



സ്വാസ്ഥ്യം

website : www.ira.org.in



ജനുവരി 2011

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ

വോളം 2 ലക്കം 1

ആമുഖക്കുറിപ്പ്

ഐ.ആർ.എ. 12-ാം വർഷത്തിലേക്ക്

1999-ൽ സമാരംഭിക്കപ്പെട്ട ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷന്റെ പ്രവർത്തനം 12-ാം വർഷത്തിലേക്ക് പ്രവേശിച്ചു കഴിഞ്ഞു. ഈ അവസരം നമ്മുടെ സാമൂഹ്യ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ ഓർക്കുവാനും അവ നിർവ്വഹിക്കുമെന്ന് ഉറപ്പാക്കുവാനും വിനിയോഗിക്കാം.

പല പല വ്യഥകൾ അനുഭവിക്കുന്ന മനുഷ്യർക്ക് പ്രായോഗികവും ലളിതവുമായ രക്ഷാമാർഗ്ഗമാണ് റെയ്കി എന്ന വസ്തുത സമൂഹത്തിൽ വേണ്ട തോതിൽ പ്രചരിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല. പല റെയ്കി പദ്ധതികൾ പ്രചാരത്തിലുള്ളതിൽ 'മുദ്രാറെയ്കി'യുടെ സവിശേഷതകളും പ്രായേണ ലുപ്ത പ്രചാരമാണ്. ഈ രണ്ട് കുറവുകളും ആവും വിധം പരിഹരിക്കുവാനുള്ള ശ്രമം ഈ വ്യവസ്ഥ പൂർത്തിയാക്കുന്ന വേളയിൽ നാം നടത്തേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

കൃത്രിമ മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചു കൊണ്ടുള്ള പ്രചാരണത്തിന് നാം തയ്യാറല്ലാത്തതിനാൽ വ്യക്തിബന്ധങ്ങളിലൂടെ തന്നെ വേണം നമുക്ക് ജനങ്ങളെ കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിക്കുവാൻ. പ്രാദേശിക യോഗങ്ങളും, കുടുംബസദസ്സുകളും മറ്റും ഈ വർഷം ധാരാളമായി സംഘടിപ്പിച്ച് ബന്ധുക്കളെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും പരിചയക്കാരിയെയും റെയ്കിയെക്കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരാക്കുവാൻ നമുക്ക് ശ്രമിക്കാം.

പലവിധ വിലക്കയറ്റങ്ങളുടെയും സമ്മർദ്ദത്തിലാണ് നമ്മൾ ഫീസ് ഘടന പരിഷ്കരിക്കുവാൻ നവംബറിലെ ഭാരവാഹികളുടെ യോഗത്തിൽ തീരുമാനിച്ചത്. ഈ വർഷം പരമാവധി പേരെ സമ്പർക്കം ചെയ്യുവാനും മുദ്രാറെയ്കി ഉപാസകരാക്കുവാനും ഉദ്ദേശിക്കുന്നതിനാൽ തൽക്കാലം പുതിയ ഫീസ് നിരക്ക് പ്രാബല്യത്തിൽ വരുത്തേണ്ടതില്ല എന്നാണ് ഭാരവാഹികളുടെ ഡിസംബറിൽ ചേർന്ന യോഗം നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്നത്.

പരമാവധി പേരെ മുദ്രാറെയ്കി ഉപാസകരാക്കണമെന്നതു കൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത് യഥാർത്ഥ താൽപ്പര്യം ആളുകളിൽ ജനിച്ച ശേഷം അർഹരായവരെക്കൊണ്ട് ദീക്ഷ സ്വീകരിപ്പിക്കണമെന്നാണ്. കാര്യബോധ്യം വരാത്ത ആളുകളെ ഏതെങ്കിലും വിധേന ക്ലാസ്സുകളിലെത്തിക്കുവാൻ നാം ശ്രമിച്ചുകൂടാ. മുദ്രാ റെയ്കി ദീക്ഷ സ്വീകരിക്കുവാൻ അർഹരായ ഏറ്റവും കൂടുതൽ പേർ 2011ലെ ക്ലാസുകളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിനായി നമുക്ക് റെയ്കിയോട് പ്രാർത്ഥിക്കുകയും അതിനായി പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യാം

Ist leval ഉപാസകർക്ക് 2nd leval, 3'A' leval ദീക്ഷകൾ സ്വീകരിക്കുവാനുള്ള പ്രേരണയും പ്രചോദനവും നൽകേണ്ടത് മുതിർന്ന ഉപാസകരുടെ ചുമതലയാണ്. ഇങ്ങിനെ എല്ലാ തരത്തിലും നമുക്ക് 2011, മുദ്രാറെയ്കി പ്രചാരണത്തിനുള്ള സന്ദർഭമാക്കാം.

ജനുവരിമാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ

Ist ലെവൽ ക്ലാസ് - 09-01-2011 - ഞായർ - അളകാപുരി

IInd ലെവൽ ക്ലാസ് - 16-01-2011 - ഞായർ - അളകാപുരി

III A ദീക്ഷ ആവശ്യമുള്ളവർ പേർ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്ന മുറയ്ക്ക് ക്ലാസിന്റെ ദിവസം നിശ്ചയിക്കുന്നതാണ്.

