ഭക്ഷ്യ-കാർഷിക ധാർമ്മികത: അതിജീവനത്തിൻറെ ശാസ്ത്രം

റവ.ഡോ.എബ്രാഹം പുളിഞ്ചുവട്ടിൽ

'നാം എന്തു കഴിക്കുന്നുവോ നാം അതുപോലെയായിത്തീരുന്നു' എന്നാണ് പത്തൊമ്പതാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ജീവിച്ചിരുന്ന ജർമ്മൻ തത്വചിന്തകനായ ഫോയർ ബാഹ് അഭിപ്രായപ്പെട്ടത്[1]. മനുഷ്യജീവിതത്തിൻറെ ഗുണനിലവാരം നിർണ്ണയിക്കുന്നതിൽ ഭക്ഷണത്തിനുള്ള നിർണായക പങ്ക് അദ്ദേഹത്തിൻറെ പ്രസ്താവനയിൽനിന്നും ഏറെ വ്യക്തമാണ്. കാരണം, ശരിയായ പോഷകാഹാരം കഴിക്കുന്ന ഒരാൾ ദീർഘായുസ്സിൻറെയും ഉൽപ്പാദനക്ഷമതയുടെയും കാര്യത്തിൽ സംതൃപ്തമായ ജീവിതം നയിക്കുന്നു എന്നത് തെളിയിക്കപ്പെട്ട വസ്തുതയാണ്. മനുഷ്യജീവൻറെ ആരംഭംമുതൽ, അതായത്, ഗർഭധാരണംമുതൽ മനുഷ്യശരീരത്തിൻറെ വളർച്ചയ്ക്ക് അത്യന്താപേക്ഷിതമായ ഊർജ്ജസ്രോതസ്സും അസംസ്കൃത വസ്തുവുമാണ് ഭക്ഷണം. ഒരു വ്യക്തിക്ക് ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ഭക്ഷണത്തിലൂടെ ലഭിക്കുന്നതാണ്, യഥാർത്ഥത്തിൽ ആ വ്യക്തിയുടെ ശാരീരിക-മാനസിക വളർച്ചയുടെ അടിസ്ഥാനം. ഗർഭധാരണകാലം മുതൽ കുഞ്ഞിൻറെ മുലകുടി മാറുന്നതുവരെ അമ്മയും, ജനിച്ചതിനുശേഷം ഒരു മുതിർന്ന വ്യക്തിയായിത്തീരുന്നതുവരെ കുഞ്ഞിനും ലഭിച്ച പ്രോട്ടീനുകളും കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകളും കൊഴുപ്പുകളും ചേർന്ന് രൂപപ്പെടുന്നതാണ്, ഒരു മനുഷ്യഭ്രൂണം എല്ലുകളും വ്യത്യസ്ത അവയവങ്ങളും, ചർമ്മവും ഉള്ള ഒരു മുതിർന്ന വ്യക്തിയായി രൂപപ്പെടുന്നതിൻറെ അടിസ്ഥാനം.

വളർച്ചയ്ക്കു പുറമേ, മനുഷ്യൻറെ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഗുണനിലവാരവും ശേഷിയും കാര്യക്ഷമതയുമെല്ലാം നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൻറെ അളവിനെയും ഗുണനിലവാരത്തെയും ആശ്രയിച്ചാണിരിക്കുന്നത്. മനുഷ്യൻറെ വളർച്ചാ കാലഘട്ടത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരണവും അതിൽ ഭക്ഷണത്തിനുള്ള നിർണായക പങ്കും,നൂറ്റാണ്ടുകളായി പ്രതിധ്വനിക്കുന്ന ജർമൻ തത്വചിന്തകൻറെ പ്രഖ്യാപനത്തെ ഏറെ സാധൂകരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ പൗരന്മാരുടെ, പ്രത്യേകിച്ചും, രാജ്യത്തെ ഇരുപത്തിയൊന്നാം നൂറ്റാണ്ടിലേക്ക് നയിക്കേണ്ട യുവജനങ്ങളുടെ ഇപ്പോഴത്തെ ആരോഗ്യസ്ഥിതി, ഫോയർ ബാഹിൻറെ പ്രസ്താവനയുടെ പ്രസക്തി വ്യക്തമാക്കാൻ പോരുന്നവ തന്നെയാണ്. യുവതലമുറയിൽ പോലും, സാംക്രമികേതരരോഗങ്ങളും / ജീവിതശൈലിരോഗങ്ങളും, ക്യാൻസറും ഇന്ത്യയിൽ ഭയാനകമായതോതിൽ വളരുന്നു എന്നത് ഏറെ ഗൗരവത്തോടെ കാണേണ്ടതുണ്ട്. മനുഷ്യൻറെ സമഗ്രാരോഗ്യപോഷണത്തിൽ ഭക്ഷണം വഹിക്കുന്ന അതിപ്രധാന പങ്കുമൂലം, ഭക്ഷ്യ

---

[1] FABRIZIO TUROLDO et al, Man is what he eats: The Philosophy and Ethics of eating, Etica & Politica /Ethics & Politics, xxiii, 2021, 2, pp. 762, See http://www2. units.it/etica/ 2021_2/ TUROLDO_ET_AL.pdf.

കാർഷിക മേഖല സമകാലികസമൂഹത്തിൽ, ധാർമ്മിക ആശങ്കകളുടെ പ്രഭവ കേന്ദ്രമായി മാറിയിരിക്കുന്നു . അതിനാൽ, ഭക്ഷ്യകാർഷിക ധാർമ്മികതയുടെ സമകാലിക പ്രസക്തി വിശകലനം ചെയ്യുകയും മനുഷ്യൻറെ ജീവിതഗുണനില വാരത്തിൽ അതിൻറെ വിവിധ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ പര്യവേഷണം ചെയ്യുകയുമാണ് ഈ ലേഖനത്തിൻറെ ഉദ്ദേശ്യം.

ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ/സാംക്രമികേതര രോഗങ്ങൾ

ലോകാരോഗ്യസംഘടനയുടെ കണക്കനുസരിച്ച്, 16 ദശലക്ഷം ആളുകൾ ലോക മെമ്പാടും ജീവിതശൈലിരോഗങ്ങൾക്ക് ഓരോ വർഷവും അകാലത്തിൽ കീഴടങ്ങുന്നു. ഇത് ലോകത്തെ മുഴുവൻ വലിയൊരു പൊതുജനാരോഗ്യ ദുരന്തത്തിൻറെ വക്കിൽ എത്തിച്ചിരിക്കുകയാണ്[2] . ക്യാൻസർ, ഹൃദ്രോഗം, പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദ്ദം, പക്ഷാഘാതം എന്നീ രോഗങ്ങളുടെ ദ്രുതഗതിയിലുള്ള ഈ വർദ്ധനവിന് പ്രധാനകാരണം, അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണത്തിൻറെ ഉപഭോഗം തന്നെയാണ്. ''ഭക്ഷണം, ശാരീരികപ്രവർത്തനങ്ങൾ, വ്യായാമം എന്നിവ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിലൂടെ, മനുഷ്യനെ ഇന്ന് ബാധിച്ചിരിക്കുന്ന പ്രധാന അർബുദങ്ങളിൽ, 27 മുതൽ 39 ശതമാനംവരെ തടയാൻ കഴിയുമെന്ന് വേൾഡ് ക്യാൻസർ റിസർച്ച് ഫണ്ട് അഭിപ്രായപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ലോകമെമ്പാടും ഇന്ന് സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഏകദേശം 16 ദശലക്ഷം മരണങ്ങളും, പഴങ്ങ ളുടെയും പച്ചക്കറികളുടെയും കുറഞ്ഞ ഉപഭോഗംകൊണ്ടു മൂലമാണ് സംഭവിക്കുന്നത്. പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും വേണ്ടത്ര കഴിക്കുന്നത്, ഹൃദയ സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ, ആമാശയ ക്യാൻസർ, വൻകുടൽ ക്യാൻസർ എന്നിവയ്ക്കുള്ള സാധ്യത വളരെയേറെ കുറയ്ക്കും. പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും പോലുള്ള ഊർജ്ജം കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച്, കൊഴുപ്പും പഞ്ചസാരയും കൂടുതലുള്ള സംസ്കരിച്ച ഭക്ഷണങ്ങൾപോലുള്ള ഉയർന്ന ഊർജ്ജമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ഉപഭോഗം അമിതവണ്ണത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പി ക്കുന്നു. രക്തസമ്മർദ്ദസാധ്യതയും ഹൃദയാരോഗ്യത്തിനുള്ള അപകടസാധ്യതയും വർധിപ്പിക്കുന്നതിൽ നിത്യേന നാം ഭക്ഷണത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഉപ്പിൻറെ അളവ് ഒരു പ്രധാന ഘടകമാണ്''[3]. പോഷകസമ്പുഷ്ടമായ സമീകൃതാഹാര ത്തിലൂടെയും ജീവിതശൈലിമാറ്റങ്ങളിലൂടെയും കൂടുതൽ വ്യായാമപ്രവർത്തന ങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിലൂടെയും പല ജീവിതശൈലിരോഗങ്ങളെയും നമുക്ക് ഫലപ്രദമായി തടയാനും നിയന്ത്രിക്കാനുമാവും. ''പൂരിത സസ്യകൊഴുപ്പുകളും പൂരിത മൃഗകൊഴുപ്പുകളും അടങ്ങിയ ഭക്ഷണ ഉപഭോഗത്തിന് ബദലായി, അപൂരിത കൊഴുപ്പുകളും, ഒമേഗ-ത്രീ ഫാറ്റി ആസിഡ് അടങ്ങിയവ ഭക്ഷണ

---

[2]https://www.medindia.net/patients/lifestyleandwellness/common-lifestyle-habits-that-cause-diseases.htm.;https://www.who.int/health-topics/noncommunicable-diseases#tab= tab_1.

[3] Global status report on non-communicable diseases 2010, p.20; https://www. who.int/nmh/ publications/ ncd_report_full_en.pdf; KRISELA STEYN & ALBERTINO DAMASCENO, *Disease and Mortality in Sub-Saharan Africa*. 2nd edition, see https://www.ncbi.nlm.nih. gov/ books/NBK2290/#A1613.

ത്തിൽ കൂടുതൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയും, പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ധാരാളം കഴിക്കുന്നതിലൂടെയും, ശരീരത്തിനാവശ്യമായ ഫോളിക് ആസിഡ് അടങ്ങിയവ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയും, ധാന്യങ്ങളും പയറുവർഗ്ഗങ്ങളും പൂർണ്ണ ധാന്യരൂപത്തിലും, നാരുകളടങ്ങിയ രൂപത്തിലും നിത്യേന ഭക്ഷണത്തിലുൾപ്പെടുത്തുന്നത് ജീവിതശൈലിരോഗങ്ങളെ ഒരുപരിധിവരെ നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കുന്നതിനു സഹായകരമാണ്. പഞ്ചസാരയുടെയും പഞ്ചസാരാധിഷ്ഠിത ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളുടെ ഉപഭോഗം പരിമിതപ്പെടുത്തുന്നതും, അമിതമായ കലോറി പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നതും, സോഡിയം അമിതമായ വിധത്തിൽ ശരീരത്തിന് പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നതും, ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കാനാനുള്ള ഫലപ്രദമായ മാർഗ്ഗങ്ങളാണ്''[4]. ജീവിതശൈലിരോഗങ്ങളുടെ വ്യാപനം തടയുന്നതിലും നിയന്ത്രിക്കുന്നതിലും ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമം വഹിക്കുന്ന നിർണായക പങ്കു മേൽപ്പറഞ്ഞ വസ്തുതകൾ അസന്നിഗ്ധമായി തെളിയി ക്കുന്നു.

