കേരളീയം ഫെബ്രുവരി ലക്കത്തിലെ
വൺഡേ സ്കൂൾ ഓൺ
ഹെൽത്തിനെക്കുറിച്ചുള്ള ലേഖനങ്ങളോട്
പ്രതികരിച്ചുകൊണ്ട്
എ.കെ. രവീന്ദ്രൻ മുന്നോട്ട് വച്ച
ചോദ്യങ്ങൾക്ക് (കേരളീയം മാർച്ച് ലക്കം)
വൺഡേസ്കൂൾ പ്രവർത്തകർ
മറുപടി പറയുന്നു

ജാതി ഏതായാലും മനുഷ്യന് വിവേകമുണ്ടായാൽ മതി

കൃത്യമായും നെറ്റ്‌വർക്ക് ചെയ്യപ്പെടേണ്ട അറിവുകളെപ്പറ്റി തന്നെയാണ് വൺഡേ സ്കൂൾ പറയുന്നത്. പ്രധാനമായി വായിൽക്കൂടി അകത്തേക്ക് ശ്വാസമെടുക്കരുത്. എച്ച് 1 എൻ 1, ക്ഷയരോഗം, ടോൺസിലൈറ്റിസ്, വൈറസ് രോഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ തടയാൻ വായിലൂടെ ശ്വസിക്കാതിരുന്നാൽ മതി. കഫം തടയാനും ശ്വാസംമുട്ടൽ മാറാനും വായിലൂടെ ശ്വസിക്കുന്ന ശീലം പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കണം. മൂക്കിൽകൂടി മാത്രം ശ്വസിക്കാൻ പരിശീലിക്കണം. കൂർക്കംവലി തടയണം. ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾ ഏത് മാർഗ്ഗത്തിലൂടെയും ആളുകൾ അറിയുക എന്നതാണ് വൺഡേസ്കൂളിന്റെ ഉദ്ദേശം.

വെള്ളം കുടിച്ചാൽ വയറ്റിലുണ്ടാകുന്ന അസുഖങ്ങൾ കുറയും. മലബന്ധം മാറാൻ മനുഷ്യൻ ശരിയായ രീതിയിൽ അവശ്യാനുസരണം വെള്ളം കുടിക്കുക എന്നത് മാത്രമാണ് പരിഹാരം. ലോകത്ത് ഒരു ജീവിക്കും നാചറലായി മലബന്ധമില്ല. വെള്ളം കുടി കുറവുള്ള മനുഷ്യന് മാത്രമാണ് അതുള്ളത്. ഒരാളുടെ ശരീരഭാരത്തിനനുസരിച്ച് (ഒരു കിലോ ഭാരത്തിന് 40 മില്ലിലിറ്റർ എന്ന കണക്കിൽ) വെള്ളം കുടിച്ചാൽ അയാളുടെ കണ്ണുകൾ തെളിയും ദഹനവ്യവസ്ഥയിൽ കാര്യമായ വ്യത്യാസമുണ്ടാകും. ഖുറാൻ ഉൾപ്പെടെയുള്ള ഗ്രന്ഥങ്ങൾ വെള്ളം കുടിയുടെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് പറയുന്നുണ്ട്. ശരിക്കും നാചറലായ കാര്യങ്ങൾ ഇതെല്ലാമാണ്. നാചറോപ്പതി പറയുന്ന എനിമ ഉൾപ്പെടെയുള്ള കാര്യങ്ങൾ നാചറലല്ല, ശാസ്ത്രീയവുമല്ല. നാചറോപതിക്കാർ വിൽപ്പന നടത്തുന്ന എനിമാകാനിന്റെയോ തിയറി പുസ്തകങ്ങളുടെയോ സാമ്പത്തികമോ ആവശ്യമില്ലാത്ത കാര്യങ്ങളാണ് ഞങ്ങൾ പറയുന്നത്.

