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

Item Code: 643.

Participant Code: 107

വിഷയം : രോഗരഹിത കേരളം :

ആരോഗ്യകേരളം ; നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം

ആധുനിക കേരളത്തിൽ ഏറെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന വിഷയം തന്നെയാണ് 'രോഗരഹിതകേരളം' എന്നത്. തുടർച്ചയായി പല രോഗങ്ങളും കേരളത്തെ വേട്ടയാടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന കാലം. ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം ഓരോരുത്തരുടെയും ജീവൻ നിലനിർത്താനുള്ള അത്യന്താപേക്ഷിതമായ ഘടകം തന്നെ. അത്തരത്തിൽ ഓരോരുത്തരിലും അവബോധം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാൻ സാധിക്കുമ്പോഴാണ് അവിടം രോഗരഹിതമായി മാറുന്നത്. രോഗങ്ങളെ ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുന്നത് അവരവരുടെ ജീവിതരീതികൾ തന്നെയാണ്. ഒരിടം രോഗരഹിതമായി മാറണമെങ്കിൽ, അത് കൈവരിക്കാനുള്ള ആദ്യ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടത് ഓരോ വ്യക്തികൾ തന്നെയാണ്.

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിനടിസ്ഥാനം, ജീവിതരീതിയും ചര്യകളുമാണെന്നതിൽ ഒരു വിധത്തിലുമുള്ള സംശയവുമില്ല. ദിനംപ്രതി എത്രയെത്ര രോഗങ്ങളാണ്

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

ലോകത്ത് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെടുന്നത്? ഇതിനൊരു അവസാനവുമുണ്ട്. 'രോഗരഹിതം' എന്ന ആശയത്തിലേക്കടുക്കാൻ ആദ്യപടി, അത് പ്രതിരോധം തന്നെ. കേരളീയൻ എന്നതിൽ ഓരോരുത്തർക്കും അതിൽ അഭിമാനിക്കാം. ലോകാരോഗ്യസംഘടനയുടെ കണക്കുപ്രകാരം ലോകരാജ്യങ്ങൾക്കിടയിൽ കേരളമെന്ന കൊച്ചുസംസ്ഥാനത്തിന്റെ ആരോഗ്യമേഖല വികസനത്തിന്റെ കൊടുമുടിയിലാണ്. വിദേശരാജ്യങ്ങളിൽ മറ്റും ആധുനികസാങ്കേതികരംഗത്തെ അളവറ്റ സ്വാധീനം ഉണ്ടെങ്കിലും അതിൽ നിന്നും വിഭിന്നമായി ആരോഗ്യസുരക്ഷാമേഖലയിൽ ഒന്നാമതെന്ന പദവി ഇന്ന് കേരളത്തിന് സ്വന്തം. അതെ, കേരളമിന്ന് വികസനത്തിന്റെ പാതയിലാണ്. അതിനനുസൃതമായി പല മേഖലകളിൽ മാറ്റങ്ങൾ കൈവന്നിരിക്കുന്നു. ആരോഗ്യമേഖലയിലും സംവിധാനങ്ങളിലും ഇത്രമാത്രം സ്വാധീനിക്കുന്നു എന്നത് പരിശോധിച്ചുപോകേണ്ട വിഷയം തന്നെ.

കേരളത്തെ അപേക്ഷിച്ച് ഇന്ത്യയിലെ മറ്റ് സംസ്ഥാനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിന്റെ അവസ്ഥയും പിറകിലാണ്. ആരോഗ്യത്തിനും രോഗമില്ലായ്മക്കും അടിസ്ഥാ-

