



ആദിവേദത്തിന്റെ ആരോഗ്യവഴികൾ

വൺഡേസ്കൂൾ
ഓൺ ഹെൽത്ത്
മുന്നോട്ട് വയ്ക്കുന്ന
ആരോഗ്യ ദർശനത്തിലേക്ക്
എത്തിച്ചേർന്ന പശ്ചാത്തലം
വിശദീകരിക്കുന്നു
ഡോ. വിജയൻ

ആരോഗ്യം കുറഞ്ഞ ഒരു കുട്ടിക്കാലമായിരുന്നു എന്റേത്. അതുകൊണ്ട് അമിതശ്രദ്ധ എന്റെ മുകളിൽ എപ്പോഴും വീട്ടുകാർക്കുണ്ടായിരുന്നു. കളിക്കാൻ അനുവാദമില്ല, കുള്ളത്തിൽ പോയി നീന്താൻ സമ്മതിക്കില്ല എന്ന് തുടങ്ങി ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹിച്ചിരുന്ന എല്ലാത്തിൽ നിന്നും എന്നെ വിലക്കിയിരുന്നു. എന്നാൽ ഇത്തരത്തിൽ ചലനസ്വാതന്ത്ര്യം കുറഞ്ഞത് എന്റെ നിരീക്ഷണശേഷിയെ നന്നായി കൂട്ടി. അങ്ങിനെ ഞാൻ വൈദ്യനായിരുന്ന മുത്തച്ഛന്റെ പ്രവർത്തികൾ നിരീക്ഷിക്കാൻ തുടങ്ങി. ആ നിരീക്ഷണത്തിൽ നിന്നാണ് ആയുർവേദത്തിന്റെ ആദ്യപാഠങ്ങൾ പഠിക്കാൻ തുടങ്ങിയത്.

ആദിവാസികളിലേക്ക്

മുത്തച്ഛനിൽ നിന്നും കിട്ടിയ താല്പര്യങ്ങളുടെ തുടർച്ചയായാണ് കോയമ്പത്തൂരിലെ ആയുർവേദ കോളേജിൽ ഞാൻ പഠിക്കാനെത്തുന്നത്. ബ്രഹ്മണ വിദ്യാർത്ഥികളായിരുന്നു എന്റെയുടെ പഠിക്കുന്നവരിൽ അധികവും. കാടിനോട് ചേർന്നായിരുന്നു ഞങ്ങളുടെ കോളേജ്. കമ്മ്യൂണിസ്റ്റ് കുടുംബ പശ്ചാത്തലത്തിൽ



നിന്നും വന്ന എനിക്ക് അംഗീകരി
ക്കാൻ പ്രയാസമുള്ള ബ്രാഹ്മണിക്കൽ
രീതികളായിരുന്നു കോളേജിൽ ഉണ്ടാ
യിരുന്നത്. ആദിവാസികൾ കുടിക്കാ
നായി വെള്ളമെടുത്തിരുന്ന ഒരു കുള
ത്തിലായിരുന്നു കോളേജിലെ
ബ്രാഹ്മണ വിദ്യാർത്ഥികൾ
കുളിച്ചിരുന്നത്. തങ്ങളുടെ
കുടിവെള്ളത്തിൽ ഇവർ
കുളിക്കുന്നതിൽ പ്രതിഷേ
ധിച്ച് ആദിവാസികൾ രംഗ
ത്തെത്തി. ഞാൻ ആദിവാ
സികളുടെ പക്ഷത്ത് നിന്ന്
ബ്രാഹ്മണ വിദ്യാർത്ഥി
കളെ എതിർത്തു. ആ
സംഭവത്തെ തുടർന്നാണ്
എന്റെ നിലപാടുകളെക്കു
റിച്ച് അദ്ധ്യാപകർക്കും
വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും
വ്യക്തമായ ധാരണയുണ്ടാ
യത്. ആദിവാസികളോടൊ
ത്തുള്ള എന്റെ പ്രവർത്ത
നങ്ങൾ ആരംഭിക്കുന്നത്
അവിടെ നിന്നുമാണ്.



