Item Code: 643 Participant Code: 112

"രോഗ രഹിത കേരളം"

ഇന്ത്യൻ ഉപഭൂഖണ്ഡത്തിന്റെ തെക്ക്-പടിഞ്ഞാറൻ അതിർത്തിയിൽ നിലകൊള്ളുന്ന, കിഴക്ക് പശ്ചിമഘട്ട മലനിരകളും പടിഞ്ഞാറ് അറബിക്കടലും അതിരിടുന്ന പച്ചത്തുരുത്ത്, നമ്മുടെ കൊച്ചു കേരളം! ഇന്ന് എല്ലാ അർത്ഥത്തിലും ലോക രാജ്യങ്ങൾക്കുമുന്നിൽ ഒരു 'മോഡൽ' ആയി നിലകൊള്ളുന്ന വിശ്രാന്ത ഭൂമികയാകുന്നു നമ്മുടെ കേരളം. സമസ്ത മേഖലകളിലും ഭാരതത്തിലെ മറ്റ് സംസ്ഥാനങ്ങളേക്കാൾ ബഹുദൂരം മുന്നിലാണ് ഇന്ന് നാം. "ആരോഗ്യമുള്ള ജനതയിൽ നിന്നേ ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു സമൂഹം രൂപപ്പെടുന്നുള്ളൂ" ഇക്കാര്യത്തെ നാം കേരളവുമായി താരതമ്യം ചെയ്ത് വീക്ഷിക്കുമ്പോൾ, നാം ഇതുവരെ കൈവരിച്ച സാമൂഹിക-സാംസ്കാരിക-സാമ്പത്തിക പുരോഗതികളുടെ എല്ലാം അടിസ്ഥാന ഘടകങ്ങളിൽ ഒന്നു തന്നെയാണ് നമ്മുടെ ആരോഗ്യമേഖല. ഇക്കഴിഞ്ഞ വർഷങ്ങളിൽ ലോകത്തെങ്ങും അലയടിച്ച കോവിഡ് മഹാമാരിയിൽ നിന്നും തുടരെത്തുടരെ നമ്മെ പരീക്ഷിക്കാനെത്തിയ നിപാ വൈറസിൽ നിന്നും ഒക്കെ ഒരു പരിധിവരെ മലയാളിയെ സംരക്ഷിച്ചു നിർത്തിയത് കെട്ടുറപ്പുള്ള ആരോഗ്യമേഖല തന്നെയാണ്.

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

ഇന്നത്തെ നമ്മുടെ ആരോഗ്യമേഖലയെ സൂക്ഷ്മമായി വീക്ഷിക്കുമ്പോൾ ധാരാളം കാര്യങ്ങളെ നമുക്ക് പല കോണിൽ നിന്നും നോക്കിക്കണ്ട് വ്യാഖ്യാനിക്കാൻ കഴിയും. നമ്മുടെ കേരളത്തിൽ ഇന്ന് ചികിത്സാ സൗകര്യങ്ങൾ ഏറി വരികയാണ്. അത്യധികം മുന്നിട്ടു നിൽക്കുന്ന സാങ്കേതിക വിദ്യകൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്ന മൾട്ടി സ്പെഷ്യാലിറ്റി ആശുപത്രികളും നമ്മുടെ ആരോഗ്യമേഖലയുടെ നെടുന്തൂണായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കയാണ്. വിദഗ്ദ ചികിത്സ തേടി വിദേശ നാടുകളിൽ നിന്നുപോലും ജനത കേരളത്തെ ആശുപത്രികളെ തേടിവരുന്നത് എന്നും നമുക്ക് അഭിമാനിക്കാൻ പറ്റുന്ന സന്ദർഭമാണ്. എന്നാൽ, നാടൊട്ടുക്കും ഉയർന്നുവരുന്ന ആശുപത്രികളെ നാം മറ്റൊരു വശത്തുകൂടി നിരീക്ഷിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ഉയർന്നു വരുന്ന രോഗികളുടെ കണക്കുകൾ കൂടി പരിഗണിച്ച് കേരളത്തിലെ സമൂഹത്തിൽ ഇന്ന് രോഗങ്ങൾ പെരുകിവരികയാണ് എന്ന നിഗമനത്തിൽ എത്തിച്ചേരാനാകും. അനുദിനം മുന്നോട്ട് സഞ്ചരിക്കുന്ന നമ്മുടെ സമൂഹത്തെ സംബന്ധിച്ചടുത്തോളം ഈ വസ്തുത ഉയർത്തുന്ന ഭീഷണി അത്ര ചെറുതൊന്നുമല്ല.