നമെന്നത് അവനവന്റെ നിങ്ങൾ എന്നത് വീണ്ടും
വീണ്ടും ഓർക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ആവർത്തിച്ച് വിശകലനം
ചെയ്യേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഇല്ലാത്തവനിൽ ദാരിദ്ര്യം കൊണ്ടും
പട്ടിണി കൊണ്ടും വിവിധ രോഗങ്ങൾ വലിഞ്ഞ് മുറുകു-
മ്പോൾ ഉള്ളവന് ഉള്ളതിന്റെ അത്യാർത്തി: പാരമ്പരാഗ-
തമാകുന്നത്തിൽ നിന്നും ഫാസ്റ്റ് ഫുഡിലേക്കും ജങ്ക് ഫുഡി-
ലേക്കും തിരിഞ്ഞുപോകുന്ന അവന്റെ പോക്ക് രോഗത്തി-
ലേക്കാണെന്ന കാര്യത്തിൽ രണ്ടാമതൊന്ന് ചിന്തിക്കേണ്ടതില്ല.
ഇന്ന് ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത വീടുകൾ കേരള-
ത്തിലുണ്ടോ? രോഗത്തിനായത്തിന്റെ ശേഷം പിറകിൽ
നിന്നും മാറിനിൽക്കുന്നതിനേക്കാൾ അതിനെ പ്രതിരോ-
ധിക്കാനല്ലേ മുൻകരുതലുകൾ സ്വീകരിച്ചുകൂടെ...?

എത്രയൊക്കെ രോഗങ്ങൾക്കാണ് കേരളം സാക്ഷ്യം
വഹിച്ചിട്ടുള്ളത്. എല്ലാവരെയും അടച്ചിട്ട അവസ്ഥയിലേക്ക്
നയിച്ച കോവിഡ് മഹാമാരി തന്നെ ഏറെ ദുരിതങ്ങൾ
നമുക്ക് സമ്മാനിച്ചു. ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ നിന്ന് സഞ്ചാ-
രം തുടങ്ങിയിട്ട കോവിഡിന് കാരണമായ വൈറസ് ലോക-
മാകെ സഞ്ചരിച്ചു. എന്തിനെയും ഭയമില്ലാതെ നേരിടുന്ന
മനുഷ്യൻ ആ വൈറസിന് മുന്നിൽ, കൊറോണയ്ക്ക്

മുന്നിൽ അടിപതറി; പകച്ചുനിന്ന ഒന്നൊന്നര എങ്ങനെയെന്നറിയാതെ ജീവിതം തള്ളിനീക്കിയ ദിനങ്ങൾ. കേരളത്തിൽ ആദ്യം തൃശ്ശൂരിലും പിന്നീട് കാസറഗോഡും ഈ വൈറസ് രോഗം സ്ഥിതീകരിച്ചു. തുടർച്ചയായി മറ്റ് ജില്ലകളിലേക്കും രോഗം പടർന്നുപിടിക്കാൻ അധികനാൾ വേണ്ട, അധികദൂരവും വേണ്ട. എന്നാൽ ആരോഗ്യകേരളമെന്ന ആശയം ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച കേരളത്തിലെ ജനങ്ങൾ സർക്കാരിന്റെ സുരക്ഷാ നടപടികളോടൊപ്പം പ്രവർത്തിച്ചു. ഇനിയൊരിക്കലും പുറംലോകങ്ങളിലേക്കില്ലെന്ന് വേവലാതിപ്പെട്ട പിഞ്ചുമനസ്സുകളിൽ പ്രതീക്ഷയുടെ തിരിനാളമുണർത്തി കേരളം പ്രതിരോധ കവചം തീർത്തുതുടങ്ങി. ഒരു കൊല്ലത്തോളം നീണ്ടുനിന്ന ലോക്ഡൗൺ കാലം. സുരക്ഷാ നടപടികൾ. 'ആരോഗ്യകേരളം തന്നെയാണ് ഓരോരുത്തരുടെയും ലക്ഷ്യം.' അന്നത്തെ ആരോഗ്യമന്ത്രി കെ.കെ. ശൈലജടീച്ചറുടെ വാക്കുകൾ. കേവലം വാക്കുകളിലൊതുങ്ങാതെ ലോകരാജ്യങ്ങളെ ഞെട്ടിച്ച് കേരളത്തിന്റെ നടപടികൾ വിശ്വമാതൃകയായി മാറി. രോഗവ്യാപനം തടയാനും പ്രതിരോധനടപടികൾ കൃത്യമായി അനുസരിക്കാനും നമുക്ക് സാധിച്ചു. 'പരിശ്രമം ചെയ്യുകിലെന്തിനെയും വശത്താക്കാം കഴിവുള്ള-