കാട്ടിൽ നിന്നും
നെല്ലിക്ക പഠിച്ച് സമീപ
മുള്ള ആര്യവൈദ്യശാലയിൽ മരുന്ന്
നിർമ്മിക്കുന്നതിനായി എത്തിച്ചാണ്
ഇവരിൽ പലരും കഴിഞ്ഞിരുന്നത്.
എന്തുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ നെല്ലിക്ക ഉപ
യോഗിക്കുന്നില്ല എന്ന് ഞാൻ അത്ഭു
തത്തോടെ അവരോട് ചോദിച്ചു.
നെല്ലിക്ക മരുന്നിൽ അരച്ച്
ചേർത്തൊന്നും അത്രയധികം ഉപയോ
ഗിക്കേണ്ടതില്ലെന്ന് അവർ എന്നോട്
പറഞ്ഞു. അതിന്റെ പിന്നിലെ
ശാസ്ത്രം ഞാൻ പിന്നീട് തിരിച്ചറി
ഞ്ഞു. നെല്ലിക്ക ഒരു ആന്റിഓക്സി
ഡന്റാണ്. അത് കോശങ്ങൾക്ക് ശക്തി
നൽകും. രണ്ട് മണിക്കൂർ
നേരത്തേക്കെങ്കിലും ഉന്മേഷമുണ്ടാ
ക്കും. അതിനായി അധികം കഴിക്കേ
ണ്ടതില്ല. നെല്ലിക്ക അരച്ച് ചേർത്ത്
ച്യവനപ്രാശമുണ്ടാക്കുന്നതെല്ലാം
വെറുതേയാണ്. സെക്സ് മെഡി
സിൻ പോലെയാണ് പല കമ്പനി
കളും ച്യവനപ്രാശം കൈകാര്യം
ചെയ്യുന്നത്.

**ച്യവനപ്രാശം സെക്സ് മെഡിസിനാണെന്നും ലവണതൈലം പുരട്ടി
യാൽ വണ്ണം കുറയുമെന്നുമുള്ള തട്ടിപ്പുകൾ പറഞ്ഞാണ് ഇപ്പോൾ
ആയുർവേദം പിടിച്ചു നിൽക്കുന്നത്. ക്ലിനിക്കൽ റിസർച്ചകളൊന്നും**

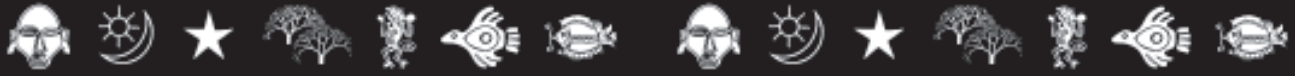
**ആയുർവേദത്തിൽ ഇപ്പോൾ നടക്കു
ന്നില്ല. കുറേകുട്ടികൾ ആയുർവേദം
പഠിച്ചിറങ്ങുന്നു എന്നല്ലാതെ അക്കാ
ദമിക് രംഗത്ത് ഒരു മുന്നേറ്റവും നട
ത്താൻ കഴിയുന്നില്ല.**

ക്കുന്നുണ്ട്. ഇതിനായി കാട്ടിൽ നിന്നും
മരുന്ന് ചെടികൾ കൊണ്ടുപോകുന്നു.
തുടർച്ചയായി ഈ പരിപാടി നടക്കു
ന്നതിലൂടെ മെഡിസിനൽ
പ്ലാന്റ് സിന്റെ നാച്ചുറൽ എൻവി
യോൺമെന്റ് നഷ്ടമായിക്കൊണ്ടിരി
ക്കുകയാണ്. ഇക്കോ സിസ്റ്റത്തെ
മുഴുവനായി ബാധിക്കുന്ന പ്രശ്നമാ
ണുണ്ട്. കോയമ്പത്തൂർ ആര്യവൈദ്യ
ശാല വന്ന ശേഷമാണ് അതിന് ചുറ്റു
പാടുമുള്ള വനങ്ങൾ നശിച്ചുതുടങ്ങി
യത്. പച്ചമരുന്നുകൾ വളരേണ്ടത്
അതിന്റേതായ പ്രകൃതിദത്ത ചുറ്റുപാ
ടുകളിലാണ്.

വലിയ അളവിൽ കഴിക്കേണ്ടതി
ല്ലാത്ത സാധനങ്ങളെയാണ്
ആയുർവേദത്തിൽ പ്രാശ് എന്ന് പറ
യുന്നത്. പക്ഷെ ച്യവനപ്രാശം
എന്താത്രമാണ് നമ്മൾ കഴിക്കുന്നത്.
ഇന്ത്യയിലെ നൂറിലധികം ആയുർവേദ
കോളേജുകളുടെ ഉടമസ്ഥന്മാർ
സ്വകാര്യ ച്യവനപ്രാശ കമ്പനികളാ
ണ്. സെക്സ് മെഡിസിൻ എന്ന
പേരിൽ ച്യവനപ്രാശം വിറ്റുകിട്ടുന്ന
കാശുകൊണ്ടാണ് ഇവർ ആയുർവേദ
കോളേജ് നടത്തുന്നത്. നെല്ലിക്ക
യുൾപ്പെടെയുള്ള നിരവധി വസ്തു
ക്കൾ മരുന്നുണ്ടാക്കാൻ വൻ തോതിൽ
കാട്ടിൽ നിന്നും കൊണ്ടുപോകുന്നു
ണ്ടെന്ന വസ്തുത കോയമ്പത്തൂരിലെ
ആദിവാസികളിൽ ഞാൻ അറിഞ്ഞത്.
1500ൽ അധികം വിദ്യാർത്ഥികൾ ഒരു
വർഷം കേരളത്തിൽ ആയുർവേദം
പഠിച്ചിറങ്ങുന്നുണ്ട്. ഇവരിൽ മിക്ക
വരും സ്വകാര്യമായി ഫാർമസി ഉണ്ടാ

