

ആരോഗ്യകരമായ കാഴ്ച

ഡോ. എം. പ്രസാദ് (എം. ഡി. നേത്രചികിത്സ)

കണ്ണുകൾ ശരീരത്തിലെ വിശേഷപ്പെട്ട അവയവങ്ങളാകുന്നു. പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളിൽ പ്രഥമ സ്ഥാനം കണ്ണുകൾക്ക് നൽകപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. സർവ്വേന്ദ്രീയാണെന്നതും പ്രധാനം. ശരിയായി കാണുക എന്നാൽ ശരിയായി മനസ്സിലാക്കുക എന്നുതന്നെയാണ്. കണ്ണുകളുടെ അഭാവത്തിൽ മറ്റിന്ദ്രിയങ്ങൾ കൊണ്ടുള്ള അനുഭവം പൂർണ്ണമാകുന്നില്ല എന്നത് കൂടുതൽ ആനയെ കണ്ട കഥയിലൂടെ

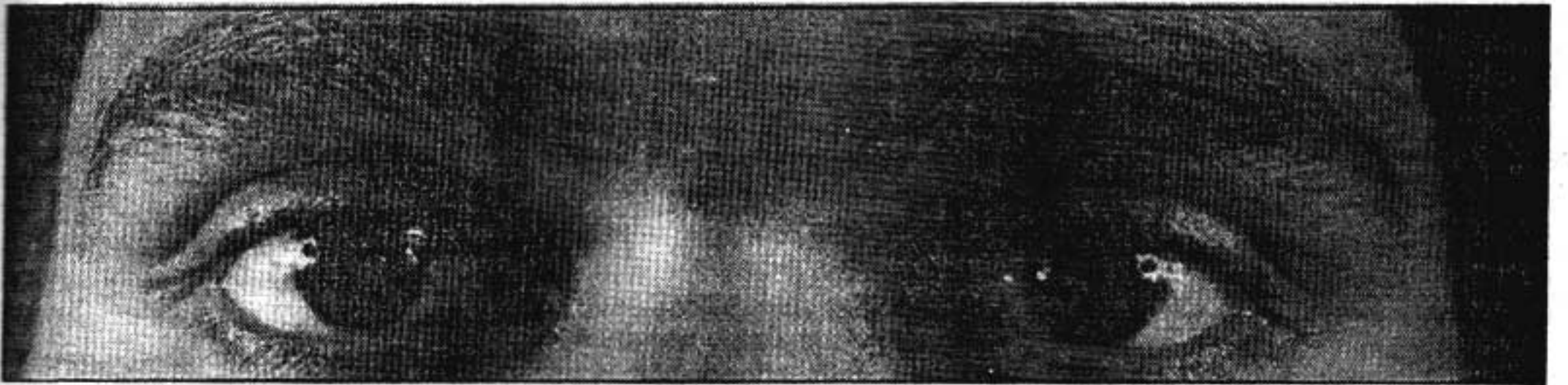
നരം അതിയായ ശൈത്യം എന്നത് കണ്ണുകളുടെ അഗ്നിഗുണത്തിന് നാശം വരുത്തുകയും കഫം നിമിത്തം പലേതരം രോഗങ്ങളുണ്ടാകാൻ കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ കണ്ണുകളിൽ ഇളനീർക്കുഴമ്പെഴുതിയാൽ ഇങ്ങനെ വരാവുന്ന കഫവ്യധി ഒഴിവാക്കാം.

പുവ്വാംകുരുണിലയുടെ നീരിൽ പഞ്ഞിയോ പരുത്തിത്തുണിയോ പലതവണ മൂക്കിയുണക്കി അത് കത്തിച്ച

വികസിപ്പിച്ചതിൽ ഏറ്റവും അപകടകാരിയായ വീട്ടുപകരണം എന്ന് ഫ്രീഡ്ജിനെ വിശേഷിപ്പിക്കാം.

തൈർ കണ്ണിനെല്ലു ശരീരത്തിനാകമാനം ദോഷം ചെയ്യുന്ന ഒരു വിഭവമാണ്. പക്ഷെ തൈരിന്റെ ഉപയോഗം ഇക്കാലത്ത് വളരെ കുടിയിരിക്കുന്നു. ഇത് ഒഴിവാക്കുക തന്നെ വേണം.

