അത്തിപ്പാറയിലെ ആരോഗ്യക്കൂട്ടം

ഡോ. ഷീജാകുമാരി കൊടുവഴന്നൂർ

എച്ച് & സി ബുക്സ്

Malayalam Language
ATHIPPARAYILE AROGYAKKOOTTAM
Educational

Dr. Sheejakumari Koduvazhannur

Rights Reserved

First Published : March 2020

Cover : Vishnu S.S., Art N Colour
Illustrations : M.R. Vijayan
Typesetting : SL Thrissur

Printed in India
at Ebenezer Printpack, Thrissur

Publishers
H&C PUBLISHING HOUSE
Thrissur - 680 001
Website : www.handcbooks.com
E-mail : handcbooks@gmail.com

Distributors
H&C STORES
Thiruvananthapuram, Kollam, Pathanamthitta, Kottayam,
Thiruvalla, Pala, Thodupuzha, Thrippunithura, Ernakulam,
Thrissur, Kunnamkulam, Palakkad, Kozhikode,
Kannur, Kanhangad, Bengaluru

No part of this publication may be reproduced, or transmitted in any form or by any means, without prior written permission of the publisher

ISBN 978-93-89770-33-9
₹ 80.00
20020-1000-01-0320

ഈ പുസ്തകത്തിനു പിന്നിൽ

ഒരു വൈകുന്നേരത്തെ സൗഹൃദഭാഷണത്തിനിടയിലാണ് തിരുവനന്തപുരം ഡയറ്റിലെ സഹോദരതുല്യനായ സഹപ്രവർത്തകൻ ശ്രീ. ത്രിവി സാർ ആരോഗ്യസംബന്ധമായ ഒരു പുസ്തകം എഴുതുന്നതിനെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞത്. അപ്പോഴതിന് ഞാൻ അത്രയ്ക്ക് ഗൗരവം കൊടുത്തില്ല എങ്കിലും, സാർ കൂടി കൂടുമെങ്കിൽ എഴുതാം എന്നു വെറുതെ സമ്മതിച്ചു. അപ്പോഴും എന്റെ മനസ്സിൽ ഇത്തരമൊരു പുസ്തകത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തയില്ലായിരുന്നു. എന്നാൽ പുസ്തകത്തിനാവശ്യമായ ചില വിവരങ്ങൾ ശേഖരിച്ചുനല്കിയും എന്തായി എഴുത്തെന്ന് ഇടയ്ക്കിടെ ചോദിച്ചും ത്രിവി സാറെന്നെ ശരിക്കും ഈ പുസ്തകരചനയ്ക്ക് നിർബന്ധിതയാക്കുകയായിരുന്നു. ഇടയ്ക്കിടെ ഞാനെഴുതിയത് വായിച്ചും മെച്ചപ്പെടുത്തലുകൾ നിർദേശിച്ചും സാറെന്റെ ആദ്യവായനക്കാരനായി. വാസ്തവത്തിൽ ഒരാൾക്ക് മറ്റൊരാളിലെ കഴിവുകൾ എങ്ങനെ വളർത്താം എന്നതിന് ഉത്തമോദാഹരണമായിരുന്നു, എന്നെക്കൊണ്ട് സാർ നിർവഹിപ്പിച്ച ഈ പുസ്തകരചന. കുട്ടികളുടെ ലോകവുമായി കൂടുതൽ ബന്ധമുള്ളവരായതുകൊണ്ടാവാം അവർക്കായുള്ള ഒരു പുസ്തകത്തെക്കുറിച്ചാണ് ഞങ്ങൾ രണ്ടുപേരും ആദ്യംതന്നെ ചിന്തിച്ചത്. ആരോഗ്യസംരക്ഷണം കുട്ടികളിലൂടെ ഒരു സംസ്കാരമായി മാറുന്നതിനെക്കുറിച്ചും കുട്ടികൾക്ക് സമൂഹത്തിൽ ഇടപെട്ട് വരുത്താൻ കഴിയുന്ന മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ചും ശുഭാപ്തിവിശ്വാസമുള്ളതുകൊണ്ടാണ് എന്റെ ചിന്തയിൽ ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ വിഷയം ഉരുത്തിരിഞ്ഞത്.

