

നോമ്പ് ചില ആരോഗ്യ ചിന്തകൾ

ഡോ. പി.കെ അബ്ദുനാസിർ

(ഡയറക്ടർ, അൽഫാറൂഖ് മെഡിക്കൽ സെന്റർ, സുളാഭി അറേബ്യ)

ഇസ്‌ലാമിലെ നോമ്പിന്റെ ആരോഗ്യ വശങ്ങളെപ്പറ്റി വിപുലമല്ലെങ്കിലും ശ്ലാഘനീയമായ ചില പഠനങ്ങൾ നടന്നിട്ടുണ്ട്. ഈ പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത് ആരോഗ്യവാനായ ഒരാൾ വ്രതമനുഷ്ഠിക്കുമ്പോൾ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ സൽഫലങ്ങളല്ലാതെ ദോഷ പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഒന്നുംതന്നെ ഉണ്ടാവുന്നില്ലെന്നാണ്. ലോകാരോഗ്യ സംഘടന ആരോഗ്യത്തെ നിർവ്വചിക്കുന്നത് ഇപ്രകാരമാണ്: 'ആരോഗ്യമെന്നാൽ പരിപൂർണ്ണമായ ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ സൗഖ്യാവസ്ഥയാണ്. അല്ലാതെ കേവലം രോഗങ്ങളുടെയോ ബലഹീനതകളുടെയോ അഭാവം മാത്രമല്ല.' ആത്മീയവും വൈകാരികവും തൊഴിൽപരവുമായ സൗഖ്യാവസ്ഥയും പൂർണ്ണാരോഗ്യത്തിന്റെ മാനങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുത്തപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ആത്മീയാരോഗ്യമെന്നാൽ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഏതു ഭാഗമാണോ ജീവിതത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യലക്ഷ്യങ്ങളെ പ്രാപിക്കാൻ ഉദ്യമിക്കുന്നത് ആ ഭാഗത്തിന്റെ ആരോഗ്യമാണ്. മനശ്ശാസ്ത്രത്തിനും ശരീരശാസ്ത്രത്തിനും നിർവ്വചിക്കാനാവാത്ത ഒന്നാണത്. അത് ഉദ്ഗ്രഥനം, തത്ത്വങ്ങൾ, നീതിശാസ്ത്രങ്ങൾ, ജീവിതലക്ഷ്യം, ഉപരി ശക്തിയോടുള്ള വിധേയത്വം മുതലായവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുനിൽക്കുന്നു. അസ്തിത്വാനുഷ്ഠാനം മാനസികാരോഗ്യത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളിലൊന്നായാണ് മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞർ എണ്ണുന്നത്. വ്യക്തി സ്വയം തന്നെയും വ്യക്തികൾ പരസ്പരവും വ്യക്തിയും സമൂഹവും, വ്യക്തിയും ലോകവും തമ്മിലുള്ള ഉദ്ഗ്രഥനവും താളാത്മകതയുമാണ് സാമൂഹിക സൗഖ്യാവസ്ഥ. സാമൂഹിക സൗഖ്യാവസ്ഥയില്ലെങ്കിൽ മനസ്സും ശരീരവും തളരും. സംഘടിത കുറ്റകൃത്യങ്ങളും കൊലപാതകങ്ങളും വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന വർത്തമാനകാലത്ത് ആത്മീയവും സാമൂഹികവുമായ ആരോഗ്യചിന്തക്ക് പ്രസക്തി

