കഴിക്കാനെന്തുണ്ട് വിഷമില്ലാതെ

ഡോ. വിജയൻ

ചാലക്കുടി പുഴയിൽനിന്നും എടുത്തു വിതരണം ചെയ്യുന്ന ശുദ്ധജലത്തിന്റെ ശുദ്ധി എത്രമാത്രമുണ്ടെന്നു വ്യക്തമാക്കുന്ന ഒരു ലേഖനം കേരളീയത്തിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിരുന്നല്ലോ. കേരളത്തിലെ എല്ലാ നഗരങ്ങളിലും ഗ്രാമങ്ങളിലും പൈപ്പ് വഴി വിതരണം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന 'ശുദ്ധജലം' ഏകദേശം ഒരേപോലെ തന്നെ മലിനമാക്കപ്പെട്ടതാണ്. ഗ്രാമപ്രദേശങ്ങളിലെ വീട്ടുപറമ്പുകളിൽ നന്നായി സംരക്ഷിക്കപ്പെടുന്ന ഏതാനും കിണറുകളിൽ മാത്രമാണ് കേരളത്തിൽ ഇന്ന് ശുദ്ധജലമുള്ളത്. പക്ഷെ, രാസവളങ്ങളുടെയും കീടനാശിനികളുടെയും അംശങ്ങൾ മഴവെള്ളത്തോടൊപ്പം മണ്ണിലൂർന്നിറങ്ങിയൊലിച്ച് കിണറിലെത്തി കിണർ വെള്ളവും മലിനമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. കടലോരങ്ങളിൽ ഉപ്പാണ് കിണർ വെള്ളത്തെ അശുദ്ധമാക്കുന്നത്. എന്തായാലും സാധാരണ കേരളീയൻ പൈപ്പിൽ നിന്നും കുടിക്കുന്ന വെള്ളം ഒരു സാധാരണ സായ്പിനു കൊടുത്താൽ സായ്പിന് വയറ്റിൽ അസ്വാസ്ഥ്യം ഉറപ്പാണ്.

കേരളത്തിലെ ഐസ്ക്രീം ബ്രാൻഡുകളിൽ, കൊലകൊമ്പന്മാരുണ്ടായിട്ടു പോലും ഒരൊറ്റ ബ്രാൻഡിനും ഐ.എസ്.ഐ. അംഗീകാരം കിട്ടിയിട്ടില്ല എന്ന കാര്യം ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? കാരണം ഒന്നേയുള്ളൂ - സർട്ടിഫിക്കറ്റ് ലഭിക്കാൻ വേണ്ടത്ര ശുദ്ധതയുള്ള ജലം ഉപയോഗിക്കാൻ ഒരു കമ്പനിക്കും കഴിയുന്നില്ല. കുപ്പികളിലാക്കി വിൽക്കപ്പെടുന്ന ശുദ്ധജല

(ശേഷം അഞ്ചാം പേജിൽ)

കഴിക്കാനെന്തുണ്ട് വിഷമില്ലാതെ

(ഒന്നാം പേജ് തുടർച്ച)

ത്തെയും മിനറൽ വാട്ടറിനേയും വിശ്വസിക്കാമെന്നാണെങ്കിൽ -അതും വേണ്ട. ഐ.എസ്.ഐ. ഗുണനിലവാരം പുലർത്താൻ അവയ്ക്കും കഴിയുന്നില്ല. ആർസനിക് എന്ന മാരക വിഷ പദാർഥവും ബാക്ടീരിയകളും കൊണ്ട് മലിനമാണ് കുപ്പിവെള്ളവും!

കുഴൽക്കിണറിൽ നിന്നുള്ള വെള്ളത്തിൽ ഇരുമ്പിന്റെയും ആഴ്സനിക്കിന്റെയും അംശം അത്യധികം കൂടുതലാണ്. ചുരുക്കി പറഞ്ഞാൽ; കേരളത്തിലിന്ന് ശുദ്ധജലമില്ല. കേരളീയർ ഈ പ്രശ്നത്തെക്കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരായി വരികയാണ് എന്നാണ് വാട്ടർ പ്യൂരിഫയറുകളുടെ വില്പനയിൽ ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന വർധന ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നത്.

വെള്ളത്തിന്റെ കാര്യം പോകട്ടെ. ഏറ്റവും ശുദ്ധമെന്നു കരുതുന്ന മുലപ്പാലെടുത്തു നോക്കൂ. ലോകത്തിലേറ്റവും കൂടുതൽ വിഷാംശം കലർന്ന മുലപ്പാൽ കുടിക്കുന്നത് നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളാണ്. അമ്മമാർ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണ വസ്തുക്കളിൽ കലർന്നിരുന്ന കീടനാശിനികളുടെ അംശങ്ങൾ അവരുടെ ശരീരത്തിൽ ശേഖരിക്കപ്പെടുകയും മുലപ്പാലുണ്ടാകുന്ന സമയം അതിൽ ലയിച്ച് കുഞ്ഞുങ്ങളിലെത്തുകയുമാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഡി.ഡി.ടി.,

ഡി.ഡി.ഇ. തുടങ്ങിയ മാരകവിഷങ്ങൾ ഒരു യൂറോപ്യൻ വനിതയുടെ മുലപ്പാലിലുള്ളതിനേക്കാൾ 40–50 ഇരട്ടിയുണ്ട് ഇന്ത്യക്കാരിയുടെ മുലപ്പാലിൽ.

