

പൗരാണിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ കാലികപ്രസക്തി



ഡോ. കെ. ദുരളീയരൻ പിള്ള

ആരോഗ്യരക്ഷയുള്ള പൗരാണികമായ കാഴ്ചപ്പാടിനെക്കുറിച്ചും, അതിന്റെ മേന്മയെക്കുറിച്ചും പറയുമ്പോൾ, സൂപ്പർ കമ്പ്യൂട്ടറുകളുടെയും, കമ്പ്യൂട്ടറൈസ്ഡ് മൈക്രോ ഗ്രാഫിയുടെയും മറ്റും ഈ യുഗത്തിൽ എന്തു പ്രസക്തി എന്നു ചിന്തിക്കുന്നവരുണ്ടായേക്കാം. ആധുനികവൈദ്യശാസ്ത്രം രോഗത്തെ മാത്രം അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി ചികിത്സിക്കുമ്പോൾ ആയുർവേദ ചികിത്സാ സമ്പ്രദായം രോഗിയുടെ ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും, അയാളുടെ ആരോഗ്യാവസ്ഥയെയും കണക്കിലെടുത്തുകൊണ്ടുള്ള ഒരു സമീപനം കൈക്കൊള്ളുന്നു.

പുരാതന വൈദ്യശാസ്ത്രമായ ആയുർവേദത്തിലെ ആരോഗ്യരക്ഷയുള്ള ഉപദേശം അവഗണിക്കപ്പെടുക വഴി സമൂഹം ഹൃദ്രോഗം, അർബുദം, എയ്ഡ്സ്, അന്താക്സ് തുടങ്ങി അനേകം ഗൗരവമേറിയ രോഗങ്ങളെ നേരിടേണ്ട അവസ്ഥയിലെത്തിച്ചേർന്നിരിക്കുകയാണ്. ഇവയെല്ലാം തെറ്റായ ആഹാരവിഹാരങ്ങളിലൂടെ ഉടലെടുത്തതാണെന്നുള്ള തിരിച്ചറിവ് സാധാരണ ജനങ്ങൾക്കുണ്ടാകേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അരോഗിയായി

പണ്ടൊക്കെ ആളുകൾ നേരത്തെ കിടക്കുകയും ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തത്തിലേഴുന്നേറ്റ് ദൈനംദിനകൃത്യങ്ങളിലേർപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്ന സ്വഭാവക്കാരായിരുന്നു. അവരുടെ ആരോഗ്യത്തിന്റെ രഹസ്യവും അതായിരുന്നു. ആഹാരരീതികളിലും പ്രവർത്തനങ്ങളിലും സ്വഭാവത്തിലും നിയന്ത്രണം പുലർത്തുന്നവർക്ക് ശാരീരികവും മാനസികവും ആയ ആരോഗ്യം ഉറപ്പുവരുത്താനാകും

രിക്കാൻ ഓരോ വ്യക്തിയും അനുഷ്ഠിക്കേണ്ട ദിനചര്യ, ജന്തുചര്യ, സദാചാരപ്രവൃത്തികൾ, ധാർമ്മികനായിരിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത എന്നിവകൾക്ക് ഊന്നൽ നൽകിക്കൊണ്ട് രോഗപ്രതിരോധത്തിന് മുൻതൂക്കം നൽകുന്ന ആയുർവേദത്തിന്റെ ഉപദേശങ്ങൾ സമൂഹമദ്ധ്യത്തിലെത്തിക്കാൻ അധികൃതർ ശ്രദ്ധിക്കണമല്ല എന്നതു ചോദകരം തന്നെ.

ലോകാരോഗ്യസംഘടനയുടെ ആരോഗ്യത്തെ സംബന്ധിച്ച നിർവ്വചനം ശ്രദ്ധിക്കുക, "കേവലം രോഗങ്ങളുടെ അഭാവം മാത്രമല്ല ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ നല്ല അവസ്ഥയുടെ ആകെത്തുകയാണ് ആരോഗ്യം." ആധുനികവൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ നിലവിലുള്ള കാഴ്ചപ്പാടിന്റെ മേല്പറഞ്ഞ ലക്ഷ്യം എത്രത്തോളം ഫലപ്രദമായി കൈവരിക്കുവാൻ കഴിയും എന്നു വിശകലനം ചെയ്യുമ്പോഴാണ് നമ്മുടെ സ്വന്തം വൈദ്യശാസ്ത്രമായ ആയുർവേദത്തിന് ഇക്കാര്യത്തിലുള്ള മേന്മ കണ്ടെത്താൻ കഴിയുന്നത്.