ഫിബ്രവരി മാസത്തെ പ്രതിമാസയോഗം

ഫിബ്രവരി മാസത്തെ പ്രതിമാസ 'മുദ്രാറെയ്കി' ഉപാസകസംഗമം 06-02-2011 ഞായറാഴ്ച വൈകുന്നേരം 3.30ന് അളകാപുരിയിൽ ചേരുന്നതാണ്.

മകരസംക്രമസന്ദേശം

സൂര്യൻ മകരം രാശിയിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്ന മകരസംക്രമം ഉത്തരായന പുണ്യകാലത്തിന്റെ പ്രാരംഭംകുറിക്കുന്നു. ഇനി പകലിന് നീളം കൂടും. സൂര്യന്റെ ഗതി ഭൂമിയിൽ നിന്ന് നോക്കുമ്പോൾ വടക്കോട്ടായതുകൊണ്ടാണ് സൂര്യൻ കർക്കിടക രാശിയിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നതുവരെയുള്ള കാലത്തെ ഉത്തരായനമെന്ന് വിളിക്കുന്നത്. ദേവന്മാരുടെ പകൽ എന്ന് പുരാണങ്ങൾ ഇതിനെ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നു. ഈ സന്ദർഭത്തിൽ ദേവീഭാഗവതത്തിലെ നാലുവരികൾ (9ാം സ്കന്ധം, 50ാം അദ്ധ്യായം, 8ാം ശ്ലോകം) മകരസംക്രമസന്ദേശമായി "സ്വാസ്ഥ്യം" വായനക്കാർക്കു നൽകുന്നു: (സുബ്രഹ്മണ്യൻ തിരുമുഖിന്റെ വിവർത്തനം):

“വിവേകവും, കാര്യചിന്ത ചെയ്യാൻ കഴിവുമേകണം വെണ്ണീരിലും മുളകളെ - ദൈവമുണ്ടാക്കിടും വിധം.”

യാജ്ഞവൽക്യൻ വാഗ്ദേവതയെ സ്തുതിക്കുന്നതാണ് ഈ ശ്ലോകത്തിന്റെ സന്ദർഭം. എല്ലാം നശിച്ചു എന്ന അവസ്ഥയിലും ഒരു സാധ്യത ഒളിഞ്ഞു കിടപ്പുണ്ടാവും. അത് തിരിച്ചറിയാൻ വിവേകവും ചിന്താശേഷിയുമാണ് വേണ്ടത്. യാജ്ഞവൽക്യൻ വാഗ്ദേവിയോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നത് ഈ ഗുണങ്ങളെയാണ്. നമുക്കും ഇവക്കായി പ്രാർത്ഥിക്കാം.

മാർച്ച് 6 ന്

ഉസുയി സമാധി ആചരണവും ഫസ്റ്റ് ലവൽ റിവിഷനും

ഉസുയി സമാധി (മാർച്ച് 9) ദിനാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി മാർച്ച് 6 ഞായറാഴ്ച മുദ്രാറെയ്കി ഫസ്റ്റ് ലവൽ റിവിഷൻ ക്ലാസും ഉസുയി അനുസ്മരണ സമ്മേളനവും നടക്കുന്നു. മാർച്ച് 6 ന് കാലത്ത് 10 മണിക്ക് അളകാപുരിയിൽ ആരംഭിക്കുന്ന മുദ്രാ റെയ്കി ഫസ്റ്റ് ലെവൽ റിവിഷൻ ക്ലാസിൽ മുൻകൂട്ടി പേർ രജിസ്റ്റർ ചെയ്ത എല്ലാ മുദ്രാ റെയ്കി ഉപാസകർക്കും (Ist 2nd 3A leval) പങ്കെടുക്കാവുന്നതാണ്. ലഘുവായ ദീക്ഷാകർമ്മവും (Initiation) ഉണ്ടായിരിക്കും. ഫീസ് 250 രൂപ.

ഉത്തരവാദിത്വം തന്റേതാണോ?



എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ

ചെയർമാൻ

'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികതവേഷണകേന്ദ്രം
ഇരിങ്ങാലക്കുട

നമുക്ക് എന്തും ആഗ്രഹിക്കാം. വേണ്ടതുപോലെ നാം ആഗ്രഹിക്കുന്നതെന്തും (മനസ്സിൽ തട്ടി, അതായത് ഉപബോധമനസ്സിനെ ഇടപെടുവിച്ച്) സാധിച്ച്ക്കുക തന്നെ ചെയ്യും. പക്ഷെ, ആഗ്രഹസാഹചര്യത്തിന്റെ അനന്തരഫലങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുവാനുള്ള ഉത്തരവാദിത്വവും തന്റേടവും നാം കാണിക്കുമോ എന്നതാണ് പ്രശ്നം. ഇന്ന് നാം അടിയന്തിര പരിഹാരം തേടുന്ന പ്രശ്നങ്ങളും പഴയ ആഗ്രഹസാഹചര്യങ്ങളുടെ ശേഷിപ്പുകളാണെന്ന് ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം അപഗ്രഥിച്ചാൽ മനസ്സിലാവും.

