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

Item Code: 643 Participant Code: 102

രോഗരഹിത കേരളം

ഗുരുകുലത്തിന്റെ പർണ്ണശാലയിൽ നിന്നും അത്യാധുനികതയുടെ മടിത്തട്ടിൽ എത്തിനിൽക്കുമ്പോൾ എന്തിനെ കുറിച്ചും ഏതിനെക്കുറിച്ചും അറിയുവാനുള്ള ആഗ്രഹം പൊതുവേ പുതുതലമുറയ്ക്ക് കൂടുതലാണ് അങ്ങനെ ഗവേഷണാത്മകമായി ചിന്തിക്കേണ്ട വിഷയമാണ് "<u>രോഗരഹിത നവകേരളം</u>".

ഈ വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കേണ്ടത് വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്. ഒരു രോഗമുക്ത നവകേരളത്തിന് അത്യാവശ്യമായി <u>ഉള്ളകൊള്ളിക്കേണ്ട</u> വിഷയങ്ങളിൽ <u>പ്രധാനമായവ: (വിഷയങ്ങൾ, ഉള്ളടക്കം)</u>

- സ്ത്രീ ആരോഗ്യം
- കുട്ടികളിലെ ആരോഗ്യം
- രോഗരഹിത കേരളത്തിന് കൃഷിയുടെ പ്രാധാന്യം
- ആരോഗ്യവകുപ്പ് ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ (മിഷനുകളും)
- "പ്രബുദ്ധ കേരളമേ നീ ലജ്ജിക്കുക"
- പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ

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

ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ വിവരപട്ടിക പ്രകാരം കോവിഡ് എന്ന പച്ചമനുഷ്യനെ കാർന്നുതിന്ന മഹാമാരിയെ എതിർത്തുനിർത്തിയ സംസ്ഥാനമാണ് കേരളം. കേരനിരകൾ ആടുന്ന ഹരിതഭംഗിയുള്ള കേരളത്തിന് ഒരു അഭിമാനം കൂടി..........

..........കുട്ടികളിലെ ആരോഗ്യപ്രശ്നം എന്നത് ഇപ്പോൾ വർധിച്ചു വരുന്ന പേടിപ്പെടുത്തുന്ന സത്യങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. തമിഴ്നാട്ടിലെയും, ... പൊള്ളാച്ചിയിലെയും എൻഡോസൾഫാൻ എന്ന ... കീടനാശിനിയടിച്ചു വരുന്ന,, വർഷങ്ങളോളം അഴുകാതെ കിടക്കുന്ന പച്ചക്കറികൾ നമ്മൾ വിലകൂടിയ പൈസക്ക് വാങ്ങി കുട്ടികളെ കൊടുക്കുന്നു.. ആഴ്ചയിൽ 7 ദിവസം ഉണ്ടെങ്കിലും മാതാപിതാക്കൾ 5 ദിവസവും ... കുട്ടികളുമായി ഒരു ശിശുരോഗവിദഗ്ദ്ധന്റെ അടുക്കൽ ചെല്ലുന്നു. തൽകാലം ഒരു ആശ്വാസത്തിനായി. അവർ മരുന്നുകൾ കുറിക്കുന്നു, കുറയുന്നു.... വന്നാൽ വീണ്ടും അടുത്ത ആഴ്ച അതേ .... ശിശുരോഗ ഡോക്ടറുടെ മുന്നിൽ എത്തിനിൽക്കുമ്പോൾ ആലോചിക്കുക, എവിടെയാണ് അബദ്ധം പറ്റിയതെന്ന്.

കാരറ്റ്. വിറ്റാമിന് എ, സൂര്യപ്രകാശം വിറ്റാമിന് ഡി എന്നിവയെല്ലാം നൽകിയിട്ടും അസുഖം ഭേദമാകുന്നില്ല. അതിന്റെ ഉത്തരം പൊള്ളാച്ചിയിലും, തമിഴ്നാട്ടിലുമുണ്ട്.

<u>പരിഹാരിക്കേണ്ടവ:</u>

- വാളയാർ ചെക്ക് പോസ്റ്റ് വഴി കടന്നുവരുന്ന ഒരു പച്ചക്കറിവണ്ടിയും സൂക്ഷ്മമായി പരിശോധിച്ച് സുരക്ഷ ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ഓരോ ആഴ്ചയിലും ആരോഗ്യവകുപ്പ്, ഭക്ഷ്യവകുപ്പ് എന്നിവരെല്ലാം ഫുഡ് ഇൻസ്പെക്ഷൻ നടത്തുക.

