

---

---

# സസ്യാഹാരം

## ഒരു ശാസ്ത്രീയ വിശകലനം

---

---



**Dr. N. Gopalakrishnan, Ph. D., D.Litt.**  
(Scientist & Director IISH)

ഇന്ത്യൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സയൻ്റിഫിക് ഹെറിറ്റേജ്  
തിരുവനന്തപുരം - 695 018    [www.iish.org](http://www.iish.org)

**സന്യാഹാരം**  
**ഒരു ശാസ്ത്രീയ വിശകലനം**



**ഡോ: എൻ. ഗോപാലകൃഷ്ണൻ Ph.D., D.Litt.**  
**Scientist & Director IISH**

**ഇന്ത്യൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സയൻ്റിഫിക് ഹെറിറ്റേജ്**  
**തിരുവനന്തപുരം - 695 018**

**ഹെറിറ്റേജ് പബ്ലിക്കേഷൻ സീരീസ് - 11**

1<sup>st</sup> Edition : 1-01-2000  
2<sup>nd</sup> Edition : 1-08-2001  
3<sup>rd</sup> Edition : 1-08-2003  
4<sup>th</sup> Edition : 1-01-2005  
5<sup>th</sup> Edition : 1-11-2006  
6<sup>th</sup> Edition : 1-11-2008  
7<sup>th</sup> Edition : 1-03-2010  
(revised)

സമ്പാഹാരം ഒരു ശാസ്ത്രീയ വിശകലനം

**Dr. N. Gopalakrishnan**

M.Sc (Pharm), M.Sc (Chem), M.A. (Soc), Ph.D., D.Litt.  
(Scientist & Director IISH)

Published by:

**Indian Institute of Scientific Heritage (IISH)**

**Registered Charitable Trust 328/99/IV**

Ushus, Estate Road, Pappanamcode

Trivandrum - 695 018 (Ph. 0471 - 2490149)

[www.iish.org](http://www.iish.org)

**Rs. '20'**

Printed at:

Sree Printers

Ind. Estate, Pappanamcode, TVM - 19, Ph. 0471 - 2490135

## DHANYATHMAN

IISH is spreading the messages of our motherland through our publications in the PDF format to all our well-wishers. Your support for the mission is welcome.

### **Details of the bank account**

Beneficiary : IISH Trivandrum

Ac No : 57020795171

IFSC : SBIN0070030

Bank : SBI industrial estate, papanamcode  
Trivandrum-19

*In the service of the motherland and dharma*

***IISH Publication Team***

ഭാരതീയ ചിന്താധാരകളിലെ ശാസ്ത്രീയതത്വങ്ങൾക്ക് ആധുനിക കാലഘട്ടത്തിൽ പ്രസക്തിയേറിവരുന്നു. എന്താണ് ഒരു നൂറ്റാണ്ടുപിന്നിട്ട ആധുനിക ശാസ്ത്രഗവേഷണങ്ങളുടെ അനിർവചനീയമായ നേട്ടങ്ങൾ അംഗീകരിച്ചാസ്വദിക്കുമ്പോൾ ആധുനികശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർതന്നെ അതിലെ കോട്ടങ്ങളും നിരീക്ഷണ വിധേയമാക്കിരുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. തത്ഫലമായി അതിവേഗം പ്രചരിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു നവോത്ഥാന ചിന്താധാര അംഗീകാരം നേടിവരുന്നു. ഒരു പുതിനായിരം വർഷം (ചരിത്ര-പുരാവസ്തുഗവേഷണങ്ങളിൽ നിന്ന് ലഭിച്ചതാണീ വിവരം) ജീവിച്ചിരുന്നവരിൽ മുന്പോട്ടുവെച്ച ഭാരതീയ ചിന്താധാരകളാണത്. സാക്ഷാത് അനുഭവൈർദ്യഷ്ടോ ന ശ്രുതോ ന തുരു ദർശിതഃ ലോകാനാം ഉപകാരായ ഏതത് സർവ്വം പ്രദർശിതം. (പ്രത്യക്ഷമായ അനുഭവത്തിലൂടെ കണ്ടെത്തിയതാണീ ശാസ്ത്രധാരകൾ, കേട്ടുകേൾവിയോ, തുരുവിൽ നിന്നറിഞ്ഞതുകൊണ്ട് മാത്രം അംഗീകരിക്കുന്നതോ ആയ വിവരണങ്ങളല്ല. മാനവരാശിയുടെ നന്മയ്ക്കായി ലോകസമക്ഷം സമർപ്പിക്കുകയാണീ ശാസ്ത്ര സത്യങ്ങൾ) എന്നുൽഘോഷിച്ചവരാണ് ഭാരതീയ ഋഷിവര്യന്മാർ. ഇന്ന് ആധുനികശാസ്ത്രം പന്തിരുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മണ്ഡലങ്ങളിൽ ജ്യോതിസുപരതമെന്നത് ഭാരതീയ ചിന്താധാരകളാണ്. ചികിത്സാരംഗത്ത് ആയുർവേദവും, പ്രാണിക് ഹീലിംഗും, യോഗചര്യയും, ധ്യാനവും വിലസുന്നു. ഗണിതരംഗത്തും കമ്പ്യൂട്ടർ രംഗത്തേക്കും വേദികഗണിതം പ്രവേശിച്ചുകഴിഞ്ഞു. ഭാരതീയ സംഗീതം ചികിത്സാരംഗത്തേക്കുവരെ കടന്നു ചെല്ലുന്നു. സൈക്കോലിംഗ്വിസ്റ്റിക് ഇഫക്റ്റ്, ന്യൂറോ ലിംഗ്വിസ്റ്റിക് ഇഫക്റ്റ് എന്ന ശാസ്ത്രശാഖ, മന്ത്രങ്ങൾ മനുഷ്യ ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന സ്വാധീനത്തിന്റെ പഠനമാണ്. വികസിത രാജ്യങ്ങളിൽ മാത്രമാണ് ഈ പഠനം ഇന്നുള്ളത്. വാസ്തു പുരുഷനും, തച്ചുശാസ്ത്രഗണിതവും സിവിൽ എൻജിനീയറിംഗിന്റെ ഭാഗമായിരിക്കുന്നു. ക്വാണ്ടം ഹീലിംഗ് എന്ന ചികിത്സാ സമ്പ്രദായം തന്നെ ക്ഷേത്രങ്ങളുടേയും ഭാരതീയ ആത്മീയതയുടേയും അസ്ഥിവാദത്തിൽ നിന്ന് കെട്ടിപ്പടുത്തതാണ്. ദൈവദീപ്തിയുടെ കർമ്മധർമ്മഭാഗം ആധുനിക മാനേജ്മെന്റിന്റെ

ഒറ്റമുലിയായി അമേരിക്കയിലെ യൂണിവേഴ്സിറ്റികൾ സിലബസിൽപെടുത്തിയിരിക്കുന്നു

സത്യം ഒന്നുമാത്രമാണ്. ഭാരതീയ ചിന്താധാരകൾ വ്യക്തിയുടേയും കുടുംബത്തിന്റേയും, സമൂഹത്തിന്റേയും, രാഷ്ട്രത്തിന്റേയും ശാരീരികവും മാനസികവും ശാശ്വതവുമായ അഭ്യുന്നതിയേയും സന്തുഷ്ടിയേയും ഉദ്ദേശിച്ചുള്ളതാണ്. അതിൽ "സൈഡ് ഇഫക്ടുകളില്ല", വിഷങ്ങളില്ല, ദുഷ്ട ലക്ഷ്യങ്ങളില്ല, ചൂഷണമില്ല, വികാരവിക്ഷോഭങ്ങൾക്കിടമില്ല...

ഇവിടെയാണ് മനുഷ്യശരീരത്തെ കുറിച്ചുള്ള ഭാരതീയവീക്ഷണത്തിന്റേയും മഹത്വം, ഭഗവദ്ഗീതാവരിയിലൂടെ വിവരിക്കുന്നത് ശ്രദ്ധേയമാകുന്നു. ഇദം ശരീരം തു കൗന്തേയ ക്ഷേത്രമിത്യവധീയതേ- ഹേ അർജ്ജുനാ ഈ ശരീരമാണ് ക്ഷേത്രം. ആത്മാവെന്ന ഈശ്വര ചൈതന്യ പ്രതിഷ്ഠ നടത്തിയ ദേവാലയം ആ ക്ഷേത്രം നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്ന ഇഷ്ടികയാണ് ഭാരതീയചിന്താധാരകളിൽ നമ്മുടെ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ. മനുഷ്യനുംകൂടി ഭക്ഷണത്തിനായി പ്രകൃതി വരദാനം നൽകിയിരിക്കുന്നതാണ്. സസ്യലതാദികളും അവയുടെ ഫലങ്ങളും, അവയിൽ നിന്നെടുക്കുന്ന ഉൽപ്പന്നങ്ങളുമാണ് മനുഷ്യശരീരമെന്ന ക്ഷേത്ര നിർമ്മിതകുപയോഗിക്കേണ്ടത്. മൃഗത്തെ വധിച്ചാൽ മാത്രം ലഭിക്കുന്ന അവയുടെ മാംസത്തിന്റേ തുണ്ടുകൾ, പൊരിച്ച് ഉപ്പും മുളകും ചേർത്ത് ഭക്ഷിക്കുന്ന ശവകഷ്ണങ്ങളാണ്. അത് ശരീര ക്ഷേത്രത്തിനു യോജ്യമാണോ എന്നു ചിന്തിപ്പിക്കാൻ മാത്രമാണ് സസ്യാഹാരമഹിമയെക്കുറിച്ചുള്ള ഈ ലഘുപുസ്തകം ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. ഭാരതീയ ആചാരവിശ്വാസധാരകളിലെ ശാസ്ത്രീയ ചിന്താധാരകളെ വ്യക്തമായ ഗവേഷണഫലങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ വിശകലനം ചെയ്ത് പഠിക്കുന്ന ഇന്ത്യൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സയൻസിന്റെ ഹെറിറ്റേജിന്റേ പതിനൊന്നാമത്തെ പ്രസിദ്ധീകരണമായി ഇത് സമർപ്പിക്കുന്നു.

ഹോ: ഡയറക്ടർ  
ഡോ: എൻ. ഗോപാലകൃഷ്ണൻ, Ph.D. ചെയർമാൻ  
ഡോ: എം. സാംബശിവൻ, FRS

# സസ്യാഹാരം

## സസ്യാഹാരത്തിലെ പോഷകമൂല്യങ്ങൾ

1. ശരീരത്തിനാവശ്യമായ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകളുടെ സമഗ്രശ്രോതസ്സാണ് സസ്യാഹാരങ്ങളായ ധാന്യങ്ങൾ, കിഴങ്ങു വർഗ്ഗങ്ങൾ, പഴങ്ങൾ എന്നിവ.
2. പരിപ്പുകളും, പഴങ്ങളും, പയറുവർഗങ്ങളും നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് എളുപ്പത്തിൽ ദഹിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കുന്ന പ്രോട്ടീനുകളുടെ ഖനിയാണ്.
3. ശരീരത്തിന് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഊർജ്ജം നൽകുന്നതും, പിന്നീടുള്ള ആവശ്യങ്ങൾക്കായി ശരീരത്തിൽ തന്നെ സൂക്ഷിച്ചു വയ്ക്കാവുന്ന ഊർജ്ജശ്രോതസ്സായ കൊഴുപ്പും സസ്യാഹാരങ്ങളിൽ ധാരാളമായിട്ടുണ്ടായിട്ടുണ്ട്. നിലക്കടല, എള്ള്, കടുക്, നാളികേരം ഇവ കൊഴുപ്പ് കൊണ്ട് സമ്പുഷ്ടമാണ്.
4. സസ്യാഹാരങ്ങളിൽ മാത്രമാണ് ഫൈബർ കാണുന്നത്. ആമാശയത്തിന്റെയും, കുടലുകളുടേയും സുഗമമായ പ്രവർത്തനത്തിന് ഈ നാരുകൾക്ക് പ്രധാന്യമേറേയുണ്ട്.
5. സസ്യാഹാരത്തിലെ പ്രോട്ടീനുകൾ എളുപ്പത്തിൽ ദഹിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയുംവിധം വേവിച്ചെടുക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.
6. എണ്ണയിൽ വറുത്തെടുക്കുമ്പോഴും, ഇലത്തിൽ വേവിക്കുമ്പോഴും സസ്യപ്രോട്ടീനിൽ നിന്നുൽപ്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന ഘടകങ്ങൾ ഒന്നും മനുഷ്യഭക്ഷണത്തിൽ വിഷമയമാകുന്നില്ല.
7. നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് പ്രതിദിനം ആവശ്യമായ പോളി അൺസാച്ചറേറ്റഡ് ഫാറ്റി ആസിഡുകളാൽ സമ്പുഷ്ടമായ കൊഴുപ്പ് സസ്യങ്ങളിൽ നിന്നുമാത്രം ലഭിക്കുന്നതാണ്.
8. പ്രതിദിനം 30-40 ഗ്രാം വേണ്ടുന്ന പോളി അൺസാച്ചറേറ്റഡ് ഫാറ്റി ആസിഡുകൾ, സസ്യേതര ഭക്ഷണങ്ങളിൽ ഇല്ലതന്നെ. ഇവയിൽ നിന്നാണ്, ശരീര പ്രവർത്തനത്തിനാവശ്യമായ ചില ഹോർമോണുകൾ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത്.

9. സസ്യാഹാരത്തിലെ ഫൈബറുകൾക്ക് ശരീരാഭോഗ്യത്തിന് വ്യക്തമായ പങ്കുണ്ട്. കൂടലുകളിൽ അവശേഷിക്കുന്ന ഫൈബറുള്ള ദ്രവ്യങ്ങളുടെ അളവ് കൂടുതലാകുന്നതുകൊണ്ട് ചെറുകൂടലും വൻകൂടലും, വിസർജ്ജനവസ്തുക്കൾ എളുപ്പം നീക്കം ചെയ്യുവാൻ തയ്യാറാകുന്നു. എളുപ്പത്തിലും പൂർണ്ണമായും കൂടൽ മല വിസർജ്ജനത്തിലൂടെ വൃത്തിയാകുന്നതുകൊണ്ട് കൂടൽ കാൻസറിനുള്ള സാധ്യത സസ്യാഹാരികളിൽ വളരെക്കുറവാണെന്ന് തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

10. ശരീരം കൊളസ്റ്റിറോൾ (നെല്ല്, തൈര്, മറ്റു സന്ധ്യതര ആഹാരങ്ങളിൽ ഉള്ളവ) പോലും ആഗീരണം ചെയ്യാതെ ഒരു തടസ്സമായി ഫൈബറുകൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. സസ്യങ്ങളിൽ കാണുന്ന വിവിധ തരത്തിലുള്ള ഫൈറ്റോസ്റ്റിറോളുകളാണ്, കൊളസ്റ്റിറോൾ ആഗീരണം തടയുന്നതിൽ മുഖ്യ പങ്കുവഹിക്കുന്നത്.

11. സസ്യാഹാരത്തിലുള്ള ഫൈറ്റോസ്റ്റിറോൾ ഒരു പോഷക ഘടകവുമാണ്. എർഗോസ്റ്റിറോൾ ആണ് ശരീരത്തിൽ വെച്ച് വിറ്റാമിൻ ഡി-2 ആയിത്തീരുന്നത്.

12. മെറ്റാസ്റ്റാറ്റിക് കാൻസർ ഉണ്ടാകുവാനുള്ള സാധ്യത സസ്യാഹാരികളിൽ വളരെക്കുറവാണെന്ന് വെർജിനിയ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ ഗഹനമായി പഠിച്ചിട്ടുണ്ട്.

13. ശരീരത്തിൽ കാൻസർസാധ്യത കുറയ്ക്കുന്ന കരോട്ടിനുകൾ സസ്യാഹാരത്തിൽ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

14. വാർധക്യസഹജമായ ത്വകിലെ ചുളിവ്, സെല്ലുകളിലെ Oxidative degradation ഇവ കുറയ്ക്കുന്ന ടോക്കോഫെറോളും, സസ്യാഹാരത്തിലെ സംപുഷ്ടഘടകങ്ങളാണ്.

15. സസ്യാഹാരഘടകങ്ങൾ ചെടികളുടെ വളർച്ചക്കനുസരിച്ച് ഭക്ഷ്യയോഗ്യമല്ലാതാകുകയോ, വിഷജന്യ വസ്തുക്കൾ ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല.

16. കീടനാശിനികളുൾപ്പെടെയുള്ള ഒരു വിഷസംയുക്തവും- ചുറ്റുപാടുകളിൽ നിന്ന് ആഗീരണം ചെയ്ത കീടനാശിനികൾ പോലും- ഏതാനും ദിവസങ്ങൾക്കകം സസ്യകോശങ്ങളിൽ വെച്ചു തന്നെ വിഘടിച്ചില്ലാതാകുന്നതാണ്.



17. സസ്യലതാദികളിൽ, ധാതുലവണങ്ങളൊഴികെ ഏതാണ്ടെല്ലാഘടകങ്ങളും അന്തരീക്ഷത്തിൽ നിന്നുള്ള കാർബൺഡൈ ഓക്സൈഡും, ജലം, സൂര്യപ്രകാശം ഇവയുടെ സാന്നിധ്യത്തിലുണ്ടാകുന്നതാണ്. എന്നാൽ മാംസഘടകങ്ങൾ ഏതാണ്ടെല്ലാതന്നെ അതാതുദ്യുഗത്തിന്റെ ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളിൽ നിന്നുതന്നെ ഉദയം ചെയ്യുന്നതാണ്. അതിനാൽ ഇനതുകളുടെ ഭക്ഷണത്തിലുള്ള ഏതു വിഷവും അതിന്റെ മാംസത്തിലുണ്ടാകുകതന്നെ ചെയ്യും.

### വിറ്റാമിനുകൾക്കുത്തമം സസ്യാഹാരം

1. വിറ്റാമിൻ-എ : ഇത് സമൃദ്ധമായി സസ്യലതാദികളിൽ വർത്തിക്കുന്നു. സസ്യങ്ങളിൽ കാണുന്ന കരോട്ടിനുകൾ മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ വച്ച് വിറ്റാമിനുകളായി മാറുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രതിദിനം 750 മൈക്രോ ഗ്രാം വിറ്റാമിൻ എ ആണ് നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമുള്ളത്. ഇതിന്റെ അളവു കുറഞ്ഞാലുണ്ടാകുന്ന രോഗത്തെപ്പോലെ പ്രശ്നസങ്കീർണ്ണമാണ് വിറ്റാമിൻ എ യുടെ അളവ് ശരീരത്തിൽ കുടിയാൽ ഉണ്ടാകുന്നത്. വയറുവേദന, ചർദ്ദി, തലവേദന, ത്വക്കിലെ വൈകല്യങ്ങൾ, ശരീരവേദന, മുടിരകാഴിച്ചിൽ എന്നിവയ്ക്ക് അമിതമായ വിറ്റാമിൻ എ കാരണമായിത്തീരുന്നു. എന്നാൽ ആവശ്യത്തിനുള്ളത് ലഭിക്കാതെ വന്നാൽ കണ്ണിന്റെ കാഴ്ച തന്നെ നഷ്ടപ്പെടുന്നു. മനുഷ്യനാവശ്യമായ വിറ്റാമിൻ എ സസ്യങ്ങളിൽ നിന്നു ലഭിക്കുന്നു.

