ഡോ.ഐപ്പ്, ഡോ.അനീഷ്.ടി.എസ്

കേരളത്തിലെ പകർച്ചവ്യാധികൾ

പകർച്ചവ്യാധി എന്നു കേൾക്കുമ്പോൾ ഓർമ വരിക കോളറ, മന്ത്, വയറിളക്ക രോഗങ്ങൾ എന്നിവയാണ്. എന്നാൽ ഇന്നത് ചിക്കുൺഗുനിയ, ഡെങ്കി, എലിപ്പനി എന്നായിരിക്കുന്നു. ഈ മാറ്റം കണ്ടറിഞ്ഞ് ജനങ്ങളും ആരോഗ്യ സംവിധാനവും ജാഗരൂകരാകേണ്ടതുണ്ട്.

പൊതുജനാരോഗ്യരംഗത്ത് കഴിഞ്ഞ കുറെ വർഷങ്ങളായി കേരളം ഉയർന്ന സ്ഥാനം കൈവരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ജപ്പാൻ, അമേരിക്ക, ബ്രിട്ടൻ, സ്വീഡൻ എന്നീ രാജ്യങ്ങളുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്താവുന്ന നിലയിലാണിത്. പുരോഗമനത്തിന്റെ എല്ലാ മാനദണ്ഡങ്ങളും വികസിത രാജ്യങ്ങളുടെതിന് ഏറെക്കുറെ തുല്യമാണെന്നുമാത്രമല്ല, കേരളം ഈ നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിച്ചത് ചുരുങ്ങിയ കാലയളവിനുള്ളിലും ചുരുങ്ങിയ ചെലവിലുമാണ്. എന്നാൽ മറുവശത്ത് ആത്മഹത്യാനിരക്കിലും മറ്റും കേരളം ഉയർന്ന നിരക്ക് പുലർത്തുന്നു. എന്നാൽ പ്രശ്നമുക്തമല്ല നമ്മുടെ പൊതുജനാരോഗ്യരംഗം. വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾക്കൊപ്പം പകർച്ചവ്യാധികളുടെ വ്യാപനത്തിലും സ്വഭാവത്തിലുമുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങളും ഗൗരവപൂർണമായി കണക്കിലെടുക്കേണ്ട സ്ഥിതിയും ഇതിനൊപ്പമുണ്ട്.

ഇതുസംബന്ധിച്ച ചർച്ച വ്യത്യസ്ത തലങ്ങളിൽ പുരോഗമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. സർക്കാരിൽ നിന്നും പൗരജനങ്ങളിൽ നിന്നും 'ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാട്ടിൽ' പൊതുജനാരോഗ്യരംഗത്തുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ നിവർത്തിക്കുന്നതിലേക്കുള്ള ആത്മാർത്ഥ ശ്രമങ്ങളും ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഈ പശ്ചാത്തലത്തിലാണ് ചില പകർച്ചവ്യാധികളുടെ സ്വഭാവത്തിലുണ്ടായിരിക്കുന്ന പുത്തൻ പ്രവണതകളെപ്പറ്റി ചില കാര്യങ്ങൾ ഇവിടെ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

തിരുവിതാംകൂറിൽ നിലനിന്ന ഭരണ സംവിധാനം പൊതുമേഖലാ ആരോഗ്യ സംരംഭങ്ങൾക്ക് തുടക്കമിടുന്നതിനും തുടർച്ചയായി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനും പ്രശസ്തമാണ്. അവയിൽ പ്രധാനമായവ റോക്ക്ഫെല്ലർ ഫൗണ്ടേഷനിൽ നിന്നും ഡോ. W.B. ജക്കോക്ക്സ് സംസ്ഥാനത്തേക്ക് ക്ഷണിക്കപ്പെട്ടതും (ഇതേത്തുടർന്നാണ് മോഡേൺ ഹെൽത്ത് സർവ്വീസ് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ആരംഭിക്കുന്നതും

നെയ്യാറ്റിൻകരയിലെ ഫീൽഡ് ഡെമൊൺസ്ട്രേഷൻ യൂണിറ്റ്, തിരുവനന്തപുരത്തെ പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് ലാബറട്ടറി എന്നിവയ്ക്ക് തുടക്കമിടുന്നതും) വസൂരിക്കെതിരെയുള്ള പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പുമാണ്. സ്വാതന്ത്ര്യം ലഭിക്കുന്നതിനു മുമ്പും തൊട്ടുപിമ്പുമുള്ള വർഷങ്ങളിൽ വസൂരി, മലേറിയ, കോളറ, വയറിളക്കം, മന്ത്, വിരബാധ തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളെയാണ് നാം പ്രധാനമായും നിയന്ത്രിക്കാൻ ശ്രമിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഇന്ന് പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പുകൾ വഴി തടയാൻകഴിയുന്ന ആറു രോഗങ്ങളും (ക്ഷയം, പോളിയോ, ഡിഫ്തീരിയ, വില്ലൻചുമ, ടെറ്റനസ്, മീസിൽസ്) അക്കാലത്ത് സർവ്വസാധാരണമായിരുന്നു.

എന്നാൽ കഴിഞ്ഞ ഒരു ദശകമായി കുറച്ചു സമയത്തിനുള്ളിൽ പടർന്നു പിടിക്കുന്ന ഒരു കൂട്ടം രോഗങ്ങളുടെ പിടിയിലാണ് സംസ്ഥാനം. അവയിൽ പ്രധാനമായും ചിക്കുൺഗുനിയ, ഡെങ്കി, എലിപ്പനി, ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് A/B എന്നിവയാണ്. രസകരമായ വസ്തുത തെങ്ങുകളിൽ കണ്ടുവരുന്ന 'മണ്ഡരി' എന്ന രോഗവും തേനീച്ചകളിലെ ചില വൈറൽ അണുബാധകളും ഇത്തരത്തിൽ തന്നെ പടർന്നു പിടിച്ചിരുന്നു എന്നതാണ്.

ചിക്കുൺഗുനിയ

കോഴിക്കോട് ജില്ലയിലെ ഒളവണ്ണ പ്രദേശത്തുനിന്നും 2006-ാം മാണ്ടിലാണ് കേരളത്തിലെ ആദ്യ ചിക്കുൺഗുനിയ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടത്. ഒരു മാസത്തിനുള്ളിൽ തന്നെ സംസ്ഥാനത്തെ എല്ലാ ജില്ലകളിലും ചിക്കുൺഗുനിയയുടെ 'ഇംപോർട്ടഡ്' (മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നും വന്ന കേസുകൾ) റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെടുകയുണ്ടായി. ചിക്കുൺഗുനിയ പൊട്ടിപ്പുറപ്പെടുന്നതിനെത്തുടർന്ന് മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളിലെ ഹോസ്റ്റലുകൾ അടച്ചിടുകയും അവിടെ നിന്നും നാട്ടിൽ തിരിച്ചെത്തുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾ പനിബാധിതരാവുകയും ചെയ്യുന്നതായിരുന്നു ഒരു സാധാരണ കാഴ്ച. മറുനാടുകളിലും മറ്റും ഒറ്റയ്ക്ക് ജോലി നോക്കിയിരുന്ന ആളുകൾ ഈ രോഗബാധയെത്തുടർന്ന് ശുശ്രൂഷിക്കാൻ ആളില്ലാതെ തിരികെ നാട്ടിൽ എത്തുന്നുണ്ടായിരുന്നു. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഈ സമയത്ത് നമ്മുടെ നാട്ടിലും ചിക്കുൺഗുനിയ പടർന്നുപിടിക്കാവുന്ന ഒരു അവസ്ഥ നിലനിന്നിരുന്നു. 'ഒളവണ്ണ'യ്ക്കുശേഷം തിരുവനന്തപുരം ജില്ലയിലെ വിഴിഞ്ഞം, പാറശ്ശാല, ആലപ്പുഴ ജില്ലയിലെ, ചേർത്തല, തൃശൂർ ജില്ലയിലെ മടവന എന്നിവിടങ്ങളിൽ നിന്നാണ് ചിക്കുൺഗുനിയ പൊട്ടിപ്പുറപ്പെടുന്നതിന്റെ റിപ്പോർട്ടുകൾ വന്നത്. 2006-ൽ ഈ രോഗം പടർന്നു പിടിച്ചയിടങ്ങൾ താഴ്ന്ന സ്ഥലങ്ങളോ കടൽത്തീരങ്ങളോ ആയിരുന്നു. മിക്ക സ്ഥലങ്ങളും ജലക്ഷാമം അനുഭവിക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളായിരുന്നു. അതുകൊണ്ട് തന്നെ വെള്ളം ശേഖരിച്ചു വയ്ക്കുന്നതിനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങൾ രോഗവ്യാപനത്തിനും കാരണമായി എന്നു വിശ്വസിക്കപ്പെടുന്നു. വേനൽക്കാലത്തിന്റെ ഉച്ചസ്ഥായിയിലാണ് ഈ രോഗം പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ടതെങ്കിലും മഴക്കാലം എത്തിയതോടെ ഇത് വ്യാപകമായി മാറി. മഴക്കാലത്ത് വീടിനോട് ചേർന്നുണ്ടായ വെള്ളക്കെട്ടുകൾ കൊതുകുകളുടെ പ്രധാന പ്രജനനകേന്ദ്രങ്ങളായി മാറി. 2007-ൽ മധ്യകേരളവും തെക്കൻജില്ലകളുമാണ് പ്രധാനമായും ബാധിക്കപ്പെട്ടത്. രോഗം ബാധിക്കപ്പെട്ട സ്ഥലങ്ങൾ മലമ്പ്രദേശങ്ങൾ, റബ്ബർ, കൈതച്ചക്ക തോട്ടങ്ങൾ ഉള്ള സ്ഥലങ്ങൾ ഇവ ആയിരുന്നു. ഈ അവസരത്തിൽ കടൽത്തീരങ്ങൾ പൊതുവെ രോഗബാധിതമായിരുന്നില്ല. റബ്ബർ ചിരട്ടകൾ, റബ്ബർ കപ്പുകൾ, ഇലകൾക്കിടയിലും മറ്റുമുള്ള സ്വാഭാവിക വെള്ളക്കെട്ടുകൾ, വീടിനുപരിസരത്തും മറ്റും കൂടിക്കിടക്കുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക്കുകൾ തുടങ്ങിയവയായിരുന്നു കൊതുകുകളുടെ പ്രജനനകേന്ദ്രങ്ങൾ. 2008-ൽ വടക്കൻ ജില്ലകളിൽ നിന്നും കൂടുതൽ കേസുകൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടു. ഇത്തവണയും മലമ്പ്രദേശങ്ങളിലായിരുന്നു ബാധിക്കപ്പെട്ടത്. ജലക്ഷാമം അനുഭവിക്കുന്നയിടങ്ങളിൽ നിന്നാണ് ആദ്യകേസുകൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടത്. പിന്നീട് മഴക്കാലമെത്തിയപ്പോൾ രോഗം പടർന്നുപിടിക്കാൻ തുടങ്ങി. കമുകിൻ തോട്ടങ്ങൾ ഈഡിസ് കൊതുകുകളുടെ ഒരു പ്രധാന പ്രജനന കേന്ദ്രമായിരുന്നു. ഇക്കൊല്ലം (2009) മാർച്ചുമാസത്തിനുള്ളിൽ കോഴിക്കോട് ജില്ലയിലെ ഒളവണ്ണയിൽ നിന്നും ഒരു ചെറിയ രോഗബാധമാത്രമേ റിപ്പോർട്ടു ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുള്ളൂ. മുൻവർഷങ്ങളിൽ രോഗബാധയുണ്ടായയിടങ്ങളിൽ പിന്നീട് വളരെക്കുറച്ച് കേസുകൾ മാത്രമേ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെടുന്നുള്ളൂ എന്നത് ഒരു വസ്തുതയാണ്.

കൊതുകിന്റെ മിക്ക പ്രജനനകേന്ദ്രങ്ങളും വീട്ടിനുള്ളിൽത്തന്നെയാണ്. അവയിൽത്തന്നെ വീട്ടിനുള്ളിൽ വളർത്തുന്ന ചെടികളായ മണിപ്ലാന്റ്, ലക്കിബാംബു എന്നിവയും ഉറുമ്പുകെണികൾ, റഫ്രിജറേറ്ററിന്റെ ട്രേ, എ.സി.യിൽ നിന്നുള്ള ചോർച്ച, ടാങ്കുകൾ തുടങ്ങിയവ പ്രത്യേക പരാമർശം അർഹിക്കുന്നു.

ഡെങ്കി

2003 ലെ തിരുവനന്തപുരം എപ്പിഡെമിക് മുതൽ ഇക്കഴിഞ്ഞ വർഷം (2008) എറണാകുളം ജനറൽ ആശുപത്രിക്ക് സമീപമുണ്ടായ ചെറിയ രോഗബാധവരെയുള്ള സമയത്തു മുഴുവൻ ഡെങ്കിപ്പനി ഒരു പ്രശ്നമായി നമ്മുടെ മുന്നിലുണ്ട്. 2008 ഡിസംബർ മുതൽ തിരുവനന്തപുരം ജില്ലയിൽ അങ്ങോളമിങ്ങോളം ധാരാളം ഡെങ്കിപ്പനി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെടുന്നു. വേനൽക്കാലമെത്തിയതോടെ പനിയുടെ വ്യാപനം വർദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇത് ഒരു എപ്പിഡെമിക് ആണോ അതോ സാധാരണ കണ്ടുവരുന്ന ഡെങ്കിപ്പനിയുടെ പ്രാചുര്യത്തിലുണ്ടായ ചെറിയ വ്യതിചലനമാണോ എന്നത് ഇനിയും പഠനവിധേയമാക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. എന്തായാലും തിരുവനന്തപുരം ജില്ലയിൽ ഇക്കഴിഞ്ഞ രണ്ടുമാസക്കാലമായി ഈ പനി ധാരാളമായി കണ്ടുവരുന്നു എന്നത് ഒരു വസ്തുതയാണ്.

ആശുപത്രിതന്നെ ഡെങ്കിപ്പനിബാധയുടെ സിരാകേന്ദ്രമാകുന്ന കാഴ്ചയാണ്

എറണാകുളത്ത് കണ്ടത്. രോഗബാധിതരായവർ ആശുപത്രിജീവനക്കാരും നഴ്സുമാരും രോഗികളും കൂട്ടിരിപ്പുകാരുമായിരുന്നു. ഇത്തരത്തിൽ ഒരു അവസ്ഥ ഡൽഹിയിലെ AIIMS-ൽ കുറച്ചു കാലങ്ങൾക്കു മുമ്പുണ്ടായി. അധികാരികളുടെയും പൊതുജനങ്ങളുടെയും ശ്രമഫലമായി ഈ അവസ്ഥ നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കാൻ വേഗം കഴിഞ്ഞു.

തിരുവനന്തപുരത്തെ രോഗബാധ പ്രത്യേക പരാമർശം അർഹിക്കുന്നു. രോഗബാധ നിലനിൽക്കുന്ന സമയത്ത് ഇവിടെ മഴയുണ്ടായിരുന്നില്ല. ഈഡിസ് ഈജിപ്തി വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട കൊതുകുകളെയാണ് പലഭാഗത്തുനിന്നും കണ്ടെത്തിയത്. എന്നാൽ ചിക്കുൺഗുനിയ പടർന്നു പിടിച്ച അവസരത്തിൽ ഈഡിസ് ആർബോപിക്ട്സ് വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട കൊതുകളായിരുന്നു. കൂടുതൽ കാണപ്പെട്ടത്. കൊതുകിന്റെ മിക്ക പ്രജനനകേന്ദ്രങ്ങളും വീട്ടിനുള്ളിൽത്തന്നെയാണ്. അവയിൽത്തന്നെ വീട്ടിനുള്ളിൽ വളർത്തുന്ന ചെടികളായ മണിപ്ലാന്റ്, ലക്കിബാംബു എന്നിവയും ഉറുമ്പുകെണികൾ, റഫ്രിജറേറ്ററിന്റെ ട്രേ, എ.സി.യിൽ നിന്നുള്ള ചോർച്ച, ടാങ്കുകൾ തുടങ്ങിയവ പ്രത്യേക പരാമർശം അർഹിക്കുന്നു. ഈ വെള്ളക്കെട്ടുകളുടെ പ്രത്യേകത ഇവയിൽ ജലം നിറയുന്നതിന് മഴ ആവശ്യമില്ല എന്നതാണ്. മാർച്ചുമാസത്തോടുകൂടി രോഗബാധിതരുടെ എണ്ണം കുറഞ്ഞു തുടങ്ങിയതായിട്ടാണ് റിപ്പോർട്ടുകൾ.

നാം എന്തു പഠിച്ചു

ഇക്കഴിഞ്ഞ മൂന്നുവർഷങ്ങൾ നാം പഠിച്ച പാഠങ്ങൾ ഉൾക്കൊണ്ടുകൊണ്ട് നമ്മുടെ പ്രവൃത്തികളെ പുനർവിചിന്തനം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. ഈഡിസ് കൊതുകുജന്യ രോഗങ്ങൾ ജലക്ഷാമത്തിന്റെ മൂർദ്ധന്യത്തിൽ വർദ്ധിച്ചു തുടങ്ങി. മഴക്കാലമെത്തുന്നതോടെ കൊതുകു നിർമ്മാർജ്ജന പ്രവർത്തനങ്ങൾ കൂടുതൽ ദുഷ്കരമാകും. ഇതുവരെ മനുഷ്യപ്രയത്നത്തിലൂടെ നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുള്ളത് ചില ചെറിയ ഔട്ട്ബ്രേക്കുകൾ മാത്രമാണ്. മിക്ക വലിയ രോഗബാധകളും അവയുടെ സ്വാഭാവികമായ പരിണാമം എന്ന നിലയിലാണ് നിയന്ത്രണ വിധേയമായിട്ടുള്ളത്. ഈഡിസ് കൊതുകുകളുടെ പ്രാചുര്യം കണക്കിലെടുക്കുമ്പോൾ കേരളത്തിന്റെ മിക്കപ്രദേശങ്ങളും ഇപ്പോഴും ഡെങ്കി ഭീഷണിയിലാണ് എന്നു പറയേണ്ടിവരും. ഈഡിസ് കൊതുകുകൾ പരത്തുന്ന പകർച്ചപ്പനികൾ എല്ലാ ഋതുക്കളിലും കാണപ്പെടുന്നുണ്ട്. വർഷം മുഴുവനും ഇത്തരം രോഗങ്ങൾ പടർന്നുപിടിക്കാവുന്ന ഒരു പരിസരവും അന്തരീക്ഷവുമാണ് സംസ്ഥാനത്ത് നിലനിൽക്കുന്നത്. 2006 മുതൽ 2008 വരെ ചിക്കുൺഗുനിയയുടെ വർഷങ്ങളായിരുന്നുവെങ്കിൽ 2009 മുതൽ ഡെങ്കിയുടെ സമയമാണെന്നു തോന്നുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള രോഗങ്ങൾ പടർന്നുപിടിക്കുന്നതിൽ ആഗോളതാപനത്തിനും ഒരു ബന്ധമുണ്ടാവാം. നാം ഇപ്പോൾ അവലംബിക്കുന്ന പ്രതിരോധമാർഗ്ഗങ്ങൾക്കും ചില പരിമിതികൾ ഉണ്ടെന്ന് പറയാതെവയ്യ. ചില സ്ഥലങ്ങളിലെങ്കിലും ഇലകൾക്കിടയിലും മറ്റും കെട്ടി നിൽക്കുന്ന വെള്ളം മറ്റു കൃത്രിമ വെള്ളക്കെട്ടുകളെക്കാൾ രോഗബാധയ്ക്കു കാരണമാകുന്നുണ്ട്; പൊതുവെ ഗ്രാമീണ മേഖലകളിലും മറ്റും. പക്ഷേ 'അബേറ്റുകൾ' പോലെയുള്ള രാസവസ്തുക്കൾ കൈതയിലും മറ്റും ഉപയോഗിക്കുന്നത് അവയുടെ കയറ്റുമതി സാധ്യതകളെയും ബാധിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ വേപ്പെണ്ണപോലെയുള്ള വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം ദേശീയ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട്. തദ്ദേശീയമായ പഠനങ്ങളുടെയും കണ്ടെത്തലുകളുടെയും അഭാവം നമ്മുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ പരിമിതപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്. വിദ്യാഭ്യാസമുള്ളവർക്കിടയിൽപോലും കൊതുകകളുടെ വ്യാപനം, ജീവിതചക്രം, രോഗബാധാസാധ്യതകൾ എന്നിവയെപ്പറ്റി നല്ല അവഗാഹമില്ല തന്നെ. നിലനിൽക്കുന്ന വിദ്യാഭ്യാസ സംവിധാനവും ഷഡ്പദങ്ങളെപ്പറ്റി, പ്രത്യേകിച്ചും കൊതുകുകളെപ്പറ്റി അധികം സംസാരിക്കുന്നില്ല. മരണസാധ്യതയെ മുൻനിർത്തി നോക്കിയാൽ കേരളത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രധാന പകർച്ചവ്യാധി എലിപ്പനിയാണ്. വിദ്യാഭ്യാസ സമ്പ്രദായത്തിൽ ശരിയായ മാലിന്യസംസ്കരണത്തിന് ഊന്നൽ നൽകിയാൽ ഡെങ്കിപ്പനി, എലിപ്പനി എന്നിവയുടെ വ്യാപനത്തെ ചെറുക്കുന്നതിന് അത് ഭാവിതലമുറയെ സഹായിക്കും.

കേരളത്തിലെ ഇത്തരത്തിലുള്ള രോഗാതുരതയ്ക്ക് ആഗോളവത്കരണ - സാമ്പത്തികശാസ്ത്രവുമായി ചില ബന്ധങ്ങളുണ്ട്. നാളികേരത്തിനുണ്ടാകുന്ന വിലയിടിവ്മൂലം ധാരാളം തെങ്ങിൻ തോപ്പുകൾക്ക് ശരിയായ ശ്രദ്ധ കിട്ടുന്നില്ല. ഇത്തരത്തിലുള്ള തെങ്ങിൻ തോപ്പുകളിൽ എലിശല്യം കൂടുന്നതിനും എലിപ്പനി വ്യാപനമാകുന്നതിനും കാരണമാകുന്നു. ഇത്തരത്തിൽ എലികൾ തുരക്കുന്ന നാളികേരത്തിനുള്ളിൽ വെള്ളം കെട്ടി നിൽക്കുന്നത് ഈഡിസ് കൊതുകുകളുടെ പ്രജനനത്തിന് കാരണമാകുന്നു. 2006-ൽ ചേർത്തലയിലുണ്ടായ ചിക്കുൺഗുനിയ പകർച്ചവ്യാധിക്ക് ഇത് ഒരു കാരണമായി എന്നു കരുതപ്പെടുന്നു. റബ്ബറിനുണ്ടാകുന്ന വിലയിടിവ് മഴക്കാലത്തുപോലും ടാപ്പിങ് ചെയ്യുന്നതിനും ചിരട്ടകളും കപ്പുകളും മരങ്ങളിൽ തന്നെ സൂക്ഷിക്കുന്നതിനും കർഷകനെ നിർബന്ധിതനാക്കുന്നു. ഇത് ഈഡിസ് കൊതുകൾക്ക് മുട്ടയിടുന്നതിനുള്ള വെള്ളക്കെട്ടുകളായി മാറുന്നു. 2007-ൽ കോട്ടയം, പത്തനംതിട്ട ജില്ലകളിൽ ഉണ്ടായ ചിക്കുൺഗുനിയ ബാധയുടെ ഒരു കാരണം ഇതാണ്.

കുറെയേറെ നല്ല മാറ്റങ്ങൾ കഴിഞ്ഞ കുറച്ചു വർഷങ്ങളായി ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്. പൊതുജനങ്ങളിൽ ഈ രോഗങ്ങളെപ്പറ്റിയുള്ള അവബോധം വർദ്ധിച്ചു. രോഗപ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങളിലേക്ക് ആളുകളെ ചലിപ്പിക്കുക എന്നത് മുമ്പെന്നത്തേക്കാൾ എളുപ്പമാണ്. ആലപ്പുഴയിലെ NIV യിലും മറ്റും ഇത്തരത്തിലുള്ള രോഗങ്ങൾ കണ്ടെത്താനുള്ള അത്യാധുനിക ടെസ്റ്റുകൾ ലഭ്യമാണ്. മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിലും പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് ലബോറട്ടറികളിലും രോഗനിർണ്ണയത്തിനാവശ്യമായ കിറ്റുകൾ ലഭ്യമാണ്. ജനിതകമാറ്റ നിർണ്ണയം പോലെയുള്ള പഠന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കാവശ്യമുള്ള സൗകര്യം പരിമിതമെങ്കിലും തിരുവനന്തപുരത്തുള്ള രാജീവ് ഗാന്ധി സെന്റർ ഫോർ ബയോ ടെക്നോളജി, കോട്ടയത്തുള്ള വെക്ടർ കൺട്രോൾ റിസർച്ച് സെന്റർ എന്നിവിടങ്ങളിൽ ലഭ്യമാണ്. സാമ്പിളുകളും മറ്റും എത്തിക്കുന്നതിലേക്കുള്ള ചെലവുകൾക്ക് വാർഡുതല ആരോഗ്യ-ശുചിത്വ സമിതികളുടെ അക്കൗണ്ട് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. രോഗബാധകളെപ്പറ്റിയുള്ള അന്വേഷണങ്ങളും പഠനപ്രവർത്തനങ്ങളും NVBDCP, IDSP, കമ്മ്യൂണിക്കബിൾ ഡിസീസസ് (പ്ലാൻ) അക്കൗണ്ട് എന്നിവിടങ്ങളിൽ ലഭ്യമാണ്.

ഈ വെല്ലുവിളി നമുക്ക് എങ്ങനെ നേരിടാം?

ജലദൗർലഭ്യമുള്ള പ്രദേശങ്ങളിലാണ് ഈഡിസ് കൊതുകുകൾ പെരുകുന്നത്. അതുകൊണ്ട് കൊതുകുനിവാരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കേന്ദ്രീകരിക്കേണ്ടത് ലോറികളിലും പൈപ്പുകളിലും കൂടി ജലവിതരണം നടത്തുന്ന പ്രദേശങ്ങളിലാണ്, വെക്ടർ സൂചകങ്ങൾ വഴി ഒരു പ്രദേശത്തെ രോഗവ്യാപനം പ്രവചിക്കാവുന്നതാണ്. ശരിയായ എണ്ണം കണ്ടുപിടിക്കുക എന്നത് വളരെ ശ്രമകരവും സാങ്കേതികമായി സങ്കീർണവുമാണ്. ശരിയായ രീതിയിൽ ഈഡിസ് കൊതുകുകളെ തിരിച്ചറിയുന്നതിനും വെക്ടർ സർവ്വേ സാങ്കേതികത്വം ഉള്ള മോനിട്ടറിങ് പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് നേതൃത്വം കൊടുക്കുന്നതിനും എന്റമോളജിക്കൽ പ്രവചന വ്യവസ്ഥ കൂടുതൽ ഊർജിതമാക്കേണ്ടതുണ്ട്. നിലവിൽ

കുറെയേറെ നല്ല മാറ്റങ്ങൾ കഴിഞ്ഞ കുറച്ചു വർഷങ്ങളായി ഉണ്ടായി വന്നിട്ടുണ്ട്. പൊതുജനങ്ങളിൽ ഈ രോഗങ്ങളെപ്പറ്റിയുള്ള അവബോധം വർദ്ധിച്ചു. രോഗപ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങളിലേക്ക് ആളുകളെ ചലിപ്പിക്കുക എന്നത് മുമ്പെന്നത്തേക്കാൾ എളുപ്പമാണ്.

കൂടുതൽ റിപ്പോർട്ടുകളും പരീക്ഷണശാലകളിലെ പരിശോധനകൾ വഴി സ്ഥിരീകരിച്ചവയാണ്. കാലേക്കൂട്ടിയുള്ള നിയന്ത്രണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുന്നതിന് ക്ലിനിക്കലായി സംശയമുള്ളിടത്തു നിന്ന് സർവൈലൻസ് തുടങ്ങുകയാണ് വേണ്ടത്. ക്ലിനിക്കലായ സംശയമുള്ള ഓരോ കേസിലും 24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ നടപടി ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടതുണ്ട്.

ഫോക്കൽ ഫീവറിന്റെയും എന്റമോളജി സർവ്വേ നടത്തേണ്ടത് ക്ലിനിക്കലായി സംശയമുള്ള ഓരോ കേസുകളുടെയും താമസസ്ഥലത്തിന്റെയോ ജോലി സ്ഥലത്തിന്റെയോ ചുറ്റുവട്ടത്തു നിന്നാണ്.

രോഗികളെ ചികിത്സിക്കുന്ന ഡോക്ടർമാരുടെയിടയിൽ ചികിത്സാരീതികളെപ്പറ്റിയുള്ള വിവരങ്ങൾ പരസ്പരം പങ്കുവയ്ക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. ഗുരുതരമായ രോഗങ്ങൾക്ക് സർക്കാർ-സ്വകാര്യമേഖലയിലുള്ള ധാരാളം ആശുപത്രികളിൽ ഫലപ്രദമായ ചികിത്സ ലഭ്യമാണ്. ഡെങ്കിപ്പനിയെപ്പറ്റിയുള്ള കൂടുതൽ കാര്യങ്ങൾ phkerala@yahoo.com-ൽ ലഭ്യമാണ്. വെക്ടർജന്യരോഗങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് എന്റമോളജി കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കണം. ജന്തുശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഒരു പ്രത്യേക മേഘലയാണ് ഇത്. നിലവിൽ ജന്തുശാസ്ത്ര വിഷയത്തിൽ മെഡിക്കൽ എന്റമോളജിയെപ്പറ്റി വളരെ കുറച്ചുകാര്യങ്ങളേ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളൂ. ആരോഗ്യമേഖലയും ജന്തുശാസ്ത്രവിദഗ്ധരും മെഡിക്കൽ എന്റമോളജിയെ ജന്തുശാസ്ത്രവിഭാഗത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതിലേക്കായി പ്രാഥമികമായ ധാരണയിലെത്തിച്ചേർന്നിട്ടുണ്ട്. കാലാവസ്ഥ വ്യതിയാന പ്രവചനത്തെ ആധാരമാക്കി അടുത്ത 50 മുതൽ 100 വരെ വർഷങ്ങളിൽ ലോകത്തിന്റെ ഈ ഭാഗങ്ങളിൽ കൊതുകുജന്യ രോഗങ്ങൾ കൂടാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ഈ രോഗത്തിന്റെ വിവിധതലങ്ങളെ (സാമൂഹികം, പാരിസ്ഥിതികം, സാമ്പത്തികം, അടിസ്ഥാന ശാസ്ത്രം) കുറിച്ചുള്ള പഠനവും ഗവേഷണവും നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്ത് നടത്തേണ്ടതുണ്ട്. അങ്ങനെ ലഭിക്കുന്ന അറിവിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാവണം വികസന തന്ത്രങ്ങൾ രൂപപ്പെടുത്തേണ്ടത്.

എലിപ്പനി

ധാരാളം രോഗികളും മരണവും ഈ രോഗം കൊണ്ട് കേരളത്തിലുണ്ടാകുന്നുണ്ട്. എല്ലാ ജില്ലകളിൽ നിന്നും ഈ രോഗം റിപ്പോർട്ടു ചെയ്യപ്പെടുന്നു. കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളമുള്ള കനാലുകളുടെ ശുചീകരണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഈ രോഗം അടുത്ത കാലത്ത് മാധ്യമശ്രദ്ധ പിടിച്ചു പറ്റി. പഞ്ചായത്തുകളുടെ കാലോചിതമായ ഇടപെടലുകൾ വഴി ഒരളവുവരെ ഇതിനെ നിയന്ത്രിക്കാനുമായിട്ടുണ്ട്.

എലിപ്പനിമൂലം മരണപ്പെടുന്നവരിൽ ഭൂരിഭാഗവും വലിയ എപ്പിഡെമികളിലൂടെയല്ല. ഒറ്റപ്പെട്ട രോഗസംക്രമണത്തിലൂടെയാണ് രോഗികളാവുന്നത്. ആരംഭദശയിൽ രോഗനിർണ്ണയത്തിന് ഇത് ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കുന്നു. എന്നാൽ നേരത്തെ കണ്ടുപിടിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഫലപ്രദമായ ചികിത്സ (പെനിസിലിൻ) ലഭ്യവുമാണ്. ഇന്ന്, റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെടുന്ന എലിപ്പനിമരണങ്ങളിൽ ഏറിയ ഭാഗവും സംഭവിക്കുന്നത് കുറച്ച് രോഗം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്ന ഭാഗങ്ങളിലാണ്.

എലിപ്പനിക്കെതിരായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നത് ഇന്ന് മുഖ്യമായും എലിനിയന്ത്രണത്തിലാണ്. എന്നാൽ മറ്റു പല മൃഗങ്ങളും രോഗസംക്രമണം സാദ്ധ്യമാക്കുന്നു. അതുപോലെ തന്നെ, ഡോക്സിസൈക്കിൾ എന്ന മരുന്ന് നൽകി രോഗം തടയാനുള്ള മാർഗ്ഗം ലഭ്യമാണെങ്കിൽ പോലും നൂറുശതമാനം ഫലപ്രാപ്തി ഇതിനില്ല എന്നും ഓർക്കണം. എങ്കിലും വളരെ രോഗസാദ്ധ്യതകൂടിയ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നവർക്ക്, താത്കാലികമായി ഈ മരുന്ന് സംരക്ഷണം നൽകുന്നു.

എലിപ്പനി നാം ജീവിക്കുന്ന പരിസരവുമായി ഏറെ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. വിവിധയിനം ലെപ്റ്റോസ്പൈറ ബാക്ടീരിയകളെ കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിനും തുടർപഠന പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുന്നതിനും ആവശ്യമായ പഠനകേന്ദ്രങ്ങൾ നാം ഇനിയും വികസിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് എ-യും ഇ-യും

അടുത്ത കാലത്തായി ഈ രണ്ടു രോഗങ്ങളുടെയും പ്രാചുര്യം വർദ്ധിച്ചു വരുന്നു. പ്രത്യേകിച്ചും ശുചിത്വത്തിൽ താരതമ്യേന മുന്നിട്ടു നിൽക്കുന്ന ജില്ലകളിൽ. ഉദാഹരണം പത്തനംതിട്ട, കോട്ടയം, എറണാകുളം, തൃശൂർ എന്നിവ. ജലജന്യ - മലജന്യമാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ സംക്രമിക്കുന്ന ഈ രോഗങ്ങൾ നമ്മുടെ പ്രധാന പൊതുജനാരോഗ്യ പ്രശ്നമായി മാറിയിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ സമാന - രോഗസംക്രമണം സാദ്ധ്യതയുള്ള വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ ഒട്ടും കൂടിയിട്ടില്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെ - എപ്പിഡെമിക്കുകളുടെ ആവിർഭാവം ആഹാരസ്രോതസ്സുകളിൽ നിന്നും ആയിരിക്കുമെന്ന് സംശയിക്കുന്നു. നമ്മുടെ നാട്ടിലെ ആഹാരശുചിത്വവും ഗുണനിലവാരവും ഉറപ്പാക്കുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യം ഈ രോഗങ്ങൾ നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു.

ദേശീയതലത്തിൽ, ഈ രോഗങ്ങൾ കുട്ടികളിൽ മാത്രം കാണപ്പെടുന്ന രോഗങ്ങളാണെങ്കിൽ കേരളത്തിൽ, യുവാക്കളിലും മുതിർന്നവരിലുമാണ് കാണപ്പെടുന്നത്. കുട്ടികൾക്ക് ലഭ്യമായ ശുചിത്വസാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായ സാഹചര്യങ്ങളാണ് മുതിർന്നവർക്ക് ലഭിക്കുന്നത്. പ്രത്യേകിച്ച് ആഹാരത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ. കാലക്രമത്തിൽ രോഗപ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പുകളും മറ്റും പരിഗണിക്കപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്.

ഉപസംഹാരം

മുൻകാലത്ത് പ്രാചുര്യം ഏറിയിരുന്ന മലേറിയ, കോളറ, വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ, മന്ത് തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾക്ക് തടയിടാൻ നമുക്ക് കഴിഞ്ഞു. എന്നാൽ പുത്തൻരോഗങ്ങളായ ചിക്കുൺഗുനിയയും ഡെങ്കിയും എത്തിക്കഴിഞ്ഞു. എലിപ്പനിയുടെ പണ്ടുകാലത്തെ പ്രാചുര്യത്തപ്പറ്റി നമുക്കു നല്ല ധാരണയില്ല, കാരണം രോഗനിർണ്ണയ സംവിധാനങ്ങൾ എത്തിച്ചേർന്നിട്ട് കുറച്ചു വർഷങ്ങൾ മാത്രമേ ആയിട്ടുള്ളൂ. എന്നാൽ ഇന്ന് ഇത് കേരളത്തിൽ പരക്കെ വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നു. ജലജന്യരോഗങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചാണെങ്കിൽ അവയുടെ പകരുന്ന മാർഗ്ഗത്തിൽ മാറ്റം സംഭവിച്ചിരിക്കുന്നു.

ഉഷ്ണമേഖലയിലുള്ള ഒരു ഭൂവിഭാഗത്തിൽ പകർച്ച വ്യാധികൾ ഇല്ലാത്ത ഒരു അവസ്ഥ ഏറെക്കുറെ അസംഭവ്യമാണ്. മിക്കപ്പോഴും ഇത്തരത്തിലുള്ള ഒരു പ്രദേശത്തേക്ക് കാലക്രമത്തിൽ പഴയതിനൊപ്പം പുത്തൻ രോഗങ്ങൾ കൂട്ടിച്ചേർക്കപ്പെടുകയാണ് പതിവ്. എന്നാൽ കേരളത്തിന്റെ സ്ഥിതി വ്യത്യസ്തമാണ്. പഴയനേട്ടങ്ങൾ നമുക്ക് നഷ്ടപ്പെട്ടിട്ടില്ല. എങ്കിലും സാമൂഹികവ്യവസ്ഥിതിയിലും പരിതസ്ഥിതിയിലും ഉണ്ടായിട്ടുള്ള മാറ്റങ്ങൾ പുത്തൻ രോഗങ്ങൾ കൊണ്ടുവരുന്നു. പുതിയ ആവശ്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് നമ്മുടെ ആരോഗ്യ രക്ഷാ വ്യവസ്ഥിതി മാറിവരുന്നതേയുള്ളൂ. ഇതിന് സമയം ആവശ്യമാണ് ഈ തുടർപ്രവർത്തനം ശരിയായ ദിശയിലേക്കാണ് എന്ന് കരുതാം.■

ഡോ.ഐപ്പ് ആരോഗ്യവകുപ്പിൽ ഇന്റഗ്രേറ്റഡ് ഡിസീസ് സർവൈലൻസ് പ്രോജക്ട് കൺസൽട്ടന്റാണ്. ഡോ. അനീഷ്.ടി.എസ് തിരു:മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ വിഭാഗത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

■ ഡോ: പി. സോമസുന്ദരൻ

എലിപ്പനി
ചികിത്സയും പ്രതിവിധിയും

എലിപ്പനി വരുന്നത് തടയൽ, രോഗം പിടിപെട്ടാൽ മോചനം നേടൽ, നിവാരണം ചെയ്യൽ...നേരത്തെ കണ്ടെത്തിയാൽ പൂർണമായും ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കാവുന്ന രോഗമാണ് എലിപ്പനി

ഇന്ത്യയിൽ ആദ്യമായി എലിപ്പനി കണ്ടെത്തിയത് 1931–ലാണ്. അശുദ്ധമായ വെള്ളം, മണ്ണ്, ചെളി, ആഹാരപദാർഥങ്ങൾ എന്നിവയിലൂടെ എലിപ്പനി രോഗാണു ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുമ്പോഴാണ് രോഗമുണ്ടാകുന്നത്. നിത്യജോലിക്കാർക്ക് പ്രത്യേകിച്ച് പാടത്തും ചെളിയിലും ജോലി ചെയ്യുന്നവർക്കിടയിൽ കാലിലെ മുറിവിലൂടെയും വ്രണങ്ങളിലൂടെയും രോഗാണു ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുവാൻ സാധ്യതയുണ്ടെന്നതിനാൽ ജാഗ്രത പ്രധാനമാണ്. മഴയും വെള്ളപ്പൊക്കവുമുണ്ടാകുമ്പോൾ രോഗം പൊട്ടിപ്പുറപ്പെടാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. ഒറീസ്സയിൽ ശക്തമായ കൊടുങ്കാറ്റുണ്ടായതിനെ തുടർന്ന് എലിപ്പനി കൂടുതൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിരുന്നു. രോഗവാഹകരായ മൃഗങ്ങളുടെയും ജീവികളുടെയും മൂത്രത്തിലൂടെ രോഗാണു വിസർജിക്കപ്പെടുന്നു. അപൂർവമായി വായവഴിയും കണ്ണുകൾ വഴിയും അണുസംക്രമണമുണ്ടാകാം. *മനുഷ്യനിൽ നിന്ന് മനുഷ്യനിലേക്ക് ഈ രോഗം നേരിട്ട് പകരില്ല.* പ്രധാന രോഗവാഹകജീവികൾ എലി, കന്നുകാലി, നായ, പൂച്ച തുടങ്ങിയവയാണ്. ലെപ്റ്റോസ്പൈറ ഇക്റ്റർമറേജ്യാ എന്നാണു രോഗാണുവിന്റെ പേര്. രോഗം ബാധിച്ച മൃഗങ്ങളുടെ മൂത്രത്തിലൂടെ ജോലിസമയത്ത് അല്ലെങ്കിൽ വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങുമ്പോൾ രോഗം പിടിപെടാമെന്നതിൽ നിന്നും മൃഗപരിപാലകർ, കൃഷിജോലി ചെയ്യുന്നവർ, ഓട വൃത്തിയാക്കുന്നവർ എന്നിവർ ശ്രദ്ധിക്കണമെന്നത് വ്യക്തമാണ്. ചുരുണ്ട് നേരിയ സ്പ്രിങ് പോലുള്ള ലെപ്റ്റോസ്പൈറക്ക് 6 മുതൽ 20 μ വരെ മാത്രമേ നീളമുള്ളുവെന്നുമുള്ള വസ്തുത പ്രധാനമാണ്.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

ശക്തമായ പനി, ശരീരവേദന എന്നിവയ്ക്കുപുറമെ കണ്ണിൽ ചുവപ്പുനിറമോ മഞ്ഞപ്പിത്തരൂപത്തിലോ എലിപ്പനിരോഗം പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. ഛർദിയോ കടും നിറത്തിലുള്ള മൂത്രമോ ഉണ്ടാവാം. *ശരീരവേദന പ്രത്യേകിച്ച് കാലിലെ പേശികളിലെ വേദന (Self mudepain) എലിപ്പനി രോഗികളിൽ വളരെ പ്രധാനമാണ്.* അശുദ്ധജലവുമായി ബന്ധപ്പെടുന്ന 40% പേർക്കും രോഗബാധ ഉണ്ടാകാമെങ്കിലും വളരെ ചുരുക്കം പേർ മാത്രമേ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്നുള്ളൂ. 5 മുതൽ 10% പേരിൽ മാരകമായ ലെപ്റ്റോസ്പൈറോസിസ് രോഗമായി തീരുന്നു. ഇൻക്യുബേഷൻ പീരിയഡ് 7 മുതൽ 12 ദിവസം വരെയാണ്. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഒരാഴ്ചക്കകം പ്രത്യക്ഷപ്പെടാമെങ്കിലും കണ്ണുകളെ രോഗം ബാധിക്കുന്നത് ഗൗരവമായി കാണണം. മരണം സംഭവിക്കുന്നത് മയോകാർഡൈറ്റിസ് ഷോക്ക്, വമ്പിച്ച ശ്വാസംമുട്ട്, കുടൽ ഭാഗത്തുള്ള രക്തസ്രാവം തുടങ്ങിയ കാരണങ്ങളാലാണ്. ചില രോഗികളിൽ എലിപ്പനിരോഗത്തിന്റെ ഭാഗമായ പ്ലീഹവീക്കം, കരൾവീക്കം എന്നിവയും ചില രോഗികളിൽ കൈകാൽ മുട്ടിൽ വേദന, വയറിളക്കം എന്നിവ ഉണ്ടാകും. എങ്കിലും കണ്ണിലെ ചുവപ്പ്നിറം കാൽ പേശികളിലെ വേദന, പ്രോഗ്രസ്സീവ് സ്ട്രെയിറ്റ് ലഗ് റെയ്സിങ് ടെസ്റ്റ് എന്നിവ

പനിയും മഞ്ഞപ്പിത്തവുമുള്ള രോഗികളിൽ ഉണ്ടാകുന്നെങ്കിൽ രോഗനിർണയം എളുപ്പത്തിൽ സാധിക്കും. മൂത്രമില്ലായ്മയും അബോധാവസ്ഥയും രോഗത്തിന്റെ മാരക ലക്ഷണമായി വിലയിരുത്തപ്പെടുന്നു.

ലബോറട്ടറി മുഖേന കണ്ടെത്തൽ

ഇ.എസ്.ആർ. കൂടുന്നതിനു പുറമേ രക്തത്തിലെ യൂറിയ, ക്രിയാറ്റിൻ എന്നിവ കൂടുന്നതും രക്തക്കുറവും പ്രോംത്രോബിൻ സമയത്തിന്റെ ദൈർഘ്യം കൂടുന്നതും രോഗം മാരകമായി തീരുന്നതിന്റെ ലക്ഷണമായി കണക്കാക്കാം. എലിപ്പനിരോഗമുണ്ടെന്ന് കണ്ടെത്തുന്നതിന് മൂത്രപരിശോധന പ്രധാനമാണ്. ഇതിൽ ബൈൻസാൾട്ട്, ബൈൽപിഗ്മെന്റ്, പ്രോട്ടീൻ എന്നിവ ഉണ്ടായിരിക്കുന്ന പക്ഷം വിശദമായ പരിശോധന ആവശ്യമായിവരും. ഇ.സി.ജി .യിലെ വ്യത്യാസം പ്രധാനമായും കണക്കാക്കാം. മൈക്രോസ്കോപ്പിക് അഗ്ളോട്ടിനേഷൻ ടെസ്റ്റ് എന്ന പരിശോധനയിലൂടെ രോഗലക്ഷണമുള്ളവരിൽ രോഗനിർണയം സാധ്യമാണ്. ഐ.ജി.എം എലീസാടെസ്റ്റ് എന്ന പരിശോധനയിലൂടെ രോഗം തുടങ്ങി 10 ദിവസം എങ്കിലും കഴിഞ്ഞുള്ളവരെ കണ്ടെത്താം. പോളിറൈസ്ചെയ്ൻ റിയാക്ഷൻ ടെസ്റ്റ്

ഇന്ത്യയിൽ പലപ്പോഴും മലമ്പനിയോടൊപ്പം എലിപ്പനി ഉണ്ടാവുന്നുണ്ട്. ടൈഫോയ്ഡ്, എലിപ്പനി, വൈറൽ ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ്, ഡങ്കിപ്പനി, ഫാൾസിപ്പാരം, മലേറിയ എന്നീ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിന് വളരെ ശ്രദ്ധവേണം.

രോഗനിർണയത്തിന് ഏറെ സഹായിക്കും. നല്ല ശരീരവേദനയുള്ള രോഗികളിൽ ക്രിയാറ്റിനിൻ ഫോസ്ഫോകൈനേസ് നിലവാരം കൂടുതൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ എലിപ്പനിയാണെന്നുറപ്പിക്കാൻ കഴിയും.

ഇന്ത്യയിൽ പലപ്പോഴും മലമ്പനിയോടൊപ്പം എലിപ്പനി ഉണ്ടാവുന്നുണ്ട്. ടൈഫോയ്ഡ്, എലിപ്പനി, വൈറൽ ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ്, ഡങ്കിപ്പനി, ഫാൾസിപ്പാരം, മലേറിയ എന്നീ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിന് വളരെ ശ്രദ്ധവേണം.

എലിപ്പനി ചികിത്സ

രോഗം നേരത്തെ കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിലൂടെ മാത്രമേ ചികിത്സാവിജയം ഉറപ്പുവരുത്താൻ കഴിയൂ എന്നതിനാൽ ജാഗ്രത അതീവ പ്രധാനമാണ്. പെനിസിലിൻ ഇഞ്ചക്ഷനിലൂടെ തികച്ചും ഫലപ്രദമായി ഭേദമായ പല രോഗികളെയും വായനക്കാരിൽ പലർക്കും അറിയുമായിരിക്കും (എലിപ്പനി രോഗത്തിനെതിരെ ആഴ്ചയിൽ ഒരു ഡോക്സിസൈക്ലിൻ ഗുളിക കഴിക്കുന്ന രീതി ഏറെ ഗുണം ചെയ്യും). പെനിസിലിൻ കൂടാതെ ആംപിസിലിൻ, ഡോക്സിസൈക്ലിൻ തുടങ്ങിയ മരുന്നുകളും ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തനം പോരായ്മ ഉണ്ടാകുന്ന വിധത്തിൽ മാരകമായ എലിപ്പനിരോഗികൾക്ക് (ഉദാ:- മൂത്രക്കുറവുണ്ടാകൽ) ഡയാലൈസിസ് വേണ്ടിവരും. എലിപ്പനി രോഗം നിമിത്തം രക്തസ്രാവമുണ്ടാകുന്ന രോഗികൾക്ക് രക്തം, പ്ലാസ്മ എന്നിവ ആവശ്യമായി വന്നേക്കും. ഏറ്റവും കൂടുതൽ പേരെ ബാധിക്കുന്ന മൃഗജന്യ രോഗമായ എലിപ്പനി തടയേണ്ടതും നേരത്തെ കണ്ടെത്തി ചികിത്സാവിജയം ഉറപ്പ് വരുത്തേണ്ടതുമാണ്. എലിപ്പനി രോഗം സംശയിക്കുന്ന രോഗികളിൽ മൂത്രപരിശോധന ഡോക്ടർമാർ ആവശ്യപ്പെടുന്നപക്ഷം റിസൾട്ട് പെട്ടെന്ന് ലഭിക്കുന്നതിലൂടെ പെനിസിലിൻ ഇൻജക്ഷൻ, ഡോക്സിസൈക്ലിൻ എന്നിവ നേരത്തെ ആരംഭിക്കാൻ ഭിഷഗ്വരൻമാർക്ക് കഴിയുമെന്നതാണ് ഈ രോഗത്തെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കേണ്ട വസ്തുത.

എലിപ്പനി തടയാൻ

മലിനജലത്തിൽ മുഖം കഴുകുകയോ കുളിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. മുറിവുകളിൽ മരുന്നുവച്ചു കെട്ടുന്നതും ഡെറ്റോൾ ഉപയോഗിച്ച് മുറിവുകൾ കഴുകുന്നതും പ്രധാനമാണ്. പരിസരശുചിത്വവും എലിനശീകരണവും പ്രധാനമാണ്. മൂടിവച്ച ആഹാരപദാർഥങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതിനും ശ്രദ്ധവേണം. വ്യക്തിശുചിത്വം, പരിസര ശുചിത്വം എന്നിവ പരമപ്രധാനമാണ്.■

അസി. സർജൻ (ഗവ: ഹോസ്പിറ്റൽ, വേളം), സംസ്ഥാന ആരോഗ്യ വകുപ്പ്.

സി.കെ സുരേഷ് കുമാർ

ഡെങ്കിയെ സൂക്ഷിക്കുക

ഡെങ്കിപ്പനി കൃത്യമായ ചികിത്സയില്ലാത്ത ഒരു രോഗമാണ്. പൂർണവിശ്രമം എടുക്കുകയും ധാരാളം പാനീയങ്ങൾ കുടിക്കുകയും ചെയ്താൽത്തന്നെ സാധാരണ ഗതിയിൽ ഭൂരിപക്ഷം രോഗികളും തനിയെ സുഖം പ്രാപിക്കും.

അർബോ വൈറസ് എന്ന ഒരിനം ഫ്ളാവി വൈറസ് മൂലമുണ്ടാകുന്ന ഡെങ്കിപ്പനി പരത്തുന്നത് *ഈഡിസ് ഈജിപ്റ്റി* എന്ന ഒരിനം കൊതുകുകളാണ്. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ കാണപ്പെടുന്ന വരയൻ കൊതുകുകൾ അഥവാ കടുവാ കൊതുകുകളാണ് ഇവ. കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന ശുദ്ധജലത്തിൽ മുട്ടയിട്ടു വളരുന്ന ഈ കൊതുകുകൾ പകൽസമയം മനുഷ്യരെ കടിക്കുന്ന സ്വഭാവക്കാരാണ്. മഴ വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കുന്ന ഒഴിഞ്ഞ പാത്രങ്ങൾ, ചിരട്ടകൾ, ഫ്ളവർവേസുകൾ തുടങ്ങി പൂച്ചട്ടികൾ വരെ അവയ്ക്കു പെരുകുവാനുള്ള വേദിയൊരുക്കുന്നു,. രോഗമുള്ള ഒരാളെ കടിക്കുമ്പോൾ വൈറസുകൾ കൊതുകിന്റെ ഉമിനീർ ഗ്രന്ഥിയിലെത്തുകയും പിന്നീട് ആരോഗ്യമുള്ള മറ്റൊരാളെ കടിക്കുമ്പോൾ ഉമിനീർവഴി രക്തത്തിൽ കലർന്ന് രോഗമുണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒന്നു മുതൽ മൂന്നാഴ്ച്ച വരെ ഈ വൈറസുകൾ കൊതുകിന്റെ ഉമിനീർ ഗ്രന്ഥിയിൽ നിലനിൽക്കും. കൊതുകിന്റെ സഹായമില്ലാതെ രോഗമുള്ളവരിൽ നിന്നും ഡെങ്കിപ്പനി നേരിട്ട് പകരുന്നില്ല. ഡങ്കിപ്പനിക്ക് കാരണമാവുന്ന വൈറസുകൾ നാല് തരത്തിലുള്ളതിനാൽ ഒരിക്കൽ രോഗം വന്നിട്ടുള്ളവർക്കുപോലും വീണ്ടും വരാം.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

ഡെങ്കിപ്പനിയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ സാധാരണ വൈറൽപ്പനിയിൽ നിന്ന് വളരെയൊന്നും വ്യത്യസ്തമല്ല. അതിനാൽ, പലപ്പോഴും ഡെങ്കിപ്പനി തിരിച്ചറിയാൻ വൈകുന്നു. മുതിർന്നവരെയും കുട്ടികളെയും ഈ രോഗം ഒരുപോലെ ബാധിക്കുന്നു. പെട്ടെന്ന് കനത്ത പനിയോടെ തുടങ്ങുന്ന രോഗത്തിന്റെ ആരംഭത്തിൽ തലവേദന, പേശിവേദന, വിശപ്പില്ലായ്മ, മനം മറിച്ചിൽ, ഛർദി, ക്ഷീണം, തൊണ്ടവേദന, ചെറിയ ചുമ മുതലായ ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. മേൽപ്പറഞ്ഞ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ എല്ലാം തന്നെ സാധാരണ പനിയോട് സാമ്യമുള്ളവയാണ്. അതിശക്തമായ നടുവേദന, കണ്ണിനു പുറകിലുള്ള വേദന എന്നിവ ഡങ്കിപ്പനിയുടെ പ്രത്യേകതയാണ്. നാലഞ്ചു ദിവസത്തിനുള്ളിൽ ദേഹത്തവിടെയവിടെയായി ചുവന്നു തിണർത്ത പാടുകൾ പൊങ്ങുന്നു. കടുത്ത രോഗമുള്ളവരിൽ രക്തസമ്മർദം താഴുകയോ (ഡെങ്കുഷോക് സിൻഡ്രോം) രക്തത്തിലെ പ്ലേറ്റ്ലറ്റുകളുടെ എണ്ണത്തിൽ വരുന്ന കുറവുമൂലം മൂക്ക്, മലദ്വാരം തുടങ്ങിയവയിൽ നിന്ന് രക്തസ്രാവമുണ്ടാകുകയോ ത്വക്കിനടിയിലും കണ്ണിനുള്ളിലും രക്തം കിനിഞ്ഞ് കട്ട പിടിക്കുകയോ ചെയ്യാം (ഡെങ്കു ഹെമറാജിക് ഫീവർ). ഈ രണ്ടു പ്രത്യാഘാതങ്ങളും രോഗിയെ ഗുരുതരാവസ്ഥയിലെത്തിക്കുകയോ മരണത്തിലേക്ക് നയിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നു.

