

**ആരോഗ്യം**

കേരളം രോഗമരണങ്ങളിൽ : ചികുൻ ഗുനിയ, തക്കാളി പനി, എലിപ്പനി, ഡെങ്കിപ്പനി, വൈറൽ പനി.... സാമൂഹ്യ ആരോഗ്യ സംവിധാനം ആകെ തകരാറിലെന്ന് ഒരിക്കൽ കൂടി കേരളജന തയ്ക്ക് അനുഭവിച്ചറിയാൻ ലഭിച്ച നീണ്ട വർഷക്കാലം. പലതരം പകർച്ചവനികളും ആശുപത്രികൾ നിറയുന്നത്ര രോഗികളും ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ലക്ഷണമല്ല, രോഗത്തെപ്പറ്റി പഠിക്കാൻ നമ്മൾ തയ്യാറാകേണ്ടതുണ്ട്.

സർക്കാർ സംവിധാനങ്ങളും സ്വകാര്യ ആശുപത്രികളും വേണ്ടത്ര നമ്മളെ രക്ഷിക്കില്ലെന്ന മുന്നറിയിപ്പ് മരണമണിയായി നമ്മുടെ മുമ്പിലുണ്ട്. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഈ കൂട്ടരോഗങ്ങളും, കൂട്ടമരണങ്ങളും? ഒരു സമൂഹത്തിന്റെ ആരോഗ്യം എങ്ങിനെ സംരക്ഷിക്കാം? രോഗചികിത്സയ്ക്കുമപ്പുറം പ്രതിരോധം എങ്ങിനെ സാധ്യമാക്കാം. പൊതുജനാരോഗ്യ സംവിധാനം സർക്കാരുകൾ കയ്യൊഴിയുമ്പോൾ നമ്മൾ മനുഷ്യർക്ക് ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കാൻ പുതുവഴികൾ, അന്വേഷണങ്ങൾ തുടരേണ്ടതുണ്ട്. പ്രതികരണങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.



**ആരോഗ്യ രക്ഷയും രോഗവിമുക്തിയും ജീവിതശൈലീമാറ്റത്തിലൂടെ**

കെ.രാജശേഖരൻ

ആരോഗ്യം മനുഷ്യന്റെ ഏറ്റവും വലിയ സ്വത്താണ്. മറ്റെന്ത് ഭൗതികസൗകര്യങ്ങളേക്കാളും വിലയുള്ള സ്വത്ത്. ജീവിതം ആസ്വദിക്കാനും, സുഖ സൗകര്യങ്ങൾ അനുഭവിക്കാനും, സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും ലഭിക്കാനും ആരോഗ്യം വേണം. നല്ല ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ ദീർഘകാല ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിനു വഴിയൊരുക്കും. ശരീരം വളരെക്കാലം കേടുപാടുകൾ കൂടാതെ നിലനിർത്താനും അവ ഉപകരിക്കും.

മനുഷ്യശരീരം ജീവശാസ്ത്ര നിയമങ്ങളിലധിഷ്ഠിതമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന അതിസങ്കീർണ്ണമായ ഒരു ജൈവയന്ത്രമാണ്. ആയുസ്സും ആരോഗ്യവും വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ജീവിതത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരം ഉയർത്താനും മനുഷ്യശരീരം വേണ്ടപോലെ പരിപാലിക്കണം. രോഗചികിത്സയെയാണ് നാം ഇന്ന് ആരോഗ്യ സംരക്ഷണമായി തെറ്റിദ്ധരിച്ചിരിക്കുന്നത്. രോഗപ്രതി

രോധത്തിന് ഊന്നൽ നൽകുന്ന ആരോഗ്യ-വൈദ്യശാസ്ത്ര സമീപനമാണ് ആരോഗ്യ രക്ഷയ്ക്കായി നമുക്ക് വേണ്ടത്. ആശുപത്രികൾ സ്ഥാപിക്കലും രോഗം വന്നശേഷമുള്ള ചികിത്സയും അനുബന്ധ കാര്യങ്ങൾ മാത്രമായിരിക്കണം. ശരിയായ ഭക്ഷണം, ശരിയായ ശ്വാസോച്ഛാസം, ശരിയായ വ്യായാമം, ശരിയായ വിശ്രമം, ശരിയായ ചിന്ത എന്നിവയാണ് ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം രൂപപ്പെടുത്താൻ അനുപേക്ഷണീയമായ സുപ്രധാന ഘടകങ്ങൾ.