പരുത്തികൃഷി ചെയ്യുന്നതു
പോലെ കുറുന്തോട്ടി കൃഷിചെയ്യാൻ
പറ്റില്ല. അങ്ങിനെ കൃഷി ചെയ്യുന്ന
കുറുന്തോട്ടിക്ക് ഗുണമുണ്ടാകില്ല.
ശരിയായ ചുറ്റുപാടുകളിൽ നിന്നും
മാറി കൃഷി ചെയ്യുന്ന പച്ചമരുന്നുക
ളാണ് ഇപ്പോൾ ആയുർവേദ മരുന്നു
ണ്ടാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ശരി
യായ ആയുർവേദം നഷ്ടമാകുന്നു.

ച്യവനപ്രാശം സെക്സ് മെഡിസി
നാണെന്നും ലവണതൈലം പുരട്ടി
യാൽ വണ്ണം കുറയുമെന്നുമുള്ള തട്ടി
പ്പുകൾ പറഞ്ഞാണ് ഇപ്പോൾ
ആയുർവേദം പിടിച്ചു നിൽക്കുന്നത്.
ക്ലിനിക്കൽ റിസർച്ചകളൊന്നും
ആയുർവേദത്തിൽ ഇപ്പോൾ നടക്കു
ന്നില്ല. കുറേകുട്ടികൾ ആയുർവേദം



One-day SchOOl on health

പഠിച്ചിറങ്ങുന്നു എന്നല്ലാതെ അക്കാദമിക് രംഗത്ത് ഒരു മുനേറ്റവും നടത്താൻ കഴിയുന്നില്ല.

പരീക്ഷണങ്ങളുടെ തുടക്കം

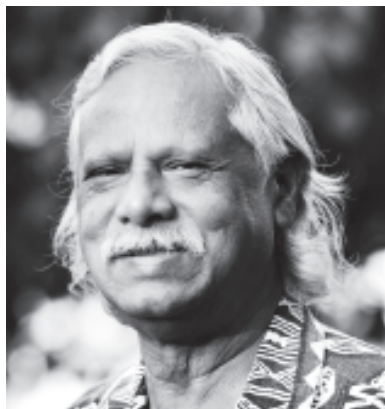
ആയുർവേദത്തിന്റെ പരിമിതികൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ ഞാൻ കോളേജ് പഠനം കഴിഞ്ഞശേഷം ഈ മേഖലയിൽ വ്യത്യസ്തമായി എന്തെങ്കിലും ചെയ്യാൻ തീരുമാനിച്ചു. അങ്ങിനെയാണ് ആയുർവേദ വികാസകേന്ദ്രം ആരംഭിക്കുന്നത്. ബിഷപ്പ് പൗലോസ് മാർ പൗലോസ്, ആർ. മനയ്ക്കലത്ത്, സുകുമാർ അഴീക്കോട് എന്നിവരുടെ യെല്ലാം പിന്തുണ സംരഭത്തിനുണ്ടായിരുന്നു. ഫാർമസിയിലുണ്ടാക്കാതെ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തെ എങ്ങിനെ മുന്നോട്ട് കൊണ്ടുപോകാം എന്ന ആലോചനയാണ് ഞങ്ങൾ നടത്തിയിരുന്നത്. ക്ലിനിക്കൽ റിസർച്ച് സെന്ററുകൾ ഉണ്ടാക്കണം എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ ആറ് സെന്ററുകൾ ഞങ്ങൾ നിർമ്മിച്ചു. പാലക്കാട്, കോഴിക്കോട്, വടകര, കാഞ്ഞങ്ങാട്, ചവറ, നെടുമങ്ങാട് തുടങ്ങിയ സ്ഥലങ്ങളിലാണ് ക്ലിനിക്കൽ റിസർച്ച് സെന്ററുകൾ പ്രവർത്തിച്ചിരുന്നത്. ഫാർമസിയിലുണ്ടാക്കാതെ രോഗികൾക്ക് മരുന്ന് പറഞ്ഞുകൊടുത്ത്, അവരെ ക്കൊണ്ട് തന്നെ ഉണ്ടാക്കിക്കുന്ന രീതിയിലാണ് ഈ സെന്ററുകൾ പ്രവർത്തിച്ചിരുന്നത്.

