

മലർവാടി

കുട്ടികളുടെ ദൈവമാരിക

16 ഒക്ടോബർ 2020, പുസ്തകം 40, ലക്കം 21

മലർമൊഴി

പൂർണ്ണ ആരോഗ്യത്താൽ ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കുക എന്നത് ധർമ്മമാണ്. അല്ലെങ്കിൽ മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കാനോ അതിനെ ശക്തമാക്കാനോ കഴിയുകയില്ല.

ശ്രീബുദ്ധൻ

ആ

രോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു രസകരമായ കഥയുണ്ട്: പണ്ടു പണ്ട് ഒരിടത്ത് ഒരു രാജാവ് ഉണ്ടായിരുന്നു. അദ്ദേഹം മഹാമടിയനായിരുന്നു. വലിയ ഭക്ഷണ പ്രിയനും ജനങ്ങൾ രാജാവിനെ വെറുത്തു. രാജ്യഭരണത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കാതെ, തിന്നും ഉറങ്ങിയുമാണ് അദ്ദേഹം കഴിഞ്ഞു പോന്നത്. അവസാനം അദ്ദേഹത്തിന് ഒന്നു ചലിക്കാൻ പോലും കഴിയാതെയായി. ഒട്ടേറെ വൈദ്യന്മാർ വന്നു നോക്കിയിട്ടും രാജാവിന്റെ ചലനശക്തി വീണ്ടെടുക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. ആയിടക്കാണ് ഒരു വൈദ്യൻ ആ രാജ്യത്ത് എത്തിയത്. അയാൾ വാക്കു പറഞ്ഞാൽ വാക്കാണ്. അദ്ദേഹം രാജകൊട്ടാരത്തിലെത്തി രാജാവിന്റെ അസുഖം പൂർണ്ണമായി മാറ്റാമെന്നു പറഞ്ഞു.



ജീവിതത്തിന്റെ പ്രധാന ഭാഗമായതും നമ്മുടെ കായികാധ്വാനം തീരെ കുറച്ചിരിക്കുന്നു. അത് ചലനശേഷിയെ സാരമായി ബാധിച്ചു. അതിനാൽ കഴിയുന്നത്രത്തോളം ഓടിക്കളിക്കാനും മറ്റു കായികവിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാനും നിങ്ങൾ ശ്രമിക്കണം,

മനുഷ്യർക്ക് ദൈവം നൽകിയ അനുഗ്രഹങ്ങളിൽ പ്രധാനം എന്നാണ് മുഹമ്മദ് നബി ആരോഗ്യത്തെ പറ്റി പറഞ്ഞത്. കരുത്തനായ വിശ്വാസി ദുർബലനായ വിശ്വാസിയെക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠനെന്നും വൃത്തി ഇരുമാന്റെ പകുതിയാണെന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ മുടിവെക്കണം, പകർച്ചവ്യാധിയുള്ള ഇടങ്ങളിലേക്ക് യാത്രചെയ്യരുത് തുടങ്ങിയ പ്രവാചകന്റെ ആരോഗ്യസംബന്ധമായ ഉപദേശങ്ങളും പ്രസിദ്ധമാകുന്നു.

പ്രകൃതിയോടിണങ്ങിയ ജീവിതശൈലി നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെ സംരക്ഷിക്കും. മസാലക്കൂട്ടുകൾ കുറഞ്ഞ പോഷകപ്രധാനമായ ഭക്ഷണമാണ് കഴിക്കേണ്ടത്. ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കണം. അടുകൂടി ചിട്ടയുമുള്ള ജീവിതവും ശുചിത്വവും. വിനോദവും വ്യായാമവും മൊക്കെ കായികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിന്റെ മുഖ്യഘടകങ്ങളാകുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് ശ്രീബുദ്ധൻ പറഞ്ഞത്, നല്ല ആരോഗ്യമുള്ള ആൾക്ക് ശക്തമായ മനസ്സും മനസ്സിന്മേൽ നിയന്ത്രണവുമുണ്ടാകുമെന്ന്.

• പി.എ.എൻ

പക്ഷേ എല്ലാ ദിവസവും പത്തു നാഴിക നടന്നു താൻ താമസിക്കുന്ന വീട്ടിലേക്കു വരണം. ചികിത്സ അവിടെയേ പറ്റൂ. പല്ലക്കോ മറ്റു വാഹനങ്ങളോ പാടില്ല. തന്റെ രോഗം മാറിക്കിട്ടാ നായി ഗത്യന്തരമില്ലാതെ രാജാവ് സമ്മതിച്ചു. കുറേ ദിവസം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ അദ്ദേഹത്തിന് ചലനശക്തി തിരിച്ചു കിട്ടി.

വൈദ്യർ പ്രയോഗിച്ച ഒരു സൂത്രമായിരുന്നു അത്. മടിപിടിച്ച ശരീരം ചലനാത്മകമാകുമ്പോൾ രാജാവിനു തോന്നിയ രോഗവും മാറിക്കൊള്ളും എന്ന് വൈദ്യർക്ക് അറി

യാമായിരുന്നു.

അമിതഭക്ഷണവും വ്യായാമമില്ലായ്മയും നമ്മെ മടിയന്മാർ ആക്കുന്നു. നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെ ക്ഷയിപ്പിക്കുന്നു. ആരോഗ്യത്തിന് വ്യായാമം കൂടാതെ സമീകൃത ആഹാരവും ശുദ്ധവായുവും ശുദ്ധവെള്ളവും ആവശ്യമാണ്. ജങ്ക് ഫുഡുകളും പെപ്സി പോലുള്ള രാസപദാർഥങ്ങൾ കലർന്ന മധുരപാനീയങ്ങളും ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമാണ്.

ഇപ്പോൾ വാഹനങ്ങൾ പെരുകിയതും പല ആവശ്യങ്ങൾക്കും യന്ത്രങ്ങൾ ഉണ്ടായതും കമ്പ്യൂട്ടർ

▶▶ ലാറ്റിനമേരിക്കൻ ഗാന്ധി എന്നറിയപ്പെടുന്നത് - സൈമൺ ബൊളിവർ

മലർവാടി