നിത്യജീവിതത്തിലെ വിഷസമ്പർക്കങ്ങൾ

സുകന്യ

ആധുനിക ജീവിതത്തിൽ നമ്മൾ വീട്ടിലും തൊഴിലിടങ്ങളിലും ഉപയോഗിക്കുന്ന പല പദാർത്ഥങ്ങളും അവ നൽകുന്ന ചില ഗുണങ്ങൾക്കപ്പുറത്ത് പ്രത്യക്ഷത്തിൽ തിരിച്ചറിയാനാവാത്ത പല ദോഷങ്ങളും ഉണ്ടാക്കുന്നുണ്ട്. പലയിടങ്ങളിൽനിന്നായി പല തരത്തിലായി പലനേരങ്ങളിലായി നിരന്തരം നമ്മൾ ഇത്തരം വിഷബാധകൾക്ക് വിധേയരായിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.

നമ്മുടെ മുൻതലമുറകൾക്ക് കേട്ടറിവുപോലുമില്ലാത്ത അനേകതരം രോഗങ്ങൾക്കും അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾക്കും നമ്മുടെ തലമുറ ഇരയായിത്തീരുന്നതിന്റെ കാരണവും സർവ്വവ്യാപിയായ ഈ വിഷങ്ങൾത്തന്നെ.

വിഷം ഒരു പദാർത്ഥമാകണമെന്നില്ല. കാഴ്ച്ചയിലെ വിഷം, കേൾവിയിലെ വിഷം, ചിന്തയിലെ വിഷം, ശീലങ്ങളിലെ വിഷം, വികാരങ്ങളിലെ വിഷം.......എന്നിവയെല്ലാം വിഷങ്ങൾത്തന്നെ. അറിയാതെ ശീലിച്ചുതുടങ്ങുകയും പിന്നീട് ശീലമാവുകയും ശീലമായിക്കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നീട് നമുക്ക് മാറ്റാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുതോന്നുകയുമാണ് ഇവയിൽ പലതിന്റേയും രീതി. ഓരോന്നോരോന്നായി ഈ ദൂഷ്യങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തി നേടുകയാണ് വേണ്ടത്.

ചായയും കാപ്പിയും നമ്മൾ ചെറുപ്പത്തിലേ ശീലിക്കുകയും നമ്മുടെ കുട്ടികളെ ചെറുപ്പത്തിലേ ശീലിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന പാനീയ വിഷങ്ങളാണ്. ചായയും കാപ്പിയും തന്നെ ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങളും വിഷങ്ങളുമാണ്. ഇപ്പോൾ അവയുടെ വിഷഗുണം പത്തിരട്ടി അധികമായിരിക്കുന്നു. തേയിലച്ചെടിയുടെ നടീൽ മുതൽ ചായപ്പൊടിയുടെ പാക്കിംഗ് വരെയുള്ള വിവിധഘട്ടങ്ങളിലായി പ്രയോഗിക്കപ്പെടുന്ന കീടനാശിനികളും രാസപദാർത്ഥങ്ങളും മൂലം ചായപ്പൊടി ഇന്ന് കമ്പോളത്തിൽ ലഭിക്കുന്ന ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളിൽ വെച്ച് ഏറ്റവും അധികം വിഷം കലർന്ന പദാർത്ഥമായി മാറിക്കഴിഞ്ഞു. കാപ്പിയും ഏകദേശം ഈ അവസ്ഥയിലാണ്. അതുകൊണ്ട് ചായകുടിയിൽനിന്ന് രക്ഷനേടാൻ ശ്രമിക്കുക. (പുകവലിയുടേയും മദ്യപാനത്തിന്റേയും ദൂഷ്യങ്ങൾ പ്രത്യേകം പറയേണ്ടാത്തതിനാൽ അതിലേക്ക് കടക്കുന്നില്ല.)

ഇത് പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ കാലമാണ്. അടുക്കളയിൽ പലവ്യഞ്ജനങ്ങളും മറ്റും മിക്കവാറും പ്ലാസ്റ്റിക്ക് ടിന്നുകളിലാണ് സൂക്ഷിക്കുന്നത്. ഫ്രിഡ്ജിൽ വെള്ളം വയ്ക്കുന്നതും വിദ്യാലയങ്ങളിലേക്കും തൊഴിലിടങ്ങളിലേക്കും ദാഹശമിനി കൊണ്ടുപോകുന്നതും പ്ലാസ്റ്റിക്ക് കുപ്പികളിലാണ്. പക്ഷെ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കാൻ ഒട്ടും നന്നല്ല പ്ലാസ്റ്റിക്ക്. അതുകൊണ്ട്, വെറുതെ കിട്ടുന്നു എന്നതുകൊണ്ടോ, പൊട്ടാനിടയില്ല എന്നതുകൊണ്ടോ ഒക്കെ നമ്മളകപ്പെട്ടുപോകുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക്കിനെ പടിയിറക്കുക.

