Nature LIFE BOOKS

ലക്കം 43

പുസ്തകം 5
സെപ്തംബർ 2018
വില ₹ 25.00

സുജീവിതം
SUJEEVITHAM

സ്വയം ചികിത്സാ മാസിക

ആമുഖം

ഇക്കുറിയത്തേത് വർഷകാലമല്ല; കാലവർഷം. പതിറ്റാണ്ടുകൾക്ക് ശേഷം കാലവർഷം അതിന്റെ തത്സ്വരൂപത്തിൽ വന്ന് ചേർന്നപ്പോൾ പണ്ടൊഴുകിപ്പരന്നിടമൊന്നും കാണാനില്ല. എല്ലാം ഒരടയാളം കൂടി അവശേഷിക്കാത്ത വിധത്തിൽ രൂപാന്തരപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. വയലുകൾ പുരയിടങ്ങളായി, ഫ്ളാറ്റ് സമുച്ചയങ്ങളായി, വിമാനത്താവളങ്ങൾ വരെയായി മാറിയിരിക്കുന്നു. ചതുപ്പുനിലം കവി പറയുമ്പോലെ 'ജവഹർ കോളനിയായി' (അകത്തു വിദൂരമായ ഒരു വെള്ളപ്പൊക്കത്തിന്റെ ഓർമ്മയുണ്ട് ചതുപ്പു നിലത്തിൽ). പുഴകൾ അണകെട്ടി വഴി മുട്ടി നിൽക്കുന്നു. ചിലയിടത്ത് പുഴകൾ നിരത്തുകളായി മാറിയിട്ടു പോലുമുണ്ട്. കുഴികളൊക്കെ എന്നോ നികന്നു. കുന്നുകളൊക്കെ എന്നോ നികന്നു. എവിടെ 'ലാന്റ്' ചെയ്യും. എവിടെ 'റൺവേ'? അപരിചിതമായ സ്ഥലത്തെത്തിയ ഒരു വിദേശിയെപ്പോലെ മഴ കുഴങ്ങി, വഴി മുട്ടിയ വെള്ളം വഴിയല്ലാതായി മാറിയ വഴിയിലൂടെ തടസ്സങ്ങളെല്ലാം വകഞ്ഞു മാറ്റി സഞ്ചരിച്ചു. അപ്പോൾ സംഭവിക്കുന്നത് മാത്രമാണ് ഇക്കുറി സംഭവിച്ചത്. മഴയോ പ്രകൃതിക്ഷോഭങ്ങളോ സങ്കല്പിക്കപ്പെടാത്ത ഒരു ലോകത്ത് കണ്ണും പൂട്ടി നാം നടത്തിയ വികസനപ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ദാരുണഫലമായിരുന്നു ഇത്. മഴ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുകയായിരുന്നു ഇവിടെ ഞാനുണ്ട്. പ്രകൃതിക്ഷോഭങ്ങൾ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുകയായിരുന്നു ഇവിടെ പ്രകൃതിയുണ്ട്. ഇതോർമ്മപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടിരുന്ന 'ഗാഡ്ഗിലിനെ' നാം തുരത്തിയത് മറക്കാറാവുന്നതിന് മുമ്പാണിത്.

ഇക്കുറിയത്തെ ദുരന്തങ്ങളുടെ കുറ്റമേൽക്കേണ്ടത് മൈനിങ്-ജിയോളജി വകുപ്പും വിദ്യുച്ഛക്തി വകുപ്പും മാറി മാറി വരുന്ന സർക്കാറുകളുമാണ്. ബ്യൂറോക്രസിയും രാഷ്ട്രീയപ്പാർട്ടികളുമാണ്. (വയനാട്ടിൽ പനമരത്ത് അർദ്ധരാത്രി 12 മണിക്ക് അണ തുറന്നു വിട്ട എഞ്ചിനീയർ കാട്ടിയ ധാർഷ്ട്യത്തിൽ ബ്യൂറോക്രസിയുടെ ഹൃദയശൂന്യതയുടെ പൂർണ്ണരൂപമുണ്ട്). പാറപൊട്ടിക്കാനനുവാദം നൽകുന്ന സർക്കാർ വകുപ്പ് ഓരോ ഉരുൾപൊട്ടൽ ദുരന്തത്തിന്റേയും ഉത്തരവാദിത്തം വഹിക്കണം. ഡൈനമിററുകൾ വെച്ച് പാറപൊട്ടിക്കുമ്പോൾ ഭൂമിയിലുണ്ടാവുന്ന കിടിലം കൊള്ളലാണ്, അതുണ്ടാക്കുന്ന വിള്ളലുകളിലാണ്, മഴവെള്ളം കയറി ഉരുൾപൊട്ടലുണ്ടാകുന്നത്. സൂക്ഷ്മമായി പറഞ്ഞാൽ ബോംബുകൾ വെച്ച് നാം ജീവിക്കുന്ന ഭൂമിയെ തകർക്കുന്ന ഫലത്തിന്റെ വിദൂരഫലങ്ങളാണ് ഉരുൾപൊട്ടലുകൾ. ജലവൈദ്യുതപദ്ധതികൾ എത്ര മാരകം എന്ന് നാമീയിടെ കണ്ടു. സൗരോർജ്ജം പോലുള്ള ബദൽ മാർഗ്ഗങ്ങളെക്കുറിച്ചോർക്കാതെ നാമിപ്പോഴും കൈവിലങ്ങുമായി ബാക്കിയുള്ള പുഴകളുടെ പുറകെ നടക്കുന്നു.

മനുഷ്യകേന്ദ്രീകൃതമായ വികസനത്തിന്റെ പാർശ്വഫലങ്ങളാണിവ. മനുഷ്യനു മാത്രമായി ഒരു വികസനവുമില്ല. മനുഷ്യനും മരവും മാനും മീനുമെല്ലാം സന്തോഷിച്ചുല്ലസിക്കേണ്ടുന്ന ഋതുക്കളിലൊന്ന് അവയെയെല്ലാം ദുഃഖിപ്പിക്കുന്ന ഒന്നായി മാറിയെങ്കിൽ അതിന് കാരണമായി മാറിയത് നമ്മുടെ അത്യാർത്തിയാണ്. പക്ഷേ അനുഭവിക്കേണ്ടി വരുന്നതോ സകല ജീവജാലങ്ങളുടെയും വെള്ളത്തിൽ ഒഴുകിയകലുന്ന മരങ്ങളുടെയും കന്നുകാലികളുടേയും വന്യമൃഗങ്ങളുടേയും ജഡങ്ങൾ കാണുക; മണ്ണിൽപൂണ്ടുപോയ കുഞ്ഞുങ്ങളേയും.

കൽപ്പറ്റ നാരായണൻ

ഉള്ളടക്കം

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

പാരമ്പര്യ വൈദ്യം എന്തിന് വിജയിക്കണം?
ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി 5

വവ്വാലുമല്ല; മണലീച്ചയുമല്ല നിപയും കരിമ്പനിയും മരുന്നു രോഗങ്ങൾ
ഡോ. ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി 8

എക്സിമ അറിയേണ്ടതെല്ലാം
ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി 10

ഡോക്ടർമാർക്ക് തൊഴിലില്ല; പുതിയ രോഗങ്ങൾ വേണം
ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി 14

പല്ലിൽ കമ്പിവേലി കെട്ടുന്നത് അപകടം : നിരോധിക്കണം
ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി 17

സ്കൂളുകളിൽ വാക്സിൻ നിർബന്ധമല്ല 18

നാടിന്റെ തുന്നലും വിട്ടു
കൽപ്പറ്റ നാരായണൻ 20

ശാന്തമായൊഴുകിയ ജൂലൈ
ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി 22

ഇര പിടിക്കാൻ പുലികൾ തമ്മിൽ തല്ലുന്നു: ജനങ്ങൾ ജാഗ്രതൈ!
ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി 26

തലവേദന 29

കണ്ണു വേദന 31

വികസന സമീപനങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ
ഡോ.ടി.വി.സജീവ് 35

മനുഷ്യന് മാത്രമായി ഒരു നിലനിൽപ്പില്ല
ഇ. ഉണ്ണികൃഷ്ണൻ 38

അയേൺ ഗുളികകൾ കൊല തുടങ്ങി 40

വരികൾക്കിടയിലൂടെ
കെ.വി.സുഗതൻ 42

പാരമ്പര്യ വൈദ്യം എന്തിന് വിജയിക്കണം?

രോഗത്തെ വരുമാനമാക്കുകയും ചെറുരോഗത്തെ വൻരോഗമാക്കി വമ്പിച്ച ലാഭമുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്ന കൊള്ളയടിയുടെ അലോപ്പതി ചികിത്സകൾ, പരമ്പരാഗത വൈദ്യത്തെ തുടച്ചു നീക്കുന്നതിന് അരയും തലയും മുറുക്കി രംഗത്തിറങ്ങിയിട്ടുള്ള സാഹചര്യത്തിൽ അന്തിമ പോരാട്ടത്തിന്റെ വേദി ഒരുങ്ങിയിരിക്കുകയാണ്.

ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി

ബുദ്ധൻ, യേശുക്രിസ്തു, മുഹമ്മദ് നബി, അഗസ്ത്യർ, മഹാത്മാ ഗാന്ധി, ശ്രീനാരായണ ഗുരു തുടങ്ങിയ അപൂർവ്വ വൈദ്യന്മാരുടെ പാരമ്പര്യമാണ് നമ്മുടെ പാരമ്പര്യ വൈദ്യന്മാരുടെ പാരമ്പര്യം. നൂറ്റാണ്ടുകളിലൂടെ മനുഷ്യൻ നേടിയെടുത്ത തിരിച്ചറിവുകൾ ഓരോ പ്രദേശത്തിന്റെയും 'നാട്ടുവൈദ്യമായി.'

ഇലകൾ, കായ്കനികൾ, വേരുകൾ തുടങ്ങി രസത്തിന്റെ വരെ ഔഷധ പ്രയോഗങ്ങൾ നമ്മുടെ നാട്ടുവൈദ്യന്മാർ കണ്ടുപിടിച്ചത് ആധുനിക ശാസ്ത്രജ്ഞരെ അമ്പരപ്പിക്കുന്നതും ഇന്നും അവർക്ക് മനസിലാക്കാൻ കഴിയാത്തതുമായതുമാണ്.

രണ്ടാം ലോകമഹായുദ്ധകാലം വരെ ഓരോരോ പ്രദേശത്തിന്റെയും പ്രത്യേകതകൾക്കനുസരിച്ചുള്ള നാട്ടുവൈദ്യരീതികൾ അതിശക്തമായിരുന്നു. വൈദ്യം ഒരു കച്ചവടമായിരുന്നില്ല; തികഞ്ഞ സേവനമായിരുന്നു. നാട്ടുവൈദ്യം കൈകാര്യം ചെയ്തിരുന്ന നല്ലൊരു ശതമാനത്തിനും അതൊരു ഉപജീവനമാർഗ്ഗം പോലുമായിരുന്നില്ല. മറിച്ച് ജന്മവാസനയുടെയും പല ദശകങ്ങളുടെ ആത്മസമർപ്പണത്തിന്റെയും സാഫല്യമായി.

എന്നാൽ പത്തൊൻപതാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ലോകജീവിതക്രമം മാറി മറിഞ്ഞു. ജീവിതത്തിന്റെ സകല ഭാവങ്ങളും കമ്പോളവല്ക്കരിക്കപ്പെട്ടു. വ്യവസായങ്ങൾ മനുഷ്യജീവിതത്തെ കീഴടക്കി. സാങ്കേതിക വിദ്യകൾ അത്ഭുതങ്ങൾ കാട്ടാൻ തുടങ്ങി. എണ്ണമറ്റ ദുരിതങ്ങളും രോഗങ്ങളും പരിക്കുകളുമായി ലോകമഹായുദ്ധങ്ങൾ 'പ്രൊഫഷണൽ വൈദ്യന്മാരുടെ' ആവശ്യകത സൃഷ്ടിച്ചു. വൈദ്യം ഒരു രാഷ്ട്രീയ ആവശ്യമായി. വ്യവസായികൾ രാഷ്ട്രീയവുമായി കൈകോർത്തു. നിയമത്തിന്റെയും ഭരണാധികാരികളുടെയും ബന്ധുത്വത്തോടെ ഒരു പുതിയ ചൂഷകവർഗ്ഗം കൂടെ സമൂഹത്തിനുണ്ടായി. വൈദ്യത്തെ കച്ചവടമാക്കിയ 'അപ്പാത്തിക്കിരിമാർ.'

ശരിയായ പത്ഥ്യങ്ങളും ആഹാരമായിത്തന്നെ കഴിക്കാവുന്ന സസ്വലതാദികളും കൊണ്ടുള്ള സ്വാഭാവികവും പ്രകൃതിദത്തവുമായ ചികിത്സകളുടെ പാരമ്പര്യ വൈദ്യം ഉയിർത്തെഴുന്നേൽക്കുകയാണ് നമുക്കു മുന്നിലുള്ള രക്ഷാമാർഗ്ഗം.

കുത്തക ശേഖരണത്തിനും വിതരണത്തിനുമെല്ലാം പ്രയാസമായ പച്ചമരുന്നുകളല്ല അവയുടെ ചില ചേരുവകളെ രാസമിശ്രിതങ്ങളിലാക്കിയും പാഷാണങ്ങളെ നേരിട്ടു പ്രയോഗിച്ചും, രോഗകാരണമെന്നു കരുതിയിരുന്ന ദുഷിച്ച രക്തത്തെ പല കുപ്പികളിലായി നിറച്ച് രോഗിയിൽ നിന്നും ഊറ്റിയെടുത്തുമൊക്കെ ജനങ്ങളിൽ ഭീതിയുണ്ടാക്കി വിഹരിച്ചിരുന്ന അപ്പാത്തിക്കിരിമാർ രാജ്യാധികാരത്തെയും അക്കാലത്തെ 'സഭയെയും' ഉപയോഗിച്ച് മേധാവിത്തം സ്ഥാപിച്ചെടുത്തു.

നിസ്വാർത്ഥ സേവനം നടത്തിയിരുന്ന പാരമ്പര്യ വൈദ്യന്മാരുടെ ഉന്മൂല നാശത്തിനു വേണ്ടി അപ്പാത്തിക്കിരിമാർ ചെയ്തു കൂട്ടിയത് ലോകം മറക്കാനാഗ്രഹിക്കുന്ന കൂട്ടക്കൊലകളുടെ ഭീകരതകളാണ്. അഭിശപ്തമെന്ന് ലോകം പഴിക്കുന്ന നാസികൂട്ടക്കൊലകളിൽ പോലും ഏറ്റവും ഞെട്ടലുണ്ടാക്കുന്നത് നാസിതടവറകളിൽ 'അലോപ്പതി അപ്പാത്തിക്കിരിമാർ' നടത്തിയ 'ശാസ്ത്രീയ (!)' പരീക്ഷണങ്ങളായിരുന്നു. അതിലും ഭീകരമായിരുന്നു പരമ്പരാഗത വൈദ്യന്മാരെ യൂറോപ്പിൽ നിന്നും തുടച്ചുനീക്കിയ 'വിച്ച്ഹണ്ട്.'

പതിമൂന്നാം നൂറ്റാണ്ട് മുതൽ പത്തൊൻപതാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ ആരംഭം വരെ യൂറോപ്പിലാകമാനം ആളിപ്പടർന്ന ഒരു മതാചാരമായി 'ദുർമന്ത്രവാദിവേട്ട' മാറി. പച്ചമരുന്നുകൾ കൊണ്ട് രോഗം മാറ്റിയിരുന്നവരെല്ലാം ദുർമന്ത്രവാദികളും ദുർമന്ത്രവാദിനികളുമായി! അപ്പാത്തിക്കിരിമാരായിരുന്നു വിധികർത്താക്കൾ! ജീവനോടെ തീയിലെറിഞ്ഞ് കൊല്ലലായിരുന്നു ശിക്ഷ! യൂറോപ്പിലെമ്പാടുമുള്ള ഗ്രാമങ്ങളിൽ പലതിലും ഒരു സ്ത്രീപോലും ബാക്കിയാകാത്ത വിധത്തിൽ തുമ്പയും തുളസിയും പനിക്കൂർക്കയുമെല്ലാമുപയോഗിച്ച് കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ പനി മാറ്റിയിരുന്ന അമ്മയും അമ്മൂമ്മയുമൊക്കെ ദുർമന്ത്രവാദിനികളായി ജീവനോടെ തീയിൽ എറിയപ്പെട്ടു. രണ്ടുലക്ഷം മുതൽക്കുള്ള കണക്കുകളാണ് തീയിൽ എറിയപ്പെട്ടവരുടേതായി ചരിത്രം പറയുന്നത്.

നാട്ടുവൈദ്യം നിരോധിക്കപ്പെടുന്നു

രോഗത്തെക്കാൾ ഭയാനകമായ ദോഷഫലങ്ങളും മരണവുമുണ്ടാക്കുന്ന അപ്പാത്തിക്കിരിമാരുടെ അലോപ്പതി ചികിത്സയെ ജനങ്ങളിൽ അടിച്ചേല്പിക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങൾ 'വിച്ച് ഹണ്ടിനെ' തുടർന്ന് എളുപ്പമായി. 'ബാർബറും ഡോക്ടറും' ഒരുമിച്ച് ചേർന്ന് നടത്തിയിരുന്ന 'ഓപ്പറേഷനുകളിൽ' മുറിവ് കരിക്കാൻ അപ്പാത്തിക്കിരിക്കാർക്ക് പഴുപ്പിച്ച ഇരുമ്പു ദണ്ഡായിരുന്നു ഉപകരണം! ഓപ്പറേഷനു വിധിക്കപ്പെട്ടാൽ ശവസംസ്കാരത്തിനുള്ള ഏർപ്പാടുകൾ തുടങ്ങുമായിരുന്നു ബന്ധുക്കൾ.

അപ്പാത്തിക്കിരിമാരുടെ ആദ്യകാല അലോപ്പതി ചികിത്സയുടെ യഥാർത്ഥരൂപത്തെ ചാൾസ് രണ്ടാമൻ രാജാവിന്റെ ചികിത്സയിൽ കാണാൻ കഴിയും.

1685 ഫെബ്രുവരി രണ്ടിന് ചാൾസ് രണ്ടാമൻ രാജാവ് വേദന കൊണ്ടു പുളഞ്ഞു. ആറ് 'രാജകീയ ഡോക്ടർമാർ' ഓടിയെത്തി ചികിത്സ തുടങ്ങി. പതിനാറ് ഔൺസ് രക്തം ഊറ്റുകയായിരുന്നു ആദ്യത്തെ ചികിത്സ! ചൂടാക്കിയ കപ്പുകൾ തലയിൽ കമിഴ്ത്തുക, ഛർദ്ദിപ്പിക്കുക, എനിമയെടുക്കുക എന്നിവയ്ക്കൊപ്പം ഇവിടെ രക്തം ഊറ്റൽ തുടരുകയും ചെയ്തു. ഒടുവിൽ രാജാവിന് ബോധം പോയപ്പോൾ ബോധം വരുത്താൻ വേണ്ടി ഒന്നുകൂടെ രക്തം ഊറ്റി നോക്കി. അതോടെ 'ചികിത്സയുടെ വിജയം' കൊണ്ട് ചാൾസ് രണ്ടാമൻ രാജാവ് മരിക്കുകയും ചെയ്തു!

പക്ഷെ യഥാർത്ഥ പാരമ്പര്യ-നാട്ടുവൈദ്യ ചികിത്സകരെ ഇല്ലാതാക്കിയ സമൂഹത്തിന് രക്ഷപ്പെടാൻ വഴികൾ കുറവായിരുന്നു. രാജകീയ സ്വാധീനത്തിലൂടെ നാട്ടുവൈദ്യത്തെ നിരോധിക്കുന്ന നിയമങ്ങൾ കൂടെ പ്രഖ്യാപിപ്പിക്കാൻ അപ്പാത്തിക്കിരിമാർക്ക് കഴിഞ്ഞപ്പോൾ രോഗത്തെക്കാൾ വലിയ രോഗങ്ങളും അവയവനാശങ്ങളും നൽകുന്ന അലോപ്പതിയും അതിന്റെ കച്ചവട താല്പര്യങ്ങളും സമഗ്രാധിപത്യം പുലർത്താൻ തുടങ്ങി.

സായിപ്പിന്റെ കോളനിവത്ക്കരണവും ശാസ്ത്രത്തിന്റെ അപ്രമാദിത്ത ഭാവവും വ്യവസായവല്ക്കരണത്തിന്റെ പുത്തൻ ആവേശവും, വർണ്ണ പകിട്ടിന്റെയും പുരോഗമന പൊയ്മുഖത്തിന്റെയും പ്രലോഭനങ്ങളും, രോഗാണു സിദ്ധാന്തത്തിന്റെ കപടവാദത്തിനുണ്ടായ സ്വീകാര്യതയും അപ്പാത്തിക്കിരിമാരുടെ ഉന്നതകുലജാത നാട്യങ്ങളും എല്ലാം കൂ

ടിച്ചേർന്നപ്പോൾ കോട്ടിട്ട അലോപ്പതിക്ക് ഭയഭക്ത്യാദരപൂർവ്വമായ സ്വീകാര്യതയും കോട്ടുപോലുമിടാത്ത തനിനാടൻ വൈദ്യന്മാർക്ക് പരമപുച്ഛവും കിട്ടി. ഇംഗ്ലീഷ് വിദ്യാഭ്യാസം കിട്ടിയവരെല്ലാം ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്നുകളെ വാരിപുണരാൻ തുടങ്ങി.

സമൂഹം രോഗ പുരോഗമനത്തിലേയ്ക്ക്

1960 കളോടെ ഇംഗ്ലീഷ് ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളായ മൈദ, പഞ്ചസാര, വനസപ്തി എന്നിവ കൂടെ കേരളത്തിലേയ്ക്കെത്തിയതോടെ കേരളീയരുടെ ആരോഗ്യത്തിൽ തകർച്ചകൾ തുടങ്ങി. കഫക്കെട്ടും പനിയുമൊക്കെയായിരുന്നു തുടക്കം. അവയ്ക്ക് ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്നുകൾ കഴിക്കാൻ തുടങ്ങിയ പരിഷ്ക്കാരികൾക്ക് ഇരുപതു വർഷങ്ങൾ കൊണ്ട് പ്രമേഹവും പ്രഷറും ഹൃദ്രോഗവും സമ്മാനമായി കിട്ടി! 1980 മുതൽ സമ്പന്നരായ പുരുഷന്മാർക്ക് നാല്പതു വയസിനു മുകളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന രോഗമായി അവ അറിയപ്പെട്ടു തുടങ്ങി.

പ്രൈമറി ഹെൽത്ത് സെന്ററുകൾ എന്ന പേരിൽ സർക്കാരിന്റെ സൗജന്യ അലോപ്പതി മരുന്നു കേന്ദ്രങ്ങൾ വ്യാപകമായതോടെ സമ്പന്നരിൽ നിന്നും സകലരിലേയ്ക്കും എത്തുന്ന രീതിയിൽ പ്രമേഹവും പ്രഷറും ഹൃദ്രോഗവും വ്യാപകമായി.

പ്രമേഹ മരുന്നുകളായ റോസിഗ്ലിറ്റാസിനും പോസിഗ്ലിറ്റാസിനും നിരോധിക്കാൻ കാരണമായത് കാൻസറും ഹൃദ്രോഗവും ഉണ്ടാക്കുന്നു എന്നതാണ്. അതിനെ ശരിവെച്ചുകൊണ്ട് 2000 പിറന്നതോടെ കാൻസർ വ്യാപകമായി. പാരാസെറ്റമോൾ എന്ന സകലരുടെയും രാസഔഷധം കരളിനും കിഡ്നിക്കും രക്തത്തിനും കാൻസർ ഉണ്ടാക്കുമെന്ന് പുതിയ റിപ്പോർട്ടുകൾ! ആരും ബാക്കിയാകാത്ത വിധത്തിൽ കേരളം 'കാൻസറളം' ആകുകയാണ്.

ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്നുകളുടെ ദോഷഫലങ്ങൾ കൊണ്ട് പെരുകുന്ന ഹൃദ്രോഗം, കാൻസർ എന്നിവയ്ക്കും ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്നുകൾ തന്നെ ഉപയോഗിക്കുന്നവരുടെ കരളും വൃക്കകളും മാറ്റിവെയ്ക്കേണ്ട 'കോടികളുടെ ലാഭചികിത്സയുടെ' ദുരന്തഭൂമിയായി കേരള മധപതിക്കുന്ന ചിത്രമാണ് 2010 നുശേഷം ഉണ്ടായിട്ടുള്ളത്.

ഉയിർത്തെഴുന്നേല്ക്കണം പാരമ്പര്യ വൈദ്യം

ശരിയായ പത്ഥ്യങ്ങളും ആഹാരമായിത്തന്നെ കഴിക്കാവുന്ന സസ്യലതാദികളും കൊണ്ടുള്ള സ്വാഭാവികവും പ്രകൃതിദത്തവുമായ ചികിത്സകളുടെ പാരമ്പര്യ വൈദ്യം ഉയിർത്തെഴുന്നേൽക്കുകയാണ് നമുക്കു മുന്നിലുള്ള രക്ഷാമാർഗ്ഗം. രോഗത്തെ വരുമാനമാക്കുകയും ചെറുരോഗത്തെ വൻരോഗമാക്കി വമ്പിച്ച ലാഭമുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്ന കൊള്ളയടിയുടെ അലോപ്പതി ചികിത്സകൾ പരമ്പരാഗത വൈദ്യത്തെ തുടച്ചു നീക്കുന്നതിന് അരയും തലയും മുറുക്കി രംഗത്തിറങ്ങിയിട്ടുള്ള സാഹചര്യത്തിൽ അന്തിമ പോരാട്ടത്തിന്റെ വേദി ഒരുങ്ങിയിരിക്കുകയാണ്. ഇവിടെ പാരമ്പര്യ വൈദ്യന്മാർ പരാജയപ്പെട്ടാൽ മരുന്നുമാഫിയയുടെ സമഗ്രാധിപത്യത്തിൽ ദരിദ്രവല്ക്കരിക്കപ്പെടാനും ആന്തരാവയവങ്ങൾ തകർന്ന് മരിക്കാനും മാത്രമാണ് ജനങ്ങൾക്ക് തലവിധിയായുണ്ടാകുക. ആറരകോടി ഇന്ത്യക്കാരെ പട്ടിണിക്കാരാക്കിക്കഴിഞ്ഞ അലോപ്പതി ചികിത്സ നൂറുകോടിയേയും നശിപ്പിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് നാം വിജയം നേടിയേ മതിയാകൂ.

സുജീവിതം മാസികയിൽ പരസ്യങ്ങൾ നൽകാം

പ്രകൃതിയുമായി ഇണങ്ങുന്ന പരസ്യങ്ങൾ നൽകാമെന്ന് സുജീവിതം തീരുമാനിച്ചിരിക്കുന്നു. പ്രകൃതി സൗഹാർദ്ദ ജീവിതം നയിക്കുന്ന പങ്കാളികൾക്കുള്ള പരസ്യങ്ങൾ മുതൽ പ്രകൃതി ഉല്പന്നങ്ങളുടെ പരസ്യങ്ങൾ വരെ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതാണ്. പരസ്യ നിരക്കുകൾ താഴെ ചേർക്കുന്നു.

പിന്നിലെ കവർ (കളർ)	25000
കവർ പേജ് ഉള്ളിൽ	
(മുന്നിലും പിന്നിലും) കളർ	18000
ബ്ലാക്ക് & വൈറ്റ്	15000
കവർ പേജ് ഉള്ളിൽ പകുതി (കളർ)	10000
ബ്ലാക്ക് & വൈറ്റ്	8000
ഉള്ളിൽ മുഴുവൻ പേജ്	
(ബ്ലാക്ക് & വൈറ്റ്)	10000
1/2 പേജ്	6000
1/4 പേജ്	3500
ക്ലാസിഫൈഡ്	1000

വവ്വാലുമല്ല; മണലീച്ചയുമല്ല

നിപയും കരിമ്പനിയും മരുന്നു രോഗങ്ങൾ

ഡോ. ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി

നിപ ഭീതി വിതച്ച ചങ്ങരോത്ത് കൂനിന്മേൽ കുരു പോലെ കരിമ്പനിയും. രോഗം പടർത്തുന്ന മണലീച്ചയെയും തേടി നടക്കുകയാണ് ആരോഗ്യ വകുപ്പ്. രോഗലക്ഷണം കണ്ട വ്യക്തിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒരാൾക്കു പോലും പനിലക്ഷണം കാണാതെ നിരാശയിലായ ആരോഗ്യ വകുപ്പുകാർ ഒടുവിൽ രക്തത്തിലൂടെ പകർന്നതാകാമെന്ന വിശ്വാസത്തിന്റെ ആശ്വാസത്തിലാണ്. എന്നുവെച്ചാൽ പണ്ടത്തെ നമ്പൂതിരിയുടെ പാമ്പുകടി പോലെയാണ് സംഗതികളുടെ കിടപ്പെന്നർത്ഥം.

ഒരു കൂട്ടം നമ്പൂതിരിമാർ സന്ധ്യാസമയത്ത് കൈത്തോടിറങ്ങി കയറുന്നതിനിടയിൽ കാലും പൊക്കിപ്പിടിച്ചു കൊണ്ട് ഒരു നമ്പൂരി നിലവിളിച്ചു. "അയ്യോ ന്നെ പാമ്പ് കടിച്ചിരിക്കുന്നു." മറ്റു നമ്പൂരിമാരെല്ലാം ചേർന്ന് അതിയാനെ പൊക്കിയെടുത്ത് അടുത്തൊരു വീടിന്റെ ഇറയത്തു കിടത്തി. മണ്ണെണ്ണ വിളക്കു വരുത്തി കാലിൽ നന്നായി പരിശോധിച്ചു. പാമ്പുകടിച്ച പാട് കാണുന്നില്ലല്ലോ തിരുമേനി? ഉടനെ വന്നു നമ്പൂരിയുടെ മറുപടി. "എന്നാൽ മറ്റേ കാലിലാവോ കടിച്ചേ?" നമ്പൂരിമാർ മറ്റേക്കാലും സൂക്ഷ്മതയോടെ പരിശോധിച്ചു.

"ഇതിലും പാമ്പ് കടിച്ച പാടില്ലല്ലോ തിരുമനസ്സേ?"

അതിനുള്ള മറുപടി കേട്ട് നമ്പൂതിരിമാർ അന്ധാളിക്കുകയായിരുന്നു.

"എന്നാലിനി വേറെ വല്ലവരുടെയും കാലിലാവും കടിച്ചേ!"

നിപ സ്ഥിരീകരിച്ചു പക്ഷെ രോഗം പടർത്തുന്ന വവ്വാലിനെ സ്ഥിരീകരിച്ചിട്ടില്ല. അന്വേഷണം നടക്കുന്നുണ്ട്. പക്ഷെ നീരവ് മോദിയെയും ചോക്സിയെയും പോലെ പഴവും തിന്ന് പറന്നു നടക്കുകയാണ് ശ്രീമാൻ വവ്വാൽ.

പിന്നെ ഷിഗല്ലെയെയാണ് പിടിച്ചത്. മണിപ്പാൽ വൈറോളജിക്കാർ അതും വഷളാക്കിക്കളഞ്ഞു.

സ്വന്തം ചികിത്സയാണ്; സ്വന്തം മരുന്നുകളാണ് നിപ്പയും ഷിഗല്ലയും കരിമ്പനിയും എലിപ്പനിയും ഡങ്കിപ്പനിയുമെല്ലാം ഉണ്ടാക്കുന്നതെന്ന് സമ്മതിക്കാൻ അലോപ്പതിക്കാർക്ക് കഴിയില്ല. ആരോഗ്യവകുപ്പുകാർക്കെങ്കിലും കഴിയേണ്ടതല്ലേ?

ഒടുവിൽ ഏറെ ആശിച്ചു പിടിക്കാൻ കിട്ടിയിരിക്കുകയാണ് കരിമ്പനിയെ. പക്ഷെ മണലീച്ച പിടി തരുന്നുമില്ല! എന്നാൽ പിന്നെ വേറെ ആരുടെയെങ്കിലും രക്തത്തിലെ വേറെ ഏതെങ്കിലും അണുക്കളാകും എന്ന് നമ്പൂരി ഫലിതം പൊട്ടിക്കുകയല്ലാതെ ആരോഗ്യ വകുപ്പുകാർ എന്താണു ചെയ്യുക?

മുമ്പാക്കെയായിരുന്നെങ്കിൽ എലിപ്പനി, പുലിപ്പനി, പൂച്ചപ്പനി, ഡങ്കിപ്പനി, ഡോങ്കിപ്പനി എന്നൊക്കെ ചുമ്മാ തട്ടിവിട്ടാൽ മതിയായിരുന്നു. സകല ഡോങ്കികളും ഓടി ആശുപത്രിക്കകത്ത് കയറുമായിരുന്നു. അതിലൊരിരുപതെണ്ണത്തെ തട്ടിയാലും രണ്ടു മൂന്നു മാസം സകലർക്കും കഞ്ഞികുടിച്ചും ബാങ്ക്ലോണടച്ചും ഡർബാറിക്കാമായിരുന്നു. വടക്കൻചേരി അതൊക്കെ വെടക്കാക്കിക്കളഞ്ഞു. 'ഇപ്പോപ്പനിപ്പേരു പറഞ്ഞാലൊക്കെ കൂടെ ഓട്ടത്തോടോട്ടമാണ്; ആശുപത്രിക്കു പുറത്തേയ്ക്ക്!'

