ഫോട്ടോ: പി. ജയേഷ്
ലീൻ തോബിയാസ്

ചുറ്റിലും കാണുന്ന കാഴ്ചകൾ ഒറ്റ ഫ്രെയിമിലൊതുക്കുന്ന ചെപ്പടിവിദ്യ - അതാണ് പനോരമ ഫോട്ടോ അഥവാ 360 ഡിഗ്രി ഫോട്ടോ

360 ഡിഗ്രിയിൽ തോബിയാസിൻെറ യാത്രകൾ

കെ. സജീവൻ

ഇയാളെന്താ ക്യാമറകൊണ്ടു കളിക്കുകയാണോ? ട്രൈപ്പോഡിൽ ഘടിപ്പിച്ച ക്യാമറ ആദ്യം ആകാശത്തേക്കു തിരിക്കുന്നു. അകന്നുനിന്നു നോക്കുന്നവർക്ക് ഒരു വാനനിരീക്ഷകനാണെന്നു തോന്നും. തോന്നൽ ഉറപ്പിക്കുമ്പോഴേക്കുമുണ്ട് ക്യാമറ പതുക്കെ താഴുന്നു. താഴ്ന്നുതാഴ്ന്ന് അത് നിലത്തേക്കു ഫോക്കസ് ചെയ്യു. വെറും നിലത്തിൻെറ ഫോട്ടോ പിടിക്കുന്ന ഇയാൾ വാനനിരീക്ഷകനും പക്ഷിനിരീക്ഷകനുമൊന്നുമല്ല. സീരിയൽ ഷൂട്ടിങ്ങിൻെറയോ ആൽബം ഷൂട്ടിങ്ങിൻെറയോ ലക്ഷണങ്ങളൊന്നും അടുത്തെവിടെയുമില്ലതാനും. സ്വയമേ സംശയാലുവായ മലയാളി ഇയാളെപ്പറ്റി ഒരു കഥയുണ്ടാക്കാനൊരുങ്ങും. കഥ മെനയും മുമ്പേ ക്യാമറ വീണ്ടും ചലിച്ചു. ഇത്തവണ മുകളിലോട്ടു തിരിഞ്ഞ ക്യാമറ ഫോട്ടോഗ്രാഫറുടെ കണ്ണുകൾക്ക് നേരേ തിരശ്ചീനമായി വന്നു നിന്നു. പിന്നെ അയാൾ അത് ചുറ്റും തിരിച്ചു. നിശ്ചിത ഇടവേളകളിൽ ക്യാമറ കൺതുറന്നു ചിമ്മി. തിരിഞ്ഞുതിരിഞ്ഞ് ക്യാമറ ഒരു പൂർണവൃത്തം പൂർത്തിയാക്കുമ്പോഴേക്കും സമയമൊരുപാട് കഴിഞ്ഞിരുന്നു. സംശയാലുവായ കാഴ്ചക്കാരൻ ക്ഷമകെട്ട് ചോദിച്ചു: ''അതേയ്, എന്താത്.. കളിയോ കാര്യമോ?''

ക്യാമറക്കാരൻ പുഞ്ചിരിച്ചു. ''ഇതാണ് 360 ഡിഗ്രി ഫോട്ടോഗ്രാഫി. ഞാൻ 360 ഡിഗ്രി ഫോട്ടോയുമായി നടക്കുന്ന ഒരു മലയാളി. പേര് ലീൻ തോബിയാസ്.''

പത്രഫോട്ടോഗ്രാഫറായിരുന്നു ലീൻ തോബിയാസ്. ഫോട്ടോഗ്രാഫിയിലൂടെ യേശുദാസിൻെറ ജീവിതയാത്ര രചിച്ച് ലിംക ബുക് ഓഫ് റെക്കോർഡ്സിൽ ഇടംനേടിയ യുവാവ്. വീണ്ടുമൊരു സാഹസവുമായി ലീൻ ഇറങ്ങുകയാണ്. എഡിറ്റിങ്ങിൻെറ ന്യൂസ് ഫോട്ടോഗ്രാഫിയിൽ നിന്ന് എഡിറ്റിങ്ങില്ലാത്ത റിയൽ ഫോട്ടോഗ്രാഫിയുടെ ഒരുപാട് സാധ്യതകളിലേക്ക്.

