ്രമം അവസാനിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. പക്ഷെ പിടിച്ചു നിന്നാൽ വലിയ ഗുണം ശരീരത്തിനും മനസിനും ഉണ്ടാകുക തന്നെ ചെയ്യും.

ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിലും ജീവന്റെ നിലനില്പിലും വായുവിന്റെ പങ്ക് എല്ലാവർക്കുമറിയാം. പച്ചവെള്ളത്തിന്റെ പങ്ക് എന്താണെന്ന് മറന്നുപോയിരിക്കുന്ന ഒരു തലമുറയാണിന്നുള്ളത്. പച്ചവെള്ളം എന്നു പറഞ്ഞാൽ 'രോഗവെള്ളം' എന്നാണത്രെ ശാസ്ത്രീയമായ അർത്ഥം!

തീപ്പൊള്ളൽ പ്രശ്നമേയല്ല

▸ പച്ചവെള്ളമെന്ന മരുന്നിന്റെ അവിശ്വസനീയമായ ഗുണം തീപ്പൊള്ളൽ, ആസിഡ് വീഴ്ച എന്നിവിടങ്ങളിലാണ് കാണാൻ കഴിയുക. ഉടനടി പ്രയോഗിക്കാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ നൂറുശതമാനം വിജയമാണ് പലപ്പോഴും ലഭിക്കുന്നത്.

പൊള്ളലേല്ക്കുന്നതും ആസിഡ് വീണതുമായ ഭാഗങ്ങൾ പച്ചവെള്ളത്തിൽ മുക്കിവെയ്ക്കുക എന്നതാണ് ചെയ്യേണ്ടത്. നിരന്തരമായി പുതിയ പച്ചവെള്ളം ഒഴിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കണമെന്നതും പുതിയ പച്ചവെള്ളത്തിന്റെ തണുപ്പ് പ്രശ്നഭാഗങ്ങളിൽ കിട്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കണമെന്നതും പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. അരമണിക്കൂർ മുതൽ പ്രശ്നത്തിന്റെ കാഠിന്യമനുസരിച്ച് കൂടുതൽ സമയം വേണ്ടതായി വരും. ഇടയ്ക്ക് നിർത്തുന്നത് കുഴപ്പമുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും.

▸ മൂത്രസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, ഗർഭാശയ രോഗങ്ങൾ, ദഹനതകരാറുകൾ, ശോധനയുടെ കുഴപ്പങ്ങൾ, മൂലക്കുരു, ഫിസ്റ്റുല, ഫിഷർ, കുട്ടികളില്ലായ്മ, ലൈംഗിക പ്രയാസങ്ങൾ, പ്രോസ്ട്രേറ്റ് തകരാറ് തുടങ്ങിയവയെല്ലാം അരക്കെട്ട് പച്ചവെള്ളത്തിൽ മുക്കിയിരുത്തുന്ന 'ഹിപ്പ്ബാത്ത്' ഒരു മരുന്നായിത്തന്നെ സ്വീകരിക്കാം.

▸ നാഡീഞരമ്പുകളുടെ രോഗങ്ങൾ, ഡിപ്രഷൻ, നടുവേദന, ക്ഷീണം തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് നട്ടെല്ല് മാത്രം നനയുന്ന വിധത്തിലുള്ള 'സ്പൈനൽ ബാത്ത്' പ്രകൃതി ചികിത്സയിലെ മറ്റൊരു മരുന്നാണ്.

പരിശുദ്ധി നൽകുന്ന ഭക്ഷണം

ഭക്ഷണത്തിന് പരിശുദ്ധിയും നൽകാൻ കഴിയുമോ? ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ചും ദഹനഫലങ്ങളെകുറിച്ചുമൊക്കെ മനസിലാക്കിയാൽ അതു ശരിയെന്നു കാണാനാകും.

▸ ജീവനുള്ളത്, ചത്തത്, പ്രേതമായത് എന്നിങ്ങനെ ഒറ്റനോട്ടത്തിൽ ഭക്ഷണത്തെ മൂന്നായി കാണാം.

ജീവനുള്ള ഭക്ഷണം

കടയിലിരിക്കുന്ന തക്കാളി പറമ്പിലെറിഞ്ഞിട്ടാൽ അത് മുളയ്ക്കുന്നു! അതിനുള്ളിൽ തലമുറകളായി തക്കാളിച്ചെടികളെയും തക്കാളിയെയും ഉല്പാദിപ്പിക്കാനുള്ള ജീവൻ കുടികൊള്ളുന്നുണ്ട്. പച്ചയായി അതു കഴിക്കുന്നവർക്ക് ആ ജീവ മൂല്യങ്ങളുടെ ഗുണം കിട്ടാതെ വരില്ലല്ലോ?

▸ ജീവനുള്ള തക്കാളിയെ വേവിച്ച് കറിയാക്കുന്നതോടെ നട്ടാൽ മുളയ്ക്കാത്ത വിധത്തിൽ അതിലെ ജീവശക്തി നിർജീവമായി. അതിന് പോഷണഗുണം നൽകാനാകുമെന്ന കാര്യത്തിൽ തർക്കമില്ല. അതിനെ ചത്തഭക്ഷണം എന്നേ പറയാനാകൂ.

▸ എണ്ണയിൽ നന്നായി വറുത്തെടുക്കുന്ന തക്കാളി ചിപ്സ് ജീവചൈതന്യമോ, പോഷണമോ ഒന്നും നൽകുനിനല്ല എന്നുമാത്രമല്ല ശരീരത്തിലുള്ള ചൈതന്യത്തെ ചോർത്തിക്കളയുന്നു. ചവച്ചരച്ചതു മുതൽ ദഹനം നടത്തിയതിന്റെയും സ്വാംശീകരിച്ചതിന്റെയുമെല്ലാം ബാക്കിപത്രം ദുരിതവും നഷ്ടവും ദോഷവും മാത്രമാകുന്നു. വിസർജ്ജന അവയവങ്ങൾ പോലും ദുരിതത്തിലാകുന്നു; കോശവിഭജന പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ താളം തന്നെ തകരാറിലാക്കുന്ന ഇത്തരം ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ കാൻസറിന്റെ പ്രധാന കാരണങ്ങളിലൊന്നാണ്. പഞ്ചസാര, മൈദ, വനസ്പതി, റിഫൈൻ ഓയിൽ തുടങ്ങി മദ്യത്തിലും ചായ, കാപ്പി കോളകളിലുമെല്ലാമെത്തുന്നതാണ് ഈ പ്രേതാഹാരം.

- ശരീരത്തെ വൃത്തിയാക്കുന്ന ഭക്ഷണം
- രോഗശമനത്തെ സഹായിക്കുന്ന ഭക്ഷണം
- ശക്തിപ്പെടുത്തുന്ന ഭക്ഷണം
- മലിനീകരിക്കുന്ന ഭക്ഷണം

എന്നിങ്ങനെയും ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളെ തരംതിരിച്ച് കാണാനാകും.

കരിക്കിൻ വെള്ളത്തിനും ജ്യൂസുകൾക്കും പഴങ്ങൾക്കും പച്ചയായ പച്ചക്കറികൾക്കും തേങ്ങയ്ക്കുമെല്ലാം ശരീരത്തിലെ അഴുക്കുകളെ നീക്കം ചെയ്യാനും കേടുപാടുകളെ പരിഹരിക്കാനും ശക്തിപ്പെടുത്താനുമുള്ള കോശപ്രവർത്തനങ്ങളെ സഹായിക്കാനുള്ള ത്രിമാനതല ശേഷികളുണ്ട്. അവ മലിനീകരിക്കുന്നില്ല എന്നത് എടുത്തു പറയേണ്ടതാണ്.

▸ മത്സ്യമാംസാദികൾ ശരീരത്തെ കഴുകി വൃത്തിയാക്കുന്നതിനോ രോഗമാറ്റത്തെ ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതോ അല്ല. എന്നാൽ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതാണ്; പക്ഷെ വലിയ മലിനീകരണത്തിന് ഇടയാക്കുന്നതുമാണ്.

▸ രോഗാവസ്ഥകളിൽ വേവിക്കാത്ത പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും കരിക്കും തേങ്ങയുമൊക്കെയാണ് പ്രകൃതിയുടെ അത്ഭുത ഗുളികകൾ. വയറുനിറച്ച് കഴിക്കാം. വിശക്കുമ്പോഴെല്ലാം കഴിക്കാം.

ദോഷഫലം രോഗമാറ്റവും ആരോഗ്യ ലബ്ധിയും മാത്രമാണ്.

▸ എത്രനാൾ 'പ്രകൃതി ഗുളികകൾ' കഴിക്കണമെന്നു ചോദിച്ചാൽ രോഗം മാറുന്നതു വരെ എന്നല്ല ഉത്തരം, ആന്തരാവയവങ്ങളും രക്തവും ശരിയായ ആരോഗ്യാവസ്ഥയിൽ എത്തുന്നതു വരെ എന്നതാണുത്തരം.

ഉപവാസം എന്ന പരമൗഷധം

'ലംഘനം പരമൗഷധമെന്ന്' ഉപവാസ മരുന്നിന്റെ പ്രഖ്യാപനമാണ് ആയുർവേദ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ മുഴക്കുന്നതെന്ന് പറഞ്ഞല്ലോ.

അസുഖങ്ങളിലും അസ്വസ്ഥതകളിലും ഭക്ഷണം ഉപേക്ഷിക്കുന്ന പക്ഷിമൃഗാദികളിൽ നിന്നും മനുഷ്യൻ പഠിക്കേണ്ടത് രോഗം പിടികൂടാതിരിക്കാൻ ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത് ഉപവസിക്കുക എന്നതാണ്.

▸ അസ്വസ്ഥതകളും അസുഖങ്ങളും രോഗമായി മാറാതിരിക്കാൻ ആദ്യ ലക്ഷണങ്ങളിൽ തന്നെ ഉപവാസം തുടങ്ങണം.

▸ എന്തുകൊണ്ട് എന്ന ചോദ്യം പ്രസക്തമാണ്. ശരീരത്തിന് തകരാറുണ്ടാക്കാനിടയുള്ള അന്യവസ്തുക്കൾ, അശുദ്ധവായു, അപകട സാഹചര്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്ന ആദ്യ നിമിഷത്തിൽ തന്നെ അപായസൂചനകൾ ശരീരം നൽകുന്നു. തുമ്മൽ, ചുമ, ഛർദ്ദി, വയറിളക്കം, പനി, വിശപ്പില്ലായ്മ, ചെറു വേദനകൾ, നീര് തുടങ്ങിയ അസ്വസ്ഥതകളും അസുഖങ്ങളും ആദ്യ പ്രതിഷേധങ്ങളും താക്കീതുകളുമാണ്. അവയെ അവഗണിക്കുകയും അവയുടെ കാരണങ്ങൾ തുടരുകയും ചെയ്യുന്നതോടെ ശരീരത്തിലെ അപകടകാരികളുടെ ശതമാനം കൂടുകയായി. അതിനനുസരിച്ചാണ് അവയവങ്ങൾ ഓരോന്നിന്റെയും പ്രവർത്തനങ്ങൾ മന്ദിക്കുന്നതും മരവിക്കുന്നതും രോഗങ്ങൾ എന്ന നിലയിലെത്തുന്നതും. പ്രവർത്തിക്കാൻ കഴിയാത്ത വിധത്തിൽ ബഹുഭൂരിഭാഗം കോശങ്ങളും മോശമാകുക, രക്തം മലിനമാകുക എന്നിങ്ങനെയുള്ള ദുരവസ്ഥകൾ അവയവങ്ങളെ നിഷ്ക്രിയമാക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളെ പലവിധ രോഗങ്ങളുടെയും പേരിൽ നമ്മൾ വിളിക്കുന്നു. കുറേക്കൂടെ അവസ്ഥ മോശമാകുന്നതോടെ അവയവം മാറ്റിവെയ്ക്കേണ്ട തരത്തിലുള്ള പൂർണ്ണമായ നാശവും ഉണ്ടാകുന്നു.

അവയവങ്ങളുടെ നാശം ഭാഗികമായി സംഭവിച്ചാൽ പോലും രോഗമായിത്തീരുന്ന അവസ്ഥയിൽ മറ്റുള്ള അവയവങ്ങളെ ബാധിക്കുന്നതും മൊത്തത്തിൽ അനാരോഗ്യമുണ്ടാകുന്നതും സഹിക്കുകയല്ലാതെ കഴിഞ്ഞ കാലത്തിലേയ്ക്ക് തിരികെ ചെന്ന് നന്നാക്കാൻ കഴിയുകയില്ലല്ലോ? സംഭവിച്ച തകർച്ചകൾ അനുഭവിച്ചേ തീരൂ. 'കർമ്മഫലം' എന്നു വിളിക്കേണ്ടത് ഇതിനെയാണ്.

രോഗം പിടിപെടാൻ ഇട കൊടുക്കാതെ വിവേകപൂർവ്വം, കരുതലോടെ ജീവിക്കണമെന്നു പറയുന്നത് ഇപ്പോൾ മനസിലാക്കാൻ കഴിയും.

▸ ഉപവാസം എന്നത് അസ്വസ്ഥതകൾ തോന്നുന്ന ആദ്യ നിമിഷങ്ങളിൽ തന്നെ തുടങ്ങുക. സൂചികൊണ്ട് എടുക്കാവുന്നത് സൂചി കൊണ്ട് തന്നെ എടുക്കാനാകും. തൂമ്പ കൊണ്ട് എടുക്കുമ്പോൾ വലിയ നഷ്ടം കൂടെ ഉണ്ടാകുമെന്ന് തിരിച്ചറിയണം.

ഉപവാസം എങ്ങനെ ?

▸ ഉപവാസം ഒട്ടും ശീലമില്ലാത്തവരും രോഗത്തിന്റെ മുന്നിൽ ഉപവസിക്കുന്നവരും പ്രകൃതി ചികിത്സാലയത്തിൽ വിശ്രമത്തിലും പരിചയ സമ്പന്നരുടെ മേൽനോട്ടത്തിലും ഉപവസിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

▸ ജ്യൂസുകൾ കഴിച്ചും പച്ചവെള്ളം മാത്രം കുടിച്ചും ഉപവസിക്കാം.

▸ പൂർണ്ണവിശ്രമം എന്നു പറയുമ്പോൾ വായന, ഫോൺവിളികൾ, ചാറ്റിങ്, ടെക്സ്റ്റിങ് എന്നിവയെല്ലാം ഒഴിവാക്കണം.

▸ ഭക്ഷണ ചിന്തകൾ മനസിലും നിർബന്ധ ഭക്ഷണരാഹിത്യം ശരീരത്തിലും എന്നത് ഉപവാസമല്ല; ജീവ പീഡനമാണ്.

▸ എത്ര ദിവസം ഉപവസിക്കുന്നോ അത്രയും ദിവസങ്ങൾ വേവിക്കാത്തവ എന്നതാണ് ഏറ്റവും ഫലവത്തായ ഉപവാസം. അത്രയും ദിവസങ്ങളിൽ വിശ്രമവും വേണ്ടതുണ്ട്.

വെയിൽ എന്ന റേഡിയേഷൻ

പഴങ്ങൾ പ്രമേഹം മാറ്റുകയാണെന്നും പഞ്ചസാര പ്രമേഹം ഉണ്ടാക്കുകയാണ് ചെയ്യുകയെന്നും പ്രകൃതിക്കാർക്കെല്ലാം ഇന്നു നന്നായിട്ടറിയാമല്ലോ. അതുപോലെയാണ് വെയിലിന്റെ റേഡിയേഷനും. അത് ശരീരത്തിന് കരുത്ത് പകരും. എന്നാൽ യാന്ത്രിക റേഡിയേഷനുകൾ എല്ലാം തന്നെ കരുത്ത് നശിപ്പിക്കുകയും കാൻസറടക്കമുള്ള നിരവധി തകരാറുകൾ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും.

രാപ്പകലില്ലാതെ പണിയെടുക്കുന്ന ഖനിതൊഴിലാളികളും ഫാക്ടറിതൊഴിലാളികളും ആരോഗ്യം നശിക്കുന്നവരായി കാണപ്പെടുന്നു. നല്ല പോഷകാഹാരങ്ങളുള്ള ഭക്ഷണം കഴിച്ചിട്ടു പോലും എഴുപത്തഞ്ചാണവരുടെ രോഗജീവിതത്തിന്റെ ശരാശരി ആയുസ്. എന്നാൽ നാമമാത്രമായ ഭക്ഷണം കഴിച്ച് രാപകൽ പണിയെടുക്കുന്ന കർഷകർ, മത്സ്യതൊഴിലാളികൾ എല്ലാം രോഗങ്ങൾ തീരെ കുറഞ്ഞ നൂറിലെത്തുന്ന ജീവിതം നയിക്കുന്നുണ്ട്. (കീടനാശിനികൾ പ്രയോഗിക്കുകയും യന്ത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരല്ല)

വെയിൽ ശരീരത്തിന് കരുത്ത് പ കരും. രാവിലെ ഒൻപതു വരെയും വൈകീട്ട് അഞ്ചു മുതലുമുള്ള വെയിലായിരിക്കും രോഗികൾ ക്കും ബലഹീനർക്കും നല്ലത്.

വെയിലിന്റെ ഔഷധകരുത്താണത്. ശരീര ത്തിന് ഭക്ഷണം പോലെ തന്നെ ആവശ്യമാണ് പോഷകക്കരുത്ത്. ആധുനിക ശാസ്ത്രത്തിന് വെ യിൽ 'വൈറ്റമിൻ ഡി' യാണ്. ഒപ്പം കാൻസറു ണ്ടാകുന്ന കാർസിനോജനും! വൈറ്റമിൻ ഡി ഇ ല്ലെങ്കിൽ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിലെ കാൽഷ്യം സ്വാംശീകരിക്കാൻ ശരീരത്തിന് കഴിയില്ല. കാൽ ഷ്യം കുറയുന്നതോടെ പല്ലുകളുടെയും എല്ലുക ളുടെയുമെല്ലാം ശക്തി കുറയാൻ തുടങ്ങും. ത്വ ക്ക് രോഗങ്ങൾ പിടിപെടും. അകാരണ ക്ഷീണ വും തളർച്ചയും ഒപ്പം കാൻസർ ഭീഷണിയും ആ രംഭിക്കും.

▶ സൂര്യപ്രകാശം കുറഞ്ഞ അന്റാർട്ടിക്കയി ലെ എക്സിമോകൾക്ക് ആയുസ് കേരള ശരാശ രിയുടെ പകുതി മാത്രമായിരിക്കുന്നതിന്റെ കാര ണങ്ങളിലൊന്ന് പ്രത്യേകം പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.

▶ എന്നും രാവിലെ ആട്ടിൻ കുട്ടികളും പൂ ച്ചകളും നായ്ക്കളും എന്തിന് കോഴികൾ വരെ വെയിൽ കായുന്നതു കണ്ടിട്ടില്ലേ? അവർ പ്രകൃ തിയുടെ രസായന ഔഷധം സേവിക്കുകയാണ്!

വെയിൽ ഔഷധ സേവ എങ്ങനെ വേണം?