ലോകകപ്പിന് ഒരു വിധത്തിൽ പന്തടിച്ചടിച്ച് ഗോൾമുഖത്തേയ്ക്കെത്തുമ്പോൾ ഒരുത്തനോടിയെത്തി പുറത്തേയ്ക്ക് പന്ത് അടിച്ചു കളയുന്നതു പോലെയാണ് കാര്യങ്ങൾ. പങ്കപ്പാടുപെട്ട് അന്തിക്കഞ്ഞിക്കുള്ള രോഗം കണ്ടുപിടിച്ചെത്തുമ്പോഴേക്കും മരുന്നുകമ്പനിക്കാരാണോ അതോ ആശുപത്രിക്കാർ തന്നെയാണോ മണിപ്പാലുകാരെക്കൊണ്ട് രോഗത്തെ തൊഴിച്ച് പുറത്തേയ്ക്കിടുന്നത്?

ഒരു രോഗത്തിനും മരുന്നു വേണ്ടെന്നു പറഞ്ഞ് പട്ടിണിക്കിട്ട് രോഗം മാറ്റുന്ന പ്രകൃതി ചികിത്സക്കാർ, അലോപ്പതിയിൽ മലം തെറാപ്പി തുടങ്ങിക്കഴിഞ്ഞതിനാൽ പണ്ടത്തേതുപോലെ എതിർക്കാനാവില്ലെന്നതിന്റെ അഹങ്കാരത്തോടെ മേയുന്ന സ്വമൂത്രചികിത്സക്കാർ, മർമ്മത്തിൽ കയറി ഞെക്കി മരുന്നു വില്പനക്കാരുടെ മർമ്മം പിളർക്കുന്ന അക്യുപ്രഷറുകാർ, രോഗത്തെ കപ്പിൽ ഊറ്റിയെടുക്കുന്ന ഹിജാമാക്കാർ, പോരാത്തതിന് പഴയ വീഞ്ഞുപോലെ വീര്യം കൂടിവരുന്ന പരമ്പരാഗത വൈദ്യക്കാർ, അടങ്ങിയൊതുങ്ങിക്കഴിയുകയാണെങ്കിലും അത്താഴം മുടക്കുന്ന നീർക്കോലിയെ പോലെയും ആയുർവേദക്കാരും ഹോമിയോക്കാരും എല്ലാം കൂടെ ചേർന്ന് ആശുപത്രി വ്യവസായം കുളം കോരാറാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

ഇപ്പോൾ പതിനായിരം ഡോക്ടർമാരാണ് പകർച്ചവ്യാധി ക്ലച്ച് പിടിക്കാത്തതിനാൽ തൊഴിലാലില്ലാതെ നടക്കുന്നത്. ഇക്കണക്കിനു പോയാൽ അടുത്ത കൊല്ലമത് അൻപതിനായിരമാകുമെന്ന തുറപ്പ്.

ആരോഗ്യ വകുപ്പിന് ഒരു സൗജന്യ കൺസൽട്ടേഷൻ

രക്തം സ്വീകരിക്കുന്നവർക്ക് ഉണ്ടാകാനിടയുള്ള പല തകരാറുകളിൽ കറുത്ത മൂത്രവും പനിയും ഉൾപ്പെടുന്നുണ്ട്. രക്തം സ്വീകരിച്ചതിനു ശേഷം പല ദിവസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞും ഇവ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാറുണ്ട്. നടുവേദന, ജലദോഷപ്പനി, തലകറക്കം, ശ്വാസമെടുക്കാൻ പ്രയാസം, ത്വക്ക് ചുവന്നു തടിക്കൽ, ചൊറിച്ചിൽ എന്നിവയ്ക്കൊപ്പം മരണകാരണമായ അനാഫൈലാറ്റിക് ഷോക്കും ഉണ്ടാകാം. കിഡ്നി തകരാർ, വിളർച്ച, ശ്വാസകോശങ്ങളുടെ തകർച്ച എന്നിങ്ങനെയുള്ള മാരകമായ കുഴപ്പങ്ങളും രക്തസ്വീകരണത്തിന്റെ തകരാണ്.

സൗദി അറേബ്യയും മറ്റ് ഗൾഫ് രാജ്യങ്ങളുമൊക്കെ ഈയിടെ നിരോധിച്ച മരുന്നുകൾ ഇപ്പോഴും നമ്മുടെ നാട്ടുകാരെക്കൊണ്ട് കഴിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. ഗുണനിലവാരമില്ലാത്തതിനാൽ പതിനൊന്നു മരുന്നുകളെ കേരള സംസ്ഥാന ഡ്രഗ് കൺട്രോളർ തന്നെയാണ് നിരോധിച്ചിട്ടുള്ളത്.

ചങ്ങരോത്തുകാരന്റെ കരിമ്പനിക്ക് മണലീച്ചയെ തെരഞ്ഞു നടന്നിട്ട് ഒരു കാര്യവുമില്ല. അയാൾ കുറച്ചു ദിവസങ്ങൾക്കു മുമ്പ് രക്തം സ്വീകരിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ. അതു തന്നെയാവും കാരണം. സംശയമുണ്ടെങ്കിൽ ഫാർമകോളജി ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ രക്തസ്വീകരണത്തിന്റെ ദോഷഫലങ്ങൾ നോക്കുക.

പിന്നെ ഷിഗല്ലെയും നിപ്പയും ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്നുകളുടെ ദോഷഫലങ്ങളിൽ തന്നെയാണ് തിരയേണ്ടത്.

സൗദി അറേബ്യയും മറ്റ് ഗൾഫ് രാജ്യങ്ങളുമൊക്കെ ഈയിടെ നിരോധിച്ച മരുന്നുകൾ ഇപ്പോഴും നമ്മുടെ നാട്ടുകാരെക്കൊണ്ട് കഴിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. ഗുണനിലവാരമില്ലാത്തതിനാൽ പതിനൊന്നു മരുന്നുകളെ കേരള സംസ്ഥാന ഡ്രഗ് കൺട്രോളർ തന്നെയാണ് നിരോധിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഇവയൊക്കെ കഴിക്കുന്ന ജനങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾക്ക് 'ഈച്ചയാട്ടി' നടന്നിട്ട് വല്ല കാര്യവുമുണ്ടോ? വവ്വാലിനെപോലെ തലകീഴായി ചിന്തിക്കാതെ നേരെ ചൊവ്വേ കാര്യങ്ങളെ കാണാൻ ആരോഗ്യ വകുപ്പുദ്യോഗസ്ഥന്മാർക്ക് എന്നാണു കഴിയുക? സ്വന്തം ചികിത്സയാണ്; സ്വന്തം മരുന്നുകളാണ് നിപയും ഷിഗല്ലയും കരിമ്പനിയും എലിപ്പനിയും ഡങ്കിപ്പനിയുമെല്ലാം ഉണ്ടാക്കുന്നതെന്ന് സമ്മതിക്കാൻ അലോപ്പതിക്കാർക്ക് കഴിയില്ല. ആരോഗ്യ വകുപ്പുകാർക്കെങ്കിലും കഴിയേണ്ടതല്ലേ?

എക്സിമ അറിയേണ്ടതെല്ലാം

ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി

ചോദ്യം : രോഗങ്ങൾ മരുന്നില്ലാതെ മാറുമെന്ന കാര്യം എന്റെ ഒരു സുഹൃത്തിൽ നിന്നാണ് ഞാൻ അറിഞ്ഞത്. ചമ്പക്കരയിലുള്ള നേച്ചർ ലൈഫിൽ 21 ദിവസം താമസിച്ച് കുറേ രോഗങ്ങൾ അയാൾക്ക് മാറ്റിയെടുക്കാൻ കഴിഞ്ഞു. പ്രമേഹത്തിന് ഒരുപാട് കൊല്ലമായി ജോർജ്ജ് നൈനാംപാടത്ത് എന്ന സുഹൃത്ത് മരുന്നു കഴിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. ഒരു ദിവസം നെഞ്ചുവേദന വന്നപ്പോൾ ആശുപത്രിയിൽ കൊണ്ടു പോയത് ഞാനാണ്. രണ്ട് ബ്ലോക്കുണ്ടെന്നാണ് പറഞ്ഞത്. ഓപ്പറേഷനെ പേടിയായതുകൊണ്ടാണ് പ്രകൃതിചികിത്സയ്ക്ക് വന്നത്.

കഴിഞ്ഞ ദിവസം കണ്ടപ്പോഴാണ് ആൾക്ക് വലിയ വ്യത്യാസം. എന്തോ ചികിത്സയ്ക്ക് പോയതാണെന്നറിയാമായിരുന്നു. ചോദിച്ചപ്പോഴാണ് പ്രകൃതി ചെയ്ത് ഷുഗറിന്റെ മരുന്നെല്ലാം നിർത്തിയതും കാലിലെ നീരും നെഞ്ചുവേദനയുമൊക്കെ മാറിയതും പറഞ്ഞത്. ശരീരത്തിൽ എനിക്ക് എക്സിമ ഉണ്ട്.

ജോർജ്ജിന്റെ കൈയ്യിൽ നിന്നും അഡ്രസ്സ് വാങ്ങിച്ചിട്ടാണ് ഞാൻ കത്ത് എഴുതുന്നത്. ചമ്പക്കരയിൽ വന്നപ്പോൾ ഡോക്ടർ തായ്‌ലാന്റിലാണെന്നറിഞ്ഞു. എനിക്ക് ഇവിടെ കിടന്നു ചികിത്സിക്കാൻ പറ്റാത്ത കാര്യങ്ങളുണ്ട്. പശുക്കൾ നാലെണ്ണമുണ്ട്. അതിനെ കറക്കാൻ ഞാൻ തന്നെ വേണം. ദയവായി എനിക്ക് മറുപടി തരണമെന്ന് അപേക്ഷിക്കുന്നു.

തോമസ് കെ.ജെ, പെരുമ്പിള്ളി

ഉത്തരം : എക്സിമ എന്നു കേൾക്കുമ്പോൾ വായ തുറക്കാനാണ് ആദ്യം പറയുക. നല്ലൊരു ശതമാനം എക്സിമക്കാരും പല്ലിൽ സിൽവർ അമാൽഗം വെച്ച് അടച്ചിട്ടുള്ളവരായിരിക്കും. ഹെവി മെറ്റൽ വിഷങ്ങളാണ് സാധാരണയായി ഇത്ര കടുത്ത ത്വക്ക് രോഗമായി ശരീരത്തിൽ നിന്നും പുറത്തു പോകുന്നത്.

ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ ഏതായാലും അതിനെ കരുതി അത്ര വിഷമിക്കേണ്ടതില്ല. ത്വക്ക് രോഗമായി വന്നിരുന്നില്ലായെങ്കിൽ ത്വക്കിനെ നശിപ്പിക്കുന്ന ബഹിർഗ്ഗമന വിഷങ്ങൾ ശരീരത്തിനുള്ളിൽ കിടന്നിരുന്നെങ്കിലോ? വലിയ നാശങ്ങളും ആന്തരാവയവ തകർച്ചകളും ഉണ്ടാക്കുമായിരുന്നു.

ശരീരത്തിലെത്തുന്ന ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളുടെ ദഹനത്തിനു ശേഷം അവശിഷ്ടങ്ങളെ കളയേണ്ട ജോലി വൃക്കകൾക്കും വൻകുടലിനുമാണ്. ഭക്ഷണത്തിലൂടെയും പാനീയങ്ങളിലൂടെയും

അകത്ത് കടക്കുന്ന അന്യവസ്തുക്കൾ (ശരീരത്തെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം വിഷവസ്തുക്കൾ) പലപ്പോഴും അപകടകാരികളാകാനിടയുണ്ട്. കീടനാശിനികൾ, പ്രിസർവേറ്റീവുകൾ, കഫീൻ, ടാനിൻ, രാസ നിറങ്ങൾ, പെട്രോൾ- ഡീസൽ പുകകൾ, വ്യാവസായിക മാലിന്യങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെയുള്ള നിരവധി വിഷവസ്തുക്കളോടൊപ്പമാണ് ചികിത്സയുടെ പേരിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന രാസവിഷ മരുന്നുകളും പല്ലിന്റെ ദ്വാരമടക്കാനുള്ള സിൽവർ അമാൽഗവുമൊക്കെ ഉള്ളിലെത്തുന്നത്.

ഇതിലെ നല്ലൊരംശങ്ങളെയും മൂത്രത്തിലൂടെ പുറന്തള്ളുക എന്ന ആത്മഹത്യാപരമായ ചുമതലയാണ് വൃക്കകൾക്ക് വന്നു ചേരുന്നത്. ത്വക്കിലുണ്ടാകുന്ന അധിക കോശനാശങ്ങളുടെ എക്സിമ വൃക്കകളിൽ ഉണ്ടാകുക എന്നതാകും അതിന്റെ ആപത്ത്.

വിഷാംശങ്ങൾ പുറത്തു പോകാതെ വൃക്കയിലും മറ്റ് ആന്തരാവയവങ്ങളിലുമൊക്കെ കെട്ടിക്കിടക്കുകയാണെങ്കിലോ? വിസർജ്ജനവും വിഷ നിർവീര്യ പ്രവർത്തനങ്ങളും നടത്തുന്ന വൃക്ക, കരൾ എന്നീ അവയവങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുകയാണെങ്കിലോ? ത്വക്കിലൂടെ വിഷങ്ങൾ പുറത്തു പോകുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന വിനാശത്തെ ഭാഗ്യമായിത്തന്നെ കാണേണ്ടതായി വരില്ലേ? ത്വക്ക്രോഗം ഒരു വിധത്തിൽ ഒരു ഭാഗ്യമാണെന്നു പറയുന്നത് അതുകൊണ്ടാണ്.

എന്താണു പരിഹാരം?

ഒരുവിധം ഭാഗ്യമാണെങ്കിലും ശരിയായ ഭാഗ്യമല്ലാത്ത എക്സിമയെ എങ്ങനെയാണ് ഒഴിവാക്കിയെടുക്കുക? കാരണം എന്തെന്നു കണ്ടെത്തി അതൊഴിവാക്കുക എന്നതിൽ കുറഞ്ഞ ഒരു പരിഹാരവും രോഗമുക്തിയെ സഹായിക്കുന്നില്ല. എക്സിമയുടെ പുറത്ത് പുരട്ടുന്ന ലേപനങ്ങൾ തൽക്കാലത്തേയ്ക്ക് വിഷങ്ങൾ പുറത്തുവരാതെ സൗഖ്യമായി എന്ന തോന്നലും താൽക്കാലികമായ പൊള്ള സൗഖ്യവും നൽകിയേക്കാം. പക്ഷെ അതിനു നിങ്ങൾ വലിയ വില കൊടുക്കേണ്ടതായി വരും. കരൾ-കിഡ്നി തകരാറുകൾ, ദഹന പ്രയാസങ്ങൾ, സന്ധിവാതം, മൂലക്കുരു, തലവേദനകൾ, കാഴ്ചത്തകരാറുകൾ, കാൻസർ വരെയായി നിങ്ങൾ ഗതികേടിലാകും. ത്വക്ക്രോഗങ്ങൾക്ക് കഴിക്കാൻ ഡോക്ടർമാർ നൽകുന്ന ഗുളികകൾ കോശങ്ങളുടെ പ്രവർത്തന താളത്തെ തകിടം മറിക്കുന്നവയാണ്. കോശങ്ങൾ പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന സ്രവങ്ങളിൽ പ്രേസ്റ്റാഗ്ലാൻഡിൻസിന്റെ അളവ് തെറ്റിക്കുന്നതാണ്. അതോടെ രക്തസമ്മർദ്ദം കൂടുക, ദഹനതകരാറുകൾ പിടിപെടുക തുടങ്ങി മാനസികമായ മാറ്റങ്ങൾ വരെ പിടിപെടാനുള്ള സാധ്യതകളാണുള്ളത്.

മറ്റൊരു തരത്തിലുള്ള ചികിത്സാ രോഗമുക്തിയും സാധ്യമല്ലാത്ത വിധം സ്വയം ചികിത്സാ സംവിധാനമാണ് (ഓട്ടോ മാറ്റിക്) ജീവ ശരീരത്തിനുള്ളത്. അതിനെ സഹായിക്കുന്ന ചില നടപടികളും മനമൊരുക്കവുമാണ് പ്രകൃതി ചികിത്സയിൽ ചെയ്യുന്നത്.

എക്സിമയുടെ കാരണങ്ങൾ?

സിൽവർ അമാൽഗം കൊണ്ടാണ് പല്ലുകൾ അടയ്ക്കുന്നത്. അതിലെ മാരകമായ മെർക്കുറിയും ടിനും ലെഡുമൊക്കെ പല്ലുകളുടെ വേരുകളിലൂടെ താഴേയ്ക്കിറങ്ങി ബന്ധപ്പെട്ട ആന്തരാവയവങ്ങളെ ആപത്തിലാക്കുകയും എക്സിമയായി തള്ളിക്കളയപ്പെടാൻ ഇടയാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. (സിൽവർ അമാൽഗം നീക്കം ചെയ്യുന്നതിനു മുമ്പ് നിർബന്ധമായും നേച്ചർ ലൈഫിന്റെ ഉപദേശം തേടിയിരിക്കേണ്ടതാണ്)

എക്സിമ ഉണ്ടാക്കുന്ന ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്നുകൾ :

എക്സിമ മാത്രമല്ല 1960 കൾക്കു ശേഷം നമുക്കുണ്ടായിട്ടുള്ള പ്രമേഹവും ഹൃദ്രോഗവും കാൻസറുമെല്ലാം പ്രധാനമായിട്ടും ഉണ്ടാക്കുന്നത് ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്നുകളാണ്. അവയിൽ എക്സിമ ദോഷഫലങ്ങളായിട്ടുള്ള മരുന്നുകൾ മാത്രം പറയാം.

- ബ്ലഡ് പ്രഷർ കുറയ്ക്കാൻ, മൂത്ര സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ മാറ്റാൻ എന്നൊക്കെയുള്ള പേരിൽ കഴിക്കുന്ന ഡൈ യൂറേറ്റിക് മരുന്നുകൾ.
- ഇല്ലാത്ത കൊളസ്റ്ററോൾ രോഗത്തിന്റെ പേരിൽ കഴിക്കുന്ന 'സ്റ്റാറ്റിൻ' കൊളസ്ട്രോൾ മരുന്നുകൾ.
- പാരാസെറ്റമോൾ, ഐബുപ്രൂഫെൻ തുടങ്ങിയ പനി, വേദന ജലദോഷ മരുന്നുകളും ആന്റി

ബയോട്ടിക്കുകളുമൊക്കെ കഴിച്ചാലുണ്ടാകുന്ന 'ഓട്ടോ ഇമ്യൂൺ തകരാറുകൾക്ക്' നൽകുന്ന 'ഇമ്യൂൺ മോഡുലേറ്റിങ്ങ്' മരുന്നുകൾ.

- കാൻസറിനും ട്യൂമറിനുമൊക്കെ നൽകുന്ന 'ഇന്റർഫെറോൺ' മരുന്നുകൾ. (എൻ.എസ്. എയിഡ്സ് എന്നറിയപ്പെടുന്ന പനി-ജലദോഷ -വേദനാസംഹാരികൾ കോശങ്ങളിലെ ഇന്റർ ഫെറോൺസിനെ ഇല്ലാതാക്കി കാൻസറുണ്ടാക്കുന്നവയാണ്)
- വൈറസ് രോഗങ്ങൾക്ക് നൽകുന്ന 'റിബാവൈറിൻ' മരുന്ന്. പ്രധാനമായും കരളിന്റെ രോഗങ്ങൾക്കാണിത് നൽകുന്നത്. തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥിയെ ഒരിക്കലും നേരെയാകാത്ത വിധത്തിൽ തകർക്കുന്നതുൾപ്പെടെയുള്ള നിരവധി തകരാറുകളാണിതിനുള്ളത്.
- പതിനായിരം മുതൽ ഇരുപതിനായിരം വരെയുള്ളവരുടെ രക്തത്തിലെ പ്ലാസ്മയിൽ നിന്നും വേർതിരിച്ചെടുക്കുന്ന 'ഇൻട്രാവീനസ് ഇമ്യൂണോഗ്ലോബലിൻ' അത്യന്തം വില കൂടിയതും അതേപോലെ തന്നെ മരണം വരെ ദോഷഫലമായിട്ടുണ്ടാക്കാവുന്നതും എക്സിമ മുതൽ നിരവധി തകരാറുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നവയുമാണ്.
- 'ട്യൂമർ നെക്രോസിസ് ഫാക്ടർ ഇൻഹിബിറ്റേഴ്സ്' എന്ന പേരിൽ മുഴകൾക്ക് നൽകുന്ന മരുന്നുകൾ എക്സിമ മാത്രമല്ല കാൻസറും ക്ഷയവും സോറിയാസിസും അടങ്ങിയ നിരവധി രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നവയാണ്.
- മലബന്ധമാണ് എക്സിമയുടെ മറ്റൊരു കാരണം. അതാകട്ടെ വിഷ ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്നതുമാണ്. മൈദ, വനസ്പതി, പഞ്ചസാര, റീഫൈൻഡ് ഓയിലുകൾ, രാസനിറങ്ങൾ, പ്രിസർവേറ്റീവുകൾ തുടങ്ങിയ വ്യാവസായിക വിഷങ്ങൾ ചേർന്ന ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതാണ് മലബന്ധത്തിന് പ്രധാനമായും ഇടയാക്കുന്നത്. പാകം ചെയ്തശേഷം രണ്ടുമണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് കഴിക്കുന്നവയും 'ഹോംമോർച്ചറി' യിൽ സൂക്ഷിച്ച് വീണ്ടും വീണ്ടും ചൂടാക്കി കഴിക്കുന്നവയുമെല്ലാം മലബന്ധത്തിന്റെയും തുടർന്നു എക്സിമയുടെയും കാരണങ്ങളാകാം.
- അലൂമിനിയം, ഹിൻഡാലിയം, നോൺസ്റ്റിക് പാത്രങ്ങളിലെ പാചകമാണ് എക്സിമയുടെ മറ്റൊരു കാരണം. വിഷലോഹങ്ങൾ എന്നല്ലാതെ മറ്റൊന്നും ഇവയെകുറിച്ച് പറയാനില്ല. ഇവയിൽ പാകം ചെയ്തെടുക്കുന്ന ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളെ വിഷപാനീയങ്ങൾ എന്നും പറയേണ്ടതായിവരും. വയറിളക്കം, ചിക്കൻപോക്സ് തുടങ്ങിയ 'അനുഗ്രഹ രോഗങ്ങളായി' ഈ വിഷങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞു പോകുന്നില്ലെങ്കിൽ എക്സിമ പോലെയുള്ള ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. അതുമല്ലെങ്കിൽ കാൻസറിലേയ്ക്കാണ് ഈ വിഷലോഹങ്ങളിലെ പാചകം ശരീരത്തെ നശിപ്പിക്കുക. ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ കാൻസർ ലിസ്റ്റിൽ ഉറപ്പായും കാൻസർ ഉണ്ടാക്കുന്ന 'കാർസിനോജനിക്ക്' ആയി പ്രഖ്യാപിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതാണ് അലൂമിനിയം. (കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് നൽകുന്ന വാക്സിനുകളിൽ അലൂമിനിയം സൾഫേറ്റ്, അലൂമിനിയം ഹൈഡ്രേറ്റ്, അലൂമിനിയം ഡീഹൈഡ് എന്നിവ ചേർന്നിരിക്കുന്നു!
- ചിന്താവിഷങ്ങളാണ് അടുത്തൊരു കാരണമായിരിക്കാൻ ഇടയുള്ളത്. എക്സിമക്കാരുടെ പ്രകൃതി ചികിത്സയ്ക്കിടയിൽ മാനസികമായ ചില ചെറിയ ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ പലപ്പോഴും ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ടിട്ടുണ്ട്. മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച 'കോശവിഷങ്ങൾ' സമ്മാനിക്കുന്നതാണോ അതോ മാനസിക പ്രയാസങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതാണോ എന്നിപ്പോൾ കൃത്യമായി പറയാനാവില്ല. ഏതായാലും തീവ്രദുഃഖം, ഭയം, വെറുപ്പ്, ആശങ്ക, നിരാശ തുടങ്ങിയ വിനാശവികാരങ്ങൾ കോശങ്ങളുടെ പ്രവർത്തന സംവിധാനങ്ങളെ കഷ്ടത്തിലാക്കുമെന്നതും താളം തകരാറിലാക്കുമെന്നതും ഉറപ്പാണ്.
- ഭയം വിറയലായും, തൊണ്ടയിലെ വെള്ളം വറ്റിപ്പോകുന്നതായും, ഒച്ച വരാതെയായും, നെഞ്ചിടിപ്പ് കൂട്ടുന്നതായും തിരിച്ചറിയാത്തവർ ഉണ്ടാകുകയില്ലല്ലോ? ഭയവും കോപവുമൊക്കെ സ്ഥിരഭാവങ്ങളാകുന്നവരുടെ ശരീരം വിഷകരവും വിഷമകരമാകുന്നതിൽ അത്ഭുതപ്പെടാനില്ല. അത്തരം ലക്ഷണങ്ങളെ രോഗങ്ങൾ എന്നു വിളിക്കുന്നതും അവയ്ക്ക് ചികിത്സകൾ നടത്തുന്നതും മരുന്നുകളും ലേപനങ്ങളും പ്രയോഗിക്കുന്നതും വിഡ്ഢിത്തമല്ലെങ്കിൽ മറ്റെന്താണ്?

പ്രകൃതി ചികിത്സകൾ:

കാരണങ്ങളാകാൻ ഇടയുള്ള കാര്യങ്ങളെ മാറ്റുക എന്ന ആദ്യഘട്ടം കഴിഞ്ഞാൽ രോഗത്തിന്റെ വീര്യം കുറഞ്ഞു എന്നത് ഉറപ്പ്.

ത്വക്കിന് വന്നു ചേർന്ന തടിപ്പും ദുഷിപ്പുമെല്ലാം ഏതാനും മാസങ്ങൾ കൊണ്ട് തനിയെ മാറുന്നതാണ്. ത്വക്കിലെ കോശങ്ങളുടെ ജീവിത ദൈർഘ്യം വെറും മുപ്പതു മുതൽ നാല്പതു ദിവസങ്ങൾ മാത്രമാണ് എന്ന ശാസ്ത്രതത്വമാണ് ഇവിടെ തുണയാകുന്നത്. ഓരോ ദിവസവും അൻപതു മുതൽ എഴുപത് ബില്യൺ (ഒരു ബില്യൺ നൂറുകോടി) കോശങ്ങളാണ് ശരീരത്തിൽ നിന്നും പുറന്തള്ളപ്പെടുന്നത്. (അപ്പൊറ്റോസിസ് എന്ന പ്രവർത്തനം) പുറന്തള്ളപ്പെടുന്ന കോശങ്ങൾക്കു പകരം പുതിയ കോശങ്ങളെ ശരീരം എന്നും ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്.

പുതുതായി ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന കോശങ്ങൾ നല്ല ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങൾ ദഹിച്ച് അതിൽ

നിന്നും ഉണ്ടാകുന്നവയാണെങ്കിൽ സാവധാനം ഏതൊരു ശരീരവും 'നല്ലതായി' തീരുന്നുണ്ട്. ജീവൻ നിലയ്ക്കുന്നതുവരെ ഓരോ ജീവിയുടെയും ശരീരത്തിൽ നടന്നു വരുന്ന ഈ 'മെറ്റബോളിക്' പ്രവർത്തനത്തിൽ മാത്രമാണ് 'ചികിത്സ' യെ കാണാൻ കഴിയുന്നത്.

നല്ല ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങൾ നൽകി ശരീരത്തിന്റെ കോശനിർമ്മാണതാളത്തെ ക്ഷമയോടെ കാത്തിരിക്കുക മാത്രമെ രോഗിക്ക് രോഗമുക്തിക്കായി ചെയ്യാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. മറ്റൊരു തരത്തിലുള്ള ചികിത്സാ രോഗമുക്തിയും സാധ്യമല്ലാത്ത വിധം സ്വയം ചികിത്സാ സംവിധാനമാണ് (ഓട്ടോ മാറ്റിക്) ജീവ ശരീരത്തിനുള്ളത്. അതിനെ സഹായിക്കുന്ന ചില നടപടികളും മനമൊരുക്കവുമാണ് പ്രകൃതി ചികിത്സയിൽ ചെയ്യുന്നത്. അവ താഴെ പറയാം.

പ്രകൃതി ചികിത്സാനടപടികൾ

- പെട്ടെന്ന് ദഹനവും സ്വാംശീകരണവും വിസർജ്ജനവും നടത്താൻ കഴിയുന്ന ആഹാര പാനീയങ്ങൾ മാത്രമേ രോഗശമന സമയത്ത് കഴിക്കാവൂ. ഒരു നേരം തെറ്റിയാൽ കുളത്തിൽ കല്ലെറിയുന്നതു പോലെയാകും. രോഗശമന താളം അതോടെ തെറ്റുകയും പിന്നീട് ശരിയാകാൻ പ്രയാസമാവുകയും ചെയ്യും.
- പഴങ്ങൾ, വേവിക്കാത്ത പച്ചക്കറികൾ, അവയുടെ ജൂസുകൾ, കരിക്ക്, തേങ്ങ, പച്ചവെള്ളം എന്നിവ മാത്രമായ ഭക്ഷണം ഒന്ന് മുതൽ മൂന്നു മാസങ്ങൾ കൊണ്ട് അത്ഭുതകരമായ മാറ്റങ്ങൾ സമ്മാനിക്കും. ഇവയല്ലാതെ ചായ, കാപ്പി, ചൂടുവെള്ളം, ചോറ്, ചപ്പാത്തി തുടങ്ങിയ മറ്റൊന്നും തൊട്ടു പോകരുത്. ശർക്കര പോലും വേവിച്ചതാണെന്നോർക്കുക.
- ദിവസവും ഒരു മണിക്കൂർ മുതൽ മൂന്നു മണിക്കൂർ വരെ വെയിൽ കായുന്നത് വളരെ നല്ലതാണ്. വെയിലേറ്റ് പണിയെടുക്കുന്ന കർഷകർ, മത്സ്യതൊഴിലാളികൾ കാരിരുമ്പിന്റെ കരുത്തുള്ളവരാണ്. ക്രിക്കറ്റ് കളിക്കുന്നവരെ പോലെ ഉച്ചവെയിൽ കൊള്ളണമെന്നില്ല. രാവിലെ ഒൻപതു വരെയും വൈകീട്ട് അഞ്ചിനു ശേഷമുള്ള ശരീരത്തിന് പൊന്നിന്റെ തിളക്കം നൽകുന്ന വെയിൽ കൊണ്ടാലും മതി. വെളുത്ത കോട്ടൺ വസ്ത്രങ്ങൾ മാത്രമായിരിക്കണം വെയിലേൽക്കുമ്പോൾ ധരിക്കേണ്ടത്. സോപ്പിടാതെ അലക്കിയെടുത്തതാകാൻ കൂടെ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- മലബന്ധം ഇല്ലെന്നു തോന്നുവർ പോലും ഏതാനും ദിവസം പ്രകൃതി എനിമയെടുക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും. രാവിലെ ശോധന കഴിഞ്ഞ്, രാത്രി കിടക്കുന്നതിനു മുമ്പ് എന്നിങ്ങനെ എനിമ രണ്ടു നേരവുമെടുക്കണം. പത്തു ദിവസം കഴിഞ്ഞാൽ രാത്രിമാത്രം എനിമയെടുത്താൽ മതി. അടുത്ത പത്തു ദിവസം കൊണ്ട് രാവിലെയുള്ള ശോധന ശരിയാണെങ്കിൽ എനിമ അവസാനിപ്പിക്കാം.
- ടൂത്ത്പേസ്റ്റ്, സോപ്പ്, ക്രീമുകൾ, നെയിൽ പോളീഷ്, ലിപ്സ്റ്റിക്, പൗഡർ, ബോഡിസ്പ്രേ, ഷാമ്പൂ തുടങ്ങിയ രാസ കീടനാശിനികൾ ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ട് എക്സിമ മാറ്റിയെടുക്കുക സാധ്യമല്ലാത്തതിനാൽ അവ ഉപേക്ഷിച്ചേ തീരൂ. രാസവസ്തുക്കൾ ഇല്ല എന്ന് നേരിട്ട് ഉറപ്പുള്ള ഉല്പന്നങ്ങൾ കിട്ടുമെങ്കിൽ ഉപയോഗിക്കാം. (100% നാച്ചറൽ എന്ന് എഴുതിവെച്ചിട്ടുള്ള പല ഉല്പന്നങ്ങളിലും രാസവിഷങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നതാണ് അനുഭവം)
- ഏതെങ്കിലും രോഗത്തിനുള്ള മരുന്നുകൾ, ഗർഭനിരോധന ഗുളികകൾ, വാക്സിനുകൾ, ഫുഡ് സപ്ലിമെന്റുകൾ, വൈറ്റമിനുകൾ കഴിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവ പൂർണ്ണമായും നിർത്തണം (അതിന് നേച്ചർ ലൈഫ് 9496044525 സഹായം തേടാവുന്നതാണ്) പലപ്പോഴും ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്നുകൾ എക്സിമയുടെ കാരണമാകാറുണ്ട്.
- എക്സിമയുള്ള ഭാഗം ദിവസവും നാലു നേരമെങ്കിലും ക്ലോറിനില്ലാത്ത പച്ചവെള്ളം കൊണ്ട് കഴുകണം. (വെളുത്ത ചില്ല് കുപ്പിയിൽ ക്ലോറിൻ വെള്ളമെടുത്ത് അടച്ചു വെയ്ക്കാതെ മൂന്നു ദിവസം തുറന്നു വെച്ച് വെയിൽ ഏല്പിച്ചാൽ വെള്ളത്തിലെ ക്ലോറിൻ പോകുകയും വെള്ളം നന്നാകുകയും ചെയ്യും. കഴുകാനും കുടിക്കാനും പാചകം ചെയ്യാനുമെല്ലാം വെള്ളത്തെ ഇങ്ങനെ ക്ലോറിൻ മുക്തമാക്കാം. കല്ലിന്റെ ഫിൽറ്ററും ഉപയോഗിക്കാം. യു.വി കിരണങ്ങളുടെ അണുക്കൊലപാതക സാമഗ്രികൾ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.
- മനസിനെ ശാന്തവും സൗഹാർദ്ദപരവുമാക്കുക. ഉപാധികളില്ലാതെ ഇഷ്ടമില്ലാത്തവരെയും സ്നേഹിക്കാനും ദ്രോഹം ചെയ്യുന്നവരെയും സഹായിക്കാനുമുള്ള 'നിർമമത്വ' ഭാവം സ്വീകരിക്കുക. സകല ജീവജാലങ്ങളോടും സമഭാവനയും കരുണയും പുലർത്തുക.
- മൂന്നു മാസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ എക്സിമ മാത്രമല്ല മറ്റെന്ത് അസുഖങ്ങൾ ശരീരത്തിനും മനസിനുമുണ്ടായാലും അവയെല്ലാം നല്ലൊരളവിൽ മാറിയിരിക്കും. കാൻസർ പോലുള്ള കോശപ്രവർത്തന താളം ആകെ തകിടം മറിഞ്ഞിട്ടുള്ള രോഗങ്ങൾക്ക് ഒരു വർഷവും ഒന്നരവർഷവും ഈ ആരോഗ്യ രീതിയിൽ തുടരേണ്ടതായും വരുന്നുണ്ട്. നേച്ചർ ലൈഫ് കേന്ദ്രങ്ങളിലൊന്നിൽ ഈ ചിട്ടകൾ പാലിക്കുന്നവർ ഇടയ്ക്ക് സന്ദർശനം നടത്തുന്നത് നല്ലതാണ്.

