



ഡോ. എം. പ്രസാദിന്റെ
ആരോഗ്യപംക്തി

പെൺപക്ഷം

ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്കെന്തെങ്കിലും ആരോടെങ്കിലും പറയാനുള്ളതെങ്കിൽ അതൊരു സ്ത്രീയോടു പറയണം. മറിച്ചതൊരു പുരുഷനോടാണെങ്കിൽ മിക്കവാറും അതൊരു പാഴ് വേലയായിരിക്കും. അയാളെ കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കുന്നതിൽ നിങ്ങൾ വിജയിച്ചു എന്നു തന്നെ കരുതുക. മിക്കപ്പോഴും അതൊരു വ്യക്തിക്കപ്പുറം പ്രസരിക്കുകയില്ല. എന്നാൽ ഒരമ്മയെ ബോധ്യപ്പെടുത്തിയാൽ നിങ്ങളൊരു കുടുംബത്തിന്റെ ഒരു തലമുറയുടെ ജീവിതം മാറ്റിമറിക്കുന്നു. അമ്മയുടെ അറിവ് ഗർഭപാത്രത്തിൽ വളരുന്ന കുഞ്ഞിന്റെ കൂടി അറിവായി മാറുന്നു. സുഖദുഃഖങ്ങൾ പൊക്കിൾക്കൊടിയിലൂടെ ഗർഭസ്ഥശിശുവിലേക്ക് സംക്രമിക്കുന്നു. ധർമ്മി കതയും നീതിബോധവും ഇതുപോലെത്തന്നെ.

മൂലയൂട്ടലിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് നമ്മുടെ പെൺകുട്ടികളെ വിവാഹത്തിനുമുമ്പു തന്നെ അറിവുള്ളവരാക്കണം. എങ്കിലവർ മാർക്കറ്റിലെ “ചവറുകൾ” തങ്ങളുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് വെച്ചുവിളമ്പുകയില്ല. കുഞ്ഞിനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം മൂലപ്പാലിനെ രണ്ടാമതാക്കാൻ പോന്ന യാതൊന്നും ഭൂമുഖത്തില്ല. ഒരു ‘ശിശുഭക്ഷണ’വും മൂലപ്പാലിനു പകരമാവില്ല. ഇപ്പോൾ പ്രചാരത്തിലുള്ള ശിശുഭക്ഷണങ്ങളിലെല്ലാം പശുവിന്റെയോ മറ്റു മൃഗങ്ങളുടെയോ പാലിൽ നിന്നുള്ള മാംസ്യം ചേരുന്നുണ്ട്. മനുഷ്യക്കുഞ്ഞിനെ സംബന്ധിച്ച് ഇത് ‘അപരമാംസ്യ’ (Foreign Protein) മാണ്. അപരമാംസ്യങ്ങൾ ശരീരത്തിനകത്ത് പല അപകടങ്ങളും വരുത്തിവെയ്ക്കാൻ സാധ്യതയുള്ളവയാണ് എന്ന് ഇന്ന് കൂടുതൽ കൂടുതൽ വ്യക്തമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. മനുഷ്യശരീരത്തിലെ സ്വാഭാവിക പ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥ മിക്കപ്പോഴും ഇത്തരം മാംസ്യങ്ങളോട് അതിതീവ്രമായി പ്രതികരിക്കാറുണ്ട്. ഇത്തരം പ്രതികരണങ്ങൾ ചിലപ്പോഴെങ്കിലും കോശങ്ങളുടെ ആത്മഹത്യ പ്രവണത വരെ ചെന്നെത്തുന്നു. ‘ഓട്ടെ ഇമ്മ്യൂൺ’ രോഗങ്ങളെന്നറിയപ്പെടുന്നവ മിക്കവയും ഇത്തരം ആത്മഹത്യയോളമെത്തുന്ന പ്രതിരോധ ചേഷ്ടകളാണത്രെ. മൂലയൂട്ടുന്ന അമ്മയ്ക്ക് പാലില്ലാതായാൽ മറ്റേതെങ്കിലും പാലുപയോഗിക്കേണ്ടിവരുന്നു. പശുവോ ആടോ നൽകുന്ന പാലാണ് ആശ്രയം. എന്തുകൊണ്ടാണിത് മനുഷ്യപ്പാൽ ആകാത്തത്. മനുഷ്യപ്പാൽ മനുഷ്യക്കുഞ്ഞിനെ സംബന്ധിച്ച് അപരമാംസ്യമല്ല, പ്രതിരോധവ്യവസ്ഥയെ പ്രകോപിപ്പിക്കുകയില്ല. പക്ഷേ നമുക്ക് സ്വീകാര്യമല്ല. അമ്മയ്ക്ക് പാലില്ലെങ്കിൽ പോറ്റമ്മമാരുടെ പാൽ കുഞ്ഞിന് നൽകാൻ പ്രാചീന ആയുർവേദ ഗ്രന്ഥങ്ങളെല്ലാം ഉപദേശിക്കുന്നു. മൃഗങ്ങളുടെ പാൽ അവയിൽ പരിഗണിക്കുന്നില്ല. മനുഷ്യക്കുഞ്ഞിന് മനുഷ്യപ്പാൽ എന്ന അറിവും സംസ്കാരവും ഇവിടെയുമുണ്ടായിരുന്നു എന്നതിന്റെ തെളിവാണ്. പക്ഷേ അതു സ്വീകരിക്കാൻ നമ്മുടെ ആധുനിക ബോധം നമ്മെ അനുവദിക്കുന്നില്ല. മറ്റേതു മൃഗത്തിന്റേതായാലും കൊള്ളാം, മനുഷ്യന്റേതുവയ്യ. നമ്മുടെ പെൺകുട്ടികളും മുതിർന്ന സ്ത്രീകളും ഒട്ടേറെ ‘ചിരസ്ഥായി രോഗങ്ങൾ’ (Chronic Diseases) പേ