2. വിറ്റാമിൻ-ബി-1.: മനുഷ്യനാവശ്യമായ വിറ്റാമിൻ ബി.1 സസ്യങ്ങളിൽ നിന്നു ലഭിക്കുന്നു. തയാമിൻ എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഈ സംയുക്തം പ്രതിദിനം 1 മില്ലിഗ്രാം മാത്രമാണ് നമ്മുടെ ശരീരത്തിനാവശ്യമുള്ളത്. മുളക്കുന്ന പരിപ്പിലും, തവിടിലും, ഇലക്കറികളിലും ഇത് സുലഭമാണ്. ഈ വിറ്റാമിൻ അമിതമായാൽ അനാഫിലാറ്റിക് ഷോക്ക്, സെൻസിറ്റൈസേഷൻ എന്നീ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു.

3. വിറ്റാമിൻ-ബി-2 : അഥവാ റൈബോഫ്ലാവിൻ, 2 മില്ലിഗ്രാം മാത്രമാണ് ശരീരത്തിനാവശ്യമുള്ളത്. ഇതും മുളക്കുന്ന പരിപ്പിലും ഇലക്കറികളിലും സുലഭമാണ്.

4. വിറ്റമിൻ-ബി-3 : ധാന്യങ്ങളിലും, പരിപ്പിലും, പാലിലും അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വിറ്റമിൻ ബി-3 പ്രതിദിനം 15 മില്ലിഗ്രാം വീതം നമുക്കാവശ്യമാണ്.

5. വിറ്റമിൻ-ബി-6 : വാഴപ്പഴം, പരിപ്പ്, ധാന്യങ്ങൾ, നിലക്കടല എന്നിവയിൽ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ബി-6 ശരീരത്തിന് 1.25 മില്ലിഗ്രാം മാത്രമാണാവശ്യമുള്ളത്.

6. പാനോന്തെനിക് ആസിഡ് : ഈ വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട വിറ്റമിൻ ബി പ്രതിദിനം 10 മില്ലിഗ്രാമാണ് നമുക്ക് വേണ്ടത്. മേൽ വിവരിച്ച എല്ലാ സസ്യാഹാരങ്ങളിലും ഇത് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

7. ബയോട്ടിൻ : പ്രതിദിനം 0.1 മില്ലിഗ്രാം ആവശ്യമായ ബയോട്ടിൻ ഇലക്കറികളിലും, പഴങ്ങളിലും പാലിലും വളരെയധികമാണ്.

8. വിറ്റമിൻ ബി-12 : അഥവാ സയനോ കോബാൾട്ടിൻ എന്ന അതിസങ്കീർണ്ണഘടനുള്ള ബി-12 സസ്യാഹാരങ്ങളിൽ വളരെ പരിമിതമായ അളവിൽ മാത്രമാണുള്ളത്. സസ്യാഹാരാദികളിൽ ഈ വിറ്റമിൻറെ പരിമിതി ഒരിക്കലും ദൃശ്യമാകുന്നില്ല. കാരണം പാലിലും, പാൽ ഉൽപ്പന്നത്തിലും, യീസ്റ്റ് വളർന്ന് ചെറുതായ പുളിക്കുന്ന ദോശ-ഇഡ്ഡ്ലി, ബ്രെഡ് മാവിലുമെല്ലാം നമുക്കാവശ്യമായ ബി-12 ലഭ്യമാണ്. ബി-12ന്റെ അത്യന്തമുതകരമായ പ്രത്യേകത രണ്ടു മില്ലിഗ്രാം വരെ സയനോ കോബാൾട്ടിൻ മനുഷ്യന്റെ കരളിൽ സൂക്ഷിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു. രണ്ടു മില്ലിഗ്രാം വിറ്റമിൻ ഏതാനും വർഷങ്ങളോളമുള്ള ശരീരപ്രവർത്തനത്തിന് മതിയാകുകയും ചെയ്യും. നമ്മുടെ പ്രതിദിനാവശ്യം രണ്ടു മൈക്രോഗ്രാമിൽ താഴെ മാത്രമാണ്, ഇത്രയും വിറ്റമിൻ സസ്യാഹാരത്തിൽ നിന്നും നമുക്ക് ലഭിക്കുന്നു.

9. ഫോളിക്കാസിഡ് : 10 ഗ്രാം വരെ ഈ വിറ്റമിൻ ശരീരത്തിൽ സൂക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്. പ്രതിദിനാവശ്യമാകട്ടെ 250 മൈക്രോഗ്രാം (0.25 മില്ലിഗ്രാം) പച്ചക്കറികളിലെല്ലാം ഇത് സുലഭമാണ്.

10. വിറ്റമിൻ സി : സന്ധ്യതര ആഹാരവസ്തുക്കളിൽ വളരെക്കുറഞ്ഞ അളവിൽ മാത്രം അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഈ

സംയുക്തം പഴങ്ങൾ, നെല്ലിക്കാ, നാരങ്ങ എന്നിവയിൽ നിന്നും ലഭ്യമാണ്. പ്രതിദിനം ആവശ്യമുള്ള 40 മില്ലിഗ്രാം വിറ്റാമിൻ സി കായി നാം സന്ധ്യോൽപന്നങ്ങളെ മാത്രം ആശ്രയിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

11. വിറ്റാമിൻ ഡി : കാത്സ്യത്തിന്റേയും ഫോസ്ഫറസിന്റേയും സന്തുലിതമായ പ്രവർത്തനത്തിനെ ഔഷ്ടികൂടാൻ വയ്യാത്തതാണ് വിറ്റാമിൻ ഡി. സന്ധ്യാഹാരത്തിൽ നിന്നുമാത്രം ലഭിക്കുന്ന എർഗോസ്റ്റിറോൾ എന്ന സംയുക്തം സൂര്യപ്രകാശത്തിലെ അൾട്രാവയലറ്റ് രശ്മികൊണ്ട് വിറ്റാമിൻ ഡി-2 എന്ന കാൽസിഫെറോൾ ആയി മാറുന്നു. വിറ്റാമിൻ ഡി-3, സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ മനുഷ്യന്റെ ത്വക്കിലുള്ള ഒരു സംയുക്തം, മാറ്റം സംഭവിച്ചുണ്ടാകുന്നതാണ്. ശരീരത്തിനാവശ്യമായ വിറ്റാമിൻ ഡി യാകട്ടെ 10 മൈക്രോഗ്രാം മാത്രമാണ്. പാലിൽ നിന്നും ആവശ്യനുസരണം വിറ്റാമിൻ ഡി നമുക്ക് ലഭിക്കുന്നു. ഇതിനുവേണ്ടി മാംസാഹാരത്തെ നാം ആശ്രയിക്കേണ്ടതില്ലതന്നെ.

12. വിറ്റാമിൻ ഇ : നമ്മുടെ പ്രതിദിന വിറ്റാമിൻ ഇ യുടെ ആവശ്യം 5 മില്ലിഗ്രാം മാത്രമാണ്. വിറ്റാമിൻ ഇ സുലഭമായിട്ടില്ലാത്ത ഒരു സന്ധ്യാഹാരവും ഇല്ലതന്നെ. ത്വക്കിലേയും, സെല്ലുകളിലെ ചർമ്മങ്ങളേയും സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും, പ്രത്യുൽപാദനശേഷി സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും വിറ്റാമിൻ ഇ ആവശ്യമാണ്. സമസ്ത സന്ധ്യഭക്ഷ്യദ്രവ്യങ്ങളിലും ഇതുണ്ട്.

13. വിറ്റാമിൻ കെ : സന്ധ്യ എണ്ണയിലും, ഇലക്കറികളിലും സമ്പുഷ്ടമായി കാണുന്ന വിറ്റാമിൻ കെ മനുഷ്യന്റെ കൂടലിലുള്ള ബാക്റ്റീരിയായും ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. ഏതാണ്ട് 20 മില്ലിഗ്രാം വിറ്റാമിനാണ് നമുക്ക് പ്രതിദിനം ആവശ്യമുള്ളത്. രക്തം കട്ട പിടിക്കുന്നതിന് അത്യാവശ്യമായ ഇതിനായി മാംസാഹാരം കഴിക്കേണ്ടതില്ലെന്നു വ്യക്തം.

ഇത്രയും വിവരങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നത് സന്ധ്യാഹാരങ്ങൾ, വിറ്റാമിനുകളുടെ സമ്പന്ന ശ്രോതസ്സാണെന്നതുതന്നെ. ആധുനിക ശാസ്ത്രത്തിന്റെ വികസനം പരമകാഷ്ടിയിലെത്താൻ തുടങ്ങിയ കഴിഞ്ഞ ദശാബ്ദത്തിൽപോലും, ചില വിറ്റാമിനുകൾക്കും, അമിതോ ആസിഡുകൾക്കും നാം സന്ധ്യതര ഭക്ഷണം കഴിക്കണമെന്ന ധാരണയുണ്ടായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്ന്

അപ്രകാരമൊരു ധാരണ ഇല്ല. പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ കൂടാതെയുള്ള പൂർണ്ണസസ്യാഹാരമാണെങ്കിൽ പോലും ആരോഗ്യത്തിന് ഒരു പ്രശ്നവുമില്ലെന്ന് തന്നെ ശാസ്ത്രവും അംഗീകരിക്കുന്നു.

### സസ്യാഹാരം ധാതു (മിനറൽസ്) സമ്പുഷ്ടം

1. കാത്സ്യം: മനുഷ്യശരീരത്തിന്റെ നിരന്തരമായ പ്രവർത്തനത്തിനും, കോശങ്ങളുടെ കേടുപാടുകൾ തീർക്കുന്നതിനും അത്യാവശ്യം വേണ്ട ഘടകമാണ് കാത്സ്യം. മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ 1200 ഗ്രാം കാത്സ്യമാണുള്ളത്. സ്ഥൂലത സസ്യാഹാരത്തിലും കാത്സ്യമുണ്ട്. കൂടാതെ 1 ലിറ്റർ പാലിൽ 1.2 ഗ്രാം കാത്സ്യമടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. സാധാരണഗതിയിൽ എല്ലാ ആഹാരത്തിൽ നിന്നും കാത്സ്യം ആഗീരണം ചെയ്യുവാൻ ശരീരത്തിന് കഴിവുണ്ടെങ്കിലും കൊഴുപ്പു കൂടുതലുണ്ടെങ്കിൽ സസ്യാഹാരത്തിൽനിന്നുപോലും കാത്സ്യം ആഗീരണം കുറയുന്നു. മാംസാഹാരത്തിൽ അമിത അളവിൽ കാത്സ്യമുണ്ട്. കൂടുതൽ കാത്സ്യം ശരീരം വലിച്ചെടുത്താൽ അതു ശരീരത്തിൽ നിന്നും നീക്കം ചെയ്യപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്. ശരീരത്തിനാവശ്യത്തിനുള്ള കാത്സ്യം സസ്യാഹാരത്തിൽ സുലഭമാണ്. കിഡ്നി പ്രവർത്തനക്ഷമത കുറയുന്നവർക്ക് അമിതകാത്സ്യാഗീരണം മാരകമായ കിഡ്നിപ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകുന്നു.

2. ഫോസ്ഫറസ്: ശരീരത്തിൽ ഏതാണ്ട് 850 ഗ്രാം ഫോസ്ഫറസുണ്ട്. പ്രതിദിനം കാത്സ്യത്തിന്റെ തുല്യ അളവിൽ ഫോസ്ഫറസും ശരീരത്താനവശ്യമുണ്ട്. ധാന്യങ്ങളിലും പരിപ്പുവർഗ്ഗങ്ങളിലും ഈ മൂലകം ധാരാളമായുണ്ട്. കാത്സ്യം അമിതമായാൽ നീക്കം ചെയ്യപ്പെടുമെങ്കിലും അമിതമായ ഫോസ്ഫറസ് കിഡ്നികളിലൂടെ അരിച്ച് വീണ്ടും പുനരാഗീരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. മാംസാഹാരത്തിൽ അമിതമായുള്ള ഫോസ്ഫറസ് ശരീരത്തിൽ കൂടുതലായി ശേഖരിക്കപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ, അതുപോലെ കാത്സ്യത്തിന്റെ അളവും ദീർഘകാലം കൊണ്ട് കുടിയായ് അത് മെറ്റാകാൽസിഫിക്കേഷൻ എന്ന രോഗത്തിന് കാരണമാകുന്നു. അമിതഫോസ്ഫറസും കാൽസ്യവും ഒഴിവാക്കാനും അവയുടെ സംതുലനം നില നിർത്തുവാനും സസ്യാഹാരത്തെ ആശ്രയിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.

3. ഇരുമ്പ്: മനുഷ്യശരീരത്തിന് പ്രതിദിനം ഏകദേശം 2 മി. ഗ്രാം ഇരുമ്പ് ആവശ്യമുണ്ട്. ശരീരത്തിൽ ആകെ 4.2 ഗ്രാം ഇരുമ്പാണുള്ളത്. മാംസത്തിൽ കൂടുതലുള്ളിരിക്കുന്ന രക്തത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഹീമോഗ്ലോബിൻ ഇരുമ്പിന്റെ നിറകൂടമാണ്. മാംസാഹാരത്തിൽ നിന്നും ആവശ്യമുള്ളതിനേക്കാൾ അനേകം മടങ്ങ് ഇരുമ്പ് ശരീരത്തിൽ ആഗീരണം ചെയ്യുവാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ഇരുമ്പു കൂടുതലായാൽ ഉണ്ടാകുന്ന പുതിയതരം വ്യാധിയാണത്രെ റെഡ് ബ്ലഡ് രോഗം. തുടർച്ചയായി അമിത ഇരുമ്പ് ആഗീരണം ചെയ്താൽ അത് സിഡറോസിസ് എന്ന രോഗത്തിനും ഇടയാക്കുന്നു. അതിനാൽ അമിത ഇരുമ്പ് സത്ത് ഗുണത്തേക്കാളേറെ ദോഷമായിരിക്കും. (ചില വ്യക്തികളിൽ ഇരുമ്പ് ആഗീരണശക്തി കുറവാണ്. ഇത്തരക്കാർ ആഴ്ചയിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസം ഇരുമ്പ് ചീനച്ചട്ടിയിൽ തോരനോ മെഴുക്കുപുരട്ടിയോ ഉണ്ടാക്കിക്കഴിച്ചാൽ മതിയാകും).

4. ചെമ്പ് : ശരീരത്തിൽ വളരെ പരിമിതമായ അളവിൽമാത്രം ആവശ്യമായ മൂലകമാണ് ചെമ്പ്. ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ പ്രധാനഘടകം ഇരുമ്പാണെങ്കിലും ചെമ്പിനും അപ്രധാനമല്ലാത്ത ഒരു പങ്കുണ്ട്. സന്ധ്യാഹാരത്തിൽനിന്നും ലഭിക്കുന്ന പരിമിതമായ അളവിലുള്ള ചെമ്പ് മതിയാകും നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്. പഴവർഗ്ഗങ്ങളിലാണ് ഈ മൂലകം ഏറ്റവും കൂടുതലായിട്ടുള്ളത്. പണ്ട് പിള്ള ഓട്ടുപാത്രങ്ങളിൽ എന്തെങ്കിലും ഒരു വിഭവം പാകം ചെയ്യുന്നപതിവുണ്ടായിരുന്നു. കുറഞ്ഞത് അതിൽ പാൽ തിളപ്പിച്ചെടുക്കുകയെങ്കിലും ചെയ്യുമായിരുന്നു. ഇതിലൂടെ ശരീരത്തിനാവശ്യമായ ചെമ്പും, സിങ്കും ലഭിക്കുന്നു.

5. സിങ്ക് : ശരീരത്തിനാവശ്യമായ സിങ്ക് ഏകദേശം 15 മില്ലിഗ്രാമാണ്. ഇത്രയും സിങ്ക് ഭക്ഷ്യധാന്യങ്ങളിൽ നിന്നും നമുക്ക് ലഭിക്കുന്നു. ഇതിനും മാംസാഹാരത്തെ ആശ്രയിക്കേണ്ടതില്ല.

6. ശരീരത്തിനാവശ്യമായ സോഡിയം, പൊട്ടാസ്യം, മാഗ്നീസ്യം, മെഗ്നീഷ്യം, പ്ലൂറിൻ എന്നിവ സുലഭമായി നാം ഉപയോഗിക്കുന്ന കല്ലുപ്പിൽ നിന്നുതന്നെ ലഭ്യമാണ്. ഇവയിൽ പലതും ഇലക്കറികളിലും പഴങ്ങളിലുമുണ്ട്.

ധാതുലവണങ്ങൾക്കായി നാം മാംസാഹാരത്തിന് ആശ്രയിക്കേണ്ടതില്ലെന്ന് ഇതിൽ നിന്നും വ്യക്തമാണല്ലോ!