ഡോക്ടർമാർക്ക് തൊഴിലില്ല; പുതിയ രോഗങ്ങൾ വേണം

ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി

ഓരോ ദിവസവും പുതിയ പുതിയ രോഗങ്ങളുടെ തിരുപ്പിറവികളാണ് ലോകമെമ്പാടും നടന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. കേരളത്തിലാണെങ്കിൽ ഇതേവരെ കേൾക്കാത്ത നിപ, ഷിഗല്ല, കരിമ്പനി എന്നിങ്ങനെ വിദേശിയും നാടനുമൊക്കെയായ പുതുരോഗങ്ങളാണ്.

രോഗങ്ങൾ പുതുതാണെങ്കിലും കാരണക്കാർ പഴയ ഭൂവാസികൾ തന്നെയാണ്. വവ്വാൽ, മണലീച്ച, എലി, കോഴി എന്നിങ്ങനെ സുപരിചിതർ തന്നെ! സുപരിചിതരും പഴമക്കാരുമായ ഈ സഹജീവികൾ അപരിചിതവും പുതുമക്കാരുമായ രോഗങ്ങളെ എങ്ങനെ നേടിയെടുത്ത് നമുക്ക് കൈമാറുന്നു എന്നത് എത്ര ചിന്തിച്ചിട്ടും മനസിലാകുന്നുമില്ല.

ഓരോ കൊല്ലവും ഓരോരോ പുതിയ രോഗങ്ങൾ എന്ന രണ്ടായിരമാണ്ടിൽ തുടങ്ങിയ തിരുരോഗപിറവിയെ ഒരുവിധം സ്വീകരിച്ചും എന്നാൽ സംശയിച്ചും പോരുമ്പോഴാണ് ഗർഭകാലം ചുരുക്കി ചുരുക്കി ആറുമാസത്തിലൊന്നായും പിന്നെപിന്നെ ആറുദിവസത്തിലൊന്നായും തിരുരോഗ പ്രസവങ്ങൾ സൂപ്പർ ഫാസ്റ്റായിരിക്കുന്നത്.

അധികം വൈകാതെ തന്നെ ഓരോ ദിവസവും പലപല രോഗങ്ങൾ എന്ന വൻവികസന പ്രഖ്യാപനം കേൾക്കാൻ കഴിയുമെന്നാണ് കരുതേണ്ടത്.

ജീവനാശത്തിന്റെ ഭൂമികയിൽ

അത്യന്തം മലിനീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ഭൂമിയിൽ ഓരോരോ ജീവിവംശ

ങ്ങളായി നശിക്കുകയാണ്. അപ്പോഴാണ് രോഗങ്ങളുണ്ടാക്കുന്ന ലാഭകാരി ജീവികൾ മാത്രം ജനിക്കുന്നത്!

രോഗം വന്നാൽ ഡോളറിറക്കാൻ കഴിയാത്ത ജീവികളെ ഒന്നുമിപ്പുതുപ്പണജീവികൾ തിരിഞ്ഞു നോക്കുന്നുമില്ല! കാശുമുടക്കാനാളുള്ള ബ്രോയിലർ കോഴിക്കും ബ്രോയിലർ പന്നിക്കുമൊക്കെ പുതുരോഗകൃപാ കടാക്ഷം ചൊരിയുന്നുമുണ്ട്.

വ്യവസായ വൽക്കരണത്തിന്റെ ഫാക്ടറിക്കുഴലുകളെല്ലാം നശിപ്പിച്ച ശുദ്ധവായുവിൽ ആദ്യം മരിക്കുന്നത് അതിസൂക്ഷ്മ ബാക്ടീരിയകളാണ്. പിന്നെ ചെറുജീവികളിൽ നിന്നും മരണം വൻജീവികളിലേയ്ക്കു പരക്കുന്നു. എന്നാൽ മെഡിക്കൽ സയൻസുകാർ മാത്രം പറയുന്നത് സൂക്ഷ്മജീവികൾ പുതുതായി പിറന്നു കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു എന്നാണ്. അവയാകട്ടെ ജന്മവൈരാഗ്യമുള്ളതു പോലെ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. അതും മനുഷ്യനു മാത്രം!

നിപയും ഷിഗല്ലയും കരിമ്പനിയും പോയിട്ട് എലിപ്പനിയും ഡങ്കിപ്പനിയുമൊന്നും പശുവിനും കാളയ്ക്കും ഉണ്ടാകുന്നേയില്ല. പുതിയ രോഗങ്ങളുടെ തിരക്കഥ തയ്യാറാക്കുന്നവർ അടുത്ത സീനുകളിൽ ഈ കുറവ് പരിഹരിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. എന്തുകൊണ്ട് മനുഷ്യരിൽ മാത്രം?

പ്ലേഗും കരിമ്പനിയെന്ന കാലാഹസാറും വസൂരിയുമൊക്കെ നൂറുകണക്കിനാളുകളെ കൊന്നൊടുക്കിയ കഥകൾ ചെറുപ്പം മുതൽ തന്നെ കേൾക്കുന്നതാണ്. പക്ഷെ മനുഷ്യരുടെ മരണങ്ങളിൽ മാത്രം ആ കഥകൾ ഒതുങ്ങി നിൽക്കുന്നതെന്തേ? അന്തരീക്ഷമാകെ രോഗമുണ്ടാക്കാൻ അക്ഷമരായി നിൽക്കുന്ന 'ദുഷ്ടാണുക്കളെ' കൊണ്ട് നിറഞ്ഞെങ്കിൽ മനുഷ്യരോടൊപ്പം നായയും പൂച്ചയും ആടും പശുവും ഒക്കെ പ്ലേഗും വസൂരിയുമെല്ലാം ബാധിച്ച് ചത്തുവീഴേണ്ടതായിരുന്നില്ലേ?

മനുഷ്യന്റെയും മൃഗങ്ങളുടെയും കോശങ്ങൾ ഒരേ കോശങ്ങൾ തന്നെയാണെന്ന് ശാസ്ത്രം പറയുന്നുണ്ട്. ചുരുങ്ങിയ പക്ഷം മനുഷ്യനുണ്ടാകുന്ന പകർച്ചവ്യാധികൾ സസ്തനി ജീവികൾക്കെങ്കിലും ഉണ്ടാകേണ്ടതല്ലേ?

സോപ്പിട്ടു കുളിക്കാത്തതു കൊണ്ടും, സോപ്പിട്ട് കൈ കഴുകാതെ ഭക്ഷണം കഴിച്ചതു കൊണ്ടും, ടൂത്ത്പേസ്റ്റിട്ട് പല്ലു തേയ്ക്കാത്തതു കൊണ്ടും, അലക്കിത്തേച്ച വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കാത്തതു കൊണ്ടും, ക്ലോറിൻ കലക്കാത്ത വൃത്തിയില്ലാത്ത വെള്ളം കുടിച്ചതുകൊണ്ടും, തുറന്ന സ്ഥലത്ത് മലവിസർജ്ജനം നടത്തിയതു കൊണ്ടുമൊക്കെ ഉണ്ടാകുന്നു എന്നു പറയപ്പെടുന്ന രോഗങ്ങളെങ്കിലും കുളിക്കാത്ത, പല്ലു തേയ്ക്കാത്ത, അപ്പിയിട്ടാൽ പോലും കഴുകാതെ നടക്കുകയും, വൃത്തികെട്ട വെള്ളം കുടിക്കുകയും, പോഷക ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കുകയുമൊക്കെ ചെയ്യുന്ന പക്ഷി മൃഗാദികൾക്ക് ഉണ്ടാകേണ്ടതല്ലേ?

ജനങ്ങളുടെ ദുരിതങ്ങളും പെരുകുന്ന രോഗങ്ങളുമാണ് മരുന്നു കച്ചവടക്കാർക്കും ഡോക്ടർമാർക്കും ആവശ്യമുള്ളതെന്ന സത്യത്തിന് നേരെ, പൊതുജനമെന്ന കഴുത കണ്ണടയ്ക്കുകയും ഡോക്ടർമാരെ ദൈവത്തിന്റെ പ്രതിപുരുഷ പുരോഹിതരായി വാഴ്ത്തുകയുമാണ് ചെയ്യുന്നത്.

നായ് ഇൻസുലിൻ:

പക്ഷി മൃഗാദികൾക്ക് രോഗങ്ങൾ കുറവാണെന്ന പരാതിക്ക് കാര്യമായ പരിഹാരം വലിയ താമസമില്ലാതെ നമ്മുടെ നാട്ടിലും എത്തിക്കാൻ ആത്മാർത്ഥമായ ശ്രമങ്ങൾ നടക്കുന്നില്ല എന്നു പറഞ്ഞാൽ ശരിയാവില്ല. വികസനം പക്ഷിമൃഗാദികളുടെയും പടിവാതിൽക്കൽ എന്നേ എത്തിക്കഴിഞ്ഞു. നായ് ബിസ്ക്കറ്റും, പൂച്ചത്തീറ്റയും നമ്മുടെ നാട്ടിലും പരിഷ്ക്കാരമാകുകയാണ്.

വിദേശ രാജ്യങ്ങളിൽ വ്യാവസായികമായി പുരോഗമിച്ച പല രാജ്യങ്ങളിലും നായപ്രമേഹം പടർന്നു പിടിക്കുകയാണ്. തെരുവുനായകളിലല്ല; പോഷ് നായ്ക്കളിലാണെന്നു മാത്രം.

1980 കളിൽ പ്രമേഹം, പ്രഷർ, ഹൃദ്രോഗം സമ്പന്നർക്കു മാത്രം വരുന്ന രോഗങ്ങളാണെന്നത് ഡോക്ടർമാർ പറഞ്ഞിരുന്നത് ഓർമ്മയുണ്ടല്ലോ? ഗൾഫിൽ പോയി കാശുണ്ടാക്കിയതോടെ പ്രവാസികളെല്ലാം സമ്പന്നരായി! അവരുടെ വീട്ടുകാരും സമ്പന്നരായി. ഒടുവിൽ നാട്ടുകാരും സമ്പന്നരായി. അങ്ങനെ 'രണ്ടായിരമാണ്ടിൽ സകലർക്കും പ്രമേഹം കിട്ടി' ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയ്ക്ക് നന്ദി പ്രകാശിപ്പിക്കുമ്പോൾ രണ്ടായിരത്തി ഇരുപതുകളിൽ സമ്പന്നരുടെ നായ്

ക്കൾക്കും പ്രമേഹം എന്നതിൽ അസ്വഭാവികമായിട്ടെന്താണുള്ളത്?

കഴിഞ്ഞ പ്രാവശ്യം തായ്ലാന്റിൽ നടന്ന നേച്ചർ ലൈഫ് ക്യാമ്പിൽ കൺസൽട്ടേഷനു വന്ന ഒരു യുവതിക്കറിയേണ്ടിയിരുന്നത് അവളുടെ നായയുടെ ഇൻസുലിൻ നിർത്താൻ കഴിയുമോ എന്നതാണ്! പോഷ് വളർത്തുമൃഗങ്ങളിൽ പ്രമേഹവും പ്രഷറും ഹൃദ്രോഗവും ഒപ്പം ട്യൂമറും കൂടുകയാണ്. പക്ഷെ അവയൊന്നും പകർച്ച വ്യാധികളല്ല. അഞ്ചും പത്തും പരമാവധി അൻപതും പേർക്ക് ഗതികേടുണ്ടാക്കുന്ന വയാണ് പകർച്ചവ്യാധികൾ! അഞ്ചിൽ ഒരാൾക്കും രണ്ടാൾക്കുമായിട്ടുള്ള പ്രമേഹവും പ്രഷറും ഹൃദ്രോഗങ്ങളും കാൻസറുമൊന്നും പകർച്ചവ്യാധിയേയല്ല!

തേങ്ങ പ്രതിരോധ വാക്സിൻ :

തേങ്ങ തലയിൽ വീണാലും മരിക്കാതിരിക്കാൻ വാക്സിൻ ഉണ്ടാക്കുന്ന കുരുന്നു കമ്പനിക്കാരിലൊന്നു പോലും പ്രമേഹം പിടിക്കാതിരിക്കാനും പ്രഷർ കൂടാതിരിക്കാനും വാക്സിനുണ്ടാക്കുന്നില്ല.

അവ ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാനാണ് വാക്സിൻ എന്ന ആരോപണത്തെ സർക്കാരും മാധ്യമങ്ങളും വേട്ടയാടുന്നുണ്ടെങ്കിലും ലാഭം കൊയ്യുന്ന മരുന്നു കമ്പനിക്കാർ മാത്രം ഒരക്ഷരവും മിണ്ടുന്നില്ല.

ജനം കഴിക്കുന്ന ആറായിരം വിഷങ്ങൾ:

തത്വദീക്ഷയില്ലാത്ത ചേരുവകൾ കലർത്തിയിറക്കി ഡോക്ടർമാർ ജനങ്ങളുടെ വായിലിട്ടു കൊടുക്കുന്ന ആറായിരം മരുന്നുകൾ ഒടുവിൽ നിരോധിക്കപ്പെടാൻ സാധ്യത തെളിയുകയാണ്. അപകടകാരികൾ എന്ന് ആവർത്തിച്ചാവർത്തിച്ചുള്ള പഠനങ്ങളിൽ തെളിഞ്ഞതു കൊണ്ട് അനിവാര്യമായി തീരുന്ന മരുന്നു നിരോധനം പത്തു കൊല്ലങ്ങളായി വൈകുന്നത്!

കഴിക്കുന്നവരുടെ ആരോഗ്യത്തിന് അപകടമാണെന്നും പുതുരോഗങ്ങളും അവയവനാശങ്ങളും ഉണ്ടാക്കുമെന്നും തെളിഞ്ഞതിനാൽ ഇന്ത്യൻ ഡ്രഗ്കൺട്രോളർ ജനറൽ നിരോധിച്ച മരുന്നുകളാണ് പത്തു കൊല്ലമായി പരീക്ഷണക്കളികൾക്കും കോടതി നാടകങ്ങൾക്കും വിധേയമാകുന്നത്. പഠനവും വിധിയും വരുന്നതുവരെ വിഷമരുന്നുകൾ എഴുതാതിരിക്കാനുള്ള ദയവു പോലും ഇന്ത്യയിലെ ഡോക്ടർമാരുടെ വർഗ്ഗം കാണിച്ചില്ല. ഇപ്പോഴും അങ്ങനെ ഒറ്റയടിക്ക് നിരോധിക്കരുതെന്നതാണ്

രോഗാണുക്കളാണ് രോഗം ഉണ്ടാക്കുന്നതെന്ന് പ്രഖ്യാപിച്ചിട്ടുള്ള അലോപ്പതിക്കാരോട് 'ഒന്നു തെളിയിച്ചു കാണിക്ക്' എന്ന പ്രകൃതിചികിത്സകരുടെ വെല്ലുവിളിയും പത്തുലക്ഷം രൂപയുടെ സമ്മാനവും അനാഥമായിക്കിടക്കുന്നത് വെറുതെയല്ലല്ലോ?

മരുന്നു കമ്പനികളുടെയും ഡോക്ടർമാരുടെയും നിലപാട്!

ജനങ്ങളുടെ ദുരിതങ്ങളും പെരുകുന്ന രോഗങ്ങളുമാണ് മരുന്നു കച്ചവടക്കാർക്കും ഡോക്ടർമാർക്കും ആവശ്യമുള്ളതെന്ന സത്യത്തിന് നേരെ, പൊതുജനമെന്ന കഴുത കണ്ണടയ്ക്കുകയും ഡോക്ടർമാരെ ദൈവത്തിന്റെ പ്രതിപുരുഷ പുരോഹിതരായി വാഴ്ത്തുകയുമാണ് ചെയ്യുന്നത്.

രോഗത്തെ കൊല്ലരുത്

രോഗം ശത്രുവല്ലെന്നും ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്ന പ്രതിസന്ധികളെ പരിഹരിക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങളാണെന്നും പ്രതിസന്ധികളുടെ കാരണങ്ങളെയാണ് ഇല്ലാതാക്കേണ്ടതെന്നും ആവർത്തിച്ചാവർത്തിച്ചുള്ള പരീക്ഷണങ്ങളിലൂടെ പ്രകൃതി ചികിത്സാലയങ്ങൾ സംശയാതീതമായി തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആരും ആ രോഗമുക്തികളെ ഉത്തരവാദിത്തപൂർവ്വം ചോദ്യം ചെയ്യുന്നുമില്ല.

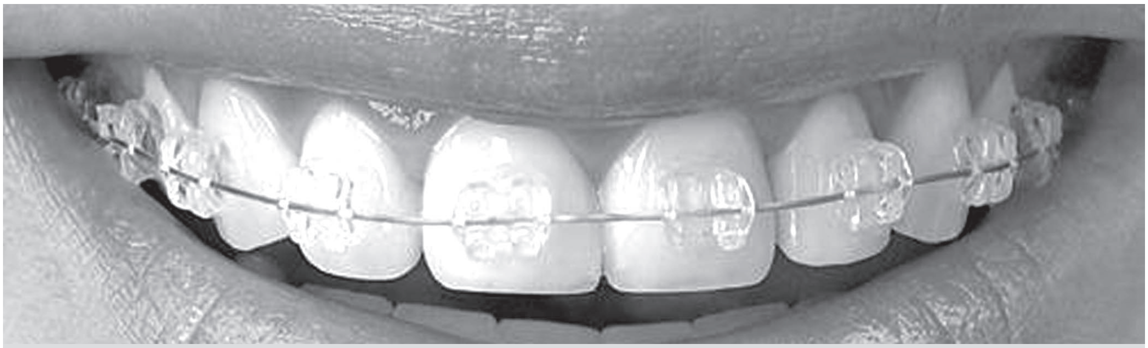
രോഗാണുക്കളാണ് രോഗം ഉണ്ടാക്കുന്നതെന്ന് പ്രഖ്യാപിച്ചിട്ടുള്ള അലോപ്പതിക്കാരോട് 'ഒന്നു തെളിയിച്ചു കാണിക്ക്' എന്ന പ്രകൃതിചികിത്സകരുടെ വെല്ലുവിളിയും പത്തുലക്ഷം രൂപയുടെ സമ്മാനവും അനാഥമായിക്കിടക്കുന്നത് വെറുതെയല്ലല്ലോ?

പുതുരോഗങ്ങൾ മരുന്നു രോഗങ്ങൾ തന്നെ

പുതിയ മരുന്നുകളും വാക്സിനുകളും പുതിയ പുതിയ രോഗങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കുന്നു. അവയുടെ മരുന്നുകൾ പിന്നെയും പുതുരോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. പതിനായിരത്തിലേറെ ഡോക്ടർമാർ തൊഴിലില്ലാതെ നിൽക്കുന്ന കേരളത്തിൽ മൂവ്വായിരം ഡോക്ടർമാർ ഓരോ കൊല്ലവും പുതുതായിട്ടെത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

ചെറിയ മീനിനെ സൗജന്യമായി കൊടുത്താലല്ലേ ചൂണ്ടയിൽ വലിയ മീനുകൾ കൊത്തുക? ചെറിയ മരുന്നുകളും വാക്സിനുകളും കൊണ്ട് വലിയ രോഗങ്ങൾ ധാരാളമുണ്ടാക്കാതെ തൊഴിൽ രഹിതരായ ഡോക്ടർമാർക്ക് ജീവിതമില്ല! ആശുപത്രികൾക്ക് വരുമാനവുമില്ല.

ജാഗ്രതൈ, ജനം പരമ ജാഗ്രതൈ!



പല്ലിൽ കമ്പിവേലി കെട്ടുന്നത് അപകടം : നിരോധിക്കണം

പല്ലിൽ കമ്പി കെട്ടൽ കുത്തകയ്ക്കു വേണ്ടി അടിപിടി കൂടുകയാണ് പല്ല് ചികിത്സയിലെ ഓർത്തോഡോണ്ടിക്സ് ഡോക്ടർമാർ. അവരുടെ ദൃഷ്ടിയിലെ വ്യാജന്മാർ ഡന്റിസ്ട്രിയിൽ ഡിഗ്രിയെടുത്ത് കാലങ്ങളായി ക്ലിനിക്കുകൾ നടത്തി വരുന്ന ഡന്റൽ ഡോക്ടർമാരുമാണ്. പല്ലിൽ കമ്പി കെട്ടാനുള്ള പ്രത്യേക പരിശീലനവും യോഗ്യതയും തങ്ങൾക്കു മാത്രമാണുള്ളതെന്നാണ് ഓർത്തോഡോണ്ടിക്സ് ഡോക്ടർമാരുടെ അവകാശവാദം.

ലോകമൊട്ടാകെ പല്ലിൽ കമ്പികെട്ടുന്നത് വ്യാജപ്പണിയാണെന്ന് തെളിഞ്ഞ് തള്ളിക്കളഞ്ഞിരിക്കുമ്പോഴാണ് പ്രബുദ്ധമായ കേരളത്തിലെ ദന്തഡോക്ടർമാർ തമ്മിൽ 'കമ്പിക്കെട്ട്' തർക്കം മുറുകുന്നത്.

പല്ലിൽ കെട്ടുന്ന കമ്പികൾ ഇരകളുടെ ജീവിതത്തെ തന്നെ തകർക്കുന്നവയാണെന്നതിന് നിരവധി പഠനറിപ്പോർട്ടുകളുണ്ട്. പല്ലിൽ ഘടിപ്പിക്കുന്ന കമ്പികൾ വായിലെ ഇലക്ട്രിക്കൽ സർക്യൂട്ടുകളെ തകരാറിലാക്കുന്നു. അതോടെ മാനസികമായും ശാരീരികവുമായും നിരവധി തകരാറുകളിലേയ്ക്കാണ് ഇരകൾ തള്ളിയിടപ്പെടുന്നത്. ചെറുതരം മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളവരിൽ അത് വളരെ വർദ്ധിക്കുന്നതിനും ആത്മഹത്യയിലേക്ക് നീങ്ങാനും വരെ പല്ലിലെ കമ്പികൾ ഇടയാക്കുന്നുണ്ട്.

പല്ലിന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾ പ്രകൃതി രീതിയിൽ തന്നെ പരിഹരിക്കുന്ന വിധത്തിൽ ആധുനിക ദന്തവൈദ്യം പുരോഗമിച്ചിരിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ 'അപകടകാരിയായ കമ്പികെട്ടൽ' സർക്കാർ നിരോധിക്കേണ്ടതാണ്.

പല്ലിലെ ദ്വാരം അടയ്ക്കാൻ ദന്ത ഡോക്ടർമാർ ഉപയോഗിക്കുന്ന സിൽവർ അമാൽഗവും പല്ലിനെ പൊതിയാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന മെറ്റൽ ക്രൗണും വ്യാപകമായി ചെയ്തുവരുന്ന റൂട്ട് കനാലും ഇരട്ടകളുടെ ജീവിതത്തെ നിരവധി രോഗദുരിതങ്ങളിൽ പെടുത്തുന്നവയാണ്. ഇന്ത്യയിലെ പ്രതിരോധ വകുപ്പിന്റെ ക്ലിനിക്കുകളിൽ വർഷങ്ങൾക്കു മുമ്പേ തന്നെ സിൽവർ അമാൽഗത്തിന്റെ ഉപയോഗം നിരോധിച്ചിട്ടുള്ളതാണ്. സിൽവർ അമാൽഗത്തിലെ മെർക്കുറി ദഹന പ്രയാസങ്ങൾ, മൈഗ്രേൻ, പിടലിവേദന, ആർത്രൈറ്റിസ്, ഫൈബ്രോയ്ഡ്, ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ തുടങ്ങി കാൻസർ വരെ ഉണ്ടാക്കുന്നു എന്നതിനാൽ വിദേശങ്ങളിലെല്ലാം 'സുരക്ഷിതമായി സിൽവർ അമാൽഗം നീക്കം ചെയ്യുന്നതിന്' ഓക്സിജൻ വരെ നൽകുന്ന പ്രത്യേക സംവിധാനങ്ങളാണുള്ളത്.

അപകടകാരിയെന്നു തെളിയുകയും കാലഹരണപ്പെടുകയും ചെയ്തിട്ടുള്ള കമ്പിയും സിൽവർ അമാൽഗവും മെറ്റൽ ക്രൗണുമെല്ലാം മാറ്റി, പ്രകൃതി രീതികളിലേയ്ക്ക് കേരളത്തിലെ ദന്ത ഡോക്ടർമാരും നിരുപദ്രവികളാകുകയാണ് ചെയ്യേണ്ടത്.

നാവ്, മോണ, കവിൾ എന്നിവയുടെ മാംസപേശികളുടെ ചലനം ക്രമീകരിക്കുന്നതിലൂടെയും കൈവിരൽ കൊണ്ട് മോണയും പല്ലും ഉഴിയുന്നതിലൂടെയും, പല്ലിനെ ക്ഷയിപ്പിക്കുന്ന പഞ്ചസാര, മൈദ, വനസ്പതി ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കാതിരിക്കുകയും, പല്ലുകളുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന പേരയ്ക്ക, കരിമ്പ്, അണ്ടിപ്പരിപ്പുകൾ തുടങ്ങിയവ കഴിച്ചുകൊണ്ടും പല്ലുകൾക്കുണ്ടാകുന്ന നിരവധി തകരാറുകളെ മാറ്റിയെടുക്കാൻ കഴിയും.

ജനങ്ങളെ ആരോഗ്യ രീതികൾ പഠിപ്പിക്കുന്നതിനു പകരം അപകടകാരികളായ ചികിത്സകർ ചെയ്യുന്നതിന്റെ കുത്തയ്ക്കു വേണ്ടി മത്സരിക്കുന്നത് ദന്ത ഡോക്ടർമാർ അവസാനിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്.

ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി
ചെയർമാൻ
ജനാരോഗ്യ പ്രസ്ഥാനം,
കൊച്ചി–18
ഫോൺ : 8129088500

സ്കൂളുകളിൽ വാക്സിൻ നിർബന്ധമല്ല

വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ് സർക്കുലർ

വാക്സിൻ ഭീകരവാദത്തിനെതിരെ ഒടുവിൽ ജനാരോഗ്യ പ്രസ്ഥാനത്തിന് വിജയം. രക്ഷാകർത്താക്കളുടെ സമ്മതവും സാന്നിധ്യവുമില്ലാതെ സ്കൂളുകളിൽ കുട്ടികൾക്ക് വാക്സിനും വിരമരുന്നും നൽകരുതെന്ന് വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ് ഓരോ വിദ്യാലയത്തിലേയ്ക്കും സർക്കുലർ അയച്ചു! വാക്സിനേഷൻ നൽകുന്നതിനു മുമ്പ് വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും രക്ഷിതാക്കൾക്കും ബോധവല്ക്കരണ ക്ലാസുകൾ നൽകണമെന്നും സർക്കുലർ പ്രത്യേകം ആവശ്യപ്പെടുന്നുണ്ട്.

കേരളത്തിന്റെ ആരോഗ്യ രംഗത്ത് ഏറെ കോളിളക്കം സൃഷ്ടിച്ചതാണ് വാക്സിൻ അനുകൂലവും പ്രതികൂലവുമായ വാദപ്രതിവാദങ്ങൾ. വാക്സിൻ സ്വാതന്ത്ര്യം വേണമെന്ന് ആവശ്യപ്പെട്ട ജനാരോഗ്യ പ്രസ്ഥാനം പ്രവർത്തകരെ വാക്സിൻ അടിമത്തവാദികൾ അവഹേളിക്കുകയും അറസ്റ്റ് ചെയ്ത് ജയിലിലടക്കണമെന്ന് ആവശ്യപ്പെടുകയുമായിരുന്നു. മലയാളത്തിലെ എല്ലാ പത്രങ്ങളും ചാനലുകളും വാക്സിൻ സുരക്ഷയെ ചോദ്യം ചെയ്തവരെ അവഹേളിക്കുകയും പരിഹാസ്യരായി ചിത്രീകരിക്കുകയുമാണ് ചെയ്തുപോന്നത്. പ്രബലരായ വാക്സിൻ മരുന്നുകമ്പനികളുടെ ദുഃസ്വാധീനം ഒരിക്കൽ കൂടെ തെളിയിച്ചു കൊണ്ട് വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പിന്റെ പുതിയ സർക്കുലർ കണ്ടില്ലെന്നു നടിക്കുകയാണ് പത്രങ്ങളും ചാനലുകളും ചെയ്തിരിക്കുന്നത്.

സ്കൂളുകളിൽ പഠിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് വാക്സിനുകൾ നൽകുന്നതിന് രക്ഷാകർത്താക്കളുടെ സമ്മതം ആവശ്യമില്ലെന്ന ഭീകര പ്രഖ്യാപനം നടത്തിയത് ആലപ്പുഴ ജില്ലാ കളക്ടറായിരുന്നു. മലപ്പുറം, കോഴിക്കോട് ജില്ലാ കളക്ടർമാർ അതേറ്റു പിടിക്കുകയും വാക്സിൻ സുരക്ഷയെ ചോദ്യം ചെയ്തവർക്കെതിരായ നീക്കങ്ങൾക്ക് ശക്തിപകരുകയും ചെയ്തതിനെ തുടർന്ന് മലപ്പുറം ചങ്ങരംകുളത്തെ കോക്കൂർ ഗവൺമെന്റ് ഹയർ സെക്കന്ററി സ്കൂൾ പി.ടി.എ പ്രസിഡന്റും ജനാരോഗ്യ പ്രസ്ഥാനം, ആരോഗ്യ അവകാശ വേദി, ചങ്ങരംകുളം പൗരസമിതി എന്നിവയുടെ നേതാവുമായ മുജീബ് കോക്കൂർ ഹൈക്കോടതിയെ സമീപിക്കുകയായിരുന്നു.

വാക്സിൻ നൽകുന്നതിൽ എതിർപ്പ് രേഖാമൂലം അറിയിക്കുന്ന രക്ഷാകർത്താക്കളുടെ കുട്ടികൾക്ക് വാക്സിൻ നൽകരുതെന്നതായിരുന്നു ഹൈക്കോടതിയുടെ നിർണായകമായ വിധിയായിട്ടുണ്ടായത്. സമ്പൂർണ്ണ വാക്സിനേഷൻ വാദികൾക്കേറ്റ ഈ തിരിച്ചടിയെ മറികടക്കുന്നതിന് കോഴിക്കോട് കളക്ടർ പുറപ്പെടുവിച്ച ഉത്തരവിനെതിരെ മുജീബ് കോക്കൂർ വീണ്ടും കോടതിയിലെത്തി. വാക്സിനേഷൻ വേണ്ട എന്നുള്ള കുട്ടികളുടെ രക്ഷാകർത്താക്കൾ കോഴിക്കോട് കളക്ടറേറ്റിലെത്തി കളക്ടറെ കണ്ട് കത്ത് നൽകണമെന്ന ഉത്തരവ് അതോടെ കോടതി ചവറ്റുകൊട്ടയിലേയ്ക്കെറിയുകയായിരുന്നു.

അമേരിക്കയിലെ വാക്സിൻ കോടതിയിലെത്തുന്ന വാക്സിൻ ദോഷഫലങ്ങളുടെയും മരണങ്ങളുടെയും കണക്കുകളും കേരളത്തിൽ തന്നെ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള വാക്സിൻ മരണങ്ങളും ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളും ചൂണ്ടിക്കാട്ടി ജനാരോഗ്യ പ്രസ്ഥാനവും ഹ്യൂമൻ റൈറ്റ്സ് അസോസിയേഷനും ആരോഗ്യ അവകാശവേദിയും നടത്തിയ നിരന്തരമായ പ്രചരണങ്ങളിലൂടെ ജനങ്ങൾ വാക്സിനേഷനുകളെ ശ്രദ്ധിക്കാനും വാക്സിനേഷനെ തുടർന്ന് കുട്ടികൾക്കുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങളെയും ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളെയും നിരീക്ഷിക്കാനും തുടങ്ങിയിരുന്നു.

വാക്സിനേഷനെടുത്തതിനെ തുടർന്ന് അനവധി കുട്ടികൾക്ക് പലതരത്തിലുള്ള തകരാറുകളും ഉണ്ടായത് അതോടെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ രക്ഷാകർത്താക്കൾ സ്കൂൾ അധികാരികളോട് ദേഷ്യപ്പെട്ടിരുന്നു. ഇതെ തുടർന്ന് പല വിദ്യാലയങ്ങളും രക്ഷാകർത്താക്കളുടെ സമ്മതപത്രം ഇല്ലാതെ വാക്സിൻ കൊടുക്കാൻ പാടില്ലെന്ന് ആരോഗ്യ വകുപ്പുകാരെ അറിയിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു.

