



അക്ഷരവൃക്ഷം
കുട്ടികളുടെ അവധിക്കാല
സർഗ്ഗസൃഷ്ടികൾക്കൊരിടം



കോവിഡ് 19 ലേഖനങ്ങൾ

കോവിഡ് 19 പ്രതിരോധത്തിന്റെ ഭാഗമായുള്ള ലോക്ഡൗൺ പശ്ചാത്തലത്തിൽ വീടുകളിൽ അവധിക്കാലം ചെലവഴിച്ച കുട്ടികളുടെ സർഗ്ഗാത്മക രചനകൾ





അക്ഷരവൃക്ഷം
കുട്ടികളുടെ അവധിക്കാല സർഗ്ഗസൃഷ്ടികൾക്കൊരിടം

കോവിഡ് 19 ലേഖനങ്ങൾ

ഭാഗം 2



കേരളസർക്കാർ
പൊതുവിദ്യാഭ്യാസവകുപ്പ്

പ്രസിദ്ധീകരണം
സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT), കേരളം

ഏപ്രിൽ 2020



Published by : **State Council of Educational Research and Training (SCERT)**

Poojappura, Thiruvananthapuram 695012, Kerala

Website : www.scertkerala.gov.in, *e-mail* : scert@kerala.gov.in

Phone : 0471 - 2341883, Fax : 0471 - 2341869

Technical Support : **Kerala Infrastructure and Technology for Education (KITE)**

Poojappura, Thiruvananthapuram 695012, Kerala

Cover: N. T. Rajeev, GHSS, Thariode, Wayanad

Layout: Dileep R. S, Mahadevan C. and Sudheer A.

Printed at SCERT Press

CC - By - SA - 3.0 license

Department of Education, Government of Kerala



പിണറായി വിജയൻ
മുഖ്യമന്ത്രി



സെക്രട്ടേറിയറ്റ്
തിരുവനന്തപുരം-695 001

നം.397/പ്രസ്/സി.എം.ഒ/2020.

ഏപ്രിൽ 25, 2020.

സന്ദേശം

പൊതുവിദ്യാലയങ്ങളിൽ പഠിക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ കോവിഡ്-19 ലോക്ഡൗൺ കാലം സർഗാത്മകവും സന്തോഷപ്രദവുമാക്കുന്നതിന് വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ് 'അവധിക്കാല സന്തോഷങ്ങൾ', 'അക്ഷരവൃക്ഷം' എന്നീ പരിപാടികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുകയുണ്ടായി. അക്ഷരവൃക്ഷം പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി കുട്ടികൾ ശ്രദ്ധേയമായ ധാരാളം കഥകളും കവിതകളും ലേഖനങ്ങളും എഴുതി. ഒന്നാം ക്ലാസ് മുതൽ പുത്തന്തോ ക്ലാസ്സുവരെയുള്ള കുട്ടികളിൽ നിന്നും ആവേശകരമായ പ്രതികരണമാണുണ്ടായത്. ആ രചനകളുടെ ഒന്നാം ഭാഗം ഇതിനോടകം പ്രസിദ്ധീകരിച്ചുകഴിഞ്ഞു. ഏറെ വ്യത്യസ്തത പുലർത്തുന്ന മികച്ച ആയിരക്കണക്കിന് രചനകൾ ഉള്ളതിനാൽ അവയെല്ലാം പുസ്തകരൂപത്തിൽ തുടർ വാല്യങ്ങളായി പ്രസിദ്ധീകരിക്കാൻ തയ്യാറായ പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പിനെ അഭിനന്ദിക്കുന്നു.

കുട്ടികളുടെ സാമൂഹിക വീക്ഷണം, കൊറോണയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ശാസ്ത്രീയ ധാരണകൾ, പ്രശ്ന വിശകലനശേഷി, സൂക്ഷ്മ നിരീക്ഷണ പാടവം, ഒരു പ്രശ്നത്തെ വേറിട്ട രീതിയിൽ നോക്കിക്കാണാനുള്ള ശ്രമം, അനുയോജ്യവും ശക്തവുമായ ഭാഷ ഉപയോഗിക്കാനുള്ള കഴിവ്, ശുഭാപ്തി വിശ്വാസം എന്നിവയെല്ലാം പ്രതിഫലിക്കുന്നവയാണ് രചനകൾ. ഏതു പ്രതിസന്ധിയെയും അതിജീവിക്കാനാകുമെന്ന ഉറച്ച പ്രതീക്ഷയുള്ളവരാണ് നമ്മുടെ പുതിയ തലമുറ എന്ന് ഈ രചനകൾ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു.

വൈവിധ്യവും കരുത്തുറ്റതുമായ രചനകൾ നിർവഹിച്ച വിദ്യാർഥി സമൂഹത്തെയും അതിന് അവരെ പ്രാപ്തരാക്കിയ നമ്മുടെ വിദ്യാഭ്യാസ സംവിധാനത്തെയും വിദ്യാലയങ്ങളെയും ഈ പ്രവർത്തനത്തിൽ പങ്കാളിയായ വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പിലെ എല്ലാ പ്രവർത്തകരെയും അനുമാദിക്കുന്നു.

പിണറായി വിജയൻ

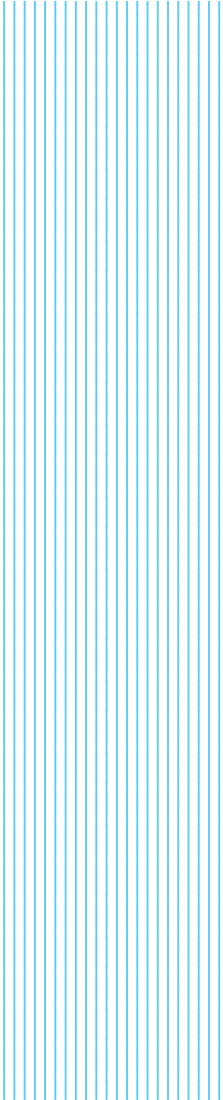


കോവിഡ് 19 നെ പ്രതിരോധിക്കുവാൻ സാധ്യമായ എല്ലാ ശ്രമങ്ങളും നാം നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. സമാനതകളില്ലാത്ത മഹാദുരിതത്തിലൂടെയാണ് മനുഷ്യ സമൂഹം ഒരിക്കൽകൂടി ഇപ്പോൾ കടന്നുപോയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. സർഗ്ഗാത്മകമായ ചിന്തയെയും വികാരങ്ങളെയും ആവിഷ്കാരങ്ങളെയും ചേർത്തുപിടിച്ചുകൊണ്ടു മാത്രമേ നമുക്ക് ഈ പ്രതിസന്ധിയെയും മറികടക്കാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ.

ഈ വസ്തുത ഉൾക്കൊണ്ടുകൊണ്ടാണ് പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ് 'അക്ഷരവൃക്ഷ'ത്തിന്റെ തണൽ നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കായി വിരിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഈ പദ്ധതിയിൽ പങ്കാളികളായ കുട്ടികളുടെ സർഗ്ഗപ്രതിഭയുടെ തിളക്കം ഓരോ രചനയിലും പ്രകടമാണ്.

നമ്മുടെ പൊതുവിദ്യാഭ്യാസം ആർജ്ജിച്ച പങ്കാളിയുടെ ഊർജ്ജത്തിന്റെ ഫലങ്ങൾ കൂടിയാണ് അവ. ചിന്തയും ആവിഷ്കാരവും ചേർന്നുനിൽപ്പും സമഭാവനയുമാണ് കേരളത്തിലെ പൊതുവിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ കാതൽ. നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾ കൊറോണക്കെതിരായ പോരാട്ടങ്ങളിൽ ഇവിടുത്തെ ഭരണകൂടത്തിനും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്കും ആവേശോജ്ജ്വലമായ അനുഭവങ്ങളാണ് സമ്മാനിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. തീർച്ചയായും അതിന്റെ മറ്റൊരുതരത്തിലുള്ള സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തലാണ്, പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ് സംഘടിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള അക്ഷരവൃക്ഷ മെന്ന സർഗാത്മക പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനത്തിൽ ആവേശത്തോടുകൂടി പങ്കെടുത്ത ആയിരക്കണക്കിന് കുട്ടികളുടെ കനപ്പെട്ട രചനകൾ.

അപരന്റെ ദാഹത്തിന്റേതിനെക്കാളും അധികമാം കരുതലും കരുണയും കൂടിപാർക്കുന്ന ഹൃദയമുള്ളവരാണ് നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾ എന്ന് ഈ രചനകൾ ഓരോ നിമിഷവും നമ്മെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തും.



ഇത് മുൻപൊരിക്കലും ഉണ്ടായിട്ടില്ലാത്ത ഒരു ചരിത്രരേഖ കൂടിയാണ്. മനുഷ്യജീവിതം നാളിതുവരെ കടന്നു പോയിട്ടില്ലാത്ത ഒരു ഘട്ടത്തിലൂടെ, കരുതലോടെ ഉറച്ച ചുവടുവെപ്പുകളുമായി നടന്നുപോകുമ്പോൾ നമ്മുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾ അതിനെ എങ്ങനെയാണ് നോക്കിക്കാണുന്നത് എന്ന് ഇന്നിനെ മാത്രമല്ല വരും കാലങ്ങളെയും അത് നിരന്തരമായി ഓർമ്മപ്പെടുത്തും.

ആദ്യമായി ലഭിച്ച പതിനായിരം രചനകൾ കോവിഡ് 19 കഥകൾ, കവിതകൾ, ലേഖനങ്ങൾ എന്നീ പേരുകളിൽ ഒന്നാം ഭാഗമായി ഏപ്രിൽ 22 ന് ബഹു. മുഖ്യമന്ത്രി പ്രകാശനം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ഈ രണ്ടാംഭാഗത്തിൽ 20,000 വരെയുള്ള കുട്ടികളുടെ രചനകളിൽ നിന്നും തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടവയാണ് ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിട്ടുള്ളത്. രചനകളിൽ ചിലതിലെങ്കിലും മുതിർന്നവരുടെ സഹായവും കുട്ടികൾ തേടിയിരിക്കാമെന്ന് വിദഗ്ധസമിതി നിരീക്ഷിക്കുന്നു. മുഴുവൻ രചനകളും 'സ്കൂൾവിക്കി' (www.schoolwiki.in) യിൽ ലഭ്യമാണ്.

ഈ പതിപ്പിന് വേണ്ടി രചന നിർവ്വഹിച്ച മുഴുവൻ വിദ്യാർത്ഥികളെയും അതിന് പ്രേരിപ്പിച്ച അധ്യാപകരെയും രക്ഷിതാക്കളെയും പതിനായിരക്കണക്കിന് രചനകളിൽ നിന്ന് ഏറ്റവും മികച്ചവ തെരഞ്ഞെടുത്ത വിദഗ്ധരെയും എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി. ജീവനക്കാരെയും സാങ്കേതിക സഹായം നൽകിയ കൈറ്റ് ജീവനക്കാരെയും എസ്.എസ്.കെ. ജീവനക്കാരെയും അഭിനന്ദിക്കാൻകൂടി ഈ സന്ദർഭം പ്രയോജനപ്പെടുത്തട്ടെ.

ആശംസകളോടെ,

പ്രൊഫ.സി. രവീന്ദ്രനാഥ്
പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ് മന്ത്രി

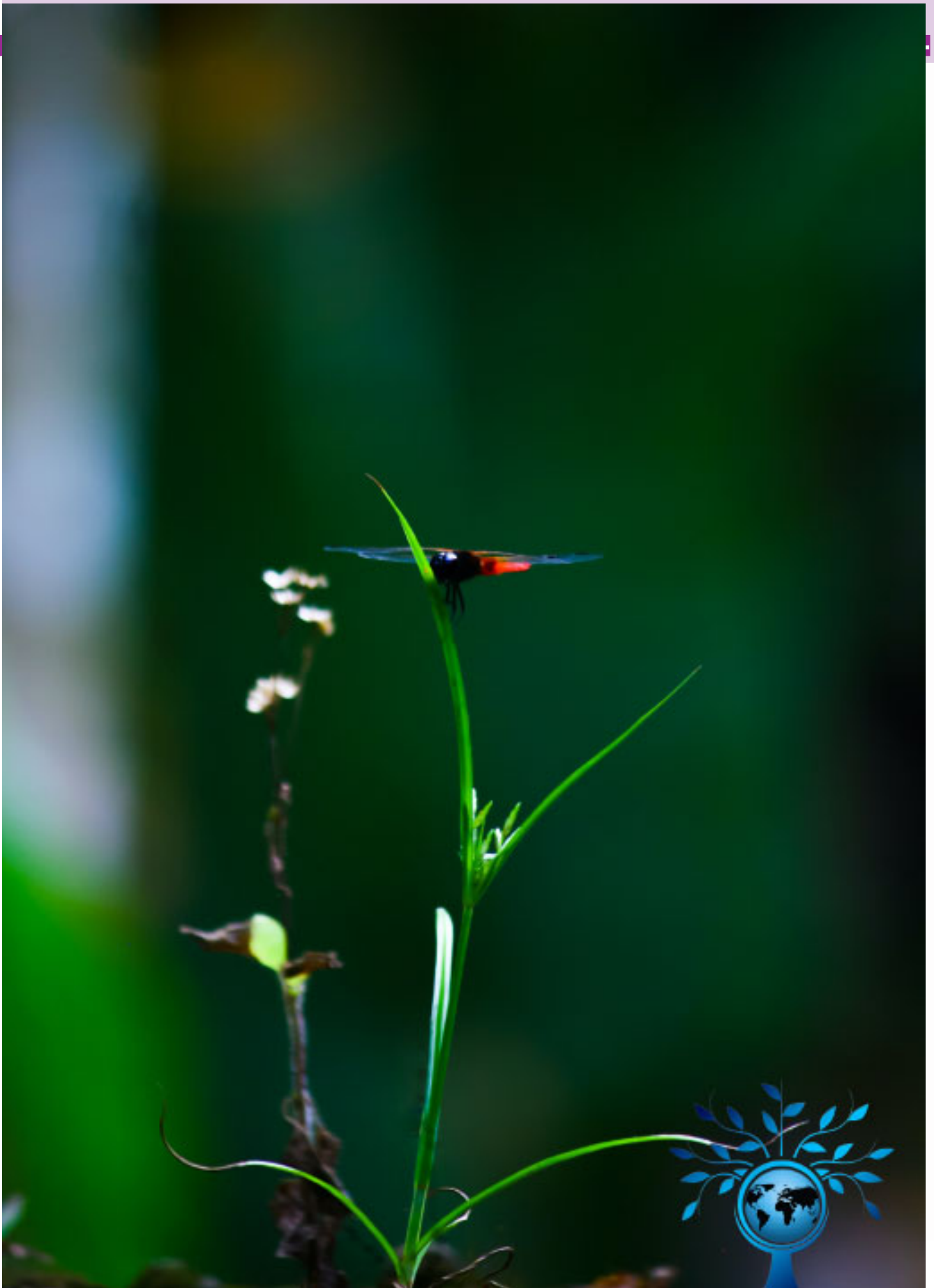
എ. ഷാജഹാൻ ഐ.എ.എസ്
പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ സെക്രട്ടറി

ജീവൻബാബു.കെ. ഐ.എ.എസ്
പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ ഡയറക്ടർ

ഡോ.ജെ.പ്രസാദ്
ഡയറക്ടർ, എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി.

കെ.അൻവർസാദത്ത്
ചീഫ് എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഓഫീസർ, കൈറ്റ്

ഡോ.എ.പി. കുട്ടിക്കൃഷ്ണൻ
സ്റ്റേറ്റ് പ്രോജക്ട് ഡയറക്ടർ, എസ്.എസ്.കെ





കത്ത്

കേരള ആരോഗ്യവകുപ്പ് മന്ത്രി ശ്രീമതി ഷൈലജ ടീച്ചർക്ക് കൊറോണ വൈറസ് (കോവിഡ് -19) എഴുതുന്ന കത്ത്.

കേരളത്തിലെ ടീച്ചറമ്മയ്ക്ക്,

നിങ്ങളെല്ലാവരെയും ദുരിതത്തിലാക്കിയ അപകടകാരിയായ കൊറോണ വൈറസാണ് ഞാൻ.2019 ഡിസംബറിൽ ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ നിന്നാണ് എന്നേ തിരിച്ചറിഞ്ഞത്.ലോകമെമ്പാടും ചുറ്റി സഞ്ചരിച്ച് ഇന്ത്യയിലെ ഈ കൊച്ചുകേരളത്തിലും ഞാനെത്തി. ചൈന, അമേരിക്ക, ഇറ്റലി തുടങ്ങിയ വൻകിടരാജ്യങ്ങളെ വിറപ്പിച്ച് ലോകമെങ്ങും മരണം വിതച്ച് വിജയിയായിത്തീർന്ന ഞാനിപ്പോൾ അപകടത്തിലാണ്.

ഇവിടെയെൻ്റെ ആയുസ്സ് തീരാനായിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.കർശനമായ ശുചിത്വ നടപടികളിലൂടെ വളരെ പെട്ടെന്ന് തന്നെ നിങ്ങളെന്നെ തോൽപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇതെനിക്ക് സഹിക്കാൻ പറ്റുന്നില്ല.ഞാൻ മടങ്ങുകയാണ്.

സോപ്പ്, സാനിറ്ററൈസർ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് ഇടയ്ക്കിടയ്ക്കുള്ള കൈകഴുകലിലൂടെ നിങ്ങളെന്നെ പൂർണ്ണമായും പ്രതിരോധിച്ചിരിക്കുകയാണ്. “കൈകഴുകൂ, അകലം പാലിക്കൂ, മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കൂ , ബ്രേക്ക് ദ ചെയിൻ” എന്നുള്ള വാചകങ്ങൾ കണ്ടും കേട്ടും ജനങ്ങളെല്ലാവരും എന്നെ നശിപ്പിക്കാൻ തയ്യാറായിരിക്കുകയാണ്. മാത്രമല്ല, ലോക്ഡൗണിലൂടെ എനിക്ക് പടരാനുള്ള സാഹചര്യവും നിങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കി ഇവിടെയുള്ള ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ, നിയമപാലകർ, സാമൂഹ്യപ്രവർത്തകർ എന്നിവരുടെ കഠിനപരിശ്രമത്തിനു മുൻപിൽ എനിക്ക് പിടിച്ച് നിൽക്കാനാവുന്നില്ല. ജീവിക്കാനുള്ള ഒരു സാഹചര്യവും എനിക്കിവിടെ കിട്ടുന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് വളരെ ദുഃഖത്തോടെ ഞാൻ ഈ സ്വർഗഭൂമിയിൽ നിന്നും യാത്രയാവുകയാണ്.

നിറകണ്ണുകളോടെ,

കൊറോണ വൈറസ്

പ്രയാഗ്. പി,

4 A, ലിറ്റിൽ ഫ്ളവർ യു പി സ്കൂൾ, ചേർത്തല, ചേർത്തല ഉപജില്ല, ആലപ്പുഴ.



എന്റെ ലോക്ഡൗൺ ഡയറിക്കുറിപ്പുകൾ

ഇന്ന് കൊറോണ ലോക്ഡൗണിന്റെ 19ാം ദിവസം. ഇത്രയും ദിവസത്തെ വീട്ടിലിരുന്ന് ലോകത്തെ പിടിച്ചു കുലുക്കിയ കൊറോണ എന്ന മഹാമാരിയെ കുറിച്ചറിയാൻ പ്രേരിപ്പിച്ചിരുന്നു. അന്ന് ഒരു വ്യാഴാഴ്ച പരീക്ഷക്കുശേഷം ഇനി മുനെണ്ണമല്ലേയുള്ളൂ എന്ന് വിചാരിച്ചിരിക്കുമ്പോഴായിരുന്നു മുഖ്യമന്ത്രി 21 ദിവസത്തെ ലോക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിക്കുന്നത്. അത്രയും നാൾ ചൈനയിൽ ഏതോ ഒരു വൈറസ് എത്രയോ ആളുകളുടെ മരണത്തിനിടയാക്കിയെന്നേ വിചാരിച്ചിരുന്നുള്ളൂ. പരീക്ഷാപേടി എന്നെ അതിനെക്കുറിച്ച് കൂടുതലന്വേഷിക്കാൻ അനുവദിച്ചില്ല. പത്രങ്ങളിൽ നിറഞ്ഞു നിന്ന ആ വാർത്ത കണ്ട് അതഭൂതത്തോടെയാണെങ്കിലും എനിക്ക് മനസ്സിലായി കോവിഡ്-19 ചില്ലറക്കാരനല്ലെന്ന്... മുറുമുറുമായിലേ ഡോക്ടർമാർക്കും നഴ്സുമാർക്കും ബാധിച്ചുവെന്നത് നമ്മെ ആശങ്കയിലാഴ്ത്തുന്നു. കൊറോണയ്ക്ക് രാഷ്ട്രീയപ്രവർത്തകനെന്നോ പണക്കാരനെന്നോ ഇല്ല. എല്ലാവരും ഒന്നാണ്. കാലചക്രത്തേക്കാൾ അതിവേഗം ഓടിക്കൊണ്ടിരുന്ന മനുഷ്യലോകത്തെ സൂക്ഷ്മനേത്രങ്ങൾ കൊണ്ട് കാണാനാവാത്ത ഒരു വൈറസ് നിശ്ചലമാക്കിയെന്നു തന്നെ പറയാം.

21 ദിവസത്തെ ലോക്ഡൗൺ കൊണ്ട് കോവിഡ് വ്യാപനത്തെ തടഞ്ഞു നിർത്താനാകില്ലെന്ന് ഏറെക്കുറെ വ്യക്തമായതുകൊണ്ട് അത് ഏപ്രിൽ 30 വരെ നീട്ടാനുള്ള ഏകദേശ ധാരണയായി . കേരളത്തിൽ 2 കൊറോണ രോഗികൾ മാത്രം. 'സ്ഫുടതാരകൾ കുരിശുവെട്ടിയിട്ടില്ലാത്തതിൽ ദീപ്തികളുടെ സിന്ധുവിൽ ' എന്ന പോലെ ആശ്വാസ സൂചനകളാണ് നമ്മുടെ കേരളം പുറം ലോകത്തിന് നൽകുന്നത്. ലോകത്തെ കിടിലം കൊള്ളിക്കുന്ന വൈറസിനെ ധീരമായി നേരിട്ട് വിജയ വൈജയന്തി പാറിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയാണ് ഡോക്ടർമാരും ഫ്ലോറൽസ് നൈറ്റിംഗേലിന്റെ പിൻമുറക്കാരായ നഴ്സുമാരും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും. പരീക്ഷയ്ക്കായി ചെറിയൊരു തയ്യാറെടുപ്പ് നടത്തിയതിനു ശേഷം ഞാൻ പ്രതിഭാ റായുടെ “ദ്രുപദി” എന്ന നോവൽ വായിച്ചു തുടങ്ങി. 2011 ലെ ജ്ഞാനപീഠ സമ്മാനാർഹമായ ഈ നോവൽ ദ്രുപദി ശ്രീകൃഷ്ണനെഴുതുന്ന കത്തിന്റെ രൂപത്തിലുള്ള ആവിഷ്കാരമാണ്. മനുഷ്യരാശിക്ക് പ്രത്യാശയുടെ സന്ദേശം പകർന്നു തരുന്ന ഈസ്റ്ററാണി. പാപികളെ രക്ഷിക്കാനാണ് യേശു സ്വജീവനേകിയതെങ്കിൽ കോവിലെന്ന മഹാമാരിയിൽ നിന്ന് മനുഷ്യവംശത്തെ കര കയറ്റാനുള്ളതാണ് വർത്തമാനകാലത്തെ ത്യാഗങ്ങളത്രയും.

ഇന്ന് വിഷുത്തലേന്ന്, ലോക്ഡൗണിന്റെ ഇരുപതാം ദിവസം. ഏറെ സഹിച്ചാണ് കോടിക്കണക്കിനാളുകൾ വീട്ടിൽ കഴിയുന്നത്. ഒരാളും പ്രതീക്ഷിച്ചതോ മുൻപേ തെങ്കിലും കാലത്ത് അനുഭവത്തിലുണ്ടായതോ കേട്ടറിഞ്ഞതോ വായിച്ചറിഞ്ഞതോ അല്ല ദീർഘനാളത്തെ അടച്ചിരിപ്പ്. പുറത്തിറങ്ങാനാവാത്ത അവസ്ഥയിൽ ഇത്



മൂന്നാം ആഴ്ചയാണ്. ഇനി ഒരു ദിവസം കൂടി കഴിഞ്ഞാൽ തുറസ്സായ ലോകത്തേക്കിറങ്ങാം എന്നക്ഷമയോടെ കാത്തു നിന്ന എനിക്കു മുന്വിലാണ് ഇനിയും 19 ദിവസം ലോക്ഡൗൺ നീട്ടുമെന്ന അറിയിപ്പ്. മൊത്തം 40 ദിവസം! ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ സ്വാഭാവികമാണ്. എന്നാൽ ലോക്ഡൗൺ നടപ്പായില്ലെങ്കിൽ എന്തായേനെ അവസ്ഥ? ഈ 3 ആഴ്ചകളിൽ നമുക്ക് രക്ഷിക്കാൻ കഴിഞ്ഞത് പതിനായിരക്കണക്കിനുള്ളുകളായണല്ലോ. അത് കോവിഡെന്ന മഹാമാരി പെയ്തൊഴിയാൻ പോകുന്നതിന്റെ ശുഭസൂചന നൽകുന്നു. കാർമ്മേഘങ്ങൾ മുടിയ സൂര്യൻ അവയെ തരണം ചെയ്തുകൊണ്ട് തന്റെ സൂര്യരശ്മികൾ ഭൂമിയിലേക്കയക്കുന്നു. അതിജീവനമെന്നത് കേരളത്തിന്റെ മറു പേരാണ് എന്ന് ഒരിക്കൽ കൂടി തെളിയിക്കാൻ ഈ അവസരം വിനിയോഗിക്കണം. പ്രത്യാശയുടെയും അതിജീവനത്തിന്റെയും കരുത്താർജ്ജിച്ചു മുന്നോട്ട്, കോവിഡിനെ തോല്പിക്കാൻ. ഇന്ന് ലളിതമായി ആഘോഷിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്ന വിഷുവിന് മുന്നോടിയായി കുറച്ചു തയ്യാറെടുപ്പുകൾ ചെയ്തു. കൊയ്ത്തിനു ശേഷം കൊയ്ത്തുത്സവം കൊണ്ടാടുന്ന സുദിനം, പ്രകൃതിയുടെ പുതുവസന്തം.

ഇന്ന് “ദ്രൗപദി” കുറച്ചു പേജുകൾ വായിച്ചു. വലിയൊരു നോവലാണ്. സ്വർഗത്തിലേക്ക് നടന്നു കയറുന്നതിനിടയിൽ കാൽ വഴുതി വീണ ദ്രൗപദി ഹിമാലയത്തിലെ മഞ്ഞുപാളികളിൽ കിടന്നു കൊണ്ട് പ്രക്ഷുബ്ധമായ തന്റെ ജീവിതത്തിലെ ഓരോ ഘട്ടത്തെയും കുറിച്ച് പറയുന്നുണ്ട്. വികാരനിർഭരമായ മുഹൂർത്തങ്ങളാണധികവും. ശരിക്കും എന്നെ തുടർന്നു വായിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. ടിവിയിലെൊരു പരസ്യം കണ്ടു വലിയൊരു സിനിമാ നടൻ പറയുന്നു, ‘അമാനുഷിക കാര്യങ്ങളല്ല മാനുഷികമായ’ ചില ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന ഇവരാണ് സൂപ്പർ ഹീറോസ്. അതെ ഞാനും ഇപ്പോൾ ലോകത്തെ രക്ഷിക്കുന്ന സൂപ്പർ ഹീറോ. ഇന്ന് വിഷു ഐശ്വര്യത്തിന്റെയും സമ്പൽ സമൃദ്ധിയുടെയും പ്രതീകമായ സുദിനം. പറമ്പുകളിൽ പൂക്കാതിരിക്കാൻ എനിക്കാവതില്ലേ, വിഷുക്കാലമല്ലേ എന്നു പറഞ്ഞു കൊണ്ട് കണിക്കൊന്ന വിടർന്നു നിൽക്കുന്നു. രോഗമുക്തിയുടെയും അതിജീവനത്തിന്റെയും ശുഭപ്രതീക്ഷകളുമായി കേരളമിന്ന് കണി കാണുന്നു. കോവിഡിന് നമ്മെ തളർത്താനാവില്ലെന്ന സത്യം വിഷുവിന്റെ ഉണർത്തുപാട്ടിൽ നമുക്കു കേൾക്കാം ഇന്ന് 21-ാം ദിവസം. പക്ഷേ ഇന്നും തീരുന്നില്ല. പറമ്പിൽ മാങ്ങകൾ പഴുത്തു വീഴാൻ തുടങ്ങി. തൊലി കയ്പൻ മാങ്ങകളാണധികവും. തൊലി കയ്പാണെങ്കിലും ഉള്ളിൽ തേനുറുന്ന മധുരമാണ്. ദ്രൗപദിയുടെ ജനനം മുതലാണ് ഇന്ന് വായിച്ചു തുടങ്ങിയത്. തന്റെ പിതാവിന്റെ പ്രതികാരം തീർക്കാൻ യാഗാഗ്നിയിൽ പിറന്നു വീണ മക്കൾ - കൃഷ്ണയെന്ന ദ്രൗപദിയും ധൃഷ്ടദ്യുമ്മനനും. തുടർന്നു വായിക്കാൻ നമ്മെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന വ്യത്യസ്തമായ ഒരു നോവലാണ് ദ്രൗപദി . ഇതിന് സാദൃശ്യമുള്ള മറ്റൊരു മറാഠി നോവലാണ് ശിവജി സാവന്തിന്റെ കർണ്ണൻ (മൃത്യുഞ്ജയ്). ഇന്ന് കേരളത്തിൽ 8 കോവിഡ് രോഗികൾ.



പെയ്തു തോരുമെന്ന് പ്രതീക്ഷ നൽകിയിട്ട് വീണ്ടുമൊരു പേമാരിയായ മാറുമോ എന്ന് നമ്മെ ആശങ്കയിലാഴ്ത്താൻ ഇത് മതി . പ്രധാനമന്ത്രി ജനങ്ങളെ അഭിസംബോധന ചെയ്തപ്പോൾ പറഞ്ഞു - ‘നിങ്ങളോരുത്തരും രാജ്യത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്ന സൈനികരാണ്‘ എന്ന്. ഈ ലോക്ഡൗൺ കുട്ടികൾക്കു മുന്നിൽ കലയുടെയും പുസ്തകങ്ങളുടെയും ലോകം തുറക്കുന്നു. സത്യത്തിൽ ഇതൊരു തിരിച്ചറിവിന്റെ കാലമാണ്. അഹങ്കരിക്കുന്നവർക്കും ആക്ഷേപിക്കുന്നവർക്കുമുള്ള തിരിച്ചറിവിന്റെ കാലം. നമ്മുടെ ജീവിതം തന്നെ ക്ഷണികമാണ്. ‘നീറ്റിലെ പോളയ്ക്കു തുല്യമാം ജീവനെ പോറ്റുവാനെത്ര ദുഃഖിക്കുന്നു മാനുഷർ ‘ എന്ന് കുഞ്ചൻ നമ്പ്യാർ പാടിയിട്ടുണ്ടല്ലോ. മുറ്റത്തെ മുല്ലയ്ക്കു മണമില്ല എന്നു പറഞ്ഞ് വിദേശത്തു പോയവർക്ക് തല താഴ്ത്തി സ്വന്തം വീടുകളിലേക്കു തിരിച്ചു പോരേണ്ടി വന്നു. സത്യത്തിൽ കേരളത്തിൽ മരിച്ച മലയാളികളേക്കാൾ കൂടുതലാണ് വിദേശത്ത് മരിച്ച മലയാളി കോവിഡ് രോഗികൾ. എന്നാൽ കേരളത്തിലെ കോവിഡ് ബാധിച്ച വിദേശീയരെല്ലാം രോഗമുക്തരായത് നമുക്ക് അഭിമാനം തന്നെയാണ്. കാക്കയ്ക്കും തൻകുഞ്ഞ് പൊൻകുഞ്ഞെന്ന പോലെ ഓരോ രാഷ്ട്രവും അതിന്റെ പൗരനാണ് മുൻഗണന കൊടുക്കുന്നത്.

ഇന്ന് ലോക സാംസ്കാരിക ദിനമാണ് . ഓരോ പ്രദേശത്തെയും സാംസ്കാരിക വൈവിധ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതിനായി ആചരിക്കുന്ന സുദിനം . ലോക്ഡൗണിന്റെ 22-ാം ദിവസത്തിലും രോഗികളുടെ എണ്ണത്തിലും മരണ നിരക്കിന്റെ കാര്യത്തിലും മഹാരാഷ്ട്രയാണ് മുന്നിൽ. 900 കവിഞ്ഞു മഹാരാഷ്ട്രയിലെ രോഗികൾ. കേരളത്തിൽ ഒരേയൊരു പുതിയ രോഗിയും. ചാരത്തിൽ നിന്നും ഫീനിക്സ് പക്ഷി ഉയർത്തെഴുന്നേൽക്കുന്നതു പോലെ നാം തകർച്ചയിൽ നിന്ന് ഉയർച്ചയിലേക്കെത്തും എന്ന പ്രതീക്ഷയുടെ തിരിനാളമാണീ വാർത്ത. ഇതു വരെ ഇരുന്നൂറിലധികം പേർ രോഗമുക്തരാവുകയും ചെയ്തു. ഏപ്രിൽ 20 വരെ കർശനമായ നിയന്ത്രണങ്ങളാണെങ്കിലും അതിനു ശേഷം ഇളവുകളുണ്ടത്രേ. കോവിഡ് ബാധയെ നേരിടുന്ന കാര്യത്തിൽ ഇനിയുള്ള 2 - 3 ആഴ്ച നിർണായകമാണെന്ന് പ്രധാനമന്ത്രി അറിയിച്ചു കഴിഞ്ഞു. ഇനിയും ലോക്ഡൗൺ നീട്ടുന്നതോടെ സാമ്പത്തികമായും സാമൂഹികമായും വലിയ നഷ്ടമാണ് വരാൻിരിക്കുന്നതെന്നും വ്യക്തമായി. അമേരിക്കയടക്കമുള്ള വികസിത സമ്പന്ന രാജ്യങ്ങൾ കൊറോണ വൈറസ് ബാധയിൽ ഉലയുകയാണ്. ന്യൂയോർക്കിൽ ഒരു മാസം കൊണ്ട് ഒരു ലക്ഷത്തിലേറെ പേർക്ക് രോഗം ബാധിക്കുകയും മൂവായിരത്തിലേറെ പേർ മരിക്കുകയും ചെയ്തു. നക്ഷത്ര ചികിത്സ സൗകര്യങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ മത്സരിക്കുന്ന ഈ നാടുകളുടെ പൊതുജനാരോഗ്യ സംവിധാനം പരിതാപകരമാണെന്നല്ലെ വ്യക്തമാക്കുന്നത് . ഇപ്പോഴെനിക്ക് ഓർമ്മ വരുന്നത് അബ്ദുൾ കലാമിന്റെ വാക്കുകളാണ്. ‘ നമുക്ക് പരാജയപ്പെടാനാവില്ല, പ്രശ്നങ്ങൾ നമ്മെ കീഴ്പ്പെടുത്തിക്കൂടാ. ഇന്ന് സ്ഥിരമായി നടത്തുന്ന മാതൃകാപരീക്ഷയ്ക്ക് തയ്യാറെടുപ്പ് നടത്തി.



ലോക്ഡൗണിന്റെ 23-ാം ദിവസം!... ഇന്നത്തെ ദിവസത്തിന് കുറേ പ്രത്യേകതകളുണ്ട്. 'മഴയത്ത് നടക്കാൻ എനിക്കിഷ്ടമാണ് കാരണം എന്റെ കണ്ണീർ ആരും കാണുകയില്ലല്ലോ ' എന്ന് പറഞ്ഞ ചിരിയുടെ സുഹൃത്തായ ചാർലി ചാപ്ലിന്റെ ജന്മദിനം മാത്രമല്ല, ഇന്ന് ലോക ശബ്ദ ദിനം കൂടിയാണ്. ഇന്ന് കുറേപേർക്കു കൂടി രോഗം സ്ഥിരീകരിച്ചു. രോഗബാധിതരുടെ എണ്ണം കൂടിയും കുറഞ്ഞുമിരിക്കുന്നത് ആശങ്ക ജനിപ്പിക്കുന്ന കാര്യമാണ്. എന്നാൽ ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ തോതിലുള്ള മരണ നിരക്കിലും രോഗം ഭേദമാകുന്നതിലും കേരളം ഒന്നാമതാണെന്ന കാര്യം ആശ്വാസമുളവാക്കുന്നു. രോഗം പൂർണ്ണമായി ഭേദമായ ചൈനയിൽ പുതിയ രോഗികൾ ! അതിനാൽ ജാഗ്രതാ, വീണ്ടും ജാഗ്രത എന്ന മന്ത്രം ജീവമന്ത്രമായി മാറുകയാണ്. മെയ് 3 വരെ ബാധകമാകുന്ന പുതിയ നിർദ്ദേശങ്ങൾ കേന്ദ്രം പുറത്ത് വിട്ടു. ഈ വർഷം തൃശ്ശൂർ പൂരം ചടങ്ങായി മാത്രം ആഘോഷിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചു. സാംപിൾ വെടിക്കെട്ടും ഇലഞ്ഞിത്തറമേളവും കൂടമാറ്റവും ഇല്ലാതെ ഒരു തൃശ്ശൂർ പൂരം കടന്നുപോകും.

നാമെല്ലാം വീടുകളുടെ സുരക്ഷിതത്വത്തിലിരിക്കുമ്പോൾ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ, പത്രപ്രവർത്തകർ, ഹെൽപ്പ് ലൈൻ സെന്റർ ജീവനക്കാർ, ശുചീകരണത്തൊഴിലാളികൾ, ലാഭം നോക്കാതെ കച്ചവട സ്ഥാപനങ്ങൾ അടച്ചിട്ടവർ, എല്ലാറ്റിനും മാർഗനിർദ്ദേശം നൽകുന്ന കേന്ദ്ര സംസ്ഥാന സർക്കാരുകൾ.. ഈ കണ്ണി അത്ര പെട്ടെന്ന് മുറിക്കാനാവില്ല. നീളമേറിയ ചങ്ങലയിലെ വിട്ട കണ്ണികളായി നിന്നുകൊണ്ട് ഈ കഠിന കാലത്തെ കീഴ്പ്പടുത്തി മനുഷ്യരാശി ഉയർത്തപ്പെടുന്നേൽക്കും എന്ന് പ്രത്യാശിക്കാം.ഇന്ന് ഞാൻ കുറച്ച് ചെടികൾ നട്ടു. വായിച്ചു കൊണ്ടിരുന്ന നോവൽ കുറേക്കൂടി വായിച്ചു.

ഇന്ന് ഏപ്രിൽ 19, ലോക്ഡൗണിന്റെ 24-ാം ദിവസം. അതോടൊപ്പം ലോക ഹീമോഫീലിയ ദിനവും. ഈ വർഷമെനിക്ക് ഹീമോഫീലിയയെ കുറിച്ച് പഠിക്കാനുണ്ടായിരുന്നു. ഇന്ന് ഒരേയൊരു കോവിഡ് രോഗി മാത്രം. ഈ കോവിഡ് കാലം തിരിച്ചറിവിന്റെ കാലമാണ്. ഒരു വാട്സ് ആപ്പ് സന്ദേശത്തിൽ നിന്നാണ് ഈ വിഷയം എനിക്ക് കിട്ടിയത്. ആലോചിച്ചാൽ ശരിയാണ് അവയിൽ ചില തിരിച്ചറിവുകൾ - ആളുകളുടെ യാത്രകൾ മിക്കതും വെറുതെയായിരുന്നു എന്ന് തെളിയിച്ചു, വായു മലിനീകരണം കുറഞ്ഞു, ജലസ്രോതസ്സുകൾ മാലിന്യ മുക്തമാക്കി , വീടും പരിസരവും വൃത്തിയാക്കി, വീട്ടിലെ ഭക്ഷണം രുചികരമാണെന്ന് പഠിച്ചു, മദ്യനിരോധനം നടപ്പിലാക്കി, ജങ്ക് ഫുഡ് ഇല്ലെങ്കിലും ജീവിക്കുമെന്ന് തെളിയിച്ചു. വീട്ടിലിരുന്നാലും പ്രാർഥിക്കാമെന്നും, വിവാഹവും മരണ ചടങ്ങുകളും അടുത്ത ബന്ധുക്കൾ മാത്രമായാലും നടത്താമെന്നും തെളിയിച്ചു. വീട്ടിൽ കൃഷി തുടങ്ങി, എല്ലാവരുടെയും കലാവാസന പുറത്തുവന്നു. ഈ ലോകം എത്ര വലുതാണെങ്കിലും അതിലും വലിയൊരു ലോകം വീട്ടിൽത്തന്നെയുണ്ടെന്നും തെളിയിച്ചു. ഇത്തിരി ഭക്ഷണവും വസ്ത്രവും കിടക്കാനൊരിടവും മാത്രമേ ജീവിക്കാനാവശ്യമുള്ളൂ



എന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞു. വിദേശ രാജ്യങ്ങളിൽ പോയി എന്തൊക്കെ വെട്ടിപ്പിടിച്ചാലും ഒടുവിൽ സ്വന്തം വീട് തന്നെ രക്ഷ എന്ന് മനസ്സിലായി. ജീവിതം അങ്ങനെയാണ്, ഒരിക്കലും പ്രതീക്ഷിക്കാത്ത ഒന്നായിരിക്കും നമുക്കായി കരുതി വെയ്ക്കുക. ഇതൊരു വീണ്ടുവിചാരത്തിന്റെ കാലമാണ് ഒന്നും നമ്മുടെ സ്വന്തമല്ല. ഒന്നിന്റെ പേരിലും അഹങ്കരിക്കേണ്ടതില്ല, എന്ന് വിളിച്ചു പറയുന്ന വീണ്ടുവിചാരത്തിന്റെ കാലം.

നഗ്നനേത്രങ്ങൾ കൊണ്ട് കാണാനാവാത്ത കുഞ്ഞൻ വൈറസാണ് ഇതിനെക്കൊക്കെ കാരണം. സ്വന്തം മുഖം തൊടുന്നതും ഷേക്ക് ഹാൻഡ് കൊടുക്കുന്നതും കൂട്ടം കൂടുന്നതും വരെയുള്ള മനുഷ്യന്റെ സഹജവാസനകൾക്കാണ് ഈ വൈറസ് അരുതെന്ന് പറഞ്ഞത്. ഒരു പക്ഷേ മനുഷ്യന് സ്വന്തം ചെയ്തികളെ കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാനും ജീവിതത്തിലേക്കൊന്നു തിരിഞ്ഞു നോക്കാനും തെറ്റുകൾ തിരുത്താനും പ്രകൃതി നൽകിയ ഒരവസരം . കൊറോണ കാലത്ത് ഞാനും ചേട്ടനുമൊക്കെ നട്ട ചെടികൾ നല്ലത് പോലെ വളർന്നു. അത് കാണുമ്പോൾ തന്നെ ഒത്തിരി സന്തോഷമാണ്. പുസ്തകങ്ങൾ ഞാൻ കുറേക്കൂടി വായിച്ചതും ഈ ലോക് ഡൗൺ കാലത്താണ്. ഈ ലോക് ഡൗൺ കാലത്തെ അനുഭവങ്ങൾ എന്റെ ഓർമ്മപ്പുസ്തകത്തിൽ എന്ന്യുമുണ്ടാവും.

അനന്യ കെ ദിനേഷ്

10 A, എസ്.എസ്.ജി.എച്ച്.എസ്.എസ് പുറനാട്ടുകര,
തൃശ്ശൂർ വെസ്റ്റ് ഉപജില്ല, തൃശ്ശൂർ

ശുചിത്വം

പ്രാചീന കാലം മുതൽ നമ്മുടെ പൂർവികർ ശുചിത്വത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ ഏറെ ശ്രദ്ധ ഉള്ളവരായിരുന്നു എന്ന് നമ്മുടെ പുരാതന സംസ്കാരത്തിന്റെ തെളിവുകൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. ശുചിത്വം ഒരു സംസ്കാരമാണെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞവരായിരുന്നു നമ്മുടെ പൂർവികർ. ആരോഗ്യം പോലെ, വ്യക്തിക്കും സമൂഹത്തിനും ശുചിത്വം ഏറെ പ്രാധാന്യമുള്ളതാണ്. മാത്രമല്ല ആരോഗ്യാവസ്ഥ ശുചിത്വവുമായി അഭേദ്യമായി ബന്ധപ്പെട്ടുകിടക്കുന്നു.

ആരോഗ്യ-വിദ്യാഭാസ മേഖലകളിൽ ഏറെ മുൻപന്തിയിൽ നിൽക്കുന്നു എന്ന് അവകാശപ്പെടുമ്പോഴും ശുചിത്വത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ നാം ഏറെ പുറകിലാണെന്ന് കൺതുറന്നു നോക്കുന്ന ആർക്കും മനസ്സിലാക്കാവുന്നതാണ്. ഇത് എന്തുകൊണ്ട് ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നു? വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിൽ ഏറെ പ്രാധാന്യം കൽപ്പിക്കുന്ന



മലയാളി പരിസരശുചിത്വത്തിനും പൊതുശുചിത്വത്തിനും എന്തുകൊണ്ടാണ് ആ പ്രാധാന്യം കല്പിക്കാത്തത്? നമ്മുടെ ബോധനിലവാരത്തിന്റെയും കാഴ്ചപ്പാടിന്റെയും പ്രശ്നമാണ്. ആരും കാണാതെ മാലിന്യം നിരത്ത് വക്കിൽ ഇടുന്ന , സ്വന്തം വീട്ടിലെ മാലിന്യം അയൽകാരന്റെ പറമ്പിലേക്കെറിയുന്ന, സ്വന്തം വീട്ടിലെ അഴുക്കുജലം രഹസ്യമായി ഓടയിലേക്ക് ഒഴുക്കുന്ന മലയാളി തന്റെ കപട സാംസ്കാരിക മൂല്യബോധത്തിന്റെ തെളിവ് പ്രകടിപ്പിക്കുകയല്ലേ ചെയ്യുന്നത്?

ഈ അവസ്ഥ തുടർന്നാൽ 'മാലിന്യ കേരളം' എന്ന ബഹുമതിക്ക് നാം അർഹരാകുകയില്ലേ? ഈ അവസ്ഥക്ക് മാറ്റം വന്നേ പറ്റൂ.

ആവർത്തിച്ചു വരുന്ന പകർച്ചവ്യാധികൾ നമ്മുടെ ശുചിത്വമില്ലായ്മയ്ക്ക് കിട്ടുന്ന പ്രതിഫലമാണെന്ന് നാം തിരിച്ചറിയുന്നില്ല. മാലിന്യക്കുമ്പാരങ്ങളും ദുർഗന്ധം വമിക്കുന്ന പാതയോരങ്ങളും വൃത്തിഹീനമായ പൊതു സ്ഥലങ്ങളും ഗ്രാമ-നഗര വ്യത്യാസമില്ലാതെ നമ്മളെ നോക്കി പല്ലിളിക്കുന്നു. മാലിന്യങ്ങൾ എന്ത് ചെയ്യണമെന്ന് അറിയാതെ അധികൃതർ നട്ടം തിരിയുന്നു. മാലിന്യത്തിന്റെ പേരിൽ സംസ്ഥാനത്ത് പലയിടത്തും സംഘർഷങ്ങൾ ഉടലെടുക്കുന്നു. കോടതി ഇടപെടുന്നിടത്ത് കാര്യങ്ങൾ എത്തിയിരിക്കുന്നു. എന്നിട്ടും പ്രശ്നം പ്രശ്നമായിത്തന്നെ തുടരുന്നു. ശുചിത്വം വേണമെന്ന് എല്ലാവർക്കും അറിയാം. എന്നിട്ടും ശുചിത്വമില്ലാതെ നാം ജീവിക്കുന്നു.

ശുചിത്വം എന്നാൽ.....

വ്യക്തികളും അവർ ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടും അന്തരീക്ഷവും മാലിന്യവിമുക്തമായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് ശുചിത്വം. അതുകൊണ്ട് വ്യക്തി ശുചിത്വത്തോടൊപ്പം മനുഷ്യമലമൂത്ര വിസർജ്ജങ്ങളുടെയും സുരക്ഷിതമായ പരിപാലനവും ശുചിത്വം എന്നതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. വ്യക്തിശുചിത്വം, ഗൃഹശുചിത്വം, പരിസരശുചിത്വം, സ്ഥാപനശുചിത്വം, പൊതുശുചിത്വം, സാമൂഹ്യശുചിത്വം എന്നിങ്ങനെ യെല്ലാം ശുചിത്വത്തെ നാം വേർതിരിച്ച് പറയുമെങ്കിലും യഥാർഥത്തിൽ ഇവയെല്ലാം കൂടി ചേർന്നതാണ് ശുചിത്വം.

ശുചിത്വമില്ലായ്മ എവിടെയെല്ലാം?

എവിടെയെല്ലാം നാം ശ്രദ്ധിച്ചു നോക്കുന്നുവോ അവിടെയെല്ലാം നമുക്ക് ശുചിത്വമില്ലായ്മ കാണാൻ കഴിയുന്നതാണ്. വീടുകൾ, സ്കൂളുകൾ, ഹോട്ടലുകൾ, കച്ചവടസ്ഥാപനങ്ങൾ, ലോഡ്ജുകൾ ഹോസ്റ്റലുകൾ, ആശുപത്രികൾ, സർക്കാർ സ്ഥാപനങ്ങൾ, ഓഫീസുകൾ, വ്യവസായ ശാലകൾ, ബസ്സ് സ്റ്റാന്റുകൾ, മാർക്കറ്റുകൾ, റെയിൽവേ സ്റ്റേഷനുകൾ, റോഡുകൾ, പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ തുടങ്ങി മനുഷൻ



എവിടെയെല്ലാം പോകുന്നുവോ അവിടെയെല്ലാം ശുചിത്വമില്ലായ്മയുമുണ്ട്. നമ്മുടെ കപട സാംസ്കാരിക ബോധം ഇതൊന്നും കണ്ടില്ലെന്നു നടിക്കാൻ നമ്മെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് ശുചിത്വമില്ലായ്മ ഒരു ഗൗരവപ്പെട്ട പ്രശ്നമായി നമുക്ക് തോന്നുന്നില്ല. പ്രശ്നമാണെന്ന് കരുതുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അല്ലെ പരിഹാരത്തിന് ശ്രമിക്കുകയുള്ളൂ. ഇത് ഇങ്ങനെയൊക്കെ ഉണ്ടാവും എന്ന നിസ്സംഗതാമനോഭാവം അപകടകരമാണ്.

ശുചിത്വമില്ലായ്മ എന്തുകൊണ്ട്?

വ്യക്തി ശുചിത്വമുണ്ടായാൽ ശുചിത്വമായി എന്ന ധാരണ തെറ്റാണ്. ശുചിത്വവും ആരോഗ്യവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം തിരിച്ചറിയാൻ; സ്വാർഥചിന്ത, പരിസര ശുചിത്വമോ, പൊതുശുചിത്വമോ സാമൂഹ്യശുചിത്വമോ താൻ പരിഗണിക്കേണ്ടതല്ല, അല്ലെങ്കിൽ അത് തന്റെ പ്രശ്നമല്ല എന്നാ മനോഭാവം, പരിസര ശുചിത്വം റവ് തന്നെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു എന്ന് ചിന്തിക്കാനുള്ള കഴിവില്ലായ്മ (റോഡിൽ കെട്ടി നിൽക്കുന്ന മലിനജലം തന്റെ കിണറിലും എത്തി തന്റെ കിണർ ജലവും മലിനമാകുമെന്നും, അതുപോലെ തന്റെ പുരയിടത്തിനു പുറത്തുള്ള മലിനജലത്തിലും കൊതുക് വളരുന്നതും അത് തനിക്കും അപകടകരമാകുമെന്നും ചിന്തിക്കാനുള്ള കഴിവ് നഷ്ടപ്പെട്ടവരാണ് നാം), മാറിയ ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളും പ്രകൃതി സൗഹൃദ വസ്തുക്കളോട് വിട പറയൽ, താനുണ്ടാക്കുന്ന മാലിന്യം ഇല്ലായ്മ ചെയ്യേണ്ടവർ മറ്റാരോ ആണെന്ന തെറ്റിദ്ധാരണ, നഷ്ടപ്പെട്ട പ്രതികരണശേഷി (ശുചിത്വമില്ലായ്മ കണ്ടാലും കണ്ടില്ലെന്ന് നടിച്ചു കടന്ന് പോകുന്നു), മാലിന്യ സംസ്കരണ പരിപാലന സംവിധാനങ്ങളുടെ അപര്യാപ്തത, കാര്യപ്രാപ്തിയില്ലായ്മ, സാമൂഹ്യബോധമില്ലായ്മ (ധാർമിക മൂല്യബോധത്തിൽ വന്ന മാറ്റം) തുടങ്ങിയവയാണ് ശുചിത്വമില്ലായ്മയ്ക്കു കാരണം.

ശുചിത്വവും സാമൂഹ്യബോധവും.....

പൗരബോധവും സാമൂഹ്യബോധവും ഉള്ള ഒരു സമൂഹത്തിൽ മാത്രമേ ശുചിത്വം സാധ്യമാവുകയുള്ളൂ. ഓരോരുത്തരും അവരവരുടെ കടമ നിറവേറ്റിയാൽ ശുചിത്വം താനേ കൈവരും. ഞാനുണ്ടാക്കുന്ന മാലിന്യം സംസ്കരിക്കേണ്ടത് എന്റെ ഉത്തരവാദിത്വമാണെന്ന് ഓരോരുത്തരും കരുതിയാൽ പൊതു ശുചിത്വം സ്വയം ഉണ്ടാകും. ഞാൻ ചെയ്യുന്നിടമെല്ലാം ശുചിത്വമുണ്ടായിരിക്കണമെന്ന ചിന്ത ഉണ്ടെങ്കിൽ ശുചിത്വമില്ലായ്മക്കെതിരെ പ്രവർത്തിക്കും, പ്രതികരിക്കും. സാമൂഹ്യബോധമുള്ള ഒരു വ്യക്തി തന്റെ ശുചിത്വത്തിനു വേണ്ടി മറ്റൊരാളുടെ ശുചിത്വാവകാശം നിഷേധിക്കുകയില്ല. (അയൽക്കാരുടെ പരമ്പിലേക്ക് മാലിന്യം വലിച്ചെറിയുന്നവർ അയൽക്കാരുടെ ശുചിത്വത്തിനുള്ള അവകാശത്തിന്മേൽ കയ്യേറ്റം നടത്തുകയാണ്.)



ശുചിത്വമുള്ള ചുറ്റുപാട് അവകാശം

ജീവിക്കാനുള്ള അവകാശം എല്ലാവരുടെയും മൗലികാവകാശമാണ്. ജീവിക്കാൻ ഉള്ള അവകാശമെന്നാൽ ശുചിത്വമുള്ള അന്തരീക്ഷത്തിലും ശുചിത്വമുള്ള ചുറ്റുപാടിലും ജീവിക്കാനുള്ള അവകാശം എന്നാണർത്ഥം. ശുചിത്വമുള്ള ചുറ്റുപാടിലും അന്തരീക്ഷത്തിലും ജീവിക്കുന്നത് അന്തസ്സാണ്, അഭിമാനമാണ്. അതായത് ശുചിത്വം അന്തസ്സിന്റെയും അഭിമാനത്തിന്റെയും പ്രശ്നമാണ്. ശുചിത്വമില്ലാത്ത ചുറ്റുപാടിൽ ജീവിക്കുമ്പോൾ ആരോഗ്യവും ആത്മവിശ്വാസവും ഇല്ലാത്തവരായി മാറുന്നു. ജീവിതഗുണനിലവാരത്തിന്റെ സൂചന കൂടിയാണ് ശുചിത്വം. ശുചിത്വമുള്ള ചുറ്റുപാടിൽ ജീവിക്കുന്നവരുടെ ആരോഗ്യം മാത്രമല്ല ജീവിതഗുണനിലവാരവും ഉയർത്തപ്പെടും.

ശുചിത്വമില്ലായ്മയും സാമൂഹ്യപ്രശ്നങ്ങളും.....

പകർച്ചവ്യാധികൾ ആവർത്തിക്കപ്പെടുന്നു, വ്യാപകമാകുന്നു. ജനവാസ കേന്ദ്രങ്ങളെ ജനവാസയോഗ്യമല്ലാതാക്കുന്നു, പണമുള്ളവർ അത്തരം പ്രദേശങ്ങൾ ഉപേക്ഷിച്ചു പോകുന്നു. അതില്ലാത്തവർ അവിടെ ദുരിതപൂർണ്ണമായ ജീവിതം നയിക്കുന്നു. ശുചിത്വമില്ലായ്മ വായു-ജല മലിനീകരണത്തിന് ഇടയാക്കുന്നു. അതു മൂലം അവിടെ രോഗങ്ങൾ വ്യാപകമാകുന്നു അതൊരു സാമൂഹ്യപ്രശ്നമായി രൂപാന്തരപ്പെടുന്നു. ശുചിത്വമില്ലായ്മ ആവാസവ്യവസ്ഥയെ തകർക്കുന്നു. തന്മൂലം അവിടുത്തെ സസ്യ-ജീവജാലങ്ങളുടെ നിലനിൽപ്പ് അപകടത്തിലാകുന്നു. ശുചിത്വമില്ലായ്മ മണ്ണിനെ ഊഷ്മാക്കുന്നു. ജലത്തെ ഉപയോഗശൂന്യമാക്കുന്നു. തന്മൂലം കൃഷിയും സമ്പദ്വ്യവസ്ഥയും തകരുന്നു. ജനങ്ങൾക്കിടയിൽ സ്പർധയും അസ്വസ്ഥതകളും വർധിക്കുന്നു. ശുചിത്വമില്ലായ്മയും ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും രോഗങ്ങളും വ്യാപകമാകുന്നു. രോഗികളുടെ സമൂഹം സാമൂഹ്യബാധ്യത ആയി മാറുന്നു. ജലജന്യ രോഗങ്ങൾ ആവർത്തിക്കപ്പെടുന്നു. കൊതുക്, എലി, കീടങ്ങൾ എന്നിവ പെരുകുന്നു. അവ പരത്തുന്ന രോഗങ്ങളും പെരുകുന്നു. മലിനജലവും മലിനമായ വായുവും ജീവിതം ദുസ്സഹമാക്കുന്നു. വൈകല്യമുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾ ജനിക്കാനിടയാകുന്നു.

ശുചിത്വം സാധ്യമാണോ? എങ്ങനെ?

വ്യക്തിശുചിത്വബോധമുള്ളതുകൊണ്ടാണല്ലോ നാം പല്ലുതേച്ച് കുളിച്ച് വൃത്തിയാക്കി നടക്കുന്നത്; ഭക്ഷണത്തിനു മുൻപും ശേഷവും കൈകഴുകുന്നത്; അത് പോലെ വ്യക്തിഗതമായി ആവശ്യമുള്ള എല്ലാ ശുചിത്വകർമ്മങ്ങളും ചെയ്യുന്നത്. വ്യക്തിശുചിത്വം സാധ്യമാണെങ്കിൽ സാമൂഹ്യശുചിത്വവും സാധ്യമല്ലേ? അതിനു സാമൂഹ്യശുചിത്വബോധം വ്യക്തികൾക്കുണ്ടാകണം. അതുണ്ടായാൽ ഒരു



വ്യക്തിയും വ്യക്തിശുചിത്വത്തിനോ ഗാർഹിക ശുചിത്വത്തിനോ വേണ്ടി പരിസരം മലിനമാക്കില്ല. അവരവരുണ്ടാക്കുന്ന മാലിന്യം അവരവർ തന്നെ സംസ്കരിക്കുകയും അതിനുള്ള മാർഗങ്ങൾ കണ്ടെത്തുകയും പൊതുസ്ഥലങ്ങളിലെയും സ്ഥാപനങ്ങളിലെയും ശുചിത്വമില്ലായ്മക്കെതിരെ പ്രതികരിക്കുകയും പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യും. അങ്ങനെ വന്നാൽ ഒരു സ്ഥാപനവും ഒരു ഓഫീസും ഒരു വ്യവസായശാലയും ശുചിത്വമില്ലാതെ പ്രവർത്തിക്കുകയില്ല. മാലിന്യങ്ങൾ പൊതുസ്ഥലങ്ങളിലേക്കും ജലാശയങ്ങളിലേക്കും തള്ളുകയില്ല.

നന്ദന സജീവ്,
8 A എസ് കെ വി ഹൈസ്കൂൾ, കുട്ടമ്പേരൂർ,
ചെങ്ങന്നൂർ ഉപജില്ല, ആലപ്പുഴ

തിരിച്ചറിവ്

മാനവരാശിക്ക് വലിയ തിരിച്ചറിവുകൾ നൽകി കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാമാരി ഒരു ശിക്ഷയായി നമുക്ക് നൽകിയപ്പോൾ തന്നെ തന്റെ പ്രിയ സൃഷ്ടികൾ കീഴ്പെട്ട് പോകാത്ത വിധം കരുത്തുറ്റ മനസ്സും, വിശ്വാസവും അവനുണ്ടെന്ന് സ്രഷ്ടാവിന് അറിയാമായിരുന്നിരിക്കണം. അതു കൊണ്ട് തന്നെ നമ്മുടെ പരാജയം പ്രപഞ്ച ശക്തിയും ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടാവില്ല. ഈ മഹാമാരിയെ നാം മറികടക്കുക തന്നെ ചെയ്യും. അതോടൊപ്പം വളരെ ഗൗരവത്തോടെ ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടേണ്ട, പരിഹാരം കാണേണ്ട ധാരാളം വിഷയങ്ങൾ നമുക്കു മുന്നിൽ അവതരിപ്പിക്കപ്പെട്ടു എന്ന യാഥാർത്ഥ്യം ഇനിയും കണ്ടില്ലെന്ന് നടിച്ചാൽ സമീപഭാവത്തിൽ ഈ പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ പരമാധികാരികൾ, ഈശ്വരന്റെ പ്രിയപ്പെട്ടവർ എന്നൊക്കെ ഊറ്റം കൊള്ളുന്ന മാന്വരാശിയുടെ സ്ഥാനം ഭൂമിയിലുണ്ടാവില്ല. എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളെയും മാറ്റി നിറുത്തി തന്റെ പ്രിയ സൃഷ്ടിക്ക് മുകളിൽ വാരി വിതറിയ വൈറസ് നമുക്ക് തരുന്ന സൂചന മനുഷ്യനില്ലെങ്കിലും ഈ ഭൂമിക്ക് ഒന്നും സംഭവിക്കില്ലെന്നാണ്. നാം പ്രകൃതിയോട് ചെയ്ത പൊറുക്കാൻ പറ്റാത്ത ക്രൂരതകളുള്ള ശിക്ഷയും, പരിഹാരവുമായി ഈ മഹാമാരിയെ കാണുന്നതിലും തെറ്റില്ല.

ഇരുപതിനായിരം കോടി രൂപ കൊണ്ട് ശുദ്ധീകരിക്കാൻ കഴിയാത്ത ഭാരതത്തിന്റെ പുണ്യനദിയെ ഒരു രൂപ പോലും ചെലവഴിക്കാതെ പത്ത് ദിവസം കൊണ്ട് പൂർവ്വ സ്ഥിതിയിലാക്കാനും, എത്ര ശ്രമിച്ചിട്ടും പരിഹരിക്കാൻ കഴിയാത്ത വായുമലിനീകരണം ഇല്ലാതാക്കാനും മനുഷ്യന്റെ കൂട്ടില്ലാതെ പ്രകൃതിക്ക് സാധിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ മഹാമാരിയിൽ നാമൊഴികെ ഭൂമിയിലെ സർവ്വ ചരാചരങ്ങളും സന്തോഷിക്കുന്നതായി അവയെ അടുത്ത് നിരീക്ഷിച്ചാൽ നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും.



പണവും സമയവുമാണ് ഏറ്റവും വലിയ സമ്പത്തെന്ന് വിശ്വസിച്ചിരുന്ന നമുക്കുണ്ടായ ഒന്നാമത്തെ തിരിച്ചറിവാണ് 'ആരോഗ്യമാണ് മനുഷ്യന്റെ ഒന്നാമത്തെ സമ്പത്ത്' എന്നും, നമുക്കുണ്ടായിരുന്ന നല്ല ആരോഗ്യ ശീലങ്ങളെല്ലാം തള്ളിപ്പറഞ്ഞ് പുതുതായ രൂപങ്ങളെയും ശീലങ്ങളെയും ചേർത്ത് പിടിച്ചപ്പോൾ നഷ്ടമായത് ആരോഗ്യവും, കിട്ടിയത് ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളുമാണ്.' ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളൊന്നുമില്ലാത്തവർ നമുക്കിടയിൽ കുറവാണെന്ന യാഥാർത്ഥ്യം അറിയാവുന്നതുകൊണ്ടാണ് കോവിഡ്- 19 നെ മഹാമാരി എന്ന് നമുക്ക് വിളിക്കേണ്ടിവരുന്നത് .ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തെ കീഴ്പ്പെടുത്താൻ വൈറസിന് കഴിയില്ലെന്ന് ഇതിനോടകം തിരിച്ചറിഞ്ഞു.ഇതിൽ നിന്നും നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് മറ്റെന്തിനെക്കാളും പ്രാധാന്യം ആരോഗ്യത്തിന് നൽകണമെന്ന വലിയ തിരിച്ചറിവ് നാം ഉൾക്കൊള്ളണം .

ഈശ്വരന്റെ പ്രിയപ്പെട്ടയിടം എന്ന് അഹങ്കരിക്കുന്ന നമ്മുടെ കൊച്ചു സുന്ദര സംസ്ഥാനം, പേരു കേട്ടാൽ ചോര തിളക്കേണ്ട എന്റെ ജന്മഭൂമിയുടെ നാലതിർത്തികൾ താൽക്കാലികമായി കൊട്ടിയടക്കപ്പെട്ടപ്പോൾ കെണിയിൽ വീണ എലികളെപ്പോലെ കുട്ടിലകപ്പെട്ടു പോയ സ്ഥിതി നമുക്കുണ്ടായി. ഇതും നമുക്കു നൽകുന്ന തിരിച്ചറിവ് വലുതാണ്.വിഷവും ,രാസവസ്തുക്കളും നിറച്ച ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളും പച്ചക്കറികളും പാലും മുട്ടയും മീനും മാംസവുമാണ് ഈ സുന്ദര ഭൂമിയുടെ ആരോഗ്യത്തെ ഇല്ലായ്മ ചെയ്തത് എന്ന സത്യം. കേവലം ഉണക്കമീനും ഉള്ളിയും സവാളയും മാത്രം കടയിൽ നിന്ന് വാങ്ങി ബാക്കിയെല്ലാം തന്റെ വളപ്പിൽ നിന്ന് പഠിച്ചെടുത്ത് പാകം ചെയ്ത് ഭക്ഷിച്ചുണ്ടാക്കിയെടുത്ത ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിനുമകളായ നമ്മുടെ പ്രിയപ്പെട്ട വലുപ്പച്ചന്മാരുടെയും, വലുത്തച്ചിമാരുടെയും മുന്നിൽ ഈ വൈറസ് തോറ്റു പത്തി മടക്കിയത് ഒരു തിരിച്ചറിവും നൽകുന്നില്ലെങ്കിൽ വലിയ തോൽവിയായിരിക്കും ഫലം. ഇവിടെ കൃഷി വെറുതേ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയല്ല വേണ്ടത്; കൃഷി നമ്മുടെ സംസ്കാരമാകണം. കർഷകൻ ആദരിക്കപ്പെടണം, ഒരു ലാഭവും പ്രതീക്ഷിക്കാതെ ഗവൺമെന്റ് ഈ മേഖലയിൽ മുതൽ മുടക്കണം. എല്ലാ കീടനാശനികളും രാസവളങ്ങളും നിരോധിക്കണം .ജൈവ കൃഷിക്കാവശ്യമായതെല്ലാം ഒരുക്കിക്കൊടുക്കണം. എല്ലാ വിളകളും ഇൻഷുർ ചെയ്യണം. കൃഷി നാശം, വിള നഷ്ടം എന്നൊന്ന് കർഷകനുണ്ടാകരുത്. വിഷം ചേർത്ത ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളെല്ലാം കൊട്ടിയടച്ച് അതിർത്തിക്കിപ്പറഞ്ഞ് നമ്മളും തടയണം. നമ്മുടെ കർഷകർക്ക് അവന്റെ അധ്വാനത്തിന് വില കിട്ടണം. നമ്മുടെ മണ്ണിനെ പൂർവസ്ഥിതിയിലാക്കിയാൽ നൂറുമേനി കൊയ്തെടുക്കാൻ കർഷകർക്കറിയാം. തരിശിട്ടിരിക്കുന്ന ഭൂമി ഏറ്റെടുത്ത് കർഷകർക്ക് നൽകണം. ഒരു പശുവിന്റെ ചാണകവും, കുറച്ച് ശർക്കരയും ചേർത്തുണ്ടാക്കുന്ന ജീവാമൃതം മാത്രം മതി



നമ്മുടെ നാട്ടിൽ പച്ചക്കറികൾ തഴച്ചു വളരാൻ .അടുത്ത തലമുറയെ വാർത്തെടുക്കുന്ന വിദ്യാലയങ്ങളിൽ നൽകുന്ന ഭക്ഷണ പദാർഥങ്ങൾ, പാല് , മുട്ട എന്നിവ രക്ഷിതാക്കൾ തന്നെ നൽകണം. അതിന്റെ പണം അവർക്ക് കിട്ടണം. കുട്ടികളുടെ പച്ചക്കറിത്തോട്ടം എല്ലാം സ്കൂളിലും ഉണ്ടാകണം. നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്ത് ചികിത്സക്കായി ഓരോ മുക്കിലും ആശുപത്രികൾ നിർമ്മിക്കുകയല്ല ചെയ്യേണ്ടത് ; ആരോഗ്യമുള്ള ജനതയെ വാർത്തെടുക്കുകയാണ് വേണ്ടത് ,മനുഷ്യ ശരീരം നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത് മരുന്നുകൊണ്ടല്ല പോഷകങ്ങൾ കൊണ്ടാണെന്ന തിരിച്ചറിവുണ്ടാകണം.

നാം കുടിക്കേണ്ട വെള്ളത്തിന്റെ പി.എച്ച് മൂല്യം (പൊട്ടൻഷ്യൽ ഹൈഡ്രജൻ) ഏഴാണ്. ഇന്ന് കാട്ടിൽ ജീവിക്കുന്ന മനുഷ്യർക്കാണിതിന് ഭാഗ്യമുള്ളത് . മനുഷ്യ രക്തത്തിലെ പി.എച്ച് മൂല്യം 7.4 ആണ്. മറ്റെല്ലാ അവയവങ്ങളുടേയും പി.എച്ച് മൂല്യം ഇതിലും കൂടുതലാണ്. ഏഴ് പി.എച്ച് മൂല്യം ഉള്ള വെള്ളം കുടിച്ചാലേ ശരീരത്തിന് മേൽപറഞ്ഞ പി.എച്ച് മൂല്യം നിലനിർത്താൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. രാസവളങ്ങളും കീടനാശിനികളും, മാലിന്യങ്ങളും വന്നടിഞ്ഞ് നമ്മുടെ കുടിവെള്ള സ്രോതസുകൾ പി.എച്ച് മൂല്യം കുറഞ്ഞ് അസിഡിക്കായി മാറിയിരിക്കുന്നു. ഇത് സ്ഥിരമായി കുടിക്കുന്നതിന്റെ ഫലമായി ക്യാൻസർ പോലുള്ള ജീവിത ശൈലീ രോഗങ്ങൾ കൂടുന്നു. നമ്മുടെ കുടിവെള്ളം നന്നാകണമെങ്കിൽ രാസവളങ്ങളും, കീടനാശിനികളും നാട്ടിൽ നിന്നൊഴിവാക്കണം . ശുദ്ധമായൊഴുകുന്ന പുഴ ഒരു ജനവാസ കേന്ദ്രമോ,പട്ടണമോ കടക്കുമ്പോൾ മലിനമാകുന്ന സ്ഥിതി മാറണം. ശുദ്ധമായ കുടിവെള്ളം ജീവിക്കളുടെ അടിസ്ഥാന ആവശ്യമാണെന്നും; നല്ല ആരോഗ്യത്തിന്റെ ആണിക്കല്ലാണെന്നുമുള്ള തിരിച്ചറിവ് നമുക്കുണ്ടാകണം .

ശരിയായ ആരോഗ്യത്തിന് ഒഴിച്ചുകൂടാൻ പറ്റാത്തതാണ് വ്യായാമം .ധാരാളം കായിക വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടിരുന്ന മുൻ തലമുറയുടെ സ്ഥാനത്ത് ഇന്ന് മൊബൈലും കമ്പ്യൂട്ടറും മാത്രം ആശ്രയിക്കുന്ന തലമുറയാണ് കാണുന്നത്. സ്വന്തം വീടിന്റെ പരിസരം പോലും തിരിച്ചറിയാത്ത കുട്ടികളാണധികവും. സ്കൂളിൽ പോലും കളിസ്ഥലമോ ,കായികാധ്യാപകനോ ഇല്ലാതായി. ട്രിൾ പീരീഡ് ടൈംസിലെ മിറ്റിംഗിൽ മാത്രമായൊതുങ്ങി.അതിന്റെ ഫലമായി കഴിഞ്ഞ തലമുറയിലെ കുട്ടികളെ നാടൻ കോഴികളോടുപമിച്ചാൽ ഇന്നത്തെ കുട്ടികളെ ഇറച്ചിക്കോഴികളോട് ഉപമിക്കേണ്ടി വരും. ഇതിനെല്ലാം പ്രധാന കാരണം മൊബൈൽ ആണ്. പന്ത്രണ്ടാം ക്ലാസ് കഴിയുന്നത് വരെ കുട്ടികളുടെ മൊബൈൽ ഉപയോഗം നിയമം മൂലം നിരോധിക്കണം. ലൈസൻസില്ലാതെ കുട്ടികൾ വാഹനം ഓടിച്ചാൽ രക്ഷിതാക്കൾക്കെതിരെ കേസ് എടുക്കുന്നതു പോലെ കുട്ടികൾ മൊബൈൽ ഉപയോഗിച്ചാലും രക്ഷിതാക്കൾക്കെതിരെ നടപടിയെടുക്കണം. സ്കൂളിൽ കരാട്ടെ, കളരി,



തായ്ക്കോണ്ട മുതലായ കായിക പരിശീലനങ്ങളിൽ കുട്ടികൾ നിർബന്ധമായും പങ്കെടുക്കാൻ നടപടി സ്വീകരിക്കണം. ഇന്ന് കായിക മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന കുട്ടികൾ പോലും ശരിയായ പരിശീലനം ലഭിക്കാത്തവരാണെന്ന തിരിച്ചറിവും ഇത്തരത്തിൽ നമുക്കുണ്ടാകണം.

ലോക്ക് ഡൗൺ മൂലം വരുമാന മാർഗങ്ങളെല്ലാം നിലച്ചപ്പോൾ ആരോഗ്യരംഗത്ത് മുടക്കാൻ പണമില്ലാതായി. സഹായിക്കേണ്ടവർ സഹായിച്ചില്ലെന്ന് പറയുമ്പോഴും നമുക്ക് ചില തിരിച്ചറിവുകൾ കൂടിയുണ്ടാകണം. അമേരിക്കയിൽ കോവിഡ് 19 ന്റെ പരിശോധനക്കും, ചികിത്സക്കും പണം ഇടയാക്കുന്നു. ഇവിടെ ഗവൺമെന്റ് ചെയ്യുന്നു എന്നഭിമാനിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ഗവൺമെന്റിന്റെ കരുതൽ അഭിമാനാർഹം തന്നെയാണ്. എന്നാലിന്ന് ഗവൺമെന്റിന്റെ സാമ്പത്തിക സ്ഥിതി ദയനീയമായിരിക്കുന്നു. വികസിത രാജ്യങ്ങളിൽ എല്ലാ പൗരന്മാർക്കും ആരോഗ്യ ഇൻഷുറൻസ് ഉണ്ട്. രോഗമുണ്ടായാൽ പണം ഇൻഷുറൻസ് കമ്പനി മുടക്കും ഈ തിരിച്ചറിവാണു് നമുക്കുണ്ടാകേണ്ടത് . 99% ആളുകളും വീട്ടിൽ ആയിരം രൂപ കരുതൽ വേണമെന്നാഗ്രഹിക്കുന്നത് പെട്ടെന്ന് ഒരസുഖം വന്നാൽ ചികിത്സിക്കുന്നതിനാണ്. ഇതിന് മാറ്റം വരണം ഒരു കുട്ടി ജനിക്കുമ്പോൾ തന്നെ ഇൻഷുറൻസ് ചെയ്യപ്പെടണം. അത് നിയമമാകണം .വരുമാനമുള്ളവർ സ്വന്തമായി പ്രീമിയം അടക്കണം, അല്ലാത്തവർക്ക് വേണ്ടി സർക്കാർ പണം മുടക്കണം .ഇന്ന് ഐറ്റി മേഖലയിൽ പണിയെടുക്കുന്ന ജീവനക്കാർ മാത്രമാണ് ശരിയായ ആരോഗ്യ ഇൻഷുറൻസ് സംരക്ഷണമുള്ളവർ .പല അസുഖങ്ങളും ആരംഭത്തിൽ കണ്ടെത്തി ചികിത്സിക്കാൻ കഴിയാത്തത് പണം ഇല്ലാത്തതു കൊണ്ടാണ്. നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്തെ ഏതാണ്ട് ആറു ലക്ഷം വരുന്ന സർക്കാർ ജീവനക്കാർ പോലും ശരിയായ ഇൻഷുറൻസ് സംരക്ഷണമില്ലാത്തവരാണെന്ന് എന്തേ തിരിച്ചറിയുന്നില്ല. പ്രീമിയം അടക്കാൻ കഴിവുള്ള ഇത്തരക്കാർക്ക് മെച്ചപ്പെട്ട ഇൻഷുറൻസ് പരിരക്ഷ ഒരുക്കുമ്പോൾ അവരുടെ കുടുംബം മുഴുവൻ സുരക്ഷിതരാകും . ഗവൺമെന്റിന്റെ ബാധ്യതയും ഒഴിവാകും .എന്നിട്ടും എന്തേ നടക്കാത്തത് എന്ന് കണ്ടെത്തണം. കേരളത്തിലെ 100% ആളുകളേയും ആരോഗ്യ ഇൻഷുറൻസ് പരിധിയിൽ കൊണ്ടുവരാൻ സാധിച്ചാൽ ഇത്തരം ആരോഗ്യ പ്രതിസന്ധികൾ നമ്മെ തളർത്തില്ല. 50000 രൂപ വിലയുള്ള ബെക്കിനും മൂന്ന് ലക്ഷം രൂപ വിലയുള്ള കാറിനും വലിയ തുക നൽകി ഇൻഷുറൻസ് പരിരക്ഷ ഉറപ്പാക്കണമെന്ന നിയമം നിലവിലുള്ള നമ്മുടെ നാട്ടിൽ വില മതിക്കാൻ കഴിയാത്ത മനുഷ്യ ജീവൻ മാത്രം എന്തുകൊണ്ട് ഇൻഷുർ ചെയ്യപ്പെടുന്നില്ല എന്ന ചോദ്യം ഓരോരുത്തരും ചോദിക്കണം

മക്കളുടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതിനായി എന്റെ മാതാപിതാക്കളുടെ കരുതൽ എത്ര വലുതായിരുന്നു എന്ന തിരിച്ചറിവാണു് ഈ കോവിഡ് കാലത്തെ



എന്റെ സമ്പാദ്യം. നമ്മുടെ വളപ്പിൽ കൃഷി ചെയ്തുണ്ടാക്കുന്ന വിഭവങ്ങളും ,വീട്ടിലുണ്ടാക്കുന്ന ഭക്ഷണവുമാണ് ശരിയായ ആരോഗ്യത്തിനുതകുന്നത്. മനുഷ്യ ശരീരം നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത് മരുന്നുകൊണ്ടല്ല മറിച്ച് പോഷകങ്ങൾ കൊണ്ടാണെന്ന തിരിച്ചറിവ് ഇനിയുള്ള കാലം ശരിയായ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ എനിക്ക് കൂട്ടായുണ്ടാകും. നാം കേരളീയരാണ് ഈ മഹാമാരിയെ അതിജീവിക്കുക തന്നെ ചെയ്യും .

ആൻദിയ സജി
9 B, എസ്.എം.എച്ച്.എസ്.എസ് അറക്കുളം
അറക്കുളം ഉപജില്ല, ഇടുക്കി

രോഗപ്രതിരോധം

വസൂരിയും വിഷുചികയും പോലുള്ള മാർക സാംക്രമികരോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പിലൂടെ പരാജയപ്പെടുത്തി എന്നവകാശപ്പെടുന്ന മാനവകുലത്തിന് ഭീഷണി ഉയർത്തിക്കൊണ്ട് പുതിയതരം രോഗങ്ങൾ പടർന്നുപിടിക്കുന്ന വിവരങ്ങളാണ് ഈ അടുത്തകാലത്തായി ലഭിക്കുന്നത്. മനുഷ്യ നിർമ്മിതങ്ങളായ മരുന്നുകളെ അതിജീവിക്കുന്ന വൈറസുകളും ബാക്ടീരിയകളുമൊക്കെ വളർന്നുവരുന്നുണ്ടോ എന്ന് സംശയിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. കേരളം പോലെ ആരോഗ്യരംഗത്ത് ലോകോത്തര നിലവാരം കൈവരിച്ച് മനുഷ്യന്റെ ശരാശരി ആയുർദൈർഘ്യം ഏറിയിരിക്കുന്ന ഒരു പ്രദേശത്ത് തുടർച്ചയായി പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്ന പകർച്ചവ്യാധികൾ തെല്ലി ആശങ്ക ഉയർത്താതിരിക്കുന്നില്ല.

2018 മെയ് മാസത്തിൽ കേരളത്തെ ആകെ ആശങ്കയിലേക്ക് തള്ളിവിട്ടുകൊണ്ടാണ് കോഴിക്കോട്ട് 'നിപ' എന്ന മാർകരോഗം പടർന്നുപിടിച്ചത്. പേരാമ്പ്രയിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ട നിപയെ നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കുമ്പോഴേക്ക് പതിനെട്ട് ജീവനുകൾ പൊലിഞ്ഞു കഴിഞ്ഞിരുന്നു. രോഗിയുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ വന്ന നഴ്സ് ലിനിയെപ്പോലുള്ളവരുടെ മരണം നിപയ്ക്കെതിരെയുള്ള പോരാട്ടത്തിലെ ത്യാഗോജ്ജ്വല ചരിതമായി വാഴ്ത്തപ്പെട്ടു. മലയാളികൾ ഒറ്റക്കെട്ടായി നിന്ന് ഈ മഹാമാരിയെ അതിജീവിച്ചു എന്ന് അഭിമാനിച്ചുവെങ്കിലും കൃത്യം ഒരു വർഷത്തിനുശേഷം നിപ എറണാകുളം പോലുള്ള ജനസാന്ദ്രതയേറിയ മഹാനഗരത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണ്. ജനസാന്ദ്രത കൂടിയ കേരളം പോലുള്ള ഒരു സംസ്ഥാനത്ത് തുടർച്ചയായി പകർച്ചവ്യാധികൾ പടരുന്നത് പഠനവിധേയമാക്കേണ്ട കാര്യമാണ്. നിപ ജന്തുജന്യരോഗമാണെന്നു പറയുന്നുണ്ടെങ്കിലും വാവലുകൾ വൈറസ്



വാഹകരാണെന്ന് അനുമാനിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിലും അവയൊന്നും വിശ്വസനീയമായി തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല. ഫലപ്രദമായ മരുന്നുകൾ ഇതുവരെ കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ലാത്ത നിപയ്ക്കത്തിനെയുള്ള പ്രതിരോധം രോഗം വരാതെ നോക്കുക എന്നതുതന്നെയാണ്. ആരോഗ്യ വകുപ്പിന്റെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് എടുക്കേണ്ട എല്ലാ മുൻകരുതലുകളും അധികൃതർ അടിയന്തിരമായി കൈക്കൊള്ളുകയും ജനങ്ങളെ പ്രതിരോധ മുൻകരുതലുകളെ കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ് പരമപ്രധാനം.

കടുത്ത വേനൽ ഇപ്പോൾ കേരളത്തിലെ വാർഷിക കാലാവസ്ഥാചക്രത്തിന്റെ ഭാഗമായി മാറിയിരിക്കുന്നു. കടുത്ത വേനലിനുശേഷം വരുന്ന മഴക്കാലം രോഗാണുക്കളുടെ പ്രജനന-പ്രസരണ കാലമായി മാറുന്നതുകൊണ്ടാണ് നിരവധി രോഗങ്ങൾ ഈ കാലത്ത് പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നത്. മഴക്കാലമാകുമ്പോഴേക്കും വിവിധ പേരുകളിൽ മുമ്പെങ്ങും കേട്ടുകേൾവിയില്ലാത്ത പനികളും രോഗങ്ങളും പടരുന്നത് കേരളത്തിലെ പുതിയ പ്രവണതയാണ്. ഇത് എന്തുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നു എന്ന പഠനം ആരോഗ്യവകുപ്പ് അടിയന്തിരമായി നടത്തേണ്ടതുണ്ട്. ഇതര സംസ്ഥാന തൊഴിലാളികളുടെ ആധിക്യവും അവരുടെ ആരോഗ്യ പരിരക്ഷയിലെ നിലവാരത്തകർച്ചയുമൊക്കെ പകർച്ചവ്യാധികളുടെ വാഹകരായി ഇവരെ മാറ്റുന്നുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കപ്പെടേണ്ടതാണ്. മലയാളികളുടെ ഇടയിലെ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന മാംസ ഉപയോഗം അവർക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും അത് ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശേഷിയെ ബാധിക്കുന്നുണ്ടോ എന്നുള്ള കാര്യങ്ങളും പരിശോധിക്കപ്പെടണം.

