ആരോഗ്യമുള്ള വ്യക്തികൾ, ആരോഗ്യമുള്ള കേരളത്തിന്

'രോഗരഹിത കേരളം' നാളെയുടെ അനുഗ്രഹം'

കേരളം മാതൃകയാണ് രോഗങ്ങളുടെ പ്രതിരോധത്തിന് എന്ന് ലോകം കണ്ടറിഞ്ഞിരുന്നു ഇക്കഴിഞ്ഞ കോവിഡ്കാലത്ത് എന്നാൽ ധാരാളം രോഗങ്ങളാൽ അടിമപ്പെട്ട ഒരു സംസ്ഥാനമാണ് എന്നും നമുക്കു പറയേണ്ടിവരും. രോഗമെന്നാൽ ശാരീരികം മാത്രമല്ല മാനസികമായവയും ഉണ്ട്. "ആരോഗ്യമുള്ളവർക്കല്ല രോഗികൾക്കാണ് വൈദ്യനെ കൊണ്ടാവശ്യം." എന്ന് ക്രിസ്ത്യാനികളുടെ ആത്മീയ ഗ്രന്ഥമായ ബൈബിളിൽ പറയുന്നുണ്ട് ഇതിൽ പാപമെന്ന രോഗാവസ്ഥയാണ് പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നത്. അതും ഒരു രോഗം തന്നെയാണല്ലോ, അതിനാൽ അതിനെ ചെറുക്കുവാനും കേരളക്കരയ്ക്കു സാധിക്കണം. രോഗം ആരുടെയും കുറ്റമല്ല എന്ന് മനസിലാക്കി രോഗികളെ പരിചരിക്കാനും നമുക്കു കഴിയണം. കേരളം അതിന് പ്രാപ്തമാകണം, പ്രാപ്തമാക്കണം, രോഗത്തെ അതി-

ജീവിക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ, മുൻകരുതലുകൾ തുടങ്ങിയവ പ്രാവർത്തികമാക്കണം.

രോഗകാരണങ്ങൾ

കേരളത്തിൽ രോഗത്തിനുള്ള കാരണങ്ങൾ പലതാണ്. അതിൽ ഏറ്റവും പ്രാധാന്യമേറിയത് ~~മാലിന്യങ്ങ~~ അന്തരീക്ഷമലിനീകരണമാണ്. "തുപ്പരുത്" എന്ന് എഴുതിയിരിക്കുന്നിടത്ത് തുപ്പുന്നത് മലയാളികളുടെ പൊതുസ്വഭാവമാണ്~~ണ്~~. ~~ഉ~~ അത് നിർത്തലാക്കണം. മാലിന്യങ്ങൾ ശേഖരിക്കാൻ ധാരാളം സ്ഥലങ്ങൾ നമുക്കുണ്ട്. അവിടെ നിക്ഷേപിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. വഴിയരുകിൽ, പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ ഒന്നും നിക്ഷേപിക്കരുത്. "~~കോ~~ പ്രകൃതിയിൽ നമുക്കാവശ്യമായവ എല്ലാം ~~അ~~ ഉണ്ട്. എന്നാൽ ~~അ~~ അത്യാഗ്രഹത്തിനുള്ളതില്ല" എന്ന ഗാന്ധിജിയുടെ വാക്കുകളിൽ ~~എനിക്കുറ~~ എനിക്കനുഭവപ്പെട്ട ~~ഒന്നുകൂ~~ ഒരു കാര്യം കൂടി ഉണ്ട്. മനുഷ്യന്റെ അത്യാഗ്രഹങ്ങൾക്കായി പ്രകൃതിയെ നശിപ്പിക്കുമ്പോൾ മറ്റൊരുവഴിക്കു അവ തിരികെ നൽകുന്നുണ്ട് അതിന്റെ പ്രതിഫലം. രോഗങ്ങളാൽ നമ്മൾ അനുഭവിക്കുന്നു