# മാംസാഹാരവും ആരോഗ്യവും

അഹിംസാത്മക ജീവിത പന്ഥാവ് എന്ന നിലയിൽ മാത്രമല്ല മാംസാഹാരവർജ്ജനം ആവശ്യമായിട്ടുള്ളത്. വ്യക്തമായി അംഗീകരിക്കപ്പെട്ട അനവധി രോഗങ്ങൾ മാംസാഹാരജന്യമാണെന്ന് തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. അവയിൽ ചിലതുമാത്രം ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

1. ജനറ്റിക് നിലവാരത്തിൽപോലും മനുഷ്യശരീരത്തിൽ ദുഷ്യഫലങ്ങളുളവാക്കാൻ സാധിക്കുന്ന ഭക്ഷ്യഘടകമാണത്രെ മാംസാഹാരം. അതിനാലാണ് മാംസാഹാരികളിൽ കാൻസർ സാധ്യത കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നത്.
2. പ്രോട്ടീൻ സമ്പുഷ്ടമായതിനാൽ മാംസാഹാരം ശരീരത്തിനുത്തമമാണെന്ന വാദം ഖണ്ഡിക്കപ്പെട്ടത് അമിത പ്രോട്ടീൻ ശരീരത്തിന് കാര്യമായ ദോഷം ചെയ്യുമെന്നും കിഡ്നികളുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമതപോലും തകരാറിലാക്കും എന്നും ശാസ്ത്രം മനസ്സിലാക്കിയപ്പോളാണ്.
3. രക്തധമനികളുടെ കനം കൂടുന്നതിനും, കൊളസ്റ്റിറോളിനേറിയും സാച്ചറേറ്റഡ് ഫാറ്റി ആസിഡുകളുടേയും അളവ് വർദ്ധിക്കുന്നതിനും മാംസവും, മുട്ടയും കാരണമാകുന്നു. ഇതുരണ്ടും രക്ത സമ്മർദ്ദത്തിനും ഹൃദ്രോഗത്തിനും ഇടയാക്കുന്നു.
4. മാനസിക നിലവാരത്തിൽ മാംസാഹാരികൾ ബാഹ്യമായി ശാന്തരാണെങ്കിൽപോലും ആന്തരികമായി സംഘർഷപൂർണ്ണമായ ജീവിതം നയിക്കുന്നവരായിരിക്കും. മാംസാഹാരികളാണ് ഇൻസോമ്നിയ എന്ന രോഗത്തിന് കൂടുതലായി അടിമപ്പെടുന്നത്.
5. മാംസാഹാരികളായ നൂറുകണക്കിന് തദ്ദേശവാസികളിൽ നടത്തിയ പഠനങ്ങളിൽ നിന്നും അമേരിക്കയിലെ മസാച്ചുസെറ്റ്സ് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ടെക്നോളജിയിലെ പ്രസിദ്ധ ഡോക്ടർ. പ്രൊഫ. വിൻബർഗ് അസന്ദിഗ്ദ്ധമായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്ന ഗവേഷണ വിവരണങ്ങൾ ശ്രദ്ധേയമാണ്.

a. ആൽക്കഹോളും പുകവലിയും തലച്ചോറിനെ ബാധിക്കുന്നതുപോലെ മാംസാഹാരവും തലച്ചോറിനെ ബാധിക്കുന്നു.

b. ഭക്ഷണാനന്തരംതന്നെ തലച്ചോറിൽ ഒരുമ്പാടും ഉണ്ടാകുന്നതിന് മാംസാഹാരം കാരണമാകുന്നുണ്ട്. മാംസാഹാരഭോജികളായ മൃഗങ്ങൾ ക്രൂരസ്വഭാവമുള്ളവരാകുന്നതുപോലെ ക്രൗര്യം ഇവരുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ സ്വഭാവമായിത്തീരുന്നു. ഈ മൃഗങ്ങൾ രാത്രി സഞ്ചരിക്കുകയും ഇര പിടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുപോലെ രാത്രിയിലുണ്ടായിരിക്കേണ്ട സ്വസ്ഥമായ മാനസീകാവസ്ഥ ഇവർക്കു നഷ്ടപ്പെടുന്നു.

c. ആനയും, കുതിരയും, ഒട്ടകവും, എരുമയും സസ്യാഹാരത്തിൽ നിന്ന് ശക്തരാകുന്നവയും ശാന്തമായിരിക്കുന്നവയുമാണ്, ദീർഘായുസ്സുള്ളവയുമാണ്. സസ്യാഹാരത്തിലധിഷ്ഠിതമായ ജീവിതം നയിക്കുന്ന മൃഗങ്ങളുടേയും മനുഷ്യരുടേയും ആയുസ്സു കൂടുതലാകുന്നു.

6. റഷ്യയിലെ അംബഖാസ്യൻ (Ambkhasian) സംസ്ഥാനത്തിലെ ജനങ്ങൾ പാലുൽപന്നങ്ങളും മുട്ടയും പോലുമുപയോഗിക്കാത്ത നൂറുശതമാനം സസ്യാഹാരികളാണ്. അവിടത്തെ ശരാശരി ആയുസ്സുകടെ നൂറു വയസ്സും. ലോകത്തിൽ ഏറ്റവുമധികം ശരാശരി ദീർഘായുസ്സുള്ളവരാണവർ!

ഇതിൽ നിന്നും വ്യക്തമാകുന്നത് ദീർഘായുസ്സിനും ആരോഗ്യത്തിനും മാംസാഹാരത്തേക്കാൾ നല്ലത് സസ്യാഹാരമാണെന്നുതന്നെയാണ്.

### മാംസാഹാരവും പൊണ്ണത്തടിയും രോഗവും

സാധാരണമനുഷ്യന് പ്രതിദിനം ആവശ്യമായ ശരാശരി ഉൗർജ്ജം ഏകദേശം 2400 കലോറിയാണ്. ഇത്രയും ഉൗർജ്ജാൽപാദനത്തിനും, ശരീരകോശങ്ങളുടെ നിർമ്മാണത്തിനും ആവശ്യമായ ഭക്ഷണമാണ് നാം കഴിക്കേണ്ടത്. കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, ഫാറ്റ്, പ്രോട്ടീൻ എന്നിവയാണ് പ്രധാന്യം. അതുപോലെ ഏതു ഭക്ഷ്യവിഭവമായാലും ഭക്ഷണത്തിൽ അമിതമായിട്ടടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, ആവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ ശരീരം വലിച്ചെടുക്കുവാൻ ഇടയായി ഫാറ്റ് രൂപത്തിൽ ശരീരത്തിൽ സൂക്ഷിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യും. ഇത് പൊണ്ണത്തടിക്ക്

ഒരു പ്രധാനകാരണമായിത്തീരുന്നു. തടി കൂടുന്നതിന് ജനറ്റിക് ഘടകവും ചില രോഗങ്ങളും കാരണമാകുന്നു എന്നു കൂടി ഓർക്കുമല്ലോ!

കുറച്ചു ഭക്ഷണത്തിൽ കൂടുതൽ ഊർജ്ജം അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഒരു ഭക്ഷണപദാർത്ഥമാണ് മാംസം, എന്നതുകൊണ്ട് ആവശ്യത്തിൽ കൂടുതൽ ആഹാരം കഴിച്ചാൽ പൊണ്ണത്തടിക്ക് കാരണമാകുന്നു. ആധുനിക ജീവിതത്തിൽ, "ശരീരമനങ്ങായെ" യുള്ള നിയമപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ, ശരീരത്തിൽ അടിഞ്ഞുകൂടുന്ന ഈ കൊഴുപ്പുകൾ ഇല്ലാതാക്കുവാനും കഠിനമാണ്. ഇപ്രകാരം പൊണ്ണത്തടിയുണ്ടാകുന്ന ശരീരപ്രകൃതികാരുടെ രോഗങ്ങൾ അടിവരയിട്ട് ശാസ്ത്രം തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്.

1. കൊഴുപ്പ് സമൃദ്ധമായി ശേഖരിക്കപ്പെടുന്ന കോശങ്ങളുടെ അമിതവളർച്ച
2. കരളിൽ കൊഴുപ്പ് അനിയന്ത്രിതമായി ശേഖരിക്കു മ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന കരൾവീക്കം.
3. കാർബോഹൈഡ്രേറ്റിന്റെ ദഹനത്തിലും ആഗീരണത്തിലുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളും ക്രമക്കേടുകളും.
4. കൊളസ്ട്രിറോളിന്റെ ഉൽപാദനത്തിലും, ശേഖരണത്തിലും ഉണ്ടാകുന്ന വർദ്ധനവ്. അത് മറ്റു സംയുക്തങ്ങളായി മാറി ശരീരത്തിൽ നിന്നും നീക്കം ചെയ്യപ്പെടേണ്ട പന്ഥാവിലുണ്ടാകുന്ന തടസ്സം.
5. രക്തസമ്മർദ്ദത്തിലുണ്ടാകുന്ന വർദ്ധനവ്.
6. രക്തധമനികളിൽ ഫാറ്റ് അടിഞ്ഞുകൂടുന്നതു മൂലമുണ്ടാകുന്ന രക്തചംക്രമണത്തിലെ അപാകതകൾ.
7. ശരീരചലനവും കർമ്മശേഷിയും കുറയുക.
8. ശരീരത്തിലെ ബാലൻസിങ്ങിൽ ഉണ്ടാകുന്ന അപാകതയും, വീഴ്ചകുമുള്ള സാധ്യത.
9. കേരളത്തിൽ സർവ്വത്രകാണുന്നതുപോലെയുള്ള - ഈസ്റ്റോജൻഡെഫിസിയം, സന്ധിവേദനയും ശരീരശേഷികുറവും.
10. ത്വക്കിലുണ്ടാകുന്ന ചുളിവുകളും ചുളിവുകളിലുണ്ടാകുന്ന രോഗാണുബാധയും - മോണാലിയാസിസ് തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു.



11. ഏതിറോസ്ക്ലീറോസീസ്, ആൻജിന, ഇഷമിക് ഹൃദ്രോഗം, വെയിൻ ക്രോംബോസിസ്, എംബോളിസം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളും അത്യക്തങ്ങളായ ഹൃദയ-രക്ത ചംക്രമണ സംബന്ധിയായ രോഗങ്ങളും. (ഇവക്കു പലതിനും തുല്യമായ മലയാള പദങ്ങളില്ലാത്തതിനാൽ ഇംഗ്ലീഷ് പദങ്ങൾ തന്നെ ഉപയോഗിക്കുന്നു.)

12. ശ്വാസകോശത്തിലെ ഡയഫ്രത്തിന്റെ ശേഷിക്കുറവ്, തൊറാസിക് ഭാഗത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിനായി അമിതശ്വാസം വേണ്ടിവരുക, ബ്രോംകൈറ്റിസ്, ശ്വാസതടസ്സം, പിക്വിനിയൻ സിൻഡ്രോം, എന്നീ 'കിതപ്പ്' രോഗങ്ങൾ.

13. അബ്ഡോമിനൽ അപ്രോൺ എന്നറിയപ്പെടുന്ന കൂടവയർ തുടങ്ങുന്ന രോഗം, വയറിന്റെ സമർദ്ദം മൂലമുണ്ടാകുന്ന ഹെർണിയ.

14. പ്രമേഹം, ഹൈപ്പർ ലിപ്പിഡെമിയോസിസ്, ഗൗട്ട്, കൊളസ്റ്റിറോൾ ഗാൾസ്റ്റോൺ എന്നിവ.

15. മാനസികാസ്വാസ്ഥ്യം, അപകർഷതാബോധം, ഒറ്റപ്പെടുന്നുവെന്ന തോന്നൽ, എന്നീ മാനസിക രോഗങ്ങൾ.

ഈ രോഗങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള മുക്തിക്കായി ആധുനിക ശാസ്ത്രം തന്നെ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന മാർഗ്ഗമാണ് മാനസാഹാര വർജ്ജനം- മാനസാഹാരം ഒഴിച്ചുകൂടാൻ വയ്യാത്തവർക്ക് നൽകുന്ന ഒരു ശാസ്ത്രോപദേശമാണ് "20 ഗ്രാമിൽ താഴെ - ഒരു ടീസ്പൂൺ മാനസാഹാരം സന്യാഹാരത്തോടൊപ്പം സ്വാദിനുവേണ്ടി കഴിക്കുക. ബാക്കി മുഴുവനും സന്യാഹാരമാക്കുക." ഇത് മാനസരക്ഷണം 'Staple food' ആയ പാശ്ചാത്യർക്ക് നൽകുന്ന ഉപദേശമാണ് !

**മാനസാഹാരത്തിലൂടെ പകരുന്ന രോഗങ്ങൾ**

അഹിംസയുടേയും ധർമ്മത്തിന്റേയും ആത്മീയതയുടേയും നാടായിട്ടുപോലും ഭാരതത്തിൽ മാനസത്തിനായി മൃഗങ്ങളെ കൊല്ലുന്നത് അശാസ്ത്രീയവും, പൈശാചികവും, പ്രാകൃതവുമായ രീതിയിലാണ്. ഇപ്രകാരമുള്ള പ്രക്രിയയിലൂടെയും, മൃഗങ്ങളുടെതന്നെ രോഗം കൊണ്ടും അവയിൽനിന്നും

200ൽപരം രോഗങ്ങൾ മനുഷ്യരിലേക്ക് പകരുന്നതായി രാസസ്രീയഗവേഷണങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്.

പ്രസിദ്ധ ഡോക്ടറായ ടി.പി. സേതുമാധവൻ മാതൃഭൂമി (1999 ഏപ്രിൽ 25) യിൽ എഴുതിയ ലേഖനത്തിൽ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു. രോഗം ബാധിച്ച മൃഗങ്ങളെ അറക്കുന്നതുകൊണ്ടും, വൃത്തിഹീനവും പുഴുവരിക്കുന്നതുമായ അറവുശാലകളിൽ സംസ്കരിക്കുന്നതുകൊണ്ടും അനേകതരം മാരകമായ രോഗങ്ങൾ മനുഷ്യരിലേക്കു പകരുന്നു. അനാക്സ് ക്ഷയം, ബ്രൂസല്ലോസിസ്, ബ്ലോട്ടുലിസം, എലിപ്പനി, ടീനിയാസിസ്, മെനിഞ്ചൈറ്റിസ്, ലിസ്റ്റീരിയോസിസ്, ടെറ്റനസ്, വിവിധ തരത്തിലുള്ള വിരബാധകൾ, പുഴുക്കടി, ആമാശയരോഗങ്ങൾ, എന്നിവയാണ് ഇവയിൽ ചില മാരകമായ രോഗങ്ങൾ. ഈ രോഗങ്ങളുള്ള മൃഗങ്ങളിൽ പലയിലും രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ ചിലപ്പോൾ ബാഹ്യമായി കാണുക പോലുമുണ്ടാകില്ല.

ടീനിയാസാജിനേറ്റ, ടീനിയാസോളിയം മാംസാഹാരത്തിലൂടെ മാത്രം പകരുന്ന വിരകളാണ്. ഇവയുടെ ജീവിതചക്രത്തിലെ ഒരു പരിണാമദശ പശുവിലും പന്നിയിലുമാണ്. എക്കൈനോകോക്കസ് ഗ്രാനുലോസയുടെ പരിണാമദശയും കന്നുകാലികളിലാണ്. ഇതും മനുഷ്യനിൽ മാരക രോഗമുണ്ടാക്കുന്നു. ട്രെക്കനല്ല സ്പൈറാലിസിന്റെ ലാർവകൾ പന്നിയിറച്ചിയിലൂടെ മനുഷ്യനിലെത്തുന്നു. ഇവയുടെ മുട്ടകൾക്ക് പാകം ചെയ്യുന്ന ഇറച്ചിയിലെ ഉയർന്ന താപനിലപോലും ചെറുത്തുനിൽക്കാൻ കഴിവുള്ളതാണ്. ക്ഷയരോഗം ബാധിച്ച ആടുമാടുകളിലൂടെ ഈ രോഗം മനുഷ്യനിലുമെത്തുന്നു. വിഷം വമിക്കുന്ന സാൽമോണല്ല എന്ന രോഗാണുക്കൾ മാംസാഹാരത്തിൽ അതിവേഗം വളരുന്നു. ക്ലോസ്ട്രീഡിയം ഭക്ഷ്യവിഷബാധയുണ്ടാക്കുന്ന ഒരു വിഭാഗം വിഷാണുക്കളാണ്. ഇതേ തരത്തിലുള്ള വിഷബാധയാണ് സ്റ്റഫിലോകോക്കസ് സംഭാവന ചെയ്യുന്നത്. ഈ വിഷാണുക്കളെല്ലാം മാംസത്തിൽ അതിവേഗം വളരുന്നു. വൃത്തികുറഞ്ഞ മാംസ സംസ്കരണശാലകളിൽ ഇത് നിറഞ്ഞു നിൽക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

വാഹനഗതാഗതമുള്ള വഴിയോരങ്ങളിൽ മണിക്കൂറുകൾ കളോളം തൂക്കിയിടുന്ന തുറന്ന മൃഗമാംസങ്ങളിൽ ഏതെല്ലാംവിധത്തിലുള്ള അണുക്കളും മാലിന്യങ്ങളുമാണ് കാറ്റിൽ വന്നടിയുന്നത് എന്ന് പറയുക അസാധ്യമാണ്. കൊഴുപ്പു നിറഞ്ഞ മാംസത്തിൽ പറ്റിപ്പിടിച്ചിരിക്കുന്നതൊന്നും കഴുകിക്കളയാവുന്നതുമല്ല. (മലകറിയിൽ പറ്റിപ്പിടിച്ചിരിക്കുന്നതു പൂർണ്ണമായും കഴുകിക്കളയുവാൻ സാധ്യമാണുതാനും)

ടിന്നിലടച്ചുവെക്കുന്ന ഇറച്ചിയിൽ അണുക്കളുടെ വളർച്ച മറ്റേതൊരു ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളിൽ നടക്കുന്നതിനേക്കാൾ വേഗത്തിലാണ്. ഇവ പലപ്പോഴും സാധാരണ ഇറച്ചിയേക്കാൾ മോശമാകാറുണ്ട്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ മാറകവും. ഏറ്റവും എളുപ്പത്തിൽ ചീത്തയാകുന്ന ഭക്ഷ്യപദാർത്ഥം പാകം ചെയ്ത ഇറച്ചിയാണ് എന്നാൽ കൂടുതൽ മാംസാഹാരം കഴിക്കുന്നവരിൽ കിഡ്നിസ്റ്റോണും കൂടൽ കാൻസറും വളരെ കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നു. ഡൽഹി, സഫ്ദർജ്ജ് ആശുപത്രിയിലെ പ്രസിദ്ധ ഡോക്ടർ ദീപ് ചന്ദ് ജെയിൻ പറയുന്നത് വളരെ ശ്രദ്ധേയമാണ്. ജൂനോസിസ് എന്ന വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്ന 150ൽപരം രോഗങ്ങൾ ഭാരതീയരിൽ മാംസാഹാരത്തിലൂടെ പകരുന്നതായി അദ്ദേഹം തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ വിഭാഗത്തിലുള്ള പല രോഗങ്ങൾക്കും ലോകത്തെന്തിടത്തും ചികിത്സ ലഭ്യമല്ലതന്നെ. അറുക്കുവാൻ കൊണ്ടുവരുന്ന യാത്രാ മധ്യേ വഴിനീളെ ഈ മൃഗങ്ങൾ കൂടിക്കുന്ന മലിനജലത്തിൽ നിന്നും മൃഗങ്ങളിലേക്ക് രോഗാണുക്കൾ പകരുന്നു. അവിടെ നിന്നും, മാംസാഹാരിയായ മനുഷ്യനിലേക്കും ഈ രോഗമെത്തുന്നു.

സസ്യാഹാര ഭോജികളായ മൃഗങ്ങൾക്ക് മത്സ്യം മാംസം എന്നിവയുടെ അവശിഷ്ടങ്ങൾ തീറ്റകളിൽ നൽകുന്ന ആധുനിക സമ്പ്രദായത്തിലൂടെ ഉണ്ടാകുന്ന മാറകമായ രോഗങ്ങളെ കുറിച്ചും ശാസ്ത്രഗവേഷണങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. അറവുശാലകളിലെതന്നെ ഉപോൽപ്പന്നങ്ങൾ സംസ്കരിച്ച് പശുക്കൾക്ക് നൽകിയതിലൂടെ ഇംഗ്ലണ്ടിൽ ഉണ്ടായ മാറകമായ മസ്തിഷ്ക രോഗത്തെ കുറിച്ച് ലോകം അറിഞ്ഞതാണ്. ഈ പശുക്കളിലെ

മസ്തിഷ്ക രോഗം മനുഷ്യനിലേക്ക് പകരുവാൻ തുടങ്ങിയപ്പോഴാണ് ലോകം ഇതറിഞ്ഞത്. പരിണിതഫലം ലക്ഷക്കണക്കിന് പശുക്കളെ ഇംഗ്ലണ്ടിൽ ചുട്ടുകരിച്ചുകളയേണ്ടതായിവന്നു.