ധാന്യങ്ങളും പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ഉപയോഗപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടുള്ള പുരാതന ഭക്ഷണരീതിയിൽ നിന്നും, ആധുനികമനുഷ്യൻ ഏറെ വ്യതിചലിച്ചിരിക്കുന്നു. പാശ്ചാത്യഭക്ഷണശൈലിയിലാകൃഷ്ടരായി, കൂടുതൽ ഉപ്പും കൊഴുപ്പും കലർന്ന ആഹാരങ്ങളും ഫാസ്റ്റ് ഫുഡും കിണിലടച്ച ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളും സാധാരണജനങ്ങൾ പോലും ശീലമാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഗ്ലാസ് ബേലി, ഗ്ലാസ് ബ്ലാഡർ സ്റ്റോൺ, രക്തവാതം, അതിസന്ധലം, പ്രമേഹം, ഹൃദ്രോഗം, കടൽ വ്രണം തുടങ്ങിയ ചിരസ്മാ

യിയായ രോഗങ്ങളും സമൂഹത്തിൽ വ്യാപകമായി പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

പണ്ടൊക്കെ ആളുകൾ നേരത്തെ കിടക്കുകയും ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തത്തിലേഴുന്നേറ്റ് ദൈനംദിനകൃത്യങ്ങളിലേർപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്ന സ്വഭാവക്കാരായിരുന്നു. അവരുടെ ആരോഗ്യത്തിന്റെ രഹസ്യവും അതായിരുന്നു. ഒരു ചികിത്സകൻ ജന്തുക്കളെ തിരിച്ചറിയണം. ജനങ്ങൾ വസിക്കുന്ന പ്രദേശത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകളെയും, അവർ കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തിന്റെയും കുടിക്കുന്ന വെള്ളത്തിന്റെയും സ്വഭാവവിശേഷങ്ങൾ ചികിത്സിക്കുന്ന വ്യക്തി മനസ്സിലാക്കണം. അലസജീവിതം ശീലമാക്കിയവരാണ്, അതോ കാമ്പാലാനിയാണോ വ്യാധാമശീലം ഉള്ളവനാണോ എന്നെല്ലാം രോഗിയെക്കുറിച്ച് വിശകലനം ചെയ്തു പഠിക്കണം. ഇതെല്ലാം ചികിത്സാവിജ്ഞാനിനും രോഗത്തിന്റെ സാധ്യസാധ്യതകളെക്കുറിച്ച് വിലയിരുത്താനും അത്യാവശ്യം തന്നെ. സാത്വികമായ ആഹാരക്രമങ്ങളും യോഗാസനം പോലെയുള്ള വ്യാധാമരീതികളും മനസ്സ് പ്രസന്നമാക്കിവെക്കുന്നതും രോഗബാധ അകറ്റി നിർത്താനും പരിപൂർണ്ണ ആരോഗ്യം കൈവരിക്കാനും ഉള്ള അടിസ്ഥാനഘടകങ്ങളായി നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ആഹാരരീതികളിലും പ്രവർത്തനങ്ങളിലും സ്വഭാവത്തിലും നിയന്ത്രണം പുലർത്തുന്നവർക്ക് ശാരീരികവും മാനസികവും ആയ ആരോഗ്യം ഉറപ്പുവരുത്താനാകും എന്ന് ചരകാചാര്യനും വ്യക്തമാക്കിയിരിക്കുന്നു. ഈ ആധുനികയുഗത്തിൽ ധനികനായാലും ദരിദ്രനായാലും എല്ലാവരിലും ഭൗതിക സൗകര്യങ്ങൾക്കിടയിലും മനുശാന്തി ലഭിക്കണമല്ല എന്നതാണ് പരമാർത്ഥം. വ്യാധാമത്തിന്റെ അഭാവവും മനോവൃത്തിയുടെ ആധിക്യവും എല്ലായിടത്തും കാണാം. കഴിക്കുന്ന പോഷകാഹാരം വ്യാധാമത്തിന്റെ അഭാവത്തിൽ ധാതുപോഷണത്തിനായിത്തീരാതെ, മേടസ് വർദ്ധിപ്പിക്കുക

യാണ് ചെയ്യുക. ഇത് പ്രമേഹം പോലുള്ള രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമായിത്തീരുകയും ചെയ്യും.