ആരോഗ്യമാണ് ലോകത്തെ ഏറ്റവും വലിയ ധനം. മറ്റെന്തുണ്ടായാലും ആരോഗ്യമില്ലാത്തയിടത്ത് സന്തുഷ്ടിയില്ല, സ്വാസ്ഥ്യമില്ല, മനശ്ശാന്തിയില്ല. സഫലമായി പ്രവർത്തിക്കാനും സ്നേഹപൂർണമായി ഇടപഴകാനും ഉള്ള കഴിവിനെപ്പോലും രോഗങ്ങൾ ഹനിച്ചുകളയുന്നു. നിരന്തര രോഗബാധിതരായ വ്യക്തികൾ ആത്മവിശ്വാസം നഷ്ടപ്പെട്ട്, നിരാശരായി ജീവിക്കുന്ന അവസ്ഥ വരുന്നു. രോഗചികിത്സയ്ക്കായി സർവവും വിറ്റുതുലച്ച് എത്രയോ കുടുംബങ്ങൾ!

രോഗം നിമിത്തം മരണതുല്യമായ യാതന അനുഭവിക്കുന്നവർ എത്ര പേർ! രോഗാതുരരായ സ്വന്തം കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ വിയോഗംകൊണ്ട് അനാഥമായിപ്പോയ എത്രയോ കുടുംബങ്ങൾ! ത്രിവി സാർ തന്ന നിയോഗം എന്റെ മനസ്സിലേക്ക് കോരിയിട്ടത് ഇത്തരം ദുരന്തചിത്രങ്ങളുടെ ഒരു നിര തന്നെയായിരുന്നു. അത് എന്നെ വല്ലാതെ ചിന്തിപ്പിച്ചു. സാംക്രമികരോഗങ്ങളെക്കാൾ നമ്മുടെ സമൂഹത്തെ വലയ്ക്കുന്നത് ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളാണ്. അവയാകട്ടെ, നമുക്കു നമ്മുടെ ജീവിതശൈലി ആശാസ്യമാക്കുന്നതിലൂടെ നിയന്ത്രിക്കാനാവുന്നതുമാണ്. എങ്കിലും, പലർക്കും ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കേണ്ടത് എങ്ങനെയെന്നറിയില്ല. അറിയുന്നവർ പലരും അതു പാലിക്കുന്നതിൽ നിഷ്കർഷ പുലർത്തുന്നുമില്ല. കുട്ടിക്കാലംമുതൽ ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങൾ പാലിക്കാൻ പഠിക്കണം. അതിലൂടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു പുതുതലമുറ വളർന്നുവരണം. എങ്കിൽ മാത്രമേ ഒരു മനുഷ്യവിഭവമെന്ന നിലയിൽ നമ്മുടെ നാട്ടിലെ ആളുകൾ ലോകത്തിനു പ്രയോജനപ്പെടുകയുള്ളൂ. ഈ തിരിച്ചറിവാണ് ഇത്തരമൊരു പുസ്തകമെഴുതാൻ എനിക്ക് പ്രേരണയായത്.