രോഗങ്ങളും രോഗകാരികളും ഇന്ന് നമുക്കുണ്ടാക്കുന്ന തലവേദന അത്ര ചെറുതൊന്നുമല്ല. ഇവിടെ, ഒരു പരിധിവരെ ആരോഗ്യവാന്മാരായിരുന്ന നമ്മുടെ സമൂഹം പെട്ടെന്ന് രോഗങ്ങളുടെ പിടിയിലമരുമ്പോൾ അതിന്റെ കൃത്യമായ കാരണങ്ങളെ കണ്ടെത്തി രോഗങ്ങൾ ഉടലെടുക്കാതെ തടയേണ്ടത് സമൂഹത്തിൽ കണ്ണിചേർന്നിരിക്കുന്ന ഓരോ വ്യക്തിയിലും അർപ്പിതമായ കർത്തവ്യങ്ങളിൽ ഒന്ന് തന്നെയാണ്. ഇന്നത്തെ കാലത്ത് രോഗങ്ങളിലും കാര്യമായ പരിണാമങ്ങൾ സംഭവിച്ചു കഴിഞ്ഞു. കുറച്ച് പതിറ്റാണ്ടുകൾക്ക് മുൻപ് വരെ ഒരു നാട്ടിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ വ്യക്തികളെപ്പോലും അപൂർവ്വമായി ബാധിച്ചിരുന്ന 'ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ' ഇന്നത്തെ നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ സാർവത്രികമായി കണ്ടുവരുന്നു. ഷുഗർ, പ്രഷർ തുടങ്ങിയ ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങളുടെ ഭാഗികമായ ശമനത്തിനായെങ്കിലും ഗുളികകൾ കഴിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിയെങ്കിലും ഓരോ വീട്ടിലും ഉണ്ട് എന്നാണ് അടുത്തിടെ പുറത്തുവരുന്ന ആരോഗ്യ റിപ്പോർട്ടുകളും ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നത്. മാത്രമല്ല കാൻസർ പോലുള്ള മാറാവ്യാധികളും നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ വർധിച്ചുവരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ, ഇവയുടെയെല്ലാം ഉറവിടങ്ങൾ തേടി സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ

ഏതൊരാളും എത്തിപ്പെടുന്നത് ഒറ്റ ഉത്തരത്തിലാണ്; നമ്മുടെ ജീവിത ശൈലിയിൽ ഉണ്ടായ മാറ്റം!