sunethriayurveda@gmail.com

റി നടക്കുന്നവരാണ്. തലവേദന, കണ്ണുകഴപ്പ്, കാഴ്ചമങ്ങൽ, കഠിന വേദന ഉൾപ്പെടെയുള്ള ആർത്തവത്തകരാറുകൾ, എന്നിങ്ങനെ പലതരത്തിലുള്ളതാകും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ. ഓരോന്നിനും വെവ്വേറെ എന്ന നിലയിൽ ദീർഘകാലമായി മരുന്നുകഴിക്കുന്നവരുണ്ട് നിരവധി. എന്നാൽ ഇപ്പറഞ്ഞ രോഗങ്ങൾക്ക് പുറകിൽ പൊതുവായ ഒരു ഘടകമുണ്ട്. നമ്മുടെ പെൺകുട്ടികൾക്ക്, അവരേതു പ്രായക്കാര്യമാകട്ടെ, ഇപ്പോഴത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ അനുഭവിക്കേണ്ടിവരുന്ന കനത്ത ദുര്യോഗമാണ് മൂത്രവേഗം പിടിച്ചു നിർത്തേണ്ടിവരിക എന്നത്. സ്ത്രീകൾക്ക് സുരക്ഷിതമായി ഉപയോഗിക്കാവുന്ന പൊതു മൂത്രപ്പുരകളുടെ അഭാവമാണ് ഇതിനുകാരണം. ഇത് വലിയൊരു സാമൂഹ്യപ്രശ്നമാണ്. സ്കൂളുകളും കലാശാലകളും ഓഫീസുകളും മറ്റു തൊഴിലിടങ്ങളും തമ്മിൽ ഇക്കാര്യത്തിൽ വ്യത്യാസമൊന്നുമില്ല. നമുക്ക് നാലും ആറും വരികളിൽ ഒരു റോഡുകൾ വേണം. കുറ്റൻ ഷോപ്പിംഗ് മാളുകൾ വേണം എന്നാൽ ചില അടിസ്ഥാന പ്രശ്നങ്ങളിൽ ആരുടേയും ശ്രദ്ധ പതിയുന്നില്ല. പെൺകുട്ടികൾ ഭൂരിഭാഗവും രാവിലെ വീട്ടിൽ നിന്നിറങ്ങിയാൽ വൈകീട്ട് തിരിച്ചെത്തും വരെ മൂത്രവേഗം പിടിച്ചുനിൽക്കുകയാണ്. ഇത് ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസമല്ല. എല്ലാ ദിവസവുമാണ്. ഇവരുടെ ശരീരത്തിൽ വായുവിന്റെ സ്വാഭാവിക ചലനഗതി അവതാളത്തിലാക്കി രക്തത്തിലേക്ക് വിഷാംശം കലരുന്നു. ഇതാണ് നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ച മിക്ക രോഗങ്ങൾക്കും കാരണം. കുറച്ചൊന്നു മുതിരുന്നതോടെ മൂത്രസഞ്ചിയുടെ പ്രവർത്തനം തകരാറിലായി തുമ്മുകയോ ചുമയ്ക്കുകയോ ചെയ്താൽ മൂത്രം പുറത്തുചാടുന്ന സ്ഥിതിയിലാകുന്നു കുറേപേർ.

