Item Code: 643 Participant Code: 108

രോഗരഹിത കേരളം

നമ്മുടെ കേരളം ഇന്ന് വളർച്ചയുടെ പടവുകളിലാണ്. വിദ്യാഭ്യാസം, തൊഴിൽ, സാമ്പത്തികം, ആരോഗ്യം തുടങ്ങിയ മേഖലകളിൽ മികച്ച നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിച്ചുകൊണ്ട് നാം ലോകത്തിന് തന്നെ മാതൃകയായി മാറി. ഓരോ ദിവസവും ഉന്നതത്തിലേക്കുള്ള പുതിയ അവസരങ്ങൾ നമുക്ക് മുന്നിൽ വാതിൽ തുറക്കുന്നു. യാതൊരു തരത്തിലുള്ള പോരായ്മകളും ഇല്ലാത്ത വികസിതമായ ഒരു കേരളമാണ് ഓരോ മലയാളിയുടെയും സ്വപ്നം. എങ്കിലും ആ ലക്ഷ്യത്തിലേക്കുള്ള പാതയിൽ നാം നേരിടേണ്ടി വരുന്ന പ്രധാന പ്രതിസന്ധികളിൽ ഒന്നാണ് വർഷം തോറും ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന അതിഭയാനകമായ മാരകമായ രോഗങ്ങൾ.

രോഗങ്ങളെ പ്രധാനമായും രണ്ടായി തിരിക്കാം. ശാരീരികവും മാനസികവും. ~~ഇതിൽ~~ ശാരീരികമായ രോഗങ്ങളിൽ തന്നെ പകരുന്ന രോഗങ്ങളും പകരാത്തവയുമുണ്ട്. ലോകത്തെ മുഴുവൻ നിശ്ചലമാക്കിയ ഒന്നാണ് കോവിഡ്. രണ്ടു വർഷത്തോളം അതിന്റെ ശക്തമായ സാന്നിധ്യം നമുക്കിടയിലുണ്ടായിരുന്നു.

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

എത്രയോ കോടി ജീവൻ കവർന്നുകൊണ്ടാണ് ആ മഹാമാരി കടന്നുപോയത്. ഈ വർഷവും അതിന്റെ പുതിയ ഒരു വകഭേദം വീണ്ടും രംഗപ്രവേശനം ചെയ്തു എന്നത് നമ്മെ ആശങ്കപ്പെടുത്തുന്ന ഒരു വസ്തുതയാണ്. വാക്സിനുകളെയെല്ലാം തന്നെ പരാജയപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് അത് വീണ്ടും എത്തിയിരിക്കുന്നു. മുൻവർഷങ്ങളിൽ നാം ചെയ്തതുപോലെ കൂട്ടായ ഒരു കവചം തീർത്ത് നമുക്കിതിനെ ഇല്ലാതാക്കാൻ സാധിക്കും.

അതിനുമുമ്പ് നാം നേരിട്ട മറ്റൊരു പ്രതിസന്ധിയായിരുന്നു, നിപ വൈറസ്. ഏതാനും മാസത്തോളം കേരളത്തെയൊട്ടാകെ മുൾമുനയിൽ നിർത്തിയ ഒന്ന്. തന്റെ ജീവൻപോലും നോക്കാതെ രാപ്പകൽ കഠിനപരിശ്രമം ചെയ്ത സിസ്റ്റർ ലിനിയെ പോലുള്ളവരെ നമുക്ക് നന്ദിയോടെ ഓർക്കാം. അവിടെയും കേരളത്തിന്റെ, മലയാളികളുടെ കൂട്ടായ പ്രവർത്തനമാണ് നാം കണ്ടത്. അതിവേഗം നടന്ന രോഗനിർണ്ണയം നമ്മുടെ ആരോഗ്യ

വകുപ്പിന്റെ മികച്ച പ്രവർത്തനത്തിന്റെ തെളിവാണ്. ചുരുങ്ങിയ സമയം കൊണ്ടുതന്നെ ആ വിപത്തിനെയും ഇല്ലാതാക്കാൻ കേരളീയർക്ക് സാധിച്ചു.