വാക്സിനെടുത്ത കുട്ടികളുടെ രക്ഷാകർത്താക്കളുടെയും സ്കൂൾ അധികാരികളുടെയും സമ്മർദ്ദത്തിൽ നിന്നാണ് വാക്സിനേഷൻ വീണ്ടുവിചാരത്തിന്റെ പുതിയ സർക്കുലർ ഇറക്കാൻ വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ് തയ്യാറായത്.

അതിനിടെ പെരുമ്പാവൂർ സ്വദേശിയും ഹ്യൂ

File No.GEDN-G1/185/2018-G.EDN

കേരള സർക്കാർ

<u>സംഗ്രഹം</u>

പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്- സ്കൂൾ തലത്തിൽ നടത്തുന്ന പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് സംഘടിപ്പിക്കുന്നത് സംബന്ധിച്ച നിർദ്ദേശങ്ങൾ പുറപ്പെടുവിച്ച് ഉത്തരവാകുന്നു.

പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ (ജി) വകുപ്പ്

സ.ഉ.(സാധാ) നം.1905/2018/പൊ.വി.വ തീയതി,തിരുവനന്തപുരം, 24/05/2018

പരാമർശം:- കേരള സംസ്ഥാന ബാലാവകാശ സംരക്ഷണ കമ്മീഷന്റെ 20.04.2018 ലെ സി ആർ എം പി നമ്പർ 966/01ആർ/എൽ എ1/2018/കെ ഇ എസ് സി പി സി ആർ നമ്പർ ഉത്തരവ്

<u>ഉത്തരവ്</u>

സ്കൂൾ തലത്തിൽ നടത്തുന്ന പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് സംഘടിപ്പിക്കുമ്പോൾ താഴെ പറയുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കണമെന്ന ഉത്തരവ് പുറപ്പെടുവിക്കുന്നു.

1) വരുംകാലങ്ങളിൽ സ്കൂൾ തലത്തിൽ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകളും മറ്റും സംഘടിപ്പിക്കുമ്പോൾ വേണ്ടത്ര ബോധവൽക്കരണവും, മുൻകൂട്ടിയുള്ള അറിയിപ്പും കുട്ടികൾക്കും രക്ഷകർത്താക്കൾക്കും നൽകുന്നതിനുള്ള നടപടികൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്.

2) സംസ്ഥാനതലത്തിൽ ആരോഗ്യവകുപ്പ് സ്കൂളുകൾ വഴി നടത്തുന്ന പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ, വിരഗുളിക വിതരണം തുടങ്ങിയ പദ്ധതികൾ നടപ്പിലാക്കുമ്പോൾ രക്ഷകർത്താക്കളുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ, സമ്മതപത്രം എഴുതി വാങ്ങിയശേഷം നൽകേണ്ടതാണ്.

(ഗവർണറുടെ ഉത്തരവിൻ പ്രകാരം)
ശ്രീലാൽ റ്റി.വി.
അണ്ടർ സെക്രട്ടറി

<u>പുറത്തെഴുത്ത് കത്ത് നം. എം.4/37287/2018/ഡി.പി.ഐ/ത.തീ</u>

പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ ഡയറക്ടറുടെ കാര്യാലയം
തിരുവനന്തപുരം, തീയതി: 16.06.2018.
ഫോൺ: 0471-2580595.
ഇ-മെയിൽ- msndpi@gmail.com

സർക്കാർ ഉത്തരവ് അറിവിലേയ്ക്കും അനന്തര നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുന്നതിനുമായി നൽകുന്നു.

പൊതു വിദ്യാഭ്യാസ ഡയറക്ടർക്കുവേണ്ടി

<u>സ്വീകർത്താവ്:-</u>

1. എല്ലാ വിദ്യാഭ്യാസ ഉപ ഡയറക്ടർമാർക്കും
2. എല്ലാം ജില്ലാ/ഉപ ജില്ലാ വിദ്യാഭ്യാസ ഓഫീസർമാർക്കും
3. എല്ലാ പ്രഥമാദ്ധ്യാപകർക്കും (വിദ്യാഭ്യാസ ഓഫീസർമാർ മുഖേന)

<u>പകർപ്പ്:</u> - സൂപ്രണ്ട്, എൻ.എം സെക്ഷൻ, കരുതൽ ഫയൽ

മൻ റൈറ്റ്സ് അസോസിയേഷൻ സെക്രട്ടറിയുമായ എൻ.പി.പ്രസാദിന്റെ കുട്ടിയുടെ കാഴ്ചയ്ക്ക് വാക്സിനേഷനെ തുടർന്നുണ്ടായ തകരാറിന് മനുഷ്യാവകാശ കോടതി 25000 രൂപ നഷ്ടപരിഹാരം വിധിച്ചതും സർക്കാരിന്റെയും വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പിന്റെയും പിടിവാശി കുറയ്ക്കാൻ ഇടയാക്കി. ചെയർമാൻ സെബാസ്റ്റിൻ പുഴക്കരയെ അറസ്റ്റ് ചെയ്യാൻ നടത്തിയ ശ്രമവും അതോടെ വിഫലമായിരുന്നു. വാക്സിനേഷനെ തുടർന്ന് ഗുരുതരമായ തകരാറുകൾ പറ്റിയ നൂറിലധികം കുട്ടികളുടെയും രക്ഷാകർത്താക്കളുടെയും അനുഭവങ്ങളുടെ വീഡിയോകൾ ഹ്യൂമൻ റൈറ്റ്സ് അസോസിയേഷൻ സോഷ്യൽ മീഡിയകളിൽ വ്യാപകമായി പ്രചരിപ്പിച്ചത് സമൂഹത്തിലും വലിയ മാറ്റമുണ്ടാക്കി.

നാടിന്റെ തുന്നലും വിട്ടു

കൽപ്പറ്റ നാരായണൻ

നമ്മുടെ ജീവിതകഥയിൽ നിന്ന് ഒരു കഥാപാത്രം കൂടി പിൻവാങ്ങുകയാണ്. അളവെടുക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ദേഹത്ത് തൊട്ട് രോമാഞ്ചമുണ്ടാക്കിയിരുന്ന, അളവെടുക്കുന്നതിലെ നിഷ്കർഷയിലൂടെ നിങ്ങളുടെ അനന്യതയെ ആദരിച്ചിരുന്ന, വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ വാസ്തുശില്പിയായിരുന്ന ഒരാൾ. നാടുനീളെ ഉയരുന്ന റെഡിമെയ്ഡ് കടകളിലെ വില്പന അയാളുടെ തയ്യൽക്കടയിൽ പഴയ പാഠപുസ്തകക്കഥയിലെ ആനയെപ്പോലെ ചെളിവാരിയെറിയുന്നു. ചെറുപ്പത്തിൽ നിങ്ങളെയിട്ട് കുരങ്ങ് കളിപ്പിച്ചിരുന്ന, എല്ലാവരും ശർക്കരയും കദളിപ്പഴവും നൽകി സൽക്കരിച്ചിരുന്നവന്റെ തുമ്പിയിൽ സൂചികൊണ്ട് കുത്തിയ, ആ തയ്യൽക്കാരന് ഇന്ന് പഴയ ശൗര്യമില്ല. 'ഞാനെത്ര പോക്കറ്റടിച്ചു,' 'എത്ര കുപ്പായത്തിന്റെ ഉള്ളിൽ കയ്യിട്ടു' എന്ന് വഴിപോക്കരെ നോക്കി മന്ദഹസിച്ചു കൊണ്ടിരുന്ന, നീട്ടിവെക്കലിന്റെ ആ കലാകാരന് ഇന്ന് വലിയ സദസ്സില്ല. സാരിയുടെ വക്കടിക്കാനോ വില കുറഞ്ഞ തുണികൊണ്ട് 'അണ്ടർവെയർ' തയ്പിക്കാനോ കീറിപ്പോയത് തുന്നിക്കൂട്ടാനോ ചില ശുദ്ധഗ്രാമീണരുടെ 'അനന്യമായ' കുപ്പായങ്ങൾ തുന്നിക്കൊടുക്കാനോ മാത്രമേ അയാളിപ്പോൾ ആശ്രയിക്കപ്പെടുന്നുള്ളൂ. ഒരിക്കൽ, പണി പഠിക്കാൻ അയാളുടെ കൂടെ നിന്നിരുന്ന ആശ്രിതന്റെ ജോലിയേ അയാൾക്കിപ്പോഴുള്ളൂ. എപ്പോഴും എത്രയോ ആളുകൾ പ്രതീക്ഷയോടെ ഉറ്റുനോക്കിക്കൊണ്ടിരുന്ന അയാളുടെ ചലനങ്ങൾക്ക് ഇന്നു ജീവനില്ല. നാട്ടിലെ അപവാദങ്ങളത്രയും തുന്നിപ്പിടിപ്പിച്ച് കൊണ്ടിരുന്ന ചങ്ങാതി ഇന്നത്ര ജോറിലല്ല. നാടിന്റെ തുന്നലും വിട്ടു.

തയ്യൽക്കാരന്റെ ഉൽപ്പത്തിക്കഥയിൽ പച്ചിലകൾകൊണ്ട് നാണം മറച്ച് ലജ്ജയോടെ എണീറ്റ് നിന്ന ആദമുണ്ട്. നാഗരികതയുടെ ആരംഭം മുതൽ അയാളുണ്ട്. ആദ്യത്തെ അപര്യാപ്തത അയാൾ പരിഹരിച്ചു. ആദ്യത്തെ വിവേകത്തിന്ന് ആവിഷ്കാരങ്ങൾ അയാൾ തുന്നി. വസ്ത്രത്തിന് മുൻപുള്ള ഒറ്റയാളെ ഇന്ന്യ ലോകത്തിലുള്ളൂ. എങ്കിൽ അതയാളാണ്. (നാട്ടിൻ പുറത്തെ തയ്യൽക്കാരനറിയാത്ത രഹസ്യമുണ്ടോ?)

വസ്ത്രം ധരിച്ച സമുദായത്തിന് വസ്ത്രം ധരിക്കാത്ത സമുദായത്തേക്കാൾ

നാല്പതുമടങ്ങ് അതിജീവനശേഷിയുണ്ടെന്ന് ഒരു കണക്ക്. വസ്ത്രങ്ങൾക്ക് ശേഷം അവൻ പിറന്നപടിയല്ല. നിസ്സഹായനല്ല. ഭംഗിയുള്ള തൂവലുകളോ കട്ടിയുള്ള തോലോ ഇല്ലാത്തതിൽ, വസ്ത്രങ്ങൾക്ക് ശേഷം അവന് ചാരിതാർത്ഥ്യമേയുള്ളൂ. വസ്ത്രങ്ങൾക്ക് ശേഷം അവൻ ത്വക്ക് നിത്യവും മാറ്റുന്നു. വസ്ത്രങ്ങൾക്ക് ശേഷം അവൻ 'ഒരേ തൂവൽപക്ഷിയേ' അല്ല. അവന്റെ വ്യക്തിത്വത്തിന് ഏറ്റവും സംഭാവന നൽകിയത് വസ്ത്രം. ആധുനിക സമൂഹത്തിൽ വസ്ത്രം ത്വക്കിന്റെ വെറുമൊരു വ്യാപ്തിയല്ല. വസ്ത്രത്തിൽ അവൻ മനുഷ്യൻ. വസ്ത്രത്തിൽ അവന്റെ പദവി, വസ്ത്രത്തിൽ അവന്റെ സ്വഭാവം, വസ്ത്രത്തിൽ അവന്റെ അഭിരുചി. വസ്ത്രത്തിൽ അവന്റെ അപൂർവത. ഒരു തുന്നൽക്കാരൻ അവന്റെ അപൂർവതയ്ക്ക് കുപ്പായം തുന്നുന്നു. പലപ്പോഴും നാം ഇട്ട കുപ്പായത്തിനെ അനുഗമിക്കുക മാത്രം ചെയ്യുന്നു. പ്രഭാഷകൻ കൈയുയർത്തി വികാരാധീനനാവുമ്പോൾ, ശ്രോതാവ് തയ്യൽക്കാരനെ കാണുന്നു. ഓരോരോ കുപ്പായങ്ങൾ എന്ന് ചിന്താധീനനാകുന്നു!

തുന്നിയിട്ട കുപ്പായത്തിൽ വ്യക്തിയുണ്ട്. തയ്ച്ച തുന്നൽക്കാരനുണ്ട്. ദേശമുണ്ട്. കാലമുണ്ട്. കാലാവസ്ഥയുണ്ട്. സംസ്ക്കാരമുണ്ട്. അപകടത്തിൽപെട്ട് മരിച്ച അജ്ഞാതന്റെ കുപ്പായത്തിൽ നിന്നും അവനെ അടിമുടി പോലീസ് കണ്ടെടുക്കുന്നുണ്ട്. ഇത്രത്തോളമേ അവന് പോകാൻ പറ്റൂ എന്നു പോലീസ് ചിരിക്കുന്നുണ്ട്. (വ്യക്തിപരമായി തന്നെ അറിയാത്ത ഏതോ അജ്ഞാതൻ തയ്ച്ച യൂണിഫോമിട്ട ഒരു പോലീസുകാരന് എങ്ങനെയാണ് മറ്റു പോലീസുകാരിൽ നിന്ന് ഭിന്നമായി പെരുമാറാനാകുക) എല്ലാ പോലീസും കണക്കാണ് എന്ന് നാം പറയുന്നത് അതുകൊണ്ടാണ്) ഓരോരുത്തർക്കും ഭിന്നമായ അളവുകളുണ്ട് എന്ന്, എനിക്കയാൾ തുന്നിയാലേ നേരെയാവൂ എന്ന്, തയ്യൽക്കാരനിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന വിശ്വാസം ഇന്നൊരു പഴങ്കഥയാവുകയാണ്. ഭിന്നതകളും പതുക്കെ ഒരു പഴങ്കഥയാവുകയാണ്.

പ്രത്യേകതയുടെ ശൈലിയിൽ നിന്ന് സാമാന്യതയുടെ ശൈലിയിലേക്ക് മനുഷ്യൻ മാറിയതിന്റെ ഭാഗമായാണ് തയ്യൽക്കടകളിൽ തിരക്ക് കുറഞ്ഞത്. ദേശത്തിന്റെ, പാരമ്പര്യത്തിന്റെ, വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ശൈലിയിൽ നിന്ന് ഒരു ലോ

തുന്നിയിട്ട കുപ്പായത്തിൽ വ്യക്തിയുണ്ട്. തയ്ച്ച തുന്നൽക്കാരനുണ്ട്. ദേശമുണ്ട്. കാലമുണ്ട്. കാലാവസ്ഥയുണ്ട്. സംസ്ക്കാരമുണ്ട്. അപകടത്തിൽപെട്ട് മരിച്ച അജ്ഞാതന്റെ കുപ്പായത്തിൽ നിന്നും അവനെ അടിമുടി പോലീസ് കണ്ടെടുക്കുന്നുണ്ട്.

കപൗരന്റെ ശൈലിയിലേക്ക് മനുഷ്യർ മാറിയതിന്റെ ഫലമായി. വസ്ത്രത്തിന്റെ ഉപയോഗം ലോകമെങ്ങും ഒന്നായപ്പോൾ, എല്ലാ തയ്യൽക്കാരും ഒറ്റക്കുപ്പായം തുന്നിയാൽ മതിയെന്നായപ്പോൾ, റെഡിമെയ്ഡ് കടകൾ സ്വാഭാവികമായി. വസ്ത്രം അതിന്റെ അർത്ഥങ്ങൾ വെടിഞ്ഞ് പദവിയുടെ സൂചകം മാത്രമായി. നാട്യം മാത്രമായി. പീറ്റർ ഇംഗ്ലണ്ടിന്റെയോ വാൻഹൂസന്റെയോ പൊതു അളവുകൾ നിങ്ങൾക്ക് പാകമായി. അശരീരികൾ പോലെയുള്ള ഈ വസ്ത്രങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് ഹരമായി. ഇനിയാരും കണ്ടുപിടിക്കുകയില്ല; നിങ്ങളെ! (ആലിബാബേ!)

ഇക്കാലത്ത് ജീവിക്കുന്ന ഒരു യുവാവിന്റെ വസ്ത്രം മാത്രം അവശേഷിപ്പിക്കുന്നൊരു പ്രളയമുണ്ടായി എന്ന് വെക്കുക. വർഷങ്ങൾക്ക് ശേഷം ഒരു ഗവേഷകൻ ആ വസ്ത്രത്തിൽ ആരെ കണ്ടെടുക്കും. ഒരു വിദേശിയെ. പിൽക്കാലത്ത് ഇന്ത്യയിൽ മുഴുവൻ വിദേശികളായി എന്നാവുമോ അയാളുടെ ഒരു നിഗമനം. ഈ പ്രദേശത്ത് തനതായ ഒരു ഭാഷയോ സംസ്കാരമോ ഉണ്ടായിരുന്നില്ലെന്നു ചില പാശ്ചാത്യ നഗരങ്ങളിലേക്കും അമേരിക്കൻ നഗരങ്ങളിലേക്കും ഇവിടെ നിന്നു കുറുക്കുവഴികളുണ്ടായിരുന്നെന്നും അയൽപക്കത്തെക്കാൾ ഈ പ്രദേശത്ത് താമസിച്ചവർക്ക് ഈ നഗരങ്ങൾ അടുത്തായിരുന്നുവെന്നും അയാൾ നിരീക്ഷിക്കാനാടിയുണ്ട്.

നമുക്കിടയിൽ രൂപപ്പെട്ടു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു ദേശത്തിന്റെ ആവശ്യത്തിനനുസരിച്ച് തുന്നുന്ന തയ്യൽക്കാരനെ അനുകരിക്കുന്നതിൽ വിജയിക്കുന്ന തയ്യൽക്കാരന്റെ കടയിൽ തിരക്കില്ലെന്നല്ല. അപരിചിതന്റെ കുപ്പായം തുന്നുന്ന, തുന്നുന്ന വിരൽവിട്ട്, സഞ്ചരിക്കാത്ത ഈ തയ്യൽക്കാരനിൽ നിന്ന് ചോർന്നു പോകുന്നത് ഒരുനാട് കൂടിയാണ്. ആ അയാളിപ്പോൾ ഒരു സർവരാജ്യത്തൊഴിലാളി മാത്രം. അതും ഒരു ലക്ഷ്യമായിരുന്നല്ലോ!

ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി

ശാന്തമായൊഴുകിയ ജൂലൈ

കണ്ണൂരിൽ നിന്നും രാജീവൻ മാഷ് വിളിച്ചു. സുജീവിതത്തിൽ എഴുതിയതു കണ്ടിട്ട് കേരളത്തിന്റെ പല ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നും നിരവധി വിളികളുണ്ടായെന്നു പറഞ്ഞു. രണ്ടായിരുന്നു സന്തോഷം. ഒന്ന് രാജീവൻ മാഷിന് ഒരഭിനന്ദനം നൽകാൻ കഴിഞ്ഞത്. മറ്റൊന്ന് സുജീവിതം ഗൗരവമായി വായിക്കുകയും പ്രതികരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന വായനക്കാർ ഉണ്ടെന്നറിയുന്നത്.

ഇന്റർനെറ്റിന്റെയും സോഷ്യൽ മീഡിയകളുടെയും കുഞ്ഞൊഴുക്കിൽ പത്രമാസികകളെല്ലാം പൂട്ടുകയാണ്. ചെറുകിട മാസികകൾ പലതും നിന്നു കഴിഞ്ഞു. പലതും ഓൺലൈനായി വേഷം മാറി. ഗൗരവകരമായ വായനയിൽ നിന്നും അവയിൽ പലതും താഴേയ്ക്കിറങ്ങി ഇക്കിളി കൂട്ടുന്നവയായി.

'സുജീവിതം' വായനക്കാരെ ആരോഗ്യത്തിന്റെ ലളിത തലങ്ങളിലേയ്ക്ക് ഉയർത്തുന്നുണ്ടെന്നാണ് പല പ്രതികരണങ്ങളും പറയുന്നത്. പത്തു കൊല്ലത്തിനു മുമ്പുള്ള സുജീവിതവും ഇപ്പോഴത്തേതും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം പലരും പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. വായനക്കാരെ അനുഗ്രഹിക്കുന്നതിനേക്കാൾ എഴുത്തുകാരെയാണ് സുജീവിതം പുരോഗമിപ്പിക്കുന്നത് എന്നതായിരിക്കും കൂടുതൽ ശരിയാകുക. മുഖ്യധാര മാധ്യമങ്ങൾ വൈരാഗ്യപൂർവ്വം ഒഴിച്ചു നിർത്തുന്നവയാണ് സുജീവിതത്തിന്റെ ആശയതലങ്ങൾ. ഓരോ ലക്കത്തിനും പുതുമ നൽകാനുള്ള ചിന്തകളും, പുതിയ സംഭവ വികാസങ്ങളിലുള്ള ജാഗ്രതയും നിർബന്ധിതമായ പുരോഗമനത്തിലേക്ക് സുജീവിതത്തിന്റെ മുഖ്യരചയിതാവിനെ നയിക്കുന്നുണ്ടെന്നത് പരമാർത്ഥമാണ്.

സുജീവിതമില്ലായിരുന്നെങ്കിൽ ഞാനിപ്പോഴും പഴയ സിദ്ധാന്തങ്ങൾ മാത്രം ആവർത്തിച്ച് അതിൽ ആത്മസംതൃപ്തനായി നടക്കുമായിരുന്നു എന്നതുറപ്പാണ്.

സുജീവിതത്തെ പോലെ തന്നെ അതിൽ പ്രധാനപങ്ക് വഹിക്കുന്നത് എല്ലാ മാസത്തെയും ജില്ലാതല ക്ലാസുകൾക്കെത്തുന്ന പതിവ് ശ്രോതാക്കളാണ്. അവരാകട്ടെ അത്ര സാധാരണക്കാരുമല്ല! എന്തെല്ലാം തിരക്കുകളുണ്ടെങ്കിലും അതെല്ലാം മാറ്റിവെച്ച് എല്ലാ മാസവും മുടങ്ങാതെ ക്ലാസുകേൾക്കാനെത്തുന്ന നിരവധി പേർ കേരളത്തിലുണ്ട്. ഓരോ ക്ലാസും ശ്രദ്ധയോടെയവർ കേൾക്കുന്നുമുണ്ട്. ഒരാശയം പ്രചരിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന പ്രഭാഷകനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അതൊരു വലിയ ബഹുമതിയാണ്. ചിലരോട് നേരിട്ടു തന്നെ ചോദിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഓരോ പ്രാവശ്യവും പുതിയത് കിട്ടുന്നുണ്ട് എന്നതായിരുന്നു മറുപടികൾ. കൂടുതൽ പുതുമകളിലേയ്ക്ക് പഠനങ്ങളെ നിർബന്ധിതമാക്കാൻ കേൾവിക്കാർ ഇടയാക്കിയിട്ടുണ്ട്. കേൾവിക്കാരുടെ ആവർത്തനം ആവർത്തിക്കാതിരിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു എന്നർത്ഥമാക്കാം. എങ്കിലും പകുതിയിലധികമെത്തുന്ന പുതു കേൾവിക്കാർക്കു മുന്നിൽ ആവർത്തനം കുറച്ചില്ലാതെയുമാകില്ല. എഴുതുന്നതാണോ ക്ലാസെടുക്കുന്നതാണോ പുതിയ ചിന്തകൾ ചാടി വീഴാനിടയാക്കുന്നതെന്നു ചോദിച്ചാൽ 'ചെറിയ സംഘങ്ങൾക്ക്' ക്ലാസ്സെടുക്കുന്നതാണെന്ന് പറയേണ്ടതായി വരും. തായ്ലാന്റിൽ ഇപ്രാവശ്യം നടന്ന ക്യാമ്പിൽ അത് കൂടുതലനുഭവപ്പെട്ടു. ഓരോ വാചകവും പറഞ്ഞ് പറഞ്ഞ് തായ് പരിഭാഷയ്ക്ക് നിർത്തണം. അപ്പോഴേക്കും പുതിയ പദങ്ങളും പ്രയോഗങ്ങളും ചിന്തകളും ഓടിയെത്തുന്നത് രസകരമായ ഒരനുഭവമായിരുന്നു. ക്ലാസു കഴിഞ്ഞാൽ വായന നന്നാകുന്നതീ തായ്ലാന്റിലാണെന്നതും ഒരു ഘടകമാണ്.

അൻപതു കഴിഞ്ഞ് തായ് ക്യാമ്പുകൾ

രണ്ടായിരത്തി രണ്ടിലാണ് തായ്ലാന്റിൽ ആദ്യത്തെ ക്യാമ്പ് നടത്തുന്നത്. വി.എസ്.അച്യുതാനന്ദൻ മുഖ്യമന്ത്രിയായിരുന്നപ്പോൾ അദ്ദേഹത്തിന്റെ കൂടെ കൂടുതൽ സമയം വേണ്ടിയിരുന്നു. ഒരിക്കൽ അദ്ദേഹം പറയുകയും ചെയ്തു. "ഇവിടെ നമ്മുടെ നാട്ടുകാർക്കല്ലേ കൂടുതൽ ആവശ്യമുള്ളത്?" അങ്ങനെ ഒരഞ്ചു കൊല്ലം തായ് യാത്ര കുറച്ചിരുന്നു. എന്നിൽ നിന്നും പഠിച്ചവർ ക്ലാസുകളും ക്യാമ്പുകളും മുന്നോട്ടു കൊണ്ടു പോയത് ആശ്വാസമായി. അതും നല്ലോരർത്ഥത്തിലുള്ള ബഹുമതി.

നൂറിലധികം ക്ലാസുകൾ, അലോപ്പതി ആശുപത്രികൾക്കുള്ളിൽ ക്യാമ്പുകളടക്കമുള്ള നിരവധി പരിപാടികൾ, അൻപതിലേറെ ചികിത്സാ ക്യാമ്പുകൾ എ

ന്നിവയ്ക്കെല്ലാം പുറമെയാണ് തായ്ഭാഷയിൽ ഇറങ്ങിയ നിരവധി പ്രകൃതി ചികിത്സ പുസ്തകങ്ങളും ഓർഗാനിക് ഷോപ്പുകളും റെസ്റ്റോറന്റുകളും. തായ്ലാന്റിന്റെ പ്രകൃതി പുരോഗതി എന്റെ കൺമുന്നിലൂടെ വളർന്നതാണ്. കമ്പോഡിയയിലും ലാവോസിലും മ്യാൻമാറിലും വിയറ്റ്നാമിലും മലേഷ്യയിലും ഇന്തോനേഷ്യയിലും വിത്തുകൾ പാകാനും കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

വോങ്സനിറ്റ് ആശ്രമം:

ബാങ്കോക്കിൽ നിന്നും രണ്ടു മണിക്കൂർ യാത്ര ചെയ്താൽ ബുദ്ധമത സാമൂഹ്യ പഠന കേന്ദ്രമായ വോങ്സനിറ്റ് ആശ്രമത്തിൽ എത്തിച്ചേരും. വൃക്ഷലതാദികളും തോടുകളും തടാകങ്ങളും നിറഞ്ഞ മനോഹരിതയാണ് ആശ്രമത്തിന്. വോങ്സനിറ്റ് ദമ്പതികളാണ് സ്ഥലം നൽകിയത്. തികഞ്ഞ ഗാന്ധിയനുയായി തായ്ലാന്റിൽ പ്രശസ്തനായ അജാൻ ശിവക് സുരക്സയും പ്രച ഹൂതാനുവട്ടുമാണ് ആശ്രമത്തിന്റെ പിന്നണിയിൽ.

ഇരുപതോളം പേരാണ് ഇപ്രാവശ്യത്തെ ക്യാമ്പിലുണ്ടായിരുന്നത്. കടുത്ത പ്രമേഹവുമായിട്ടെത്തിയ 'നുവാൺ' കാലുവേദന മരവിപ്പ്, തൈറോയ്ഡ് തകരാർ എന്നിവയുമായി അവശതയിലായിരുന്നു. ഒറ്റനോട്ടത്തിൽ തന്നെ അതെല്ലാം മരുന്നുകളുടെ വിക്രിയകളാണെന്ന തോന്നലിൽ അതെല്ലാം നിർത്താൻ പറഞ്ഞു. പ്രമേഹ നില കൂടിയില്ലെങ്കിലും മൂന്നാം ദിവസവും മറ്റ് അസ്വസ്ഥതകൾ മാറിയിരുന്നില്ല. അത് ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിയാത്തതിനാൽ അവരുപയോഗിക്കുന്ന ഉല്പന്നങ്ങൾ, മറ്റ് കാര്യങ്ങളൊക്കെ വിശദമായി ചോദിച്ചപ്പോഴാണ് വർഷങ്ങളായി 'ഗർഭ നിരോധന ഗുളികകൾ' കഴിക്കുന്ന വിവരം പറഞ്ഞത്. ക്യാമ്പിലെ സഹായി കുൻവല്ലയോട് ഗുളികയുടെ പേര് ഗൂഗിളിൽ തിരയാൻ പറഞ്ഞു. അതിന്റെ ദോഷഫലങ്ങൾ വിശദമായി കേട്ടതോടെ നുവാന്റെ ദു

തായ് ക്യാമ്പംഗങ്ങൾ കളികളിൽ

രിതങ്ങൾ രോഗാണുക്കളും വൈറസുകളും ഉണ്ടാക്കുന്നതല്ലെന്നും ഗർഭനിരോധന മരുന്നിന്റെതാണെന്നും എല്ലാവർക്കും ബോധ്യമായി. അവളതും നിർത്തി. രണ്ടു ദിവസം കൊണ്ട് സന്തോഷവതിയായി.

കുഞ്ഞുകുട്ടികളാണെന്ന് തന്നെ കരുതുന്ന മൂന്ന് കുമാരിമാർ ക്യാമ്പിനെ പലപ്പോഴും രസകരമാക്കി. ബാങ്കോക്കിന്റെ തെക്ക് കിഴക്കൻ ഭാഗത്തുള്ള കൊറാത്ത് നഗരത്തിൽ നിന്നുമാണവർ വരുന്നത്. കരൾ രോഗത്തിന് മരണം വിധിക്കപ്പെട്ട 'കിം' എന്ന മധ്യവയസ്ക പതിനഞ്ച് കൊല്ലം മുമ്പാണ് ക്യാമ്പിലെത്തിയത്. രക്ഷപെട്ട അവർ കൊറാത്തിൽ ഒരു പ്രകൃതി കട തുടങ്ങി. അനേകരെ രക്ഷിക്കാൻ തുടങ്ങി. അവർ പറഞ്ഞയച്ച ഒരു ദമ്പതികളുടെ രണ്ടു മക്കളും ബന്ധുവുമാണീ കുമാരിമാർ. നാംപ്രൂൺ, നാംവോൺ, പിന്നെ ജീപ്പ്! അതേ നമ്മുടെ റോഡിലോടുന്ന ജീപ്പ് തന്നെ. ക്ലാസിലുടനീളം ജീപ്പിനെ ഉദാഹരണങ്ങളാക്കിയത് ഏവർക്കും നന്നായിട്ടിഷ്ടപ്പെട്ടു. ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് പറയുമ്പോൾ പെട്രോൾ ജീപ്പിൽ ഡീസലടിക്കാമോ എന്നാവും ചോദ്യം. ജീപ്പിന്റെ ടയർ മുപ്പതിനായിരം കിലോമീറ്ററിൽ മാറ്റണം. പക്ഷെ ഈ ജീപ്പിന്റെ ടയർ മാറ്റേണ്ടതുണ്ടോ എന്ന ചോദ്യത്തിന് കൂട്ടച്ചിരിയാവും ക്യാമ്പിലുയരുക. കൊറാത്ത് കുമാരിമാർക്ക് ചിരിക്കാൻ അവരെയൊന്ന് കണ്ണുമിഴിച്ച് നോക്കിയാൽ മതി. പൂച്ചക്കുഞ്ഞുങ്ങളെപ്പോലെ അവർ പരുങ്ങുകയും ചിരിക്കുകയും ചെയ്യും. ഓമനിച്ചു വളർത്തുന്നതിന്റെ എല്ലാ കുഴപ്പങ്ങളും അവർക്കുണ്ട്. ജീപ്പ് അല്പം മെച്ചമാണെന്നു മാത്രം. ജങ്ക്ഫുഡിനെ കുറിച്ചു പറയുമ്പോഴെല്ലാം അവരുടെ മുഖങ്ങൾ മാറുമായിരുന്നു. നെയിൽ പോളീഷിനെ കുറിച്ചും ലിപ്സ്റ്റിക്ക്, ടാൽകം പൗഡർ, ബോഡി സ്പ്രേ എന്നിവയെ കുറിച്ചുമെല്ലാം മൊബൈലിൽ നിന്നെടുത്ത വിവരങ്ങൾ അവരെ ഞെട്ടിപ്പിക്കുന്നതു കണ്ടു. ക്യാമ്പിന്റെ അവസാനത്തോടെ വലിയ മാറ്റങ്ങളവർക്കു കണ്ടു. അവസാന ദിവസം വന്നെത്തിയ അവരുടെ അച്ഛനുമമ്മയും അതെടുത്തു പറയുകയും ചെയ്തു.

തായ്ലാന്റിൽ നടന്നിട്ടുള്ള പകുതിയിലധികം ക്യാമ്പുകളുടെയും സംഘാടക 'പിസ്മായി' യായിരുന്നു. ഏറെ ക്യാമ്പുകളിൽ യോഗപഠിപ്പിക്കാൻ 'കുൻ ഒ' യും 'കുൻ വല്ലയും' ഉണ്ടായിരുന്നു. ഇത്തവണത്തെ ക്യാമ്പിൽ പതിവില്ലാത്തവിധം അവർ ഹാജരാകുകയും കുറിപ്പുകളെടുക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. "ഓരോ പ്രാവശ്യവും പുതിയ കാര്യങ്ങളാണ്; ഇപ്രാവശ്യം വളരെ മാറ്റങ്ങൾ.'' പിസ്മായി സമാപന യോഗത്തിൽ എടുത്തു പറഞ്ഞു. വളരെ വ്യത്യസ്തമായി പ്രകൃതി ചികിത്സയെ അവതരിപ്പിക്കാൻ കഴിഞ്ഞെന്ന സംതൃപ്തി എനിക്കുമുണ്ടായി.

