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

Item Code: 643

Participant Code: 126

വിഷയം: രോഗ രഹിത കേരളം.

ഒരു നാടിന്റെ സുസ്ഥിര വികസനത്തിൽ അതിപ്രധാനമായ സ്ഥാനം വഹിക്കുന്ന ഒന്നാണ് ആ നാട്ടിലെ മാനവവിഭവശേഷിയുടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതി. പ്രത്യക്ഷത്തിൽ വൈകല്യരഹിതമായ അവസ്ഥയെയാണ് "ആരോഗ്യം" അഥവാ രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥ എന്നതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. എന്നാൽ 1948-ലെ ലോക ആരോഗ്യ സംഘടനയുടെ നിർവചനപ്രകാരം ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യസ്ഥിതിയെയാണ് രോഗ രാഹിത്യം എന്നത് കൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. ഈ മാനദണ്ഡം കൈവരിച്ചെങ്കിൽ മാത്രമേ ഒരു ജനത ആരോഗ്യവാന്മാരാണെന്ന് പ്രഖ്യാപിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

ഈ അടിസ്ഥാന ആവശ്യം കൈവരിച്ച് ജനത എന്നും ആരോഗ്യവാന്മാരായിരിക്കുന്ന അന്തരീക്ഷത്തിൽ മാത്രമേ സുസ്ഥിര വികസനം എന്ന ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് ഏതൊരു നാടിനും ചേക്കേറാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. ഈ വസ്തുത കണക്കിലെടുക്കുമ്പോൾ ~~അതു കൊണ്ട് തന്നെ~~ രോഗ രഹിത കേരളം എന്ന ലക്ഷ്യം നടപ്പിലാക്കേണ്ടത് സർക്കാരിന്റെയും ജനങ്ങളുടെയും അടിസ്ഥാന ആവശ്യമായി മാറിയിരിക്കുകയാണ്

എന്നാൽ കേരളത്തിന്റെ നിലവിലെ സ്ഥിതി പരിശോധിക്കുമ്പോൾ ഈ ലക്ഷ്യം സാക്ഷാത്കരിക്കാൻ ഇനിയും ബഹുദൂരം സഞ്ചരിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. നിപയും, കോവിഡും പോലുള്ള അവിചാരിത പകർച്ചവ്യാധികൾ കൂടുതൽ ബലക്ഷയം സംഭവിച്ച ജനതയെ വാർത്തെടുത്തു. കാലം തെറ്റിയുള്ള കാലാവസ്ഥയും പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങളും, ജീവിതശൈലിയും, ലഹരി അടിമപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയും കേരളത്തിന് മുമ്പിൽ നില നിൽക്കുന്ന വൻ വെല്ലുവിളികളാണ്.

അതിനാൽ രോഗ രഹിതം എന്ന ലക്ഷ്യം ഒറ്റ രാത്രികൊണ്ട് നേടിയെടുക്കാവുന്ന ഒന്നല്ല അതിനായ് കൃത്യമായൊരു ആസൂത്രണവും ശ്രമവും സർക്കാരിന്റേയും ജനതയുടെയും ഭാഗത്തുനിന്നുണ്ടാകേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്.

എന്നാൽ ആരോഗ്യകരമായ അന്തരീക്ഷം സംജാതമാകുന്നത് അത് അതിന്റെ അടിസ്ഥാന ഘടകം മുതൽ പരിപോഷിപ്പിക്കുമ്പോൾ മാത്രമാണ് കുരങ്ങിൽ നിന്നും പരിണാമ സിദ്ധാന്ത പ്രകാരം രൂപപ്പെട്ട മനുഷ്യർ ആദിമ മനുഷ്യരിൽ നിന്ന്