സാംക്രമികേതരരോഗങ്ങൾ/ജീവിതശൈലിരോഗങ്ങൾ ഇന്ത്യയിൽ ഭയാനകമായ വിധത്തിൽ വളരുകയാണ് . അസോസിയേറ്റഡ് ചേമ്പേഴ്‌സ് ഓഫ് കോമേഴ്‌സ് ഓഫ് ഇന്ത്യയുടെ റിപ്പോർട്ട് അനുസരിച്ച്, ''സാംക്രമികേതരരോഗങ്ങൾ ബാധിച്ചവരിൽ മൂന്നിൽ രണ്ട് ഭാഗം ആളുകളും, ഏറ്റവും ഉൽപ്പാദനക്ഷമതയുള്ള ജീവിതപ്രായവിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ടവരാണ്, അതായത്, 26-നും 19-നും ഇടയിൽ പ്രായമുള്ളവർ. ഇത് ഭയാനകമായ ഒരു പ്രവണതയാണ്. രാജ്യത്തെ ജനസംഖ്യയുടെ 65 ശതമാനവും 35 വയസ്സിനു താഴെയുള്ളവരാണ് എന്നതിനാൽ ഇന്ത്യയിൽ സാംക്രമികേതരരോഗങ്ങളുടെ ഭാരം ദീർഘകാലം നിലനിൽക്കുമെന്ന അത്യന്തം ഭയാനകമായ യാഥാർത്ഥ്യത്തിലേക്കാണ് ഈ റിപ്പോർട്ട് വിരൽ ചൂണ്ടുന്നത്''[5]. ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ കണക്കനുസരിച്ച്, ''2008- ൽ ഇന്ത്യയിൽ നടന്ന മരണങ്ങളിൽ 53 ശതമാനവും സാംക്രമികേതരരോഗങ്ങൾ മൂലമാണ്[6]. 'ഇന്ത്യയിലെ ക്യാൻസറുകളുടെ നിജസ്ഥിതി' യെകുറിച്ചുള്ള, ഇന്ത്യൻ കൗൺസിൽ ഫോർ മെഡിക്കൽ റിസർച്ചിൻറെ റിപ്പോർട്ട് പ്രകാരം, ക്യാൻസർ ബാധിതരായ ഇന്ത്യക്കാരുടെ എണ്ണം, 26.7 ദശലക്ഷത്തിൽനിന്ന് (2021) , 2025-ൽ 29.8 ദശലക്ഷമായി ഉയരുമെന്നാണ് പ്രവചിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. ദോഷകരമായ പ്രിസർവറ്റീവുകൾ (ഭക്ഷണം കേടു വരാതെ സൂക്ഷിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ) അടങ്ങിയ പായ്ക്ക്ചെയ്ത ഭക്ഷണത്തിൻറെ വർദ്ധിച്ച ഉപഭോഗം, ജങ്ക് ഫുഡുകളുടെ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന

---

[4] WALTER C. WILLETT, et al, Chapter 44, Prevention of Chronic Disease by Means of Diet and Lifestyle Changes Disease, in *Control Priorities in Developing Countries*. 2nd edition., see also https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK11795/.

[5] https://www.newindianexpress.com/nation/2021/jul/24/lifestyle-disorders-growing-in-india-prevalent-among-35-age-group.

[6] World Health Organization, Non-communicable Diseases Country Profile 2011, see- JOY CHAKMA, Lifestyle and Non-Communicable Diseases: A double edged sword for future India, December 2014, in *Indian Journal of Community Health* 26(4):325-332, see also https://www.researchgate.net/profile/Joy-Chakma.

ഉപഭോഗം, വ്യവസായ ശാലകൾക്ക് സമീപമുള്ള വിഷജലം പേറുന്ന നദിജലം ഉപയോഗിച്ചു വിളയിക്കുന്ന പച്ചക്കറികളുടെ ഉപഭോഗം, ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിലെ മായം ചേർക്കൽ, ഭക്ഷണത്തിലും പച്ചക്കറികളിലും ചേർക്കുന്ന കൃത്രിമ നിറങ്ങൾ എന്നിവയും സാംക്രമികേതരരോഗങ്ങളുടെ രോഗങ്ങളുടെ ഭയാനകമായ വർദ്ധനവിനു കാരണമാക്കിയിട്ടുണ്ട്''[7].

ജീവിതശൈലിരോഗങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ ഇന്ത്യയിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനത്താണ് കേരളം. "ആരോഗ്യമേഖലയിലെ അതിശയകരമായ പല വികസനങ്ങൾക്കും നേട്ടങ്ങൾക്കും പ്രശസ്തമായ കേരളം, സാമൂഹികവികസന സൂചകങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ വികസിതരാജ്യങ്ങൾക്കൊപ്പമാണെന്ന് ഏറെ അഭിമാനിച്ചിരുന്നു. എന്നാൽ, കൊലയാളി രോഗങ്ങളായ ക്യാൻസർ, വൃക്ക, കരൾ രോഗങ്ങളുടെ അനിയന്ത്രിതമായ വർദ്ധനവ് ഈ അഭിമാനത്തിൻറെയും പ്രശസ്തിയുടെയും വിലയിടിക്കുന്നു"[8]. 250000- പേർ ക്യാൻസർ ചികിത്സയിലും, എല്ലാ വർഷവും 60000 പുതിയ ക്യാൻസർ രോഗികളെയെയും കൂടി സൃഷ്ടിച്ചെടുക്കുന്ന സംസ്ഥാനമായി മാറ്റിയിട്ടുണ്ട് നമ്മുടെ കേരളം[9]. കേരളത്തിലെ സ്പെഷ്യാലിറ്റി-സൂപ്പർ ഹോസ്പിറ്റലുകളിൽ, കരൾ, വൃക്ക മാറ്റിവയ്ക്കൽ ശസ്ത്രക്രിയകൾ സർവ്വ സാധാരണമാകുന്ന കാഴ്ചകൾക്കാണ് 'ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാടായ കേരളം' സാക്ഷ്യം വഹിച്ചുകൊണ്ടിരി ക്കുന്നത്.വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന സമ്പത്ത്, ജീവിതശൈലി വ്യതിയാനങ്ങൾ, ജങ്ക് ഫുഡിൻറെ വർദ്ധിച്ച ഉപഭോഗവും അതിൻറെ ശീലങ്ങളും, ഭക്ഷ്യഉൽപ്പന്നങ്ങളിലെ കീടനാശിനി അവശിഷ്ടങ്ങളും രാസവസ്തുക്കളും, അമിതവണ്ണം, പ്രമേഹത്തിന് വർദ്ധനവ് എന്നിവയെല്ലാം വ്യത്യസ്ത അളവുകളിൽ കേരളത്തിൻറെ അപകടകരമായ ഈ ആരോഗ്യപ്രതിസന്ധിക്ക് ആക്കം കൂട്ടിയിട്ടുണ്ട്[10]. 2017- 2018 കാലഘട്ടത്തിൽ, 8000 കോടി രൂപയുടെ അലോപ്പതി മരുന്നു കളാണ് കേരളത്തിൽ വിറ്റഴിക്കപ്പെട്ടത് എന്നത് നാം അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന ആരോഗ്യപ്രതിസന്ധിയുടെ ആഴം വ്യക്തമാക്കിത്തരുന്നവതന്നെയാണ്[11] .

---

[7]https://www.livemint.com/ science/health/indias-cancer-burden-to-rise-to-29-8-million-in-2025-icmr-report11652382169284.html);https://www.Manoramaonline.com/health/health-news/2022/05/ 28/ cancer-patients-india.html

[8]*The Economic Times- e-paper*(April,23, 2016), see https://economictimes.indiatimes.com/ industry/ healthcare/biotech/healthcare/health-crisis-in-kerala-the-increase-in-cancer-kidney-and-liver diseases/ articleshow/51950836. cms.;https://englisharchives. mathrubhumi.com/ health/ health-news/keralites-consumed-rs-8000-cr-worth-allopathic-medicine-in-20181.3566503

[9] *Malayala Manorama News*, (February 4, 2021).

[10] *The Economics Times, India* (April 23, 2016), see https://economictimes.indiatimes.com/ industry/healthcare/biotech/healthcare/health-crisis-in-kerala-the-increase-in-cancer-kidney-and*liver-diseases/ articleshow/51950836.cms.*

[11]*Mathrubhumi News,Kerala,India (Feb 13,2019), see https://englisharchives.mathrubhumi. Com/health/health-news/keralites-consumed-rs-8000-cr-worth-allopathic-medicine-in 1.3566503.*

ഇന്ത്യയിലെ മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച്, അലോപ്പതിമരുന്നുകളുടെ ഉപഭോഗത്തിലുള്ള ഈ വർദ്ധനവ്, കേരളത്തിൻറെ സാമ്പത്തികസുസ്ഥിതി യുടെയോ പൊതുജനാരോഗ്യമേഖലയിലുള്ള സമഗ്രവികസനത്തിൻറെയോ സൂചകങ്ങളും മാനദണ്ഡങ്ങളുമായി കണക്കാക്കാനാവില്ല.

പുതിയ കാൻസർ ആശുപത്രികളോ ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾക്ക് പുതിയ സ്പെഷ്യാലിറ്റി/സൂപ്പർസ്പെഷ്യാലിറ്റി ആശുപത്രികളോ സ്ഥാപിക്കുന്നതു കൊണ്ടുമാത്രം ഈ ആരോഗ്യപ്രതിസന്ധിക്ക് ശാശ്വതപരിഹാരമാവില്ല. ഇവയെല്ലാം ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്തതാണ്. എന്നാൽ ഇവയ്ക്കൊപ്പംതന്നെ, ജീവിത ശൈലിരോഗങ്ങൾ വർദ്ധിക്കുന്നത് തടയാനും നിയന്ത്രിക്കാനും, ഭക്ഷ്യസാക്ഷരത പ്രോഗ്രാമുകൾ, ഫുഡ്തെറാപ്പി ക്ലിനിക്കുകൾ, ന്യൂട്രിഷനൽ കൗൺസിലിംഗ് സെൻററുകൾ എന്നിവ ആരംഭിക്കേണ്ടതുണ്ട്. കൂടാതെ, നാം ജൈവ ഭക്ഷണത്തിൻറെ ഉൽപാദനം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും, ജൈവഭക്ഷണം ഉപയോഗിക്കുന്നതു ശീലമാക്കുന്നതിനെ പരമാവധി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യണം.ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിനുള്ള ഉപാധി എന്ന നിലയിൽ ഭക്ഷണത്തിൽ ശ്രദ്ധകേന്ദ്രീകരിക്കുന്ന, പ്രത്യേകിച്ച് ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ തടയുന്ന, പ്രതിരോധവൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്ന ഒരു പുതിയ വൈദ്യ ശാസ്ത്ര കാഴ്ചപ്പാട് നമുക്കിന്നത്യന്താപേഷിതമാണ്. പ്രതിരോധആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിൽ നിക്ഷേപിക്കുന്നതിലൂടെ ജീവിതശൈലിരോഗങ്ങൾ ചികിത്സി ക്കുന്നതിനാവശ്യമായ ഭീമമായ ചെലവ് നമുക്കു കുറയ്ക്കാൻ കഴിയും. ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ ചികിത്സിക്കുന്നതിനു ചിലവഴിക്കുന്ന പണവുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ ഇത് വളരെ ചെറിയ ഒരു തുകയാണ്. ആധുനിക പോഷകാഹാരശാസ്ത്രത്തിൻറെ അറിവും ആയുർവേദത്തിൻറെ വിജ്ഞാനവും ഫലപ്രദമായി സമന്വയിപ്പിച്ചാൽ, ജീവിതശൈലിരോഗങ്ങളുടെ ഭയാനകമായ വളർച്ചയെ നമുക്ക് പ്രതിരോധിക്കാനും നിയന്ത്രിക്കാനുമാവും. കൂടാതെ, പൊതുജനാരോഗ്യമേഖലയിൽ, മേൽപ്പറഞ്ഞ പരിപാടികൾക്കായി പൊതുപണ ത്തിൻറെ ഒരു ഭാഗം വക മാറ്റാനുള്ള 'ഭരണപരമായ വിവേകം' കൂടി, ഒരു പുതിയ സമീപനം കൂടി നമുക്കിന്നത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ജീവിതശൈലിരോഗ ങ്ങളെ നേരത്തെ കണ്ടെത്തുന്നതിനും നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും ഫലപ്രദമായി തടയുന്നതിനും 'ഒരു ദേശീയ ജീവിതശൈലിരോഗ ജാഗ്രതാനിരീക്ഷണ സംവിധാനവികസനം' നാം ഫലപ്രദമായി രൂപപ്പെടുത്തണം. ജീവിതശൈലിരോഗ ങ്ങളുടെ അനിയന്ത്രിതമായ വർദ്ധനവ്, പൗരൻറെ സമഗ്രാരോഗ്യത്തിനു മാത്രമല്ല, രാഷ്ട്രത്തിൻറെ സാമ്പത്തികവളർച്ചയ്ക്കും സമഗ്രവികസനത്തിനും ഗുരുതരമായ ഭീഷണി ഉയർത്തുന്നയവയും കൂടിയാണ്.