പകർച്ചവ്യാധികളിലേറെയും ജലജന്യരോഗങ്ങളാണ് എന്ന് മറക്കാൻ പാടില്ല. ജലസ്രോതസ്സുകളെ മാംസാവശിഷ്ടങ്ങൾ കൊണ്ടും മറ്റ് രാസമാലിന്യങ്ങൾകൊണ്ടും മലിനമാക്കുന്നതിൽ മലയാളികൾ ഇന്ന് ഏറെ മുന്നിലാണ്. ഇക്കഴിഞ്ഞ ദിവസം കോഴിക്കോട് പേരാമ്പ്രയിൽ വിവാഹവീട്ടിൽ നിന്നും ആഹാരം കഴിച്ച 200 ഓളം പേരിലാണ് മഞ്ഞപ്പിത്തം പടർന്നു പിടിച്ചത്. ജലദുർലഭ്യം കാരണം ടാങ്കർ ലോറിയിൽ എവിടെ നിന്നോ എത്തിച്ച വെള്ളത്തിലൂടെയാണ് രോഗാണുക്കൾ പകർന്നതെന്ന് അനുമാനിക്കപ്പെടുന്നു. സ്ഥിരമായി പകർച്ചവ്യാധികൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു കൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനാൽ ഇതിനിടയാക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് വേണ്ട പഠനഗവേഷണങ്ങളാണ് സത്വരമായി ഉണ്ടാകേണ്ടത്.

കഴിഞ്ഞ വർഷത്തെ നിപ ബാധയിൽ നിന്നും പാഠമുൾക്കൊണ്ട് ഈ വർഷം സത്വരമായി മുൻകരുതലുകൾ സ്വീകരിക്കുന്നതിൽ അധികൃതർ ഒരു പരിധിവരെ വിജയിച്ചിട്ടുണ്ട്. അത് കൊണ്ടാണ് എന്ന മഹാമാരിയെ നേരിടാൻ നമുക്ക് കരുത്തേകി. ജനങ്ങളിൽ ആശങ്കയുടെ പകർച്ചവ്യാധി പടർത്താതെ കാര്യങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുവാൻ അധികൃതരും സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകരും മുന്നോട്ടുവരേണ്ടതുണ്ട്.



മാത്രമല്ല ഇത്തരം സാംക്രമിക രോഗങ്ങളെ മുൻകൂട്ടി പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ഗവേഷണങ്ങളും ബോധവൽക്കരണങ്ങളും ശാസ്ത്രീയ സമീപനങ്ങളും എല്ലാം ഉരുത്തിരിച്ചെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. ആത്യന്തികമായി ജനങ്ങൾ മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കുകയും അധികൃതരുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ് പകർച്ചവ്യാധികളെ തടയാനുള്ള പ്രാഥമിക പ്രവർത്തനം.

ഗോപിക എസ്

XII സയൻസ്, എസ്.എം.വി. എൻ.എസ്സ്.എസ്സ്.എച്ച്.എസ്സ്.എസ്സ്, കുറവിലങ്ങാട് ഉപജില്ല, കോട്ടയം

പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം

നാം അധിവസിക്കുന്ന ഈ ഭൂമി നമ്മുടെ അമ്മയാണ്. ഈ അമ്മയ്ക്ക് ചരമഗീതമെഴുതാനുള്ള വഴികളൊരുക്കുന്നതാവരുത് നമ്മുടെ ചെയ്തികൾ. ഇവിടെ ജന്മം കൊള്ളുന്ന ഓരോ മനുഷ്യനും ആവശ്യമായതൊക്കെ ഈ അമ്മ ഇവിടെ യൊരുക്കിവെച്ചിരിക്കുന്നു. അങ്ങനെ നമ്മെ കാത്തിരിക്കുന്ന ഈ അമ്മയെ ഹൃദയം തുറന്നു സ്നേഹിക്കുകയെന്നതാവണം നമ്മുടെ ധർമ്മം. ഭൂമീദേവി നമ്മളിൽ നിന്ന് ഒന്നും പ്രതീക്ഷിക്കുന്നില്ലെങ്കിലും നമ്മൾ നമ്മുടെ സ്നേഹാദരവുകൾ സ്നേഹമയിയായ ഈ അമ്മയ്ക്കു നൽകണം. അത് നമ്മുടെ നിലനിൽപ്പിനുതന്നെ ആവശ്യമാണ്.

ഈ ഭൂമുഖത്തുള്ള കോടാനുകോടി ജീവജാലങ്ങളിൽ ഭൂമിയെ ദ്രോഹിക്കുന്നത് മനുഷ്യൻ മാത്രമാണ്. മനുഷ്യൻ അവന്റെ വർധിതമായ ആവശ്യ നിർവഹണങ്ങൾക്കായി ഭൂമീദേവിയെ അമിതമായി ചൂഷണം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഈ ചൂഷണത്തിന്റെ അനന്തരഫലമാണ് പരിസ്ഥിതി നാശം. ഈ മണ്ണിൽനിന്ന് അന്യമായ ഒരു ജീവിതം നമുക്ക് അസാധ്യമാണ്. ഈ മണ്ണും ഈ ജലസമ്പത്തും ഈശ്വരന്റെ വരദാനങ്ങളാണ്. എല്ലാവരുടേയും ആവശ്യങ്ങൾക്കുള്ളതെല്ലാം ഈ പ്രകൃതിയിലുണ്ടെന്നും എന്നാൽ അത്യാർത്തിക്കുള്ളതില്ലെന്നും ഗാന്ധിജി സൂചിപ്പിച്ചത് പ്രകൃതി വിഭവങ്ങളെ ചൂഷണം ചെയ്യുന്ന തിന്മയ്ക്കെതിരെയുള്ള ചിന്തയായിട്ടാണ്.

ഈ ഭൂമിയെ സ്നേഹിക്കുന്നവരും ഇവിടെ ജനിച്ചുവീഴുന്ന എല്ലാവരും തുല്യരാണെന്ന സാഹോദര്യചിന്തയുള്ളവരും ഗാന്ധിജിയുടെ ഈ ആശയത്തിൽ നിന്നു പ്രചോദനമുൾക്കൊണ്ടാൽ പ്രകൃതിയും പ്രകൃതി വിഭവങ്ങളും സംരക്ഷിക്കപ്പെടും. സ്വയംകൃതാനർത്ഥങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാൻ കൂട്ടാക്കാത്ത അഹന്തയാണ്



യഥാർത്ഥത്തിൽ പരിസ്ഥിതി നശീകരണത്തിന് നമ്മെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്. ശ്രേഷ്ഠ ഭാവങ്ങളുടെ എല്ലാ വിളക്കുകളും ഊതിക്കെടുത്തിയ ഒരു ജനതയ്ക്കു മാത്രമേ ഇതൊക്കെ ചെയ്യാൻ പറ്റൂ.

ഭൂമി നമുക്കു കനിഞ്ഞുനൽകുന്ന വരദാനങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുവാൻ നമ്മൾ സ്വയം അയോഗ്യരായിത്തീർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. മനുഷ്യൻ ശക്തനാണെന്നും ധീരനാണെന്നുമെല്ലാം അവകാശപ്പെടുമ്പോഴും അവൻ അവൻ ചവിട്ടി നിൽക്കുന്ന ഈ മണ്ണിനെ സംരക്ഷിക്കാനാവുന്നില്ല. ഈ വൈരുധ്യത്തിന്റെ അനന്തരഫലമാണ് പരിസ്ഥിതി നശീകരണം.

ഈ വിപത്ത് ഈ തലമുറയേയും വരാനിരിക്കുന്ന തലമുറകളേയുമെല്ലാം സംഹരിക്കും. അത് നമ്മുടെ ചരമക്കുറിപ്പ് നമ്മൾ തന്നെ തയ്യാറാക്കലാവും. അതൊരിക്കലും ഉണ്ടാവരുതേ എന്നാവട്ടെ നമ്മുടെ പ്രാർത്ഥന. മഴ സമൃദ്ധമായി പെയ്യുകയും നദികൾ യഥേഷ്ടം ഒഴുകുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ആ പ്രവാഹത്തെ തടഞ്ഞു നിർത്തുവാൻ മാത്രം നമുക്കറിയാം. ഈ പ്രപഞ്ചാത്മ്യങ്ങളുടെ മുമ്പിൽ മനുഷ്യൻ ചെറിയവനാണെന്നും ഈ മഹാശക്തിയോട് അഹന്തയല്ല പ്രകടിപ്പിക്കേണ്ടതെന്നും തിരിച്ചറിഞ്ഞ് പ്രപഞ്ചത്തോട് വിനയപൂർവ്വമായ സമീപനത്തിന് നമ്മൾ എത്രയും പെട്ടെന്ന് തയ്യാറാവണം. പരിസ്ഥിതിയുടെ താളം തെറ്റിച്ചാൽ അതു നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ തന്നെ താളം തെറ്റലാവും. അതുണ്ടാവാതിരിക്കട്ടെ.

അയോണ മരിയ ജോസഫ്

8 C, സെന്റ് സേവ്യേഴ്സ് ഹയർ സെക്കൻഡറി സ്കൂൾ ചെമ്മണ്ണാർ, നെടുങ്കണ്ടം ഉപജില്ല, ഇടുക്കി

പരിസ്ഥിതി ശുചിത്വം

‘ഓരോ മനുഷ്യനും ഭൂമിയോട് ഒരു പ്രതിബദ്ധത ഉണ്ട്’. സമകാലിക ഭൂമിയിൽ മനുഷ്യന്റെ കടന്നുകയറ്റവും സാങ്കേതികവിദ്യയുടെ അതിപ്രസരവും കാരണം പ്രകൃതി മലിനീകരണപ്പെടുന്നു. നാം വസിക്കുന്ന പാർപ്പിടങ്ങൾ പോലെ തന്നെയാണ് നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതിയും. അതിനാൽ ശുചിത്വം എവിടെയും അനിവാര്യമാണ്. നാം ഒരു മഹാമാരിയെ നേരിട്ട് കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ സാഹചര്യത്തിൽ വളരെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന ഒരു ഘടകമാണ് ശുചിത്വം.

ഐക്യരാഷ്ട്രസംഘടനയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ജൂൺ 5 ലോക പരിസ്ഥിതി ദിനമായി ആചരിക്കുന്നു. ഈ ദിനത്തിൽ ഓരോ വ്യക്തിയും വരുംകാലങ്ങളിൽ പ്രകൃതിയെ എങ്ങനെ സംരക്ഷിക്കണമെന്ന് പ്രതിജ്ഞാബദ്ധരാകണം. പരിസ്ഥിതി ഒരു ജൈവ ഘടനയാണ്. പരസ്പര ആശ്രയത്തിലൂടെയാണ് ജീവവർഗ്ഗവും



സസ്യവർഗം പുലരുന്നത്. ഒന്നിനും ഒറ്റപ്പെട്ട് ജീവിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. മനുഷ്യൻ അനേകം സവിശേഷതകൾ ഉള്ള ഒരു ജീവിയാണ്. എന്നാൽ പ്രകൃതിയെ ആശ്രയിച്ച് മാത്രമാണ് മനുഷ്യൻ ജീവിക്കുന്നത്. പ്രകൃതിയിലെ ചൂടും തണുപ്പും കാറ്റും ഏൽക്കാതെയും അത് ഉൾക്കൊള്ളാതെയും മനുഷ്യർക്ക് പുലരുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല.

സാങ്കേതികവിദ്യയുടെ സഹായത്തോടെ പ്രകൃതിയെ വരുതിയിലാക്കി എന്ന് അവർ അവകാശപ്പെടുന്നു. ചൂടിനെ നേരിടുവാൻ തണുപ്പും തണുപ്പിനെ നേരിടുവാൻ ചൂടും അവർ കൃത്രിമമായി നിർമ്മിക്കുന്നു. പരിസ്ഥിതിയോടുള്ള കയ്യേറ്റം ആണ് ഇത്, വലിയ വലിയ അണക്കെട്ടുകളും ഫ്ളാറ്റ് സമുച്ചയങ്ങളും അവർ നിർമ്മിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

മനുഷ്യൻ ഭൂമിയെ ചൂഷണം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ പരിസ്ഥിതി ശുചിത്വം ആണ് നഷ്ടമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. അവരുടെ പല പ്രവൃത്തിയിലൂടെ പരിസ്ഥിതി ശുചിത്വം ഇല്ലാതെ ആയിരിക്കുന്നു. അതിയായ പ്ലാസ്റ്റിക് ഉപയോഗവും വാഹനങ്ങളുടെ പുകയും പ്രകൃതി മലിനീകരണത്തിന് പ്രധാനമായും കാരണമാകുന്നു. പരിസ്ഥിതിയിൽ പ്ലാസ്റ്റിക് ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ കുന്നുകൂടുന്നത് പക്ഷിമൃഗാദികളെയും മനുഷ്യരേയും ഗുരുതരമായി ബാധിക്കുന്നു. പ്ലാസ്റ്റിക് ചെലവ് കുറഞ്ഞതാണ് എന്നതിനാലും ഉപയോഗിക്കാൻ എളുപ്പമാണ് എന്നതിനാലും ഇതിന്റെ ഉപയോഗം ഉയർന്ന അളവിൽ വർദ്ധിച്ചു. അതിനാൽ പ്ലാസ്റ്റിക് മൂലമുള്ള മലിനീകരണം പരിസ്ഥിതിയിൽ വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നു. പ്ലാസ്റ്റിക് ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുകയോ ഇല്ലാതാക്കുകയോ ചെയ്യുക എന്നതാണ് ഇതിനുള്ള ഏക പരിഹാരമാർഗം.

അന്തരീക്ഷത്തിൽ പുകയും വിഷവാതകങ്ങളും മറ്റ് രാസപദാർത്ഥങ്ങളും കലരുന്നത് മൂലമുണ്ടാകുന്ന മലിനീകരണം ആണ് അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം. മനുഷ്യന്റെയും ഭൂമിയിലെ മറ്റു ജീവജാലങ്ങളുടെയും നിലനിൽപ്പിന് ഭീഷണി തന്നെയാണിത്. അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണത്തിന്റെ ഗുരുതര പ്രശ്നങ്ങളാണ് നഗരങ്ങളിലെ മോശമായ അന്തരീക്ഷ സ്ഥിതിയും ഗാർഹിക മലിനീകരണവും വാഹനങ്ങളിൽ നിന്നും പുറന്തള്ളപ്പെടുന്ന പുക, മാലിന്യങ്ങൾ കത്തിക്കുന്നത് മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന മലിനവായു, ഫാക്ടറികളിൽ നിന്നും പുറന്തള്ളുന്ന മലിനവായു ഇവയെല്ലാം അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണത്തിന്റെ പ്രധാന കണ്ണികളാണ്. അന്തരീക്ഷത്തെ മലിനീകരണത്തിൽ നിന്നും രക്ഷിക്കാൻ മനുഷ്യർക്ക് മാത്രമേ സാധിക്കൂ.

ലോകം ഇന്ന് ഭീതിയിലാണ്. മനുഷ്യന്റെ നഗ്നനേത്രങ്ങളാൽ കാണാൻ സാധിക്കാത്ത ഒരു വൈറസ് ഇന്ന് ലോകമെമ്പാടുമുള്ള മനുഷ്യരുടെ ജീവനെ മുൾമുനയിൽ നിർത്തിയിരിക്കുന്നു. 'കൊറോണ' എന്ന് നാമകരണം ചെയ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ഈ വൈറസ് മനുഷ്യനെ കാർന്നു തിന്നു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ചൈനയിലെ



വുഹാൻ നഗരത്തിൽ തുടങ്ങി ഇന്ന് ലോകത്ത് ആകമാനം പടർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. നിരവധി ജീവനുകളാണ് ഈ വൈറസിന് ഇരയായി കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. 2019 ലാണ് ഈ രോഗം ആദ്യമായി കണ്ടെത്തിയത്. മനുഷ്യന്മാർക്കുവേണ്ടിയുള്ള ജീവജാലങ്ങളുടെ ശ്വസന സംവിധാനങ്ങളെ തകരാറിൽ ആക്കാൻ കെൽപ്പമില്ലാത്തവയാണ് കൊറോണ വൈറസുകൾ. ഈ വൈറസിന് പ്രതിരോധ കുത്തിവെപ്പുകളോ പ്രതിരോധ ചികിത്സയോ ഇല്ല എന്നതിനാൽ കൊറോണ പടരാൻ സാധ്യതയുള്ള മേഖലയിൽ സമ്പർക്കത്തിന് ഒരുപാട് നിയന്ത്രണങ്ങൾ ഉണ്ടാകേണ്ടതുണ്ട്. അതീവ ജാഗ്രത വേണ്ട ഈ സാഹചര്യത്തിൽ നാം പ്രത്യേകമായും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യം 'ശുചിത്വം' തന്നെയാണ്. പല സമയങ്ങളിലും പലരുമായും അടുത്തിടപഴകുന്നവരായിരിക്കും നാം. പൊതു സ്ഥലങ്ങളിലോ അല്ലെങ്കിൽ രോഗികളുമായോ ഇടപഴകി കഴിഞ്ഞശേഷം കൈ കളയും മറ്റും സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കി കഴുകുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. വ്യക്തിശുചിത്വം പോലെ ചെലുത്തേണ്ട കാര്യമാണ് പരിസ്ഥിതി ശുചീകരണവും. ഭൂമിയെ സുരക്ഷിതവും ഭദ്രവുമായ ഒരു ആവാസകേന്ദ്രമായി നിലനിർത്തി അടുത്ത തലമുറയ്ക്ക് കൈമാറേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. ഇതിനായി നമുക്ക് കൈകോർക്കാം.

ഗോഡ് വിൻ ജോർജ് മാത്യു

9 A, എസ്. എച്ച്. എച്ച്. എസ്. എസ്, മൈലപ്ര, പത്തനംതിട്ട ഉപജില്ല, പത്തനംതിട്ട

പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണം

ഈ ലോകത്ത് നാം ഓരോരുത്തരും നേരിടുന്ന പ്രധാന പ്രശ്നമാണ് മാലിന്യം. നമ്മുടെ പൊതുനിരത്തുകളും തുറസായ സ്ഥലങ്ങളും പുഴകളും പൊന്തക്കാടുകളും എല്ലാം ഇന്ന് മാലിന്യ നിക്ഷേപ കേന്ദ്രങ്ങളായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ജൈവവും അജൈവവുമായ മാലിന്യങ്ങളും, ഈച്ച, കൊതുകു്, എലി തുടങ്ങിയ ക്ഷുദ്രജീവികളും നമ്മുടെ സ്വൈര്യ ജീവിതത്തിനു ഭംഗം വരുത്തുന്നു എന്നത് ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമാണ് . മാലിന്യത്തെ ഉറവിടത്തിൽ തന്നെ സംസ്കരിക്കുക എന്നതാണ് ഉചിതമായ മാർഗം. നമുക്ക് ആവശ്യമായ എല്ലാ ഘടകങ്ങളും പ്രകൃതിയിൽ ഉണ്ട്. ശ്വസിക്കാൻ ആവശ്യമായ വായു, ശുദ്ധമായ വെള്ളം, ഭക്ഷണം എന്നിവ പ്രകൃതിയിൽ ധാരാളം ഉണ്ട്. അതുകൊണ്ട് ഇതൊക്കെ നോക്കി നടത്തേണ്ടത് നമ്മുടെ ആവശ്യമാണ്.

നാം എല്ലാവരും ജൂൺ 5 നാണ് പരിസ്ഥിതിദിനം ആചരിക്കുന്നത്. ഈ പരിസ്ഥിതിയെ ആശ്രയിച്ച് ആണ് എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളും ജീവിക്കുന്നത്. മാലിന്യങ്ങൾ



നല്ല രീതിയിൽ സംസ്കരിച്ച്, മരങ്ങൾ നട്ടു പിടിപ്പിച്ച്, ജലാശയങ്ങൾ മലിനമാക്കാതെയും പ്രകൃതിയെ പരിപാലിക്കുക. സാമൂഹികവും സാംസ്കാരികവുമായ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും നാം ഓരോരുത്തരും ചെയ്യുന്നത് പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിച്ചു കൊണ്ടായിരിക്കണം.

കരയെ സംരക്ഷിച്ച് ജലത്തെ സംരക്ഷിച്ച് അന്തരീക്ഷത്തെ സംരക്ഷിച്ച് നമുക്ക് ഓരോരുത്തർക്കും പ്രകൃതി സംരക്ഷണത്തിന്റെ വാഗ്ദാനങ്ങളാകാം. നമ്മുടെ എല്ലാവരുടെയും ഉത്തരവാദിത്വമാണ് പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കേണ്ടത്. നാം എല്ലാവരും ഒത്തുചേർന്ന് നിൽക്കണം. ഓരോ ജീവിയും അതിനു ചുറ്റുപാടും ഉള്ള മറ്റു സഹജീവികളും അജൈവ ഘടകങ്ങളുമായി പരസ്പര ആശ്രയത്തിലും സഹപ്രവർത്തനത്തിലുമാണ് നിരന്തരം ജീവിക്കുന്നത്. പരിസ്ഥിതി മലിനമായി കിടക്കുന്നതിന്റെ കാരണം നമ്മൾ ഓരോരുത്തരും ആണ്. ചപ്പു ചവറുകൾ ഓരോ ഇടത്തും നമ്മൾ ഓരോരുത്തരും കൊണ്ട് ഇടുമ്പോൾ പ്രകൃതിക്ക് ദോഷമാകും. അതിലൂടെ ധാരാളം അസുഖങ്ങളും പകർച്ച വ്യാധികളും ഉണ്ടാകും. പകർച്ച വ്യാധികൾ വേഗം പടർന്നു പിടിക്കാൻ കാരണം പരിസരശുചിത്വം ഇല്ലാത്തതാണ്. വീടിന്റെയും മറ്റു താമസ സ്ഥലങ്ങളുടെയും പരിസരത്ത് വെള്ളം കെട്ടിക്കിടക്കുന്നത് കൊണ്ട് അവിടെ പല തരത്തിലുള്ള കൊതുക്കൾ വളരുന്നു. അതുമൂലം ധാരാളം രോഗങ്ങൾ പകരാൻ ഇടയാക്കുന്നുണ്ട് .

പ്ലാസ്റ്റിക്കുകൾ പ്രകൃതിക്ക് ആപത്താണ് . പ്ലാസ്റ്റിക്കുകൾ കത്തിക്കുമ്പോൾ ഡയോക്സിൻ എന്ന വാതകം ഉണ്ടാകുന്നു. ഈ വാതകം മനുഷ്യൻ ശ്വസിക്കുമ്പോൾ ക്യാൻസർ പോലുള്ള മാരക രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ ഉപയോഗം കുറച്ച് നമുക്ക് പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കാം. പൂഴകളിലും കടലുകളിലും പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പികൾ വലിച്ചെറിയരുത്. ഉപയോഗിച്ച പ്ലാസ്റ്റിക്കുകൾ റിസൈക്കിൾ ചെയ്ത് ഉപയോഗപ്രദമായ രീതിയിൽ ഉപയോഗിക്കാം. പ്ലാസ്റ്റിക്കുകൾ മണ്ണിൽ ഉപേക്ഷിക്കുമ്പോൾ അവ മണ്ണിലുള്ള സൂക്ഷ്മജീവികളുടെ നിലനിൽപ്പിനെ ബാധിക്കുന്നു. പ്ലാസ്റ്റിക് ഒരു സാമൂഹിക വിപത്താണ്. അതിനെ ഒഴിവാക്കണം...

നാം പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെയും മറ്റു ജീവജാലങ്ങളുടെയും നിലനിൽപ്പിനു അത്യാവശ്യമാണ്...

“പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കുക
ജീവൻ നിലനിർത്തുക”

അനന്യ.

VII.B, എസ്.എച്.യു.പി.എസ്.ചുള്ളിമാനൂർ,
നെടുമങ്ങാട് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം



പരിസരശുചിത്വം

മനുഷ്യൻ അത്യാവശ്യം വേണ്ട ഒരു സമ്പത്താണ് ആരോഗ്യം . മറ്റെന്തൊക്കെ ഉണ്ടായാലും ആരോഗ്യമില്ലാത്ത ജീവിതം നരകതുല്യമായിരിക്കും. ആരോഗ്യപൂർണ്ണമായ ആയുസാണല്ലോ നാമെല്ലാം ആഗ്രഹിക്കുന്നതും മറ്റുള്ളവർക്ക് ആശംസിക്കുന്നതും.

ആരോഗ്യമെന്തെന്ന ചോദ്യത്തിന്റെ ഉത്തരമിതാണ്: രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥ .ഈ അവസ്ഥ നിലനിൽക്കുന്നതിൽ പരമപ്രധാനമായ പങ്കു വഹിക്കുന്നത് പരിസരശുചിത്വമാണ് .നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടുകൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കണമെന്നാണ് അതുകൊണ്ടു അർത്ഥമാക്കുന്നത്.ആരോഗ്യത്തെയും പരിസരത്തെയും തകർക്കുന്ന മുഖ്യ ഘടകം വൃത്തിഹീനമായ സാഹചര്യങ്ങളാണ്. അതിനാൽ അവയെ ഇല്ലാതാക്കുക ആവശ്യമാണ്.

വൃക്കി, വീട്, പരിസരം, ഗ്രാമം, നാട് എന്നിങ്ങനെ ശുചീകരണത്തിന്റെ മേഖലകൾ വിപുലമാണ്. ശരീരശുചിത്വം, വീടിന്റെ ശുചിത്വം എന്നിവയുടെ കാര്യത്തിൽ നാം മുൻപന്തിയിലാണ്. എന്നാൽ പരിസരം, പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ, സ്ഥാപനങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം വൃത്തിഹീനമാക്കുന്നതിൽ കേരളം മുൻപന്തിയിലാണ്. ഉദാ;വീട്ടിലെ പാഴ് വസ്തുക്കൾ വലിച്ചെറിയുന്നത് പൊതുവഴിയിലേക്കാണ്.ഇങ്ങനെ ചെയ്യുവാൻ ഒരുവനെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത് അവന്റെ സ്വാർത്ഥതയാണ്.സ്വന്തം കാര്യം സിന്ദാബാദ് എന്ന ചിന്താഗതിക്കാരാണ് ഇപ്രകാരം ചെയ്യുന്നത്.

നമ്മൾ നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടുകൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിച്ചാൽ നമ്മുക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും രോഗങ്ങൾ വരില്ല.അങ്ങനെ നമ്മുടെ സമ്പത്തും ആരോഗ്യവും രക്ഷിക്കാം.സമ്പത്തും ആരോഗ്യവും നഷ്ടപ്പെടാതിരുന്നാൽ സന്തോഷവും സമാധാനവും നിറഞ്ഞ ജീവിതം നയിക്കുവാൻ സാധിക്കും.സന്തോഷമുള്ള ജീവിതമാണ് എല്ലാവരും ആഗ്രഹിക്കുന്നത്.സമ്പത്തു നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ കാര്യമായൊന്നും നഷ്ടപ്പെടുകയില്ല.എന്നാൽ ആരോഗ്യം നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ എല്ലാം നഷ്ടപ്പെടും.വൃത്തിഹീനമായി കെട്ടി കിടക്കുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് ,കടലാസ്സ്, ചപ്പുചവറുകൾ,കുപ്പി എന്നിവ നീക്കം ചെയ്യണം.വെള്ളം കെട്ടികിടക്കുന്നിടത്തും മല മുത്രവിസർജനവസ്തുക്കൾ ഉള്ളിടത്തും കൊതുകും ഈച്ചയും വളരുവാൻ സാഹചര്യം ഉണ്ടാകുന്നു.പലവിധ പകർച്ചവ്യാധികളും ഉദാ; ഡെങ്കിപ്പനി ,കോളറ,എലിപ്പനി,ഇപ്പോൾ നമ്മുടെ നാടിനെ വിറപ്പിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന കൊറോണയെന്ന മഹാ മാരിയും ഇതിന് ഉദാഹരണമാണ്.

ഒരു മനുഷ്യനെ അവനാക്കിത്തീർക്കുന്നത് അവന്റെ സ്വഭാവസവിശേഷതകളാണ്. ശുചിത്വബോധത്തിൽ അടിയുറച്ചു വളരുകയും നല്ല ശീലത്തിലൂടെ അത് പരിപോഷിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് ഒരുവൻ ശുചിത്വബോധമുള്ളവനായി തീരുന്നത്. ‘ചൊട്ടയിലെ ശീലം ചുടലവരെ’ എന്നാണല്ലോ ചൊല്ല്. കതിരിൽ വളം വച്ചിട്ട് കാര്യമില്ല. കുട്ടിക്കാലത്തു തന്നെ ശുചിത്വശീലം വളർന്നുവന്നാൽ മാത്രമേ



ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധ മേഖലകളിലും, സാഹചര്യങ്ങളിലും ഉചിതമായി പ്രവർത്തിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. ശുചിത്വബോധത്തിൽ വളരുവാൻ ഒരു വ്യക്തിയെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നത് മാതാപിതാക്കളും, അധ്യാപകരുമാണ്. വിദ്യാലയങ്ങളിൽ നാം വർഷങ്ങളോളം പഠിക്കുന്നത് ഭാഷയും, ഗണിതവും, ശാസ്ത്രവും മാത്രമല്ല, മറിച്ചു മനുഷ്യത്വം വളർത്താൻ ഉപകരിക്കുന്ന വിവിധ മൂല്യങ്ങൾ കൂടിയാണ്. മനുഷ്യൻ മനുഷ്യത്വം ഇല്ലാത്തവനായി വളർന്നാൽ അവൻ മൃഗതുല്യനാണ്. ഒരു കുട്ടി അവൻ ഇടപെടുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്നാണ് ശീലങ്ങളും സ്വന്തമാക്കുന്നത്. അത് നല്ലതാകാം, ചീത്തയാകാം. നല്ല ശീലങ്ങളെ നാം സ്വീകരിക്കണം. ചീത്ത ശീലങ്ങളെ മറന്നു കളയുകയും വേണം.

വീട്ടിൽ വെച്ച് നേടിയെടുക്കുന്ന പരിസര ശുചീകരണത്തിന്റെ ബാലപാഠങ്ങൾ സ്കൂളിനും സ്കൂളിനു പുറത്തും വികസിപ്പിച്ചു എടുക്കാനുള്ള അവസരങ്ങൾ നമുക്കുണ്ടാകണം. അത്തരം സന്ദർഭങ്ങൾ ഉചിതമായി ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ നമ്മളും നമ്മുടെ പരിസരവും ശുചിത്വമുള്ളവയായിത്തീരും. അങ്ങനെ നമ്മളും നമ്മുടെ സമൂഹവും ആരോഗ്യമുള്ളതായി മാറും. അതിനായി നമുക്ക് ഒത്തൊരുമിച്ചു പ്രവർത്തിക്കാം.

ജോഷ്യാ ജോഷി

5, എൽ.എഫ്.എച്ച്.എസ്സ്, വടകര, കുത്താട്ടുകുളം ഉപജില്ല, എറണാകുളം

അതിജീവനത്തിന്റെ പാതയിൽ ആരോഗ്യകേരളം

നമ്മൾ ഇന്ന് നേരിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മഹാവിപത്തും അനുഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന വീട്ടുതടങ്കലും ഒരു പക്ഷേ നമ്മൾ കാലങ്ങളായി മറ്റ് ജീവജാലങ്ങളോട് ചെയ്തുവന്ന പ്രവൃത്തികളുടെ ഫലമോ പ്രകൃതി സഹികെട്ട് നൽകിയ തിരിച്ചടിയോ ആയിരിക്കാം. പുതിയ പുതിയ കണ്ടുപിടുത്തങ്ങൾ ഓരോന്ന് വരുമ്പോഴും മനുഷ്യരുടെ അഹങ്കാരവും അത്യാർത്തിയും വർധിക്കുന്നു. അതിന്റെ ഫലമായി കാണാനാകാത്തതും കൈക്കൂളിലൊതുങ്ങാത്തതുമായ ഒന്ന് നമ്മളെ കീഴ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു.

ഭാരതത്തിലും, ലോകമാകെയും പരന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മഹാമാരിയെ ജയിക്കാൻ ക്ഷമയോടെയുള്ള കാത്തിരിപ്പും മനക്കരുത്തും നിശ്ചയദാർഢ്യവും, സഹാനുഭൂതിയോടെയുള്ള സഹകരണവും കൊണ്ട് മാത്രമേ കഴിയൂ. മനുഷ്യകുലത്തിന്റെ



അതിജീവന വഴിയിലെ മറ്റൊരു സന്നിഗ്ധ ഘട്ടമാണിത്. ഈ ഘട്ടത്തിൽ ഔഷധ ഞ്ഞക്കാൾ പ്രതിരോധമാണ് ആവശ്യം. കുറ്റമറ്റ ഒരു രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാന മാണ് കേരളത്തിനുള്ളത് എന്നതിൽ നമുക്ക് അഭിമാനിക്കാം.

കാലങ്ങളായി, വിശിഷ്ട കോവിഡ്-19 കലിപുണ്ടുനിൽക്കുന്ന വർത്തമാനകാല ആ രോഗ്യരംഗത്ത് ലോകമാസകലം കേൾക്കാൻ കഴിഞ്ഞ ശബ്ദമാണ് 'കേരള മോ ഡൽ. പരിസ്ഥിതി- ശുചിത്വ, രോഗപ്രതിരോധ രംഗങ്ങളിൽ തനതായ ശ്രദ്ധ പതി പ്പിച്ച് ഈ മേഖലകളിൽ ബഹുദൂരം മുന്നേറാൻ നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്തിന് കഴി ണ്തിട്ടുണ്ട്. പരിസ്ഥിതി, ശുചിത്വ മേഖലകളിൽ വലിയ മുതൽ മുടക്കില്ലാതെ പൊ തുജനങ്ങൾക്ക് നൽകുന്ന ബോധവൽക്കരണത്തിലൂടെ ഒരു പരിധിവരെ ലക്ഷ്യം നേടാൻ കഴിയും. എന്നാൽ രോഗപ്രതിരോധ രംഗത്ത് ബോധവൽക്കരണം കൊ ണ്ടുമാത്രം ലക്ഷ്യം നേടാൻ ആവുകയില്ല. സംസ്ഥാന ബജറ്റ് മുന്തിയ ഒരു പങ്ക് ആരോഗ്യമേഖലയ്ക്കായി നീക്കിവെച്ചിരിക്കുന്നു.

ദേശീയ ആരോഗ്യ ദൗത്യത്തിന്റെ ഭാഗമായി ആരോഗ്യകേരളം പദ്ധതി കേരള ത്തിൽ നടപ്പിലാക്കിയിട്ടുണ്ട്. 'ആരോഗ്യ കേരളം പദ്ധതി'യുടെ കീഴിൽ രോഗപ്ര തിരോധം, ആരോഗ്യസംരക്ഷണം മുതലായവ ലക്ഷ്യമിട്ട് നടപ്പാക്കിവരുന്ന പ്രധാ ന പദ്ധതികളിൽ ചിലത് എടുത്തു പറയേണ്ടതാണ്.

1. ജനനി സുരക്ഷാ യോജന:- മാതൃശിശു മരണനിരക്ക് കുറയ്ക്കുവാനുള്ള പദ്ധതി
2. ലക്ഷ്യ :- പ്രസവ സമയത്ത് അമ്മയുടെ മാനസിക പിരിമുറുക്കം ഒഴിവാക്കി ശ്രദ്ധയും പരിചരണവും നൽകുന്ന പദ്ധതി
3. ശലഭം :- കുട്ടികളിലെ ജനിതകവൈകല്യം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ചികിത്സ ഉറപ്പുവരു ത്തുന്ന പദ്ധതി
4. ഹൃദയവൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ
5. ജില്ലാതല പ്രഥമ വളർച്ച - വികാസ-വൈകല്യ കേന്ദ്രം
6. ആരോഗ്യ കിരണം :- 18 വയസുവരെയുള്ള കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യ സംര ക്ഷണം
7. കൗമാര ആരോഗ്യ പദ്ധതി (കേരളത്തിൽ 63 കൗമാര ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ പ്രവർത്തിച്ചുവരുന്നു)
8. അമൃതം ആരോഗ്യം :- ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ കണ്ടെത്തി ചികിത്സിക്കു ന്ന പദ്ധതി
9. 1056 എന്ന ടോൾ ഫ്രീ നമ്പറിൽ 24 മണിക്കൂറും ബന്ധപ്പെടാവുന്ന കേന്ദ്രം. 04712552056 എന്ന നമ്പറിലും ബന്ധപ്പെടാം



- 10. ആശ :- സ്ത്രീകളുടെയും കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യ ആവശ്യങ്ങൾ നിർവഹിക്കുന്നതിന് ആയിരത്തിന് ഒന്ന് എന്ന തോതിൽ ആശാ പ്രവർത്തകരെ നിയോഗിച്ചിട്ടുണ്ട്.
- 11. ആർദ്രം :- ആരോഗ്യസ്ഥപനങ്ങൾ രോഗിസൗഹൃദമാക്കുന്ന പദ്ധതി
- 12. സമഗ്ര മാനസികാരോഗ്യ പദ്ധതി :- മാനസികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള പദ്ധതി.

മേൽപ്പറഞ്ഞ പദ്ധതികളൊക്കെയുണ്ടെങ്കിലും കേരളത്തിലെ ആരോഗ്യരംഗത്തും പരിസ്ഥിതി മേഖലയിലെയും ശുചിത്വമേഖലയിലെയും രോഗപ്രതിരോധ മേഖലയിലും ധാരാളം പ്രശ്നങ്ങൾ അവശേഷിക്കുന്നുണ്ട്. പരിസ്ഥിതി- ശുചിത്വ മേഖലയിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് ഹരിതകർമ്മസേനാ, ആശാവർക്കർമാർ, ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർമാർ, JPHN, തുടങ്ങിയവരുടെ വിദഗ്ദ പാനൽ നിലവിലുണ്ട്. കൊതുകുനശീകരണം, പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യശേഖരണം, സാനിറ്റേഷൻ പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവ കുറ്റമറ്റ രീതിയിൽ നടന്നുവരുന്നു. കുട്ടികൾക്കും മറ്റും യഥാസമയം രോഗപ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകളും, വിറ്റാമിൻ വിതരണവും, പോഷകാഹാര വിതരണവും കാര്യക്ഷമമായി നടന്നു വരുന്നു.

ഇത്രയൊക്കെ നേട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിലും കേരളത്തിലെ ജനങ്ങൾ ഇക്കാരത്തിൽ ഇനിയും ബോധവാന്മാരാകേണ്ടതുണ്ട്. അമിതാഹാരം അനാരോഗ്യം സൃഷ്ടിക്കും എന്നും മിതഭക്ഷണം ദിർഘജീവിതം പ്രദാനം ചെയ്യുമെന്നുള്ള സത്യം അവർ പാടെ മറന്നിരിക്കുന്നു. പരിസ്ഥിതി-ശുചിത്വ മേഖലകളിൽ നാം കൈവരിക്കുന്ന ഒരോ നേട്ടവും രോഗപ്രതിരോധരംഗത്ത് ഗുണം പകരുന്നതാണ്. ആരോഗ്യമേഖലയിൽ സ്വജീവൻപോലും മറന്ന് അഹോരാത്രം പണിയെടുക്കുന്ന ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ, അവർക്ക് കൃത്യമായ വഴികാട്ടുന്ന ഭരണകർത്താക്കൾ, സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകർ ഇവരുടെയല്ലാതെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ കൃത്യമായി പാലിക്കുന്ന പൊതുജനങ്ങൾ- ഇതാണ് കേരളത്തിന്റെ ആരോഗ്യ- ശുചിത്വ രംഗത്തെ നേട്ടങ്ങൾക്ക് പിന്നിലുള്ളത്. ഈമികവ് ബഹുദൂരം മുന്നോട്ട് കൊണ്ടുപോകുന്നതിനും കൂടുതൽ മികവാർന്നതാക്കുന്നതിനും നാം ഒന്നായി പരിശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്. എന്നാൽ മാത്രമേ ആഗോളതലത്തിൽ പുകൾപെറ്റ 'കേരളാ മോഡൽ' കൂടുതൽ ശക്തിയാർജ്ജിക്കുകയുള്ളൂ. എത് പ്രതിസന്ധികളെയും നാം അതിജീവിക്കുക തന്നെ ചെയ്യും. അതിനായി നമുക്കൊരുമിച്ച് പൊരുതാം.....

പാർവതി എൻ എസ്സ്

7 E, എൻ.എസ്സ്.എൻ.എസ്സ്.പി.എം.യു.പി.എസ്സ്. പതാരം, ശാസ്താംകോട്ട ഉപജില്ല, കൊല്ലം



ശുചിത്വം എന്നത്

ചൈനയിലെ വുഹാൻ എന്ന സ്ഥലത്തുനിന്നും പടർന്നു പിടിച്ച കൊറോണ വൈറസ്, ഇന്ന് ലോകത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളെയും വിഴുങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ അവസരത്തിൽ ശരിക്കും ചിന്തിക്കേണ്ട ഒരു കാര്യമാണ് വ്യക്തി ശുചിത്വവും, പരിസ്ഥിതി ശുചിത്വവും. 2019 ഡിസംബർ അവസാനം മുതലാണ് കൊറോണ എന്ന പകർച്ചവ്യാധി ആരംഭിച്ചത്. അതിന് ശേഷം നമ്മുടെ കേരളത്തിലും എത്തി. പിന്നീട് അതിന്റെ വളർച്ച വളരെ വേഗത്തിൽ ആയിരുന്നു. ഇതു വന്നതിനു ശേഷം നമ്മൾ വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ കുറെ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തി. ദിവസത്തിൽ കൈകൾ ഏഴു തവണയിൽ കൂടുതൽ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ചോ സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ചോ കഴുകുകയും, പുറത്തിറങ്ങുമ്പോൾ നിർബന്ധമായും മാസ്ക് ധരിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടി വന്നു.

ഈ രോഗത്തിനെ പ്രതിരോധിക്കാനായിട്ടുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗമാണ് വ്യക്തി ശുചിത്വം. സ്വമേധയാ എല്ലാവരും വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കേണ്ടതാണ്. മറ്റുള്ളവരുമായി അടുത്തിടപഴകാതെ ഒരു മീറ്റർ അകലം പാലിക്കേണ്ടതാണ്. രോഗങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെ ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥയാണെങ്കിലും നമ്മൾ ഇത് തുടർന്ന് പോകേണ്ടതാണ്. ഇതിനു മുൻപ് 'നിപ' വന്നപ്പോൾ നമ്മൾ മുൻകരുതൽ എടുത്തെങ്കിലും, അത് മാറിയതിനു ശേഷം നമ്മൾ തുടർന്നു കൊണ്ടുപോയില്ല. അതിനാൽ കൊറോണയുടെ ഭീതി ഒഴിഞ്ഞാലും നമ്മൾ ഇപ്പോൾ പാലിക്കുന്ന രീതി തുടരേണ്ടതാണ്. ഇതുപോലെയുള്ള എല്ലാ പകർച്ചവ്യാധികളും തടയാനുള്ള ഒരു മുൻകരുതലും പ്രതിവിധിയും ആണ് വ്യക്തിശുചിത്വം.

വ്യക്തി ശുചിത്വം പോലെ തന്നെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒന്നാണ് പരിസര ശുചിത്വം. നമ്മുടെ പരിസരം എപ്പോഴും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്. അലക്ഷ്യമായി വലിച്ചെറിയുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതിയെ മലിനമാക്കുന്നു. കെട്ടികിടക്കുന്ന വെള്ളം മൂലം കൊതുകുകൾ പരക്കുകയും അതുവഴി പലവിധത്തിലുള്ള പകർച്ചവ്യാധികളും ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യും. അതുപോലെ തന്നെ പൊതുസ്ഥലത്തു തുപ്പുന്നതും മലമൂത്ര വിസർജനം ചെയ്യുന്നതും നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതിക്ക് ദോഷം ചെയ്യുന്നു. അതുകൊണ്ട് വ്യക്തിശുചിത്വം പോലെത്തന്നെ പരിസരശുചിത്വവും കാത്തു സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്.

ദേവിക പി.വി.

4 A, ഗവ.എൽ.പി.എസ്.തിരുവിഴ,
ചേർത്തല ഉപജില്ല, ആലപ്പുഴ



മഹാമാരി

നാം ഒരുപാട് സന്തോഷത്തോടു കൂടിയാണ് ക്രിസ്തുമസ്സും പുതുവത്സരവും ആഘോഷിച്ചത്. അപ്പോഴും എവിടെയൊക്കെയോ മനുഷ്യന്റെ നിലനില്പിനു തന്നെ ഏറ്റവും ഭീഷണി ഉയർത്തിക്കൊണ്ടുള്ള ചില സൂചനകൾ. മനുഷ്യവർഗം എല്ലാത്തിനും ഉപരിയാണെന്നുള്ള ചിന്ത അവനെ എത്രത്തോളം അഹങ്കാരിയാക്കുന്നുവോ അത്രത്തോളം തന്നെ അവൻ ഒന്നുമല്ല എന്നുള്ള തിരിച്ചറിവ് നൽകിയിരിക്കുന്ന കാല വിശേഷം . എല്ലാ സന്തോഷത്തിൽ നിന്നും ഇന്ന് ലോകമെമ്പാടും ശ്മശാന മൃകത. ജീവൻ നിലനിർത്തുന്നതിനു വേണ്ടി ഒരിറ്റു ജീവവായു എടുക്കുവാൻ കഴിയാതെ മരിച്ചു വീഴുന്ന കാഴ്ചകൾ, ഉറ്റവരുടെ തേങ്ങലുകൾ എല്ലാം ഭയപ്പെടുത്തുന്ന യഥാർഥ്യങ്ങളായി.

ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ ന്യൂമോണിയ എന്നു സംശയിക്കുന്ന അജ്ഞാത രോഗം കണ്ടുതുടങ്ങി. വളരെപ്പെട്ടെന്നു തന്നെ ധാരാളം രോഗികൾ ഇതേ രോഗലക്ഷണങ്ങളാൽ ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കപ്പെട്ടു. ഇതിൽ സംശയം തോന്നിയതിനെ തുടർന്നുള്ള പഠനത്തിലാണ് ജനുവരി 8 ന് ലോകത്തെ ഞെട്ടിച്ചു കൊണ്ട് മനുഷ്യവർഗത്തിനു തന്നെ ഭീഷണിയായ കൊറോണ വൈറസാണ് ന്യൂമോണിയ രോഗലക്ഷണത്തിനു കാരണമെന്ന് കണ്ടുപിടിച്ചത് . തുടർന്നങ്ങോട്ട് മനുഷ്യൻ രോഗബാധിതനായി മരിച്ചുവീഴുന്ന കാഴ്ചകൾ നമ്മുടെ ചങ്കിടിപ്പ് വർദ്ധിപ്പിച്ചു. നാളെ ആർക്ക്? എവിടെ? എങ്ങനെ? എന്നറിയാതെ നിസ്സഹായമായ അവസ്ഥ. കോവിഡ് - 19 എന്ന മഹാമാരിക്ക് മുൻപിൽ ലോകരാജ്യങ്ങളാകെ പകച്ച് നില്ക്കുന്ന കാഴ്ച. നമ്മുടെ സന്തോഷങ്ങൾ എല്ലാം ഒരു മഹാമാരിക്ക് മുൻപിൽ തകർന്നു പോയി. അച്ഛനും അമ്മയും നഷ്ടപ്പെട്ട നമ്മുടെ കുട്ടുകാർ, അച്ഛനെയും അമ്മയെയും കാണാതെ കരയുന്ന കുഞ്ഞിനെ ആകാശത്തെ നക്ഷത്രത്തെ നോക്കി സമാധാനിപ്പിക്കുന്ന സഹോദരന്റെ ദയനീയത, കുട്ടികാലത്ത് കൂടെ കളിക്കുകയും കഥകളും പാട്ടുകളും പാടി പഠിപ്പിച്ചു തരുകയും ചെയ്ത എല്ലാമെല്ലാമായ മുത്തച്ഛന്റെയും മുത്തശ്ശിയുടെയും മുഖം അവസാനമായി ഒന്നു കാണുവാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ, ജാതിയും മതവും നോക്കാതെ ആചാരങ്ങളും അനുഷ്ഠാനങ്ങളും ഇല്ലാതെ ഒരു കുഴിയിൽ മൃതശരീരങ്ങൾ കൂട്ടമായി സംസ്കരിക്കേണ്ടി വന്ന ദുരവസ്ഥ. ഇതിനെല്ലാം കാരണം മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയോടു ചെയ്ത ക്രൂരതകൾ ആകാം. മനുഷ്യരാശിയുടെ ഉത്ഭവത്തിനും നിലനില്പിനും ആധാരം നമ്മുടെ പ്രകൃതിയാണ്. ഒരു ചെറിയ കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനം മാത്രം മതി നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ താളം തെറ്റാൻ. ഒരു പക്ഷെ അതു തന്നെ ആകാം കൊറോണ എന്ന



മഹാമാരിക്ക് കാരണവും. ഇതുപോലുള്ള മഹാമാരികളായ കോളറയും പ്ലേഗും വസൂരിയും മുൻപും ഉണ്ടായിട്ടുള്ളതായി ചരിത്രത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. കൊറോണ വൈറസ് ഈ ലോകത്ത് രോഗങ്ങൾ വിതക്കുന്നത് ഇതാദ്യമല്ല. ഇതിന് മുൻപും ഇത് ലോകത്ത് ഭയം വിതച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഇപ്പോൾ പടർന്ന് പിടിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന കോവിഡ്- 19 എന്ന മഹാമാരിയെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനു വേണ്ടിയുള്ള മാർഗമാണ് ലോക്ക് ഡൗൺ, കൂടാതെ സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കലും വ്യക്തിശുചിത്വവും. എന്നാൽ ലോക്ക് ഡൗൺ കാലത്ത് പ്രകൃതിക്കുണ്ടായ മാറ്റം ശ്രദ്ധേയമാണ്. ഈ രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കുവാൻ നമ്മൾ വീടുകളിൽ തന്നെ തുടർന്നപ്പോൾ പ്രകൃതിക്ക് ഉണർവ് ഉണ്ടായി. വർഷങ്ങളായി മലിനമായി കിടന്ന ഗംഗാനദി തെളിഞ്ഞ് ഒഴുകുവാൻ തുടങ്ങി. ഏറ്റവും മലിനമായ തലസ്ഥാന നഗരികളിലൊന്നായ ഡൽഹി ഇപ്പോൾ മാലിന്യ മുക്തമായിരിക്കുന്നു . വർഷങ്ങളായി നീലാകാശം കാണാതിരുന്ന ഡൽഹിയിൽ ഇപ്പോൾ നീലാകാശം കണ്ടുതുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു .യമുനാ നദി വർഷങ്ങൾക്ക് ശേഷം തെളിഞ്ഞൊഴുകുന്നു . അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണവും ജലമലിനീകരണവും ഗണ്യമായി കുറഞ്ഞു . ഈ കാലാവസ്ഥ തുടരുവാനും പ്രകൃതിയെ നല്ലനിലയിൽ മുന്നോട്ട് കൊണ്ടു പോകുവാനും നമുക്ക് സാധിക്കും. നമ്മൾ ഒന്നു കരുതിയാൽ മാത്രം മതി, ഈ പ്രകൃതിയാം അമ്മയെ ഒന്നു സംരക്ഷിച്ചാൽ മാത്രംമതി. പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിച്ചു കൊണ്ട് നമുക്ക് ശുചിത്വം പാലിക്കാം. നാം ശുചിത്വമുള്ളവരാകുന്നതോടുകൂടി നമ്മുടെ നാടും ശുചിത്വ പൂർണ്ണമാകുന്നു . അതുവഴി രോഗങ്ങളെ അകറ്റി നിർത്തുന്നതിനോടൊപ്പം ഒരു സുന്ദര കേരളം പടുത്തുയർത്താം.

ഇന്ന് ഈ ലോകത്തിന് മുൻപിൽ നമ്മുടെ കൊച്ചുകേരളം മിന്നിത്തിളങ്ങുകയാണ്. ഈ മഹാമാരിയെ ലോകരാജ്യങ്ങൾ പ്രതിരോധിക്കുവാൻ പാടുപെടുമ്പോൾ എല്ലാത്തിലും വ്യത്യസ്തമായി നമ്മുടെ കേരളം ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാടായി മാറി കഴിഞ്ഞു. രോഗം വന്നവരെ ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കിയും മറ്റാർക്കും വരാതെ സംരക്ഷണത്തിന്റെയും കരുതലിന്റെയും കൈയ്യുമായി ദൈവതുല്യമായി ഡോക്ടർമാരും നഴ്സുമാരും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും പോലീസുകാരും നമ്മൾക്ക് വേണ്ടി നമ്മോടൊപ്പം ഉണ്ട്. സ്വന്തം ജീവനും സ്വരക്ഷ പോലും നോക്കാതെ നമുക്കു വേണ്ടി രാപ്പകൽ ഇല്ലാതെ കഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾ അവർ തരുന്ന നിർദേശങ്ങൾ പാലിച്ചുകൊണ്ട് ഈ മഹാമാരിയെ നമുക്ക് ഒന്നിച്ച് പ്രതിരോധിക്കാം.

ഗിരിനന്ദന. ആർ

8 A, കെ.കെ.എം.ജി.വി.എച്ച്.എച്ച്.എസ്. ഇലിപ്പക്കുളം, കായംകുളം ഉപജില്ല, ആലപ്പുഴ



പരിസ്ഥിതി

ഭൂമി നമ്മുടെ പെറ്റമ്മയും പ്രകൃതി നമ്മുടെ പോറ്റമ്മയുമാണ്. അവരെ സംരക്ഷിക്കുകയും പരിപാലിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ട ചുമതല നമുക്ക് ഓരോരുത്തർക്കും ഉണ്ട്. പക്ഷേ നാം നമ്മുടെ കടമകൾ കൃത്യതയോടെ ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? ഇല്ല എന്ന മറുപടിയുടെ പ്രതിഫലനമാണ് നാം ഇന്ന് നേരിടുന്ന ഗുരുതരമായ മഹാമാരികൾ. ഈ വൈകിയ വേളയിലെങ്കിലും പുനർചിന്തനം നടത്തിക്കൂടെ? ഇനിയെങ്കിലും നമ്മുടെ അമ്മമാരെ നമുക്ക് സംരക്ഷിച്ചു കൂടെ? നാം ഓരോരുത്തരും അവരവരോട് തന്നെ ചോദിച്ചു നോക്കൂ. നമുക്ക് എല്ലാം സാധിക്കും.

പരിസ്ഥിതി എന്നു പറഞ്ഞാൽ പ്രധാനമായും ഭൂമി, വായു, ജലം എന്നിവ അടങ്ങുന്നതാണ്. ജലമലിനീകരണം പലവിധത്തിൽ നടക്കുന്നു. കപ്പൽ യാത്രക്കാരും ബോട്ട് സഞ്ചാരികളും വലിച്ചെറിയുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പികൾ കടൽ ജീവികളുടെ നാശത്തിന് കാരണമാകുന്നു. പല കടൽ ജീവികൾക്കും അഭയം ആകുന്ന പവിഴപ്പുറ്റുകൾ നശിക്കുന്നു. പുഴവെള്ളം മലിനമാകുന്നതിന് ടൂറിസം ഒരു പരിധി വരെ കാരണമാകുന്നുണ്ട്. വീട്ടിൽ നിന്നും ഫാക്ടറികളിൽ നിന്നും പുറംതള്ളുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ, പുഴയിലെ അലക്ക്, കൂളി എന്നിവയും പുഴവെള്ളത്തെ മലിനമാക്കുന്നു. ഇവ ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ രോഗാണുക്കൾ നമ്മിലേക്ക് കയറുകയും അങ്ങനെ വ്യാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

വായുവിന്റെ കാര്യമെടുക്കുകയാണെങ്കിൽ വാഹനപുകയും ഫാക്ടറി പുകയും അന്തരീക്ഷത്തിലേക്ക് കാർബൺ മോണോക്സൈഡ്, കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡ് എന്നിവ പുറംതള്ളുന്നു. ഇത് ആഗോളതാപനത്തിന് കാരണമാകുന്നു. ഇനി ഭൂമിയുടെ കാര്യമെടുക്കുകയാണെങ്കിൽ ഭൂമി മലിനമാകുന്നത് നമ്മൾ മനുഷ്യർ തന്നെയല്ലേ? ഓർക്കുക ഭൂമിയിൽ നിന്നും ഉണ്ടാകുന്ന വസ്തുക്കൾ ആണ് നാം കഴിക്കുന്നത്. മനുഷ്യനല്ലാതെ മറ്റൊരു ജീവിയും തങ്ങളുടെ ഭക്ഷണം വിഷമയം ആക്കുന്നില്ല. കള നശിപ്പിക്കാൻ വേണ്ടി കളനാശിനികൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ വാസ്തവത്തിൽ നാം ഭൂമിക്ക് വിഷമടിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. അതുപോലെ വനങ്ങൾ ദൈവത്തിന്റെ വരദാനമാണ്. നമുക്കുവേണ്ട മഴ തരുന്നത് വനങ്ങളാണ്. വനനശീകരണം വരൾച്ച, കുടിവെള്ളക്ഷാമം, കൃഷിനാശം എന്നിവ വരുത്തുന്നു. അതുപോലെ ആരും ശ്രദ്ധിക്കാത്ത ഒന്നാണ് പ്രകാശമലിനീകരണം. അത് രാത്രി ഇരതേടുന്ന പക്ഷികളെ അപകടത്തിലാക്കുന്നു. രാത്രി കണ്ണുകാണാൻ വയ്യാതെ അവ കുറ്റൻ ടവറുകളിൽ ചെന്ന് ഇടിക്കുന്നു. അവ ചത്തു നിലം പതിക്കുന്നു.

മഹാകവി കാളിദാസൻ പ്രകൃതിയും മനുഷ്യനും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെ കുറിച്ച് കാണിച്ചിട്ടുണ്ട്. വൈക്കം മുഹമ്മദ് ബഷീർ, സുഗതകുമാരി, ശ്രീ ഒ. എൻ. വി.



കുറുപ്പ് എന്നിവർ തുലിക എന്ന പടവാൾ പരിസ്ഥിതിക്കുവേണ്ടി ചലിപ്പിച്ചവരാണ്. നാമോരോരുത്തരും നടത്തം കുറയൊക്കെ ശീലമാക്കൂ. പൊതുഗതാഗതം ഉപയോഗിക്കുക, ജലാശയങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കുക, ഭൂമിയിൽ ജൈവ വളങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക, വനം ധനം എന്ന് തിരിച്ചറിയുക. കുറഞ്ഞത് ഇത്രയും കാര്യങ്ങൾ എങ്കിലും നാം ഓരോരുത്തരും ചെയ്താൽ നമ്മുടെ അമ്മയെ നമുക്ക് ശുചിത്വത്തോടെ സംരക്ഷിക്കാം.

സഞ്ജന പി രാജീവൻ

3 A, എൽ.എഫ്.സി.എൽ.പി.എസ്. കൊരട്ടി,
ചാലക്കുടി ഉപജില്ല, തൃശ്ശൂർ

പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണം നല്ല നാളേക്കായ്

അമ്മയുടെ നന്മ വിളിച്ചോതുന്ന കേരവൃക്ഷങ്ങളും ദൂരെ കണ്ണും നട്ടിരിക്കാൻ തോന്നുന്ന വയലുകളും അലയടിക്കുന്ന കടലുകളും ഓളങ്ങൾ തഴുകി മനുഷ്യമനസ്സിനെ കുളിർമയേറ്റുന്ന കായലുകളും നിറഞ്ഞ അതിമനോഹരമായ ദൈവത്തിന്റെ കയ്യാപ്പ് പതിഞ്ഞ ഭൂമി. പ്രകൃതിയിലെ ഓരോ ജീവജാലങ്ങളേയും കാണുമ്പോൾ തന്റെ പച്ചപ്പ് നിറഞ്ഞ സവിശേഷതകളെയെല്ലാം ഓരോ പൂവായി കോർത്തിണക്കിക്കൊണ്ട് കന്യകമാർ ചാർത്തുന്ന മാലയാണോയെന്നു മനുഷ്യ മനസ്സിനെ തോന്നിപ്പിക്കുന്നു. അങ്ങനെയൊരു കാലം നമുക്കുണ്ടായിരുന്നു.

എന്നാൽ ഇക്കാലത്തു എവിടെയാണ് പച്ചപ്പ് നിറഞ്ഞ പരിസ്ഥിതി കാണാനാവുക? ഇന്നത്തെ മനുഷ്യർ പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കുന്നുണ്ടോ? ഇപ്പോൾ ഏതൊക്കെ പ്രദേശങ്ങളിൽ നമുക്ക് വയലും തോടും കായലും അതുപോലെ കൃഷിയും കാണാൻ സാധിക്കും?

എങ്കിലും ഇക്കാലത്തു പ്രകൃതിയെ സ്നേഹിക്കുന്നവരുണ്ട്, കൃഷിചെയ്യുന്നവർ ഉണ്ട്, പ്രകൃതി ഭംഗി ആസ്വദിക്കുന്നവരുണ്ട്. ഇന്നത്തെ മനുഷ്യർക്കു ഇതെന്തുപറ്റി എന്നു നാം ചിന്തിക്കേണ്ടതുണ്ട്. പണം ഉണ്ടാക്കുന്നതിന്റെ ഇടയിൽ വെപ്രാളം പിടിച്ചു തന്റെ ആഡംബരങ്ങൾ നിലനിർത്തുന്നതിനുവേണ്ടി മനുഷ്യർ ഇപ്പോൾ നെട്ടോട്ടമോടുകയാണ്. ഇതിനിടയിൽ അവർക്കു പരിസ്ഥിതി വീക്ഷിക്കാൻ സമയമില്ല. അവരെ നാം നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതിയിലെ ജീവജാലങ്ങളെ സ്നേഹിക്കാനും അവയെ പരിചരിക്കാനും പഠിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

കൂട്ടുകാരേ, ജൂൺ 5 ന്റെ പ്രത്യേകത എന്താണ്? ജൂൺ 5 ലോകപരിസ്ഥിതിദിനം. നാം ഓരോരുത്തരും ആ ദിനാചരണം നടത്തേണ്ടത് ഒരു അത്യാവശ്യമായി മാറിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.



ഇന്നത്തെ ഈ സമയമില്ലാത്തവരുടെ ഇടയിൽ ചില പ്രകൃതി സ്നേഹികളെ നമുക്ക് കാണാൻ സാധിക്കുന്നു. അതിനുദാഹരണമാണ് കവയത്രിയും പരിസ്ഥിതിസ്നേഹിയുമായ ശ്രീമതി സുഗതകുമാരി ടീച്ചർ. ടീച്ചർ ധാരാളം കവിതകൾ പരിസ്ഥിതിയെക്കുറിച്ചും പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തെക്കുറിച്ചും രചിച്ചിട്ടുണ്ട്. കൂടാതെ ജൂൺ 5 പരിസ്ഥിതിദിനത്തിൽ നാം ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണെന്ന് അവർ ഒരു പരിസ്ഥിതി സ്നേഹി എന്നനിലയിൽ എഴുതിയിട്ടുണ്ട്. എല്ലാവരും 2 തൈച്ചെടികൾ വീതം നടുക, ചെടികളിൽ വെള്ളം ഒഴിക്കുക തുടങ്ങിയ നിർദ്ദേശങ്ങളാണവ.

ഇന്നത്തെ മനുഷ്യർ പ്രകൃതിയിലെ ഓരോ ജീവജാലത്തെയും നശിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതി ഭംഗികൾ ഇന്നെവിടെ കാണാൻ സാധിക്കുന്നു? മുൻകാലങ്ങളിൽ നമുക്കു ചില കാടുകൾ കാണാൻ സാധിച്ചിരുന്നു. എന്നാൽ ഇക്കാലത്തു കാടുകൾ കാണാൻ സാധിക്കുന്നില്ല. കാരണം മനുഷ്യർ കാടുകൾ തീയിട്ട് നശിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. കാടുകളെ പോലെ തന്നെ മരങ്ങൾ മുറിച്ചു നശിപ്പിക്കുന്നു. കുന്നിടിക്കുന്നു, പുഴകളിൽ നിന്ന് മണൽവാരി വ്യവസായാവശ്യങ്ങൾക്കുപയോഗിക്കുന്നു. വയലുകളും തോടുകളും നികത്തി വീടിന്റെയും മറ്റ് വ്യവസായ സ്ഥാപനങ്ങളുടെയും നിർമ്മാണത്തിനുപയോഗിക്കുന്നു. ഇതിലൂടെ പരിസ്ഥിതിയിലെ ആവാസ വ്യവസ്ഥ നശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഇവയെല്ലാം നാം നശിപ്പിക്കുമ്പോൾ വയലിനെയും മരങ്ങളെയും ഒക്കെ ആശ്രയിച്ചു കഴിയുന്ന ജീവജാലങ്ങളുടെ കാര്യം കഷ്ടത്തിലാവുകയാണ്. ഇക്കാലത്തെ പ്രധാന പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നം പ്ലാസ്റ്റിക് തന്നെയാണ്. നാം ഉപയോഗിക്കുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പികളും, ബാഗുകളും പേനകളും മറ്റും ഉപയോഗത്തിനുശേഷം മണ്ണിലേക്ക് വലിച്ചെറിയുന്ന പ്രവണതയാണ് നാം കണ്ടു വരുന്നത്. ഇവ മണ്ണിൽ ജീർണ്ണിക്കാതെ കിടക്കുന്നതു മണ്ണ് നശിക്കുന്നതിനു കാരണമാകുന്നു. അതുപോലെ പ്ലാസ്റ്റിക് കത്തിക്കുമ്പോൾ അതിൽ നിന്നും രൂപം കൊള്ളുന്ന പുക അന്തരീക്ഷമലിനീകരണത്തിനു കാരണമാകുന്നു.

ഇതിന്റെയെല്ലാം അന്തിമഫലം നാം തന്നെയാണ് അനുഭവിക്കേണ്ടത്. മരങ്ങൾ മുറിച്ചു, കാട് തീയിട്ട് , പുഴകളിൽ നിന്നും മണൽ വാരുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങൾ മനുഷ്യർ തന്നെ അനുഭവിച്ചേ മതിയാകൂ !

നമ്മുടെ മഴ കുറഞ്ഞ് വരിയാണ്. അതിനനുസരിച്ചു കാലാവസ്ഥ മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. സമൃദ്ധമായി മഴ പെയ്തിരുന്ന നമ്മുടെ നാട്ടിൽ വരൾച്ചയുണ്ടാകുന്നത് കാരണം കാലാവസ്ഥ വ്യതിയാനമാണ്. കുടിവെള്ളം വിലകൊടുത്തു വാങ്ങി ഉപയോഗിക്കുവാൻ മനുഷ്യർ പഠിച്ചു കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്ന ഇക്കാലത്താണ് നാം ജീവിക്കുന്നത്. ഓരോ തുള്ളി ജലവും അത്യമൂല്യമാണെന്നു നാം മനസിലാക്കണം.



ഭൂമി മുഴുവൻ ജലത്താൽ ചുറ്റപ്പെട്ടിരിക്കുന്നുവെങ്കിലും ശുദ്ധജലം, കുടിവെള്ളം ഇപ്പോൾ കുറച്ചു മാത്രമേ ഭൂമിയിൽ അവശേഷിക്കുന്നുള്ളൂ. ഭൂമിയിലെ ജലത്തിന്റെ 97% വും സമുദ്രങ്ങളിലും മറ്റു ജലാശയങ്ങളിലും ആണ് സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നതെന്നും നാം മനസ്സിലാക്കണം. നാം ഇവ നശിപ്പിക്കുമ്പോൾ ഇക്കാര്യങ്ങൾ നമ്മൾ ഓർത്തിരിക്കണം. ഇനി നാം ജലം സംരക്ഷിക്കണം. മഴവെള്ള സംഭരണികൾ നിർമ്മിക്കണം.

പ്ലാസ്റ്റിക് കത്തിക്കുമ്പോൾ അതിൽ നിന്നും ഉണ്ടാകുന്ന പുക ക്യാൻസർ പോലുള്ള മാർകരോഗത്തിന് കാരണമാകുന്നു. അതു കൊണ്ട് നാം പ്ലാസ്റ്റിക് കത്തിക്കരുത്. അങ്ങനെ പറയുമ്പോൾ നിങ്ങൾ ഓരോരുത്തരുടെയും മനസ്സിൽ പ്ലാസ്റ്റിക് പിന്നെ എന്തു ചെയ്യും എന്നുള്ള ചോദ്യം ഉണ്ടാകുന്നു. ആ ചോദ്യത്തിനുള്ള ഉത്തരം പ്ലാസ്റ്റിക് ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക എന്നതാണ്. മഷിപ്പേനകൾ, തുണി ബാഗുകൾ, സ്റ്റീൽ കുപ്പികൾ എന്നിവയാണ് നാം പ്ലാസ്റ്റിക് കൊണ്ടുള്ള വസ്തുക്കൾക്ക് പകരം ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്. ഈ പ്ലാസ്റ്റിക് നമ്മുക്ക് പുനഃ നിർമ്മാണം ചെയ്യാൻ സാധിക്കും.

നാം പ്രകൃതിയോട് ചെയ്യുന്ന ഓരോ ചൂഷണത്തിനും തിരിച്ചടിയായി നമുക്ക് ലഭിക്കുന്നത് കണ്ണീർ ആണ്. എന്തെന്ന് അറിയേണ്ടേ? പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങൾ. നാം 2018-ൽ നേരിട്ട പ്രളയം പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. അതുപോലെ തന്നെയാണ് സുനാമി, ഉരുൾപൊട്ടൽ എന്നിവയും അവ പ്രകൃതിയുടെ തിരിച്ചടയാണ്.

അതുകൊണ്ടു പ്രകൃതിയെ ചൂഷണം ചെയ്യാതിരിക്കുക എന്നതാണ് ഇപ്പോൾ നമ്മുടെ കൈയ്യിലുള്ള പ്രതിവിധി.

പ്രകൃതിയിലെ ജീവജാലങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിന്റെ തുടിപ്പാണ് സന്തുലിതമായ പരിസ്ഥിതി. അതുകൊണ്ട് പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണം അത്യാവശ്യ ഘടകമാണ്. അതു നമ്മുടെ കടമയാണ്. അത് നാം നിർവഹിക്കുക തന്നെ വേണം.

‘പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷിക്കൂ.....
പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങൾ ഒഴിവാക്കൂ...’

നല്ല നാളെയ്ക്കായി, പുതുതലമുറയ്ക്കായ് നാം പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷിക്കണം. പുതിയ തലമുറകൾ നാളെയുടെ പ്രതീക്ഷ. അതിനു നമ്മുക്ക് ഒരുമിച്ചു കൈ കോർക്കാം. ഒരുമിച്ചു പ്രാർഥിക്കാം, പ്രയത്നിക്കാം.

ഹരിപ്രിയ. D.S

7 A, എൽ.വി.യു.പി.എസ്. വെൺകുളം,
വർക്കല ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം



മനുഷ്യനും പരിസ്ഥിതിയും

എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളുടെയും ആവാസകേന്ദ്രമാണ് പരിസ്ഥിതി. ഇപ്പോൾ ആ പരിസ്ഥിതിയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥ തന്നെ മാറിയിരിക്കുന്നു. ഇതിനെല്ലാം കാരണക്കാർ മനുഷ്യരാണ്. പണ്ടുള്ളവർ ഭൂമി എന്ന അനാഥയെ സനാഥയാക്കി. എന്നാൽ ഇപ്പോൾ മനുഷ്യർ പരിസ്ഥിതിയെ വല്ലാതെ ഒറ്റപ്പെടുത്തുന്നു. ആദിമ മനുഷ്യർ ഭൂമിയിൽ കൃഷി ചെയ്തും ചുറ്റുപാടുകൾ വൃത്തിഹീനമാക്കാതെയും ജീവിതം മുന്നോട്ടു നയിച്ചു. നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതിയെ നമ്മൾ ക്രൂരമായി നശിപ്പിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഒ.എൻ.വി. യുടെ 'ഭൂമിയ്ക്ക് ഒരു ചരമഗീതം' എന്ന കവിതയിൽ ഇപ്പോഴുള്ള പരിസ്ഥിതിയെ അമ്പർത്ഥമാക്കുന്ന, രാഷ്ട്രീയപ്രവർത്തകരും സാമൂഹിക പ്രവർത്തകരും മുറവിളി കൂട്ടുന്ന ഒരു പ്രശ്നമാണ് ഉയർത്തിയിരിക്കുന്നത്. പരിസ്ഥിതിയിൽ വരുന്ന ക്രമീകൃതമല്ലാത്ത മാറ്റം ജീവിതത്തെ ദുരിതമയം ആക്കുന്നു. ഭൂമിയുടെ നിലനിൽപ്പിന് തന്നെ ഇത് ഭീഷണിയാവുന്നു. സൗരയൂഥത്തിലെ ഒരേയൊരു ജൈവഘടനയുള്ള ഗ്രഹമാണ് ഭൂമി. എല്ലാ വിധത്തിലുള്ള ജന്തുക്കളും സസ്യങ്ങളും അടങ്ങുന്നതാണ് പരിസ്ഥിതി. പരസ്പരാശ്രയത്തിലൂടെയാണ് ജീവിവർഗവും സസ്യവർഗവും കഴിയുന്നത്. ഒന്നിനും ഒറ്റപ്പെട്ടു പുലരാനാവില്ല. ഒരു സസ്യത്തിന്റെ നിലനില്പിനായി മറ്റു സസ്യങ്ങളും ജന്തുക്കളും ആവശ്യമാണ്. ഇങ്ങനെ അന്യോന്യാശ്രയത്തിലൂടെ പുലരുമ്പോൾ പരിസ്ഥിതി സന്തുലിതാവസ്ഥ കൈവരിക്കുന്നു.

മനുഷ്യൻ കേവലം ഒരു ജീവിയാണ്. വിശേഷ ബുദ്ധിയുള്ള ഒരു ജീവി. പ്രകൃതിയെ ആശ്രയിച്ചാണ് മനുഷ്യൻ കഴിയുന്നത്. ഭൂമിയിലെ ചൂടും തണുപ്പും കാറ്റും ഏൽക്കാതെയും അത് ഉൾക്കൊള്ളാതെയും നമുക്ക് ജീവിക്കാനാവില്ല. എന്നാൽ ആധുനിക ശാസ്ത്ര ലോകത്തെ മനുഷ്യർ പ്രപഞ്ചത്തെ വരുതിയിലാക്കി എന്ന് അവകാശപ്പെട്ടു. പ്രകൃതിയിലെ ചൂടിനെ നേരിടാൻ തണുപ്പും, തണുപ്പിനെ നേരിടാൻ ചൂടും, അവർ കൃത്രിമമായി കണ്ടുപിടിച്ചു. അണുകെട്ടി വെള്ളം തടഞ്ഞുനിർത്തുകയും അപ്പാർട്ടുമെന്റുകൾ ഉയർത്തി പ്രകൃതിക്ക് ദുരിതം സൃഷ്ടിക്കുകയും വന്നനശീകരണം നടത്തുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ പരിസ്ഥിതിയിൽ പല മാറ്റങ്ങളും സംഭവിക്കുന്നു. സുനാമിയും കൊടുങ്കാറ്റും മലയിടിച്ചിലും മനുഷ്യന് അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടി വരുന്നു.

പരിസ്ഥിതിക്ക് ഹാനികരമായ മനുഷ്യന്റെ കർമ്മങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്? നിരവധി രൂപത്തിലുള്ള മലിനീകരണമാണ് ആദ്യത്തേത്. ശബ്ദ മലിനീകരണം, ജല മലിനീകരണം, അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം തുടങ്ങിയവയെല്ലാം ഇതിലുൾപ്പെടുന്നു. പ്ലാസ്റ്റിക് പോലെയുള്ള ഖര പദാർഥങ്ങളും മറ്റു മാലിന്യങ്ങളും മണ്ണിനെ



നശിപ്പിക്കുന്നു. ജൈവഘടനയിൽ തന്നെ ശക്തമായ മാറ്റം വരുത്താൻ പ്ലാസ്റ്റിക്സിന് കഴിയും. എൻഡോസൾഫാൻ പോലുള്ള കീടനാശിനികൾ ജലത്തെ മലിനമാക്കുന്നു. പ്ലാസ്റ്റിക്സിന് ജലത്തിലെ ഓക്സിജന്റെ അളവിനെ നശിപ്പിക്കാൻ കഴിയും. വ്യവസായ ശാലകളിൽ നിന്നും പുറത്ത് വിടുന്ന പുക അന്തരീക്ഷത്തെ മലിനമാക്കുന്നു. പരിസ്ഥിതിയിൽ വന്ന തകരാർ മൂലമാണ് ജൃതുകൾ മാറിമറിയുന്നത് വനനശീകരണം കേരളത്തിലെ ജൈവഘടനയിൽ വലിയ മാറ്റം വരുത്തി. വനസംരക്ഷണത്തിലൂടെ മാത്രമേ ഇത് തടയാൻ കഴിയൂ.

ഇനിയെങ്കിലും പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് വേണ്ടി, ലോകജനതയുടെ നിലനിൽപ്പിന് വേണ്ടി നമുക്ക് ഒരുമിച്ച് നിന്ന് കൈ കോർക്കാം. സ്വാർഥതയും തിന്മയും നിറഞ്ഞാടുന്ന ഇക്കാലത്ത് പരിസ്ഥിതി നന്മയ്ക്കായി കുറച്ച് സമയം ചെലവഴിക്കാം. അതല്ലെങ്കിൽ ഇഞ്ചക്കാട് ബാലചന്ദ്രൻ രചിച്ചത് പോലെ, ‘ഇനി വരുന്നൊരു തലമുറയ്ക്കിവിടെ വാസം സാധ്യമോ?’

അരുണിമ ആർ.

6 A, കെ.എ.എം.യു.പി.എസ്. മുതുകുളം,
ഹരിപ്പാട് ഉപജില്ല, ആലപ്പുഴ

11 SIMPLE WAYS TO CARE FOR EACH OTHER DURING THE COVID-19 PANDEMIC

The new coronavirus, COVID-19, has many of us glued to the news, concerned for loved ones, and adapting our lives to deal with the changes the pandemic is having on our homes, schools, and work-places. It’s pretty tough.

A lot of systemic inequality has been exposed as the realities of the pandemic response set in. It’s easier for some people to deal with the crisis than others. So it was great to see the Government step up and deliver a financial assistance package yesterday that had people’s wellbeing at its heart. This is a good first step and we look forward to seeing more support measures rolled out over the coming weeks.

For example, not everyone has paid sick leave and many ‘gig economy’ workers don’t have the option to work from home. Consider that if schools and child care spaces close for extended periods, the burden on working parents (especially low-income, single-parent or single-earner households) without flexible work



conditions will be extra heavy. People without adequate homes are particularly vulnerable, as are those who have pre-existing health conditions.

Fear of a recession, along with the impact of the OPEC dispute that has oil prices tumbling, have also sparked calls on governments not to fund a bail out of the fossil fuel industry.

As Dame Anne Salmond points out, the coronavirus pandemic will test our values as a society:

“In New Zealand, will we show aroha, and look out for each other, or will we sacrifice others for personal gain? Will we put the interests of the economy first, or the wider community? Will our leaders rise to the challenge, or play political games?”

Over the past few weeks, we’ve seen all of this - panic-buying and hoarding, but also care and compassion, both at home and across the Pacific. We’ve witnessed dedicated leadership, but also petty point-scoring and opportunistic interventions.

On Monday, for instance, the president of Federated Farmers used a national crisis to try and stop long-awaited action to tackle climate change and clean up lakes, streams and rivers from going ahead. This had little to do with Covid-19; indeed, restoring biodiversity and waterways could provide work for people in industries such as Tourism and Forestry who have lost their jobs.”

Greenpeace, along with many others are calling for any spending to help build a better society, based on better health care, employment standards, social protections and a Green Stimulus Package- in short, a society where we truly take care of one another and the only planet Earth we’ve got. And an economy and society transformed to make us more resilient, driving changes in the ways we live, work and get around that promote positive environmental and health outcomes.

We need systemic solutions to these kinds of protection gaps and problems. In the meantime, we can keep our community connections strong and model the behaviour we want our leaders to adopt and show them that love and compassion are stronger than fear. Here are eleven ways people are talking about caring for one another while staying safe as our family, friends, colleagues and neighbors navigate COVID-19.



1. Look after yourself, to look after us all - flatten the curve!

Use simple social distancing tactics like replacing hugs and handshakes with alternatives...

Handshake and hug alternatives in the coronavirus world If we all do our best to stop the spread, we can flatten the curve!

Simple hygiene and social distancing can save lives and flatten the coronavirus pandemic curve

2. Check in on elderly neighbors

Although necessary, social isolation can be lonely.

Text, phone call, email or, if needed, in person (taking the proper safety measures), especially if they live alone.

3. Reach out to people in self isolation

Send them funny memes or GIFs to cheer them up. Call them. Video chat them. Don't forget about them. Make sure they feel less alone and have social support. Offer them help. Some communities have started to use these cards to help neighbors who are in self-isolation.

4. Volunteer your time.

Know someone in self isolation or who needs to limit their public interactions? Offer to pick up and deliver their shopping, treats or other things they might need, while taking precautions to keep yourself safe. Your time and labour could be a big help to someone needing support.

5. Counter racist fears and xenophobia

Diseases can make anyone sick regardless of their origin or ethnicity. Yet because the virus originated in China, people of Chinese descent have faced a wave of racism. Help stop the fear and abuse by educating people and correcting racist comments or behaviour when you hear or see them.

6. Combat misinformation online

Unfortunately, if not unexpected, misinformation on COVID-19 is floating around online. If you see it, report it to your platform and let anyone posting/sharing it know (e.g., via private message or commenting on the post). Get your information



from trusted sources like the World Health Organization, New Zealand Ministry for Health, or your doctor/hospital.

7. A radical idea: rent payment relief for self- isolated people without paid sick leave?

If you're a landlord and have the extra income, you could consider (as some landlords reportedly have) freezing rent payments and ensuring no evictions occur for any tenants struggling financially due to the pandemic. What do you think?

8. Fund raise for people financially impacted by quarantine measures

Fundraising platforms like Give A Little can help you organise, but word of mouth, email and text are also tried and true ways to do some grassroots fundraising in support of someone affected by things like missing work, paying for childcare because of school closures, or extra medical costs.

9. Make social distancing fun with video chat

Social distancing doesn't mean we can't feel close to our loved ones. Get creative. Have a video chat to get together and celebrate birthdays or other occasions using everyday tools like Skype, Hangouts or Zoom. Or, synchronise watching your favourite TV show or movie together while chatting via text or video.

10. Share positive news and acts of kindness with your community

There are so many examples out there of people helping one another. Share those. Talk about those. Together we can prevent getting caught in a bad news hopelessness spiral. Spread the word about how you're making a difference.

11. And for cripe's sake stop buying up all the toilet paper!

Prepare for what your household will need if quarantined, but curb the panic-greed reflex. If we want a better world, we have to learn to keep our community's needs top of mind and share the simple things (seriously, toilet paper?! Soap is shareable and, erm, Indispensable in a time like this!).

And remember, wash your hands, wash your hands, wash your hands. It protects you and everyone around you. It only takes 20 seconds.

നികിത .ബി

9 A, ക്രൈസ്റ്റ് നഗർ ഇ.എച്ച്.എസ്.എസ്,
തിരുവനന്തപുരം നോർത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം



പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണം

കാലിക യുഗത്തിൽ തികച്ചും ചർച്ച ചെയ്യൽ അതിപ്രസക്തമായ ഒരു വിഷയമാണ് പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണമെന്നത് .ഇത് തുടങ്ങണമെങ്കിൽ കോറോണ അഥവാ കോവിഡ്- 19 എന്ന മാർക വൈറസിനെ പരാമർശിക്കാതെ മുന്നോട്ട് പോവൽ അസാധ്യമാണ്.അതിസൂക്ഷ്മമായ ,അതിലേറെ പ്രഹര ശേഷിയുള്ള വൈറസ് . ചൈനയുടെ വ്യവസായ നഗരം, ജനനിബിഡമായ മാർക്കറ്റുകളും ഫുഡ് സ്ക്രീറ്റുകളും തിങ്ങിനിറഞ്ഞ വുഹാൻ നഗരത്തിന്റെ മനോഹരമായ അന്തരീക്ഷം പെട്ടെന്നൊരു ദിവസം ഇരുളിന്റെ കരിമ്പടം പുതച്ച്, പകച്ച് നിന്നു. ആശുപത്രികളിൽ തിരക്കനുഭവപ്പെട്ടു.എന്താണ്സംഭവിക്കുന്നതെന്നറിയാതെ ഗവൺമെന്റും,ആരോഗ്യ വിഭാഗവും പകച്ച് നിന്നു. രാജ്യത്തുള്ള പ്രഗൽഭരായ ഡോക്ടർമാർ വൈകാതെ കണ്ടുപിടിച്ചു. കോവിഡ് -19 എന്ന മാർക വൈറസ് ജനങ്ങൾക്കിടയിൽ വ്യാപിക്കുന്നു.തീർത്തും നിർഭാഗ്യമായ ഈ വാർത്ത ലോകരാജ്യങ്ങളോട് ചൈന വിളിച്ച് പറയുമ്പോഴേക്കും ഇറ്റലി, സ്പെയ്ൻ പോലുള്ള യൂറോപ്യൻ രാഷ്ട്രങ്ങളിൽ കോവിഡ് സാന്നിധ്യം അറിയിച്ചിരുന്നു.എങ്ങനെ ഈ രോഗം പകർന്നു? അതിസൂക്ഷ്മമായ പഠനങ്ങൾ വിരൽചൂണ്ടിയത് വുഹാനിലെ മാർക്കറ്റുകളിലേക്കായിരുന്നു. കാരണം രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ആദ്യം പ്രകടിപ്പിച്ച 32 ഓളം ആളുകൾ ഒരേ സമയം ഈ മാർക്കറ്റിൽ ഉണ്ടായിരുന്നുവെന്ന വസ്തുത ഞെട്ടിക്കുന്നതായിരുന്നു. തികച്ചും മലിനമായ രീതിയിൽ, ഉഗ്രവിഷമുള്ള തേളും പാമ്പും, മുതൽ ചിക്കനും മട്ടനും ബീഫും സുഭിക്ഷമായി വിൽക്കപ്പെട്ടിരുന്ന രാജ്യത്തിന്റെ സമ്പദ് വ്യവസ്ഥയെ താങ്ങി നിർത്താൻ ഒരു കാരണമായിട്ട് തന്നെ ഗവൺമെന്റ് വിശ്വസിച്ചു പോന്ന മാർക്കറ്റുകളുടെ പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാൻ ചൈനീസ് ഗവൺമെന്റിന് ഒരിക്കൽ കൂടി അനേകം പൗരന്മാരെ ബലി കൊടുക്കേണ്ടി വന്നു.ഇന്ന് ലോക രാജ്യങ്ങളുടെ മുക്കാൽ ഭാഗവും കോവിഡ് എന്ന മഹാമാരി തൊട്ടും തലോടിയും വിന്യസിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.

