



ഡോ. എം. പ്രസാദിന്റെ
ആരോഗ്യപംക്തി
തുടങ്ങുന്നു

ആരോഗ്യവും സ്വാസ്ഥ്യവും

നമുക്ക് പൊതുവിൽ സംഭവിച്ചുപോയ ഒരബദ്ധധാരണ ആരോഗ്യത്തെ വൈദ്യത്തോട് (medicine) സംതുലനം ചെയ്ത് മനസ്സിലാക്കുന്നു എന്നതാണ്. എന്നാൽ ആരോഗ്യത്തിന് വൈദ്യവുമായി കാര്യമായ ബന്ധമൊന്നുമില്ല എന്നതാണ് വാസ്തവം. ഇത്തരമൊരു തെറ്റായ ധാരണയുടെ പുറത്ത് ഡോക്ടർമാരുടെ എണ്ണം, ആശുപത്രികളുടെ എണ്ണം, മെഡിക്കൽ കോളേജുകളുടെ എണ്ണം എന്നിവയെല്ലാം കൂടുന്ന മുറയ്ക്ക് ഒരു സമൂഹത്തിന്റെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെട്ടു വരികയാണ്, മുന്നേറുകയാണെന്ന് നാം പറയുന്നു. ഇത് മറ്റുദ്ദേശങ്ങളോടെ നമ്മുടെ മനസ്സിൽ അടിച്ചേൽപ്പിക്കപ്പെട്ട ഒരു ചിത്രമാണ്.

ഇതിനുപിന്നിലെ പ്രധാന ഉദ്ദേശം ആരോഗ്യമെന്നതിന്റെ യഥാർത്ഥമായ, ഭാവാത്മകമായ അർത്ഥം ബോധ്യമാകാതെ നോക്കുക എന്നതാണ്. അതുവഴി സാധിച്ചെടുക്കേണ്ട രണ്ടാമത്തെ ഉദ്ദേശം സമൂഹത്തിലെ മുഴുവനാളുകളെയും മരുന്നു തീറ്റക്കാരാക്കി മാറ്റുക മരുന്നുകൾ നിത്യോപയോഗസാധനങ്ങളാക്കി മാറ്റുക എന്നതാണ്. മിക്ക വീടുകളിലും അരിയും ഗോതമ്പും വാങ്ങുന്നതുപോലെ ആഴ്ചതോറും അല്ലെങ്കിൽ മാസംതോറും വീട്ടുകാർക്കുള്ള മരുന്നുകളും വാങ്ങിക്കേണ്ടുന്ന സ്ഥിതിയുണ്ട്. ഇങ്ങനെ മരുന്നു തിന്നേ എത്തിച്ചേരുന്ന/ നേടിയെടുക്കുന്ന ഒരവസ്ഥയാണ് ആരോഗ്യം എന്ന് നാം വിശ്വസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ജീവൻ നിലനിൽക്കാൻ വേണ്ടുന്ന അടിസ്ഥാന ഘടകങ്ങളാണ് വായു, വെള്ളം, ഭക്ഷണം, കാലാവസ്ഥ, പാർപ്പിടം തുടങ്ങിയവ അനുബന്ധ ഘടകങ്ങളായി വർത്തിക്കുന്നു. ഈ ഘടകങ്ങളോട് ശരീരം നിരന്തരം ഇടപഴകുകയാണ്. ഈ ഇടപഴകലിന്റെ ഏറ്റവും സന്തോഷകരമായ ഉപോൽപ്പന്നമാണ് ആരോഗ്യം. സന്തോഷകരം എന്നത് പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. അത്തരത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നത് നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ച ഘടകങ്ങളെല്ലാം അനുകൂലസ്വഭാവത്തോടുകൂടിയതാകണം. വായു, വെള്ളം, ഭക്ഷണം, കാലാവസ്ഥ, പാർപ്പിടം എന്നിവയെല്ലാം അനുകൂലസ്വഭാവത്തോടുകൂടിയതാകുമ്പോൾ ജീവശരീരം അത്തരം സാഹചര്യത്തോടു പ്രതികരിക്കുന്ന ഭാഷയാണ് അതനുഭവിക്കുന്ന വ്യക്തി ആരോഗ്യമായി തിരിച്ചറിയുന്നത്. ആരോഗ്യം വ്യക്തിയുടെ അനുഭവമാണ്. ശാരീരികവും മാനസികവും ആത്മീയവുമായ പ്രസന്നതയാണ് അതിന്റെ ലക്ഷണം.

