

മാനവികതയ്ക്കും മനുഷ്യന്റെ നിലനിൽപ്പിനും സസ്യാഹാര ജീവിതശൈലി അനിവാര്യമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കി സസ്യഭക്ഷണത്തിന്റെ വിത്തുകളിടാൻ ലോകസസ്യാഹാരദിനം മുതൽ നമുക്ക് ശ്രമിക്കാം.



തയ്യാറാക്കിയത്,

രമ്യാജോസ്  
റീജണൽ ആനിമേറ്റർ  
സാമൂഹ്യശുശ്രൂഷ, പാളയം ഫെറോന

**ചൈൽഡ് ലൈൻ തിരുവനന്തപുരം**

കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ വിഷമ ഘട്ടങ്ങളിൽ 1098 എന്ന സൗജന്യ നമ്പറിൽ വിളിച്ച് സേവനം ഉറപ്പാക്കുവാൻ 24 മണിക്കൂറും പ്രവർത്തിക്കുന്ന കേന്ദ്ര വനിതാ ശിശുവികസന മന്ത്രാലയത്തിന്റെ ദേശീയ വികസന പദ്ധതി.



**ഉണർവ് പഠനപത്രിക**



ട്രിവാൻഡ്രം സോഷ്യൽ സർവീസ് സൊസൈറ്റി

**ലോക സസ്യാഹാരദിനവും ആരോഗ്യവും ഒക്ടോബർ 1**

1978 മുതൽ ഐക്യരാഷ്ട്രസഭയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ഇന്റർനാഷണൽ വെജിറ്റേറിയൻ യൂണിയൻ ഒക്ടോബർ ഒന്ന് ലോക സസ്യാഹാരദിനമായി ആചരിച്ചു വരുന്നു. സസ്യാഹാരത്തിന്റെ മേന്മകളും പ്രാധാന്യവും ഇതുവഴി കൈവരിക്കുന്ന ആരോഗ്യപരമായ നേട്ടങ്ങളെയും ഗുണങ്ങളെയും കുറിച്ച് ജനങ്ങളിൽ അവബോധമുണ്ടാക്കാനാണ് ഈ ദിനം ആചരിക്കുന്നത്.

ആഹാരം കഴിക്കുന്നത് ഊർജം ലഭിക്കുന്നതിനും ശരീരവളർച്ചയ്ക്കും ആരോഗ്യം കൈവരിക്കുന്നതിനും വേണ്ടിയാണല്ലോ? രുചിയുടെ വഴിയേ പോകാതെ, വിശപ്പ് ശമിപ്പിക്കാനുള്ള ഉപാധിയെന്ന നിലയ്ക്കാണ് നാം ആഹാരത്തെ കാണേണ്ടത്. “ആഹാരം തന്നെ ഔഷധം” എന്ന ഹിപ്പോക്രാറ്റസിന്റെ വചനങ്ങൾ ഈ ദിനത്തിൽ ഓർക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും.

സസ്യാഹാരദിനം കൃത്യമായി നാം കൊണ്ടാടിയിരുന്നെങ്കിൽ ഇന്ന് നമ്മൾ അനാരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കേണ്ടി വരില്ലായിരുന്നു. ഒരു നാടിന്റെ സംസ്കാരം നിർമ്മിക്കുകയും പുതുക്കിപ്പണിയുകയും ചെയ്യുന്നതിൽ പ്രധാന പങ്കാണ് ആഹാരത്തിനും ആഹാരരീതികൾക്കുമുള്ളത്.

