രോഗരഹിത കേരളം ......

"ആരോഗ്യം ആയുർദൈർഘ്യ-
ത്തിന്" എന്ന സങ്കൽപത്തിൽ
ജീവിക്കുന്നവരാണ് ബഹുഭൂരിപക്ഷം
കേരളീയരും. ശാസ്ത്രം കുതിക്കുകയും
കല കിതയ്ക്കുകയും ജനത പതിയ്ക്കുക-
യും ചെയ്യുന്ന ആധുനികയുഗത്തിൽ
വളരെയധികം ശ്രദ്ധയർഹിക്കുന്ന ഒരു
മേഖലയാണ് ആരോഗ്യശുശ്രൂഷ.

പ്രളയമെന്ന മഹാമാരി
വരുത്തിവച്ച കുരുക്കുകളിൽ നിന്നും
ദുരന്തങ്ങളിലൂൽ നിന്നും കേരളം
അതിജീവനത്തിന്റെ തോണിയിൽ
സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ അതിനെ പിടിച്ചുലയ്
ക്കാനായി എത്തിയ കൊടുങ്കാറ്റാണ്
കേരളീയരുടെ മനസ്സിൽ കോവിഡ് -19.
വളരെയധികം ശാസ്ത്രം പുരോഗതി
പ്രാപിച്ച ഇന്നത്തെ കാലഘട്ടത്തിൽ
തുടരെയുള്ള രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണം...

എന്നാവാം? കേരളത്തിന്റെ ശാന്തിയെയും സമാധാനത്തെയും വെല്ലുവിളിക്കുന്ന ഒന്നായി മാറുകയാണോ അനാരോഗ്യം

അനാരോഗ്യം വർധിക്കുന്നുവോ?

കേരളത്തിൽ വളരെയധികം പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്ന ഒന്ന് തന്നെയാണ് ആരോഗ്യമേഖല. നമ്മുടെയെല്ലാം പരമ്പരാഗത ഭക്ഷണശൈലിയ്ക്കും ജീവിതരീതിയ്ക്കും എല്ലാം ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിൽ വലിയ പങ്കുണ്ടെന്നതിൽ സംശയമില്ല.

'ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാട്' എന്നറിയപ്പെടുന്ന കൊച്ചുകേരളം ഇന്ന് രോഗങ്ങളുടെ കരാളഹസ്തങ്ങളാൽ വികലമാക്കപ്പെടുകയാണ്. ചെറിയ രോഗം മുതൽ മാരകങ്ങളായ രോഗങ്ങൾക്ക് വരെ കേരളീയർ സാക്ഷിയാകുന്ന അവസ്ഥ ആഗതമായിരിക്കുന്നു.

നവജാതശിശുക്കൾ മുതൽ പ്രായാധിക്യം കൊണ്ട് ബുദ്ധിമുട്ടുന്നവർ വരെ രോഗത്തിന്റെ കറുത്ത കൈകളിൽ കിടന്ന് അമരുകയാണ്. കാലം ഒഴുകുമ്പോൾ കൂടെ ഓടിയെത്താനാഗ്രഹിക്കുന്ന മലയാളികളിൽ അനാരോഗ്യം വർദ്ധിച്ച് വരുന്നു എന്ന വസ്തുത തികച്ചും ശരിയാണ്.

രോഗങ്ങൾ വിവിധതരം

സാംക്രമികരോഗങ്ങൾ അഥവാ പകർച്ചവ്യാധികൾ പൊതുവെ ഒരു കാലാവസ്ഥയുടെ പ്രത്യേകതമൂലമോ അല്ലെങ്കിൽ ചില ജീവികളിലൂടെയോ മറ്റുമാണ് പ്രകടമായി കാണുന്നത്. കോവിഡ് -19 നാണ് കേരളം ഈ അടുത്ത കാലത്ത് നേരിട്ട പകർച്ചവ്യാധി. കണ്ണുകൾ കൊണ്ട് ദൃശ്യമാകാത്ത അവ എത്ര വലിയ ആപത്താണ് വരുത്തിവയ്ച്ചത് എന്ന് നാം കണ്ടതാണ്.