വൈദ്യത്തെ ആരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തുമ്പോൾ നമ്മൾ ആദ്യം തന്നെ ചെയ്യുന്നത് രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥയാണ് ആരോഗ്യം എന്ന ഒരു തലതിരിഞ്ഞ് നിർവ്വചനത്തോട് പൊരുത്തപ്പെടുന്നു എന്നതാണ്. ഈ നിർവ്വചനം

നം സാധ്യമാകുന്നത് വ്യാകരണത്തിൽ മാത്രമാണ്. രോഗമില്ലാത്തവന്റെ ഭാവം ആരോഗ്യം എന്നത് വ്യാകരണപരമായി ശരിയായിരിക്കുന്നു. അതായത് 'ആരോഗ്യം' എന്ന വാക്ക് അടിസ്ഥാനപരമായി വ്യക്തിയുടെ നിലനിൽപ്പിന്റെ ഭാവാരംഭക-ധനാരംഭക സാധ്യതകളെ പൊലിപ്പിക്കുന്നില്ല. പകരം രോഗത്തിന്റെ അഭാവത്തെ സ്ഥാപിച്ചെടുക്കുകമാത്രമാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഇത് ആ വാക്കിന്റെ തകരാറാണ്. സാസ്ഥ്യം എന്ന വാക്ക് നേരെ മറിച്ച് ജീവിതത്തിന്റെ സൗഷ്ഠവത്തെ അതിന്റെ നിറവിൽ പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. കേരളത്തിൽ പക്ഷേ ഈ വാക്കിന് വേണ്ടത്ര പ്രചാരം പോര. ഇതിന്റെ വിപരീതശബ്ദമായ അസ്ഥ്യമത്യാണ് നമുക്ക് പരിചിതമായ വാക്ക്.

രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥയാണ് ആരോഗ്യം എന്ന നിർവചനമാണ് സമൂഹത്തിന്റെ സ്വാസ്ഥ്യത്തിനുമേൽ വൈദ്യത്തിന് മേൽക്കൈ നേടിക്കൊടുത്തത്. രോഗമുണ്ടോ ഇല്ലയോ എന്നു നിശ്ചയിക്കുന്നത് ഒരു തൊഴിലാണ്. വൈദ്യഗ്ധ്യം ആവശ്യമുള്ളതും കൃത്യമായ അളവുകോലുകളുള്ളതുമായ തൊഴിൽ. ഇതിൽ പരിചയം സിദ്ധിച്ചവരാണ് നിങ്ങൾക്ക് രോഗമുണ്ടോ ഇല്ലയോ എന്ന് നിശ്ചയിക്കുന്നത്. ഇതിന് വ്യക്തമായി നിർവചിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള പരിശോധനകളും മാനദണ്ഡങ്ങളുമുണ്ട്. ഈ പരീക്ഷയിൽ നിങ്ങൾ ജയിക്കാൻ അർഹനാണോ എന്നാണ് നോക്കുന്നത്. ജയിച്ചാൽ നിങ്ങൾക്ക് 'ആരോഗ്യം' ഉണ്ട്. അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ രോഗിയാണ്. വ്യക്തിയെന്ന നിലയിൽ നിങ്ങളുടെ അനുഭവമെന്ത് എന്ന അന്വേഷണത്തിന് ഈ ചട്ടക്കൂടിനകത്ത് ഇടമില്ല. മാത്രമല്ല ഈ ചട്ടക്കൂടിന്റെ പ്രധാന പരിമിതി നിങ്ങൾക്ക് രോഗമുണ്ടോ എന്നന്വേഷിക്കാനേ സാധിക്കൂ. ആരോഗ്യമുണ്ടോ എന്നന്വേഷിക്കാൻ സാധിക്കുകയില്ല എന്നതാണ് സ്വാസ്ഥ്യം എന്ന ഭാവത്തെക്കുറിച്ച് സങ്കല്പിക്കാനാവുന്ന വിശാലത ഇല്ലാത്തതാണ് ഇപ്പറയുന്ന ചട്ടക്കൂട്. മാത്രമല്ല, രോഗാരോഗ്യങ്ങളെ ശരീരത്തിനു പുറത്തുള്ള ഘടകങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടുത്താനുള്ള ആർജ്ജവവും ഇതിൽ വളരെ കമ്മിയുണ്ട്. നിങ്ങൾ രോഗിയാണെന്ന് നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ടാൽ അതിനുള്ള പരിഹാരം മരുന്നുകഴിക്കലാണ്. മരുന്ന്

