

# കൂടൽ

പ്രകൃതിയുടെ  
സ്പന്ദനം

40

ആരോഗ്യം:  
സമന്വയ  
പാഠങ്ങൾ

ജൈവവിസ്മയം  
പുതിയ പംക്തി



9 772348 281502

**AIR TICKET**  
**QATAR TOURIST VISA**  
**AVAILABLE @ FALTOURS**

We arrange  
 Visa facilitation  
 for the following  
 countries.

SINGAPORE | MALAYSIA | THAILAND  
 QATAR | UAE | BAHRAIN | OMAN

More details: T. + 974 44310084 / 44350401 / 02, F. +974 44350417

Budget tours designed by FAL provide value for money to travelers  
 without compromising on sightseeing and basic holiday needs.

**Ticketing:** +974 - 44350416 | **Holidays:** +974 - 44310084  
**e-mail:** sales@faltravelmart.com | tours@faltravelmart.com  
 info@faltravelmart.com | inbound@faltravelmart.com  
 outbound@faltravelmart.com

**FAL Travelmart**  
 Travel & Tours WLL

# EMPOWERING THE ENERGY INDUSTRY

Axiom is a company with a vision to be  
 the region's leading supplier of oilfield  
 solutions. We supply highly skilled  
 workforce elements to oil and gas  
 industries, construction projects and  
 infrastructure developments.

**AXIOM**  
 INTERNATIONAL W.L.L.

Axiom International W.L.L. | P.O.Box : 37934, Doha - Qatar  
 P: +974 44506186 | M: +974 33809559, F: +974 44506197, e-mail : sudhir@axiomqatar.com



KOODU NATURE MAGAZINE

പുസ്തകം 4, ലക്കം 4, വില ₹50

പരിസ്ഥിതി, കൃഷി, ആരോഗ്യം തുടങ്ങിയ മേഖലകളിൽ സമഗ്രമായ ഇടപെടൽ

കവർസ്റ്റോറി/ ആരോഗ്യം: സമന്വയ പാഠങ്ങൾ

# 08 ഹിതവും സുഖവും തമ്മിലുള്ള സമന്വയം

ഡോ. എം.എസ്. വല്യത്താൻ



ചോദ്യോത്തരങ്ങൾ



- 12 **അലോപ്പതി**  
ഡോ. കെ.കെ. പുരുഷോത്തമൻ
- 16 **ആയുർവേദം**  
പ്രൊഫ. എ.എൻ. നാരായണൻ നമ്പി

- 19 **ഹോമിയോപ്പതി**  
ഡോ. സജി കെ.
- 22 **ഓർത്തോപ്പതി**  
ഡോ. പി.എ. രാധാകൃഷ്ണൻ

- 26 **ഫലാനുമേയ പ്രാരംഭം**  
ഡോ. എം.കെ. ഉണ്ണികൃഷ്ണൻ

- 28 **വൈദ്യശാല**  
വി.കെ. ഗ്രാൻസിസ്

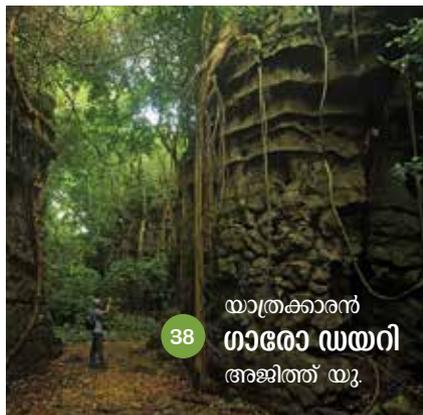
- 29 **സാരംഗിൽനിന്ന്**  
ഗോപാലകൃഷ്ണും വിജയലക്ഷ്മിയും

- 32 **ഒരു പുതിയ വിദ്യാലയം**  
കെ.വി. ദയാൽ



- 34 **ജൈവവിസ്ഫയം**  
ആലിന്റെ സ്വന്തം കടന്നൽ സുരേഷ് വി./ സോജൻ ജോസ്

- 36 **ചാലിയാർ വീണ്ടും കേഴുന്നു**  
ജയപ്രകാശ് നിലമ്പൂർ



38 **യാത്രക്കാരൻ ഗാരോ ഡയറി**  
അജിത് യു.

- 42 **നാടകാസ്വരണം**  
മഹാഭാരതത്തിലെ മഞ്ഞുമുടിയിലെ മലകൾ താര തുളസീധരൻ

- 44 **സസ്യജാലകം**  
വി.സി. ബാലകൃഷ്ണൻ

- 45 **ശലഭചിത്രങ്ങൾ**  
ബൈജു പാലുവള്ളി



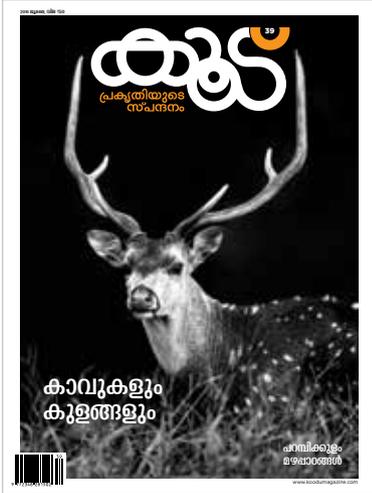
46 **ഉരഗങ്ങൾ**  
ഡോ. മുഹമ്മദ് ജാഫർ പാലോട്ട്

- 47 **പരിസ്ഥിതി വാർത്തകൾ**

# ഒറ്റപ്പെട്ടുകിടക്കുന്ന വനപ്രദേശങ്ങൾ യൂനെസ്കോയുടെ കീഴിലാക്കണം

കൂട് മാസികയുടെ ഒരു കോപ്പി തൊട്ടടുത്ത വീട്ടിൽ പോസ്റ്റ്മാൻ കൊടുത്തപ്പോഴാണ് ഞാനതു കാണാനിടയായത്. എന്റെ സ്വന്തം ജില്ലയായ തൃശ്ശൂർ നിന്ന് ഇങ്ങനെയൊരു മാസിക ഇറങ്ങുന്നത് എന്ന അത്ഭുതപ്പെടുത്തി. നാഷണൽ ജോഗ്രാഫിക് മിസൈൻ കോർപ്പറേഷൻ ഉപജീവിക്കുന്നതാണ് കൂട്. ആഗോളതലത്തിലുള്ള മെമ്പർഷിപ്പും വ്യത്യസ്ത ഭാഷാസമൂഹങ്ങളുമായി ആ തലത്തിലേക്ക് കൂട് ഉയരുമെന്നുതന്നെ ആശംസിക്കുന്നു.

കേരളത്തിലെ കാവുകളെക്കുറിച്ചുള്ള ലേഖനങ്ങൾ എന്നെ ഏറെ ആകർഷിച്ചു. ഇപ്രകാരമുള്ള കാവുകളുള്ള വർ ശിവൻ, ഭദ്രകാളി, വീരഭദ്രൻ തുടങ്ങിയ മുർത്തികളെ മാറ്റുകയും പരമ്പരാഗതമായ ആചാരങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുകയും ബ്രാഹ്മണ പുജാരിമാരാൽ സംരക്ഷിക്കപ്പെടുന്ന പുതിയ ദേവതകളെ കൂടിയിരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. അങ്ങനെ നമ്മുടെ പരമ്പരാഗത രീതികൾ നമുക്ക് നഷ്ടമാവുന്നു. ഇപ്രകാരമുള്ള മാറ്റിമറിക്കലുകൾക്കെതിരേ കൂട് ഒരു ക്യാമ്പെയിൻ ചെയ്യണം. ഒറ്റപ്പെട്ടുകിടക്കുന്ന വനപ്രദേശങ്ങളെല്ലാം തന്നെ



യൂനെസ്കോയുടെ കീഴിലുള്ള പൈതൃകസ്വത്തായി സംരക്ഷിക്കപ്പെടണം. മുസ്ലീം രാജ്യങ്ങളായ ബാലിയിലും ഇന്തോനേഷ്യയിലും വരെ ഹിന്ദു സാസ്പാരിക പൈതൃകങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കപ്പെടുന്നത് നമ്മൾ മാതൃകയാക്കണം എരമംഗലത്ത് അശോകൻ, ആലുവ.

ജൂൺ ലക്കത്തിൽ വന്ന സാരംഗിനെക്കുറിച്ചുള്ള ലേഖനങ്ങൾ വളരെയധികം ഗുണപ്രദമായിരുന്നു. പാരിസ്ഥിതിക-ബദൽ വിദ്യാഭ്യാസ മേഖലകളിൽ സാരംഗിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യവും പ്രവർത്തനങ്ങളും ശ്രദ്ധേയമാണ്. ഈ വിഷയത്തിലുള്ള ആരോഗ്യകരമായ തുടർ ചർച്ചകൾക്ക് തുടക്കമിട്ടുകൊണ്ടുള്ള അനിത ശ്രീജിത്തിന്റെ ലേഖനവും ശ്രദ്ധിക്കപ്പെട്ടു. പാരിസ്ഥിതിക-വിദ്യാഭ്യാസ മേഖലയിൽ നിന്നും കൂടുതൽ പിന്തുണ സാരംഗിനു

കിട്ടേണ്ടതുണ്ട്. സോമദാസ് കേശവ്, ഭരണങ്ങാനം, പാലാ.

കാവുകളെക്കുറിച്ചുള്ള ലക്കം മികച്ച നിലവാരം പുലർത്തുന്നതായിരുന്നു. നാട്ടിലെ കാടുകളെ സംരക്ഷിക്കാനുള്ള എല്ലാ ശ്രമങ്ങളും അഭിനന്ദനാർഹമാണ്. ലേഖനത്തിൽ പറഞ്ഞപോലെ, ഇപ്പോൾ കാവുകളെ സംരക്ഷിക്കാൻ കിട്ടുന്ന ഫണ്ടുകൾ ക്ഷേത്ര സംരക്ഷണത്തിനു പ്രാധാന്യം കൊടുത്തു കൊണ്ടാണു ചെലവഴിക്കുന്നത്. പലയിടത്തും കാവുകൾ ശോഷിക്കുകയും കോൺക്രീറ്റ് ക്ഷേത്രങ്ങൾ തൽസ്ഥാനത്ത് ഉയരുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് ഒട്ടുംതന്നെ ആശാസ്യമല്ല. കൂടിലൂടെ തന്നെ ഇതിനെതിരെ പ്രചാരണം നടത്തേണ്ടതാണ്. കാവുകളുടെ പ്രാധാന്യം ഇനിയും ജനങ്ങൾ തിരിച്ചറിയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. എങ്കിലും കുറച്ചു കാവുകളെങ്കിലും വളരെ നല്ല രീതിയിൽ സംരക്ഷിച്ചുപോരുന്നു എന്നറിയുന്നത് സന്തോഷകരമാണ് പ്രദീപൻ നമ്പ്യാർ, പേട്ട, തൃപ്പൂണിത്തുറ.

## ഒാൾഡ് ഇൗസ് ഗോൾഡ്

കൂട് മാസികയുടെ വോളം 2 (2014 മെയ് മുതൽ 2015 ഏപ്രിൽ വരെയുള്ള 12 ലക്കങ്ങൾ, പ്രത്യേക ചിത്രശേഖരത്തിന് പേരിട്ട്), വോളം 3 (2015 മെയ് മുതൽ 2016 ഏപ്രിൽ വരെയുള്ള 12 ലക്കങ്ങൾ) എന്നിവ മനോഹരമായി ബൈന്റ് ചെയ്തത് ലഭ്യമാണ്. ഓരോ വോളത്തിനും 500 രൂപ + 100 രൂപ പോസ്റ്റേജ്. വിളിക്കുക: 7559904602 സുനിൽ കുമാർ.

നിങ്ങളുടെ പ്രതികരണങ്ങൾ ഞങ്ങളെ അറിയിക്കുക

കൂട് മാസിക, അമ്മൻ കോവിൽ റോഡ്, കോട്ടപ്പുറം, പുത്തോൾ പി.ഒ., തൃശ്ശൂർ 680004  
✉ koodumasika@gmail.com  
f facebook.com/KooduMagazine



## വായിക്കേണ്ട വരികൾ

കാസർകോട്ടെ അമ്മമാർ പ്രതീക്ഷിക്കുക തന്നെയാണ്. നൂറു ജന്മങ്ങളിൽ അനുഭവിക്കാനുള്ള വേദനകളാണ് ഒറ്റ ജന്മത്തിൽ ഏറ്റുവാങ്ങിയത്. ഇനി വയ്യ. എത്രയത്ര തവണയാണ് സമരപ്പന്തലുകളിൽ അവർ യാചിച്ചു നിന്നത്. നഷ്ടപരിഹാരവും ആശ്വാസ പദ്ധതികളും തങ്ങളുടെ അവകാശമാണെന്ന ബോധം പോലുമില്ലാതെ. ഇനി അവരുടെ നിലവിളികൾ ഒരിക്കലും കേരളം കേൾക്കാനിടവന്നുകൂടാ ഡോ. അംബികാസുതൻ മാങ്ങാട്, മാത്യൂമി ആഴ്ചപ്പതിപ്പ്, 2016 ജൂലായ് 31.



## കവർ ചിത്രം

പാറയോത്ത് (Peninsular rock agama) തലയുയർത്തി നിൽക്കുന്ന ഈ സുന്ദരൻ ഓന്ത് ദക്ഷിണേന്ത്യൻ റോക്ക് അഗാമ എന്ന പേരിലും അറിയപ്പെടുന്നു. പേരു പോലെത്തന്നെ പാറകൾക്കുമേലാണ് താമസം കൂടുതൽ. പാറയുടെ മുകളിൽ കയറിനിന്ന് വെയിൽകായുന്ന സ്വഭാവമുണ്ട്. ശരീരമാകമാനമുള്ള അതിസുന്ദരമായ വർണ്ണവിന്യാസവും പാറ്റേണും ഇവയെ ഇതര ജീവികളിൽനിന്നും വ്യത്യസ്തരാക്കുന്നു.

Photo/P.B.Samkumar  
Cover Design/Jo Thayil

# വൈദ്യശാസ്ത്രമേഖലയിലെ സമന്വയപാഠങ്ങൾ

ആധുനിക മനുഷ്യൻ നേരിടുന്ന ഏറ്റവും ഗൗരവമുള്ള പ്രശ്നങ്ങളിൽ മുൻപന്തിയിൽ നിൽക്കുന്നത് അവന്റെ ആരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പരാധീനതകളാണ്. ചികിത്സ വിവിധങ്ങളായ ശാസ്ത്ര സമ്പ്രദായങ്ങളായി വളരുന്നതിനു മുൻപേ തന്നെ രോഗപീഡകളുണ്ടായിരുന്നു. അന്നൊക്കെ മനുഷ്യൻ രോഗശമനത്തിനായി ആശ്രയിച്ചിരുന്നത് പ്രകൃതിയെത്തന്നെയാണ്. സാമൂഹ്യജീവിതവും മനുഷ്യന്റെ ജീവിതരീതികളും അപ്പാടെ മാറിമറിയുകയും വിവിധങ്ങളായ ചികിത്സാസമ്പ്രദായങ്ങൾ ആരോഗ്യരക്ഷക്കായി രൂപപ്പെടുകയും വളരുകയും ചെയ്തു.

ആധുനികകാലത്ത് സാങ്കേതിക വിദ്യ ഏറ്റവുമധികം ഉപയോഗിക്കുന്ന വൈദ്യശാസ്ത്രശാഖ അലോപ്പതിയാണ്. അതുപോലെതന്നെ ആയുർവേദത്തിനും ഹോമിയോപ്പതിക്കും പ്രകൃതിജീവനത്തിനും ഭാരതത്തിൽ നന്നായി വേരോട്ടമുണ്ടായിട്ടുണ്ട്. ആയുർവേദത്തെപ്പോലെ സഹസ്രാബ്ദങ്ങളുടെ പാരമ്പര്യമായി ലോകം മുഴുവൻ പരന്നു മറ്റു ചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങളെന്നും ഇല്ലെന്നുതന്നെ പറയാം. ഇതൊന്നുമല്ലാതെ പരമ്പരാഗതമായി കൈമാറി വന്ന പല ചികിത്സാസമ്പ്രദായങ്ങളെയും ഇന്നും ധാരാളമുള്ള രോഗശമനത്തിനായി ആശ്രയിക്കുന്നുണ്ട്. ഏതൊക്കെ ശരി ഏതൊക്കെ തെറ്റ് എന്നതിനപ്പുറം പാരമ്പര്യത്തിന്റെ തനിമയും പ്രകൃതിയുമായുള്ള അടുപ്പവും പല ഗ്രാമീണ ചികിത്സാസമ്പ്രദായങ്ങളെയും സാധാരണക്കാരുടെയും പാവപ്പെട്ടവരുടെയും പ്രിയപ്പെട്ട ചികിത്സാ രീതിയാക്കി മാറ്റുന്നു.

ഓരോ ചികിത്സാസമ്പ്രദായവും ആത്യന്തികമായി മനുഷ്യന്റെ സുഖത്തിനാണെന്നിരിക്കെ അവ തമ്മിലുള്ള ആരോഗ്യകരമായ കൊടുക്കൽ-വാങ്ങലുകളും വ്യത്യസ്ത സമ്പ്രദായങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള സമന്വയം മുതലായ ആശയങ്ങളും പണ്ടുമുതലേ പലരും മുന്നോട്ടു വെച്ചിരുന്നു. ആധുനിക കാലത്ത് നവ സാമൂഹ്യ മാധ്യമങ്ങളിലൂടെ വൈദ്യശാസ്ത്ര മേഖലയെക്കുറിച്ച് അടിസ്ഥാനപരമായ വിവരം പോലുമില്ലാത്തവർ അവരവർക്കു താല്പര്യമുള്ള മേഖലയൊഴിച്ച് ബാക്കിയുള്ളതെല്ലാം വിഡ്ഢിത്തമാണെന്നും മറ്റുള്ള എല്ലാവരും

ആളുകളെ പറ്റിക്കുന്നവരാണെന്നും മറ്റുമുള്ള രീതിയിൽ അഭ്യസ്തവിദ്യർ വരെ എഴുതുന്നത് കാണാം. ആരോപണങ്ങളും പ്രത്യാരോപണങ്ങളുമായി വാഗ്വാദങ്ങൾ കൊഴുക്കുമ്പോൾ, ആരോഗ്യത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനപരമായ ചില ആശയങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട വൈദ്യശാഖകൾ എങ്ങനെയാണ് കാര്യങ്ങളെ നോക്കിക്കാണുന്നത് എന്നറിയാനുള്ള കൗതുകത്തിലാണ് കൂട് ഈ വിഷയത്തിൽ പത്തു ചോദ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുകയും ഓരോ ശാഖയുടേയും വീക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്തത്.

വ്യത്യസ്തമായ രീതിയിൽ ആരോഗ്യത്തെയും മനുഷ്യശരീരത്തെയും ജീവിതത്തെയും നോക്കിക്കാണുന്ന ചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങളിൽ ശുദ്ധമായതേത് ആശാസ്യമല്ലാത്തതേത് എന്ന് ഇഴപിരിച്ചെടുക്കുക അത്ര ലഘുവായ ഒന്നല്ല. പ്രായോഗികമല്ല, അതിന്റെ ആവശ്യമില്ല. വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ ആരോഗ്യത്തിനുള്ള സ്ഥാനം കൂടുതൽ ഉയർന്നതായിരിക്കണം. ഏതെല്ലാം അവസരങ്ങളിൽ ഏതൊക്കെ ചികിത്സകൾ ഉചിതമായിരിക്കുമെന്നും ഏതെല്ലാം അവസരങ്ങളിൽ ചികിത്സകളേ ഇല്ലാതെ അവനവനുതന്നെ സ്വന്തം ആരോഗ്യത്തെ കാത്തു രക്ഷിക്കാമെന്നും സ്കൂൾ തലത്തിലുള്ള വിദ്യാഭ്യാസം കഴിയുമ്പോഴേക്കും അറിഞ്ഞിരിക്കാൻ ഓരോരുത്തരെയും പ്രാപ്തരാക്കണം.

രോഗങ്ങൾ കണ്ടു തുടങ്ങിയ കാലം തൊട്ടേ പറയുന്നതാണ് ചികിത്സയല്ല രോഗം വരാതെ നോക്കലാണ് ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായതെന്ന്. എക്കാലവും പ്രാധാന്യമുള്ള ഒരശയമാണിത്. സ്റ്റേറ്റിന് ഇക്കാരുത്തിൽ ഒട്ടനവധി കാര്യങ്ങൾ പൊതുജനത്തിന്റെ സഹകരണത്തോടെ ഫലപ്രദമായി ചെയ്യാനാവും. ആരോഗ്യകരമായ ചുറ്റുപാടുകളും ജീവിതരീതികളും സ്വീകരിച്ചാൽ മാത്രമേ അസുഖങ്ങളിൽനിന്ന് രക്ഷപ്പെടാൻ ആധുനിക മനുഷ്യനു സാധിക്കൂ.

ആരോഗ്യം ആരും വെള്ളിത്തളികയിലാക്കി നിങ്ങൾക്ക് സമ്മാനിക്കാൻ പോകുന്നില്ല. സ്വജീവിതത്തിൽ അത്പം ശ്രദ്ധ ഇതിനായി കരുതിയേ മതിയാവൂ.

എഡിറ്റർ

ഏതെല്ലാം അവസരങ്ങളിൽ ചികിത്സകളേ ഇല്ലാതെ അവനവനുതന്നെ സ്വന്തം ആരോഗ്യത്തെ കാത്തു രക്ഷിക്കാമെന്നും സ്കൂൾ തലത്തിലുള്ള വിദ്യാഭ്യാസം കഴിയുമ്പോഴേക്കും അറിഞ്ഞിരിക്കാൻ ഓരോരുത്തരെയും പ്രാപ്തരാക്കണം.

എഡിറ്റർ മുരളീധരൻ വി. അസോസിയേറ്റ് എഡിറ്റർ സി. താജുദ്ദീൻ എഡിറ്റർ ഓഫ് ഫോട്ടോഗ്രാഫി ഡോ. ഉണ്ണികൃഷ്ണൻ പുളിക്കൽ ദിലീപ് അന്തിക്കാട് സബ് എഡിറ്റർ സന്ദീപ് ദാസ് വി.കെ. സുനിൽകുമാർ ആർട്ട് ഡയറക്ടർ അക്കോ ഡിസൈനർ ജോ തയ്യിൽ

ടെക്നിക്കൽ സപ്പോർട്ട് അബു ബിലാൽ സിവിഷ് ശിവരാമൻ ഓൺലൈൻ സപ്പോർട്ട് സലാഡ്സ് മീഡിയ ഉപദേശക സമിതി പ്രൊഫ. ഇ. കുഞ്ഞികൃഷ്ണൻ ഡോ. പി.എസ്. ഇസ സോ. പി.കെ. നമീർ ഡോ. മുഹമ്മദ് ജാഫർ പാലോട്ട് പ്രിൻ്റ് ജെ സുഹാസ് കേച്ചേരി

പ്രതിനിധികൾ ഖത്തർ: നൗഫൽ പതരി സേതുമാധവൻ യു.എ.ഇ: ഫൈസൽബാവ ബഹ്റൈൻ: പ്രോജിത്ത് നാരായണൻ സുനിൽ കാണംകുട്ടം

Volume 4, Issue 4 Kootu Prakrithiyude Spandanam August 2016 Printed and Published by Muralleedharan V., Veluthamessery, Cheruvaloor P.O., Thrissur 680308, on behalf of Muralleedharan V., and Printed at Nirmala HiPrint, Ayyanthole, Thrissur and published at Amman Kovil Road, Kottappuram, Poothole PO, Thrissur District, Kerala 680004 കൂട് മാസിക, അമ്മൻ കോവിൽ റോഡ് കോട്ടപ്പുറം, പുത്തൂർ പി.ഒ., തൃശ്ശൂർ 680004 +91 9495504602 koodumasika@gmail.com koodumasika.com

കൂടിൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന ലേഖനങ്ങളുടെ ആശയങ്ങളും അഭിപ്രായങ്ങളും ലേഖകരുതേ മാത്രം. പരസ്യങ്ങളിലെ അപകാരവാദങ്ങൾക്ക് കൂട് മാസിക ഉത്തരവാദിയായിരിക്കില്ല.



## കാട് എന്ന വലിയ ഫ്രെയിം

വനനിയമങ്ങൾ പലപ്പോഴും നമുക്കുവേണ്ടിയാണ്. അതിജീവനത്തിനായുള്ള മുഖാമുഖ പോരാട്ടമോ, കരുതലോടെയുള്ള പങ്കുവെക്കലോ എന്ന് തിരിച്ചറിയാനാവാത്തവിധം കാട്ടിലെ ചില ഫ്രെയിമുകളെങ്കിലും നമ്മെ അത്ഭുതപ്പെടുത്തും. ആ അത്ഭുതങ്ങളുടെ തുടർച്ചയായിരിക്കും ഓരോ കാഴ്ചകളും. വന്യതയുടെ സൗന്ദര്യം അഥവാ സൗന്ദര്യത്തിന്റെ വന്യത. രണ്ടായാലും ഏറെ മോഹിപ്പിക്കുന്നതുതന്നെ.

Photo: Govind Vijayakumar

Camera: Canon EOS 7D Mark II, Lens: EF 500 mm f/4 Shutter Speed: 1/500sec, Aperture value: f/5.6 ISO speed: 2000, Focal Length: 500 mm



# ഹിതവും സുഖവും തമ്മിലുള്ള സമന്വയം

മൈസൂർ ആസ്ഥാനമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന സ്വാമി വിവേകാനന്ദ യൂത്ത് മൂവ്മെന്റിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ മൈസൂർ സർവ്വകലാശാലയിൽ വെച്ച് 2014 ഡിസംബർ 12-ന് നടന്ന ദേശീയ സമ്മേളനത്തിൽ ഡോ. വല്യത്താൻ നടത്തിയ മുഖ്യ പ്രഭാഷണത്തിന്റെ മലയാളരൂപം.

ഡോ. എം.എസ്. വല്യത്താൻ

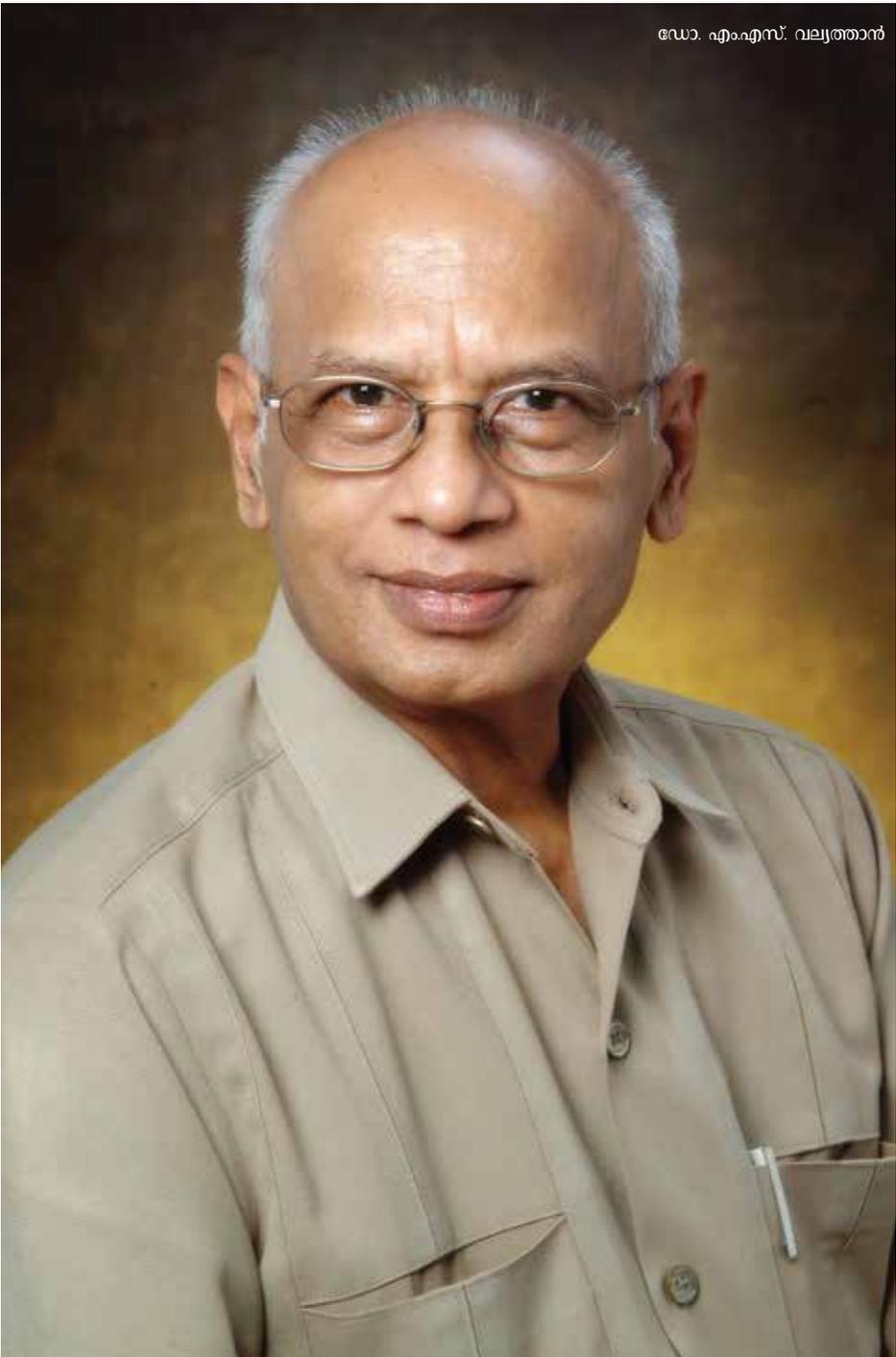
ഡോ. എം.എസ്. വല്യത്താൻ

**പ്ര**ണാമം: പിന്നോക്ക സമുദായങ്ങളുടെ വിദ്യാഭ്യാസം, ആരോഗ്യം, ജീവിതനിലവാരം എന്നീ മേഖലകളിലെ ഉന്നമനത്തിനുവേണ്ടി സ്വാമി വിവേകാനന്ദ യൂത്ത് മൂവ്മെന്റിന്റെ ഏറ്റവും ആത്മാർത്ഥതയോടെയും പ്രതിബദ്ധതയോടെയുമുള്ള പ്രവർത്തനത്തിനു പിന്നിലെ ഉത്കൃഷ്ടമായ നീതിബോധത്തെ ഞാൻ പ്രണമിക്കുന്നു. വളരെയേറെ വിദ്യാർത്ഥികളും, ഭിഷഗ്വരന്മാരും, സർക്കാരുദ്യോഗസ്ഥരുമുൾപ്പെടെ ആരോഗ്യമേഖലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന നിരവധി വ്യക്തികൾ ഒത്തുചേരുന്ന ഈ ദേശീയ സമ്മേളനത്തിൽ മുഖ്യപ്രഭാഷകനായി എന്ന തരത്തെടുത്തത് ഒരു ബഹു

**ചികിത്സാരിതികൾ തമ്മിലുള്ള സമന്വയം ഒരു പുതിയ ചിന്തയാണെങ്കിലും, നൂറ്റാണ്ടുകൾക്കുമുൻപുതന്നെ ഈ ദിശയിലേക്കുള്ള സൂക്ഷ്മമായ ചലനങ്ങൾ തുടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെന്നു കാണാം.**

മതിയായി ഞാൻ കണക്കാക്കുന്നു. സ്വാമി വിവേകാനന്ദ യൂത്ത് മൂവ്മെന്റിനുവേണ്ടി തികഞ്ഞ ആത്മാർത്ഥതയോടെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന സംഘാംഗങ്ങളോടും, പ്രത്യേകിച്ച് വിവേകാനന്ദനെ മാതൃകയാക്കി സർവ്വദാ ആതുരസേവനത്തിൽ നിരതനായിരിക്കുന്ന ഡോ. ബാലസുബ്രഹ്മണ്യനോടും എന്റെ കൃതജ്ഞത അറിയിക്കുന്നു.

ആയുർവേദവും അലോപ്പതിയും ഇന്ത്യയിൽ ഏറ്റവും സ്വീകാര്യതയുള്ള രണ്ട് ചികിത്സാവിധികളാണെന്നിരിക്കെ, ഇവ രണ്ടും ഏകോപിപ്പിക്കാനുള്ള പ്രയത്നം സ്വാതന്ത്ര്യലബ്ധിയുടെ കാലത്തുതന്നെ തുടങ്ങിവച്ച ഒരു സംരമോണെന്ന് നിങ്ങളുടെ സമ്മേളനക്കുറിപ്പുകൾ ഉദ്ഘോഷിക്കുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ഈ സമന്വയത്തിന്റെ പൊരുൾ എന്താണെന്ന് ഇനിയും അവ്യക്തമായി തുടരുന്നു എന്നുള്ള നിരീക്ഷണത്തിന്റെ ഔചിത്യമാണ് എനിക്കേറെ ബോധിച്ചത്. നിങ്ങളുടെ ഈ അഭിപ്രായത്തോട് പൂർണ്ണമായും ഞാൻ യോജിക്കുന്നു. ഈ



രണ്ടു ചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങളുടെ വിഷയത്തിൽ ഏകോപനം എന്ന വാക്കിനേക്കാൾ കൂടുതൽ അനുയോജ്യം സമാഗമം എന്നതാണെന്ന് എനിക്കു തോന്നുന്നു. സമാഗമം എന്നത് രണ്ടു സമ്പ്രദായങ്ങളും തമ്മിൽ അന്യോന്യം മനസ്സിലാക്കുവാനുള്ള സന്നദ്ധതയോടുകൂടിയുള്ള സൗഹൃദപൂർണ്ണമായ ഒരു കൂടിക്കാഴ്ചയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഇപ്രകാരം ഉളവാകുന്ന ധാരണയിൽ നിന്നും ഇരുകൂട്ടർക്കും യോജിച്ച വിധികൾ പരസ്പരം കൈമാറ്റം ചെയ്യാനും സ്വാംശീകരിക്കാനുമുള്ള അവസരങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. തൽഫലമായി ഉഭയകക്ഷികൾക്കും പ്രയോജനപ്രദമായ സമ്പ്രദായങ്ങൾ ഉരുത്തിരിയും. വലുതും ചെറുതുമായ വളരെയേറെ വൈവിധ്യങ്ങൾ നിറഞ്ഞ 193 അംഗരാഷ്ട്രങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഐക്യരാഷ്ട്രസഭ ഇതിനൊരുദാഹരണമാണ്. അങ്ങനെ ഒത്തുചേരുന്ന അംഗരാഷ്ട്രങ്ങൾ തങ്ങൾക്കെല്ലാവർക്കും ഗുണപ്രദമായ കരാറുകളിലൊപ്പുവെച്ച് കൂട്ടായ പല തീരുമാനങ്ങളും നടപ്പിലാക്കുന്നുണ്ട്. ഐക്യരാഷ്ട്രസഭയിലുടനീളം ലോകം ദുരിതപൂർണ്ണമാകുമെങ്കിലും അംഗരാഷ്ട്രങ്ങൾ എല്ലാം ഒന്നിക്കുന്ന പ്രശ്നം ഉദിക്കുന്നതേയില്ല.

**ആദ്യകാല ചരിത്രം**

ചികിത്സാരീതികൾ തമ്മിലുള്ള സമന്വയം ഒരു പുതിയ ചിന്തയാണെങ്കിലും, നൂറ്റാണ്ടുകൾക്കുമുൻപുതന്നെ ഈ ദിശയിലേക്കുള്ള സൂക്ഷ്മമായ ചലനങ്ങൾ തുടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെന്നു കാണാം. പതിനാറാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ഗോവയിൽ പോർച്ചുഗൽ ആധിപത്യം സ്ഥാപിച്ചു. തുടർന്ന് ഉഷ്ണമേഖലയുടെ പ്രത്യേകതയായ പകർച്ചവ്യാധികൾ ഗോവയിലെ ഭരണകർത്താക്കൾക്ക് ഒരു ഭീഷണിയായിത്തീർന്നു. പത്ത് വർഷത്തിനുള്ളിൽ ഗോവയിലെ ജനസംഖ്യ നാലു ലക്ഷത്തിൽ നിന്നും നാൽപ്പതിനായിരമായി ചുരുങ്ങി. ഈ പത്തു വർഷത്തിനിടയിൽ ഗോവ ഭരിച്ചിരുന്ന പത്തു ഗവർണ്ണർമാർ വിഷുചിക, അതിസാരം മുതലായ പകർച്ചവ്യാധികൾ പിടിപെട്ടു മരണമടഞ്ഞു. ഗോവയിൽ വേണ്ടത്ര പോർച്ചുഗീസ് ഭിഷഗ്വരന്മാർ ഉണ്ടായിരുന്നില്ലെന്നുമാത്രമല്ല, ഉള്ളവർക്ക് ഈ രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് കാര്യമായിട്ടൊരു പിടിപാടുമുണ്ടായിരുന്നില്ല. സ്വാഭാവികമായും അവർ സഹികെട്ട് പ്രാദേശിക ചികിത്സാരീതികളായ ആയുർവേദത്തെയും നാട്ടുവൈദ്യത്തെയും ആശ്രയിച്ചു തുടങ്ങി. മാത്രമല്ല രോഗികളായ പ്രഭുക്കളെയും ഗവർണ്ണർമാരെയും മറ്റും ചികിത്സിക്കുന്നതിനായി നാട്ടുവൈദ്യന്മാരെ ഷെഡ്യൂൾ ആശുപത്രികളിൽ നിയമിക്കുവാനും പോർച്ചുഗീസുകാർ നിർബന്ധിതരായി. നിസ്സഹായതയിൽനിന്നുടലെടുത്ത ഈ സമ്മിശ്ര ചികിത്സാപദ്ധതിക്ക് പോർച്ചുഗീസുകാരുടെ അംഗീകാരം ലഭിച്ചു. ഔഷധമൂല്യമുള്ള സസ്യങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുവാൻ

പോർച്ചുഗീസുകാർ സന്നദ്ധരായെങ്കിലും ആയുർവേദത്തിന്റെ തത്വങ്ങൾ ഗ്രഹിക്കുന്നതിൽ അവർ താൽപര്യം കാണിച്ചില്ല. എന്നിരുന്നാലും ഈ രണ്ടു ചികിത്സാരീതികളും തമ്മിലുള്ള സമീപനത്തിൽ അൽപം മാറ്റം സംഭവിക്കാൻ അതൊരു പ്രേരണയായി. ഗോവയിലെ ഗ്രന്ഥശേഖരങ്ങൾ പരിശോധിച്ച് തയ്യാറാക്കിയ തിമോതിവാക്കറുടെ ഒരു പഠനത്തിൽ ഇതിനെക്കുറിച്ചുള്ള പരാമർശങ്ങളുണ്ട്. ഗാർസിയ ദ്വൈതയുടെ ക്ലാസിക്കായ 'Colloquies on the Simples and Drugs of India' എന്ന ഗ്രന്ഥം മേൽപ്പറഞ്ഞ 30 വർഷത്തെ അനുഭവങ്ങളെ ആസ്പദമാക്കി രചിച്ച ഇന്ത്യൻ ഔഷധ സസ്യങ്ങളുപയോഗിച്ചുള്ള ചികിത്സയെക്കുറിച്ചുള്ള ആദ്യത്തെ യൂറോപ്യൻ പഠനമാണ്. ഏഷ്യയിൽ കോളനികൾ പിടിച്ചടക്കുന്നതിനുള്ള കടുത്ത മത്സരങ്ങളുടെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ ഗാർസിയയുടെ ഗ്രന്ഥം യൂറോപ്പിന്റെ ശ്രദ്ധ പിടിച്ചുപറ്റി. ഏഷ്യൻ രാജ്യങ്ങളിലെ ആപത്കരമായ പകർച്ചവ്യാ

**ഔഷധമൂല്യമുള്ള സസ്യങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുവാൻ പോർച്ചുഗീസുകാർ സന്നദ്ധരായെങ്കിലും ആയുർവേദത്തിന്റെ തത്വങ്ങൾ ഗ്രഹിക്കുന്നതിൽ അവർ താൽപര്യം കാണിച്ചില്ല.**

ധികളോടുള്ള ഭയത്തെ തുടർന്ന് പല യൂറോപ്യൻ ഭാഷകളിലേക്കും മേൽപ്പറഞ്ഞ ഗ്രന്ഥം വിവർത്തനം ചെയ്യപ്പെട്ടു.

**ഹോർത്തൂസ് മലബാറിക്കൂസ്**

ഗാർസിയയുടെ പഠനത്തെത്തുടർന്ന് പതിനേഴാം നൂറ്റാണ്ടിൽ വാൻ റീഡ് എന്ന ഒരു ഡച്ച് ഗവർണ്ണർ കന്യാകുമാരി മുതൽ ഗോവ വരെയുള്ള പടിഞ്ഞാറൻ തീരദേശത്തുള്ള സസ്യങ്ങളുടെ; പ്രധാനമായും ഔഷധസസ്യങ്ങളുടെ, ഒരു സർവ്വേ നടത്തി. 740-ലധികം സസ്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവയുടെ ഔഷധമൂല്യങ്ങളെക്കുറിച്ചുമുള്ള വിവരങ്ങൾ ഇതിലുൾക്കൊള്ളുന്നുണ്ട്. ഇട്ടി അച്ചുതൻ എന്ന അസാമാന്യനായ ഒരു ആയുർവേദ ഭിഷഗ്വരൻ ഉൾപ്പെടെ നൂറിലധികം വരുന്ന ആളുകളുടെ അഭ്യാനംകൊണ്ട്, മുപ്പതു വർഷത്തോളം നീണ്ട ദീർഘമായ ഈ പഠനത്തിന്റെ ഫലമായി ഹോർത്തൂസ് മലബാറിക്കൂസ് (Hortus Malabaricus) എന്ന ബൃഹദ്ഗ്രന്ഥം പുത്രണ്ട് വാല്യങ്ങളായി ആംസ്റ്റർഡാമിൽ പ്രകാശനം ചെയ്തത് പതിനേഴാം നൂറ്റാണ്ടിലാണ്. തുടർന്നുള്ള മൂന്നു നൂറ്റാണ്ടുകളിൽ ഇന്ത്യയിലെ ഔഷധസസ്യങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള പഠനം പല ബ്രിട്ടീഷ് ശാസ്ത്രജ്ഞരെയും ഭിഷഗ്വരന്മാരെയും ആകർഷിക്കുകയുണ്ടായി. പത്തൊമ്പതാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ബ്രിട്ടനിൽ പരീക്ഷിച്ച ഔഷധങ്ങളിൽ 70 ശതമാനത്തോളം ഇന്ത്യയിലെ സസ്യങ്ങളിൽ നിന്ന് കണ്ടെത്തിയവയായിരുന്നു. പണ്ടു കാല

ത്ത് സുശ്രുതൻ നിർദ്ദേശിച്ച പ്രമാണം അവലംബിച്ച് പുനെയിൽ നിരക്ഷരനായ ഒരാൾ ഒരു മരത്തിന്റെ നിഴലിൽ ഇരുന്നുകൊണ്ട് നിർവ്വഹിച്ച ഒരു ശസ്ത്രക്രിയ (Rhinoplasty, മുറിച്ചു മുക്കിന്റെ പുന:സൃഷ്ടി) രണ്ട് ബ്രിട്ടീഷുകാരായ സർജൻമാർ നേരിട്ടു കണ്ട് അതേക്കുറിച്ച് വിശദമായ ഒരു സചിത്ര ലേഖനം തയ്യാറാക്കി ലണ്ടനിലെ ഒരു മാസികയിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചത് പത്തൊൻപതാം നൂറ്റാണ്ടിലാണ്. ഈ ലേഖനം വായിച്ച Carpeu FRCS എന്ന ഒരു സർജൻ ഇതേ ശസ്ത്രക്രിയ യൂറോപ്പിൽ ആദ്യമായി നിർവ്വഹിച്ചതിന്റെ വിശദാംശങ്ങൾ ഒരു ശാസ്ത്ര ലേഖനത്തിന്റെ രൂപത്തിൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ആയുർവേദം അനുശാസിക്കുന്ന ഔഷധപ്രയോഗങ്ങളും ശസ്ത്രക്രിയകളും സൗകര്യപൂർവ്വം സ്വാംശീകരിക്കാൻ യൂറോപ്പുകാർ സന്നദ്ധരായെങ്കിലും ആയുർവേദത്തിലെ അടിസ്ഥാനതത്വങ്ങൾക്ക് നേരെ കണ്ണടക്കുന്ന ഒരു നയമാണ് അവർ സ്വീകരിച്ചത്.

**ചോപ്രയുടെ സംഭാവന**

ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിൽ മേൽപ്പറഞ്ഞ പ്രകാരത്തിലുള്ള സമന്വയത്തിന്റെ പ്രയത്നങ്ങൾ പൂർണ്ണാധികം ഊർജ്ജസ്വലമായി. സസ്യങ്ങളുടെ തരംതിരിവുകൾ മാത്രമല്ല, ആർ.എൻ. ചോപ്രയുടെ സാരമ്യത്തിൽ കൽക്കത്തയിലെ സ്കൂൾ ഓഫ് ട്രോപ്പിക്കൽ മെഡിസിൻ എന്ന സ്ഥാപനത്തിൽ ഫാർമക്കോളജി അഥവാ ഔഷധശാസ്ത്ര വിഭാഗവും ആരംഭിച്ചു. സസ്യങ്ങളിൽ നിന്ന് സംസ്കരിച്ച് തയ്യാറാക്കിയ അംശങ്ങൾ ജീവനുള്ള മൃഗങ്ങളിലും മറ്റും പരീക്ഷണവിധേയമാക്കുന്നതിലും അദ്ദേഹം ഉത്സുകനായി. പാരമ്പര്യ ചികിത്സാപദ്ധതികൾ ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന ഔഷധങ്ങൾ ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുവരിക എന്നതായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രഥമ ലക്ഷ്യം. പിന്നീട് അസിമ ചാറ്റർജി, ഗോവിന്ദാചാരി മുതലായ സമർത്ഥരായ രസതന്ത്രജ്ഞരുടെ ഒരു ശൃംഖല ചോപ്രയുടെ കാലടികൾ പിൻതുടർന്നുകൊണ്ട് Natural product chemistry യുടെ മേഖലയിൽ ഇന്ത്യക്ക് വിശ്ലോത്തരമായ വ്യാപി നേടിക്കൊടുത്തു. ഇന്നും ഔഷധസസ്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഗവേഷണത്തിലേർപ്പെടുന്ന ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരുടെ ആദ്യപാഠങ്ങൾ ഇവരിൽ നിന്ന് തുടങ്ങുന്നു.

**പി.എസ്. വാരിയർ നടത്തിയ ആധുനികവത്കരണം**

ഗുണമേന്മയുള്ള ഔഷധങ്ങൾ നേരിട്ട് കടകളിൽനിന്ന് വാങ്ങാൻ പാകത്തിനുള്ള ആധുനിക ഔഷധനിർമ്മാണരീതിയുടെ സ്വാധീനം ആയുർവേദത്തിൽ വളരെയേറെ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തി. ദീർഘദർശികളായ കോട്ടയ്യിൽ പി.എസ്. വാരിയർ, കൽക്കത്തയിലെ ഗണനാഥ്



➤ സെൻ. ചെന്നൈയിലെ ലക്ഷ്മീപതി എന്നിവർ ആയുർവേദ മരുന്നുകളുടെ വൻതോതിലുള്ള നിർമ്മാണത്തിനും വിപണനത്തിനും തുടക്കം കുറിച്ചു. ആദ്യ കാലത്ത് അവർ എതിർപ്പുകൾ നേരിട്ടെങ്കിലും വിപണിയിലൂടെ ലഭിച്ച അത്ഭുതാവഹമായ അംഗീകാരം എതിരാളികളെ തോൽപ്പിക്കാൻ അവരെ സഹായിച്ചു. ആധുനിക ചികിത്സാരീതികളും പാരമ്പര്യ സമ്പ്രദായങ്ങളും തമ്മിലുള്ള സമന്വയ ചരിത്രം ഇതുകൊണ്ടും അവസാനിക്കുന്നില്ല. പരിചയസമ്പന്നനായ ഭിഷഗ്വരനും നേത്രരോഗവിദഗ്ദ്ധനുമായ കണ്ണൂരിലെ ഡോ. വർഗ്ഗീസിന്റെ ചികിത്സാരീതികൾ ഒന്നു രണ്ടു വർഷക്കാലം നിരീക്ഷിച്ചതിന്റെ ഫലമായിട്ടാണ് ആയുർവേദത്തിന് യോജിച്ച ചില അലോപ്പതി ചികിത്സാരീതികൾ കോട്ടയ്ക്കൽ പി.എസ്. വാരിയർ പ്രയോഗത്തിൽ കൊണ്ടുവന്നത്. അതിന്റെ ഫലമായിട്ടാണ് മുത്രത്തിന്റെ സാന്ദ്രത, മുത്രത്തിലെ ആൽബുമിൻ എന്നിങ്ങനെ ചിലതിന്റെ മാപനം ആയുർവേദചികിത്സയുടെ ഭാഗമായത്. ശരീരഘടനാശാസ്ത്ര വിഷയത്തിൽ (Anatomy) സൂശ്രുതന്റെ

**അതിന്റെ ഫലമായിട്ടാണ് മുത്രത്തിന്റെ സാന്ദ്രത, മുത്രത്തിലെ ആൽബുമിൻ എന്നിങ്ങനെ ചിലതിന്റെ മാപനം ആയുർവേദചികിത്സയുടെ ഭാഗമായത്.**

നിരീക്ഷണങ്ങൾ ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിലെ അധ്യയനരീതികൾക്ക് അപര്യാപ്തമാണെന്നുകണ്ട് പി.എസ്. വാരിയർ ആയുർവേദ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കുവേണ്ടി ഒരു അനാട്ടമി ടെക്സ്റ്റ് ബുക്ക് രചിച്ചതും ഇതേ കാലയളവിലാണ്. ജാതിമത ഭേദങ്ങളോ സാമ്പത്തിക ശേഷിയോ കണക്കിലെടുക്കാതെ ആയുർവേദം പഠിക്കാനെത്തുന്ന വിദ്യാർത്ഥികളുടെ വമ്പിച്ച പ്രവാഹത്തിന് യോജിച്ച അധ്യയന പദ്ധതി താൻ അഭ്യസിച്ച ഗുരുകുല സമ്പ്രദായമല്ലെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയ പി.എസ്. വാരിയർ ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ തുടക്കത്തിൽതന്നെ ഒരു ആയുർവേദ മെഡിക്കൽ കോളേജും സ്ഥാപിച്ചു. അങ്ങനെ, ആധുനിക ചികിത്സാരീതികൾ ആയുർവേദത്തെ ആപാദിച്ചു. രൂപാന്തരപ്പെടുത്തിയപ്പോൾ അലോപ്പതിയുടെ ദൃഷ്ടിയിൽ ആയുർവേദം പച്ചമരുന്നുകളും പിന്നെ ചരിത്രത്തിൽ കേവലം ഒരു കൗതുകം മാത്രമായ Rhinoplasty യിലും ഒതുങ്ങിനിന്നു. ബ്രിട്ടീഷുകാർക്ക് ആയുർവേദത്തിന്റെ ശാസ്ത്രീയതയിൽ വിശ്വാസമില്ലാതിരുന്നതുകൊണ്ട് സ്വാതന്ത്ര്യലബ്ധിയുടെയുള്ള കാലഘട്ടത്തിൽ ആയുർവേദത്തിന്റെ വളർച്ച മുരടിച്ചു നിന്നു. വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൽ ഗവേഷണോദ്യമങ്ങൾക്കായി കൽക്കത്ത, കസൗളി, കുമ്പൂർ, മുംബൈ, ചെന്നൈ എന്നിങ്ങനെ ബ്രിട്ടീഷുകാർ സ്ഥാപിച്ച പത്തു സ്ഥാപനങ്ങളിൽ ഒന്നിൽപോ

ലും ആയുർവേദത്തിന് സ്ഥാനമുണ്ടായിരുന്നില്ല.

**സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനു ശേഷം**

സ്വാതന്ത്ര്യലബ്ധിക്കുശേഷമുള്ള സമന്വയ സംരംഭങ്ങളാൽ കഴിഞ്ഞ മൂന്ന് ദശാബ്ദങ്ങളിൽ ആയുർവേദത്തിന്റെ മേഖലയിൽ സംഭവിച്ച ഗംഭീര വളർച്ച സമൂഹത്തിന്റെ എല്ലാ മേഖലകളിലും പ്രതിഫലിക്കുന്നുണ്ട്. ആയുർവേദ മെഡിക്കൽ കോളേജുകൾ, സർവ്വകലാശാലകൾ, ആശുപത്രികൾ, ചികിത്സാകേന്ദ്രങ്ങൾ, അനുദിനം വളരുന്ന മരുന്നുകളുടെ ഉത്പാദനമേഖലകൾ എന്നിങ്ങനെ പലതും നമ്മുടെ ആഹാരക്രമങ്ങളിലും, സൗന്ദര്യവർദ്ധകങ്ങളിലും, ടൂറിസം മേഖലയിലും വ്യാപകമായ തരംഗങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

സ്വാതന്ത്ര്യലബ്ധിക്കു ശേഷം ആരംഭിച്ച ആയുർവേദത്തിന്റെ ആധുനികവൽക്കരണം മുഖം സമൂഹത്തിൽ സംഭവിച്ച പരിണാമങ്ങൾ ഇനിയും പലതുണ്ട്. മേൽപ്പറഞ്ഞ സമാഗമത്തിൽ നിന്നുടലെടുത്ത BAMS ഡിഗ്രിയുടെ നൂതന പാഠ്യപദ്ധതികൾ, ആയുർവേദ ഭിഷഗ്വരന്മാർക്കുള്ള പരിശീലനത്തിനു വേണ്ടി സ്ഥാപനങ്ങൾ പണി കഴിപ്പിക്കുന്ന സമ്പ്രദായം, ആയുർവേദ ആശുപത്രികളിൽ സ്ഥാപിച്ച ആധുനിക ലാബുകളിലൂടെ സാധ്യമാകുന്ന രോഗനിർണ്ണയത്തിനുള്ള ടെസ്റ്റുകൾ എന്നിങ്ങനെ പലതും ഈ പട്ടികയിൽപ്പെടും. സർക്കാരിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ നടപ്പിലാക്കിയ National Rural Health Mission പദ്ധതിയുടെ നിർവ്വഹണരീതിയാണ് മറ്റൊരു നേട്ടം. മേൽപ്പറഞ്ഞ സമാഗമത്തിന്റെ ഭാഗമായി ഇനിയും വളർച്ചകൾ പ്രതീക്ഷിക്കാമെന്നതിൽ സംശയം വേണ്ട. ദൗർഭാഗ്യവശാൽ ആശുപത്രികളുടെ 'വ്യവസായവൽക്കരണം' ഈ സമാഗമത്തിൽ നിന്നുഭിച്ഛ തത്സംഭവ്യമായിട്ടുള്ള ഒരു സൂചനയായി കണക്കാക്കാം. ആയുർവേദവും ആധുനിക ചികിത്സാരീതികളും കൂടിച്ചേരുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി സംഭവിച്ച പരിണാമങ്ങൾ പല മേഖലകളിലും പ്രത്യക്ഷമാകുന്നുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന് ഭിഷഗ്വരന്മാരുടെ പരിശീലനത്തിൽ, ക്യാൻസർ രോഗികളുടെ യാതന ലഘൂകരിക്കുന്നതിൽ, ക്ഷയരോഗികളുടെ രോഗപ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിൽ, എന്നിങ്ങനെ പല മേഖലകളിലും മേൽപ്പറഞ്ഞ സമാഗമം മൂലമുള്ള മാറ്റങ്ങൾ കാണാം. എങ്കിലും ഈ പ്രതിഭാസത്തെ മുഖ്യമായി മൂന്ന് തലങ്ങളിലായിട്ടാണ് ഞാൻ കാണുന്നത്.

