# നട്ടെല്ല് വളഞ്ഞിരുന്നാൽ നടുവേദന ഉണ്ടാകുമോ?

**കെ.എം. യാക്കോബ്**

മർമ്മ ഹെൽത്ത് സെന്റർ, കല്യാണി ടവേഴ്സ്, കലൂർ പി.ഒ. കൊച്ചി – 17.

ഫോൺ – 9847094788


**മിക്ക ജീവികളുടെയും ഗർഭസ്ഥ ശിശുക്കൾ ഗർഭപാത്രത്തിൽ നട്ടെല്ല് വളഞ്ഞാണ് ഇരിക്കുന്നത്. ഗർഭാവസ്ഥയുടെ പലഘട്ടങ്ങളിൽ പലതരത്തിൽ ഇരിക്കുന്നതുകാണാം. ചിലസമയത്ത് തലകുത്തിഇരിക്കുന്നത് കാണാം. ശിശുക്കൾ രണ്ട് വയസ്സു വരെ തുണിതൊട്ടിലിൽ നടുവളച്ച് കിടക്കുമ്പോഴാണ് ഏറ്റവും നന്നായി ഉറങ്ങുന്നത്. മനുഷ്യനുൾപ്പെടെ മിക്ക ജീവികൾക്കും പ്രായമാകുമ്പോൾ കൂന് ഉണ്ടാകും. മനുഷ്യന്റെ ജനനവും മരണവും നട്ടെല്ല് വളഞ്ഞിട്ടാണ്. മനുഷ്യന്റെ പ്രകൃതിദത്തമായ അവസ്ഥ തെറ്റെന്ന് അലോപ്പതിശാസ്ത്രം പറയുന്നു. യഥാർത്ഥത്തിലുള്ള അവസ്ഥയല്ല ശരിയെന്ന് സമർത്ഥിച്ചാൽ മാത്രമെ അവരുടെ ബിസിനസ് വർദ്ധിക്കുകയുള്ളു.**

നടുവേദനമൂലം കുമ്പിടാനോ, ഇരിക്കാനോ, നടക്കാനോ സാധിക്കാതെ തൃശൂരിലെ കുണ്ടുകാട് എന്ന സ്ഥലത്ത് എൽസി എന്നു പേരുള്ള ഒരു സ്ത്രീ 1999 -ൽ എന്റെ ചികിത്സക്ക് എത്തി. അസുഖം തുടങ്ങിയിട്ട് രണ്ട് വർഷം കഴിഞ്ഞിരുന്നു. ഇതിനിടയിൽ തൃശൂരിലെ ഒരു പ്രമുഖ സ്വകാര്യ ആശുപത്രിയിലെ എല്ല് രോഗ വിദഗ്ധനെ കണ്ടു. എളിയിലെ ഡിസ്ക് തേഞ്ഞുപോയി എന്നാണ് എല്ല് രോഗ വിദഗ്ധൻ രോഗിയോട് പറഞ്ഞത്. (എളിയിൽ ഡിസ്ക് ഇല്ല എന്നത് മറ്റൊരു കാര്യം!) ചികിത്സയായി മരുന്നും ഫിസിയോതെറാപ്പിയും ചെയ്തു. ഒരു ഗുണവും കിട്ടിയില്ല. കുമ്പിട്ട് ഒരു ജോലിയും ചെയ്യരുതെന്നും നേരിട്ട് എഴുന്നേൽക്കരുതെന്നും നിർദ്ദേശിച്ചിരുന്നു. കാർഷിക കുടുംബത്തിലെ വീട്ടമ്മയായ ഈ സ്ത്രീ തന്റെ ജോലികൾ ചെയ്യാൻ പുതിയ രീതികൾ അവലംബിച്ചു. നീളമുള്ള വടിയിൽ ചൂല് കെട്ടിവെച്ച് നിവർന്ന് നിന്ന് പതുക്കെ മുറ്റമടിച്ചു. അടുക്കളയിൽ പാത്രം കഴുകാൻ ഉയരത്തിൽ തറകെട്ടിപൊക്കി. 19 ദിവസം എന്റെയടുത്ത് ചികിത്സ ചെയ്തു. ഇതിനിടയിൽ കുമ്പിട്ട് തറതുടക്കുകയും, നിരവധി പ്രാവശ്യം കുമ്പിടുകയും ചെയ്തു. (2001-ൽ ഞാനെഴുതിയ 'എല്ല്-ഡിസ്ക് തേയ്മാനവും വിവിധ ചികിത്സാ രീതികളും' എന്ന പുസ്തകത്തിൽ ഈ രോഗി സ്വന്തം കൈപ്പടയിൽ എഴുതിയ ചികിത്സാചാർട്ട് പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഒന്നര വർഷത്തിന് ശേഷം വീണ്ടും അവരുടെ അനുഭവം വീഡിയോ കാസറ്റിൽ പകർത്തി സൂക്ഷിച്ചിട്ടുമുണ്ട്.)