രോഗങ്ങൾക്കെതിരെ സമരം എന്നതാണ് നമ്മുടെ ആരോഗ്യനയം. ആരോഗ്യത്തിനുവേണ്ടി എന്തെങ്കിലും ചെയ്യാനുള്ള വിഭാവനം അതിലില്ല. ആരോഗ്യത്തിനുവേണ്ടി എന്തെങ്കിലും വിഭാവനം ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് മരുന്നുകഴിക്കാനുള്ള അവസരം കൈവന്നെന്നുവരില്ല. ഇത് ഭൂരിഭാഗം പേരിലും അസംരക്ഷിതരാണെന്ന ബോധം ജനിപ്പിക്കുന്നു. മാത്രമല്ല മരുന്നുവേണ്ടാത്ത ആരോഗ്യത്തെപ്പറ്റി നമ്മൾ ആലോചിക്കരുതെന്ന് ഒട്ടേറെ പേർക്ക് നിർബന്ധവുമുണ്ട്. ആയുധവിപണിയേക്കാൾ, ലഹരി വിപണിയേക്കാൾ ലോകത്തെമ്പാടും ശക്തമാണ് മരുന്നുവിപണി. ഈ വിപണിയ്ക്ക് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ, നമ്മുടെ ചിന്തയിൽ, നമ്മുടെ സ്വപ്നങ്ങളിൽ നിർണായക സ്വാധീനമുണ്ട്.

നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ച പരീക്ഷ പാസാവാൻ ഒരു തരം 'സ്പെഷ്യൽ ട്യൂഷനാണ്. മോശപ്പെട്ട വിദ്യാർത്ഥികളെ പരീക്ഷ പാസ്സാക്കാനായി നല്കുന്ന സ്പെഷ്യൽ ട്യൂഷൻ. മലയാളിയുടെ മനസ്സിന്റെ വൈചിത്ര്യം, അവന് സ്പെഷ്യൽ ട്യൂഷനുകളോടുള്ള അമിതാവേശമുണ്ട് എന്നുള്ളതാണ്.

വൈദ്യം ഒരു തൊഴിലാണ്. ശാസ്ത്രവ്യവസ്ഥയാണ്. എന്നാൽ തൊഴിലാളി കാണുന്നതും ശാസ്ത്രജ്ഞൻ കാണുന്നതും തമ്മിൽ ഒരുപാടു വ്യത്യാസങ്ങളുണ്ട്. വൈദ്യത്തെ തൊഴിലായി മാത്രം കാണുന്ന ചികിത്സകരുടെ എണ്ണം ദുർഭാഗ്യവശാൽ നമുക്കിടയിൽ ധാരാളമാണ്. ഇവർ നമുക്ക് മരുന്ന് കുറിച്ചുതന്നുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു, ടെസ്റ്റുകൾ ചെയ്തുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു, സ്കാനിങ്ങുകൾക്ക് നിർദ്ദേശിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. ഇക്കാര്യത്തിൽ നമുക്കും വലിയ സന്തോഷമാണ്. ധാരാളം മരുന്ന്, ധാരാളം ടെസ്റ്റുകൾ, ഏറ്റവും പുതിയ സ്കാനറുകൾ, ഇതൊക്കെ നമുക്ക് വൈദ്യന്റെ വൈദ്യഗ്ധ്യത്തിന്റെ തെളിവു വേണ്ടതെല്ലാം ചെയ്യുന്നുണ്ട് എന്ന സുരക്ഷാബോധവും നൽകുന്നു. സർക്കാരുകളുടെ പരിപാടിയും ഇങ്ങനെ മരുന്നുതീറ്റിക്കുക എന്നതുതന്നെ

