# ഇനി ലക്ഷ്യം എല്ലാവർക്കും സുരക്ഷിത ജൈവ ഭക്ഷണം

*ദിലീപ് നായർ*

കേരളത്തിലെ ആരോഗ്യ പരിപാലന സംവിധാനങ്ങളും ആശുപത്രികളുടെ സേവന നിലവാരവും  ലോക നിലവാരത്തിന് ഒപ്പമാണെന്ന് നമുക്കറിയാം. അതായത് ആശുപത്രികളിലെത്തുന്ന രോഗികൾക്ക് മെച്ചപ്പെട്ട സേവനം നൽകുന്ന കാര്യത്തിൽ നാം ഇപ്പോൾ ഏറെ മുന്നിലാണ്. ഇനി അടുത്ത ഘട്ടമായി ആശുപത്രികളിലെത്തുന്ന രോഗികളുടെ എണ്ണം കുറക്കുക എന്ന ദൗത്യം ഏറ്റെടുക്കാൻ സമയമായി എന്ന് തോന്നുന്നു. ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങളുടെ ഒരു വലിയ കേന്ദ്രമെന്ന നിലയിൽ നിന്ന്, ഈ രോഗങ്ങൾ ഏറ്റവും കുറവുള്ള ഒരു സംസ്ഥാനമായി മാറാൻ നമുക്ക് കഴിയണം.

## പതിറ്റാണ്ടുകൾക്ക് മുൻപുള്ള കേരളം

ഇന്ന് ആളുകളെ ആശുപത്രികളിൽ എത്തിക്കുന്നതിൽ ഒരു വലിയ പങ്ക് ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾക്കാണ്. ഏതാനും പതിറ്റാണ്ടുകൾക്ക് മുൻപ് വരെ കേരളം  ഇങ്ങനെയായിരുന്നില്ല. പകർച്ചവ്യാധികളും ശിശുമരണങ്ങളും മറ്റും കാരണം ശരാശരി ആയുർദൈർഘ്യം കുറവായിരുന്നെങ്കിലും കാൻസർ, പ്രമേഹം, രക്താതിസമ്മർദ്ദം എന്നിങ്ങനെയുള്ള ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾ വളരെ കുറവായിരുന്നു. ഞാൻ കണ്ടിട്ടുള്ള എന്റെ മുത്തച്ഛന്മാരും മുത്തശ്ശിമാരും, പറഞ്ഞു കേട്ട അറിവുള്ള അവരുടെ മുൻ തലമുറകളിൽ പെട്ടവരും തൊണ്ണൂറ്റിയഞ്ചു വയസിനു മുകളിൽ ജീവിച്ചിരുന്നവരായിരുന്നു. അവരുടെ ജീവിത രീതികളും ആഹാരക്രമവുമായിരുന്നു ഇതിനു കാരണമെന്നു ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു.

ചേമ്പ്, ചേന, കാച്ചിൽ, വാഴപ്പിണ്ടി, വാഴക്കൂമ്പ്, ചേനയുടെയും, ചേമ്പിന്റെയും താൾ, ചീര ഇതൊക്കെ ആയിരുന്നു ഊണിന്റെ സ്ഥിരം വിഭവങ്ങൾ. പച്ചക്കറി പുറത്തു നിന്ന് വാങ്ങുന്നത് അപൂർവം. അങ്ങനെ വാങ്ങുന്നവയാകട്ടെ തക്കാളി, കാബേജ്, നാരങ്ങാ എന്നിങ്ങനെയുള്ളവ മാത്രം. തിന (Foxtail Millet), ചാമ (Little Millet), കൂവരക് (Kodo Millet), കൂവപ്പൊടി (Arrow Root), തവിടു കൊണ്ടുള്ള പലഹാരങ്ങൾ, എല്ലാത്തരം കിഴങ്ങ് വർഗങ്ങളും ഉപയോഗിച്ചുള്ള പുഴുക്ക്, ഇതൊക്കെ, ആഹാരത്തിന്റെ ഭാഗമായിരുന്നു. ഫ്രിഡ്‌ജ് ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. മൂന്നു നേരവും അപ്പപ്പോൾ പാചകം ചെയ്യുന്ന വിഭവങ്ങൾ മാത്രം. പറമ്പിൽ വളരുന്ന പുല്ലും, സ്വന്തം വയലിലെ വൈക്കോലും, കഞ്ഞി വെള്ളവും, കാടിവെള്ളവും (അരി കഴുകുന്ന വെള്ളം) പിണ്ണാക്കും മാത്രം കഴിച്ചു വളരുന്ന നാടൻ പശുവിന്റെ പാലും തൈരും നെയ്യും, തുറന്നു വിട്ടു വളർത്തുന്ന നാടൻ കോഴിയുടെ മുട്ട ഇതെല്ലം മിക്ക വീടുകളിലും സുലഭം.