അറിഞ്ഞു ചേർക്കുന്ന മായങ്ങളേക്കൊണ്ടും അറിയാതെ ചേരുന്ന മായങ്ങളെക്കൊണ്ടും മലിനമായിരിക്കുന്നു നമ്മുടെ എല്ലാ ഭക്ഷണങ്ങളും മുലപ്പാലും പച്ചക്കറികളും പഴവർഗങ്ങളും ധാന്യങ്ങളും പലവ്യഞ്ജനങ്ങളും ബേക്കറി സാധനങ്ങളും മീനും ഇറച്ചിയും .... എല്ലാമെല്ലാം ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു മനുഷ്യനും ഉപയോഗിക്കാനാവാത്ത്ര വിഷങ്ങൾ കലർന്നതായിരിക്കുന്നു. ചുരുക്കി പറഞ്ഞാൽ എല്ലാ ഭക്ഷണവും മാരകമാണ്; നിരാഹാരമെടുക്കുമ്പോൾ മാത്രമേ നിങ്ങൾ സുരക്ഷിതനായുള്ളൂ.

പ്രകൃതി ചികിത്സാ ആചാര്യനായിരുന്ന അന്തരിച്ച സി.ആർ.ആർ. വർമ പലപ്പോഴും പറയാറുണ്ട് - ''വിഷം കലരാത്ത പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ആവശ്യത്തിനു തരാമെങ്കിൽ ഏതു രോഗാവസ്ഥയും മാറ്റാമെന്ന് ഞാനുറപ്പു തരാം'' എന്ന്. മലിന ഭക്ഷണങ്ങളിൽ നിന്നു രക്ഷപ്പെടാൻ സ്വയം കൃഷി ചെയ്യുക മാത്രമേ നടപ്പായിട്ടുള്ളൂ. അതിനു സാധ്യമല്ലാത്തിടത്തോളം കാലം കേരളീയൻ രോഗാതുരനായിരിക്കുകയേ നിവൃത്തിയുള്ളൂ.

രാസവസങ്ങളും കീടനാശിനികളും സാധാരണയായി പ്രയോഗിച്ചു വരാത്ത നാട്ടുമാവുകളിലുണ്ടാകുന്ന മാങ്ങകളും പ്ലാവിലെ ചക്കകളും തെങ്ങിലെ തേങ്ങകളും പപ്പായ, മുരിങ്ങ തുടങ്ങിയ പച്ചക്കറികളുമൊക്കെ കഴിയാവുന്നത്ര ഉപയോഗിക്കാനും ശ്രമിക്കണം.