ഭക്ഷണവും മാനസികാരോഗ്യവും

നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം, നമ്മുടെ ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തെ മാത്രമല്ല, നമ്മുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തെയും സാരമായി ബാധിക്കുന്നു. ഒരു വ്യക്തിയുടെ

ഭക്ഷണക്രമം, അവൻറെ വൈജ്ഞാനികശേഷിയെയും പെരുമാറ്റക്രമങ്ങളെയും സ്വാധീനിക്കാൻ കെൽപ്പുള്ളതാണ്.പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം, തലച്ചോറിൻറെ ആരോഗ്യത്തെ മാത്രമല്ല, നമ്മുടെ വൈജ്ഞാനിക പ്രവർത്തനങ്ങളെകൂടി ക്രിയാത്മകമായി മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനു സഹായകരമാണ്[12]. കഴിഞ്ഞ കുറച്ചു വർഷങ്ങളായി, ഭക്ഷ്യോൽപാദനരീതികളിലും അതിൻറെ ഉപഭോഗത്തിലും ഉണ്ടായിട്ടുള്ള ഗൗരവമേറിയ ചില നിഷേധാത്മക മാറ്റങ്ങൾ, രാജ്യത്തെ പൗരൻമാരുടെ ഇടയിൽ മാനസികാരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും പ്രതിസന്ധികളും ഗണ്യമായി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനു കാരണമാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

ഗർഭസ്ഥശിശുവിലെ ചില ജനിതകാതീതമാറ്റങ്ങൾക്കു പിന്നിലെ പ്രധാന കാരണങ്ങളിലൊന്നായി ആധുനികവൈദ്യശാസ്ത്രം ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നത് അമ്മയുടെ ഭക്ഷണക്രമമാണ്, പ്രത്യേകിച്ചും ഗർഭധാരണ കാലഘട്ടത്തിലേത്. യുവാൻ യുവാൻ ലീയുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ, ‘‘ഗർഭകാലത്തു അമ്മക്കു സംലഭ്യമാകുന്ന പോഷകാഹാരത്തിലെ വിവിധ ഘടകങ്ങളുടെ സമ്മിശ്രണം ഗർഭസ്ഥശിശുവിൻറെ ജനതിക രൂപരേഖയിൽ സ്ഥായിയായ സ്വാധീനം ചെലുത്താൻ പോരുന്നവയാണ്. ഇതാകട്ടെ, ഭാവിജീവിതത്തിൽ ചില രോഗങ്ങളും വൈകല്യങ്ങളും കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കുണ്ടാകാനുള്ള പ്രവണതയിലേക്ക് വഴിതെളിക്കും’’[13]. സാറ സ്പെൻസറിൻറെ അഭിപ്രായത്തിൽ, ‘‘ഗർഭാവസ്ഥയിലും പ്രസവാനന്തര ആദ്യനാളുകളിലും ലഭിക്കുന്ന പോഷകഗുണം കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണത്തിൻറെ ഉപഭോഗം, കുഞ്ഞിൻറെ പരിണാമപരമായ പ്രവർത്തന ങ്ങളിലും കേന്ദ്രമസ്തിഷ്ക പ്രവർത്തനങ്ങളിലും സ്ഥായിയായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുവാൻ കാരണമാക്കുന്നുണ്ട്, അതായത്, അവൻറെ വൈജ്ഞാനിക മേഖലയ്ക്ക് ഹാനിവരുത്തുന്നതോടൊപ്പം അകാല മസ്തിഷ്കവാർധക്യത്തെയും ഇത് ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നു’’[14].ഗർഭാവസ്ഥയിലെ അമ്മയുടെ ഭക്ഷണത്തിലെ ചില ഗുരുതര പോരായ്മകൾ കുട്ടികളിൽ പല പെരുമാറ്റവൈകല്യങ്ങളും രൂപപ്പെടുവാൻ പര്യാപ്തമാണ്.

“കൊഴുപ്പും പഞ്ചസാരയും കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണക്രമമാണ്, ഗർഭകാലത്ത് അമ്മ ധാരാളമായി കഴിക്കുന്നതെങ്കിൽ, അത് ഗർഭസ്ഥശിശുവിൻറെ ആദ്യകാല മസ്തിഷ്കവികസനത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന ഒരു ജീനിനെ(gene) സ്വാധീനിക്കുകയും,

---

[12] FRANCE BELLISLE, *British Journal of Nutrition*, Volume 92, Issue S2, (October 2004), pp. S227-S232, see https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/54F8DA9C708A34A737D663BBEABED1D0/S000711450400234Xa.pdf/effects-of-diet-on-behaviour-and-cognition-in-children.pdf.

[13] YUANYUAN LI et al, Epigenetic Mechanisms Link Maternal Diets and Gut Microbiome to Obesity in the Offspring, Genet., 27 August 2018,Sec.Epigenomics and Epigenetics, https://doi.org/10.3389/fgene.2018.00342,see https://www.frontiersin. org/articles/ 10.3389/ fgene.2018.00342/full .

[14] SARA. J. SPENCER et al, Food for thought: how nutrition impacts cognition and emotion**,** in *npj Science of Food,* volume 1,Article number:7 (2017), see https://www. nature.com/ articles/s41538-017-0008-y.

അതിൻറെ ഫലമായി, ഹൈപ്പർ ആക്ടീവ് ഡിസോർഡർ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുമെന്ന് ലണ്ടനിലെ കിംഗ്സ് കോളേജിലെയും ബ്രിസ്റ്റോൾ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെയും ശാസ്ത്രജ്ഞൻമാരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടത്തിയ ഒരു ഗവേഷണം കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്"[15] . "ഒരു കുട്ടിക്ക് അറ്റൻഷൻ ഡെഫിസിറ്റ് ഹൈപ്പർ ആക്ടിവിറ്റി ഡിസോർഡർ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത, ഗർഭകാലത്തെ അമ്മയുടെ ഭക്ഷണം വഴി ക്രമീകരിക്കാനാകും എന്നാണ് ബാർസലോണ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഫോർ ഗ്ലോബൽ ഹെൽത്തിൻറെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള ഒരു ഗവേഷണപഠനഫലം സൂചിപ്പിക്കുന്നത്".[16] ഗർഭകാലത്ത അമ്മയുടെ ഭക്ഷണക്രമവും, ഒരു വയസ്സു മുതൽ അഞ്ചു വയസ്സുവരെയുള്ള കുട്ടികളുടെ ഭക്ഷണക്രമവും കുട്ടികളിൽ പോസിറ്റീവായ മാനസികാരോഗ്യവികസനം രൂപീകരിക്കുന്നതിൽ ഗണ്യമായ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നുണ്ട്.

കുട്ടികളിൽ ഹൈപ്പർആക്ടിവിറ്റി ഉണ്ടാക്കുന്നതിൽ ആധുനിക ഭക്ഷ്യോൽപാദനരീതികളും കാര്യമായ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നുണ്ട് . കുട്ടികളിലെ ഹൈപ്പർ ആക്ടിവിറ്റി എന്നത്, ഭക്ഷണപദാർത്ഥത്തോടൊപ്പം മറ്റും ചെറിയ അളവിൽ ചേർക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ, കൃത്രിമ മധുരപലഹാരങ്ങൾ, കൃത്രിമ നിറങ്ങൾ, ഭക്ഷണം കേടുവരാതെ സൂക്ഷിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന രാസവസ്തുക്കൾ എന്നിവയോടുള്ള കുട്ടികളുടെ പ്രതികൂല പ്രതികരണ മാണെന്നാണ് വൈദ്യശാസ്ത്ര ഗവേഷണങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നത്[17]. അനാരോഗ്യ കരമായ ഭക്ഷണം, കുട്ടികളുടെ വൈജ്ഞാനിക ശേഷിയിലും പെരുമാറ്റത്തിലും ഗൗരവമായ നിഷേധാത്മക മാറ്റങ്ങൾക്ക് വഴി തെളിക്കുന്നു . പോഷക സമൃദ്ധമായ സമീകൃതാഹാരം, കുട്ടികളുടെ ബൗദ്ധിക തോതിൽ പോലും വലിയ പുരോഗതി

---

[15] JOLIEN RIJLAARSDAM et al, Prenatal unhealthy diet, insulin-like growth factor 2 gene (*IGF2*) methylation, and attention deficit hyperactivity disorder symptoms in youth with early-onset conduct problems, In Journal of Child Psychol Psychiatry. 2017 Jan; 58(1): 19–27, see also https://www. ncbi.nlm. nih.gov/pmc/ articles/PMC5161647/;https://www.kcl.ac.uk /archive/news/ ioppn/ records/ 2016/ august/ unhealthy-diet-during-pregnancy-could-be-linked-to-adhd; https://www. nichd. nih.gov/ newsroom/ releases/091516_adhd; https://www.toplinemd.com/miami-obgyn/news/adhd-associated-unhealthy-diet-pregnancy2).

[16] MÓNICA LÓPEZ-VICENTE et al, Prenatal Omega-6:Omega-3 Ratio and Attention Deficit and Hyperactivity Disorder Symptoms. *The Journal of Pediatrics*, 2019; DOI: 10.1016/j. jpeds. 2019.02.022; see also in https://www. sciencedaily. com/releases/ 2019/03/ 190328080410.htm

[17] Z. ROUIM et al (2020), Jim Stevenson, in *Journal of Children's Services* (2009); MARVIN BORIS et al, Annals of Allergy (1994); ANDREW KEMP, *British Medical Journal* (2008), DONNA MCCANN et al, in *Lancet* (2007), FEINGOLD FB, in *Delaware Medical Journal* (1977), FEINGOLD BF, Adverse reactions to food additives. Presented at: *The American Medical Association Annual Meeting*; June 24–28, (Chicago,1973); TUULA E. TUORMAA, The Adverse Effects of Food Additives on Health: A Review of the Literature with Special Emphasis on Childhood Hyperactivity, in *Journal of Orthomolecular Medicine*, Vol. 9, No. 4, (1994), pages.225-243; https:// www.s outhampton. ac.uk/ news/ 2007/ 09/ hyperactivity-in-children-and-food-additives.page.

കൈവരിക്കുന്നതിന് സഹായകരമാണ്[18]. സാമൂഹ്യവിരുദ്ധ പ്രവർത്തനങ്ങളും അക്രമസ്വഭാവവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിലും, നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന് കാര്യമായ പങ്കുണ്ട്. കൗമാരക്കാരുടെ ഇടയിലും യുവജനങ്ങൾക്കിടയിലും പെരുമാറ്റവൈകല്യങ്ങളും, സാമൂഹ്യവിരുദ്ധപ്രവണതകളും അക്രമങ്ങളും, വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിലും ജങ്ക് ഫുഡിന്റെ വർദ്ധിച്ച ഉപഭോഗത്തിന് കാര്യമായ പങ്കുണ്ടെന്നാണ് മാനസിക-സാമൂഹ്യ-വൈദ്യശാസ്ത്രഗവേഷണം വെളിപ്പെടുത്തുന്നത്[19].

ഓട്ടിസം, അറ്റൻഷൻ ഡെഫിസിറ്റ് ഹൈപ്പർ ആക്ടിവിറ്റി ഡിസോർഡർ, സ്കിസോഫ്രേനിയ, ഡിമൻഷ്യ, വിഷാദരോഗം എന്നീ നിരവധി മാനസികാ രോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്കും രോഗങ്ങൾക്കും, നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണവുമായി അഭേദ്യമായ ബന്ധമുണ്ട്[20]. ശുദ്ധമായ മത്സ്യം, പുതിയതും ശുദ്ധവുമായ പച്ചക്കറികൾ, പരിപ്പുവർഗ്ഗങ്ങൾ, പഴങ്ങൾ, ധാന്യങ്ങൾ, ഇലക്കറികൾ, സമാനമായ മറ്റു ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ എന്നിവയുടെ പതിവായി ഉപഭോഗം, വിഷാദത്തിൻറെയും ഉൽക്കണ്ഠയുടെയും തീവ്രത കുറയ്ക്കും എന്നുള്ള വൈദ്യശാസ്ത്ര കണ്ടെത്തൽ ഏറെ ശ്രദ്ധേയമാണ്[21]. കൊഴുപ്പും കൃത്രിമ മധുരവും അടങ്ങിയ

---

[18] HASANAIN FAISAL GHAZI et al, *Annals of Nutritional Disorders and Therapy* (2014), ARUN OOMMEN, *Journal of Neurology and Stroke* (2014). FRANCE BELLISLE, Effects of diet on behaviour and cognition in children, in *British Journal of Nutrition* (2004 Oct;92) Supplement, 2: S227-32.

[19] DAVID BENTON, *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 2007, C. BERNARD GESCH et al, in *British Journal of Psychiatry*, (2002); HOURA MOHSENI et al, The relationship between history of dietary nutrients intakes and incidence of aggressive behavior in adolescent girls: A case–control study, in *Clinical Nutrition* ESPEN**,** Volume 43, (June 2021), Pages 200-205/; HANIEH MALMIR et al, *Junk food consumption and psychological distress in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis*, https://doi.org/ 10.1080/ 1028415 X . 2022. 2094856, see also https:// www. tandfonline. com/doi/abs/ 10.1080/1028415 X. 2022. 2094856? journalCode=ynns20

[20] Report of an inquiry held by the Associate Parliamentary Food and Health Forum, *The Links Between Diet and Behaviour: The influence of nutrition on mental health*, (January 2008), see in https://www. fabresearch.org/uploads/itemUploads/7302/The%20Links% 20Between% 20 Diet% 20and%20Behaviour%20-%20FHF%20inquiry %20 report% 20January%202008%20(2) .pdf; HEATHER M. FRANCIS et al, A brief diet intervention can reduce symptoms of depression in young adults–A randomised controlled trial, PLOS ONE|https://doi.org/10.1371/ journal.pone. 0222768 October 9, 2019 , see in https://journals.plos. org/plosone/ article/file?type =printable &id=10.1371/journal.pone.0222768.