പ്രാണായാമവും യോഗാഭ്യാസവും മുടങ്ങാതെ ചെയ്യുന്ന ഒരാൾക്ക് എല്ലാവിധ രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തി നേടാനാകുമെന്ന് പൗരാണികശാസ്ത്ര ഗ്രന്ഥങ്ങൾ പറയുന്നു. യോഗാഭ്യാസം ശരീരമനോജന്യരോഗങ്ങൾക്കുള്ള ഫലപ്രദമായ ചികിത്സയാണ്. ഹൈപ്പർടെൻഷൻ, ഉദര രോഗങ്ങൾ, നടുവേദന, പ്രമേഹം, ഹോർമോൺ തകരാറുകൾ എന്നിവയ്ക്ക് യോഗാഭ്യാസം ശാശ്വതപരിഹാരം പ്രദാനം ചെയ്യുമെന്ന് ഇത് സംബന്ധിച്ച് നടത്തിയ പരീക്ഷണങ്ങൾ തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു. രോഗശമനത്തിന് മാത്രമല്ല ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ജീവിതം നയിക്കാനും യോഗാഭ്യാസം സഹായിക്കും. 'ചിത്തവൃത്തി നിരോധം' ആണ് യോഗാഭ്യാസത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം. ശരീരവും മനസ്സും ആത്മാവും തമ്മിലുള്ള സമന്വയമാണ് ധ്യാനം. ഈ ഐക്യം ശാരീരികാരോഗ്യത്തിന് അനിവാര്യമാണെന്നും നിരന്തരം ധ്യാനം ചെയ്യുന്നത് മനസ്സിനു വിശ്രമം ലഭിക്കുവാനും ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിന്റെയും രക്തസമ്മർദ്ദത്തിന്റെയും നിലവാരം സാധാരണമാക്കുവാനും സഹായിക്കുന്നതോടൊപ്പം, ഉന്മേഷാവസ്ഥയും രോഗപ്രതിരോധ ശക്തിയും നൽകി വാർദ്ധക്യാവസ്ഥയെ അകറ്റി നിർത്തുകയും ചെയ്യും.

ജീവിതത്തിലെ ആത്മീയവും മാനസികവും ശാരീരികവും ആയ കാര്യങ്ങൾക്ക് സമതുലിതത്വം ഉണ്ടാകണം. പണ സമ്പാദനത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള പരക്കം പാച്ചിലിനിടയിൽ പരിഷ്കൃത മനുഷ്യൻ എപ്പോഴും മാനസിക വ്യാപാരത്തിനു മുൻതൂക്കം നൽകുന്നതിനാൽ ശാരീരികവും ആത്മീയവുമായ കാര്യങ്ങൾ അവഗണിക്കപ്പെടുന്നു. അരോഗിയായിരിക്കുവാൻ എന്തൊക്കെ ചെയ്യണം എന്ന് വിവരിക്കുന്ന കൂടുതൽ വിഷയങ്ങളിൽ ആസക്തി ഇല്ലാത്തവനായും, സുഖ ദുഃഖങ്ങളിൽ ഒരേ മനസ്സോടു കൂടിയവനായും ഇരിക്കണമെന്ന് വാൾടോചാര്യൻ ഉപദേശിക്കുന്നു. ഈർഷ്യ, വിദ്വേഷം, ഭയം, അസുഖ ഇവ ഒഴിവാക്കണമെന്നും നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്.

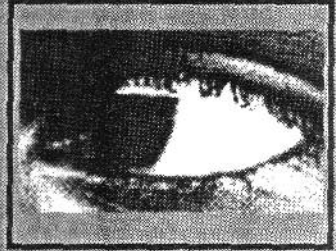
പട്ടിണിയുടെ വേദന പോലെ തന്നെ തീവ്രമാണ് അതി ഭക്ഷണത്തിന്റെ ശ്വാസം മുട്ടലും. അമിതാഹാരവും ഗുരുതരമായ ഭവിഷ്യത്തുകളുണ്ടാക്കും. പൗരാണിക ഭിക്ഷഗരന്മാർ സന്ധിവാതവും അമിതഭക്ഷണവുമായുള്ള ബന്ധത്തെക്കുറിച്ച് വളരെ ബോധവാന്മാരായിരുന്നു. അമിതഭക്ഷണം ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമായിത്തീരുന്നത് പ്രധാനമായും രണ്ട് കാരണങ്ങളാലാണ്, സംസ്കരിക്കപ്പെടാത്ത ഉന്നത കലോറി മൂല്യം ഉള്ളതായ, വ്യാവസായികാടിസ്ഥാനത്തിൽ നിർമ്മിച്ച ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ വൻതോതിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതും, കായിക വ്യാപാരം കുറയുന്നതും. ശരീരത്തിന്റെ നിലനില്പിനും വളർച്ചയ്ക്കും കേടു പോകലിനും ആവശ്യമുള്ളതിൽ കവിഞ്ഞ് കലോറികൾ ഭക്ഷണഭാരം സ്വീകരിക്കുന്നതിനെ അതിപോഷണം എന്നു പറയാം. അധികമുള്ള ഈ കലോറി അഥവാ ഊർജ്ജമാനം കൊഴുപ്പുസെല്ലുകളിൽ ശേഖരിക്കപ്പെടുകയും തൽഫലമായി അസിസ്റ്റഡ് സംജാതമാവുകയും ചെയ്യും. സമുദശരീരങ്ങൾക്ക് കൃശഗാത്രരെ അപേക്ഷിച്ച് എത് പോഷക ധമനി രോഗം (Coronary artery disease) ബാധിക്കുവാൻ സാധ്യത ഏറെയാണ്. പെട്ടെന്നുള്ള ഹൃദയസ്തംഭനവും ഇക്കൂട്ടരിൽ സാധാരണമാണ്.