വൈദ്യശാസ്ത്രരീതികളിലും സാങ്കേതികവിദ്യയിലും ആദ്യമായ് പരിവർത്തനങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ച് മുന്നേറുമ്പോൾ ഒപ്പം ഉണ്ടായ ജീവജാലങ്ങൾ പലതും വംശനാശത്തിനിരപ്പെട്ടു എന്നാൽ മനുഷ്യൻ പ്രതിവർഷം ജനസംഖ്യയിൽ കാര്യമായ വർധനവ് സാധ്യമാകുന്നു ഈ വസ്തുത പരിശോധിക്കുമ്പോൾ മനുഷ്യൻ സാങ്കേതികവിദ്യയുടെ സഹായത്തോടെ സുസ്ഥിരമായ ആരോഗ്യം സാധ്യമാക്കി എന്ന് വേണമെങ്കിൽ പറയാം എന്നാൽ പൂർവികരുടെ ആയുർദൈർഘ്യം കണക്കിലെടുത്ത് താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ പുതു തലമുറയുടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതിക്ക് കാര്യമായ ക്ഷതമാണ് സംഭവിച്ചിട്ടുള്ളത് ഇതിന്റെ മൂല കാരണങ്ങൾ പരിശോധിച്ചാൽ അവയിൽ പ്രധാനം

- കാലാവസ്ഥ
- ജീവിതശൈലി
- ഭക്ഷണം
- കൃഷി
- ശുചിത്വം
- ചികിത്സ

എന്നിവയിൽ സംഭവ്യമായ മാറ്റങ്ങളാണ്. പണ്ട് കാലങ്ങളിൽ പൂർവികർ പിന്തുടർന്നത് ഒരു നാടിന്റെ തനതായ ചിട്ടകളായിരുന്നു. കൃത്യമായ ചിട്ടാക്രമങ്ങൾ ഓരോ കാര്യത്തിലും പാലിച്ചു പോന്നിരുന്നു. ആയുർവേദം എന്ന ചികിത്സാ രീതിപോലും ഒരു തരത്തിൽ ജീവിതശൈലിയായിരുന്നു. കർക്കിടക ഞാറ്റുവേല പോലുള്ള കേരളത്തിന്റെ തനതായ സമ്പ്രദായങ്ങളും കേരളജനതയുടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതിയിൽ സാരമായ പങ്ക് വഹിച്ചിട്ടുണ്ട്. കർക്കിടകമാസത്തിൽ ശീലമാക്കിയ ലേഹ്യങ്ങൾ പലതും രോഗങ്ങൾക്കെതിരായുള്ള പ്രതിരോധം കൂടിയായിരുന്നു. ഭക്ഷണവ്യവസ്ഥയിലും കാര്യമായ പഥ്യങ്ങൾ പാലിച്ചിരുന്നു. ദഹനപ്രക്രിയ സുഖമാക്കുന്ന ഒരു പദാർത്ഥമാകിലും ദൈനംദിന ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായിരുന്നു. ഞാറ്റുവേല പരിശോധിക്കുകയാണെങ്കിൽ നന്നത് വിത്തുകളും, ഞാറും നട്ടു പിടിപ്പിക്കുകയും, പ്രകൃതിയെ ദൈവമായ് സങ്കൽപിച്ച് പരിപാലം കൃത്യമാക്കുകയും കൃത്യമായ ഒരു കാലാവസ്ഥാ വ്യവസ്ഥ പാലിച്ചു വരികയും

ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ഇവയെല്ലാം കേരള ജനതയുടെ ആരോഗ്യ സമിതിയിൽ അതിപ്രധാനമായ പങ്കാണ് വഹിച്ചിട്ടുള്ളത്.