വണ്ണം? എന്ന ശ്രീനാരായണഗുരുവിന്റെ ആത്മോപദേശ-
ശതകത്തിലെ വാക്യം ഞാൻ ഓർത്തുപോകട്ടെ... അത്ത-
രത്തിലായിരുന്നു നമ്മുടെ കേരളത്തിന്റെ വസ്തുനിഷ്ഠമായ
നോക്ക് അതിനുമുമ്പും ശേഷവും ജനങ്ങളെ ഭീതിയി-
ലാഴ്ത്തിക്കൊണ്ട് കേരളം സന്ദർശിച്ച ആ വിദേശി;
നിപ വൈറസിനെതിരെയും നാം പടപൊരുതി അതി-
ന്റെ കാര്യകാരണങ്ങൾക്ക് പിന്നാലെ ഓടാതെ പ്രതിരോധം
തീർക്കാനും സുരക്ഷയൊരുക്കി ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാനും
പലരും നെട്ടോട്ടമോടി. അതൊക്കെ ഫലം കണ്ടു എന്നു-
വേണം നമുക്ക് അതിനെയും അതിജീവിക്കാൻ സാധിച്ചു..
1970 കളിൽ നമ്മെ നടുക്കിയ വസൂരിരോഗവും
അടയാളപ്പെടുത്തലിന്റെ അനിവാര്യത വിശദമാക്കുന്നു.
അന്ന് കേരളം അത്രകണ്ട് രോഗമുക്തമല്ലായിരുന്നു
സഞ്ചരിച്ചിരുന്നത് എങ്കിൽ പോലും കേരളജനതയുടെ
സംസ്കാരവും പൂർവ്വികരുടെ ജീവിതശൈലികളും വസൂരി-
ക്കും അധികകാലം നിലനിൽപ്പനുവദിച്ചില്ല.. വാക്സിനുകളുടെ
പ്രാധാന്യവും എടുത്തുപറയാതിരിക്കാൻ വയ്യ. അവയോടൊപ്പം
ജീവിതം കൂടി അതിനനുസരിച്ച് നീങ്ങിയാൽ മാത്രമേ
രോഗരഹിതമായ ഇടങ്ങൾ പടുത്തുയർത്താൻ കഴിയൂ...

പലപ്പോഴായി കേരളത്തെ പിടികൂടിയിട്ടുള്ള രോഗങ്ങളുണ്ട്. വാനരവസൂരി, ഷിഗില്ല രോഗം തുടങ്ങി വ്യത്യസ്തങ്ങളായ ഇത്തരം രോഗങ്ങളെ ആട്ടിപ്പായിക്കാൻ നമുക്ക് സാധിച്ചത് കേരളത്തിന്റേതായ തനത് നടപടികൾ കൊണ്ട് മാത്രമാണ്. പ്രതിരോധമെന്നത് ഏത് രോഗത്തിന്റെയും തീവ്രത കുറയ്ക്കുന്നതിന് അനിവാര്യമാണ്. തനതായ നടപടികളും പ്രതിരോധവും കൃത്യനിഷ്ഠമായ രീതികളും ചിന്ത ചേരുമ്പോൾ ആരോഗ്യകേരളം അതിന്റെ ലക്ഷ്യസാക്ഷാത്കാരത്തിലേക്ക് എത്തുന്നു.

മറന്നുപോയ രോഗപ്രതിരോധ വിധാനങ്ങളെ ഓർക്കാതിരിക്കാൻ വയ്യ. ഓരോന്നിൽ നിന്നും പാഠമുൾക്കൊണ്ട് അവ പഠിച്ച് ജീവിതത്തിൽ അത് പ്രാവർത്തികമായാൽ കേരളമെന്ന കൊച്ചുസംസ്ഥാനത്തിന് ഉയർന്ന ആരോഗ്യം കൈവരിക്കാം. ഇനി നാം ചിന്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കേണ്ടത് വരുംകാലത്തെ ആരോഗ്യ നടപടികളെക്കുറിച്ചാണ്. ഏതൊക്കെ തരത്തിൽ രോഗങ്ങളെ നമുക്ക് മറികടക്കാൻ സാധിക്കും..? അതിനായി ഓരോരുത്തരുടെയും പങ്ക് എന്താണ്? അത്തരത്തിൽ എങ്ങനെ ഒരു രോഗരഹിത കേരളത്തെ സൃഷ്ടിക്കാം എന്നവയിലൊക്കെ നമ്മുടെ ചിന്തകൾ കടന്നുപോകണം..