1) ഇരു കൂട്ടരുടെയും ചികിത്സാരീതികളിലെ മാതൃകാ പെരുമാറ്റച്ചട്ടങ്ങൾ ഏകീകരിക്കുകയാണ് ആദ്യം വേണ്ടത്. മനുഷ്യരാശിയുടെ യാതന ലഘൂകരിക്കുക എന്നതും രോഗികളെ ശുശ്രൂഷിക്കുക എന്നതും ഇരു സമ്പ്രദായങ്ങളുടെയും അടിസ്ഥാനപരമായ ലക്ഷ്യങ്ങളായ സ്ഥിതിക്ക് ഈ മേഖലയിലാണ് ഏകീകരണത്തിന് ഏറെ

സാധ്യത. ഹിപ്പോക്രേറ്റിന്റെ പ്രതിജ്ഞ ഒരു ഡോക്ടറുടെ പെരുമാറ്റച്ചട്ടങ്ങളിലെ സദാചാരബോധം പ്രതിഫലിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ചരകസംഹിതയിൽ പരാമർശിച്ചിരിക്കുന്ന പോലെ വൈദ്യം പഠിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നതിനു മുൻപുതന്നെ ഒരു ആയുർവേദ വിദ്യാർത്ഥി എടുക്കുന്ന പ്രതിജ്ഞയും സമാനമായ നീതിബോധത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. രണ്ടു സമ്പ്രദായങ്ങൾക്കും സ്വീകാര്യമായ തത്ത്വങ്ങൾ സമന്വയിപ്പിച്ച് ഇരു കൂട്ടരും യോജിച്ചുകൊണ്ട് എല്ലാവർക്കും ബാധകമായ ഒരു പെരുമാറ്റച്ചട്ടം രൂപീകരിക്കുകയാണെങ്കിൽ എല്ലാ വൈദ്യശാസ്ത്രവിദ്യാർത്ഥികൾക്കും ഒരേ പ്രതിജ്ഞാവാചകങ്ങൾ ചൊല്ലിയാൽ മതിയാകുമല്ലോ. ഐക്യരാഷ്ട്രസഭയുടെ മനുഷ്യാവകാശപ്രസ്വീകാരം പോലെ അത് മനുഷ്യാവകാശമെന്തെന്നോടൊത്തെയും അന്തസ്സമെന്നയും, നന്മയെന്നും മറ്റു മാനുഷിക മൂല്യങ്ങളെയും വാഴ്ത്തുന്ന വിധമായി മാറും. ഏകോപനമല്ല മറിച്ച് ലോകത്തിന്റെ വൈവിധ്യം കാത്തുരക്ഷിക്കുകയാവും അതിന്റെ ആത്യന്തിക ലക്ഷ്യം. പ്രസ്തുത സമന്വയത്തിന്റെ പാതയിൽ ഇത് ഒരു മഹത്തായ കാൽവെയ്പ്പായിരിക്കും. അന്യോന്യം പോരാടിയിരുന്ന രാഷ്ട്രങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ചർച്ചകൾ Neuremberg-ലെനപോലെ എല്ലാവർക്കും സ്വീകാര്യമായ ഒരു പെരുമാറ്റച്ചട്ടത്തിലേക്ക് വഴിതെളിക്കാനാമെങ്കിൽ നൂറ്റാണ്ടുകളോളം അന്യോന്യം കണ്ടു പരിചയിച്ച രണ്ടു സമ്പ്രദായങ്ങൾ തമ്മിൽ ഇതെന്തുകൊണ്ട് സാധ്യമല്ല?

2) ചികിത്സാപദ്ധതികളുടെ പ്രയോഗത്തിന് മാർഗ്ഗരേഖകൾ തയ്യാറാക്കുന്നതിൽ ഇരു സമ്പ്രദായക്കാരും യോജിച്ചു പ്രവർത്തിക്കുന്നത് ഏറെ ഗുണം ചെയ്യും എന്നാണെന്റെ അഭിപ്രായം. പ്രതിവർഷം 20,000 BAMS വിദ്യാർത്ഥികൾ ഡിഗ്രിയെടുത്ത് പുറത്തിറങ്ങുന്നുണ്ട്. ഈ ചെറുപ്പക്കാർ പ്രാക്ടീസ് തുടങ്ങുന്ന ആദ്യകാലങ്ങളിൽ ഇവരുടെ അറിവിലും പ്രവർത്തിപരിചയത്തിലും കാഴ്ചപ്പാടിലുമുള്ള പരിചയക്കുറവ് പരിചരണവേളയിൽ രോഗികളെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കാനിടയുണ്ട്. കുറഞ്ഞപക്ഷം സാർവത്രികമായി/ സാധാരണയായി കണ്ടുവരുന്ന രോഗങ്ങളുടെ ചികിത്സാവിഷയത്തിലെങ്കിലും ആത്മവിശ്വാസം നേടുന്നതുവരെയുള്ള ഈ വേളയിൽ പ്രൊഫഷണൽ സംഘടനകളുടെ നേതൃത്വത്തിൽ തയ്യാറാക്കിയ മാർഗ്ഗരേഖകൾ എല്ലാവരും സ്വാഗതം ചെയ്യുമെന്നതിൽ തർക്കമുണ്ടാകാനിടയില്ല. ആധുനിക ചികിത്സാവിധികൾ അനുശാസിക്കുന്ന മാർഗ്ഗരേഖകളിൽ ചിലത് ആയുർവേദത്തിനും ബാധകമാക്കാവുന്നതിനെക്കുറിച്ച് ആലോചിക്കാവുന്നതാണ്. ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഫലസിദ്ധി കണക്കാക്കുമ്പോൾ അവലംബിക്കാനുള്ള Randomised Double Blind Control Clinical Trials പാരമ്പര്യ ചികിത്സാരീതികൾക്ക് ബാധകമാക്കേണ്ടുന്നതുകണ്ട് വിശ്വ ആരോഗ്യ സംഘടന (WHO) കുറേക്കൂടി സുഗമമായ

ക്രമങ്ങളാണ് പാരമ്പര്യ ചികിത്സാരീതികൾക്കും മരുന്നുകൾക്കും നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്. നൂറുകണക്കിന് ആയുർവേദ കോളേജുകളിലെ അദ്ധ്യാപകർ ചേർന്ന് ഏറ്റവുമധികം കണ്ടുവരുന്ന 100 രോഗങ്ങൾക്കുള്ള ചികിത്സാപദ്ധതികൾ WHO അനുശാസിക്കുന്ന മാതൃകയിലുള്ള Clinical Trials നടത്തി ഫലങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുകയാണെങ്കിൽ അത് ആയുർവേദ ചികിത്സയിലേർപ്പെടുന്ന നിരവധി ചെറുപ്പക്കാർക്ക് അനുഗ്രഹമാകും. അങ്ങനെ രൂപപ്പെടുന്ന മാർഗ്ഗരേഖകളിലൂടെ ചികിത്സാവിധികൾക്ക് കൂടുതൽ പ്രയോക്താക്കളെ കണ്ടെത്താനും, തുടർന്നുള്ളവകുന്ന പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങളിലൂടെ പല നൂതന ചികിത്സാരീതികൾക്കുമുള്ള അംഗീകാരം ലഭിക്കാനും സഹായകമാകും. ആയുർവേദചികിത്സയിലേർപ്പെടുന്നവർ മാത്രമല്ല, ഇൻഷുറൻസ് കമ്പനികളുടെയും, സർക്കാരിന്റെയും, കോടതികളുടെയും പോലും അംഗീകാരം ആയുർവേദത്തിന് ലഭിക്കാൻ അത് വഴിയൊരുക്കും. ആയുർവേദവും ആധുനിക ചികിത്സാരീതിയും കൂട്ടിക്കലർത്തണമെന്നല്ല ഇതിന്റെ അർത്ഥം. വിധിപ്രകാരം ആയുർവേദ ദീപ്തിരന്മാരുടെ പ്രയത്നം കൊണ്ടുതന്നെ ആയുർവേദ പദ്ധതികളുടെ പ്രാഥമ്യബലം വളർത്തുക എന്നതാണ് ഈ സമന്വയത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം.

ലോകാരോഗ്യ സംഘടന അനുശാസിക്കുന്ന രീതിയിൽ അലോപ്പതിയിലുള്ള ക്ലിനിക്കൽ ട്രയലുകളും ചികിത്സാക്രമങ്ങൾക്കറിവാദ്യമായ മാർഗ്ഗരേഖകളും ആയുർവേദത്തിൽ ആവശ്യമില്ലെന്നുള്ള വസ്തുത ഞാൻ അറിയുന്നു. എൺപതുകളിൽ കേരളത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രസിദ്ധിയാർജ്ജിച്ച അഷ്ടവൈദ്യന്മാരിലൊരാളായ വൈദ്യമാം നീലകണ്ഠൻ മുസ്ലീം ചികിത്സിച്ച രോഗികളിൽ നിന്ന് നേരിട്ട് ലഭിച്ച വിവരങ്ങൾ എനിക്ക് പഠിക്കാനുള്ള അവസരമുണ്ടായിട്ടുണ്ട്. 1983-ൽ അദ്ദേഹം ചികിത്സിക്കുമ്പോൾ രോഗികൾ പറഞ്ഞ രോഗവിവരങ്ങളും തുടർന്ന് മുസ്ലീം നിർദ്ദേശിച്ച ചികിത്സയും ഒരു വാക്കുപോലും വിടാതെ എഴുതിയെടുത്തത് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശിഷ്യനായ പ്രൊഫ. ധർമ്മലാലാണ്. രോഗിയുടെ പശ്ചാത്തലം, പ്രായം, ലിംഗം, രോഗവിവരങ്ങൾ പിന്നെ അദ്ദേഹം വിധിച്ച ചികിത്സാക്രമങ്ങൾ ഇവയെല്ലാമടങ്ങുന്ന ഒരു അമൂല്യനിധിയാണ് ആ കയ്യെഴുത്തുപ്രതി. പ്രായം, ലിംഗം, രോഗലക്ഷണം ഇവയെല്ലാം ഒരുപോലെയാണുള്ള രോഗികൾക്ക് നിർദ്ദേശിച്ചത് പല ചികിത്സാവിധികളാണ്, ചിലപ്പോൾ ഒരുപോലെയും. തികച്ചും വ്യക്തിയിലധിഷ്ഠിതമായിരുന്നു ചികിത്സാക്രമങ്ങൾ. ചികിത്സ ഫലപ്രദമായിരുന്നുവെന്നതിന് സംശയമില്ല. കാരണം അത്രയധികം പേർ അദ്ദേഹത്തെ തേടി വരാറുണ്ടായിരുന്നു. വ്യക്തിക്കനുസൃതമായ ഈ ചികിത്സയാണ് ഇന്നത്തെ Pharmacogenomics-ന്റെ മുൻഗാമി. അലോപ്പതിയിൽ ഇന്ന് പ്രചാരത്തിലുള്ള Evidence Based Medicine-ന്റെ നേർവിപരീതമാണ് ആയുർവേദത്തിലെ

Personalised Medicine. കാരണം ആയിരക്കണക്കിന് രോഗികളുടെ ചികിത്സാഫലങ്ങളുടെ ആകെത്തുക Statistical analysis-ന്റെ സഹായത്തോടെ വിശ്ലേഷണം ചെയ്തു കിട്ടുന്ന കണക്കുകളാണ് Evidence Based Medicine-ന്റെ ആധാരം. രണ്ടു കാര്യങ്ങൾ വ്യക്തമാണ്. നിരവധി വർഷങ്ങളിലൂടെ ആർജ്ജിച്ച പരിചയസമ്പത്തുകൊണ്ടും യുക്തികൊണ്ടും കെട്ടിപ്പടുത്ത പാരമ്പര്യവൈദ്യത്തിൽ ആചാര്യന്മാർക്ക് എന്നും ഹെറത്തായ സ്ഥാനമുണ്ടായിരിക്കും, പക്ഷേ മറ്റുള്ളവർ മാർഗ്ഗരേഖകൾ സ്വീകരിക്കണം.

3) ഗവേഷണത്തിന്റെ രീതികളിൽ സമന്വയത്തിന്റെ സാധ്യതകൾ പരിഗണിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഔഷധസസ്യങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അന്വേഷണങ്ങളാണ് ഗവേഷണത്തിന് തുടക്കമിട്ടത്. പച്ചമരുന്നുകളെ മാത്രം കേന്ദ്രീകരിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ഗവേഷണരീതി പതിനേഴും പതിനെട്ടും പത്തൊമ്പതും നൂറ്റാണ്ടുകളിൽ വളർന്നുവന്നു. ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിലാണ് ഫാർമക്കോളജിയുടെ രംഗപ്രവേശം. തുടർന്ന് പച്ചമരുന്നുകളുടെ രസതന്ത്രം Pharmaceutical Chemistry -യുമായി ബന്ധം സ്ഥാപിച്ചപ്പോഴും ആയുർവേദ ഗവേഷണം ഔഷധസസ്യങ്ങളുടെ പരിമിതിയിൽപ്പെട്ട

**മനുഷ്യരാശിയുടെ യാതന ലഘൂകരിക്കുക എന്നതും രോഗികളെ ശുശ്രൂഷിക്കുക എന്നതും ഇരു സമ്പ്രദായങ്ങളുടെയും അടിസ്ഥാനപരമായ ലക്ഷ്യങ്ങളായ സ്ഥിതിക്ക് ഈ മേഖലയിലാണ് ഏകീകരണത്തിന് ഏറെ സാധ്യത.**

അന്വേഷണങ്ങളിൽത്തന്നെ ഒരുങ്ങി നിന്നു. അങ്ങനെ ഗവേഷണമേഖലയിൽ ആയുർവേദത്തിന് Pharmaceutical Chemistry -യുമായി ബന്ധപ്പെടാൻ കഴിഞ്ഞെങ്കിലും ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം ആയുർവേദത്തിന് അന്യമായിത്തന്നെ നിലകൊണ്ടു. ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ രണ്ടാം പകുതിയിൽ Molecular Biology, Immunology മുതലായ മേഖലകളിൽ കൈവന്ന അടുത്ത പുർവ്വമായ മുന്നേറ്റത്തിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ ആയുർവേദത്തിലെ ആശയങ്ങളെയും, ചികിത്സാരീതികളെയും, പ്രവർത്തനകാരണങ്ങളെയും അന്വേഷണവിധേയമാക്കാനുള്ള അവസരങ്ങളുണ്ടായി. അടുത്തകാലംവരെ ഇത് അസാധ്യമായിരുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന് തമക ശ്വാസത്തിന്റെ (bronchial asthma) ചികിത്സയിൽ ആയുർവേദ വൈദ്യന്റെ ചികിത്സാക്രമങ്ങളും ശാസ്ത്രജ്ഞൻമാരുടെ സഹായത്തോടെ ശരീരത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന സൂക്ഷ്മവിവരങ്ങളും ഒരു Pulmonologist-ന്റെ സഹായത്തോടെ ചികിത്സകൊണ്ട് ശ്വാസകോശത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന വ്യത്യാസങ്ങളും വിലയിരുത്താവുന്നതാണ്. ഇങ്ങനെ ആയുർവേദവും, ആധുനിക ജീവശാസ്ത്രവും, ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രവും സഹകരിച്ച് പ്രവർത്തി

ക്കുന്നതുകൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾക്ക് ഇനിയും ധാരാളം ഉദാഹരണങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കാനാവും.

രോഗികളെ ചികിത്സിക്കുന്നതിലും മനുഷ്യരാശിയുടെ യാതനകൾക്ക് അറുതിവരുത്തുന്നതിലും കൂടുതൽ കൂടുതൽ ഗുണകരമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ കണ്ടെത്തുകയാണ് ഈ സംരംഭത്തിന്റെ ഉദ്ദേശം. പതിനാറാം നൂറ്റാണ്ടിൽ പോർച്ചുഗീസ് ഡോക്ടർമാർ നാട്ടുവൈദ്യന്മാരുടെ സഹായം തേടിയതും ഇതിനുവേണ്ടിത്തന്നെയായിരുന്നു. കൂടുതൽ ഗുണകരമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ തേടുന്നത് മനുഷ്യന്റെ സഹജസ്വഭാവമാണ്. കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെട്ട മാർഗ്ഗങ്ങൾ എപ്പോഴും ഉണ്ടായിരിക്കുമെന്നാണ് ചരിത്രം നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നത്.

സമന്വയത്തിനുവേണ്ടി തെരഞ്ഞെടുത്ത ചുരുക്കം ചില ആസൂത്രണരീതികളെക്കുറിച്ചുമാത്രമാണ് ഇവിടെ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ളത്. വേറെയും വഴികളുണ്ടാകാം. ഒരു വലിയ വിഷയത്തിന്റെ ചെറിയ ഒരു അംശം മാത്രമേ ഇവിടെ ചർച്ച ചെയ്തിട്ടുള്ളൂ. ഈ സമന്വയം ഭാരതമൊട്ടുക്ക് വ്യാപിക്കണമെങ്കിൽ ഇനിയും വളരെയധികം പദ്ധതികൾ വേണ്ടിവരും. അവയെ കണ്ടെത്താൻ ബൗദ്ധികവും സാങ്കേതികത്വം നിറഞ്ഞതുമായ സംവാദങ്ങൾ ആവശ്യമുണ്ട്. ഇത് പ്രാവർത്തികമാക്കണമെങ്കിൽ അതിനുള്ള സന്നാഹങ്ങൾ പലതും വേണ്ടി വരും. ഒടുവിൽ ഇതിന്റെ വിജയം എന്നത് മൊത്തം ഭാഗഭാക്കുകളുടെ കൂട്ടായ ഇച്ഛാശക്തിയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും.

മേൽപ്പറഞ്ഞ സമന്വയത്തിന്റെ പ്രയോജനം സ്പഷ്ടമാണ്. 'ബഹുജന ഹിതായ ബഹുജന സുഖായ' പരമാവധി ജനങ്ങൾക്ക് പരമാവധി സുഖം. ഈ വചനത്തിൽ ബുദ്ധമതചിന്തയുണ്ടെന്നുമാത്രമല്ല, ചരകസംഹിതയിലും ഇതിന്റെ മാറ്റൊലികൾ കണ്ടെത്താനാകും. ചരകന്റെ അഭിപ്രായപ്രകാരം ജീവിതത്തിലെ സുഖവും ഹിതവും അതിന്റെ വൈപരീത്യങ്ങളെക്കുറിച്ചുമുള്ള അറിവാണ് ആയുർവേദം. ആരോഗ്യം, സന്തോഷം, പ്രസിദ്ധി, ധനം എന്നിങ്ങനെ പലതും കൂടിച്ചേരുമ്പോൾ കിട്ടുന്ന സുഖം തികച്ചും വ്യക്തിപരമായ അനുഭവങ്ങളെ ആസ്പദിച്ചിരിക്കുന്നു. മറിച്ച് ക്ഷമ, സത്യം, ദയ സർവ്വജീവജാലങ്ങളോടുമുള്ള ആത്മബന്ധം എന്നിങ്ങനെയുള്ള ഗുണങ്ങൾ ചേർന്ന ഹിതം നന്മയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. സന്തുഷ്ടമായ ജീവിതത്തിന് ഇവ രണ്ടും ആവശ്യമാണ്. നന്മയെ വെടിഞ്ഞത് സ്വന്തം സുഖത്തെ മാത്രം ലക്ഷ്യമാക്കിയുള്ള ജീവിതം ഒരിക്കലും സന്തോഷപ്രദമാകുന്നില്ല. ഹിതവും സുഖവും തമ്മിലുള്ള സമന്വയമാണ് ആയുർവേദവും ആധുനിക വൈദ്യവും തമ്മിലുള്ള സമാഗമത്തിന്റെ പരമോന്നത ലക്ഷ്യം. ●

മണിപ്പാൽ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ നാഷണൽ റിസർച്ച് പ്രൊഫസറാണ് ഡോ. വല്യത്താൻ. ഡോ. വല്യത്താനുമായി ബന്ധപ്പെടുന്നതിനുള്ള ഇ-മെയിൽ: msvaliathan@gmail.com

വിവർത്തനം ഡോ. എം.കെ. ഉണ്ണികൃഷ്ണൻ.



സമഗ്രമായ ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചും നിത്യജീവിതത്തിൽ സാധാരണക്കാർ നേരിടുന്ന വിവിധ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചുമുള്ള ചോദ്യങ്ങൾക്ക് വിവിധ വൈദ്യശാസ്ത്ര ചികിത്സാമേഖലകളിലെ വിദഗ്ദ്ധർ നൽകുന്ന മറുപടികൾ.

# അലോപ്പതി

ഡോ. കെ.കെ. പുരുഷോത്തമൻ

ത്യശ്ശൂർ ഗവ. മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ പീഡിയാട്രിക്സ് പ്രൊഫസറാണ് ലേഖകൻ.

○ രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥയാണ് ആരോഗ്യം എന്നത് ഒരു പഴഞ്ചൻ സിദ്ധാന്തമാണ്. മനുഷ്യരും രോഗങ്ങളും ചികിത്സകളും ശാസ്ത്രവും ഒരുപാട് വളർന്നിരിക്കുന്ന വർത്തമാനകാല അവസ്ഥയിൽ ആരോഗ്യം എന്ന അവസ്ഥയെ എങ്ങനെയാണ് താങ്കളുടെ വൈദ്യശാസ്ത്രശാഖ വിശദീകരിക്കുക?

● ആയിരത്തി തൊള്ളായിരത്തി നാല് പത്തി എട്ടിൽ ലോകാരോഗ്യ സംഘടന ആരോഗ്യത്തെ നിർവ്വചിച്ചത് ഇപ്രകാരമാ

ണ് 'ആരോഗ്യം എന്നാൽ കേവലം രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥയല്ല, മറിച്ച് ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹ്യവുമായ സൗഖ്യമാണത്. ആ നിർവ്വചനത്തിനും പോരാൽകൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടിയിട്ടുണ്ട് ചിന്തകർ. അതൊരു സ്ഥായിയായ അവസ്ഥയല്ല എന്നതാണൊരു വാദം. പിന്നീട് എഴുപത്തിയെട്ടിൽ ഈ നിർവ്വചനത്തിന് 'സാമൂഹ്യവും സാമ്പത്തികവുമായി സഹലമായ ഒരു ജീവിതം നയിക്കാൻ പറ്റുന്ന അവസ്ഥ' എന്ന അൽപം വലിയൊരു മാനം കൂടി നൽകി.

○ ഭക്ഷണത്തെയും ആരോഗ്യത്തെയും തമ്മിൽ എങ്ങനെയാണ് ബന്ധിപ്പിക്കുന്നത്?

● ആരോഗ്യാവസ്ഥയെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന പല ഘടകങ്ങളുമുണ്ട്. അതിൽ ഭക്ഷണം ഏറെ പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്ന ഒരു ഘടകമാണ്. ഭക്ഷണമില്ലാതെ ജീവൻ നിലനിർത്തുക സാധ്യമല്ല എന്നതു മാത്രമല്ല, ഭക്ഷണത്തിന്റെ

അളവും ഗുണവും ശൈലികളും എല്ലാം ആരോഗ്യത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളാണ്. മനുഷ്യരുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ വേണ്ടുന്ന അടിസ്ഥാന ഘടകങ്ങൾ അന്നജം, മാംസ്യം, ധാതു ലവണങ്ങൾ, വിറ്റാമിനുകൾ എന്നിവയാണ്. ഏറ്റവുമൊടുവിൽ ഈ പട്ടികയിൽ പറയുന്ന ഒന്നാണ് ഫൈബറുകൾ. ദേഹത്ത് ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടാത്തതെങ്കിലും ആരോഗ്യത്തിന് അതീവ പ്രാധാന്യം ഉള്ളവതെന്നാണ് അതും. ഇതിൽ അന്നജം

ഭക്ഷണമില്ലാതെ ജീവൻ നിലനിർത്തുക സാധ്യമല്ല എന്നതു മാത്രമല്ല, ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവും ഗുണവും ശൈലികളും എല്ലാം ആരോഗ്യത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളാണ്.

ഊർജ്ജം നൽകുന്നു. മാംസ്യം ദൈനംദിന ചയാപചയവും ശരീരവളർച്ചയും നിയന്ത്രിക്കുന്നു. ധാതുക്കളും വിറ്റാമിനുകളും രോഗപ്രതിരോധവും അതുപോലെ മറ്റൊരുപാട് പ്രധാന പ്രവർത്തനങ്ങളും നിയന്ത്രിക്കുന്നു. ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നിന്റെ കുറവോ ആധിക്യമോ അതുമല്ലെങ്കിൽ ഇവയുടെ അസന്തുലിതാവസ്ഥയോ ആരോഗ്യത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കാം. ലളിതമായ



ഉദാഹരണങ്ങൾ: കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ ഇരുമ്പിന്റെ അംശം കുറയുമ്പോൾ വിളർച്ചയുണ്ടാവും. അയോഡിന്റെ കുറവ് തൈറോയിഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തനത്തെ ബാധിക്കും.

ഇല്ലായ്മയുടെ നടുവിൽ വളരുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങൾ അന്നജവും മാംസ്യവും കുറഞ്ഞ ആഹാരങ്ങൾ കുറെ കാലം കഴിക്കുമ്പോൾ ശരീരം വിളർച്ച മുടിക്കുന്നു. പണ്ടൊക്കെ ദാരിദ്ര്യം ആയിരുന്നു കാരണം (ഇന്നത് ഇല്ല എന്നല്ല) പക്ഷേ, സ്ഥിതി മെച്ചപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. എങ്കിലും അട്ടിപ്പാടിയിലെയും വയനാട്ടിലെയും കുഞ്ഞുങ്ങൾ ഇപ്പോഴും ആകെ നീരു വന്നു വിളറി എത്താറുണ്ട്. മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് കണ്ടു പഠിക്കാൻ പാകത്തിന് ഉദാഹരണങ്ങളായി ഇന്നും ആ അവസ്ഥകൾ നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്. ഇതിനെ പക്ഷേ, നാണക്കേടായി മാത്രമേ കരുതാനാകൂ.

പുതിയ കാലഘട്ടത്തിൽ ഇല്ലായ്മ കൊണ്ടല്ല മറിച്ച് പലപ്പോഴും ഭക്ഷണ രീതികളിലുള്ള ധാരാളിത്തം കൊണ്ടാണ് ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. പ്രായമുള്ളവരിൽ മാത്രമല്ല കൊച്ചു കുട്ടികളിൽ പോലും അമിതവണ്ണവും ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദവും കൊളസ്ട്രോളും ഒക്കെ ഇപ്പോൾ സാധാരണമാണ്. കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ഭക്ഷണരീതികളിൽ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കേണ്ടുന്ന അനഭവപരമായ പ്രവണ

തകളിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനം അമ്മമാർ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് മുലപ്പാൽ കൊടുക്കുന്നത് കുറയുന്നു എന്നതുതന്നെ. പകരം പാൽപ്പൊടിയും ബേബിഫുഡും ഉപയോഗിക്കുന്ന ഫാഷൻ കൂടി വരുന്നു. ജീവിത കാലം മുഴുവൻ നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന പ്രതിരോധശേഷി പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന മുലപ്പാലിനെ തള്ളിപ്പറയുന്നതാണ് പുതിയ രീതി.

**മരുന്നുകൾ ഒഴിവാക്കി ചികിത്സിക്കുക എന്നതല്ല മരുന്നുപയോഗിക്കേണ്ടപ്പോൾ അതിനു പാലിക്കേണ്ട രീതികൾ കൃത്യമായി പാലിക്കുക എന്നതാണ് കരണീയം.**

- ചികിത്സാസമ്പ്രദായം ഏതായാലും മരുന്നുകളുടെ ഒരു പ്രളയമാണ് ഇന്ന് ഓരോ രോഗിയെയും കാത്തിരിക്കുന്നത്. ഇത്രയധികം മരുന്നുകൾ വേണോ ചികിത്സക്ക്? മരുന്നുമാത്രമാണോ ചികിത്സക്ക് വേണ്ടത്?
- അസുഖങ്ങളുണ്ടാവുന്നതിന് ജന്മ വൈകല്യങ്ങൾ, പകർച്ച വ്യാധികൾ, ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ, അർബുദം, അപകടങ്ങൾ, വിഷബാധകൾ, ആഹാര സംബന്ധം തുട

ങ്ങി ഒരുപാട് കാരണങ്ങളുണ്ട്. മേൽ പറഞ്ഞവയിൽ ചില വിഭാഗം രോഗാവസ്ഥകൾ മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ചികിത്സിക്കേണ്ടവയാണ്. മറ്റു ചിലതിനു മരുന്നല്ല മറ്റുപാധികളാണ് വേണ്ടത്. ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ പ്രത്യേകിച്ച് എടുത്തു പറയേണ്ട വിഭാഗം ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾതന്നെ. അമിതവണ്ണം, രക്താതിമർദ്ദം, പ്രമേഹം, മാനസിക പിരിമുറുക്കങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയ്ക്കുള്ള പരിഹാരം ഒരു പരിധി വരെയെങ്കിലും ശരിയായ ജീവിത ശൈലി തന്നെയാണ്. മേൽ പറഞ്ഞ അസുഖങ്ങൾ വരാതിരിക്കാനും വന്നവർക്കു ചികിത്സ ചെയ്യുമ്പോഴും ജീവിതശൈലി നിയന്ത്രണത്തിന് പ്രാമുഖ്യം ഉണ്ടാവണം. അതുപോലെ ജന്മ വൈകല്യങ്ങൾ, അപകടങ്ങൾ തുടങ്ങിയ വിഭാഗങ്ങൾക്ക് മരുന്നിന് അധികം പ്രാധാന്യമില്ലാത്ത ചികിത്സാ രീതികളാണ് അവലംബിക്കുന്നത്.

പകർച്ച വ്യാധികൾ, പല തരത്തിലുള്ള അർബുദങ്ങൾ ഇവയൊക്കെ ചികിത്സിക്കാൻ മരുന്നിനെ ആശ്രയിക്കാതെ തരമില്ല. മരുന്നുകൾ ഒഴിവാക്കി ചികിത്സിക്കുക എന്നതല്ല മരുന്നുപയോഗിക്കേണ്ടപ്പോൾ അതിനു പാലിക്കേണ്ട രീതികൾ കൃത്യമായി പാലിക്കുക എന്നതാണ് കരണീയം. ഉദാ. ഈ അസുഖത്തിന് മരുന്നു ഉപയോഗിക്കേണ്ടതുണ്ടോ? അതല്ല മറ്റു രീതി



➤ യിൽ ചികിത്സിക്കാൻ പറ്റുമോ? ഏതു മരുന്നാണ് ഏറ്റവും ഉത്തമം? എന്നിങ്ങനെയുള്ള അതിന്റെ വിവിധ വശങ്ങൾ കണക്കിലെടുക്കണം. അതായത് അതിന്റെ ഫലം, വിപരീത ഫലങ്ങൾ, ശരിയായ ഡോസ്, വില തുടങ്ങിയവ. രോഗിയുടെ കീഴെ താങ്ങുമോ എന്നതും പ്രധാനമാണ്. മരുന്നുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന കമ്പനിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അതൊരു വ്യവസായമാണ്, ലാഭം കൊയ്യാവുന്ന ഒരു കച്ചവടമാണ്. അതു വിറ്റഴിച്ചു ലാഭമുണ്ടാക്കാൻ അവർ ശ്രമിക്കുമെന്ന് സ്വാഭാവികം. അതുകൊണ്ടുതന്നെ മരുന്നുകൾ ചിലപ്പോൾ ആവശ്യം ഇല്ലാത്തവയാണെങ്കിലും ലാഭം മാത്രം ലക്ഷ്യം മാർക്കറ്റിൽ ഇറക്കും. അതു വേണോ, വേണമെങ്കിൽ ഏതു തെരഞ്ഞെടുക്കണം എന്നത് ക്ലൈൻ പഠനങ്ങൾ കാര്യങ്ങൾ പരിഗണിച്ചു ചെയ്യുമ്പോൾ മരുന്നുകൾ ആകെ ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണെന്നുള്ള സാമാന്യവൽക്കരണത്തിനു പ്രസക്തി നഷ്ടപ്പെടുന്നു. ഇന്ന് മാർക്കറ്റിൽ ജീവൻ രക്ഷാ ഔഷധങ്ങളല്ല ടോണിക്കുകളും പാൽപ്പൊടികളും കൃത്രിമ പാഠങ്ങളുമാണ് കൂടുതലുള്ളത് എന്നതാണ് യാഥാർത്ഥ്യം. കച്ചവടക്കാരുടെ കണ്ണുകൾ അതിൽ മാത്രമായിരിക്കും എന്നതിന് ഉത്തമ ഉദാഹരണമാണിത്.

🕒 **മറ്റു ചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങളുമായി ആരോഗ്യകരമായ കൊടുക്കൽ വാങ്ങലുകൾ നടത്താനുണ്ടോ? ഇതര സമ്പ്രദായങ്ങളെ എങ്ങനെ വിലയിരുത്തുന്നു?**

🟢 ഞാൻ പഠിച്ചിട്ടുള്ളതും പ്രയോഗിക്കുന്നതും ഹോമോപ്പതി മെഡിസിനാണ്. മറ്റു വിഭാഗങ്ങളെ കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയില്ല. ഒരേ കാര്യത്തിന് ഒന്നിൽ കൂടുതൽ ശരി ഉണ്ടാവാം എന്ന് അംഗീകരിക്കുന്നു. ഒരേ കാര്യത്തെ വ്യത്യസ്ത ദിശകളിൽ നിന്നു നോക്കി കാണുമ്പോൾ അതിന്റെ പ്രയോഗങ്ങളും രീതികളും വ്യത്യസ്തമാവുന്നു. ഞാൻ അറിയുന്നതും പ്രയോഗിക്കുന്നതും ആയ കാര്യങ്ങളിൽ വ്യത്യസ്തമായ ആശയങ്ങൾ കാണുമ്പോൾ അതിൽ ഹോമോപ്പതി മെഡിസിന്റെ വീക്ഷണം എന്താണ് എന്നു പറയാറുണ്ട്. വിധോഷിപ്പ് ആശയപരം ആയിരിക്കണം എന്നും വാക്കുകളിൽ സദ്യതയും അന്തസ്സും പാലിക്കുന്നു എന്നും ഉറപ്പു വരുത്താറുണ്ട്. ഓരോ സിസ്റ്റവും അതാതിന്റെ വ്യക്തിത്വം നിലനിർത്തി മുന്നോട്ടു പോവണം. എല്ലാം കൂട്ടിക്കുഴക്കുന്നത് നല്ലതല്ല എന്ന അഭിപ്രായവും ഉണ്ട്.

🕒 **ഡിപ്തീരിയ പോലുള്ള സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുകയും വാക്സിനേഷനെക്കുറിച്ചുള്ള വിവാദങ്ങൾ കൊഴുക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടിരിക്കുമല്ലോ. എന്താണ് നിലപാട്?**

🟢 പത്തൊൻപതാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ ഒടുക്കം തന്നെ പ്ലേഗിനും (ബോംബെ, ഹാഫ്കിൻ) കോളറായ്ക്കും (കൽക്കട്ട) കുത്തിവെപ്പുകൾ തുടങ്ങിയ രാജ്യമാണ് നമ്മുടെത്. പിന്നീട് ഡിപ്തീരിയക്കെതിരെ കുത്തിവെപ്പുകൾ എഴുപത്തിരണ്ടിൽ തുടങ്ങിയെങ്കിലും എഴു



പത്തിയെട്ടു മുതലാണ് നമ്മൾ വ്യാപകമായി പ്രതിരോധ കുത്തിവെപ്പുകൾ കൊടുത്തു തുടങ്ങിയത്. അതിനും ഏറെ മുൻപുതന്നെ മറ്റു ലോക രാജ്യങ്ങൾക്കൊപ്പം വസുരിക്കെതിരെ കുത്തിവെപ്പ് നടത്തിയതും ലോകത്തുനിന്നുതന്നെ വസുരി എന്ന രോഗത്തെ നമുക്ക് തുടച്ചു നീക്കാനായതും വാക്സിനുകളുടെ വിജയ ചരിത്രത്തിൽ തകലിപികളിൽ കുറിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ലോകത്തെ അവസാനത്തെ വസുരി ഉണ്ടായത് എഴുപത്തിയെട്ടിലാണ്. ആ വിജയത്തിൽ നിന്നു പ്രചോദനം ഉൾക്കൊണ്ടാണ് നമ്മൾ എൺപത്തിയഞ്ചിൽ നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് കണ്ടുവ

**ചുറ്റുപാടിനെയും പ്രകൃതിയെയും ഹനിക്കാതെ ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കുക എന്നത് ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും സമൂഹത്തിന്റെയും കടമയാണ്. ഭരിക്കുന്നവരുടെ ശ്രമങ്ങൾക്കൊപ്പം നമ്മളുടെ ഉത്തരവാദിത്വവും മറന്നു കൂട.**

നിരുന്ന ഏറ്റവും പ്രധാനമായിട്ടുള്ള ആറു രോഗങ്ങൾക്കെതിരെ കുത്തിവെപ്പുകൾ കൂടുതൽ ഉൾജ്ജ്വലമായതോടെ കൊടുത്തു തുടങ്ങിയത്. ദേശീയ രോഗപ്രതിരോധ പട്ടികയിൽ ഇടംപിടിച്ച ആറു കുത്തിവെപ്പുകൾ ക്ഷയം, പിള്ളവാരം, കുതിരസനി (ടെറ്റസ്), ഡിപ്തീരിയ (തൊണ്ട മുളു്), അഞ്ചാം പനി, കൊക്കക്കൊര എന്നിവക്കെതിരെ ആയിരുന്നു അത്. ലക്ഷണമെങ്കിൽ കേസുകൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിരുന്നിടത്ത് അത് ആയിരവും നൂറും ഒക്കെ ആയി കുറച്ചു കൊണ്ടുവരാൻ നമുക്ക് കഴിഞ്ഞു. ഭാരതത്തിൽ രണ്ടായിരത്തി പതിനൊന്ന് ജനുവരി മാസം ആണ് അവസാനത്തെ പോളിയോ കേസ്

റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തത്. വസുരി പോലെ അതും ഈ ലോകത്തു നിന്നും ഏകദേശം അപ്രത്യക്ഷമായിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഇനി ലോകത്ത് ആകെ പാകിസ്താനിലും അഫ്ഗാനിസ്താനിലും മാത്രമേ പോളിയോ എന്ന രോഗാവസ്ഥ അവശേഷിക്കുന്നുള്ളൂ. അതും വെറും പതിനേഴു കേസുകൾ മാത്രമാണ് ഇക്കൊല്ലം ഇതുവരെ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. അതും ലോകത്തു നിന്നു നിശ്ശേഷം തുടച്ചു മാറ്റപ്പെടുവാൻ ഇനി നാളുകൾ മതിയാവുന്നു. നമ്മുടെ പ്രതിരോധ കുത്തിവെപ്പുകൾ കൊണ്ടു ലക്ഷണമെങ്കിൽ ആളുകളുടെ ജീവൻ രക്ഷിക്കാനായി, അംഗവൈകല്യങ്ങൾ കുറയ്ക്കാൻ പറ്റി. രണ്ടായിരമൊപ്പോഴേക്കും ഈ പറഞ്ഞവയിലെ മിക്കവയും നമ്മുടെ വരുതിയിൽ വന്നിരുന്നു. കേവലം വിരലിലെണ്ണാവുന്ന ഡിപ്തീരിയ കൊക്കക്കൊര കേസുകൾ മാത്രമാണ് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിരുന്നത്. തൊണ്ണൂറുകളുടെ അവസാനമാവുമ്പോഴേക്കും കുത്തിവെപ്പ് എടുക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ പതിയെ ഒരു പിന്മാറ്റം ആണ് കണ്ടത്. തൊണ്ണൂറ്റി അഞ്ചും ആറും ശതമാനം പേർക്ക് കുത്തി വെയ്ക്കപ്പെടുമ്പോഴേക്കും അവസ്ഥയിൽ നിന്ന് എൺപതും അതിലും താഴെയുമായി ആ നില താഴ്ന്നുപോയി. അതിന് ഒരുപാട് കാരണങ്ങളുണ്ട്. അതിന്റെ ഫലമോ? നമ്മൾ ഒരുക്കി എന്നു കരുതിയവരൊക്കെ ഓരോന്നായി തല പൊക്കി തുടങ്ങി. ഏറ്റവും ഒടുവിൽ ഡിപ്തീരിയ.

🕒 **ഇതര ചികിത്സാസമ്പ്രദായങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് അലോപ്പതിക്ക് ലോകമെങ്ങും കൂടുതൽ പ്രചാരം ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട് എന്നത് തർക്കരഹിതമാണല്ലോ. എന്തായിരിക്കും ഒരു പ്രത്യേക സമ്പ്രദായത്തിന് ഇത്രയധികം സ്വീകാര്യത ലഭിക്കാനുള്ള കാരണം? എന്തുകൊണ്ട് മറ്റുള്ള സമ്പ്രദായങ്ങൾക്ക്**

താരതമ്യേന പ്രചാരം കുറവായി?

● ഓരോ ഭേദലയിലും പാനങ്ങളും പുതിയ പല കണ്ടെത്തലുകളുമുണ്ടായിട്ടുണ്ട്. തെറ്റുകൾ തിരുത്തി മുന്നോട്ടു പോവുന്ന രീതിയാണ് അലോപ്പതിയുടേത്. അതുതന്നെയാണ് ആധുനിക വൈദ്യ ശാസ്ത്രത്തിന് എടുത്തു പറയാവുന്ന മികവ്.

○ സ്റ്റേറ്റിന് (സർക്കാരിന്) ജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിൽ എന്തെല്ലാം ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളുണ്ട്? അതെല്ലാം പാലിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടോ?

● ഒരു ജനതയുടെ ആരോഗ്യം ഒരുപാട് ഘടകങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ചുറ്റുപാടിനെയും പ്രകൃതിയെയും ഹനിക്കാതെ ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കുക എന്നത് ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും സമൂഹത്തിന്റെയും കടമയാണ്. ഭരിക്കുന്നവരുടെ ശ്രമങ്ങൾക്കൊപ്പം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്വവും മറന്നു കൂട. രോഗപ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ഊന്നൽ കൊടുത്തുകൊണ്ടാവണം സർക്കാരിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ. എല്ലാ പദ്ധതികളും സമൂഹത്തിന്റെ താഴെത്തട്ടിലുള്ളവർക്ക് മുൻഗണന നൽകുന്നതാവണം. അവർക്ക് സൗജന്യ ചികിത്സ ഉറപ്പാക്കണം. രോഗ ചികിത്സാ സംവിധാനങ്ങളിൽ പലതും പട്ടണങ്ങളിൽ കേന്ദ്രീകരിച്ചിരിക്കുന്ന ഇന്നത്തെ അവസ്ഥ മറന്നും.

○ ചികിത്സയിലെ ധാർമ്മികതയെക്കുറിച്ച് എന്താണ് പറയാനുള്ളത്?

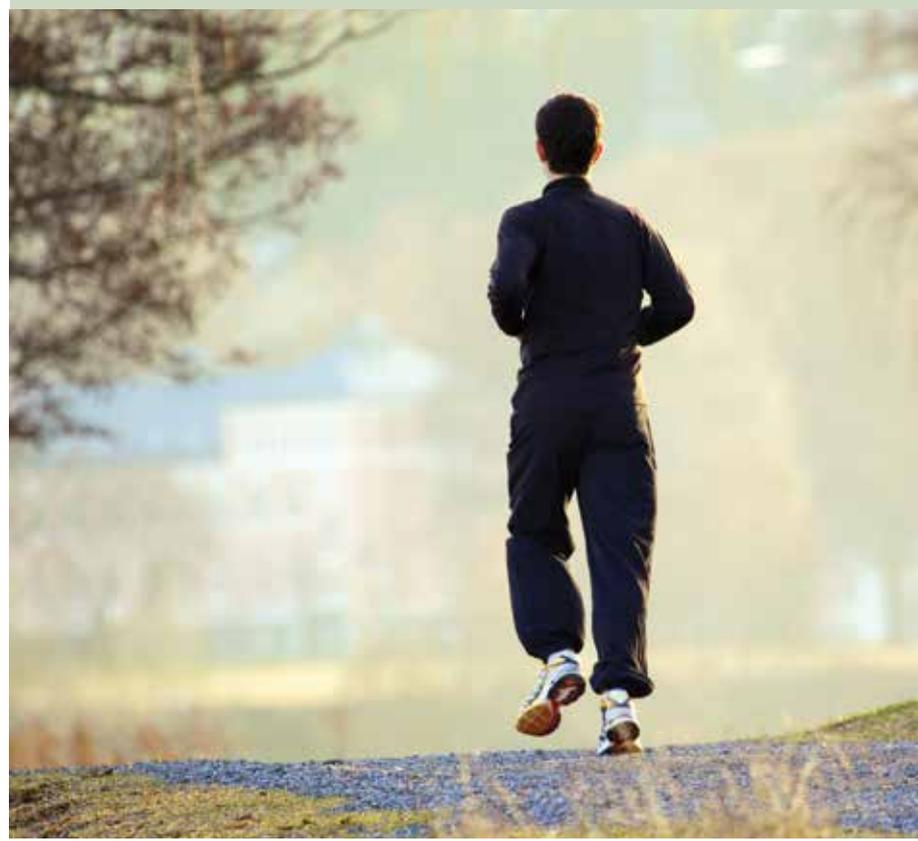
● ഏതു സിസ്റ്റുമായാലും മുഖ്യങ്ങളും ധാർമ്മികതയും പാലിച്ചു കൊണ്ടുതന്നെ ആവണം ചികിത്സാ രീതികൾ. ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ അതു കുറഞ്ഞു വരുന്നു എന്നത് ദുഃഖകരമായ സത്യമാണ്.

○ ഇന്നത്തെ പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണവും ജീവിത-ഭക്ഷണരീതികളും ഒരു സാധാരണക്കാരനെ രോഗിയാക്കുന്നതിന് എത്രമാത്രം കാരണമാകുന്നുണ്ട്?

● പകർച്ച വ്യാധികളടക്കം ഒരുപാട് രോഗങ്ങൾ പൊട്ടിപ്പുറപ്പെടാനുള്ള കാരണം കുറയുന്ന പരിസര ശുചിത്വമാണ്. കൊതുക്കും ഈച്ചയും പെരുകുന്ന, ദുർഗന്ധം വമിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടുകളിൽ നിന്ന് മലേറിയയും, ഡെങ്കിപ്പനിയും, ചിക്കൻ ഗുനിയയും, എലിപ്പനിയുമെല്ലാം പരക്കുന്നത് നമുക്കറിയാവുന്ന കാര്യങ്ങളാണ്. അതുപോലെതന്നെയാണ് വെള്ളത്തിന്റെയും ഭക്ഷണത്തിന്റെയും കാര്യവും. തുറന്നു വെച്ചതും പഴകിയതുമായ ഭക്ഷണങ്ങളും അതിലൂടെ പകരുന്ന ഒരുപാട് രോഗങ്ങളും നിത്യേനയെന്നോണം കാണുന്നു. ടൈഫോയിഡും മഞ്ഞപ്പിത്തവുമെല്ലാം സാധാരണ വ്യാധികളായി മാറിയിരിക്കുന്നു. വലിയ ചടങ്ങുകളിൽ ആദ്യം കുടിക്കാനായി കൊടുക്കുന്ന 'സ്വാഗത പാനീയം' നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തണം. ●

# ആരോഗ്യത്തോടെയിരിക്കാൻ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ ഒരു സാധാരണക്കാരൻ അനുവർത്തിക്കേണ്ട അഞ്ചു കാര്യങ്ങൾ.

1. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ രീതി. സമീകൃതാഹാരം. ആവശ്യത്തിനുള്ളതെല്ലാം, പാകത്തിന്. അറിയാതെ ഉള്ളിലെത്തുന്ന വിഷവസ്തുക്കളെ കുറിച്ചു കൂടി ഒരു ധാരണ ഉണ്ടാവണം.
2. വ്യായാമം എല്ലാ പ്രായക്കാർക്കും ഒരേ പോലെ ബാധകം. പണ്ട് സ്കൂൾ കുട്ടികൾ രണ്ടും മൂന്നും മൈൽ അകലെയുള്ള സ്കൂളുകളിലേക്ക് നടന്നാണ് പോയി കൊണ്ടിരുന്നത്. ഇപ്പോൾ ഒരു കിലോമീറ്റർ അടുത്തുള്ള സ്കൂളുകളിലേക്ക് വണ്ടിയിൽ മാത്രം യാത്ര. സ്കൂളുകളിൽ ഓടിക്കളിക്കാൻ സമയമില്ല. മൈതാനങ്ങളില്ല. വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ പാവങ്ങൾ ട്യൂഷൻ അധ്യാപകരുടെ മുൻപിൽ. ശരീരത്തിന് വേണ്ടത്ര വ്യായാമം ഇല്ല. മനസ്സിനും ബുദ്ധിക്കും വേണം ഇത്തിരി വിശ്രമം. കുഞ്ഞു ബാറ്ററി ഒന്നു റിചാർജ്ജ് ആവാൻ ഇത്തിരി നേരമെങ്കിലും ഒന്നാർത്തുല്ലസിച്ച് രസിക്കണം. വ്യായാമത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ മുതിർന്നവർ ആരും മോശമല്ല. ഒരിത്തിരി നടന്നാൽ എത്താവുന്ന ദൂരത്തേക്ക് നമ്മൾ ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള വാഹനങ്ങൾ തേടുന്നു. ഈ രീതികൾക്ക് ഒരു മാറ്റം വേണം. ഒന്നോ രണ്ടോ കിലോമീറ്റർ അകലത്തേക്കു പോകുവാൻ നടപ്പു ശീലമാക്കണം. നാലു കിലോമീറ്റർ അകലേക്ക് പോയിപ്പോൻ സൈക്കിളാവാം. ഇതായിരിക്കും ജീവിത രീതിയിലേക്ക് തിരിച്ചു കൊണ്ടുവരാവുന്ന ഏറ്റവും ലളിതമായ, ആരോഗ്യപ്രദമായ മാറ്റം. ടീവിയും കമ്പ്യൂട്ടറും വേണം. പക്ഷേ, അവ അധികമാവുന്നില്ല. നമ്മുടെ ദിനങ്ങളിൽ.
3. രോഗപ്രതിരോധ കുത്തിവെപ്പുകൾ എടുക്കണം. പകർച്ച വ്യാധികൾ വരാൻ ഇടയുള്ള ചുറ്റുപാടിൽ ആവശ്യമുള്ള മുൻകരുതലുകൾ സ്വീകരിക്കണം.
4. വിടും പരിസരവും വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കണം. അവനവനും മറ്റുള്ളവർക്കും ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കാൻ ഏറ്റവും പ്രധാനമാണത്.
5. നല്ല മനസ്സും ചിന്തയും കാത്തുസൂക്ഷിക്കണം. ആധിയാം വേവലാതിയും വെറുപ്പുമല്ല സ്നേഹവും കാര്യബുദ്ധിയും സന്തോഷവും മനസ്സിൽ നിറയണം. അപ്പോഴേ പൂർണ്ണ ആരോഗ്യം എന്ന അവസ്ഥയുണ്ടാവും.



ഡോ. പുരുഷോത്തമനുമായി ബന്ധപ്പെടുന്നതിനുള്ള ഇ-മെയിൽ: Puru65@hotmail.com



# ആയുർവേദം

അഷ്ട്വൈദ്യൻ  
പ്രൊഫ. എ.എൻ. നാരായണൻ നമ്പി

അഷ്ട്വൈദ്യൻ തൃശ്ശൂർ തൈക്കാട്ട് മൂസ്സിന്റെ എസ്.എൻ.എ. ഔഷധശാലയുടെ അക്കാദമിക് & ക്ലിനിക്കൽ സർവീസസിന്റെ ഡയറക്ടറാണ് ലേഖകൻ. കൂടാതെ ഷൊർണൂർ വിഷ്ണു ആയുർവേദ കോളേജിലും നിരവധി വിദേശ ആയുർവേദ കോളേജുകളിലും അധ്യാപകനാണ്.

രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥയാണ് ആരോഗ്യം എന്നത് ഒരു പഴഞ്ചൻ സിദ്ധാന്തമാണ്. മനുഷ്യരും രോഗങ്ങളും ചികിത്സകളും ശാസ്ത്രവും ഒരുപാട് വളർന്നിരിക്കുന്ന വർത്തമാനകാല അവസ്ഥയിൽ ആരോഗ്യം

എന്ന അവസ്ഥയെ എങ്ങനെയാണ് താങ്കളുടെ വൈദ്യശാസ്ത്രശാഖ വിശദീകരിക്കുക?

ആയുർവേദം എന്ന ഭാരതീയ ആരോഗ്യ ശാസ്ത്രത്തിന് ആരോഗ്യത്തെപ്പറ്റി വ്യക്തമായ ധാരണയുണ്ട്. അത് രോഗമില്ലായ്മയല്ല എന്ന് എല്ലാവർക്കും അറിയാം. രോഗമുണ്ടാവാതിരിയ്ക്കാൻ ആയുർവേദം നിർദ്ദേശിയ്ക്കുന്നത് ഇപ്രകാരമാണ്: 'നിത്യം ഹിതാഹാര വിഹാരസേവി സമീക്ഷ്യകാശീ വിഷയേഷ്യസക്ത: ദാതാ: സമ സത്യപര: ക്ഷമാവാൻ ആപ്തോപസേവി ച ഭവത്യരോഗ:' (അഷ്ടാംഗഹൃദയം)

നിത്യവും ഹിതമായും, മിതമായും ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കുന്നവനും, വിഹാരങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധിയ്ക്കുന്നവനും, ബുദ്ധിമാനും, ഇന്ദ്രിയനിഗ്രഹമുള്ളവനും, ദാനശീലനും, സുഖദുഃഖങ്ങൾ തുല്യതയിൽ കാണുന്നവനും,

സത്യപരനും, ക്ഷമാശീലനും, പൂർവ്വികരുടെ ഉപദേശങ്ങൾ പിൻതുടരുന്നവനും ആരോ അവന് രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കില്ല.