കുറച്ചു വർഷങ്ങൾക്ക് മുൻപുള്ള ഒരു കേരള സമൂഹത്തിലേക്ക് നാം ഒന്നു തിരിഞ്ഞു നോക്കുകയാണെങ്കിൽ അന്ന് നാം വികസന പാതയിൽ ഇത്രയും മുന്നേറിയിരുന്നില്ല. എങ്കിൽപ്പോലും, ഒരു പരിധിവരെ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ തന്നെ ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെട്ടിരുന്ന വസ്തുക്കളായിരുന്നു മലയാളിയുടെ നിത്യാഹാരം. ഋതുക്കൾ മാറുംതോറും പ്രകൃതി നൽകുന്ന ആഹാര വസ്തുക്കൾ കഴിച്ചിരുന്നപ്പോൾ മലയാളി എല്ലാതരത്തിലും ആരോഗ്യവാനായിരുന്നു എന്നു തന്നെ പറയാം. എന്നാൽ, നമ്മുടെ "നാട് വളർന്നപ്പോൾ കൂടെ നാട്ടാരും വളർന്നു". മണ്ണിനെ അന്നമായി കണ്ടവന് പിന്നീട് മണ്ണും മണ്ണിൽ പണിയെടുക്കുന്നവനും അപശകുനമായി മാറി. പോകെപ്പോകെ എന്തു നട്ടാലും തഴച്ചു വളർന്നിരുന്ന കേരള ഭൂപ്രകൃതിയിലെ, അക്ഷയ പാത്രങ്ങളായിരുന്ന വയലുകൾ ഒന്നൊന്നായി വികസനത്തിന് വഴിമാറി. മണ്ണിൽ പണിയെടുക്കുന്നവന്റെ വിയർപ്പ് കലർന്ന ആ മണ്ണിൽ പടുകൂറ്റൻ ഫ്ലാറ്റ് സമുച്ചയങ്ങൾ ഉയർന്നു പൊങ്ങി. എന്നാൽ നാം അന്ന്

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

മനസിലാക്കിയിരുന്നില്ല, വിവേക രഹിതമായ ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങൾ കാരണം നമ്മുടെ ഭക്ഷ്യമേഖലയുടെ നട്ടെല്ലൊടിയുമെന്ന്.

ഭക്ഷ്യമേഖലയും ആരോഗ്യ മേഖലയും, രണ്ടും ഒന്നിനൊന്ന് പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ട് കിടക്കുന്നു. നല്ല ഭക്ഷണം കഴിച്ചാലേ ഒരാളിൽ ആരോഗ്യമുണ്ടാകൂ, അഥവാ രോഗങ്ങൾ കുറയൂ. എന്നാൽ ഇന്ന് കേരള ജനതയുടെ അവസ്ഥ ഭക്ഷണ കാര്യത്തിൽ അതിദയനീയമാണെന്ന് പറയാതെ വയ്യ. ഒരാഴ്ച അതിർത്തികൾ അടച്ചിട്ടാൽ മണ്ണിൽ പൊന്നുവിളയുന്ന നാട്ടിലെ ജനത പട്ടിണിയാകുന്ന അവസ്ഥയാണ്. ഓരോ ദിനവും മറ്റ് സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നും മായം വൻതോതിൽ ചേർക്കപ്പെട്ട് മനുഷ്യന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് പുല്ലുവില കൽപ്പിക്കുന്ന ലാഭക്കൊതിയന്മാരിലൂടെ പലകൈമറിഞ്ഞ് അതിർത്തികളിലൂടെ എത്തുന്ന ഭക്ഷ്യപദാർത്ഥങ്ങളോടൊപ്പം തന്നെ ജീവിതസായാഹ്നത്തിൽ രോഗ പീഢകൾക്ക് ഇടവരുത്തുന്ന കൊടും വിഷം കൂട്ടിക്കുഴച്ച് മലയാളി ഭക്ഷിക്കുന്നു. വിഷം ഭക്ഷിക്കുന്ന ഒരു ജനതയിൽ എങ്ങനെയാണ് ആരോഗ്യം നിലനിൽക്കുക? രോഗരഹിത കേരളം എന്നത് എന്റെയും നിങ്ങളുടെയും കേരളത്തിലെ മൂന്നു കോടി ജനതയുടെയും സ്വപ്നമാണ്

എന്നാൽ, ഭക്ഷണ കാര്യത്തിൽ നാം കാണിക്കുന്ന അനാസ്ഥയിൽ മാറ്റം വരാത്തിടത്തോളം കാലം, നാം മറ്റ് മേഖലകളിൽ എന്തൊക്കെ പുരോഗതി കൈവരിച്ചാലും രോഗരഹിത കേരളം എന്ന സ്വപ്നത്തിലേക്കുള്ള പാതയിൽ നാം വലിയൊരു വട്ടപ്പൂജ്യമായി തന്നെ തുടരും എന്നത് തീർച്ചയാണ്.