[21] A. SANCHEZ VILLAGAS et al, Preventing the recurrence of depression with a Mediterranean diet supplemented with extra-virgin olive oil. The PREDI-DEP trial: study protocol, in *BMC Psychiatry* (volume 19, Article number: 63 (2019)Pages. 2-7; YE LI et al, Dietary patterns and depression risk: A meta-analysis, in *Psychiatry Res.* 2017 Jul;253:373-382.doi:10.1016/j.psychres.2017.04.020; QINGYI HUANG at al, Linking What We Eat to Our Mood: A Review of Diet, Dietary Antioxidants, and Depression, in *Antioxidants* (Basel).2019 Sep 5;8(9):376.doi:10.3390/antiox8090376, see https:// pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31491962/**;** DOMINIKA GŁĄBSKA et al, Fruit and Vegetable Intake and

ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ധാരാളമായി കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് പാശ്ചാത്യ രാജ്യങ്ങളിൽ വിഷാദരോഗം വളരെ സർവ്വസാധാരണമാകുന്നതിൻറെ കാരണങ്ങളിലൊന്ന് [22] .മാംസം, മാംസ്യഉൽപ്പന്നങ്ങൾ, വ്യവസായിക ബേക്കറി ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ, പൂരിതകൊഴുപ്പുകൾ, പഞ്ചസാര ചേർത്ത മധുരപലഹാരങ്ങളും പാനിയങ്ങളും എന്നിവ ധാരാളമായി ഭക്ഷിക്കുന്നവരുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ, പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, ഒലിവോയിൽ, പരിപ്പുവർഗ്ഗങ്ങൾ, മത്സ്യം, മുഴുധാന്യങ്ങൾ എന്നിവ കൂടുതലായി ഉപയോഗിക്കുന്നവരിൽ, വിഷാദ രോഗത്തിൻറെ തോത് വളരെ കുറവാണെന്ന് നിരവധി വൈദ്യശാസ്ത്ര പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നുണ്ട്[23].മാനസികാരോഗ്യചികിത്സയിൽ ഭക്ഷണപരമായ ഇടപെടലുകൾ ചികിത്സയുടെ ഭാഗമായി ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതിനെ, ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്ര ഗവേഷണവും സംശയാതീതമായി പിന്തുണയ്ക്കുന്നു എന്നതും ഏറെ ശ്രദ്ധേയമാണ്. നിലവിലുള്ള മാനസികരോഗ ചികിത്സാപദ്ധതിയിൽ 'ഫുഡ് തെറാപ്പി', അതായതു, 'സമീകൃത പോഷകാഹാര ചികിത്സ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഒരു പുതിയ മാനസിക ആരോഗ്യസംരക്ഷണ സംസ്കാരം' ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ നമുക്ക് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ് .

ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിലെ മായംചേർക്കൽ

പൊതുജനാരോഗ്യം, ഇന്ത്യയിൽ ഇന്ന് നേരിടുന്ന ഏറ്റവും ഗുരുതരമായ ഭീഷണിയാണ് ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിലെ മായംചേർക്കൽ. നിത്യേനേ നാം ഉപയോഗിക്കുന്ന പല വസ്തുക്കളും ഏറെ മായം കലർന്നതുതന്നെയാണ്. ശിശുക്കളുടെ പാലുല്പന്നങ്ങൾ പോലും മായം ചേർത്താണ് ഇന്ത്യയിൽ വിപണനം ചെയ്യപ്പെടുന്നതെന്ന സത്യം, ഈ മേഖലയിൽ നാം അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന പ്രശ്നത്തിൻറെ തീവ്രത എടുത്തുകാണിക്കുവാൻ തികച്ചും പര്യാപ്തമാണ്. സാമൂഹ്യമനസാക്ഷിയുടെ മരവിപ്പിൻറെ വ്യക്തമായ സൂചന തന്നെയാണിത് . ഇത്തരം മായം ചേർത്ത ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളുടെ ഉപഭോഗം മൂലം, പലപ്പോഴും ക്യാൻസർ, കരൾ രോഗങ്ങൾ, സമുഹത്തിൽ വർദ്ധിക്കുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു.

Mental Health in Adults: A Systematic Review, in *Nutrients*.(2020) Jan; 12(1): 115; ARENI ALTUN et al, The Mediterranean dietary pattern and depression risk: A systematic review, in *Neurology, Psychiatry and Brain, Research*, Volume 33, September 2019, Pages 1-10.

[22] QINGYI HUANG et al, Linking What We Eat to Our Mood: A Review of Diet, Dietary Antioxidants, and Depression, Antioxidants (Basel),2019 Sep 5;8(9):376, see https://pubmed.ncbi. nlm.nih.gov/ 31491962; WALID EL ANSARI et al, Food and mental health: relationship between food and perceived stress and depressive symptoms among university students in the United Kingdom, Full text links in *Cent Eur J Public Health* (2014) Jun;22(2):90- 97.

[23] QINGYI HUANG et al, Linking What We Eat to Our Mood: A Review of Diet, Dietary Antioxidants, and Depression, Antioxidants (Basel),2019 Sep 5;8(9):376, see https:// pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/ 31491962.

ഇത് മനുഷ്യൻറെ ആരോഗ്യത്തിനും ജീവനും ഗുരുതരമായ ഭീഷണി ഉയർത്തുന്നവയാണ് .

ഒരാളുടെ ആദ്യത്തെ സമ്പത്ത്, അവൻറെ ആരോഗ്യമാണ്. ഒരുവന് എത്രമാത്രം സമ്പത്ത് ഉണ്ടായാലും, അവന് ആരോഗ്യമില്ലെങ്കിൽ അതുകൊണ്ട് അവന് യാതൊരു പ്രയോജനവുമുണ്ടാകുകയില്ല . പ്രശസ്ത ബ്രിട്ടീഷ് പ്രധാനമന്ത്രി വിൻസ്റ്റൺ ചർച്ചിലിന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ, "ആരോഗ്യമുള്ള പൗരന്മാരാണ് ഏതൊരു രാജ്യത്തിൻറെയും ഏറ്റവും വലിയ സമ്പത്ത്"[24]. ഒരു രാജ്യത്തിൻറെ സാമ്പത്തികക്ഷേമവും സുസ്ഥിതിയും ആത്യന്ത്യകമായി, ആ രാജ്യത്തിലെ പൗരന്മാരുടെ ആരോഗ്യത്തിൻറെ സമ്പന്നതയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു.കോവിഡ് കാലഘട്ടത്തെ വിശകലനം ചെയ്താൽ മാത്രം മതിയാകും, ഇക്കാര്യം ശരിയായി മനസ്സിലാക്കുവാൻ. ഒരു രാജ്യത്തിന് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ഏറ്റവും വലിയ സാമ്പത്തിക നിക്ഷേപം എന്നത് അതിൻറെ പൗരന്മാരുടെ ആരോഗ്യത്തിൽ നിക്ഷേ പിക്കുക എന്നുള്ളത് . എല്ലാ പൗരന്മാർക്കും ആരോഗ്യകരവും പോഷക പ്രദ വുമായ ഭക്ഷണത്തിൻറെ സംലഭ്യത, ആ രാജ്യത്തിൻറെ സാമ്പത്തിക സുസ്ഥിതി യുടെയും ക്ഷേമത്തിൻറെയും വ്യക്തമായ അടയാളമാണ്.

വിഖ്യാത ലിത്വാനിയൻ- അമേരിക്കൻ സമഗ്രാരോഗ്യപ്രവർത്തകൻ, ആൻ വിഗ് മോറിൻറെ അഭിപ്രായത്തിൽ, "നിങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം ഒന്നുകിൽ ഏറ്റവും സുരക്ഷിതവും ശക്തവുമായ മരുന്നോ, അല്ലെങ്കിൽ അത് പതുക്കെ പതുക്കെ നിങ്ങളെ കൊല്ലാൻ കഴിയുന്ന വിഷത്തിൻറെ രൂപമോ ആകാം"[25]. മായം കലർന്ന ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന മാരകമായ വിഷ- രാസ വസ്തുക്കൾ, അതു കഴിക്കുന്നവരെ പതുക്കെപതുക്കെ കൊല്ലാൻ കെല്പു ള്ളതാണ് . കഴിഞ്ഞ ഏതാനും പതിറ്റാണ്ടുകളായി നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് ക്യാൻസർ, വൃക്ക, കരൾ രോഗങ്ങൾ വർദ്ധിച്ചു വരുന്നതിന് പിന്നിലെ പ്രധാന കാരണങ്ങളിലൊന്ന് മായം കലർന്ന ഭക്ഷണത്തിൻറെ ഉപഭോഗമാണ്.

ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളിൽ മായം ചേർക്കുന്നത്, മനുഷ്യരാശിക്കെതിരായ കുറ്റകൃത്യംതന്നെയാണ്. കാരണം ഇത് മനുഷ്യരാശിയുടെ നിലനില്പിനും അതിജീവനത്തിനുമാണ് ഗുരുതര ഭീഷണിയുയർത്തുന്നത്. ഭക്ഷണത്തിൽ മായം കലർത്തുന്നത് രാജ്യദ്രോഹക്കുറ്റമായിത്തന്നെ പരിഗണിക്കപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്. സഹപൗരൻന്മാർക്ക് സുരക്ഷിതവും വൃത്തിയുള്ളതും ആരോഗ്യകരവും പോഷകപ്രദവുമായ ഭക്ഷണം ഉൽപാദിപ്പിക്കുകയും വിതരണം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക എന്നത് ദേശസ്നേഹത്തിൻറെ അവിഭാജ്യഘടകമായിത്തന്നെ നാം

---

[24] https://www.northlandbioscience.com/medications.

[25] PE THET KHIN, Safer Food for a Safer World, *in Japan Med Association Journal*., (2015) Dec; 58(4): 129–143, see https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4829759/.

കരുതണം. ദേശസ്നേഹം എന്നത്, സ്വന്തം നാടിനോടുള്ള സ്നേഹം മാത്രമല്ല,സഹ പൗരന്മാരുടെ ക്ഷേമത്തിനായി കാര്യമായി എന്തെങ്കിലും സംഭാവന ചെയ്യുവാനുള്ള നല്ല മനസ്സ് കൂടിയാണത്. ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളും ഭക്ഷണ സംബന്ധമായ മറ്റു രോഗങ്ങളും, ക്യാൻസറും, കരൾ രോഗങ്ങളുമെല്ലാം നമ്മുടെ നാട്ടിൽ വൻതോതിൽ വർദ്ധിക്കുന്നതിനു കാരണം ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിലെ മായം ചേർക്കലിൻറെ അതിപ്രസരം കൊണ്ടുതന്നെയാണ്. തൽഫലമായി, പൊതുബജറ്റിൽ നിന്ന് വലിയൊരു തുക പൊതുജനാരോഗ്യസംരക്ഷണ മേഖലയ്ക്ക് നീക്കിവയ്ക്കേണ്ടതായിവരുന്നു. ഈ സാഹചര്യം, രാജ്യത്തിൻറെ സാമ്പത്തിക സുസ്ഥിരതയെയും വികസനത്തെയും ഏറെ അപകടത്തിലാക്കാൻ പോരുന്നതാണ്. ഈ വീക്ഷണ കോണിൽനിന്ന് നോക്കുമ്പോൾ, ഭക്ഷ്യസുരക്ഷ എന്നത് ആത്യന്തികമായി ദേശസുരക്ഷയുടെ തന്നെ കാര്യമായി വരുന്നു. ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളിൽ മായം ചേർക്കുന്ന സാമൂഹ്യദ്രോഹപ്രവണതക്കെതിരെ, കടുത്ത ശിക്ഷാനടപടികൾ സ്വീകരിക്കുന്നതിന് കാലഹരണപ്പെട്ട ഭക്ഷ്യസുരക്ഷാനിയമങ്ങൾ പരിഷ്കരിക്കുകയും പുതിയവ രൂപീകരിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

നമ്മുടെ നാട്ടിലെ രാഷ്ട്രീയക്കാരും ബുദ്ധിജീവികളും സാമൂഹിക സാംസ്ക്കാരിക നായകന്മാരും പരിസ്ഥിതിപ്രവർത്തകരും ഇന്നാട്ടിൽ വ്യാപകമായി തുടരുന്ന, മായം ചേർക്കൽ നടപടികളെ ചെറുക്കുന്നതിൽ പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന നിസ്സംഗതയും നിർവികാരതയും നിശബ്ദതയും അക്ഷരാർത്ഥത്തിൽ ഏറെ ലജ്ജാകരം തന്നെയാണ് . വിഷാംശങ്ങളും രാസവസ്തുക്കളും ഇല്ലാത്ത ശുദ്ധവും സുരക്ഷിതവുമായ പോഷകാഹാരം ജനങ്ങൾക്ക് സംലഭ്യമാക്കുമെന്ന് തങ്ങളുടെ രാഷ്ട്രീയ പ്രകടനപത്രികയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുവാൻ എല്ലാ രാഷ്ട്രീയ പാർട്ടികളും സാമൂഹ്യപ്രതിബദ്ധതയും ധൈര്യവും കാണിക്കണം. മായം ചേർക്കലെന്ന സാമൂഹ്യതിന്മയെ ഉന്മൂലനം ചെയ്യാൻ രാഷ്ട്രീയവ്യത്യാസങ്ങൾക്കതീതമായി നയങ്ങളും കർമ്മപദ്ധതികളും ആസൂത്രണം ചെയ്യാൻ ഇന്നാട്ടിലെ രാഷ്ട്രീയ പാർട്ടികൾ സത്വര ശ്രദ്ധചെലുത്തണം. പൊതുജനാരോഗ്യത്തിനും ഭക്ഷ്യസാക്ഷരതക്കും വേണ്ടി അക്ഷീണം പരിശ്രമിക്കുന്ന സാമൂഹ്യപ്രതിബദ്ധതയുള്ള ഒരു പുതിയ രാഷ്ട്രീയ സംസ്കാരമാണ് നമുക്കിന്നാവശ്യം.