2018-19 വർഷങ്ങളിലെ പ്രളയകാലത്തിന് ശേഷവും ആരോഗ്യം ഒരു വെല്ലുവിളിയായി മാറിയിരുന്നു. ജലജന്യരോഗങ്ങളും മറ്റും ഭീതി സൃഷ്ടിച്ചിരുന്നു. എന്നാൽ നമുക്കുനേരെ വന്ന ഓരോ വിപത്തിനേയും നാം സധൈര്യം നേരിട്ടു, പോരാടി ജയിച്ചു എന്നുതന്നെ പറയാം. എന്നാൽ ഇവയെല്ലാം തന്നെ ശാരീരികമായ രോഗങ്ങളാണ്.

വർത്തമാനകാലഘട്ടത്തിൽ കേരളത്തിന് മുൻപിൽ ഉള്ള ഒരു വെല്ലുവിളിയാണ് വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ആത്മഹത്യാ നിരക്ക്. രാജ്യത്തുതന്നെ ഏറ്റവും കൂടുതൽ പേർ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്ന സംസ്ഥാനമായി നമ്മുടെ കൊച്ചുകേരളം മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് എന്നത് ഏറെ വേദനിപ്പിക്കുന്ന ഒരു സത്യമാണ്. സ്ത്രീകളെ അപേക്ഷിച്ച് പുരുഷന്മാരാണ് കൂടുതൽ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നത്. എന്തുകൊണ്ടാണിത്?

ജോലിഭാരവും വിദ്യാഭ്യാസഭാരവുമായ സമ്മർദ്ദം,
ഉൽകണ്ഠ, അപകർഷതാബോധം, കുടുംബ വഴക്ക്,
സാമ്പത്തിക പ്രശ്നങ്ങൾ, ലഹരി എന്നിവയൊക്കെയാണ്
ഇതിന്റെ പ്രധാന കാരണങ്ങൾ. ഇതിൽ സമ്മർദ്ദവും
ഉൽകണ്ഠയും വിഷാദവും ഒക്കെ ഉണ്ടാകുന്നത്
തന്റെ പ്രശ്നങ്ങളും ഭയപ്പാടുമെല്ലാം മറ്റുള്ളവരുമായി
പങ്കുവെയ്ക്കാൻ ഇത്തരക്കാർ തയ്യാറാകുന്നില്ല
എന്നതിനാലാണ്. ഭയം അതാണ് അവരെ
ഇങ്ങനെയുള്ള തെറ്റായ തീരുമാനങ്ങളിലേക്ക്
കൊണ്ടെത്തിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടാണ് ഇത്തന്നെ
യാണ് മാനസികാരോഗ്യം സുസ്ഥിരജീവിതത്തിൽ
പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നത്. മൊബൈൽ ഫോൺ
പോലുള്ളവയുടെ അമിത ഉപയോഗം, ലഹരി
പദാർത്ഥങ്ങൾ എന്നിവ നമ്മുടെ ശരീരത്തിലും മനസ്സിലും
ദോഷമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകുന്നതിന്
കാരണമാകുന്നു. കണ്ടെത്താൻ പ്രയാസമാണ് എന്ന
വസ്തുത മാനസികരോഗങ്ങളെ ശാരീരിക രോഗ
ങ്ങളെക്കാൾ അപകടകാരിയാക്കി മാറ്റുന്നു. തന്റെ
മനസ്സിന്റെ നിയന്ത്രണം നഷ്ടപ്പെടും. ഒരുവന്റെ

കൈയിൽത്തന്നെ ഉണ്ടായിരിക്കണം. ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ അതിനെ രോഗമായി ബാധിക്കുന്നു. മാനസികരോഗത്തിനെതിരായ അവബോധം ഓരോ വ്യക്തിയിലും ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുന്നതിലൂടെ ആത്മഹത്യ, വിവാഹമോചനം എന്നിവയുടെ നിരക്കുകളിൽ കാര്യമായ മാറ്റങ്ങളുണ്ടാക്കിയെടുക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും.

'മാലിന്യമുക്ത കേരളം, നവകേരളം' എന്നതാണ് നമ്മുടെ ഈ വർഷത്തെ മുദ്രാവാക്യം. മാലിന്യങ്ങൾ മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾക്ക് പരിധിയില്ല. അതിനാൽ തന്നെ അവയെ പരമാവധി നിയന്ത്രിക്കുകയും ഇല്ലാതാക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ധാരാളം രോഗങ്ങളെ ഉന്മൂലനം ചെയ്യാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും. മാലിന്യനിർമാർജ്ജനത്തിനായി ഇന്ന് നമുക്ക് ഹരിതകർമ്മസേനയുടെ സേവനം ലഭ്യമാണ്. അത് പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടുത്തണം.