ഗർഭിണികൾ മൂത്രവേഗം പിടിച്ചുനിറുത്തുന്നത് ശീലമായാൽ ഗർഭത്തിലെ കുഞ്ഞിന് ഒട്ടനവധി ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകുന്നു. ഒഴിവാക്കാവുന്ന ദുരന്തങ്ങളാണിവയെല്ലാം.

ആർക്കും സംശയമില്ലാത്ത കാര്യമാണ്, രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ഭാവി നിർ



വര: പാരീസ് മോഹൻകുമാർ

ആരോഗ്യമുള്ള സമൂഹം സ്വപ്നം കാണുന്നവർ പെൺകുഞ്ഞുങ്ങളുടെ, സ്ത്രീകളുടെ, ഗർഭിണികളുടെ, അമ്മമാരുടെ ആരോഗ്യത്തിലാണ് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കേണ്ടത്

ണ്ണയിക്കുന്നതിൽ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യം. ശിശുക്ഷേമത്തിനായി നാം ഓരോ വർഷവും കോടികൾ ചിലവിടുന്നു. ഉച്ചഭക്ഷണം, വിദ്യാഭ്യാസം, മറ്റു ക്ഷേമപരിപാടികൾ. വേണ്ടതുപോലെ പോഷണം ലഭിക്കാത്താൽ, കുഞ്ഞുങ്ങൾ വളർച്ച മുരടിച്ച് ശാരീരികമായും ബുദ്ധിപരമായും പിന്നോക്കാവസ്ഥയിലായിപ്പോകുന്നു. വിശന്നിരിക്കുന്ന കുഞ്ഞുവയറുകൾ ഏതു സമൂഹത്തിനാണ് ഭൂഷണമാവുക. ഇതെല്ലാം ശരിതന്നെ. പക്ഷേ ഒരു കാര്യം മറക്കരുത്. ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ മസ്തിഷ്കം വളർച്ച പ്രാപിക്കുന്നതിൽ, ബുദ്ധിപരമായ ഔന്നത്യം നിശ്ചയിക്കുന്നതിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കാലഘട്ടം ഗർഭപാത്രത്തിലെ വളർച്ചാഘട്ടമാണ്. പ്രത്യേകിച്ചും ആദ്യത്തെ മൂന്നുമാസക്കാലം. ഇക്കാലത്ത് അമ്മയ്ക്കു ലഭിക്കുന്ന പോഷണത്തിന്റെ അളവും മികവുമാണ് ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ അതുവഴി നമ്മുടെ സമൂഹത്തിന്റെ, ഭാവി നിശ്ചയിക്കുന്നത്. ഗർഭകാലത്ത് സ്ത്രീയുടെ മാ