വർദ്ധിക്കുന്നു. റമദാൻ വ്രതം ശാരീരികവും മാനസികവും ആത്മീയവും സാമൂഹികവുമായ ആരോഗ്യത്തെ പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നു. റമദാൻ വ്രതം കേവലം പട്ടിണിയല്ല. പകൽ അന്നപാനീയങ്ങൾ വർജ്ജിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും രാത്രി ആഹാരത്തിന് വിലക്കേർപ്പെടുത്താത്തതുകൊണ്ട് പട്ടിണിയും പഥ്യാഹാരവും മുലമുണ്ടാകുന്ന പോഷണക്കുറവ് റമദാൻ വ്രതം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്നില്ല. സ്വാഭീഷ്ടപ്രകാരമുള്ള റമദാൻ വ്രതം ഒരു ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരമുള്ള പഥ്യാഹാര (ഡയറ്റ് പ്ലാൻ)ത്തിൽനിന്ന് വ്യത്യസ്തമാണ്. റമദാൻ സ്വയം നിയന്ത്രണത്തിന്റെയും പരിശീലനത്തിന്റെയും വസന്തമാണ്. അതിൽ വിരിയുന്ന നന്മയുടെ സുഗന്ധികൾ അരുതാത്തത് ചെയ്യുന്നവരുടെ ദുർഗന്ധം സ്വാംശീകരിക്കുമാറ് സൗരഭ്യമുള്ളതാണ്. വ്രതമനുഷ്ഠിക്കുന്നവനുമായി ശബ്ദം വരുന്നവരെ നേരിടേണ്ടവിധം പ്രവാചകൻ പഠിപ്പിച്ചതിന്റെ പൊരുൾ മറ്റൊന്നല്ല. നിരന്തരം തിന്നുക, കുടിക്കുക, പുകവലിക്കുക തുടങ്ങിയ ശീലങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കാൻ വ്രതം കളമൊരുക്കുന്നു. വ്രതമാസത്തിലെ പ്രത്യേക നിശാ നമസ്കാരം ആഹാരം ദഹിപ്പിക്കാൻ കാരണമാകുന്നു. ഈ നമസ്കാരങ്ങളിലായി ഏതാണ്ട് ഇരുനൂറു കലോറി ഉൾക്കൊള്ളുന്ന വിവിധ ഭക്ഷണങ്ങളെ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇതിനു പുറമെ പഞ്ച നമസ്കാരങ്ങളും ഐഹിക നമസ്കാരങ്ങളും വഴി സന്ധി പേശികൾക്കു ലഘുവ്യായാമവും ലഭിക്കുന്നു. വ്രതത്തിന്റെ മനശ്ശാസ്ത്രപരമായ നേട്ടം അതെടുക്കുന്നവന്നുഭവിക്കുന്ന ആന്തരിക സമാധാനവും നവോന്മേഷവുമാണ്. നോമ്പു തുറക്കുമ്പോഴുള്ള ഭൗതികാനുഭൂതിയും ആത്മീയാനുഭൂതിയും നോമ്പുകാരനിൽ വലിയ മാറ്റങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നു. വ്യക്തി വൈരവും കുറ്റവാസനയും റമദാനിൽ തു