നമ്മുടെ കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ കൈയിലാണ്, നാളത്തെ വിടർന്നുവരുന്ന ഒരു പുഷ്പത്തിന് ആവശ്യമായത് കൊടുക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്ത്വമാണ് - ശിശുരോഗഡോക്ടർ അല്പം വിശ്രമിക്കട്ടെ.

ഒരു കോടിയുടെ വീടു പണിതിട്ടും, വിലകൂടിയ വിഷങ്ങൾ (പച്ചക്കറികൾ) വെളിയിൽ നിന്നു തന്നെ വാങ്ങുന്നതും, സ്വയം മരിക്കുകയാണ് നാം കേരളീയരെല്ലാവരും.

ഓരോ .. വീടുവയ്ക്കുമ്പോഴും, ഫ്ലാറ്റ് . പണിയുമ്പോഴും അര സെന്റ് . വസ്തു കൃഷിക്കായി. മാറ്റിവയ്ക്കുക . ആരോഗ്യമുള്ള. നവ.കേരളത്തെ . സൃഷ്ടിക്കാൻ . . . . നമ്മുക്ക്. അത്. സാധിക്കും. "രോഗരഹിത.കേരളത്തിന് കൃഷിയുടെ . പങ്ക്" വളരെ. വലുതാണെന്ന്. നമ്മുക്ക് മനസ്സിലായി.. ഒരു. കോടി. രൂപയുടെ. .... ഗൃഹം. പണിതു എന്നതിനേക്കാളും . , ... പണിതതിനോടൊപ്പം. അഞ്ചര്. അര. സെന്റ് . . വസ്തു കൃഷിക്കായി. മാറ്റിവച്ചുവെന്നതിലാവട്ടെ . . ലോകം. നാളെ . നിങ്ങളെ. ഓർക്കുന്നത് : . . .

രോഗരഹിതകേരളത്തിന്. പരിഹാരമാർഗം

- എല്ലാ. വീടുകളിലും . ഗ്രീൻഹൗസ് പരുവാടി. ആരംഭിക്കുക.
- സ്കൂളിലെ. ഉച്ചഭക്ഷണത്തിന് സ്വന്തം . പറമ്പിൽ. കൃഷിചെയ്ത പച്ചക്കറി ഉപയോഗിക്കുക .

ക്യാൻസറും. കേരളവും

. . . . ക്യാൻസർ. എന്ന . മാരകരോഗം . മാനവരാശിയെ. കാർന്നുതിന്നുകയാണ്. ഒരു. . . . പരിധിവരെ . ചെറുത്തു എന്നത്. കണക്കു മാത്രം.,.

2018-ലെ കണക്കുകൾ പ്രകാരം കൂടുതൽ ക്യാൻസർ രോഗികളും കേരളത്തിലാണ്. അത് വടക്കേദേശം 50,000-വരെ കുട്ടികളിൽ ലുക്കീമിയയുടെ അളവും കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നു. കാലത്തിനൊപ്പം പായുന്ന മാനവർ തെറ്റായ ജീവിത രീതിയിലൂടെയും, ജീവിതശൈലിരോഗങ്ങളിലൂടെയും. സ്വന്തം ആരോഗ്യം നശിപ്പിക്കുന്നു. കൈരേഖകളിൽ കേരളം ആരോഗ്യത്ത് ഒന്നാമതാണെങ്കിലും, രോഗികളുടെ എണ്ണത്തിൽ കൂടുതലാണ്. "പ്രബുദ്ധ കേരളമേ നീ നോക്കി ലജ്ജിക്കുക".

<u>പരിഹാരങ്ങൾ</u>

- ക്യാൻസർ എന്നത് ഒരു ശാരീരികരോഗം മാത്രമാണ്. അത് രോഗികളിൽ മാനസികമായി അടിച്ചമർത്തരുത്.
- രോഗാവസ്ഥ നേരത്തെ കണ്ടെത്തി ചികിത്സ തേടുക.
- കേരള ക്യാൻസർ എന്നതു മാറി കേരള ക്യാൻ ~~സർ~~ എന്ന ~~ഒരു~~ സന്ദേശം കൊണ്ടുവരുക.