ഇവിടെയാണ് പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണം എന്ന വിഷയം സാധുവാകുന്നത്. എന്തെന്നാൽ സാമൂഹിക ശുചിത്വം, ശാരീരിക ശുചിത്വം അതിലുപരി ഭക്ഷണ ശുചിത്വം എന്നീ വിഷയങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നുവെങ്കിൽ ഈ മഹാമാരിയുടെ നീരാളിപ്പിടുത്തത്തിൽ നിന്നും ഒരു പക്ഷേ രക്ഷപ്പെടാമായിരുന്നു.വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് ഇതെ പശ്ചാതലത്തിൽ ചൈനയിൽ ഭവിച്ച വ്യാധിക്ക് ശേഷം വന്യമൃഗവേട്ടയും, ഉരഗ ജീവികളെ വിൽക്കൽ മുഴുവനായും നിരോധിച്ച സാഹചര്യമായിരുന്നു ഉണ്ടായിരുന്നത്. എന്നാൽ ഈ മാർക്കറ്റുകളിലൂടെ വന്നിരുന്ന വൻ സാമ്പത്തക റവന്യൂ കുറഞ്ഞ സാഹചര്യത്തിൽ ഇത്തരത്തിലുള്ള മാർക്കറ്റുകൾ വീണ്ടും തുറക്കാൻ



ഗവൺമെന്റ് മൗനാനുവാദം നൽകിയിരുന്നു. ഇന്ത്യയിലും, കേരളത്തിലും കോവിഡ് എത്തിയപ്പോൾ ശത്രുവിനെ മിത്രത്തെ പോലെ കാണണമെന്ന പൂർവികരുടെ വാക്കിന് വിലയെന്നോളം ആരോഗ്യ വകുപ്പും ഗവൺമെന്റും നിയമ പാലകരും, മറ്റു ഗവൺമെന്റേതര സംഘടനകളും സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകരും ചേർന്ന് ചെറുത്ത് നിൽപ്പിന്റെയും സാമൂഹിക പരിരക്ഷയുടെയും ഉദാത്ത മാതൃക നിപ്പയിലൂടെയും, ഇപ്പോൾ കോറോണയിലൂടെയും സാധ്യമാക്കി കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്, സാമൂഹിക ഇടപെടൽ ഒഴിവാക്കുന്നതിലൂടെ വ്യക്തിശുചിത്വവും ശാരീരിക ശുചിത്വവും കരഗതമാക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കുന്നു. നിരന്തരങ്ങളിൽ പ്ലാസ്റ്റിക് നിക്ഷേപമില്ല, അന്തരീക്ഷത്തിൽ ഫാക്ടറികളിൽ നിന്നും വാഹനങ്ങളിൽ നിന്നും പുറം തള്ളുന്ന പുകയും മറ്റുമില്ല, കായലുകളും പുഴകളും തോടുകളും സമുദ്രവും സംശുദ്ധമായി. പല സംസ്ഥാന അതിർത്തികളും അടച്ചപ്പോൾ ഇവിടെ ഇറക്കുമതി ചെയ്യേണ്ട ധാന്യങ്ങളും, പച്ചക്കറികളും കയറ്റിവന്ന വാഹനങ്ങൾ അതിർത്തികളിൽ ലോഡിറക്കാനാവതെ വിഷമിച്ചു. ഇതെല്ലാം അതിജീവിച്ച് നമ്മുടെ വീടുകളിൽ നാം അടുക്കള തോട്ടങ്ങളും മറ്റും നിർമ്മിച്ചു. വിഷമടിക്കാത്ത പച്ചക്കറികൾ വീട്ടിൽ പാകപ്പെടുത്തിയെടുത്തു. വീടിന്റെ തൊട്ടടുത്ത് കടയുണ്ടെങ്കിലും ഓൺലൈൻ വഴിയെ സാധനം വാങ്ങിക്കൂ എന്ന വാശി ഓൺലൈൻ കമ്പനികൾ ഓട്ട് ഓഫ് സ്റ്റോക്ക് എന്ന് പറഞ്ഞപ്പോൾ തീർന്നു. ഇതെല്ലാം ഇല്ലാഞ്ഞിട്ടും നമ്മുടെ വീടിന്റെ അടുപ്പ് നന്നായി പുകയുന്നു. വീട്ടിലെ പ്ലാവും മാവും ഒക്കെ വീട്ടുകാരുടെ സ്നേഹ ലാളനയേറ്റ് സന്തോഷിക്കുന്നു. ഒരിക്കലും പ്രതിക്ഷിക്കാതെ കിട്ടിയ സൗഭാഗ്യത്തേ കുറിച്ച് അവർ ദൈവത്തോട് നന്ദി പറയുന്നു. പരിസ്ഥിതിയിലേക്ക് മടങ്ങി എത്താൻ ഇത്രയും ചെറിയ വലിയ ഒരു വൈറസ് തന്നെ വേണ്ടി വന്നു എന്നതിൽ നാം ലജ്ജിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

പരിസ്ഥിതി പരിപാലനം എന്ന ഒരു ചെറിയ കാര്യത്തെ നാം കണ്ടില്ലെന്ന് നടിക്കാൻ ഒരിക്കലും ഇടവരരുത്. കാരണം പരിസ്ഥിതി പരിപാലനം പൂർണ്ണമാണെങ്കിൽ മാത്രമേ വ്യക്തി ശുചിത്വം, സാമൂഹിക ശുചിത്വം എന്നിവ കരസ്ഥമാക്കാൻ നമ്മുക്ക് സാധിക്കൂ. പ്രകൃതിയിലോട്ട് മടങ്ങുക, സ്വന്തമായി ഭൂമിയുണ്ടെങ്കിൽ ഷോപ്പിങ് കോപ്ലക്സുകൾക്ക് പകരം ഒരു നല്ല കൃഷിയിടം രൂപപ്പെടുത്തുക, അടുക്കള തോട്ടങ്ങളും ടറസ് തോട്ടങ്ങളും സ്ഥാപിക്കുക, മരങ്ങൾ വെച്ച് പിടിപ്പിക്കുക. പരിസ്ഥിതിലേക്ക് മടങ്ങുക ഇനി ഒരു ദുരന്തം വരാതിരിക്കാൻ നമുക്ക് കൈ കോർക്കാം ഒന്നിച്ച് ഒത്തൊരുയോടെ

അസ്മിയ ബീവി

5 B, കെ.എ.എച്ച്.എസ്. കോട്ടോപ്പാടം,
മണ്ണാർക്കാട് ഉപജില്ല, പാലക്കാട്



ഒരുമയുടെ കാലം

നാമിപ്പോൾ കടന്നുപോകുന്നത് കൊറോണ അഥവാ കോവിഡ് 19 എന്ന് വൈറസ് മഹാമാരിക്ക് നടുവിലൂടെയാണ്. ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ നിന്ന് പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ട ഈ വൈറസ് എല്ലാമായി എന്ന് അഹങ്കരിച്ചു നടന്ന വികസിത രാഷ്ട്രങ്ങളെ പോലും മുട്ടുകുത്തിച്ചു. വിദേശത്തുള്ളവർ തന്റെ നാട്ടിൽ വിളിച്ച് ഒരു മാസ്ക് തരുമോ എന്ന് കരഞ്ഞു ചോദിക്കേണ്ട അവസ്ഥ വന്നു. പ്രളയവും കാട്ടുതീയും ജലക്ഷാമവും സുനാമിയും വന്നിട്ടും മനുഷ്യൻ പഠിച്ചില്ല. അവർ പ്രകൃതിയുടെ വരദാനങ്ങൾ നശിപ്പിച്ചു കൊണ്ടേയിരുന്നു. അതിനാൽ പല സൂക്ഷ്മാണുക്കളെയും നമ്മൾ നേരിടേണ്ടി വന്നു. എന്നാൽ മനുഷ്യൻ അവന്റെ ബുദ്ധിയും ശാസ്ത്രത്തിന്റെ സഹായവും ഉപയോഗിച്ച് അവയെ എല്ലാം ഒരു പരിധിപരിധിവരെ നിയന്ത്രിച്ചു. എന്നാൽ കൊറോണ എന്ന വൈറസിനെ നമുക്ക് നേരിടേണ്ടി വന്നെങ്കിലും കണ്ണുകൊണ്ട് കാണാൻ കഴിയാത്ത ഈ സൂക്ഷ്മജീവി നമുക്ക് ഒത്തൊരുമയുടെ പാഠങ്ങൾ പലയിടങ്ങളിലും കാണിച്ചു തന്നു. പൊതുവിതരണകേന്ദ്രങ്ങളിലേക്ക് തിരിഞ്ഞുപോലും നോക്കാത്ത ആളുകൾ വരെ സർക്കാരിൻറെ സൗജന്യ റേഷൻ വാങ്ങാൻ കോവിഡ് എന്ന മഹാമാരിയുടെ അകലം പാലിക്കൽ പോലും മറന്നു പോകുന്നു. ദരിദ്രനെന്നോ പണക്കാരനെന്നോ ഭേദമില്ലാതെ കൈകൊട്ടിയും ദീപം തെളിയിച്ചും സർക്കാരിനെയും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെയും അനുഭവിക്കുന്നു. 'മാവേലി നാടു വാണീടും കാലം മനുഷ്യരെല്ലാരും ഒന്നു പോലെ' എന്ന ചൊല്ല് അമ്പർമമായിരിക്കുന്നു. ചെറിയൊരു ജലദോഷം വന്നാൽ പോലും ആശുപത്രികളിൽ പോയി സ്പെഷ്യലിസ്റ്റുകളുടെ മുന്നിൽ ഊഴം കാത്തു നിന്നവർ എവിടെ? അന്യ ജീവൻ പുല്ലുവില പോലും കൽപിക്കാമതെ റോഡുകളിൽ കൂടി വായുവേഗത്തിൽ പാഞ്ഞിരുന്ന ഫ്രീക്കമ്പർ എവിടെ? അവരുടെയൊക്കെ ധൃതി എന്തിനു വേണ്ടി ആയിരുന്നു? പാവപ്പെട്ട കാൽനടക്കാരന് ഒന്നു റോഡ് മുറിച്ചുകടക്കാൻ പോലും ഇടം നൽകാതെ പാറിപ്പോയ മറ്റു വാഹനങ്ങൾ എവിടെ? ഇവയൊക്കെ കുറച്ചുകാലം മാറ്റിനിർത്തിയതിനാൽ അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം പകുതിയിലേറെ കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നു എന്നാണ് വിദഗ്ധരുടെ അഭിപ്രായം. ശരിയാണ് നമുക്ക് തന്നെ ചുറ്റുപാടും ഒന്ന് കണ്ണോടിച്ചു നോക്കാം. പാറിപ്പറക്കുന്ന പുമ്പാറ്റ കളെയും കളകളാരവും മുഴക്കിക്കൊണ്ട് നമ്മുടെ തൊടികളിൽ തിരിച്ചെത്തിയ കിളികളെയും സ്വൈരവിഹാരം നടത്തുന്ന മറ്റു ജീവജാലങ്ങളെയും മുമ്പത്തേക്കാൾ അധികം ഈ കോവിഡ് കാലത്ത് കാണാൻ കഴിയുന്നില്ലേ...? പ്രശസ്ത സാഹിത്യകാരനായ വൈക്കം മുഹമ്മദ് ബഷീർ പറഞ്ഞതുപോലെ ഈ ഭൂമിയുടെ അവകാശികൾ നമ്മൾ മാത്രമല്ല! അവരും വിഹരിക്കട്ടെ. കൂടാതെ ഇറ്റലിക്കാരനെന്നൊക്കെ പറഞ്ഞു കേരളീയനായ ഗ്രാമവാസി എന്നോ ഭേദമില്ലാതെ എല്ലാവരും ഒരു



കൂടക്കീഴിൽ ക്വാറന്റൈൻലും ഐസൊലേഷനിലും ഒക്കെ നമ്മുടെ പ്രിയപ്പെട്ട സർക്കാർ ഒരുക്കുന്നതണലിൽ കഴിയാനുള്ള ഒരുമ നമ്മിൽ വളർന്നു. ഇങ്ങനെയാ ക്കെ നോക്കുമ്പോൾ സ്നേഹിച്ചുപോകുന്നു ഈ കോവിഡിനെ....! ഒരുനാണയ ത്തിന്റെ ഒരു വശത്തു നിന്നു നോക്കുമ്പോൾ കൊറോണയ്ക്ക് നന്ദി മനുഷ്യ നെ വീണ്ടും ഒരുമിപ്പിച്ചതിന്.

നവനീത്.ആർ

5 A, കെ.കെ.എം.ജി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്.ഇലിപ്പക്കുളം,
കായംകുളം ഉപജില്ല, ആലപ്പുഴ

അതിജീവനത്തിനായി പോരാടുക

ലോകത്ത് ഏകദേശം എല്ലാ രാജ്യങ്ങളിലും പടർന്നുപിടിച്ച ,ലോകാരോഗ്യസംഘടന മഹാമാരിയായി പ്രഖ്യാപിച്ച വൈറസാണ് കൊറോണ 2003 ലെ SARS (severe acute respiratory syndrome), 2012 ലെ MERS (middle east respiratory syndrome) എന്നിവയ്ക്കു ശേഷം ലോകത്തെ മുഴുമുന്നയിൽ എത്തിച്ച മഹാമാരിയാണ് കൊറോണ വൈറസ് .ഒരു കൂട്ടം വൈറസുകളുടെ ഫാമിലിയാണ് കൊറോണ വൈറസ് .ഇപ്പോൾ പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന വൈറസ് ബാധയ്ക്ക് COVID -19 എന്നാണ് പേര് നൽകപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത് .കൊറോണ വൈറസ് ഡിസീസ് 19 എന്നതിന്റെ ചുരുക്കപ്പേരാണ്. കിരീടം,പ്രഭാവലയം എന്നീ അർത്ഥങ്ങളുള്ള കൊറോണ എന്ന ലാറ്റിൻ പദത്തിൽ നിന്നാണ് വൈറസിന് ഈ പേര് കിട്ടിയത് .1960 കളിലാണ് കൊറോണ വൈറസ് കണ്ടു പിടിക്കപ്പെട്ടത് .അണുബാധയുണ്ടായ കോഴിക്കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ശ്വാസകോശത്തിൽ നിന്നും ,ജലദോഷം പിടിപെട്ട മനുഷ്യരുടെ മൂക്കിൽ നിന്നുമാണ് ആദ്യമായി ഈ വൈറസുകളെ തിരിച്ചറിഞ്ഞത് .2019 ഡിസംബറിൽ കണ്ടെത്തിയ COVID 19 ഉൾപ്പെടെ 7 തരം വൈറസുകളെയാണ് ഇതുവരെ തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുള്ളത് .ചുമക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും തെറിക്കുന്ന സ്രവങ്ങളിലൂടെയാണ് ഇത് മനുഷ്യനിൽ നിന്നും മനുഷ്യനിലേക്ക് പകരുന്നത് .

2019 ഡിസമ്പർ അവസാനത്തോടെ ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ കാരണങ്ങളില്ലാതെ നൂറുകണക്കിനുള്ളവർക്ക് ന്യൂമോണിയ ബാധിക്കുകയും , നിലവിലുള്ള വാക്സിനുകളൊന്നും ഫലിക്കാതെ വരികയും ചെയ്തതോടെയാണ് കൊറോണ വൈറസ് എന്ന ഭീഷണിയെപ്പറ്റി ആരോഗ്യവിദഗ്ധർ ചിന്തിച്ചു തുടങ്ങിയത് .മുൻപ് തിരിച്ചറിഞ്ഞതിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായ ജനിതക ഘടനയുള്ള വൈറസിന് നോവൽ കൊറോണ വൈറസ് എന്നാണ് ആദ്യം പേര് നൽകിയത് .ഇത് പാമ്പുകളിൽ നിന്ന് മറ്റു ജന്തുജാലങ്ങളിൽ പ്രവേശിക്കുകയും അവയുടെ സമ്പർക്കത്തിലൂടെയും മാംസത്തിലൂടെയും മനുഷ്യരിൽ എത്തിയതാകാമെന്നുമാണ് വിലയിരുത്തൽ.



വൈറസുകളുടെ ജനിതക പരിവർത്തനമോ പക്ഷിമൃഗാദികളുമായുള്ള ഇടപഴകലോ മൂലമാകാം ഈ വൈറസ് മനുഷ്യരിലേക്ക് പടർന്നത് .മനുഷ്യരിൽ നിന്ന് മനുഷ്യരിലേക്ക് വൈറസ് പടരാനുള്ള സാധ്യതയില്ലെന്ന വിശ്വാസത്തെ തിരുത്തിക്കൊണ്ടു ,രോഗം കൂടുതൽ ആളുകളിലേക്ക് പടർന്നു പിടിച്ചതോടെ ലോകം കടുത്ത ഭീതിയിലൂടെയാണ് കടന്നു പോയിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. WHO ആരോഗ്യ അടിയന്തിരാവസ്ഥ പ്രഖ്യാപിക്കാൻ തക്ക വിധം കൊറോണ വൈറസ് ഭീതി പടർത്തി. പിന്നെ ഇത് ചൈനയിൽ നിന്നും മറ്റു രാജ്യങ്ങളിലേക്ക് പടർന്നു പിടിച്ചു . അങ്ങനെ ഈ മാർക വൈറസ് ലോകത്തു കുറച്ചു രാജ്യങ്ങൾ ഒഴികെ എല്ലായിടത്തും പടർന്നു പിടിക്കുകയായിരുന്നു .ദിവസേന ആയിരക്കണക്കിനാളുകളുടെ ജീവൻ നഷ്ടമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു .കൊറോണ വൈറസ് ലോക സമ്പദ് വ്യവസ്ഥയെയും കാർഷിക മേഖലയെയും സാരമായി ബാധിച്ചു കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു .ഇന്ത്യയിൽ ആദ്യത്തെ കോവിഡ് തൃശൂരിൽ കണ്ടെത്തിയതോടെ നിപ വൈറസിന് ശേഷം മലയാളികൾക്ക് പുതിയ വെല്ലുവിളിയായി വൈറസ് ബാധ മാറി .ആദ്യത്തെ കോവിഡ് കേസ് നമ്മൾ അതിജീവിച്ചു കുറച്ചു നാളുകൾക്ക് ശേഷം വിദേശങ്ങളിൽ നിന്നും കേരളത്തിലേക്ക് വൈറസ് ബാധ വീണ്ടുമെത്തി .അങ്ങനെ സമ്പർക്കം വഴി രോഗബാധിതരുടെ എണ്ണവും വർദ്ധിച്ചു. പക്ഷെ നമ്മൾ ഭയന്നില്ല, ജാഗ്രതയോടെയിരുന്നു .നിപ വൈറസിനെ കരുതലോടെ അതിജീവിച്ച നമ്മൾ മലയാളികൾ ഈ വൈറസിനെയും അതിജീവിക്കുമെന്ന വിശ്വാസത്തോടെ നമ്മുടെ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ രംഗത്തിറങ്ങി.. ആരോഗ്യവകുപ്പും സർക്കാറും ചേർന്ന് ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ അനേകം ഐസൊലേഷൻ വാർഡുകൾ സജ്ജീകരിച്ചു .മഹാമാരിയെ ചെറുക്കാനുള്ള സംവിധാനങ്ങളും മുൻകരുതലുകളുമെടുത്തു .സാഹചര്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ചു ജനങ്ങളിലേക്ക് ജാഗ്രതാ സന്ദേശങ്ങളെത്തിച്ചു .വൈകാതെ ഇന്ത്യയിലെങ്ങും വൈറസ് പടർന്നു പിടിച്ചതോടെ നമ്മുടെ പ്രധാനമന്ത്രി രാജ്യത്തു ലോക് ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ചു .കോവിഡ് മനുഷ്യരെ സങ്കടത്തിലും നിരാശയിലുംമാക്കിയെങ്കിലും പിടിച്ചുനിൽക്കാനും പ്രധിരോധിക്കാനുമുള്ള ശ്രമങ്ങളാണ് എല്ലാവരും വീട്ടിലിരുന്നു ചെയ്തത് .നമ്മുടെ നിത്യജീവിതത്തിനും അവശ്യ സാധനങ്ങൾക്കും പ്രശ്നം വരാത്ത രീതിയിൽ സർക്കാർ ഇളവുകൾ നൽകുകയുണ്ടായി.

വൈറസിനെ ഭയക്കാതെ നമ്മുടെ തൊഴിലാളികൾ മാർക്കറ്റുകളിൽ ചരക്കിറക്കുന്നു, ലോക്ഡൗണിൽ പുറത്തിറങ്ങി നടക്കുന്നവരെ നിയന്ത്രിക്കാനായി പോലീസ് രാപ്പകലില്ലാതെ ജോലി ചെയ്യുന്നു .ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ അവരുടെ ബന്ധുക്കളെപ്പോലും ദിവസങ്ങളോളം പിരിഞ്ഞിരുന്നു ഓരോ ജീവനുവേണ്ടിയും പ്രയത്നിക്കുന്നു .ഇങ്ങനെ വ്യത്യസ്ത മേഖലകളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നവരാണ് നമ്മുടെ നാടിനെ രക്ഷിക്കുന്നത് അവരുടെ അതിരുകളില്ലാത്ത സമർപ്പണത്തിനു ബിഗ് സല്യൂട്ട് .



കേരളത്തിലെ ആരോഗ്യപ്രവർത്തനം ലോകശ്രദ്ധ നേടിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു .ദിവസങ്ങൾക്കകം വലിയ സജ്ജീകരണങ്ങൾ ഒരുക്കി വൈറസിനെ നേരിട്ടു .ലോകത്തിലെ വികസിത രാഷ്ട്രങ്ങളായ അമേരിക്ക ,ചൈന,സ്പെയിൻ ,ഇറ്റലി തുടങ്ങിയവ പോലും കേരളത്തെ മാതൃകയാക്കിയതിൽ നമുക്ക് അഭിമാനിക്കാം .അമേരിക്ക പോലുള്ള രാജ്യങ്ങൾ രണ്ടു ലക്ഷത്തോളമാളുകൾ മരിക്കുമെന്ന് കണക്കു പറയുമ്പോൾ നമ്മുടെ കേരളം ഒരു ജീവൻ രക്ഷിക്കാൻ പ്രയത്നിക്കുന്നു എന്ന കാര്യം എടുത്തു പറയേണ്ടതാണ് .ലോകത്തിലെ സമ്പന്ന രാഷ്ട്രങ്ങൾ പോലും കോവിഡിന് മുമ്പിൽ അടിപതറുമ്പോൾ കേരളം സാമൂഹ്യ നിയന്ത്രണങ്ങളിലൂടെ സാമൂഹ്യവ്യാപനം ഇല്ലാതാക്കി .അതുപോലെതന്നെ കേരളത്തിൽ ഓരോ ദിവസവും രോഗബാധിതരുടെ എണ്ണത്തേക്കാൾ രോഗമുക്തരായവരുടെ എണ്ണം വർദ്ധിച്ചുവരുന്നതും നമുക്ക് കാണാൻ കഴിയുന്നു .കേരളത്തിൽ വിനോദ സഞ്ചാരത്തിനായെത്തിയ 8 ബ്രിടീഷ് പൗരന്മാരുടെ ജീവൻ കേരളം തിരിച്ചു നൽകി .ഇതൊക്കെണ്ടുതന്നെ കേരളത്തിലെ ആരോഗ്യപ്രവർത്തനം വളരെ ശ്രദ്ധ നേടിയെന്നത് ചെറിയ കാര്യമല്ല കഴിഞ്ഞ വർഷങ്ങളിൽ വളർത്തിയെടുത്ത പൊതുജനാരോഗ്യ സംവിധാനം മൂലമാണ് നമുക്ക് ഇതിനു കഴിഞ്ഞിട്ടുള്ളത് .

ലോക്ഡൗൺ കാലത്തു പണക്കാരനെന്നോ പാവപ്പെട്ടവനെന്നോ വ്യത്യാസമില്ലാതെ മുഴുവൻ മനുഷ്യരും വൈറസിനെ ചെറുക്കാനായി വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയുന്ന കാഴ്ചയാണ് .പരിസ്ഥിതിയും ശുചിത്വവും ആരോഗ്യം ശ്രദ്ധിക്കാതെ പണത്തിനും മറ്റു പലതിനും പിന്നാലെ ഓടുന്ന മനുഷ്യർക്ക് ദൈവം ആദ്യം നിപയിലൂടെയും പിന്നെ പ്രളയത്തിലൂടെയും സൂചനകൾ നൽകി .പക്ഷെ മനുഷ്യർ ഇന്ന് വരെ ചെയ്ത ദുഷ്ചെയ്തികളുടെ അത്രത്തോളം വരില്ല ഈ വൈറസ് ചെയ്തത്. പണവും സ്വാധീനവും ഒന്നുമല്ലെന്ന് ഈ വൈറസ് നമ്മെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നു. നഗ്ന നേത്രങ്ങൾ കൊണ്ട് കാണാൻ കഴിയാത്ത ഒരു വൈറസാണ് ലോക സമ്പദ്ഘടനയെയും മറ്റനേകം മേഖലകളെയും നിശ്ചലമാക്കിക്കളഞ്ഞത് .ജീവനുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ മറ്റെല്ലാമുള്ളൂ എന്ന് നാം തിരിച്ചറിയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു .അതുകൊണ്ടു തന്നെ നമുക്ക് ഈ രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കുവാൻ വേണ്ടി കഴിയുന്നതെല്ലാം ചെയ്യാം .അനാവശ്യമായി പുറത്തിറങ്ങാതിരിക്കുക,അത്യാവശ്യത്തിനു പുറത്തിറങ്ങുമ്പോൾ മാസ്ക് ധരിക്കുക, ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക. വായ,മുക്ക്. കണ്ണ് എന്നീ അവയവങ്ങളിൽ അനാവശ്യമായി തൊടാതിരിക്കുക, സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക ,ശുചിത്വം പാലിക്കുക ഇങ്ങനെയൊക്കെ ചെയ്താൽ നമുക്ക് ഇതിനെയും അതിജീവിക്കാൻ കഴിയും

നിപയെ അതിജീവിച്ച പോലെ ,പ്രളയത്തെ മറികടന്ന പോലെ നമ്മൾ കൊറോണ വൈറസിനെയും അതിജീവിക്കുംലോകാ ...സമസ്താ ...സുഖിനോ ...ഭവന്തു

സന.സി.വി

9 A, കുഞ്ഞാലിമരക്കാർ ഹയർ സെക്കണ്ടറി സ്കൂൾ കോട്ടക്കൽ, വടകര ഉപജില്ല, കോഴിക്കോട്



കൊറോണയുടെ ആത്മകഥ

പ്രിയപ്പെട്ടവരേ ഞാൻ കൊറോണ വൈറസ്. പേരുകേട്ട വൈറസ് കുടുംബത്തിലെ അംഗം. നിങ്ങളെപ്പോലെ തന്നെ ഈ പ്രകൃതിയിലെ പ്രജ. ചൈനയിലെ ഒരു വനത്തിലെ കാട്ടുപന്നിയുടെ വൻ കുടലിൽ കഴിഞ്ഞ് കുടുകയായിരുന്നു ഞാൻ. നിങ്ങൾക്ക് അറിയാമല്ലോ ഞങ്ങൾ വൈറസുകൾക്കു പുറത്ത് ജീവിക്കാൻ കഴിയില്ലെന്ന്. ഏതെങ്കിലും ജീവികളുടെ ആന്തരിക അവയവങ്ങളിലാണ് ഞങ്ങൾ വാസസ്ഥലം കണ്ടെത്താറുള്ളത്. പുറത്ത് വന്നാൽ ഏതാനും മണിക്കൂറുകളുള്ളിൽ ഞങ്ങളുടെ കഥ കഴിയും. എലി, പെരുച്ചാഴി, പന്നി, വെമ്പൽ തുടങ്ങിയ ജീവികളെയാണ് സാധാരണ ആധിദേയ ജീവികളായി ഞങ്ങൾ തെരഞ്ഞെടുക്കാറ്. അവരുടെ വയറ്റിലാകുമ്പോൾ ശല്യങ്ങൾ ഒന്നുമില്ലാതെ സ്വസ്ഥമായി കഴിയാമല്ലോ. പിന്നെ പാല് തരുന്ന കൈകളിൽ ഞങ്ങൾ കൊത്താറില്ല. ആ ജീവികൾക്ക് രോഗം വരുത്താറില്ല എന്നർത്ഥം. കഥയിലേക്ക് തിരിച്ചു വരാം.

ഒരു ദിവസം ചൈനയിലെ കാട്ടിലേക്ക് ഒരു വേട്ടക്കാരനും സംഘവും കടന്ന് വന്നു. അവർ കുറേ മൃഗങ്ങളെ വേട്ടയാടി. കൂട്ടത്തിൽ ഞാൻ പാർത്തിരുന്ന കാട്ടുപന്നിയെയും. ചത്തു വീണ മൃഗങ്ങളെ എല്ലാം അവർ വുഹാൻ എന്ന പട്ടണത്തിലെ മാംസ മാർക്കറ്റിൽ കൊണ്ട് വിറ്റു. ഞാൻ പേടിച്ചു വിറച്ചു. ചൈനക്കാരുടെ ഇഷ്ട വിഭവം ആണല്ലോ കാട്ടുപന്നി. തൊലി ഉരിച്ച മാംസം കമ്പിയിൽ കോർത്തു ചുട്ടു തിന്നും. കൂട്ടത്തിൽ ഞാനും ചാവൽ ആകും. എന്റെ ഭാഗ്യത്തിന് ഇറച്ചി വെട്ട് കാരൻ പന്നിയുടെ വയർ തുറന്നു അവയവങ്ങൾ വലിച്ചു പുറത്തിട്ടു. ആ തക്കത്തിനു ആ ചെറുപ്പക്കാരന്റെ കയ്യിൽ ഞാൻ കയറിപ്പറ്റി. അവൻ മുക്ക് ചൊരിഞ്ഞപ്പോൾ ശ്വാസനാളം വഴി നേരെ ശ്വാസകോശത്തിലേക്ക്. ഇനി പതിനാലു ദിവസം സമാധി ആണ്.

ഈ സമയത്താണ് ഞങ്ങൾ പെറ്റുപെരുകുന്നത് കോശ വിഭജനം വഴി ഒന്നിൽ നിന്നും രണ്ടായി രണ്ടിൽ നിന്നും നാലായി പിന്നെ ആയിരങ്ങളിൽ നിന്നും ലക്ഷങ്ങളും കോടികളും ആകാൻ ഞങ്ങൾക്ക് ഈ പതിനാലു ദിവസം ധാരാളം മതി. ഇനിയാണ് രസം ഞാൻ ശരീരത്തിൽ കടന്ന് ഏതാനും ദിവസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ആ ചെറുപ്പക്കാരന് പനിയും, തുമ്മലും, ശ്വാസതടസവും തുടങ്ങി. ഇതിനിടയിൽ പുതുതായി വിരിഞ്ഞിറങ്ങിയ എന്റെ കുഞ്ഞുങ്ങൾ ആ ചൈനക്കാരന്റെ ഭാര്യയുടെയും മക്കളുടെയും അയൽക്കാരുടെയും ശരീരത്തിൽ കയറി പറ്റി ലോക സഞ്ചാരത്തിനുള്ള ഒരുക്കം നടത്തുകയായിരുന്നു. പാവം ചൈനക്കാരൻ ആശുപത്രിയിലായി നല്ല ശ്വാസതടസവും ശ്വാസകോശത്തിൽ പഴുപ്പും ഉണ്ടായിരുന്നതിനാൽ ന്യൂമോണിയ ആണെന്ന് ഡോക്ടർ വിധി എഴുതി. അതിനുള്ള ചികിത്സ തുടങ്ങി. പക്ഷെ ഞാൻ പ്രവർത്തിച്ചു തുടങ്ങി ആറാം ദിവസം അയാൾ മരിച്ചു. ഞാൻ ആ ശരീരത്തിൽ നിന്നും ഡോക്ടറുടെ കൈകളിൽ കേറി പറ്റി. എന്റെ പൊന്നു മക്കൾ



കളി തുടങ്ങി കഴിഞ്ഞിരുന്നു. അവർ കൂടു വിട്ട് കൂടു മാറി കൊണ്ടേ ഇരുന്നു. പനി പടർന്നു പിടിച്ചു. മരുന്നുകൾ ഫലിക്കാത്ത മാതൃകയായ പനി. ദിവസവും ആയിരങ്ങൾ ആശുപത്രിയിലേക്ക് വന്നു. മൃതദേഹങ്ങൾ വഹിച്ചു കൊണ്ട് നിരത്തിൽ കൂടി ആംബുലൻസുകൾ ചീറി പാഞ്ഞു.

ലോകം പകച്ചു നിന്നു. ഗവേഷകർ തല പുകച്ചു. ഈ രോഗം ഏത്? ഇതിന് പ്രതിവിധി എന്ത്? അതിനിടയിൽ ഡോക്ടറുടെ ശ്വാസകോശത്തിലെ കളികൾ അവസാനിപ്പിച്ചു ഞാൻ എന്റെ ഉത്തരവാദിത്തത്തിലേക്ക് കടന്നു. ഡോക്ടർ മരണമടഞ്ഞു. പക്ഷെ കുറഞ്ഞ സമയത്തിനുള്ളിൽ ശാസ്ത്രലോകം എന്നെ തിരിച്ചറിഞ്ഞു ഞാൻ നോവൽ കൊറോണ വൈറസ്. കഴിഞ്ഞ വർഷങ്ങളിൽ സാൾസു രോഗം പരത്തി ലോകത്തെ മുൾമുനയിൽ നിർത്തിയ കൊറോണ വൈറസിന്റെ രൂപാന്തരം പ്രാപിച്ച പുതിയ അവതാരം. വൈറസ് ലോകമെങ്ങും പാറിക്കാൻ പിറവി എടുത്ത കലിയുഗ ചക്രവർത്തി. എനിക്ക് പുതിയൊരു പേരും കണ്ടെത്തി കോവിട് -19 പിന്നീട് എന്റെ യാത്ര തുടർന്ന് കൊണ്ടേ ഇരുന്നു. ആധുനിക സാങ്കേതിക വിദ്യകളുടെയും സമ്പത്തിന്റെയും കോട്ടകൾ ആയ അമേരിക്ക, ഇറ്റലി, ജർമനി, ബ്രിട്ടൻ, സ്പെയിൻ, അറേബ്യ, പേർഷ്യ ഇപ്പോൾ ഇതാ ഹരിത സുന്ദരമായ കൊച്ചു കേരളത്തിലും എത്തിച്ചേർന്നിരിക്കുന്നു. മനുഷ്യ സ്നേഹത്തിന്റെയും സാഹോദര്യത്തിന്റെയും നാട്. പുഴകളുടെയും പ്രവാസികളുടെയും പറ്റുദീപ. അറിയും എനിക്കും ഒരു ഹൃദയമുണ്ട് കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ നിഷ്കളങ്കമായ പുഞ്ചിരി എന്നെ കരയിക്കാറുണ്ട്. അന്ത്യ ശ്വാസം വലിക്കുന്ന വൃദ്ധന്മാരുടെ വിറക്കുന്ന കയ്യിൽ ഞാൻ ചുംബിക്കാറുണ്ട്. പക്ഷെ ഇതെന്റെ ദൗത്യമാണ്. പ്രകൃതിയുടെ നിലനിൽപ്പിന് അനിവാര്യമായ ദൗത്യം. അത് കൊണ്ട് ഈ യാത്ര തുടർന്നേ മതിയാകൂ. എനിക്ക് തോൽക്കാൻ ഇഷ്ടമാണ് മനുഷ്യ രാശിയുടെ മുന്നിൽ.

മനുഷ്യരില്ലെങ്കിൽ ഈ ഭൂമി എന്തിന് കൊള്ളാം? മൃദുല മനോഹരമായ വിരലുകളാൽ നിങ്ങൾ മീട്ടുന്ന ജീവിതം എന്ന സംഗീതമാണ് ഈ ഭൂമിയെ അലങ്കരിക്കുന്നത്. തിരിച്ചറിഞ്ഞ നിലക്ക് താമസിക്കാതെ എനിക്കെതിരെ മരുന്ന് കണ്ടെത്തുമെന്നായി. മഹാമാരികളും പ്രകൃതിദുരന്തങ്ങളും അതിജീവിച്ചു മുന്നോട്ടു കുതിക്കുന്ന മനുഷ്യനെ പിടിച്ചുകെട്ടാൻ നിസാരനായ ഞാൻ ആർ. പക്ഷെ ഈ യുദ്ധം ജയിച്ചാലെ നിങ്ങൾക്ക് മുന്നോട്ട് പറ്റു. തോറ്റു തരുവാൻ ഞങ്ങൾ തയാറല്ല. യഥാർഥ യുദ്ധത്തിൽ ആരും അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് തോൽക്കില്ലല്ലോ. അവസാന പുഞ്ചിരി വിജയികൾക്കുള്ളതാണ്. അത് നിങ്ങളുടെ ചുണ്ടുകളിൽ വിരിയണമെന്നാണ് എന്റെ ആഗ്രഹം. അതാ ആ തെരുവിൽ അങ്ങേ അറ്റത്തു ബസ് കിട്ടാതെ വിഷമിച്ചു നിൽക്കുന്ന ആഫ്രിക്കൻ യുവാക്കളെ കണ്ടോ. അവരുടെ ശരീരത്തിൽ കയറി പറ്റാൻ കഴിയുമോ എന്ന് ഞാൻ നോക്കട്ടെ. ആഫ്രിക്ക എനിക്ക് എന്ത് ഇഷ്ടമാണെന്നോ ഇരുണ്ട നാട്ടിലെ അതിമനോഹരമായ ഗ്രാമം. അവിടുത്തെ വെളിച്ചം കടക്കാതെ വന്ന അളിൽ ഒന്നിൽ മാനം മുട്ടുന്ന മരകൊമ്പിൽ ഷീർശാസനം നടത്തുന്ന ഒരു വെളിച്ചത്തിന്റെ വൻ കുടലിൽ ഞാൻ ഈ യാത്ര അവസാനിപ്പിക്കുകയാണ്.



അതാണെന്റെ അന്ത്യാഭിലാഷം. പോകുന്നതിന് മുമ്പ് ഒരു കാര്യം കൂടി. പ്രകൃതിയുടെ ആവാസവ്യവസ്ഥയിലേക്ക് നിങ്ങൾ കടന്നു കയറരുത്. കൂടത്തിലെ ഭൂതങ്ങളെ തുറന്ന് വിടരുത്. അപ്പോഴാണ് ഞങ്ങളെപ്പോലെയുള്ളവർ പുറത്തിറങ്ങുന്നത്. ഒരിക്കലും തമ്മിൽ കാണാൻ ഇടയാവരുതെ എന്ന് പ്രാർത്ഥിച്ചു കൊണ്ട്.

സ്നേഹപൂർവ്വം

കൊറോണ

അയിഷ എസ്

IX B, കെ.കെ.കെ.പി.എം.ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്,
അമ്പലപ്പുഴ ഉപജില്ല, ആലപ്പുഴ

GRETA THUNBERG - A CRUSADER ON CLIMATE CHANGE

I. Introduction

Climate change is one of the burning issues that we face today with respect to world environment conservation.

Climate change is a long-term, sustained trend of change in climate. Effects that scientists had predicted in the past would result from global climate change are now occurring: loss of sea ice, accelerated sea level rise and longer, more intense heat waves.

As reported by the United Nations, climate Change is the defining issue of our time and we are at a defining moment. From shifting weather patterns that threaten food production, to rising sea levels that increase the risk of catastrophic flooding, the impacts of climate change are global in scope and unprecedented in scale. Without drastic action today, adapting to these impacts in the future will be more difficult and costly.

However despite the efforts of various world level organizations, most countries are not taking the effects of climate change seriously. It is in this context the efforts of a young girl named Greta Thunberg a Swedish environmental activist receives world attention.



II. The Climate movement

Following the growing concern directed to climate change, different initiatives have been popping up during the last decades, especially after the Rio 92 conference, and more recently the Paris Agreement.

Activism related to climate change began in the 1990s, when major environmental organizations became involved in the discussions about climate, mainly in the UNFCCC framework. The 2009 United Nations Climate Change Conference in Copenhagen was the first UNFCCC summit in which the climate movement started showing its mobilization power at a large scale. The climate movement convened its largest single event on 21 September 2014, when it mobilized 400,000 activists in New York during the People's Climate March (plus several thousands more in other cities), organized by the People's Climate Movement, to demand a climate action from the global leaders gathered for the 2014 UN Climate Summit.

However the year 2018 marked a new dimension in the realm of fight against climate change issues with the activism initiated by young Greta.

III. Some facts about Greta

a. Who is she?

Greta Thunberg was born on 3rd January 2003 in Stockholm, Sweden, the daughter of opera singer Malena Ernman and actor Svante Thunberg.

b. Mental health

Thunberg says she first heard about climate change in 2011, when she was eight years old, and could not understand why so little was being done about it. The situation made her depressed. She stopped talking and eating, and lost ten kilograms in two months. Eventually, she was diagnosed with Asperger syndrome, obsessive-compulsive disorder (OCD), and selective mutism. Greta struggled with depression for three or four years before she began her school strike. When she started protesting, her parents did not support her activism. Her father said he does not like her missing school.

c. Activism at home

For about two years, Thunberg challenged her parents to lower the family's carbon footprint and overall impact on the environment by becoming vegan, up cycling,



and giving up flying. She has said she tried showing them graphs and data, but when that did not work, she warned her family that they were stealing her future.

d. School strike for climate

In May 2018, Thunberg won a climate change essay competition held by Swedish newspaper Svenska Dagbladet. In part, she wrote “I want to feel safe. How can I feel safe when I know we are in the greatest crisis in human history?” Strike at the Riksdag: In August 2018, Thunberg began the school climate strikes and public speeches for which she has become an internationally recognised climate activist.

On 20 August 2018, Thunberg, who had just started ninth grade, decided not to attend school until the 2018 Swedish general election on 9 September; her protest began after the heat waves and wildfires during Sweden’s hottest summer in at least 262 years. Her demands were that the Swedish government reduce carbon emissions in accordance with the Paris Agreement, and she protested by sitting outside the Riksdag every day for three weeks during school hours with the sign Skolstrejk för klimatet (school strike for climate).

e. Social media activism

Thunberg posted a photo of her first strike day on Instagram and Twitter, with other social media accounts quickly taking up her cause. A representative of the Finnish bank Nordea quoted one of Thunberg’s tweets to more than 200,000 followers.

After October 2018, Thunberg’s activism evolved from solitary protesting to taking part in demonstrations throughout Europe. After the December 2018 general elections, Thunberg continued to strike only on Fridays. She inspired school students across the globe to take part in student strikes. That month, more than 20,000 students had held strikes in at least 270 cities.

According to modified language arts educator Jennifer Hall, the Earth Club advisor for West Seattle High School, the Greta Effect inspires unprecedented environmental activism among her students.

f. Protests and speeches in Europe



Her speech during the plenary session of the 2018 United Nations Climate Change Conference (COP24) went viral. She commented that the world leaders present were “not mature enough to tell it like it is”.

In the first half of 2019 she joined various student protests around Europe, and was invited to speak at various forums and parliaments. At the January 2019 World Economic Forum, Thunberg gave a speech in which she declared: “Our house is on fire”. She addressed the British, European and French parliaments.

In a short meeting with Thunberg, Pope Francis thanked her and encouraged her to continue. By March 2019, Thunberg was still staging her regular protests outside the Swedish parliament every Friday. In August 2019, Thunberg sailed across the Atlantic Ocean from Plymouth, England, to New York, USA, in the 60-foot (18 m) racing yacht Malizia II, equipped with solar panels and underwater turbines. The trip was announced as a carbon-neutral transatlantic crossing serving as a demonstration of Thunberg’s declared beliefs of the importance of reducing green house gas emissions.

g. UN Climate Action Summit

On 23 September, Thunberg attended the UN Climate Action Summit in New York City. In a speech at the summit, Thunberg said to world leaders: “This is all wrong. I shouldn’t be up here. I should be back in school on the other side of the ocean. Yet you all come to us young people for hope? How dare you! You have stolen my dreams and my childhood with your empty words. And yet I’m one of the lucky ones. People are suffering. People are dying. Entire ecosystems are collapsing. We are in the beginning of a mass extinction. And all you can talk about is money and fairy tales of eternal economic growth.”

According to ‘The Guardian’ News paper, Greta Thunberg has excoriated world leaders for their “betrayal” of young people through their inertia over the climate crisis at a United Nations summit that failed to deliver ambitious new commitments to address dangerous global heating.

h. Autumn global climate strikes

In Canada, Thunberg participated in climate protests in the cities of Montreal, Edmonton and Vancouver including leading a climate rally as part of the 27



September Global Climate Strike in Montreal. The school strikes for climate on 20 and 27 September 2019 were attended by over four million people, according to one of the co-organisers.

The mayor of Montreal gave her the Freedom of the City. Prime Minister Justin Trudeau was in attendance, and Thunberg spoke briefly with him.

While in the United States, Thunberg participated in climate protests in New York City, Iowa City, Los Angeles, Charlotte, Denver, and the Standing Rock Indian Reservation.

i. Participation at COP25

Thunberg had intended to remain in the Americas to travel overland to attend the United Nations Climate Change Conference (COP25) originally planned in Santiago, Chile in December. However, it was announced on short notice that COP25 was to be moved to Madrid, Spain. Thunberg has refused to fly because of the carbon emissions from air travel, so she posted on social media that she needed a ride across the Atlantic Ocean. (The term *Flygskam*, which translates to “flight shame” and encourages individuals to take the train over a plane, has seemingly gained popularity in Thunberg’s native Sweden). Riley Whitelum and his wife, Elayna Carausu, two Australians who had been sailing around the world aboard offered to take her. So, on 13 November 2019, Thunberg set sail from Hampton, Virginia, for Lisbon, Portugal. Her departing message was the same as it has been since she began her activism: “My message to the Americans is the same as to everyone - that is to unite behind the science and to act on the science”.

j. Further activism in Europe

On 30 December 2019 Thunberg was guest editor of the BBC Radio’s flagship current affairs programme, the Today Programme. On 21 January 2020, Thunberg returned to the World Economic Forum held in Davos, Switzerland, delivered two speeches, and participated in panel discussions hosted by The New York Times and the World Economic Forum. On 4 March 2020, Thunberg attended an extraordinary meeting of the European Parliament’s Environment Committee to talk about the European Climate Law.



k. What she says on climate change

Thunberg believes that humanity is facing an existential crisis because of global warming and holds the current generation of adults responsible for creating the problem. She uses graphic analogies (such as “our house is on fire”) to highlight her concerns and often speaks bluntly to business and political leaders about their failure to take concerted action.

Thunberg has pointed out that climate change will have a disproportionate effect on young people whose futures will be profoundly affected. She argues that her generation may not have a future anymore, because “that future was sold so that a small number of people could make unimaginable amounts of money”. She also has made the point that people in the Global South will suffer most from climate change, even though they have contributed least in terms of carbon dioxide emissions. Speaking in Madrid in December 2019, she said: “We talk about our future, they talk about their present.”

Speaking at international forums, she berates world leaders that too little action is being taken to reduce global emissions. She makes the point that lowering emissions is not enough, and says emissions need to be reduced to zero if the world is to keep global warming to less than 1.5C. Speaking to the British Parliament in April 2019, she said: “The fact that we are speaking of “lowering” instead of “stopping” emissions is perhaps the greatest force behind the continuing business as usual”. In order to take the necessary action, she added that politicians should not listen to her; they should listen to what the scientists are saying about how to address the crisis.”

l. Where is she during COVID-19?

“Mar 25, 2020. STOCKHOLM: Teen climate activist Greta Thunberg said on Tuesday that while self-isolating after recent travels in Europe she probably came down with COVID-19, and urged other young people to stay at home too if even just a little unwell, to help stop the coronavirus. Swedish Thunberg said on Instagram she had now recovered from symptoms milder than her latest cold, and may not have suspected COVID-19 had it not been for her father, who had travelled with her, developing more severe symptoms.



She said that everyone must fight the climate crisis and coronavirus pandemic simultaneously and not allow the health crisis to delay action on cutting carbon emissions. Thunberg added “If one virus can wipe out the entire economy in a matter of weeks and shut down societies, then that is a proof that our societies are not very resilient. It also shows that once we are in an emergency, we can act and we can change our behavior quickly.”

m. Honours and awards

Thunberg has received various honours and awards over the course of her activism. She has received prizes from various NGOs, but also from scientific institutions that lauded her success in raising awareness.

This include

1. TIME’S 25 most influential teens of 2018, December 2018.
2. Fryshuset scholarship, 2018, for Young Role Model of the Year.
3. Nobel Peace Prize nomination, 2019 and 2020.
4. Swedish Woman of the Year (Årets Svenska Kvinna), March 2019.
5. Rachel Carson Prize, March 2019.
6. Goldene Kamera film and television awards, March 2019.
7. Fritt Ord Award, April 2019.
8. TIME 100, April 2019, by Time magazine, in the list of the 100 most influential people in the world for that year.
9. Laudato si’ Prize, April 2019.
10. Doctor honoris causa (honorary doctorate), May 2019, conferred by the Belgian, University of Mons.
11. Ambassador of Conscience Award, June 2019, Amnesty International.
12. The Geddes Environment Medal, July 2019, by the Royal Scottish Geographical Society.
13. Honorary Fellowship of the Royal Scottish Geographical Society, July 2019, automatically conferred with the Geddes award.
14. Right Livelihood Award, September 2019, from the Right Livelihood Foundation and known as Sweden’s alternative Nobel Prize.
15. Keys to the City of Montréal, September 2019.



16. Nelloptodes gretae, October 2019, a newly identified species of beetle is named for Greta Thunberg.
17. International Children’s Peace Prize, October 2019.
18. Maphiyata echiyatan hin win (Woman Who Came from the Heavens), Lakota tribal name conferred, October 2019.
19. Nordic Council Environment Prize, October 2019.
20. Time Person of the Year, December 2019.
21. Glamour Woman of the Year Award 2019, by Glamour magazine.
22. Nature’s 10, 2019, December 2019, an annual list of ten “people who mattered” in science, produced by the scientific journal Nature.
23. Forbes list of The World’s 100 Most Powerful Women, 2019.
24. Craspedotropis gretathunbergae, February 2020, a new species of snail in the family Cyclophoridae is named after Greta.

n. Books written

1. Scenes from the Heart (2018), with her sister, father and mother.
2. No One is Too Small to Make a Difference (May 2019), a collection of her climate action speeches with the earnings being donated to charity.

IV. Conclusion

Greta Thunberg fought all her childhood problems and became a world renowned student activist on climate change. Though initially her parents did not give her any support, her perseverance made them believe in her. Even though she travels to many foreign countries to give speeches in parliaments, world forums and to have discussion with world leaders, other activists, her decision not to travel by flights in order to reduce carbon emission itself shows that she practices what she preaches. Her statement that “politicians should not listen to her; they should listen to what the scientists are saying about how to address the crisis” shows her selfless nature. The name of her book ‘No One is Too Small to Make a Difference’ encourages students like us all over the world to act upon the various environmental issues by thinking locally and acting globally.

ആകാശ് ബി. അജയ്,
9 A ക്രൈസ്റ്റ് നഗർ ഇ.എച്ച്.എസ്.എസ്.,
തിരുവനന്തപുരം നോർത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം



ഈ കൊറോണ കാലവും ... കുറെ ഡാർവീനിയൻ ചിന്തകളും

‘ഇതുവരെ അഞ്ച് കൂട്ടവംശനാശങ്ങൾ നടന്നിരിക്കുന്നു ഓരോ കൂട്ടവംശനാശത്തിനുശേഷവും ജൈവവൈവിധ്യം അതിവേഗത്തിൽ പുനഃസ്ഥാപിക്കപ്പെടുന്നു’ ‘ജീവൻ പിന്നിട്ടപാതകൾ’ എന്ന പാഠഭാഗം പഠിപ്പിക്കുമ്പോൾ ബയോളജിയിലെ പഠനം ഈ വാക്കുകൾ അന്ന് ഇത്രയും ഗൗരവത്തിൽ താന്നെടുത്തിരുന്നില്ല. ചൈനയിലെ വുഹാൻ ചന്തയിൽ ഉത്ഭവം കൊണ്ടു എന്നു കരുതപ്പെടുന്ന കൊറോണ വൈറസിന് മനുഷ്യനിൽ ജനിതകവ്യതിയാനം സംഭവിച്ചിരിക്കുന്നു . ജീവികളിൽ വ്യതിയാനങ്ങൾക്കുള്ള പ്രധാനകാരണങ്ങളിലൊന്നുതന്നെ അവയിലെ ജീനുകൾക്കുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങളാണല്ലോ? ഈ മാറ്റങ്ങൾ ഒരുപക്ഷേ ‘മനുഷ്യ ഇടപെടൽ’ മൂലം സംഭവിച്ചതുമാകാം. എല്ലാത്തിനും സാക്ഷിയായി വുഹാൻ സർവകലാശാല തൊട്ടടുത്ത് തന്നെയുണ്ട് . മനുഷ്യന്റെ ഇടപെടൽമൂലമോ , അല്ലാതെയോ ജനിതകവ്യതിയാനം സംഭവിച്ച ഇത്തരം ജീവജാലങ്ങൾ പ്രകൃതിയിലേക്ക് ഇറങ്ങിയാൽ സംഭവിക്കാവുന്ന മാറ്റങ്ങൾ നമ്മുക്ക് ഡാർവിന്റെ പ്രകൃതി നിർഭാരണസിദ്ധാന്തത്തിലൂടെ നോക്കിക്കാണാം . ടീച്ചർ ക്ലാസ്സിൽ പറഞ്ഞ എലിയുടെ ഉദാഹരണം ഇത്തരമുള്ളതിൽ ഓർക്കാതിരിക്കാൻ വയ്യ. തുറസ്സായ ഒരുസ്ഥലത്തേക്ക് കുറെ കറുത്തതും വെളുത്തതുമായ എലികളെ തുറന്നുവിടുന്നു. ഒരു മാസത്തിനു ശേഷം നമ്മുക്ക് ഏത് എലികളെയും കൂടുതൽ കാണാൻ സാധിക്കുക? ഈ ചോദ്യത്തിന്റെ ഉത്തരം വളരെ പ്രസക്തമാണ്. അനുകൂലവ്യതിയാനങ്ങൾ ഉള്ളതാർക്കാനോ, അവർ ഈ ഭൂമിയിൽ നിലനിൽക്കും, ബാക്കിയുള്ളവ നശിച്ചുപോകും. ചോദ്യത്തിന്റെ ഉത്തരം നിങ്ങളുടെ നാവിൻതുമ്പിലുണ്ടെന്നറിയാം. എന്നിരുന്നാലും പ്രകൃതിയുമായി നന്നായി ഇണങ്ങുന്ന കറുത്ത എലികൾ നിലനിൽക്കുകയും വെളുത്ത എലികൾ ഇരപിടിയൻമാരുടെ കൈയിൽ പെട്ടെന്നു കപ്പെട്ടുകയും അവയുടെ തലമുറ നശിച്ചുപോവുകയും ചെയ്യാം . എന്നാൽ കറുത്ത എലികളാക്കട്ടെ പ്രകൃതിയോടിണങ്ങിയ അനുകൂലവ്യതിയാനങ്ങൾ അടുത്ത തലമുറയിലേക്ക് കൈമാറ്റം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രകൃതിയുടെ ഈ തിരഞ്ഞെടുപ്പാണ് ഡാർവിന്റെ പ്രശസ്തമായ പരിണാമസിദ്ധാന്തം.

‘പ്രകൃതിനിർധാരണത്തിലൂടെ’ അദ്ദേഹം വിവരിക്കുന്നത്. പ്രകൃതി എല്ലായ്പ്പോഴും ജീവിവർഗങ്ങളുടെ എണ്ണത്തെ ക്രമാതീതമായി ഉയർത്താൻ അനുവദിക്കില്ല . കൂടുകയോ, കുറയുകയോ ചെയ്താൽ പ്രകൃതിയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥയെ



ബാധിക്കും. സന്തുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്താൻ ഏതറ്റംവരെയും പ്രകൃതിപോവുകയും ചെയ്യുമെന്ന് സാരം . വെറുതെ മുറ്റത്തോട്ട് ഒന്നു കണ്ണോടിച്ചുനോക്കൂ..... തൊടിയിലെ തെങ്ങിൻ ചോട്ടിൽ തിങ്ങിനിറഞ്ഞ് നിൽക്കുന്ന ചീരതൈതകൾ എത്ര എണ്ണം നല്ലതുപോലെ വളരും? പ്രകൃതിക്ക് ചീര എന്ന സസ്യവർഗത്തെ നിലനിർത്തണമെന്നേയുള്ളൂ . തെങ്ങിൻ ചുവട്ടിൽ നിൽക്കുന്ന ചീരതൈതകളിൽ മിടുക്കർ മാത്രം നന്നായി വളരും ബാക്കിയുള്ളവ നശിച്ചു പോവുകയും ചെയ്യും . നാം ഓരോരുത്തരും ഈ മനോഹരമായ പ്രകൃതിയിൽ ഇനിയും ജീവിക്കാൻ കൊതിക്കുന്നവരാണ്. എന്നാൽ ചിലതൊക്കെ മാറ്റപ്പെടണം എന്നത് പ്രകൃതിനിയമമാണ്. നാം അത് പാലിച്ചു മതിയാവൂ. ഈ കൊറോണ കാലഘട്ടത്തിലും എത്ര പേർ ഈ രോഗത്തെ അതിജീവിച്ചു എന്നേ പ്രകൃതി നോക്കുകയുള്ളൂ. ഇവിടെയാണ് ഡാർവിൻ പറഞ്ഞ ‘മിടുക്കർ അതിജീവിക്കും’ എന്ന പ്രകൃതിനിർധാരണസിദ്ധാന്തത്തിന്റെ പ്രസക്തി . ആ മിടുക്കരാവാൻ നാം ഓരോരുത്തരും തയ്യാറാകേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ കഷ്ടപ്പാടുകൾ, ജീവിതശൈലി എന്നിവ ഏറ്റവും ആദ്യംതന്നെ മാറ്റേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. പ്രകൃതിയെ അറിയുക , നല്ല ആരോഗ്യത്തോടെ ഇരിക്കുക . നല്ല നല്ല ചിന്തകൾ വളർത്തുക. അല്ലെങ്കിൽ ഇനി ആറാമത്തെ കുട്ടവം ശനാശത്തിന് അധികനാൾ നമുക്ക് കാത്തിരിക്കേണ്ടി വരില്ല.....

ശിൽപ ചന്ദ്രൻ
10 B, ഗവ. എച്ച്.എസ്.എസ്. കലവൂർ,
ചേർത്തല ഉപജില്ല, ആലപ്പുഴ

പോയകാലം

പണ്ട് പൂർവ്വികരുടെ കാലത്ത് നിന്ന് നോക്കുമ്പോൾ നമുക്ക് അന്യം നിന്നുപോകുന്ന ഒന്നാണ് നമ്മുടെ കഴിഞ്ഞുപോയ കാലം. അതായത് വ്യക്തമായി പറഞ്ഞാൽ, നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതി തന്നെയാണ്. ഓരോ വർഷത്തേയും ഓരോ മാസത്തേയും പ്രത്യേക കാലാവസ്ഥയും, ഉത്സവാഘോഷങ്ങളും, ഭക്ഷ്യധാന്യങ്ങളും എന്നു വേണ്ട പല നല്ല ദിവസങ്ങളും കിട്ടുമായിരുന്നു. ഓരോ വിത്തിനങ്ങൾ നടുന്നതിനും അതിന്റെ വിളവുകൾ എടുക്കുന്നതിനും പ്രത്യേക മാസങ്ങളും അതിന്റെതായ സമയവും ഉണ്ട്. ഇന്ന് അതെല്ലാം അന്യം നിന്നു പോയിരിക്കുന്നു. ഇതിനെല്ലാം കാരണം നമ്മൾ മനുഷ്യർ തന്നെയാണ്. ഇന്ന് കൃഷിയിടങ്ങൾ ഇല്ല. അവിടെയെല്ലാം ഫ്ലാറ്റുകൾ മാത്രം. കൃഷി ചെയ്യാൻ ആർക്കും സമയമില്ല. തിരക്കേറിയ ജീവിതം മാത്രം പണ്ട് കാലത്ത് രോഗങ്ങൾ ഇല്ല. ഇന്ന് രോഗങ്ങളേ ഉള്ളൂ. ഇന്ന് ന



മ്മൾ ഓരോ തുള്ളി ജലത്തിന് പോലും പണം കൊടുത്തു വാങ്ങുന്ന കാലത്തിലേക്ക് മാറിക്കഴിഞ്ഞു. കിണറുകളിൽ വെള്ളമില്ല, മരങ്ങൾ വെട്ടിനശിപ്പിച്ചും, കാടുകൾ വെട്ടി തെളിച്ചും, മണ്ണൊലിപ്പും, ജലക്ഷാമവും, വരൾച്ചയും ക്രമമായുള്ള കാലാവസ്ഥയും എല്ലാം നമുക്ക് നഷ്ടമായി. മുൻ കാലങ്ങളിലെ നീർച്ചാലുകൾ, കുളങ്ങൾ, തോടുകൾ, ആറുകൾ, ഊറ്റുകുഴികൾ, കൈ തോടുകൾ, നിലങ്ങൾ, നീരൂറവകൾ എല്ലാം നഷ്ടമായി. ഇന്ന് കുഴൽകിണറുകൾ, പൈപ്പുകൾ, പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പിയിലെ വെള്ളം എത്രമാത്രം സുലഭം! പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ നിരന്തര ഉപയോഗം മൂലം അന്തരീക്ഷത്തിലെ ഓസോൺപാളികൾ വിള്ളലേറ്റ് നശിച്ചതുമൂലം അതിഭയങ്കരമായ ചൂടുണ്ടായി, ലഭിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന മഴയും നശിച്ചു. പഴയകാലം വീണ്ടെടുക്കാൻ നാം ഓരോരുത്തരും മുൻകരുതൽ എടുത്താൽ നമ്മുടെ വരും തലമുറയെ എങ്കിലും ഈ മാതൃകയായ വിപത്തുകളിൽ നിന്നും സംരക്ഷിച്ച് നല്ലൊരു ജനതയെ വാർത്തെടുക്കാം. 'ഐക്യമത്യം മഹാബലം'.

ഗൗരി കൃഷ്ണ

2 A, എൽ.എം.എസ്.യു.പി.എസ്. പേരിമ്പക്കോണം,
പാറശ്ശാല ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

ഭൂമിയെന്ന അമ്മയും അമ്മയെ കൊല്ലുന്ന മക്കളും

തലക്കെട്ട് വായിക്കുമ്പോൾ തോന്നും ഇതെന്താ ഇങ്ങനെ പറയുന്നത്? അമ്മയെ കൊല്ലുന്ന എന്നൊക്കെ, എന്നാൽ ഈ ഇരുപത്തിയൊന്നാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ഈ വാക്കുകൾ അമ്പർമ്മമാണ്. ദിവസവും പത്രങ്ങൾ നോക്കിയാൽ കാണാൻ സാധിക്കും അച്ഛനെ കൊന്ന മകൻ, അമ്മയെ കൊന്ന മകൾ ഇങ്ങനെ നിരവധി കൊലപാതകങ്ങൾ, പീഡനങ്ങൾ എന്തൊരു അരക്ഷിതാവസ്ഥയാണ് എങ്ങും? നമ്മുടെ നാട് ഇത്ര അധഃപതിച്ചുപോയോ? മനുഷ്യജീവനുപോലും ഇവർ ഇത്രയ്ക്ക് വിലനൽകാത്തത് എന്ത്? നമ്മുടെ മനസ്സിൽ ഉയരുന്ന സ്വാഭാവികചോദ്യങ്ങളാണിവ. മാനുഷിക മൂല്യങ്ങൾക്കും ജീവനും വിലകൽപ്പിക്കുന്നവരാണ് നാം. എന്നാൽ ഇന്ന് ഇവയുടെ അഭാവം ആണ് മുകളിൽ പറഞ്ഞവയ്ക്ക് എല്ലാം കാരണം. നാം മാനുഷികമൂല്യങ്ങൾ എന്ന് പറയുകയോ മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കുകയോ ചെയ്താൽ മാത്രം പോരാ. അവ നമ്മൾ ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തികളിൽ സാക്ഷാത്കരിയ്ക്കാൻ കഴിയണം. അതിനായി ശ്രമിക്കണം. നാം എന്ന് ഈ മൂല്യങ്ങളിൽ നിന്നും വ്യതിചലിച്ചുവോ, നാം എന്നുമുതൽ ജീവൻ വിലകൽപ്പിക്കാതിരുന്നോ, അന്നുമുതൽ



ലോകം അധപ്തിച്ചു തുടങ്ങി. മുകളിൽ പറഞ്ഞ സംഭവങ്ങൾ സമകാലികപ്രസക്തി ഉള്ളവയാണ്.

ഇനി ഭൂമിയുടെ കാര്യത്തിലേക്ക് വരാം. മനുഷ്യനാണ് മതങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ചത്. എന്നാൽ എല്ലാ മതങ്ങളുടേയും ലക്ഷ്യം ഒന്നു മാത്രമാണ്, സ്നേഹം. എന്നാൽ ഇത് മനുഷ്യർക്കിടയിൽ എന്ന് നഷ്ടപ്പെട്ടുവോ അന്നുമുതൽ ഭൂമിയുടെ അവസ്ഥ വളരെ ദയനീയമാണ്. നമ്മുടെ യുവാക്കളുടെ ഭാഷയിൽ പറഞ്ഞാൽ 'ഭൂമിയുടെ കാര്യം കട്ടപ്പൊക ആയി.' തന്നെത്തന്നെയും മറ്റുള്ളവരെയും സ്നേഹിക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ അല്ലെ ഭൂമിയെ സ്നേഹിക്കാൻ കഴിയു പക്ഷെ ഭൂമിയെ സ്നേഹിക്കുന്നവർ ഇല്ലെന്നല്ല ഇതിനർത്ഥം. ഉണ്ട് , ഭൂമിയെ സ്നേഹിക്കുകയും സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരുപാട് പേരുണ്ട് .അത് പ്രാവർത്തികമാക്കാൻ കാരണം അവരുടെ ഹൃദയങ്ങളിൽ മൂല്യങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുന്നത് കൊണ്ടും ,ഈ ഭൂമി വരും തലമുറകൾക്കും കൂടി വേണ്ടിയുള്ളതാണെന്ന ബോധ്യം ഉള്ളതുകൊണ്ടുമാണ് . സത്യം പറഞ്ഞാൽ അവരുടെ ഔദാര്യം കൊണ്ടാണ് നാം ഇന്ന് ജീവിക്കുന്നത് .ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾ വിചാരിക്കും ,അവരുടെ ഔദാര്യത്തിലോ ? ഞങ്ങൾ അധാനിച്ചു തന്നെയാണ് ജീവിക്കുന്നത്. ശരിയാണ് . നമ്മൾ എല്ലാവരും അധാനിച്ചു ജീവിക്കുന്നവർ തന്നെയാണ്. എന്നാൽ ജീവിക്കണമെങ്കിൽ പണം മാത്രം മതിയാകില്ല. പണം ഭൗതിക ആവശ്യങ്ങൾക്ക് മാത്രമേ ഉപകാരപ്പെടുകയുള്ളൂ. ജീവിക്കണം എങ്കിൽ തീർച്ചയായും ശുദ്ധവായുവും ശുദ്ധജലവും പിന്നെ ഭക്ഷണവും കൂടിയേതീരൂ. ശുദ്ധവായു നമുക്ക് നൽകുന്നതാകട്ടെ, മരങ്ങളും, ഇപ്പോഴുള്ള മരങ്ങളെല്ലാം നമ്മുടെ പൂർവികരുടെയും പ്രകൃതിസ്നേഹികളുടെയും സമ്മാനമാണ്.

ലോകം വികസനങ്ങൾക്ക് അല്ലാതെ സ്വന്തം ലാഭങ്ങൾക്കായും വ്യവസായവൽക്കരിക്കപ്പെട്ടതോടെ മരങ്ങൾ മുതൽ ജലാശയങ്ങൾ വരെയും മനുഷ്യന്റെ ക്രൂരതയ്ക്ക് ഇരയായി .മനുഷ്യരുടെ സ്വാർഥതാല്പര്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടി ചെയ്ത് കൂട്ടിയവയെല്ലാം, പ്രത്യേകിച്ച്, വിഷവാതകങ്ങൾ തുപ്പുന്ന വ്യവസായ ശാലകൾ എല്ലാം തന്നെ ഭൂമിയെ കാർന്ന് തിന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. മനുഷ്യന് ഒരു ദോഷവും ഇതുകൊണ്ട് ഉണ്ടാവില്ല എന്ന് വാദിക്കുന്നവർ മനസ്സിലാക്കാത്ത ഒരു കാര്യം ഉണ്ട്. പ്രത്യക്ഷത്തിൽ ഇത് മനുഷ്യനെ ബാധിക്കില്ല എന്നേ ഉള്ളൂ .എന്നാൽ ഇവ തുപ്പുന്ന ഹരിതഗൃഹവാതകങ്ങൾ അന്തരീക്ഷമെന്ന ഭൂമിയുടെ സംരക്ഷണകോട്ടയെ തകർക്കുകയും ഭൂമിയെ മലിനമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു .ഈ ശാലകളുടെ സമീപം താമസിക്കുന്നവർ ശ്വാസനസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾക്ക് അടിമകൾ ആണ് എന്ന വസ്തുത നമ്മളെ ഇതിന്റെ ദുഷ്യവശങ്ങൾ എന്തൊക്കെ എന്ന ബോധ്യം ഉളവാക്കുന്നതാണ് . ഇവിടെ നിന്നുള്ള മറ്റു മാലിന്യങ്ങൾ ജലാശയങ്ങളിലേക്ക് തള്ളുന്നത് ജലാശയങ്ങളിൽ ഉള്ള ജീവജാലങ്ങളുടെ ആവാസവ്യവസ്ഥയെയും ബാധിക്കുന്നു.



വ്യവസായശാലകളെ മാത്രം കുറ്റപ്പെടുത്തിയിട്ട് കാര്യമില്ല. കാരണം, ഭൂമിയെ കാർന്നുതിന്നുന്നതിൽ നാമും പങ്കാളികളാണ്. പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങളും ഇലക്ട്രോണിക് വേസ്റ്റുകളും മണ്ണിന്റെ ഫലഭൂയിഷ്ഠത കുറയ്ക്കുന്നു. ശുചിത്വം പാലിക്കണമെന്ന് ഏതുനേരവും പറയുന്ന നമ്മൾതന്നെ, പ്ലാസ്റ്റിക്കുകളും മറ്റു വസ്തുക്കളും മണ്ണിലേക്കും പൊതുസ്ഥലങ്ങളിലേക്കും വലിച്ചെറിയുന്നു. ഇവ ചുറ്റുപാടും താമസിക്കുന്നവർക്ക് പലവിധത്തിൽ പ്രത്യേകിച്ചും രോഗങ്ങൾക്ക് വരെ കാരണമാകുന്നു. ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാടായ നമ്മുടെ കേരളത്തിൽ മിക്കയിടങ്ങളിലും നമുക്ക് മാലിന്യകുമ്പാരങ്ങൾ കാണാൻ സാധിക്കും. വിഷവാതകങ്ങളും പൊടിപടലങ്ങളും സൃഷ്ടിക്കുന്ന അന്തരീക്ഷം ഭൂമിയുടെ അന്തരീക്ഷത്തെ തകർക്കുന്നത് ആഗോളതാപനത്തിനും വഴിവയ്ക്കുന്നു. ഇത് കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനം എന്ന പ്രതിഭാസത്തിനു കാരണമാകുന്നു. എന്നിട്ടും മനുഷ്യൻ തന്റെ ചെയ്തികൾ നിർത്താൻ തയ്യാറല്ല. ലോകത്തിന്റെ കണ്ണുതുറപ്പിക്കാൻ ആയി 'ഗ്രെറ്റ തൻബർഗ്' എന്ന ഒരു 17കാരി വേണ്ടിവന്നു. ഭൂമിയിൽ ഞങ്ങൾക്കും വരും തലമുറകൾക്കും താമസിക്കേണ്ടതാണ് അതിനാൽ പരിസ്ഥിതിയെ ദ്രോഹിച്ചു കൊണ്ടുള്ള എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും നിർത്തണം എന്നാണ് അവൾ ആവശ്യപ്പെട്ടത്. അതും തന്റെ പഠനം പോലും ഉപേക്ഷിച്ചുകൊണ്ട്. ഗ്രെറ്റ പറഞ്ഞത് ശരിയല്ലേ? നമ്മുടെ വരും തലമുറകൾക്കും അവകാശപ്പെട്ടതാണ് ഈ ഭൂമി. ദൈവം മനുഷ്യന് എല്ലാ അധികാരവും പരിസ്ഥിതിക്കു മേൽ നൽകിയിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ അത് പരിസ്ഥിതിയെ ദ്രോഹിക്കാൻ ഉള്ള അധികാരം അല്ല. ഈ ഭൂമിയിലുള്ള സമസ്തവും നമുക്ക് എല്ലാവർക്കും അവകാശപ്പെട്ടതാണ്. പ്രാണവായു പോലും, എന്നാൽ മനുഷ്യന്റെ ചെയ്തികൾ കാരണം സൗജന്യമായി ലഭിച്ചിരുന്ന വായു പോലും വിലകൊടുത്തു വാങ്ങേണ്ട അവസ്ഥ ഉണ്ടായി. എന്നിട്ടും മനുഷ്യൻ പാഠം പഠിച്ചില്ല.

പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കാൻ 'പരിസ്ഥിതി ദിനം' ആചരിക്കുന്നു. അന്ന് ലോകമെമ്പാടും ഒരാൾ ഒരു വൃക്ഷത്തെ എങ്കിലും നടന്നു. പരിസ്ഥിതിയെ നാം സംരക്ഷിക്കണമെന്ന് വാതോരാതെ പ്രസംഗിക്കുന്നു. ആ ദിവസം കഴിഞ്ഞാലോ? "ശങ്കരൻ പിന്നെയും തെങ്ങിൽ തന്നെ എന്ന ചൊല്ല് കേട്ടിട്ടില്ലേ?" അതാണ് അവസ്ഥ. ഒരു വർഷത്തിൽ 365 ദിവസം ഉണ്ട് ഇതിൽ വെറും ഒരു ദിവസം മാത്രമാണ് നാം പരിസ്ഥിതിയെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുകയും പരിസ്ഥിതിക്കായി നീക്കിവെക്കുകയും ചെയ്യുന്നത്. പരിസ്ഥിതിദിനം എന്നാൽ പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത ബോധ്യപ്പെടുത്താനാണ്. ഒരുകാര്യം നാം ആലോചിക്കേണ്ടതുണ്ട്. നാം ഈ ഒരു ദിവസം മാത്രമാണോ പ്രാണവായു ശ്വസിക്കുന്നത്? അല്ല എന്നതാണ് ഉത്തരം. അങ്ങനെയെങ്കിൽ എന്തുകൊണ്ടാണ് ഒരുദിവസം മാത്രം ഭൂമിയെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുന്നത്?.



എല്ലാവരും പറയും ഭൂമി അമ്മയാണ് ദേവിയാണ് എന്നൊക്കെ. എന്നിട്ട് എന്തു കൊണ്ടാണ് ഭൂമിയോട് മനുഷ്യർ ഇങ്ങനെ പ്രവർത്തിക്കുന്നത്? ഉത്തരം ഉണ്ടാകില്ല, കാരണം എല്ലാവർക്കും പറയാനേ അറിയൂ, പ്രവർത്തിക്കാൻ അറിയില്ല, മനക്കെടാറില്ല.

എല്ലാം പറയുമ്പോഴും ഈ കൊറോണ കാലവും പറയാതിരിക്കാൻ വയ്യ. ഇത്രയും നാളും ഭൂമിയെ ദ്രോഹിച്ചവരുടെ പൊടിപോലും ഇപ്പോൾ കാണാനില്ല. പ്രകൃതിസ്നേഹികൾ ഭൂമിയെ സംരക്ഷിക്കാൻ പോരാടുകയും വാദിക്കുകയും ചെയ്തപ്പോൾ അവരെ നാം പുച്ഛിച്ചുതള്ളി. എന്നാൽ കൊറോണ വൈറസ് എന്ന ഇത്തിരിക്കുഞ്ഞൻ ഒരു സമരം നടത്തിയപ്പോൾ പേടിച്ച് വീട്ടിനകത്ത് ഇരിക്കുകയാണ് എല്ലാവരും. ലോകം മുഴുവൻ അടച്ചുപൂട്ടി ആവശ്യത്തിനുമാത്രം പുറത്തിറങ്ങാൻ എല്ലാവരും ശീലിച്ചു. വാഹനശല്യമില്ല, സ്ഥാപനങ്ങൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നില്ല. ഈ കൊറോണ കാലം നമ്മെ ഭീതിയിലാഴ്ത്തിയപ്പോഴും ഒന്നാശ്വസിക്കാം. നാം മലിനപ്പെടുത്തിയ ഭൂമി ഇന്ന് പല മാലിന്യങ്ങളിൽ നിന്ന് സ്വതന്ത്ര ആയിരിക്കുന്നു. നമുക്ക് ഇപ്പോൾ ശുദ്ധവായു ശ്വസിക്കാൻ സാധിക്കും. തെളിനീർ കുടിക്കാൻ കഴിയും. മാത്രമല്ല കൊറോണ വൈറസ് മനുഷ്യരെ ഒരു കാര്യം കൂടി പഠിപ്പിച്ചു, സ്നേഹവും അതുപോലെ പ്രകൃതി ആസ്വാദനവും, വീട്ടിൽ ഇരിക്കാൻ സമയമില്ലാത്തതിനാൽ വീട്ടുകാരോട് സംസാരമില്ല. ഒന്ന് നോക്കാൻ പോലും നേരമില്ല. എന്നാൽ ഇനി അതു പറയില്ലല്ലോ. ഇപ്പോഴാണ് പലരും തങ്ങളുടെ വീട്ടിലുള്ളത് ആരൊക്കെ എന്നറിയുന്നത് തന്നെ. വീടിന്റെ മുറ്റം ആദ്യമായി കാണുന്നവരും ഉണ്ട്. വീട്ടിൽ എപ്പോഴും ഇരിപ്പ് ആയതിനാൽ വീടിന്റെ പരിസരം നോക്കാൻ ഇറങ്ങുമ്പോഴാണ് ഇത്രയും മനോഹരമാണ് പ്രകൃതി എന്ന് പലരും മനസ്സിലാക്കുന്നത് പോലും. ഇവ മനസ്സിൽ മന്ത്രിക്കുന്നവരും തീരെ കുറവല്ല. എന്തുതന്നെയായാലും ഈ ഇത്തിരിക്കുഞ്ഞൻ ഭൂമിക്ക് സമ്മാനിച്ചത് ഒരു പുതുജീവൻ ആണ്.

ഗ്ലോമിനോ സി എം
10 A, ഗവ എച്ച് എസ് എസ് , ചേർത്തല സൗത്ത്,
ചേർത്തല ഉപജില്ല, ആലപ്പുഴ

കോറോണ പ്രതിരോധം

കൊറോണക്കാലം നാം ഇന്ന് നേരിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മഹാമാരിയായ കൊറോണ വൈറസ് അഥവാ COVID - 19 ഇന്ന് ലോകത്ത് പല രാജ്യങ്ങളിലും പടർന്നുപിടിച്ചുകഴിഞ്ഞു. ഈ വൈറസിനെ എങ്ങനെ നശിപ്പിക്കാം? ഇതിന്റെ വ്യാപനം എങ്ങനെ തടയാം? എന്നീ ചോദ്യങ്ങൾ എല്ലാവരുടെയും മനസ്സിൽ സർവസാ



ധാരണമാണ്. ഒരു മഹാമാരിയെ അഭിമുഖീകരിക്കുമ്പോൾ എന്ത് സംഭവിച്ചു എന്നതിലല്ല കാര്യം, നാം എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കുന്നു എന്നതാണ് പ്രധാനം. ഈ വൈറസിനെ നശിപ്പിക്കുന്നത് വളരെ എളുപ്പമാണ്, 20 സെക്കന്റ് തുടർച്ചയായി ഹാൻഡ് വാഷോ സാനിറ്റൈസറോ ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കി കഴുകുക. ഇതിൽ വീട്ടമ്മമാർ വീട്ടിൽ നിൽക്കുമ്പോൾ ഹാൻഡ് വാഷ് ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. കാരണം സാനിറ്റൈസറുകളിൽ ആൽക്കഹോൾ കണ്ടന്റ് ഉള്ളതിനാൽ, അടുക്കളയിൽ കയറുമ്പോൾ അറിയാതെ തീ കയ്യിൽ തട്ടിയാൽ കയ്യിൽ തീപ്പിടിക്കുകയും പരിക്കേൽക്കുകയും ചെയ്യാം. അതുപോലെ തന്നെ ക്വാർന്റൈൻ, ഹോം ഐസലേഷൻ, മാസ്ക് ധരിക്കൽ, ശാരീരിക അകലം പാലിക്കൽ എന്നിവയ്ക്കും പ്രാധാന്യമുണ്ട്. വൈറസ് വ്യാപനം തടയുന്നതിന് ഉചിതമായ തീരുമാനമാണ് ഇന്ത്യയുൾപ്പെടെ പല രാജ്യങ്ങളും തിരഞ്ഞെടുത്തിട്ടുള്ളത്. ലോക് ഡൗൺ വഴി വൈറസ് വ്യാപനം ഒട്ടുമുക്കാലും നമുക്ക് തടയാവുന്നതാണ്. വൈറസ് വ്യാപനത്തിന്റെ സ്വഭാവമനുസരിച്ച് ലോക് ഡൗണിന്റെ കാലാവധിയിൽ മാറ്റമുണ്ടാകാം. രണ്ടാഴ്ചയാണ് വൈറസിന്റെ ഇൻക്യുബേഷൻ ടൈം എന്നാണ് ഇപ്പോഴത്തെ നമ്മുടെ ധാരണ. നിലവിൽ ഇന്ത്യ ഈ വ്യാപനത്തെ മറികടക്കുന്നതിന് മാതൃകയാക്കേണ്ട രാജ്യങ്ങളാണ് ദക്ഷിണ കൊറിയയും ജപ്പാനും. അവിടുത്തെ ജനത സർക്കാർ നിർദ്ദേശങ്ങൾ കൃത്യമായി പാലിക്കുന്നവരാണ്, ഇതിലൂടെ രോഗത്തെ എളുപ്പം നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയും. ഇന്ന് സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ നിലനിൽക്കുന്ന ഒരു ചോദ്യമാണ്, ചൈനയേക്കാൾ പോസിറ്റീവ് കേസ് കുറഞ്ഞിട്ടും ഇറ്റലിയിൽ മരണനിരക്ക് കൂടുതലാണ്. അവിടെ വൈറസിന് ജനിതകവ്യതിയാനം സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ടോ എന്നത് സംശയാസ്പദമാണ്. വൈറസിന് ജനിതകവ്യതിയാനം സംഭവിക്കാൻ വളരെ കുറച്ച് സമയം മതി. പക്ഷേ ജനിതകവ്യതിയാനം ഉണ്ടായോ എന്ന് പറയാനാവില്ല. അതിനാലാണ് വൈറസിന്റെ വ്യാപനം തടയാൻ അടിയന്തര നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുന്നത്. വ്യാപനം കുറയുമ്പോൾ ജനിതകവ്യതിയാനം നടക്കാനുള്ള സാധ്യതയും കുറയും. വൈറസിന് കൂടുതൽ ജനിതകവ്യതിയാനം സംഭവിക്കാനുള്ള സമയം കിട്ടാതെ വരും. അതോടെ വൈറസിന്റെ പ്രഹരശേഷി കുറയും. . കേരളത്തിൽ അനുഭവിക്കാനിരിക്കുന്ന സാമൂഹ്യവ്യാപനത്തെ നേരിടാൻ മൂന്നു കാര്യങ്ങൾ പ്രധാനമാണ്. 1. സർക്കാർ സ്വീകരിക്കുന്ന മുൻകരുതലുകൾ ജനങ്ങൾ എങ്ങനെ സ്വീകരിക്കും എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും വൈറസ് വ്യാപനം. 2. ശാരീരിക അകലം എന്ന നിർദ്ദേശം എത്രത്തോളം പാലിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. 3. എത്ര സാമ്പിളുകൾ പരിശോധിക്കുന്നുണ്ട് .