360 ഡിഗ്രി അഥവാ പനോരമ

പറശ്ശിനിക്കടവ് മുത്തപ്പൻ ക്ഷേത്രത്തിനു മുന്നിലാണ്, കാറ്റിൽ കുഞ്ഞോളങ്ങൾ ഇളകുന്ന വളപട്ടണം പുഴ. നിത്യേന ഭക്തരെ സൗജന്യമായി ഊട്ടുന്ന ഭക്ഷണപ്പുര ക്ഷേത്രകവാടത്തിൻെറ ഇടതു വശത്താണ്. ക്ഷേത്രകവാടവും ഗോപുരവും തമ്മിൽ പത്താൾ പൊക്കം വ്യത്യാസമുണ്ട്. ഇതൊക്കെ കാണണമെങ്കിൽ നേരിട്ട് അവിടെ പോകണം. അല്ലെങ്കിൽ ക്ഷേത്രത്തിൻെറ വിവിധ ആംഗിളുകളിലുള്ള ഫോട്ടോകൾ കാണണം. പക്ഷേ ഇവയൊക്കെ ഒറ്റ ഫോട്ടോയിൽ തോബിയാസ് കാട്ടിത്തരും. അതാണ് 360 ഡിഗ്രി ഫോട്ടോ അഥവാ പനോരമ ഫോട്ടോ.

ഒരിടത്ത് സ്വസ്ഥമായിനിന്ന് ചുറ്റും നോക്കുമ്പോൾ നാമെന്തൊക്കെ കാണും. അതിൻെറ യഥാർഥ ചിത്രീകരണമാണ് പനോരമ ഫോട്ടോ. ഒരു മലയടിവാരത്തു ചെന്ന് ചുറ്റുമൊന്നു നോക്കുക. ആകാശത്തേക്ക് തലയുയർത്തി നിൽക്കുന്ന മല, മരങ്ങൾ തഴച്ചുവളരുന്ന മലഞ്ചെരിവ്, താഴ്വരയിൽ വളഞ്ഞുപുളഞ്ഞൊഴുകുന്ന പുഴ... ഒറ്റ ഷോട്ടിൽ ഒതുങ്ങാത്ത ഈ കാഴ്ചകൾ ഒറ്റ ഫ്രെയിമിൽ ലീൻ ഒതുക്കും.

സാങ്കേതികതയുടെ ചിത്രലോകം

സാങ്കേതികതകൾ നിറഞ്ഞതാണ് 360 ഡിഗ്രി ഫോട്ടോഗ്രാഫി. ക്യാമറയും കമ്പ്യൂട്ടറും ചേർന്നാണ് ഈ ഫോട്ടോവിസ്മയം ഒരുക്കുന്നത്. സ്റ്റിൽ ഫോട്ടോ തന്നെയാണ് ഈ ഫോട്ടോയും. ഒരു സംഭവത്തിൻെറയോ പ്രദേശത്തിൻെറയോ പൂർണമായ ചിത്രം പ്രസിദ്ധീകരിക്കാൻ ന്യൂസ് ഫോട്ടോഗ്രാഫർമാർ ഒരു പൊടിക്കൈ പ്രയോഗിക്കാറുണ്ട്. വിവിധ ആംഗിളുകളിൽ ഫോട്ടോയെടുത്ത് ഒട്ടിച്ച് ഒന്നാക്കൽ. ഇടത്തേയറ്റം മുതൽ വലത്തേയറ്റം വരെയുള്ള ഒരു പരന്ന കാഴ്ച. ഒട്ടിക്കൽ പലപ്പോഴും മോരും മുതിരയും പോലെ മുഴച്ചിരിക്കും. ഈ കടമ്പ വിദഗ്ധമായി തരണം ചെയ്യുകയാണ് പനോരമ ഫോട്ടോയിൽ. ഒരു മേന്മ കൂടിയുണ്ട്. പനോരമ ഫോട്ടോയെ ആവശ്യാനുസരണം സൂം ചെയ്യാം. തനതു ഫോട്ടോയിൽ കണ്ണിൽപ്പെടാത്തതൊക്കെ കാഴ്ചവട്ടത്തിലെത്തും; മൗസ് ഒന്നു ചലിപ്പിച്ചാൽ മതി.

ട്രൈപ്പോഡിൽ പിടിപ്പിക്കുന്ന പാനാഹെഡ് ആണ് 360 ഡിഗ്രി ക്യാമറയുടെ കഴുത്ത്. പാനാഹെഡിൽ വെച്ച ക്യാമറയെ എങ്ങോട്ടുവേണമെങ്കിലും തിരിക്കാം. ചിത്രീകരിക്കേണ്ട പ്രദേശത്തിൻെറ വിഷ്വൽ ഫോട്ടോഗ്രാഫറുടെ ഭാവനയിൽ ആദ്യം വരണം. വിശാലമായ പ്രദേശത്ത് വെളിച്ചം നന്നായി വീഴുന്നിടമുണ്ടാവാം. നിഴൽ വീഴുന്നിടം കാണാം. സുന്ദരവും അല്ലാത്തതുമായ കാഴ്ചകളുണ്ടാവാം. ഇവയൊക്കെ തനിമ ചോരാതെ ഒറ്റ ഫോട്ടോയിൽ ഉൾക്കൊള്ളിക്കണം. എത്ര ഷോട്ടുകൾ, ഏതൊക്കെ ആംഗിളിൽ, എത്രയൊക്കെ ഡിഗ്രികളിൽ എന്നൊക്കെ ഫോട്ടോഗ്രാഫർ തീരുമാനിക്കണം. ഈ തീരുമാനമാണ് നിർണായകം. കണക്കു തെറ്റിയാൽ 360 ഫോട്ടോ വെറും ഫോട്ടോയാവും. ഈ ചെറു ചിത്രങ്ങളെല്ലാം സമന്വയിപ്പിച്ച് ഒറ്റച്ചിത്രമാക്കാൻ ഹൈഡൈനാമിക് പിക്ചർ റേഞ്ചിലേക്ക് മാറ്റണം. പാനാഹെഡും ക്യാമറയും ഫോട്ടോഗ്രാഫറുടെ ഭാവനയും ഒത്തിണങ്ങുമ്പോൾ 360 ഡിഗ്രി ഫോട്ടോ ഇതൾവിരിയും.

ഒട്ടേറെ 360 ഡിഗ്രി ഫോട്ടോകൾ ലീൻ തോബിയാസ് ഒരുക്കിയിട്ടുണ്ട്. മാനാഞ്ചിറ, പറശ്ശിനിക്കടവ് മുത്തപ്പൻ ക്ഷേത്രം, ചേരമാൻ പള്ളി, ബഹറിനിലെ ട്രീ ഓഫ് ലൈഫ്, പെരുന്നയിലെ എൻ.എസ്.എസ്. ആസ്ഥാനം, ഡൽഹിയിലെ ഇന്ത്യാഗേറ്റ്... അങ്ങിനെ ഒരുപാട് ഫോട്ടോവിസ്മയങ്ങൾ. ഇതിൽ കൊല്ലൂർ മൂകാംബിക ക്ഷേത്രത്തിൻെറ പനോരമ ചിത്രമാണ് തോബിയാസിന് ഏറെയിഷ്ടം. ഇതുതന്നെയാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ പേർ കണ്ട പനോരമ ചിത്രവും. www.p4panorama.com സന്ദർശിച്ചാൽ ഈ ചിത്രങ്ങളിലൂടെ ഒരു വിഷ്വൽ ടൂർ നടത്താം.

തോബിയാസിൻെറ ഫോട്ടോകളൊക്കെ യേശുദാസ് കാണും, വിലയിരുത്തും. ''ദാസേട്ടൻെറ വിലയിരുത്തൽ അതിസൂക്ഷ്മമായിരിക്കും. വിലപ്പെട്ട മാർഗനിർദേശങ്ങൾ നൽകും. ശരിക്കും ഒരു ഗുരുനാഥൻെറ റോൾ''– തോബിയാസ് പറയുന്നു. തോബിയാസിൻെറ ചിത്രങ്ങൾ മാതൃഭൂമി ഓൺലൈനിൽ വിഷ്വൽ ടൂർ എന്ന പേരിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിരുന്നു. മലയാളത്തിൽ ആദ്യമായാണ് ഒരു പത്രം ഇത്തരമൊരു പരീക്ഷണം നടത്തിയത്. മാതൃഭൂമി ഓൺലൈൻ സന്ദർശിച്ചാൽ ഈ ചിത്രങ്ങൾ കാണാം.

സാധ്യതകൾ

ടൂറിസം, കുറ്റാന്വേഷണം, റിയൽ എസ്റ്റേറ്റ് മേഖലകളിലാണ് പനോരമ ഫോട്ടോഗ്രാഫിയുടെ സാധ്യത. ടൂറിസ്റ്റ് സ്പോട്ടുകളുടെ പനോരമ ചിത്രങ്ങൾ ഒരു യാത്രാനുഭവം തന്നെയാണ്. ട്രാവൽ ഏജൻസികൾക്ക് ഇത് അവരുടെ വെബ്സൈറ്റിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കാം. ഹോട്ടലുകൾ മുറികളുടെ പനോരമ ചിത്രങ്ങൾ സൈറ്റിൽ ഇട്ടാൽ സഞ്ചാരിക്ക് തിരഞ്ഞെടുപ്പ് എളുപ്പമായി. മുറികളുടെ മുക്കുംമൂലയും വരെ നോക്കിക്കാണാം. വാങ്ങാനുദ്ദേശിക്കുന്ന ഫ്ലാറ്റിൻെറ, അല്ലെങ്കിൽ സ്ഥലത്തിൻെറ പൂർണചിത്രം അവിടെ പോകാതെതന്നെ അറിയാനാവും. ബ്രോക്കറുടെ സഹായമില്ലാതെ തന്നെ.

കുറ്റാന്വേഷണരംഗത്താണ് 360 ഡിഗ്രി ഫോട്ടോ ഏറ്റവുമധികം സാധ്യത നൽകുന്നത്. കുറ്റകൃത്യം നടന്ന സ്ഥലം ആദ്യം ക്യാമറയിൽ പകർത്തേണ്ടത് ഒരു 360 ഡിഗ്രി ഫോട്ടോഗ്രാഫറായിരിക്കണം. കൊലപാതകം നടന്ന സ്ഥലം പനോരമയിൽ പകർത്തിയാൽ സകലതും അതിൽ പതിയും. അന്വേഷകന് എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും സംശയനിവാരണത്തിനായി ഈ ഫോട്ടോയെ ആശ്രയിക്കാം. സ്ഥലം മുഴുവനായും ചിത്രത്തിൽ പതിയുന്നതിനാൽ നേരിട്ട് കണ്ണിൽ പെടാത്തതെല്ലാം പിന്നീട് കാണാം.

360–ൽ നിന്ന് തോബിയാസ് പോകുന്നത് 3ഡി ഫോട്ടോയുടെ സാധ്യതയിലേക്കാണ്. അതിനുമുമ്പ് ഒരു പരീക്ഷണം കൂടി ബാക്കിയുണ്ട്. പടം പിടിക്കുന്ന ആളെക്കൂടി ഫോട്ടോയിൽ പെടുത്തണം. ചില വിദ്യകളൊക്കെ തോബിയാസ് കണ്ടുവെച്ചിട്ടുണ്ട്.

പനോരമ പേടി

തേക്കടി ദുരന്തം നടന്നപ്പോൾ തോബിയാസ് അധികൃതരെ സമീപിച്ചു. ''ദുരന്തസ്ഥലത്തിൻെറ ചിത്രം 360 ഡിഗ്രിയിലെടുത്തു തരാം. പുതിയൊരു സാധ്യതയെന്ന നിലയിൽ പ്രതിഫലമില്ലാതെ തികച്ചും സൗജന്യമായി.'' ''ആലോചിക്കട്ടെ'' എന്നായിരുന്നു മറുപടി. ദിവസങ്ങൾക്കുശേഷം മറുപടി വന്നു, ''വേണ്ട''. സാധാരണ ഫോട്ടോ സത്യമാണെങ്കിൽ 360 ഡിഗ്രി ഫോട്ടോ പരമമായ സത്യമാണ്; റിയൽ ട്രൂത്ത്. ഒന്നും മായ്ച്ചുകളയാനാവില്ല, കൂട്ടിച്ചേർക്കാനും. അതാവാം അധികാരികൾ പേടിച്ചുപോയത്.

ഒളിംപ്യൻ

സ്പോർട്സ്

സ്പോർട്സിനോടുള്ള സമീപനം മാറണം

സമയവുമായുള്ള പന്തയമാണ് ഇന്ത്യൻ തലസ്ഥാനനഗരിയിൽ. കോമൺവെൽത്ത് ഗെയിംസ് ആറുമാസം അരികെയെത്തിനിൽക്കെ പണിതീരാത്ത ഗെയിംസ് വേദികളും നഗരവികസനസംവിധാനങ്ങളും ഇരുപത്തിയെട്ട് കൊല്ലം മുമ്പെ ഇതേ ഡൽഹി ആതിഥേയത്വം വഹിച്ച ഒമ്പതാം ഏഷ്യൻഗെയിംസിൻെറ അവസാനഘട്ട ഒരുക്കങ്ങളുടെ നാളുകളെ ഓർമിപ്പിക്കുന്നു. ഇതുപോലൊരു ഗെയിംസിന് നന്നായി ഒരുങ്ങാൻ വേണ്ടത്ര സമയമുണ്ടായിട്ടും അതൊക്കെ തുലച്ചുകളഞ്ഞശേഷം കാര്യങ്ങൾ സമയവുമായുള്ള പന്തയത്തിലെത്തിച്ചതിൻെറ ഉത്തരവാദിത്വം ആർക്കായാലും തത്കാലം അതൊക്കെ മറക്കാം. ഇന്ത്യയുടെ സ്ഥിരം വിമർശകനായ ഓസ്ട്രേലിയൻ കോമൺവെൽത്ത് അസോസിയേഷൻ പ്രസിഡൻറ് പെറിക്രോസ്വൈറ്റ് പ്രവചിക്കുന്നതുപോലെ ചരിത്രത്തിലെ ഏറ്റവും മികച്ച ഗെയിംസാകും ഇന്ത്യയിലേതെന്ന് ഐ.ഒ.എ. പ്രസിഡൻറ് കൂടിയായ സംഘാടകസമിതി അധ്യക്ഷൻ സുരേഷ് കൽമാഡി ഏറ്റുപറയുന്നുണ്ടെങ്കിലും ഇരുപത്തിയൊന്നാം നൂറ്റാണ്ടിലെ ഇന്ത്യയുടെ ഏറ്റവും വലിയ അഭിമാനപ്രശ്നമായി ഒക്ടോബറിലെ ആദ്യ പതിനഞ്ച് ദിവസങ്ങൾ മാറുമെന്ന് തീർച്ച. പ്രത്യേകിച്ചും ഇന്ത്യയുടെ സ്വപ്നമായ ഒളിംപിക് ഗെയിംസ് അനുവദിച്ചു കിട്ടാനുള്ള ശ്രമങ്ങളിൽ സുപ്രധാന കടമ്പകളിലൊന്ന് കോമൺവെൽത്ത് ഗെയിംസ് തന്നെ.

ഗെയിംസിന് വേണ്ടി വാരിയെറിയുന്ന കോടികൾ ഇന്ത്യൻ തലസ്ഥാനനഗരിയെ അഞ്ചുകൊല്ലം മുന്നോട്ട് നയിക്കുമെന്നു തീർച്ച. ഇതെല്ലാം ഒക്ടോബറിലെ പതിനഞ്ച് ദിവസങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി മാത്രമുള്ള തല്ല–വീതികൂടിയ റോഡുകളും ഫ്ലൈഓവറുകളും മെട്രോയും വിമാനത്താവളവുമെല്ലാം നാളത്തേക്കുള്ള സുസ്ഥിര നിക്ഷേപമാണ്. ക്രിക്കറ്റിന് പേരുകേട്ട നാട്ടിൽ ഒളിമ്പിക് മത്സരയിനങ്ങൾ ആഴത്തിൽ വേരൂന്നുന്നതിന് വേണ്ടിയാണ് കോമൺവെൽത്ത് പരിശീലനത്തിന് മാത്രമായി അറുനൂറ് കോടിരൂപയാണ് പ്രധാനമന്ത്രി അനുവദിച്ചിട്ടുള്ളതെന്ന് മറന്നുകൂടാ.

കുറ്റമറ്റനിലയിൽ കോമൺവെൽത്ത് ഗെയിംസ് നടത്തുകയും എട്ടോപത്തോ കൊല്ലങ്ങൾക്കകം പടിപടിയായി ഒളിംപിക് ഗെയിംസ് നടത്താനുള്ള സംഘടനാ വൈഭവം ആർജിക്കുകയുമാണ് വേണ്ടത്

ഡൽഹി ഏഷ്യാഡിന് ആതിഥേയത്വം വഹിച്ചതിനെ അന്നത്തെ പ്രധാനമന്ത്രി ഇന്ദിരാഗാന്ധിയും ഗെയിംസ് നടത്തിപ്പിൻെറ ചുക്കാൻപിടിച്ച രാജീവ് ഗാന്ധിയും പുതിയതലമുറയ്ക്ക് വേണ്ടിയുള്ള നിക്ഷേപമായാണ് കണ്ടിരുന്നത്. സ്വാതന്ത്ര്യലബ്ധിക്കുശേഷം ഡൽഹി നഗരത്തിൻെറ മുഖച്ഛായ സമഗ്രമായി മാറ്റുന്നതിന് കഴിഞ്ഞെങ്കിലും ഡൽഹി ഏഷ്യാഡ് പകർന്ന ആവേശം നിലനിർത്തുന്നതിൽ ഇന്ത്യൻ സ്പോർട്സ് സംവിധാനം ദയനീയമായി പരാജയപ്പെടുന്നതാണ് കണ്ടത്. ഡൽഹി ഏഷ്യാഡിന് പണിത ഗെയിംസ് വേദികളെല്ലാം ബാധ്യതയായിമാറി. കാൽനൂറ്റാണ്ടിനുശേഷം കോടികൾ വാരിയെറിഞ്ഞുകൊണ്ടുള്ള കൂടുതൽ വലിയ ഗെയിംസ് കടന്നുവരുമ്പോഴും ഏഷ്യാഡ് അനുഭവങ്ങളാണ് വേട്ടയാടുന്നത്. കോമൺവെൽത്ത് ഗെയിംസിൻെറ മുന്നോടിയായി കുറെയേറെ മീറ്റുകൾ ഗെയിംസ് ഇവിടെ നടക്കേണ്ടതായിരുന്നു. അതുകൊണ്ട് തന്നെ എല്ലാം ആദ്യം മുതലേ തുടങ്ങേണ്ട നിലയിലാണ് കാര്യങ്ങൾ. കുറ്റമറ്റനിലയിൽ കോമൺവെൽത്ത് ഗെയിംസ് നടത്തുകയും എട്ടോപത്തോ കൊല്ലങ്ങൾക്കകം പടിപടിയായി ഒളിംപിക് ഗെയിംസ് നടത്താനുള്ള സംഘടനാ വൈഭവം ആർജിക്കുകയുമാണ് വേണ്ടത്. കോമൺവെൽത്ത് ഗെയിംസ് രാജ്യത്തുളവാക്കുന്ന ആവേശത്തിൽ നിന്നാണ് ഒളിംപിക് ഗെയിംസിലേക്ക് ഇന്ത്യയെ കൊണ്ടെത്തിക്കേണ്ടത്. ആഗോളതലത്തിൽ അതിവേഗം മാറുന്ന ഇന്ത്യയുടെ പ്രതിച്ഛായ വളർത്തുന്നതിനും സാമ്പത്തികഭദ്രത അരക്കിട്ടുറപ്പിക്കുന്നതിനും ഇരുനൂറിലേറെ വരുന്ന ലോകരാഷ്ട്രങ്ങളെ ഡൽഹിയിൽ ഒന്നിച്ചണിനിരത്തേണ്ടത് കാലഘട്ടത്തിൻെറ ആവശ്യമാണെന്ന് മറന്നുകൂടാ. അതിന് ഒളിംപിക് ഗെയിംസുപോലെ മറ്റൊരവസരമില്ല. പക്ഷേ, അതിന് ചൈനയിലേതുപോലെ, സ്പോർട്സിനെ വെറും കളികൾക്കപ്പുറത്തേക്ക് ഉയർത്തിക്കൊണ്ടുവരികയും ഭരണകൂടത്തിൻെറ കർശനമായ നിയന്ത്രണമുണ്ടാവുകയും വേണം.

സുരേഷ് കൽമാഡി

സഡൻഡത്ത്: ശ്രീശാന്തിന് വീണ്ടും പിഴ
''ഞാൻ നന്നാവില്ലമ്മാവാ....!''

vrgmbicalicut@gmail.com

അമ്പമ്പോ! എന്തൊരിംഗ്ലീഷ്!
റൂണി, ടെറി, റിയോ, ലാംപാർഡ്, ജെറാർഡ്, ബെക്കാം, കോൾ, ക്രൗച്ച്... എന്തൊരിംഗ്ലീഷ് പട്ടാളം! ലോകകപ്പിനെത്തുമ്പോൾ പക്ഷേ, ഇവരും പതിവുപോലെ കവാത്തു മറക്കുമോ? ഇംഗ്ലണ്ടിൻെറ ലോകകപ്പ് രഹസ്യങ്ങൾ, സാധ്യതകൾ.
മാതൃഭൂമി സ്പോർട്സ് മാസിക ഏപ്രിൽ ലക്കം വിപണിയിൽ

ആരോഗ്യം

ഡോ: കെ. മുരളീധരൻ പിള്ള

പ്രമേഹം നേരിടാൻ ആയുർവേദ വഴികൾ

കേരളത്തിൽ പ്രമേഹരോഗികളുടെ എണ്ണം നാൾക്കുനാൾ വർധിച്ചു വരികയാണ്. ആയിരക്കണക്കിനു വർഷങ്ങൾക്കു മുമ്പുതന്നെ, ആയുർവേദാചാര്യന്മാരായ ചരകനും സുശ്രുതനും വാഗ്ഭടനും, പ്രമേഹം ബാധിച്ചാൽ ധാരാളമായി മൂത്രമൊഴിക്കുമെന്നും മൂത്രം വീഴുന്ന സ്ഥലത്ത് മാധുര്യം നിമിത്തം ഉറുമ്പുകൾ ഓടിക്കൂടുമെന്നും വ്യക്തമാക്കിയിരുന്നു. അതിനാലാകണം മധുമേഹം എന്ന് ഈ രോഗത്തിനവർ പേരു നൽകിയത്.

നേരത്തേ കണ്ടെത്തുക

വർധിച്ച അളവിലുള്ള വിയർപ്പ്, ശരീരത്തിന് പ്രത്യേക ഗന്ധം, സന്ധിബന്ധങ്ങൾക്ക് അയവ് അനുഭവപ്പെടുക, ആലസ്യവും തളർച്ചയും, ധാരാളമായി മൂത്രം പോകുക, തൊണ്ട വരൾച്ച, ദാഹം, ശരീരം മെലിയുക എന്നിങ്ങനെയുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രമേഹത്തിൻെറ പൂർവ രൂപങ്ങളിലുൾപ്പെടുന്നു.

അഗ്ന്യാശയ (പാൻക്രിയാസ്)ത്തിൻെറ ഒരുഭാഗം പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന ഇൻസുലിൻ എന്ന ദ്രാവകം കുറയുകയോ തീരെ ഇല്ലാതാവുകയോ ആണ് മധുമേഹത്തിൻെറ അടിസ്ഥാന കാരണം. ശരീരകോശങ്ങൾക്ക് ഗ്ലൂക്കോസ് ഉപയോഗപ്പെടുത്താൻ ഇൻസുലിൻെറ സാന്നിധ്യം ആവശ്യമാണ്. ഇൻസുലിൻെറ അളവ് ശരീരത്തിൽ കുറഞ്ഞാൽ കോശങ്ങൾക്ക് പഞ്ചസാര ഉപയോഗപ്പെടുത്താൻ കഴിയാതെയായി അതു രക്തത്തിൽ കെട്ടിനിൽക്കും. ചില പ്രത്യേക കാരണങ്ങളാൽ മഹാരോഗങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിലാണ് പ്രമേഹത്തെ ആയുർവേദം ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്.

ഗൾഫ് പോലുള്ള വിദേശ രാജ്യങ്ങളിൽ ഏതാനും വർഷം ജോലിചെയ്തു മടങ്ങിവരുന്നവരിൽ ഭൂരിപക്ഷത്തിനും പ്രമേഹബാധ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. തൊഴിൽരംഗത്തെ സംഘർഷങ്ങളും ഉറ്റബന്ധുക്കളെ പിരിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടി വരുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന മാനസിക പിരിമുറുക്കവുമാണ് ഇതിനു പിന്നിൽ.

പഥ്യം പ്രധാനം; ചികിത്സ പിന്നീട്

ഈ രോഗത്തിൽ ചികിത്സയ്ക്കു കേവലം രണ്ടാംസ്ഥാനമേ ഉള്ളൂ. ആഹാരവിഹാരങ്ങളിലെ നിയന്ത്രണങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്ന പഥ്യക്രമങ്ങൾക്ക് മുൻഗണന നൽകിയാലേ ചികിത്സ ഫലപ്രദമാകൂ.

പ്രമേഹത്തിൻെറ വിവിധ ഘട്ടങ്ങൾക്കും രോഗിയുടെ ശരീരപ്രകൃതിക്കും അനുയോജ്യമായ തരത്തിലുള്ള ധാരാളം മരുന്നുകൾ ആയുർവേദത്തിലുണ്ട്. പാൻക്രിയാസിനെ ഉത്തേജിപ്പിച്ച് പ്രവർത്തനക്ഷമമാക്കി ഇൻസുലിൻ ഉൽപാദനം പൂർവസ്ഥിതിയിലാക്കുക എന്നതാണ് ആയുർവേദ ഔഷധങ്ങളുടെ മുഖ്യ ലക്ഷ്യം.

ആഹാരശൈലിയിലും വേണം മാറ്റങ്ങൾ. വ്യക്തിയുടെ ജീവിത സാഹചര്യം, ശരീരപ്രകൃതി, ജോലിയുടെ സ്വഭാവം തുടങ്ങിയവ പരിഗണിച്ച്, അയാളുടെ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് മതിയായ അളവിലുള്ള ഊർജം പ്രധാനം ചെയ്യാൻ തക്ക അളവിലുള്ള ആഹാരക്രമത്തിനു രൂപം നൽകണം. കേവലം രോഗശമനം ലക്ഷ്യമാക്കി പ്രമേഹരോഗിയുടെ ആഹാരത്തിൽ കടുത്ത നിയന്ത്രണം ഏർപ്പെടുത്തിയാൽ ശരീരബലം, പോഷണം, ഓജസ്സ് എന്നിവയ്ക്കു മതിയാകാതെ വരികയും ധാതുക്ഷയം നിമിത്തം തരിപ്പ്, വേദന, കഴപ്പ് തുടങ്ങിയ കടുത്ത വാതരോഗങ്ങൾക്ക് അതു കാരണമാകുകയും ചെയ്യും.

എന്തൊക്കെ കഴിക്കാം

സ്വതവേ തടിച്ച ശരീരം ഉള്ളവർക്ക് തടി കുറയ്ക്കുന്നതും മേദോഹരമായതും ഗുരുത്വം ഏറിയതുമായ ആഹാരം പഥ്യമായിരിക്കും. മെലിഞ്ഞ ശരീരപ്രകൃതക്കാർക്ക് ലഘുവായതും പുഷ്ടിയുണ്ടാക്കുന്നതും ബലവർധകവുമായ ആഹാരമായിരിക്കും ഹിതം. ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ ഊർജം കണക്കാക്കി അതിനു പറ്റിയ അളവിലുള്ള മാംസ്യവും കൊഴുപ്പും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ആഹാരം നൽകണം. പൊതുവെ മധുര വസ്തുക്കൾ, മധുര പലഹാരങ്ങൾ, പഴവർഗങ്ങൾ, കിഴങ്ങു വർഗങ്ങൾ, മുട്ട എന്നിവ പ്രമേഹരോഗിക്കു പഥ്യമല്ല. വെണ്ണ, കൊഴുപ്പിലധികമുള്ള ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ, എണ്ണയിൽ വറുത്ത ആഹാരം എന്നിവ ഒഴിവാക്കണം. തവിടു കളയാത്ത ധാന്യങ്ങൾ മിതമായും നാരുകളടങ്ങിയ പച്ചക്കറികൾ ധാരാളമായും കഴിക്കാം. ഇതു മലബന്ധം അകറ്റുന്നതോടൊപ്പം ശരീരത്തിനു മതിയായ പോഷണം നൽകുകയും ചെയ്യും. അരിക്കു പകരം ഗോതമ്പ് ഉപയോഗിക്കാം എന്ന ധാരണ ശരിയല്ല. രണ്ടിലും അന്നജം ഒരേ അളവിൽത്തന്നെ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഒരു പിടി ചോറ്, രണ്ട് ചപ്പാത്തി, ധാരാളം പച്ചക്കറികൾ, ഇലക്കറികൾ എന്നിവ ഉപയോഗപ്പെടുത്തണം. ഇടനേരങ്ങളിൽ മധുരം ചേർക്കാത്ത ചായ, പാട നീക്കിയ പാൽ, മോര്, ചെറുനാരങ്ങാ നീര് എന്നിവ ഉപയോഗിക്കാം. ഏകനായകം, പൊൻകുരണ്ടി വേര്, കരിങ്ങാലി ഇവയിലേതെങ്കിലും ചേർത്തു തിളപ്പിച്ച വെള്ളം ധാരാളമായി ഉപയോഗിക്കണം.

വ്യായാമം മറക്കരുത്

വ്യായാമത്തിന് മുന്തിയ പ്രാധാന്യം നൽകണം. ഒരു കിണർ കുഴിക്കാനാണ് സുശ്രുതൻ പ്രമേഹരോഗിയെ ഉപദേശിക്കുന്നത്. നടക്കൽ നല്ല വ്യായാമമാണ്. രാവിലെ എണീറ്റ് ആഹാരം കഴിക്കാതെ വേണം നടക്കേണ്ടത്.

രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി കുറവായതിനാൽ നിസ്സാര രോഗം പോലും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. ശരീരത്തിൽ ഒരുതരത്തിലും മുറിവുകളുണ്ടാവാതെ ശ്രദ്ധിക്കണം. മനസ്സ് പ്രക്ഷുബ്ധമാകാതെ സൂക്ഷിക്കണം. മാംസപേശികൾ, മൂത്രനാളം എന്നിവിടങ്ങളിലെ അണുബാധ, കൈകാലുകളിൽ തരിപ്പും കഴമ്പും മരവിപ്പും, വൃക്കകളിലുണ്ടാകുന്ന രോഗാവസ്ഥകൾ, കണ്ണിൻെറ കാഴ്ചശക്തിക്കുണ്ടാകുന്ന ക്ഷയം, ഞരമ്പുകളുടെ പ്രവർത്തനം മന്ദീഭവിക്കുന്നതിനാൽ ഹൃദയാഘാതമുണ്ടാകുമ്പോൾ വേദന അറിയാതിരിക്കുക എന്നിങ്ങനെ പലവിധ ഗൗരവമേറിയ ഉപദ്രവങ്ങളും പ്രമേഹരോഗിക്കുണ്ടാകും. തുടക്കംമുതൽ ഈ രോഗം നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കി നിർത്തിയില്ലെങ്കിൽ ദാമ്പത്യജീവിതം ദുഷ്കരമാകുംവിധം ലൈംഗിക പരാജയം സംഭവിക്കും.