അതിനാൽ, ആഗ്രഹിക്കുമ്പോൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ആഗ്രഹസാഹചര്യത്തിന്റെ സാഹചര്യങ്ങളെ കൈകാര്യം ചെയ്യുവാനുള്ള കഴിവും നാം സ്വായത്തമാക്കണം. ബുദ്ധി ശരിയായ രീതിയിൽ പ്രവർത്തിച്ചാലേ അതു സാധ്യമാവൂ.

ഒരു ആഗ്രഹവും നല്ലതുമല്ല, ചീത്തയുമല്ല. കാലവും മനോവ്യാപാരങ്ങളുമാണ് നമ്മതിനകളുടെ പ്രതീതി സൃഷ്ടിക്കുന്നത്. ശരിയെന്ന് തോന്നിയതുമൂലം തിരഞ്ഞെടുത്ത വഴിയിലൂടെ പോകുമ്പോൾ അതുകൊണ്ടുണ്ടാവുന്ന ഫലങ്ങളും സ്വയം ഏറ്റെടുക്കണം. അങ്ങിനെ ചെയ്യുന്നവനാണ് യഥാർത്ഥ സാധകൻ. ഉത്തരവാദിത്വം വ്യക്തിയുടേതാണ്. പലരും ഇത് മറക്കുന്നു.

സ്വന്തം അഭിപ്രായത്തിലും നിലപാടിനും ബുദ്ധിയും വിവേകവും അനുവദിയ്ക്കുന്നേടത്തോളം ഊന്നി നിൽക്കുന്ന വ്യക്തിയാകുവാനല്ല, സമൂഹത്തിന്റെ ഭാഗമായി രക്ഷപ്പെടാമെന്നു കരുതുവാനാണ് നമുക്ക് താൽപ്പര്യം. ഭരിക്കപ്പെടുവാനാണ് നാം ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. വഞ്ചിക്കപ്പെടാൻ ആഗ്രഹിക്കുകയും വഞ്ചിക്കപ്പെട്ടാൽ പരാതിപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്ന വിചിത്ര ഭാവത്തിൽ നിന്ന് നാം മോചനം നേടിയേ തീരൂ.

സ്വന്തം ജീവിതത്തിന്റെ ഉത്തരവാദി താൻ തന്നെയാണെന്ന ബോധത്തോടെ ജീവിക്കുമ്പോൾ നമ്മൾ സ്വതന്ത്രരായ വ്യക്തികളായി മാറും. ഭാരതീയ സംസ്കാരം സ്വതന്ത്രരായ വ്യക്തികളെയാണ് ആഗ്രഹിക്കുന്നത്; ആൾകൂട്ടത്തിലൊരുവൻ/ഒരുവൾ എന്ന അസ്തപ്രജ്ഞമായ പാവയെയല്ല.

ഗണേശമൂദ്ര

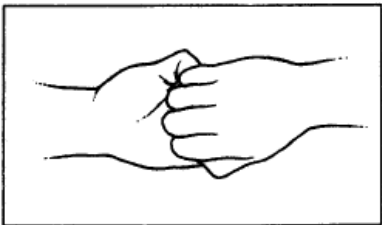
ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനും, ഹൃദയത്തിന്റെ പേശികളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുവാനും ശ്വാസനാളങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കുവാനും, ആ ഭാഗത്തെ മുറുക്കം അയവാക്കുവാനും ഈ മൂദ്ര സഹായകമാണ്. അനാഹത ചക്രം തുറക്കുവാനും ധൈര്യം, ആത്മവിശ്വാസം, മറ്റുള്ളവരോട് തുറന്ന സമീപനം പുലർത്തുവാനുള്ള ശേഷി എന്നിവ വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനും ഗണേശമൂദ്രയുടെ പരിശീലനം സഹായിക്കും.

ഇടതുകൈ, കൈത്തലം പുറമേക്ക് തിരിച്ച വിധത്തിൽ നെഞ്ചിനോടടുപ്പിച്ച് വെക്കുക. വിരലുകൾ മടക്കുക. വലതുകൈ വിരലുകൾ കൊണ്ട് ഇടതുകയ്യിന്റെ വിരലുകളിൽ കോർത്ത് പിടിക്കുക. കൈകൾ മാറിനോടടുപ്പിച്ച് വെക്കുക.

ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിടുമ്പോൾ രണ്ട് കൈകളും കോർത്ത് പിടിച്ചത് വിടാതെ അതാതിന്റെ വശങ്ങളിലേക്ക് വലിക്കുക.

ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് വലിക്കുമ്പോൾ കൈകൾ അയവാ

ക്കുക. ഇങ്ങിനെ 6 പ്രാവശ്യം ചെയ്ത ശേഷം കൈകൾ നെഞ്ചോട് ചേർത്ത് കോർത്ത നിലയിൽ തന്നെ വെച്ചുകൊണ്ട് ആ ഭാഗത്തെ അനുഭവം ശ്രദ്ധിക്കുക.