ഒരു എല്ല് രോഗവിദഗ്ധനെയോ നാഡിരോഗവിദഗ്ധനെയോ സന്ദർശിച്ചാൽ അവരുടെ സ്ഥലത്ത് ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യാൻ പാടില്ലാത്തതുമായ കാര്യങ്ങൾ വിശദമാക്കുന്ന ഒരു ബോർഡ് തൂക്കിയിരിക്കുന്നതുകാണാം. ഇതിലെ മുഖ്യ ഇനം നട്ടെല്ല് വളയാതെ ഇരിക്കുക. പുറത്തിന് താങ്ങ് നൽകുന്ന കസേര ഉപയോഗിക്കുക എന്നിവയാണ്.

കംപ്യൂട്ടറിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നവരോട് നട്ടെല്ല് വളഞ്ഞിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് നടുവേദനയെന്ന് പറയാറുണ്ട്. നട്ടെല്ലിന് താങ്ങ് നൽകുന്ന ഒരു കസേരയാണ് പ്രതിവിധിയായി നിശ്ചയിക്കുക.

നട്ടെല്ലിന് ഇങ്ങിനെ താങ്ങ് ലഭിക്കുമ്പോൾ താൽക്കാലികമായി ഒരു സുഖം ലഭിക്കും എന്നത് ശരി തന്നെയാണ്. കുറെനേരം ഇങ്ങിനെ ഇരുന്നാൽ ഇതൊരു പ്രശ്നമാകുകയും വേദന അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യും. ആ സമയത്ത് നട്ടെല്ല് വളഞ്ഞിരുന്നാൽ സുഖം തോന്നും. നടുനിവർന്നിരുന്ന് ബസ്സിൽ ദീർഘദൂരം യാത്രചെയ്ത് നോക്കുക. കുറച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ നടുവളഞ്ഞിരിക്കാൻ തോന്നും. കൂടുതൽ ചാരികിടക്കുന്തോറും കൂടുതൽ സുഖം ലഭിക്കും. നട്ടെല്ല് വളഞ്ഞോ നിവർന്നോ ദീർഘനേരം ഇരുന്നാൽ നടുവിന് വേദനയുണ്ടാകും. മിക്ക ജീവികളുടെയും ഗർഭസ്ഥ ശിശുക്കൾ ഗർഭപാത്രത്തിൽ നട്ടെല്ല് വളഞ്ഞാണ് ഇരിക്കുന്നത്. ഗർഭാവസ്ഥയുടെ പലഘട്ടങ്ങളിൽ പലതരത്തിൽ ഇരിക്കുന്നതുകാണാം. ചിലസമയത്ത് തലകുത്തി ഇരിക്കുന്നത് കാണാം. ഇതിനിടയിൽ ഗർഭസ്ഥശിശു കൈകാലുകൾ ചലിപ്പിക്കുന്നു.