ഇതിന്റെ തുടർച്ചയാണ് ഹോങ്കോങ്ങിൽ ദൃശ്യമായ കോഴികളിലെ രോഗം. കോടിക്കണക്കിന് കോഴികളെ യാണ് അവിടെ കരിച്ചുകളഞ്ഞത്. പ്രകൃതികഹിതമായി കോഴിത്തീറ്റയുണ്ടാക്കിയതിന്റെ Reward! പന്നിയിറച്ചിയിലൂടെ പകർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കാർസിനോജനിക് ഡയോക്സിൻ എന്ന കാൻസറുണ്ടാക്കുന്ന സംയുക്തത്തിന്റെ മാരകശക്തി അറിഞ്ഞ് ഈ പുസ്തകം എഴുതുന്ന ദിവസം മുതൽ യൂറോപ്പിലെ പലരാജ്യങ്ങളും പന്നിയിറച്ചി നിരോധിച്ചു.

ഇതേപോലുള്ള രോഗം വന്ന കന്നുകാലികളുടേയും കോഴികളുടേയും മാംസം നമ്മുടെ നാട്ടിൻ മേശയിലേക്ക് വരുന്നില്ല എന്ന് എങ്ങനെ നമുക്കറിയാം? ലോകത്തിലെ പലഭാഗങ്ങളിലും പന്നികളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ, വളരെ വേഗത്തിലാണ് പടർന്നു പിടിക്കുന്നത്.

ഒരു കാര്യം ശാസ്ത്രീയമായി വളരെ വ്യക്തമാണ്. മനുഷ്യന് വരുന്ന ഭൂരിഭാഗം രോഗങ്ങളും മൃഗങ്ങൾക്കു പകരുകയില്ല. എന്നാൽ മാംസാഹാരത്തിനായി വളർത്തുന്ന മൃഗങ്ങൾക്കുവരുന്ന ഏതാണ് എല്ലാ രോഗങ്ങളും മനുഷ്യന് പകരുന്നതുമാണീ രോഗാണുക്കളുണ്ടായിട്ടും മൃഗങ്ങളിൽ ദൃശ്യമാകാത്ത രോഗങ്ങൾപോലും മനുഷ്യനിൽ പെട്ടെന്ന് പകർന്നുപിടിക്കുന്നു.



## മത്സ്യം പ്രശസ്തഭക്ഷ്യവസ്തുവല്ലതന്നെ

മാംസാഹാരം വർജ്ജിക്കുവാൻ ആഹ്വാനം ചെയ്യുന്നവർപോലും മത്സ്യാഹാരത്തിന്റെ ദുഷ്യഫലത്തെക്കുറിച്ചുള്ളചോദ്യങ്ങൾക്കുത്തരം പറയാൻ കഴിയാതെ വിഷമിക്കാറുണ്ട്. സസ്യാഹാരികളായ ബംഗാളികൾ മത്സ്യം കഴിക്കാറുണ്ട്. വിറ്റഴിനുകളും, അൺസാച്ചറേറ്റഡ് ഫാറ്റി ആസിഡുകളും, മത്സ്യത്തിൽ ധാരാളമായിട്ടുണ്ടല്ലോ എന്നു ചോദിക്കുന്നവരുണ്ട്. ഏതെല്ലാം ന്യായീകരണങ്ങൾ നിരത്തിയാലും മത്സ്യാഹാരം ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന ദുഷ്യഫലങ്ങൾ മറ്റു മാംസാഹാരങ്ങളേക്കാൾ അല്പം പോലും കുറവല്ല. മറിച്ച് കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണങ്ങളാണു താനും!

1. ലോകത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഭക്ഷ്യവിഷബാധ ജനങ്ങളിലുണ്ടാകുന്നത് മത്സ്യാഹാരത്തിലൂടെയാണ്.
2. മത്സ്യശരീരാവയവങ്ങളിൽ പ്രകൃത്യാലുണ്ടാകുന്ന വിഷാംശത്തിനെ ഇക്സോടോക്സിസം എന്നു പറയുന്നു. ഇത് സർവ്വരാജ്യങ്ങളിലും കാണപ്പെടുന്നു.
3. ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ മത്സ്യശരീരം തനിയെ വിഷാംശങ്ങൾ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നു. ഇതിനെ സാർക്കോ ടോക്സിസം എന്നു പറയുന്നു.
4. മത്സ്യങ്ങളിലെ ജനനേന്ദ്രിയങ്ങളെ കേന്ദ്രീകരിച്ചുള്ള വിഷാംശത്തെ ഉടോക്സിസം എന്നും അവയുടെ രക്തത്തിൽ ഇടയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന വിഷാംശത്തെ ഹീമോടോക്സിസം എന്നും പറയുന്നു.
5. അത്യുതകരമായ മറ്റൊരു വസ്തുത അനവധി തരത്തിലുള്ള മത്സ്യങ്ങളിൽ കാണപ്പെടുന്ന വിഷാംശങ്ങൾ മറ്റൊരു ജീവികും മാരകമാകാതെ മനുഷ്യന് മാത്രം കൊടും വിഷമായിത്തീരുന്നു എന്നതാണ്.
6. സാധാരണയായി വിഷാംശങ്ങളില്ലാത്ത മത്സ്യം പോലും ശത്രുക്കളിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്രാപിക്കുവാൻ സ്വന്തം ശരീരത്തിൽ

വിഷമുൽപാദി പ്പിക്കുന്നു. ഇത് മണിക്കൂറുകളോ ദിവസങ്ങളോ അതിന്റെ രക്തത്തിലുണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

7 ചില മത്സ്യങ്ങളിൽ പ്രത്യേക കാലഘട്ടത്തിൽ കൊടിയവിഷം ശരീരത്തിൽ കണ്ടു വരുന്നുണ്ട്. സാധാരണ കാലങ്ങളിൽ വിഷരഹിതമായ ഇവയിൽ ഏതു സമയത്താണ് വിഷോൽപാദനം നടക്കുക എന്നു പറയുക അസാധ്യമാണ്.

8. ചില കാലഘട്ടത്തിലും, ചില പ്രായത്തിലുമുള്ള മത്സ്യങ്ങളിൽ, വ്യത്യസ്ത കടൽ/കായൽ ഭാഗങ്ങളിലേക്ക് ഒഴുകി നീങ്ങുമ്പോഴും അജ്ഞാത കാരണങ്ങളാലും വിഷം ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നു.

9. വിഷമയമായ മറ്റു മത്സ്യങ്ങളേയും, കടൽ സസ്യങ്ങളേയും ഭക്ഷിക്കുന്നതുമൂലവും ഭക്ഷ്യ യോഗ്യമെന്നു തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള മത്സ്യങ്ങളിൽ വിഷം കാണുന്നു.

10. കീടനാശിനികളും, ഫാക്ടറികളിലെ മലിനജലവും വളരുന്ന മത്സ്യങ്ങളിൽ ഈ വിഷങ്ങൾ ധാരാളമായി കുമിഞ്ഞുകൂടുന്നു. ഇതിനെ ബയോമാഗ്നിഫിക്കേഷൻ എന്നു പറയുന്നു. മനുഷ്യനിൽ മാതൃകമായിത്തീരുന്നതാണ്.

11. പല മത്സ്യങ്ങളിലും അവയുടെ ശരീരത്തിന്റെ പല ഭാഗങ്ങളിലായിട്ടായിരിക്കും വിഷാംശം കേന്ദ്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നത് എന്നതിനാൽ വിഷഭാഗങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്ത് ഉപയോഗിക്കുവാൻ പോലും എളുപ്പമല്ല.

12. ചില പ്രത്യേകകാലങ്ങളിൽ മത്സ്യങ്ങളുടെ കരളിൽ അഭൂതപൂർവ്വമായ തോതിൽ വിറ്റാമിൻ എ, ഏതാണ് 600,000 യൂണിറ്റ് വരെ (100 മത്സ്യത്തിൽ) ഉണ്ടാകുന്നതായി കണ്ടിട്ടുണ്ട്. ആവശ്യത്തിൽ കൂടുതലായി ഇത്രയും വിറ്റാമിൻ എ മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചാൽ അതിസങ്കീർണമായ വിറ്റാമിനോസിസ് രോഗമുണ്ടാകുന്നു. ഇത് മരണത്തിനുപോലും ഇടയാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

13. സ്ക്രോംബോയ്ഡ് വർഗത്തിൽപ്പെട്ട മത്സ്യങ്ങളിൽ സാധാരണയായി കണ്ടുവരുന്ന അമിതമായ ഹിസ്റ്റിഡിൽ ഉൽപാദനം മനുഷ്യശരീരത്തിലും രോഗകാരണമാകുന്നു.

14. മത്സ്യങ്ങളിൽ, കടൽജലത്തിൽ കാണുന്ന വിവിധ തരത്തിലുള്ള ബാക്ടീരിയകളുടെ പ്രവർത്തനത്താൽ സെറീൻ,

ഹിസ്റ്റിഡിൻ എന്നിവ അമിതമായി ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. ജീവൻ നഷ്ടപ്പെട്ട് മണിക്യൂറുകൾ കഴിയുന്നതോടും ഈ സംയുക്തങ്ങളുടെ ഉൽപാദനം കുടുകയും മനുഷ്യന്റെ ഹൃദയ സ്തംഭനത്തിനും പൊടുന്നനെ രക്തചംക്രമണം നിലക്കുന്നതിനും കാരണമാകുന്ന സ്ക്രോംബോടോക്സിസിറ്റി എന്ന വിഷബാധയ്ക്ക് ഇത് കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

15. ഡിനോ ഫ്ലോജല്ലേറ്റ് വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട മത്സ്യ-ബാക്റ്റീരിയ വിഷബാധ സമ്പൂർണ്ണപരാലിസിസിലേക്കാണ് മനുഷ്യനെ നയിക്കുന്നത്. ഈ രോഗങ്ങൾക്കെല്ലാം വളരെ പരിമിതമായ ചികിത്സകൾ മാത്രമേയുള്ളൂ.

16. മത്സ്യങ്ങളിൽ കാണുന്നതിന് സമാനമായ ഒരു വിഷവുമുണ്ടെങ്കിൽ തനതായ സസ്യവിഭവങ്ങളിലില്ല. എന്നാൽ ചിലതരം കൂണുകളിൽ (Mushrooms) ഇത്തരം വിഷാംശം കാണുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ഭാരതീയ ഭക്ഷ്യ വിഭവങ്ങളിൽ നൂതനാതിഥിയായ ഈ വിഭവം വിഷമുള്ളതും ഇല്ലാത്തതും തമ്മിൽ തിരിച്ചറിയുവാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്.

17. മനുഷ്യശിശുവന്റെ വളർച്ചയിൽ ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന അനവധി മാറ്റങ്ങൾ, പുതിയ കോശങ്ങളുടേയും, ഹോർമോണുകളുടേയും സംയുക്തങ്ങളുടേയും ഉൽപാദനം, ഇവയെല്ലാം സ്വാഭാവികമായി നടക്കുന്നതുപോലെ, വളരുന്ന മത്സ്യങ്ങളിലും, ദൃഗങ്ങളിലും ശാരീരികഘടകങ്ങളിലും സംയുക്തങ്ങളിലും കാര്യമായ മാറ്റം സംഭവിക്കുന്നുണ്ട്. ഈ മാറ്റങ്ങളാലുണ്ടാകുന്ന ചില സംയുക്തങ്ങളുടെ ഉൽപാദനം മനുഷ്യന് വിഷജന്യമാകുന്നത് ചിലപ്പോൾ പ്രകൃതി അവകു നൽകിയിരിക്കുന്ന വരദാനവുമാകാം. പ്രകൃതിക്ക് മനുഷ്യനെമാത്രം സംരക്ഷിച്ചാൽ പോരല്ലോ! സർവ്വജീവജാലങ്ങളേയും സംരക്ഷിക്കാനാവശ്യമായ വസ്തുക്കൾ അവയ്ക്ക് കൊടുത്തിട്ടുണ്ട്. അതിൽ ചിലത് മനുഷ്യന് വിഷമാകാം. അതുകൊണ്ട് മത്സ്യങ്ങൾ സർവ്വശ്രേഷ്ഠമാണെന്ന വാദം അംഗീകരിക്കാവുന്നതല്ലതന്നെ.



## മൃഗങ്ങൾക്ക് വികാരവിചാരങ്ങളില്ലേ ?

"മൃഗങ്ങൾക്ക് വികാരവിചാരങ്ങളില്ല. അവക്ക് വിവേചന ശക്തിയല്ല. മൃഗങ്ങളെ സൃഷ്ടിച്ചത് മനുഷ്യനുവേണ്ടിയാണ്" ഭൗതികവാദികളുടെതായാലും, ശാസ്ത്രീയവാദികളുടെതായാലും, മതവീക്ഷണമായാലും ഈ ചിന്താധാരകൾ പൂർണ്ണമായും തെറ്റാണ്. ഓരോ മൃഗത്തിനും അതിന്റെ ജീവിതചക്രത്തെ കുറിച്ച് വ്യക്തമായ ബോധമുണ്ട്. ഭക്ഷിക്കുവാൻ യോഗ്യവും അയോഗ്യവുമായ ഭുവ്യങ്ങളെക്കുറിച്ചവയ്ക്കറിയാം. അവയുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ സ്നേഹിക്കാനും അവയോട് സ്നേഹപ്രകടനം നടത്തുവാനും അറിയാം. നവജാത പശുക്കുട്ടിയെ നകിത്തുടച്ച് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന പശുവും, ദിവസങ്ങളോളം തീറ്റയന്വേഷിക്കാതെ അടയിരിക്കുന്ന കോഴിയും വികാരജീവികൾ തന്നെ. തുള്ളിച്ചാടി ഓടി മാറുമ്പോൾ കുഞ്ഞിനുവേണ്ടി വെപ്രാളം കൂട്ടുന്ന മൃഗങ്ങളാണെല്ലാം. കുഞ്ഞിനെ മടിയിൽകൊണ്ടു നടക്കുന്ന കകാരുവും മാറോടു ചേർത്ത് പോകുന്ന കുരങ്ങളും അകമ്പടി സേവിക്കുന്നതുപോലെ നീങ്ങുന്ന ആനകളും പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത് ശ്രേഷ്ഠമായ സ്നേഹവാത്സല്യപ്രകടനങ്ങൾ തന്നെയാണ്. കല്ലെടുത്തെറിയാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ വെപ്രാളപ്പെട്ട് ഓടുന്ന നായും, വടി വീശുമ്പോൾ അലറുന്ന ആനയും, ഭയത്തിന്റെ വികാരം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു. പരിചയക്കാരെ പേരുവിളിക്കുന്ന തത്തയും, യജമാനൻ വരുമ്പോൾ വാലാട്ടി സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന നായ്ക്കും ഓർമ്മശക്തിയില്ലെന്നു പറയുകവയ്യാ. തന്റെ വീട്ടിൽ പൂർണ്ണാധിപത്യമുള്ള അൽസെഷൻ റോഡിലിറങ്ങിയാൽ ഭയപ്പെടുന്നു എന്നുമാത്രമല്ല നൂറുകണക്കിന് അപരിചിതരിൽ ഒരവനെപോലും കണ്ട് കുരക്കാറില്ല. ആയിരക്കണക്കിന് കിലോമീറ്റർ താണ്ടി സൈബീരിയയിൽ നിന്നിവിടെയെത്തുന്ന എരണ്ട പക്ഷികൾ വഴി മറന്നുപോകാതിരിക്കാൻ കാരണമെന്ത്? പോർക്കോഴികളിൽ വാശി ജനിപ്പിച്ച് സ്വയം നശിക്കാൻപോലും തയ്യാറാകുമ്പോൾ അവയിലെ മാനസികാവസ്ഥയെന്ത്? മണ്ണിൽ



കുഴിയുണ്ടാക്കി കാഷ്ടിച്ച് അതു മണ്ണുകൊണ്ടുമുടുവാൻ പൂച്ചക്ക് വകതിരിവുണ്ട്. ശരിക്കും സ്നേഹവാത്സല്യങ്ങളോടെ നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതുപോലെ അൽപംകൂടി പക്വതയോടെ പരിശീലിപ്പിച്ചാൽ ഗരില്ലയുൾപ്പടെ അനവധി മൃഗങ്ങൾ മനുഷ്യ ഭാഷയും ആജ്ഞയും മനസ്സിലാക്കുകയും അനുസരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതായി കാണാം. നാട്ടിൽ വളർന്ന ഒരു മനുഷ്യനും ഒരു മൃഗത്തിന്റെയും ഭാഷമനസ്സിലാക്കുവാനോ അതിന്റെ ഇച്ഛകനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുവാനോ സാധിക്കുന്നില്ല എന്നത് പരിതാപകരവുമാണ്. ഇക്കാര്യത്തിൽ മൃഗത്തേക്കാൾ താഴെയാണ് മനുഷ്യനെന്ന് വരുന്നു. മൃഗങ്ങൾക്ക് വികാര വിചാരങ്ങളില്ലാത്തതുകൊണ്ടാണ് അവയെ കൊന്നുതിന്നുന്നത്, എങ്കിൽ ജനിച്ച് ഏതാനും മാസം കഴിയുന്നതുവരെ വികാരവിചാരപ്രകടങ്ങൾ നടത്താൻ സാധിക്കാത്ത മനുഷ്യക്കുഞ്ഞിനും അതു ബാധകമാണ്. കുഞ്ഞിനുനേരെ കത്തി നീട്ടിയാലും തോക്കുനീട്ടിയാലും അതിന് തിരിച്ചറിവില്ല തന്നെ. അതുകൊണ്ട് അതും ബുദ്ധിവികസിക്കാത്ത മൃഗത്തിനു തുല്യമല്ലെ? ഒരു കാര്യം വ്യക്തമാണ്. മൃഗങ്ങൾക്ക് ഭയം, വേദന, ദുഃഖം, വിശപ്പ്, ജീവിക്കാനുള്ള ആഗ്രഹം, ക്ഷീണം, ഇവയെല്ലാം ഉണ്ട്.

മുന്നൂറുമുതൽ അറുനൂറു കിലോവരെ ഭാരം വരുന്ന പശുവിനേയും പോത്തിനേയും ഇഞ്ചിഞ്ചായി കത്തി ഇറക്കി അരിയുമ്പോൾ അവക്ക് പ്രാണവേദനയുണ്ട്. കൈകാലിട്ടിട്ടിച്ച് വെപ്രാളപ്പെടുന്നുണ്ട്. കണ്ണുകൾ രണ്ടും വേദനസഹിക്കാതെ പുറത്തേക്കുന്തി വരുന്നുണ്ട്. ഒന്നര സെന്റീമീറ്റർ കനമുള്ള തോൽ മുറിച്ചുകൊണ്ട് കത്തി കഴുത്തിലൂടെ നീങ്ങുമ്പോൾ - ഒന്നു ചിന്തിക്കൂ ആ കത്തി ഇറങ്ങുന്നത് എന്റേയോ എന്റെ പ്രിയപ്പെട്ടവരുടേയോ കഴുത്തിലൂടെയാണെങ്കിൽ .....

