

ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിൽ ചെന്നെ സ്മൈൽ

ബിജു. എസ്. ബാലൻ

പലദേശത്തു നിന്നു വരുന്നവർ ഒരുമിച്ച് താമസിക്കുന്ന സ്ഥലമാണ് കോസ്മോപൊളിറ്റൻ. ചെന്നെ കോസ്മോപൊളിറ്റനാണോ എന്ന് രാവിലെയുള്ള 'നടത്തക്കാറെ' കണ്ടാൽ ആരും ചോദിക്കില്ല. ഹിന്ദിക്കാരും പഞ്ചാബികളും



തെലുങ്കന്മാരും മലയാളികളും എംബസ്സികളിലെ വിദേശികളും മോ

റാവിലെ അഞ്ചുമണിക്ക് വന്ന് എട്ടുമണിക്ക് അപ്രത്യക്ഷരാകുന്ന ഈ ആരോഗ്യസംരക്ഷണ

ചെന്നെ വിശേഷം

ചെന്നെ നഗരത്തിന്റെ രാജവീഥിയാണ് ബീച്ച് റോഡ്. പ്രമുഖ വാണിജ്യ സ്ഥാപനങ്ങൾ ഉള്ളതുവഴി മുണ്ട് റോഡ് ആണ് നഗരത്തിലെ പ്രധാന റോഡെങ്കിലും സെക്രട്ടറിയേറ്റിലേക്കുള്ള വഴി എന്ന നിലയിൽ ബീച്ച് റോഡ് അതിന്റെ പ്രാധാന്യം അറിയിക്കുന്നു. അണ്ണാസമായി നിലകൊള്ളുന്ന മറീന ബീച്ച് മുതൽ കിലോമീറ്ററോളം നീളത്തിൽ കിടക്കുന്ന ഈ റോഡ് അതിരാവിലെയകമ്പോൾ നടത്തത്തിനുള്ള കേന്ദ്രമാകുന്നു. നടത്തമെന്ന പദത്തെപ്പറ്റി നടക്കുക എന്ന ആവശ്യത്തിനുവേണ്ടി മാത്രം നടക്കുന്ന മോണിംഗ് വാക്ക്.

ബീച്ചിനും പ്രധാന റോഡിനുമിടയിൽ മറ്റൊരു ചെറിയ റോഡുണ്ട്. രാവിലെ നാലര മുതൽ എട്ടുമണിവരെ നടക്കാനിറങ്ങുന്നവരുടെ തിരക്കാണ് ഈ റോഡിൽ. ഒറ്റക്കും കൂട്ടായും മോണിംഗ് വാക്കുകാർ ബീച്ചിന്റെ സുഖമുള്ള കാറ്റേറ്റ് നടക്കുന്നു. വെറുതെയുള്ള ഈ നടത്തത്തിന് ആളുകൾ സഹിക്കുന്ന ബുദ്ധിമുട്ട് അറിയാമെങ്കിൽ പുറത്ത് റോഡിൽ നിരത്തിയിട്ടിരിക്കുന്ന കാറുകളുടെ എണ്ണം നോക്കണം. എത്രയോ ദൂരം കാരോടിച്ച് വന്നാണ് പലരും ഒരു കിലോമീറ്റർ നടക്കുന്നത്. രാവിലെ അഞ്ചുമണി നേരത്ത് കാർ പാർക്കിംഗ് നിയന്ത്രിക്കാൻ ട്രാഫിക് പോലീസുകാരനെ ഏർപ്പാടു ചെയ്തിരിക്കുന്നു എന്നറിയുമ്പോൾ തിരക്ക് ഊഹിക്കാമല്ലോ. ഇതു കൂടാതെ നടക്കുന്ന വഴിയിൽ മുന്നിടത്തായി കതിരപ്പുറത്ത് ആറുപോലീസുകാർ നടക്കുന്നവർക്ക് സംരക്ഷണം നൽകാനായി സദാ നിരീക്ഷണം നടത്തുന്നു.