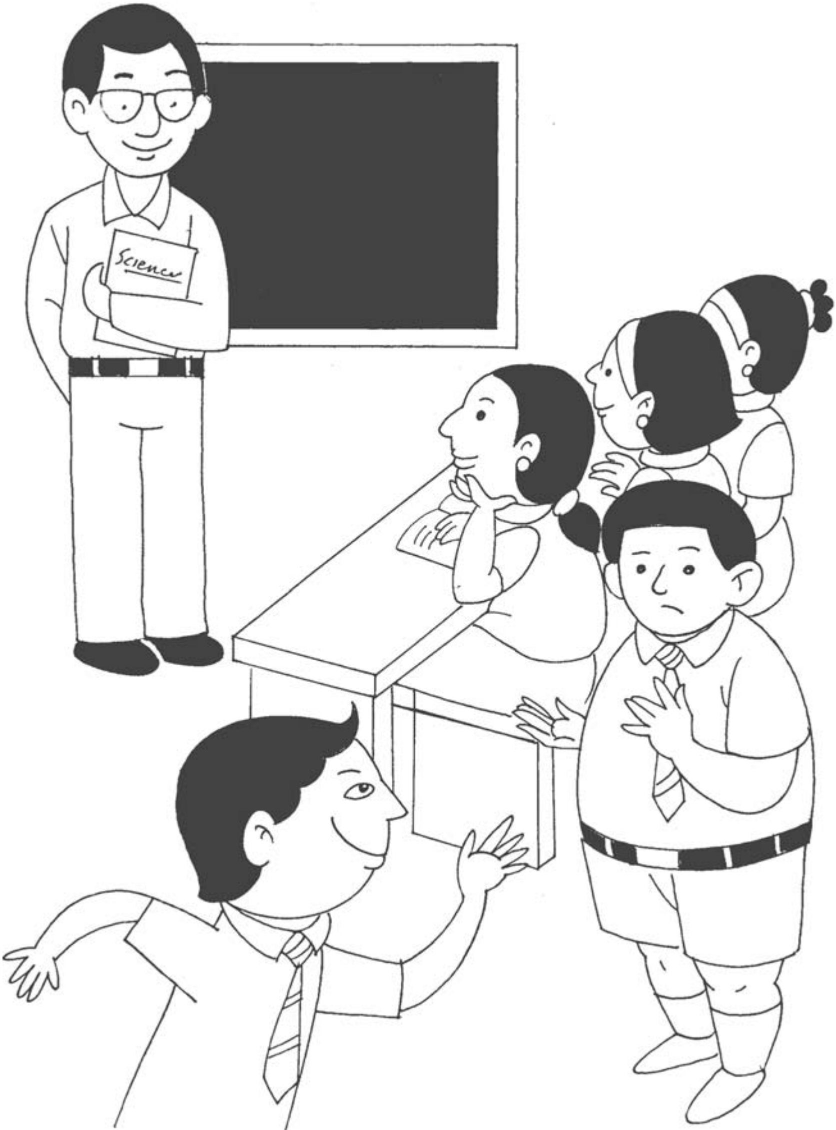
തുടക്കത്തിൽ കുട്ടികളെ ഉദ്ദേശിച്ചാണ് എഴുതിത്തുടങ്ങിയതെങ്കിലും ക്രമേണ ഇത് മുതിർന്നവർക്കും വായനാക്ഷമമായ ഒന്നായി മാറിയത് ഞാൻ അറിയാതെ സംഭവിച്ച ഒരു കാര്യമാണ്. പൊതുവിദ്യാഭ്യാസരംഗത്തെ സ്കൂളുകളിൽ കുട്ടികളുടെ മികവിനായി പല പ്രവർത്തനങ്ങളും ഏറ്റെടുക്കാറുണ്ടല്ലോ. അക്കൂട്ടത്തിൽ എന്റെ പുസ്തകത്തിലെ സ്കൂളിലെ കുട്ടികളുടെ പ്രവർത്തനം ഒരു മാതൃകയായി ഏറ്റെടുക്കാവുന്നതാണ്. ഒത്തിരി മാറ്റങ്ങൾക്ക് തിരി തെളിക്കാൻ കുട്ടികൾക്ക് ആവും. അതിനുള്ള അറിവും കഴിവും അവരിലുണ്ടാക്കാൻ നമുക്കു കഴിയണമെന്നേയുള്ളൂ. ആ ദിശയിൽ, 'അത്തിപ്പാറയിലെ ആരോഗ്യക്കൂട്ടം' എന്റെ വിനീതമായ മുന്നേറ്റമാണ് എന്നുതന്നെ പറയാം.

സമൂഹത്തിന്റെ നന്മ ആഗ്രഹിക്കുന്ന കേരളത്തിലെ നല്ല കുട്ടികൾക്കും അധ്യാപകർക്കും ഈ പുസ്തകം ഞാൻ സമർപ്പിക്കുന്നു.