എന്നാൽ ആരോഗ്യത്തിന് ഇതുമാത്രം പോര. കാലാവസ്ഥയുടെ വ്യതിയാനം, മാനസിക സംഘർഷം തുടങ്ങി ഒട്ടനവധി കാര്യങ്ങൾ പരിഗണിക്കേണ്ടതുണ്ട്. എങ്കിലും കുറഞ്ഞൊക്കെ നമുക്ക് നേടിയെടുക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ.

ആരോഗ്യ ലക്ഷണങ്ങളിതാണ്...  
"സമദോഷ സമാഗിശ്ച സമധാതു മലക്രിയാ  
പ്രസന്നചിന്ദ്രിയ മന: സ്വസ്ഥ ഇത്യാദി ധീയതെ"

(സുശ്രുതൻ)

ഇത് വ്യക്തിയുടെ സ്വാനുഭവമായല്ല, മറിച്ച് അപണ് നിരീക്ഷണോപായമായാണ് പറയുന്നത്.

ഭക്ഷണത്തെയും ആരോഗ്യത്തെയും തമ്മിൽ എങ്ങനെയാണ് ബന്ധിപ്പിക്കുന്നത്?

ഭക്ഷണം ആരോഗ്യവുമായി ഏറെ ബന്ധപ്പെട്ടു കിടക്കുന്ന ഒന്നാണ്. കാരണം,



ബാഹ്യമായി തൊലിയിൽ കൂടെയും ആന്തരികമായി വായ് മുതൽ മലദ്വാരം വരെയുള്ള കുഴലിൽ കൂടിയുമാണല്ലോ നാം മിക്കവാറും എല്ലാം കൊള്ളുന്നതും തള്ളുന്നതും. ഇതിൽ തൊലിയ്ക്കുള്ള പോലെതന്നെ, അല്ലെങ്കിൽ അതിലേറെ പ്രാധാന്യമുണ്ട് അകത്തിന്. ഇവിടെ എത്തുന്ന പ്രധാന വസ്തുവാണിത് ഭക്ഷണം.

ആയുർവേദശാസ്ത്രപ്രകാരം കേവലം ഭക്ഷണത്തിന്റെ സ്വഭാവം മാത്രമല്ല ആരോഗ്യ സംബന്ധിയായിട്ടുള്ളത്. അത് ഉത്പാദിപ്പിക്കപ്പെട്ട സ്ഥലം, വൃത്തികൾ, ഉപയോഗിയ്ക്കുന്ന അളവ് തുടങ്ങി ഭക്ഷണ സമയത്തെ മാനസികാവസ്ഥ വരെ എല്ലാം ആരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. മറ്റു ശാസ്ത്രങ്ങൾ അതിൽ ചേർന്ന മുലകങ്ങൾക്ക് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുമ്പോൾ, ആയുർവേദം അവയെല്ലാം ദഹിപ്പിക്കാനുതകുന്ന അഗ്നിക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകുന്നു. അഗ്നിയാണ് ഭക്ഷണത്തിന്റേയും ആരോഗ്യത്തിന്റേയും ഇടയിലുള്ള യഥാർത്ഥ ഇടനിലക്കാരൻ.

ചികിത്സാസമ്പ്രദായം ഏതായാലും

മരുന്നുകളുടെ ഒരു പ്രളയമാണ് ഇന്ന് ഓരോ രോഗിയെയും കാത്തിരിക്കുന്നത്. ഇത്രയധികം മരുന്നുകൾ വേണോ ചികിത്സക്ക്? മരുന്നുമാത്രമാണോ ചികിത്സക്ക് വേണ്ടത്?

● ചികിത്സ എന്നത് ഔഷധങ്ങളുടെ പ്രയോഗം മാത്രമല്ല. അത് വ്യക്തിയുടെ ജീവിതത്തിലേയ്ക്കുള്ള ആഴത്തിലുള്ള ഒരു ഇടപെടലാണ്. അയാളെ തിരുത്താനും, നേർവഴിക്കു നടത്താനും, ചിന്തിക്കാനും, ഉപേക്ഷിക്കാനും, പരിശ്രമിക്കാനുമെല്ലാമുള്ള ഒരു സമഗ്രമായ മാറ്റത്തിനുള്ള ശ്രമമാണത്. മരുന്നുകൾ ഈ ശ്രമത്തിനുള്ള ചില സഹായങ്ങൾ മാത്രം. അതിനാൽ മരുന്നുകളുടെ ആധിക്യമല്ല, ഇടപെടലുകളുടെ ബോധപൂർവ്വമുള്ള പ്രയോജനപ്പെടുത്തലുകളാണ് ശരിയായ ഫലദായകം. ഇന്ന് പലപ്പോഴും ഇത്തരം മാർഗ്ഗങ്ങൾക്ക് രോഗി തയ്യാറാവാതിരിക്കുകയോ, വൈദ്യന്റെ സൂക്ഷ്മമായ നിരീക്ഷണക്കുറവോ അതിലേറെ ഉദാസീനതയോ ഒക്കെയാണ് ഔഷധബാഹുല്യത്തിനുള്ള യഥാർത്ഥ കാരണം.

○ മറ്റു ചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങളുമായി ആരോഗ്യകരമായ കൊടുക്കൽ വാങ്ങലുകൾ നടത്താനുണ്ടോ? ഇതര സമ്പ്രദായങ്ങളെ എങ്ങനെ വിലയിരുത്തുന്നു?

● എല്ലാ വൈദ്യശാസ്ത്രങ്ങൾക്കും അതിന്റേതായ വ്യക്തിത്വമുണ്ട്. അവ ഉണ്ടായ സാഹചര്യം, സാമൂഹികമായ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ, സാംസ്കാരികമായ ബോധം എല്ലാം സ്വാഭാവികമായും അതിൽ പ്രതിഫലിക്കുകയും ചെയ്യും. അതിനാൽ വൈവിധ്യങ്ങളായ ആരോഗ്യശാസ്ത്രങ്ങൾ തമ്മിൽ നല്ല ബന്ധങ്ങൾ തന്നെയാണ് ഉള്ളത്. നൂറുകണക്കിന് ആധുനിക ഡോക്ടർമാരെ ആയുർവേദം പഠിപ്പിച്ച വ്യക്തിയെന്ന നിലയ്ക്ക് എനിക്കത് പ്രത്യക്ഷ അനുഭവമാണ്. ചില കാഴ്ചപ്പാടുകൾ തമ്മിൽ വ്യത്യാസങ്ങളുണ്ടാകാം. അതിലേറെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് അവ സമൂഹത്തിന് പ്രയോജനപ്രദമാകുമോ, ആകുന്നുണ്ടോ എന്നതാണ്.

○ ഡിപ്തീരിയ പോലുള്ള സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുകയും വാക്സിനേഷനുകൊണ്ടുള്ള വിവാദങ്ങൾ കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടിരിക്കുമല്ലോ. എന്താണ് നിലപാട്?

● സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ വീണ്ടും പടർന്നുപിടിക്കുന്ന പുതിയ കാലഘട്ടങ്ങളിൽ വാക്സിനേഷനുകൾ വേണ്ട എന്നുപറയുന്നതിലും എനിക്കു താല്പര്യം നാം ഇനിയും ബദൽ മാർഗ്ഗങ്ങൾ എന്തുകൊണ്ട് അവലംബിച്ചില്ല എന്നതിനെ കുറിച്ചാണ്. ദുരൂഹ എങ്ങും പോകാതെ നമ്മുടെ നാട്ടിലുള്ള പ്രസിദ്ധ സംസ്കൃത പണ്ഡിതനും സാഹിത്യകാരനുമായ കൈക്കുളങ്ങര രാമവാര്യരുടെ പ്രസിദ്ധമായ ഒരു ബാലചികിത്സാ ഗ്രന്ഥമുണ്ട് "ആരോഗ്യകൽപദ്രുമം". അതിൽ ജനിച്ചതു മുതൽ 15 വയസ്സുവരെ ചെയ്യേണ്ടതായ പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ പറയുന്നുണ്ട്. അതിലുള്ളതും ആർക്കും

ഉണ്ടാക്കാവുന്നതും വളരെ ഫലപ്രദമാണെന്ന് തെളിഞ്ഞതുമാണ് അവയെല്ലാം. ചെമ്പരത്താദി വെളിച്ചെണ്ണയൊക്കെ അതിലാണ് ആദ്യം പറയുന്നത്. ഇത്തരം ബദൽ മാർഗ്ഗങ്ങൾ നാം തേടുകയും Disease specific Immunity- ക്കു പകരം General Immunity- ക്ക് പ്രാധാന്യം കൊടുത്ത് മുൻപോട്ടു പോകേണ്ടതുണ്ട്.

○ ഇതര ചികിത്സാസമ്പ്രദായങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് അലോപ്പതിക്ക് ലോകമെങ്ങും കൂടുതൽ പ്രചാരം ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട് എന്ന് തർക്കരഹിതമാണല്ലോ. എന്തായിരിക്കും ഒരു പ്രത്യേക സമ്പ്രദായത്തിന് ഇത്രയധികം സ്വീകാര്യത ലഭിക്കാനുള്ള കാരണം? എന്തുകൊണ്ട് മറ്റുള്ള സമ്പ്രദായങ്ങൾക്ക് താരതമ്യേന പ്രചാരം കുറവായി?

● ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം യൂറോപ്പിൽ രൂപപ്പെട്ടതാണ്. കൊളോണിയൽ രീതിയനുസരിച്ച് ക്രിസ്തുമതം എങ്ങോട്ടൊക്കെ പ്രചരിച്ചുവോ അതിന്റെ കൂടെ വിദ്യാഭ്യാസ സമ്പ്രദായങ്ങളും ആരോഗ്യശാസ്ത്രമായ Modern Medicine നും വ്യാപിച്ചു. ഏഷ്യയിൽ ആയുർവേദത്തിന് സമാന്തരമായ വ്യാപനം നടത്തിയത് ബുദ്ധമതമായിരുന്നു.

മരുന്നുകൾ ഈ ശ്രമത്തിനുള്ള ചില സഹായങ്ങൾ മാത്രം. അതിനാൽ മരുന്നുകളുടെ ആധിക്യമല്ല, ഇടപെടലുകളുടെ ബോധപൂർവ്വമുള്ള പ്രയോജനപ്പെടുത്തലുകളാണ് ശരിയായ ഫലദായകം.

രോഗാനുസന്ധിമാനം, നൂതനസാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ പ്രയോഗം തുടങ്ങിയവ ആ വൈദ്യശാസ്ത്രശാഖയ്ക്ക് വലിയ മുന്നേറ്റം നടത്തുന്നതിന് സഹായിച്ചു. ഇതോടൊപ്പംതന്നെ തദ്ദേശീയമായ പരമ്പരാഗതമായ വൈദ്യസമ്പ്രദായങ്ങളെല്ലാം തികച്ചും പഴഞ്ചെന്നും, കാലഹരണപ്പെട്ടതും പുതിയ കാലത്തെ പ്രശ്നങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ കെൽപ്പില്ലാത്തതുമാണെന്ന് പ്രചരിപ്പിക്കപ്പെട്ടു. പക്ഷെ, കഴിഞ്ഞ രണ്ടു ദശാബ്ദക്കാലമായി മിക്ക രാജ്യങ്ങളിലും തദ്ദേശീയ വൈദ്യശാസ്ത്രം വൻ മുന്നേറ്റമാണ് നടത്തുന്നത്. ഈ അടുത്തകാലത്തു കിട്ടിയ വൈദ്യശാസ്ത്ര നോബൽ സമ്മാനവും അതിനുദാഹരണമാണല്ലോ.

○ സ്റ്റേറ്റിന് (സർക്കാരിന്) ജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിൽ എന്തെല്ലാം ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളുണ്ട്? അതെല്ലാം പാലിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടോ?

● സർക്കാരിന് പലതും ചെയ്യാൻ പറ്റും. പക്ഷെ, കക്ഷിരാഷ്ട്രീയ താൽപ്പര്യങ്ങൾക്കതീതവും ജനപക്ഷത്തു നിന്നുകൊണ്ടും ആവണം എന്ന് മാത്രം. രോഗങ്ങൾക്ക് ചികിത്സ അഥവാ ആശുപത്രികൾ, ഇല്ലെങ്കിൽ പ്രതിരോധം അഥവാ കുത്തിവെപ്പുകൾ എന്ന ദ്വയത്തിൽ നിന്ന് മാറി, >



➤ വിഷരഹിതമായ പച്ചക്കറികൾ, മികച്ച മാലിന്യസംസ്കരണം, കുറഞ്ഞ അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം തുടങ്ങി മറ്റനേകം സംഗതികൾ സർക്കാരിന് ചെയ്യാം. എല്ലാ വൈദ്യശാസ്ത്രശാഖകളേയും കൂട്ടായി ഒരു കൂടക്കീഴിൽ ഇറക്കി ഉണ്ടാക്കേണ്ട നയരൂപീകരണമാണിത്.

🕒 ചികിത്സയിലെ ധാർമ്മികതയെക്കുറിച്ച് എന്താണ് പറയാനുള്ളത്?

● പുതിയ കാലഘട്ടത്തിൽ ധാർമ്മികത എന്ന പദം പോലും കമ്പോളവൽക്കരിക്കപ്പെട്ടതാണ്. എന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ വിദ്യാഭ്യാസം, ആരോഗ്യം എന്ന രണ്ട് മേഖലയിലാണ് ഇത് ഏറ്റവുമധികം കടന്നുവന്നതും നാശം വിതച്ചതും. രോഗി-വൈദ്യൻ ബന്ധം വളരെ ഉയർന്നതും, ഇടത്തട്ടില്ലാത്തതും സുതാര്യവുമാവേണ്ടതാണ്. പക്ഷേ, ഇന്ന് ഇവയ്ക്കു രണ്ടിനുമിടയിൽ ഒട്ടനവധി വ്യക്തികളുണ്ട് (Manufacturers, Distributers, Suppliers, Sellers, etc). ഇവിടെയെല്ലാം ധാർമ്മികത ചോദ്യം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. ഡോക്ടറും അതിൽ പങ്കാളിയാവുന്നു.

🕒 ഇന്നത്തെ പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണവും ജീവിത-ഭക്ഷണരീതികളും ഒരു സാധാരണക്കാരനെ രോഗിയാക്കുന്നതിന് എത്ര മാത്രം കാരണമാകുന്നുണ്ട്?

## ആരോഗ്യത്തോടെയിരിക്കാൻ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ ഒരു സാധാരണക്കാരൻ അനുവർത്തിക്കേണ്ട അഞ്ചു കാര്യങ്ങൾ.

1. എത്ര തിരക്കിട്ട ജോലി ദിവസമാണെങ്കിലും 20 മിനിട്ടെങ്കിലും വ്യായാമത്തിന് സമയം കണ്ടെത്തുക (യോഗ, ധ്യാനം തുടങ്ങിയവയും ആവാം).
2. ഭക്ഷണത്തിന് കൃത്യമായ സമയവും, മിതമായ അളവും പാലിക്കുക (ടിവി യുടെ മുൻപിൽ ഒരിക്കലും വേണ്ട).
3. കൂട്ടികളുടെ കൂടെയും, മുതിർന്നവരുടെ കൂടെയും ഇരിയ്ക്കാനും, സംസാരിയ്ക്കാനും സമയം കണ്ടെത്തുക.
4. അമിതമായി ഒന്നിനോടും പ്രതിപത്തി ഉണ്ടാകാതിരിക്കുക. (ഭക്ഷണം, മദ്യം, രാഷ്ട്രീയം, സ്ത്രീവിഷയങ്ങൾ, വാട്സ്ആപ്പ്...)
5. പ്രകൃതിയുമായി സംവദിക്കുന്നതിന് സമയം കണ്ടെത്തുക (നടത്തം, കൃഷി, ട്രെക്കിങ്ങ്, വന്യജീവി പോട്ടോഗ്രഫി...)

● പലപ്പോഴും പല രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നത് നമ്മുടെ ദൈനംദിനജീവിതത്തിന്റെ ചിട്ടയില്ലായ്മയും, അമിതമായ മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളും മറ്റുമാണ്. പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണങ്ങളും ഇവയുടെകൂടെ കൂടുന്നു. സാധാരണക്കാരന് ആരോഗ്യപരമായി ജീവിക്കാനുള്ള ലളിതമായ മാർഗ്ഗങ്ങളോടുള്ള അശ്രദ്ധയാണ് പ്രധാന കാരണം. പലപ്പോഴും തീവ്രവേദ-യാമാസ്ഥിതിക പ്രകൃതിചി

കിൽസകർ ഇവരെ ചുഷണം ചെയ്യുന്നു. ജീവിതം സത്യത്തിൽ ലളിതമാണ്. അൽപ്പം ശ്രദ്ധ മാത്രം നൽകിയാൽ നന്നാക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ. ആർത്തിയും ഭോഗത്യഷ്ണയും കുറയ്ക്കണം എന്നു മാത്രം. ●

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് [drnambi@hotmail.com](mailto:drnambi@hotmail.com) എന്ന ഇ-മെയിൽ വിലാസത്തിൽ ബന്ധപ്പെടുക.

# ഹോമിയോപ്പതി

ഡോ. സജി കെ.

ഇന്ത്യൻ ഹോമിയോപ്പതിക്ക് മെയിക്കൽ അസോസിയേഷൻ കേരള ചാപ്റ്ററിന്റെ സ്കൂൾ ഓഫ് ഹോമിയോപ്പതിയുടെ ഡയറക്ടറാണ് ലേഖകൻ. അടുത്തിടെ കേരള സർവകലാശാല ഫെൽത്ത് സയൻസിന്റെ സെനറ്റിലേക്കു തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥയാണ് ആരോഗ്യം എന്നത് ഒരു പഴഞ്ചൻ സിദ്ധാന്തമാണ്. മനുഷ്യരും രോഗങ്ങളും ചികിത്സകളും ശാസ്ത്രവും ഒരുപാട് വളർന്നിരിക്കുന്ന വർത്തമാനകാല അവസ്ഥയിൽ ആരോഗ്യം എന്ന അവസ്ഥയെ എങ്ങനെയാണ് താങ്കളുടെ വൈദ്യശാസ്ത്രശാഖ വിശദീകരിക്കുക?

വൈദ്യശാസ്ത്ര ചരിത്രത്തിലേക്കെന്നു തിരിഞ്ഞു നോക്കിയാൽ ആരോഗ്യത്തെ കുറിച്ച് നിലനിന്നിരുന്ന പഴയ ആരോഗ്യ മാതൃകാ സങ്കല്പങ്ങളിൽത്തന്നെ ഇന്നു നമ്മൾ 'നൂതനം' എന്നു വിലയിരുത്തുന്ന പല ധാരണകളും ഉണ്ടായിരുന്നു എന്നു കാണാം. മനുഷ്യനും പ്രകൃതിയും തമ്മിലുള്ള അല്ലെങ്കിൽ മനുഷ്യന്റെ വിവിധ ശാരീരിക വ്യവസ്ഥകൾ ഒത്തൊരുമിച്ചുള്ള, പരസ്പ

രം യോജിച്ച ഒരു സന്തുലിതാവസ്ഥയാണ് ആരോഗ്യം എന്ന സങ്കല്പം, രോഗഹേതുക്കളായ ബാഹ്യ വസ്തുക്കളോടുള്ള (Disease producing influences - toxins, micro organisms) ശാരീരിക സംഘർഷങ്ങളും ശരീരത്തിന്റെ അന്തിമ വിജയവുമാണ് ആരോഗ്യം എന്ന സങ്കല്പം, ഇതിൽ നിന്നു വിഭിന്നമായി രോഗം ആരോഗ്യത്തിലേക്കുള്ള പാതയാണെന്ന സങ്കല്പം, ശാരീരിക വ്യവസ്ഥകളുടെ അധി

വൈദ്യശാസ്ത്ര ചരിത്രത്തിലേക്കൊന്നു തിരിഞ്ഞു നോക്കിയാൽ ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് നിലനിന്നിരുന്ന പഴയ ആരോഗ്യ മാതൃകാ സങ്കല്പങ്ങളിൽത്തന്നെ ഇന്നു നമ്മൾ 'നൂതനം' എന്നു വിലയിരുത്തുന്ന പല ധാരണകളും ഉണ്ടായിരുന്നു എന്നു കാണാം.

കാരകമ സ്ഥിരതയാണ് ആരോഗ്യം എന്ന സങ്കല്പം, ഒരാളുടെ കഴിവിനേയും, ആഹ്ലാദകരമായ, ശുഭാപ്തി വിശ്വാസത്തോടു കൂടിയുള്ള, ദീർഘായുസ്സുള്ള ജീവിതത്തേയും ജീവിത വിജയത്തേയും ആരോഗ്യ സൂചകമായി കാണുന്ന സങ്കല്പം, മനശാന്തിയാണ് ആരോഗ്യം എന്ന സങ്കല്പം, ജീവിത ശൈലിയും ഭക്ഷണവുമാണ് ആരോഗ്യം എന്ന

സങ്കല്പം, രോഗ കാരണങ്ങളും ശരീരത്തിലെ ഭൗതിക വസ്തുക്കളുടെ അളവുകളും മാത്രം പരിശോധിച്ച് വിലയിരുത്തേണ്ട ഒന്നാണ് ആരോഗ്യം എന്ന സങ്കല്പം, സമൂഹത്തിന്റെ ആരോഗ്യമാണ് വ്യക്തിയുടെ ആരോഗ്യം എന്ന പൊതുജനാരോഗ്യ സങ്കല്പം എന്നിവയും, ഈ സങ്കല്പങ്ങൾ ചിലതോ പലതോ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന സങ്കലന സങ്കല്പങ്ങളും ചരിത്രത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തിക്കാണാം. ഹോമിയോപ്പതി വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ പിതാവായ ഹാനിമാന്റെ ഗ്രന്ഥങ്ങളിലും ഈ സങ്കല്പങ്ങളുടെ സങ്കലന സ്വാധീനമാണു കാണുവാൻ സാധിക്കുന്നത്.

ഹോമിയോപ്പതി വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൽ 'രോഗ'മെന്നത് ഭൗതികമായി വ്യാഖ്യാനിക്കപ്പെട്ട, നാമകരണം ചെയ്യപ്പെട്ട ചില അവസ്ഥകൾക്ക് മാത്രം ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു വാക്കല്ല മറിച്ച്, മാനസികവും ശാരീരികവും സാമൂഹികവുമായ സൗഖ്യത്തിൽ നിന്നുള്ള ഏതൊരു വ്യതിയാനത്തിനും ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു പദമാകുന്നിടത്ത് 'ആരോഗ്യം' എന്നത് അസ്ഥിരാവസ്ഥയോ അസുഖമില്ലാത്ത അവസ്ഥയോ അല്ല, ശാരീരികവും, മാനസികവും, സാമൂഹികവുമായ പരിപൂർണ്ണ സൗഖ്യമാണ് എന്ന ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ ആരോഗ്യ വ്യാഖ്യാനവും 'രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥയാണ് ആരോഗ്യം' എന്ന ഉളിതവാചകവും ഒന്നായിത്തീരുന്നു. മനുഷ്യൻ വളരുമ്പോഴും, പുതിയ രോഗങ്ങൾ നിർവചിക്കപ്പെടുമ്പോഴും, ഉദയം ചെയ്യുമ്പോഴും, ശാസ്ത്രം വളരുമ്പോഴും, ശാസ്ത്രത്തിന്റെ കൈപിടിച്ച് വൈദ്യശാസ്ത്രവും അനുബന്ധ മേഖലകളും തഴച്ചു വളരുമ്പോ



➤ ഴം ഒട്ടും മാറ്റമില്ലാതെ അന്നും ഇന്നും ഒരുപോലെ സ്ഥായിയായി നിലനിൽക്കുന്ന ഒന്നുണ്ട് - മനുഷ്യ ശരീരഘടന. അതു പഴയതു പോലെ നിലനിൽക്കുന്നിടത്തോളം ആരോഗ്യ സങ്കല്പത്തിലും മാറ്റം വരേണ്ട കാര്യമില്ലല്ലോ.

രോഗകാരികളായ ബാഹ്യശക്തികളുടെ ബാഹുല്യമുള്ള ഈ ലോകത്തിൽ, രോഗ സാദ്ധ്യതകളുള്ള ഭൗതികശരീരത്തോടു കൂടി ജനിക്കുന്ന ഒരു മനുഷ്യനെ സ്വന്തം ജീവിതശൈലിയും ഭക്ഷണ ശീലങ്ങളും ക്രമീകരിച്ച്, ആവശ്യാനുസരണം ശരിയായ ചികിത്സാതീതികൾ തിരഞ്ഞെടുത്ത്, ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ സൗഖ്യത്തോടെ, മനഃശാന്തിയോടെ, ദീർഘായുസ്സോടു കൂടി ജീവിക്കുവാനും, സ്വന്തം ജീവിത ലക്ഷ്യ സാക്ഷാത്കാരത്തിലെത്തുവാനും സഹായിക്കുന്ന ശാരീരികാവസ്ഥയാണ് ആരോഗ്യം.

🕒 **ഭക്ഷണത്തെയും ആരോഗ്യത്തെയും തമ്മിൽ എങ്ങനെയാണ് ബന്ധിപ്പിക്കുന്നത്?**

● നമുക്ക് ഇന്നു ലഭ്യമായ ശാസ്ത്രജ്ഞാനം വച്ചു തന്നെ നമുക്ക് ഭക്ഷണത്തെ ആരോഗ്യവുമായി നേരിട്ടു ബന്ധിപ്പിക്കുവാൻ സാധിക്കും. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണവും ഭക്ഷണശീലങ്ങളും പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും ഒരു പരിധിവരെ രോഗങ്ങളെ തടയുന്നതിനും സഹായിക്കും എന്നത് ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. പാരമ്പര്യ രോഗസാദ്ധ്യതാ ഘടകങ്ങളെപ്പോലും ബാഹ്യപ്രകടമായ രോഗാവസ്ഥയിലെത്താതെ നിലനിർത്തുവാൻ ശ്രദ്ധയോടു കൂടിയ ഭക്ഷണക്രമംകൊണ്ടു സാധിക്കും. പക്ഷേ, ഗ്രഹസ്വ/ദീർഘ സാംക്രമിക രോഗങ്ങളിലും മറ്റു പ്രകടമായ അസുഖങ്ങളിലും മരുന്നില്ലാതെ ഭക്ഷണക്രമം കൊണ്ടു മാത്രം രോഗ മുക്തി സാദ്ധ്യമാക്കുവാനും ആരോഗ്യം പുനഃസ്ഥാപിക്കുവാനും കഴിഞ്ഞെന്നുവരില്ല.

🕒 **ചികിത്സാസമ്പ്രദായം ഏതായാലും മരുന്നുകളുടെ ഒരു പ്രളയമാണ് ഇന്ന് ഓരോ രോഗിയെയും കാത്തിരിക്കുന്നത്. ഇത്രയധികം മരുന്നുകൾ വേണോ ചികിത്സക്ക്? മരുന്നു മാത്രമാണോ ചികിത്സക്ക് വേണ്ടത്?**

● പാരമ്പര്യവും, ശരീരഘടനയും, പ്രായവും, ജീവിത സാഹചര്യവും, ശീലങ്ങളും, ഭക്ഷണവും, ജോലിയും, മാനസികാവസ്ഥയും മറ്റുമൊക്കെയാണ് ഒരാളുടെ ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധശേഷിയെ സ്വാധീനിക്കുന്നത്. അതു കൊണ്ടുതന്നെ ഈ ഘടകങ്ങളൊക്കെ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതിനും ഉള്ള രോഗങ്ങളെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും ഹേതുവായിത്തീരാം. ഇതിൽ ഒരു വ്യക്തിക്ക് നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഘടകങ്ങളെ നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്തിക്കൊണ്ടുതന്നെ ഒരു പരിധിവരെ രോഗങ്ങളെ തടയുകയും ചെയ്യാം. മുർച്ചിച്ചിട്ടില്ലാത്ത ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളിലും, രോഗപ്രതിരോധത്തിലും ഇതൊരു പരിധിവരെ പ്രായോഗികമാണെങ്കിലും മറ്റുസുഖങ്ങളിൽ മരുന്ന് ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.



വിവിധ ശരീര വ്യവസ്ഥകളിലായി രോഗിയിൽ പ്രകടമാകുന്ന വ്യത്യസ്ത ലക്ഷണങ്ങൾക്ക് എല്ലാം പൊതുവായി അത്രയും ലക്ഷണങ്ങൾ ആരോഗ്യവാനായ ഒരാളിൽ സൃഷ്ടിക്കാൻ കെൽപ്പുണ്ടെന്നു തെളിയിക്കപ്പെട്ട ഒരൊറ്റ ഔഷധമാണ് ഹോമിയോപ്പതിയിൽ ചികിത്സയ്ക്ക് ഉപയോഗിക്കുക. അതു കൊണ്ടുതന്നെ മരുന്നിന്റെ ഉപയോഗവും ആവർത്തനവും താരതമ്യേന വളരെ കുറവാണ്. മരുന്നു മാത്രമാണോ ചികിത്സ

**മരുന്നു മാത്രമാണോ ചികിത്സയ്ക്കു വേണ്ടതെന്നു ചോദിച്ചാൽ തീർച്ചയായും അല്ല. ജീവിതശൈലി നിയന്ത്രണങ്ങളും, ഭക്ഷണ ക്രമീകരണവും, വ്യായാമവും ഒക്കെ പരിപൂർണ്ണമായ രോഗമുക്തിക്ക് ആവശ്യം തന്നെയാണ്.**

യ്ക്കു വേണ്ടതെന്നു ചോദിച്ചാൽ തീർച്ചയായും അല്ല. ജീവിതശൈലി നിയന്ത്രണങ്ങളും, ഭക്ഷണ ക്രമീകരണവും, വ്യായാമവും ഒക്കെ പരിപൂർണ്ണമായ രോഗമുക്തിക്ക് ആവശ്യം തന്നെയാണ്.

🕒 **മറ്റു ചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങളുമായി ആരോഗ്യകരമായ കൊടുക്കൽ വാങ്ങലുകൾ നടത്താറുണ്ടോ? ഇതര സമ്പ്രദായങ്ങളെ എങ്ങനെ വിലയിരുത്തുന്നു?**

● തീർച്ചയായും. ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധങ്ങൾ മറ്റു ചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങളിലുള്ളവയോട് നിലനിർത്തുവാൻ എന്നും ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്. പോസിറ്റീവായ ഇടപെടലുകൾകൊണ്ടുതന്നെയാവാം തിരിച്ചിടങ്ങളോ എന്നും അവർ സഹകരിക്കാറുണ്ട്. വളരെ ചെറിയ ഒരു വിഭാഗം അലോപ്പതി ഡോക്ടർമാർ മാത്രമാണ് ഹോമിയോപ്പതി ഉൾപ്പെടെയുള്ള ഇതര വൈദ്യശാസ്ത്ര വിഭാഗങ്ങളെ അന്ധമായി വിമർശിച്ചു കണ്ടിട്ടുള്ളത്. സാദ്ധ്യതകൾ മനസ്സിലാക്കി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നതിനൊപ്പം പരിമിതികൾ അറിഞ്ഞ് പെരുമാറുക കൂടി ചെയ്താലേ ഏതൊരു വൈദ്യശാസ്ത്രവും ജനനന്മക്ക് ഭവിക്കുകയുള്ളൂ.

🕒 **ഡിഫ്തീരിയ പോലുള്ള സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുകയും വാക്സിനേഷനുകൾനിയമിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ കോഴ്സുകയും ചെയ്യുന്നത് ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടിരിക്കുമല്ലോ. എന്താണ് നിലപാട്?**

● വാക്സിൻ എന്നത് ഹോമിയോപ്പതി വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഭാഗമല്ല എന്ന ഒറ്റകാരണം കൊണ്ടുമാത്രം കേരളത്തിലെ ഹോമിയോപ്പതി ഡോക്ടർമാരുടെ അസോസിയേഷനുകൾ ഒരിക്കലും ഔദ്യോഗികമായി വാക്സിൻ വിരുദ്ധ നിലപാട് എടുത്തിട്ടില്ല. ഹാനിമാന്റെ 'ഓർഗനോൺ ഓഫ് മെഡിസിൻ' എന്ന പുസ്തകത്തിൽത്തന്നെ ജൈനന്ദ്രൻ സ്മോൾപോക്സിനെതിരായ കൗപോക്സിൻ വാക്സിനേഷൻ വളരെ അനുകൂലമായ ചില



തർക്ക രഹിതമാണല്ലോ. എന്തായിരിക്കും ഒരു പ്രത്യേക സമ്പ്രദായത്തിന് ഇത്രയധികം സ്വീകാര്യത ലഭിക്കുവാനുള്ള കാരണം? എന്തുകൊണ്ട് മറ്റു സമ്പ്രദായങ്ങൾക്ക് താരതമ്യേന പ്രചാരം കുറവായി?

● രോഗ ചികിത്സാ സാധ്യതകളും, ഒപ്പം വാണിജ്യ സാധ്യതകളും തന്നെയാണ് ഏതൊരു ചികിത്സാ സമ്പ്രദായത്തിന്റേയും വിജയത്തിനു കാരണമാകുന്നത്. ഇതര ശാസ്ത്ര ശാഖകളുടെ വളർച്ചയെ ധിഷണപരമായും വാണിജ്യപരമായും കൂട്ടിയിണക്കി ചികിത്സാരംഗത്തിന് പ്രയോജനകരമാം വിധം ഉപയോഗിക്കുവാൻ കഴിയുന്നു എന്നുള്ളതു തന്നെയാണ് അലോപ്പതിയുടെ വളർച്ചയുടെ രഹസ്യം. അത്യാഹിത വിഭാഗവും,

**താരതമ്യേന ചെലവു കുറഞ്ഞ ഒരു ചികിത്സാരീതി ആയതിനാലും, പാർശ്വഫലം ഇല്ലാത്ത ചികിത്സാ സമ്പ്രദായമായതിനാലും ഹോമിയോപ്പതി രംഗം ഒരു പരിധിവരെ നിതിബോധം കാക്കുന്നൊരു മേഖലയാണ്.**

തീവ്ര പരിചരണ വിഭാഗവും ആധുനിക സാങ്കേതിക വിദ്യകളുടെ പിൻബലത്തോടെ അത്യധികം വളർന്നു കഴിഞ്ഞു. സർജറി പോലെയുള്ള പ്രക്രിയകളുടെ അകമ്പടിയില്ലാതെ നിലനിൽക്കുന്ന ഇതര വൈദ്യശാസ്ത്രങ്ങൾ ഈ 'ആരോഗ്യക്കമ്പോളത്തിൽ' ഇത്രയും പിടിച്ചു നിൽക്കുന്നതും വളർന്നു കയറുന്നതും തന്നെ അത്ഭുതമാണ്. ഇന്ത്യയിലെ ആയുഷ് ചിന്താലയത്തിന്റെ നടപ്പു വർഷത്തെ ബഡ്ജറ്റ് വിഹിതം 1,300 കോടിയിലേറെയാണെന്നതും ആയുഷ് സമ്പ്രദായങ്ങളുടെ വാർഷിക 'ടേൺ ഓവർ' 12,000 കോടിയിലധികമാണെന്നതും അലോപ്പതി ഇതര വൈദ്യശാസ്ത്രങ്ങളുടെ വളർച്ചയുടെ സൂചകങ്ങൾ തന്നെയാണ്. ഇതു തന്നെയാ

ണ് ആരോഗ്യ രംഗത്തെ കച്ചവട ലോബിയെ ആയുഷിനെതിരെ കള്ളപ്രചാരണങ്ങൾ നടത്തുവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന ഘടകവും.

എന്തും സമയ ബന്ധിതമായി നടക്കണം എന്ന ചിന്താഗതി വാഴുന്ന ഇന്നത്തെ അതിവേഗ ലോകത്തിൽ താൽക്കാലികം, പാർശ്വഫലസമൃദ്ധം എന്നീ നൈഗ്ദീവ്യങ്ങളെ ജനം അറിഞ്ഞു കൊണ്ട് മറക്കുകയാണ്. നമ്മുടെ പൊതു വിദ്യാഭ്യാസ സമ്പ്രദായത്തിൽ ഹേതു-ഭൗതിക-പാരിമാണിക ആശയങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകുന്നതു കൊണ്ടു തന്നെ 'റിഡക്ഷനിസ്'ത്തിൽ അധിഷ്ഠിതമായ അലോപ്പതി രോഗ-ആരോഗ്യ സങ്കൽപ്പങ്ങളെ ഏവർക്കും എളുപ്പത്തിൽ ഗ്രഹിക്കാൻ കഴിയും. മറിച്ചുള്ള സമഗ്ര സങ്കൽപ്പങ്ങളെ സാമാന്യ ജനം ഉൾക്കൊള്ളാൻ പ്രയാസപ്പെടും. എന്നിട്ടും മറ്റു ചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങൾ മുന്ണേറുന്നതിന് വിവിധ രോഗ ചികിത്സാരംഗത്തുള്ള അവയുടെ സാധ്യതകൾ എന്ന സത്യം ഒന്നുകൊണ്ടു തന്നെയാണ്.

○ സ്റ്റേറ്റിന്(സർക്കാരിന്) ജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിൽ എന്തെല്ലാം ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളുണ്ട്? അതെല്ലാം പാലിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടോ?

● പൊതുജനാരോഗ്യ മേഖലയിൽ മതിയായ അടിസ്ഥാന സൗകര്യങ്ങൾ ഉറപ്പു വരുത്തുക, ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങളെയും സാമൂഹികാവസ്ഥകളേയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ തടയുന്നതിനുള്ള നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുക, പാരിസ്ഥിതിക ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്ന് ജനങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കുക, ആരോഗ്യ സംബന്ധമായ അവശ്യ സന്ദർഭങ്ങളെ നേരിടാൻ തയ്യാറായിരിക്കുക, രോഗ ശുശ്രൂഷാ സംവിധാനങ്ങൾ ഉറപ്പു വരുത്തുക, അംഗീകൃത വൈദ്യശാസ്ത്ര സമ്പ്രദായങ്ങളുടെ സാധ്യതകളെയും പരിമിതികളേയും കുറിച്ച് ജനങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കുക, ചികിത്സാ രംഗത്തെ അനാരോഗ്യകരമായ തർ

പരാമർശങ്ങൾ കാണാം. രോഗപ്രതിരോധ ശാസ്ത്രത്തിന്റെ പിതാവ് എന്നറിയപ്പെടുന്ന, ഡിഫ്തീരിയെ ആന്റിടോക്സിന്റെ കണ്ടുപിടുത്തത്തിന് 1901-ൽ വൈദ്യശാസ്ത്ര നോബൽ സമ്മാനം നേടിയ എമിൽ അഡോൾഫ് വോൺ ബെഹ്റിങ്ങ് തന്റെ നേട്ടത്തെക്കുറിച്ചു പറഞ്ഞത് 'ഹോമിയോപ്പതിയുടെ പാത എന്നെ എന്റെ ലക്ഷ്യത്തിലേക്കു നയിച്ചു' എന്നായിരുന്നു. 1892-ൽ ഹോമിയോപ്പതിയിലേതെന്നപോലെ തുടർച്ചയായി നേർപ്പിച്ച ടോക്സിൻ കൊണ്ടു നടത്തിയ പരീക്ഷണങ്ങളിൽ അത്യധികം നേർപ്പിച്ചുവെച്ച താരതമ്യേന ഉയർന്ന പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനം സൃഷ്ടിക്കുന്നു എന്നു ബെഹ്റിങ്ങ് കണ്ടെത്തിയിരുന്നതായി വൈദ്യശാസ്ത്ര ചരിത്രകാരന്മാർ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

മാരകമായ സാംക്രമിക രോഗങ്ങളുടെ തിരിച്ചുവരവ് തീർച്ചയായും ആശങ്കയ്ക്കു വക നൽകുന്നതു തന്നെയാണ്. ഈ സന്നിഗ്ഘഘട്ടം ഇതര ചികിത്സാ ശാസ്ത്രങ്ങളെ പഴിപറയാനുള്ള അവസരമാക്കി മാറ്റാതെ ക്രിയാത്മകമായി ഇടപെടുവാനും എല്ലാ ചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങളുടേയും സഹകരണം സ്വരൂപിച്ച് സമൂഹനന്ദ ലക്ഷ്യമാക്കി പ്രവർത്തിക്കുവാനുമാണ് ആരോഗ്യ രംഗത്തുള്ളവർ ശ്രമിക്കേണ്ടത്.

○ ഇതര ചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് അലോപ്പതിക്ക് ലോകമെങ്ങും കൂടുതൽ പ്രചാരം ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട് എന്നത്

## ആരോഗ്യത്തോടെയിരിക്കാൻ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ ഒരു സാധാരണക്കാരൻ അനുവർത്തിക്കേണ്ട അഞ്ചു കാര്യങ്ങൾ.

- |   |  |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുക. ജീവിതത്തിൽ നല്ല ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ അനുവർത്തിക്കുക.</li> <li>2. നല്ല ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കുക. ആവശ്യത്തിനു ശുദ്ധജലം കുടിയ്ക്കുക. വിഷമയമായതും അനാരോഗ്യകരമായതുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.</li> <li>3. വ്യായാമം ശീലമാക്കുക. ആവശ്യത്തിനുറങ്ങുക. പ്രകൃതിയോടിണങ്ങി ജീവിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക.</li> <li>4. പുകവലി, മദ്യപാനം, ലഹരിപദാർത്ഥ</li> </ol> | <p>ങ്ങളുടെ ഉപയോഗം എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. രോഗപ്രതിരോധ മാർഗങ്ങളെ യുക്തിപൂർവ്വം തെരഞ്ഞെടുത്ത് സാംക്രമിക രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് സുരക്ഷ ഉറപ്പു വരുത്തുക. ചികിത്സാ മാർഗങ്ങളെയും മരുന്നുകളേയും വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കി, സാന്ദർഭികമായി ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിന് ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക. ആരോഗ്യഹാനികളായ മരുന്നുകളെ കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക.</li> </ol> |
|---|--|

➤ കണ്ടെത്തും കിടമത്സരങ്ങളും വാണിജ്യ വൽക്കരണവും ഒഴിവാക്കുവാൻ വേണ്ട ഇടപെടലുകൾ നടത്തുക എന്നതൊക്കെയാണ് സർക്കാരിന്റെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ. ഇവ യൊക്കെ നടപ്പിൽ വരുത്തുന്നതിൽ സ്റ്റേറ്റ് ഒരു പരിധിവരെ വിജയിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആരോഗ്യ രംഗത്തുള്ളവരുടെ ആത്മാർത്ഥമായ സഹകരണംകൊണ്ടു മാത്രമേ സർക്കാരിന് സ്വന്തം ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ പരിപൂർണ്ണതയോടെ പൂർത്തിയാക്കുവാൻ കഴിയൂ.

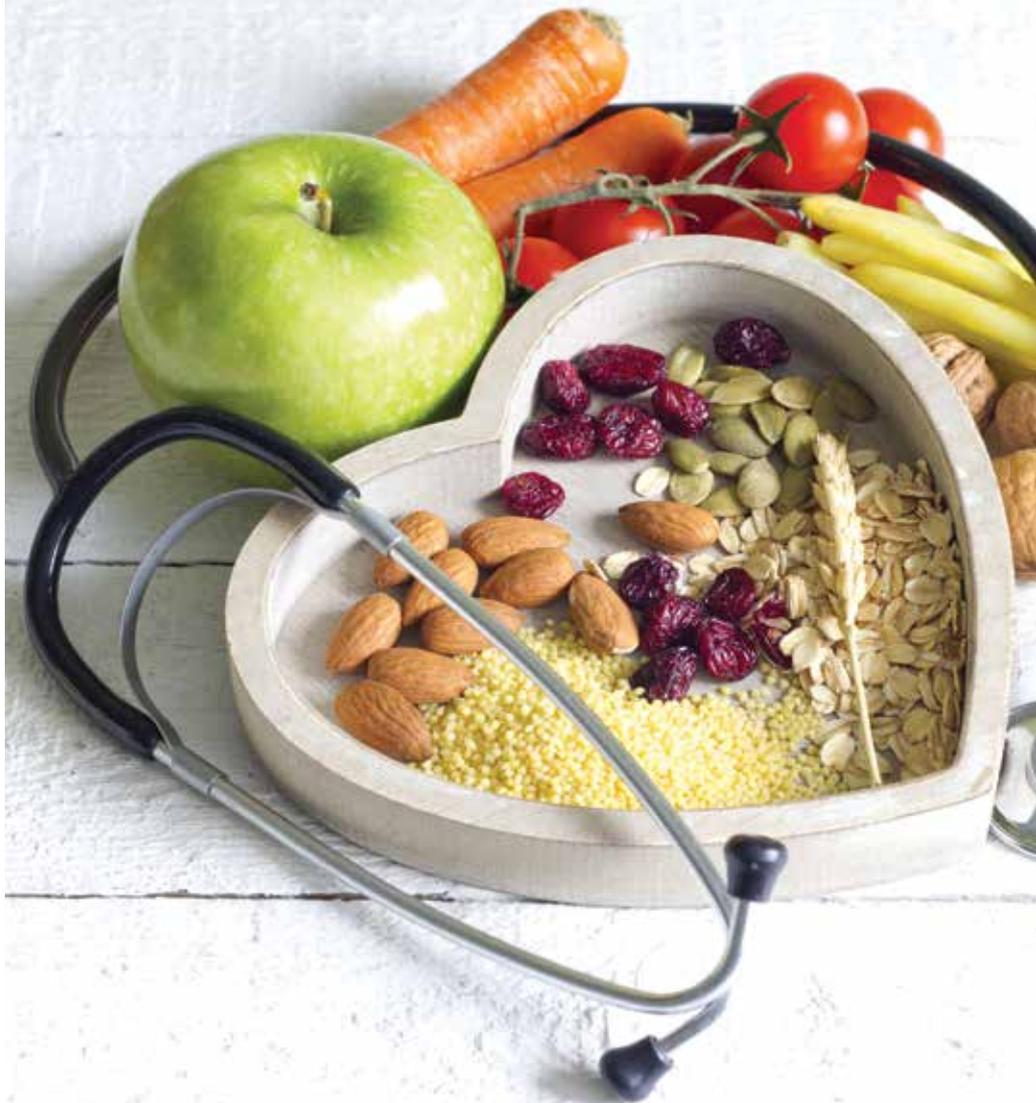
○ ചികിത്സയിലെ ധാർമികതയെക്കുറിച്ച് എന്താണു പറയാനുള്ളത്?

● സ്വന്തം താൽപ്പര്യത്തിനനുസരിച്ച് ചികിത്സിക്കുവാനും തീരുമാനമെടുക്കുവാനും രോഗിക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യം നൽകുക, രോഗിക്ക് ഏറ്റവും ഗുണകരമായതെന്തോ അതു മാത്രം ചെയ്യുക - ചെയ്യുവാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, രോഗിക്ക് ദോഷകരമായതൊന്നും ചെയ്യാതിരിക്കുക, നീതിബോധത്തോടു കൂടി പ്രവർത്തിക്കുക എന്നതൊക്കെയാണ് മെഡിക്കൽ എത്തിക്സിന്റെ അടിസ്ഥാന തത്വങ്ങൾ. ആരോഗ്യം ഏറ്റവും വലിയൊരു കമ്പോളമായിത്തീർന്നിരിക്കുന്ന ഇന്നത്തെ കാലഘട്ടത്തിൽ ധാർമികത അനുമതയെക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. താരതമ്യേന ചെലവു കുറഞ്ഞ ഒരു ചികിത്സാരീതി ആയതിനാലും, പാർശ്വഫലം ഇല്ലാത്ത ചികിത്സാ സമ്പ്രദായമായതിനാലും ഹോമിയോപ്പതി രംഗം ഒരു പരിധിവരെ നീതിബോധം കാക്കുന്നൊരു മേഖലയാണ്.

○ ഇന്നത്തെ പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണവും ജീവിത-ഭക്ഷണ രീതികളും ഒരു സാധാരണക്കാരനെ രോഗിയാക്കുന്നതിന് എത്രമാത്രം കാരണമാകുന്നു?

● മലിനമായ വായുവും ജലവും മണ്ണും മനുഷ്യനെ രോഗിയാക്കുന്നതിൽ പ്രത്യക്ഷമായും പരോക്ഷമായും വലിയൊരു പങ്കു വഹിക്കുന്നുണ്ട്. വിഷ വസ്തുക്കളും മാലിന്യങ്ങളും നേരിട്ട് ഉണ്ടാക്കുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്കു പുറമേ അവയിലൂടെ പ്രതിരോധശേഷിയിലുണ്ടാവുന്ന ക്ഷതങ്ങൾ മൂലം വന്നു ചേരുന്ന സാംക്രമിക രോഗങ്ങളും മറ്റുസുഖങ്ങളും അനേകമാണ്. ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കളിലെ മായവും ഭക്ഷണ രീതിയും ജീവിതശൈലിയുമൊക്കെയും ഇതേപോലെതന്നെ രണ്ടു വിധത്തിൽ രോഗങ്ങളിലേക്കു നയിക്കാവുന്നവയാണ്. മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയിൽ നിന്ന് വേറിട്ടു കണപ്പെടാനും പ്രകൃതിയുടെ ഭാഗമായിത്തന്നെ നിൽക്കുമ്പോൾ മാത്രമേ പൂർണ്ണാരോഗ്യം സാദ്ധ്യമാവൂ എന്നുമുള്ള പൂർവ്വ സങ്കൽപ്പം ഹാനിമാന്റെ ചിന്താധാരയിലും പ്രത്യക്ഷമാണ്. പക്ഷേ, ഇന്നത്തെ മലിനമായ ഭൂമിയിൽ, പ്രകൃതിയോടിണങ്ങി, മരുന്നില്ലാതെ ജീവിക്കുക എന്നത് ഒരു സാധാരണക്കാരനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം എളുപ്പമല്ലേ. ●

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് ബന്ധപ്പെടുക 9447468849, drsajiperambra@yahoo.co.in



# ഓർത്തോപ്പതി

ഡോ. പി.എ. രാധാകൃഷ്ണൻ

തിരുർ ഗാന്ധിയൻ പ്രകൃതി ചികിത്സാലയത്തിലെ പ്രധാന ചികിത്സകനും നേച്ചറൽ ഹെൽത്ത് എന്ന ഓർത്തോപ്പതി പ്രസിദ്ധീകരണത്തിന്റെ എഡിറ്ററുമാണ് ലേഖകൻ.

○ രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥയാണ് ആരോഗ്യം എന്നത് ഒരു പഴഞ്ചൻ സിദ്ധാന്തമാണ്. മനുഷ്യരും രോഗങ്ങളും ചികിത്സകളും ശാസ്ത്രവും ഒരുപാട് വളർന്നിരിക്കുന്ന വർത്തമാനകാല അവസ്ഥയിൽ ആരോഗ്യം എന്ന അവസ്ഥയെ എങ്ങനെയാണ് താങ്കളുടെ വൈദ്യശാസ്ത്രശാഖ വിശദീകരിക്കുക?

● 'രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥയാണ് ആരോഗ്യം' എന്നത് ഒരു പഴഞ്ചൻ സി

ദ്ധാന്തമല്ല അതൊരു തെറ്റായ സിദ്ധാന്തമാണ്. ആരോഗ്യം എന്നത് രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥ മാത്രമല്ല, പലപ്പോഴും രോഗങ്ങൾ ആരോഗ്യത്തിന്റെ ലക്ഷണവും ആവാറുണ്ട്. യോജിക്കാത്ത ചുറ്റുപാടുകളോട് പ്രതികരിച്ചുകൊണ്ട് മുന്നേറുക എന്നതാണ് ജീവന്റെ നിയമം. പ്രതികരണങ്ങൾ പലപ്പോഴും അസ്വസ്ഥതകളായിരിക്കും. അസ്വസ്ഥതകളെ രോഗങ്ങൾ എന്നാണല്ലോ വൈദ്യശാസ്ത്രങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കുന്നത്. അത്തരം പ്രതികരണങ്ങൾ ഇല്ലാതെയാവുന്നത് ആരോഗ്യമല്ല അനാരോഗ്യമാണ്. ഉദാ: ഭക്ഷണത്തിലൂടെ വയറിനകത്തേക്ക് കടക്കാൻ പാടില്ലാത്ത ഒരു വസ്തു കടന്നാൽ ആരോഗ്യമുള്ള വയറാണെങ്കിൽ പ്രതികരിക്കും. ആ പ്രതികരണം വയറുവേദനയായിട്ടും ഉൾഭൂയിയായിട്ടും വയറിളക്കമായിട്ടുമൊക്കെയാണ് അനുഭവപ്പെടുക. വേണ്ടാത്ത വസ്തുക്കൾ രക്തത്തിലേക്ക് എത്തിച്ചേർന്നാലും ആരോഗ്യമുള്ള

ശരീരം പ്രതികരിക്കും. അത് പനിയായിട്ടും ചൊറിച്ചിലായിട്ടുമൊക്കെ ആയിരിക്കും. അതുകൊണ്ട് ആരോഗ്യമെന്നാൽ രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥയാണ് എന്നത് തിരുത്തേണ്ടതാണ്.

വൈദ്യശാസ്ത്ര രംഗത്തുള്ള വളർച്ച മെഡിക്കൽ എഞ്ചിനീയറിംഗിന്റേതാണ്. ആ വളർച്ച രോഗനിർണ്ണയത്തിലും ചികിത്സയിലും മാത്രമാണ്. രോഗം സുഖപ്പെടുത്തുന്ന കാര്യത്തിൽ വളർച്ചയൊന്നും ഉണ്ടായിട്ടില്ല. ആയിരക്കണക്കിനു വർഷമായി പ്രമേഹം കണ്ടുപിടിച്ചിട്ട് ഇൻസുലിൻ കുത്തിവെയ്ക്കുന്ന സിറിഞ്ചിനും സൂചിക്കുമെല്ലാം പുരോഗതിയുണ്ടായി. പക്ഷേ, പ്രമേഹം സുഖപ്പെടുത്താനുള്ള കഴിവ് വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിനുണ്ടായില്ല. രോഗം സുഖപ്പെടുത്താൻ കഴിയുന്നില്ല എന്നുമാത്രമല്ല പ്രമേഹരോഗികളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടുവരികുന്നു. ഒരു ചികിത്സാശാസ്ത്രം സാധാരണ ജനങ്ങൾക്ക് പ്രാപ്യവും രോഗം സുഖപ്പെടുത്താൻ കഴിയുന്നതുമായിരിക്കണം. ഇത് രണ്ടിനും വൈദ്യശാസ്ത്രങ്ങൾക്ക് കഴിഞ്ഞിട്ടില്ലെങ്കിൽ പിന്നെയതിനെ പുരോഗതിയെന്നു പറയാൻ കഴിയില്ല.