പാചകം ചെയ്യാനുള്ള പാത്രങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാനുപയോഗിക്കുന്ന പദാർത്ഥങ്ങളിൽവച്ച് ഏറ്റവും ദോഷകരമായ സാധനമാണ് അലുമിനിയം. അലുമിനിയ പാത്രങ്ങൾ പാചകത്തിനുപയോഗിക്കരുത്. കഷായം തുടങ്ങിയ ഔഷധങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാൻ അലുമിനിയപാത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുകയേ ചെയ്യരുത്.

അലുമിനിയത്തിന്റെ നേരിയ കനമുള്ള കടലാസുകൊണ്ടു പൊതിഞ്ഞാണ് പല ചോക്കലേറ്റുകളും വരുന്നത്. കോള പോലുള്ള പല പാനീയങ്ങളും ഇപ്പോൾ അലുമിനിയം കാനുകളിലാണ് ഇറങ്ങുന്നത്. ടൂത്ത്പേസ്റ്റുകളും തഥൈവ. ഇത് അങ്ങേയറ്റം ദോഷകരമാണ്.

കൊതുകുതിരികളും കൊതുകിനെ അകറ്റുന്ന മറ്റുപാധികളും മാരകമായ വിഷപദാർത്ഥങ്ങൾ കലർന്നതാണ്. നിർമ്മാതാക്കൾ എന്തുപറഞ്ഞാലും ശരി; അവയുടെ നിരന്തര ഉപയോഗം അപകടകരംതന്നെ. അവയുടെ വിഷശക്തികൊണ്ടാണ് അവ കൊതുകിനെ അകറ്റുന്നതും കൊല്ലുന്നതും. മനുഷ്യനെ കൊല്ലാനുള്ള ശേഷി അവയ്ക്കില്ലെങ്കിലും അവ വിഷം തന്നെ. ചെറിയ കുട്ടികളുടേയും രോഗികളുടേയും മുറിയിൽ അവ ഉപയോഗിക്കുന്നത് നന്നല്ലതന്നെ.

വീട്ടിൽനിന്ന് കാലെടുത്തുവയ്ക്കുന്നത് റോട്ടിലേക്കായാൽ അത്ര നന്ന് എന്നാണ് ഇന്ന് മിക്കവർക്കും. ഗതാഗതമുള്ള റോഡിനോട് ചേർന്ന് വീടും പണിത് താമസിക്കുന്നവർക്ക് ശ്വാസകോശസംബന്ധിയായ അസുഖങ്ങൾ ഉണ്ടായില്ലെങ്കിൽ അത്ഭുതം എന്നു കരുതിയാൽ മതി. ഗതാഗതമുള്ള റോട്ടിൽനിന്നും പിരിയുന്ന ചെറുപാതകളുടെ ഓരങ്ങളിലെ സ്ഥലം താമസത്തിനായി വീടുവെയ്ക്കാൻ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

ശരീരവും ഭൂമിയുമായി ഒട്ടും ബന്ധപ്പെടാത്ത രീതിയിൽ സ്ഥിരം ചെരിപ്പിട്ടു നടക്കരുത്. ചെരുപ്പുകളിൽത്തന്നെ ഹൈഹീൽഡ് ചെരുപ്പുകൾ രോഗം ഉണ്ടാക്കുമെന്നത് ഉറപ്പായിട്ടും പറയാം. കാൽമുട്ടുകളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഓസ്റ്റിയോ ആർത്രൈറ്റിസ് പോലുള്ള രോഗങ്ങൾക്ക് പ്രധാന കാരണങ്ങളിലൊന്നായി ഉയർന്ന ഹീലുള്ള ചെരുപ്പുകളെ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

ഹൈഹീൽഡ് ചെരിപ്പും അതിടുന്ന ആളുടെ ആത്മവിശ്വാസവുമായി ബന്ധമുണ്ടത്രെ. ഹൈഹീൽഡ് ചെരിപ്പുകൾ ആത്മവിശ്വാസം കുറഞ്ഞ സ്ത്രീയുടെ പ്രകടമായ ലക്ഷണമാണെന്നു ചില മനശാസ്ത്ര പഠനങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു. അമേരിക്കയിൽ നടത്തിയ മറ്റൊരു പഠനം സ്ത്രീയുടെ വിദ്യാഭ്യാസം കൂടുംതോറും ഹൈഹീൽഡ് താൽപ്പര്യം കുറയുമെന്നു ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു. വിദ്യാഭ്യാസ സംബന്ധിയായ അപകർഷതയുടെ തെളിവായി ഹൈഹീൽഡിനെ അവിടെ പരിഗണിക്കുന്നുണ്ടത്രെ.