**കൂടുതൽ സൗകര്യങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച്
കൂടുതൽ രോഗങ്ങൾ വാങ്ങിക്കൂട്ടുന്ന
സമൂഹത്തിനെ അമ്പരപ്പിച്ച്
കാലാകാലങ്ങളായി തൃശൂർ മെഡിക്കൽ
കോളേജ് ക്യാമ്പസിലൂടെ സൈക്കിളിൽ
സഞ്ചരിക്കുന്ന അദ്ധ്യാപിക**

ഡോ. നിലീന കോശി

അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുന്നു

മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ സൈക്കിൾ ഡോക്ടർ

മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ഒരുപോലെ ആരോഗ്യകരവും ആസ്വാദ്യകരവുമായ വ്യായാമം നൽകുന്ന ഒരു യാത്രാമാധ്യമമായ സൈക്കിൾ ഇന്നു നമ്മുടെ കലാലയാന്തരീക്ഷങ്ങളിൽനിന്ന് അപ്രത്യക്ഷമായികൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. പകരക്കാരായി പാഞ്ഞടുക്കുന്ന യാന്ത്രികമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന വാഹനങ്ങൾ എല്ലായിടങ്ങളിലും സ്ഥാനം പിടിച്ചെടുത്തിരിക്കുന്നു. ഞാൻ തൃശ്ശൂർ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ അദ്ധ്യാപനവൃത്തി ആരംഭിക്കുന്ന സമയത്ത് ഈ ക്യാമ്പസിലും കഥ ഇതു തന്നെയായിരുന്നു.

ഇവിടുത്തെ 20-ാമത്തെ ബാച്ചിലെ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ കൂടെ ഒരു ടൂറിനു പോയിരുന്ന സമയത്തു ചെറിയ ഒരു ഹോട്ടലിൽ ഞങ്ങളെല്ലാം താമസിക്കുകയുണ്ടായി. വ്യായാമത്തിനും ഉല്ലാസസവാരിക്കുമായി ഹോട്ടലിൽ ഒരു സൈക്കിൾ വച്ചിട്ടുണ്ടായിരുന്നു. വിദ്യാർത്ഥികളിൽ പലരും സൈക്കിൾ സവാരിയിൽ ഏർപ്പെടുന്നതു ഞാൻ ശ്രദ്ധിച്ചു. അവർ ചവിട്ടി രസിക്കുമ്പോൾ അവരുടെ മുഖങ്ങളിൽ വിരിഞ്ഞു വന്ന സന്തോഷത്തിന്റെ തിളക്കം വളരെ പ്രത്യക്ഷമായിരുന്നു. അവരുടെ ഉള്ളിലെവിടെയോ മറഞ്ഞു കിടന്നിരുന്ന കുട്ടിത്തം പൊടുന്നനെ പുറത്തുവരികയായിരുന്നു. അവരുടെ മുഖങ്ങളിലേക്കും തലമുടിയുടെ ഇടയിലേക്കും കാറ്റടിച്ചു കയറുമ്പോൾ അവർ ആഹ്ളാദിച്ചു സന്തോഷിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. ആ നിമിഷം ഞാൻ എടുത്ത തീരുമാനമായിരുന്നു മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ സൈക്കിൾ സവാരി പുനരാരംഭിക്കണമെന്ന്. ഞാൻ ടൂറു കഴിഞ്ഞു മടങ്ങിയെത്തിയപ്പോൾ എന്റെ ഭർത്താവിനോട് രണ്ടു സൈക്കിൾ വാങ്ങിത്തരുവാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടു. എന്റെ വികൃത ചിന്താഗതിയിൽനിന്നുരുത്തിരിയുന്ന ആവശ്യങ്ങളോടു സദാ സഹകരിക്കുന്ന എന്റെ ഭർത്താവ് (ചിലപ്പോൾ ചില ആവശ്യങ്ങൾ അദ്ദേഹത്തെയും മലർത്തി അടിച്ചിട്ടുണ്ട്) എന്താവശ്യത്തിനാണ് എന്നുപോലും ചോദിക്കാതെ രണ്ടുസൈക്കിൾ വാങ്ങിത്തന്നു. അങ്ങനെ ഒരു സൈക്കിൾ കോളേജിലും മറ്റേത് എന്റെ വസതി സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന കുന്നംകുളത്തും ഉപയോഗിച്ചു തുടങ്ങിക്കൊണ്ട് ഞാൻ എന്റെ സഹപ്രവർത്തകരേയും അയൽവാസികളെയും അമ്പരപ്പിച്ചുതുടങ്ങി.