**ആഹാരം മൂന്നുതരം**

ജീവികളുടെ ആഹാരത്തിന് അവയുടെ മനസ്സിനെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിൽ പങ്കുണ്ട് എന്ന് പ്രകൃതി പഠിപ്പിക്കുന്നു. ആഹാരത്തെ സാത്വികം, രാജസികം, തമസികം എന്നിങ്ങനെ ആയുർവേദത്തിൽ മൂന്നായി തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. പഴവും പഴവർഗങ്ങളും പച്ചക്കറികളും തേനും സാത്വിക ആഹാരത്തിലും മത്സ്യം, മുട്ട, ചോക്ലേറ്റ് എന്നിവ രാജസികത്തിലും ഉൾപ്പെടുന്നു. തമസിക ആഹാരങ്ങളിൽ പെടുന്നത് പ്രധാനമായും മാംസഭക്ഷണങ്ങളും പുകയിലയും ലഹരി വസ്തുക്കളുമാണ്.

മനുഷ്യശരീരത്തിലെ ദഹനേന്ദ്രിയ വ്യവസ്ഥ സന്യാഹാരത്തിന് അനുയോജ്യമായ വിധത്തിലാണ്. വൈകാരികമായ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുന്നതിനും ദഹനപ്രക്രിയ ആയാസരഹിതമാക്കാനും ഭക്ഷണത്തിലെ കൊഴുപ്പിന്റെ അംശം കുറയ്ക്കാനും സന്യാഹാരം സഹായിക്കും. ഓർമശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഉത്തമമാണ് സന്യാഹാരം. വന്ധ്യതയ്ക്കുള്ള സാധ്യത ഇല്ലാതാക്കാനും സന്ധ്യഭക്ഷണം ഇടയാക്കുമെന്ന് ഗവേഷകർ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു.

മനുഷ്യൻ അവന്റെ ആഹാരക്രമത്തിൽ പച്ചക്കറി ഒഴിവാക്കിയതോട് കൂടി അവന്റെ ശരീരം അസുഖങ്ങളുടെ കലവറ ആയി മാറി. എന്തുകൊണ്ടും ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാൻ ഉത്തമം പച്ചക്കറി തന്നെയാണ് എന്നത് നമ്മൾ പലപ്പോഴും മറന്നുപോകുന്നു.

ജങ്ക്ഫുഡിന്റേയും മാംസാഹാരങ്ങളുടേയും പിറകേ പോകുമ്പോൾ ഇതിനെക്കുറിച്ച് നാം ചിന്തിക്കാറില്ല. പൂർണ്ണമായും വെജിറ്റേറിയൻ ആകുന്നതിന്റെ ഗുണങ്ങൾ നിരവധിയാണ്.

പാർശ്വഫലങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തമായ ആയുർവേദവും പ്രകൃതി ചികിത്സയും സന്യാഹാരത്തിനും പ്രകൃതി വിഭവങ്ങൾക്കും പ്രാധാന്യം നൽകുന്നതും മറ്റൊന്നുംകൊണ്ടല്ല. ഏറെ ദോഷം ചെയ്യുന്ന രാസവസ്തുക്കളുടെ സംഭരണശാലയാക്കുകയാണ് അനുനിമിഷം നമ്മുടെ ശരീരം. ശീതളപാനീയങ്ങളും ഫാസ്റ്റ്ഫുഡുമെല്ലാം നമ്മുടെ ശരീരത്തെ ദുർബലമാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇതിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടാനുള്ള മാർഗമാണ് പ്രകൃതിയിലേക്കുള്ള മടക്കം. തിരക്കുപിടിച്ച ജീവിതത്തിൽ ഇതിനൊന്നും നേരമില്ലെന്ന് ഭംഗിവാക്ക് പറഞ്ഞൊഴിയാം. പക്ഷെ പരീക്ഷിച്ചറിയാൻ സന്ധ്യഭക്ഷണത്തിന്റെ ലാഭിത്വവും നന്മയും.