കേരളത്തിൽ വളരെ ഉയർന്ന തോതിൽ കണ്ടുവരുന്നത് ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളാണ്. പ്രമേഹരോഗികളും, കൊളസ്ട്രോളും ഒന്നുമില്ലാത്ത വീടുകൾ വളരെ വിരളമാണ്. മനുഷ്യരുടെ ഭക്ഷണരീതിയും ജീവിതശൈലിയുമെല്ലാം ഇവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ജനിക്കുന്നത് മുതൽ മരിക്കുന്നത് വരെ രോഗാതുരരായി കഴിയുന്ന ജനങ്ങളും നമുക്കിടയിലുണ്ട്. ദാരിദ്രവും പട്ടിണിയും കൊണ്ട് ബുദ്ധിമുട്ടുന്ന അവരുടെ ക്ഷേമത്തിനായി ധാരാളം പദ്ധതികൾ കേരള ഗവൺമെന്റ് ആവിഷ്കരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

മദ്യപാനവും ലഹരിയുമാണ് രോഗാവസ്ഥയ്ക്കുള്ള മറ്റൊരു കാരണം. ലഹരി എന്ന കൊടുംവിനാശകാരി തീർക്കുന്ന മായികവലയത്തിലകപ്പെട്ടുപോയി പൊലിയുന്ന ജീവനുകളുടെ

എന്നിവയും കേരളത്തിൽ വർദ്ധിച്ചുവരുന്നു. ഇവയെയെല്ലാം ഒരൊറ്റ നടപടി കൊണ്ട് അവസാനിപ്പിക്കുക സാധ്യമല്ല. ഒരു ചോദ്യത്തിന് ഉത്തരം കണ്ടെത്തണമെങ്കിൽ ആ ചോദ്യത്തിന്റെ ഉത്ഭവം അറിഞ്ഞേ മതിയാകൂ. അപ്രകാരം രോഗനിയന്ത്രണം സാധ്യമാകണമെങ്കിൽ രോഗങ്ങളുടെ സ്രോതസ്സും മനസ്സിലാക്കണം.

അന്നവും ആരോഗ്യവും

പ്രശസ്ത ഡയറ്റീഷ്യനായ ക്രിസ്റ്റി ബ്രിസറ്റേ ജങ്ക് ഫുഡുകളെ വിലയിരുത്തുന്നത് ഇപ്രകാരമാണ്: "വളരെയധികം പാകം ചെയ്യപ്പെട്ട നിരവധി പ്രോസസുകൾക്ക് വിധേയമായ കാലോറി മൂല്യം കൂടിയതും എന്നാൽ പോഷകസമ്പുഷ്ടിയിൽ പിന്നോക്കം നിൽക്കുന്നതുമായ ഭക്ഷണങ്ങളാണ് ജങ്ക് ഫുഡ്"

ജീവിക്കാൻ വേണ്ടി ഭക്ഷിക്കുന്ന മലയാളിയിൽ നിന്ന് ഭക്ഷിക്കാൻ വേണ്ടി ജീവിക്കുന്ന മലയാളിയിലേക്കുള്ള പരിണാമമാണ് ഭക്ഷണരീതി കൊണ്ടുള്ള രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണം: പ്രമേഹം, അമിത കൊളസ്ട്രോൾ, രക്ത സമ്മർദ്ദം ആമാശയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട രോഗങ്ങൾ, അമിതവണ്ണം എന്നിവയ്ക്കെല്ലാം കാരണം ആരോഗ്യകരമല്ലാത്ത ഭക്ഷണരീതിയും ജീവിതശൈലിയുമാണ്.