ഡെങ്കിപ്പനി കൃത്യമായ ചികിത്സയില്ലാത്ത ഒരു രോഗമാണ്. പൂർണവിശ്രമം എടുക്കുകയും ധാരാളം പാനീയങ്ങൾ കുടിക്കുകയും ചെയ്താൽത്തന്നെ സാധാരണ ഗതിയിൽ ഭൂരിപക്ഷം രോഗികളും തനിയെ സുഖം പ്രാപിക്കും. പാരസെറ്റമോൾ തുടങ്ങിയ ഔഷധങ്ങൾ കൊണ്ട് ശരീരത്തിലെ താപനില നിയന്ത്രിക്കാം. എങ്കിലും രക്തസ്രാവമോ രക്തസമ്മർദക്കുറവോ കാണുന്ന രോഗികളിൽ മരണനിരക്ക് കൂടുന്നതിനാൽ അത്തരക്കാരെ തീവ്രപരിചരണ വിഭാഗത്തിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കേണ്ടി വരും. രക്തസമ്മർദം ഉയർത്താനും രക്തസ്രാവം നിർത്താനും ലായനികളും പ്ലാസ്മയും കുത്തിവയ്ക്കേണ്ടിവരും.

നിങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടത്

ഡെങ്കിപ്പനിക്കെതിരെ ഫലപ്രദമായ വാക്സിനുകൾ ലഭ്യമല്ലാത്തതിനാൽ രോഗം വരാതിരിക്കാനുള്ള വഴികൾ നോക്കുകയാണ് അഭികാമ്യം. രോഗം പരത്തുന്ന കൊതുകുകളെ നിയന്ത്രിക്കുകയാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനം. കൊതുകുകൾ മുട്ടയിട്ട് വളരാനിടയുള്ള ജലശേഖരങ്ങളെല്ലാം നശിപ്പിക്കുകയോ അവിടെ മണ്ണെണ്ണ മുതലായ രാസപദാർത്ഥങ്ങൾ തളിക്കുകയോ ചെയ്യാം. വെള്ളം സൂക്ഷിക്കുന്ന സംഭരണികൾ എല്ലാം തന്നെ അടച്ചുവയ്ക്കണം. കിണറുകൾ ക്ലോറിനേറ്റു ചെയ്യുക, കൊതുകുവലകൾ ഉപയോഗിക്കുക, വീടിനുപുറത്തുകിടന്നുറങ്ങാതിരിക്കുക, കൈകളും കാലുകളും നന്നായി മൂടുന്ന വസ്ത്രം ധരിക്കുക, കൊതുകുതിരികൾ, തൊലിപ്പുറമെ പുരട്ടുന്ന ഡൈ, ഈതൈൽടൊളുവാമൈഡ് കലർന്ന ക്രീമുകൾ എന്നിവയെല്ലാം കൊതുകുകടിയിൽ നിന്ന് ഒരു പരിധിവരെ സംരക്ഷണം നൽകും. വീടിനു ചുറ്റുമുള്ള ചിരട്ട, ടിൻ തുടങ്ങിയ സാധനങ്ങളും വെള്ളം കെട്ടിക്കിടക്കാതെ കമഴ്ത്തിയിടണം.■

ടെക്നിക്കൽ അസിസ്റ്റന്റ്, കോഴിക്കോട് ഡി.എം.ഒ ഓഫീസ്.

■ ഡോ.കെ.പി.മോഹനൻ

ചിക്കുൺഗുനിയ സത്യവും മിഥ്യയും

താരതമ്യേന ഗുരുതരമല്ലാത്തതും സ്വയം പരിമിതവും സാധാരണ നിലയിൽ മരണഹേതുവല്ലാത്തതുമായൊരു പകർച്ചവ്യാധിയെ മുതലെടുപ്പിനുള്ള ആയുധമായും ആഘോഷിച്ചുപൊലിപ്പിക്കാനുള്ള മാധ്യമ വിഷയമായും പരിവർത്തനം ചെയ്യപ്പെടുന്നതിലൂടെ അശിക്ഷിതമായൊരു സമൂഹത്തെ മൊത്തമായി സംഭ്രാന്താവസ്ഥയിൽ നിന്നും സംഭീതാവസ്ഥയിലേക്ക് നയിക്കാമെന്നതിന് വർത്തമാന കേരളം ഉത്തമ മാതൃകയാവുന്നുണ്ട്. അസത്യങ്ങളും അർദ്ധസത്യങ്ങളും അരങ്ങുവാഴുമ്പോൾ ജനങ്ങൾക്കിടയിൽ തന്ത്രപൂർവ്വം മാസ്സ് ഫോബിയ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിലും മുതലെടുപ്പ് നടത്തുന്നതിലും തത്പരകക്ഷികൾ ഏറെക്കുറെ നൂറുശതമാനവും വിജയിക്കുമെന്നത് അനന്തര സാക്ഷ്യം. വൈകിവെളിപ്പെടുന്നതും ഒറ്റപ്പെട്ടതുമായ സത്യത്തിന്റെ നേർത്ത നിസ്വനങ്ങൾ ബഹളത്തിൽ മുങ്ങിപ്പോവുന്നത് ചരിത്രത്തിൽ ആവർത്തിക്കപ്പെടുന്ന ദുരന്തം.

മൂന്നു വർഷങ്ങൾക്ക്മുമ്പ് കോഴിക്കോട് ജില്ലയിലെ ഒറ്റപ്പെട്ട പിന്നാക്ക പ്രദേശമായ ഒളവണ്ണയിൽ ഒരു പ്രത്യേകതരം പകർച്ചപ്പനി പൊട്ടിപ്പുറപ്പെടുകയുണ്ടായി. ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ സത്വരവും സക്രിയവുമായ ഇടപെടൽ മൂലം മാധ്യമ ശ്രദ്ധയ്ക്കു പാത്രീഭവിക്കുന്നതിനു മുമ്പേ ചുരുങ്ങിയ ദിവസങ്ങൾക്കകം രോഗം നിയന്ത്രണവിധേയമായി അത്തരം 299 കേസുകളാണ് ജില്ലയിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടത്. വൈറോളജിക്കൽ പഠനത്തിനായി പൂനയിലെ സ്ഥാപനത്തിലേക്കയച്ച രക്ത സാമ്പിളുകളിൽ 23 എണ്ണം ചിക്കുൺഗുനിയ ആണെന്ന സ്ഥിരീകരണ റിപ്പോർട്ട് ഇപ്പോഴത്തെ ബഹളത്തിനിടയിലാണ് ലഭിക്കുന്നത്. മാസങ്ങൾക്ക് ശേഷമാണ് ആലപ്പുഴ ജില്ലയിലെ ചേർത്തലയിലും പരിസര പ്രദേശങ്ങളിലും സമാന രോഗലക്ഷണങ്ങളോടുകൂടിയ പനി പടർന്നുപിടിക്കുന്നത്. ചേർത്തല താലൂക്ക് ആശുപത്രിയിൽ കടുത്ത ലക്ഷണങ്ങളോടുകൂടിയ പകർച്ചപ്പനി ബാധിതർ കുമിയുകയും ചിലർ മരണപ്പെടുകയും ചെയ്തപ്പോഴാണ് മാധ്യമരംഗത്തും രാഷ്ട്രീയ രംഗത്തും തുടർകമ്പനങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നത്. ആലപ്പുഴ ജില്ലയിലെ ഭൂമിശാസ്ത്രപരവും പാരിസ്ഥിതികവുമായ പ്രത്യേകതകളും ജനബാഹുല്യവും കൊതുകു നിയന്ത്രണത്തിനും പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും പ്രത്യക്ഷത്തിൽ തന്നെ പ്രായോഗിക വിഘ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതാണ്. ഇത് സ്വാഭാവികമായും രോഗനിയന്ത്രണത്തിൽ വിളമ്പം വരുത്തി. ഈ വിടവിലേക്കാണ് ഈഡിസ് കൊതുകുകളേക്കാൾ രക്തദാഹികളായ സമാന്തര ചികിത്സയുടെ പ്രൊബോസിസ് നീണ്ടുവന്നത്.

താരതമ്യേന ഗുരുതരമല്ലാത്ത ഒരു രോഗത്തെപ്പറ്റിയുള്ള ഭീതി ഊതിപെരുക്കി ചില മുതലെടുപ്പുകൾക്കുള്ള ആയുധമാക്കിയതിന്റെ കഥയാണ് ഇവിടെ പറയുന്നത്.

എന്താണ് ചിക്കുൺ ഗുനിയ?

1952-53 വർഷങ്ങളിൽ ടാൻസാനിയയിലുണ്ടായ പകർച്ചപ്പനിയുടെ പഠനത്തിലൂടെയാണ് ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം ഈ രോഗത്തിന്റെ നിഗൂഢതകളിലേക്ക് വെളിച്ചം വീശുന്നത്. 1953-ൽ രോഗകാരണമായ വൈറസിനെ രോഗിയിൽനിന്നും ഈഡിസ് കൊതുകിൽ നിന്നും വേർതിരിക്കുകയുണ്ടായി. പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന ശക്തിയായ പനി, വിറയൽ, തലവേദന, ഛർദ്ദി, സന്ധിവേദന, തൊലി പുറമേ ചുവന്ന പാടുകൾ എന്നിവയാണ് ആരംഭ ലക്ഷണങ്ങൾ. ഇവ എല്ലാ വൈറൽപനികളുടെയും പൊതുലക്ഷണങ്ങളാവാമെങ്കിലും പ്രസ്തുത ലക്ഷണങ്ങൾ കൂടുതൽ തീവ്രമായി അനുഭവപ്പെടുമെന്നതും നീർക്കെട്ടോടുകൂടിയ സന്ധിവേദനയും കടുത്ത നടുവേദനയും ചുവന്നുകലങ്ങിയ കണ്ണുകളും ചിക്കുൺഗുനിയയെ വേറിട്ടു നിർത്തുന്നു. നടുവേദനമൂലം അക്ഷരാർത്ഥത്തിൽ തന്നെ രോഗി വളഞ്ഞുപോകുന്നു. ഈ അവസ്ഥയിൽ നിന്നാണ് രോഗനാമം ഉരുത്തിരിയുന്നത്. 'കുംഗുന്യാല' (Kungunyala) എന്ന മക്കോണ്ട (Makonde) ഭാഷാപദത്തിന് വളയുക എന്നാണർത്ഥം. ഈ ചിക്കുൺഗുനിയയെയാണ് (Ch ikun gunya) 'ചിക്കൻ കന്യ' (Chi cken- kanya)യാക്കി ചിക്കൻ കബാബ് പോലെയോ ചിക്കൻസിക്സ്റ്റിഫൈവ് പോലെയോ രുചികരമായ കന്യാകോഴി വിഭവമായി വിവാദക്കാർ ദിവസങ്ങളോളം ആസ്വദിച്ചുവന്നത്. ഇതേ അവസരത്തിൽ തന്നെയാണ് പുതിയ പാചകവിധികളും രുചിഭേദങ്ങ

ളുമായി ബദലുകാരുടെ രംഗപ്രവേശം.

മുഖ്യമായും ഈഡിസ് ഈജിപ്തി വർഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ട കൊതുകുകളാണ് ഈ രോഗം പരത്തുന്നത്. തലസ്ഥാന നഗരിയിലും ഉത്തർപ്രദേശിലും രാജസ്ഥാനിലും ഇപ്പോൾ മരണം വിതച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഡെങ്കിപ്പനിയുംഎന്തുകൊണ്ടോ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ഇന്നുവരെ കാലുകുത്താൻ മടിച്ചുനിൽക്കുന്ന മാരകമായ മഞ്ഞപ്പനിയും (Yellow Fever) പരത്തുന്നത് ഇതേ കൊതുക് തന്നെ. ഈഡിസ് ഈജിപ്തിയുടെ ആപേക്ഷിക സാന്ദ്രത ആപൽക്കരമാംവിധം വർദ്ധിച്ചുവരുന്നതായും വിദഗ്ധർ വർഷങ്ങൾക്കുമുമ്പേ മുന്നറിയിപ്പു നൽകിയിട്ടുള്ളതാണ്. ആലപ്പുഴ ജില്ലയിൽ ഈഡിസ് ഈജിപ്തി ഇൻഡക്സ് 25 ശതമാനം മുതൽ 50 ശതമാനം വരെ ഉയർന്നതായാണ് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ജനപ്പെരുപ്പത്തോടൊപ്പം കായലുകളും ചതുപ്പുനിലങ്ങളും മാലിന്യക്കൂമ്പാരങ്ങളും ഇടമഴകളും അനുകൂല പശ്ചാത്തലമൊരുക്കുന്നു. കൊതുനിവാരണത്തിലൂടെ ഈ സാന്ദ്രത 10 ശതമാനത്തിനു താഴെ കൊണ്ടുവരാൻ സാധിച്ചാൽ മാത്രമേ ഫലപ്രദമായ രോഗനിയന്ത്രണം സാധ്യമാകൂ. ഇതാണ് ചേർത്തല നേരിടുന്ന വെല്ലുവിളി. ഈഡിസ് ഈജിപ്തി കൊതുകുകൾക്ക് പുറമെ ഏഷ്യൻ രാജ്യങ്ങളിൽ കണ്ടുവരുന്ന 'ഈഡിസ് ആൽബോപിക്ടസ്' (Aedes Alb- opictus, Asian Tiger motsquito) കൊതുകുകളും, ക്യൂലക്സ്, മാൻസോണിയ വർഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ട കൊതുകുകളും ചിക്കുൺഗുനിയ വാഹകരാവാൻ യോഗ്യരാണെന്ന വസ്തുത പ്രശ്നം കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണമാക്കുന്നു.

കൊതുകു കടിയേറ്റ് 3 മുതൽ 7 ദിവസങ്ങൾക്കകം രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടുതുടങ്ങും. സാധാരണ നിലയിൽ ഒരാഴ്ച കൊണ്ട് അപ്രതക്ഷ്യമാകുന്ന രോഗലക്ഷണങ്ങൾ രണ്ടോ മൂന്നോ ആഴ്ചകൾ നീണ്ടുനിൽക്കാറുണ്ട്. അപൂർവ്വമായി സന്ധിവേദന പോലുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ വർഷങ്ങളോളം നിലനിൽക്കുന്നതായി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. പല അണുബാധകളും നിശ്ശബ്ദരോഗങ്ങളായി (Sub clinical Infections) അലസിപ്പോകാറുമുണ്ട്. സാങ്കേതികമായി ചിക്കുൺഗുനിയ നേരിട്ട് മരണത്തിലേക്ക് നയിക്കാറില്ല. ഈ രോഗം പടർന്നുപിടിച്ച ചേർത്തലയിലും സമീപദേശങ്ങളിലുമായി നൂറിലധികം പേരുടെ ജീവൻ ഇതിനകം അപഹരിക്കപ്പെട്ടു എന്ന വസ്തുത രാഷ്ട്രീയ വിവാദങ്ങൾക്കപ്പുറം ശാസ്ത്രീയ പഠനങ്ങളാണ് ആവശ്യപ്പെടുന്നത്. പ്രായവും പോഷകാഹാരക്കുറവും മാരകമായ അന്യരോഗങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യവും കുറച്ചു മരണങ്ങളെ ന്യായീകരിക്കുമെങ്കിലും കൂടുതൽ മാരകമായ പുതിയ ഇനം വൈറസ് ബാധയുടെ (More Virulant Mutant Strains) സാധ്യത തള്ളിക്കളയാനാവില്ല. ഇതിന് ഉപോൽബലകമായ കണ്ടെത്തലുകൾ ചില ഗവേഷണ കേന്ദ്രങ്ങളിൽനിന്നും പുറത്തുവരുന്നുണ്ട്. ചില രോഗികളിൽ ഒരേ സമയം ചിക്കുൺഗുനിയയുടെയും ഡെങ്കിയുടെയും സാന്നിധ്യം തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുള്ളത് ആശങ്കാജനകമാണ്.

ഇന്ത്യയിൽ ആദ്യമായി 1963-ൽ കൊൽക്കത്തയിൽ നിന്നാണ് ചിക്കുൺഗുനിയ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെടുന്നത്. പിന്നീട് 1965-ൽ മദ്രാസിൽ നിന്നും 1973-ൽ മഹാരാഷ്ട്രയിൽ നിന്നും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടു. അന്ന് മദ്രാസ് സിറ്റിയിൽ മാത്രം 3 ലക്ഷം പേരെയാണ് ഈ രോഗം പിടികൂടിയത്. എങ്കിലും കാര്യമായ മരണങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടില്ല. 1973-നു ശേഷം ആഗോളതലത്തിൽ തന്നെ എപ്പിഡെമിക്കുകൾ ഉണ്ടായിട്ടില്ല. 32 വർഷത്തെ ഇടവേളക്കുശേഷം 2005-ലാണ് ഇന്ത്യയിൽ ഈ പകർച്ചവ്യാധി പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ടത്. പല വൈറസുകളും നിശ്ചിത ഇടവേളകൾക്കുശേഷം ജനറ്റിക് മ്യൂട്ടേഷൻ വഴി രൂപപരിണാമം സംഭവിക്കുകയും ശക്തിയാർജ്ജിക്കുകയും ചെയ്താണ് എപ്പിഡെമിക്കുകളുടെയും പാൻഡമിക്കുകളുടെയും രോഗവിസ്ഫോടനങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ച് മരണകൊയ്ത്തുകൾ നടത്തുന്നത്. സാധാരണ ഫ്ളൂ, സാർസ്, പക്ഷിപ്പനി, ഡെങ്കിപ്പനി എന്നിവയുടെ ചരിത്രം ഇതുതന്നെയാണ്. ഓരോ പുതിയ അവതാരവും കൂടുതൽ ശക്തവും മാരകവുമായിരിക്കും. ചിക്കുൺഗുനിയയിലും ഇതുതന്നെയാണ് സംഭവിച്ചിരിക്കുന്നത്. 2005 മുതൽ ഇതുവരെ കർണ്ണാടകയിൽനിന്ന് 1,07,740 ഉം ആന്ധ്രായിൽ നിന്ന് 26,864 ഉം മഹാരാഷ്ട്രയിൽനിന്ന് 34,725 ഉം കേരളത്തിൽ നിന്ന് 42,750 ഉം തമിഴ്നാട്ടിൽ 949 ഉം കേസുകളാണ് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. ഇവയിൽ കേരളത്തിലാണ് മരണസംഖ്യ ഇത്രയധികം.

പ്രായവും പോഷകാഹാരക്കുറവും മാരകമായ അന്യരോഗങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യവും കുറച്ചു മരണങ്ങളെ ന്യായീകരിക്കുമെങ്കിലും കൂടുതൽ മാരകമായ പുതിയ ഇനം വൈറസ് ബാധയുടെ സാധ്യത തള്ളിക്കളയാനാവില്ല.

പരിമിതമാകുന്ന പ്രതിരോധം

ആർബോ വൈറസ് എന്ന വലിയൊരു വൈറസ് കൂട്ടുകുടുംബത്തിലെ ഗ്രൂപ്പ്-എ വിഭാഗം 'ആൽഫ വൈറസ്' കുടുംബാംഗമാണ് ചിക്കുൺഗുനിയ വൈറസ്. ചുരുക്കം ചില വൈറസ് രോഗങ്ങളൊഴികെ ബഹുഭൂരിപക്ഷം വൈറസ്രോഗങ്ങൾക്കും ചികിത്സ ഫലപ്രദമല്ല. സാന്ത്വന ചികിത്സയും പരിചരണവും സങ്കീർണ്ണതകളുടെ നിയന്ത്രണവുമാണ് ചെയ്യാനുള്ളത്. മിക്കവയും സ്വയം പരിമിതങ്ങളുമാണ് (Self limiting). കാര്യക്ഷമമായ പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് രോഗനിയന്ത്രണം സാധ്യമാക്കുന്നത്. പ്രത്യക്ഷവും നിശ്ശബ്ദവുമായ രോഗാണുബാധകൾ ആജീവനാന്ത പ്രതിരോധശേഷി നൽകുന്നുണ്ട്.

ഫലപ്രദമായ വാക്സിനുകൾ രോഗങ്ങളെ ചെറുക്കുന്നതോടൊപ്പം ചില രോഗങ്ങളുടെ ഉന്മൂലനം പോലും സാധ്യമാക്കുന്നു (ഉദാ: വസൂരി, പിള്ളവാതം) എന്നാൽ ചിക്കുൺഗുനിയയുടെ കാര്യത്തിൽ സ്വാഭാവിക പ്രതിരോധം അസാധ്യമായിരിക്കുന്നു. പ്രവചനാതീത മ്യൂട്ടേഷൻ ശേഷിമൂലം വാക്സിൻ നിർമ്മാണം അപ്രായോഗികവും കൃത്രിമ പ്രതിരോധം (Artificial limiting) അപ്രാപ്യവുമത്രെ. ഈ ശാസ്ത്രീയ വസ്തുതകൾ പ്രതിരോധത്തിന് പരിമിതികൾ പണിയുന്നു. രോഗനിർമ്മാർജ്ജനം അസംഭവ്യവും

നിയന്ത്രണം ആയാസകരവും ആക്കി മാറ്റുന്നു.

മനുഷ്യർക്കൊപ്പം കുരങ്ങുകളും ഈ വൈറസിന്റെ സ്വാഭാവിക ആവാസകേന്ദ്രങ്ങളായി (Natural Reservoirs) വർത്തിക്കുന്നു എന്നത് പ്രശ്നം കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണമാക്കുന്നു.

ഒരു രോഗിയിൽ നിന്നും മറ്റൊരാളിലേക്ക് വൈറസ് സംക്രമിക്കുന്നത് കൊതുകുകടിയിലൂടെ ആയതിനാൽ പ്രതിരോധം കൊതുകു നിവാരണത്തിൽ ഒതുങ്ങുന്നു. കേരളത്തിൽ എല്ലായിടത്തും നഗരപ്രദേശങ്ങളിൽ കൂടുതലായും ഈഡിസ് കൊതുകുകൾ കണ്ടുവരുന്നു. കെട്ടിനിൽക്കുന്ന ശുദ്ധജലത്തിലാണ് ഈ കൊതുകുകൾ മുട്ടയിട്ടു പെരുകുന്നത്. വീടുകളുടേയും ആശുപത്രികളുടെയും ഹോട്ടൽ പോലുള്ള മറ്റു സ്ഥാപനങ്ങളുടെയും പരിസരങ്ങളിലും ഇതിനുള്ള സാധ്യതകൾ കൂടുതലായതിനാൽ കൊതുകുകളുടെ വംശവർദ്ധന അവിശ്വസനീയമാംവിധം ഉയർന്ന തോതിലാണ് സ്ഥിരീകരിക്കുന്നത്. ഇവ പകൽ സമയത്ത് പ്രത്യേകിച്ച് രാവിലെയും സന്ധ്യയ്ക്കും കടിക്കുന്നവയാകയാൽ കൊതുകുവല പോലുള്ള വ്യക്തിപരമായ സംരക്ഷണം പ്രായോഗികമല്ല.

ശാസ്ത്രീയ ബോധവത്കരണവും പരിസര ശുചിത്വത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിഞ്ഞുകൊണ്ടുള്ള സാമൂഹിക ഇടപെടലുകളും മാത്രമാണ് കരണീയം. മുട്ട വിരിഞ്ഞ് പൂർണ്ണവളർച്ചയെത്തിയ കൊതുകായി രൂപാന്തരം പ്രാപിക്കാനുള്ള ഏകദേശ സമയം ഒരാഴ്ചയാണ്. അതുകൊണ്ട് ആഴ്ചയിലൊരിക്കലെങ്കിലും വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.

വാട്ടർ ടാങ്കുകളിലും മറ്റും ജൈവനിയന്ത്രണം സാധ്യമാക്കുന്ന ഗാംബൂസിയ, ഗപ്പി തുടങ്ങിയ മത്സ്യങ്ങളെ വളർത്തുക, പാഴ്ച്ചെടികൾ നശിപ്പിച്ച് പരിസരം വൃത്തിയാക്കുക ഇത്തരം കൊച്ചു കൊച്ചു കാര്യങ്ങളിലൂടെ ഈഡിസ് കൊതുകുകൾ പെരുകുന്നത് തടയാൻ കഴിഞ്ഞാൽ ചിക്കുൺഗുനിയയെയും ഡെങ്കിപ്പനിയെയും മറ്റും തടയാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും.■

സിവിൽ സർജൻ, എം സിഎച്ച് യൂണിറ്റ്, ചെറൂപ്പ

വി. സുരേശൻ

മലമ്പനി പ്രതിരോധം പ്രധാനം

മൂന്നാം ലോകരാജ്യങ്ങളിലെ ഏറ്റവും വലിയ പൊതുജനാരോഗ്യ പ്രശ്നമാണ് മലമ്പനി.

വീണ്ടുമൊരു മഴക്കാലം കടന്നു വരാൻ ഇനി കൂടുതൽ ദിവസങ്ങളില്ല. മഴക്കാലം പലപ്പോഴും കേരളീയന്റെ മനസിൽ ഒരു ദുരിതക്കാഴ്ച തന്നെയാണ്.

കൊതുകുജന്യ രോഗങ്ങൾ നമുക്ക് ഭീഷണിയായി നിൽക്കാൻ തുടങ്ങിയിട്ട് വർഷങ്ങളേറെയായി. കഴിഞ്ഞ വർഷങ്ങളിൽ ചിക്കുൺഗുനിയ രോഗവും അതുണ്ടാക്കിയ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും കേരളത്തിലെ പൊതുസമൂഹത്തെ ആകെ ദുരിതത്തിലാക്കിയ അവസ്ഥയായിരുന്നു. അതിപ്പോൾ ഏറെക്കുറെ നിയന്ത്രണ വിധേയമായിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഒരിക്കൽ നിർമാർജനം ചെയ്ത മലമ്പനിയുടെ തിരിച്ചുവരവ് കുറേക്കൂടി ഗൗരവമായി നാം കാണേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

മൂന്നാം ലോകരാജ്യങ്ങളിലെ ഏറ്റവും വലിയ പൊതുജനാരോഗ്യ പ്രശ്നമാണ് മലമ്പനി. സമൂഹത്തിലെ ദുർബല വിഭാഗങ്ങളെയാണ് പലപ്പോഴും രോഗം പിടികൂടുന്നത്. ഒരിക്കൽ മലയോരത്ത് കൂടുതലായി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തു വന്നിരുന്ന ഈ രോഗം ഇപ്പോൾ തീരപ്രദേശങ്ങളിലാണ് കൂടുതലായുള്ളത് എന്നു കാണാം. കേരളത്തിലെ മലമ്പനിയുടെ ഗ്രാഫ് നോക്കിയാൽ ഇതു വളരെ വ്യക്തമായി മനസിലാക്കാം.

തിരുവനന്തപുരം ജില്ലയുടെ കടലോര പ്രദേശങ്ങളിൽ രോഗവ്യാപനം കൂടുതലാണെന്ന് സമീപകാല റിപ്പോർട്ടുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. കേരളത്തിലെ എല്ലാ ജില്ലകളിലും രോഗസാധ്യത നിലനിൽക്കുന്നുവെന്നുള്ളതും ആരോഗ്യവകുപ്പ് നടത്തിയ പല പഠനങ്ങളിലും വ്യക്തമാണ്. തൃശ്ശൂർ, കാസർകോഡ് ജില്ലകളിലും രോഗവ്യാപനം വളരെ ശക്തമായിരുന്നു.

ഒരിക്കൽ കേരളത്തിൽ നിന്നും നിർമാർജനം ചെയ്ത ഈ രോഗം ശക്തമായ രീതിയിൽ തിരിച്ചുവന്നതിന് കാരണങ്ങൾ പലതാണ്.

ഉഷ്ണമേഖലാ പ്രദേശങ്ങളിലാണ് രോഗവ്യാപനം കൂടുതലായി കാണുന്നത്. കേരളത്തിലെ കാലാവസ്ഥ രോഗവ്യാപനത്തിന് വളരെ അനുകൂലമാണ്.

കാലാവസ്ഥയിലുണ്ടാവുന്ന മാറ്റവും അതിനനുസൃതമായി രോഗാണു വാഹകരായ കൊതുകുകളുടെ പ്രജനന കേന്ദ്രങ്ങളുടെ വർദ്ധനവും രോഗവർദ്ധനവിന് കാരണമാകുന്നു.

രോഗവ്യാപനം വളരെ കൂടുതലായുള്ള സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള രോഗബാധിതരുടെ കേരളത്തിലേക്കുള്ള വരവ്, വർദ്ധിച്ചു വരുന്ന നിർമ്മാണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ മൂലം പരിസ്ഥിതിയിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ, കൊതുകുകളുടെ അനുയോജ്യമായ പ്രജനന കേന്ദ്രങ്ങളാവുന്ന അവസ്ഥ, കൂടാതെ ഇത്തരം പ്രദേശങ്ങളിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന രോഗബാധിതരായ അന്യ സംസ്ഥാനക്കാരുടെ സാന്നിദ്ധ്യം, കൊതുക്/കൂത്താടി നശീകരണത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന കീടനാശിനികൾക്കെതിരെയുള്ള അവയുടെ പ്രതിരോധശേഷി, രോഗ ചികിത്സയ്ക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ക്ലോറോക്വിൻ തുടങ്ങിയ ഗുളികകൾക്കെതിരെ പ്രതിരോധ രോഗാണുക്കളുടെ ശേഷി, നഗര പ്രദേശങ്ങളിൽ രോഗപ്പകർച്ചയ്ക്ക് കാരണമാകുന്ന അനോഫിലസ് സ്റ്റീഫൻസിയുടെ സാന്നിദ്ധ്യം എന്നിങ്ങനെ ധാരാളം വസ്തുതകൾ രോഗം കേരളത്തിൽ വീണ്ടും

രോഗനിയന്ത്രണത്തിന് വിവിധ മാർഗങ്ങൾ അവലംബിക്കാവുന്നതാണ്

- രോഗ നിരീക്ഷണസംവിധാനങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്തുക, രോഗിയെ നേരത്തെ തന്നെ കണ്ടെത്തി പൂർണ്ണമായ ചികിത്സക്ക് വിധേയമാക്കുക.
- സ്വകാര്യ ആശുപത്രികൾ, ക്ലിനിക്കുകൾ, മറ്റു ചികിത്സാശാഖകൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ എത്തുന്ന രോഗികളെ കണ്ടെത്തുന്ന പ്രദേശങ്ങളിൽ പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക.
- നിർമാണ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന അന്യസംസ്ഥാന തൊഴിലാളികൾ, നാടോടികളായി എത്തുന്നവർ എന്നിവരെ ശരിയായ സ്ക്രീനിങ്ങിന് വിധേയരാക്കുക.
- രോഗബാധിത പ്രദേശങ്ങളിൽ യാത്രചെയ്തു തിരിച്ചു വരുന്ന തദ്ദേശീയരെ രക്തപരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയരാക്കുന്ന സംവിധാനങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്തുക.

തിരിച്ചുവന്നതിനു കാരണമായി ചൂണ്ടിക്കാണിക്കാം.

രോഗ നിയന്ത്രണ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ശ്രദ്ധേയമായ നടപടികൾ സ്വീകരിച്ച ഒരു സംസ്ഥാനമാണ് കേരളം. സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനു മുമ്പുതന്നെ കേരളത്തിലെ ഒരു പ്രധാനപ്പെട്ട പൊതുജനാരോഗ്യ പ്രശ്നമായിരുന്നു മലമ്പനി. തിരുവിതാംകൂർ പ്രദേശത്ത് ധാരാളം പേരുടെ മരണത്തിന് കാരണമായ ഒരു രോഗമായിരുന്നു ഇത്. രോഗനിയന്ത്രണത്തിന് ശക്തമായ പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് അക്കാലത്ത് നടന്നിരുന്നത്. രാജ്യത്തെ തന്നെ ആദ്യത്തെ മലമ്പനി നിയന്ത്രണ യൂണിറ്റ് ആരംഭിച്ചത് കേരളത്തിലാണ്. 1953 ൽ തിരുവനന്തപുരത്താണിത്.

ഏതാണ്ട് പൂർണമായും തന്നെ രോഗം സമൂഹത്തിൽ നിന്നും ഇല്ലാതാക്കുന്നതിന് തുടർന്നുള്ള പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ സാധിച്ചെങ്കിലും 70 കൾക്കു ശേഷം രോഗാണുബാധ ഏതാണ്ട് ഒരേ രീതിയിൽ തന്നെ നിലനിൽക്കുന്നു. നേരത്തെ ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചിട്ടുള്ള കാരണങ്ങൾക്കു പുറമെ നഗരപ്രദേശങ്ങളിൽ രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനങ്ങൾ ശക്തമല്ലാത്തതും രോഗബാധ കൂടുന്നതിനു കാരണമായിട്ടുണ്ട്.

രാജ്യത്തെ തന്നെ ആദ്യത്തെ മലമ്പനി നിയന്ത്രണ യൂണിറ്റ് ആരംഭിച്ചത് കേരളത്തിലാണ്. 1953 ൽ തിരുവനന്തപുരത്താണിത്.

രോഗബാധ ഏതാണ്ട് എല്ലാ പ്രായക്കാരിലും കാണാം. എങ്കിലും സ്ത്രീകളെക്കാൾ പുരുഷന്മാരിലാണ് രോഗബാധ കൂടുതലായി കാണുന്നത്. വസ്ത്രധാരണ രീതി, തൊഴിൽ, ചുറ്റുപാടുകളുമായുള്ള സമ്പർക്കം എന്നിവ ഇതിനു കാരണമായി ചൂണ്ടിക്കാണിക്കാവുന്നതാണ്.

വിറയലോടുകൂടിയ ഇടവിട്ടുള്ള പനി, പനി വിട്ടുമാറുമ്പോഴുള്ള അമിതമായ വിയർക്കൽ, അസഹ്യമായ തലവേദന എന്നിവയാണ് രോഗത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ. പനിയും വിറയലും ഇടവിട്ടോ ക്രമം തെറ്റിയോ കാണാം. സാധാരണയായി പനിയുണ്ടാകുന്നതിന് രണ്ടു മൂന്നു ദിവസം മുമ്പുതന്നെ ശരീരക്ഷീണം, തലവേദന എന്നിവ ഉണ്ടാവാം. ഓരോ വ്യക്തിയിലും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കും.

രക്തപരിശോധനയിലൂടെ രോഗനിർണയം നടത്താം. ആശുപത്രികളിലും പ്രധാനപ്പെട്ട പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളിലും ഇതിനുള്ള സംവിധാനം ലഭ്യമാണ്. കൂടാതെ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ ഗൃഹസന്ദർശന വേളയിൽ പനിയുള്ളവരെ കണ്ടെത്തി രക്തസാമ്പിളുകൾ ശേഖരിക്കുന്നു. രോഗബാധ സ്ഥിരീകരിച്ചാൽ കൃത്യമായ അളവിൽ ഗുളികകൾ കഴിച്ച് രോഗവിമുക്തി നേടാവുന്നതാണ്.

ശുദ്ധജലത്തിൽ മുട്ടയിട്ടു പെരുകുന്ന അനോഫിലസ് കൊതുകുകളാണ് രോഗം പരത്തുന്നത്. കേരളത്തിൽ രോഗം പരത്തുന്നത് അനോഫലിസ് സ്റ്റീഫൻസി വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്ന കൊതുകുകളാണ്. ഗ്രാമപ്രദേശങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് നഗരപ്രദേശങ്ങളിൽ ഇതിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം വളരെ കൂടുതലാണ്. ഇക്കാരണത്താൽ രോഗ സംക്രമണം വേഗത്തിലാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

കീടനാശിനികളുടെ അമിത പ്രയോഗത്തിലൂടെ കൊതുകുകൾ അതിനെതിരെ പ്രതിരോധശേഷി നേടിയ സാഹചര്യത്തിൽ പ്രകൃതിക്ക് അനുയോജ്യമായ മറ്റു മാർഗങ്ങൾ അവലംബിക്കുക.

രോഗപ്രതിരോധം ഓരോരുത്തരുടേയും കടമയാണെന്ന് വിശ്വസിക്കുകയും അത് അവനവന്റെ നിലനിൽപിന് ആവശ്യമാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുകയും ചെയ്യുക. ജനാധിപത്യ സംവിധാനങ്ങൾ ശക്തമായ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ മലമ്പനിനിയന്ത്രണത്തിന് ഇത്തരത്തിൽ ഒരു കൂട്ടായ്മ രൂപപ്പെട്ടുവരണം. ■

ജില്ലാ മലേറിയ ഓഫീസർ, കാസർഗോഡ്

സി.പി. സുരേഷ് ബാബു

കൊതുകുകളെയും അവ പെരുകാനുള്ള സാഹചര്യങ്ങളെയും അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി കൊതുക് നിയന്ത്രണ മാർഗ്ഗങ്ങളിൽ ഏറ്റവും യോജിച്ചവയെ ശാസ്ത്രീയമായി കോർത്തിണക്കി നടപ്പിലാക്കുതാണ് സംയോജിത കൊതുക് നിയന്ത്രണം അഥവാ ഇന്റഗ്രേറ്റഡ്‌വെക്ടർ മാനേജ്മെന്റ്.

കൊതുകുകളെ എല്ലാം പൂർണ്ണമായി നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യാനാകില്ല. എണ്ണം ഒരു പരിധിയിലധികം കൂടാതെ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ തന്നെ രോഗവ്യാപനം ഫലപ്രദമായി തടയാൻ സാധിക്കും. ഇതിന് എല്ലാ വകുപ്പുകളുടെയും സർക്കാരിതര സ്ഥാപനങ്ങളുടെയും സന്നദ്ധസംഘടനകളുടെയും പൊതുജനങ്ങളുടെയും സഹായസഹകരണം ആവശ്യമാണ്.

ജൈവിക-പാരിസ്ഥിതിക നിയന്ത്രണം

രോഗം പൊട്ടിപ്പുറപ്പെടാതിരിക്കുന്ന കാലയളവിൽ (ഇന്റർ എപിഡെമിക് പിരീഡിൽ) ലളിതവും ചെലവ് കുറഞ്ഞതും പരിസ്ഥിതിക്ക് അനുയോജ്യമായതുമായ കൊതുക് നിയന്ത്രണ മാർഗ്ഗങ്ങൾ അവലംബിക്കണം. രോഗബാധ കൂടുതലായി ഉണ്ടാകുന്ന കാലയളവിൽ മാത്രം രാസ നിയന്ത്രണ മാർഗ്ഗങ്ങൾ അവലംബിക്കുക. കീടനാശിനികൾ അമിതമായി ഉപയോഗിച്ചാൽ മനുഷ്യനുതന്നെ ദോഷകരമായി ഭവിച്ചേക്കാം. ഇവ ചെലവു

കൊതുകു നിയന്ത്രണത്തിന് സമഗ്രസമീപനം

ഈഡിസ് കൊതുകിന്റെ പ്രജനന സ്ഥലങ്ങളായ ചിരട്ട, ടയർ, കപ്പുകൾ, ഉരൾ, പാത്രങ്ങൾ, ടിന്നുകൾ, വീപ്പകൾ, പോളിത്തീൻ, പ്ലാസ്റ്റിക് ഷീറ്റ് തുടങ്ങിയവ ശരിയായ രീതിയിൽ സംസ്കരിക്കുകയോ വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കാൻ കഴിയാത്ത രീതിയിൽ സൂക്ഷിക്കുകയോ ചെയ്യുക.

കൂടിയതും കൊതുകിന് കീടനാശിനിക്കെതിരെ പ്രതിരോധശേഷി ആർജ്ജിക്കാൻ കാരണമാകാനും ഇടയുള്ളതാണ്. അതിനാൽ ജൈവിക - പാരിസ്ഥിതിക മാർഗ്ഗങ്ങൾ ആണ് അഭികാമ്യം.

ഈഡിസ് കൊതുകിന്റെ പ്രജനന സ്ഥലങ്ങളായ ചിരട്ട, ടയർ, കപ്പുകൾ, ഉരൾ, പാത്രങ്ങൾ, ടിന്നുകൾ, വീപ്പകൾ, പോളിത്തീൻ, പ്ലാസ്റ്റിക് ഷീറ്റ് തുടങ്ങിയവ ശരിയായ രീതിയിൽ സംസ്കരിക്കുകയോ വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കാൻ കഴിയാത്ത രീതിയിൽ സൂക്ഷിക്കുകയോ ചെയ്യുക. മാലിന്യങ്ങൾ വലിച്ചെറിയാതെ തരംതിരിച്ച് സംസ്കരിക്കുക. ജലം സൂക്ഷിക്കുന്ന പാത്രങ്ങളും ടാങ്കുകളും കൊതുക് കടക്കാതെ അടച്ചു സൂക്ഷിക്കുക. കൂത്താടി കാണുകയാണെങ്കിൽ വെള്ളം തുണികൊണ്ടരിച്ച് ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. ടാങ്കുകളിലും മറ്റും അവശേഷിക്കുന്ന ജലത്തിലേക്ക് പുതിയ ജലം ഒഴിക്കരുത്. പൂർണ്ണമായും വൃത്തിയാക്കിയശേഷം പുതിയ ജലം ഒഴിക്കുക. അവയിലെ വെള്ളം ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ ചോർത്തിക്കളഞ്ഞ് ഉൾവശം ഉരച്ചു കഴുകി ഉണക്കിയശേഷം വീണ്ടും നിറയ്ക്കുക. വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള കുഴികളും മറ്റും മണ്ണിട്ട് നികത്തുക. ഉപയോഗശൂന്യമായ ടയറുകളിൽ സുഷിരങ്ങൾ ഇട്ടോ മണ്ണിട്ട് നിറച്ചോ വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കാതെ നോക്കണം.

വീടിന്റെ ടെറസ്സ്, സൺഷെയ്ഡ് എന്നിവയിൽ വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കാൻ അനുവദിക്കരുത്. കൂളറുകൾ, ഫ്രിഡ്ജുകൾ, ചെടിച്ചട്ടിയുടെ അടിയിൽ വയ്ക്കുന്ന പാത്രങ്ങൾ എന്നിവ ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ പരിശോധിച്ച് വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കുന്നില്ല എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക. മരപ്പൊത്തുകൾ, ചേമ്പ്, വാഴ, കൈതച്ചക്ക മുതലായ ചെടികളുടെ പോളകളിൽ കെട്ടിനിൽക്കുന്ന വെള്ളം ചോർത്തിക്കളയുകയോ മണ്ണിട്ട് നിറയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുക. മഴക്കാലത്ത് റബ്ബർതോട്ടങ്ങളിൽ റബ്ബർ പാൽ ശേഖരിക്കുവാൻ വച്ചിട്ടുള്ള ചിരട്ട, കപ്പ് എന്നിവ കമിഴ്ത്തി വെയ്ക്കുക. എലിയും അണ്ണാനും തുരന്നിടുന്ന പാകമാകാത്ത നാളികേരവും കൊക്കോ കായ്കളും കത്തിക്കുകയോ കുഴിച്ചിടുകയോ ചെയ്യുക. ഓടകളിലെ തടസ്സം നീക്കി ജലം ഒഴുകാൻ അനുവദിക്കുക. കക്കൂസ് ടാങ്കുകളുടെ വെന്റ് പൈപ്പുകൾ കൊതുകുവല കൊണ്ട് മൂടുക. സ്ലാബുകൾക്കിടയിലെ വിടവുകൾ അടച്ച് അറ്റകുറ്റപ്പണി നടത്തുക. ഉണങ്ങിക്കിടക്കുന്ന ദ്രവിക്കാത്ത പാഴ്‌വസ്തുക്കളിൽ ഈഡിസിന്റെ മുട്ടകൾ ദീർഘകാലം കേടുകൂടാതെ കാണാൻ സാധ്യതയുള്ളതുകൊണ്ട് വെള്ളമില്ലാത്ത ഉണങ്ങിയ ഉറവിടങ്ങളെ (കണ്ടെയ്നറുകളെ) നീക്കം ചെയ്യുക.

ജൈവിക നിയന്ത്രണം

കിണറുകൾ, കുളങ്ങൾ, ടാങ്കുകൾ, ഫൗണ്ടനുകൾ താത്കാലിക ജലാശയങ്ങൾ മുതലായവയിൽ കൂത്താടിഭോജി മത്സ്യങ്ങളായ മാനത്ത് കണ്ണി, ഗപ്പി, ഗമ്പൂസിയ തുടങ്ങിയവയെ നിക്ഷേപിക്കുക. ക്ലോറിനേഷൻ നടത്തുന്ന ജലാശയത്തിൽ മത്സ്യങ്ങളെ നിക്ഷേപിക്കാതിരിക്കുക.

രാസനിയന്ത്രണ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

രാസനിയന്ത്രണ മാർഗ്ഗങ്ങൾ മാനദണ്ഡങ്ങൾ അനുസരിച്ച് മാത്രം ചെയ്യുക. ഉപയോഗശൂന്യവും ഒഴുക്കിക്കളയാൻ കഴിയാത്തതുമായ ജലശേഖരങ്ങളിലും വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കുന്നതും കൂത്താടിഭോജി മത്സ്യങ്ങളില്ലാത്ത ഓടകളിലും കൂത്താടി നാശിനികളായ ടെമിഫോസ്, ഫെന്തിയോൺ തുടങ്ങിയവ സ്പ്രേപമ്പ് ഉപയോഗിച്ച് തളിക്കാവുന്നതാണ്.

മണ്ണെണ്ണ, കരിഓയിൽ മുതലായവയും കൂത്താടി നാശിനിയായി കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന ജലശേഖരത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

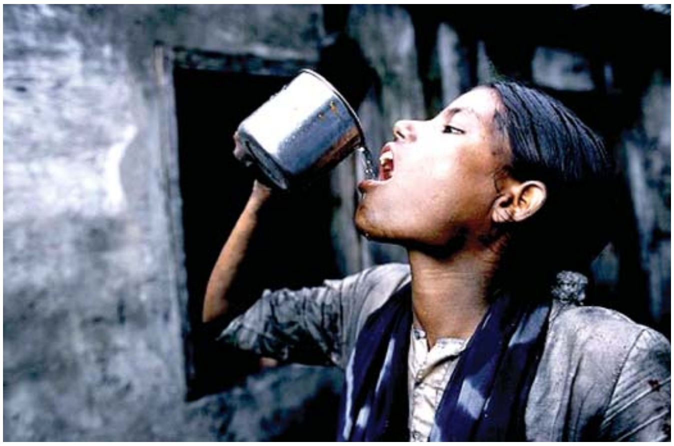
കൈതച്ചക്ക തോട്ടത്തിൽ ഇല തണ്ടിനോട് ചേരുന്ന ഭാഗങ്ങളിൽ കാണുന്ന കൂത്താടികളെ നശിപ്പിക്കുവാൻ വേപ്പിൻ പിണ്ണാക്ക് പൊടിച്ച് വിതറുകയോ 'ടെമിഫോസ്' എന്ന കീടനാശിനി 2.5 മി.ലി. 10 ലി. വെള്ളത്തിൽ എന്ന തോതിൽ കലക്കി പമ്പുകൾ ഉപയോഗിച്ച് തളിക്കുകയോ ചെയ്യുക. വാഹനങ്ങളുടെ ടയർ കൂട്ടിവച്ചിരിക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളായ റീട്രെഡിങ് കേന്ദ്രങ്ങൾ, ട്യൂബ് ഒട്ടിക്കുന്ന കടകൾ, ഗോഡൗണുകൾ, വർക്ക് ഷോപ്പുകൾ, ഗ്യാരേജ്, ടയർ ഡിപ്പോകൾ മുതലായ സ്ഥലങ്ങൾ പ്രത്യേകം നിരീക്ഷിക്കുകയും പുറത്ത് വെച്ചിട്ടുള്ള ടയറുകൾക്കുള്ളിൽ ആവശ്യമെങ്കിൽ 'ടെമിഫോസ്' അഥവാ 'ബയ്ടെക്സ്' തരികൾ നിശ്ചിത അളവിൽ വിതറുകയും വേണം. ഇത് ഏതാണ്ട് മൂന്ന് മാസത്തിലൊരിക്കൽ ചെയ്താൽ മതിയാകും. 25 ലിറ്ററിൽ കുറവുള്ള ജലശേഖരത്തിൽ ഏതാണ്ട് ഒരു നുള്ള് തരി മതിയാകും. 50 ലി. വെള്ളത്തിൽ ഒരു ടീ സ്പൂൺ അഥവാ അഞ്ച് ഗ്രാം തരി മതിയാകും. കൊതുക്ജന്യ രോഗം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്ത സ്ഥലങ്ങളിൽ വീടിനു പുറത്തും പൊതുസ്ഥലങ്ങളിലും *മാലത്തയോൺ, പൈറത്രം* മുതലായ കീടനാശിനികൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള പുകയ്ക്കൽ (Fogging) നടത്തുക. ഇതിന് ഫോഗിങ് മെഷീനുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു. വീടിനുള്ളിൽ മൂട്ട പമ്പ് ഉപയോഗിച്ച *പൈറത്രം* എന്ന കീടനാശിനി മണ്ണെണ്ണ ചേർത്ത് തളിക്കുക.

ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ, എം.സി.എച്ച്, ചെറുപ്പ.

■ ഡോ. സി. പദ്മകുമാർ

ജലജന്യം ഈ രോഗങ്ങൾ

പാനീയ ചികിത്സ പരക്കെ നടപ്പാക്കിത്തുടങ്ങിയതിനുശേഷം വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ മൂലമുള്ള മരണനിരക്കിൽ ക്രമമായ കുറവനുഭവപ്പെട്ടുതുടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.



രോഗത്തിന്റെ ഗുരുതരാവസ്ഥകൊണ്ടും ഒരു പ്രദേശമാകെ പെട്ടെന്നു പടർന്നുപിടിക്കുന്ന സ്വഭാവം കൊണ്ടും ഗൗരവമേറിയ ഒരു ജലജന്യ രോഗമാണ് കോളറ. ശരിയായ പരിചരണവും ചികിത്സയും തക്കസമയത്തു ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ മരണനിരക്ക് 30 മുതൽ 40 ശതമാനം വരെ ആകാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്.

വിബ്രിയോ കോളറ എന്ന ബാക്ടീരിയാണ് രോഗമുണ്ടാക്കുന്നത്. ഇപ്പോൾ പൊട്ടിപ്പുറപ്പെടുന്ന പകർച്ചവ്യാധിക്കു കാരണം എൽ-റ്റോർ ഉപവിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട ബാക്ടീരിയയാണ്. ശക്തിയേറിയ സൂക്ഷ്മാണുക്കളൊന്നുമല്ല കോളറ ബാക്ടീരിയ. തിളച്ചവെള്ളത്തിൽ സെക്കന്റുകൾക്കുള്ളിൽ ബാക്ടീരിയ നശിക്കും. അതുപോലെതന്നെ സൂര്യപ്രകാശമേറ്റാലും വരണ്ട പരിസരങ്ങളിലും മണിക്കൂറുകൾക്കുള്ളിൽ തന്നെ ബാക്ടീരിയ നിർജീവമാകും. രോഗാണുക്കളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിൽ പരിസരശുചിത്വത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം ഏറെയാണ്.

രോഗാണുക്കൾ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ എല്ലാവരും ഒരുപോലെ രോഗബാധിതരാകണമെന്നില്ല. ചിലർ വർഷങ്ങളോളം രോഗാണുവാഹകരായി തുടർന്നേക്കാം. രോഗം പരത്തുന്നതിലും ഒരു പ്രദേശത്ത് രോഗാണുക്കളുടെ സാന്നിദ്ധ്യം സജീവമായി നിലനിർത്തുന്നതിലും രോഗാണുവാഹകർക്ക് പ്രധാന പങ്കുണ്ട്.

രോഗം പകരുന്നതെങ്ങനെ?

*മനുഷ്യവിസർജ്യങ്ങൾ കലർന്ന് മലിനമാക്കപ്പെട്ട ജലം കുടിക്കുന്നതിലൂടെ

*മലിനജലം ഉപയോഗിച്ച് കഴുകിയ പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ

*പഴകിയതും മലിനമാക്കപ്പെട്ടതുമായ ആഹാരസാധനങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതിലൂടെ

*രോഗിയുടെ വിസർജ്യവസ്തുക്കളും ഛർദിയും കലർന്ന മലിന വസ്ത്രങ്ങളിലൂടെ

*രോഗിയുമായും രോഗാണുവാഹകരുമായും അടുത്തിടപഴകുന്നതിലൂടെ

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

രോഗാണുക്കൾ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ച് ഒന്നു മുതൽ രണ്ടു ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകുന്നു. വെള്ളംപോലെ വയറിളകിപോകുന്നതാണ് പ്രധാന രോഗലക്ഷണം. ദിവസം മുപ്പത് നാൽപ്പതു പ്രാവശ്യം വരെയൊക്കെ വയറിളകിയേക്കാം. പ്രത്യേകിച്ച് വേദനയോ മറ്റ് അസ്വസ്ഥതകളോ ഇല്ലാതെ, കഞ്ഞിവെള്ളംപോലെ വയറിളകിപോകുന്നത് രോഗത്തിന്റെ പ്രത്യേകതയാണ്. വയറിളക്കത്തോടൊപ്പം ഛർദിയുമുണ്ടാകാം.

രോഗം ഗുരുതരമാകുമ്പോൾ ഒരു മണിക്കൂറിൽ ഒരു ലിറ്റർ എന്ന നിരക്കിൽ ജലാംശവും അതോടൊപ്പം ലവണങ്ങളും ശരീരത്തിൽനിന്ന് നഷ്ടപ്പെടാം. തുടർന്ന് രോഗി അവശനാകുകയും രോഗത്തിന്റെ ഏറ്റവും സങ്കീർണാവസ്ഥയായ വൃക്കകളുടെ പ്രവർത്തനത്തകരാറുണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു. മൂത്രത്തിന്റെ അളവ് കുറയുന്നു, രോഗി അബോധാവസ്ഥയിലെന്നപോലെ പെരുമാറുന്നു. ശരീരത്തിൽനിന്ന് നഷ്ടമായ ജലവും ലവണവും തിരികെ നൽകിയില്ലെങ്കിൽ രോഗിയുടെ മരണം സംഭവിച്ചേക്കാം.