സാക്ഷരതാനിരക്കിൽ, മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് ഒന്നാം സ്ഥാനത്താണ് കേരളം. ഇത് ഏറെ അഭിമാനകരംതന്നെയാണ്. എന്നാൽ, നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്ത് ഇന്ന് നിലനിൽക്കുന്ന ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളിലെ വ്യാപകമായ മായം ചേർക്കൽ രീതികൾ കാണിക്കുന്നത് കേരളത്തിൻറെ ഭക്ഷ്യസാക്ഷരതാനിരക്കിൻറെ ദയനീയാവസ്ഥ തന്നെയാണ്. "ഒരാളുടെ ആരോഗ്യം സമൂഹം, പരിസ്ഥിതി എന്നിവയുടെ വളർച്ചയ്ക്കും സുസ്ഥിതിക്കും സഹായകരമായ വിധത്തിൽ ഭക്ഷണം തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനും തയ്യാറാക്കുന്നതിനും ആസ്വദിക്കുന്നതിനും ആവശ്യമായ അറിവുകളും കഴിവുകളും മനോഭാവങ്ങളും വൈദഗ്ധ്യവും ആർജ്ജിച്ചെടുക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണ് ഭക്ഷ്യസാക്ഷരത' .നമ്മുടെ

ആരോഗ്യം, പരിസ്ഥിതി, സമ്പദ്വ്യവസ്ഥ എന്നിവയിൽ, നമ്മുടെ ഭക്ഷണ തെരഞ്ഞെടുപ്പിനുള്ള സ്വാധീനം മനസ്സിലാക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു പ്രക്രിയ കൂടിയാണിത്"[26]. ഏതു മായം ചേർന്ന ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾക്കും വ്യാപാരികളും വിപണിയും ഉപഭോക്താക്കളും നമ്മുടെ നാട്ടിൽ നിർലോഭമുണ്ടെന്ന സത്യം നമ്മുടെ ഭക്ഷ്യസാക്ഷരതയുടെ തോതും നിലവാരവും വിളിച്ചറിയിക്കുന്നതു തന്നെയാണ് .അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഭക്ഷ്യസാക്ഷരതയുടെ മേഖലയിലുള്ള വലിയൊരു സാമൂഹികമുന്നേറ്റം നമുക്കിന്നനിവാര്യമാണ്.

ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളിൽ മായം ചേർക്കുന്ന അപകടകരമായ ദേശവിരുദ്ധവും സാമൂഹ്യവിരുദ്ധവുമായ പ്രവണതയ്ക്കെതിരെ പോരാടുന്നതിന്, ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷാ നയങ്ങളുടെയും നിയമങ്ങളുടെയും രൂപീകരണത്തിലും നടപ്പാക്കലിലും പൊതുജനപങ്കാളിത്തത്തിൻറെ പുതുഭരണസംസ്കാരം വികസിപ്പിച്ചെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. കേന്ദ-സംസ്ഥാന സർക്കാർ തലങ്ങളിൽ 'ഭക്ഷ്യ കാർഷിക ധാർമ്മികത കൗൺസിലുകൾ' (ഫുഡ് ആൻഡ് അഗ്രികൾച്ചറൽ എത്തിക്സ് കൗൺസിലുകൾ) രൂപീകരിക്കാൻ സർക്കാർ മുൻകൈയെടുക്കണം. ജനപ്രതിനിധികൾ, ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷാഉദ്യോഗസ്ഥർ, കൃഷി-ഭക്ഷ്യശാസ്ത്രജ്ഞർ, ഭക്ഷ്യവ്യവസായ മേഖലയിലെ പ്രമുഖർ, സാമൂഹിക-സാമ്പത്തിക-സാംസ്ക്കാരിക രംഗത്തെ വിദഗ്ധർ എന്നിവരെ പ്രസ്തുത കമ്മിറ്റിയിൽ അംഗങ്ങളായി ഉൾപ്പെടുത്തണം . പഞ്ചായത്ത് തലങ്ങളിൽ 'ഭക്ഷ്യ കാർഷിക ധാർമ്മികത ജാഗ്രതാസമിതികൾ' (ഫുഡ് ആൻഡ് അഗ്രികൾച്ചറൽ എത്തിക്സ് വിജിലൻസ് സെല്ലുകൾ) രൂപീകരിക്കുന്നതും ഏറെ അഭികാമ്യമാണ് . ഇത്തരം സമിതികളുടെ രൂപീകരണവും കാര്യക്ഷമമായ പ്രവർത്തനങ്ങളും മായം ചേർക്കലെന്ന ദേശവിരുദ്ധവും സാമൂഹ്യവിരുദ്ധമായ പ്രവണതകൾക്ക് കടിഞ്ഞാണിടാൻ സഹായകരമായി രിക്കും.

കേന്ദ്ര-സംസ്ഥാനതലങ്ങളിൽ 'ഭക്ഷ്യസുരക്ഷാ പോലീസ് വകുപ്പ്' രൂപീകരിക്കുന്നത് മായം ചേർക്കലെന്ന സാമൂഹ്യവിപത്തിനെ നേരിടാനും നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള സുപ്രധാന നടപടിയായിരിക്കും . ഭക്ഷണത്തിൽ മായം കലർത്തുന്നവരുടെ അതിവേഗവിചാരണയും ശിക്ഷയും ഉറപ്പാക്കുന്നതിനും സുഗമമാക്കുന്നതിനും പ്രത്യേക 'ഭക്ഷ്യസുരക്ഷാ കോടതികൾ' സ്ഥാപിക്കുന്നതിനും നാം പ്രാധാന്യം നൽകണം. തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട ഒരു ജനാധിപത്യസർക്കാരിനും ഈ മേഖലയിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുമാറാനാവില്ല, കാരണം, ഇത് പൊതുജനാരോഗ്യത്തിൻറെയും ദേശസ്നേഹത്തിൻറെയും ദേശസുരക്ഷയുടെയും ദേശീയ സാമ്പത്തിക സുസ്ഥിതിയുടെയും പ്രശ്നമാണ്."പൊതുജനാരോഗ്യത്തെ പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതിൽ ഒരു സുപ്രധാനപങ്കു വഹിക്കുന്നു എന്നതിനാൽ ഭക്ഷ്യസുരക്ഷ എന്നത് പൊതുജനാരോഗ്യത്തിൻറെ ഗൗരവമേറിയ മുൻഗണനാ വിഷയമായിത്തന്നെ ഗവൺമെൻറുകൾ കരുതേണ്ടതുണ്ട്. ഭക്ഷ്യസുരക്ഷയ്ക്കുതകുന്ന

[26] https://www.fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/children-and-youth/healthy-eating-for-children/food-literacy.

നയങ്ങളും നിയന്ത്രണചട്ടക്കൂടുകളും രൂപീകരിച്ചും, ഫലപ്രദവും കാര്യക്ഷമ വുമായ ഭക്ഷ്യസുരക്ഷാസംവിധാനങ്ങൾ സ്ഥാപിച്ചും നടപ്പിലാക്കിയും ഭക്ഷ്യഉൽപാദകരും വിതരണക്കാരും ഉൾപ്പെടെയുള്ള മുഴുവൻ ഭക്ഷ്യ ശൃംഖലയും ഉത്തരവാദിത്വത്തോടു കൂടി പ്രവർത്തിക്കുന്ന സാഹചര്യം സൃഷ്ടിച്ചു ഉപഭോക്താക്കൾക്ക് സുരക്ഷിതമായ ഭക്ഷണം വിതരണം ചെയ്യപ്പെ ടുന്നു എന്ന് ഗവൺമെൻറുകൾ ഉറപ്പു വരുത്തേണ്ടതുണ്ട്."[27] രാജ്യത്തെ പൗരന്മാരുടെ വിദ്യാഭ്യാസത്തിലും സമൂഹമനസാക്ഷിയിലുമുള്ള ഒരു സമൂലമായ മാറ്റം ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിലെ മായം ചേർക്കലിനെതിരെയുള്ള വൈജ്ഞാനികസാംസ്കാരിക-പ്രതിരോധത്തിൽ സുപ്രധാനസ്ഥാനമാണുള്ളത് . ഈ സാമൂഹ്യമാറ്റത്തിനും പ്രതിബദ്ധതക്കും ഭക്ഷ്യകാർഷികധാർമ്മികതയെ കുറിച്ചുള്ള പഠനവും ഗവേഷണവും മാർഗ്ഗദർശകമാവുകതന്നെ ചെയ്യും.

ഭക്ഷണവും പ്രതിരോധശേഷിയും

കോവിഡ്-19 പകർച്ചവ്യാധിയുടെ വ്യാപനം, മനുഷ്യൻറെ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷിയെക്കുറിച്ചുള്ള വർദ്ധിച്ച പൊതുജനതാല്പര്യത്തിനും വിചിന്തനത്തിനും കാരണമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. വിവിധ പകർച്ചവ്യാധികളുടെ വ്യാപനം തടയുന്നതി നുള്ള ഏറ്റവും നിർണായകഘടകം നമ്മുടെ പ്രതിരോധശേഷിതന്നെയാണ്. നിരവധി പകർച്ചവ്യാധികൾ, ഒന്നും പിറകെ മറ്റൊന്നായി വന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഇക്കാലഘട്ടത്തിൽ, നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിനും അതിജീവനത്തിനും മികച്ച രോഗപ്രതിരോധസംവിധാനം ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്തതാണ്. നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം ആരോഗ്യകരമായ പ്രതിരോധശേഷി നമ്മിൽ രൂപീകരിക്കുന്നതിൽ ഏറെ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നു.

ജങ്ക്ഫുഡിൻറെ സ്ഥിരമായ ഉപഭോഗം, നമ്മുടെ രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനത്തെ പോലും താറുമാറാക്കുമെന്നു ജർമനിയിലെ ബോൺ സർവകലാശാല നടത്തിയ ഒരു ഗവേഷണം കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ‘‘ബാക്ടീരിയ മൂലമുള്ള അണുബാധയോടു നമ്മുടെ ശരീരത്തിൻറെ രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനം എങ്ങനെയാണോ പ്രതി കരിക്കുന്നത്, അതിനു സമാനമായ വിധത്തിലാണ് ഉയർന്നതോതിൽ കൊഴുപ്പും കലോറിയുമുള്ള ജങ്ക് ഫുഡിനോട് ശരീരം പ്രതികരിക്കുന്നത്. അനാരോഗ്യ കരമായ ഭക്ഷണം ശരീരത്തിൻറെ രോഗപ്രതിരോധസംവിധാനത്തെ ദീർഘകാലത്തേക്ക് കൂടുതൽ ആക്രമണോത്സുകതയുള്ളതാക്കിതീർക്കുന്നു. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമത്തിലേക്ക് മാറിയതിനുശേഷവും ശരീരത്തിൻറെ സഹജമായ ഈ രോഗപ്രതിരോധ ഉത്തേജനത്തിനുള്ള പ്രവണത കൂടുതൽ പ്രകടമായിതന്നെ കാണപ്പെടുന്നു. ഇത് നമ്മുടെ ജനിതകകോഡിൽ പോലും നിരവധി നിഷേധാത്മക മാറ്റങ്ങൾക്ക് കാരണമാക്കും. ഇത് പലപ്പോഴും പ്രമേഹം, സന്ധിവാതം എന്നീ രോഗങ്ങളിലേക്ക് നമ്മെ നയിക്കും’’[28]. അനാരോഗ്യകരമായ

---

27 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4829759/

28 https://www.sciencedaily.com/releases/2018/01/180111141637.htm);https://www.uni-

ഭക്ഷണക്രമങ്ങളുടെ ഗുരുതരമായ ഭവിഷ്യത്തുകൾ ഈ ഗവേഷണങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കിത്തരുന്നു.