മദ്യപാനവും പുകവലിയും കാഴ്ച നശിപ്പിക്കുന്നു എന്നുമാത്രം പറഞ്ഞാൽ



പ്രശസ്തമാണല്ലോ. കാഴ്ച എന്ന വാക്കിന് തത്വശാസ്ത്രപരമായ അർത്ഥവ്യാപ്തികൾ കുടി-ദർശനം, കാഴ്ചപ്പാട്-വന്നുചേരുന്നത് ഇതുകൊണ്ടെല്ലാമാണ്.

കണ്ണുകളെ ശരിയായി ഉപയോഗിക്കുകയും സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതെങ്ങനെയെന്ന് അഭ്യസ്തവിദ്യരായ ആളുകൾക്കുപോലും ഇക്കാലത്ത് ധാരണ കുറഞ്ഞുപോയിരിക്കുന്നു. ഇതുമൂലം കാഴ്ചയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട തകരാറുകൾ കുടിക്കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. കാഴ്ചക്കേടിന് കണ്ണട, തിമിരത്തിന് ഓപ്പറേഷൻ, പിന്നെ പലേ മട്ടിലുള്ള ലേസറുകൾ. ഇതാണ് ഇന്നത്തെ നേത്രസംരക്ഷണത്തിന്റെ സംക്ഷിപ്തരൂപം. ആരോഗ്യത്തെ സംബന്ധിച്ച് പൊതുവിൽ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള ഉദാസിനത, അല്ലെങ്കിൽ ആരോഗ്യമെന്നാൽ ചികിത്സയാണെന്ന തെറ്റായ വിലയിരുത്തൽ, കണ്ണുകളുടെ കാര്യത്തിലും ഉണ്ടാകാതെ വയ്ക്കില്ല. കാഴ്ച നിലനിർത്തുവാനും വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനും ഉള്ള ഉപായങ്ങളാണ് ഈ കുറിപ്പിൽ സമാഹരിക്കാൻ ശ്രമിച്ചിട്ടുള്ളത്.

കണ്ണുകൾ ആഗേയഗുണമുള്ളവയാണ്. ഇതുമൂലം പൊതുവിൽ തണുത്ത ചുറ്റുപാടുകൾ അവയ്ക്ക് സുഖകരമായി അനുഭവപ്പെടുന്നു. അതേസമയം നിര

കരി നല്ല ആവണക്കണ്ണയിൽ ചാലിച്ച് വച്ച് കൺമഷിയായി ഉപയോഗിക്കാം. മഷിയെഴുതുന്നത് കാഴ്ച ശക്തിക്ക് നല്ലതാണ്. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ പക്ഷേ സ്ത്രീകൾ മാത്രമേ കണ്ണെഴുതാറുള്ളൂ.

ഒഴിവാക്കാവുന്ന ദോഷങ്ങൾ

ഉപ്പ്, പുളി, എരിവ് രസങ്ങൾ പൊതുവിൽ കണ്ണിന് ദോഷം ചെയ്യുന്നു. ഇവയുടെ ഉപയോഗം കഴിയുന്നത്ര കുറയ്ക്കണം. ഉപ്പിന് പകരം ഇന്ത്യപ്പും എരിവിനായി ഇഞ്ചിയും ശീലിക്കുന്നതാവും നല്ലത്. പുളി ഏതായാലും അത്രയൊന്നും ഗുണകരമാവില്ല. പഴകിയ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കരുത്. കൃത്രിമനിറങ്ങൾ ചേർത്ത ആഹാരപാനീയങ്ങൾ കണ്ണിന്റെ നാഡികളെ ക്രമത്തിൽ ദുർബലപ്പെടുത്തുന്നു. അമിതമായി തണുപ്പിച്ച ഭക്ഷണവസ്തുക്കൾ ശരീരത്തിനു പൊതുവിലും കണ്ണുകൾക്ക് പ്രത്യേകിച്ചും വളരെയധികം ദോഷം ചെയ്യുന്നു. ഫ്രീഡ്ജ് തുറന്ന് തണുപ്പിച്ച വെള്ളം വയറുനിറയെ കുടിക്കുക എന്നത് മുതിർന്നവരിലും അതുകണ്ട് കുഞ്ഞുങ്ങളിലും വ്യാപകമായ ശീലമാണിത്. ഇതു വരുത്തിവക്കുന്ന ദഹന വൈകല്യങ്ങളും മറ്റാരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും ഗുരുതരങ്ങളാണ്. ഈയർത്ഥത്തിൽ മനുഷ്യൻ