ഗുരുതരമായ വയറിളക്കരോഗമുണ്ടാകുന്നത് 5 മുതൽ 10 ശതമാനം വരെ രോഗികളിൽ മാത്രമാണ്. ഭൂരിപക്ഷം ആളുകളിലും കോളറ ഒരു ചെറിയ വയറിളക്കരോഗമായിമാത്രം പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും രോഗി ഒന്നുമുതൽ മൂന്നു ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ പൂർണ സുഖം പ്രാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

രോഗിയുടെ മലം പരിശോധിച്ച് രോഗനിർണയം നടത്താവുന്നതാണ്. ചികിത്സയിൽ മരുന്നുകളേക്കാൾ പ്രധാനം ശരീരത്തിൽനിന്നും നഷ്ടമായ ജലാംശം നൽകുന്നതാണ്. ഇപ്പോൾ പ്രചാരത്തിലിരിക്കുന്ന പാനീയ ചികിത്സ കൊണ്ട് രോഗം ഗുരുതരമാവാതെ നിയന്ത്രിക്കാവുന്നതാണ്. എല്ലാ ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങളിലും ഇതിനാവശ്യമായ മരുന്നുകളടങ്ങിയ പായ്ക്കറ്റുകൾ ലഭ്യമാണ്. ഒരുലിറ്റർ ശുദ്ധജലത്തിൽ 5-ഗ്രാം കറിയുപ്പും 20-ഗ്രാം പഞ്ചസാരയും ലയിപ്പിച്ച് പാനീയം വീട്ടിൽ തന്നെയുമുണ്ടാക്കാവുന്നതാണ്. രോഗാണുക്കൾക്കെതിരായി ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ആന്റിബയോട്ടിക് മരുന്നുകളും ലഭ്യമാണ്.

> നവജാത ശിശുക്കളിലും, കുട്ടികളിലും പലപ്പോഴും വയറിളക്ക രോഗങ്ങൾ മാരകമാകാറുണ്ട്.

രോഗത്തിനെതിരായി പ്രതിരോധശക്തിയാർജിക്കുവാൻ വാക്സിനേഷൻ ലഭ്യമാണെങ്കിലും ഒരു പ്രദേശമാകെ വാക്സിനേഷൻ നൽകുക പ്രായോഗികമല്ല. തന്നെയുമല്ല പ്രതിരോധശക്തി 4 മുതൽ 6 മാസംവരെ മാത്രമേ നീണ്ടുനിൽക്കുകയുള്ളൂ. അതുകൊണ്ട് പരിസരശുചിത്വവും ശരിയായ ആരോഗ്യ ബോധവത്കരണവും കൊണ്ടുമാത്രമേ രോഗം നിയന്ത്രണാധീനമാവുകയുള്ളൂ.

ഛർദി-അതിസാര രോഗങ്ങൾ

നമ്മുടെ നാട്ടിൽ വ്യാപകമായി കാണാറുള്ള ഛർദി-അതിസാര രോഗങ്ങൾ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു പൊതുജനാരോഗ്യപ്രശ്നമാണ്. നവജാതശിശുക്കളിലും കുട്ടികളിലും പലപ്പോഴും വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ മാരകമാകാറുണ്ട്. ആശുപത്രികളിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന കുട്ടികളിൽ മൂന്നിലൊന്നുശതമാനത്തിനും ഛർദി-അതിസാര രോഗങ്ങൾ കാണാറുണ്ട്. പാനീയ ചികിത്സ പരക്കെ നടപ്പിലാക്കിത്തുടങ്ങിയതിനുശേഷം വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ മൂലമുള്ള മരണനിരക്കിൽ

നിർജലനാവസ്ഥ നിർണയവും ചികിത്സയും			
ലക്ഷണങ്ങൾ	**നിർജലനം ഇല്ല**	**ചെറിയതോതിൽ നിർജലനം**	**ഗുരുതരമായ നിർജലനം**
വയറിളക്കം	ദിവസത്തിൽ 4 തവണയിൽ കുറവ്	4-10 പ്രാവശ്യം	പത്തിൽ അധികം പ്രാവശ്യം
ഛർദ്ദി	അൽപ്പം മാത്രം/ഇല്ല	കുറച്ച്	പലതവണ
ദാഹം	സാധാരണം	സാധാരണയിലും കൂടുതൽ	വളരെ കൂടുതൽ
മൂത്രം	സാധാരണം	അൽപ്പം മാത്രം	തീരെക്കുറവ്/അവസാന 6 മണിക്കൂറിൽ മൂത്രം ഒഴിച്ചിട്ടില്ല
കണ്ണുകൾ	സാധാരണം	കുഴിഞ്ഞുതാണത്	വരണ്ടും വളരെ കുഴിഞ്ഞതും
നാവ്	നനവുള്ളത്	വരണ്ടത്	വളരെ വരണ്ടത്
തൊലി	നുള്ളി വലിച്ചാൽ പെട്ടെന്ന് സാധാരണ നിലയിലാകുന്നു	പതുക്കെ പൂർവസ്ഥിതി പ്രാപിക്കുന്നു	വളറെ സാവധാനം മാത്രം പൂർവസ്ഥിതിയിലാകുന്നു
നാഡിമിടിപ്പ്	സാധാരണം	സാധാരണയിലും വേഗത്തിൽ	വളരെ ദുർബലം
ചികിത്സ	ലഘുവായ വയറിളക്കരോഗങ്ങളിൽ നിർജലനം തടയുന്നതിനുവേണ്ടി പാനീയങ്ങൾ നൽകാൻ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കാവും. വീട്ടിലുണ്ടാക്കുന്ന പാനീയമോ ഒ.ആർ.എസ്സ് പായ്ക്കറ്റോ നൽകുക	സാമാന്യമായ വയറിളക്ക രോഗങ്ങളിൽ ചികിത്സയ്ക്കായി ഒ.ആർ.എസ്. നൽകണം	ഗുരുതരമായ വയറിളക്കരോഗങ്ങളിൽ ചികിത്സയ്ക്കായി ഒ.ആർ.എസ്. നൽകുകയും ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിച്ച് ഡ്രിപ്പു നൽകി ചികിത്സിപ്പിക്കുകയും വേണം.

ക്രമമായ കുറവനുഭവപ്പെട്ടുതുടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

പലതരത്തിലുള്ള വൈറസുകൾ, ബാക്ടീരിയ, അമീബ തുടങ്ങിയ സൂക്ഷ്മജീവികൾ ഇവയൊക്കെ വയറിളക്കരോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമായേക്കാം. കോളറ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ വയറിളക്കരോഗികളിൽ പത്തുശതമാനത്തിനും രോഗകാരണം കോളറ ബാക്ടീരിയയാണ്.

ഛർദി-അതിസാര രോഗങ്ങൾ പ്രധാനമായും ബാധിക്കുന്നത് കുട്ടികളെയാണ്. പ്രത്യേകിച്ച് 6 മാസത്തിനും രണ്ടുവയസ്സിനും ഇടയിൽ പ്രായമുള്ള കുട്ടികളെ. മുലയൂട്ടലിനോടൊപ്പം മറ്റു ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ കൊടുത്തുതുടങ്ങുമ്പോൾ വയറിളക്കരോഗങ്ങൾക്കുള്ള സാധ്യത ഏറുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശക്തി കുറഞ്ഞുതുടങ്ങുന്നതും മലിനമായ ആഹാരസാധനങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതുമൊക്കെ രോഗകാരണമായേക്കാം. പശുവിൻപാലും മറ്റു ബേബിഫുഡ് ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളും കൊടുക്കുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക്, മുലപ്പാൽകഴിക്കുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങളേക്കാൾ രോഗസാധ്യത കൂടുതലാണ്.

പോഷകാഹാരക്കുറവുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ സാധാരണയാണ്. ശരീരത്തിന്റെ കുറഞ്ഞ പ്രതിരോധശക്തി, തെറ്റായ ഭക്ഷണരീതികൾ, തൃപ്തികരമല്ലാത്ത വ്യക്തി-പരിസര ശുചിത്വം, താഴ്ന്ന സാമ്പത്തികസ്ഥിതി ഇവയൊക്കെ വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുവാനുള്ള അനുകൂല സാഹചര്യങ്ങളാണ്.

രോഗം പകരുന്ന മാർഗങ്ങൾ

മലിനജലത്തിലൂടെ

ശുചിയല്ലാത്ത ഭക്ഷപദാർഥങ്ങളിലൂടെ

രോഗബാധിതരുമായുള്ള അടുത്ത സമ്പർക്കത്തിലൂടെ

രോഗചികിത്സയ്ക്കായി എപ്പോഴും ഡോക്ടറെ സമീപിക്കണമെന്നില്ല. ലഘുവായ വയറിളക്ക രോഗങ്ങൾ വീട്ടിൽ വച്ചുതന്നെ പാനീയ ചികിത്സയിലൂടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കുതന്നെ ചികിത്സിക്കാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ ഗുരുതരമായ വയറിളക്കമുണ്ടാകുമ്പോൾ നിർജ്ജലനം ഗൗരവമാവുകയും രോഗിയെ ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കേണ്ടതായും വരും.

> പരിസരശുചിത്വവും ശുദ്ധജലലഭ്യതയും കുറവായ സ്ഥലങ്ങളിൽ ടൈഫോയിഡ് വർധിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

ടൈഫോയിഡ്

നമ്മുടെ ഇടയിൽ കണ്ടുവരുന്ന ഒരു സാധാരണ ആരോഗ്യപ്രശ്നമാണ് ടൈഫോയിഡ്. ഏഴുദിവസത്തിൽ കൂടുതൽ നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന പനിയുടെ ഒരു പ്രധാന കാരണവും ഇതുതന്നെ. പരിസരശുചിത്വവും ശുദ്ധജലലഭ്യതയും കുറവായ സ്ഥലങ്ങളിൽ ടൈഫോയിഡ് വർധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ വികസിതരാജ്യങ്ങളിൽ മെച്ചപ്പെട്ട ജീവിതനിലവാരവും ഫലപ്രദമായ രോഗപ്രതിരോധ നടപടികളും കാരണം രോഗനിരക്ക് തുലോം കുറവാണ്. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ സാധാരണ മരുന്നുകൾ ഏൽക്കാത്ത ടൈഫോയിഡും രോഗത്തിന്റെ സങ്കീർണതകളും ഏറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

സാൽമൊണെല്ല ടൈഫി എന്ന ബാക്ടീരിയയാണ് രോഗകാരണമായ സൂക്ഷ്മജീവി. ഏതുപ്രായക്കാരെയും രോഗം ബാധിക്കാമെങ്കിലും 5 മുതൽ 20 വയസ്സുവരെ പ്രായമുള്ളവരിൽ രോഗസാധ്യത കൂടുതലാണ്. 20 വയസ്സിനുശേഷം രോഗപ്രതിരോധ ശക്തിയാർജിക്കുന്നതുകൊണ്ട് രോഗനിരക്ക് കുറഞ്ഞുതുടങ്ങുന്നു. സ്ത്രീകളെ അപേക്ഷിച്ച് പുരുഷൻമാരിലാണ് രോഗം കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നത്.

രോഗാണുക്കൾ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ എല്ലാവരും രോഗബാധിതരാകണമെന്നില്ല. ചിലർ രോഗാണുവാഹകരായി വർഷങ്ങളോളം തുടർന്നേക്കാം. രോഗം പരത്തുന്നതിൽ രോഗാണുവാഹകർക്ക് പ്രധാനപങ്കുണ്ട്.

രോഗം എല്ലാക്കാലത്തും കാണപ്പെടാമെങ്കിലും ജൂലൈ മുതൽ സെപ്റ്റംബർ വരെയുള്ള മഴക്കാലമാസങ്ങളിൽ കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നു. മഴക്കാലത്ത് ജലാശയങ്ങൾ നിറഞ്ഞൊ

ഴുകി മലിനമാകുന്നതും രോഗം പരത്തുന്ന ഈച്ചകൾ വർധിക്കുന്നതും രോഗം വ്യാപകമാകാനിടയാകുന്നു. മനുഷ്യശരീരത്തിനു പുറമെ മലിനജലം, ഐസ്, ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ, പാൽ ഇവയിൽ ദിവസങ്ങളോളം ബാക്ടീരിയ നിലനിന്നേക്കാം. ഐസ്ക്രീമിലും മനുഷ്യവിസർജ്യങ്ങൾ കലർന്ന മലിനജലത്തിലും മാസങ്ങളോളം രോഗകാരണമായ സൂക്ഷ്മജീവിക്ക് സജീവമായി നിലനിൽക്കാനാകും.

രോഗം പകരുന്നതെങ്ങനെ?

ഒരു പ്രധാന ജലജന്യരോഗമാണ് ടൈഫോയിഡ്. മാലിന്യങ്ങൾ കലർന്ന വെള്ളത്തിലൂടെയും തണുത്തു പഴകിയ ആഹാരസാധനങ്ങളിലൂടെയും രോഗം പകരാം.

മലിനജലം കുടിക്കുന്നതിലൂടെ, രോഗാണുക്കൾ കലർന്ന ആഹാരസാധനങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതിലൂടെ, പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും മലിനജലംകൊണ്ട് കഴുകി ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ, ഈച്ചകൾ മലിനമാക്കിയ ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ, രോഗികളും രോഗാണുവാഹകരുമായുള്ള നേരിട്ടുള്ള സമ്പർക്കത്തിലൂടെയൊക്കെ രോഗം പകരാം.

> ടൈഫോയിഡ് ബാധിച്ചവരിൽ 5 മുതൽ 10 ശതമാനം പേരിൽ, രോഗം വീണ്ടും ഉണ്ടാകുവാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്.

രോഗം പകരുവാൻ അനുകൂലമായ സാഹചര്യങ്ങൾ

പൊതുസ്ഥലത്ത് മലമൂത്രവിസർജനം നടത്തുക. ആഹാരസാധനങ്ങൾ തുറന്നുവയ്ക്കുക. പഴകിയതും തണുത്തതുമായ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ കഴിക്കുക. ഈച്ചകൾ പെരുകുന്ന രീതിയിൽ മാലിന്യങ്ങൾ അലക്ഷ്യമായി നിക്ഷേപിക്കുക. മലമൂത്രവിസർജനത്തിനുശേഷം കൈകാലുകൾ ശുചിയാക്കാതിരിക്കുക. ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് കൈകൾ കഴുകാതിരിക്കുക. രോഗികളെ പരിചരിക്കുന്നവർ വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കാതിരിക്കുക. രോഗികളും രോഗാണുവാഹകരും ഭക്ഷണശാലകൾ, പാൽ വിതരണകേന്ദ്രങ്ങൾ ഇവയിലൊക്കെ പണിയെടുക്കുക.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

രോഗാണുക്കൾ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ ഏകദേശം പത്തുദിവസത്തിനകം രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടുതുടങ്ങും. പനി, തലവേദന, ക്ഷീണം, വിശപ്പില്ലായ്മ എന്നിവയാണ് പ്രാരംഭരോഗലക്ഷണങ്ങൾ. പനി രണ്ടുമുതൽ മൂന്ന് ആഴ്ചകൾ വരെ നീണ്ടുനിന്നേക്കാം. വയറിന് അസ്വാസ്ഥ്യവും മലബന്ധവും ഉണ്ടായേക്കാമെങ്കിലും രണ്ടാഴ്ച കഴിയുമ്പോൾ വയറിളക്കമാണ് സാധാരണയായി കണ്ടുവരുന്നത്. പനി മൂർഛിച്ചാൽ രോഗി അബോധാവസ്ഥയിലെന്നപോലെ പെരുമാറുന്നതും സാധാരണയാണ്.

ശരിയായ ചികിത്സ തക്കസമയത്തു ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ രോഗം സങ്കീർണമാകാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. കുടലിലെ രക്തസ്രാവം, കുടലിൽ സുഷിരങ്ങളുണ്ടാകുക ഇതൊക്കെ രോഗത്തിന്റെ ഗുരുതരമായ പാർശ്വഫലങ്ങളാണ്. ന്യൂമോണിയ, മെനിഞ്ചൈറ്റിസ്, സന്ധിവാതരോഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയും അപൂർവമായെങ്കിലും പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടേക്കാം.

രോഗം ബാധിച്ചവരിൽ 5 മുതൽ 10 ശതമാനം പേരിൽ, രോഗം വീണ്ടുമുണ്ടാകുവാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. ഇത് ചിലപ്പോൾ മാസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ തന്നെ സംഭവിച്ചേക്കാം.

രക്തപരിശോധനയിലൂടെ രോഗനിർണയം നടത്താം. രോഗത്തിനെതിരായി ഫലപ്രദമായ ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ നിലവിലുണ്ട്. ഡോക്ടറുടെ നിർദേശപ്രകാരം ശരിയായ രീതിയിൽ മരുന്നുകൾ കഴിച്ചാൽ മാത്രമേ രോഗം പൂർണമായി ഭേദമാകൂ.

ടൈഫോയിഡിനെ നിയന്ത്രിക്കാനായി വാക്സിനേഷൻ നിലവിലുണ്ടെങ്കിലും ഒരുവർഷം വരെ മാത്രമേ രോഗപ്രതിരോധശക്തി നിലനിൽക്കുകയുള്ളൂ. അതുകൊണ്ട് പരിസരശുചിത്വത്തിലൂടെയും വ്യക്തിശുചിത്വത്തിലൂടെയും വേണം രോഗത്തെ പൂർണമായി നിയന്ത്രിക്കുവാൻ.■

അസി.പ്രൊഫസർ
മെഡിക്കൽകോളേജ്, ആലപ്പുഴ

■ ഡോ. ജയകൃഷ്ണൻ. ടി

ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് എ

പകർച്ചവ്യാധി എന്ന ഗണത്തിൽപ്പെടുത്താനാവില്ലെങ്കിലും രോഗാണുവിന്റെയും രോഗാവസ്ഥയുടെയും പ്രത്യേകതകൾ കാരണം ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് എ ഇന്ന് പൊതുജനാരോഗ്യപ്രശ്നമായി മാറിയിട്ടുണ്ട്. വിവിധ ഇനങ്ങളിൽപ്പെട്ട ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് വൈറസുകളെപ്പറിയും അവ പകരുന്ന രീതിയെപ്പറ്റിയും പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങളെപ്പറ്റിയും വായിക്കൂ.

ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് (മഞ്ഞപ്പിത്തം) രോഗത്തിന് എ, ബി, സി, ഡി, ഇ, ജി എന്നിങ്ങനെ ആറ് തരത്തിലുള്ള വൈറസുകൾ കാരണമാണെങ്കിലും സാധാരണ പകർച്ചവ്യാധിയായി കണ്ടുവരുന്ന മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിൽ 90 ശതമാനത്തിലധികം എ വൈറസ് മൂലവും അപൂർവമായി ഇ വൈറസ് മൂലവുമാണ്. "ഫീക്കൽ-ഓറൽ" രീതിയിൽ പകരുന്ന ഈ രോഗം നമ്മുടെ നാട്ടിൽ കുടിവെള്ളത്തിലൂടെയും ഭക്ഷണത്തിലൂടെയുമാണ് പകരുന്നത്. ബി, സി, ഡി തുടങ്ങിയവയുടെ രോഗാണുക്കൾ ശരീരസ്രവങ്ങൾ, രക്തം, ലൈംഗികബന്ധം, ഗർഭിണിയിൽ നിന്ന് നവജാതശിശുക്കളിലേക്ക് നേരിട്ടുമാണ് പകരുന്നത്. അതിനാൽ ഇവ ഒരിക്കലും പൊതുസമൂഹത്തിൽ പകർച്ചവ്യാധിയായി പടർന്ന്പിടിക്കാറില്ല.

ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് എ – ചില പ്രത്യേകതകൾ

രോഗാതുരതയുടെ തോത് കുറയുമെങ്കിലും പാശ്ചാത്യ വികസിത രാജ്യങ്ങളടക്കം ലോകത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിൽനിന്നും ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് എ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെടുന്നുണ്ട്. മുൻവർഷങ്ങളിൽ ഇന്ത്യയിലും കേരളത്തിലും എ രോഗബാധ സർവസാധാരണമായിട്ടും ഇത് ഇന്നത്തെപ്പോലെ ഒരു പകർച്ചവ്യാധിയായി മാറിയിരുന്നില്ല. രോഗാണുവിന്റെയും രോഗാവസ്ഥയുടെയും ചില പ്രത്യേകതകളാണ് ഈ സ്ഥിതി സംജാതമാകാൻ കാരണം. മുൻകാലങ്ങളിൽ ശുദ്ധജലലഭ്യതയും സാനിട്ടേഷൻ സൗകര്യങ്ങളും കുറഞ്ഞ സമൂഹത്തിൽ വെള്ളത്തിലൂടെയും ഭക്ഷണത്തിലൂടെയും സമൂഹത്തിലെ മുഴുവൻ പേർക്കും ശൈശവത്തിൽ തന്നെ രോഗാണുബാധ ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്തിരുന്നു. ആറ് വയസ്സിന് താഴെ രോഗാണുബാധ ഉണ്ടായവരിൽ 10 ശതമാനം പേർക്കുമാത്രമേ അണുബാധ പ്രത്യക്ഷത്തിൽ എന്തെങ്കിലും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുകയുള്ളൂ. ബാക്കിയുള്ള 90 ശതമാനം പേരിലും അണുബാധ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഒന്നും കാണിക്കാതെ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന ആർജിത

രൂപം മാറുന്ന രോഗം

പ്രതിരോധശക്തി നൽകുകയും ചെയ്തിരുന്നു. ഇപ്പോൾ ശുദ്ധ ജലലഭ്യതയും സാനിട്ടേഷൻ സൗകര്യവും ജീവിതനിലവാരവും ഭൂരിഭാഗം പേരിലും ലഭ്യമായ സമൂഹത്തിൽ കുട്ടികൾക്ക് ചെറുപ്പത്തിൽ രോഗാണുബാധ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കുറയുന്നതിനാൽ അവരുടെ ശരീരത്തിൽ എ വൈറസിനെതിരായ ആന്റിബോഡി ഉത്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നില്ല. ഇങ്ങനെയുള്ള കുട്ടികൾ യൗവനാരംഭത്തോട് കൂടി വിദ്യാഭ്യാസത്തിനും തൊഴിൽ തേടിയും അന്യസംസ്ഥാനങ്ങളിലേക്ക് പോകുമ്പോഴും അത്ര ശുചിത്വമില്ലാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ വല്ലപ്പോഴും എത്തപ്പെടുമ്പോഴും രോഗാണു അവരുടെ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കാൻ ഇടയായാൽ രോഗത്തിന് കീഴ്പ്പെടുകയും അവരിൽനിന്ന് എളുപ്പത്തിൽ സമപ്രായക്കാരിലേക്ക് രോഗം പടരുകയും ചെയ്യുന്നു.15 വയസ്സിന് മുകളിലാണ് ആദ്യമായി രോഗാണുബാധയുണ്ടാകുന്നതെങ്കിൽ 70 ശതമാനത്തിലധികം പേർക്ക് മഞ്ഞപ്പിത്തം രോഗമുണ്ടാകും. പ്രായത്തിനനുപാതമായി രോഗത്തിന്റെ തീവ്രതയും കൂടിയേക്കാം. അങ്ങനെ നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്തെ ശുചിത്വത്തിന്റേയും ജീവിതനിലവാരത്തിന്റെയും കാര്യത്തിൽ പുരോഗമിക്കുമ്പോൾ വിരോധാഭാസം പോലെ മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ കുറഞ്ഞ രോഗാതുരതയിൽ നിന്ന് കൂടിയ രോഗാതുരതയിലേക്ക് സംക്രമിക്കുകയാണ്. സമീപകാലത്ത് ഇന്ത്യയിൽ നടന്ന പഠനങ്ങളിൽ അഞ്ച് വയസ്സിൽ താഴെയുള്ളവരിൽ 40 ശതമാനത്തോളം പേർക്കും 15 വയസ്സിന് മുകളിലുള്ളവർക്ക് 70 മുതൽ 90 ശതമാനം പേർക്കും മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിനെതിരെ പ്രതിരോധ ആന്റിബോഡികൾ ഉള്ളതായികണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് വൈറോളജി പൂനെ നടത്തിയെ പഠനത്തിൽ ഇന്ത്യയിലെ താഴ്ന്ന വരുമാനക്കാരിൽ കഴിഞ്ഞ 15 വർഷമായി രോഗം പിടികൂടുന്നതായും ഉയർന്നവരുമാനക്കാരിൽ കുട്ടികളെ അപേക്ഷിച്ച് രോഗം മുതിർന്നവരെയാണ് കൂടുതൽ പിടികൂടുന്നതെന്നും തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

രോഗം, പകർച്ച, പ്രതിരോധം

"ഫീക്കോ ഓറൽ" ആയി പകരുന്ന രോഗം രോഗാണുബാധയുള്ള വ്യക്തിയുടെ മലത്തിലുള്ള രോഗാണുക്കൾ, കുടിക്കുന്ന വെള്ളത്തിലോ ആഹാരത്തിലോ കലർന്നും രോഗിയുമായി അടുത്തിടപെടുന്നതിലൂടെയും മറ്റൊരാളിന്റെ വയറ്റിലെത്തുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. അപൂർവമായി പാത്രങ്ങൾ, വിരലുകൾ വഴിയും രോഗം പകരാം. മഞ്ഞപ്പിത്തരോഗിയുടെ മലംവഴി രോഗ ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടാകുന്നതിന്റെ 2 ആഴ്ചമുമ്പായും 2 ആഴ്ച ശേഷവും ഇങ്ങനെ രോഗാണുവിസർജിക്കപ്പെടുന്നു. (10^8 രോഗാണുക്കൾ/1 മില്ലി മലം).സാധാരണയായി രോഗാണു ശരീരത്തിലെത്തിയാൽ 90 ശതമാനം പേരിലും രോഗപ്രതിരോധകോശങ്ങൾ വൈറസുകളെ ചെറുത്ത് ചെറിയ പനി മാത്രമായി രോഗമൊതുങ്ങുന്നതാണ്. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ, രോഗാണുക്കളുടെ ഡോസ് അനുസരിച്ച് 15-തൊട്ട് 45 ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതാണ്. വിശപ്പില്ലായ്മ, ക്ഷീണം, മനംപിരട്ടൽ, ഛർദി, പനി, വയറുവേദന ഇവയൊക്കെ മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിന് മുന്നോടിയായിട്ടുണ്ടാകും. മൂത്രത്തിന്റെ നിറം മഞ്ഞയാകുന്നതോടെ പനിഭേദമാകും. സാധാരണഗതിയിൽ എ-മഞ്ഞപ്പിത്തം ദീർഘകാലം നീണ്ടുനിൽക്കാതെ 2-3 ആഴ്ചകൊണ്ട് തനിയെ ഭേദമാകുന്നതാണ്. രോഗാണു ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കപ്പെട്ടുകഴിഞ്ഞാൽ രോഗം വന്നവർക്കും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാത്തവർക്കും ആജീവനാന്ത പ്രതിരോധശക്തി ലഭിക്കുന്നതാണ്. പിന്നെ ഒരിക്കലും രോഗബാധ ഉണ്ടാവില്ല എന്നർഥം.

എ-മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിന് പ്രത്യേകിച്ച് ഔഷധചികിത്സ ആവശ്യമില്ല. നന്നായി വെള്ളവും ലഘുഭക്ഷണവും കഴിച്ച് വീട്ടിൽ വിശ്രമം മാത്രമേ ഇതിന്റെ ശമനത്തിന് ആവശ്യമുള്ളൂ. കൂടുതൽ തവണ ഛർദിയുണ്ടായി ശരീരത്തിലെ ജലാംശം നഷ്ടപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ ഡ്രിപ്പ് നൽകേണ്ടിവരും.

പ്രതിരോധ വാക്സിനുകൾ

എ-മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിനെതിരെ രണ്ട് തരത്തിലുള്ള വാക്സിനുകൾ ലഭ്യമാണ്. ഗുരുതരമായ രോഗമല്ലാത്തതിനാലും രോഗബാധ ആജീവനാന്ത പ്രതിരോധശക്തി നൽകുന്നതിനാലും വാക്സിനേഷന് ചെലവ് കൂടുന്നതിനാലും (1000 രൂപയിലധികം) സാർവത്രികമായ വാക്സിന്റെ ഉപയോഗം നമുക്ക് ആവശ്യമില്ല. പോരാതെ വാക്സിന്റെ പ്രതിരോധശേഷി 20 വർഷത്തോ

ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ്-കേരളത്തിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടത്

സംസ്ഥാന ആരോഗ്യവകുപ്പ് ഡയറക്ടറേറ്റ്

വർഷം	രോഗികൾ	മരണം
2000	5488	8
2001	4632	6
2002	5333	7
2003	7433	11
2004	6992	2
2005	8265	8
2006	6115	7
2007	6231	4

ഇന്ത്യ 97827/480 മരണം (സിബിഎച്ച്ഐ-2007)

ളമേ നീണ്ടുനിൽക്കുകയുള്ളൂ. അടുത്തകാലത്ത് ഡൽഹിയിലെ സ്കൂൾവിദ്യാർഥികളിൽ നടത്തിയ പഠനത്തിൽ 90 ശതമാനം കുട്ടികൾക്കും പ്രകൃത്യാപ്രതിരോധശക്തി കണ്ടെത്തിയതിനാൽ വാക്സിൻ ശുപാർശ ചെയ്യേണ്ട എന്ന് വിദഗ്ധർ നിർദേശിച്ചിരുന്നു. (ഡബ്ല്യു.എച്ച്.ഒ 2002).

രോഗപ്പകർച്ചയുടെ വെളിച്ചത്തിൽ പ്രതിരോധ ചിന്തകൾ

2000-മാണ്ടിന്ശേഷം കേരളത്തിൽ പല സ്ഥലങ്ങളിലായി പൊട്ടിപുറപ്പെടുന്ന എ-മഞ്ഞപ്പിത്തം കൂടുതൽ ബാധിച്ചത് ചെറുപ്പക്കാരെയാണ്. കൂടാതെ കേരളംവിട്ട് അന്യസംസ്ഥാനങ്ങളിലേക്ക് പോകുന്ന പലരേയും മഞ്ഞപ്പിത്തം ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് മഞ്ഞപ്പിത്ത രോഗബാധയുടെ തീവ്രത കൂടുന്നതിനാലും ജോലി ചെയ്യുന്ന ചെറുപ്പക്കാരെ ബാധിക്കുന്നതിനാലും ഇന്നിതൊരു പൊതുജനാരോഗ്യ പ്രശ്നമായി മാറിയിട്ടുണ്ട്. (സാമ്പത്തിക, വികസന പ്രവർത്തനങ്ങളെ കാര്യമായി ബാധിക്കുന്നുണ്ട്) കോട്ടയം ജില്ലയിൽ മെഡിക്കൽ കോളേജുമായി ബന്ധപ്പെട്ട 170 പേരുൾപ്പെടെ 1180-പേരെ ബാധിച്ച മാസങ്ങൾ നീണ്ടുനിന്ന മഞ്ഞപ്പിത്തബാധ വർഷങ്ങളോളമായി പ്രവർത്തനം നിലച്ച സീവേജ് നിറഞ്ഞ് കവിഞ്ഞ് കനാൽ ജലത്തിലൂടെ പ്രദേശത്തിലെ കുടിവെള്ളത്തിലെത്തിയത് കൊണ്ടാണെന്ന് വിദഗ്ധർ അഭിപ്രായപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. (ഇന്ത്യൻ ജേർണൽ ഓഫ് മെഡിക്കൽ റിസർച്ച് 123 ലക്കം-2006). 2004-ലും 2008-ലും തൃശൂർ നഗരത്തിൽ പടർന്ന്പിടിച്ച മഞ്ഞപ്പിത്തബാധക്ക് കാരണം കക്കൂസ് ടാങ്കുകളിലെ രോഗാണുസാന്ദ്രതയുള്ള മാലിന്യം കുടിവെള്ള സ്രോതസ്സുകളിലെത്തിയതാണ്. സീവേജ് സംവിധാനവും, ജലവിതരണ പൈപ്പ് ശൃംഖലശക്തിപ്പെടുത്തിയും ഇത് തടയാൻ പറ്റുന്നതാണ്.

2008-ഏപ്രിൽ മലപ്പുറം ജില്ലയിലെ ഒരു കല്യാണസദ്യയെ തുടർന്നുണ്ടായ രോഗബാധ സംസ്ഥാനത്തിന്റെ പലഭാഗങ്ങളിൽ (ഗ്രാമപ്രദേശങ്ങൾ) ഉണ്ടാകുന്ന മഞ്ഞപ്പിത്തബാധകൾക്കും കാരണം മലം കലരുന്ന് കിണറുകളിലേയും, കുളങ്ങളിലേയും ജലം മലിനപ്പെടുന്നതിനാലാണെന്ന് തെളിയിക്കുന്നു. സാധാരണ കിണർ വെള്ളത്തിൽ 10 ആഴ്ചയോളം അതിജീവിക്കുന്ന എ വൈറസ് 5 മിനിറ്റ് തിളപ്പിച്ചാൽ നശിക്കുന്നതാണ്. നിർദിഷ്ട പൊതുജനാരോഗ്യ സംരക്ഷണ നിയമപ്രകാരം കുടിവെള്ളസ്രോതസ്സിൽ നിന്ന് അകലം പാലിച്ച് മാത്രം കക്കൂസിന്റെ ടാങ്കുകൾ നിർമിച്ചും കിണറുകൾക്ക് ഭിത്തികെട്ടി ഒഴുക്കുവെള്ളം തടഞ്ഞും ഇത് പ്രതിരോധിക്കാവുന്നതാണ്. കുടിക്കുന്നജലം തിളപ്പിക്കുന്നതിനുപരി അമിത ക്ലോറിനേഷൻ നടത്തിയും രോഗബാധ ജലത്തിലൂടെ പകരുന്നതിന് വിലങ്ങിടാൻ പറ്റും (പകർച്ചവ്യാധിയുള്ളപ്പോൾ).

2009 ജനുവരി-ഫെബ്രുവരി മാസങ്ങളിൽ കോഴിക്കോട് മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ ആൺകുട്ടികൾക്കിടയിലുണ്ടായ മഞ്ഞപ്പിത്തബാധയുടെ സ്രോതസ്സ് വെളിയിലുള്ള ഹോട്ടലിലെ രോഗബാധിതരായ ജീവനക്കാരാണെന്ന് കണ്ടെത്തിയിരുന്നു. കോഴിക്കോട് നഗരത്തിൽ പലസ്ഥലത്തും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെടുന്ന രോഗത്തിന്റെ ഉറവിടം തട്ടുകടകളിൽ വിൽക്കപ്പെടുന്ന ഉപ്പിലിട്ട ഫലവർഗങ്ങളാണെന്ന് ആരോഗ്യവകുപ്പ് അധികൃതർ കണ്ടെത്തിയിരുന്നു. ഹോട്ടലുകളിലും ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളിലും പാലിക്കേണ്ട ശുചിത്വവും ജീവനക്കാരുടെ നിരന്തരം പരിശോധനക്ക് വിധേയമാക്കേണ്ട പ്രത്യേകം രോഗാവസ്ഥകളും ഇനിയെങ്കിലും നമ്മെ കണ്ണ് തുറപ്പിക്കേണ്ടതാണ്. ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ തയ്യാറാക്കുന്നവർക്കും വിളമ്പുന്നവർക്കും നിശ്ചിത ഇടവേളകളും ചെക്കപ്പുകളും നൽകി ഹെൽത് കാർഡ് വിതരണവും (ആറു മാസം കൂടുമ്പോൾ) ഭൂ സ്ഥലങ്ങളിൽ ആരോഗ്യവകുപ്പ് ഉദ്യോഗസ്ഥർ സന്ദർശനം നടത്തി ഭക്ഷ്യസുരക്ഷിതത്വം ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടതുമുണ്ട്. ഇങ്ങനെ സുരക്ഷിതത്വം ഉറപ്പ് വരുത്താത്തവരുടെ ലൈസൻസ് റദ്ദാക്കേണ്ടതുമുണ്ട്. ഏതായാലും 80 ശതമാനത്തിലധികം (826) തദ്ദേശഭരണ സ്ഥാപനങ്ങൾ നിർമൽ പുരസ്കാർ നേടിയ കേരളത്തിനു ഈ രോഗപ്പകർച്ചകൾ ഒട്ടും അഭികാമ്യമല്ല.■

കമ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ വിഭാഗം
മെഡിക്കൽ കോളേജ്, കോഴിക്കോട്

പ്രായോഗിക നിർദേശങ്ങൾ (വിവിധ വകുപ്പുകൾ ചേർന്ന്

വ്യക്തിശുചിത്വം, പരിസരശുചിത്വം-ഉയർത്താനുള്ള ബോധവത്കരണ, ശീലവത്കരണ (ബി.സി.സി) പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിദ്യാർഥികൾക്കിടയിലും സമൂഹത്തിലും നടത്തണം. (വിദ്യാഭ്യാസവകുപ്പ്, തദ്ദേശ സ്ഥാപനങ്ങൽ, മാസ്മീഡിയ)

ജലവിതരണ സംവിധാനത്തിലെ തകരാറുകൾക്ക് തക്കസമയം പരിഹാരം ഉണ്ടാക്കുകയും നിശ്ചിത ഇടവേളകളിൽ വിതരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നതും കിണറുകളിലെയും ജലത്തിന്റെ ഗുണനിലവാര പരിശോധന നടത്തണം-(ജലവകുപ്പ്, പി.ഡബ്ല്യു.ഡി, ആരോഗ്യവകുപ്പ്)

കൂടുതൽ ആളുകൾ ഒന്നിച്ച് പാർക്കുന്ന ലോഡ്ജുകൾ, ഹോസ്റ്റലുകൾ, ഹോട്ടലുകൾ ഇവിടങ്ങളിൽ ശുചിത്വമാനദണ്ഡങ്ങൾ പാലിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ അവ നടത്താനുള്ള അനുമതി കൊടുക്കാൻ പാടുള്ളൂ. ഇങ്ങനെയുള്ള സ്ഥലങ്ങളിലും ഫ്രൂട്ട്, ജ്യൂസ് കടകളിലും ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നവർക്ക് ഹെൽത്ത് കാർഡ് സമ്പ്രദായം ഏർപ്പെടുത്തി നിശ്ചിതസമയങ്ങളിൽ ചെക്കപ്പുകൾ നടത്തണം. ഇവർക്ക് വാക്സിൻ നൽകുന്ന കാര്യവും പരിഗണിക്കാവുന്നതാണ്. (പ്രാദേശിക സർക്കാരുകൾ, ആരോഗ്യവകുപ്പ്, ഭക്ഷ്യവകുപ്പ്)

കെട്ടിട-ഭവന നിർമാണ നിയമങ്ങൾ നിർദിഷ്ട പൊതുജനാരോഗ്യ നിയമത്തിനനുസൃതമായി നടപ്പിലാക്കുക, താമസയോഗ്യത നൽകണമെങ്കിൽ അവിടങ്ങളിൽ ശുദ്ധജലവും കുടിവെള്ള സ്ത്രോതസ്സും കക്കൂസിന്റെ ടാങ്കുകളും തമ്മിൽ നിശ്ചിത ദൂരം (78.5 മീറ്റർ) ഉണ്ടാകണമെന്നും ഡ്രെയിനേജ് സൗകര്യങ്ങൾ വേണമെന്നും നിഷ്കർഷിക്കുക (നിയമവകുപ്പ്)

ടൂറിസ്റ്റ് കേന്ദ്രങ്ങളിലും വാട്ടർ തീം പാർക്കുകളിലും നീന്തൽകുളങ്ങളുടെ ജലശുചിത്വം ഉറപ്പുവരുത്തണം. അന്യസംസ്ഥാനങ്ങളിൽനിന്ന് തൊഴിലാളികളായി ഇവിടെയെത്തുന്നവർക്ക് ഹെൽത് കാർഡ് സമ്പ്രദായം നടപ്പാക്കണം (പ്രദേശിക സർക്കാരുകൾ, ആരോഗ്യവകുപ്പ്, ടൂറിസം വകുപ്പ്)

മഞ്ഞപ്പിത്തം രോഗാതുരതയുടെ സ്ഥലവിതരണ ഭൂതലമാപ്പിങ് നടത്തുക.

പൊതുസ്ഥലത്തെ ശുചിത്വസംവിധാനം പ്രാദേശിക സർക്കാരുകൾ പാലിക്കുക. ഗ്രാമീണ തൊഴിൽ വിതരണ പദ്ധതിയുടെ മനുഷ്യവിഭവശേഷി ഇതിനുപയോഗപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

മഞ്ഞപ്പിത്ത രോഗത്തിന്റെ മാറിവരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ വിവിധസാമൂഹ്യ ശ്രേണികളിലുള്ളവർക്ക് രോഗബാധയുണ്ടാകുന്നതിന്റെ ശരാശരി പ്രായവും വിവിധ പ്രായത്തിലുള്ളവരിലെ രോഗത്തിനെതിരായ ആന്റിബോഡിയുടെ നിലയും അറിയാൻ പഠനങ്ങൾ നടത്തി അതിനനുസരിച്ച് സംസ്ഥാനതലത്തിൽ ഇതിനെതിരെ വാക്സിനേഷൻ പോളിസി നടപ്പാക്കണം.

■ ഡോ. കെ.ജി. രാധാകൃഷ്ണൻ

കേരളത്തിലെ സമീപകാല ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ പലതും തെറ്റായ ജീവിതശൈലിയിൽ നിന്നുടലെടുക്കുന്നതാണ്.

ആരോഗ്യത്തിന് മാറേണ്ടത് ജീവിതശൈലി

നമ്മുടെ ജീവിതം വളരെ തിരക്കേറിയതായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഈ തിരക്കിനിടയിൽ നമ്മുടെ ശീലങ്ങളും ഭക്ഷണ രീതികളും അനുഭവിക്കേണ്ടിവരുന്ന മാനസിക വൈകാരിക സമ്മർദ്ദങ്ങളും അനാരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലിയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. ശാസ്ത്രസാങ്കേതികവിദ്യയുടെ പുരോഗതിക്ക് ലഭ്യതയും ഉപയോഗവും രോഗങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും ഉന്മൂലനം ചെയ്യുന്നതിനും സഹായിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും ഇതനുസരിച്ച് മാറുന്ന ജീവിതശൈലി വ്യക്തിയുടേയും സമൂഹത്തിന്റേയും ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുന്നു. ആഹാര വസ്തുക്കളുടെ ഉത്പാദനത്തിലും ഉപയോഗത്തിലും ശീലങ്ങളിലും വന്നമാറ്റം വ്യായാമക്കുറവ്, പുകയിലയുടെ നാനാവിധ ഉപയോഗം, മദ്യപാനം, മരുന്നുകളുടെ അമിതോപയോഗം, അക്രമാസക്തമായ പെരുമാറ്റം എന്നിവ നമ്മുടെ ജീവിതശൈലിയുടെ ഭാഗമാണ്. ഇത് രോഗങ്ങളേയും ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുന്നു. പ്രമേഹം, ഹൃദ്രോഗം, പൊണ്ണത്തടി, മസ്തിഷ്കത്തിലെ രക്തസ്രാവം, രക്താദി മർദ്ദം, കരൾരോഗങ്ങൾ, മൂത്രാശയ രോഗങ്ങൾ, കാൻസറുകൾ, മാനസികരോഗങ്ങൾ എന്നിവ പ്രധാനമായും ജീവിതശൈലിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ ഉത്പാദന മേഖലയിലും അവയുടെ സംസ്കരണ മേഖലയിലും ഉണ്ടായ സാങ്കേതിക പുരോഗതി നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ കുറച്ചൊന്നുമല്ല സ്വാധീനിച്ചത്. കൃഷി ഭക്ഷണത്തിന് വേണ്ടി എന്നതുമാറി വ്യവസായത്തിന് വേണ്ടി എന്നായി. പിന്നീട് കൃഷി തന്നെ വ്യവസായമായിമാറിയതോടെ ലാഭം എന്നത് മുഖ്യലക്ഷ്യമായി മാറി. തൽഫലമായി ധാരാളം കീടനാശിനികളും രാസപദാർത്ഥങ്ങളും ചേർത്ത ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ നാം ഉപയോഗിക്കാൻ നിർബന്ധിതരായി. പല ശാരീരികമാറ്റങ്ങൾക്കും കാൻസർ പോലുള്ള അസുഖങ്ങൾക്കും ഇത് കാരണമാകുന്നു.

ആഹാര സംസ്കരണമേഖലയെ സാങ്കേതിക പുരോഗതിയും പെട്ടെന്ന് തയ്യാറാക്കാൻ പറ്റുന്ന സ്വാദിഷ്ഠമായ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ മാർക്കറ്റിൽ സുലഭമാക്കി. ഇതോടെ വിശക്കുമ്പോൾ ആഹാരം കഴിക്കുക എന്ന അടിസ്ഥാന തത്വം മറന്ന് ആവശ്യത്തിലധികം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന ശീലം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നു. ഇത് ദുർമേദസ് അഥവാ പൊണ്ണത്തടിക്ക് കാരണമായി. കേരളത്തിൽ ധനിക-ദരിദ്ര വ്യത്യാസമില്ലാതെ 30% ത്തോളം പേർ പൊണ്ണത്തടിയുള്ളവരാണ്. ജന്മനാലുള്ള ജനിതക കാരണങ്ങൾ, ഹോർമോണുകൾ, കുടുംബപശ്ചാത്തലം എന്നിവ പൊണ്ണത്തടിക്ക് കാരണമാകാമെങ്കിലും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ പ്രശ്നങ്ങൾ, ഉയർന്ന സാമൂഹ്യ സാമ്പത്തിക സ്ഥിതി, ഭക്ഷണശീലം, സർവ്വോപരി കായികാധ്വാനത്തിന്റെ കുറവ് എന്നിവയാണ് പൊണ്ണത്തടിയുടെ മുഖ്യകാരണങ്ങൾ. പ്രമേഹം, ഹൃദ്രോഗം, രക്താദിമർദം, സന്ധിരോഗങ്ങൾ, ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ ചില കാൻസറുകൾ (ഉദാ. സ്തനാർബുദം) എന്നിവ ദുർമേദസ്സുള്ളവരിൽ കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നു.

കൊഴുപ്പ് തൊലിക്കടിയിലടിഞ്ഞുകൂടുന്നപോലെ രക്തധമനികളുടെ ഭിത്തിക്കുള്ളിലും അടിഞ്ഞുകൂടും. ഇത് അവയുടെ വ്യാസം കുറയ്ക്കുകയും ധമനിഭിത്തിയുടെ ബലക്ഷയത്തിനും കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിന് ആർട്ടീരിയോ സ്ക്ലീറോസിസ് എന്ന് പറയും. ഇത്തരം വ്യാസം കുറയുന്ന ധമനികളിലൂടെ രക്തം പമ്പുചെയ്യുന്നതിന് കൂടുതൽ ശക്തി പ്രയോഗിക്കേണ്ടിവരുന്നു. ഇത് രക്താദിമർദ്ദത്തിനും ഹൃദയ പേശികൾ കനംവയ്ക്കുന്നതിനും ഇടയാക്കുന്നു. ഹൃദയപേശികൾക്ക് രക്തം എത്തിക്കുന്ന കൊറോണറി ധമനികളിലും ഇത്തരത്തിൽ കൊഴുപ്പടിഞ്ഞുകൂടിയാൽ അവയിലൂടെയുള്ള രക്തത്തിന്റെ ഒഴുക്ക് തടസ്സപ്പെട്ട് ഹൃദയാഘാതത്തിനും ഹൃദ്രോഗത്തിനും കാരണമാകുന്നു.

ഇന്ന് കേരളത്തിൽ മരണകാരണങ്ങളിൽ 87% ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളാണ്. പകർച്ചവ്യാധികളുടെ പങ്ക് വെറും 13% മേ ഉള്ളൂ.

കാർഷിക സംസ്കാരത്തിന്റെ തകർച്ച വരുത്തിയ വിനകൾ കുറച്ചൊന്നുമല്ല. ഇന്ന് കേരളത്തിൽ മരണകാരണങ്ങളിൽ 87 ശതമാനം ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങളാണ്. പകർച്ചവ്യാധികളുടെ പങ്ക് വെറും 13ശതമാനമേ ഉള്ളൂ.

ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളിൽ പ്രധാനം ഹൃദ്രോഗം, പ്രഷർ, പ്രമേഹം എന്നിവയാണ്. വികസിത രാജ്യങ്ങളിൽ 25-30 % മരണങ്ങൾക്കും ഹൃദ്രോഗമാണ് കാരണം. നെഞ്ചുവേദന (An-

gina -Pectoris), ഹൃദയാഘാതം (Mycardial Infarction), ഹൃദയപ്രവർത്തനത്തിലെ താളപ്പിഴ, ഹൃദയത്തിന്റെ ബലക്ഷയം (Cardiac failure), ശ്വാസംമുട്ടൽ, പെട്ടെന്നുള്ള മരണം എന്നീ വിധങ്ങളിൽ ഹൃദ്രോഗം അനുഭവപ്പെടാം. നെഞ്ചുവേദന, പെട്ടെന്നുള്ള മരണം എന്നിവ ഹൃദ്രോഗത്തിന്റെ മാത്രം സവിശേഷതയാണെന്ന് പറയാനാകില്ല. ആകെ മരണങ്ങളിൽ 25-30% വും ഹൃദയാഘാതം മൂലമാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്. അമേരിക്ക, കാനഡ, ന്യൂസിലാന്റ്, ആസ്ത്രേലിയ തുടങ്ങിയ പല വികസിത രാജ്യങ്ങളിലും ഹൃദയാഘാതം മൂലമുള്ള മരണനിരക്ക് കുറഞ്ഞുവരുമ്പോൾ കേരളത്തിൽ ഇത് കൂടുന്നതായാണ് കാണുന്നത്. ഏകദേശം 50,000 പേരാണ് ഒരു വർഷം ഹൃദയാഘാതം മൂലം കേരളത്തിൽ മരിക്കുന്നത്. ഹൃദയാഘാതമുണ്ടാകുമ്പോൾ 25% പേരും ഉടൻ മരിക്കുന്നു. 55% ത്തിനും ഒരു മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ തന്നെ മരണം സംഭവിക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ ഉടൻ ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കുകയാണെങ്കിൽ 40% മരണങ്ങളും ഒഴിവാക്കാമെന്ന് മാത്രമല്ല വളരെക്കാലം വലിയപ്രശ്നങ്ങളില്ലാതെ ജീവിച്ചിരിക്കാൻ കഴിയും. 51- 60 വയസ്സ് പ്രായത്തിലാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. സ്ത്രീകളേക്കാൾ പുരുഷന്മാരിലാണ് കൂടുതൽ കാണുന്നത്. പുകവലി, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, രക്തത്തിലെ ഉയർന്ന കൊളസ്ട്രോൾ നില, പ്രമേഹം, അധ്വാനിക്കാത്ത രീതി, മാനസിക പിരിമുറുക്കം എന്നീ ഒഴിവാക്കാനോ നിയന്ത്രിക്കാനോ കഴിയുന്ന ഘടകങ്ങൾ ഹൃദ്രോഗത്തിനു കാരണമാകും.

ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ തടയുന്നതിന് വിവിധ തലത്തിലും തരത്തിലുമുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ അവലംബിക്കാവുന്നതാണ്.

1. ഭക്ഷണരീതി മാറ്റം :- ആകെയുള്ള ഊർജ്ജ ലഭ്യതയുടെ 15-20 ശതമാനത്തിലധികം കൊഴുപ്പിൽ നിന്നാകാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. എന്നാൽ കേരളത്തിൽ 37% ത്തോളം ഊർജ്ജവും നാം എടുക്കുന്നത് കൊഴുപ്പിൽ നിന്നാണ്. കൊഴുപ്പിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന ഊർജ്ജത്തിന്റെ 10% ൽ താഴെ മാത്രമേ പൂരിത കൊഴുപ്പിൽ നിന്നാകാൻ പാടുള്ളൂ. (ഉദാ - വെളിച്ചെണ്ണ, മൃഗകൊഴുപ്പുകൾ) പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവ ധാരാളമായി ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. ഒരു ദിവസത്തിൽ ആളോഹരി ഉപ്പിന്റെ ഉപയോഗം അഞ്ചുഗ്രാമിൽ നിജപ്പെടുത്തുക.
2. പുകവലി, മദ്യപാനം എന്നിവ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുക.
3. കായികാധ്വാനം ദൈനംദിന ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായി മാറ്റുക.
4. പൊതു ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസം നൽകുക.
5. പ്രമേഹം, പ്രഷർ ഉയർന്ന കൊളസ്ട്രോൾ നില എന്നിവ മുൻകൂട്ടി പരിശോധിച്ച് കണ്ടെത്തി ചികിത്സിക്കുകയും നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഹൃദ്രോഗികൾ ചിട്ടയായ ജീവിത രീതികൾ പാലിക്കുകയും ഡോക്ടർമാരുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരമുള്ള ഔഷധങ്ങൾ മുടങ്ങാതെ കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്താൽ രോഗം മൂലമുള്ള പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാനാവുകയും കൂടുതൽ കാലം ജീവിച്ചിരിക്കുന്നതിന് സാധിക്കുകയും ചെയ്യും.

രക്തസമ്മർദ്ദം

രക്തക്കുഴലിന്റെ ഒരു യൂണിറ്റ് വിസ്തീർണ്ണത്തിൽ രക്തം മൂലം അനുഭവപ്പെടുന്ന ബലത്തെയാണ് രക്തമർദ്ദം എന്നു പറയുന്നത്. മി. മീറ്റർ മെർക്കുറി (രസം) അളവിലാണ് ഇത് കണക്കാക്കുന്നത്. ഹൃദയം ചുരുങ്ങി രക്തം ധമനിയിലേക്ക് പ്രവഹിക്കുമ്പോൾ ധമനിയിലെ രക്തമർദ്ദം കൂടുതലായിരിക്കും. ഇതിന് സിസ്റ്റോളിക് പ്രഷർ എന്നു പറയുന്നു. പ്രായപൂർത്തിയായ ഒരാളിൽ സാധാരണ ഇത് 120 മി. മീറ്റർ മെർക്കുറിയുണ്ടാകും. ഹൃദയ അറകൾ വികസിച്ച് സിരകളിൽ നിന്നും രക്തം ഹൃദയത്തിലേക്ക് ഒഴുകുമ്പോൾ ധമനികളിൽ രക്തമർദ്ദം കുറവായിരിക്കും. ഇതിന് ഡയസ്റ്റോളിക് പ്രഷർ എന്നു പറയും. പ്രായപൂർത്തിയായ ഒരാളിൽ സാധാരണ ഇത് 80 മി.മീറ്റർ മെർക്കുറിയായിരിക്കും. ഒരാളുടെ പ്രഷർ പരിശോധിക്കുമ്പോൾ ഈ രണ്ടു പ്രഷറും പരിശോധിക്കാറുണ്ട്. പ്രായം കൂടുന്നതനുസരിച്ച് പ്രഷർ കൂടാം. അതുകൊണ്ടുതന്നെ സാധാരണ പ്രഷറും കൂടിയ പ്രഷറും തമ്മിൽ വേർതിരിക്കുന്ന കൃത്യമായ ഒരു രേഖയില്ല. എങ്കിലും ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ വിദഗ്ധ സമിതി നിർദ്ദേശപ്രകാരം പ്രായപൂർത്തിയായ ഒരാളിൽ 140/90 മി.മീറ്റർ മെർക്കുറിയോ അതിൽ കൂടുതലോ ഉണ്ടായാൽ രക്തസമ്മർദ്ദം ഉള്ളതായി കണക്കാക്കും.