ണിംഗ് വാക്കിംഗിനെത്തുന്ന സ്ഥലമാണ് മറീന ബീച്ച് മുതലുള്ള സ്ഥലം. മറീന ബീച്ചിൽ നിന്നുള്ള നടത്തം മിക്കവരും അവസാനിപ്പിക്കുന്നത് ഒരു കിലോമീറ്ററോളം ദൂരെയുള്ള ഗാന്ധിബീച്ചിലാണ് (ബീച്ചിന്റെ ഓരോ കാൽകിലോമീറ്ററിലും ഒരു പ്രതിമയുണ്ടാകും ആ സ്ഥലത്തിന് ആ പ്രതിമയുടെ പേര്. ഗാന്ധിജിയുടെ പ്രതിമ നിൽക്കുന്ന സ്ഥലം ഗാന്ധി ബീച്ച്).

ഗാന്ധി ബീച്ച് വ്യായാമകേന്ദ്രമാണ്. വിശാലമായ പുൽത്തകടിയിൽ ഉദിച്ചുവരുന്ന സൂര്യനെ നോക്കി വള്ളിച്ചാട്ടും, യോഗ, കരാട്ടെ തുടങ്ങിയ അഭ്യാസങ്ങൾ കാണിക്കുന്ന സ്ത്രീകളെയും പുരുഷന്മാരെയും കാണാം. ആറുമണിയാകുമ്പോൾ ഒരു സംഘം ആളുകൾ നിന്ന് വെറുതെ ചിരിക്കുന്നതു കാണാം. വട്ടല്ല, ലാഹേസ്റ്റ്, ക്ലബ്ബ് എന്ന സംഘമാണ്. ഇതേ സമയം തന്നെ ഗാന്ധിജിയുടെ പ്രതിമയുടെ താഴെ ദിവസവും 'രഘുപതി രാഘവ രാജാറാം...' പോലെയുള്ള ഗാനങ്ങൾ ആലപിക്കുന്ന ഉത്തരേന്ത്യൻ സംഘവും ഉണ്ടാകും.

ശുപ്തിനെ ടാർജറ്റാക്കി പല ബിസിനസ്സുകളും രാവിലെ നടക്കുന്നു. നടത്തം അഥവാ വ്യായാമം ആവശ്യമുള്ളത് ഏതുരോഗങ്ങൾക്കൊക്കെയോണോ അതിന്റെയല്ലാം ഇംഗ്ലീഷ് മുതൽ സിദ്ധ വരെയുള്ള മരുന്നുകൾ സാമ്പിളായി പ്രദർശനം നടത്തുന്നു. ഹെർബൽ ടി തുടങ്ങിയവ രാവിലെ വില്പനക്കെത്തുന്നു. പലയിനം സൂപ്പുകളും (എല്ലാം ആരോഗ്യദായകം) മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യത്തിനുള്ള ലഘുഭക്ഷണങ്ങളും ഗാന്ധി ബീച്ചിൽ അതിരാവിലെ വിൽപനക്കെത്തുന്നു. വഴിപാടിനുവേണ്ടി വ്യായാമത്തിനിറങ്ങുന്നവരല്ല ഇവരെന്ന ശ്രദ്ധിക്കുന്നവർക്കു മനസ്സിലാകും. അത്രയും ആത്മാർത്ഥതയോടെ

ചെയ്യുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുമ്പോഴാണ് മഹാനഗരത്തിന്റെ ക്രീമിലെയറിന്റെ ആരോഗ്യസങ്കല്പങ്ങളെ കുറിച്ചും തിരിച്ചറിവുണ്ടാകുന്നത്. ചിരിക്കാൻ വേണ്ടി അരമണിക്കൂർ മാറ്റിവെക്കേണ്ട ഗതികേട് വരുന്ന ഒരവസ്ഥ. കിലോമീറ്ററോളം കാരോടിച്ച് വന്ന് ഒരു കിലോമീറ്റർ നടക്കുക. എന്നിട്ട് കാറിൽ തന്നെ തിരിച്ചുപോകുക, ചിരിയെന്ന സ്വാഭാവിക അവസ്ഥയെ വ്യായാമമാക്കി വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുക എന്നിവയൊക്കെയുള്ളതു കൊണ്ടായിരിക്കണം അധികാരികൾ ധൈര്യത്തോടെ ചെന്നെ നഗരത്തിനെ മെട്രോസിറ്റി എന്നു വിളിക്കുന്നത്. വെറും മെട്രോയല്ല, കോസ്മോപൊളിറ്റൻ മെട്രോ.