പിന്നീട് വലതു കൈത്തലം പുറമേക്കാക്കി വിരലുകൾ മടക്കുകയും അവയിൽ ഇടതുവിരലുകൾ ചേർത്ത് കോർക്കുകയും ചെയ്ത ശേഷം മേൽപറഞ്ഞ പോലെ 6 തവണ ചെയ്യുക. അവസാനം അല്പ സമയം നിശ്ശബ്ദമായിരിക്കുക.

ഗണേശമൂദ്ര ദിവസത്തിൽ ഒരു തവണ ചെയ്താൽ മതിയാവും.

അവലംബം: “മൂദ്രകൾ: യോഗ നിങ്ങളുടെ കൈകളിൽ” - ഗിർദ്വാഡ് ഗുപ്ത

അലോപ്പതിയെ അന്ധവിശ്വാസങ്ങളിൽ നിന്ന് രക്ഷിക്കുക

ഡോ. സുകുമാർ അഴീക്കോട്

അലോപ്പതിയെക്കുറിച്ച് അന്ധവിശ്വാസമോ? വൈദ്യശാസ്ത്ര സംബന്ധിയായ എല്ലാ അന്ധവിശ്വാസങ്ങളെയും തുടച്ചുനീക്കി, ശാസ്ത്രീയതയിൽ അടിയുറച്ചുവെന്ന് വിശ്വസിക്കപ്പെടുന്ന ഒരു ചികിത്സാ രീതിയാണ് അലോപ്പതി. ചികിത്സാ സംബന്ധിയായ എല്ലാ അന്ധതകളിൽ നിന്നും മുക്തമാണ് അലോപ്പതി എന്ന ധാരണ തന്നെ അന്ധതയാണ് എന്ന് തുടക്കത്തിലേ പറഞ്ഞുവെക്കട്ടെ.

നമ്മുടെ നാട്ടിൽ-കേരളത്തിലെങ്കിലും-മെഡിക്കൽ ഷാപ്പുകളിൽ മിക്കതിന്റെയും പേരെഴുതിയ ബോർഡുകളിൽ കാണുന്ന ഒരു അന്ധവിശ്വാസത്തെപ്പറ്റി ആദ്യം പറയാം. ഷാപ്പിന്റെ പേർ ഇംഗ്ലീഷിൽ എഴുതിയതിന്റെ പിന്നാലെ മലയാളത്തിൽ പലതിലും എഴുതിയിരിക്കുക, “ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്നുകൾ” എന്നോ മറ്റോ ആയിരിക്കും. പക്ഷേ നാട്ടിലെ പാവപ്പെട്ട ജനങ്ങൾക്ക് മലയാളം മാത്രമേ അറിയുകയുള്ളൂ എന്നതുകൊണ്ട്, അവരെ തെറ്റിദ്ധരിപ്പിക്കുകയാണ് മരുന്നുകൾ വെട്ടിക്കൊടുക്കലുടെ ഉദ്ദേശം എന്ന് വ്യക്തമാണ്. ഇംഗ്ലീഷ് ഇന്ത്യയെ ഭരിച്ചിരുന്ന കാലത്ത് ‘ഇംഗ്ലീഷ്’ എന്ന് കൂട്ടിച്ചേർക്കുന്നതിന് വല്ല വിലയും ഉണ്ടായിരിക്കാം. പക്ഷേ ബ്രിട്ടനെ കെട്ടുകെട്ടിച്ചതിനുശേഷം വ്യാജമായ ഈ ‘ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്നുകൾ’ എന്ന പ്രയോഗം തുടരുന്നത് തെറ്റാണ്. പഴയ ഒരു അന്ധവിശ്വാസം തുടരുന്നു എന്നാണ് ഇതിനർത്ഥം. എല്ലാവർക്കും കാണാവുന്ന ഈ തെറ്റിരുത്തലാണ് എന്ന് ഐ.എം.എ. തുടങ്ങിയ ഇവരുടെ വമ്പൻ സംഘടനകൾ എന്തെ ഇന്നോളം ആവശ്യപ്പെടാതിരുന്നത്? അന്ധവിശ്വാസം കൊണ്ടാണ് മരുന്നുകൾ വിറ്റുപോകുന്നതെങ്കിൽ അത്രയും നല്ലത് എന്ന് അവരും കരുതുകയാണോ?