▶ രാവിലെ ഒൻപതു വരെയും വൈകീട്ട് അഞ്ചു മുതലുമുള്ള വെയിലായിരിക്കും രോഗി കൾക്കും ബലഹീനർക്കും നല്ലത്.

▶ വെളുത്ത കോട്ടൺ വസ്ത്രങ്ങൾ സോ പ്പ് ഉപയോഗിക്കാതെ അലക്കിയെടുത്തത് മാത്രം ധരിച്ചു കൊണ്ടാവണം വെയിൽ കൊള്ളേണ്ടത്.

▶ വെയിൽ ഇല്ലാത്ത ദിവസങ്ങളിൽ അന്ത രീക്ഷ പ്രകാശം ഏൽക്കാവുന്നതാണ്.

▶ കണ്ണട, ചെരിപ്പ്, വാച്ച് തുടങ്ങിയവയെ ല്ലാം അഴിച്ച് വെയ്ക്കുക.

▶ ആരോഗ്യ ഭാവന, സത്ഭാഷണം, ധ്യാ നം എന്നിവയൊക്കെയാകാം.

▶ രോഗികളല്ലാത്തവർക്ക് വായന, പച്ചക്ക റി നുറുക്കൽ, എഴുത്ത്, തുന്നൽ, കൃഷിപ്പണികൾ തുടങ്ങിയവയെല്ലാം വെയിലേറ്റ് ചെയ്യാം.

▶ നടന്നും ഇരുന്നും കിടന്നുമൊക്കെ വെ യിലേല്ക്കാം.

▶ അരമണിക്കൂർ മുമ്പ് പച്ചവെള്ളം ഒന്നു രണ്ടു ഗ്ലാസ് കുടിച്ച ശേഷം വെയിൽ കൊള്ളുന്ന താണ് നല്ലത്.

▶ ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ, മുറിവ്, ചതവ്, ഒടിവ്, പ്രമേഹ പഴുപ്പ്, ഗാംഗ്രെയിൻ, ക്ഷയം, ആസ്ത മ, അലർജി, കണ്ണിന്റെ രോഗങ്ങൾ, ലൈംഗിക ബലഹീനത, ആർത്രൈറ്റിസ്, ഓസ്റ്റിയോ പൊ റോസിസ്, നടുവേദന തുടങ്ങി വെയിൽ തന്നെ നല്ല ഔഷധമായിട്ടുള്ള നിരവധി രോഗങ്ങളുണ്ട്.

▶ ടെട്രാസൈക്ലിൻ പോലുള്ള ഇംഗ്ലീഷ് മ രുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നവർ വെയിൽ ഏൽക്കുന്നത് അപകടകരമാണ്.

▶ വെള്ളംകുടി തീരെ കുറഞ്ഞവരും കോ ളകളും മദ്യവും ചായയും കാപ്പിയും കൂടുതൽ കഴിക്കുന്നവരും അധികമായി വെയിൽ കൊള്ളു ന്നത് നല്ലതല്ല.

മണ്ണും ഒരു ഔഷധം!

ഇത്രത്തോളവും വായിച്ച് ഒരുവിധം അനു കൂലിച്ചു വരുന്നവരിൽ ചിലർ കലി തുള്ളാൻ പോ കുന്നത് മണ്ണും ഔഷധമാണെന്ന പ്രകൃതിക്കാ രുടെ പ്രാകൃതഭാഷണം കേൾക്കുമ്പോഴാണ്!

▶ മണ്ണിനെ മരുന്നായി ഉള്ളിൽ കഴിക്കാൻ പ്രകൃതിക്കാർ നൽകാറില്ല. പുറമെ പുരട്ടാനാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. എന്നാൽ അലോപ്പതിക്കാർ ശാസ്ത്രീയമായിത്തന്നെ രോഗികളെക്കൊണ്ട് മ ണ്ണ് തീറ്റിക്കുന്നുണ്ട്. പല ഗുളികകളുടെയും ഫി ല്ലർ മെറ്റീരിയൽ 'ചെളി' യാണ്!

▶ ശരീരം മണ്ണിൽ നിന്നും ഉടലെടുത്തതാ ണ്. മണ്ണിൽ നിന്നും ഉടലെടുത്ത ആഹാര പദാർ ത്ഥങ്ങൾ ദഹിച്ച് മറ്റൊരു രൂപത്തിലാകുന്നതാണ് ശരീരം. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ശരീരത്തിന് വീ ണ്ടും മണ്ണായി മാറാൻ ഒരു പ്രയാസവുമില്ല.

▶ മണ്ണിൽ നിന്നുണ്ടായ ശരീരത്തിന് മണ്ണി ന്റെ സ്പർശം അസ്വസ്ഥതയല്ല സ്വസ്ഥതയും സ മാധാനമാണ് നൽകുക.

▶ ദേഹത്ത് എവിടെയുണ്ടാകുന്ന വേദനയ് ക്കും മണ്ണ് നനച്ച് കുഴമ്പാക്കി പുരട്ടാം. ഒരു മണി ക്കൂർ വരെ അതവിടെ സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യാം.

മണ്ണിനെ മരുന്നായി ഉള്ളിൽ കഴിക്കാൻ പ്രകൃതിക്കാർ നൽകാറില്ല. പുറമെ പുരട്ടാനാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ദേഹത്ത് എവിടെയുണ്ടാകുന്ന വേദനയ്ക്കും മണ്ണ് നനച്ച് കുഴമ്പാക്കി പുരട്ടാം.

- മുഴകൾ, ഗർഭപാത്രതകരാറുകൾ, കരൾ-കിഡ്നി തകരാറുകൾ, കാൻസർ, മാനസിക രോഗങ്ങൾ, ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയ്ക്കെല്ലാം മണ്ണ് വളരെ നല്ല മരുന്നാണ്.
- വൃത്തിയുടെ പരിഗണനയിൽ രണ്ടടി താഴ്ചയിലെ കളിമണ്ണാണ് തരികൾ നീക്കി പ്രകൃതി ചികിത്സയിൽ പൊതുവെ ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

ഏതുരോഗവും മാറ്റാം പക്ഷെ ...

ഉറക്കവും ശ്വസനവും ജലപാനവും നല്ല ഭക്ഷണവും ഉപവാസവും വെയിലും മണ്ണുമൊക്കെയായ പ്രകൃതിയുടെ മരുന്നുകൾക്ക് മാറ്റാൻ കഴിയാത്ത രോഗങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെയില്ല. എന്നാൽ പ്രകൃതിയുടെ സ്വാഭാവികതകൾക്കുമപ്പുറം ചില കാര്യങ്ങൾ കൂടിയുണ്ട്. ഏതു രോഗത്തെയും പ്രകൃതിക്ക് സുഖപ്പെടുത്താനാകും. എന്നാൽ എല്ലാ രോഗികളെയും സുഖപ്പെടുത്താൻ കഴിയില്ല! എന്തുകൊണ്ട് എന്ന ചോദ്യം ഇവിടെയും ഉയരാനിടയുണ്ട്. ശരീരത്തിന്റെ ഘടനയ്ക്കും നിർമ്മിതിക്കും പുനരുദ്ധാരണത്തിനും ഇടയാക്കുന്ന പ്രകൃതി വിഭവങ്ങൾ എല്ലാം ആരോഗ്യമുള്ളതാണെങ്കിൽ മനുഷ്യനും ആരോഗ്യമുള്ളതായിരിക്കേണ്ടേ? ഓരോ ദിവസവും 50–70 ബില്യൺ കോശങ്ങൾ പഴക്കം ചെന്നത് മരിക്കുകയും പുതിയ കോശങ്ങളാൽ നവയൗവ്വനം നേടി ഉഷാറാകുകയും ചെയ്യുന്ന ശരീരത്തിന് ആരോഗ്യമെന്നത് പുറത്തുനിന്നും എത്തിച്ചേരേണ്ടതില്ലല്ലോ? ആന്തരികമായിത്തന്നെയുള്ളതല്ലേ? പിന്നെ എന്തുകൊണ്ട് എല്ലാ രോഗികളെയും സുഖപ്പെടുത്താൻ കഴിയുന്നില്ല?

മനസ് എന്ന മാന്ത്രികത!

ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിലെ മനസിന് ആരോഗ്യമില്ലെങ്കിലോ? ശരീരത്തിന്റെ ജൈവ സംവിധാനങ്ങളുടെ ആകത്തുകയായ മനസിന് ശരീരം മോശമായാൽ മാത്രമാണ് ഭ്രാന്ത് എന്നു തുടങ്ങിയ മാനസികരോഗങ്ങളിലേയ്ക്ക് അധഃപതിക്കാൻ കഴിയുക. എന്നാൽ ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തെ രോഗിയാക്കുന്നതിന് തെറ്റായ ചിന്തകൾ, ഭാവനകൾ, വികാരങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് കഴിയും.

സ്വാർത്ഥതയും ദേഷ്യവും പകയും വിരോധവും കാമാർത്തിയും ഭയവുമെല്ലാം മനസിനെ മലിനമാക്കുകയും മലിനമാകുന്ന മനസ് ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ അവതാളത്തിലാക്കുകയും ചെയ്യും.

മറിച്ച് സദ്ഭാവനയ്ക്കും സ്നേഹത്തിനും കരുണയ്ക്കും ആത്മവിശ്വാസത്തിനും ധൈര്യത്തിനും സമാധാനത്തിനുമെല്ലാം അത്ഭുതകരമായ രോഗശാന്തിയും രോഗരഹിത ജീവിതവും നൽകാൻ കഴിയും.

'പ്ലാസിബോ ഇഫെക്ട്' എന്ന പേരിൽ മനസിന്റെ ഭാവനകളെ ഭവിപ്പിക്കാനുള്ള അസാധാരണമായ കഴിവിനെ ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രവും അംഗീകരിക്കുകയും പുതിയ മരുന്നുകളുടെ പരീക്ഷണത്തിന് ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്.

നല്ലതു കാണുക, നല്ലത് കേൾക്കുക, നല്ലത് പറയുക എന്നതു പോലെ തന്നെ ചീത്ത കാണരുത്, കേൾക്കരുത്, പറയരുത് എന്നതും ചേർത്ത് സ്വീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

നിത്യജീവിതത്തിന്റെ നൂലാമാലകളിലും പ്രാരാബ്ധങ്ങളുടെ ദുരിതങ്ങളിലും അതേപോലെ തന്നെ ജീവിത സൗഭാഗ്യങ്ങളിലും സന്തോഷങ്ങളിലും അഭിരമിക്കാത്ത ഒരു മനസുണ്ടാക്കിയെടുക്കണം. ജീവിച്ചിരിക്കുന്നു എന്ന അനുഭവം തന്നെയാണ് ആനന്ദമെന്നും തിരിച്ചറിയാനാകണം. രോഗങ്ങൾക്ക് അത്തരം ഒരു മനസും ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ മരുന്നു തന്നെയാണ്.

നല്ല കുടുംബം എന്നതും മരുന്നു തന്നെ

പരസ്പരമുള്ള സ്നേഹത്തിലും സഹകരണത്തിലും മുന്നോട്ടു നീങ്ങുന്ന കുടുംബവും രസായനഗുണമുള്ള മരുന്നു തന്നെയാണ്. കേരളത്തിൽ പെരുകുന്ന ആത്മഹത്യകളിൽ നല്ലൊരു ശതമാനവും തകരുന്ന കുടുംബ ബന്ധങ്ങളുടെതാണ്. കുട്ടികളിൽ കണ്ടുവരുന്ന അക്രമവാസനയും അസാധാരണ പെരുമാറ്റങ്ങളും ഒട്ടനവധി രോഗങ്ങളും കുടുംബത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങളിലും അരക്ഷിതാവസ്ഥകളിലും നിന്നുടലെടുക്കുന്നതാണ്.

സ്നേഹമുള്ള കുടുംബവും ആവശ്യാനുസരമുള്ള പരിചരണങ്ങളും നല്ല ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങളും ഒക്കെയുള്ള കുടുംബം പോലെ രോഗമാ

റ്റത്തിനും രോഗശമനത്തിനും മറ്റൊരു മരുന്ന് എന്താണുള്ളത്?

സമാധാനമുള്ള സമൂഹം ഏറ്റവും നല്ല മരുന്ന്

എത്രയൊക്കെ യോഗയും പ്രകൃതിയും മറ്റെല്ലാ സൗഭാഗ്യങ്ങളും ചേർന്നു നിന്നാലും പരസ്പരം കൊലവിളി നടത്തുന്ന രാഷ്ട്രീയവും മതവും പ്രാദേശികതകളും താണ്ഡവമാടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ മനുഷ്യന്റെ ആരോഗ്യം എങ്ങനെയുണ്ടാകും?

കേരളത്തിൽ തന്നെ കണ്ണൂരിലെയും നാദാപുരത്തെയുമൊക്കെ രാഷ്ട്രീയ സംഘട്ടനങ്ങളും ഇറാഖിലെയും സിറിയയിലെയുമൊക്കെ യുദ്ധവുമെല്ലാം സമാധാനമുള്ള സമൂഹത്തിന്റെ ആവശ്യകത വ്യക്തമാക്കുന്നുണ്ട്.

അന്തരീക്ഷം മലിനമാക്കുന്ന വ്യവസായങ്ങളും അനാരോഗ്യ ഉല്പന്നങ്ങളും മദ്യവുമെല്ലാം വിൽക്കുന്ന വ്യാപാരികളും, കൂടുതൽ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനുള്ള മരുന്നുകൾ നൽകുന്ന ചികിത്സകരും എല്ലാം കൂടെ ചേർന്ന് രോഗങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നതും ഇന്നെല്ലാവർക്കും അറിവുള്ളതാണ്.

സ്നേഹത്തിലും പരസ്പര സഹായത്തിലും പരിഗണനയിലും അധിഷ്ഠിതമായ അഹിംസാത്മക സമൂഹത്തിന് മറ്റൊരു രാഷ്ട്രീയവും മറ്റൊരു വ്യാവസായിക- വ്യാപാര- വിദ്യാഭ്യാസ സമീപനവുമെല്ലാം ആവശ്യമാണ്. അവയും കാൻസർ അടക്കമുള്ള ഇന്നത്തെ പല രോഗങ്ങളുടെയും ഫലപ്രദമായ മരുന്നുകൾ തന്നെയാണ്!

ഇനിയും ഒരു ഗുളിക വിഴുങ്ങുന്നതിനു മുമ്പ്

ചികിത്സ എന്നു പേരുള്ള കച്ചവട കെണിയിൽ കുടുങ്ങി ജൈവശരീരത്തിലേയ്ക്ക് ജൈവ ഭക്ഷണത്തിനു പകരം രാസവിഷങ്ങൾ നിറയ്ക്കുന്നതിനു മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ രോഗകാരണങ്ങളെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കണം; ഒപ്പം അതിനു പരിഹാരമായ പ്രകൃതിയുടെ മരുന്നുകൾ ഏതെല്ലാമെന്ന് കണ്ടുപിടിക്കണം. ഒന്നതു പരീക്ഷിക്കാനുള്ള ധൈര്യം കാണിക്കണം. നിങ്ങൾ രക്ഷപെടും, ഞങ്ങൾ പ്രകൃതിചികിത്സ 'കച്ചവടക്കാർ' പെടുകയും ചെയ്യും!

ഹംസാസനം

1. വജ്രാസനത്തിൽ ഇരിക്കുക (മുട്ടുമടക്കിയിരിക്കുക.) രണ്ടു മുട്ടുകളും 10 ഇഞ്ച് അകറ്റി വെക്കണം.
2. കൈവിരലുകൾ കാൽപ്പാദത്തിന്റെ ഭാഗത്തേക്ക് വരാവുന്ന രീതിയിൽ കൈപ്പത്തി രണ്ട് കാൽ മുട്ടിന്റെയും ഇടയ്ക്കായി വെക്കുക. കൈമുട്ടുകൾ ചേർന്നിരിക്കണം.
3. കൈമുട്ടുകൾ വളച്ചുകൊണ്ട് ശരീരം മുന്നോട്ട് കുനിച്ച് തലനിലത്ത് മുട്ടിക്കുന്ന സമയത്ത് കൈമുട്ടുകൾ പൊക്കിളിനോട് ചേർന്നിരിക്കണം.
4. ഓരോ കാലുകളായി പിറകിലേയ്ക്ക് നീട്ടുക. നീട്ടിയതിനുശേഷം കാൽവിരലുകളായിരിക്കണം നമ്മൾ നിലത്ത് കുത്തുന്നത്.
5. ഇനി തലയുയർത്താം, അപ്പോൾ തല ശരീരത്തിന്റെ അതേ ലൈനിൽ വരണം.
6. സാധാരണ ശ്വാസമെടുത്തുകൊണ്ട് ഈ സ്ഥിതിയിൽ ചുരുങ്ങിയത് 1 മിനിറ്റ് നിൽക്കുക. അപ്പോൾ ശരീരം 30^0 ചെരിഞ്ഞിരിക്കും. 1 മിനിറ്റ് നിൽക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ പലവട്ടം ചെയ്ത് 1 മിനിറ്റ് എത്തിക്കുക.
7. തലകുനിച്ച് നിലത്ത് തൊടുക.
8. മുട്ടുമടക്കി ഓരോ മുട്ടുകളായി കൈപ്പത്തിയുടെ അടുത്ത് വെക്കുക.
9. വജ്രാസനത്തിലിരിക്കുക.
10. കാലുകൾ അകറ്റിവെച്ച്, കൈകൾ പിറകിലേക്ക് വെച്ച് തല പിറകിലേക്കിട്ട് വിശ്രമിക്കുക.

ഗുണങ്ങൾ

ഡയബറ്റിക്, മലബന്ധം കുറയുന്നു. ദഹനം മെച്ചപ്പെടുന്നു. കൈയുടെ കരുത്ത് കൂടുന്നു.

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്

വയറിന് സർജ്ജറി ചെയ്തവർ, ആർത്തവ ക്രമക്കേടുള്ളവർ, ഹെർണിയയും ഹൈപ്പർ അസിഡിറ്റിയും അൾസറുമുള്ളവർ ഇത് ചെയ്യരുത്.

ഉറക്കം

കല്പറ്റ നാരായണൻ

ആ കവിക്ക് ഒട്ടും ഉറക്കമില്ല.
അതുകൊണ്ടത്രേ
അയാളുടെ കവിതകളൊക്കെ ഒരുപോലെ.

ഉറക്കമില്ലെങ്കിൽ
അധീനത്തിലല്ലാത്ത രാത്രിയില്ലെങ്കിൽ
മറവില്ലെങ്കിൽ
ഇരുട്ടില്ലെങ്കിൽ
പുതിയതെങ്ങനെ വരും?
ദിവസമെങ്ങനെ
അടുത്ത ദിവസമാകും?
ഇരുളാത്തത്
എങ്ങനെ തെളിയും?
ഞെട്ടിയിൽ പുതിയ ഇല
അകിട്ടിൽ നിറയെ പാൽ
ഇന്നലെ വെള്ളം കണ്ട കിണറ്റിൽ
ആൾപ്പൊക്കത്തിൽ വെള്ളം
എങ്ങനെ കൊണ്ടുവെക്കും.