**ശരിയായ ഭക്ഷണം**

നല്ല ആരോഗ്യത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന ഘടകമാണ് നല്ല ആഹാരം. രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനും ആഹാരം ഉപയോഗപ്പെടുത്താം. ഭക്ഷണക്രമീകരണവും രോഗവിമുക്തിയും തമ്മിലുള്ള പരസ്പരബന്ധം നാം വേണ്ടപോലെ മനസ്സിലാക്കിയിട്ടില്ല.

പാഠ്യോ അലയണം : ഗ്രീൻ ട്രോപ്പിസോ

**ശരിയായ ഭക്ഷണം, ശരിയായ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം, ശരിയായ വ്യായാമം, ശരിയായ വിശ്രമം, ശരിയായ ചിന്ത എന്നിവയിലൂടെ എങ്ങിനെ മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യം നേടാം എന്ന അന്വേഷണം ഓരോരുത്തരും നടത്തണം.**

അല്ലെങ്കിൽ പാലിക്കുന്നില്ല. വൈദ്യശാസ്ത്ര പിതാവായ ഹിപ്പോക്രാറ്റസിന്റെ കാഴ്ചപ്പാടിൽ ആഹാരമാണ് ഔഷധം. വികാരവിക്ഷോഭമുണ്ടാക്കാത്തതും ഊർജ്ജസ്വലത നൽകുന്നതും ശരിയായ ഭക്ഷണം. അത് ലഹരിയുള്ളതാവരുത്. ഭക്ഷണശേഷം മാന്ദ്യമുണ്ടാക്കുന്നതും പാടില്ല. പോഷകസമ്പന്നവും ആരോഗ്യദായകവുമായ ഭക്ഷണവസ്തുക്കൾ സമീകൃതമായി തിരഞ്ഞെടുത്തും അനാരോഗ്യകരമായ ഉപേക്ഷിച്ചും ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്ന ഒരു സമീപന രീതിനാം സ്വീകരിക്കണം.

ഭക്ഷണം സമീകൃതം അല്ലെങ്കിലോ അതിൽ ചില അവശ്യ ഘടകങ്ങൾ ഇല്ലെങ്കിലോ ആ വസ്തുവിന്റെ അഭാവം ഉണ്ടാകുമെന്നു മാത്രമല്ല ഉള്ള ഘടകങ്ങൾ വേണ്ടപോലെ ശരീരത്തിനു പ്രയോജനപ്പെടുത്താനും കഴിയാതെ വരും. അമിത കലോറി ഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ അത് ദുർമ്മേദസ്സ് ഉണ്ടാക്കാനും ഒട്ടനവധി രോഗങ്ങൾക്കും ഇടയാകും. കൊഴുപ്പും പഞ്ചസാരയും അധികമായാൽ അമിതവണ്ണമുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതകൂടും. ആഹാരം എത്ര കഴിക്കുന്നുവെന്നതല്ല, എത്ര ആഹാരം ശരീരത്തിൽ സംഗ്രഹിക്കുന്നു എന്നതാണ് പ്രധാനം. ഭക്ഷണം വായിലും ആമാശയത്തിലും പക്ഷാശയത്തിലും ഉചിതമായ രീതിയിൽ പചനപ്രക്രിയയ്ക്ക് വിധേയമാക്കാൻ ഉതകുംവിധം ഉമിനീർ കലർത്തി ചവച്ചുരച്ച് കഴിക്കണം. ഒഴിവാക്കേണ്ട പദാർത്ഥങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുകയും വേണം. അങ്ങനെ ചെയ്താൽ ഭക്ഷണത്തിൽ ദഹിക്കാതെ വരുന്ന വിസർജ്ജ്യവസ്തുക്കൾ കുറയുകയും ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങളുടെയും അന്തർസ്രാവ ഗ്രന്ഥികളുടെയും വിസർജ്ജനേന്ദ്രിയങ്ങളുടെയും പ്രവർത്തനം പുഷ്ടിപ്പെടുകയും ചെയ്യും. ഒരിക്കൽ ഭക്ഷിക്കപ്പെട്ടത് ആമാശയം കഴിഞ്ഞ് പക്ഷാശയത്തിലേക്ക് കടന്നതിനുശേഷമേ പിന്നീട് ആഹാരം കഴിക്കാവൂ. അതുകൊണ്ട് ആഹാരങ്ങൾ കിടയിൽ ഇടവേളയായി അഞ്ചാറ് മണിക്കൂർ ഉണ്ടാകുന്നത് നന്ന്. മദ്ധ്യാഹ്നത്തിലാണ് ദഹനരസങ്ങൾ കൂടുതലായി ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നതും ദഹനപ്രക്രിയ ശരിക്കും നടക്കുന്നതും. അതിനാൽ പ്രധാന ഭക്ഷണം അപ്പോഴാകണം. ആമാശയത്തിന്റെ പകുതി ഭക്ഷണം, കാൽ ധാരം വെള്ളം, കാൽ ധാരം വായു എന്നിവയ്ക്ക് നീക്കി വെയ്ക്കണം. വിശപ്പുള്ളപ്പോൾ മാത്രമേ ഭക്ഷണം കഴിക്കാവൂ.