അലോപ്പതിയെ ബാധിച്ച പ്രധാനപ്പെട്ട അന്ധവിശ്വാസം അത് ആധുനികം (Modern) ആണെന്ന് ഡോക്ടർമാരടക്കം മിക്കവരും ധരിച്ചുവെച്ചിരിക്കുന്നതാണ്. പാശ്ചാത്യവൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന് ഗ്രീക്ക് സംസ്കാരത്തോളം പഴക്കമുണ്ട്. ഡോക്ടർമാർ ഇന്നും പഠനവേളയിൽ എടുക്കുന്ന പ്രതിജ്ഞയവനശാസ്ത്രജ്ഞനായ ഹിപ്പോക്രാറ്റിസ് വൈദ്യപ്രവൃത്തിയുടെ നിർമ്മലീകരണത്തിനും പ്രതിഷ്ഠാപനത്തിനും വേണ്ടി കല്പിച്ചു നിയോഗിച്ച ആജ്ഞകളാണ്. പാശ്ചാത്യ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ പ്രാചീനതയ്ക്ക് ഇതിലേറെ തെളിവ്

ആവശ്യമില്ല. ആധുനികകാലത്ത് ഈ ചികിത്സാശാസ്ത്രത്തിന് പൂർവ്വാധികം വളർച്ചയും പുരോഗതിയും ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടെന്ന് സമ്മതിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് അതിന് പ്രാചീനമായ ഒരു ചരിത്രമില്ലെന്നോ വെറും പുതുകാലസൃഷ്ടിയോ എന്നോ വന്നുകൂടുന്നില്ല.

ഗാലൻ, പ്ലാസ്റ്റർ, ലിസ്റ്റർ തുടങ്ങി വിവിധ ദേശക്കാരും വിവിധകാലീനരും ആയ ഒരുപാട് ശാസ്ത്രജ്ഞരും ഗവേഷകരും വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ അനുക്രമമായ വളർച്ചയ്ക്ക് സഹായിച്ചിട്ടുണ്ട്. ‘മോഡേൺ’ കാലഘട്ടത്തിൽ ഉണ്ടായ വ്യക്തികളും കണ്ടുപിടുത്തങ്ങളും മാത്രമാണ് പാശ്ചാത്യവൈദ്യശാസ്ത്രമെങ്കിൽ, അതിന് ആധികാരികതയോ ചരിത്രമഹിമയോ സമഗ്രതയോ ഉണ്ടാവില്ല. വിലയുഹാർവിയോണല്ലോ (പാശ്ചാത്യർക്കിടയിൽ) രക്തപ്രവാഹം കണ്ടുപിടിച്ചത്. അദ്ദേഹം 15-ാം നൂറ്റാണ്ടിലാണ് പിറന്നത്. ഹാർവിയെ ‘മോഡേൺ മെഡിസിൻ’ തള്ളിക്കളയുമോ.

പാശ്ചാത്യ വൈദ്യശാസ്ത്രം ശാസ്ത്രീയമാണെന്ന വാദവും ഒരതിരവരെ അന്ധമായ വിശ്വാസമാണ്. പുതിയ ലേസർ ചികിത്സയും രക്തപരിശോധന തുടങ്ങിയ രീതികളും എല്ലാം ശാസ്ത്രീയം തന്നെ. പക്ഷേ ഔഷധനിർമ്മാണ വിഷയത്തിൽ തികച്ചും അശാസ്ത്രീയമായ പരിശ്രമമാണ് ഇക്കൂട്ടർ അനുവർത്തിച്ചു വരുന്നത്. കുറ്റൻ അന്താരാഷ്ട്ര ഭീമന്മാരായ വാണിജ്യശക്തികളുടെ പിടിയിലാണ് ഇന്ന് ഔഷധനിർമ്മാണം. വിപണനത്തിന്റെ സമസ്ത ദുഷ്ടതന്ത്രങ്ങളും വാണിജ്യഭീമന്മാർക്ക് അറിയാം. പ്രചാരത്തിലുള്ള മരുന്നുകൾ ചെറിയ രാസമാറ്റം വരുത്തി പുതിയ മരുന്നെന്ന് പരസ്യപ്പെടുത്തി വിലകൂട്ടി വില്ക്കുന്ന വിദ്യ നിർബാധം തുടരുന്നു. ഡ്രഗ്ഗുകളുടെ ഗുണമേന്മ തിട്ടപ്പെടുത്താൻ പരിശോധനകളുള്ള ഏർപ്പാടുകൾ ഉണ്ടത്രേ; നാമ മാത്രം.

അമേരിക്കയിലും യൂറോപ്പിലും വിഷമെന്നും മാർകമെന്നും വിധിച്ച് നിയമം മൂലം വർജ്ജിക്കപ്പെട്ട ഔഷധങ്ങൾ ഏഷ്യൻ-ആഫ്രിക്കൻ ഔഷധവിപണികളിൽ ഇഷ്ടംപോലെ കിട്ടുന്നു! ഏഷ്യയിലെയും ആഫ്രിക്കയിലെയും കറുത്തവരുടെ ജീവൻ വിലയില്ലേ? മെഡിസിൻ മോഡേൺ ആണെങ്കിൽ കറുത്തവർ മനുഷ്യരല്ലെന്നുള്ള ചിന്ത അവർക്കെങ്ങനെ ഉണ്ടായി?