കൊല്ലം നീണ്ടകര ഭാഗത്ത് ലോഹ മണലിൽ നിന്നുള്ള സ്വഭാവിക റേഡിയേഷൻ മൂലം പ്രശ്നങ്ങളനുഭവിക്കുന്നവർക്കിടയിലാണ് എന്റെ ആരോഗ്യപ്രവർത്തനങ്ങൾ പിന്നീട് തുടരുന്നത്. മാതൃ-ശിശു സംരക്ഷണം ആയുർവേദ രീതിയിൽ എങ്ങിനെ ചെയ്യാം എന്നെല്ലാം അവിടെയുള്ള അമ്മമാർക്ക് ട്രെയിനിംഗ് നൽകി. റേഡിയേഷൻ കാരണം അവിടെയുള്ള ചെടികൾക്ക് എന്തെങ്കിലും മ്യൂട്ടേഷൻ സംഭവിക്കുന്നുണ്ടോ, സ്ത്രീകളുടെ ആർത്തവ ചക്രത്തിൽ എന്തെല്ലാം വ്യത്യാസങ്ങളാണ് സംഭവിക്കുന്നത് തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളെല്ലാം അവിടെ ഞങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. ഭോപ്പാലിൽ നിന്നും വന്ന ഭോപ്പാൽ

ദുരന്തത്തിന്റെ ഇരകളായ കുറച്ച് ആളുകളേയും ഞങ്ങൾ അവിടെ ചികിത്സിച്ചിരുന്നു. ഞങ്ങളുടെ ചികിത്സ രീതി മനസ്സിലാക്കി തിരികെ പോയ പലരും ഇന്ന് ഭോപ്പാലിൽ സത്യനാഥ് സാരംഗിയോടൊപ്പം സംഭാവന ട്രസ്റ്റിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്.

ഡോ. സഹറുള്ള ചൗധരി

ഡോ. സഹറുള്ള ചൗധരിയെ പരിചയപ്പെട്ട ഞാൻ പിന്നീട് അദ്ദേഹത്തോടൊപ്പം പ്രവർത്തിക്കാനായി ബംഗ്ലാദേശിലേക്ക് പോയി. ആരോഗ്യവിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ ഒരു ആൾട്ടർനേറ്റീവ് സിസ്റ്റം വികസിപ്പിക്കുക, പൊതുജനാരോഗ്യ സംവിധാനങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുക



തുടങ്ങിയ പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് അവിടെ പ്രധാനമായും നടത്തിയത്. എന്റെ ആരോഗ്യ അറിവുകളിൽ വലിയ മാറ്റം വരുത്താൻ ഡോ. സഹറുള്ളയോടൊത്തുള്ള ബംഗ്ലാദേശ് അനുഭവങ്ങൾ കാരണമായി. കേരളത്തിൽ ഞാൻ പഠിച്ച ചെടികളൊന്നും അവിടെ കാണാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. ഞാൻ പഠിച്ച മരുന്നുകളില്ല. അപര്യാപ്തതകൾ ഏറെയുള്ള പുതിയൊരു ലോകത്ത് ഞാൻ പഠിച്ച ശാസ്ത്രപരീക്ഷിക്കുക എന്ന വലിയ ബാധ്യതയാണ് എനിക്ക് ഏറ്റെടുക്കേണ്ടി വന്നത്. ബംഗ്ലാദേശിലെ മെഡിസിനൽ പ്ലാന്റ് സ്പെഷ്യാലിറ്റിമാരെന്ന് തിട്ടപ്പെടുത്തുകയായിരുന്നു ആദ്യം ചെയ്ത ജോലി. പിന്നീട് ഞങ്ങൾ ക്ലിനിക്കൽ വികസിപ്പിച്ചു.

ബോഡിട്രീ

ബംഗ്ലാദേശിലെ ചിറ്റഗോംഗ് ആദിവാസികളെ പരിചയപ്പെട്ടത് എന്റെ ജീവിതത്തെ മാറ്റിമറിച്ച ഒരു സംഭവമായിരുന്നു. ഇന്ത്യാ വിഭജനം ഇത്രയധികം ദുരിതങ്ങൾ നൽകിയ മറ്റൊരു ജനതയും ഉണ്ടാകില്ല. വിഭജന സമയത്ത് അവരുടെ വലിയൊരു വിഭാഗമാളുകൾ ഇന്ത്യയിൽ അകപ്പെട്ടു. അത് തുടർന്നുള്ള അവരുടെ ജീവിതത്തെ വല്ലാതെ ബാധിച്ചു. വിഭജനം എന്താണെന്ന് പോലും അന്ന് അവർക്കറിയില്ലായിരുന്നു. മറ്റൊരു പ്രധാന പ്രശ്നം ഇസ്ലാമിക ഭീകരതയായിരുന്നു. മുസ്ലീങ്ങളിൽ നിന്നും നിരവധി പീഡനങ്ങൾ അവർക്ക് നേരിടേണ്ടി വന്നു. പലതും പുറംലോകം അറിയാതെ പോയി. അവരോടൊപ്പം ഏറെക്കാലം ഞാൻ പ്രവർത്തിച്ചു.