ഭക്ഷണത്തിൽ ക്ഷാരഗുണപ്രദമായവ (മഹസമഹശില) 80 ശതമാനവും അമ്ലഗുണപ്രദമായവ 20 ശതമാനവും ഉണ്ടാകുന്ന രീതിയിൽ ഭക്ഷണവസ്തുക്കളുടെ അനുപാതം ക്രമപ്പെടുത്തണം. പ്രകൃതി ചികിത്സയിൽ കുമ്പളങ്ങനീരും വാഴപ്പിണ്ടി നീരും കഴിക്കുന്നത് ശരീരം ക്ഷാരഗുണപ്രദമാക്കാനാണ്. ഇന്നു അമ്ലരസപ്രദമായവയാണ് നമ്മുടെ

ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളിൽ ഏറെയും. വർദ്ധിച്ചു വരുന്ന രോഗങ്ങളുടെ ഒരു കാരണം അതാണ്.

പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, എന്നിവ ധാരാളമായി ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം. എരിവും പുളിയും കൂടിയവയും എണ്ണയിൽ വറുത്തതും പൊരിച്ചതും മായം കലർന്നവയും മൈദ, റവ തുടങ്ങി നാരു പൂർണ്ണമായും നീക്കം ചെയ്ത ധാന്യപ്പൊടികളും രുചികൂട്ടാൻ മാത്രം ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്ന ഭക്ഷണവിഭവങ്ങളും കൊഴുപ്പു കൂടുതലുള്ളവയും കഴിയുന്നത്ര ഒഴിവാക്കണം. പാകം ചെയ്യുന്നതും മരവിപ്പിച്ചതുമായ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്. ഉപ്പിന്റെ അമിത ഉപയോഗം രക്താതിമർദ്ദം ക്ഷണിച്ചു വരുത്തുന്നു. നാവിന്റെ രുചി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നവയിൽ നിന്നും ആരോഗ്യത്തിന് ഉതകുന്ന ഭക്ഷണ രീതിയിലേക്കു തിരിയണം. മൈക്രോവേവ് അടുപ്പുകൾ ഭക്ഷണത്തിലെ പോഷകാംശങ്ങളുടെ അളവു കുറയ്ക്കുകയും അപകടകരമായ രാസഘടകങ്ങൾ ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളിൽ കലരുന്നതിന് ഇടയാക്കുകയും ചെയ്യും. നാം കഴിക്കുന്ന പച്ചക്കറികളും പഴവർഗ്ഗങ്ങളും രാസവളങ്ങളോ കീടനാശിനികളോ ക്യാൻസർ ഉണ്ടാക്കുന്ന രാസപദാർത്ഥങ്ങളോ കലർന്നവയാണ് അനാരോഗ്യകരമായ ബേക്കറി സാധനങ്ങളും ഫാസ്റ്റ് ഫുഡും മാംസഭക്ഷണവും ഇന്നു നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായി കഴിഞ്ഞു. ഒപ്പം ഇന്നത്തെ പല രോഗങ്ങളും.