“തെറ്റായ ഭക്ഷണക്രമം ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യപ്രതിസന്ധികളിലേക്കു നമ്മെ നയിക്കുന്നു എന്നാണ് ഈ മേഖലയിലെ ഗവേഷണങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. കഴിഞ്ഞ നൂറ്റാണ്ടുകളിൽ, പ്രത്യേകിച്ച് പശ്ചാത് രാജ്യങ്ങളിൽ, മനുഷ്യൻറെ ശരാശരി ആയുർദൈർഘ്യം സ്ഥിരമായി വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടുതന്നെയാണിരുന്നത്. എന്നാൽ ചരിത്രത്തിലാദ്യമായി, ഈ പ്രവണതക്കു ഇപ്പോൾ മാറ്റം വന്നിരിക്കുന്നു . ഇപ്പോൾ ജനിക്കുന്ന ഓരോ കുഞ്ഞിനും അവരുടെ മാതാപിതാക്കളെക്കാൾ കുറഞ്ഞ ആയുർദൈർഘ്യം ലഭിക്കാനെ സാധ്യതയുള്ളൂ. മേൽപ്പറഞ്ഞ പ്രവണതയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നതാകട്ടെ, അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമങ്ങളും ശൈലികളും ശരിയായ വ്യായാമത്തിൻറെ അഭാവവും”[29] . ഡോക്ടർ ഹാമർ ബ്ലാക്ക് മോൻറെ അഭിപ്രായത്തിൽ, “ഉയർന്നതോതിലുള്ള പഞ്ചസാര അടങ്ങിയതോ ശുദ്ധീകരിച്ച കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളോ ആണ് നാം സ്ഥിരമായി കൂടുതൽ കഴിക്കുന്നതെങ്കിൽ, ശരീരം അവയെ പഞ്ചസാരയായി പരിഗണിച്ചു കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനാൽ, രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള നമ്മുടെ ശരീരത്തിൻറെ പ്രതിരോധശേഷിയെ, അത് ഗണ്യമായി കുറയ്ക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട് . എന്നാൽ വിവിധ തരത്തിലും നിറത്തിലുമുള്ള പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളുമാണ് നാം കൂടുതൽ കഴിക്കുന്നതെങ്കിൽ രോഗങ്ങളെ ചെറുത്തു തോൽപ്പി ക്കാനാവശ്യമായ വിറ്റാമിനുകളും ധാതുക്കളും അതിലൂടെ ധാരാളമായി ലഭിക്കുന്നു. നമ്മൾ വിശ്വസിച്ചാലും ഇല്ലെങ്കിലും നമ്മൾ ഭക്ഷിക്കുന്നത്, ശക്തമായ ഒരു രോഗപ്രതിരോധസംവിധാനം നമ്മിൽ കെട്ടിപ്പടുക്കാനുള്ള നിർമ്മാണ ശിലകളാണ് എന്നതാണ് യാഥാർത്ഥ്യം”[30]. ഇതുവഴി, ഒരു മികച്ച പ്രതിരോധശേഷി നമുക്ക് കൈവരിക്കാനാവും.

നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ശക്തമായ ഒരു രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനം നമ്മിൽ രൂപീകരിക്കുന്നതിനാവശ്യമായ വിവിധ നിർമ്മാണ സാമഗ്രികളും ഘടകങ്ങളുമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ആരോഗ്യകരമായ പ്രതിരോധ സംവിധാനം രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിൽ പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണ ത്തിന് നിർണായക പങ്കുണ്ട് എന്നാണ് ഇതിൻറെ അർത്ഥം .ഒന്നോ അതിലധികമോ പോഷകങ്ങളുടെ അഭാവം പ്രതിരോധകോശങ്ങളുടെയും ആൻറിബോഡികളുടെയും ഉൽപാദനത്തെയും പ്രവർത്തനത്തെയും ഗുരുതര

---

bonn.de/de/universitaet/presse-kommunikation/presseservice/archivpressemitteilungen/2018/ 010 -2018

[29] https://www.sciencedaily.com/releases/2018/01/180111141637.htm).

[30]https://www.piedmont.org/living-better/foods-and-drinks-that-compromise-your-immune-system;https://www.cnbc.com/2022/01/15/this-is-the-worst-ingredient-for-your-immune-system-says-immunologist-and-health-expert.html;https://www.medicalnewstoday.com/articles/326386;https://www.medicalnewstoday.com/articles/how-and-why-does-diet-influence-immune-function#Can-diet-influence-the-immune-system?.

മായി ദുർബലപ്പെടുത്തുന്നു[31]. നമ്മുടെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിൽ ഭക്ഷണത്തിന് നിർണായകമായ പങ്കുള്ളതിനാൽ, കോവിഡ് കാലത്തും കോവിഡാനന്തര കാലത്തും നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിൽ ബുദ്ധിപൂർവകമായ ചില തെരഞ്ഞെടുപ്പുകൾക്കു മുൻഗണന കൊടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. സാംക്രമിക രോഗങ്ങളെയും പകർച്ചവ്യാധികളെയും പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും ചിലവു കുറഞ്ഞ മാർഗം ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണത്തിലൂടെ മതിയായ പ്രതിരോധശേഷി നേടുക എന്നതുമാത്രമാണ്.

മരുന്ന് ഭക്ഷണം തന്നെ

''ഭക്ഷണം നിങ്ങളുടെ മരുന്നും, മരുന്ന് നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണവുമായിയിരിക്കട്ടെ'' എന്നാണ് ഗ്രീക്ക് ഭിഷഗ്വരനായ ഹിപ്പോക്രാറ്റസ് അഭിപ്രായപ്പെട്ടത്[32]. ഇതിനർത്ഥം അധുനിക അലോപ്പതി മരുന്നുകൾ ഉപേക്ഷിക്കുക എന്നതല്ല, മറിച്ച്, ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളുടെ ഉപഭോഗം രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിലും രോഗത്തെ സുഖപ്പെടുത്തുന്നതിലും നിർണായക പങ്കുവഹിക്കുന്നു എന്ന് സൂചിപ്പിക്കാൻ വേണ്ടിയാണ്. ഏതൊരു മനുഷ്യ ൻറെയും പ്രാഥമിക മരുന്ന്, യഥാർത്ഥത്തിൽ അവൻറെ ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണമാണ്. ''ഭക്ഷണക്രമവും അതിൻറെ ശൈലികളും തെറ്റാണെങ്കിൽ മരുന്നു കൊണ്ട് യാതൊരു പ്രയോജനവുമില്ല, എന്നാൽ ഭക്ഷണക്രമം ശരിയാണെങ്കിൽ മരുന്ന് ആവശ്യവുമില്ല''[33] എന്ന ആയുർവേദ പഴഞ്ചൊല്ല് വിരൽചൂണ്ടുന്നത് മേൽപ്പറഞ്ഞ സത്യത്തിലേക്കുതന്നെയാണ് . യഥാർത്ഥ മരുന്ന് തുടങ്ങേണ്ടത് നമ്മുടെ ഭക്ഷണമേശയിൽ നിന്നാവണം. ഭക്ഷണമേശയിൽ നിന്നും മരുന്നു തുടങ്ങണ മെങ്കിൽ അത് ആദ്യം കാർഷികമേഖലയിൽനിന്നും ഭക്ഷ്യവ്യവസായമേഖല യിൽനിന്നും തുടങ്ങണം. ഇത് അത്യന്തികമായി ഒരു 'ജൈവ-വൈവിധ്യ കൃഷി സംസ്കാരത്തിലേക്കും' ഭക്ഷ്യസുരക്ഷാനിയമങ്ങൾക്കനുസൃതമായി പ്രവർത്തി ക്കുന്ന ഒരു ഭക്ഷ്യവ്യവസായ സംസകാരത്തിലേക്കുമാണ്.

പരിസ്ഥിതി -ജൈവവൈവിധ്യ സംരക്ഷണം

വ്യാവസായിക വിപ്ലവം പുതിയ കണ്ടുപിടുത്തങ്ങളും നൂതന സാങ്കേതിക വിദ്യകളും മനുഷ്യരാശിക്ക് സംലഭ്യമാക്കി. ഈ ശാസ്ത്രസാങ്കേതിക മുന്നേറ്റങ്ങൾ പ്രകൃതിയുടെ താളലയങ്ങൾക്കനുസൃതമായി സമന്വയിപ്പിക്കാത്തതിൻറെയും ക്രമീകരിക്കാത്തതിൻറെയും ഫലമായി, സങ്കീർണ്ണങ്ങളായ നിരവധി പാരിസ്ഥി തികപ്രശ്നങ്ങളാണ് ലോകം ഇന്ന് അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടിവന്നിരിക്കുന്നത്. ലോകത്തിലെ ഏതൊരു രാജ്യത്തിൻറെയും, സമഗ്രവികസനത്തിനുള്ള

---

31 https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/nutrition-and-immunity/;https://www.scielo .br/ j/jvatitd/a/ QF8cJsh7MjgRNx9qd8Svqyp/?lang=en-

32 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC318470.

33 https://www.healthline.com/health/food-nutrition/i-tried-the-ayurvedic-diet

അടിസ്ഥാനവ്യവസ്ഥകൾ, പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണവും ജൈവവൈവിധ്യ സംരക്ഷണവുമാണ്[34]. ശരിയായ പരിസ്ഥിതിസംരക്ഷണവും ജൈവവൈവിധ്യ സംരക്ഷണവും ഇല്ലാതെ മനുഷ്യരാശിയുടെ ശോഭനമായ ഭാവിയും നിലനിൽപ്പും അതിജീവനവും നമുക്ക് സങ്കൽപ്പിക്കാൻ പോലുമാവില്ല. ജൈവവൈവിധ്യത്തെയും പരിസ്ഥിതിയെയും നാം സംരക്ഷിക്കുന്ന രീതി തന്നെ, നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിലും സുസ്ഥിതിയിലും ശക്തമായ സ്വാധീനം ചെലുത്തുവാൻ കഴിവുറ്റതാണ്. വായു, ജലം എന്നിവയുടെ മലിനീകരണം, ഹരിതഗൃഹപ്രഭാവം, ആഗോളതാപനം, ആസിഡ് മഴ, വനനശീകരണം, ഓസോൺ പാളിയുടെ വിള്ളലും ശോഷണവും, സമുദ്രത്തിൻറെ അമ്ലീകരണം, ജൈവവൈവിധ്യനഷ്ടം, മണ്ണിൻറെ ഫലഭൂയിഷ്ഠത നഷ്ടപ്പെടൽ, വർദ്ധിച്ച കാർബൺ നിർഗ്ഗമനം, കാട്ടുതീ എന്നിവയാണ് ലോകം ഇന്ന് നേരിടുന്ന പ്രധാന പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങൾ[35]. മനുഷ്യരാശിയുടെ നിലനിൽപ്പും അതിജീവനവും സാധ്യമാക്കുന്ന രീതിയിലുള്ള ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ആവാസവ്യവസ്ഥ ഭൂമിയിൽ രൂപീകരിക്കുവാൻ നമുക്ക് ഗൗരവമേറിയ ഉത്തരവാദിത്വമുണ്ട്.

പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങളുടെ രൂക്ഷത മൂലം, നാളിതുവരെയും മനുഷ്യരോട് ആക്രമണോത്സുകത കാണിക്കാത്ത പല വൈറസുകളും ബാക്ടീരിയകളും മനുഷ്യനെ ആക്രമിക്കാൻ തുടങ്ങുകയും അത് നിരവധി പകർച്ചവ്യാധികൾക്കും സാംക്രമികരോഗങ്ങൾക്കും കാരണമായി മനുഷ്യവംശത്തിൻറെ നിലനിൽപ്പിനും അതിജീവനത്തിനും തന്നെ ഗുരുതരഭീഷണി ഉയർത്തുന്ന സ്ഥിതിവിശേഷമാണ് ഇന്ന് സംജാതമായിരിക്കുന്നത് . അതികഠിനമായ വരൾച്ചയും, മറ്റു കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനങ്ങളും, വെള്ളപ്പൊക്കവും പല സാംക്രമികരോഗങ്ങൾക്കും പകർച്ച വ്യാധികൾക്കും, പ്രത്യേകിച്ച് മലേറിയ, ഡെങ്കിപ്പനി[36] എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു. വായു, ജലം എന്നിവയുടെ ഗുണനിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്തുക, ശരിയായ ശുചിത്വത്തിലും മാലിന്യനിർമാർജ്ജനത്തിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക, ജൈവ വൈവിധ്യം സംരക്ഷിക്കുക എന്നിവയാണ് ഇത്തരത്തിലുള്ള പല പകർച്ച

---

[34]https://international-partnerships.ec.europa.eu/policies/climate-environment-and-energy/biodiversity- and-ecosystems_en; William E. Rees,Economic Development And Environmental Protection: An Ecological Economics Perspective ,in Environmental Monitoring and Assessment volume 86, pages 29–45 (2003) see https://link.springer.com/article/10.1023/A: 1024098417023.

[35]https://www.conserve-energy-future.com/15-current-environmental-problems.php; https://link.springer.com/article/10.1007/s43538-022-00073-6;https://education.National geographic.org/resource/greenhouse-effect;https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140- 6736(15) 60901-1.pdf.

[36] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK20370/; Ichiro Kurane et al, The Effect of Global Warming on Infectious Diseases Osong Public Health Res Perspect. 2010 Dec; 1(1): 4–9; Jan.C.Semenza et al, Climate Change and Cascading Risks from Infectious Disease, *Infectious Diseases and Therapy* (2022) Published: 19 May 2022.; Lena C.Grobusch et al, A hot topic at the environment–health nexus: investigating the impact of climate change on infectious diseases, International Journal of Infectious Diseases,Volume 116, March 2022, Pages 7-9; https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/2018/02/ar4-wg2-chapter8-1.pdf.