ഓരോ സന്യാഹാരവും ഓരോ ഔഷധമാണ്. അവയുടെ ഉപയോഗം നമ്മളെ പ്രകൃതി ജീവനത്തിന്റെ പാതയിലേക്ക് നയിക്കും. വൈറ്റമിൻ 'ഇ' യാൽ സമ്പുഷ്ടമാണ് ഗോതമ്പ്. പച്ചപ്പട്ടാണി, കാബേജ് എന്നിവയിൽ കരളിന്റെ തകരാറുകളും രക്തം കട്ടപിടിക്കാൻ താമസിക്കുന്നതും പരിഹരിക്കുന്ന വൈറ്റമിൻ 'കെ' യുണ്ട്. നാരങ്ങ, നെല്ലിക്ക, ഓറഞ്ച്, മുന്തിരി, ഇലക്കറികൾ, ഉരുളക്കിഴങ്ങ് എന്നിവയിലെല്ലാം വൈറ്റമിൻ 'സി' അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

അധികം അധാനമോ പണച്ചെലവോ കൂടാതെ സമൃദ്ധവും ആരോഗ്യദായകവുമായ ആഹാരം പ്രകൃതിയൊരുക്കിയിട്ടുണ്ട്. വായ്പുണ്ണിനെ അകറ്റുന്ന അഗസ്തി, ദഹനപ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്ന ഇഞ്ചി, രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ഉള്ളി, നേത്രരോഗങ്ങൾക്ക് പരിഹാരമായ കാരറ്റ്, മൂത്രാശയ രോഗങ്ങൾക്ക് പ്രതിവിധിയായ ബീറ്റ്റൂട്ട്, കാരറ്റ്, ബീൻസ് എന്നിവ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.

പ്രകൃതി ചികിത്സയല്ല, പ്രകൃതിയോടൊത്തുള്ള ജീവിതമാണ് നമുക്കാവശ്യം. അതിനനുസരിച്ചുള്ള ചര്യകൾ സ്വീകരിച്ചു ജീവിക്കലാണ് ഉത്തമം. ഈ സമ്പ്രദായത്തിൽ പ്രകൃതി വിഭവങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനായി ചില നിർദ്ദേശങ്ങളുണ്ട്.

1. പച്ചക്കറികൾ അധികം വേവിക്കാതിരിക്കുക.
2. പച്ചയായി കഴിക്കാവുന്നവ അങ്ങനെതന്നെ ഉപയോഗിക്കുക.
3. തൊലി പൂർണ്ണമായി ചെത്തിക്കളയാതിരിക്കുക.
4. പച്ചക്കറികൾ അരിഞ്ഞശേഷം കഴുകാതിരിക്കുക.
5. കഴിയുമെങ്കിൽ പാചകത്തിന് മൺപാത്രങ്ങൾ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.
6. വെള്ളം കുറച്ച് വേവിക്കുക.
7. എരിവും ഉപ്പും പുളിയും കുറയ്ക്കുക.

**ഒരു നേരമെങ്കിലും സന്യാഹാരമാക്കാം.**

പൂർണ്ണമായി സന്ധ്യഭുക്കാവുക ഇന്നത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ അസാധ്യമായി തോന്നാം. എന്നാൽ ഒരു നേരമെങ്കിലും തികച്ചും ഫലങ്ങൾ മാത്രം കഴിച്ചാൽ തന്നെ രോഗമുക്തി കൈവരിക്കാം. മാർകരോഗങ്ങളായ ഹൃദ്രോഗം, കാൻസർ പോലുള്ളവയെ ഒരു പരിധിവരെ തടയാനാകും. അതോടൊപ്പം മദ്യം, പുകയില, മാംസങ്ങൾ, മൈദ, കുത്തിവെളുപ്പിച്ച അരി, ചായ, കാപ്പി, പഞ്ചസാര എന്നിവ കൂടി വർജ്ജിച്ചാൽ സ്ഥായിയായ രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും പൂർണ്ണ മോചനം ലഭിക്കും. ലോകം ഇന്നു നേരിടുന്ന പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങളുടെയും സാമൂഹ്യ പ്രശ്നങ്ങളുടെയും മൂലകാരണം മനുഷ്യന്റെ ഭക്ഷണരീതികളും ഉപഭോഗക്രമത്തിലുണ്ടായ മാറ്റങ്ങളും ആണെന്ന് നാം തിരിച്ചറിയാൻ.