ഉത്തരം കോർപ്പറേറ്റ് ഭീമന്മാർ എന്നുതന്നെ. അവരുടെ ആജ്ഞ ശിരസാവഹിക്കാനേ ഈ ഭാഗങ്ങളിലെ ഭരണകൂടങ്ങൾക്കോ ഡോക്ടർമാരുടെ സംഘടനകൾക്കോ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. ഇന്ത്യയിൽ നിരോധിതങ്ങളായ ഔഷധങ്ങൾ നൂറുകണക്കിന് അങ്ങാടികളിൽ സുലഭങ്ങളാണ്. ഡോക്ടർമാർ അവഭയഭക്തികളോടെ ‘പ്രിസ്ക്രിപ്റ്റ്’ ചെയ്യുന്നു. ‘പ്രൊസ്ക്രിപ്റ്റ്’ ചെയ്യേണ്ട വിഷമരുന്നുകളെ ‘പ്രിസ്ക്രിപ്റ്റ്’ ചെയ്യുന്ന ഡോക്ടർമാർ ഡോക്ടർമാരാണോ?

പല ഔഷധങ്ങൾക്കും രോഗശമനശക്തി കുറച്ചുമാത്രവും അനാരോഗ്യവർദ്ധനവിനുള്ള കഴിവ് വളരെ വലുതാണ്. ഒരു മാതിരിപ്പെട്ട മനുഷ്യരെല്ലാം ഉപയോഗിച്ചു വരുന്ന ആസ്പിരിൻ, നിമെസുലൈഡ്, പാരസെറ്റമോൾ തുടങ്ങി പലജാതി സദ്യഃഫലപ്രദങ്ങളായ മരുന്നുകൾ എല്ലാം വിഷഫലങ്ങൾ ഉള്ളവയാണ്. കുറച്ചുകാലം ഉപയോഗിച്ചാൽ വേറെ ഗൗരവമുള്ള രോഗങ്ങളെ സൃഷ്ടിക്കുന്നവയും ചിലപ്പോൾ മരണഹേതുക്കൾ ആകാൻ കഴിയുന്നവയും ആയ മരുന്നുകൾ. ദുഷ്ടഫലങ്ങളെ ‘പാർശ്വഫലങ്ങൾ’ എന്ന ഓമനപ്പേരിലാണ് വിളിക്കുന്നത്. Side-effect എന്നല്ല, Side-bad effect എന്നാണ് പറയേണ്ടത്.

ഇന്ന് അലോപ്പതി എന്ന് അറിയപ്പെടുന്ന പാശ്ചാത്യ വൈദ്യശാസ്ത്രം ആധുനികമോ ശാസ്ത്രീയമോ സദാചാരപരമോ മാനുഷിക മൂല്യങ്ങളിൽ അധിഷ്ഠിതമോ ആരോഗ്യത്തെ വളർത്തുന്നതോ അല്ലെന്ന് ചില ഹെസ്യങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടിക്കൊണ്ട് വിശദമാക്കുകയാണ് ഞാൻ ചെയ്തത്. മേല്പറഞ്ഞ കുഴപ്പങ്ങൾക്കെല്ലാമപ്പുറത്തും, ഈ ആധുനിക ചികിത്സാരീതി, പാവങ്ങളുടെ പണഞ്ഞയും പ്രാണനെയും ഒരു പോലെ മുടിച്ചുകളയുന്നു. ചെറിയ ഒരു ജലദോഷത്തിന് ആശുപത്രിയെ ശരണം പ്രാപിച്ചാൽ അവിടെ നിന്നു കിട്ടുന്ന ബില്ലി, മരുന്നുകടയിൽ കൊടുക്കേണ്ട കാൾ, എല്ലാം ചേർന്ന് വരുമ്പോൾ, ചുതുകളിക്കുപോയ നളനെപ്പോലെ, ഉടുതുണി മാത്രമേ ബാക്കി കാണുകയുള്ളൂ. ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും നിത്യാനുഭവങ്ങളെയാണ് ഞാനിവിടെ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നത്.

അവലംബം: ‘സുജീവിതം’ പ്രകൃതി ആരോഗ്യമനശാസ്ത്രമാസിക 2010 നവംബർ

വേണ്ടത് ചോദിക്കുക

സൃഷ്ടി പ്രക്രിയക്ക് മൂന്നു പടികളാണുള്ളത്. 1. ചോദിക്കുക, 2. ലഭിച്ചതായി വിശ്വസിക്കുക/ഭാവികരിക്കുക, 3. നേടുക.

ആദ്യപടി ചോദിക്കുക, പ്രപഞ്ചത്തോട് ആജ്ഞാപിക്കുക എന്നതാണ്. ശരിക്കും വേണ്ടതെന്താണോ അത് പ്രപഞ്ചത്തെ ധരിപ്പിക്കണം.

യഥാർത്ഥത്തിൽ എന്താണ് വേണ്ടത്? സമാധാനമായി ഒരിടത്തിരുന്ന് അത് ഒരു കടലാസിൽ വർത്തമാനകാലക്രിയയിൽ (Present Continuous Tense) എഴുതുക. ഉദാ: “--- സംഭവിക്കുന്നതിനാൽ/ലഭിക്കുന്നതിനാൽ ഞാൻ സന്തുഷ്ടനും നന്ദിയുള്ളവനുമാണ്.”