മലിനീകരണം മാത്രമല്ല, ജീവിതശൈലികൊണ്ടുള്ള രോഗങ്ങളും അനവധിയാണ്. അത് ശാരീരികമായും മാനസികമായും. ഏറ്റവും കൂടുതൽ കേരളത്തിൽ വിറ്റുപോകുന്ന ഒന്നാണ് മദ്യം. അതു കുടിക്കുമ്പോൾ സന്തോഷം അയാൾക്കുമാത്രമാണ്; എന്നാൽ തുടർന്നുവരുന്ന രോഗങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നത് അയാൾ മാത്രമല്ല. ~~അദ്ദേഹത്തെ~~ അയാളുടെ വേദന ആ കുടുംബത്തെ മുഴുവൻ തകർക്കാൻ കെല്പുള്ളതാകാം. 'മദ്യം ഉണ്ടാക്കരുത്, വിൽക്കരുത്, കുടിക്കരുത്" എന്ന് ശ്രീനാരായണഗുരുവിന്റെ സന്ദേശം മനസ്സിൽ വച്ചുകൊണ്ട് വാങ്ങാതിരിക്കാം. വിൽക്കാതിരിക്കാം. മയക്കുമരുന്ന് തുടങ്ങിയവയും ഇതോടൊപ്പം നിർത്താം.

വിവിധ രോഗങ്ങൾ

ശാരീരികമായും മാനസികമായും രോഗങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നവരാണ് കുറെയധികം പേരും. മുമ്പ് ക്യാൻസർ, ലിവർ സിറോസിസ് തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ സമൂഹത്തിൽ കുറവായിരുന്നു. എന്നാൽ ക്യാൻസർ ഇന്ന് സുപരിചിതമായ രോഗമായി മാറിയിരിക്കുന്നു. മാനസികമായ രോഗങ്ങളിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഇന്ന് കാണപ്പെടുന്നത് 'ഡിപ്രഷൻ' എന്ന രോഗാവസ്ഥയാണ്, അവ ഏറ്റവും കൂടുതൽ യുവജന-

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

ങ്ങളിലും മനസിനെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കാത്തതാകാം. ഇതിന്റെ പ്രധാന കാരണം അലർജി, ശ്വാസസംബന്ധമായ രോഗങ്ങളും ഇന്ന് നിരവധിയാണ് കാരണം അന്തരീക്ഷത്തിലെ വായുമലിനീകരണം തന്നെയാണ്. മാനസികമായ വെല്ലുവിളികൾ നേരിടുന്നവരാണ് മറ്റു ചിലർ. ഞങ്ങളുടെ നാട്ടിൽ ഇന്നയടുത്ത് നടന്ന ഒരു സംഭവം 21 വയസ്സുള്ള ചേട്ടൻ തന്നെ കളിയാക്കിയതിന്റെ പേരിൽ മറ്റൊരാളെ കുത്തികൊന്നു എന്ന് അതും ഒരു സംശയവും കൂടാതെ നമുക്കു പറയാനാകും ~~ഒരു~~ രോഗാവസ്ഥയാണെന്ന്.

ശാരീരികമായ രോഗങ്ങൾ

ഞങ്ങളുടെ സ്കൂളിൽ ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സിന്റെ ഭാഗമായി ഒരു സർവ്വേ എടുത്തപ്പോൾ കുറെയധികം പേർക്കും അലർജി, പ്രമേഹം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾക്കടിമപ്പെട്ടവരാണ് കുട്ടികൾപോലും. അതിന് കാരണം ജീവിതശൈലി തന്നെയാണ് പണ്ട് വർഷത്തിലൊരിക്കൽ അന്ന് ആശുപത്രികളിൽ കയറുന്നത് എന്നാൽ ഇന്ന് മാസത്തിൽ രണ്ടു തവണയെങ്കിലും കുടുംബത്തിലെ ആരുടെയെങ്കിലും രോഗം മൂലം ആശുപത്രിയിൽ കയറാത്തവരുണ്ടാകില്ല. അതിൽ