തൊണ്ണൂറ്റി എട്ട് ശതമാനം സാക്ഷരത നേടിയ ഓരോ മനുഷ്യനിലും വിവേകത്തിന്റെ കിരണങ്ങൾ ഉള്ള ജനതയാണ് നമ്മുടേത്. അതേ ജനത ഇന്ന് അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് വിഷം ഭക്ഷിക്കുകയാണ്. ഇതിനൊരു മാറ്റം അനിവാര്യമാണ്, ഇവിടെ എന്റെ കാഴ്ചപ്പാടിൽ ഈ പ്രശ്നത്തെ വീക്ഷിക്കുകയാണെങ്കിൽ, തിരക്കുപിടിച്ച ജീവിതത്തിനിടയിലും നമുക്കാവശ്യമായ ഭക്ഷ്യപദാർഥങ്ങൾ ഒരു പരിധിവരെ നാം തന്നെ ഉൽപ്പാദിപ്പിച്ച് ഉപയോഗിക്കണം, കൂടാതെ കൃഷി സ്ഥലങ്ങൾ കാർഷിക ആവശ്യങ്ങൾക്ക് തന്നെ ഉപയോഗിക്കണം. വർഷങ്ങൾ പഴക്കമുള്ള ആശയമാണിതെങ്കിൽകൂടി, ഇത് പ്രാബല്യത്തിൽ വരുത്താനുള്ള എല്ലാ സാഹചര്യവും ഇന്ന് നമുക്കുണ്ട്. സംയോജിത കൃഷി, ഹൈഡ്രോപോണിക്സ്, എയറോപോണിക്സ് തുടങ്ങിയ നൂതന കൃഷിരീതികൾ തുടങ്ങിയ പുതിയ വഴികൾ

അവലംബമാക്കുമ്പോൾ ഒരു പരിധിവരെ ഭക്ഷണകാര്യത്തിൽ സ്വയം പര്യാപ്തത കൈവരിക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയും. അതിലൂടെ വിഷലിപ്തമായ ആഹാരം കഴിക്കുന്നതു മൂലം നമുക്ക് ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന രോഗങ്ങളെയും നല്ലരീതിയിൽ തന്നെ പ്രതിരോധിക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയും എന്നതും തീർച്ചയാണ്.

നമ്മുടെ നഗരങ്ങൾ ഇന്ന് വലിയ വലിയ മെട്രോസിറ്റികളായി പരിണമിക്കുകയാണ്. അവിടങ്ങളിലെ സൗകര്യങ്ങളും ദിനം പ്രതി വർധിക്കുകയാണ്. എന്നാൽ, ഒരു നഗരം എത്രത്തോളം പുരോഗതി പ്രാപിക്കുന്നുവോ; അവിടങ്ങളിൽ ഉടലെടുക്കുന്ന മാലിന്യത്തിന്റെ അളവും അത്രതന്നെ വലുതായിരിക്കും. എന്നാൽ ഇതിൽ ചെറിയൊരംശം മാത്രമാണ് കൃത്യതയോടെ, പൂർണമായി സംസ്കരിക്കപ്പെടുന്നത്. ബാക്കിയുള്ള ബഹുഭൂരിപക്ഷം മാലിന്യവും ഇരുട്ടിന്റെ മറവിൽ ജലാശയങ്ങളിലും മറ്റുമായി തള്ളപ്പെടുന്നു. അതേപോലെ തന്നെ പൊതുവായി എവിടെയെങ്കിലും തുടർച്ചയായി വലിച്ചെറിയപ്പെട്ട് അവിടങ്ങളിൽ തന്നെ കെട്ടിക്കിടന്ന് വലിയ മാലിന്യക്കൂമ്പാരങ്ങളായി പരിണമിക്കുന്ന സന്ദർഭങ്ങളും കണ്ടുവരുന്നു. ഈ രണ്ട് സന്ദർഭങ്ങൾ എടുത്ത്