വരുതിയിലല്ലാത്ത രാത്രിയിലാണ്
പൂ ഇതളിതളായി വിരിയുന്നത്.
വേദന കുറയുന്നത്.
പറിച്ചു നട്ട ചെടി മണ്ണിലുറയ്ക്കുന്നത്.
പഴകുന്നത്.

ഒരു ദിവസം കൂടെയുറങ്ങിയാലത്തെ അടുപ്പം
ആയിരം പകലൊരുമിച്ചിരുന്നാൽ കിട്ടുമോ?
ഉറക്കം ഏതു കപ്പലിനെക്കാളും വഴി പിന്നിട്ടു.

ഉണർന്നു നോക്കിയപ്പോൾ
പടിക്കലെത്തീ പുഴവെള്ളം
പുലർച്ചെ പയ്പെറ്റു എന്നമ്മ കാതിൽ.
പുലർച്ചെ മരിച്ചു എന്നാളു വന്നു.

രാവിലെ പറയാമമ്മേ എന്നുറങ്ങിയവൾ
മധുരിച്ച് മധുരിച്ച് പുലർച്ചെ വധുവായി
ദോശയ്ക്കു വീണ്ടും സ്വാദായി.
കാക്കയ്ക്കു പുതിയ വിരുന്നുകാരായി.

നാമുറക്കം പിടിക്കുന്നത്
നോക്കിയിരിക്കുകയായിരുന്ന ആരോ
പുലരുന്നതിനു മുൻപേ
പണി മുഴുമിച്ച ഒരു ലോകത്തിൽ നമ്മൾ.
ചെടികളിലും
ആകാശത്തിലും
ഒരഴുക്കുമില്ല
കലക്കുവെള്ളം
തെളിഞ്ഞു.
കാണാത്തതെന്തോ കണ്ടതുപോലെ
നായ കുരയ്ക്കുന്നു.

ഉറക്കം എന്ന ആരോഗ്യം

ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി

ഉറക്കം കുറഞ്ഞാൽ ആരോഗ്യം കുറയും. ശരീരത്തിന്റെ കേടുതീർക്കൽ, സ്വയം പുതുക്കൽ എന്നിവയെല്ലാം ഇടയ്ക്ക് വെച്ച് നിൽക്കും. ഉന്മേഷവും ഉത്സാഹവും കുറയും. പല അവയവങ്ങളുടെയും പ്രവർത്തനം മന്ദീഭവിക്കും. ആധുനിക ശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഭാഷയിൽ പറയുകയാണെങ്കിൽ 'എനർജി ട്രാൻസ്പോർട്ടേഷൻ പ്രോട്ടീനുകൾ' മന്ദഗതിയിലാകും. രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറയും.

സ്ഥിരമായി ഉറക്കമൊഴിയുന്നവരിൽ കാൻസറിന്റെ സാധ്യത ഇരട്ടിയാകും. അൽഷൈമേഴ്സ് എന്ന മറവിരോഗ സാധ്യതയും കൂടും. വെറും ഒരാഴ്ചയിലെ ഉറക്കക്കുറവ് നിങ്ങളെ പ്രമേഹരോഗിയായി കണക്കാക്കുന്നിടത്തേക്ക് രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവിനെ എത്തിക്കും. ഉറക്കം കുറഞ്ഞ നിരവധി രാവുകൾ ഹൃദയധമനികളുടെ നേർമ്മയിലേക്കും ബ്ലോക്കുകളിലേക്കും സ്ട്രോക്കുകളിലേക്കുമെല്ലാം സാവധാനമെത്തിക്കും. വിഷാദം, ഉൽക്കണ്ഠ മുതൽ ആത്മഹത്യാ പ്രവണത വരെ ഉറക്കമില്ലായ്മയിൽ നിന്നുണ്ടാവുകയോ അല്ലെങ്കിൽ വർദ്ധിക്കുകയോ ചെയ്യും.

ഉറക്കം നിന്നാൽ കൂടുതൽ തിന്നും

ബ്രോയിലർ കോഴികൾ പെട്ടെന്ന് തടിക്കുന്നതിന്റെ കാരണങ്ങളിലൊന്ന് ഉറക്കം നിന്നാൽ കൂടുതൽ തിന്നുമെന്നതാണ്. ഉറക്കം നിൽക്കുമ്പോൾ കൂടുതൽ സമയം ഉണർന്നിരിക്കുമെന്നതുകൊണ്ടായിരിക്കുമെന്നാണോ കരുതിയത്? അതും ശരിതന്നെയാണ്. വൈകിട്ട് അല്പം കഞ്ഞിയും മോന്തി ഏഴ് ഏഴരമണിയായതോടെ കിടന്നുറങ്ങിയിരുന്ന പൂർവ്വികർക്ക് മുമ്പിൽ നാലഞ്ചുമണിക്കൂർ കൂടെ പാതിരാത്രിയിലേക്ക് അതിക്രമിച്ചു കയറി ഉറങ്ങാതിരിക്കുന്നവർ ഒന്നും രണ്ടും പ്രാവശ്യം കൂടെ തിന്നുകയാണ്. കുറച്ചുകൂടെ ഉറ

ങ്ങാതിരുന്നാലോ? പന്ത്രണ്ടിനും രണ്ടിനുമൊക്കെ കിടന്നുറങ്ങുന്നവരും കൂടുതലായി തിന്നും. ഉറങ്ങാതിരിക്കുമ്പോൾ മാത്രമല്ല പിറ്റേന്നും! ഉറക്കമില്ലാതെയാവുമ്പോൾ വിശപ്പുതോന്നിക്കുന്ന ഹോർമോൺ കൂടുതലായിട്ടുണ്ടാകുന്നതാണ് ഈ അമിതതീറ്റയുടെ പ്രേരണമാവുന്നത്. അതോടൊപ്പം തന്നെ ഭക്ഷണം മതി എന്ന് തോന്നിപ്പിക്കുന്ന ഹോർമോണിന്റെ അളവിനെ കുറയ്ക്കുക കൂടെ ചെയ്യുന്നതോടെ ഉറക്കക്കുറവുകാർ കൂടുതൽ തിന്നുകയും ഗ്യാസ്ട്രബിൾ, മലബന്ധം, കുടവയർ, പൊണ്ണത്തടി, മൂലക്കുരു തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങളിലേക്കെത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഇത് മനസ്സിലാക്കുന്ന ഉറക്കം നിൽപ്പുകാർ ഭക്ഷണം കുറയ്ക്കുകയാണെങ്കിലോ? ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പല്ല മറിച്ച് അടിസ്ഥാന മസിലുകാണ് കുറയുക. കൊഴുപ്പ് കുറയുകയില്ല. ആരോഗ്യം തകരാറിലാകുകയും ചെയ്യും.

'എത്ര കുറച്ച് ഉറങ്ങുന്നോ അത്ര കുറച്ച് ജീവിക്കാം.' ഉറങ്ങേണ്ടതായിട്ടും ഉറങ്ങാതിരിക്കുന്ന സമയം; ഉറങ്ങിക്കഴിഞ്ഞാൽ കിട്ടേണ്ടിയിരുന്ന ജീവിതത്തിൽ നിന്നും കുറയുക തന്നെ ചെയ്യും എന്ന കാര്യം ഉറക്കം വെടിഞ്ഞ് പണിയെടുക്കുന്നവർ ഓർത്തേ തീരൂ.

കേവലം അൻപതു കൊല്ലങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് നമ്മുടെ നാട്ടിലെ മനുഷ്യർ ഏകദേശം പത്തു മണിക്കൂറോളം ഉറങ്ങിയിരുന്നു. അന്തിയായാൽ കിടന്നുറങ്ങുക എന്നതല്ലാതെ രാത്രിയിൽ മറ്റ് കാര്യങ്ങൾ അവർക്കുണ്ടായിരുന്നില്ല. പണിയെടുക്കുക, ആഹാരം കഴിക്കുക, കിടന്നുറങ്ങുക. എന്നാൽ വികസനം ജീവിതഗതിയെ ആകമാനം മാറ്റി. പണിയെടുക്കേണ്ടത് ആഹാരത്തിന് മാത്രമല്ലാതെയായി. വീട് ഗംഭീരമാക്കാനും വൈദ്യുതി ബില്ലടയ്ക്കാനും വെള്ളം വാങ്ങാനും ആരോഗ്യവും രോഗശമനവും വാങ്ങാനും വിദ്യാഭ്യാസം നേടാനും വിനോദം ലഭിക്കാനുമെല്ലാം അവന് പണിയെടുക്കേണ്ടതായി വന്നു. പണിയാകട്ടെ വീട്ടിൽ തന്നെയിരുന്ന് ചെയ്യാവുന്ന കൊല്ലപ്പണി, കൃഷിപ്പണി, തയ്യൽ, കൊത്തുപണി തുടങ്ങിയവയിൽനിന്നും ഫാക്ടറികളിലും ഓഫീസുകളിലും പോയി ഇരുന്നാൽ മാത്രം ചെയ്യാവുന്നതായി. അവിടങ്ങളിലേക്ക് എത്താനുള്ള പണിയായി ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ജോലി. വിലപ്പെട്ട മണിക്കൂറുകൾ ചെലവാക്കുന്നതിന് പുറമെ പാടുപെട്ടുണ്ടാക്കുന്ന പണം തൊഴിലിടത്തേക്കും തിരിച്ചുമുള്ള യാത്രയ്ക്കായി ചെലവാക്കേണ്ട ദുരവസ്ഥയുമായി. തൊഴിലിനും പഠനത്തിനും സമയം മതിയാവാത്ത കെണിയിലാണ് ഇന്നത്തെ ആധുനിക ജീവിതങ്ങൾ. രണ്ടും ഉറക്കത്തിനുള്ളിലേക്ക് അതിക്രമിച്ചു കടന്നിരിക്കുന്നു. വിനോദം പോലും പാതിരാത്രികളിൽ മാത്രമെന്ന ഗതികേടിലേക്ക് ലോകത്തെ അധഃപതിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളത് മനുഷ്യനെ വരിഞ്ഞുമുറുക്കിയുള്ള വികസന നാശമാണ്.

ആധുനിക വികസനവിനാശത്തിന്റെ ഫലമായുള്ള ഉറക്കക്കുറവിന്റെ മറ്റൊരാപത്ത് വാഹനാപകടങ്ങളാണ്. വേണ്ടത്ര ഉറങ്ങാത്ത ഒരുവൻ ചുറ്റുപാടുള്ളവർക്കെല്ലാം ജീവഭീഷണി ഉയർത്തുന്നു. കേരളത്തിൽ ഓരോ വർഷവും നടക്കുന്ന അൻപതിനായിരത്തോളം റോഡപകടങ്ങളിൽ (റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെടാത്ത ചെറിയ അപകടങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെ) ഡ്രൈവർ ഉറങ്ങിപ്പോയതിന്റെ ദുരന്തങ്ങൾ മൂന്നിലൊന്നുറപ്പ്.

ഉറക്കം ഒറ്റനോട്ടത്തിൽ

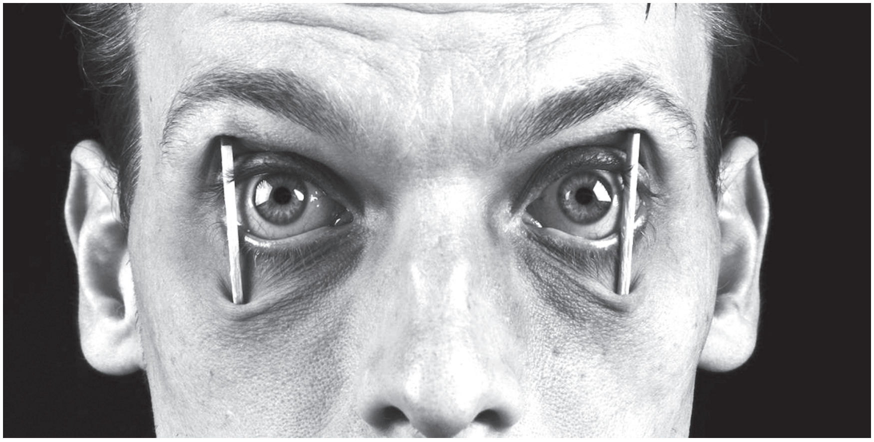
- ആരോഗ്യത്തെ നിലനിർത്തുന്നു.
- രോഗപ്രതിരോധവും രോഗമുക്തിയും നൽകുന്നു.
- കാൻസറിനെ തടയുന്നു.
- നീർക്കെട്ടുകൾ ഇല്ലാതാക്കുന്നു.
- ഇൻസുലിന്റെ ഉല്പാദനം ഉറപ്പുവരുത്തുന്നു.
- ഊർജ്ജദായകമായ ഗ്ലൂക്കോസിനെ ശരീരമെമ്പാടും എത്തിക്കുന്നു.
- വിശപ്പിനെ ക്രമീകരിക്കുന്നു.
- പോഷകങ്ങൾ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്ന വയറ്റിലെ ജീവാണുക്കളെ ശക്തമാക്കുന്നു.
- ഹൃദയത്തിന് ആശ്വാസവും ഹൃദ്രോഗ മുക്തിയും നൽകുന്നു.
- രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുകയും നേരെയാകാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- പഠിക്കാനും ഓർക്കാനും ചിന്തിക്കാനും പെരുമാറാനുമൊക്കെയുള്ള കഴിവും വിവേകവും തലച്ചോറിന് നൽകുന്നു.
- രാത്രി 12 മണിക്ക് മുമ്പ് ഒരു മണിക്കൂർ ഉറങ്ങുന്നതിന് തുല്യമല്ല പിന്നീട് ഇരട്ടി ഉറങ്ങുന്നത്!

വളരെ മൃദുവായ മെത്തകളിൽ കിടന്നുറങ്ങുന്നത് നടുവേദനയുണ്ടാക്കും. കൃത്രിമ ഫൈബറുകളും സ്പോഞ്ചുകളും അപകടകാരികൾ.

ഉറക്കത്തിന്റെ ശത്രുക്കൾ

തലച്ചോറിനെ ഉത്തേജിപ്പിച്ച് ഉറങ്ങാൻ കഴിയാതാക്കുന്ന ദ്രോഹകാരികൾ ആധുനിക ജീവിതത്തിൽ പലതുമുണ്ട്. അവയിൽ പലതും പെട്ടെന്ന് ഊർജ്ജവും ഉന്മേഷവും നൽകി ഗുണമുള്ളതാണെന്ന് തെറ്റിദ്ധരിക്കുന്നവയാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അവയെ നാം പ്രിയപ്പെട്ടതായി കരുതുന്നു. അല്പകാലത്തെ സൗഹാർദ്ദം നമ്മെ അടിമകളാക്കുകയാണെന്നുള്ളത് വൈകിമാത്രമാണറിയുക. അതിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടുകളും 'ഉന്മേഷദായകമായ ഒന്നിനെ' ഉപേക്ഷിക്കണമെന്ന വിവേകമില്ലായ്മയും കൂടിച്ചേരുന്നതോടെ ദുശ്ശീലങ്ങൾ മരണം വരെ തുടരുകയായി.

ചായയും കാപ്പിയുമാണ് പത്തമ്പതു കൊല്ലങ്ങൾക്കിടയിൽ



സാങ്കേതിക വിദ്യ കുതിച്ചുചാടിയതോടെ ഉറങ്ങുന്ന സമയത്ത് വൻനഷ്ടമാണുണ്ടാകുന്നത് എന്ന അവസ്ഥയിലായി ആധുനികസമൂഹം. ഉറക്കം ഒരനാവശ്യ ഏർപ്പാടാണെന്നും കഴിയുന്നതും അതിൽനിന്നും രക്ഷപ്പെടണമെന്നതുമായി മനുഷ്യരുടെ ധാരണ.

നമ്മിലേക്ക് കയറിവന്ന ആദ്യത്തെ ഉറക്കശത്രു. രാവിലെയും വൈകീട്ടും കുടിക്കുന്ന ഓരോന്നു മതി അന്തിയാകുന്നതോടെ എത്തിച്ചേരേണ്ട ഉറക്കത്തെ വൈകിച്ച് പത്തിലേക്ക് മാറ്റാൻ. പിന്നെയും ഉറങ്ങാതിരിക്കണമെങ്കിൽ ചായയും കാപ്പിയും വീണ്ടും വീണ്ടും കുടിച്ചുകൊണ്ടേയിരുന്നാൽ മതി എന്നെല്ലാവർക്കുമറിയാം.

ബ്രോയിലർ കോഴികളെ ഉറങ്ങാതെ തീറ്റിക്കാൻ അതിശക്തിയേറിയ വൈദ്യുതപ്രകാശം കൊണ്ട് കോഴിക്കൂടിനെ പകലാക്കി തോന്നിപ്പിക്കുകയാണ് ചെയ്യുക. ആധുനിക വ്യാപാരശാലകളും ഷോപ്പിംഗ് മാളുകളും പുറംകാഴ്ചകൾ മറച്ച് പകലിനെ വെല്ലുന്ന വൈദ്യുത പ്രഭയാൽ ശോഭിപ്പിക്കുന്നത് 'കോഴികൾ' രാത്രിയായെന്നതോർക്കാതിരിക്കാനും ഉറക്കം തൂങ്ങാതെ ഷോപ്പിംഗ് നടത്താനുമാണ്.

മണ്ണെണ്ണ വിളക്കിൽനിന്നും ഇലക്ട്രിക് ബൾബുകളിലേക്ക് പുരോഗമിച്ചതോടെയാണ് ഉറക്കത്തിന്റെ അധോഗമനം വേഗത്തിലായത്. മുനിഞ്ഞുകത്തുന്ന പാവം മണ്ണെണ്ണ വിളക്കിന് തലച്ചോറിനെ അധികം പ്രകോപിപ്പിക്കാൻ കഴിയുമായിരുന്നില്ല.

രാത്രിയിലെ ഇരുളിന്റെ സ്വസ്ഥതയിലാശ്വസിച്ച് കണ്ണുകളാണ് ആദ്യം ഉറങ്ങാൻ തുടങ്ങിയിരുന്നത്. പക്ഷെ പ്രകാശതീവ്രത കണ്ണിന്റെ ജൈവതാളം ശിഥിലമാക്കുകയും സുഷുപ്തിപിഴവുകളിലേക്ക് നീങ്ങുകയുമാണ് ചെയ്തത്.

ആകർഷകമായ ഗാനങ്ങളും കഥകളും നാടകങ്ങളും സിനിമാശബ്ദരേഖകളും കൊണ്ട് ഗ്രാമീണരുടെ പോലും ഉറക്കം വൈകിച്ചതിൽ പത്തുമണി രാത്രിമാത്രം അടച്ചിരുന്ന റേഡിയോയും ഒരു കുറ്റവാളിയാണ്. അതിനടുത്ത വികസനമായ ടെലിവിഷനെത്തിയതോടെ ഉറക്കം വീണ്ടും ചുരുങ്ങുകയായി.