നിന്നും കേരളത്തിലെ രോഗികളുടെ കണക്ക് വ്യക്തമാണ് ഇപ്പോൾ വിദ്യാർത്ഥികളിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ കാണുന്ന മറ്റൊരു രോഗാവസ്ഥയാണ് വിറ്റാമിനുകളുടെ കുറവ് വിറ്റാമിൻ 'ഡി' യുടെ കുറവ് എന്ന് വ്യക്തമായി പറയും. കൊറോണ കാലഘട്ടത്തിന് ശേഷമാണ് അത് രൂക്ഷമായത്. ഒരു കാരണം വിദ്യാർത്ഥികളിൽ സമൂഹമാധ്യമങ്ങൾ ചെലുത്തിയ സ്വാധീനമാണ്. സൂര്യപ്രകാശം ഏൽക്കുന്നതിലൂടെ ലഭിക്കേണ്ടതാണ് വിറ്റാമിൻ 'ഡി' സൂര്യപ്രകാശം ഏൽക്കാൻ വിദ്യാർത്ഥികൾ പുറത്തിറങ്ങുന്നില്ല എന്നതാണ് കാര്യം.

മാനസികമായ രോഗങ്ങൾ

ശാരീരികമായ രോഗങ്ങൾക്കു പുറമേ വിദ്യാർത്ഥികളെയും യുവാക്കളെയും ഒരുപോലെ ചൂഷണം ചെയ്യുന്നത് മാനസിക രോഗങ്ങൾ 'ടെൻഷൻ' എന്ന പദം ഇന്ന് 10 വയസുള്ള കുട്ടികൾക്കുവരെ സുപരിചിതമാണ്. ഒരു ചെറിയ പരീക്ഷ വരുമ്പോൾ, അല്ലെങ്കിൽ സുഹൃത്തുക്കളുമായി ~~പിരിയുമ്പോൾ~~ വഴക്കിടുമ്പോൾ എല്ലാം മാനസികസമ്മർദത്താൽ കുട്ടികൾ വലയുകയാണ് പലരും അതിന് നിരന്തരമായ മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഓരോ

ആശുപത്രികളിൽ ചെല്ലുമ്പോൾ പറയുന്നുണ്ട് സങ്കടങ്ങൾ അറിയിക്കാതെ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ അറിയിക്കാതെ വളർത്തി വലുതാക്കി ഒരിക്കൽ സ്വന്തം കാലിൽ നില്ക്കാറാകുമ്പോൾ പ്രശ്നങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ല. അത് കേരളത്തിലാണ് ഇത്രയും രൂക്ഷമെന്ന് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു. അതിനെ പ്രതിരോധിക്കാൻ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് കൗൺസിലിങ്, തുടങ്ങിയ മാർഗങ്ങൾ സ്കൂളുകളിലും കോളജുകളിലും ഉറപ്പാക്കണം.

പാപം എന്ന രോഗം

മാനസികവും ശാരീരികവുമായ രോഗങ്ങൾക്കു പുറമേ കേരളത്തിൽ അലയുന്നതാണ് ഈ രോഗം. മാനസികരോഗങ്ങളിൽ കണക്കാക്കാമെങ്കിലും ഇത് രൂക്ഷമായി ചിന്തിക്കേണ്ട, പരിഹാരം ഉണ്ടാക്കേണ്ട പ്രശ്നമായി വരുകയാണ്. വിവേകം ഇന്നില്ല, ഭയമില്ല, കരുണയില്ല തുടങ്ങിയ പലകാരണങ്ങൾ ഇതിന് പുറകിലുണ്ട്. കുട്ടികളെപോലും ക്രൂരമായ കൊലപ്പെടുത്തിയിട്ടും ശിക്ഷ ലഭിക്കാതിരുന്ന വാർത്ത ഈയിടെ നമ്മൾ വായിച്ചതാണ്. എന്തിനാണ് ഇത്, അത് ഒരു രോഗമാ-

വെറുമൊരു
ന്. ശിക്ഷയല്ല. അതിന് പ്രധാനം. മറ്റുള്ളവർക്ക് ഒരു പാഠമാകണം. എല്ലാവരും സഹോദരീസഹോദരമാണെന്ന ചിന്തയുണ്ടാകണം. ഭക്ഷണം മോഷ്ടിച്ചതിന്റെ പേരിൽ ഒരാളെ കൂട്ടം ചേർന്ന് ആക്രമിച്ചു കൊന്നത് നമ്മുടെ ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാട് എന്ന് വിളിക്കപ്പെടുന്ന കേരളത്തിലാണ്. ഈ 'രോഗം' എന്ന് തന്നെ വിളിക്കാവുന്ന അവസ്ഥയ്ക്ക് ഒരു അറുതി ഉണ്ടാകണം. ബുദ്ധിശൂന്യരുടെ മാർഗമാണ് വർഗീയത് എന്ന് വാക്കിൽനിന്നു വർഗീയമായ കൊലപാതകങ്ങളിലും തെളിഞ്ഞെന്ന് ബോധ്യമുണ്ടാകണം.