ഫാസ്റ്റ് ഫുഡുകൾക്കും ജങ്ക് ഫുഡുകൾക്കും പിന്നാലെ പായുന്ന യുവജനത, നമ്മുടെ ഭാവി വാഗ്ദാനങ്ങളാണ് ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യം ശ്രദ്ധിക്കാതെ ജീവിക്കുന്ന നമ്മുടെ യുവജനത തീരാനഷ്ടത്തിന് അർഹരാകും. ജീവിതത്തിലെ സന്തോഷത്തിനും, സമാധാനത്തിനും കാരണമാകുന്ന ആരോഗ്യം എന്ന

ദൈവാനുഗ്രഹത്തെ നാം ഒരിക്കൽ പോലും വിസ്മരിച്ചുകൂടാ...

ശുചിത്വം :- മനസ്സും ശരീരവും.

ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഒരുപോലെ അത്യന്താപേക്ഷികമാണ് ശുചിത്വം. വ്യക്തിശുചിത്വത്തോടൊപ്പം സാമൂഹികശുചിത്വവും രോഗരഹിതകേരളത്തിന് വേണ്ട പ്രധാന ഘടകങ്ങളാണ്. ശുദ്ധിയുടെ ഏറ്റവും പവിത്രമായ ഫലമാണ് ആരോഗ്യം. പകർച്ചവ്യാധികളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ശുചിത്വം കൂടിയെത്തീരൂ.

മലേറിയ, ഡെങ്കി, ന്യുമോണിയ തുടങ്ങിയ പകർച്ചവ്യാധികളുടെ വാഹകങ്ങളാണ് മാലിന്യവും മറ്റ് അശാസ്ത്രീയ മാലിന്യ നിർമാർജ്ജനമാർഗ്ഗങ്ങളും. കോവിഡ്, വസൂരി തുടങ്ങിയ സാംക്രമികരോഗങ്ങളുടെ ഉറവിടവും ശുചിത്വമില്ലായ്മയാണ്.

പ്രത്യേക സമയങ്ങളിൽ കൈയും മുഖവും സോപ്പ് കൊണ്ട് കഴുകുന്നതിലൂടെ ഒരു പരിധി വരെ നാം കോവിഡിനെ ചെറുത്തുനിന്നു ഇപ്രകാരം, വ്യക്തിശുചിത്വമില്ലായ്മയും അശാസ്ത്രീയമായ മാലിന്യനിർമ്മാർജ്ജനവുമെല്ലാം രോഗരഹിത കേരളത്തിന്റെ വെല്ലുവിളികളാം.

ലഹരി എന്ന സാമൂഹിക ശാപം

കൗമാരക്കാരും യുവാക്കളുമായ രോഗികളിൽ 90% ശതമാനവും ലഹരിയുടെ കടന്നാക്രമണങ്ങളിൽ പെട്ടവരാണ്. ജീവിതം എന്താണ് എന്നറിയാത്ത ഇനിയും ജീവിച്ചു തുടങ്ങിയിട്ടില്ലാത്ത കുരുന്നുകളാണ് പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ തന്റെ ശാപമായ ലഹരി വരുത്തുന്ന ആപത്തിൽ പെട്ടുപോകുന്നത് എന്നതാണ് വസ്തുത.

മദ്യപന്മാരുടെ എണ്ണം വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന കേരളത്തിൽ, പ്രധാന ഭക്ഷണമായ അരി വാങ്ങുന്നതിനായി ചെലവാക്കുന്ന പണത്തിന്റെ മൂന്നിരട്ടിയാണ് ബിവറേജ് ഔട്ട്ലെറ്റുകളിൽ വന്ന് കുമിഞ്ഞുകൂടുന്നത്. ലഹരിയുടെ അമിത ഉപയോഗം കൊണ്ട് ജീവച്ഛവങ്ങളായിപ്പോകുന്ന കുരുന്നുകൾക്ക് അറിയില്ലല്ലോ വഴിയോരങ്ങളിലെ വർണ്ണവെച്ചാതികൾ വിഷസർപ്പങ്ങളാണെന്ന്!