വ്യാധികളെയും സാംക്രമികരോഗങ്ങളെയും ഫലപ്രദമായി തടയാനുള്ള പ്രധാന മാർഗം. അതുകൊണ്ടുതന്നെ പരിസ്ഥിതിസംരക്ഷണവും ജൈവവൈവിധ്യ സംരക്ഷണവും പൊതുജനാരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിൻറെ അവിഭാജ്യഘടകം തന്നെയാണ്. വാസ്തവത്തിൽ,പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിലൂടെ ആത്യന്തികമായി ഉറപ്പാക്കുന്നത്, മനുഷ്യൻറെ ആരോഗ്യവും നിലനിൽപ്പും അതിജീവനവും സുസ്ഥിതിയും തന്നെയാണ്.

ആഗോളതാപനം മന്ദഗതിയിലാക്കാൻ ആക്കാൻ പരിസ്ഥിതിയുടെ ഗുണനിലവാരം ആരോഗ്യകരമായി നിലനിർത്തേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ് . കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനം തടയുന്നതിൽ വനങ്ങൾക്ക് നിർണായക പങ്കുണ്ട് . ആൻഡ്രിയ ബോർഗെറല്ലോയുടെ അഭിപ്രായത്തിത്തിൽ, "വനങ്ങൾ ഭൂമിയിലെ കാർബണിൻറെ സുപ്രധാന സംഭരണശാലകളാണ് . എന്നാൽ, കൃഷിയുടെയും അനുബന്ധ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെയും ആവശ്യത്തിനായി വനങ്ങൾ വെട്ടിമാറ്റപ്പെടുമ്പോൾ, അവ വലിയ അളവിൽ കാർബൺഡൈഓക്സൈഡും മറ്റു ഹരിതഗൃഹ വാതകങ്ങളും അന്തരീക്ഷത്തിലേക്ക് പുറംതള്ളുന്നു. ഇത് കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനത്തിന് കാരണമാകുന്നു "[37]. വനനശീകരണം ആഗോളതാപനം പത്തു ശതമാനം വരെ വർധിപ്പിക്കുന്നതിന് കാരണമാക്കുന്നു എന്നാണ് ഗവേഷണങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്[38]. അതിനാൽ, വനങ്ങളുടെ സംരക്ഷണം പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിൻറെ അഭിവാജ്യഘടകം തന്നെയാണ്.

വൈവിധ്യമാർന്ന സസ്യങ്ങളുടെയും മൃഗങ്ങളുടെയും മറ്റു ജീവജാലങ്ങളുടെയും മനോഹരമായ പറുദീസയാണ് ഭൂമി. ഈ ജൈവവൈവിധ്യം ഭൂമിയിൽ സൃഷ്ടിച്ചതിനു പിന്നിൽ സൃഷ്ടാവിന് ഒരു പ്രത്യേക ലക്ഷ്യവും കാരണവുമുണ്ട്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ, ഈ ജൈവവൈവിധ്യം എന്തു വിലകൊടുത്തും അഭംഗുരം പരിരക്ഷിക്കപ്പെടുകതന്നെ ചെയ്യണം. ജൈവവൈവിധ്യത്തിൻറെ സമൃദ്ധിയിലാണ് മനുഷ്യരാശിയുടെ നിലനിൽപ്പും അതിജീവനവും ആശ്രയിച്ചു നിൽക്കുന്നത് എന്നു പറയുകയായിരിക്കും ശരി[39]. നമ്മുടെ പോഷക ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിന് സസ്യങ്ങളും മൃഗങ്ങളും മറ്റു ജീവജാലങ്ങളും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. അതിനാൽ, വിവിധ സസ്യങ്ങളുടെയും ജന്തുജാലങ്ങളും ദൗർലഭ്യം ആത്യന്തികമായി നമ്മെ ദാരിദ്ര്യത്തിലേക്ക് നയിക്കാൻ പര്യാപ്തമാണ്.ഈ സത്യം ജൈവവൈവിധ്യം സംരക്ഷിക്കാനുള്ള നമ്മുടെ ധാർമ്മിക കടമയിലേക്കാണ് വെളിച്ചം വീശുന്നത്.

---

37 https://www.worldbank.org/en/topic/forests/brief/forests-combat-climate-change

38 https://www.ucsusa.org/resources/tropical-deforestation-and-global-warming;https://www.lse.ac.uk/granthaminstitute/explainers/whats-redd-and-will-it-help-tackle-climate-change/

39 https://www.theguardian.com/news/2018/mar/12/what-is-biodiversity-and-why-does-it-matter-to-us;https://www.genevaenvironmentnetwork.org/resources/updates/international-day-for-biological-diversity/

ഭൂമിയിലെ മാറ്റങ്ങൾ, ജലത്തിൻറെ ഉപയോഗവും അതിൻറെ കൈകാര്യം ചെയ്യലും, അതേ തുടർന്നുള്ള മലിനീകരണം, അമിത ചൂഷണവും അമിത വിളവെടുപ്പും, ജനസംഖ്യ വളർച്ച, നഗരവൽക്കരണം എന്നിവയാണ് ജൈവ വവൈവിധ്യനാശത്തിൻറെ പ്രധാനകാരണങ്ങളായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നത് [40]. പരിസ്ഥിതിവിവര കണക്കുകൾ പ്രകാരം, "ജൈവവൈവിധ്യത്തിൻറെ കാര്യത്തിൽ, ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും സമ്പന്നമായ രാജ്യങ്ങളിലൊന്നാണ് ഇന്ത്യ. ഭൂമിയിലെ ജൈവവൈവിധ്യത്തിൻറെ ഏഴ് മുതൽ എട്ട് ശതമാനംവരെ കൈവശം വെച്ചിരിക്കുന്ന ഇന്ത്യയ്ക്ക് ഇക്കാര്യത്തിൽ ലോകത്തിൽ സവിശേഷമായൊരു സ്ഥാനമുണ്ട് .ലോകത്തിലെ ജൈവവൈവിധ്യത്തിൻറെ 60 മുതൽ 70 ശതമാനം കൈവശം വച്ചിരിക്കുന്ന ലോകത്തിലെ പതിനെട്ട് വലിയ ജൈവവൈവിധ്യ രാജ്യങ്ങളിലൊന്നാണ് ഇന്ത്യ" [41].ശാസ്ത്രജ്ഞൻമാരുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ, "നാളിതു വരെയും ദർശിക്കാത്ത വലിയൊരു ആഗോള വംശനാശപ്രതിസന്ധിയെയാണ് നമ്മുടെ ലോകം ഇപ്പോൾ അഭിമുഖീകരിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. വരും ദശകങ്ങളിൽ ഒരു ദശലക്ഷത്തിലധികം ജീവജാലങ്ങൾ എന്നേക്കുമായി വംശ നാശത്തിന്റെ വക്കിൽ ആകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്"[42].

"ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ആവാസവ്യവസ്ഥ, ജൈവവൈവിധ്യത്തിൻറെ ആരോഗ്യകരമായ വളർച്ചയ്ക്ക് അനുകൂലമായ അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. അതായത്, ആരോഗ്യകരമായ ആവാസവ്യവസ്ഥകൾ, ജലം, വായു എന്നിവയെ ശുദ്ധീകരിക്കുകയും, മണ്ണിനെ പരിപാലിക്കുകയും കാലാവസ്ഥയെ നിയന്ത്രിക്കുകയും, പോഷകങ്ങൾ പുനരുപയോഗം ചെയ്യുകയും നമുക്ക് ആവശ്യമായ ഭക്ഷണം സംലഭ്യമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു .ഇവ മരുന്നുകൾക്കും മറ്റ് പോഷക ആവശ്യങ്ങൾക്കുമുള്ള അസംസ്കൃത വസ്തുക്കളും വിഭവങ്ങളും നൽകുന്നു.ഈ ജൈവവൈവിധ്യം എല്ലാ നാഗരികതകളുടെയും അടിത്തറയും നമ്മുടെ സമ്പദ്‌വ്യവസ്ഥയെതന്നെ താങ്ങി നിർത്തുന്നതുമാണ് . യാഥാർഥ്യം വളരെ ലളിതമാണ്, ഈ ഭൗമിക സേവനങ്ങളില്ലാതെ നമുക്ക് ജീവിക്കാൻ കഴിയില്ല . അതുകൊണ്ടുതന്നെയാണ് നാം ഇവയെ 'പ്രകൃതിമൂലധനം' എന്ന് വിളിക്കുന്നത്"[43].ജൈവവൈവിധ്യ

---

[40] OLIVIA LAI ,What are the Biggest Causes of Biodiversity Loss?, see https://earth.org/causes-of-biodiversity-loss/; Vijeta Singh et al, The principal factors responsible for biodiversity loss , Open Journal of Plant Science, see https://www.peertechzpublications.com/articles/OJPS-6-126.php;https://royalsociety.org/topics-policy/projects/biodiversity/human-impact-on-biodiversity /; https://www.biologicaldiversity.org/programs/biodiversity/elements_of_ biodiversity/ extinction_ crisis/.https:// education. Nationalgeographic .org/resource/ endangered-species.

[41]https://pib.gov.in/newsite/erelcontent.aspx?relid=4475;https://pib.gov.in/PressReleasePage.aspx ?PRID=155777;. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260780.locale=en.

[42]https://www.biologicaldiversity.org/programs/biodiversity/elements_of_biodiversity/extinction crisis/;https://www.un.org/sustainabledevelopment/blog/2019/05/nature-decline-unprecedented-report/.

[43] https://ec.europa.eu/environment/nature/biodiversity/intro/index_en.htm

സംരക്ഷണവും പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണവും ജനങ്ങൾക്ക് സമൃദ്ധിയും മെച്ചപ്പെട്ട ജീവിതനില വാരവുമാണ് ഉറപ്പാക്കുന്നത്. ജൈവവൈവിധ്യമില്ലാതെ മനുഷ്യരാശിക്കും ഈ ഭൂമിക്കും സുസ്ഥിരമായ ഭാവിയും അതിജീവനവും ഉറപ്പുവരുത്തുക അസാധ്യമാണ്. വിശ്വസ്തമായ കാര്യസ്ഥതാ മനോഭാവത്തോടെ ഭൂമിയെ സമീപിച്ചില്ലെങ്കിൽ അത് അതിൻറെ വിളവെടുപ്പ് തുടരുകയില്ല. ഭൂമിയെ സ്നേഹിക്കുന്നു എന്ന് പറയുകയും എന്നാൽ അതിനോടൊപ്പംതന്നെ, അതിനെ ഭാവിതലമുറക്ക് ഉപയോഗിക്കാൻ പറ്റാത്ത രീതിയിൽ നശിപ്പിക്കാൻ നടപടികൾ എടുക്കുകയും ചെയ്തിട്ട് അതിനെ സ്നേഹിക്കുന്നു എന്ന് പറയാൻ ആർക്കും കഴിയുകയില്ലയെന്ന[44] വിശുദ്ധ ജോൺ പോൾ രണ്ടാമൻ മാർപാപ്പയുടെ പ്രവാചക വചനങ്ങൾ ജൈവവൈവിധ്യത്തിൻറെ നാശം തടയാനുള്ള മറുമരുന്ന് തന്നെയാണ്.

ഭക്ഷ്യകാർഷിക ധാർമികത

കാർഷിക-ഭക്ഷ്യോല്പാദന മേഖലകളിൽ സമീപകാലത്തുണ്ടായ ശാസ്ത്ര-സാങ്കേതിക മുന്നേറ്റങ്ങളുടെ ഫലമായി, ഭക്ഷ്യോല്പാദനം, വിതരണം, വിപണനം, അതിൻറെ തയ്യാറാക്കൽ, ഉപഭോഗം എന്നീ മേഖലകളിൽ സമൂല മാറ്റങ്ങൾ സമൂഹത്തിൽ നമുക്കിന്നു ദൃശ്യമാണ് . പൊതുജനാരോഗ്യം, ഭക്ഷ്യോല്പാദനം, ഭക്ഷ്യോല്പാദനത്തിൻറെ രീതികൾ എന്നിവയിലെ സമകാലിക നൂതന മാറ്റങ്ങളും, ആഗോളവൽക്കരണം, നഗരവൽക്കരണം എന്നീ സാമൂഹ്യ പ്രതിഭാസങ്ങളും, വ്യാപാരത്തിലെയും വിപണനത്തിലെയും രാഷ്ട്രീയ-സാമൂഹിക -സാംസ്കാരിക പ്രവണതകളും സംഭവവികാസങ്ങളും പുതു പുത്തൻ ചിന്താ രീതികളും ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളുടെ ഉപഭോഗരീതികളിലെ പല നൂതന മാറ്റങ്ങൾക്കും ആക്കം കൂട്ടിയിട്ടുണ്ട്[45]. ഇത് ഭക്ഷ്യ-കാർഷിക മേഖലകളിൽ നിരവധി സങ്കിർണ്ണങ്ങളായ ധാർമ്മികപ്രശ്നങ്ങളും പ്രതിസന്ധികളും ഉയർത്തുന്നതിന് കാരണമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. തന്മൂലം, ഭക്ഷ്യ-കാർഷികമേഖലയിലെ ധാർമ്മികപ്രശ്നങ്ങളെകുറിച്ചും പ്രതിസന്ധികളെകുറിച്ചുള്ള ആഴത്തിലുള്ള ഗൗരവമേറിയ പഠനവും ഗവേഷണവും പരമപ്രധാനമായ വിഷയങ്ങളായി മാറുന്നു.