Item Code: 643 Participant Code: 102

സ്ത്രീ അമ്മയാണ്, ദേവിയാണ് എന്നിങ്ങനെ
സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളിൽ പ്രചരിപ്പിക്കുമെങ്കിലും
സ്ത്രീക്ക് ഒരു സ്ഥാനവും ഇല്ലായെന്ന് കാണിച്ചു
തരുകയാണ് നമ്മുടെ രാജ്യം. അതിൽ എടുത്തു
പറയേണ്ട രണ്ട് സംസ്ഥാനങ്ങളാണ് ബീഹാർ,
മണിപ്പൂർ. മണിപ്പൂർ ഇന്ന കഴിഞ്ഞ മേയ്
4-ന് നടന്ന സംഭവം ശ്രദ്ധേയമാണ്. കേരളം
ഇന്നും സ്ത്രീ ആരോഗ്യത്തിൽ മുന്നിൽ ആണ്
എന്നതിൽ ഓരോ കേരളീയനും സന്തോഷി-
ക്കാവുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. ഓരോ
കേരളീയനും അഭിമാനത്തിന്റെ കൊടിമുടിയിൽ
എത്തുന്ന സമയം:

പരിസ്ഥിതിയും ആരോഗ്യവും, എന്ന
വിഷയം രോഗരഹിത നവകേരളം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിൽ
പ്രധാനമായി ചർച്ചചെയ്യേണ്ട ഒന്നാണ്:
കൂടുതൽ ഫാക്ടറിയിൽ നിന്നും വരുന്ന പുക
വായു മലിനീകരണത്തിന് കാരണമാകുന്നു. ഇത്
ആസ്മ, ഡിസ്പെനിയ മുതലായ അസുഖങ്ങൾ
ഉണ്ടാക്കുന്നു. പ്ലാസ്റ്റിക് എന്ന വിലങ്ങനെയും ഒഴിവാക്കേണ്ട്
അത്യാവശ്യമാണ്

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

പല രാസവസ്തുക്കളും ജലത്തിൽ കൂടെ ഒഴുകി ജല മലിനീകരണം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം കോ. മഞ്ഞപിത്തം, ഡയറിയ മുതലായ അസുഖങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഇതെല്ലാം മനുഷ്യൻ തന്നെ മനുഷ്യനോട് കാണിക്കുന്ന അനീതിയാണ്. കാർബൺ, മീഥേൻ, നൈട്രജൻ മുതലായവ വായുവിൽ പരത്തി അസുഖങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

<u>പരിഹാരം</u>

- പരിമിധിപ്പെടുത്തൽ, പുനർഉപയോഗം, പുനർനിർമ്മാണം എന്നിങ്ങനെ മൂന്ന് വ്യത്യസ്തമായ ആശയങ്ങൾ ജീവിതത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുക
- കേരളസർക്കാറിന്റെ "ഹരിതകേരളം" എന്ന പരുപാടിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നടത്തുന്ന ഹരിതകർമ്മസേനാ അംഗങ്ങൾ വീടിലെ പ്ലാസ്റ്റിക്കുകൾ നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ പ്ലാസ്റ്റിക് കൊണ്ട് ഉണ്ടാവുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ നമുക്ക് തുരത്താം.

പരിസ്ഥിതിയെ നശിപ്പിക്കാതെ നമുക്ക് രോഗരഹിത കേരളം സൃഷ്ടിക്കാം.

~~അർബുദ~~ ആഹാരരീതിയും രോഗകാരണങ്ങളും,

പലരുടേയും ആഹാരരീതികളാണ്, ഒരോ മനുഷ്യനേയും പല മാരകമായ അസുഖങ്ങളിലേക്ക് തള്ളുന്നത്. അതിൽ പ്രധാനമായ ഒന്നാണ് നമ്മൾ നേരത്തെ ചർച്ചചെയ്തത് ക്യാൻസർ. മരിച്ചീനിയുടേയും, കൂവയുടേയും, ചക്കപുഴുക്കിന്റേയും കാലം മറന്ന് ഓടുന്ന പുതുതലമുറ നേരെ ചെല്ലുന്നത് ഫാസ്റ്റ് ഫുഡിലേക്കാണ്. നെല്ലെന്നും, മരിച്ചീനിയെന്നും പറയുന്നത് പണ്ട് നമ്മുടെ അപ്പൂപ്പൻ മാരുടെ കാലത്ത്, കർഷകൻ പാടത്ത് പണിയെടുക്കുന്ന കാലത്തെ മുത്തശ്ശികഥ. അതുകൊണ്ട് എന്താ ഇപ്പോൾ പുതുതലമുറയിൽ ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് വരുത്തിയ വിനകൾ നോക്കാം.