കേരളത്തിലെ പ്രതിരോധങ്ങൾ

കോവിഡ് എന്ന മഹാമാരിയെ തുടച്ചുനീക്കി കേരളം മാതൃകയായി. സൗകര്യപ്രദമായ ആശുപത്രികൾ, മികച്ച ഡോക്ടർമാർ, നഴ്സുകൾ തുടങ്ങിയവരുടെ സേവനം ഉറപ്പാക്കുന്നുണ്ട് അവ തുടരണം. അവരെ ആദരിക്കാനുള്ള ദിവസങ്ങൾ ആചരിക്കുന്നതെല്ലാം കേരളത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകളാണ്. പാലിയേറ്റീവ് കെയർ എന്ന സംഘടന കേരളത്തിൽ രാഷ്ട്രകൾ

സജ്ജീവമാണ്. ജനുവരി 15 അവരുടെ ദിനമായി ആചരിക്കുന്നുണ്ട്. രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് ബോധമുള്ളവരാകാൻ സർക്കാരിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ കുറെയധികം ക്ലാസുകളും അറിയിപ്പും നമുക്കു സമൂഹ മാധ്യമങ്ങൾ ലഭ്യമായിരുന്നു. കേരളം മറ്റുള്ളവർക്ക് മാതൃകയാകുന്നുണ്ട്. പ്രതിരോധത്തിനുള്ള മരുന്നുകൾ എത്രയും വേഗം കൊണ്ടുവരാൻ കേരളം സന്നദ്ധത അറിയിക്കുന്നുണ്ട്. പകർച്ചവ്യാധികളിൽ നിന്ന് നമ്മെ സംരക്ഷിക്കാനും ഒട്ടനവധി പദ്ധതികൾ രൂപീകൃതമാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

ഇനിയും സാധ്യമാക്കണം

കേരളം രോഗികളുടെ അലയമായി കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് ഓരോരുത്തരും. അതിനാൽ വരുംതലമുറകൾക്ക് രോഗത്തിൽ നിന്ന് മോചനം നേടാൻ പരിസരശുചിത്വം ഉറപ്പാക്കണം. അതിനായി നിയമങ്ങൾ വരുത്തണം. പത്രമാധ്യമങ്ങളിലൂടെ ഇപ്പോൾ ചർച്ചചെയ്യപ്പെടുന്ന ഒന്നാണ് മരുന്നുകളുടെ ലഭ്യത കുറവ്. അതൊരിക്കലും ശരിയായതല്ല. പണമില്ലാത്തതിന്റെ പേരിൽ ചികിത്സ മുടങ്ങുന്നത് കേരളത്തിന്റെ പുരോഗ-

മനത്തിന് നന്നല്ല മരുന്നുകൾ ലഭ്യമാക്കണം. രോഗികളുടെ ജീവനാപത്തുണ്ടാകുന്ന ഏതൊരു വീഴ്ചയും ആശുപത്രി അധികൃതരുടെ ഭാഗത്തുനിന്നുണ്ടായാൽ അതിനെതിരെ കർശനനടപടി ഉണ്ടാകണം. രോഗം ഒരു കുറ്റമല്ല. അതിനാൽ അവരെ സേവിക്കണം. രോഗത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ കണ്ടെത്തി പരിഹരിക്കാൻ ~~ശ്രമിക്കുന്ന~~ ശ്രമിക്കണം. ഭക്ഷ്യസുരക്ഷ പ്രധാനമായ ഒന്നാണ്. ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്ന് ഏൽക്കുന്ന വിഷബാധ മൂലം നിത്യരോഗികളാകുന്നവരുണ്ട്. ഹോട്ടലുകൾ, മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്ന് എത്തുന്ന ഭക്ഷ്യഉൽപന്നങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ പരിശോധിച്ച് വിഷാംശം ഇല്ലെന്ന് ഉറപ്പാക്കണം. എൻഡോസൾഫാൻ പോലുള്ള രോഗങ്ങൾ ഇനിയും കേരളത്തെ വിഴുങ്ങുകയില്ലെന്ന് ഉറപ്പാക്കണം. ആശുപത്രികളിൽ ചികിത്സ തേടുമ്പോൾ അതൊരു വ്യാപാരമാക്കാതെ ആവശ്യമായ മരുന്നുകൾ നൽകി അതിനെ പൂർണ്ണമായും മാറ്റാൻ സാധിപ്പിക്കണം. ലാഭം നോക്കി ചികിത്സിക്കുന്നുവെന്ന പരാതി ലഭിച്ചാൽ അന്വേഷിക്കണം. തെറ്റു കണ്ടാൽ ശിക്ഷിക്കുകയും വേണം.

