വിഷയം: രോഗരഹിത കേരളം

1. ആമുഖം.
2. മാലിന്യമുക്ത നവകേരളം.
3. മാറുന്ന ഭക്ഷണരീതികളും മാറാത്ത ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളും.
4. പ്രളയാനന്തര കേരളം.
5. കോവിഡും ആരോഗ്യമേഖലയും.
6. ജീവിതമാണ് ലഹരി.
7. മാനസികാരോഗ്യവും മലയാളികളും.
8. ഉപസംഹാരം.

⊛ ആമുഖം

"ജയ ജയ കോമള കേരള ധരണി
ജയ ജയ മാമക പൂജിത ജനനി
മലയജസുരഭിലമാരുതനേൽക്കും
മലയാളം ഹാ മാമക രാജ്യം!"

- ബോധേശ്വരൻ

ആരോഗ്യനിലവാരസൂചികയിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനത്തുള്ള നമ്മുടെ കേരളത്തിന് രോഗരഹിതകേരളത്തെ

കുറിച്ച് അധികമൊന്നും പരിഗണനനൽകു-
ന്നില്ലെങ്കിലും ഈ വിഷയം ഏറെ സാമൂഹിക-
പ്രസക്തിയാർജ്ജിക്കുന്നതും ഈ വിഷയത്തെ
കുറിച്ച് ഇന്ന് ചർച്ചചെയ്യേണ്ടതും അനിവാര്യം.
ആരോഗ്യനിലവാരസൂചികയിൽ ഒന്നാംസ്ഥാനം
തുടരുക മാത്രമായാൽ രോഗരഹിത കേരളമെന്ന
സ്വപ്നത്തിലേക്ക് നമുക്ക് എത്തിച്ചേരുവാൻ
സാധ്യമാണോ? ഇതിനായി പല മാർഗ്ഗങ്ങളും
മുൻകരുതലുകളും നാം സ്വീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്.
മുൻ പ്രസ്താവിച്ച ബോധേശ്വരന്റെ വരികളിലെ
കേരളത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുപോകണമെങ്കിൽ
രോഗരഹിതവും സമാധാനവുമായ അന്തരീക്ഷം
സൃഷ്ടിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

രോഗങ്ങളുടെ കുപ്പത്തൊട്ടിയിലേക്ക്
ഉരുണ്ടുവീണുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കേരളത്തെ
കരകയറ്റാനാകാത്തത് മലയാളികളുടെ
മൂല്യബോധം നശിച്ചതിനാൽ കൂടിയാണോ...?

2. മാലിന്യമുക്ത നവകേരളം

പല രോഗങ്ങളുടേയും ഉറവിടം മാലിന്യങ്ങളിൽ നിന്നായത് കൊണ്ട് രോഗരഹിത കേരളമെന്ന വിഷയത്തിൽ നാം കരുതൽ നൽകേണ്ട ഒരു വിഷയമായി 'മാലിന്യമുക്ത നവകേരളം' കടന്നുവരുന്നു.

ആയിരം വീടുള്ള ഒരു പ്രദേശത്ത് പ്രതിദിനം 125 കിലോഗ്രാം മാലിന്യങ്ങൾ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നു എന്നതാണ് കണക്കുകൾ. മറ്റ് മെഡിക്കൽ മാലിന്യങ്ങൾ, ഇ-മാലിന്യങ്ങൾ എന്നിവ ഈ പട്ടികയിലേക്ക് ചേർക്കുകയാണെങ്കിൽ പ്രതിദിനം കേരളത്തിൽ ഉത്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത് 8000 ടൺ മാലിന്യങ്ങൾ! കേൾക്കുമ്പോൾ കണ്ണ് തള്ളി പോകുന്ന കണക്കുകളാണെങ്കിൽ പോലും പ്രശ്നം ഗുരുതരമാണ്. മാലിന്യങ്ങൾ ശരിയായ രീതിയിൽ സംസ്കരിക്കാത്തതാണ് നമ്മുടെ ഭാഗത്തുള്ള ആദ്യ പിഴവ്.

അതുകൊണ്ട്തന്നെയാണല്ലോ '<u>ബ്രഹ്മപുരം</u>' '<u>പ്ലാസ്റ്റിക് പ്ലാന്റ്</u>' കത്തിനശിക്കുന്ന ഒരു അവസ്ഥയിലേക്കെത്തിയത്. ഇന്ന് പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ വർദ്ധിക്കുകയാണ്. ഈ കഴിഞ്ഞ വർഷത്തെ <u>പ്രകൃതിദിന സന്ദേശം</u> "<u>പ്ലാസ്റ്റിക്മലിനീകരണത്തെ തുരത്തുക</u>" എന്നതാണ്. എന്നാൽ വെറും ദിനാചരണങ്ങൾ കൊണ്ടുമാത്രം കുറയ്ക്കാൻ പറ്റുന്നതാണോ പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ?