**○ ഭക്ഷണത്തെയും ആരോഗ്യത്തെയും തമ്മിൽ എങ്ങനെയാണ് ബന്ധിപ്പിക്കുന്നത്?**

● ഭക്ഷണം മനുഷ്യർക്ക് ഇന്ധനമാണ്. ഒരു യന്ത്രത്തെ സംബന്ധിച്ച് ഇന്ധനം അതിനു നിശ്ചയിച്ചതുതന്നെ ആയിരിക്കണമെന്നതു പോലെ ഓരോ ജീവികൾക്കും നിശ്ചയിച്ച ഭക്ഷണം തന്നെ കിട്ടണം. ശരീരത്തിലെ ഓരോ കോശത്തിന്റേയും സുഗമമായ നിലനിൽപ്പ് വ്യക്തി കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തെ ആശ്രയിച്ചാണ്. മനുഷ്യൻ നൈസർഗ്ഗിക വിജ്ഞാനത്തിനു പകരം ആർജ്ജിത വിജ്ഞാനത്തെ ആശ്രയിച്ചാണ് ജീവിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ ഭക്ഷണം എന്ത്? എപ്പോൾ? എന്ന് മുതിർന്നവർ പഠിപ്പിക്കുക തന്നെ വേണം. നമ്മുടെ സ്കൂളുകളിലും മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിലും മനുഷ്യരുടെ ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് പഠിപ്പിക്കുന്നില്ല. മറ്റു ജീവജാലങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് പഠിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. പാമ്പിന്റെ ഭക്ഷണം തവള, എലി എന്നിങ്ങനെ പഠിപ്പിക്കുമ്പോൾ മനുഷ്യന്റെ ഭക്ഷണം സ്റ്റാർച്ച്, പ്രോട്ടീൻ എന്നിങ്ങനെയാണ് പഠിപ്പിച്ചുവരുന്നത്.

ഓരോ ജീവികൾക്കും പ്രകൃതി ഭക്ഷണം നിശ്ചയിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതെന്താണെന്ന് പറയാൻ ആധുനിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിനു കഴിയുന്നില്ല. കലോറി സിദ്ധാന്തപ്രകാരം ഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ മനുഷ്യൻ ജീവിക്കും. അത് ജീവനുള്ള ഒരു ജന്തുമാത്രമായിട്ടായിരിക്കും. ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് ഊർജ്ജം കിട്ടാൻ വേണ്ടി മാത്രമല്ല ആരോഗ്യത്തോടെ

ജീവിക്കാനും വേണ്ടിയാണ്. ഭക്ഷണത്തിന്റെ സ്വാഭാവികത നഷ്ടപ്പെടുത്താൻ വ്യക്തിയുടെ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി നിലനിർത്താൻ കഴിയാതെ പോകുന്നു.

**○ ചികിത്സാ സമ്പ്രദായം ഏതായാലും മരുന്നുകളുടെ ഒരു പ്രളയമാണ് ഇന്ന് ഓരോ രോഗിയെയും കാത്തിരിക്കുന്നത്. ഇത്രയധികം മരുന്നുകൾ വേണോ ചികിത്സക്ക്? മരുന്ന് മാത്രമാണോ ചികിത്സക്ക് വേണ്ടത്?**

● രോഗചികിത്സയിൽ മരുന്നുകളുടെ സ്ഥാനം വളരെ തുച്ഛമാണ്. ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കാനാവശ്യമായ ചുറ്റുപാടുകൾ ഒരുക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. ചിലർ മരുന്നുകൾ ഒഴിവാക്കിക്കൊണ്ട് ജീവിക്കാൻ പറ്റാത്തവിധം മാറിയിട്ടുണ്ടാവും. ചിലതരം പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് ഇൻസുലിൻ കുത്തിവച്ചാൽ മാത്രമേ ജീവിക്കാൻ കഴിയൂ. അതിനാൽ മരുന്നില്ലാത്ത ജീവിതം ആധുനിക മനുഷ്യനു ബുദ്ധിമുട്ടായിരിക്കുന്നു. മരുന്നില്ലാതെ പറ്റില്ല എന്ന തീരുമാനത്തിലെത്തേണ്ടത് മറ്റൊരു വഴികളും അടയുന്ന സമയത്താണ്. മരുന്നുകളുടെ പ്രളയത്തിനു കാരണം പണത്തോടുള്ള ആർത്തിതന്നെയാണ്. ഡോക്ടർമാരുടെ പരിശോധനാഫീസ് ഒരു നിശ്ചിത തുക മാത്രമാണ്. മരുന്നിന്റെ കമ്മീഷൻ മരുന്നെഴുതുന്നതിനെ

**ജീവശരീരത്തിനു സ്വയം നന്നാക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ട് എന്നു മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ട് ശരീരത്തെ വെറുതെ വിടുന്ന ഒരേയൊരു ചികിത്സാ ശാസ്ത്രമാണ് ഓർത്തോപ്പതി.**

ആശ്രയിച്ചുമാണ്. ഇക്കാര്യത്തിൽ എല്ലാ വിഭാഗം ഭിഷഗ്വരന്മാരും ഒരേ ചിന്താഗതിയിലാണ്. മരുന്നുകൾ കഴിക്കുകയല്ല വേണ്ടത്. ഏതു രോഗത്തിന്റേയും കാരണം കണ്ടെത്തി അവ തിരുത്തുകയാണ് വേണ്ടതെന്ന് എല്ലാ വൈദ്യശാഖകൾക്കും അറിയാം. മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നതിലൂടെ രോഗശാന്തി കിട്ടുമ്പോൾ അനുബന്ധമായി ഒന്നിൽ കൂടുതൽ രോഗത്തിനു സാദ്ധ്യതയുണ്ട്.

**○ മറ്റു ചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങളുമായി ആരോഗ്യകരമായ കൊടുക്കൽ വാങ്ങലുകൾ നടത്താനുണ്ടോ? ഇതര സമ്പ്രദായങ്ങളെ എങ്ങനെ വിലയിരുത്തുന്നു?**

● കൊള്ളക്കൊടുക്കലുകൾ അൽപ്പം ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. മറ്റു വൈദ്യശാസ്ത്രങ്ങളിൽ നിന്ന് വഴി പിരിഞ്ഞ വൈദ്യശാസ്ത്രമാണ് ഓർത്തോപ്പതി. ഇതര വൈദ്യശാസ്ത്രങ്ങളുടെ തത്വശാസ്ത്രവുമായി ഒട്ടും യോജിപ്പില്ല. ഇതര വൈദ്യശാസ്ത്രങ്ങളെല്ലാം സഹന സ്വഭാവമുള്ളവയാണ്. രോഗം സുഖപ്പെടുത്താൻ ഒരു വിദ്യ എല്ലാവരുടെയും കൈവശമുണ്ട്. ഓർത്തോപ്പതിയിൽ രോഗമെന്നത്തിനായി രോഗിയുടെ ശരീരത്തെ മാത്രമാണ് ആശ്രയിക്കുന്നത്.

ജീവശരീരത്തിനു സ്വയം നന്നാക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ട് എന്നു മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ട് ശരീരത്തെ വെറുതെ വിടുന്ന ഒരേയൊരു ചികിത്സാ ശാസ്ത്രമാണ് ഓർത്തോപ്പതി. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഇതര ചികിത്സാ ശാസ്ത്രങ്ങളുമായി കൊടുക്കൽ വാങ്ങലുകൾ സാദ്ധ്യമല്ല. ഓർത്തോപ്പതിയുടെ തത്വശാസ്ത്രം രോഗം എന്ന രീതിയിലുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ശരീരത്തിനാവശ്യമായതു കൊണ്ട് ശരീരംതന്നെ ഉണ്ടാക്കുന്നു എന്നതാണ്. അതൊരു നന്നാക്കലാണ്, ശുദ്ധീകരണമാണ്. അത്തരം ശുദ്ധീകരണത്തെ തടയരുതെ എന്നാണ് പഠിപ്പിക്കുന്നത്.

**○ ഡിഫ്തീരിയ പോലുള്ള സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുകയും വാക്സിനേഷനെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടിരിക്കുമല്ലോ. എന്താണ് നിലപാട്?**

● ഡിഫ്തീരിയ മാത്രമല്ല കോളറയും ടിബിയുമെല്ലാം തിരിച്ചുവരുന്നുണ്ട്. എങ്കിലും അത് ശക്തമാവില്ല. "അനുകൂലമല്ലാത്ത സാഹചര്യത്തിലകപ്പെടുന്ന ജീവിവർഗം തലമുറകൾ കൊണ്ട് അതിനെ അതിജീവിക്കും". മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തിന് അത്തരം രോഗവുമായി മല്ലടിച്ച് പരിചയമുണ്ട്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ പണ്ടത്തെപ്പോലെ പടർന്നു പിടിക്കില്ല. വാക്സിനേഷൻ പ്രകൃതി വിരുദ്ധമാണ്. അത് മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തിന്റെ വളർച്ചയിൽ തടസ്സം നിൽക്കുന്ന ഒന്നാണ്. ഈ പറഞ്ഞതിൽ വാക്സിനേഷൻ സയൻസല്ല എന്ന് അർത്ഥമാക്കരുത്. അതിന്റെ തിയറി ശാസ്ത്രീയമാണ്. ശാസ്ത്രീയമായതൊക്കെ ഗുണത്തിനായി കൊള്ളണമെന്നില്ലല്ലോ? മനുഷ്യശരീരം കോശങ്ങളാൽ നിർമ്മിതമായ ഒരു മാംസക്കുമ്പാരമല്ല. അതിനു ചില നിയമങ്ങളുണ്ട്. നിയമം പ്രകൃതിയുടേതാണ്. അതനുസരിക്കാനേ നമ്മെക്കൊണ്ടു കഴിയൂ.

മനുഷ്യശരീരമുള്ള ഒരു ജീവിവർഗ്ഗം (hominid) പ്രകൃതിയിലുണ്ടായിട്ട് ദശലക്ഷക്കണക്കിനു വർഷങ്ങളായെങ്കിലും വിശേഷ ബുദ്ധിയുള്ള (homo sapiens) മനുഷ്യവർഗ്ഗം ഉണ്ടാവാൻ തുടങ്ങിയിട്ട് രണ്ടുലക്ഷം വർഷങ്ങളേ ആയിട്ടുള്ളൂ. hominid-ൽ നിന്ന് homo sapiens-ലേക്കെത്താൻ മനുഷ്യവർഗത്തെ സഹായിച്ചത് പ്രകൃതിയോട് മല്ലടിച്ചു ജീവിച്ചുകൊണ്ടുതന്നെയാണ്. വിശേഷ ബുദ്ധിയുണ്ടായപ്പോൾ അവനിൽ ആർജ്ജിത വിജ്ഞാനം കടന്നു വന്നു. പ്രകൃതിയോട് സഹകരിക്കാതെയായി. മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയോട് സഹകരിക്കാതെയായിട്ട് പതിനായിരത്തോളം വർഷങ്ങളായി. കൃഷി ചെയ്തു ഭക്ഷിക്കാൻ തുടങ്ങിയതാണ് നിസ്സഹകരണത്തിന്റെ തുടക്കം. ഇപ്പോൾ ഭൂമുഖത്തെ ആരോഗ്യം കുറഞ്ഞ ജീവിവർഗങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിലാണ് മനുഷ്യരും. ഒരു കൊതുക്കിനുപോലും മനുഷ്യരെ കൊല്ലാൻ കഴിയുമത്രെ. പ്രകൃതിയോട് സഹകരിക്കാത്തവരിലാണ് പ്രതിരോധശേഷി നശിക്കുന്നത്. അത്തരക്കാർ കൃത്രിമ പ്രതിരോധ വാക്സിൻ എടുക്കുന്നതിനോട് എതിർപ്പില്ലെങ്കിലും തത്വശാസ്ത്രപരമാ

➤ യി വാക്സിനേഷനെ ഓർത്തോപ്പതി അനുകൂലിക്കുന്നില്ല.

🌿 ഇതര ചികിത്സാസമ്പ്രദായങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് അലോപ്പതിക്ക് ലോകമെങ്ങും കൂടുതൽ പ്രചാരം ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട് എന്നത് തർക്കരഹിതമാണല്ലോ. എന്തായിരിക്കും ഒരു പ്രത്യേക സമ്പ്രദായത്തിന് ഇത്രയധികം സ്വീകാര്യത ലഭിക്കാനുള്ള കാരണം? എന്തുകൊണ്ട് മറ്റുള്ള സമ്പ്രദായങ്ങൾക്ക് താരതമ്യേന പ്രചാരം കുറവായി?

● അലോപ്പതിക്കാരന് ജീവശരീരത്തെ സംബന്ധിച്ച് ഒരു അടിസ്ഥാന പ്രമാണമില്ല. അവർക്ക് എന്തും എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും ഉപേക്ഷിക്കുകയും മറ്റൊന്ന് സ്വീകരിക്കുകയുമാവാം. കഴിഞ്ഞ നൂറ്റാണ്ടിലെ അലോപ്പതിയല്ല ഇപ്പോഴത്തെ അലോപ്പതി. നൂറ്റാണ്ടുകളായി പ്രസിദ്ധിച്ച കുഞ്ഞിനെ കുളിപ്പിച്ചിരുന്ന നാടാണ് നമ്മുടെത്. അത് തെറ്റാണെന്ന് ബോധ്യമായപ്പോൾ അലോപ്പതിക്കാർ അതുപേക്ഷിച്ചു. ശാസ്ത്രക്രിയയുടെ പിതാവ് ആയുർവേദ ആചാര്യനായ സുശ്രുതൻ എന്ന് ഇന്ത്യയിലെ മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിൽ എഴുതിവച്ചിരിക്കുന്നു. ശാസ്ത്രക്രിയ ചെയ്യുന്നവർ അലോപ്പതിക്കാരും. ആയുർവ്വേദക്കാർ കാലോചിതമായ മാറ്റത്തിനു തയ്യാറാവാത്തതാണ് കാരണം. രോഗിയുടെ ശരീരത്തിൽ മുറിവുണ്ടാക്കി രക്തം വാർക്കലും ആടയെക്കൊണ്ടു രക്തം കുടിപ്പിക്കലുമൊക്കെ പണ്ട് അലോപ്പതി ചികിത്സയിലുണ്ടായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ അത്തരം ചികിത്സകൾ അലോപ്പതിക്കാരുപേക്ഷിച്ചു. പകരം സയൻസിന്റെ പിൻബലത്തിൽ ചികിത്സിക്കുന്നു. പണ്ട് അവർ ക്യാൻസർ ബാധിച്ച ശരീരഭാഗങ്ങൾ പഴുപ്പിച്ച കമ്പികൾ ഉപയോഗിച്ചായിരുന്നു കരിച്ചു വന്നത്. ഇന്നവർ ശാസ്ത്രീയമായി കരിക്കാൻ പഠിച്ചു. പണ്ട് രോഗികൾക്ക് നൽകിയിരുന്ന മരുന്നുകൾ ശരീരത്തിനകത്ത് എങ്ങനെ പ്രവർത്തിക്കുന്നുവെന്ന് പറയാൻ അറിയില്ലായിരുന്നു. ഇന്ന് കുറിച്ചുകൊടുക്കുന്ന പാരസെറ്റാമോളും തിയോഫിലിനുമെല്ലാം എങ്ങനെയാണ് ശരീരത്തിനകത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്നത് എന്നു പറഞ്ഞുതരാൻ അവർക്കറിയാം. ഇത്തരം മാറ്റങ്ങൾ അലോപ്പതിയെ ഒരു സയൻസാക്കി വളർത്തി. ഇത്തരത്തിലുള്ള മാറ്റത്തിനു മറ്റു സമ്പ്രദായങ്ങൾ തയ്യാറല്ലാത്തതുകൊണ്ടാണ് വളർച്ച വേണ്ടത്രയില്ലാതെ പോയത്.

🌿 സ്റ്റേറ്റിന് (സർക്കാരിന്) ജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിൽ എന്തെല്ലാം ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളുണ്ട്? അതെല്ലാം പാലിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടോ?

● മറ്റു പലതും പോലെ ആരോഗ്യ രംഗത്തും കോർപ്പറേറ്റുകൾ പിടിമുറക്കിയിരിക്കുന്നു. രാവിലെ എഴുന്നേറ്റാൽ പല്ലുതേയ്ക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന പേസ്റ്റ് മുതൽ നമ്മുടെ ഭക്ഷണവും ചികിത്സയുമെല്ലാം എന്തായിരിക്കണമെന്ന് തീരുമാനിക്കുന്നത് കുത്തക കമ്പനികളാണ്. സ്റ്റേറ്റിന് സ്വ

തന്ത്രമായി കാര്യങ്ങൾ തീരുമാനിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല. അവതോളം ചികിത്സാ രീതികൾ കേരളത്തിൽ ചികിത്സാരംഗത്തുണ്ട്. ഇതിലെ ശരിയും തെറ്റും വേർതിരിക്കാനുള്ള കഴിവ് സർക്കാരിനില്ല. ജനങ്ങൾ ആവശ്യപ്പെടുന്നിടത്ത് അവരാവശ്യപ്പെടുന്ന ചികിത്സാലയങ്ങൾക്ക് അനുമതി കൊടുക്കലാണ് ജനാധിപത്യസർക്കാർ ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. വ്യക്തികൾ രോഗം വരുമ്പോൾ അടുത്തറിയാവുന്ന ചികിത്സക്ക് പോകുന്നു. ചികിത്സയെക്കുറിച്ച് വേണ്ടത്ര അറിഞ്ഞിട്ടില്ല. സ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ ചികിത്സാ രീതികളെക്കുറിച്ച് പഠിപ്പിക്കണം. എങ്കിലേ ആരോഗ്യസംബന്ധമായി ഒരു പ്രശ്നം വന്നാൽ ഏത് ചികിത്സ സ്വീകരിക്കണമെന്ന് തീരുമാനമെടുക്കാൻ കഴിയൂ. സർക്കാറിന്റെ സമ്മതത്തോടെയാണ് മരുന്നുകൾ പരസ്യം ചെയ്ത് വിൽക്കുന്നത്. മരുന്നുകൾ രോഗികൾക്കുള്ളതാണ്. അത് പരസ്യം ചെയ്ത് വിൽക്കേണ്ടവയല്ല. രോഗനിർണ്ണയത്തിലൂടെ മാത്രം കഴിക്കേണ്ടതുമാണ്. നാടൻ മരുന്നുകൾ ആരോഗ്യത്തിനു നല്ലതാണ് എന്ന് ധരിച്ചുകൊണ്ട്

**ശരിയായി ജീവിക്കുക എന്ന കല ജനങ്ങൾ എന്നുമുതൽ പ്രാക്ടീസ് ചെയ്തു തുടങ്ങുന്നുവോ അന്നുമുതൽ ഡോക്ടർമാർക്ക് അവരുടെ പ്രാക്ടീസ് നിർത്തിവെച്ച് കൃഷിയിടങ്ങളിലേക്കോ തൊഴിൽ ശാലകളിലേക്കോ മടങ്ങാം**

ചില ഭേദങ്ങളും നാട്ടുമരുന്നുകളും കഴിച്ചുകൊണ്ടാണ് തമിഴ്നാട് മുഖ്യമന്ത്രിയായിരുന്ന എം. ജി. രാമചന്ദ്രന്റെ വൃക്കകൾ നശിച്ചുപോയത്. കേരളത്തിൽ ഇപ്പോൾ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന വൃക്കരോഗത്തിനു പരിഹാരം വൃക്കരോഗ ചികിത്സാ സൗകര്യങ്ങൾ ഒരുക്കിക്കൊടുക്കുന്നതിലുപരി വൃക്കരോഗനിയന്ത്രണം എങ്ങനെയെന്ന് ജനങ്ങളെ പഠിപ്പിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. രാസവസ്തുക്കൾ ഏതുതരത്തിൽ രക്തത്തിൽ എത്തിയാലും വൃക്കകൾ കേടുവരും. നാട്ടിലെ അന്നപാനീയങ്ങളിൽ രാസവസ്തുക്കളുടെ ആധിക്യം ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഭക്ഷണം കേടുവരാതിരിക്കാൻ രാസവസ്തുക്കൾ ചേർക്കുന്നു. അവ പരസ്യം ചെയ്ത് വിൽക്കുന്നു. മനുഷ്യന്റെ ആരോഗ്യം നശിക്കുന്ന ഏതു കാര്യത്തിലും സർക്കാർ ഇടപെടണം. സർക്കാർ ആശുപത്രികളിലെ രോഗികൾക്ക് ബ്രഡും ബിസ്കറ്റും നൽകിവരുന്നു. ആരോഗ്യത്തിനു ഹാനികരമായ ഭക്ഷണം രോഗിയെ സംബന്ധിച്ച് കൂടുതൽ കൗപ്പങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നു.

🌿 ചികിത്സയിലെ ധാർമ്മികതയെക്കുറിച്ച് എന്താണ് പറയാനുള്ളത്?

● വൈദ്യവും അന്നവും വിൽക്കുന്ന പതിവ് ഇന്ത്യയിൽ ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. ഇതു രണ്ടും കച്ചവടമായപ്പോൾ ധാർമ്മികത നഷ്ടപ്പെട്ടു. രോഗചികിത്സ സാമൂഹ്യസേവനവും കൂടി

യായിരിക്കണം. അതിനു മെഡിക്കൽ പഠനം സർക്കാർ ചെലവിലാക്കണം. ഇപ്പോൾ സർക്കാർ കോളേജിൽ എല്ലാവർക്കും പഠിക്കാൻ അവസരമില്ല. 25 വർഷത്തെ നിരന്തര പഠനവും കോടിക്കണക്കിനു രൂപയും ചെലവഴിച്ചാലേ ഒരു എം.ഡി ഡോക്ടർക്ക് പ്രാക്ടീസ് ആരംഭിക്കാൻ കഴിയൂ. എല്ലാം കഴിഞ്ഞുവരുമ്പോഴേക്കും ആയുസ്സിന്റെ പകുതിയും പിന്നിട്ടിട്ടുണ്ടാകും. ശേഷിക്കുന്ന കാലംകൊണ്ട് ഇറക്കിയ പണം തിരിച്ചുപിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയാണോ നാട് നന്നാക്കുകയാണോ വേണ്ടത്?

നാട്ടിലെ പഞ്ചനക്ഷത്ര ആശുപത്രികളുടെ മുതലാളിമാർ ഡോക്ടർമാരല്ല വ്യവസായികളാണ്. അവിടെ ജോലിചെയ്യുന്ന ഡോക്ടർമാർക്ക് ഒരേ സമയം രണ്ട് കാര്യം ചെയ്യേണ്ടിവരുന്നു. ഒന്ന് ഇറക്കിയ മുതൽ മുടക്ക് തിരിച്ചു പിടിക്കണം. മറ്റൊന്നു ആശുപത്രിമാനേജ്മെന്റ് നിശ്ചയിച്ച ടാർജറ്റ് പൂർത്തിയാക്കണം. അപ്പോൾ ചില അനാവശ്യ ടെസ്റ്റുകളും മറ്റുമൊക്കെ രോഗികളിൽ വേണ്ടിവരുന്നു. പരിഹാരം ഒന്നുമാത്രം. ചികിത്സാമേഖല പൂർണ്ണമായും സർക്കാർ സംവിധാനത്തിലാക്കുക. രോഗംവന്നാൽ ആവശ്യമായ ചികിത്സ ലഭ്യമാകുകയും രോഗം വരാതിരിക്കാനായി ജനങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കുകയും വേണം. ഓർത്തോപ്പതി ചികിത്സയുടെ പിതാവ് ഡോ. ഐസക് ജെനിംഗ്സ് തന്റെ രോഗ പരിശോധനാമുറിയുടെ കവാടത്തിൽ ഇങ്ങനെ എഴുതിവെച്ചിരിക്കുന്നു - 'ശരിയായി ജീവിക്കുക എന്ന കല ജനങ്ങൾ എന്നുമുതൽ പ്രാക്ടീസ് ചെയ്തു തുടങ്ങുന്നുവോ അന്നുമുതൽ ഡോക്ടർമാർക്ക് അവരുടെ പ്രാക്ടീസ് നിർത്തിവെച്ച് കൃഷിയിടങ്ങളിലേക്കോ തൊഴിൽ ശാലകളിലേക്കോ മടങ്ങാം (When people learn and practice the art of right living, doctors may go back to their farms and workshops)'.  
🌿 ഇന്നത്തെ പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണവും ജീവിത-ഭക്ഷണ രീതികളും ഒരു സാധാരണക്കാരനെ രോഗിയാക്കുന്നതിന് എത്ര മാത്രം കാരണമാകുന്നുണ്ട്?

● ആരോഗ്യം ജന്മനാൽ കിട്ടുന്നതാണ്. ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കാൻ ആവശ്യമായ സാഹചര്യം ഉണ്ടായിരിക്കണം. അനുകൂലമല്ലാത്ത സാഹചര്യത്തിലുണ്ടാവുന്ന ജീവിതവർഗ്ഗം അതിനെ തലമുറകൾ കൊണ്ട് അതിജീവിക്കും എന്ന് ആദ്യമായി പറഞ്ഞത് ചാൾസ് സാർവിനാണ്. അതോടൊപ്പം മറ്റൊന്നുകൂടി പറഞ്ഞു "അനുകൂലമല്ലാത്ത സാഹചര്യങ്ങളിലുണ്ടാവുന്ന ജീവിതവർഗ്ഗം സ്വയം നശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും". മനുഷ്യവർഗത്തിന്റെ നാശത്തിനുള്ള വഴി മനുഷ്യർ തന്നെ വെട്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. കുറച്ചുപേരുടെ താൽപര്യങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കാൻ വേണ്ടി ഭൂമിയിലെ മുഴുവൻ ചരാചരങ്ങളേയും നശിപ്പിക്കുന്ന തരത്തിലാണ് മലിനീകരണം ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. പൗരന് സമൂഹത്തോടുള്ള ഉത്തരവാദിത്വം ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്ന തരത്തിലുള്ളതായിരിക്കണം വിദ്യാഭ്യാസം.

# ആരോഗ്യത്തോടെയിരിക്കാൻ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ ഒരു സാധാരണക്കാരൻ അനുവർത്തിക്കേണ്ട അഞ്ചു കാര്യങ്ങൾ.

1. ജീവന്റെ താളം ചലനം നിശ്ചലനം വീണ്ടും ചലനം എന്നതാണ്. പ്രവർത്തിക്കുക വിശ്രമിക്കുക വീണ്ടും പ്രവർത്തിക്കുക. ഈ താളത്തിലേ മനുഷ്യനു ജീവിക്കാൻ കഴിയും. അതിനാൽ വ്യായാമവും വിശ്രമവും ഒഴിച്ചുകൂടാൻ പറ്റാത്തതാണ്. പ്രവർത്തിയിലൂടെ (വ്യായാമത്തിലൂടെ) ശരീരത്തിലെ പേശികൾ മാത്രമല്ല അവയവങ്ങളും കരുത്താർജ്ജിക്കുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പിനുവേണ്ടി ഒരു മണിക്കൂർ സമയം വ്യായാമം ചെയ്യണം (നടത്തും, സൂര്യനമസ്കാരം എന്നിവയെല്ലാം ചെയ്യാം)
2. വിശ്രമിക്കുന്ന സമയത്താണ് ശരീരത്തിന്റെ നന്നാക്കലുകൾ നടക്കുന്നത്. വിശ്രമസമയം കുറഞ്ഞു പോയാൽ ശരീരാവയവങ്ങളുടെ ക്ഷീണവും തേയ്മാനവും തീർക്കാൻ കഴിയില്ല. ഒരു ദിവസത്തിൽ പതിനാലു മണിക്കൂർ മാത്രം പ്രവർത്തികളും ശേഷി

- കുന്ന പത്ത് മണിക്കൂർ ഉറക്കം ഉൾപ്പെടെ വിശ്രമിക്കുകയും വേണം.
3. ശരീരത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പിന് ഭക്ഷണം ആവശ്യമാണ് എന്നതു പോലെതന്നെ അവ ശരീരത്തിനു നിശ്ചയിച്ചതായിരിക്കണമെന്നും പ്രകൃതിക്ക് നിർബന്ധമുണ്ട്. അതിനാൽ വേണ്ടുന്നത കഴിച്ചു തന്നെ ജീവിക്കണം. ഭക്ഷണത്തിൽ പഴവർഗ്ഗങ്ങൾക്കും പച്ചക്കറികൾക്കും ഇലക്കറികൾക്കും പ്രത്യേകം സ്ഥാനം നൽകണം. ഭക്ഷണം മൂന്നുനേരം മാത്രം കഴിക്കുക. അതിൽ ഒരു നേരത്തെ ആഹാരം വേവിക്കാത്തത് (പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ, കാരറ്റ്, വെള്ളരി, തക്കാളി മുതലായ പച്ചക്കറികളും) രണ്ട് നേരം വേവിച്ച ഭക്ഷണവും കഴിക്കാം.
4. ശരീരത്തിനാവശ്യമുള്ളത് കിട്ടണം എന്നതുപോലെ വേണ്ടാത്തത് ശരീരത്തിലേക്ക് കടക്കരുത് എന്നതും ജീവന്റെ നിയമമാണ്.

പുകവലി ഉൾപ്പെടെയുള്ള ലഹരി വസ്തുക്കൾ ഒഴിവാക്കുകയും മസാലകളും എണ്ണ വർഗ്ഗങ്ങളും കൃത്രിമ നിറങ്ങളും രുചിക്കൂട്ടുകളും ഒഴിവാക്കുക.

5. കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ തന്നാൽ കഴിയുന്നത് സ്വയം കൃഷി ചെയ്തു ഭക്ഷിക്കുക. കൃഷി ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുക. ധ്യാനവും യോഗയും പോലെ കൃഷിയും മാനസിക ആരോഗ്യത്തിന് വളരെ സഹായകരമാണ്. മണ്ണും മനുഷ്യനുമായുള്ള ഉഷ്ണമയ ഹൃദയബന്ധം നഷ്ടപ്പെടാതെ കാത്തുസൂക്ഷിക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്. രാസവളങ്ങളും കീടനാശിനികളും ഇല്ലാതെ കൃഷിചെയ്യുക മാത്രമല്ല നാട്ടിൽ അത്തരം കൃഷിരീതിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനായി തന്നാൽ കഴിയുന്നത് ചെയ്യണം.



രണ്ടുതരം മാലിന്യങ്ങളാണ് പ്രധാനമായും പ്രകൃതിക്ക് വെല്ലുവിളിയായിരിക്കുന്നത്. ഒന്ന് ജൈവമാലിന്യങ്ങൾ. മറ്റൊന്ന് അജൈവ മാലിന്യങ്ങൾ. ജൈവമാലിന്യങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ എളുപ്പമാണ്. അത് ഒരു ഇരുട്ടറയിലേക്ക് (ബയോഗ്യാസ് പ്ലാന്റ്) നിക്ഷേപിക്കുകയാണെങ്കിൽ അതിനകത്തെ ഏറോബിക് ബാക്ടീരിയകൾ അവ കൈകാര്യം ചെയ്തുകൊള്ളും. ഉപോത്പന്നം (സ്ലജി) വളമായിട്ടും അതിൽ നിന്ന് ഉത്ഭവിക്കുന്ന ഗ്യാസ് ഇന്ധനമായിട്ടും ഉപയോഗിക്കാം. ഇതിൽ കക്കു

സ് മാലിന്യങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്താം. ഗ്യാസ് കത്തിക്കാനുപയോഗിച്ചാൽ ജൈവമാലിന്യങ്ങളിൽ നിന്നുത്ഭവിക്കുന്ന മീതേൻ വാതകവും ഇല്ലാതെയാവുന്നു. ഇക്കാര്യത്തെക്കുറിച്ച് ജനങ്ങൾക്കറിഞ്ഞുകൂടാ എന്നു മാത്രം. അജൈവമാലിന്യത്തിൽ പ്രധാനം പ്ലാസ്റ്റിക് ആണ്. അതിന്റെ ഉപയോഗം പരിമിതപ്പെടുത്തുകയാണ് വേണ്ടത്. മിൽമാപ്പാലും ആയുർവേദ മരുന്നുകളും അലോപ്പതി ടോണിക്കുകളും ശീതളപാനീയങ്ങളുമെല്ലാം കിട്ടുന്നത് പ്ലാസ്റ്റിക് കവറിലും കുപ്പികളിലുമാണ്. പകരം ചി

ല്ലുകുപ്പികളിൽ കിട്ടിയാൽ പ്ലാസ്റ്റിക് മൂലം ഭൂമിക്കുണ്ടാകുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഒഴിവാക്കാം. തുണിക്കടകൾ സ്വർണക്കടകൾ എന്നിവിടങ്ങളിലെ കവറുകൾ എക്കോഫ്രണ്ട്ലി ആകാൻ ബോധവൽക്കരണവും നിയമവും കൊണ്ടുവരണം. ●

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് ബന്ധപ്പെടുന്നതിന്: ഡോ. പി. എ. രാധാകൃഷ്ണൻ (നേച്ചറൽ ഹൈജിനിസ്റ്റ്), പ്രകൃതി ഗ്രാമം, തിരുർ 676101, മോബ്: 9446222554, E.mail: naturalhygiene@gmail.com

# ഫലാനുമേയ പ്രാരംഭം:

ദീർഘദർശികൾ കൈക്കൊള്ളുന്ന പ്രാരംഭ നടപടികളുടെ ഉദ്ദേശം ഫലപ്രാപ്തിയിൽനിന്നുവേണം അനുമാനിക്കാൻ. കടപ്പാട്: രഘുവംശം

ഡോ. എം.കെ. ഉണ്ണികൃഷ്ണൻ

കുറച്ച് ദിവസം മുമ്പ് എന്റെ മകളുടെ പതിനഞ്ചു മാസം പ്രായമായ മകനെയും കൊണ്ട് ഇവിടെ അടുത്ത് ഒരു ആശുപത്രിയിൽ പോയതിന്റെ കഥയാണിവിടെ പറയാൻ പോകുന്നത്. ഇവിടെ എന്നു പറയുമ്പോൾ അമേരിക്കയിലെ ഹ്യൂസ്റ്റൺ എന്ന നഗരമാണ് ഞാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. കാരണം ഹ്യൂസ്റ്റണിൽ ഒരു അവധിക്കാലം ചെലവാക്കുന്നതിനിടയിലാണ് ഞാനിതെഴുതുന്നത്.

കൊച്ചുമാന് ഒരു വയസ്സുള്ളപ്പോൾ നടത്തിയ ചെക്കപ്പിന്റെ സമയത്തുതന്നെ അപ്പോയിന്റ്മെന്റ് എടുത്ത് സന്ദർശന സമയം നിശ്ചയിച്ചിട്ടുണ്ടായിരുന്നു. അമേരിക്കയിൽ എല്ലാം കാലേകുട്ടി പ്ലാൻ ചെയ്യണം. അച്ഛനമ്മമാരുടെ കൂടെ ഒരു അധികപ്പറ്റായി ഞാനും കൂടെ പോയതാണ്. ആശുപത്രി വളരെ ചെറിയതായിരുന്നു. ആശുപത്രികളുള്ളിലെ സ്വച്ഛത എന്ന അത്ഭുതപ്പെടുത്തി. അൽപ്പം പോലും പൊടിയോ അടുക്കോ ഇല്ലാതെ എല്ലാം വെട്ടിത്തിളങ്ങുന്ന ഒരു പ്രതീതിയായിരുന്നു. ഞങ്ങൾ അകത്ത് പ്രവേശിച്ചയുടനെ പിങ്ക് നിറത്തിലുള്ള യൂണിഫോം ധരിച്ച ഒരു നഴ്സ് ഞങ്ങളെ സ്വാഗതം ചെയ്തുകൊണ്ട് ഒരു കൊച്ചുമുറിയിലേക്ക് കൂട്ടിക്കൊണ്ടുപോയി. ജനലുകളൊന്നുമില്ലാത്ത, ഒരൊറ്റ വാതിൽ മാത്രമുള്ള എയർകണ്ടീഷൻ ചെയ്ത ഒരു കൊച്ചുമുറി. ഒന്നു രണ്ടു കസേരകളും വീതികുറഞ്ഞ ഉയരം കൂടിയ ഒരു കട്ടിലും അവിടെയുണ്ടായിരുന്നു. കട്ടിലിൻമേൽ

വിരിച്ചിട്ടിരുന്നത് ഒരു കടലാസ് ഷീറ്റായിരുന്നു. ആവശ്യം കഴിഞ്ഞാൽ ഉപേക്ഷിക്കാവുന്ന use and throw മോഡലിലാണ് അമേരിക്കയിലെ നിത്യോപയോഗസാമഗ്രികളുടെ സംവിധാനം. "Throw" ചെയ്യുന്നതിന് കർശനമായ ക്രമങ്ങളുണ്ടെന്നു മാത്രം.

വാവയുടെ നാപ്പി വൃത്തികോടിയുണ്ടാക്കുന്നതു കൊണ്ട് അതുമാറ്റി പുതിയ നാപ്പി കെട്ടിച്ചശേഷം വിളിക്കാൻ പറഞ്ഞിട്ട് നഴ്സ് പുറത്തേക്കു പോയി. അടുക്കായ നാപ്പി ഒരു പ്ലാസ്റ്റിക് ബാഗിലാക്കി അത് കളയാൻ

**അമേരിക്കയിൽ എല്ലാം കാലേകുട്ടി പ്ലാൻ ചെയ്യണം. അച്ഛനമ്മമാരുടെ കൂടെ ഒരു അധികപ്പറ്റായി ഞാനും കൂടെ പോയതാണ്. ആശുപത്രി വളരെ ചെറിയതായിരുന്നു. ആശുപത്രികളുള്ളിലെ സ്വച്ഛത എന്ന അത്ഭുതപ്പെടുത്തി.**

ഒരു കുപ്പത്തൊട്ടി അന്വേഷിച്ചു ചെന്നപ്പോൾ നഴ്സിന്റെ പ്രതികരണം എന്നെ വീണ്ടും അത്ഭുതപ്പെടുത്തി. "ഇത് ഇവിടെ കളയാൻ പാടില്ല. നിങ്ങൾ കൂടെ കൊണ്ടുപോകണം" വളരെ ഗൗരവത്തോടെയാണ് അവരതു പറഞ്ഞത്. ആശുപത്രിയുടെ സ്വർഗ്ഗതുല്യമായ സ്വച്ഛതയ്ക്കു പിന്നിലെ രഹസ്യം അപ്പോഴാണ് എനിക്കു പിടികിട്ടിയത്. അടുക്കായ ഒരു നാപ്പിയുടെ ഉച്ചാടനം പോലും ഒരു ക്രമസ

മാധാനപ്രശ്നമായിട്ടാണ് അവർ നേരിടുന്നതിൽ പ്രത്യേകിച്ച് പണിയൊന്നുമില്ലാതെ കൂടെ വന്ന ഞാൻ നാപ്പി ചുമക്കുന്ന ജോലി ഏറ്റെടുത്തു. നഴ്സ് വന്ന് ഞങ്ങളെ വേറൊരു മുറിയിലേക്ക് കൂട്ടിക്കൊണ്ടുപോയി. പുറം ലോകവുമായി യാതൊരു ബന്ധവുമില്ലാത്ത, ജനലുകളില്ലാത്ത, എയർകണ്ടീഷൻ ചെയ്തു സ്റ്റൈലൈസ് ചെയ്ത അടച്ചുപൂട്ടിയ അന്തരീക്ഷത്തിന്റെ ഒരു തുടർച്ചയായിരുന്നു ആ മുറികളൊക്കെ. ആദ്യം കൊച്ചുമാന്റെ തൂക്കം അളന്നുനോക്കി 19 പൗണ്ട് 12.5 ഓൺസ് എന്ന് നന്നായിയെടുത്തു. ഒരു പ്ലാസ്റ്റിക് പാത്തിയിൽ കിടത്തി കൂട്ടിയുടെ പാദം വലിച്ചു നേരവെച്ച് അവന്റെ നീളം അളന്ന് 32 ഇഞ്ച് എന്ന് കുറിച്ചെടുത്തു. ശിരസ്സിന്റെ ചുറ്റളവ് ഒരു ടേപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് അളന്നുകുറിഞ്ഞു. ശിരസ്സിന്റെ നെറ്റിയിലേക്ക് ചൂണ്ടിയിട്ട് 98.4 എന്നെഴുതിയെടുക്കുന്നത് കണ്ടപ്പോഴാണ് അതൊരു തെർമോമീറ്റർ ആണെന്നെനിക്ക് മനസ്സിലായത്. നഴ്സ് വീണ്ടും ഞങ്ങളെ പഴയ മുറിയിലേക്ക് കൂട്ടിക്കൊണ്ടുപോയി ഡോക്ടർ വരുന്നതുവരെ കാത്തിരിക്കാൻ പറഞ്ഞു.

ഇതിലെന്തിരിക്കുന്നു? തൂക്കവും ഉയരവും അളക്കുന്നതും മറ്റും നമ്മുടെ നാട്ടിലെ ആശുപത്രികളിലും പതിവുണ്ടല്ലോ എന്ന് ഞാനും ചിന്തിച്ചു. ഡോക്ടർ മുറിയിലെത്തിയപ്പോഴാണ് കാര്യം മനസ്സിലായത്. നഴ്സ് എഴുതിയെടുത്ത കുറിപ്പുൾപ്പെടെ ഒരു കെട്ട് കടലാസുകൾ അവർ കൊണ്ടുവന്ന ഫയലിൽ ഉണ്ടായിരുന്നു. കൂട്ടിയുടെ ജനനം പതിനഞ്ച് മാസം മുമ്പ് ന്യൂ ജർസിയിലായിരുന്നുവെങ്കിലും അന്ന് നോക്കിയിരുന്ന ഡോക്ടർ എഴുതി സൂക്ഷിച്ചിരുന്ന കാര്യങ്ങളും ഹ്യൂസ്റ്റണിലെ പുതിയ ഡോക്ടറുടെ



ഫയലിലുണ്ടായിരുന്നു എന്നറിഞ്ഞപ്പോഴാണ് രേഖകൾ സൂക്ഷിക്കുന്നതിലുള്ള അമേരിക്കക്കാരുടെ നിഷ്കർഷ എനിക്ക് ബോധ്യമായത്. കുത്തിവെയ്പ്പുകളുടെ കാര്യത്തിൽ മാതാപിതാക്കൾ എന്തോ സംശയം ഉന്നയിച്ചപ്പോൾ ന്യൂ ജഴ്സിയിലെ ഡോക്ടറുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് എത്തിക്കാമെന്നായിരുന്നു മറുപടി. കുട്ടിയുടെ ജനനം മുതൽ അനുവദയുള്ള മുഴുവൻ ആരോഗ്യവിവരങ്ങളും ആ ഫയലിലുണ്ടാവണമെന്ന് അവർക്ക് നിർബന്ധമുണ്ടായിരുന്നു.

നമ്മുടെ നാട്ടിൽ തൂക്കവും ഉയരവും മാത്രമല്ല പലതും അളന്നുകുറിച്ചെടുക്കുമെങ്കിലും അതിന്റെ കണക്കുകൾ സൂക്ഷിച്ചുവെയ്ക്കുന്ന ഒരു പതിവ് നമ്മളുടെ സമ്പ്രദായത്തിലില്ല. പാശ്ചാത്യരുടെ വ്യവസ്ഥകൾ അങ്ങനെയല്ല. തലമുറകൾ കഴിഞ്ഞാലും ഈ കണക്കുകൾ സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുമെന്ന് മാത്രമല്ല, പിന്നീട് ഇതേ കണക്കുകളിലൂടെ വളരുന്ന അനുഭവങ്ങൾ ചികിത്സയിലെ പോരായ്മകൾ പരിഹരിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യും. ആയിരത്തിത്തൊള്ളായിരത്തി നാൽപ്പതുകൾ തൊട്ട് രണ്ടുപതിറ്റാണ്ടുകാലം ഗർഭമിദ്രത്തിന് Diethyl Stilbesterol എന്ന ഒരു മരുന്നു കഴിച്ച സ്ത്രീകൾക്കു ജനിച്ച പെൺകുട്ടികൾക്ക് പ്രായപൂർത്തിയാകുമ്പോൾ കാൻസർ വരാനുള്ള സാധ്യതകൾ കൂടുതലാണെന്ന് 70-കളിൽ കണ്ടെത്തിയതും പിന്നീട് ആ ചികിത്സാ രീതി ഉപേക്ഷിച്ചതും ഇപ്രകാരം സൂക്ഷിച്ച കണക്കുകൾ പരിശോധിച്ചപ്പോൾ ലഭിച്ച സൂചനകളിൽ നിന്നാണ്.

ഫയലിന്റെ ഒരു കോപ്പി നമുക്ക് തന്നതിനുശേഷം ഹോന്റെ പ്രായമുള്ള ഒരു ശരാശരി കുട്ടിയുടെ മാസസികവളർച്ചയുടെ ലക്ഷണങ്ങളും മറ്റും ഡോക്ടർ വിശദീകരിച്ചു. "മൃഗങ്ങളെയും, പ്രവൃത്തികളും മറ്റും അനുകരിക്കും, കൈ വീശി ടാറ്റ എന്നു കാണിക്കും, ശരീരഭാ

ഗങ്ങളും ചുറ്റുമുള്ള സാധനങ്ങളും ചൂണ്ടിക്കാണിക്കും, ഓടിനടക്കും, ഉയരങ്ങളിലേക്ക് പിടിച്ചുകയറും, രണ്ട് 'blocks' ഉപയോഗിച്ച് ടവർ ഉണ്ടാക്കും, ഒറ്റവാചകത്തിലുള്ള ലളിതമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കും; ഉദാഹരണത്തിന്: പുറത്ത് പോ, അകത്ത് വാ, പിന്നോട്ട് നടക്കും, കപ്പൽനിന്നും കുടിക്കും, കടലാസിൽ കുത്തിക്കുറിക്കും. ഭാഷ-ഒന്നു മുതൽ മൂന്നു വാക്ക് വരെ പ്രതീക്ഷിക്കാം." എന്നിട്ട് കുട്ടിയുടെ പെരുമാറ്റം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗരേഖകൾ അടങ്ങിയ ഒരു കുറിപ്പ് മാതാപിതാക്കൾക്ക് കൈമാറി. "അച്ചടക്കം കുട്ടികളെ ജീവിക്കാൻ പ

**ഒന്നര മുതൽ രണ്ട് വയസ്സാകുമ്പോഴേക്കും അമേരിക്കയിലെ കുട്ടികൾ സ്വയം ആഹാരം കഴിക്കാനും ഒറ്റക്ക് കിടന്നുറങ്ങാനും തുടങ്ങുന്നു. നമുക്ക് ഈ വ്യവസ്ഥകൾ പലതും പുറന്തള്ളണമെന്ന് തോന്നിയേക്കാം.**

റിക്കുന്നതിനും അവരുടെ രക്ഷക്കും വേണ്ടിയാണ്, ശിക്ഷിക്കാൻ വേണ്ടിയല്ല. കുട്ടികളുടെ നൈസർഗ്ഗിക വാസനകളും പെരുമാറ്റരീതിയും ഉൾക്കൊള്ളാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ചുറ്റുമുള്ളതെല്ലാം അവരെ ആകർഷിക്കുന്നു. അപകടത്തിൽ ചെന്നുചാടാനുള്ള പ്രവണത കുട്ടികളുടെ ജന്മവാസനയാണ്. നിയന്ത്രണങ്ങളും നിയമങ്ങളും ആവുന്നത്ര ചുരുക്കുക. നിയമങ്ങൾ കുട്ടിയുടെ രക്ഷക്കുവേണ്ടിയുള്ളതാണ്. അച്ചടക്കം അടിച്ചേൽപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള വഴക്കുകൾ ഒഴിവാക്കുക. എന്തെങ്കിലും മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുന്നതിന് മുമ്പുതന്നെ അവനെ കാര്യം ധരിപ്പിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന്; അഞ്ചു മിനിറ്റ് കഴിഞ്ഞാൽ നമുക്ക് കിടക്കണം. ഒരു പേജുകൂടി വായിക്കാം അതു കഴിഞ്ഞാൽ നിർത്താം. സഹിക്കുകയുണ്ടെന്നു പെരുമാറ്റമായാൽ പോലും അമിതമായി പ്രതികരിക്കരുത്."

"നല്ല പെരുമാറ്റത്തിന് പ്രശംസയോ കളിപ്പാട്ടങ്ങളോ ആവാം. ഭക്ഷണം ഒരു സമ്മാനമാകരുത്" എന്ന വാച

കമാണ് ഏറ്റവും ശ്രദ്ധേയമായ പരാമർശം. അമിതമായി ആഹാരം കഴിച്ചു ശീലിപ്പിക്കുന്നതിൽ അമ്മമാർക്ക് വലിയൊരു പങ്കുണ്ടത്രേ! ചൊട്ടയിലെ ശീലം ചുടലവരെ എന്നാണല്ലോ പ്രമാണം. കുട്ടികൾക്ക് ആഹാരം കൊടുക്കുന്നതിലാണ് പാശ്ചാത്യരുടെ രീതി തികച്ചും വിഭിന്നമായിത്തോന്നിയിട്ടുള്ളത്. "എത്ര ചെറിയ കുട്ടിയായാലും ശരി, ആഹാരം കഴിപ്പിക്കുന്നതിലും ഒരു പോർക്കളമാകാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധിക്കണം! പതിനഞ്ചു മാസമായാൽ feeding bottle, pacifier എന്നിവ ഉപേക്ഷിക്കാൻ സമയമായി..." എന്നു തുടങ്ങുന്ന ആ ചട്ടങ്ങളായിരിക്കണം പാശ്ചാത്യരെ ബാല്യകാലം മുതൽതന്നെ നമ്മളിൽ നിന്ന് വളരെ വ്യത്യസ്തരാക്കുന്നത്. ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിനുമാത്രമുള്ള ഒരിടം, അതിനായി തയ്യാറാക്കിയ ഒരു പ്രത്യേക ഇരിപ്പിടം തൊട്ടു തുടങ്ങുന്ന അവരുടെ ചിട്ടപ്രധാനമുള്ള ജീവിതരീതി. ഒന്നര മുതൽ രണ്ട് വയസ്സാകുമ്പോഴേക്കും അമേരിക്കയിലെ കുട്ടികൾ സ്വയം ആഹാരം കഴിക്കാനും ഒറ്റക്ക് കിടന്നുറങ്ങാനും തുടങ്ങുന്നു. നമുക്ക് ഈ വ്യവസ്ഥകൾ പലതും പുറന്തള്ളണമെന്ന് തോന്നിയേക്കാം.