കൂടാതെ കാൻസർ, ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം മൂലമുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ എന്നി

ആഗോളപരിസന്ധികൾക്കെതിരെ പോരാടാനും
നമുക്ക് സാധിക്കണം. അതിലൂടെ ആഗോള സുരക്ഷ
സൃഷ്ടിക്കപ്പെടും.

ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളും, പാരമ്പര്യരോഗങ്ങളും
വർധിച്ചുവരുന്ന ഇന്നത്തെ കാലഘട്ടത്തിൽ
അവയ്ക്കെതിരെയുള്ള ചികിത്സാരീതികളും അവയെ
ഇല്ലാതാക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങളും കണ്ടുപിടിക്കേണ്ടത്
വളരെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു. തെറ്റായ ജീവിതരീതി,
വ്യായാമമില്ലായ്മ, ഭക്ഷണരീതിയിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ,
പുകവലി, മദ്യപാനം, ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ
ഉപയോഗം എന്നിവയൊക്കെയാണ് ജീവിതശൈലീ-
രോഗങ്ങളുടെ പ്രധാന കാരണമായി നമുക്ക് കാണാൻ
സാധിക്കുന്നു. ~~ആരോഗ്യപ്രദമായ~~ മെച്ചപ്പെട്ട ഭക്ഷണരീതി, വ്യായാമം,
ലഹരി, മദ്യം, പുകയില എന്നിവ വർജ്ജിക്കുക
തുടങ്ങിയ മാർഗങ്ങളിലൂടെ ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളെ
വേരോടെ പിഴുതെറിയാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും.
പ്രമേഹം പോലുള്ള രോഗങ്ങൾ ~~പോലുള്ള~~
~~രോഗങ്ങൾ~~ ~~ഇന്ന~~ പ്രായഭേദമന്യേ മുതിർന്നവരിലും
കുട്ടികളിലും കണ്ടുവരുന്ന ഇന്നത്തെ കാലത്ത്

ഉത്തരത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ അനിവാര്യമാണ്. പാരമ്പര്യ ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾക്ക് താൽക്കാലികമായ രോഗമുക്തി മാത്രമേ സാധ്യമാകൂ എന്നത് നാം നേരിടുന്ന ഒരു പ്രധാന വെല്ലുവിളിയാണ്. അതിനാൽ തന്നെ ശാസ്ത്ര-സാങ്കേതിക വിദ്യ അനുദിനം വളർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഇന്നത്തെ ലോകത്ത് നാം അതിന്റെ സഹായത്തോടെ പ്രവർത്തിക്കണം. അത് ഒരു ഗൗരവമായ പ്രശ്നമാകാൻ പാടില്ല. വിദേശരാജ്യങ്ങളിൽ കാൻസറിനും ജനിതകരോഗങ്ങൾക്കും ഒക്കെ പ്രതിവിധികൾ കണ്ടെത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഇന്നത്തെ കാലത്ത് നാം കേരളീയരും ആ കാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധ പതിപ്പിക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാകുന്നു.

ശാസ്ത്ര-സാങ്കേതിക രംഗം ഏറെ മുന്നേറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അതിന്റെ സഹായത്താൽ പ്രതിവിധി ലഭ്യമല്ലാത്ത രോഗങ്ങൾക്കുപോലും മരുന്നുകളും ചികിത്സാരീതികളും വാക്സിനുകളും സൃഷ്ടിച്ചെടുക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും. ശാസ്ത്രസാങ്കേതിക മുന്നേറ്റം ഇതിനെ പ്രതികൂലമായും ബാധിക്കാനിടയുണ്ട് എന്ന വസ്തുതയും നാം മറക്കരുത്. ജനിതകസാങ്കേതികവിദ്യ-

വികാസം പ്രാപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഇന്നത്തെ കാലത്ത് സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ ദുരുപയോഗത്തെയും നാം കരുതിയിരിക്കേണ്ടതാണ്. അതുവഴി ഇനിയും അതിശക്തമായ രോഗാണുക്കളെ സൃഷ്ടിക്കാൻ രാഷ്ട്രങ്ങൾക്ക് സാധിക്കും. തങ്ങളുടെ ആധിപത്യം സ്ഥാപിക്കുന്നതിനായി എന്തും ചെയ്യുന്ന മനുഷ്യർ നമുക്ക് ചുറ്റും ഉണ്ട്. അതിനാൽ തന്നെ ഈ വിഷയത്തിൽ പ്രതിസന്ധികളുണ്ടായാൽ ശക്തമായ നിലപാടുകൾ സ്വീകരിക്കാനും അതിനെ എതിർക്കാനും നമുക്ക് സാധിക്കണം.