**ശരിയായ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം**

ശരീരത്തെ സംശുദ്ധമാക്കുന്ന ഏറ്റവും പ്രധാന വിസർജ്ജനോപകരണം ശ്വാസകോശങ്ങളാണ്. ശ്വാസോച്ഛ്വാസം, ഭക്ഷണം, ഉറക്കം എന്നിവയാണ് മനുഷ്യന്റെ ഊർജ്ജസ്രോതസ്സുകൾ. ദീർഘമായ ശ്വാസോച്ഛ്വാസ രീതി സ്വായത്തമാക്കുന്നത് ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തെ ത്വരിതപ്പെടുത്തും. ദീർഘശ്വാസത്തിലൂടെ ഉള്ളിലേക്കെടുക്കുന്ന വായുവിൽ അടങ്ങിയ ഓക്സിജനിൽ നിന്നു ലഭിക്കുന്ന കൂടുതൽ ഊർജ്ജം ശ്വാസകോശത്തിലൂടെ ശരീരത്തിലാകമാനം ലയിക്കും. കൂടുതൽ ശരീര മാലിന്യങ്ങൾ പകരമായി ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിലൂടെ പുറംതള്ളുവാനും അതു കാരണമാകും. ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തെ ദീർഘമാക്കി ക്രമപ്പെടുത്തിയാൽ അത് മനസ്സിനെയും ചിന്തകളെയും ശാന്തമാക്കാൻ ഉപകരിക്കും. ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താനും ജീവിതം ഊർജ്ജസ്വലമാക്കാനും മനസ്സിനെ വരുതിയിൽ നിർത്താനും ശരിയായ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം കൊണ്ടു കഴിയും. യോഗയും പ്രാണായാമവും ധ്യാനവും ശ്വാസോച്ഛ്വാസം സുദീർഘമാക്കി ക്രമീകരിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നവയാണ്.

**ശരിയായ വ്യായാമം**

ശരീരാവയവങ്ങൾക്ക് ഊർജ്ജസ്വലത ലഭിക്കാനും ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും വ്യായാമം അനിവാര്യമാണ്. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര കുറയ്ക്കുവാൻ വ്യായാമം സഹായിക്കുന്നു. ഹൃദ്രോഗ സാധ്യത കൂട്ടുന്ന ഘടകങ്ങളായ രക്തസമ്മർദ്ദവും കൊളസ്ട്രോളും നിയന്ത്രിക്കുവാനും രക്തത്തിലെ നല്ല കൊഴുപ്പിന്റെ അളവു കൂട്ടുവാനും വ്യായാമം കൊണ്ട് കഴിയും. വ്യായാമം മാംസപേശികളുടെയും ശരീരത്തിലെ സന്ധികളുടെയും ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും കാര്യക്ഷമത കൂട്ടുകയും ചെയ്യും. നടത്തം, ഓട്ടം, യോഗ, നീന്തൽ എന്നിവയാണ് ഏറ്റവും ഉചിതമായ വ്യായാമങ്ങൾ, മാനസിക ഉല്ലാസവും മാനസിക ആരോഗ്യവും വ്യായാമം വർദ്ധിപ്പിക്കും. ആഹാരത്തിനു മുമ്പുള്ള പ്രഭാതവേളയാണ് വ്യായാമത്തിന് പറ്റിയ സമയം. പ്രഭാത നടത്തമാണ് ഏറ്റവും ആയാസരഹിതമായ വ്യായാമം. ദിവസവും കുറഞ്ഞത് അര മണിക്കൂർ നടക്കണം. മണിക്കൂറിൽ നാലുമൈൽ വേഗതയിൽ നടക്കുന്നതാണ് ഉചിതം. ശരീരത്തിലെ രക്തചംക്രമണം കാര്യക്ഷമമാക്കാനും ദഹനം പരിപോഷിപ്പിക്കാനും വിസർജ്ജന പ്രക്രിയ കുറുക്കാനും വ്യായാമം ഉപകരിക്കും. അകാല വാർദ്ധക്യം ഒഴിവാക്കാനും സുഖകരമായ ഉറക്കത്തിനും മനസ്സിന്റെ ആനന്ദത്തിനും വ്യായാമം വഴി യൊരുക്കും. ഭക്ഷണം പോലെ മനുഷ്യന് ഒഴിച്ചുകൂടാ നാകാത്തതാണ് വ്യായാമം. ഒരു ജൈവയന്ത്രമെന്ന നിലയിലുള്ള ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ ഊർജ്ജസ്വലമാക്കാൻ വ്യായാമം നല്ലൊരു ഉപാധിയാണ്.

