

കേരളീയം 2011 ഫെബ്രുവരി
ലക്കത്തിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച
'വൺഡേസ്കൂൾ ഓൺഹെൽത്ത്' എന്ന
ആരോഗ്യപരിപാടിയെക്കുറിച്ച്
കേരളീയത്തിന് ലഭിച്ച പ്രതികരണങ്ങൾക്ക്
ഡോ. വിജയൻ മറുപടി പറയുന്നു

ഇതിന്റെ പേരാണ് അവബോധം

ആരാണ് ഈ വൺഡേ സ്കൂൾ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ?

വയനാട്ടിലെ ആദിവാസികളായ നായ്ക്കർ, പണിയർ, തിരുവനന്തപുരത്തെ കാണിക്കാർ, നോർത്ത് ഇന്ത്യയിലെ ചക്മ സമുദായം തുടങ്ങിയവരുടെ ഇടയിൽ നിന്നും തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട ഇരുപതോളം പ്രവർത്തകർ കഴിഞ്ഞ ഏഴ് വർഷമായി 2004 മുതൽ വൺഡേ സ്കൂളിന്റെ ആരോഗ്യപ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇപ്പോഴത്തെ സെക്രട്ടറി ഷമോലി ചാക്മ (ഫോൺ: 919495271776). അമ്മിണി, ഹിമമോൾ, മൈനാകവല്ലി എന്നിവരാണ് മറ്റ് കമ്മിറ്റി അംഗങ്ങൾ.

എന്താണ് ഞങ്ങൾ സാമൂഹികമായി ഓർമ്മിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ?

1. ശരിയായ ശ്വാസനാളിയാണ് ആരോഗ്യത്തിന്റെ പ്രധാനലക്ഷണം
2. ഈർപ്പം ശരിയായ നിലയിലല്ലാത്ത ശരീരത്തിൽ അമിതശ്വാസം ഉണ്ടാകും.
3. രക്തത്തിൽ ഇരുമ്പിന്റെ അംശം കുറഞ്ഞാലും അമിതശ്വാസം ഉണ്ടാകും(ശരീരത്തിൽ ഓക്സിജൻ സ്വീകരിക്കപ്പെടുന്നത് രക്തത്തിലെ ഇരുമ്പിന്റെ അളവിന് ആനുപാതികമായിട്ടാണ്. ഇരുമ്പുണ്ടാകാൻ ഇലക്കറി, മഞ്ഞൾ, ഈത്തപ്പഴം, തെങ്ങിൻ ശർക്കര(കരുപ്പെട്ടി) ഇവയൊക്കെ നന്ന്.
4. നടപ്പ്, ഇരുപ്പ്, കിടപ്പ് ഇവയിലെ വൈകല്യങ്ങൾ മൂലം ശാരീരികവ്യതിയാനങ്ങൾ ഉണ്ടായാലും അമിതശ്വാസം ഉണ്ടാകും.

വ്യക്തി എന്ന നിലയ്ക്ക് എന്ത് ചെയ്യണം?

1. 20 മിനുട്ട് എങ്കിലും നേർവരയിൽക്കൂടി വായ അടച്ച് ശ്വാസം ശാന്തമാക്കി നടക്കുന്നത് ഒരു ശീലമാക്കണം.
2. കിടക്കുമ്പോൾ കൂടുതൽ അടഞ്ഞ മുക്ക് മുകളിൽ വരുന്ന വിധം വായ അടച്ച് ചെരിഞ്ഞു കിടക്കുന്നത് ശീലമാക്കണം.
3. നിൽക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുകയും നിൽക്കേണ്ടുമ്പോൾ പാദങ്ങൾ സമാന്തരമായി വരത്തക്കവിധം നിൽക്കുന്നത് ശീലമാക്കുകയും ചെയ്യുക. (ചെറുപ്പുകൾ മധ്യഭാഗം)



ഗം വളയുന്നതും പുറകിൽ കെട്ടുന്നതും മാത്രം ദോഷം ചെയ്യുന്നില്ല. ചെറുപ്പുകൾ ഇല്ലാതിരിക്കുന്നതും നന്ന്) 4. ഒരാൾ അയാളുടെ ഭാരത്തിനനുസരിച്ച് (പ്രായത്തിനനുസരിച്ചല്ല). 1 കിലോയ്ക്ക് 40 മി. ലി. എന്ന അളവിൽ ശരീരത്തിലെ ഇരുപ്തം ക്രമീകരിക്കുന്നത് ഒരു ശീലമാകണം.