കുട്ടിയുടെ പല വിവരവും ഡോക്ടർ ചോദിച്ചറിഞ്ഞുവെന്നുമാത്രമല്ല, എന്തെങ്കിലും സംശയങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ അതു ചോദിച്ചറിയാനും അവസരം കൊടുത്തു. ഇതൊന്നും നമ്മുടെ നാട്ടിൽ പതിവിലല്ലെന്നല്ല, പക്ഷേ ഇത്ര വിശദമായി, വ്യക്തിപരമായ അന്വേഷണങ്ങളും മറ്റും അപൂർവമാണ്. മാത്രമല്ല അതിനുള്ള സൗകര്യങ്ങളുമില്ല. ഒരു കുറിപ്പെഴുതി രോഗിയെ പറഞ്ഞുവിടുക എന്ന രീതിയാണ് നമ്മുടെ നാട്ടിലെ പതിവ്. പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം കണ്ടെത്തുക, സാധിക്കുമെങ്കിൽ പരിഹരിക്കുക, ഇതാണ് നമ്മുടെ രീതി. പ്രശ്നങ്ങൾ മുൻകൂട്ടിക്കാണാനോ അവയ്ക്ക് പരിഹാരത്തിനുള്ള വഴികൾ കാലേകൂട്ടി ആലോചിക്കാനോ ഉള്ള വ്യവസ്ഥകളില്ല. എന്നാൽ പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളുടെ കഥ മറിച്ചാണ്. അപകടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക, ബുദ്ധിപരമായ നിയന്ത്രണങ്ങളിലൂടെ പ്രശ്നങ്ങൾ ആവുന്നത്ര ലഘൂകരിക്കുക എന്നതാണ് അവിടുത്തെ രീതി. ഹ്യൂസ്റ്റൺ നഗരമദ്ധ്യത്തിലുള്ള വളരെ വിശാലമായ ഹെർമൻ പാർക്കിലൂടെ നടന്നുപോകുമ്പോൾ ഒരു പരസ്യം സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്നത് കണ്ടു. '2009 ഏപ്രിൽ 29-ാംതീയതി ഈ പാർക്കിൽ ചത്തുകിടന്നിരുന്ന ഒരു വസ്തുവിന് പേപ്പടി വിഷബാ



☛ ധയേറ്റിട്ടുണ്ടായിരുന്നു (rabies). വ്യാലുകൾ അക്രമാസക്തമാകാറില്ല. എങ്കിലും കയ്യൊപ്പമടയാതെ അവ കടിക്കാനിടയുണ്ട്. വ്യാലിന്റെ കടിയേറ്റാലുടൻ വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടതാണ്. ഒരു വ്യാലിനെ കണ്ടാൽ ജീവനുള്ളതാണെങ്കിലും അല്ലെങ്കിലും നിങ്ങൾ അതിനെ കയ്യൊപ്പമടയരുത്. വ്യാലുകളുടെ ബഹളം കണ്ടാൽ ഉടനെ സ്ഥലം വിടുക. വ്യാലുകളെ കാണുകയോ അവയുടെ ശബ്ദം കേൾക്കുകയോ ചെയ്താൽ വിളിക്കേണ്ട ഫോൺ നമ്പർ: 713-845-1055

മേൽപ്പറഞ്ഞ പരസ്യം നമ്മുടെ നാട്ടിൽ പട്ടികടി യേന്നു നരകിക്കുന്നവരുടെ അവസ്ഥയും അമേരിക്കൻ പൗരന്മാർക്ക് ലഭിക്കുന്ന പരിഗണനയും തമ്മിലുള്ള അന്തരത്തിന് പിന്നിലുള്ള ആലോചനയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. അമേരിക്കയിൽ വ്യാലുകളിൽനിന്നും ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഇത്രയും പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുമ്പോൾ

**ആപത്തുകൾ ഒഴിവാക്കാൻ ഇത്രയേറെ മുന്നോട്ട് ചിന്തിക്കുന്നത് പ്രായോഗികമാണോ എന്നായിരിക്കും നമ്മുടെ നാട്ടുകാരുടെ വിചാരം. എന്നാൽ അതുതന്നെയാണ് വികസിത രാജ്യങ്ങൾ നമുക്കു നൽകുന്ന പാഠം. നമ്മുടെ പരാജയത്തിന്റെ പിൽപ്പിന്നിലുള്ള രഹസ്യവും ഇതുതന്നെ!**

നമ്മുടെ നാട്ടിലെ നിത്യസംഭവങ്ങളായ പട്ടികടി പത്രങ്ങളിലെ കൗതുകവാർത്തകളായിത്തന്നെ തുടരുന്നു. ആപത്തുകൾ ഒഴിവാക്കാൻ ഇത്രയേറെ മുന്നോട്ട് ചിന്തിക്കുന്നത് പ്രായോഗികമാണോ എന്നായിരിക്കും നമ്മുടെ നാട്ടുകാരുടെ വിചാരം. എന്നാൽ അതുതന്നെയാണ് വികസിത രാജ്യങ്ങൾ നമുക്കു നൽകുന്ന പാഠം. നമ്മുടെ പരാജയത്തിന്റെ പിന്നിലുള്ള രഹസ്യവും ഇതുതന്നെ! വളരുന്ന കുട്ടികളുടെ കാര്യത്തിലും ഈ മുൻകരുതലിന്റെ ദൃഷ്ടാന്തങ്ങൾ ഇത്ര വിശദമായി വിവരിച്ചതും ഈ സന്ദേശത്തിന്റെ പ്രസക്തി ഈ നിഷ്പന്ദനം വേണ്ടിയാണ്. ചികിത്സയുടെ ആവശ്യം വരാതിരിക്കാനുള്ള നയമാണ് സമൂഹത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് ഏറ്റവും ആവശ്യം. ബ്രിട്ടീഷുകാർ ഭരിച്ചിരുന്നപ്പോൾ ലോകമെമ്പാടും പേരെടുത്ത ചില പൊതു ആരോഗ്യ സ്ഥാപനങ്ങൾ ഇന്ത്യയിലുണ്ടായിരുന്നു. പകർച്ചവ്യാധികളുടെ കേളിരംഗമായിരുന്ന ഉഷ്ണമേഖലയിലെ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുന്നതിന് ചികിത്സയേക്കാൾ നല്ലത് രോഗങ്ങൾ വരാതെ നോക്കുന്നതാണെന്ന് കണ്ട ബ്രിട്ടീഷുകാർ സ്വാഭാവികമായും പൊതു ആരോഗ്യം അഥവാ Preventive Medicine ന് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകി. നിർഭാഗ്യകരമെന്നുപറയട്ടെ, സ്വാതന്ത്ര്യലബ്ധിക്കുശേഷം പൊതു ആരോഗ്യ മേഖലയിലെ പരിശീലനം മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങി നിൽക്കുന്ന ഒരു പാഠ്യപദ്ധതിയായി ചുരുങ്ങി. പൊതു ആരോഗ്യം ആരോഗ്യവകുപ്പിലെ

അവഗണിക്കപ്പെട്ട ഒരു ആലോചനയായിത്തീരുകയും ചെയ്തു. വാസ്തവത്തിൽ Preventive Health ഡോക്ടർമാരുടെ മാത്രം ഉത്സാഹം കൊണ്ട് നടപ്പാക്കാൻ സാധിക്കുന്ന ഒരു പദ്ധതിയല്ല. സമൂഹത്തിലെ പല മേഖലകളും സഹകരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കേണ്ട മേഖലയാണിത്. ഉദാഹരണത്തിന് മലമ്പനിയുടെ കാര്യം തന്നെയെടുക്കുക. മലമ്പനി ഒഴിവാക്കാൻ കൊതുക്കിനെ നിയന്ത്രിച്ചാൽ മതി. കൊതുക് നിയന്ത്രണത്തിന് ഡോക്ടർമാരുടെ ആവശ്യമില്ല. പേപ്പി വിഷബാധയെ നേരിടാൻ തെരുവുപട്ടികളെ നിയന്ത്രിച്ചാൽ മാത്രം മതി. മുമ്പാരിക്കൽ ഞാൻ അമേരിക്ക സന്ദർശിച്ചപ്പോൾ കൊതുക്കുകളെക്കുറിച്ച് ഗവേഷണം നടത്തുന്ന ഒരു വ്യക്തിയുമായി പരിചയപ്പെട്ടത് ഓർക്കുന്നു. രോഗം പരത്തുന്ന കൊതുക്കളെ അമേരിക്കയിലെവിടെയെങ്കിലും കണ്ടെത്തിയാൽ കൂടുതൽ വിവരത്തിന് അയാളുടെ ഉപദേശം തേടിയിരുന്നു. ഇപ്രകാരമുള്ള മുൻകരുതലുകളുടെ ഫലം കൊണ്ടായിരിക്കാം കൊതുക്കുകൾ ധാരാളമുള്ള ഹ്യൂസ്റ്റണിൽ പോലും മലമ്പനിയില്ലാത്തത്.

ആരോഗ്യമേഖലയുടെ സ്വകാര്യവൽക്കരണം വർദ്ധിക്കുന്നതോടും Preventive Health അപ്രസക്തമായിക്കൊണ്ടിരിക്കും. കാരണം രോഗങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നതുകൊണ്ട് സ്വകാര്യസ്ഥാപനങ്ങളുടെ ലാഭം കുറയുകയേ ഉള്ളൂ. ചികിത്സക്കുവേണ്ടി ഇന്ത്യ ചെലവാക്കുന്നതിന്റെ 60-80 ശതമാനം പണവും സ്വകാര്യമേഖലയിലേക്കാണ് ഒഴുകിയെത്തുന്നത്. ലോകത്തിലെ ഏറ്റവുമധികം സ്വകാര്യ പങ്കാളിത്തമുള്ള ആരോഗ്യവ്യവസ്ഥകളിലൊന്നാണ് ഇന്ത്യയുടേതെന്ന് ഈയിടെ Lancet-ൽ ഒരു പ്രശസ്ത വൈദ്യാഭ്യാസിക പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ഒരു ലേഖനത്തിൽ വായിച്ചതോർക്കുന്നു. രോഗങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുകയാണ് ഇന്ത്യയെപ്പോലുള്ള വികസ്വരരാജ്യങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും യോജിച്ച വ്യവസ്ഥ. പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളുടെ ഈ നയം നമ്മൾ സ്വീകരിക്കേണ്ട സമയം അതിക്രമിച്ചിരിക്കുന്നു. ചികിത്സ ഡോക്ടർമാരുടെ മാത്രം ചുമതലയാണെങ്കിൽ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളെ ഒഴിവാക്കുന്നതിനുള്ള വ്യവസ്ഥകൾ സമൂഹത്തിലെ എല്ലാ തലങ്ങളിലും വ്യാപിച്ചുകിടക്കുന്നു. എല്ലാ വസ്തുതകളും എഴുതി സൂക്ഷിക്കുന്ന പാശ്ചാത്യരുടെ സ്വന്ദായമാണ് അവരുടെ വിജയരഹസ്യമെന്ന് എനിക്ക് പലപ്പോഴും തോന്നിയിട്ടുണ്ട്. കുട്ടികൾ വളരുമ്പോൾ മുതൽ തുടങ്ങുന്ന വ്യവസ്ഥകൾ കൃത്യമായി നടപ്പിലാക്കുന്നതിൽ പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങൾ കൈക്കൊള്ളുന്ന നടപടികളിലേക്ക് ഒരു എത്തിനോട്ടം മാത്രമാണി ലേഖനം. ●

*മണിപ്പാൽ സർവകലാശാലയിലെ മണിപ്പാൽ കോളേജ് ഓഫ് ഹാർമസ്യൂട്ടിക്കൽ സയൻസിലെ ഹാർമസി പ്രക്ടീസ് വിഭാഗം തലവനാണ് ലേഖകൻ. കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് ഡോ. ഉണ്ണികൃഷ്ണനെ ബന്ധപ്പെടുന്നതിനുള്ള ഇ-മെയിൽ: cheruvaloor@yahoo.com*

**വൈദ്യശാല**

നാനൂറുവർഷത്തിലേറെ പഴക്കമുള്ള ഒരു പാരമ്പര്യവൈദ്യകുടുംബത്തിലെ അംഗമാണ് വനംവകുപ്പിൽ നിന്നും ടൈപ്യൂട്ടി കൺസർവേറ്ററായി റിട്ടയർ ചെയ്ത വി.കെ. ഫ്രാൻസിസ്. വർഷങ്ങളായി പാരമ്പര്യ ആയുർവേദ ചികിത്സചെയ്യുന്നുണ്ട് അദ്ദേഹം.

മരുന്നുകളിലോ പ്രയോഗത്തിലോ ഏതു തരത്തിലുള്ള സംശയനിവാരണത്തിനും വായനക്കാർക്ക് ഫ്രാൻസിസിനെ ബന്ധപ്പെടാവുന്നതാണ് (ഫോൺ: 9446492774).



**സ്തനവിദ്രധി (മുലയ്ക്ക് നീര്)**

വി.കെ. ഫ്രാൻസിസ്

പ്രസവിച്ച സ്ത്രീകളിൽ സർവ്വസാധാരണമായി കണ്ടുവരുന്ന ഒരു രോഗമാണ് സ്തനവിദ്രധി. പ്രസവിച്ച് മൂന്ന് മാസത്തിനുള്ളിലാണ് ഇത് കണ്ടുവരുന്നത്. മുലയിൽ ചുവപ്പും കഠിനമായ വേദനയും പാൽ വരാതിരിക്കുകയുമാണ് സാധാരണ ലക്ഷണം. ചിലർക്ക് കഠിനമായ പനിയും വരാറുണ്ട്. ആധുനിക ശാസ്ത്രത്തിൽ ഇതിന് ശസ്ത്രക്രിയയാണ് പലപ്പോഴും വിധിക്കാറുള്ളത്. ശസ്ത്രക്രിയ പലതുകൊണ്ടും കഴിയുമെങ്കിൽ ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. ഒന്നും വേണ്ട എന്ന് പറയുമ്പോൾ ഫലപ്രദമായ മറ്റ് മാർഗ്ഗമേതന്നെ ചോദ്യം ഉയരുക സ്വാഭാവികം. പരമ്പരാഗതമായി ഈ രോഗത്തിന് വളരെ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിച്ചു വരുന്ന ഒരു ഔഷധകൂട്ട് വിവരിക്കാം. (1) വെളുത്ത കുനിയുടെ (വെളുത്ത കുനിക്കുരു ഉണ്ടാകുന്ന കുനിയുള്ളി) ഇല പച്ചമഞ്ഞളും കൂടി അരച്ച് തേയ്ക്കുക, (2) കാഞ്ഞൂർ, വെളുത്ത തുമ്പപ്പൂവ്, പച്ചമഞ്ഞൾ, കറുകപ്പൂല്ല് ഇവ സമം പച്ചപ്പാലിൽ അരച്ച് ഓരോ മണിക്കൂർ ഇടവിട്ട് തേയ്ക്കുക. ഇത് വളരെ ഫലപ്രദമാണ്. മുലയിൽ പാൽ കെട്ടി നിൽക്കാതെ കുട്ടിയെക്കൊണ്ട് കുടിപ്പിയ്ക്കുകയോ, കറന്നുകളയുകയോ ചെയ്യുക എന്നതാണ് വരാതിരിക്കുവാനുള്ള സാധാരണ മാർഗ്ഗം. മേൽപ്പറഞ്ഞ വിധി പര്യക്ഷയിലെ അകിടവീക്കത്തിന് വളരെ നല്ല ഫലം കണ്ടിട്ടുണ്ട്. ●



### ജീവിച്ചു പഠിക്കുന്നവർ

# സാരംഗിനോട്...

കൂട് മാസിക 2016 ജൂൺ ലക്കത്തിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച 'സാരംഗ്' എന്ന ഉറവ് എന്ന ലേഖനത്തിനോടുള്ള പ്രതികരണം. തൃശ്ശൂർ സന്ദീപനി വിദ്യാനികേതനിൽ അധ്യാപികയാണ് ലേഖിക.

#### അനിത ശ്രീജിത്ത്

എന്നുകൊണ്ടാണ് സാരംഗ് രാജ്യത്തിനോടുള്ളുണ്ടായിട്ടുള്ള ബഹുമാനം വിദ്യാഭ്യാസ ചിന്തകളിലെ ഏറ്റവും വ്യത്യസ്തമായൊരു അ...

യെയും തനിക്കു താങ്ങേ ആകുന്ന രീതിയിലുള്ള ഒരു വിദ്യാഭ്യാസ രീതിയും വ്യക്തിത്വ വികസനവും ആണല്ലോ സാരംഗ് മുന്നോട്ടു വച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. അതേപോലെയും പഠിക്കുന്നവർക്കും പഠിപ്പിക്കുന്നവർക്കും സഹായകരമാകട്ടെ.

# സാരംഗിൽ നിന്നും...

(കൂട് മാസികയുടെ ജൂൺ ലക്കത്തിൽ സാരംഗിനെക്കുറിച്ച് പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ലേഖനത്തിനോട് പ്രതികരിച്ചുകൊണ്ട് ശ്രീമതി അനിത ശ്രീജിത് ജൂലൈ ലക്കത്തിൽ എഴുതിയ ലേഖനത്തിനുള്ള മറുപടി എഴുതി)

#### ഗോപാലകൃഷ്ണനും വിജയലക്ഷ്മിയും

വ്യക്തി നേടുന്ന വിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെയാണ് ഓരോ വ്യക്തിയുടേയും സ്വഭാവം രൂപപ്പെടുന്നത്. ആ സ്വഭാവം തന്നെയാണ് ആ വ്യക്തിയുടെ വ്യക്തിത്വം നിർണ്ണയിക്കുന്നതും. അതുപോലെ ഒരു സമൂഹം നേടുന്ന വിദ്യാഭ്യാസമാണ് അവരുടെ ചിന്തകളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത്.

വിദ്യാഭ്യാസം എന്നു കേൾക്കുന്നതേ അക്കാദമിക വിദ്യാഭ്യാസത്തെക്കുറിച്ചു മാത്രമാണ് നമ്മൾ ചിന്തിക്കുന്നത്. അതു വ്യക്തി നേടുന്ന വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ഒരു ശതമാനം പോലും ആകുന്നില്ല. മതങ്ങൾ, വ്യവസായ സ്ഥാപനങ്ങൾ, മാധ്യമങ്ങൾ, കലാ-സാഹിത്യ

പ്രസ്ഥാനങ്ങൾ, പരസ്യക്കമ്പനികൾ, സിനിമ-രാഷ്ട്രീയ കക്ഷികൾ തുടങ്ങി പലതും ചേർന്നാണ് ഒരു സമൂഹത്തിനു വിദ്യാഭ്യാസം കൊടുത്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ഇവയെല്ലാം ചേർന്നുണ്ടാകുന്ന വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ നിന്നു കിട്ടുന്ന ധാരണകളാണ് ഓരോ സമൂഹത്തെയും നിയന്ത്രിക്കുന്നത്. ഇവയെല്ലാം പരസ്പരം മൽസരിക്കുന്നുണ്ട്. ഒപ്പം പുതിയ ചിന്താഗതികളെ എതിർക്കുന്നുമുണ്ട്. ഇവയുടെ ചിന്താഗതികൾക്ക് നൂറ്റാണ്ടിനപ്പുറമുള്ള പഴക്കമുണ്ടാവാം. അവയെല്ലാം അന്നത്തെ അറിവും കഴിവും വെച്ചു അന്നത്തെ മനുഷ്യർ രൂപപ്പെടുത്തിയ ആശയങ്ങളാണ്. അത് ഇന്നത്തെ സാഹചര്യങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്നതല്ലെങ്കിൽ കൂടി സമൂഹം അതിനെ കൊണ്ടാടിയിരിക്കാൻ തയ്യാറാകുകയാണ്. ആയിരക്കണക്കിനു വർഷങ്ങളുടെ പഴക്കമുള്ള മതങ്ങളാണ് ഇതിൽ മുഖ്യം. നടന്നും മൂലങ്ങളുടെ പുറത്തു കയറി യാത്ര ചെയ്തും വളരെ പരിമിതമായ ചുറ്റുപാടുകളുമായി ഇടപഴകിയിരുന്നവർ കാലത്തെ ചിന്തകളിൽ നിന്നും രൂപപ്പെട്ടവയാണു മതങ്ങൾ. നൂറ്റാണ്ടിനപ്പുറം വ്യവസായവിപ്ലവത്തിനുശേഷം അന്നു

കൊണ്ടാണ് ഞങ്ങൾ കാര്യങ്ങൾ അറിയുന്നത്. അങ്ങനെയൊരു അറിവാണ് പലകാര്യങ്ങളിലും ഇവിടെ ചില മതങ്ങളും അതായത് മതങ്ങളും കണക്കാക്കുന്നത്.

പ്രസ്ഥാനങ്ങൾ, പരസ്യക്കമ്പനികൾ, സിനിമ-രാഷ്ട്രീയ കക്ഷികൾ തുടങ്ങി പലതും ചേർന്നാണ് ഒരു സമൂഹത്തിനു വിദ്യാഭ്യാസം കൊടുത്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ഇവയെല്ലാം ചേർന്നുണ്ടാകുന്ന വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ നിന്നു കിട്ടുന്ന ധാരണകളാണ് ഓരോ സമൂഹത്തെയും നിയന്ത്രിക്കുന്നത്.

ഇവയെല്ലാം പരസ്പരം മൽസരിക്കുന്നുണ്ട്. ഒപ്പം പുതിയ ചിന്താഗതികളെ എതിർക്കുന്നുമുണ്ട്. ഇവയുടെ ചിന്താഗതികൾക്ക് നൂറ്റാണ്ടിനപ്പുറമുള്ള പഴക്കമുണ്ടാവാം. അവയെല്ലാം അന്നത്തെ അറിവും കഴിവും വെച്ചു അന്നത്തെ മനുഷ്യർ രൂപപ്പെടുത്തിയ ആശയങ്ങളാണ്. അത് ഇന്നത്തെ സാഹചര്യങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്നതല്ലെങ്കിൽ കൂടി സമൂഹം അതിനെ കൊണ്ടാടിയിരിക്കാൻ തയ്യാറാകുകയാണ്. ആയിരക്കണക്കിനു വർഷങ്ങളുടെ പഴക്കമുള്ള മതങ്ങളാണ് ഇതിൽ മുഖ്യം. നടന്നും മൂലങ്ങളുടെ പുറത്തു കയറി യാത്ര ചെയ്തും വളരെ പരിമിതമായ ചുറ്റുപാടുകളുമായി ഇടപഴകിയിരുന്നവർ കാലത്തെ ചിന്തകളിൽ നിന്നും രൂപപ്പെട്ടവയാണു മതങ്ങൾ. നൂറ്റാണ്ടിനപ്പുറം വ്യവസായവിപ്ലവത്തിനുശേഷം അന്നു



➤ ഞായ സാമൂഹ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്കു പരിഹാരമായി അന്നത്തെ മനുഷ്യർ രൂപപ്പെടുത്തിയ പ്രത്യയശാസ്ത്രങ്ങൾ. ഇന്ത്യയെ സംബന്ധിച്ച് ഒന്നര നൂറ്റാണ്ടുമുൻ ഇവിടെ കച്ചവടത്തിനു വന്നവർ അവരുടെ കച്ചവടം മെച്ചപ്പെടുത്താനായി രൂപപ്പെടുത്തിയ ഔപചാരിക വിദ്യാഭ്യാസം. ഇവയെല്ലാം ചേർന്നാണ് ഇന്ത്യൻ സമൂഹത്തിന്റെ ചിന്തകൾ നിയന്ത്രിക്കുന്നത്. ഒരു ചുവടു മുന്നോട്ടു വയ്ക്കണമെന്നു കരുതിയാൽ ഒൻപതു കോടി ചുവടുകൾ പിന്നോട്ടുപിടിക്കുന്ന ഈ സാമൂഹ്യസാഹചര്യത്തിൽ നിന്നു വേണം ഒരു പുതിയ വിദ്യാഭ്യാസ പദ്ധതി നേരിടുന്ന വെല്ലുവിളികളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാൻ.

ഭരണമാറ്റം കൊണ്ട് ബഹുഭൂരിപക്ഷം വരുന്ന സാധാരണക്കാരനു ഗുണം കിട്ടുന്നൊരു സാമൂഹ്യമാറ്റവും ഇവിടെ ഉണ്ടാവാൻ പോകുന്നില്ല. നിലനില്പിന്റേതായ സാമൂഹ്യമാറ്റമാണ് ഇനി ഉണ്ടാവേണ്ടത്. അതുണ്ടാവണമെങ്കിൽ വിദ്യാഭ്യാസമാറ്റം ഉണ്ടായേ പറ്റൂ. ഉപജീവനത്തിനും അതിജീവനത്തിനും വേണ്ടിയുള്ള വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ

**നിലനില്പിന്റേതായ സാമൂഹ്യമാറ്റമാണ് ഇനി ഉണ്ടാവേണ്ടത്. അതുണ്ടാവണമെങ്കിൽ വിദ്യാഭ്യാസമാറ്റം ഉണ്ടായേ പറ്റൂ. ഉപജീവനത്തിനും അതിജീവനത്തിനും വേണ്ടിയുള്ള വിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെ മാത്രമേ അത്തരമൊരു സാമൂഹ്യമാറ്റം സംഭവിക്കുകയുള്ളൂ താനും.**

ലൂടെ മാത്രമേ അത്തരമൊരു സാമൂഹ്യമാറ്റം സംഭവിക്കുകയുള്ളൂ താനും.

മേൽ സൂചിപ്പിച്ച ഏതെങ്കിലും വിഭാഗങ്ങൾ അത്തരത്തിലൊരു സാമൂഹ്യമാറ്റം ഇഷ്ടപ്പെടുമോ? ഇവിടത്തെ അതിശക്തമായൊരു സമൂഹമാണത്. പരമ്പരാഗത വിശ്വാസങ്ങളുമായി ഇവിടെ നിലനിൽക്കുന്നവർ. പക്ഷിനെപ്പോലും ഇരുട്ടാണെന്ന് ഉരുവിട്ടു പഠിച്ചു ശീലിച്ചവർ. ഇവയെയാക്കി നേരിട്ടുകൊണ്ടല്ലാതെ ഇവിടെ ഒരു വിദ്യാഭ്യാസ മാറ്റവും സാദ്ധ്യമാകുമായിരുന്നില്ല. തുടക്ക കാലത്ത് അത് രൂക്ഷമായിരുന്നു. ഇത്തരം എതിർപ്പുകൾ സാരംഗിന്റെ വളർച്ചയെ എന്നും സാരമായി ബാധിച്ചിരുന്നു. സമഗ്രമായ മാറ്റത്തിൽ കുറഞ്ഞുള്ളതൊന്നുകൊണ്ടും ഞങ്ങൾ തൃപ്തരായിരുന്നില്ല എന്നതും പ്രശ്നത്തെ കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണമാക്കി.

ഞങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് വിദ്യാഭ്യാസ പ്രവർത്തനം തുടങ്ങുന്നത് 1979-ൽ ആണെങ്കിൽ പോലും സാരംഗ് എന്ന പേരിൽ ഇന്നത്തെ രീതിയിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ തുടങ്ങുന്നത് 1982 ജൂണിലാണ്. അന്നു ഞങ്ങൾ പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരുന്ന കാര്യങ്ങൾ കേൾക്കാൻ ആരുമുണ്ടായിരുന്നില്ല. ഞങ്ങൾക്കു വട്ടാണെന്നു പറഞ്ഞ് ഞങ്ങളെ അകറ്റി നിർത്തിയ സ്ഥാനത്തു നിന്നും സാരംഗ് പൊതുസമൂഹത്തിൽ ഇന്നൊരു ചർച്ചാവിഷയമായിട്ടെങ്കിലും വരുന്നുണ്ടെങ്കിൽ സമൂഹം സാരംഗിനെ പരിഗണിക്കുന്നു എന്നല്ലേ

അർത്ഥം? ആധുനിക കേരളത്തിൽ സ്വന്തം കുഞ്ഞിനെ ഔദ്യോഗിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിനയക്കാത്ത ആദ്യത്തെ മാതാപിതാക്കൾ ഞങ്ങളായിരിക്കാനാണു സാദ്ധ്യത. ഇന്നത്തെ അവസ്ഥ നോക്കൂ. കോഴിക്കോട് എലമെന്റ് സിലെ ടോമി മാത്യുവും ഭാര്യയും, ആലപ്പുഴയിലെ ജോൺ ബേബിയും ഭാര്യ മിനിയും, ഇരിട്ടിയിലെ ജോർജ്ജ് ജോസഫും ഭാര്യ ഓമനയും തുടങ്ങി എത്രയോ പേർ മക്കളെ ഔപചാരിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിനയച്ചിട്ടില്ല. ജോൺ ബേബിയുടെയും മിനിയുടെയും മക്കൾ രണ്ടു പേരും ഔപചാരിക വിദ്യാലയങ്ങളിലൊന്നും പോയിട്ടില്ല. സാരംഗിലും പഠിച്ചിട്ടില്ല. മുത്തമകൻ മിനോൺ മമ്മൂട്ടിയുടേയും മോഹൻലാലിന്റെയും ഇന്ദ്രജിത്തിന്റെയും മറ്റും കൂടെ അഭിനയിക്കുന്നു. ദേശീയ അവാർഡുവരെ വാങ്ങിക്കുന്നു. അവനാകട്ടെ സിനിമയിൽ നിന്നു കിട്ടുന്ന പണംകൊണ്ട് സ്വന്തമായൊരു ലൈബ്രറി ഉണ്ടാക്കാൻ ഉപയോഗിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഔപചാരിക വിദ്യാഭ്യാസം നേടുന്നവരിൽ എത്രപേർക്ക് ഇങ്ങനെ ചെയ്യാനാവും? കുട്ടികളെ സ്കൂളിലേക്കൊരു പഠിപ്പിക്കാൻ കഴിയും എന്നു മനസ്സിലാക്കിയവരുടെ എണ്ണം പെരുകുന്നുണ്ട്. അതുപോലെ സാരംഗിലേക്കു കുട്ടികളെ വിടാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരുടെയും എണ്ണം കൂടി വരികയാണല്ലോ. ഇവരൊന്നും വിവരമില്ലാത്തവരല്ല. ഈ ഇന്റർനെറ്റു യുഗത്തിൽ അറിവു നേടാൻ പള്ളിക്കൂടം വേണമെന്നില്ല. അന്വേഷണബുദ്ധി വളർത്തിയെടുത്താൽ മാത്രം മതി. ഈ പറഞ്ഞ ഏതു കുട്ടികളോടും സംസാരിച്ചു നോക്കൂ. അവരുടെ പ്രായത്തിലുള്ള അഭ്യസ്തവിദ്യരേക്കാൾ അവർക്ക് പ്രായോഗികജ്ഞാനവും, ജീവിതവികാസവും, പൊതുവിജ്ഞാനവും ഉണ്ടെന്നു കണ്ടെത്താനാവും.

സാരംഗിന്റെ കഥയെടുത്താൽ മൊസ് എന്ന സിനിമ സംവിധായകൻ സാരംഗിൽ പഠിച്ചതാണല്ലോ. അവർക്കുമുണ്ടൊരു കുഞ്ഞത്. അതിനെ ഔപചാരിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിനയക്കാൻ സാദ്ധ്യതയില്ലെന്നാണറിവ്. ഹൈസ്കൂളിലെത്തിയിട്ടും അക്ഷരമോ ചതുഷ്ക്രിയകളോ അറിയാത്തതിനെ തുടർന്ന് രക്ഷിതാക്കൾ കുട്ടികളെ അവിടെ നിന്നു പിൻവലിച്ച് സാരംഗിലെത്തിച്ചു. അവതോളം വരുന്ന അവരെ രണ്ടു കൊല്ലത്തേക്കെങ്കിലും സഹായിക്കാനുള്ള നിയോഗവും ഞങ്ങൾക്കുണ്ടായല്ലോ. ഇവിടെ നിന്നും അക്ഷരമൊത്ത് ഭാഷകളും എണ്ണൽസംഖ്യ തൊട്ടു കണക്കും പഠിച്ച് പരീക്ഷ എഴുതി മുഖ്യധാരയിലെത്തി ഡിഗ്രി എടുത്തവരും, വിദേശത്തുപോയി ജോലി ചെയ്യുന്നവരുംവരെ അക്കൂട്ടത്തിൽ നിന്നും ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്.

സാരംഗ് പല ഘട്ടങ്ങളിലൂടെയാണ് പാഠ്യപദ്ധതി ഉണ്ടാക്കിയെടുത്തത്. പലതും പരീക്ഷിച്ചു തന്നെയാണ് കണ്ടെത്തിയത്. അതുപോലെതന്നെ അദ്ധ്യാപക പരിശീലനവും. സർക്കാർ നിശ്ചയിച്ച യോഗ്യതയുള്ളവർക്കു പോലും സാരംഗിന്റെ പാഠ്യപദ്ധതി ഉൾക്കൊള്ളാനോ അതുമായി ഒത്തുപോകാനോ കഴിയാതെ പോയി. അതു ഒറ്റൊരു



Photo/ Koodu Magazine

പ്രതിസന്ധിയായിരുന്നു

കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ വേണ്ടുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ഞങ്ങൾ അഗാധമായ മൗനത്തിൽ ആയിപ്പോകാറുണ്ട്. അക്കാലങ്ങളിൽ സാരംഗിന്റെ പ്രവർത്തനം നിർത്തിപ്പോയി എന്നുവരെയുള്ള പ്രചാരണങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്. അക്കാലത്ത് ഒരിക്കൽ സാരംഗിലേക്ക് അന്വേഷിച്ചു വന്ന ഒരാളോട് ഞങ്ങൾ സ്ഥലം വിറ്റുപോയെന്നും അതു വാങ്ങിയതു താനാണെന്നും വരെ പറഞ്ഞവർ ഈ ലോകത്തു ജീവിപ്പിച്ചിരിപ്പുണ്ട്! പുച്ചുക്കു വിളയാട്ടം, എലിക്കു പ്രാണവേദന എന്നല്ലേ ചൊല്ലൂ!

സാരംഗിൽ കുട്ടികളെ എടുക്കുന്നതിന് യാതൊരു നിബന്ധനയും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. ഞങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിയാവുന്നവർ കുട്ടികളുമായി വരുന്നു. കുട്ടികളെ ഞങ്ങളെ ഏൽപ്പിക്കുന്നു മടങ്ങിപ്പോകുന്നു. ചിലർ മുൻകൂട്ടി പറയുകപോലും ചെയ്യാതെ വന്നിട്ടുണ്ട്. ഞങ്ങൾ ആരോടും ഫീസ് വാങ്ങിയിട്ടില്ല. ചിലർ ആഹാരച്ചെലവു തന്നു. ചിലർ തനിച്ചുപലരും കുറച്ചു കഴിയുമ്പോൾ വീട്ടിലെ സമ്മർദ്ദത്തിനു വഴങ്ങി കുട്ടികളെ തിരിച്ചുകൊണ്ടുപോകുന്നു. ഒടുവിൽ കുട്ടികളെ പിൻവലിക്കാൻ അവർ നിർബന്ധിതരാവും. നമ്മൾ ഹൃദയവേദനയോടെ നോക്കി നിൽക്കും. ഇതു പരിഹരിക്കുന്നതിനായി ഞങ്ങൾക്കു ചില നിബന്ധനകൾ വയ്ക്കേണ്ടി വന്നു. വിദ്യാഭ്യാസത്തെ ഗൗരവമായി കാണുന്നവരെ തിരിച്ചറിയാൻ ആ നിബന്ധനകൾ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്.

കുട്ടികളെ ചേർക്കാൻ അച്ഛനും അമ്മയും നിർബ്ബന്ധമായും ഒരുമിച്ചു വന്ന് സമ്മതം പറയണം. അവർ കുട്ടികളുമായി ഒരു വർഷം



എട്ടു ക്യാമ്പുകളിൽ പങ്കെടുക്കണം. ആദ്യം ഒരു ഏകദിന ശില്പശാല. പിന്നീട് മുക്കു ന്നു ദിവസം ഞങ്ങൾ ഒന്നിച്ചു ജീവിക്കുന്ന ആറു ക്യാമ്പുകൾ. ഏറ്റവും ഒടുവിൽ രക്ഷി താക്കളെ കൂടാതെ കുട്ടികൾ മാത്രമായിട്ട് ഒരാഴ്ചത്തെ സഹവാസം.

എന്താണു സാരം, സാരംഗിന്റെ പാഠ്യ പദ്ധതി എന്താണ്, അതിന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ എന്താക്കെയാണ്, എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇത്തരം വിദ്യാഭ്യാസ പദ്ധതി തുടങ്ങി രക്ഷിതാക്കൾക്ക് വിദ്യാഭ്യാസത്തിലുള്ള പങ്കു, അതിനായി എന്തൊക്കെ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട് എന്നൊക്കെയുള്ള വിഷയങ്ങൾ വരെ ഈ ക്യാമ്പുകളിൽ ചർച്ചയ്ക്കു വരുന്നു. ഈ പരി പാടി ഇഷ്ടപ്പെടാത്തവർക്ക് ഏതു ഘട്ടത്തിലും പിരിഞ്ഞു പോകാം. അങ്ങനെ ശേഷിക്കു ന്നവരുടെ കുട്ടികളെ മാത്രമേ സാരംഗിൽ ചേർക്കുകയുള്ളൂ. കഴിഞ്ഞ ഒരു വർഷം കൊണ്ട് അത്തരത്തിലുള്ള ആദ്യ ബാച്ചിന്റെ പരിശീലനം വിജയകരമായി പൂർത്തിയാക്കി കഴിഞ്ഞു. സെപ്റ്റംബറിൽ രക്ഷിതാക്കൾ കൂടെയില്ലാതെ കുട്ടികൾക്കു മാത്രമായി ഒരു ക്യാമ്പ് നടത്തുന്നുണ്ട്. അതും വിജ യകരമായി പൂർത്തിയാക്കുന്നതോടെ ആ കുട്ടികൾ സാരംഗിലെ വിദ്യാർത്ഥികളാകാൻ യോഗ്യരാകുന്നു.

ഇക്കൂട്ടത്തിൽ ഇരിട്ടിയിലുള്ള ജോർജ്ജ് ജോസഫും ഭാര്യ ഓമനയും ഉണ്ട്. വിവാഹ ത്തിനു മുമ്പേ തന്നെ മക്കളെ സാരംഗിൽ വിടണമെന്ന് ആഗ്രഹിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ ജോർജ്ജ്.

പുതിയ രക്ഷിതാക്കളുടെ ആവശ്യപ്രകാരം എറണാകുളത്തും ചെന്നൈയിലും ബാം ഗ്ലൂരുമായി ഓരോ ഏകദിന ശില്പശാലകൾ നടത്തുന്നുണ്ട്. ഓഗസ്റ്റ് ഏഴാം തീയതിയാണ്

എറണാകുളത്തെ ശില്പശാല.

ഇത്തരം പരിപാടികൾക്ക് ആവശ്യത്തിലേ റെ പരസ്യം കൊടുത്ത് ആളെ കൂട്ടാനോ മാ ധ്യമങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ ക്ഷണിക്കാനോ ഞങ്ങൾ ശ്രമിച്ചിട്ടില്ല. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ഞങ്ങ ലുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ എല്ലാം എല്ലാവരും അറിയണമെന്നുമില്ല. അമിത പ്രശസ്തി ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങളെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുമെന്ന് മുന്നേതന്നെ ബോധ്യമുണ്ടാ യിരുന്നു. അതുകൊണ്ട് വളരെ സമയമെടു ത്ത് വളരെ ആസൂത്രിതമായിട്ടേ ഞങ്ങൾ മുന്നോട്ടു പോവാനുള്ളൂ. കാണിക്കുളുടെ കയ്യ ടിക്കുന്നസരിച്ച് കളിയുടെ ആവേശം കൂട്ടുന്ന വിനോദ പരിപാടിയല്ല വിദ്യാഭ്യാസം. നമ്മൾ മനുഷ്യക്കുഞ്ഞുങ്ങളെയാണു കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത്. മനുഷ്യന്റെ കൈകളിലാണ് ലോ കത്തിന്റെ ഭാവി എന്ന നല്ല ബോധ്യവും ഞങ്ങൾക്കുണ്ട്.

സർക്കാർ സ്കൂളുകളിൽ ഒരുതരം പരി ഷ്കാരങ്ങളും നടത്താൻ അദ്ധ്യാപക സം ഘടനകൾ സമ്മതിക്കുമായിരുന്നില്ല. അതു കൊണ്ടു തന്നെയാണ് സുരക്ഷിതമെന്നു പലരും കരുതുന്ന സർക്കാർജോലി ഞങ്ങൾ ഉപേക്ഷിച്ചത്. അന്നത് ചെയ്തില്ലായിരുന്നെ കിൽ ഞങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന് യാതൊരു അർത്ഥവും ഇല്ലാതെ പോവുമായിരുന്നു.

വിദ്യാഭ്യാസം ജീവിതാഭ്യാസമാണെന്ന് ഞങ്ങൾ 1979-ൽ പോലും തിരിച്ചറിഞ്ഞിരുന്നില്ല. അന്ന് ഞങ്ങൾ ഇറക്കിയ ഒരു ലഘു ലേഖയുടെ വിഷയം തന്നെ അതായിരുന്നു. പക്ഷേ, അതെങ്ങനെ നടപ്പിൽ വരുത്തും എന്ന് അന്നറിയില്ലായിരുന്നു. ജീവിതത്തിൽ നിന്നു വേർപെട്ട വിദ്യാഭ്യാസം മനുഷ്യനെ മനുഷ്യനല്ലാതാക്കുകയാണ്.

നമ്മുടെ ജീവിതാവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റാനും നമ്മുടെ ജീവിതപ്രശ്നങ്ങൾക്കു പരിഹാരം കാണാനും ഉപകരിക്കാത്ത വിദ്യാഭ്യാസം ആർക്കു വേണ്ടിയാണ്, എന്തിനു വേണ്ടിയാ ണ്? ഒരു ജോലി കിട്ടിയാൽ വിജയകരമായി ജീവിക്കാനാകുമോ? കൈ നിറയെ പണം കി ട്ടിയാൽ വിജയകരമായി ജീവിക്കാനാകുമോ? സഹജീവികൾ കഷ്ടപ്പെട്ടു പണിയെടുത്താ ലും അതൊഴുപ്പിട്ടിണി മാറുന്നില്ല എന്നതു നമ്മൾ കാണുന്നില്ല. അതേസമയം ചെയ്യുന്ന പണിക്ക് അർഹതപ്പെട്ടതിനേക്കാൾ കൂലി യും വാങ്ങി, അതിനു പുറമെ കൈക്കൂലിയും വാങ്ങി, പിന്നെയും പോരാതെ ശമ്പളവർദ്ധ നവിയായി മുറവിളി കൂട്ടുന്ന കണ്ണിൽ ചോ രയില്ലാത്ത ഉദ്യോഗസ്ഥരെ പടച്ചു വിടുന്ന ഈ കച്ചവട വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ മനുഷ്യത്വ മില്ല. ഇത്തരം വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ എന്തെന്തു മെച്ചമുണ്ടെങ്കിലും മനുഷ്യത്വം ഇല്ലെന്നതു കൊണ്ടു തന്നെ അതു സർവ്വനാശത്തിന്റെ കാരണവുമാകുന്നു എന്ന് ചരിത്രം നമ്മെ പ റിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. വർത്തമാനകാലവും അതു തന്നെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നു.

**സർക്കാർ സ്കൂളുകളിൽ ഒരുതരം പരി ഷ്കാരങ്ങളും നടത്താൻ അദ്ധ്യാപക സംഘടനകൾ സമ്മതിക്കുമായിരുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടു തന്നെയാണ് സുരക്ഷി തമെന്നു പലരും കരുതുന്ന സർക്കാർ ജോലി ഞങ്ങൾ ഉപേക്ഷിച്ചത്. അന്നത് ചെയ്തില്ലായിരുന്നെങ്കിൽ ഞങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന് യാതൊരു അർത്ഥവും ഇല്ലാതെ പോവുമായിരുന്നു.**

അദ്വൈതവിദ്യർ ലോകം മുഴുവൻ ഓ ടി നടന്നു യുദ്ധം ചെയ്യുന്നു, തീവ്രവാദം പ്രചരിപ്പിക്കുന്നു, വിഭവങ്ങൾ മുയ്യാടും നശി പിക്കുന്നു. ഇതിന്റെയെല്ലാം ഫലമായി കു ടിനെന്റയെല്ലാം തൊട്ട് സുര്യഘോരം വരെ നമ്മൾ അനുഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ആഗോളതാപനം ആഗോളവ്യാപകമായ ദുരിതങ്ങൾക്കു വഴിവെച്ചിരിക്കുകയാണ്. ലോകത്തുള്ള സകലമാന പേരെയും ഒരു പോലെ ബാധിക്കുന്നതും ലോകത്തിന്റെ നിലനില്പിനെത്തന്നെ ചോദ്യം ചെയ്യുക യും ചെയ്യുന്ന ഈ വിഷയം ഇന്നും പാഠ്യ പദ്ധതിയിൽ വേണ്ടത്ര പ്രാധാന്യത്തോടെ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടില്ല.

ജീവിച്ചു പരിശീലിക്കാനുള്ളതാണു സാ രംഗിന്റെ പാഠ്യപദ്ധതി. ആവശ്യത്തിനല്ലാതെ ഒരു മരവും മുറിക്കരുത്. മലകളും പാറകളും മറ്റു പ്രകൃതിവിഭവങ്ങളും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതു സൂക്ഷിച്ചു വേണം എന്നൊക്കെ കുട്ടികൾ ജീവിതം കൊണ്ടു ശീലിക്കുകയാ ണ്. വെള്ളം ഉപയോഗിക്കുന്നതിലെ മിതത്വം മുതൽ മഴവെള്ള ശേഖരണം, നീർമറി വികസ നം, അതിന്റെ സംരക്ഷണം എന്നിവയെല്ലാം സാരംഗിലെ കുട്ടികളെ ക്ലാസ് എടുത്തു പ റിപ്പിക്കേണ്ടി വരാറില്ല. ആരോഗ്യ പരിപാല നത്തിന്റെ കാര്യവും അങ്ങനെതന്നെ. രോഗം വന്നതിനു ശേഷം ആശുപത്രി

യിലേക്ക് ഓടുന്ന ശീലം സാരംഗിലെ കുട്ടികൾക്കുണ്ടാവുകയില്ല. അലോപ്പതി ചികിത്സയെന്നല്ല ഏതൊരു ചികിത്സയേയും തള്ളിപ്പറയാനും ഞങ്ങൾ ശീലിപ്പിക്കുകയില്ല. ഇന്നോളം മനുഷ്യൻ കണ്ടെത്തിയ ചികിത്സാ രീതികൾക്ക് ഓരോന്നിനും അതിന്റേതായ സ്ഥാനവുമുണ്ട്. ഉചിതമായ സമയത്ത് ഉചിതമായ ചികിത്സാ രീതി. അതാണ് സാരംഗിന്റെ നയം. ആ ഔചിത്യബോധം മറ്റൊരാൾക്കു കാരുത്തിലും പിന്തുടരാനും കഴിയത്തക്ക വിധമാണ് സാരംഗിന്റെ പാഠ്യപദ്ധതി. ആഹാരം, ചിട്ടയായ ജീവിത ശീലങ്ങൾ എന്നിവയിലൂടെ കടന്നു പോകുന്ന ഒരു കുട്ടിക്കും സാധാരണഗതിയിൽ അസുഖങ്ങൾ വരാറുണ്ടല്ല. കൂടാതെ വീട്ടു വൈദ്യവും അവർ പരിശീലിക്കുന്നുണ്ട്. പണിയെടുത്തുണ്ടാക്കുന്ന പണം മുഴുവനും ചന്തയിൽ കിട്ടുന്നതൊക്കെ വാങ്ങിക്കൂട്ടി കളഞ്ഞു കൂളിക്കുന്ന സ്വഭാവവും സാരംഗിലെ കുട്ടികൾ ശീലിക്കില്ല. ഇതൊക്കെ പറഞ്ഞാൽ സാരംഗ് പ്രകൃതിസംരക്ഷണത്തിന്റെ സ്കൂളാണെന്നാണ് ആളുകളുടെ ധാരണ.

പ്രകൃതിസന്ദേഹികൾ മാത്രമാണ് സാരംഗിൽ കുട്ടികളെ അയക്കുന്നത് എന്നൊക്കെയാണു ചിലരുടെ വിശ്വാസം. വളരെ അതിശയം തോന്നുന്ന ഒരു കാര്യം പറയാം.

**ഞങ്ങളോട് വളരെ അടുത്തു ബന്ധം പുലർത്തുന്ന പ്രകൃതിസംരക്ഷണ പ്രവർത്തരുടെ കുട്ടികളെ പോലും സാരംഗിൽ വിട്ടിട്ടില്ല. ആ രംഗത്തുള്ള ആരുംതന്നെ ബദൽ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് കുട്ടികളെ അയച്ചതായ അറിവുമില്ല.**

ഞങ്ങളോട് വളരെ അടുത്തു ബന്ധം പുലർത്തുന്ന പ്രകൃതിസംരക്ഷണ പ്രവർത്തരുടെ കുട്ടികളെ പോലും സാരംഗിൽ വിട്ടിട്ടില്ല. ആ രംഗത്തുള്ള ആരുംതന്നെ ബദൽ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് കുട്ടികളെ അയച്ചതായ അറിവുമില്ല. സാരംഗ് ഒരു പ്രകൃതി പള്ളിക്കൂടെയേയല്ല. പല എഴുത്തുകാരും പറയുന്നതുപോലെ നൂറു ശതമാനം പ്രകൃതിക്കിണങ്ങി ജീവിക്കുന്നവരല്ല ഞങ്ങൾ. ഇനിയുള്ള കാലത്ത് ആർക്കും അങ്ങനെ ജീവിക്കാനുമാവില്ല. അതു യുക്തിക്കു നിരക്കാത്ത സങ്കല്പമാണ്. ഞങ്ങൾ സ്വപ്നജീവികളേയല്ല. അങ്ങനെയെങ്കിൽ സാരംഗിൽ രാഷ്ട്രീയം പഠിപ്പിക്കുന്നുണ്ടല്ലോ. കന്നി വോട്ടു ചെയ്യും മുൻപേ രാഷ്ട്രം എന്താണെന്നും രാഷ്ട്രീയമെന്താണെന്നും വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കത്തക്ക വിധമാണ് സാരംഗിലെ ജീവിതം. പാഠ്യപുസ്തകം കേട്ടു കൊണ്ടും വായ് നിറയെ എതിർകക്ഷികളെ ചീത്ത പറയുന്നതു കേട്ടു കൊണ്ടും. കീഴ് നിറയെ കാശുകിട്ടിയതുകൊണ്ടും മറ്റും രേഖപ്പെടുത്തേണ്ട തല്ല വോട്ടവകാശം. ജനാധിപത്യ രാജ്യത്തെ ഏറ്റവും ഉത്തരവാദിത്വം രാഷ്ട്രത്തിന്റെ നിലനില്പിനായി ഒരു പൗരൻ ചെയ്യേണ്ടതുമായ കടമയാണത്. നമ്മുടെ വിവരക്കേടും ഉത്തരവാദിത്തമില്ലായ്മയും കൊണ്ട്

# ഒരു പുതിയ വിദ്യാലയം

കെ.വി. ദയാൽ

ജൂലൈ ലക്കം കൂട് മാസികയിൽ അണിതടിച്ച സാരംഗിനോട് പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങളെപ്പറ്റിയും, പുതിയ വിദ്യാലയത്തിന്റെ ആവശ്യകതയെപ്പറ്റിയുമുള്ള ആരോഗ്യകരമായ ചർച്ച കൂടി ഉണ്ടാവുന്നത് നന്നായിരിക്കും എന്നു തോന്നിയതിനാലാണ് ഈ കുറിപ്പ് എഴുതുന്നത്. 12 വർഷമായി ഒരു പുതിയ വിദ്യാലയം ആരംഭിക്കണമെന്ന ആഗ്രഹത്തിൽ, അന്വേഷണം നടത്തി വരുന്ന ഒരാളാണ് ഞാൻ. ബഷീർ മാഷിനോടൊപ്പം, ഡെറാഡൂണിലെ നന്നി ദുനിയ (കുട്ടികളുടെ ലോകം) എന്ന ബദൽ സ്കൂൾ വർഷങ്ങൾക്കു മുൻപ് നേരിൽപ്പോയി കാണാനും, പഠിയ്ക്കാനും ഇടയായത് ഒരു മഹാഭാഗ്യമായി ഞാൻ കരുതുന്നു. കേരളത്തിലെ സാരംഗം കനവും പോരാ എന്ന തോന്നൽ എന്നുമുണ്ടായിരുന്നു താനും.

പ്രകൃതിയിൽ എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളും കൂടു കൂട്ടാനുണ്ട്. എന്നാൽ ദേവലയം പണിയുന്ന ഒരേ ഒരു ജീവി മനുഷ്യനാണ്. അതുപോലെ വിദ്യാലയം പണിത ജീവിയും മനുഷ്യൻ തന്നെയാണ്. ഇതാണ് മനുഷ്യനെ

മറ്റു ജീവജാലങ്ങളിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തനാക്കുന്നത്. ഇത് മനുഷ്യന്റെ ഉള്ളിലെ അന്വേഷണത്വരയെയാണ് വ്യക്തമാക്കുന്നത്. ഈശ്വര സങ്കല്പം ഒരു വിശ്വാസ പ്രമാണമാണ്. വിശ്വാസം സ്വപ്നമാണ്. അന്വേഷണം ശാസ്ത്രമാണ്. ക്ഷേത്രങ്ങളും വിഗ്രഹങ്ങളും ആരാധനാക്രമങ്ങളുമെല്ലാം ഈശ്വരനെപ്പറ്റിയുള്ള അന്വേഷണത്തിന്റെ ഭാഗമായി ഉണ്ടായിരുന്നിട്ടുള്ളതാണ്. പല മതങ്ങളും പല വഴികളിലൂടെയും രീതികളിലൂടെയുമാണ് ഈശ്വരനെ വിശ്വസിക്കുന്നതും, അന്വേഷിക്കുന്നതും. എന്നാൽ ആർക്കും യഥാർത്ഥ ഈശ്വരനെ ഇനിയും കണ്ടെത്താനായിട്ടില്ല എന്നതാണ് സത്യം. വിശ്വാസത്തോടൊപ്പം അന്വേഷണവും തുടരുകയാണ് വേണ്ടത്. പുതിയ വഴികളും കണ്ടെത്തേണ്ടതാണ്.

ഈ മഹാപ്രപഞ്ചത്തിലെ അനന്തകോടി നക്ഷത്രങ്ങളിൽ വച്ച് താരതമ്യേന ഒരു ചെറിയ നക്ഷത്രമാണ് നമ്മുടെ സൂര്യൻ. സൗരയൂഥത്തിലെ ഒരു ചെറുഗ്രഹമായ ഭൂമിയുടെ ലക്ഷണങ്ങളെല്ലാം ജീവിവർഗ്ഗത്തിലെ ഒരു ജീവി മാത്രമാണ് മനുഷ്യൻ. കോടിക്കണക്കിന് മനുഷ്യരിൽ കുറച്ചുപേർ മാത്രമാണ് നമ്മൾ മലയാളികൾ ഓരോരുത്തരും എത്ര ചെറുതാണെന്ന് ഊഹിക്കാവുന്നതല്ലേയുള്ളൂ. പ്രപഞ്ച വലിപ്പവുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ നമ്മുടെ ഭൂമി ഒരു

ഇത്തവണത്തെ തെരഞ്ഞെടുപ്പിൽ എം.പി. മാരായവരിൽ 82 ശതമാനവും കോടീശ്വരന്മാരാണ്. ക്രിമിനൽ പശ്ചാത്തലമുള്ളവരും കേസുകളിൽപ്രതികളായിട്ടുള്ളവരും 34 ശതമാനമുണ്ട്. 2004-ലെ തെരഞ്ഞെടുപ്പിൽ ഇത് 24-ഉം 2009-ലെ തെരഞ്ഞെടുപ്പിൽ അത് 30-ഉം ശതമാനമായിരുന്നു. എന്നു കൂടി ഓർക്കണം. ജനാധിപത്യ രാജ്യത്തെ നിയമനിർമ്മാണ സഭയുടെ അവസ്ഥ ഇവർ ആർക്കുവേണ്ടി നിയമം ഉണ്ടാക്കും? ആ നിയമം എങ്ങനെയുള്ളതായിരിക്കും?

കേരളത്തിലെ 140 എം.എൽ.എ. മാരിൽ 61 പേർ കോടീശ്വരന്മാരാണ്. തെരഞ്ഞെടുപ്പിൽ പണം ഒഴുക്കി വോട്ടു നേടുന്ന പ്രവണത ഏകാധിപത്യത്തേക്കാൾ നീചമാണ്. ജനാധിപത്യത്തിൽ രാഷ്ട്രീയം പഠിക്കാത്ത വോട്ടർമാർ കബളിപ്പിക്കപ്പെടും. സ്വാതന്ത്ര്യം കിട്ടി 68 കൊല്ലം കഴിഞ്ഞിട്ടും ഈ അവസ്ഥ മോശമായി വരുന്നത് അത്ര നല്ലതല്ല. ഇത്തരം പ്രവണതകൾ സായുധ വിപ്ലവം കൊണ്ടോ നിയമനിർമ്മാണം കൊണ്ടോ മാറ്റിയെടുക്കാവുന്നതല്ല. വോട്ടുമാർക്ക് അടിയുറച്ച രാഷ്ട്രീയ ബോധമുണ്ടാവണം. ആരാണിവരെ ഉത്തരവാദിത്തമുള്ള രാഷ്ട്രീയം പഠിപ്പിക്കുന്നത്? അതെ നമ്മൾ ഉത്തരവാദിത്ത ബോധമുള്ള അദ്ധ്യാപകർ പഠിപ്പിക്കണം. ഇങ്ങനെ പഠി

പ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ട് സാരംഗ് ഒരു രാഷ്ട്രീയ സ്കൂൾ ആവുമോ?