വ്യായാമം ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും അയവു നൽകുന്നു. ഊർജ്ജദായകമാകുന്നു എന്ന ചിന്തയോടെ വ്യായാമം ചെയ്താൽ അതിന്റെ ഫലം കൂടും. കായിക അദ്ധ്യാനം ചെയ്യുന്നവർക്കും വ്യായാമം നല്ലതാണ്. കായികമായ ജോലികൾ ചില ഭാഗങ്ങൾക്കു മാത്രമേ വ്യായാമം നൽകുന്നുള്ളൂ. ഇതു മറ്റു ശരീര ഭാഗങ്ങൾക്ക് ദുർബലത ഉണ്ടാക്കുവാൻ കാരണമാകുന്നു. അതിനാൽ കായികാധ്യാനത്തിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോഴും വ്യായാമം ചെയ്യുന്നത് നല്ലതാണ്. പ്രമേഹം വരാതിരിക്കുവാനുള്ള ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ പ്രതിരോധ നടപടി വ്യായാമം ചെയ്യലാണ്. പ്രമേഹം മറ്റു നിരവധി രോഗങ്ങളെ ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുന്ന ഒരു രോഗമാണ്.

**ശരിയായ വിശ്രമം**

ജൈവയന്ത്രമായ മനുഷ്യശരീരത്തിന്റെ കേടുപാടുകളും തേയ്മാനവും പരിഹരിക്കാൻ ശരിയായ വിശ്രമം കൂടിയേതീരു. മാനസിക ജോലിയിൽ ഏർപ്പെടുന്നവർക്കും ശാരീരികവും മാനസികവുമായ വിശ്രമം വേണം. ഉറക്കമാണ് ഏറ്റവും നല്ല സ്വാഭാവിക വിശ്രമം.

ഉറക്കം ക്ഷീണിച്ച ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഊർജ്ജം നൽകുന്നു. ഉറക്കത്തിലൂടെ അടുത്ത ദിവസത്തേയ്ക്കുള്ള ഉന്മേഷം സംഭരിക്കുന്നു. ഉറക്കമില്ലാതെ

വന്നാൽ സമ്മർദ്ദകാരികളായ ഹോർമോണുകൾ ശരീരത്തിൽ കൂടുതലായി രൂപപ്പെടും. നിദ്രാവേളയിൽ ആ ഹോർമോണുകൾ നീക്കം ചെയ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യും. ശരിയായ നിദ്ര ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശേഷി കൂട്ടും. നിദ്ര ലഭിക്കാൻ രാത്രിഭക്ഷണം മിതമാക്കണം. സന്ധ്യാശേഷം ഉത്തേജനം ഉളവാക്കുന്ന ജോലികൾ ഒഴിവാക്കുന്നതും നന്ന്. മദ്യത്തിന്റെ ഉപയോഗവും തീവ്രചിന്തകളും ഉറക്കം നഷ്ടമാക്കും.

രാത്രിയിൽ നല്ല ഉറക്കം ലഭിക്കാൻ നിശ്ചിത സമയത്ത് ഉറങ്ങുകയും ഉണരുകയും ചെയ്യുന്ന രീതി തുടരണം. ആഹാരം രണ്ടുമണിക്കൂറെങ്കിലും മുമ്പ് കഴിച്ചിരിക്കണം. നാലഞ്ചുമണിക്കൂറിനുള്ളിൽ ചായയോ കാപ്പിയോ കഴിയ്ക്കരുത്. വ്യായാമം ഒരു മണിക്കൂർ മുൻപെങ്കിലും കഴിഞ്ഞിരിക്കണം. പുകവലി പാടില്ല. തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ മേൽകഴുകുന്നതു നല്ലതാണ്. ഉറങ്ങുന്നതിന് മാനസികമായി തയ്യാറാകുമ്പോഴും ഉറക്കം വരുമ്പോഴും മാത്രമേ കിടക്കാവൂ.

