ആഹാരം കഴിക്കാതിരിക്കലല്ല അമിതവണ്ണത്തിനുള്ള പ്രതിവിധി: ഡോ. സി. ആർ. അഗ്നിവേശ്

തിരുവനന്തപുരം: ധന്വന്തരി അവാർഡ് ജേതാവായ ഡോ. സി. ആർ. അഗ്നിവേശിന്റെ 'അമിത വണ്ണം-ആയുർവേദത്തിന്റെ കാഴ്ചപ്പാടിലുള്ള ചികിത്സാ നിബന്ധനകൾ' എന്ന വിഷയത്തിലുള്ള പ്രഭാഷണത്തോടുകൂടിയാണ് ഗ്ലോബൽ ആയുർവേദ ഫെസ്റ്റിന്റെ മൂന്നാം ദിനത്തിന് തുടക്കമായത്. കേരള ആയുർവേദ വൈദ്യൻ എന്ന മാസികയുടെ എഡിറ്റർ ഇൻ ചീഫ് കൂടിയായ അഗ്നിവേശ് അസുഖങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നതിനുള്ള പഞ്ച ലക്ഷണ നിദാനങ്ങളെ കുറിച്ച് സംസാരിച്ചു. അദ്ദേഹം സ്ഥൗല്യത്തെയല്ല മറിച്ച് അതിസ്ഥൗല്യത്തെയാണ് അസുഖമായി കണക്കാക്കേത് എന്നു ചൂി കാണിച്ചു. " മെലിഞ്ഞവർക്ക് തടിക്കണം, തടിച്ചവർക്ക് മെലിയണം ഇതാണ് ഇന്നത്തെ സമൂഹത്തിന്റെ ചിന്താഗതി" എന്ന് അഭിപ്രായപ്പെട്ട അദ്ദേഹം, കുടവയറിനെ കുറിച്ചുള്ള ചർച്ചയിൽ കുടവയർ എന്നത് അത്യന്തം അപകട സാധ്യതയുള്ള പോഷണപരിണാമവിഷയകമായ രോഗലക്ഷണമാണെന്നും അത് അതി രക്തസമ്മർദ്ദത്തിലേക്കും ഹൃദ്രോഗങ്ങളിലേക്കും നയിക്കുമെന്നും അദ്ദേഹം ചൂി കാണിച്ചു. ജനതിക വസ്തുതകളും പ്രായവും കുടവയറിനുള്ള പ്രധാനപ്പെട്ട കാരണങ്ങളെന്ന് അദ്ദേഹം കൂട്ടി ചേർത്തു. ആഹാരം കഴിക്കാതിരിക്കുകയല്ല മറിച്ച് മരുന്നുകളും ഭക്ഷണക്രമങ്ങളും വ്യായമവും നല്ല ഉറക്കവും എല്ലാം ചേർന്ന നികാലയളവിലുള്ള രോഗചികിത്സയാണ് അമിതവണ്ണത്തിനുള്ള പ്രതിവിധിയെന്ന് പറഞ്ഞു കൊ് അദ്ദേഹം തന്റെ വാക്കുകൾ ഉപസംഹരിച്ചു.

പകർച്ച വ്യാധികളല്ലാത്ത രോഗങ്ങളുടെ പശ്ചാത്തലത്തിലുള്ള ആയുർവേദ പോഷാകാഹാര വ്യവസ്ഥാ പഠനങ്ങളെ കുറിച്ച് ഡോ. എം. ആർ. വാസുദേവൻ നമ്പൂതിരി നടത്തിയ

പ്രഭാഷണത്തിൽ, ആരോഗ്യകരമല്ലാത്ത ഭക്ഷണക്രമം, പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം, വ്യായാമമില്ലായ്മ തുടങ്ങിയവയെ എല്ലാം സ്ത്രീ-പുരുഷന്മാർക്ക് ഒരു പോലെ രോഗബാധിതരാകാനുള്ള അപകട സാധ്യതകളായി അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