വീടും രോഗരഹിതമാകണം

വീടുകൾ കൂടിയാണല്ലോ ഒരു സംസ്ഥാനമുണ്ടാകുന്നത്. അതിനാൽ വീടുകളിൽ തന്നെ രോഗം ഇല്ലാതെയാക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ അവലംബിക്കണം. ജൈവ പച്ചക്കറികൾ ഉത്പാദിപ്പിച്ച് ഉപയോഗിക്കുക, അത് മറ്റുള്ളവർക്കുകൂടി മാതൃകയാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. 'ഹൗ ഓൾഡ് ആർ യു' എന്ന സിനിമയിൽ ജൈവപച്ചക്കറി ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്റെ ആവശ്യകത വ്യക്തമാക്കുന്നുണ്ട്. വെറും 10 വീടുകളിൽ നിന്ന് 3000 പേർക്കുള്ള പച്ചക്കറികൾ അവർ ഉണ്ടാക്കുന്നുണ്ട് നമുക്കു സ്വന്തം വീടുകളിലേക്ക് മാത്രമെങ്കിലും ഉത്പാദിപ്പിക്കാം. രോഗങ്ങളാൽ തളരില്ല എന്ന ഉറപ്പ് നമുക്ക് തന്നെ നേടണം. അതിനായി ശ്രമിക്കണം.

"ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിലെ ആരോഗ്യമുള്ള മനസുണ്ടാകുകയുള്ളൂ. ആരോഗ്യമുള്ള മനസിൽ സന്തോഷവും". ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ പ്രധാന ഘടകമാണ്. തിരക്കുകൾ കൂടുതലാകുമ്പോൾ എല്ലാവരും ആദ്യം ഒഴിവാക്കുന്നത് സ്വന്തം

ശരീരമാണ്, സ്വന്തം ആരോഗ്യമാണ് തലച്ചോറിന്റെ ഭക്ഷണമാണ് പ്രഭാതഭക്ഷണം എന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ തിരക്കുകൾക്കു പിന്നാലെ പണം സമ്പാദിക്കാൻ ഓടുമ്പോൾ പ്രഭാതഭക്ഷണം എന്നത് എപ്പോഴും ഒഴിവാക്കുന്ന ഒന്നാണ്. പണം സമ്പാദിച്ച് കഴിയുമ്പോൾ സുഖമായി ജീവിക്കണമെങ്കിൽ ആരോഗ്യം അനിവാര്യമാണ്. വാർദ്ധക്യം അനിവാര്യമാണ്. "ഇന്ന് ചെയ്യുന്ന ~~ക~~ പ്രവൃത്തികളിലാണ് നാളത്തെ ഭാവി" അതുകൊണ്ട് വാർദ്ധക്യത്തിൽ സ്വയം ജീവിക്കണം സ്വന്തം കാലിൽ നില്ക്കണമെങ്കിൽ ഇന്ന് ആരോഗ്യത്തെയും സംരക്ഷിക്കൂ. രോഗരഹിതകേരളത്തിന് നമുക്കൊരുമിച്ച് പോരാടാം. സ്വന്തം ആരോഗ്യത്തിൽ ശ്രദ്ധകേന്ദ്രീകരിച്ച് മറ്റുള്ളവരുടെ ആരോഗ്യം നശിപ്പിക്കാൻ തുനിയരുത്. ഒരു മരുന്ന് ചിലപ്പോൾ വായ്മൊഴിയായി നമുക്കു ലഭിച്ചതാകാം. ~~നമുക്ക~~ നമുക്ക് ഫലിച്ചെങ്കിൽ അത് പകർന്നുകൊടുക്കണം. മറ്റുള്ളവരുടെ ആരോഗ്യത്തിന് എങ്കിലേ മനസിന് ആരോഗ്യമുണ്ടാകൂ. മറ്റുള്ളവരെല്ലാം നമ്മുടെ സഹോദരങ്ങളാണ്. ഉറപ്പിൽ രോഗത്തിന് കാരണമാകു-