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

വിവിധ തരം വാതിലുകൾ ഇന്ന് നമുക്കായി തുറന്ന് വച്ചിട്ടുണ്ട്. ഒരു രോഗം വന്ന് അതിനെ അതിജീവിക്കുമ്പോൾ, ശേഷം ചിന്തിക്കേണ്ടത് അടുത്തതെങ്ങനെ വരുന്നത് തടയാം എന്നതാണ്. കേരളത്തിലായ ജനങ്ങളായ നാം തന്നെയാണ് ഇതിന് മുൻനിരയിൽ നിൽക്കേണ്ടത്. ആരോഗ്യമേഖല അത്-ന്റ എന്നും ഒന്നാംസ്ഥാനത്തെത്തി നിൽക്കാൻ മെൽപ്പുള്ള വിധം നാം അതിനെ മാറ്റിയെടുക്കണം. കേവലം ജീവിതരീതികളും പ്രവർത്തികളും മാത്രം കൊണ്ടാണ് രോഗങ്ങൾ ഇത്തരത്തിൽ വ്യാപിക്കുന്നത്? മലിനീകരണം, അതെ, അതും മനുഷ്യന്റെ കൊള്ളരുതായ്മ തന്നെ. അലക്ഷ്യമായ വലിച്ചെറിയലുകൾ, പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യ കത്തിക്കൽ, കുന്നുകൂട്ടൽ തുടങ്ങി ഇത്തരം പ്രവർത്തികൾ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ നാം നമ്മുടെ നാടിനെ കൊല്ലുകയാണ്.

"ഇനി വരുന്നൊരു തലമുറയ്ക്ക്
ഇവിടെ വാസം സാധ്യമോ?
മലിനമായ ജലാശയം, അതിമലിനമായൊരു
ഭൂമിയും........"

എന്ന ഇഞ്ചിക്കാട് ബാലചന്ദ്രന്റെ വരികൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നതെന്താണ്? മലിനീകരണം എങ്ങനെയാണ് ഇനി വരുന്ന

തലമുറയെ ബാധിക്കുന്നത്? അത്, അതുണ്ടാക്കുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളിലൂടെ തന്നെയാണ്? ഇത് ഓരോരുത്തരുടെയും ജീവിതത്തിലും ചോദ്യചിഹ്നമായി മാറുന്നു. ഇതും ചിട്ടയായ ജീവിതരീതിയിൽപ്പെടുന്നു. 'മാലിന്യമുക്ത കേരളം' എന്നത് ഓരോരുത്തരുടേയും ഉത്തരവാദിത്തമാണ്. 'എന്റെ മാലിന്യം, എന്റെ ഉത്തരവാദിത്തം' എന്ന മുദ്രവാക്യം പ്രതിജ്ഞയാക്കുന്നതിലൂടെ തന്നെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന്റെയും ഭാഗമായി നാം മാറുന്നു. ഹരിതകർമ്മസേനകൾ ഇതിൽ പ്രധാനമാണ്.

'ലഹരി' അതും യഥാർത്ഥത്തിൽ ആരോഗ്യമേഖലയെ തച്ചുടയ്ക്കുകയല്ലേ ചെയ്യുന്നത്. ആരുടെയെങ്കിലും സ്വാധീനത്താലോ കുടുംബങ്ങളിൽ നിന്നോ വിദ്യാർത്ഥികൾ പോലും ഇന്ന് ലഹരിക്കുപിന്നിൽ പോകുന്നു. അതിനു പിന്നിലൂടെ അവരിലേക്ക് എത്തുന്ന അനുവാദം ചോദിക്കാത്ത അതിഥിയായി, കൂടപ്പിറപ്പായി രോഗങ്ങൾ മാറുന്നു:

'തളളുപാകിടാൻ വച്ചന്റെ പ്രണയമേ...
പ്രകൃതിയും കൊണ്ടുപോയ് ലഹരിയുടെ
പക്ഷികൾ..........'