കമ്പ്യൂട്ടറും മൊബൈൽ ഫോണുകളും ഫേസ്ബുക്കും വാട്സ്ആപ്പും ഇൻസ്റ്റഗ്രാമും ടിറ്ററുമൊക്കെയായി സാങ്കേതിക വിദ്യ കുതിച്ചുചാടിയതോടെ ഉറങ്ങുന്ന സമയത്ത് വൻനഷ്ടമാണുണ്ടാകുന്നത് എന്ന അവസ്ഥയിലായി ആധുനികസമൂഹം. ഉറക്കം ഒരനാവശ്യ ഏർപ്പാടാണെന്നും കഴിയുന്നതും അതിൽനിന്നും രക്ഷപ്പെടണമെന്നതുമായി മനുഷ്യരുടെ ധാരണ.

ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെട്ട് താളം തെറ്റിയ ശാരീരിക ഹോർമോണുകളുടെ അസ്ഥാനത്തുള്ള വികാര ഉത്തേജനങ്ങളും അവയ്ക്ക് പ്രേരകമായിത്തീർന്ന മാധ്യമങ്ങളും വിപണികളും ലൈംഗീകമായ മറ്റൊരു തലവും ഉറക്കമില്ലായ്മയ്ക്ക് നൽകി. പാട്ടും കൂത്തും മദ്യമദിരാക്ഷിയുമായി പാതിരാപരിപാടികൾ ലോകമെമ്പാടും മദിച്ചുതകർക്കുന്നത് പൂവൻകോഴികൾ കൂകുന്നതുവരെയാണ്.

ഉറക്കമില്ലായ്മയും അതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന അസ്വസ്ഥകൾക്കും രോഗങ്ങൾക്കും സകലരും ശാസ്ത്രീയമായ പരിഹാരങ്ങളാണന്വേഷിക്കുക! അടിസ്ഥാനകാരണങ്ങൾ അന്വേഷിക്കാതെ ഡോക്ടർമാർ കുറിക്കുന്ന മരുന്നുകളും എവിടെ നിന്നൊക്കെയോ വേണ്ടവർക്ക് ലഭിക്കുന്ന മയക്കുമരുന്നുകളും ഉറക്കം കളയുന്നവയായി പരിണമിക്കുന്നു.

ഉറക്കമില്ലായ്മ രോഗമാകുമോ?

മനുഷ്യരെ ഉറങ്ങാൻപോലും സഹായിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ അലോപ്പതി ഡോക്ടർമാരുടെ കൈയ്യിലുണ്ട് എന്നതാണ് സകലരുടെയും വിശ്വാസം. എന്നാൽ അത് ഒരു ശാസ്ത്രീയ അന്ധവിശ്വാസം മാത്രമാണ്. ഉറങ്ങാനല്ല മയങ്ങാൻ മാത്രമാണവ സഹായിക്കുന്നത്. ഉറക്കം എന്ന സ്വാഭാവിക പ്രതിഭാസത്തെ ആനയിക്കാൻ ഒരു മരുന്നിനും കഴിയില്ല. മറിച്ച് ഉറക്കം കെടുത്താൻ അലോപ്പതിയിൽ ധാരാളം മരുന്നുകളാണുള്ളത്. ഓരോരോ രോഗത്തിന്റെയും പേരിൽ ഈ മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നവർക്ക് ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾ ആരും മരുന്നുകളെ സംശയിക്കുന്നില്ല! രോഗത്തിന്റെ തലയിലാണ് കുറ്റമെല്ലാം ചാരുക. അതിനുകൂടെ മരുന്ന് എന്നതാണ് ഡോക്ടറുടെയും നടപടി!

ഉറക്കമില്ലാ രോഗങ്ങൾ പല പേരുകളിൽ

ഏതുരോഗത്തെയും വിവിധ പേരുകളിലാക്കി പെരുപ്പിച്ച് മ

രുന്നുവില്പന പൊലിപ്പിക്കുന്ന കച്ചവട വൈദ്യശാസ്ത്രം ഉറക്കമില്ലായ്മക്കും രോഗപദവിയും ബഹുമാനനാമങ്ങളും നൽകിയിട്ടുണ്ട്. കേട്ടാൽ ചിരിവരുന്ന തരം രോഗസാഹിത്യങ്ങളും അവയിലുണ്ട്. ഉറങ്ങുമ്പോൾ കാലുകളിൽ ഒരസ്വസ്ഥത തോന്നില്ലേ? ഒന്നു കുടഞ്ഞാൽ ശരിയാവുന്നത്? അതൊരു ഉറക്കരോഗമാണ്! 'റെസ്റ്റ്ലസ് ലെഗ് സിൻഡ്രോം' എന്നു പറയും. അതിനുള്ള മരുന്നുകളുമുണ്ട്.

'നാർകോലെപ്സി' എന്ന പുതുരോഗവും അമ്പരപ്പിക്കുന്നതാണ്. ഇരിക്കുന്ന ഇരിപ്പിൽ ഉറക്കം തൂങ്ങുക. പലപ്പോഴും കഴിക്കുന്ന മരുന്നുകളും പഴകിയതും ഗുരുത്വം കൂടിയതുമായ ഭക്ഷണങ്ങളും ജലദൗർലഭ്യവുമായിരിക്കും ഈ ഉറക്കം തൂങ്ങലിന് കാരണം. പക്ഷെ ഇപ്പോൾ അതും പുതിയ രോഗമായിരിക്കുകയാണ്!

സ്വപ്നാടനമാണ് മറ്റൊരു രോഗം. ഉറക്കത്തിൽ എഴുന്നേറ്റ് ഉറങ്ങിത്തന്നെ നടക്കുക. 'സ്ലീപ്പ് വാക്കിംഗ്' എന്നും സോംനാമ്പുലിസം എന്നുമൊക്കെ ഇംഗ്ലീഷിൽ പറയും. ഓരോ കൊല്ലവും ഓരോ കോടി ഉറങ്ങിനടപ്പുകാരാണ് ലോകത്തുണ്ടാകുന്നതത്രെ! മൂന്നുമുതൽ 13 വരെയുള്ള കുട്ടികളിലാണിത് കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നത്. (കുട്ടികളുടെ തലച്ചോറിൽ വരെ എത്തുന്ന വാക്സിനുകളിലെ മെർക്കുറിയെയും അലൂമിനിയത്തെയുമെല്ലാം സംശയിക്കേണ്ടതുണ്ട്) ഇതിനും മരുന്നു നൽകുന്ന ചികിത്സകളും വില്പനയ്ക്കുണ്ട്.

ഉറക്കത്തിൽ ഞെട്ടിയുണരുക, അലറുക എന്നിങ്ങനെ ഒരിക്കലെങ്കിലും സംഭാവിക്കാത്തവർ ഉണ്ടാകില്ല. തീവ്രഭയമുള്ളിലുള്ളവരും കുറ്റബോധമുള്ളവരും കലശലായ ദുഃഖമുള്ളവരുമൊക്കെയാകും ഇങ്ങനെ ഉറക്കത്തിൽ പെരുമാറുക. കാരണം വ്യക്തമല്ലാത്തപ്പോഴും ദുഃസ്വപ്നങ്ങളിൽനിന്നും ഇത് സംഭവിക്കാം. ഇതിനെയും 'നൈറ്റ് ടെറർ' എന്ന രോഗമാക്കി മാറ്റിയിരിക്കുകയാണ് വൈദ്യശാസ്ത്രം.

'ഒബ്സ്ട്രക്ടീവ് സ്ലീപ് അപ്നിയ' എന്ന ഉറക്കരോഗം പക്ഷെ അല്പം ഗൗരവമുള്ളതാണ്. ഉറക്കത്തിനിടയിൽ ശ്വാസം നിലയ്ക്കുകയും പിന്നീട് തുടരുകയും ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥയാണിത്. തൊണ്ടയിലെ മസിലുകളുടെ പ്രവർത്തന തകരാറുകൊണ്ടാണിതെന്നാണ് നിഗമനം.

ഉറക്കമില്ലായ്മ (ഇൻസോമ്നിയ) എന്ന ഒരവസ്ഥയും ജീവിതത്തിൽ പല ഘട്ടങ്ങളിലും ഓരോരുത്തരും അനുഭവിക്കാറുള്ളതാണ്. കൃത്യസമയത്ത് ഉറങ്ങാതെയും വ്യായാമവും അധ്വാനവുമില്ലാതെയും ജീവിതപ്രാരാബ്ധങ്ങളാൽ ടെൻഷനടിച്ചും ചില മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് കൊണ്ടുമൊക്കെ കിടന്നാലും ഉറങ്ങാനാവാത്ത അവസ്ഥയിലേക്ക് വീണുപോകാറുണ്ട്. ഇതിന് ഉറക്കഗുളികകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതോടെ കൂടുതൽ മോശമാവുകയാണ് ചെയ്യുക.

വിമാനയാത്രക്കാർക്ക് സംഭവിക്കുന്ന ജെറ്റ്ലാഗ് ഒരു രോഗമായി ഇതേവരെ പ്രഖ്യാപിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല. പകൽയാത്ര തുടങ്ങി രാത്രിയാകുമ്പോൾ ലക്ഷ്യത്തിനെത്തുന്നതിന് പകരം പകൽ തന്നെയെത്തുന്ന സമയഘട്ടത്തിന്റെ താളപ്പിഴയാണ് വിമാനയാത്രക്കാരുടെ ജെറ്റ്ലാഗിന് പിന്നിലുള്ളത്. വിമാനങ്ങൾക്കുള്ളിൽ ഓക്സിജൻ കുറവാണെന്നതും ഒരു കാരണമാണ്. തലവേദന, അസ്വസ്ഥത, ആശയക്കുഴപ്പം, ചെറിയ വിഷാദം, വിശപ്പില്ലായ്മ, മലബന്ധം, വയറിളക്കം എന്നിങ്ങനെ പലതരം കുഴപ്പങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടാം.

പ്രകൃതി പരിഹാരങ്ങൾ

ഉറക്കത്തകരാറിൽ ഏതവസ്ഥയിലും ഉപവസിക്കുക എന്നതാണ് ഏറ്റവും നല്ലത്. ഭക്ഷണം വയറ്റിലില്ലാത്ത ഒരവസ്ഥയിൽ ദഹനേന്ദ്രിയ ജാഗ്രത ഒഴിവാക്കാൻ ആന്തരിക ശക്തിക്ക് കഴിയുന്നു. ഹൃദയത്തിനും തലച്ചോറിനും ആവശ്യത്തിന് സമാധാനവും സ്വസ്ഥതയും കൂടുതൽ രക്തസാന്നിധ്യവുമാണ് ഉപവാസ സമയത്ത് ലഭിക്കുക. ഉറക്കത്തകരാറുകൾ ശരീരത്തിലെ വൈദ്യുതപ്രവാഹവുമായിക്കൂടെ ബന്ധപ്പെട്ടു കിടക്കുന്നതിനാൽ ഉപവാസ ശരീരം മാലിന്യങ്ങളെ നീക്കി നാഡീഞരമ്പുകളിലെ വൈദ്യുത പ്രവാഹത്തിന്റെ ശക്തിയെ വീണ്ടെടുക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

തല നന്നായി തണുപ്പിച്ച് കഴുകുക, ഉദരവൈഷമ്യങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ പ്രകൃതി എനിമയെടുക്കുക, വെള്ളം കുടിക്കുക, യോഗാ

ഭ്യാസത്തിലെ ശവാസനം, പ്രാണായാമം, ഭക്ഷണം പഴങ്ങൾ മാത്രമാക്കുക, മനസ്സിനെ സ്വസ്ഥമാക്കുന്നതും ആനന്ദകരമായതുമായ വികാര വിചാരങ്ങളിൽ മുഴുകുക എന്നിവയൊക്കെയാണ് ഉറക്കക്കുറവിന്റെ പ്രകൃതി പരിഹാരങ്ങൾ.

ഉറക്കമില്ലാതെയാക്കുന്ന മരുന്നുകൾ

മരുന്നുകൾ ഉറക്കമില്ലാതെയാക്കുമോ? ഉവ്വ്; അതിനുള്ള മരുന്നുകൾ വേറെ തന്നേയ്ക്കാം. ഏതൊക്കെ മരുന്നുകളാണ് ഉറക്കമില്ലായ്മ ഉണ്ടാക്കുന്നതെന്നല്ലേ? ജലദോഷത്തിന് മുതൽ മാനസിക രോഗത്തിന് കഴിക്കുന്ന മരുന്നുകളും കാൻസർ മരുന്നുകളും എല്ലാം ഉറക്കം തകർക്കുന്നവയാണ്.

- ബ്ലെഡ് പ്രഷർ മരുന്നുകളിൽ ബീറ്റാ ബ്ലോക്കേഴ്സ്, ആൽഫ അഗോണിസ്റ്റ് വകഭേദങ്ങൾ
- ഗർഭനിരോധന മരുന്നുകൾ, ഹോർമോൺ മരുന്നുകൾ
- പ്രഡ്നിസൊലോൺ പോലുള്ള സ്റ്റിറോയ്ഡുകൾ
- ഡൈ യുറേറ്റിക്കുകൾ
- ജലദോഷ മരുന്നുകൾ
- മൂക്കടപ്പ് മാറ്റാനുള്ള മരുന്നുകൾ
- വിശപ്പ് കുറക്കാനുള്ളവ (ഡയറ്റ് പിൽ)
- ആസ്തമ ഇൻഹേലറുകൾ
- അപസ്മാര മരുന്നുകൾ
- അറ്റൻഷൻ ഡെഫിസിറ്റ് ഹൈപ്പർ ആക്ടിവിറ്റി ഡിസോഡർ (എഡിഡി) മരുന്നുകൾ
- ചില പാർക്കിൻസൻസ് മരുന്നുകൾ
- മാനസിക രോഗ മരുന്നുകളിൽ ചിലവ
- കഫീൻ
- മദ്യം

ചില വൈറ്റമിൻ ഗുളികകൾ

ഈ മരുന്നുകൾ മാത്രമല്ല ഉറക്കക്കുഴപ്പങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുക. കുഴപ്പമുണ്ടാക്കില്ലെന്ന് കരുതുന്ന മരുന്നുകളും കുഴപ്പക്കാരാകാൻ വേറെ ചില കാരണങ്ങളുണ്ട്. മറ്റ് മരുന്നുകളുമായി കൂടിച്ചേരുമ്പോഴും മരുന്നും ചില ഭക്ഷണസാധനങ്ങളുമായി ചേരുമ്പോഴും പല പ്രയാസങ്ങളും ഉണ്ടാക്കാം. ഉറക്കപ്രയാസം അനുഭവപ്പെടുന്നവർ കഴിക്കുന്ന മരുന്നിനെക്കുറിച്ച് ഗൗരവമായി ചിന്തിച്ചേ തീരൂ. ●

ആലോചിച്ചിട്ടുമതി ഡോക്ടറോട് ചോദിക്കാൻ

'ഡോക്ടറോട് ചോദിക്കൂ' എന്ന പംക്തി ഒട്ടുമിക്ക ആനുകാലികങ്ങളിലും നമുക്കിന്നു കാണാം. രോഗിയുടെ രോഗാവസ്ഥാവിവരണവും അവ പരിഹരിക്കുന്നതിനുള്ള ഡോക്ടറുടെ വിദഗ്ദ്ധോപദേശങ്ങളും നമുക്കിതിൽ വായിക്കാം. ലക്ഷക്കണക്കിനാളുകൾ വായിക്കുന്ന ഒരു ആരോഗ്യപംക്തിയിൽ വന്ന രോഗിയുടെ ചോദ്യവും പ്രമുഖ ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശവും നമുക്കൊന്നു പരിശോധിക്കാം.

73 വയസ്സുകാരിയുടെ ചോദ്യത്തിൽ നിന്ന്: "ചില പരിശോധനകളൊക്കെ നടത്തി. ചികിത്സ തുടരുന്നു. രക്തസമ്മർദ്ദമുണ്ട്. കൊളസ്ട്രോൾ കൂടുതലാണ്. അതിനൊക്കെ ഡോക്ടർ കുറിച്ചു തന്ന മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നുമുണ്ട്. ഇപ്പോൾ അതൊക്കെ നോർമൽ. രണ്ടും മൂന്നും ദിവസത്തിൽ ഒരിക്കൽ മാത്രമാണ് മലശോധന. ഇനിയും ശരിയായ ആരോഗ്യത്തിലേക്കെത്തിച്ചേരാൻ ഞാൻ എന്താണു ചെയ്യേണ്ടത്?"

പ്രമുഖ ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശത്തിൽ തുടർന്നും ചില പരിശോധനകൾ നടത്താനും ചില സ്പെഷ്യലിസ്റ്റുകളെ കാണാനും നിർദ്ദേശിക്കുന്നുണ്ട്.

പ്രശ്നമതല്ല. ഈ രോഗിയുടെ ഏറ്റവും പ്രധാന ആരോഗ്യം അവർ കത്തിൽ സൂചിപ്പിക്കുന്നതുപോലെ "രണ്ടു മൂന്നു ദിവസത്തിലൊരിക്കൽ മാത്രമാണു മലശോധന" എന്നതാണ്. ആലോചിച്ചു നോക്കൂ: ആഴ്ചയിൽ മുപ്പത്തഞ്ചോ നാല്പതോ തവണ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിയുടെ വയറ്റിൽ നിന്ന് പോകുന്നത് നാലോ അഞ്ചോ പ്രാവശ്യം മാത്രമാണ്. ഇത്തരമൊരു വ്യക്തിയുടെ സൗഖ്യത്തിന് ആദ്യം വേണ്ടത് നിത്യേന ഉള്ള സുഖവിരേചനയാണ്. അവരുടെ ശ്രദ്ധയിൽ കൊണ്ടുവരേണ്ടതും ആദ്യം പരിഹരിക്കേണ്ടതുമായ പ്രശ്നം അതു തന്നെയാണ്. (ഇക്കാര്യത്തിൽ പ്രമുഖ ഡോക്ടർക്കു മൗനം)

ഒരു പാരമ്പര്യ വൈദ്യനോ ആയുർവേദ വൈദ്യനോ ചികിത്സ തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പേ ഈ രോഗിയുടെ വിരേചനം ശരിയാക്കലാണ് ആദ്യം ചെയ്യുക.

ഇത്തരുണത്തിൽ സ്വാമി അഗ്നിവേശിന്റെ നിർദ്ദേശമാണോർമ്മവരുന്നത്. ഇക്കഴിഞ്ഞ ജനുവരിയിൽ നടന്ന പ്രകൃതി ചികിത്സകരുടെ അഖിലേന്ത്യാസമ്മേളനത്തിൽ അദ്ദേഹം വിവിധ ചികിത്സാരീതികളെ സംബന്ധിച്ച് ഒരു സോഷ്യൽ ഓഡിറ്റ് അനിവാര്യമാണെന്ന് അഭിപ്രായപ്പെടുകയുണ്ടായി. പ്രസ്തുത അഭിപ്രായം കേരളത്തിൽ അത്യന്തം പ്രസക്തമാണ്.

അലോപ്പതിക്കാർ പേടിത്തൊണ്ടന്മാരോ?