ഈ സാഹചര്യങ്ങളിലൊക്കെയാണ് മാസന്തോറും നമ്മുടെ വീടുകളിൽ പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ ശേഖരിക്കാൻ വരുന്ന '<u>ഹരിതകർമ്മസേനാംഗങ്ങൾ</u>' അല്ലേ യഥാർഥ പ്രകൃതിസ്നേഹികൾ എന്ന് ചിന്തിച്ചു പോകുന്നത്. 'പ്രകൃതി അമ്മയാണ്', 'പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുക' പോലുള്ള മുദ്രാവാക്യങ്ങൾ ഉയർത്തുന്ന പ്രസംഗവേദികളിൽ, അതിന്റെ പിന്നാമ്പുറ കാഴ്ചകൾ എന്തെല്ലാമായിരിക്കും?

വലിച്ചെറിയപ്പെട്ട പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പികളും
മറ്റ് മാലിന്യങ്ങളുമായിരിക്കും അവിടം. ഈ
അവസ്ഥ എന്ന് മാറുമെന്ന് ചോദിച്ചാൽ
മലയാളികൾക്ക് ഉത്തരമില്ല. വെറും എട്ടുമണി
ചർച്ചാവിഷയത്തിൽ ഒതുങ്ങുന്നതാണോ ഇത്?
മാലിന്യങ്ങൾ നിക്ഷേപിക്കുന്നതിലും,
അത് സംസ്കരിക്കുന്ന രീതിയും ജനങ്ങളെ
ബോധവാന്മാരാക്കണം എന്നതാണ് നമുക്ക്
മുമ്പിലുള്ള മാർഗം. പുനരുപയോഗം,
പുനർനിർമ്മാണം തുടങ്ങിയ മാലിന്യസംസ്കരണ
തന്ത്രങ്ങളും നമുക്ക് സ്വീകരിക്കാം. കൂടാതെ
മാലിന്യങ്ങളിൽ നിന്നും ഇന്ധനം എന്ന
അത്യാധുനിക ആശയത്തിലേക്കും നമുക്ക്
പ്രതീക്ഷയർപ്പിക്കാം. പ്രതീക്ഷകൾക്കൊപ്പം
നാം സ്വയം മാറേണ്ടിയിരിക്കുന്നു:-

"നിങ്ങൾ ഈ ലോകത്ത് എന്തെങ്കിലും
മാറ്റങ്ങൾ കാണാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ
അത് നിങ്ങളിൽ നിന്ന് തന്നെ തുടങ്ങുക"

\- ഗാന്ധിജി.

3. മാറുന്ന ഭക്ഷണരീതികളും മാറാത്ത ജീവിതശൈലിരോഗങ്ങളും.

"എല്ലുമുറിയെ പണിചെയ്താൽ
പല്ലുമുറിയെ തിന്നാം"

- ഈ പഴഞ്ചൊല്ലായിരുന്നു പ്രാചീന കേരളത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം. എന്നാൽ ഇന്ന് പണി ചെയ്യാതെ കള്ളത്തരത്തിലൂടെ പണം സമ്പാദിച്ച് വയറു നിറയ്ക്കുന്ന സമ്പ്രദായം കേരളത്തിലേക്കും കുടിയേറിയോ? പ്രാദേശിക ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിച്ച പണ്ടത്തെ തലമുറയിലെ ജനങ്ങൾ ഇന്നും ആ ശക്തിയോടെ പണിയെടുക്കുന്നത് കണ്ടാൽ യുവജനങ്ങൾ മാറി നിൽക്കും. ഇന്ന് എന്തും 'കോപ്പിയടി'യിലേക്കൊതുങ്ങിയിരിക്കുന്നു. വസ്ത്രങ്ങളിലായാലും ഭക്ഷണത്തിലായാലും സർവത്ര വിദേശരുചികൾ. ഇന്നത്തെ ജനങ്ങൾക്ക് 'വിദേശം തന്നെ സ്വദേശം' എന്നായപ്പോൾ ഒപ്പം ഭക്ഷണരീതികളും