ഡോ. ഷീജാകുമാരി കൊടുവഴന്നൂർ

ഉള്ളടക്കം

1.	ചക്കപ്പൊന്തനും എലുമ്പനും	9
2.	ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാം	18
3.	ആരോഗ്യവും ആഹാരവും	34
4.	ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിലൂടെ സൗന്ദര്യം	47
5.	മദ്യപാനമെന്ന മഹാമാരി	61
6.	നിശ്ശബ്ദകൊലയാളികളായ മയക്കുമരുന്നും പുകവലിയും	69


Science

ചക്കപ്പൊന്തനും എലുമ്പനും

ക്ലാസ്സിലെ ഏറ്റവും തടിയനായ ബിനോയ് വല്യവായിലേ കരയുന്നതും കുട്ടികൾ കൂട്ടംകൂടിനിൽക്കുന്നതും കണ്ടുകൊണ്ടാണ് അനീഷ് സാർ ക്ലാസ്സിലേക്കു കടന്നത്. ബിനോയിയുടെ അടുത്ത് ക്ലാസ്സിലെ വികൃതിരാമൻ ഹാരിയും കൂടി നിൽക്കുന്നതു കണ്ടപ്പോൾ സാർ ഊഹിച്ചു, തീർപ്പുകൽപ്പിക്കേണ്ട ഒരു കേസ് ഉറപ്പാണ് എന്ന്. സാറിനെ കണ്ടതോടെ എല്ലാവരും അവരവരുടെ സ്ഥാനങ്ങളിൽ ചെന്നിരുന്നു. ചോക്കും പുസ്തകവും മേശപ്പുറത്തു വച്ചിട്ട് സാർ ബിനോയിയുടെ നേർക്ക് നോക്കി. ഏങ്ങലടിച്ചിട്ടു മതിവരാതെ ബിനോയ് ആത്മാർഥമായി കരയുകയാണ്. തടിച്ചുകൊഴുത്ത ശരീരം കരച്ചിലിന്റെ ശക്തിയിൽ ആകെ ഉലയുന്നു.

"എന്തു പറ്റി ബിനോയ്?" സാറിന്റെ ചോദ്യത്തിന് ഉത്തരം പറയണോ, കരച്ചിൽ തുടരണോ എന്ന സംശയത്തിൽ ബിനോയ് നിന്ന് തേങ്ങിയപ്പോൾ ക്ലാസ്സിലെ പൊതുകാര്യതത്പരനും പരോപകാരപ്രിയനുമായ സൗരവ് അറിയിച്ചു: "അവനെ ചക്കപ്പൊന്തനെന്ന് വിളിച്ചിട്ടാ സാറേ."

"എന്നും... എന്നെ... തടിയാ, തടിമാടാ, പൊണ്ണത്തടിയാന്നൊക്കെ വിളിച്ചു കളിയാക്കാറൊണ്ട് സാറേ." കരച്ചിലിനിടയിൽ ബിനോയ് വിക്കി വിക്കി പറഞ്ഞൊപ്പിച്ചു. അനീഷ് സാറിന് കാര്യം പിടികിട്ടി. അതാണ് കാര്യം. ബിനോയിയെ അവന്റെ ശരീരവലുപ്പത്തെച്ചൊല്ലി കൂട്ടുകാർ കളിയാക്കുന്നു. 'തടിയാ... തടിമാടാ... പൊണ്ണത്തടിയാ...' എന്നൊക്കെ വിളിച്ചിട്ടും വളരെ കഷ്ടപ്പെട്ട് പിടിച്ചുനിന്ന ബിനോയിക്ക് 'ചക്കപ്പൊന്തൻ' എന്നുകൂടി വിളിച്ചപ്പോൾ കെട്ടുപൊട്ടിപ്പോയി. സത്യത്തിൽ ചിരിവന്നുവെങ്കിലും അനീഷ് സാർ ഗൗരവത്തിൽത്തന്നെ പറഞ്ഞു.