ക്യാമ്പസിൽ ആദ്യമായി സൈക്കിൾ ഉപയോഗിച്ചു തുടങ്ങിയപ്പോൾ കളിയാക്കുന്ന അനവധി വാക്കുകളും ശകാരങ്ങളും ഞാൻ പലരിൽനിന്നും ഏറ്റുവാങ്ങേണ്ടിവന്നു. ഒരു മെഡിക്കൽ അദ്ധ്യാപിക ഇങ്ങനെ സൈക്കിളിൽ നടക്കുന്നത് അംഗീകരിക്കുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ട് എന്നു വിളിച്ചറിയിക്കുന്ന നോട്ടങ്ങളും വാക്കുകളും പല ദിക്കുകളിൽ നിന്നും പ്രത്യക്ഷമായി. എന്റെ അക്കാലത്തെ പ്രഫസറുമായി ഈ വിഷയം കാരണം ഒരു മാസത്തിലേറെ ശീതസമരം കൊണ്ടു നടക്കേണ്ടി വന്നു എനിക്ക്.

പക്ഷേ ക്രമേണ സംഗതികൾക്കു മാറ്റം വന്നു തുടങ്ങി. എന്നെ ശകാരിച്ചവരെല്ലാം തന്നെ എന്നേക്കാൾ മുതിർന്ന അദ്ധ്യാപകരോ എന്റെ സമപ്രായക്കാരോ ആയിരുന്നു. എന്നാൽ ഞാൻ ആർക്കുവേണ്ടി ഇതൊക്കെ തുടങ്ങിവച്ചുവോ, ആ വിദ്യാർത്ഥികൾ എന്നെ അഭിനന്ദിക്കുകയും അനുകരിക്കുകയും ചെയ്തു തുടങ്ങിയപ്പോൾ ഞാൻ കൃതാർത്ഥയായി. ഈ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾക്കുശേഷം അക്കാലത്തു സമയം കിട്ടുമ്പോൾ ഞാൻ എന്റെ ഓഫീസ് മുറിയുടെ ജനൽക്കമ്പികളുടെ ഇടയിലൂടെ പുറത്തേക്കു കണ്ണുചിമ്മാതെ നോക്കി നിൽക്കുക പതിവുണ്ടായിരുന്നു. ഇക്കാര്യത്തിൽ ആരെങ്കിലും എന്നെ പിൻതുടരുന്നുണ്ടോ എന്നറിയുവാനുള്ള ജിജ്ഞാസയായിരുന്നു ഇതിനു കാരണം. ഏതു നല്ലകാര്യത്തിനും ഉള്ള കാത്തിരിപ്പ് ഒരിക്കലും വെറുതെയാവില്ല എന്ന പഴമൊഴി അന്വർത്ഥമാക്കിക്കൊണ്ട് ക്രമേണ ഒന്നോ രണ്ടോ വിദ്യാർത്ഥികൾ സൈക്കിൾ റോഡിലിറക്കി. പിന്നെപ്പിന്നെ പലരും അവരെ അനുഗമിച്ചു. അങ്ങനെ ആദ്യകാലങ്ങളിൽ സൈക്കിൾ സവാരി ക്യാമ്പസിൽ തുടങ്ങിയ എല്ലാകുട്ടികളുടെയും പേരുകൾ എനിക്കറിയാമെങ്കിലും ഞാൻ ഈ ലേഖനത്തിൽ അവയൊന്നും ഉൾപ്പെടുത്തുന്നില്ല. കാരണം ഇന്ന് ആ പട്ടിക വളരെ സുദീർഘമായിരിക്കുന്നു.