കൃഷിയും വീട്ടു ജോലികളും നല്ല ഫിസിക്കൽ ആക്ടിവിറ്റിക്കുള്ള സാഹചര്യം നൽകിയിരുന്നു. കൊയ്ത്തു കാലത്തെ അപ്രതീക്ഷിത മഴയോ,

തൊഴുത്തിലെ പശുവിന്റെ പ്രസവമോ ഒക്കെ ഒഴിച്ചാൽ ജീവിത സമ്മർദ്ദങ്ങൾ കാര്യമായി ഉണ്ടായിരുന്നില്ല എന്ന് തന്നെ പറയണം.

ചുരുക്കത്തിൽ അന്നത്തെ ആ ജീവിതശൈലിയെ ഇങ്ങനെ സംഗ്രഹിക്കാം.
1. സുരക്ഷിത ജൈവ ഭക്ഷണം
2. ആവശ്യത്തിന് വ്യായാമം
3. ഉപവാസം (ഫാസ്റ്റിംഗ്)
4. ശാന്തമായ മനസ്സ്

ഇപ്പോഴത്തെ നമ്മുടെ ഈ അതിവേഗ ജീവിതക്രമത്തിലും ഇതിൽ പറഞ്ഞ മൂന്നു കാര്യങ്ങൾ നാം വിചാരിച്ചാൽ തീർച്ചയായും സാധിക്കും.

1. വ്യായാമം
2. ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസമെങ്കിലും ഉപവാസം (ഫാസ്റ്റിംഗ്)
3. മനസ്സ് ശാന്തമായി വയ്ക്കാൻ ദിവസവും ഒരു അഞ്ചു മിനിറ്റ് മെഡിറ്റേഷൻ അല്ലെങ്കിൽ യോഗ

അപ്പോൾ ആദ്യം പറഞ്ഞ ഏറ്റവും പ്രധാന കാര്യമായ സുരക്ഷിത ജൈവ ഭക്ഷണമോ? അതെ, അതാണ് പ്രശനം. ആരോഗ്യത്തിന് നിർണായകമായ സുരക്ഷിത ജൈവ ഭക്ഷണം ലഭ്യമല്ല എന്നതാണ് ഇന്നത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ നമ്മുടെ ഏറ്റവും വലിയ ദുരന്തം. ഇതിനു പ്രതിവിധി ഉണ്ടോ?

**<u>അല്പം ലോക ചരിത്രം:</u>**

1991 ലെ സോവിയറ്റ് യൂണിയന്റെ പതനം ഏറ്റവും അധികം ബാധിച്ചത് ക്യൂബയെ ആയിരുന്നു. റഷ്യയിൽ നിന്നുള്ള പെട്രോളിയത്തിന്റെയും ഭക്ഷണസാധങ്ങളുടെയും ഇറക്കുമതി നിന്നതോടെ ക്യൂബ അക്ഷരാർത്ഥത്തിൽ ക്ഷാമത്തിന്റെ പിടിയിൽ അമർന്നു. എന്നാൽ തോൽക്കാൻ മനസ്സില്ലാത്ത ഒരു ജനതയും ഭരണകൂടവും ഒത്തു ചേർന്നപ്പോൾ അത് സ്പെഷ്യൽ പീരീഡ്' എന്ന് ചരിത്രത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയ അവിസ്മരണീയമായ ഒരേടായി മാറി. ഒരു സാമൂഹികാരോഗ്യ വിപത്തായി മാറുമായിരുന്ന ഈ ആപൽസന്ധിയെ ഒരു അവസരമാക്കിയ രാഷ്ട്രത്തെയാണ് ലോകം അത്ഭുതതോടെ കണ്ടത്.