ഉറക്കമില്ലായ്മ അനാരോഗ്യത്തിലേക്ക് നയിക്കും. രാത്രി ഉറങ്ങാതിരിക്കുന്നതുപോലെ പകലുറങ്ങുന്നതും നല്ലതല്ല. മറിച്ച് പകലുറങ്ങേണ്ടത് അത്യാവശ്യമായാൽ രാത്രി ഉറങ്ങാതിരുന്നതിന്റെ പകുതി സമയം ഉച്ചയ്ക്ക് മുമ്പ് ഉറങ്ങുന്നതാണ് നല്ലത്. വിശ്രമവും നിദ്രയും മാനസിക വിഷമതകൾ പോലും അകറ്റും. ഗാഢമായി കുറച്ചുനേരം ഉറങ്ങുന്നത് വളരെ നേരം മയങ്ങിക്കിടക്കുന്നതിലും പ്രയോജനപ്പെടും. നിദ്രയില്ലായ്മ പോലെ അതിനിദ്രയും നല്ലതല്ല. നിദ്രാവേളയിലാണ് ശരീരത്തിലെ നിർമ്മാണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടക്കുന്നത്. ആരോഗ്യവും ആയുസ്സും നിദ്രയെ വളരെയധികം ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. വ്യായാമം ശരീരത്തിന് എത്ര ആവശ്യമാണോ വിശ്രമവും അതുപോലെ ആവശ്യമാണ്.

നിദ്രയില്ലാത്ത സാധാരണ വിശ്രമരീതി അങ്ങാതെ കിടക്കലോ വെറുതെ ഇരിക്കലോ അല്ല, മറിച്ച് മനസ്സിനെയും ശരീരത്തെയും എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിന്നും ബോധപൂർവ്വമായി മുക്തമാക്കുകയാണ്. മലർന്നുകിടന്നു ചെയ്യുന്ന ശവ്യാസനം ഏറ്റവും നല്ല വിശ്രമ ഉപാധിയാണ്.

ശവ്യാസനം ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്വാസനത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുകയും തുടർന്ന് വിരലുകൾ, പാദം, കണങ്കാൽ, മുട്ട്, അരക്കെട്ട്, വയർ, നെഞ്ച്, കഴുത്ത്, മുഖഭാഗങ്ങൾ എന്നിവയിൽ ക്രമപ്രകാരം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ച് ആ ഭാഗം അയച്ചിടുകയും ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിൽ ശ്രദ്ധകേന്ദ്രീകരിച്ച് പൂർണ്ണ വിശ്രമത്തിലെത്തുകയാണ് വേണ്ടത്.

ധ്യാനം ബോധാവസ്ഥയിലുള്ള വിശ്രമമാണ്. ചിന്തകൾ ഇല്ലാതാകുന്ന അവസ്ഥയാണ് ധ്യാനം. ഇരുന്നു കൊണ്ടു ധ്യാനിച്ചാൽ വിശ്രമം നിറഞ്ഞ ബോധാവസ്ഥ സുസാധ്യമാകും. കണ്ണുകൾ രണ്ടും അടച്ചു പിടിക്കണം. നട്ടെല്ല് നിവർത്തി വച്ച് ശ്വാസം ദീർഘമായി ആഴത്തിൽ ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കണം. പിന്നീട് സാവകാശത്തിൽ പുറത്തേക്കുവിടുകയും ശ്വാസനക്രിയയിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുകയും വേണം. ശ്വാസന രീതിയ്ക്ക്

നിരന്തരമായി വിശ്രമം നൽകുന്ന ജൈവിക താളക്രമം തനിയെ ഉണ്ടാകാൻ ഇതു സഹായിക്കും. യേം, ഉൾക്കണ്ഠ, അസ്വസ്ഥത എന്നിവ മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ഹോർമോൺ ഉല്പാദന തകരാറുകൾ കുറച്ച് ശരീരത്തിന്റെ യൗവ്വനാവസ്ഥ നിലനിർത്താൻ ധ്യാനം ഉപകരിക്കും. ധ്യാനം ദിവസം മുഴുവൻ ഉണർവും ഉന്മേഷവും നൽകും. ധ്യാനം, ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ധ്യാനത്തിനു രോഗപ്രതിരോധ ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുവാനുമുള്ള ശക്തിയുണ്ട്. ധ്യാനം ഏകാഗ്രതയും ഓർമ്മശക്തിയും വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും വാർദ്ധക്യത്തെ അകറ്റിനിർത്തുകയും ചെയ്യും.