മാറിത്തുടങ്ങി. ഇന്ന് പരിഷ്കൃത കേരളീയരുടെ ഭക്ഷണമെനുവിൽ 'പിസയും ബർഗറും' നിറഞ്ഞുനിൽക്കുന്നു. 'സ്വിഗ്ഗി' പോലുള്ള കമ്പനികളും അതിന്റെ ആക്കം കൂട്ടുന്നു. മായം ചേർത്ത ഭക്ഷണത്തിൽ മുങ്ങിയ മലയാളികൾക്ക് ജീവിതത്തിന് പോലും ഗ്യാരന്റി കാർഡ് എടുക്കേണ്ട അവസ്ഥയാണ്. ഭക്ഷണരീതികൾ മാറിയപ്പോൾ ജീവിതശൈലി-രോഗങ്ങൾ വർദ്ധിച്ചു. ഇത് ചികിത്സിക്കാൻ 'സൂപ്പർസ്പെഷ്യാലിറ്റി' ആശുപത്രികൾ തിരഞ്ഞോടുന്നവരും നിരവധി.

4. പ്രളയാനന്തര കേരളം.

പ്രളയം ബാക്കിവെച്ചത് തീരാനഷ്ടങ്ങളും കുറച്ചധികം പാഠങ്ങളുമാണ്. പ്രകൃതി സംഹാരതാണ്ഡവമാടിയ വർഷം. തലയ്ക്കുമീതെ വെള്ളം ഒഴുകിയപ്പോൾ അതിന് മീതെ തോണി തുഴഞ്ഞ നാട്ടുകൾ. പ്രകൃതിയെ

ചൂഷണം ചെയ്തുകൊണ്ട് മനുഷ്യന്റെ അധർമ്മങ്ങൾ സഹിക്കവയ്യാതെ പ്രകൃതി മറുപടി നൽകിയ വർഷം, പ്രകൃതി തിരിച്ചടിച്ച വർഷം. കവി പാടിയത് ഇപ്പോൾ ഓർക്കുന്നു:-

"താൻ താൻ ചെയ്യുന്ന കർമ്മങ്ങൾ
താന്താൻ അനുഭവിച്ചീടുകയെന്നേവരൂ"

പ്രളയാനന്തരം ധാരാളം പകർച്ചവ്യാധികൾക്കും ദുരിതാനുഭവങ്ങൾക്കും കേരളം സാക്ഷിയായി. പക്ഷേ, അത് നമ്മുടെ ആരോഗ്യരംഗത്തേയും രോഗപ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങളേയും കൂടുതൽ ശക്തിപ്പെടുത്തി എന്നുവേണം കരുതാൻ. ഭാവിയിൽ പിടിച്ചുലയ്ക്കാൻ വരുന്ന പകർച്ചവ്യാധികളെ തുരത്താനുള്ള കരുത്തും അറിവും ഇത് നമുക്ക് നൽകി.

5. കോവിഡും ആരോഗ്യമേഖലയും.

ചൈനയിലെ വുഹാൻ എന്ന ചെറു പട്ടണത്തിൽ നിന്നും പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ട കോവിഡ് എന്ന മഹാമാരി പിടിച്ചുലച്ചത് അമേരിക്ക, ചൈന, പോലുള്ള വികസിത രാജ്യങ്ങളെ കൂടിയാണ്. സ്വാതന്ത്ര്യാനന്തരത്തിന്റെ ആദ്യ ~~ദശക~~ ദശകങ്ങളിൽ സിറിഞ്ചും മറ്റ് ~~അവിശ~~ അനിവാര്യസാധനങ്ങളും യൂറോപ്പിൽ നിന്നും ഇറക്കുമതി ചെയ്യേണ്ടിവന്ന ഒരു അവസ്ഥയിൽ നിന്നും കോവിഡ് കാലത്ത് ഈ രാജ്യത്തിലെ സംസ്ഥാനമായ കേരളം കോവിഡ് എതിരെ പോരാടിയ കഥയോർത്ത് അന്യരാജ്യ-ങ്ങൾ പോലും അന്തംവിട്ടുപോയി. ഈ കാലങ്ങളിലാണ് ~~കോവിഡു~~ ആരോഗ്യമേഖല ശക്തിപ്പെട്ടതും. "ബ്രേക്ക് ദി ചെയിൻ" ക്യാമ്പെയ്ൻ വഴി നാം മുന്നോട്ട് കുതിച്ചു ഒരുമയോടെ കോവിഡ് രഹിത കേരളം എന്ന സ്വപ്നത്തിലേക്ക്. ഈ ഒരുമതന്നെ-