കേരളത്തിൽ മടങ്ങിവന്ന ശേഷം ആദിവാസികളെ ഉൾപ്പെടുത്തി എന്തെങ്കിലും ചെയ്യണമെന്ന ആഗ്രഹമുണ്ടായി. അതാണ് ബോഡിട്രീ സ്ഥാപിക്കുന്നതിലേക്ക് എന്നെ എത്തിച്ചത്. വയനാട് കനവിലെ ബേബിയുടേയും ഷേർജിയുടേയും സഹായമാണ് ആദ്യം കിട്ടിയത്. കനവിൽ നിന്നുള്ള വിദ്യാർത്ഥികളും ബംഗാളിലെ ബോധിചര്യ എന്ന വിദ്യാലയത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ബുദ്ധമത വിശ്വാസികളായ ആദിവാസികളും ബോഡിട്രീ പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനടുത്തുള്ള കല്ലാർ-പൊന്യൂടി വനത്തിലെ കാണി ആദിവാസി സമുദായക്കാരും ചേർന്ന കൂട്ടായ്മയാണ് ബോഡിട്രീക്ക് രൂപം നൽകിയത്.

ശ്വാസം

ശ്വാസത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വ്യത്യസ്തമായ അന്വേഷണങ്ങൾ ഇതിനിടയിലെല്ലാം ഞാൻ നടത്തുന്നുണ്ടായിരുന്നു. ബോഡിട്രീ തുടങ്ങിയ ശേഷം ആദിവാസി കുട്ടികളുടെ സഹായത്തോടെ അതെല്ലാം പരീക്ഷിച്ച് നോക്കി. ആദ്യ നാല് വർഷം 26 ബ്രീത്തിംഗ് ടെക്നിക്കുകൾ ഞങ്ങൾ ഇവിടെ പരീക്ഷിച്ചു. തുമ്പിത്തുള്ളൽ, യോഗ, കൗഴലുത്ത് തുടങ്ങിയ വ്യത്യ



One-day SchOOl on health

സ്തമായ പല രീതികളും അംവലം ബിച്ചു. ലാവോത്സുവും പതഞ്ജലിയും ശ്വാസത്തെക്കുറിച്ച് കുറിച്ച് പറഞ്ഞിട്ടുള്ള കാര്യങ്ങളാണ് കൂടുതൽ ശ്വസിക്കുന്നത് കഴപ്പാണ് എന്ന അറിവിലേക്ക് എന്നെ കൊണ്ടെത്തിച്ചത്. 1940ൽ റഷ്യയിലെ ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരും ഇത് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഓക്സിജന്റെയും കാർബൺഡൈ ഓക്സൈഡിന്റെയും അളവ് ശരിയായ രീതിയിൽ നിലനിർത്താൻ തീക്ഷണ കുറച്ചും ശാന്തമായും ശ്വസിക്കണമെന്ന് ലാവോത്സുവും പതഞ്ജലിയും പറയുന്നുണ്ട്. ബോഡിട്രിയിൽ നാല് വർഷം നടത്തിയ ഗവേഷണങ്ങളിൽ നിന്നും ഞങ്ങൾ അത് അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞു.