വെറുതേയിരിക്കുമ്പോൾ കൈകൾ സ്വതന്ത്രമായിട്ടും ചുമലുകൾ അയച്ചിട്ടും ശരീരം സ്വസ്ഥമാക്കി വച്ചും ഏതാനും ദീർഘനിശ്വാസങ്ങൾ ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്തും ശ്വാസം ഉള്ളിൽ അല്പനേരം നിർത്തിയ ശേഷം നിയന്ത്രിതമായി പുറത്തുവിട്ടുകൊണ്ടും വിശ്രമിക്കാം. മാനസിക പിരിമുറുക്കം അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ ശരീരത്തിലെ പേശികൾ ഓരോന്നും ശ്രദ്ധിച്ചുകൊണ്ട് തളർത്തിയിട്ട് വിശ്രമാവസ്ഥയിലെത്തണം. പേശികളുടെ ലാഘവം മനസ്സിനെയും ലാഘവമുള്ളതാക്കും. ജോലിയോടോ അദ്ധ്വാനത്തോടോ ഒപ്പം, കഴിയുന്ന രീതിയിൽ, വിശ്രമവും ഇഴചേർത്തുകൊണ്ടു പോകുന്നതിനു ശ്രമിക്കണം.

യോഗാസന പരിശീലനത്തിലൂടെയും മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും വിശ്രമം നൽകാം. ആസ്തമ, പ്രമേഹം, സന്ധിവീക്കം, ഹൃദ്രോഗബാധ എന്നിവയെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനും പലരിലും രോഗവിമുക്തിയിലേക്ക് നയിക്കുന്നതിനും യോഗാസനങ്ങൾക്കു ശേഷിയുണ്ട്. മനസ്സും ശരീരവും തമ്മിലുള്ള ഐക്യം ഉണ്ടാക്കാനും ശരീര വഴക്കത്തിനും യോഗാസനങ്ങൾ സഹായിക്കും. സൂര്യനമസ്കാരം 12 യോഗാസനങ്ങളുള്ള ഉത്തമമായൊരു യോഗമുറയാണ്.

**ശരിയായ ചിന്ത**

ശരിയായി ചിന്തിക്കുവാനും ശരിയായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആവിഷ്കരിക്കുവാനും കഴിയും വിധം മനസ്സിൽ നല്ല ചിന്തകൾ നിലനിർത്തിയാൽ മാത്രമേ മനസ്സിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. നല്ല ശാരീരിക ആരോഗ്യം ഉള്ളവർക്കും മാനസിക സമ്മർദ്ദമോ മാനസിക ആരോഗ്യക്കുറവോ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവർ ക്ഷീണിതരായും തുടർന്ന് രോഗമുള്ളവരായും മാറാം. ശാരീരിക രോഗങ്ങളിൽ പകുതിയിലേറെയും മാനസിക കാരണങ്ങൾ മൂലമാണ്. ഇന്നു വ്യാപകമായി കാണുന്ന രക്തസമ്മർദ്ദത്തിന്റെ (പ്രഷർ) കാരണം അവരിൽ നിലനില്ക്കുന്ന ആകുലതകൾ ആണെന്നു കരുതുന്നു. ആകുലതകൾ അകറ്റലും രോഗനിവാരണ ശ്രമത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. ഒരാൾ ഊർജ്ജസ്വലനാകണമെങ്കിൽ ശാരീരികാരോഗ്യത്തോടൊപ്പം മാനസിക ആരോഗ്യവും വേണം. രോഗബാധയുണ്ടാകാതെ ശരീരത്തെ കാത്തു സൂക്ഷിക്കാനും ആരോഗ്യകരമായ മാനസിക