**മനുഷ്യൻ ജഗതീശ്വരന്റെ സർവ്വോൽകൃഷ്ട സൃഷ്ടിയോ ?**

മനുഷ്യൻ സർവ്വജീവജാലസൃഷ്ടികളിലും വെച്ച് ശ്രേഷ്ഠനാണെന്നും ഈ ഭൂമിയിലെ സമസ്ത സുഖസൗകര്യങ്ങളും

മനുഷ്യനുവേണ്ടിയാണെന്നുമുള്ള ധാരണ (അല്ല തെറ്റിദ്ധാരണ) സ്വന്തം മാനസിക വിശ്രാന്തിയുടെ സൃഷ്ടിയാണ്. ഈ ഭൂമുഖത്ത് ശാസ്ത്രത്തിന്നറിയപ്പെടുന്ന 16 ലക്ഷം തരത്തിലുള്ള ജന്തു സമൂഹങ്ങളും 4 ലക്ഷം തരത്തിലുള്ള സസ്യസമൂഹങ്ങളും ലക്ഷക്കണക്കിന് തരത്തിലുള്ള സൂക്ഷ്മജീവികളും, എല്ലാ പ്രകൃതി വിഭവങ്ങളും മനുഷ്യൻ എന്ന ഏക ജന്തു സമൂഹത്തിന് വേണ്ടി സൃഷ്ടിച്ചതാണെന്ന വാദം പ്രപഞ്ചത്തോടടുതന്നെയുള്ള വെല്ലുവിളിയാണ്. ചിന്താശക്തിയും, വിവേചനശക്തിയും മറ്റു ജീവികളേക്കാൾ അൽപംകൂടുതലായി മനുഷ്യന് പ്രകൃതി നൽകിയിട്ടുണ്ട് എന്നതു ശരിയായിരിക്കാം. ഭൂമിയിലെ ഓരോതരത്തിലുള്ള ജീവികും ഇപ്രകാരം ഒന്നോ രണ്ടോ ഉള്ളിലുമായ പ്രത്യേകതകൾ, [അവ പലതും മാനവരാശിക്ക് അൽപംപോലും ഇല്ലാത്തതുമാകാം.] പ്രകൃതി കനിഞ്ഞനുഗ്രഹിച്ചിട്ടുണ്ട്. അപ്രകാരം രണ്ടെണ്ണം മനുഷ്യനു നൽകി എന്നതു കൊണ്ട് മാത്രം മനുഷ്യനെങ്ങിനെ സർവ്വോൽകൃഷ്ട സൃഷ്ടിയാകും?

ഒരു നായയുടെ പ്രാണശക്തിയോ, വവ്വാലിന്റെ ശ്രവണശക്തിയോ, പൂച്ചയുടെ ദൃശ്യശക്തിയോ, ചീറ്റപുലിയുടെ വേഗതയോ, പരുന്തിന്റെ സൂക്ഷ്മ ദൃഷ്ടിയോ, കുതിരയുടെ ശരീരശക്തിയോ, മിന്നിമിനുങ്ങിന്റെ തിളക്കമോ, കുയിലിന്റെ സ്വരമോ മനുഷ്യഭാഷപോലും സംസാരിക്കുവാൻ കഴിയുന്ന തത്ത്വയുടേയും മൈനയുടേയും സംസാരശേഷിയോ, മാസങ്ങളോളം ജലം സൂക്ഷിച്ചുവെക്കാനുള്ള ഒട്ടകത്തിന്റെ കഴിവോ തന്നെക്കാൾ അഞ്ചിരട്ടി ഭാരമുള്ള ഇരയെപോലും ചുമലിലിട്ട് മരങ്ങളിൽ ചാടി ഓടാനുള്ള പുലിയുടെ കഴിവോ, ആയിരക്കണക്കിന് കിലോമീറ്റർദൂരം വിശ്രമിക്കാതെ പറക്കാനുള്ള ഹമ്മിങ്ഗ്വർഡിന്റെ കഴിവോ, കിലോമീറ്റർ ദൂരത്തുള്ള പുഷ്പങ്ങളിൽ നിന്ന് തേൻ ശേഖരിച്ച് വഴിതെറ്റാതെ തന്റെ കുട്ടിലേക്ക് വരാനുള്ള തേനീച്ചയുടെ ഓർമ്മശക്തിയോ മൃഗങ്ങൾക്കുള്ള രോഗപ്രതിരോധശക്തിയോ, തന്റെ ഭക്ഷണത്തിനനുയോജ്യമായ പുല്ലുകളെ സ്വയം തിരിച്ചറിയാനുള്ള കന്നുകാലികളുടെ കഴിവോ..... ഒന്നും മനുഷ്യനില്ല.

എന്നാൽ മനുഷ്യൻ അനവധി പരാധീനതകളുണ്ടുതാനും. സ്വന്തം കാലിൽ എഴുന്നേറ്റു നിൽക്കാനും സ്വന്തം ഭാഷ സംസാരിക്കാനും ഏറ്റവുമധികം കാലം കാത്തിരിക്കേണ്ടത് മനുഷ്യശിശുവാണു്. ആരെങ്കിലും പഠിപ്പിക്കാതെ തനിക്ക് ഭക്ഷിക്കാൻ കൊള്ളുന്നതും കൊള്ളാത്തവയുമായ ദ്രവ്യങ്ങളെപ്പോലും തിരിച്ചറിയുവാൻ സാധിക്കാത്തതും മനുഷ്യ ശിശുവിനുതന്നെ. സ്വന്തം വീടുപണിയാനും, ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യാനും, ശരീരത്തെ ചികിത്സിക്കാനും അന്യരെ ആശ്രയിക്കേണ്ടിവരുന്നതും മനുഷ്യൻ തന്നെ. പ്രകൃതിയുമായി നിരന്തരം അകലുന്ന മനുഷ്യൻ ഓരോനിമിഷവും സങ്കീർണതയിൽ നിന്നും അതിസങ്കീർണ്ണമായ പ്രശ്നത്തിലേക്ക് നീങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. തണുപ്പ്, മഴ, ചൂട് ഇവയിൽ വരുന്ന ചെറിയ വ്യത്യാസംപോലും മനുഷ്യനെ രോഗിയാക്കും. അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് വിഷം (പുകവലി, ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങൾ, മദ്യം) കഴിക്കുവാനുള്ള മനഃസ്ഥിതിയും മനുഷ്യനുമാത്രമുള്ളതാണ്. കൂടാതെ ലോകത്തിലറിയപ്പെടുന്ന ഒരു മൃഗവും സ്വയം ആത്മഹത്യ ചെയ്യാറില്ല. അതിന്റെ അവകാശവും മനുഷ്യനുതന്നെ. തനിക്കുചുറ്റുമുള്ള സൂക്ഷ്മജീവിമുതൽ സകലമാന വസ്തുക്കളെയും ആശ്രയിക്കാതെ ഒരു മണിക്കൂർപോലും ജീവിക്കാൻ സാധിക്കാത്ത ഭൂമിയിലെ ഏക ജീവി മനുഷ്യനാണ്. ഈ മനുഷ്യനെങ്ങിനെ ജഗതീശ്വരന്റെ സർവ്വോൽകൃഷ്ടനാകും!

**ചില സാധാരണ ചോദ്യങ്ങൾ**

സന്ദൃഷ്ടങ്ങൾക്കും ജീവനിലല്ലേ? വേദനയിലല്ലേ? അവയെ തിന്നുന്നതും ഹിംസയല്ലേ? എന്നതാണ് ഒന്നാം ചോദ്യം.

വസ്തുതാപരമായ ഒരു തുറന്ന മനസ്സോടെയുള്ള സമീപനത്തിലൂടെ മാത്രമെ വിശദമായ ഒരുത്തരം ഈ ചോദ്യത്തിന് ലഭിക്കൂ.

1. സന്ദൃഷ്ടങ്ങൾ വളരുന്നു. വംശം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.... അതിനാൽ അവയ്ക്കു ജീവനുണ്ട്.
2. സന്ദൃഷ്ടങ്ങൾക്ക് ജന്തുക്കളെപ്പോലെ നെർവുകളോ നെർവിലൂടെ പ്രസരിക്കുന്ന വേദനയോ ഇല്ല എന്നുവ്യക്തമാണ്.

3. സമസ്ത ജീവജാലങ്ങൾക്കും അവയുടെ നിലനിൽപ്പിനാവശ്യമായ ഭക്ഷണവിഭവങ്ങൾ പ്രകൃതി നൽകുന്നു എത്രയും ഉപയോഗിക്കണമെന്ന് സാമാന്യ ഇതാനവും അതനുസരിച്ചുള്ള ഘടനയും അവർ നൽകിയിട്ടുണ്ട്.

4. സസ്യങ്ങളിലെ ഫലങ്ങൾ, മുളകളും, ഇലകളും എടുത്തുപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ട് സസ്യം പൂർണ്ണമായും നശിക്കുന്നില്ല. പലപ്പോഴും അവയുടെ വളർച്ചക്ക് ഈ പ്രക്രിയ ആവശ്യമാണ്.

5. ശിഖരങ്ങൾ എടുത്തുപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ടും, കുരുന്നശാവകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ടും സസ്യങ്ങൾ പുതിയ ഇലകളേയും ശാവകളേയും സൃഷ്ടിക്കുകവഴി പുതിയ ചൈതന്യം വരുത്തുന്നു.

6. ഓരോ ഫലത്തിലും ചെടിക്ക് മുളക്കുവാനും വളരുവാനും ആവശ്യമില്ലാത്തതായ ഒരു ഘടകമെങ്കിലും ഉണ്ടാകും. ഇത് മനുഷ്യനേയും, പക്ഷിമൃഗാദികളേയും സ്വതസിദ്ധമായി ആകർഷിക്കുന്നതുമാണ്. മാനവും, വാഴപ്പഴം, ചക്കപ്പഴം, ആപ്പിൾ, പൈനാപ്പിൾ ഇവയിലെ സ്വാദുള്ള മാംസള ഭാഗങ്ങൾ. ചെടിയുടെ വളർച്ചക്ക് ഒരു പങ്കും വഹിക്കുന്നില്ല. മറ്റു ജന്തുക്കൾക്ക് പ്രകൃതിയുടെ വരദാനമാണിത്.

7. നൂറുകണക്കിനോ അതിരേകണക്കിനോ വിത്തുകൾ ഒരു വൃക്ഷം തന്നെ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നുണ്ടാകും. ഒരു പക്ഷേ കുറെയൊക്കെ സ്വാഭാവികനാശംപോലും പ്രകൃതി പ്രതീക്ഷിക്കുന്നുണ്ടാകും എന്നു വ്യക്തം. ഇത്രയും വിത്തുകൾ ചെടിയുടെ ചുവട്ടിൽ വീണു വളരുകയാണെങ്കിൽ എന്തു സംഭവിക്കും. എന്നാൽ ജന്തുക്കളിലെ കാര്യം വ്യത്യസ്തമാണ്. അവയെ നശിപ്പിക്കാതെ മനുഷ്യനുപയോഗിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നത് അവയുടെ പാലും രോമവും മാത്രമാണ്. ജന്തുക്കളെ ഒരു ക്ഷണമായി എടുക്കുവാൻ സാധ്യമല്ലല്ലോ.

8. ജന്തുക്കൾക്ക് ആവശ്യമില്ലാത്തത് എന്നൊരു അവയവവുമില്ല. ഒരു ഭാഗം മുറിച്ചുമാറ്റിയാൽ അത് വീണ്ടും വളർന്ന്, അവയവനഷ്ടം നികത്തുകയുമില്ല.

9. സസ്യങ്ങളേപോലെ പ്രജനനം അനന്തമല്ല, പശു, എരുമ, ആട് ഇവ അവയുടെ ജീവിതകാലത്ത് 5 മുതൽ 25 വരെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ മാത്രമേ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നുള്ളൂ.

10. ജന്തുക്കളിൽ വ്യക്തമായി ഭയം, വേദന, പിടച്ചിൽ ഇവയുണ്ട്. ചെടികളിലതില്ല. വധിക്കുമ്പോൾ മനുഷ്യരക്തം പോലെ രക്തം വാർന്നൊലിക്കുന്നു.

11. സസ്യങ്ങളിൽ ഫലമൂലാദികളെപോലെ ജന്തുക്കളിൽ കാലാകാലങ്ങളിൽ കൊഴിഞ്ഞുവീഴുന്ന തായി ഒന്നുമില്ല. പ്രകൃതി സർവ്വജീവജാലങ്ങൾക്കും നൽകിയിട്ടുള്ള ഒരു വരദാനമുണ്ട്. അവകത്യാവശ്യമായവയെ ഭക്ഷണത്തിനുപയോഗിക്കുവാനും അവയെ കണ്ടുപിടിക്കാനുള്ള കഴിവും ബുദ്ധിയും വിവേചനവും.

12. സസ്യലതാദികൾക്കും, വൃക്ഷങ്ങൾക്കും അന്തരീക്ഷ ത്തിലെ കാർബൺഡൈ ഓക്സൈഡും, ഭൂമിയിലെ ജല-ലവണങ്ങളുമാണ് ആഹാരം. സൂക്ഷ്മജീവികൾക്ക് ചീഞ്ഞളിഞ്ഞതും, മണ്ണിരക്ട് മണ്ണുമാണ്, പാമ്പിന് എലിയും, തവളയും, പുലിക്കും സിംഹത്തിനും മറ്റു മൃഗങ്ങളുമാണ്. അവക്കെന്തുകഴിക്കുവാൻ പ്രകൃതി നിശ്ചയിക്കുന്നുവോ അതു കഴുകുമ്പോൾ അതിൽ വിഷമുണ്ടെങ്കിൽപോലും, ഭക്ഷിക്കുന്ന ജീവിക്ക് അത് ഏൽക്കുകയില്ല. എന്നാൽ മനുഷ്യൻ മാംസാഹാരം വർമ്മജീകേണ്ടതാണെന്നു പറയുവാൻ കാരണം, ശാസ്ത്രരീത്യാ തെളിയിക്കപ്പെട്ട അനേകം ശാശ്വതവും താൽക്കാലികവുമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്കുമിത് കാരണമാകുന്നതുകൊണ്ടാണ്. കഴിച്ച ഉടനെ മരിക്കാത്ത ഒരു വിഷമാണ് ചാരായം എന്നുപറയുവാൻ കാരണം കാലക്രമത്തിലുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളാണ്. അതുപോലെയാണ് കാലക്രമത്തിലുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾക്കുനിദാനമായ മാംസാഹാരവും. അതുകൊണ്ടു തന്നെ അത് മനുഷ്യന് വിഷമാണെന്നു തെളിയിക്കപ്പെടുന്നത്.

സർവ്വസാധാരണയായി ചോദിക്കുന്ന മറ്റൊരു ചോദ്യമുണ്ട്. ഈ പശുക്കളെയും പോത്തുകളെയുമെല്ലാം കൊന്നു തിന്നുന്നില്ലായിരുന്നെങ്കിൽ അവയെക്കൊണ്ട് നാട് നിറയുമായിരുന്നില്ലേ?

13. നാം കൊന്നുതിന്നാത്ത അനവധി മൃഗങ്ങളും പക്ഷികളുമുണ്ട്. ആനയും കുതിരയും, പൂച്ചയും, കാകയും, കഴുതയും..... ഇവയൊന്നും ഈ ഭൂമുഖത്ത് നിറയുന്നില്ലല്ലോ.

14. വധിക്കരുതെന്ന് നിയമമുണ്ടായിട്ടുപോലും നിയമം മൂലം സംരക്ഷിക്കപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പുലി, സിംഹം എന്നിവയുടെ സംഖ്യപോലും കുറഞ്ഞുവരുന്നുമുണ്ട്.

15. മനുഷ്യൻ കൊല്ലാനും തിന്നാനുമില്ലാതിരുന്നകാലത്തുണ്ടായിരുന്ന ദിനോസറുകളെ ഉന്മൂലനം ചെയ്തത് പ്രകൃതി തന്നെയാണ്.

ഒരു കാര്യം ഇവിടെ വ്യക്തമാകുന്നു. ഏതൊരു സസ്യത്തിന്റെയും മൃഗത്തിന്റെയും എണ്ണം ക്രമാതീതമായി വർദ്ധിക്കാതെ ഭൂമിയിൽ ഒരു സന്തുലിതാവസ്ഥ (അവയെ കൊന്നുതിന്ന്) സൃഷ്ടിക്കുവാനുള്ള ഉത്തരവാദിത്വം മനുഷ്യൻ സ്വയം ഏറ്റെടുത്തിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, അവനാദ്യം ചെയ്യേണ്ടത് സ്വന്തം വംശത്തിന്റെ എണ്ണം ക്രമാതീതമായി വർദ്ധിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് തടയുവാൻ ഇതേമാർഗ്ഗം അവലംബിക്കുകയല്ലേ.

16. മാംസഭക്ഷണം പ്രകൃതി മനുഷ്യന് അനുവദിച്ചിട്ടില്ല എങ്കിൽ അതു കഴിക്കുന്ന മനുഷ്യൻ ഉടൻ മരിക്കേണ്ടതല്ലേ എന്നൊരു സംശയം ചിലർക്കുണ്ട്. പൊട്ടാസ്യം സയനൈഡ്, ട്രൈഡോടോക്സിൻ എന്നീ രണ്ടു വിഷങ്ങൾ മനുഷ്യൻ കഴിച്ചാൽ നിമിഷങ്ങൾക്കകം മരിക്കും. എന്നാൽ മറ്റു വിഷങ്ങൾ, അല്ലെങ്കിൽ വിഷങ്ങളടങ്ങിയ ദ്രവ്യങ്ങൾ കഴിച്ചാൽ ഒരു ദിവസം മുതൽ പത്ത് വർഷം വരെ ജീവിച്ചിരിക്കാം, ഇഞ്ചിഞ്ചായി മരിക്കുകയുമാകാം. പുകവലിയും, മദ്യപാനവും, മറ്റു ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങളും കഴിച്ചാലുള്ള മരണം സാവധാനത്തിലായിരിക്കും. അതുപോലെയാണ് മാംസാഹാരം കഴിച്ചാൽ താൽകാലിക ശക്തിയും ആരോഗ്യവും ലഭിക്കുമെന്നു പറയുമ്പോഴും, ശാശ്വതമായ അനാരോഗ്യവും മേൽവിവരിച്ച അനേകംതരം രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നു.

17. അതുപോലെ മറ്റൊരു ചിന്താധാരയുള്ളത് Non productive ആയിട്ടുള്ള മൃഗങ്ങൾ ചത്തു ചീഞ്ഞ് പോകുന്നതിനേക്കാൾ ഭേദം മനുഷ്യനവയെ ഭക്ഷിക്കുന്നതല്ലേ. ഇതൊരു ന്യായവാദമെന്നംഗീ

കരിച്ചാൽ അതേന്യായവാദം പ്രായമായി Non productive ആയിട്ടുള്ള മനുഷ്യനും ബാധകമാകേണ്ടതല്ലേ? (ഒന്നുകൂടീ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു: മനുഷ്യമാംസത്തിൽ മനുഷ്യനു വിഷമായിട്ടുള്ള തൊന്നുമില്ല) Non Productive ആണെന്നകാരണത്താൽ മൃഗങ്ങൾക്കുസാധകമാകുന്ന പ്രക്രിയ മനുഷ്യനും ബാധകമാകിയാൽ .....