ലോക് ഡൗണിലായിരിക്കേ വീട്ടിലിരിക്കുമ്പോൾ സ്ഥിരമായി വ്യായാമം ചെയ്യുക. ശരീരത്തിൽ അമിതവണ്ണമുള്ളവർക്ക് ശ്വാസം മുട്ടുണ്ടാവാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. അതിനാൽ സ്ഥിര വ്യായാമം കൊഴുപ്പിനെ ഇല്ലാതാക്കുകയും



അമിതവണ്ണത്തെ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.കൂടാതെ ശ്വാസകോശത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നു.വ്യായാമത്തിന് രോഗപ്രതിരോധശേഷി നൽകുന്നതിൽ നിർണ്ണായകമായ പങ്കുണ്ട്. ദിവസവും 30 മിനിട്ടെങ്കിലും വ്യായാമം എന്ന കണക്കിൽ ,ആഴ്ചയിൽ 150 മിനിട്ട് വ്യായാമം ചെയ്യുക. നീന്തൽ, മെഡിറ്റേഷൻ, നടത്തം, യോഗ തുടങ്ങിയ ചെറിയ വ്യായാമങ്ങളാണ് കൊറോണ പോലുള്ള വൈറസ്ബാധയെ തടയുന്നതിന് അനുയോജ്യം. പോഷകാഹാരങ്ങൾ ശരീരത്തിന് രോഗപ്രതിരോധശേഷി നൽകുന്നു. വിറ്റാമിൻ- A, B6, C, D എന്നിവ ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നവയിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടവയാണ്. വിറ്റാമിൻ - D പ്രധാനമായും ലഭിക്കുന്നത് സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ നിന്നാണ്. രാവിലെ 10 മണിക്കൂറും വൈകിട്ട് 3 മണിക്കൂറുശേഷവും ലഭിക്കുന്ന സൂര്യപ്രകാശം ഏൽക്കുക വഴി അൾട്രാ വയലറ്റ് രശ്മികൾ ചർമ്മത്തിൽ തട്ടുകയും വിറ്റാമിൻ- D സിന്തസിസ് ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സൂര്യപ്രകാശം, ഭക്ഷണം എന്നിവയിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന വിറ്റാമിൻ - D ബാക്ടീരിയകളെയും ,വൈറസുകളെയും പ്രതിരോധിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു . മത്സ്യം, കരൾ, മുട്ട, പാൽ എന്നിവയിൽ വിറ്റാമിൻ- D അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. വിറ്റാമിൻ - C അഥവാ അസ്കോർബിക് അസിഡ് ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ കോശത്തിന്റെയും വളർച്ചയ്ക്കും വികാസത്തിനും ആവശ്യമാണ്. കൊറോണ പോലുള്ള വൈറസിനെ തടയാൻ വിറ്റാമിൻ-C യ്ക്ക് ശേഷിയുണ്ട്. കോളിഫ്ളവർ, നാരങ്ങ, പപ്പായ, തക്കാളി, മധുരക്കിഴങ്ങ് എന്നിവയിൽ വിറ്റാമിൻ- C ധാരാളം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. വെള്ളത്തിൽ ലയിക്കുന്ന വിറ്റാമിനാണ് വിറ്റാമിൻ - B6 .ശരീരത്തിന് രോഗപ്രതിരോധശേഷി നൽകാൻ വിറ്റാമിൻ- B6 സഹായകമാണ് .വാഴപ്പഴം, കശുവണ്ടി, പയർവർഗങ്ങൾ, ധാന്യങ്ങൾ, മത്സ്യം, മാംസം, ഉണക്കമുന്തിരി എന്നിവയിൽ വിറ്റാമിൻ-B6 അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഏതു പ്രായക്കാർക്കും വേണ്ടതും രോഗപ്രതിരോധശേഷി നൽകുന്നതുമായ വിറ്റാമിനാണ് വിറ്റാമിൻ- A. മധുരക്കിഴങ്ങ്, കാരറ്റ്, മത്തങ്ങ, ചീര, മുട്ട, ധാന്യങ്ങൾ, പാൽ എന്നിവ വിറ്റാമിൻ- A യാൽ സമ്പന്നമാണ്. അതുപോലെ തന്നെ ഏറ്റവും അത്യാവശ്യമായ ഒന്നു തന്നെയാണ് ഉറക്കം. നന്നായി ഉറങ്ങുന്നത് ശരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യത്തെ നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു. നവജാത ശിശുക്കൾ 14 മുതൽ 17 മണിക്കൂർ വരെയും 6 മുതൽ 8 മാസം വരെ പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾ 12 മുതൽ 15 മണിക്കൂർ വരെയും ഉറങ്ങണം. പ്രീസ്കൂളാണെങ്കിൽ 9 മുതൽ 11 മണിക്കൂർ വരെ, ടിൻ ഏജ് 8 മുതൽ 10 മണിക്കൂർ വരെ, മുതിർന്നവർ 7 മുതൽ 9 മണിക്കൂർ വരെ വയസ്സായവർ 7 മുതൽ 8 മണിക്കൂർ വരെയും ഉറങ്ങണം. ഇങ്ങനെയാണ് ഉറക്കത്തിന്റെ മണിക്കൂർ കണക്ക് . ജീവിതത്തിലൊരിക്കലും മാറ്റിവെക്കാൻ പറ്റാത്തതും ശരീരത്തിനാവശ്യവുമായ ഒന്നാണ് ജലം. ശരീരത്തിലെ കോശങ്ങളിലേക്ക് ഓക്സിജൻ എത്തിക്കാൻ വെള്ളം



സഹായിക്കുന്നു. അതിനാൽ ദിവസവും 4 മുതൽ 5 ലിറ്റർ വെള്ളമെങ്കിലും കുടിക്കണം. ഇത് ശ്വാസ കോശത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം സുഗമമാക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ശരിയായി നടക്കുവാൻ സഹായിക്കുകയും ശരീരത്തിലെ വിഷം നീക്കം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സോഡ, മദ്യം, പുകവലി, മധുര പാനീയങ്ങൾ എന്നിവ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുക. ഇവ നമ്മുടെ പ്രതിരോധശേഷി ഇല്ലാതാക്കുകയല്ലാതെ ഒരിക്കലും വർദ്ധിപ്പിക്കുകയില്ല. ഗവൺമെന്റിന്റെ ഉത്തരവുകൾ പാലിച്ച് നമുക്ക് ലോക് ഡൗൺ കാലം ആരോഗ്യത്തോടെ നേരിടാം, അതോടൊപ്പം നമ്മുടെ സമൂഹത്തിലെ പാവപ്പെട്ടവർക്കും നമ്മളാൽ കഴിയുംവിധം ഈ ലോക് ഡൗൺ കാലത്ത് സഹായങ്ങൾ എത്തിക്കുക. അയൽക്കാരെയും കുടുംബക്കാരെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും വേണ്ടവിധം പരിഗണിക്കുക. മറ്റുള്ളവരോടുള്ള അനുകമ്പയും ഒരു ഔഷധമാണ്. കോവിഡ് എന്ന മഹാമാരി നമ്മളിൽ നിന്ന് ധാരാളം കവർന്നെടുക്കുന്നുണ്ട് പക്ഷെ ഇത് നമുക്ക് ധാരാളം നൽകുന്നുമുണ്ട്, മനുഷ്യത്വവും ഒന്നിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാനും വളരുവാനുമുള്ള അവസരവും...

മുഹമ്മദ് സുഫിയാൻ

8 A, ഗവ ഹയർ സെക്കന്ററി സ്കൂൾ ചാത്തന്നൂർ,
ചാത്തന്നൂർ ഉപജില്ല, കൊല്ലം

നല്ല ശീലങ്ങൾ

ഹൈജീൻ എന്ന ഗ്രീക്ക് പദത്തിനും സാനിറ്റേഷൻ എന്ന ഇംഗ്ലീഷ് പദത്തിനും സമാനമായ അർത്ഥ സൂചിപ്പിക്കുന്നതിനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന വാക്കാണ് ശുചിത്വം.

ശുചിത്വമെന്നാൽ വ്യക്തിശുചിത്വം ,പരിസരശുചിത്വം ,സാമൂഹ്യശുചിത്വം എന്നിവയാണ് അർത്ഥമാക്കുന്നത് .ഗൃഹശുചിത്വവും ,പരിസരശുചിത്വവുമാണ് ആരോഗ്യശുചിത്വത്തിന്റെ പ്രധാന ഘടകങ്ങൾ .ഇവ പാലിക്കുന്നതിന്റെ പോരായ്മകളാണ് മിക്ക രോഗങ്ങൾക്കും കാരണം .വ്യക്തിപരമായ ശുചിത്വത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കുന്നതിനായി ജനങ്ങൾക്കിടയിൽ അവബോധം സൃഷ്ടിക്കണം .നാം സ്വയം പാലിക്കേണ്ട ധാരാളം ശീലങ്ങളുണ്ട് .അവ കൃത്യമായി പാലിച്ചാൽ പകർച്ചവ്യാധികളെയും ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളെയും ഒരു പരിധി വരെ ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയും .



നാം പാലിക്കേണ്ട ചില വ്യക്തിശുചിത്വ ശീലങ്ങൾ ഇവയൊക്കെയാണ് .

- 1 ദിവസവും രണ്ടു നേരം കുളിക്കുകയും ,പല്ലുതേയ്ക്കുകയും ചെയ്യണം.
- 2 ആഹാരത്തിനു മുൻപും ശേഷവും കൈയും വായും വൃത്തിയാക്കി കഴുകണം.
- 3 പാദരക്ഷ ഉപയോഗിക്കുക.
- 4 വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രം ധരിക്കുക .വസ്ത്രങ്ങൾ കഴുകി സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ ഉണക്കുക.ഫലപ്രദമായ അണുനാശിനിയാണ് സൂര്യപ്രകാശം.
- 5 മലവിസർജനത്തിനു ശേഷംകൈകൾ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക.
- 6 ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ്,കൃത്രിമാഹാരം ,പഴകിയ ഭക്ഷണ, അമിതാഹാരം എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക. സമീകൃതാഹാരം ശീലമാക്കുക.
- 7 രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനാവശ്യമായ ഭക്ഷ്യ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപെടുത്തുക.
- 8 തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം ദിവസവും പത്ത് ഗ്ലാസ്സെങ്കിലും കുടിക്കുക.
- 9 ദിവസവും വ്യായാമം ശീലമാക്കുക.
- 10 ദിവസവും എട്ട് മണിക്കൂർ ഉറങ്ങുക.

നാം പാലിക്കേണ്ട പരിസരശുചിത്വ ശീലങ്ങൾ ഇവയാണ്

- 1 ഗാർഹിക മാലിന്യങ്ങൾ പൊതുസ്ഥലങ്ങളിലും, ജലാശയങ്ങളിലും നിക്ഷേപിക്കരുത്
- 2 പരിസരങ്ങളിൽ വെള്ളം കെട്ടി നില്ക്കാൻ അനുവദിക്കരുത് ,വെള്ളം കെട്ടിക്കിടന്നാൽ കൊതുക് മുട്ടയിട്ടു പെരുകാനിടയുണ്ട്.
- 3 പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ വലിച്ചെറിയുകയോ കത്തിക്കുകയോ ചെയ്യരുത് ,അതു പരിസ്ഥിതിയെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കും.
- 4 ബ്ലീച്ചിങ് പൗഡർ ,ക്ലോറിൻ വാതകം വഴി അണുവിമുക്തമാക്കാൻ തുടങ്ങിയ പരമ്പരാഗത ശുദ്ധീകരണ മാർഗങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- 5 വീട്ടിലെ ജൈവമാലിന്യങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ബയോഗ്യാസ് പ്ലാന്റ് നിർമ്മിക്കുക.
- 6 പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ ശാസ്ത്രീയമായി സംസ്കരിക്കുക.
- 7 ഉപയോഗ ശൂന്യമായ വസ്തുക്കൾ വലിച്ചെറിയാതെ കരകൗശല വസ്തുക്കൾനിർമ്മിക്കുക.
- 8 ഫാക്ടറിയിൽ നിന്നുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ ജലാശയങ്ങളിലേക്കു ഒഴുക്കി വിടാതിരിക്കുക.



9 പരിസ്ഥിതി മലിനീകരിക്കാതെയുള്ള വികസനപ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുക. ലോകമാകെപടർന്നു പിടിച്ച ഒരു മഹാമാരിയാണ് കോവിഡ് 19 .ചൈനയിലെ വു ഹാൻ എന്ന നഗരത്തിലാണ് ഈ രോഗം ആദ്യമായി പടർന്നത് .പുതിയ ഒരു രോഗമായതിനാൽ ഇതിനെതിരെയുള്ള മരുന്ന് ഇതുവരെ കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടില്ല .ഈ രോഗം ബാധിച്ച് ആയിരക്കണക്കിന് ജനങ്ങളാണ് ദിവസവും മരിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്.ഈ രോഗത്തെ തടയാൻ ഒരേയൊരു മാർഗം ശുചിത്വം പാലിക്കുക എന്നതാണ് .അതായത് കൈകൾ നന്നായി സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക .പുറത്തു പോകുമ്പോൾ മാസ്ക് ധരിക്കണം .തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും മൂക്കും വായയും തുവാല കൊണ്ട് മറയ്ക്കണം .ഇവയൊക്കെയാണ് നമ്മൾ പാലിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ .

ഏകോപനം, സഹകരണം, ശരിയായ ആസൂത്രണം എന്നിവയിലൂടെ നമ്മുടെ ശുചിത്വ നിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്താനും പകർച്ചവ്യാധികളിൽ നിന്നും പ്രാദേശിക രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ ജനങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കുവാനും കഴിയും. അതിനുവേണ്ടി നമുക്കൊരുമിച്ചു പ്രയത്നിക്കാം.

ഗൗരി.എസ്.ആർ,
3 A, ജി.എൽ.പി.ജി.എസ്.കുരയ്ക്കണ്ണി,
വർക്കല ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

അടുത്തറിയാം ശരീരത്തിലെ പടയാളികളെ

കൊറോണ വൈറസ് വ്യാപനത്തിന്റെ ഇന്നത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് വളരെ അധികം പ്രാധാന്യം ഉണ്ട്.ആയതിനാൽ രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ കാര്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് നോക്കാം. ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ജീവിതരീതി തിരഞ്ഞെടുക്കുക എന്നതാണ് നമ്മുടെ പ്രതിരോധത്തിന്റെ ആദ്യ പടി. രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി ശക്തവും ആരോഗ്യകരവുമായി നിലനിർത്തുന്നതിന് നമുക്ക് സ്വീകരിക്കാവുന്ന ഏറ്റവും മികച്ച നടപടിയാണ് പൊതുവായ നല്ല ആരോഗ്യ മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി ഉൾപ്പെടെ നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളും പാരിസ്ഥിതിക ആക്രമണങ്ങളിൽ നിന്ന് പരിരക്ഷിക്കപ്പെടുകയും ആരോഗ്യകരമായ ജീവിത തന്ത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ മികച്ച രീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ആയതിനാൽ



1. പുകവലിക്കരുത്.
2. പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.
3. പതിവായി വ്യായാമം ചെയ്യുക.
4. ആരോഗ്യകരമായ ഭാരം നിലനിർത്തുക.
5. മദ്യം ഒഴിവാക്കുക.
6. മതിയായ ഉറക്കം നേടുക.
7. ഇടയ്ക്കിടെ കൈ കഴുകുക.
8. സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
9. ആരോഗ്യകരമായ രീതിയിൽ പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുക

രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനവും പ്രായവും

പ്രായമാകുമ്പോൾ, നമ്മുടെ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി കുറയുന്നു. ഇത് കൂടുതൽ അണുബാധകൾക്കും കൂടുതൽ ക്യാൻസറിനും കാരണമാകുന്നു. വികസിത രാജ്യങ്ങളിലെ ആയുർദൈർഘ്യം വർദ്ധിച്ചതുപോലെ, പ്രായവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അസുഖങ്ങളും വർദ്ധിക്കുന്നു. പ്രായമായവർക്ക് പകർച്ചവ്യാധികൾ പിടിപെടാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്, അതുമൂലം മരിക്കാനുള്ള സാധ്യതയും കൂടുതലാണ്. ലോകമെമ്പാടുമുള്ള 65 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ളവരിൽ ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അണുബാധകൾ, ഇൻഫ്ലുവൻസ, COVID-19 വൈറസ്, പ്രത്യേകിച്ച് ന്യൂമോണിയ എന്നിവ മൂലം മരിക്കാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. ഇൻഫ്ലുവൻസ, ന്യൂമോണിയ എന്നിവയ്ക്കുള്ള പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ പ്രായമായവരിൽ അസുഖത്തിന്റെയും മരണത്തിന്റെയും തോത് ഗണ്യമായി കുറച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നാണ് പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നത്. പ്രായമായവരിൽ പോഷകാഹാരവും പ്രതിരോധശേഷിയും തമ്മിൽ ബന്ധമുണ്ടെന്ന് തോന്നുന്നു. സമ്പന്ന രാജ്യങ്ങളിൽ പോലും അത്യന്തകരമാംവിധം കാണപ്പെടുന്ന പോഷകാഹാരക്കുറവിനെ ‘മൈക്രോ ന്യൂട്രിയൽ പോഷകാഹാരക്കുറവ്’ എന്ന് വിളിക്കുന്നു. മൈക്രോ ന്യൂട്രിയൽ പോഷകാഹാരക്കുറവ്, അതിൽ ഒരു വ്യക്തിക്ക് ചില അവശ്യ വിറ്റാമിനുകളുടെ കുറവും ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്നതോ അല്ലെങ്കിൽ അനുബന്ധമായതോ ആയ ധാതുക്കൾ കണ്ടെത്തുന്നത് പ്രായമായവരിൽ സംഭവിക്കാം. പ്രായമായ ആളുകൾ കുറച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന പ്രവണത കാണിക്കുന്നു, മാത്രമല്ല പലപ്പോഴും അവരുടെ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ വൈവിധ്യവും കുറവാണ്. ആരോഗ്യകരമായ രോഗ



പ്രതിരോധ ശേഷി നിലനിർത്താൻ പ്രായമായവരെ ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ സഹായിക്കുമോ എന്നതാണ് ഒരു പ്രധാന ചോദ്യം. പ്രായമായവർ ഇക്കാര്യം ഡോക്ടറുമായി ചർച്ച ചെയ്യുന്നത് നല്ലതാണ്.

ഭക്ഷണവും നിങ്ങളുടെ രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനവും

ദാരിദ്ര്യത്തിൽ കഴിയുന്നവരും പോഷകാഹാരക്കുറവുള്ളവരുമായ ആളുകളിൽ പകർച്ചവ്യാധികൾ കൂടുതലാണെന്ന് ശാസ്ത്രജ്ഞർ പണ്ടേ തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. രോഗപ്രതിരോധവ്യവസ്ഥയെ പോഷകാഹാരക്കുറവ് സ്വാധീനിക്കാം. മനുഷ്യരുടെ രോഗപ്രതിരോധവ്യവസ്ഥയിൽ പോഷകാഹാരത്തിന്റെ ഫലങ്ങളെക്കുറിച്ച് താരതമ്യേന കുറച്ച് പഠനങ്ങൾ മാത്രമേ നടക്കുന്നുള്ളൂ. വിവിധ മൈക്രോ ന്യൂട്രിയൻ്റ് കുറവുകൾക്ക് ചില തെളിവുകളുണ്ട് - ഉദാഹരണത്തിന്, സിങ്ക്, സെലീനിയം, ഇരുമ്പ്, ചെമ്പ്, ഫോളിക് ആസിഡ്, വിറ്റാമിൻ എ, ബി 6, സി, ഇ എന്നിവയുടെ അപര്യാപ്തതകൾ ടെസ്റ്റ് ട്യൂബിൽ അളക്കുന്നത് പോലെ മൃഗങ്ങളിൽ രോഗപ്രതിരോധ പ്രതികരണങ്ങളിൽ മാറ്റം വരുത്തുന്നു. എന്നിരുന്നാലും, ഈ രോഗപ്രതിരോധവ്യവസ്ഥയുടെ വ്യതിയാനങ്ങൾ മൃഗങ്ങളുടെ ആരോഗ്യകാര്യത്തിൽ കുറച്ചുകൂടി വ്യക്തമല്ല, മാത്രമല്ല മനുഷ്യന്റെ രോഗപ്രതിരോധ പ്രതികരണത്തിൽ സമാനമായ കുറവുകളുടെ സ്വാധീനം ഇനിയും വിലയിരുത്താനായിട്ടില്ല.

വ്യായാമം പ്രതിരോധശേഷിക്ക്

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന്റെ ഒരു തൂണാണ് പതിവ് വ്യായാമം. ഇത് ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു, രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നു, ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു, വിവിധതരം രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഇത് നിങ്ങളുടെ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി സ്വാഭാവികമായി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ആരോഗ്യകരമായി നിലനിർത്താനും സഹായിക്കുമോ? ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമം പോലെ, വ്യായാമം പൊതുവായ ആരോഗ്യത്തിനും ആരോഗ്യകരമായ രോഗപ്രതിരോധത്തിനും കാരണമാകും. നല്ല രക്തചംക്രമണം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ ഇത് കൂടുതൽ നേരിട്ട് സംഭാവന ചെയ്തേക്കാം, ഇത് രോഗപ്രതിരോധവ്യവസ്ഥയുടെ കോശങ്ങളെയും വസ്തുക്കളെയും ശരീരത്തിലൂടെ സ്വതന്ത്രമായി സഞ്ചരിക്കാനും അവരുടെ ജോലി കാര്യക്ഷമമായി ചെയ്യാനും അനുവദിക്കുന്നു.

ദിലൻ. എ. എൽ,

9 A, ജി.എച്ച്.എസ്.എസ് മീനങ്ങാടി,
സുൽത്താൻ ബത്തേരി ഉപജില്ല, വയനാട്



THE UNSLEEPABLE NIGHTS...

Optimism and immunity: Do positive thoughts always lead to positive effects?" - This is a thought by 'Suzanne C. Segerstorm.' Is this question can be taken as an important thing in the present situation. I think so.. What is immunity? - The Immune system is a host defense system comprising many biological structures and processes with an organism that protects against disease. I'm not telling about this. This is the definition in science that, what is immunity? I'm trying to understand all of you that, what is the 'Man power against a disease. The first step that is to be taken 'Man power Immune System. ' Now we are facing a dangerous situation, a Virus is killing the world. By this virus, I learned that, the simple word virus is not at all simple, how much dangerous it is.. So I'm telling about the Man power which taken by human beings to destroy this virus. Not only this, all of them. The Man power immune will face all of this. I'm trying to understand all of you about the Man power, not only a man, a whole crew which is fighting against the virus. so this is about the crew behind the hard work, which is fighting against this virus. Telling about the crew, behind the crew there is Doctors, Nurses, hospital members and the entire health department.... So, entering into the crew.. The Unsleppable Nights: Doctors, Nurses, the entire health department, the entire hospital, their nights are Unsleppable, I don't know they are eating their foods or not. The Unsleppable Nights are their hardworking symbol, their duty to their nature. So the Man power immune now connected. The Man power immune is the hard work of these people's. I'm not avoiding the police, the ministry they are also the genius. I'm taking the health department only..

Virus is spreading like forest fire . The whole European countries are swallowed by this In the whole world every nights are Unsleppable... The situation is changing, it is going from danger to danger.. coming to the point I'm going with the nurses..

A Nurse, I'm taking a nurse to represent the whole crew. Her name is Angel. Angel is not going to home. This is the second week she left her house. Her children are being sad. Not only the children, the entire family of her. Angel is now working in the hospital. Not a simple work, she is fighting against the virus. She is the symbol of the Man power. The Man power immune She is crying through the phone. The other side of the phone is her father. she is telling that



she is starving.she didn't get the break fast. Now it is noon. There is a can of water there and some water.she is tired.she is not minding her hungry. She is still working .This is the visual which brokes the heart. Not only Angel,the entire crew is working like this..she is laughing with the patients by crying inside.. Going to be night.she is still working patients are sleeping.angel gets the food packet.two bread and a little jam on it.she ate it with a laugh and continueing her work.she is still working.so an another Unsleepable Night....All of them knows,this continues for the last day which we will defeat this...so she is still working. Angel is still working..

We know the situation of the crew.They are working for us.what we can do?we must help them by obeying their orders. By helping them in any ways. Don't you remember the *sister* *Lini* she died for us.she is also the symbol of our Man power immune.. I'm saluting the whole crew which is fighting against this virus. we will face this. so thanks all of you,the whole crew for this . You are doing an important job...

Thanks all of you

Jithin J. B

9 F, ഗവണ്മെന്റ് മോഡൽ ബോയ്സ് എച്ച് എസ് എസ് ആറ്റിങ്ങൽ,
ആറ്റിങ്ങൽ ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

കൊറോണവൈറസ് : അറിയേണ്ടതെന്തെല്ലാം?

വൈറസ് കുടുംബത്തിലെ പഴക്കമുള്ള ഒന്നാണ് കൊറോണ വൈറസ് എന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. പ്രാരംഭഘട്ടത്തിൽ വളരെ സാധാരണ പനിയുടെ രൂപത്തിൽ നമ്മുടെ ശരീരത്തിനെ ബാധിക്കുകയും പിന്നീട് കടുത്ത ശ്വാസകോശ അണുബാധയുടെ രൂപത്തിൽ രൂക്ഷമായി പ്രത്യക്ഷപ്പെടാൻ തുടങ്ങുകയുമാണ് ഈ വൈറസ് രോഗങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങളായി കാണപ്പെടുന്നത്. പുതിയ കൊറോണ വൈറസിനെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ആന്റിബയോട്ടിക് മരുന്നുകളോ, രോഗാണുബാധയ്ക്ക് എതിരായ വാക്സിനുകളോ ഇതുവരെ കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടില്ല എന്നതും ശ്രദ്ധേയമാണ്. ചുമ, പനി, ന്യൂമോണിയ, ശ്വാസതടസ്സം, ഛർദ്ദി, വയറിളക്കം തുടങ്ങിയവയാണ്



കൊറോണ വൈറസ് ബാധയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ എന്ന് ഡോക്ടർമാർ പ്രസ്താവിച്ചിരിക്കുന്നു. വൈറസ് ശരീരത്തിനുള്ളിൽ പ്രവേശിച്ചാൽ 14 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണും. സാധാരണ ജലദോഷപ്പനി മുതൽ മാർകമായ അസുഖങ്ങളിലേക്ക് ഇത് നമ്മെ നയിക്കുകയും അവസാനം മരണത്തിന് വിധേയമാകുകയും ചെയ്യും.

ആദ്യഘട്ടം ജലദോഷപ്പനി: ചെറിയ പനി, ജലദോഷം, ചുമ, തൊണ്ടവേദന, പേശിവേദന, തലവേദന എന്നിവയാണ് ലക്ഷണങ്ങൾ. വൈറസ് പ്രവർത്തിച്ചു തുടങ്ങിയാൽ നാലു ദിവസം വരെ പനിയും ജലദോഷവുമുണ്ടാകും. ആയതിനാൽ ഈ സമയത്ത് വ്യക്തികൾ തമ്മിലുള്ള ശാരീരിക അകലം പാലിക്കാൻ രോഗികൾ ബാധ്യസ്ഥരാണ്. സോപ്പുപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കി കഴുകുകയെന്നത് ഈ വൈറസിനെ തടയാൻ അത്യാവശ്യമാണ്.

രണ്ടാംഘട്ടം ന്യൂമോണിയ: പനി, ചുമ, ശ്വാസതടസ്സം, ഉയർന്ന ശ്വസനനിരക്ക് എന്നിവയാണ്. ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കപ്പെട്ട രോഗികൾക്ക് ശ്വസന പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്താൻ പ്രയാസം നേരിടുകയും കടുത്ത പനി കാരണം വെന്റിലേറ്റർ സംവിധാനത്തിലൂടെ ജീവൻ നിലനിർത്താനുള്ള ശ്രമങ്ങൾ ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

മൂന്നാം ഘട്ടം എ.ആർ.ഡി.എസ് (അക്യൂട്ട് റെസ്പിറേറ്ററി ഡിസ്ട്രസ് സിൻഡ്രോം): രോഗിക്ക് ശ്വസന സംബന്ധമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്താൻ കഴിയാതെ വരുന്നു. അത്യധികം അപകടം നിറഞ്ഞ ഘട്ടമാണിത്.

നാലാം ഘട്ടം സെപ്റ്റിക് ഷോക്ക്: രക്തസമ്മർദ്ദം ഗുരുതരമായി താഴ്ന്ന് വിവിധ ആന്തരികാവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം തകരാറിലാക്കുന്നു. തന്മൂലം മരണം വരെ സംഭവിക്കാൻ സാധ്യതകൾ കൂടുതലാണ്. കോമ ഘട്ടത്തിൽ നാലു ദിവസം തുടരുന്നു.

അഞ്ചാം ഘട്ടം വൈറസുകൾ രക്തത്തിലൂടെ വിവിധ ആന്തരികാവയവങ്ങളിലെത്തി അവയുടെ പ്രവർത്തനത്തെ തകരാറിലാക്കുന്നു. വൃക്കയുടെയും ഹൃദയത്തിന്റെയും ശ്വാസകോശത്തിന്റെയും പ്രവർത്തനത്തെ സ്തംഭിപ്പിച്ച് അതീവ ഗുരുതരാവസ്ഥയിലായി മരണം സംഭവിക്കുന്നു.

രോഗം പകരുന്ന വിധം രോഗി തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും പുറത്തേക്ക് വരുന്ന വൈറസിലൂടെയും രോഗിയുടെ ശരീരത്തിൽ പറ്റിപ്പിടിച്ച വസ്തുക്കളിലൂടെയും രോഗം പകരുന്നു.

മുൻകരുതൽ: കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് വൃത്തിയാക്കി കഴുകുക. വൈറസ് ബാധിത പ്രദേശങ്ങളിലൂടെ യാത്ര ഒഴിവാക്കുക, അനാവശ്യ ആശുപത്രി സന്ദർശന



ങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക, സന്ദർശിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽത്തന്നെ മാസ്ക് ധരിക്കുക, വ്യക്തികൾ തമ്മിലുള്ള സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക.

ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും, തുമ്മുമ്പോഴും വായും മൂക്കും മാസ്കുപയോഗിച്ച് മറച്ച് പിടിക്കുക. പനി, ചുമ തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങളുള്ളവർ വൈദ്യസഹായം തേടണം. ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കണം. ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെയും പോലീസിന്റെയും ജാഗ്രതാ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും അനുസരിക്കുക.

ഇതിനുമപ്പുറം പൊതുജന സമ്പർക്കം പൂർണ്ണമായി ഒഴിവാക്കുക.

അതിജീവനത്തിന്റെ നാളുകൾ ഇനിയും നമുക്ക് അകലെയെന്ന് എന്ന് ഓർക്കുക. വീട്ടിലിരിക്കുക... നമുക്ക് വേണ്ടി... നമ്മുടെ നാടിനു വേണ്ടി.

ഹനീന ഇസ്മയിൽ. കെ,
8 A ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്. പോരൂർ,
വണ്ടൂർ ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

കോറന്റെൻ - ചില ശുഭചിന്തകൾ

കാലത്തിന്റെ ചക്രവാളങ്ങൾ പിന്നിടുമ്പോൾ പ്രകൃതി എന്ന അമ്മയെ ചുഷണം ചെയ്താൽ വിനാശം ആയിരിക്കും ഗതി, നാം തിരിച്ചറിയുകയാണ്. ഭൂമിയും വായുവും ജലവും അടങ്ങുന്നതാണ് പരിസ്ഥിതി. ഈ പരിസ്ഥിതിയും മനുഷ്യരും ജീവജാലങ്ങളും എല്ലാം പരസ്പരപൂരകങ്ങളാണ് . ലോകരാജ്യങ്ങൾ COVID-19 എന്ന വൈറസിന്റെ ആക്രമണത്തിൽ വിറച്ച് വിറങ്ങലിച്ച് നിൽക്കുമ്പോൾ മനുഷ്യരായ നാം എല്ലാം ലോക്ക് ഡൗൺ മൂലം വീട്ടിൽ ഇരുന്നു പ്രതിരോധിക്കുന്നു. പക്ഷേ ഒരുപറ്റം ജീവജാലങ്ങൾ സന്തോഷിക്കുന്നു. ആരാണവർ അതെ....., സസ്യലതാദികൾ, പക്ഷികൾ, മൃഗങ്ങൾ, മുതലായവ..... പുറത്തിറങ്ങിയാൽ തെളിഞ്ഞ ആകാശം, ശ്വസിക്കാൻ ശുദ്ധമായ വായു, കിളികളുടെ സന്തോഷ കിളിനാദം. ഫാക്ടറികളിൽ നിന്നും പുറംതള്ളി കൊണ്ടിരുന്ന ഇരുണ്ട ചെകുത്താൻ നിലച്ചതോടെ ആകാശവും തെളിഞ്ഞു.

അതുപോലെതന്നെ വാഹനങ്ങളിൽ നിന്നും പുറത്തള്ളപ്പെടുന്ന ഗുരുതരമായ വാതകം പൂർണ്ണമായി നിലച്ചില്ല എങ്കിലും വാതകത്തിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കാൻ സാധിച്ചു.

കാർബൺ മോണോക്സൈഡിന്റെ അളവ് കുറഞ്ഞതോടെ അന്തരീക്ഷം ശുദ്ധമായി. മനുഷ്യന്റെ മുഴുജന്മത്തിൽ ഉള്ള പ്രവൃത്തികൾ കൊണ്ടാവാം ഇപ്പോൾ പ്രകൃതി നമ്മെ നോക്കി ചിരിക്കുന്നത്. പ്രകൃതി അമ്മയാണ്. പ്രകൃതിയെ ചുഷണം ചെയ്താൽ നാശം., അത് തീർച്ചയാണ് . ഇത് ഒരു ഓർമ്മപ്പെടുത്തലാണ് COVID-19



എന്നപേരിൽ. വിദ്യാർഥിനി എന്ന നിലയിൽ എനിക്ക് പറയാനുള്ളത്, ലോകരാജ്യങ്ങൾ ഒന്നിച്ചോ, അല്ലെങ്കിൽ രാജ്യങ്ങൾ തനിച്ചോ , വർഷങ്ങളിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ തവണയെങ്കിലും ലോക്ക് ഡൗൺ ചെയ്യണമെന്ന് ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. കാരണം പ്രകൃതിയെ മലീമസമാക്കുന്ന വായുമലിനീകരണവും അന്തരീക്ഷമലിനീകരണവും കുറഞ്ഞ അളവിൽ എങ്കിലും കുറച്ചു കൊണ്ടുവരാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും.

ഒരു നല്ല നാളേക്ക് വേണ്ടി നമുക്ക് കൈകോർക്കാം.

അയിഷാ ലാദി കെ

8 A, ജി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്.കീഴുപറമ്പ്,
അരീക്കോട് ഉപജില്ല,
മലപ്പുറം

കൊറോണക്കാലത്തെ അവധിക്കാലം.

ഞാൻ ഹാദിയ മർഹ. കണ്ണൂർ ജില്ലയിലെ പയ്യന്നൂരിലെ വെള്ളൂർ ഗവ.എൽ പി സ്കൂളിൽ നാലാം തരത്തിൽ പഠിക്കുന്നു. 2019 ഡിസംബറിൽ ചൈനയിലെ വുഹാൻ പട്ടണത്തിൽ പടർന്നു പിടിച്ച കൊറോണ വൈറസ് വ്യാപനം കാരണം മാർച്ച് 10-ാം തീയതി മുതൽ എല്ലാ സ്കൂളുകളും അടച്ചു. കൊറോണയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ വേണ്ടിയാണ് കൊല്ല പരീക്ഷ പോലും നടത്താതെ സ്കൂൾ അടച്ചത്. അന്ന് ഞങ്ങളുടെ ടീച്ചറുടെ പിറന്നാൾ ആയിരുന്നു. പിറ്റേ ദിവസം ഞങ്ങൾ കുടുംബത്തോടെ കോഴിക്കോടേക്ക് യാത്രയായി. ഇവിടെ ക്വാർട്ടേഴ്സിൽ താമസിക്കുന്ന എനിക്ക് കോഴിക്കോട്ടെ ഉമ്മയുടെ ഗ്രാമം എനിക്ക് വളരെ ഇഷ്ടമാണ്. നിറയെ വയലുകളും അവിടെ മേയുന്ന പശുക്കളും ആടുകളും... ഞങ്ങളവയ്ക്ക് കഞ്ഞി വെള്ളം കൊടുക്കും. എനിക്കിവിടെ ഒരു കൂട്ടുകാരി ഉണ്ട്. ഇവിടെ ധാരാളം പക്ഷികൾ ഉണ്ട്. തേൻ കുടിക്കാനെത്തുന്ന സൂചിമുഖി, കുളത്തിന്റെ കരയിലെ മരത്തിൽ മുങ്ങയും കുഞ്ഞുങ്ങളും .അമ്മ സാരി കൊണ്ട് ഞങ്ങൾക്കൊരു ഊഞ്ഞാൽ ഇട്ടു തന്നിട്ടുണ്ട്. ഈ അവധിക്കാലം ഞങ്ങൾക്ക് നല്ല രസമാണ്. അതോടൊപ്പം ഈ കൊറോണക്കാലത്ത് ഞങ്ങൾ പുറത്തേക്കൊന്നും കറങ്ങാറില്ല, വളരെ യധികം ശുചിത്വം പാലിച്ചും കൊറോണയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ഞങ്ങളും ശ്രദ്ധിക്കുന്നുണ്ട്.

ഹാദിയ മർഹ

4 D, ജി.എൽ.പി.സ്കൂൾ വെള്ളൂർ,
പയ്യന്നൂർ ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ



അതിജീവനം

2019 വർഷാവസാനം ചൈനയിലെ ഹ്യൂബെ പ്രവിശ്യയിലെ വുഹാൻ നഗരത്തിലാണ് കൊറോണ വൈറസ് രോഗത്തിന്റെ ആരംഭം. കാട്ടുതീ പോലെ അത് പടർന്ന് പിടിക്കുമെന്ന് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടു. ചൈനയിൽ കൊറോണ വൈറസ് എന്ന വൈറസ് ബാധ യഥാസമയം കണ്ടെത്താനോ, വേണ്ടതുപോലെ നിയന്ത്രിക്കുവാനോ കഴിഞ്ഞില്ല. ആരംഭദിശയിൽ തന്നെ ചൈനയ്ക്ക് പ്രതിരോധിക്കാൻ കഴിഞ്ഞിരുന്നെങ്കിൽ ഒരു പരിധിവരെ വൈറസിനെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള നിയന്ത്രണങ്ങൾ കൈക്കൊള്ളാൻ നമുക്ക് കഴിയുമായിരുന്നു. 'കോവിഡ് 19' കാട്ടുതീ പോലെ പടരുമെന്നും, ഒരു മനുഷ്യനെയല്ല മറിച്ച് ലോകത്തെ മുഴുവനും സംഹരിക്കുവാനുള്ള കഴിവ് അതിനുണ്ടെന്നും നമുക്ക് മുന്നറിയിപ്പ് തന്നത് ഡോ.ലി വെൻലിയാങ്ങ് എന്ന നേത്രരോഗ വിദഗ്ദനാണ്. പക്ഷെ ആ മുന്നറിയിപ്പ് അദ്ദേഹത്തിന് മേൽ രാജ്യദ്രോഹ കുറ്റമായി ചുമത്തി. പിന്നീട് അദ്ദേഹത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു വിവരവും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല, മാസങ്ങൾക്ക് ശേഷമുള്ള അന്വേഷണത്തിൽ കോവിഡ് ബാധിച്ച് ഡോക്ടർ മരണപ്പെട്ടു എന്നുള്ള വിവരമാണ് ലോകം അറിയുന്നത്. മനുഷ്യനിൽ നിന്നും മനുഷ്യനിലേക്ക് വൈറസ് പകരും എന്നത് ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയും 21/01/2020 ന് അംഗീകരിച്ചു.

അമേരിക്ക, ഇംഗ്ലണ്ട്, സ്പെയിൻ തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങളിൽ ഈ വൈറസ് വൻതോതിൽ വ്യാപിക്കുകയും മനുഷ്യമരണങ്ങൾ കൂടുതലാകുകയും ചെയ്യുന്ന സമയത്താണ് നമ്മുടെ ഇന്ത്യയിലും (കേരളത്തിൽ) രോഗവ്യാപനം തുടങ്ങുന്നത്. തുടർന്ന് രാജ്യത്ത് പ്രധാനമന്ത്രി 'ലോക്ഡൗൺ' പ്രഖ്യാപിക്കുകയും മറ്റ് രാജ്യങ്ങൾക്ക് മാതൃക കാട്ടിക്കൊടുക്കുകയും ചെയ്തു. ജനങ്ങളുടെ പൂർണ്ണപങ്കാളിത്തത്തോടെ ആ മഹാമാരിയെ നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കുവാൻ നമ്മുടെ രാജ്യത്തിനു കഴിഞ്ഞു. 'ലോക് ഡൗൺ' നിർണായകമായ കുറേ ദിനങ്ങളായിരുന്നു. നെഗറ്റീവ് എന്ന വാക്കിന് പോസിറ്റീവ് എന്നർത്ഥം ലഭിച്ചു. കുട്ടിലകപ്പെട്ട കിളികൾ, അവ അനുഭവിക്കുന്ന അവസ്ഥ എന്താണെന്ന് മനുഷ്യർക്ക് മനസ്സിലാക്കി തന്ന പ്രകൃതിയുടെ വികൃതി. ഒരിക്കലും ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ പറ്റില്ലായെന്ന് നാം കരുതിയ പലതും നമുക്ക് ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടതായി വന്നു. അതുപോലെ പുരാതനമായ ആചാരങ്ങൾ, ലക്ഷങ്ങൾ മുടക്കിയുള്ള കല്യാണാഘോഷങ്ങൾ, എന്തിനധികം മരണാനന്തര ചടങ്ങുകൾ പോലും വെറും ചടങ്ങുകളായി. മനുഷ്യൻ വെറുതെ അഹങ്കരിക്കുന്നു, മനുഷ്യജീവിതം മാറിമറിയാൻ ഒറ്റ നിമിഷം മതിയെന്ന് കോവിഡ് നമ്മെ പഠിപ്പിച്ചു. 'പ്രളയം' എന്ന വിപത്തിനെ നാം ഒന്നിച്ചു നിന്നു തോൽപ്പിച്ചു. യുദ്ധം ചെയ്യുന്ന പോലെയാണ് മനുഷ്യൻ മരണത്തോട് പോരാടുന്നത്.

നാം ഈ അവസ്ഥകൾ നേരിടുമ്പോഴും, സുരക്ഷിതരായി വീടുകളിൽ വിശ്രമിക്കുമ്പോഴും വിശ്രമമില്ലാതെ പണിയെടുക്കുന്ന ഒരു കൂട്ടം ആളുകൾ നമുക്ക് ചുറ്റുമു



ണ്ട്. അതിൽ എടുത്തു പറയേണ്ടവരാണ് നമ്മുടെ ഡോക്ടർമാരും നഴ്സുമാരും മറ്റ് ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും. രോഗികളെ മാറിമാറി പരിചരിക്കുമ്പോഴും, സ്വന്തം കുടുംബത്തെപ്പോലും മറന്ന് വിശ്രമമില്ലാതെ നമുക്കായി പണിയെടുക്കുന്ന ദൈവ തുല്യരായ ഇവരെ എത്ര തൊഴുതാലും മതിവരില്ല. പിന്നെ നമ്മുടെ നിയമപാലകർ, അവർ നാടിന്റെയും നമ്മുടെയും രക്ഷയ്ക്കായി നിയമങ്ങൾ കർശനമായിത്തന്നെ നടപ്പിലാക്കുന്നു. അതുപോലെയാണ് നമുക്ക് വിവരങ്ങൾ യഥാസമയം എത്തിക്കുന്ന മാധ്യമപ്രവർത്തകരും സാമൂഹ്യമാധ്യമങ്ങളും, അവരെയും ഈ സമയം നാം ഓർക്കേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്.

സാംസ്കാരികപരമായും, രാഷ്ട്രീയപരമായും,മതപരമായും വ്യത്യസ്ത അഭിപ്രായം ഉണ്ടെങ്കിലും പൊതുവായ ഒരു പ്രശ്നം വന്നാൽ നാം കേരളീയർ ഒറ്റക്കെട്ടായി പൊരുതി ജയിക്കും എന്ന മാതൃകയാണ് ലോകത്തിനു മുന്നിൽ ഇന്ന് തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നത്. നിപ്പയെയും, പ്രളയത്തെയും തോൽപ്പിച്ച പോലെ - കൊറോണയെന്ന മഹാമാരിയെ തോൽപ്പിച്ചു എന്ന് അഭിമാനത്തോടുകൂടി പറയാൻ ഇടയാകുംവിധം നമുക്ക് അതിജീവിക്കാം.

കാത്തിരിക്കാംഅകന്നിരിക്കാംനല്ലൊരു നാളേയ്ക്കായി.

ആദിത്യൻ വിനോദ്,
9, ജി.വി.രാജ സ്പോർട്ട്സ് സ്കൂൾ,
തിരുവനന്തപുരം നോർത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

പുഴയുടെ ഭംഗി

ഒരിക്കൽ ഒരു കൃഷിക്കാരൻ പഴയ പാലത്തിലൂടെ പോകുകയായിരുന്നു. പെട്ടെന്ന് പാലം പൊട്ടി കൃഷിക്കാരൻ വെള്ളത്തിൽ വീണു. അയ്യോ ചീത്ത വെള്ളത്തിൽ വീണേ കൃഷിക്കാരൻ നിലവിളിച്ചു. പക്ഷേ അഴുകൊന്നും കണ്ടില്ല. ആ വഴി വന്ന ബോട്ടുകാരൻ കൃഷിക്കാരനെ രക്ഷിച്ചു . ഇവിടത്തെ അഴുകെല്ലാം എവിടെ പോയി ? കൃഷിക്കാരൻ ചോദിച്ചു . ബോട്ടുകാരൻ പറഞ്ഞു അറിയില്ലേ കൊറോണ വന്നപ്പോൾ ആളുകൾ അഴുകൊന്നും പുഴയിൽ ഇടുന്നില്ല .അതാ പുഴ ഇങ്ങനെ ഭംഗിയായത്. കൃഷിക്കാരൻ അതിശയിച്ചു പോയി.

അനയ ആമേൻ എസ്,
Play class, നിർമ്മല ഭവൻ ഹയർ സെക്കന്ററി സ്കൂൾ
തിരുവനന്തപുരം നോർത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം



പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണം

ലോകത്തിലെ ഏതൊരു അത്ഭുതത്തെക്കാളും മഹത്തായ അത്ഭുതമാണ് പ്രകൃതി അഥവാ പരിസ്ഥിതി. നഷ്ടപ്പെടുത്തിയാൽ പിന്നീടൊരിക്കലും തിരിച്ചുകിട്ടാത്ത അപൂർവസമ്പത്തിന്റെ കലവറയാണ് പരിസ്ഥിതി. എന്നാൽ എറ്റവും പരിഷ്കൃതർ എന്നവകാശപ്പെടുന്ന നാം തന്നെയാണ് പരിസ്ഥിതിയെ ഏറ്റവുമധികം നശിപ്പിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത് പ്രകൃതിയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥ തകർന്നാൽ ഒരു ജീവിക്കും ഭൂമിയിൽ നിലനിൽക്കുവാനാവില്ല.

വനനശീകരണം, ജലമലിനീകരണം, കൃത്രിമ വളങ്ങൾ, കീടനാശിനികൾ, വ്യവസായശാലകളിൽ നിന്നു പുറത്തു വിടുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ, പ്ലാസ്റ്റിക്, അമിത ശബ്ദം, അന്തരീക്ഷത്തിൽ പുക സൃഷ്ടിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം പരിസ്ഥിതിക്ക് ഹാനി വരുത്തുന്നു. ഇന്ന് ആരും തന്നെ പ്രകൃതിയെ സ്നേഹിക്കുന്നില്ല. വികസനത്തിന്റെ പേരിൽ പ്രഞ്ചത്തിന്റെ സുസ്ഥിതി തന്നെ തകർക്കുന്ന ആധുനിക മനഷ്യൻ പല മാതൃക രോഗങ്ങളും വിളിച്ചു വരുത്തുന്നു. കാലം തെറ്റിയ മഴയും കടുത്ത വരൾച്ചയുമെല്ലാം അതിന്റെ ഭാഗമാണ്. പരിസ്ഥിതിയുടെ താളം മനുഷ്യൻ തെറ്റിക്കുന്നു. സ്വാർത്ഥ ലാഭത്തിനായി മനുഷ്യൻ ചിന്താരഹിതമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ പ്രകൃതിക്ക് വിപത്തായി മാറുന്നു.

അന്തരീക്ഷമലിനീകരണം ഭീകരമായി മാറുന്നു. വ്യവസായശാലകളും ആസൂത്രിതമല്ലാത്ത പദ്ധതികളും അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം ഉണ്ടാക്കുന്നു. പല രാസമാലിന്യങ്ങളും വായുവിലേക്ക് കലരുമ്പോൾ അന്തരീക്ഷം വിഷമയമായി തീരുന്നു. മലിന വായു ശ്വസിക്കുന്നത് ശ്വാസകോശ ക്യാൻസർ അടക്കമുള്ള പല മാതൃക രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാവുന്നു. അന്തരീക്ഷവായുവിന്റെ സ്വാഭാവിക സന്തുലിതാവസ്ഥ തകിടം മറിക്കുന്ന തരത്തിൽ മറ്റു പദാർഥങ്ങൾ കൂടിയ അളവിൽ അന്തരീക്ഷത്തിൽ എത്തുമ്പോഴാണ് വായു മലിനമാവുന്നത്. വ്യവസായ വിപ്ലവത്തിൻ ശേഷം വലിയതും ഗുരുതരവുമായ മലിനീകരണ പ്രശ്നങ്ങൾക്കാണ് ലോകം സാക്ഷ്യം വഹിക്കുന്നത്.

നദികൾ ,കിണറുകൾ ,തടാകങ്ങൾ, സമുദ്രങ്ങൾ എന്നിവയിലെ ജലം മലിനമായിരിക്കുന്നു. ശുദ്ധജലം ഇന്ന് ഒരു സങ്കല്പം മാത്രമായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. നഗർ ഫറിന്റെയും നൈട്രജന്റെയും ഓക്സൈഡുകൾ അമ്ലമഴയ്ക്കു കാരണമാവുന്നു. ഓസോൺ പാളിയിലെ വിള്ളൽ മൂലം സൂര്യനിൽ നിന്നു അൾട്രാവയലറ്റ് രശ്മികൾ മാതൃകമായി ഭൂമിയിലെത്തുന്നു. അൾട്രാവയലറ്റ് രശ്മികൾ ഏൽക്കുന്നതു കൊണ്ട് ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ, കാഴ്ച മങ്ങൽ ,കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനം, ചെടികളുടെ



വളർച്ച മുരടിക്കൽ എന്നിങ്ങനെ പല പ്രശ്നങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നു.

ആഗോള താപനം വർദ്ധിക്കുന്നത് അന്തരീക്ഷത്തിൽ കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡ് വർദ്ധിക്കുന്നതു കൊണ്ടാണ്. ഓക്സിജന്റെ അളവ് കുറയുന്നു. അന്തരീക്ഷം മലിനമായതോടെ ഗ്രീൻ ഹൗസ് വാതകങ്ങളുടെ അളവ് ക്രമാതീതമായി വർദ്ധിച്ചു. ഇതിന്റെ ഫലമായി അവ വലിച്ചെടുക്കുന്ന ചൂടിന്റെ അളവു കൂടി. ഇത് അന്തരീക്ഷത്തിൽ താപനില ഉയരാൻ കാരണമായി. ആഗോള താപനത്തിനു പിന്നിലെ പ്രധാന വില്ലനാണ് ഈ ഗ്രീൻ ഹൗസ് ഇഫക്ട്. ആഗോള താപനം തടയാൻ മരങ്ങൾ വച്ചുപിടിപ്പിക്കുന്നതാണ് ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ മാർഗം. മലിനീകരണം ഏതു രീതിയിലായാലും അത് ഭൂമിക്കും ഭൂമി ഉൾപ്പെടുന്ന പരിസ്ഥിതിക്കും വൻ നാശനഷ്ടങ്ങൾ വരുത്തും.

എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളുടെയും സംരക്ഷണം ഉറപ്പു വരുത്തേണ്ടത് മനുഷ്യന്റെ മാത്രമല്ല; ഭൂമിയുടെയാകെ നിലനിൽപ്പിനും അത്യാവശ്യമാണ്. ജൈവവൈവിധ്യത്തെ നിധിപോലെ കാക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഗാന്ധിജിയുടെ വാക്കുകൾ ഇങ്ങനെയാണ്: 'മനുഷ്യന്റെ ആവശ്യത്തിനുള്ളതെല്ലാം ഈ ഭൂമിയിലുണ്ട്. എന്നാൽ അത്യാഗ്രഹത്തിനുള്ളതില്ല'. ഈ ബോധ്യമില്ലാതായപ്പോഴാണ് ആഗോളതാപനവും മറ്റനേകം വിപത്തുകളും മൂലം ഭൂമിയിൽ മനുഷ്യന്റെ നിലനിൽപ്പ് അപകടത്തിലായത്. കാലാവസ്ഥയെ സംരക്ഷിക്കുക എന്നതാണ് പരിസ്ഥിതിയെ രക്ഷിക്കാനുള്ള പ്രധാന മാർഗം.

റഫ്രിജറേറ്റർ ,എയർക്കണ്ടീഷണർ പോലുള്ളവയുടെ വാതകങ്ങളുടെ പുറന്തള്ളൽ കുറയ്ക്കണം. ഓസോൺ സൗഹൃദ ജീവിതം നയിക്കണം. മാലിന്യങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾക്കു പരിഹാരം കാണണം. പരിസ്ഥിതി സൗഹൃദ സാങ്കേതിക വിദ്യ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കണം. കടലിലെയും നദിയിലെയും മലിനീകരണം തടയാൻ കഴിയണം. കീടനാശിനികളുടെയും മറ്റും പ്രയോഗം കുറച്ചു കൊണ്ടുവരണം. പ്ലാസ്റ്റിക് പോലുള്ളവയുടെ ഉപയോഗം ലഘൂകരിക്കണം.

വീട്ടുവളപ്പിലും വഴിയരികിലും പൊതുസ്ഥലങ്ങളിലും മരങ്ങൾ വച്ചുപിടിപ്പിക്കണം. പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കുക എന്നതിനുള്ള പ്രധാന രീതി ജൈവ വൈവിധ്യത്തെ ഒരു പോറൽ പോലും ഏൽപ്പിക്കാതിരിക്കുകയാണ്. പരിസ്ഥിതിയുടെ തകർച്ച പ്രാപഞ്ചിക ജീവിതത്തിന്റെ തകർച്ചയാണെന്നു മനസ്സിലാക്കി നാം ഊർജ്ജസ്വലതയോടെ പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. വിദ്യാലയങ്ങളിലും കലാലയങ്ങളിലും പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരണം നടത്തണം. മലിനീകരണത്തിൽ നിന്നു മുക്തി നേടുവാൻ ഓരോ വ്യക്തിയും ശ്രമിക്കണം. പരിസ്ഥിതിയുടെ താളം തെറ്റിയാൽ മനുഷ്യന്റെ അടിത്തറയ്ക്ക് കോട്ടം സംഭവിക്കുമെന്ന കാര്യം എല്ലാവരെയും



ഓർമ്മപ്പെടുത്തണം. ധനമോഹത്താൽ പ്രകൃതിനാശം വരുത്തില്ലെന്നും അന്തരീക്ഷം വിഷമയമാക്കി നമുക്കൊരു നേട്ടവും വേണ്ടെന്നും ഓരോ പൗരനും പ്രതിജ്ഞയെടുക്കണം.

ഇപ്പോഴത്തെതും ഭാവിയലമുറകളുടെയും നന്മയ്ക്കായി പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷിക്കുന്നതിൽ നമുക്ക് ഒന്നിച്ച് കൈകോർക്കാം. ശാസ്ത്രവും സാങ്കേതികതയും ശരിയായ രീതിയിൽ ഉപയോഗിക്കാൻ നമുക്ക് ശ്രമിക്കണം. അങ്ങനെ പ്രകൃതിയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്താം. പ്രകൃതിയോടിണങ്ങി ജീവിക്കാം. വികസനം ഭൂമിയെ നോവിക്കാതെ തന്നെയാവട്ടെ .എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളെയും നമുക്ക് സ്നേഹിക്കാനും സംരക്ഷിക്കാനും പഠിക്കാം. ഇനി ഭൂമിയെ നോവിക്കില്ലെന്നു പ്രതിജ്ഞ എടുക്കാം.

ആരിഫ്

6 C, റ്റി.ഡി.എച്ച്.എസ്.എസ്,
ആലപ്പുഴ ഉപജില്ല, ആലപ്പുഴ

ചുറ്റുമുള്ള ഒരു ലോകം

നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ള ഒരു ലോകം അത് നമ്മുടെ സ്വന്തമാണ്, നാം തന്നെയാണ് അതിന്റെ സംരക്ഷകരും അതിന്റെ കാവൽക്കാരും എന്ന് നമ്മൾ എന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നുവോ അന്നേ നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷിക്കപ്പെടുകയുള്ളൂ. ഇന്ന് നമ്മൾ കാണുന്ന പ്രകൃതി അല്ലെങ്കിൽ ചുറ്റുപാട് എത്ര ദുഷിച്ചതാണ്. അതിനെല്ലാം കാരണം മനുഷ്യന്റെ സ്വാർത്ഥതയും പ്രകൃതി വിഭവങ്ങളോടുള്ള ചൂഷണ മനോഭാവവുമാണ്. ഓരോരുത്തരും അവരവരുടെ സ്വാർത്ഥ താല്പര്യത്തിന് വേണ്ടി പരിസ്ഥിതിയെ ചൂഷണം ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥയാണ് ഇന്ന് കാണുന്നത് നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതി വളരെ സുന്ദരമായിരുന്നു. നമ്മുടെ പൂർവികർ മണ്ണിൽ അധാനിച്ച് പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിച്ച് പരിപാലിച്ചവരാണ്. ഭൂമിയെ മാതാവായി കണ്ട് ആ ഭൂമിയിൽ തങ്ങളുടെ പാദം സ്പർശിക്കുന്നതിനു പോലും ക്ഷമ ചോദിച്ചാണ് നമ്മൾ ഭാരതീയർ ഉണർന്നെഴുന്നേൽക്കാനുള്ളത്. അതായിരുന്നു നമ്മുടെ മഹത്തായ സംസ്കാരം. പിന്നീടടന്നോ നമുക്ക് നമ്മുടെ സംസ്കാരം കൈമോശം വന്നു. എന്തിനും ഏതിനും നമ്മൾ പാശ്ചാത്യരെ അനുകരിക്കാൻ തുടങ്ങി. നമ്മൾ സ്വന്തം മണ്ണിനെയും, സംസ്കാരത്തെയും മറക്കാൻ തുടങ്ങി .എങ്ങനെയും പ്രകൃതിയെ ചൂഷണം ചെയ്ത് സ്വന്തം കാര്യങ്ങൾ മാത്രം ചിന്തിച്ച് ജീവിക്കാൻ തുടങ്ങി. ഈ പ്രകൃതിയിലുള്ളതെല്ലാം ഇവിടെയുള്ള ഓരോ ജീവികൾക്കും അവകാശപ്പെട്ടതാണ് എന്ന് ഓരോ



മനുഷ്യനും മരന്നു. നമ്മൾ കൃഷി ചെയ്യാനും മണ്ണിൽ പണിയെടുക്കാനും മരന്നു. പ്രകൃതി ഉണ്ടെങ്കിലെ നമ്മൾ ഉള്ളൂ എന്ന യഥാർത്ഥ്യത്തെ പറ്റി ആരും ചിന്തിച്ചില്ല. ആധുനിക സാങ്കേതിക വിദ്യ ഉപയോഗിച്ച് മരങ്ങൾ വെട്ടിമുറിച്ചു കുന്നുകളും മലകളും ഇടിച്ചു നിരത്തി എല്ലായിടത്തും കോൺക്രീറ്റ് സൗധങ്ങൾ പടുത്തുയർത്തി സ്വന്തം സുഖത്തിനു വേണ്ടി എന്തും ഏതും വെട്ടിനിരത്താനും ചൂഷണം ചെയ്യാനും മനുഷ്യന് ഒരു മടിയും ഇല്ലാതായി .നമ്മൾ മനുഷ്യർ ചെയ്യുന്നതിന്റെ അനന്തരഫലം അനുഭവിക്കുന്നത് ഈ ഭൂമിയിലെ മറ്റു ജീവജാലങ്ങൾ കൂടിയാണ്. അവയ്ക്ക് അവയുടെ ആവാസ വ്യവസ്ഥ തന്നെ നഷ്ടമായിരിക്കുന്നു .ഇന്ന് നാം അനുഭവിക്കുന്ന കൊടും ചൂടും വരൾച്ചയും പ്രളയവുമെല്ലാം മനുഷ്യന്റെ ഭൂമിയുടെ മേലുള്ള കടന്നുകയറ്റത്തിന്റെ അനന്തരഫലമാണ് , നമ്മുടെ പ്രകൃതി നമ്മളെ സ്വമേധയാ സംരക്ഷിക്കുന്നുണ്ട് .നമ്മുടെ കടന്നുകയറ്റം കൊണ്ട് അതിനെ വിഷമയമാക്കാതിരിക്കാനും മലിനമാക്കാതിരിക്കാനും നാം ഓരോരുത്തരും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. നമ്മൾ കുട്ടികളിൽ നിന്നാണ് തുടങ്ങേണ്ടത് .അവർ ഭാവിയിലെ പരിസ്ഥിതിയുടെ സംരക്ഷകരാകട്ടെ. അവരിലൂടെ നമുക്ക് നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കണം. അതിന്റെ ആവശ്യകത അവരെ മനസ്സിലാക്കി കൊടുക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ ഇനിയൊരു തലമുറ ഭൂമിയിൽ ജീവിക്കുക എന്നത് വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടാകും .നല്ലൊരു നാളെക്ക് വേണ്ടി നമുക്ക് കരുതലോടെ മുന്നോട്ട് പോവണം .നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതി നാം ഒരോരുത്തരാരും സംരക്ഷിക്കപ്പെടണം എന്ന പ്രതിജ്ഞയോടെ

പാർവ്വതി ടി.എൽ

6 B, സെന്റ് ഡോൺ ബോസ്കോ ജി.എച്ച്.എസ്.കോടകര, ചാലക്കുടി ഉപജില്ല, തൃശ്ശൂർ

ഫ്ളോറൻസ് നൈറ്റിംഗേൽ - ആതുരസേവനത്തിന്റെ വിളക്ക്

ഫ്ളോറൻസ് നൈറ്റിംഗേലിന്റെ ഇരുന്നൂറാം ജന്മവാർഷികമായ 2020 ലോകാരോഗ്യ സംഘടന ആതുരസേവകരുടെ വർഷമായി ആചരിക്കുന്നു. യുദ്ധത്തിൽ പരുക്കേറ്റവരെ രാത്രിയിൽ വിളക്കും കൈയിലേന്തി ശുശ്രൂഷിച്ചിരുന്ന നൈറ്റിംഗേൽ ശരിക്കും വിളക്കേന്തിയ മാലാഖ തന്നെ ആയിരുന്നു. നഴ്സിങ് എന്ന തൊഴിൽ മേഖലയ്ക്ക് ഇന്ന് കാണുന്ന അംഗീകാരം നേടിക്കൊടുത്തത് അവരുടെ സമർപ്പിത ജീവിതമാണ്. ബ്രിട്ടീഷ് ധനിക കുടുംബത്തിലെ അംഗമായി 1820 മെയ് 12 ന്



ആയിരുന്നു ഫ്ലോറൻസ് നൈറ്റിംഗേൽ ജനിച്ചത്. ഇറ്റാലിയൻ നഗരമായ ഫ്ലോറൻസിൽ ജനിച്ചതിനാൽ അവരുടെ മാതാപിതാക്കൾ അവർക്കു അതേ നഗരത്തിന്റെ പേരുതന്നെ ഇടുകയായിരുന്നു. എതിർപ്പുകളെ എല്ലാം മറികടന്നു നഴ്സിംഗ് പഠിക്കാനായി നൈറ്റിംഗേൽ ജർമനിയിൽ എത്തി .പഠനം കഴിഞ്ഞു ലണ്ടനിൽ ജോലിക്കായി തിരിച്ചെത്തി. 1854 ലെ യുദ്ധത്തിൽ പരുക്കേറ്റ പട്ടാളക്കാരുടെ ദയനീയാവസ്ഥകണ്ട് നൈറ്റിംഗേൽ രാത്രിയുടെ അന്ത്യയാമങ്ങളിൽ പോലും അവരെ ശ്രുശ്രുഷിച്ചിരുന്നു വെളിച്ചവുമായി വന്ന മാലാഖയായിട്ടാണ് പട്ടാളക്കാർ ഫ്ലോറൻസിനെ കണ്ടത്. അവർ അവരെ 'ലേഡി വിത്ത് ദി ലാമ്പ് എന്ന് വിളിച്ചു. വിശ്രമം ഇല്ലാത്ത ജീവിതം അവരെ ഒരു രോഗിയാക്കി മാറ്റി. 80 ആം വയസ്സിൽ കാഴ്ചശക്തി പൂർണ്ണമായി നഷ്ടപ്പെട്ട അവർ കിടപ്പിലായി. 1910 ഓഗസ്റ്റ് 13 ന് തൊണ്ണൂറാം വയസ്സിൽ അവർ അന്തരിച്ചു. ലോകമാകെ കോവിഡ് 19 മഹാമാരിയ നേരിടുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ഫ്ലോറൻസ് നൈറ്റിംഗേലിന്റെ സ്മരണകൾ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്കെല്ലാം പ്രചോദനമേകുമെന്നതിൽ സംശയമില്ല.

ദുർഗ്ഗാലക്ഷ്മി
3 B, ജി.എൽ .പി .എസ്.മംഗലം,
അമ്പലപ്പുഴ ഉപജില്ല, ആലപ്പുഴ

ശുചിത്വം

മനുഷ്യരും അവർ ജീവിക്കുന്ന പരിസരവും അന്തരീക്ഷവും മാലിന്യമുക്തമായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് ശുചിത്വം. അതിനാൽ വ്യക്തി ശുചിത്വം, പരിസരശുചിത്വം ഇവ രണ്ടും ചേർന്നതാണ് ശുചിത്വം. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ ഒരു അവിഭാജ്യ ഘടകമാണ് ശുചിത്വം. നമുക്കറിയാം വ്യക്തി ശുചിത്വം , പരിസര ശുചിത്വം എന്നിവ പാലിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തമാണ്. ശുചിത്വം നാം വേണ്ടത്ര രീതിയിൽ പാലിച്ചില്ലെങ്കിൽ പല മാർക രോഗങ്ങളും നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ കാർന്നുതിന്നാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. പ്രാചീനകാലം മുതൽ തന്നെ നമ്മുടെ പൂർവികർ ശുചിത്വത്തിന് തങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ ഒരു മുഖ്യസ്ഥാനം നൽകിയിരുന്നു. ശുചിത്വത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ അവർ ശ്രദ്ധാലുക്കളും ആയിരുന്നു. വിദ്യാഭ്യാസവും വകതിരിവും ഒന്നും തന്നെ ഇല്ലാത്ത ആ പ്രാചീന കാലഘട്ടത്തിലും നമ്മുടെ പൂർവികർ ശുചിത്വത്തിന് ഏറെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന ഒരു സ്ഥാനം നൽകിയിരുന്നു. ഇത് തെളിയിക്കുന്നപല തെളിവുകളും അക്കാലത്തെ അവരുടെ സംസ്കാരങ്ങളിൽ നിന്ന് നമുക്ക് ലഭിച്ചിരുന്നു.



ആരോഗ്യ മേഖലയിലും ഗതാഗത മേഖലയിലും വിദ്യാഭ്യാസ മേഖലയിലും തുടങ്ങി നിരവധി മേഖലകളിൽ തിളങ്ങി നിൽക്കുന്ന കേരളത്തിലെ പ്രശസ്ത സ്ഥലങ്ങൾ സന്ദർശിച്ചാലും പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെയോ ലെയ്സിന്റെയോ മിഠായിയുടേയോ കവറുകൾ കാണാത്ത ഒരു പ്രദേശം വളരെ വിരളമാണ്. എങ്കിലും കേരളം ശുചിത്വത്തിന്റെ മേഖലയിൽ ഏറെ മുന്നിട്ട് നിൽക്കുന്നു. ശുചിത്വത്തിന്റെ മേഖലയിൽ സർക്കാർ കർശന നടപടികളും പദ്ധതികളും നടപ്പാക്കിയെങ്കിലും നമ്മൾ ജനങ്ങൾ കുറച്ചു പേരെങ്കിലും ഇതൊന്നും ചെവിക്കൊളുത്താത്തവരാണ്. ഓരോ വീടുകളിലെയും അജൈവ മാലിന്യങ്ങൾ ശേഖരിക്കാൻ പഞ്ചായത്തുതല വാളണ്ടിയർമാർ ഓരോ മാസവും വീടുകൾ സന്ദർശിക്കാറുണ്ട്. ഇവരുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ അഭിനന്ദനീയമാണ്. വിദ്യാഭ്യാസ മേഖലയിൽ വൻവിജയം കാഴ്ചവച്ച കേരളത്തിലെ ഓരോ വിദ്യാർഥിയും പ്ലാസ്റ്റിക് വലിച്ചെറിയരുത്. പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കുക, ശുചിത്വം പാലിക്കുക എന്നിവയൊക്കെ പഠിച്ച് വളർന്നുവന്നവരാണെങ്കിലും ഇതിൽ ചിലരെങ്കിലും പാതികേട്ട് പാതി പുറന്തള്ളുന്നവരാണ്. നമുക്കറിയില്ല ഇതിന്റെയെല്ലാം ദുഷ്യഫലം എന്താണെന്ന്. ഒരുപക്ഷേ പല മാതൃകരോഗങ്ങളും ഇതിലൂടെ പരടാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ഒരു പക്ഷേ വ്യക്തി ശുചിത്വവും പരിസര ശുചിത്വവും ഓരോ പൗരന്മാരും പാലിച്ചാൽ നമുക്ക് ഇതെല്ലാം ഒഴിവാക്കാം.

നമ്മൾ മലയാളികൾ വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിന് പ്രാധാന്യം നൽകുന്നവരാണ്. പക്ഷേ പരിസരശുചിത്വത്തിനും പൊതുശുചിത്വത്തിനും തീരെ വിലകൽപ്പിക്കാത്തവർ. എന്തുകൊണ്ടാണ് നമ്മൾ ഇങ്ങനെ? നമ്മുടെ ബോധ നിലവാരത്തിന്റെയും കാഴ്ചപ്പാടിന്റെയും പ്രശ്നമാണ് ഇതൊക്കെ. സ്വന്തം വീട്ടിലെ മാലിന്യങ്ങൾ ആരും കാണാതെ അയൽവാസിയുടെ വീടിന്റെ പറമ്പിലേക്ക് വലിച്ചെറിയുന്ന പ്രവണതയും പൊതുനിരത്തിൽ മാലിന്യം രഹസ്യമായി നിക്ഷേപിക്കുന്നതുമെല്ലാം നമ്മൾ മലയാളികൾക്ക് ഇന്ന് ഒരു ഹരമാണ്. എങ്കിലും സർക്കാരിന്റെ പല പദ്ധതികളിലൂടെയും നടപടികളിലൂടെയും ഇത്തരത്തിലുള്ള ദുഷ്പ്രവൃത്തികളിൽ ഏറെ കുറവു വന്നിട്ടുണ്ട്.

ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാടായ കേരളത്തിൽ ശുചിത്വമേഖലയിൽ സർക്കാർ അഹോരാത്രം പൊരുതുന്നു. ശുചിത്വമിഷൻ ഇതിന് ഉദാഹരണമാണ്. കൂടാതെ ഇതിനായി ഹരിതകർമ്മ സേനയെ ഓരോ പ്രദേശങ്ങളിലും വിന്യസിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഓരോ ഗ്രാമപ്രദേശങ്ങളിലും അവരുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പ്രശംസിക്കാതെ വയ്യ. എങ്കിലും ചില ചിലർ പ്ലാസ്റ്റിക്കും അറവുമാലിന്യങ്ങളും പുഴകളിലും സമുദ്രങ്ങളിലും നിക്ഷേപിച്ച് ജലസ്രോതസുകളെ മലിനീകരിക്കുന്നു. ഇത് ജലജീവികളുടെ ജീവിതത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു. പ്ലാസ്റ്റിക് പോലുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ പരിസ്ഥിതിയിലെ ആവാസവ്യവസ്ഥയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥയെ താളം



തെറ്റിക്കുന്നു. പ്ലാസ്റ്റിക് കത്തിക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന ‘ഡയോക്സൈഡ്’ പോലുള്ള വിഷവാതകങ്ങൾ അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണത്തിനും പല രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു. അതിനൊക്കെയും നേരിടാൻ നമ്മൾ ഓരോരുത്തരും സജ്ജരാകേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അവനവൻ വ്യക്തിശുചിത്വവും പരിസരശുചിത്വവും ഉറപ്പാക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. മാലിന്യങ്ങൾ മൂലം വീടും പരിസരവും പൊതുസ്ഥലങ്ങളും മലിനീകരിക്കപ്പെടുന്നു. ഈ മാലിന്യങ്ങൾ മണ്ണിനെയും വെള്ളത്തെയും അന്തരീക്ഷത്തെയും മലിനമാക്കുന്നു. പ്ലാസ്റ്റിക്സിന്റെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക എന്നത് ശുചിത്വ മേഖലയിലെ ഒരു പ്രധാന വെല്ലുവിളിയാണ് പ്ലാസ്റ്റിക് പുനരുപയോഗിക്കുക, പുനഃചംക്രമണം ചെയ്യുക എന്നിവയാണ് പരിഹാരം.

മാലിന്യങ്ങളെ ജൈവം - അജൈവം എന്നിങ്ങനെ രണ്ടായി തരംതിരിക്കാവുന്നതാണ്. കമ്പോസ്റ്റ് നിർമ്മാണം ബയോഗ്യാസ് നിർമ്മാണം തുടങ്ങിയവയിലൂടെ ജൈവവസ്തുക്കളെ പുനസംസ്കരിക്കാവുന്നതാണ്. ശുചിത്വം ഓരോ വ്യക്തിയിലും ആരംഭിച്ച് കുടുംബത്തിലേക്കും തുടർന്ന് സമൂഹത്തിലേക്കും പ്രാവർത്തികമാക്കിയാൽ മാത്രമേ സമ്പൂർണ്ണശുചിത്വമെന്ന ലക്ഷ്യത്തെ സാക്ഷാത്കരിക്കാൻ സാധിക്കൂ.

ഇന്ന് നാം നേരിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മഹാമാരിയാണ് ‘കൊറോണ അഥവാ കോവിഡ് - 19’ . ഈ വൈറസിനെ തുരത്താൻ ഏക പോം വഴി ശുചിത്വം മാത്രമാണ്. കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് ശുചിയാക്കി വയ്ക്കുക. മാസ്കുകൾ ധരിച്ചാൽ പുറത്ത് വലിച്ചെറിയാതെ ശരിയായ രീതിയിൽ സംസ്കരിക്കുക. ഈ കൊറോണക്കാലത്ത് ശുചിത്വത്തെ ചേർത്തുപിടിച്ച് ഈ മഹാമാരിയെ നമുക്ക് പ്രതിരോധിക്കാം. വ്യക്തിശുചിത്വവും പരിസരശുചിത്വവും നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായേ പറ്റൂ. വ്യക്തിശുചിത്വത്തിൽ നാം ഏറെ മുന്നിലാണ്. രാവിലെയുണർന്നയുടൻ പല്ല് തേക്കാനും രണ്ട് നേരം കുളിക്കാനുമെല്ലാം നമ്മുടെ ശ്രദ്ധ വേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. പക്ഷെ പരിസര ശുചിത്വവും നാം പാലിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ നാം ‘ഡ്രൈ ഡേ’ ആചരിക്കണം. ഇതിലൂടെ കൊതുക് മുട്ടയിടുന്നത് തടയാനും പല പകർച്ചവ്യാധികളിൽ നിന്ന് മുക്തിനേടാനും സാധിക്കുന്നു. മഴക്കാലത്ത് നാം കൂടുതൽ ജാഗരൂകരായിരിക്കണം. പരിസരത്ത് വലിച്ചെറിഞ്ഞ പൊട്ടിയ മുട്ടത്തോടിലും കുപ്പികളിലും വെള്ളം കെട്ടിക്കിടന്ന് കൊതുക് പെരുകുന്നതിനും പല രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു. അതിനാൽ നാം എല്ലാ അർത്ഥത്തിലും ശുചിത്വത്തെ മുറുകെപ്പിടിക്കുക. ശുചിത്വം, ശുചിത്വം, ശുചിത്വം ഇതാകട്ടെ നമ്മുടെ മുദ്രാവാക്യം.

ദേവിക. സി. എ

8 A, ടാഗോർ വിദ്യാനികേതൻ ജി എച്ച് എസ്സ് എസ്സ് തളിപ്പറമ്പ്, തളിപ്പറമ്പ് നോർത്ത് ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ



കൊറോണ എന്ന ആറ്റംബോംബ്

ജീവിതം ഇരമ്പിയിരുന്ന, ലോകത്തെങ്ങുമുള്ള ചത്വരങ്ങളും തെരുവുകളും ഇതാദ്യമായി നിശ്ചലമായിരിക്കുന്നു. ആപ്ലോദാരവങ്ങളും ഘോഷങ്ങളും പെരുമ്പറകളും എങ്ങുമില്ല. ശതകോടികളായ മനുഷ്യർ ഇപ്പോൾ അവരവരുടെ വാസസ്ഥലങ്ങളിലാണ്. എന്നാൽ ഇത് നൈരാശ്യത്തിന്റെ നിശ്ചലമായ ചിത്രപടമല്ല. ശ്മശാനമുകതയല്ല. ഏതു വിപത്തിനെയും അതിജീവിക്കുന്നതിന് മാനവരാശിക്ക് കരഗതമായ ധൈര്യം കൈവന്നതുകൊണ്ടാണ് സദാഗതിയാണ്. ഈ പതുങ്ങിനിൽപ്പിനെ പരാജയമായും അധോഗതിയായും കാണാതെ വലിയൊരു പോരാട്ടമായി കാണണം. ഇത് നിരാശയുടെ കാലമല്ല. ഏതു ശത്രുവിനെയും തുരത്താനല്ല, നിഗ്രഹിക്കാൻ തന്നെ കഴിവുള്ള കരുത്തനാണ് മനുഷ്യൻ എന്ന് തെളിയിക്കേണ്ട കാലമാണ്. ഈ മഹാമാരിക്കുമുന്നിൽ വികസിത രാജ്യങ്ങൾപോലും തലകുനിച്ചുനിൽക്കേണ്ടി വന്നു. ലോകത്തിന്റെയാകെ കണ്ണീരായി മാറി ഇറ്റലിയും അമേരിക്കയും. ഈ മഹാമാരിക്കുമുന്നിൽ പകച്ചുനിൽക്കുകയല്ല വേണ്ടത്. നാം പോരാടണം. അമേരിക്കയടക്കമുള്ള വികസിത- സമ്പന്ന രാജ്യങ്ങൾ കൊറോണ വൈറസ് ബാധയിൽ ഉലയുകയാണ്. നക്ഷത്ര ആശുപത്രികളും വൻകിട കമ്പനികളുടെ ആരോഗ്യ ഇൻഷുറൻസ് സംവിധാനവും 'ഒന്നാം ലോകത്ത്' കൊറോണയ്ക്കുമുമ്പിൽ പരാജയപ്പെട്ട് പകച്ചുനിൽക്കുകയാണ്. എന്നാലും നാം പകച്ചുനിൽക്കാൻ പാടില്ല. ഇപ്പോൾ ഫീനിക്സ് പക്ഷിയെപ്പോലെ ഉയർത്തെഴുന്നേൽക്കുകയാണ് കേരളം. തന്നെ ചികിത്സിക്കാൻ വന്ന ഡോക്ടറോട് താൻ ഏത് ജാതിയാണ് ഏത് മതമാണ് എന്ന് ആരും ചോദിച്ചില്ല. അങ്ങനെ തികച്ചും മതേതരവും മാനവികതയിൽ ഉറച്ചുനിൽക്കുന്നതുമായ കാര്യങ്ങൾ തന്നെയാണ് നാം ചെയ്യുന്നത്. ഇതുവരെ ആരും ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടില്ലാത്ത ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെ ഇപ്പോൾ മാലാഖമാരായി കാണുന്നു. വീടിനെയും വീട്ടുകാരെയും മാറ്റിനിർത്തിയാണ് അവർ നമുക്കു വേണ്ടി രാപ്പകൽ ഇല്ലാതെ കഷ്ടപ്പെടുന്നത്. ഒത്തൊരുമിച്ച് മഹാമാരിയെ തോൽപ്പിക്കുന്നതിന് ഹൃദയവിശാലത പ്രകടിപ്പിക്കുകയാണ് കരണീയം. ദുരന്തകാലങ്ങൾ മാനവരാശിയുടെ ഭാഗധേയം ഒന്നാണെന്ന് ഓർമ്മിപ്പിക്കുകയുണ്ടായി. രോഗത്തിന്റെ വിത്തുകൾക്ക് അതിരില്ല എന്നതുപോലെ അതിനെ വേരോടെ പിഴുതെറിയാനുള്ള ജീവന്മരണ പോരാട്ടത്തിനും വരമ്പുകളുണ്ട്. എല്ലാ ഭേദചിന്തകളും അലിയിച്ചു കളഞ്ഞ് പൊതുശത്രുവായ മഹാമാരിയെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള സമ്പന്നസ്റ്റോടെയുള്ള ഐക്യമത്യാണാവശ്യം. ലോകമാകെ, രാജ്യമാകെ, ഇങ്ങനെ ആപത്ത് വാപിളർന്ന് നിൽക്കുമ്പോഴും മനസ്സ് ഇടുങ്ങുകയെന്നത് ദ്രോഹമായേ കാണാനാകൂ. രാജ്യമാകെ അടച്ചിടുമ്പോൾ നിൽക്കുന്നത് കാർഷിക വ്യാവസായിക ഉത്പാദനവും സാമ്പത്തിക പ്രവർത്തനങ്ങളാകെയുമാണ്. അതെല്ലാം എല്ലാ അർത്ഥത്തിലും മനസ്സിലാക്കി ഒത്തൊരുമിച്ച് പൊരുതി മഹാമാരിയെ



തോൽപ്പിക്കുന്നതിന് ഹൃദയ വിശാലത ആവശ്യമാണ് . ഈ മഹായുദ്ധം നമ്മൾ മലയാളികളെ സംബന്ധിച്ച് കൂടുതൽ പ്രധാനമാണ്. നമ്മുടെ സഹോദരങ്ങളായ ലക്ഷക്കണക്കിനാളുകൾ വിദേശരാജ്യങ്ങളിലാണുള്ളത് . അവരിൽ വലിയൊരു ഭാഗം ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരാണ്. അമേരിക്കയിലടക്കം ലോകത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ കോവിഡ് - 19 അടക്കമുള്ള വൈറസുകളെ തോൽപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള മരുന്നുകണ്ടുപിടിക്കാൻ രാപ്പകൽ പരിശ്രമിക്കുന്നവരിലും നമ്മുടെ സഹോദരന്മാരുണ്ട്. സമൂഹത്തിന്റെ കാവലാളാകാൻ നിയോഗിക്കപ്പെട്ടവർ യന്ത്രങ്ങളല്ലെന്നും മനുഷ്യരാണെന്നുമുള്ള സമീപനമാണ് എതു പരിഷ്കരണത്തിനു പിന്നിലും വേണ്ടുന്ന അടിസ്ഥാനകാഴ്ചപ്പാട്. ഒന്നുറപ്പ് നാം അതിജീവിക്കുതന്നെ ചെയ്യും.

ദേവേന്ദു.പി.വി.,
8 B, ദുർഗ്ഗ എച്ച്.എസ്.എസ്. കാഞ്ഞങ്ങാട്,
ഹോസ്ദുർഗ്ഗ് ഉപജില്ല, കാസർഗോഡ്

പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണം കുട്ടികളിലൂടെ

നമ്മുടെ അമ്മയായ ഭൂമീദേവി നമുക്കു വേണ്ടി എല്ലാം കരുതി വെച്ചിട്ടുണ്ട്. പക്ഷേ മനുഷ്യൻ അത്യാർത്തിമൂലം ഈ മണ്ണും ജലസമ്പത്തും വനസമ്പത്തും ദുരുപയോഗം ചെയ്ത് പരിസ്ഥിതിയെ നശിപ്പിക്കുന്നു പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഭൂമിയിൽ ജീവൻ നിലനിൽക്കാൻ അത്യാവശ്യമാണ്. പ്രകൃതിക്ക് ഏറ്റവും ഭീഷണിയായ കാര്യങ്ങളാണ് പ്ലാസ്റ്റിക് , കീടനാശിനികൾ, പുക തുടങ്ങിയവ. കൂടാതെ മരം മുറിക്കുന്നതും കുന്നുകൾ നിരത്തുന്നതും വയൽ നികത്തുന്നതുമെല്ലാം പരിസ്ഥിതിയെ ബാധിക്കും. ഇവയെല്ലാം കുറച്ചാൽ സുനാമി, ഉരുൾ പൊട്ടൽ, വെള്ളപ്പൊക്കം തുടങ്ങിയ പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങളിൽ നിന്ന് രക്ഷനേടാം. കുട്ടികൾക്ക് പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ വളരെയേറെ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനാകും. മാതാപിതാക്കളോടും മുതിർന്നവരോടും സ്നേഹത്തോടെ കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞു മനസിലാക്കാനും അവരെ ഇത്തരം പ്രവൃത്തികളിൽ നിന്ന് പിന്തിരിപ്പിക്കാനുമാകും. സ്കൂൾ പരിസ്ഥിതി ക്ലബ്ബിൽ അംഗങ്ങളായി പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളികളാകാം. ഓരോ കൊച്ചു കരങ്ങൾക്കും ഓരോതെ വെച്ചുപിടിപ്പിക്കാനാവും. മരങ്ങൾ മഴയായും മഴ പൂഴയായും മാറുന്നു. പൂഴകൾ കാർഷിക സമൃദ്ധിക്ക് വഴിയൊരുക്കുന്നു. ഇതിലേക്ക് നാടിനെ നയിക്കേണ്ടത് വരുംതലമുറയുടെ കടമയാണ്.