ജസ്റ്റിസ് ബാലകൃഷ്ണൻനായർ പ്രസംഗിക്കുന്നു.
ബിനോയ് സ്കറിയ(ഇടത്), തോമസ് പുളിയനാട്ടിൽ (വലത്)

ഡോ.ബെന്നിയുടെ ബൈക്കപകടം

ആറ്റിങ്ങലിൽ വെച്ച് ഡോ. ബെന്നിയുടെ ബൈക്ക് ഒരു ബസ്സിനു പിന്നിലിടിച്ചു എന്ന വിവരം ഒരു പോലീസുകാരനാണ് വിളിച്ചു പറഞ്ഞത്. തോളെല്ല് ഒടിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അല്ലറ ചില്ലറ പരിക്കുകൾ വേറെയും. ഒരു കാറെടുത്ത് നേരെ തിരുവനന്തപുരം നേച്ചർ ലൈഫിലേയ്ക്കെത്തി അവിടെ കൂടാൻ പറഞ്ഞു. ഒരാഴ്ചയെടുത്തു വേദന മാറാൻ. മൂന്നാമത്തെ ആഴ്ച വിളിച്ചപ്പോൾ ആറ്റിങ്ങലിലേയ്ക്ക് പോയിരിക്കുകയാണ് ബൈക്ക് പോലീസ് സ്റ്റേഷനിൽ നിന്നും തിരിച്ചെടുക്കാൻ!

പ്രകൃതി ചികിത്സയിൽ കണിശക്കാരനാണു ബെന്നി. വിട്ടുവീഴ്ചയില്ലാത്ത ശാഠ്യക്കാരൻ. അതുകൊണ്ടയാളെ പലർക്കും അത്ര ഇഷ്ടമല്ല. ബൈക്ക് ഉപയോഗം ഒഴിവാക്കണമെന്ന് പലപ്പോഴും പറയാറുണ്ട്. പക്ഷേ ആരുമത് കേൾക്കാറില്ല. വാഹനങ്ങൾ ചീറിപ്പായുന്ന ഇടുങ്ങിയ റോഡുകളും കരുണയില്ലാത്ത ഡ്രൈവിങ്ങും സുരക്ഷിതത്വം ഒട്ടുമില്ലാത്ത സർക്കസ് ബാലൻസിലുള്ള ബൈക്കിങ് അത്യന്തം അപകടകാരിയാകുന്നു. ആയുസ്സിന്റെ ബലം ഒന്നുകൊണ്ട് മാത്രമാണ് നമ്മുടെ ബൈക്ക് യാത്രക്കാർ വീട്ടിൽ തിരിച്ചു കയറുന്നത്. റോഡിൽ വീണു കിടക്കുന്ന മൂന്ന് ബൈക്കുകളെങ്കിലും കാണാത്ത ദിവസങ്ങൾ കുറവാണെന്നത് പറഞ്ഞാൽ ആരും മനസിലാക്കുന്നില്ല. പത്രങ്ങളുടെ ചരമ കോളത്തിൽ എന്നും മൂന്ന് ബൈക്ക് മരണങ്ങളുമുണ്ടാകും.

ഇന്ത്യൻ റോഡുകളുടെ ദുരവസ്ഥയാണിത്. അടുത്ത കാലത്തൊന്നും അതിനൊരു മാറ്റവുമുണ്ടാകാനും പോകുന്നില്ല. വല്ല നിവൃത്തിയുമുണ്ടെങ്കിൽ നാലു ചക്രമുള്ള ഏതെങ്കിലുമൊരു വാഹനമാക്കുകയാണ് നല്ലത്.

റോഡപകടങ്ങൾക്കും പ്രകൃതിചികിത്സയോ? എന്ന ചോദ്യത്തിന് വീണ്ടും ഒരുത്തരം നൽകുകയാണ് ഡോ.ബെന്നി. വലുതായി ചോരയൊലിക്കുന്ന വലിയ പരിക്കുകൾക്കും ഒടിവുകൾക്കും ഇപ്പോഴുള്ള പ്രകൃതി ചികിത്സാലയങ്ങൾ സജ്ജമല്ല. പുതിയ തലമുറ പ്രകൃതി ചികിത്സാ ഡോക്ടർമാർ ബി.എൻ.വൈ.എസും കഴിഞ്ഞ് എം.ഡിയുമെല്ലാമെടുത്ത് വരുന്നുണ്ട്. അവരുടെ പുത്തൻ മേഖലകളിൽ തീർച്ചയായും റോഡപകടങ്ങളും പാമ്പുകടിയും ഉൾപ്പെടുക തന്നെ ചെയ്യും.

മണ്ണൂർ ക്ലാസ്സ്

എറണാകുളം ജില്ലയിലെ പെരുമ്പാവൂരിനടുത്ത മണ്ണൂരിൽ ഏകദിന ക്ലാസ്സ് വേണമെന്നത് കുറേ നാളായുള്ള ആവശ്യമായിരുന്നു. ഒരു സ്കൂൾ ഹാളിലാണ് ക്ലാസ്സെന്നറിഞ്ഞപ്പോൾ സംഘാടകനായ പോളിനോട് പറഞ്ഞതാണ് 'പാരകൾ' വരുമെന്ന്. 'അതൊന്നുമവിടെ നടക്കില്ലെന്നയാൾ മറുപടിയും പറഞ്ഞു. പക്ഷെ ക്ലാസിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിൽ നിന്നും നാട്ടുകാരെ പിന്തിരിപ്പിക്കാനും സ്കൂൾ ഹാൾ അനുവദിപ്പിക്കാതിരിക്കാനും കഠിന പ്രയത്നം തന്നെ ചിലർ നടത്തി. എന്നിട്ടും ധാരാളം പേർ വന്നു. ഉദ്ഘാടകനായി ജസ്റ്റിസ് ബാലകൃഷ്ണൻ നായരുമെത്തി. എഴുപതു കഴിഞ്ഞ തന്റെ ചുറുചുറുക്കിന്റെ രഹസ്യം പ്രകൃതി രീതിയിൽ സ്വയം കൃഷി ചെയ്തുണ്ടാക്കുന്ന പച്ചക്കറികളാണെന്ന ആമുഖത്തോടെയാണ് അദ്ദേഹം തുടങ്ങിയത്. മറ്റ് ചികിത്സാരീതികളെ ഒന്നും അംഗീകരിക്കാതെ അലോപ്പതി മാത്രമാണ് ഏക ചികിത്സാ സമ്പ്രദായം എന്ന അലോപ്പതിക്കാരുടെ തീവ്രവാദ

സ്വാമി അഗ്നിവേശിനു വേണ്ടി മെഴുകുതിരികളുമായി പ്രാർത്ഥന

ത്തെ അദ്ദേഹം വിമർശിച്ചു. ഒപ്പം മറ്റും ചികിത്സകളിലും തീവ്രവാദികളുണ്ടെന്ന് ചൂണ്ടിക്കാട്ടുകയും ചെയ്തു.

സ്വാമി അഗ്നിവേശിനു മർദ്ദനം

ഡൽഹിയിൽ നിന്നും ജാവേദിന്റെ വിളി വന്നു. സ്വാമി അഗ്നിവേശിനെ യുവമോർച്ചക്കാർ മർദ്ദിച്ചിരിക്കുന്നു. തായ്‌ലാന്റിലെ ക്ലാസിനിടയിലായിരുന്നു വിളി. ഉടൻ തന്നെ സ്വാമിയുടെ കൂടെയുള്ള മനോഹർഭായിയെ വിളിച്ചു. സ്വാമിയുമായി സംസാരിച്ചു. ഇടതു വാരിയെല്ലിനും മുതുകിനും ചവിട്ടേറ്റിട്ടുണ്ട്. പ്രകൃതി രീതികൾ ചെയ്യാനും ജ്യൂസുകൾ മാത്രം കഴിക്കാനും നിർദ്ദേശം നൽകി. ക്യാമ്പിൽ വിവരം പറഞ്ഞപ്പോൾ പലർക്കും എന്തെങ്കിലും ചെയ്യണം. മെഴുകുതിരികൾ കത്തിച്ച് ക്യാമ്പംഗങ്ങൾ പ്രതിഷേധ പ്രകടനവും ബുദ്ധമത പ്രാർത്ഥനയും നടത്തി. ഇടയ്ക്കിടെ സ്വാമിയെ ബന്ധപ്പെട്ടു കൊണ്ടേയിരുന്നു. അഞ്ചു ദിവസം ജ്യൂസ് മാത്രവും തുടർന്ന് പഴങ്ങളും കഴിച്ചു. വെറ്റ് പായ്ക്കും ഹിപ്പ് ബാത്തുമൊക്കെ ചെയ്തു. എന്നിട്ടും മാറാത്ത വേദനയ്ക്ക് ആയുർവേദ ഗുളിക തുടങ്ങി. എന്തു ചെയ്താലും വാരിയെല്ലിന്റെ വേദന കുറച്ചു നാളുണ്ടാകുമെന്ന് ഞാൻ 'ധൈര്യം' പകർന്നപ്പോൾ അതു നിർത്തി. വടക്കൻ പറവൂരിനടുത്ത തെക്കും പുറത്ത് മദ്യഷാപ്പിനെതിരായ സമരത്തിൽ എന്റെ ഇടതു വാരിയെല്ലിനായിരുന്നു ലാത്തിയടി ഏറ്റത്. മുതുകത്ത് ചവിട്ടും. ആ വേദന ഏറെ നാളെടുത്താണ് മാറിയത്. അനുഭവം സ്വാമിയുമായി പങ്കിട്ടപ്പോൾ സ്വാമിക്കും 'ധൈര്യമായി'!

കേരളത്തിൽ പല ഭാഗങ്ങളിലും ജനാരോഗ്യ പ്രസ്ഥാനം പ്രവർത്തകർ പ്രതിഷേധങ്ങൾ നടത്തി. ഫേസ്ബുക്കിൽ എന്റെ പ്രതിഷേധത്തിന് വർഗ്ഗീയവാദികളുടെ വലിയ പ്രതികരണങ്ങളുണ്ടായി. അതിന് ഞാൻ നല്ല മറുപടിയും കൊടുത്തു.

ഇംഗ്ലീഷ് പുസ്തകങ്ങൾ :

'പ്രമേഹത്തിന്റെ സ്വയം ചികിത്സ, രോഗമില്ലാത്ത ജീവിതം, എന്തുകൊണ്ട് നേച്ചർ ലൈഫ്' തുടങ്ങിയ പുസ്തകങ്ങൾ ഇംഗ്ലീഷിലായിക്കഴിഞ്ഞു. തായ് പരിഭാഷ തുടങ്ങുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു. ഇംഗ്ലീഷ്-മലയാളം പുസ്തകങ്ങളും സുജീവിതം മാസികയും ആമസോണിലും നേച്ചർ ലൈഫ് ഓൺലൈൻ ഷോപ്പിലും ലഭ്യമായി കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

ഫേസ്ബുക്കിലെ ലൈഫ് പരിപാടികൾ നന്നായി ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞ ഒരു മാസം കൂടെയാണ് ജൂലായ് 2018.

ജസ്റ്റിസ് ബാലകൃഷ്ണൻ നായർ: രോഗമില്ലാത്ത ജീവിതം പ്രകൃതിചികിത്സയിലൂടെ

രോഗങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത സുഖജീവിതം എഴുപതാം വയസിലും നയിക്കാൻ കഴിയുന്നത് പ്രകൃതിരീതിയിൽ ജീവിക്കുന്നതു കൊണ്ടാണെന്ന് ജസ്റ്റിസ് ബാലകൃഷ്ണൻ നായർ. പ്രകൃതി രീതിയിൽ കൃഷി ചെയ്ത പച്ചക്കറികൾ കഴിക്കുകയും നടക്കുകയും ചിട്ടകൾ പാലിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനാൽ ആരോഗ്യത്തിനും ഊർജ്ജസ്വലതയ്ക്കും ഒരു കുഴപ്പവുമില്ല. ദോഷഫലങ്ങൾ ധാരാളമുള്ള അലോപ്പതിചികിത്സയെക്കാൾ എന്തുകൊണ്ടും നല്ലത് പ്രകൃതിചികിത്സയാണ്. എല്ലാ ചികിത്സകളും മനുഷ്യ നന്മയ്ക്കായി ഒത്തൊരുമിച്ച് മുന്നോട്ടു പോകുന്നതാണ് നല്ലത്. തങ്ങളുടെ ചികിത്സ മാത്രമാണ് നല്ലതെന്ന തീവ്രവാദം ഉപേക്ഷിക്കണം. അലോപ്പതി ചികിത്സകർ മറ്റൊരു ചികിത്സയെയും അംഗീകരിക്കുന്നില്ല. അതിനെയെല്ലാം ഇല്ലാതാക്കണമെന്നാണവർക്കുള്ളത്. അതേപോലെതന്നെ മറ്റു ചികിത്സകളിലും തീവ്രവാദങ്ങളുണ്ട്. അതെല്ലാം മാറ്റി ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായതും അപകടമില്ലാത്തതുമായ ചികിത്സകൾ തെരഞ്ഞെടുക്കുകയാണ് ചെയ്യേണ്ടതെന്നും ജസ്റ്റിസ് ബാലകൃഷ്ണൻ നായർ പറഞ്ഞു.

എറണാകുളം ജില്ലയിലെ മഴുവന്നൂരിലെ മണ്ണൂരിൽ ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരിയുടെ ഏകദിന പ്രകൃതിചികിത്സാ സെമിനാർ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുകയായിരുന്നു ജസ്റ്റിസ് ബാലകൃഷ്ണൻ നായർ. മഴുവന്നൂർ വ്യാപാരിവ്യവസായി ഏകോപന സമിതി സംഘടിപ്പിച്ച സെമിനാറിൽ സീനിയർ സിറ്റിസൺസ് ഫോറം പ്രസിഡന്റ് തോമസ് മാത്യു അദ്ധ്യക്ഷത വഹിച്ചു. ജില്ലാ പഞ്ചായത്ത് മെമ്പർ ജോർജ്ജ് എടപ്പരത്തി, മഴുവന്നൂർ ബ്ലോക്ക് മെമ്പർ കെ.പി.വിനോദ്, മഴുവന്നൂർ പഞ്ചായത്ത് മെമ്പർ ജോയിക്കുട്ടി, വ്യാപാരി വ്യവസായി സമിതി ഭാരവാഹി വിനോദ് സ്കറിയ തുടങ്ങിയവർ ആശംസകൾ അർപ്പിച്ചു.

ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി, കെ.വി.സുഗതൻ എന്നിവർ പ്രകൃതി ചികിത്സയെ കുറിച്ച് സംസാരിച്ചു. പോൾ മണ്ണൂർ സ്വാഗതവും ഉണ്ണികൃഷ്ണൻ നന്ദിയും പറഞ്ഞു. അരുവി പ്രകൃതി ഹോട്ടൽ ഒരുക്കിയ പ്രകൃതിസദ്യയും പഴപായസവും സെമിനാറിൽ ഉണ്ടായിരുന്നു.

തലമുറകളായി പച്ചിലമരുന്നുകളും കൈപ്രയോഗങ്ങളുമായി നാട്ടുവൈദ്യം ചെയ്യുന്നവരെ ഇല്ലാതെയാക്കി കൂടുതൽ രോഗികളെ ആശുപത്രികളിലേയ്ക്കെത്തിക്കാൻ വെപ്രാളപ്പെടുന്നതിനു കാരണം ആവശ്യത്തിന് ഇരകളെ കിട്ടാത്തതു തന്നെയാണ്.

ഇര പിടിക്കാൻ പുലികൾ തമ്മിൽ തല്ലുന്നു: ജനങ്ങൾ ജാഗ്രതൈ!

ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി

ഇന്ത്യയിൽ ഒൻപതു ലക്ഷം അലോപ്പതി ഡോക്ടർമാർ! അതിൽ രണ്ടുലക്ഷം പേർ തൊഴിലില്ലാതെ വലയുന്നവർ! കേരളത്തിലാകട്ടെ പതിനായിരം ഡോക്ടർമാരും തൊഴിൽ രഹിതർ! ഐ.എം.എ. എന്ന ഡോക്ടർമാരുടെ സംഘടനയുടെ കണക്കാണിത്.

രണ്ടുലക്ഷത്തോളം ഡോക്ടർമാർക്ക് തൊഴിലേയില്ല എന്നു പറയുമ്പോൾ മറ്റൊരു രണ്ടു ലക്ഷത്തിനെങ്കിലും തൊഴിൽ വേണ്ടത്ര കിട്ടുന്നില്ല എന്ന തൊഴിൽക്കുറവും ഉണ്ടാകുമെന്നതുറപ്പ്.

പാരമ്പര്യ വൈദ്യന്മാരെ തുടച്ചു നീക്കുന്നതിന് പോലീസുമായി ചേർന്ന് ഐ.എം.എ നടത്തുന്ന പരാതി പ്രളയത്തിന്റെ കാരണം ഇപ്പോൾ മനസിലാക്കാനാകും. തലമുറകളായി പച്ചിലമരുന്നുകളും കൈപ്രയോഗങ്ങളുമായി നാട്ടുവൈദ്യം ചെയ്യുന്നവരെ ഇല്ലാതെയാക്കി കൂടുതൽ രോഗികളെ ആശുപത്രികളിലേയ്ക്കെത്തിക്കാൻ വെപ്രാളപ്പെടുന്നതിനു കാരണം ആവശ്യത്തിന് ഇരകളെ കിട്ടാത്തതു തന്നെയാണ്.

നമുക്കും കാരസ്ഥനും ഒരേ നിരക്കോ?

കുറ്റിപ്പുറത്തു നിന്നും ഷൊർണ്ണൂരിലേയ്ക്ക് വണ്ടി കയറാൻ തീവണ്ടിയാപ്പീസിലെത്തിയതാണ് നമ്പൂരി. വണ്ടിക്കൂലി പന്ത്രണ്ടണയെന്ന് ക്ലാർക്ക് പറഞ്ഞു. അതെങ്ങിനെയെന്നായി തിരുമേനി. ഒരാൾക്ക് ആറണ വീതം രണ്ടുപേർക്ക് പന്ത്രണ്ടണയെന്ന് ക്ലർക്ക് വിശദീകരിച്ചു.

"എന്താ ഇത്? നമുക്കും കാര്യസ്ഥനും ഒരേ നിരക്കോ? ഒന്നുകിൽ നമ്മുടേത് ലേശം കൂട്ടുക; കാര്യസ്ഥന്റേത് കുറയ്ക്കുക. ല്യാച്ചാൽ നമ്മുടേത് കുറയ്ക്കുക; കാര്യസ്ഥന്റേത് കൂട്ടുക!"

കേരള സർക്കാരിനോട് ആധുനിക അലോപ്പതി നമ്പൂരിമാർ പറയുന്നത് കാര്യസ്ഥന്മാരുടേത് കുറയ്ക്കുകയെന്നു മാത്രമാണ്. ആയുർവേദക്കാരെയും ഹോമിയോക്കാരെയും സർജറി കാണിക്കാൻ പോലും പാടില്ലെന്നാണ് പടപ്പുറപ്പാട്. ആരോഗ്യ-ചികിത്സാ രംഗത്ത് അലോപ്പതി മാളികയുടെ ചവിട്ടു പടിയിൽ ചാക്കിൽ കിടക്കേണ്ട ആയുർവേദക്കാരനെയും ഹോമിയോക്കാരനെയും പെരയ്ക്കകത്ത് കടത്തുകയോ? സർജറി പഠിപ്പിക്കുകയോ? സമര പ്രഖ്യാപനമാണുണ്ടായത്. ആദ്യ പ്രതികരണത്തിൽ സർക്കാർ ഒന്നു വിരണ്ടിരിക്കുന്നതായാണ് തോന്നുന്നത്. ഒരു ചുവട് പിന്നിലേയ്ക്ക് മാറിയിരിക്കുകയാണ് സർക്കാർ. ഡോക്ടർമാർ സമരവും മാറ്റി വെച്ചിട്ടുണ്ട്.

അറിവിനെ കുത്തകവല്ക്കരിക്കാനുള്ള അലോപ്പതിയുടെ ധാർഷ്ട്യത്തെ സർക്കാർ അംഗീകരിക്കാനും അനുവദിക്കാനും പാടില്ലാത്തതാണ്.

ചരകൻ എന്ന ഭാരതീയ ആയുർവേദ ആചാര്യനിൽ നിന്നും അലോപ്പതിക്കാരൻ മോഷ്ടിച്ചതാണ് സർജറി. ഇന്നും അവർ ഉപയോഗിക്കുന്ന സർജിക്കൽ ഉപകരണങ്ങൾ ആയുർവേദ മഹർഷിമാർ വികസിപ്പിച്ചെടുത്തതാണ്. പണ്ടുകാലത്ത് കവർന്നെടുത്ത സ്വത്തുക്കൾ രാജ്യങ്ങൾ രാജ്യങ്ങൾക്ക് തിരികെ നൽകുന്നതുപോലെ സർജറിയും അലോപ്പതിക്കാർ ആയുർവേദക്കാർക്ക് വി

ട്ടു നൽകേണ്ടതാണ്. അതിനു പകരം കൂടാരത്തിൽ കയറിയ ഒട്ടകത്തിന്റെ ധിക്കാരമാണ് അലോപ്പതിക്കാർ കാട്ടുന്നത്.

അവിടെയും ഉള്ള തൊഴിൽ നഷ്ടപ്പെടുമോ? ഇരകൾ കുറയുമോ? എന്നതു തന്നെയാണ് അലോപ്പതിക്കാരന്റെ പേടി. ഒരു ലക്ഷത്തിനും അമ്പതു ലക്ഷത്തിനും ചെയ്തുവരുന്ന ഓപ്പറേഷനുകൾ ആയുർവേദക്കാരനും ഹോമിയോക്കാരനും പതിനായിരത്തിനും ഒന്നരലക്ഷത്തിനും ചെയ്യുമെന്നതുറപ്പ്. മൾട്ടിനാഷണലുകളുടെ അപകടകാരികളായ യന്ത്രങ്ങളും അനാവശ്യ മരുന്നുകളും കൂടെയാണ് അപകടത്തിലാകുക!

തകരുന്ന സ്വപ്നങ്ങൾ

ഓരോ വർഷവും ഒപ്പിച്ചെടുക്കുന്ന 'വൈദ്യ ചാകരകൻ' നിപ്പയോടു കൂടെ തകർന്നു കഴിഞ്ഞു. ഇത്രയേറെ ചോദ്യം ചെയ്യലുകൾ 'വൈദ്യവിധി' ഇതേവരെ നേരിട്ടിട്ടില്ല. ഡെങ്കിയെന്നും എലിപ്പനിയെന്നുമൊക്കെ പറയുന്നതോടെ സകലരും 'മാളത്തിലേയ്ക്ക്' ഓടി വരുമായിരുന്നു. നിപ്പയോടെ പിടിച്ചതും ഇല്ലാതായി; കൈയ്യിലുള്ളതും പോയി! ആശുപത്രികൾ കാലിയായതു കണ്ട് ഞെട്ടിവിറയ്ക്കാൻ മാത്രമാണ് അലോപ്പതിക്കാർക്ക് കഴിഞ്ഞത്. അതാകട്ടെ പുതിയ പല ചോദ്യങ്ങളും വീണ്ടുമുയർത്തി.

നിപ്പ വന്നപ്പോൾ മറ്റു രോഗികൾ എങ്ങനെ കുറഞ്ഞു? നിപ്പ മറ്റുള്ളവരുടെ രോഗങ്ങളെ മാറ്റിയിട്ടാണോ കടന്നിരുന്നത്? ആശുപത്രികളിൽ അനാവശ്യ ചികിത്സകളാണു നടക്കുന്നതെന്നും 'ചികിത്സിക്കാതിരുന്നാൽത്തന്നെ' രോഗങ്ങൾ കുറയുമെന്നും നിപ്പ തിരക്കഥയുടെയും മാർക്കറ്റിങ്ങിന്റെയും അപാകതകളിലൂടെ തെളിയിക്കപ്പെട്ടത് ചെറിയ തിരിച്ചടിയൊന്നുമല്ല അലോപ്പതി മേഖലയ്ക്ക് വരുത്തിവെച്ചത്.

വളരുന്ന പ്രകൃതി അവബോധവും ഭീഷണി

കൂനിന്മേൽ കുരുവെന്നതു പോലെയാണ് സകല ചികിത്സകളെയും വെല്ലുവിളിച്ചുകൊണ്ട് രോഗത്തെ അല്ല; രോഗകാരണത്തെയാണ് ചികിത്സിക്കേണ്ടത് എന്ന പ്രകൃതിചികിത്സകരുടെ ദിഗ് വിജയ യാത്ര!

ആജീവനാന്തമുള്ള കറവപ്പശുക്കളായിരുന്ന മുപ്പതുലക്ഷത്തോളം പ്രമേഹരോഗികളെയും അത്രതന്നെ പ്രഷർ, ഹൃദ്രോഗം, കൊളസ്റ്ററോൾ രോഗികളെയുമൊക്കെയാണ് പ്രകൃതിചികിത്സകർ ചുമ്മാ ഭക്ഷണത്തിലൂടെ സുഖപ്പെടുത്തിക്കളഞ്ഞത്. ചികിത്സാ വ്യവസായത്തിന്റെ കടയ്ക്കൽ കത്തിവെയ്ക്കുന്ന പ്രകൃതി ചികിത്സയാകട്ടെ 'വൈറസ്' തോൽക്കുന്ന വേഗത്തിലാണു പരക്കുന്നത്.

പ്രകൃതിചികിത്സകരെ അറസ്റ്റ് ചെയ്യിക്കാനും കുറച്ച് ഡിഗ്രിക്കാരിലേയ്ക്ക് ഒതുക്കിയെടുക്കാനും നടത്തിയ ശ്രമങ്ങളൊന്നും വിജയിച്ചതുമില്ല. പ്രതികൂല കോടതി വിധികളെയും കോടതി കേസുകളെയും കൂസാതെ കുതിച്ചു പായുകയാണ് പ്രകൃതിചികിത്സകർ. പത്രങ്ങളും ചാനലുകളും നിറയെ അപഹസിച്ചിട്ടു പോലും പ്രകൃതിക്കാർ പതറാതെ മുന്നോട്ടു പോകുന്നതും ജനങ്ങൾ അവർക്ക് പിന്നിൽ അണിനിരക്കുന്നതും കേരളത്തിലല്ലാതെ ലോകത്തൊരിടത്തും അലോപ്പതിക്കാർക്ക് തലവേദനയുണ്ടാക്കുന്നില്ല.

കോടികളുടെ വരുമാന നഷ്ടവും തൊഴിൽ നഷ്ടവുമാണ് പ്രകൃതിക്കാർ ഓരോരുത്തരും അലോപ്പതി മേഖലയ്ക്ക് ഉണ്ടാക്കുന്നതെന്നത് നേരിടാനാവാതെ അമ്പരന്നു നിൽക്കുകയാണ് ഐ.എം.എ.യും സംഘവും.

ആറായിരം മരുന്നുകളുടെ നിരോധനം

'ഇടിവെട്ടേറ്റവനെ പാമ്പുകൂടെ കടിച്ചു' എന്നതുപോലെയാണ് രോഗികൾക്ക് നൽകിക്കൊണ്ടേയിരിക്കുന്ന ആറായിരത്തിലധികം മരുന്നുകളുടെ നിരോധന നീക്കം സുപ്രീം കോടതി ശരിവെച്ചിരിക്കുന്നത്. പ്രമേഹവും പ്രഷറും ഹൃദ്രോഗവും കാൻസറും പിന്നെ പുതിയ പുതിയ കോശത്തകർച്ചകളും കരൾനാശവും കിഡ്നി തകരാറുകളും ഉണ്ടാക്കി കച്ചവടം കൊഴുപ്പിച്ചിരുന്ന ആറായിരത്തോളം മരുന്നുകൾ ഇല്ലാതായാൽ ചികിത്സാരംഗം ശുഷ്കമാകുന്നത് രണ്ടു വിധത്തിലാണ്.

ഒന്ന് രോഗികൾക്ക് നൽകാൻ പെട്ടെന്ന് ഫലിക്കുന്ന 'മാജിക്കൽ റെമഡി മരുന്നുകൾ' ഇല്ലാതെയാകും. പെട്ടെന്നു മാറ്റം കണ്ടില്ലെങ്കിൽ രോഗികൾ പ്രകൃതിയും ആയുർവേദത്തിനുമൊക്കെ പോകുകയും ചെയ്യും.

രണ്ട്, പുതിയ രോഗങ്ങൾ ഇല്ലാതാകും. ആശുപത്രികളിൽ രോഗികൾ കുറയും. ലാബുകളിലും മരുന്നുകടകളിലുമെല്ലാം കനത്ത നഷ്ടങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. നിലവിൽ രോഗികൾക്ക് പുതിയ രോഗങ്ങൾ നൽകിയിരുന്ന ആറായിരത്തിലധികം മരുന്നുകൾ ഇല്ലാതാകുന്നതോടെ ഒരു രോഗത്തിന്റെ ചികിത്സ കഴിഞ്ഞാൽ രോഗിക്ക് മറ്റൊരു രോഗമുണ്ടാകാൻ വലിയ കാലതാമസമെടുക്കാനിടയുണ്ട്. വൻ വരുമാനമുറപ്പിക്കാവുന്ന അവയവനാശങ്ങൾ ഉണ്ടാകാൻ ഒരു സാധ്യതയുമില്ലാതെ വരുന്നതിനാൽ ആശുപത്രികൾ വമ്പിച്ച നഷ്ടത്തിലാകും.

പത്തുവർഷത്തിലധികമായ വ്യവസായ സംരക്ഷണ വാദം :

'ആറായിരം മരുന്നുകൾ നിരോധിക്കുന്നത് മരുന്നു കമ്പനികളുടെ നില നിൽപ്പിനെ ബാധിക്കും' എന്ന ഒരൊറ്റ വാദമാണ് പത്തുകൊല്ലമായി ഇന്ത്യയിൽ മുഴങ്ങിയത്. മരുന്നുകളും ഐ.

എം.എയും ഒറ്റക്കെട്ടായിത്തന്നെ നിരോധന നീക്കത്തെ എതിർത്തു. വിഷമരുന്നുകളുടെ നിരോധനം നീളുന്തോറും കൂടുതൽ ഉല്പാദനവും വില്പനയുമവർ നടത്തി. തങ്ങളുടെ വരുമാനം എന്നതിനപ്പുറം ജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം എന്ന ചിന്ത പോലും ആർക്കുമുണ്ടായില്ല! ശാസ്ത്രമെന്ന പേരിൽ വിപ്ലവ യുക്തിവാദികളും മിണ്ടാതിരുന്നു!

തിരിഞ്ഞു കൊത്തിയ വ്യാജത്തം!

എം.ബി.ബി.എസ് കഴിഞ്ഞ അലോപ്പതിക്കാരാണു ഡോക്ടർമാരെന്നും അല്ലാത്തവരൊക്കെ വ്യാജന്മാരാണെന്നുമുള്ള അലോപ്പതി ധിക്കാരത്തിന് ഇരുട്ടടിയായത് ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ പ്രഖ്യാപനമാണ്. ഇന്ത്യയിലെ അലോപ്പതി ഡോക്ടർമാരിൽ 60 ശതമാനവും വ്യാജഡോക്ടർമാരാണെന്നായിരുന്നു ജനങ്ങളെ ഞെട്ടിച്ച പ്രഖ്യാപനം.

തൊട്ടു പിന്നാലെയാണ് ഐ.എം.എയുടെ 'കൊച്ചി ബാർ കള്ളുഷാപ്പിലെ' പ്രമുഖ അംഗവും അൽഷിഫ പൈൽസ് ഹോസ്പിറ്റലിലെ സർജറിക്കാരൻ ഡോക്ടറും ഉടമയുമായ ഒരാളെ വ്യാജനായി പോലീസ് പൊക്കുന്നത്!

ഓൾ ഇന്ത്യാ മെഡിക്കൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിൽ നിന്നും അതേ പോലെ ഏതാണ്ട് എല്ലാ സംസ്ഥാനങ്ങളിലെയും സർക്കാർ-സ്വകാര്യ ആശുപത്രികളിൽ നിന്നും നിരവധി അലോപ്പതി വ്യാജ ഡോക്ടർമാരെ പോലീസ് പിടികൂടിയതും അലോപ്പതി മേഖലയെക്കുറിച്ചുള്ള വിശ്വാസതയ്ക്ക് വലിയ ഇടിവുകളുണ്ടാക്കി.

നിപ, ഷിഗല്ല, കരിമ്പനി

നിപ്പയിൽ തകർന്നടിഞ്ഞ അലോപ്പതിയുടെ വിശ്വാസ്യത ഒന്നുകൂടെ തകരാൻ ഷിഗല്ല, കരമ്പനി പ്രയോഗങ്ങൾ ഇടയാക്കി. ആയുർവേദത്തിലും ഹോമിയോയിലും ഒന്നും കാണാത്ത പുതിയ രോഗങ്ങളുടെ രംഗപ്രവേശം എന്തുകൊണ്ട് അലോപ്പതിയിൽ മാത്രമെന്നതിന്റെ ഉത്തരം ഇന്നെല്ലാവരിലും എത്തിയിട്ടുണ്ട്.

അടുത്തതെന്ത്?