എന്ന അപ്പച്ചന്റെ വരികൾ ഇതിന്റെ തീവ്രത ഓരോരുത്തരിലും വരച്ചുകാട്ടുന്നു.

ആരോഗ്യകരമല്ലാത്ത ജീവിതം നയിക്കുന്നവന്റെ അവസ്ഥ ആസ്വാദ്യമായിരിക്കുമോ...? അവന് സ്വസ്ഥത ഉണ്ടോ? ചികിത്സചട്ടങ്ങൾ ഒരുഭാഗത്തും പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന ജീവിതരീതിയിലെ മാറ്റങ്ങൾ മറ്റൊരുഭാഗത്തും കൊലക്കയറായി അവനെ കൊല്ലാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ എങ്ങനെയാണ് അവന്റെ ജീവിതം ആസ്വാദ്യമാവുന്നത്. ജീവിതം അത് വിശാലമാണ്: അത് അവനവന്റെ കൈയിൽ തന്നെ... കൃത്യനിഷ്ഠമായി അതിൽ അനുഭവം തേടാൻ സാധിക്കുന്നവന് ജീവിതം എന്നും ഹൃദ്യമാണ്. രോഗങ്ങൾ എന്നും ഒരു കൊലയാളിയായി മാറുന്നുവോ? എന്തെങ്കിലും ഒരു രോഗം ഇല്ലാത്ത വീടുകൾ ഇന്ന് കേരളത്തിലല്ല എന്നതുതന്നെ നിസ്സംശയം പലതിൽ നിന്നും നമുക്ക് മനസിലാക്കാം.

പരമ്പരാഗതമായി നാം കേട്ടുവരുന്ന ചൊല്ലുണ്ട്: "സുഖിച്ചാൽ, ദുഃഖിക്കേണ്ട". ഇത്രചെറിയ വാക്ക് എത്രമാത്രം അർത്ഥസാധ്യതകളിലേക്കാണ് നമ്മെ കൂട്ടിക്കൊണ്ടുപോവുന്നത്? ആരോഗ്യം, രോഗങ്ങൾ, ജീവിതരീതി തുടങ്ങി വിവിധ സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഇതിന്റെ തീവ്രത എപ്രകാരമാണ്? പൂർവ്വികർ നല്ല ആരോഗ്യമുള്ളവരായിരുന്നു എന്ന കേൾവിയും നമുക്കുണ്ട്. അതിനെന്താണ് കാരണം? അത് യഥാർത്ഥമാണോ? എങ്കിൽ