കെ.വി.സുഗതൻ

പേരാമ്പ്രയിലെ പനി (നിപ) പാവം അലോപ്പതി ഡോക്ടർമാരുടെ തനി നിറം വെളിച്ചത്തു കൊണ്ടുവന്നു. ഈ പനിയെപ്പേടിച്ച് ഡോക്ടർമാർ ചന്ദ്രമണ്ഡലത്തിൽ നിൽക്കുന്ന നീൽ ആംസ്ട്രോങ്ങിന്റെ വേഷത്തിലാണ് പിറ്റേന്ന് രോഗികളെ പരിശോധിക്കാൻ ആശുപത്രിയിലെത്തുന്നത്. ആളെ തിരിച്ചറിയാൻ പോലും പറ്റാത്ത വിധത്തിലുള്ള ഈ ശൂന്യാകാശവേഷം എത്ര പെട്ടന്നാണവർ സംഘടിപ്പിച്ചത്. ഡോക്ടർമാരെ ഈ വേഷത്തിൽ കണ്ടതോടെ കോഴിക്കോട്ടുണ്ടായിട്ടും രണ്ടു സംസ്ഥന മന്ത്രിമാർ പേരാമ്പ്ര സന്ദർശിച്ചില്ല. അലോപ്പതിപ്പേടി മന്ത്രിമാരെയും ബാധിച്ചു. ദുരന്തം നടന്ന വീടും സ്ഥലവും സന്ദർശിക്കുന്നതിൽ നിന്ന് മന്ത്രിമാരെ വിലക്കിയത് ഡോക്ടർമാർ തന്നെയാവും. ശൂന്യാകാശ ഡ്യൂട്ടിയിൽ മന്ത്രിമാർ സന്ദർശനം നടത്തിയാൽ അത് ജനങ്ങളെ കൂടുതൽ ഭയചരിതരാക്കിയാലോ എന്നും അവർ കരുതിയിരിക്കാം.

പക്ഷേ മോഹനൻ വൈദ്യരെ സമ്മതിച്ചേ പറ്റൂ. വവ്വാൽ കടിച്ച മാമ്പഴവും പേരയ്ക്കയുമൊക്കെ കടിച്ചു ചവച്ചു തിന്നുന്ന മോഹനൻ വൈദ്യർ ജനങ്ങളുടെ ഹീറോ ആയി മാറി. അലോപ്പതിക്കാർ ചികിത്സിച്ചു 'കുള'മാക്കിയ ഒട്ടേറെ രോഗികളെ ചികിത്സിച്ചു സുഖപ്പെടുത്തിയ ആളായതിനാൽ അദ്ദേഹത്തോടവർക്കു പണ്ടേ കലിയാണ്. കിട്ടിയ അവസരം മുതലാക്കി ഡോക്ടർമാരുടെ ഉപദേശം കേട്ടാവും അദ്ദേഹത്തിനെതിരെ കേസെടുത്തത്. ആർക്കെതിരെയും കേസെടുക്കാൻ എന്തൊക്കെ വകുപ്പുകളും നിയമങ്ങളുമാണ് ഇവിടെയുള്ളത്! ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളിൽ 'മായം' ചേർക്കുന്നതിന് പിന്നിലെ മാജിക്കുകൾ ജനങ്ങൾക്കു മുന്നിൽ തുറന്നു കാട്ടിയ മോഹനൻ വൈദ്യർ മായം ചേർക്കൽ മാഫിയയുടെ കണ്ണിലെ കരടാണ് പണ്ടേ തന്നെ.

ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി പണ്ടേ തന്നെ മരുന്നു മാഫിയയുടെ പേടി സ്വപ്നമാണ്. ഒന്നിലേറെ ദോഷഫലങ്ങളില്ലാത്ത ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്നിന്റെ പേരു പറയുന്നയാൾക്ക് പത്തുവർഷം മുൻപേ പതിനായിരം രൂപ ഇനാം പ്രഖ്യാപിച്ചയാളാണദ്ദേഹം. ആശുപത്രി- ഡോക്ടർ മരുന്നു മാഫിയ കൂട്ടുകെട്ടിനെതിരെ ആധികാരികതയോടെ ആഞ്ഞടിക്കുന്ന അദ്ദേഹത്തിന് മുന്നിൽ സംവാദങ്ങൾക്കു വരാൻ പോലും ഡോക്ടർമാർ ധൈര്യപ്പെടുന്നില്ല. അതേസമയം സുപ്രസിദ്ധ അമേരിക്കൻ ഡോക്ടർമാരായ ആർ.ഡി.സ്ട്രാന്റ്, മെന്റൽസൺ എന്നിവരും ലോകപ്രശസ്ത കാർഡിയോളജിസ്റ്റായ ഡോ.ബി.എം.ഹെഗ്ഡെ, ഗാന്ധിജിയുടെ പൗത്രൻ ഡോ.ആനന്ദ് ഗോഖാനി, ഡോ.എം.എസ്.വല്യത്താൻ, ഡോ.ഖദീജ മുംതാസ് തുടങ്ങിയ ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്ര വിശാരദന്മാരെ ആദരവോടെ കാണുന്ന വ്യക്തിയുമാണ് ഡോ.വടക്കൻചേരി. വർഷങ്ങളായി അദ്ദേഹത്തിനെതിരെ കേസെടുക്കണമെന്നു മുറവിളികൂട്ടുന്നവരാണ് അലോപ്പതിക്കാർ. കോട്ടയം മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ മഞ്ഞപ്പിത്തവും എലിപ്പനിയും പടർന്നു പിടിച്ചതായി വ്യാജ വാർത്തകൾ വന്നപ്പോഴും ആലപ്പുഴയിൽ ചിക്കുൻ ഗുനിയയും എലിപ്പനിയും സംഹാരതാണ്ഡവമാടിയപ്പോഴും ഡോക്ടർ-മരുന്നു മാഫിയ കൂട്ടുകെട്ടിനെതിരേ പ്രതിഷേധകൊടുങ്കാറ്റഴിച്ചു വിട്ടിരുന്നു ഡോ.വടക്കൻചേരി. ചിക്കുൻ ഗുനിയ ആരോഗ്യവകുപ്പ് അടിച്ചേൽപ്പിച്ച അയഡിൻ ഉപ്പിന്റെ ഫലമാണെന്നും പിന്നീട് നിരോധിക്കപ്പെട്ട 'ഇറാഷണൽ' കോമ്പിനേഷൻ ഡ്രഗ്ഗ്സിന്റെ ചികിത്സയും മൂലമാണ് മരണങ്ങളുണ്ടാകുന്നതെന്നും നിരവധി കോർണർ മീറ്റിംഗുകളും ആയിരക്കണക്കിനു നോട്ടീസുകളും സുജീവിതം സ്പെഷ്യൽ പതിപ്പുമിറക്കി വൻ പ്രചരണങ്ങളാണ് നടത്തിയത്.

എലി മൂത്രത്തിലുള്ള 'ലെപ്റ്റോസ്പൈറ' യാണ് എലിപ്പനി പരത്തുന്നതെന്ന് ആരോഗ്യവകുപ്പ്. ആരും കുളങ്ങളിലും തോടുകളിലും ഇറങ്ങരുതെന്നും ഇറങ്ങിയാൽ ചെറിയ മുറിവുകളിലൂടെപ്പോലും 'ലെപ്റ്റോസ്പൈറ' അണു ഉള്ളിൽ കടന്ന് ലിവറിനും കിഡ്നിക്കും കേടു വരുത്തുന്നതാണ് എലിപ്പനിയെന്നും ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ പ്രചരണവാഹനങ്ങളിലൂടെ ജനങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കുന്ന സമയത്തു തന്നെ ഡോ.വടക്കൻചേരിയും അഞ്ചെട്ടു സഹപ്രവർത്തകരും കാലിൽ ബ്ലേഡു കൊണ്ട് മുറിവു വരുത്തി പരസ്യമായി ആലപ്പുഴയിലെ തോട്ടിലിറങ്ങി നിന്ന് നാട്ടുകാരെ അമ്പരപ്പിച്ചതാണ്.

ഇങ്ങനെ അലോപ്പതിക്കാരുടെ ഉറക്കം കെടുത്തുന്ന ഒത്തിരിയൊത്തിരി പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ ജനപക്ഷത്തു നിന്ന്, സത്യത്തിന്റെയും നീതിയുടെയും പക്ഷത്തു നിന്ന് പ്രവർത്തിക്കുന്ന അദ്ദേഹത്തിനെതിരെ നടപടിക്കായി അലോപ്പതിക്കാർ മുറവിളി കൂട്ടാൻ തുടങ്ങിയിട്ട് നാളേറെയായി. പേരാമ്പ്രയിലെ 'പനി-നിപാവൈറസ്- വവ്വാൽ' നാടകത്തിനെതിരെ പ്രതികരിച്ചത് പതിനഞ്ചു വർഷമായി അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രതികരണമാലയിലെ ഏറ്റവും ഒടുവിലത്തെ പുഷ്പം മാത്രം. ഇപ്പോൾ അദ്ദേഹത്തിനെതിരെ എടുത്തിരിക്കുന്ന കേസും സധൈര്യം നേരിടാൻ ഡോ.വടക്കൻചേരി ഒരുങ്ങിക്കഴിഞ്ഞു. സ്വാമി അഗ്നിവേശ്, മേധാപട്ക്കർ, പി.എ.പൗരൻ, ഡോ.എം.പി.മത്തായി തുടങ്ങിയ പ്രമുഖരും ആയിരക്കണക്കിന് സാധാരണ ജനങ്ങളും അദ്ദേഹത്തെ സർവ്വാത്മനാ പിന്തുണക്കാൻ അണിനിരന്നു കഴിഞ്ഞു. ഇനിയും ഏറെ പ്രമുഖർ അദ്ദേഹത്തിനു പിന്തുണയുമായി എത്തും. ഗാന്ധിജിയുടെ പാത പിന്തുടരുന്ന, എം.പി.മന്മഥൻ എന്ന മഹാരഥന്റെ ശിക്ഷണത്തിൽ വളർന്നു വന്ന സി.ആർ.ആർ വർമ്മയെയും വൈദ്യഭൂഷണം രാഘവൻ തിരുമുൽപാടിനെയും ഡോ.സുകുമാർ അഴീക്കോടിനെയും ഗുരുസ്ഥാനത്തു പ്രതിഷ്ഠിച്ചിട്ടുള്ള ഡോ.വടക്കൻചേരി തന്റെ ജൈത്രയാത്ര തുടരുക തന്നെ ചെയ്യും.

മരണ വ്യാപനം ജനന നിയന്ത്രണം

ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി

ജനസംഖ്യാ പെരുപ്പമാണ് തൊഴിലില്ലായ്മയുണ്ടാക്കുന്നതെന്നും പട്ടിണിയുടെയും ദാരിദ്ര്യത്തിന്റെയും പ്രകൃതി വിഭവങ്ങളുടെ നാശത്തിന്റെയുമൊക്കെ കാരണങ്ങൾ ജനപ്പെരുപ്പമാണെന്നും മറ്റും ആരോപിച്ചുകൊണ്ടാണ് 1975 കളിൽ കുടുംബാസൂത്രണം ലോകവ്യാപകമായി നടപ്പിലാക്കാൻ 'ലോകാധിപത്യ ശക്തികൾ' തീരുമാനമെടുത്തത്. 'നാഷണൽ സെക്യൂരിറ്റി മെമ്മോറാണ്ടം 200' എന്ന അമേരിക്കൻ സർക്കാരിന്റെ റിപ്പോർട്ട് ഊർജ്ജിതമായ ജനസംഖ്യാ നിയന്ത്രണത്തിന് തുടക്കമിട്ടു.

പത്തും പതിനഞ്ചും കുട്ടികളുണ്ടായിരുന്നിടത്ത് ഒന്നും രണ്ടുമായി കുറഞ്ഞു. ഗർഭനിരോധന ഉറകളും കോപ്പർട്ടിയും ഹോർമോൺ കുത്തിവെയ്പും തുടങ്ങി അനാവശ്യ ഗർഭങ്ങളെ അലസിപ്പിക്കലും വ്യാപകമായി. ആത്മസംയമനവും പ്രകൃതിക്കനുസരിച്ചുള്ള നിയന്ത്രണവുമൊക്കെ പറയുന്നവർ പിന്തിരിപ്പന്മാരും മൂരാച്ചികളുമായി.

ജനന നിയന്ത്രണ ഉപാധികളുടെ അപകടങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവയുടെ ധാർമ്മികതയെക്കുറിച്ചും സംസാരിക്കുന്നവർക്ക് നേരെ ഭീകരമായ ആക്രമണങ്ങളാണ്! അജ്ഞാതമായ ഉറവിടങ്ങളിൽ നിന്നും പൊട്ടിപ്പുറപ്പെടുന്ന ആക്രമണങ്ങൾക്ക് പത്രമാസികകളും ചാനലുകളും ഭരണാധികാരികളുമെല്ലാം നിർലോഭമായ പിന്തുണയാണ് നൽകുന്നത്.

ലോക ജനസംഖ്യ കുറയ്ക്കണമെന്ന നയപരിപാടികളുമായി കോടിക്കണക്കിന് ഡോളർ ചെലവഴിക്കുന്ന ചില ഫൗണ്ടേഷനുകളും ഉദാരമതികളുമാണ് ഗർഭിണികളുടെയും കുഞ്ഞുങ്ങളുടെയും സൗഖ്യത്തിന് വേണ്ടി മരുന്നുകളും വാക്സിനുകളുമൊക്കെ നൽകുന്നത് എന്നത് ആശ്ചര്യകരമായിരിക്കുന്ന ഒരു കാര്യമാണ്.

ലോകം മുഴുവനും ഉറകളും ഗുളികകളും സൗജന്യമായിപ്പോലും വാരിവിതറുന്ന ഈ ഫൗണ്ടേഷനുകളും ആരോഗ്യവകുപ്പുകളും ഒരിക്കലും അവയുടെ ദോഷഫലങ്ങൾ പുറത്തു പറയുന്നില്ല! ഒരു ദോഷഫലവും ഇല്ല എന്നുതന്നെ പറയുകയും ചെയ്യും.

അഭ്യസ്തവിദ്യരായവർപോലും ജനനനിയന്ത്രണഗുളികകളും കുത്തിവെയ്പുകളും ഉറകളുമെല്ലാം ശാസ്ത്രീയമായതിനാൽ കുഴപ്പങ്ങളില്ലാത്തവയാണെന്ന് കരുതുകയും നിരന്തരമായി ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ആർക്കും ഉപദേശിക്കാനും മുന്നറിയിപ്പ് നൽകാനും കഴിയാത്ത വിധത്തിൽ 'നല്ലത് ചൊല്ലിക്കേട്ടാൽ അക്ഷണം കയർക്കുന്ന' സ്വഭാവത്തിലെത്തിയിരിക്കുന്ന മനുഷ്യരോട് എന്തു പറഞ്ഞിട്ട് എന്തു കാര്യമെന്ന ചോദ്യമുണ്ട്.

ഗർഭനിരോധന ഗുളികകൾ

ലോകമെമ്പാടുമുള്ള സ്ത്രീകൾ ഏറ്റവും കൂടുതലായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഗർഭനിരോധനമാർഗ്ഗം ദി പിൽ എന്ന ഗുളികകളാണ്. പല നിലകളിൽ പ്രവർത്തിച്ച് പലതരത്തിൽ ഗർഭധാരണത്തെ തടയുന്ന വിവിധ ഗുളികകളാണ് ഇന്ന് ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്നു കടകളിലുള്ളത്. മാസാമാസം സ്ത്രീയുടെ

അണ്ഡാശയത്തിൽ അണ്ഡം ഉണ്ടാകുന്നതിനെ തടയുന്നവയായും പുരുഷബീജത്തെ ഗർഭപാത്രത്തിലെത്താതെ തടയുന്നതിന് യോനീനാളത്തിലെ കഫത്തിന്റെ കട്ടി കൂട്ടുന്നവയുമൊക്കെയായി പല തരം സൂത്രപ്പണികളും കുതന്ത്രങ്ങളുമാണ് അവ ചെയ്തുകൂട്ടുന്നത്. ഒപ്പം പരാജയ സാധ്യതകളും അവയ്ക്കുണ്ട് എന്നതും മറ്റു മരുന്നുകളുമായി പ്രതിപ്രവർത്തിച്ച് ഫലപ്രദമല്ലാതാവാമെന്നതും മാത്രമല്ല ഒട്ടേറെ അപകടസാധ്യതകളും അവയ്ക്കുണ്ട്. ഡോക്ടർമാർ മനഃപൂർവ്വം ഒളിച്ചുവെക്കുന്ന ഗർഭനിരോധന ഗുളികകളുടെ ദോഷഫലങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

ലൈംഗിക താല്പര്യം തന്നെ ഇല്ലാതാക്കും എന്നതാണ് ആദ്യത്തെ ഗുളികദോഷം. ആർത്തവദിനങ്ങൾ കഴിഞ്ഞാലും ഇടയ്ക്കിടെ ഉണ്ടാകുന്ന ആർത്തവമാണ് അടുത്ത തകരാറ്. മാറിടം തളരുക, പൊണ്ണത്തടി, ബ്ലഡ് പ്രഷർ കൂടുക, വിഷാദരോഗം പിടിപെടുക, മനോനില തകരാറിലാകുക, കാഴ്ചത്തകരാറുകൾ ഉണ്ടാവുക, തലവേദനയും മൈഗ്രേനും, ആർത്തവം ഇല്ലാതാക്കുക എന്നിവകൾക്കൊപ്പം മരണകാരണായേക്കാവുന്ന ചില കുഴപ്പങ്ങൾ കൂടെയുണ്ട്. ഹൃദയത്തിലും തലച്ചോറിലും ശ്വാസകോശങ്ങളിലും രക്തം കട്ടപിടിക്കുക, ഹാർട്ട് അറ്റാക്കുണ്ടാവുക എന്നിവകളാണ് ഉടനടി മരണമുണ്ടാക്കാവുന്ന ഗർഭനിരോധന ഗുളികകളുടെ ദോഷഫലങ്ങൾ. അബദ്ധവശാൽ മാത്രം ഈ കുഴപ്പങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്ന അപൂർവ്വം ദമ്പതികൽ ഡോക്ടർമാരോട് ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുമ്പോൾ കിട്ടുന്ന പതിവ് മറുപടിയുണ്ട്. “അതൊക്കെ അപൂർവ്വമായി മാത്രം ഉണ്ടാകുന്നതാണ്.’ ലോട്ടറിയും അതുപോലെ തന്നെയാണ്. കഷ്ടകാലത്തിന് ആ അപൂർവ്വം എന്നത് നിങ്ങളായിപ്പോയാലോ?