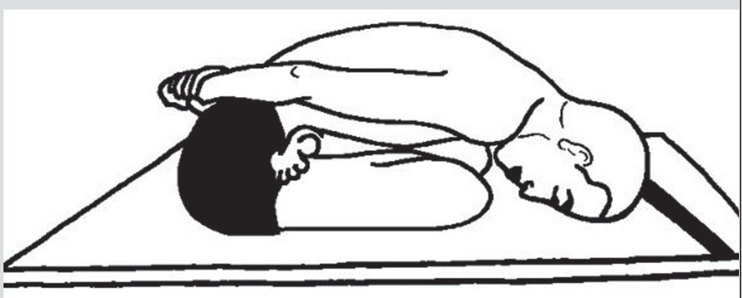
രണ്ടും മൂന്നും കോടികൾ ബാങ്കിൽ നിന്നും കടമെടുത്ത് ഡോക്ടറാകുകയും ആയിരവും രണ്ടായിരവും കോടി മുടക്കി ആശുപത്രികൾ പണിയുകയും ചെയ്തവർക്ക് വെറുതെ പിന്മാറാൻ കഴിയുകയില്ലെന്നതുറപ്പ്. ലോകത്തെ തന്നെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന കോർപ്പറേറ്റ് മരുന്നു കമ്പനികൾ എത്ര തുകയും മുടക്കാൻ തയ്യാറായി കൂടെയുള്ളപ്പോൾ കൂടുതൽ മാരകമായ നിലനില്പിന്റെ നീക്കങ്ങൾ അലോപ്പതിക്കാരിൽ നിന്നും ഉണ്ടാകുമെന്നതുറപ്പ്.

ഉണർന്നു കഴിഞ്ഞ ജനബോധത്തിനു മുന്നിൽ അതുവിലപ്പോകുമോ എന്നത് സംശയമാണ്.

യോഗ മുദ്രാസനം

പ്രോസ്ട്രേറ്റ് ഗ്രന്ഥികൾക്ക് ഗുണം ചെയ്യുന്ന ആസനം

1. പത്മാസനത്തിൽ ഇരിക്കുക.
2. നടുവിന് പിന്നിൽ വലതു കണങ്കൈ ഇടതു കൈ കൊണ്ട് പിടിക്കുക. ആഴത്തിൽ, സാവധാനം ശ്വാസം എടുക്കുക. ശ്വാസം പതുക്കെ വിട്ടുകൊണ്ട് ശരീരം മുന്നോട്ട് കുനിച്ച് കൊണ്ട് നെറ്റി നിലത്തു മുട്ടിക്കുക. മുട്ടി കഴിഞ്ഞാൽ സാധാരണ ശ്വാസം എടുത്തു കൊണ്ട് 1 മിനിട്ട് ചുരുങ്ങിയത് തുടരുക. ശ്വസനത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക.



3. പിന്നീട് ആഴത്തിൽ ശ്വാസമെടുത്തു കൊണ്ട് ശരീരം ഉയർത്തി നേരെയിരിക്കുക.
4. ഇരുന്നു കൊണ്ട് റിലാക്സ് ചെയ്യുക

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

മുമ്പോട്ട് കുനിയുമ്പോൾ നിതംബം തറയിൽ നിന്ന് ഉയർത്തരുത്. അവസാനത്തെ പൊസിഷനിൽ 1 മിനിട്ട് നേരം ഇരിക്കാൻ പറ്റാത്തവർ പലവട്ടം ചെയ്ത് 1 മിനിട്ട് എത്തിക്കുക.

ഗുണങ്ങൾ

പ്രോസ്ട്രേറ്റ് ഗ്രന്ഥി ചുരുങ്ങുന്നതും വീക്കമുണ്ടാക്കുന്നതും തടയുന്നു. മലബന്ധം കുറയുന്നു. ഉദരരോഗങ്ങൾ കുറയുന്നു. അമിതവണ്ണം കുറയുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.

ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരിയുടെ 'പ്രകൃതി പ്രഥമ ചികിത്സകൻ' എന്ന പുസ്തകത്തിൽ നിന്ന്...

തലവേദന

തലവേദന ഒരു രോഗമേയല്ല: ശരീരത്തിന്റെ സംരക്ഷണവും നിയന്ത്രണവുമൊക്കെ നടത്തുന്ന കേന്ദ്ര നാഡീവ്യൂഹം, ചിന്തയുടെയും തീരുമാനങ്ങളുടെയും, കാഴ്ചയുടെയും കേൾവിയുടെയും, ഗന്ധത്തിന്റെയും വാക്കുകളുടെയുമൊക്കെ സ്രോതസ്സ് എന്നിങ്ങനെ ആന്തരികവും ബാഹ്യവുമായ നിരവധി ജീവൽ പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് തലയിലൂടെ നടക്കുന്നത്.

ശരീരത്തിനും മനസിനും ചുറ്റുപാടുള്ള അന്തരീക്ഷത്തിനും ഉണ്ടാകുന്ന അസ്വസ്ഥതകളിൽ തലവേദനയിലൂടെ താക്കീത് നൽകുകയാണ് കേന്ദ്ര നാഡീവ്യൂഹം ചെയ്യുന്നത്. വിവേകത്തോടെ കാരണങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ആവശ്യമായ പരിഹാരം ചെയ്യുന്നവർ ആരോഗ്യ തകർച്ചയിൽ നിന്നും അതിലൂടെ ഉണ്ടാകുന്ന അവയവനാശം, രോഗങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നിന്നും രക്ഷ നേടുന്നു.

തലവേദനയ്ക്ക് മരുന്നുകൾ കഴിക്കരുത്

തലവേദനയ്ക്ക് കഴിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ തലവേദന ഒരിക്കലും മാറ്റുന്നില്ല. തലവേദനയുടെ കാരണങ്ങളെ മാറ്റാതെ 'തലവേദനിക്കുന്നു' എന്ന തോന്നൽ മാത്രം ഇല്ലാതാക്കുകയാണ് തലവേദനയുടെ മരുന്നുകൾ ചെയ്യുന്നത്. തലവേദന മാറിയതായി തോന്നുന്നതോടെ തലവേദനയുടെ കാരണങ്ങളെ അന്വേഷിക്കുകയോ, ഇല്ലാതാക്കുകയോ ചെയ്യാൻ ആരും നിർബന്ധിതരാകുന്നില്ല.

തലയിൽ ഭാവിയിൽ ഉണ്ടാവാൻ സാധ്യതയുള്ള ഒരു ട്യൂമറിന്റെ ആദ്യ അംശങ്ങൾ കയറികൂടുമ്പോഴായിരിക്കാം തലവേദനയിലൂടെ ശരീരം താക്കീത് നൽകുന്നതും നിർബന്ധിത വിശ്രമം ആവശ്യപ്പെടുന്നതും. വേദനാ സംഹാരിയുടെ 'മാജിക്കൽ റെമഡി'യിൽ ആശ്വസിക്കുന്നവർ ചതിക്കപ്പെടുന്നു. തൽക്കാലത്തേയ്ക്ക് തലവേദന മാറുന്നു. അവരുടെ തലയിൽ ട്യൂമർ 'വേദനയില്ലാതെ' രൂപപ്പെടുന്നു. വേദനാ സംഹാരിയുടെ സ്വാധീനം മാറിക്കഴിയുമ്പോഴേക്കും അടുത്ത തലവേദനയുണ്ടാക്കി ശരീരം വീണ്ടും പ്രാണനെ രക്ഷിക്കാൻ പരിശ്രമിക്കും. അപ്പോഴും 'വേദന സംഹാരി' എന്ന വിഡ്ഢിത്തം ആവർത്തിക്കുകയാണ് ചെയ്യുക. അതോടെ ശരീരത്തിന് സ്വയം പരിഹരിക്കാൻ കഴിയാത്ത വിധത്തിൽ 'ട്യൂമർ' പ്രശ്നകാരിയായിത്തീരും. തുടർന്ന് ഏതൊരു വേദനാസംഹാരി മരുന്നിനും കുറയ്ക്കാനാവാത്ത വേദനയും ട്യൂമറിന്റെ സർജറിയുമൊക്കെയായി ജീവിതം ദുരന്തമാകും.

'വേദന ശത്രുവല്ല; അപകടത്തെ അറിയിക്കുന്ന സുഹൃത്താണ്.

അതിനെയല്ല; വേദനയുടെ കാരണത്തെ കണ്ടെത്തി 'പരിഹരിക്കുക.'

എന്താവാം തലവേദനയുടെ കാരണങ്ങൾ?

ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിക്കാതിരിക്കുന്നത് മുതൽ മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നതു വരെയുള്ള പലപല കാരണങ്ങളാൽ തലവേദനകൾ ഉണ്ടാകാം. ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളെന്ന നിലയിൽ ഒരു ദിവസം മൂന്നു ലിറ്റർ വെള്ളമാണ് ശരീരത്തിന് ആവശ്യമുള്ളത്. ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളിൽ നിന്നും ഒരു ലിറ്ററും വെള്ളമായി രണ്ട് ലിറ്ററും കിട്ടണം. വറവ് സാധനങ്ങൾ കഴിക്കുന്നവരുടെ കാര്യത്തിൽ ഈ കണക്കുകൾ തകിടം മറിയുമെന്നത് പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.

- മലബന്ധം, പഴകിയ ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങൾ, തമ്മിൽ ചേരാത്ത ഭക്ഷണം, അസമയത്ത് കഴിച്ച ഭക്ഷണം, ആദ്യം കഴിച്ചത് ദഹിച്ചു തീരുന്നതിനു മുമ്പ് രണ്ടാമത് കഴിക്കുന്നത്.
- കഫം കൂടുന്നതും അസിഡിറ്റി കൂടുന്നതുമായ ഭക്ഷണം, ജലദോഷത്തിൽ കഫമൊഴുകി പോകുന്നതിനെ തടയുന്ന മരുന്നുകളും കട്ടി ഭക്ഷണവും.
- ശരീരത്തിന് എട്ടു മണിക്കൂർ ഉറക്കം നൽകാ

തിരിക്കുന്നതും കണ്ണിന്റെയും തലച്ചോറിന്റെയും കഴിവിനുമപ്പുറം തുടർച്ചയായി പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്നതും.

- വിശ്രമം ഇല്ലാതിരിക്കുക, മൂത്രം, ശോധന, ആർത്തവം, ഛർദ്ദി, തുമ്മൽ, ചുമ തുടങ്ങിയവയെ സ്വാഭാവികമായി നടക്കാൻ അനുവദിക്കാതെ തടയുക, തലയ്ക്ക് പരിക്കേൽക്കുക, ദുഃഖം, നിരാശ, കോപം, പക, വൈരാഗ്യം, മാനസിക പിരിമുറക്കം, പരാജയ ഭീതി എന്നിവയുണ്ടാകുക, ദുഷിച്ച വായു ശ്വസിക്കുക.
- പല്ലിന് കേടുണ്ടാകുക, സിൽവർ അമാൽഗം കൊണ്ട് പല്ലുകൾ അടയ്ക്കുക, മെറ്റൽ ക്രൗൺ ഉപയോഗിക്കുക, മദ്യം കഴിക്കുക.
- ജനലും വാതിലുമെല്ലാമടച്ചിട്ടും തലമൂടിയുമൊക്കെ ഉറങ്ങുക.
- പെർഫ്യൂമുകളും ബോഡിസ്പ്രേയുമായുള്ള രാസവസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുക, ഇറുകിയ വസ്ത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക, വയറിളക്കം, ഛർദ്ദി, പനി തുടങ്ങിയവയെ അടിച്ചമർത്താനുള്ള മരുന്നുകൾ, ജനന നിയന്ത്രണ മരുന്നുകൾ, ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ, സ്റ്റിറോയ്ഡുകൾ, മാനസിക പ്രയാസങ്ങൾക്കും വിഷാദത്തിനുമുള്ള മരുന്നുകൾ കഴിക്കുക എന്നിങ്ങനെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ നിരവധി കാരണങ്ങൾ തലവേദനയ്ക്ക് പിന്നിലുണ്ടാകാം. അവ മാറ്റാതെ തലവേദന മാത്രം മാറ്റുന്നവർക്ക് ട്യൂമർ, ബ്ലഡ് പ്രഷർ, സ്ട്രോക്ക്, സൈനസൈറ്റിസ്, മൈഗ്രേൻ തുടങ്ങിയ കഠിന രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം.

'കാരണമില്ലാതെ ഒരു രോഗവും ഉണ്ടാകുന്നില്ല. കാരണം മാറ്റാതെ രോഗം മാറുകയുമില്ല.'

വിവേകമുള്ള നിങ്ങൾക്കാണ് കാരണം മാറ്റാൻ കഴിയുക; മെഡിസിന് അല്ല.

പ്രകൃതി പ്രഥമ ചികിത്സകൾ

തലവേദന വരുത്തിയ കാരണമെന്താണെന്ന് കണ്ടെത്തി അതിനെ പരിഹരിക്കുകയാണ് യഥാർത്ഥ ചികിത്സ.

അത് മനസ്സിൽ വെച്ചുകൊണ്ട് താൽക്കാലികമായ ആശ്വാസം നേടുന്നതിനാണ് പ്രകൃതി പ്രഥമ ചികിത്സകൾ. അതാകട്ടെ ഏത് മരുന്നിനെക്കാളും വേഗത്തിൽ ഫലിക്കുന്നവയുമാണ്. ദോഷഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുകയുമില്ല.

പ്രയോഗ രീതികൾ

- പച്ച വെള്ളത്തിൽ തല നന്നായി കഴുകുക. (തണുപ്പ് കൂടിയ സമയത്ത് ചെറിയ തണുപ്പ് ബാക്കി നിൽക്കുന്ന വിധത്തിൽ വെള്ളം ചൂടാക്കാവുന്നതാണ്.) രണ്ട് മുതൽ അഞ്ചു മിനിറ്റു വരെ തലയിൽ വെള്ളം ധാരകോരിയൊഴിക്കുക. ജലദോഷത്തെയോ നീരുവീഴ്ചയെയോ ഭയക്കേണ്ടതില്ല.

തലവേദന വരുത്തിയ കാരണമെന്താണെന്ന് കണ്ടെത്തി അതിനെ പരിഹരിക്കുകയാണ് യഥാർത്ഥ ചികിത്സ. അത് മനസ്സിൽ വെച്ചുകൊണ്ട് താൽക്കാലികമായ ആശ്വാസം നേടുന്നതിനാണ് പ്രകൃതി പ്രഥമ ചികിത്സകൾ അതാകട്ടെ ഏത് മരുന്നിനെക്കാളും വേഗത്തിൽ ഫലിക്കുന്നവയുമാണ്. ദോഷഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുകയുമില്ല.

- പ്രകൃതി എനിമ രണ്ടു മൂന്നു പ്രാവശ്യം അടുപ്പിച്ചടുപ്പിച്ച് എടുത്ത് വൻകുടൽ ശുദ്ധമാക്കുന്നത് തലവേദന മാറാൻ വളരെ സഹായകമാണ്.
- തലവേദനയുടെ ദിവസം പച്ചവെള്ളം മാത്രം കുടിച്ച് ഉപവസിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. അതിനു പ്രയാസമുള്ളവർക്ക് നേർപ്പിച്ച പഴച്ചാറുകൾ അല്ലെങ്കിൽ കരിക്കിൻ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുകയും ചെയ്യാം.
- തലവേദനയുടെ ആദ്യ ദിവസം ഉപവാസവും തുടർന്ന് മൂന്നു ദിവസം പഴങ്ങളും മാത്രം കഴിക്കുകയും അടുത്ത ദിവസങ്ങളിൽ ഒരു നേരം മാത്രം വേവിച്ചത്. മറ്റുസമയങ്ങളിൽ പഴങ്ങൾ, ജ്യൂസുകൾ, കരിക്കിൻ വെള്ളം എന്നിങ്ങനെയാക്കിയാൽ എത്ര പഴകിയ തലവേദനയും മാറിക്കൊള്ളും. കാരണങ്ങൾ കൂടെ പരിഹരിക്കണമെന്നേയുള്ളൂ.
- തലവേദനയുള്ളപ്പോൾ കുടിക്കാവുന്നത്ര പച്ചവെള്ളം കുടിക്കുന്നത് വളരെ ഫലപ്രദമാണ്.
- ശുദ്ധവായു ഉറപ്പു വരുത്തണം. പ്രാണായാമം, ശ്വസനക്രിയകൾ ദിവസേന ശീലിച്ചാൽ പ്രസന്നതയും ഉണർവും ഉന്മേഷവും കൂടെ നേടിയെടുക്കാം.
- നീണ്ട ഉറക്കമാണ് ശരീരത്തിന്റെ കേടുകൾ തീർക്കാനും തലവേദന മാറാനും ഏറ്റവും നല്ലത്. ഏതു നേരത്തും കിടന്നുറങ്ങാം. രാത്രി ഉറക്കം പത്തു മണിക്കൂറാക്കുക.
- ചെറിയ തലവേദനകൾക്ക് നെറ്റിയിൽ നനഞ്ഞ തുണി വെയ്ക്കുന്നത് മതിയാകും.

അമിത പ്രകാശവും ഇരുട്ടിന്റെ ഇല്ലായ്മയുമാണ് നല്ലൊരു ശതമാനം കണ്ണു രോഗങ്ങളുടെയും അടിസ്ഥാന കാരണം. വായിക്കുന്നതിലേക്കും നോക്കുന്നതിലേക്കും പ്രകാശം നൽകുക എന്നതായിരുന്നു മുൻകാലത്തെ രീതി. എന്നാലിപ്പോൾ വായിക്കുന്നതിലും നോക്കുന്നതിലും നിന്ന് പ്രകാശം കണ്ണിലേക്ക് വരുന്ന അപകടങ്ങളാണ് ആധുനിക സാങ്കേതിക വിദ്യകളിലുള്ളത്.

കണ്ണു വേദന

ആധുനിക ജീവിത ശൈലികളിൽ നിന്നും ഏറ്റവുമധികം വെല്ലുവിളികൾ നേരിടുന്ന അതിലോലമായ അവയവങ്ങളാണ് കണ്ണുകൾ. കാഴ്ച തകരാറുകൾക്ക് സർജറിയും കണ്ണടയുമൊക്കെയുണ്ട് എന്ന ധാരണകളാൽ കണ്ണിന്റെ ആരോഗ്യത്തിലും സംരക്ഷണത്തിലും പൊതുവേ അലംഭാവമാണ് കണ്ടുവരുന്നത്.

സർജറികൾ പലതു ചെയ്തിട്ടും രക്ഷയില്ലാതെ ഒടുവിൽ പ്രായത്തിന്റെതാണെന്നും വിധിയാണെന്നും സ്വയം ശപിച്ച് കഴിഞ്ഞുകൂടുന്നവരും. കണ്ണടയുടെ പോയിന്റ് കൂട്ടികൂട്ടി ഗതികേടിലാകുന്നവരുമാണ് കൂടുതലുമുള്ളത്.

കണ്ണുവേദന, ചുവന്നു വീർക്കൽ, പീള അടിയൽ, കാഴ്ച മങ്ങൽ, ഇരട്ടക്കാഴ്ച, രാത്രി അന്ധത തുടങ്ങിയ പ്രയാസങ്ങളും ഗ്ലൂക്കോമ തുടങ്ങി കാട്ടറാക്ട് വരെയുള്ള പ്രശ്നങ്ങളും കണ്ണിന്റെ പ്രതിഷേധ സമരങ്ങളാണ്. മര്യാദയും ഭയയും പരിഗണനയും കരുണയും ഒട്ടുമില്ലാതെ ജനനം മുതൽ ദ്രോഹം മാത്രം ലഭിക്കുന്ന കണ്ണിന്റെ ദുരിതവും യാതനകളുമാണ് കാഴ്ചക്കുഴപ്പങ്ങളിൽ പലപ്പോഴും പ്രതിഫലിക്കുന്നത്.

കണ്ണിന്റെ ദുരിതങ്ങൾ

- അമിത പ്രകാശവും ഇരുട്ടിന്റെ ഇല്ലായ്മയുമാണ് നല്ലൊരു ശതമാനം കണ്ണു രോഗങ്ങളുടെയും അടിസ്ഥാന കാരണം. മണ്ണെണ്ണ വിളക്കിന്റെ പ്രകാശത്തിൽ നിന്നുമാണ് അൻപതു കൊല്ലം കൊണ്ട് രാത്രിയെ പകലാക്കുന്ന കണ്ണഞ്ചിപ്പിക്കുന്ന പ്രകാശമർദ്ദനം കണ്ണ് നേരിടുന്നത്. വായിക്കുക എന്ന അതീവ ദുഷ്കരമായ അധിക ജോലി ഒരു നൂറുകൊല്ലമായി കണ്ണിനെ അടിച്ചേല്പിച്ചതാണ്. ഓരോ വർഷം കഴിയുമ്പോഴും വായിക്കേണ്ടതിന്റെ അളവ് കൂടി കൂടി വരികയും ചെയ്യുന്നു! അടുത്ത കാലത്തായിട്ടെത്തിയ കമ്പ്യൂട്ടറുകളും മൊബൈൽ ഫോണുകളും കുഞ്ഞിക്കണ്ണുകളുടെ ദുരിതങ്ങളായി മാറി. രാവിലെ മുതൽ പാതിരാ കഴിഞ്ഞാലും ചാറ്റ്, ടെക്സ്റ്റിങ്, വാട്ട്സ്ആപ്പ്, ഫേസ്ബുക്ക്, ഇ-മെയിൽ സെർച്ചിങ് എന്നൊക്കെയായി കണ്ണുകൾ കുഴഞ്ഞാലും കാര്യങ്ങൾ തീരുന്നില്ല.

- വായിക്കുന്നതിലേക്കും നോക്കുന്നതിലേക്കും പ്രകാശം നൽകുക എന്നതായിരുന്നു മുപ്പതുവർഷം വരെയുള്ള രീതി. എന്നാലിപ്പോൾ വായിക്കുന്നതിലും നോക്കുന്നതിലും നിന്ന് പ്രകാശം കണ്ണിലേക്ക് വരുന്ന അപകടങ്ങളാണ് ആധുനിക സാങ്കേതിക വിദ്യകളിലുള്ളത്. കണ്ണിന്റെ സ്വസ്ഥതയ്ക്കും സമാധാനത്തിനും ഇത് വലിയ വെല്ലുവിളിയാണുയർത്തുന്നത്.
- ഉറക്കമാണ് കണ്ണിന് ഏറ്റവും ആവശ്യമുള്ളത്. ഒരു ദിവസം ഉറക്കം കുറഞ്ഞാൽത്തന്നെ കണ്ണുകളിൽ നിന്നും അത് വായിച്ചെടുക്കാൻ കഴിയും. കണ്ണിന്റെ ക്ഷീണം, കണ്ണിനു ചുറ്റും നീർക്കെട്ട്, കണ്ണിനു ചുവപ്പ്, പുളിപ്പ്, കണ്ണുകൾക്കു ചുറ്റും കരുവാളിപ്പ് തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉറക്കം കുറഞ്ഞവർക്ക് വന്നു ചേരും.
- തണുപ്പ് ഇഷ്ടപ്പെടുകയും ചൂടിനെ സഹിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് കണ്ണിന്റെ പ്രകൃതം. എയർകണ്ടീഷനുകളിലൂടെ ചൂടിനെ ഒഴിവാക്കുമെങ്കിലും ചായ, കാപ്പികളായി ചൂടിനെ ശരീരത്തിലേയ്ക്ക് കടത്തിവിടുന്ന 'ക്രിമിനൽ കുറ്റങ്ങളാണ്' നിത്യേന സകലരും ചെയ്തു വരുന്നത്.
- 'ശരീരത്തിലേക്ക് ചൂടുള്ളത് കടത്തിയാൽ ശരീരത്തിനുള്ളിലെ 'ഹീറ്റർ' ആശയക്കുഴപ്പത്തിലാകും. കണ്ണുകൾക്കും ചൂടുള്ള സാധനങ്ങൾ ഇഷ്ടമല്ല.'
- അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണമാണ് ആധുനിക ജീവിതത്തിൽ കണ്ണ് നേരിടുന്ന മറ്റൊരു പ്രധാന വെല്ലുവിളി. വീടുകളിലും തൊഴിൽ സ്ഥലങ്ങളിലുമുള്ള പെയിന്റ്, വാർണീഷ് കൊതുക്-മൂട്ട നാശിനികൾ, ബോഡി സ്പ്രേകൾ, പെർഫ്യൂമുകൾ, മസ്ക്കാര തുടങ്ങിയ വൈരൂപ്യ കെമിക്കലുകൾ തുടങ്ങി വാഹനങ്ങളുടെ പുകയും ഫാക്ടറികൾ പുറത്തു വിടുന്ന വിഷവാതകങ്ങളും, നിർമ്മാണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉയർത്തുന്ന അന്തരീക്ഷത്തിലെ പൊടി പടലങ്ങളും കണ്ണിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് അപകടങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നുണ്ട്.
- സ്വന്തമായി ഒരു 'ജലസംഭരണിയും ഡ്രിപ്പ് ഇറിഗേഷൻ സംവിധാനങ്ങളും' കണ്ണിനുള്ളത് വെറുതെയല്ല. കൺപീലികൾ എന്ന ബ്ലാക്ക് കാറ്റുകൾ, കൺപോളകൾ എന്ന ബാരിക്കേഡ്, പുരികമെന്ന ആംഡ് പ്രൊട്ടക്ഷൻ ഫോഴ്സ്, ജലപീരങ്കി എന്നിങ്ങനെയുള്ള വിപുലമായ വി.വി. ഐ.പി സുരക്ഷ സന്നാഹങ്ങളാണ് കണ്ണിനു നൽകിയിട്ടുള്ളത്. പുരിക പ്രതിരോധ സംവിധാനം പറിച്ചു കളയുക, കണ്ണിൽ മുളക് അരച്ചു തേയ്ക്കുക (കളറുകൾ എന്നു തിരുത്തി വായിക്കാനപേക്ഷ) തുടങ്ങിയ ക്രൈമുകളാണ് പലരും കണ്ണിനോട് ചെയ്യുന്നത്.
- കണ്ണിലെ കോശങ്ങളുണ്ടാക്കാൻ നല്ല ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ ദഹിച്ചതിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന നല്ല രക്തമാണ് വേണ്ടത്. പകരം അച്ചാർ, ചായ, കാപ്പി, ബിയർ, മദ്യം, ഉണക്കമീൻ, വറപൊരി സാധനങ്ങൾ, രാസനിറങ്ങളും പ്രിസർവ്വേറ്റീവ്സും ചേർത്ത കച്ചവട- പായ്ക്കറ്റ് സാധനങ്ങൾ, മൈദയും പഞ്ചസാരയും ചേർന്ന ബേക്കറിസാധനങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം ദഹിച്ചുണ്ടാകുന്ന രക്തമാണ് കണ്ണിലെ കോശങ്ങൾക്ക് അസംസ്കൃത വസ്തുവായി പരിണമിക്കുന്നത്. കണ്ണിന്റെ ക്വാളിറ്റി കുറയാൻ മറ്റൊരു കാരണം വേണ്ടതുണ്ടോ?
- ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്നുകളാണ് കണ്ണിലെ കോശങ്ങളുടെ ഘടനയെത്തന്നെ താറുമാറാക്കുന്ന മറ്റൊരാപത്ത്. മരുന്നുകടകളിൽ നിന്നും ആർക്കും വാങ്ങാൻ കഴിയുന്ന വേദസംഹാരി-പനി മരുന്നുകൾ ശരീര കോശങ്ങളിലെ പ്രോസ്റ്റാഗ്ലാൻഡിൻസ് എന്ന സ്രവത്തെ താളം തെറ്റിക്കുന്നതാണ്. അതീവ ലോലമായ കണ്ണിലെ കോശങ്ങളുടെ താളം തെറ്റിയാൽ പല തരത്തിലുള്ള കാഴ്ച വൈകല്യങ്ങളുണ്ടാകും.

മുഖക്കുരു, അൽഷേയ്മേഴ്സ്, ആന്റി ഡൈയുറേറ്റിക്സ്, ആന്റി ഹിസ്റ്റാമിൻസ്, ആകാംക്ഷരോഗം, ആർത്രൈറ്റിസ്, ആസ്തമ, ബ്ലഡ്പ്രഷർ, ബ്ലെഡ് നേർപ്പിക്കൽ, കാൻസർ, വിഷാദം, പ്രമേഹം, ലിംഗഉദ്ധാരണം, ഗ്ലൂക്കോമ, ഹൃദ്രോഗം, കൊളസ്റ്ററോൾ, ഹോർമോൺ റീപ്ലെയ്സ്മെന്റ്, നീർക്കെട്ട്, ഉറക്കമില്ലായ്മ, മലേറിയ, മസിൽ കോച്ചി വലിക്കൽ, പാർക്കിൻസൺസ്, മാനസികരോഗം, കടൽ ചൊരുക്ക്, സ്റ്റിറോയ്ഡ്സ്, തൈറോയ്ഡ്, ക്ഷയം, അൾസർ, വൈറ്റമിൻ, തടി കുറയൽ തുടങ്ങിയ മരുന്നുകൾ കണ്ണുകൾക്ക് പലതരത്തിലുള്ള തകരാറുകളുമുണ്ടാക്കും. ആന്റിബയോട്ടിക്കുകളും ഗർഭ നിരോധന ഗുളികകളും കണ്ണിന്റെ നാശത്തിന് കൂടുതൽ വഴിതെളിക്കും.

കണ്ണിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന്:

- കണ്ണുകൾക്ക് ഇരുട്ട് വളരെ ഇഷ്ടമാണ്. കണ്ണടച്ചിരിക്കുക, ഇരുട്ടുള്ളിടത്തിരിക്കുക, കൈപ്പത്തി കണ്ണിൽ വെച്ച് ഇരുളുണ്ടാക്കുക എന്നിവയെല്ലാം കണ്ണിന് ആശ്വാസകരമാണ്.
- കണ്ണ് ചിമ്മുകയെന്നത് വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. ഓരോ ലൈനും വായിക്കുമ്പോൾ മൂന്നു പ്രാവശ്യമെങ്കിലും കണ്ണ് ചിമ്മണം. ടി.വി.കാണുമ്പോഴും കമ്പ്യൂട്ടറിലിരിക്കുമ്പോഴും മൊബൈലിൽ പരതുമ്പോഴും ഇടയ്ക്കിടെ കണ്ണു ചിമ്മുന്നത് ശീലമാക്കിയേ തീരൂ.
- കൈപ്പത്തികൾ കൂട്ടി തിരുമ്മിയുണ്ടാക്കുന്ന ചൂട് കണ്ണു

കൾക്കു നൽകുന്നതും കൃഷ്ണമണിയിൽ തൊടാതെ ചുറ്റും തിരുമ്മുന്നതും വളരെ നല്ലതും രക്തസഞ്ചാരത്തിനും കരുവാളിപ്പ് മാറാനും ഗുണകരമാണ്.

- കണ്ണടച്ചു പിടിച്ച ശേഷം നല്ല പച്ചവെള്ളം കൊണ്ട് കഴുകുന്നത് നല്ലതാണ്.
- വേവിക്കാത്ത പച്ചക്കറികൾ, കാരറ്റ്-വെള്ളരി, വാഴപ്പിണ്ടി -മുരിങ്ങയില ജ്യൂസുകൾ കണ്ണിന് നല്ലതാണ്. സാലഡുകളും കരിക്കിൻ വെള്ളവും പഴച്ചാറുകളും നല്ലതു തന്നെ.
- വേവിക്കാത്ത പച്ചക്കറികൾ, തേങ്ങ, പഴങ്ങൾ എന്നിവ ദിവസേന ഒരു കിലോ വീതം കഴിക്കാമെങ്കിൽ കണ്ണിനെ കുറിച്ച് വേവലാതിപ്പെടേണ്ടതില്ല.
- ദിവസേന എട്ടുമണിക്കൂർ ഉറങ്ങാത്തവർ കണ്ണിനു വേണ്ടി ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഫലിക്കണമെന്നില്ല.
- കണ്ണുകൾക്ക് ശരിയായ വ്യായാമം കൂടെ നൽകുമെങ്കിൽ കാഴ്ച തകരാറുകൾ വളരെ പെട്ടെന്നു തന്നെ പരിഹരിക്കാൻ കഴിയുന്നതാണ്.

പ്രകൃതി പ്രഥമ ചികിത്സകൾ

ശരീരത്തിന്റെ പൊതുവായ ആരോഗ്യസ്ഥിതിയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് പ്രകൃതി പ്രഥമ ചികിത്സകൾ ഫലം നൽകുന്നത്. അത്ഭുതങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിച്ചിട്ട് കാര്യമില്ല.

കണ്ണ് വേദനയ്ക്ക് :

- ധാരാളം പച്ചവെള്ളം അല്ലെങ്കിൽ പഴച്ചാറുകൾ കുടിക്കുക. മറ്റു ഭക്ഷണസാധങ്ങൾ കഴിക്കാതിരിക്കുക.
- തല പച്ചവെള്ളത്തിൽ കഴുകുക
- കാരറ്റ് അരച്ച് കുഴമ്പാക്കിയത് കണ്ണുകളടച്ച് കൺപോളയ്ക്കു മുകളിൽ വെച്ച് അരമണിക്കൂർ കിടക്കുക. തുടർന്ന് അതുമായി കഴുകുക.
- പ്രകൃതി എനിമ നല്ലതാണ്.
- കണ്ണിനു ചുവപ്പും തടിപ്പും
- കണ്ണു വേദനയ്ക്ക് ചെയ്യാനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഇവിടെയും ചെയ്യാവുന്നതാണ്.
- പ്രകൃതി എനിമ ഒന്നിൽ കൂടുതൽ പ്രാവശ്യം ചെയ്യാവുന്നതാണ്.
- കണ്ണിൽ മുലപ്പാൽ നാലഞ്ചു തുള്ളികൾ ഒഴിച്ച് ഏതാനും സമയം തങ്ങി നിൽക്കാൻ അനുവദിക്കുന്നത് വളരെ ഫലപ്രദമാണ്.
- മുലപ്പാൽ കിട്ടാത്തവർക്ക് കരിക്കിൻ വെള്ളം, ഓർഗാനിക് കാരറ്റ് നീര് എന്നിവയും ഉപയോഗിക്കാം.