എന്തുകൊണ്ട്? എന്നിവയൊക്കെ നമ്മിലുണരുന്ന ചോദ്യചിഹ്നങ്ങളായി മാറുന്നു. വൈവിധ്യങ്ങൾ നിറഞ്ഞതാണ് നമ്മുടെ കേരളം. പൂർവ്വികർ പ്രകൃതിയോടിണങ്ങി ജീവിച്ചവർ. എന്നാലിന്ന് പ്രകൃതിയെ കൂട്ടുകൂടാതെ, വിദേശസംസ്കാരത്തിന് പുറകെ പായുന്ന കേരളീയർക്ക് രോഗം വരാതിരുന്നാലേ അതിശയമുള്ളൂ. രോഗം അതാരുടെയും കുറ്റമല്ല. പൂർണ്ണമായും അതിനെ ചുഴറ്റിയെറിയുക എന്നതും അർത്ഥമില്ലാത്തതാണ്. എന്നാൽ കൃത്യമായ സമീപനങ്ങൾ തീർച്ചയായും ഫലം കാണും. കാസർഗോഡ് ജില്ലയിൽ പെരിയയിലെ ഒരിടത്ത് കശുമാവിൻതൈകൾക്ക് മുൻപ് നാശിനി തളിച്ചതിനുശേഷം അവിടെ പിറന്നുവീഴുന്ന പല കുട്ടികളും വൈകല്യമുള്ളവരാണ്. എൻഡോസൾഫാൻ എന്ന മാരക കീടനാശിനിക്കിരയായി ജീവിതം മടുപ്പിക്കുന്ന അവസ്ഥ സൃഷ്ടിക്കുന്ന ആ പിഞ്ചുബാല്യങ്ങൾ എന്നും തീരാനഷ്ടം തന്നെ. അംബികാസുതൻ മാങ്ങാടിന്റെ 'എൻമകജെ' എന്ന കൃതി അതിന്റെ തീവ്രത കൃത്യമായി വരച്ചുകാട്ടുന്നു. ഒറ്റ കാര്യത്തിനുവേണ്ടിയും ഒരു നിമിഷത്തിന്റെ സന്തോഷത്തിനും നേട്ടത്തിനും വേണ്ടിയും ചെയ്യുന്നവയുടെ പരിണതഫലങ്ങൾ എന്നും നല്ലതായിരിക്കണമെന്നില്ല. അത് ജീവിതത്തിൽ ആഴ്ന്നിറങ്ങുകയും ഒടുങ്ങാനാവാത്ത നിരാശയുടെ കനലായി മാറുകയും

ചെയ്യും. നിലവിൽ നിരവധി പദ്ധതികൾ ആരോഗ്യസംരക്ഷ-
ണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് കേരളസർക്കാർ രൂപീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്.
ഹൃദയദാനത്തിനും സംരക്ഷണത്തിനും ഹൃദ്യം, വൈകല്യമനുഭ-
വിക്കുന്നവർക്കായി ആശ്വാസകിരണം തുടങ്ങി മന്ദഹാസം,
ആർദ്രം, അശ്വമേധം എന്നിങ്ങനെ നീളുന്നു. വലിയൊരു
നിര. ചികിത്സരീതികളും ഇന്ന് മുൻനിരയിൽ തന്നെ.
നിരവധി ആരോഗ്യസ്ഥാപനങ്ങൾ /ആശുപത്രികൾ ഇന്ന്
സ്ഥാപിതമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. സ്ഥാപിതമായവയിൽ അത്യാധു-
നിക സംവിധാനങ്ങൾ എങ്കിൽപ്പോലും പലമേഖലയിലും
ആശുപത്രികളിലേക്കുള്ള ദൂരം പോലുള്ള നിരവധി പ്രതികൂല
കാരണങ്ങൾ നിരവധി ജീവൻ പൊലിയുന്നതിന് കാരണമാകു-
ന്നു. റെയിൽവേ സ്റ്റേഷൻ, പ്രധാന ബസ് കാത്തിരിപ്പ് കേന്ദ്ര-
ങ്ങൾ തുടങ്ങിയിവിടങ്ങളിൽ പ്രഥമശുശ്രൂഷയ്ക്കുതകും വിധം
മുന്നൊരുക്കം ഉണ്ടാകേണ്ടതുണ്ട്. കഴിഞ്ഞദിവസം ഒരു
റെയിൽവേസ്റ്റേഷനിൽ കുഴഞ്ഞുവീണ അധ്യാപകന്റെ ജീവൻ
നഷ്ടമായത് ഏറെ ദുഃഖകരമാണ്. ആരോഗ്യപ്രശ്നം നേരിടു-
മ്പോൾ പലരും കൂടെനിൽക്കാത്ത സാഹചര്യവും ജീവന്റെ
നിലനിൽപ്പിന് ഭീഷണിയാകുന്നു. കഴിഞ്ഞദിവസം ആ
അധ്യാപകന്റെ കുഴഞ്ഞുവീഴൽ കണ്ട് പലരും നോക്കിനിൽക്കുന്ന