രോഗം ബാധിച്ച ശേഷം ചികിത്സിച്ച ശമിപ്പിക്കുന്നതിനേക്കാൾ, അതു ബാധിക്കാതെ പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ കൈക്കൊള്ളുക എന്നതിന് ഊന്നൽ കൊടുക്കുന്ന ഒരു വൈദ്യശാസ്ത്രമാണ് ആയുർവേദം. അതിനു സഹായകമായ കാര്യങ്ങൾ ആയുർവേദത്തിലെ സുസ്ഥമുത്ത വിഭാഗത്തിൽ വളരെ വിസ്തരിച്ച് തന്നെ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നു. പരിപൂർണ്ണാരോഗ്യമുള്ള ഒരു ജനതയാണ് രാഷ്ട്രത്തിന്റെ പ്രധാന സമ്പത്ത്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ രോഗം ഒഴിവാക്കി, ആരോഗ്യരക്ഷ ഉറപ്പുവരുത്താനുതകുന്ന കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് യുവതലമുറ പ്രത്യേകിച്ചും ബോധവാന്മാരായിരിക്കണം. ആയുർവേദത്തിൽ വിവരിച്ചിട്ടുള്ള ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനായുള്ള ഉപദേശങ്ങൾ, പാഠപുസ്തകങ്ങളിൽ ഉൾക്കൊള്ളിക്കുന്നത് ഭാവിപാരമ്പര്യമായ ഇന്നത്തെ കുട്ടികൾ അവ നന്നായി മനസ്സിലാക്കാൻ ഉപകരിക്കുന്നതാണ്. കരുത്തുറ്റ ഒരു രാഷ്ട്രം വിഭാവനം ചെയ്യുന്ന സർക്കാരിന്റെ അടിയന്തിര ശ്രദ്ധ ഈ കാര്യത്തിൽ പതിയുന്നതിൽ അമാന്തം ഉണ്ടാവരുത്.

പ്രിൻസിപ്പാൾ, വൈദ്യരത്നം ആയുർവേദ കോളേജ്, ഒല്ലൂർ, തൃശ്ശൂർ

കണ്ണിന്റെ ആരോഗ്യം

കണ്ണടയില്ലാത്ത കാഴ്ചക്കായി



1. ഓരോ അഞ്ചു സെക്കന്റിലൊരിക്കൽ കണ്ണടയ്ക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. കണ്ണിലെ മാംസപേശികളെ സ്വതന്ത്രമാക്കാനും കണ്ണിന്റെ ഫോക്കസ് ക്രമീകരിക്കാനും ഇതുപകരിക്കും.

2. ഒരു വസ്തുവിനെ കഴുപ്പെടുത്തോ കി വ്യക്തമായി കാണാൻ ശ്രമിക്കാതെ, ആ വസ്തുവിന് സമീപം ചെന്ന് കാണാൻ ശ്രമിക്കുക. കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതിലൂടെ കണ്ണിന്റെ അടിമത്തത്തിലെ മസ്തിഷകങ്ങൾക്ക് ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടുകയും.

3. സൂര്യനമന്താനും ശീലമാക്കുക. ഇത് കണ്ണിലേക്കുള്ള രക്തചംക്രമണം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായകമാകും.

4. കണ്ണ് ക്ഷീണിച്ചതായാ, കണ്ണിനീർ വരുന്നതായാ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ ഉടൻ കൈകൾ കൊണ്ടോ, നനഞ്ഞ തുണി കൊണ്ടോ കണ്ണടച്ച പിടിച്ചു കണ്ണുകൾക്ക് വിശ്രമം കൊടുക്കുക.

5. ഓരോ വരിയും വായിച്ചതിനു ശേഷം കണ്ണടയ്ക്കുക.

6. കമ്പ്യൂട്ടറിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന വരാണെങ്കിൽ ഇടക്കിടയ്ക്ക് കണ്ണടയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

7. വായിക്കുമ്പോൾ കൃത്യമണി കൂടുതൽ ചലിപ്പിക്കാതെ തല ചലിപ്പിച്ച് വായിക്കുക.

8. ടെലിവിഷൻ 8-10 അടി അകലത്തിൽ ഇരുന്ന് കാണുകയും ഓരോ അഞ്ചു സെക്കന്റിലും കണ്ണടയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക.

(അരുൺദോ സൂൾ ഓഫ് പെർഫെക്റ്റ് ഐ സൈറ്റ്, തിരുവനന്തപുരം)