'വിദ്യാധനം സർവ്വധനാൽ പ്രധാനം' എന്ന് നാം കേട്ടിട്ടുണ്ട്. അതുപോലെത്തന്നെയാണ് ആരോഗ്യവും. നമ്മുടെ ഏറ്റവും വലിയ സമ്പത്തിലൊന്നായ വിലകൊടുത്തുവാങ്ങാൻ ഒരിക്കലും സാധിക്കാത്ത സമ്പത്താണത്. വളരെ ചെറിയ കുട്ടികൾ പോലും വലിയ വലിയ രോഗം ബാധിച്ച് മരിക്കുന്ന ദയനീയമായ ഒരു അന്തരീക്ഷമാണ് ഇന്ന് നിലനിൽക്കുന്നത്. പണ്ട് കൃഷി നമ്മുടെ സംസ്കാരത്തിന്റെ ഭാഗമായിരുന്നു. എന്നാൽ

ഇന്ന് അത് നമുക്ക് അന്യമായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അതിന്റെ ഉത്തമ ദൃഷ്ടാന്തങ്ങളാണ് അയൽസംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നും വന്നെത്തുന്ന പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും. ഇതിന്റെ ഫലമായി കേട്ടുപരിചയം പോലുമില്ലാത്ത പുതിയ രോഗങ്ങൾ നമുക്കുമുന്നിലേക്ക് കടന്നുവരുന്നു. കീടനാശിനികളായി വിഷവസ്തുക്കൾ കുത്തിവച്ചാണ് അവ നമ്മുടെ മുന്നിലെത്തുന്നത് എന്ന കാര്യം എത്ര കേട്ടിട്ടും നാം ചെവിക്കൊള്ളുന്നില്ല. ആരോഗ്യം നന്നാവണമെങ്കിൽ മറ്റൊരു കുറുക്കുവഴികളുമില്ല. അതിന് ആഹാരം നന്നാവണം. മൺമറഞ്ഞുപോയ നമ്മുടെ സംസ്കാരം വീണ്ടുംകൊണ്ടുവരണം. മണ്ണിൽ പണിചെയ്ത് സ്വന്തം പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ഒക്കെ വിളവെടുക്കണം. അപ്പോൾ തന്നെ നാം ഇന്ന് കാണുന്ന പല രോഗങ്ങളും ഇല്ലാതാകും.

'രോഗമുക്ത കേരളം, നവകേരളം.' എന്നതാവണം നമ്മുടെ അടുത്ത ലക്ഷ്യം. രോഗങ്ങളില്ലാത്ത സമൂഹം ഏതൊരു വ്യക്തിയുടെയും ആഗ്രഹമാണ്.

ആ ലക്ഷ്യം നേടണമെങ്കിൽ നാം മാത്രം വിചാരിച്ചാൽ പോരാ. ലോകം മുഴുവനും ഒത്തൊരുമിച്ച് പ്രവർത്തിച്ചാൽ നമുക്ക് ആ ലക്ഷ്യം നേടിയെടുക്കാൻ സാധിക്കും. അല്ലാതെ നാം മാത്രം കൃത്യമായി പ്രവർത്തിച്ചതുകൊണ്ടായില്ല. അതിന് മികച്ച ആരോഗ്യ സേവനങ്ങളും ചികിത്സാ സാമഗ്രികളുടെയും [ലഭ്യതയും], ഡോക്ടർമാരുടെയും, മരുന്നുകളുടെയും [ലഭ്യതയും] സേവനം [ഉറപ്പാ] ~~ലഭ്യമാ~~ക്കേണ്ടത് [അനിവാര്യമാണ്.] നമ്മൾ നാം പ്രവർത്തിക്കേണ്ടത് രോഗങ്ങളെ ഇല്ലാതാക്കാൻ വേണ്ടിയാവണം. അല്ലാതെ ആശുപത്രികളും മറ്റും നിർമ്മിച്ചുകൂട്ടുകയെന്നതാവരുത് നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം. "മാനസികവും ശാരീരികവും സാമൂഹികവുമായ സുസ്ഥിതി" എന്നതാണ് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന ആരോഗ്യത്തിന് നൽകുന്ന നിർവചനം. അതിനെ പറ്റി വ്യക്തമായ കാഴ്ചപ്പാട് നൽകാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു. പൂർണ ആരോഗ്യമുള്ള ജനതയാണ് ഓരോ രാജ്യത്തിന്റെയും ഭാവി നിർണയിക്കുന്നത്. നാം ഓർക്കേണ്ട ഒന്നുണ്ട്. മലിനമായ പരിസരവും അന്തരീക്ഷവും മാത്രമല്ല മലിനമായ മനസ്സും

