ആരും റിട്ടയർ ചെയ്യരുത്

ടി.വി. അച്യുതവാരിയർ

കേരളത്തിൽ വൃദ്ധജന പരിപാലനം വലിയൊരു പ്രശ്നമായിത്തീർന്നിരിക്കുകയാണ്. വിരോധാഭാസമെന്നു പറയട്ടെ, ആരോഗ്യപരിപാലനരംഗത്തുണ്ടായ പുരോഗതിയും സാമൂഹ്യ പരിവർത്തനവും വരുത്തിക്കൂട്ടിയ പ്രശ്നമാണിത്. അരനൂറ്റാണ്ടു മുമ്പുവരെ ഇത് ഒരു പ്രശ്നമായിരുന്നില്ല. കൂട്ടുകുടുംബസംവിധാനത്തിൽ കാരണവന്മാർക്ക് അവകാശാധികാരങ്ങളുണ്ടായിരുന്നു; അവർ ആദരിക്കപ്പെട്ടിരുന്നു; സംരക്ഷിക്കപ്പെട്ടിരുന്നു. ഹിന്ദു പിന്തുടർച്ചാവകാശനിയമം നിലവിൽ വന്നതിനെത്തുടർന്ന് കൂട്ടുകുടുംബങ്ങൾ തകർന്നു; അണുകുടുംബങ്ങൾ നിലവിൽ വന്നു. അണുകുടുംബങ്ങളിൽ വൃദ്ധജനങ്ങൾക്ക് സ്ഥാനമില്ല. ഭാര്യയും ഭർത്താവും കുട്ടികളുമടങ്ങിയതാണ് അണുകുടുംബം. കുട്ടികൾ പ്രായപൂർത്തിയാകുന്നതോടെ മാതാപിതാക്കൾ ഒറ്റപ്പെടുന്നു; അവസാനം നിരാധാരരായിത്തീരുന്നു.

കേരളത്തിലെ ജനങ്ങളിൽ പത്തു ശതമാനം വൃദ്ധരാണെന്ന് കണക്കാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. വൃദ്ധർ മൂന്നു തരമുണ്ട് ഷഷ്ടിപൂർത്തി കഴിഞ്ഞവർ, സപ്തതി കഴിഞ്ഞവർ, ശതാഭിഷേകം കഴിഞ്ഞവർ. ഇവരിൽ ശതാഭിഷേകം കഴിഞ്ഞവരുടെ സ്ഥിതി സ്വാഭാവികമായും ദയനീയമാണ്. ജീവിതപങ്കാളിയെ നഷ്ടപ്പെട്ട് ഒറ്റപ്പെട്ടവരായിരിക്കും ഇവരിൽ മിക്കവരും. വാർദ്ധക്യസഹജമായ അസുഖങ്ങളുടെ ശല്യം മൂലം പരസഹായം ഇവർക്ക് അനിവാര്യമാണ്. വൃദ്ധസദനങ്ങൾ ഇവരുടെ യാതനയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയേയുള്ളൂ. കാരണം ഈ പ്രായത്തിൽ അവർക്കത്യാവശ്യമായത് സ്നേഹപൂർണ്ണമായ പരിചരണമാണ്. ഒരു ശിശുവിന് മാതാപിതാക്കളുടെ വാത്സല്യവും സംരക്ഷണവും എത്രത്തോളം ആവശ്യമാണോ, അത്രയും വാത്സല്യവും സംരക്ഷണവും വൃദ്ധജനങ്ങൾക്ക് മക്കളിൽ നിന്നും ലഭിക്കേണ്ടതുണ്ട്. സ്നേഹമസൃണമായ പരിപാലനത്തിന്റെ അഭാവത്തിൽ വൃദ്ധജനങ്ങളുടെ മനസ്സ് വേദനിക്കുന്നു; മരവിക്കുന്നു. അതുതന്നെ അവരുടെ രോഗാതുരത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

വൃദ്ധജനപരിപാലനത്തെക്കുറിച്ച് ബഹളം കൂട്ടുന്നതിനേക്കാൾ പ്രധാനമായിട്ടുള്ളത് വാർധക്യത്തെ കഴിയുന്നത്ര അകറ്റിനിർത്തുക എന്നതാണ്. വാർദ്ധക്യത്തെ ക്ഷണിച്ചുവരുത്തിയവരാണ് ഇന്നത്തെ വൃദ്ധജനങ്ങളിൽ നല്ലൊരു വിഭാഗം. ഇന്നൊരാൾ റിട്ടയർ ചെയ്യുന്നതോടെ വാർദ്ധക്യത്തെ പ്രാപിക്കുന്നു. പിന്നീടയാൾ ചെയ്യുന്ന ഒരേ ഒരു ജോലി മരണത്തിലേയ്ക്കുള്ള കൗണ്ട് ഡൗൺ നടത്തുക എന്നതാണ്. ഈ സ്ഥിതിക്കൊരു മാറ്റം വരുത്താൻ ബോധപൂർവ്വമായൊരു യത്നം തന്നെ ആവശ്യമാണ്.