നസികസ്ഥിതിയും പരമപ്രധാനമാണ്. ഈ സമയത്താണ് വീട്ടുകാരുടെ സഹകരണവും പരിചരണവുമെല്ലാം അളവറ്റു ലഭിക്കേണ്ടത്, ഭർത്താവ് യഥാർത്ഥ പങ്കാളിയായേക്കേണ്ടത്. ദുഃഖം, കോപം എന്നിവ ഒഴിവാക്കി മനഃസമാധാനത്തോടെ ഇരിക്കാൻ കഴിയണം. സഹാനുഭൂതി ഉള്ളിലുണ്ടാണെന്നും, ഈശ്വരജ്ഞാനം ശീലിക്കണമെന്നും തുടങ്ങിയ സാമ്പ്രദായിക ശീലങ്ങൾക്ക് മനുഷ്യനോ സമൂഹത്തിനോ ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽ പ്രയോജനമുണ്ടെങ്കിൽ അതിവ്യധമായിരിക്കട്ടെ. അകമേയും പുറമേയും ശുചിത്വം പാലിക്കണം; ആർത്തി പാടില്ല. ടി.വി. സീരിയലുകൾ കാണരുത്. മരുന്നുകൾ ആവുന്നതു് ഒഴിവാക്കണം. വിഷാംശങ്ങൾക്ക് അമ്മ-കുഞ്ഞ് വകതിരി വൊന്നുമില്ല. പല്ലിന്റെ പോടുകൾ അടച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ഗർഭകാലത്ത് അത് മാറ്റിക്കളയാവുന്നതാണ് നല്ലത്. നമ്മുടെ കാലത്ത് മെർക്കുറി (റസം) ചേരുന്ന ഒരു സംയുക്തം പല്ലിന്റെ പോടുകളടയ്ക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. ഇത് കുറേശ്ശെ അകത്തുചെന്നാൽ കുഞ്ഞിന്റെ തലച്ചോറിലെ കോശങ്ങൾ അപകടത്തിലായേക്കാം. ഗർഭിണികൾ ഭക്ഷണത്തിൽ നന്നായി ശ്രദ്ധിക്കണം. 'അജിനോമോട്ടോ' ചേരുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ തൊടരുത്. പുകവലിക്കരുത്. ചെറിയകാര്യങ്ങളിൽപോലും ശ്രദ്ധിക്കുമ്പോഴാണ് വലിയ കാര്യങ്ങൾ നേടാനാകുന്നത്.

ആരോഗ്യമുള്ള സമൂഹം സ്വപ്നം കാണുന്നവർ പെൺകുഞ്ഞുങ്ങളുടെ, സ്ത്രീകളുടെ, ഗർഭിണികളുടെ, അമ്മമാരുടെ ആരോഗ്യത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കണം. വിവരങ്ങൾ ചെറുപ്രായത്തിലേ പഠത്തുകൊടുത്തു ബോധ്യമാക്കണം. ആരോഗ്യപ്രസിദ്ധീകരണങ്ങൾ ചെയ്യുംപോലെ ആളുകളെ പരിഭ്രമിപ്പിക്കരുത്. ഇക്കാര്യങ്ങളെല്ലാം വീട്ടിൽ നിന്ന് തുടങ്ങണം. മാധ്യമങ്ങൾ ഇതിൽ കൂടുതൽ ഉത്തരവാദിത്തം കാണിക്കണം. ദൗർഭാഗ്യവശാൽ അവരുടെ താല്പര്യം ആശങ്കാ രോഗങ്ങൾ പരത്തുന്നതിലും i-pill വിൽക്കുന്നതിലുമാണ് കലികാല വൈഭവം.