അവകൊണ്ടുള്ള മറ്റു ദോഷങ്ങളെ കണ്ടില്ലെന്നു നടിക്കലാകും. അവയെല്ലാം അവഗണിച്ചുകൊണ്ട് ഈ ദുശീലങ്ങളും പരിഷ്ക്കാരത്തിന്റെ പ്രതീകങ്ങളായിരിക്കുന്നുവെന്ന് കലികാലവൈഭവം തന്നെ.

ചെയ്യാവുന്ന ഗുണങ്ങൾ

മറ്റുവിധത്തിൽ നിഷേധിച്ചിട്ടില്ലെങ്കിൽ നിത്യവും എണ്ണതേച്ചുകുളിക്കണം. ശിരസ്സിലും കാൽവെള്ളയിലും മാത്രം നിത്യം എണ്ണ തേച്ചാൽ മതി. ഒപ്പം ഒന്നോ രണ്ടോ തുള്ളി ചെവിയിലും ഒഴിക്കാം. ഇത് കണ്ണുകൾക്കും മറ്റ് ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കും ആരോഗ്യവും ഉന്മേഷവും നൽകുന്നു.

അരി, ചെറുപയര്, ഗോതമ്പ്, ചെറിയ അളവിൽ നറുനെയ്യ്, ഇലക്കറികൾ, മാതളനാരങ്ങ, മുന്തിരി, ഇന്ത്യപ്പ്, ത്രിഫല (കടുകു, നെല്ലിക്ക, താന്നിക്ക) എന്നിവ ഭക്ഷണമായോ ഔഷധമായോ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നത് കണ്ണുകൾക്ക് നല്ലതാണ്. കൃത്രിമത്തീറ്റ നൽകാത്ത മൃഗങ്ങളുടെയും പക്ഷികളുടെയും മത്സ്യങ്ങളുടെയും മാംസം മാംസാഹാരം ശീലിച്ചിട്ടുള്ളവരെ സംബന്ധിച്ച് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. ഒരുപാട് സമയം വെയിലുകൊണ്ട് നടക്കരുത്. ചൂടുപഴുത്ത നിലത്ത് ചെരിപ്പിടാതെ നടക്കരുത്. മലമുത്രാദികൾ അടക്കിവ

ക്കാതെ ശ്രദ്ധിക്കണം. മലശോധന കുറയുന്നത് കാഴ്ചക്കുറവും കണ്ണുകൾക്ക് ആലസ്യവും ഉണ്ടാകും. പകലുറങ്ങരുത്. രാത്രി-ഉറങ്ങാതിരിക്കുകയുമരുത്. ഭക്ഷണത്തിൽ നിയന്ത്രണം വേണം.

കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗം വ്യാപകമായതോടെ അതുമൂലമുള്ള കാഴ്ചത്തകരാറുകളും ഏറിയിരിക്കുന്നു. മോണിറ്ററിൽത്തന്നെ കണ്ണുനട്ട് ദീർഘനേരം ഇരിക്കുന്നത് എല്ലാ തരത്തിലും ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നു. കണ്ണ് സ്വാഭാവികമായി ചിമ്മിത്തുറക്കുന്നത് വളരെയധികം കുറയുന്നു. ഇതുമൂലം കണ്ണുകൾ ഉറങ്ങുന്നു. ചുവപ്പ്, നിറം, വെളിച്ചത്തേക്കു നോക്കാൻ വയ്യാക, വെള്ളം വരിക, കാഴ്ചക്കു മങ്ങൽ ഇവയെല്ലാം ഇതുമൂലമുണ്ടാകുന്നു. ബോധപൂർവ്വം കണ്ണുചിമ്മാൻ ശ്രദ്ധിക്കുകയും ഒരു മണിക്കൂർ ജോലിയെടുത്താൽ 2-3 നിമിഷം കണ്ണടച്ച് ശാന്തനായിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുകയും ചെയ്താൽ ഇപ്പറഞ്ഞ ഉപദ്രവങ്ങൾ വരാതെ നോക്കാം. വന്നുപെട്ടാൽ ചിലപ്പോൾ വൈദ്യസഹായം വേണ്ടിവന്നേക്കാം.