ചെങ്കണ്ണ് :

വേനൽക്കാലങ്ങളിലെ പകർച്ചവ്യാധിയായിട്ടാണ് ചെങ്കണ്ണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. ബാക്ടീരിയ, വൈറസ്, ഫംഗസ് ബാധകളായിട്ടാണ് ചെങ്കണ്ണ് ആരോപിക്കപ്പെടുന്നത്.

ലക്ഷണങ്ങൾ:

കണ്ണ് ചുവന്നിരിക്കുക, വേദനയും അസ്വസ്ഥതയും ഉണ്ടാകുക, കണ്ണിൽ പീള അടിയുക, വെള്ളം നിറയുക, വരളുക, പ്രകാശം അസ്വസ്ഥതയുണ്ടാക്കുക, കണ്ണ് നീരുവെച്ച് വീർക്കുക, ചൊറിച്ചിലുണ്ടാകുക, മങ്ങിക്കാണുക തുടങ്ങിയവയാണ് ചെങ്കണ്ണിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ. കീടനാശിനികൾ, തീഷ്ണപ്രകാശം എന്നിവയാവണം കാരണങ്ങൾ.

പ്രകൃതി പ്രഥമ ചികിത്സകൾ

- മുലപ്പാൽ കണ്ണിൽ നിർത്തുക.
- പച്ചവെള്ളം, കരിക്കിൻ വെള്ളം, പഴച്ചാറുകൾ, പച്ചക്കറി നീരുകൾ മാത്രം കഴിക്കുക. ഓരോ രണ്ട് മണിക്കൂറിലും ഓരോ ഗ്ലാസ് ജ്യൂസ് കുടിക്കാം.
- പ്രകൃതി എനിമ ആദ്യത്തെ ദിവസം 3 പ്രാവശ്യവും തുടർന്ന് രാവിലെയും രാത്രിയിലും ഓരോ പ്രാവശ്യവും നടത്തുക.
- തല ഇടയ്ക്കിടെ കഴുകുക.
- കണ്ണിന് പൂർണ വിശ്രമവും ഇരുട്ടും നൽകുക.
- കഴിയുന്നത്ര ഉറങ്ങുക.
- പ്രകൃതി ഐവാഷ് രാവിലെയും വൈകിട്ടും ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

കണ്ണിൽ മണ്ണ് വീണാൽ

- ഒരിക്കലും തിരുമ്മരുത്
- ഒരു കൈ കൊണ്ട് കണ്ണുകൾ തുറന്നു പിടിക്കുക.
- കുനിഞ്ഞു നിന്ന് മറുകൈയിൽ വെള്ളമെടുത്ത് കണ്ണിൽ ശക്തിയായി എറിഞ്ഞൊഴിക്കുക. പലവട്ടം ചെയ്യുക.

കണ്ണിൽ ആസിഡ് വീണാൽ :

ടാപ്പ് തുറന്ന് വെള്ളം ഒഴിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കുക. ചുരുങ്ങിയത് ഒരു മണിക്കൂറെങ്കിലും വെള്ളം ഇടമുറിയാതെ ഒഴുകി കൊണ്ടേയിരിക്കണം. ആസിഡിന്റെ അംശങ്ങൾ തീരുന്നതുവരെ വെള്ളമൊഴിക്കൽ നിൽക്കരുത്.

കണ്ണിൽ തറഞ്ഞിരുന്നാൽ :

ഇരുമ്പിന്റെ പൊടി മുതൽ ചെറിയ മുള്ളുകൾ വരെ കണ്ണിൽ തറഞ്ഞിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ ഒരിക്കലും കണ്ണുകൾ തിരുമ്മരുത്. സ്വയം അധികം പരീക്ഷണങ്ങൾ ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

ഒരു മാഗ്സിഫൈയിങ് ഗ്ലാസിന്റെ (ലെൻസ്) സഹായത്തോടെ തറഞ്ഞിരിക്കുന്ന കരട് നീക്കം ചെയ്യാനുള്ള ശ്രമം സഹായിയെക്കൊണ്ട് ചെയ്യിപ്പിക്കാം. വസ്ത്രത്തിന്റെ തുമ്പുകൾ ഉപയോഗിച്ചും ചില പച്ചനീരുകൾ ഒഴിച്ചും അമ്മമാർ കരടുകൾ നീക്കം ചെയ്യാറുണ്ട്. കൂടുതൽ പരിശ്രമങ്ങൾക്ക് തുനിയാതെ പരിചയ സമ്പന്നരുടെ സഹായം തേടുകയാണ് നല്ലത്.

കാഴ്ചക്കുറവ് :

അൻപത് മുതൽ 100 മുരിങ്ങ

യില പച്ചയ്ക്ക് പ്രഭാത ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം കഴിക്കുക. ആറുമാസങ്ങൾ കൊണ്ട് നല്ല വ്യത്യാസമുണ്ടാകും.

വെള്ളം നന്നായി കുടിക്കണം. ജ്യൂസുകൾ, പഴങ്ങൾ, വേവിക്കാത്ത പച്ചക്കറികൾ ആഹാരത്തിന്റെ പകുതിയെങ്കിലും കഴിക്കണം.

യോഗയിലെ കണ്ണിന്റെ വ്യായാമം നിത്യവും ചെയ്യണം.

രാവിലെയും വൈകീട്ടും ചുവന്ന സൂര്യനെ നോക്കുന്നത് കണ്ണിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് വളരെ നല്ലതാണ്.

കണ്ണിന് ചൊറിച്ചിൽ

കണ്ണ് പച്ച വെള്ളത്തിൽ കഴുകുക

മുലപ്പാൽ ഇറ്റിക്കുന്നത് നല്ലത്.

രക്തത്തിന്റെയും കോശങ്ങളുടെയും ദുഃസ്ഥിതി മാറ്റിയെടുക്കാൻ നല്ല ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങൾ ഉറപ്പാക്കണം.

ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കണം.

ജ്യൂസ്, പഴങ്ങൾ, വേവിക്കാത്ത പച്ചക്കറികൾ മാത്രമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കണം.

കണ്ണിന് പരിക്കുകൾ

വീഴ്ച, തട്ടലും മുട്ടലും തുടങ്ങിയ ചെറിയ അപകടങ്ങളിൽ കണ്ണിനും പുരികത്തിനുമെല്ലാം പരിക്കുകൾ പറ്റിയാൽ പൂർണ്ണ വിശ്രമമാണ് വേണ്ടത്.

ഉപവാസം നിർബന്ധമാണ്. കരിക്കിൻ വെള്ളവും ജ്യൂസുകളും ഇടയ്ക്കിടെ കുടിക്കാം.

കണ്ണിനെന്നല്ല; ഏതു ഭാഗത്തുണ്ടാകുന്ന പരിക്കിനും ശരീരം തന്നെ കേടുതീർക്കേണ്ടതുണ്ട്. പരിക്കിൽ ചതഞ്ഞതും പൊട്ടിയതുമായ മാംസഭാഗങ്ങളെ ഉടനടി ശരിയാക്കുന്ന മാജിക്കൽ റെമഡി മരുന്നുകൾക്ക് അത്ഭുത രോഗശാന്തി കഴിവുകൾ ഒന്നുമില്ല. സമയമെടുത്ത് പുതിയ കോശങ്ങളെ ശരീരമുണ്ടാക്കുന്ന താളത്തിനനുസരിച്ച് മാത്രമെ പഴയ സ്ഥിതിയിൽ എത്തിച്ചേരുന്നതുള്ളു. ക്ഷമയോടെ ചിട്ടകൾ തുടരുകയാണ് നല്ലത്.

കണ്ണിൽ തീപ്പൊരി വീണാൽ:

പച്ചവെള്ളത്തിൽ കണ്ണുകൾ മുക്കിപ്പിടിക്കുക, ആ വെള്ളപ്പാത്രത്തിലേയ്ക്ക് മറ്റൊരാൾ പച്ചവെള്ളം ഒഴിച്ചു കൊണ്ടേയിരുന്ന് വെള്ളത്തിന്റെ തണുപ്പ് നിലനിർത്തുക എന്നതാണ് ചെയ്യേണ്ടത്.

ഒരു ബക്കറ്റ് വെള്ളത്തിൽ തലയും കണ്ണുകളും മുക്കി മൂക്ക് മുങ്ങാത്ത വിധത്തിൽ കുനിഞ്ഞ് നിൽക്കുകയോ മുട്ടുകുത്തി നിൽക്കുകയോ ചെയ്യാം.

കണ്ണുകൾ വെള്ളത്തിൽ തുറന്നു പിടിക്കണം.

പൊള്ളലിന്റെ കാഠിന്യമനുസരിച്ച് പത്തുമിനിറ്റു മുതൽ സമയം കൂട്ടിയെടുക്കുക.

ഒരു കാരണവശാലും ഇടയ്ക്ക് കണ്ണുകൾ വെള്ളത്തിൽ നിന്നും ഉയർത്തരുത്.

പ്രതീക്ഷിക്കാവുന്നതിലും ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ ആഘാതത്തോടെ രക്ഷപെടാനാകുമെന്നത് ഉറപ്പ്. ●

ആഗസ്ത് ഉപവാസത്തിന്റെ സമാപനയോഗത്തിൽ അഡ്വ.പി.എ.പൗരൻ പ്രഭാഷണം നടത്തുന്നു. കെ.വി.സുഗതൻ, ജസ്റ്റിൻ ബ്രൂസ്, വിമല പരമൻ, നവീന, ജോസ് ചാലക്കുടി എന്നിവർ വേദിയിൽ

വികസന സമീപനങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ

ഡോ.ടി.വി.സജീവ്
(ശാസ്ത്രജ്ഞൻ, കെ.എഫ്.ആർ.ഐ, പീച്ചി)

ഒരു മനുഷ്യൻ എന്ന നിലയിൽ ജീവിക്കുന്ന സമയത്ത് എനിക്ക് എന്റെ കഴിവുകളുടെ പൂർണ്ണമായ സാധൂകരണങ്ങൾക്കുള്ള അവസരം ഉണ്ടാക്കുന്ന സംവിധാനത്തെയാണ് വികസനം എന്ന് ഞാൻ വിളിക്കുന്നത്. ഞാൻ ജനിച്ച മതം, ജാതി, സ്ഥലം തുടങ്ങിയവയുടെ പരിധികൾക്കുള്ളിൽ പെട്ടുപോകാതെ ഒരു പൂർണ്ണ മനുഷ്യനായി ജീവിക്കാനുള്ള സാധ്യത തുറന്നുതരുന്നതിനെയാണ് വികസനം എന്ന് പറയേണ്ടത്. ജനങ്ങൾ സമാധാനത്തോടെ ജീവിക്കുന്ന, സൈന്യങ്ങളില്ലാത്ത, പോലീസിന്റെ ആവശ്യമില്ലാത്ത രാജ്യങ്ങളിലെല്ലാം മനുഷ്യർ അനുഭവിക്കുന്ന ഒരു അവസ്ഥയുണ്ട്. ആ അവസ്ഥയിലേക്കുള്ള വികാസത്തിന്റെ പേരാണ് വികസനം. അല്ലാതെ പാലം പണിയുക, റോഡ് പണിയുക, കെട്ടിടം പണിയുക എന്നിങ്ങനെയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പേരല്ല വികസനം. വികസനത്തിന്റെ തോത് അടയാളപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള ഏകകം ഇവിടെ ജി.ഡി.പി വളർച്ചാ നിരക്കാണ്. കേന്ദ്ര-സംസ്ഥാന സർക്കാരുകൾ ചിന്തിക്കുന്നത് അടുത്ത വർഷത്തേക്കുള്ള ജി.ഡി.പി. എത്ര വർദ്ധിപ്പിക്കാം എന്നാണ്. എന്താണ് ജി.ഡി.പി. മോഡലിന്റെ പ്രശ്നം? ആദ്യ പഞ്ചവത്സര പദ്ധതിയുടെ ആസൂത്രണ സമയത്ത് കെ.എൻ.രാജ് എന്ന സാമ്പത്തിക ശാസ്ത്രജ്ഞൻ ഇത്ര ഉയർന്ന വളർച്ചാ നിരക്കിന്റെ ആവശ്യം ഇന്ത്യയ്ക്ക് ഉണ്ടോ എന്ന് ജവഹർലാൽ നെഹ്റുവിനോട് ചോദിക്കുകയുണ്ടായി. വളർച്ചാ നിരക്ക് ഉയരണം എന്ന് നെഹ്റു പറഞ്ഞപ്പോൾ രാജ് നൽകിയ മറുപടി വളരെ പ്രസക്തമാണ്. വളർച്ചാ നിരക്ക് ഇതിലേറെ വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിച്ചാൽ ഇന്ത്യയിൽ ചോരപ്പുഴയൊഴുകുമെന്നും മനുഷ്യർക്ക് നന്നായി ജീവിക്കണമെങ്കിൽ വളർച്ചാനിരക്ക് കൂട്ടേണ്ട ആവശ്യമില്ലെന്നുമാണ് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞത്. ഒരു സ്ഥലത്തെ ഭരണനേതൃത്വം ആ നാടിന്റെ വികസനത്തെക്കുറിച്ച് സങ്കൽപ്പിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ ആ ജനതയുടെ സമാധാനത്തെ, സ്വസ്ഥതയെ ബാധിക്കും എന്നാണ് രാജ് പറഞ്ഞതിന്റെ ചുരുക്കം. ഇന്ത്യയുടെ ജി.ഡി.പി പത്തിന് മുകളിലേക്ക് പോയാൽ ഇവിടെ കലാപം ഉണ്ടാകും എന്നാണ് അർത്ഥം. ഇതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കേരളത്തിലും കണ്ടു തുടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഗെയ്ൽ പൈപ്പ് ലൈൻ വിഷയത്തിലും നെൽവയൽ നികത്തലിനെതിരെയും നടക്കുന്ന സമരങ്ങൾ കെ.എൻ.രാജ് പറഞ്ഞ കാര്യമാണ് വ്യക്തമാക്കുന്നത്. ജി.ഡി.പി. മോഡലിന്റെ മറ്റൊരു പ്രശ്നം കൂടി പറയട്ടെ. സംസ്ഥാനത്തിന്റെ ജി.ഡി.പിയിൽ ഓരോ സർക്കാർ വകുപ്പും നൽകുന്ന സംഭാവനകൾ നോക്കുക. 1970 കൾ മുതലുള്ള കണക്ക് നോക്കുകയാണെങ്കിൽ അതിൽ വനം വകുപ്പിന്റെ സംഭാവന കുറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് എന്നു കാണാം. ജിഡിപി. കണക്കുകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ നോക്കിയാൽ വനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് ഒട്ടും പ്രധാനപ്പെട്ട ധർമ്മമല്ല. അതേസമയം എക്സൈസ് വകുപ്പിന്റെ കണക്കു നോക്കിയാൽ അത് ഓരോ വർഷവും കൂടിക്കൊണ്ടേയിരിക്കുകയാണ്. എന്നാൽ ജി.ഡി.പി വളർച്ചയുടെ കണക്കിൽ ഉൾപ്പെടുത്താൻ കഴിയാത്ത നിരവധി പാരിസ്ഥിതിക സേവനങ്ങൾ വനങ്ങൾ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നുണ്ട്. ജി.ഡി.പി. പാരിസ്ഥിതിക സേവനങ്ങളെ കണക്കാക്കുന്നതേയില്ല. നിസേവനം ആയാണ് അതിനെ കാണുന്നത്. ഒരു ജനതയുടെ ആരോഗ്യത്തെ ഇല്ലാതാക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണ് എക്സൈസ് വകുപ്പ് ചെയ്യുന്നത്. അതുപക്ഷെ ജി.ഡി.പിയെ സംബന്ധിച്ച് നോക്കുമ്പോൾ സേവനം ആണ്. ഇന്ന് നിലനിൽക്കുന്ന കണക്കെടുപ്പുകളെല്ലാം സേവനത്തെയാണ് പരിഗണിക്കുന്നത്. നിസേവനങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതേയില്ല.

വലിയൊരു കാൻവാസിൽ നോക്കിയാൽ മനുഷ്യന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ വർദ്ധിക്കുന്നില്ല. ആവ

ശ്യങ്ങൾ നിർമ്മിക്കപ്പെടുകയാണ് ഇന്ന് സംഭവിക്കുന്നത്. പ്രത്യേകതരം ചെരുപ്പിടണമെന്നോ, പ്രത്യേക ഉടുപ്പിടണമെന്നോ, പ്രത്യേക വണ്ടിയിൽ യാത്ര ചെയ്യണമെന്നോ ഉള്ളത് എന്റെ ആവശ്യമല്ല. പക്ഷെ അത് എന്റെ ആവശ്യമായി മാറ്റിത്തീർക്കുന്ന ഒരു സംവിധാനം ഇവിടെ നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്. അത് മുതലാളിത്തത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പിന് ആവശ്യമുള്ള സംഗതിയാണ്. കാരണം, മുതലാളിത്തം പ്രവർത്തിക്കുന്നത് ഒരു സമൂഹത്തിന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ നിർവഹിച്ചു കൊണ്ടല്ല, മറിച്ച് സമൂഹത്തിന്റെ പുതിയ ആവശ്യങ്ങൾ നിർമ്മിച്ചു കൊണ്ടാണ്. ഈ ആവശ്യങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുന്ന പ്രക്രിയയെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനായി ചരിത്രത്തിൽ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള സംവിധാനങ്ങളുടെ ഒന്നടങ്കമുള്ള പേരാണ് ഇടതുപക്ഷം എന്നത്. നിങ്ങൾ ആവശ്യങ്ങളെ നിർമ്മിക്കേണ്ടതില്ലെന്നും ആവശ്യങ്ങൾ എന്താണെന്ന് ഞങ്ങൾക്ക് അറിയാമെന്നുമുള്ള നിലപാടാണ് ഇടതുപക്ഷം എടുത്തിട്ടുള്ളത്. ഫാക്ടറിയിൽ എട്ട് മണിക്കൂറിൽ കൂടുതൽ ജോലി ചെയ്താൽ ഉത്പാദനം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ കഴിയും എന്ന് ഞങ്ങൾക്കറിയാം, പക്ഷെ അത് പറ്റില്ലെന്നും ഞങ്ങൾ മനുഷ്യരാണെന്നും ഞങ്ങൾക്ക് വിശ്രമം ആവശ്യമുണ്ടെന്നും ഇടതുപക്ഷം പറഞ്ഞു. എന്നാൽ ഇടതുപക്ഷത്തിന് സംഭവിച്ച വലിയ ഒരു വീഴ്ച എന്നത് അവർ അധികാരത്തിൽ എത്തി എന്നതാണ്. അധികാരത്തിൽ എത്തുന്നതോടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുന്ന മുതലാളിത്ത സംവിധാനത്തെ സന്തോഷിപ്പിക്കുകയും പരിപാലിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ട ആവശ്യം അവർക്ക് വന്നു.

വികസന സമീപനത്തിന്റെ പ്രശ്നം മനസ്സിലാക്കാൻ കേരളത്തിലെ ഒരു ഉദാഹരണം എടുക്കാം. കേരളത്തിലെ ഒരു ജനപ്രതിനിധി അടുത്തിടെ വലിയ വികസന പദ്ധതിയായി പറഞ്ഞകാര്യം, അദ്ദേഹവും അദ്ദേഹത്തിന്റെ പാർട്ടിയും ഭരിക്കാൻ തുടങ്ങിയ ശേഷമാണ് ആ നാട്ടിൽ കുടിവെള്ളം കൃത്യമായി വിതരണം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയത് എന്നാണ്. ആ പ്രസ്താവനയിൽ നിന്നും എന്താണ് നാം മനസ്സിലാക്കേണ്ടത്? ആ നാട്ടിൽ എല്ലാവർക്കും സ്വന്തമായി കുടിവെള്ള സ്രോതസ്സുണ്ടായിരുന്ന ഒരു കാലമുണ്ടായിരുന്നു എന്നും ഇന്ന് അത് ഇല്ലാതായിരിക്കുന്നു എന്നുമാണ് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞതിലെ യാഥാർത്ഥ്യം. അങ്ങനെയൊരു സാഹചര്യം സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ട ശേഷം കുടിവെള്ളം വിതരണം ചെയ്യുന്നതിനെ നമ്മൾ വികസനമായാണ് കാണുന്നത്. അതേസമയം എല്ലാ സ്ഥലത്തും സ്വാഭാവികമായി ജലം ലഭ്യമാവുകയും ജനങ്ങൾ അത് നന്നായി ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സാഹചര്യത്തെ നമ്മൾ വികസനം എന്ന് വിളിക്കാറില്ല.

പുതിയ തിരിച്ചറിവുകളിലേക്ക് കേരളം വളരുന്ന സമയമാണിത്. പാർശ്വവത്ക്കരിക്കപ്പെട്ട ധാരാളം സമൂഹങ്ങളുടെ ശബ്ദം നമ്മൾ കേൾക്കാൻ തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഈ കേൾക്കലുകൾ ആസൂത്രണ പ്രക്രിയയിലേക്ക് കൃത്യമായി ഉൾച്ചേർക്കേണ്ട ആവശ്യം ഇവിടെ നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്. ഞാൻ സ്കൂളിൽ പഠിക്കുന്ന കാലത്ത് ട്രാൻസ്ജെന്റർ ആയ ഒരാളെ കണ്ടാൽ എനിക്ക് തിരിച്ചറിയാനുള്ള കഴിവുണ്ടായിരുന്നില്ല. അത്തരത്തിലുള്ള അറിവ് തരുന്ന ചർച്ച സമൂഹത്തിൽ നടക്കുന്നുമുണ്ടായിരുന്നില്ല. ഇന്ന് ആ നിലയ്ക്കുള്ള ചർച്ചകൾ ധാരാളം നടക്കുകയും അവരുടെ അനുഭവങ്ങൾ നമ്മൾ കേൾക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ഇനിയും അത്തരത്തിലുള്ള ധാരാളം അനുഭവങ്ങൾ പല സമൂഹങ്ങളിൽ നിന്നും നമ്മൾ കേൾക്കേണ്ടതുണ്ട്. ആ കഥകൾ കൂടി പുറത്തേക്ക് വരുമ്പോഴാണ് നമ്മുടെ കാഴ്ചപ്പാട് പൂർണ്ണമാകുന്നത്. ലോകത്തിലെ പല രാജ്യങ്ങളും അത്തരം മുഴുവൻ കഥകളെയും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന നയരൂപീകരണ രീതി ആവിഷ്കരിച്ചിട്ടുണ്ട്. പ്രാന്തവത്കരിക്കപ്പെട്ട മുഴുവൻ സമൂഹങ്ങളുടെയും ശബ്ദം മുന്നോട്ടു വരുകയും ആ ശബ്ദത്തെ മുൻനിർത്തിക്കൊണ്ടു തന്നെ നയരൂപീകരണം നടക്കുകയും ചെയ്യണം.

ഞാൻ ജനിച്ച മതം, ജാതി, സ്ഥലം തുടങ്ങിയവയുടെ പരിധികൾക്കുള്ളിൽ പെട്ടുപോകാതെ ഒരു പൂർണ്ണ മനുഷ്യനായി ജീവിക്കാനുള്ള സാധ്യത തുറന്നുതരുന്നതിനെയാണ് വികസനം എന്ന് പറയേണ്ടത്. അല്ലാതെ പാലം പണിയുക, റോഡ് പണിയുക, കെട്ടിടം പണിയുക എന്നിങ്ങനെയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പേരല്ല വികസനം.

ഹർകിഷൻസിംഗ് സുർജിത്ത് സി.പി.എം ജനറൽ സെക്രട്ടറിയായിരുന്ന സമയത്ത് ഒരിക്കൽ അദ്ദേഹം കേരളത്തിലെ സി.പി.എമ്മിനെ ശാസിക്കുകയുണ്ടായി. ഗൾഫിൽ നിന്നും കേരളത്തിലേക്ക് വരുന്ന പണത്തിന്റെ സ്വാധീനത്തെക്കുറിച്ച് സി.പി.എം പഠനം നടത്തിയിട്ടില്ല എന്നറിഞ്ഞതാണ് ക്ഷോഭത്തിന് കാരണം. അന്നത് വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട വാർത്തയായിരുന്നു. സാമ്പത്തികശാസ്ത്രത്തെ മുൻനിർത്തിയുള്ള ഒരു രാഷ്ട്രീയ പ്രസ്ഥാനം എന്ന നിലയ്ക്ക് സി.പി.എം. നഷ്ടപ്പെടുത്തിയ ഒരു ബോധ്യത്തെയാണ് സുർജിത്ത് ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചത്. കേരള മോഡൽ എന്ന് പറയുന്ന വികസനത്തിനൊപ്പം സമാന്തരമായി സംഭവിച്ച കാര്യം ഗൾഫിലേക്കുള്ള കുടിയേറ്റവും അവിടെ നിന്നും വന്ന പണവുമാണ്. ഇതിനെ വ്യവച്ഛേദിച്ച് കാണാൻ ഇതുവരെ ആരും തയ്യാറായിട്ടില്ല. ഇവിടെ

പ്രത്യേകതരത്തിലുള്ള മോഡൽ വികസിപ്പിച്ചതുകൊണ്ട് എല്ലാം ഭംഗിയായി എന്നാണ് പറയുന്നത്. അതേസമയം ഗൾഫിൽ നിന്നും വന്ന പണത്തിന്റെ കാര്യം അതുമായി ചേർത്തു വായിക്കാൻ ആരും തയ്യാറായിട്ടില്ല. സാമ്പത്തിക ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ ചെയ്യേണ്ടത് ഇത് രണ്ടും ഒരുമിച്ചു പറയുക എന്നതാണ്. അതുകൊണ്ട് എന്നെ സംബന്ധിച്ച് കേരളമോഡൽ എന്ന് പറയുന്നത് സർക്കാർ സംവിധാനത്തിന്റെ മേന്മയാണ് എന്ന് പറയുന്നതിന് ആവശ്യമായ ഡാറ്റ ഇല്ല.

കേരളത്തിന്റെ ചരിത്രത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ സമരങ്ങൾ നടക്കുന്ന സമയത്താണ് നമ്മൾ ജീവിക്കുന്നത്. സ്വാതന്ത്ര്യസമരം പോലും കേരളത്തെ സംബന്ധിച്ച് ഇത്രത്തോളം ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. കേരളത്തിലെ പല ഗ്രാമങ്ങളും സ്വാതന്ത്ര്യസമരത്തെക്കുറിച്ച് അറിഞ്ഞിട്ടുപോലുമുണ്ടായിരുന്നില്ല. ഇന്നതല്ല സ്ഥിതി. കേരളത്തിലെമ്പാടും നിരവധി സമരങ്ങൾ നടക്കുന്നുണ്ട്. അതിൽ ഭൂരിപക്ഷ സമരങ്ങളും നടക്കുന്നത് പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് മുന്നോട്ടുവരുകയും സർക്കാർ പരിസ്ഥിതി നശിപ്പിക്കാൻ ഇറങ്ങിപ്പുറപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ജനാധിപത്യം നന്നായി നിലനിൽക്കുന്ന പല രാജ്യങ്ങളിലും ഒരാൾ നിയമസഭയിലേക്ക് തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടു കഴിഞ്ഞാൽ അയാളുടെ മണ്ഡലത്തിൽ ജീവിക്കുന്ന മുഴുവൻ പ്രതിനിധിയായിട്ടാണ് നിയമസഭയിൽ അയാൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. ഇവിടെ നമ്മൾ തെരഞ്ഞെടുക്കുന്ന ജനപ്രതിനിധികളെല്ലാം നിയമസഭയിൽ അവരുടെ പാർട്ടിയെയാണ് പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ സ്വന്തം മണ്ഡലത്തിൽ ജീവിക്കുന്ന സാധാരണ മനുഷ്യരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ സഭയിൽ എത്തിക്കുന്നതിനും അതിന് പരിഹാരം കണ്ടെത്തുന്നതിനും അവർ സന്നദ്ധമല്ല. ഇത് ജനാധിപത്യത്തിന്റെ പ്രാകൃതാവസ്ഥയാണ്. മനുഷ്യർ സമരം ചെയ്യുന്നത് ഗതികേടുകൊണ്ടാണ്. അതിനെ ശരിയായ രീതിയിൽ സമീപിക്കാൻ കഴിയാത്തതിനാൽ കേരളത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്നത് ഒരു ജനാധിപത്യ സർക്കാരാണെന്ന് പറയാൻ കഴിയില്ല.

നേച്ചർ ലൈഫ് ഇന്റർനാഷണൽ ക്യാമ്പ് തുടങ്ങി

തായ്‌ലാന്റിലെ ബാങ്കോക്കിനടുത്തുള്ള വോങ്സനിറ്റ് ആശ്രമത്തിൽ നേച്ചർ ലൈഫ് ഇന്റർനാഷണൽ ക്യാമ്പ് ആരംഭിച്ചു. ഇരുപതോളം പേർ പങ്കെടുക്കുന്ന ക്യാമ്പ് തായ്‌ലാന്റിലെ പ്രശസ്ത ചിത്രകാരി ടോങ്കാൻ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.

കാൻസർ ബാധിതയായി നിരാശയിൽ കഴിഞ്ഞിരുന്നപ്പോഴാണ് 2001 ൽ ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരിയുടെ നേച്ചർ ലൈഫ് ക്യാമ്പിൽ പങ്കെടുത്തത്. അത് ജീവിതത്തെ ആകമാനം മാറ്റിമറിച്ചു. ചിന്തകളും ജീവിതരീതികളും പാടെ മാറി. കോസ്മെറ്റിക്സ്, ടൂത്ത്പേസ്റ്റ്, സോപ്പ് അടക്കമുള്ള സകല രാസവസ്തുക്കളെയും ഉപേക്ഷിച്ചു. ഒരു ചിത്രകാരിയെന്ന നിലയ്ക്ക് രാസനിറങ്ങളെ ഉപേക്ഷിക്കാൻ കഴിഞ്ഞിരുന്നില്ല. പക്ഷെ ആ വഴിക്കുള്ള പരീക്ഷണങ്ങൾ പൂക്കളും കായകളും ഉപയോഗിച്ച് നിറങ്ങളുണ്ടാക്കാനും അവകൊണ്ട് ചിത്രങ്ങൾ വരയ്ക്കാനും ഇടയാക്കി. ഓർഗാനിക് നിറങ്ങളുടെ ചിത്രകാരി എന്ന നിലയിൽ തായ്‌ലാന്റിൽ മാത്രമല്ല ജപ്പാനിലും ചൈനയിലുമെല്ലാം ക്ഷണിക്കപ്പെടാനും അനവധി ചിത്രകാർക്ക് വഴിയൊരുക്കാനും അതിടയാക്കി. കാൻസറിന്റെ ഭയമില്ലാതെ കഴിഞ്ഞ 17 വർഷമായി ജീവിക്കാൻ കഴിയുന്നു എന്നതല്ല ഒരു രോഗവും പിടിപെടാതെയും ഒരു രോഗത്തെയും പേടിക്കാതെയും ജീവിക്കാൻ കഴിയുന്നു എന്നതുമാണ് നേച്ചർ ലൈഫ് ക്യാമ്പ് നൽകിയ കരുത്തെന്നും ജീവിതത്തിൽ കിട്ടിയ ഏറ്റവും വലിയ നിധിയാണ് പ്രകൃതി ജീവനമെന്നും ഉൽഘാടന പ്രസംഗത്തിൽ ടോങ്കാൻ പറഞ്ഞു.

അഞ്ചുദിവസം നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന ക്യാമ്പിൽ ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരി പ്രകൃതി ജീവനക്ലാസുകൾ നയിക്കും. പിസമായ്, കുൻവല്ല, കുൻഓ തുടങ്ങിയവർ സംഘാടന ചുമതലകൾ വഹിക്കും. 2001 മുതൽ തായ്‌ലാന്റിൽ നടക്കുന്ന നേച്ചർ ലൈഫ് ക്യാമ്പുകളിൽ തൊണ്ണൂറ്റി എട്ടാമത്തെതാണ് ഇപ്പോൾ നടക്കുന്നത്. മ്യാൻമാർ, ലാവോസ്, കമ്പോഡിയ, വിയറ്റ്നാം, മലേഷ്യ, ഇന്തോനേഷ്യ, സിംഗപ്പൂർ, ശ്രീലങ്ക, ആസ്ട്രേലിയ, ദുബായ്, അബുദാബി, ബംഗ്ലാദേശ് എന്നീ രാജ്യങ്ങളിലും നേച്ചർ ലൈഫ് ഇന്റർനാഷണൽ ക്യാമ്പുകളും ക്ലാസുകളും കൺസൽട്ടേഷനുകളും നടത്തുന്നുണ്ട്. ആഗസ്റ്റിൽ വിയറ്റ്നാമിലും മ്യാൻമാറിലും സെപ്തംബറിൽ മൊറോക്കോ, സ്വിറ്റ്സർലാന്റ് എന്നിവിടങ്ങളിലും ഒക്ടോബറിൽ വീണ്ടും തായ്‌ലാന്റിലും അടുത്ത ക്യാമ്പുകൾ നടക്കും.

മനുഷ്യൻ മാത്രം അവശേഷിക്കുന്ന അവസ്ഥയിലായാണ് ഇന്ന് വികസനം ലോകത്തെ കൊണ്ടെത്തിച്ചിരിക്കുന്നത്. മനുഷ്യനു മാത്രമായി ഒരു നിലനിൽപ്പില്ല. മനുഷ്യനു നിലനിൽക്കണമെങ്കിൽ മറ്റു പലതും ഒപ്പം നിന്നേ തീരൂ. അവിടെയാണ് വികസനത്തിന്റെ പരിമിതികൾ നിർണ്ണയിക്കാൻ തുടങ്ങേണ്ടത്.