സ്ട്രോക്ക്, ലിവർ സിറോസിസ്, ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ്, ഹൃദ്രോഗം, മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ, അൾസർ, അർബുദം തുടങ്ങി എണ്ണിയാലൊടുങ്ങാത്ത അത്ര അസുഖങ്ങളാണ് ലഹരിയുടെ ഉപയോഗം മൂലം വ്യാപിക്കുന്നത് ഇതിനെതിരെ വർത്തിക്കേണ്ട സമയം അതിക്രമിച്ചിരിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യം കൈവരിക്കാൻ....

അനാരോഗ്യത്തിന്റെ കേന്ദ്ര-
മായി മാറുകയാണ് നമ്മുടെ സുന്ദര-
കേരളം. മനസ്സിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും
ആരോഗ്യം വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്.
നമ്മുടെ ഭക്ഷണരീതിയിലൂടെയും മറ്റും
ശാരീരക ആരോഗ്യം കൈവരുമ്പോൾ
സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും നമ്മെ
മാനസികപരമായി ആരോഗ്യവന്മാരാ
ക്കുമെന്നത് നിസ്സംശയം.

രോഗത്തിന്റെ പടുകുഴിയിൽ
വീണുകിടന്ന അൽപ്പ ജീവവായുവി-
നായി കേഴുന്ന ആയിരക്കണക്കിന്
ആളുകളുടെ നാട്ടിലാണ് നാം
ജീവിക്കുന്നത്. വിഷപ്പുക തുപ്പുക-
യും മലിനവിസ്സർജ്ജ്യങ്ങൾ പുറത്തേ-
ക്ക് തള്ളുകയും ചെയ്യുന്ന നമ്മുടെ
ആധുനികവ്യവസായ ശാലകൾക്ക്
പോലും കേരളത്തിന്റെ അനാരോഗ്യ-

അവസ്ഥയിൽ പക്കുണ്ട്. ആരോഗ്യാവസ്ഥ കൈവരിക്കാൻ ഏറ്റവും ആയാസരഹിതമായ മാർഗ്ഗം നമ്മുടെ പഴയ ചിന്താഗതികളിലേക്കും പഴമൊഴികളിലേക്കും പൂർവ്വികരുടെ ചികിത്സാരീതികളിലേക്കും മടങ്ങുക എന്നതാണ്.

പഴമയും പുതുമയും

പാടത്ത് അന്തിയോളം പണിചെയ്ത് ലഭിക്കുന്ന സംതൃപ്തിയോടെ അന്നം കഴിച്ച് അധ്വാനത്തിന്റെ രുചി അറിഞ്ഞിരുന്ന ഒരു കാലമുണ്ടായിരുന്നു നമ്മുടെ കേരളീയർക്ക്.

നമ്മുടെ പൂർവ്വികരുടെ ഏറ്റവും മഹത്വപൂർണ്ണമായ ആശയങ്ങളിലേക്ക് സഞ്ചരിച്ചാൽ നിശ്ചയമായും നമുക്ക് സമ്മോഹനമായ ഒരു ഭാവി സ്വപ്നം കാണാൻ സാധിക്കും.

പ്ലാവിലത്തവി കൊണ്ട് അവർ കഴിച്ചിരുന്ന കഞ്ഞിയുടെ രുചി പകരുന്ന ആരോഗ്യമൊന്നും ഒരു ഇന്ത്യൻ ഇൻസ്റ്റിട്യൂട്ടിൽ നിർമ്മിച്ച റ്റാബ്‌ലറ്റിനും നൽകാൻ സാധിക്കില്ല. മൂല്യങ്ങളും അധ്വാനവും മുറുകെപ്പിടിച്ച് ജീവിച്ച അവർക്ക് രോഗങ്ങൾ വളരെ കുറവായിരുന്നു. ഇത്തരത്തിൽ ആരോഗ്യകരമായ ഒരു സൃഷ്ടിയ്ക്ക് വ്യായാമം അത്യാവശ്യമാണെന്ന് നമുക്ക് പൂർവ്വികർ തന്നെ പറഞ്ഞു തരുന്നു.