ജീവിതത്തിന്റെ ഓരോ മേഖലയിലും എന്തെല്ലാം എങ്ങിനെയാണെല്ലാം വേണമെന്നാണ് ആഗ്രഹിക്കുന്നതെന്ന് വിശദീകരിക്കുക. എന്തുവേണമെന്ന് നിർണ്ണയിക്കേണ്ട ജോലി നമ്മുടേതാണ്. അക്കാത്യത്തിൽ വ്യക്തതയില്ലെങ്കിൽ നമുക്ക് ആവശ്യമുള്ളത് നൽകു

വാൻ ആകർഷണ നിയമത്തിന് കഴിയാതാവും. കൃഷ്ണൻ മറിഞ്ഞ ചിന്തകൾ പ്രസരിപ്പിക്കുന്ന മിശ്രതരംഗങ്ങൾ മിശ്രഫലങ്ങളാണ് സൃഷ്ടിക്കുക. അതിനാൽ യഥാർത്ഥ ആവശ്യം എന്താണെന്ന് വ്യക്തമായി നിർണ്ണയിക്കുക. അത് എന്തും എത്രയുമാവട്ടെ.

ഒട്ടും മടിക്കേണ്ടതില്ല. സൃഷ്ടിപ്രക്രിയയുടെ ആദ്യപടി ചോദിക്കുക എന്നതാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ട് വ്യക്തമായി ചോദിക്കുകയും ആവശ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നത് ശീലമാക്കുക. നമുക്കുമുന്നിൽ തുറന്നുവെക്കപ്പെട്ട കേറ്റലോഗാണ് ഈ മഹാപ്രപഞ്ചം എന്ന് മനസ്സിലാക്കി, അതിൽ നിന്ന് യഥേഷ്ടം ഓർഡർ ചെയ്യുക.

ആവർത്തിച്ച് ചോദിക്കേണ്ടതും ഓർഡർ ചെയ്യേണ്ടതുമാണ്. അത് ഒരിക്കൽ മാത്രമേ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ടു. യഥാർത്ഥ ആവശ്യമായിരിക്കണം മനസ്സുകൊണ്ട് നിർണ്ണയിച്ച ശേഷം ഉന്നയിക്കേണ്ടത് എന്നു മാത്രം.

മുഡ് ഓഫ് ആകല്ലേ....

വിനാശകരമായ ചിന്തകളെ ആരോഗ്യകരമായ ചിന്തകൾകൊണ്ടു നേരിടുക എന്ന പ്രീമാക് തത്വം ട്രൈ ചെയ്തു നോക്കൂ. നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും സന്തോഷം തരുന്ന കാര്യങ്ങളുടെ ലിസ്റ്റുണ്ടാക്കുക - വിനോദയാത്രയോ, സിനിമാ താരമാകുന്നതോ, ലോട്ടറിയടിക്കുന്നതോ ഇങ്ങനെ എന്തുമാവാം. ഇനി, നിങ്ങൾ എന്നും ചെയ്യുന്ന ചില കാര്യങ്ങളുമായി ഇവയെ ബന്ധപ്പെടുത്തുക. ഉദാഹരണമായി ഓരോ പ്രാവശ്യവും നിങ്ങൾ വെള്ളം കുടിക്കാനോ ചായ കുടിക്കാനോ കപ്പ് കയ്യിലെടുക്കുന്നതിനു മുൻപു സന്തോഷകരമായ ഒരു കാര്യം പൂർണ്ണമായി മനസ്സിൽ ഉൾക്കൊള്ളുക.

ടിവി ഓൺ ചെയ്യുന്നതിനു മുൻപു മറ്റൊരു നല്ല കാര്യം വ്യക്തമായി മനസ്സിൽ കാണുക. ശുഭ സ്വപ്നങ്ങൾക്കു പകരം നിങ്ങൾതന്നെ പാലിക്കേണ്ടതായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഉരുവിടുന്നതും വളരെ പ്രയോജനം ചെയ്യും. ഉദാ. ഓരോ പ്രാവശ്യവും കതകു തുറക്കാനോ ഫോൺ എടുക്കാനോ ചെല്ലുമ്പോൾ അഞ്ചു പ്രാവശ്യമെങ്കിലും ‘ഞാനിന്ന് ചെയ്യാൻ തീരുമാനിച്ച കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തു തീർക്കും’ എന്നോ, ‘ഞാൻ എപ്പോഴും സന്തോഷവാനായിരിക്കും’ എന്നോ ഉള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഉരുവിടുക. രണ്ടു ദിവസത്തെ പരിശീലനം കൊണ്ട് ഈ ചിന്തകൾ സ്വാഭാവികമായിത്തീരും.

അത്ഭുതകരമായ മാറ്റമായിരിക്കും അത് നിങ്ങളിലുണ്ടാക്കുന്നത്.