എന്നാൽ 21-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ഇവയിൽ സംഭവ്യമായ മാറ്റങ്ങൾ സുപ്രധാനമാണ്. വയോധികരും, യുവത്വവും ഒരു പോലെ ആശുപത്രി വാർഡുകളിലേക്ക് ചുരുങ്ങിയിരിക്കുന്നു. വയോധികരിൽ മാത്രം കണ്ടുവരുന്ന പ്രമേഹം, കാൻസർ പോലുള്ള രോഗങ്ങൾക്ക് യുവജനങ്ങളും അടിമപ്പെടുന്നു. കേരളം കാൻസർ വാർഡും ഇന്ത്യ പ്രമേഹ രോഗികളുടെ തലസ്ഥാനവുമായ് മാറുന്നു. പ്രതിവർഷം പോഷകക്കുറവ് മൂലം മരണപ്പെടുന്ന ശിശു ജനതയുടെ നിരക്ക് ഉത്തരോത്തരം കൂടുന്നു. നിലവിൽ നീതി ആയോഗിന്റെ കണക്ക് പ്രകാരം 2.15 കോടി ജനങ്ങളാണ് ദാരിദ്ര്യരേഖക്ക് താഴെയുള്ളത്. എന്നാൽ എൻ. മൂർത്തിയെ പോലുള്ളവർ 70 മണിക്കൂർ തൊഴിൽ സമയം വർധിപ്പിക്കണം എന്ന് പറയുമ്പോൾ അതിന് മുന്നിൽ നിസ്സഹായരായ് നിൽക്കുകയാണ് ഉറങ്ങുന്ന യുവജനത

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

Item Code: 643 Participant Code: 126

ഇന്ന് കുട്ടികളും മുതിർന്നവരും ഒരു പോലെ
ലോകമിഥ്യയിൽ മുഴുകി അലസജീവിതം നയിക്കുന്നു
രാത്രി ഉറങ്ങാനും പകൽ കർമനിരതരായ്
തീരാനുള്ളതാണെന്ന് കവികൾ പാടുമ്പോഴും രാത്രി
വൈകിയ യാമങ്ങളിലും യുവ തലമുറ ഇൻസ്റ്റഗ്രാമിലും
പാർട്ടികളും ഒരു ട്രെൻഡായ് ഏറ്റെടുത്തിരി-
ക്കുകയാണ് എന്നാൽ ഇവയിൽ പലതിന്റെയും
അന്തിമ ഫലങ്ങൾ കുസാറ്റിലേതു പോലുള്ള
ദുരന്തങ്ങളും ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളുമാണ്.
നാടിന്റെ ഭാവി ഭാസുരമാക്കേണ്ടുന്ന വിദ്യാർത്ഥി-
കൾ പണവും ലഹരി മാഫിയ സംഘങ്ങളൊരുക്കുന്ന
കൃത്യമായ ഉപബോധത്തിന്റെ കുറവ് മൂലമാണോ
മനുഷ്യർ വഴിപിഴച്ചു പോകുന്നതെന്ന് ദസ്തയേവ്
സ്കി ചോദിച്ചതു പോലെ : കുട്ടികൾ കൃത്യമായ
നിലപാടുകൾ പോലും കൈക്കൊള്ളാൻ സാധിക്കാ
തെ വിവിധ രോഗങ്ങൾക്കും മറ്റും അടിമപ്പെടുന്നു
സാങ്കേതിക വിദ്യ കോറോണ കാലത്തോടുകൂടി
ആത്മസുഹൃത്തായപ്പോൾ ബ്രെയിൻ ട്യൂമർ,
തിമിരം, ഹൈപ്പർടെൻഷൻ എന്നിങ്ങനെ

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

അന്ധകാരത്തിന്റെ ലോകത്തേക്ക് മുഴുവനെ പിടികൂടി. പ്രകൃതിനിയമങ്ങൾ തിരുത്തും ലംഘിച്ച് വികസന പാതയിൽ സഞ്ചരിച്ചപ്പോൾ കാലാവസ്ഥ പലതും കാലം തെറ്റി ചെടികൾ നശിച്ചു കൃഷി നശിച്ചു കർഷകർ മരണത്തിൽ ചെന്നിട്ടു. വ്യവസായ വൽക്കരണം ശക്തമായതോടെ മാലിന്യങ്ങൾ പലതും. വ്യവസായ കുതിപ്പ് സാധ്യമാകുന്ന സസ്യങ്ങളിലേക്ക് വഴിമാറി പ്രഥമ ചികിത്സകൾ പോലും നടപ്പിലാക്കാൻ യോഗ്യമല്ലാത്ത പരിചരണ കേന്ദ്രങ്ങൾ മറ്റും തരം താണു. ശിശുവാർഡിൽ പാമ്പും, സർജറി ചെയ്ത കത്രിക വയറ്റിലുമായപ്പോൾ ആരോഗ്യമേഖല പൂർണ്ണമാകും തകർന്നു. ഇങ്ങനെ രോഗങ്ങൾക്കും രോഗികൾക്കും കേരളം വഴിമാറി.