ശരീരത്തെ പൊതുവായി ബാധിക്കുന്ന രോഗങ്ങളാൽ കാഴ്ചയ്ക്ക് വൈക

ല്യമുണ്ടാകുന്ന നിരവധി സന്ദർഭങ്ങളുണ്ട്. പ്രമേഹം, രക്താതിമർദ്ദം, ചിലയിനം ക്രിമിമരോഗങ്ങൾ എന്നിവ ഉദാഹരണം. പ്രമേഹം മൂലമുള്ള അന്ധത നമ്മുടെ നാട്ടിൽ കൂടിക്കൊണ്ടേയിരിക്കുകയാണ്. ഇതിന് പരിപൂർണ്ണമായ ചികിത്സ പലപ്പേഴും സാധ്യമല്ല. എന്നാൽ പ്രമേഹത്തെ ശരിയായി നിയന്ത്രിക്കാനായാൽ പൂർണ്ണമായി കാഴ്ച നഷ്ടപ്പെടാതെ നോക്കാൻ ആയുർവ്വേദ ചികിത്സ സഹായിച്ചേക്കാം. ഇത്തരം രോഗങ്ങളെല്ലാം ജീവിതരീതിയിലെ തകരാറ്, പാരമ്പര്യ ജന്മസിദ്ധമായ വൈകല്യങ്ങൾ തുടങ്ങിയവക്കുള്ള പങ്ക് വളരെ വലുതാണ്.

ഇപ്പറഞ്ഞ സംഗതികൾ ആകപ്പാടെ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ ഒന്നു വ്യക്തമാണ്. കണ്ണിന് ദോഷമായും ഗുണമായും പറഞ്ഞതെല്ലാം അതേപടി മുഴുവൻ ശരീരത്തിനും ബാധകമാണ്. ആരോഗ്യകരമായ ജീവിത ശൈലിക്കൊണ്ട് മുഴുവൻ ശരീരവും ആരോഗ്യത്തിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുന്നു. മറിച്ച്യാൽ മറിച്ചും. കണ്ണുകളുടെ പ്രാധാന്യം നിമിത്തം അവയുടെ കാര്യം പ്രത്യേകം പരാമർശിച്ചു എന്നുമാത്രം.

സീതാറാം ആയുർവ്വേദ സ്പെഷ്യാലിറ്റി ഹോസ്പിറ്റൽ, കൊക്കാല, തൃശ്ശൂർ-21

സംസ്കാരത്തിന്റെ
ആരോഗ്യത്തിനും
ആരോഗ്യത്തിന്റെ
സംസ്കാരത്തിനും
ഒരയ്യധം



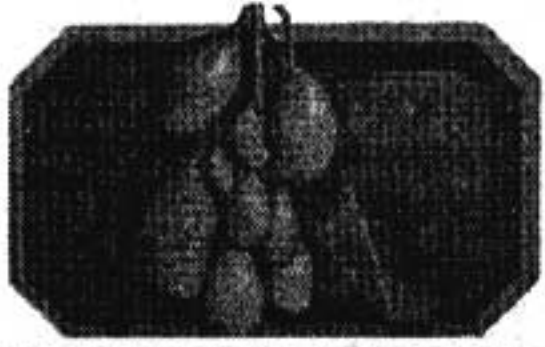
വൈദ്യശസ്ത്രം

സാംസ്കാരിക മാസിക
വൈദ്യശസ്ത്രം, പി.ഒ.എലത്തൂർ,
കോഴിക്കോട്-673 303
ഫോൺ : 0495-2853661

ആശംസകളോടെ,
ഉമാ പ്രേമൻ

**ശാന്തി മെഡിക്കൽ
ഇൻഫർമേഷൻ സെന്റർ**

പുന്നത്തൂർ റോഡ്,
കോട്ടപ്പടി പി.ഒ., - 680 505, തൃശ്ശൂർ
ഫോൺ : 04872556796
e-mail : umapreman@vsnl.net



TENDER MANGO PICKLE IN BRINE



MANGO PICKLE IN OIL



GARLIC PICKLE IN OIL

Premier

PREMIER FOOD PRODUCTS
THRISSUR-680 651, S.INDIA