ശിശുക്കൾ രണ്ട് വയസ്സു വരെ തുണിതൊട്ടിലിൽ നടുവളച്ച് കിടക്കുമ്പോഴാണ് ഏറ്റവും നന്നായി ഉറങ്ങുന്നത്. ശിശുക്കൾ കമിഴ്ന്ന് കിടന്ന് തല ഉയർത്തി പിടിക്കുമ്പോൾ നട്ടെല്ല് പുറകിലേക്ക് വളഞ്ഞാണ് ഇരിക്കുന്നത്.

പഴയ കാലത്ത് തുണികൊണ്ടുള്ള ചാരു കസേര മിക്ക വീടുകളിലും ഉണ്ടാ

യിരുന്നു. ആ കസേരയിൽ നട്ടെല്ല് വളഞ്ഞ് കിടന്ന് വിശ്രമിക്കുകയും ഉറങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നവർക്ക് നടുവേദന ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. മനുഷ്യനുൾപ്പെടെ മിക്ക ജീവികൾക്കും പ്രായമാകുമ്പോൾ കൂന് ഉണ്ടാകും. മനുഷ്യന്റെ ജനനവും മരണവും നട്ടെല്ല് വളഞ്ഞിട്ടാണ്. മനുഷ്യന്റെ പ്രകൃതിദത്തമായ അവസ്ഥ തെറ്റെന്ന് അലോപ്പതിശാസ്ത്രം പറയുന്നു. യഥാർത്ഥത്തിലുള്ള അവസ്ഥയല്ല ശരിയെന്ന് സമർത്ഥിച്ചാൽ മാത്രമെ അവരുടെ ബിസിനസ് വർദ്ധിക്കുകയുള്ളൂ.

നടുവേദന മാറ്റാനും ഉണ്ടാകാതിരിക്കാനും എന്ന് പറഞ്ഞ് ഒരു വനിത പ്രസിദ്ധീകരണത്തിന്റെ മേൽനോട്ടത്തിൽ നടുവിന് താങ്ങ് കൊടുക്കുന്ന പാഡുകൾ ഉയർന്ന വിലക്ക് വിറ്റിരുന്നു. അത് വരുന്നതിന് മുൻപ് ആ മാസികയിൽ നടുവിന് വയ്ക്കാവുന്ന പാഡിന്റെ ഉപയോഗത്തെക്കുറിച്ച് ലേഖനമെഴുതി മണ്ടത്തരം ശാസ്ത്രീയമാക്കി. അതിന്റെ അശാസ്ത്രീയത ചൂണ്ടിക്കാണിച്ച് ഞാൻ കത്തയച്ചെങ്കിലും അത് ചവറ്റുകൊട്ടയിൽ എറിഞ്ഞു.

പാഡുകളുടെ ദീർഘകാലമുള്ള ഉപയോഗംമൂലം ചിലരുടെ നടുവിന്റെ വഴക്കം തന്നെ നഷ്ടപ്പെടുകയും പ്രകൃതിദത്തമായി വളവുള്ള നടു നിവരുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്. വേദന ഇല്ലാത്തവർക്ക് പോലും വേദന അനുഭവപ്പെടുമെന്നല്ലാതെ ആളുകൾക്ക് പ്രത്യേകിച്ച് ഗുണമൊന്നും ലഭിക്കാറില്ല.

കുരങ്ങ്, ചിമ്പാൻസി, പാണ്ട, കരടി എന്നിവ മനുഷ്യൻ ഇരിക്കുന്നതുപോലെ നട്ടെല്ല് വളച്ച് ഇരിക്കാറുണ്ട്. ചിമ്പാൻസിക്ക് മനുഷ്യക്രോമസോമിനോട് 98% സാമ്യമുണ്ട്. ചിമ്പാൻസി നടുവളച്ച് ഇരിക്കുക മാത്രമല്ല ഇരിക്കുമ്പോൾ തോളിൽ തന്റെ കുട്ടിയുമുണ്ടാകും.

മറ്റ് മൃഗങ്ങളുടെ അവസ്ഥവെച്ച് നോക്കുമ്പോൾ മനുഷ്യന് താരതമ്യേന നിവർന്ന് നട്ടെല്ലാണുള്ളത്. കഴുത്തിന് നീളം കൂടുതലുള്ള മിക്ക പക്ഷികൾക്കും കഴുത്തിന് കൂടുതൽ വളവ് കാണാം.