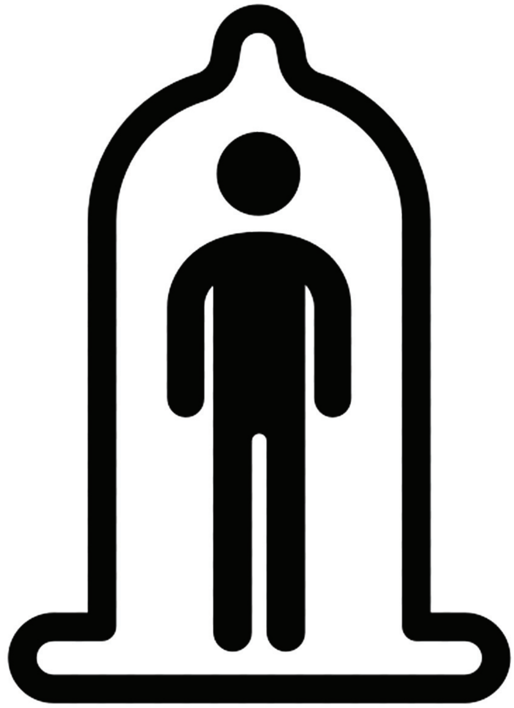
ഗർഭനിരോധന ഗുളികകൾ കാൻസറിന്റെ പ്രിയ സുഹൃത്തുക്കൾ

മുകളിൽ എഴുതിയ തകരാറുകൾ ഗുളികകൾ പെട്ടെന്ന് ഉണ്ടാക്കുന്ന തകരാറുകളാണ്. സമയമെടുത്ത് സാവധാനം വരുത്തുന്ന രോഗങ്ങൾ ജന്മം തന്നെ തുലയ്ക്കുന്നവയാണ്.

ഗർഭനിരോധന ഗുളികകൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന സിസ്റ്റ്, കൂടിയ രക്തസ്രാവം തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് ‘കാരണം’ മിണ്ടാതെ തുടരാനിടയാക്കുന്ന ചികിത്സകളാണ് ആശുപത്രികളിൽ ചെയ്യുന്നത്. ഇത് വലിയ താമസമില്ലാതെ ഗർഭപാത്രം നീക്കം ചെയ്യുന്ന ശസ്ത്രക്രിയയിലേക്ക് എത്തുകയായി. അതു കഴിയുന്നതോടെ സന്ധിവാതം, തൂക്കക്കൂടുതൽ, അസ്ഥി തേയ്മാനം എന്നീ കുഴപ്പങ്ങളുണ്ടാകും.

അതിനും പുറമെയാണ് ഗർഭനിരോധന ഗുളികകൾ സാവധാനം കാൻസറുമുണ്ടാക്കുന്നത്. ഓവറി കാൻസർ കുറവായി കാണാറുണ്ടെങ്കിലും മാറിടത്തിലെ കാൻസറാണ് ഗർഭനിരോധന ഗുളികകൾ പ്രധാനമായുമുണ്ടാക്കുന്നത്. സെർവിക്കൽ കാൻസർ, കരളിലെ കാൻസർ എന്നിവയും ഗർഭനിരോധന ഗുളികകളുടെ സംഭാവനകളാണ്.

ഇരുപതും മുപ്പതും ലക്ഷം രൂപ സമ്മാനമായി നൽകുന്ന കാൻസർ രോഗികളോട് രോഗകാരണം പറയാതിരിക്കുക എന്ന കച്ചവടതാല്പര്യം മരുന്നുലോബി പാലിക്കുന്നു എന്നതിൽ അത്ഭുതമൊന്നുമില്ല.



ലാറ്റെക്സ്, പോളി യൂറെത്തൈൻ, പോളി സോഫ്രെൻ എന്നിങ്ങനെയുള്ള കൃത്രിമ പെട്രോകെമിക്കൽ വസ്തുക്കളാൽ നിർമ്മിതമായ ഗർഭനിരോധന ഉറകൾ തൊലിപ്പുറത്ത് അലർജ്ജി, ത്വക് രോഗങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കു പുറമെ കാൻസർ എന്ന ഭീഷണിയും ഉയർത്തുന്നുണ്ട്.

പുരുഷ-സ്ത്രീ ഗർഭനിരോധന ഉറകൾ

ലാറ്റെക്സ്, പോളി യൂറെത്തൈൻ, പോളി സോഫ്രെൻ എന്നിങ്ങനെയുള്ള കൃത്രിമ പെട്രോകെമിക്കൽ വസ്തുക്കളാൽ നിർമ്മിതമാണ് ഗർഭനിരോധന ഉറകൾ. റബ്ബറും പ്ലാസ്റ്റിക്കും രാസവിഷ നിറങ്ങളും ഒക്കെ ചേർത്ത് ഉണ്ടാക്കുന്ന ഉറകൾ ഏറ്റവും മൃദുലമായ ലിംഗത്തിലും യോനിയിലുമൊക്കെ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ബുദ്ധിശൂന്യതയാണ്. തൊലിപ്പുറത്ത് അലർജ്ജി, ത്വക്

രോഗങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കു പുറമെ കാൻസർ എന്ന ഭീഷണിയാണ് പുരുഷ-സ്ത്രീ ഗർഭ നിരോധന ഉറകൾ ഉയർത്തുന്നത്.

കളിക്കുന്നതിനിടയിൽ വായിൽ വെക്കുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് പി.വി.സി. കളിപ്പാട്ടങ്ങളിൽനിന്നും കുട്ടികൾക്ക് ബ്ലെഡ് കാൻസർ ഉണ്ടാകുന്നതിനാൽ അത്തരം കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ നിരോധിച്ചിരിക്കുകയാണ് അമേരിക്കയിൽ! അപ്പോഴാണ് പ്ലാസ്റ്റിക്, റബ്ബർ സാമഗ്രികൾ ലിംഗത്തിലും യോനിയിലും പ്രയോഗിക്കുന്നത്!

മറ്റ് മാർഗ്ഗങ്ങൾ കൂടുതൽ അപകടം

മൂന്നുമാസം കൂടുമ്പോഴുള്ള കുത്തിവെപ്പ്, ട്യൂബുകൾ മുറിച്ചു കളയുന്ന ഓപ്പറേഷനുകൾ, ബീജനാശിനികൾ (കീടനാശിനി പ്രയോഗം തന്നെ) എന്നിങ്ങനെയുള്ള നിരവധി കുതന്ത്രങ്ങൾ ഗർഭധാരണത്തെ തടയുന്നതിനായിട്ടുണ്ട്. അവയ്ക്കെല്ലാം കൂടിയ ദോഷഫലങ്ങളാണ് സമ്മാനിക്കാനിക്കാനുള്ളത്. പരസ്പര ധാരണയിൽ പ്രവർത്തിച്ചു വരുന്ന ആന്തരാവയവങ്ങളിൽ പ്രകൃതിവിരുദ്ധമായി നടത്തുന്ന ഇടപെടലുകളും തടസ്സപ്പെടുത്തലുകളും ശരീരത്തിന്റെയും മനസ്സിന്റെയും സ്വസ്ഥതയെ നശിപ്പിക്കും. താളംതെറ്റുന്ന ഹോർമോൺ പ്രവർത്തനങ്ങൾ അപ്രതീക്ഷിതങ്ങളായ ആരോഗ്യ തകർച്ചകളുണ്ടാക്കും. അവയ്ക്ക് ചെയ്യുന്ന കാരണമറിയാതുള്ള ചികിത്സകളാകട്ടെ ആന്തരാവയവങ്ങളുടെ തകർച്ചക്കും ഹൃദയസ്തംഭനത്തിനും കാൻസറിനുമെല്ലാം കാരണങ്ങളാകും.

എന്താണ് പരിഹാരം?

മനുഷ്യശരീരത്തിന്റെ പ്രകൃതിക്ക് യോജിക്കുന്ന ജീവിതം ചിട്ടപ്പെടുത്തുക എന്നത് മാത്രമാണ് സുരക്ഷിതമായ പരിഹാരം. ലക്കും ലഗാനുമില്ലാതെ അലക്ഷ്യജീവിതം ഒട്ടും ഉത്തരവാദിത്തമില്ലാതെ നയിക്കാനുള്ള പ്രവണത ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് നല്ലതല്ല.

അച്ചടക്കവും ആത്മനിയന്ത്രണവുമില്ലാത്ത ഇന്നത്തെ ലൈംഗികത നിരവധി രോഗങ്ങളിലേയ്ക്കാണ് ദമ്പതികളെ നയിക്കുന്നത്. അകാരണ ക്ഷീണവും അകാലവാർദ്ധക്യവും മുതൽ സ്ട്രോക്കിലും ഹൃദയാഘാതത്തിലേക്കും മിതമല്ലാത്ത ലൈംഗികത മനുഷ്യരെ അധഃപതിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്.

പ്രകൃതി നല്കുന്ന സുരക്ഷിത ദിനങ്ങളിലേയ്ക്ക് ലൈംഗികബന്ധം ചുരുക്കുന്നതാവും ഏറ്റവും നല്ലത്.

കേരളത്തെ ഞെട്ടിച്ച നേഴ്സിന്റെ മരണം

നിപ്പ തിരക്കഥാകൃത്തുക്കളുടെ കണക്കുകൂട്ടലുകളെ മൊത്തം തെറ്റിച്ചത് നേഴ്സിന്റെ മരണവും അതുണർത്തിയ ഭയവുമാണ്.

പനിക്ക് മരുന്നു കഴിച്ചിരുന്ന സമയത്താണ് നേഴ്സ് ലിനി നിപ പനിയെ ശുശ്രൂഷിച്ചതെന്നാണ് അറിയാൻ കഴിയുന്നത്. അത് വലിയ ഭയം ഉണ്ടാക്കിയിട്ടുണ്ടാകുമെന്നതുറപ്പ്. അതിന് ഏതൊക്കെ മരുന്നുകൾ കഴിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നത് വ്യക്തമായാൽ മാത്രമേ ആ മരുന്നുകളും നേരത്തെ കഴിച്ചിരുന്ന മരുന്നുകൾ തമ്മിലുള്ള രാസപ്രവർത്തനങ്ങൾ അറിയാനാവൂ.

പനിക്കും അസിഡിറ്റിക്കും മൂന്ന് മരുന്നുകൾ കഴിച്ചതിന്റെ പ്രതിപ്രവർത്തനങ്ങൾ കൊണ്ട് മരിക്കുന്ന പലരെക്കുറിച്ചും ഈയിടെ കേൾക്കാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. പനിയുടെ പാരാസെറ്റമോൾ 350 മി.ഗ്രാമിന് മുകളിലുള്ളത് അമേരിക്ക നിരോധിച്ചിട്ടുള്ളത് ഇത്തരത്തിൽ ആളെ കൊല്ലുന്നതുകൊണ്ട് കൂടെയാണ്.

പ്രകൃതി-ആയുർവേദ-ഹോമിയോ ചികിത്സാലയങ്ങളിലെ രോഗികൾക്കും ചികിത്സാ സഹായികൾക്കും പിടിപെടാത്ത ഒര സുഖം അലോപ്പതിക്കാർക്കു മാത്രം വരികയും ചികിത്സയിലിരിക്കുമ്പോൾ അവരെല്ലാം മരിക്കുകയും വീട്ടിലിരിക്കുമ്പോൾ മരിക്കാതിരിക്കുകയുമൊക്കെ ചെയ്യുമ്പോൾ നേഴ്സിന്റെ മരണം മരുന്നിന്റെ മരണം തന്നെയാണെന്ന സംശയം ബലപ്പെടുന്നുണ്ട്.

ആശുപത്രിയിൽ ചെന്ന് ഡോക്ടർമാർ എഴുതിക്കൊടുക്കുന്ന മരുന്നുവാങ്ങിക്കഴിച്ച് 25 ലക്ഷം അമേരിക്കക്കാരാണ് ഒരു കൊല്ലം ആപത്തിലാകുന്നത്. അതിൽ രണ്ടുലക്ഷത്തി ഇരുപതിനായിരം പേർ ചത്തുപോവുകയും ചെയ്യുന്നു. അമേരിക്കൻ മെഡിക്കൽ അസോസിയേഷന്റെ മുഖപത്രത്തിൽ രണ്ടുഡോക്ടർമാർ പഠനം നടത്തി പ്രസിദ്ധീകരിച്ചതാണ് ഈ ഞെട്ടിപ്പിക്കുന്ന വിവരം. ഇതെല്ലാം അറിയുന്നവർക്ക് നിപ്പയുടെ പേരിൽ മരുന്നുകഴിച്ചവരും കൂടെ നിന്ന് മരുന്നുകഴിച്ചവരും മരിക്കുന്നതിൽ അത്ഭുതം തോന്നുകയേയില്ല.

▶ കെ.വി.സുഗതൻ

വരികൾക്കിടയിലൂടെ

വൻകിടസ്വകാര്യ ആശുപത്രികൾ 'ബ്ലേഡ് കമ്പനി' കളായി. അനാവശ്യചികിത്സ, അനാവശ്യ പരിശോധനകൾ, മരിച്ചവരെ വെന്റിലേറ്ററിലിട്ടു ചികിത്സിക്കൽ. ഒക്കെ പണം തട്ടാനുള്ള പരിപാടികൾ– മന്ത്രി ജി.സുധാകരൻ (ജന്മഭൂമി 21.5.18)

ഇൻഡ്യൻ പാർലമെന്റിൽ നടൻ ഇന്നസന്റ് ഇതേ ആശയങ്ങൾ തന്നെ ശക്തമായി അവതരിപ്പിച്ചു. ഇപ്പോഴിതാ ഒരു സംസ്ഥാന മന്ത്രിയും ചികിത്സാരംഗത്തെ ചൂഷണം തുറന്നു കാട്ടുന്നു. കിം ഫലം?

പ്രമേഹ പാദചികിത്സയുടെ കാര്യത്തിൽ ഡോക്ടർമാർക്ക് വേണ്ടത്ര അവബോധമില്ലാത്തതിനാൽ കാൽപാദം മുറിച്ചു മാറ്റേണ്ട കേസുകൾ വർദ്ധിക്കുന്നു. ഇതൊഴിവാക്കാൻ ഇൻഡ്യൻ മെഡിക്കൽ അസോസിയേഷൻ ഡോക്ടർമാർക്കു പഠന പരിശീലന ശില്പശാലകൾ സംഘടിപ്പിക്കും. (ഡക്കാൺ ക്രോണിക്കൽ 20.5.18)

കുറേ നാളത്തെ പ്രമേഹ ചികിത്സയുടെ ഫലമായി കണ്ണിന്റെ കാഴ്ചശക്തി ക്ഷയിക്കുമ്പോൾ ഡോക്ടർമാർക്കുവേണ്ടി ഡയബറ്റിക് റട്ടിനോപ്പതി സംബന്ധിച്ച ശില്പശാലയും ഐ.എം.എ തന്നെ നടത്തും.

ആരോഗ്യ കേരളം രോഗക്കിടക്കയിൽ. ക്ഷയരോഗം അനിയന്ത്രിതമായി വർദ്ധിച്ചുവരുന്നതിൽ ആശങ്ക രേഖപ്പെടുത്താൻ ഒരു പത്രം ലീഡ് വാർത്തയ്ക്ക് നൽകിയ തലക്കെട്ട് (ജന്മഭൂമി 18.4.18)

'ആരോഗ്യ കേരളം, കേരള മോഡൽ' തുടങ്ങിയ വിശേഷണങ്ങൾ ആരോഗ്യ വകുപ്പ് മന്ത്രിമാർക്കും ജനപ്രതിനിധികൾക്കും പ്രസംഗിക്കാൻ വേണ്ടി പടച്ചു വിടുന്നതാണ്. യഥാർത്ഥത്തിൽ കേരളം ഐ.സി.യു വിലാണ്, ആദിവാസികൾ "വെന്റിലേറ്ററിലും".

മഹാഭൂരിപക്ഷം സെനറ്റ്– സിന്റിക്കേറ്റ് മെമ്പേഴ്സുംയൂണിവേഴ്സിറ്റികൾക്കു ബാദ്ധ്യതയാണ്. ഇവരെക്കൊണ്ട് ഒരു പ്രയോജനവുമില്ല – ഡോ. പി.കെ.രാധാകൃഷ്ണൻ, വിദ്യാഭ്യാസ വിദഗ്ദ്ധൻ (വാർത്ത)

ഒരു പ്രയോജനവുമില്ലാത്ത ഇത്തരക്കാരുടെ പേരുകൾ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നവരും (മന്ത്രിമാർ) ബാദ്ധ്യതയാണെന്നാണോ പറഞ്ഞു വരുന്നത്?

സർക്കാർ ജോലിക്കു കാത്തിരിക്കാതെ പശു വളർത്തലോ ചെറുകിട ബിസിനസ്സുകളിലോ ഏർപ്പെടാൻ യുവാക്കളോട് ത്രിപുര മുഖ്യമന്ത്രി ബിപ്ലബ് കുമാർ ദേബ് (മാധ്യമം : 30.4.18)

ചാണകം വാരലും തൊഴുത്തു വൃത്തിയാക്കലും പശുവിനെ കറക്കലുമൊക്കെ കോളേജിൽ പഠിച്ചവർക്കു പറ്റിയ പണിയാണോ? ഇത്തരം പണികളൊക്കെ ചെയ്യാൻ മലയാളികൾ ഇരുപതു ലക്ഷത്തിലേറെ അന്യസംസ്ഥാന തൊഴിലാളികളെയാണിവിടെ നിയോഗിച്ചിരിക്കുന്നത്. കേരള മുഖ്യൻ ഇത്തരമൊരു പ്രസ്താവന നടത്തിയാൽ യുവാക്കളുടെ രോഷപ്രകടനം തീർച്ച.

"സർക്കാർ ശ്രമം ഗാന്ധിജിയുടെ സ്വപ്നം സാക്ഷാൽക്കരിക്കൽ. – ഗ്രാമീണമേഖലാ ഗവേഷക ശില്പശാല ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യവേ സംസ്ഥാന മുഖ്യമന്ത്രി (മനോരമ : 15.5.18)

കണ്ണൂരിൽ അക്രമം (അക്രമരാഹിത്യമല്ല) വർദ്ധിക്കുന്നു. ആദിവാസികൾ വംശനാശത്തിന്റെ വക്കിൽ (സർവ്വോദയ, അന്ത്യോദയം അല്ല) മദ്യശാലകൾ ഒന്നൊന്നായി തുറക്കുന്നു (മദ്യനിരോധനമല്ല) ഈ ഭരണം അഞ്ചു വർഷം പൂർത്തിയാക്കുമ്പോൾ ഗാന്ധിജിയുടെ സ്വപ്നമാണോ സാക്ഷാൽക്കരിക്കപ്പെടുക?

സോറിയാസിസ് രോഗിക്ക് ആരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധന്റെ ഉപദേശം: "സോറിയാസിസ് ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കാൻ പറ്റാത്ത രോഗം. പ്രമേഹവും ബി.പിയും റുമറ്റോയ്ഡ് ആർത്രൈറ്റിസും അസ്തമയും മറ്റും പോലെ. നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്താനേ കഴിയൂ. ആജീവനാന്ത ചികിത്സ അനിവാര്യം." (മനോരമ 15.5.18)

നിസ്സാഹയത തുറന്നു പറഞ്ഞതിൽ ഈ ഡോക്ടറെ അഭിനന്ദിക്കണം. പക്ഷേ ചികിത്സ പുരോഗമിക്കുമ്പോൾ പുതുതായി രോഗിക്കുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ എന്തേ നിയന്ത്രിക്കാനാവുന്നില്ല? അതിനായി രോഗിയെ ഓരോരോ സ്പെഷ്യലിസ്റ്റുകൾക്കു റഫർ ചെയ്യുകയല്ലേ?