നോക്കിയാലും രോഗങ്ങളുടെ കൈമാറ്റം വളരെ എളുപ്പത്തിൽ നടക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളാണ് ഇവ. നഗരങ്ങളിലും മറ്റുമുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ പലപ്പോഴും നദികളെ വിഷലിപ്തമാക്കുന്ന വാർത്തകൾ നാം ~~വാർത്തകളിൽ~~ കാണാറുണ്ട്. നദീ ജലം കുടിക്കാനും മറ്റ് ആവശ്യങ്ങൾക്കും ഉപയോഗിക്കുന്ന ജനങ്ങളിലേക്ക് നേരിട്ട് രോഗാണുക്കളെത്തുന്നതിന് ഇത് ഇടയാക്കുന്നു. അതേപോലെ മാലിന്യങ്ങൾ ഒരേ സ്ഥലത്ത് കൂമ്പാരമായി കെട്ടിക്കിടക്കുമ്പോൾ എലിപ്പനി, പ്ലേഗ്, തുടങ്ങി അനവധി രോഗങ്ങളുടെ വാഹകർക്കുള്ള ഇൻക്യുബേറ്ററുകളായി അവ മാറുന്നു. കേരളത്തിലെ പല നഗരങ്ങളിലെയും ഗ്രാമങ്ങളിലെയും ചിത്രം പലപ്പോഴും ഇതാണ്. "ശുചിത്വമുള്ള ചുറ്റുപാടും, ശുചിത്വബോധമുള്ള മനുഷ്യരുമാണ് രോഗരഹിത സമൂഹത്തിന്റെ നെടുംതൂണുകൾ". ഇക്കാര്യത്തെ മനസിലാക്കി മുന്നോട്ട് പോകാൻ നമ്മുടെ സമൂഹത്തിന് കഴിയണം.

ഈ ഡിജിറ്റൽ യുഗത്തിൽ മാലിന്യ നിർമാർജ്ജനത്തിനും മാർഗങ്ങളേറെയാണ്. ബയോഗ്യാസ് പ്ലാന്റ് പോലുള്ള ആശയങ്ങളിലേക്ക് നാം കടക്കേണ്ട സമയം അതിക്രമിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. മാലിന്യങ്ങളെ അവയുടെ ഉറവിടങ്ങളിൽ തന്നെ സംസ്കരിക്കുക എന്നതാ

-ണ്. ഏറ്റവും ഉചിതമായ മാർഗം. അതേപോലെതന്നെ നാം മാലിന്യമെന്ന് കരുതി വലിച്ചെറിയുന്ന ചില വസ്തുക്കളെയും നിർമ്മാണ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കടക്കം ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഉത്തമ ഘടകങ്ങളായി മാറ്റി സമൂഹത്തിന് മാതൃകയാകുന്നവരും നമുക്കിടയിലുണ്ട്. രോഗരഹിത കേരളം എന്നത് ഏതൊരു കേരളീയന്റെയും മനസിലെ അടങ്ങാത്ത മോഹമാണ്. അതിലേക്ക് മുന്നേറുന്നതിനായി നാം നമ്മുടെ ശീലങ്ങളിൽ, ജീവിതശൈലിയിൽ, ഭക്ഷണരീതിയിൽ ഒക്കെയും മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താൻ തയ്യാറാകേണം. ഒന്നാം ക്ലാസുമുതൽ പാഠപുസ്തകങ്ങളിലൂടെ പ്രത്യക്ഷമായും പരോക്ഷമായും ശുചിത്വത്തെയും മാലിന്യസംസ്കരണത്തെ പറ്റിയുമുള്ള ധാരാളം കാര്യങ്ങൾ മനസിലാക്കിയിട്ടുണ്ട്. അവയൊക്കെയും ചേർന്ന് വ്യക്തികളിൽ നിന്നുള്ള ആശയങ്ങളെ ഉൾക്കൊണ്ട് പ്രവർത്തിക്കാൻ നമ്മുടെ സമൂഹവും സജ്ജമായിരിക്കണം.