എന്നാൽ ഈ അവസ്ഥക്ക് അറുതി വരുത്താൻ സർക്കാരും ഭരണകൂടവും മാത്രം മുൻ കൈ എടുത്താലും എന്നത് ബോധിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കുകയില്ല. കൃഷിയെയും കർഷകരെയും ഇന്നും രണ്ടാംകിട ജനതയായ് നോക്കികാണുന്നിടത്ത്

ഒരിക്കലും ഫലപ്രദമായി നടപ്പിലാക്കാൻ സാധിക്കുകയില്ല. കൊറോണ, നിപ പോലുള്ള ദുരിത കാലങ്ങളിൽ മാത്രം ശീലമാക്കാനുള്ളതല്ല വ്യക്തിശുചിത്വം. കൃത്യമായ് അനുദിനം പാലിച്ച് ക്രമത്തോടെ ജീവിതം നൈരന്തര്യം ചെയ്യാനും വ്യക്തിശുചിത്വത്തോടൊപ്പം സാമൂഹികശുചിത്വവും പാലിക്കാൻ പ്രാപ്തരാകുന്ന ഒരു സമൂഹം മാത്രമേ സുസ്ഥിരമായ ആരോഗ്യം എന്ന ആശയത്തിന് മുതൽക്കൂട്ടാവുകയുള്ളൂ. ഈ തത്വത്തിൽ അധിഷ്ഠിതമായ വിദ്യാഭ്യാസ സമ്പ്രദായമാണ് ഇനിയും വരും കാലങ്ങളിൽ ചേർത്തു നിർത്തേണ്ടത്. ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾ, തൊഴിൽ രോഗങ്ങൾ ഇങ്ങനെ തുടങ്ങിയ പരമ്പരകൾക്ക് അവസാനമിടുന്ന ശീലങ്ങളും, പദ്ധതികളും ആസൂത്രണം ചെയ്ത് നടപ്പിൽ വരുത്തണം. ആരോഗ്യകരമായ അന്തരീക്ഷം വിശാലമായ ജീവിതസാധ്യതകൾക്ക് വിത്ത് പാകുന്നു എന്ന വാസ്തവം ഓരോ വ്യക്തിക്കും മനസ്സിലാക്കി പ്രവർത്തിക്കണം, മയക്ക് മരുന്ന്, മദ്യം തുടങ്ങിയ ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങളെ

ശക്തമായ രീതിയിൽ മറുപടി നൽകാൻ വരും
തലമുറയ്ക്ക് കഴിയണം. പ്രകൃതി സംരക്ഷണം
ആഹാരം പ്രാഥമിക കർത്തവ്യമായി കാണുവാനും
വരും കാലഘട്ടത്തിൽ കൃഷിയും മറ്റും കൂടുതൽ
ഊർജ്ജസ്വലമാക്കി വിഷരഹിത പച്ചക്കറി
എന്ന ലക്ഷ്യം കൈവരിക്കാനുതകുന്ന പദ്ധതികൾ
ഒരുങ്ങുന്ന കെട്ടി തുടങ്ങണം. തൊഴിൽ രാഹിത്യം
കൊണ്ട് വലയുന്ന ജനതയുടെ ഉണർവ്വും
ഇതിന് കൃത്യമായ ഉപയോഗത്തിൽ വരുത്ത
ണം. ആരോഗ്യ മേഖല മുമ്പിൽ വെല്ലുവിളിയാ
യി നിൽക്കുന്ന ആരോഗ്യവും ചികിത്സയും
സംബന്ധിച്ചുള്ള അന്ധവിശ്വാസങ്ങളും, സോഷ്യ
ൽ മീഡിയ ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുന്ന തെറ്റിദ്ധാര
ണകളും ബഹുഭൂരിപക്ഷം ജനങ്ങളെയും ആപ
ത്തിലേക്കെത്തിക്കുന്നു. ആരോഗ്യ മേഖല
ഒരു ബിസിനസ്സായി കണ്ട് തഴച്ചുവളരുന്ന
ഡോക്ടർമാർക്കും, വ്യാജ വൈദ്യന്മാർക്കുമെതിരെ
സൗജന്യമായ് ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കുന്ന സ്വിറ്റ്
സർലാൻഡ് പോലുള്ള രാജ്യങ്ങളെ മാതൃകയാക്ക
ണം.