"ദേ, ഒരു കാര്യം എല്ലാവരോടുമായി പറഞ്ഞേക്കാം. ആരാണ് അങ്ങനെ വിളിച്ചതെന്നും കളിയാക്കിയതെന്നും ഒന്നും ഞാനിപ്പോൾ ചോദിക്കുന്നില്ല. പക്ഷേ, ഇനി മേലാൽ ബിനോയിയെ ആരും ഇടംപേര് വിളിക്കരുത്. ബിനോയിക്കും നിങ്ങളെപ്പോലെ വണ്ണം കുറഞ്ഞി

രിക്കാനും ഓടിനടക്കാനുമൊക്കെത്തന്നെയാണ് ആഗ്രഹം, ല്ലേ ബിനോയ്?" സാർ ബിനോയിക്കുനേരെ തിരിഞ്ഞു. ഇതിനകം ഒരു വിധം കരച്ചിലടക്കിയിരുന്ന ബിനോയ് സങ്കോചത്തോടെ പറഞ്ഞു:

"ശര്യാ മാഷേ. പക്ഷേ, പറ്റുന്നില്ല, ഞാൻ ഭക്ഷണം കുറയ്ക്കാമെന്നുവച്ചാലും നടക്കണില്ല."

"അത് ശര്യാ, മാഷേ. ഇവന് ആഹാരം കണ്ടാൽ വല്ലാത്ത ആക്രാന്തമാ. ഇവന്റമ്മയാണേൽ ഇറച്ചീം മീനുമൊക്കെ നല്ല രുചിയായി പാചകംചെയ്ത് ഇവനെ കുത്തിത്തീറ്റിക്കേം ചെയ്യും. ആന്റിക്ക് നല്ല കൈപ്പുണ്യാ..." പണ്ടെങ്ങോ ബിനോയിയുടെ ഉച്ചഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നു കിട്ടിയ ഇത്തിരി ഇറച്ചിക്കറിയുടെ രുചി മറക്കാതിരുന്ന അലോക് പിന്താങ്ങി.

"ആണോ ബിനോയ്?" സാറ് ചോദിച്ചു.

"അതെ സാറേ. അമ്മ നന്നായി പാചകംചെയ്യും. ഇറച്ചീം മീനുമാണ് അമ്മയുടെ മാസ്റ്റർപീസ്. അമ്മയ്ക്കു തിന്നാൻ പറ്റാത്തതുകൊണ്ട് അതുകൂടി എന്നെ തീറ്റിക്കും." തെല്ലഭിമാനത്തോടെ ബിനോയ് പറഞ്ഞു.

"അതെന്താ അമ്മയ്ക്ക് തിന്നാൻ പറ്റില്ലെന്നു പറഞ്ഞത്?"

"അമ്മയ്ക്ക് കൊളസ്ട്രോളും ബി.പി.യുമൊക്കെ കൂടുതലാണ്. എണ്ണ കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതൊന്നും അതുകൊണ്ട് അമ്മയ്ക്ക് തിന്നാൻ പാടില്ല."

"ഇവന്റമ്മേം ഇവനെപ്പോലെ ഒരു ആരോഗ്യസാമിയാ..." അരുൺ പറഞ്ഞു. സാർ രൂക്ഷമായൊന്നു നോക്കിയപ്പോൾ അരുൺ ചമ്മി. ലോകസഹായിയായ സൗരവ് രക്ഷയ്ക്കെത്തി.

"ങ്ഹാ സാറേ, ആ ആന്റിക്ക് ഇവനെപ്പോലെ നല്ല തടിയാ. ആരോഗ്യസാമീന്നാ ആന്റിയെ എല്ലാവരും വിളിക്കുന്നത്."

"അതെന്തിനാ?"

"ആന്റി തടിച്ച് നല്ല ആരോഗ്യമുള്ള സ്ത്രീയല്ലേ? അതാ..."

"ശരീരത്തിനു വണ്ണമുണ്ടെങ്കിൽ അതാണ് ആരോഗ്യം എന്നാണോ നിങ്ങൾ കരുതുന്നത്?"

"പിന്നല്ലാണ്ട്?"

"എങ്കിൽപ്പിന്നെ ബിനോയിയുടെ അമ്മയ്ക്ക് അസുഖങ്ങളുള്ളതോ?"