5. ഇരുമ്പ് കുറയാത്ത രീതിയിലുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കണം. ഭക്ഷണം കഴിഞ്ഞ ഉടൻ ഉറങ്ങരുത്. അളവിൽ കൂടുതൽ കഴിക്കരുത്. ഇവ ശീലമാകണം.

6. കുള്ളിക്കുമ്പോൾ വെള്ളം കവിൾ കൊള്ളുന്നത് ശീലമാകണം.

7. ഓർക്കുക. കുറഞ്ഞ അളവിൽ, ശാന്തമായി, മുക്കിൽ കൂടി മാത്രം ശ്വസിക്കുക.

ശ്വാസത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധമാണ് ചിന്തയെ ശമിപ്പിക്കാനുള്ള ഏക ഔഷധം. ഇതിന് ഒരു സാമൂഹ്യവബോധതലമുണ്ട്. മറ്റൊരാളിന്റെ വായ അടച്ചുപിടിക്കാൻ ഓർമ്മിപ്പിക്കേണ്ടതിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വവും കൂടി നമുക്കുണ്ട്. അത്തരം ഒരറിവ് സംഘടനകൾക്ക് അകത്തും പുറത്തും (എച്ച്1 എൻ1 പനിയെക്കുറിച്ചോ എയ്ഡ്സിനെക്കുറിച്ചോ ഉള്ള അറിവ് പോലെ) ഒഴുകേണ്ടതുണ്ട്. അല്ലെങ്കിൽ സംഘടന കൊണ്ട് പിന്നെ എന്തുകാര്യം?

എന്തൊക്കെ മാറ്റങ്ങളാണ് പ്രതീക്ഷിക്കാവുന്നത്?

ബ്ലഡ് പ്രഷർ, പ്രമേഹരോഗികൾ, ശ്വാസവൈഷമ്യം ഉള്ള രോഗികൾ, വിറയലുള്ള രോഗികൾ, അപസ്മാരരോഗികൾ, രാത്രി മുത്രമൊഴിക്കാൻ പല പ്രാവശ്യം എണീക്കുന്നവർ, പകൽ കണ്ട മാത്രം കോട്ടുവായ ഇടുന്നവർ, പകൽ ഉറക്കം വരുന്നവർ, സ്ഥിരം ഉറക്കം വരുന്നവർ, സ്ഥിരം തലവേദന വരുന്നവർ, ചൊറിഞ്ഞു തടിച്ച അലർജി, ആർത്തവസമയത്തെ വേദന, ഏത് മരുന്നും കഴിച്ചിട്ടും മാറാത്ത കഫശല്യം, മുഖത്തെ കാര, കുരു, താരൻ ഇവയ്ക്ക് 15 ദിവസത്തെ ഗുണപരമായ ശീലവ്യത്യാസങ്ങൾ കൊണ്ട് ഇത്തരം ലക്ഷണങ്ങൾക്ക് 80% മുതൽ വ്യത്യാസം കണ്ടുവരുന്നു. ഇതൊരു സാമൂഹിക അറിവായി ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ മാർകമായ രോഗങ്ങളിലേയ്ക്ക് തള്ളിവിടുന്ന കുർക്കംവലി പോലെയുള്ള ശ്വാസത്തകരാറുകളെ എല്ലാ കുട്ടായ്മകൾക്കും തടയിടാൻ കഴിയും. വായ അടയ്ക്കുന്ന കുട്ടിയ്ക്ക് ടോൺ



മഹാത്മാഗാന്ധി ശാന്തിനികേതനിൽ

സിംലൈറിസും തൊണ്ടവേദനയും വരില്ല. പകരില്ല. (മുക്കിൽ കൂടി ശ്വസിക്കുക, എപ്പോഴും വായ തുറന്നു വെയ്ക്കുന്ന ശീലവും ഒഴിവാക്കുക). എച്ച്1 എൻ1 പോലുള്ള പനികളും വായുവിലൂടെ പകരുന്ന വരാന്തിരിക്കുന്ന പനികളും തടയാൻ കർട്ടൺ കെട്ടുകയല്ല, വായ അടച്ചു വെയ്ക്കുകയാണ് നല്ലത്. ശ്വാസത്തിന്റെ അളവും കൂടുന്നതു തടയാനാണല്ലോ വായ അടയ്ക്കുന്നത്.

പേപ്പർ പ്ലാസ്റ്റർ ആരു കണ്ടെത്തി? ആരുപയോഗിച്ചു കൂടാ?