ആയുർവേദം പഥ്യവ്യവസ്ഥയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ്. പുരാതന ഗ്രന്ഥങ്ങളായ ഭാവപ്രകാശത്തിലും ചരകസംഹിതയിലും ആരോഗ്യകരമല്ലാത്ത ഭക്ഷണ ക്രമത്തെയാണ് ഈ രോഗങ്ങളുടെ പ്രധാന കാരണങ്ങളായി പറയുന്നതെന്ന് അദ്ദേഹം ചൂിക്കാട്ടി. ദഹന പ്രക്രിയ, ആളുകളുടെ മനോനില, പ്രായം, കാലം, വാസ വ്യവസ്ഥ ആരോഗ്യനില, ആഹാരം പാകം ചെയ്യുന്ന വിധം എന്നിവയെല്ലാം ഭക്ഷണ ക്രമത്തിൽ പ്രധാനമാണ്. ഭക്ഷണം പോലെ വ്യായാമവും ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിൽ നിർബന്ധമാണ്. വേദങ്ങൾ പ്രകാരം പാല് ശരീരത്തിനും ഘൃതം ബുദ്ധിക്കുമുള്ളതാണ്.

ഇന്ത്യൻ ബാല്യങ്ങളിലെ കരൾവീക്കത്തിന്റെ ചികിത്സാനുഭവങ്ങളെ പരാമർശിച്ച് ആയുർവേദത്തിലെ കരൾ സബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ എന്ന വിഷയത്തിൽ പ്രശസ്ത ആയുർവേദ പണ്ഡിതൻ ഡോ. ആർ. എൽ. മഹാദേവൻ തന്റെ പ്രബന്ധത്തെ സിദ്ധാന്തം, പ്രാവർത്തികം എന്നീ രീതികളിലാണ് വിശകലനം ചെയ്തത്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ കാഴ്ചപ്പാടിൽ വാതം, പിത്തം, കഫം എന്നീ അടിസ്ഥാന ഘടകങ്ങളാണ് രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നത്.

ആയുർവേദ കൃതികൾ ജ്വരത്തിൽ ആരംഭിച്ച് വാത രക്തത്തിൽ അവസാനിക്കുന്നു. ശരീരത്തിൽ നാല് മണിക്കൂർ ഇടവിട്ട് ആറ് പ്രധാന പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടക്കുന്നു്. രസം, രക്തം, മാംസം, മേദസ്സ്, അസ്ഥി, മജ്ജ, ശുക്രം എന്നീ പ്രധാന പ്രവർത്തനങ്ങൾ വാതം, പിത്തം, കഫം എന്നിവയുമായി കലരുമ്പോഴാണ് രോഗങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നത്. പ്രബന്ധാവതരണത്തിന്റെ അവസാനഭാഗത്തിൽ അമിതവണ്ണത്തെക്കുറിച്ച് പരാമർശിച്ച അദ്ദേഹം പ്രമേഹവും രക്തത്തിലെ അമിതമായ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവും മനുഷ്യനെ നിശബ്ദമായ കരൾ രോഗം അഥവാ നോൺ ആൽക്കഹോളിക്ക് സ്റ്റേറ്റോ ഹെപ്പറ്റേറ്റിക്സിലേക്ക് നയിക്കും എന്ന് കൂട്ടി ചേർത്തു.

‘പകർച്ച വ്യാധികളല്ലാത്ത രോഗങ്ങൾ- ജീനോമിക്സും പ്രകൃതിയും എന്ന വിഷയത്തിൽ പ്രബന്ധം അവതരിപ്പിച്ചു കൊ് ഡോ. സത്യമൂർത്തി ശ്രദ്ധേയമായി അദ്ദേഹത്തിന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ അനീമിയ ബ്ലഡ് സിൻഡ്രോം, ക്ലോട്ട് സിൻഡ്രോം, പ്രവർത്തന രഹിതമായ കോശങ്ങൾ എന്നിവമൂലമുാകുന്ന രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമായി പരസ്പര പൂരകങ്ങളല്ലാത്ത ജനിതക ഘടകങ്ങളെയാണ് അദ്ദേഹം ചൂിക്കാട്ടിയത്. 35 ഔഷധസസ്യങ്ങളുടെ കൂട്ടിൽ നിന്നു ാക്കിയ ആമലകി രസായനവും ബ്രഹ്മരസായനവും ഈ രോഗങ്ങൾക്ക് ഉത്തമ പ്രതിവിധിയാണെന്ന് അദ്ദേഹം കൂട്ടിച്ചേർത്തു.