സാഹചര്യമാണുണ്ടായത്. ആ റെയിൽവേ സ്റ്റേഷനിൽ ആരോഗ്യ-
സംവിധാനങ്ങളില്ല. ഒരു പെൺകുട്ടി കൂട്ടത്തിൽ നിന്ന് മുന്നോ-
ട്ടെത്തി. ആശുപത്രിയിലെത്തുമ്പോഴേക്കും അദ്ദേഹം മരണത്തിന്
സാക്ഷിയായി. പൊതുയിടങ്ങളിൽ ആരോഗ്യസംവിധാനങ്ങളുടെയും
നടപടികളുടെയും കുറവുകൊണ്ട് ജീവൻ പൊലിയുന്ന അവസ്ഥ
ഉണ്ടാകരുത്.

എല്ലാവരുടെയും സാമ്പത്തികനില വ്യത്യസ്തമാണ്. സർ-
ക്കാർ ആശുപത്രികളിൽ ഇല്ലാത്ത സൗകര്യങ്ങൾ തേടി
ആളുകൾ സ്വകാര്യ ആശുപത്രികളിൽ അഭയം തേടുമ്പോൾ
അവരുടെ ചുമലിലാകുന്നത് താങ്ങാനാവാത്ത സാമ്പത്തിക
ബാധ്യതയാണ്. അതിന് പരിഹാരമെന്നോണം കേരളത്തിൽ
വരും കാലത്ത് നടപടിക്രമങ്ങൾ ഉണ്ടാകേണ്ടതുണ്ട്.
ആരോഗ്യമേഖലയിലെ ഉന്നതരീതികളിൽ കേരളം ഒന്നാമതാ-
ണെങ്കിലും ഒരിക്കലും അത് രോഗരഹിതമായി മാറുന്നില്ല.
ആരോഗ്യകരമായ കാര്യമാണെങ്കിലും സാമൂഹ്യശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ
പറയുന്നതുപോലെ 'മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന
മാറ്റങ്ങൾ / ഉണ്ടാകേണ്ട മാറ്റങ്ങൾ, നമ്മളിൽ നിന്നും തുടങ്ങുക'.
ജീവിതരീതികൾ മാറ്റങ്ങൾക്ക് വിധേയമായി ആരോഗ്യത്തോടെ
മുന്നോട്ട് നീങ്ങുക.

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

'രോഗരഹിതകേരളം'. എന്ന ലക്ഷ്യസാക്ഷാത്കാരത്തിനായി ആരോഗ്യകേരളം എന്ന ആശയം സഫലമാക്കണം. പരിപാടി-യായി ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ പുതിയ കേരളം ഒരു രോഗരഹിതസംസ്ഥാനമാകാൻ പിന്താങ്ങ് നൽകും. മനുഷ്യനെ പിടികൂടുന്ന രോഗങ്ങൾ എന്നും മാനവികതയ്ക്ക് വെല്ലു-വിളി തന്നെ.

വന്ന രോഗങ്ങളെ കുറിച്ചല്ല, ഇനി നാം നേരിടാൻ സാധ്യതയുള്ള രോഗങ്ങൾക്കെതിരെയാണ് നാം പ്രതിരോധ-ത്തിന്റെ കാവലാളുകളാകേണ്ടത്. ഓരോ പൗരനും അതിന് ബാധ്യസ്ഥരാണ്. ആരോഗ്യകരമായ പ്രശ്നങ്ങളിൽ കെട്ടുപി-ണഞ്ഞുകിടക്കുന്ന ഓരോ മനുഷ്യനും അതിജീവനത്തിന്റെ പാതയിലൂടെ., രോഗമില്ലാത്ത ആസ്വാദ്യ ജീവിതം കൈവരി-ക്കാൻ കൃത്യമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ പ്രതിജ്ഞ ചെയ്യേ-ണ്ടിയിരിക്കുന്നു. രോഗരഹിതകേരളം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിനും അത് മുതൽക്കൂട്ടാകും. ആരോഗ്യകേരളമെന്ന ആശയം ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച്, രോഗരഹിതകേരളത്തെ അടയാളപ്പെടുത്താൻ ഓരോരുത്തർക്കും കൈകോർക്കാം.