അത്യാവശ്യ ഘടകങ്ങൾ

അനാരോഗ്യം എന്ന സാമൂഹിക ശാപം ഒരു പരിധി വരെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിൽ ജീവിതശൈലിയ്ക്കും ഭക്ഷണരീതിയ്ക്കും സ്വാധീനമുണ്ട്. വ്യക്തിയോടൊപ്പം വ്യായാമവും ആരോഗ്യമെന്ന അനുഗ്രഹത്തിന് ഹേതുവാണ്.

ആരോഗ്യം :- വീട്ടിൽ നിന്ന്

ശാസ്ത്രം വളരെയധികം പുരോഗതി പ്രാപിച്ച ഇന്നത്തെകാലത്ത് ആശുപത്രിസേവനങ്ങൾക്ക് യാതൊരുവിധ പരിധിയും നിർണ്ണയിക്കാൻ പൊതുജനങ്ങൾക്ക് സാധിക്കുകയില്ല. എങ്കിൽക്കൂടി വളരെ നിസ്സാരമായ കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ ആശുപത്രികൾ നമ്മിൽ നിന്ന് ഉണ്ടാകുന്ന അമിത ചെലവിന് വിരാമമിടാൻ സാധിക്കും. മനുഷ്യശരീരത്തിന്റെ സുഗമമായ പ്രവൃത്തനത്തിന് വേണ്ട വിവിധതരം മൂലകങ്ങളും ധാതുക്കളും വിദേശത്ത് നിന്ന് വരുന്ന പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ആഹരിക്കുന്നതിലൂടെ നമുക്ക് നഷ്ടമാകുന്നു. അതിനാൽ വീട്ടിൽ തന്നെയൊരു ചെറിയ പച്ചക്കറിത്തോട്ടം സജ്ജീകരിക്കുന്നതിലൂടെ നമുക്ക് രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാം.

സർക്കാർ പരിഷ്കരണപാതയിൽ രോഗികളെ സഹായിക്കുന്നതിനും സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും വേണ്ടി 'തണൽ' തുടങ്ങിയ പദ്ധതികൾ ആവിഷ്കരിക്കു-ന്ന കേരള സർക്കാർ, മാലിന്യത്തിലൂടെ-യുള്ള രോഗവ്യാപനം കുറയ്ക്കുന്നതി-നായി 'ഹരിത കർമ്മസേന' ആവിഷ്കരി ച്ചു. ഇത്തരത്തിൽ ധാരാളം മരണ-വരമായ ആവിഷ്കരണങ്ങളിലൂടെ 'രോഗരഹിത കേരളം' എന്ന സ്വപ്നം നമുക്ക് സഫലമാക്കാം.

എക്കിൽക്കൂടി വളരെ യധികം പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന ഒരു ആശയമെന്ന നിലയിൽ ധാരാളം വെല്ലുവിളികളും അത് നേരിടും. കോവിഡിനെയും, പ്രളയത്തെയും അതിജീവിച്ച കേരളം അവയെയും നേരിടുമെന്ന് ഉറപ്പാണ്

പ്രതിരോധമാർഗ്ഗങ്ങൾ

പൊതുജനങ്ങളുടെ അറിവിലേയ്ക്കായി ധാരാളം കാര്യങ്ങൾ ഉദ്ബോധിപ്പിക്കുന്നത് രോഗരഹിത കേരളം എന്ന ആശയത്തിന് വളരെ അധികം ഉപകാരപ്രദമായിരിക്കും. ശുചിത്വമേളകൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെയും, അന്തർദേശീയ ദിനങ്ങൾ ആചരിക്കുന്നതിലൂടെയെല്ലാം ഇത് സാധ്യമാകും. ജനങ്ങളുടെ സഹകരണമില്ലാതെ ഒരു പദ്ധതിയും സഫലമാവുകയില്ല.