'നിപ' വൈറസ് : മരിച്ചവരുടെ വീട് മന്ത്രിമാർ സന്ദർശിച്ചില്ല. നാട്ടുകാർക്കു പരാതി. (വാർത്ത)

ആരോഗ്യ വകുപ്പു പേടിപ്പിച്ചാൽ പേടിക്കാത്ത മന്ത്രിയുണ്ടോ?

ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി

നിപനി മെയ്

മെയ്മാസത്തിൽ കേരളം ഉറ്റുനോക്കിയത് എന്റെ അറസ്റ്റായിരുന്നു! ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ തിരുവായ്ക്ക് എതിർവാ പറഞ്ഞാൽ പിന്നെ അറസ്റ്റും കേസും ജയിലുമല്ലേ? കേരളം ഉഗാണ്ടയായി മാറുകയാണോ? നിപ വൈറസ് പനിക്ക് കാരണം വവ്വാലും വവ്വാൽ കടിച്ച പഴങ്ങളുമാണെന്ന് മെയ് മാസം പകുതിയിൽ ആരോഗ്യവകുപ്പ് പ്രഖ്യാപിച്ച നിമിഷം തന്നെ തിരിച്ചടിക്കാൻ അധികം ആലോചിക്കേണ്ടതുണ്ടായിരുന്നില്ല. രണ്ടായിരാമാണ്ട് മുതൽ ഓരോ വർഷവും കണ്ടുവരുന്നതല്ലേ ഈ മരുന്നുമാഫിയ തട്ടിപ്പ്!

ഇസ്ലാമിക സുഹൃത്തുക്കൾ നോമ്പ് തുടങ്ങിയ ദിവങ്ങളിൽ തന്നെ പഴങ്ങൾ അപകടകാരികളാകുന്ന മഹാമരണരോഗം പ്രഖ്യാപിക്കപ്പെടുമ്പോൾ 'തിരക്കഥ' മനസ്സിലാക്കാൻ അത്ര വലിയ ബുദ്ധിയൊന്നും വേണ്ടതില്ല. ആയിടെയായി മലബാർ മുസ്ലിങ്ങൾ പഴങ്ങൾ കൂടുതൽ കഴിക്കാൻ തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പ്രത്യേകിച്ചും നോമ്പിന്! നോമ്പുകാലം ആശുപത്രിയിൽ രോഗികളെ കുറയ്ക്കുന്ന കാലം കൂടെയാണ്!

വിയറ്റ്നാമിലെ ഹോചിമിൻ സിറ്റിയിലെ 'ഫസ്റ്റ്' ഹോട്ടലിലായിരുന്നു എന്റെ താമസം. ഉടൻതന്നെ നിപ പനിയുടെ തട്ടിപ്പിനെതിരെ ഫേസ്ബുക്കിൽ ഒരു 'ലൈവ്' തുടങ്ങി. അതാണ് ഭൂകമ്പമുണ്ടാക്കിയത്.

വവ്വാലോ പഴങ്ങളോ ആവില്ല പകരം പനിക്കാർ കഴിച്ച പഴകിയ ആഹാരം, കീടനാശിനി, ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്നുകൾ എന്നിവയെയാണ് ആരോഗ്യവകുപ്പ് പഠിക്കേണ്ടത് എന്നു തറപ്പിച്ചു പറഞ്ഞു. പച്ചവെള്ളം കുടിച്ച് വിശ്രമിച്ച് വീട്ടിലിരുന്ന് പനിമാറ്റാനും ജനങ്ങളോട് പറഞ്ഞു. മരുന്നു മാഫിയയ്ക്ക് ഹാലിളകി. എന്റെ ചോരയ്ക്ക് അവർ മുറവിളികൂട്ടി. ഒടുവിൽ സർക്കാർ ഡി.ജി.പിയോട് എന്റെ പേരിൽ കേസെടുക്കാനാവശ്യപ്പെട്ടു. 'ഔട്ടോക്ലിനിക്കുകാർ' മുതൽ അലോപ്പതിക്കാരുടെ വാത്സല്യഭാജനമായ ആയുർവേദക്കാരൻ വരെ നൽകിയ പരാതികളിൽനിന്നും ആയുർവേദക്കാരന്റെ പേരിലുള്ള പരാതി, കേസാക്കാൻ ഡി.ജി.പി. നിർദ്ദേശിച്ചത് 'മരുന്നുമാഫിയ' എന്നു പറയാതിരിക്കാനുള്ള കുബുദ്ധികൊണ്ടായിരുന്നു.

എന്നോടൊപ്പം സഹപ്രതിയായി നിപ്പബാധിത പ്രദേശത്ത് പോയി വവ്വാൽ കടിച്ച പഴങ്ങൾ കഴിച്ച വൈദ്യരുമുണ്ടായിരുന്നു. കേസെന്നറിഞ്ഞയുടനെ വൈദ്യർ സർക്കാരിന് മുന്നിൽ മാപ്പ് അപേക്ഷിച്ച് ഫേസ്ബുക്ക് ലൈവിട്ടു. എന്നാൽ കേസിനെ സ്വാഗതം ചെയ്തുകൊണ്ട് എന്റെ ലൈവും ആ സമയത്തുതന്നെ ഫേസ്ബുക്കിലെത്തിയിരുന്നു. കേസ് ഞാൻ തന്നെ വാദിക്കുമെന്നും ആരോഗ്യവകുപ്പ് ഡയറക്ടർ അടക്കമുള്ളവരെ കോടതിയിൽ ക്രോസ് വിസ്താരം ചെയ്യുമെന്നും ഞാൻ വ്യക്തമാക്കി. കേസ് നൽകിയ ആയുർവേദക്കാരന്റെ കാര്യം കോടതിയിൽ കണ്ടുതന്നെ അറിയാം.

അതിന്നടുത്ത ദിവസം തന്നെ നിപ്പക്കാരൻ വവ്വാലല്ലെന്നും ബേബി മെമ്മോറിയലിലെ ഡോക്ടർമാരായിരുന്നുവെന്നും കേരളീയർക്കെല്ലാം വ്യക്തമായതോടെ പ്രകൃതിചികിത്സകർക്ക് പുതിയ ഒരന്തസ്സ് ലഭിക്കുകയായിരുന്നു.

വിയറ്റ്നാമിൽ ഒരാഴ്ച

മെയ് 18 മുതൽ 23 വരെയായിരുന്നു ഹോചിമിൻ സിറ്റി, വുൺടാക്, ഹാനോയ് എന്നീ നഗരങ്ങളിലെ പ്രകൃതി പ്രഭാഷണങ്ങൾ. ശരീരത്തിന് സ്വയം രോഗം മാറ്റുന്നതിനുള്ള കഴിവുണ്ടെന്ന പ്രകൃതി ജീവന സങ്കല്പങ്ങൾ വിയറ്റ്നാം ജനതയ്ക്ക് തികച്ചും പുതിയവയായിരുന്നു! വല്ലാത്ത ഒരാവേശത്തോടെയാണവർ പ്രഭാഷണങ്ങളെ സ്വീകരിച്ചത്. രാവിലെ എട്ടുമണിക്കാണവരുടെ പരിപാടികൾ തുടങ്ങുക. എട്ടിനുതന്നെ സദസ്സ് തയ്യാറാണെന്നത് എന്നെ അത്ഭുതപ്പെടുത്തി. ഒരു മണിയോടെ സമാപന സമയമായെന്ന് സൂചിപ്പിച്ച അധ്യക്ഷനോട് തുടരണം എന്നായിരുന്നു സദസ്സിന്റെ പ്രതികരണം!

വിയറ്റ്നാമിൽ നടന്ന അന്താരാഷ്ട്ര പ്രദർശനത്തിൽ കേരള സർക്കാരിന്റെ പ്രതിനിധിയായിട്ടാണ് കഴിഞ്ഞ വർഷം പോയത്. ഒരു ബിസിനസ്സുകാരനായ കെന്നിക്ക് മരുന്നില്ലാതെ രോഗങ്ങളെ മാറ്റുന്ന പ്രകൃതി ചികിത്സയിൽ താല്പര്യമുണ്ടായി. സഹോദരനുമൊന്നിച്ച് നേച്ചർ ലൈ ഫിലെത്തി ഒരു മാസം താമസിച്ച് രണ്ടു പേരും പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദ്ദ മരുന്നുകൾ നിർത്തി. അതോടെ വിയറ്റ്നാമിൽ ഒരു പ്രകൃതിചികിത്സാ കേന്ദ്രം വേണമെന്ന തീരുമാനം ഉറച്ചു. അതിന്റെ മുന്നോടിയായിരുന്നു ഇപ്രാവശ്യത്തെ സന്ദർശനം.

ഹോചിമിൻ മ്യൂസിയം

ഹനോയിലെ ഹോചിമിൻ മ്യൂസിയം സന്ദർശനം മറക്കാനാവാത്ത ഒരനുഭവമായിരുന്നു. ഹോചിമിൻ ഗാന്ധിജിയുടെ ഒരു വലിയ ആരാധകനാണെന്ന് കേട്ടിട്ടുണ്ട്. ഇന്ത്യയിൽ നിന്നും സന്ദർശനത്തിനെത്തിയ കമ്മ്യൂണിസ്റ്റ് നേതാക്കളോട് “ഞാൻ വിയറ്റ്നാമിലെ ഗാന്ധിയാണെന്നും ഗാന്ധിയെ തള്ളിയതാണ് നിങ്ങൾക്ക് പറ്റിയ തെറ്റെന്നും” ഹോചിമിൻ പറഞ്ഞതായും കേട്ടിട്ടുണ്ട്. അത് വളരെ ശരിയാണെന്ന് മ്യൂസിയം സന്ദർശനം ബോധ്യപ്പെടുത്തി.

കൃഷിപ്പണികൾ ചെയ്തും ചെറുകുടിലിൽ താമസിച്ചും തികഞ്ഞ ലളിത ജീവിതവും ഉയർന്ന ചിന്തയുമായിരുന്നു ഹോചിമിന്.

തായ്‌ലാന്റ്

ബാങ്കോക്കിലെ സാലഡ റസ്റ്റോറന്റിലെ കൺസൽട്ടേഷനും പക്ചോങ്ങിലെ ബുദ്ധമതസന്യാസിയും അമേരിക്കക്കാരനുമായ അജാൻ സുമനോ, ടയോട്ട ഡീലർ പോംപാറ്റ്, ചിത്രകാരി ടോങ്കാൻ, യോഗാധ്യാപിക കുൻപായ്, എന്റെ തായ് ട്രാൻസലേറ്റർ കുൻ എ, സുകുംവിത്തിലെ സുഹൃത്തും അമേരിക്കക്കാരനുമായ റോജർ തുടങ്ങിയവരെ സന്ദർശിക്കലായിരുന്നു പ്രധാന പരിപാടികൾ.

തായ്‌ലന്റ് പക്ചോങ്ങിലെ കാർഷിക ഗവേഷണ കേന്ദ്രം സന്ദർശിച്ചപ്പോൾ ഡയറക്ടർ മോതിന്റെ കൂടെ

ഹനോയ് സ്കൂളിലെ ക്ലാസ്

'പ്രകൃതി പ്രഥമ ചികിത്സകൾ' എന്ന പുതിയ പുസ്തകത്തിന്റെ ചിത്രങ്ങൾക്കു വേണ്ടി ടോങ് കാന്റെ കൂടെ കൂടുതൽ സമയമിരിക്കേണ്ടതായിരുന്നു. തായ്‌ലാന്റിൽ വളരെ പ്രശസ്തയായ ചിത്രകാരിയാണവർ. പൂക്കളുടെ ചാറുകൊണ്ട് ചിത്രങ്ങൾ വരക്കുന്ന അവർ ജപ്പാനിലും ചൈനയിലുമെല്ലാം പ്രശസ്തയാകുകയാണ്. ത്വക്കിലെ കാൻസർ സർജറിക്കുശേഷമാണ് എന്റെ ക്യാമ്പിൽ ഏഴു വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പവർ പങ്കെടുത്തത്. അതിനുശേഷം രോഗമോ രോഗഭയമോ ഒട്ടുമില്ലാതെ ജീവിക്കുന്നതിന്റെ ആനന്ദത്തിൽ നിന്നാണ് എന്റെ പുസ്തകത്തിന് ചിത്രങ്ങൾ വരയ്ക്കാനുള്ള സാഹചര്യമായത്.

ഡൽഹി

നിപ വൈറസ് കേസിനെക്കുറിച്ചറിഞ്ഞ സ്വാമി അഗ്നിവേശാണ് ഡൽഹിയിലേക്ക് എത്തണമെന്നാവശ്യപ്പെട്ടത്. കൊച്ചിയിലേക്കുണ്ടായിരുന്ന ഫ്ളൈറ്റ് ടിക്കറ്റ് റദ്ദാക്കി മെയ് 28 ന് ഡൽഹിയിലെത്തി. സഫ്ദർജംഗ് ഹോസ്പിറ്റലിനടുത്ത് താജ് അപ്പാർട്ടുമെന്റിലെ സ്വാമിയുടെ ഫ്ളാറ്റിലായിരുന്നു താമസം.

ഒരഭിപ്രായം പറഞ്ഞതിന് കേസെടുക്കുന്ന കേരള സർക്കാരിന്റെ നീക്കത്തോട് ശക്തമായ പ്രതിഷേധമായിരുന്നു സ്വാമിക്ക്. ബ്രിട്ടനിലെ സർക്കാർ സർവ്വീസിലെ അലോപ്പതി ഡോക്ടറായി സേവനമനുഷ്ഠിച്ച് മടങ്ങിയെത്തിയിട്ടുള്ള ഡോ.ഓൻകാർ മിത്തൽ മുൻകൈയ്യെടുത്ത് വിവിധ സംഘടനകളുടെ ഒരു പ്രതിഷേധ യോഗം തന്നെ ഡൽഹി ഗാന്ധി പീസ് ഫൗണ്ടേഷനിൽ സംഘടിപ്പിച്ചു. ജൂൺ ഒന്നിന് നടന്ന യോഗത്തിൽ ഗാന്ധിപീസ് ഫൗണ്ടേഷൻ സെക്രട്ടറി അശോക് കുമാർ പ്രകൃതി ചികിത്സയിൽ സംഘടനകളുടെ പ്രതിനിധികൾ എന്നിവരോടൊപ്പം ഒരലോപ്പതി ഡോക്ടറായ റിതുപ്രിയയും പങ്കെടുത്തു! ജനസ്വാസ്ഥ്യമഞ്ച് സംഘടിപ്പിച്ച ആ യോഗം അഖിലേന്ത്യാ തലത്തിൽ പുതിയ ചില പദ്ധതികൾക്ക് ബീജാവാപവും നൽകിയിട്ടുണ്ട്.

തിരികെ കേരളത്തിൽ

ജൂൺ നാലിന് രാത്രിയാണ് നെടുമ്പാശ്ശേരിയിൽ ഫ്ളൈറ്റിറങ്ങിയത്. അറസ്റ്റ് അവിടെവെച്ചുതന്നെയുണ്ടാകുമെന്ന ആശങ്കയായിരുന്നു പലർക്കും. മുൻകൂർ ജാമ്യമെടുക്കണമെന്ന വാദം വളരെ ശക്തമായിരുന്നു. സ്വാമി അഗ്നിവേശ്, അരുന്ധതി റോയ്, ഗാന്ധിപീസ് ഫൗണ്ടേഷൻ ചെയർമാൻ കുമാർ പ്രശാന്ത്, ഡോ.ഓംകാർ മിത്തൽ, ഡോ.റിതുപ്രിയ, കേരള ഹൈക്കോടതിയിലെ സീനിയർ അഡ്വക്കേറ്റ് എൻ.എൻ.സുഗുണപാലൻ, ഗോവയിലെ പീസ്ഫുൾ സൊസൈറ്റിയുടെ കുമാർ കലാനന്ദ് മണി, ഗാന്ധിസ്മാരക പ്രകൃതിചികിത്സാ സമിതി ചെയർമാൻ ലക്ഷ്മിദാസ് ഭായ്, അഖില ഭാരതീയ പ്രകൃതി ചികിത്സ പരിഷത്ത് ചെയർമാൻ അശോക് സന്യാൽ തുടങ്ങിയവരെല്ലാം മുൻകൂർ ജാമ്യമെടുക്കണമെന്ന അഭിപ്രായത്തിലായിരുന്നു. എന്നാൽ അറസ്റ്റ് ചെയ്താൽ ജാമ്യമെടുക്കാതെ രണ്ടുദിവസം ജയിലിൽ കഴിയാം എന്നതായിരുന്നു എന്റെ തീരുമാനം. ഡോ. ഓംകാർ മിത്തലും നേച്ചർ ലൈഫിലെ സഹപ്രവർത്തകരും ശക്തമായ വിയോജിപ്പിലായിരുന്നെങ്കിലും ഒടുവിൽ അവരും സമ്മതിച്ചു.

പ്രതിഷേധയോഗം : ഡൽഹി ഗാന്ധിപീസ് ഫൗണ്ടേഷൻ സംഘടിപ്പിച്ച പ്രതിഷേധയോഗത്തിൽ സ്വാമി അഗ്നിവേശ്, ഗാന്ധിപീസ് ഫൗണ്ടേഷൻ സെക്രട്ടറി അശോക് കുമാർ, ഡോ.റിതു പ്രിയ, ഓംകാർ മിത്തൽ തുടങ്ങിയവർ

നേച്ചർ ലൈഫ് ചെയർമാൻ

രണ്ടുവർഷത്തോളമായി നേച്ചർ ലൈഫ് ചെയർമാൻ സ്ഥാനമൊഴിയണമെന്ന് കരുതുന്നു. ആരും സമ്മതിച്ചിരുന്നില്ല. ഇപ്പോൾ സമ്മതമൊന്നും നോക്കിയില്ല. രാജി പ്രഖ്യാപിച്ചു.

സ്ഥാപനങ്ങളുടെ ഭാരമില്ലാതെ ജനങ്ങൾക്കിടയിലേക്ക് ഇറങ്ങി സ്വയം ചികിത്സ പഠിപ്പിക്കുക എന്നതിൽ തന്നെ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുകയാണ് തുടർന്നുള്ള പരിപാടി.

കേരളപര്യടനം

തൃശൂരിൽ സാഹിത്യ അക്കാദമിയിലെ ക്ലാസിൽ നിന്നായിരുന്നു ഇക്കുറി കേരളയാത്ര. പതിവിലും ഇരട്ടി ആളുകൾ! ഇതെന്താണെന്ന ചോദ്യത്തിന് 'ഞങ്ങൾ നിപയെക്കുറിച്ച് കേൾക്കാൻ വന്നതാണ്' എന്ന മറുപടി! മെയ് 8 ന് തിരൂർ നൂർലേക്കിൽ ഡോ.പി.എ.കരീമിന്റെ പ്രകൃതിജീവന ക്യാമ്പിലെ രാത്രി ക്ലാസും തായ്‌ലന്റിൽ നിന്നുമെത്തിയ പതിനൊന്നുപോരുടെ ചമ്പക്കര ക്യാമ്പും മെയ്മാസത്തിലെ മറക്കാനാവാത്ത മറ്റ് ഓർമ്മകളാണ്.