ഇത് നെറ്റ്‌വർക്ക് ചെയ്യപ്പെടേണ്ട അറിവാണ്. ഈ നാചറലായ അറിവ് എല്ലാവരിലും എത്തുന്നതിലൂടെ നാചറോപതിക്കാർ ഉൾപ്പെടെയുള്ളവരുടെ കച്ചവടമാണ് അവസാനിക്കാൻ പോകുന്നത്. എല്ലാ പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങളും വ്യക്തികളും മുൻകൈയെടുത്ത് ഈ അറിവ് പ്രചരിപ്പിക്കണമെന്നാണ് ഞങ്ങളുടെ അപേക്ഷ. ഇത് വൈദ്യശാസ്ത്രമല്ല, വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിനുള്ള ബദലല്ല എന്നുള്ളതെല്ലാം ശരിയാണ്. വൈദ്യശാസ്ത്രം പൊതുവെ ആരോഗ്യത്തെയല്ല, ആരോഗ്യമില്ലായ്മയെയാണ് മുതലെടുക്കുന്നത്. ആയുർവേദം, അലോപ്പതി, ഹോമിയോപ്പതി, നാചറോ

വൺഡേ സ്കൂളിനെക്കുറിച്ച്
വിശദമായി അറിയാൻ:
9497569993,9349357376

കാർട്ടൂൺ **വി.എസ്. ഗിരീശൻ**

പ്പതി തുടങ്ങിയ എല്ലാ വൈദ്യശാസ്ത്രവും ചെയ്യുന്നത് ഇതുതന്നെയാണ്. ഹോമിയോപ്പതിയിൽ ഇപ്പോൾ പേറ്റന്റ് മരുന്നുകൾ സുലഭമാണ്. രോഗിയെ ഡോക്ടറാക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള വൈദ്യശാസ്ത്രങ്ങൾക്ക് ബദലുണ്ടാവുകയല്ല നമ്മുടെ ആവശ്യം. ആരോഗ്യശാസ്ത്രം പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ വൈദ്യമുക്തി നേടുകയാണ് ലക്ഷ്യം. നാചറോപ്പതിക്കാർ കോഴ്സ് ഉണ്ടാക്കാനും സർട്ടിഫിക്കറ്റ് ഉണ്ടാക്കാനും എനിമ വിൽക്കാനും നടക്കുകയാണ്.

വൈദ്യശാസ്ത്രം എന്ന പേരിൽ ഇപ്പോൾ നടക്കുന്നതെല്ലാം മരുന്ന് കച്ചവടമാണ്. പലരും മരുന്ന് കച്ചവടക്കാരുടെ ഏജന്റുമാരാണ്. മരുന്ന് കച്ചവടത്തിന് നേരെ വിരുദ്ധമായ കാര്യങ്ങൾ പറയുന്ന വൺഡേസ്കൂൾ ഒരു ബദലല്ല. വൈദ്യശാസ്ത്രം മാഞ്ഞുപോവുകയും വൈദ്യമുക്തിയുണ്ടാവുകയുമാണ് നമുക്ക് ആവശ്യം. ആരോഗ്യത്തെ ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുന്ന ആരോഗ്യപ്രസ്ഥാനമാണ് വൺഡേസ്കൂൾ. രവീന്ദ്രൻ കച്ചവടമനോഭാവം എന്ന് പറയുമ്പോൾ ഭൂമി ഉരുണ്ടതാണെന്ന് കോപ്പർനിക്കസ് പറയുമ്പോൾ സമൂഹം കല്ലെറിഞ്ഞതുപോലെയെ കാണുന്നുള്ളൂ. സത്യം സത്യമല്ലാതെയാകുന്നില്ലല്ലോ. വൈക്കോലിൽ തീപടരുന്നതുപോലെ ഒരാളിൽ നിന്നും മറ്റൊരാളിലേക്ക് ഇത് പടർന്ന് പോകും. അതിന് സഹായകമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നവർക്കും അതിന്റെ പ്രയോജനം ലഭിക്കുമല്ലോ.

പകൽസമയം ശ്വാസത്തിന്റെ അളവ് കുറഞ്ഞിരിക്കുക, വാതുറന്നിരിക്കാതിരിക്കുക, രാത്രിയിൽ കൂർക്കംവലിക്കാതിരിക്കുക തുടങ്ങിയവ ശ്രദ്ധിക്കുന്ന ഒരാൾക്ക് രാവിലെ എഴുന്നേൽക്കുമ്പോൾ 40 സെക്കൻഡ് നേരം ശ്വാസം പുറത്ത് നിർത്താൻ കഴിയും. 40 മുതൽ 60 സെക്കൻഡ് വരെ ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുക്കാതെ ശ്വാസമടക്കി നിൽക്കാൻ സാധിക്കുന്ന ഒരാൾക്ക് ഏത് പ്രശ്നങ്ങളേയും കൂടുതൽ ആത്മധൈര്യത്തോടെ നേരിടാനാകും. ശ്വാസഗതി നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം വെള്ളം കുടിക്കുന്ന ശീലവും നടത്തം നേരെയാക്കാനുള്ള വ്യായാമങ്ങളും ഇതിനായി ശീലിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