അകത്തേയ്ക്ക് ശ്വസിക്കുന്നത് മുക്കിൽ കൂടി മാത്രമാകുമ്പോഴാണ് കഫം ഉണ്ടാകാതിരിക്കുന്നത്. (ടിവിയിൽ ഉമ്മൻ ചാണ്ടിയുടെയും അച്യുതാനന്ദന്റെയും ചുണ്ടുകൾ മാത്രം ശ്രദ്ധിച്ചാൽ മതി). രാത്രി 12നും 2നുമിടയ്ക്ക് ശ്വാസത്തിന്റെ അളവ് കൂടുന്നു. അതുകൊണ്ട് വായിൽ കൂടി ശ്വാസം എടുക്കുന്നത് കൂടുതലാണ്. ചെരിഞ്ഞുകിടക്കുന്നവർക്കു മാത്രമേ വായ അടച്ചു കിടക്കാൻ പറുകയുള്ളൂ. അങ്ങനെ വായ തുറന്നു പോകാതിരിക്കാൻ പേപ്പർ പ്ലാസ്റ്റർ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് കുഴപ്പമില്ല. രണ്ട് വിരൽ വീതിയോ, മൂന്ന് വിരൽ വീതിയോ ഉള്ള പേപ്പർ പ്ലാസ്റ്റർ വായ അടച്ചുവെയ്ക്കുന്നതിന് സഹായിക്കാം. പക്ഷേ ഛർദ്ദി ഉള്ള രോഗികൾ, ചുമച്ചു കഷ്ടപ്പെടുന്ന രോഗികൾ എന്നിവർ വായിൽ കൂടി അകത്തേയ്ക്ക് അഴുകുശ്വാസം കയറാതിരിക്കാൻ വേണ്ടി തുവാല ചുരുട്ടി പിടിക്കുകയോ മുടി വെയ്ക്കുകയോ ചെയ്യണം. മദ്യപിച്ചവർ, അത്താഴം കഴിഞ്ഞ ഉടനെ ഉറങ്ങുന്നവർ, കുട്ടികൾ എന്നിവർ പേ

പ്പർ പ്ലാസ്റ്റർ ഒട്ടിച്ചാലും രാത്രി വലിച്ചുളക്കി കളയും. അല്ലെങ്കിൽ തുപ്പൽ നനഞ്ഞ് ഇളകിപ്പോകും.

ഛർദ്ദിയുള്ളപ്പോൾ പേപ്പർ പ്ലാസ്റ്റർ ഉപയോഗിക്കരുത്. സ്പാസ്റ്റിക് കുട്ടികളുടെ വായ അടയ്ക്കാനുള്ള മെഡിക്കൽ സംവിധാനങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ അവരെയും നമുക്ക് ആരോഗ്യത്തിലേയ്ക്ക് നയിക്കാൻ കഴിയും. പല്ലിനു കേടു വന്നവർ എത്രയും പെട്ടെന്ന് അത് പരിഹരിച്ചാൽ മാത്രമേ വായ പുട്ടി വെയ്ക്കാൻ കഴിയൂ. അതിന് വേണ്ടി പരിശ്രമിക്കണം. ഇങ്ങനെ രോഗികൾ തന്നെയാണ് പേപ്പർ പ്ലാസ്റ്റർ കണ്ടെത്തിയതും.

ഭക്ഷണം

ഭക്ഷണം ശുചിയുള്ളതാകണം. എളുപ്പം ദഹിക്കാവുന്നതാകണം. ആവശ്യത്തിന് ഇരുമ്പിന്റെ അംശം ഉൾപ്പെടെ മറ്റ് പോഷകമൂല്യങ്ങൾ ഉള്ളതാവണം. എളുപ്പം ദഹിക്കാത്ത ഭക്ഷണം ശ്വാസത്തെ കുടുന്നു. ഒരു ഭക്ഷണം കേമം മറ്റേത് വെറുക്കപ്പെടേണ്ടത് എന്നത് പല രീതിയിൽ കാണേണ്ടതാണ്. നടരാജഗുരു അനുഭവം വിവരിച്ചത് ശ്രീ നിത്യചൈതന്യതയി എഴുതിയിട്ടുണ്ട്. മദ്രാസിൽ നടരാജഗുരു താമസിക്കുന്ന കാലത്ത് ഗാന്ധിജി മദ്രാസ് സന്ദർശിക്കാനെത്തുകയും ചേരിയിലുള്ള കുറേ പേർ ഒരു വലിയ പട്ടുറോസാപ്പുമാലയുമായി നടരാജഗുരുവിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഗാന്ധിജിയെ കാണാൻ ചെന്നു. ഗാന്ധിജിയോട് അവർ ചേരിയിൽ നിന്നാണ് പരിചയപ്പെടുത്തിയപ്പോൾ ഗോമാംസം ഭക്ഷിക്കുന്നത് നിർത്തിയിട്ടു വരു എന്നിട്ട് നിങ്ങളുടെ പു

മാല സ്വീകരിക്കാം എന്ന് പറഞ്ഞത്രേ. വളരെ വേദനയോടും ഗാന്ധിജിയോട് തികഞ്ഞ ആദരവോടു കൂടിയാണ് അദ്ദേഹം ഇതു പറഞ്ഞത്.