അബിന ബിനോയി

4 B, പങ്ങട ഗവ എൽപിഎസ്,
പാമ്പാടി ഉപജില്ല, കോട്ടയം



ലോകത്തെ മുൾമുനയിൽ നിർത്തിയ മഹാമാരി

ജീവൻ ഉണ്ടോ എന്ന് ചോദിച്ചാൽ ഇല്ല, ഇല്ലേ എന്ന് ചോദിച്ചാൽ ഉണ്ട്. പരിണാമത്തിലെ ഒരു അബദ്ധം... ലോകത്തെ ആകമാനം മുൾമുനയിൽ നിർത്തിയ മഹാമാരി... കോവിഡ് 19...

‘നോവൽ കൊറോണ വൈറസ്’.

ജീവിക്കുന്നതിന് അനുകൂല സാഹചര്യം ഉണ്ടാകുന്നതുവരെ ഒരു പ്രോട്ടീൻ ചെയ്തിനുള്ളിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന RNA യാണ് കോവിഡ് 19 എന്ന കൊറോണ വൈറസ്. എവിടെ നിന്ന് ഉത്ഭവിച്ചു എന്നറിയാത്ത ഈ വൈറസ് മൂക്കിലൂടെയോ, വായിലൂടെയോ ശരീരത്തിനുള്ളിൽ എത്തിയാൽ പ്രോട്ടീൻ ആവരണത്തിൽ ഉള്ള തന്തുക്കൾകൊണ്ട് കോശങ്ങളിൽ പറ്റിപ്പിടിക്കുകയും പ്രോട്ടീൻ ചെയ്തിനുള്ളിലുള്ള RNA യെ കോശത്തിനുള്ളിലേക്ക് കയറ്റി വിടുകയും ചെയ്യും, ഇങ്ങനെ ഉള്ളിൽ കടന്ന RNA പലതായി വിഭജിച്ച് കോശം നിറയെ വൈറസുകൾ രൂപപ്പെടുകയും മറ്റ് കോശങ്ങളെ ആക്രമിച്ചു കീഴ്പ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും.

എന്നാൽ ഈ സമയം നമ്മുടെ ശരീരം സ്വയം പ്രതിരോധിക്കാനായി വൈറസിനെതിരെ ആന്റിബോഡികൾ നിർമ്മിക്കുകയും വൈറസിനെതിരെ പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യും. എന്നാൽ രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറഞ്ഞ ആൾക്കാരിൽ ഇത് പ്രാവർത്തികമാകാതെ വരുമ്പോൾ മെല്ലെ മെല്ലെ വൈറസ് ശരീരത്തിൽ പിടിമുറക്കുകയും ഏഴ് മുതൽ 21 ദിവസം വരെയുള്ള കാലയളവിൽ പനി, ചുമ, ജലദോഷം, തൊണ്ടവേദന എന്നീ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും, കാര്യമായ വൈദ്യസഹായം ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ ശ്വാസകോശത്തെ ബാധിക്കുകയും ശ്വാസതടസ്സവും, ശക്തമായ ചുമയും ഉണ്ടാവുകയും ശ്വാസം എടുക്കാൻ കഴിയാത്തത് മൂലം ശരീരത്തിലെ ഓക്സിജന്റെ അളവ് കുറയുകയും രോഗി മരണപ്പെടുവാൻ കാരണമാവുകയും ചെയ്യും.

കോവിഡ് 19 എന്ന കൊറോണ വൈറസ്, സത്യത്തിൽ അത്ര മാരകമായ അസുഖം ഒന്നുമല്ല, സാധാരണ നമുക്ക് വരുന്ന വൈറൽ പനിയുടെ മറ്റൊരു രൂപമാണ്. എന്നാൽ ഇത് വളരെ വേഗത്തിൽ ആൾക്കാരിലേക്ക് പടർന്നു പിടിക്കുന്ന ഒരു പകർച്ചപ്പനി കൂടിയാണ് എന്നതാണ് നമ്മളെ ഭയപ്പെടുത്തുന്ന കാര്യം.

മരുന്ന് കഴിച്ചാൽ ഒരാഴ്ചകൊണ്ടും, നല്ലതുപോലെ വിശ്രമിച്ചാൽ ഏഴു ദിവസം കൊണ്ടും മാറ്റം എന്നാണ് സാധാരണ വൈറൽ പനിയെപ്പറ്റി പഴമക്കാർ പറയുന്നത്. പക്ഷെ, കാലത്തിനനുസരിച്ച് ജനിതക മാറ്റം സംഭവിക്കുന്ന വൈറസുകൾ



ചിലപ്പോൾ രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറഞ്ഞ രോഗികൾക്കും മറ്റ് അസുഖമുള്ള വർക്കും, കൃത്യമായ ചികിത്സ ലഭിക്കാത്തവർക്കും ഒരുപക്ഷേ മാതൃകയായി മാറാം.

അപ്പോൾപ്പിന്നെയുള്ള ഇവിടെയാണ് വാക്സിനേഷന്റെ പ്രസക്തി. ഒരു രോഗത്തിന്റെ രോഗാണുവിനെ നിർജീവമാക്കി നിർമ്മിക്കുന്നതാണ് വാക്സിൻ. ഇങ്ങനെ നിർമ്മിക്കുന്ന വാക്സിൻ ശരീരത്തിൽ കുത്തിവെക്കുമ്പോൾ, ശരീരം ഇത് ഒറിജിനൽ വൈറസ് ആണെന്ന് തെറ്റിദ്ധരിച്ച് അതിനെതിരെ ആന്റിബോഡികൾ നിർമ്മിക്കുകയും ശരീരത്തിലുള്ള വൈറസിനെ നിർജീവമാക്കുകയും രോഗം കുറയാൻ കാരണമാവുകയും ചെയ്യും. എന്നാൽ കൊറോണക്കെതിരെ ഫലവത്തായ ഒരു വാക്സിൻ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കാൻ നമുക്കിതുവരെ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല എന്നതാണ് നമ്മളെയെല്ലാം ഭീതിയിലാഴ്ത്തുന്ന സത്യം. അതിനാൽ കൊറോണ വൈറസ് നമ്മുടെ ശരീരത്തിനുള്ളിൽ കടക്കാതെ തടയുകയാണ് ഈ രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ഇപ്പോഴുള്ള ഏക മാർഗ്ഗം.

ശരീരസ്രവങ്ങളിലൂടെയാണ് വളരെ വേഗത്തിൽ മനുഷ്യരിൽ നിന്നും മനുഷ്യരിലേക്ക് രോഗം പടരുന്നത്. വായും, മൂക്കും മുടാതെ തുമ്മുമ്പോഴും, ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും വായിൽ നിന്ന് പുറത്തേക്ക് തെറിക്കുന്ന സ്രവങ്ങളിൽ വൈറസ് ഉണ്ടായിരിക്കും, ഇവ വായുവിൽ പടരുകയും അടുത്തുള്ളവരിലേക്ക് വൈറസ് എത്തുകയും ചെയ്യും. വൈറസിന്റെ സാന്നിധ്യം ഉള്ള ആൾക്കാരെ സ്പർശിക്കുമ്പോൾ, ഹസ്തദാനം ചെയ്യുമ്പോൾ രോഗം പകരാം.. വൈറസ് ബാധിച്ച ഒരാൾ തൊട്ട വസ്തുക്കളിൽ വൈറസ് സാന്നിധ്യം ഉണ്ടാവാം, അതേ വസ്തുക്കൾ സ്പർശിച്ച കൈകൾ കൊണ്ട് കണ്ണിലോ മൂക്കിലോ മറ്റൊരു വ്യക്തി തൊട്ടാലും രോഗം വരാനുള്ള സാധ്യതകൂടുതലാണ്. തന്നെയുമല്ല, ഈ വൈറസ് 48 മണിക്കൂർ വരെ നശിക്കാതെ നിലനിൽക്കും എന്ന് വിദഗ്ധ പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

അതിനാൽ വൈറസിനെ പ്രതിരോധിക്കാൻ പരിസരശുചിത്വവും വ്യക്തിശുചിത്വവും പാലിക്കണം, കൈകൾ സോപ്പും, വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് 20 സെക്കന്റേങ്കിലും വൃത്തിയാക്കി കഴുകണം. തുമ്മുമ്പോഴും, ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും മൂക്കും, വായും തുവാല ഉപയോഗിച്ചു മുടണം. കഴുകാത്ത കൈകൾ കൊണ്ട് കണ്ണുകൾ, മൂക്ക്, വായ് തുടങ്ങിയ ഭാഗങ്ങളിൽ തൊടരുത്. പനി ജലദോഷം എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ളവരുമായി ഇടപഴകരുത്. അനാവശ്യയാത്രകൾ, അത്യാവശ്യമല്ലാത്ത ആശുപത്രി സന്ദർശനം എന്നിവ നിർബന്ധമായും ഒഴിവാക്കണം. പുറത്തിറങ്ങുമ്പോൾ നിർബന്ധമായും മാസ്ക് ധരിക്കണം. സംസാരിക്കുമ്പോൾ കുറഞ്ഞത് ഒരു മീറ്ററേങ്കിലും അകലം പാലിക്കണം. ഗവൺമെന്റുകളും, നമുക്കുവേണ്ടി രാപ്പകലില്ലാതെ കഴുപ്പെടുക്കുന്ന ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും നൽകുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ കൃത്യമായി പാലിക്കണം.



കാരണം, കഴിഞ്ഞ ഡിസംബറിൽ ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ പടർന്നുപിടിച്ച നോവൽ കൊറോണ വൈറസ് ഇന്ന് ലോകത്തിലെ എൺപതിലധികം രാജ്യങ്ങളിൽ വ്യാപിച്ചു കഴിഞ്ഞു. നിലവിൽ 10 ലക്ഷത്തിലധികം ആൾക്കാരിലേക്ക് പടർന്നുപിടിച്ച കൊറോണ വൈറസ് ഒരുലക്ഷത്തിലധികം ജീവനെടുത്തു കഴിഞ്ഞു.

നമ്മളും അവരിലൊരാളാകാതിരിക്കാൻ നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെയും, നമ്മുടെ കുടുംബത്തെയും, പിറന്നനാടിനെയും രക്ഷിക്കാൻ കൊറോണയ്ക്ക് എതിരെ നമുക്ക് ഒരുമിച്ച് പോരാടാം.

ആദിത്യ ശ്രീധർ,
8 E, ദുർഗ്ഗ എച്ച്.എസ്.എസ്. കാഞ്ഞങ്ങാട്,
ഹോസ്ദുർഗ്ഗ് ഉപജില്ല, കാസർഗോഡ്

മുന്നോം കരുതലോടെ: നല്ലൊരു നാളെക്കായി

പ്രപഞ്ചം വളരെ വലുതാണ് കോടിക്കണക്കിന് നക്ഷത്രങ്ങളിലും ഗ്യാലക്സികളിലുമൊക്കെയായി അതങ്ങനെ വ്യാപിച്ചുകിടക്കുന്നു. പ്രപഞ്ചത്തിലെ ജീവനുള്ള ഏക ഗ്രഹമായി ഇന്ന് കണ്ടു പിടിച്ചിട്ടുള്ള ഈ കൊച്ചു ഭൂമിയിലെ ഒരംശം മാത്രമാണ് മനുഷ്യൻ. മറ്റ് ജീവജാലങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് ചിന്തിക്കാനും അതിനനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാനുമുള്ള കഴിവ് സ്രഷ്ടാവ് മനുഷ്യന് നൽകിയിട്ടുണ്ട്. അതാണ് മനുഷ്യനെ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് വിഭിന്നനാക്കുന്നതും.

ലോകം ഇന്നാകെ ഭീതിയിലാണ്. മിനിട്ടുവച്ച് ആയിരങ്ങൾ ലോകത്ത് മരിച്ചുവീഴുന്നു. ലോകം മുഴുവൻ തന്റെ കൂടക്കീഴിലെന്നു കരുതിയ മനുഷ്യൻ ഇന്ന് നാലു ചുവരുകൾക്കുള്ളിൽ ഒതുങ്ങിക്കൂടേണ്ടി വന്നു. വിനാശകാരിയായ കൊറോണ വൈറസ് ഡിസീസ് എന്ന കോവിഡ്-19 ലോകമാകെ അലയടിക്കുകയാണ്. പണമുണ്ടാക്കാനുള്ള നെട്ടോട്ടത്തിനിടെ എവിടെയോ മരന്നു വെച്ച നമ്മുടെ ബുദ്ധിയും വിവേകവും ഓർത്തെടുക്കാൻ നാം ഈ വേള ശ്രമിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഒരു വൈറസ് മാത്രവുമായി സംഹാര താണ്ഡവമാടുമ്പോൾ, പലപ്പോഴും ശാസ്ത്രത്തിനു പോലും നിസ്സഹയാവസ്ഥ വരുമ്പോൾ ലോകത്തിൽ നാം മനുഷ്യർ നിസാരന്മാരായി.

അടിക്കടി വരുന്ന പ്രകൃതിക്ഷോഭങ്ങളും വൈറസ് ബാധകളും നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നത് നന്മയുടേയും കാര്യത്തിന്റെയും ഒപ്പം ഐക്യത്തിന്റെയും മഹത്തായ പാഠങ്ങൾ. ഈ പ്രശ്നങ്ങൾക്കിടയിലും സ്വന്തം ജീവൻ പോലും മറന്ന് രോഗ



പ്രതിരോധത്തിലേർപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന നന്മയുടെ പൂമരങ്ങൾ ഈ അസുരകാലത്തും പ്രതീക്ഷയുണർത്തുന്നു. ഇന്ന് ഗതാഗതക്കുരുക്കിൽപ്പെട്ട് ഉഴലുന്ന മഹാനഗരങ്ങൾ കാലിയാണ്. ഫാക്ടറികൾ അടഞ്ഞുകിടക്കുന്നു. അങ്ങനെ വൻതോതിലുള്ള അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണവും പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങളും കുറഞ്ഞു വന്നു. ഇന്ന് അടിക്കടിയായി വരുന്ന രോഗബാധകളിൽ നിന്നും രക്ഷ നേടാൻ നാം ഫലപ്രദമായ രോഗ പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ തേടേണ്ടതുണ്ട്. ഇതിന് വ്യക്തി ശുചിത്വവും പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണവും അനിവാര്യമാണ്. ആഡംബര ജീവിതരീതികൾ ഉപേക്ഷിച്ച് നാം ലാളിത്യത്തിന്റെ വഴി തേടേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ഇരു കൈകളും ദൈവം നമുക്ക് നൽകിയിരിക്കുന്നത് പ്രവർത്തിക്കാനാണ്.

‘പരിശ്രമം ചെയ്യുകിലെന്തിനേയും
വശത്തിലാക്കാൻ കഴിവുള്ള വണ്ണം
ദീർഘങ്ങളാം കൈകളെ നൽകിയത്രേ
മനുഷ്യനെ പാരിലയച്ചതീശൻ ..’

എന്ന കെ.സി. കേശവപിള്ളയുടെ വരികൾ ഇവിടെ അർത്ഥവത്താകുന്നു. ഇത് ഒറ്റക്കെട്ടായി പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള നേരമാണ്. പ്രതിസന്ധികളിൽ ഭയത്തോടെ തളർന്നുവീഴുകയല്ല. ധൈര്യത്തോടെ മുന്നേറുകയാണ് നാം വേണ്ടത്. അങ്ങനെ നല്ലൊരു നാളെക്കായി ഭാവിയുടെ വാഗ്ദാനങ്ങളായ നമുക്ക് പ്രവർത്തിക്കാം.

വിസ്മയ സി പി,
9 K നൊച്ചാട് ഹയർ സെക്കണ്ടറി സ്കൂൾ,
പേരാമ്പ്ര ഉപജില്ല, കോഴിക്കോട്

മനനം

ജൂൺ 5 ലോക പരിസ്ഥിതി ദിനമായി നാം ആചരിക്കുന്നു . വിദ്യാലയങ്ങളിൽ വ്യക്തതകൾ നട്ടും വൃക്ഷതൈകൾ സംഭാവന ചെയ്തും നാം അത് ആഘോഷിക്കുന്നു . എന്നാൽ പരിസ്ഥിതി അത് ഒരു ദിവസം മാത്രം ആദരിക്കപ്പെടേണ്ടതല്ലയെന്ന് നാം മനസ്സിലാകണം

‘മാതാ ഭൂമി പുത്രോഹം പൃഥ്വിവാ (ഭൂമിയെന്റെ മാതാവും ഞാൻ മകനും) എന്ന വേദവാക്യം അനുസരിച്ച് ജീവിച്ചവരാണ് നാം എല്ലാവരും . എന്നാൽ ഇപ്പോഴാകട്ടെ ഈ ലോകം വിവിധ പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങളിൽപ്പെട്ട് നട്ടം തിരിയുകയാണ്. മനുഷ്യന്റെ പുരോഗമന ചിന്തയാണ് ഇതിനു കാരണമാകുന്നത് . പുരോഗമനം



അനിവാര്യമാണ് പക്ഷെ നമ്മുടെ നിലനിൽപ്പിനെ തന്നെ അത് താളം തെറ്റിക്കുന്നതാണെങ്കിൽ അവ നീണ്ടു നിൽക്കയില്ല, സ്വന്തം അടിത്തറ നാം തന്നെ നശിപ്പിക്കുന്നതിന് തുല്യമായി അത് മാറുകയും ചെയ്യുന്നു.

മനനം ചെയ്യാൻ കഴിവുള്ളവൻ മനുഷ്യൻ അതായത് ചിന്തിക്കാൻ കഴിവുള്ളവൻ മനുഷ്യൻ . മനുഷ്യന്റെ ചിന്താശേഷിയാണ് അവനെ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തനാക്കുന്നത് എന്നാൽ ആ ചിന്താശേഷി ആർഭാടത്തിലും ആഡംബരത്തിലും ഭ്രമിക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന ദുരവസ്ഥയാണ് നമുക്ക് ഇന്ന് ഇവിടെ കാണാൻ കഴിയുന്നത് .

“നിന്റെ മക്കൾ നിന്റെ മക്കളല്ല ജീവിതത്തിന്റെ , സ്വന്തം അഭിലാഷത്തിന്റെ പുത്രന്മാരും പുത്രികളുമാണവർ. അവർ നിന്നിലൂടെ വളരുന്നു എന്നാൽ നിന്നിൽ നിന്നല്ല. നിനക്കു നിന്റെ സ്നേഹം അവർക്കായി നൽകാം,പക്ഷെ നിന്റെ ചിന്തകൾ നൽകരുത്. എന്തെന്നാൽ അവർക്ക് അവരുടെതായ ചിന്തകൾ ഉണ്ട്”. ഖലീൽ ജിബ്രന്റെ അനശ്വരമായ വരികളാണ് ഇവ. അതായത് ഏഴു തലമുറയ്ക്കായി നാം സമ്പാദിക്കുന്നത് അവരുടെ കഴിവിനെ തന്നെ ഇല്ലാതാക്കുന്നു എന്നാണ്. നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്കുള്ളത് പ്രകൃതി നമുക്ക് നൽകും എന്നാൽ ദുരാഗ്രഹത്തിനുള്ളതില്ല.

കേരവൃക്ഷങ്ങളാൽ സമൃദ്ധമായ നാടാണ് കേരളം. വയലുകൾ,പുഴകൾ, തടാകങ്ങൾ, വൃക്ഷങ്ങൾ, കിളികൾ ഇവയെല്ലാം ആയിരുന്നു കേരളം എന്ന വാക്കിലൂടെ ദൃശ്യമാകുന്നത് . എന്നാൽ ഇപ്പോൾ വികസിത സംസ്ഥാനം, സാക്ഷരത നേടിയ സംസ്ഥാനം എല്ലാ മേഖലകളിലും കൈയൊപ്പ് പതിപ്പിച്ചവർ എന്നാണ് പറയുക. കൂടാതെ മഹാമാരിയെ തോൽപ്പിച്ചവർ.

മഹാപ്രളയം, ഉരുൾപൊട്ടൽ ഇവയെല്ലാം തന്നെ പ്രകൃതിയോടു നടത്തുന്ന ചൂഷണത്തിന്റെ ഫലമായിട്ടാണ് എന്നു നാം തിരിച്ചറിയണം. അനധികൃതമായ മണ്ണെടുപ്പ് തണ്ണീർതടങ്ങൾ നികത്തുന്നത് ഇവയെല്ലാം തന്നെ പ്രകൃതിയെ ചൂഷണം ചെയ്യലാണ്.

44 നദികളുള്ള നമ്മുടെ നാട്ടിൽ കൂടിക്കാൻ ഒരു തുള്ളി ശുദ്ധജലമില്ല.നമ്മൾ ഇന്നു കാണുന്ന പല സൗധങ്ങളും മരങ്ങളെ ഇല്ലായ്മ ചെയ്ത് വന്നവയാണ്. പ്രകൃതിയോടുള്ള ചൂഷണം ഇന്നു കൂടികൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അതിന്റെ ഫലമായിട്ട് കാലവസ്ഥാവ്യതിയാനം ,അസഹ്യമായ ചൂട് എന്നിവ കൂടാതെ ആഗോള താപനവും ഉണ്ടാകുന്നു.

നമ്മുടെ ഈ പ്രകൃതി പൂർവികർ നമുക്ക് നൽകിയതല്ല, മറിച്ച് പുതുതലമുറയിൽ നിന്നും നമ്മൾ കടം വാങ്ങിയതാണ് . ആ പരമ്പര്യം കാത്തു സൂക്ഷിക്കേണ്ട ഉത്തരവാദിത്വം നമുക്കുണ്ട്. ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാടിനെ അതിന്റെ മനോഹാരിതയോടെ കാത്തുസൂക്ഷിക്കണം.

സാ.ന. എസ്സ് മുല്ലശ്ശേരിൽ
9 A, നടവട്ടം വൊക്കേഷണൽ ഹയർസെക്കണ്ടറി സ്കൂൾ,പള്ളിപ്പാട്,
ഹരിപ്പാട് ഉപജില്ല, ആലപ്പുഴ



പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം

“ ഒരു തൈ നടാം നമുക്കമ്മയ്ക്കു വേണ്ടി
ഒരു തൈ നടാം കൊച്ചുമക്കൾക്കുവേണ്ടി
ഒരു തൈ നടാം നൂറുകിളികൾക്കുവേണ്ടി
ഒരു തൈ നടാം നല്ല നാളേക്കുവേണ്ടി ’

എന്ന കവിവചനം ശ്രദ്ധേയമാണ്. ആരോഗ്യം സമ്പത്ത് എന്ന് എല്ലാവരും തിരിച്ചറിയണം. ആധുനികവൽക്കരണത്തിന്റെ പേരിൽ നാം ഇപ്പോഴും വ്യക്ഷങ്ങൾ നശിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഭൂമിയുടെ ഹരിതാഭയും പച്ചപ്പും നഷ്ടമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ആധുനികവൽക്കരണവും പച്ചപ്പും സമന്വയിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് മുന്നേറേണ്ട കാലം അതിക്രമിച്ചിരിക്കുന്നു.

മനുഷ്യർക്കും മറ്റ് ജീവികൾക്കും ഒരു പോലെ അവകാശപ്പെട്ട ഈ ഭൂമി സംരക്ഷിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ കടമയാണ്. കേരളം നിരവധി പാരിസ്ഥിതികപ്രശ്നങ്ങളിൽ പെട്ടുഴലുകയാണ്. അടുത്ത കാലത്തുണ്ടായ പ്രളയവും മറ്റ് പ്രകൃതിദുരന്തങ്ങളും മനുഷ്യന്റെ പ്രകൃതിയിലേക്കുള്ള അതിരുവിട്ട കടന്നു കയറ്റത്തിന്റെ ഫലമാണ്. ഭൂമിയുടെ അന്തരീക്ഷത്തിൽ ഹരിതഗൃഹവാതകങ്ങളുടെ അളവ് ക്രമാതീതമായി കൂടുന്നു. അന്തരീക്ഷതാപനില ഉയരാൻ പ്രധാനകാരണമാണിത്. താപനിലയിലെ മാറ്റം നമ്മുടെ കാലാവസ്ഥയെ മാറ്റിമറിക്കുന്നു. കാടും പുഴയും കുന്നും വയലും കായലും നശിപ്പിക്കുന്നത് കേരളത്തിലെ കാലാവസ്ഥയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു. മാലിന്യങ്ങൾ പെരുകുന്നത് വിവിധ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. പുതിയ രോഗങ്ങൾ (കോവിഡ്-19 ,നിപ്പ) പുതിയ ഭീഷണിയാകുന്നു. ഈ സ്ഥിതിയെ മറികടക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയണം.

പ്രകൃതി സ്നേഹം തീർച്ചയായും മലിനീകരണത്തിന്റെ തോത് കുറയ്ക്കും. മരങ്ങൾ വ്യാപകമായി നട്ടുവളർത്തുന്നത് ക്രമേണ എയർ കണ്ടീഷണറുകളുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കും. കാർഷിക സംസ്കൃതിയിൽ അടിയുറച്ച് നിൽക്കുന്ന രാജ്യമാണ് ഭാരതം. വനനശീകരണം പരിസ്ഥിതിയെ ഗുരുതരമായി തകരാറിലാക്കുന്നു. വ്യവസായ യുഗത്തിലെ അതിഭീകരമായ പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണത്തിനിടയിലും നമ്മുടെ അന്തരീക്ഷം അൽപമെങ്കിലും ശുദ്ധമായി നിലനിൽക്കുന്നത് വനങ്ങൾ മൂലമാണ്.



സസ്യങ്ങൾ ഇല്ലെങ്കിൽ മനുഷ്യൻ ജീവവായു പോലും ലഭ്യമല്ല. വന്യമൃഗങ്ങളുടെ ആവാസകേന്ദ്രമാണ് വനങ്ങൾ. വനനശീകരണം ഏറെ ബാധിക്കുന്നത് വന്യ ജീവികളുടെ ആവാസ വ്യവസ്ഥയെയാണ്. ആഗോളതാപനവും കാലാവസ്ഥ വ്യതിയാനവും ജീവന്റെ നിലനിൽപ്പിനു തന്നെ ഭീഷണിയാകുന്നു. വനനശീകരണം, പുൽപ്രദേശങ്ങൾ നശിപ്പിക്കൽ, ഭീമാകാരമായ അണക്കെട്ടുകളുടെ നിർമ്മാണം, വ്യവസായശാലകളിൽ നിന്ന് മാലിന്യം പുറന്തള്ളൽ, കീടനാശിനികളുടെ അമിതോപയോഗം എന്നങ്ങനെയുള്ള പ്രവൃത്തികൾ പ്രകൃതിയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു.

മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയുടെ ഭാഗമായതിനാൽ പ്രകൃതിയിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ മനുഷ്യനെയും കാര്യമായിതന്നെ ബാധിക്കും. വീടിനുള്ളിൽ നല്ല ചൂടായിരിക്കുമ്പോൾ പുറത്ത് വൃക്ഷത്തണലിൽ നല്ല കുളിർമ അനുഭവപ്പെടുന്നു. വൃക്ഷതീരം പരിസ്ഥിതിയും തമ്മിൽ പരസ്പരം സഹായിക്കുന്ന ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ബന്ധം നിലനിർത്തുവാൻ കഴിയുക എന്നതായിരിക്കണം നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം. പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ സമൂഹം ഏറ്റെടുക്കേണ്ടതാണ്. ഒരു മരം നടുമ്പോൾ നാളെക്കായി ഒരു ചുവടുവയ്പ്പാണ് നമ്മൾ നടത്തുന്നത്.

സൂര്യ ലാൽ. ജെ. എൽ
9, ന്യൂ എച്ച്.എസ്.എസ് നെല്ലിമുക്ക്
ബാലരാമപുരം ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയുടെ അന്തകൻ

നാം ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടിനെ അഥവാ നമ്മുടെ ആവാസവ്യവസ്ഥയെയാണ് പരിസ്ഥിതിയെന്നു പറയുന്നത്. മനുഷ്യരൊഴികെ എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളും അവരുടെ ചുറ്റുപാടിനനുയോജ്യരായി ജീവിക്കുന്നു .എന്നാൽ ഇന്ന് മനുഷ്യർ ചെയ്യുന്നതെന്താണ്? അവർ അവരുടെ ഇഷ്ടങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് പരിസ്ഥിതിക്ക് മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുന്നു. ഇന്നു നാം അനുഭവിക്കുന്ന എല്ലാ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾക്കും കാരണം മനുഷ്യന്റെ കൈയേറ്റങ്ങളാണ്. മനുഷ്യർ പ്രകൃതിയോട് കാണിക്കുന്ന എല്ലാ ക്രൂരതകൾക്കും ഫലം പ്രകൃതി തന്നെ മനുഷ്യർക്ക് നൽകുന്നു .പുഴകളിൽ നിന്നും മണൽവാരിയും പാടങ്ങൾ മണ്ണിട്ടുനികത്തിയും കുന്നുകളിടിച്ചും വനങ്ങൾ നശിപ്പിച്ചുമൊക്കെ മനുഷ്യർ പ്രകൃതിയെ ശിക്ഷിക്കുന്നു. എല്ലാം അനുഭവിക്കുന്ന പ്രകൃതി ഒടുവിൽ പല രീതിയിൽ മനുഷ്യരോട് പകരം വീട്ടുന്നു. ഭൂകമ്പമായും സുനാമിയായും ഉരുൾപ്പൊട്ടലായും പ്രളയമായും അത്യുഷ്ണവും അതി



ശൈത്യവുമായുമൊക്കെ മനുഷ്യരോട് പകരം വീട്ടുന്നു. ഇവിടെ നാമറിയേണ്ടതെന്താണ്? പ്രകൃതി നമുക്ക് മനുഷ്യർക്കു വേണ്ടി മാത്രമുള്ളതല്ല. എല്ലാ ജീവികൾക്കും ഒരുപോലെ അവകാശപ്പെട്ടതാണ് ഈ ഭൂമി. ഇവിടെ നമുക്ക് പ്രതിജ്ഞയെടുക്കാം പ്രകൃതിക്ക് ദോഷം വരുന്നതൊന്നും നാം ചെയ്യില്ലെന്നും പ്രകൃതിയോട് ഇണങ്ങി ജീവിക്കുകയാണെന്നും.

അഹ്റീൻ എം എസ്

2 A, ന്യൂ എൽ.പി.എസ്.വക്കം, വർക്കല ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

ജീവനാണ്... ജീവതമാണ്.

1972 ജൂൺ 5 മുതൽ 16 വരെയാണ് ഐക്യരാഷ്ട്ര സഭയുടെ ആദ്യ പരിസ്ഥിതി കോൺഫറൻസ് സ്റ്റോക്ക്ഹോമിൽ നടന്നത്. ആഗോള തലത്തിൽ പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണ സന്ദേശമുയർത്തിയ ഈ സമ്മേളനത്തിന്റെ സ്മരണയ്ക്കായാണ് എല്ലാ കൊല്ലവും ജൂൺ 5 പരിസ്ഥിതി ദിനാചരണത്തിനായി തിരഞ്ഞെടുത്തത്. യു.എൻ. പൊതുസഭയുടെ തീരുമാന പ്രകാരം UNEP (United Nations Environment Program) നിലവിൽ വന്നതും ജൂൺ 5 നായിരുന്നു. പ്രകൃതിയെ അറിയാനും സംരക്ഷിക്കാനും ഉള്ള ശ്രമങ്ങൾ ലോകത്ത് തുടങ്ങിയിട്ട് അധിക കാലമായിട്ടില്ല. കഴിഞ്ഞ 50 വർഷത്തിനപ്പുറത്താണ് പല രാജ്യങ്ങളിലും ഇത്തരം നീക്കങ്ങൾ തുടങ്ങിയിട്ടുള്ളത്. എന്നാൽ ഭാരതത്തിനു സ്വന്തമായ ഒരു പാരമ്പര്യം പ്രകൃതി സംരക്ഷണത്തിനുണ്ട്. നമ്മുടെ ഇതിഹാസങ്ങളിലും മത ഗ്രന്ഥങ്ങളിലും പ്രകൃതി സംരക്ഷണത്തെ കുറിച്ചുള്ള ധാരാളം ഉദാഹരണങ്ങൾ കാണാം. പ്രകൃതി ശക്തികളെ ആരാധിക്കുന്ന പതിവ് ഭാരതീയർക്കുണ്ടായിരുന്നു. വീട്ടു പറമ്പിന്റെ ഒരു മൂലയിൽ വിശ്വാസത്തിന്റെ പേരിൽ കാവുകളായി മരങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കുന്ന പതിവ് അതിലൊന്നാണ്. അതുവഴി ചുറ്റുവട്ടത്തുള്ള ജന്തുക്കൾക്ക് അഭയകേന്ദ്രമൊരുക്കുവാനും പ്രകൃതി സന്തുലനം ഉറപ്പിക്കാനും കഴിയുമായിരുന്നു. 'പത്തു കിണറിനു തുല്യം ഒരു കുളം, പത്തു കുളത്തിനു തുല്യം ഒരു തടാകം, പത്തു തടാകത്തിനു തുല്യം ഒരു പുത്രൻ, പത്തു പുത്രന് തുല്യം ഒരു വൃക്ഷം'. മരങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യം വിലയിരുത്തുമ്പോൾ വൃക്ഷായുർവേദത്തിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ഇക്കാര്യം അക്ഷരം പ്രതി ശരിയാണെന്ന് കാണാം. 'ആഗോളതാപനത്തിനു മരമാണ് മറുപടി' എന്നതും അർത്ഥവത്തായതാണ്. ചുട്ടു പൊള്ളുന്ന ഭൂമിയെ തണുപ്പിക്കാൻ നിയോഗിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ഹരിത യോദ്ധാക്കളാണ് മരങ്ങൾ. മനുഷ്യർക്ക് ശുദ്ധമായ ആഹാരം, വെള്ളം,



വായു എന്നിവ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. വമ്പിച്ച പരിസ്ഥിതി വിഷയങ്ങൾ ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുന്ന പ്രചാരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായാണ് പരിസ്ഥിതി ദിനാചരണം തുടങ്ങിയത്. ഭക്ഷ്യ മലിനീകരണവും നശിപ്പിക്കലും, വനനശീകരണം, ആഗോള താപനം തുടങ്ങിയവയാണ് പൊതു വിഷയങ്ങൾ. 1970 കളിൽ സൈലന്റ് വാലി സമര കാലത്താണ് പ്രകൃതി സംരക്ഷണവും പ്രകൃതിയെ അറിയാനുള്ള ത്വരയും നമ്മുടെ നാട്ടിൽ സാധാരണ ജനങ്ങളിലേക്കെത്തിയത്. കണ്ണൂർ ജില്ലയിലെ പയ്യന്നൂർ കോളേജിൽ 1973-ൽ പ്രൊഫ. ജോൺസി ജേക്കബ് തുടങ്ങി വെച്ച സുവോളജിക്കൽ ക്ലബ്ബും നേച്ചർ ക്ലബ്ബുകളുമൊക്കെ കുട്ടികളെ പ്രകൃതിയുമായി ബന്ധിപ്പിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗങ്ങളായിരുന്നു. പ്രകൃതിയെ അറിഞ്ഞു തുടങ്ങിയാലെ അവയെ സ്നേഹിക്കാൻ കഴിയൂ എന്നും സ്നേഹിക്കുന്നതിനെ മാത്രമേ സംരക്ഷിക്കുകയുള്ളൂവെന്നുമുള്ള ചിന്താധാരയായിരുന്നു ജോൺസി മാഷിന്റെ ആദ്യകാല പ്രകൃതി സംരക്ഷണപ്രവർത്തനങ്ങൾ.

പരിസ്ഥിതി ദിനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു സ്കൂളിൽ ചെയ്യാവുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ.

1. സ്കൂളും പരിസരവും.

സ്കൂളിനുള്ളിലും പരിസരത്തിലുമായി ചിതറികിടക്കുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യാം. ജൈവ മാലിന്യങ്ങൾ കമ്പോസ്റ്റ് കുഴികളിലും ജൈവ വിഘടനം സാധ്യമല്ലാത്ത പ്ലാസ്റ്റിക് ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ദുര മാനി മറ്റൊരിടത്തു നിക്ഷേപിക്കാം.

2. കടലാസ് ബാഗ് / തുണി സഞ്ചി നിർമ്മാണ പരിശീലനം.

പ്ലാസ്റ്റിക് ക്യാരി ബാഗുകളെ ഒഴിവാക്കാനുള്ള ഏകമാർഗമാണ് കടലാസ് ബാഗുകളും തുണി സഞ്ചികളും നിർമ്മിക്കൽ.

3. വൃക്ഷത്തെ വിതരണവും നടലും.

സ്കൂൾ പരിസരത്ത് തണൽ വൃക്ഷങ്ങളും ഫല വൃക്ഷങ്ങളും ഔഷധ വൃക്ഷങ്ങളും വെച്ച് പിടിപ്പിക്കുക, വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് വൃക്ഷത്തെകൾ വിതരണം ചെയ്യുക.

പരിസ്ഥിതി ദിന സന്ദേശങ്ങൾ.

1. 2000 - ഇതാണ് പ്രവർത്തിക്കേണ്ട സമയം.
2. 2001 - ജീവിതത്തിനായ് ലോകത്തെ തമ്മിൽ ബന്ധിപ്പിക്കുക.
3. 2002 - ഭൂമിക്ക് ഒരു അവസരം നൽകുക.
4. 2003 - വെള്ളം, അതിനു വേണ്ടി 200 കോടി ജനങ്ങൾ കേഴുന്നു.
5. 2004 - ആവശ്യമുണ്ട് മഹാ സമുദ്രങ്ങളെ, ജീവനോടെ കാണുമോ ആവോ.



6. 2005 - നഗരങ്ങളെ ജീവിതയോഗ്യമാക്കുക, ഭൂമിക്കു വേണ്ടി ഒരു ആസൂത്രണ പദ്ധതി.
7. 2006 - കരഭൂമിയെ മരുഭൂമിയാക്കരുതേ.
9. 2008 - ശീലത്തെ തൊഴിച്ചു മാറ്റുക, കാർബൺ രഹിത സമൂഹത്തിനു.
10. 2009 - നിങ്ങളുടെ ഗ്രഹത്തിനു നിങ്ങളെ വേണം, കാലാവസ്ഥാ മാറ്റത്തിനു എതിരെ ഒന്നിക്കാൻ.
11. 2010 - അനേകം ജീവ ജാതികൾ, ഒരു ഗ്രഹം, ഒരു ഭാവി.
12. 2011 - വനങ്ങൾ, പ്രകൃതി നമ്മുടെ സമ്പത്ത്.
13. 2012 - ഹരിത മിതവ്യയത്വം : താങ്കൾ അതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നുണ്ടോ?
14. 2013 - ചിന്തിക്കുക, തിന്നുക, സംരക്ഷിക്കുക, നിങ്ങളുടെ തീറ്റപ്പാട് കുറയ്ക്കുക.
15. 2014 - നിങ്ങളുടെ ശബ്ദമാണ് ഉയർത്തേണ്ടത്, സമുദ്ര നിരപ്പല്ല.
16. 2015 - 700 കോടി സ്വപ്നങ്ങൾ ഒരേ ഒരു ഭൂമി ഉപഭോഗം കരുതലോടെ.
17. 2016 - ജീവിതത്തിനായി വന്യമായ് പൊക്കു. നിയമവിരുദ്ധ വന്യജീവി കടത്തിനെതിരെ അസഹിഷ്ണരാവു.
18. 2017 - ജനങ്ങളെ പരിസ്ഥിതിയുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തുക.
19. 2018 - പ്ലാസ്റ്റിക് മലിനീകരണം തടയുക.
20. 2019 - വായു മലിനീകരണം തടയുക.

പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കാൻ നമുക്ക് എന്തെല്ലാം പാലിക്കാം..

1. പരിസ്ഥിതിക്ക് ദോഷമുണ്ടാക്കാത്ത ഹരിതജീവനരീതി സ്വീകരിക്കുക.
2. ജൈവ ഉത്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക.
3. വെള്ളവും ഭക്ഷണവും പാഴാക്കാതിരിക്കുക.
4. സസ്യങ്ങൾ നട്ടു വളർത്തി സംരക്ഷിക്കുക.
5. ഉറവിട മാലിന്യ സംസ്കരണ രീതി നടപ്പിലാക്കുക.

കാർത്തിക സുനിൽ

6 B, പഞ്ചായത്ത് യു.പി.എസ്.,മൈലക്കാട്,
ചാത്തന്നൂർ ഉപജില്ല, കൊല്ലം



ENVIRONMENTAL ISSUES AND SOLUTIONS

All physical surroundings present on our planet are called Environment. The environment is formed by whatever surroundings we live in. The environment includes both living and nonliving things. The part of the environment where we live in is known as the biosphere. All the living beings including plants, animals.etc are the parts of the biosphere. The nonliving environment has three parts atmosphere, hydrosphere and lithosphere. The atmosphere is comprised of various gases such as oxygen, carbon and nitrogen. Our existence and survival depends entirely on our atmosphere. All oceans and other water bodies such as rivers, lakes and ponds make up the hydrosphere. The lithosphere denotes the outer layer of the earth. The interaction of humans on the environment causes environmental pollution. During the 18th century industrial revolution begins during this time so many factories sprang up coal and woods are used in factories as fuels it causes the large scale deforestation and leads to global warming. More and more carbon dioxide released into the atmosphere by factories increases the level of carbon dioxide in the atmosphere by the factories the increased level of carbon dioxide and other harmful gases. These gases enhanced the greenhouse effect and warmed up our environment. This phenomenon is still happening to face disastrous consequences. The growth of the population has adversely affected the environment in various ways. The demand for resources increases with the growth in population. To meet this demand human beings never hesitate to exploit the environment. We cut trees to make way for towns and cities. Plants and trees are usually the first links in food chains. Felling trees disturbs the food chain and affect ecosystems. Population explosion is a threat to the environment. Air pollution affects the air in the atmosphere. The use of automobiles and fossil fuels run in machines that leads to air pollution. Statics say that fumes from traffic are responsible for the releasing over 225,000 tonnes of lead into the atmosphere every year. Lead is harmful to humans and animals. Water pollution affects the aquatic life. Harmful factory wastes dumped into the water bodies pollute water and kill the first level organism in the food chain, thereby putting the lives of other animals in peril. Land pollution, on the other hand, affects the land, destroying soil and environment. there is also noise pollution, which can affect our hearing. Pollution is the most dreadful environmental problem that our planet facing today. Garbage in the oceans is a



serious issue as fish and other marine organisms entangle themselves in fishing nets. Many sea animals eat trash products and die.

The process of the earth's warming up and rise in temperature is known as global warming. This happens when there is an increase in the production of gases like carbon dioxide, methane, water vapour and nitrous oxide these greenhouse gases trap heat and light from the sun in earth's atmosphere. This trapped heat increases the temperature and cause global warming. Antarctica appears to be getting warmer. Even a change of temperature half a degree Celsius in temperature can have disastrous effects. Over the last 50years, average temperatures on the continent have increased by 2.5degree celsius. In 1995 a gigantic glacier and floated out to sea. This incident was a revelation to the scientists across the globe. Those incidents are indicators of global warming

A major natural cause for global warming is the release of methane gas from the Arctic tundra and wetlands. These gases can trap heat in the atmosphere. Another important natural cause is Earth's normal inclination for auto-generated climate change. The Earth goes through a cycle of climate change which usually lasts about 40,000years.

Nowadays there are worldwide organisations to protect the environment such as WWF(World Wide Fund for Nature), UNEP(United Nations Environment Programme), WMO(World Meteorological Organisation), IPCC(Inter-Governmental Panel on Climate Change), IUCN(International Union For Conservation of Nature), GEF(Global Environment Facility), AOSIS(Alliance of Small Island States), GAW (Global Atmosphere Watch) solutions for environmental issues

- Plant more trees
- Don't dump or throw wastes into water bodies
- Protect forest and other ecosystems
- To retain equilibrium
- Use electric or CNG vehicles instead of petrol and diesel vehicles
- Protect environment

“THE EARTH DOES NOT BELONGS TO MAN.
MAN BELONGS TO EARTH”

ഗോവിന്ദകൃഷ്ണൻ.ജെ

9 C, നേതാജി ഹയർ സെക്കണ്ടറി സ്കൂൾ, പ്രമാടം
കോന്നി ഉപജില്ല, പത്തനംതിട്ട



മാനേജ് ജീവിതം മാനേജ് വിചാരം

മനുഷ്യൻ ഒരു സാമൂഹിക ജീവിയാണ് . സമൂഹത്തിൽ അവൻ ജനിക്കുന്നു സമൂഹത്തിൽ ജീവിക്കുന്നു . സമൂഹമെന്ന ചവിട്ടു പടികൾ ചവിട്ടി അവൻ മുന്നേറുന്നു. എന്നാൽ താനാണ് എല്ലാം താൻ മാത്രമാണ് ഇവിടെ ജീവിക്കുന്നത് എന്ന് സ്വാർത്ഥ ഭാവം മനുഷ്യനിൽ ചിലപ്പോഴെങ്കിലും ഉടലെടുക്കുന്നു. അവൻ തന്നെ വളർത്തിയ, തന്നെ സ്നേഹിച്ച സമൂഹത്തെ മറക്കുന്നു. അവൻ സ്വാർത്ഥനാകുന്നു തുല്യത എന്നുള്ളത് പ്രകൃതിനിയമമാണ്. പക്ഷികളും മൃഗങ്ങളും കാടുകളും പുഴകളും ആണും പെണ്ണും ഭൂമിയിൽ എല്ലാവർക്കും തുല്യമായ സ്ഥാനം ഉണ്ട് സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ട് . എന്നാൽ മറ്റു ജീവജാലങ്ങളെ മറന്ന് മനുഷ്യൻ എല്ലാം കൈയടക്കി വാഴാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ പ്രകൃതി അവിടെ തുല്യത നടപ്പിലാക്കുന്നു. വനത്തെയും മൃഗങ്ങളെയും നശിപ്പിച്ച് മനുഷ്യൻ മുന്നേറുമ്പോൾ പ്രളയമായും കൊടുങ്കാറ്റായും മഴയായും ഉള്ള പ്രകൃതിദുരന്തങ്ങളാൽ മനുഷ്യനെ തുരത്തി പ്രകൃതി തന്നെ നീതി നടപ്പിലാക്കുന്നു .മനുഷ്യൻ ഭൂമിയിലെ അംഗം മാത്രമാണെന്നും സർവ്വാധിപൻ അല്ലെന്നും കണ്ണിൽ കാണാൻ പറ്റാത്ത ഒരു അണു വിചാരിച്ചാൽ പോലും നശിപ്പിക്കാൻ ആവുന്നതാണ് മനുഷ്യ ജീവിതം എന്നും ഈ ദുർഘട ഘട്ടങ്ങൾ മനുഷ്യരെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. ‘മാനേജ് ജീവിതം മാറ്റണം ചിന്തകൾ ‘എല്ലാവർക്കും ഉള്ളതാണ് ഈ സുന്ദര ഭൂമി ‘ എന്ന സത്യം ഓർക്കണം നാമെന്നും.

നന്ദന ദാസ്

5 B, പള്ളിത്തുറ. എച്ച്.എസ്.എസ്,
കണിയാപുരം ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

കോവിഡ് 19, 2020

അവധിക്കാലം നേരത്തെ ആയതിൽ ആദ്യമൊക്കെ വളരെ സന്തോഷം തോന്നി. പിന്നീട് ദിവസം കഴിയും തോറും മടുപ്പ് തോന്നാൻ തുടങ്ങി. കൊറോണ എന്ന ഭീകരൻ ലോകത്തെയാകെ വിറപ്പിച്ച് എല്ലാ ജനങ്ങളെയും വീട്ടിലിരുത്തി. ഇതിലൂടെ ഞങ്ങൾക്ക് നഷ്ടമായത് സന്തോഷകരമായ അവധിക്കാലമാണ്. കൂട്ടുകാരോടൊത്ത് കളിക്കാനോ, കുടുംബ വീടുകളിൽ പോകാനോ എന്തിന്, വീട്ടിൽ നിന്ന് പുറത്തിറങ്ങാൻ പോലും അനുവാദമില്ല. എല്ലാം നമ്മുടെ സുരക്ഷയ്ക്കാണ് കരുതി ആശ്വസിക്കാം. ഈസ്റ്ററും വിഷുവും ആഘോഷങ്ങളില്ലാതെ കടന്നുപോയി. കഴിഞ്ഞ ദിവസമാണ് വിഷുവിന് വിഷുവം എന്ന പേര് കൂടി ഉണ്ടെന്ന് എനിക്ക് മനസ്സിലായത്. ഈ കാലത്ത് ഉച്ചനേരത്ത് നിഴൽ ഉണ്ടാവില്ല എന്ന് അച്ഛൻ പറഞ്ഞു.



അത് കണ്ടെത്താൻ ഏപ്രിൽ 17 മുതൽ മൂന്ന് ദിവസം ഞാൻ നിഴൽ പരീക്ഷണം നടത്തി. എന്റെ പരീക്ഷണം. വീട്ടുമുറ്റത്ത് ഒരു വടി ഉറപ്പിച്ചു വെച്ചു. മരത്തണലില്ലാത്ത സ്ഥലത്താണ് ഉറപ്പിച്ചത്. രാവിലെ 10:45 മുതൽ 1 മണി വരെ നിഴലിന്റെ സ്ഥാനം നിരീക്ഷിച്ച് രേഖപ്പെടുത്തി വെച്ചു. സമയം 12:27 ആയപ്പോൾ സൂര്യൻ വടിയുടെ നേരെ മുകളിൽ വന്നു. നിഴലില്ലാതായി. ഇങ്ങനെ 18, 19 എന്നീ ദിവസങ്ങളിലും എനിക്ക് കാണാൻ കഴിഞ്ഞു. നിരീക്ഷിച്ചപ്പോൾ എനിക്ക് കൗതുകം തോന്നിയ അനുഭവമായിരുന്നു ഇത്.

ചിന്മയ് ദർശ്,

3 A, പുത്തൂർ എൽ. പി. സ്കൂൾ,
പാനൂർ ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ.

കോറോണക്കാലം ഉണർത്തിയ ചിന്താശില്പങ്ങൾ

കോവിഡ്-19 എന്ന മഹാമാരി ലോകമാകെ മുറുകെ പിടിച്ചിരിക്കുന്നു. ലോകത്താകെ ജനജീവിതം സ്തംഭിച്ചു, എങ്ങും അടച്ചുപൂട്ടൽ..... ഒരു മാസത്തോളമായി ജനജീവിതം വഴിമുട്ടിനിൽക്കുന്നു. സാധാരണ നിലയിലേക്കെത്താൻ ഇനിയും നാളുകൾ ഏറെ വേണ്ടിവന്നേക്കാം..... രോഗവ്യാപന തീവ്രതക്കനുസരിച്ചു കൂടുതൽ ജാഗ്രത.....ജനങ്ങൾ പുറത്തിറങ്ങരുത്. എല്ലാവരും വീടുകളിൽ ഇരിക്കുന്നു. ഒന്നിനും സമയമില്ലാത്ത നമ്മൾ കൂടുതൽ സമയം വീട്ടുകാരോടൊത്തു ചെലവിടുന്നു. വളരെ വിചിത്രമായിരിക്കുന്നു! കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാമാരിയെ തുരത്താൻ നാമെല്ലാം ഒറ്റക്കെട്ടായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ആധുനിക സാങ്കേതിക വിദ്യകൾ വികസിച്ച ഈ കാലത്തും ഒരു ചെറിയ സൂക്ഷ്മമാണുവിന് മുൻപിൽ ലോകം മുട്ടുമടക്കിയിരിക്കുന്നു.... ഈ സൂക്ഷ്മമാണുവിനോടുള്ള യുദ്ധത്തിനായി എല്ലായിടത്തും 'ലോക്ഡൗൺ' പ്രഖ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നു. എന്താണീ ലോക്ഡൗൺ , എല്ലാം അടച്ചുപൂട്ടി വീട്ടിൽ കിടന്നുറങ്ങുകയാണോ? എന്നാൽ ഇതിന്റെ മറ്റൊരു അർത്ഥതലത്തിലേക്ക് ചിന്തിച്ചാൽ കുറെ കൂടി ക്രിയാത്മകമായി ചിന്തിക്കുക, പ്രവർത്തിക്കുക

പ്രളയം, നിപ, കോവിഡ് തുടങ്ങിയ അപ്രതീക്ഷിത പ്രകൃതിദുരന്തങ്ങൾ മനുഷ്യന്റെ അശാസ്ത്രീയമായ ചെയ്തികളുടെ ദുരന്തഫലങ്ങളാണ്. ഇത്തരം ദുരന്തങ്ങളെക്കുറിച്ച് പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ ഉൾത്തുടിപ്പുകളെ ആഴത്തിൽ തൊട്ടറിഞ്ഞ മഹർഷി ശ്രേഷ്ഠന്മാർ മുന്നറിയിപ്പ് നൽകിയിരുന്നു, എന്നാൽ അവയെല്ലാം അന്ധ



വിശ്വാസങ്ങളെന്നു പറഞ്ഞു പുഷ്പിച്ചു തളളിയ ആധുനിക പ്രവണതക്ക് നേരെയുള്ള ഒരു കടന്നാക്രമണം. ഇത്തരം ദുരന്തങ്ങൾക്കിടയിൽ നമ്മുടെ വിദ്യാഭ്യാസം, ആരോഗ്യം, വ്യവസായം തുടങ്ങിയ മേഖലകൾ സ്തംഭിക്കുന്നു.

നമ്മുടെ വിദ്യാഭ്യാസ മേഖലയോ? അപ്രതീക്ഷിതമായി വന്നുചേരുന്ന ദുരന്തങ്ങൾ വിദ്യാഭ്യാസമേഖലയെ താറുമാറാക്കുന്നു, അധ്യയന ദിവസങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടുന്നു, പരീക്ഷാ സംവിധാനം തകരാറിലാവുന്നു, ഇത്തരം വിഷയത്തിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ പതിപ്പിക്കേണ്ടതല്ലേ

കോവിഡ് എന്ന മഹാമാരി ജീവിതശൈലി തന്നെ മാറ്റിമറിച്ചു. ഒരുപാടു നല്ല ശീലങ്ങൾ എല്ലാവരും പഠിച്ചു. എന്നാൽ കൂടുതൽ അടച്ചുപൂട്ടൽ സാഹചര്യം നിലനിൽക്കുന്നത് വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളിലാണ്. ഇത്തരം ഒരവസ്ഥയിൽ നമ്മുടെ വിദ്യാഭ്യാസ രീതിയിൽ മാറ്റങ്ങൾ അനിവാര്യമാണ്. നാം ഇന്ന് ജീവിക്കുന്നത് ഡിജിറ്റൽ ലോകത്താണ്. എല്ലാ മേഖലയിലും സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ അതിപ്രസരമാണ്. സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ പ്രായോഗികത ഏറ്റവും കൂടുതൽ അനിവാര്യമായിരിക്കുന്നത് വിദ്യാഭ്യാസമേഖലയിലാണെന്നു ചിന്തിക്കേണ്ട ഒരവസരം വന്നുചേർന്നിരിക്കുന്നു. പഠനം രസകരവും ലളിതവുമാക്കുന്നതിൽ സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ ഉപയോഗം സ്തുത്യർഹമായ പങ്കുവഹിച്ചിട്ടുണ്ട്.

പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങളുടെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ നഷ്ടമാകുന്ന അധ്യയന ദിവസങ്ങൾ തിരിച്ചുപിടിക്കാൻ എന്തുകൊണ്ട് ഈ ഡിജിറ്റൽ ലോകത്ത് നമുക്ക് സാധിക്കുന്നില്ല? അത്തരം സാധ്യതകളെക്കുറിച്ചും നാം ചിന്തിക്കേണ്ട സമയം സമാഗതമായിരിക്കുന്നു. വിദേശ രാജ്യങ്ങളിലെല്ലാം ഇത്തരം പഠന സംവിധാനം നിലവിൽ വന്നു. എന്നാൽ നമുക്ക് ഇപ്പോഴതിലേക്ക് കടക്കാൻ കുറച്ചു പ്രയാസമുണ്ട്. നമ്മുടെ ഈ കൊച്ചു കേരളം വിദ്യാഭ്യാസ കാര്യത്തിൽ വളരെ മുൻപന്തിയിലുള്ള ഒരു സംസ്ഥാനമാണ്. അതിനു പ്രധാനമായും മൂന്ന് കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്,

- 1) നമ്മുടെ ചിന്താഗതിയിൽ മാറ്റം വരണം: ചിന്താഗതിയിൽ എന്ത് മാറ്റമാണുണ്ടാവേണ്ടത്? പലരുടെയും ചിന്തയിൽ പഠനം എന്നത് സ്കൂളിൽ മാത്രം നടക്കുന്ന ഒരു പ്രക്രിയയാണ്. എന്നാൽ പഠനം എന്നത് എവിടെവെച്ചും നടക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണ്. മാധ്യമങ്ങൾ, ജീവിതാനുഭവം തുടങ്ങിയവയിൽ നിന്ന് പഠനം നടക്കുന്നു. ഒരു വ്യക്തിക്ക് തന്റെ സമയത്തിനനുസരിച്ചു ഏതു സ്ഥലത്തുവെച്ചും പഠനം നടത്താൻ സാധിക്കണം. ഇത്തരം സന്ദർഭത്തിലാണ് ഓൺലൈൻ പഠനത്തിന്റെ സാധ്യതയേറുന്നത്. പൂർത്തിയാക്കാൻ കഴിയാത്ത പാഠഭാഗങ്ങൾ നൂതന സാങ്കേതിക വിദ്യ വഴി നൽകുക. ഈ മഹാമാരിയുടെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ ഉന്നത വിദ്യാഭ്യാസ രംഗത്തു എത്രയോ പാഠഭാഗങ്ങൾ തീർക്കാനിരിക്കുന്നു. ഈ അവസരത്തിൽ ഓൺലൈൻ സാധ്യത ഉപയോഗിച്ച ക്ലാസുകൾ



നൽകുന്നതിനും സംശയദൂരീകരണത്തിനും കഴിയണം. വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പാഠഭാഗങ്ങളുമായി അടുത്തിടപഴകുന്ന രീതിയിൽ വർക്കുകൾ നൽകി ഉന്നതിയിലേക്ക് കൈപിടിച്ചുയർത്തണം. കൊടുക്കുന്ന വർക്കുകളുടെ വിലയിരുത്തൽ നടത്തി ആവശ്യമായ ഇടപെടലുകൾ നടത്തി അവർക്ക് പ്രചോദനമാകേണ്ടതുണ്ട്. ഡിജിറ്റൽ ലോകത്തിൽ ഓൺലൈൻ ക്ലാസുകൾ ലഭ്യമാക്കാൻ സാധിക്കാത്തവരൊന്നും അധികമുണ്ടാവില്ല, കുറച്ചു പേരുണ്ടെങ്കിൽ അവർക്ക് ലഭ്യമാക്കാനുള്ള സൗകര്യമൊരുക്കണം. വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് കൃത്യമായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകി കാതലായ മാറ്റം വരുത്തേണ്ടതാണ്.

- 2) പരീക്ഷാ സമ്പ്രദായങ്ങൾ മാറേണ്ടതുണ്ട്: പഠനരീതി മാത്രം പോരാ, പരീക്ഷാ സംവിധാനവും മാറേണ്ടതുണ്ട്. SSLC, HSS പരീക്ഷകൾ ഇനിയും നടക്കാനുണ്ട്. ഉന്നത വിദ്യാഭ്യാസ രംഗത്തെ പരീക്ഷകൾ നടക്കാനുണ്ട് അവ ഓൺലൈൻ ആയി നടത്താമോ എന്ന് ചിന്തിച്ചു തുടങ്ങി. അതിനെ കുറിച്ച് കൂടുതൽ പഠനം നടത്തേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ധാരാളം വിദ്യാഭ്യാസ ബ്ലോഗുകൾ ഓൺലൈൻ ടെസ്റ്റ് സംഘടിപ്പിക്കുന്നു. സമയം, തീയതി എന്നിവ വിദ്യാർത്ഥികളെ മുൻകൂട്ടി അറിയിച്ചു രജിസ്ട്രേഷൻ നടത്തി പരീക്ഷ നടത്തുന്നു. ഉന്നത വിദ്യാഭ്യാസ മേഖലയിലെ മത്സരപരീക്ഷകൾ, എൻട്രൻസ് ടെസ്റ്റ് തുടങ്ങിയവ ഓൺലൈൻ ആയല്ലേ നടത്തുന്നത്. PSC പരീക്ഷകളെല്ലാം ഓൺലൈൻ ആയല്ലേ നടത്തുന്നത്, പിന്നെന്തുകൊണ്ട് സ്കൂൾ തലത്തിലും ചെയ്തു കൂടാ? ഇത്തരം ഒരു മാറ്റം നമ്മുടെ വിദ്യാഭ്യാസ മേഖലയിലുണ്ടായാൽ രോഗപീഡിതരോ, നിരാലംബരോ ആയ, പഠനം നടത്താൻ കഴിയാത്ത / പാതിവഴിക്ക് നിർത്തേണ്ടിവന്ന ഒരുപാടു വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് വലിയൊരനുഗ്രഹമായിരിക്കും.
- 3) പുതിയ സോഫ്റ്റ്‌വേറുകൾ നിർമ്മിക്കണം: പഴയ രീതിയിലുള്ള പഠനവും പരീക്ഷയും വീട്ടിലിരുന്നു ചെയ്യണമെങ്കിൽ സുരക്ഷിതമായ രീതി അവലംബിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഏറ്റവും നൂതനമായ സംവിധാനങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് കൂടുതൽ കാര്യക്ഷമമാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ഭാവിയിൽ പഠനവും, പരീക്ഷയും, മൂല്യനിർണ്ണയവും ഡിജിറ്റൽ സംവിധാനത്തിലേക്ക് മാറേണ്ടി വരുമെന്ന് വിദ്യാഭ്യാസ വിചക്ഷണന്മാർ പറയുന്നു. എന്നാൽ ഇതിനായി ആദ്യം നമ്മുടെ മനസ്സ് തയ്യാറെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. പഠനത്തിനായി ഡിജിറ്റൽ സംവിധാനം ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ചു പൊതുസമൂഹത്തിനു ധാരണ നൽകേണ്ടതുണ്ട്. പരീക്ഷാസംവിധാനത്തിൽ പരീക്ഷയെക്കുറിച്ചുള്ള പൊതുവിശ്വാസം സംരക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ചോദ്യങ്ങൾ മാറേണ്ടതുണ്ട്. വിവരണാത്മക ചോദ്യങ്ങളേക്കാൾ പ്രയോഗികതലത്തിലുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ തയ്യാറാക്കണം.



പഠനം, പരീക്ഷ, മൂല്യനിർണ്ണയം എന്നിവ ഓൺലൈൻ ആക്കുന്നത് അത്ര എളുപ്പമല്ല, അതിനു പാഠ്യപദ്ധതി, പഠനരീതി, മൂല്യനിർണ്ണയം എന്നിവയിൽ വരുത്തേണ്ടതുണ്ട്. കാലക്രമേണ പഠനവും, പരീക്ഷയും, മൂല്യനിർണ്ണയവും എല്ലാം ഡിജിറ്റൽ ആവും, അതിനോട് മുഖം തിരിഞ്ഞു നടക്കാൻ നമുക്കാവില്ല. പഴയ ചിന്താഗതികൾ മാറ്റി ഡിജിറ്റൽ ലോകത്തിനു ചേർന്ന വിദ്യാഭ്യാസ സമ്പ്രദായങ്ങൾ അവലംബിക്കേണ്ട അനിതര സാധാരണമായ ഒരു സാഹചര്യമാണ് നമുക്ക് വന്നുചേർന്നിരിക്കുന്നത്. അത്തരം സാഹചര്യത്തെ ലക്ഷ്യമിട്ട് ഒത്തൊരുമയോടെ നമുക്ക് പ്രവർത്തിക്കാം.

കീർത്തന,
9 H, പി.ആർ.എം.എച്ച്.എസ്.എസ്, പാനൂർ,
പാനൂർ ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

പരിസ്ഥിതിവിജ്ഞാനത്തിന്റെ ആവശ്യകത

പരിസ്ഥിതിവിജ്ഞാനം മനുഷ്യവർഗത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പിന് തന്നെ അനിവാര്യമാണ്. ലോകമെങ്ങും ജനസംഖ്യ ക്രമാതീതമായി വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ഈ നാളുകളിൽ പരിസ്ഥിതിയ്ക്കും പരിസ്ഥിതിവിജ്ഞാനത്തിനുമുള്ള പ്രാധാന്യം എടുത്തു പറയത്തക്കതുതന്നെ. നമ്മുടെ നിലനിൽപ്പിനാവശ്യമായ അടിസ്ഥാന വിഭവങ്ങളുടെ ദുരുപയോഗവും ദുർലഭ്യവും ഇന്ന് വലിയ പ്രശ്നമാണ്. മനുഷ്യവർഗത്തിനാവശ്യമായ വിഭവങ്ങളുടെ പങ്കുവെക്കലിൽ സാമൂഹ്യ, സാമ്പത്തിക, രാഷ്ട്രീയ ഘടകങ്ങളെപ്പോലെ പരിസ്ഥിതി വിജ്ഞാനത്തിനും പങ്കുണ്ട്. പരിസ്ഥിതിവിജ്ഞാനത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനതത്വങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതിലൂടെ ദുർലഭമായ വിഭവങ്ങൾ കൂവേണ്ടിയുള്ള മത്സരത്തിന്റെ പ്രാദേശികവും ആഗോളവുമായ അനന്തരഫലങ്ങൾ ജനങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാക്കുവാൻ കഴിയും.

ഇതിന് പുറമെ മനുഷ്യവർഗത്തിന്റെയും പ്രകൃതിയുടെയും പരിണാമത്തെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാനും പരിസ്ഥിതിവിജ്ഞാനം സഹായിക്കുന്നു. ജൈവമണ്ഡലത്തിലും ജീവസമൂഹത്തിലും അവയുടെ ആവാസവ്യവസ്ഥയിലും നടക്കുന്ന പാരിസ്ഥിതിക പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് പ്രകൃതിയിൽ നടക്കുന്ന എല്ലാ മാറ്റങ്ങൾക്കും നിദാനം. അതിനാൽ പരിസ്ഥിതി വിജ്ഞാനത്തിലെ ശാസ്ത്രീയ പഠനങ്ങൾ പലപ്പോഴും ജീവസമൂഹത്തിന്റെ വ്യത്യസ്ത ഘട്ടങ്ങളെ കേന്ദ്രീകരിച്ചുള്ളതായിരിക്കും. ഏതെങ്കിലും ഒരു ജീവിവർഗം മാത്രമുള്ള ജീവസമൂഹത്തെ കേന്ദ്രീകരിച്ച് പഠനം നടത്തുന്ന പരിസ്ഥിതിവിജ്ഞാനം ചിലപ്പോൾ ഒന്നിലേറെ ജീവിവർഗങ്ങൾ



ഉൾക്കൊള്ളുന്ന സമൂഹത്തെയോ ഒരു ജീവിസമുദായം മുഴുവനെയോ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ആവാസവ്യവസ്ഥ തന്നെയോ പഠനവിധേയമാക്കാറുണ്ട്.

പരിസ്ഥിതിവിജ്ഞാനത്തിൽ മനുഷ്യൻ ഏറ്റവും കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകുന്നത് പരിസ്ഥിതിസംരക്ഷണത്തിനാണ്. പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കാതെ മനുഷ്യൻ നിലനിൽപ്പില്ല തന്നെ. പരിസ്ഥിതിവിജ്ഞാനത്തിലെ പല ഗവേഷണങ്ങൾക്കും മനുഷ്യർ വിഷയമാവാറുണ്ട്. നാം ജീവിക്കുന്നതും ജോലി ചെയ്യുന്നതുമായ ചുറ്റുപാടുകൾ പരിസ്ഥിതി പഠനത്തിലെ മുഖ്യകണ്ണികൾ തന്നെ. മനുഷ്യരെക്കുറിച്ചു മാത്രമല്ല, പ്രകൃതിയിലെ മറ്റ് ജീവികളെക്കുറിച്ചും അവയുടെ ചുറ്റുപാടുകളെക്കുറിച്ചും പഠിക്കുന്ന ചില പ്രത്യേക വിഭാഗങ്ങൾ പരിസ്ഥിതിവിജ്ഞാനത്തിലുണ്ട്. ഒരു പ്രത്യേക ആവാസ വ്യവസ്ഥയെയോ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു പ്രത്യേക ജീവിവർഗത്തെയോ ആണ് ഇങ്ങനെ പഠനവിധേയമാക്കുന്നത്.

പരിസ്ഥിതിവിജ്ഞാനത്തിൽ ഒരു ജീവിയെക്കുറിച്ച് പഠിക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ ചുറ്റുപാടും അത് ജീവിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളും വിശദീകരിക്കപ്പെടുന്നു. കൂടാതെ അവയ്ക്ക് സ്വന്തം വർഗത്തോടും മറ്റു വർഗത്തിൽപ്പെട്ട ജീവികളോടും പരിസ്ഥിതിയോടുമുള്ള ബന്ധങ്ങളും പ്രവർത്തനങ്ങളും പഠനവിഷയമാക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

പരിസ്ഥിതിവിജ്ഞാന വ്യാപനത്തിലെ ഒരു പ്രധാന ഘടകമാണ് പരിസ്ഥിതി സംഘടനകൾ. പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിനും പരിസ്ഥിതിയുടെ സംതുലനാവസ്ഥ നിലനിർത്തുന്നതിനും വേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുന്ന പരിസ്ഥിതി സംഘടനകളെ ഇന്ന് മിക്കവാറും എല്ലാ രാജ്യങ്ങളിലും കാണാൻ കഴിയും. പ്രധാനപ്പെട്ട പരിസ്ഥിതി സംഘടനകളെക്കുറിച്ച് പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണം എന്ന അധ്യായത്തിൽ വിശദീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇന്ത്യയിൽ ചിപ്കോ, എപികോ എന്നീ സംഘടനകളുടെ പരിസ്ഥിതി പ്രവർത്തനങ്ങൾ ശ്രദ്ധേയമാണ്.

ജലം, മണ്ണ്, വായു തുടങ്ങിയ പ്രകൃതിവിഭവങ്ങൾ മലിനമാകാതെ സംരക്ഷിച്ചു നിർത്തുകയാണ് പരിസ്ഥിതി പ്രവർത്തകരുടെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം. നിരവധി ആവാസവ്യവസ്ഥകളുടെ സുസ്ഥിരതയ്ക്കായി അവർ പോരാടുന്നു. പരിസ്ഥിതിക്ക് കോട്ടം തട്ടുന്ന രീതിയിലുള്ള അണക്കെട്ടുകളുടെ നിർമ്മാണത്തിനെതിരെയും ഇവർ രംഗത്തിറങ്ങാറുണ്ട്. ഇതിനുപുറമെ പ്രകൃതിദത്തമായ വനസമ്പത്തു സംരക്ഷിക്കുന്നതിനുവേണ്ടിയും പരിസ്ഥിതി സംഘടനകൾ പ്രയത്നിക്കുന്നു.

പ്രകൃതിയിലെ ജൈവവൈവിധ്യത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്ന രാസ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾക്കെതിരെയും അവർ ശബ്ദമുയർത്താറുണ്ട്. ആണവ പരീക്ഷണങ്ങളും രാസ-ജൈവ ആയുധങ്ങളും നിരോധിക്കുന്നതിനുവേണ്ടിയും പരിസ്ഥിതി



സംഘടനകൾ പോരാടുന്നു. മനുഷ്യർക്കും മൃഗങ്ങൾക്കും നാശമുണ്ടാക്കുന്ന ഖനന പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിർത്തിവെപ്പിക്കുന്നതിനും ജാഗരൂകരാണ് ഇവർ. മാംസത്തിനും ചർമ്മത്തിനും മറ്റുമായി മൃഗങ്ങളെ വേട്ടയാടുന്നതിനെതിരെ സമൂഹത്തിന്റെ പ്രതികരണവും പരിസ്ഥിതി സംഘടനകൾ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടുകൾ*

നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതി എന്നാൽ നാം ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടുകൾ തന്നെയാണ്. ജീവിയുടെ ജീവിത ചുറ്റുപാട് ആവാസവ്യവസ്ഥ എന്നാണറിയപ്പെടുന്നത്. ഒരു ആവാസവ്യവസ്ഥ നിലനിൽക്കുന്നതാകട്ടെ അവിടെ ജീവിക്കുന്ന ജീവജാലങ്ങളുടെ പരസ്പര ഇടപെടലുകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലായിരിക്കും. മനുഷ്യർക്കുമാത്രമല്ല മറ്റു ജീവജാലങ്ങൾക്കും സ്വന്തമായ ഒരു ആവാസവ്യവസ്ഥയും അതിനെ സ്വാധീനിക്കുന്ന പരിസ്ഥിതിയും ഉണ്ട്.

ഒരു ജീവിയുടെ പരിസ്ഥിതി എന്നത് അതിന് ജീവിക്കുന്നതിനാവശ്യമായ സാഹചര്യമൊരുക്കുന്ന പ്രകൃതിയിലെ എല്ലാ ഘടകങ്ങളും ചേർന്നാണ് രൂപപ്പെടുന്നത്. ഇതിൽ ജീവിയ ഘടകങ്ങൾക്കും അജീവിയ ഘടകങ്ങൾക്കും പ്രാധാന്യമുണ്ട്. നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടുമുള്ള പല ജീവിവർഗങ്ങളും നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ സ്വാധീനിക്കുന്നു. അതുപോലെ എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളും തങ്ങളുടെ നിലനിൽപ്പിനായി ആശ്രയിക്കുന്ന ഒരു ആവാസവ്യവസ്ഥയുണ്ടായിരിക്കും. അവിടുത്തെ ഭൗമാന്തരീക്ഷവും കാലാവസ്ഥയും അവയുടെ ജീവിതത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു.

പരിസ്ഥിതി രൂപപ്പെടുന്നത്*

പരിസ്ഥിതിയെക്കുറിച്ചും പരിസ്ഥിതിവിജ്ഞാനക്കുറിച്ചും പഠിക്കുമ്പോൾ, പരിസ്ഥിതി എങ്ങനെ രൂപം പ്രാപിച്ചു എന്ന് നാം ചിന്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. മനുഷ്യ ഇടപെടലുകളുടെയും പ്രവർത്തനങ്ങളുടെയും ഫലമായോ മറിച്ച് പ്രകൃതിദത്തമായോ രൂപപ്പെട്ട ഒന്നാണ് പരിസ്ഥിതി. ജീവജാലങ്ങളും പ്രകൃതിയും തമ്മിലുള്ള ബന്ധമാണ് പരിസ്ഥിതിയുടെ നിലനിൽപ്പിനാധാരം. ഓരോന്നിനും ജീവിക്കുന്നതിനാവശ്യമായ ചുറ്റുപാടുകൾ ഒരുക്കുന്നതും പരിസ്ഥിതിതന്നെ. ജീവജാലങ്ങളുടെ സ്വഭാവം നിർണ്ണയിക്കുന്നതിലും പരിസ്ഥിതിക്ക് പങ്കുണ്ട്. ജീവിയ ഘടകങ്ങളും അജീവിയഘടകങ്ങളും ചേർന്നാണ് പരിസ്ഥിതി രൂപപ്പെടുന്നതെന്ന് നാം കണ്ടുവല്ലോ. പരിസ്ഥിതിയിൽ കാണുന്ന ജീവനുള്ള എല്ലാ വസ്തുക്കളും ജീവിയ ഘടകങ്ങളിൽപ്പെടുന്നു. ഭൗമാന്തരീക്ഷം, കാലാവസ്ഥ, സൂര്യപ്രകാശം തുടങ്ങിയവ അജീവിയ ഘടകങ്ങളിലും. ഇതിൽ സസ്യങ്ങളും ജന്തുക്കളും സൂക്ഷ്മജീവികളുമടങ്ങുന്ന ജീവിയ ഘടകങ്ങൾ ബയോസിനോസ് എന്നറിയപ്പെടുന്നു. ജീവിയ



ഘടകങ്ങൾ നിലനിൽക്കുന്നത് ജൈവമണ്ഡലത്തിലാണ്. ശിലാമണ്ഡലവും ജലമണ്ഡലവും അന്തരീക്ഷവും ചേർന്നതാണ് ജൈവമണ്ഡലം. ജൈവമണ്ഡലത്തിലെ ജീവനുള്ളവയും ഇല്ലാത്തവയും തമ്മിലുള്ള പരസ്പരബന്ധത്തിലൂടെ പരിസ്ഥിതി രൂപപ്പെടുന്നു. ഇവയിൽ ഓരോ ഘടകവും മറ്റൊന്നിന്റെ നിലനിൽപ്പിനെ സ്വാധീനിക്കുന്നു.

ജീവജാലങ്ങളുടെ പരസ്പരബന്ധവും അവയ്ക്ക് പരിസ്ഥിതിയുമായുള്ള ബന്ധവും പരിസ്ഥിതിയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്തുന്നു. ഒരേ വർഗ്ഗത്തിൽപ്പെട്ട ജീവികൾ നിലനിൽപ്പിനുവേണ്ടി പരസ്പരം മത്സരിക്കുകയും സഹകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഭക്ഷണത്തിനു വേണ്ടി മറ്റുള്ളവയെ ഇരകളാക്കുകയും മറ്റുള്ളവയുടെ ഇരകളാവുകയും ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥയാണ് ജീവജാലങ്ങൾക്ക് പരിസ്ഥിതിയിലുള്ളത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഏതെങ്കിലും ഒരു ജീവി വർഗം വർധിക്കുകയോ കുറയുകയോ ചെയ്യുന്നത് പരിസ്ഥിതിയുടെ നിലനിൽപ്പിന് ഭീഷണിയാണ്

ആസിഫ്. എ. കെ
 XA, പി.ആർ. എം. എച്ച് . എസ് കൊളവല്ലൂർ,
 പാനൂർ ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

HYGIENE A PRACTICE AND RESPONSIBILITY

Hand sanitization is quite familiar term which we encountered recently many times, Hygiene refers to behaviors that can improve cleanliness and lead to good health, such as frequent hand washing, face washing, and bathing with soap and water. In many areas of the world, practicing personal hygiene etiquette is difficult due to lack of clean water and soap. Many diseases can be spread if the hands, face, or body are not washed appropriately at key times. As malayalees one is not too much worried of pure water to keep body hygiene to recently we also facing scarcity of water and health issues from water bodies. According to the World Health Organization (WHO), “Hygiene refers to conditions and practices that help to maintain health and prevent the spread of diseases.” Personal hygiene refers to maintaining the body’s cleanliness. Many people equate hygiene with ‘cleanliness,’ but hygiene is a broad term. It includes such personal habit choices as how frequently to take a shower or bath, wash hands, trim fingernails,



and wash clothes. It also includes attention to keeping surfaces in the home and workplace, including bathroom facilities, clean and pathogen-free. In many modern societies good hygiene practices are considered good habits and taught in schools to children to follow in their daily life. Hygiene practices will reduce the chances to be attacked by diseases and give a good and healthy body as well as society. Spitting on roads is quite often in Indian streets, one can't imagine the risks of public spit and the damages it can create. Another example is how leisurely we keep our water bodies. These are issues related with the attitude of health practices of a society and their carelessness towards public as well as personal health. The terms cleanliness and hygiene are often used interchangeably, which can cause confusion. In general, hygiene refers to practices that prevent spread of disease-causing organisms. Cleaning processes (e.g., handwashing) remove infectious microbes as well as dirt and soil, and are thus often the means to achieve hygiene. Other uses of the term appear in phrases including body hygiene, personal hygiene, sleep hygiene, mental hygiene, dental hygiene, and occupational hygiene, used in connection with public health. Hygiene is also the name of a branch of science that deals with the promotion and preservation of health. It can also be divided into the set of practices for good health of individuals and society. Types of personal hygiene: Each person's idea of personal hygiene differs. These main categories are a useful place to start for building good hygiene habits: Toilet hygiene: Wash your hands after you use the restroom. Scrub with soap for 20 to 30 seconds, and be sure to clean between your fingers, on the back of your hands, and under your nails. Rinse with warm water, and dry with a clean towel. If you don't have running water or soap, an alcohol-based hand sanitizer will also work. Use one that's at least 60 percent alcohol. Now a days (Covid 19 pandemic) the entire world faced scarcity of hand sanitizers. Shower hygiene: Personal preference may dictate how often you wish to shower, but most people will benefit from a rinse at least every other day. Showering with soap helps rinse away dead skin cells, bacteria, and oils. Nail hygiene: Trim nails regularly to keep them short and clean. Brush under them with a nail brush or washcloth to rinse away buildup, dirt, and germs. Tidying nails helps to prevent spreading germs into mouth and other body openings. Teeth hygiene: Good dental hygiene is about more than just pearly white teeth. Caring for teeth and gums is a smart way to prevent gum diseases and cavities.



Brush at least twice a day for 2 minutes. Aim to brush after you wake up and before bed. If you can, brush after every meal, too. Floss between your teeth daily, and ask your dentist about using an antibacterial mouthwash. These two steps can help prevent tooth decay and eliminate pockets where bacteria and germs can build up. Sickness hygiene: If you're not feeling well, you should take steps to keep from spreading germs to others. This includes covering your mouth and nose when sneezing, wiping down shared surfaces with an antibacterial wipe, and not sharing any utensils or electronics. Also, immediately throw away any soiled tissues. Hands hygiene Germs on your hands can easily enter your body through your mouth, nose, eyes, or ears. Wash your hands: • when you handle food • before you eat • if you handle garbage • when you sneeze • any time you touch an animal Likewise, wash your hands after changing a baby's diaper, helping someone clean themselves, or when cleaning a cut or wound. Medical hygiene: Medical hygiene pertains to the hygiene practices related to the administration of medicine and medical care that prevents or minimizes the spread of disease. Medical hygiene practices include: • Isolation or quarantine of infectious persons or materials to prevent spread of infection. • Sterilization of instruments used in surgical procedures. • Use of protective clothing and barriers, such as masks, gowns, caps, eyewear and gloves. • Proper bandaging and dressing of injuries. • Safe disposal of medical waste. • Disinfection of reusables (i.e., linen, pads, uniforms). • Scrubbing up, hand-washing, especially in an operating room, but in more general health-care settings as well, where diseases can be transmitted. Most of these practices were developed in the 19th century and were well established by the mid-20th century. Some procedures (such as disposal of medical waste) were refined in response to late-20th century disease outbreaks, notably AIDS and Ebola. the Sustainable Development Goal Number 6 whose second target states: "By 2030, achieve access to adequate and equitable sanitation and hygiene for all and end open defecation, paying special attention to the needs of women and girls and those in vulnerable situations", the burden to facilitate good hygiene practices became a burden to women in family, the gender aspects of the practice also a societal problem. In many countries collection of drinking water is only a responsibility of women in the family, even they forced to skip food on time to collect water. In indian villages it's a sole responsibility and duty of women to access water for family. This



gender based discrimination also pointing towards the gender issues and how it affects public health. References: • “Hygiene: Overview”. World Health Organization (WHO). Retrieved 29 January 2020. • “Water, Sanitation and Hygiene Standards for Schools in Low-cost Settings” (PDF). World Health Organization. 2009. • “How can personal hygiene be maintained in difficult circumstances?”. World Health Organization. 2005. Aadithyan 12 B

ആദിത്യൻ

12 B, പി.കെ .എസ് .എച്ച്.എസ് .എസ് .കാഞ്ഞിരംകുളം നെയ്യാറ്റിൻകര ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

നമ്മെയറിയാൻ, നമുക്കറിയാൻ

പ്രകൃതി മനുഷ്യന്റെ ജീവവായു ആണ്. പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കേണ്ട കടമ നമുക്കോരോരുത്തർക്കുമാണ്. പക്ഷെ ഇന്ന് നാം കാണുന്നത് പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങളാണ്. കാടുകളും, പുഴകളും, മലകളും, വയലേലകളും, മൃഗങ്ങളും, പക്ഷികളും ഇന്ന് നമുക്ക് അന്യമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. കേരളം ഒരു ദിവസം പുറത്തു വിടുന്നത് 10000 ടൺ മാലിന്യം ആണ്. സംസ്കരിക്കുന്നത 5000ടൺ മാത്രം ! ബാക്കി മാലിന്യം നാട് മുഴുവൻ ചിതറി കിടക്കുന്നു. ഏത് നിമിഷവും പൊട്ടി പുറപ്പെട്ടേക്കാവുന്ന പകർച്ച വ്യാധികളിലേയ്ക്കുള്ള തീക്കൊള്ളികളാണ് നാം കവറിൽ കെട്ടി വലിച്ചെറിയുന്നത്.

കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനം കാരണം ചൂട് കൂടുകയും മഴ കുറയുകയും ചെയ്യുമെന്നാണ് ശാസ്ത്രലോകം വിലയിരുത്തുന്നത്. ജനിതകമാറ്റം വന്ന പുതിയതരം വൈറസുകളും രോഗങ്ങളും കാലാവസ്ഥ മാറ്റത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. കടൽ പോലും ശാന്തമല്ല. സുനാമിയായും ഓഫി യായും വന്നു ദുരന്തങ്ങളായി മാറിയത് നാം കണ്ടതാണ്. അടിക്കടി ഉണ്ടാകുന്ന പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങൾ നാം കരുതിയിരുന്നേ മതിയാകൂ. അറബിക്കടലിൽ ചൂടു വർദ്ധിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ചൂഴലിക്കാറ്റിന് കാരണമാകുന്നു. കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡ് പുറന്തള്ളുന്നതു മൂലം ചൂട് കൂടുകയും ഓക്സിജന്റെ അളവ് കുറയുന്നതു മൂലം കടലിന്റെ പല ഭാഗങ്ങളിലും മത്സ്യങ്ങൾ ചത്തു പോങ്ങുന്നതും ചെറു ജീവികളും പവിഴപ്പുറ്റുകളും നശിക്കുന്നതും നാം കാണുന്നുണ്ട്.