ഉദാ: ഫ്ളെമിഗ്ഗോ പക്ഷികൾ മരക്കൊമ്പിലിരുന്ന് ഉറങ്ങുമ്പോൾ അവയുടെ കഴുത്ത് വളഞ്ഞാണ് ഇരിക്കുന്നത്. ഓരോ ജീവികളുടെയും നട്ടെല്ലിന്റെ വളവ് പലതരത്തിലായിരിക്കും. അതുപോലെ 630 കോടി ജനങ്ങളുടെ നട്ടെല്ലിന്റെ വളവ് 630 കോടി തരത്തിലായിരിക്കും. അതിൽ ഒന്ന് ശരിയെന്നോ മറ്റേത് തെറ്റെന്നോ ആർക്കും പറയാൻ കഴിയില്ല. മത്സ്യങ്ങൾ, പെൻഗ്വിൻ തുടങ്ങിയ ജീവികൾക്ക് മനുഷ്യനെക്കാളും നിവർന്ന നല്ലെട്ടാണുള്ളത്.

നട്ടെല്ലിന് താങ്ങ് നൽകുന്ന 'ശാസ്ത്രീ'യ കസേരകൾ ഇന്ന് മാർക്കറ്റിൽ ലഭ്യമാണ്.

കുഴപ്പം നട്ടെല്ല് വളഞ്ഞിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടോ, അല്ലെങ്കിൽ ചരിഞ്ഞ കസേരക്കോ അല്ല. മറിച്ച് ശരീരത്തിനാണ് കുഴപ്പം. ദീർഘനേരം ഇരിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ നീര് കെട്ടുന്നതുമൂലമാണ് വേദനയുണ്ടാകുന്നത്.

ഈ കുഴപ്പം നിവർന്ന കസേരയോ, പാഡുകളോ മാറ്റില്ല. അതുകൊണ്ടാണ് നടുവേദന മാറ്റാൻവേണ്ടി ഉയർന്ന വിലകൾ നൽകി കസേരകളും പാഡുകളും വാങ്ങിയവർ വഞ്ചിതരായത്.

നടുവേദനക്ക് അലോപ്പതിശാസ്ത്രം പറയുന്ന കാരണവും അവർ ചെയ്യുന്ന ചികിത്സകളും പരസ്പരം എതിരാണ്. ഡിസ്ക്കിന്റെ നടുഭാഗത്ത് ജലാംശം കുറഞ്ഞ് അത് കഷ്ണങ്ങളായി മാറി. ഈ കഷ്ണങ്ങൾക്ക് ചുറ്റിലുമുള്ള തരുണാസ്ഥിയും സ്നായുക്കളും പൊട്ടി. സുഷ്മുനയിലോ അതിൽ നിന്ന് പുറപ്പെടുന്ന നാഡികളിലോ അമരുന്നതുമൂലം മാണ് വേദനയെന്ന് പറയുന്നത്.

നട്ടെല്ല് വളഞ്ഞിരുന്നാൽ ഡിസ്കിലെ ജലാംശം കുറയില്ല. നട്ടെല്ല് നിവർന്നിരുന്നാൽ തരുണാസ്ഥികളും സ്നായുക്കളും പൊട്ടിയത് കൂടിച്ചേരുകയോ, നാഡിയിൽ അമരുന്നത് മാറുകയോ ചെയ്യില്ലെന്ന് മന്ദബുദ്ധികൾക്കുപോലും അറിയാവുന്ന കാര്യമാണല്ലോ?