ണം. എന്നും മാറ്റിവയ്ക്കാൻ അതൊരുപക്ഷേ നമുക്ക് സുഖമുണ്ടാക്കുന്നവയാകാം. എങ്കിലും മാറ്റിവയ്ക്കണം "അവനവനാത്മസുഖത്തിനാചരിക്കുന്നവ അപരന്നു സുഖത്തിനായ് വരേണം" എന്ന് ശ്രീനാരായണഗുരുവിന്റെ വാക്കുകൾ ഓർത്തുകൊണ്ട് "നമ്മൾ കാരണം മറ്റുള്ളവർക്ക് രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകില്ല എന്ന് തീരുമാനമെടുക്കാം.

ഒരു വ്യക്തിയുടെ രോഗം മൂലം ഒരു കുടുംബം തന്നെ തകരുന്നത് ഇന്ന് അനവധിയാണ്. അതിനാൽ നമ്മെ ബാധിക്കുന്ന രോഗം നമുക്ക് മാത്രമല്ല ~~അതൊരുപക്ഷെ~~ നമ്മുടെ സ്നേഹിതർക്കും വളരെയധികം ~~വി~~സങ്കടം ഉണ്ടാക്കുമെന്ന് എല്ലാവരും ചിന്തിച്ചാൽ, അതുകൊണ്ട് എന്റെ ശ്രദ്ധക്കുറവുമൂലമോ ദുശ്ശീലങ്ങൾകൊണ്ടോ ഒരു രോഗിയായി ~~സമൂഹത്തിനും~~ കുടുംബത്തിനും സമൂഹത്തിന് ഭാരമായി മാറില്ലെന്ന് ഓരോരുത്തരും തീരുമാനമെടുക്കണം. അതിലൂടെ ആരോഗ്യമുള്ള സമൂഹത്തെ വാർത്തെടുക്കാം. കേരളത്തിന്റെ പ്രതിരോധമാർഗങ്ങളിൽ കൂടെ

നിന്ന് കഴിയുമെങ്കിൽ അതിന്റെ ഭാഗമാകായി പ്രവർത്തിക്കാം.
രോഗങ്ങളാൽ കഷ്ടപ്പെടുന്ന കാലം വരുമ്പോൾ
എന്തുകൊണ്ട്? എന്ന് ചോദിച്ചാൽ ഉത്തരം കിട്ടിയാലും
തിരുത്താനാകാതെ വരും. അതുകൊണ്ട് നമുക്ക്
കഴിയുന്ന സമയത്ത് കഴിയുന്ന വിധത്തിൽ പ്രവർത്തി-
ക്കാൻ മറ്റുള്ളവർക്കായി പ്രവർത്തിക്കാൻ നമുക്ക്
കഴിയണം. "കേരളം ആരോഗ്യമുള്ളവരുടെ ആലയമാക്കി
മാറ്റണം". അതിനായി ശ്രമിക്കണം. സർക്കാരിന്റെ
വിവിധ മാർഗങ്ങൾക്കായി നമ്മളാൽ കഴിയുന്ന സംഭാ-
വനകൾ നൽകാം. പ്രതിരോധ ചങ്ങലയിൽ നമുക്കും
ആ ചങ്ങലയിലെ ഒരു കണ്ണിയാകാം. "ഐക്യമത്യം
മഹാബലം". ഒരുമിച്ച് നിന്ന് പ്രവർത്തിച്ചാൽ രോഗര-
ഹിത കേരളമാക്കാൻ ~~ശ്രമിക്കാം~~ നമുക്കു കഴിയും.
ഒരുമിച്ച് നിന്ന് പോരാടാം.