80%കിണറുകളും മലിനമാകുന്നത് വിസർജ്ജ്യ വസ്തുക്കളിലെ ബാക്ടീരിയ മൂലമാണ്. പല ജില്ലകളിലെയും ഭൂഗർഭജലസ്രോതസ്സുകളിൽ അമിതതോതിൽ



ഫ്ളൂറൈഡ് കണ്ടെത്തി. വ്യവസായമാലിന്യങ്ങളും കീടനാശിനികളും ജലാശയങ്ങളിലേയ്ക്ക് ഒഴുകിയിറങ്ങിയതോടെ തണ്ണീർതടാകങ്ങളെല്ലാം മലിനമായി തീർന്നു.

വായു മലിനീകരണം വർദ്ധിച്ചു വരുന്നു. വാഹനങ്ങളിൽ നിന്നും ഫാക്ടറികളിൽ നിന്നുംവരുന്ന മലിനവായു, പ്ലാസ്റ്റിക് കത്തിക്കുന്നതിൽനിന്നും വരുന്ന മലിനവായു ഇവയെല്ലാം ശ്വസിക്കുന്നതു കൊണ്ട് ശ്വാസകോശ അലർജി രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. കാലാവസ്ഥാമാറ്റങ്ങൾ കൊണ്ട് ഭൂഗർഭജലനിരപ്പ് താഴുകയും വരൾച്ചാ ഭീഷണിയിലേയ്ക്ക് നാം നീങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കാടിന്റെ വിസ്തൃതിയെ ഹനിക്കുന്ന വിധത്തിൽ വനനശീകരണം സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. കാട്ടുതീ മൂലം കാടുകളും മൃഗങ്ങളും നശിക്കുന്നു. വന്യജീവികൾ തീറ്റക്കായി മനുഷ്യവാസ കേന്ദ്രങ്ങളിലേക്ക് ഇറങ്ങിത്തുടങ്ങി. പാറഖനനവും മണ്ണ് മാന്തലും വലിയൊരു പാരിസ്ഥിതിക ഭീഷണി ആയി മാറുകയാണ്. ഇതിനാൽ ഭൂകമ്പം, ഉരുൾ പൊട്ടൽ എന്നിവ ഉണ്ടായി ഭൂമിയും മനുഷ്യരും മറ്റു ജീവ ജാലങ്ങളും എല്ലാം സർവ്വ നാശത്തിലേയ്ക്ക് വീണിരിക്കുന്നു. പാരിസ്ഥിതിക മാറ്റങ്ങൾ ദുരന്തങ്ങളല്ല. അവയെ ഫലപ്രദമായി നേരിടാൻ കഴിയാതിരിക്കുമ്പോഴാണ് ദുരന്തമായി മാറുന്നത്. പരിസ്ഥിതി ദിനാചരണം അത്തരം ചിന്തകൾക്ക് ഉള്ള ഒരു വേദികുടിയായി മാറേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ശുചിത്വപാലനത്തിന്റെ ഭാഗമായി നമ്മുടെ രാഷ്ട്രപിതാവിന്റെ ജന്മദിനമായ ഒക്ടോബർ 2 നാം ശുചിത്വദിനമായി ആചരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ജീവിതശൈലി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. നാം ശരീരത്തെ, മനസ്സിനെ, പ്രവൃത്തിയെ ദിവസം മുഴുവൻ എങ്ങനെ ക്രമീകരിക്കുന്നു എന്നതാണ് ജീവിതശൈലി. ഇന്ന് നാം കഴിക്കുന്നത് സമീകൃത ആഹാരമാണോ?, കുടിക്കുന്നത് ശുദ്ധജലമാണോ? വീട്ടിൽ ആഹാരം പാകം ചെയ്തു കഴിക്കുന്നതിനു പകരം ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ്, ജംഗ് ഫുഡ്, കോള എന്നിവ ശീലമാക്കിയിരിക്കുന്നു. മദ്യം,പുകവലി ലഹരിഉത്പന്നങ്ങളുടെ ഉപയോഗം എന്നിവ വരും തലമുറയെ ഇരുട്ടിന്റെ ലോകത്തേയ്ക്കാണ് എത്തിക്കുന്നത്.ഇതിൽ നിന്നെല്ലാം കരകയറാൻ , തിരിച്ചറിയാൻ നമ്മെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നതാകണം നമ്മുടെ വിദ്യാഭ്യാസം. നല്ലശീലങ്ങൾ പ്രാവർത്തികമാക്കാൻ സമൂഹത്തെ പ്രാപ്തരാക്കണം.

‘ നാം നന്നായാലേ വീടു നന്നാവൂ
വീട് നന്നായാലേ നാടു നന്നാവൂ
നാട് നന്നായാലേ രാജ്യം നന്നാവൂ
രാജ്യം നന്നായാലേ ലോകം നന്നാവൂ.’



ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശേഷി കുറയുന്നതു മൂലം രോഗാണുക്കൾ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുകയും രോഗം നമ്മെ കീഴ്പ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. തെറ്റായ ജീവിതശൈലിയാലും, വലിച്ചെറിഞ്ഞു കളയുന്ന മാലിന്യങ്ങളിൽ കെട്ടി നിൽക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ കൊതുക് മുട്ടയിട്ടു പെരുകിയും രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ഇതുകൊണ്ട് പകർച്ച വ്യാധികൾ കൂടുന്നു. പകർച്ചവ്യാധിക്ക് കാരണം വ്യക്തി ശുചിത്വം, പരിസര ശുചിത്വം എന്നിവ കുറയുന്നു. മദ്യപാനം, അമിതമായ കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയ ആഹാരം, വ്യായാമം ഇല്ലായ്മ എന്നിവ കാരണം കരൾ രോഗം, ഹൃദയസംബന്ധമായ അസുഖം ഇവ കൂടിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. കീടനാശിനി അടങ്ങിയ പച്ചക്കറികൾ കഴിക്കുന്നതു കാരണം കാൻസർ പോലുള്ള രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ഇതിൽ നിന്നും കര കയറാൻ നാം വീട്ടിൽ പച്ചക്കറി കൃഷി തുടങ്ങണം.

ചുരുക്കി പറഞ്ഞാൽ എല്ലാ രോഗങ്ങളും ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളാണ്. നല്ല ജീവിതശൈലി എന്താണെന്ന് പറഞ്ഞു കൊടുക്കാനും പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കാനും വേണ്ടി നമ്മുടെ വിദ്യാഭ്യാസത്തെ, സമൂഹത്തെ, ആരോഗ്യ മേഖലയെ പരിഷ്കരിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യ കേരളം സുന്ദര കേരളം

ലോകം ഇന്ന് അഭിമുഖീകരിക്കുന്നത് കൊറോണ എന്ന മഹാമാരിയെയാണ്. ലോകം മുഴുവൻ പതിനായിരക്കണക്കിന് ആളുകൾ മരിച്ചു കഴിഞ്ഞു. ഇതുപോലെ ഒരു ദുരന്തം നാം ഇതുവരെ കണ്ട് കാണില്ല. എല്ലാ രാജ്യങ്ങളും നമ്മുടെ ഭാരതവും ഇപ്പോൾ ഈ മഹാമാരിയിൽ നിന്ന് രാജ്യത്തെ രക്ഷിക്കാൻ 'ലോക്ക് ഡൗൺ' പ്രഖ്യാപിച്ചു. ആർക്കും പുറത്തിറങ്ങാനോ ജോലി ചെയ്യാനോ പറ്റാത്ത അവസ്ഥ വന്നിരിക്കുന്നു. ഈ വിപത്തിനെ മറികടക്കാൻ സാമൂഹിക അകലവും വ്യക്തി ശുചിത്വവും പാലിച്ചേ മതിയാകൂ. ഈ മഹാമാരിയെ തുരത്താൻ നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ സർക്കാരും, നിയമപാലകരും ആരോഗ്യ മേഖലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നവരും ഒന്നിച്ചു നിന്ന് പോരാടുകയാണ്. രോഗപ്രതിരോധത്തിൽ നിന്ന് ഇന്ത്യ മറ്റു രാജ്യങ്ങളെ വെല്ലുന്ന തരത്തിൽ ഉള്ള പ്രവർത്തനം ആണ് കാഴ്ച വെയ്ക്കുന്നത്. നാം ലോകരാഷ്ട്രങ്ങളുടെ പ്രശംസക്ക് അർഹത നേടി കൊണ്ടിരിക്കുകക്കുകയാണ്. ജനിക്കുന്നെങ്കിൽ ഭാരതീയനായി ജനിക്കണം. ജീവിക്കുന്നെങ്കിൽ കേരളീയനായി ജീവിക്കണം. വസിക്കുന്നെങ്കിൽ തനി നാട്ടിൻ പുറത്തു കാരനായി വസിക്കണം.

ഈ മഹാമാരിയെ മനുഷ്യൻ ഭയപ്പെടുന്നതുകൊണ്ട് വീട്ടിനുള്ളിലേക്ക് ഒതുങ്ങിയപ്പോൾ പ്രകൃതി ഒരുപാട് മാറി. ചൂട് കുറഞ്ഞു. അന്തരീക്ഷത്തിൽ കാർബൺഡൈ ഓക്സൈഡിന്റെയും കാർബോൺ മോണോക്സൈഡിന്റെയും അളവ് ഒരുപാട് കുറഞ്ഞു. റോഡിൽ നിന്നും പൊടിയും പുകയും ഇല്ലാതായി. അപകടങ്ങൾ, പീഡനങ്ങൾ എന്നിവ കുറഞ്ഞു. എല്ലാവരും സ്വന്തം കുടുംബത്തോടൊപ്പം നമ്മൾ



മാത്രം ആയ ഒരു ലോകത്തിൽ ജീവിക്കുന്നു. എങ്ങും പക്ഷികൾ ചിലക്കുന്നു. അവയൊക്കെ വലിയ സന്തോഷത്തിൽ ആണ്. പ്രകൃതിയെയും കാലാവസ്ഥയെയും നശിപ്പിച്ച മനുഷ്യൻ ഇങ്ങനെ അടങ്ങി ഒരുങ്ങി ഇരിക്കുന്നത് അവർക്ക് വിശ്വസിക്കാൻ ആകുന്നില്ലായിരിക്കും. വൈറസിൽ നിന്നും മനുഷ്യരെ രക്ഷിക്കുന്നതോടൊപ്പം അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ നാം ഈ പ്രകൃതിയെ, ഭൂമിയെ കൂടി രക്ഷിക്കുകയാണ്. ഇനിയുള്ള വർഷങ്ങളിൽ ലോകം ഒരു ദിവസം ലോക്ക് ഡൗൺ ആചരിക്കേണ്ടതാണ് എന്നാണ് എന്റെ അഭിപ്രായം. ഒരു ദിവസം അടച്ചിടട്ടെ. ഈ മഹാമാരിയെ ലോകം എന്നും ഓർമ്മിക്കട്ടെ. അതോടൊപ്പം ഭൂമി ഒരു ദിവസം എങ്കിലും ശുദ്ധയായിരിക്കട്ടെ.

സ്വന്തം എന്ന് പറഞ്ഞു അവകാശപ്പെടാൻ ഈ മണ്ണിലെ ശ്വാസം പോലും നമ്മുടെ നിയന്ത്രണത്തിലല്ല. പിന്നെ എന്തിനു വേണ്ടിയാണ് നാം അഹങ്കരിക്കുന്നത്. അധികാരവും സാമ്പത്തും വെട്ടിപ്പിടിക്കുന്നത്. കാലത്തിന്റെ പടികൾ കയറുമ്പോഴും, ജീവിതം ലക്ഷ്യത്തോടടുക്കുമ്പോഴും, ലക്ഷ്യം കൈവരിച്ചു മടങ്ങുമ്പോഴും മറക്കാതിരിക്കുക.. പിന്നിട്ട വഴികളെയും, കൂടെ നിന്നവരെയും, സ്നേഹം തന്നവരെയും, പിറന്ന നാടിനെയും പെറ്റമ്മയെയും... 'മാതൃ വചനം തട്ടരുത് മാതൃ ദോഷം ചെയ്യരുത് മാതൃ ഭാഷ മറക്കരുത് മാതൃ രാജ്യം വെറുക്കരുത്'

ലോകാ സമസ്താ സുഖിനോ ഭവന്തു

ശ്രീരാഗ് എസ്. ആർ
 8 G, പി.പി.എം.എച്ച്.എസ്.കാരക്കോണം,
 പാറശ്ശാല ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

നാം മറികടക്കും.....

അണകെട്ടിയും അതിർത്തി തിരിച്ചും മനുഷ്യൻ സൃഷ്ടിച്ച പ്രതിബന്ധങ്ങളെയെല്ലാം തകർത്തൊറിഞ്ഞു കൊണ്ടാണ് രണ്ടുവർഷം മുൻപ് കേരളത്തിൽ പ്രളയമെത്തിയത്. ഒന്നിരുട്ടിവെളുക്കുന്ന നേരം കൊണ്ട് നാം കെട്ടിപ്പൊക്കിയ പലതും അതിൽ കടപുഴകി. ഇപ്പോഴിതാ, കണ്ണടച്ചു തുറക്കുന്ന നേരത്തിൽ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ഒരു മഹാമാരി പടർന്നു പിടിക്കുന്നു. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ മാത്രമല്ല, ലോകമെമ്പാടും കൊറോണ എന്ന മഹാമാരിയുടെ പിടിയിലാവുകയാണ്.

ഒന്ന് തുമ്മാനെടുക്കുന്ന നേരം. അത്രയും മതി ഈ വൈറസിന്. ലോകത്തിന്റെ അതിരുകളെയൊന്നാകെ അവഗണിച്ചുകൊണ്ട് ഈ മഹാവിപത്തു അങ്ങനെ ആളിപടരുകയാണ്. നിറവും ജാതിയും മതവും പദവിയും സ്വത്തും ഭാഷയും രാജ്യ



വും നോക്കാതെ മനുഷ്യനെ കീഴടക്കുന്ന ഈ മഹാമാരിയെ കീഴടക്കാൻ നമുക്കു മുൻപിൽ ഇനി ഒരൊറ്റ മാർഗ്ഗമേയുള്ളൂ; സാമൂഹിക അകലം പാലിച്ച് വീട്ടിലിരിയ്ക്കുക. വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുക, അതിലൂടെ നാടിനൊപ്പം ചേരുക. മഹാ പ്രളയത്തിലും ഒരുമിച്ചു നിന്നവരാണ് നമ്മൾ. ഈ മഹാമാരിയിലും നമുക്കു അങ്ങനെ തന്നെ തുടരാം.....

ഭൂമിയിൽ ജനവാസമുള്ള ഒട്ടുമിക്ക ഭൂഖണ്ഡങ്ങളിലും കോവിഡ് 19 എത്തിക്കഴിഞ്ഞു. ഏപ്രിൽ 17 വരെയുള്ള കണക്കനുസരിച്ച് 190-ലേറെ രാജ്യങ്ങൾ. ഒരുലക്ഷത്തിലേറെ മരണം, ഇരുപത്തിരണ്ടുലക്ഷത്തിലേറെ രോഗികൾ. കണക്കുകൾ നാൾക്കുനാൾ പെരുകുകയാണ്. രോഗത്തെ ചെറുക്കാൻ വഴിയറിയാതെ വീടുകളിൽ അടിച്ചിരിക്കുകയാണ് ലോകമെങ്ങുമുള്ള ആളുകൾ.

രാജ്യങ്ങളെല്ലാം അതിർത്തികൾ അടച്ചുപൂട്ടി സ്വയം തടവറ തീർക്കുന്നു. രാജ്യങ്ങൾക്കിടയിൽ രാവു പകലും മുടങ്ങാതെ പറന്നുകൊണ്ടിരുന്ന വിമാനങ്ങളും സമുദ്രത്തിലൂടെ കുതിയ്ക്കുന്ന ആഡംബരക്കപ്പലുകളും നിശ്ചലം ആയിരിക്കുന്നു. രാജ്യാന്തരസമ്മേളനങ്ങളും കായികോത്സവങ്ങളും ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ടു. കഴിവതും വീട്ടിൽ ഇരുന്നു ജോലിചെയ്യാൻ രാജ്യം ജനങ്ങളോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നു. യാത്രകൾ അത്യാവശ്യത്തിനു മാത്രം. പൊതുചടങ്ങുകളും ആഘോഷങ്ങളും ആചാരങ്ങളുമൊക്കെ മാറ്റിവയ്ക്കുന്നു. ഒട്ടുമിക്ക വിദ്യാഭാസ സ്ഥാപനങ്ങളും അടഞ്ഞുകിടക്കുന്നു. തീർത്ഥാടനകേന്ദ്രങ്ങളും വിനോദസഞ്ചാരകേന്ദ്രങ്ങളും അടച്ചുപൂട്ടി. ലോകമെങ്ങും ലോക്ഡോൺ പശ്ചാത്തലം.

കോവിഡ് 19 എന്ന ചികിത്സയില്ലാത്ത രോഗത്തെ പേടിച്ചാണ് ഇന്ന് കരയും കടലും ആകാശവും ഒരുപോലെ വാതിലടയ്ക്കുന്നത്. ഇത്തിരിയില്ലാത്ത ഈ വൈറസിന് മുൻപിൽ ലോകം നിശ്ചലം. ശ്വസനകണങ്ങളിലൂടെയാണ് കോവിഡ് 19 രോഗം ഒരാളിൽ നിന്നും മറ്റൊരാളിലേക്ക് പകരുന്നത്. രോഗി ചുമയ്ക്കുകയോ തുമ്മുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ പുറന്തള്ളപ്പെടുന്ന കണങ്ങൾ മറ്റൊരാളിലേക്ക് പ്രവേശിച്ചാൽ രോഗം ബാധിക്കും. മരുന്നോ പ്രതിരോധമോ ഇല്ലാത്തതിനാൽ വൈറസ് ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചാൽ രോഗിയാവുക മാത്രമേ വഴിയുള്ളൂ. വൈറസ് ഉള്ളിൽ കടന്നതിനു ശേഷം രോഗലക്ഷണം പ്രകടമാകാൻ രണ്ടുമുതൽ 14 ദിവസം വരെയെടുക്കാം. രോഗസാധ്യതയുള്ളവർ 14 ദിവസം വരെ ഒറ്റപ്പെട്ടുകഴിയുക എന്നതാണ് പ്രതിവിധി. കടുത്ത രോഗസാധ്യതയുള്ളവരും രോഗികളും 28ദിവസം വരെ ഒറ്റപ്പെട്ടു നില്ക്കണമെന്നതാണ് ഏറ്റവും സുരക്ഷിതമായ കരുതൽ നിർദ്ദേശം.

കോവിഡ് 19 ഒരു വൈറസ് രോഗം ആയതിനാൽ രോഗത്തിന് കൃത്യമായ മരുന്നില്ല. പ്രകടമാകുന്ന രോഗലക്ഷണങ്ങൾക്ക് ചികിത്സയും ശരിയായ പരിചരണവും നൽകിയാണ് രോഗം മാറ്റുന്നത്. ശരീരത്തിലെ പ്രതിരോധശേഷി കൂട്ടുന്നതും



രോഗബാധയെ ഒരുപരിധി വരെ തടയും. നിലവിൽ രോഗം ഉള്ളവരിലും പ്രായമായവരിലും കോവിഡ് ജീവൻ ഭീഷണിയാണ്. വൈറസിനെ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കാൻ അനുവദിക്കാതിരിക്കലാണ് ഏറ്റവും നല്ല മാർഗം. അധികനേരം അന്തരീക്ഷത്തിൽ തങ്ങി നിൽക്കില്ലെങ്കിലും പല പ്രതലങ്ങളിലും ഇവ കൂടുതൽ നേരം കഴിഞ്ഞുകൂടും. തുമ്മുമ്മോഴും ചുമക്കുമ്മോഴും തുവലയോ ടിഷ്യൂപേപ്പറോ കൊണ്ട് മുഖം മറയ്ക്കണം. വ്യക്തികളുമായി സുരക്ഷിതരൂപം പാലിക്കുക. രോഗം സംശയിച്ചാൽ സ്വയം ഒറ്റപ്പെട്ടു കഴിയുക എന്നിവയും ചെയ്യണം. കൈ അനാവശ്യമായി മുഖത്തും കണ്ണിലും വായിലുമൊക്കെ സ്പർശിക്കുന്നത് കഴിവതും ഒഴിവാക്കണം. കൂടെക്കൂടെ കൈ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകണം . ആൽക്കഹോൾ അടിസ്ഥാനമാക്കിയ സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ചും ശുചിയാക്കണം. നാമെല്ലാവരും ഒറ്റക്കെട്ടായി നിന്നാൽ കൊറോണ എന്ന മഹാവിപത്തിനെ നമുക്ക് തുരത്തുവാൻ സാധിക്കും.

ഈ ദുരന്തകാലത്തെ നാം മറികടക്കും, നാം ഒന്നാണ്.....

ഹൃദ്യ. എസ്.

7 A, ബേക്കർ മെമ്മോറിയൽ ഗേൾസ്, എച്ച്.എസ്സ്, എസ്സ്,
കോട്ടയം ഈസ്റ്റ് ഉപജില്ല, കോട്ടയം

പരിസ്ഥിതിയും ചെറുത്തുനില്പും

പ്രകൃതി അമ്മയാണ്. അമ്മയാകട്ടെ സ്നേഹത്തിന്റെയും ത്യാഗത്തിന്റെയും പ്രതീകവും. പ്രകൃതിയിലെ ഒരു ജീവിവർഗം മാത്രമായ മനുഷ്യൻ ചെയ്യുന്ന ചെറുതും വലുതുമായ ഓരോ ക്രൂരതകളും ആ അമ്മ പൊറുക്കുകയും ക്ഷമിക്കുകയും ചെയ്തു. എന്നാൽ ഇന്ന് പ്രകൃതിയുടെ രൗദ്രഭാവമാണ് നാം കാണുന്നത്.

ആവാസവ്യവസ്ഥയിലെ തുച്ഛമായ ഒരു ജീവിവർഗം മാത്രമാണ് മനുഷ്യൻ. പ്രകൃതിയിൽ വസിക്കുന്ന ഓരോ ജീവജാലത്തിനും അതിന്റേതായ അവകാശങ്ങളുണ്ട്. എന്നാൽ മനുഷ്യനാകട്ടെ എല്ലാറ്റിനും അധിപൻ താനാണ് എന്ന ചിന്തയിൽ പ്രകൃതിക്കു നിരക്കാത്ത ക്രൂരതകൾ ചെയ്തുകൂട്ടുന്നു. മറ്റു ജീവിവർഗ്ഗത്തിന്റെ അവകാശങ്ങളെ പ്പോലും മനുഷ്യൻ ചൂഷണം ചെയ്യുന്നു. ഇത്തരം ചൂഷണങ്ങൾ പ്രകൃതിയെ എവിടെ കൊണ്ടെത്തിച്ചു എന്നത് ഇന്ന് നാം കാണുകയും കേൾക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

മരം ഒരു വരമാണ്' എന്നു പറഞ്ഞു പഠിക്കുന്ന നമ്മൾ ആ മരത്തെ സംരക്ഷിക്കാൻ ബാധ്യസ്ഥരാണ് എന്നത് മറന്നുപോകുന്നത് ശരിയാണോ? നാം ശ്വസിക്കു



ന്ന ജീവവായു .തണൽ, മഴ, ഇവയ്ക്കെല്ലാം അടിസ്ഥാനം മരമാണ്. അതിനർത്ഥം മനുഷ്യന്റെയും അടിസ്ഥാനം മരമാണെന്നല്ലേ. മരങ്ങളെ ഓരോന്നോരോന്നായി വെട്ടിനശിപ്പിക്കുമ്പോഴും അതിനു പിന്നിലെ കണ്ണുനീർ കാണുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നില്ല. എത്ര എത്ര ജീവികളുടെ നിലനിൽപ്പിനെയാണ് നാം ക്ഷണം കൊണ്ടു തച്ചുടയ്ക്കുന്നത്. ഒരു മരം മുറിക്കുകയെന്നത് ആത്മഹത്യക്ക് തുല്യമല്ലേ. അത് നാം ഇനിയും ചിന്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ദിനംപ്രതി പടുത്തുയർത്തുന്ന കെട്ടിടസമുച്ചയങ്ങളും ഫാക്ടറികളും കാരണം പ്രകൃതിക്ക് വരുന്ന ദോഷം വളരെ വലുതാണ്. നദികളിലൂടെ ഒഴുകുന്ന കെമിക്കലുകളും വിഷവാതകങ്ങൾ നിറഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന അന്തരീക്ഷവും പ്ലാസ്റ്റിക് കൊണ്ടു നിറയ്ക്കുന്ന കുമ്പാരവുമായോ നാം വരും തലമുറയ്ക്കായി മാറ്റി വക്കുന്നത്...നാം ഒരിക്കലും ഈ ഭൂമിയുടെ, പ്രകൃതിയുടെ അവകാശികളാകുന്നില്ല. നാം വെറും അതിഥികൾ മാത്രമാണ്. നാം തിരിച്ചു പോകുമ്പോൾ മറ്റുള്ളവർക്കായി കൈമാറേണ്ടവ. പസഫിക് സമുദ്രത്തിൽ രൂപപ്പെട്ട പ്ലാസ്റ്റിക് കുമ്പാരം മനുഷ്യന്റെ അശ്രദ്ധയെല്ലെ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നത്.

ഓസോൺ പാളിയിൽ വിള്ളലേറ്റു എന്നു പറഞ്ഞു വേവലാതിപ്പെടുന്ന ജനസമൂഹം, അതിനു പരിഹാരമായി എന്തു ചെയ്യാൻ സാധിക്കുമെന്ന് ചിന്തിക്കുന്നില്ല.ആ ജാഗ്രത മനുഷ്യരിൽ നഷ്ടപ്പെടുന്നു. കാടും പുഴയും മലയും നെൽപ്പാടങ്ങളുമെല്ലാം മനുഷ്യന് അത്യാവശ്യമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. വിദേശികൾ വിനോദത്തിനായി നമ്മുടെ നാട്ടിൽ വരുമ്പോഴും നമ്മുടെ നാടിന്റെ സൗന്ദര്യവും സംസ്കാരവും നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ല എന്നത് ഖേദകരമാണ്.

ഇന്ന് നമ്മുടെ ലോകം നേരിടുന്ന ഏറ്റവും വലിയ വെല്ലുവിളിയാണ് കോവിഡ് 19. ചൈനയിൽ നിന്നും പുറപ്പെട്ട ഈ മഹാമാരി സമുദ്രങ്ങൾ പിന്നിട്ട് അതിർത്തികൾ ഭേദിച്ച് മനുഷ്യന് ചുറ്റും ചക്രവൃഹം തീർത്തിരിക്കുന്നു. അതു ഒരു ദാക്ഷിണ്യവുമില്ലാതെ ലക്ഷങ്ങളുടെ ജീവൻ പൊലിച്ചുകളഞ്ഞു. ചക്രവൃഹം ഭേദിക്കാനായി കുരുക്ഷേത്രഭൂമിയിൽ അഭിമന്യു തന്റെ അവസാനശ്വാസം വരെ പൊരുതിയത് പോലെ ഇന്ന് നമ്മൾ ഈ മഹാമാരിയെ ചെറുത്തു നിർത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നു. അതിന്റെ പിടിയിൽ നിന്നും നാം പൂർണ്ണമായും രക്ഷപ്പെട്ടിട്ടില്ല. എന്നാൽ നമ്മുടെ ആതുരശുശ്രൂഷാരംഗത്തിന്റെയും ഗവൺമെന്റിന്റെയും പ്രവർത്തനഫലമായി നമുക്ക് കേരളീയരെന്ന നിലയിൽ ആശ്വസിക്കാൻ കഴിയുന്ന ദിനങ്ങളാണിവ.

ഇനിയെങ്കിലും നാം മാറി ചിന്തിക്കണം, കാലം ആർക്കുവേണ്ടിയും നോക്കി നിൽക്കില്ല. ചെയ്യേണ്ടതു ചെയ്യേണ്ട സമയത്തു തന്നെ ചെയ്തുതീർക്കണം. ഒന്നു തിരിഞ്ഞു നോക്കാമെന്ന് കരുതി തിരിയുമ്പോൾ തന്റെ കൈയിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന സമയം കടന്നുപോയിരിക്കും. പ്രകൃതിയെ നാം തിരിച്ചറിയണം.പ്രകൃതിയോട്



ഇണങ്ങി ജീവിക്കണം. ഇന്നത്തെ രോഗസാഹചര്യങ്ങൾ നാം ഇനിയും മുന്നിൽ കാണേണ്ടി വരും എന്നതിൽ സംശയമില്ല. കാരണം അതാണ് നമ്മുടെ ഇന്നത്തെ പരിസ്ഥിതിയുടെ ഗതി. വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുകയെന്നതു തന്നെയാണ് രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ഉള്ള പ്രധാന വഴി. അതിനോടൊപ്പം പ്രകൃതിയുടെ ശുചിത്വവും നാം തന്നെയാണ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്. ഇന്നത്തെ നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതി ജീവരാശിയെത്തന്നെ പിടിച്ചുലച്ചെങ്കിലും കേരളം ഒരുമയോടെ അതിനെ പ്രതിരോധിച്ചു. ഇനിയും അതു ആവർത്തിക്കും. ജാഗ്രതയും കരുതലും നമ്മുടെ മുന്നോട്ടുള്ള ജീവിതത്തിലും നിലനിൽക്കേണ്ടവയാണ്. വ്യക്തിശുചിത്വം ശീലമാക്കാം. രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാം. വീടും പരിസരവും മലിനമാക്കാതിരിക്കാം, ജലത്തിന്റെ പരിശുദ്ധി സംരക്ഷിക്കുക, ഇടക്കിടെ രോഗം ഉണ്ടായെന്നു പരിശോധിക്കുക. ഇത്രയും കാര്യങ്ങൾ കൃത്യമായി ദീക്ഷിക്കാമെങ്കിൽ നമുക്ക് കുറെയേറെ ആശ്വാസം കണ്ടെത്താം.

അരുന്ധതി.എച്ച്.ബി

10 D, പി.പി.എം.എച്ച്.എസ്., കാരക്കോണം,
പാറശാല ഉപജില്ല , തിരുവനന്തപുരം .

കൊറോണ പരിഷിച് പാഠങ്ങൾ

1. യാത്രകളില്ലാതെയും നമുക്ക് അവധിക്കാലത്തെ അതിജീവിക്കാൻ കഴിയും.
2. പുരോഹിതൻ, പുജാരി, ഉസ്താദ് എന്നിവരൊന്നും രോഗികൾക്ക് രക്ഷ ആകില്ല! ദൈവം അവനവനിലാണെന്നും ദൈവങ്ങളെ വീട്ടിലിരുന്നു ഭക്തിപൂർവ്വം ആരാധിക്കാനാകുമെന്നും മനസ്സിലായി.
3. ഭൂമിയിലെ യഥാർത്ഥ വൈറസുകളാണ് മനുഷ്യർ എന്ന് മനസ്സിലായി.
4. മൃഗശാലയിലെ മൃഗങ്ങളുടെ അവസ്ഥ മനസിലാക്കാൻ സാധിച്ചു.
5. മലിനീകരണമില്ലാത്ത, കൊള്ളയും കൊലയും ബഹളങ്ങളും ഇല്ലാത്ത ഒരു സമൂഹമുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലായി.
6. ശുചിത്വമുള്ള ജീവിതവും മദ്യപാനമില്ലാത്ത ജീവിതവും ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള കാര്യമല്ല.
7. ലോകത്ത് ധാരാളം നല്ല ആളുകൾ ഉണ്ട്.
8. പണം കൊണ്ട് ഒന്നും നേടാൻ കഴിയില്ല. 9-മീനും, മുട്ടയും ,ഇറച്ചിയും ഇല്ലാതെയും ജീവിക്കാം.
9. ജങ് ഫുഡ് ഇല്ലാതെ നമുക്കും കുട്ടികൾക്കും അതിജീവിക്കാൻ കഴിയും.



10. ജാതിയും മതവും ഇല്ലാത്ത ലോകത്തെ കാണാം.
11. ഇന്ത്യയിലെ എല്ലാ ജില്ലകളിലും മെഡിക്കൽ കോളേജുകൾ വേണം.
12. പാവപ്പെട്ടവനും, പണക്കാരനും കൊറോണക്ക് തുല്യർ
13. വിവാഹവും മരണാനന്തരകർമ്മവും വളരെ ലളിതമായി നടത്താം.
14. മനുഷ്യൻ എന്ന വലിയൊരു സംഭവം ഈ രോഗത്തിനു മുമ്പിൽ ഒന്നും അല്ലാതായി തീർന്നിരിക്കുന്നു.

അഞ്ജന. എസ്. ജയൻ,
 11(VHSE)MFS പി.ടി.എം.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്., മരുതൂർക്കോണം,
 ബാലരാമപുരം ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

പരിസ്ഥിതിശുചിത്വം, രോഗപ്രതിരോധം

ഭൂമിയിലെ എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളും പുഴകളും നദികളും എല്ലാം പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടുകിടക്കുന്നു. എങ്കിലും ഇന്ന് നമ്മൾ മനപ്പൂർവ്വം അത് മറന്നുപോവുകയാണ്. പ്രകൃതിയേയും ജലാശയങ്ങളേയും ചൂഷണം ചെയ്ത് ജീവിച്ച് തീർക്കുകയാണ്. കടുത്ത വരൾച്ചയും പ്രളയവും വന്ന് പോകുമ്പോൾ വേദനിക്കാറുണ്ടെങ്കിലും ആ അവസ്ഥ കടന്നുപോയിക്കഴിഞ്ഞാൽ വീണ്ടും നമ്മൾ പഴയ പടി ആകുന്നു എന്നതാണ് ഏറ്റവും രസം.

മാലിന്യങ്ങൾ വലിച്ചെറിയാനുള്ള ഇടമായി മാത്രം പ്രകൃതിയും പുഴകളും നദികളും മാറിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഉപയോഗശേഷം എന്തും വലിച്ചെറിഞ്ഞു ശീലിച്ച നമ്മൾ പ്ലാസ്റ്റിക് പോലുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ വീട്ടിൽ നിന്നും ഒഴിവാക്കാൻ വേണ്ടി പരസ്യമായും രഹസ്യമായും പുഴയിലും ഓടകളിലും തള്ളുന്നു. ഇത് കൂട്ടംകൂടി ഒഴുക്കിന് തടസ്സമാകുന്നരീതിയിൽ മാലിന്യക്കുമ്പാരമായി മാറുകയും ചെയ്യും. കൂടാതെ കടലിലേക്ക് ഒഴുകിയെത്തുന്ന ഇത്തരം മാലിന്യങ്ങൾ മത്സ്യങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കുന്നതായും കാണുന്നു. ഇത് പ്രകൃതിക്കും ജീവജാലങ്ങൾക്കും വലിയ രീതിയിൽ ദോഷം ചെയ്യുന്നു. പ്ലാസ്റ്റിക്കുകൾ പറമ്പുകളിലേക്കും മറ്റും വലിച്ചെറിയുക മൂലം അന്തരീക്ഷത്തെയും ജീവജാലങ്ങളെയും ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നതായി ശാസ്ത്രജ്ഞർ തെളിയിക്കുന്നു.

കഴിഞ്ഞ പ്രളയം കടന്നുപോയപ്പോൾ നമ്മൾ വലിച്ചെറിഞ്ഞ മാലിന്യങ്ങൾ എല്ലാം നമുക്ക് തന്നെ തിരികെത്തന്ന കാഴ്ച കാണുകയുണ്ടായി. അവ ശരിയായ രീതിയിൽ സംരക്ഷിക്കാതെ എളുപ്പത്തിനുവേണ്ടി കടലിലേക്ക് തന്നെ വലിച്ചെറിഞ്ഞാൽ. പ്രകൃതിയും മനുഷ്യനും ജീവജാലങ്ങളും പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടു



കിടക്കുന്നവയാണ്. അത് നമ്മൾ മറന്നുപോയിരിക്കുന്നു. പ്രകൃതിയിലുള്ള എല്ലാത്തിനെയും ചുഷണം ചെയ്യുന്ന രീതിയാണ് ഇന്ന് നമ്മൾ ചെയ്യുന്നത്. വരൾച്ചയും പ്രളയവും വരുമ്പോൾ മാത്രം നമ്മൾ പ്രകൃതിയെ ഓർമ്മിക്കും. എന്നാൽ പ്രകൃതിക്കുമേലുള്ള ചുഷണം തുടരുകയാണ് ഇന്ന് ചെയ്യുന്നത്. എല്ലാവരിലും ബോധവൽക്കരണം നടത്തി സ്വന്തമായി മാലിന്യം സംസ്കരിക്കാനുള്ള അവസരം ഉണ്ടാക്കി. ഓരോ ജീവജാലങ്ങളേയും സംരക്ഷിക്കാൻ മനസ്സ് ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുക എന്നിവ അത്യാവശ്യമാണ്. നല്ലൊരു ജീവിതസാഹചര്യം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുമെന്ന പ്രതീക്ഷയിൽ നമുക്കും പങ്കുചേരാം.

ശ്രീനന്ദു.പി.വി
7 C, പൂമംഗലം യു.പി.സ്കൂൾ,
തളിപ്പറമ്പ് നോർത്ത് ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

ലോക്ഡൗൺ ദിനം

ശാരീരിക അകലം പാലിച്ചുകൊണ്ട് നമുക്ക് ചിന്തിക്കാം, ഈ വൈറസിന്റെ കടന്നുവരവ് നമ്മെ എന്തൊക്കെ പഠിപ്പിച്ചു? ശുചിത്വപൂർണ്ണമായ ഒരു ജീവിതമാണ് വിജയകരമായ ജീവിതം.

പരിസരശുചിത്വം, വ്യക്തിശുചിത്വം ഇവ കൃത്യമായി പാലിക്കുന്നവർക്ക് രോഗപ്രതിരോധശേഷി ഉണ്ടാകും. ഒരു പരിധി വരെ രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തി നേടാം.

എന്തായിരുന്നു ഇന്നലെവരെ നമ്മുടെ നാടിന്റെ അവസ്ഥ. ആർക്കും വീട്ടിൽ ഇരിക്കാൻ സമയമില്ല . റോഡുനിറയെ വാഹനങ്ങൾ , ഹോട്ടലുകളിലും വസ്ത്രമാളികകളിലും ആശുപത്രികളിലും ആരാധനാലയങ്ങളിലും തിരക്കോട് തിരക്ക്. എന്നാൽ ഇന്നോ? എല്ലാപേരും വീട്ടിൽത്തന്നെ ഉണ്ട്. ആർക്കും ഒരിടത്തും പോകേണ്ട.

പുറത്തിറങ്ങാൻ സാധിക്കാത്ത കറങ്ങി നടക്കാൻ കഴിയാത്ത, നിയന്ത്രണദിനങ്ങൾ എന്നതിനുപരി വീട്ടുകാരോടപ്പം, വീടിനോടപ്പം, പുനോട്ടങ്ങളോടൊപ്പം, പുസ്തകങ്ങളോടൊപ്പം അസുലഭമായ അവധിക്കാലം. സന്തോഷകരമായ ദിനങ്ങൾ അച്ഛനെയും അമ്മയെയും സഹായിച്ച്, അവരോടൊത്ത് കളിച്ച് , പുസ്തകങ്ങളെ കൂട്ടുകാരാക്കി അടുത്ത അധ്യയനവർഷത്തിൽ നമ്മുടെ പഠനം മെച്ചപ്പെടുത്തുവാൻ എന്തൊക്കെ ചെയ്യാൻ ആകും എന്ന് ചിന്തിച്ച് നല്ല തീരുമാനങ്ങൾ എടുത്ത് മുന്നേറാം.



നാം നടക്കുന്ന വഴി, കൂടിക്കൂന്ന വെള്ളം, ശ്വസിക്കുന്ന വായു, കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം ഇവയൊക്കെ മലിനമാണ്. എന്നാൽ ഈ ലോക്ക് ഡൗൺ ദിനങ്ങളിൽ മാലിന്യങ്ങൾ കുറഞ്ഞു എന്നാണ് കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ നമ്മുടെ ചിന്തയും പ്രവർത്തനവും മാറിയാൽ ശുചിത്വപൂർണ്ണമായ ,ആരോഗ്യപൂർണ്ണമായ നാളെയിലേക്ക് മുന്നേറാൻ സാധിക്കും.

ഗൗരി കൃഷ്ണ,

2, പി.ടി.എം.എൽ.പി.എസ്., മരുതൂർക്കോണം,
ബാലരാമപുരം ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം.

ലോകത്തെ നടുക്കിയ മഹാമാരി

ലോകമെമ്പാടുമുള്ള മനുഷ്യജീവിതങ്ങളെ അട്ടിമറിച്ച് ജനകോടികളുടെ ജീവിതം പ്രതിസന്ധിയിലാക്കിയ മഹാവ്യാധി ദിനംപ്രതി പടർന്നുപിടിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. COVID-19 അഥവാ NOVEL CORONA VIRUS Disease. മനുഷ്യായുസ്സിനെ കാർന്നുതിന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അതിനെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് കൂടുതൽ വിലയിരുത്താം.

എട്ടോളം വൈറസുകൾ ചേർന്ന ഒരു വൈറസ് കുടുംബമാണ് കൊറോണ വൈറസ്. 2019-ഡിസംബറിൽ ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ ന്യൂമോണിയ ബാധിച്ച ജനങ്ങളിലാണ് ഇത് കണ്ടെത്തിയത്. NOVEL CORONAVIRUS (NCOV) ന് ആണ് ഇപ്പോൾ ശാസ്ത്രീയമായി SARS COV-2 എന്ന നാമം നൽകിയിട്ടുള്ളത്. സൂക്ഷ്മജീവികളായ ബാക്ടീരിയകളേക്കാൾ ചെറുതാണിവ. ഒരു ജീവകോശത്തിനകത്തല്ലാതെ വളരാനോ പെരുകാനോ കഴിവില്ലാത്ത ജീവകണങ്ങളാണ് വൈറസുകൾ. ജീവകോശത്തിനകത്തെത്തിയാൽ വളരാനും പെരുകാനും തുടങ്ങും.

കൊറോണവൈറസ് അപകടകാരിയാകുന്നത് എങ്ങനെയെന്ന് നമുക്ക് നോക്കാം. ഒരു വൈറസിന്റെ പ്രധാനഭാഗം പ്രോട്ടീൻ കവചത്തിനുള്ളിലായി കാണപ്പെടുന്ന ന്യൂക്ലിക് ആസിഡാണ്. അവ RNA അല്ലെങ്കിൽ DNA ആകാം. പ്രോട്ടീൻ കവചത്തെ കാപ്സീഡ് എന്ന് പറയുന്നു. കോശഭിത്തിയിൽ പറ്റിപ്പിടിച്ച് ഇവ പെറ്റുപെറുകുന്നു. ജീവകോശത്തിനകത്തുകടന്നാൽ വൈറസിന്റെ ന്യൂക്ലിക് ആസിഡ് അവിടെ പെരുകുകയും കോശത്തിന് പ്രത്യേക പ്രോട്ടീൻ ആവരണം നിർമ്മിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വൈറസുകൾ സൃഷ്ടിക്കുന്ന ന്യൂക്ലിക് ആസിഡും പ്രോട്ടീൻ തന്മാത്രകളും ചേർന്ന് പുതിയ വൈറസുകൾ രൂപപ്പെടുന്നു. ഇവ കോശത്തെ കീഴടക്കുന്നു. അതിനാൽ ജീവകോശം പൊട്ടിത്തെറിക്കുകയോ മരിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നു. ജീവകോശത്തെ പൊട്ടിച്ച് പുറത്തുചാടുന്ന വൈറസുകൾ അടുത്തുള്ള കോശങ്ങളെ



ആക്രമിക്കും. ഇങ്ങനെ വിവിധ ശരീരഭാഗങ്ങളിലെ കോശങ്ങൾ നശിച്ച് നാം പൂർണ്ണമായും വൈറസുകളുടെ നിയന്ത്രണത്തിലാകും. ഇതുമൂലം മരണം വരെ സംഭവിക്കാം.

കൊറോണ വൈറസിന്റെ ജനിതകഘടകം ഒറ്റയിഴയുള്ള RNA-യാണ്. ഇതൊരു RNA വൈറസാണ്. സൂര്യപ്രതലത്തിനു ചുറ്റും കാണപ്പെടുന്ന മൂന്നു മണ്ഡലങ്ങളിലോന്നാണ് കൊറോണ. കിരീടം പോലെ തോന്നിക്കുന്ന ഒരു ആവരണം ഈ വൈറസിനു ചുറ്റും ഉള്ളതിനാലും സൂര്യന്റെ പ്രഭാവലയവുമായി സാദൃശ്യമുള്ളതിനാലുമാണ് കൊറോണ എന്ന പേരു നൽകിയത്. പ്രധാനമായും ഇത്തരം വൈറസുകൾ ശ്വാസനാളത്തെ ബാധിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് ജലദോഷം, തുമ്മൽ, ചുമ, തൊണ്ടവേദന, ശ്വാസതടസ്സം, പനി, ശ്വേതരക്താണുക്കളുടെ കുറവ് തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത്. കൊറോണവൈറസ് ബാധിച്ചാൽ പതിനാല് ദിവസത്തിനുള്ളിൽ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കും. വൈറസ് ബാധിച്ച വ്യക്തിയുടെ ശരീരസ്രവത്തിൽ നിന്നും അയാൾ തൊടുന്ന വസ്തുക്കളിൽനിന്നും ഈ രോഗാണു പകരാം. വൈറസ് ബാധയുള്ള ആൾ തൊട്ട വസ്തുക്കളിൽ തൊട്ട് കൈ കഴുകാതെ ഇരുന്നാൽ എളുപ്പത്തിൽ വൈറസ് അയാളുടെ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കും. ത്വക്ക് തുളച്ച് കയറാൻ കഴിയില്ലെങ്കിലും കണ്ണ്, മൂക്ക്, വായ ഇവിടങ്ങളിലൂടെ പെട്ടെന്ന് കടക്കും. രോഗിയുടെ തുമ്മൽ, ചുമ, ഇവ മറ്റൊരാളുടെ ദേഹത്ത് തെറിക്കുമ്പോഴും അണു ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ആദ്യഘട്ടത്തിൽ രോഗിയുടെ സ്രവം പരിശോധിച്ച് Real Time Polymerase Chain Reaction (RT-PCR) ടെസ്റ്റ് നടത്തി പിന്നെ Gene Sequencing Test ഉം നടത്തിയാണ് രോഗം സ്ഥിരീകരിക്കുന്നത്.

നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് COVID-19 ബാധിച്ചവരുടെ എണ്ണം ദിനംപ്രതി വർദ്ധിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. നമ്മൾ നേരിട്ട പ്രളയത്തെക്കാളും നിപ്പയെക്കാളും കഠിനമായ പോരാട്ടമാണ്. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ജനങ്ങളുടെ ജീവൻ അവരവരുടെ കരുതലിൽ തന്നെയാണ്. ഗവൺമെന്റ് പറയുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും അനുസരിക്കാം.

സമ്പർക്കത്തിലൂടെ ഈ രോഗം കൂടുതൽ പേർക്കും പകരുന്നു. അതുകൊണ്ട് നമുക്ക് സാമൂഹ്യസമ്പർക്കം പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കാം. കൂടുതൽ സമയവും വീടിനുള്ളിൽ തന്നെ ചിലവഴിക്കാം. ഫലപ്രദമായ വാക്സിനുകളൊന്നും തന്നെ ഇതുവരെ കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ലാത്തതിനാൽ വൈറസ്ബാധ തടയാൻ മുൻകരുതലുകളും പ്രതിരോധവുമാണ് പ്രധാനം. അസുഖം ബാധിച്ചവരുമായി ഇടപഴകിയെന്ന് ഉറപ്പായാൽ ഉടൻതന്നെ നിരീക്ഷണത്തിൽ പ്രവേശിക്കുക. അസുഖം ബാധിച്ചവരെ മാറ്റി പാർപ്പിക്കുക. പൊതുജനങ്ങളുമായി ഇടപഴകുമ്പോൾ മാസ്കുകൾ ധരിക്കുക. പുറത്തുപോയി വന്നാലും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന് മുൻപും പിൻപും



കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ സോപ്പോ ഹാന്റ് വാഷോ ഉപയോഗിച്ച് കഴുകി വൃത്തിയാക്കുക. ഇവ രോഗാണുക്കൾ ശരീരത്തിനകത്ത് പ്രവേശിക്കുന്നത് ഒരു പരിധിവരെ തടയും. മുക്കിലും കണ്ണിലും കൈകൾ കൊണ്ട് സ്പർശിക്കാതിരിക്കുക. സമൂഹത്തിലെ മിക്ക ജനങ്ങളും അസുഖം വന്നാൽ വീട്ടിലിരുന്ന് സ്വയം ചികിത്സിക്കും. സ്വയം ചികിത്സ ഒഴിവാക്കുക. അതുപോലെ തന്നെ ആവശ്യമില്ലാതെയുള്ള ആശുപത്രി സന്ദർശനം കുറയ്ക്കാം. അത്യാവശ്യത്തിന് മാത്രം പുറത്തിറങ്ങുക. പൊതുഗതാഗതം ഒഴിവാക്കുക. തുമ്മുമ്പോഴും, ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും മൂക്കും വായും പൊത്തുക അല്ലെങ്കിൽ ഒരു തുവാല ഉപയോഗിക്കുക. ഇപ്പോൾ രാജ്യത്താകെ ലോക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ചിരിക്കുകയാണ്. നിയമങ്ങൾ ജനങ്ങളുടെ സുരക്ഷയ്ക്കാണ്. അവ പൂർണ്ണമായും അനുസരിക്കുക. ചുരുക്കം ചിലർ പാലിക്കുന്നില്ലെങ്കിലും സമൂഹം ഇതിനോട് നല്ലരീതിയിൽ സഹകരിക്കുന്നുണ്ട്. ഓർക്കുക ഇത് മറ്റാരുടേയും മല്ല നമ്മുടെ സുരക്ഷയ്ക്കാണ്. ആശുപത്രിയിൽ ചികിത്സയിലുള്ള പലരും നിയമങ്ങളും ഡോക്ടർമാരുടെ നിർദ്ദേശങ്ങളും പാലിക്കുന്നത് കൊണ്ട് രോഗ വിമുക്തരായിട്ടുണ്ട്. ലോകത്തിന്റെ നാനാദിക്കുകളിൽ നിന്നും സഹായം എത്തുന്നുണ്ട്. പിന്നെ മറ്റ് രാജ്യങ്ങൾ അമേരിക്ക, ഇറ്റലി, സ്പെയിൻ, ബ്രിട്ടൺ ഇവരുടെ അവസ്ഥ നമ്മുടേതിനേക്കാൾ ശോചനീയമാണ്. ദിവസവും 500 ഉം 600 ഉം ആളുകളാണ് മരിച്ച് വീഴുന്നത്. ജയിലുകളിൽ നിന്നും മറ്റ് സംഘടനകളിൽ നിന്നും മാസ്കുകളും, സാനിറ്റൈസറുകളും വിതരണം ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ബസ് സ്റ്റോപ്പുകളിലും മറ്റ് സ്ഥലങ്ങളിലും സോപ്പും ഹാന്റ് വാഷുമൊക്കെ വയ്ക്കുന്നുണ്ട്. ഭക്ഷണം നൽകുന്നതിന് കമ്മ്യൂണിറ്റി കിച്ചണുകളും പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. ഭക്ഷ്യ കിറ്റുകളും സൗജന്യ റേഷനും സംസ്ഥാനത്ത് വിതരണം ചെയ്യുന്നുണ്ട്. കേന്ദ്ര ഗവൺമെന്റിൽ നിന്നും സഹായം 757 കോടി രൂപ അനുവദിച്ചു. ആശുപത്രികളുടെ എണ്ണം കൂട്ടുകയും ഐസൊലേഷൻ വാർഡുകൾ കൂടുതൽ നിർമ്മിക്കുകയും ചെയ്തു. ചൈനയിൽ നിന്നും മരുന്നുകളും മറ്റ് ടെസ്റ്റ് കിറ്റുകളും വരുന്നുണ്ട്. കേന്ദ്ര ഗവൺമെന്റും സംസ്ഥാന ഗവൺമെന്റും ഈ സഹായങ്ങൾ അഭിനന്ദനാർഹമായ രീതിയിൽ ഏകോപിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. രാവ്യം പകലുമില്ലാതെ കൂടുമ്പത്തെ കാണാതെ സ്വന്തം ജീവിതം അപകടത്തിലാണെന്നുപോലും നോക്കാതെ വൈറസ് ബാധിതരെ ചികിത്സിക്കുന്ന ഡോക്ടർമാർ, നഴ്സുമാർ, മറ്റ് ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ തുടങ്ങിയവരുടെ സ്ഥാനം ദൈവത്തിനൊപ്പമാണ്. പോലീസുകാരും മറ്റ് സന്നദ്ധ സംഘടനകളും രോഗം പടരാതിരിക്കാൻ കഠിനമായ സേവനമാണ് ചെയ്യുന്നത്. നമ്മുടെ രാജ്യം ഇത്രയധികം സൗകര്യങ്ങളും സേവനങ്ങളും ഒരുക്കുമ്പോൾ അവർ പറയുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ നാം അനുസരിക്കേണ്ടതാണ്. രോഗം പടരാതെ സൂക്ഷിക്കുക എന്നതാണ് നമ്മുടെ കർത്തവ്യം. രോഗബാധിതരല്ലാത്തവർ നമ്മുടെ സഹോദരീ സഹോദരന്മാരെ സഹായിക്കുകയും വേണം. ദുരിതാശ്വാസനിധിയിലേക്ക്



നമ്മളാൽ കഴിയുന്ന വിധം സഹായിക്കാം. നമ്മുടെ ജനങ്ങൾ സർക്കാരിനൊപ്പം സഹകരിക്കുന്നത് കൊണ്ട് കൊറോണ വൈറസിന്റെ കുത്തനെയുള്ള പടർച്ച കുറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ശുചിത്വ ബോധത്തോടെ സാമൂഹിക അകലം പാലിച്ച് ബോധവാന്മാരായി ജീവിക്കാം. എനിക്കുറപ്പുണ്ട് നിപ്പ വൈറസിനേയും പ്രളയത്തേയും അതിജീവിച്ച നമ്മൾ ഈ മഹാവ്യാധിയേയും അതിജീവിക്കും. ‘ശാരീരിക അകലവും സാമൂഹിക ഒരൂമയും‘ എന്ന മുദ്രവാക്യം മനസ്സിൽ സൂക്ഷിച്ചുകൊണ്ട് നമുക്ക് COVID -19 എന്ന മഹാമാരിയോട് പൊരുതാം. പൊരുതി ജയിക്കാം.

ശ്രീലക്ഷ്മി.ആർ

8A, മദർ തെരേസ ഹൈസ്കൂൾ മുഹമ്മ,
ചേർത്തല ഉപജില്ല, ആലപ്പുഴ

ACTIONS ON ENVIRONMENT

Our beautiful planet is burning now. Our Earth, the only planet with life is near to destruction. We all are now at a crossroad. Centuries ago, when the Industrial Revolution started, we were caged inside the four walls of greed and myth. We emitted countless greenhouse gases to the atmosphere. But nature was prepared; her thousands of trees and vast forestlands absorbed them. We started deforestation and the temperature increased. Global Warming is swallowing us. We are suffering due to natural disasters which in turn is the result of climate change.

The mega floods 2018 is an eye opener for all Keralites. “Biosphere is sacrificed for the luxury of a few people”- this was said by Greta Thunberg, a Swedish climate activist. The quarries are crushing the hills for wealth, by forgetting the “august wealth of nature “. Anthropogenic actions are destroying the environment. The equilibrium of ecosystem is vanishing. According to IPCC, even the increase of even 1°C temperature can adversely affect us. ESA detected a large hole in Ozone layer recently. This is the result of our “useless use “of Chlorofluorocarbon. This hole is questioning our activities that we do against Kyoto, Montreal Protocols and Paris agreement. Our needs will be sanctioned by the nature. But our needs? It will kill her for sure. Today, children are at the frontline of environmental protection all over the world. They declare-”We are



not too small to make a change. This is the only hope for today and the future.

In the past, sailors identified land by searching greenery, but now they look at the pollutants such as” plastics dancing with the tides” to identify the presence of people or land! Our oceans are undergoing an unusual acidification. World Counts says that the extinction of oceanic resources is near to us. If that happens, lakhs of people across the world will face a large scaled unemployment. We have to realize that we are only one thread of a huge web of nature and whatever we do to it, we will also be affected. If we don’t stop our ‘activities of destruction’. we must conclude that we are no longer an inheritor of planet earth.

Protecting biosphere means protect everyone. I am taking an effort to work for environmental protection. Remember one thing; “it’s not the time for arguments.... it’s time to work...time to emergem our action on environment. Protection of environment should be an ultimate aim of the whole mankind “. Don’t forget this time; “we caged all the animals when we had freedom, now in the middle of a pandemic, we are caged inside of our own home”! It’s the time to work. Start protecting environment to protect ourselves.

അശ്വിൻ എസ്സ്

7A, യു.പി.സ്കൂൾ കുട്ടംപേരൂർ,
ചെങ്ങന്നൂർ ഉപജില്ല, ആലപ്പുഴ

ഉന്മേഷം വീണ്ടെടുക്കുന്ന ചുറ്റുപാടുകൾ

രോഗം വന്ന് ചികിത്സിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത് രോഗം വരാതെ സൂക്ഷിക്കലാണ് എന്ന് നമ്മൾ കേട്ടിട്ടുണ്ട്. ഇത് ഈ കൊറോണാവ്യാപനകാലത്ത് ഓരോരുത്തരും മനസ്സിൽ കൊണ്ടുനടക്കേണ്ട കാര്യമാണ്. മാർച്ച് മാസം തളിപ്പറമ്പ് നിവാസികൾക്ക് ഉത്സവത്തിന്റെ കാലമാണ്. കൂടാതെ ഞങ്ങളെപ്പോലുള്ള വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പരീക്ഷാകാലം കൂടിയാണ്. ഈ ദിവസങ്ങളിലെ പത്രങ്ങൾ വായിച്ചപ്പോൾ ചൈനയിലെ വുഹാൻ എന്ന സ്ഥലത്ത് ഒരു രോഗം (കോവിഡ് -19) വ്യാപിക്കുന്നുണ്ടെന്നും ഇത് ചൈനക്ക് പുറത്തുള്ള മറ്റുരാജ്യങ്ങളിലേക്കും പകർന്നിട്ടുണ്ടെന്നും വിദേശത്തുനിന്ന് വന്നവർ വഴി ഇന്ത്യയിലും ഈ രോഗം എത്തിയെന്നും അറിഞ്ഞു. തുടർന്നുള്ള ദിവസങ്ങളിലെ മാധ്യമങ്ങളിൽ എല്ലാവരെയും പേടിപ്പെടുത്തുന്ന രീതിയിൽ രോഗിയായ ഒരാൾ



തൊട്ട വസ്തു മറ്റൊരാൾ തൊട്ടാൽ തന്നെ രോഗം പകരുമെന്നുള്ള വാർത്തകൾ വരാൻ തുടങ്ങി അങ്ങനെ ഇന്ത്യയിൽ ഒരു ദിവസം ജനതാ കർഫ്യൂ പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു. നമ്മുടെ രാജ്യം മുഴുവൻ ഹർത്താലിന് സമാനമായ അവസ്ഥ. ഒരു ദിവസം വെറുതെ ഇരിക്കുമ്പോൾ ഉത്സവപരമ്പിൽ നിന്നും വാങ്ങിയ പലഹാരം എടുത്ത് കഴിക്കാമെന്ന് വിചാരിച്ചു. പൊതിയഴിച്ചപ്പോൾ നിറയെ ഉറുമ്പ് കയറിയിരിക്കുന്നു. ഉറുമ്പിനെക്കൊണ്ട് കൊന്നുകളഞ്ഞാലോ എന്ന് ഓർത്തു പോയി. അപ്പോഴാണ് ചിന്തിച്ചത് 'ഉറുമ്പുകൾ അവരുടെ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയല്ലേ ചെയ്യുന്നത്.' അതേ ഞങ്ങൾ മനുഷ്യർ ഉറുമ്പിനെ, പാമ്പിനെ, തേളിനെ, പഴുതാരയെ, നായയെ - മനുഷ്യന്റെ സുഖജീവിതത്തിന് ഭംഗംവരുത്തുന്ന എല്ലാ ജീവികളെയും ഭക്ഷണത്തിനു വേണ്ടിയും അല്ലാതെയും കൊല്ലുന്നു.

മനുഷ്യൻ അവന്റെ ജീവിതം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുവേണ്ടി ഫാക്ടറികൾ പടുത്തുയർത്തുന്നു , കുന്നുകളും വയലുകളും നിരത്തി കെട്ടിടങ്ങൾ പണിയുന്നു. മരങ്ങൾ മുറിച്ച് കാട് നാടാക്കുന്നു , സുഗമമായി ഒഴുകുന്ന തോടുകളിലും പുഴകളിലും മാലിന്യങ്ങൾ വലിച്ചെറിയുന്നു. അവയെ തടഞ്ഞു നിർത്തി ഡാമുകൾ പണിയുന്നു, മണ്ണിൽ രാസവസ്തുപ്രയോഗം നടത്തുന്നു , ഇങ്ങനെ വായു, ജലം, മണ്ണ്, എന്നിവ മലിനമാക്കുന്നു . കൂടാതെ വാഹനങ്ങൾ വ്യവസായശാലകൾ, ക്വാറികൾ എന്നിവയിലൂടെ വായുമലിനീകരണവും ശബ്ദമലിനീകരണവും ഉണ്ടാകുന്നു. ഇതെല്ലാം മനുഷ്യന്റെ സുഖജീവിതത്തിനു വേണ്ടി മനുഷ്യൻ ഉണ്ടാക്കി വച്ചതാണ് .

ഇവിടെയാണ് പ്രകൃതി നമ്മളോട് ഇത് ചോദിക്കുന്നത് പോലെ തോന്നുന്നത്, 'എന്താ ഈ ഭൂമിയിലുള്ള മറ്റൊരാൾ ജീവിക്കും മനുഷ്യരെപ്പോലെ എന്റെ മക്കളല്ലെ?' എന്ന്. ശരിയാണ്. ഇപ്പോൾ പ്രകൃതി തന്നെ അങ്ങനെ ഒരു തീരുമാനമെടുത്തു. എന്റെ മറ്റുള്ള മക്കൾക്കും ജീവിക്കണം എന്ന് തോന്നുംവിധം ലോകം തന്നെ അടപ്പിച്ചു . ഇപ്പോൾ വിമാനം , തീവണ്ടി, ബസ്സുകൾ എന്നിവ ഓടുന്നില്ല. ഫാക്ടറികളോ മറ്റു സ്ഥാപനങ്ങളോ പ്രവർത്തിക്കുന്നില്ല , ആളുകൾ ആരും തന്നെ പുറത്തിറങ്ങുന്നില്ല. ശ്വാസം മുട്ടി നിന്നിരുന്ന പ്രകൃതിയും അതിന്റെ മക്കളും ഇപ്പോൾ സന്തോഷത്തിലാണ് . മലിനീകരണം ഒരുപാട് കുറഞ്ഞു , പക്ഷികളും മറ്റും സന്തോഷത്തോടെ പാറിപ്പറന്നു നടക്കുന്നു.

കോവിഡ്-19 എന്ന കുഞ്ഞുവൈറസിന്റെ വ്യാപനത്തോടെ ഈ പ്രകൃതിയിൽ മനുഷ്യൻ എല്ലാത്തിലും വലിയവനല്ല എന്ന് പഠിപ്പിക്കുന്നു . ഉള്ളവൻ ഇല്ലാത്തവന് നൽകണം എന്ന് പഠിപ്പിച്ചു . പ്രകൃതിയിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന ഫലങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കഴിച്ച് രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയാണ് രോഗങ്ങളെ ഇല്ലാതാക്കുവാനുള്ള വഴിയെന്നും കൈ കഴുകി വ്യക്തിശുചിത്വം



വരുത്തി അകലം പാലിച്ച് രോഗം തടയാമെന്നും നാം പഠിച്ചു. പ്രകൃതിയുടെ മക്കളായ നാം പരസ്പരസ്പർശനത്തോടെ, വിശ്വാസത്തോടെ ഈ കോവിഡ് - 19 നെ ചെറുത്തുതോൽപ്പിക്കുന്ന കാഴ്ചയാണ് ഇപ്പോൾ കണ്ടുവരുന്നത് . ഈ അവസരത്തിൽ നമ്മുടെ ഭരണകർത്താക്കളോടും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരോടും പോലീസുകാരോടും മറ്റെല്ലാവരോടും എന്റെ നന്ദി അറിയിക്കുന്നതോടൊപ്പം ലോകത്തിലുള്ള എല്ലാവരും സുഖം പ്രാപിക്കട്ടെ എന്നും പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. ഈ കൊറോണാക്കാലത്തെങ്കിലും മനുഷ്യർ പ്രകൃതിക്ക് ദോഷം വരുത്താത്തതിനാൽ വരാൻ പോകുന്ന മഴക്കാലം ഒരു പ്രളയകാലമാകില്ലെന്ന് നമുക്ക് പ്രത്യാശിക്കാം.

ദേവഗംഗ. പി.വി,
6 D, മുത്തേടത് ഹയർ സെക്കന്ററി സ്കൂൾ, തളിപ്പറമ്പ്, തളിപ്പറമ്പ് നോർത്ത് ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ.

ഭൂമി സുഖം പ്രാപിക്കുമ്പോൾ.... ചിതറിയ ചിന്തകൾ.....

ലോകജനതയെ ഇന്ന് കൊറോണ വൈറസ് ഭീതിയിലാഴ്ത്തിയിരിക്കുകയാണ്. പുറത്തിറങ്ങിയാൽ രോഗം പിടിപെടും എന്ന് ഭയന്ന് എല്ലാവരും വീടിനുള്ളിൽ സ്വയം ബന്ധിതരായിരിക്കുന്നു. 2019 അവസാനം വെൻറിലേറ്ററിൽ ശ്വാസമെടുക്കാൻ പ്രയാസപ്പെട്ടിരുന്ന ഭൂമി ഇന്ന് അതിവേഗം സുഖം പ്രാപിക്കുന്ന വാർത്തകളാണ് ലോകത്തിന്റെ നാനാഭാഗത്തു നിന്നും കേൾക്കുന്നത്. ഭൂമിയിലെ അവസാനത്തെ അതിഥിയായ മനുഷ്യർ ആതിഥേയയെ ശ്വാസം മുട്ടിച്ചു കൊല്ലാൻ ഒരുങ്ങിയപ്പോൾ ഭൂമിക്ക് രക്ഷപ്പെടാൻ കിട്ടിയ അവസാന കച്ചിത്തൂരുമ്പ് ആയിരുന്നു എന്ന് വേണമെങ്കിലും നമുക്കിതിനെ കരുതാം. ഭൂമിയെ സ്നേഹിക്കുന്നവരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ആശ്വാസദായകമായ വാർത്തകൾ കേൾക്കാൻ കഴിഞ്ഞു. ഫാക്ടറികളിൽ നിന്നും വാഹനങ്ങളിൽ നിന്നും പുറത്തുവരുന്ന വിഷവാതകങ്ങൾ നമ്മുടെ നഗരങ്ങളെ അത്യധികം ശ്വാസം മുട്ടിച്ചിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്ന് നമ്മുടെ വൻനഗരങ്ങളിൽ വിഷ വാതകങ്ങളുടെ അളവ് കുറഞ്ഞു. ഓക്സിജന്റെ അളവ് കൂടി. ഭൂമിയുടെ യഥാർത്ഥ അവകാശികൾക്ക് ആവോളം ശ്വസിക്കാൻ കഴിയുന്നു. നീരുറവകൾ രൂപപ്പെടുന്നു. മനുഷ്യരാൽ മലിനമാക്കപ്പെട്ട നിലയിൽ വിങ്ങിപ്പൊട്ടി ഒഴുകിയ നദികൾ ഇപ്പോൾ മാലിന്യമുക്തമാകാൻ തുടങ്ങുന്നു. പക്ഷികളും മൃഗങ്ങളും ഭയമില്ലാതെ വിഹരിക്കുന്നു. അരോചകമായി നിലനിന്നിരുന്ന കുറ്റൻ എൻജിനുകളുടെയും യന്ത്രങ്ങളുടെയും വാഹനങ്ങളുടെയും ശബ്ദം നിലച്ചു.



ഇപ്പോൾ ഭൂമി സ്വസ്ഥമായി തന്റെ കർത്തവ്യങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നു. ആമകൾ കൂട്ടത്തോടെ ഭയരഹിതരായി മുട്ടയിടാൻ കടൽത്തീരത്ത് എത്തുന്ന കാഴ്ച കഴിഞ്ഞ ദിവസത്തെ ദിനപ്പത്രത്തിൽ കണ്ടത് ഹൃദയഹാരിയായിരുന്നു. മനുഷ്യനൊഴിച്ച് ഭൂമിയിലെ സകല ജീവികളും ഇന്ന് ആശ്വാസതീരത്താണ്. ഭൂമി നന്നായി സുഖം പ്രാപിക്കട്ടെ..... ഭൂമി നമ്മുടെ അമ്മയാണെന്ന് നാം പറയാറില്ലേ? ഭൂമിയെ കുറിച്ചുള്ള എത്രയെത്ര ലേഖനങ്ങളും കവിതകളും മറ്റും നാം കണ്ടിട്ടുണ്ട്. മനുഷ്യരുടെ എല്ലാ ആവശ്യങ്ങളും ഭൂമി സാധിച്ചുതരുന്നു. ഭൂമിയുടെ എല്ലാ വിഭവങ്ങളും ആ വോളം ആസ്വദിക്കാൻ ഉള്ള അവസരം കണക്കുപറയാതെ തന്നു. എന്നിട്ടും മനുഷ്യൻ എല്ലാ ജീവികളിൽ നിന്നും തനിക്ക് വ്യത്യസ്തമായ ബുദ്ധിയുണ്ടെന്ന അഹങ്കാരത്തോടെ നമുക്കായി മാത്രം ഭൂമി എന്ന നിലയിൽ ഭൂമിയെ മാറ്റിയെടുക്കാൻ ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടേയിരുന്നു..ഭൂമിയെ ഇഞ്ചിഞ്ചായി കുത്തിനോവിച്ചു കൊണ്ടേയിരുന്നു. വൃക്ഷങ്ങൾ വെട്ടിയും കുന്നുകളും മലകളും ഇടിച്ചു നിരത്തിയും പുഴകളിൽ നിന്നും മറ്റും മണ്ണുകോരിയും... അങ്ങനെയങ്ങനെ അത്യാഗ്രഹം മുത്ത മനുഷ്യൻ മുന്നോട്ടു പോയികൊണ്ടേയിരുന്നു. മറ്റ് ജീവികളും അടങ്ങുന്ന ഒരു തറവാടാണ് ഭൂമി എന്ന് നമ്മൾ മറന്നു... ഭൂമിക്ക് രക്ഷപ്പെടാനായി കിട്ടിയ കോറോണാ എന്ന പിടിവള്ളിയിലൂടെ ഭൂമി നമ്മളെ എന്തെല്ലാമാണ് പഠിപ്പിച്ചത്..നമ്മൾ ചെയ്തു കൂട്ടിയ ഓരോ പ്രവർത്തനങ്ങളെയും കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാനും അത് തിരുത്തുവാനുമായി ഭൂമി നൽകിയ ഒരു അവസരമായി വേണം നമ്മൾ ഇതിനെ കരുതാൻ. ഈ കോറോണക്കാലത്ത് ഭൂമി നമ്മെ കരുണയും സ്നേഹവും എന്താണെന്ന് മനസ്സിലാക്കിത്തന്നു. ഒത്തൊരുമയുടെ സന്തോഷം അനുഭവവേദ്യമാക്കി. അത് ഉള്ളറിഞ്ഞ് ആസ്വദിക്കേണ്ടത് എങ്ങനെയാണെന്ന് കാണിച്ചുതന്നു. അധികമായി ഒന്നും വേണ്ട, തനിക്ക് ആവശ്യമുള്ളത് വീടുകളിൽ തന്നെ നട്ടു വളർത്താൻ സാധിക്കും എന്ന് കാണിച്ചു തന്നു. ആടും കോഴിയും പശുക്കളും ഒക്കെ വീടുകളിൽ തിരിച്ചെത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. കൈത്തൊഴിലുകൾ നമ്മൾ പരിശീലിച്ചു തുടങ്ങി. വൃത്തിയും വെടിപ്പും ശീലമാക്കിത്തുടങ്ങി. മാലിന്യങ്ങൾ വീട്ടിൽ തന്നെ സംസ്കരിക്കാൻ തുടങ്ങി . ഇറച്ചിയും മീനും ഇല്ലെങ്കിലും ജീവിക്കാം എന്ന് പഠിപ്പിച്ചുതന്നു. മിതവ്യയം ശീലമാക്കി. ഭക്ഷണത്തിന്റെ വില എന്താണെന്ന് പഠിപ്പിച്ചു. ഭൂമിക്ക് നമ്മെ പരിപാലിക്കാൻ അറിയാമെന്നത് പോലെ നമ്മെ പഠിപ്പിക്കാനും അറിയാമെന്നും ഇതിലൂടെ നമ്മൾ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. വ്യക്തിശുചിത്വത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം എന്താണ് എന്ന് ഇതിനോടകം നാം മനസ്സിലാക്കികഴിഞ്ഞു. വൃത്തിഹീനമായ കരങ്ങളാൽ കണ്ണിലും മൂക്കിലും തൊടരുതെന്നും തുമ്മുമ്പോൾ തുവാല ഉപയോഗിക്കണമെന്നും ഇടയ്ക്കിടെ കരങ്ങൾ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകണം എന്നും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് കൈ കഴുകണം എന്നും അസുഖം വരുമ്പോൾ മറ്റുള്ളവരോടുള്ള സമ്പർക്കം കുറയ്ക്കണമെന്നും നമുക്കറിയാഞ്ഞിട്ടല്ല. നമ്മൾ അത്ര



ഗൗരവമായി കണ്ടില്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെയാണ് ഇപ്പോൾ ഇങ്ങനെയൊരു പരീക്ഷണഘട്ടത്തിലൂടെ കടന്ന് പോകേണ്ടി വന്നത്. പിന്നെ ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ആവശ്യകത.... അതും ഭൂമി നമ്മെ പഠിപ്പിച്ച പാഠങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്.... പാതി വേവിച്ചതും വൃത്തിയില്ലാത്തതും, മാർക്കരാസവസ്തുക്കൾ ചേർത്തതുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ അറിഞ്ഞുകൊണ്ടുതന്നെ ഒരു മടിയും കൂടാതെ ഭക്ഷിച്ചു നമ്മൾ. അത് നമ്മെ ഇത്തരത്തിൽ ബാധിക്കുമെന്ന് ചിന്തിച്ചില്ല. അതുപോലെ പരിസ്ഥിതിശുചിത്വം ആരും ശ്രദ്ധിച്ചത് പോലുമില്ല. മാലിന്യങ്ങൾ വലിച്ചെറിഞ്ഞു കൊണ്ടേയിരുന്നു....നീറുറവകളും പുഴകളും മലിനമായി. റോഡരികുകൾ മാലിന്യകുമ്പാരത്താൽ നിറഞ്ഞു. ദുർഗന്ധം കൊണ്ട് വലഞ്ഞു. അത്തരത്തിൽ ആ ഒരു അവസ്ഥയിൽ നമ്മളിലേക്ക് എത്തിയ രോഗങ്ങളെ ആരും മറന്നിട്ടുണ്ടാകില്ല. എന്നിട്ടും മനുഷ്യൻ പഠിച്ചില്ല..... എന്നാൽ ഇപ്പോൾ പലരും ചിന്തിക്കുന്നുണ്ടാകും “ഞാൻ അതൊക്കെ ചെയ്തില്ലേ അത് ശരിയായിരിക്കാം എന്നാൽ ഞാൻ മാത്രം വിചാരിച്ചാൽ പോരാ നമ്മളെപ്പോലെയുള്ള ഒരുപാട് ഞാൻ വിചാരിച്ചാലെ അത് നടക്കൂ... അതിന്റെ പേരാണ് ഒത്തൊരുമ. ഒത്തൊരുമയോടെ നാം ഭൂമിയെ കൃത്യമായി പരിപാലിച്ചിരുന്നു എങ്കിൽ ഈ ഒരു അവസ്ഥ നമുക്ക് ഉണ്ടാകുമായിരുന്നില്ല. ലോകജനത എല്ലാവരും ഒരുമിച്ച് കൈകോർക്കണം. ജാതിയുടെയും മതത്തിന്റെയും വർഗത്തിന്റെയും വർണത്തിന്റെയും പേരിൽ തല്ലു കൂടിയപ്പോൾ നാം മറന്നു പോയത് നമ്മുടെ ഭൂമിയാകുന്ന അമ്മയുടെ സംരക്ഷണമാണ്.... മനുഷ്യൻ ജീവിക്കാൻ ഭക്ഷണവും വെള്ളവും വായുവും മാത്രം മതി എന്ന് നമുക്ക് ഇപ്പോൾ മനസ്സിലായില്ലേ”അതെ ഭൂമി ഇപ്പോൾ സുഖം പ്രാപിക്കുകയാണ്.. അതുപോലെ തന്നെ വിദ്യാലയങ്ങളിൽ പ്രധാനമായും കുട്ടികൾ പഠിക്കേണ്ടത് ഇന്ന് ഭൂമി നമ്മെ പഠിപ്പിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന പാഠങ്ങൾ ആണ്. അതുതന്നെയാണ് ഞങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നതും എങ്ങനെ സ്വയംപര്യാപ്തരാകാം എന്നാണ് പരിശീലിക്കേണ്ടത്. ഒരു വ്യക്തിക്ക് ആവശ്യമുള്ളത് സ്വയം കൃഷി ചെയ്യാം ... അതിനായി കൃഷിയുടെ ബാലപാഠങ്ങൾ വിദ്യാലയങ്ങളിൽ നിന്ന് തന്നെ പഠിക്കണം ശുദ്ധവായു ലഭിക്കണമെങ്കിൽ വൃക്ഷങ്ങൾ വേണം മരങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കി തരുന്ന പാഠങ്ങൾ ഉള്ളത് പോലെ മരങ്ങൾ വെച്ചുപിടിപ്പിക്കുന്നത് നമ്മുടെ പ്രധാന പ്രവർത്തനം ആകണം... പ്ലാസ്റ്റിക് എന്ന ഭീകരനെ തുടച്ചുനീക്കാനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ സ്കൂളുകളിൽ ശക്തമായി തുടങ്ങണം. അതിനൊപ്പം അതിനുള്ള ബദലുകളായ തൂണിസഞ്ചികൾ, പേപ്പർ ബാഗുകൾ എന്നിവയുടെ നിർമ്മാണം സ്കൂൾതലത്തിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കണം. ഒരു തയ്യൽമെഷീൻ ഒരു ക്ലാസ്സിൽ ഉണ്ടായിരുന്നുവെങ്കിൽ....മഴവെള്ള സംഭരണിയുടെ പ്രാധാന്യം കുട്ടികളിൽ ഉറപ്പിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉണ്ടാകണം. കമ്പോസ്റ്റ് നിർമ്മാണം, ബഡിങ്ങ്, ഗ്രാഫ്റ്റിങ്ങ്, ലെയറിങ്ങ് എന്നിവയുടെ പ്രാക്ടിക്കൽ ക്ലാസ്സുകൾ എത്രമാത്രം ഉപകാരപ്രദമാണ് എന്ന്



എല്ലാവർക്കുമറിയാം. ഇത് കൃത്യമായി പരിശീലിക്കണം...നാടൻ പഴങ്ങൾ കൊണ്ടുള്ള മുഖ്യവർദ്ധിത ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന പരിശീലനക്ലാസ് നിർബന്ധമായും ആവശ്യമുണ്ട്.... പരിസ്ഥിതി സൗഹാർദ്ദ ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ നിർമ്മാണം, പ്രവർത്തനം, പ്രദർശനം ഇവയൊക്കെ ശക്തമായി സംഘടിപ്പിച്ചിരുന്നു എങ്കിൽ.. ഒരു വീടിന്റെ പുരപ്പുറത്ത് വീഴുന്ന ഊർജ്ജം മുഴുവനും പ്രയോജനപ്പെടുത്തേണ്ടത് എങ്ങനെയാണെന്ന് ബോധ്യം ഉണ്ടെങ്കിലും അതിന്റെ പ്രായോഗിക വശം കൂടി പരിശീലിപ്പിച്ചിരുന്നു എങ്കിൽ...ഒരു കുട്ടി സ്കൂൾ വിട്ടു പുറത്തേക്കിറങ്ങുമ്പോൾ ഒരു ഉത്തമപൗരനായി തീരുന്നതിനുള്ള അടിസ്ഥാനം ലഭിക്കുമായിരുന്നു. കാണാപ്പാഠം പഠിച്ച് 'എ പ്ലസ്' വാങ്ങിക്കുന്നതിനേക്കാളും ജീവിതത്തിൽ എ പ്ലസ് നേടുന്നതിനുള്ള അടിസ്ഥാനമാണ് ഞങ്ങൾക്ക് സ്കൂളിൽ നിന്നും വേണ്ടത്. അതെ നമുക്കിതൊക്കെ ശീലമാക്കാൻ സാധിക്കട്ടെ.... സ്വയം ശുചിയായും പരിസ്ഥിതിയെ ശുചിയായി സൂക്ഷിച്ചും ഭൂമിയാകുന്ന അമ്മയെ നന്നായി പരിപാലിച്ചും നമുക്ക് ജീവിക്കാം നമുക്ക് നേരിടാം, നമ്മൾ നേരിടും...

അതെ ഭൂമി സുഖം പ്രാപിക്കട്ടെ.....

മുഹീദ ബീവി. എൽ,
10 D, സെന്റ് ഫിലോമിനാസ് ജി.എച്ച്.എസ്., പുത്തൂർ,
തിരുവനന്തപുരം സൗത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം.

കർത്തവ്യം

ഭൂമി സൗരയൂഥത്തിലെ ഒരു അംഗമാണ്. സഹോദരഗ്രഹങ്ങളിൽ ജൈവഘടന നിലനിൽക്കുന്ന ഗ്രഹം ഭൂമി മാത്രമാണ് എന്നാണ് പറയപ്പെടുന്നത്. മനുഷ്യനു ചുറ്റും കാണുന്നതും പ്രകൃതിദത്തവുമായ അവസ്ഥയെയാണ് പരിസ്ഥിതി എന്ന് പറയുന്നത്. എല്ലാവിധത്തിലുള്ള ജന്തുക്കളും സസ്യങ്ങളും അടങ്ങുന്നതാണ് പരിസ്ഥിതി . ഇതൊരു ജൈവഘടനയാണ്. പരസ്പരാശ്രയത്തിലൂടെയാണ് ജീവി വർഗവും സസ്യവർഗവും പുലരുന്നത്. ഒറ്റപ്പെട്ട് ഒന്നിനും തുടരാനാവില്ല . ഇങ്ങനെ പരസ്പരം ആശ്രയത്തിലൂടെയാണ് നിലനില്പും ഉണ്ടാകുന്നത്. ഭൗതിക പരിസ്ഥിതിമാറ്റങ്ങൾക്കനുസരിച്ചും. ജൈവപരിസ്ഥിതിയിലും മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ഈ മാറ്റങ്ങൾ ഒരു പ്രതിഭാസമായി തുടരുകയും മാറ്റങ്ങളിൽ തുടർച്ച നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് പരിസ്ഥിതി തകരാറിലായി എന്ന് നാം പറയുന്നത്.

മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയെ ആശ്രയിച്ചാണ് ജീവിക്കുന്നത്. അങ്ങനെയുള്ള മനുഷ്യൻ തന്നെ വൃക്ഷങ്ങൾ വെട്ടി നശിപ്പിക്കുകയും കുന്നുകൾ ഇടിക്കുകയും,



ജലാശയങ്ങൾ മുടുകയും ചെയ്ത് പരിസ്ഥിതിക്ക് മാറ്റം വരുത്തുന്നു. അതിന്റെ ഫലമായി വെള്ളപ്പൊക്കം, കൊടുങ്കാറ്റ്, സുനാമികൾ, മലയിടിച്ചിൽ എന്നിങ്ങനെയുള്ള പ്രകൃതിക്ഷോഭങ്ങൾ മനുഷ്യൻ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടി വരുന്നു. അവിടെ പ്രകൃതി മനുഷ്യനെ നിഷ്കരുണം കീഴടക്കുന്നു. പരിസ്ഥിതിക്ക് ഹാനികരമായ വിധത്തിൽ പല തരത്തിലുള്ള പ്രകൃതി മലിനീകരണം, അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം, ശബ്ദമലിനീകരണം, ജലമലിനീകരണം ഇവയെല്ലാം പരിസ്ഥിതിമലിനീകരണത്തിന് കാരണമായി വരുന്നു. പ്രകൃതിമലിനീകരണത്തിലെ ഒരു പ്രധാന വില്ലനാണ് പ്ലാസ്റ്റിക്. കൃഷിയുടെ അളവു കുറച്ച് വിളവ് കൂട്ടാൻ മനുഷ്യൻ രാസവളങ്ങളും ധാരാളം കീടനാശിനികളും ഇന്നുപയോഗിക്കുന്നു. ഇത് മണ്ണിന്റെയും ജലത്തിന്റെയും പാരസ്പര്യത്തെ തകർക്കുകയും മണ്ണിലെ നൈട്രജൻ ഘടനയ്ക്ക് മാറ്റം വരുത്തുകയും ചെയ്തു .