ഇവിടെത്ത കുട്ടികൾ ബെബ് ഡിസൈനിംഗ് പഠിക്കുന്നുണ്ടല്ലോ. അതുകൊണ്ട് ഇതൊരു കമ്പ്യൂട്ടർ സ്കൂൾ ആവുമോ? ഇവിടെ ഫോട്ടോഗ്രാഫിയും സിനിമ നിർമ്മാണവും തുടങ്ങി കൃഷി, പാചകം, കളരി, വിവിധ കലാരൂപങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ കുട്ടികളുടെ അഭിരുചിക്കനുസരിച്ചുള്ള എന്തെന്തു കാര്യങ്ങൾ പരിശീലിക്കുന്നുണ്ട്? ഓരോ വിഷയത്തിന്റെയും ലേബലിൽ അതിനുള്ളതുമായ മാത്രമാണ് സാരംഗ് സ്കൂളെന്നു വാദിച്ചാൽ അത് അസംസ്കാർ ആനയെ കണ്ട കഥ പോലെയാകും.

തുടക്കത്തിൽ ഞങ്ങൾ വെറും രണ്ടുപേർ മാത്രമായിരുന്നു പ്രവർത്തിക്കാൻ ഉണ്ടായിരുന്നത്. ഇപ്പോഴത് പ്രവർത്തിക്കാൻ കെൽപ്പുള്ള എട്ടുപേരിൽ വന്നെത്തി നിൽക്കുന്നു. ഇവിടെ നേതാവില്ല. അനുയായികളുമില്ല. ശമ്പളമില്ല. ആനുകൂല്യങ്ങളുമില്ല. എന്നിട്ടും ഞങ്ങൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്.

ഇനിയുള്ള വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് രണ്ടേരണ്ടു ലക്ഷ്യങ്ങളേ ഉണ്ടാകാൻ പാടുള്ളൂ. (ഒന്ന്) ഉപജീവനം. (രണ്ട്) അതിജീവനം. വരുംതലമുറകളെ ഉപജീവനതന്ത്രവും അതിജീവനതന്ത്രവും പഠിപ്പിക്കാനും പഠിപ്പിക്കണം. ഇന്നത്തെ

പൊടിയുടെ വലിപ്പംപോലും ഇല്ലാതിരിക്കെ ആ പൊടിയെ പറ്റിപ്പിടിച്ചു ജീവിക്കുന്ന നാം ഓരോരുത്തരും എത്രമാത്രം ചെറുതായിപ്പോവുന്നു ചെറുതായിരിക്കെതന്നെ മനുഷ്യന്റെ മഹത്വവും നാം മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഈ അബദ്ധകടാഹം മുഴുവൻ മനുഷ്യന്റെ വിഹാര കേന്ദ്രങ്ങളാണ്. ഇന്നത്തെ മനുഷ്യരേക്കാൾ വളരെ പുരോഗമിച്ച മനുഷ്യർ ഈ ഭൂമിയിൽ ഉണ്ടായിരുന്നിരിക്കണം. പ്രപഞ്ചത്തെപ്പറ്റി കൂടുതൽ അറിയാനും, ലഭിച്ച അറിവുകളെ അനന്തര തലമുറകളിലേക്ക് കൈമാറാനും

**ഒരു പുതിയ വിദ്യാലയത്തിനായി ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന യശോദ ഫൗണ്ടേഷൻ പുതിയ ആശയങ്ങൾ തേടുകയാണ്. ഇക്കോളജി എന്ന ശാസ്ത്രത്തിന്റെ അടിത്തറയിലാണ് വിദ്യാലയം രൂപപ്പെടുത്താൻ, ഫൗണ്ടേഷൻ ശ്രമിക്കുന്നത്.**

മായി അവൻ ഹെറ്റാരു ദേവാലയം പണിത്തുടങ്ങിയാണ് വിദ്യാലയം എന്ന സരസ്വതീ ക്ഷേത്രം. ഈ സരസ്വതീ ക്ഷേത്രത്തിലെ ജീവനുള്ള വിഗ്രഹങ്ങളാണ് കുഞ്ഞുങ്ങൾ. പിറന്നു വീഴുന്ന ഓരോ കുഞ്ഞും ഈശ്വരന്റെ അവതാരങ്ങളായിക്കണ്ട് വളർത്തി വലുതാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇന്നത്തെ വിദ്യാലയത്തിന് പോരായ്മകൾ ഉണ്ടെന്ന് ഏവർക്കും അറിവുള്ളതാണ്. അതിനാൽ പുതിയ

വഴികൾ തേടണം. അന്വേഷിച്ച് കണ്ടെത്തണം. സാരംഗ് ഒരു വഴി നോക്കുന്നു. കനവ് ഹെറ്റാരു വഴി നോക്കുന്നു എന്നുമാത്രം. മാറ്റം ആവശ്യമുണ്ടെന്ന് തോന്നുന്ന, ചിന്തിക്കുന്ന മനുഷ്യർ ഒത്തുചേർന്ന് ചർച്ച ചെയ്ത് അവരവർക്ക് സ്വീകാര്യമായത് നടപ്പിലാക്കി വിജയപരാജയങ്ങൾ കണ്ടറിഞ്ഞ്, മാറ്റത്തിന് വിധേയമായി മുന്നോട്ടു പോകേണ്ടതുണ്ട്.

ഒരു പുതിയ വിദ്യാലയത്തിനായി ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന യശോദ ഫൗണ്ടേഷൻ പുതിയ ആശയങ്ങൾ തേടുകയാണ്. ഇക്കോളജി എന്ന ശാസ്ത്രത്തിന്റെ അടിത്തറയിലാണ് വിദ്യാലയം രൂപപ്പെടുത്താൻ, ഫൗണ്ടേഷൻ ശ്രമിക്കുന്നത്. ഇക്കോളജിക്ക് അനുസൃതമായ ഏത് ആശയവും ആരുടേതായാലും ഉൾക്കൊള്ളുന്നതിൽ ഫൗണ്ടേഷൻ സന്തോഷമേ ഉള്ളൂ. വിദ്യാലയം പൊതുജനങ്ങളുടേതാവണം എന്ന് ഫൗണ്ടേഷൻ നിർബന്ധമുണ്ട്. ദക്ഷിണ സ്വീകരിച്ച് അറിവ് പകർന്നു നൽകാൻ തയ്യാറുള്ള കുറെ അദ്ധ്യാപകരെ നമുക്ക് വേണം. വിദ്യാലയ നടത്തിപ്പിനായി ഫണ്ട് രൂപീകരിക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി ലാഭവിതം നൽകാത്ത 'നേച്ചേഴ്സ് സിനേച്ചർ ഫൗണ്ടേഷൻ' എന്നൊരു കമ്പനി രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുകയാണ്. ●

*സാമ്പത്തികമായും, ആശയപരമായും സഹകരിക്കാൻ തയ്യാറുള്ളവർ ബന്ധപ്പെടുക: കെ.വി. ദയാൽ, ശ്രീകോവിൽ, മുഹമ്മദ് പി.ഒ, ആലപ്പുഴ. ഫോൺ: 9447114526.*

വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ ഉപജീവനത്രം മാത്രമാണു പഠിപ്പിക്കുന്നത്. കച്ചവടക്കാർ തന്നിട്ടു പോയ വിദ്യാഭ്യാസമായതുകൊണ്ട് അത് കച്ചവടം കേന്ദ്രമാക്കാനുള്ള കച്ചവട വിദ്യാഭ്യാസമായി അനുദിനം പുരോഗമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നാലു കാശു കൂടുതലുണ്ടാക്കാനുള്ള ചിന്താഗതി മാത്രമാണ് അഭ്യസ്തവിദ്യരുടെ തലയിൽ. അതിനു മാറ്റമുണ്ടാകണമെങ്കിൽ അദ്ധ്യാപകർ ആദ്യമാണെന്ന്. ഇതാണു സാരംഗിന്റെ കാഴ്ചപ്പാട്. അതിനനുസരിച്ചാണ് സാരംഗിന്റെ പാഠ്യപദ്ധതി രൂപപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളത്. 'താങ്ങാവുന്ന വിദ്യാഭ്യാസ'മെന്നാണ് ഞങ്ങളുടേതെന്ന വിളിക്കുന്നത്. അതു നടപ്പിലാക്കാനുള്ള അദ്ധ്യാപകരെപ്പോലും ഞങ്ങൾ പരിശീലിപ്പിച്ചെടുത്തു കഴിഞ്ഞു. ഇനി അതിനു ചേരുന്നൊരു വിദ്യാലയ അന്തരീക്ഷമുണ്ടാക്കണം. അതാണ് ഇപ്പോൾ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. നിലവിലുള്ള വിദ്യാഭ്യാസ കാഴ്ചപ്പാടിൽ നിന്നും അതിനു വ്യത്യാസമുണ്ട്. ഞങ്ങളുടെ അദ്ധ്യാപകർക്കും വിദ്യാലയത്തിനും വ്യത്യാസമുണ്ടാവും. നിലവിലുള്ള കച്ചവട വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ മുഴക്കോലുകൊണ്ട് അതിനെ അളക്കുന്നവർക്ക് കണക്കുതെറ്റും. ഇത് ഉപജീവനത്തിന്റെയും അതിജീവനത്തിന്റെയും വിദ്യാഭ്യാസമാണ്. ഉപജീവനത്തിന്റെ

യും അതിജീവനത്തിന്റെയും മുഴക്കോലുവെച്ച് അളക്കുന്നവർക്കു മാത്രമേ സാരംഗിന്റെ വിദ്യാഭ്യാസം എന്താണെന്നു മനസ്സിലാവൂ. ഒരിക്കൽപ്പോലും സാരംഗിൽ വരികയോ ഞങ്ങളുമായി ഞങ്ങളുടെ വിദ്യാഭ്യാസ കാഴ്ചപ്പാടുകളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുകയോ ചെയ്യാത്ത പലരും സാരംഗിനെ കുറിച്ച് ധാരാളം സങ്കല്പ കഥകൾ എഴുതുന്നുണ്ടാവും. അതാണ് സാരംഗെന്നു വിശ്വസിക്കരുത് എന്നു മാത്രമേ ഞങ്ങൾക്കു പറയാനാവൂ. ഒരു വർഷം ആയിരം സന്ദർശകരെങ്കിലും സാരംഗിൽ വന്നു പോകുന്നുണ്ട്. യൂണിവേഴ്സിറ്റി പഠനത്തിന്റെ ഭാഗമായി ഇവിടെ വന്നു താമസിച്ചു പഠിച്ചു പോകുന്ന സർവ്വകലാശാല വിദ്യാർത്ഥികളും അക്കൂട്ടത്തിൽപ്പെടും. കഴിഞ്ഞ മൂന്നു വർഷമായിട്ട് അസി. പ്രോഫീസർ യൂണിവേഴ്സിറ്റി അവരുടെ എം.എ. ഡബിൾ പ്ലൈൻ വിദ്യാർത്ഥികളെ പത്തു ദിവസത്തെ ജീവിത പഠനത്തിനായി ഇവിടെ അയക്കുന്നുണ്ട്. അവരുടെ ഇക്കോളജി പഠന ക്യാമ്പ് സെപ്റ്റംബർ 12 മുതൽ 24 വരെയാണ്. 2015 ജനുവരിയിൽ മലേഷ്യയിലെ നോട്ടിംഗ്ഹാം യൂണിവേഴ്സിറ്റി ക്യാമ്പസിൽ വെച്ചു നടന്ന അന്തർദ്ദേശീയ വിദ്യാഭ്യാസ സെമിനാറിൽ സാരംഗിനെ പ്രതിനിധീകരിച്ച് ഗൗതം പങ്കെടുക്കുകയും പേപ്പർ അവതരിപ്പിക്കുകയും

ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. 2009, 2010 വർഷങ്ങളിൽ ഖത്തറിൽ നടന്ന വേൾഡ് ഇന്നൊവേഷൻ സമ്മിറ്റ് ഫോർ എജ്യൂക്കേഷൻ നടത്തിയ പ്രതിവർഷ അന്തർദ്ദേശീയ സെമിനാറിൽ ഗൗതം, അനുരാധ, വിജയലക്ഷ്മി എന്നിവർ ക്ഷണിതാക്കളായി പങ്കെടുത്തിരുന്നു.

ഇത്തരമൊരു ചെറുകുറിപ്പുകൊണ്ട് സാരംഗിന്റെ പാഠ്യപദ്ധതിയുടേയോ സാരംഗിന്റെ പൊതുജന സമ്പർക്ക പരിപാടികളുടേയോ പത്തിലൊരംശംപോലും പറയാൻ കഴിയുകയില്ല. മാത്രമല്ല സാധാരണ വായനക്കാർക്ക് അത് മുഷിച്ചിലുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും.

വളരെ പരിമിതമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ ജീവിക്കുകയാണ് ഇത്രയൊക്കെയെങ്കിലും ചെയ്യാൻ സാരംഗിനു കഴിഞ്ഞതല്ലേ എന്നു ഞങ്ങൾ ആശ്വസിക്കുന്നു. 36 കൊല്ലം മുൻപ് തുടങ്ങിയ ചെറിയൊരു സ്വപ്നം ഇവിടെവരെ എത്തി നിൽക്കുന്നു.

ഞങ്ങൾ കക്ഷിരാഷ്ട്രീയത്തിലോ മതങ്ങളിലോ വിശ്വസിക്കുന്നവല്ല. ഔപചാരിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ കച്ചവടക്കണ്ണിനോടും കച്ചവട

**ഒരിക്കൽപ്പോലും സാരംഗിൽ വരികയോ ഞങ്ങളുമായി ഞങ്ങളുടെ വിദ്യാഭ്യാസ കാഴ്ചപ്പാടുകളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുകയോ ചെയ്യാത്ത പലരും സാരംഗിനെ കുറിച്ച് ധാരാളം സങ്കല്പ കഥകൾ എഴുതുന്നുണ്ടാവും. അതാണ് സാരംഗെന്നു വിശ്വസിക്കരുത്**

ക്കാരുടെ കണ്ണുടച്ചുള്ള ലാഭക്കൊതിയോടും ഞങ്ങൾക്ക് അതികഠിനമായ എതിർപ്പുണ്ട്. കച്ചവടത്തിനായി കലാ-സാഹിത്യ രചനകൾ നടത്തുന്നവരോടും ഞങ്ങൾക്ക് എതിർപ്പുണ്ട്. എന്നിരുന്നാലും ഈ വിഭാഗങ്ങളിലെല്ലാം നിന്ന് വളരെ അടുപ്പമുള്ള കൂറേയോ നല്ല സുഹൃത്തുക്കൾ സാരംഗിനുണ്ട്. സാരംഗ് വളരണമെന്ന് ഞങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കും മട്ടിൽ തന്നെ അവരും ആഗ്രഹിക്കുന്നതു കൊണ്ടാണ് സാരംഗ് ഇത്രയെങ്കിലും ആയിത്തീർന്നത്. അവരുടെ മനസ്സിലുള്ള സ്വപ്നങ്ങളുടെ പല ഭാഗങ്ങളും സാരംഗിന്റെ സ്വപ്നങ്ങളിൽ ഉൾച്ചേർന്നു നിൽപ്പുണ്ട്. അവരുടെ സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്നു കൊണ്ട് അവർക്കു ചെയ്യാനാവാത്ത, അവരാഗ്രഹിച്ച കാര്യങ്ങൾ സാരംഗിലൂടെ സഫലമായി കാണണമെന്ന് അവർ ആഗ്രഹിക്കുന്നതായി ഞങ്ങൾക്കു ബോദ്ധ്യവുമുണ്ട്.

ഇവിടത്തെ മഹാസമൂഹവുമായി തട്ടിച്ചു നോക്കുമ്പോൾ നമ്മൾ വെറും ന്യൂനപക്ഷമായിരിക്കാം. എങ്കിലും, നമ്മൾ ചെയ്തു വെച്ച കാര്യങ്ങൾ അവർക്കു ചെറുതായി തോന്നിയാലും നമുക്കു ചെറുതല്ലേ. അതുകൊണ്ട് സാരംഗിനു മുന്നോട്ടു പോയേ പറ്റൂ. കാലം അത് ആവശ്യപ്പെടുന്നതായി ഞങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നു. ●

*സാരംഗുമായി ബന്ധപ്പെടുന്നതിനുള്ള ഫോൺ നമ്പർ: 9446239429/828121185.*

ജൈവലോകം വിസ്മയങ്ങളുടെ കലവറയാണ്. അതിലെ വിസ്മയപ്പെടുത്തുന്ന അറിവുകൾ ഏറ്റവും ലളിതമായ ഭാഷയിൽ വായനക്കാരിലേക്കെത്തിക്കുന്ന ഒരു പുതിയ പംക്തി തുടങ്ങുകയാണ്. പാലക്കാട് വിക്ടോറിയ കോളേജിലെ സസ്യശാസ്ത്ര വിഭാഗം അധ്യാപകരായ സുരേഷ് വി., സോജൻ ജോസ് എന്നിവരാണ് ഈ വിസ്മയപ്പെട്ട് നിങ്ങളുടെ മുന്നിൽ തുറക്കുന്നത്.

# ആലിന്റെ സ്വന്തം കടന്നൽ

സുരേഷ് വി., സോജൻ ജോസ്

പ്രസ്ഥാനമായി നമ്മൾ വളരെ വിശിഷ്ടമായി കരുതി പോരുന്നവയാണ് ആൽവൃക്ഷങ്ങൾ. നമുക്ക് സുപരിചിതമായ അരയാലിനെയും പേരാലിനെയും ഭക്ത്യാദരപൂർവ്വം ആളുകൾ ആരാധിക്കാറുണ്ട്. ചിലയിടങ്ങളിൽ ഇതുമൂലം ഭിത്തിയിലും ചുമരിലും പടർന്നു കയറുന്ന ആൽമരങ്ങളെ വെട്ടാൻ പോലും ആളുകൾ തയ്യാറാവാറില്ല. പേരാലിനെ ഹെത്തരം എന്നു പറയുമെങ്കിലും ഈ ആലിന്റെ ജീവചക്രത്തിൽ അത്ര ഹെത്തരമല്ലാത്ത ചില ഭാഗങ്ങളും ഉണ്ട്. മിക്കവാറും എല്ലാ ആലുകളും മണ്ണിൽ നിന്ന് നേരിട്ടു കിളിർക്കാതെ ഒരു മരങ്ങളുടെ മുകളിലോ, കെട്ടിടങ്ങളുടെ മുകളിലോ ഒക്കെയാണ് വളർച്ച തുടങ്ങുന്നത്. ആലിന്റെ പഴങ്ങൾ ഭക്ഷിച്ച പക്ഷികളുടെ വിസർജ്ജ്യത്തിലൂടെയാണ് ഇവ പ്രസ്തുത മരങ്ങളുടെയും കെട്ടിടങ്ങളുടെയും മുകളിൽ എത്തുന്നത്. തുടക്കത്തിൽ വെറും സ്ഥല പരാദം (Space Parasite) മാത്രം ആയി ആതിഥേയ വൃക്ഷത്തിന് യാതൊരു ദോഷവും വരുത്താതെ വളരുന്ന ഇവ കുറച്ചു കഴിയുമ്പോൾ തങ്ങളുടെ ശാഖകളിൽ നിന്ന് ഉഴിയാൽ അഥവാ Prop Root എന്നറിയപ്പെടുന്ന വേരുകൾ



പുറപ്പെടുവിക്കും. ഇത്തരം വേരുകൾ ശാഖകളിൽ നിന്ന് മണ്ണിനെ ലക്ഷ്യമാക്കി വളരും. ഇവ മണ്ണിൽ പതിക്കുന്നതോടെ അവയുടെ തനിസ്വഭാവം പുറത്തെടുക്കും. ഒരു പെരുമ്പാമ്പ് ഇരയെ ചുറ്റിവരിഞ്ഞു ശ്വാസം മുട്ടിച്ചു കൊല്ലുന്നതു പോലെ ആതിഥേയ വൃക്ഷത്തെ ചുറ്റിവരിഞ്ഞ് അവയുടെ വളർച്ച തടയുകയും കാലക്രമേണ പൂർണമായും അതിനെ തെരുക്കി ഇല്ലാതാക്കുകയും തൽസ്ഥാനത്ത് സ്വയം പൂർണ വളർച്ചയെത്തുകയും ചെയ്യും. വളർന്നു പന്തലിച്ചു നിൽക്കുന്ന മിക്കവാറും എല്ലാ ആലുകളുടെ ഉള്ളിലും അത് താമസമാക്കിയ വൃക്ഷത്തിന്റെ ഒരു അസഫിക്ടം കാണും. ഇനി ആൽമരങ്ങളുടെ പ്രത്യുല്പാദനത്തെപ്പറ്റിയാണ്. വളരെ രസകരമായ ഒരു കഥ തന്നെ അതിന്റെ പുറകിലുണ്ട്. ആൽ മരത്തിനു പുറകുകൾ കാണുന്നത് ഹൈപ്പാന്തോടിയം (Hypanthodium) എന്നറിയപ്പെടുന്ന, കണ്ടാൽ കായ പോലെ തോന്നുന്ന പ്രത്യേകതരം പൂങ്കുലയിൽ ആണ്. ആലിൻകായ പാകമാവുന്നതിനു മുൻപുള്ള അവസ്ഥയാണ് ഇത്. ഉറങ്ങേ ആകൃതി മുതൽ മുട്ട പോലെയുള്ള ആകൃതി വരെ ഇവക്ക് കാണാറുണ്ട്. കൂടം പോലെയുള്ള ഒരു ഘടനയാണ് ഇതിന്. അതായത് പൊള്ളയായ അകം, കൂടത്തിന്റെ വായ

പോലെ ഒരു ചെറിയ സുഷിരം പുറത്തേക്ക് തുറന്നിരിക്കും. ഈ സുഷിരത്തിന്റെ വശങ്ങളിലായി ഉള്ളിലേക്ക് തിരിഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന ധാരാളം രോമങ്ങൾ കാണും. ഹൈപ്പാന്തോടിയത്തിന്റെ ഉള്ളിൽ താഴെയായി ധാരാളം പെൺപുവുക്കളും മുകളിൽ സുഷിരത്തിനടുത്ത് ധാരാളം ആൺപുവുക്കളും ഉണ്ടാകും. ആലിൻ പൂക്കളിൽ പരാഗണം നടത്തുവാൻ പ്രത്യേകതരം കടന്നലുകൾ

ഓരോ സ്പീഷീസ് ആലിനും അതിന്റെ ഓരോ വ്യത്യസ്ത തരം കടന്നലുകൾ ആയിരിക്കും പരാഗണം നടത്തുക. അങ്ങനെ പരിണമിച്ച കടന്നൽ സ്പീഷീസിന് മാത്രമേ ഹൈപ്പാന്തോടിയത്തിലെ സുഷിരത്തിലൂടെ അകത്തു കയറാൻ പറ്റൂ.

ഒരു (Fig Wasp) മാത്രമേ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. ഹൈപ്പാന്തോടിയത്തിന്റെ സുഷിരത്തിലൂടെ ഉള്ളിൽ കയറാൻ ഈ പ്രത്യേക തരം കടന്നലുകൾ മാത്രമാണ് പരിണമിച്ചിരിക്കുന്നത്. അതുതന്നെ ഓരോ സ്പീഷീസ് ആലിനും അതിന്റെ ഓരോ വ്യത്യസ്ത തരം കടന്നലുകൾ ആയിരിക്കും പരാഗണം നടത്തുക.

അങ്ങനെ പരിണമിച്ച കടന്നത് സ്പീഷീസിന് മാത്രമേ ഹൈപ്പോതോസിയിലെ സൂഷിരത്തിലൂടെ അകത്തു കയറാൻ പറ്റൂ. ഇങ്ങനെ അകത്തു കയറുന്ന പെൺകടന്നത് വരുന്ന ത് റെറ്റാർ ആലിന്റെ ഹൈപ്പോതോസിയിൽ നിന്നാണ്. വരുമ്പോൾ അവ ആ ആലിന്റെ പരാഗരേണു (Pollen) കൂടെ കൊണ്ടുവന്നിട്ടുണ്ടാകും. ഈ സമയം ഹൈപ്പോതോസിയിലെ പെൺപുക്കൾ മാത്രമേ പൂർണ്ണ വളർച്ച എത്തിയിരിക്കുകയുള്ളൂ. ആൺപുക്കൾ അപ്പോഴും ശൈശവ ദശയിൽ ആയിരിക്കും. പുറത്തുനിന്നും കൊണ്ടുവന്ന ഈ പരാഗരേണു ഉപയോഗിച്ച് പെൺകടന്നത് ചില പെൺപുക്കളിൽ പരാഗണം നടത്തും. അതിനു ശേഷം ബാക്കി വരുന്ന പെൺപുക്കളിൽ മുട്ടയിടുകയും ചെയ്യും. ഒരിക്കൽ അകത്തു കയറിയാൽ പിന്നെ പെൺകടന്നലിന് പുറത്തു കടക്കാൻ സാധിക്കുകയില്ല. ഹൈപ്പോതോസിയിന്റെ സൂഷിരത്തിൽ പിന്നിലേക്കു വളർന്നു നിൽക്കുന്ന രോമങ്ങൾ തന്നെയാണ് ഇതിനു കാരണം. അതിനാൽ തന്നെ മുട്ടയിട്ടു കഴിഞ്ഞ പെൺകടന്നത് ഹൈപ്പോതോസിയിൽ അകത്തുതന്നെ കിടന്ന് ജീവൻ വെടിയും. ചില പുക്കളിൽ നടത്തിയ പരാഗണമൂലം ഹൈപ്പോതോസി വളരെ പെട്ടെന്ന് മുക്കുവാനും പഴുക്കുവാനുമുള്ള രാസപ്രവർത്തനങ്ങൾ ആരംഭിക്കും. മുട്ട വിരിഞ്ഞുണ്ടാകുന്ന ലാർവകൾ ബാക്കിയുള്ള പെൺപുക്കൾ തിന്നുകൊണ്ട് വളരുകയും ഹൈപ്പോതോസി പഴുക്കുമ്പോഴേക്കും പൂർണ്ണ വളർച്ചയെത്തിയ ആൺ/പെൺ കടന്നലുകളായി മാറുകയും ചെയ്യും. ഇതിൽ പെൺകടന്നലുകൾക്കു മാത്രമേ ചിറകുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കുകയുള്ളൂ. ആൺകടന്നലുകൾ ചിറകുകൾ ഇല്ലാത്തവയാണ്. ഇവ പെൺ കടന്നലുകളുമായി ഇണ ചേർന്നതിനു ശേഷം ഹൈപ്പോതോസിയിലുള്ളിൽ തന്നെ കിടന്ന് ജീവചക്രം പൂർത്തിയാക്കുന്നു. ഈ സമയംകൊണ്ട് ഹൈപ്പോതോസിയിലെ ആൺപുക്കൾ വിരിയുകയും അതിന്റെ പരാഗരേണു പുറത്തുവരികയും ചെയ്യും. ഇണചേർന്ന പെൺകടന്നലുകൾ ഈ പരാഗരേണു ശേഖരിക്കുകയും പഴുത്ത ആലിൻ കായ തുളച്ചുകൊണ്ട് പുറത്തേക്കു പോയി റെറ്റാർ ഹൈപ്പോതോസി കണ്ടെത്തുകയും തങ്ങളുടെ ജീവചക്രം തുടരുകയും ചെയ്യും. ഇതോടൊപ്പംതന്നെ പരാഗണം നടന്ന ആലിൻകുരു പുതിയ വിത്തായിത്തീരുകയും ചെയ്യും. ഈ സഹവർത്തിത്വം കൊണ്ട് ആലിനും കടന്നലിനും സ്വന്തം ജീവചക്രം പൂർത്തിയാക്കാൻ കഴിയുന്നു.



'ഒറ്റയായൊന്നുമില്ലൊന്നുമില്ല ഒന്നുരറ്റാനിൻ തുടർച്ചയല്ലോ' എന്ന കവിവാക്യം അന്വർത്ഥമാക്കുവാൻ പ്രകൃതിയിൽ എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളും ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽ ഒന്നു രറ്റാനിനോട് പരസ്പരം കോർത്തിണക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഒരു തൂണിയിലെ നൂലിഴകൾ പോലെ അവ പരസ്പരബന്ധിതമാണ്. ഇതിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു കണ്ണി പൊട്ടിയാൽ നൂലിഴകൾ പൊട്ടുന്നതുപോലെ അതിനെ ബന്ധിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള എല്ലാം തകരും. അതു കൊണ്ടുതന്നെയാണ് ശാസ്ത്രലോകം സ്പീഷീസുകളുടെ വശനാശത്തെ ഇത്രത്തോ

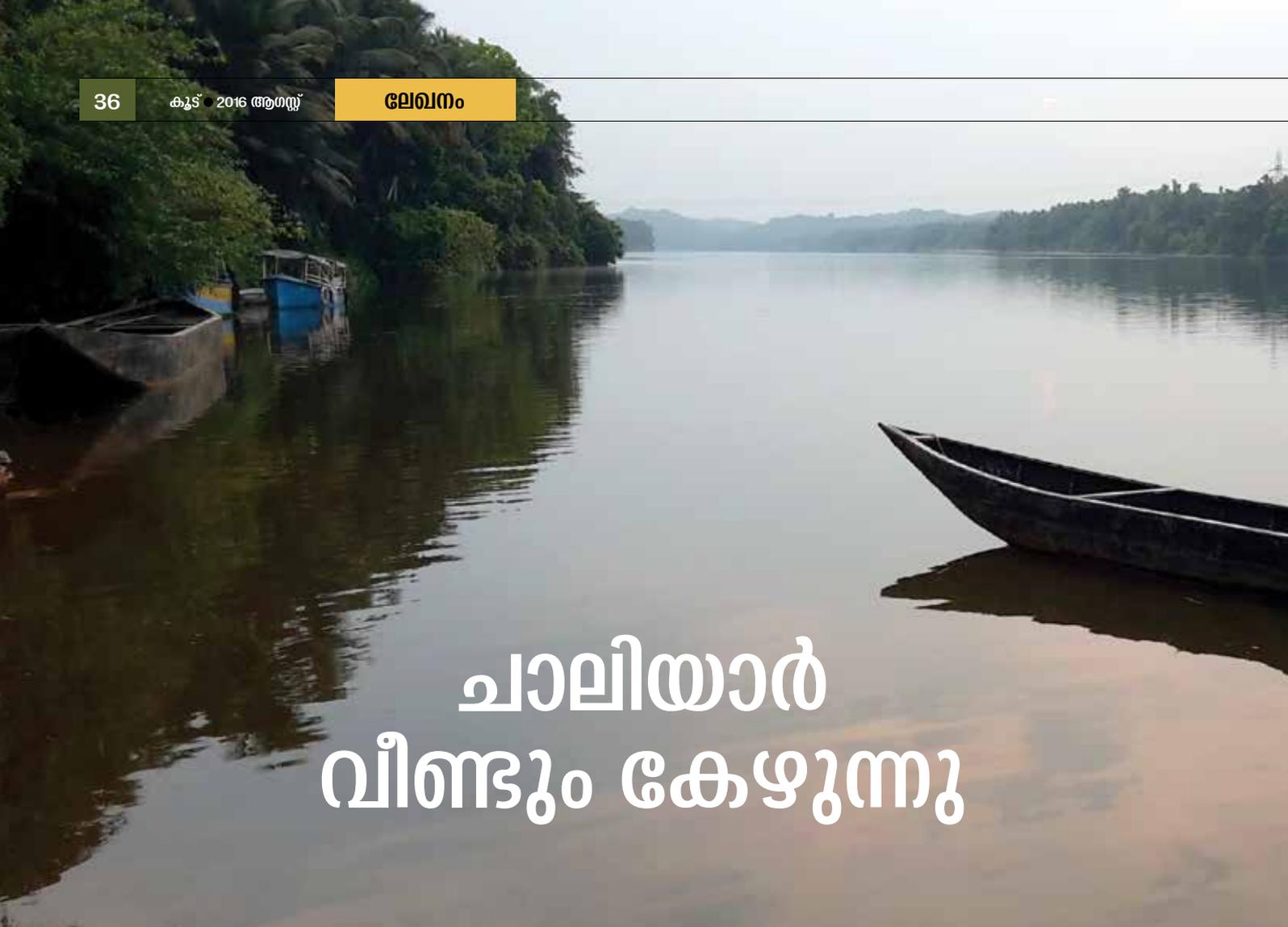
**ആലിന്റെ പരാഗണ ആവശ്യത്തിനായി കടന്നലുകൾ വലിയ സഹായമാണ് ചെയ്യുന്നത്. കടന്നലുകളുടെ വളരുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് തന്റെ ഏതാനും പുഷ്പങ്ങൾ ഭക്ഷണമായി നൽകിയും വാസസ്ഥലം നൽകിയും ആൽമരങ്ങളും കടന്നലുകൾക്ക് പ്രത്യുപകാരം ചെയ്യുന്നു.**

ളം ഭയപ്പെടുന്നത്. ഇവിടെതന്നെ കടന്നത് സ്പീഷീസ് എന്തെങ്കിലും കാരണത്താൽ നശിക്കുകയാണെങ്കിൽ അത് പരാഗണം നടത്തിക്കൊണ്ടിരുന്ന ആൽമര സ്പീഷീസും കൂടെ നശിക്കും, അപ്പോൾ ആ ആൽമരത്തെ രെറ്റാർകിലും ആവശ്യങ്ങൾക്കായി ആശ്രയിക്കുന്ന മറ്റു പല ജീവികളും നശിക്കും. അങ്ങനെ ഒരു ചെയിൻ റിയാക്ഷൻ പോലെ ഇത് തുടരും. ഇനി എന്തിനാണ് ആൽമരങ്ങൾ ഇത്ര റിസ്ക് എടുത്തുകൊണ്ട് കടന്നലുകളെ പരാഗണത്തിനായി ആശ്രയിക്കുന്നത്? അതും ഒരു ഹൈപ്പോതോസിയിൽ തന്നെ ആൺപുവും പെൺപുവും ഒരുമിച്ച് ഉള്ളപ്പോൾ എന്തിനാണ് ഇത്രയും പ്രധാനപ്പെട്ട്

കടന്നലുകളെ ഈ ആവശ്യത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്? ഇതിനുള്ള വിശദീകരണത്തിലേക്കു പോകുമ്പോൾ ആദ്യംതന്നെ സ്വപരാഗണവും പരപരാഗണവും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം എന്താണെന്നു നോക്കേണ്ടിവരും. ഒരു സസ്യം അതിന്റെതന്നെ പരാഗം അതിന്റെതന്നെ അണ്ഡത്തെ പരാഗണം ചെയ്യാൻ ഉപയോഗിക്കുമ്പോഴാണ് സ്വപരാഗണം എന്നു പറയുന്നത്. എന്നാൽ ഇവിടെ ഈ സസ്യത്തിന് പുതിയ സ്വഭാവഗുണങ്ങൾ ഒന്നുതന്നെ ലഭിക്കുന്നില്ല. പരിണാമത്തിന്റെ ഇന്ധനം (Driving Force) വ്യതിയാനം അഥവാ വേരിയേഷൻ (Variation) ആണ്. മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്ന് ഏതെല്ലാം സ്വഭാവ സവിശേഷതകൾ സന്തതികൾക്ക് വ്യത്യസ്തമായി കാണുന്നുവോ അതെല്ലാം വ്യതിയാനങ്ങൾ ആണ്. ഈ വ്യതിയാനം ഉണ്ടാക്കുവാൻ പല മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉണ്ട്, ഉൾപ്പെടെ പരിവർത്തനം അഥവാ മുട്ടേജൻ (Mutation), ജീനുകളുടെ പുനഃസംയോജനം അഥവാ റീകോമ്പിനേഷൻ (Recombination) എന്നിവ ഇവയിൽ പ്രധാനമായ ചിലതു മാത്രമാണ്. സസ്യങ്ങൾക്ക് വ്യതിയാനം ഉണ്ടാക്കുവാനുള്ള വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു മാർഗ്ഗമാണ് പരപരാഗണം. ഇതുമൂലം മറ്റു സസ്യങ്ങളുടെ സ്വഭാവ സവിശേഷതകൾ ലഭിക്കുവാനും അതുവഴി പരിണാമ പ്രക്രിയയിൽ സജീവമായി നിലനിൽക്കുവാനും സാധിക്കും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ മിക്കവാറും സസ്യങ്ങളും പരപരാഗണം നടത്തുവാനായി പരിശ്രമിക്കുകയും അതിനായി പല മാർഗ്ഗങ്ങൾ അവലംബിക്കുകയും ചെയ്യും. ഷഡ്പദങ്ങളെ പരാഗണത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഇതുപോലെ ഒരു പരപരാഗണമാർഗ്ഗമാണ്. ചില സസ്യങ്ങൾ ആദ്യം പരപരാഗണത്തിനു ശ്രമിക്കുകയും അതു നടക്കാതെ വരുമ്പോൾ സ്വപരാഗണം നടത്തി പ്രത്യുൽപാദനം ഉൾപ്പു വരുത്തുകയും ചെയ്യും. എന്നാൽ ചില സസ്യങ്ങളിൽ പരപരാഗണം മാത്രമാണ് ഏക മാർഗ്ഗം. മാർക്കിപുക്കൾ ഈ വിഭാഗത്തിൽ വരുന്നവയാണ്. ഏതായാലും ആലിന്റെ പരാഗണ ആവശ്യത്തിനായി കടന്നലുകൾ വലിയ സഹായമാണ് ചെയ്യുന്നത്. കടന്നലുകളുടെ വളരുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് തന്റെ ഏതാനും പുഷ്പങ്ങൾ ഭക്ഷണമായി നൽകിയും അവയ്ക്ക് വാസസ്ഥലം നൽകിയും ആൽമരങ്ങളും കടന്നലുകൾക്ക് പ്രത്യുപകാരം ചെയ്യുന്നു. അങ്ങനെ തമ്മിൽ ഒരു സഹവർത്തിത്വം ഉണ്ടാക്കുക വഴി ആൽമരങ്ങളും കടന്നലുകളും വിജയകരമായി തങ്ങളുടെ ജീവചക്രങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കുന്നു. ●

**സുരേഷ് വി. - പാലക്കാട് കൊല്ലങ്കോട് സ്വദേശം. ചിറ്റൂർ ഗവ. കോളേജിൽ നിന്ന് സസ്യ ശാസ്ത്രത്തിൽ ബിരുദം, പാലക്കാട് വിക്റ്റോറിയ കോളേജിൽ നിന്നും ബിരുദാനന്തരബിരുദം. ജൈവ സാങ്കേതികവിദ്യയിൽ തിരുവനന്തപുരം രാജീവ് ഗാന്ധി ജൈവ സാങ്കേതിക കേന്ദ്രത്തിൽ നിന്നും ഡോക്ടറൽ ബിരുദം നേടി. സസ്യവർഗ്ഗീകരണ ശാസ്ത്രം, പരിണാമ ശാസ്ത്രം, ജൈവ സാങ്കേതിക വിദ്യ, പരിസ്ഥിതി ശാസ്ത്രം എന്നിവ ഇഷ്ട വിഷയങ്ങളാണ്.**

**സോജൻ ജോസ് - പാലക്കാട് മലവക്കോട് സ്വദേശം. ചിറ്റൂർ ഗവ. കോളേജിൽ നിന്ന് സസ്യശാസ്ത്രത്തിൽ ബിരുദം, മധ്യപ്രദേശ് ഉജ്ജയിനിയിലെ വിക്രം സർവകലാശാലയിൽ നിന്നും ബിരുദാനന്തരബിരുദം. കോഴിക്കോട് മലബാർ ബൊട്ടാണിക്കൽ ഗാർഡനിൽ ഇപ്പോൾ ഡോക്ടറൽ ഗവേഷണം നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. സസ്യവർഗ്ഗീകരണ ശാസ്ത്രം, പരിണാമ ശാസ്ത്രം, ജലസസ്യങ്ങൾ, പരിസ്ഥിതി ശാസ്ത്രം എന്നിവ ഇഷ്ട വിഷയങ്ങളാണ്.**



# ചാലിയാർ വീണ്ടും കേഴുന്നു

## ജയപ്രകാശ് നിലമ്പൂർ

നീലഗിരി മലനിരകളുടെ വരദാനുമായ ചാലിയാർ പുഴ ആധുനിക വികസനത്തിന്റെ പുതിയ നിർമ്മിതികളാൽ സ്വാഭാവിക നീരൊഴുക്ക് തടസ്സപ്പെട്ട് വീണ്ടും അശാന്തമാകുന്നു. ഒരു കാലത്ത് മാവൂർ ഗ്വാളിയാർ റയോൺസ് ഫാക്ടറിയിൽ നിന്നുള്ള വിഷജലത്താൽ കാളിന്ദിയായ ചാലിയാറിനെ ദീർഘകാലത്തെ ജനകീയ സമരങ്ങളിലൂടെയാണ് വിഷവിമുക്തമാക്കിയത്. പുഴയുടെ നൈസർഗ്ഗിക താളം 1999-ന് ശേഷം ക്രമാനുഗതമായി തിരിച്ചു വരുന്നതിനിടെയാണ് വൻ നിർമ്മിതികളിൽ മാത്രം ലാഭപ്രതീക്ഷയുള്ളവരുടെയും വികസന നായകരുടെയും ചിന്തയിൽ രൂപപ്പെട്ട റഗുലേറ്റർ കം ബ്രിഡ്ജുകളുടെ നിർമ്മാണം ചാലിയാറിന്റെ മലമുകളിൽ നിന്നുള്ള കുഞ്ഞൊളങ്ങളെ പലയിടത്തായി കെട്ടിനിർത്തുന്നത്.

നീലഗിരി മലനിരകളിലെ മുക്കൂർത്തി മലനിരകളിൽ നിന്നും ഗുഡ്ഡൂർ വയനാടൻ മലനിരകളിൽ നിന്നും പിറവിയെടുക്കുന്ന 188 കിലോമീറ്റർ നീളമുള്ള ചാലിയാർ എൺപതു കളുടെ തുടക്കം വരെ പുന്തണ്ട് മാസവും പാണ്ടികെട്ടി ജലഗതാഗതം നടത്താവുന്നത്ര

വെള്ളമുണ്ടായിരുന്ന കേരളത്തിലെ ഏക നദിയായിരുന്നു ചാലിയാർ. ഏഴായിരം അടി ഉയരത്തിൽ നിന്നുത്ഭവിച്ച് കുത്തനെയോ താഴോട്ടൊഴുകി വളരെ വലിയൊരു ഭൂവിഭാഗത്തിന് ജീവജലം നൽകി ചാലിയത്തുവച്ച് അറബിക്കടലിൽ ചേരുന്ന ചാലിയാർ ഒരൊറ്റ അണക്കെട്ടുപോലുമില്ലാത്ത പുഴയായിരുന്നു. 1994-ൽ നിലവിൽവന്ന കവണക്കല്ല് റഗുലേറ്റർ കം ബ്രിഡ്ജ് മാവൂർ ഗ്വാളിയാർ

**പുതിയ റഗുലേറ്റർ കം ബ്രിഡ്ജുകളാണ് ചാലിയാർ പുഴയുടെ എല്ലാ സ്വാഭാവികതകളും ഇല്ലാതാക്കിക്കൊണ്ട് ഒഴുക്കു തടസ്സപ്പെട്ട കൃത്രിമ തടാകമാക്കി വലിയ പരിസ്ഥിതി-ആരോഗ്യ-സാമൂഹ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാവുന്നത്.**

റയോൺസ് ഫാക്ടറിയുടെ താൽപര്യങ്ങൾ പരിസ്ഥിതി പഠനങ്ങളൊന്നുമില്ലാതെ നാലു കോടിയിൽ തുടങ്ങി 42 കോടിയിൽ പണി തീർത്തതോടെയാണ് ചാലിയാറിന്റെ സുഗമമായ നീരൊഴുക്ക് ആദ്യമായി തടസ്സപ്പെട്ടത്. ഈ കെട്ട് പൊട്ടിക്കണമെന്ന ആവശ്യമുന്നയിച്ചുകൊണ്ട് 2014-ൽ അരികോട്ടുകാർ മനുഷ്യചങ്ങല തീർത്ത് പ്രതിഷേധിച്ചത് ഈ വികല നിർമ്മിതി മൂലം സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ട

നിരവധി പ്രശ്നങ്ങൾ മൂലമാണ്. കെട്ടിനിർത്തപ്പെട്ട വെള്ളം കറുത്തത്, കൊഴുത്ത് ഒരു വൻ തടാകമായി ജലജന്യരോഗങ്ങൾ വ്യാപകമാക്കിയതാണ് ജനകീയ പ്രതിരോധത്തിന് കാരണമായത്. ഇപ്പോഴും വേനൽക്കാലത്ത് പുഴയിലിറങ്ങിയാൽ ദേഹമാസകലം ചൊരിഞ്ഞു തടിക്കുന്നത് മൂലം പുഴ തീരവാസികൾക്കെല്ലാം അന്യമായിരിക്കുന്നു.

## വീണ്ടും വികല നിർമ്മിതികൾ

കവണക്കല്ലിൽ നിന്നും 40 കിലോമീറ്റർ പുഴക്ക് മുകളിൽ മമ്പാട് പഞ്ചായത്തിലെ ഓടായിക്കലും വീണ്ടും 22 കിലോമീറ്റർ മുകളിൽ ചുങ്കത്തറ പഞ്ചായത്തിലെ പുക്കോട്ടുമണ്ണുകടവിലും നിർമ്മിച്ചുവരുന്ന പുതിയ റഗുലേറ്റർ കം ബ്രിഡ്ജുകളാണ് ചാലിയാർ പുഴയുടെ എല്ലാ സ്വാഭാവികതകളും ഇല്ലാതാക്കിക്കൊണ്ട് ഒഴുക്കു തടസ്സപ്പെട്ട കൃത്രിമ തടാകമാക്കി വലിയ പരിസ്ഥിതി-ആരോഗ്യ-സാമൂഹ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാവുന്നത്. നാട്ടുകാരുടെ ചിരകാല അഭിലാഷമായിരുന്ന പുഴക്ക് കുറുകെയുള്ള പാലം എന്ന ആവശ്യം മുൻനിർത്തി കൂടുതൽ ജലം എക്കാലത്തും ഏവർക്കും ലഭിക്കുമെന്ന പ്രചരണവുമായി വികസന മേന്മയായി ആഘോഷപൂർവ്വം ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യപ്പെട്ട ഈ വിനാശ നിർ



Photo/ Ahmed Waseem

പേരിലുള്ള ഇത്തരം വിനാശ പദ്ധതികളെ എതിർക്കുന്നവരെ വികസന വിരുദ്ധരായി ചിത്രീകരിക്കുന്ന നിലപാട് തീർച്ചയായും ഇപ്പോൾ ചാലിയാർ തടത്തിലുണ്ട്.

മമ്പാട്-ഓടായിക്കലിന് തൊട്ടടുത്ത ടാണ നിവാസികൾ ഒരു പതിറ്റാണ്ടു മുൻപ് റബ്ബർ ഫാക്ടറി മലിനീകരണത്തിനെതിരെ തീവ്ര സമരം നടത്തിയാണ് തങ്ങളുടെ സ്വാസ്ഥ്യ ജീവിതം തിരിച്ചുപിടിച്ചത്. എന്നാലിപ്പോൾ മറ്റൊരു ദുരവസ്ഥ വികസനത്തിന്റെ പേരിൽ ഓടായിക്കലും ടാണയിലും താളിപ്പാടത്തും വടപുറത്തും പുകോട്ടുമണ്ണയിലും പടരാൻ പോകുന്നതിന്റെ അപകടം സ്ഥലവാസികൾ അറിഞ്ഞുവരുന്നതേയുള്ളൂ. ഒഴുകുന്ന ജലത്തെ അണകെട്ടി സംഭരിക്കുന്നതോടെ, അനൈറോബ് പ്രവർത്തനം വെള്ളത്തിന്റെ മേന്മകളെല്ലാം ഇല്ലാതാകും. ഈ വെള്ളം കൂട്ടിച്ചാൽ മഞ്ഞപ്പിത്തം, ടൈഫോയ്ഡ്, ന്യൂമോണിയ അടക്കമുള്ള രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുമെന്നാണ് ആരോഗ്യവിദഗ്ദ്ധർ പറയുന്നത്. ചിരട്ടയിലെ ജലം കമഴ്ത്തിക്കളയാൻ ഡ്രൈഡേ ആചരിക്കുന്ന കാലത്ത് കെട്ടിനിർത്തുന്ന വെള്ളത്തിൽ മുട്ടയിട്ട് പെരുകുന്ന കൊതുക്ൾ സൃഷ്ടിക്കുന്ന ഭീഷണികൾ പ്രവചനാതീതമാണ്. ജലജീവികളുടെ നാശവും കൊഴുക്കുന്ന വെള്ളത്തിന്റെ മാറുന്ന സ്വഭാവഗുണങ്ങളും അരികോട്ടുള്ളവർ അനുഭവിക്കുന്നത് ഇങ്ങോട്ടും പടരും.

കവണക്കല്ല് റഗുലേറ്റർ വന്നതോടെ മൽത്തീൻ എന്ന ഈൽ വർഗ്ഗമത്സ്യം ചാലിയാറിന്റെ മേൽതടത്തിൽ ഇല്ലാതായതോടെ പൂട്ട എന്ന സുന്ദരീമിനീനും വംശനാശം വന്നിരിക്കുകയാണ്. പുഴയിലുടേയുള്ള സുഗന്ധവ്യഞ്ജനം നഷ്ടപ്പെട്ടതാണ് ഇവ ചാലിയാറിന് അന്യമാകാൻ കാരണമാകുന്നത്. ഇങ്ങനെ ഇല്ലാതായ നിരവധി ജലസസ്യങ്ങളും ജലജീവികളും ഉണ്ടാകുന്ന ജൈവവൈവിധ്യ നാശം പുഴയുടെ സ്വാഭാവികതയും ആവാസവ്യവസ്ഥയും തീർത്തും ഇല്ലാതാക്കിയിരിക്കുന്നു.

പുഴയുടെ ജൈവവൈവിധ്യവും, പുഴ തീർക്കുന്ന ജലസുരക്ഷയും, ഒഴുകിയെത്തുന്ന എക്കലും മണലും എല്ലാം വിസ്തരിച്ച് വൻ ലാഭങ്ങളുടെ തണലിൽ പണിതുയർത്തുന്ന വൻ നിർമ്മിതികൾ സൃഷ്ടിക്കുന്ന സാമൂഹ്യ-പരിസ്ഥിതി ആഘാതം സംബന്ധിച്ച് ഈ നിർമ്മാണത്തിലും സമഗ്ര പഠനം നടത്തണമെന്നാണ് ചാലിയാർ സംരക്ഷണ സമിതി ആവശ്യപ്പെടുന്നത്. വികസനത്തെ എതിർക്കാൻ പറ്റില്ലെന്ന നിലപാടുകളുള്ള വരോട് വിനാശമാകുന്ന വികസനത്തെ മുൻകൂട്ടി കണ്ട് സത്യം നടപടികളിലൂടെ വിനാശത്തിന്റെ വ്യാപ്തി കഴിയാവുന്നത്ര കുറച്ചുള്ള നിർമ്മിതികൾക്ക് മുൻഗണന നൽകണമെന്നാണ് പുഴ സംരക്ഷണ പ്രവർത്തകർ ആവർത്തിച്ച് ആവശ്യപ്പെടുന്നത്. പുഴ എന്നാൽ ഒഴുക്കാണ്, അത് ഒഴുകുക തന്നെ വേണം. ●

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് ലേഖകനെ ബന്ധപ്പെടുന്നതിനുള്ള നമ്പർ: 9497627053

മ്മിതികൾ ചാലിയാറിന്റെ വലിയ നിലവിളികളായി മാറുകയാണ്.

മമ്പാട് ഓടായിക്കലും ചുങ്കത്തറ പുകോട്ടുമണ്ണയിലും പാലം കാലങ്ങളായുള്ള ജനകീയ ആവശ്യമാണെന്നതിനാൽ ആദ്യഘട്ടത്തിൽ പദ്ധതിക്കെതിരെ നീങ്ങേണ്ടതില്ല എന്ന തിരിച്ചറിവിൽ, ഇപ്പോൾ രണ്ടാംഘട്ടത്തിൽ പുഴയുടെ ഒഴുക്ക് ഇല്ലാതാക്കിക്കൊണ്ട് വെള്ളം ദീർഘനാൾ കെട്ടിനിർത്തി പുഴയെ തടാകമാക്കുന്നതിനെതിരെ ചില ചിന്തകൾ പലയിടത്തും ഉയർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.

പുഴ എന്നാൽ ഒഴുക്കാണ്. ഏതൊരു വികസന മേന്മയുടെ പേരിലാണെങ്കിലും ഒഴുക്ക് ഇല്ലാതാക്കിയുള്ള പ്രവർത്തികളെല്ലാം പുഴയ്ക്കു നാശം തന്നെയാണ്. വർഷാവർഷം കർഷകർക്കും കടലിലെ മത്സ്യങ്ങൾക്കും വരെ കിട്ടിക്കൊണ്ടിരുന്ന ജൈവസമ്പന്നമായ എക്കലടക്കം ലഭ്യമാകാതാവുന്ന പ്രക്രിയകൾ പുഴയുടെ മരണവും ആസന്നമാക്കും എന്ന തിരിച്ചറിവിൽ ചാലിയാർ സംരക്ഷണ സമിതിയുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ ഗൗരവ ചർച്ചകളും സംവാദങ്ങളും ആരംഭിച്ചിരിക്കുകയാണ്.

നിലവിലുള്ള പരിസ്ഥിതി നിയമങ്ങളോന്നുംതന്നെ പാലിക്കാതെ നിർബാധം ഒഴുകുന്ന പുഴയിൽ വൻനിർമ്മിതികളിലൂടെ ജലം എല്ലാ വർഷവും ഒക്ടോബർ മുതൽ

ഏപ്രിൽ വരെ കെട്ടിനിർത്തുന്നതു മുലമുണ്ടാവുന്ന പ്രശ്നങ്ങളൊന്നും പരിഗണിക്കാതെയാണ് സാങ്കേതിക നിർദ്ദേശവും പദ്ധതി നടത്തിപ്പ് ചുമതലയും നിർവ്വഹിക്കുന്ന മൈൻ ഇറിഗേഷൻ മലപ്പുറം ഡിവിഷൻ പദ്ധതി നടപ്പാക്കിവരുന്നത്. പ്രത്യേക പരിസ്ഥിതി പഠനങ്ങളോ, അനുബന്ധ ആവശ്യമില്ലെന്ന നിലപാടാണ് ഇവർക്കുള്ളത്.