നിപ, കൊറോണ തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളെ ഇവിൽ വ്യത്യസ്തമായ മാർഗ്ഗം അവലംബിച്ച് ലോകജനതയെ ആകർഷിച്ച കേരളം ആരോഗ്യ മേഖലയിലും ഒരു കേരള മോഡൽ സൃഷ്ടിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇതിൽ ഒരു പൂർണ്ണ വിജയം നിലവിൽ സാധ്യമായിട്ടില്ലെങ്കിലും ഒരു പാതി വിജയം കേരളം സ്വന്തമാക്കിയിട്ടുണ്ടെന്ന വസ്തുത തള്ളിക്കളയാനാകില്ല. ആർദ്രം, ഹരിതം, വിമുക്തി തുടങ്ങി പദ്ധതികളും വിദേശരാജ്യങ്ങളിലേതു പോലുള്ള ചികിത്സ സാധ്യമാകുന്ന ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളും കേരളം കൈവരിച്ചിട്ടുണ്ട്. മികച്ച ആരോഗ്യ ആരോഗ്യമേഖലയിൽ മികച്ച പ്രവർത്തനം കാഴ്ച വച്ച ശൈലജ ടീച്ചറെ തേടി എത്തിയ റമൺ മാഗ്സസെ പുരസ്കാരങ്ങളും മറ്റും ഇവയ്ക്ക് ഉത്തമ ഉദാഹരണങ്ങളാണ്

എന്നിരുന്നാലും രോഗരഹിത കേരളം എന്ന ലക്ഷ്യത്തിനായ് ഇനിയും കേരള ജനത കർമ്മനിരതരായ് തീരേണ്ടതുണ്ട് അനിവാര്യം തന്നെ.

- ഉപസംഹാരം -

നിലവിലെ ഈ സ്ഥിതിയിൽ മാറ്റം സാധ്യമാക്കണമെങ്കിൽ സർക്കാറും ജനതയും കൈകോർത്ത് പ്രവർത്തിക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്. കേരളപ്പിറവിയോടനുബന്ധിച്ച് നടപ്പാക്കുന്ന "നവകേരളം" പദ്ധതിക്കീഴിൽ വരുന്ന ആരോഗ്യമേഖലയിൽ സമഗ്രമായ വികസനം സാധ്യമാക്കുന്ന ആർദ്രം പദ്ധതി, വ്യക്തിയുടെ പരിപോഷണത്തിനായ് നടത്തി വരുന്ന ഹരിതം പദ്ധതി, പ്രത്യേകത്തിൽ ഫിറ്റ് നഷ്ടപ്പെട്ടവർക്ക് പുത്തൻ ഉണർവ് നൽകുന്ന ലൈഫ് മിഷൻ എന്നിവ രോഗ രഹിത കേരളം എന്ന സ്വപ്നം സാക്ഷാത്കരിക്കാനുതകുന്നതാണ്. ശാരീരികവും മാനസികവുമായ് ആരോഗ്യം കൈവരിക്കുന്ന ജനതയെ വാർത്തെടുക്കാൻ സർക്കാർ മുന്നോട്ട് വെക്കുന്ന ഈ ആശയങ്ങൾ രോഗ രഹിത നവകേരളത്തിന് പുത്തൻ ചിറക് നൽകുന്നു. ഇവ കൃത്യമായ് നടപ്പിലാക്കാൻ സർക്കാറും ജനതയും സംയുക്തമായ് പ്രവർത്തിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഭാവിയെ ഭാസുരമാക്കി ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സും ശരീരവുമുള്ള ഒരു തലമുറയെ വാർത്തെടുക്കാൻ സാധിക്കും.

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