വെള്ളം

ചുടാക്കിയ വെള്ളം ചത്തു പോകില്ല. വെള്ളം ചുടാക്കിയാൽ ഓക്സിജൻ നഷ്ടപ്പെടുമെന്നും അതുകൊണ്ട് ചുടാക്കാതെയുള്ള വെള്ളം മതിയെന്നും ഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പു വേണോ പിമ്പു വേണോ കൂടെ വേണോ എന്നൊക്കെയുള്ള സംശയം എന്തിനാണ്? വായയിൽ ഈർപ്പമില്ലാത്തപ്പോഴല്ലാം വെള്ളം ആവശ്യമാണ്. സാധാരണ വലിയ അനാരോഗ്യങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത ആളുകൾ അവരുടെ ഭാരത്തിനനുസരിച്ച് വെള്ളം കുടിയ്ക്കുന്നത് ശീലമായാൽ ആരോഗ്യം നിലനിർത്താം. ഒരു സമയം മൂന്ന് കവിളിൽ കൂടുതൽ വെള്ളം ആവശ്യമില്ല. നമ്മൾ ഓക്സിജനെ സ്വീകരിക്കുന്നത് ശ്വാസകോശത്തിലെ രക്തത്തിലൂടെയാണ്. വെള്ളത്തിലെ ഓക്സിജനെ നമ്മൾ സ്വീകരിക്കുന്നില്ല. കോള പോലുള്ളവ വെള്ളമല്ല. ചായയും കാപ്പിയും വെള്ളമല്ല. അങ്ങനെ വരുമ്പോൾ കൂടുതൽ അളവിൽ കഷായം, കരിങ്ങാലി ഇവയും നന്നല്ല. കൂടുതൽ ടാനിൻ അടങ്ങിയ ഹൈഡ്രേറ്റഡ് വെള്ളം കോശങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നില്ല. മല്ലിവെള്ളം, ചുക്കുവെള്ളം എന്നിവ കഴിപ്പമില്ല. സാധാരണ വെള്ളം തന്നെയാണ് പ്രധാനം. പഴച്ചാറുകൾ ദഹിക്കാനായി അതിലെ വെള്ളത്തെ സ്വീകരിക്കുന്നു. ശരീരത്തിനാവശ്യമായ വെള്ളത്തിനിൽ പകരമാകുന്നില്ല. ഭക്ഷണത്തിലെ വെള്ളം- കഞ്ഞി, സൂപ്പ്, ഫ്രൂട്ട് ജ്യൂസ് പോലെയുള്ളതിൽ ചേർത്ത വെള്ളം കൂടി വെള്ളത്തിന്റെ അളവിനോടു ചേർക്കാം.

എന്താണ് വൺഡേ സ്കൂളിന്റെ ലക്ഷ്യം?

വൈദ്യവിമുക്തമായ ഒരു ആരോഗ്യമേഖല വ്യക്തവും സുനിശ്ചിതവുമായ ആരോഗ്യാവബോധം കൊണ്ടേ സാധ്യമാകൂ. വൈദ്യവൽക്കരണം കൊണ്ടും, സൂപ്പർ സ്പെഷ്യാലിറ്റി കൊണ്ടും ജീവിതം കൂടുതൽ രോഗവൽക്കരിക്കപ്പെട്ടതേയുള്ളൂ. വൈദ്യവിദ്യാഭ്യാസത്തേക്കാൾ ആവശ്യം ആരോഗ്യവിദ്യാഭ്യാസത്തിനാണ്. കേരളത്തിലെ സ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസപരിപാടിയിൽ വൺഡേ സ്കൂൾ ആരോഗ്യപാഠ്യപദ്ധതി ഉൾ

പ്പെടുത്തണമെന്നാണ് ഞങ്ങൾക്കു പറയാനുള്ളത്.