> പ്രായം കൂടുന്നതനുസരിച്ച് പ്രഷർ കൂടാം. അതുകൊണ്ടുതന്നെ സാധാരണ പ്രഷറും കൂടിയ പ്രഷറും തമ്മിൽ വേർതിരിക്കുന്ന കൃത്യമായ ഒരു രേഖയില്ല.

രക്തസമ്മർദ്ദം രണ്ടുതരത്തിൽ ഉണ്ടാകാം

പ്രാഥമിക രക്തസമ്മർദ്ദം (Primary of Essential Hypper Tension) ഇതിന്റെ യഥാർത്ഥ കാരണം അറിവില്ല. നമ്മുടെ സമൂഹത്തിലെ 90% രക്തസമ്മർദ്ദവും ഇങ്ങനെയുണ്ടാകുന്നതാണ്.

ദ്വിതീയ രക്തസമ്മർദ്ദം (Secondary Hypper Tension) ഏതെങ്കിലും തകരാറുകളുടേയോ, രോഗങ്ങളുടേയോ ഭാഗമായി ഉണ്ടാകുന്നതാണിത്. ഉദാ: വൃക്ക (Kidney) കളുടെ തകരാർ, അഡ്രിനൽ ഗ്രന്ഥികളിലെ മുഴകൾ, മഹാധമനിയിലെ ചുരുങ്ങൽ, എന്നിവ മൂലം രക്തസമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാകാം. തകരാർ ശരിയാക്കുന്നതിലൂടെ രക്തസമ്മർദ്ദവും ഇല്ലാതാകും.

പല വ്യവസായവത്കൃത വികസിത രാജ്യങ്ങളിലും പ്രായപൂർത്തിയായ 10-25% വരെ ആളുകളിൽ നേരിയ രക്തസമ്മർദ്ദം ഉള്ളതായി കാണപ്പെടുന്നുണ്ട്. നഗരപ്രദേശങ്ങളിൽ പുരുഷന്മാരിൽ ആയിരത്തിൽ 60 പേർക്കും സ്ത്രീകളിൽ ആയിരത്തിൽ 70 പേർക്കും രക്തസമ്മർദ്ദം ഉണ്ട്. ഗ്രാമത്തിലാവട്ടെ ഇത് യഥാക്രമം 35 ഉം 36 ഉം ആണ്. ഇതിൽ നിന്നും നഗരങ്ങളിലെ ജീവിതശൈലി രക്തസമ്മർദ്ദത്തിന് ആക്കം കൂട്ടുന്നതായി കണക്കാക്കണം. കേരളത്തിലാകട്ടെ 40 വയസിന് മീതെയുള്ള 35-40% പേർക്കും പ്രഷറിന്റെ അസുഖമുണ്ട്. 30-35% വീടുകളിലും ഒന്നോ രണ്ടോ പ്രഷർ രോഗികളുണ്ട് എന്നാണ് കണക്കാക്കുന്നത്.

രക്തസമ്മർദ്ദം മൂലമുള്ള പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ

മരുന്നുകൾകൊണ്ടും മറ്റും നിയന്ത്രിക്കാതിരുന്നാൽ തുടർച്ചയായി ഉണ്ടാകുന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം രക്തക്കുഴലുകളുടെ നാശത്തിനും തന്മൂലം ശരീര കലകൾക്കും മറ്റു പല അവയവങ്ങൾക്കും കേടുപാടുകൾ വരുത്തുന്നതിനും ഇടയാക്കുന്നു.

ശേഷം പേജ് 31 ൽ

പേജ് 25 തുടർച്ച

പ്രധാനമായും ഹൃദയം, കേന്ദ്രനാഡീവ്യൂഹം, വൃക്കകൾ, കണ്ണ് എന്നിവയെയാണ് രക്തസമ്മർദ്ദം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന കേടുപാടുകൾ ബാധിക്കുന്നത്.

ഹൃദയത്തിന്റെ അറകൾ കൂടുതൽ വലുതാവുന്നതിനും അവയുടെ ഭിത്തി കനംവയ്ക്കുന്നതിനും രക്തസമ്മർദ്ദം കാരണമാകുന്നു. ഇതിനനുസരിച്ച് കൂടുതൽ രക്തപ്രവാഹവും പ്രാണവായുവും കിട്ടാതെവരുമ്പോൾ നെഞ്ചുവേദനയ്ക്കും (Angina Pectoris) ചിലപ്പോൾ ഹൃദയാഘാതത്തിനും ഇടയാകും. പ്രഷർ മൂലമുണ്ടാകുന്ന മിക്ക മരണങ്ങൾക്കും കാരണം ഹൃദയാഘാതമാണ്.

രക്തസമ്മർദ്ദം മൂലമുണ്ടാകുന്ന രക്തലോമികകളുടെ (Blood Capillaries) നാശമാണ് കേന്ദ്രനാഡീവ്യൂഹത്തിന് തകരാറുണ്ടാക്കുന്നത്. കണ്ണിന്റെ റെറ്റിന പടലത്തിൽ ഉള്ള ലോമികകളുടെ നാശം കാഴ്ച നഷ്ടപ്പെടുന്നതിന് ഇടയാക്കുന്നു. തലച്ചോറിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന രക്തക്കുഴലുകളുടെ നാശം നാഡീവ്യൂഹത്തിന്റെ തളർച്ചയ്ക്കും ചിലപ്പോൾ തലച്ചോറിൽ രക്തസ്രാവത്തിനോ രക്തം കട്ടപിടിക്കുന്നതിനോ ഇടയാക്കുന്നതു മൂലം പക്ഷാഘാതത്തിനു കാരണമാകുന്നു. ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ പെട്ടെന്നുള്ള മരണവും സംഭവിക്കാം. ദീർഘ സ്ഥായിയായ രക്തസമ്മർദ്ദം വൃക്കകളേയും തകരാറിലാക്കുന്നു.

പ്രതിരോധ മാർഗങ്ങൾ

ഹൃദ്രോഗത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ സൂചിപ്പിച്ച മുഴുവൻ പ്രതികൂല ഘടകങ്ങളും രക്തസമ്മർദ്ദത്തിനും ബാധകമായതു കൊണ്ട് പ്രതിരോഗ മാർഗങ്ങളും ഒരേപോലെയാണ്.

ചികിത്സ

നേരത്തെതന്നെ രോഗം കണ്ടെത്തി വേണ്ട മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കുകയും രോഗം നിയന്ത്രിക്കാവുന്ന തരത്തിലുള്ള ജീവിത ശൈലികൾ സ്വീകരിക്കുകയും ഡോക്ടർമാർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ ഒരു ദിവസം പോലും മുടങ്ങാതെ കഴിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നത് പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നതിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. മരുന്നുകഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ പ്രഷർ സാധാരണ നിലയിലാകുന്നു. എന്നാൽ മരുന്നുകഴിക്കുന്നതു മൂലം പ്രഷർ പരിശോധിക്കുന്ന അവസരങ്ങളിലൊക്കെ സാധാരണ പ്രഷർ മാത്രമേ ഉണ്ടാകാറുള്ളു എന്നതു കൊണ്ട് ചിലർ ഡോക്ടറോടു ചോദിക്കാതെ മരുന്നു നിർത്തുക പതിവാണ്. സാമ്പത്തിക പരിമിതികളും ഇതിനു കാരണമാകാം. പക്ഷേ ഹൃദയാഘാതമോ പക്ഷാഘാതമോ ഉണ്ടാകുമ്പോഴാണ് മരുന്നു നിർത്തിയതിന്റെ ഗൗരവം തിരിച്ചറിയുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ചികിത്സയോടൊപ്പം പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് രോഗികൾക്കാവശ്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങളും ആരോഗ്യവിദ്യഭ്യാസവും നൽകുക എന്നത്.■

അസി. പ്രൊഫസർ, തൃശൂർ മെഡിക്കൽ കോളേജ്

ശശി. ബി. മറ്റം

നിങ്ങൾ വിചാരിച്ചാൽ വൈദ്യുതിക്ഷാമം ഒഴിവാക്കാം

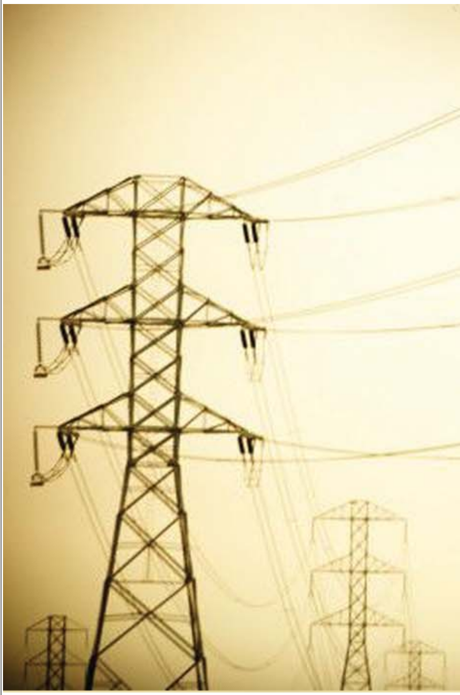
ഊർജസംരക്ഷണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഫലപ്രദമായി നടപ്പിലാക്കൻ ഓരോ വീട്ടിലും നിരവധി കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ഊർജ പ്രതിസന്ധി ലോകം മുഴുവൻ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ പോകുന്ന ഒരു വരുംകാലസ്ഥിതിവിശേഷമാണ്. ഭാരതം ഒരു ഊർജസമ്പന്ന രാഷ്ട്രമല്ല. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് ശരിയായ വിശകലനം നടത്തി ഹ്രസ്വകാല മധ്യകാല പ്രവർത്തനങ്ങളും ദീർഘകാല പരിപ്രേക്ഷ്യവും എന്തായിരിക്കണം എന്ന് ചിന്തിക്കേണ്ട നാളുകളാണ് ഇനി വരാനിരിക്കുന്നത്.

സംസ്ഥാനത്തെ വൈദ്യുതി ഉപഭോഗത്തിന്റെ ഏകദേശം അൻപതു ശതമാനം ഗാർഹികമേഖലയിൽ നടക്കുന്നു എന്ന തിരിച്ചറിവാണ് നമുക്കാദ്യം ഉണ്ടാകേണ്ടത്. അതേസമയം വ്യവസായത്തിന് ഏകദേശം 35 ശതമാനത്തോളം മാത്രവും ഈ അനുപാതം ഗുണകരമായ ഒന്നായി ഒരിക്കലും കാണരുത്. ഇന്ന് നമുക്കാവശ്യം വൈദ്യുതി ഉത്പാദനപ്രസരണ വിതരണ മേഖലകളിലെ അടിസ്ഥാന സാങ്കേതികവസ്തുതകൾ മനസ്സിലാക്കി അവരവരാൽ കഴിയുന്ന പ്രവൃത്തികൾ തികഞ്ഞ സാമൂഹിക പ്രതിബദ്ധതയോടെ നിർവഹിക്കുക എന്നതാണ്. ഇതിനായി വേണ്ടത് ശരിയായ അവബോധമാണ്. ഉയർന്ന സാക്ഷരതയും തദ്ദേശസ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളിലെ ജനകീയ ഇടപെടലുകളും കേരളത്തിൽ ഇതിനനുകൂലമായ അന്തരീക്ഷമൊരുക്കുന്നു. ഒരു പൊതു സമീപനമെന്ന നിലയിൽ ഇന്നുള്ള സംവിധാനങ്ങൾ വിവേകപൂർണമായി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക. ചെറിയ തോതിലുള്ള പണം മുടക്കിലൂടെ നിലവിലുള്ള സംവിധാനത്തിലെ അപാകതകൾ പരിഹരിക്കുക. ഭാവിയുടെ ആവശ്യങ്ങൾ കണക്കിലെടുത്തുകൊണ്ടുള്ള കർമപരിപാടികൾക്ക് തുടക്കം കുറിക്കുക എന്നിവയാണ് പ്രധാനം.

എന്തായിരിക്കണം അടിസ്ഥാന സമീപനം

1. പ്രകൃതിദത്തമായ എല്ലാ സാധ്യതകളും പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടുത്തിയ ശേഷം ആവശ്യമെന്ന് ഉത്തമബോധ്യം വന്നാൽ മാത്രം വൈദ്യുതി, പെട്രോളിയം ഉത്പ്പന്നങ്ങളെ ആശ്രയിക്കുക
2. നൂറ്റാണ്ടുകളിലെ പരിണാമത്തിലൂടെ രൂപാന്തരപ്പെട്ട ഫോസിൽ ഇന്ധനമായ ക്രൂഡോയിൽ ഇനി പരിമിതമായ വർഷങ്ങളിലെ ആവശ്യത്തിനു മാത്രമെ ഖനനം ചെയ്യാനുള്ളൂ എന്ന സത്യം നമ്മൾ അറിഞ്ഞിരിക്കണം. ക്രൂഡോയിലിന്റെ കാര്യത്തിൽ ഭാരതം ഒരു ദരിദ്ര രാഷ്ട്രമാണ്. നമ്മുടെ ആവശ്യത്തിന്റെ ഏകദേശം നാലിൽ ഒരു ഭാഗം മാത്രമാണ് നമുക്ക് സ്വന്തമായി ഖനനം ചെയ്യാനുള്ളത്. ബാക്കി മുഴുവൻ വിദേശരാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നും ഇറക്കുമതി ചെയ്യുന്നു.
3. അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട സാങ്കേതിക വസ്തുതകൾ ഉത്തരവാദിത്വപ്പെട്ടവരിൽ നിന്നും വിശദമായി ചോദിച്ചറിയണം. തങ്ങളുടെ ശേഷിക്കനുസരിച്ചുള്ളവ സ്വന്തം ജീവിതത്തിൽ പകർത്തണം. അതോടൊപ്പം തനിക്ക് ലഭിച്ച അറിവ് മറ്റുള്ളവർക്കുകൂടി പറഞ്ഞുകൊടുത്ത് അവരെയും പൊതുധാരയ്ക്കനുയോജ്യമായ വിധത്തിൽ മാറ്റിയെടുക്കണം.
4. ലഭ്യമായ എല്ലാ സാങ്കേതികവിദ്യകളും സ്വന്തം ജീവിതത്തിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കാൻ പണം മുടക്കാൻ തയ്യാറാകണം.
5. തെളിയിക്കപ്പെട്ട ഊർജസംരക്ഷണസാങ്കേതിക വിദ്യകൾ പണം ചെലവേറിയതാണെങ്കിലും സ്വന്തം ജീവിതത്തിൽ കൊണ്ടുവരുന്നതിനും മറ്റുള്ളവരെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതിനും പരിശ്രമിക്കുക.



ഒരു ലൈറ്റ് അണയ്ക്കൂ... പവർകട്ട് ഒഴിവാക്കൂ...

കേരളം വീണ്ടുമൊരു വൈദ്യുതി ക്ഷാമത്തിന്റെ നിഴലിലാണ്. വൈദ്യുതിനഷ്ടം ഒഴിവാക്കുന്നതിനും മെച്ചപ്പെട്ട വോൾട്ടേജ് ലഭിക്കുന്നതിനും രാഷ്ട്രത്തിനു സാരമായ സാമ്പത്തിക നേട്ടത്തിനും വഴിയൊരുക്കുന്ന ലളിത പരിപാടിയാണ് ഒരു ലൈറ്റ് അണയ്ക്കൂ പവർകട്ട് ഒഴിവാക്കൂ....

കേരളത്തിൽ ഏകദേശം 82 ലക്ഷം വൈദ്യുതി ഉപയോക്താക്കൾ ഉണ്ട്. അതിൽ 65 ലക്ഷം പേർ ഗാർഹിക ഉപയോക്താക്കളാണ്. സംസ്ഥാനത്തെ വൈദ്യുതി ഉപയോഗത്തിന്റെ ഏകദേശം 50 ശതമാനം ഗാർഹിത മേഖലയിൽ വേണ്ടിവരുന്നു. ഇന്ത്യയിലെ ഇതര സംസ്ഥാനങ്ങളിലെ ഗാർഹിക ഉപയോഗവുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ കേരളത്തിലെ ഗാർഹിക ഉപയോഗ നിരക്ക് വളരെ ഉയർന്നതാണ്. ഇത് ശരിയായ ഒരു സമീപനമല്ല. കേരളത്തിലെ ഗാർഹിക ഉപയോക്താക്കൾ ഓരോരുത്തരും തങ്ങളുടെ ഭവനങ്ങളിലെ 60 വാട്ടിന്റെ ഒരു ബൾബുവീതം വൈകിട്ട് 6 മുതൽ 10 വരെ ഓഫാക്കിടിയാൻ തയ്യാറായാൽ അതിലൂടെ 390 മെഗാവാട്ട് വൈദ്യുതി ലഭിക്കാനാവുമെന്ന് താഴെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന കണക്കിലൂടെ

സോളാർ വാട്ടർ ഹീറ്റർ, പാചകത്തിനുള്ള ബയോഗ്യാസ് പ്ലാന്റ്, സോളാർ ലൈറ്റിങ്, ദക്ഷത കൂടിയ വിറകടുപ്പുകൾ തുടങ്ങിയ ഇതിൽ വളരെ പ്രധാനമാണ്.

ഇപ്പോഴത്തെ അവസ്ഥയിൽ പകൽ സമയത്തെ ശരാശരി വൈദ്യുതി ആവശ്യകതയേക്കാൾ 600-700 മെഗാവാട്ട് വൈദ്യുതി വൈകിട്ട് 6 മുതൽ 10 വരെ സമയത്ത് ആവശ്യമായി വരുന്നു. ഈ അധിക ആവശ്യം പരമാവധി കുറയ്ക്കുന്നതിനും അതോടൊപ്പം ലാഭകരമായ വൈദ്യുതി ഉപയോഗിച്ച് പ്രസരണ വിതരണ നഷ്ടം കുറയ്ക്കുന്നതിനും ഉപഭോക്താവിന് സാമ്പത്തിക നേട്ടം ഉണ്ടാക്കുവാനും ചെറിയ കാര്യങ്ങളിലൂടെ സാധിക്കും.

വൈദ്യുതി ചെലവ് എങ്ങനെ കുറയ്ക്കാം

ഉപഭോക്താക്കളുടെ ആവശ്യാനുസരണം മാത്രമാണ് പവർഹൗസിൽ വൈദ്യുതി ഉത്പാദനം നടക്കുന്നത് എന്ന് മനസ്സിലാക്കി പ്രവർത്തിക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയണം. ഉപഭോഗം കൂടുമ്പോൾ സ്വാഭാവികമായി വൈദ്യുതി ഉത്പാദനവും കൂടും. അതുപോലെ ഉപഭോഗം കുറയുമ്പോൾ ഉത്പാദനവും കുറയും. പവർഹൗസിൽ ജനറേറ്ററിനോടനുബന്ധിച്ചുള്ള ഗവർണർ എന്ന ഉപകരണം മുഖേനയാണ് ഈ പ്രവർത്തനം നടക്കുന്നത്. ഈ കാരണത്താൽ ആവശ്യമില്ലാതെ വൈദ്യുതി ഉപകരണങ്ങൾ പ്രവർത്തിപ്പിക്കാതിരുന്നാൽ അതിന് ആനുപാതികമായി ഡാമിൽ ജലവും താപനിലയങ്ങളിൽ ഇന്ധനവും മിച്ചം വരുമെന്നു സാരം.

എല്ലാ വൈദ്യുതി ഉപകരണങ്ങൾക്കും അവയുടെ ശേഷിക്കനുസരിച്ചു മാത്രമെ വൈദ്യുതി പ്രവർത്തിപ്പിക്കാനാകൂ. ഇത് അധികരിച്ചാൽ ഓട്ടോമാറ്റിക്കായി ഓഫാകുക, ഉപകരണത്തിന് കേടുവരിക, ഉപകരണം അമിതമായി ചൂടായി വൈദ്യുതി നഷ്ടം വരിക തുടങ്ങിയവ സംഭവിക്കും.

> ടി.വി., ഡിവിഡി പ്ലെയർ തുടങ്ങിയവ റിമോട്ടിൽ മാത്രം ഓഫാക്കരുത്. റിമോട്ടിൽ മാത്രം ഓഫ് ചെയ്താൽ ഉദ്ദേശം 5 വാട്ട്സിൽ താഴെ വൈദ്യുതി ചെലവായിക്കൊണ്ടിരിക്കും.

ഓരോ സ്ഥലത്തിന്റെയും സാഹചര്യം ആവശ്യകത തുടങ്ങിയവ പഠിച്ച് തികച്ചും അനുയോജ്യമായവ മാത്രം തിരഞ്ഞെടുക്കുക. വെളിച്ചത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ സാധാരണ ബൾബുകൾ പരമാവധി ഒഴിവാക്കി ട്യൂബ് ലൈറ്റുകൾ, സി.എഫ്.എൽ തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിക്കുക. സാധാരണ ബൾബുകൾ ചെലവാകുന്ന വൈദ്യുതിയുടെ 10 ശതമാനം മാത്രം വെളിച്ചമാക്കി മാറ്റുമ്പോൾ മറ്റുള്ളവ പകുതി വൈദ്യുതിയെ വെളിച്ചമാക്കി മാറ്റുന്നു എന്നതാണ് പ്രധാന നേട്ടം.

ഫ്രിഡ്ജ്, പമ്പ്സെറ്റ്, മിക്സി, ടി.വി. തുടങ്ങിയവ വാങ്ങുമ്പോൾ വിശദമായ പഠനം നടത്തി തികച്ചും അനുയോജ്യമായതും വൈദ്യുതി ചെലവ് താരതമ്യേന കുറഞ്ഞതും മാത്രം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

സാധന സാമഗ്രികൾ വാങ്ങുമ്പോഴും വയറിങ് ജോലികൾ നിർവഹിക്കുമ്പോഴും നിയമാനുസൃത ലൈസൻസും പരിചയവും ആധുനിക സാങ്കേതിക വിദ്യകളെക്കുറിച്ചുള്ള ശരിയായ ധാരണയും ഉള്ളവരായിരിക്കണം ചുമതലക്കാർ.

നിലവിലുള്ള ലൈറ്റ്, ഫാൻ ഇവയുടെ സ്ഥാനം സ്വിച്ചുകൾ സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്ന സ്ഥലം തുടങ്ങിയവ ശാസ്ത്രീയമായി പരിശോധിച്ച് ലൈറ്റുകളുടെ എണ്ണം വാട്ടേജ് തുടങ്ങിയവ കുറയ്ക്കൽ, ലൈറ്റ്, ഫാൻ തുടങ്ങിയവയുടെ സ്വിച്ചുകൾ എളുപ്പത്തിൽ ഓഫാക്കുന്നതിനും ഓണാക്കുന്നതിനും അനുയോജ്യമായ സ്ഥലത്തേയ്ക്ക് ആവശ്യമെങ്കിൽ മാറ്റിസ്ഥാപിക്കൽ ഇവ പ്രധാന പ്രവൃത്തികളാണ്.

രാത്രികാലം മുഴുവൻ തെളിച്ചിടുന്ന ലൈറ്റുകൾ പരമാവധി വോൾട്ടേജ് കുറഞ്ഞവ ആയിരിക്കണം. വീടുകളിലും വാണിജ്യ സ്ഥാപനങ്ങളിലും ഏഴ് വാട്ട്സിൽ താഴെയുള്ള സി.എഫ്.എൽ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഉചിതമാണ്.

ടി.വി., ഡിവിഡി പ്ലെയർ തുടങ്ങിയവ റിമോട്ടിൽ മാത്രം ഓഫാക്കരുത്. റിമോട്ടിൽ മാത്രം ഓഫ് ചെയ്താൽ ഉദ്ദേശം 5 വാട്ട്സിൽ താഴെ വൈദ്യുതി ചെലവായിക്കൊണ്ടിരിക്കും. അതിനാൽ ഇത്തരം ഉപകരണങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം നിറുത്തുമ്പോൾ സ്വിച്ച് ഓഫ് ചെയ്യുന്നത് ശീലമാക്കണം.

ലൈറ്റ്, ഫാൻ തുടങ്ങിയവ ശരിയായ ഉയരത്തിലും അനുയോജ്യമായ സ്ഥാനത്തും മാത്രം സ്ഥാപിക്കുക.

വെളിച്ചം ശരിയായി പ്രതിഫലിച്ച് കിട്ടുന്നതിന് അനുയോജ്യമായ ഷേഡുകൾ ഹോൾഡറിൽ ഘടിപ്പിക്കുക.

ചുമരുകൾക്ക് ഇളം ചായമടിക്കുക.

വ്യക്തമാകും. ഇപ്പോഴത്തെ പകൽ സമയ വൈദ്യുതിയുടെ ശരാശരി ആവശ്യം 2100 മെഗാവാട്ടും വൈകിട്ട് 6 മുതൽ 10 വരെ സമയത്ത് ഉദ്ദേശം 2700 മെഗാവാട്ടുമാണ്. വൈകുന്നേരത്തെ ഉയർന്ന ആവശ്യം നേരിടാൻ പവർഹൗസുകൾക്കും സബ്സ്റ്റേഷനുകൾക്കും അനുബന്ധ വിതരണ സംവിധാനത്തിനും ശേഷി ഇല്ലാതെ വരുമ്പോഴാണ് വോൾട്ടേജ് കുറവ് അനുഭവപ്പെടുന്നതും ലോഡ്ഷെഡിങ് വേണ്ടി വരുന്നതും. ഇതൊഴിവാക്കാനാണ് ഓരോ ഉപഭോക്താവും ഓരോ ബൾബുവീതം ഓഫാക്കണമെന്ന സന്ദേശത്തിന്റെ പൊരുൾ

60 വാട്ട് X 65 ലക്ഷം = 390,000,000= 390 മെഗാവാട്ട്

മറ്റൊരു രീതി ആവിഷ്കരിക്കാവുന്നത് 60 വാട്ടിന്റെയും 40 വാട്ടിന്റെയും ഓരോ ബൾബുവീതം ഒഴിവാക്കി തൽസ്ഥാനത്ത് 11 വാട്ടിന്റെയും 9 വാട്ടിന്റെയും ഓരോ സി.എഫ്.എൽ. ഉപയോഗിക്കലാണ്. ഇതിലൂടെയുള്ള സാങ്കേതികനേട്ടം 520 മെഗാവാട്ടിന്റെതാണ്. അതോടൊപ്പം തന്നെ വൈകിട്ട് 6 മുതൽ 10 വരെയുള്ള പീക്ലോഡ് സമയത്ത് വീടുകളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന മിക്സി, പമ്പ്സെറ്റ്, ഗ്രൈന്റർ, ഇസ്തിരിപ്പെട്ടി തുടങ്ങി കൂടുതൽ വൈദ്യുതി ചെലവാകുന്ന ഉപകരണങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനവും പൂർണമായി ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്. ഇതിനുള്ള ഇച്ഛാശക്തി നമ്മളിൽ വളർന്നുവന്നാൽ അതിലൂടെയുള്ള സാമ്പത്തികനേട്ടം വളരെ വലുതാണെന്ന് ഓരോരുത്തരും മനസ്സിലാക്കണം. ഇപ്പോഴത്തെ സ്ഥിതി പ്രകാരം ഒരു മെഗാവാട്ട് വൈദ്യുതി ഉത്പാദിപ്പിച്ച് വിതരണസജ്ജമാകുമ്പോൾ സർക്കാരിന് 9 കോടി രൂപ ചെലവുവരും. ഈ സാങ്കേതിക തിരിച്ചറിവിന്റെ ആവിഷ്കാരമാണ് ഒരു ലൈറ്റണയ്ക്കൂ പവർകട്ട് ഒഴിവാക്കൂ.

ലൈറ്റുകളിലെ പൊടിപടലങ്ങൾ യഥാസമയം തുടച്ചു വൃത്തിയാക്കുക.

ഇടനാഴികളിലും ടോയ്‌ലറ്റുകളിലും വാട്ട്സ് കുറഞ്ഞ സി.എഫ്.എൽ. ഉപയോഗിക്കുക.

ജനാലകൾ തുറന്നിട്ടും കർട്ടനുകൾ ക്രമപ്പെടുത്തിയും ശുദ്ധവായുവും വെളിച്ചവും മുറിക്കുള്ളിൽ കടന്നുവരുവാൻ സാഹചര്യം ഉണ്ടാക്കുക. മുകളിലേയ്ക്കുയരുന്ന ചൂടുള്ള വായു പുറത്തേക്കു പോകുവാൻ വേണ്ട ക്രമീകരണം മുറികൾക്ക് ഉണ്ടാവണം.

ഇരുട്ടു പരക്കുമ്പോൾ മാത്രം കെട്ടിടത്തിന് പുറമെയുള്ള സെക്യൂരിറ്റി ലൈറ്റുകളും, യാർഡ് ലൈറ്റുകളും തെളിക്കുക. പ്രഭാതമാകുമ്പോൾ തന്നെ അവ ഓഫ് ചെയ്യാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

ഓട്ടോമാറ്റിക് ഇസ്തിരിപ്പെട്ടി ഉപയോഗിക്കുക. പരമാവധി തുണികൾ ഒരുമിച്ച് ഇസ്തിരിയിടുക.

സീറോ ബൾബ് 15 വാട്ട്സിന്റേതാണ്. ഒരുമാസം തുടർച്ചയായി തെളിച്ചാൽ 11 യൂണിറ്റോളം വൈദ്യുതി ചെലവാകും.

ഓഫീസുകൾ, വീടുകൾ തുടങ്ങി എല്ലായിടത്തും ഇരിപ്പിടം വിട്ടുപോകുമ്പോൾ ലൈറ്റും ഫാനും ഓഫ് ചെയ്യുന്നത് ശീലമാക്കുക.

ഏറ്റവും കൂടുതൽ വൈദ്യുതി ആവശ്യമുള്ള വൈകിട്ട് 6 മുതൽ 10 വരെയുള്ള പീക്ലോഡ് സമയത്ത് കൂടുതൽ വൈദ്യുതി ചെലവാകുന്ന മിക്സി, ഗ്രൈന്റർ, ഇസ്തിരിപ്പെട്ടി, പമ്പ്സെറ്റ് തുടങ്ങിയവ ഒരിക്കലും പ്രവർത്തിപ്പിക്കാതിരിക്കുക. ഉപകരണങ്ങൾ കേടാകുന്നത് കുറയ്ക്കുന്നതിനും പൊതുവെയുള്ള വോൾട്ടേജ് മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും ഇതു സഹായകമാണ്. കുറഞ്ഞ വോൾട്ടേജിൽ ഈ ഉപകരണങ്ങൾ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്നതുമൂലം ഉപഭോക്താക്കൾക്കും രാഷ്ട്രത്തിനും വിവിധ കാരണങ്ങളാൽ ധന നഷ്ടം ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട്.

ഉപഭോക്തൃ സഹകരണത്തിന്റെ നേട്ടങ്ങൾ

ഉപഭോക്താക്കളുടെ ആവശ്യത്തിനനുസരിച്ച് യഥേഷ്ടം വൈദ്യുതി നൽകാൻ ചില എണ്ണ സമ്പന്ന രാഷ്ട്രങ്ങൾക്കുപോലും സാധിക്കാത്ത സ്ഥിതിയിലേയ്ക്കാണ് ലോകം നീങ്ങുന്നത്. കേരളത്തിലെ ഇന്നത്തെ കണക്കനുസരിച്ച് ഒരു മെഗാവാട്ട് വൈദ്യുതി ഉത്പാദിപ്പിച്ച് വിതരണത്തിനു സജ്ജമാക്കാൻ ഉദ്ദേശം 9 കോടി രൂപ വേണം. ഇതിനർഥം 40 വാട്ട്സിന്റെ ഒരു ബൾബ് തെളിയിക്കാനാവശ്യമായ വൈദ്യുതി ഉത്പാദിപ്പിച്ച് വിതരണം ചെയ്യാനാവശ്യമായ യന്ത്രസംവിധാനത്തിനു വേണ്ടി മുടക്കേണ്ടത് 3600 രൂപാ വേണമെന്നാണ്. ഇതിനുപരിയാണ് ദൈനംദിന പ്രവർത്തനത്തിനുള്ള ഇന്ധനച്ചെലവു പോലുള്ളവ.

പലതുള്ളി പെരുവെള്ളം എന്ന പഴമൊഴിയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഉപഭോക്താക്കൾ സഹകരിച്ചാൽ ഉണ്ടാകുന്ന നേട്ടം വളരെ വലുതാണ്. ലളിതമായ ചില ഉദാഹരണങ്ങളിലൂടെ അത് തെളിയിക്കാം. കേരളത്തിൽ ഏകദേശം 82 ലക്ഷം വൈദ്യുതി ഉപഭോക്താക്കൾ ഉണ്ട്. അതിൽ 65 ലക്ഷത്തോളം ഗാർഹിക ഉപഭോക്താക്കളാണ്. ഇവരുടെ സഹകരണത്തിലൂടെയുള്ള നേട്ടം ഇപ്രകാരമാണ്.

1. 65 ലക്ഷം വൈദ്യുതി ഉപഭോക്താക്കൾ ശരാശരി ഓരോരുത്തരും 60 വാട്ട്സിന്റെ ഒരു ബൾബുവീതം വൈകിട്ട് 6 മുതൽ 10 വരെ സമയത്ത് ഓഫ് ചെയ്യാൻ തയ്യാറായാൽ ഉണ്ടാകുന്ന നേട്ടം 390 മെഗാവാട്ടിന്റേതാണ്.
2. ഉപഭോക്താക്കളുടെ അറിവില്ലായ്മകൊണ്ട് 15 വാട്ട്സിന്റെ സീറോ എന്നറിയപ്പെടുന്ന ബൾബ് വ്യാപകമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. പലരും കെടാവിളക്കായിട്ടാണീ ബൾബ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. 10 ലക്ഷം പേർ ഇത്തരം ബൾബ് ഉപയോഗിക്കുന്നതൊഴിവാക്കി ഒരു വാട്ടിൽ താഴെയുള്ള നിയോൺ/എൽ. ഇ.ഡി. ബൾബുകൾ ഉപയോഗിച്ചാൽ 14 മെഗാവാട്ട് വൈദ്യുതി ലാഭിക്കാം
3. 65 ലക്ഷം ഗാർഹിക ഉപഭോക്താക്കൾ തങ്ങളുടെ ഭവനങ്ങളിലെ 60 വാട്ട്സിന്റെയും 40 വാട്ട്സിന്റെയും ഓരോ സാധാരണ ബൾബിന് പകരം 11 വാട്ട്സിന്റെയും 9 വാട്ട്സിന്റെയും സി.എഫ്.എൽ ഉപയോഗിച്ചാൽ ഒരു ഉപഭോക്താവ് 80 വാട്ട്സ് വൈദ്യുതി കുറച്ചതായി കണക്കാക്കാം. ഇതിലൂടെയുള്ള നേട്ടം 520 മെഗാവാട്ട്.
4. നഗരമെന്നോ ഗ്രാമമെന്നോ വ്യത്യാസമില്ലാതെ വളരെയധികം ഭവനങ്ങളിൽ വൈകിട്ട് 6 മുതൽ 10 വരെയുള്ള പീക്

ലോഡ് സമയത്ത് പമ്പ് സെറ്റ്, ഗ്രൈന്റർ, ഇസ്തിരിപ്പെട്ടി തുടങ്ങിയവ പ്രവർത്തിപ്പിക്കാറുണ്ട്. വീട്ടമ്മമാരുടെ അറിവില്ലായ്മ മൂലമോ അശ്രദ്ധകൊണ്ടോ ആണ് ഇത് സംഭവിക്കുന്നത്. വീട്ടമ്മമാരെ ബോധവത്കരിച്ചുകൊണ്ട് നല്ലൊരുശതമാനം നേട്ടമുണ്ടാക്കാം ഒരു വീട്ടിൽ ശരാശരി 500 വാട്ട്സ് വീതം ഒരു ലക്ഷം പേരിൽ ഇതു പ്രാവർത്തികമാക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ 50 മെഗാവാട്ട് വൈദ്യുതി ലാഭിച്ചതായി കണക്കാക്കാം.

മേൽ സൂചിപ്പിച്ചവയിൽ സാധാരണ ബൾബുകൾ മാറ്റി സി.എഫ്.എൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതും സീറോ ബൾബിനു പകരം എൽ.ഇ.ഡി/നിയോൺ ബൾബുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതും മാത്രമെ പണച്ചെലവുവരുന്നവയുള്ളൂ. മറ്റു രണ്ടുദാഹരണങ്ങളും മനസ്സിന്റെ നിയന്ത്രണത്തിലൂടെ സാധിക്കാവുന്നതാണ്. സീറോബൾബിനു പകരം എൽ.ഇ.ഡി/നിയോൺ ബൾബുകൾ സ്ഥാപിച്ചാൽ മുടക്കുമുതൽ 15 ദിവസത്തിനകവും സി.എഫ്.എൽ സ്ഥാപിച്ചാൽ മുടക്കുമുതൽ 8 മാസത്തിനകവും തിരികെ ലഭിക്കും. ഇതിനുപരിയാണ് മറ്റു മാർഗങ്ങളിലൂടെ വൈദ്യുതി ചെലവു കുറയ്ക്കൽ. ഇനി നിങ്ങൾ തന്നെ തീരുമാനിക്കുക പവർകട്ട് അനിവാര്യമാണോ?

സമീപകാലത്തായി കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ട ലൈറ്റ് എമിറ്റിങ് ഡയോഡ് (എൽ.ഇ.ഡി) വൈദ്യുതി ബൾബുകളുടെ സ്ഥാനത്ത് ഒരു വിപ്ലവം തന്നെ സംജാതമാക്കും. ഇതിലൂടെ സംസ്ഥാനത്തെ ഗാർഹിക വാണിജ്യ മേഖലകളിലെ ആവശ്യത്തിന്റെ നല്ലൊരു ശതമാനവും പുത്തൻ സാങ്കേതിക വിദ്യയിലേക്കു മാറുക സ്വാഭാവികമാണ്.

ഇന്നു നമ്മുടെ നാട്ടിൽ താമസത്തിനു വേണ്ടിയുള്ള കെട്ടിടങ്ങളുടെ നിർമാണത്തിന് വൻ സമ്പത്താണ് മുടക്കുന്നത്. ഈ ചിന്താഗതിക്കൊരു ചെറിയ മാറ്റം വരുത്തി ഓരോരുത്തരും തങ്ങളുടെ ഗാർഹിക ആവശ്യത്തിനുവേണ്ടിവരുന്ന വൈദ്യുതിയുടെ ഒരു ഭാഗം സൗരോർജത്തിൽ നിന്നും കണ്ടെത്തി അവ വൈകിട്ട് 7 മുതൽ 10 വരെ സമയം ഉപയോഗിക്കാൻ സൻമനസ്സുകാണിച്ചാൽ ഉണ്ടാകുന്ന നേട്ടം കുറച്ചു കാണാതിരിക്കാനും നമ്മൾ ശ്രദ്ധിക്കണം.

മേൽ സൂചിപ്പിച്ച നേട്ടങ്ങൾക്കുപരിയായി ഇന്നു സംസ്ഥാനത്തുള്ള പ്രസരണ വിതരണ നഷ്ടത്തിന്റെ കണക്കുകൾ കൂടി പരിഗണിക്കേണ്ടതുണ്ട്. 100 യൂണിറ്റ് വൈദ്യുതി ലഭിക്കണമെങ്കിൽ 125 യൂണിറ്റ് വൈദ്യുതി ഉത്പാദിപ്പിക്കണം. ഇതെല്ലാം കണക്കിലെടുത്ത് ഏറ്റവും ഗുണകരവും താരതമ്യേന സാമ്പത്തിക ചെലവു കുറഞ്ഞതും പരിമിതമായ സമയത്തിനുള്ളിൽ തീർക്കാൻ പറ്റുന്നതും പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങൾ പോലുള്ളവ പരിഗണിക്കേണ്ടാത്തതുമായ ശാശ്വത കർമപരിപാടിയാണ് ഊർജസംരക്ഷണപ്രവർത്തനങ്ങൾ. ഈ യജ്ഞത്തിൽ അന്യരെപ്പോലെ മാറി നിൽക്കാതെ പൊതു താത്പര്യപ്രവർത്തനത്തിൽ നമുക്ക് സഹകരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാം.■

സെക്രട്ടറി, എനർജി കൺസർവേഷൻ സൊസൈറ്റി, കുടയത്തൂർ, ഇടുക്കി

പ്രമോദ് എൻ.ഇ

പാഴാക്കുന്ന ഓരോ യൂണിറ്റ് വൈദ്യുതിക്കും സർക്കാർ രണ്ടുരൂപയിൽ കൂടുതൽ നഷ്ടം സഹിക്കുന്നു. അതിനാൽ വൈദ്യുതി പാഴാക്കാതിരിക്കുക എന്നത് ഓരോ പൗരന്റെയും കടമയാണ്.

വൈദ്യുതി പാഴാക്കിക്കളയുന്ന പലരും അതിന് കണ്ടെത്തുന്ന ന്യായീകരണം, ഉപയോഗിക്കുന്ന വൈദ്യുതിക്കുള്ള പണം അവർ നൽകുന്നുണ്ട് എന്നതാണ്. എന്നാൽ സത്യം അതല്ല. നാലു രൂപയോളം ചെലവാക്കി ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന ഒരു യൂണിറ്റ് വൈദ്യുതിയാണ് സർക്കാർ ഗാർഹികാവശ്യത്തിനായി രണ്ടു രൂപയിൽത്താഴെ മാത്രം വില ഈടാക്കി നൽകുന്നത്. അതായത് പാഴാക്കുന്ന ഓരോ യൂണിറ്റ് വൈദ്യുതിക്കും സർക്കാർ (പൊതുജനം) രണ്ടു രൂപയിൽ കൂടുതൽ നഷ്ടം സഹിക്കുന്നു. അതിനാൽ വൈദ്യുതി പാഴാക്കാതിരിക്കുക എന്നത് ഓരോ പൗരന്റെയും കടമയാണ്.

വൈദ്യുതി നിരക്കിൽ അടിക്കടി ഉണ്ടാകുന്ന വർധന ഊർജസംരക്ഷണ മാർഗങ്ങൾ ആരായാൻ ജനങ്ങളെ നിർബന്ധിതരാക്കുന്നു. വ്യവസായശാലകളിൽ സാങ്കേതിക വിദഗ്ധർ ഈ നിരക്ക് വർധനവിനെ നേരിടാനുള്ള പരിപാടികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുകയും നടപ്പാക്കുകയുമാണ്. അതേസമയം സാങ്കേതികജ്ഞാനം കുറഞ്ഞ സാധാരണ ജനങ്ങൾ വർധിച്ചുവരുന്ന വൈദ്യുതിബില്ലിൽ ആശങ്കാകുലരാണ്. വൈദ്യുതഉപഭോഗം കുറയ്ക്കാനുള്ള ഒരു ഉപാധി എന്ന നിലയിൽ സി.എഫ്.എൽ (Compact Fluorescent Lamp) നെക്കുറിച്ച് കേട്ടുകേൾവിയുള്ള അവർ വിപണിയിൽ നിന്ന് ഏതെങ്കിലുമൊരു സി.എഫ്.എൽ വാങ്ങിച്ച് ഉപയോഗിക്കാനുള്ള തത്രപ്പാടിലാണ്. ഇതിനിടയ്ക്ക് അതിന്റെ ഗുണമേന്മയെക്കുറിച്ചോ അതുപയോഗിച്ചാൽ വല്ല മെച്ചവുമുണ്ടാകുമോ എന്ന കാര്യത്തെക്കുറിച്ചോ അവർ ചിന്തിക്കാറില്ല. ഈ അവസരം മുതലാക്കാൻ വിവിധ സി.എഫ്.എൽ നിർമാതാക്കളും രംഗത്തെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഉത്പന്നങ്ങളുടെ വൈവിധ്യംമൂലം സി.എഫ്.എല്ലിനെക്കുറിച്ച് അറിവുള്ളവർ പോലും നല്ല ഉത്പന്നങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാനാകാതെ വിഷമിക്കുകയാണ്. തീരെ സാങ്കേതികജ്ഞാനമില്ലാത്തവർ ഏറ്റവും വിലകൂടിയ ഉത്പന്നം ഏറ്റവും നല്ലതായിരിക്കുമെന്ന് കരുതി അവരവർക്ക് വാങ്ങിക്കാവുന്ന ഏറ്റവും വില കൂടിയ ഉത്പന്നം തന്നെ വാങ്ങിച്ചുകൊണ്ടുപോകുന്നു. ഇത്തരുണത്തിലാണ് വിപണിയിൽ ലഭ്യമായ സി.എഫ്.എല്ലുകളെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരു താരതമ്യ പഠനത്തിന്റെ പ്രസക്തി.

സി.എഫ്.എൽ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ

എന്താണ് സി.എഫ്.എൽ?

പേര് സൂചിപ്പിക്കുന്നതുപോലെ സാധാരണ ട്യൂബ് ലൈറ്റിന്റെ ഒരു ചെറിയ പതിപ്പാണ് സി.എഫ്.എൽ. ഇവയ്ക്ക് സാധാരണ ഫിലമെന്റ് ബൾബുകളെ അപേക്ഷിച്ച് പ്രകാശദക്ഷത വളരെ കൂടുതലാണ്. സാധാരണ ബൾബ് ഒരു വാട്ടിന് 15 ല്യൂമനിൽ താഴെ മാത്രം പ്രകാശം നൽകുമ്പോൾ, ഒരു വാട്ടിന് 65-ൽ പരം ല്യൂമൻ പ്രകാശം തരുന്ന സി.എഫ്.എൽ. ലഭ്യമാണ്. ഇത് ട്യൂബ് ലൈറ്റിന്റെ ക്ഷമതയേക്കാൾ (61 ല്യൂമൻ പ്രതി വാട്ട്) അല്പം കൂടുതലാണ്. അതുകൊണ്ട് 40 വാട്ടിന്റെ ബൾബ് നൽകുന്ന അതേ പ്രകാശം ലഭിക്കാൻ 7 വാട്ടിന്റെ സി.എഫ്.എൽ മതിയാകും. ഇതിനു ചെലവാകുന്ന വൈദ്യുതി ബൾബ് പ്രവർത്തിക്കാനാവശ്യമായതിന്റെ ഏതാണ്ട് ആറിലൊന്ന് മാത്രമായിരിക്കും. കൂടാതെ സി.എഫ്.എൽ-ന്റെ പ്രകാശം ട്യൂബ് ലൈറ്റിന്റെ പ്രകാശത്തിന് സമാനമായതും കണ്ണിന് സുഖപ്രദമായതുമാണ്.

സി.എഫ്.എൽ ട്യൂബ് ലൈറ്റിനെ അപേക്ഷിച്ച് ചെറുതും ഉചിതമായ അഡാപ്റ്ററുപയോഗിച്ച് ബൾബ് ഹോൾഡറുകളിൽ അനായാസം ഘടിപ്പിക്കാവുന്നതുമാണ്.

സി.എഫ്.എൽ സാധാരണ ബൾബിന്റെ എട്ടിരട്ടി (8000 മണിക്കൂർ) പ്രവർത്തന ദൈർഘ്യമുള്ളവയാണ്.

വിദേശങ്ങളിൽ ഇപ്പോൾ വളരെ പ്രചാരത്തിലുള്ളവയാണ് എൽ.ഇ.ഡി ബൾബുകൾ. ഇവയ്ക്ക് പ്രകാശദക്ഷത വളരെ കൂടുതലാണ്. തീരെ ചെറിയ ഇവയ്ക്ക് സാധാരണ ബൾബുകളുടെ പത്തിലൊന്ന് ഊർജം മാത്രമേ ആവശ്യമുള്ളു. മാത്രമല്ല ഇവ പത്തു വർഷത്തോളം കേടു കൂടാതെ പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യും. അല്പം വില കൂടുതലുള്ള ഇത്തരം ബൾബുകൾ താമസിയാതെ ഇവിടെയും കുറഞ്ഞ വിലയ്ക്ക് ലഭ്യമാകാമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കാം.

വിവിധതരം സി.എഫ്.എൽ

വ്യത്യസ്ത തരത്തിലുള്ള സി.എഫ്.എൽ ഇന്ന് വിപണിയിൽ ലഭ്യമാണ്. നേരിട്ട് ബൾബ് ഹോൾഡറിൽ ഘടിപ്പിക്കാവുന്നവിധം അഡാപ്റ്ററൊന്നിച്ചുള്ള സംവിധാനമാണ് ഒന്ന്. അഡാപ്റ്ററോ സി.എഫ്.എല്ലോ ഏതെങ്കിലുമൊന്നു കേടായാൽ തന്നെ അത് മുഴുവനായും ഉപയോഗശൂന്യമാകുന്നു എന്നത് ഇത്തരം സംവിധാനത്തിന്റെ ന്യൂനതയാണ്. ഇതുകൂടാതെ അഡാപ്റ്ററും സി.എഫ്. എല്ലും പ്രത്യേകം പ്രത്യേകമായും ലഭ്യമാണ്. സി.എഫ്.എൽ രണ്ട് പിന്നുള്ളതോ നാല് പിന്നുള്ളതോ ആകാം. ഏതുതരം സി.എഫ്.എൽ ആയാലും അവ വൈദ്യുതിലൈനിൽ ഘടിപ്പിക്കണമെങ്കിൽ അതിന് പറ്റിയ ഒരു അഡാപ്റ്റർ ആവശ്യമാണ്. ഹോൾഡറിൽ ഘടിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുക എന്നതിലുപരി സി.എഫ്.എൽ പ്രകാശിപ്പിക്കാൻ ആവശ്യമായ അളവിലും രൂപത്തിലും വൈദ്യുതി ലഭ്യമാക്കുന്നത് ഈ അഡാപ്റ്ററാണ്. അഡാപ്റ്ററോ സി.എഫ്. എല്ലോ ഏതെങ്കിലും ഒന്ന് കേടായാൽ കേടായ ഭാഗം മാത്രം മാറ്റി ഇവ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ്. ഈ അഡാപ്റ്ററുകൾ രണ്ടു തരത്തിൽ ലഭ്യമാണ്. 1. മാഗ്നറ്റിക്, 2. ഇലക്ട്രോണിക്. ഇപ്പോൾ പൊതുവെ പ്രചാരത്തിലുള്ളത് ഇലക്ട്രോണിക് അഡാപ്റ്ററുകളാണ്. നാല് പിൻ സി. എഫ്.എല്ലാണ് ഇത്തരം അഡാപ്റ്ററുകളുടെ ഒപ്പം ഉപയോഗിക്കാൻ അനുയോജ്യമായത്.

ഏത് വാങ്ങിക്കണം

ഏല്ലാവരെയും കുഴക്കുന്ന ഒരു പ്രശ്നമാണിത്. ഇതിന് ഒറ്റവാക്കിൽ ഒരുത്തരം നൽകുക സാധ്യമല്ലെങ്കിലും താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക.

നമ്മുടെ ഉപയോഗത്തിന് അനുയോജ്യമായ സി.എഫ്.എൽ ആയിരിക്കണം വാങ്ങിക്കേണ്ടത്. വിവിധ സി.എഫ്.എല്ലുകളും തത്തുല്യമായ പ്രകാശം തരുന്ന ഫിലമെന്റ് ബൾബും ഏതെന്ന് പട്ടിക 1 നോക്കി മനസ്സിലാക്കാം.

18 വാട്ടിന്റെയോ അതിൽ കൂടുതൽ പവറുള്ളതോ ആയ സി.എഫ്.എൽ വാങ്ങുന്നത് ബുദ്ധിപൂർവമല്ല. അതിനുപകരം 18 വാട്ടിന്റെ ഒരു സ്ലിം ട്യൂബ് ലൈറ്റ് (അതിന്റെ വലിപ്പം പ്രശ്നമല്ലെങ്കിൽ) ഇലക്ട്രോണിക് ചോക്ക് സഹിതം ഉപയോഗിക്കാം. 18 വാട്ടിന്റെ സി.എഫ്.എൽ ഏറ്റവും കൂടിയത് 1200 ല്യൂമൻ പ്രകാശം തരുമ്പോൾ 18 വാട്ടിന്റെ ഒരു ട്യൂബ് ലൈറ്റ് തരുന്നത് 1015 ല്യൂമൻ പ്രകാശമാണ്. ഉപയോഗിക്കുന്ന ബല്ലാസ്റ്റിന്റെ ക്ഷമതയനുസരിച്ച് യഥാർഥത്തിൽ ലഭ്യമാകുന്ന പ്രകാശം വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കും. പക്ഷേ, ട്യൂബ് ലൈറ്റ് വലുതായതിനാൽ ഇതിന്റെ പ്രകാശം കൂടുതൽ വിസ്തൃതിയിൽ ലഭ്യമാകും.

പട്ടിക 1
ബൾബുകൾക്ക് സമാനമായ സി.എഫ്.എൽ

സി.എഫ്.എൽ	ഫിലിമെന്റ് ബൾബ്
5 w	25 w
7 w	40 w
9 w	60 w
11 w	75 w
18 w	100 w

കുളിമുറിയിലേക്കും അതുപോലെ അൽപ്പം പ്രകാശം മാത്രം ആവശ്യമുള്ള മുറികളിലേക്കും 5 വാട്ടിന്റെ സി.എഫ്.എൽ ഉപയോഗിച്ചാലും മതിയാകും. കോർണർ ലൈറ്റായും ബൾക്ക്ഹെഡ് ഫിറ്റിങ്ങിലും 3/5 വാട്ടിന്റെ സി.എഫ്.എൽ ഉപയോഗിക്കാം. രാത്രി കിടപ്പുമുറിയിലെ ഉപയോഗത്തിനായി ഇതിലും ചെറിയ സി.എഫ്.എൽ ആകാം.

വരാന്തയിലോ സ്വീകരണമുറിയിലോ പൊതുവായി ഒരു വെളിച്ചത്തിന് 11 വാട്ട് സി.എഫ്.എൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം. വായിക്കാനാണെങ്കിൽ ഇത് ഒരു ടേബിൾ ലാംപിൽ ഉപയോഗിക്കാം. മറ്റുമുറികളിൽ ആവശ്യാനുസരണം ഉപയുക്തമായ സി.എഫ്.എൽ ഉപയോഗിക്കുക.

11 വാട്ടിന്റെയും 13 വാട്ടിന്റെയും സി.എഫ്.എൽ തരുന്ന പ്രകാശം തുല്യമാണ്.

അതേസമയം 13 വാട്ടിന്റെ സി.എഫ്.എല്ലിന് വില കൂടുതലാണ്. അതുകൊണ്ട് കഴിയുന്നതും 11 വാട്ടിന്റെ സി.എഫ്.എൽ തന്നെ ഉപയോഗിക്കുക. നീളം കൂടുതലുള്ള 11 വാട്ടിന്റെ സി.എഫ്.എൽ അഭംഗി/അസൗകര്യം ഉണ്ടാക്കും എന്നുള്ളയിടങ്ങളിൽ മാത്രമേ 13 വാൾട്ട് സി.എഫ്.എൽ ഉപയോഗിക്കാവൂ. കൂടാതെ ഇപ്പോൾ 11 വാട്ട് സി.എഫ്.എൽ നീളം കുറഞ്ഞ രൂപത്തിലും ലഭ്യമാകുന്നുണ്ട്. 13 വാട്ട് സി.എഫ്.എല്ലിന് പകരം അതുപയോഗിക്കാം.