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

ആയിരിക്കാം. ആ വിജയത്തിന് കാരണവും. ഇന്ത്യയിൽ ആദ്യം കോവിഡ് കേസ് സ്ഥിരീകരിച്ചത് കേരളത്തിലായിരുന്നിട്ട് പോലും ജീവിതം പോലും പണയംവെച്ച് ആതുരസേവനത്തിലെ മാലാഖമാർ പണിത കൂടാരത്തിൽ കോവിഡിനെ നമുക്ക് തുരത്താനായി. ഈ സാഹചര്യത്തിലാണ് ഒരു ലഹരിക്കടിമയായ അധ്യാപകന്റെ കത്തിമുനയിൽ ജീവൻ നഷ്ടപ്പെട്ട ഡോ. വന്ദന ദാസിനെ കണ്ണീരോടെ ഓർക്കുന്നത്. ഒരുമയോടെ നിൽക്കുമ്പോൾ ഏതൊരു വ്യവസ്ഥയെയും നാം തരണം ചെയ്യും.

"സഹോദരന്മാരെ പോലെ നാം
ഒന്നിച്ചു നിൽക്കണം,
ഇല്ലെങ്കിൽ മൂഢരെപോലെ നാം
തകരും."

- മാർട്ടിൻ ലൂഥർ കിംങ്.

6. ജീവിതമാണ് ~~[illegible]~~ ലഹരി

"ഒരു പിശാചിന്റെ ക്രൗര്യത്തോടെ അവ നിങ്ങളെ ഉറ്റുനോക്കും, പുകയായും പാനീയമായുമൊക്കെ അന്തരുളിൽ കയറിയാൽ പിന്നെ ഭ്രാന്താണ്. അവ കിട്ടുവാൻ വേണ്ടി എന്തും ചെയ്യും. ഏത് ഹീനകൃത്യങ്ങളും നടത്തും. നിയമങ്ങളും ആദർശങ്ങളും കാറ്റിൽ പറത്തും. ലഹരിക്കടിമയായ ഒരു വ്യക്തി അവന്റേതായ അധോലോകത്തിൽ മുങ്ങിത്താഴുന്നു."

- സുഗതകുമാരി ടീച്ചറുടെ

ഈ വരികൾ മതിയല്ലോ ലഹരി എന്ന വിപത്തിനെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാൻ. എന്നാൽ കേരളത്തിലെ ലഹരിമാഫിയയുടെ പാഠപുസ്തകത്തിൽ 250-ഓളം വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പേരും ഫോൺനമ്പറും കണ്ടെത്തിയത് അക്ഷരാർത്ഥത്തിൽ നമ്മെ നടുക്കി.

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

70 ശതമാനം കടൽമാർഗ്ഗത്തിലൂടെയും, 20 ശതമാനം വായുമാർഗ്ഗവും, 10 ശതമാനം റോഡുമാർഗ്ഗവും ലഹരികടത്തിന് സാക്ഷിയാകുന്നു എന്നതാണ് കണക്ക്. ലഹരിമാഫിയ ഇന്ന് വിദ്യാർത്ഥികളെയും യുവാക്കളെയും ലക്ഷ്യമിട്ടുകൊണ്ട് പടരുകയാണ്. എന്നാൽ "ജീവിതമാണ് ലഹരി" ('വിമുക്തി' പദ്ധതി ആപ്തവാക്യം) എന്ന സന്ദേശം ഇന്നത്തെ യുവാക്കൾ മനസ്സിലാക്കണം. ഇതിന്റെ ബോധവത്കരണത്തിനായി "യോദ്ധാവ്" പോലുള്ള പദ്ധതികൾക്ക് ഇനിയും ഏറെദൂരം സഞ്ചരിക്കാൻ കഴിയട്ടെ.

മരുന്നടിച്ച മക്കളാൽ മനമിടറിയ മാതാപിതാക്കൾ മനംനൊന്ത് കണ്ണടയുന്ന കേരളസമൂഹമാണോ ഭാവി?

ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്നത് മൂലം ധാരാളം ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് അത് കാരണമാകുന്നു. ധാരാളം രോഗങ്ങളുടെ

അടിമയാകുന്നവരുടെ എണ്ണം ഇന്ന് കേരളത്തിൽ വർദ്ധിച്ചു വരുന്നു. നാഡീകോശ-ത്തെ ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങൾ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു. കരൾക്ഷതം, വൃക്കക്ഷതം, പോലുള്ള മാരകരോഗങ്ങൾക്കും അത് കാരണമാകുന്നു. മദ്യം പോലുള്ളവ 'സിറടോൺ' എന്ന പദാർത്ഥത്തിന്റെ അളവ് കൂട്ടുകയും അതുവഴി ~~പർക്കാ~~ വിനിമയശേഷി കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

7. മാനസികാരോഗ്യവും മലയാളികളും

മതസ്പർദ്ധയും, വിദ്വേഷവും ~~അരങ്ങുന്ന~~ കൊടികുത്തിവാഴുന്ന കാലഘട്ടത്തിലേക്കാണോ നാം കടക്കുന്നത്. 'യഹോവകളുടെ സാക്ഷികൾ' സമ്മേളനത്തിനിടയുണ്ടായ ബോംബാക്രമണം മലയാളികളുടെ മനസ്സിനും ചില രോഗങ്ങൾ ബാധിച്ചു എന്നതാണോ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്?

"മതമേതായാലും മനുഷ്യൻ നന്നായാൽ മതി" എന്ന ശ്രീനാരായണഗുരുവിന്റെ വചനങ്ങൾ നാം മറന്നുപോയോ?

22 മണിക്കൂർ മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്നകറ്റിനിർത്തി, കേരളം ഇതേവരെ കണ്ടിട്ടില്ലാത്തതരത്തിലുള്ള ആസൂത്രണമായിരുന്നു 'അബിഗേലിന്റെ' തിരോധാനത്തിന് പിന്നിൽ. സ്വത്തിന് വേണ്ടി മലയാളികൾ എന്തും ചെയ്യുമെന്ന അവസ്ഥയാണോ?

"കിട്ടും പണമെങ്കിലിപ്പോൾ മനുഷ്യന് ദൃഷ്ടത കാട്ടുവാൻ ഒട്ടും മടിയില്ല"
- കുഞ്ചൻ നമ്പ്യാർ.

അന്യരെ സ്നേഹിക്കാനും അവരെ സഹായിക്കാനുമുള്ള മനസ്സ് മലയാളികൾക്ക് കൈമാറ്റം ചെയ്തോ?

"അന്യജീവനുതകി സ്വജീവിതം
ധന്യമാക്കുമമലേ വിവേകികൾ"
- കുമാരനാശാൻ

ചില ആധുനികസംഭവങ്ങൾ വിരൽ ചൂണ്ടുന്നത് മലയാളികളുടെ മൂല്യച്യുതിയെയാണ്. മാനസികാരോഗ്യം തകർന്ന് ലഹരിയ്ക്കടിമയായി ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നവരും ഇന്ന് ഏറെയാണ്.

8. ഉപസംഹാരം

"ഞാൻ യുവത്വങ്ങളിൽ വിശ്വസിക്കുന്നു കാരണം വിയർപ്പൊഴുക്കുന്നവരുണ്ടാകുന്നത് യുവാക്കളിലാണ്."
- സ്വാമിവിവേകാനന്ദൻ.

എന്നാൽ ഭാവിയുടെ വാഗ്ദാനങ്ങളായ വിദ്യാർത്ഥികളും യുവാക്കളും ഇന്ന് മൊബൈലിന്റെ ചരട് വലിക്കുന്ന പാവകളായി മാറിയിരിക്കുന്നു.

ഇലക്ട്രോണിക് സംവിധാനങ്ങളുടെ അമിത ഉപയോഗം കാരണം പല ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും മാനസികപ്രശ്നങ്ങ-ളുമാണ് കുട്ടികൾ ഇന്ന് നേരിടുന്നത്.

എന്നാൽ രോഗരഹിത കേരളം എന്ന സ്വപ്നത്തിലേക്ക് അധികദൂരമില്ല. കെട്ടകാലത്തിന്റെ കെടുതികളിൽനിന്ന് കുതറിമാറി നാം സർഗ്ഗസഞ്ചാരപഥങ്ങൾ കീഴടക്കണം. മാനവവികസനസൂചികയും ആരോഗ്യനിലവാരസൂചികയും ഭൗതികജീവിത-നിലവാരസൂചികയും എന്നും കേരളം തന്നെ ഒന്നാമതെന്ന് പ്രത്യാശിക്കാം, സ്വപ്നം കാണാം... ~~നവകേരള~~ രോഗരഹിത നവ കേരളത്തിനായി നമുക്ക് പോരാടാം...!

"ഭാരതമെന്ന പേർ കേട്ടാൽ
അഭിമാനപൂരിതമാവണമന്തരംഗം
കേരളമെന്ന് കേട്ടാലോ
തിളയ്ക്കണം ചോര നമുക്ക് ഞരമ്പുകളിൽ..."