യാണ്. എല്ലാവരേയും ബി.പി കൂടുതലുണ്ടോ എന്നു പരിശോധിക്കുകയും സൗജന്യമായി മരുന്നു വിതരണം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക. ഇതാണ് നടന്നു വരുന്നത്. അങ്ങനെ നമ്മൾ സമ്പൂർണ്ണ രക്തസമ്മർദ്ദ നിയന്ത്രണയജ്ഞം നടപ്പാക്കി സന്തോഷിക്കുന്നു. രോഗങ്ങൾക്കെതിരെ സമരം എന്നതാണ് നമ്മുടെ ആരോഗ്യനയം. ആരോഗ്യത്തിനുവേണ്ടി എന്തെങ്കിലും ചെയ്യാനുള്ള വിഭാവനം അതിലില്ല. ആരോഗ്യത്തിനുവേണ്ടി എന്തെങ്കിലും വിഭാവനം ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് മരുന്നുകഴിക്കാനുള്ള അവസരം കൈവന്നെന്നുവരില്ല. ഇത് ഭൂരിഭാഗം പേരിലും അസംരക്ഷിതരാണെന്ന ബോധം ജനിപ്പിക്കുന്നു. മാത്രമല്ല മരുന്നുവേണ്ടാത്ത ആരോഗ്യത്തെപ്പറ്റി നമ്മൾ ആലോചിക്കരുതെന്ന് ഒട്ടേറെ പേർക്ക് നിർബന്ധമുണ്ട്. ആയുധവിപണിയേക്കാൾ, ലഹരി വിപണിയേക്കാൾ ലോകത്തെമ്പാടും ശക്തമാണ് മരുന്നുവിപണി. ഈ വിപണിയ്ക്ക് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ, നമ്മുടെ ചിന്തയിൽ, നമ്മുടെ സ്വപ്നങ്ങളിൽ നിർണായക സ്വാധീനമുണ്ട്.

നമ്മളതറിഞ്ഞാലും ഇല്ലെങ്കിലും. നമ്മുടെ കുഞ്ഞ് വെളുത്തുരുണ്ട് സുന്ദരനായിരിക്കുന്ന ചിത്രം നമ്മുടെ മനസ്സിൽ പതിപ്പിച്ചുവെച്ചിട്ടുള്ളത് ഈ വിപണിയാണ്. മക്കൾ കണ്ടുനിലക്കെളയരം വച്ചുവരണമെന്ന് നമ്മളെ മോഹിപ്പിക്കുന്നതും ഈ വിപണിയാണ്. ഈ വിപണിയുടെ നിർബന്ധം നമ്മൾ എന്തെങ്കിലുമൊക്കെ മരുന്നുകൾ കഴിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കണം എന്നു തന്നെയാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് പറഞ്ഞത്, മരുന്നു വേണ്ടാത്ത, ഭാവാരംഭകമായ ആരോഗ്യത്തെപ്പറ്റി ആലോചിക്കുവാൻ നമുക്ക് സാധിക്കുകയില്ല. അത്തരമൊന്നിനെക്കുറിച്ച് ചർച്ചചെയ്യാൻ അവസരമൊരുങ്ങുകയില്ല എന്ന്. ആരോഗ്യത്തെ വൈദ്യത്തിൽനിന്ന്, ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തെ മരുന്നുസേവയിൽ നിന്ന്, വേർതിരിച്ചു മനസ്സിലാക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ മാത്രമാണ് സ്വാസ്ഥ്യത്തെ അതിന്റെ സ്വാഭാവികതയിൽ തിരിച്ചറിയാനും അനുഭവിക്കാനും ഓരോരുത്തരും ഒരുങ്ങുന്നത്.

സുനേത്രി ആയുർവേദശാസ്ത്ര മതിക്കുന്ന്, തൃശൂർ sunethriaayurveda@gmail.com