---

[44]https://www.clossolene.com/j ournal/the-earth-will-not-continue-to-offer-its-harvest-except-with-faithful-stewardship-we-cannot-say-we-love-the-land-and-then-take-steps-to-destroy-it-for-use-by-future-generations/;https://www.passiton.com/inspirational-quotes/7273-the-earth-will-not-continue-to-offer-its

[45]https://www.researchgate.net/publication/313070027_Globalization_urbanization_and_nutritional_change_in_the_developing_world;https://royalsocietypublishing.org/doi/10.1098/rstb.2010.0136;https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-13958-21; https://www. fao.org/ 3/ y5736e/y5736e.pdf.

ഭക്ഷ്യകാർഷിക-ശാസ്ത്രവ്യവസായമേഖലകളിലെ മനുഷ്യൻറെ പെരുമാറ്റ ക്രമങ്ങളിലെ ശരിയും തെറ്റും ആസൂത്രിതമായി, വിവിധ പഠനമേഖലകൾ ചേർന്ന ഒരു പഠനശാഖയുടെ വെളിച്ചത്തിലൂടെ ശാസ്ത്രീയമായി അപഗ്രഥിക്കുന്ന ഒരു വിജ്ഞാനശാഖയാണ് ഭക്ഷ്യകാർഷിക ധാർമ്മികത .അതായത്, കൃഷി, ഉൽപാദനം, വിതരണം,വിപണനം, ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കൽ, അതിൻറെ ഉപഭോഗം എന്നീ മേഖലകളിലെ മനുഷ്യൻറെ പെരുമാറ്റക്രമങ്ങളെയും ഇടപെടലുകളെയും ധാർമികതത്വങ്ങളുടെയും മൂല്യങ്ങളുടെയും വെളിച്ചത്തിൽ വസ്തുനിഷ്ഠമായും ശാസ്ത്രീയമായും അപഗ്രഥിക്കുന്ന വിജ്ഞാനശാഖയാണിത്.

ഇത് മാനവരാശിയുടെ ശോഭനവും സുസ്ഥിരവുമായ ഭാവിയിലേക്കുള്ള പാലവും മനുഷ്യൻറെ അതിജീവനത്തിൻറെ ശാസ്ത്രവുമാണ്. ഈ ശാസ്ത്രം കൂടാതെ മനുഷ്യരാശിയുടെ ആരോഗ്യകരമായ ഭാവിയും അതിജീവനവും നിലനിൽപ്പും തീർത്തും അസാധ്യമാണ്. ഭക്ഷ്യകാർഷികമേഖലയിൽ സംഭവിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആധുനിക ശാസ്ത്രസാങ്കേതിക കണ്ടുപിടുത്തങ്ങളെയും മുന്നേറ്റങ്ങളെയും മെച്ചപ്പെട്ട പരിസ്ഥിതിക്കും ഭൂമിയിലെ ജീവൻറെ വിജയ കരമായ നിലനിൽപ്പിനും അതിജീവനത്തിനും യോജിച്ചരീതിയിൽ ഉപയോഗ പ്പെടുത്തുക എന്നുള്ളതാണ് ഭക്ഷ്യകാർഷിക-ധാർമ്മികതയിലൂടെ ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുന്നത് .

ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഫുഡ് ആൻഡ് അഗ്രികൾച്ചറൽ എത്തിക്സ്

താമരശ്ശേരി രൂപതയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ഭക്ഷ്യകാർഷിക ധാർമ്മികതയുടെ മേഖലയിൽ പഠനവും ഗവേഷണവും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ രൂപീകൃതമായിട്ടു ള്ളതാണ് താമരശ്ശേരി(കോഴിക്കോട്) കേന്ദ്രമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഈ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്. കൃഷിയും ഭക്ഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ധാർമ്മിക പ്രശ്നങ്ങൾ എല്ലാ മനുഷ്യരെയും ഒരുപോലെ ബാധിക്കുന്നതിനാൽ, ജാതി, മത, വർഗ, വർണ വ്യത്യാസമില്ലാതെ സമൂഹത്തിലെ എല്ലാ മനുഷ്യരുമായി സഹകരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാനാണ് ഈ ഇൻസ്റ്റ്യൂട്ട് ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. ഭക്ഷ്യ-കാർഷിക ധാർമ്മിക മേഖലയിലെ പഠനത്തിനും ഗവേഷണത്തിനും മാത്രമായി രൂപീകരിക്കപ്പെട്ട ഇന്ത്യയിലെ ആദ്യത്തെ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടാണിത് .

ഭക്ഷ്യ-കാർഷിക ശാസ്ത്രത്തിൻറെയും വ്യവസായത്തിൻറെയും മേഖലയിൽ ധാർമ്മിക തത്വങ്ങൾക്കും മൂല്യങ്ങൾക്കും പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്ന, പൊതു സമൂഹത്തിന് അത്രമാത്രം പരിചിതമല്ലാത്തതും, എന്നാൽ ഇന്നത്യന്താ പേക്ഷിതവുമായ, ഒരു പുതിയ സംസ്കാരവും പാതയും, രാജ്യത്തെ പൗരൻമാരുടെ സമഗ്രാരോഗ്യപരിപോഷണത്തിനായി വെട്ടിത്തുറക്കാനാണ് ഇൻസ്റ്റ്യൂട്ട് പരിശ്രമിക്കുന്നത്. ഭക്ഷ്യ- കാർഷിക-വ്യവസായനയങ്ങളുടെ എല്ലാ ഇടപാടുകളിലും ധാർമ്മികതത്വങ്ങൾക്കും മൂല്യങ്ങൾക്കും പരമാവധി മുൻഗണന നൽകാനും അതുവഴി പൗരൻമാരുടെ സമഗ്രാരോഗ്യവും ക്ഷേമവും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനും കേന്ദ്ര-സംസ്ഥാന സർക്കാരുകളെയും പൗരസമൂഹ

ത്തെയും പഠന-ഗവേഷണ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ സഹായിക്കാൻ ഈ ഇൻസ്റ്റ്യൂട്ട് പരിശ്രമിക്കുന്നു.

ധാർമ്മിക ദർശനം

നന്മ ചെയ്യുക-മറ്റുള്ളവർക്ക് ദോഷകരമായത് ചെയ്യരുത്, നീതി സിദ്ധാന്തം, മനുഷ്യൻറെ ശ്രേഷ്ഠതയും അവനോടുള്ള സഹാനുഭാവവും, പ്രകൃതിവിഭവങ്ങൾ ലോകത്തിലെ സകല മനുഷ്യരുടെയും പൊതുനന്മയ്ക്കായി മാറ്റിവയിക്കപ്പെട്ട താണെന്ന ധാർമ്മിക തത്വം, അടിസ്ഥാന മനുഷ്യാവകാശങ്ങൾ, ഭാവിതലമുറയോട് ഉള്ള നമ്മുടെ ധാർമ്മിക ബാധ്യതയുടെ തത്വം.

വീക്ഷണം

എല്ലാ പൗരന്മാർക്കും ആരോഗ്യകരവും പോഷകപ്രദവുമായ ഭക്ഷണം ആവശ്യാനുസരണം സംലഭ്യമാകുന്ന ഒരു പുതിയ മാനവ സംസ്കാരം സമൂഹത്തിൽ സൃഷ്ടിച്ചെടുക്കുക എന്നതാണ് ഞങ്ങളുടെ സ്ഥാപിത ദർശനം. ഈ ദർശനത്തിൽ, കർഷകരുടെയും ഭക്ഷ്യോല്പാദകരുടെയും അവകാശങ്ങൾ ആദരവോടെ ഉറപ്പാക്കുകയും, അവർക്ക് മാന്യവും അന്തസ്സുറ്റതുമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ പ്രാപ്തരാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ആരോഗ്യകരമായ ആവാസ വ്യവസ്ഥയുള്ള ഭൂമിക്കായി സസ്യങ്ങളെയും മൃഗങ്ങളെയും അവരുടെ വൈവിധ്യങ്ങളെയും സംരക്ഷിച്ചുകൊണ്ട് ജൈവമണ്ഡലത്തിൻറെ പാരിസ്ഥിതിക സന്തുലനാവസ്ഥയെയും സംരക്ഷിക്കുന്നു.

ദൗത്യം

രാജ്യത്തെ എല്ലാ പൗരന്മാർക്കും വിഷവസ്തുക്കളിൽ നിന്നും രാസവസ്തു ക്കളിൽ നിന്നും വിമുക്തമായ ആരോഗ്യകരവും പോഷക പ്രദവുമായ ഭക്ഷണം സംലഭ്യമാക്കുകയും അങ്ങനെ ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു തലമുറയെ രാഷ്ട്ര നിർമ്മിതിക്കായി രൂപപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക എന്ന എന്നുള്ളതാണ് ഞങ്ങളുടെ ദൗത്യം. താഴെപ്പറയുന്ന പ്രവർത്തന പരിപാടികളിലൂടെ ഞങ്ങൾ ഈ ദൗത്യം യാഥാർഥ്യമാക്കാൻ പരിശ്രമിക്കുന്നു.

1. ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളെയും/സാംക്രമികേതര രോഗങ്ങളെയും തടയു ന്നതിനും നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനുമുള്ള ഫുഡ്തെറപ്പിക്ലിനിക്കുകളും കൗൺസിലിംഗ് കേന്ദ്രങ്ങളും.

2.സ്കൂളുകളിലും കോളേജുകളിലും മറ്റു വിദ്യാഭ്യാസസ്ഥാപനങ്ങളിലും ഭക്ഷ്യ സാക്ഷരത വിദ്യാഭ്യാസവും പോഷകാഹാര കൗൺസിലിംഗും .

3. ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിലെ മായം ചേർക്കലിനെതിരെയുള്ള ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികൾ.

4. ഭക്ഷ്യസാക്ഷരത, ഭക്ഷ്യ കാർഷിക ധാർമ്മികത എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിഷയങ്ങളിൽ കോഴ്സുകൾ/ പരിശീലന പരിപാടികൾ.

6.പൊതുജനസഹകരണത്തോടെ സമൂഹത്തിൽ ഒരു പുതിയ ശാസ്ത്രീയ മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജനസംസ്കാരം രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള കർമ്മപരിപാടികൾ.

7. പൊതുജനസഹകരണത്തോടെയുള്ള ഔഷധസസ്യസംരക്ഷണപ്രസ്ഥാനം

8. ഇൻസ്റ്റിറ്റിയൂട്ടിന്റെ അംഗീകാരമുള്ള ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങൾ വിപണനം ചെയ്യുന്ന സൂപ്പർ മാർക്കറ്റുകളും, റസ്റ്റോറൻറ്കളും മറ്റു ഭക്ഷ്യ ശാലകളും.

9.പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിനും ജൈവവൈവിധ്യ സംരക്ഷണത്തിനുമുള്ള ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികൾ.

ജൈവവൈവിധ്യത്തിനും പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിനുവേണ്ടി അനുദിനവും വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന മുറവിളികളെയും ഭക്ഷ്യകാർഷികമേഖലകളിലും ഭക്ഷ്യ വ്യവസായത്തിലും സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ശാസ്ത്രസാങ്കേതിക കണ്ടു പിടുത്തങ്ങളെയും നൂതന മുന്നേറ്റങ്ങളെയും ധാർമ്മികമായി സന്തുലിതമാക്കുന്ന ഒരു പുതിയ ശാസ്ത്രസംസ്കാരം, കാർഷിക ഭക്ഷ്യ ശാസ്ത്ര-വ്യവസായ മേഖലയിൽ രൂപീകരിക്കുക എന്നതാണ് ഭക്ഷ്യകാർഷിക ധാർമ്മികതയിലൂടെ ലക്ഷ്യമാക്കുന്നത്. മാനവരാശിയുടെ മഹത്തായ ഈ സ്വപ്നങ്ങളെ ശാസ്ത്രീ യമായും പണ്ഡിതോചിതമായും സാക്ഷാത്കരിക്കുവാൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് പ്രതിജ്ഞാബദ്ധമാണ്. ഭക്ഷ്യ-കാർഷിക ധാർമ്മികതയുടെ മേഖലയിൽ ശാസ്ത്രീയ പഠനവും ഗവേഷണവും നടത്തുവാൻ വിദ്യാർത്ഥികളെയും ഗവേഷകരെയും സഹായിക്കാനും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനും ഈ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് എല്ലാവിധ പരിശ്രമങ്ങളും നടത്തുന്നു.

റവ.ഡോ .എബ്രാഹം പുളിഞ്ചു ട്ടിൽ,
ഡയറക്ടർ, ഐ. എഫ് .എ . ഇ (IFAE)
താമരശ്ശേരി രൂപത
കോഴിക്കോട്
ഈമെയിൽ :ifaeindia@gmail.com