"എങ്കിലും നല്ല ആരോഗ്യമുണ്ടല്ലോ?"

അലോക് സ്ഥാപിക്കാൻ ശ്രമിച്ചു.

അനീഷ് സാർ ചിരിച്ചുപോയി.

“ആരോഗ്യമെന്നുവച്ചാൽ എന്താന്നാ കുട്ടികളേ നിങ്ങൾ കരുതിയിരിക്കുന്നത്?”

“നല്ല തടിച്ച് ഒത്ത ഉയരവും വണ്ണവുമൊക്കെയായി ഇരിക്കുന്നുവെന്നല്ലേ?” അലോക് വിശദീകരിക്കാൻ ശ്രമിച്ചു. അനീഷ് സാർ ചിരിച്ചു.

“വണ്ണമുണ്ടെന്നു കരുതി ആരോഗ്യമുണ്ടെന്ന് അർഥമില്ല. വണ്ണമുള്ള എത്രയോ പേർക്ക് രോഗങ്ങൾ ഉണ്ട്! രോഗങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥയാണ് ആരോഗ്യം. മാനസികവും ശാരീരികവുമായ സുസ്ഥിതിയാണത്.” സാർ വിശദീകരിച്ചു.

“അപ്പോൾ വണ്ണമുള്ള ശരീരമുള്ളവർക്ക് ആരോഗ്യമില്ലെന്നാണോ സാർ പറയുന്നത്?” സൗരവ് ചോദിച്ചു. ചോദ്യം ന്യായം. സാർ പറഞ്ഞതിനർഥം അതും ആകാമല്ലോ?

“എന്നല്ല. തടിച്ച ശരീരമുള്ളവരിൽ ആരോഗ്യമുള്ളവർ ഏറെയുണ്ടല്ലോ. തടിയല്ല ആരോഗ്യം എന്നേ ഞാൻ പറഞ്ഞതിന് അർഥമുള്ളൂ. എന്നാൽ പൊണ്ണത്തടിയുള്ളവർക്ക് ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ ബാധിക്കാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്.”

“ആണോ സാറേ?” ഒന്നുകൂടി ഉറപ്പിക്കാൻ ബിനോയ് ചോദിച്ചു. അവന് അത്യാവശ്യം പേടി വന്നുതുടങ്ങിയിരുന്നു.

“അതെ.” സാർ പറഞ്ഞു

“നിന്റെ തീറ്റ കുറച്ച് തടിയൊന്നു കുറയ്ക്കാൻ നോക്കെടാ...” മെലിഞ്ഞ് ഈർക്കിൽപോലിരിക്കുന്ന സുമൻ കിട്ടിയ അവസരത്തിൽ ഫ്രീയായി ഒരു ഉപദേശം ബിനോയിക്കു നല്കി. അവനങ്ങനെ ആളായത് സൗരവിനു പിടിച്ചില്ല.

“അപ്പോ ഈ മെലിഞ്ഞു ഞാഞ്ഞൂലുപോലിരിക്കുന്നവർക്ക് അസുഖമൊന്നും വരത്തില്ലേ സാറേ?” നിർദോഷകരമെന്നു തോന്നിക്കത്തക്ക വിധം അവൻ സാറിനോടു ചോദിച്ചു. ഞാഞ്ഞൂൽ, നൂലൻ, എലുമ്പൻ, മുരിങ്ങക്കായ്, നീർക്കോലി എന്നിങ്ങനെ മെലിഞ്ഞു, നീണ്ട സർവതിന്റെയും പേരുകൾ സ്വന്തമാക്കിവച്ചിരിക്കുന്ന സുമനെ കളിയാക്കാനാണ് അങ്ങനെ ചോദിച്ചതെന്ന് മനസ്സിലായിട്ടും സാർ അതു ഭാവിച്ചില്ല.

“ശരീരം തീരെ മെലിഞ്ഞിരിക്കുന്നതും നന്നല്ല. ആവശ്യത്തിന് പൊക്കവും തടിയും ഉള്ളതാണ് ആരോഗ്യകരം.” അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു

കൊണ്ടിരിക്കെ നിന്നനിൽപ്പിൽ സൗരവ് 'അയ്യോ' എന്നു വിളിച്ചു കൊണ്ട് ഒരു ചാട്ടം ചാടി. എല്ലാവരും അമ്പരന്നു.