- പ്രമേഹം
- കുളസ്ട്രോൾ
- ഹൃദ്രോഗം
- കരൾവീക്കം
- രക്തസമ്മർദ്ദം
- ഹൈപർടെൻഷൻ

മുതലായവ. ഇതിൽ കുറച്ച്, മദ്യപാനവും, പുകവലിയുമാണ് വച്ച് ഏറ്റവും വലിയ വിപത്തായി കണക്കാക്കുന്നത്. "അമിതമായാൽ അമൃതും വിഷം" എന്ന് പറയുന്നതുപോലെ ഈ രണ്ടു ചെന്നായകൾ (പുകവലി, മദ്യം) വരുത്തി വയ്ക്കുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ വളരെ വലുതാണ് അതിൽ ചിലത്

- ക്യാൻസർ
- ബ്രോങ്കൈറ്റിസ്
- എംഫസിമ
- ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക്, മുതലായവ.

ഇതിനെ ചെറുത്തു നിർത്താൻ

→ വ്യായാമം നിർബന്ധം

- ധൂമപാനം (മദ്യപാനം), പുകവലി എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക
- ഫാസ്റ്റ് ഫുഡിൽ നിന്നും നാടൻ ഭക്ഷണരീതിയിലേക്ക് മാറുക.

ആരോഗ്യമുള്ള പുതുതലമുറ വാർത്തെടുക്കാൻ അത് സഹായമാവും.

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

Item Code: 643 Participant Code: 102

"ശുചിത്വകേരളം മിഷനും ആരോഗ്യവും"

"ഒരു മനുഷ്യനിൽ ശുചിത്വം വസിക്കുന്നെങ്കിൽ അവനിൽ ആരോഗ്യവും വസിക്കുന്നു"

ശുചിത്വമാണ് ഒരു മനുഷ്യന്റെ പ്രധാന ഘടകം. എല്ലാ വർഷവും മുടങ്ങാതെ ജൂൺ, ജൂലൈ മാസത്തിൽ മഴസമയത്ത് ചിരട്ടയിലും, മറ്റു പാത്രങ്ങളിലും കിടക്കുന്ന ആ വെള്ളം നീക്കികളയാൻ നഗരസഭയിൽ നിന്നും ഉദ്യോഗസ്ഥർ വരുന്നുന്നു. ഇത് യഥാസമയം വൃത്തിയാക്കിയില്ലെങ്കിൽ എലിപനി, ഡെങ്കു മുതലായ അസുഖങ്ങൾ പടരും. ഇതിന് എതിരെ നമ്മെ ബോധവാന്മാരാക്കാൻ അവബോധ ക്ലാസ്സുകളും സംഘടിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്.

പരിഹാരങ്ങൾ

- പരിസരം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക
- ചിരട്ട, പാത്രത്തിന്റെ അടപ്പ് എന്നിതിൽ ഇരിക്കുന്ന വെള്ളം യഥാസമയം മാറ്റുക.
- വെള്ളം ചൂടാക്കി കുടിക്കുക
- കുടിവെള്ളം അടച്ചു സൂക്ഷിക്കുക

സംസ്ഥാന സർക്കാരിന്റെ ആരോഗ്യമേഖലയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് പെതുജനങ്ങൾക്ക് ആവശ്യങ്ങൾ നടത്തികൊടുക്കുകയാണ് "ആർദ്രകേരളമിഷൻ" ചെയ്യുന്നത്. ഇതും കേരളത്തിന്റെ എടുത്തുപറയേണ്ട മുന്നേറ്റമാണ്.