ശരീരഘടന

ശരീരഘടനയെക്കുറിച്ചുള്ള അന്വേഷണങ്ങളായിരുന്നു മറ്റൊരു പ്രധാന പ്രവർത്തനം. ശരീരഘടന ശരിയാക്കാതെ ശ്വസത്തിന്റെ നില ശരിയാക്കാൻ കഴിയില്ലെന്ന് തിരുമ്ചികിത്സ നടത്തിയ അനുഭവ പരിചയത്തിൽ നിന്നാണ് എനിക്ക് ബോധ്യമായത്. ഒരു ദിവസം ശരാശരി 30 രോഗികളെ, 30 വർഷമായി ഞാൻ തിരുമുണ്ണുണ്ട്. എല്ലാ ഭുഖണ്ഡത്തിൽ നിന്നുമുള്ള ആളുകളുടെ ശരീരം ഞാൻ തൊട്ടറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. മനുഷ്യശരീരത്തിന്റെ ഘടനയെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് അതിൽ നിന്നാണ് എനിക്ക് കിട്ടിയത്. ഘടനാപരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ശ്വാസത്തെ ബാധിക്കുമെന്നും മനസിലാക്കി. കൂടുതൽ വ്യക്തതയ്ക്കായി റോൾഫിംഗ്, ഓസ്റ്റിലോപ്പതി, ചൈനീസ് മസാജിംഗ് എന്നിവയെല്ലാം ഞാൻ പഠിച്ചു. ആ ചികിത്സാ രീതികളെല്ലാം ശരീരഘടനയ്ക്കാണ് ഊന്നൽ കൊടുക്കുന്നത്. എന്നാൽ ശരീരഘടന ശരിയാക്കുന്നതിനോടൊപ്പം ശ്വാസത്തിന്റെ അളവ് കുറച്ചാൽ മാത്രമേ പൂർണ്ണ ആരോഗ്യം സാധ്യമാകൂ എന്ന തിരിച്ചറിവ് അവർക്കുണ്ടായിരുന്നില്ല. ശ്വാസത്തെയും ശരീരനിലയെയും കുറിച്ച് നിലവിലുള്ള അറിവുകളെ കൂട്ടിയോജിപ്പിച്ച് ആരോഗ്യത്തിനായുള്ള ഒരു പുതിയ രീതി വികസി

പ്പിച്ചു എന്നതാണ് എന്റെ സംഭാവന. ഈ അറിവിനെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയാണ് വൺഡേ സ്കൂളിന്റെ ആരോഗ്യ പരിപാടികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്തിരിക്കുന്നത്.

വൺഡേ സ്കൂളിന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ

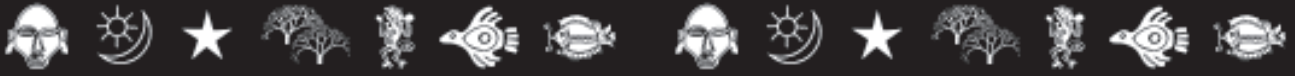
നിലവിലുള്ള ആരോഗ്യ സംവിധാനത്തിന്റെ തകരാറുകൾ തുറന്നുകാണിക്കുക എന്നതും വൺഡേ സ്കൂളിന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. ലളിതമായ രീതിയിൽ ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ആരോഗ്യ പരിപാലന മാർഗ്ഗങ്ങളെല്ലാം ഇന്ന് വെറും കച്ചവടമാണ്. വ്യായാമം വരെ ഒരു ബിസിനസ് ആയി മാറി. അത് വിറ്റഴിക്കാനായി പ്രത്യേക ടെലിവിഷൻ ചാനൽ വരെയുണ്ട്. സുദർശനക്രിയ എന്നെല്ലാം പറഞ്ഞ് ശ്രീ ശ്രീ രവിശങ്കർ ആളുകളെ അമിതമായി ശ്വസിപ്പിച്ച് കഴപ്പത്തിലാക്കുന്നു. ശരീരഘടനയും ശ്വാസവും ശരിയാക്കിയാൽ പരിഹരിക്കാവുന്ന കാര്യങ്ങളാണ് ഇത്രയധികം സങ്കീർണ്ണമാക്കുന്നത്. കമ്പ്യൂട്ടറിന് മുന്നിൽ ദീർഘനേരം ജോലി ചെയ്യുന്നവർക്കുണ്ടാകുന്ന നടുവേദനയും കഴുത്ത് വേദനയും, സ്ത്രീകൾക്കുണ്ടാകുന്ന യൂട്രസ് പ്രശ്നങ്ങൾ എല്ലാം ശരീരഘടന ശരിയാക്കുന്നതിലൂടെ പരിഹരിക്കാൻ കഴിയുന്നവയാണ്. തറയിൽ ഇരുന്ന് പാചകം ചെയ്യുന്ന നമ്മുടെ ശീലം മാറിയതോടെയാണ് സ്ത്രീകളുടെ ശരീരഘടനയിൽ മാറ്റം വന്നത്. അടുപ്പ് തറയിൽ നിന്നും സ്റ്റാമ്പിലേക്ക് മാറിയതോടെ പാചകം ചെയ്യൽ നിന്നുകൊണ്ടായി. ഏറെ നേരമുള്ള നിൽപ്പ് ശരീരത്തിന്റെ ഘടന തകരാറിലാക്കി. വയറ് ചാടി, ഒപ്പം വയറിനുള്ളിലുള്ള യൂട്രസിന്റെ സ്ഥാനവും മാറി. യൂട്രസിന്റെ സ്ഥാനമാറ്റം പല അസുഖങ്ങൾക്കും കാരണമായിത്തീർന്നു. ശരീരഘടന ശ്രദ്ധിക്കുന്നതിലൂടെ ഇതെല്ലാം നമുക്ക് ശരിയാക്കാൻ കഴിയും. ഇത്തരം ലളിതമായ അറിവുകളെ ഒരു സാമൂഹിക പാഠ്യപദ്ധതിയായി പൊതുസമൂഹത്തിന് മുന്നിൽ അവതരിപ്പിക്കുക എന്നതും വൺഡേ