ലോം കുറവാണ്. **ആന്തരാവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ**
പകൽ ജലപാനം ഉപേക്ഷിക്കുന്നതുകൊണ്ട് വൃക്കകൾ ആന്റി ഡൈ യുററ്റിക് (എ.ഡി.എച്ച്) ഹോർമോണിന്റെ അധിക സാന്നിധ്യത്തിൽ ശരീര ജലാംശം പരമാവധി സംരക്ഷിക്കുകയും ദാഹം കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അത്താഴസമയത്ത് കഴിച്ച ആഹാരം ആമാശയത്തിൽ നിന്ന് ഏതാണ്ട് അഞ്ചു മണിക്കൂർ കൊണ്ട് ചെറുകുടലിലെത്തുന്നു. തൽഫലമായി കാലിയായ ആമാശയം സങ്കോചിക്കുന്നു. അപ്പോഴാണ് നമുക്ക് വിശപ്പനുഭവപ്പെടുന്നതും തിന്നണമെന്നു തോന്നുന്നതും. കുടലിൽനിന്ന് ആഗിരണം ചെയ്തപ്പെട്ട ഗ്ലൂക്കോസ് ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിനാവശ്യമായതും കഴിച്ച് ബാക്കി ശേഖരിച്ചുവെക്കുന്നു. ശേഖരിത ഗ്ലൂക്കോസ് (ഗ്ലൈക്കോജൻ) ഏതാനും ശതഗ്രാമമാത്രമേയുള്ളുവെങ്കിലും അര ദിവസത്തെ പ്രവർത്തനത്തിനു വേണ്ട ഊർജം ഇതിൽനിന്ന് ലഭിക്കും. അപ്പോഴേക്കും വ്രതമവസാനിപ്പിക്കാനുള്ള സമയവുമായി. അതുകൊണ്ട് സാധാരണ ആരോഗ്യമുള്ളവർക്ക് വ്രതമെടുക്കുമ്പോൾ ഊർജക്കമ്മി അനുഭവപ്പെടുന്നില്ല. അത്താഴം പ്രഭാതത്തോടടുത്തായില്ലെങ്കിൽ (അത്താഴം പിന്തിക്കുന്നത് പ്രബലമായ പ്രവാചകചര്യയാണല്ലോ) ശേഖരിത ഗ്ലൂക്കോസ് മധ്യാഹ്നമാകുമ്പോഴേക്കും തീർന്നുപോവുകയും ക്ഷീണമനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ശരീരത്തിലെ മാംസ്യവും കൊഴുപ്പും വിഘടിച്ചാണ് പിന്നീട് ഗ്ലൂക്കോസ് ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത്. ഈ സങ്കീർണത അത്താഴം പ്രഭാതത്തോടടുപ്പിച്ചു കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ട് പരിഹരിക്കാം. ശരീരത്തിലെ മറ്റു ജൈവ രാസപദാർഥങ്ങൾക്കും ഹോർമോണുകൾക്കും പരയത്തക്ക മാറ്റം വ്രതം മുലം ഉണ്ടാകുന്നില്ല. ദിനേന പതിനേഴു മണിക്കൂർ വരെ നിരാഹാരം ഇരുപത്തൊമ്പതു ദിവസം തുടർച്ചയായനുഷ്ഠിച്ചാൽ രക്തത്തിലെ കോർട്ടിസോൾ, ഗ്ലൂക്കോസ്, ഹോർമോണുകൾ, കൊളസ്ട്രോൾ, ബിലിറൂബിൻ മുതലായവക്ക് നേരിത വ്യതിയാനം മാത്രമേ സംഭവിക്കുന്നുള്ളൂ. അതുകൊണ്ട് ആരോഗ്യപ്രശ്നം ഉണ്ടാകുന്നില്ല. വ്രതസമാപ്തിക്കു ശേഷം നാലാഴ്ചക്കുള്ളിൽ രാസഘടകങ്ങൾ സാധാരണനിലയിലാകും. **ക്ഷേണരീതി**
സമീകൃതാഹാരം മിതമായ

തോതിൽ കഴിക്കുകയെന്ന സാമാന്യ തത്ത്വം പാലിച്ചാൽ വ്രതമെടുക്കുന്നവരിൽ സാധാരണമായ ആമാശയോദ്ധരോഗം, മലബന്ധം, ദഹനക്കെട് മുതലായവ കുറയുകയും സാമാന്യം സജീവവും ആരോഗ്യകരവുമായ നിലയിൽ തന്നെ വ്രതമാസം പൂർത്തീകരിക്കുകയും ചെയ്യാം. നമ്മൾ സാധാരണ കഴിക്കുന്ന റമദാൻ വിഭവങ്ങൾ ആവശ്യത്തിലധികം ഊർജ്ജദായകമാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അമിതഭക്ഷണം രാത്രികാലങ്ങളിൽ പലരിലും ക്ഷീണമുണ്ടാക്കും. നോമ്പുതുറക്കുന്ന സമയത്ത് ശരീരത്തിനു പ്രത്യേകിച്ച് തലച്ചോറിനും നാഡീവ്യൂഹത്തിനും ആവശ്യം ഗ്ലൂക്കോസാണ്. അതുകൊണ്ട് ഗ്ലൂക്കോസ് എളുപ്പത്തിൽ ലഭ്യമാകുന്ന പഴച്ചാരുകൾ, ഈത്തപ്പഴം എന്നിവ ഇഹ്താറിനു ഉപയോഗിക്കാം. ഇതോടൊപ്പം സൂപ്പും കുടിയുണ്ടെങ്കിൽ ആവശ്യമായ ലവണങ്ങളും ലഭിക്കും. നോമ്പുതുറക്ക് എണ്ണയിൽ വറുത്ത വിഭവങ്ങളും അമിത പഞ്ചസാര ചേർത്ത വിഭവങ്ങളും നല്ലതല്ല. രാത്രി നമസ്കാരാനന്തരം ഉച്ചഭക്ഷണത്തിനു സമാനമായ വിഭവങ്ങളാണ് ഉചിതം. അരി, ഗോതമ്പ്, പയറു വർഗങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവകൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ വിഭവങ്ങളും പഴങ്ങളും കഴിക്കാം. ഇവയൊക്കെ പ്രഭാത ഭക്ഷണമായി അളവ് കുറച്ച് കഴിക്കാം.

രോഗികൾ

രോഗികൾ വ്രതമെടുക്കേണ്ടതില്ലെന്ന് പൊതു തത്ത്വമാണ്. എങ്കിലും സാദൃശ്യപ്രകാരം വ്രതമെടുക്കുന്നവരും അവരെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നവരും പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ ചെലുത്തണം.

പ്രമേഹരോഗം ഒരു ഉപാപചയ രോഗമാണ്. ആഹാരവുമായി അത് അഭേദമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് റമദാൻ വ്രതത്തിന് ഇളവ് ലഭിക്കുമെങ്കിലും പലരും വ്രതമെടുക്കുന്നവരാണ്. ഇതു സംബന്ധിച്ച് ഭിഷഗ്വരന്മാരും കർമ്മശാസ്ത്ര പണ്ഡിതന്മാരും വിഷമവ്യത്യാസത്തിലാണ്. ഏതായാലും വ്രതം പ്രമേഹരോഗികളുടെ അവകാശമോ ബാധ്യതയോ ആണെന്നു പറയാനാവില്ല. രോഗിയുടെ അപേക്ഷ മാനിച്ച് ഡോക്ടർമാർക്ക് അനുവദിക്കാവുന്ന ഒരു പ്രത്യേകാനുകൂല്യം മാത്രമാണ് അത്. വ്രതം മുലമുണ്ടാകുന്ന ശാരീരികാന്തര മാറ്റങ്ങൾ, ആഹാരപഥ്യം, രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് മുതലായ എല്ലാ കാര്യങ്ങളെപ്പറ്റിയും രോഗിയും ഡോക്ടറും ആശയവിനിമയം നടത്തണം. ആഹാരപഥ്യം കൊണ്ട് പ്രമേഹം നിയന്ത്രണവിധേയമായവർക്ക് അനായാസം വ്രതമനുഷ്ഠിക്കാം. അവരുടെ ശരീരഭാരം വ്രതം മുലം കുറയുമെങ്കിൽ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുകയും ചെയ്യും. സൾഫോണൈൽ യൂറിയ ഇനത്തിൽ പെട്ട (ഉദാഹരണം: ഡായോണിൽ, അമറിൽ) മരുന്നുകളുപയോഗിക്കുന്നവർ ഡോസ് കുറയ്ക്കാനും നോമ്പുതുറന്ന ഉടനെ കഴിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കുക. അത്താഴസമയം ഈ മരുന്നുകൾ കഴിയുന്നതാണെങ്കിൽ പകൽ രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസ് കുറഞ്ഞു പോകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. പകലിൽ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര കുറയുന്നതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ (അമിത വിശപ്പ്, ക്ഷീണം, വിറയൽ, നെഞ്ചിടിപ്പ്) പ്രകടമായാൽ ഉടൻ വ്രതം അവസാനിപ്പിക്കണം. ഇൻസുലിൻ ഉപയോഗിക്കുന്നവർ വ്രതമനുഷ്ഠിക്കുന്നത് വൈദ്യശാസ്ത്രപരമായി ആശാസ്യമല്ല. സ്വന്തം ഇഷ്ടപ്രകാരം ആരെങ്കിലും വ്രതം അനുഷ്ഠിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം ഇൻസുലിന്റെ ഇനത്തിലും ഡോസിലും മാറ്റം വരുത്തണം. പ്രമേഹരോഗികൾക്കുള്ള ആഹാരപഥ്യം റമദാനിലും തുടരണം. മധുരപലഹാരങ്ങളും എണ്ണയിൽ വറുത്ത വിഭവങ്ങളും വർജ്ജിക്കണം. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര ഇടക്ക് പരിശോധിപ്പിക്കുകയും പരിധിക്കുള്ളിലാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുകയും ചെയ്യണം.