ഇതിനിടെ ഒരു പെൺകുട്ടിയുടെ സൈക്കിൾ മോഷണം പോയി. വേറൊരു പെൺകുട്ടി– മുസ്ലീം സമുദായക്കാരിയായിരുന്നു അവൾ – മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ വന്നതിനുശേഷം സൈക്കിൾ ചവിട്ടുവാൻ പഠിച്ചിട്ട് സ്ഥിരമായി സൈക്കിളിൽ കാണപ്പെട്ടു. ഇന്നിതാ ഒരു പിങ്കു കളറുള്ള സൈക്കിൾ എന്റെ ജാലകത്തിനു പുറത്തുകൂടെ കടന്നുപോകുന്നതെനിക്കിപ്പോൾ കാണാം. വേറൊരു സൈക്കിളിൽ തട്ടത്തിലൂടെ മുഖം മാത്രം പുറത്തു കാണാവുന്ന രീതിയിൽ ഒരു പെൺകുട്ടി പുറകിൽ അതേ രീതിയിലുള്ള മറ്റൊന്നിനേയും ഇരുത്തിക്കൊണ്ടു ചവിട്ടിപ്പോകുന്നു.

എന്റെ ജനാലയിലൂടെ ഞാൻ ഈ കാഴ്ച്ചകൾ കാണുമ്പോൾ, യാതൊരു വിധ മാലിന്യങ്ങളും ഉണ്ടാക്കാതെ മനുഷ്യനു ശക്തിയും ചൈതന്യവും നൽകുന്ന വ്യായാമത്തിന്റെ ഈ വാഹനം ഞങ്ങളുടെ ക്യാമ്പസിൽ ഇല്ലാതാകുന്നതിൽ ഒരെളിയ പങ്കു വഹിക്കുവാൻ എനിക്കു സാധിച്ചതിൽ അത്യധികം സന്തോഷം എനിക്കനുഭവപ്പെടുന്നു.

വർഷത്തിലൊരിക്കൽ സാന്റാ മറിയ സ്കൂളിലെ ഒരദ്ധ്യാപകൻ തന്റെ ശിഷ്യഗണവുമായി സൈക്കിളുകളിൽ ഞങ്ങളുടെ ക്യാമ്പസിലൂടെ കടന്നുപോവുക പതിവുണ്ട്. അന്താരാഷ്ട്ര എയ്ഡ്സ് ദിനമായ ഡിസംബർ ഒന്നിനാണിത്. എയ്ഡ്സിനെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധവൽക്കരണത്തിന്റെ ഭാഗമായിട്ടാണ് ഈ സൈക്കിൾ സവാരി.

തൃശ്ശൂർ മെഡിക്കൽ കോളേജിന്റെ ക്യാമ്പസിനുവേണ്ടിയുള്ള എന്റെ മോഹനസ്വപ്നം ഇതാണ് മനോഹരമായ ടാറിട്ട റോഡുകളിൽ സൈക്കിളുകൾ സർവ്വസാധാരണമാവണം. മാലിന്യത്തിന്റെ പുക സദാവമിക്കുകയും ശബ്ദമലിനീകരണത്തിനു കാരണമാവുകയും സ്ഥലപരിമിതി സൃഷ്ടിക്കുകയും അപകടങ്ങൾക്കു വഴിതെളിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന കാറുകളും മോട്ടോർ സൈക്കിളുകളും രണ്ടാം സ്ഥാനത്തേക്കു പിൻ തള്ളപ്പെടണം.

ഇപ്പോൾ എന്റെ സൈക്കിളിനു കേടു വരുമ്പോൾ നന്നാക്കി കിട്ടുവാൻ വളരെ പ്രയാസമായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു. കാരണം സൈക്കിൾ ഷോപ്പുകൾ ഓരോന്നോരോന്നായി സന്ദർശിച്ച് ഒരിക്കൽ ട്രിച്ചി എൻ.ഐ.റ്റിയിൽ പോയപ്പോൾ അവിടെ ക്യാമ്പസ് മുഴുവൻ സൈക്കിളുകളാണ് – കാരണം വിദ്യാർത്ഥികൾക്കു സൈക്കിൾ മാത്രമേ അനുവദനീയമായ വാഹനമായിട്ടുള്ളൂ. മിക്ക അദ്ധ്യാപകരും സൈക്കിളിൽ തന്നെയാണു ക്യാമ്പസിൽ യാത്ര. ക്യാമ്പസിന്റെ ഉള്ളിൽ തന്നെ ഒരു സൈക്കിൾ ഷോപ്പുണ്ട്. അതുപോലെ എല്ലാ ഹോസ്റ്റലുകളിലും 'കംപ്രസ്ഡ് എയർ' കൊണ്ടുള്ള പമ്പുകളുണ്ട്.