അതിനാൽ ഒന്നു വ്യക്തമാകുന്നു. സന്യാഹാരമാണ് മനുഷ്യന് വിധിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഭാരതീയ ചിന്താധാരകളുടെ പ്രവാഹവും, ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വ്യക്തമായ ബോധവും ഉദയം ചെയ്തിരിക്കുന്ന വികസിത പാശ്ചാത്യ രാജ്യങ്ങളിൽ പോലും ഇന്ന് സന്യാഹാരം ഒരു ധാർമ്മിക ചിന്താധാരപ്പോലയായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു. V (Vegetarian) റെസ്റ്റോറന്റുകൾ സാർവ്വത്രികമായി വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നു. പാശ്ചാത്യ വീക്ഷണത്തിൽ ഇന്ന് വികസനവും പുരോഗമനവും രണ്ടും പ്രകൃതി മാതാവിന്റെ മടിത്തട്ടിലേക്കുള്ള പ്രയാണമായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. നിഗ്രഹമില്ലാത്ത അനുഗ്രഹത്തിന്റെയും. ചൂഷണമില്ലാത്ത ദോഹനത്തിന്റെയും ജീവിതചര്യയിലേക്ക്

ഇത് നമുക്കും ആയിക്കൂടെ ! സ്വസ്ഥമായ മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ഒരു മാർഗ്ഗം സന്യാഹാരമാണ് ! ഓർമ്മിക്കുക!! ഓർമ്മിപ്പിക്കുക!!!  
 ✧

**ഇറച്ചിക്കൊത്ത് മരണത്തെ മാറ്റിവെച്ചുകൂം**

മാംസാഹാരത്തോടുള്ള അത്യാർത്തി ഇന്ത്യാക്കാർക്കു സമാനിക്കുന്നതു മാതൃക രോഗങ്ങൾ. യു.എസിലെയും. ബ്രിട്ടനിലെയും ജനങ്ങൾ സന്യാഹാരം ശീലിക്കുമ്പോൾ പരമ്പരാഗതമായ ആഹാര രീതികൾ കയ്യൊഴിഞ്ഞ് നാം രോഗങ്ങൾ വിലയ്ക്കുവാങ്ങുകയാണെന്നു രാജ്യാന്തര പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

ഹൃദയാഘാതം, കാൻസർ, മസ്തിഷ്കാഘാതം, പ്രമേഹം, അമിതവണ്ണം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ മാംസാഹാര ശീലത്തിന്റെ കൂടപിറപ്പാണ്. പതിറ്റാണ്ടുകൾ നീണ്ട ഗവേഷണഫലങ്ങൾ ഈ നിഗമനങ്ങളെ സ്ഥിരീകരിച്ചപ്പോൾ, പടിഞ്ഞാറൻ നാടുകളിലെ വിദ്യാസമ്പന്നരിൽ ഭൂരിപക്ഷവും ഭക്ഷണശീലം അപ്പാടെ മാറ്റാൻ പ്രയത്നം തുടങ്ങി. അമേരിക്കയിൽ ഓരോ ആഴ്ചയും 19,000 പേർ മാംസരഹിതഭക്ഷണത്തിലേക്കു മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതായി വെജിറ്റേറിയൻ ജേണൽ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു.

ആരോഗ്യകരമായ കാരണങ്ങൾ കൂടാതെ, കൊല്ലപ്പെടുന്ന ജന്തുക്കളോടുള്ള സഹതാപം, മാംസവും പരിസ്ഥിതി നാശവുമായുള്ള ബന്ധം

എന്നിവയും അമേരിക്കകാരുടെ രുചിബോധത്തെ മാറ്റിമറിച്ചതായി സോഗ്സി ഇന്റർനാഷണൽ ഇൻകോർപ്പറേറ്റഡ് അഭിപ്രായ സർവ്വെയിൽ കണ്ടെത്തി.

എന്നാൽ ഇന്ത്യയിൽ 1983 നും 1994 നും ഇടയിൽ മാംസത്തിന്റെ ഉപയോഗം 3.6% വർദ്ധിച്ചു. രാജ്യത്തെ ഹൃദയാഘാതങ്ങളുടെ എണ്ണവും 1991 ൽ 18 ലക്ഷമായി. അപകടകരമായ ഈ ഇറച്ചികൊതി 2020 വരെയെങ്കിലും തുടരുന്നതാണ് സൂചന. അതിനകം തെറ്റായ ദക്ഷണശീലങ്ങൾ മൂലമുള്ള മരണം ഇപ്പോഴുള്ളതിന്റെ ഇരട്ടിയാകുമെന്ന് മുംബൈ ആഷ്ലേക് ആശുപത്രിയിലെ ഗ്യാസ് ട്രോ എൻട്രോളജിസ്റ്റ് ഡോ. അശ്വിനി ചോപ്ര പറയുന്നു. കാൻസർ രോഗികൾ മൂന്നിരട്ടിയാകും. അന്ന് രാജ്യത്തെ പ്രമേഹ രോഗികൾ 5.70 കോടിയായിരിക്കും.

ഇന്ത്യാക്കാർക്ക് ഹൃദ്രോഗ സാധ്യത യൂറോപ്യൻ- പൂർവേഷ്യൻ വംശജരേക്കാൾ മൂന്നിരട്ടിയാണെന്നു കാലിഫോർണിയ സർവ്വകലാശാലയിൽ നടത്തിയ പഠനത്തിൽ കണ്ടെത്തിയിരുന്നു. രാജ്യത്തെ ഹൃദ്രോഗികളിൽ മൂന്നിലൊന്നു 40 വയസിൽ താഴെയുള്ളവരായതുകൊണ്ട് രക്തസമ്മർദ്ദവും കൊളസ്ട്രോൾ നിലയും സംബന്ധിച്ച രാജ്യാന്തര മാനദണ്ഡം ഇന്ത്യാക്കാർക്കു ബാധകമാകരുതെന്നും ഈ ഗവേഷകർ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരോട് അഭ്യർത്ഥിച്ചു. ഉദാഹരണമായി 200 ൽ താഴെയുള്ള കൊളസ്ട്രോളും 140/90 രക്തസമ്മർദ്ദവും മിക വെളുത്ത വംശജർക്കും സുരക്ഷിതമാണെങ്കിലും ഇന്ത്യാക്കാർക്ക് ഈ ഏകകങ്ങൾ യഥാക്രമം 160 ഉം 130/85 ഉം ആകണമെന്നാണ് നിർദ്ദേശം.

യു.എസിൽ താമസിക്കുന്ന ഇന്ത്യാക്കാരിൽ 34.6% പേരുടെ മരണകാരണം ഹൃദയാഘാതമാണെന്നു യു.എസ്. നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഹെൽത്തിന്റെ റിപ്പോർട്ടുകൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. ബ്രിട്ടനിൽ കെറോണറി ധമനിയുടെ രോഗം മൂലം അകാല ചരമമടയുന്നവരിൽ ഇന്ത്യക്കാരുടെ തോത് ഏറെക്കുടുതലാണ്.

ഇന്ത്യയിലെ ഉയർന്ന വരുമാനമുള്ള നഗരവാസികളിൽ പകുതിയും അമിതവണ്ണമുള്ളവരാണ്. അസന്തുലിതമായ പോഷകാഹാരങ്ങളാണ് ഇതിനു കാരണമെന്ന് ന്യൂട്രീഷ്യൻ ഫൗണ്ടേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യ നടത്തിയ പഠനങ്ങളിൽ കണ്ടെത്തി. മാതൃകയായ പല രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്ന അമിതവണ്ണം ഒഴിവാക്കാനുള്ള പ്രധാനമാർഗ്ഗവും സന്യാഹാരം ശീലിക്കലാണ്. എന്നാൽ ഹാംബർഗർ ജീവിതശൈലി വിപരീത സ്ഥിതിവിശേഷമാവും സൃഷ്ടിക്കുക.

മലയാള മനോരമ. 27-10-2002 - പേജ് 3





## നോട്ടു നോൺ

ഡോ. ആർ. വി. എം. ദിവാകരൻ

മാതൃഭൂമി വാരാന്തപ്പതിപ്പ് 2005 ജൂൺ 12 ഞായറാഴ്ച

നിങ്ങൾ നോൺ-വെജ് ആണെങ്കിൽ ഇതാ അല്പം വി.കെ.എൻ.

“വലിയൊരു നാകിലയ്ക്കു പിന്നിൽ കൊടുംകൈ കുത്തി മേനോൻ ഇരിക്കുന്നു. തവണകളായി കോഴിയും ചോറും അപ്രത്യക്ഷമാകുന്നു. കുക്കൂട പാകത്തിന്റെ രുചിപോകുമെന്ന് പേടിച്ച് വേറൊരു വിഭവം വിളമ്പാനും മേനോൻ സമ്മതിച്ചില്ല. ഉണു കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഇല മാനം പോലെ ശുദ്ധമായിരുന്നു. കുറെ കറിവേപ്പില മാത്രം ഒരു മുലയ്ക്ക് ബാക്കിയുണ്ടായിരുന്നു. അപ്പോൾ എല്ലോ? എല്ലല്ലെ, കൊള്ളാം എന്തെല്ല? വലിയ എല്ലുകൾ ചവയ്ക്കുമ്പോൾ ചുളളിക്കമ്പുകൾ ഒടിയുന്ന ശബ്ദവും ചെറിയവ കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോൾ നിശബ്ദതയുമായിരുന്നു.”

രുചിയുടെ കാര്യത്തിൽ ആരും തർക്കിക്കാനില്ല. പക്ഷെ പരിഷ്കൃത ലോകം നോൺ-വെജിനെ അപരിഷ്കൃതമായി കണങ്ങു തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നുവെന്നാണ് പുതിയ വാർത്തകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. സ്വാദും ശീലങ്ങളുമൊക്കെയിരിക്കട്ടെ. ആരോഗ്യ പ്രശനങ്ങൾ മുൻനിർത്തി നിങ്ങൾ വെജിറ്റേറിയനാവുമെന്നാണ് പുതിയ ഉപദേശം.

പരിണാമശ്രേണിയിൽ ഏറ്റവും ഉയർന്ന പടിയിലുള്ള മനുഷ്യന്റെ ഒരു പ്രധാന സവിശേഷത അവൻ (ൾ) എന്തും തിന്നും എന്നതത്രേ! മറ്റു ജന്തുവിഭാഗങ്ങൾക്കെല്ലാം പ്രകൃതി നിശ്ചയിച്ച മെനുവുണ്ട്. വളർത്തു മൃഗങ്ങളെ, പക്ഷെ നമ്മൾ കുറെയൊക് ‘മനുഷ്യരാ’കികഴിഞ്ഞു. എങ്കിലും മെനു വല്ലാതെ മാറി പോയാൽ പ്രശ്നമാണ്. ഭ്രാന്തി പശുരോഗ (Mad cow disease) ത്തിനു പിന്നിൽ ഇങ്ങനെയൊരു ആരോപനം നിലനിൽക്കുന്നുണ്ടല്ലോ.

മനുഷ്യന് ഇരയാവാത്ത ജീവിവിഭാഗങ്ങൾ കുറവാണ്. (പല ജന്തുക്കളും കുറ്റിയറ്റതുപോയതിനു പിന്നിൽ നമ്മുടെ പല്ലും വയറുമൊക്കെയുണ്ട്) ആനയും കുതിരയും ഒട്ടകവും പന്നിയും പോത്തും തൊട്ട് പഴുതാരയും കൂറയും തേളുകളും ഒച്ചും വരെ പല നാടുകളിൽ പലനേരങ്ങളിൽ മനുഷ്യഭക്ഷണമാകുന്നു. ഓരോ ദിവസവും മനുഷ്യന്റെ ആർത്തിക്കു മുമ്പിൽ കരിഞ്ഞൊടുങ്ങുന്ന പക്ഷിമൃഗാദികളുടെ എണ്ണം അതിഭീമമാണ്. വിശകാതെയും ഭക്ഷണം കഴിക്കുമെന്ന് മനുഷ്യന്റെ മാത്രം സവിശേഷതയാണ്. നിരന്തരമുള്ള ഈ കൊലപാതകങ്ങളിൽ മടുത്തിട്ടാണ് പുതിയ സമൂഹം വെജിറ്റേറിയനിസത്തെപ്പറ്റി ചിന്തിച്ചു തുടങ്ങിയത്.

മനുഷ്യൻ വെള്ളെണ്ണ നോൺ-വെള്ളെണ്ണ? : ഈ ചോദ്യത്തിനുത്തരമില്ല. രണ്ടിനും പറ്റിയ വാദങ്ങളുണ്ട്. മനുഷ്യൻ സന്യാഹാരിയെന്നു വാദിക്കുന്നവർ പറയാറുണ്ട്. മനുഷ്യൻ വെള്ളം വലിച്ചു കിടക്കും, നക്കിക്കുടിക്കില്ല; കൂർത്ത പല്ലല്ല, പരന്ന പല്ലാണ്. അന്നനാളത്തിന്റെ മൊത്തം നീളം വളരെ കൂടുതലാണ് എന്നൊക്കെ. മാംസാഹാരിയാണെന്നു വാദിക്കുന്നവർ പറയുന്നത് നോക്കൂ: മനുഷ്യന് മാംസഭുക്കായ മുഗങ്ങളെപ്പോലെ പരാധാനതയുള്ള ശൈശവമുണ്ട്. ഓടി രക്ഷപ്പെടാൻ കഴിവില്ല. ആമാശയം ചെറുതും ഒറ്റയറയുള്ളതുമാണ്. അയവിറകില്ല എന്നിങ്ങനെ. നരവംശ ശാസ്ത്രം ഒരു നിഗമനത്തിലെത്തിയിട്ടില്ല.

ചരിത്രാതീതകാലം തൊട്ടെ മനുഷ്യൻ വേട്ടയാടിയിരുന്നു. കായ്കനികൾക്കൊപ്പം പച്ചമാംസവും തിന്നിരുന്നു. കാലം മാറിയപ്പോൾ ഭക്ഷണശീലങ്ങളും മാറി. വയറിനിണങ്ങിയ ഭക്ഷണമെന്ന നിലവിട്ട് നാക്കിനു പറ്റിയ ഭക്ഷണമെന്ന പരിഷ്കാരം വന്നതാണ് പല രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമെന്ന് പ്രകൃതി ജീവനവാദികൾ പറയുന്നു. ഒന്നുറപ്പ്. മനുഷ്യന്റെ വികാസപരിണാമങ്ങളുടെ ചരിത്രം ഭക്ഷണത്തിന്റെ ചരിത്രം കൂടിയാണ്.

ആരോഗ്യകരമോ? : സന്ധ്യമോ മാംസമോ എന്നൊരു തിരഞ്ഞെടുപ്പിൽ പ്രശ്നം വരുമ്പോൾ സന്ധ്യത്തിന്റെ കൂടെയാണ് വൈദ്യശാസ്ത്രം നിൽക്കുന്നത്. ആരോഗ്യ പ്രശനങ്ങളെയൊക്കെയും മാംസഭുക്കുകളിലാണ് കൂടുതൽ കണ്ടുവരുന്നത്. പശു, ആട്, പന്നി തുടങ്ങിയവയുടെ ചുവന്ന മാംസം രക്തസമ്മർദ്ദം ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ, സന്ധിവാതങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് കാരണമാകുമെന്ന് ആധുനിക വൈദ്യം പറയുന്നു. ഹൃദയസൗഖ്യത്തിന് ബാൽ ജീവിതശൈലി നിർദ്ദേശിച്ച ഡീൻ ഓർണിഷ്, കൊഴിപ്പുകൂടിയ കൊളസ്ട്രോൾ നില കൂട്ടുന്ന കൊഴുപ്പിന്റെ സാന്നിധ്യം; അവശ്യം വേണ്ട നാരിന്റെ അഭാവം, സന്യാഹാരത്തെ അപേക്ഷിച്ച്, നിർമ്മിച്ചെടുക്കാൻവേണ്ടിവരുന്ന അതിഭീമമായ ചെലവ് - മാംസാഹാരമുപേക്ഷിക്കാൻ ഈ മൂന്നു കാര്യങ്ങൾ കണക്കിലെടുത്താൻ മാത്രം മതി. രോഗപ്രതിരോധത്തിന് ഏറ്റവും നല്ലത് തനി കേരളീയമായ ഭക്ഷണരീതിയാണെന്ന് പാശ്ചാത്യർ പോലും പറഞ്ഞുതുടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

ഭക്ഷണ സംസ്കാരം : സംസ്കരിച്ച ഭക്ഷണമാണ് പുതിയ സംസ്കാരം. ഈ രീതി എങ്ങനെ വന്നുവെന്ന കാര്യം വളരെ ലളിതമാണ്. അതതു നാട്ടിൽ കിടക്കുന്ന ഭക്ഷണമെന്ന് പതിവു തെറ്റിച്ച് ഭക്ഷണത്തിന്റെ ആഗോളവൽക്കരണം വന്നപ്പോൾ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ കേടുകൂടാതെ കൊണ്ടുപോകാൻ പലതും ചെയ്യേണ്ടിവന്നു. ഓരോ ഭക്ഷ്യവസ്തുവിന്റേയും കോലം വല്ലാതെ മാറി, രുചി കൂട്ടാൻ ഭക്ഷണത്തിൽ എന്തും ചേർക്കും. പ്ലേറ്റിലെത്തുമ്പോ

ഏകദേശം എത്രമാത്രം മാറിയെന്നതിന്റെ കണക്കെടുത്താൻ മതി. നമ്മുടെ സംസ്കാരത്തിന്റെ ചിത്രം കിട്ടും.

പഴുത്തിനു പകരം സംസ്കരിച്ച പഴച്ചാർ, പാക്കറ്റിലും ടിന്നിലുമടച്ച ഉണക്കിയ മാംസം, സംസ്കരിച്ച ചിപ്സുകൾ, റെഡി-റ്റു-ഇറ്റ് പാക്കറ്റുകൾ ഇവയൊക്കെ ശാസ്ത്രജ്ഞർ പറയുന്നു. 'കാണാൻ ഭംഗിയില്ല, മണം പോരാ, വേഗം കേടുവരും എന്നൊക്കെ പറഞ്ഞ് നമ്മൾ കൂപ്പത്തൊട്ടിയിലിടുന്ന നാടൻ വിഭവങ്ങളുടെ അടുത്തങ്ങും വരില്ല പുതിയ പാക്കറ്റ് കുട്ടപ്പന്മാർ.'

മാംസം വേണ്ടതാവുന്നു: വെള്ളിറ്റേറിയനിസം എന്ന പ്രസ്ഥാനത്തിന് അത്ര പഴക്കമൊന്നുമില്ല. 1970കളിൽ ബീഫായിരുന്നു അമേരിക്കയിലെ മുഖ്യഭക്ഷണം. ഇന്ന് സ്ഥിതി മാറി. വേവിക്കാത്ത പച്ചക്കറികൾ, ഇലകൾ, സാലഡുകൾ ഇവയ്ക്കാണ് മുൻതൂക്കം. ബീഫ് പോയി മീൻ വന്നു. അല്പം കോഴിയും ഇതുപോലും പോരാ, തനി വെള്ളിറ്റേറിയനാവണം എന്നാണ് പുതിയ സങ്കല്പം.