"സാറേ... എന്നെ... " അവൻ പറഞ്ഞുതുടങ്ങിയപ്പോഴേക്കും അലോക് പറഞ്ഞു: "നീർക്കോലി കൊത്തിയതാവും." കൂട്ടച്ചിരിയുയർന്നപ്പോൾ സുമന്റെ മുഖം വിളറി. നേരത്തേ സാറിനോട് സംശയം ചോദിച്ചതാണെന്ന വ്യാജേന തന്നെ കളിയാക്കിയതിന്റെ പക തീർക്കാൻ സൗരവിന്റെ കാലിൽ ആരും കാണാതെ ഒരു ചവിട്ടു കൊടുത്തതായിരുന്നു അവൻ. അത് മറ്റുള്ളവർ മനസ്സിലാക്കി എന്നറിഞ്ഞപ്പോഴാണ് അവനാകെ ചമ്മിപ്പോയത്. വിഷയം മാറ്റാനായി അവൻ ചോദിച്ചു:

"ആവശ്യത്തിനു തടീന്നു പറഞ്ഞാൽ എങ്ങനാ അറ്യ്യാ സാറേ?"

"പൊക്കത്തിന് അനുസരിച്ചുള്ള ശരീരഭാരം. അതിന് ഒരു പേരു പറയും. ബോഡി മാസ് ഇൻഡക്സ് എന്ന്."

"ബോഡി മാസ് ഇൻഡക്സോ?" കുട്ടികൾ ഏകസ്വരത്തിൽ ചോദിച്ചു.

"അതെ."

"അതെങ്ങനാ കണ്ടെത്തുക സാറേ?" പ്രത്യൂഷയ്ക്കറിയേണ്ടത് അതാണ്.

"കിലോഗ്രാം യൂണിറ്റിലുള്ള നിങ്ങളുടെ ഭാരത്തെ മീറ്റർ അളവിനുള്ള നിങ്ങളുടെ ഉയരത്തിന്റെ വർഗംകൊണ്ടു ഹരിച്ചാൽ ബോഡി മാസ് ഇൻഡക്സ് അഥവാ ബി.എം.ഐ. കിട്ടും."

"എടാ, നിന്റെ ബോഡി മാസ് ഇൻഡക്സ് കൂടുതലായിരിക്കും. നീ സൂക്ഷിക്കണം." എല്ലാമറിയുന്നമട്ടിൽ അലോക് ബിനോയിയെ താക്കീതുചെയ്തു.

"നീ പോടാ." ബിനോയ് തിരിച്ചടിച്ചു.

"സാറേ, എനിക്കെന്റെ ബി.എം.ഐ. ഒന്നറിയണമെന്നുണ്ട്."

സൗരവ് സഗൗരവം പറഞ്ഞു.

"എനിക്കും അറിയണം സാറേ." അലോക് പറഞ്ഞുതീരുംമുമ്പ് കുട്ടികളെല്ലാംകൂടി 'എനിക്കും... എനിക്കും...' എന്നു ബഹളംകൂട്ടി, കാക്കക്കൂട്ടിൽ കല്ലെറിഞ്ഞാലത്തെ അവസ്ഥയായി.

ബിനോയ് മാത്രം ഒന്നും മിണ്ടിയില്ല. അനീഷ് സാർ അതു ശ്രദ്ധിച്ചു. ബിനോയിയുടെ മുഖത്ത് ഒരു വല്ലായ്മയുണ്ട്. സ്വന്തം പൊണ്ണത്തടി അവന് പ്രശ്നമായി അനുഭവപ്പെട്ടുതുടങ്ങിയിരുന്നു.

"എന്താ ബിനോയിക്ക് ബി.എം.ഐ. അറിയണമെന്നില്ലേ?"