"ഒരു രോഗി വേണ്ട വിധത്തിൽ മരുന്നുകളെ ഉപയോഗിക്കാതെ വരുമ്പോൾ, മൃതസഞ്ജീവിനി പോലും അയാളെ മൃത്യുവിലേക്ക് നയിക്കുന്നു." രോഗങ്ങൾ നമുക്കും ചുറ്റും ചില അവസ്ഥാന്തരങ്ങളിലായി നിലകൊള്ളുന്നു. എന്നാൽ അവയ്ക്ക് നമ്മെ രോഗികളാക്കാനുള്ള അനുയോജ്യ സാഹചര്യം

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

ലഭിക്കുമ്പോഴാണ് സ്ഥിതിഗതികൾ വഷളാകുന്നത്. സാധാരണയായി ഇന്ന് ചെറിയൊരു പനി വന്നാൽപോലും പാരസെറ്റമോൾ എന്ന മലയാളിക്ക് സുപരിചിതനായി ചെറിയ കാലയളവ് കൊണ്ട് മാറിയ ഇംഗ്ലീഷ് ഗുളികയെ ശരണം പ്രാപിക്കും. എന്നാൽ ഇത്തരത്തിൽ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കാതെയുള്ള സ്വയം ചികിത്സകൾ രോഗകാരിക്ക് നമ്മുടെയുള്ളിലേക്ക് അടുത്ത തവണ കടക്കാനുള്ള വഴികൾ തുറന്നിടുന്നു. അതായത് നാം ഒരു രോഗത്തിന്റെ ഗുളിക ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശമില്ലാതെ കഴിക്കുകയോ, പറഞ്ഞ കാലയളവ് പൂർത്തിയാക്കാതെ ഗുളിക കഴിക്കുന്നത് നിർത്തുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ രോഗാണു നമ്മുടെ പ്രതിരോധ ശേഷിയെ പിളർക്കാനുള്ള വഴികളിലൂടെ കടന്നു പോകുന്നു. ഒന്നോ രണ്ടോ തവണ രോഗം ശമിക്കുകയും തുടർന്ന് ശമിക്കാതെ വരികയും ചെയ്യുമ്പോൾ മരുന്നിന്റെ ഡോസും താരതമ്യേന വർധിക്കുന്നു. ഉയർന്ന ഡോസുള്ള മരുന്നുകൾ സ്ഥിരമായി കഴിക്കുന്നത് രോഗിയെ കൂടുതൽ തീവ്രമായ അവസ്ഥാന്തരങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. എന്നാൽ, ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ കൃത്യമായി പാലിക്കുന്നതിലൂടെ വളരെ ലളിതമായി അകറ്റി നിർത്താവുന്ന ഒരു പ്രതിസന്ധിയാണിത്.