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

സാധാരണക്കാരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അവർ വാങ്ങിക്കുന്ന സി.എഫ്.എൽ കുറഞ്ഞനിരക്കിൽ കൂടുതൽ പ്രകാശം നൽകണം. അതിനാൽ ഒരു സി.എഫ്.എൽ വാങ്ങിക്കുമ്പോൾ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങളാണ്.

1. അതിന്റെ വില (രൂപയിൽ)
2. അത് തരുന്ന പ്രകാശം (ല്യൂമനിൽ)
3. അത് ഉപയോഗിക്കുന്ന പവർ (വാട്ടിൽ)
4. അതിന്റെ പ്രവർത്തനകാലം (മണിക്കൂറിൽ)

സാധാരണയായി ഈ എല്ലാ കാര്യങ്ങളും സി.എഫ്.എൽ-ന്റെ കവറിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിരിക്കും.

വൈദ്യുതി ചാർജ് യൂണിറ്റിന് എത്ര രൂപയാണെന്നറിയാമെങ്കിൽ, ഒരു സി.എഫ്.എൽ രൂപയ്ക്ക് എത്ര പ്രകാശമണിക്കൂറുകൾ ലഭ്യമാക്കും എന്നത് നമുക്ക് കണക്കുകൂട്ടാൻ സാധിക്കും.

ഉദാഹരണത്തിന് വൈദ്യുതി ചാർജ് യൂണിറ്റിന് 2 രൂപ എന്നിരിക്കട്ടെ. 800 ല്യൂമെൻ പ്രകാശം തരുന്ന 11 വാട്ടിന്റെ ഒരു സി.എഫ്.എൽ ന്റെ പ്രവർത്തനകാലം 7000 മണിക്കൂർ ആണെങ്കിൽ അത് ആകെ തരുന്നത് 800 X 7000 പ്രകാശമണിക്കൂറുകളായിരിക്കും. നാം ഈ പ്രകാശം ലഭിക്കാൻ ആകെ ചെലവാക്കുന്ന തുക 300+ (11 X 7000 X 2/1000) = 454 രൂപയായിരിക്കും.

അതിനാൽ ഈ സി.എഫ്.എൽ ന്റെ ഗുണാങ്കം (പ്രകാശമണിക്കൂർ/രൂപ) 800 X 7000/454 = 12335 ആണ്. ഈ ഗുണാങ്കംകൂടിയ സി.എഫ്.എൽ വാങ്ങുന്നതാണ് ഉത്തമം. വിപണിയിൽ ഇന്ന് ലഭ്യമായ സി.എഫ്.എൽ കൾക്ക് ഈ ഗുണാങ്കം 4000 മുതൽ 10000 വരെയാകാം. പട്ടിക 2. ശ്രദ്ധിക്കുക.

പട്ടിക 2	
സി.എഫ്.എൽ	**ഗുണാങ്കം (പ്രകാശമണിക്കൂർ /രൂപ)**
വിദേശനിർമിതം	4800
	4100
	5700
	5800
	5500
ഇന്ത്യൻ നിർമിതം	6200
	6100
	10100
	8700
പ്രാദേശികമായി ഉണ്ടാക്കുന്നവ	9700
	8900
	8000
	9400

ലഭ്യമായ സി.എഫ്.എൽ കളുടെ താരതമ്യം

ഇന്ന് വിപണിയിൽ ലഭ്യമായ സി.എഫ്.എൽ കളുടെ ഒരു താരതമ്യ പഠനം അനെർട്ടിൽ ഈയിടെ നടത്തുകയുണ്ടായി. പഠന വിധേയമാക്കിയ സി.എഫ്.എൽ കൾ വിദേശ നിർമിതം, ഇന്ത്യൻ നിർമിതം, പ്രാദേശികമായി ലഭ്യമായവ എന്നിങ്ങനെ മൂന്നായി തരംതിരിക്കാം.

വിദേശനിർമിതം: ഇവയ്ക്ക് പൊതുവെ വില കൂടുതലാണ്. ഉദാ. ഫിലിപ്സ്, ജി.ഇ മുതലായവ. ചൈനീസ് സി.എഫ്.എൽ കൾക്ക് താരതമ്യേന വില കുറവാണെങ്കിലും അവയ്ക്ക് പ്രകാശവും കുറവായാണ് കണ്ടുവരുന്നത്.

ഇന്ത്യൻ നിർമിതം: വിവിധ വിലയിലും ഗുണമേൻമയിലും ഉള്ള ഉത്പന്നങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

ഉദാ:- ഫിലിപ്സ്, വിപ്രോ, ഓർപറ്റ് മുതലായവ വിലകുറഞ്ഞവയുടെ ഗുണമേൻമയും കുറവായാണ് കണ്ടുവരുന്നത്.

പ്രാദേശികമായി ഉണ്ടാക്കുന്നവ: ഇവ ഇലക്ട്രോണിക് അഡാപ്റ്റർ മാത്രമാണ്. അനുയോജ്യമായ സി.എഫ്.എൽ സഹിതം ഉപയോഗിക്കാം. ഉദാ:- രോഹിണി, പമ്പ മുതലായവ

സ്വതന്ത്ര വിപണിയിൽ ലഭ്യമായ സി.എഫ്.എൽ കളിലെല്ലാം കണ്ടുവരുന്ന ന്യൂനത അവയുടെ കുറഞ്ഞ പവർ ഫാക്ടറും (0.6-ൽ താഴെ) കൂടിയ ഹാർമോനിക് ഡിസ്റ്റോർഷനും (70 ശതമാനത്തിൽ കൂടുതൽ) ആണ്. കുറഞ്ഞ പവർ ഫാക്ടർ വൈദ്യുതി നഷ്ടപ്പെടാനും കൂടിയ ഹാർമോനിക് ഡിസ്റ്റോർഷൻ റേഡിയോ, ടി.വി തുടങ്ങിയ ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ ബാധിക്കുന്നതിനും ഇടയാക്കും.

ഭാവിയിൽ വൈദ്യുതിചാർജ് കൂടാനാണ് സാദ്ധ്യത എന്നിരിക്കെ, സി.എഫ്.എൽ ന്റെ ഉപയോഗം കൂടുതൽ പ്രയോജനകരമായിത്തീരും. അതിനാൽ സാധാരണ ഫിലമെന്റ് ബൾബ് ഉപയോഗിക്കുന്ന എല്ലായിടങ്ങളിലും (അവ മാറ്റേണ്ടി വരുന്ന ഏറ്റവും അടുത്ത അവസരത്തിലെങ്കിലും) പകരം അനുയോജ്യമായ സി.എഫ്.എൽ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. ഇതിനായി നാം അധികം ചെലവാക്കുന്ന തുക ഏതാനും മാസത്തിനകം മുതലാകുന്നതാണ്. നമ്മുടെ ലാഭത്തിനു പുറമെയാണ് കുറഞ്ഞ വൈദ്യുത ഉപഭോഗം മൂലം സർക്കാരിനുണ്ടാകുന്ന ലാഭം. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ഊർജസംരക്ഷണം എന്നത് നമ്മുടെ ജീവിതചര്യയുടെ ഭാഗമാകേണ്ടതുണ്ട്.■

സയന്റിസ്റ്റ്, അനെർട്ട്

കൊഴുപ്പ് ശരീരത്തിന്റെ അവിഭാജ്യമായ ഒരു ഘടകമാണ്. സ്ത്രീകളിൽ 20 മുതൽ 25% വരെയും പുരുഷന്മാരിൽ 15-20% വരെയും ശരീരഭാഗം കൊഴുപ്പ് ആകാം. ഇതിലധികം കൊഴുപ്പ് ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അത് അധികഭാരത്തിലേക്കും അമിതമാകുമ്പോൾ ദുർമ്മേദസ്സിലേക്കും നയിക്കുന്നു. അതായത് ദിവസേന നാം ശരീരത്തിൽ നിന്ന് നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്ന ഊർജ്ജത്തേക്കാൾ അധികമാണ്. ആഹാരത്തിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന ഊർജ്ജമെങ്കിൽ അധികമായി കഴിച്ച ഊർജ്ജം കൊഴുപ്പായി ശരീരത്തിൽ നിക്ഷേപിക്കുന്നു. ഒരു ചെറിയ ഉദാഹരണത്തിലൂടെ ഇത് വ്യക്തമാക്കാം. 20 വയസ്സായ ഒരു പെൺകുട്ടിക്ക് 50 കി.ശരീരഭാരം ഉണ്ടെന്നു കരുതുക. അവളുടെ തൃപ്തികരമായ ആരോഗ്യത്തിന് ദിവസേന 2000 കലോറി ഊർജ്ജം വേണം. ഈ യുവതി ദിവസേന ആഹാരത്തിലൂടെ 2027 കലോറി ഊർജ്ജം കഴിക്കുന്നു എന്നിരിക്കട്ടെ, അധികമായി ഓരോ ദിവസവും 27 കലോറി ഊർജ്ജം കൊഴുപ്പായി മാറി പെൺകുട്ടിയുടെ ശരീരത്തിൽ നിക്ഷേപിക്കപ്പെടും. 9 കലോറി ഊർജ്ജം ഒരു ഗ്രാം കൊഴുപ്പിന് സമമാണ്. 27 കലോറി ഊർജ്ജം 3 ഗ്രാം കൊഴുപ്പായി ശരീരത്തിൽ എത്തുന്നു. ഒരാണ്ടിൽ 300 ദിവസം ഈ രീതിയിൽ ഊർജ്ജം അധികമായി ലഭിക്കുകയാണെങ്കിൽ ശരീരഭാരം 9 കിലോഗ്രാം ഒരു വർഷം കൊണ്ട് വർദ്ധിക്കും.ഊർജ്ജവിനിമയവും, ഊർജ്ജ ലഭ്യതയും തമ്മിലുള്ള ചെറിയ വ്യത്യാസംപോലും അധികനാൾ നീണ്ടു നില്ക്കുമ്പോൾ ശരീരഭാരത്തിൽ കാര്യമായ വ്യത്യാസം ഉണ്ടാകുമെന്നു സാരം. താരതമ്യേന അല്പാഹാരികളായ കേരളീയർ എന്തുകൊണ്ട് അധികഭാരത്തിന്റെ അടിമകളാകുന്നു എന്ന ചോദ്യത്തിന് നമുക്ക് നല്കാനുള്ള ഉത്തരം ഇതാണ്. കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തിൽ നിന്നും കിട്ടുന്ന അല്പമായ ഊർജ്ജം പോലും ചെലവാക്കാനുള്ള ശാരീരിക അധ്വാനത്തിൽ നിന്ന് മലയാളി അകന്നു പോയി.

ആഹാരത്തിലുള്ള അപചയം പോലെ തന്നെ ജനിതകമായ കാരണങ്ങൾകൊണ്ടും ചിലർക്ക് പൊണ്ണത്തടി ഉണ്ടാവാം. ഹോർമോണുകളുടെ തകരാറുമൂലം പൊണ്ണത്തടി ഉള്ളവരും അപൂർവ്വമായ കോർട്ടിസോൺ പോലെയുള്ള ഔഷധങ്ങളുടെ അനിയന്ത്രിതമായ ഉപയോഗം മൂലം പൊണ്ണത്തടി വരുന്നവരുമുണ്ട്.

ഉദരമേദസ്സ്

പാശ്ചാത്യരുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ ഭാരതീയർക്ക് ഉദരത്തിൽ

ശരീരഭാരം കൂടുമ്പോൾ

കൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞുകൂടാനുള്ള പ്രവണത വളരെ കൂടുതലാണ്. ഇത് പ്രമേഹരോഗം ക്ഷണിച്ചുവരുത്താനുള്ള പ്രവണതയും ഏറുന്നു. ഉദരമേദസ്സിന്റെ ഒരു സൂചികയായി അരക്കെട്ടിന്റെ ചുറ്റളവ് സ്വീകരിക്കാം. സ്ത്രീകൾക്ക് അരക്കെട്ടിന്റെ ചുറ്റളവ് 80 സെ.മീറ്ററിൽ അധികമാണെങ്കിൽ അവർക്ക് പ്രമേഹവും രക്തസമ്മർദ്ദവും മറ്റും പിടിപെടാനുള്ള സാധ്യത ഇരട്ടിയിൽ ഏറെയാണ്. പുരുഷന്മാർക്ക് വേണ്ട ചുറ്റളവ് പരമാവധി 90 സെ. മീറ്റർ ആണ്. ഈ പരിധി കഴിഞ്ഞാൽ അവർക്കും ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾ വർദ്ധിക്കാനുള്ള പ്രവണത ഏറുന്നു. പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത് കേരളത്തിൽ പ്രായമായവരിൽ 60 ശതമാനത്തിൽ ഏറെയും പേർക്ക് ഉദരമേദസ്സുണ്ട് എന്നതാണ്. മിതമായ ആഹാരവും ശരിയായ വ്യായാമചര്യയും വഴി ഉദരമേദസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കും എന്ന് അനുഭവങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു.

പൊണ്ണത്തടിയുടെ നിർവചനം

പൊണ്ണത്തടിയുടെ പ്രാചുര്യം അളക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന മാപനം ബോഡി മാസ് ഇന്റക്സ് (ബി.എം.ഐ) എന്ന സൂചികയാണ്. ശരീരഭാരവും ഉയരവും തമ്മിൽ ബന്ധിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ഒരു മാപനമാണ് ബോഡി മാസ് ഇന്റക്സ് (ബി.എം.ഐ) കണക്കാക്കാനുള്ള സമവാക്യം ഇതാണ്.

BMI = ശരീരഭാരം (in kg)

പൊക്കം (in meter)^2

ആരോഗ്യവും ബി.എം.ഐ.യും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം താഴെ ചേർത്തിരിക്കുന്ന പട്ടികയിൽനിന്ന് വ്യക്തമാകും.

ആരോഗ്യ നിലവാരം

ഭാരക്കുറവ് - BMI 18.5-ൽ കുറവ്, തൃപ്തികരം 18.5 - 24.9 വരെ, അമിതഭാരം 25-29.9 വരെ, പൊണ്ണത്തടി (ദുർമ്മേദസ്സ്) 30 നു മുകളിൽ.

ഭവിഷ്യത്തുകൾ

ഭാരാധിക്യം ഉള്ള വ്യക്തികൾക്ക് പ്രമേഹം, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗം, പക്ഷാഘാതം, , ഗാൾ ബ്ളാഡർ രോഗം,സ്ഥായീഭാവമുള്ള ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ, സന്ധിവാതം, ചില അർബുദങ്ങൾ (പ്രത്യേകിച്ചും സ്തനാർബുദം) എന്നിവ അധികമായി കണ്ടുവരുന്നു. പൊണ്ണത്തടി ഒഴിവാക്കാൻ ആരോഗ്യകരമായ ആഹാരരീതിയും ശരിയായ കായികപ്രവർത്തനവുമാണ് മുഖ്യമായും വേണ്ടത്. ആഹാരത്തിലെ കൊഴുപ്പുകളുടെ ഊർജ്ജസംഭാവന ആരോഗ്യകരമായ ആഹാരക്രമത്തിൽ 20% ൽ താഴെയാണ്. എന്നാൽ മലയാളികളുടെ ഇടയിൽ ഇത് 30 മുതൽ 37% വരെ ഉയർന്നുനിൽക്കുന്നു. ഇത് ഒഴിവാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

കായിക പ്രവൃത്തിയോടുള്ള വിമുഖത മാറ്റി കായിക സംസ്കാരം വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിലൂടെ മാത്രമേ ഈ രോഗ നിയന്ത്രണവും സാധ്യമാകൂ. അറുപത്, എഴുപത് ശതമാനം കുട്ടികൾക്കും കളികൾ കംപ്യൂട്ടറുകളിലോ, ചെസ്സ്, ക്യാരം തുടങ്ങിയവയിലോ ആയി ചുരുങ്ങുന്നു. മൂന്നിലൊന്ന് അമിത ഭാരം/ പൊണ്ണത്തടി രോഗികളും ഈ സ്വഭാവം ആർജ്ജിക്കുന്നത് കുട്ടിക്കാലം മുതലാണ് എന്ന് ഓർക്കണം. കളിക്കളങ്ങളെ ആവശ്യത്തിന് വികസിപ്പിക്കേണ്ടത് പുതിയ സംസ്കാരത്തിന്റെ വളർച്ചയ്ക്ക് സഹായിക്കുന്നതാണ്.

പ്രായപൂർത്തി ആയവരിൽ കായിക പ്രവർത്തനം പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതിന് വിവിധ തരത്തിലുള്ള ഇടപെടലുകൾ ആവശ്യമാണ്. അഭിരുചിക്കനുസരിച്ചുള്ള ചെറുചെറു കൂട്ടങ്ങൾ രൂപപ്പെടുത്തി ദിവസവും നടക്കാനോ ഓടാനോ കായിക പ്രവൃത്തി ആവശ്യമുള്ള കളികളിലേർപ്പെടാനോ ഉള്ള അവസരം സൃഷ്ടിക്കണം. കുട്ടികളിലായാലും മുതിർന്നവരിലായാലും കായിക പ്രവൃത്തി ആവശ്യമുള്ള കളികൾ ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തിനുപരി മാനസിക ആരോഗ്യത്തിനെയും വികസിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കും.

കായിക പ്രവൃത്തികളെയും കളികളെയും പററി സംസാരിക്കുമ്പോൾ പ്രധാനമായും പുരുഷന്മാരുടെ വീക്ഷണകോണുകളിലൂടെയാണ് കാര്യങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുക. എന്നാൽ 50%ലേറെ സ്ത്രീകൾ അമിതഭാരം/പൊണ്ണത്തടി ഉള്ളവരാണ്. നിലവിലുള്ള സാമൂഹ്യസാഹചര്യം അവരെ കളിക്കുവാനോ നടക്കുവാനോ ഓടുവാനോ അനുവദിക്കുന്നില്ല, പ്രത്യേകിച്ചും മുതിർന്നവരെ. സമൂലമായ ഒരു മാററം സമീപനങ്ങളിൽ ഇവിടെ ആവശ്യമാണ്.

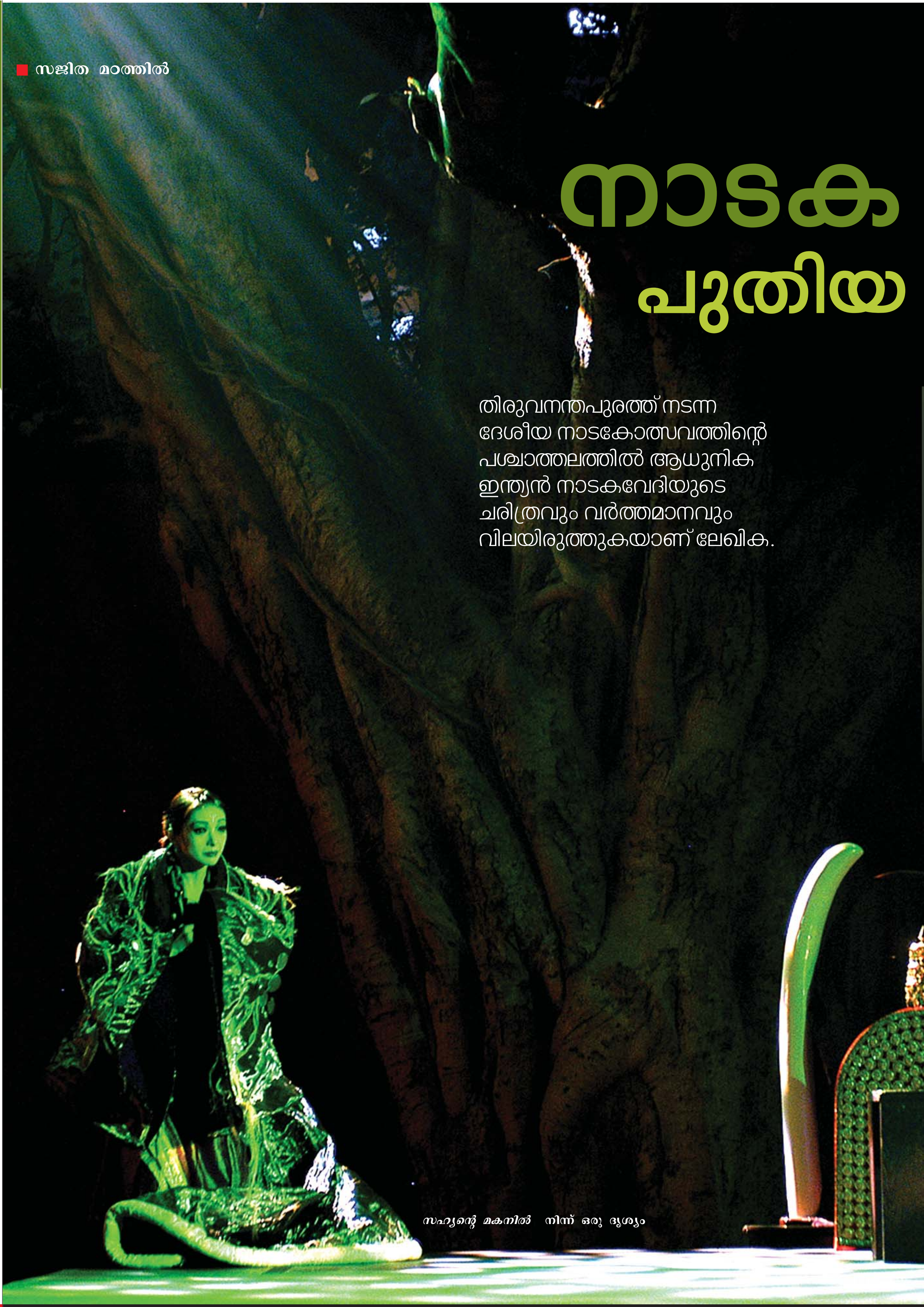
അമിതഭാരം/ പൊണ്ണത്തടി കുറയ്ക്കുവാൻ അപൂർവ്വമായി ചില ചികിത്സാരീതികളെയും അവലംബിക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ ഇത്തരം ചികിത്സാരീതികൾ എല്ലാം തന്നെ ഒരു തരത്തിൽ അല്ലെങ്കിൽ മറെറാരു തരത്തിൽ കനത്തവില കൊടുത്തുകൊണ്ടു മാത്രമേ നടത്തുവാനാവൂ. ശരീരം രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള ആധുനിക ഉപകരണങ്ങളിൽ പലതിനും ശാസ്ത്രീയ അടിത്തറ ഇല്ല എന്നതും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. ഭാര നിയന്ത്രണത്തിന് ഔഷധ ചികിത്സയ്ക്കു വളരെ ചെറിയ ഒരു സ്ഥാനം മാത്രമേയുള്ളു. വ്യായാമവും ആഹാരവും സന്തുലിതമാക്കുന്നതിലൂടെ മാത്രമേ നമുക്ക് അധികഭാരം നിയന്ത്രിക്കുവാൻ സാധിക്കൂ.■

കെ.ജി.ആർ

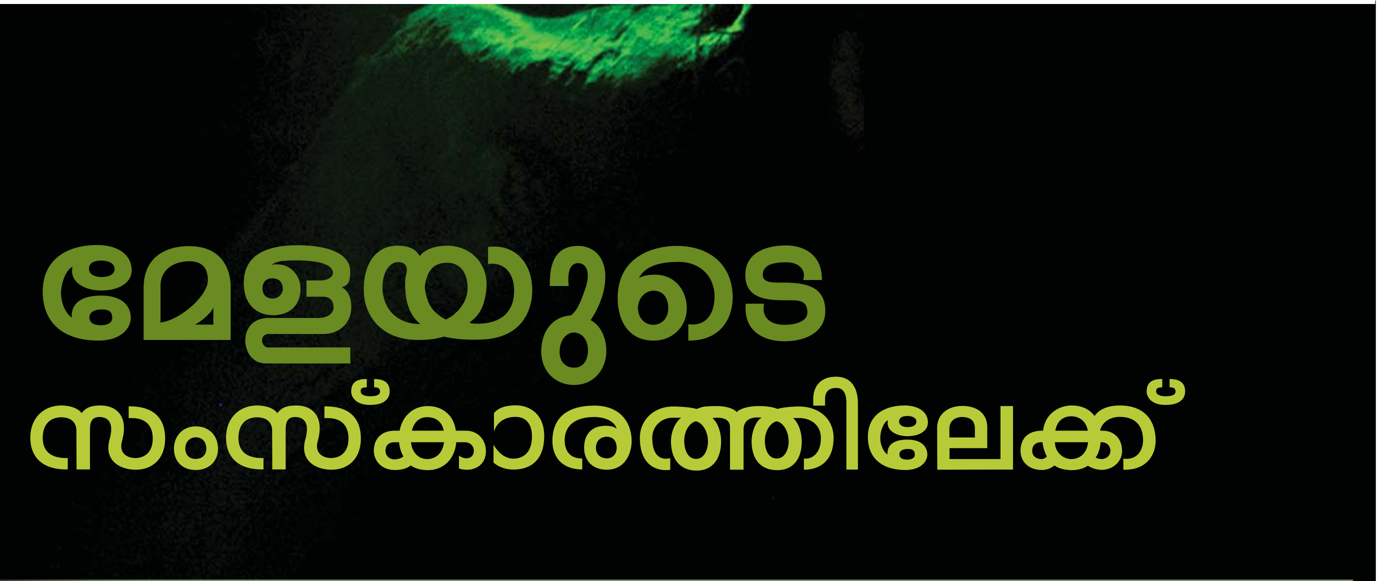
സജിത മഠത്തിൽ

നാടക പുതിയ

തിരുവനന്തപുരത്ത് നടന്ന ദേശീയ നാടകോത്സവത്തിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ ആധുനിക ഇന്ത്യൻ നാടകവേദിയുടെ ചരിത്രവും വർത്തമാനവും വിലയിരുത്തുകയാണ് ലേഖിക.



സഹ്യന്റെ മകനിൽ നിന്ന് ഒരു ദൃശ്യം



മേളയുടെ സംസ്കാരത്തിലേക്ക്

ആധുനിക നാടകവേദിയിലെ പ്രധാന ധാരകളെ ഒന്നിച്ച് ഒരിടത്ത് അവതരിപ്പിക്കുകയും ഓരോ ധാരയുടെയും ബഹുമുഖമായ അന്വേഷണങ്ങളെ പരിചയപ്പെടുത്തുകയുമാണ്, ഇക്കഴിഞ്ഞ മാർച്ച് 2-ാം തീയതി മുതൽ 12-ാം തീയതിവരെ തിരുവനന്തപുരത്തു നടന്ന ദേശീയ നാടകോത്സവം നൽകിയ നാടകാനുഭവം. പല നാടകവഴികളിൽ നിന്നുള്ള, പ്രത്യേകത അർഹിക്കുന്ന ഈ പന്ത്രണ്ട് നാടകാവതരണങ്ങൾ ഇന്ത്യൻ നാടകവേദിയുടെ പരിച്ഛേദമായി കാണപ്പെട്ടു. അതിനാൽ തന്നെ പ്രേക്ഷകസമൂഹത്തിന് അതിന്റെ പൂർണ അർത്ഥത്തിൽ ഈ ഫെസ്റ്റിവൽ കനപ്പെട്ട നാടകാനുഭവമായി മാറി. നാടകങ്ങളെ ആധുനിക ഇന്ത്യൻ നാടകചരിത്രവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി കാണുക എന്നതായിരുന്നു ഈ ഫെസ്റ്റിവലിന്റെ നാടക തിരഞ്ഞെടുപ്പിന് അടിസ്ഥാനമായി നിന്നത്. അതിനാൽ ഈ ഫെസ്റ്റിവലിനെക്കുറിച്ചെഴുതുമ്പോൾ ഇന്ത്യൻ നാടകചരിത്രത്തെ മാറ്റിവച്ച് എഴുതാൻ പ്രയാസവുമാണ്.

ആധുനിക ഇന്ത്യൻ നാടകവേദിയെ രൂപപ്പെടുത്തിയതിൽ അടിസ്ഥാനശിലകളായി വർത്തിച്ചത് കൊളോണിയൽ നാടക സങ്കല്പങ്ങളാണ് എന്ന് പറയാതിരിക്കാനാവില്ല. ആ സ്വാധീനമാണ് പ്രൊസീനിയം നാടകവേദിയുടെ ഇന്ത്യൻ ചരിത്രത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം. 1850-കൾക്കു ശേഷം പ്രൊസീനിയം തിയേറ്ററുകൾ ബ്രിട്ടീഷ് ഇന്ത്യയുടെ ഭരണകേന്ദ്രങ്ങളായ കൊൽക്കത്തയിലും, മുംബൈയിലും ഉയർന്നുവന്നു. പ്രേക്ഷക കാഴ്ചയെ മുൻവശത്തുനിന്നുള്ള നിർബന്ധിത കാഴ്ചയാക്കി മാറ്റുന്നത് ഇതോടെയാണ്. ആധുനിക ഇന്ത്യൻ നാടകവേദിയുടെ പിന്നീടുള്ള യാത്രയാവട്ടെ, ഈ വൈദേശിക സ്വാധീനത്തോട് നിരന്തരമായ തർക്കങ്ങളിലേർപ്പെട്ടും കലഹിച്ചും സമരസപ്പെട്ടും മാറി നിന്നുമാണെന്നു കാണാം. ഇങ്ങിനെ രൂപപ്പെട്ടുവന്ന നാടകങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടവയായിരുന്നു ഈ ഫെസ്റ്റിവലിലിൽ അവതരിപ്പിച്ച നാടകങ്ങൾ.

രണ്ടായിരത്തിലധികം വർഷത്തെ ഇന്ത്യൻ അവതരണകലക്കുടെ പാരമ്പര്യത്തെ പാടെ നിഷേധിച്ചുകൊണ്ടായിരുന്നു ബ്രിട്ടീഷ് നാടകസംസ്കാരം ഇന്ത്യയിൽ സ്വാധീനമുറപ്പിച്ചത്. പാരമ്പര്യകലകളെ നിലവാരമില്ലാത്തതും കുലീനമായ അന്തരീക്ഷത്തിൽ കാണാൻ സാധ്യമല്ലാത്തതുമായി ആ കാലത്ത് കരുതാൻ തുടങ്ങി. ഈ അന്തരീക്ഷം നമ്മുടെ പല കലാരൂപങ്ങളുടെയും അവതരണസാധ്യത കുറയ്ക്കുകയോ, അല്ലെങ്കിൽ അവതരിപ്പിക്കപ്പെടാത്തതിനാൽ പതുക്കെ കലാരൂപത്തിന്റെ മറവിക്ക് കാരണമാകുകയോ ചെയ്തു.

തനതുവഴികളിലൂടെ

1940-കളിൽ ആധിപത്യത്തെ സർഗാത്മകമായി ചോദ്യം ചെയ്തുകൊണ്ടാണ് ഉദയശങ്കറിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ശാന്തി വർദ്ധനും, നരേന്ദ്രശർമയും, രവിശങ്കറും എല്ലാം ചേർന്ന് ഇന്ത്യൻ നൃത്തരൂപങ്ങളിൽ നിന്ന് ക്രിയാത്മകമായി ചിട്ടപ്പെടുത്തിയ ആധുനിക നൃത്തത്തിന്റെ ഇന്ത്യൻ ബാലേ രൂപപ്പെടുത്തുന്നത്. പിന്നീട് ഇവരിൽ പലരും ഐ.പി.റ്റി.എ യുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ സജീവമായി. ഇപ്റ്റയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ രൂപപ്പെടുത്തിയ പ്രചരണ നാടകങ്ങളിലും പാട്ടുകളിലും നൃത്തരൂപങ്ങളിലും ഇന്ത്യൻ നാടോടി കലാപാരമ്പര്യത്തിന്റെ സജീവ സാന്നിധ്യം കാണാമായിരുന്നു. എന്നാൽ നാടകമെന്ന രംഗകലയിൽ വൈദേശിക സ്വാധീനത്തോടുള്ള ചെറുത്തുനിൽപ്പും ഇന്ത്യൻ അവതരണകലകളുടെ വേരുകളിൽ നിന്ന് പുതിയൊരു നാടകഭാഷ കണ്ടെത്താനുള്ള ശ്രമവും ബോധപൂർവം സംഭവിക്കുന്നത് 1950-കളിലാണ്. ഇന്ത്യൻ വേരുകൾ തേടിയുള്ള ഈ യാത്രകൾ നാടകവേദിയെ ഇന്ത്യൻ ക്ലാസിക്കൽ, നാടോടി കലാപാരമ്പര്യത്തിലേക്ക് വീണ്ടും അടുപ്പിച്ചു. സംഗീതം രംഗഭാഷയ്ക്കകത്ത് ഏറെ സ്ഥാനം പിടിക്കുന്ന കാലവുമാണിത്. ശൈലീകൃതമായ ശരീരഭാഷ ആധുനിക നാടകവേദിയിൽ കടന്നുവന്നു. പ്രൊസീനിയം തീയേറ്ററിന്റെ നിയന്ത്രിത കാഴ്ചയെ ഒഴിവാക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങൾ, കാണികളും, രംഗവേദിയും തമ്മിലുള്ള വിഭജനത്തെ ക്രിയാത്മകമായി തകർക്കുന്നതിലൂടെ ഓഡിറ്റോറിയത്തിനകത്തു തന്നെ സംഭവിക്കുവാൻ തുടങ്ങി. പതുക്കെ നാടകങ്ങൾ പ്രൊസീനിയം തീയേറ്ററിന്റെ പുറത്തേക്ക് കടക്കുവാൻ തുടങ്ങി. ശംബുമിത്രയും, ബി.വി. കാരന്തും, ഹബീബ് തൻവീറും, കാവാലവും നടത്തിയ പരീക്ഷണങ്ങൾ അത്തരത്തിലുള്ളതായിരുന്നു.

കേന്ദ്രസംഗീത അക്കാദമി സ്കീമുകളും, നാഷണൽ സ്കൂൾ ഓഫ് ഡ്രാമയുടെ പാഠ്യപദ്ധതികളും ഉജ്ജയിനിയിലെ കാളിദാസകലാകേന്ദ്രവും എല്ലാം ഇന്ത്യൻ സംസ്കൃത നാടകങ്ങൾ സംസ്കൃതത്തിലും, പ്രാദേശിക

മാക്ബത്ത് നാടകത്തിൽ നിന്ന് ഒരു ദൃശ്യം.

ഭാഷയിലും ഇന്ത്യൻ അവതരണകലകളുടെ മിഴിവിൽ രംഗഭാഷ നടത്തുവാൻ ആക്കം കൂട്ടി. അതിൽ നിന്ന് വ്യതിചലിച്ച് നാടൻ കലാരൂപങ്ങളിൽ നിന്ന് ഊർജം കൈക്കൊണ്ടുകൊണ്ട്, നാടൻ കലാകാരൻമാർക്കൊപ്പം ജീവിച്ചുകൊണ്ട്, അവരുടെ കലാരൂപങ്ങളുടെ കൃത്രിമമല്ലാത്ത കൂട്ടിച്ചേർക്കലിലൂടെയാണ് ഹബീബ് തൻവീർ തന്റെ നാടകങ്ങൾ രൂപപ്പെടുത്തിയത്. ഈ നാടകവഴിയിലൂടെയുള്ള അടുത്ത ചുവടുവയ്പായിരുന്നു കൻഹായ് ലാലിന്റെ തനതു നാടകവഴികൾ. ഇന്ത്യൻ നാടകചരിത്രത്തിലെ പ്രഗത്ഭരായ ഈ രണ്ടു സംവിധായകരുടെ നാടകങ്ങൾ ഈ ഫെസ്റ്റിവലിലേക്ക് ക്യൂറേറ്റ് ചെയ്യപ്പെട്ടത് അതിനാലാണ്. ഹബീബ് തൻവീറിന്റെ '*ചരൺദാസ് ചോർ*' 1975-ലാണ് എഴുതുന്നത്. റാവുത്ത് നൃത്തതാള ചുവടുകളും, പാട്ടുകളും ഛത്തീസ്ഗഢിന്റെ ഭാഗമാണ്. ആ നൃത്ത സംഗീതത്തിന്റെ കഥയിലെ കള്ളനും, കള്ളനെ പിടിക്കാനോടുന്നവരും, നാടോടിക്കഥയുമായി കൂട്ടിച്ചേർത്ത് മനോധർമ്മാഭിനയത്തിലൂടെ രൂപപ്പെടുത്തിയ ഈ നാടകം 30 വർഷത്തിലധികമായി ഇന്ത്യയിലുടനീളവും, ഇന്ത്യയ്ക്കു പുറത്തും നിറഞ്ഞ സദസ്സിനുമുമ്പിൽ അവതരിപ്പിച്ചുവരികയാണ്.

കൻഹായ്‌ലാലിന്റെ മേളയിൽ അവതരിപ്പിച്ച '*ടോക് ഘർ*' എന്ന നാടകാവതരണം ആധാരമാക്കിയിരുന്നത് മഹാനായ രവീന്ദ്രനാഥ ടാഗോറിന്റെ *ടാക്ഘർ* എന്ന പ്രസിദ്ധ നാടകമായിരുന്നു. കൻഹായ്‌ലാൽ തന്റെ അവതരണങ്ങൾ ബഹളങ്ങളില്ലാതെ, ലളിതമായി നടീനടൻമാരിൽ വിശ്വസിച്ചു കൊണ്ടാവും മുന്നോട്ടുകൊണ്ടുപോവുക. ഗ്രൂപ്പ് സീനുകളും, കോറിയോഗ്രഫിയും ഒന്നും ഈ നാടകവഴിയുടെ ഭാഗമല്ല. പക്ഷേ രംഗാവതരണത്തിന്റെ ഊർജത്തിൽ മണിപ്പൂരിന്റെ അവതരണകലയുടെ അടിസ്ഥാനം കാണുകയും ചെയ്യും. ടാഗോറിന്റെ നാടകത്തെ പൂർണമായും തച്ചുടച്ച്, അതിന്റെ സമ്പന്നഭാഷയുടെ മേൽക്കൂട് പൊട്ടിച്ചെടുത്ത്, ടാഗോറിന്റെ തത്ത്വശാസ്ത്രവും സൗന്ദര്യശാസ്ത്രവും മാത്രം അരിച്ചെടുത്ത് പുതിയ ദൃശ്യഭാഷതന്നെ അദ്ദേഹം സൃഷ്ടിച്ചു. തന്റെ ജീവിതപങ്കാളിയും, അതുല്യ നടിയുമായ സാബാത്രി എന്ന 63 വയസ്സുകാരിക്ക്, പത്തുവയസ്സുകാരന്റെ ഭാവാദികൾ ഉൾക്കൊള്ളുവാൻ ഫലപ്രദമായി സാധിക്കുന്നത്, തങ്ങൾ രൂപപ്പെടുത്തിയെടുത്ത അഭിനയസമ്പ്രദായം കൊണ്ടാണെന്ന് അദ്ദേഹം കരുതുന്നു.

> സ്ത്രീ നാടകസംരംഭങ്ങൾ ഗൗരവപൂർണമായ നാടകധാരയായി മാറിക്കഴിഞ്ഞു എന്നതിനുള്ള തെളിവാണ് ഈ ഫെസ്റ്റിവലിലെ സ്ത്രീസംവിധായകരുടെ നാലു നാടകങ്ങൾ.

സ്ത്രീനാടക ഇടങ്ങൾ– ഇടപെടലുകൾ

ദേശീയ സമരകാലത്ത് കൊളോണിയൽ തിരസ്കാരമായി രൂപപ്പെട്ട ഇപ്റ്റയിൽ സ്ത്രീകളുടെ ഇടപെടലുകൾ സജീവമായിരുന്നു. ശാന്താഗാന്ധിയും, സോറാസൈഗലും, ഷീലാബാട്ടിയയും മറ്റും നേതൃത്വപരമായ പങ്കുവഹിച്ചിരുന്നു. എന്നാൽ 1947-നുശേഷം 1970-കളുടെ പകുതി വരെ നിശ്ശബ്ദമാക്കപ്പെട്ട സ്ത്രീ നാടകസംരംഭങ്ങൾ സർഗാത്മകമായ സ്ത്രീവിമോചന പ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളോടെയാണ് പുനർജനിക്കുന്നത്. അങ്ങനെ സ്ത്രീകളുടെ 'ദൃശ്യത' നാടകവേദിയിൽ ആരംഭിക്കുന്ന കാലം 1975-കളോടെയാണ്. ഇന്ന് ഈ 'ദൃശ്യത'യെ തള്ളിക്കളയാനാവാത്തവിധം ഗൗരവപൂർണമായ നാടകധാരയായി മാറിക്കഴിഞ്ഞു എന്നതിനുള്ള തെളിവാണ് ഈ ഫെസ്റ്റിവലിൽ ക്യൂറേറ്റ് ചെയ്ത സ്ത്രീ സംവിധായകരുടെ നാലു നാടകങ്ങൾ. ഈ നാടകങ്ങൾ നിലവിലുള്ള പ്രൊസീനിയം രംഗഭാഷയെ പരമാവധി ഭേദിച്ചുകൊണ്ടായിരുന്നു രൂപപ്പെടുത്തിയിരുന്നത്. ഈ സ്ത്രീകളുടെ നാടകചിന്തകൾ ഏറെ വ്യത്യസ്തമെങ്കിലും നാടകഭാഷയ്ക്കകത്ത് ഇവർ ഒട്ടേറെ മനോധർമസാധ്യതകൾ നൽകിക്കൊണ്ട്, നാടകചട്ടക്കൂടിന്റെ കാർക്കശ്യ കൃത്യതകളെ തകർക്കുന്നു എന്നത് സന്തോഷകരമായ സ്ത്രീ അനുഭവമായിരുന്നു. ഈ നാടകങ്ങളുടെ ഇതിവൃത്തങ്ങൾ ആദി അന്ത

മുള്ള നാടകരചനകളിൽ അധിഷ്ഠിതമായിരുന്നില്ല. ഒരു കഥയോ, കവിതയോ, ലേഖനമോ, ഒരു കഥാപാത്രമോ മനസ്സിൽ വെച്ചുകൊണ്ട് ഒട്ടേറെ സർഗാത്മകതയുടെ ഇടങ്ങളിലൂടെ, തന്റെ നടീനടൻമാർക്കൊപ്പം സഞ്ചരിച്ച് രൂപപ്പെടുത്തിയതിന്റെ തെളിച്ചം ഈ നാടകങ്ങളുടെ പ്രത്യേകതയായിരുന്നു.

സുലേഖാ ചൗധരിയുടെ '*ഓൺ സീയിങ്*' എന്ന സ്റ്റുഡിയോ നാടകം ഒരു നല്ല ദൃശ്യാനുഭവമായി മേളയിൽ മാറിയതിനുകാരണം അത്രയൊന്നും പരിചിതമല്ലാത്ത നാടകപരീക്ഷണമായതുകൊണ്ടല്ല. മറിച്ച് സൂക്ഷ്മമായ രീതിയിൽ കാഴ്ച എന്ന ഒരനുഭവത്തെ ദൃശ്യഭാഷയാക്കിയതിനാലാണ്. കാണികൾ നടന്റെ ചലനങ്ങൾക്കൊപ്പം രംഗവേദിക്കകത്തും പുറത്തും സഞ്ചരിച്ചുകൊണ്ടാണ് നാടകം കാണേണ്ടിയിരുന്നത്.

നാടകവേദിയിലെ സ്ഥിരം പ്രകാശത്തെ പൂർണമായും മാറ്റിത്തീർത്തത് റ്റ്യൂബ് ലൈറ്റിന്റെ ക്രമീകരിച്ച പ്രകാശവിതാനമായിരുന്നു. അങ്ങനെ പതിവ് രംഗവേദിയും, പ്രേക്ഷക കാഴ്ചയും, ഇവിടെ ഇല്ലാതായി. ഹറുകി മുറാകാമിയുടെ ചെറുകഥയെ അടിസ്ഥാനമാക്കി, കഥാപാത്രത്തിന്റെ സവിശേഷ കാഴ്ചാനുഭവത്തെ ഈ നാടകം പറയുന്നു. അങ്ങനെ കാഴ്ച എന്ന അനുഭവം നാടകത്തിനകത്തും പുറത്തും പല അടരുകളായി മാറുന്നു.

മറ്റൊരു പ്രധാനസ്ത്രീസംവിധായിക വീണാപാണി ചൗളയുടെ '*ഹെയർ ആന്റ് ദ ടോർടോയിസ്*' സംഗീതം, അഭിനയം, നൃത്തം, വാചികം, വെളിച്ചവിതാനം എന്നിവയെല്ലാം ഒട്ടേറെ പ്രാധാന്യത്തോടെ കൂടിചേർന്ന ഒരു ദൃശ്യാനുഭവമായിരുന്നു. നളിനികാന്താഗുപ്തയുടെ '*എ ക്രൈസിസ് ഓഫ് ദി ഇവോൾവിങ് സോൾ*' എന്ന ലേഖനത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി അർജുനന്റെയും, ഹാംലറ്റിന്റെയും ജീവിത സന്ദർഭങ്ങളിലെ സമാനതകളിലേക്ക് ഈ സ്റ്റുഡിയോ നാടകം നമ്മെ കൊണ്ടുപോകുന്നു. ഒരു ഉൾവിളിപോലെ നമ്മെ മാറ്റിമറിക്കുന്ന ചിന്തകൾ നമുക്ക് പരിചിതമായ ചിന്താധാരയ്ക്കു പുറത്താണോ സംഭവിക്കുന്നത്? ജീവിതം അതിന്റെ വഴിത്തിരിവുകളിലേക്ക് മാറ്റപ്പെടുന്നത് എവിടെ വെച്ചാണ്? കാഴ്ചകൾക്കപ്പുറത്തെ ഈ കാഴ്ച അവതരിപ്പിക്കാനായി സ്റ്റേജും, സ്റ്റേജിന്റെ പുറകുവശവും അവർ നാടകാവതരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി മാറ്റുന്നു. മായാറാവുവിന്റെ '*ലേഡിമാക്ബത്ത് റി-വിസിറ്റഡ്*' എന്ന ഏകാംഗ നാടകം ഷേക്സ്പിയറുടെ പ്രസിദ്ധ *മാക്ബത്ത്* എന്ന നാടകത്തിൽ ദൃശ്യമാകുന്ന ലേഡിമാക്ബത്ത് എന്ന കഥാപാത്രത്തിന്റെ വികാസത്തിൽ ഒളിഞ്ഞുകിടക്കുന്ന നിശ്ശബ്ദതകളെ പൂരിപ്പിക്കാനുള്ള ഒരു ശ്രമമായിരുന്നു. ലേഡിമാക്ബത്ത് എങ്ങനെ ലേഡി മാക്ബത്തായി എന്നു കാണാനുള്ള ശ്രമം. ശബ്ദനിയന്ത്രണത്തിൽ അസാധാരണ പാടവമാണ് നടിയും സംവിധായികയുമായ മായ കൈക്കൊണ്ടിട്ടുള്ളത്. സ്റ്റേജിൽ നടിക്കൊപ്പം ക്യാമറയും, ലൈറ്റും, സ്ക്രീനിലെ പർവതീകരിച്ച ദൃശ്യബിംബങ്ങളും സഹനടൻമാരായി. നാടകവേദിയിൽ മറ്റു മാധ്യമങ്ങളുടെ സാധ്യതകൾ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാനുള്ള സംവിധായികയുടെ ശ്രമമായിരുന്നു ഈ നാടകം.

നീലം മാൻസിങ് ചൗധരിയായിരുന്നു 5-ാമത് നാഷണൽ തീയേറ്റർ ഫെസ്റ്റിവലിൽ നാടകക്കാഴ്ചകളിലെ പുരുഷ മേൽക്കോയ്മയെ ചോദ്യംചെയ്ത മറ്റൊരു സംവിധായിക. ഒരു ആഫ്രിക്കൻ ചെറുകഥയെ അടിസ്ഥാനമാക്കി അവർ തയ്യാറാക്കിയ '*The Suit*' കാണികളിൽ ആഴത്തിലുള്ള നാടകാനുഭവമാണ് നൽകിയത്. ചെറുപ്പക്കാരായ ദമ്പതികൾക്കിടയിലേക്ക് ഒരു കാറ്റുപോലെ വന്നുപോയ ഭാര്യയുടെ കാമുകൻ നൽകുന്ന സംഘർഷങ്ങളിലൂടെയാണ് നാടകം വികസിക്കുന്നത്. ആരുടെയും പക്ഷം പിടിക്കാതെ മനുഷ്യ സംഘർഷങ്ങളെ ആവിഷ്കരിക്കാനുള്ള ശ്രമമാണ് സംവിധായിക നടത്തുന്നത്. കുടുംബത്തിനകത്ത് ഒളിച്ചുവച്ചിട്ടുള്ള, തണുപ്പുപോലെ അരിച്ചുകയറുന്ന വയലൻസ് ഈ നാടകത്തിലുടനീളം നിലനിർത്തുന്നത് കാമുകൻ മറന്നുവച്ച ഒരു സ്യൂട്ടിന്റെ ദൃശ്യത്തിലൂടെയാണ്. ആ സ്യൂട്ട് ദമ്പതികൾക്കൊപ്പം ഒരു കഥാപാത്രമായിമാറുന്നു. ഒടുവിൽ വയലൻസിന്റെ കാഠിന്യമാർന്ന തണുപ്പിൽ അവൾ ആ സ്യൂട്ട് അണിഞ്ഞ് പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു. "ഇനി ഞാൻ ഈ സ്യൂട്ട് അഴിക്കാൻ ആഗ്രഹി

ടോക് ഫറിൽ നിന്ന് ഒരു ദൃശ്യം

*ഓൺ സീയിങ്ങി*ൽ നിന്ന് ഒരു ദൃശ്യം

ക്കുന്നില്ല; ഇതെന്റെ തൊലിയായി മാറിക്കഴിഞ്ഞു." നെഞ്ചിടിപ്പിക്കുന്ന കാഴ്ചാനുഭവമായിരുന്നു ഈ നാടകം കാണികൾക്കു നൽകിയത്.

നാടകവേദിയിലെ പുതുവഴികൾ

1950-കളിൽ തുടങ്ങിയ ആധുനിക നാടക രൂപീകരണാശയങ്ങളോട് സമരസപ്പെടാനാഗ്രഹിക്കാതെ, വിയോജിപ്പുകൾ തുറന്നു പറഞ്ഞുകൊണ്ട്, എന്നാൽ ഇന്ത്യൻ കലാപാരമ്പര്യ രംഗകലകളെ, തന്റെ ആനുകാലിക പരിസരങ്ങളിൽ നിന്ന് കണ്ടുകൊണ്ട്, ഈ കാലത്തിന്റെ ആസ്വാദന സ്വഭാവങ്ങളിലേക്ക് ചേർത്തുവയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്ന രീതിയാണ് യുവ സംവിധായകർ മുന്നോട്ടുവയ്ക്കുന്ന രംഗഭാഷ. ആറു നാടകങ്ങളാണ് ഈ ധാരയിൽ നിന്ന് മേളയിൽ അവതരിപ്പിക്കപ്പെട്ടത്. അവയെ പരസ്പരം ചേർത്തുവയ്ക്കാവുന്ന ഒരേ ഒരു കണ്ണി അവരാരും തന്നെ തങ്ങളുടെ സർഗാത്മകതയെ ഏതെങ്കിലും ഒരു നാടകവഴിയുടെ ചതുരങ്ങളിൽ തളയ്ക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരല്ല എന്നതാണ്. സർഗാത്മകതയുടെ ഒരു തുറന്നുവിടൽ ഈ നാടകങ്ങളുടെ പ്രത്യേകതയായിരുന്നു. ഇവയിൽ വളരെ ശ്രദ്ധേയമായി കാണികൾക്ക് അനുഭവപ്പെട്ടതിൽ ഒരു നാടകം *സഹ്യന്റെ മകൻ*, ഒരു എലിഫന്റ് പ്രോജക്ടാണ്. പ്രൊസീനിയം നാടകഭാഷയ്ക്കു പുറത്ത്, ജപ്പാനീസ് നടിയുമായി ചേർന്ന് മലയാളിയായ ശങ്കർ വെങ്കിടേശ്വർ ചിട്ടപ്പെടുത്തിയതായിരുന്നു ഈ നാടകം. മലയാളവും, ജപ്പാനീസ് ഭാഷയും ഇംഗ്ലീഷിനൊപ്പം ഈ നാടകത്തിൽ കലരുന്നു. കഥാപാത്രത്തിന്റെ വസ്ത്രം, ശരീരഭാഷ എന്നിവയിൽ ജപ്പാനീസ് പാരമ്പര്യവസ്ത്രത്തിന്റെ സ്പർശവും, സുസൂക്കിയിലുള്ള അഗാധമായ അറിവും കാണാനാവും. അഭിനയം ഇന്ത്യൻ സൗന്ദര്യശാസ്ത്രത്തിൽ നിന്നും ആർജിച്ചതും. നാടക സംഗീതത്തിനായി ലോകത്തെ പലയിടത്തുനിന്നും ശേഖരിച്ച സംഗീത ഉപകരണങ്ങൾ കൂട്ടായി. ഇങ്ങനെ സംവിധായകൻ തന്റെ നാടകഭാഷ രചിക്കാൻ കൈക്കൊണ്ട ഊർജം പല സംസ്കാരത്തിൽ നിന്നായിരുന്നു. എന്നാൽ *സഹ്യന്റെ മകൻ* എന്ന വൈലോപ്പിള്ളി കവിതയുടെ അർഥതലങ്ങളെ ഒട്ടും ചോർന്നുപോകാതെ, ആനുകാലിക പരിസരഗന്ധങ്ങളോടെ സർഗാത്മകമായി അവതരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു.

തിരുവനന്തപുരത്തെ അഭിനയ നാടകകലാ കേന്ദ്രം അവതരിപ്പിച്ച *മാക്ബത്ത്* എന്ന ഷേക്സ്പിയർ നാടകം യുവ സംവിധായകനായ ജ്യോതിഷ്.എം.ജി യാണ് സംവിധാനം ചെയ്തത്. ദേശീയ ശ്രദ്ധയാകർഷിച്ച നാടകങ്ങൾ സംവിധാനം ചെയ്ത ജ്യോതിഷ്, പ്രൊസീനിയം നാടകഭാഷയുടെ അനന്തസാധ്യതകളെ കണ്ടെത്താനായിരുന്നു ശ്രമിച്ചിരുന്നത്. സംഗീതവും ചലനവും അഭിനയവും വെളിച്ചവിതാനവും രംഗവിതാനവും ചേർന്ന് താളാത്മകമായി നാടകഭാഷയിൽ ദൃശ്യബിംബങ്ങൾ രൂപപ്പെടുത്തുകയായിരുന്നു ഈ നാടകത്തിൽ സംവിധായകൻ ചെയ്യുന്നത്. ചലിക്കുന്ന ദൃശ്യങ്ങൾ സ്ക്രീനുകളിലൂടെ നാടകത്തിന്റെ അന്തർഭാവങ്ങൾ സംവേദിക്കാനുള്ള ശ്രമവും ഈ നാടകത്തിലുണ്ടായിരുന്നു. പ്രൊസീനിയം നാടകവേദിയുടെ കൃത്യതകളെ അന്തർദേശീയ നിലവാരത്തിൽതന്നെ ഉയർത്തിക്കൊണ്ടുവരാനുള്ള ഈ ഗ്രൂപ്പിന്റെ തീവ്രപ്രയത്നം അഭിനന്ദനാർഹമാണ്.

എന്നാൽ '*മാക്ബത്ത്*' എന്ന നാടകത്തെ ഇന്നത്തെ ഇന്ത്യൻ സാഹചര്യത്തിൽ എന്തുകൊണ്ടാണ് വീണ്ടും ചെയ്യുന്നത് എന്നതിന്റെ ഉത്തരം ഈ നാടകം നൽകുന്നില്ല. പ്രധാനപ്പെട്ട മൂന്നുകഥാപാത്രങ്ങളുടെ ആത്മസംഘർഷങ്ങളിലൂടെ ഈ നാടകം ചുരുൾ വിരിയുമ്പോൾ യഥാർത്ഥനാടകം മുന്നോട്ടുവച്ച അധികാരത്തിന്റെ രക്തക്കൊതിയും, രക്തച്ചൊരിച്ചിലും അതിന്റെ രാഷ്ട്രീയവും നാടകത്തിന്റെ പരിസരങ്ങളിൽ പോലും കാണാനാവുന്നില്ലായിരുന്നു.

ഗ്രീക്ക് നാടകമായ *ആന്റിഗണി*യിലൂടെ ആനുകാലിക ബംഗാളിലെ മുസ്ലീം ജീവിത പരിസരങ്ങളിലേക്കും, അവരുടെ സംഘർഷമാർന്ന ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളിലേക്കും കൊണ്ടുപോവുകയായിരുന്നു ശന്തനു ബോസ് എന്ന ബംഗാളിയായ യുവസംവിധായകൻ. രംഗത്ത് പ്രകാശവിതാനം ഇരുട്ടും നിഴലും ചേർന്ന് ഒട്ടും പ്രകാശഭരിതമല്ലാത്ത ഇന്നിനെ ഓർമിപ്പിക്കുന്നതായിരുന്നു. കറുത്ത പർദയ്ക്കുള്ളിൽ ജോയ് ഗോസ്വാമിയുടെ കവിതയ്ക്കൊപ്പം മതവൈരത്തിന്റെ ശരീരഭാഷ നടീനടൻമാർ രംഗത്ത് ചിത്രീകരിച്ചു. സ്ത്രീ പുരുഷ വ്യത്യാസമില്ലാത്ത ചലനരീതിയായിരുന്നു സംവിധായകൻ ഒരുക്കിയിരുന്നത്. ഛിന്നഭിന്നമായി കിടക്കുന്ന മനുഷ്യശരീരത്തിനു നടുവിൽ ഒന്നുറക്കെ കരയാൻ പോലുമാകാതെ നിൽക്കുന്ന കറുത്ത രൂപങ്ങൾക്കു പുറകിൽ സവർണ ഹിന്ദുക്കളുടെ സ്വാഭാവിക ജീവിതം മുന്നേറുന്നുണ്ടായിരുന്നു. മൊബൈൽഫോൺ റിങ് ടോണുകളും, ബോളിവുഡ് സിനിമാ ഡയലോഗുകളും ഈ നാടകത്തിന്റെ ശബ്ദമായി മാറി. തെളിഞ്ഞ ചിന്തയുടെ അടിസ്ഥാനം നാടകത്തിനുണ്ടായിരുന്നെങ്കിലും, സംവേദനത്തിൽ നാടകം വേണ്ടത്ര വിജയിച്ചില്ല. ഈ ഫെസ്റ്റിവലിനെ ഒരു ചരിത്ര മുഹൂർത്തമാ

*ദ സ്യൂട്ടി*ൽ നിന്ന് ഒരു ദൃശ്യം

മികവുറ്റ പ്രേക്ഷക പങ്കാളിത്തം

നാടകത്തെ ഗൗരവപൂർണമായി സമീപിക്കുന്ന ആസ്വാദകരുടെ നിറഞ്ഞ പങ്കാളിത്തമാണ് ഇത്തവണത്തെ തിരുവനന്തപുരം ദേശീയ നാടകോത്സവത്തിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ സവിശേഷത. "ശരാശരി 500–600 പേർ ദിവസവും നാടകം കാണാനുണ്ടായിരുന്നു. പ്രേക്ഷകർ ഈ ഫെസ്റ്റിവലിനെ രണ്ടു കൈയും നീട്ടി സ്വീകരിച്ചതിന്റെ സൂചനയാണത്."– ഇൻഫർമേഷൻ & പബ്ലിക് റിലേഷൻസ് ഡയറക്ടർ ഇൻ–ചാർജ് പി.കെ. ലാൽ പറഞ്ഞു. "ആളുകളിപ്പോൾ വളരെ സെലക്ടീവാണ്. വെറുതെ സമയം കളയാൻ അവർ തയാറല്ല. എന്നാൽ ശരിക്കും നല്ലതാണെന്നു ബോധ്യമായാൽ അവർ മറ്റെന്തും മാറ്റിവച്ച് നാടകം കാണാൻ വരും. ഇന്ത്യൻ നാടകവേദിയുടെ ഒരു ക്രോസ് സെക്ഷൻ ഇവിടെയുണ്ടെന്ന് ആളുകൾക്ക് ബോധ്യമായി." ഔദ്യോഗിക തിരക്കുകൾക്കിടയിലും ഫെസ്റ്റിവലിൽ അവതരിപ്പിച്ച 'മാക്ബത്ത്' എന്ന നാടകത്തിൽ അഭിനയിക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തിയ സാംസ്കാരിക വകുപ്പ് സെക്രട്ടറി ഡോ. വേണു വി. ഐ.എ.എസിന്റെതാണ് ഈ വാക്കുകൾ.

തിരുവനന്തപുരത്തെ മികച്ച പ്രേക്ഷക പങ്കാളിത്തത്തിൽ ഫെസ്റ്റിവൽ സംഘാടകസമിതി ചെയർപേഴ്സൺ കൂടിയായ ഇൻഫർമേഷൻ ആന്റ് പബ്ലിക് റിലേഷൻസ് സെക്രട്ടറി ഷീലാ തോമസ് ഐ എ എസിനും തികഞ്ഞ മതിപ്പാണ്. പ്രത്യേകിച്ചും നാടകം പഠിക്കുന്നവരും നാടകപ്രവർത്തകരുമായ ഒട്ടേറെ പേർ ഗൗരവപൂർവം പങ്കെടുത്തതിൽ. എല്ലാവർക്കും സൗജന്യമായി നാടകം കാണാൻ അവസരമുണ്ടായിരുന്നുവെങ്കിലും ഫെസ്റ്റിവൽ ബുക്ക് ലഭിക്കുന്നതിനും ചർച്ചകളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിനും വൈലോപ്പിള്ളി സംസ്കൃതിഭവനിലെ ചെറിയ വേദിയിൽ അവതരിപ്പിക്കപ്പെട്ട സ്റ്റുഡിയോ നാടകങ്ങൾ കാണുന്നതിനും പ്രതിനിധികളായി രജിസ്റ്റർ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ടായിരുന്നു. മുന്നൂറിലേറെ പേർ പ്രതിനിധികളായി രജിസ്റ്റർ ചെയ്തുവെന്നതും ഇത്തവണത്തെ നാടകോത്സവത്തിന്റെ പ്രത്യേകതയായിരുന്നു.

ഫെസ്റ്റിവലിനോടനുബന്ധിച്ചു നടത്തിയ ഓപ്പൺ ഫോറത്തിനും നല്ല പ്രതികരണമായിരുന്നു. നാടകത്തിന്റെ ഉള്ളറിഞ്ഞ ചർച്ചകളും സംവാദവുമായിരുന്നു ഓരോ ദിവസവും ഓപ്പൺ ഫോറത്തിൽ നടന്നത്.

നാടകോത്സവത്തോടൊപ്പം കോളേജ് വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി തിയേറ്റർ വർക്ക്ഷോപ്പു നടത്തിയതും വൻ വിജയമായി. "ഇരുപതു പേർക്കാണ് പ്രവേശനം ഉദ്ദേശിച്ചിരുന്നതെങ്കിലും 32 പേരെ പ്രവേശിപ്പിക്കേണ്ടിവന്നു. അവരെല്ലാവരും അവസാന ദിവസംവരെ ഉണ്ടായിരുന്നു എന്നത് ശില്പശാല ഫലപ്രാപ്തിയിലെത്തിയെന്നതിന്റെ സൂചനയാണ്". ഫെസ്റ്റിവലിന്റെ സംഘാടനത്തിനു ചുക്കാൻ പിടിച്ച കൾച്ചറൽ ഡവലപ്മെന്റ് ഓഫീസർ എ.എസ്.സന്തോഷ്കുമാർ പറഞ്ഞു.

ഫെസ്റ്റിവൽ സംഘാടനത്തിന് ഫലപ്രദമായ അക്കാദമിക് നേതൃത്വം നൽകിയത് നാഷണൽ സ്കൂൾ ഓഫ് ഡ്രാമയിലെ അഭിലാഷ് പിള്ളയാണ്. "അഭിലാഷ് പിള്ളയുടെ മികച്ച നേതൃത്വം ഈ നാടകോത്സവത്തിന്റെ വിജയത്തിന് മുഖ്യപങ്കുവഹിച്ച ഘടകമാണ്." ഫെസ്റ്റിവൽ കൺവീനറും ഐ & പി. ആർ. ഡി. ഡപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടറുമായ എ. ഫിറോസ് വിലയിരുത്തുന്നു.

- വി.എൽ.ദിലീപ്

ക്കിമാറ്റിയ നാടകമായിരുന്നു മേഘാലയയിൽ നിന്നു വന്ന *ആ–ചിക്.എ.സോങ്* എന്ന നാടകം ആ–ചിക് ഭാഷയിലെ ആദ്യ നാടകം, മേഘാലയക്കാരുടെ ആദ്യ നാടകാനുഭവത്തിലൂടെ കാലം മറന്നുപോയ സ്വാതന്ത്ര്യ സമരചരിത്രം ലോകത്തെ അറിയിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ ഒട്ടേറെ പ്രത്യേകതകൾ ഈ നാടകത്തിനുണ്ടായിരുന്നു. ബോഡോ വംശജനായ പബിത്ര രമ്പ എന്ന നാഷണൽ സ്കൂൾ ഓഫ് ഡ്രാമയിൽ നിന്നു ബിരുദമെടുത്ത യുവസംവിധായകനാണ് ഈ നാടകത്തിന്റെ പിന്നിൽ പ്രവർത്തിച്ചത്. രാജ്യത്തിന്റെ അരികുകളിൽ നിന്ന്, ചരിത്രത്തിന്റെ അരികുകളിൽ നിന്ന് നാടകഭാഷയുടെ മൂർച്ചയറിഞ്ഞ ഈ സംഘത്തിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം ഈ നാടകമേളയെ ഏറെ സാർഥകമാക്കി.

അയൽ സംസ്ഥാനമായ തമിഴ്നാട്ടിൽ നിന്നുവന്ന *കുതിരമുട്ടൈ*, എന്ന നാടകത്തിൽ നാടോടി കഥകളെ, തമിഴ് ദ്രാവിഡ കലകളിലൂടെ, പ്രൊസീനിയം സ്റ്റേജിന്റെ സാധ്യതകളുമായി സംയോജിപ്പിച്ച് ലാളിത്യമാർന്ന അവതരണമാക്കുകയാണ് ഷൺമുഖരാജ എന്ന സംവിധായകൻ. ഗുരുവിനെയും ശിഷ്യൻമാരെയും, തമിഴ്നാട്ടിലെ രാഷ്ട്രീയ ജീവിതത്തിന്റെ പകർപ്പായി കാണുവാനാണ് സംവിധായകൻ ശ്രമിക്കുന്നത്. ഒട്ടേറെ മാനങ്ങൾ നൽകാവുന്ന ഈ നാടകം ഒരു നാടോടിക്കഥപോലെ ലളിതവും എന്നാൽ കൂടുതൽ ആഴത്തിലുള്ള വായന സാദ്ധ്യമാക്കുന്നതുമായിരുന്നു. *'സംഗതി അറിഞ്ഞോ'* എന്ന നാടകം തമിഴ്നാട്ടുകാരനായ രാജീവ് കൃഷ്ണ സംവിധാനം നിർവഹിച്ചത് ബഷീർ കഥകളെ കോർത്തിണക്കിക്കൊണ്ടാണ്. പരിമിതമായ വാക്കുകളുടെ ശേഖരം മാത്രമെ തന്റെ കയ്യിലുള്ളൂ എന്നു പറയുന്ന ബഷീറിന്റെ കഥകളെ കോർത്തിണക്കുന്ന ഈ നാടകവും പരിമിതമായ സെറ്റിന്റെയും രംഗസാമഗ്രികളുടെ ഉപയോഗത്തിലൂടെ അതിശയകരമാംവണ്ണം രംഗഭാഷയൊരുക്കുന്നു.

ബഷീർ കഥകളിലെ കിണറും പനിനീർപൂവും ആവർത്തിച്ചുവരുന്നത് രസകരമായി തന്നെ സംവിധായകൻ ബന്ധപ്പെടുത്തിയിരുന്നു. മലയാളി പ്രേക്ഷകർക്കു മുമ്പിൽ ഈ നാടകം വിജയിച്ചത് ആ കഥകളോട് സംവിധായകൻ പുലർത്തിയ സത്യസന്ധതകൊണ്ടായിരുന്നു.

ഈ ഫെസ്റ്റിവലിനെ ഇത്ര ഭദ്രമായി ക്യൂറേറ്റു ചെയ്ത് വിജയിപ്പിച്ചത്, ഫെസ്റ്റിവൽ ഡയറക്ടറായ അഭിലാഷ് പിള്ളയാണ്. പ്രസിദ്ധ സംവിധായകനും, നാഷണൽ സ്കൂൾ ഓഫ് ഡ്രാമയിലെ അക്കാദമിക് ഡീനുമായ അദ്ദേഹത്തിന് അതിനാവുന്നത് ഇന്ത്യൻ നാടകവേദിയെക്കുറിച്ചുള്ള അഗാധമായ അറിവുകൊണ്ടുതന്നെയാണ്. നാടകവേദിയിലെ സ്പന്ദനങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ്, അവയെ കോർത്തിണക്കി, മലയാളി കാണികളുടെ മനസ്സ് കണ്ടെത്തി ഒരു ഫെസ്റ്റിവലിന് രൂപം കൊടുക്കാനായതാണ് ഈ നാടകഫെസ്റ്റിവലിനെ മികവാർന്ന സംഘാടനം പോലെ തന്നെ പ്രധാനപ്പെട്ടതായി തീർക്കുന്നത്. എങ്കിലും ചില ഗൗരവപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ ഇതിനിടയിലും കാണേണ്ടതുണ്ട്. നാഷണൽ സ്കൂൾ ഓഫ് ഡ്രാമയുമായി കൂടുതൽ അടുത്തുനിൽക്കുന്ന വ്യക്തികളുടെ നാടകങ്ങളായിരുന്നു ഈ ഫെസ്റ്റിവലിൽ പ്രധാനമായും എത്തിയിരുന്നത്. മൂന്നു നാടകസംവിധായകരെ മാറ്റിനിർത്തിയാൽ ബാക്കിയുള്ളവർ അവിടെ പഠിച്ചവരോ, പഠിപ്പിക്കുന്നവരോ ആണെന്നു കാണാം. അതൊരു പോരായ്മയായി കരുതുകയല്ല, മറിച്ച് പ്രാദേശികതലത്തിൽ നാടകകൂട്ടായ്മകളിൽ രൂപപ്പെടുന്ന നാടകങ്ങളെ കണ്ടെത്താനുള്ള ശ്രമങ്ങൾ ഒരു പക്ഷേ കൂടുതൽ ശ്രമകരമാണുതാനും. എന്നാൽ അത്തരം നാടകങ്ങളാവും ഇന്ത്യൻ നാടകവേദിയുടെ യഥാർത്ഥ ഊർജം ഉൾക്കൊള്ളുന്നവയെന്നുമുള്ള തിരിച്ചറിവ് കൂടുതൽ സാർഥകമായ നാടകാനുഭവങ്ങൾ നൽകുവാൻ ഇനിവരുന്ന ദേശീയ നാടകോത്സവങ്ങൾക്ക് കഴിഞ്ഞേക്കും.■

ഡോ: രാമന്തളി രവി

അക്കിത്തത്തെ അറിയുമ്പോൾ

സ്വന്തം മനസ്സിനോടും അതിന്റെ ആവിഷ്കരണ മാധ്യമമായ ഭാഷയോടും സത്യസന്ധത പുലർത്തിയ കവി എന്ന നിലയിൽ ഭാഷാപിതാവിന്റെ പേരിലുള്ള പുരസ്കാരം മഹാകവി അക്കിത്തത്തിന് അർഹതയ്ക്കുള്ള അംഗീകാരമാണ്.

പാരമ്പര്യത്തിന്റെയും ആർജിതസംസ്കാരത്തിന്റെയും നടവഴിയിൽ പാദമൂന്നി, പുതിയ കാലത്തിന്റെ കാപട്യത്തിനും ഹൃദയശൂന്യതയ്ക്കുമെതിരെ സന്ധിയില്ലാതെ ക്ഷോഭിച്ച കവിയാണ് അക്കിത്തം. മധുരോദാരമായ സ്നേഹത്തിന്റെ ഉറവ തേടി അനാദിയായ കാലത്തിന്റെ അങ്ങേയറ്റംവരെ അദ്ദേഹം യാത്രചെയ്യുകയായിരുന്നു. അസഹ്യമായ വേദനയുടെ സൃഷ്ടികളാണ് അക്കിത്തത്തിന്റെ ഓരോ കവിതയും. സ്നേഹത്തിന്റെ ആഴങ്ങളിൽ അലകളായി വ്യാപിക്കുന്ന ഒട്ടനേകം വരികൾ അദ്ദേഹത്തിന്റേതായിട്ടുണ്ട്. ആശാനുശേഷം സ്നേഹത്തിന്റെ തീക്ഷ്ണതമുറ്റിയ ഇത്രയേറെ വരികൾ മലയാളത്തിൽ ആരാണ് എഴുതിയിട്ടുള്ളത്. എൻ.വി.കൃഷ്ണവാര്യർ സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ, പ്രേമഗായകനായ അക്കിത്തം പൂജാരിയുമല്ല, വിഷാദാത്മകനുമല്ല എന്നതാണ് നേര്.

സ്നേഹിപ്പൂ ഞാനിമ്മുഗ്ദ്ധലോകത്തെ ജീവൻ കൊണ്ടും

സ്നേഹിക്കും ലോകം തിരിച്ചെന്നെയുമെന്നേ നണ്ണി

മറിച്ചാണെങ്കിൽ സ്നേഹിച്ചീടുവാൻ സേവിക്കാനും

ധരിച്ചിട്ടില്ലെങ്കി,ലീലോകമെന്തിനു കൊള്ളാം?

എന്ന് കവി ചോദിക്കുന്നുണ്ട്.

നിരുപാധികമാം സ്നേഹം
ബലമായ് വരും ക്രമാൽ
ഇതാണഴകി,തേ സത്യം
ഇത് ശീലിക്കൽ ധർമവും

ആദർശ പ്രചോദിതമായ ഒരു തലമുറയുടെ ഇങ്ങേ തലയ്ക്കലെ കണ്ണിയാണ് അക്കിത്തം. കേരള നവോത്ഥാനത്തിന്റെ പടനയിച്ച വീരയോദ്ധാക്കളുടെ തണലിലും സൗഹൃദത്തിലുമാണ് കവിയുടെ ബാല്യവും യൗവ്വനവും പുഷ്ടിപ്രാപിച്ചത്.

ഒരു കണ്ണീർക്കണം മറ്റു-
ള്ളവർക്കായ് ഞാൻ പൊഴിക്കവെ
ഉദിക്കയാണെന്നാത്മാവി-
ലായിരം സൗരമണ്ഡലം
ഒരു പുഞ്ചിരി മറ്റുള്ള-
വർക്കായ് ചെലവാക്കവേ
ഹൃദയത്തിലുലാവുന്നൂ
നിത്യനിർമല പൗർണമി

മനുഷ്യബന്ധങ്ങളുടെ കണക്കുപുസ്തകങ്ങളിൽ നടക്കുന്ന കൂട്ടലും കുറക്കലും വളരെ സൂക്ഷ്മതയോടുകൂടിയാണ് അക്കിത്തം നിരീക്ഷിക്കുന്നത്. പൂനുള്ളുമ്പോൾ മുള്ളിനുപോലും വേദനിക്കുന്നത് അദ്ദേഹം ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല. മാധവിക്കുട്ടി എന്ന അശരണയായ സ്ത്രീയെ സ്നേഹത്തോടെ പരിചരിച്ച പരമനോട് ഹൃദയത്തിന്റെ ഭാഷയിൽ പറയുകയാണ്.

'വാഴും ഞാനങ്ങയോടൊത്തു
പഞ്ചാഗ്നി നരകത്തിലും
നന്ദനാരാമത്തിലാണെ-
ന്നുള്ള സന്തുഷ്ടിവായ്പോടെ'

മോഹങ്ങളെല്ലാം അടക്കിവച്ച് ദേവന്റെ മുമ്പിൽ അർച്ചനയ്ക്കായ് മാത്രം നിയോഗിക്കപ്പെട്ട ശാന്തിക്കാരന്റെ ആത്മഗതങ്ങൾ അക്കിത്തത്തിന്റെ പല കവിതകളിലും അശരീരിപോലെ മുഴങ്ങികേൾക്കാവുന്നതാണ്. പലപ്പോഴും അപകർഷബോധവും ആത്മനിന്ദയും അത്തരം വരികളിൽ വേണ്ടുവോളം കാണാനും കഴിയും. ഉത്സവനാളിൽ തിടമ്പെഴുന്നള്ളത്ത് കാണാൻ വന്ന രണ്ടുണ്ണികൾക്ക് ആനപ്പുറത്ത് കയറാനൊരു മോഹമുദിച്ചു. മേൽശാന്തിയോട് പറഞ്ഞാൽ കാര്യം സാധ്യമാകുമെന്ന് കരുതിയ ഉണ്ണികൾ കാര്യമുണർത്തിച്ചു. മേൽശാന്തി തൽക്ഷണം കുട്ടികളോടായി പറഞ്ഞു:

"എന്റെയല്ലെന്റെയല്ലിക്കൊമ്പനാനകൾ
എന്റെയല്ലീ മഹാക്ഷേത്രവും, മക്കളെ"

ലോകമഹായുദ്ധങ്ങൾ, ക്ഷാമം, പട്ടിണി, മഹാരോഗങ്ങൾ- എന്നിവയെല്ലാം ചേർന്ന് ഒരുകാലത്തെ മുൾമുനയിൽ നിർത്തി പീഡിപ്പിക്കുമ്പോൾ നിർന്നിമേഷനായി നോക്കിനിൽക്കാനേ കവിക്കു കഴിയുന്നുള്ളൂ. മരവിച്ച മനസ്സുമായി പ്രകൃതിയുടെ അനന്തവിസ്തൃതിയിൽ അമ്പരന്നു നില്ക്കുമ്പോഴും മനുഷ്യന്റെ അതിരുകളില്ലാത്ത കഴിവിന്റെ മുമ്പിൽ വിനയാന്വിതനായി നിലയുറപ്പിക്കുവാൻ കവി ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

'ഈ യുഗത്തിന്റെ പൊട്ടിക്കരച്ചിലെൻ
വായിൽ നിന്നു നീ കേട്ടുവെന്നോ, സഖീ?

പുതിയ കാലത്തിന്റെ കാപട്യത്തിനും ഹൃദയശൂന്യതയ്ക്കുമെതിരെ സന്ധിയില്ലാതെ ക്ഷോഭിച്ച കവിയാണ് അക്കിത്തം. മധുരോദാരമായ സ്നേഹത്തിന്റെ ഉറവ തേടി അനാദിയായ കാലത്തിന്റെ അങ്ങേയറ്റംവരെ അദ്ദേഹം യാത്ര ചെയ്യുകയായിരുന്നു.

ഈ യുഗത്തിന്റെ വൈരൂപ്യദാരുണ-
ഛായയെൻ കണ്ണിൽ കണ്ടുവെന്നോ, സഖീ?'-

എന്ന് ചോദിക്കുമ്പോൾ സ്വയം വിമർശനത്തിന്റെ ആഴക്കടലാണ് ഉള്ളിൽ വഹിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നത്. ചുറ്റുപാടിന്റെ പരിണാമങ്ങളും വിഹ്വലതകളും നിരന്തരമായി മഥിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന ഒരു മനസ്സിന്റെ പൊട്ടിത്തെറികളാണ് *ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ ഇതിഹാസം, ഇടിഞ്ഞുപൊളിഞ്ഞലോകം* എന്നീ കവിതകളിൽ കാണുന്നത്. ലോകത്തിന്റെ ഭദ്രതയും ചാരുതയും ആരൊക്കെയോ കവർന്നടുക്കുകയാണെന്ന വിശ്വാസം കവിതയിൽ രൂഢമൂലമായിരുന്നു. ഇതിനെതിരെ എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കാനാകുമെന്നുള്ള അന്വേഷണമാണ് ഇതിഹാസ കവിതയിൽ ചെന്നവസാനിക്കുന്നത്. ആകെ ഇടിഞ്ഞുപൊളിഞ്ഞു നിലം പൊത്താറായ ലോകത്തിന്റെ അവസാന അരങ്ങിൽ സ്വയം വേഷംകെട്ടി നിന്ന് വിചാരണയ്ക്ക് വിധേയനാവുകയാണ് കവി ചെയ്യുന്നത്. വിപണിയുടെ വിലപേശലും കാപട്യവും അരങ്ങ് തകർക്കുമ്പോൾ മനസ്സാക്ഷിയുടെ നേർചോദ്യങ്ങൾ സ്വയം കുഴിച്ചുമൂടുന്നതിനു പകരം അമ്പുകൾ പോലെ എയ്തുകൊള്ളിക്കാനായിരുന്നു അക്കിത്തത്തിന്റെ ശ്രമം. അത് ചിലപ്പോൾ നെഞ്ചിൽ തുളച്ചുകയറി. മറ്റുചിലപ്പോൾ സാന്ത്വനത്തിന്റെ നിലാവൊളികളായി കിനിഞ്ഞിറങ്ങുകയും ചെയ്തു.

'ചുറ്റും ത്രസിക്കും നഗരം പിടിച്ചെന്നെ-
മറ്റൊരാളാക്കി ഞാൻ സമ്മതിക്കായ്കിലും-എന്ന് കവി സ്വയമറിയുന്നുണ്ട്. ആ അറിവിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ താനെന്തുചെയ്യണമെന്ന് കവി തീർപ്പാക്കുന്നുമുണ്ട്.

'ചാരമായെന്നെ കർമകാണ്ഡങ്ങളിൽ
ധീരനാക്കുന്നതെന്തൊക്കെയാണെന്നോ
നിന്റെ രൂപവും വർണവും നാദവും
നിന്റെ പുഞ്ചയാൽ തൂകും സുഗന്ധവും'-

മലയാളകവിതയുടെ വികാസപരിണാമങ്ങളിൽ അക്കിത്തത്തിന്റെ സ്ഥാനം കൃത്യമായി രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളതാണ്. തുറന്ന പ്രസ്താവനകളും നീണ്ടുപോകുന്ന വിവരണങ്ങളും ഈ കവിയുടെ ശീലമല്ല. സംസ്കൃത സ്വാധീനമുള്ള ഭാഷ പ്രയോഗിക്കുമ്പോഴും പ്രാദേശികസ്പർശമുള്ള അലങ്കാരങ്ങളും ഗ്രാമ്യഭാഷയും കവിതയിൽ ഇടംതേടുന്നു. സ്വന്തം മനസ്സിനോടും അതിന്റെ ആവിഷ്കരണമാധ്യമമായ ഭാഷയോടും തീർത്തും സത്യസന്ധത പുലർത്തിയ കവിയാണ് അക്കിത്തം. അതുകൊണ്ടാണ് ഭാഷാപിതാവിന്റെ പേരിലുള്ള പുരസ്കാരം അദ്ദേഹത്തിന് അർഹതപ്പെട്ടതാണെന്ന് മലയാളികൾ വിചാരിക്കുന്നത്.■

അക്ഷയ സ്റ്റേറ്റ് ആഫീസ്, വെള്ളയമ്പലം. പി.ഒ, ശാസ്തമംഗലം, തിരുവനന്തപുരം

എ. പ്രഭാകരൻ

ഹൃദയം കവർന്ന കലാനൈപുണ്യം

പത്മഭൂഷൺ ബഹുമതി നേടിയ ശാന്താ ധനഞ്ജയ ദമ്പതികളുടെ കലാസപര്യയെക്കുറിച്ചാണ് ലേഖനം.

അഡയാറിലെ കലാക്ഷേത്രയിലാണ് ശാന്തയും ധനഞ്ജയനും കണ്ടുമുട്ടുന്നത്. അരനൂറ്റാണ്ടുമുമ്പുണ്ടായ ആ സമാഗമം ഭാരതീയ നൃത്തകലയുടെ അനവദ്യസുന്ദരമായ ഒരു മൂഹൂർത്തമായിരുന്നു.

പ്രശസ്ത കഥകളി ആചാര്യനായിരുന്ന ഗുരു ചന്തുപ്പണിക്കരുടെ കൂടെ പയ്യന്നൂരിലെ ഹൈസ്കൂൾ പഠനം വിട്ട് കഥകളിയും ഭരതനാട്യവും അഭ്യസിക്കാനായിരുന്നു അമ്പതുകളുടെ ആദ്യം (1953) ധനഞ്ജയൻ കലാക്ഷേത്രയിൽ എത്തിയത്. കലാക്ഷേത്രയിൽ എത്തിയ ആ യുവകലാകാരൻ കലയുടെ അഭൗമമായ ലോകം കീഴടക്കിയാണ് തിരിച്ചുവരുന്നത്.

പിന്നിട്ട വഴികൾ

ദേശീയ സമരത്തിന്റെ തീക്കനലിൽ വെന്തുരുകുകയായിരുന്ന പയ്യന്നൂർ അക്കാലത്ത് മലബാറിലെ ശ്രദ്ധാകേന്ദ്രമായിരുന്നു. കലയും ദേശീയസമരവും ഇണക്കി ജീവിച്ച ഒരു വലിയ കുടുംബത്തിലെ അഞ്ചു സഹോദരന്മാരിൽ ഇളയ ആളായിരുന്നു അത്തായി രാമപ്പൊതുവാൾ എന്ന അധ്യാപകൻ. ഗായകനും നടനുമായ ആ അച്ഛന് തന്റെ സന്താനങ്ങളിൽ ഒരാളെ അഭിനയത്തിന്റെ വിശാലമായ അരങ്ങിലെത്തിക്കാൻ അഭിനിവേശമായിരുന്നു. ധനഞ്ജയന്റെ മാതാവ് മാധവിയമ്മയും പയ്യന്നൂരിലെ ബൗദ്ധികവും പുരോഗമനപരവുമായ ആശയങ്ങളുടെ ഉറവിടത്തിന്റെ പിൻഗാമിയായിരുന്നു.

ശാന്തയുമായുള്ള വിവാഹം നടക്കുന്നത് 1966-ലാണ്. തുടർന്ന് കലാക്ഷേത്രത്തിന്റെ പ്രൗഢിയാർന്ന കലാപരിപാടികളിൽ മുൻനിരക്കാരായി ഈ ദമ്പതികൾ. പാലക്കാടൻ സമൃദ്ധിയുടെ ഉറവിടമായ ചിറ്റൂരിലെ എ. രാഘവമേനോൻ-കല്യാണിയമ്മ ദമ്പതികളുടെ പുത്രിയായ ശാന്ത ഭരതനാട്യ കലാകാരി എന്ന നിലയിൽ ഒരു പുതിയ വഴിത്താര തന്നെ തുറന്നിട്ടുണ്ട്. ശാസ്ത്രീയസംഗീതജ്ഞയും നട്ടുവാംഗവം കോസ്റ്റ്യൂം ഡിസൈനറുമായ ശാന്താ ധനഞ്ജയൻ കലാരംഗത്തെന്നപോലെ ജീവിതത്തിലും കലർപ്പില്ലാത്ത വ്യക്തിത്വമായിട്ടാണ് ഇന്ത്യയിലും പുറത്തും അറിയപ്പെടുന്നത്. മലബാറിന്റെ രണ്ടു പൈതൃക പ്രവാഹത്തിന്റെ സമ്മേളനമായി ഒത്തുചേർന്ന

ശാന്തയും ധനഞ്ജയനും

ഈ കലാപുണ്യങ്ങൾ ഭാരതനൃത്തകലയുടെ കീർത്തിയാണ്. കലാക്ഷേത്രത്തിലെ അരങ്ങുകളിൽ സീതയും രാമനുമായി ജീവിച്ച അഭൗമപ്രതിഭാസം യഥാർഥ ജീവിതത്തിലും പ്രസരിപ്പിച്ചത് ആ ഭാവം തന്നെയാണ്.

വേറിട്ട ചുവടുകൾ

1968 വരെ മാതൃസ്ഥാപനമായ കലാക്ഷേത്രയിൽ രുഗ്മിണീദേവി അരുണ്ഡെയിലിന്റെ സഹായികളായി ശാന്താധനഞ്ജയന്മാർ കഴിഞ്ഞു. ആ വർഷമാണ് അഡയാറിൽ *ഭരതകലാഞ്ജലി* എന്ന നൃത്തവിദ്യാലയം അവർ തുടങ്ങിയത്. പിന്നീട് ഈ കലാചൈതന്യം കേരളവും ഇന്ത്യയും പിന്നിട്ട് യൂറോപ്യൻ രാജ്യങ്ങളിൽ പരക്കുകയായിരുന്നു. നൃത്തത്തെ ഗൗരവബുദ്ധിയോടെ കാണുന്ന ഇവർക്ക് ഇന്ന് ലോകത്തുടനീളം ശിഷ്യരുണ്ട്. നൃത്ത പ്രകടനങ്ങൾക്കും പഠനത്തിനും ഗവേഷണത്തിനും അനേകം പുരസ്കാരങ്ങൾ കിട്ടിയപ്പോഴും സാധാരണ കലാകാരന്മാർ ചെയ്യുന്നതുപോലെ അവയുടെ പൊലിമയിൽ വെറുതെ വിശ്രമിക്കുകയായിരുന്നില്ല ഇവർ. പുതിയ ആശയങ്ങളുമായി അവർ കാണികളെ സമീപിച്ചു. അനാഥബാല്യങ്ങളെ കൈപിടിച്ച് കലയുടെ ലോകത്തേയ്ക്ക് ആനയിച്ച് ജീവിതമാർഗം നൽകുന്ന മാതൃകാ പദ്ധതി തങ്ങളുടെ നാട്യഗൃഹത്തിൽ ആരംഭിച്ചു. ഇന്ത്യൻ ഗ്രാമങ്ങളുടെ കലാപൈതൃകം മാറ്റുരച്ചുകാണിക്കാൻ സ്വദേശത്തും വിദേശത്തും '*ഗുരുകുല ക്യാമ്പുകൾ*' സംഘടിപ്പിക്കാൻ ഈ സമർപ്പിത കലാസ്നേഹികൾ തയ്യാറായി എന്നത് മലയാളക്കരയുടെ അഭിമാനമാണ്. എല്ലാ വർഷവും തടസ്സമില്ലാതെ അമേരിക്കയിലെ വെർജിനിയയിൽ സംഘടിപ്പിക്കാറുള്ള '*ഗുരുകുല ക്യാമ്പ്*', സ്വന്തം ജന്മസ്ഥലത്ത് ഒരു '*കലാപീഠം*' എന്ന സ്വപ്ന സാക്ഷാത്ക്കാരത്തിന്റെ ഭാഗമായി രൂപം കൊണ്ട '*ഭാസ്കര*' എന്ന കലാമന്ദിരം എന്നിവയെല്ലാം സുതാര്യമായ ജനപക്ഷ കലാ സേവനത്തിന്റെ നിദർശനങ്ങളാണ്. കല മാത്രമല്ല നമ്മുടെ ഭാഷയും സംസ്കാരവും നമ്മെ വഴി നടത്തുന്നു എന്നാണ് ഈ കലാമർമജ്ഞർ ഉറച്ചു വിശ്വസിക്കുന്നത്.

ഇപ്പോൾ വന്നുചേർന്നത് സവിശേഷതയാർന്ന സമ്മാനമാണ്. 'പത്മഭൂഷൺ' ബഹുമതി ദമ്പതികളായ രണ്ടുകലോപാസകർക്ക് ഒരേസമയം നൽകുന്നത് അപൂർവം. കേന്ദ്രസംഗീതനാടക അക്കാദമി അവാർഡും കേരള അക്കാഡമി ഫെലോഷിപ്പും കലൈമാമണിയും നൃത്തചൂഡാമണിയും മാത്രമല്ല നൂറുകണക്കിന് പുരസ്കാരങ്ങൾ സ്വദേശത്തും വിദേശത്തും ധനഞ്ജയ ദമ്പതികളെ തേടിയെത്തിയിട്ടുണ്ട്. വ്യക്തതയാർന്ന കലാവീക്ഷണവും ജീവിത ദർശനവും ഉത്തമമായ ആശയ വിനിമയ സിദ്ധിയോടെ സമൂഹത്തിൽ പ്രസരിപ്പിക്കുന്ന ഈ അപൂർവദമ്പതികൾ മലയാളക്കരയുടെ ഹൃദയം കവർന്ന കലാപുണ്യമാണ്.■

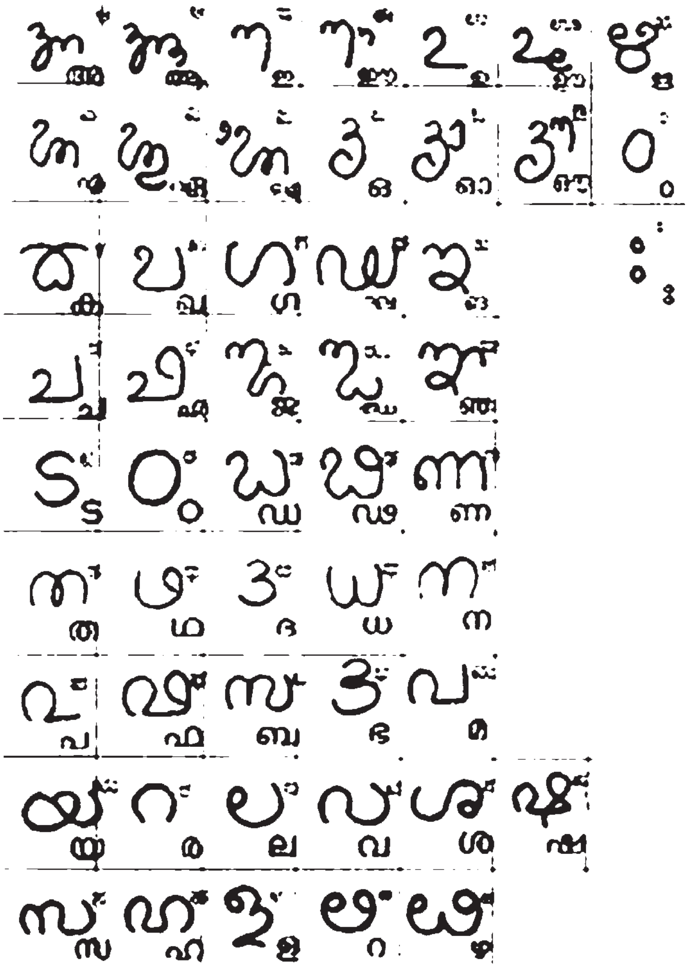
■ മൃദുലാബായ്. എം.ആർ

ലിപി വീണ്ടെടുത്ത് ഒരു ഭാഷ

പഞ്ചദ്രാവിഡഭാഷകളിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന തുളു ഇന്ന് പുനരുജ്ജീവനത്തിന്റെ പാതയിലാണ്. തുളുവിന്റെ സമ്പന്നമായ പൈതൃകത്തെക്കുറിച്ചും മലയാളവുമായുള്ള യുഗാന്തര പഴക്കമുള്ള ബന്ധത്തെക്കുറിച്ചും അറിയൂ...

സ്വന്തമായി ലിപിയുണ്ടായിരുന്നിട്ടും നിലനിൽപ്പിന് അന്യഭാഷയെ ആശ്രയിച്ചുപോരേണ്ടിവന്ന ഒരു ഭാഷയുണ്ട്. ആ ഭാഷയുൾക്കൊള്ളുന്ന സംസ്കൃതിയും സമൂഹവും അതേ പേരിൽ തന്നെയറിയപ്പെട്ടു പോന്ന ഒരു നാടുമുണ്ട്. ഗോകർണത്തിനും ചന്ദ്രഗിരിപ്പുഴയ്ക്കുമിടയിൽ കിടക്കുന്ന തുളുനാടും തുളുവരും തുളുഭാഷയും-ഉത്തരകേരളം മഹാരാഷ്ട്ര, ആന്ധ്ര, പ്രധാനമായും കർണാടകയുടെ തീരപ്രദേശങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ പലയിടങ്ങളിലും തൗളവസമൂഹം ചിതറിപ്പോയെങ്കിലും തുളു ഭാഷ ഇല്ലാതായില്ല. അവിടവിടെ മിടിച്ചുകൊണ്ടിരിന്ന ഭാഷ ഇന്ന് പുനരുജ്ജീവന ഘട്ടത്തിലാണ്. അങ്ങനെ കുറേക്കാലം വാണും എന്നോ വീണും പിന്നെ വീണ്ടുമുയിർത്തും ഒരു ഭാഷ - അതാണ് തുളു.

അക്ഷരമെന്നാൽ ക്ഷരമില്ലാത്തത്- നാശമില്ലാത്തത്- അതുകൊണ്ടാകാം പ്രാചീന ഗ്രാമീണ ഗേഹങ്ങളിൽ പൊടിഞ്ഞുതീരാറായ താളിയോലകളിൽ ആരുമറിയാതെ പരിശുദ്ധിയുടെ പരിവേഷത്തോടെ കിടന്ന ലിപികൾ കണ്ടെത്തപ്പെട്ടത്- ശബ്ദം മാത്രമായി തുടിക്കുന്ന ഭാഷയ്ക്ക് അവയുടെ അക്ഷരങ്ങൾ അങ്ങനെ വീണ്ടെടുക്കാനായതും. കടംകൊണ്ട ലിപിയിൽ സമൂഹത്തിൽ മാറ്റങ്ങളെ അതിജീവിച്ച പുരാതന ഭാഷയ്ക്ക് കാലം കാത്തുവച്ച സ്വന്തം ലിപികൾ ഒടുവിൽ വെളിപ്പെട്ടതും പണ്ടുപണ്ടേതോ തലമുറകളുടെ ലിഖിതങ്ങൾ കാലം പിൻതലമുറകൾക്കു കൈമാറാൻ മറന്നുപോയെങ്കിലും ഇന്നവ തിരിച്ചറിയപ്പെട്ടതും ഒരു മഹാസംസ്കാരത്തിന്റെ സംരക്ഷണത്തിനു വഴിവച്ചതും തുളുവരുടെ-തുളുഭാഷാസ്നേഹികളുടെ സുകൃതമാവാം. സപ്തഭാഷകളും സംസ്കാരവും സംഗമിക്കുന്ന കാസർഗോഡും തുളുനാടിന്റെ ഭാഗം തന്നെ. കർണാടകയുടെ തീരപ്രദേശങ്ങൾ,



മലയാളത്തോട് സാമീപ്യമുള്ള ചില തുളു മലയാളം ലിപികളും സമാനമായ കന്നട ലിപികളും

പ്രധാനമായും ദക്ഷിണ കന്നട, ഉഡുപ്പി ജില്ലകളിലും കാസർഗോഡ്, മഞ്ചേശ്വരം പ്രദേശങ്ങളിലും മാത്രമല്ല അയൽസംസ്ഥാനങ്ങളിലും തുളു മൊഴികേൾക്കാം. ഗോകർണം മുതൽ കന്യാകുമാരി വരെ നീണ്ടുകിടന്ന പുരാതന കേരളത്തിന്റെ ഭാഗമായിരുന്നു വടക്കേയറ്റത്തുള്ള തുളുനാട്. പടിഞ്ഞാറ് അറേബ്യൻ സമുദ്രവും വടക്ക് ഉത്തരകന്നടവും വടക്കുകിഴക്ക് ഷിമോഗയും കിഴക്ക് ചിക്കമഗളുരുവും തെക്കുകിഴക്ക് കുടകുഹാസനുമാണ് അതിർത്തികൾ. തുളുവാണ് മുഖ്യഭാഷ. കൊങ്കണി, കന്നട തുടങ്ങിയ ഭാഷകളുമുണ്ട്. ലിപിയുണ്ടായിട്ടും സാഹിത്യത്താൽ സമ്പന്നമായിരുന്നിട്ടും മഷിപുരളാതെ നൂറ്റാണ്ടുകളോളം മിടിച്ചുനിന്ന ഭാഷയെ ജനങ്ങൾ കന്നടയിലൂടെയാണ് കണ്ടറിഞ്ഞത്. പഞ്ചദ്രാവിഡ ഭാഷയിലുൾപ്പെടുന്ന തുളു സംഗീതാത്മകമായ ഭാഷയത്രേ. നൂറ്റാണ്ടുകളുടെ ചരിത്രം അവകാശപ്പെടാനുള്ള തുളുവസാമ്രാജ്യത്തിന്റെ ശേഷിപ്പുകളായ സംസ്കാരവും സാഹിത്യവും തീർത്തും മൺമറഞ്ഞുപോവാതിരുന്നത് ഭാഷയുടെ സൗന്ദര്യവും അതിന്റെ സ്വീകാര്യതയും കൊണ്ടാവാം.

തൗളവ സംസ്കൃതിയുടെ ഭാഗമായ ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളും കലാകായിക രൂപങ്ങളും സമൂഹത്തിൽനിന്ന് വേരറ്റുപോവാതിരിക്കാൻ പുതുതലമുറയെ സ്വാധീനിക്കുമാറ് ഭാഷ പോഷിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ലിപിയുടെ വീണ്ടെടുക്കലോടെ തുളു സാഹിത്യചരിത്രം അതിന്റെ മഹിമയാർന്ന പാരമ്പര്യത്തോടെ വെളിപ്പെട്ടത് പുനരുജ്ജീവന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ഊർജമായിട്ടുണ്ട്. ഇതിനു ചുക്കാൻ പിടിക്കുകയാണ് കേരള തുളു അക്കാദമിയും ബന്ധപ്പെട്ട ഭാഷാ പണ്ഡിതരും. പലയിടങ്ങളിൽ നിന്നുമായി തുളു താളിയോലകൾ കണ്ടെത്തപ്പെടുമ്പോൾ പുണിഞ്ചത്തായയെപ്പോലുള്ള ഭാഷാഗവേഷകരുടെ പ്രയത്നം സാർത്ഥകമാകുന്നു. പ്രായത്തിന്റെ കിതപ്പിലും ചരിത്രത്തിലൂടെ ഒരു കുതിപ്പുതന്നെ നടത്തുകയാണ് കാസർഗോഡ് ബെള്ളൂർ കിന്നിംഗാർ, ഐത്തനടുക്കയിലെ വെങ്കിടരാജ പുണിഞ്ചത്തായം. ഓലകളിലെ അക്ഷരക്കൂട്ടങ്ങളെ വാർധക്യത്തിന്റെ വിവശതകൾക്കു വഴങ്ങാതെ ശ്രമകരമായി വായിച്ചെടുക്കുകയാണ് ഈ ഭാഷാഗവേഷകൻ. മറ്റുദ്രാവിഡ ഭാഷകൾക്ക് ഒട്ടും പിന്നിലല്ല തുളുവിന്റെ സ്ഥാനമെന്ന് അദ്ദേഹത്തിന്റെ കണ്ടെത്തലുകൾ നമ്മെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നു.

തുളുവിലെ നാടോടിസാഹിത്യത്തിന്റെ നിറവ് വാമൊഴിയായി നാടറിയുമെങ്കിലും എഴുതപ്പെട്ട ഉത്ക്കൃഷ്ടകൃതികൾ അജ്ഞാതമായിരുന്നു. എന്നാൽ 14 കാവ്യങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവു നൽകുന്നു പുണിഞ്ചത്തായയുടെ പഠനങ്ങൾ. തുളുനാട്ടിലെ പല പൗരാണിക ഗൃഹങ്ങളിൽനിന്നും താളിയോലകൾ കണ്ടെത്തുകയും നാലു പുസ്തകങ്ങൾ എഡിറ്റുചെയ്ത് പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തു അദ്ദേഹം. നൂറ്റാണ്ടുകളോളം പഴക്കമുള്ള, വിഷ്ണുതുംഗൻ രചിച്ച തുളുമലയാളം ലിപി (തിഗലാരി ലിപി)യിലുള്ള *തുളു ഭാഗവതം, കാവേരി മാഹാത്മ്യം, ദേവീമാഹാത്മ്യം*, 13-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ വിജയനഗരരാജാവിനാൽ രചിക്കപ്പെട്ട തുളു മഹാഭാരതം തുടങ്ങിയവ എഡിറ്റുചെയ്ത് പ്രസിദ്ധീകരിച്ചവയിൽ പെടുന്നു. തുളുവിൽ ലഭ്യമായ താളിയോലകളെ അദ്ദേഹം കന്നടയിലേക്ക് മൊഴിമാറ്റം നടത്തി ജനങ്ങളിലെത്തിച്ചിട്ടുണ്ട്. വൃത്തനിബന്ധമാണ് തുളു കാവ്യങ്ങൾ. ലഭ്യമായ തുളുകാവ്യങ്ങളിൽ നിന്നാണ് അരുണാബ്ജയുടെ *രാമായണം, ഗുഡ്ഡെതരായയുടെ രുഗ്മിണീസ്വയംവരം, കീചകവധം, ഉഷാസ്വയംവരം* തുടങ്ങിയവയെക്കുറിച്ച് വിവരങ്ങൾ ലഭിച്ചത്. പോയകാലത്തെ പെരുമ പഴങ്കഥയായപ്പോൾ പഴമയ്ക്കൊപ്പം തന്നെ പെരുമ പെരുകാതിരുന്ന ദൗർഭാഗ്യം തുളുവിനല്ലാതെ ഒരുപക്ഷേ മറ്റേതൊരു ഭാഷയ്ക്കും കാണില്ല. നാടൻ പാട്ടുകളാലും തോറ്റങ്ങളാലും തുളു ഭാഷ സമ്പന്നമാണ്. ഇത്തരം പാഡ്ദണകളിൽ ഒരു സമൂഹത്തിന്റെ ചിത്രവും ചരിത്രവും തെളിയുന്നു.

സത്യമായ ദൈവങ്ങളായ തുളുനാടൻ തെയ്യങ്ങളിൽ തൗളവത്തനിമ ദർശിക്കാം. കൂടാതെ തോറ്റങ്ങളിൽ-പാഡ്ദണങ്ങളിൽ തുളു-മലയാളബന്ധം സ്പഷ്ടമാണ്. തുളുനാടുവാഴികളും മലയാളനാട്ടിലെ രാജാക്കൻമാരും വ്യാപാരമേഖലയിലും സൈനികരംഗത്തും സുദൃഢബന്ധം പുലർത്തിയിരുന്നത്രേ. തുളുവസാമ്രാജ്യത്തിനു നൂറ്റാണ്ടുകളുടെ പഴമ അവകാശപ്പെടാനുള്ളതുപോലെ അത്രതന്നെ പഴക്കമുള്ളതാണ് തുളു-മലയാള ബന്ധം. പണ്ടുപണ്ടേ മലയാളക്കരയ്ക്കു പരിചിതമായ തുളുനാടിനേയും തുളുവരേയും കുറിച്ചുള്ള പരാമർശങ്ങൾ ചരിത്രത്തിൽ പലേടത്തുമുണ്ട്. കിടയറ്റ തുളുനാടൻ സ്പർശം അങ്ങനെ മലയാളിക്കു പരിചിതമാണ്. തുളുക്കളരിയിൽ ഉപരിപഠനം നടത്തി പയറ്റിത്തെളിഞ്ഞ പടക്കുറുപ്പൻമാരെ വടക്കൻ പാട്ടുകളിൽ കാണാം. ക്ഷേത്രാനുഷ്ഠാനങ്ങൾക്കും പൂജകൾക്കും കൂടുതൽ പഠനത്തിനുമായി തുളുബ്രാഹ്മണർ കേരളത്തിലെത്തിയിരുന്നത് സാധാരണമായിരുന്നു. എട്ടോഒമ്പതോ നൂറ്റാണ്ടുകൾക്കുമുമ്പ് തുളുനാടൻ ഗ്രാമങ്ങളിൽനിന്ന് ധാരാളം ബ്രാഹ്മണഗൃഹങ്ങൾ കോലത്തുനാട്ടിൽ കുടിയിരുത്തപ്പെട്ടതായും പറയപ്പെടുന്നു. കേരളത്തിലെത്തിയ തുളുബ്രാഹ്മണർ തുളുലിപിയിലാണത്രേ എഴുതിയിരുന്നത്. 12-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ തിരുവിതാംകൂർ രാജാവുൾപ്പെടെ കേരളത്തിലെ രാജാക്കൻമാർ തുളുബ്രാഹ്മണർ ഉപയോഗിച്ചുവന്ന ലിപി കടം കൊണ്ടതാണ് മലയാളലിപിയുടെ തുടക്കമെന്നും അതല്ല മറിച്ചാണെന്നുമുള്ള വാദങ്ങൾ ഇന്ന് നിലവിലുണ്ട്. എന്തായാലും മലയാളഭാഷയോട് ഏറെ സാമ്യമുള്ള ലിപിയാണ് തുളുവിന്. തമിഴ്, മലയാളം എന്നിവ പോലെ തുളുവും ഗ്രന്ഥലിപിയിൽ നിന്നുരുത്തിരിഞ്ഞതെന്നു കരുതുന്നു. കൃത്യമായ കാലഗണന നടത്തി ഈ മേഖലയിൽ പഠനം നടത്തേണ്ടതുതന്നെയാണ്. ഭാഷയുടെ ഉത്പ്പത്തി, പരിണാമം തുടങ്ങിയ മേഖലകളിലെ പഠനത്തിന് കണ്ടെടുക്കപ്പെട്ട താളിയോലകൾ ഉപകരിക്കുമെന്നതിൽ സംശയമില്ല.

പ്രാചീനകാലത്ത് തുളു, സാഹിത്യത്താൽ സമ്പന്നമായി

രുന്നെങ്കിലും അവ സംരക്ഷിക്കപ്പെടുകയോ പിൽക്കാലത്ത് ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടുകയോ ചെയ്തില്ല. വാമൊഴിയായി മാത്രം പ്രചരിച്ച തുളു സാഹിത്യത്തെ 19-ാം നൂറ്റാണ്ടിലെ മിഷണറിമാർപോലും കന്നടലിപിയിലാണ് ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയത്. തുളുനാടൻ സംസ്കാരം ഗവേഷണ വിഷയമാക്കിയ വിദേശപണ്ഡിതരിൽ പലരും തുളുവിൽ മഹത്തായ ഒരു കാവ്യം പോലുമില്ലെന്ന് ധരിച്ചിരുന്നവരാണ്. എന്നാൽ താളനിബദ്ധമായ നിരവധി കാവ്യങ്ങൾ പഴംതുളുവിൽ കണ്ടെടുക്കപ്പെടാനുണ്ടെന്ന് അന്ന് ആരറിഞ്ഞു!

നാട്ടുരാജാക്കൻമാർ തമ്മിലുള്ള യുദ്ധവും കടന്നുകയറ്റവും ഉലച്ച സമൂഹം പലസംസ്ഥാനങ്ങളിലായി ചിതറിപ്പോയെങ്കിലും തൗളവരിലെന്നും തുളുവുണ്ട്. ന്യൂനപക്ഷ ഭാഷയായതാകാം പരിഗണിക്കപ്പെടാതെ പോയത്. എല്ലാ തുളുവർക്കും വാമൊഴി സ്വായത്തമെങ്കിലും തലമുറകളിലെപ്പോഴോ കൈമോശം വന്നുപോയ ലിപി ഇവർക്ക് പരിചിതമാവണമെന്നില്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെ തുളു കാവ്യങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള പഠനങ്ങൾ മിക്കതും കന്നടയിലാണ്.

94-ൽ കർണാടക തുളു സാഹിത്യ അക്കാദമി മംഗലാപുരത്ത് പ്രവർത്തിച്ചുവരുന്നുണ്ടെങ്കിലും പഠനമാധ്യമം കന്നട ലിപിയാണ്. അക്കാദമിയുടെ ശ്രമഫലമായി പാഠ്യപദ്ധതികളിലും തുളു ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. തുളു പഠനഗവേഷണ സ്ഥാപനങ്ങൾ കർണാടകയിൽ പലയിടത്തുമുണ്ട്.

മാതൃഭാഷ കൈവിടാത്ത സമൂഹവും അതുൾക്കൊള്ളുന്ന സംസ്കാരവും ചരിത്രവും തനതു പാരമ്പര്യവുമെല്ലാം അവകാശപ്പെടാനുള്ള പുരാതനഭാഷ സംരക്ഷണവും പോഷണവുമർഹിക്കുന്നു. ഇതു മനസ്സിലാക്കി കേരളസർക്കാർ 2007-ൽ മഞ്ചേശ്വരം ആസ്ഥാനമാക്കി തുളു അക്കാദമി സ്ഥാപിച്ചു. സ്ഥലത്തെ ജനപ്രതിനിധികളും ഭാഷാസ്നേഹികളും മുൻകൈയെടുത്ത് സ്ഥാപിച്ച അക്കാദമി മുഖ്യമന്ത്രി വി.എസ്. അച്യുതാനന്ദനാണ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തത്.

തുളു സംസ്കാരത്തിന്റെ അക്ഷയഖനിയിലേക്ക് വെളിച്ചം വീശുകയാണ് അക്കാദമിയുടെ കടമ. ഭാഷയുടെ സമൃദ്ധി കാണാനും കേൾക്കാനും അറിയാനും അവസരമൊരുക്കുകയെന്നതാണ് അക്കാദമിയുടെ പ്രഥമകർത്തവ്യം. നാടറിയാതെ പോകുന്ന കലാരൂപങ്ങൾക്ക് ഉയിർപ്പേകുക, അവതരിപ്പിക്കുക, തുളു ശിലാലിഖിതങ്ങൾ, താളിയോലകൾ എന്നിവ കണ്ടെത്തി പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തുക എന്നിങ്ങനെ വിവിധ കർമപദ്ധതികൾ അക്കാദമിക്കുണ്ട്.

പാഡ്ദണ, ഭൂതക്കോല (തെയ്യം), കമ്പള (പോത്തോട്ടം) തുളുയക്ഷഗാനം, നാടോടിനൃത്ത രൂപങ്ങളായ കന്യാവു, ജോഗി, ആടികളഞ്ച തുടങ്ങി വൈവിധ്യമാർന്ന കലാ-കായിക-സാഹിത്യമേഖലകളുടെ പരിപോഷണം കൂടുതൽ ഭാഷാ ഗവേഷണം എന്നിവയ്ക്കെല്ലാം പുറമെ പലയിടങ്ങളിലും ചിതറിയ തുളുവർക്ക് ഒരുമിക്കാൻ ഒരു വേദിയൊരുക്കുക കൂടി ചെയ്യുന്നു തുളു അക്കാദമി. 8-ാം പട്ടികയിലുൾപ്പെടുത്തി ഔദ്യോഗിക ഭാഷാഗണത്തിലുൾപ്പെടുത്താനുള്ള ശ്രമവും നടക്കുന്നു.

തുളുനാട്ടിലെ അധഃസ്ഥിതന്റെ ദുഃഖം ശിവരാമകാരന്തിന്റെ ചോമനദുഡിയെന്ന നോവലിലൂടെ സഹൃദയർ അറിഞ്ഞിരിക്കും. സർവത്ര സ്വീകാര്യമായെങ്കിലും തുളു ഏറിയപങ്കും താഴേക്കിടയിലുള്ളവരിലാണ് പ്രചരിച്ചിരുന്നത്. ബ്രാഹ്മണഭാഷ, ജൈന ഭാഷ, ഹരിജന-ഗിരിജന ഭാഷ എന്നിങ്ങനെയൊക്കെ തുളുവിന്റെ വാമൊഴിക്കു ചില ഭാഷാഭേദങ്ങളുണ്ട്. തുടിവാദ്യം പരിപോഷിപ്പിക്കാനും അക്കാദമി ലക്ഷ്യമിടുന്നു. കേരള തുളു അക്കാദമിയുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ തെമ്പെരെ എന്ന ത്രൈമാസികയും പ്രസിദ്ധീകരിച്ചുവരുന്നു. തുളുനാട്ടിലെ പ്രത്യേകതരം ചെണ്ടയാണ് തെമ്പെരെ.

തുളു തെയ്യക്കോലങ്ങളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി സംഘടിപ്പിച്ചുവരുന്നതാണ് ആട്ടിതകജ്ജോ. കർണാടകത്തിലെ കളഞ്ചയടക്കമുള്ള തെയ്യങ്ങൾ, ഹുലിവേഷം (പുലിക്കളി), കരടിവേഷം, യക്ഷഗാനം, ഭൂതക്കോലം, നാഗാരാധന ഇവയൊക്കെ തൗളവ സംസ്കൃതിയുടെ താളവർണപ്പൊലിമയാണ്. ഇവയെല്ലാമുൾപ്പെടുത്തിയുള്ള തുളു ഉത്സവങ്ങൾ അക്കാദമി സംഘടിപ്പിച്ചുവരുന്നു. അടുത്തിടെ നടന്ന തുളുവെരെ ആയതേ (തുളു ഉത്സവം)യിൽ ആയിരിക്കണക്കിനാളുകളാണ് പങ്കുകൊണ്ടത്. ഇത്തരം വൈവിധ്യമാർന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളുമായി കേരള തുളു അക്കാദമി കൂടുതൽ സജീവമാകുകയാണ്.

വർഷങ്ങളായി തുളുഗവേഷണത്തിനായി ജീവിതം ഉഴിഞ്ഞുവച്ച വെങ്കിടരാജ പുണിഞ്ചത്തായയാണ് അക്കാദമി ചെയർമാർ. മംഗലാപുരം വിശ്വവിദ്യാലയം ഓണററി ഡോക്ടറേറ്റ് നല്കിയാണ് മഹാനായ തുളുഗവേഷകനെ ആദരിച്ചത്. 1991-ൽ ദേശീയ അദ്ധ്യാപക അവാർഡ് ഉൾപ്പെടെ ഇരുപത്തഞ്ചോളം പുരസ്കാരങ്ങൾ സംസ്കൃതം, ഹിന്ദി, കന്നട, തുളു ഭാഷകളിൽ അഗാധപാണ്ഡിത്യമുള്ള പുണിഞ്ചിത്തായയെ തേടിയെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഇതിൽ തുളു ദേവീ മാഹാത്മ്യത്തിന് ലഭിച്ച കർണാടക സാഹിത്യഅക്കാദമി അവാർഡും തുളുമഹാഭാരതത്തിനുലഭിച്ച ആന്ധ്ര ദ്രവീഡിയൻ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയുടെ മികച്ച ഗവേഷണ പ്രബന്ധത്തിനുള്ള അവാർഡും ഉൾപ്പെടുന്നു.

കുട്ടികൾക്കുള്ള സാഹിത്യം, നാടകങ്ങൾ, യക്ഷഗാനകൃതികൾ, ഗവേഷണഗ്രന്ഥങ്ങൾ എന്നിവയുൾപ്പെടുന്ന മുപ്പത്തഞ്ചോളം കൃതികൾ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിയ അദ്ദേഹം മലയാളസാഹിത്യത്തെ കന്നടയ്ക്കു പരിചയപ്പെടുത്തുകകൂടി ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. കന്നടയിലേക്കു മൊഴിമാറ്റം നടത്തിയ പ്രശസ്ത മലയാള കൃതികളിലൊന്നാണ് ഡൽഹി സാഹിത്യ അക്കാദമി സഹായത്തോടെ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിയ ബഷീറിന്റെ ന്റുപ്പുപ്പായ്ക്കൊരാനേണ്ടാർന്നു (നർന്നജ്ജിനികെ ഒന്താനയിത്തു) എന്നത്. പുണിഞ്ചത്തായയുടെ ജീവിതവും കൃതികളും പി.എച്ച്.ഡി. പഠനങ്ങൾക്കു വിധേയമായിട്ടുണ്ട്. കൃതികളാകട്ടെ ദക്ഷിണേന്ത്യൻ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ പല ക്ലാസ്സുകളിലായി കുട്ടികൾ പഠിക്കുന്നു. മാംഗ്ലൂർ സർവകലാശാലയുടെ ബിരുദാനന്തരബിരുദ പാഠപുസ്തകമാണ് ആലഡെ എന്ന തുളു കാവ്യസമാഹാരം. കർണാടകതുളു സാഹിത്യ അക്കാദമി, തുളു നിഘണ്ടു പദ്ധതി തുടങ്ങിയവയിലെല്ലാം അംഗമായ അദ്ദേഹം കന്നടക്കാർക്കായി തുളുലിപിയുടെ പഠനസഹായിയും പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

ഇന്നത്തെ തലമുറ തുളുമലയാളം ലിപിയെ തഴയില്ലെന്ന വിശ്വാസത്തോടെ മലയാളക്കരയിലിരുന്ന് തുളുഗവേഷണപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ മുന്നേറുകയാണദ്ദേഹം. ഇനിയും തുളുകൃതികൾ കണ്ടെത്താനേറെയുണ്ടാകുമെന്ന വിശ്വാസത്തോടെ, പുതിയ സാഹിത്യ സൃഷ്ടികളാൽ ഭാഷയെ സമ്പന്നമാക്കി നിലനിർത്താമെന്ന പ്രതീക്ഷയോടെ. തുളു സാംസ്കാരിക-സാഹിത്യ മേഖലയെ സംരക്ഷിക്കാനും പോഷിപ്പിക്കാനും സഹൃദയർക്കൊപ്പം സർക്കാരും മനസ്സുവച്ചാൽ ഈ ഭാഷയിൽ നിന്ന് ഏറെ പ്രതീക്ഷിക്കാം.■

തുളുഗവേഷകൻ: വെങ്കിടരാജ പുണിഞ്ചത്തായ

തുളുനാടൻ സംസ്കാരം ഗവേഷണ വിഷയമാക്കിയ വിദേശപണ്ഡിതരിൽ പലരും തുളുവിൽ മഹത്തായ ഒരു കാവ്യം പോലുമില്ലെന്ന് ധരിച്ചിരുന്നവരാണ്. എന്നാൽ താളനിബദ്ധമായ നിരവധി കാവ്യങ്ങൾ പഴംതുളുവിൽ കണ്ടെടുക്കപ്പെടാനുണ്ടെന്ന് അന്ന് ആരറിഞ്ഞു!

ഭാരം ചുമക്കുന്ന കേരളം

ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ ഇന്ത്യൻ പ്രതിനിധി ഡോ. ബോബ് കിം ഫാർലേ ഒരിക്കൽ പറഞ്ഞു: 'ഇന്ത്യ ഭാരം ചുമക്കുകയാണ്'. യുവാക്കളിൽ, വിശേഷിച്ചും മധ്യ വർഗത്തിലും അതിനു മേലെയുംപെട്ട യുവാക്കളിൽ, ശാരീരികാധ്വാനമോ വ്യായാമമോ ഇല്ലാതെ അമിതഭാരം വർധിച്ചുവരുന്ന അവസ്ഥയെക്കുറിച്ചാണ് അദ്ദേഹം സൂചിപ്പിച്ചത്.

ഒരു പക്ഷേ കേരളത്തിനായിരിക്കും ഈ പ്രസ്താവം കൂടുതൽ യോജിക്കുക. ആധുനിക ജീവിതശൈലി നമ്മുടെ കുട്ടികളെയും മുതിർന്നവരെയും ഒരുപോലെ പ്രവർത്തനമാന്ദ്യവും അലസതയുമുള്ളവരാക്കിത്തീർത്തിരിക്കുന്നു. മോട്ടോർ സൈക്കിളും കാറും ലിഫ്റ്റും കംപ്യൂട്ടറും ടെലിവിഷനും മറ്റ് ആധുനിക ഗൃഹോപകരണങ്ങളുമൊക്കെ നമ്മെ അലസരാക്കുകയാണ്. ഫലമോ? അലസതയുടെ മുഖമുദ്രകളായ ഹൃദ്രോഗം, തലച്ചോറിലെ രക്തസ്രാവം, രക്താതിമർദം, പൊണ്ണത്തടി, സ്ഥായീഭാവമുള്ള ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ, പല വിധത്തിലുള്ള അർബുദങ്ങൾ എന്നിവ കേരളീയരിൽ വർധിച്ചുവരുന്നു. ഏതാനും വർഷം മുമ്പത്തെ ഒരു പഠനമനുസരിച്ച് ആകെ മരണങ്ങളിൽ 87 ശതമാനവും ഇത്തരം രോഗങ്ങളാലാണ്. ബാക്കി പതിമൂന്നു ശതമാനം മാത്രമേ പകർച്ചവ്യാധികളിൽ നിന്നു സംഭവിക്കുന്നുള്ളൂ. 1956-ൽ നമ്മുടെ സംസ്ഥാനം രൂപം കൊള്ളുമ്പോൾ സ്ഥിതി മറിച്ചായിരുന്നു. ഭൂരിഭാഗം മരണങ്ങളും പകർച്ചവ്യാധികൾ മൂലമായിരുന്നു അന്ന്.

അമ്പതുവർഷം കൊണ്ട് സാമൂഹിക രംഗത്തുണ്ടായ വിപ്ലവകരമായ മാറ്റങ്ങൾ നമ്മുടെ ആര്യോഗ്യത്തെ എങ്ങനെയാണ് സ്വാധീനിച്ചത് എന്ന് മരണകാരണങ്ങൾ പഠിക്കുമ്പോൾ നമുക്കു മനസിലാകും. ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട മരണകാരണങ്ങൾ ഹൃദ്രോഗവും പക്ഷാഘാതവുമായി മാറിയിരിക്കുന്നു. ക്യാൻസർ, റോഡപകടങ്ങൾ എന്നിവയുടെ സംഭാവനയും ചെറുതല്ല. എല്ലാറ്റിന്റെയും അടിസ്ഥാനം അനാരോഗ്യകരമായ ജീവിത ശൈലി തന്നെ. തെറ്റായ ആഹാരരീതി, വ്യായാമക്കുറവ്, പുകയില, മദ്യം, മയക്കുമരുന്നുകൾ തുടങ്ങിയവയുടെ ഉപയോഗം എന്നിങ്ങനെ ജീവിതശൈലിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവിധ ഘടകങ്ങൾ ആരോഗ്യത്തിന് പ്രശ്നങ്ങളാണ്

ഇവയിൽ തെറ്റായ ഭക്ഷണരീതിയും വ്യായാമക്കുറവുമാണ് ഏറ്റവും വലിയ വില്ലൻ. സമ്പന്നരിൽ മാത്രമല്ല ദരിദ്രരിൽ പോലും ഇതാണ് പ്രവണത. കേരളത്തിലെ ജനസംഖ്യയുടെ 70 ശതമാനവും 15-64 പ്രായപരിധിയിലുള്ളവരാണ്. അവരിൽ തന്നെ 50 ശതമാനത്തോളം യുവാക്കളും. വ്യായാമക്കുറവും കായികക്ഷമതയുടെ അഭാവവും ഇവരെ ചെറുപ്പത്തിലേ രോഗികളാക്കുകയാണ്. ഹൃദ്രോഗവും രക്തസമ്മർദ്ദവുമൊക്കെ വരുന്നതിൽ ജനിതക കാരണങ്ങൾക്കു പങ്കുണ്ടെങ്കിലും ചെറുപ്പത്തിലേ ഇതു ബാധിക്കുന്നതിൽ കായികക്ഷമതയുടെ അഭാവത്തിനാണ് മുഖ്യസ്ഥാനം. 'തോക്കിൽ തിര നിറയ്ക്കുന്നത് ജനിതകമാണെങ്കിൽ കാഞ്ചി വലിക്കുന്നത് ജീവിതശൈലിയാണ്' എന്ന വിദഗ്ധാഭിപ്രായം ഇത്തരുണത്തിൽ ശ്രദ്ധേയമാണ്.

നല്ല ആരോഗ്യ ശീലത്തിന് അഞ്ച് അടിസ്ഥാന കായികക്ഷമതാ ഘടകങ്ങൾ പ്രധാനമാണെന്ന് വിദഗ്ധർ പറയുന്നു. ഹൃദയ-ശ്വസന-സ്ഥിരത (cardio vascular fitness), പേശീശക്തി (mascular strength), ശരീരത്തിന്റെ അയവ് (flexibility), ശരീരത്തിന്റെ നിർമിതി (body composition) എന്നവയാണവ. ശരിയായ ആരോഗ്യത്തിന് ഇവ അനിവാര്യമാണ്. എന്നാൽ കായികപ്രവർത്തനത്തിന്റെ അഭാവം കായികക്ഷമത കുറയ്ക്കുന്നു. പൊണ്ണത്തടി കൂട്ടുന്നു. ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾക്ക് ആളുകൾ വേഗം അടിമയാകുന്നു. കൊഴുപ്പു കൂടിയ അമിതഭക്ഷണം കൂടിയാകുമ്പോൾ ചിത്രം പൂർത്തിയാകുന്നു. ഏറ്റവും അപകടകരമായ അവസ്ഥ കുട്ടികളിൽപോലും കായികക്ഷമത കുറഞ്ഞുവരുന്നുവെന്നതാണ്.

ഒറ്റമാർഗമേയുള്ളൂ ഇത് പരിഹരിക്കാൻ. കായികാധ്വാനത്തോടുള്ള വിമുഖത മാറ്റി ശരിയായ കായികപ്രവർത്തനം ഉറപ്പാക്കി കുഞ്ഞുങ്ങളെ കായികക്ഷമതയുള്ളവരാക്കി മാറ്റുക. ഓരോ പ്രായത്തിലും അവശ്യം വേണ്ട കായികക്ഷമത കൈവരിക്കാനാവശ്യമായ വ്യായാമവും അധ്വാനവും എല്ലാവരും ഉറപ്പാക്കുക.

ഇതിനു സഹായകമാം വിധം എല്ലാവർക്കും കായികക്ഷമത ഉറപ്പാക്കുന്നതിനുള്ള പദ്ധതികൾ സർക്കാർ ആരംഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ സമൂഹമാകെ ഈ ലക്ഷ്യത്തോടെ ഉണർന്നുപ്രവർത്തിച്ചാൽ മാത്രമേ അത് വിജയത്തിലെത്തുകയുള്ളൂ.

അമിതഭക്ഷണം കഴിച്ച്, അമിതഭാരവും നിഷ്ക്രിയത്വവുമായി രോഗങ്ങളുടെ കൂടാരത്തിലേക്ക് വേഗം നടന്നടുക്കണമോയെന്ന് ഗൗരവപൂർവം നാമോരോരുത്തരും ചിന്തിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ചികിത്സ മാത്രം പോര, ബോധവത്കരണവും വേണം

ക്ഷയരോഗ നിയന്ത്രണ ബോധവത്കരണ യാത്ര മലപ്പുറത്ത് എത്തിയപ്പോൾ

ആരോഗ്യവകുപ്പ് സംസ്ഥാനവ്യാപകമായി നടത്തിയ ക്ഷയരോഗ നിയന്ത്രണ ബോധവത്കരണ യാത്ര-2009, 24-ന് ലോക ക്ഷയരോഗദിനത്തിൽ തൃശൂരിൽ സമാപിച്ചു.

ക്ഷയരോഗത്തിന് ഫലപ്രദമായ ചികിത്സ നൽകിയാൽ മാത്രം പോരാ, രോഗനിയന്ത്രണത്തിന് വേണ്ട ബോധവത്കരണ പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിക്കുക കൂടി വേണം എന്നതാണ് പുതിയ ദേശീയ ക്ഷയരോഗ നിയന്ത്രണ പരിപാടിയുടെ ലക്ഷ്യം. ഈ ലക്ഷ്യം മുൻനിർത്തി സംസ്ഥാനത്തെ 67 ക്ഷയരോഗ യൂണിറ്റുകളിൽ നിന്ന് തിരഞ്ഞെടുത്ത 335 വേദികളിൽ സന്ദേശയാത്രയ്ക്ക് സ്വീകരണം നൽകി. ഒരേസമയം പാറശാലയിൽ നിന്നും മഞ്ചേശ്വരത്തു നിന്നും ആരംഭിച്ച സന്ദേശയാത്ര മാർച്ച് 23-ന് തൃശൂരിൽ എത്തിച്ചേരുകയായിരുന്നു.

രണ്ടാഴ്ചയിൽ കൂടുതൽ തുടരുന്ന ചുമ ക്ഷയരോഗലക്ഷണമാകാമെന്നതിനാൽ അങ്ങനെയുള്ളവർ തൊട്ടുത്ത സർക്കാർ ആശുപത്രിയിലോ തിരഞ്ഞെടുത്ത സ്വകാര്യ ആശുപത്രിയിലോ കഫം പരിശോധിക്കണമെന്ന സന്ദേശമാണ് യാത്ര പ്രധാനമായും നൽകിയത്. നേരിട്ടുള്ള നിരീക്ഷണത്തിൽ നടപ്പാക്കുന്ന ഹ്രസ്വകാല ചികിത്സയായ ഡോട്ട്സിലൂടെ ക്ഷയരോഗം പൂർണമായും സുഖപ്പെടുത്താം. മാത്രമല്ല, ക്ഷയരോഗനിയന്ത്രണപ്രവർത്തനങ്ങളുടെ വിജയത്തിന് പൊതുജനങ്ങളുടെ സജീവ പങ്കാളിത്തം അത്യാവശ്യമാണ് തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളും യാത്രയിലൂടെ പ്രചരിപ്പിച്ചു. ക്ഷയരോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണുന്നവരെ കഫപരിശോധനയ്ക്ക് പ്രേരിപ്പിക്കേണ്ടത് ഓരോ പൗരന്റെയും ചുമതലയായി മാറണമെന്ന ആഹ്വാനമാണ് സന്ദേശയാത്ര മുന്നോട്ടുവച്ചത്.

കൊൽക്കത്ത മലയാളി സമാജത്തിന് അക്ഷയ ദേശീയ പുരസ്കാരം

മലയാൺമയ്ക്ക് നൽകിവരുന്ന നിസ്തുല സേവനങ്ങളെ പരിഗണച്ച് വിവിധ മേഖലകളിലുള്ള വ്യക്തികൾക്കും പ്രസ്ഥാനങ്ങൾക്കും അക്ഷയ പുസ്തക നിധി നൽകുന്ന 2008-ലെ ദേശീയ പുരസ്കാരത്തിന് കൊൽക്കത്ത മലയാളി സമാജം അർഹമായി.

യശഃശരീരനായ പ്രൊഫ. എം.പി. മൻമഥന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ സമാരംഭിച്ച പ്രസ്ഥാനമാണ് അക്ഷയ പുസ്തകനിധി. അനാഥ ബാല്യങ്ങൾക്ക് അക്ഷരചൈതന്യം പകരുന്ന സൗജന്യ പുസ്തക വിതരണം, പ്രതിഭാധനരായ കുട്ടികൾക്കായി ശില്പശാലകൾ, പ്രതിഭായാത്രകൾ, സാംസ്കാരിക തീർഥാടനങ്ങൾ തുടങ്ങി വൈവിധ്യമാർന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളുമായി മുന്നോട്ടു പോകുന്ന അക്ഷയ നിധിയെ നയിക്കുന്നത് മഹാകവി അക്കിത്തം, സുഗതകുമാരി. ഡോ.എം. ലീലാവതി, പായിപ്ര രാധാകൃഷ്ണൻ തുടങ്ങിയവരാണ്.

മദിരാശി, മുംബൈ, ഡൽഹി മലയാളി സമാജങ്ങളും, പി. ഭാസ്കൻ, വൈദ്യമഠം തൈക്കാട്ട് മൂസ്സ്, വി.കെ. മാധവൻ കുട്ടി. ഡോ. എം. ലീലാവതി, വിഷ്ണുനാരായണൻ നമ്പൂതിരി, എം.പി. വീരേന്ദ്രകുമാർ, കൈതപ്രം തുടങ്ങിയ വ്യക്തികളും മുൻ വർഷങ്ങളിൽ അക്ഷയ പുരസ്കാരം നേടിയവരിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

കഴിഞ്ഞ കുറെ വർഷങ്ങളായി നടത്തിവരുന്ന സേവനങ്ങളും മലയാളഭാഷയ്ക്കു നൽകിവരുന്ന സമഗ്രസംഭാവനയും കണക്കിലെടുത്താണ് കൊൽക്കത്ത മലയാളി സമാജത്തെ ഈ വർഷത്തെ ഏറ്റവും മികച്ച പ്രവാസിസംഘടനയ്ക്കുള്ള അക്ഷയ പുരസ്കാരത്തിന് തിരഞ്ഞെടുത്തിട്ടുള്ളത്.

പൂജപ്പുര സെൻട്രൽ പ്രിസണിൽ കാബേജ് വിളഞ്ഞപ്പോൾ

ജയിലുകളിൽ നൻമയുടെ നൂറുമേനി

നമ്മുടെ ജയിലുകളിൽ തടവുശിക്ഷയുടെ പീഡകൾക്കും അറകളിലെ ഒറ്റപ്പെടലുകൾക്കും അപ്പുറത്ത് നൻമയുടെ വിളയാട്ടം. നെട്ടുകാൽത്തേരി തുറന്ന ജയിലിലും പൂജപ്പുര സെൻട്രൽ പ്രിസണിലും തടവുപുള്ളികൾ അധ്വാനത്തിന്റെ വിളവെടുപ്പുത്സവം നടത്തുകയാണിപ്പോൾ. നെട്ടുകാൽത്തേരിയിലെ 500 ഏക്കറോളം വരുന്ന കൃഷിസ്ഥലത്ത് ഔഷധസസ്യങ്ങൾ, പച്ചക്കറി, റബ്ബർ, തെങ്ങ്, കമുക്, മാവ്, തേനീച്ച, കന്നുകാലിവളർത്തൽ എന്നിവ ഉൾപ്പെടെയുള്ള സംയോജിത കൃഷിരീതി മികച്ച നിലയിലാണ്. പൂജപ്പുര സെൻട്രൽ ജയിലിലെ പത്തുസെന്റിനകത്താണ് കാരറ്റും കാബേജും ബീറ്റ്റൂട്ടുമെല്ലാം വിളവെടുക്കാൻ പാകമെത്തിനിൽക്കുന്നത്. ജയിൽ വാർഡറുടെ അനുമതിയോടെ സെൻട്രൽജയിലിൽ തടവുപുള്ളികൾ കേവലമൊരു കൗതുകത്തിനു തുടങ്ങിയ കൃഷി വൻവിജയമാവുകയായിരുന്നു.

നെട്ടുകാൽത്തേരിയിലെ തുറന്ന ജയിലിൽ ചീരയും വെള്ളരിയും മറ്റു പച്ചക്കറികളുമൊക്കെ കൃഷിചെയ്തു പരിപാലിക്കാൻ തടവുകാരുടെ പ്രത്യേക സംഘങ്ങൾ തന്നെയുണ്ട്. ഏക്കറിന് 300 കിലോയോളം വിളവുണ്ടാകുന്ന ഇവിടത്തെ കാട്ടുപാവലിന് പ്രത്യേക ഔഷധമൂല്യമാണുള്ളത്. രസകദളിയും ഏത്തനും കപ്പയുമൊക്കെയായി വാഴക്കൃഷിയിലും നൂറുമേനി വിളവാണ്. 19 പശുക്കളും 59 ആടുകളും 9 എരുമകളുമുള്ള ഇവിടത്തെ ഡയറിഫാമിലെ ചാണകവും മൂത്രവുമാണ് കാർഷികവിളകൾക്കുള്ള ജൈവവളമായുപയോഗിക്കുന്നത്. കൂടാതെ, 35 തേനീച്ചക്കൂടുകളിൽ നിന്നായി ശേഖരിക്കുന്ന ശുദ്ധമായ തേൻ ഒരു കുപ്പിക്ക് 70 രൂപ വിലയ്ക്ക് വിൽക്കുന്നു. കൊലപാതകക്കേസിലെ പ്രതികൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള തടവുപുള്ളികളുടെ അധ്വാനത്തിന്റെയും കൂട്ടായ്മയുടെയും പ്രതിഫലനമാണ് ജയിൽവളപ്പിൽ തെളിയുന്ന ഈ കാർഷികനൻമ.

തടവുപുള്ളികൾ കർമോൻമുഖരാകുന്നതിനുപുറമെ ചെറിയ പ്രതിഫലത്തുകകൾ സ്വരുക്കൂട്ടി മോശമല്ലാത്ത ഒരു തുക സമ്പാദിക്കുന്നതിനും കൃഷി സഹായിക്കുന്നുണ്ട്. കുറ്റവാളികളുടെ മനഃശാസ്ത്രപരമായ പരിവർത്തനത്തിന് ഇത് സഹായിക്കുമെന്നാണ് കരുതുന്നത്.

മൊഴിച്ചെപ്പ്

മഹാന്മാരിൽ മഹാനായ സി.വി.രാമൻപിള്ളയ്ക്ക് ഉചിതമായ ഒരു സ്മാരകമില്ല. തിരുവന്തപുരത്തിന്റെ സിരാകേന്ദ്രത്തിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ പേരിൽ അഭിജാതമായ ഒരു സ്മാരകം ഉണ്ടാകേണ്ടതാണ്.

ഡി.വിനയചന്ദ്രൻ

സ്ത്രീയുടെ ദൗർബല്യം തന്നെയാണ് അവളുടെ ശക്തി. പുരുഷനെ അപേക്ഷിച്ച് അവൾ നന്മയുടെ ഉറവിടമാണ്. മാതൃത്വം എന്ന അനുഗൃഹീത വരം ലഭിച്ചവരാണ് സ്ത്രീകൾ.

ഡോ.സുകുമാർ അഴീക്കോട്

നട്ടെല്ലിന്റെ മജ്ജയിൽ മുലപ്പാലിന്റെ ഗന്ധം തങ്ങിനിൽക്കുമെങ്കിൽ അവന്റെ പ്രവൃത്തി മണ്ഡലത്തിൽ മാതൃത്വത്തില ധിഷ്ഠിതമായ ദേശീയതയും നിറഞ്ഞുനിൽക്കും.

ജസ്റ്റിസ് തോട്ടത്തിൽ
ബി. രാധാകൃഷ്ണൻ

വൈദ്യന്റെ നിർദ്ദേശാനുസരണം രോഗിക്ക് ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുന്ന പാചകക്കാരൻ ഇന്ന രോഗത്തിന് ഇന്ന ഭക്ഷണമാണ് കൊടുക്കുന്നതെന്നു മാത്രം മനസിലാക്കി അതൊരു പ്രത്യേക ചികിത്സയാണെന്ന് വാദിക്കുന്നതു പോലെയുള്ള ബുദ്ധിശൂന്യതയാണ് ആയുർവേദത്തിന്റെ തന്നെ ഉപവിഭാഗമായ സിദ്ധ-യുനാനി-പ്രകൃതി ചികിത്സകൾക്ക് പ്രത്യേക പദവി നൽകുന്നത്.

ചിറ്റാറ്റിൻകര കൃഷ്ണപിള്ള വൈദ്യൻ

പെണ്ണില്ലാതെ കഥയെഴുതാൻ പറ്റില്ലേ? അമ്മയും സഹോദരിയുമൊന്നുമാക്കി പെണ്ണിനെ നിർത്തിക്കൂടെന്നുണ്ടോ? കാമുകി മാത്രമാണോ പെണ്ണിന്റെ വേഷം? നമ്മുടെ സാഹിത്യകാരന്മാരൊക്കെ കാമുകിമാരെ മാത്രമെ കണ്ടിട്ടുള്ളൂ.

കോവിലൻ

ഞാൻ ചത്ത കാലീനെ തിന്നിറ്റ്ണ്ട്. എച്ചില് ചോറും തിന്നിന്. ശവം കത്തിക്കുന്ന ശവക്കാട്ടില് ചത്തോർക്ക് വെളമ്പി വച്ച ചോറും തിന്നിന്. ചോറും കറിയും എളനീരും മലരും വെല്ലവും എല്ലാം വെളമ്പീറ്റ്ണ്ടാകും. എല്ലാരും മടങ്ങിപ്പോയിറ്റാമ്പൊ ആരും കാണാതെ ഞാങ്ങൊള് പോയി അതെല്ലാം ഒന്നാകെ വാരി കൊണ്ട്രും. ചത്തോറെ വീട്ട്കാറെ കണ്ണിലെ വെള്ളവും ശവം കത്തിയ വെണ്ണീരും മണ്ണും അയില് പറ്റീറ്റ്ണ്ടാവും.

ബെള്ളു
വംശനാശം സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന
കൊറഗ ഗോത്ര മൂപ്പൻ

ഹൃദ്യമായ ഗവി യാത്ര

വയനാട്ടിലെ നെല്ലിനങ്ങൾ ദേശീയ ശ്രദ്ധയിലേക്ക്

നാശക്കുഴിയിലേക്ക് വീണുപോകുമായിരുന്ന ഇരുപത് നെൽവിത്തിനങ്ങളെ ഓമനിച്ചു വളർത്തി സംരക്ഷിച്ചതിന് വയനാട്ടിലെ അഞ്ച് ഗോത്ര കർഷക പ്രമുഖർക്ക് ദേശീയ അംഗീകാരം. രാമൻ പള്ളിയറ, അച്ചപ്പൻ പാലുക്കാപ്പ്, മുകുന്ദൻ ചീങ്ങേരി, കല്ല്യാണി പാലോട്ട്, ദേവകി അലമൂല എന്നിവരാണ് തനത് നെൽവിത്തിനങ്ങളുടെ സംരക്ഷണത്തിന് ദേശീയ പുരസ്കാരം ഏറ്റുവാങ്ങിയത്. രാമൻ, അച്ചപ്പൻ, കല്ല്യാണി എന്നിവർ കുറിച്യഗോത്രസമുദായക്കാരും മുകുന്ദൻ, ദേവകി എന്നിവർ കുറുമരുമാണ്.

വെളിയൻ, ചേറ്റുവെളിയൻ, വെളുമ്പാല, തൊണ്ടി, അടുക്കൻ, മരതൊണ്ടി, ചെന്നെല്ല്, കയമ, ഉരുണികയമ, മുള്ളൻകയമ, പൂതാടി കയമ, ഗന്ധകശാല, ജീരകശാല, മുള്ളൻപുഞ്ച, തൊണ്ണൂറാൻതൊണ്ടി, കല്ല്യാടിയാര്യൻ, ഓണവട്ടൻ, ചെമ്പത്തി, ചോമാല, ചെന്താടി എന്നീ നെല്ലിനങ്ങളെയാണ് നാശത്തിന്റെ ദുരന്തതീരത്തുനിന്ന് ഗോത്രകർഷകർ രക്ഷിച്ചെടുത്തത്. ഇവയിൽ പലതും ഔഷധഗുണസമ്പുഷ്ടമായവയും സുഗന്ധവാഹികളുമാണ്.

സസ്യജനിതക സംരക്ഷണത്തിനുള്ള രണ്ടാമത് ദേശീയ പുരസ്കാരം കേന്ദ്രകൃഷി മന്ത്രി ശരത്പവാറിൽ നിന്ന് വയനാട്ടിലെ ഗോത്ര കർഷകർ ഏറ്റുവാങ്ങി.

എം.എസ്.സ്വാമിനാഥൻ റിസർച്ച് ഫൗണ്ടേഷനാണ് ഇതിനായുള്ള കേസ് സ്റ്റഡി നടത്തി റിപ്പോർട്ട് നൽകിയത്. വയനാട് ജില്ലയിൽ 75-ഓളം ഇനം നെല്ല് കൃഷി ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ഇതിൽ 40 ഇനം നെല്ല് കുടിയേറ്റ കർഷകർ കൊണ്ടുവന്നതാണ്. ശേഷിക്കുന്ന 35 ഇനം ആദിവാസി ഗോത്ര വിഭാഗങ്ങളുടെ തനത് നെല്ലിനങ്ങളാണ്. ഇതിൽ 20 ഇനമാണ് നിലവിൽ ഗോത്ര വിഭാഗക്കാർ വ്യാപകമായി കൃഷി ചെയ്യുന്നത്.

ഗോത്രജീവിത സംസ്കൃതിയുമായി ഇഴചേർന്നു നിൽക്കുന്ന വയനാട്ടിലെ പരമ്പരാഗത നെൽകൃഷി ഭൂമിയെ മലിനമാക്കാത്ത ജൈവകൃഷി രീതിയാണ്. ഈ രീതിയാണ് വയനാടൻ ഗോത്രജനവിഭാഗം അനുവർത്തിക്കുന്നതും. തനത് നെല്ലിനങ്ങളുടെ ശോഷണത്തിന് അഞ്ച് കാരണങ്ങൾ എടുത്തു കാട്ടാനാവും. (1) ഉയർന്ന ഉത്പാദന ചെലവും കുറഞ്ഞ ലാഭവും (2) വാഴകൃഷിയുടെ കടന്നുവരവ് (കൂടുതൽ ലാഭമുള്ളതിനാൽ കൂടുതൽ ആളുകൾ വാഴകൃഷിയിലേക്ക് തിരിയുന്നു). (3) കുറഞ്ഞ വിളവ്. കൂടുതൽ വിളവുതരുന്ന ഇനങ്ങൾ നിലവിലുണ്ട്. (4) കാർഷിക കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനങ്ങൾ. (5) യുവജനങ്ങൾക്ക് നെൽകൃഷിയോടുള്ള വിമുഖത

എം.എ.വിൻസെന്റ്
ജില്ലാ ഇൻഫർമേഷൻ ഓഫീസർ
വയനാട്

തനത് നെൽവിത്തിനങ്ങളുടെ സംരക്ഷണത്തിനുള്ള ദേശീയ പുരസ്കാരം കേന്ദ്രമന്ത്രി ശരത്പവാറിൽ നിന്ന് വയനാട്ടിലെ ഗോത്ര കർഷകർ ഏറ്റുവാങ്ങുന്നു.

വനം വകുപ്പും ആലപ്പുഴ ജില്ലാ ഇൻഫർമേഷൻ ഓഫീസും സംയുക്തമായി സംഘടിപ്പിച്ച പെരിയാർ ടൈഗർ റിസർവ് വനത്തിലുൾപ്പെട്ട വള്ളക്കടവ്, തേക്കടി വനയാത്ര മാധ്യമ പ്രവർത്തകർക്ക് ഹൃദ്യമായി. കേരള വനം വികസന കോർപ്പറേഷൻ വള്ളക്കടവ്, ഗവി ടൂറിസം കേന്ദ്രത്തിൽ നടത്തുന്ന വിനോദസഞ്ചാരികൾക്കായുള്ള പരിപാടികൾ ആലപ്പുഴ ജില്ലയിലെ മാധ്യമ പ്രവർത്തകരെ പരിചയപ്പെടുത്താൻ വേണ്ടിയായിരുന്നു ഈ യാത്ര.

പത്തനംതിട്ടയുടെയും ഇടുക്കി ജില്ലയുടെയും മദ്ധ്യഭാഗത്താണ് ഗവിഹിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത്. ഇടുക്കിയിലെ വണ്ടിപ്പെരിയാറിൽ നിന്നും ഒന്നേകാൽ മണിക്കൂർ സഞ്ചരിച്ചാൽ ഗവിയിലെത്താം. വള്ളക്കടവിൽ നിന്ന് 23 കിലോമീറ്റർ ദൂരത്തായാണ് ഗവി സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത്. ചുറ്റുപാടും ഹരിതാഭമാർന്ന പുൽമേടുകളും മലനിരകളും അരുവികളും കൊണ്ട് സാന്ദ്രമാണ് ഗവി. ഗവിയിൽ നിന്ന് നോക്കിയാൽ ശബരിമല ദൃശ്യമാകും. സഞ്ചാരികളെ ഹഠാദാകർഷിക്കുന്ന പുൽമേടുകളും ചെറുകുന്നുകളും ഗവിയെ

കാവ്യാത്മകമാക്കുന്നു. ഗവിയിൽ നിന്ന് 12 കിലോമീറ്റർ അകലെയുള്ള പമ്പാ ഡാമും മാധ്യമ പ്രവർത്തകർ സന്ദർശിക്കുകയുണ്ടായി. ആനത്തോട്, കക്കി, മൂഴിയാർ, അപ്പർമൂഴിയാർ എന്നീ ഡാമുകളും കിഴക്ക് കുളാർ ഡാമും സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു. ഇതിന് ചുറ്റുമായി അനേകം ചെറുഡാമുകളും ഉണ്ട്.

സിംഹവാലൻ കുരങ്ങുകളുടെ കാഴ്ച ടൈഗർ റിസർവ് വനത്തിലെ പ്രത്യേകതയാണ്. പെരിയാർ ടൈഗർ റിസർവ് 777 ചതുരശ്ര കി.മീറ്റർ വരും. വഞ്ചിവയലിൽ 40-ഓളം ആദിവാസി കുടുംബങ്ങൾ പാർക്കുന്നുണ്ട്. ഇവർ കൃഷിചെയ്ത് ഉപജീവനം കഴിക്കുന്നു. അവർ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന ജൈവ കുരുമുളക് വനംവകുപ്പ് സംഭരിച്ച് ജർമ്മനിയിലേയ്ക്ക് കയറ്റുമതി ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ഇവിടെ 320-ൽ പരം അപൂർവയിനം സസ്യലതാദികൾ ഉണ്ട്.

323-ൽ പരം പല്ലിയനങ്ങളും ഉണ്ട്. ഷഡ്പദങ്ങൾ 240-ൽ പരം തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. മുല്ലപ്പെരിയാറിൽ നിന്നും പെരിയാർ തടാകത്തിലേക്ക് എത്തുന്ന 38 തരം ഉൾനാടൻ മത്സ്യങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഇതിൽ പെരിയാറിൽ മാത്രം കാണുന്ന നാലുതരം മത്സ്യക്കുഞ്ഞുങ്ങൾ ഉണ്ട്. തേക്കടിയും മുല്ലപ്പെരിയാറും സന്ദർശിച്ച് സംഘം മടങ്ങി.

എൻ .സുനിൽ കുമാർ
ജില്ലാ ഇൻഫർമേഷൻ ഓഫീസർ, ആലപ്പുഴ

കോട്ടയം സിഎംഎസ് കോളേജിൽ ഐ ആന്റ് പിആർഡി യുടെ നേതൃത്വത്തിൽ സംഘടിപ്പിച്ച ഡോക്യുമെന്ററി ചലച്ചിത്രമേള സംവിധായകൻ എം.പി. സുകുമാരൻ നായർ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുന്നു.

സ്മരണാഞ്ജലിയായി ഡോക്യുമെന്ററി മേള

മഹാത്മാഗാന്ധി സർവകലാശാലാ പ്രസിദ്ധീകരണവിഭാഗത്തിന്റെ ഇരുപതാം വാർഷികത്തോടനുബന്ധിച്ച് *അക്ഷരം അച്ചടി അറിവ്* എന്ന പേരിൽ ഫെബ്രുവരി 26 മുതൽ മാർച്ച് രണ്ടുവരെ കോട്ടയം സി.എം.എസ് കോളേജിൽ നടത്തിയ പരിപാടികളുടെ ഭാഗമായി സംസ്ഥാന ഇൻഫർമേഷൻ & പബ്ലിക് റിലേഷൻസ് വകുപ്പിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ *നവകേരള ശിൽപ്പികൾ* എന്ന പേരിൽ സംഘടിപ്പിച്ച ഡോക്യുമെന്ററി ചലച്ചിത്രമേള മൺമറഞ്ഞ മഹാരഥൻമാർക്കുള്ള സ്മരണാഞ്ജലിയായി.

സാഹിത്യകാരൻമാർ, നവോത്ഥാനനായകർ, കലാകാരൻമാർ, രാഷ്ട്രീയനേതാക്കൾ എന്നീ നാലു വിഭാഗങ്ങളിലായി *വയലാർ രാമവർമ, അർണോസ് പാതിരി, ശൂരനാട് കുഞ്ഞൻ പിള്ള, കേസരി എ.ബാലകൃഷ്ണപിള്ള, ശബ്ദങ്ങൾ* (വൈക്കം മുഹമ്മദ് ബഷീർ), *തകഴി, അയ്യപ്പപ്പണിക്കർ, സി.ജെ. തോമസ്, ശ്രീനാരായണഗുരു, സഹോദരൻ അയ്യപ്പൻ, മന്നത്ത് പദ്മനാഭൻ, കളിയച്ഛൻ* (പട്ടിക്കാംതൊടി രാവുണ്ണി മേനോൻ). *കെ.സി.എസ്. പണിക്കർ, ജി. അരവിന്ദൻ, ഇ.എം.എസ്, സി.അച്യുതമേനോൻ, അക്കാമ്മ ചെറിയാൻ, വക്കം അബ്ദുൾഖാദർ* എന്നീ ഡോക്യുമെന്ററികളാണ് മേളയിൽ പ്രദർശിപ്പിച്ചത്.

ഡോക്യുമെന്ററികളുടെ നിർമ്മിതി കുറയുന്നതുമൂലം നമ്മുടെ സാംസ്കാരികപൈതൃകം വരും തലമുറയിലേക്ക് വേണ്ടവിധം കൈമാറ്റം ചെയ്യപ്പെടുന്നില്ല എന്ന് മേളയുടെ ഉദ്ഘാടനം നിർവഹിച്ച പ്രശസ്ത ചലച്ചിത്രസംവിധായകൻ എം.പി. സുകുമാരൻ നായർ പറഞ്ഞു. ചരിത്രമെഴുതുന്നവർ അവരവരുടേതായ യുക്തികൾക്കും ജീവിതസാഹചര്യങ്ങൾക്കും അനുസരിച്ച് സംഭവങ്ങളെ മാറ്റിയെഴുതുന്നതുകൊണ്ടാണ് ചരിത്രത്തെക്കുറിച്ച് പല തർക്കങ്ങളുമുള്ളത്. മുൻതലമുറക്കാർ എങ്ങനെ ജീവിച്ചിരുന്നു എന്ന് വരുംതലമുറയെ അറിയിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിലൂടെ ഡോക്യുമെന്ററികൾ കാലത്തിന്റെ ആവശ്യമായി മാറിയിരിക്കുന്നു എന്നും അദ്ദേഹം കൂട്ടിച്ചേർത്തു.

സി.എം.എസ്. കോളേജ് പ്രിൻസിപ്പൽ പ്രൊഫ. കോരുള ഐസക് അധ്യക്ഷ്യം വഹിച്ച ചടങ്ങിൽ പ്രശസ്ത ചലച്ചിത്രസംവിധായകൻ രാജീവ് വിജയരാഘവൻ മുഖ്യപ്രഭാഷണം നടത്തി. മഹാത്മാഗാന്ധി സർവകലാശാല സിൻഡിക്കേറ്റ് അംഗം പ്രൊഫ. എം. മഹാരാജൻ, ഇൻഫർമേഷൻ & പബ്ലിക് റിലേഷൻസ് വകുപ്പ് റീജിയണൽ ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടർ വി.കെ. ജയകുമാർ, മഹാത്മാഗാന്ധി സർവകലാശാല പ്രസിദ്ധീകരണവിഭാഗം അസിസ്റ്റന്റ് എഡിറ്റർ ഡോ. കെ. രാധാകൃഷ്ണ വാര്യർ തുടങ്ങിയവർ പങ്കെടുത്തു.

ലക്ഷ്മിപ്രിയ പി.എസ്
അസിസ്റ്റന്റ് ഇൻഫർമേഷൻ ഓഫീസർ,
കോട്ടയം.

ബാലപഥം

സയൻസ് സഫാരി

ജി.എസ്. ഉണ്ണികൃഷ്ണൻ

സൂക്ഷ്മജീവികളുടെ ലോകവും ജന്തുലോകവും നമ്മെ വിസ്മയിപ്പിക്കുന്ന അനേകം രഹസ്യങ്ങളുടെ കലവറയാണ്. ആ അത്ഭുത ലോകങ്ങളിലെ ചിലരെ പരിചയപ്പെടൂ...

ജീവിതം എല്ലിൻ സൂപ്പിൽ

വിരകളിൽ അപൂർവസ്വഭാവമുള്ള ഒന്നാണ് ഒസിഡാക്സ്. ഇതിന്റെ അതിസൂക്ഷ്മമായ മുട്ടകൾ കടലിൽ ഒഴുകി നടക്കുന്നു. ചത്ത തിമിംഗലങ്ങളുടെ അസ്ഥികുടങ്ങളാണ് ഇവയുടെ ആവാസകേന്ദ്രങ്ങൾ. അസ്ഥികൂടങ്ങളിൽ പറ്റിപ്പിടിക്കുന്ന മുട്ടകൾ വിരിഞ്ഞു വരുന്ന പെൺവിരകൾ പുഷ്പങ്ങളുടെ ആകൃതിയിലാകുന്നു. സ്പോഞ്ച് രൂപത്തിലുള്ള സ്പർശിനികളുപയോഗിച്ച് അവ അസ്ഥികൂടം തുളച്ച്, ചില ബാക്ടീരിയകളുടെ സഹായത്താൽ എല്ലുകളെ ദഹിപ്പിച്ച് അകത്താക്കും. ആൺവിരകളാകട്ടെ സൂക്ഷ്മരൂപത്തിൽത്തന്നെ പറ്റമായി പെൺവിരകളുടെ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് ഭക്ഷണമൂറ്റി കഴിയുന്നു. അസ്ഥികൂടം പൂർണമായി തിന്നൊടുക്കുംവരെയാണു വിരകളുടെ ആയുസ്സ്. എന്നാൽ ചാകുംമുമ്പ് പെൺവിരകൾ ആയിരക്കണക്കിനു മുട്ടകളെ വെള്ളത്തിൽ നിക്ഷേപിച്ചിട്ടുണ്ടാവും. എല്ലു സൂപ്പും തേടി അവ യാത്ര തുടങ്ങുന്നു.

പഠനത്തിലെ പെൺ പെരുമ

എന്തുകൊണ്ടാണ് ക്ലാസിൽ ആൺകുട്ടികളുടെ പേര് ആദ്യം വിളിക്കുന്നത്? എന്തുകൊണ്ടാണ് പെൺകുട്ടികൾക്ക് ഫുട്ബോൾ മത്സരമില്ലാത്തത്? പാലക്കാട്ടെ വിദ്യാർഥിനി ഷെറീജയുടെതാണ് ഈ ചോദ്യം. ഇത്തരം നൂറ് ചോദ്യങ്ങൾ നമ്മുടെ പഠനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് പെൺകുട്ടികൾക്ക് ചോദിക്കാനുണ്ടാകും. അവരിപ്പോൾ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നു. ഉത്തരങ്ങൾ തേടുന്നു. പഠനത്തിലെ പെൺപെരുമ കരുത്താർജിക്കുകയാണ് കേരളത്തിൽ.

എസ്.എസ്.എ. പാലക്കാട് ബാലികാജ്യോതി പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി നിർമിച്ച *'പിമ്പേ പറക്കും പറവകൾ'* സിനിമയിൽ ഷെറീജ നേരിട്ടുതന്നെ പ്രേക്ഷകരോട് ഈ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നു. പെൺകുട്ടികളോട് സമൂഹം പുലർത്തുന്ന വിവേചനങ്ങളെ കുട്ടികളുടെ കണ്ണിലൂടെ അവതരിപ്പിക്കാനാണ് ഈ സിനിമയിലെ ശ്രമം. പെരിന്തൽമണ്ണ ബി.ആർ.സി.യുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ നിർമിച്ച *'വേനൽപ്പട്ടം'* എന്ന സിനിമയുടെ കഥയും തിരക്കഥയും സംഭാഷണവും സംവിധാനവുമെല്ലാം പെൺകുട്ടികൾ തന്നെ. പെൺകുട്ടികളുടെ പ്രശ്നങ്ങളാണ് സിനിമയിലെ വിഷയം. കാസർകോഡ് ജില്ലയിലുമുണ്ട് സിനിമയിലെ പെൺകരുത്ത്. പെൺകുട്ടികളുടെ ജീവിതത്തെ കേന്ദ്രീകരിച്ച് ചിത്രീകരിച്ച *'കൂട്ടുകാരി'* *'മുത്തശ്ശി പറഞ്ഞകഥ'* എന്നീ സിനിമകൾ പെൺകുട്ടികളുടെ ജീവിതത്തെ കേന്ദ്രീകരിച്ച് ചിട്ടപ്പെടുത്തിയതാണ്.

തുല്യതക്കുവേണ്ടിയുള്ള ശ്രമങ്ങൾ.

പാലക്കാട് ജില്ലയിലെ സി.യു.പി.എസ്. ചെമ്പ്രയിൽ

അറിയുമോ ഈ ചാട്ടക്കാരെ?

ജന്തുലോകത്തെ ചാട്ടക്കാർക്കു മുന്നിൽ മനുഷ്യ അത്‌ലറ്റുകൾ തോറ്റു തുന്നമ്പാടും. സ്പിറ്റിൽ ബഗ് എന്ന ചെറുകീടത്തിന്റെ ശരീരനീളം 6 മില്ലീമീറ്റർ (0.2 ഇഞ്ച്) മാത്രമാണ്. ഇതു ചാടുന്ന ഉയരമാകട്ടെ 28 ഇഞ്ചും അതായത് സ്വന്തം നീളത്തിന്റെ 140 ഇരട്ടി. ഒരു മനുഷ്യ അത്‌ലറ്റ് ഇതിനു തുല്യമാകണമെങ്കിൽ 690 അടി ഉയരത്തേക്കു ചാടണം. പ്യൂമയാണ് മറ്റൊരു ചാട്ടക്കാരൻ. കടുവയുടെയും പൂച്ചയുടെയും ബന്ധുവായ പ്യൂമയുടെ ചാട്ടം 15 അടി ഉയരത്തേക്കാണ്, ഇതു സ്വന്തം നീളത്തിന്റെ 5 ഇരട്ടി വരും. ചെള്ളും നല്ലൊരു ചാട്ടക്കാരനാണ്. 0.1 ഇഞ്ചു മാത്രം നീളമുള്ള ചെള്ള് 7 ഇഞ്ച് ഉയരത്തിലും 13 ഇഞ്ചു നീളത്തിലും ചാടും. ഇതിനു തുല്യമാകണമെങ്കിൽ ഒരു മനുഷ്യ അത്‌ലറ്റ് 450 അടി നീളത്തിൽ ചാടണം. മാൻ വർഗത്തിൽപ്പെട്ട ഇംപാലയുടെ ചാട്ടം 12 അടി ഉയരത്തിലും 30 അടി നീളത്തിലുമാണ്.