വെഗാൻ ആണ് തനി വെള്ളിറ്റേറിയൻ-പാലുപോലും തൊടില്ല. ലാക്ടോ-വെള്ളിറ്റേറിയൻ എന്ന രണ്ടാം കിടക്കാർപോലും മോരും മറ്റും കഴിക്കും. മൃഗജന്യമാണെങ്കിലും പച്ചക്കറിയും, പാലും മാത്രമല്ല ഒന്ന് രണ്ട് മുട്ട കൂടിയാവാം എന്നു കരുതുന്ന മൂന്നാംകിടകാരാണ് ലാക്ടോ ഓവോ വെള്ളിറ്റേറിയൻ.

പ്രോട്ടീനിനുവേണ്ടി മാംസം കഴിക്കണമെന്ന പഴയ വാദം ഇന്നത്തെ ശാസ്ത്രജ്ഞർ നിരാകരിക്കുന്നു. പയറുകളും അണ്ടിവർഗ്ഗങ്ങളും ധാന്യങ്ങളുമൊക്കെ തരുന്നത്രെ പ്രോട്ടീൻ വെറെയെവിടുന്നു കിട്ടില്ലെന്നു അവർ പറയും. കൊഴുപ്പും മൃഗമാംസവും കൊളസ്ട്രോളും കുറഞ്ഞ, നാരും ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകളും വിറ്റാമിനുകളും ഫൈറ്റോകെമിക്കലുകളും കരോട്ടിനോയ്ഡുകളും ഫോളേറ്റും കൂടിയ പച്ചക്കറി ഭക്ഷണമാണ് ഏറ്റവും ആരോഗ്യകരമെന്ന് പോഷകശാസ്ത്രജ്ഞർ പറയുന്നു. കാൻസറുകൾ, ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ, പൊണ്ണത്തടി, പ്രമേഹം, അസ്ഥിഭ്രവീകരണം തുടങ്ങി നിരവധി രോഗങ്ങൾ ചെറുക്കാൻ മാംസമുപേക്ഷിച്ചു പറ്റുവെന്നാണ് മോഡേൺ മെഡിസിൻ ഇന്നു പറയുന്നത്.

മാംസത്തിന്റെ വില : രണ്ടുരൂപ കൊടുത്താൽ കിട്ടുന്ന 100 ഗ്രാം മാംസാഹാരത്തിൽ നിന്ന് 45 കലോറി ഊർജ്ജം കിട്ടും. ഇതേതുക കൊണ്ടു 100 ഗ്രാം സസ്യാഹാരം കിട്ടും. ഇതിൽ നിന്ന് കിട്ടുന്ന കലോറി : 450 (മാംസം നിർമ്മിക്കാനും സൂക്ഷിക്കാനുമുള്ള ചെലവ് വേറെ)

പരിഷ്കൃത രാജ്യങ്ങളിലെ മാംസാഹാരികളുടെ സംതൃപ്തിക്കായി ലോകമെമ്പാടും എത്രയോ കാടുകളാണ് വെട്ടിമാറ്റപ്പെടുന്നത്. ആടുമാടുകൾക്ക് തീറ്റ കൊടുക്കാൻ മാത്രം, 1960-85 കാലത്ത് മധ്യഅമേരിക്കയിലെ 40 ശതമാനം മഴക്കാടുകളും വെട്ടിവെളിപ്പിച്ചുവെന്നൊരു കണക്കുണ്ട്. കാടുപോയതുവഴി അമേരിക്കയിൽ മാത്രം 40 ലക്ഷം ഏക്കർ കൃഷിഭൂമിയാണത്രെ മണ്ണൊ

ലിപ്പുവഴി ഉപയോഗശൂന്യമാവുന്നത്. ഈ നഷ്ടത്തിന്റെ 85 ശതമാനവും അവർ മാംസമൃഗങ്ങളുടെ കണക്കിലാണ് പെടുത്തുന്നത്.

അമേരിക്കയിലെ തന്നെ മറ്റൊരു കണക്കിതാ: അവിടത്തെ ആടുമാടുകൾ (ഇറച്ചി മാടുകൾ) തിന്നുന്ന ധാന്യങ്ങളുടെ അളവ്, മൊത്തം അമേരിക്കക്കാർക്കു വേണ്ടതിന്റെ അഞ്ചിരട്ടിയിലേറെയാണ്. ഒരേകൾ തീറ്റപുല്ലുകൊണ്ട് നിർമ്മിക്കാൻ കഴിയുന്നത് 165 പൗണ്ട് ബീഫാണ്. ഇത്രയും സ്ഥലത്ത് അതേ അധ്വാനവും വെള്ളവുംകൊണ്ട് 20000 പൗണ്ട് ഉരുളകിഴങ്ങുൽപ്പാദിക്കാമത്രേ. അമേരിക്കക്കാർ അവരുടെ മാംസത്തിന് 10 ശതമാനം കുറച്ചാൽ ലോകജനതയ്ക്ക് പ്രതിവർഷം 120 ലക്ഷം ടൺ ഭക്ഷ്യധാന്യം കൂടുതലായി ലഭിക്കും. ഓരോ വർഷവും പട്ടിണികൊണ്ടു മരിച്ചുവീഴുന്ന 600 ലക്ഷം മനുഷ്യർക്ക് ഭക്ഷണം നൽകാൻ ഇത്രയും ധാന്യം മതിയാകും. (എല്ലാ കണക്കുകളും അമേരിക്കയിൽ നിന്നാണ് വരുന്നത്. നമ്മൾ അതു മാത്രം കേൾക്കാറില്ല)

ആരോഗ്യം കുറഞ്ഞുപോകുമോ? : നോൺവെജ് കഴിക്കാത്തവരെ പരിഹസിക്കുന്നത് തനിക്കൊന്നും സ്താമിന കാണില്ല എന്നു പറഞ്ഞായിരിക്കും. ആന വെജിറ്റേറിയനല്ലേ എന്നു തിരിച്ചും പറയുന്നതു കേൾക്കാം. ആവശ്യത്തിനുള്ള വൈവിധ്യം ഭക്ഷണത്തിലുണ്ടെങ്കിൽ വെജിറ്റേറിയൻ ഡയറ്റിന് ഒരു കുഴപ്പവുമില്ലെന്ന് വിദഗ്ദ്ധർ പറയുന്നു. ബോഡി ബിൽഡിംഗിങ്ങിലെ പഴയ ചാമ്പ്യൻ ബിൽപേൾ ശുദ്ധ വെജിറ്റേറിയനാണ്. ആറടി എട്ടിഞ്ച് ഉയരവും 150 കിലോ തൂക്കവുമുള്ള ഗുസ്തിക്കാരൻ കില്ലർ കൊവാൽസ്കി, ഫിറ്റ്നസ് ഗുരു ജാക്ക് ലാൽ ലോന, ജിമ്പിക് സ്വർണ്ണ ജേതാവ് എഡ്വിൻ മോസസ്, വിഖ്യാതതാരം കാൾലൂയിസ്, മാർട്ടീന നവരത്തിലോവ, ആറുതവണ അയേൺ മാൻ ട്രയാത്തലൺ ജേതാവായ ഡേവ് സ്കോട്ട് തുടങ്ങിയ ശുദ്ധ വെജിറ്റേറിയന്മാരുടെ പേരും കേൾക്കാം.

മഹാത്മാഗാന്ധി മാത്രമല്ല, ലിയോനാഡോ ഡാവിഞ്ചിയും, ടെൽസ്റ്റോയിയും, ബർണാഡ് ഷായും ഐൻസ്റ്റീനും തൊട്ട് ജാനറ്റ് ജാക്സണും പോൾ മക്കാർത്തിയും വരെ വെജിറ്റേറിയനിസത്തിന്റെ വക്താക്കളായുണ്ട്. മറ്റു ജീവികളുടെ ശവം ദഹിപ്പിക്കാനുള്ള ശ്മശാനമല്ല എന്റെ വയറെന്ന ബർണാഡ് ഷായുടെ പ്രഖ്യാപനം പ്രസിദ്ധമാണ്.

നമ്മളാദ്യം കണ്ട നോൺ വെജിറ്റേറിയൻ വി.കെ.എൻ. ആവിയിൽ വിടർന്ന വെള്ളാമ്പൽ ഇഡ്ഡലിയുടെയും നാടൻ സദ്യയുടെയും ആരാധകൻ കൂടിയാ യിരുന്നു. നിങ്ങൾ വെജിറ്റേറിയനാകുന്നെങ്കിൽ ഇതു കൂടി വായിക്കുക.

മോരൊഴിച്ച ഒന്നാംതരം കൂട്ടാൻ. ഇളം മഞ്ഞനിറമായ അസ്സൽ അവിയൽ, കറിവേപ്പിലയും വാഴക്കയും മുരിങ്ങയ്ക്കായും പച്ചമുളകും തലങ്ങും വിലങ്ങും പച്ചനിറത്തിൽ കിടക്കുന്ന ഉഗ്രൻ ഉപദംശം. കേമൻ മെഴുക്കുപുരട്ടി, പച്ച മാങ്ങ

ചെറുതായി ചതുരത്തിൽ മുറിച്ച് മുളകും ഉപ്പും കായവും തിരുമ്പി അന്നു നിർമ്മിച്ച ഉപ്പിലിട്ടത്. പൊള്ളം നിറഞ്ഞ പപ്പടം. മുഷിയാത്ത മോര്.

**സായ്വും വെള്ളാവുന്നു**  
ഡോ. ടി.പി. സേതുമാധവൻ

ഞാനത് നേരിട്ടു കണ്ടു - അമേരിക്കയിലും യൂറോപിലും വെള്ളിറ്റേറിയനി സത്തിന് വൻ പ്രചാരം കിട്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇറച്ചിയും മുട്ടയും മത്സ്യവും മാത്രമല്ല പാലുപോലും പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കിയാണ് പലരും കർശന സന്യാഹാരികളാകുന്നത്. അമേരിക്കയിലുടനീളം വെള്ളിറ്റേറിയൻ ഹോട്ടലുകളും സൂപ്പർ മാർക്കറ്റുകളും പാചകകമ്പനികളുമുണ്ട്. വാഷിംഗ്ടൺ ഡീസിയിൽ നാലും മെരിലാൻഡിൽ പതിനഞ്ചും വർജീനിയയിൽ ഇരുപത്തിനാലും വെള്ളിറ്റേറിയൻ ഹോട്ടലുകളുണ്ട്. ഇവയിൽ ഇന്ത്യൻ ഹോട്ടലുകളും ഉൾപ്പെടുന്നു!

മെരിലാൻഡിലെയും വർജീനിയയിലെയും മലയാളി സുഹൃത്തുക്കളുടെ വീട്ടുവളപ്പിൽ പച്ചക്കറി കൃഷിയുണ്ട്. തക്കാളി, മുളക്, വഴുതിന, വെൺചീര, പയർ എന്നിവയാണ് കൂടുതൽ പേരും കൃഷി ചെയ്തുവരുന്നത്. ഇവയുടെ ടിഷ്യൂ കൾച്ചർ തൈകളോടൊപ്പം സൂപ്പർ മുലകങ്ങളടങ്ങിയ പോഷകക്കിറ്റുകളും ലഭിക്കും. ഇവ ഉപയോഗിച്ച് പച്ചക്കറി കൃഷി ചെയ്താൽ നല്ലവിളവ് ലഭിക്കുമെന്നാണ് ന്യൂയോർക്ക് സർവകലാശാലയിലെ ആന്ത്രപ്പോളജി പ്രൊഫസർ ഡോ. കണ്ണൻ നമ്പ്യാരും സോഫ്റ്റ്‌വെയർ എഞ്ചിനീയറായ ഹരിയും അഭിപ്രായപ്പെടുന്നത്. വീട്ടാവശ്യം കഴിഞ്ഞ് ശേഷിക്കുന്നവ മലയാളി സുഹൃത്തുക്കൾക്ക് നൽകാറുണ്ട്. കണക്ടിക്കട്ടിലെ ഡോ. രഞ്ജിനി സുന്ദരവും കുടുംബവും എട്ടുമാസത്തോളം പച്ചക്കറി പ്രീസറിൽ സൂക്ഷിച്ച് ഉപയോഗിക്കാറുണ്ടത്രേ! ടിഷ്യൂകൾച്ചർ തൈകളോടൊപ്പം ഇനിതക മാറ്റത്തിന് വിധേയമാക്കിയ പച്ചക്കറിയിനങ്ങളും ലഭിക്കും. നമ്മുടെ നാട്ടിലെ പച്ചക്കറിയിനങ്ങൾ ഇവിടെ നന്നായി വളരുന്നില്ലെന്നാണ് മലയാളികളുടെ അഭിപ്രായം.

മാംസാഹാരത്തെ നിശിതമായി വിമർശിക്കുന്ന സന്യാഹാര പ്രചാരണം ഏറെ വിവാദങ്ങൾക്കും വളിയൊരുക്കുന്നുണ്ട്. PETA എന്ന ചുരുക്കപ്പേരിലറിയപ്പെടുന്ന People for Ethical Treatment of Animals എന്ന വാഷിംഗ്ടൺ ഡീസി ആസ്ഥാനമായുള്ള സന്നദ്ധസംഘടനയാണിതിനു പിന്നിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. ഇന്ത്യയെപ്പോലുള്ള പോഷകാഹാരകമ്മി നിലനിൽക്കുന്ന രാജ്യത്ത് ലക്ഷക്കണത്തിന് യുവതീയുവാക്കളുടെ ഉപജീവന മേഖലയാണ് കന്നുകാലി വളർത്തലും മൃഗസംരക്ഷണവും. ഇവിടെ 'പേട്ട'യുടെ കണ്ടത്തലുകൾ തീർത്തും അപ്രായോഗികമാണ്.

വെള്ളിറ്റേറിയനിസത്തിന്റെ പേരിൽ പാൽ ഒഴിവാക്കാനുള്ള പ്രചാരണം സോയാ മിൽക്കിനെയും കുത്തക കമ്പനികളുടെ ഉത്പന്നങ്ങളെയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു എന്നത് വെള്ളിറ്റേറിയനിസത്തിലെ കച്ചവട മനുഷ്യരിൽ തിക്തമായിരിക്കണം.

ഏതു മുഗ്ദ്ധവും സ്വന്തം അമ്മയുടെ പാൽ മാത്രമേ കുടിക്കാറുള്ളൂ. ഇതിനെ രഹസ്യം മനുഷ്യനാണെന്ന് സസ്യാഹാരികൾ വാദിക്കുന്നു. സസ്യാഹാരം മാത്രം നൽകി വളർത്തുന്ന സസ്യാഹാര കുട്ടികളെ അമേരിക്കയിൽ Vegankids. എന്നാണ് വിളിക്കുന്നത്.



**ഇനിയും നാം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് !**

കുറേക്കൂടി എഴുതണമെന്നു തോന്നുന്നു. മാംസ എന്ന വാക്കിനെ പദച്ചേദന ചെയ്താൽ ലഭിക്കുന്നത് മാം + സ = എന്നെ + അത്. എന്നെ അതാക്കുന്നതാണ് മാംസം. ഏതൊന്നാണോ നാം ഭക്ഷിക്കുന്നത് നമ്മിൽ അതിന്റേയായ സ്വഭാവ വിശേഷങ്ങൾ അഥവാ സ്വഭാവ ദൃഷ്ടിപ്പങ്ങളുണ്ടാകുന്നു. യതോ അന്ന സ്ഥതോ മനുഃ. എപ്രകാരമാണോ നമ്മുടെ ഭക്ഷണം അപ്രകാരം തന്നെയാണ് നമ്മുടെ മനസ്സും ശരീരവും. പൊതുവേ മാംസഭുക്കുകൾ ക്രൂരജീവികളാണ് സസ്യഭുക്കുകൾ ശാന്തരുമാണ്. അഥവാ മാംസഭുക്കുകളെ സസ്യഭുക്കുകളാക്കി മാറ്റാവുന്നവയിൽ ശാന്ത സ്വഭാവം ഉണ്ടാക്കാൻ സാധിക്കും.

ഭഗവദ്ഗീതയിൽ സാത്വിക ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് സുദീർഘമായ വിവരണമുണ്ട്. അതേപോലെ രാജസീക ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ചുമുണ്ട് സാത്വിക കർമ്മം ചെയ്യുന്നവർക്ക് പൂർണ്ണമായും സാത്വിക ഭക്ഷണം മതിയാകും. പട്ടാളക്കാർക്കും തത് സമാനമായ ജോലിചെയ്യുന്നവർക്കും രാജസീക ഭക്ഷണമാകാം. അതിൽ മാംസാഹാരം ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കാത്ത വേളയിൽ, യുക്തമായത് ചെയ്യാവുന്നതാണ്. മാംസാഹാരത്തിന്റെ നന്മതിന്മകളും, കർമ്മമണ്ഡലത്തിലെ ആവശ്യകതയും ചേർന്ന് വേണ്ടതായ ഭക്ഷണം സ്വീകരിക്കണം! Dean Ornish എന്ന പ്രഗത്ഭനായ അമേരിക്കൻ ഡോക്ടർ വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത ജീവിത ക്രമത്തിൽ പൂർണ്ണസസ്യാഹാരം ഉത്തമമാണെന്നു പറയുന്നു. അദ്ദേഹം വികസിപ്പിച്ച ഈ ജീവിതക്രമം തന്നെ ഹൃദ്രോഗവും കാൻസറും പൂർണ്ണമായും ഇല്ലാതാക്കാനുള്ള പന്ഥാവാണ്. അതിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടതെന്നു പറയാവുന്നത് ആഹാരത്തിലെ ക്രമീകരണമാണ്. കേരളത്തിലെ വിവിധ ആശുപത്രികളിൽ ഹൃദയാഘാതത്തിനും, കാൻസറിനും ചികിത്സ വേണ്ടിവന്നവരുടെ ഭക്ഷണരീതി വിശകലനം ചെയ്തപ്പോൾ മാംസാഹാരികൾക്ക് ഈ രണ്ടിന്റേയും സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണെന്ന് മനസ്സിലായിരുന്നു.

ഭാരതീയ ധർമ്മശാസ്ത്രം പറയുന്നു. ഭക്ഷണത്തിനായി മൃഗങ്ങളെ വധിക്കുന്നവരും, മാംസം വിൽക്കുന്നവനും, വധിക്കാനായി മൃഗങ്ങളെ വളർത്തുന്നവനും, വിൽക്കുന്നവനും, അതിനു സഹായിക്കുന്നവനും, മൃഗമാംസം ഭക്ഷിക്കുന്നവരുമെല്ലാം മൃഗത്തെ കൊല്ലുന്നവനു തുല്യപാപന്മാരും എടുക്കേണ്ടി വരുന്നവരാണ്. അവരുടെ ജീവിതത്തിലും ഇത്തരം ദുഃഖവും വേദനയും അനുഭവിക്കേണ്ടതായിവരും. ഒരു മൃഗത്തിനെ വധിക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ ശരീരം കടന്നുപോകുന്ന ഭീകരമായ വേദനയുടെ അംശം നാമറിയണമെങ്കിൽ ഒരു ബ്ലേഡ് എടുത്ത് കയ്യിൽ അറിഞ്ഞുകൊണ്ടൊരു നീണ്ട മുറിവുണ്ടാക്കുകയോ ഒരു മൊട്ടുസൂചി കയ്യിൽ ആഴത്തിൽ ഇറക്കുകയോ ചെയ്യുക. കൂടാതെ സ്വയം ചിന്തിക്കുക, ഒരു കത്തി നമ്മുടെ കഴുത്തിലൂടെ മുറിച്ചുകൊണ്ടു പോകുന്നു എന്ന്. അതിനേക്കാൾ ഭീകരമായ വേദനയുടെയും ഭയത്തിന്റെയും ആകെത്തുകയാണ് സംസാരിക്കാത്ത കൂച്ചുവലിച്ചുകെട്ടിയ ഭീകരമായവയത്തിനു വിധേയമാകുന്ന ഈ മൃഗങ്ങളെല്ലാം അനുഭവിക്കുന്നത്. ഇതാണ് മഹാഭാരതത്തിൽ ഭീഷ്മപിതാമഹൻ ധർമ്മപുത്രർക്ക് കൊടുത്ത ഉപദേശത്തിന്റെ സംക്ഷിപ്തവും.