നമ്മുടെ സ്കൂളുകളിൽ സൈക്കിൾ സവാരി മൽസരങ്ങൾ ഉണ്ടാകണം. കുട്ടികളെ സൈക്കിൾ ചവിട്ടുവാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം. പഴയ കാലത്ത് സ്കൂളുകളിൽ എത്തിച്ചേരുവാൻ ദീർഘദൂരം കുട്ടികൾക്കു നടക്കേണ്ടതായിട്ടുണ്ടായിരുന്നു. അതു തന്നെ ഒരു വ്യായാമം ആയിരുന്നു. ഇന്നിപ്പോൾ അതെല്ലാം ഇല്ലാതെയായി. പണമുള്ളവർ അവരുടെ ശാരീരിക വ്യായാമത്തിനായി ഹെൽത്ത് ക്ലബുകളിലും മറ്റും സമയം ചെലവഴിക്കുന്നു.

കുറച്ചു നാൾ മുമ്പ് ഞങ്ങളുടെ പ്രിൻസിപ്പാൾ ഒരു ചോദ്യം ചോദിച്ചു: "നാം പഴയകാലങ്ങളിൽ നിന്ന് ഇപ്പോൾ ഭേദമാണോ?" ഞാനിതിന് ഉത്തരം തിരയുമ്പോൾ " അല്ല" "അല്ല" എന്നെന്റെ മനസ്സിൽ വീണ്ടും വീണ്ടും മന്ത്രിക്കുന്നതു കേൾക്കാം ഈയിടെ വൈശാഖന്റെ ഒരു പ്രഭാഷണം ഞാൻ കേൾക്കുകയുണ്ടായി. 'നാഗരികൻ' എന്ന വാക്കിന്റെ ഒരു പര്യായപദം 'കള്ളൻ' എന്നദ്ദേഹം പറയുകയുണ്ടായി.

നാം നാഗരികതയിൽ മുന്നേറുമ്പോൾ കൂടുതൽ കൗശലവും, ആർത്തിയും, മൽസരബുദ്ധിയും, അസൂയയും മടിയും ഉള്ളവരായിത്തീരുകയാണെന്നു സ്വയം പരിശോധിച്ചാൽ തോന്നുന്നില്ലേ?

കൂടുതൽ സൗകര്യങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുവാനും വലിയ വലിയ കാറുകൾ വാങ്ങുവാനും മഹാസൗധങ്ങൾ പണിതുയർത്തുവാനും നാം പണിപ്പെടുമ്പോൾ പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദ്ദം, അമിതവണ്ണം മുതലായ രോഗങ്ങൾക്കും നാം അടിമപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിൽ ജീവിതശൈലികൾകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ കാരണം കാലത്തിന്റെ ചക്രം പൂർണ്ണമായി കറങ്ങിത്തിരിഞ്ഞിട്ടു വീണ്ടും സൈക്കിളുകൾ ജനജീവിതത്തിന്റെ അഭേദ്യമായ ഒരു ഘടകമായി തിരിച്ചെത്തിയിരിക്കുന്നു. നമുക്കും ഈ പഴയ വ്യായാമരീതി തിരികെ നമ്മുടെ കലാലയങ്ങളിൽ കൊണ്ട് വന്ന് വരും തലമുറയെയെങ്കിലും ഈ വക രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിച്ച് ഒരു നല്ല നാളേയ്ക്കുവേണ്ടി വഴിയൊരുക്കാം.

(അസ്സോസ്സിയേറ്റ് പ്രഫസർ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ)