രോഗരഹിത കേരളം

ശാസ്ത്രത്തിന്റെ ദൃഷ്ടിയിൽ സസ്തനികളുടെ വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്ന മുന്തിയ ഇനം ജീവിയാണ് മനുഷ്യൻ! എന്നാൽ ചിന്തിച്ചുകൊണ്ടും ചിന്തകളെ സ്വാംശീകരിച്ചും തനിക്ക് പ്രയോജനപ്പെടുന്നതും, ദോഷം ചെലുത്തുന്നതുമായ പ്രവർത്തിയിലേർപ്പെട്ട് മാനവ അധോഗമനത്തിന് ചുക്കാൻ പിടിക്കാനും ഈ മനുഷ്യനെന്ന അത്ഭുതശക്തിതന്നെ മതി. മനുഷ്യന്റെ പിറവിയും തുടർന്നുള്ള അവന്റെ ഗാഥയും തീർത്തും അമൂല്യമായ ഘട്ടങ്ങളിലൂടെയാണ്, ~~അവിടെ~~ അതിനു വിള്ളൽ വീഴുന്ന വ്യവസ്ഥ ഇന്ന് സമൂഹത്തിൽ സാധാരണം തന്നെ. അതെ കേരളത്തിന്റെ അവസ്ഥയും. അഹോ! പരമദയനീയം.

കേരളം തന്റെ സംസ്കാരത്തിന്റെ കൊടിപ്പടം ഇന്ന് ലോകത്തെവിടയും ആഞ്ഞടിപ്പിക്കുകയാണ്. നൂതന ശാസ്ത്രയുഗം

ലോകത്തിന്റെ നെറുകയിൽ പ്രതിഫലിക്കുന്നതിലൂടെ ലോകം ഏറെ മാറിയിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഈ മായത്തൻ ലോകം നാം കാണുന്നതിനു മുമ്പ് ആരോഗ്യമുള്ള ജനത കുടികൊണ്ട കേരളമുണ്ടായിരുന്നു. ശിലായുഗത്തിൽ നിന്നും ആറ്റം യുഗത്തിലേക്കാണ് സമൂഹത്തിന്റെ പ്രയാണം. നമ്മുടെ കൊച്ചു കേരളത്തെയും ആ യുഗത്തിന്റെ ജാലകത്തിലേക്ക് തള്ളിയിട്ടു. ശിലായുഗ കാലത്ത് ജനങ്ങൾ വസിച്ചിരുന്നത് നാം ചരിത്ര പഠനത്തിൽ പഠിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ. എന്നാൽ അന്ന് മനുഷ്യന് രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നുവോ? അവൻ ആരോഗ്യവാനായതെങ്ങനെ? ചോദ്യങ്ങൾ ഉയരുമ്പോൾ സമൂഹത്തിന്റെ ആരോഗ്യ വിഷയം, 'കേരളത്തിന്റെ ആരോഗ്യവിഷയം' വിശദീകരണം വേണ്ടുന്നതാണെന്നു തോന്നിക്കുന്നു, തീർച്ച. കേരളത്തിന്റെ ചരിത്രത്തെ കൈക്കുമ്പിളിൽ നോക്കുകയെങ്കിൽ ഒരുപിടി ഓർമ്മകൾ അയവിറക്കേണ്ടിയിരിക്കും. ഒരു നൂറ്റാണ്ടിൽ കേരളത്തിന് അത്ഭുതമായിരുന്നു. മരണം.

മരണം സംഭവിക്കുന്നത് വളരെ ചുരുക്കമായിരുന്നു
അതിന്റെ ആഘാതം വളരെ ~~വലു~~തും വലുതും.
രോഗാവസ്ഥ കേരളത്തിനു ചെറുക്കാൻ
കഴിയുന്ന ഒന്നായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്നത്തെ
ഗതി പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. രോഗങ്ങൾ പിടിപ്പെ-
ട്ടാലും അന്ന് മനുഷ്യർ ഒറ്റക്കെട്ടായി പ്രവർത്തി-
ച്ചു. ആയുർവേദത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യവും പരാ-
മർശം അർഹിക്കുന്നു. ഗുണഭൂയിഷ്ഠവും മേധാ-
പൂർണവും ചിന്താബന്ധുരവുമായ ഒരു കേരള-
ജനത വസിച്ചിരുന്നു. ശാസ്ത്രത്തിന്റെ ചക്രവാ-
ളങ്ങൾ വികസ്വരമായിട്ടില്ലെന്നേ ഉള്ളൂ. ~~കേരള-~~
~~ജനത~~ ~~യുടെ~~. സംസ്കാരത്തിന്റെ ~~കലവറ~~
കേരളത്തിന്റെ കലവറയ്ക്ക് കേരള സംസ്കാരം
ആഴം നൽകിയതും ആരോഗ്യ കേരളത്തിന് തില-
ക്കുറിയായി മാറിയിരുന്നു.

ഇന്ന് കേരളത്തിലൂടെ ഒന്ന് ~~കണ്ണോ~~ കണ്ണോടിച്ച് സഞ്ചരിച്ചുനോക്കൂ. യാത്രയു-
ടെ അന്ത്യത്തിൽ ദീർഘശ്വാസം വലിച്ചെടുക്കാ-
ൻ യോഗമുണ്ട്. ജീവിതം സുഖപൂർണ്ണമാക്കാനു-

~~ഭീഷണി~~

ഒരു മനുഷ്യന്റെ അന്വേഷണം സംഭാവന ചെയ്ത വസ്തുവാണ് പ്ലാസ്റ്റിക്. പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ ഉപയോഗം ഇന്ന് പന്തിയിൽ ഇലയ്ക്കു പകരം വരെ എത്തിയിരിക്കുന്നതിന്റെ പൊരുൾ പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ പ്രശസ്തി എത്രമാത്രമാണെന്നു ഊഹിക്കാവുന്നതേ മാത്രം. ജൈവവിഘടനം നടക്കുന്നില്ല എന്നതാണ് പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ വാഴ്ചയ്ക്കും സഹായകമായത്. വലിയ നഗരങ്ങൾ, എന്തിന് അമേരിക്ക പോലുള്ള രാജ്യങ്ങൾ പ്ലാസ്റ്റിക് കടലിലാണു തള്ളുന്നത്. ഈ കൊച്ചു കേരളത്തിന്റെ പ്രവൃത്തിയും മോശമല്ലല്ലോ. നമ്മുടെ ദൈനംദിനാവശ്യങ്ങൾ പ്ലാസ്റ്റിക്കിൽ നിന്നും ~~ആരംഭിക്കുകയാണെങ്കിൽ~~ ആരംഭിക്കുന്നതിലൂടെ ടൺകണക്കിനു മാലിന്യങ്ങളുടെ ഉള്ളറയിലേക്കാണ് നമ്മുടെ കേരളത്തെ നാം നയിക്കുന്നത്: "ടൺകണക്കിനു മാലിന്യക്കൂമ്പാരത്തിനു മുകളിലിരുന്നു രോഗരഹിത കേരളത്തെ സ്വപ്നം കാണുന്നത് വൈരുദ്ധ്യാത്മകമാണ്."

(Note: This page will be scanned to publish the article in schoolwiki. So, Write neatly. Don't fold paper. Don't write overleaf).

ഇവിടെ ആരെയാണു കുറ്റം പറയേണ്ടത്?
സ്വയം തെറ്റു പറയുക! നമ്മുടെ തെറ്റിലൂടെ
ചിലപ്പോൾ ഉരുകി പിടയുന്നത് നിരാലംബരായ
ജനതയാകാം. പ്ലാസ്റ്റിക്കിനെ പാടെ മറക്കാം.
തുണിസഞ്ചി, ജൂട്ട് ക്യാരി ബാഗുകൾ ഉപയോഗിക്കാം..

മരണമില്ലാത്ത, എന്നാൽ
മരണത്തിന്റെ കനൽക്കുമ്പാരം നമ്മെ മുഖാമുഖം
കാണിക്കുന്ന ഒന്നാണ് ലഹരി. മനുഷ്യർ ബോധ-
വാൻമാരാകാത്തിടത്തോളം ഈ വിന ഒഴിവാ-
ക്കാനുമാവില്ല. മനുഷ്യന്റെ പവിത്രമായ ബന്ധങ്ങളു-
ടെ വേരുകളെ പിഴുതെറിയുന്ന ഈ വിപത്തി-
ന്റെ വിളയാട്ടത്തിന്റെ വളർച്ച ദിനംപ്രതി നാം
പത്രങ്ങളിലും ടി.വി.യിലും കാണുന്നും കേൾ-
ക്കുന്നുമുണ്ട്. ഇതിനു ഖേദം പ്രകടിപ്പിക്കുകയാണ്
എന്നതിലുപരി ലഹരിയുടെ നാശം സംഭവിക്കു-
ന്നതിനു നമുക്കെന്തുചെയ്യാം എന്ന ചിന്തയാണ്
നാം കൈവരിക്കേണ്ടത്. ലഹരിയുടെ പിടിയിൽ
പിടയുന്ന ഒരുവന്റെ ജീവൻ തിരികെ
ജീവനായ് കൊണ്ടുവരേണ്ടതെങ്ങിനെയെന്ന്

(Note: This page will be scanned to publish the article in schoolwiki. So, Write neatly. Don't fold paper. Don't write overleaf).

നോക്കാം. സ്കൂളുകളിലും മറ്റും വിവിധ യൂണിറ്റു-
കളുണ്ട് എസ്.പി.സി., എൻ.സി.സി, ജെ.ആർ.സി.
എന്നിങ്ങനെ. എന്നാൽ ഇവയുടെ ഇടപെടൽ
ഒരു പരിധി വരെയല്ലേ സാധ്യം. സ്കൂളുകളിൽ
ലഹരി ~~[illegible]~~ പിൻവാങ്ങി വരുന്നുണ്ടെങ്കിലും
ആ വിദ്യാപീഠത്തിനു പുറത്ത് എന്താണു സ്ഥിതി-
ഗതി. വിശ്വമായ നീതിപീഠം തക്കത്തിനൊത്ത്
ചില നടപടികൾ എടുക്കുന്നതുകൊണ്ട് കേരളം
ഊതി വീർപ്പിച്ച ബലൂൺ പോലെ പറക്കുന്നു.
ലഹരിയുടെ ഉടഞ്ഞ ചില്ലിൽ വരഞ്ഞു തീരുന്ന
ജീവനാവരുതു ഓരോ മനുഷ്യനും. ~~ലഹരിയിൽ~~
ലഹരി ഉപയോഗത്തിൽ നിന്നും സംജാതമാവു-
ന്നു ഓരോ മഹാരോഗങ്ങളും. "ലഹരിരഹിത
കേരളം" എന്ന മുദ്രാവാക്യം ഓരോ കേരളീയ-
നും പ്രചരിപ്പിക്കേണം. തീർച്ചയായും ചെയ്തിരിക്കേ-
ണം. വസ്തുതകൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതിന് ഉത്ത-
മമായ വ്യവസ്ഥയാണ് വായന. ലഹരിയിൽ മു-
ങ്ങിയ ജീവിതത്തെ തിരികെ വിളിച്ച പലരുമു-
ണ്ട്. അവരിൽ പ്രതിഭകളായ എഴുത്തുകാരും.

അവരുടെ കൃതികൾ വായിക്കുന്നത്, പ്രഭാഷണങ്ങൾ കേൾക്കുന്നതിലും പ്രയോജനം ഏറ്റവും. മറ്റൊരു മേഖലയിൽ ബോധവത്കരണ പരിപാടികളും ഉത്തമമാണ്. "ലഹരി ലഹരിയായ് ലഹളയായ് ജീവനിൽ ലയിക്കുമ്പോൾ ലക്ഷ്യമുറപ്പിച്ചു ജീവിതം പ്രകാശിക്കട്ടെ"

ആരോഗ്യത്തിന്റെ നട്ടെല്ല്

ഭക്ഷണവും അതിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന അമൂല്യമായ മൂലകങ്ങളുമാണ് എന്നു നാം ശക്തമായി പറയുന്നു. കേരളത്തിന് തന്റേതായ സാംസ്കാരികമായ ഭക്ഷണ ശൈലിയുണ്ട്. ബ്രിട്ടീഷുകാർ ചവച്ചു തുപ്പിയ ചണ്ടിയിൽ നിന്നും ഉയർത്തെഴുന്നേറ്റ ഭാരതത്തിന്റെ സാംസ്കാരികമായും സാക്ഷരികമായും മുന്നേറിയ കൊച്ചുകേരളത്തിന്റെ ഭക്ഷണ ശൈലി ഇന്ന് വൈദേശിക ചുവകളിൽ തഴുകുന്നുണ്ടെന്നു പറയുന്നതിൽ തെറ്റില്ല. ഇന്ന് പിസ്സയും ബർഗറും കഴിക്കാത്തവരായി ആരുമില്ല. പിസ്സയും ബർഗറും മാത്രം മൂന്നുനേരവും ഭക്ഷിച്ചു ജീവിക്കുന്നവർ ഇല്ലെന്നും പറഞ്ഞാൽ

(Note: This page will be scanned to publish the article in schoolwiki. So, Write neatly. Don't fold paper. Don't write overleaf).

62 nd Kerala School Kalolsavam, January 4 to 8, 2024, Kollam

Item Code: 643 Participant Code: 113

അത് പൊരുളുയായ സത്യം. ഭക്ഷണ പരീക്ഷണ-
ങ്ങളിൽ നൂതനമായ രീതികൾ ഉതിർക്കാൻ
ശ്രമിക്കുന്ന ജനത ഒന്നുകൂടി ആർജ്ജിക്കാൻ
ശ്രമിക്കുന്നതു നല്ലതാണ്. നൂതന ~~[illegible]~~ രോഗ-
പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗം വൈകാതെ ഐ.സി.യു വി-
ഭലത്തും ഒരു ടിക്കറ്റ് പ്രവേശിപ്പിക്കാം. ~~പ്രകൃ~~ പ്രകൃ-
തിയുടെ അത്ഭുത ശക്തിയാണു. മനുഷ്യൻ
മനുഷ്യനു ഇവിടെ ജീവിക്കണമെങ്കിൽ നിയന്ത്ര-
ണീയമായ ഭാവത്തിൽ മനുഷ്യൻ ജീവിക്കണം.
അല്ലെ. അല്ലായെങ്കിൽ എല്ലാ ജീവജാലങ്ങൾ-
ക്കും പ്രകൃതി നൽകുന്ന ഷോക്ക് ട്രീറ്റ്മെന്റ് ഉണ്ട്.
"ചുരുങ്ങി~~[illegible]~~യ കാലയളവിൽ മനുഷ്യനും
പ്രകൃതിക്ഷോഭത്താൽ, ഗുരുതരമായ രോഗത്താൽ
കൂലം നൽകും" ഇത് ചരിത്ര സത്യമാണ്.
ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലം കൈക്കൊള്ളുന്നത്
തങ്ങളുടെ സ്റ്റാറ്റസിന് ഭംഗം വരുത്തുമെന്ന്
ചിന്തിക്കുന്ന കാലത്തിങ്കൽ ജീവിക്കുന്നവരാ-
ണ് നമ്മൾ എന്നാലോചിക്കുമ്പോൾ ലജ്ജ
തോന്നുന്നു. കൃഷിയെ മറക്കുന്ന കേരളത്ത

സ്വപ്നം കാണുന്നത് ഭയാനകമായിരുന്നു. എന്നാൽ
ഇന്ന് ആ യുഗവുമെത്തി. ശാസ്ത്രം പുരോഗമിച്ചു,
അതെ. എന്നാൽ മനുഷ്യ മനസ്സ് പുരോഗമിക്കു-
ന്നില്ലെങ്കിൽ നേട്ടങ്ങൾ പാഴാവുകയല്ലേ ചെയ്യുക?
നെൽകൃഷിയുടെ കൈയ്യൊപ്പ് പതിച്ച നാടാണ്
കേരളം. എന്നാൽ ഇന്ന് നെൽകൃഷിയുള്ള വയലു-
കളുണ്ടോ? കൃഷിയുള്ള വയലുകളുണ്ടോ?
"ദിവസ്തോടെ മഹാശ്ചര്യം നമുക്കു കിട്ടണം പണം"
അത്രേ വേണ്ടൂ മനുഷ്യ മനസ്സിന്റെ ചിന്ത.
അതിന് അവൻ എന്തു വിചിത്രവും ചെയ്യും.
അത് സമകാലിക സംഭവങ്ങൾ അരങ്ങേ~~റുന്നതു~~-
റിയതു. തിരിഞ്ഞുനോക്കിയാൽ മതി. കൃഷി അതോ?
നമ്മെക്കൊണ്ടു അസാധ്യം! അങ്ങനെയാണല്ലോ
കേരളത്തിന്റെ ചിത്രം... അതിനാൽ ~~[illegible]~~ന ഭക്ഷ്യ-
വസ്തുക്കൾ ~~#~~ പണം കൊടുത്തു വാങ്ങുകയും
ചെയ്യുന്നു. പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ അതിർത്തി കടന്നെത്തു-
ന്നതിന്റെ പടികൾ ഒന്ന് തിരിഞ്ഞു നടന്നു നോ-
ക്കിയാൽ കാണാം. ദയനീയാവസ്ഥ. കേരളത്തിന്റെ
അലസത ~~#~~ ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്ന കരങ്ങൾ.

ദൃശ്യങ്ങളുടെ മത്ത് മനുഷ്യമനസ്സിനെ ക്രൂരമാക്കുന്നതു കാണാം. ഇവിടെ പൊതു സമൂഹം കൂടുതൽ ജാഗ്രതയും ബുദ്ധിശക്തിയും വിനിയോഗിക്കണം. ഇത്തരം മനുഷ്യരെ ചെറുത്തു തോൽപ്പിക്കാൻ കരുത്തു കാട്ടണം. മനുഷ്യന്റെ ആന്തരികാവയവങ്ങളെ സെക്കന്റുകൾ കൊണ്ട് തളർത്തി അധോഗമിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരുപിടി രാസ വസ്തുക്കളുണ്ട്. അവ കുത്തിവച്ച പഴവർഗ്ഗമാണു കഴിക്കുന്നതൊന്നു മനസ്സിലാക്കുക. പഞ്ചനക്ഷത്ര ഹോട്ടലുകൾ തിളങ്ങുമ്പോൾ നമ്മുടെ ആമാശയത്തെ നാം സംരക്ഷിക്കണം.

അമൂല്യമാണ് സമയം

അതിനു മനുഷ്യനു വലംകൈയ്യായി ആഗമിച്ചതാണു ശാസ്ത്രം. ഇന്ന് കൃഷിചെയ്യാൻ നൂതനമായ ഒരുപാട് രീതികൾ ശാസ്ത്രം സംഭാവന ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. അവ ഉപയോഗപ്രദമാക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്വമാണ്. വീടിന്റെ റൂഫിനു മുകളിൽ കൃഷിചെയ്യുന്നത് സമയലാഭ-

(Note: This page will be scanned to publish the article in schoolwiki. So, Write neatly. Don't fold paper. Don't write overleaf).

വും, സ്ഥലലാഭവും, ~~അത~~ വരുമാനമാർഗ്ഗമാക്കാനു-
ള്ള വഴിയും അതിലെല്ലാമുപരി ~~ആ~~ ആരോഗ്യ-
കരവുമാണ്. 'അക്വാപോണിക്സ്, ഹൈഡ്രോപോണി-
ക്സ്' തുടങ്ങി വിരലിലെണ്ണുന്നതിലേറെ കൃഷി
രീതികൾ നൂതനമായി വികസിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.
നൂതന കൃഷിചെയ്യാനുള്ള യന്ത്രങ്ങൾ ഇന്ന്
വിപണിയിൽ ശ്രദ്ധേയമാണെന്നും നമുക്കറിയാം.
എന്തുകൊണ്ടും നാളത്തെ തലമുറയെ സ്വീക-
രിക്കുമ്പോൾ കേരളത്തിന്റെ തലയെടുപ്പായ
കൃഷി അങ്ങിനെതന്നെ തുടർന്നുപോന്നു
ആരോഗ്യമുള്ള ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങൾ കൈക്കുമ്പിളിൽ
വാരിയെടുക്കണം.

കാളവണ്ടിയുടെ വരവ് മനുഷ്യ-
ന് ആശ്വാസവും അത് വാഹനങ്ങളിലുപരി
അത്ഭുതവുമായിരുന്നു. എങ്കിലും പരിമിതികൾ
ഉണ്ടായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്ന് ഗതാഗതം എവി-
ടെ എത്തിനിന്ന് ലോകത്തെ നോക്കി കാണു-
ന്നുവെന്നും നമുക്കറിയാം. ഇന്ന് തൊട്ടടുത്ത
വീട്ടിൽ പോകുവാൻ നമുക്ക് വാഹനം വേണം

62 nd Kerala School Kalolsavam, January 4 to 8, 2024, Kollam

Item Code: 643 Participant Code: 113

മനുഷ്യന്റെ കഠിനാധ്വാനത്തിനു ദീർഘശ്വാസം ചെലുത്തി അഷന്യമാക്കാൻ ഒരുപാടു ഉപകരണങ്ങൾ വന്നു. അതും ശാസ്ത്രത്തിന്റെ സംഭാവന. എന്നാൽ പരിധിക്കപ്പുറം നാം ഇവയെ ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നു. മനുഷ്യശരീരത്തിനു കേടുപാടു പറ്റാതിരിക്കുവാനാണോ ഇനി അലസത? അറിയില്ല! എങ്കിലും ശരീരത്തെ പ്രവർത്തിപ്പിച്ച് ആരോഗ്യത്തെ തീർത്തും അതിശക്തവും രോഗങ്ങൾക്കു എതിരാക്കാൻ കഴിയാത്തതും ~~ആക്കില~~ ആക്കി മാറ്റേണം.

സാക്ഷരതയിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനമാണു കേരളത്തിന്. എന്നാൽ കേരളത്തിന്റെ അവസ്ഥ അതിന് ഉതകുന്നതും അല്ല... ലോകം കണ്ട മഹാമാരിയെ നാം ഒരുമിച്ച് അതിജീവിച്ചു. ഇനിയൊരു ദുരന്തമുണ്ടായാൽ അത് ~~[illegible]~~ ആരോഗ്യത്തിൽ വിട്ടുവീഴ്ച ചെയ്തവന്റെ ചെകിടിനുള്ള പ്രഹരമാണ്. ഉറപ്പ്. ~~[illegible]~~

"വിപ്ലവത്തിന്റെയും സാഹോദര്യത്തിന്റെയും പേരുകേട്ട കേരളത്തിന്റെ മായാത്ത സൗന്ദര്യം ഭാവിയുടെ ചുണ്ടിൽ മായാതെ നിർത്താൻ കഴിവുള്ള ശക്തമായ ജനതയെ നാം വാർത്തെടുക്കേണം"

ശാസ്ത്രം തന്റെ മടിത്തട്ട് വീർപ്പിക്കുന്നു: ആരോഗ്യരംഗവും അതിനൊപ്പം വളരേണം മാനസികാരോഗ്യത്തിലൂടെയും ആരോഗ്യരംഗം വളരും. ജീവിതമെന്ന ലഹരിയിൽ മനുഷ്യമനസ്സ് ഹരാകർഷിക്കട്ടെ!

"കാത്തിരിക്കും പ്രഭാതം മുന്നിലാണ്, തിർച്ചയായും മുന്നിലാണ്"