മനുഷ്യന് മാത്രമായി ഒരു നിലനിൽപ്പില്ല

ഇ. ഉണ്ണികൃഷ്ണൻ
(പരിസ്ഥിതി പ്രവർത്തകൻ, എഴുത്തുകാരൻ)

വികസനമെന്നത് ക്രമദത്തമായ വളർച്ചയാണ്. അതായത് വികസനത്തിന് ഒരു ക്രമവും താളവുമുണ്ട്. മനുഷ്യൻ മാത്രം അവശേഷിക്കുന്ന അവസ്ഥയിലായാണ് ഇന്ന് വികസനം ലോകത്തെ കൊണ്ടെത്തിച്ചിരിക്കുന്നത്. മനുഷ്യനു മാത്രമായി ഒരു നിലനിൽപ്പില്ലെന്നതാണ് ഇതിന്റെ മറുവശം. മനുഷ്യനു നിലനിൽക്കണമെങ്കിൽ മറ്റു പലതും ഒപ്പം നിന്നേ തീരൂ. അവിടെയാണ് വികസനത്തിന്റെ പരിമിതികൾ നിർണ്ണയിക്കാൻ തുടങ്ങേണ്ടത്. 'ലിമിറ്റ്സ് ടു ഗ്രോത്തും' 'ട്രാജഡി ഓഫ് കോമണും' 'സുസ്ഥിര വികസനവു'മെല്ലാം കാൽചുവട്ടിലെ മണ്ണിളകുന്നതിനെക്കരുതി മുതലാളിത്തത്തിനുണ്ടായ വിഭ്രമാവസ്ഥകൾ പാരിസ്ഥിതികമായ ഉൾക്കാഴ്ചയെന്ന് തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെടും വിധം അവതരിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നതാണ്. മനുഷ്യന്റെ സമ്പദ്‌വ്യവസ്ഥയുടെ ഭാഗമായിട്ടുള്ളതല്ല പര്യാവരണം അഥവാ എൺവയൺമെന്റ് എന്നും സമഗ്രമായ ഒരു പരിസ്ഥിതിയുടെ ഭാഗമായി മനുഷ്യൻ ഉണ്ടാക്കിയ ഒരു താത്ക്കാലിക വ്യവസ്ഥയാണ് സമ്പദ്‌വ്യവസ്ഥയെന്നും തിരിച്ചറിയുമ്പോഴേ വികസനം ഭൂമിയുടെ നൈസർഗിക വ്യവസ്ഥകളെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും നിലനിർത്തുന്നതിനും ഉതകൂ. അത്തരമൊരു ഹരിത സമ്പദ്‌വ്യവസ്ഥയിലേക്കുള്ള പുരോഗമനമാണ് യഥാർത്ഥ വികസനം.

പ്രകൃതിയിലെ വിഭവങ്ങളെല്ലാം ചുരുങ്ങുകയും ഒടുവിൽ ഒടുങ്ങുകയും ചെയ്യും. പത്തുമുപ്പതു വർഷത്തിനകം ഇന്ധനാധിഷ്ഠിതമായി കെട്ടിപ്പൊക്കിയ അംശക സമ്പദ്‌വ്യവസ്ഥ (ഫോസിൽ ഇക്കോണമി) അവസാനിക്കും. ചുങ്കപ്പാതകൾ നോക്കുകുത്തിയാകും. പാരിസ്ഥിതികമായി നിലനിൽക്കുന്ന ബദലുകൾ ഉണ്ടാവും. പക്ഷെ കുടിവെള്ളത്തിനും ശുദ്ധവായുവിനും സുരക്ഷിതവും പോഷകസമ്പുഷ്ടവുമായ ആഹാരത്തിനും പകരമായി മറ്റൊന്നില്ല. അവയെ കരുതി ഉപയോഗിക്കുകയും പ്രകൃതിയുടെ ജല-വായു-ആഹാര ചാക്രികതയ്ക്ക് ഭംഗം വരാതെ സൂക്ഷിക്കുകയും മാത്രമേ പ്രതിവിധിയുള്ളൂ.

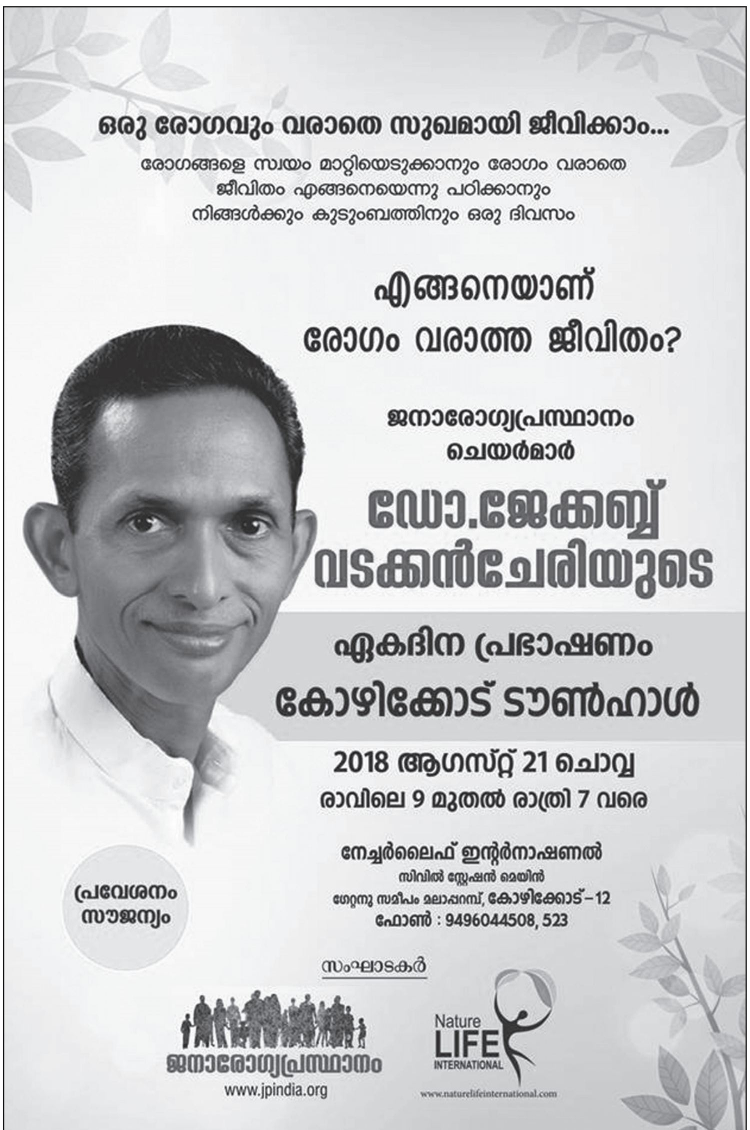
വികസനമെന്നതു തന്നെ ഇന്ന് സാമൂഹികമായ അസമത്വങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുകയും സ്ത്രീകളെയും കുട്ടികളെയും വൃദ്ധരെയും ഒരിക്കൽ അരികുവത്കരിക്കപ്പെട്ടവരെയും വീണ്ടും പടുകുഴിയിലേക്കു നയിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒന്നായാണ് തിരിച്ചറിയപ്പെട്ടു കഴിഞ്ഞിട്ടുള്ളത്. ലിംഗനീതിയിലും സമഭാവനയിലും അടിയുറച്ച ഒരു വികസനം സാധ്യമാക്കുകയെന്നത് ഭൗമനീതിയുടെ അനിവാര്യത തന്നെയാണ്.

വികസനത്തിന്റെ കേരള മാതൃക പ്രതിശീർഷ വരുമാനക്കുറവിലും ജനകീയ ഇടപെടലുകളിലൂടെ സാമൂഹ്യ വികസനം സാധ്യമാക്കിയാണ് ശിരസ്സുയർത്തി നിന്നത്. ശിശുമരണ നിരക്കിലെ കുറവ്, ജനസംഖ്യാനിയന്ത്രണം, സാക്ഷരത, ആയുർദൈർഘ്യം എന്നിവയെല്ലാം കേരളം ബഹുദൂരം മുന്നിലാണെന്ന് തെറ്റിദ്ധരിക്കുന്നു. വികസനത്തിന്റെ അടയാളമായി കരുതുന്ന ജീവിതനിലവാര സൂചികകൾ മാറുമ്പോൾ-ആളോഹരി ആനന്ദം പോലുള്ള വികസന സൂചനാ മാനദണ്ഡങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ ഈ അഭിമാന ബോധത്തിന്റെ അർത്ഥശൂന്യത ബോധ്യപ്പെടും. മതനിരപേക്ഷവും രാഷ്ട്രീയവുമായ ഒ

രു പശ്ചാത്തലത്തിലാണ് കേരളം മുന്നേറിയിരുന്നത്. ഈയൊരു നവോത്ഥാനധാര പിറകോട്ടടിക്കുന്നുവെന്നതും കാണാതെ പോകരുത്. വ്യക്തിയിൽ നിന്നു പൊതുസമൂഹത്തിലേക്കു വളർന്ന സാമൂഹ്യബോധം വ്യക്തി-കുടുംബം-തറവാട്-സമുദായം എന്നീ പാദചതുഷ്ടയത്തിലാണ് ഇന്ന് നിലനിൽക്കുന്നത്. പന്തിഭോജനങ്ങൾക്കല്ല, പ്രസാദ ഊട്ടിനാണ് കേരളം ഇന്ന് ക്യൂ നിൽക്കുന്നത്.

വരേണ്യ വികസന മാതൃകയെ ചോദ്യം ചെയ്യുമെന്ന് പ്രതീക്ഷയുണ്ടായിരുന്ന ഇടതുപക്ഷ പ്രസ്ഥാനങ്ങൾ പോലും ചങ്ങാത്തമുതലാളിത്തത്തിന്റെ പങ്കുപറ്റിപ്പടയായി മാറിയിരിക്കുന്നു. കീഴാറ്റൂരിലും കണ്ടങ്കാളിയിലുമൊക്കെ അടുത്തിടെ നടന്ന ജനകീയ മുന്നേറ്റങ്ങൾ പ്രസക്തമാകുന്നത് ഈ പശ്ചാത്തലത്തിലാണ്. കാസർഗോഡ് ചീമേനിയിലും കാടകം ഗ്രാമത്തിലും മുക്കാൽ നൂറ്റാണ്ടു മുമ്പ് രൂപമെടുത്ത പൊതുവിഭവസംരക്ഷണത്തെ കരുതിയുള്ള സമരങ്ങളുടെ തുടർച്ചയാണ് കീഴാറ്റൂരിലെയും പ്ലാച്ചിമടയിലെയുമെല്ലാം സമരങ്ങൾ. ആ സമരങ്ങൾക്ക് ക്രിയാത്മകമായ ഒരു പ്രതിപക്ഷം എന്ന നിലയിൽ പ്രതിരോധം സൃഷ്ടിക്കാനെങ്കിലും കഴിയാതിരിക്കില്ല. മണ്ണും വെള്ളവും പോലുള്ള അടിസ്ഥാന വിഭവങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് ഊന്നൽ നൽകാത്ത ഏതു വികസന പരിപാടിയും ഇനിയങ്ങോട്ട് ചോദ്യം ചെയ്യപ്പെടും എന്ന പ്രത്യാശയും താക്കീതുമാണ് ഈ സമരങ്ങൾ നൽകുന്നത്.

(കേരളീയം)



കുപ്പിവെള്ളത്തിലും പ്ലാസ്റ്റിക് തരികൾ

കടുത്ത വേനൽച്ചൂടിലൂടെ നാം കടന്നുപോകുമ്പോൾ യാത്രയ്ക്കിടയിൽ തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം വീട്ടിൽനിന്ന് കൊണ്ടുപോവുക പലപ്പോഴും അസാധ്യമാണ്. അപ്പോൾ കുപ്പിവെള്ളത്തെത്തന്നെ നാം ആശ്രയിക്കും. എന്നാൽ പ്രശസ്തമായ പല ബ്രാന്റ് കുപ്പി വെള്ളത്തിലും സൂക്ഷ്മമായ പ്ലാസ്റ്റിക് തരികൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെന്ന ഞെട്ടിപ്പിക്കുന്ന ഒരു റിപ്പോർട്ടാണ് കഴിഞ്ഞമാസം പുറത്തുവന്നത്.

മൈക്രോ പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ അംശം കുടൽഭിത്തികളിലൂടെ ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുമെന്നും ആരോഗ്യത്തിന് ഭീഷണിയാണെന്നും കരുതപ്പെടുന്നു. ഇതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ലോകാരോഗ്യസംഘടന ഇടപെടുകയും അന്വേഷണം ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്തു. ഇന്ത്യയടക്കം 9 രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള പതിനൊന്ന് ബ്രാന്റുകലുടെ 250 കുപ്പിവെള്ളമാണ് പരിശോധിച്ചിരുന്നത്. ഇതിൽ 93 ശതമാനം ബ്രാന്റുകളിലും പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ അംശം കണ്ടെത്തി. യു.എസ്. ആസ്ഥാനമായ ഓർബ് മീഡിയയാണ് ഈ റിപ്പോർട്ട് പുറത്തുവിട്ടത്.

അയേൺ ഗുളികകൾ കൊല തുടങ്ങി

ഒരു പെൺകുട്ടിയെ കൊന്നു. 426 കുട്ടികൾ ആശുപത്രിയിൽ

സുജീവിതം മാസിക മുൻകൂട്ടി പറഞ്ഞതു പോലെ തന്നെ സംഭവിക്കുന്നു. അയേൺ-ഫോളിക് ആസിഡ് ഗുളികകൾ കഴിച്ച മുംബൈയിലെ പന്ത്രണ്ടുകാരി മരിച്ചു. സ്കൂളിൽ നിന്നും നൽകിയ മരുന്നു കഴിച്ച് അപകടത്തിലായ 426 കുട്ടികളെ കൂടുതൽ മരുന്നുകളുടെ അപകടത്തിലാക്കുന്ന ആശുപത്രിയിലുമാക്കി.

മുംബൈയിലെ ബെയ്ഗൻ വാടിയിലെ സജ്ഞയ് നഗർ മുൻസിപ്പൽ ഉറുദു സ്കൂളിൽ വിതരണം ചെയ്ത അയേൺ-ഫോളിക് ആസിഡ് ഗുളികകൾ കഴിച്ച കുട്ടികളാണ് മരുന്നിന്റെ ദോഷഫലങ്ങളേറ്റത്.

ആഗസ്റ്റ് 6 ന് ഗുളിക കഴിച്ച ആറാം ക്ലാസുകാരി ചാന്ദ്നിഷെയ്ക് രക്തം ഛർദ്ദിച്ച് മരിക്കുകയായിരുന്നു. അഞ്ഞൂറോളം കുട്ടികൾ പലവിധ അസ്വസ്ഥതകളോടെ ആശുപത്രിയിലായതോടെ ആരോഗ്യ വകുപ്പുകൾ മറ്റു കാരണങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള അന്വേഷണം നടത്തി.

എന്നാൽ ഭക്ഷ്യവിഷബാധയോ മറ്റെന്തെങ്കിലും കാരണമോ ഒന്നുമല്ല; അയേൺഗുളികകൾ തന്നെയാണ് കുഴപ്പങ്ങൾക്കു കാരണമെന്ന് സ്കൂൾ അധ്യാപകർ അബിദ് ഷെയ്ക് പറഞ്ഞു. രാകേഷ് എന്ന വിദ്യാർത്ഥിയുടെ അമ്മ സുകുമാരി ഗുപ്തയ്ക്ക് പറയാനുള്ളത് മറ്റൊന്നാണ്. "എല്ലാ മാസവും കുട്ടികൾക്ക് അവർ മരുന്ന് കൊടുക്കാറുണ്ട്. ഇപ്പോഴത് ഇടയ്ക്കിടെയായി. എന്തു മരുന്നാണീ കൊടുക്കുന്നതെന്ന് ഞങ്ങൾക്ക് അറിയാനേ പാടില്ല."

"ഞങ്ങളോട് വെളുത്ത മരുന്നു കഴിച്ചാൽ വയറെല്ലാം ശുദ്ധമാകും എന്നാണ് ടീച്ചർമാർ പറഞ്ഞത്. അതു കഴിച്ചതോടെ എനിക്ക് തലവേദനയും ശ്വാസം മുട്ടലുമെല്ലാം ഉണ്ടായി. സാധാരണ ഈ മരുന്ന് മധുരമുള്ളതാണ്. എന്നാൽ ഇപ്രാവശ്യം ഒരു രുചി വ്യത്യാസമുണ്ടായിരുന്നു." പതിനൊന്നുകാരനായ രാഹുൽ പറയുന്നു.

എന്നാൽ മരണകാരണം അയേൺ ഗുളികകളല്ലെന്നാണ് ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ നിലപാട്. പതിവുപോലെ അവർ മരുന്നിനെ സംരക്ഷിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയാണ്. മരുന്നു കഴിക്കാതെ അത്യപൂർവ്വമായിട്ട് ഏതെങ്കിലും ഒരു മരണമുണ്ടായാൽ അതിനെ ഭീകര ദുരന്തമാക്കാനും ആഘോഷിക്കാനും ആരോഗ്യ വകുപ്പുകളും മാധ്യമങ്ങളും അടങ്ങിയ മരുന്നു മാഫിയയുണ്ടാകും. എന്നാൽ വ്യാപകമായി നടക്കുന്ന മരുന്നു മരണങ്ങളും അവയവനാശങ്ങളും അവർ മൂടിവെയ്ക്കുകയും ചെയ്യും.

മരുന്നു കഴിച്ചയുടനെ തന്നെ ദോഷഫലങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടതു കൊണ്ടു മാത്രമാണ് ചാന്ദ്നി ഷെയ്ക്കിന്റെ മരണവും കുട്ടികളുടെ അസ്വസ്ഥതകളും അയേൺഗുളികയുമായി ബന്ധിപ്പിച്ച് സംശയിക്കാൻ മാതാപിതാക്കളെ പ്രേരിപ്പിച്ചത്. 99 ശതമാനം മരുന്നുകളുടെയും ദോഷഫലങ്ങളും അപകടങ്ങളും മരുന്നുകൾ കഴിച്ച് ആഴ്ചകളും മാസങ്ങളും വർഷങ്ങളും കഴിഞ്ഞാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്. ആർക്കും മരുന്നുകളെ സംശയിക്കാൻ കഴിയാത്ത വിധത്തിൽ അതെല്ലാം ദുർവിധിയുടെ തലയിലാകുകയാണ്.

അയേൺ ഗുളികകളുടെ ദോഷഫലങ്ങൾ :

ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്ര ഗ്രന്ഥമായ "എസ്സെൻഷ്യൽസ് ഓഫ് മെഡിക്കൽ ഫാർമകോളജി, കെ.ഡി.ത്രിപാഠി, 6-ാം എഡിഷൻ, പേജ് നമ്പർ 585" നൽകുന്ന താക്കീത്.

"അയേൺ ഗുളികകളുടെ ദോഷഫലങ്ങൾ പൊതുവായിട്ടുണ്ടാകാറുണ്ട്. ഏതുതരം അയേൺ ഗുളികകളാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നതെന്നതനുസരിച്ച് അത് ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ഓരോരുത്തരിലും ഓരോരോ തരത്തിലാണ് അത് പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നത്. മേൽവയർ വീർത്ത് വേദന, നെഞ്ച് പുകച്ചിൽ, ഓക്കാനം, ഛർദ്ദി, പല്ലിന്റെ കളർ മാറൽ, വായിൽ ലോഹചുവ, വയർ വീർക്കുക, പെട്ടെന്ന് വയറുവേദനയുണ്ടാകുക, വയറിളക്കത്തെക്കാൾ കൂടുതൽ മലബന്ധമുണ്ടാകും. ദഹനേന്ദ്രിയത്തിലെ 'ഗട്ട് ബാക്ടീരിയകളിൽ' തകരാറുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതു കൊണ്ടാണ് ഈ കുഴപ്പങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത്."

വായിലൂടെ അല്ലാതെ നൽകുന്ന അയേണിന്റെ കുഴപ്പങ്ങൾ :

"കുത്തിവെച്ച ഭാഗത്ത് വേദന, ത്വക്കിലെ നിറം മാറ്റം, തടിച്ചു വീർക്കൽ, പ്രത്യേകിച്ചും പ്രായമുള്ളവരിലും അവശരായ രോ

ഗികളിലും) പനി, തലവേദന, സന്ധികളിൽ വേദന, ചുവന്നു തടിക്കൽ, താളപ്പിഴയോടെ കഠിനമായും അതിവേഗതയിലുമുള്ള ഹൃദയമിടിപ്പ്, നെഞ്ചുവേദന, ശ്വാസമെടുക്കാനുള്ള പ്രയാസം, കഴലവീക്കം, അയേൺ-സോർബിറ്റോൾ കുത്തിവെയ്പിൽ ഏതാനും മണിക്കൂർ സമയത്തേയ്ക്ക് വായിൽ ലോഹചുവ വരിക, രക്തക്കുഴലുകൾ തകരുന്ന അനാഫൈലാറ്റിക് ഷോക്ക് ഉണ്ടാകുക, മരണം അപൂർവ്വമായി ഉണ്ടാകാം.

അല്പം മുരിങ്ങയില...

അല്പം മുരിങ്ങയില, നെല്ലിക്ക, പയറുകൾ, അണ്ടിപ്പരിപ്പുകൾ, എള്ള്, ചണവിത്ത്, മത്തങ്ങ, പച്ചനിറമുള്ള ഇലക്കറികൾ, ബ്രോകോളി, കാബേജ്, തക്കാളി, ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, കൂൺ, പഴങ്ങൾ, ധാന്യങ്ങൾ, തേങ്ങ തുടങ്ങിയ എല്ലാ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിലും നന്നായിട്ടുള്ളതാണ് അയേൺ എന്ന ഇരുമ്പിന്റെ ഭാഗം.

വൈറ്റമിൻ സി ധാരാളമുള്ള പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കഴിക്കാത്തവരിൽ ഇരുമ്പിന്റെ ആഗിരണം നടക്കുകയില്ലെന്നതാണ് വാസ്തവം.

ചായയും കാപ്പിയും കഴിക്കുന്നവരിൽ അയേണിന്റെ ആഗിരണം 50% മുതൽ 90% വരെ ഇല്ലാതെയാകുന്നുണ്ട്.

ഇരുമ്പിന്റെ ചീനച്ചട്ടിയിൽ തയ്യാറാക്കുന്ന കറികൾ അപകടം ഇല്ലാത്തവയാണ്. ഗുണം കിട്ടുകയും ചെയ്യും.

ഇതിനെല്ലാം പകരമായി മരുന്നു കമ്പനികൾക്ക് ലാഭം കൂട്ടാനും കൂടുതൽ രോഗികളെ കിട്ടാനുമുള്ള അയേൺ ഗുളികയുടെ കെണിയിൽ വീഴേണ്ട കാര്യമുണ്ടോ?

ഫോളിക് ആസിഡ് ഗുളികയുടെ ദോഷഫലങ്ങൾ :

മേൽവയർ കൊളുത്തിപ്പിടുത്തവും വേദനയും, വയറിളക്കം, ദേഹം തിണർത്തു തടിക്കൽ, ഉറക്ക പ്രയാസങ്ങൾ, അസ്വസ്ഥത, ആശയക്കുഴപ്പം, ഓക്കാനം, വയറിൽ അസ്വസ്ഥത, പെരുമാറ്റ വ്യത്യാസങ്ങൾ, ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ, ഫിറ്റ്നസ്, ഗ്യാസ്ട്രബിൾ, ഉത്തേജനം എന്നിവയാണ് ഫോളിക് ആസിഡിന്റെ 'മെഡിക്കലി പ്രമോട്ടഡ് സൈഡ് ഇഫെക്ട്സ്.'

ഫോളിക് ആസിഡിന്റെ അളവ് കൂടിയാൽ ഉണ്ടാകുന്ന തകരാറുകൾ

- ഹൃദ്രോഗമുള്ളവരിൽ ഹൃദയാഘാതം.
- ശ്വാസകോശത്തിലും പ്രോസ്ട്രേറ്റിലും കാൻസറിന്റെ സാധ്യത.
- രക്തക്കുഴലുകൾ ചുരുങ്ങുന്നവരിൽ അപകടം.
- ഏതെങ്കിലും കാൻസർ ഉണ്ടായിട്ടുള്ളവർ ഉപയോഗിക്കരുത്
- വൈറ്റമിൻ ബി 12 ന്റെ ഇല്ലായ്മ അറിയാതെയാക്കുന്ന അപകടം.
- അപസ്മാര രോഗികളിൽ അപസ്മാരം കൂടും.
- നിരവധി മരുന്നുകളുമായി പ്രതിപ്രവർത്തിച്ച് കൂടുതൽ അപകടം.

ഉപവസിക്കൂ... രോഗം മാറ്റൂ...

ഉപവസിക്കുന്നവരുടെ സംസ്ഥാന സംഗമവും ഡോ.ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരിയുടെ പ്രഭാഷണവും

2018 ഒക്ടോബർ 1 തിങ്കൾ, രാവിലെ 9 മുതൽ വൈകുന്നേരം 7 മണി വരെ
എറണാകുളം ടൗൺ ഹാൾ

കോശങ്ങളെ ബോധപൂർവ്വം പട്ടിണിക്കിട്ടാൽ ആയുസ് നീട്ടിയെടുക്കാമെന്ന് ഫ്രഞ്ച് ഗവേഷകർ.
ഉപവസിക്കുമ്പോൾ കേടുപറ്റിയ കോശങ്ങളുടെ കേടുകൾ തീർക്കാൻ ശരീരത്തിനു കഴിയുന്നു എന്ന് ജപ്പാനിലെ ശാസ്ത്രജ്ഞൻ.
ഏകാദശിയും ഷഷ്ടിയും ചെറിയ നോമ്പും വലിയ നോമ്പുമെല്ലാം ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന്റെയും രോഗമുക്തിയുടെയും പ്രകൃതിമാർഗ്ഗങ്ങൾ?
പ്രവേശനം സൗജന്യം.
ഉച്ചഭക്ഷണത്തിന് ഉടൻ പേര് നൽകുക.

ഗാന്ധിജിയുടെ 150-ാം ജന്മവർഷം പ്രമാണിച്ച് കേരളത്തിലെ പ്രഗത്ഭ വ്യക്തികൾ 150 പ്രഭാഷണങ്ങൾ വീതം നടത്തുന്നതിന്റെ സംസ്ഥാനതല ഉദ്ഘാടനവും പരിപാടികളുടെ ഭാഗമാണ്.

നേച്ചർ ലൈഫ് ഇന്റർനാഷണൽ, ചമ്പക്കര- വൈറ്റില-കൊച്ചി-38
9496044525, 9496044538. www.naturelife.news

NEWS

▶ കെ.വി.സുഗതൻ

വരികൾക്കിടയിലൂടെ

വവ്വാലിനെയും വ്യാജചികിത്സകനെയും കണ്ടാൽ വ്യാജചികിത്സകനെ ആദ്യം ഓടിക്കുക: ഡോ. ടി. ജയകൃഷ്ണൻ (മാതൃഭൂമി ആഴ്ചപ്പതിപ്പ് : 3.6.18)

പത്തുവർഷം നമ്മളെക്കൊണ്ട് കഴിപ്പിച്ച മരുന്ന് ആന്തരാവയങ്ങൾ നശിപ്പിക്കുമെന്നോ ക്യാൻസർ നിരോധിക്കപ്പെടുമ്പോൾ അതു 'പ്രിസ്ക്രൈബ്' ചെയ്ത ഡോ.ജയകൃഷ്ണനെപ്പോലെയുള്ളവരെ ഓടിക്കണോ അതോ അടിച്ചോടിക്കണോ?

മധുര – കാമരാജ് യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ ഒരു പ്രൊഫസർ വിദ്യാർത്ഥികളായ പെൺകുട്ടികളോട് "ഉന്നതർക്ക് വഴങ്ങി കൊടുക്കൂ; ഗുണം കിട്ടും" (മനോ: 22.4.18)

"മരുന്നുകളുടെ ദോഷഫലങ്ങളെക്കുറിച്ചും, ഡ്രഗ്ഗ് ഇന്റർറാക്ഷനെക്കുറിച്ചും, ഡ്രഗ്ഗ്–ആൽകഹോൾ ഇന്ററാക്ഷനെക്കുറിച്ചുമൊന്നും രോഗികളോട് ഒന്നും പറഞ്ഞേക്കല്ലേ; അതിന്റെ ഗുണം നിങ്ങൾക്കു കിട്ടും" എന്ന് ഡോക്ടർമാരോട് മരുന്നു കമ്പനികൾ.

പെരുമ്പാവൂരിനു സമീപം ഒട്ടേറെ പശുക്കളുടെ ഗർഭം അലസുന്നു. (മനോ: 7.6.18)

ഗോരക്ഷാ വാക്സിനുകളോ; ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്നുകളേ നോൺവെജിറ്റേറിയൻ കാലിത്തീറ്റയോ വൈക്കോലിലെ കീടനാശിനി സാന്നിദ്ധ്യമോ എന്നറിയാൻ കാത്തിരിക്കാം.

കൊല്ലം ജില്ലയിൽ 27 ശതമാനത്തിനും തിരുവനന്തപുരം ജില്ലയിൽ 24 ശതമാനം പേർക്കും ക്യാൻസർ (ജന്മഭൂമി: 21.6.18)

ക്യാൻസർ ചികിത്സാ സൗകര്യങ്ങൾ തെക്കൻ ജില്ലകളിലാണ് കൂടുതൽ. കൊച്ചിയിലും കോഴിക്കോടും കൂടുതൽ ക്യാൻസർ ചികിത്സാ കേന്ദ്രങ്ങൾ വരുന്നതോടുകൂടി മറ്റു ജില്ലകളും കൊല്ലം തിരുവനന്തപുരം ജില്ലകൾക്കൊപ്പമെത്തും.

'സിസേറിയൻ തീരുമാനിക്കുന്നത് തികച്ചും ആരോഗ്യപരവും സാങ്കേതികവുമായ വസ്തുതകൾ പരിഗണിച്ചാണ്. അത് 'ഹൈലി പ്രൊഫഷണൽ' തീരുമാനത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ്. സാധാരണ ജനങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യേണ്ട വിഷയമേ അല്ല: ഡോ. അശോകൻ, പുനലൂർ (ഡക്കാൺ ക്രോണിക്കിൾ 22.6.18)

ലോകാരോഗ്യ സംഘടന 15–20 ശതമാനം സിസേറിയൻ മതിയെന്നു കണക്കാക്കുമ്പോൾ കേരളത്തിലെ ഗൈനക്കുകൾ 40–50 ശതമാനത്തിലേറെ "പേറു"കളെ കീറാക്കിമാറ്റുമ്പോൾ അതു ജനം ചർച്ച ചെയ്യും. അശോകാ, അതിനും കോമൺസെൻസു മതി.

സംസ്ഥാനത്ത് യോഗ – നാച്ചറോപ്പതി കേന്ദ്രം ആരംഭിക്കും: മുഖ്യമന്ത്രി (മാതൃ: 21.06.18)

നീര ഉല്പാദിപ്പിച്ച് നാളികേര കർഷകരെ രക്ഷിക്കുമെന്ന് കൃഷിവകുപ്പുമന്ത്രി പ്രഖ്യാപിച്ചതുപോലെ ജലരേഖയാവില്ലെന്ന് കരുതാം.

യോഗ ചെയ്യുമ്പോൾ ഋഗ്വേദത്തിലെ ശ്ലോകം ചൊല്ലുന്നതെന്തിന്? മുഖ്യമന്ത്രി (ജന്മഭൂമി: 22.06.18)

സമരത്തിനിറങ്ങുന്ന സഖാക്കൾ ഇങ്ക്വിലാബ് സിന്ദാബാദ് എന്ന് മൂന്നുതവണ ഉശിരോടെ വിളിച്ചുകൂവുന്നതെന്തിനാവോ?

നിപ വൈറസ് ഭീതി പരന്നതോടെ ജനങ്ങൾക്കു പഴം വേണ്ടാതായി. പഴ കൃഷിക്കാരും പഴക്കച്ചവടക്കാരനും കുത്തുപാളയെടുത്തു. (വാർത്ത)

വർമ്മാജിയെയും എം.എ.ജോണിനെയും ജേക്കബ്ബ് വടക്കൻചേരിയെയും പോലുള്ള പ്രകൃതിജീവനപ്രചാരകർ പതിനായിരക്കണക്കിനാളുകളുടെ പ്രമേഹം പഴഭോജനത്തിലൂടെ മാറ്റിയതിൽ വിറളി പൂണ്ട മരുന്നുമാഫിയയുടെ സൃഷ്ടിയാണോ നിപ വൈറസ്?

ഡോക്ടർമാരും ആരോഗ്യവകുപ്പു ഡയറക്ടറും ആരോഗ്യവകുപ്പു സെക്രട്ടറിയും വകുപ്പുമന്ത്രിയും കളക്ടർമാരും ഒത്തൊരുമിച്ച് പ്രവർത്തിച്ചതുകൊണ്ട് ഒരു മാസം കൊണ്ടുതന്നെ നിപ വൈറസിനെ കീഴ്പ്പെടുത്താനായി. (മാധ്യമം, കേരള കൗമുദി)

ക്ഷയരോഗവും എലിപ്പനിയും ഡങ്കിപ്പനിയും പകർച്ചപ്പനിയും മറ്റും നിയന്ത്രിക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ എന്തേ ഒത്തൊരുമിച്ചുള്ള പ്രവർത്തനം വിജയിക്കാത്തത്?

ചിന്താവിഷയം : പതിനഞ്ചു വർഷം വിദഗ്ദ്ധ ചികിത്സയ്ക്ക് വിധേയനായ രോഗിയോട് പതിനാറാമത്തെ വർഷം ഇരുപതുലക്ഷം രൂപ കെട്ടി വെക്കൂ. ഒരു വൻചികിത്സ കൂടി ചെയ്തു നോക്കാം. എന്ന് മൊഴിയുന്ന വിദഗ്ദ്ധ ഡോക്ടറെ എങ്ങനെ വിലയിരുത്തും? ചിന്തിക്കൂ.