രോഗമാരി തന്നെയാണ്. നമ്മുടെ നാടിന്റെ മികച്ച
ഭാവിക്കുവേണ്ടി നാം ഒരുമിച്ച് നിന്ന് പ്രവർത്തിക്കണം. ലോകം
വളർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അതിനാൽ തന്നെ
നാം നേരിടേണ്ടിവരുന്ന പ്രതിസന്ധികളും
വർധിക്കാനിടയുണ്ട്. വികസിത കേരളം എന്ന
ലക്ഷ്യം നമുക്ക് നേടിയെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതിൽ
ആരോഗ്യം വഹിക്കുന്ന പങ്ക് ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്തതാണ്.
മദ്യം, പുകയില, മയക്കുമരുന്ന് തുടങ്ങിയ
ലഹരിവസ്തുക്കൾ ഈ ലക്ഷ്യം നേടുന്നതിൽ
നിന്ന് നമ്മെ പിന്തിരിപ്പിക്കും. അതിനാൽ തന്നെ
ഇത്തരത്തിലുള്ള വസ്തുക്കൾ പൂർണമായി
ഇല്ലാതാക്കുക, അവയുടെ നിർമാണത്തിനും
ഉപയോഗത്തിനും വലിയ പിഴകൾ നൽകുക
എന്നത് പരമപ്രധാനമാകുന്നു. കൂടാതെ
മാലിന്യനിർമാർജനം, മെച്ചപ്പെട്ട ജീവിതരീതി,
വ്യായാമം, നല്ല ഭക്ഷണം എന്നിവയെല്ലാം തന്നെ
ഈ കാര്യത്തിൽ നമ്മെ സഹായിക്കും. നല്ല
ഭക്ഷണം എന്നതുകൊണ്ടുദ്ദേശിക്കുന്നത് രുചിയല്ല
വിറ്റാമിനുകളും, ധാന്യകവും മാംസ്യവും ആവശ്യത്തിന്

കൊണ്ടുണ്ടാവും അടങ്ങിയ ദൂഷ്യഫലങ്ങളെ
യാണ്. അവയിലൂടെ മെച്ചപ്പെട്ട പ്രതിരോധ
ശേഷി നേടിയെടുക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും.
ഇന്നത്തെ കുട്ടികളിൽ കണ്ടുവരുന്ന അമിതമായ
പോഷകമില്ലായ്മയുടെ കാരണവും ഇതു തന്നെയാണ്.
ജങ്ക് ഫുഡും, ഫാസ്റ്റ് ഫുഡും മാത്രം ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന
ഇന്നത്തെ തലമുറയെ കാത്തിരിക്കുന്നത് മാരകമായ
രോഗങ്ങളാണ്. ഭക്ഷ്യ വിഷബാധ കാരണം അനേകം
കുട്ടികൾ മരിക്കുന്ന വാർത്ത നാം കേൾക്കാറുണ്ട്.
ഇത്തരത്തിലുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾക്കെതിരെ ആരോഗ്യ
വകുപ്പ് കർശനമായ തീരുമാനങ്ങളും നടപടികളും
കൈക്കൊള്ളേണ്ടതാണ്. മികച്ച ആരോഗ്യം നമ്മുടെ
ആരോഗ്യത്തോടെയും അവകാശമാണ്. അതിനായി
പ്രവർത്തിക്കേണ്ടത് നമ്മൾ തന്നെയാണ്. ആ
ലക്ഷ്യം നിറവേറ്റുന്നതിനായി അധികാരികളും
ആരോഗ്യവകുപ്പും നമ്മുടെ കൂടെയുണ്ട്. രോഗങ്ങൾ
ഒരു പ്രതിസന്ധി സൃഷ്ടിക്കാത്ത, വളർന്ന
ആരോഗ്യമനസ്സുകളായ ജനങ്ങളുള്ള ഒരു നവകേരളത്തി
നായി നമുക്ക് പ്രയത്നിക്കാം, പ്രവർത്തിക്കാം.....