സ്കൂൾ ലക്ഷ്യമിടുന്നു. ഡോക്ടറുടെ സഹായമില്ലാതെ എല്ലാവരും ആരോഗ്യം പരിപാലിക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോഴാണ് ശരിയായ അർത്ഥത്തിലുള്ള പൊതുജനാരോഗ്യം സാധ്യമാകുന്നത്. ശരിയായ ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെയാണ് അത് സാധ്യമാകുന്നതെന്ന് വൺഡേ സ്കൂൾ തിരിച്ചറിയുന്നു. രോഗിയെ ഡോക്ടറാക്കേണ്ടതില്ല. കാരണം ഡോക്ടർമാരുടെ ആവശ്യം വരുന്നതേയില്ല. രോഗികളുടെ നെറ്റ്വർക്കിലൂടെ വൺഡേ സ്കൂൾ മുന്നോട്ട് വയ്ക്കുന്ന ആരോഗ്യ അറിവ് സമൂഹത്തിലെത്തി സമ്പൂർണ്ണ ആരോഗ്യം സാധ്യമാകണം എന്നാണ് ഞങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്.

പ്രവർത്തനരീതി

സാമൂഹിക പ്രസ്ഥാനമോ സംഘടനയോ പോലെയല്ല വൺഡേ സ്കൂൾ പ്രവർത്തിക്കാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. അനുഭവസ്ഥരുടെ ഒരു ചങ്ങലയിലൂടെ ജനങ്ങളിലേക്ക് ഇറങ്ങിച്ചെല്ലുകയാണ് ലക്ഷ്യം. സമൂഹത്തിലെ പല തലങ്ങളിലുള്ള ആളുകൾക്ക് ഒരേ പോലെ സ്വീകരിക്കാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങൾ മാത്രമാണ് വൺഡേ സ്കൂൾ മുന്നോട്ട് വയ്ക്കുന്നത്. വൺഡേ സ്കൂൾ പറയുന്ന ശ്വാസത്തിന്റെയും ശരീരഘടനയുടേയും കാര്യങ്ങൾ ആർക്കും പരീക്ഷിച്ച് നോക്കാവുന്നതും സംശയങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരം അനുഭവത്തിലൂടെ സ്വയം കണ്ടെത്താൻ കഴിയുന്നതുമാണ്. സേഫ് റീപ്പ്ലാന്റേഷനാണ് ഇതിന്റെ മറ്റൊരു ഗുണം.

പേടികൂടാതെ, ഒരു ഡോക്ടറുടെയും സമ്മതം കൂടാതെ ഈ അറിവ് നിങ്ങൾക്ക് മറ്റൊരാൾക്ക് പകർന്ന് നൽകാൻ കഴിയും. അതുകൊണ്ട് ഹെൽത്ത് ആക്ടിവിസ്റ്റുകളേക്കാൾ ഫെസിലിറ്റേറ്റിംഗ് ഏജന്റ് സിന്റയാണ് വൺഡേ സ്കൂൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത്. സ്കൂളുകൾ, അംഗൻവാടികൾ, കുടുംബസദസ്സുകൾ, സ്വാശ്രയ സംഘങ്ങൾ, വനിതാകൂട്ടായ്മകൾ എന്നിവയിലൂടെ ഫലപ്രദമായി ക്യാമ്പയിൻ ചെയ്യാൻ സാധിക്കും.



വൺഡേ സ്കൂൾ മുന്നോട്ട് വയ്ക്കുന്ന ആരോഗ്യദർശനം

നിരോധിക്കപ്പെടേണ്ട ചില മരുന്നുകൾക്കെതിരെ സമരം ചെയ്യുക എന്നതായിരുന്നു ആരോഗ്യരംഗത്ത് നടന്നിരുന്ന പ്രധാന ഹെൽത്ത് ആക്ടിവിസം. പ്രതിഷേധത്തെ തുടർന്ന് വർഷങ്ങൾക്ക് ശേഷം പല മരുന്നുകളും നിരോധിച്ചു. അപ്പോഴേക്കും മാരകമായ മറ്റ് പല മരുന്നുകളും വിപണിയിലെത്തി. ആരോഗ്യ പ്രസ്ഥാനമെന്ന നിലയിൽ അത്തരത്തിലുള്ള ഒരു ക്യാമ്പയിനല്ല വൺഡേ സ്കൂൾ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്.