എന്തൊക്കെയായിരുന്നു ക്യൂബ സ്വീകരിച്ച അസാധാരണ കാലത്തേ അസാധാരണ തന്ത്രങ്ങൾ?

1. രാസവളത്തിന്റെ ലഭ്യത ഇല്ലാതായതോടെ കൃഷി പൂർണമായും ജൈവ രീതിയിലേക്ക് മാറി
2. കിട്ടാവുന്ന എല്ലാ സ്ഥലങ്ങളിലും, വീടുകളുടെ മട്ടുപ്പാവിൽ പോലും സർക്കാരിന്റെ നിയന്ത്രണത്തിലും മാർഗനിർദ്ദേശത്തിലും കൃഷി ആരംഭിച്ചു.
3. തരിശു കിടന്ന ഭൂമികൾ മുഴുവൻ സർക്കാരിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ കൃഷി ചെയ്യാൻ തയാറായി വന്നവർക്കായി ഉപാധികളോടെ ലഭ്യമാക്കി.

4. പെട്രോളിയം ഉത്പന്നങ്ങളുടെ ദൗർലഭ്യം, യന്ത്രങ്ങൾ ഉപേക്ഷിച്ചു കായികമായ കൃഷി രീതികൾ സ്വീകരിക്കാൻ കർഷകരെ നിർബന്ധിതരാക്കി
5. ജനങ്ങൾ ദുർലഭമായിക്കൊണ്ടിരുന്ന മാംസ ഭക്ഷണം ഉപേക്ഷിച്ചു വീഗൻ അല്ലെങ്കിൽ സാധാരണ സസ്യ ഭക്ഷണത്തിലേക്കു ചുവട് മാറി.
6. മൂവായിരം കലോറിക്കു മേൽ ദിവസേന ഭക്ഷണം കഴിച്ചിരുന്ന ക്യൂബക്കാർ 1400 - 2000 കലോറിയിലേക്കു ഭക്ഷണം ക്രമീകരിച്ചു.

ഫലമോ?

- ക്യൂബൻ ജനതയുടെ ആരോഗ്യ നിലവാരം പതിന്മടങ്ങു വർധിച്ചു.
- ജീവിത ശൈലീ രോഗങ്ങളിൽ ഗണ്യമായ കുറവ്.
- ഉന്നത നിലവാരമുള്ള ജൈവ ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കൾ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്ന ഒരു സ്വയം പര്യാപ്തമായ രാജ്യമായി ക്യൂബ മാറി.

ഹവാന നഗരം അതിനാവശ്യമായ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഭൂരിഭാഗവും സ്വയം ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്ന ഒരു അവസ്ഥയിലേക്ക് വരെ എത്തി കാര്യങ്ങൾ.

## എല്ലാവർക്കും സുരക്ഷിത ജൈവ ഭക്ഷണം

എല്ലാവർക്കും പ്രാദേശികമായി ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന ജൈവ ഭക്ഷണം ലഭ്യമാക്കുന്ന ഒരു സംവിധാനം ഉണ്ടാവേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. കൃഷി ചെയ്യുന്നതിന് തയാറായി ധാരാളം പേർ ഇപ്പോൾ മുൻപോട്ടു വരുന്നുണ്ട്. യന്ത്ര സാമഗ്രികൾ, നല്ല ജൈവ വളങ്ങൾ, വിത്ത്, തൈകൾ എന്നിവയുടെ ലഭ്യത കേന്ദ്ര-സംസ്ഥാന സർക്കാരുകളും പ്രാദേശിക ഭരണകൂടങ്ങളും ഉറപ്പാക്കുന്നുണ്ട്.

ഒരുപക്ഷെ അനന്തപുരിക്ക് തന്നെ ഒരു ഹവാന മോഡൽ സൃഷ്ടിച്ചു കൊണ്ട് ഭാരതത്തിനു മാതൃകയാവാൻ കഴിയും.