കടപ്പാട് - മെട്രോ മനോരമ 10-12-10

ഏഴ് രഹസ്യങ്ങൾ

- വിജയത്തിലേക്കുള്ള ഏഴ് രഹസ്യങ്ങൾ എന്റെ മുറിയിൽ കണ്ടെത്തി
- മേൽത്തട്ട് പറഞ്ഞു : ലക്ഷ്യം ഉയർന്നതാവണം
- ഫാൻ പറഞ്ഞു : മനസ്സും മസ്തിഷ്കവും കുളിർമയോടെ വെക്കുക
- ക്ലോക്ക് പറഞ്ഞു : ഓരോ നിമിഷവും അമൂല്യമാണ്
- കണ്ണാടി പറഞ്ഞു : എന്താണ് പ്രവർത്തിക്കാൻ പോകുന്നതെന്ന് മനസ്സിൽ കാണുക
- ജനൽ പറഞ്ഞു : ലോകത്തെ കണക്കിലെടുക്കുക.
- കലണ്ടർ പറഞ്ഞു : എപ്പോഴും ഏറ്റവും ഒടുവിലത്തെ വിവരങ്ങൾ പോലും ഗ്രഹിക്കുക
- വാതിൽ പറഞ്ഞു : ലക്ഷ്യം നേടാൻ അമർത്തിത്തള്ളുക

- അജ്ഞാത നാമാതാവ്

വായിൽനിന്ന് തുടങ്ങാം

പ്രമേഹ രോഗത്തിന്റെ നിയന്ത്രണം വായിൽ നിന്നു തന്നെ തുടങ്ങാം. നമുക്ക് ഉറപ്പുള്ള പല്ലുകൾ ലഭിച്ചിരിക്കുന്നത് നന്നായി ചവച്ചുരക്കാനാണ്. ഖരവും അർദ്ധഖരവുമായ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളെ 10-15 പ്രാവശ്യമെങ്കിലും ചവച്ചുരച്ചു ഉദരത്തിലേക്ക് കടത്തി വിടാവൂ. ഉമിനീർ ഭക്ഷണവുമായി ചേർന്ന് പഞ്ചസാരാംശത്തെ ദീപനം വരുത്തുവാൻ ഇതാവശ്യമാണ്. ഇതു ശീലിക്കാത്തവരും മധുരഭക്ഷണം കൂടുതൽ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവരുമായ ആളുകൾക്ക് പ്രമേഹം ബാധിക്കുവാൻ സാധ്യത കൂടുതലാണ്. പൂർണ്ണമായി ചവച്ചുരക്കാത്ത ഭക്ഷണം ഉദരത്തിന് കൂടുതൽ ജോലി കൊടുക്കുന്നു. ഇത് പൊണ്ണത്തടിക്കും പല രോഗ

ങ്ങൾക്കും കാരണമാവും. ഭക്ഷണം നന്നായി ചവച്ചുരച്ചാൽ അതുമൂലം രുചിയും തൃപ്തിയും ലഭിക്കും. വയർ നിറഞ്ഞു എന്നു തോന്നിയാൽ പിന്നെ ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്. സംസാരിച്ചും തർക്കിച്ചും മറ്റും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതും നന്നല്ല. കൂടുതലായി കഴിച്ച ഭക്ഷണമല്ല, പകരം ചവച്ചുരച്ച് ദീപനം വന്ന ഭക്ഷണമാണ് ദേഹത്തിനാവശ്യമായ ഊർജ്ജം നൽകുന്നത്. ചവച്ചുരച്ചു ഭക്ഷിക്കുന്ന രീതി എല്ലാവരും നടപ്പിലാക്കിയാൽ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളുടെ ദുർബ്ലഭ്യത്തിന് ഒരു പരിധി വരെ പരിഹാരമാവും.

അവലംബം: ‘ആരോഗ്യം നിങ്ങളുടെ കയ്യിൽ’ - ദേവേന്ദ്രവോ

സനാതനധർമ്മപരിഷത്ത്

സനാതനധർമ്മ പരിഷത്തിന്റെ ഈ വർഷത്തെ സമ്മേളനം ജനുവരി 19 മുതൽ 23 വരെ കോഴിക്കോട്ട് നടക്കുന്നു. ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷനടക്കം 40 ഓളം പ്രസ്ഥാനങ്ങളും സംഘടനകളും ചേർന്നാണ് ഇത് 2008 മുതൽ സംഘടിപ്പിച്ചു പോരുന്നത്. സനാതനധർമ്മ സംബന്ധികളായ വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ഓജസ്സ് പകരുവാൻ താൽപ്പര്യപ്പെടുന്ന വ്യക്തികളിൽ നിന്ന് വർഷത്തിൽ 365 രൂപ (ദിവസത്തിൽ ഒരു രൂപ എന്ന കണക്കിൽ) ‘ധർമ്മസഞ്ജീവനിനിധി’ സ്വരൂപിക്കുവാൻ പരിഷത്ത് നിശ്ചയിച്ചിട്ടുണ്ട്. ജനുവരി 22ന് നമ്മുടെ രക്ഷാധികാരി എൽ. ഗിരീഷ് കുമാർ പരിഷത്തിന്റെ പൊതു വേദിയിൽ പ്രഭാഷണം നടത്തുന്നതാണ്.