അവസ്ഥ വേണം. നമ്മുടെ മനസ്സിൽ തളം കെട്ടി നിൽക്കുന്ന ദേഷ്യം, സങ്കടം, വിരോധം, വെറുപ്പ്, ഭയം എന്നീ വിനാശകരമായ വികാരങ്ങളും അതുണ്ടാക്കുന്ന സമ്മർദ്ദവും വികാരജന്യരോഗങ്ങൾക്കു നിദാനമാകും. തുടർച്ചയായ അസ്വസ്ഥതയും ക്ഷീണവും അവ ഉണ്ടാക്കും. മനസ്സിൽ എപ്പോഴും ആസാദ്യതയുള്ള വികാരങ്ങളും വിചാരങ്ങളും സൂക്ഷിക്കുകയാണ് ഇതിനു പരിഹാരം. ജീവിതത്തിന് ഹാനികരമായ വികാരങ്ങളെല്ലാം തുടച്ചു നീക്കുകയും വേണം.

മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ അതിജീവിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും പ്രധാന ഉപാധി മനസ്സിനെ ചലനാത്മകമാക്കി വയ്ക്കുകയാണ്. മനസ്സിനെ എപ്പോഴും പ്രവർത്തന സന്നദ്ധമായി നിലനിർത്തണം. ജന്മനാ ലഭിച്ച കഴിവുകൾ ജീവിതത്തിൽ പ്രയോജനപ്പെടുത്തണമെങ്കിൽ മനസ്സ് പരിശുദ്ധവും ചലനാത്മകവുമായിരിക്കണം. വിജയിക്കണമെന്ന അദമ്യമായ ത്വരയും മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കണം. ഏതു പ്രവർത്തിയുടെയും രൂപരേഖ അതിന് ആധാരമായി നമ്മുടെ മനസ്സിൽ രൂപപ്പെടുന്ന ചിന്തയാണ്. ആ ചിന്തയിൽ നിന്നാണ് പ്രവർത്തനപദ്ധതികൾ രൂപമെടുക്കേണ്ടത്. ക്രിയാത്മക ചിന്തകളിൽ നിന്നുമാത്രമേ ക്രിയാത്മക പ്രവർത്തികൾ രൂപപ്പെടൂ. ധൃതി പിടിച്ച് അസ്വസ്ഥമായ മനസ്സുമായി വികാരപരമായി എടുത്തുചാടി പകമല്ലാതെ പ്രവർത്തികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് ആരോഗ്യരക്ഷയ്ക്ക് ഉചിതമായ നടപടി അല്ല. ദേഷ്യമുള്ളപ്പോഴോ ക്ഷീണിച്ചിരിക്കുമ്പോഴോ നല്ല തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാനാവില്ല, എടുക്കുകയുമരുത്. സ്വസ്ഥവും പ്രശാന്തവും സമാധാന പരവുമായ മാനസികാവസ്ഥ ശരിയായ ചിന്തകളിലൂടെ എപ്പോഴും കാത്തു സൂക്ഷിക്കേണ്ടത് ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന് അനിവാര്യമാണ്.

**ഉപസംഹാരം**

ആരോഗ്യം കൊണ്ടുമാത്രമേ രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ കഴിയൂ. രോഗങ്ങളെ ശരീരത്തിന്റെ ശുചീകരണപ്രവർത്തിയായും കാണണം. ശരിയായ ഭക്ഷണം, ശരിയായ ശ്വാസോച്ഛാസം, ശരിയായ വ്യായാമം, ശരിയായ വിശ്രമം, ശരിയായ ചിന്ത എന്നിവയുടെ ഏകോപിത പ്രയോഗം മനസ്സിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും ആരോഗ്യ വർദ്ധനയിൽ കാതലായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തും. നമ്മുടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാൻ, കൂണുപോലെ പെരുകുന്ന ആശുപത്രികളെക്കാൾ നമ്മുടെ ആവശ്യം ഈയൊരു സമീപനമാണ്.

കില, മുളങ്കുന്നത്തുകാവ്, തൃശൂർ

**ജീവിതപങ്കാളിയെ തേടുന്നു**

യുവാവ്, സാമൂഹ്യ പ്രവർത്തകൻ, 39 വയസ്സ്, തൃശൂർ ജില്ല. സ്നേഹമയിയായ ഹിന്ദു യുവതിയെ പങ്കാളിയായി തേടുന്നു.

പി.ബി. 100, തൃശൂർ - 680 001. ഫോൺ : 9388872845