സാധാരണ ജനങ്ങളുടെ അനുഭവമായോ, ഇതര ജീവികളുടെ അനുഭവമായോ യാതൊരു ബന്ധവുമില്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ ഭാവിയിൽ തിരുത്തേണ്ടിവരും. എന്നാൽ ഞാൻ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഓരോ മനുഷ്യരുടെയും ജീവികളുടെയും അനുഭവമാണ്. സത്യത്തിന് തിരുത്തൽ ആവശ്യമില്ലാത്തതിനാൽ അതൊരിക്കലും തിരുത്തേണ്ടി വരില്ല. ഇക്കാര്യത്തിൽ ശാസ്ത്രശാഖകൾ തമ്മിൽ തർക്കിക്കേണ്ടതായും വരില്ല.

നടുവളവോമാനിയ എന്ന രോഗം ചികിത്സകരുടെ ഇടയിൽ പടർന്നു പിടിക്കുകയാണ്. മാനിയ എന്നാൽ തീവ്രമായ മനോരാഗമാണ്.

**അടുത്തലക്കത്തിൽ**

**നടുവേദനയും കിടക്കയും**

## 2006 ജൂണിലെ ആരോഗ്യശാസ്ത്രം മാസികയിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ലേഖനം ഇതുവരെ

ഒളിമ്പ്യൻ അന്തോണി ആദം എന്ന സിനിമയിൽ നട്ടെല്ല് നിവർന്നിരുന്നാൽ ബുദ്ധിയും ആരോഗ്യവും കൂടുമെന്ന് *'ശാസ്ത്രീയമായി'* തെളിയിച്ചതാണെന്ന് മോഹൻലാൽ പറയുന്നുണ്ട്. ലോക ജനസംഖ്യയിൽ ആറിലൊന്ന് വരുന്ന ഇന്ത്യക്കാരൻ നൂറിലൊന്ന് കണ്ടെത്തൽ നടത്തിയിട്ടില്ല. നമ്മൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന കമ്പ്യൂട്ടർ, ടിവി,വാഹനങ്ങൾ.....എല്ലാം വിദേശി കണ്ടെത്തിയതാണ്.നട്ടെല്ല് നിവർന്നിരിക്കാത്തതു കൊണ്ടായിരിക്കും ഇന്ത്യക്കാരൻ നൂറിലൊന്ന് കണ്ടെത്തൽ നടത്താതിരുന്നത്. , എലിയെപ്പോലെയും കീരിയെപ്പോലെയും ഇരുന്നാണ് പലവിദേശ ശാസ്ത്രജ്ഞരും കണ്ടെത്തലുകൾ നടത്തിയിട്ടുള്ളത്.

## a.നട്ടെല്ല് നിവർന്നിരിക്കുമ്പോഴാണ് ഡിസ്കുകൾക്ക് ഏറ്റവുമധികം സമ്മർദ്ദം ഏൽക്കുന്നത്, എന്ന് റേഡിയോളജിക്കൽ സൊസൈറ്റി ഓഫ് നോർത്ത് അമേരിക്ക

2006 നവംബർ വരെ നട്ടെല്ല് നിവർന്നിരിക്കുന്നതാണ് ശാസ്ത്രീയമെന്ന് അലോപ്പതി ചികിത്സകർ "ശാസ്ത്രീയമായി" ചിത്രങ്ങൾ സഹിതം തെളിയിച്ചു.അതിനെതിരെ 2003-ൽ ഗ്രന്ഥകാരനെഴുതിയ പുസ്തകത്തിൽ 11-ാം അധ്യായത്തിലും ഗ്രന്ഥകാരന്റെ വെബ്ബ്സൈറ്റിലും വിവരങ്ങൾ നൽകി. നേരെയുള്ള ഇരിപ്പ് ഒരു രോഗവും മാറ്റുന്നില്ലെന്നും എങ്ങിനെ ഇരിക്കുമ്പോഴാണ് സുഖം ലഭിക്കുന്നത് അങ്ങിനെ ഇരിക്കണമെന്നും ഗ്രന്ഥകാരൻ പറഞ്ഞു. 2006 ജൂണിലെ ആരോഗ്യശാസ്ത്രത്തിൽ ആ ലേഖനം പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. മറ്റ് പത്രങ്ങളൊന്നും ഇത് സ്വീകരിക്കുവാൻ തയ്യാറായില്ല. തുടർന്ന് 2006 ഡിസംബർ 3-ാം തീയതി മാതൃഭൂമി പത്രത്തിൽ നട്ടെല്ല് നിവർന്നിരിക്കുന്നത് നന്നല്ല, എന്ന് റേഡിയോളജിക്കൽ സൊസൈറ്റി ഓഫ് നോർത്ത് അമേരിക്ക 22 പേരിൽ നടത്തിയ ഒരു പഠനം പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിരുന്നു.