**മദ്യപാനം ഒരു വിരൽചുണ്ടൽ മാത്രം**

ഇതേപോലെ ഭാരതീയരെ പ്രത്യേകിച്ചും കേരളീയരെ കാർന്നു തിന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഭയാനകമായ സ്വഭാവ വിശേഷമായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു മദ്യപാനം. മദ്യം എന്ന ലഹരികൊരികലടിമപ്പെട്ടവനെ തിരിച്ചുകൊണ്ടുവരുന്നത് ദുഷ്കരമാണ്. മാംസാഹാരത്തിലെ പ്രോട്ടീൻ നാവിൽ സ്പർശിക്കുമ്പോൾ ആ ആഹാരം കൂടുതൽ കഴിക്കണമെന്ന് നാവ് നിർബന്ധിക്കുന്നതുപോലെയാണ് മദ്യത്തിനടിമപ്പെടുന്ന മസ്തിഷ്കം മനുഷ്യനെ അതിലേക്ക് വലിക്കുന്നത്. താമസിക ആഹാരത്തിൽ ഒന്നാമത്തേതാണ് മദ്യമെന്ന് 'ഗിത' പറയുന്നു. പലതരത്തിലുള്ള മദ്യം പുരാതന ഭാരതത്തിലുണ്ടാകിയും ഉപയോഗിച്ചു മിരുന്നു എന്ന് അർത്ഥശാസ്ത്രത്തിൽ സുദീർഘമായി വിവരിക്കുന്നു. ആയുർവേദത്തിലെ അരിഷ്ടങ്ങളിലും അൽപം സ്വതസിദ്ധമായ ഫെർമെന്റേഷനിലൂടെ മദ്യമുണ്ടാകുന്നുണ്ട്.

അവിടത്തെ ആധുനിക ലോകത്ത് മദ്യത്തിന്റെ ഉപയോഗം ക്രമാതീതമായി കൂടുന്നു. പാശ്ചാത്യജനത, അസഹനീയമായ തണുപ്പിൽ നിന്ന് ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കാൻ മദ്യം കഴിക്കാറുണ്ട്. അവിടത്തെ ദുരിഭാഗം ജനതയും മദ്യസേവയുടെ പരിധി ലംഘിക്കാറില്ല. അവിടത്തെ നിയമവും അതികർക്കശമാണ്. അങ്ങിനെ വ്യക്തിപരമായ നിബന്ധനകൾ, സ്വഭാവവിശേഷം, നിയമപരമായ കർശന രീതികൾ, അമിതമായി കുടിക്കുന്നവനും കുടിപ്പിക്കുന്നവനും ശിക്ഷയനുഭവിക്കേണ്ടി വരുന്ന നിയമവ്യവസ്ഥ, ശിക്ഷയുടെ തിക്തഫലങ്ങളെല്ലാം തുടർന്നുള്ള ഔദ്യോഗിക കൂടുംബ ജീവിതത്തെപ്പോലും സാര

മായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനാൽ അവിടെ മദ്യത്തിന്റെ പ്രശ്നം ഇത്ര രൂക്ഷമാണോ എന്ന് സംശയമാണ്. ഉണ്ടെങ്കിൽതന്നെ ഇത്തരത്തിലല്ലതാനും. അതുപോലുള്ള ഒരു നിയമവുമില്ലാത്ത ഭാരതത്തിൽ മദ്യപാനത്തിന് നിയന്ത്രണമേയില്ല. സന്തോഷത്തിലും ദുഃഖത്തിലും ഇവിടെയുള്ളവർ മദ്യപിക്കുന്നു. കാലാവസ്ഥയിൽ തണുപ്പ് എന്ന ഒരു പ്രത്യേകതയുമില്ലാതിരുന്നിട്ടും ശരീരത്തിനാവശ്യമില്ലാത്ത മദ്യം വെറും ലഹരിക്കുമാത്രമായി ഇവിടത്തുകാർ കഴിക്കുന്നു. പല വീര്യമുള്ള മദ്യമാണുള്ളത്. അതിൽ പല അളവിൽ ആൽക്കഹോളുണ്ട്. ഓരോ മദ്യത്തിലും രുചിയും ഗന്ധവും വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള ഹോപ്പ്സ് ഘടകങ്ങളുണ്ട്. മദ്യാസക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള പല ഘടകങ്ങളും പലതരത്തിലുള്ള മദ്യങ്ങളിലുമുണ്ട്. മദ്യത്തിലെ ഒരു ഘടകവും ഒരുതരത്തിലും മനുഷ്യശരീരത്തിനു നന്മവരുത്തുന്നതല്ല. അക്ഷരാർത്ഥത്തിൽ മനുഷ്യാവയവങ്ങളെ ദഹിപ്പിക്കുന്ന ഒന്നാണ് മദ്യം.

മദ്യം, ആദ്യം ബാധിക്കുന്നത് തലച്ചോറിലെ ന്യൂറോണുകളെയാണ്. ആ ന്യൂറോണുകളെ തളർത്തുകയും തകർക്കുകയും ചെയ്യുന്നതു കൂടാതെ വളരെ വേഗത്തിൽ മദ്യം രക്തത്തിൽ അലിഞ്ഞ് ചേർന്ന് മിനിറ്റുകൾക്കകം തലച്ചോറിനെ ബാധിക്കുന്നു. ഇതിനുകാരണം ആമാശയത്തിൽ വച്ചുതന്നെ മദ്യം രക്തത്തിലേക്കാഗിരണം ചെയ്ത് ഓരോ കോശത്തിലുമെത്തുന്നു എന്നുള്ളതാണ്.

തലച്ചോറിലെ ഓർമ്മയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കേന്ദ്രങ്ങളെയും മനുഷ്യമനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന കേന്ദ്രങ്ങളെയുമെല്ലാം തളർത്തുന്ന പ്രക്രിയയുടെ പരിണിതഫലമാണ്, വികലമായ ഓർമ്മകൾ പൊന്തിവരുകയും, ദുഃഖം മറക്കുന്നു എന്നതോന്നലുണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നത്. മനുഷ്യ മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന ഭാഗം തളരുമ്പോൾ എന്തും വിളിച്ചുപറയുവാനും, കരയുവാനും മനസ്സിൽ നിറഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന വികാര വികേഷാദങ്ങൾ അണുപൊട്ടിയൊഴുക്കാനും, ഉടുതുണി തന്നെയഴിഞ്ഞുപോയാലും ഒന്നും സംഭവിക്കാത്ത രീതിയിൽ നടക്കാനും, വീഴാനും, വഴിയോരങ്ങളിൽ കിടക്കാനും ഭാര്യയെ തല്ലാനുമെല്ലാം വിഷമമില്ലാത്ത അവസ്ഥയുണ്ടാകുന്നത്.

മദ്യപാനത്തിലൂടെ തലച്ചോറിലെ ഓരോ കേന്ദ്രത്തിലുമുണ്ടാകുന്ന മാനന്ദം നിരന്തരമുള്ള മദ്യപാനത്തിലൂടെ തുടരുന്നതിന്റെ പരിണതഫലം ഇന്നും ഗവേഷണത്തിന് വിധേയമാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന വിഷയമാണ്. ഇന്നും മദ്യത്തിലെ നൈകിലും നന്മകളുള്ളതായി തെളിഞ്ഞിട്ടില്ല. ലിവറിനെയും ലിവറിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളെയും ഏറ്റവുമധികം ബാധിക്കുന്ന ഒന്നാണ് മദ്യം എന്നത് ദശാബ്ദങ്ങൾക്കുമുമ്പു മുതൽക്കറിയാവുന്നതാണ്.

ലിവറിന്റെ പ്രവർത്തനക്ഷമത നശിക്കുന്നതോടെ ശരീരത്തിലേക്ക് ഭക്ഷണത്തിലൂടെ വരുന്ന എല്ലാത്തരത്തിലുമുള്ള വിഷാംശങ്ങളും നിർവീര്യമാക്കാനുള്ള



ലിവറിന്റെ ശക്തി ക്ഷയിക്കുന്നു. പച്ചകറികളിലും മത്സ്യമാംസങ്ങളിലുമുള്ള വിഷാംശങ്ങൾ (കീടനാശിനി തുടങ്ങിയവ) ശരീരത്തെ ബാധിക്കാതിരിക്കുന്നത് ലിവറിന്റെ ശക്തമായ പ്രവർത്തനത്താലാണ്. ഈ വിഷാംശങ്ങളെ സ്വയം സ്വീകരിച്ച് ശരീരത്തെ രക്ഷിക്കുന്ന ത്യാഗം ചെയ്യുന്ന ലിവർ, ആ പ്രക്രിയയിൽ മദ്യപാനത്തിലൂടെ സ്വയം വെന്തുരുകിയില്ലാതാകുന്നു. ലിവറിന്റെ നാശം പാൻക്രിയാസിന്റെയും നാശത്തിലേക്ക് പ്രത്യക്ഷമായോ പരോക്ഷമായോ കാരണമാകുന്നതോടെ ഇൻസുലിൻ ഉൽപാദനം തടസ്സപ്പെടുന്നു. ഇത് ഡയബറ്റിക്സിന് കാരണമായിത്തീരുന്നു.

ഡയബറ്റിക്സ് അഥവാ പ്രമേഹം , ലിവറിന്റെ ക്ഷതം, രക്തത്തിൽ പ്രത്യക്ഷമായി ആൽക്കഹോളിന്റെ അംശക്കൂടതലിവയെല്ലാം ഹൃദയ പ്രവർത്തനത്തെ ബാധിക്കുന്നു. രക്തത്തിലുള്ള ആൽക്കഹോളിന്റെ അംശം കണ്ണിന്റെ കാഴ്ചശക്തിയെയും ബാധിക്കുന്നു. മദ്യത്തിന്റെ തന്മാത്രകൾ രക്താണുക്കളെ കാര്യമായി സ്വാധീനിച്ച് അവയുടെ നിലനിൽപ്പിനെയും അവയുടെ ആരോഗ്യത്തെയും ബാധിക്കുന്നു. രക്താണുക്കൾ ഉത്ഭവിക്കുന്ന/ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന ബോൺമാരോയിലും മദ്യത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ അടിസ്ഥാന കോശങ്ങളെല്ലാം വിഘടിക്കുന്നു. ശരീരത്തിലെ നെർവസ് സിസ്റ്റം പൂർണ്ണമായും പ്രോട്ടീനുകളാൽ നിർമ്മിതമാണ് പലതരത്തിലുള്ള അയോണിക സന്തുലിതാവസ്ഥയിലൂടെയാണത് പ്രവർത്തിച്ചു മുമ്പോട്ടു പോകുന്നത്. ശരീര പ്രവർത്തനങ്ങളെല്ലാം ആൽക്കഹോൾ തന്മാത്രകളാൽ താപദ്രവത്തിന് വിധേയമാകുന്നതിനാൽ വാർദ്ധക്യത്തിൽ ശരീരനിയന്ത്രണം പോലും മസ്തിഷ്കത്തിന് അസാധ്യമായിത്തീരുന്നു. മസ്തിഷ്കത്തിന്റെയും സ്പൈനൽകോഡിന്റെയും നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഇന്ദ്രിയങ്ങളിലെത്തിക്കുന്ന ന്യൂറോണുകളെയെല്ലാം മദ്യം സ്വാധീനിക്കുന്നു. ഹൃദയമനികളും, ഹൃദയഭിത്തികളും കാര്യമായി കട്ടിയാകുന്നത്, രക്തചംക്രമണത്തെ ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വളരെ നേർമ്മയേറിയ വോക്കൽ കോഡ് ശബ്ദം ഉൽപാദനകേന്ദ്രം, ചെവിയിലെ കോക്ളിയ, മുകിലെ ഓൾഫാക്ടറി (ഘ്രാണി)കേന്ദ്രമെല്ലാം മദ്യത്തിന്റെ ആക്രമണത്താൽ ദുർബലമാകുന്നു.

ഇങ്ങിനെ പോകുന്നു മദ്യപാദിയുടെ അനവധി ശാരീരിക മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ. ഇനിയുള്ളത് കൂടുംബപരവും സാമൂഹികവുമായ പ്രശ്നങ്ങളാണ്. അത് അനുഭവസ്ഥരിൽ നിന്ന് നേരിട്ടു മനസ്സിലാക്കുകയായിരിക്കും എളുപ്പം.

വെറ്റില മുറുക്കുന്നതും, അടക്കയിലേയും, പുകയിലയിലേയും വിഷാംശങ്ങൾ മോണ, നാക്ക്, തൊണ്ട എന്നിവിടങ്ങളിലെ ക്യാൻസർ രോഗത്തിനു കാരണമാകും. ഇനിയുമുണ്ട് നിരവധി പ്രശ്നങ്ങൾ വെറ്റില മുറുക്കുന്നവർക്ക്! മുകിൽ

പുകയിലപ്പൊടി കുത്തിക്കയറ്റുന്നത് മൂക്കിന്റേയും ശ്വാസകോശത്തിന്റേയും പ്രവർത്തനങ്ങളെ അതിസങ്കീർണമായി ബാധിക്കുന്നു.

ഇന്ന് നാം കഴിക്കുന്ന/കുടിയ്ക്കുന്ന സോഫ്റ്റ് ഡ്രിംഗ്സിൽ പലതിലും പല നിറങ്ങളും രുചികളും തരുന്നത് അതിസങ്കീർണങ്ങളായ ആസിഡുകളും രാസവസ്തുക്കളുമാണ്. അതേപോലെ പല പഴങ്ങളും, പാനീയങ്ങളും, ഭക്ഷ്യ എണ്ണയും പ്രിസർവേറ്റീവ് ഇടുന്നതിലൂടെ ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾക്കത് കാരണമാകുന്നു. പക്ഷേ ഇവയെല്ലാം പാകം ചെയ്തതും, ഉയർന്ന ഉഷ്ണതയിൽ ചൂടാക്കിയും ഭക്ഷിക്കുന്നതിനാൽ അതിസങ്കീർണപ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള സാധ്യത വളരെക്കുറവാണ്. പച്ചക്കറികൾ നല്ലവണ്ണം കഴുകിയുപയോഗിച്ചാലും, തൊലി കളയാവുന്നവയുടെ തൊലി കളഞ്ഞുപയോഗിച്ചാലും കോൺടാക്റ്റ് കീടനാശിനിയുടെ വിഷാംശത്തിന്റെ ദുഷ്ഫലങ്ങൾ പരമാവധി ഒഴിവാക്കാം.

പ്രകൃതിയിലേക്കു മടങ്ങാം, പഴമയിലെ നന്മയിലേക്കു മടങ്ങാം, പുതുതായിലെ നന്മകളും ചേർത്ത് ജീവിക്കാം! ജീവിതം നമുക്കും നമ്മളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വർക്കും ഒരു ഭാരമാകാതിരിക്കട്ടെ. നമ്മുടെ ശരീരം, നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിനും കാലുകൾക്കും ഒരു ഭാരമാകാതിരിക്കട്ടെ. വാർദ്ധക്യത്തിന്റെ തളർച്ചയിൽ, ചെറുപ്പത്തിൽ ചെയ്തതെല്ലാം ദുഃഖത്തിനും വേദനയ്ക്കും കാരണമാകാതിരിക്കട്ടെ. നമ്മളെ നമ്മുടെ കൂടെയുള്ളവരും, നമ്മുടെ മനസ്സും ശപിക്കാതിരിക്കട്ടെ. നമ്മുടെ സ്വർഗവും നരകവും സൃഷ്ടിക്കുന്നത് നമ്മൾ തന്നെയാണ്. ആ സ്വർഗ്ഗത്തെ നരകമാക്കാൻ വളരെയെളുപ്പമാണ്. നരകത്തെ സ്വർഗ്ഗമാക്കാനെളുപ്പമല്ല. ജീവിക്കാൻ വേണ്ടിയാണ് ഭക്ഷണം. ഭക്ഷിക്കാൻ വേണ്ടി ജീവിക്കാലും, ആ ഭക്ഷണം ജീവിതാസ്വാദനത്തെ ശാശ്വതമായി തകർക്കാതിരിക്കട്ടെ. നല്ലതിനെല്ലാം നല്ലഫലമുള്ളതുപോലെ നല്ലഭക്ഷണത്തിന് നല്ലഫലമുണ്ട്. നമുക്ക് നന്മയിലേയ്ക്ക് നീങ്ങാം. ഉപനിഷത്തുകൾ പറയുന്നതുപോലെ.

**അസതോമാ സത്ഗമയാ തമസോ മാ ജ്ഞാതിർഗമയാ  
മൃത്യോർമാ അമൃതം ഗമയ**



ഭാരതീയ ചിന്താധാരകളിലെ ആധുനിക ശാസ്ത്ര  
വീക്ഷണങ്ങളെക്കുറിച്ച് പഠിക്കുവാനും പഠിപ്പിക്കു  
വാനും ഉള്ള ഈശ്വരീയ കർമ്മമാണ്, ഇന്ത്യൻ  
ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സയിന്റിഫിക് ഹെറിറ്റേജ് ഏറ്റെ  
ടുത്തിട്ടുള്ളത്. ആചാരങ്ങളിലും വിശ്വാസങ്ങളിലും  
മുള്ള ശാസ്ത്രീയ തത്വസംഹിതകളെ വിശകലനം  
ചെയ്ത് പഠിക്കണം. പഠിപ്പിക്കണം. അതിലെ അനാ  
ചാരങ്ങളെയും അന്ധവിശ്വാസങ്ങളെയും  
നീക്കം ചെയ്യണം. ഈ കർത്തവ്യമാണ് ഇന്നത്തെ  
ശാസ്ത്ര സമൂഹത്തിനുള്ളത്. ഭാരതീയ  
സംസ്കൃതിയുടെ പാദകമലങ്ങളിൽ ശാസ്ത്രീയ  
ചിന്താധാരകളുടെ പുഷ്പങ്ങളർപ്പിക്കുവാൻ താങ്ക  
ളെയും ക്ഷണിക്കുന്നു. ഇന്ത്യൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ്  
സയിന്റിഫിക് ഹെറിറ്റേജിനെ അനുഗ്രഹിക്കുക,  
സഹകരിക്കുക, അംഗങ്ങളാകുക.