വായടച്ചുപിടിച്ച് മൂക്കിലൂടെ ശ്വസിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ട് എങ്ങനെയാണ് പണമുണ്ടാക്കാൻ സാധിക്കുന്നത്? എന്തെങ്കിലും ഒരുത്പന്നം വിൽപ്പന നടത്താനുള്ള ഒരു സാധ്യതയും ഈ അറിവിന്റെ പ്രചരണത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്നില്ല. കേരളീയത്തിലൂടെ ഇത് വായിച്ച് ആർക്കെങ്കിലും എന്തെങ്കിലും സംശയങ്ങളുണ്ടായാൽ അവർക്ക് നേരിട്ടും ഫോണിലൂടെയും കേരളീയത്തിലൂടെയും മറുപടി തരാൻ ഞങ്ങൾക്ക് സന്തോഷമേയുള്ളൂ. ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ആളുകളുടെ സംശയങ്ങൾ ലാഭേച്ഛകൂടാതെ പരിഹരിക്കുന്നതരത്തിലാണ് വൺഡേസ്കൂൾ സംവിധാനം ചെയ്തിരിക്കുന്നത്.

വേദങ്ങളോ ഉപനിഷത്തുകളോ ഒന്നും വെജിറ്റേറിയനിസത്തെക്കുറിച്ച് പറയുന്നില്ല. അത് ഇന്ത്യയുടെ പാരമ്പര്യവുമല്ല. ഒരു കാലത്ത് അഫ്ഗാനിസ്ഥാനിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന ഇന്ത്യയിൽ പടർന്ന് പിടിച്ച ബുദ്ധമതത്തെ തകർക്കാനായി ശങ്കരാചാര്യർ കൊണ്ടുവരികയും ശ്രേഷ്ഠമാണെന്ന് സ്ഥാപിക്കുകയും പിന്നീട് വൈദ്യത്തിൽ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തതാണ് അത്. അഷ്ടവൈദ്യന്മാരും മറ്റ് ആയുർവേദ വൈദ്യന്മാരും മരുന്നിനൊപ്പം പഥ്യം പറയുമ്പോൾ നോൺവെജിറ്റേറിയൻ ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത് വെജിറ്റേറിയൻ കഴിച്ചാൽ മാത്രമേ ഗുണമുണ്ടാകൂ എന്ന് പറയുന്നു. ആയുർവേദത്തിലെ ആധികാരിക ഗ്രന്ഥങ്ങൾ അനുസരിച്ചല്ല ഈ പഥ്യം ഇവർ പറയുന്നത്. ബ്രാഹ്മണവൈദ്യന്മാർ പിന്നീട് കൊണ്ടുവന്നതാണിത്. വാതരോഗത്തിന് ജാഗരമാംസം ഉചിതം എന്ന് ഗ്രന്ഥം പറയുന്നു. എളുപ്പത്തിൽ ദഹിക്കുന്ന മാംസം നല്ലത് എന്നാണ് വിവക്ഷ. അതുകൊണ്ടാണ് കോഴിസൂപ്പ് നൽകുന്നത്. മുതലയുടെ ശുക്ലം ശേഖരിച്ച് കുട്ടികളുണ്ടാകാത്തവർക്ക് മരുന്നായി നൽകുന്നതിനെക്കുറിച്ചും പറയുന്നുണ്ട്. അജമാംസരസായനം ആയുർവേദ വിധിയിൽ ഉള്ളതാണ്.

ഏത് ചികിത്സയും ഇടപെടലാണ്. നാചറലല്ല. നാചറലിൽ പതി ചേരുമ്പോൾ അത് അൺനാചറലായി മാറുന്നു. വൺഡേസ്കൂൾ മുന്നോട്ട് വയ്ക്കുന്ന ഈ അറിവ് ടോൺസലൈറ്റിസ്, ആസ്ത്മ, അപസ്മാരം, പല്ലുകേടുവരുന്നതുൾപ്പെടെ നാനൂറോളം സാധാരണ അസുഖങ്ങൾ സാമ്പത്തിക ബാധ്യതയില്ലാതെ നമുക്ക് പരിഹരിക്കാൻ കഴിയും. ഗ്ലോബലൈസേഷന്റെ ഭാഗമായുള്ള എല്ലാ അൺനാചറൽ സംവിധാനങ്ങളുടെയും വായടപ്പിക്കുന്ന പരിപാടിയാണ് വൺഡേസ്കൂൾ.