പരിസ്ഥിതിനാശം ഒരു വൻവിപത്താണ് .ജലദൗർലഭ്യം വനനശീകരണം കുന്നുകളുടെ നാശം,നഷ്ടമാകുന്ന നദികൾ തുടങ്ങിയവയെല്ലാം പരിസ്ഥിതിക്ക് വളരെയധികം വിപത്താണ്. മനുഷ്യന്റെ ആവശ്യത്തിനുള്ളതെല്ലാം ഈ പ്രകൃതിയിൽ ഉണ്ട് ,എന്നാൽ അത്യാർത്തിക്കുള്ളതില്ല എന്ന് ഗാന്ധിജി പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ ഇന്ന് മനുഷ്യൻ ഈ വാക്യത്തിന്റെ അന്തസ്സാരം മറന്നിരിക്കുകയാണ്. വികസനത്തിന്റെ പേരും പറഞ്ഞ് അവൻ ഏർപ്പെടുന്ന വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സമൂഹമായ ഒരു നാശത്തിലേക്കാണ് വഴിവെക്കുന്നത്. മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയോടു കാട്ടുന്ന ക്രൂരത കാരണം ആയിരിക്കാം പ്രളയത്തിന്റെ രൂപത്തിലും കൊറോണ പോലുള്ള വൈറസുകളുടെ രൂപത്തിലുമൊക്കെയാണ് മനുഷ്യർക്ക് തിരിച്ചടിനൽകുന്നത് . ആധുനികലോകം നേരിടാൻ പോകുന്ന ഏറ്റവും വലിയ ഒരു ജീവിതപ്രതിസന്ധിയാണ് ജലദൗർലഭ്യം. ലോകം മുഴുവൻ കുടിവെള്ളത്തിനായി നെട്ടോട്ടം ഓടുകയാണിപ്പോൾ. ജലസ്രോതസ്സുകൾ ആയ വയലുകളും കുളങ്ങളും തോടുകളും അതിവേഗം നഷ്ടപ്പെടുന്നത് ഈ അവസ്ഥയുടെ ആക്കംകൂട്ടുന്നു. ജലസംരക്ഷണത്തിനുള്ള പ്രകൃതിദത്തമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ നശിക്കുന്നതിനനുസരിച്ചു പകരം സംവിധാനങ്ങളൊന്നും ഒരുക്കപ്പെടുന്നുമില്ല . ഇങ്ങനെ പോയാൽ ‘വെള്ളം വെള്ളം സർവത്ര, തുള്ളി കുടിക്കാൻ ഇല്ലത്രേ’ എന്ന അവസ്ഥയിൽ എത്താൻ അധികം സമയം വേണ്ടിവരില്ല .

ദേവിക സാബു,

8 D, ഹയർ സെക്കന്ററി സ്കൂൾ ,സൗത്ത് ആര്യാട്,
ആലപ്പുഴ ഉപജില്ല, ആലപ്പുഴ.



പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ ഒരു സാമൂഹികവിപത്ത്

ജീവിതം സുഖപൂർണ്ണമാക്കാനുള്ള മനുഷ്യന്റെ അന്വേഷണം സംഭാവന ചെയ്ത ഒരു വസ്തുവാണ് പ്ലാസ്റ്റിക്. സമയത്തിനും സൗകര്യത്തിനും അനുസരിച്ച് മെച്ചപ്പെടുത്തുക എന്ന ആശയം നൂതനകണ്ടുപിടിത്തങ്ങൾക്ക് അടിത്തറ ആകുന്നു. കൊണ്ടുനടക്കാനും സൂക്ഷിച്ചുവയ്ക്കാനും കൈമാറ്റം ചെയ്യാനും വൃത്തിയാക്കിയ വയ്ക്കാനും മനുഷ്യനെ ഏറെ സഹായിച്ച പ്ലാസ്റ്റിക് ഇന്ന് ഭൂമിയുടെ കാലൻ ആണ്. ഏതൊരു വസ്തുവും നശിക്കുകയോ മാറ്റത്തിന് വിധേയമാവുകയോ ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ അത് ഭൂമിക്ക് ബാധ്യതയാകും. മനുഷ്യൻ തന്നെ മരിച്ചില്ലെങ്കിൽ എന്തായിരിക്കും സ്ഥിതി! ഒന്നു കണക്കുകൂട്ടി നോക്കുക, ഭൂമിക്ക് ഭാരം ആവില്ലേ! ഏതായാലും ഈ നിലനിൽപ്പ് നാശത്തിലേക്ക് ആണെന്ന് കാണാം. ഇവിടെയാണ് പ്ലാസ്റ്റിക് വിജയിച്ചത്. അവൻ മരിക്കുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെ മണ്ണിനു താങ്ങാ നാവാത്ത വിധം ഭീകരം ആണ് അവന്റെ സാന്നിധ്യം. ചൂടു മർദ്ദവും നിശ്ചിത അളവിൽ നൽകി അടിച്ചു പരത്താവുന്നതും വലിച്ചു നീട്ടാവുന്നതും ദ്രവരൂപത്തിലാക്കി ആവശ്യമുള്ള ആകൃതിയും വലുപ്പവും നൽകി എടുക്കാവുന്നതുമായ പോളിമറിക് വസ്തുക്കളാണ് പ്ലാസ്റ്റിക്. ഭാരക്കുറവാണ് അതിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ സവിശേഷത. അസംസ്കൃതവസ്തുവിന്റെ ലഭ്യത കൂടുതലായതിനാൽ വില കുറവാണ്. ജൈവ വിഘടനം സംഭവിക്കാത്തതിനാൽ ഏറെനാൾ നിലനിൽക്കും. നനയാത്തതും എളുപ്പത്തിൽ വൃത്തിയാക്കാൻ കഴിയുന്നതുമാണ് പ്ലാസ്റ്റിക്.

മേന്മകൾ ഏറിയപ്പോൾ എല്ലാ ആവശ്യത്തിനും - പത്തിയിൽ ഇലയ്ക്കു വരെ - കേരളീയർ പ്ലാസ്റ്റിക് ഉപയോഗിച്ചു. പ്ലാസ്റ്റിക് ഉപയോഗിക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ ലോകത്ത് മുൻപന്തിയിലാണ് കേരളം. എന്തുകൊണ്ടുപോകുന്നതിനും കേരളീയർ പ്ലാസ്റ്റിക്കിനെ തന്നെയാണ് അവലംബിക്കുന്നത്. പ്രകൃതിദത്തമായ വസ്തുക്കൾ അവൻ കളഞ്ഞു. പേപ്പർ കവറുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നില്ല. ഇലയിൽ പൊതിയുമായിരുന്ന വസ്തുക്കൾ പ്ലാസ്റ്റിക്കിൽ ആക്കി. കൂടുതൽ സൗകര്യവും ആഡംബരവും പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ ഉപയോഗത്തെ വർദ്ധിപ്പിച്ചു. പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ കണ്ടുപിടിത്തം സമസ്ത മേഖലകളിലും വലിയ മാറ്റം വരുത്തി. പ്ലാസ്റ്റിക് ബോട്ടിലുകൾ, യന്ത്രങ്ങളുടെ വിവിധ ഭാഗങ്ങൾ, പേനകൾ, ക്യാരി ബാഗുകൾ, കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ, വീട്ടുപകരണങ്ങൾ, എന്നിങ്ങനെ ഏറ്റവും ചെറിയ ഉപകരണങ്ങൾ മുതൽ വലിയ വസ്തുക്കൾ വരെ പ്ലാസ്റ്റിക്കിൽ നിർമ്മിക്കാൻ കഴിഞ്ഞു. മനുഷ്യന് അത്യാവശ്യം വേണ്ട എന്തും ഇന്ന് പ്ലാസ്റ്റിക്കിൽ ലഭിക്കും. ഉപ്പുതൊട്ട് കർപ്പൂരം വരെ പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകളിൽ ആണ് ലഭിക്കുന്നതെന്ന് പ്രത്യേകിച്ച് പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.



അൽപം പിന്നിലേക്ക് കണ്ണോടിച്ചാൽ ഏതാണ്ട് 1912 മുതലാണ് പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ ചരിത്രം ആരംഭിക്കുന്നത് എന്നു കാണാം. ഭാരതത്തിൽ പ്ലാസ്റ്റിക് നിർമ്മാണം വ്യാവസായിക അടിസ്ഥാനത്തിൽ ആരംഭിക്കുന്നത് 1940 മുതലാണ്. 2006 ൽ പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ ഉപഭോഗം പ്രതിവർഷം ഏതാണ്ട് ആറ് ദശലക്ഷം ടണ്ണായി കേരളത്തിൽ ഓരോ വ്യക്തിയും 6 മുതൽ 8 വരെ കിലോഗ്രാം പ്ലാസ്റ്റിക് പ്രതിവർഷം ഉപയോഗിക്കുന്നു. ലോകത്തിലെ ആകെ ഉപയോഗം വെച്ചു നോക്കുമ്പോൾ ഇത് നാല്പത് ശതമാനം വരെ കൂടുതലാണ്.

പ്ലാസ്റ്റിക് ഇന്ന് ഒരു പാരിസ്ഥിതികപ്രശ്നമാണ്. പല രാജ്യങ്ങളും പ്ലാസ്റ്റിക് കടലിലാണ് തള്ളുന്നത്. കോടിക്കണക്കിന് ടൺ പ്ലാസ്റ്റിക് നശിക്കാതെ കടലിൽ കിടക്കുന്നത് കാരണം വൻ പാരിസ്ഥിതികപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാവും എന്ന് ലോകരാജ്യങ്ങൾക്ക് മുന്നറിയിപ്പ് നൽകിയിട്ടുണ്ട്. നശിക്കുന്നില്ല എന്നതാണ് ഇതിന്റെ പ്രധാന കാരണം. പ്ലാസ്റ്റിക് ഒറ്റയ്ക്ക് എടുത്താൽ അയ്യോ പാവം ആണ്, ചുരുട്ടിക്കുട്ടി എറിയാം, അത്ര ദുർബലൻ. എന്നാൽ ഇവർ ഒന്നിച്ചു ചേർന്നാൽ ലോകത്തെ മാറ്റിമറിക്കുവാൻ കഴിവുള്ള ശക്തൻമാരായി തീരും. ജൈവപ്രക്രിയയ്ക്ക് ഇവൻ വിധേയനാവുക ഇല്ലെന്നതാണ് ഇവനെ ഏറ്റവും വലിയ ശത്രു ആക്കുന്നത്. കനം കുറഞ്ഞ പ്ലാസ്റ്റിക് കവരുകൾ, കുപ്പികൾ, ഫിലിമുകൾ എന്നിവയാണ് ഇക്കൂട്ടത്തിൽ ഏറ്റവും വലിയ അപകടകാരികൾ. ഇവ ഓടകളിലും മലിനജലം നിർഗമിക്കുന്ന കുഴലുകളിലും അടിഞ്ഞുകൂടി മലിനജലത്തിന്റെ ഒഴുക്ക് തടയുന്നു. ഭൂമിയിൽ കുഴിച്ചിട്ടാൽ മണ്ണിൽ ലയിക്കാതെ ഇവ എത്രനാൾ വേണമെങ്കിലും കിടക്കും. ഉപയോഗിച്ചു വലിച്ചെറിയുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് ഗ്ലാസുകൾ, കുപ്പികൾ എന്നിവ കൊതുകിന്റെ വംശവർദ്ധനാകേന്ദ്രങ്ങളായി മാറുന്നു. ആവാസവ്യവസ്ഥയും ആരോഗ്യവും തകരാറിലാകുന്നു. പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ ഭീഷണി ഉയർത്തിക്കാട്ടുന്ന ഒരു സംഭവമാണ് ജപ്പാനിൽ നിന്നും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തത്. അവിടെ ഒരു പശു പെട്ടെന്ന് ചത്തു. രോഗ കാരണം അറിയില്ല. അന്വേഷണത്തിൽ പ്ലാസ്റ്റിക് തിന്നതാണ് കാരണം എന്ന് ബോധ്യപ്പെട്ടു. 45 ഓളം കിലോഗ്രാം പ്ലാസ്റ്റിക് ആണ് അതിന്റെ വയറ്റിൽ നിന്നും കണ്ടെടുത്തത്.

ഭൂഗർഭജലത്തിന്റെ തോതിൽ കാര്യമായ വ്യതിയാനം വരുത്തുവാൻ പ്ലാസ്റ്റിക്കിന് കഴിയും. ഭൂമിയിലെ ഹരിതാഭ ഈ നിലയിൽ തുടരുന്നത് ഭൂഗർഭജലവിതാനം താഴാതെ ഇരിക്കുന്നത് മൂലമാണെന്ന സത്യം എല്ലാവർക്കും അറിവുള്ളതാണ്. പ്ലാസ്റ്റിക്കിൽ മുടിപ്പുതച്ച് ഉറങ്ങുന്ന മണ്ണിന് ഭൗതികമോ രാസപരമോ ജൈവികമോ ആയ ഒരു പ്രവർത്തനത്തിലും ഏർപ്പെടാൻ കഴിയുന്നില്ല. എല്ലാം പ്ലാസ്റ്റിക് വിഘാതപ്പെടുത്തുകയാണ്. മണ്ണിന്റെ താപനിയന്ത്രണം, വാതകവിനിമയം, ജലവിനിമയം തുടങ്ങിയവയും ഇത് തകരാറിലാക്കുന്നു. മണ്ണിൽ ഈർപ്പം നിലനിൽക്കുന്നത് അടിമണ്ണുമായി ബന്ധം സ്ഥാപിക്കുമ്പോൾ ആണ്. പ്ലാസ്റ്റിക് ഒരു നിരയായി



മണ്ണിൽ നിൽക്കുമ്പോൾ ഈ ബന്ധം നഷ്ടപ്പെടുന്നു. മുകൾഭാഗം വേഗം ഉണങ്ങുകയും മരുഭൂമിയായി മാറുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതുമൂലം നദികൾ വറ്റും ജലസ്രോതസ്സുകൾ ഇല്ലാതായി വരണ്ടുപോകുന്ന അവസ്ഥ വളരെ ശക്തമാകും. പ്ലാസ്റ്റിക്, മാലിന്യം ആകുന്നത് അത് ഉപയോഗ്യമല്ലാതാകുമ്പോഴാണ്. വില വളരെ കുറവായതിനാൽ പുനരുപയോഗത്തിന് ആരും മെനക്കെടാറില്ല. സാധനങ്ങൾ വാങ്ങിച്ചു കൊണ്ടുവരുന്ന ക്യാരിബാഗ് കഴുകി സൂക്ഷിച്ചാൽ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാം. പക്ഷേ, നാം സാധനങ്ങൾ വാങ്ങിച്ചു കൊണ്ടുവരുന്ന ബാഗ് വലിച്ചെറിയുകയാണ്. തന്മൂലം എണ്ണത്തിൽ അധികം ഉപയോഗിക്കുന്നു. അത് പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഇത് എങ്ങനെ തടയും. മനുഷ്യൻ തന്നെ നിശ്ചയിച്ചാൽ മാത്രമേ ഈ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാൻ കഴിയൂ. ആദ്യം വേണ്ടത് നാം അധി വസിക്കുന്ന ഭൂമി മനോഹരമായി സൂക്ഷിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെയും കടമയാണ് എന്ന ബോധമാണ്. പരിസ്ഥിതിക്ക് ഹാനികരമല്ലാത്ത വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുക, പുനരുപയോഗം കൂട്ടുക, പ്ലാസ്റ്റിക് ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ വലിച്ചെറിയാതിരിക്കുക, പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങളെ തരംതിരിച്ച് സൂക്ഷിക്കുക തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾ കർശനശീലങ്ങൾ ആക്കി മാറ്റുക. പാരിസ്ഥിതികപ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാതെ നാം തന്നെ നമ്മുടെ ഭൂമിയെ സംരക്ഷിച്ചേ മതിയാവൂ. ഇപ്പോൾ കേരള സർക്കാർ നിയമംമൂലം 60 മൈക്രോണിനു താഴെയുള്ള പ്ലാസ്റ്റിക് നിരോധിച്ചിരിക്കുകയാണ്. ആശാവഹമായ ഒരു കാൽവയ്പായി അതിനെ കണക്കാക്കാം.

ദേവിക. എസ്.എൽ,
8 C, എം.ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്., കണിയാപുരം,
കണിയാപുരം ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം.

കൊറോണ - ഈ നൂറ്റാണ്ടിലെ മഹാമാരി

വളരെ ചുരുങ്ങിയ സമയംകൊണ്ട് ലോകമാകെ കീഴ്പ്പടുത്തിയ ഒരു മഹാമാരിയാണ് നോവൽ കൊറോണ അഥവാ കോവിഡ് -19. വളരെ ചെറിയ ഇടവേളയിൽ തന്നെ അത് നമ്മുടെ കൊച്ചു കേരളത്തിലും ആഞ്ഞടിച്ചു. ലോകരാഷ്ട്രങ്ങളെല്ലാം തന്നെ ഈ വൻവിപത്തിനു മുന്നിൽ ആകെ പകച്ചുനിൽക്കുകയാണ്. നിമിഷ നേരത്തിനുള്ളിൽ തന്നെ എത്രയെത്ര മരണങ്ങളാണ് ലോകത്താകമാനം നടക്കുന്നത്. വികസിതരാജ്യങ്ങൾ എല്ലാം തന്നെ ഈ ചെറുവൈറസിന് മുന്നിൽ തോറ്റു നിൽക്കുകയാണ്.



എന്താണീ കൊറോണ വൈറസ് ? പലർക്കും ആശങ്കയുണ്ടാകും ഇത് എന്താണ് എന്ന്. സാധാരണയായി മൃഗങ്ങൾക്കിടയിൽ കാണപ്പെടുന്ന ഒരു തരം വൈറസ് എന്ന് പറയുന്നതിനേക്കാൾ വൈറസുകളുടെ ഒരു വലിയ കുട്ടമാണ് കൊറോണ എന്ന് പറയുന്നതായിരിക്കും കൂടുതൽ ഉചിതം. മൈക്രോസ്കോപ്പിലൂടെ നിരീക്ഷിച്ചാൽ കിരീടത്തിന്റെ രൂപത്തിൽ കാണപ്പെടുന്നതുകൊണ്ടാണ് ക്രൗൺ എന്ന് അർത്ഥം വരുന്ന കൊറോണ എന്ന പേര് നൽകിയിരിക്കുന്നത്. വളരെ വിരളമായിട്ടാണ് ഈ വൈറസുകൾ മൃഗങ്ങളിൽ നിന്നും മനുഷ്യരിലേക്ക് പടരുന്നത്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ സുനോട്ടിക് എന്നാണ് ഇതിനെ ശാസ്ത്രജ്ഞർ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. മനുഷ്യൻ ഉൾപ്പെടെയുള്ള സസ്തനികളുടെ ശ്വാസനസംവിധാനങ്ങളെ തകരാറിലാക്കാൻ കെൽപ്പുള്ള കൊറോണ വൈറസുകളായിരുന്നു സാർസ്, മെർസ് എന്നീ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമായിത്തീർന്നത്.

2019 ൽ ഈ രോഗം ആദ്യമായി കണ്ടെത്തിയത് ചൈനയിലെ ഹുബൈ പ്രവിശ്യയിലാണ്. ഇതിനകം തന്നെ ജപ്പാൻ, തായ്‌ലന്റ്, തായ്‌വാൻ, ഹോങ്കോങ്ങ്, മക്കാവു, ദക്ഷിണ കൊറിയ, ഇറ്റലി, ഇന്ത്യ, യുഎസ്, തുടങ്ങിയ ഇടങ്ങളിൽ വൈറസ് ബാധ സ്ഥിരീകരിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നാണ് ലോകാരോഗ്യസംഘടന വ്യക്തമാക്കുന്നത്.

ഈ വൈറസ്ബാധയുടെ പ്രാഥമികലക്ഷണങ്ങളായി പറയുന്നത് പനി, ചുമ, ശ്വാസതടസ്സം തുടങ്ങിയവയാണ് . പിന്നീട് ഇത് ന്യൂമോണിയയിലേക്ക് നയിക്കും. വൈറസ് ബാധിക്കുന്നതും രോഗം തിരിച്ചറിയുന്നതും തമ്മിലുള്ള ഇടവേള പത്ത് ദിവസമാണ്. 5-6 ദിവസമാണ് ഇൻക്യുബേഷൻ പീരിയഡ്. പത്ത് ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടുതുടങ്ങും. ദിവസങ്ങളോളം നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന പനി, കടുത്ത ചുമ, ജലദോഷം, അസാധാരണമായ ക്ഷീണം, ശ്വാസതടസം എന്നിവ കണ്ടെത്തിയാൽ കൊറോണ സ്ഥിരീകരിക്കും. ഇവ മാത്രമല്ല, മേൽപ്പറഞ്ഞ പോലെ ശ്വാസകോശസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങളും രോഗലക്ഷണങ്ങളിൽ പെടുന്നവയാണ്. മൃഗങ്ങളിൽ നിന്നും മനുഷ്യരിലേക്കും, മനുഷ്യരിൽ നിന്നും മനുഷ്യരിലേക്കും രോഗം പകരാനിടയുള്ളതുകൊണ്ടുതന്നെ അതീവജാഗ്രത വേണം.

ഈ വൈറസിന് വാക്സിനേഷനോ പ്രതിരോധചികിത്സയോ ഇല്ല എന്നതുകൊണ്ടുതന്നെ കൊറോണ പടരുന്ന മേഖലയിൽ എത്തുകയോ അല്ലെങ്കിൽ ഇത്തരത്തിലുള്ളവരുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ ഏറെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. പ്രത്യേകമായും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യം എന്താണെന്ന് വെച്ചാൽ ശുചിത്വമാണ്. പലപ്പോഴും പലരും അടുത്തിടപഴകുന്നവരായിരിക്കും നമ്മൾ. ആശുപത്രികളുമായോ രോഗികളുമായോ അല്ലെങ്കിൽ പൊതുയിടത്തിലോ ഇടപഴകിക്കഴിഞ്ഞ ശേഷം കൈകളും മറ്റും സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കി കഴുകാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. ഈ വൈറസ് ബാധയ്ക്ക് മരുന്നുകളും വാക്സിനുകളും ഇതുവരെ



കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ല എന്നതുകൊണ്ടു തന്നെ ഇത്തരം വൈറസ്ബാധ ഏൽക്കുന്ന തിരീനീന് മാറി നിൽക്കുകയാണ് വേണ്ടത്.

ഇന്ത്യാ മഹാരാജ്യവും നമ്മുടെ കൊച്ചുകേരളവും ഈ മഹാമാരിക്കെതിരെ പോരാടുമ്പോൾ ഈ രാജ്യത്തെ പൗരന്മാരായ നമ്മളോരോരുത്തരും ഈ വെല്ലുവിളി ഏറ്റെടുത്തു രാജ്യത്തോടും ഭരണകർത്താക്കളോടും ഒപ്പം സഹകരിച്ച് ഈ ദുരവസ്ഥയെ മറികടക്കുവാൻ ഒന്നിച്ചു പ്രവർത്തിക്കുകതന്നെ ചെയ്യണം. ഈ മഹാമാരിയെ നാം ഒറ്റക്കെട്ടായി തുടച്ചു നീക്കുകതന്നെ ചെയ്യും എന്ന് പ്രതിജ്ഞാബദ്ധരാകേണ്ട നേരമാണിത്. ഇതിനായി അഹോരാത്രം പരിശ്രമിക്കുന്ന ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്കും നിയമപാലകർക്കും നമ്മുടെ ഭരണകർത്താക്കൾക്കും, അതോടൊപ്പം തന്നെ ഇന്ത്യൻ പ്രധാനമന്ത്രിക്കും കേരളാ മുഖ്യമന്ത്രിക്കും അഭിനന്ദനങ്ങൾ അർപ്പിക്കുന്നു.

ആർ.ജി. ആർ,
7 C, എസ്.വി.പി.എം.എൻ.എസ്.എസ്.യു.പി.സ്കൂൾ, മണപ്പള്ളി,
കരുനാഗപ്പള്ളി ഉപജില്ല, കൊല്ലം.

രോഗപ്രതിരോധം

ശാരീരികമായും മാനസികമായും സാമൂഹികമായുമുള്ള ബലമാണ് ആരോഗ്യം. പണവും പ്രതാപവും ഒന്നുമില്ലെങ്കിലും ആരോഗ്യമുള്ളവർ സന്തോഷവാന്മാരായിരിക്കും. ആരോഗ്യം എന്ന വാക്ക് പറയുമ്പോൾ ഏവരും ചിന്തിക്കുക രോഗത്തെപ്പറ്റിയാണ്. മനുഷ്യന്റെ ആരോഗ്യത്തെ നശിപ്പിക്കുന്ന വിപത്താണ് രോഗം. അങ്ങനെ വരുമ്പോൾ ബുദ്ധിജീവികളായ മനുഷ്യർ എങ്ങനെ രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കാം എന്ന് ചിന്തിക്കുന്നു. 'രോഗപ്രതിരോധം' എന്ന പദം തന്നെ ഈ ചിന്തയിൽ നിന്നും ഉദിച്ചതാണ്. രോഗപ്രതിരോധം അത്യാവശ്യമായി വരുന്നത് പകർച്ചവ്യാധികളുടെ കാലത്താണ്. മനുഷ്യൻ ആദ്യമായി തിരിച്ചറിഞ്ഞ അയ്യായിരം വർഷം മുൻപ് ചൈനയിൽ ഉണ്ടായ പകർച്ചവ്യാധി മുതൽക്കെ 'രോഗപ്രതിരോധം' എങ്ങനെ? 'എന്ന ചിന്ത ഉണർന്നിരിക്കാം. മനുഷ്യസമൂഹത്തിന്റെ വളർച്ചയോടൊപ്പം രോഗങ്ങളും വളർന്നുകൊണ്ടിരുന്നു എന്ന് വേണം കരുതാൻ. ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിൽ യൂറോപ്പിൽ പടർന്നു പിടിച്ച 'കറുത്ത മരണം' എന്നറിയപ്പെടുന്ന പ്ലേഗ് ലക്ഷക്കണക്കിന് ജീവനുകളാണ് അപഹരിച്ചത്. ഈ പകർച്ചവ്യാധി ഉണ്ടായത് എലികളിൽ നിന്നാണ് എന്ന വസ്തുത രോഗപ്രതിരോധത്തിന്റെ ആവശ്യകത വിളിച്ചു പറയുന്നു. ശുചിത്വപൂർണ്ണമല്ലാത്ത ഒരു അന്തരീക്ഷമാണ് പകർച്ചവ്യാധികളിലേക്ക് നയിക്കുന്നത്.



ആദ്യത്തെ രോഗപ്രതിരോധനടപടി ശുചിത്വം തന്നെയാണ്. ശുചിത്വം ഉണ്ടെങ്കിൽ ഏറെക്കുറെ എല്ലാ പകർച്ചവ്യാധികളെയും അകറ്റിനിർത്താൻ നമുക്ക് സാധിക്കും. രോഗപ്രതിരോധം ശാസ്ത്രീയമായി സാധ്യമാക്കുന്നതിൽ ആദ്യം വിജയിച്ചത് എഡ്വേഡ് ജെന്നർ ആണ്. വസൂരിക്കെതിരെയുള്ള പ്രതിരോധമരുന്ന് കണ്ടുപിടിച്ച അദ്ദേഹത്തെ ‘രോഗപ്രതിരോധത്തിന്റെ പിതാവ്’ എന്നു വിളിക്കുന്നതും അതുകൊണ്ടുതന്നെയാണ്.

മാനസികമായുള്ള ആരോഗ്യം നിലകൊള്ളുന്നത് നമ്മുടെ ഉള്ളിലാണ്. മാനസികരോഗം പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗം എല്ലാത്തിനെയും ഒരു പുഞ്ചിരിയോടെ നേരിടുക എന്നതാണ്. മാനസികമായ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതിൽ ശാരീരികമായും സാമൂഹികവുമായുള്ള ആരോഗ്യത്തിന് സുപ്രധാന പങ്കുണ്ട്. ഇവ മൂന്നും പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടവയാണ്. ഒന്നിന്റെ പതനം മറ്റു രണ്ടിന്റെയും നിലനിൽപ്പിനെ വളരെ കാര്യമായിത്തന്നെ ബാധിക്കും. ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിലേ ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സുണ്ടാകുന്നു എന്ന് സ്വാമി വിവേകാനന്ദൻ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

മാനസികവും ശാരീരികവും സാമൂഹികവുമായുള്ള അടുപ്പമാണ് ആരോഗ്യം എങ്കിലും ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ ആരോഗ്യത്തിനുവേണ്ടി സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കേണ്ടതായി വരുന്നു. പകർച്ചവ്യാധികളാണ് ആ സന്ദർഭങ്ങൾ. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിലാണ് നമ്മുടെ സാമൂഹികപ്രതിബദ്ധത വ്യക്തമാകുന്നത്. സുരക്ഷിത അകലം പാലിക്കുന്നതിലൂടെ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും രോഗം നമ്മിലേക്ക് പകരുന്നത് തടയുക മാത്രമല്ല, നമ്മളിൽ നിന്നും മറ്റൊരാളിലേക്ക് പടരുന്നത് തടയാനും സാധിക്കുന്നു.

രോഗപ്രതിരോധത്തിന്റെ ശാസ്ത്രീയവശങ്ങൾ നോക്കിയാൽ വളരെയധികം പുരോഗതി നേടിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും അതിനു ചില പരിമിതികളുണ്ട്. അതിനാൽ പുതിയതരം സാംക്രമികരോഗങ്ങൾ പടരുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ ശുചിത്വം പാലിക്കുക, സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക തുടങ്ങിയ മാർഗങ്ങളാണ് നാം തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്. എങ്ങനെയായാലും ഒരു മനുഷ്യന്റെ ആരോഗ്യം ക്രമപ്പെടുത്തുന്നതിൽ രോഗപ്രതിരോധം വളരെ വലിയ ഒരു പങ്കു വഹിക്കുന്നു.

ഐശ്വര്യ ശ്രേയസ്

X K1, സെന്റ്.മേരീസ് ഹയർ സെക്കന്ററി സ്കൂൾ, പട്ടം, തിരുവനന്തപുരം നോർത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം



പ്രകൃതിസംരക്ഷണം

‘ഇനിയും മരിക്കാത്ത ഭൂമി

നിന്നാസന്നമൃതിയിൽ

നിനക്കാത്മശാന്തി ‘

കവികൾ ദീർഘദർശികൾ ആണെന്ന് പറയാറുണ്ട്. ആ ധീരഘദർശനത്തിന്റെ പ്രതിഫലനമാണ് ഈ വരികൾ. അതെ, ഭൂമി മരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. എന്നാൽ അതിനു പതിന്മടങ്ങ് വേഗത്തിൽ മനുഷ്യനും.

ആധുനികമനുഷ്യന്റെ ലോകം റോക്കറ്റ് വേഗത്തിൽ കുതിക്കുകയാണ്. സ്വാർത്ഥ മോഹങ്ങൾക്കുവേണ്ടി എന്തും ചെയ്യുന്ന ഒരു വികൃത ജീവിയായി മനുഷ്യൻ മാറിയിരിക്കുന്നു. ഭൂമിക്ക് അതിന്റെ സന്തുലിതാവസ്ഥ നഷ്ടപ്പെടുമ്പോഴാണ് പല ദുരന്തങ്ങളും നമ്മെ തേടി എത്തുന്നത്. കൊറോണ പോലുള്ള രോഗങ്ങളും അതിന്റെ ഉദാഹരണങ്ങൾ തന്നെയാണ്.

വിദേശരാജ്യങ്ങൾ ദിവസവും ടൺ കണക്കിന് മാലിന്യങ്ങൾ കപ്പലുകളിൽ കയറ്റി പുറം കടലുകളിൽ നിക്ഷേപിക്കുകയാണെന്ന സത്യം പത്രത്താളുകളിലൂടെ നമുക്കും ഇന്ന് ബോധ്യമാണല്ലോ. സ്വന്തം ദേശം മാലിന്യമുക്തമാണെന്ന് അഹങ്കരിക്കുന്ന ഇക്കൂട്ടർ വലിയൊരു ദുരന്തമാണ് തങ്ങൾ ക്ഷണിച്ചു വരുത്തുന്നത് എന്ന് അറിയുന്നില്ല.

ശാസ്ത്രസാങ്കേതികവിദ്യയുടെ ഉന്നതഫലങ്ങൾ കീഴടക്കിയ മനുഷ്യമസ്തിഷ്കത്തിന് തീർച്ചയായും പ്രകൃതിരക്ഷോപായങ്ങൾ കണ്ടെത്താനാകും. സ്വന്തം മാതാവിന്റെ നെഞ്ച് പിളർക്കുന്ന രക്തരക്ഷസ്സുകൾ ആകരുത് നമ്മൾ. നമ്മെ പരിപാലിക്കുന്ന പ്രകൃതിയെന്ന അത്ഭുതത്തെ കിട്ടുന്നതിൽ ഇരട്ടി സ്നേഹം നൽകി പരിപാലിക്കേണ്ട ചുമതല ഉള്ളവരാണ് നമ്മൾ. ഈ ഭൂമി സമസ്തജീവജാലങ്ങൾക്കും വേണ്ടിയുള്ളതാണ്. ഉറുമിനും ആനക്കും ഇവിടെ തുല്യ അവകാശമാണ്.

‘പാദസ്പർശം ക്ഷമസ്വമേ ‘ എന്ന ക്ഷമാപനത്തോടെയാണ് പണ്ട് നാം ഭൂമിയിൽ സ്പർശിച്ചിരുന്നതുപോലും. ആ വിനയവും ലാളിത്യവും തിരികെകിട്ടേണ്ടതുണ്ട്. ഈ ഭൂമി നാളെക്കും എന്നേക്കും എന്ന സങ്കല്പത്തോടെ നമുക്ക് ജീവിക്കാം.....

ഷാഹിദ് ഫയാസ്. എസ്

5 Q, സെന്റ്.മേരീസ് ഹയർ സെക്കന്ററി സ്കൂൾ, പട്ടം, തിരുവനന്തപുരം നോർത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം



ലോക മഹാമാരിയായ കൊറോണ വൈറസ് (കോവിഡ് - 19)

ലോകചരിത്രത്തിന്റെ ഏടുകൾ പരിശോധിച്ചാൽ ചരിത്രസംഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത് ചാക്രിയ രീതിയിലാണെന്ന് പരക്കെ അംഗീകരിച്ചിട്ടുള്ളതാണ്. പഴയകാല ചരിത്രത്തിലെ നാലു നൂറ്റാണ്ടുകൾ വിശകലനം ചെയ്യുമ്പോൾ ലോകത്ത് ഉണ്ടായിട്ടുള്ള മഹാമാരികൾ ആയ 1720 ലെ പ്ലേഗും 1820 ലെ കോളറയും 1920 ലെ സ്പാനിഷ് ഫ്ലൂവും 2020 ലെ കോവിഡ് -19 ഉം മനുഷ്യരാശിയെ ഉന്മൂലനാശം വരുത്തുവാൻ പര്യാപ്തമായവയാണ് എന്ന് നിസ്സംശയം പറയാവുന്നതാണ്. 60 വയസ്സിന് മുകളിൽ പ്രായമുള്ളവരിലും ഹൃദ്രോഗം, വൃക്കരോഗം, ശ്വാസകോശരോഗം, രക്തസമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം എന്നിവ ഉള്ളവരിലും 18 വയസ്സിനു താഴെ പ്രായമുള്ള കുട്ടികളിലും കോവിഡ് -19 വൈറസ് മുർച്ഛിക്കാൻ സാധ്യതയേറെയാണ്. അതുകൊണ്ട് എല്ലാവരും പ്രതിരോധശേഷിയുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. രോഗം വരാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നതിന് വേണ്ടി ഐസൊലേഷനും വ്യക്തിഗത ക്വാറന്റൈനും ഏറ്റവും യുക്തമായ പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗം. രോഗബാധിതരുമായി നേരിട്ടുള്ള സമ്പർക്കം പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക. സാമൂഹിക അകലവും വ്യക്തികൾ തമ്മിലുള്ള അടുത്ത ഇടപെടലും ഒഴിവാക്കുക, പൊതുസ്ഥലങ്ങളിലും ആശുപത്രികളിലും നിർബന്ധമായും മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കുക. കൈയും മുഖവും സോപ്പ്, സാനിട്ടൈസർ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് ശുദ്ധിയാക്കുക (20 സെക്കൻഡ്). കോവിഡ് -19 RNA ഉൾക്കൊണ്ട് ഒരു വൈറസാണ്. ഇത് മനുഷ്യരിൽ നിന്നും മനുഷ്യരിലേക്ക് അതിവേഗം പടർന്ന് വ്യാപിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള വൈറസ് ആണെന്നാണ് ശാസ്ത്രലോകം അംഗീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്. മനുഷ്യന്റെ ശ്വാസകോശത്തെ ബാധിക്കുന്ന ഇത്തരം വൈറസുകൾ മനുഷ്യജീവനെ അപകടപ്പെടുത്തുന്ന അതിശക്തവും സൂക്ഷ്മവുമായ വൈറസാണ്. മാത്രവുമല്ല പ്രതിരോധശേഷിയുള്ള ഒരുവനിൽ ഇത് ബാധിച്ചാൽ പ്രത്യക്ഷത്തിൽ ഒരു രോഗലക്ഷണവും പ്രകടിപ്പിക്കാതെ തന്നെ മറ്റൊരാളിലേക്ക് വ്യാപിക്കുവാൻ കഴിയുന്നുവെന്നത് മനുഷ്യരാശിയെയും വൈദ്യശാസ്ത്രത്തെയും അൽഭുതസ്തബ്ധരാക്കുകയാണ്. ചൈനയിലെ വുഹാൻ മാർക്കറ്റിൽ നിന്നാണ് കൊറോണ വൈറസ് പടർന്നുപിടിച്ചത്. 76 ദിവസത്തോളം അപൂർവങ്ങളിൽ അപൂർവമായ പ്രത്യഘാതങ്ങളാണ് ചൈനയിൽ വിതച്ചത്. സ്കൂളുകളും കോളേജുകളും ഉൾപ്പെടെ വ്യവസായ സ്ഥാപനങ്ങൾ അടക്കം അടച്ചിട്ടു കൊണ്ടാണ് ഈ മഹാമാരിക്കെതിരെ ചൈന പ്രതിരോധം തീർത്തത്. എന്നാൽ കൊറോണ വൈറസ് വ്യാപനത്തിന് തുടക്കത്തിൽ പ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങൾ വൈകിയത് മൂലം സൗത്ത് കൊറിയയിലും ഇറ്റലി,



അമേരിക്ക, സ്പെയിൻ, ജർമനി, സ്വീഡൻ, ശ്രീലങ്ക, നേപ്പാൾ, നെതർലാൻഡ്, സിംഗപ്പൂർ, ഇറാൻ യു.എ.ഇ. കൂടാതെ ഗൾഫ് രാജ്യങ്ങളായ ഒമാൻ, ഖത്തർ, കുവൈറ്റ്, ദുബായ് അങ്ങനെ എല്ലാ ഭൂഖണ്ഡങ്ങളിലും ഈ മഹാമാരി പടർന്നുപിടിച്ചു. ഇന്ത്യയിലെ പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങളെ ലോകാരോഗ്യസംഘടന അഭിനന്ദിച്ചു. അമേരിക്ക, ഇറ്റലി, സ്പെയിൻ, യു.എ.ഇ. എന്നീ രാജ്യങ്ങളിലും കോവിഡ് -19 വ്യാപനം ദ്രുതഗതിയിൽ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അമേരിക്കയിലെ ന്യൂ ജേഴ്സി, ന്യൂയോർക്ക് തുടങ്ങിയ മേഖലകളിൽ കൊറോണ വ്യാപനവും മരണവും നിയന്ത്രണാതീതം ആണ്.

ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയായ WHO യുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ രോഗവ്യാപനം പരമാവധി ലഘൂകരിക്കുന്നതിന് സാമൂഹ്യ അകലം പാലിക്കുന്നതിന് ഒപ്പം പൂർണ്ണമായും മനുഷ്യരുടെ ദുശ്ശീലം ആയ മദ്യപാനം, പുകവലി എന്നിവ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുക. വ്യായാമം, യോഗ തുടങ്ങിയവ നിത്യേന ചെയ്യുക. ജോലികളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നവർ 30മിനിറ്റ് ജോലി ചെയ്തശേഷം അല്പം വിശ്രമം കണ്ടെത്തുക. തുടർച്ചയായി വളരെയധികം മണിക്കൂറുകൾ ജോലി തുടരാതിരിക്കുക. വ്യക്തികൾ തമ്മിൽ ഇടപെടുമ്പോൾ ഒരു മീറ്റർ അകലം പാലിക്കുക തുടങ്ങിയവയാണ്. ഇന്ത്യയിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ രോഗ വ്യാപനവും മരണവും ഇപ്പോൾ സംഭവിക്കുന്നത് മഹാരാഷ്ട്ര, തമിഴ്നാട്, ഡൽഹി, തെലുങ്കാന, രാജസ്ഥാൻ എന്നിവിടങ്ങളിലാണ്. ഇന്ത്യയിലും മറ്റ് ലോക രാഷ്ട്രങ്ങളിലും സാമൂഹിക വ്യാപനം പരമാവധി നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി ലോക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിക്കുകയും ഓരോ ഗവൺമെന്റിന്റെയും അവിശ്രമപരിശ്രമത്തിലൂടെ ഈ മഹാമാരിയെ ഭൂമുഖത്തുനിന്ന് ഉന്മൂലനം ചെയ്യാൻ ശ്രമിച്ചു വരുന്നു.

കോവിഡ് -19 ന് ദേശ ഭാഷ ജാതി മത വർഗ്ഗ വർണ്ണ വ്യത്യാസമോ വിവേചനമോ ഇല്ല. ഇനിയുള്ള കാലം സന്തോഷത്തോടും സ്നേഹത്തോടും സഹവർത്തിത്വത്തോടും പരസ്പര വിശ്വാസത്തോടും തോളോട് തോളുരുമ്മി വിശ്വപൗരൻ ആയി ജീവിക്കാൻ ഉള്ള സുവർണ്ണ അവസരം ആണിത്. മനുഷ്യൻ മനുഷ്യനെ നശിപ്പിക്കുന്ന രീതി മാറ്റി മനുഷ്യൻ മനുഷ്യനെ സേവിക്കുക എന്ന മനോഭാവം വളർത്തിയെടുക്കുക. കൂടാതെ നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടെയും പ്രകൃതിവിരുദ്ധ മനോഭാവത്തെ പ്രകൃതി സൗഹൃദ മനോഭാവം ആക്കി പരിവർത്തനം ചെയ്യേണ്ടതാണ്. കാരണം മാസങ്ങളായി നാം കോവിഡ് -19 നെ പ്രതിരോധിക്കുവാൻ വേണ്ടി അവരവരുടെ വീടുകളിൽ കുടുംബാംഗങ്ങളോടൊപ്പം ഇടപഴകി കഴിഞ്ഞപ്പോൾ അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം വളരെയധികം കുറഞ്ഞു, ഓസോൺ പാളിയുടെ തോത് വർദ്ധിച്ചു, വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ കൂടുതൽ ആരോഗ്യകരമായി, ആഹാരരീതികൾ മെച്ചപ്പെട്ടു, ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ, റോഡ് അപകടങ്ങൾ, അക്രമവാസനകൾ, മരുന്നുകളുടെ അമിത ഉപയോഗം, മലിനീകരണ വസ്തുക്കളുടെ



നിയന്ത്രണാതീതമായതോട് എന്നിങ്ങനെ വൈവിധ്യമാർന്ന മേഖലകളിലെ കുറവുകൾ മനുഷ്യരാശിക്ക് ഉണർന്ന് ചിന്തിക്കുവാൻ അവസരമൊരുക്കുന്നവയാണ്. അതുകൊണ്ട് ആഗോളതലത്തിൽ വികസിത അവികസിത രാജ്യങ്ങളെന്ന വിഭവചന്ദ്രം കൂടാതെ എല്ലാവരും മനുഷ്യരാണെന്നും ഓരോ രാജ്യങ്ങളിലും നിലവിലുള്ള ശാസ്ത്രസാങ്കേതിക വിഭവങ്ങൾ എല്ലാവരുടെയും നന്മയ്ക്കായി വിപണനവും വിനിയോഗവും നടത്തുവാനും ലാഭക്കൊതി ഒഴിവാക്കി നാമെല്ലാവരും മനുഷ്യരാണെന്നും എല്ലാവരുടെയും നന്മയും സമാധാനവും ഐശ്വര്യവും നിലനിർത്തേണ്ടതും ഭൂമുഖത്തെ ഓരോരുത്തരുടെയും ധാർമിക ഉത്തരവാദിത്തമാണെന്നും തിരിച്ചറിഞ്ഞ പ്രവർത്തിക്കേണ്ടതാണ്. ലോകത്തെ കീഴടക്കാനുള്ള നമ്മുടെ വ്യഗ്രതയാണ് നമ്മെ ഗ്രസിക്കുന്ന സർവ്വ നശീകരണ ശേഷിയുള്ള പകർച്ചവ്യാധി. അതിന് നാം പഠിച്ച ശാസ്ത്രം പര്യാപ്തമല്ല. അതിനാൽ ലോകം സമസ്ത സുഖിനോഭവന്തു എന്ന ആശയത്തിൽ അധിഷ്ഠിതമായി പ്രകൃതി സൗഹൃദ കർമ്മ പരിപാടികൾ ഇനിയെങ്കിലും പ്രായോഗികതലത്തിൽ നടത്തുവാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്.

അരുൺദാസ്. എസ്.എസ്.

10 A, സെന്റ്.മേരീസ് ഹയർ സെക്കന്ററി സ്കൂൾ, പട്ടം, തിരുവനന്തപുരം നോർത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

CLEAN INDIA

India needed the CLEAN INDIA campaign urgently. The general state of our cities, towns, colonies, rivers, oceans, lakes, hill-stations, parks, gardens, public transportation systems, railway stations, public toilets, etc, all indicate we as a nation are not pro-cleanliness! The nationwide ‘Swachh Bharat Abhiyan’ is another proof of our apathy to the squalor lying uncleaned around us!

As the entire nation is abuzz with the cleanliness drives and campaigns under the impetus of ‘Swachh Bharat Abhiyan’ launched by the Honorable Prime Minister of India, Mr. Narendra Modi, let’s contribute to it by making ourselves clean first. Amit Abraham has very wisely said “Clean your mind and our country will automatically get dry cleaned.” We must ensure we become the real participant in this crusade against the dirt and squalor in true spirit. We must start the cleanliness drive from our own home and surroundings. Our zeal and enthusiasm for the cleanliness drive is useless, if our own home and surroundings are unclean, and we are spending hours cleaning the streets in other areas.



The best way to begin this cleanliness drive is your own room, your own cupboard, your own toilet, your own kitchen, your own garbage. Do you keep your own room and surroundings clean? Are you able to maintain the cleanliness around you? If you really do, you feel the satisfaction and contentment of being clean! Now you can lend a helping hand and your expertise in keeping the neighborhood clean! This is how we must go about this cleanliness drive. Remember, only a lit candle can light other unlit candles. Similarly, people who keep themselves clean and their surroundings clean, can help other people to achieve cleanliness objectives. Let the cleanliness begin at your own home! If each one starts maintaining cleanliness at his/her own home, the entire nation will automatically become clean.

We must not forget that our Government is trying to place India among the most advanced nations in the world; we cannot achieve the status without being a clean country. The time has come when our cities must be on par with the best cities in the world. That is possible only by making them clean first. And they won't become clean on their own; we will have to contribute to their cleanliness. Let's try to be responsible citizens of this country and free her of the stigma of 'a dirty country'.

രാകേഷ്. ആർ

9 S, സെന്റ്. മേരീസ് ഹയർ സെക്കന്ററി സ്കൂൾ, പട്ടം, തിരുവനന്തപുരം നോർത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

POLLUTION

Environment is a place in which we live. The present stage of Environment is the cause of exploitation of earth and its Resources. Human place a major role in pollution of the Environment. The environmental pollution, directly or Indirectly affects the lives of humans and all other living Beings. Global warming and the climate changes are a cause Of environmental pollution. If we continue such activities Our ecosystem will collapse by itself. The pollutants which Are increasing the level of carbon dioxide in the atmosphere Is very dangerous for humans.



Increased level of carbon Dioxide will lead to global warming. Water is polluted in the Name of industrial development. It will cause the lack of Drinking water. Plastic waste are dumbled on the land. It Will make the soil toxic. Plants didn't get the fertile soil to Grow. Solving all these environmental crisis is for the Existence of our life on earth. We must prevent or reduce Pollution as soon as possible if we destroy nature, nature Has a way of destroying us. Instead of conducting Awareness we need to undertake cleaning activities on Polluted areas. Limit the use of chemical fertilizers. Don't Dump plastic waste on land. These measures will help to Secure us and our future generations.

അശ്വതി. ടി. എസ്,
9 C, രാമവർമ്മ യൂണിയൻ എച്ച്.എസ്., ചെറായി,
വൈപ്പിൻ ഉപജില്ല, എറണാകുളം.

പരിസ്ഥിതിയുടെ കാവൽക്കാരർ

ഭൂമിയിലെ ഏറ്റവും വിശേഷ ബുദ്ധിയുള്ള ജീവി ആയാണ് മനുഷ്യൻ അറിയപ്പെടുന്നത്. എന്നാൽ സ്വന്തം ബുദ്ധി, അത്യാഗ്രഹത്തിന്റെ പേരിൽ, പ്രകൃതി വിഭവങ്ങൾ ചൂഷണം ചെയ്യാനും പ്രകൃതിയെ മലിനീകരണപ്പെടുത്താനുമാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. അത് വഴി പ്രകൃതിയുടെ ആവാസ വ്യവസ്ഥക്കു മാറ്റം വരുകയും ജീവികൾക്ക് വംശനാശം സംഭവിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

മലിനീകരണം പല വിധത്തിലും പ്രകൃതിയെ ചൂഷണം ചെയ്യുന്നുണ്ട്. അവയിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് വായു മലിനീകരണം. വ്യവസായ ശാലകളിൽ നിന്ന് പുറത്തുവരുന്ന പുക, വായുമലിനീകരണം ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഇത് മനുഷ്യനെയും ജീവികളെയും ബാധിക്കുന്നു. ഡൽഹി പോലുള്ള പല നഗരങ്ങളിലും മലിനീകരണം കാരണം വായു വിലക്ക് വാങ്ങി ഉപയോഗിക്കേണ്ടതായി വരുന്നു. പലതരം അർബുദങ്ങളും ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങളും ഇന്ന് മനുഷ്യരെ വേട്ടയാടുന്നു. എയർകണ്ടീഷണറുകൾ, വ്യവസായ ശാലകൾ, എന്നിവ പുറത്തുള്ള ഗ്രീൻഹൗസ് വാതകങ്ങൾ, ഖര മാലിന്യങ്ങൾ കത്തിക്കുന്നതു മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന വാതകങ്ങൾ മുതലായവ ഓസോൺ പാളിയിൽ നാശം വരുത്തുകയും സൂര്യനിൽ നിന്നുള്ള അൾട്രാ വയലറ്റ് രശ്മികൾ ഭൂമിയിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുകയും താക്ക്



രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് പല ജീവികളുടെയും പ്രത്യേക പാദനത്തെ ബാധിക്കുകയും സസ്യങ്ങളുടെ വളർച്ച മുരടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മരങ്ങൾ നട്ടു പിടിപ്പിക്കുകയും പൊതു ഗതാഗതം ഉപയോഗിക്കുകയും അജൈവ മാലിന്യങ്ങൾ തരം തിരിച്ചു സംസ്കരിക്കുകയും അനിയന്ത്രിത ഖനനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്താൽ അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം ഒരു പരിധി വരെ ഒഴിവാക്കാം.

ജലാശയങ്ങൾ മലിനമാക്കുന്നതിലൂടെ ഉണ്ടാകുന്ന പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണം ആണ് ജല മലിനീകരണം. മാലിന്യങ്ങൾ ജലാശയങ്ങളിൽ കലരുമ്പോൾ ആണ് ജല മലിനീകരണം ഉണ്ടാകുന്നത്. ഫാക്ടറികളിൽ നിന്നുള്ള മലിന ജലം അറവു ശാലകളിൽ നിന്നുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ, കൃഷി ഇടങ്ങളിൽ ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കീടനാശിനികളും കലർന്ന് ജലം മലിനമാകുന്നു. മാലിന്യങ്ങൾ ശാസ്ത്രീയമായ രീതിയിൽ സംസ്കരിച്ചു കൊണ്ടും ജൈവകീടനാശിനികൾ ഉപയോഗിച്ചു കൊണ്ടും മാലിന്യത്തിൽ നിന്നു ജലത്തെ സംരക്ഷിക്കുക. മണ്ണിൽ മലിനീകരണ വസ്തുക്കളുടെ സാന്നിധ്യം മൂലമാണ് മണ്ണ് മലിനീകരണപ്പെടുന്നത്.

പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ മണ്ണിൽ നിക്ഷേപിക്കുമ്പോൾ മണ്ണിന്റെ ഘടനക്ക് മാറ്റം വരുന്നു. മണ്ണിൽ ഉള്ള സൂക്ഷ്മ ജീവികളെ ഇത് ബാധിക്കുന്നു.

അജൈവ മാലിന്യങ്ങളും കൃഷിക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുക്കളുമാണ് മലിനീകരണത്തിനു മുഖ്യ കാരണം.

ശബ്ദ മലിനീകരണവും പ്രകാശ മലിനീകരണവും നമ്മൾ നേരിട്ട് അനുഭവിക്കുന്നില്ലെങ്കിലും പല ജീവികളുടെയും ആവാസ വ്യവസ്ഥയെ തകർക്കുകയും നഗര രാത്രികളിൽ ഉള്ള തീവ്രമായ പ്രകാശവും ശബ്ദവും രാത്രി സഞ്ചാരികൾ ആയ ജീവികളുടെ സൈര്യജീവിതത്തിനു തടസം ആകുന്നു. അങ്ങനെ ഭൂമിയിൽ നിന്നും പല ജീവജാലങ്ങളും ഇല്ലാതാകുന്നു.

ഈ ലോക്ഡൗൺ കാല അളവിൽ വായു ജല മലിനീകരണം ഗണ്യമായ തോതിൽ കുറഞ്ഞത് നമ്മൾ പ്രകൃതിയെ എത്ര മാത്രം നശിപ്പിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു എന്ന് ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നു. നമ്മൾ ഇന്ന് അനുഭവിക്കുന്ന ഈ പ്രകൃതി സമ്പത്ത് നമ്മുടെ പൂർവികർ നമുക്കായി കരുതി വെച്ചതാണ്. അതുപോലെ വരും തലമുറക്കായി പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കാൻ നാം ഓരോരുത്തരും പ്രതിജ്ഞാബദ്ധർ ആണ്.. നമ്മൾ തന്നെ ആണ് നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതിയുടെ കാവൽക്കാരർ...

നിരഞ്ജന. എസ്

8 II, സെന്റ്. മേരീസ് ഹയർ സെക്കന്ററി സ്കൂൾ, പട്ടം, തിരുവനന്തപുരം നോർത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം



പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കാം, നല്ല നാളേയ്ക്കായ്.....

പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണം എന്നത് ഇക്കാലത്ത് ഏറെ പ്രസക്തമായ ഒരു വിഷയമാണ്. പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യമറിയണമെങ്കിൽ പ്രകൃതിയും സർവജീവജാലങ്ങളുമടങ്ങുന്ന പരിസ്ഥിതിയുടെ പ്രാധാന്യമറിയണം, അതിനെ നശിപ്പിക്കുന്ന മനുഷ്യവർഗത്തിന്റെ ചെയ്തികളറിയണം. നാം മനുഷ്യർ നമ്മുടെ സ്വാർത്ഥ താല്പര്യങ്ങൾക്കു വേണ്ടി പ്രകൃതിയെ നിരന്തരം ചൂഷണം ചെയ്യുന്നു.

പ്രകൃതിയിലെ അനേകായിരം ജീവജാലങ്ങളിൽ ഒന്നു മാത്രമാണ് മനുഷ്യൻ. എല്ലാ ജീവജാലങ്ങൾക്കും ഈ ഭൂമിയിൽ തുല്യ സ്ഥാനമാണുള്ളത്. പ്രകൃതിയിലെ ഓരോ വസ്തുവും ചങ്ങലയിലെ കണ്ണികളെപ്പോലെ പരസ്പരം ബന്ധിച്ചിരിക്കുകയാണ്. ഏതെങ്കിലും ഒരു വസ്തുവിന് സംഭവിക്കുന്ന ചെറിയ മാറ്റം പോലും പ്രകൃതിയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥയെ തകിടം മറിച്ചേക്കാം. ഓരോ വസ്തുവിനും പ്രകൃതിയിലുള്ള സ്ഥാനം പോലെ തന്നെ അവയ്ക്കോരോന്നിനും പ്രകൃതിയോട് ചില കടമകളും നിർവഹിക്കാനുണ്ട്. മനുഷ്യനൊഴികെ എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളും അവയുടെ ധർമ്മം കൃത്യമായി നിർവഹിക്കുന്നുമുണ്ട്. ചിന്താശേഷിയും വിവേകവുമുള്ള നാം മനുഷ്യർ, പ്രകൃതിയുടെ സർവ്വ നിയമങ്ങളും തെറ്റിക്കുന്നു. അഹങ്കാരിയായ മനുഷ്യൻ എല്ലാത്തിനെയും കീഴടക്കുന്നതിനിടയിൽ പ്രകൃതിയിലും തന്റെ ആധിപത്യം സ്ഥാപിക്കാനുള്ള ശ്രമത്തിലാണ്. താനാണ് ഭൂമിയുടെ അധിപൻ എന്ന, മനുഷ്യന്റെ ചിന്തയാണ് അവനെ പ്രകൃതിയെ കൈയടക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്. സ്വാർത്ഥനും അഹങ്കാരിയുമായ മനുഷ്യൻ സ്വയം നാശത്തിലേക്കാണ് നീങ്ങുന്നത്. പുഴകൾ മണ്ണിട്ടുമുടിയും വയലുകൾ നികത്തിയും കുന്നുകൾ നിരത്തിയും മരങ്ങൾ വെട്ടിനശിപ്പിച്ചും കോൺക്രീറ്റ് കാടുകൾ കെട്ടിപ്പൊക്കുന്ന മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയിലേൽപ്പിക്കുന്ന ആഘാതം ചെറുതല്ല. ഇവയുടെയെല്ലാം പരിണിതഫലങ്ങൾ വെള്ളപ്പൊക്കവും സുനാമിയും ചുഴലിക്കാറ്റും ഭൂചലനവുമൊക്കെയായി മനുഷ്യനു തന്നെ വൻതിരിച്ചടിയായിത്തീരുന്നതും.

പ്രകൃതിയെ നശിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് നാം നടത്തുന്ന അശാസ്ത്രീയ നിർമ്മാണങ്ങൾ നമുക്കു തന്നെ വിനയായിത്തീർന്നതിന്റെ ഉത്തമ ഉദാഹരണങ്ങൾ നമ്മുടെ മുന്നിൽ തന്നെയുണ്ട്. പുഴകളുടെ സ്വാഭാവിക ഒഴുക്ക് തടഞ്ഞ് നാം മതിലുകളും മറ്റ് കെട്ടിടസമുച്ചയങ്ങളും നിർമ്മിച്ചപ്പോൾ, നാം വഴിയൊരുക്കിയത് കേരളത്തെയാകെ നടുക്കിയ മഹാപ്രളയത്തിലേക്കാണ്. നൂറ്റാണ്ടിലെ തന്നെ ഏറ്റവും വലിയ ദുരന്തമായിരുന്നു 2018-ലെ പ്രളയം ജീവനും സമ്പത്തിനും ഒരുപോലെ ഭംഗം



വരുത്തിയ ആ പ്രകൃതിദുരന്തത്തിൽ നിന്ന് കരകയറും മുൻ തന്നെ പ്രകൃതിയുടെ രൗദ്രഭാവം ഒരിക്കൽകൂടി നാം മലയാളികൾക്ക് ദർശിക്കേണ്ടി വന്നു.

എന്തിനേറെ പറയുന്നു, ഈ പ്രകൃതിദുരന്തങ്ങളിൽ നിന്നൊന്നും പാഠം പഠിക്കാത്ത നാം ഇന്നൊരു അണുവിനു മുൻപിൽ പകച്ചു നിൽക്കുകയാണ്. ലോകത്തെയൊക്കെ വിറപ്പിക്കാൻ നഗ്ന നേത്രങ്ങൾകൊണ്ട് കാണാൻ പോലുമുമാകാത്ത കോവിഡ്-19 [Corona virus disease-2019] എന്ന കൊറോണ വൈറസിന് കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. മൂന്നു മാസങ്ങൾക്കു മുൻ ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ നിന്ന് പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ട ഈ വൈറസ് ഇന്ന് മാനവരാശിയെയൊക്കെ ഭീതിയിലാഴ്ത്തിയിരിക്കുകയാണ്. ദിനംതോറും വൈറസ് ബാധിതരുടെയും ഇതുമൂലം മരണപ്പെടുന്നവരുടെയും എണ്ണം ഒരുപോലെ വർദ്ധിക്കുന്നു. സാമ്പത്തിക ശക്തികളായ പല വികസിത രാഷ്ട്രങ്ങളും ഈ സൂക്ഷ്മാണുവിനു മുമ്പിൽ വിറങ്ങലിച്ചു നിൽക്കുകയാണ്. ഈ വൈറസിനെതിരെയുള്ള പോരാട്ടത്തിലാണ് മുഴുവൻ ലോകരാജ്യങ്ങളും. ലോകം തന്നെ അടച്ചിട്ടിരിക്കുകയാണ് എന്ന് പറഞ്ഞാൽ പോലും അത് അതിശയോക്തിയാകില്ല, എന്തെന്നാൽ അങ്ങോട്ടേക്കാണ് നമ്മുടെ പോക്ക്. കൊറോണയുടെ വ്യാപനത്തെ ചെറുത്തുനിർത്താനായി ഇന്ത്യയുൾപ്പെടെയുള്ള പല രാജ്യങ്ങളും സമ്പൂർണ്ണ ലോക്ക്ഡൗണിലാണ്.

ലോകാരോഗ്യ സംഘടന മഹാമാരിയായി പ്രഖ്യാപിച്ച ഈ വ്യാധിയെ ഉന്മൂലനം ചെയ്യാനായി ജാതി മത വർഗ്ഗ രാഷ്ട്ര ഭേദമില്ലാതെ നാം നടത്തുന്ന പ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ഫലം കാണണമെങ്കിൽ, അധികാരികളും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും നൽകുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ നാം കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കുകയും അവ പാലിക്കുകയും വേണം.

കോവിഡിനെതിരെയുള്ള പോരാട്ടത്തിന്റെ ഭാഗമായി ജനങ്ങളെല്ലാം ഇന്ന് വീടുകളിലാണ്. വിനോദയാത്രകൾക്കായി മാറ്റിവെച്ചിരുന്ന അവധിക്കാലം ഇന്ന് വീടുകളുടെ നാല് ചുവരുകളിലേക്ക് ഒതുങ്ങിയിരിക്കുന്നു. അത്യാവശ്യത്തിനു മാത്രമേ പുറത്തിറങ്ങാവൂ എന്ന അധികൃതരുടെ കർശന നിർദ്ദേശമുണ്ടെങ്കിലും വെറുതെ ഒന്നുപോയി നോക്കിയേക്കാം എന്ന് വിചാരിച്ച് നിരത്തുകളിലേക്ക് ഇറങ്ങുന്നവരുടെയും എണ്ണം കുറവല്ല. നമ്മുടെ സുരക്ഷയ്ക്കായാണ് അധികാരികളും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും പോലീസ് ഉദ്യോഗസ്ഥരും രാപ്പകലില്ലാതെ അധാനിക്കുന്നത് എന്ന് നാം തിരിച്ചറിയണം. ശുചിത്വ പരിപാലനത്തിലൂടെയും ശരിയായ മുൻകരുതലുകളിലൂടെയും ഈ മഹാമാരിയെ ഒരു പരിധിവരെ നമുക്ക് ചെറുത്തുനിർത്താനാവും. പരിസരശുചീകരണം ഇതിനായുള്ള വലിയൊരു കാൽവെയ്പ്പാണ്. ഒരാളുടെ ആരോഗ്യത്തിൽ അയാളുടെ ചുറ്റുപാടിനുള്ള സ്വാധീനം ചെറുതല്ല. അതിനാൽ പരിസരശുചീകരണം ഇക്കാലത്തെ നല്ല, എക്കാലത്തും



പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു. അങ്ങനെ ശുചിത്വവും സാമൂഹിക അകലവും കൃത്യമായി പാലിച്ചുകൊണ്ട് കൊറോണ എന്ന മഹാവിപത്തിനെ നമുക്ക് പ്രതിരോധിക്കാം, അതിജീവിക്കാം.

പ്രകൃതിയിലേക്കുള്ള മനുഷ്യന്റെ അനിയന്ത്രിതമായ കടന്നുകയറ്റത്തിന്റെ പ്രത്യാഘാതങ്ങളാണ് ഇത്തരം മഹാമാരികൾ. മനുഷ്യന്റെ ചൂഷണങ്ങൾക്ക് പ്രകൃതിദുരന്തങ്ങളിലൂടെ പലപ്പോഴായി, പല പ്രദേശങ്ങളിലായി പ്രകൃതി നമുക്ക് മുന്നറിയിപ്പ് നൽകിയിരുന്നു, അവയെല്ലാം നിശ്ശേഷം തള്ളിക്കളഞ്ഞ മാനവരാശിക്ക് ശിക്ഷയെന്നോണമാണ് ഈ സൂക്ഷ്മമാണുവിന്റെ വരവ്. വികസനത്തിനു മുന്നിൽ അന്ധരായിപ്പോയ മനുഷ്യസമൂഹത്തിന്റെ കണ്ണുതുറപ്പിക്കാനായുള്ള പ്രകൃതിയുടെ ശ്രമങ്ങളാണ് ഇത്തരം മഹാമാരികളെന്ന് നാം ഇനിയും മനസ്സിലാക്കിയില്ലെങ്കിൽ, വൻനാശമായിരിക്കും നമ്മെ കാത്തിരിക്കുന്നത് എന്ന യാഥാർത്ഥ്യം നാം ഉൾക്കൊള്ളണം. പ്രകൃതിയെ, പരിസ്ഥിതിയെ നശിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുള്ള വികസനം മനുഷ്യപുരോഗതിയിലേക്കല്ല മറിച്ച്, വൻനാശത്തിലേക്കായിരിക്കും വഴികാട്ടുന്നത്.

മനുഷ്യരെല്ലാം വീടുകളിലാണെങ്കിലും ഈ ലോക്ഡൗൺകാലം ആസ്വദിക്കുന്ന ചിലരുണ്ട്. ക്രിയാത്മകമായി ഈ കാലം ചെലവഴിക്കുന്ന മനുഷ്യരെല്ല ഉദ്ദേശിച്ചത്, ഇങ്ങനെയൊരവസരത്തിനായി കാത്തിരുന്ന പ്രകൃതിയെയാണ്. നിരന്തരങ്ങളിൽ വാഹനങ്ങൾ കുറഞ്ഞതോടെയും ഫാക്ടറികളുടെയും മറ്റും പ്രവർത്തനം നിലച്ചതോടുകൂടി മലിനീകരണ തോത് പ്രകടമാംവിധം കുറഞ്ഞിരിക്കുകയാണ്. ജലസ്രോതസ്സുകൾ അവയുടെ പഴയ പ്രൗഢി വീണ്ടെടുത്തിരിക്കുന്നു. നാം ഇന്നുവരെ കണ്ടിട്ടുപോലുമില്ലാത്ത പല ജീവികളും റോഡുകളിൽ മനുഷ്യരുടെ സ്ഥാനം കൈക്കലാക്കിയിരിക്കുകയാണ്. പ്രകൃതിയ്ക്ക് ഇത് തിരിച്ചു വരവിന്റെ കാലമാണ്.

മനുഷ്യനുൾപ്പെടുന്ന ജീവജാലങ്ങളുടെ സുഗമമായ നിലനിൽപ്പിന് പരിസ്ഥിതിയ്ക്കുള്ള പങ്ക് ചെറുതല്ല. അതിനാൽ പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കുക എന്നത് നമ്മുടെ കർത്തവ്യം മാത്രമല്ല ആവശ്യം കൂടിയാണ് എന്ന് ഈ സന്നിഗ്ധഘട്ടത്തിലെങ്കിലും നാം തിരിച്ചറിയണം. തെറ്റുകളിൽ നിന്ന് പാഠം ഉൾക്കൊണ്ട് നമുക്ക് മുന്നേറാം. ചൂഷണം ചെയ്യുന്നതിനുപകരം പ്രകൃതിയെ നമുക്കും വരും തലമുറകൾക്കും മറ്റ് ജീവജാലങ്ങൾക്കുമായി സംരക്ഷിക്കാം, പ്രകൃതിയോടിണങ്ങിയ വികസനങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കാം, പ്രകൃതി സംരക്ഷണം ജീവിതലക്ഷ്യമാക്കാം, അങ്ങനെ നല്ലൊരു നാളയെ പടുത്തുയർത്താം.

അസന ജാസ്മിൻ. എം
9 B1 സെന്റ്. മേരീസ് ഹയർ സെക്കന്ററി സ്കൂൾ, പട്ടം,
തിരുവനന്തപുരം നോർത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം



തിരിച്ചു പിടിക്കാം ആരോഗ്യ കേരളത്തെ

ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാട് എന്ന് നിസ്സംശയം വിളിച്ചോതുവാൻ സാധിക്കുന്ന കാന്തിയാർന്ന കലാകോമളമായ മണ്ണ് ആണ് കേരളമണ്ണ് അഥവാ കേരളനാട്. മണ്ണിനെ വിസ്മയിപ്പിക്കുന്ന കലാസാംസ്കാരിക പാരമ്പര്യം കൊണ്ടും മുന്നിട്ടുനിൽക്കുന്ന അനുഗ്രഹീത ചരിത്രമാണ് കേരളത്തിന്റേത്. ഭാരതത്തിന്റെ അഭിമാനം അനന്തവിഹായസ്സിനുമപ്പുറം കുതിക്കാൻ കേരളചരിത്രം സഹായകരമായിട്ടുണ്ട്; വിവിധ മേഖലകളിലും സ്നേഹവും സമത്വവും വാണരുളുന്ന മലയാളനാട്. ഒരിക്കൽ വിവേകാനന്ദസ്വാമികൾ കേരളത്തെ ഭ്രാന്താലയമെന്നു വിശേഷിച്ചപ്പോൾ സാമൂഹ്യപരിഷ്കർത്താക്കൾ വച്ചുനീട്ടിയ ഊന്നുവടി താങ്ങി നവോത്ഥാനത്തിലേക്ക് ഒരു ഫീനിക്സ് പക്ഷിയെപ്പോലെ കേരളീയ ജനത എത്തിച്ചേർന്നു . വിജയചരിത്രം അതിശ്രേഷ്ഠം തന്നെ. എന്നാൽ ഈ അഴകും അഭിമാനവും വെറും ചരിത്രപുസ്തകങ്ങളിലേക്ക് ഒതുക്കപ്പെട്ടോയെന്ന് തിരിഞ്ഞു നോക്കേണ്ട സമയം ആഗതമായി. ഒരു തിരിഞ്ഞുനോട്ടം അത്യാവശ്യം. വികസനത്തിന്റെയും സമ്പത്തിന്റെയും ലോകത്തിലേക്ക് ചെന്നെത്തിയ ആധുനിക മലയാളി മണ്ണിനെ അവസരമാക്കി മാറ്റി. എന്നാൽ ജീവിക്കാൻ ഉള്ളത് അല്ല ജീവിതം ആഡംബരമാക്കുവാൻ ഉള്ളത്. മണൽ വാരിയും പുഴകളും പൊതുസ്ഥലങ്ങളും മാലിന്യ നിക്ഷേപകേന്ദ്രങ്ങളാക്കിയും വയലുകൾ കെട്ടിടങ്ങളാക്കിയും പ്ലാസ്റ്റിക്കുകൾ നിത്യജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കിയും മനുഷ്യൻ സ്വയം നാശത്തിന്റെ സാധ്യതകൾ തുറന്നിട്ടു. മണ്ണിന്റെ ഘടന മാറി, മഴയുടെ ഗതി മാറി, കാറ്റിന്റെ വഴി മാറിമൊഴുകിയ നദി വരണ്ടു, അങ്ങനെ പ്രകൃതി മന്ദം മന്ദം നശിച്ചുകൊണ്ട് ഇരിക്കുന്നു. പ്രകൃതിയുടെ ചുടേറ്റ് വളർന്ന മനുഷ്യന്റെ അക്രമങ്ങളോട് പ്രകൃതി ഏറെക്കാലം ക്ഷമിച്ചു.എന്നാൽ കയ്യേറ്റങ്ങളും അക്രമങ്ങളും അതിരുകടന്നപ്പോൾ തിരിച്ചടികൾ ആരംഭിച്ചു. ആ തിരിച്ചടിയുടെയും രോഷത്തിന്റെയും പ്രത്യക്ഷ പ്രതീകങ്ങൾ ആണ് കഴിഞ്ഞ രണ്ടുവർഷങ്ങളിലായി നാം നേരിട്ട പ്രളയം.എന്നാൽ ചരിത്രമുറങ്ങില്ല.അല്ല മഹനീയ ചരിത്രം ഉറങ്ങുന്ന ഈ മണ്ണിന്റെ മക്കൾ ജാതി, മത, വിവേചനം ഇല്ലാതെ രാഷ്ട്രീയ ഭിന്നതകൾ ഇല്ലാതെ സാഹോദര്യത്തോടെ സ്നേഹത്തെ ആയുധമാക്കി സഹനത്തെ വഴിയാക്കി പ്രതിസന്ധിയെ അതിജീവിച്ചു.സാഹോദര്യം മരന്ന ഒരു പറ്റം ജനതയെ, ആ തുരുമ്പ് അടിഞ്ഞ ചങ്ങലയുടെ ബലം പ്രളയകാലം ഓർമ്മപ്പെടുത്തി. ഇപ്പോഴിതാ വീണ്ടും അത്തരമൊരു സന്ദർഭം ആഗതമായി. ഒരുമയോടെ വെട്ടം തെളിക്കേണ്ട അവസരം വീണ്ടും. ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ നിന്നും ഹിമാലയൻ നിരകളും പശ്ചിമഘട്ടവും താണ്ടി കൊറോണ എന്ന മാരക വൈറസ് കേരളത്തിലാകെ ഭീതി പരത്തി. എന്നാൽ നാം ഒറ്റകെട്ടായി അതിനെതിരെ പോരാടി വരുന്നു.ഈ ഒരുമയാണ് എന്നെന്നും നമ്മുക്ക് ആവശ്യം. ഐക്യമത്യം



മഹാബലം എന്നത് കേവലം വാമൊഴിയല്ല .പകൽ വെളിച്ചം പോലെ വിശ്വസനീയമായ സത്യമാണ്. നമ്മുടെ ഭൂമുഖത്തെയാകെ ഉലച്ച മഹാമാരിയാണ് കൊറോണ വൈറസ്. മനസുകൾ തമ്മിലുള്ള അതിരുകളോ, രാജ്യങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള അതിരുകളോ അതിനെ ബാധിക്കുന്നില്ല. പണ്ഡിതനോ , പാമാരനോ എന്നത് അന്വേഷിക്കുന്നുമില്ല. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിലാണ് നാം പ്രകൃതിയെക്കുറിച്ചും, ശുചിത്വത്തെക്കുറിച്ചും , മൂല്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും, രോഗപ്രതിരോധത്തെക്കുറിച്ചുമെല്ലാം ചിന്തിക്കേണ്ടതാണ്. പ്രാചീന കാലത്തു മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിവിഭവങ്ങളെ ആണ് ഭക്ഷണമാക്കിയിരുന്നത്. അന്ന് മനുഷ്യർക്ക് രോഗപ്രതിരോധശേഷിയും ഏറെയായിരുന്നു.എന്നാൽ ഇന്ന് അക്രമങ്ങൾക്കു ഇരയായ പ്രകൃതിയിൽ വിഭവങ്ങൾ ഏറെക്കുറവ് . ഫാസ്റ്റ്ഫുഡുകളെ ആശ്രയിച്ചു ജീവിക്കുന്ന മനുഷ്യർക്ക് പ്രകൃതിയെ തിരിഞ്ഞു നോക്കാൻ പോലും സമയം ഇല്ല; തയ്യാറുമല്ല. എന്നാൽ ലോക്ഡൗണിൽ അകപ്പെട്ട ഈ ദിനങ്ങളിൽ ഏതു ആഡംബരപ്രേമികൾക്കും, പ്രകൃതിയെ ആശ്രയിക്കേണ്ടി വരുന്നുണ്ടെന്ന് നിസ്സംശയം പറയാം. എന്നാൽ ഒരു വസ്തുത ഉണ്ട്. ഇത് ഏതൊരുവന്റെയും രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കും. വിറ്റാമിനുകളും, ഫൈബറുകളും, പ്രോട്ടീനും എല്ലാം അടങ്ങിയ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ വീടുകളിൽ തന്നെ പാകം ചെയ്ത് ഈ കൊവിഡ് കാലം ഓരോ പൗരനും സ്വന്തം പ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. ശുചിത്വവും പ്രധാനം തന്നെ. പരിസരശുചീകരണത്തിലൂടെ മനസ്സും ശരീരവും ആരോഗ്യത്തോടെ സൂക്ഷിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു. വീടുകളിൽ തന്നെ സമയം ചെലവിടുന്നതിനാൽ വ്യായാമം ചെയ്തും, പച്ചക്കറി തോട്ടം, ഔഷധതോട്ടം മുതലായവ ഒരുക്കിയും ആരോഗ്യ സമ്പാദ്യത്തിലേക്ക് ഒരു പങ്ക് കൂടെ നിക്ഷേപിക്കാം. ഈ കൊറോണ കാലം നമ്മെ, മറന്നു പോയ ചില കടമകളും മൂല്യങ്ങളും കൂടെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നു. ഉദ്യോഗത്തിന്റെ തിരക്കുകളിൽ സ്നേഹം കൊതിക്കുന്ന മക്കളെയും, കരുതൽ കൊതിക്കുന്ന വൃദ്ധരായ മാതാപിതാക്കളെയും പരിചരിക്കാൻ സമയം ലഭിക്കാത്തവർക്കും അതിനുള്ള അവസരം ലഭ്യമാകുന്നു. ഒരർത്ഥത്തിൽ ഈ കൊവിഡ്19 കാലം മുറിവേറ്റ ബന്ധങ്ങളിൽ മരുന്ന് പുറട്ടാൻ ഉള്ള അവസരം കൂടി ആണ്. ഒരുമയെ മുഖമുദ്ര ആക്കി, നമ്മുടെ സർക്കാരിനൊപ്പം, ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്ക് നന്ദി അർപ്പിച്ചു സ്നേഹത്തിന്റെ പാതയിലൂടെ ആരോഗ്യ കേരളത്തെ മറ്റൊരു ഉയർത്തെഴുന്നേല്പിന്റെ ചരിത്രം കൂടി രചിച്ചു നമുക്ക് കെട്ടിപ്പെടുക്കാം പ്രകൃതിയെയും, ശുചിത്വത്തെയും തിരിച്ചു പിടിച്ചു നവകേരളത്തിന്റെ നിർമ്മാണം നമുക്കു ഒറ്റക്കെട്ടായി ആരംഭിക്കാം. 'ആരോഗ്യകേരളംസുന്ദര കേരളം'

സാനിയ പി
9 A, സേക്രഡ്ഹാർട്ട് ഗേൾസ്. എച്ച് .എസ്,
തലശ്ശേരി സൗത്ത് ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ



OUR PRECIOUS ENVIRONMENT

We need to live in harmony in this world. Animals, plants, soil and water are all important for our well-being. Despite this, we keep destroying the gifts of nature with pesticides, garbages. We must seek ways to protect nature. For example, we should adopt 'ecological agriculture' to produce grains and vegetables and should use alternative eco-friendly forms of energy. Each one of us can contribute towards saving the environment by avoiding food grown with the help of pesticides and choosing a fuel-efficient means of transport. The Kyoto Protocol is a major step in this direction.

The Kyoto Protocol is an international agreement aimed at fighting global warming. The countries that have signed the protocol have committed themselves to reduce the emission of greenhouse gases step by step, and thus prevent air pollution and global warming. The name of the contract comes from the Japanese city of Kyoto, where this agreement was signed in 1997. Most of the countries of the world have signed the protocol, but many of them have not yet implemented it wholeheartedly as they fear that it would adversely affect their economy.

In a greenhouse, the air gets heated up because the warm rays of the sun get trapped by the roof and the walls and are not reflected towards outwards completely. This situation is comparable to the conditions currently prevailing on the earth. The layer of the atmosphere, which acts like the glass roof, contains greenhouse gases, such as water vapour, carbon dioxide (CO₂), methane, nitrous oxide and ozone, in appropriate amounts to keep the Earth comfortably warm. Due to irresponsible human activities, the carbon dioxide content has increased by 20% and methane content by 90%. As a result more heat is getting trapped and making the Earth warmer than usual. The increased temperature is causing the ice of the polar caps and glaciers to melt; this has led to a rise in sea levels and drastic climate changes all over the world. Since ages, man has dumped garbage in the seas, fired crude oil and caused water and soil pollution. Large forested areas have been cleared for farming or for wood. The worst part is that we carry on with these irresponsible acts.

To a certain extent a few people protect the environment by building national parks and zoos, or by finding new eco-friendly ways to produce energy and food



stuffs. Disasters impact people uniquely and even globally there is a death of quality literature on the impact of natural disasters on marginalised populations. Lessons learnt from the calamities are pivotal in evolving a more inclusive response and nurturing a resilient society. Survival is not so much about the body, but rather it is about the triumph of the human body.

മേതിൽ തങ്കച്ചൻ

10 C, സേക്രഡ് ഹാർട്ട് ഹൈസ്കൂൾ, തേവര,
എറണാകുളം ഉപജില്ല, എറണാകുളം

അവധികാലം കവർന്ന കൊറോണ

വാർഷിക പരീക്ഷയ്ക്ക് ടീച്ചർ ടൈം ടേബിൾ തന്നപ്പോൾ ഉള്ളിൽ പരീക്ഷയുടെ പേടിയും എന്നാൽ അത് കഴിഞ്ഞുള്ള അവധി കാലത്തിന്റെ സന്തോഷവും മനസ്സിലൂടെ കടന്നു പോയി. പരീക്ഷയ്ക്ക് പഠിക്കുന്നതിന്റെ ചിന്തകളുടെ ഇടയിലെ വിശ്രമവേളകൾ അവധികാലം എങ്ങനെ ചെലവഴിക്കണം എന്നതിന്റെ പദ്ധതികൾ രൂപപ്പെടുത്തുന്ന തിരക്കിലായിരുന്നു. പി. റ്റി . പി നഗറിലെ നീന്തൽ കുളവും, എന്റെ സ്കൂൾ ഗ്രൗണ്ടിലെ അവധികാല കായിക പരിശീലനവും, അയൽപക്കത്തെ കുട്ടുകാരുമായുള്ള നേരമ്പോക്കുകളും അങ്ങനെ പലതും മനസ്സിൽ സ്വപ്നം കാണുമ്പോൾ ആണ് ആദ്യം രസം കൊല്ലി എന്ന് കരുതിയ കൊറോണ എന്ന കോമാളിയുടെ രംഗപ്രവേശനം. ഇവന്റെ പേരിൽ പരീക്ഷകൾ മാറ്റി വച്ചപ്പോഴും അവധി കിട്ടിയപ്പോഴും കുട്ടികളായ ഞങ്ങൾ, പുറത്തു കാണിക്കാതെ സന്തോഷം ഉള്ളിലൊതുക്കി. എന്നാൽ ദിവസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഈ കൊറോണ എന്ന് പറയുന്നത് വെറും കുഞ്ഞൻ അല്ലെന്നും ഇവൻ ലോകത്തെ മനുഷ്യരുടെ ഉറക്കം കെടുത്തുന്ന ഭീകരനായ വൈറസ് ആണെന്നും പത്രങ്ങളിൽ നിന്നും മാധ്യമങ്ങളിൽ നിന്നും എനിക്ക് മനസിലായി. കൈകൾ കഴുകിയും, സാമൂഹിക അകലം പാലിച്ചും, വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിലൂടെയും ഈ വൈറസിന്റേ കണ്ണികൾ മുറിക്കാമെന്നും അതിനാൽ എല്ലാവരും സർക്കാരിന്റേയും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെയും നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിച്ച് വീട്ടിൽ ഇരിക്കണമെന്ന് നിർദ്ദേശത്തോടെ ലോക്ഡൗൺ ഏർപ്പെടുത്തി. അപ്പോഴാണ് മനസിലായത് കൊവിഡ് -19 എന്ന് പേരിട്ടിരിക്കുന്ന കൊറോണ കുടുംബത്തിലെ ഈ ഇളം തലമുറക്കാരൻ ചില്ലറക്കാരൻ അല്ല എന്ന്. ചൈനയിലെ വുഹാൻ നഗരത്തിൽ നിന്ന് തുടങ്ങിയ ഇവന്റെ താണുവം ഇന്ന്



എല്ലാ രാജ്യങ്ങളിലും ചെറുതും വലുതുമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ചു കൊണ്ട് മുന്നേറുന്നു. ഈ പ്രകൃതിയിൽ മനുഷ്യർ യഥാർത്ഥത്തിൽ എത്ര നിസാരന്മാരാണ്. കോടികൾ മുടക്കി ആയുധങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുകയും വിൽക്കുകയും ചെയ്ത് ലോകത്ത് ഞാനാണ് വലിയവൻ എന്ന് സ്ഥാപിക്കുവാൻ ശ്രമിച്ചു. രാജ്യങ്ങൾ ഇന്നു സ്വന്തം പൗരന്മാരുടെ ജീവൻ രക്ഷിക്കാൻ നെട്ടോട്ടമോടുകയാണ്. മനുഷ്യരുടെ അഹന്തയ്ക്ക് ഏറ്റുപ്രഹരമാണ്.

കൊറോണ കാലത്ത് നമ്മൾ അതിജീവിക്കും എന്നതിന് സംശയമില്ല. അവനെ ഈ ഭൂലോകത്ത് നിന്നും തുരത്തുന്നതിനായി നമ്മുടെ (ഭൂമിയിലെ) എല്ലാ ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരും അഹോരാത്രം പണിയെടുക്കുകയാണ്. അവർ അതിൽ വിജയിക്കുക തന്നെ ചെയ്യും, തീർച്ച.