തുടർന്ന് ജർമ്മനിയിൽ നിന്നുള്ള മാർക്ക് റോസൻബർഗ്ഗ് ‘ആയുർവേദവും

സാമൂഹികാരോഗ്യവും' എന്ന വിഷയത്തിൽ സുദീർഘമായ പ്രഭാഷണം നടത്തി. 2011 ൽ നടത്തിയ സർവ്വയിൽ വിഷാദരോഗം പോലുള്ള മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ജനങ്ങൾക്കിടയിൽ സർവ്വ സാധാരണമാണെന്ന് കത്തെി. യൂറോപ്പിൽ മൂന്നിൽ ഒരാൾക്ക് വിഷാദരോഗമാണെന്നും 80 ശതമാനം കൗമാരപ്രായക്കാർ അപകർഷത ബോധത്തിന് അടിമകളാണെന്നും കത്തെി. ജീവിതശൈലിയിലുള്ള മാറ്റമാണ് ഇത്തരം മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പ്രധാന കാരണം. ഈ കാരണങ്ങളാൽ തന്നെ 50 ശതമാനം വിവാഹങ്ങൾ വിവാഹമോചനത്തിലാണ് ചെന്നെത്തുന്നത്.

യോഗ, ധ്യാനം, പ്രകൃതിയോടിണങ്ങിയ ജീവിതചര്യ, വിശ്രമം എന്നിവയാണ് അദ്ദേഹം നിർദ്ദേശിച്ച പരിഹാരങ്ങൾ. ആയുർവേദത്തിന്റെ വിശേഷമാർന്ന രോഗവിമോചന ശക്തിയെ പ്രകീർത്തിച്ചുകൊ് അദ്ദേഹം തന്റെ പ്രഭാഷണം അവസാനിപ്പിച്ചു.

ഡോ. ഇ.പി.ജീവൻ 'യൂറോപ്പിൽ ആയുർവേദത്തിന്റെ സാധ്യതകൾ' എന്ന വിഷയത്തിൽ നടത്തിയ പ്രഭാഷണത്തോടെ ആഗോള ആയുർവേദ ഉത്സവത്തിന്റെ ഭാഗമായി നടക്കുന്ന പ്ലീനറി പ്രഭാഷണ പരമ്പരയ്ക്ക് സമാപനമായത്. ജർമ്മനിയിലെ ബർലിനും ആയുർവേദ കെയർ എന്ന സ്ഥാപനത്തിന്റെ സ്ഥാപകനായ ഇദ്ദേഹം ആയുർവേദത്തിലെ അന ന്തസാധ്യതകൾ വ്യക്തമാക്കി തന്നു. അർത്ഥവത്തായ ഗവേഷണത്തിന് സൗകര്യങ്ങൾ നൽകി ജർമ്മനിയിലെ ആയുർവേദ രംഗം ഇന്ത്യൻ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും യുവ ഡോക്ടർക്കും മികച്ച അവസരങ്ങളാണ് സൃഷ്ടിക്കേത്. 'ജർമ്മനിയിലെ ആയുർവേദ ഡോക്ടർമാരുടെ എണ്ണം 10ൽ താഴെയാണ്' അദ്ദേഹം ചൂിക്കാട്ടി.

വിദേശത്ത് ആയുർവേദം നേരിടുന്ന പ്രധാന ചോദ്യങ്ങൾ സുരക്ഷയും ഔഷധസസ്യങ്ങളുടെ ഉത്ഭവവുമാണ്. ആയുർവേദ ഗവേഷണങ്ങൾക്കും പഠനങ്ങൾക്കും വിദേശങ്ങളിൽ സ്ഥാനം കത്തെുന്നതിനായി ഇന്ത്യൻ ഗവൺമെന്റിന്റെ സഹായം അത്യാവശ്യം ആണെന്ന് അദ്ദേഹം പ റഞ്ഞു. ആയുർവേദ സിദ്ധാന്തങ്ങൾ ആധുനിക ശാസ്ത്രത്തിന്റെ അളവുകോലുകൊല്ല അളക്കപ്പെടേത് എന്ന് പറഞ്ഞുകൊ് അദ്ദേഹം തന്റെ പ്രഭാഷണം അവസാനിപ്പിച്ചു. ഡോ. എസ്. വിദ്യാധരൻ ആയിരുന്നു പ്ലീനറി സെഷന്റെ അദ്ധ്യക്ഷൻ.

For more info:

Dr. C. Suresh Kumar/ General Secretary, CISSA

09447205913

Sanjeev / Siyahi – The Content & PR People

09847044636