

ചെറുപ്പുരി നടുനീരല്ലൂരിൽ....

"ഒരു ശ്രേഷ്ഠമായ കലാസൃഷ്ടി ഒപ്പം ഉദാത്തമായ സാമൂഹികമായ സൃഷ്ടിയും" എന്നാണ് ലിനനാർഡോ ഡാവിൻബി മനുഷ്യന്റെ പാദങ്ങളെ കുറിച്ച് പറഞ്ഞത്.

പാദങ്ങൾ ചെറുപ്പുകളിടാൻ വേണ്ടി മാത്രം സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ട അവയവങ്ങളാണ് എന്ന മട്ടിലാണ് ആധുനികമനുഷ്യന്റെ പെരുമാറ്റം.

പുറത്തുപോകുമ്പോഴിടാനും പറമ്പിലിടാനും വീട്ടിനകത്തിടാനും വെട്ടേറി ചെറുപ്പുകൾ വാങ്ങിവെച്ച് ദിവസത്തിൽ പത്തുമിന്നുറ്റുപോലും പാദങ്ങളും മുമിയുമായി നേരിട്ടു സമ്പർക്കം പുലർത്താത്ത വിധത്തിൽ ഒരുതരം സമ്പൂർണ്ണ ചെറുപ്പുംപുറം ജീവികളായി കേരളീയരും മാറുകയാണ്. ഇത് തീരെ നല്ലതല്ല.

ഓരോ ദിവസവും കുറച്ചുസമയമെങ്കിലും ചെറുപ്പുകൾ കൂടാതെ നടക്കുക എന്നത് പാദങ്ങളുടേയും മോത്തം ശരീരത്തിന്റേയും ആരോഗ്യത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

ഓരോ ജീവിക്കും, ഓരോ വ്യക്തിക്കും സ്വന്തമായി ഒരു ജൈവ-ഊർജ്ജ മണ്ഡലമുണ്ട്. പ്രകൃതിക്കും ശക്തമായ ഒരു ഊർജ്ജമണ്ഡലമുണ്ട്. നഗ്നപാദങ്ങളുടെ മണ്ണിലൂടെ നടക്കുമ്പോൾ, ഓരോചുവടുവെപ്പിലും വ്യക്തിയുടെ ഊർജ്ജമണ്ഡലവും മുമിയുടെ ഊർജ്ജമണ്ഡലവുമായി ചില കൊടുക്കൽ വാങ്ങലുകൾ നടക്കുന്നുണ്ട്. അതിലൂടെ വ്യക്തിയുടെ, ഊർജ്ജമണ്ഡലം നിറഞ്ഞു നവീകരിക്കപ്പെടുകയും ചൈതന്യവത്താവുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. നിറഞ്ഞു ചെറുപ്പുംപുറത്ത് സഞ്ചരിക്കുന്നൊരാളിൽ ഊർജ്ജകൈമാറ്റം നടക്കുന്നില്ല. അയാളുടെ വ്യക്തിപരമായ ഊർജ്ജമണ്ഡലം ഓടയിലെ ജലം പോലെ കെട്ടിക്കിടന്ന് ദുഃഖിക്കുന്നു അത് അയാളുടെ ആരോഗ്യത്തെയും സുസ്ഥിതിയെയുംദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നു.

ചെറുപ്പിട്ടുനടക്കുമ്പോൾ എപ്പോഴും ചെറുപ്പിന്റെ പ്രതലത്തിലാണ് പാദങ്ങളുമാകുന്നത്. മുമിയിലൂടെ നടക്കുകവഴി പാദത്തിനടിയിലെ പേശികൾക്കും ചർമ്മത്തിനും ലഭിക്കേണ്ട വ്യായാമം ചെറുപ്പിട്ടുമ്പോൾ ലഭിക്കുന്നില്ല. ഇതും ശരീരത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നു.