വാർദ്ധക്യം എന്നാൽ എന്താണെന്നും അതെങ്ങനെ വന്നുചേരുന്നുവെന്നും വൃദ്ധരേപ്പോലെ ചെറുപ്പക്കാരും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാണ്. ഇന്നത്തെ ചെറുപ്പക്കാരാണല്ലൊ നാളത്തെ വൃദ്ധജനങ്ങൾ. ബോധപൂർവ്വം പ്രവർത്തിച്ചാൽ വാർദ്ധക്യത്തെ ഒരുപാട് അകറ്റിനിർത്താൻ കഴിയും.

മനുഷ്യശരീരത്തിന്റെ വളർച്ച 30-35 വയസ്സുവരെയാണെന്ന് ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ സ്ഥാപിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതു കഴിഞ്ഞാൽ ശാരീരികശേഷി ക്ഷയിച്ചുതുടങ്ങും. കൊല്ലത്തിൽ ഒരു ശതമാനമെന്ന നിരക്കിൽ ശരീരശേഷി ക്ഷയിക്കുമെന്നാണ് ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ പറയുന്നത്. നമുക്കിതിൽ കാര്യമായൊന്നും ചെയ്യാനാവില്ല. വളർച്ച, സുസ്ഥിരത, തളർച്ച എന്നീ മൂന്നു ഘട്ടങ്ങൾ എല്ലാ ജീവിവർഗ്ഗങ്ങൾക്കും ബാധകമാണ്. എന്നാൽ ആയുർദൈർഘ്യം കൂട്ടുകയോ കുറയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന ചില ബാഹ്യഘടകങ്ങളുണ്ട്. പാരമ്പര്യം, കാലാവസ്ഥ, ഭക്ഷണം, ചലനാത്മകത എന്നിവയാണിതിൽ പ്രധാനം.

നൂറുവയസ്സു കഴിഞ്ഞവർ ധാരാളമുള്ള നാലു മേഖലകൾ ലോകത്തിലുണ്ട്. ലാറ്റിനമേരിക്കൻ രാജ്യമായ ഇക്വഡോറിലെ മലമ്പ്രദേശത്തുള്ള വിൽക്കബംബ, കോക്കസസ് മലനിരയിലെ അബ്ഖാസിയ, പാക്കധീനകാശ്മീരിലെ മലമ്പ്രദേശമായ ഹുൻസ, ഉത്തരധ്രുവത്തിനടുത്തുള്ള റഷ്യൻ പ്രദേശമായ യക്കൂഷ്യ എന്നിവയാണവ.

വിൽക്കബംബനിലെ 819 പേരിൽ ഒമ്പതുപേർ നൂറുവയസ്സുകഴിഞ്ഞവരാണെന്ന് കനേഷുമാരി കണക്കിൽ പറയുന്നു; 80 വയസ്സു കഴിഞ്ഞവരാകട്ടെ 60 പേരുണ്ട്. കോക്കസസ്സിലെ അബ്ഖാസിയയിലും ഏതാണ്ട് ഇതുതന്നെയാണ് സ്ഥിതി. അവിടത്തെ അഞ്ചരലക്ഷം ജനങ്ങളിൽ 550 പേർ നൂറു തികഞ്ഞവരാണ്. യക്കൂഷ്യയിലാകട്ടെ ഒരു ലക്ഷം പേരിൽ മുന്നൂറിൽപ്പരം പേർ നൂറുവയസ്സു കഴിഞ്ഞവരാണെന്നു പറയുന്നു.

ഇവിടെയൊന്നും നൂറുവയസ്സു തികഞ്ഞുവെന്നതല്ല പ്രധാന കാര്യം. ഇവരെല്ലാം ആരോഗ്യവാന്മാരായി ജീവിക്കുന്നുവെന്നതാണ് ശ്രദ്ധേയമായ വസ്തുത. ഇവരിൽ മിക്കവരും ഇപ്പോഴും കൃഷിപ്പണികളിൽ വ്യാപൃതരായി കഴിയുന്നവരാണ്. ഇവരുടെ ദീർഘായുസ്സിന്റേയും ആരോഗ്യത്തിന്റേയും കാരണങ്ങളെപ്പറ്റി പല പഠനങ്ങളും നടത്തിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും വ്യക്തമായ, സുനിശ്ചിതമായ ഒരു കാരണവും ചൂണ്ടിക്കാട്ടാനില്ല.

ഇവർക്കെല്ലാം സമാനമായ ചില പ്രത്യേകതകളുണ്ട്. നൂറുകഴിഞ്ഞവരുടെ മാതാപിതാക്കളും ദീർഘായുസ്സിനുടമകളായിരുന്നു എന്നതാണ് ഒന്ന്. ഇവരെല്ലാം നല്ല തണുപ്പുള്ള പ്രദേശങ്ങളിൽ ജീവിക്കുന്നവരാണ്. ഇവർക്കെല്ലാം ശുദ്ധവായുവും ശുദ്ധജലവും ശുദ്ധമായ ഭക്ഷണവും ലഭിക്കുന്നു. ജീവിതസാഹചര്യങ്ങൾ വിഷമകരമായതിനാൽ മിതാഹാരം ശീലമാക്കിയവരാണ്; പാലും മാംസവും ഉപയോഗിക്കുന്നത് അപൂർവ്വമാണ്. എല്ലാവരും കർഷകരാകയാൽ ജീവിതാവസാനം വരെ പണിയെടുക്കുന്നു.

നരകയാതനകൾ അനുഭവിച്ചുതീർക്കുന്ന വയോവൃദ്ധന്മാരല്ല ഇവരാരും. കട്ടിലിൽ കിടന്ന് രോഗങ്ങളോട് മല്ലടിക്കുകയും ഭക്ഷണത്തേക്കാളധികം ഗുളികകൾ വിഴുങ്ങുകയും ഇടയ്ക്കിടെ ആസ്പത്രികളിൽ പോയി മൂക്കിൽ കൂടിയും വായയിൽ കൂടിയുമെല്ലാം ട്യൂബിട്ട് കിടക്കുകയും, ശരീരത്തിൽ അങ്ങിങ്ങ് കീറത്തുണി കെട്ടുകയും ചെയ്യുന്ന വാർദ്ധക്യകാലം ഇന്ന് അസാധാരണമല്ല. മേൽപ്പറഞ്ഞ ദീർഘായുഷ്മൻമാരാരും ഈ വകയിൽപ്പെട്ടവരല്ല. ജീവിതാവസാനം വരെ ആരോഗ്യവാൻമാരായി കഴിവിനൊത്ത കായികാധ്വാനം നടത്തി ജീവിക്കുന്നവരാണിവർ. ആകസ്മികമായുണ്ടാകുന്ന എന്തെങ്കിലും രോഗബാധ മൂലം പനിയോ ചുമയോ കഫക്കെട്ടോ ഉണ്ടായി, നാലഞ്ചുദിവസം കൊണ്ട് ലോകത്തോടു വിടവാങ്ങുകയാണിവർ പതിവ്. ഇതാണ് യഥാർത്ഥ ജീവിതം.

ആധുനിക ലോകത്തിൽ ഇത്തരമൊരു ജീവിതം നമുക്ക് സ്വപ്നം കാണാൻ പോലും സാധ്യമാവില്ല. ശുദ്ധവായുവോ ശുദ്ധജലമോ ശുദ്ധഭക്ഷണമോ ഒരാൾക്കും ഇന്ന് കിട്ടുകയില്ലെന്നതുതന്നെയാണ് അതിന്റെ പ്രധാനകാരണം. നഗരങ്ങൾക്ക് പുറത്ത്, നാട്ടിൻ പുറങ്ങളിൽ ജീവിക്കുന്നവർക്ക്, വേണമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ദീർഘായുസ്സ് നേടിയെടുക്കാൻ കഴിയും.

ഗ്രാമങ്ങളിൽ വായുവും വെള്ളവും താരതമ്യേന മെച്ചപ്പെട്ടതാണ്. ഭക്ഷണാവശ്യത്തിനുള്ള വസ്തുക്കൾ സ്വയം ജൈവരീതിയിൽ കൃഷിചെയ്തുണ്ടാക്കുകയാണെങ്കിൽ ഭക്ഷണവും മെച്ചപ്പെട്ടതായിരിക്കും. സാത്വികാഹാരം, മിതമായ തോതിൽ, കഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ ആരോഗ്യവും ആയുസ്സും വർദ്ധിക്കുമെന്നതിൽ സംശയമില്ല.

ഇവിടെ പരക്കെയുള്ള ഒരു തെറ്റിദ്ധാരണ പ്രത്യേകം ചൂണ്ടിക്കാണിക്കപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്. "ധാരാളം തിന്ന് തടിനന്നാക്കൽ" ഉപദേശിക്കുന്നവരാണ് 99 ശതമാനം ആളുകളും. എദൻതോട്ടത്തിലെ ഈ പാമ്പുകളാണ് ജനങ്ങളുടെ ഏറ്റവും വലിയ ശത്രുക്കൾ. വയർ നിറച്ചു തിന്നുന്നതല്ല, അരവയർ ഭക്ഷണമാണ്, മിതാഹാരമാണ്, ആരോഗ്യത്തിലേയ്ക്കുള്ള കുറുക്കുവഴി.

(ശേഷം അടുത്ത ലക്കത്തിൽ)