ഭൂമിയും വായുവും ജലവും പാതാളവും വരെ മലിനപ്പെടുത്തുന്ന അതിഭീകര ആധുനിക മാലിന്യം.

പ്ലാസ്റ്റിക് എന്ന വെള്ള മാലിന്യം

ജോൺസൺ പാവറട്ടി

ആധുനികർ എന്ന് സ്വയം വിശേഷിപ്പിക്കുന്നവർ നാടുമുഴുവൻ മലിനപ്പെടുത്തുന്നത് പ്ലാസ്റ്റിക്കുകൊണ്ടാണ്. ഭൂമിയും വായുവും ജലവും പാതാളവും വരെ മലിനപ്പെടുത്തുന്ന അതിഭീകര ആധുനിക മാലിന്യം. ഗവേഷണ പ്രബന്ധങ്ങളായും സംഭാഷണങ്ങളായും പ്രഭാഷണങ്ങളായും മുന്നറിയിപ്പുകളായും പരസ്യങ്ങളായും ചാനൽ ചർച്ചകളായും വിദ്യാഭ്യാസമായും ഇംഗ്ലീഷ് ഗുളികകളായും വരെ പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യം നിറഞ്ഞാടുന്നു. ഞെട്ടിപ്പിക്കുന്നത് ഈ മാലിന്യത്തെക്കുറിച്ച് എല്ലാവർക്കും അറിയാം എന്നുള്ളതാണ്. സാമാന്യബോധമുള്ള ശരാശരി അറിവുള്ള ജീവനുള്ള എല്ലാവർക്കും അറിയാം പ്ലാസ്റ്റിക് മലിനപ്പെടുത്തുമെന്ന്. എന്നിട്ടും കൂമ്പാരം കൂടുന്നു, ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധ തുറകളിൽ, വിവിധ വലിപ്പങ്ങളിലുള്ള, വിവിധ നിറങ്ങളിലുള്ള പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യക്കൂമ്പാരങ്ങൾ.

ഒരു ദിവസം കൊണ്ട് നാടിനെ മലിനപ്പെടുത്തിയതല്ല പ്ലാസ്റ്റിക്... കുറേശ്ശെ കുറേശ്ശെയായി ജനങ്ങളെ 'നന്നാക്കാനെന്നഭിനയിക്കുന്ന' സർക്കാരുകൾ മുതൽ ആരംഭിച്ചു ഈ മാലിന്യവിതരണം. ഒരു വശത്ത് മാലിന്യമാണെന്ന് പഠിപ്പിച്ചു കൊണ്ടു തന്നെ വിവിധ സർക്കാരുകളും ഉദ്യോഗസ്ഥ പ്രമാണികളുമടങ്ങുന്ന ജനം അധ്വാനിച്ചുണ്ടാക്കുന്ന പണം കൈപ്പറ്റുന്ന പണം ശമ്പളമായി കൈപ്പറ്റുന്ന എല്ലാവരും കൂടിച്ചേർന്ന് വിദ്യ പഠിപ്പിച്ചു കൊടുക്കാനെന്ന പേരിൽ എത്തിക്കപ്പെടുന്ന കുട്ടിയുടെ കഴുത്തിൽ ചാർത്തി 'ടാഗ്' പേരിലുള്ള പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യം.

അവിടെ നിന്നുമുതൽ ആ ചെറിയ കുട്ടി ആശയവൈരുദ്ധ്യത്തിലായി. പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യമാണെന്ന് പഠിപ്പിച്ചിട്ട് അതു തന്നെ തന്റെ കഴുത്തിൽ 'എന്തോ വലിയ കാര്യമായി' ചാർത്തിയപ്പോൾ കുട്ടിയ്ക്ക് ആശയ വൈരുദ്ധ്യമുണ്ടായത് സ്വാഭാവികം. വാഴയിലക്കു പകരം പ്ലാസ്റ്റിക്ക് വാഴയിലയിൽ ഓണത്തിന് ഊണു വിളമ്പിയപ്പോഴും ഈ ആശയവൈരുദ്ധ്യം വലിയ ചോദ്യചിഹ്നമായി നിന്നു. പായസം വിളമ്പിയ പ്ലാസ്റ്റിക് കപ്പും ആ പായസം വാങ്ങിക്കൊണ്ടുവന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് പാത്രവും എന്നുവേണ്ട പല്ല് ദ്രവിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് നൊട്ടിനുണഞ്ഞ 'ഫോറിൻ' മിഠായി വന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് കവറും ഒന്ന് വ്യക്തമായി പഠിപ്പിച്ചു. പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യമാകുന്നത് 'മറ്റുള്ളവർ' ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ മാത്രമാണ്; അവനവൻ എത്ര ഉപയോഗിച്ചാലും വലിച്ചെറിഞ്ഞാലും, തകർത്തെറിഞ്ഞാലും കഴുത്തിൽ അണിഞ്ഞാലും അവയൊന്നും മാലിന്യമല്ല തന്നെ. കുട്ടി തന്റെ കണ്ടുപിടുത്തം കുട്ടികളുടെ മാസികയ്ക്ക് അയച്ചു കൊടുത്ത് അവരുടെ ഒരു വലിയ പ്ലാസ്റ്റിക് കമ്പനി നൽകുന്ന അഥവാ സ്പോൺസർ ചെയ്യുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് കളിക്കോപ്പുമാലിന്യത്തിന് അർഹനായി.

കുട്ടിക്ക് പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യം കളിക്കോപ്പായി കിട്ടിയതിൽ രക്ഷാകർത്താക്കളും നാട്ടുകാരും സന്തോഷിച്ചാഹ്ലാദിച്ചു. അവൻ പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യം സ്വീകരിക്കുന്നതിന്റെ ഫോട്ടോ അവർ നാടുനീളെ 'ഫ്ളക്സിൽ' അടിച്ചു തൂക്കി! മരിച്ചവരുടെയും മരിക്കാൻ പോകുന്നവരുടെയും കള്ളന്മാരുടെയും ചിരിക്കുന്ന ജനവഞ്ചകരുടെയും പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യ ഫോട്ടോകൾക്കിടയിൽ തന്റെ മുഖവും പ്ലാസ്റ്റിക്കിൽ മലീമസമാക്കപ്പെടുന്നതു കണ്ടപ്പോൾ കുട്ടിക്ക് കൂടുതൽ സന്തോഷമായി. കുട്ടി കൂടുതൽ ആഹ്ലാദിക്കുന്നതുകണ്ട് സന്തുഷ്ടരായ മാതാപിതാക്കൾ അവന് കൂടുതൽ പ്ലാസ്റ്റിക് ഉറകളിൽ പ്ലാസ്റ്റിക് മിഠായികളും പ്ലാസ്റ്റിക് കളിക്കോപ്പുകളും പ്ലാസ്റ്റിക് വസ്ത്രങ്ങളും (പോളിസ്റ്റർ വസ്ത്രങ്ങളും, പോളിമർ മിക്സ് വസ്ത്രങ്ങളും പ്ലാസ്റ്റിക് ഓവർകോട്ടുകളും അടക്കം) പ്ലാസ്റ്റിക് തൊപ്പിയും പ്ലാസ്റ്റിക് ബാഗും വാങ്ങിക്കൊടുത്ത് ജീവിതം ആനന്ദപൂർണ്ണമാക്കി. പ്ലാസ്റ്റിക് മയമാക്കി. സാമൂഹിക മൂല്യങ്ങൾ പരിണമിച്ച് സാമൂഹിക മാലിന്യങ്ങളായപ്പോൾ സമൂഹം വിജയികൾക്കുള്ള സമ്മാനമായി പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യ ട്രോഫികൾ നല്കി 'മലിനാദരിച്ചു.'

ഇതെല്ലാം ഉപയോഗിച്ച് കുറച്ചു ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽത്തന്നെ പലതും ഛിന്നഭിന്നമാക്കി തൊടിക്കപ്പുറത്തേക്കുള്ള അയൽവാസിയുടെ പറമ്പിലേക്കും വയലേലകളുടെ ഓരങ്ങളിലേക്കും കുളങ്ങളിലേക്കും മറ്റും രക്ഷിതാക്കളുടെ സഹായത്തോടു കൂടി പ്ലാസ്റ്റിക് ഉറകളിൽ കെട്ടി വലിച്ചെറിഞ്ഞു. വലിച്ചെറിഞ്ഞു കളഞ്ഞ സ്ഥലത്ത് വേറെയും ഒട്ടനവധി പ്ലാസ്റ്റിക് ഉറകളിൽ മാലിന്യം കിടക്കുന്നത് കണ്ടെങ്കിലും തന്റേതുമാത്രം മാലിന്യമല്ല എന്ന ബോധ്യത്തിൽ മടങ്ങി. കുട്ടികൾ വളർന്നപ്പോൾ അവർ 'യൂസ് ആന്റ് ത്രോ' പ്ലാസ്റ്റിക് പേനകൾ കൊണ്ടെഴുതി. സ്കൂളിലേക്ക് വിവിധ രാസവിഷങ്ങളടങ്ങിയ പ്ലാസ്റ്റിക് പാത്രങ്ങളിൽ പ്ലാസ്റ്റിക് ചോറും പ്ലാസ്റ്റിക് മുട്ടയും കൊണ്ടുപോയി കഴിച്ച് പ്ലാസ്റ്റിക്വൽക്കരിക്കപ്പെട്ടു. പ്ലാസ്റ്റിക് വെള്ളക്കുപ്പികളിൽ നിന്നും വിഷപാനീയ കോളക്കുപ്പികളിൽ നിന്നും പരസ്യ മോഡലുകൾ കാണിക്കുന്നതുപോലെ ദ്രാവകങ്ങൾ മുത്തിക്കുടിച്ച് പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പികൾ വലിച്ചെറിഞ്ഞു. പിറന്നാളുകൾക്കും മറ്റും മുഖത്തൊട്ടിച്ച പ്ലാസ്റ്റിക് ചിരിയുമായിപ്പോയി പ്ലാസ്റ്റിക് പിറന്നാൾ സമ്മാനം കൈമാറി. പ്ലാസ്റ്റിക് സംസ്കാരത്തിന്റെ പ്ലാസ്റ്റിക് വക്താക്കളായി മാറി. പ്ലാസ്റ്റിക് സ്മാർട്ട്ഫോൺ സ്ക്രീനുകളിലും പ്ലാസ്റ്റിക് ടാബ് സ്ക്രീനുകളിലും പ്ലാസ്റ്റിക് ലാപ്ടോപ് സ്ക്രീനുകളിലും പ്ലാസ്റ്റിക് ടി.വി.സ്ക്രീനുകളിലും പ്ലാസ്റ്റിക് ഗെയ്മിങ്ങ് മെഷീൻ സ്ക്രീനുകളിലും പ്ലാസ്റ്റിക് കളികൾ അധ്വാനിച്ചുകളിച്ച് ക്ഷീണിച്ചു. ഈ പ്ലാസ്റ്റിക് ബാല്യ യൗവനങ്ങൾ.

പ്ലാസ്റ്റിക്വൽക്കരിക്കപ്പെട്ട സമൂഹത്തിൽ ഉത്സവങ്ങളും ആഘോഷങ്ങളും പ്ലാസ്റ്റിക് മയമായി. ഉത്സവപ്പറമ്പുകളിൽ പ്ലാസ്റ്റിക് കൊടിതോരണങ്ങളും പ്ലാസ്റ്റിക് പീപ്പികളും പ്ലാസ്റ്റിക് വാച്ചുകളും പ്ലാസ്റ്റിക് കണ്ണടകളും പ്ലാസ്റ്റിക് ചെണ്ടകളും മദിച്ചാർത്തു. വിഷം മുക്കിയ ഐസ്ക്രീമുകൾ പ്ലാസ്റ്റിക് കോലിന്മേലും പ്ലാസ്റ്റിക് കപ്പുകളിലും കവറുകളിലുമെത്തി, പ്ലാസ്റ്റിക് വിഷങ്ങളായി അകത്തു പ്രവേശിച്ചു. പാമ്പും കോണിയും 'ഏതെടുത്താലും പത്ത്' ഉം വളകളും കമ്മലുകളും എല്ലാം പ്ലാസ്റ്റിക് മയമായി. ദേവനും ദേവിയും പുണ്യാളനും തങ്ങളുടെ പ്ലാസ്റ്റിക് 'മാലിന്യരൂപങ്ങളിൽ' പ്രത്യക്ഷരായി. അവർക്ക് പ്ലാസ്റ്റിക് ഹാരമണിയിച്ച് ജനം ആഘോഷിച്ചു. ആഘോഷങ്ങളും ഉത്സവങ്ങളും പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യാഘോഷങ്ങളും പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യോത്സവങ്ങളുമായി മാറി.

സംസ്കാരത്തിന്റെ ഭൂമിയായ ഭാരതത്തിലേക്ക് മാലിന്യം കയറ്റി അയച്ച് മലിനപ്പെടുത്തുക എന്നത് വെള്ളക്കാരൻ പണ്ടേ തുടങ്ങിയതാണ്. അവന്റെ മാലിന്യം, അവനുണ്ടാക്കുന്ന മാലിന്യം ഭാരതത്തിൽ വലിയ വിലയ്ക്ക് വിറ്റ് അവനെന്നും മാലിന്യക്കച്ചവടം നടത്തി. അവന്റെ മാലിന്യങ്ങൾ ഭാരതത്തിൽ കച്ചവടവസ്തുക്കൾ ആക്കപ്പെട്ടു... അങ്ങനെ ഭാരത സംസ്കാരത്തെ മലിനപ്പെടുത്താനവനായി, ഭാരതീയരെയും. ഈ രീതിയിലുള്ള ഭാരതമലിനീകരണം കാലങ്ങളായി തുടരുന്നതിനാൽ ക്രൂഡോയിലിൽ നിന്ന് നല്ലതെല്ലാം എടുത്തതിനു ശേഷമുള്ള പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യം ആകർഷകമായ വിഷവർണ്ണങ്ങളിൽ വിവിധ രൂപങ്ങളിൽ കച്ചവടമെന്ന പേരിൽ നടതള്ളി പണമൂറ്റിയെടുക്കാൻ അവൻ പദ്ധതികളാസൂത്രണം ചെയ്തു. പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യ നിർമ്മാണ പാഠ്യ പദ്ധതികൾക്കും പ്ലാസ്റ്റിക് 'മാലിന്യ' നിർമ്മാണ സർവ്വകലാശാലകൾക്കും, പ്ലാസ്റ്റിക് 'മാലിന്യ' നിർമ്മാണ വ്യവസായങ്ങൾക്കും, പ്രപഞ്ച ബാങ്കും ആൻഡ്രോമീഡ ഗവേഷണകേന്ദ്രവും വഴി ധനസഹായങ്ങളും ടെക്നോളജി ട്രാൻസ്ഫറും നടത്തി. പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യ പ്രചരണം നടത്തി. പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യം വിഴുങ്ങി സമൂഹങ്ങളെ വളർത്തിയെടുത്തു.

രാവിലെ മുതൽ വൈകുന്നേരം വരെ ഭാരതീയർ അറുപതിനായിരത്തിന്റെയും ഒരു ലക്ഷത്തിന്റെയും അഞ്ച് ലക്ഷത്തിന്റെയും പത്തുലക്ഷത്തിന്റെയും ഇരുപത് ലക്ഷത്തിന്റയും പ്ലാസ്റ്റിക് ബൈക്ക് കാറുകളിൽ 6–60 ൽ പാഞ്ഞ് പ്ലാസ്റ്റിക് മരണങ്ങൾ വരിച്ചു. വാഹനങ്ങൾ നൽകുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ സുരിതത്വം വെറും മാലിന്യ സുരക്ഷിതത്വമാണെന്ന് ആരും പഠിപ്പിച്ചില്ല... പ്ലാസ്റ്റിക് മരണം വരിച്ചവർ ഇനിയത് പഠിക്കാനും പോകുന്നില്ല! ഫൈബർ എന്നത് വെള്ളക്കള്ളന്മാർ പ്ലാസ്റ്റിക്കിനിട്ട വേറൊരു പേരാണെന്ന് ആരും തിരിച്ചറിഞ്ഞില്ല. പ്ലാസ്റ്റിക് മരണം വരിച്ചവർ പ്ലാസ്റ്റിക് ഫ്ളക്സുകളിലൊതുങ്ങി – ഒരു പ്ലാസ്റ്റിക് ചിരിയുമായി. അംഗഭംഗം വന്നവർക്ക് പ്ലാസ്റ്റിക് കൈയും കാലും വച്ചുപിടിപ്പിച്ച് ഞെക്കി ഞെളുക്കി നടത്തിച്ച് ഭാഗികമായി പ്ലാസ്റ്റിക് വൽക്കരിച്ചു. പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യവുമായി നടക്കുന്ന (പ്ലാസ്റ്റിക് വൃക്കകളും, പ്ലാസ്റ്റിക് ഹൃദയവും വാൽവുകളും, ആമാശയവും, പ്ലാസ്റ്റിക് തലച്ചോറും മറ്റു നിറച്ച ഒരു പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യ ഇന്ത്യക്കാരനെ, ഓരോ വീട്ടിലും 2020 ഓടുകൂടി ഉണ്ടാക്കുകയാണത്രേ പ്രപഞ്ച ആരോഗ്യസംഘടനയുടെയും മറ്റും ലക്ഷ്യം.) മനുഷ്യന്റെ സ്വയമുള്ള മാലിന്യ സംഭരണ ശേഷിയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ നടത്തിയ 'മിസ്റ്റർ പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യ ഇന്ത്യ' മത്സരത്തിൽ ജയിച്ചവനെ ഒരു വലിയ പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യ ട്രോഫി സമ്മാനമായി നൽകികൊണ്ട് പ്ലാസ്റ്റിക് വ്യവസായ മന്ത്രി ഒരു പ്ലാസ്റ്റിക് ചിരിയും മുഖത്തു ചേർത്ത് പ്രഖ്യാപിച്ചത്രേ... "പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യമാണ്, അത് ചോദിക്കരുത്, കൊടുക്കരുത്, വാങ്ങരുത്." ഇതുകേട്ട് പ്ലാസ്റ്റിക് സംഭരണികളായ ഇന്ത്യയിലെ ജനം ഒരു പ്ലാസ്റ്റിക് ചിരി ചിരിച്ച് പരസ്പരം മുഖത്തോടു മുഖം നോക്കി. വെള്ളക്കാരുടെ ഈ പകൽക്കൊള്ള അഥവാ ഭാരതത്തിന്റെ പ്ലാസ്റ്റിക് മലിനീകരണം അങ്ങനെ പ്ലാസ്റ്റിക്കിനാൽ മറയ്ക്കപ്പെട്ടു.