"അമ്മിഞ്ഞപ്പാലിൻ മധുരം നുണയാൻ
ആഗ്രഹിക്കുന്ന കുഞ്ഞിൻമേൽ മായങ്ങൾ
തേക്കുന്ന കാലം"

~~മായം ചേർക്കുന്ന ലോകവും ആരോഗ്യവും.~~

നമ്മൾ ഇന്ന് കടകളിൽ നിന്നു വാങ്ങുന്ന പല പാക്കറ്റ് ഫുഡും ഇന്ന് നമ്മുടെ ജി. ജോലിഭാരം കുറയ്ക്കുന്നു. എന്നാൽ മണത്തിനും, രുചിക്കുമായി പലതരം മായങ്ങളാണ് അതിൽ ചേർക്കുന്നത്.. അജിനോമോട്ടോ എന്നിവയെല്ലാം. ഇത് വൃക്ക, കരൾ പ്രവർത്തനക്ഷമത കുറയ്ക്കുന്നു.

ഇങ്ങനെയെല്ലാം നമുക്ക് ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു നവ കേരളം സൃഷ്ടിക്കാനാവും.

എന്റെ സ്വപ്നത്തിൽ രോഗരഹിത നവകേരളത്തിൽ ഈ ആശയങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്നു :

* മായം ചേർക്കാത്ത ആരോഗ്യകാലം
* സ്ത്രീ ആരോഗ്യം
* ധൂമപാനം ഒരു സാമൂഹിക വിപത്ത്
* ശുചിത്വകേരളം മിഷനും ആരോഗ്യവും
* ആർദ്രകേരളം മിഷൻ
* രോഗരഹിതകേരളത്തിന് കൃഷിയുടെ പങ്ക്
* ക്യാൻസർ മുക്ത കേരളം
* ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ കൂട്ട് ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ
* പ്രബുദ്ധ കേരളമേ നീ മുന്ന് അഭിമാനിക്കണം ആരോഗ്യരംഗത്തിൽ
* പരിസ്ഥിതിപ്രശ്നങ്ങളിൽ മുക്ത കേരളം
* നാടൻ ആഹാരരീതികൾ

എന്നിങ്ങനെയെല്ലാം നമുക്ക് ഒരുമിച്ച് ഒരു രോഗമുക്ത നവകേരളം സൃഷ്ടിക്കാം. എന്റെ ആ സങ്കൽപത്തിലെ ആരോഗ്യമുള്ള നവകേരളം സൃഷ്ടിക്കുള്ള ആശയങ്ങളാണ് മുകളിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്.

"ഇനി വരുന്നൊരു തലമുറയ്ക്ക്

ഇവിടെ വാസം സാധ്യമോ?"

എന്ന ചോദ്യത്തിന് ഉത്തരം നൽകുന്ന വിധമായിരിക്കണം

നമ്മുടെ ആരോഗ്യ രംഗം മാറേണ്ടത്.

"ഇനി വരുന്നൊരു തലമുറയ്ക്ക്

ഇവിടെ വാസം സാധ്യമാണ്"

എന്ന് തന്നെ നമ്മൾ ഉത്തരം കൊടുക്കാൻ തയ്യാറാകണം.

വീണ്ടും ഇറങ്ങണം ഓരോ പൗരനും മണ്ണിലേക്ക്, തിരിച്ചെടുക്കണം നമ്മുടെ ആരോഗ്യം, അടുക്കളയിൽ നിൽക്കുന്ന സ്ത്രീകൾ വിഷം വിളമ്പാതെ, ആരോഗ്യത്തിന് വേണ്ടി പോരാടണം അരങ്ങത്തുനിന്നു തന്നെ.

എല്ലാത്തിനും ഒന്നാമതായ കേരളം ആരോഗ്യമേഖലയിൽ തളരാൻ പാടില്ല. കോവിഡ്, നിപ എന്നിവയെല്ലാം നമ്മൾ ഒരുമിച്ച് തുരത്തിയതുപോലെ പുതിയകാലത്ത് വരുന്ന ഓരോ ചെറുഅണുവിനെയും എതിരെ നമുക്ക് പോരാടാം.

നമ്മുക്ക് ഒരുമിച്ച് പോരാടാം

"മാലിന്യങ്ങൾ മാറുന്ന കേരളത്തിനു വേണ്ടി" "മാറണം, മാറ്റണം, നല്ല തലമുറയ്ക്കായി"

"രോഗമുക്ത നവകേരളം
എന്റെ സ്വപ്നം
എന്റെ അവകാശം"

എന്ന മുദ്രാവാക്യത്തിലൂടെ...