**പുഴ എന്നാൽ ഒഴുക്കാണ്. ഏതൊരു വികസന മേന്മയുടെ പേരിലാണെങ്കിലും ഒഴുക്ക് ഇല്ലാതാക്കിയുള്ള പ്രവർത്തികളെല്ലാം പുഴയ്ക്കു നാശം തന്നെയാണ്.**

എന്നാൽ കേന്ദ്ര-സംസ്ഥാന ജലനയ പ്രകാരം 2,500 ഹെക്ടർ സ്ഥലത്ത് ജലസേചനം നടത്താനായുള്ള പദ്ധതികൾക്ക് കേന്ദ്രാനുമതിയും 1,000 ഹെക്ടറില്പര്യം സ്ഥലത്ത് ജലസേചനം നടത്താനുള്ള പദ്ധതികൾക്ക് സംസ്ഥാന പരിസ്ഥിതി വകുപ്പിന്റെ അനുമതിയും നേടേണ്ടതുണ്ട്. ആവശ്യമായ നിബന്ധനകളൊന്നും പാലിക്കാതെ തീരവാസികളെ നിരന്തര രോഗങ്ങളിലേക്കും പരിസ്ഥിതി ദുരിതങ്ങളിലേക്കും തള്ളി വിടുന്ന വികസനത്തിന്റെ

# ഗാരോ ഡയറി

അജിത്ത് യു.

മേഘാലയയുടെ പടിഞ്ഞാറു ഭാഗത്തായുള്ള അഞ്ചു ജില്ലകൾ ചേർന്നതാണ് ഗാരോ ഹിൽസ് എന്നറിയപ്പെടുന്നത്. ഇവിടത്തെ ജനത 'ഗാരോ ജനത' എന്ന് അറിയപ്പെടുന്നു. എഴുപതിനായിരത്തോളം വരുന്ന ഈ ആദിവാസി ഗോത്ര വിഭാഗം മേഘാലയയ്ക്ക് പുറമേ അസം, ത്രിപുര, ബംഗ്ലാദേശ് എന്നിവിടങ്ങളിലും അധിവസിക്കുന്നു. ഇന്ന് ഇവിടെ 90 ശതമാനവും ബാപ്റ്റിസ്റ്റ് ക്രിസ്ത്യാനികളാണ്. ചിലർ പ്രാകൃതമായ സോങ്സരേക് (Songsarek) വിശ്വാസികളാണ്. ഇവരുടെ സംസാര ഭാഷയും 'ഗാരോ' എന്നാണ്. സൈനോതിബത്തൻ ഭാഷാഗോത്രത്തിലുൾപ്പെട്ടതാണ് ഗാരോ ഭാഷ. നൂറ്റാണ്ടുകൾക്കു

മുൻപ് തിബത്തിൽ നിന്നും വന്നവരാണ് ഗാരോ ജനത എന്നു വിശ്വസിക്കപ്പെടുന്നു. കുടുംബത്തിലെ ഏറ്റവും ഇളയ പെൺകുട്ടിക്കാണ് ഇവിടെ കുടുംബ സ്വത്തിന് അവകാശമുള്ളത്. രണ്ടു മൂന്നു വർഷങ്ങൾക്കു

**ഭാഗ്യമുണ്ടെങ്കിൽ ഹുലോക്ക് ഗിബ്ബണെന്ന കുരങ്ങിനെ ഇവിടെ നിന്നും കാണാം. അതിലും ഭാഗ്യമുണ്ടെങ്കിൽ റുബി ഐഡ് പിറ്റ് വൈപ്പർ എന്ന അണലിയെ കാണാം. കൂടാതെ ധാരാളം അപൂർവ പക്ഷികളും ശലഭങ്ങളുമുണ്ട്.**

മുൻപു വരെ തീവ്രവാദപ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്ന ഈ പ്രദേശം ഇന്ന് താരതമ്യേന ശാന്തമാണ്. റോഡുകൾ, വൈദ്യുതി തുടങ്ങിയ അവശ്യ സൗകര്യങ്ങളുടെ അഭാവം ഈ പ്രദേശത്തെ ടൂറിസ്റ്റ് സാധ്യതകൾ

ക്ക് മങ്ങലേൽപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. ഞങ്ങൾ ഏപ്രിൽ 23-നു രാവിലെ ഗുവാഹത്തിയിൽ എത്തുന്ന സമയത്ത് അന്തരീക്ഷം പ്രസന്നമായിരുന്നു. പതിനൊന്നു മണിയോടു കൂടി ഞങ്ങൾ ഗുവാഹത്തിയിൽ നിന്നും തുരായിലേക്ക് പുറപ്പെട്ടു. 220 കി.മീ ദൂരമുണ്ട് തുര വരെ. വൈകുന്നേരം നാലു മണി കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഞങ്ങൾ തുരയിൽ എത്തി. റിക്ക്മാൻ എന്ന ഹോട്ടലിൽ ആയിരുന്നു താമസം ഏർപ്പാട് ചെയ്തിരുന്നത്. ഇവിടത്തെ പ്രധാന ആകർഷണം തുര പീക്ക് ആണ്. കയറാൻ സാമാന്യം ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള മലയാണ് അത്. പിറ്റേന്നു രാവിലെതന്നെ ഞങ്ങൾ മല കയറാൻ പോയി. ഭാഗ്യമുണ്ടെങ്കിൽ ഹുലോക്ക് ഗിബ്ബണെന്ന കുരങ്ങിനെ ഇവിടെ നിന്നും കാണാം. അതിലും ഭാഗ്യമുണ്ടെങ്കിൽ റുബി ഐഡ് പിറ്റ് വൈപ്പർ എന്ന അണലിയെ കാണാം. കൂടാതെ ധാരാളം അപൂർവ പക്ഷികളും ശലഭങ്ങളുമുണ്ട്. പിറ്റേന്നു രാവിലെ ഞങ്ങൾ കരാവനിയിലേക്ക് പുറപ്പെട്ടു. തുരയിൽ നിന്നും 110 കി.മീ സഞ്ചരിച്ചാൽ കരാവനി എന്ന താഴ്വരയിൽ എത്താം. വഴിയരികിലെ





ഒരു ഹോട്ടലിൽ നിന്നും Stick Rice പോലെ ഒട്ടിപ്പിടിച്ച ചോറും മുളകിട്ടു വേവിച്ച കോഴിയും കഴിച്ചു. അതിനെ അവർ ഖാപ്പ എന്നാണു പറയുക. മുളകളും മരങ്ങളും കൊണ്ട് ഉണ്ടാക്കിയ പാലങ്ങൾ ഇവിടത്തെ പ്രത്യേകതയാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഒരു വലിയ മഴ വന്നാൽ ഒലിച്ചു പോകുന്നവയാണ് ഈ നാട്ടിലെ മിക്ക പാലങ്ങളും. ഗാരോ നാട്ടിലെ വീടുകൾ എല്ലാംതന്നെ മുളകൊണ്ട് ഉണ്ടാക്കി, തകരും മേഞ്ഞവയാണ്. സിംസാങ്ങ് (സോമേശ്വരി) നദിയുടെ തീരത്ത് കരാവനിയിൽ ഗോത്രജനതയുടെ കൂടെയുണ്ടായ രണ്ടു ദിവസം ഞങ്ങൾ അവരുടെ ഇത്തരം വീട്ടിലാണ് താമസിച്ചത്. അത്യപൂർവ്വമായ ചിത്രശലഭങ്ങളാണ് കരാവനിയുടെ പ്രത്യേകത. ഇന്ത്യയിൽ മറ്റുവിടെയും കാണാത്ത പൂമ്പാറ്റകളെ ഇവിടെ നിങ്ങൾക്ക് കാണാം. മഴ മിക്കപ്പോഴും പേമാരി പോലെ ആലിപ്പഴങ്ങൾ വർഷിച്ചാണ് പെയ്യുക. തകരും മേഞ്ഞ മേൽക്കൂര തകർത്ത് പെയ്യുന്ന ആലിപ്പഴം തലയിൽ വീണ് ആളുകൾക്ക് പരിക്കു പറ്റുന്നതും ഇവിടെ അപൂർവ്വമല്ല. Kohinoor, White Dragon-tail, Studded Sargeant തുടങ്ങി നിരവധി ശലഭങ്ങളുടെ ഫോട്ടോ എടുത്തു. രണ്ടു ദിവസം കഴിഞ്ഞ് ഞങ്ങൾ ബാൽപ്രകാം

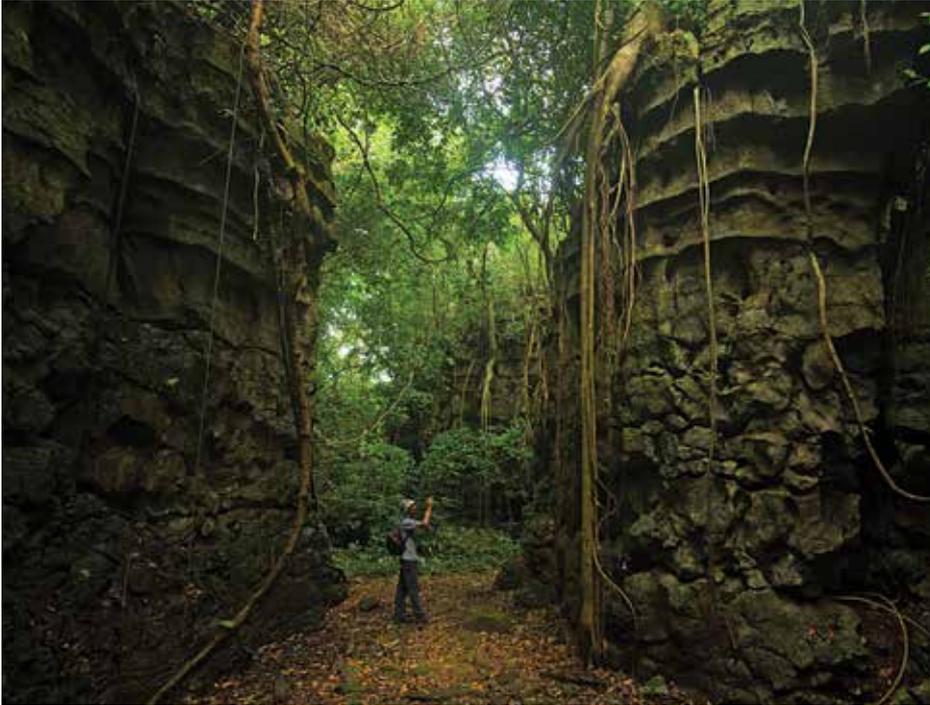
**ചെങ്കുത്തായ താഴ്വര കഴിഞ്ഞാൽ എതിർ ഭാഗത്തും ഇതുപോലെയുള്ള വലിയ പീഠഭൂമി കാണാം. അതാണ് ഖാസി കുന്നുകൾ. അമേരിക്കയിലെ ഗ്രാന്റ് കാന്യൻ നാഷണൽ പാർക്കിനു സമാനമായ ഭൂപ്രകൃതിയാണ് ഇവിടെ.**

ദേശീയോദ്യാനത്തിലേക്ക് പുറപ്പെട്ടു. ബംഗ്ലാദേശ് അതിർത്തിയിലൂടെയാണ് ഞങ്ങൾ സഞ്ചരിച്ചത്. വഴിയരികിൽ റബ്ബറും കവുങ്ങുമൊക്കെ കാണാം. ഈ രാജ്യങ്ങളിലുമായി കിടക്കുന്ന വിശാലമായ പാടശേഖരങ്ങൾ ഇവിടത്തെ പ്രത്യേകതയാണ്. കർഷകർ പലരും അതിർത്തിയിലെ ചെക്ക്പോസ്റ്റിൽ പേര് എഴുതിവെച്ച് അതിർത്തി കടന്ന് അവിടെ ജോലി ചെയ്ത് തിരിച്ചു വരികയാണ് ചെയ്യുക. റോഡുകൾ വളരെ മോശമാണ്. പോണ്ട എന്ന ഗ്രാമം കഴിഞ്ഞാണ് ബാൽപ്രകാം ദേശീയോദ്യാനം. പോണ്ടയിൽ ഞങ്ങൾ ഉച്ചഭക്ഷണം കഴിച്ചു. അവിടെയുള്ള ചെറിയ ഒരു നദിക്കരയിൽ വെച്ച് Constable, Maplet തുടങ്ങിയ പൂമ്പാറ്റകളെയും കാണാൻ കഴിഞ്ഞു.

ബാൽപ്രകാം ഗ്രാമം പരേതാത്മാക്കളുടെ താഴ്വര എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. ബാൽപ്രകാമിൽ മുൻകൂട്ടി അറിയിച്ചാൽ ഐ.ബി.യിൽ താമസ സൗകര്യം ലഭിക്കും. കൊളോണിയൽ വാസ്തുവിദ്യ അനുസരിച്ചുണ്ടാക്കിയ വലിയൊരു ബംഗ്ലാവാനിത്. മുന്ന് വലിയ ബെഡ്റൂമുകളും രണ്ടു വരാന്തകളും വലിയ അടുക്കളയും ഇവിടെയുണ്ട്. 1989-ൽ ഒരു കൊടുങ്കാറ്റിൽ തകർന്നു പോയ ഈ കെട്ടിടം

സിജുവിലെ തൂക്കുപാലം Photo/Ajith U





സിജുവിലെ ചുണ്ണാമ്പു പാറകൾ Photo/Ajith U.

➤ 1991-ൽ പുനർനിർമ്മിക്കുകയായിരുന്നു. ഇവിടെ നിന്നും ബ്രിട്ടീഷ് കാലത്ത് ഇന്നത്തെ ബംഗ്ലാദേശ് വഴി കൽക്കട്ടയിലേക്ക് ഗതാഗത സൗകര്യം ഉണ്ടായിരുന്നു. ബ്രിട്ടീഷ് ഭരണകാലത്ത് ഇത് ഒരു ഫീൽഡ് റിസർച്ച് ഹൗസ് ആയിരുന്നു. അവിടെനിന്നും പിറ്റേന്നു രാവിലെ നാഷണൽ പാർക്ക് കാണാൻ പോയി. ഫോർവിൽ ഡ്രൈവ് ഉള്ള സ്വകാര്യ വാഹനങ്ങളെ മാത്രമേ അകത്തേക്ക് പ്രവേശിപ്പിക്കുകയുള്ളൂ. പുന്തണ്ടു കിലോ മീറ്റർ പാറകളും, കുന്നുകളും, ഗുഹകളും, വെള്ളച്ചാട്ടങ്ങളും താണ്ടിയുള്ള ഫോർവിൽ ഡ്രൈവ് അതീവ ഹൃദ്യമായിരുന്നു. സമുദ്ര നിരപ്പിൽ നിന്നും 3,000 അടി ഉയരമുള്ള ഒരു പീഠഭൂമിയുടെ മുകൾഭാഗമാണ് ഇവിടെ. ചെങ്കുത്തായ താഴ്വര കഴിഞ്ഞാൽ എതിർ ഭാഗത്തും ഇതുപോലെയുള്ള വലിയ പീഠഭൂമി കാണാം. അതാണ് ഖാസി കുന്നുകൾ. അമേരിക്കയിലെ ഗ്രാന്റ് കാന്യാൻ നാഷണൽ പാർക്കിനു സമാനമായ ഭൂപ്രകൃതിയാണ് ഇവിടെ. സദാ സമയവും 40 കിലോമീറ്ററിലധികം വേഗത്തിൽ കാറ്റടിക്കുന്ന ഇവിടെ മിക്കപ്പോഴും മഴ പെയ്യുന്നുണ്ടാവും. ഈ താഴ്വരയിൽ ഗാരോ ജനങ്ങൾ കുറുതിയും മറ്റും നടത്തി പരേതന്മാക്കൾക്കു വേണ്ടി പ്രാർത്ഥന ചെയ്യുന്നു. Asian Golden Cat, Red Panda തുടങ്ങിയ ജീവികളാണ് ഇവിടത്തെ സവിശേഷതകൾ. ഉച്ചയോടെ ഞങ്ങൾ ഐ.ബി.യിൽ തിരിച്ചെത്തി. ഉച്ച ഭക്ഷണം കഴിഞ്ഞതിനുശേഷം ഇവിടെ അടുത്തുള്ള ബി.എസ്.എഫ്. ചെക്ക്പോസ്റ്റിലേക്കു പോയി. അതിനടുത്തുതന്നെ ഒരു ചെറിയ ഗ്രാമപന്തയും ഉണ്ട്.

പിറ്റേന്ന് ഞങ്ങൾ സിജുവിലേക്ക് പുറ

കോൺസ്റ്റബിൾ ശലഭം Photo/Ajith U



പ്പെട്ടു. ബാൽപ്രകാമിൽ നിന്നും ഭാഗ്‌മാരാ വഴിയാണ് സിജുവിൽ എത്തുക. ബംഗ്ലാദേശ് അതിർത്തിയിലെ ചെക്ക്പോസ്റ്റ് ഭാഗ്‌മാരായിലുണ്ട്. ഇവിടെ ബി.എസ്.എഫ്. ഗാർഡിനോട് അനുവാദം വാങ്ങിയാൽ നിങ്ങൾക്ക് ബംഗ്ലാദേശിന്റെ ചില ഭാഗങ്ങൾ വരെ നടന്നു പോയിട്ട് വരാം. പണ്ട് ഇവിടെ ഒരു വേട്ടക്കാരനും കടുവയുമായി ഒരു മൽപിടുത്തം നടന്നുവത്രേ. ആ പോരാട്ടത്തിൽ വേട്ടക്കാരൻ കടുവയെ കൊന്നെങ്കിലും മാർകമായി മുറിവേറ്റു ആശിക്കാരി എതാനും ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ മരണമടഞ്ഞു. ആ പോരാട്ടത്തിന്റെ സ്മരണാർത്ഥമാണ് ഈ ഊര് ഭാഗ്‌മാരാ എന്ന് അറിയപ്പെടാൻ തുടങ്ങിയത്.

ഭാഗ്‌മാരായിൽ നിന്നും സിജുവിലേക്ക് പുറപ്പെടുമ്പോൾ വൈകുന്നേരം നാലുമണി കഴിഞ്ഞിരുന്നു. സിജുവിലേക്കുള്ള റോഡ് നാഷണൽ ഹൈവേ 62 ആണ്. ഞാൻ ഇതുവരെ ഇത്രയും മോശമായ അവസ്ഥയിലുള്ള നാഷണൽ ഹൈവേ കണ്ടിരുന്നില്ല.



Photo/Ajith U.

കേരളത്തിലെ റോഡുകളിൽ കൂളും ഒക്കെ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഇവിടെ ഹൈവേയിൽ വെള്ളച്ചാട്ടം വരെ ഉണ്ട് എന്ന അവസ്ഥയാണ്. മലയിടിച്ചിൽ കാരണം പല സ്ഥലത്തും ഞങ്ങൾക്ക് കൂറേ സമയം നിർത്തിയിടേണ്ടി വന്നു. പല സ്ഥലങ്ങളിലും മണ്ണിൽ ആഴ്ന്നു പോയ വാഹനങ്ങൾ കാണാം. കഠിനയാത്രയ്ക്കു ശേഷം ഞങ്ങൾ സിജുവിൽ എത്തുമ്പോൾ രാത്രി എട്ടു മണി കഴിഞ്ഞിരുന്നു. സിജു എന്നത് ഗാരോ ഭാഷയിൽ ഒരു അശ്ലീല പദമാണ്. രാവിലെ ഞങ്ങൾ സിജുവിൽ ഒരു ചെറിയ ട്രെക്കിംഗ്

**ഇതുവരെ ഇത്രയും മോശമായ അവസ്ഥയിലുള്ള നാഷണൽ ഹൈവേ കണ്ടിരുന്നില്ല. കേരളത്തിലെ റോഡുകളിൽ കൂളും ഒക്കെ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഇവിടെ ഹൈവേയിൽ വെള്ളച്ചാട്ടം വരെ ഉണ്ട് എന്ന അവസ്ഥയാണ്.**

ഗ് നടത്തി. സിംസാണ്ട് നദിക്കു കുറുകെയുള്ള ഒരു വലിയ തൂക്കുപാലം കടന്നാൽ നാലഞ്ചു കുടിലുകൾ ഉള്ള ഒരു ചെറു ഗ്രാമമാണ്. പുഴയുടെ ഇരുകരകളിലും ധാരാളമായി പുഴമണൽ നിക്ഷേപമുണ്ട്. കേരളത്തിലേതുപോലെ പുഴയിൽ നിന്നും മണൽ വാരൽ തുടങ്ങിയ പ്രകൃതി ഹിംസകൾ ഇവിടെ ആരും ചെയ്യുന്നതു കണ്ടില്ല. ഗ്രാമത്തിനു ശേഷം മലകയറ്റമാണ്. വലിയ ചുണ്ണാമ്പു പാറകൾക്കിടയിലൂടെ നന്നായി വഴുക്കലുള്ള പ്രകൃതിജന്യമായ നടപ്പാതയാണ്. പാറയിടുക്കുകളിൽ മരങ്ങളുടെ വേരുകൾ പടർന്നു പിടിച്ചിരിക്കുന്നു. മുകളിലേക്കു നോക്കിയാൽ പാറക്കെട്ടുകൾക്കു മുകളിലായി വന്ദരങ്ങൾ കാണാം. അവിടെ സമീപത്തുതന്നെ രണ്ടു കിലോമീറ്റർ നീളത്തിലുള്ള ഒരു വലിയ ഗുഹാശൃംഖല

കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. അതിന്റെ മാപ്പിംഗ് പൂർത്തിയാക്കിയിട്ടില്ലാത്തതിനാൽ ഗുഹയ്ക്കകത്തേക്ക് സഞ്ചാരികൾക്ക് പ്രവേശനമില്ല. ചുണ്ണാമ്പു പാറക്കെട്ടുകൾ കടന്നു വീണ്ടും മുകളിലേക്കു പോയാൽ പിന്നെ വനമാണ്. അങ്ങു ദൂരെ ഹുലോക്ക് ഗിബ്ബൺ കുരങ്ങുകളുടെ ശബ്ദം കേൾക്കാം. നിരവധി പക്ഷികളെ ഇവിടെ നിന്നും കാണാൻ കഴിയും. വയലറ്റ് കണ്ണുകളുള്ള പോപ്പിൻജേ എന്ന ചിത്രശലഭത്തെയും ഇവിടെ നിന്നും കണ്ടു. തിരിച്ച് ഗസ്റ്റ് ഹൗസിൽ എത്തുമ്പോൾ ഉച്ചയായിരുന്നു. ഉച്ചഭക്ഷണത്തിനു ശേഷം ഞങ്ങൾ സിജുവിലെ പ്രധാന ആകർഷണമായ ഗുഹ (Siju-Dobkhakol Limestone Cave) കാണാൻ പോയി.

ഒരു കുന്നിൻ ചെരിവിൽ യാതൊരുവിധ തിരക്കുംതിരക്കും ഇല്ലാതെയുള്ള ഒരു ചെറിയ ടിക്കറ്റ് കൗണ്ടർ മാത്രമേ ആദ്യം ശ്രദ്ധയിൽ വന്നുള്ളൂ. ടിക്കറ്റ് എടുത്ത് കുറച്ചു പടവുകൾ നടന്നശേഷം ഞങ്ങൾ ഒരു വലിയ ഗുഹയുടെ മുന്നിലെത്തി. ഏകദേശം നാലുമീല കെട്ടിടത്തിന്റെ ഉയരമുണ്ട് ഗുഹാകവാടത്തിന്. ഗുഹയുടെ ഉള്ളിൽ നിന്നും പുറത്തേക്ക് രണ്ടടിയോളം ആഴത്തിൽ വെള്ളം ഒഴുകുന്നുണ്ടായിരുന്നു. 4.772 മീറ്റർ ആണ് ഈ ഗുഹയുടെ നീളം. ഗുഹയുടെ അകത്ത് വെളിച്ചം ഇല്ലാത്തതിനാൽ എല്ലാവരും ടോർച്ച് എടുത്തിരുന്നു. ഞങ്ങൾ ഉള്ളിലേക്ക് നടന്നു. ഇടയ്ക്കിടെ വസ്ത്രങ്ങളുടെ കൂട്ടം തലയ്ക്കു മുകളിലൂടെ പറക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. ചുണ്ണാമ്പ് പാറകൾ ദ്രവിച്ചാണ് ചുണ്ണാമ്പു ഗുഹകൾ രൂപപ്പെടുന്നത്. ഗുഹാന്തർഭാഗത്ത് പലയിടങ്ങളിലും ഏകദേശം ആറടിയോളം ആഴത്തിൽ ചുടുവെള്ളം നിറഞ്ഞ ഉറവകളുള്ള ചെറുകുളങ്ങൾ ഉണ്ട്. ടോർച്ച് വെളിച്ചത്തിൽ വിവിധ വർണ്ണത്തിലും രൂപത്തിലുമുള്ള ചുണ്ണാമ്പുകളുടെ കടന്നുകാണാൻ കഴിഞ്ഞു. ഗുഹയുടെ അടിഭാഗത്തുനിന്നും രൂപപ്പെടുന്ന കോണിക ശി



Long-tailed broadbill Photo/Ribish Thomas

ലാരൂപങ്ങളായ സ്റ്റാഗമൈറ്റ് (stalagmite), ഗുഹയുടെ മുകൾഭാഗത്തു നിന്നും താഴേക്ക് രൂപപ്പെടുന്ന കുർത്ത മുന്നുകളുള്ള സ്റ്റാക്റ്റ് (stalactite) എന്നിവയാണ് ഗുഹയിലെ മനോഹരമായ ശിലാരൂപങ്ങൾ. മിക്കപ്പോഴും വെള്ളത്തിലൂടെയായിരുന്നു നടത്തം. ചിലയിടങ്ങളിൽ നീരാഴുക്കിന് ആഴം കൂടുതലായിരിക്കും. അവിടെ ഒന്നു രണ്ടു വെള്ളച്ചാട്ടങ്ങളും കണ്ടു. ധൈര്യം ഉള്ളവർക്ക് വെള്ളച്ചാട്ടത്തിൽ കുളിക്കാം

Tokey Gecko Photo/Ajith U



Ruby-eyed Pit Viper Photo/Ajith U



എന്ന ഒരു ഓഫർ ഗൈഡ് ഞങ്ങൾക്കു തന്നു. ആരും ആ വെല്ലുവിളി സ്വീകരിച്ചില്ല. ഗുഹാചുരമുകളിൽ ഏതാനും വലിയ ചിലന്തികളും ഉണ്ടായിരുന്നു. ഗുഹയിലൂടെയുള്ള നടത്തം കഴിഞ്ഞു തിരിച്ച് പുറത്തേക്കുവെക്കുമ്പോൾ വൈകുന്നേരം എഴുമണി കഴിഞ്ഞിരുന്നു.

പിറ്റേന്നു രാവിലെ സിജുവിൽ നിന്നും റോംഗ്രാ വഴി ഞങ്ങൾ ഗുവാഹത്തിലേക്ക് തിരിച്ചു. 'ഗാരോ ജനത ഒരിക്കലും മോഷ്ടിക്കില്ല. അതിനാൽതന്നെ ഇവിടെ വീടുകളുടെ വാതിലുകൾക്ക് അത്ര പ്രാധാന്യവും ഇല്ല' - സിജുവിൽ നിന്നും ഗുവാഹത്തിലേക്ക് വരും വഴി, ഗൈഡ് ഞങ്ങളോട് പറഞ്ഞു. ഇവരുടെ വിശ്വാസങ്ങൾ അങ്ങനെയാണ്. പകുതി മത്സ്യവും പകുതി പുരുഷനുമായ (മത്സ്യ കന്യകൻ?!) ഭൂഖാരാജ മോഷണം നടത്തുന്നവരെ പിടിച്ച് തിന്നും എന്നാണ് ഇവരുടെ വിശ്വാസം. ഇവരുടെ പല ഐതിഹ്യങ്ങളിലും ഭൂഖാരാജ എന്ന മത്സ്യ പുരുഷൻ കടന്നുവരുന്നുണ്ട്. ക്രി

**'ഗാരോ ജനത ഒരിക്കലും മോഷ്ടിക്കില്ല. അതിനാൽതന്നെ ഇവിടെ വീടുകളുടെ വാതിലുകൾക്ക് അത്ര പ്രാധാന്യവും ഇല്ല' - സിജുവിൽ നിന്നും ഗുവാഹത്തിലേക്ക് വരും വഴി, ഗൈഡ് ഞങ്ങളോട് പറഞ്ഞു.**

സ്തീയ മിഷണറിമാരുടെ വരവിനു മുൻപ് ഇവർ പ്രകൃതിയെ ആയിരുന്നു ആരാധിച്ചിരുന്നത്. മുളകാടുകൾക്കു മുന്നിൽ അവർ കോഴിയെയും മറ്റും ബലികൊടുത്താണ് വിളവെടുപ്പ് ആരംഭിക്കുന്നത്. കാറ്റിനെ അവർ മരണാനന്തര ദേവതയായി കരുതുന്നു. തികച്ചും നിഷ്കളങ്കരായ ഒരു ജനതയുടെ ഇടയിലേക്ക് പുറത്തുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ നിന്നും ആൾക്കാർ കുടിയേറുന്നത് വലിയ പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നുണ്ട്. അതിനേക്കാൾ ഗുരുതരമായ പ്രശ്നമാണ് കൽക്കരി, യുറേനിയം തുടങ്ങിയവയുടെ ഖനനം. അമിതമായ ഖനനം നിമിത്തം മേഘാലയയിലെതന്നെ ചിറാപുഞ്ചിക്ക് സമീപമുള്ള ഒരു ചുണ്ണാമ്പുകളുടെ ഗുഹ തകർന്നു പോവുകയുണ്ടായി. പരേതന്മാക്കളുടെ താഴ്വര എന്നറിയപ്പെടുന്ന ബാൽപുകാം, ഖാസികുന്നുകൾ എന്നിവയും ഇന്ന് യുറേനിയം ഖനനത്തിന്റെ ഭീഷണിയിലാണ്. വാഹനങ്ങളെ വരെ അപൂർവ്വമായി കാണുന്ന ഒരു ജനത ഖനനത്തിന് വരുന്ന ലോറികളെ കണ്ട് തങ്ങൾ ഉടനെ വലിയ വികസിത ദേശമാകാൻ പോകുന്നു എന്നു കരുതിയാൽ അവരെ കുറ്റപ്പെടുത്താനും കഴിയില്ല. ഇപ്പോൾ പദ്ധതിയിലുള്ള യുറേനിയം ഖനനം ആരംഭിച്ചാൽ ബാൽപുകാം താഴ്വര നാമാവശേഷമായിത്തീരും.

തിരിച്ച് ഗുവാഹത്തിയിൽ എത്തുമ്പോൾ വൈകുന്നേരം മൂന്നുമണി ആയിരുന്നു. അവിടെ നിന്നും വിമാനത്തിൽ സാധാരണ ജീവിതത്തിന്റെ തിരക്കുകളിലേക്ക്... ●

# മഹാഭാരതത്തിലെ മഞ്ഞുമുടിയ മലകൾ

താര തുളസീധരൻ

കാലിന്റെ സർവകലാശാലയുടെ തൃശൂർ സ്കൂൾ ഓഫ് ഡ്രാമയിലെ വിദ്യാർത്ഥികളും അധ്യാപകരും ചേർന്ന് ലോക നാടക ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ചൊരുക്കിയ നാടകമാണ് 'മഹാഭാരതത്തിലെ മഞ്ഞുമുടിയ മലകൾ'. മഹാഭാരതത്തിന്റെ മിത്തുകളെ മാറ്റിനിർത്തി, മഹാഭാരതം ഇന്നലെയുടെ രാജവാഴ്ചയുടെ കഥ പറയുന്നു എന്നതിൽ നിന്നും മാറി, ഒരതിജീവനത്തിലൂടെ വളർന്നുവന്ന സാധാരണ മനുഷ്യൻ അധികാരത്തിലെത്തുകയും അധികാരത്തെ ചൂഷണം ചെയ്യുകയും അധികാരത്തിലൂടെ നേടിയെടുക്കുകയും പിടിച്ചെടുക്കുകയും

ആദിമ നിവാസികളുടെ സൈന്യ ജീവിതം തകർന്നിട്ടുള്ളതൊക്കെ അവരുടെ ആവാസവ്യവസ്ഥയിലേക്കുള്ള പുറത്തുള്ളവരുടെ കടന്നുകയറ്റം കൊണ്ടുമാത്രമാണ്. അവരെ ചൂഷണം ചെയ്തിട്ടുള്ളതും അതിലൂടെത്തന്നെയാണ്.

കവർന്നു കൊല്ലുകയും ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തികളെ കണ്ണോടുകൾ കാണുകയും പ്രകൃതിയുടെ സ്ഥൂല സൂക്ഷ്മ ഭാവങ്ങളിലൂടെ മനുഷ്യൻ കൊണ്ടാടപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നതെങ്ങനെയെന്നു കാണിച്ചു തരികയാണ് ഈ നാടകത്തിലൂടെ സംവിധായൻ ശ്രീജിത്ത് രമണൻ ചെയ്തത്. മഹാഭാരതം കേന്ദ്രമായി ഒരു ആശയം മുന്നോട്ടെടുത്തതിൽ ശ്രീജിത്തിന് വ്യക്തമായ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. അതുപക്ഷേ, തികച്ചും സ്വാഭാവികമായൊരു പ്രക്രിയയായി അതു ചെയ്തെടുക്കുന്ന ഓരോ അഭിനേതാവിലും എത്തിച്ചേരണമെന്നും അതു പ്രകൃതിയിലേക്കും അതിലൂടെ മനുഷ്യരിലേയ്ക്കുമുള്ള

ഹൃദയ സംവേദനം ആയിത്തീരണമെന്നുമുള്ള സുവ്യക്തമായ കാഴ്ചപ്പാടിലൂടെയാണ് ഈ നാടകം അതിന്റെ ആദ്യപടിയായ അവതരണ ഘോഷ കണ്ടെത്തുന്നത്. ആദിമ നിവാസിയായ ഏതൊരു മനുഷ്യനും ചെയ്യുന്നതുപോലെ ജീവിതത്തിന്റെ ആധാര ശിലയായ കാടുതന്നെയാണ് ഇവിടെയും അതിനായി സംവിധായകൻ മനസ്സിലിട്ടു വാക്കിയത്. ക്യാമ്പസിൽ തന്നെ അതിനൊത്ത ഒരു സ്ഥലം കണ്ടെത്തുകയും അതിലേയ്ക്ക് കുട്ടികളെ സമന്വയിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുകയായിരുന്നു ആദ്യപടി. ഒരു നാടകത്തിനു വേണ്ടുന്ന ചെന്നയോ ഒരു കണ്ടോ അവരോടു പായാത്തതന്നെ അവരിലെ വാസനയെ കണ്ടെത്തുക എന്നുള്ള ക്ലേശകരമായ പ്രക്രിയയായിരുന്നു അടു

ത്തത്. അതിനായി അവലോകനം അവരുടെ സ്വതന്ത്ര പുറത്തേക്കുക എന്നതിനായി ഒരു സംസ്കാര വിനിമയം അഥവാ അവരവരുടെ ആവാസവ്യവസ്ഥയെ അവരവർ നിർമ്മിച്ചെടുക്കുക എന്നുള്ള ജീവന്റെ അടിസ്ഥാന ചക്രത്തെ പുറത്തേക്കുകയും വിദ്യാർത്ഥികൾ തന്നെ അതിനായുള്ള നിർമ്മിതികളും ഉപകരണങ്ങളും ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു. ഇവിടെയും ഏതൊരു നിർമ്മാണത്തിന്റെയും ഭാഗമെന്നോണം അധ്യാപകരുടെ സഹായസഹകരണങ്ങൾ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ കലയെ ത്വരിതപ്പെടുത്തുകയുണ്ടായിട്ടുണ്ട്. എങ്കിൽപ്പോലും തങ്ങൾ ഏതു കഥാപാത്രമാവുകയാണ് എന്നുള്ള തിരിച്ചറിവ് വിദ്യാർത്ഥികൾ സ്വയം തെരഞ്ഞെടുക്കുക തന്നെയായിരുന്നു.

ആദിമ നിവാസികളുടെ സൈന്യ ജീവിതം



തകർന്നിട്ടുള്ളതൊക്കെ അവരുടെ ആവാസവ്യവസ്ഥയിലേക്കുള്ള പുറത്തുള്ളവരുടെ കടന്നുകയറ്റം കൊണ്ടു മാത്രമാണ്. അവരെ ചുഷണം ചെയ്തിട്ടുള്ളതും അതിലൂടെ തന്നെയാണ്. മൃഗഭംഗിയുടെ കരുത്തിന്റെ അടയാളമാണ് ഐതിഹ്യത്തിലെ ഘടോത് കചൻ. ഇവിടെ അരങ്ങിലെത്തുന്ന ഘടോത് കചനും വേറൊരുപേര്. അവൻ എന്നത്തേയും പോലെ അധഃകൃതനായ ആ കറുത്തവർഗ്ഗക്കാരുടെ തന്നെയാണ്. അവനെ ചുഷണം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ തകർക്കപ്പെടുന്നത് ആ വനസംസ്കാരം തന്നെയാണ്. കാടിന്റെ സംസ്കാരം തികച്ചും നശ്നമാണ്. കാട്ടാറുപോലെ തെളിനീരൊഴുകുന്ന ഒന്നാണത്. അവിടെ പ്രകൃതിയും പുരുഷനും പരസ്പരം പൂരകങ്ങൾ ആണ്. അവരുടെ വികാരിചാരങ്ങൾ തികച്ചും സത്യവും നശ്നവുമാണ്. അവിടേക്കാണ് അവ കൊള്ളയടിക്കാനും കവർന്നെടുക്കാനുമായി അന്യർ നുഴഞ്ഞുകയറുന്നത്. ഇവിടെ എന്നത്തേയും പോലെ പ്രകൃതി നിയമങ്ങൾക്കു വിപരീതമായി മനുഷ്യൻ നിയമങ്ങൾ എഴുതിച്ചേർക്കുകയും അതു ബലമായി നടപ്പാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കർമ്മം കൊണ്ടു മാത്രമേ രോഗം ഉന്നതമാകുന്നുള്ളൂ എന്നുള്ള പ്രകൃതിയുടെ മൊഴി ഇവിടെ കാൽക്കാരിനു വിലയില്ലാത്ത നാണയമാകുന്നു. ആവശ്യം കഴിയുമ്പോൾ വലിച്ചെറിയും പോലെ ഇവിടെ ഏതൊരു ഘടോത്കചനും വിധിക്കപ്പെടുന്നു അല്ലെങ്കിൽ സ്വയം മരിക്കുന്നു. കർമ്മം കൊണ്ട് ഉന്നതമാകുന്നുവെങ്കിൽ ഏറ്റവും ഹൃദയശുദ്ധിയോടു കൂടിയവർ അവരായിരിക്കുമല്ലോ. അപ്പോൾ അവർക്കല്ലേ സമൂഹത്തിൽ ഉന്നതമായ സ്ഥാനം കൊടുക്കേണ്ടത്? അവർ എന്തുകൊണ്ട് എന്നും അനാദരിക്കപ്പെടുന്നു. വർണ്ണത്തിന്റെയും വർഗ്ഗത്തിന്റെയും അടിസ്ഥാനത്തിലല്ല പ്രകൃതി ഒന്നിനെയും തരം തിരിച്ചിരിക്കുന്നത്. അത് ഭക്ഷണത്തിന്റെയും പ്രകൃതത്തിന്റെയും അടിസ്ഥാനത്തിൽ മാത്രമാണ്. അവസാനഭാഗത്തിൽ രോഹിത് വെങ്കലയുടെ കവിത ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്നത് ഈ അർത്ഥത്തിലാണ്.

പ്രകൃതിയിലൂടെയുള്ള മനുഷ്യന്റെ ഉണർവ്വിന്റെ, അതിജീവനത്തിന്റെ, പരസ്പരമുള്ള പകയുടെ, സമ്മർദ്ദങ്ങളുടെ, മാംസക്കൊതിയുടെ, യുദ്ധവും മാത്സര്യവും നല്കുന്നത് എന്താണെന്നുള്ള തിരിച്ചറിവിന്റെ, വർണ്ണവും വർഗ്ഗവും എന്നതിലുമുപരി മനുഷ്യനായിരി



ക്കുക എന്ന കേവല സത്യത്തിന്റെ ആകെത്തുകയാണ് ഈ പാരിസ്ഥിതിക നാടകം മുന്നോട്ടു വയ്ക്കുന്ന നിലപാടുകൾ! - ശ്രീജിത്തിന്റെ ഭാഷയിൽ നാടകത്തെ ഒറ്റവാചകത്തിൽ ഇങ്ങനെ ഒതുക്കാം.

പ്രകൃതിയും മനുഷ്യനും ഒരുപോലെ ഭാഗഭാക്കാവുന്ന നാടകമാണ് 'മഹാഭാരതത്തിലെ മഞ്ഞുമൂടിയ മലകൾ'. അതിനായി ഒരുക്കിയ കാട്ടും മേടും പുഴയും വഴികളും ഓരോ കഥാപാത്രങ്ങൾ ആവുകയാണ്. കുട്ടികളെ പാകപ്പെടുത്തുന്നതിലേക്കായി രണ്ടര മാസം നീണ്ടു നിന്ന കഠിന പരിശീലനം കായികമായും മാനസികമായും കുട്ടികളെ നാടകത്തിൽ

**വർണ്ണത്തിന്റെയും വർഗ്ഗത്തിന്റെയും അടിസ്ഥാനത്തിലല്ല പ്രകൃതി ഒന്നിനെയും തരം തിരിച്ചിരിക്കുന്നത്. അത് ഭക്ഷണത്തിന്റെയും പ്രകൃതത്തിന്റെയും അടിസ്ഥാനത്തിൽ മാത്രമാണ്.**

ന്റെ മെയ്യടകും മൊഴിയടകും നിറഞ്ഞവരാക്കിത്തീർത്തിരുന്നു. അതിനായി തായിച്ചി, കളരി, കുടിയാട്ടം, ആഫ്രിക്കൻ നൃത്തം തുടങ്ങിയ ആയോധനകലകളും ഉൾപ്പെടുത്തിയിരുന്നു. പ്രകൃതിയിലെ മാത്രം സംഗീതത്തെ പിന്നണി സംഗീതമാക്കി മാറ്റുക എന്നുള്ള സ്വപ്നം ഡ്രാമ സ്കൂളിലെ പരിമിതമായ സാമ്പത്തിക ചുറ്റുപാടിൽ നിന്നുകൊണ്ടു സാധ്യമല്ലാത്തതിനാൽ പൂർണ്ണമായും അല്ലെങ്കിലും അടുപ്പാടിയിൽ നിന്നുള്ള കോഗുൽ, നാടോടിവാദ്യം, മുളസംഗീതം, തന്നത്തു കേരളീയ വാദ്യമായ മിഴാവ് മുതലായവ ഉൾപ്പെടുത്തുവാൻ അദ്ദേഹം ശ്രദ്ധിച്ചു. പ്രസിദ്ധ സംഗീത സംവിധായകനായ മധുസൂദനൻ

(അദ്ദേഹം സ്കൂൾ ഓഫ് ഡ്രാമയിലെ സംഗീത അധ്യാപകൻ കൂടിയാണ്) ആയിരുന്നു സംഗീതം നിർവ്വഹിച്ചത്. വെളിച്ച സംവിധാനം ഷൈജോൻ ചേലാടിന്റെ നേതൃത്വത്തിലും വേഷവിധാനം അധ്യാപകനായ രാജേഷ് നാഥത്തിന്റേതുമായിരുന്നു. ദൃശ്യ മികവിനായി അന്യാഭാവിക്കായി യാതൊന്നും കൂട്ടിച്ചേർക്കപ്പെട്ടില്ല എന്നതുകൊണ്ടുതന്നെ പരിസര നാടകവേദിയുടെ പുതുപുത്തൻ മുഖമായിത്തന്നെ ഈ നാടകം തെളിഞ്ഞു നിൽക്കുന്നു. വെളിച്ചത്തിലും മറ്റു സാങ്കേതിക കാര്യങ്ങളിലും ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഏറെ സഹിച്ചെങ്കിലും അവതരണത്തിൽ തങ്ങളെക്കൊണ്ടാകും വിധം ഉന്നതനിലവാരം പുലർത്താൻ ഈ നാടകത്തിനു കഴിഞ്ഞു എന്നുള്ളത് വലിയൊരു വിജയം തന്നെയാണ്. മഹാഭാരതത്തിലെ ചുരുക്കം ചില ഭാഗങ്ങൾ മാത്രമാണ് ഇന്നത്തെ രാഷ്ട്രീയ സാമൂഹിക നിലപാടുകൾക്കെതിരെ നാവു ചലിപ്പിക്കുന്ന രീതിയിൽ നാടകത്തിലൂടെ കാണിച്ചിട്ടുള്ളത്. ചുരിനോടുവിൽ ഇവിടെ രജസ്വലയായ ദ്രാപതി രക്ഷയ്ക്കായി കേഴുകയല്ല എന്നൊരു തിരുത്തലുണ്ടുണ്ട്. അവൾ സ്വയം രക്ഷപ്പെടുകയാണ്. ആൺ മേൽക്കോയ്മ അരങ്ങുവാഴുന്ന ഇന്നത്തെ പരിതസ്ഥിതിയിൽ ഈ തിരുത്തലുണ്ടായിട്ടു വിശാലമായ അർത്ഥതലങ്ങൾ ഉണ്ട്. എന്നും ഒരു പുരുഷനാൽ സംരക്ഷിക്കപ്പെടുക എന്ന തിൻമം അവളിലെ സ്വത്വത്തെ എവിടെയോ മുടിവച്ച ശേഷം അതിനു കാവൽ ഇരിക്കുക എന്നതു മാത്രവും, സ്ത്രീത്വം എന്നും അപ്രസക്തമാവുകയുമാണ്. ഒരു സ്വയം സംരക്ഷിത വലയം അവൾ നിർമ്മിച്ചു സുഖമോൾ അവളിലെ കരുത്ത് വാനോളം വളരുകയുമാണ്. ഈ ശ്രമം തീർത്താൽ ശ്ലാഘനീയമാണ്. മഹാഭാരതം ഇന്നലെയുടെ ഒരു ഇതിഹാസ കഥ മാത്രമല്ല എന്നൊരോർമ്മപ്പെടുത്തൽ ഈ നാടകത്തിലുടനീളം നമുക്ക് പകർന്നു കിട്ടും. കാരണം ഒരു നാടോടിക്കഥയിലെമ്പോലെ നമ്മളിലെല്ലാം കുരുങ്ങിക്കിടക്കുന്ന ജീവിതപാശത്താൽ അത് ഇന്നിന്റേയും നാളെയുടെയും കഥയാണ്. നമ്മൾ എല്ലാം അതിലെ ഓരോ കഥാപാത്രങ്ങൾ ആവുകയാണെന്നും നാടകം കാണുമ്പോൾ നമുക്ക് മനസ്സിലാകും. അത്രമേൽ നാടകം കാണികളും കഥാപാത്രവുമായി ഹാറുകയും ഏറ്റവുമൊടുവിൽ പ്രകൃതിയിലെ വെറും ഓർമ്മപ്പെടുത്തലുകൾ മാത്രമാണ് നമ്മൾ, അല്ലാതെ പ്രകൃതിയെ തകർക്കാനുള്ളവർ അല്ല എന്നുള്ള മുല്ലമോഡം അവശേഷിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ●

● സസ്യജാലകം

# സോപ്പിൻകായ് മരം

വി.സി. ബാലകൃഷ്ണൻ

ഏതാണ്ട് 50 വർഷങ്ങൾക്കു മുൻപ് തെങ്ങളുടെ വീട്ടുപറമ്പിൽ ഒരു സോപ്പിൻകായ് മരമുണ്ടായിരുന്നു. നിറയെ സോപ്പിൻകായ്കൾ ഉണ്ടായിരുന്ന അതിൽ നിന്ന് കായ് പറിച്ചെടുക്കാനുള്ള അവകാശം പത്തു രൂപ പാട്ടത്തിന് നൽകിയിരുന്നതായി ഓർമ്മയുണ്ട്.

മുപ്പത്തി ഉണങ്ങാൻ തുടങ്ങുന്ന കായ്കൾ പാട്ടക്കാൻ പറിച്ചു കൊണ്ടുപോയിക്കഴിഞ്ഞാൽ നിലത്ത് എവിടെയെങ്കിലും ബാക്കിയായിരുന്ന കായ്കൾ പെറുക്കി കടയിൽ കൊണ്ടുപോയി വിൽക്കാറുണ്ടായിരുന്നു. സോപ്പ് നിർമ്മിക്കുന്നതിനായിട്ടാണ് ഈ കായ്കൾ കൊണ്ടുപോയതെന്നാണ് കരുതപ്പെട്ടിരുന്നത്. ഏതായാലും അലക്കുസോപ്പ് (ടോയിലറ്റ് സോപ്പ്) വ്യാപകമായി ഉപയോഗിക്കാതിരുന്ന അക്കാലത്ത് തുണി വൃത്തിയാക്കാൻ സോപ്പിൻകായ് ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. കായയുടെ തൊലി വെള്ളത്തിൽ പതയുമായിരുന്നു. സ്വർണ്ണാഭരണങ്ങളും, വെള്ളിയാഭരണങ്ങളും വൃത്തിയാക്കുന്നതിനും സ്വർണ്ണപ്പണിക്കാർ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത് ഇതായിരുന്നു.

ഇന്തോ-മലേഷ്യൻ മേഖലകളിലെ അർദ്ധനിത്യഹരിത വനങ്ങളിലും ആർദ്ര ഇലപൊഴിയും കാടുകളിലും സമതല പ്രദേശങ്ങളിലും വീട്ടുപറമ്പുകളിലും വളരുന്ന ഒരു ചെറുവൃക്ഷമാണിത്.

ശങ്ങളിലും വീട്ടുപറമ്പുകളിലും വളരുന്ന ഒരു ചെറുവൃക്ഷമാണിത്. 18 മീറ്റർ വരെ ഉയരത്തിൽ വളരാറുള്ള ഇതിന്റെ തടിക്ക് തവിട്ട് കലർന്ന ചാരനിറമാണ്. രണ്ടോ മൂന്നോ ജോഡി സഹപുത്രകങ്ങൾ ചേർന്ന സംയുക്ത പുത്രങ്ങൾ ഏകാന്തര ക്രമത്തിൽ വിന്യസിച്ചിരിക്കും. ദീർഘവൃത്താകൃതിയുള്ള പുത്രകങ്ങൾക്ക് 10-20 സെന്റിമീറ്റർ നീളവും 5-8 സെന്റിമീറ്റർ വീതിയുമുണ്ടായിരിക്കും. പുത്രകങ്ങളുടെ അഗ്രഭാഗം നേർത്തതാണ്. അടിവശം നേർത്ത തോതിൽ രോമിലാണ്. സഹപുത്രകങ്ങൾക്ക് 2-5 മില്ലിമീറ്റർ മാത്രം

**ഇന്തോ-മലേഷ്യൻ മേഖലകളിലെ അർദ്ധനിത്യഹരിത വനങ്ങളിലും ആർദ്ര ഇലപൊഴിയും കാടുകളിലും സമതല പ്രദേശങ്ങളിലും വീട്ടുപറമ്പുകളിലും വളരുന്ന ഒരു ചെറുവൃക്ഷമാണിത്.**

നീളമുള്ള തൈട്ടാണുള്ളത്. ഇലതൈട്ടുകൾക്ക് 5-10 സെന്റിമീറ്റർ നീളം കാണും.

ഡിസംബറിലാണ് പൂക്കുന്നത്. പൂക്കാലം ഏപ്രിൽ വരെ നീണ്ടുപോകാറുണ്ട്. പൂങ്കുലകൾ ശാഖാഗ്രങ്ങളിലാണുണ്ടാവുക. പച്ച കലർന്ന മഞ്ഞനിറമോ ക്രീം നിറമോ ഉള്ള പൂക്കൾക്ക് അസെന്റിമീറ്ററോളം വലുപ്പമുണ്ടാകും. ദളങ്ങളും വിദളങ്ങളും അഞ്ചുവീതം. കേസരങ്ങൾ എട്ട്. ഒരു മരത്തിൽ തന്നെ ഏകലിംഗ പുഷ്പങ്ങളും ദ്വിലിംഗ

ഉറുവഞ്ചി, ഉറുഞ്ചിമരം, ചവക്കായ്, പശക്കൊട്ടമരം, ശവക്കായ്, നിരക്കായ്, സാബൂൻകായ് തുടങ്ങിയ പേരുകളിൽ അറിയപ്പെടുന്ന ഈ വൃക്ഷത്തിന്റെ ശാസ്ത്രനാമം *Spindus trifoliatus* എന്നാണ്. ഇന്ത്യസോപ്പ് എന്ന അർത്ഥസൂചനയുള്ളതാണ് ജനുസ്സ് നാമം. മൂന്ന് ഇലകൾ ഉള്ളത് എന്നാണ് സ്പീഷിസ് നാമം നൽകുന്ന അർത്ഥസൂചന. 'ഉറുഞ്ചി' എന്നാണ് ഹോർത്തൂസ് മലബാറിക്കുസിൽ പരാമർശിക്കുന്നത്. Soapnut Tree എന്നാണ് ഇംഗ്ലീഷിൽ അറിയപ്പെടുന്നത്. മേനില; ഗുച്ഛമല; സോമവൽക്കാ, രീറാ എന്നിവയാണ് സംസ്കൃതനാമങ്ങൾ. രിഷ്ടം അഥവാ അശുഭം ഇല്ലാതാക്കുന്നത് എന്ന അർത്ഥത്തിൽ 'അരിഷ്ട്' എന്ന സംസ്കൃതനാമം കൂടി ഇതിനുണ്ട്.

പുഷ്പങ്ങളും കാണും. ഫലം മാംസളവും പശക്കൊണ്ട് ഒട്ടിപ്പിടിക്കുന്നതുമാണ്. മൂന്ന് അറകളുള്ള ഫലത്തിൽ ഓരോ അറയിലും ഓരോ വിത്ത് വീതം ഉണ്ടായിരിക്കും. മുപ്പത്തിയെ കായ്കളുടെ ഉപരിതലം ചുളിഞ്ഞിരിക്കും. ഗോളാകൃതിയുള്ള വിത്തുകൾക്ക് കറുപ്പ് നിറമാണ്.

ഇല, കായ്, വേര് എന്നിവ ഔഷധയോഗ്യങ്ങളാണ്. സോപ്പിൻകായ് (ഉറുഞ്ചി)യുടെ ഔഷധഗുണത്തെക്കുറിച്ച് ഹോർത്തൂസ് മലബാറിക്കുസിൽ ഇങ്ങനെ പറയുന്നു. 'ഈ കായ് വെള്ളത്തിലിരച്ച് പതച്ച് നെറ്റിയിൽ പുരട്ടിയാൽ തലവേദന സുഖപ്പെടും. കായും, ഇലയും കഷായം വെച്ചു കുടിച്ചാൽ വയറുവേദന സുഖപ്പെടും. ഇല തിളപ്പിച്ചു വെള്ളം വാതരോഗികൾക്ക് കുളിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇല, ഇഞ്ചി, ജീരകം ഇവ കഷായം വെച്ചു കുടിച്ചാൽ വയറുവേദന സുഖപ്പെടും, വായുവിന്റെ ഉപദ്രവം ഇല്ലാതാകും. വേര് ചതച്ച് നെല്ലു കുതിർത്ത വെള്ളത്തിൽ കഴിച്ചാൽ പക്ഷാഘാതവും സന്ധിവേദനയും ശമിക്കും.'