അപ്രകാരം തന്നെ മലേറിയ, ഡെങ്കി തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾക്ക് എതിരെയുള്ള പ്രതിരോധമാർഗ്ഗങ്ങൾ വഴികൾ മുതലായവ ലഘുലേഖ നോട്ടീസ് തുടങ്ങി വിവിധ മാധ്യമങ്ങളിലൂടെ പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെയും ജനശ്രദ്ധ നേടാനാവും.

ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങൾക്കെതിരെയു-
ള്ള കാമ്പെയ്ൻ, മുതലായവയിലൂടെ
കുട്ടികളുടെ ലഹരി ഉപയോഗം
ചുരുക്കാം. മാത്രമല്ല മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പ്
എന്നീ സംരംഭങ്ങളിലൂടെയുമെല്ലാം
രോഗങ്ങളുടെ ആഘാതത്തിനെ പറ്റി
ജനങ്ങളെ ബോധവാന്മാരാക്കാം.

മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പിലൂടെ-
യും മറ്റും ലഭിക്കുന്ന സേവനങ്ങൾ
മുഖാന്തരം രോഗങ്ങൾ ആദ്യഘട്ടങ്ങ-
ളിൽ തന്നെ തിരിച്ചറിയുന്നതിലൂടെ
അവയെ പ്രതിരോധിക്കാനാവും.
മാത്രമല്ല മാലിന്യമുക്തകേരളമാണ്
രോഗരഹിതകേരളത്തിന്റെ സൃഷ്ടി-
യുടെ കാരണം.

അതുപോലെ ധാരാളം
മാധ്യമങ്ങൾ മുഖാന്തരം വ്യത്യസ്ത
നടപടികൾ സ്വീകരിക്കാൻ സാധിച്ചാൽ
നിശ്ചയമായും നമ്മുടെ സ്വപ്നം

സഫലമാവുക തന്നെ ചെയ്യും.
രോഗിയ്ക്ക് രോഗാവസ്ഥയിൽ ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ട ഒന്നാണ് ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം. ആ പ്രത്യാശയോടെയാണ് രോഗരഹിതകേരളം പടുത്തുയർത്താനായി നാം കൈക്കൊള്ളേണ്ടതും.

'ഒന്നായാൽ നന്നായി
നന്നായാൽ ഒന്നായി'

എന്ന ചങ്ങമ്പുഴയുടെ വരികൾ ധ്വനിപ്പിക്കുന്നത് ഐക്യത്തോടെയും നിശ്ചയദാർഢ്യത്തോടെയും പ്രവർത്തിച്ചാൽ അസാധ്യമാകുന്നതായി ഒന്നും തന്നെ ഈശ്വരൻ നമുക്കായി സൃഷ്ടിച്ചില്ല എന്ന ചിന്ത ഏതൊരു കാര്യത്തിനും ആവശ്യമാണ്.
അനാരോഗ്യത്തിന്റെ വിഷപ്പുക ശ്വസിച്ച് ബലഹീനരായി തീർന്ന മനുഷ്യരെ തിരിച്ച്

ആരോഗ്യത്തിലേക്ക് കൈപിടിച്ച് ഉയർത്താൻ സാധിക്കും.

സൃഷ്ടിയും സംഹാരവും മനുഷ്യൻ തന്നെ നിർവ്വഹിക്കുന്ന അരാജകത്വത്തിന്റെ ഇന്നത്തെ കാലത്ത് ആരോഗ്യത്തിനായി കൈകോർക്കാതെ പ്രവർത്തിക്കാനാവില്ല. 'ആരോഗ്യപൂർണ്ണമായ ജീവിതം ആനന്ദപൂരിതം'

ആരോഗ്യം ആയുർവൈദ്
വൃത്തിന്