“വേണ്ട സാറേ. ബി.എം.ഐ. നോക്ക്യാൽ എന്തെങ്കിലും കുഴപ്പമുണ്ടെങ്കി അതറിഞ്ഞുകഴിഞ്ഞാൽ പ്രശ്നമാണ്.” അവൻ ചിറികോട്ടിക്കൊണ്ട് പറഞ്ഞു. അനീഷ് സാറിന്റെ മുഖം ഗൗരവപൂർണമായി. ഒരു നിമിഷം നിശ്ശബ്ദനായി നിന്നശേഷം സാർ പറഞ്ഞു:

“ഇതാണ് നമ്മൾ കേരളീയരുടെ ഒരു പൊതുസ്വഭാവം. ആരോഗ്യവാനെന്നു വിശ്വസിച്ചുനടക്കുന്നതിലാണ് അവർക്കു താത്പര്യം. ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടോ എന്നു സമയത്ത് പരിശോധിച്ച്, ആവശ്യമെങ്കിൽ പരിഹാരംചെയ്യാൻ പലരും തയ്യാറല്ല. ഒടുവിൽ ആരോഗ്യം വല്ലാതെ വഷളാകുന്ന അവസ്ഥ വരുമ്പോൾമാത്രമാണ് മിക്കവരും ആശുപത്രിയെ ശരണംപ്രാപിക്കുന്നത്. അപ്പോഴേക്കും രോഗം ചികിത്സിച്ചുമാറ്റാൻ കഴിയാതെ വരികയോ ബുദ്ധിമുട്ടാകുകയോ ചെയ്തിട്ടുണ്ടാകും.”

“അപ്പോൾ രോഗമില്ലെങ്കിലും നമ്മൾ സൂക്ഷിക്കണമെന്നാണോ സാർ പറയുന്നത്?” അതുവരെ മിണ്ടാതെയിരുന്ന ക്ലാസ്സിലെ കിലുക്കാംപെട്ടി സൈനബ ചോദിച്ചു.

“രോഗമില്ലെങ്കിൽ പിന്നെ എന്തു സൂക്ഷിക്കാൻ?” അലോക് ചോദിച്ചു.

“രോഗമില്ലെങ്കിൽ രോഗം വരാതെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടേ? രോഗം വന്നുകഴിഞ്ഞിട്ട് പിന്നെ എന്തു സൂക്ഷിക്കാൻ?” സാർ പറഞ്ഞു.

“സാർ പറഞ്ഞത് നേരാ. രോഗം വരാതെനോക്കുന്നത് രോഗം വന്നിട്ട് കഷ്ടപ്പെടുന്നതിനേക്കാൾ എത്രയോ നല്ലതാണ്.” റീബ പിൻതാങ്ങി.

“സാറേ ഇവളുടെ അപ്പൂപ്പൻ...” ശ്രീലയ പറയാൻ തുടങ്ങിയതും റീബ തിരുത്തി.

“അപ്പൂപ്പനല്ല. ഉപ്പൂപ്പ.”

“എന്ത് പപ്പപ്പ ആയാലും അദ്ദേഹം നല്ലൊരു വലിയനായിരുന്നു.” ശ്രീലയ റിപ്പോർട്ടുചെയ്തു.

“വലിയനോ?” സാർ അത്ഭുതംകൊണ്ട് കണ്ണ് ഇത്തിരി വലുതാക്കി.

“ങാ സാറേ, വലിയൻ – പുകവലിയൻ. ദിവസവും പാക്കറ്റുകണക്കിനു സിഗരറ്റു വലിക്കുമായിരുന്നു. വലിക്കരുതെന്നു പറഞ്ഞാൽ കേൾക്കില്ല. ഇതിലും കൂടുതൽ പുകവലിച്ചിരുന്ന വല്യുപ്പയ്ക്ക് അസുഖമൊന്നുമില്ലല്ലോന്നായിരുന്നു മറുപടി. പക്ഷേ, ഹൃദ്രോഗം വന്നതോടെ ആളു വലി നിർത്തി ഡീസന്റായി.” ശ്രീലയ വിശദീകരിച്ചു.

“ശരിയാണോ റീബാ?” സാർ.