സോപ്പിൻകായ് തുണി അലക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചും ആരോഗ്യങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചും കേൾഗ്രന്ഥത്തിൽ പറയുന്നുണ്ട്. കായയുടെ പത നസ്യം ചെയ്യുന്നത് ചെന്നിക്കുത്തിന് ആശ്വാസമുണ്ടാക്കും. അപസ്മാരം, ഹിസ്റ്റീരിയ എന്നീ രോഗങ്ങൾക്കും ഇത് നസ്യം ചെയ്യാറുണ്ട്. ഫലത്തിനുള്ളിലെ മാംസളമായ ഭാഗം ഉണക്കി കാസശ്വാസങ്ങൾക്ക് ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. കായയുടെ മാംസളമായ ഭാഗം വിനാശിരിയിൽ അച്ചിട്ടാൽ പഴുതാര, തേൾ എന്നീ ജീവികൾ കടിച്ചാലുണ്ടാകുന്ന ദോഷം തീരുമെന്നും പറയപ്പെടുന്നു.

ഇൻഡിഗോ ഫ്ലാഷ് (Indigo Flash), കനിതുരപ്പൻ (Cornelian) എന്നീ ചിത്രശലഭങ്ങളുടെ ലാർവാ ഭക്ഷണസസ്യം കൂടിയാണിത്. കനിതുരപ്പൻ ശലഭത്തിന്റെ ലാർവകൾ ഇതിന്റെ വിത്തുകൾ തിന്ന് കായ്കളിൽ തന്നെ പ്യൂപ്പയായി മാറുന്നവരാണ്.

വരണ്ട ഇലപൊഴിയും വനങ്ങളിലും പുൽമേടുകളിലെ ഓരങ്ങളിലും വളരുന്ന *Sapindus emarginatus* എന്ന ചെറുവൃക്ഷവും ഉറുവഞ്ചിയായി അറിയപ്പെടുന്നുണ്ട്. ●

സോപ്പിൻകായ് (Soapnut Tree) Photo/VC Balakrishnan





ചെമ്പരപ്പൻ (Fulvous Pied Flat) Photo/Baiju Paluvally

● ശലഭചിത്രങ്ങൾ

# ചെമ്പരപ്പൻ

## ബൈജു പാലുവള്ളി

കാടുകളിലും നാട്ടിൻപുറങ്ങളിലും ഹൈക്കെ കാണപ്പെടുന്ന ഒരു സാധാരണ ചിത്രശലഭമാണ് ചെമ്പരപ്പൻ. Fulvous Pied Flat (*Pseudocladenia dan*) തുള്ളൻ ശലഭകുടുംബത്തിൽ (Hesperiidae) ഉൾപ്പെട്ട ഒരു പരപ്പൻ (Flat) ശലഭമാണിത്. തെക്കെ ഇന്ത്യയിലും തെക്കുകിഴക്കൻ ഏഷ്യൻ രാജ്യങ്ങളിലും ഇവയെ കണ്ടുവരുന്നു. ഇവയുടെ ചിറകളവ് 40-46 മില്ലിമീറ്ററാണ്. നല്ല മഴ ലഭിക്കുന്ന ഇലപൊഴിയും കാടുകളിലും മനുഷ്യവാസമുള്ള പ്രദേശങ്ങളിലും മഴക്കാലത്ത് ചെമ്പരപ്പനെ കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നു. വളരെ വരണ്ട പ്രദേശങ്ങളിൽ പോലും ഇവയെ കാണാൻ സാധിക്കും. അരുവിയോരങ്ങളിലും പുഴയോരങ്ങളിലും ഇവയെ കൂടുതലായി കാണാൻ കഴിയും. കാട്ടുപാതകളിൽ ആവശ്യത്തിനു പ്രകാശം ലഭിക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ ഇവയെ കാണാം. രാവിലെ വെയിൽ കായുന്ന സമയത്തും തെളിയുറുത് (Mud Puddling) നടത്തുന്ന സമയത്തും

പൂക്കളിൽ നിന്ന് തേൻ നുകരുന്ന സമയത്തും ഇവയുടെ ചിറകുകൾ തുറന്നിരിക്കും. ഇലയുടെ അടിയിൽ വിശ്രമിക്കുമ്പോഴും മിക്കവാറും ഇവ ചിറകുകൾ അടച്ചുപിടിക്കാറില്ല. അരപ്പുചെടി, ചിരവനാക്കി മുതലായ പൊക്കം കുറഞ്ഞ ചെടികളിൽ നിന്ന് തേൻ നുകരുന്നു. പൊക്കം കുറഞ്ഞ ചെടികളിൽ തേൻ ലഭ്യമല്ലാത്ത സമയത്ത് ഇരുപത്തിയഞ്ച് മീറ്റർവരെ ഉയരമുള്ള വൃക്ഷങ്ങളുടെ ഇലത്തലപ്പിൽ പോലും

ചെമ്പരപ്പൻ വളരെ വേഗത്തിലാണ് പറക്കുന്നത്. പറക്കുന്ന സമയത്ത് ഇവയെ തിരിച്ചറിയാൻ വളരെ പ്രയാസമാണ്. ഇലത്തലപ്പിൽ ചിറകു വിടർത്തി ഇരിക്കുമ്പോൾ മുൻചിറകിലെ ചില പ്രത്യേക ആകൃതിയിലുള്ള അടയാളങ്ങൾ കണ്ട് ഇവയെ എളുപ്പത്തിൽ തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കും. ഇവ ഒരിലയിൽ നിന്ന് പറന്നുകൊണ്ട് അൽപ്പനേരത്തിനകം അതേ ഇലയിലോ അല്ലെങ്കിൽ അതിനടുത്തുള്ള ഇലയിലോ വന്നിരിക്കാറുണ്ട്. നീളമുള്ള പൂക്കളിൽനിന്നു പോലും തേൻ വലിച്ചെടുക്കാൻ പര്യാപ്തമായ നീളമുള്ള തുമ്പിക്കൈയാണ് (Proboscis) ഇവയ്ക്കുള്ളത്.

തേൻ നുകരാനെത്താറുണ്ട്. പകൽ സമയം മുഴുവനും ഇവ പ്രവർത്തന നിരതരായിരിക്കും. ചെമ്പരപ്പൻ ശലഭങ്ങളുടെ ചിറകുകൾക്ക് ചുവപ്പുകലർന്ന കടുംതവിട്ടുനിറമാണ്. ആൺ ശലഭങ്ങൾക്ക് മുൻചിറകിൽ മഞ്ഞനിറത്തിലും പെൺശലഭങ്ങൾക്ക് വെള്ളനിറത്തിലും ചില അടയാളങ്ങൾ കാണാം. പിൻ ചിറകുകളിൽ ഇരുണ്ട ചില വലിയ അടയാളങ്ങളുമുണ്ട്. ചെമ്പരപ്പന്റെ മുട്ടയ്ക്ക് വെള്ള നിറമാണ്. ദിവസങ്ങൾ കഴിയുംതോറും ഇവയ്ക്ക് നിറവ്യത്യാസമുണ്ടാകുന്നു. മുട്ടവിരിഞ്ഞ് പുറത്തുവരുന്ന ശലഭപ്പുഴു ഇലയുടെ ഉപരിഭാഗത്തെ ഒരു ചെറിയ ഭാഗം കരണ്ടു മുറിച്ച് മടക്കി ഒട്ടിച്ച് കൂടുണ്ടാക്കുന്നു. ശലഭപ്പുഴു ഇതിനുള്ളിലാണ് വസിക്കുന്നത്. ലാർവയുടെ വലിപ്പം കൂടുന്നതിനനുസരിച്ച് കൂട് പുതുക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കും. ഈ കൂടിനുള്ളിൽ തന്നെയാണ് ലാർവ സമാധിയാകുന്നതും. ഹൃദയാകാരത്തിലുള്ള കറുത്ത തലയോടുകൂടിയ പൂർണ്ണ വളർച്ചയെത്തിയ ലാർവയുടെ ശരീരം ഇളം പച്ചനിറത്തിലുള്ളതാണ്. പ്യൂപ്പക്കും ഇളം പച്ചനിറമാണ്. പ്യൂപ്പയെ ഇലയുമായി ഒരു സിൽക്ക് നൂൽ കൊണ്ട് ബന്ധിപ്പിച്ചിരിക്കും. പ്യൂപ്പയുടെ ശരീരം വെള്ളനിറത്തിലുള്ള ഒരു പൗഡർ കൊണ്ട് പൊതിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഈ പൗഡർ പ്യൂപ്പയെ അണുബാധയിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കുന്നു. കടലാടിയാണി (*Achyranthes aspera*) ചെമ്പരപ്പൻ ശലഭത്തിന്റെ പ്രധാന ലാർവാ ഭക്ഷണസസ്യം. ●

● ഉൾഗങ്ങൾ

# വെള്ളാമകൾ

ഡോ. മുഹമ്മദ് ജാഫർ പാലോട്ട്

കാമരയെപ്പോലെ തന്നെ നമ്മുടെ തണ്ണീർത്തടങ്ങളിൽ സാധാരണയായി കാണുന്ന ആമയിനമാണ് വെള്ളാമകൾ. ദീർഘവൃത്താകൃതിയിലുള്ള മുദുലമായ പുറന്തോടും അടിഭാഗത്തെ തുവെള്ള നിറത്തിലുള്ള തോടുമുള്ളതിനാൽ പാലാമ എന്നൊരു വിളിപ്പേരുണ്ട്. Indian Flapshell Turtle എന്ന ഇംഗ്ലീഷ് പേര് സൂചിപ്പിക്കുന്നതു പോലെ പിൻകാലുകളും വാലും മുടുന്ന രീതിയിലുള്ള ചർമ്മം കൊണ്ടുള്ളൊരു അടപ്പ് (Flap) അടിഭാഗത്തുണ്ട്. പിൻകാലുകളെയും വാലിനെയും സംരക്ഷിക്കാനുള്ള ഒരു മുടിയാണിത്. വെള്ളാമകളുടെ ഉപജാതികളിൽ നമ്മുടെ നാട്ടിലുള്ളത് *Lissemys punctata punctata* എന്ന ഉപജാതിയാണ്. ഇവയെ തിരിച്ചറിയുന്നത് ചാരനിറമാർന്ന പച്ച നിറത്തിലുള്ള പുറന്തോടുമുള്ളതുകൊണ്ടാണ്. ഉത്തരേന്ത്യയിൽ കാണുന്ന ഉപജാതിയുടെ (*Lissemys punctata andersoni*) പുറന്തോടിന് കറുത്തകരയുള്ള മഞ്ഞ പുളളികളാണുള്ളത്.

പെണ്ണാമകൾ ആണിനേക്കാൾ വലിപ്പം കൂടിയവയായിരിക്കും. 35 സെ.മീ. വരെ പുറന്തോടിന് വലിപ്പവും അഞ്ച് കിലോവരെ തൂക്കവുമുണ്ടാവും. നല്ല തുവെള്ള നിറത്തിലുള്ള അൽബിനോ ആമകളെ കോ

ഴിക്കോട് ട്രാണിനടുത്തു നിന്നും 15 വർഷം മുൻപ് കിട്ടിയിരുന്നു. ഇന്ത്യ, പാക്കിസ്ഥാൻ, നേപ്പാൾ, ബംഗ്ലാദേശ്, മ്യാൻമാർ എന്നിവിടങ്ങളിലാണ് വെള്ളാമകൾ കാണപ്പെടുന്നത്. ആഴം കുറഞ്ഞ ജലാശയങ്ങളോടാണ് ഏറെ പ്രതിപത്തി. നെൽപ്പാടങ്ങളിലും, മറ്റു തണ്ണീർത്തടങ്ങളിലും ഉപ്പിന്റെ അംശമുള്ള അഴിമുഖ പ്രദേശങ്ങളിൽ വരെ ഈ ആമകളെ കാണാം. വേനൽക്കാലത്ത് ചതുപ്പിൽ

**ഒരു കിലോമീറ്റർ വരെ സഞ്ചരിക്കുന്നതായും, 160 ദിവസം വരെ ചതുപ്പിൽ ഉഷ്ണകാല ഉറക്കം നടത്തുന്നതായും പഠനങ്ങൾ വെളിവാക്കുന്നു. രണ്ടു വർഷക്കാലത്തോളം ഭക്ഷണമൊന്നും കഴിക്കാതെ പട്ടിണി കിടന്നതായും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.**

പുതഞ്ഞിരുന്ന് മാസങ്ങളോളം സൂഷുപ്തിയിലാണ്ടിരിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ട്. ചതുപ്പുകൾ വരണ്ടുണങ്ങുമ്പോൾ മറ്റു തണ്ണീർത്തടങ്ങൾ തേടി ദൂരയാത്ര നടത്താനും വെള്ളാമകൾക്ക് കഴിവുണ്ട്. ഇങ്ങനെ ഒരു കിലോമീറ്റർ വരെ സഞ്ചരിക്കുന്നതായും, 160 ദിവസം വരെ ചതുപ്പിൽ ഉഷ്ണകാല ഉറക്കം നടത്തുന്നതായും പഠനങ്ങൾ വെളിവാക്കുന്നു. രണ്ടു വർഷക്കാലത്തോളം ഭക്ഷണമൊന്നും കഴിക്കാതെ പട്ടിണി കിടന്നതായും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

വെള്ളാമ (Indian Flapshell Turtle) Photo/ Sudhi Garg



വിശദീകരിക്കുകയായ വെള്ളാമകളുടെ പ്രധാന ഭക്ഷണം ജലസസ്യങ്ങളാണ്. മത്സ്യങ്ങൾ, ചെമ്മീനുകൾ, തവളകൾ, വാൽമാക്രികൾ, മണ്ണിരകൾ, ഒച്ചുകൾ, പഴങ്ങൾ, വിത്തുകൾ എന്നിവയും ഭക്ഷിക്കാറുണ്ട്. പായലുകൾ, ചീഞ്ഞ മാംസങ്ങൾ, ചത്ത മത്സ്യങ്ങൾ എന്നിവയൊക്കെ ഭക്ഷിക്കുന്നതിനാൽ ജലാശയങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്നതിൽ വെള്ളാമകൾക്ക് കാര്യമായ പങ്കുണ്ട്. ചെളിയിൽ പുതഞ്ഞിരുന്ന് കണ്ണും മൂക്കും മാത്രം പുറത്തു കാണിച്ച് ദ്രുതഗതിയിൽ ഇരകളെ ആക്രമിക്കുന്നതിൽ പ്രത്യേക കഴിവുണ്ട്. കൂന്തം കൊണ്ട് മത്സ്യം പിടിക്കുന്നതു പോലെയാണ് ഇവയുടെ നീണ്ട കഴുത്തുകൾ ഇരതേടുമ്പോൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നത്.

മഴക്കാലം തുടങ്ങുന്നതോടെയാണ് പ്രജനനം. പ്രായപൂർത്തിയാകുന്നതിന് 2-3 വയസ്സേകിലും ആകണം. വെള്ളത്തിനുള്ളിൽ വെച്ചാണ് ഇണചേരുന്നത്. ജലാശയങ്ങൾക്കരികിൽ മണ്ണിനടിയിൽ 8-10 സെ.മീ. ആഴത്തിലാണ് മുട്ടകൾ കുഴിച്ചുവെക്കുന്നത്. രണ്ടു മുതൽ 16 വരെ മുട്ടകളുണ്ടാകുന്നു. ഗോളാകൃതിയിലുള്ള വെള്ള മുട്ടകൾ വിരിയാൻ ഏകദേശം പത്തു മാസം വരെ എടുക്കാറുണ്ട്. വിരിഞ്ഞിറങ്ങുന്ന കുഞ്ഞാമകൾക്ക് പക്ഷികൾ, വലിയ മത്സ്യങ്ങൾ, നീർനായകൾ, കുറുക്കന്മാർ, കീരികൾ, ഉടുമ്പുകൾ എന്നിവ പ്രധാന ശത്രുക്കളാണ്. കൂട്ടിലാക്കപ്പെട്ട വെള്ളാമകൾ 19 വയസ്സു വരെ ജീവിച്ചിരുന്നതായി പഠനങ്ങൾ വെളിവാക്കുന്നു.

വളരെ മുദുലമായ പുറന്തോടുമുള്ളതിനാൽ കാരാമയെക്കാൾ ഇറച്ചിക്കായി കണ്ടമാനം വേട്ടയാടപ്പെടാറുണ്ട്. ഇവയുടെ പുറന്തോടിന് വലിയ ഔഷധഗുണമുണ്ടെന്ന് വിശ്വാസമുള്ളതിനാൽ ചൈന പോലുള്ള രാജ്യങ്ങളിലേക്ക് അനധികൃതമായി കടത്തുന്നുമുണ്ട്. ചർമ്മ സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്കും, ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾക്കും, ക്ഷയത്തിനും ദിവ്യഔഷധമാണെന്ന വിശ്വാസവുമുണ്ട്. 1980-കളിൽ 50,000-നും 75,000-നുമിടയിൽ വെള്ളാമകളെ കൽക്കത്തയിലെ ഹൗറാ മാർക്കറ്റിൽ വിൽപനക്ക് വെച്ചിരുന്നുവത്രേ! 1995-ൽ കേരളത്തിലെ ഒരു മാർക്കറ്റിൽ 2-4 കിലോ വരെയുള്ള ആമക്ക് 100-150 രൂപ വരെ കിട്ടുമായിരുന്നു എന്ന് കേട്ടിട്ടുണ്ട്. ഡോ. കൃഷ്ണകുമാറും കൂട്ടരും പുനമട ഗ്രാമത്തിൽ 2007-ൽ നടത്തിയ ഒരു പഠനത്തിൽ 344 വെള്ളാമകളെ ഇറച്ചിക്കായി കള്ളപ്പാപ്പുകൾ ക്രേനീകരിച്ച് വിൽപന നടത്തുന്നതായി കണ്ടെത്തിയിരുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ പ്രചാരത്തിലുള്ള 100 ജന്തുജന്യമായ പാരമ്പര്യ മരുന്നുകളിലൊന്നിലെ പ്രധാന ഘടകം വെള്ളാമയുടെ ഇറച്ചിയാണത്രേ! ഇത്തരത്തിൽ കണ്ടമാനം വേട്ടയാടപ്പെടുന്ന തുകൊണ്ടും വാസസ്ഥലങ്ങളായ തണ്ണീർത്തടങ്ങളുടെ നാശവും ഈ ആമകളുടെ തിരോധനത്തിന് ആക്കം കൂട്ടിയിരിക്കുകയാണ്. ആയതിനാൽ ഇന്ത്യൻ വന്യജീവി സംരക്ഷണ നിയമത്തിന്റെ ഒന്നാമത്തെ പട്ടികയിൽതന്നെ ഉൾപ്പെടുത്തി മുന്തിയ പരിഗണന നൽകിയിട്ടുണ്ട്. ●

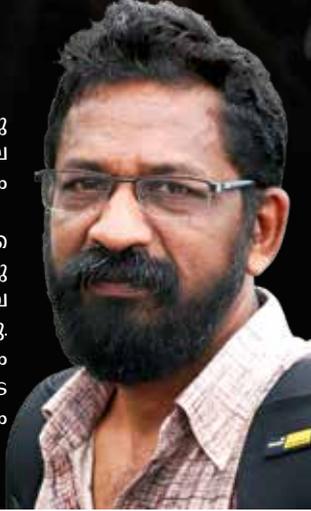
Nymphoides balakrishnanii Photo/P Biju

# നിംഫോയിഡസ് ബാലകൃഷ്ണനെ

കാസർഗോഡ് ജില്ലയിലെ കുമ്പസറയിൽ ഈയിടെ കണ്ടെത്തിയ സസ്യലോകത്തെ ഏറ്റവും പുതിയ അംഗം ഇനി ചെങ്കൽക്കുന്നുകളുടെ സസ്യചരിത്രകാരൻ വി.സി. ബാലകൃഷ്ണന്റെ പേരിൽ അറിയപ്പെടും. ചെങ്കൽക്കുന്നുകളിലെ സസ്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് പഠനം നടത്തുന്ന പാലാസെന്റ് തോമസ് കോളേജ് സസ്യശാസ്ത്ര വിഭാഗം തലവൻ ഡോ. ജോമി അഗസ്റ്റിൻ, കാസർഗോഡ് ഗവ. കോളേജിലെ അസി. പ്രൊഫസർമാരായ പി. ബിജു, കുടാതെ ഇ.ജെ. ജോസ് കുട്ടി, കെ.എ. മുഹമ്മദ് ഹനീഫ് എന്നിവരടങ്ങുന്ന സംഘമാണ് ഈ പുതിയ സസ്യത്തെ ശാസ്ത്ര ലോകത്തിനു പരിചയപ്പെടുത്തിയത്. *Nymphoides balakrishnanii* എന്നാണ് നെയ്യാമ്പൽ ഇനത്തിൽപ്പെട്ട ഈ പുതിയ സസ്യത്തിന് നൽകിയിട്ടുള്ള ശാസ്ത്രീയ നാമം. നെയ്യാമ്പലുകളുടെ ജനുസ്സിൽ കേരളത്തിൽ കാണപ്പെടുന്ന എട്ടാമത്തെ ഇനമാണിത്. International Journal of Advanced Research, (Volume

4, Issue 7)-ൽ ഈ പഠനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രബന്ധം പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. പയ്യന്നൂർ സീക്ക്-ന്റെ സെക്രട്ടറിയായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഇദ്ദേഹം കണ്ണൂർ ജില്ലയിലെ കണ്ണപുരം മൊട്ടമൽ സ്വദേശിയാണ്. കേരളത്തിലെ അറിയപ്പെടുന്ന സസ്യശാസ്ത്രകാരനും പരിസ്ഥിതി പ്രവർത്തകനുമാണ് വി.സി. ചിത്രശലഭങ്ങളിലും ധാരാളം പഠനങ്ങൾ നടത്തിയിട്ടുണ്ട്. കേരളത്തിലെ ചിത്രശലഭങ്ങൾക്ക് മലയാളം പേരുകൾ നൽകുന്നതിൽ പ്രമുഖ സ്ഥാനം വഹിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഡോ. മുഹമ്മ

ദ് ജാഫർ പാലോട്ടിന്റെയും ബാബു കാമ്പ്രത്തിന്റെയും കേരളത്തിലെ ചിത്രശലഭങ്ങൾ എന്ന പുസ്തകം രചിച്ചിട്ടുണ്ട്. മലയാളത്തിലിറങ്ങുന്ന ഒട്ടുമിക്ക പരിസ്ഥിതി മാസികകളിലും, ആനു കാലികങ്ങളിലും സ്ഥിരമായി ലേഖനങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചുവരുന്നു. കൂട് മാസികയിലെ സസ്യജാലകം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന ഞങ്ങളുടെ വി.സി. മാഷ്ക്ക് കൂട് ടീമിന്റെ ആശംസകൾ. •



## ആലപ്പുഴ നാച്ചുറൽ ഹിസ്റ്ററി സൊസൈറ്റി രൂപീകരണം

ജൂലായ് 09 ശനിയാഴ്ച ഹരിപ്പാട് വെച്ച് നടന്ന യോഗത്തിൽ ആലപ്പുഴ നാച്ചുറൽ ഹിസ്റ്ററി സൊസൈറ്റിയുടെ (ANHS) രൂപീകരണം നടന്നു. ജില്ലയിലെ വിവിധ മേഖലകളിൽ സജീവമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന പരിസ്ഥിതി പ്രവർത്തകർ, വിവിധ കലാലയങ്ങളിലെയും സ്കൂളുകളിലെയും അധ്യാപകർ, ജി

ല്ലയിലെ എഴുപുന്ന ബേർഡേഴ്സ്, കോട്ടയം നാച്ചുറൽ ഹിസ്റ്ററി സൊസൈറ്റി, കട്ടനാട് നേച്ചർ ക്ലബ്ബ്, വേമ്പനാട് നേച്ചർ ക്ലബ്ബ്, ചേർത്തല ശ്രീൻ നൊസ്റ്റാൾജിയ, എം.എസ്. സ്വാമിനാഥൻ ഫൗണ്ടേഷൻ, ഹരിപ്പാട് സമഭാവന, ജില്ലാ പരിസ്ഥിതി ഏകോപന സമിതി, എ.കെ.പി.എ. ജില്ലാ ഫോട്ടോഗ്രാഫി ക്ലബ്ബ്, തോ

ട്ടപ്പള്ളി ശ്രീൻ റൂട്ട്സ്, എ.ടി. WWF, ശാസ്ത്ര സാഹിത്യ പരിഷത്ത്, ബയോ ഡൈവേഴ്സിറ്റി ബോർഡ്, നാട്ടുനന്മ, പുര സാംസ്കാരിക വേദി തുടങ്ങിയ സംഘടനകളെ പ്രതിനിധീകരിച്ചുള്ള പ്രവർത്തകരും യോഗത്തിൽ പങ്കെടുത്തു. സൊസൈറ്റി പ്രസിഡന്റായി മധു തൃപ്പെരുന്തുറ, വൈസ് പ്രസിഡന്റായി ഡോ. വി.

കൃഷ്ണകുമാർ, ജനറൽ സെക്രട്ടറിയായി അശോകൻ മാഷ്, സെക്രട്ടറിമാരായി രഞ്ജു എഴുപുന്ന, രാജേഷ് ആലപ്പുഴ, വിപിൻ വി. നാഥ് മാനാർ, ട്രഷറർ ചന്ദ്രശേഖരൻ ചെട്ടിക്കുഞ്ഞര, കോർഡിനേറ്റർമാരായി ഹരികുമാർ മാനാർ, നിധീഷ് എടത്ത് എന്നിവരെ ഭാരവാഹികളായി യോഗത്തിൽ തിരഞ്ഞെടുത്തു. •

# വിദ്യാർത്ഥികൾക്കിടയിൽ കൂട് മാസിക

പഠനപ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഭാഗമായി വിദ്യാർത്ഥികൾക്കിടയിൽ കൂട് മാസിക പ്രചരിക്കുന്നു. ജൂൺ മാസത്തെ വായനാപക്ഷാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി തിരുവനന്തപുരം സർക്കാർ യു.പി. സ്കൂളിൽ കൂട് മാസികയുടെ പ്രദർശനവും വായനയും സംഘടിപ്പിച്ചു. സുഹൃദ് വായന, അതിഥി വായന, കർഷക വായന, പ്രകൃതി വായന തുടങ്ങിയ പരിപാടികൾ വായനാപക്ഷാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി സംഘടിപ്പിച്ചിരുന്നു. ഇതിൽ പ്രകൃതി വായനയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടാണ് കൂട് മാസികയുടെ



Photo/Swaminathan Purakkad

പ്രദർശനവും വായനയും നടന്നത്. സ്കൂളിലെ വിദ്യാരംഗം, സയൻസ് ക്ലബ്ബ്, എക്കോ ക്ലബ്ബ്, ഗാന്ധി ദർശൻ എന്നിവയുമായി സഹകരിച്ചായിരുന്നു പരിപാടി. പഠന പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഭാഗമായി അധ്യാപകൻ സ്വാമിനാഥൻ കൂട് മാസിക അധിക വായനയ്ക്കായി ക്ലബ്ബ് മുറികളിലെ വായനാമൂലയിൽ ശേഖരിക്കാറുണ്ട്. തിരുവനന്തപുരം ജില്ലയിലെ യു.പി. മലയാളം അവധിക്കാല പരിശീലന ക്ലബ്ബിൽ, പരിശീലകനായ സ്വാമിനാഥൻ മാസിക പരിചയപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. •

## കാസർഗോഡ് നിറയുന്ന പള്ളം

മഴക്കാലമായതോടെ കാസർഗോഡ് കക്കാട്ട് സർക്കാർ ഹയർ സെക്കന്ററി സ്കൂൾ മൈതാനത്തിനു പടിഞ്ഞാറുള്ള വിശാലമായ പാറക്കുളം-പള്ളം പതുക്കെ നിറയുകയാണ്. മടിക്കൈ ഗ്രാമപഞ്ചായത്തിന്റെ സാമ്പത്തിക സഹായത്തോടെ കഴിഞ്ഞ വിദ്യാ

ഭ്യാസ വർഷം പി.ടി.എ. നടത്തിയ സംരക്ഷണ പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് ഈ നിറവിന് നിദാനം. ഇപ്പോൾ പള്ളത്തിൽ നിന്നും വെള്ളം ഒട്ടും ഒഴുകിപ്പോകുന്നില്ല. സ്കൂൾ കെട്ടിടങ്ങളിൽ നിന്നും മഴവെള്ളം മൈതാനത്തിനു കുറുകെയിട്ട പൈപ്പ് ലൈൻ വഴി എത്തിച്ചേരുകയും

ചെയ്യുന്നുണ്ട്. നല്ല വേനൽ വരുംവരെ പള്ളത്തിൽ വെള്ളം ഇതേ പോലെ നിറഞ്ഞിരിക്കും എന്നാണ് കരുതുന്നത്. ഈ പ്രദേശത്തിന്റെ ജലസംഭരണി എന്ന നിലയിലേക്കാണ് പള്ളം മാറുന്നത്. നിറഞ്ഞ പള്ളം പലതരം പക്ഷികളെയാണ് ആകർഷിക്കുന്നത്. ശലഭങ്ങളും എത്തിത്തുടങ്ങി. വിവിധ സൂക്ഷ്മ മസസ്യങ്ങളുടെയും ജലജീവികളുടെയും ആവാസകേന്ദ്രം എന്ന പ്രാധാന്യവും പള്ളത്തിനുണ്ട്. സ്കൂൾ സാമൂഹ്യ ശാസ്ത്ര ക്ലബ്ബ് പള്ളത്തിന്റെ ചരിത്രത്തെപ്പറ്റിയും ഭൂമിശാസ്ത്രത്തെപ്പറ്റിയും പാരിസ്ഥിതിക പ്രാധാന്യത്തെപ്പറ്റിയും പഠനം നടത്തുന്നുണ്ട്. സ്കൂൾ മൈതാനത്തിനും പള്ളത്തിനും ഇടയിലായി തൊഴിലുറപ്പു പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി മരത്തെകൾ നടപ്പിടിച്ചു. •



## ഹരിഷ് വാസുദേവൻ ഏഷ്യാനെറ്റ് കീർത്തി മുദ്ര പുരസ്കാരം

ഏഷ്യാനെറ്റ് ന്യൂസ് ഏർപ്പെടുത്തിയ കീർത്തിമുദ്ര പുരസ്കാരത്തിന്റെ പരിസ്ഥിതി വിഭാഗത്തിൽ പ്രശസ്ത പരിസ്ഥിതി പ്രവർത്തകനായ അഡ്വ. ഹരിഷ് വാസുദേവൻ തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടു. കഴിഞ്ഞ ഇരുപതു വർഷമായി പരിസ്ഥിതി മേഖലയിൽ കഴിവു തെളിയിച്ച യുവ പ്രതിഭകളിൽ നിന്നും അഞ്ചുപേരാണ് അവസാന ഘട്ടത്തിലേക്കു തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടത്. പരിസ്ഥിതിക്കുവേണ്ടി നിയമപോരാട്ടങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധേയനായ ഹരിഷ് പൊതു സമൂഹത്തിലും മാധ്യമങ്ങളിലും നിരന്തരം പാരിസ്ഥിതിക വിഷയങ്ങളിൽ ഇടപെടുന്നുണ്ട്. കാസർഗോഡ് സ്വദേശിയായ ഹരിഷ് വാസുദേവൻ ഒരേ ഭൂമി ഒരേ ജീവൻ പ്രസ്ഥാനത്തിലൂടെ ഒട്ടനവധി പാരിസ്ഥിതിക നിയമ പോരാട്ടങ്ങളിൽ സജീവമായ പങ്കു വഹിക്കുന്നുണ്ട്. ഇപ്പോൾ ഹൈക്കോടതിയിൽ പ്രാക്ടീസ് ചെയ്യുന്ന ഹരിഷ് വാസുദേവൻ നാഷണൽ ഗ്രീൻ ട്രിബ്യൂണലിൽ വന്ന പല കേസുകളിലും ഹരിതപക്ഷത്തിനുവേണ്ടി വാദിച്ചിട്ടുണ്ട്. •

## കാരശ്ശേരി മാഷിനു മരം നട്ട് ജന്മദിനസമ്മാനം

പ്രശസ്ത എഴുത്തുകാരനും പ്രസാമുഹിക പ്രവർത്തകനുമായ എം.എൻ. കാരശ്ശേരി മാഷിനു അബുദാബിയിലെ പിറന്നാൾമരം ഫെയ്സ്ബുക്ക് കുട്ടായ്മ പ്രവർത്തകരായ ഫൈസൽ ബാവ, ഷംസുദ്ദീൻ, ജാസിർ എരമംഗലം എന്നിവരുടെ നേതൃത്വത്തിലാണ് വ്യത്യസ്തമായ ജന്മദിന സമ്മാന മൊരുക്കിയത്. അബുദാബി മുസഫ്ഫയിൽ 65-ാമത് ജന്മദിനമായ ജൂലായ് രണ്ടിനു തൊവൽതൈ നട്ട് മാഷിനുള്ള ജന്മദിന സമ്മാനം നൽകിയത്. മാഷ് സ്വകാര്യ

സന്ദർശനാർത്ഥം ജർമ്മനിയിലാണ്. പിറന്നാൾമരം ഗ്രൂപ്പിന്റെ സന്തോഷത്തിൽ പങ്കാളിയായി ജർമ്മനിയിൽ മരം നട്ടുവെന്ന് കാരശ്ശേരിമാഷ് അറിയിച്ചു. മാഷിനു പിറന്നാൾ സമ്മാനമായി ഗ്രൂപ്പ് അംഗങ്ങൾ വിവിധ ഇടങ്ങളിൽ മരങ്ങൾ നടമെന്ന് ഗ്രൂപ്പ് അഡ്വിൻ ഫൈസൽ ബാവ അറിയിച്ചു. അയ്യായിരത്തിനടുത്ത് അംഗങ്ങളുള്ള ഗ്രൂപ്പിന്റെ ആഹ്വാനപ്രകാരം ജൂൺ ഒന്നിന് വിദ്യക്കൊരു മരം എന്ന പദ്ധതി പ്രകാരം പുതുതായി സ്കൂളിലേ

ക്ക് പ്രവേശിക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ പേരിൽ കേരളത്തിൽ നിരവധി വ്യക്തികളും സ്കൂളുകളും ആദൗത്യം ഏറ്റെടുത്ത് വിജയിപ്പിച്ചു. വംശനാശം നേരിടുന്ന സസ്യങ്ങൾ ഏതെല്ലാമാണെന്നും അവയുടെ സംരക്ഷണവും മുന്നിൽക്കണ്ടു കൊണ്ടുള്ള പ്രവർത്തനത്തിന്റെ മുന്നൊരുക്കത്തിലാണു ഇപ്പോൾ പിറന്നാൾമരം ഗ്രൂപ്പ് രാഷ്ട്രീയ-സാമൂഹിക-സാംസ്കാരിക-സാഹിത്യ രംഗത്തുള്ള പ്രമുഖരായ പലരും പിറന്നാൾമരം ഗ്രൂപ്പിനു പിന്തുണയായി ഉണ്ട്. •



# ചെമ്പേരിയിൽ മഴയാത്ര

ഡി.പി.സി.യും നിർമ്മല ഹയർ സെക്കന്ററി സ്കൂൾ ചെമ്പേരിയും സംയുക്തമായി നടത്തിയ മൺസൂൺ 2016 മഴയാത്ര കണ്ണൂർ കാസർഗോട് ജില്ലകളിൽ നിന്നെത്തിയ രണ്ടായിരത്തോളം വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് നവ്വാനുഭവമായി. രാവിലെ പൊട്ടൻ പ്ലാവിലെ ഡി.പി.സി. ബേസ്കാമ്പിൽ നിന്നും മഴയാത്ര ആരംഭിച്ചു. ഏരുവേഴ്സി ഗ്രാമപഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡണ്ട് അഡ്വ. ജോസഫ് ഐസക്ന്റെ അദ്ധ്യക്ഷതയിൽ മുൻ ഗ്രാമ

വികസന വകുപ്പ് മന്ത്രി കെ.സി. ജോസഫ് മഴയാത്ര ഉദ്ഘാടന കർമ്മം നിർവ്വഹിച്ചു. ഡി.പി.സി. സെക്രട്ടറി സജി വർഗ്ഗീസ് സ്വാഗതം പറഞ്ഞു. തദ്ദേശസഭയിൽ നിർമ്മല ഹയർ സെക്കന്ററി സ്കൂൾ പ്രിൻസിപ്പാൾ മാത്യു ജോസഫ്, പൊട്ടൻപ്ലാവ് പള്ളി വികാരി റവ. ഫാ. ജോസഫ് പുത്തോട്ടം, മഴയാത്ര കോഓർഡിനേറ്റർ ഷാജി വർഗ്ഗീസ്, ജോജൻ ജോസഫ് എന്നിവർ പ്രസംഗിച്ചു. ജിനിൽ മർക്കോസ്, സുനിൽ കുര്യക്കോസ്, തോമസ്

ടി.ടി. ബാബുക്കുട്ടി എന്നിവർ നേതൃത്വം നൽകി മഴയെ അറിഞ്ഞ്, മഴയിൽ അലിഞ്ഞ്, മഴയെ അനുഭവിച്ചുള്ള യാത്ര വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് വേറിട്ട അനുഭവമായി പ്രകൃതിയിലെ ഭാവമാറ്റങ്ങൾ കുട്ടികൾ നേരിട്ടറിഞ്ഞു. കോടമഞ്ഞിന്റെ കുളിരും മഴത്തുള്ളികളുടെ ആശ്വേഷവും ഒരുപോലെ വിദ്യാർത്ഥികൾ അനുഭവിച്ചു. മികച്ച പരിസ്ഥിതി സന്ദേശം നൽകിയ സെന്റ് ജോസഫ്സ് ഹയർ സെക്കന്ററി സ്കൂൾ പേരാവൂർ ഒന്നാം സ്ഥാനം നേടി. ●

## കൃഷി പാഠശാല

പുസ്തകത്താളുകളിലെ അറിവിനപ്പുറം ജീവന്റെ നിലനിൽപ്പിനായാശയായ കാർഷിക രംഗത്തെ അനുഭവിച്ചറിയാനുള്ള ഉദ്യമമാണ് തൃശ്ശൂർ ജില്ലയിലെ വാളൂർ നായർ സമാജം സ്കൂളിലെ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി നാട്ടിലെ കർഷകർ ഒരുക്കിയിട്ടുള്ള കൃഷി പാഠശാല. കേരളത്തിലെ കർഷകർ പരമ്പരാഗതമായി ചെയ്തുവരുന്ന കൃഷിരീതികൾ അവലംബിച്ച് ഒരേക്കിടയിൽ വിദ്യാർത്ഥികൾ ചെയ്യുന്ന നെൽകൃഷിയ്ക്ക് ആരംഭം കുറിച്ചു. രാസമിശ്രണം നടക്കാത്ത ചോമാല, കണ്ണിച്ചെമ്പെല്ല, കോതാണ്ടൻ, ഗന്ധകശാല, ജീരകശാല, മരഞ്ഞാണ്ടി എന്നീ പരമ്പരാഗത വിത്തിനങ്ങൾ വയനാട്ടിലെ കർഷക പ്രമുഖനായ ചെറുവയൽ രാമന്റെ പക്കൽനിന്നും ഏറ്റുവാങ്ങി. വിത്തുകൾ ആറു തട്ടുകളായി തിരിച്ച ഞൊടിക്കണ്ടത്തിൽ വിതച്ചു. എല്ലാ ദിവസവും കുട്ടികൾ ഞൊടിയുടെ വളർച്ച നിരീക്ഷിച്ച് രേഖപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്. 150 ദിവസം മുഴുവലായാണ് എല്ലാ വിത്തിനങ്ങളും തൊറു നടീൽ ഉൾപ്പെടെയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പ്രത്യേക പരിശീലനം നൽകുന്നുണ്ട്. പുളിയ്ക്കൽ ഇടംബാൽ എന്ന വ്യക്തിയാണ് കൃഷി ചെയ്യാനുള്ള ഭൂമി നൽകിയത്. ●

## വന്യജീവി ഫോട്ടോഗ്രാഫി മത്സരം

തിരുവനന്തപുരം കേന്ദ്രമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന സഹ്യാദ്രി നാച്ചുറൽ ഹിസ്റ്ററി സൊസൈറ്റി വനം-വന്യജീവി വാരത്തോടനുബന്ധിച്ച് കെടോബർ മാസത്തിൽ വന്യജീവി ഫോട്ടോഗ്രാഫി മത്സരവും പ്രദർശനവും സംഘടിപ്പിക്കുന്നു. മികച്ച ഒന്നും രണ്ടും മൂന്നും ചിത്രങ്ങൾക്ക് ക്യാഷ് അവാർഡും ഫലകവും നൽകുന്നതാണ്. പങ്കെടുക്കുന്ന എല്ലാവരുടേയും ചിത്രങ്ങൾ രണ്ടു ദിവസത്തെ ഫോട്ടോഗ്രാഫി പ്രദർശനത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തും. ഒരാൾക്ക് എത്ര ചിത്രങ്ങൾ വേണമെങ്കിലും അയക്കാം. ഓരോ ചിത്രത്തിന്റെയും 18x12 വലുപ്പമുള്ള രണ്ടു ചിത്രങ്ങൾ (ഒരു ഗ്രൂപ്പ്) വേണം മത്സരത്തിനായി അയക്കേണ്ടത്. ഓരോ ഗ്രൂപ്പ് ചിത്രത്തിനും 100/- രൂപ പ്രവേശന ഫീസ്. ചിത്രങ്ങൾ ലഭിക്കേണ്ട അവസാന ദിവസം ആഗസ്റ്റ് 30. അപേക്ഷാ ഫോറത്തിനും കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കും 9446748048. sahyadrihs@gmail.com. ●

# ലോക പരിസ്ഥിതി ദിനാചരണം

തലപ്പാടി സെന്റ് ജൂഡ്സ് ഗ്ലോബൽ സ്കൂളിൽ ലോക പരിസ്ഥിതി ദിനം വിവിധ പരിപാടികളോടെ ആചരിച്ചു. അതിനോടനുബന്ധിച്ച് ദേശീയ ഹരിതസേനയുടെ ജില്ലാതല കോർഡിനേറ്റർ വേണുഗോപാൽ പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിന്റെ ആവശ്യകതയെപ്പറ്റി ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ് നടത്തി. പാരിസ്ഥിതികാവബോധം വളർത്തുന്നതിനുവേണ്ടി വിദ്യാർത്ഥി പ്രതിനിധി ചൊല്ലിക്കൊടുത്ത പ്രതിജ്ഞകുട്ടികൾ ഏറ്റുചൊല്ലി. നാടൻ ഔഷധസസ്യങ്ങളുടെ പ്രദർശനവും വളരെ ശ്രദ്ധേയമായി. പൂവർ ലിവിങ്ങിന്റെ ഡയറക്ടർ ലക്ഷ്മി എൻ. മേനോന്റെ കേരളത്തിലെ ആദ്യസംരംഭമായ 'എൻ-ടി' പ്രകൃതിസംരക്ഷണത്തിന്റെ ഭാഗമായി കുട്ടികൾക്ക് വിതരണം ചെയ്തുകൊണ്ട് പ്രിൻ



സിപ്പാൾ സ്നേഹ സാജൻ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക എന്ന ഉദ്ദേശ്യലക്ഷ്യത്തോടെ വേസ്റ്റ് പേപ്പറിൽ നിന്ന് നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്ന ഈ പേനയുടെ പിൻവശത്ത് 'ഘടി

പ്പിച്ചിട്ടുള്ള അഗസ്ത്യവൃക്ഷത്തിന്റെ വിത്തുകൾ വളരെ വേഗം വളരുന്ന ഒരു ഔഷധസസ്യമാണ്. തൈകൾ നട്ട് പച്ചപ്പിലൂടെ വഴികാട്ടാം വരുംതലമുറയ്ക്ക് എന്നതാണ് ഇതിന്റെ ലക്ഷ്യം.

# തട്ടേക്കാട് സർവേ

കേരള വനം വകുപ്പിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ തട്ടേക്കാട് പക്ഷി സങ്കേതത്തിൽ ജൂലൈ എട്ടു മുതൽ പത്തു വരെ ഉഭയജീവികളുടെയും ഉരഗങ്ങളുടെയും സർവേ നടത്തി. പക്ഷികളുടെയും ചിത്രശലഭങ്ങളുടെയും സർവേകൾ ഒരു പാടു നടന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിലും 30-ഓളം വോളണ്ടിർമാരെയും 25-ഓളം വനംവകുപ്പിലെ ഉദ്യോഗസ്ഥരെയും നാച്ചുറലിസ്റ്റുകളെയും പങ്കെടുപ്പിച്ചു കൊണ്ട് തട്ടേക്കാട് നടത്തിയ ഉഭയജീവികളുടെയും ഉരഗങ്ങളുടെയും സർവേ ആദ്യത്തേതാണ്. മുൻകാലങ്ങളിൽ നടന്നിട്ടുള്ളതിൽ നിന്നു വ്യത്യസ്തമായി പക്ഷിസങ്കേതത്തിലെ എഴിടങ്ങളിലായി പകലും രാത്രിയും ഒരേ സമയം ഏഴു ടീമുകളായി നടത്തിയ സർവയിൽ 22 ഇനം ഉഭയജീവികളെയും 20 ഇനം ഉരഗങ്ങളെയും കണ്ടെത്തി. മുൻപ് കണ്ടിട്ടുള്ളതും സർവയിൽ കണ്ടെത്തിയതുമടക്കം ഇപ്പോൾ 25 ഇനം ഉഭയജീവികളും 37 ഇനം



Collared Cat Snake Photo/Rajkumar KP

ഉരഗങ്ങളും തട്ടേക്കാട് പക്ഷിസങ്കേതത്തിലുണ്ട്. 15-ഓളം ഇനം ഉഭയജീവികൾ ലോകത്തിൽ പശ്ചിമഘട്ടത്തിൽ മാത്രം കാണുന്നവയാണ് എന്നു മാത്രമല്ല മുൻപേ നടന്ന പഠനങ്ങളിൽ രേഖപ്പെടുത്താത്ത, നിത്യഹരിത വനങ്ങളിലും ഈറ്റക്കാടുകളിലും കാണുന്ന മരച്ചെറിയൻ (മലബാർ ട്രീ ടോട്), ആനമല ബലുൺ തവള തുടങ്ങി 11 ഇനം തവളകളെ കണ്ടെത്തി. അതുപോലെതന്നെ ഐ.യു.സി. എൻ. ചുവപ്പു പട്ടികയിൽ endangered വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട living fossil ആയ അപൂർവ്വയിനം പാതാള തവളയുടെ (Purple Frog) വാൽമാക്രികളുടെ സാന്നിധ്യം മൂന്നിടത്ത് കണ്ടെത്തുകയുണ്ടായി. വളയൻ പൂച്ചക്കണ്ണി പാമ്പ്, ചെളികുട്ട

പാമ്പ്, നാട്ടു മരപ്പല്ലി തുടങ്ങി പുതുതായി നാലിനം ഉരഗങ്ങളെയും കണ്ടെത്തി. പക്ഷിസങ്കേതത്തിലെ ഓർണിത്തോളജിസ്റ്റായ ഡോക്ടർ സുഗതൻ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത സർവേയ്ക്ക് കേരള വനസേവന സ്ഥാപനത്തിലെ സന്ദീപ് ദാസ്, രാജ്കുമാർ കെ.പി., തട്ടേക്കാട് റേഞ്ച് ഓഫീസർ സന്തോഷ് ജയൻ എം.പി. എന്നിവർ നേതൃത്വം നൽകി. ●



Travancore Tortoise Photo/Sandeep Das

## മാഷും കുട്ടോളും

കാർത്തികപ്പള്ളി ഹോളി ട്രിനിറ്റി വിദ്യാഭവനിലെ പരിസ്ഥിതി ക്ലബിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ 'പരിസര ശുചിത്വവും പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണവും' എന്ന വിഷയത്തെപ്പറ്റി പ്രശസ്ത പരിസ്ഥിതി പ്രവർത്തകനും, കവിയും, കുഞ്ഞുണ്ണിമാഷിന്റെ ശിഷ്യനുമായ മുട്ടം സി.ആർ. ആചാര്യ മാഷും കുട്ടോളും എന്ന പരിപാടി നടത്തി.

കുളിയിലും കളിയിലും വസ്ത്രധാരണത്തിലും ശുചിത്വം പാലിക്കണം. പ്രകൃതിയുടെ വരദാനങ്ങളായ പുൽനാമ്പ് മുതൽ വൻമരങ്ങൾ വരെ തരുന്ന നമ്മുടെ ജീവനായ നാളേക്കും വേണമെങ്കിൽ ഇന്നേ മുതൽ അവയെ പരിപാലിച്ചു വളർത്തണം. പരിസരം മലിനമാക്കുന്നത് നമ്മൾ തന്നെയാണ്. സ്വന്തം ചുറ്റുവട്ടം വൃത്തിയാക്കിയശേഷം മാലിന്യങ്ങൾ അന്യന്റെ പരമ്പലിടുമ്പോൾ നമ്മൾ സ്വയം രോഗങ്ങൾ വരുത്തിവെക്കുന്നു. പരിസ്ഥിതിയെ നമ്മൾ കരുതലോടെ കാണണം. പ്രകൃതിയുടെ നാഡികളാണ് പുഴകളും നദികളും കുളങ്ങളും കിണറുകളും. ഇവയെ ശുദ്ധീകരിച്ചാൽ പ്രകൃതിയുടെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നേരെയൊക്കും. അതുവഴി നമുക്ക് ആയുരാരോഗ്യസൗഖ്യത്തോടെ ജീവിക്കാൻ കഴിയും.

ഇക്കോ ക്ലബ്ബ് അധ്യാപകനായ രാജീവാണ് പരിപാടി സംഘടിപ്പിച്ചത്. ●



Malabar Tree Toad Photo/Vijesh Vallikkunnu

## ഓർഡർ ഫോം

ഞാൻ കൂട് മാസികയുടെ വരിക്കാരനാകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു:

- 1 വർഷം ₹600
- 2 വർഷം ₹1,150
- 3 വർഷം ₹1,700
- മണിഓർഡർ
- ഡ്രാഫ്റ്റ്
- ചെക്ക്
- ബാങ്ക് ട്രാൻസ്ഫർ

നമ്പർ:.....  
 തീയതി:.....  
 രൂപ:.....  
 ബാങ്ക്:.....  
 ബ്രാഞ്ച്:.....

**Method of Payment** Cheque/DD in favor of **Kootu Prakrithiyude Spandanam**  
**Our Bank Details:** Canara Bank, Koratty, Thrissur  
 Current A/c No. 3480201000027 | MICR: 680015024 | IFSC: CNRB0003480  
 For all bank transfers, send the details to [subscribekoodu@gmail.com](mailto:subscribekoodu@gmail.com)

പേര്:.....  
 മേൽവിലാസം:.....  
 ജില്ല:.....  
 സംസ്ഥാനം:.....  
 പിൻ:.....  
 ഫോൺ:.....  
 ഇ-മെയിൽ:.....



Koodu Magazine,  
 Amman Kovil Road, Kottappuram,  
 Poothole PO, Thrissur District,  
 Kerala 680004  
 Phone: +91 9495504602  
 E-Mail: [subscribekoodu@gmail.com](mailto:subscribekoodu@gmail.com)  
[www.koodumasika.com](http://www.koodumasika.com)

ഇ-മെയിലിലൂടെ വരിക്കാരാകുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ അഡ്രസ്സിനോടൊപ്പം ബാങ്ക് ട്രാൻസ്ഫർ വിവരങ്ങൾ കൂടി ചേർത്ത് മെയിൽ ചെയ്യുക

# PHOTOMUSE

PhotoMuse is India's first museum dedicated to the art, history and science of Photography. Through the pursuit of photography and photographic history, PHOTOMUSE documents, interprets and promotes the natural and cultural inheritance of humanity. With photography-based outreach and educational programs, the museum emphasizes education, conservancy and India's photographic legacy.

## SUPPORT THE MUSEUM BY:

- Contributing old photographic prints, equipment and documents & books related to photography. Any black & white print before 1999 is very important. Old negatives, transparencies, cameras, lenses and other accessories are also welcome.
- Contributing motion-picture documentaries on art, culture, nature and humanities. PhotoMuse finds venues to show them to children and the public.
- Joining PhotoMuse as members. 'Friends of PhotoMuse' membership is free, by joining the BAF-PhotoMuse Club in Facebook. There are several paid memberships that support the museum in reaching its goals of cultural and natural documentation, preservation of photographic history and engaging in public education. Details are available in [www.photomuse.in](http://www.photomuse.in)
- Participating in various programs of the Museum.
- Spreading the information about the Museum.



For more details contact: +91 9895890510, 9745126668



Photomuse Project Office  
Pady P.O., Kodali, Via Kodakara  
Thrissur District, Kerala - 680699  
[PhotomuseIndia@gmail.com](mailto:PhotomuseIndia@gmail.com)

നമ്മെ നമ്മളാക്കിയ നമ്മുടെ പൂർവ്വ വിദ്യാലയത്തിലേക്ക്...  
നമ്മുടെ പിൻ തലമുറയ്ക്ക് നൽകുവാൻ ഒരു സ്നേഹസമ്മാനം...

# സ്നേഹപൂർവ്വം കൂട്

Sneha Poorvam Koodu

നിങ്ങളുടെ പൂർവ്വവിദ്യാലയത്തിലേക്ക് അല്ലെങ്കിൽ  
നിങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന ഒരു സ്കൂളിലേക്ക് കൂട് മാസിക  
അഞ്ചു കോപ്പികൾ വീതം ഒരു വർഷം മുഴുവൻ 3000 രൂപ നിരക്കിൽ  
രജിസ്ട്രേർഡായി ഞങ്ങൾ എത്തിച്ചു നൽകുന്നു.  
ഇന്ന് തന്നെ നിങ്ങളുടെ സ്കൂൾ വിലാസം ഞങ്ങളെ അറിയിക്കുക.



For more details contact:

+91 7559904602 +91 9495504602, koodumasika@gmail.com

നമ്മുടെ പ്രകൃതിക്കുവേണ്ടിയുള്ള  
കൂട്ടായ്മയിൽ പങ്കാളിയാവുക