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

ഇവിടെ എന്റെ കാഴ്ചപ്പാട് വ്യക്തമാക്കുമ്പോൾ, ശുചിത്വമായ ചുറ്റുപാടുകൾ, ശുചിത്വ ബോധമുള്ള മനുഷ്യർ, കൃത്യവും കാര്യക്ഷമവുമായ മാലിന്യ സംസ്കരണ ശൃംഖല ഒപ്പം രോഗങ്ങളെപ്പറ്റി ജാഗരൂകരായ ജനതയും പ്രതിരോധശേഷി വർധിപ്പിക്കുന്ന ആഹാരവുമാണ് രോഗമുക്ത കേരളം എന്ന മഹത്തായ ലക്ഷ്യത്തിലേക്കുള്ള ചവിട്ടുപടികൾ. ഇവിടെ നാം ഓർക്കേണ്ടതുണ്ട്: 'നമ്മെ രോഗാവസ്ഥയിൽ നിന്നും തിരികെ ജീവിതത്തിലേക്ക് നയിക്കാനാണ് നാട്ടിൽ വിദഗ്ധരായ ഡോക്ടർമാരും മൾട്ടിസ്പെഷ്യാലിറ്റി ഹോസ്പിറ്റലുകളും ഉള്ളത്. അതേപോലെ നമ്മുടെ സർക്കാർ ആശുപത്രികളും ഇന്ന് ലോകോത്തര നിലവാരത്തിലേക്ക് ഉയരുന്നതും സുസജ്ജമായ ചികിത്സാരംഗത്തിന്റെ തെളിവുകളാണ്. എന്നാൽ, നല്ല രീതിയിൽ മുന്നോട്ടു പോകുന്ന ജീവിതത്തിൽ നിന്നും രോഗാവസ്ഥയുടെ ഇരുട്ടറകളിലേക്ക് പതിക്കാതെ നമ്മെ സൂക്ഷിക്കേണ്ട ഉത്തരവാദിത്തം അവനവനിൽ തന്നെ സംക്ഷിപ്തമാകുന്നതാണ്. ആയതിനാൽ രോഗരഹിത കേരളത്തിലേക്കുള്ള നമ്മുടെ യാത്ര ആരംഭിക്കേണ്ടത് അവനവനിൽ നിന്നു തന്നെയാണ്. സംസ്ഥാന സർക്കാർ ഒരുക്കുന്ന മെഡിസെപ് പോലുള്ള പരിരക്ഷകളും ആർദ്രം പോലുള്ള പദ്ധതികളും മുന്നോട്ടുള്ള യാത്രയിൽ നമുക്ക് താങ്ങായി കൂടെയുണ്ട്.

ഇതിനോടകം തന്നെ നാം നല്ല രീതിയിൽ തന്നെ ഗുണപരമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിക്കഴിഞ്ഞു. വർധിച്ച ആയുർദൈർഘ്യ നിരക്ക് അത് തുറന്നുകാട്ടുന്ന ഉത്തമോദാഹരണമാണ്. "മഹത്തായ ലക്ഷ്യങ്ങൾ ഒക്കെയ്ക്ക് കൈവരിക്കുക എന്നത് ഒരിക്കലും എളുപ്പമല്ല." എന്നാൽ ഒരു സമൂഹം ഒറ്റമനസ്സോടെ ഒരു ലക്ഷ്യത്തിനായി പ്രയത്നിക്കുകയാണെങ്കിൽ അവർക്കു മുന്നിൽ അസാധ്യം എന്നൊന്നില്ല. പ്രതിസന്ധിഘട്ടങ്ങളെ ഒറ്റക്കെട്ടായി ചെറുത്ത് നിന്ന് അവയ്ക്കുമേൽ വിജയം നേടിയ ഇന്നലെകളിൽ നിന്നും ഊർജമുൾക്കൊണ്ട്, നമുക്ക് വേണ്ടിയും ഇനി മലയാളമണ്ണിൽ പിച്ചവെയ്ക്കാനുള്ള നൂറുനൂറ് തലമുറകൾക്കായും നമുക്ക് ഇന്ന് ഒറ്റക്കെട്ടായി രോഗരഹിത കേരളത്തെ വാർത്തെടുക്കാം. അങ്ങനെ മലയാളമണ്ണിന്റെ, കേരളമെന്ന പച്ചത്തുരുത്തിന്റെ യശസ്സിനെ വാനോളമുയർത്താൻ നമുക്ക് കഴിയണം, അതിന് നാം ഓരോരുത്തരും പ്രതിജ്ഞാബദ്ധരാകുന്നു, ഒന്നുകൂടി മനസിലാക്കി മുന്നേറാൻ ഒന്നു മനസ്സുവച്ചാൽ നാം ഓരോരുത്തർക്കും കഴിയും.