ബാലികാജ്യോതി പരിപാടിയുടെ ഭാഗമായി പെൺകുട്ടികൾക്ക് തികച്ചും വ്യത്യസ്തമായൊരു പരിശീലനം-തെങ്ങുകയറ്റം. ഭാരതപ്പുഴയിൽ നീന്തൽ പരിശീലനവും നിളാതീരത്ത് ഫുട്ബാൾ പരിശീലനവും ഒപ്പം. വീട്ടിലെ വൈദ്യുത തകരാറുകൾ പരിഹരിക്കാനുള്ള പരിശീലനമാണ് വയനാട് ജില്ലയിൽ പെൺകുട്ടികൾക്ക് നൽകിയത്. സിംഗിൾ സർക്യൂട്ട് ക്രമീകരണം, ഇലക്ട്രിക് ഫ്യൂസ് കണക്ഷൻ, പ്ലഗ് ബോക്സ് പ്രവർത്തനം എന്നിവയൊക്കെ പെൺകുട്ടികൾ പരിചയപ്പെട്ടു. തിരുവനന്തപുരം ജില്ലയിൽ 30 പെൺകുട്ടികൾ മൗണ്ടനീയറിങ്ങിൽ അതിസാഹസികമായി പരിശീലനം പൂർത്തിയാക്കി.

ആൺകുട്ടികൾക്കൊപ്പം പെൺകുട്ടികളിലും സ്വാതന്ത്ര്യബോധവും ആത്മവിശ്വാസവും വളരുകയാണ് ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ. പഠനത്തിലെ പെൺപെരുമയ്ക്കുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കുമുണ്ടാകുമല്ലോ? *ബാലപഥ*ത്തിലേക്കെഴുതൂ.

കവിത

മധുരം മലയാളം

മലയാളമെന്നൊരു ഭാഷയുണ്ടങ്ങനെ
കേരളനാടിന്റെ ഭാഷയെന്നങ്ങനെ
ദ്രാവിഡ ഗോത്രത്തിലംഗമെന്നങ്ങനെ
ഭാഷാപിതാവെഴുത്തച്ഛനെന്നങ്ങനെ
നാടോടിപ്പാട്ടിന്റെ മൂളൽ കേട്ടങ്ങനെ
പൂന്താനം തന്നുടെ ഗാഥ കേട്ടങ്ങനെ
തുഞ്ചന്റെ തത്തതൻ പാട്ടുകേട്ടങ്ങനെ
കുഞ്ചന്റെ തുള്ളലിന്നീണം കേട്ടങ്ങനെ
ആട്ടക്കഥകളും കണ്ടുകൊണ്ടങ്ങനെ
താളവും മേളവും ചേർന്നുകൊണ്ടങ്ങനെ
ഉൾപ്പുളകങ്ങൾ വിരിഞ്ഞുകൊണ്ടങ്ങനെ
മഞ്ജുള ഗാത്രിയായ്ത്തീർന്നുകൊണ്ടങ്ങനെ
കേൾക്കുവോർക്കൊക്കെ, മധുരമായങ്ങനെ
നമ്മുടെ ഭാഷ വളർന്നുവന്നങ്ങനെ

മുഹമ്മ രവീന്ദ്രനാഥ്

ഒഴിവുകാലത്ത് ഒരു പൊതുപ്രവർത്തനം

കൂട്ടുകാരേ, ഈ ഒഴിവുകാലത്ത് നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റെടുക്കാവുന്ന ഏറ്റവും ലളിതമായ ഒരു ആരോഗ്യപ്രവർത്തനമിതാ. കുട്ടികളായ നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന ഏറ്റവും മികച്ചൊരു പൊതുപ്രവർത്തനം കൂടിയായി ഇതിനെ മാറ്റിയെടുക്കാം.

എന്താണീ പ്രവർത്തനം?

പറയാം.

ഒരു ദിവസം രാവിലെയോ വൈകിട്ടോ ഒഴിവു കിട്ടുന്ന ഏതെങ്കിലും സമയത്തോ ഇത് ഏറ്റെടുത്ത് കൊണ്ട് ഗ്രൂപ്പായി ഒന്നു നടന്നു നോക്കൂ. അയൽ വീടുകളിലേക്കും കൂട്ടുകാരുടെ വീടുകളിലേക്കും ഒക്കെയായി ഈ നടത്തം വ്യാപിപ്പിക്കണം.

കൊതുകിന്റെ ജീവിതചക്രമറിയാമല്ലോ. അതുകൊണ്ട് ഇവ മുട്ടയിടുന്ന സ്ഥലങ്ങളായ ചിരട്ട, ടയർ, മുട്ടത്തോട്, ഇളനീർതൊണ്ടുകൾ, കപ്പുകൾ, കുപ്പികൾ, അരക്കല്ല്, പാത്രങ്ങൾ, ടിന്നുകൾ, വീപ്പകൾ, പോളിത്തീൻ, പ്ലാസ്റ്റിക് ഷീറ്റ് തുടങ്ങിയവ ശരിയായ രീതിയിൽ സൂക്ഷിക്കുകയോ, എടുത്തുവെയ്ക്കുകയോ ചെയ്യണം. ഇതു ചെയ്യാത്തവരെ അങ്ങനെ ചെയ്യാൻ നിർബന്ധിക്കണം. വെള്ളം നിറച്ചുവെയ്ക്കുന്ന പാത്രങ്ങളും ടാങ്കുകളും കൊതുകു കടക്കാതെ അടച്ചു വെയ്ക്കാൻ പറയുകയും അങ്ങനെ ചെയ്യാത്തവ വീട്ടുകാരെ പറഞ്ഞ് ബോധ്യപ്പെടുത്തിയ ശേഷം അടച്ചുവയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക.

വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കുന്ന കുഴികൾ കാണിച്ചുകൊടുക്കുകയും മണ്ണിട്ടു മൂടാൻ പറയുകയും ചെയ്യുക. ഇതിന് പറ്റാത്തിടത്ത് ഗപ്പി, ഗാംബുസിയ മത്സ്യങ്ങളെ നിക്ഷേപിക്കാൻ പറയണം.

വീടിന്റെ ടെറസ്സിലും സൺഷെയ്ഡിലും ഒരു കാരണവശാലും വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കരുതെന്ന് പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കണം.

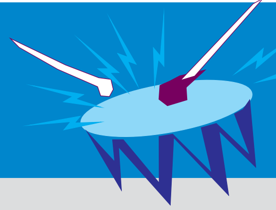
കൂളറുകളും ഫ്രിഡ്ജുകളും ചെടിച്ചട്ടിയുടെ അടിയിൽ വെയ്ക്കുന്ന പാത്രങ്ങളും അനുവാദം വാങ്ങി ചെന്നുനോക്കി. അല്ലെങ്കിൽ ചോദിച്ചു മനസ്സിലാക്കി ഇത് ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ പരിശോധിക്കുകയും വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കുന്നില്ല എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുകയും ചെയ്യണമെന്ന് പറയണം.

പറമ്പിലുള്ള മരപ്പൊത്തുകളിലും ചേമ്പ്, വാഴ, കൈതച്ചക്ക മുതലായ ചെടികളുടെ പോളകളിലും വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അത് വീട്ടുകാരെ കാണിച്ച് ചോർത്തിക്കളയാനും മണ്ണിട്ടു നിറയ്ക്കാവുന്നവ അങ്ങനെ ചെയ്യാനും പറയണം.

ഓടകളിലും മറ്റും കെട്ടിനിൽക്കുന്ന ജലം മുതിർന്നവരുടെ കൂടി സഹായത്തോടെ തടസ്സം നീക്കിവിടണം.

കക്കൂസ് ടാങ്കുകളുടെ വെന്റ്പൈപ്പുകൾ കൊതുകുവല (നെറ്റ്) കൊണ്ട് മൂടാത്തവർക്ക് അങ്ങനെ ചെയ്യാൻ നിർദ്ദേശം നൽകണം. സ്ലാബുകളുടെ വിടവുകൾ അടയ്ക്കാനും നിർദ്ദേശം നൽകൂ.

എന്താ ഇങ്ങിനെ ഒരു പ്രവർത്തനം നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റെടുത്തുകൂടെ. ചില മുതിർന്നവരെയും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെയും കൂടി കൂടെക്കൂട്ടിയാൽ സംഗതി ഭംഗിയായി. വീട്ടുകാരോടും മറ്റു മുതിർന്നവരോടും ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾ പറയുമ്പോൾ വളരെ ലളിതമായി പകർച്ചവ്യാധികൾക്കെതിരായാണ് ഈ പ്രവർത്തനമെന്ന് ശരിക്കും ബോധ്യപ്പെടുത്തുക കൂടി വേണേ.



അധ്യാപകരുടെ സ്ഥലംമാറ്റവും നിയമനവും ഓൺലൈനായി മാത്രം

സംസ്ഥാനത്തെ പ്രൈമറി മുതൽ ഹൈസ്കൂൾതലം വരെയുള്ള എല്ലാ അധ്യാപകരുടെയും പ്രൈമറി സ്കൂൾ ഹെഡ്മാസ്റ്റർമാരുടെയും സ്ഥലംമാറ്റവും നിയമനവും ഓൺലൈനായി നടത്തുന്നത് സംബന്ധിച്ച് പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ ഡയറക്ടർ സർക്കുലർ പുറപ്പെടുവിച്ചു. സ്ഥലംമാറ്റവും നിയമനവും ആഗ്രഹിക്കുന്ന അധ്യാപകർ ഓൺലൈനായി www.transferandpostings.in എന്ന വെബ്സൈറ്റിൽ അപേക്ഷ സമർപ്പിക്കണം. ഓൺലൈനിലല്ലാത്ത അപേക്ഷകൾ പരിഗണിക്കില്ല. അപേക്ഷ സമർപ്പിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് വെബ്സൈറ്റിൽ ഒഴിവുകളുടെ എണ്ണം പരിശോധിക്കാം. അധ്യാപകർക്ക് ഓൺലൈൻ അപേക്ഷ സമർപ്പിക്കുന്നത് സംബന്ധിച്ച് പരിശീലനം ജില്ലാതലത്തിൽ വിദ്യാഭ്യാസ ഉപഡയറക്ടർമാരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നൽകും. സമർപ്പിച്ച അപേക്ഷ പരിശോധിക്കുന്നതിനും തെറ്റുകൾ തിരുത്തുന്നതിനും സമയം അനുവദിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇത് സംബന്ധിച്ച സർക്കുലറും വിശദാംശങ്ങളും www.itschool.gov.in ലും ലഭിക്കും.

തിരഞ്ഞെടുപ്പ്: പരസ്യങ്ങൾക്കും ദിനാചരണങ്ങൾക്കും നിയന്ത്രണം

ലോക പരിസ്ഥിതിദിനം, പൾസ്പോളിയോ, എച്ച്.ഐ.വി ബോധവത്കരണം തുടങ്ങിയ സാമൂഹിക പ്രശ്നങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച പ്രചാരണ പരിപാടികൾ തിരഞ്ഞെടുപ്പ് പ്രചരണ വേളയിൽ നടത്തുന്നതിന് തടസമില്ലെന്നും ഭരണത്തിലുള്ള പാർട്ടി സ്വതന്ത്രവും നീതിയുക്തവുമായ തിരഞ്ഞെടുപ്പ് നടത്തുന്നതിനുള്ള അന്തസ്സത്തയ്ക്ക് വിരുദ്ധമായി സർക്കാർ സംവിധാനങ്ങൾ ദുരുപയോഗം ചെയ്യുവാൻ പാടില്ലെന്ന് മാത്രമാണ് കമ്മീഷൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നതെന്നും ചീഫ് ഇലക്ട്രൽ ഓഫീസർ അറിയിച്ചു. വോട്ടർമാരെ സ്വാധീനിക്കുന്നതിനായി അത്തരം പരസ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും പാർട്ടിയുടെ നേട്ടമായി ചിത്രീകരിക്കുകയോ മന്ത്രിമാരുടെയോ രാഷ്ട്രീയ നേതാക്കളുടെയോ ഫോട്ടോകളോ സന്ദേശങ്ങളോ ഉൾപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യാൻ പാടുള്ളതല്ല.

സ്വാതന്ത്ര്യദിനം, റിപ്പബ്ലിക് ദിനം, ഗാന്ധിജയന്തി, ശിവാജി ജയന്തി, സംസ്ഥാന രൂപീകരണ ദിനങ്ങൾ തുടങ്ങിയ പ്രത്യേക ദിവസങ്ങൾ ആഘോഷപൂർവം നടത്തുമ്പോൾ തങ്ങളുടെ പാർട്ടി സ്ഥാനാർഥികൾക്ക് ഗുണകരമാകും വിധം രാഷ്ട്രീയ മുതലെടുപ്പ് നടത്തുവാൻ ഭരണത്തിലിരിക്കുന്ന കേന്ദ്ര/സംസ്ഥാന മന്ത്രിമാർ അത്തരം വേദികൾ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട് എന്ന് ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ചരിത്രപ്രാധാന്യമുള്ള ദിനങ്ങൾ ആഘോഷിക്കുമ്പോൾ മന്ത്രിമാർക്ക് അതിൽ പങ്കെടുക്കാമെങ്കിലും അവർ അത്തരം വേദികളിൽ നടത്തുന്ന പ്രസംഗങ്ങൾ ദിനങ്ങളുടെ പശ്ചാത്തലം, ചരിത്ര പുരുഷന്മാരുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ, നേട്ടങ്ങൾ എന്നിവയിൽ മാത്രം ഒതുക്കേണ്ടതാണെന്നും യാതൊരു കാരണവശാലും അവ രാഷ്ട്രീയ പ്രചാരണത്തിനുള്ള വേദിയാക്കി മാറ്ററുതെന്നും നിർദേശിച്ചു. ഭരണത്തിലിരിക്കുന്ന പാർട്ടിയുടെ നേട്ടങ്ങൾ എടുത്തുകാട്ടുന്നതിന് ആഘോഷിക്കാറുള്ള സർക്കാർ വാർഷികങ്ങൾ, പൂർത്തിയാക്കിയ ദിനങ്ങൾ എന്നിവ സംബന്ധിച്ച് ആഘോഷങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുപ്പ് പ്രക്രിയ പൂർത്തിയാകും വരെ പൂർണമായും നിരോധിച്ചിട്ടുണ്ട്.

സംസ്ഥാനത്ത് ലഭിക്കുന്ന പാൽ സുരക്ഷിതം

പാലിലൂടെ പേവിഷബാധയുണ്ടായതായി യാതൊരു രേഖകളും നിലവിലില്ലെന്ന് ക്ഷീരവികസന വകുപ്പ് ഡയറക്ടർ അറിയിച്ചു. പേവിഷബാധയ്ക്ക് കാരണമാകുന്ന വൈറസ് വിഷബാധയേറ്റ മൃഗങ്ങളുടെ ഉമിനീരിലും ഞരമ്പുകളിലുമാണ് കാണുന്നത്. സംസ്ഥാനത്ത് പാൽ തിളപ്പിച്ചുമാത്രം ഉപയോഗിക്കുന്ന ശീലമുള്ളതിനാൽ പാലിലൂടെ പേവിഷബാധയേൽക്കുന്നതിനുള്ള സാധ്യതയില്ല. വേനൽക്കാലത്ത് പാൽ കേടാകാൻ സാധ്യത കൂടുതലായതിനാൽ പാൽ നന്നായി തിളപ്പിച്ചശേഷം ഫ്രീസറിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

തമിഴ്നാട്ടിലെ തേനിയിൽ പശുക്കൾക്ക് വ്യാപകമായി പേവിഷബാധയുള്ളതായും അവിടെനിന്നുള്ള പാലും മാംസവും കേരളത്തിലേയ്ക്ക് യഥേഷ്ടം കടത്തുന്നതായും ചില മാധ്യമങ്ങളിൽ വന്ന വാർത്ത ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടതിനാലാണിത്.

11, 12 ക്ലാസ് സിലബസ് മാറ്റം അംഗീകരിച്ചു

2009-10 വർഷം 11, 12 ക്ലാസുകളിലെ സിലബസ് പരിഷ്കരിച്ചുകൊണ്ടുള്ള സംസ്ഥാന സ്കൂൾ പാഠ്യപദ്ധതി നിയന്ത്രണ സമിതിയുടെ തീരുമാനം ഗസറ്റിൽ വിജ്ഞാപനം ചെയ്യുന്നതിന് അംഗീകാരം നൽകി ഉത്തരവായി.

11-ാം ക്ലാസിലെ കെമിസ്ട്രി (പാർട്ട് ഒന്നും രണ്ടും), ഫിസിക്സ് (പാർട്ട് ഒന്നും രണ്ടും), ബയോളജി, മാത്സ് (പാർട്ട് ഒന്നും രണ്ടും), കോണ്ടംപററി വേൾഡ് പൊളിറ്റിക്സ്, ഇന്ത്യൻ പൊളിറ്റിക്സ് (സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന് മുമ്പ്), ഇൻട്രൊഡക്ടറി മൈക്രോ ഇക്കണോമിക്സ്, ഇൻട്രൊഡക്ടറി മാക്രോ ഇക്കണോമിക്സ്, ഹ്യൂമൻ ജ്യോഗ്രഫി ഓഫ് ഇന്ത്യ, ഇന്ത്യ-പീപ്പിൾ ആന്റ് ഇക്കോണമി, പ്രാക്ടിക്കൽ വർക്ക് ഇൻ ജ്യോഗ്രഫി എന്നീ വിഷയങ്ങളിലെ പുതുക്കിയ എൻ.സി.ഇ.ആർ.റ്റി പുസ്തകങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്താനും 12-ാം ക്ലാസിലെ കെമിസ്ട്രി (ഒന്നും രണ്ടും), ഫിസിക്സ് (ഒന്നും രണ്ടും), ബയോളജി, മാത്സ്, ഇന്ത്യൻ കോൺസ്റ്റിറ്റ്യൂഷൻ അറ്റ് വർക്ക്, പൊളിറ്റിക്കൽ തിയറി, ഇന്ത്യൻ ഇക്കണോമിക് ഡവലപ്മെന്റ്, ഇക്കണോമിക്സ് ഫോർ സ്റ്റാറ്റിസ്റ്റിക്സ്, ഫണ്ടമെന്റൽസ് ഓഫ് ഫിസിക്കൽ ജ്യോഗ്രഫി, ഇന്ത്യ-ഫിസിക്കൽ എൻവയോൺമെന്റ്, പ്രാക്ടിക്കൽ വർക്ക് (ജ്യോഗ്രഫി) എന്നീ വിഷയങ്ങളിലെ നിലവിലുള്ള എൻ.സി.ഇ.ആർ.ടി പുസ്തകങ്ങൾ തുടരാനുമാണ് തീരുമാനം.

ഫിനിഷിങ് സ്കൂളുകൾക്ക് അനുമതി

സംസ്ഥാനത്തെ എല്ലാ ജില്ലകളിലും നോഡൽ പോളിടെക്നിക്കുകളിൽ ഡിപ്ലോമക്കാർക്കായി ഫിനിഷിങ് സ്കൂൾ ആരംഭിക്കാൻ അനുമതി നൽകി.

സാങ്കേതിക വിദ്യാഭ്യാസ ഡയറക്ടറെ ഫിനിഷിങ് സ്കൂളുകളുടെ പ്രവർത്തനം സംബന്ധിച്ച മാർഗരേഖ തയ്യാറാക്കാൻ ചുമതലപ്പെടുത്തി.

നിയമസഭാ രേഖകൾ ഇന്റർനെറ്റിൽ

1888 മുതൽ 1956-വരെയുള്ള തിരുവിതാംകൂർ, കൊച്ചി, തിരു-കൊച്ചി നിയമസഭാ നടപടികളും ഏഴു മുതൽ പന്ത്രണ്ടാം നിയമസഭ വരെയുള്ള നിയമസഭാ നടപടികളും രണ്ട് ഘട്ടങ്ങളിലായി ഡിജിറ്റൽ ഫോർമാറ്റിലേക്ക് മാറ്റുമെന്ന് സ്പീക്കർ കെ.രാധാകൃഷ്ണൻ പറഞ്ഞു.

ഒന്നു മുതൽ ആറുവരെയള്ള നിയമസഭകളുടെ പ്രൊസീഡിങ്സ് ഇന്റർനെറ്റിൽ ലഭ്യമാക്കുന്നതിന്റെ ഔദ്യോഗിക ഉദ്ഘാടനം നിർവഹിക്കുകയായിരുന്നു അദ്ദേഹം.

1957 മുതൽ 1982 വരെയുള്ള നിയമസഭാ പ്രൊസീഡിങ്സ് http//klaproceedings.niyamasabha.org വെബ്സൈറ്റിൽ ലഭിക്കും. ഏകദേശം 1,32,000 പേജുകളാണ് ആദ്യഘട്ടത്തിൽ ഡിജിറ്റൽ രൂപത്തിൽ മാറ്റിയത്.

നോളേജ് വേസ് സെർച്ച് (കെ.ബി) എന്ന ജനറൽ സെർച്ചും സേഫ് റിഫൈൻ സെർച്ച് (സുരു) എന്ന സ്പെസിഫിക് സെർച്ചുമാണ് ലഭ്യമാക്കിയിരിക്കുന്നത്. സ്പെസിഫിക് സെർച്ചിൽ കൂടി അസംബ്ലി, സെഷൻ, തീയതി എന്നിവയും ശ്രദ്ധക്ഷണിക്കൽ, അടിയന്തിര പ്രമേയം, നിയമനിർമാണം തുടങ്ങിയ സഭയിലെ കാര്യപരിപാടികളും സാമാജികർ, വിഷയം വീക്ഷണങ്ങളിൽ കൂടി സെർച്ചും ചെയ്യാം. വായനക്കാ രന് ആവശ്യമായ പ്രൊസീഡിങ്സിന്റെ പ്രിന്റ് എടുക്കുന്നതിനും ഇതു വഴി സാധിക്കും.

സെർച്ച് സംബന്ധിച്ച് പരാതികളോ നിർദേശങ്ങളോ ഉള്ളവർ library@niyamasabha.org ഇ-മെയിലിലോ നിയമസഭാ ലൈബ്രറിയുമായോ ബന്ധപ്പെടണം. ഫോൺ : 2512522, 2512523

പടവുകൾ എഡ്യൂമാറ്റ് വിൽപ്പനയ്ക്ക്

എസ്.എസ്.എൽ.സി വിദ്യാർഥികൾക്കായി എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി തയ്യാറാക്കിയ പടവുകൾ (ഇംഗ്ലീഷ്, മലയാളം, ഹിന്ദി, കണക്ക്, ജീവശാസ്ത്രം, രസതന്ത്രം, ഊർജതന്ത്രം, സാമൂഹ്യശാസ്ത്രം, ഇൻഫർമേഷൻ ടെക്നോളജി) വില സെറ്റിന് 235 രൂപ, ഹയർ സെക്കൻഡറി പരീക്ഷയ്ക്കുള്ള എഡ്യുമേറ്റ്, അധ്യാപക സഹായി എന്നിവ പൂജപ്പുര എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടിയുടെ സെയിൽസ് കൗണ്ടറിലും താഴെപ്പറയുന്ന സ്കൂൾ കോ-ഓപ്പറേറ്റീവ് സൊസൈറ്റികളിലും ലഭിക്കും.

ദുർഗാ ഹൈസ്കൂൾ കാഞ്ഞങ്ങാട്, ഗവ. വി.എച്ച്.എസ്.എസ്. ഗേൾസ്, കാസർകോഡ്, ബി.ഇ.എം.പി.എച്ച്.എസ് തലശ്ശേരി, ഗവ. വൊക്കേഷണൽ ഹയർ സെക്കൻഡറി സ്കൂൾ, കണ്ണൂർ, ഗവ. മോഡൽ എച്ച്.എസ്.മാനാഞ്ചിറ, സെന്റ് ആന്റണീസ് ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്. വടകര, ഗവ. സർവജ്ഞാന വൊക്കേഷണൽ സ്കൂൾ, സുൽത്താൻ ബത്തേരി, ബോയ്സ് എച്ച്.എസ്.എസ്. മലപ്പുറം, ജി.എം.യു.പി.എസ്. തിരൂർ, പി.എം.ജി. ഹൈസ്കൂൾ പാലക്കാട്, എസ്.ആർ.വി.ഹൈസ്കൂൾ എറണാകുളം, സെന്റ് മേരീസ് ഹൈസ്കൂൾ ആലുവ, ഗവ. വൊക്കേഷണൽ ആന്റ് റ്റി.റ്റി.ഐ മൂന്നാർ, എസ്.ഡി. ഹൈസ്കൂൾ ആലപ്പുഴ, ഗവ. ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്. മാവേലിക്കര, എസ്.എൻ. എം.ഗവ. ബോയ്സ് ഹൈസ്കൂൾ ചേർത്തല, എം.ജി.എം. സ്കൂൾ തിരുവല്ല. ഫോൺ : 0471-2340323

പരസ്പരം

ശാരീരിക വ്യത്യസ്തതയുള്ളവര്‍ക്ക് എംപ്ലോയ്മെന്റ് എക്സ്ചേഞ്ച് നിയമനങ്ങളില്‍ ഇളവ് നല്‍കുന്നതു സംബന്ധിച്ച വ്യവസ്ഥകളും ആനുകൂല്യങ്ങളും എന്തെല്ലാമാണ്?

സി.ഗിരീഷ് കുമാര്‍, കുന്ദംകുളം

ആറുവിഭാഗം ശാരീരികവ്യത്യസ്തതകള്‍ ഉള്ളവര്‍ക്ക് എംപ്ലോയ്മെന്റ് എക്സ്ചേഞ്ച് വഴിയുള്ള നിയമനങ്ങളില്‍ ഇളവ് അനുവദിച്ചിട്ടുണ്ട്. ലോക്കോ മോട്ടോര്‍/ഓര്‍ത്തോപീഡിക് വൈകല്യം, മൂക/ബധിരര്‍, കാഴ്ചവൈകല്യം, മാനസിക വൈകല്യം എന്നിവയില്‍ 40 ശതമാനത്തില്‍ കുറയാത്തതും, സംസാരശേഷിയോ കേള്‍വിശേഷിയോ 50 ശതമാനത്തില്‍ കുറയാത്തതുമായ വൈകല്യമുള്ളവര്‍ക്കാണ് ഇളവ് ലഭിക്കുക. ജില്ലാ മെഡിക്കല്‍ ബോര്‍ഡ്, മെഡിക്കല്‍ കോളേജുകളിലെയോ താലൂക്ക് തലത്തിലെയോ മെഡിക്കല്‍ ബോര്‍ഡ് എന്നിവയെ സമീപിച്ചാല്‍ വൈകല്യസര്‍ട്ടിഫിക്കറ്റ് ലഭിക്കും. ഈ സര്‍ട്ടിഫിക്കറ്റുമായി ശാരീരികവ്യത്യസ്തതയുള്ളവര്‍ക്കുള്ള എംപ്ലോയ്മെന്റ് എക്സ്ചേഞ്ച്, സ്പെഷ്യല്‍ സെല്‍, പ്രാദേശിക എംപ്ലോയ്മെന്റ് എക്സ്ചേഞ്ച് എന്നിവയെ തൊഴില്‍ സഹായത്തിനായി സമീപിക്കാവുന്നതാണ്. ശാരീരിക വ്യത്യസ്തതയുള്ളവര്‍ക്ക് ജോലി ലഭിക്കാന്‍ പ്രായത്തില്‍ ഇളവിന് അര്‍ഹതയുണ്ട്. കേന്ദ്ര സര്‍വീസില്‍ 10 വര്‍ഷം വരെയും, സംസ്ഥാന-അര്‍ധ സര്‍ക്കാര്‍ സ്ഥാപനങ്ങളില്‍ ലോക്കോമോട്ടോര്‍, ഓര്‍ത്തോപീഡിക് വൈകല്യമുള്ളവര്‍ക്കും മാനസിക വൈകല്യമുള്ളവര്‍ക്കും ഉയര്‍ന്നപ്രായപരിധിയില്‍ 10 വര്‍ഷം വരെയും കാഴ്ചവൈകല്യമുള്ളവര്‍ക്കും മൂക-ബധിരര്‍ക്കും 15 വര്‍ഷം വരെയും ഇളവ് ലഭിക്കും. സാധാരണമായി ലഭിക്കുന്ന എസ്‌സി/എസ്ടി/ഒബിസി/എക്സ് സര്‍വീസ് തുടങ്ങിയവയ്ക്കുള്ള ഇളവിനു പുറമെയായിരിക്കും ഇത്. എന്നിരുന്നാലും 50 വയസ്സുവരെയേ ജോലിക്കുപരിഗണിക്കുകയുള്ളൂ. ഇതിനര്‍ഥം എല്ലാ ജോലിക്കും ഇവരെ പരിഗണിക്കും എന്നല്ല. ഉദാഹരണം, ശാരീരിക വൈകല്യമുള്ള ഒരാളെ നല്ല കായികക്ഷമത ആവശ്യമുള്ള ജോലിക്ക് പരിഗണിക്കാനാവില്ല.

ശാരീരിക വ്യത്യസ്തതയുള്ളവര്‍ക്ക് സര്‍ക്കാര്‍ തൊഴിലില്ലായ്മാ വേതനം അനുവദിച്ചിട്ടുണ്ട്. 20-25 പ്രായപരിധിയിലുള്ള, 18 വയസ്സിനുശേഷം തുടര്‍ച്ചയായി രണ്ട് വര്‍ഷം രജിസ്ട്രേഷന്‍ സീനിയോറിറ്റി ഉള്ള എസ്.എസ്.എല്‍.സി പരീക്ഷയെഴുതിയ, വാര്‍ഷിക വരുമാനം 12000 രൂപയില്‍ കവിയാത്ത, പ്രതിമാസവരുമാനം 100 രൂപയിലും അധികമാകാത്ത ആളുകള്‍ക്കാണ് ഇതിന് അര്‍ഹതയുള്ളത്.

ശാരീരിക വൈകല്യമുള്ളവരുടെ തൊഴില്‍ ചെയ്യാനുള്ള ശേഷി വര്‍ധിപ്പിക്കുന്നതിനായി വിദ്യാഭ്യാസം, തൊഴില്‍ മാര്‍ഗനിര്‍ദേശങ്ങളും മത്സരപരീക്ഷകള്‍ക്ക് പരിശീലനവും ശില്പശാലകളും നടത്തിവരുന്നുണ്ട്. എല്ലാ എംപ്ലോയ്മെന്റ് എക്സ്ചേഞ്ചിലും ഒരു ദിവസത്തെ പരിശീലനവും നല്‍കുന്നുണ്ട്.

സര്‍ക്കാര്‍ നടപടിക്രമങ്ങളെക്കുറിച്ചും സര്‍ക്കാര്‍ വകുപ്പുകളുടെ പ്രവര്‍ത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ചും നിങ്ങള്‍ക്കുള്ള സംശയങ്ങള്‍ക്ക് മറുപടി നല്‍കുന്ന പംക്തിയാണ് 'പരസ്പരം'. ഇതിലേക്കുള്ള ചോദ്യങ്ങള്‍ എഡിറ്റര്‍, 'ജനപഥം', ഇന്‍ഫര്‍മേഷന്‍ & പബ്ലിക് റിലേഷന്‍സ് വകുപ്പ്, സെക്രട്ടേറിയറ്റ് അനക്സ്, തിരുവനന്തപുരം - 695 001 ***വിലാസത്തില്‍ അയയ്ക്കുക.***

■ വീണാറാണി. ആർ

കർഷകതിലകം പുരസ്കാരം നേടിയ മാധവി കൃഷിയിടത്തിൽ

ചെങ്കൽപ്പാറയിലെ കർഷകതിലകം

മികച്ച കർഷകവനിതയ്ക്കുള്ള സംസ്ഥാന സർക്കാരിന്റെ കർഷകതിലകം പുരസ്കാരം ലഭിച്ച കാസർകോട് ജില്ലയിലെ മാധവിയെക്കുറിച്ചാണ് ലേഖനം

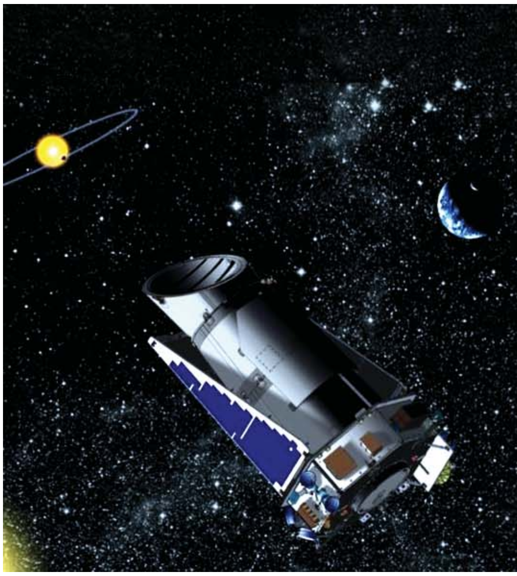
വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് കണ്ണൂർ ജില്ലയിലെ ഇരിട്ടി ഉളിക്കലിൽ നിന്നും കാസർകോഡ് ജില്ലയിലെ ചതുരക്കിണറിലേക്ക് കുടിയേറിയതാണ് മാധവിയും കുടുംബവും. ഇരുപത്തഞ്ചുവർഷത്തെ കർഷകത്തൊഴിലാളിജീവിതത്തിൽ നിന്നും മോചനം ലഭിച്ചത് ചതുരക്കിണറിലെത്തിയപ്പോഴാണ്. ചെങ്കൽപ്പാറകളാണ് ചതുരക്കിണറിന്റെ മുഖമുദ്ര. ചെറിയ വിലക്ക് കിട്ടുന്ന സ്ഥലം, സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളതിനാൽ അത്രയേ അന്ന് കരുതിയുള്ളൂ. എന്നാൽ ഉള്ളിലെ കൃഷിക്കാരി അടങ്ങിയിരിക്കുവാൻ തീരുമാനിച്ചിട്ടുണ്ടായിരുന്നില്ലെന്നത് മംഗലശ്ശേരിയിലെ പിൽക്കാല ചരിത്രം.

പാറപൊടിഞ്ഞ് ഒരിഞ്ച് മണ്ണുണ്ടാവാൻ ആയിരക്കണക്കിന് വർഷങ്ങൾ വേണ്ടിവരുമെന്നത് ശാസ്ത്രം. കുടിയേറ്റക്കാരിയുടെ സ്വപ്നത്തിന്റെയും ആവേശത്തിന്റെയും കഠിനാധ്വാനത്തിന്റെയും മുമ്പിൽ ശാസ്ത്രം അടിയറവ് പറഞ്ഞു. പകരം മണ്ണ് നൽകിയതോ നൂറ് മേനിയും. മികച്ച കർഷകവനിതക്കുള്ള സംസ്ഥാനസർക്കാരിന്റെ കർഷകതിലകം പുരസ്കാരം ചിങ്ങപ്പുലരിയിൽ ലഭിച്ചത് ചതുരക്കിണറിലെ മാധവിക്ക്. മാധവിയുടെ കൃഷിയിടത്തിൽ പരസ്പരപൂരകങ്ങളായാണ് എല്ലാ വിളകളും കൃഷി ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. തെങ്ങും കുരുമുളകും ചേമ്പും കൂർക്കയും ബഹുവിള കൃഷി സമ്പ്രദായം നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കും. ചേന, വാഴ, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ മറ്റൊരു ഭാഗത്തായാണ് കൃഷി ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. പശു, കോഴി, ആട്, മീൻ എന്നിവയും മാധവിയുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവർ തന്നെ. ഒരു കൃഷി മറ്റൊന്നിന് ഗുണകരമാകുന്ന വിധത്തിലുള്ള സംയോജിത രീതികളാണ് ഇവിടെ അവലംബിച്ചിരിക്കുന്നത്. ജൈവകൃഷിക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകുന്നതിനാൽ മണ്ണിരകമ്പോസ്റ്റ്, കാലിവളം, കോഴിവളം എന്നിവ സ്വന്തമായി ഉത്പാദിപ്പിച്ച് ഉപയോഗിക്കുന്നു. സങ്കരനേപ്പിയർ ഇനത്തിൽപ്പെട്ട തീറ്റപ്പുല്ലാണ് മംഗലശ്ശേരിയിലെ പശുക്കളുടെ പ്രധാന ഭക്ഷണം. തീറ്റപ്പുൽ കൃഷി ചെയ്യാനും മാധവി തന്റെ കൃഷിയിടത്തിൽ സ്ഥലം കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

സസ്യസംരക്ഷണത്തിന് ജൈവമാർഗങ്ങളാണ് മാധവിയുടെ രീതി. പുകയില കഷായം, കാന്താരിസ്പ്രേ, വിളക്കുകെണി, പച്ചക്കറിത്തോട്ടം പുകയിടൽ ഇങ്ങനെ ധാരാളം പൊടിക്കൈകൾ കീടങ്ങളെ തുരത്താൻ സഹായിക്കുന്നതായി മാധവി പറയുന്നു. മണ്ണ്സംരക്ഷണ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂന്നിക്കൊണ്ട് ഇടവിളകളിലൂടെ അധിക വരുമാനം എന്നതാണ് മാധവിയുടെ രീതി. കല്ല് കൊത്തിയെടുത്ത 'പണ'യിലെ കൃഷിയിൽ ഓരോ തുള്ളി വെള്ളവും അമൂല്യമാണെന്ന് പ്രവൃത്തിയിലൂടെ മാധവി തെളിയിക്കുന്നു.

കഠിനാധ്വാനത്തിലൂടെ ഏത് ചെങ്കൽപ്പാറയിലും കാർഷിക വിജയം നേടാനാകുമെന്ന് മാധവിയുടെ കൃഷിയിടം സന്ദർശിക്കുന്ന ആർക്കും ബോധ്യമാകും.

കൃഷി ഓഫീസർ, നീലേശ്വരം



കെപ്ളർ ഭൂസമാനഗ്രഹങ്ങൾക്കായി അന്വേഷണം തുടങ്ങി

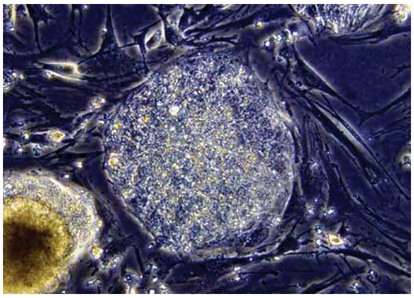
അമേരിക്കൻ ബഹിരാകാശ ഏജൻസിയായ നാസയുടെ കെപ്ളർ ബഹിരാകാശ വാഹനം ഭൂസമാനഗ്രഹങ്ങൾ തേടി പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ അപാരതയിലേക്ക് യാത്ര ആരംഭിച്ചു. ഇതാദ്യമായാണ് നാസ ഭൂസമാനഗ്രഹങ്ങൾ കണ്ടെത്താനായി മൂന്നരവർഷത്തോളം നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന ഒരു പദ്ധതിക്ക് രൂപം കൊടുക്കുന്നത്. ഭൂമിയും, സൂര്യ-ചന്ദ്രൻമാരുമുൾപ്പെട്ട ക്ഷീരപഥത്തിലെ ഒരു ലക്ഷത്തിലധികം വരുന്ന നക്ഷത്രങ്ങളെയും അവയ്ക്ക് ചുറ്റുമുള്ള ഗ്രഹങ്ങളെയുമാണ് കെപ്ളർ ഈ കാലയളവിനുള്ളിൽ സസൂക്ഷ്മം നിരീക്ഷിക്കുക. ഗ്രഹങ്ങൾ ചുറ്റും ഭ്രമണം ചെയ്യുന്നതുമൂലം നക്ഷത്രങ്ങളിൽ നിന്നും ഉത്ഭവിക്കുന്ന പ്രകാശത്തിന് ഉണ്ടാവുന്ന ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ വച്ചാണ് നിഗമനങ്ങളിലെത്തിച്ചേരുക. സൗരയൂഥത്തിന് പുറത്ത് ഏകദേശം 300 ഗ്രഹങ്ങളെ ശാസ്ത്രജ്ഞർ ഇപ്പോഴെ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. പക്ഷേ അവയിലൊന്നിലും ജീവന്റെ തുടിപ്പ് കണ്ടെത്താനായിട്ടില്ല. പതിനേഴാം നൂറ്റാണ്ടിലെ ജർമൻ വാനശാസ്ത്രജ്ഞൻ ജൊഹാൻസ് കെപ്ളറിന്റെ സ്മരണയിലാണ് വാഹനത്തിന് കെപ്ളർ എന്ന പേരിട്ടിരിക്കുന്നത്.

അഗ്നിപർവത സ്ഫോടനം ദ്വീപിന് ജൻമം നൽകി

തെക്കൻ പസഫിക് സമുദ്രത്തിൽ തോംഗ ദ്വീപിന് സമീപത്തായി മാർച്ച് 23-ന് തീതുപ്പിയ അഗ്നിപർവതം പുതിയ ഒരു ദ്വീപിന് ജൻമം നൽകി. തെക്കൻ പസഫിക് സമുദ്രത്തിൽ ആസ്ട്രേലിയയ്ക്കും തഹീതിക്കും ഇടയ്ക്ക് സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന 170 ദ്വീപുകളുടെ സമൂഹമാണ് തോംഗ. പസഫിക് സമുദ്രത്തിനടിയിലെ *റിങ് ഓഫ് ഫയർ* എന്നറിയപ്പെടുന്ന അഗ്നിപർവത ശൃംഖലയിൽ പെട്ട ഈ ദ്വീപിലുണ്ടായ അഗ്നിപർവതസ്ഫോടനം നിർജീവമായി കിടക്കുന്ന മറ്റ് അഗ്നിപർവ്വതങ്ങളും സജീവമാകുന്നതിൻെറ സൂചനയായി നിരീക്ഷകർ അഭിപ്രായപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. തെക്കേ അമേരിക്കയിലെ ചിലി മുതൽ തോംഗ വരെ നീണ്ടതാണ് *റിങ് ഓഫ് ഫയർ* എന്ന കടലിനടിയിലെ അഗ്നിപർവത ശൃംഖല.

വിത്തുകോശ നിർമ്മാണത്തിന് പുത്തൻമാർഗ്ഗം

ആധുനിക ചികിത്സാരംഗത്ത് പുത്തൻ സാധ്യതകളുടെ വാതായനം തുറന്നുകൊണ്ട് ബ്രിട്ടീഷ-അമേരിക്കൻ ശാസ്ത്രജ്ഞർ വിത്തുകോശങ്ങളുടെ നിർമ്മാണത്തിന് പുതിയ മാർഗ്ഗം കണ്ടെത്തി. മുതിർന്ന ചർമ്മ കോശങ്ങളെ റീപ്രോഗ്രാം ചെയ്ത് ഭ്രൂണാവസ്ഥയിലെത്തിച്ച് അവയെ വിത്തുകോശങ്ങളാക്കി മാറ്റാനുള്ള ഇൻഡ്യൂസ്ഡ് പ്ളുറിപൊട്ടൻറ സ്റ്റം സെൽ തെറാപ്പിക്കാണ് (ഐ പി എസ്) എഡിൻബറോ, ടൊറാൻറാ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലുള്ള ശാസ്ത്രജ്ഞർ രൂപം നൽകിയിരിക്കുന്നത്. ഇതിനു മുമ്പ് വിത്തു കോശങ്ങൾ ഉത്പാദിപ്പിക്കാനുള്ള ഏക സ്രോതസ്സ് ഭ്രൂണങ്ങളായിരുന്നു. ഭ്രൂണനാശത്തിന് ഇടയാകുന്നത് കൊണ്ട് ഈ രീതി വൻ വിവാദത്തിനും വഴിതെളിച്ചിരുന്നു. ഐ പി എസ് തെറാപ്പി പ്രാവർത്തികമായതോടെ വിത്തുകോശങ്ങൾ വ്യാപകമായി നിർമ്മിക്കാനും ചികിൽസയുടെ ആവശ്യാനുസരണം ഏത് മനുഷ്യാവയവും ലബോറട്ടറികളിൽ വളർത്തിയെടുക്കാനുള്ള സാധ്യതയാണ് തെളിഞ്ഞിരിക്കുന്നത്.



ആറളത്ത് പുതിയ ഇനം പക്ഷികളെ കണ്ടെത്തി

അഞ്ച് പുതിയ ഇനങ്ങളുൾപ്പെടെ നൂറ്റമ്പതോളം വിവിധ ഇനങ്ങളിൽപ്പെട്ട പക്ഷികളെ കണ്ണൂരിലെ ആറളം വന്യമൃഗസങ്കേതത്തിൽ കണ്ടെത്തി. വാളയാഞ്ചൽ, പരിപ്പതോട്, കുറുക്കിതോട്, ചാവാച്ചി, അമ്പലപാറ എന്നീ സ്ഥലങ്ങളിൽ നടന്ന ആറളത്തെ എട്ടാമത് വാർഷിക പക്ഷികളുടെ കണക്കെടുപ്പിലാണ് പുതിയ ഇനങ്ങളെ കണ്ടെത്തിയത്. ഓറിയൻറൽ ഡാർട്ടർ, ഹെൻ ഹാരിയർ, ടാണി ഈഗിൾ, ഫോറസ്റ്റ് ഈഗിൾ ഔൾ, സ്പെക്ക്ള്ഡ് പിക്യുലെറ്റ് എന്നിവയാണ് സർവെയിൽ പുതുതായി കണ്ടെത്തിയ പക്ഷി ഇനങ്ങൾ. കുറുക്കിതോട്ടിൽ മാത്രം നൂറ്റിഅഞ്ച് പക്ഷി ഇനങ്ങളെ കാണാൻ കഴിഞ്ഞതായി സർവെയുടെ കോ-ഓർഡിനേറ്ററും മലബാർ നാച്ച്യുറൽ ഹിസ്റ്ററി സൊസൈറ്റി അംഗവുമായ സി.ശശികുമാർ അറിയിച്ചു. 2000-മാണ്ട് മുതൽ ആറളത്ത് എല്ലാ വർഷവും പക്ഷികളുടെ കണക്കെടുപ്പ് നടത്താറുണ്ട്. സംസ്ഥാനത്തിന്റെ വിവിധഭാഗങ്ങളിൽനിന്നായി അൻപതോളം പക്ഷി നിരീക്ഷകർ സർവെയിൽ പങ്കെ

നവീൻ ചാവ്‌ല അടുത്ത സി.ഇ.സി

ഭാരതത്തിന്റെ അടുത്ത മുഖ്യ തിരഞ്ഞെടുപ്പ് കമ്മീഷ്ണറായി നവീൻ ചാവ്‌ലയെ നിയമിച്ച് വിജ്ഞാപനമായി. നിലവിൽ തിരഞ്ഞെടുപ്പ് കമ്മീഷ്ണറാണ് അദ്ദേഹം. ഇപ്പോഴത്തെ മുഖ്യ തിരഞ്ഞെടുപ്പ് കമ്മീഷ്ണർ എൻ.ഗോപാല സ്വാമി വിരമിക്കുന്ന ഏപ്രിൽ 21-ന് അദ്ദേഹം സ്ഥാനമേൽക്കും. 2010 ജൂലൈ 29 വരെ അദ്ദേഹം തൽസ്ഥാനത്ത് തുടരും. ഇൻഫർമേഷൻ & ബ്രോഡ്കാസ്റ്റിങ് വകുപ്പ് സെക്രട്ടറി, യു.പി.എസ്.സി. സെക്രട്ടറി എന്നിങ്ങനെ വിവിധ നിലകളിൽ അദ്ദേഹം പ്രവർത്തിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ബന്നൂർ മഠ് കേരള ചീഫ് ജസ്റ്റിസ്

കേരള ഹൈക്കോടതി ചീഫ് ജസ്റ്റിസായി ജസ്റ്റിസ്. സമീന്ദർ രുദ്രയ്യ ബന്നൂർ മഠ് സ്ഥാനമേറ്റു. സ്വദേശമായ കർണാടകത്തിലെ ബെൽഗാം കോടതിയിൽ 1973-ൽ അഭിഭാഷകനായി പ്രാക്ടീസ് ആരംഭിച്ച മഠ് 1991-ൽ സുപ്രീം കോടതി അഭിഭാഷകനായി. 1997-ൽ കർണാടക ഹൈക്കോടതിയിൽ അഡീ. ജഡ്ജിയായി നിയമിതനായ ബന്നൂർ മഠ് 1999-ൽ സ്ഥിരം ജഡ്ജിയായി.

പി.വി.നായിക് വായുസേനാ മേധാവി

എയർമാർഷൽ പ്രദീപ് വസന്ത് നായിക് പുതിയ വായുസേനാ മേധാവിയായി നിയമിതനായി. ഇപ്പോഴത്തെ മേധാവി എയർ ചീഫ് മാർഷൽ ഫാലി ഹോമി മേജർ സ്ഥാനമൊഴിയുന്ന മെയ് 31-ന് പി.വി.നായിക് സ്ഥാനമേൽക്കും. 1969-ൽ വായുസേനയിൽ ചേർന്ന നായിക് 1971-ലെ ഇന്തോ-പാക് യുദ്ധത്തിൽ പങ്കെടുത്തിട്ടുണ്ട്. പരം വിശിഷ്ട സേവാ മെഡൽ ഉൾപ്പെടെ നിരവധി പുരസ്കാരങ്ങൾ അദ്ദേഹത്തിന് ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഹമ്പിക്ക് ചെസ് കിരീടം

ഇന്ത്യയുടെ വനിതാ ഗ്രാൻഡ് മാസ്റ്റർ കൊണേരു ഹമ്പിക്ക് പ്രഥമ ഗ്രാന്റ്പ്രീ വനിതാ ചെസ് കിരീടം. ഇസ്താംബൂളിൽ (തുർക്കി) നടന്ന ഫിഡെ ടൂർണമെന്റിൽ ഫ്രാൻസിന്റെ മേരി സേബാഗിനെയാണ് ഹമ്പി തോൽപ്പിച്ചത്. ലോക വനിതാ ചെസ്സിൽ രണ്ടാം നമ്പർ താരമായ ഹമ്പി 2001-ൽ ലോക ജൂനിയർ ചെസ് കിരീടം നേടിയിരുന്നു.

ഡോ. ജാൻസി കേന്ദ്ര യൂണി. വി.സി

കാസർകോട് പുതുതായി ആരംഭിക്കുന്ന കേന്ദ്ര സർവകലാശാലയുടെ പ്രഥമ വൈസ് ചാൻസിലറായി മഹാത്മാ ഗാന്ധി സർവകലാശാല മുൻവൈസ് ചാൻസലർ ഡോ. ജാൻസി ജെയിംസിനെ നിയമിച്ചു. ഇപ്പോൾ കേരള സർവകലാശാല താരതമ്യ സാഹിത്യ പഠനകേന്ദ്രം സയറക്ടറുടെ ചുമതല വഹിക്കുന്ന അവർ ഇംഗ്ലീഷ് മലയാളം ഭാഷകളിലായി നിരവധി ഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ രചന നിർവ്വഹിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ശരത് സബർവാൾ ഹൈക്കമ്മീഷണർ

പാകിസ്ഥാനിലെ പുതിയ ഇന്ത്യൻ ഹൈകമ്മീഷ്ണറായി ശരത് സബർവാളിനെ നിയമിച്ചു. സ്ഥാനമൊഴിയുന്ന സത്യബ്രത പാലിനു പകരമാണ് നിയമനം. 1975-ൽ വിദേശകാര്യ സർവീസിൽ ചേർന്ന ഇദ്ദേഹം 1995 മുതൽ 1999 വരെ പാകിസ്ഥാനിൽ ഡെപ്യൂട്ടി ഹൈകമ്മീഷ്ണറായി സേവനമനുഷ്ടിച്ചിട്ടുണ്ട്.

എ.എസ്. ഗിൽ ഡയറക്ടർ ജനറൽ

സി.ആർ.പി.എഫിന്റെ പുതിയ ഡയറക്ടർ ജനറലായി എ.എസ്.ഗിൽ ചുമതലയേറ്റു. 1972 ബാച്ച് ഐ.പി.എസ് ഓഫീസറാണ് ഗിൽ. 1995 മുതൽ 1997 വരെ ഗിൽ ശ്രീനഗറിൽ സി.ആർ.പിഎഫിന്റെ ഇൻസ്പെക്ടർ ജനറലായി സേവനമനുഷ്ഠിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഇഫ്തിഖാർ ചൗധരി ചുമതലയേറ്റു

മാസങ്ങളോളം നീണ്ട അനിശ്ചിതത്വത്തിനു വിരാമമിട്ടുകൊണ്ട് പാകിസ്ഥാൻ സുപ്രീം കോടതി ചീഫ് ജസ്റ്റിസായി ഇഫ്തിഖാർ ചൗധരി തിരിച്ചെത്തി. നീതിമാനും അധികാരികളുടെ ഇംഗിതത്തിന് വഴങ്ങാത്തയാളും എന്ന് പേരുകേട്ട ചൗധരിയെ 2007 നവംബറിൽ രാജ്യത്ത് അടിയന്തിരാവസ്ഥ പ്രഖ്യാപിച്ചതിനെ തുടർന്ന് അന്നത്തെ പ്രസിഡന്റ് പർവേസ് മുഷ്റഫ് പുറത്താക്കിയിരുന്നു. ഇപ്പോഴത്തെ പ്രസിഡന്റ് ആസിഫ് അലി സർദാരിയും ചൗധരിയെ തിരിച്ചെടുക്കാൻ തയ്യാറാവാത്തതിനെ തുടർന്ന് രാജ്യത്ത് വൻപ്രക്ഷോഭം നടന്നിരുന്നു.

റൊണാൾഡോ മികച്ച ഫുട്ബാൾ താരം

ലോക ഫുട്ബാളിലെ മികച്ച താരമായി പോർച്ചുഗൽ ഫുട്ബോൾ കളിക്കാരൻ ക്രിസ്റ്റ്യാനോ റൊണാൾഡോയെ ഫിഫ തിരഞ്ഞെടുത്തു. കളിയിലെ കരുത്തും ഹെഡറുകളിലെ അതുല്യ മികവുമാണ് റൊണാൾഡോയുടെ സവിശേഷത. ഇംഗ്ലീഷ് പ്രീമിയർ ലീഗിൽനിന്നും ഫിഫയുടെ മികച്ച താരത്തിനുള്ള ബഹുമതി നേടുന്ന ആദ്യയാളാണ് റൊണാൾഡോ.

ലിയോൺ പാനെറ്റ സി ഐ എ തലവൻ

അമേരിക്കൻ രഹസ്യാന്വേഷണ ഏജൻസിയായ സി.ഐ.എയുടെ തലവനായി ലിയോൺ പാനെറ്റ നിയമിതനായി. ഡെമോക്രാറ്റിക് പാർട്ടിക്കാരനായ മുൻ കോൺഗ്രസ് അംഗമാണ് പാനെറ്റ.