നിവർന്നിരിക്കുന്നത് നട്ടെല്ലിന് നന്നല്ല: പഠനം

നട്ടെല്ല് നിവർന്നിരിക്കുന്നത് നന്നല്ല, മാതൃഭൂമി 2006 ഡിസംബർ 3

*'കുത്തനെ നിവർന്ന് ഇരിക്കരുതെന്നാണ് പുതിയൊരു പഠനം പറയുന്നത്. കസേരയിൽ ലംബമായി ഇരിക്കുമ്പോഴാണ് നട്ടെല്ലിലെ ഡിസ്കുകൾക്ക് ഏറ്റവുമധികം സമ്മർദ്ദം ഏൽക്കുന്നത്. സ്കോട്ട്ലാന്റിലെയും കാനഡയിലെയും ഗവേഷകരാണ് ഇത് സംബന്ധിച്ചു പഠനം നടത്തിയത്. സാധാരണ സ്കാനിംങിൽ രോഗി നിശ്ചലമായി കിടക്കണം. പക്ഷെ എം.ആർ.ഐയുടെ പുതിയൊരു വകഭേദം ഉപയോഗിച്ചായിരുന്നു പഠനം. ഇരിക്കുമ്പോൾ ഒരാളുടെ നട്ടെല്ലിന്റെ കീഴ്ഭാഗത്ത് എവിടെയൊക്കെ ഏതൊക്കെ രീതിയിൽ സമ്മർദ്ദമേൽക്കുന്നു എന്നാണ് പരിശോധിച്ചത്.*

*ഈ പഠനത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്നവർ മൂന്നു വ്യത്യസ്ത രീതിയിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ സ്കാനിംങ് നടത്തി. എം.ആർ. ഐ. ഉപയോഗിച്ച് നട്ടെല്ലിലെ ഡിസ്കുകളുടെ ഈ ഓരോഘട്ടത്തിലുമുള്ള സ്ഥാനവും ചരിവും ഉയരവുമെല്ലാം ഗവേഷകൻ അളന്നു തിട്ടപ്പെ ടുത്തി. കുത്തനെ നിവർന്നിരിക്കുന്ന ആളുകളുടെ ഡിസ്കുകൾക്കാണ് പ്രകടമായ സമ്മർദ്ദമേൽക്കുന്നതായി കണ്ടതെന്ന് പഠനത്തിന്*

നട്ടെല്ല് നിവർന്നിരിക്കുമ്പോഴാണ് ഡിസ്കിന് ഏറ്റവും സമ്മർദ്ദം കുറയുന്നതെന്ന് ചിത്രങ്ങൾ, മാതൃഭൂമി ആരോഗ്യമാസിക, ജനുവരി 2007

*നേതൃത്വം നൽകിയ ഡോ. വസിം ബഷീർ അറിയിക്കുന്നു. കാനഡയിൽ ആൽ ബർട്ട് ഹോസ്പിറ്റൽ യൂണി വേഴ്സിറ്റിക്കു കീഴിലെ റേഡിയോളജി ആന്റ് ഇമേജിങ് വകുപ്പിലെ ഗവേഷകനാണ് ഡോ.ബഷീർ. മുന്നോട്ടു ചാഞ്ഞിരിക്കുമ്പോൾ നട്ടെല്ലിന്റെ ഡിസ്കുകൾ കൂടുതൽ ഞെരുങ്ങുന്നതായും കണ്ടു'.*

ഇപ്പോഴും ഇവിടെ പ്രചാരത്തിലുള്ള ചിത്രങ്ങളിൽ നട്ടെല്ല് നിവർന്നിരിക്കുമ്പോഴാണ് ഡിസ്കിന് ഏറ്റവും സമ്മർദ്ദം കുറയുന്നതെന്ന് ചിത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് പറയുന്നുണ്ട്. പഴയത് തെറ്റെന്നു മനസ്സിലാക്കിയാൽ പുതിയത് സ്വീകരിക്കുക ശാസ്ത്ര സ്വഭാവമാണ്. ഇക്കാര്യത്തിൽ അലോപ്പതി ചികിത്സരീതി ഒരുചികി ത്സരീതിയാണോ എന്ന് സംശയം, കാരണം പുതിയത് സ്വീകരിക്കുവാൻ തയ്യാറായിട്ടില്ല.

*'നിവർന്നിരിക്കുന്നതും നിൽക്കുന്നതും നിരപ്പായ പ്രതലത്തിൽ കട്ടി കുറഞ്ഞ തലയിണ മാത്രം ഉപയോഗിച്ച് കിടക്കുന്നതും നടുവേദന തടയാൻ സഹായിക്കും' ഡോ.മാത്യു എബ്രഹാം, അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ, ന്യൂറോസർജറി, മാതൃഭൂമി ആരോഗ്യമാസിക, ജനുവരി 2007 പേജ് 23*

നട്ടെല്ല് നിവർന്നിരിക്കണമെന്ന് ഏതെങ്കിലും പഠനത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലായിരിക്കുമല്ലോ കണ്ടെത്തിയത്. അങ്ങിനെയെങ്കിൽ ശരിയായ മാനദണ്ഡം ഉപയോഗിക്കാതെ പഠനം നടത്തിയതു കൊണ്ടാണല്ലോ സാമാന്യജനത്തി ന് പോലും അറിയാവുന്ന കാര്യങ്ങൾ തെറ്റാണെന്ന് പടച്ച്വിട്ടത്. മൾട്ടി മീഡിയ ഉപയോഗിച്ച് ചിത്രങ്ങൾ സഹിതം അത് ഇന്നും പ്രചരിപ്പിക്കുന്നു. സാമാന്യ വിവരമുള്ളവരുടെ തലച്ചോർ അതില്ലാത്തവർക്ക് തീറെഴുതി കൊടുത്താൽ ഇതും ഇതിലുവലുതും സംഭവിക്കും.

**സാധാരണ ജനങ്ങളുടെ അനുഭവത്തിലുള്ള കാര്യങ്ങൾ തെറ്റാണെന്ന് വരുത്താൻ ശാസ്ത്രത്തിന്റെ പേരും, അധികാരവും, ശക്തിയും ഉപയോഗിച്ച് ഒരു ശ്രമം നടത്തും. സാധാരണ ജനങ്ങൾ വിശ്വസി ച്ചില്ലെങ്കിലും തങ്ങളുടെ അധികാരത്തിനും, ശക്തിക്കും കീഴിൽ വരുന്നവരെ നിർബന്ധപൂർവ്വം വിശ്വ സിപ്പിക്കും. സർക്കാരിനും അവർ പറയുന്നതാണ് അംഗീകൃതവും ശരിയും. കുറച്ച് നാൾ കഴിയു മ്പോൾ പഴയതും പുതിയതുമായ കാര്യങ്ങൾ ഇടകലർത്തി പറഞ്ഞ് സാധാരണക്കാരെ സംശയത്തി ലാക്കും. ഈ സമയത്താണ് പഴയ കാര്യങ്ങൾ വിശ്വസിച്ചിരുന്നവരെ അതിൽ നിന്നും പുറത്താക്കു ന്നത്. പിന്നീട് പഴയ കാര്യങ്ങൾ തങ്ങളുടെ പുതിയ ഗവേഷണ പ്രകാരം കണ്ടെത്തിയതെന്ന് പറഞ്ഞ് പരത്തും. ഇവിടെയും അവർ വിജയിക്കുന്നു. ഇത്തരം ഒട്ടനവധി അനുഭവങ്ങൾ ഈ ഗ്രന്ഥകർത്താവി നുണ്ട്.**