അമിതവണ്ണമുള്ള രക്തസമ്മർദ്ദ രോഗികൾ വ്രതമനുഷ്ഠിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. വ്രതം മുലം ലഭ്യമാകുന്ന മനശ്ശാന്തിയും ഭാരക്കുറവും രക്തസമ്മർദ്ദവും കുറക്കാൻ സഹായിക്കും. എ

ന്നാൽ അവർ ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശപ്രകാരം മരുന്നുകൾ പുനഃക്രമീകരിക്കണം. മുത്രം കുടുതലുണ്ടാകുന്ന മരുന്നുകൾ ഉപേക്ഷിക്കുകയും ദിനംപ്രതി ഒരു നേരം മാത്രം കഴിക്കാവുന്ന മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യണം. കഠിന രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവരും (200/120) ഹൃദ്രോഗികളും വ്രതമെടുക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.

രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര, ജലാംശം എന്നിവ കുറയുമ്പോൾ തലവേദനയനുഭവപ്പെടും. സായാഹ്നമാകുമ്പോഴേക്കും ചില വ്രതക്കാർക്ക് തലവേദന കഠിനമായിരിക്കും. വ്രതാവസ്ഥയിൽ രക്തത്തിലെ സ്വതന്ത്ര കൊഴുപ്പുകൾ കുടുതലാകുന്നതുകൊണ്ടാണിങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത്. അത്താഴം പ്രഭാതത്തോടടുപ്പിച്ചാൽ കൊഴുപ്പിന്റെ വിഘടനവും തലവേദന സാധ്യതയും കുറയുന്നു.

ദീർഘകാലം നിലനിൽക്കുന്ന മുത്രക്കല്ലു പോലുള്ള രോഗമുള്ളവരും അപ്പപ്പോഴുണ്ടാകുന്ന രോഗമുള്ളവരും വൈദ്യോപദേശം തേടി അനുകൂലമാണെങ്കിൽ മാത്രം വ്രതമെടുക്കുക.

ഗർഭിണികൾ

ഗർഭധാരണം ഒരു രോഗമല്ല. എങ്കിലും രോഗികൾക്ക് ലഭ്യമായതു പോലുള്ള ഇളവ് ഇസ്മിലാം അനുവദിച്ചിട്ടുണ്ട്. മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർക്കും ഈ ഇളവുണ്ട്. ഗർഭിണികൾ വ്രതമെടുത്താൽ പത്ത് പതിനാലു മണിക്കൂർ ജലപാനമില്ലാത്തതുകൊണ്ട് ശിശുവിന് വൈകല്യമുണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ആദ്യത്തെയും അവസാനത്തെയും മൂന്നു മാസങ്ങളിലാണ് കൂടുതൽ വൈകല്യസാധ്യത. മധ്യത്തിലെ മൂന്നു മാസം ഏറെക്കുറെ സുരക്ഷിതമാണ്. ഗൈനക്കോളജിസ്റ്റിന്റെ ഉപദേശം തേടി ആരോഗ്യസ്ഥിതി വിലയിരുത്തിയതിനു ശേഷം മാത്രം വ്രതമെടുത്താൽ മതി. ■

pknrd@hotmail.com