ഈ നിഗമനത്തിലെത്താൻ തൃശൂർ കിരാലൂർ സൽസബീൽ സ്കൂളിലെയും കോഴിക്കോട് പന്തലായി സ്കൂളിലെയും പോണ്ടിച്ചേരി ആരോവിൽ സ്കൂളിലെയും വയനാട്ടിലെ കനവ് സ്കൂളിലെയും കൽക്കട്ടയിലെ ബോധിചര്യ സ്കൂളിലെ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ അനുഭവങ്ങൾ മാത്രം പരിശോധിച്ചാൽ മതി.

നിങ്ങൾക്ക് ഈ പ്രവർത്തനത്തിൽ എങ്ങനെ പങ്കാളിയായി കാൻ കഴിയും?

തിരുവനന്തപുരത്ത് പൊതുടി റോഡിൽ കല്ലാർ (27-ാം കല്ല്) എന്ന സ്ഥലത്താണ് വൺഡേ സ്കൂളിന്റെ സെക്രട്ടറിയേറ്റ്. തിങ്കൾ മുതൽ വെള്ളി വരെയുള്ള എല്ലാ പ്രവൃത്തി ദിവസങ്ങളിലും വൺഡേ സ്കൂൾ പ്രവർത്തനത്തെക്കുറിച്ച് അറിയാനായി മുൻകൂർ സമയം നിശ്ചയിച്ചോ അല്ലാതെയോ സന്ദർശിക്കാവുന്നതാമ്. തിരുവനന്തപുരത്ത് വട്ടിയൂർക്കാവിലും നെടുമങ്ങാട്ടും ഞായറാഴ്ചകളിൽ 10 മുതൽ 2 വരെ വൺഡേ സ്കൂൾ ആരോഗ്യവിദ്യാഭ്യാസ ക്ലാസ്സുകൾ നടക്കുന്നുണ്ട്.

എല്ലാ വർഷവും ജനുവരി 15 മുതൽ മാർച്ച് 30 വരെയും സെപ്റ്റംബർ 15 മുതൽ നവംബർ 30 വരെയും ഉള്ള കാലയളവിൽ മൂന്നാഴ്ചത്തെ പഠനകയാനുകൾ മുൻകൂർ ആവശ്യപ്പെടുന്ന ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ ചെറു സംഘങ്ങൾക്കായി (5 പേർ) നടക്കുന്നു. വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് വെക്കേഷൻ



പരിപാടികളും താല്പര്യമുള്ള ആദിവാസി വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് 3 മാസം മുതൽ 3 വർഷം വരെ താമസിച്ച് സ്റ്റൈപ്പന്റോടെ ഈ വിദ്യാഭ്യാസപരിപാടിയിൽ പങ്കെടുക്കാൻ ഫെലോഷിപ്പ് സംവിധാനവുമുണ്ട്.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്: ഡോ. വിജയൻ (9497569993), ഇ-മെയിൽ : drnayajiv@hotmail.com സതീഷ് - 9349357376, ഇ-മെയിൽ : satish800bd@gmail.com

വായില്ലാകുന്നില്ലമമ്മൻ/അപ്പൻ തുണ. അമ്മയാണെ സത്യം. ഇത് മാജിക്കല്ല. ഒറ്റമൂലിയുമല്ല. ഇതിന്റെ പേരാണ് അവബോധം, വെറും ആരോഗ്യ അവബോധം.



കേരളത്തിലെ നാട്ടുവൈദ്യത്തേയും അത് ചികിത്സാർത്ഥം പ്രയോഗിക്കുന്നവരുടെയും ഔഷധദ്രവ്യങ്ങളേയും ഏതാനും വർഷങ്ങളായി നിരീക്ഷിച്ചുവരികയായിരുന്നു ഞാൻ... നാട്ടുവൈദ്യന്മാരോടും ആദിവാസി വൈദ്യന്മാരോടും ഇടപെട്ടുണ്ടായ ഈടുവയ്പ്പുകളാണ് ഈയൊരു ഗ്രന്ഥ രചനയ്ക്കുള്ള പ്രേരണ. ഇലപ്പച്ചകൾ തേടിയുള്ള ഒരു പ്രകൃതി വിദ്യാർത്ഥിയുടെ അലച്ചിലിന്റെ അനുപാഠങ്ങളാണ്...

കേരളത്തിലെ നാട്ടുവൈദ്യം (പഠനം)
ഇ. ഉണ്ണികൃഷ്ണൻ
 പ്രസാധനം: ഡി.സി ബുക്സ്, കോട്ടയം. പേജ്: 244. വില: 150 രൂപ