ഭക്ഷ്യപദാർഥം	മായം/ വിഷം	മായം/ വിഷം വന്നു ചേരുന്ന വഴി	മായം/ വിഷം മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ
1. വെള്ളം	കീടനാശിനികളും രാസവളങ്ങളും മനുഷ്യന്റെയും മൃഗങ്ങളുടെയും വിസർജ്യം, ക്ലോറിൻ, ഫ്ളൂറൈഡുകൾ, വിഷലോഹങ്ങൾ, രോഗാണുകൾ.	കൃഷിടിയങ്ങളിൽനിന്നും ഒലിച്ചെത്തുന്നത്, മഴവെള്ളത്തിലൂടെ ഒലിച്ചും നേരിട്ടും കലരുന്നത്, ജലം ശുദ്ധീകരിക്കാനായി ചേർക്കുമ്പോൾ അധികം വരുന്നത്, ഭൂഗർഭ ജലത്തിൽ നിന്നും കലരുന്നത്.	ഉത്പാദന ശേഷി കുറയൽ (ബീജാണുക്കളുടെ എണ്ണം കുറയൽ), രക്തസമ്മർദം, ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ, വൃക്കരോഗങ്ങൾ, കരൾ രോഗങ്ങൾ, ഫ്ളൂറോസിസ്, കോളറ, വയറിളക്കം.
2. പാൽ തൈര് വെണ്ണ	അശുദ്ധജലം സോപ്പ് ലായിനിയും കാസ്റ്റിക് സോഡയും കീടനാശിനികൾ	മായമായി ചേർക്കുന്നത്. പാലളക്കുമ്പോൾ സാന്ദ്രത കൂടുതൽ കാണിക്കാനായി ചേർക്കുന്നത്. കന്നുകാലികൾ കഴിച്ചതിൽനിന്നും ശേഖരിക്കപ്പെടുന്നത്. കാലിത്തീറ്റയിൽ നിന്നും	വയറ്റിലെ അസുഖങ്ങൾ, ദഹന സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ഞരമ്പു രോഗങ്ങൾ കാഴ്ചക്കുറവ് ഛർദി
3. പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും	കീടനാശിനികൾ വിഷലോഹങ്ങൾ കാർബൈഡ് വാതകം	ചെടികളിൽ പ്രയോഗിക്കുന്നതും പച്ചകറികളും പഴങ്ങളും ദീർഘസമയം കേടു കൂടാതെയിരിക്കാൻ സ്പ്രേ ചെയ്യുന്നതും	രക്തസമ്മർദം, രക്തദൂഷ്യം, കാൻസർ, ഛർദി, കാഴ്ചക്കുറവ്, ചുമ, ശ്വാസതടസം.
4. അരി പരിപ്പ് പയർ വർഗങ്ങൾ	മണൽ, മാർബിൾ കഷണങ്ങൾ, കേസരി പരിപ്പ്, വിഷാംശം കലർന്ന കാട്ടു പയർ വർഗങ്ങൾ.	മനഃപൂർവം മായം ചേർക്കുന്നത് ചിലപ്പോഴൊക്കെ വിളയോടൊപ്പം കളയായി വളർന്നു കൂട്ടത്തിൽ കലരുന്നതും (വിദേശത്തു നിന്ന് ഇറക്കുമതി ചെയ്താണ് ചില കാട്ടുപയറിനങ്ങൾ മായമായി ചേർക്കുന്നത്!).	ആമാശയ രോഗങ്ങൾ ദന്ത രോഗങ്ങൾ പക്ഷാഘാതം, തളർച്ച.
5. മത്സ്യം മാംസം	വിരകൾ, രോഗാണുക്കൾ, വൈറസുകൾ, കീടനാശിനികൾ, രാസവിഷങ്ങൾ, ലോഹാംശങ്ങൾ	മൃഗശരീരത്തിലുള്ളത്. മാംസം പെട്ടെന്നു ചീയാതെയിരിക്കാനും മൃദുവാകാനും കലർത്തുന്നത്. കാലിത്തീറ്റയോടൊപ്പം മൃഗങ്ങളിലെത്തുന്നത്.	പകർച്ച വ്യാധികൾ ക്യാൻസർ ഭക്ഷ്യവിഷബാധ കരൾ രോഗങ്ങൾ ഹോർമോൺ ക്രമക്കേടുകൾ
6.ബേക്കറി സാധനങ്ങൾ	നിറം നല്കാനുപയോഗിക്കുന്ന രാസപ്രദാർഥങ്ങൾ തുണിക്കു നിറം കൊടുക്കുന്ന ചായങ്ങൾ, മായം കലർന്ന എണ്ണകൾ	ഭംഗിക്കായി ചേർക്കുന്നത്. മായമായി ചേർക്കുന്നത്. വറക്കാനും പൊരിക്കാനും ഉപയോഗിക്കുന്നത്.	ആമാശയ രോഗങ്ങൾ. കരൾ രോഗങ്ങൾ ക്യാൻസർ. പൊണ്ണത്തടി, മന്ദത.
7. പാചക എണ്ണകൾ	ഭക്ഷ്യയോഗ്യമല്ലാത്ത എണ്ണകൾ, മോട്ടോർ വാഹനങ്ങളിലൊഴിക്കുന്ന ഓയിൽ	മനപ്പൂർവം മായം ചേർക്കുന്നത്. (മനപ്പൂർവമുള്ള മായം ഏറ്റവും കൂടുതലായി ചേർക്കപ്പെടുന്നത് എണ്ണകളിലാണ്).	തളർച്ച മൂത്രാശയ രോഗങ്ങൾ വൈറ്റമിൻ രോഗങ്ങൾ
9. അച്ചാറുകൾ ചോക്കളേറ്റുകൾ, ടിന്നിലടച്ച പാനീയങ്ങൾ, പൊതിഞ്ഞ മിഠായികൾ പഴച്ചാറുകൾ	ടിൻ, നിക്കൽ, ഈയം, രാസ വിഷങ്ങൾ രാസപദാർഥങ്ങൾ	ടിന്നിൽനിന്നും പൊതിയുന്ന കടലാസിൽനിന്നും കലരുന്നത്. നിറത്തിനും മണത്തിനും ചീത്തയാവാതിരിക്കുന്നതിനും ചേർക്കുന്നത്.	തലവേദന, ഛർദി,രക്തസമ്മർദം, രക്തദൂഷ്യം, അൾസർ, മലബന്ധം, ത്വക് രോഗങ്ങൾ, ഉദര രോഗങ്ങൾ, ക്യാൻസർ.