ഈ പേരും പെരുമയും പഠിപ്പും പരിചയ സമ്പത്തുമുള്ള ന്യൂറോളജിസ്റ്റിനും ഓർത്തോ പീഡിഷ്യനും അറിയാത്ത എന്ത് കാര്യമാണുള്ളത് എന്നചോദ്യം മനസ്സിലുണ്ടാകുക സ്വാഭാവികം മാത്രമാണ്. എല്ലാവരും വിശ്വസിക്കുന്നതുപോലെയാകണമെന്നില്ല കാര്യങ്ങളുടെ സത്യാവസ്ഥ. അസത്യം മുറുകെപ്പിടിക്കുന്ന ഒരു സമൂഹത്തിൽ സത്യം ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുന്നവർ ഒറ്റപ്പെടും. പക്ഷെ ലോകം മുഴുവൻ എതിർത്താലും സത്യം അസത്യമാകില്ല. ആരും പരിഗണിച്ചില്ലെങ്കിലും സത്യം, സത്യം തന്നെയായിരിക്കും.

## 6. ഏറ്റവും ശരിയായി ഇരിക്കേണ്ടതും നിൽക്കേണ്ടതും എങ്ങിനെ?

ഇരിക്കുക, കിടക്കുക എന്നതുകൊണ്ട് വിശ്രമമാണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. നട്ടെല്ല് നിവർന്നിരുന്നാൽ വിശ്രമം ലഭിക്കില്ല. നേരേ ഇരിക്കുമ്പോൾ ബലം പിടിക്കണം. ഇതിന് ഊർജ്ജം ആവശ്യമാണ്. ഇരിപ്പിനും കിടപ്പിനും നിൽക്കുന്നതിനേക്കാൾ ഊർജ്ജം കുറവ് മതി. കസേരയിൽ നേരിട്ട് നടുവളയാതെ ഇരിക്കുമ്പോൾ ബലം കൊടുക്കേണ്ടിവരും. ഇങ്ങിനെ ബലം കൊടുക്കുമ്പോൾ ഇരിപ്പിൽ കൂടി ലഭിക്കുന്ന വിശ്രമസുഖം ലഭിക്കില്ല. അതുകൊണ്ട് നട്ടെല്ലിന്റെ സ്വഭാവിക വളവനുസരിച്ച് ബലം പിടിക്കാതെ ഇരിക്കുന്നതാണ് ശരി. കസേരയിൽ ചാരി ഇരിക്കുന്നത് ഒരുതരം കിടപ്പാണ്, ഇരിപ്പല്ല. ഇതുപോലെതന്നെ നിൽക്കുമ്പോൾ പട്ടാളക്കാർ നേരേ ബലം കൊടുത്ത് നിൽക്കുന്നതുപോലെ നിൽക്കുന്നത് കൂടുതൽ ക്ഷീണമുണ്ടാക്കും. അതിനുപകരം കാൽ അല്പം അകത്തി ബലം കൊടുക്കാതെ നിൽക്കുന്നതാണ് ശരിയായ നില്പ്.

കസേരയിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ നട്ടെല്ല് വളയാതെ കുത്തനെ നിവർന്നി രിക്കണമെന്ന് പറയുന്നതും, പുറകിലേക്ക് ചാഞ്ഞിരിക്കണമെന്ന് പറയുന്നതും, നട്ടെല്ല് നിവർത്തി കിടക്കണം എന്നു പറയുന്നതും പരസ്പരം യോജിക്കില്ല.

**യാക്കോബ് ഗുരുക്കൾ, മർമ്മ ഹെൽത്ത് സെന്റർ, ദേശാഭിമാനി ജംഗ്ഷൻ, കലൂർ, കൊച്ചി-17, ഫോൺ: 98470 94788** E.mail :yacobkm@gmail.com
www.marmatreatment.com