ചികിത്സാ സംവിധാനങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും കച്ചവടമായി മാറിയതുമൂലം ജനങ്ങളനുഭവിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിനുള്ള നിശ്ചിതമായ ഒരു ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസ പരിപാടിയാണ് വൺഡേസ്കൂൾ. ഡോക്ടർമാരിലൂടെയോ ആശുപത്രിയിലൂടെയോ അല്ല രോഗികളുടെ നെറ്റ്വർക്കിലൂടെയാണ് വൺഡേ സ്കൂൾ ആരോഗ്യ പ്രസ്ഥാനമായി മുന്നോട്ട് പോകുന്നത്. അലോപ്പതി, ആയുർവേദം, നാച്യുറോപ്പതി തുടങ്ങിയ ആരോഗ്യശാഖകളെയൊന്നും വൺഡേ സ്കൂൾ ന്യായീകരിക്കുന്നില്ല. ഈ ആരോഗ്യശാഖകൾക്കെല്ലാം ഒരു ഘട്ടത്തിൽ ചില ഉപകാരങ്ങൾ

സാമൂഹിക പ്രസ്ഥാനമോ സംഘടനയോ പോലെയല്ല വൺഡേ സ്കൂൾ പ്രവർത്തിക്കാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. അനുഭവസ്ഥരുടെ ഒരു ചങ്ങലയിലൂടെ ജനങ്ങളിലേക്ക് ഇറങ്ങിച്ചെല്ലുകയാണ് ലക്ഷ്യം. സമൂഹത്തിലെ പല തലങ്ങളിലുള്ള ആളുകൾക്ക് ഒരേപോലെ സ്വീകരിക്കാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങൾ മാത്രമാണ് വൺഡേ സ്കൂൾ മുന്നോട്ട് വയ്ക്കുന്നത്. വൺഡേ സ്കൂൾ പറയുന്ന ശ്വാസത്തിന്റെയും ശരീരഘടനയുടേയും കാര്യങ്ങൾ ആർക്കും പഠിപ്പിച്ച് നോക്കാവുന്നതും സംശയങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരം അനുഭവത്തിലൂടെ സ്വയം കണ്ടെത്താൻ കഴിയുന്നതുമാണ്.

ചെയ്യാനും മറ്റൊരു ഘട്ടത്തിൽ ഒരുപകാരവും ചെയ്യാതിരിക്കാനും കഴിയും. ശ്വസനത്തെക്കുറിച്ചും ശരീരനിലയെക്കുറിച്ചുമുള്ള അറിവ് രോഗികളുടെ നെറ്റ്വർക്കിലൂടെ വ്യാപിപ്പിച്ച് പരിപൂർണ്ണ ആരോഗ്യത്തിലേക്ക് സമൂഹത്തെ എത്തിക്കുക എന്നതാണ് വൺഡേസ്കൂളിന്റെ ലക്ഷ്യം. സ്കൂൾ കുട്ടികളിലേക്ക് ക്യാമ്പയിൻ വ്യാപിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ ആശുപത്രികളിലേക്ക് പോകാത്ത സ്കൂളുകൾ സൃഷ്ടിക്കണമെന്നും വൺഡേസ്കൂൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ആരോഗ്യരംഗത്തെ ചിലവുകൾ കുടുന്നത് സാധാരണക്കാരനെ വല്ലാതെ അലയ്ക്കുന്ന സമകാലിക സാഹചര്യത്തിൽ ചികിത്സയ്ക്കായി ചിലവാക്കുന്ന തുക കുറയ്ക്കാൻ വൺഡേസ്കൂൾ സഹായി

ക്കുന്നു. അത്തരത്തിൽ ലോകത്തിലെ ആദ്യ സീറോ ബജറ്റ് ചികിത്സാ രീതികൂടിയായി മാറുന്നു വൺഡേ സ്കൂൾ.

ഇപ്പോഴുള്ള ആരോഗ്യ സംവിധാനത്തെ പരിഷ്കരിക്കുകയോ അതിന് ബദലുണ്ടാക്കുകയോ അല്ല, നിശ്ചിതമായി അതിനെ പൂർണ്ണമായും ഇല്ലാതാക്കുകയാണ് വൺഡേ സ്കൂൾ. ധ്യാന മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ ബുദ്ധൻ സമാധാനമുണ്ടാക്കിയതുപോലെ മനുഷ്യന്റെ അവബോധത്തിൽ മാറ്റമുണ്ടാക്കുന്നതിലൂടെയാണ് അത് സാധ്യമാകുന്നത്. ശ്വാസവും ശരീരഘടനയും എപ്പോഴും ശരിയായി ക്രമീകരിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു അവബോധ തലത്തിൽ നിന്നാണ് ആരോഗ്യത്തിലേക്കുള്ള വഴി തുടങ്ങുന്നത്.