ആകപ്പാടെ ഒരു ചുരുച്ചുറുക്കില്ലായ്മ, കാലിനു തരിപ്പ്, കുറച്ചു നേരം നിൽക്കുകയോ അനങ്ങാതിരിക്കുകയോ ചെയ്താൽ കാലിനു മരവിപ്പ്, സന്ധികളിൽ വേദന, തണ്ടെല്ലുകഴുപ്പ്, തലവേദന തുടങ്ങി ഒട്ടനവധി അസാധാര്യങ്ങൾ ചെറുപ്പിന്റെ സ്ഥിരമായ ഉപയോഗം മൂലം ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട്.

സിമൺറാ മോസൈക്കോ മാർബിളും ഇട്ട വീടിനുള്ളിൽ നഗ്നപാദങ്ങളുമായി നടക്കുന്നതുകൊണ്ട് മൂസ്പർശം ലഭിക്കുന്നില്ല. പുറത്തോട്ടുള്ള യാത്രകളിൽ ചെറുപ്പ് ഉപേക്ഷിക്കാനാകാത്തവർ സ്വന്തം വീട്ടുമുറ്റത്തും പറമ്പിലും നടക്കുമ്പോഴെങ്കിലും ചെറുപ്പിടാതെ നടക്കുന്നത് ശീലമാക്കണം.

പുഴയോരം, വയൽവരമ്പ്, നടപ്പാത, വീടുമുറ്റം, കൃഷിയിടം തുടങ്ങി ഓരോ വ്യത്യസ്ത ഭൂവിഭാഗത്തിനും തനതായ സവിശേഷതകളോടുകൂടിയ ഊർജ്ജ മണ്ഡലങ്ങളാണുള്ളത്. ഒരു പ്രത്യേകഭൂവിഭാഗത്തിനുതന്നെ വ്യത്യസ്ത കാലാവസ്ഥകളിലും പ്രഭാതം, സന്ധ്യ തുടങ്ങി വ്യത്യസ്ത സമയങ്ങളിലും ഊർജ്ജമണ്ഡലത്തിൽ വ്യത്യാസം വരുന്നുമുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ നഗ്നപാദങ്ങളോടെ നടക്കുന്നതിന്റെ മുഴുവൻ ഗുണവും ലഭിക്കണമെങ്കിൽ എന്നും ഒരേസമയത്ത് ഒരേയിടത്ത് നടന്നാൽപോരാ എന്നർത്ഥം.

ചെറിയകുട്ടികളെ നടന്നുതുടങ്ങുമ്പോൾ തന്നെ ചെറുപ്പിട്ടുപാടിപ്പിക്കുന്ന പരിഷ്കാരം ഒഴിവാക്കിയേതീരൂ. കുട്ടികളുടെ കാലിലെ പേശികളും അസ്ഥികളും സാദാവികരിയിൽ വളർന്ന് ആകൃതിപ്പെടുന്നതിനെ ഇത് തടയുമെന്ന് ഈ മേഖലയിൽ നടന്നപഠനങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. കുട്ടികൾ ശാരീരികമായി പ്രായപൂർത്തിയായത്തുടർവാടെ ചെറുപ്പിന്റെ ഉപയോഗം അത്യാവശ്യ സന്ദർഭങ്ങളിൽ മാത്രമാക്കിചുരുക്കണം.

ആദ്യം സോക്സ് ധരിച്ച് അതിനുമേൽ ഷൂസുംകൂടിയിട്ട് പാദങ്ങളെ വീർപ്പു മുട്ടിച്ച്, വിയർപ്പിച്ച്, വായുസഞ്ചാരമില്ലാതെ കൊണ്ടുനടക്കുന്ന യൂറോപ്യൻ രീതി കേരളീയകാലാവസ്ഥയിൽ ഒട്ടുംതന്നെ ആരോഗ്യകരമല്ല എന്നും മനസ്സിലാക്കുക തുറന്നചെറുപ്പുകളെ ധരിക്കാതെ, സ്ഥിരം ഷൂസിടുന്നവരുടെ രക്തം ദുഃഖിക്കുന്നതിന് വേറെ കാരണമൊന്നും തേടിപോകേണ്ടതില്ല.