ഗൗരി.ജി.ബി

6 C, സെന്റ്. സേവിയേഴ്സ് എച്ച്.എസ്.എസ് പേയാട്, കാട്ടാക്കട ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

അതിജീവനം മനുഷ്യനും പ്രകൃതിക്കും

എത്ര സുന്ദരമാണ് നമ്മുടെ ഭൂമി. പച്ചപ്പുതച്ച മലനിരകളും, താഴ്വരകളും, വനങ്ങളും, മഞ്ഞുറഞ്ഞ ധ്രുവപ്രദേശങ്ങളും, മണലാരണ്യങ്ങളും, പുഴകളും, നദികളും, തടാകങ്ങളും, സമുദ്രവും, ശുദ്ധവായുവും വ്യത്യസ്ത കാലാവസ്ഥകളും ജന്തുക്കളും നമ്മുടെ ഭൂമിയെ ഒരു പരുഭീസയാക്കുന്നു. കോടാനുകോടി സസ്യജന്തുജാലങ്ങളുടെ കേന്ദ്രമായ ഭൂമിയിൽ പ്രകൃതിയോടിണങ്ങി ആണ് പ്രാകൃത മനുഷ്യർ ജീവിച്ചിരുന്നത്. മണ്ണും , മരവും, പാമ്പും, പഴുതാരയും , മനുഷ്യരെപ്പോലെ ഈ പരിസ്ഥിതിയുടെ ഭാഗമാണ്. സസ്യജന്തുജാലങ്ങൾ പരസ്പര ആശ്രയത്വത്തിൽ പൂർണ്ണ സംതൃപ്തിയോടെ ജീവിക്കാൻ ആവശ്യമായതെല്ലാം ഈ ഭൂമിയിൽ ഉണ്ട് . അമ്മയും ദേവിയുമായി പ്രകൃതി വാഴ്ത്തപ്പെടുന്നതിന് കാരണവും ഇതുതന്നെയാണ്.

എന്നാൽ മനുഷ്യന്റെ അത്യാർത്തിയും ദുരാഗ്രഹങ്ങളും പ്രകൃതിയുടെ ചൈതന്യത്തെ ഇല്ലാതാക്കി കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. സുഖസൗകര്യങ്ങളോടുള്ള മനുഷ്യന്റെ ആർത്തി തന്നെയാണ് ഏറ്റവും വലിയ പ്രതിബന്ധമായി നിലകൊള്ളുന്നത്. പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ, രാസവളങ്ങൾ, കീടനാശിനികൾ, റഫ്രിജറേറ്ററിൽ നിന്നും പുറത്തുവരുന്ന ക്ലോറോ ഫ്ലൂറോ കാർബൺ, വാഹനങ്ങളുടെ പുകയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കാർബൺമോണോക്സൈഡ്, പ്ലാസ്റ്റിക് കത്തിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന



ഡയോക്സിൻ തുടങ്ങിയവയെല്ലാം പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണത്തിന് കാരണമാകുന്നു. കാടുവെട്ടിത്തെളിച്ച് കോൺക്രീറ്റ് കെട്ടിടങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതും , മണൽ മാഫിയ ജലാശയങ്ങൾ കൊള്ളയടിക്കുന്നതും , തണ്ണീർത്തടങ്ങൾ നികത്തുന്നതും , മലകളിലെ പച്ചപ്പ് നശിപ്പിച്ചു മൊട്ടാക്കുന്നുകൾ ആക്കുന്നതും , കുന്നുകൾ നിരത്തി നിർമ്മാണങ്ങൾ നടത്തുന്നതും , ഭൂമിയെ അഗാധമായി കുഴിച്ച് ഖനന കേന്ദ്രങ്ങൾ ആക്കുന്നതും ഇന്ന് പുതുമയുള്ള കാര്യമല്ല. 'എല്ലാവരുടെയും ആവശ്യത്തിനുള്ളത് ഭൂമിയിൽ ഉണ്ട് എന്നാൽ അത്യാഗ്രഹത്തിനുള്ളതില്ല'. എന്ന ഗാന്ധിയുടെ വാക്കുകൾക്ക് ഇന്നും പ്രസക്തിയുണ്ട്. ഇന്നു നാം നേരിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആഗോളതാപനം, ഓസോൺ പാളിയിലെ വിള്ളൽ, കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനം, പ്രകൃതിക്ഷോഭങ്ങൾ, വിസ്തൃതി കുറഞ്ഞു വരുന്ന വനഭൂമികൾ, വിസ്തൃതി പ്രാപിക്കുന്ന മരുഭൂമികൾ, ജലദൗർലഭ്യം തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങൾക്കെല്ലാം മുഖ്യകാരണം പ്രകൃതി മാതാവിനോടുള്ള നമ്മുടെ ക്രൂരതയാണ്.

മലിനീകരണം വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ഈ ലോകത്ത് കേവലം അസുഖമില്ലാത്ത അവസ്ഥ തന്നെ സംജാതമാക്കാൻ നാം പാടുപെടുകയാണ്. സൂഷ്മീയുടെ മകുടമെന്ന് അഹങ്കരിക്കുന്ന മനുഷ്യനിപ്പോൾ കൊറോണ വൈറസ് എന്ന് കേവലമൊരു സൂക്ഷ്മജീവിയുടെ മുന്നിൽ മുട്ടുമടക്കിയിരിക്കുകയാണ്. ശാസ്ത്ര പുരോഗതിയിൽ വീമ്പു പറഞ്ഞിരുന്ന മനുഷ്യർ കോവിഡ് -19 എന്ന മഹാമാരിയെ നേരിടാനാകാതെ പകച്ചുനിൽക്കുന്നു. ഇതും പ്രകൃതിയിൽ നിന്നുള്ള മറ്റൊരു തിരിച്ചടിയെന്നോ എന്ന് സംശയിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ഈ വൈറസ് പകരാതിരിക്കാൻ രോഗത്തെ ഭൂരിഭാഗം രാജ്യങ്ങളും ലോക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ചപ്പോൾ പ്രകൃതിക്കുണ്ടായ മാറ്റം ശ്രദ്ധേയമാണ്. ഓസോൺ പാളിയിലെ വിള്ളലിന്റെ വ്യാപ്തി കുറഞ്ഞുവരുന്നതായി ശാസ്ത്രജ്ഞർ കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നു. മലിനീകരണത്തിന്റെ തോത് 44 ശതമാനം കുറഞ്ഞു എന്നാണ് കേന്ദ്ര മലിനീകരണ നിയന്ത്രണ ബോർഡിന്റെ കണ്ടെത്തൽ .നീണ്ട 30 വർഷങ്ങൾക്കുശേഷം പഞ്ചാബിലെ ജലന്ധറിൽ നിന്ന് നൂറ് മൈൽ അകലെയുള്ള ഹിമാലയത്തെ നഗ്നനേത്രങ്ങൾകൊണ്ട് കാണാനായി എന്ന വാർത്ത അടുത്തിടെ നാം കണ്ടതാണല്ലോ.മനുഷ്യ സാന്നിധ്യം കുറഞ്ഞപ്പോൾ ജീവജാലങ്ങൾക്കുണ്ടായ വ്യത്യാസവും , ജലാശയങ്ങളിലും നീരുറവകളുടെയും തെളിഞ്ഞ ജല സാന്നിധ്യവും, എന്തിനേറെ മൃഗശാലകളിലെ മൃഗങ്ങൾക്ക് പോലുമുണ്ടായ വ്യത്യാസവും ശ്രദ്ധേയമാണ്.

നമുക്ക് ഉണരാം. നമ്മെ പരിപാലിക്കുന്ന പ്രകൃതിയെന്ന അത്ഭുതത്തെ കിട്ടുന്നതിൽ ഇരട്ടി സ്നേഹം നൽകി പരിപാലിക്കേണ്ട ചുമതലയുള്ളവരാണ് നമ്മൾ. ഈ ഭൂമി സമസ്ത ജീവജാലങ്ങൾക്കും വേണ്ടിയുള്ളതാണ്. ഭൂമിയിൽ ജീവൻ



തലമുറകളോളം നിലനിൽക്കണമെങ്കിൽ പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷിച്ചേ മതിയാകൂ. പരിസ്ഥിതി നമുക്ക് മാത്രമുള്ളതല്ല, നാളേക്കും എന്നേക്കും ഉള്ളതാണ് എന്ന തിരിച്ചറിവോടെ നമുക്ക് പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കാം.

ജെൻസി സി.ബി

10, സെൻറ് ഹെലൻസ് ഗേൾസ് എച്ച്.എസ്. ലൂർദ്ദുപുരം,
നെയ്യാറ്റിൻകര ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

പരിസ്ഥിതി, ശുചിത്വം, രോഗപ്രതിരോധം

പ്രകൃതിയും മനുഷ്യനും ദൈവ ചൈതന്യവും ഒന്നായി ഭവിക്കുന്നിടത്ത് ജീവിതം സുഖപൂർണ്ണമാകുന്നു. പ്രകൃതിയും മനുഷ്യനും ഹിതകാരികളായി വർത്തിക്കുമ്പോഴേ ശ്രേയസ്സുണ്ടാകൂ. പ്രപഞ്ചവുമായുള്ള ഈ പരസ്പര ബന്ധം ഇന്ന് നഷ്ടമായ അവസ്ഥയിലാണ് .മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയെ സ്നേഹിക്കുന്നില്ല. അവൻ പ്രകൃതിയിൽ നിന്നും അകന്നു പോകുന്നു .പ്രകൃതിയുടെ ഹരിതാഭയെ തകർത്തും നീരുറവയെ തീർത്തും പ്രയാണം ചെയ്യുന്ന മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയെ കീഴടക്കിയെന്ന് അഹങ്കരിക്കുന്നു. പക്ഷെ പ്രകൃതിയുടെ അപാരമായ ശക്തിയെ അവൻ മറക്കുന്നു. ഇന്നത്തെ ഭൂമിയുടെ പരിസരാവസ്ഥ മനുഷ്യരാശിയുടെ നിലനിൽപ്പിനു തന്നെ ഭീഷണിയായി തീർന്നിരിക്കുന്നു. മനുഷ്യൻ കൂടുതൽ പരിഷ്കൃതനാകുംതോറും പ്രകൃതിയുടെ അവസ്ഥ കൂടുതൽ ദുഷ്കരമാകുന്നു. വ്യവസായവും വികസനവും സ്വാർത്ഥതയും നിറഞ്ഞ ആസൂത്രണത്തിലെ കുഴപ്പങ്ങളും കൊണ്ട് നമ്മുടെ പരിസരം മലിനമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഭൂമിയും ആകാശവും സമുദ്രവുമെല്ലാം മനുഷ്യൻ ഇങ്ങനെ മലിനമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ഭൂമിയിലെ 70-80% ഓക്സിജനും കടൽ സസ്യങ്ങളാണ് പുറന്തള്ളുന്നത്. കടലും മനുഷ്യൻ മലിനമാക്കുന്നതിന്റെ ഫലമായി കടൽ സസ്യങ്ങളുടെ വളർച്ച മുരടിച്ചു പോകുന്നു .തന്മൂലം ഓക്സിജന്റെ ഉത്പാദനം വളരെ കുറയുന്നു. അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം പരിസര മലിനീകരണത്തിന്റെ ഏറ്റവും നല്ല തെളിവാണ്. അടിസ്ഥാന രാസവസ്തുക്കൾക്കു പുറമെ അറുപത്തായിരത്തോളം രാസവസ്തുക്കൾ ഇന്ന് അന്തരീക്ഷത്തിലുണ്ട്. ഇവയിൽ പലതും ക്യാൻസറിന്റെ വിത്തുകളായി അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടവയാണ്. ഇവ അന്തരീക്ഷവായുവിലെ കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡിന്റെ അളവ് 27% വർദ്ധിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം മുഖേനയിലെ വ്യവസായ മേഖലകളിൽ കഴിയുന്നവരിൽ വൻതോതിൽ ക്ഷയരോഗം പകർത്തിയിട്ടുണ്ട്. കൊൽക്കത്തയിലെ സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികളിൽ ഇത് ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ



രോഗങ്ങൾ വരുത്തിയിട്ടുള്ളതായി വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. ജീവൻ നിലനിർത്തുന്നതിന് വായുവെന്ന പോലെത്തന്നെ ആവശ്യകരമാണ് വെള്ളവും. എന്നാൽ ശുദ്ധജലം ഇന്ന് സങ്കല്പം മാത്രമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. മലിനമാകാത്ത പുഴകളും ജലാശയങ്ങളും നമുക്കിന്ന് അന്യമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ശുദ്ധജലം ഇന്ന് വില കൊടുത്ത് വാങ്ങുന്ന ഒരു സാധനമായി മാറിയിരിക്കുകയാണ്. വ്യവസായശാലകളിൽ നിന്നും പുറത്തുവിടുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ നദികളെയും സമുദ്രത്തെയും വിഷമയമാക്കുന്നു. ജലമലിനീകരണത്തിന്റെ തെളിവുകളായി ഗംഗയും യമുനയും ചാലിയാറും പെരിയാറും മാറിക്കഴിഞ്ഞു ഇതു മൂലം കോളറ, ടൈഫോയിഡ് തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ വ്യാപകമായിട്ടുണ്ട്. ശബ്ദമലിനീകരണവും പരിസര മലിനീകരണത്തിന്റെ ഭീകരത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. അതിശബ്ദം തലച്ചോറിന്റെ നേരായ പ്രവർത്തനത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു. ഇത് കേൾവിയില്ലാതാക്കുകയും ഗർഭസ്ഥ ശിശുക്കളുടെ ആരോഗ്യത്തെ സാരമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്യും. ദ്രുതഗതിയിലുള്ള നഗരവത്കരണവും ആഗോളവത്കരണവും നമ്മെ ഉപഭോഗ സംസ്കാരത്തിന് അടിമകളാക്കിയിരിക്കുന്ന ഇന്ന്, മാലിന്യങ്ങൾ ആറു മടങ്ങ് വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നു. ഒപ്പം പ്രകൃതിക്ക് ഉൾക്കൊള്ളാനാകാത്ത തരത്തിലുള്ള മാലിന്യങ്ങൾക്ക് മുൻതൂക്കവും വന്നിരിക്കുന്നു. നഗരജീവിതം ഓരോ വീടുകളെയും വൻ മാലിന്യ ഉല്പാദന കേന്ദ്രങ്ങളാക്കി മാറ്റിയിട്ടുണ്ട്. നമ്മുടെ പാതയോരങ്ങൾ ഇന്ന് മാലിന്യക്കുമ്പാരങ്ങളാണ്. ഇത് പല രോഗങ്ങൾക്കും വഴിയൊരുക്കുന്നു. നമ്മുടെ നിത്യജീവിതത്തിൽ നാം ശുചിത്വ ബോധത്തിന് പ്രാധാന്യം കൽപ്പിക്കേണ്ടതാണ്. ഭൂരിപക്ഷം ആളുകൾ ശുചിത്വം പാലിക്കുകയും ന്യൂനപക്ഷം അത് പാലിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്താൽ യാതൊരു പ്രയോജനവുമില്ല. കേരളത്തെ സംബന്ധിച്ച് ജലത്തിന് കടുത്ത ക്ഷാമമില്ല. പക്ഷേ അത് ഉപയുക്തമാക്കാൻ നാം മെനക്കെടാറില്ല. ദിവസവും ഉള്ള കുളിയും, വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നതിനാലും ഒരു പരിധി വരെ താക്ക് രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷ നേടാൻ കഴിയും. ലോകമിന്നു നേരിടുന്ന മഹാമാരിയായ കൊറോണ വൈറസിനെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ശുചിത്വത്തിലൂടെ നമുക്ക് കഴിയും. ഇന്നത്തെ കാലത്ത് ക്യാൻസർ, എയ്ഡ്സ്, എന്നിങ്ങനെ മറ്റു മരുന്ന് കണ്ടെത്താത്ത അനേകം രോഗങ്ങൾ നമ്മെ വിഴുങ്ങാൻ കാത്തു നിൽക്കുന്നു. അതിന്റെ പിടിയിൽപ്പെടാതിരിക്കാൻ നാം തികച്ചും ശുചിത്വം പാലിക്കണം. ഉപയോഗം ശൂന്യമായ വസ്തുക്കളെ നാം എന്താണ് ചെയ്യുന്നത് ? അത് നടുവഴിയിലേക്കോ ജലാശയങ്ങളിലേക്കോ വലിച്ചെറിഞ്ഞ് വായു, ജലം, എന്നിവയെ മലിനമാക്കുന്നു. വീടും പരിസരവും തികഞ്ഞ ശ്രദ്ധയോടെ പരിപാലിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ദിവസവും വീടിന്റെ അകവും പരിസരവുമെല്ലാം വൃത്തിയാക്കുകയും, കൊതുകു്, ഈച്ച, എന്നിവയെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ലോഷനുകൾ ഒഴിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്. ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളിൽ ഈച്ചകളും മറ്റു രോഗാണുക്കളും



വന്നിരിക്കാതെ അടച്ചു സൂക്ഷിക്കണം വഴിയരികിൽ തുറന്നു വെച്ചു വിലക്കുന്നു ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ കഴിയുന്നതും ഒഴിവാക്കുക. ഇങ്ങനെയുള്ള പ്രാഥമിക കാര്യങ്ങളിൽ നാം ശ്രദ്ധാലുക്കളായിരിക്കണം നമ്മുടെ ഭക്ഷണ രീതികൾ തുടങ്ങി ഓരോന്നിലും ശ്രദ്ധ വെച്ചാൽ നമുക്ക് രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തി നേടാവുന്നതായിരിക്കും.

ആർദ്ര പ്രേമരാജ്

9 B, സേക്രഡ് ഹാർട്ട് ഗേൾസ്. എച്ച് .എസ്,
തലശ്ശേരി സൗത്ത് ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

HEALTHY ENVIRONMENT HEALTHY MIND

An environment is the natural world that surrounds us. It is very important to keep it clean in order to lead a healthy and peaceful life. However, environmental pollution has become one of the biggest threats for earth. It is affecting our life in one way or that other. Pollution endangers our existence and destroys our living environment. Humans are considered to be the most intelligent creatures on earth who can learn to learn new things in them lead to technological advancement. But it is slowly destroying our environment also. We develop use technology and science to make our life better, but we under destroy how it is destroying our native. The effects of pollution are devastating. It is very important to explore the various types of pollution and all possible ways for their prevention in order to make our planet a safe place for the growth and development of all living things.

Water pollution is one of the pivotal problems nowadays. A lot of factories, mills, and sewage treatment plants discharge the untreated industrial wastes and other unsafe substances into the water bodies. Water is also polluted by fertilizers and pesticides which are widely used in agriculture. Air pollution is another challenge. The air we breathe is contaminated because of uncontrolled release of harmful gases from vehicles and industries. Our environment also suffers from sound pollution which has negative effects on people and wild species.



Environment plays a significant role in making our existence on the planet possible. We just can't live without air, water, land, sunlight, animals, and other natural things. Environmental pollution is affecting our lives physically, emotionally, socially, economically, and intellectually. It has become a major worldwide issue which cannot be solved by the effort of one. We should do our best in order to save our environment and retain.

The on-going COVID-19 lockdown imposed all over the country has shown that it is very much possible to control environmental pollution. Just by closing down all factories and people staying indoors has improved the pollution levels significantly in the country. We have seen news such as:- "India sees improved air quality during coronavirus lockdown, says CPCB" "AQI improves to 'good' in 23 cities, 'satisfactory' in 65 cities" "Water in major water bodies across the country has become visible clearer" "Many wild animals like elephants were seen roaming freely on roads and other places, as humans stayed in-doors."

We should learn lessons from this situation and implement stringent steps to control environmental pollution.

പാർവ്വതി യു

10 C, സേക്രഡ് ഹാർട്ട് ഹൈസ്കൂൾ, തേവര, എറണാകുളം ഉപജില്ല,
എറണാകുളം

സ്വപ്നയാത്ര

പാഠീസും ലണ്ടനും അമേരിക്കയുമൊന്നും കറങ്ങി കാണാൻ പറ്റിയില്ലെങ്കിലും മധ്യ കേരളത്തിലെ ആലപ്പുഴ ജില്ലയെ കാണാൻ എന്തോ എനിക്കൊരിഷ്ടം. എന്തു കൊണ്ടെന്നറിയില്ല 'കിഴക്കിന്റെ വെനീസ്' എന്ന് വിശേഷണം ഉള്ള ആലപ്പുഴയെ എന്റെ മനസ്സും ജീവിതവും ശരീരവും എല്ലാം ഒരു കാന്തം പോലെ ആകർഷിക്കുന്നു. ചിലപ്പോൾ ആ കാന്തത്തിന് മാറ്റ് കൂട്ടുന്നത് ആലപ്പുഴയെക്കുറിച്ച് ഞാൻ വായിച്ച പലതരം പുസ്തകങ്ങളിൽ കണ്ട ചില ചിത്രങ്ങൾ കൊണ്ടാകാം അല്ലെങ്കിൽ ഒരു പക്ഷേ പലരുടെയും വിവരണങ്ങളിലൂടെയും ആകാം. എന്തായാലും എന്റെ ജീവിത സ്വപ്ന പുസ്തകത്തിലെ ഒരു താൾ സ്വസ്ഥമായി ഞാൻ ആലപ്പുഴക്കായി മാറ്റി വെച്ചിരിക്കുന്നു. മഞ്ഞ സൂര്യന്റെ അതിപ്രഭ, കളകളും ഒഴുകി നീങ്ങുന്ന ജലത്തിൽ വന്നു പതിച്ച് ഒരു പ്രത്യേക നിറമാകുന്നത് ഒരുപാട് സ്ഥലത്തേയും



കാഴ്ചയാണെങ്കിലും, എനിക്ക് നേരിട്ട് കാഴ്ച ആദ്യമായി കാണാൻ താല്പര്യം ഉള്ളത് ആലപ്പുഴയിൽവെച്ച് തന്നെയാണ്. അതേ ഇതുപോലുള്ള കാഴ്ചകൾ ആലപ്പുഴയ്ക്ക് സ്വന്തമായുള്ള അഹങ്കാര സ്വത്തുക്കൾ തന്നെയാണ്. ഒരിക്കൽ എനിക്കവിടെ പോകാൻ സാധിച്ചാൽ ഞാൻ കുറിച്ച് വെച്ച ചില ആഗ്രഹങ്ങൾ സഫലീകരിക്കണം എന്നെനിക്കുണ്ട്: അതിലൊന്നാണ് ഒരു ദിവസം നീണ്ട ബോട്ട് യാത്ര കായലിനുള്ളിലെ കാഴ്ചകൾ മാത്രമല്ല കായലിന് ചുറ്റുമുള്ള പ്രകൃതി സുഗന്ധത്തെയും എനിക്കറിയണം. മറ്റൊരു ദിവസം കൂടി കിട്ടുകയാണെങ്കിൽ കർഷകരോടോത്തു ചെളിപ്പാടത്തിറങ്ങണം. കയ്യിലും കാലിലും ഒക്കെ ചെളി പുരണ്ടിട്ടൊരു സുഗന്ധം എനിക്കറിയണം അത്യാഗ്രഹം ആണെന്ന് അറിയാം എന്നാലും ഒരു ദിവസം കൂടി കിട്ടുകയാണെങ്കിൽ ആലപ്പുഴയിലെ സുന്ദര പ്രദേശങ്ങൾ ഒന്ന് ചുറ്റി കാണണം പറ്റുമെങ്കിൽ നടന്നു തന്നെ .അവിടത്തെ കൃഷികളും വയലുകളും തോടുകളും കുളങ്ങളും കൊയ്ത്ത് പാടങ്ങളും എല്ലാം ഒന്ന് ചുറ്റി കാണണം ഈ ചിന്തകൾ എന്റെ ചെറുപ്പകാലം മുതൽ തന്നെ ഞാൻ മനസ്സിൽ ഒരു ചെറിയ കോണിൽ കൂടുകൂട്ടുന്ന വലിയൊരു ആഗ്രഹത്തിന്റെ ചുളളിക്കമ്പുകൾ ആണ്. എന്നാൽ ഈ ചുളളിക്കമ്പുകൾ കൂടി വയ്ക്കുന്നതിനിടയിൽ ഞാൻ വായിക്കുന്നതും കേൾക്കുന്നതും കാണുന്നതുമായ ചില കാര്യങ്ങൾ എന്നെ ഏറെ ദുഃഖപ്പെടുത്തുന്നു. അതെ അതുതന്നെ മാലിന്യങ്ങൾ പ്രത്യേകിച്ച് പ്ലാസ്റ്റിക്കുകൾ!മനുഷ്യനീ എന്തിന് ഈ ഭൂമിയെ നശിപ്പിക്കുന്നു? മണ്ണിനെ വേദനിപ്പിച്ച് മടുത്തില്ലേ നിനക്ക് ? ഒരിറ്റു വെള്ളം പോലും ബാക്കിവയ്ക്കാതെ പുഴകളെ ഇല്ലാതാക്കിയില്ലേ നീ? എന്നിട്ടും മതിയായില്ലേ നിനക്ക്? ആറിൽ നിന്ന് ശുദ്ധജലം കുടിച്ചിരുന്ന നീ ഇപ്പോൾ 'പുരിഫൈഡ്' എന്ന വാക് വിശ്വസിച്ചു കൂപ്പി വെള്ളം കുടിക്കുന്നു. എന്തിനേറെ പറയുവാൻ അതിനെല്ലാം കുറച്ചുനാൾ മുൻപ് നീ അനുഭവിച്ച പ്രളയം പോലും സാക്ഷിയാകുന്നു. അതേ ആ അനന്തപ്രളയത്തിൽ ആലപ്പുഴയ്ക്കും എന്തോ പറ്റിയിരുന്നു എന്നും, ഇന്ന് അവിടെ പുഴകളും കായലുകളും എല്ലാം സൗന്ദര്യം കുറയുന്നു എന്നും ഞാൻ കേട്ടു . എന്നാലും എൻറെ മനസ്സിലെ ആ സ്വപ്നകൂടിനുള്ളിൽ ആലപ്പുഴയുടെ നിറമില്ലാത്ത ഒരു ചിത്രമുണ്ട് ,ആ ചിത്രത്തിന് മലയാള സാഹിത്യത്തിലെ 'പ്രകൃതിരമണീയം' എന്ന വാക്കിനെ പ്രതിധാനിക്കുന്ന നിറം കൊടുക്കണോ അതോ പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ മുഷിഞ്ഞ കറുത്ത നിറം കൊടുക്കണോ എന്ന് എനിക്കിനിയും ഏറെ ചിന്തിക്കാനുണ്ട്.....

അലു കൃഷ്ണ

9A, സർവോദയ സെൻട്രൽ വിദ്യാലയ,
തിരുവനന്തപുരം നോർത്ത് ഉപജില്ല , തിരുവനന്തപുരം



ക്യാൻവാസ് 2020

കോവിഡ് 19 നെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള പ്രധാന ആയുധങ്ങളിൽ ഒന്ന് കൃത്യമായ സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കലും കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ഉചിതമായ രീതിയിൽ കഴുകുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ്. എന്നാൽ ശുദ്ധജലം എന്നത് ലോകത്തിലെ വലിയൊരു വിഭാഗത്തിന് ആയതിനാൽ വിവേകത്തോടെ ഉള്ള ജല ഉപയോഗം കാലം ആവശ്യപ്പെടുന്നു. കോവിഡ് പ്രതിരോധകാലം കൃഷി ചെയ്യാൻ വീട്ടുമുറ്റം ഒരുക്കുന്നു കൂടുതലായും പച്ചക്കറി കൃഷിക്ക് ആണ് ഈ കോവിഡ് കാലത്ത് മനുഷ്യർ മുനിട്ടിറങ്ങുന്നത് കുട്ടികളും മുതിർന്നവരും പ്രായമായവരും എല്ലാം ഒരുപോലെ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുകയാണ് ഈ പ്രതിരോധ കാലം. ലോക്ഡൗൺ കാലം പ്രയോജനപ്പെടുത്തി ഇനി അടുക്കളത്തോട്ടങ്ങൾ തളിർക്കും. ലോക്ഡൗണിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ ജനങ്ങൾക്ക് പച്ചക്കറിക്കുഴവം നേരിടുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ എല്ലാ വീടുകളിലും അടുക്കളത്തോട്ടങ്ങൾ ഒരുക്കാൻ അധികാരികൾ നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിലാണ് ജനങ്ങൾ പച്ചക്കറി നടുന്നത്.

ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും ശക്തമായ രാജ്യം എന്ന വിശേഷണമുള്ള സ്വാധീനശക്തി ആയ അമേരിക്കക്ക് പോലും ഈ വൈറസിനെ തോൽപ്പിക്കാൻ പറ്റാതെയായി. നമ്മുടെ അയൽ വാസികളായ ചൈനയും ഇറാനും എല്ലാം നമ്മുടെ ഓരോ നടപടികളെയും സസൂക്ഷ്മം വീക്ഷിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ആതുരസേവന മേഖലയ്ക്കും സാമ്പത്തിക രംഗത്തിനും ഇന്ന് ലോകമാകെ അനുദിനം തഴച്ചുവളരുന്ന ഈ ഭീഷണിയെ നേരിടാനും നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ വിലപ്പെട്ട മനുഷ്യ ജീവനുകളെ രക്ഷിക്കുവാനുള്ള ആർജ്ജവവും ശക്തിയും ഉണ്ടോ എന്നാണ് ലോകം മുഴുവനും കണ്ണും കാതും തുറന്നു കാത്തിരിക്കുന്നത്. ഭയാനകമായ ഒരു വിസ്ഫോടനത്തിന്റെ വക്കിലെത്തി നിൽക്കുന്ന ഈ സന്ദർഭത്തിൽ ഒരു രാജ്യം എന്ന നിലയ്ക്ക് കാര്യക്ഷമമായി സമചിത്തതയോടെ, വീറോടെ, ഉത്തരവാദിത്വത്തോടെ, ഈ പൊതുശത്രുവിനെ നേരിടാൻ സാധിക്കട്ടെ. ആരോഗ്യകരമായ ചിട്ടകൾ ശീലിക്കണം തെറ്റിദ്ധാരണകൾ മാറ്റിയെടുത്ത് ആത്മവിശ്വാസം വളർത്താം. ജനങ്ങൾക്കാർക്കും തന്നെ വീട്ടിനുള്ളിൽ ഇരിക്കാൻ ഇഷ്ടം ഇല്ലായിരിക്കാം. പ്രത്യേകിച്ച് കുട്ടികൾക്ക്. കൂട്ടം കൂടി കളിക്കുകയും ഒപ്പം മറ്റു വിനോദങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പലപ്പോഴായി ഭീതി ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള അവർക്ക് മാനസികമായ പിന്തുണ മുതിർന്നവർ വഴിയും നൽകണം. വീടുകളിൽ തന്നെ ഇരുന്ന് ആരോഗ്യകരമായ ചിട്ടകളും ഒപ്പം തന്നെ സുരക്ഷിതത്വത്തോടെ വളരാനും നമുക്ക് സാധിക്കണം. റെയിൽ, ബസ്സ് സ്റ്റേഷനുകൾ എല്ലാം



അടച്ചിട്ടിരിക്കുകയാണ്. ഒരു മനുഷ്യൻ പോലും നിരത്തുകളിലും പാർക്കുകളിലും ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥ. പ്രേത നഗരങ്ങളിലൂടെ എന്നപോലെ ആളൊഴിഞ്ഞ നഗരങ്ങളിൽ പായുന്ന ട്രെയിനിനുള്ളിൽ സഞ്ചരിക്കുന്നവരും അവരുടെ മുഖത്തെ ആശങ്കയുടെ പാതിയും മറച്ച ഒരു മാസ്കും.

അവസാനമായി ഈ കൊറോണ കാലത്ത് നമുക്ക് കുറേ ഏറെ പാഠങ്ങൾ തരുന്നുണ്ട്. പോലീസ് തല്ലിയാൽ പരാതിയും പത്രസമ്മേളനം വരെ വിളിച്ചിരുന്ന ഒരാളെയും ഇപ്പോൾ കാണാനില്ല. വൃത്തിയായി കൈകഴുകാൻ പഠിച്ചു, ഫെയ്സ് ക്രീമിനെക്കൊണ്ടും ഹെയർഡൈയെക്കൊണ്ടും സോപ്പാണ് വേണ്ടത് എന്ന് പഠിച്ചു. 25 ലക്ഷം ഇല്ലാതെ വെന്റിലേറ്റർ ഉണ്ടാക്കാമെന്ന് നാട്ടുകാരും കോർപ്പറേറ്റുകളും പഠിച്ചു. വീട്ടിൽ വെറുതെയിരിക്കുന്ന ചെറിയ കാര്യമല്ല എന്ന് എല്ലാവരും തിരിച്ചറിഞ്ഞു. അവസാനം മതമല്ല മനുഷ്യത്വമാണ് ഏറ്റവും വലുത് എന്നും അപകടം വരുമ്പോഴെങ്കിലും ഒന്നിച്ചു നിൽക്കണമെന്നും എല്ലാവരും പഠിച്ചു. ലോകം മുഴുവൻ കൊറോണ വൈറസ് നിലനിൽക്കുമ്പോൾ മാനസികമായും ശാരീരികമായും ഇതിനോട് പൊരുത്തപ്പെടാൻ നമുക്ക് കഴിയണം. ഒന്നുമില്ലെങ്കിലും ഉള്ളതുകൊണ്ട് ജീവിക്കാൻ എല്ലാവരും പഠിച്ചു. ഈ പ്രതിരോധ കാലത്ത് മാതാപിതാക്കളും ഒരുമിച്ച് കുടുംബമൊന്നാകെ സ്നേഹിച്ചും സംരക്ഷിച്ചും കളിച്ചും നല്ലൊരു തിരിച്ചറിവ് എല്ലാവർക്കും ഉണ്ടാകട്ടെ എന്ന് സ്വയം ആശ്വസിക്കുകയും പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യാം.

ജോയ്സി ജോമോൻ
9 A, ഹോളി ഫാമിലി എച്ച് എസ് കൈനകരി,
മങ്കൊമ്പ് ഉപജില്ല, ആലപ്പുഴ

ശുചിത്വം

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് ഒഴിച്ചു കൂടാൻ കഴിയാത്ത ഒന്നാണ് ശുചിത്വം. ഒരു വ്യക്തിയിൽ നിന്നാരംഭിച്ച് അയാളുടെ ഭവനത്തിലും അതിന്റെ ചുറ്റുപാടിലും ശുചിത്വം വ്യാപിക്കുന്നു. ഇതു വഴി ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു സമൂഹം രൂപംകൊള്ളുന്നു. ഏകദേശം 3 മാസക്കാലമായി ലോകമെങ്ങും പടർന്നുപിടിച്ചിരിക്കുന്ന 'കൊറോണ' എന്ന സാംക്രമിക രോഗം പരത്തുന്ന COVID-19 എന്ന വൈറസിൽ നിന്ന് രക്ഷനേടാൻ ഏറ്റവും അഭികാമ്യം ശുചിത്വം എന്ന് എടുത്തുപറയുന്നു. ശുചിത്വത്തെ പ്രധാനമായി 3 തലങ്ങൾ ആയി തിരിക്കാം.



1) വ്യക്തി ശുചിത്വം

ഏറെ മലിനീകരിക്കപ്പെട്ട ചുറ്റുപാടിയാണ് നാം ഇന്ന് ജീവിക്കുന്നത് പ്രത്യേകിച്ച് നഗരങ്ങളിലും അതിന്റെ ചുറ്റുപാടുമുള്ള പ്രദേശങ്ങളും എല്ലാവിധ മലിനീകരണത്തിന്റെയും കേന്ദ്രമാണ്. അതി സൂക്ഷ്മ ജീവികളായ വൈറസ്, ബാക്ടീരിയ, ഫംഗസ് തുടങ്ങിയവ മൂലം സംക്രമണം ചെയ്യപ്പെടുന്ന രോഗങ്ങൾ വരാതെയോ തന്നെത്തന്നെ ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നതിനെ ശുചിത്വം എന്ന് പറയാം. ശരീരം നല്ല പോലെ സോപ്പിട്ടു കഴുകുക, കൈകാലുകളിലെ നഖം വെട്ടുക, രാവിലെ എഴുന്നേറ്റ ഉടനെയും രാത്രി കിടക്കുന്നതിന് മുമ്പും പല്ല് തേക്കുക, ഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പും പിമ്പും നന്നായി കൈ കഴുകുക, ഇടക്കിടെ നല്ല സോപ്പോ ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയ അണുനാശിനിയോ ഉപയോഗിച്ച് കൈയുടെ ഉൾഭാഗവും പുറം ഭാഗവും വിരലുകളുടെ ഇടയിലും നന്നായി കഴുകുക, കൈകൾ കൊണ്ട് ഇടക്കിടെ മുഖത്തു സ്പർശിക്കാതിരിക്കുക, ഏറ്റവും കൂടുതൽ സ്പർശന സാധ്യത ഉള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കാതിരിക്കുക തുടങ്ങിയവ കോവിഡ് 19, കോളറ, ബാക്ടീരിയ തുടങ്ങിയ മാരക രോഗങ്ങൾ പടർത്തുന്ന സൂക്ഷ്മ ജീവികൾ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ കയറി കൂടുന്നതിൽ നിന്ന് നമ്മളെ സംരക്ഷിക്കുന്നു. ബഹുജന സാധ്യത ഉള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ പോകുമ്പോൾ നല്ലതരം മാസ്ക് ധരിച്ചു പോവുക. തുമ്മുമ്പോഴോ , ചുമയ്ക്കുമ്പോഴോ പരിസരത്തേക്കോ, മറ്റുള്ളവരിലേക്കോ ശരീരസ്രവങ്ങൾ തെറിക്കാത്ത വിധത്തിൽ മാസ്കോ, ടവ്വലോ ഉപയോഗിച്ച് മറയ്ക്കുക കഴിവതും സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക പരിസരങ്ങളിൽ തുപ്പുകയോ, മല മുത്ര വിസർജനം ചെയ്യുകയോ അരുത് ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ എല്ലാം നല്ലതുപോലെ കഴുകി വൃത്തിയാക്കിയതിനുശേഷം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക വൃത്തിയുള്ളതും അല്പം അയഞ്ഞതുമായ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക. ഒരിക്കൽ മുഷിഞ്ഞവ അപ്പോൾ തന്നെ കഴുകി വെയിലത്തു ഉണക്കിയതിനു ശേഷം വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുക. കൃഷി ഇടങ്ങൾ, തൊഴുത്ത് തുടങ്ങിയ സ്ഥലങ്ങളിൽ പോകുമ്പോൾ നിർബന്ധമായും പാദരക്ഷ ധരിക്കുക ഇങ്ങനെ നാം രാവിലെ ഉണരുന്നത് മുതൽ രാത്രി കിടക്കുന്നതുവരെ ശുചിത്വം ഒരു ശീലം ആക്കിയാലേ പറ്റൂ.

2) ഭവന ശുചിത്വം

ശരീരം ശുചിയാക്കുന്ന അതേ ഗൗരവത്തിൽ ഭവനം നാം താമസിക്കുന്ന വീടായാലും ജോലി എടുക്കുന്ന സ്ഥലമായാലും ഉപയോഗിക്കുന്ന വണ്ടിയായാലും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക എന്നുള്ളത്. ശുചിത്വമുള്ള ശരീരം വൃത്തികെട്ട പരിസരത്തു ഇരിക്കുന്നത് നല്ലതല്ലല്ലോ. നാം ഉപയോഗിക്കുന്ന കെട്ടിടങ്ങൾ, ഫാൻ, അലമാര തുടങ്ങിയ ഫർണിച്ചറുകളും പൊടിപടലങ്ങൾ പിടിക്കാതെയും, ചിലന്തി വല



പിടിക്കാതെയും മറ്റു ജീവികൾ കൂടുകൂട്ടാതെയും സൂക്ഷിക്കണം. ആഹാരം പാചകം ചെയ്യുന്ന സ്ഥലവും, സാധനങ്ങളും എപ്പോഴും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്. തറകൾ നല്ല അണുനശീകരണ കഴിവുള്ള ലായനികൾ ഉപയോഗിച്ചു വൃത്തിയാക്കേണ്ടതാണ്. ഇങ്ങനെ ചെയ്താൽ ശുചിത്വമുള്ള ഒരു ചുറ്റുപാടിൽ നമുക്ക് കഴിയാം.

3) പരിസര ശുചിത്വം

സാംക്രമിക രോഗങ്ങളിൽനിന്ന് രക്ഷനേടാനും വരാതിരിക്കാനും പരിസരശുചിത്വത്തിന് വലിയ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. കൊതുകുകളിലൂടെ പടരുന്ന ഡെങ്കിപ്പനി, മലമ്പനി തുടങ്ങിയ പകർച്ച വ്യാധികൾക്ക് കാരണമാവുന്നത് വൃത്തികെട്ട ഒരു പരിസരമാണ് ഉപയോഗശൂന്യമായ പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകൾ, പ്ലാസ്റ്റിക് പാത്രങ്ങൾ, ചിരട്ട, ടയറുകൾ തുടങ്ങിയവ അലക്ഷ്യമായി വലിച്ചെറിയരുത്. ചുറ്റുപാടുമുള്ള മരങ്ങളിൽ നിന്നും മറ്റും വീഴുന്ന ഇലകൾ, മരച്ചില്ലകൾ, പൂവുകൾ, കായ്കൾ തുടങ്ങിയവ കൂടിക്കിടന്നു ദൂഷിക്കാതെ അപ്പപ്പോൾ കത്തിച്ച് കളയുന്നത് നന്നായിരിക്കും. പട്ടി, പക്ഷി തുടങ്ങിയവയെ വളർത്തുന്ന കുടുംബങ്ങളും അവയുടെ പരിസരവും വൃത്തിയാക്കേണ്ടതുണ്ട്. മണ്ണിലേക്ക് ലയിച്ചു പോകേണ്ടവ ലയിച്ചു പോകാനും ലയിക്കാത്തവയും ദോഷം ചെയ്യുന്നവയും നീക്കം ചെയ്യണം. പരിസര ശുചിത്വത്തിൽ ഈ കാര്യങ്ങൾ വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. നമ്മുടെ പ്രധാനമന്ത്രി 2014 ഒക്ടോബർ 2 മുതൽ (ഗാന്ധിജയന്തി) 2019 വരെ 'സ്വച്ഛ് ഭാരത്' എന്ന ശുചിത്വ ദൗത്യം ഭാരതം മുഴുവൻ നടപ്പാക്കുകയുണ്ടായി. ഈ പദ്ധതി മുഖാന്തരം ഭാരത ജനതയിൽ ശുചിത്വ ശീലം വളർത്തിയെടുക്കാൻ ഒരു പരിധിവരെ സാധിച്ചു. കേരളത്തിൽ ശുചിത്വ വൽക്കരണവും ജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതവും ലക്ഷ്യമാക്കി 'ശുചിത്വ മിഷൻ' എന്ന പേരിൽ 2004 മുതൽ ഒരു പദ്ധതി തുടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിൽ നിന്ന് തുടങ്ങി സാമൂഹിക ശുചിത്വം വഴി ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു ജനതയെ ഉണ്ടാക്കാൻ കഴിയും എന്ന് ഭരണകൂടങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുകയും അതിനു വേണ്ടിയുള്ള ഒട്ടേറെ പദ്ധതികൾ നടപ്പാക്കിവരുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ നാമോ രോരുത്തരും അതിനോട് പൂർണ്ണമായും സഹകരിക്കുകയും ശുചിത്വപൂർണ്ണമായ ഒരു പുതിയ ഇന്ത്യ കെട്ടി പണിയേണ്ടതിനും നമുക്ക് ഒന്നിച്ച് സഹകരിക്കാം. നമ്മുടെ രാഷ്ട്രപിതാവായ മഹാത്മാഗാന്ധിയുടെ സ്വപ്നം സാക്ഷാൽക്കരിക്കപ്പെടുമെന്ന് നമുക്ക് പ്രത്യാശിക്കാം.

അമൽരാജ്. ബി. കെ,
9 B, ഹോളി ഫാമിലി എച്ച് എസ് എസ് രാജപുരം,
ഹോസ്ദുർഗ്ഗ് ഉപജില്ല, കാസർഗോഡ്



എന്താണ് പരിസ്ഥിതി?

‘പരിസ്ഥിതി നശീകരണം’ നാം ഏറെ കേട്ട് പരിചയമുള്ള വാക്യം. ലോകം നേരിടുന്ന വലിയൊരു വിപത്ത്. എന്നും നമ്മൾ പരിസ്ഥിതിയെക്കുറിച്ച് കേൾക്കാറുണ്ട്.കുറച്ചു നിമിഷങ്ങൾ മാത്രം നാം അതിനെ സംരക്ഷിക്കാറുമുണ്ട്.പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിന് വേണ്ടി ലോകവും ഇന്ത്യയും കേരളവും പലതരത്തിലുള്ള സംരംഭങ്ങൾ കൊണ്ടുവരാറുണ്ട്.ഹരിത കേരളം, പച്ച തുരുത്ത്, എന്റെ മരം തുടങ്ങിയവ അവയിൽ ചുരുക്കം മാത്രം.പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കാൻ വേണ്ടി ലോകം ജൂൺ 5 ലോക പരിസ്ഥിതി ദിനമായി ആചരിക്കുന്നു.വളരെ വലുതായിരുന്ന പരിസ്ഥിതി ഇന്ന് കാണാപ്പുറങ്ങളിലാണ്. പരിസ്ഥിതി നശീകരണത്തിൽ പുഴയും വയലും നികത്തലും, കുന്നിടിക്കലും, ജലസ്രോതസ്സുകളെ നശിപ്പിക്കുന്നതും, കാടും മരവും വെട്ടി നശിപ്പിക്കുന്നതും, പാറകളിടിച്ചു പൊട്ടിക്കുന്നതും, മാലിന്യങ്ങൾ പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ വലിച്ചെറിയലും, വായുമലിനീകരണവും, പ്ലാസ്റ്റിക്സിന്റെ നശീകരണ രീതിയും, രാസ കീടനാശിനികളുടെ ഉപയോഗവും എല്ലാം ഉൾപ്പെടും. 2019 ജൂൺ 5 ലോക പരിസ്ഥിതി ദിന സന്ദേശം ‘വായു മലിനീകരണത്തെ പ്രതിരോധിക്കുക’ എന്നതായിരുന്നു. ഫാക്ടറികളിൽ നിന്നും വണ്ടികളുടെ പുകക്കുഴലുകളിൽ നിന്നും പുറന്തള്ളപ്പെടുന്ന വാതകങ്ങൾ പരിസ്ഥിതിയെ നശിപ്പിക്കുന്നു. ഫ്രീഡ്ജുകളിൽനിന്നും എയർകണ്ടീഷണറുകളിൽ നിന്നും പുറന്തള്ളപ്പെടുന്ന ക്ലോറോ ഫ്ലൂറോ കാർബൺ അതായത് c.f.c. ഓസോൺ പാളിക്ക് വിള്ളൽ ഉണ്ടാക്കുന്നു.ഇതു മനുഷ്യനു തന്നെ ആപത്തായി മാറുന്നു. മനുഷ്യൻ ഒന്ന് ഉള്ളറിഞ്ഞ് മണ്ണിനെയും പ്രകൃതിയെയും സ്നേഹിച്ചാൽ സംരക്ഷിച്ചാൽ തീരുന്ന പ്രശ്നമേ ഈ ലോകത്തുള്ളൂ. രണ്ടുവർഷമായി കേരളത്തെ പിടിച്ചുകുലുക്കിയ പ്രളയം പ്രകൃതിയമ്മയുടെ ക്ഷോഭമാണ്.എന്നിട്ടും മനുഷ്യൻ പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കുന്നില്ല.എത്രയെത്ര പേർ പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കാനും സ്നേഹിക്കാനും പറയുന്നു,ആരും ഒന്നും കേൾക്കുന്നില്ല. ഇന്ന് ലോകം മുഴുവനും അടച്ചു പൂട്ടിയിരിക്കുന്നു.മണ്ണിനെ അറിഞ്ഞ് ജീവിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ മനുഷ്യന് ഈ നേരത്ത് പട്ടിണി ഉണ്ടാകില്ലായിരുന്നു.വീട്ടുവളപ്പിൽ ചെറിയ ഒരു പച്ചക്കറി തോട്ടം ഉണ്ടെങ്കിൽ ശുദ്ധമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കാമായിരുന്നു. ഇനിയെങ്കിലും മനുഷ്യൻ പരിസ്ഥിതിയെ സ്നേഹിക്കട്ടെ .മണ്ണിന്റെ മനസ്സിനെ അറിയാൻ കഴിയട്ടെ .പരിസ്ഥിതിയുടെ സംരക്ഷണത്തിനായി മുതിരട്ടെ .നാളേക്ക് വേണ്ടി പലതും കരുതട്ടെ .അവൻ അങ്ങനെ ഒരു നല്ല മനുഷ്യൻ ആകട്ടെ .പ്രകൃതിക്ഷോഭങ്ങൾ ഇനി ഇല്ലാതാകട്ടെ . ജനങ്ങൾ നമ്മെയുള്ളവരായി ജീവിക്കട്ടെ .

ദിയ കെ വി
7 C, അന്നൂർ യു പി സ്കൂൾ,
പയന്നൂർ ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ



പ്രകൃതിസംരക്ഷണം

‘ഇനിയും മരിക്കാത്ത ഭൂമി നിന്നാസനമൃതിയിൽ നിനക്കാതമശാന്തി ’ ഭൂമി മരിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് അതിനു കാരണം മനുഷ്യർ തന്നെയാണ് ഭൂമിയിൽ കോടാനുകോടി സസ്യജന്തുക്കളുണ്ട്. അവരുടെ ആശ്രയമാണ് പ്രകൃതി.ആധുനിക മനുഷ്യജീവിതം റോക്കറ്റ് പോലെ പായുകയാണ്. അവർ സുഖസൗകര്യങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നു. അതുമൂലം പ്രകൃതി സംരക്ഷണത്തെ കുറിച്ചു മറന്ന് തന്നെ പോകുന്നു. സുഖസൗകര്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടി മനുഷ്യർ അംബരചുംബികളായ കോൺ ക്രീറ്റ് കെട്ടിടങ്ങൾ, സൗധങ്ങൾ എന്നിവ കെട്ടി ഉയർത്തുന്നത്. ഈ പ്രകൃതിയിൽ തന്നെയാണ്. മരങ്ങൾ വെട്ടി നശിപ്പിച്ചു സുഖങ്ങൾ കണ്ടെത്തുകയാണ്. മനുഷ്യർ വീടുകളിൽ എയർ കണ്ടീഷനറുകൾ (എ.സി), ഫ്രിഡ്ജ് മുതലായവയുടെ പ്രവർത്തനവും അതിൽ നിന്ന് ഉണ്ടാകുന്ന വിഷവാതകമായ ക്ലോറോ ഫ്ലൂറോ കാർബണും പ്രകൃതി നാശത്തിന് വഴി തെളിയുന്നു. വിദേശരാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നും ടൺ കണക്കിന് പ്ലാസ്റ്റിക്കാണ് കടലിൽ തള്ളുന്നത്. ചെറിയ പുഴകളിലും നദിയിലും വരെ പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യം തള്ളുന്നു. ‘മരണമില്ലാത്ത മരണം വിതയ്ക്കുന്ന ഭീകരൻ’ എന്ന് പ്ലാസ്റ്റിക്കിനെ വിശേഷിപ്പിക്കാം. ഇതിനെ കത്തിച്ചാൽ വായു മലിനീകരണം, ഉപേക്ഷിച്ചാൽ പ്രകൃതി മലിനീകരണം. അതിനാൽ അമിതമായ പ്ലാസ്റ്റിക് ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. കാട് വെട്ടിത്തെളിച്ച് കോൺക്രീറ്റ് ഫ്ലോറുകൾ നിർമ്മിക്കുന്നു. മനുഷ്യന്റെ ഓരോ നൈമിഷികമായ ആഗ്രഹങ്ങൾ നടത്താൻ പ്രകൃതിയാണ് ബലിയാടാവുന്നത്. വീട്ടുപകരണങ്ങളായ എ.സി, ഫ്രിഡ്ജ് അവയിൽ നിന്നുള്ള വിഷവാതകമായ ക്ലോറോ ഫ്ലൂറോ കാർബൺ ഓസോൺ പാളി കൾക്ക് തന്നെ വിള്ളലുണ്ടാക്കുന്നു. മാതൃകമായ വിഷവാതകത്തെ നേരിട്ട് ഭൂമിയിൽ എത്തുന്നതിനു കാരണമാവുന്ന ഇതിനെല്ലാം കാരണവും മനുഷ്യർ തന്നെയാണ്. മനുഷ്യർ പ്രകൃതിയോട് ക്രൂരത ചെയ്യുന്നു. ഇതിനെല്ലാം തിരിച്ചു പ്രകൃതിയും ചെയ്യുന്നുമുണ്ട്. കഴിഞ്ഞു പോയ ഓഗസ്റ്റ് മാസത്തിലാണ് മഹാ പ്രളയം ഉണ്ടായത്. മനുഷ്യർ തന്നെയാണ് അതിനും കാരണമായത്. എത്ര പേരുടെ ജീവിൻ നഷ്ടപ്പെട്ടു, വീടുകളും, കൃഷികളുമെല്ലാം പ്രളയം കൊണ്ടുപോയി.മലപ്പുറത്തെ കവളപ്പുറയിലും വയനാടിലെ പുത്തുമലയിലും മണ്ണിടിച്ചിലുണ്ടായി. പ്രകൃതിയെ നശിപ്പിച്ചുണ്ടാക്കിയ കെട്ടിടങ്ങൾ പ്രളയത്തിൽ ഒലിച്ചുപോകുന്നതും നാം കണ്ടു. ചെറിയ ജീവികൾ മുതൽ മനുഷ്യർ വരെയുള്ളവരുടെ ആശ്രയമാണ് പ്രകൃതി. ജൂൺ-5 ലോക പരിസ്ഥിതി ദിനമായി ആചരിക്കുന്നു. വീടിനടുത്ത് മരം നടുന്നത് ആ ദിനത്തിൽ ശീലമാക്കണം എല്ലാ മനുഷ്യരും. മരം, എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളുടെയും ആശ്രയമാണ്.മരം നമ്മുക്ക് ശ്വസിക്കാനായി വായു തരുന്നു. അതിനെ ഇല്ലാതാക്കിയാൽ നമ്മളും ഇല്ലാതാവും. പച്ചപ്പ് സമൃദ്ധിയുടെയും ഐശ്വര്യത്തിന്റെയും



പ്രതീകമാണ്. പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കുവാൻ മലകളും കാപ്പി ചെടിയും നട്ടുപിടിപ്പിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. മണ്ണ് ഒലിപ്പ് തടയാൻ ഇത് സഹായിക്കും. കൃഷികളിൽ പോലും വിഷമേറിയ വളങ്ങളാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്, അതിനാൽ വിഷരഹിതമായ ജൈവ വളങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കണം. ഒരു മരം നശിപ്പിക്കുമ്പോൾ പത്തു മരങ്ങൾ നടണം. 'പ്രകൃതി'-ദൈവം മനുഷ്യർക്കു തന്ന വരമാണ്. അത് സംരക്ഷിക്കേണ്ട ചുമതല നാം ഓരോരുത്തർക്കും ഉണ്ട്. അതിനായി പ്രകൃതി സംരക്ഷിക്കാൻ നാം ഓരോരുത്തരും പങ്കുചേരണം. പച്ചപ്പ് എന്നും ഭൂമിയിൽ നിലനിൽക്കണം - ഐശ്വര്യത്തിന്റെയും സമൃദ്ധിയുടെയും പ്രതീകമായി.

കൃഷ്ണ ഡി

അമൃത എസ് എച്ച് എസ് എസ് പാരിപ്പള്ളി,
ചാത്തന്നൂർ ഉപജില്ല, കൊല്ലം

ശുചിത്വം - ചില ഓർമ്മപ്പെടുത്തലുകൾ

പ്രാചീന കാലം മുതലേ നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ ശുചിത്വത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ വളരെ ശ്രദ്ധ ഉള്ളവരായിരുന്നു എന്ന് നമ്മുടെ പുരാതന സംസ്കാരത്തിന്റെ തെളിവുകൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. ശുചിത്വം ഒരു സംസ്കാരമാണെന്നു തിരിച്ചറിയണമെന്നായിരുന്നു നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ. ആരോഗ്യം പോലെ തന്നെ വ്യക്തിക്കായാലും സമൂഹത്തിനായാലും ശുചിത്വം ഏറെ പ്രാധാന്യമുള്ളതാണ്. മാത്രമല്ല ആരോഗ്യവ്യവസ്ഥ ശുചിത്വ വ്യവസ്ഥയുമായി അഭേദ്യമായി ബന്ധപ്പെട്ടു കിടക്കുന്നു. ആരോഗ്യ ശുചിത്വ പാലനത്തിലെ പോരായ്മകളാണ് 90% രോഗങ്ങൾക്കും കാരണം ശക്തമായ ശുചിത്വശീല അനുവർത്തനം അല്ലെങ്കിൽ പരിഷ്കാരങ്ങൾ ആണ് ഇന്നത്തെ ആവശ്യം.

വ്യക്തികളും അവർ ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടും അന്തരീക്ഷവും മാലിന്യ വിമുക്തമായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് ശുചിത്വം, അതു കൊണ്ട് വ്യക്തി ശുചിത്വത്തോടൊപ്പം മനുഷ്യ വിസർജ്യങ്ങളുടെയും സുരക്ഷിതമായ പരിപാലനവും ശുചിത്വം എന്നതിലുൾപ്പെടുന്നു. വ്യക്തി ശുചിത്വം പരിസരശുചിത്വം പൊതുശുചിത്വം സാമൂഹ്യശുചിത്വം എന്നിങ്ങനെയെല്ലാം ശുചിത്വത്തെ നാം വേർതിരിച്ചു പറയുമെങ്കിലും ഇവയെല്ലാം ചേർന്ന ആകെത്തുകയാണ് ശുചിത്വം.

ആരോഗ്യവിദ്യാഭ്യാസ മേഖലകളിൽ ഏറെ മുൻപന്തിയിൽ നിൽക്കുന്നുവെന്ന് അവകാശപ്പെടുമ്പോഴും ശുചിത്വത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ നാം എന്തു പുറകിലാണെന്ന് കൺതുറന്നു നോക്കുന്ന ആർക്കും മനസ്സിലാക്കാവുന്നതാണ്. എന്തു



കൊണ്ടിങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നു? എവിടെയെല്ലാം നാം ശ്രദ്ധിച്ചു നോക്കുന്നുവോ അവിടെയെല്ലാം നമുക്ക് ശുചിത്വമില്ലായ്മ ദർശിക്കാവുന്നതാണ് .വീടുകൾ ഹോട്ടലുകൾ കച്ചവടസ്ഥാപനങ്ങൾ സർക്കാർ സ്ഥാപനങ്ങൾ ബസ് സ്റ്റാന്റുകൾ തുടങ്ങി മനുഷ്യൻ എവിടെയെല്ലാമുണ്ടോ അവിടെയെല്ലാം ശുചിത്വമില്ലായ്മയുമുണ്ട്. നമ്മുടെ കപട സാംസ്കാരിക ബോധം ഇതൊന്നും കണ്ടില്ലെന്നു നടിക്കാൻ നമ്മെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. അതു കൊണ്ട് ശുചിത്വമില്ലായ്മ ഒരു ഗൗരവ പ്രശ്നമായി നമുക്ക് തോന്നുന്നില്ല. പ്രശ്നമാണെന്ന് കരുതുന്നുണ്ടെങ്കിലല്ലേ പരിഹാരത്തിനു ശ്രമിക്കുകയുള്ളൂ ഇതെല്ലാം സർവ്വ സാധാരണമാണ് എന്നുള്ള നിസംഗമനോഭാവം ഏറെ അപകടകരമാണ്

ആവർത്തിച്ചു വരുന്ന പകർച്ചവ്യാധികൾ നമ്മുടെ ശുചിത്വമില്ലായ്മയ്ക്ക് ലഭിക്കുന്ന പ്രതിഫലമാണെന്നു നാം തിരിച്ചറിയുന്നില്ല മാലിന്യ കുമ്പാരങ്ങളും വൃത്തിഹീനമായ പാതയോരങ്ങളും നമ്മെ നോക്കി പല്ലിളിക്കുന്നു .പരിസരശുചിത്വക്കുറവ് തന്നെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നുവെന്ന് ചിന്തിക്കാനുള്ള കഴിവില്ലായ്മയാണ് ഭൂരിഭാഗം പേരുടെയും പ്രശ്നം .പകർച്ചവ്യാധികളെയും മറ്റും ഉന്മൂലനം ചെയ്യാൻ വ്യക്തികൾ സ്വയമായി പാലിക്കേണ്ട അനവധി ആരോഗ്യശീലങ്ങളുണ്ട് അവ കൃത്യമായി പാലിച്ചാൽ ഇത്തരത്തിലുള്ള സാമൂഹിക വിപത്തുകളിൽ നിന്ന് ഒരു പരിധിവരെ നമുക്ക് രക്ഷ നേടാം

കൂടെക്കൂടെയും ഭക്ഷണത്തിനു മുൻപും കൈകൾ നന്നായി സോപ്പിട്ട് കഴുകുന്നത് വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ,വിരകൾത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ ,പനി,സാർസ് തുടങ്ങി കോവിഡ് വരെ ഒഴിവാക്കാം ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും തുവാല കൊണ്ടോ മാസ്ക് ഉപയോഗിച്ചോ നിർബ്ബന്ധമായും മുഖം മറയ്കുക മറ്റുള്ളവർക്ക് രോഗം വരാതിരിക്കാനും നിശ്വാസവായുവിലെ രോഗാണുക്കളെ തടയാനും ഇത് സഹായിക്കും. പ്രസ്തുത ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ രോഗങ്ങളിലിൽ നിന്ന് രക്ഷ നേടാൻ നമ്മെ സഹായിക്കും. പൗരബോധവും സാമൂഹ്യബോധവും ഉള്ള ചുറ്റുപാടിൽ മാത്രമെ ശുചിത്വം സാധ്യമാകൂ .താൻ ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാട് ശുചിയാക്കേണ്ടത് തന്റെ കടമയാണെന്ന് ഓരോ പൗരനും തിരിച്ചറിയണം .ജീവിതനിലവാരത്തിന്റെ സൂചനകൂടിയാണ് ശുചിത്വം. ശുചിത്വമുള്ളചുറ്റുപാടിൽ ജീവിക്കുന്നവരുടെ ആരോഗ്യം മാത്രമല്ല ജീവിത ഗുണനിലവാരവും മെച്ചപ്പെടും

വർഷ
10 അഴീക്കോട് എച്ച് എസ് എസ്,
പാപ്പിനിശ്ശേരി ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ



ശോഭയാർന്ന ഒരു നാളേയ്ക്ക്

ദൈവഭക്തിക്ക് അടുത്താണ് ശുചിത്വം. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ ശുചിത്വം എന്നത് സുപ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്ന ഒന്നുതന്നെയാണ് .നമ്മുടെ ശരീരത്തെയോ ചുറ്റുപാടുകളെയോ മാത്രമല്ല നമ്മുടെ മനസ്സിനെയും ആത്മാവിനെയും കർമ്മത്തെയും ശുദ്ധിയാക്കുക എന്നതും വളരെ ഏറെ പ്രധാനമാണ് .

ആരോഗ്യമുള്ള ജീവിതത്തിന്റെ ആദ്യചവിട്ടു പടി എന്നത് ശുചിത്വം തന്നെയാണ് . വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുക,ചുറ്റുമുള്ളവ ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കുക എന്നിവയെല്ലാം കുട്ടിക്കാലത്ത് മാതാപിതാക്കൾ കുട്ടികളെ ആദ്യമായി പഠിപ്പിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളാണ്. ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണവും ധരിക്കുന്ന വസ്ത്രവും ശുചിയാക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ് . ഇതിനെല്ലാം ഉപരിയായി മാനസികമായ ഉള്ള ശുചിത്വം ഏറെ പ്രധാനമാണ് .മനുഷ്യ മനസ്സിലെ അഴുക്ക് പുറംഭാഗത്ത് ജീവിതത്തിലും അഴുക്കുപുരണ്ട് പോലെ തന്നെയാണ്. മാനസികമായി ശുചിത്വം പാലിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിക്ക് മാത്രമേ സമൂഹത്തെയും അതേ കണ്ണുകളിൽ നോക്കി കാണുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.വ്യക്തി ശുചിത്വമാണ് ഇവയിൽ ഏറ്റവും പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നത് .ഒരു വ്യക്തിയിൽ നിന്ന് കുടുംബത്തിലേക്കും കുടുംബത്തിൽ എന്ന് സമൂഹത്തിലേക്കും നയിക്കുന്നു എന്നതാണല്ലോ. അതിനാൽ തന്നെ ഓരോ വ്യക്തിയും ശുചിത്വം പാലിച്ചാൽ അത് തീർച്ചയായും സമൂഹത്തെയും വൃത്തിയുള്ളതാക്കുന്നു.

നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടുകളെ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക എന്നത് ഏറെ അനിവാര്യമായ ഒരു കാര്യമാണ് .മനുഷ്യൻ ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടുകൾ ശുചിയായിരുന്നാൽ മാത്രമേ അവനു ശുചിയായിരിക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. ശുചിത്വം പാലിക്കാതിരിക്കുന്നതിലൂടെ നിരവധി രോഗങ്ങളാണ് നാം ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുന്നത് മാത്രമല്ല ഭാവിതലമുറകൾ കൂടി നിരവധി പ്രത്യാഘാതങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. ഒന്നു ചിന്തിച്ചുനോക്കൂ ആരോഗ്യമില്ലാത്ത ഒരു വ്യക്തിക്ക് എങ്ങനെ സമൂഹത്തിനുവേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കാനാകും . ആരോഗ്യമില്ലാത്ത പൗരൻമാരും ശുചിത്വമില്ലാത്ത പരിസ്ഥിതിയും എങ്ങനെയാണ് ഒരു നല്ല സമൂഹത്തെ വാർത്തെടുക്കുന്നത്? നാം സ്വയം ശുചിത്വം പാലിച്ചില്ലെങ്കിൽ നമുക്ക് എങ്ങനെ നമ്മുടെ പുതുതലമുറകൾക്ക് അതിനെ കുറിച്ച് പറഞ്ഞുകൊടുക്കാൻ ആവും? മാത്രമല്ല ചുറ്റുപാടുകളെ നാം മലിനമാകുന്നതിലൂടെ നമ്മുടെ പ്രകൃതിയെ നാം ഒരു ഒരു രോഗിയാക്കി തീർക്കുന്നു. ശ്വസിക്കുന്ന വായുവിലും കുടിക്കുന്ന വെള്ളത്തിലും അതും കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ പോലും മായം ചേർക്കുന്ന കാലമാണിത് . ഇങ്ങനെ പോയാൽ ഒരു കാൻസർ രോഗിയെ പോലെ ആയിത്തീരില്ലേ നമ്മുടെ ഭൂമി? അങ്ങനെ



സംഭവിച്ചാൽ ഒന്നോർക്കുക നമ്മളോരോരുത്തരും അതിന് ഉത്തരവാദിയാണ് ആണ് .അല്ല! എന്ന് പറയാൻ വരട്ടെ മുന്നിൽകണ്ട ഒരു തുണ്ടു കവർ തൊട്ടടുത്തുള്ള ഉള്ള ഒരു വേസ്റ്റ് കൊട്ടയിൽ എടുത്തിടാൻ മനസ്സു കാണിച്ച എത്ര പേരുണ്ട് നമ്മുടെ ഇടയിൽ ?വളരെ വിരളമാണ് .ഒരു തുണ്ട് പ്ലാസ്റ്റിക് എന്തുചെയ്യാനാണ് എന്ന് നമ്മൾ ചിന്തിക്കും. എന്നാൽ അങ്ങനെയുള്ള ഉള്ള അനേകായിരം തുണ്ട് കഷണങ്ങൾ ചേർന്ന് ഒരു കുമ്പാരം ആവുകയും അത് നമ്മുടെ സമൂഹത്തെ കാർന്നു തിന്നുകയും ആണ് ഇന്ന് ചെയ്യുന്നത് . ശുചിത്വത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം നാം ഏറ്റവും കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കി കൊണ്ടിരിക്കുന്ന സമയം ആണ് ഇത് . വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിന്റെയും പരിസര ശുചിത്വത്തിന്റെയും പ്രാധാന്യം എത്രയേറയാണ് എന്ന് ഈ ലോകം മുഴുവൻ ഇന്ന് മനസ്സിലാക്കി കൊണ്ടിരിക്കുന്നു . ഗോളാകൃതിയിലുള്ള ഒരു സൂക്ഷ്മജീവി അതിനേക്കാൾ കോടിക്കണക്കിന് ഇരട്ടി വലുപ്പമുള്ള ഒരു ഗോളമായ നമ്മുടെ ഭൂമിയെ വിഴുങ്ങി കൊണ്ടിരിക്കുന്നു .മനുഷ്യൻ കാണിച്ച ഒരു ചെറിയ അശ്രദ്ധ ഇന്ന് മനുഷ്യരാശിയെ തന്നെ നശിപ്പിക്കാൻ കഴിവുള്ള ഒരു ശക്തിയായി മാറിയിരിക്കുന്നു .മനുഷ്യരാശിയെ തന്റെ കർമ്മഫലം അനുഭവിപ്പിക്കാനാണ് ഈയൊരു ജീവി ഭൂമുഖത്ത് ഉടലെടുത്തത് എന്നു പറയുന്നതിൽ തെറ്റില്ല.

വ്യക്തിശുചിത്വവും പരിസരശുചിത്വവും പാലിക്കുന്നതിലൂടെ നമുക്ക് ഈ മഹാമാരിയിൽ നിന്നും മുക്തി നേടാൻ തീർച്ചയായും സാധിക്കും .കുളിക്കുക ഇടയ്ക്കിടെ കൈകൾ കഴുകുക,ശുചിയായ വെള്ളവും ഭക്ഷണവും ഉപയോഗിക്കുക എന്നിവ നടപ്പിലാക്കുന്നതിലൂടെയും പ്രധാനമായും മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള സമ്പർക്കം കുറയ്ക്കുന്നതിലൂടെയും നമുക്ക് ഈ പ്രതിസന്ധി മറികടക്കാൻ ആവും. തുടർന്നും ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതിലൂടെ ഇതുപോലുള്ള അനേകായിരം പ്രതിസന്ധികളെ ഇല്ലാതാക്കാൻ സാധിക്കും .നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ നടക്കുന്ന ഭൂരിഭാഗം പ്രശ്നങ്ങളെയും ഒന്നുകൂട്ടി വായിച്ചാൽ ശുചിത്വം, ആരോഗ്യം, വ്യക്തി ,സമൂഹം ,പ്രകൃതി, മലിനീകരണം എന്നിവയെല്ലാം ശരിയായ തോതിൽ കൂട്ടിച്ചേർത്താൽ ധവള പ്രകാശം നൽകുന്ന മഴവില്ലിലെ വർണ്ണങ്ങൾ പോലെയാണ് എന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കും .ഏതെങ്കിലും ഒരു വർണ്ണത്തിന്റെ ഏറ്റക്കുറച്ചിൽ പോലും പ്രകാശിനെത്തിന്റെ വെണ്മയ്ക്കു കുറവ് വരുത്തിയേക്കാം. മാനസികമായും ആത്മീയമായും ശാരീരികമായും കർമ്മത്താലും ശുചിത്വം പാലിക്കുന്ന ഒരു സമൂഹം മാത്രമേ ശോഭയാർന്ന ഒരു നാളേക്ക് അർഹാവുന്നുള്ളൂ.

സയന. പി .വി
10 J, അഴീക്കോട് എച്ച് എസ് എസ്,
പാപ്പിനിശ്ശേരി ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ



നല്ലൊരു നാളേക്കായി

1972 ൽ സ്റ്റോക്ക് ഹോമിൽ ആദ്യത്തെ പരിസ്ഥിതി ഉച്ചകോടി നടന്നു . 1974 മുതൽ ജൂൺ 5 ലോക പരിസ്ഥിതി ദിനമായി ആചരിക്കാൻ ഐക്യരാഷ്ട്ര സഭ തീരുമാനിച്ചു. പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് അവബോധമുണ്ടാക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെയാണ് എല്ലാ വർഷവും നാം പരിസ്ഥിതി ദിനം ആചരിക്കുന്നത്. കാലാവസ്ഥ മാറ്റവും, ഋതുക്കളിൽ വന്ന വ്യത്യാസവും ഓസോൺപാളികളിലെ വിള്ളലും , വാഹനങ്ങൾ പുറത്തുവിടുന്ന പുകയും ഇതെല്ലാം നാം അനുഭവിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. വായുമലിനീകരണം കാരണം അടുത്തിടെ ഡൽഹിയിൽ ഉണ്ടായ പുകമഞ്ഞ് (സ്മോഗ്) ഇതിന് ഉദാഹരണമാണ്. ഇതെല്ലാം എങ്ങനെ സംഭവിച്ചു.

നാം നമ്മുടെ മാതാവായ ഭൂമിയെ മറന്നു. സകലതിനും ജീവനേകുന്ന പരിസ്ഥിതിയെ നാം നശിപ്പിച്ചു. ‘കാവുതീണ്ടിയാൽ കുളം വറ്റും’ എന്ന ചൊല്ല് കേട്ടിട്ടില്ലേ. പരിസ്ഥിതിയെയും മനുഷ്യനെയും ബന്ധപ്പെടുത്തുന്ന ചൊല്ലാണിത്. കാവും പുഴയും കുളവും മണ്ണും എല്ലാം നശിപ്പിച്ചു. എന്തിനേറെ പറയുന്നു. നമ്മുടെ അന്തരീക്ഷ വായുവിനെ പോലും നാം മാലിന്യപ്പെടുത്തി. നാം ഓർക്കേണ്ട ഒന്നുണ്ട് പ്ലാസ്റ്റിക് 400 വർഷം ആയുസ്സുണ്ട്. അതു നാം മണ്ണിലേക്ക് വലിച്ചെറിയുമ്പോൾ ,അതു മണ്ണിന്റെ വായു സഞ്ചാരം കുറയ്ക്കുന്നു . അതുകൊണ്ട് ചെടികളും സൂക്ഷ്മജീവികളും നശിക്കുന്നു.

നമ്മുടെ രാഷ്ട്രപിതാവായ മഹാത്മാഗാന്ധി പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. എല്ലാമനുഷ്യർക്കുമുള്ള വിഭവങ്ങൾ ഭൂമിയിലുണ്ട് ഒരാളുടെ അത്യാഗ്രഹത്തിനുള്ള വിഭവങ്ങൾ ഇവിടെ ഇല്ല. മുൻരാഷ്ട്രപതിയായ മിസൈൽ മാനായ കുട്ടികളുടെ ഏറ്റവും വലിയ കൂട്ടുകാരനായ ഡോക്ടർ. എപിജെ അബ്ദുൽകലാം പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്, എന്റെ മരണത്തിനാരും അവധി പ്രഖ്യാപിക്കരുത്. പക്ഷെ നിങ്ങൾ ഒരു മരം നടന്നും. അതായിരിക്കും എന്റെ ഏറ്റവും വലിയ സന്തോഷ നിമിഷം. നമ്മുടെ പ്രശസ്ത കവയിത്രിയായ സുഗതകുമാരി ടീച്ചർ ധരാളം കാര്യങ്ങൾ പ്രകൃതിയെ സ്നേഹിച്ചുകൊണ്ട് പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. നിങ്ങളും ഒരു പരിസ്ഥിതിസ്നേഹിയാകണം. നമുക്കെല്ലാവർക്കും ഒരു തൈ നടാം നാളേയ്ക്ക് വേണ്ടി. അതിസുന്ദരമായ ഒരു ഭൂമി നമുക്ക് അടുത്ത തലമുറക്ക് കൈമാറാം.

റുസ്ന .എസ്.ജെ
5 A എം.ആർ.എം.കെ.എം.എം.എച്ച്.എസ്.എസ്. ഇടവ,
വർക്കല ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം



ആത്മവിശ്വാസം കൊണ്ട് നേരിടാം

രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥയാണ് ആരോഗ്യം എന്ന് പറയുന്നത്. ആരോഗ്യം തന്നെയാണ് സമ്പത്ത്. ഇന്ന് പല മാരകരോഗങ്ങളും മനുഷ്യനെ കീഴടക്കുന്നു. ഏതുനിമിഷവും വന്നുചേർന്നേക്കാവുന്ന രോഗത്തിന്റെ കാൽക്കീഴിലാണ് നാമിന്ന് ജീവിക്കുന്നത്. ഭക്ഷ്യ ശൃംഖലയിലെ താരതമ്യേന ഉയർന്ന തട്ടിലുള്ള ജീവികളുടെ എണ്ണത്തിൽ വന്ന കുറവും, പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങളും, ശുചിത്വമില്ലായ്മയും രോഗകാരികളായ വൈറസുകളുടെ വ്യാപനത്തിന് കാരണമായി. വർദ്ധിച്ചു വരുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യ കുമ്പാരങ്ങളും ഗുരുതര പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങൾ ഉയർത്തുന്നുണ്ട്. പ്ലാസ്റ്റിക് പാത്രങ്ങളിലും ഉപേക്ഷിക്കപ്പെടുന്ന ചിരട്ടകൾ, കുപ്പികൾ തുടങ്ങിയവയിലും മഴക്കാലത്ത് വെള്ളം തിങ്ങി നിൽക്കുന്നു. ഈ വെള്ളത്തിൽ മുട്ടയിട്ട് പെരുകുന്ന കൊതുകുകളാണ് ചിക്കൻ ഗുനിയ, ഡെങ്കിപ്പനി, മലേറിയ തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നത്. ശുദ്ധജലം ഒരു സങ്കല്പം മാത്രമായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. വനനശീകരണം, ജനപ്പെരുപ്പം, അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം എല്ലാം പരിസ്ഥിതിയെ തകിടം മറിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളാണ്. ഇങ്ങനെ മനുഷ്യൻ തന്നെ തന്റെ മരണത്തിന്റെ വഴി തുറക്കുന്നതാണ് പരിസരമലിനീകരണം എന്ന് കാണാം. അതുകൊണ്ട് അത് ആത്മഹത്യാപരമാണ് എന്നതിൽ സംശയമില്ല. നമ്മുടെ പരിസരം ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കാം അതാണ് പകർച്ചവ്യാധികളുടെ ഇത്തരം വ്യാപനത്തിന് തീവ്രത കൂട്ടുന്നത്. അതിനാൽ തന്നെ ഇന്ന് ജാഗ്രത എന്ന വാക്ക് രോഗത്തിന്റെ മുന്നിലുള്ള ഏറ്റവും കരുത്താർന്ന അതിജീവന മന്ത്രമായി മാറിക്കഴിഞ്ഞു. സർവ്വശേഷിയും ഉപയോഗിച്ച് പോരാടുമ്പോഴും വലിയ ലോക രാജ്യങ്ങൾക്കു തന്നെ കോവിഡ് മൂലം ഒട്ടേറെ ജീവൻ നഷ്ടങ്ങൾ വരുത്തി വക്കുവോൾ സാമൂഹിക അകലത്തിലുള്ള മാത്രമാണ് ആരോഗ്യരക്ഷ എന്ന പാഠം ഇന്ത്യയും കേരളവും മനസ്സിലാക്കുന്നു. സാമൂഹിക അകലവും വ്യക്തി ശുചിത്വവും പാലിക്കുക എങ്കിൽ സ്വയം ഐസലേറ്റ് ചെയ്യുക. വഷളാകുന്നത് വരെ ഇരിക്കരുത്. വീട്ടിൽ ഇരിപ്പിന് പൂർണ്ണ ഗൗരവത്തോടെ കണ്ട് സാമൂഹിക അകലം കൃത്യമായി പാലിക്കേണ്ടത് പ്രാധാന്യം ഇനിയും മനസ്സിലാക്കാത്തവർ ജീവിതത്തിന് മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവിതത്തിന് മൂല്യം നൽകാത്തവർ ആണെന്ന് വേണം മനസ്സിലാക്കാൻ. സാമ്പത്തികമായും സാമൂഹികമായും മഹാ നഷ്ടങ്ങൾ ഉണ്ടാകും എന്ന് അറിഞ്ഞു തന്നെയാണ് സർക്കാർ ലോക്ഡൗൺ തീരുമാനമെടുത്തത്. രാജ്യം അടച്ചിടുകയും ലോക്ഡൗൺ നീട്ടുകയും ചെയ്ത് ഭരണാധികാരികൾ ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ജനങ്ങളിൽനിന്ന് തേടുന്ന ഒരേയൊരു കാര്യം ജാഗ്രത പാലിക്കുക എന്നത് മാത്രമാണ്.

സോപ്പിട്ടു കൊണ്ട് കൈ കഴുകുന്നതും മാസ്ക് ധരിക്കുന്നതും, നമ്മുടെ വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിന്റെ ഭാഗങ്ങൾ ആക്കിയേ തീരൂ. ചുരുക്കത്തിൽ ഈ അതിജീവന കാലം നമുക്ക് വ്യക്തമാക്കിത്തരുന്ന ഒട്ടേറെ പാഠങ്ങളുണ്ട്. പ്രകൃതിയെ



സംരക്ഷിക്കുക എന്നതും വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുക എന്നതും ഇതിന്റെ ഭാഗഭാഗങ്ങൾ മാത്രം. നമ്മുടെ പൈതൃക ശൈലിയിലേക്ക് മടങ്ങി പോകുവാനുള്ള ഒരു അവസരമാണിത് പരസ്പരം അഭിവാദ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ കൈകുപ്പി നമസ്കരിക്കുക. ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും തുവാല ഉപയോഗിച്ച് മുഖം മറയ്ക്കുക എന്നതൊക്കെ നാം എവിടെയോ മറന്നിട്ടുവന്ന രീതികളാണ്. വീടുകളിൽ ഒന്നിച്ചിരുന്ന് വർത്തമാനം പറയുവാനും ഭക്ഷണം കഴിക്കുവാനും ഇതൊരു അവസരമായി നമുക്ക് കാണാം. ആളുകളിൽ നാടെങ്ങും പ്രവർത്തിക്കുന്ന നമ്മുടെ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ നിസ്സാർത്ഥ സേവനത്തിൽ തെളിയുന്നത് നമ്മുടെ പ്രകാശകാന്തി തന്നെ. സന്നദ്ധതയുടെയും ആത്മത്യാഗത്തിന്റെയും ഈ പ്രതിരൂപങ്ങളെ നമിക്കാതെ വയ്യ. കണ്ണൂർ പരിയാരം ഗവൺമെന്റ് മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയിലെ ചികിത്സയിലൂടെ കോവിഡ് മാറിയ കാസർഗോഡ് കുമ്പളയിലെ ദമ്പതികൾക്ക് ഇതേ ആശുപത്രിയിൽ നിന്ന് കുഞ്ഞ് പിറന്ന, അതിജീവനത്തിന്റെ അതിസുന്ദര വാർത്തയും നാം കേട്ടു. ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെയും, ശുചിത്വത്തിന്റെയും, കൈപിടിച്ച് അങ്ങേയറ്റത്തെ ജാഗ്രത കൊണ്ട് നാം നടത്തേണ്ട പോരാട്ടം ആണിത്. അതിജീവനം എന്നത് കേരളത്തിന്റെ മറുപേര് ആണെന്ന് ഒരിക്കൽക്കൂടി തെളിയിക്കാനുള്ള ഈ അവസരം നാം അർത്ഥപൂർണ്ണം ആക്കേണ്ടതുണ്ട്.

പ്രത്യാശയുടെയും അതിജീവനത്തിന്റെയും കരുത്താർന്ന് നമുക്ക് മുന്നോട്ട് പോയേ തീരൂ. ജാഗ്രത എന്ന ആയുധം കൊണ്ട് കോവിഡിനെ ഒരുമയോടെ തോൽപ്പിക്കാൻ. വീട്ടിലിരുന്ന് തന്നെ ജയിക്കുന്ന ഒരു വലിയ പോരാട്ടത്തിൽ നമുക്ക് ഓരോരുത്തർക്കും കരുതലോടെ കണ്ണി ആകാം. രോഗവ്യാപനത്തിന്റെ കണ്ണി കരുതലോടെ മുറിച്ചു മാറ്റാം. ഓരോ വ്യക്തിയുടേയും ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും പരിസ്ഥിതിയുമായി ബന്ധമുണ്ടെന്നാണ് ആധുനിക കണ്ടെത്തൽ. മനസ്സിനെയും ശരീരത്തെയും ആരോഗ്യത്തോടെ സമതുലനം ചെയ്തു നിർത്തുമ്പോൾ ആണ് മാനസികാരോഗ്യവും ശാരീരിക ആരോഗ്യവും ഉണ്ടാകുന്നത്. പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിന് വേണ്ടത്ര പ്രാധാന്യം നൽകിയില്ലെങ്കിൽ പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണത്തിലൂടെ പ്രകൃതിയും മനുഷ്യൻ ഉൾപ്പെടുന്ന ജീവ സമൂഹം രോഗഗ്രസ്തമാവുകയും ക്രമേണ നശിക്കുകയും ചെയ്യും. പരിസ്ഥിതിസംരക്ഷണം ഒരു കലയാണ്. അതൊരു കലയായി മാറണമെങ്കിൽ പരിപൂർണ്ണമായ സമർപ്പണം വേണം. ഒരു ചിത്രകാരനോ ശില്പിയോ ചെയ്യുന്നതിന് അപ്പുറമുള്ള കഠിനമായ ഒരുക്കവും വേണം. അതിനാൽ പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിനും അതുവഴി ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു സമൂഹം വാർത്തെടുക്കുന്നതിനും നമുക്ക് കൈകോർക്കാം. ആരോഗ്യവും സൗന്ദര്യവും, ഐശ്വര്യവും. നിറഞ്ഞ ഭാവി ഭാരതത്തിനായി നമുക്ക് ഒത്തൊരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാം

എവിൻ വിൽഫി
9 C, അസംപ്ഷൻ ഹൈസ്കൂൾ,
സുൽത്താൻ ബത്തേരി ഉപജില്ല, വയനാട്



ഇനിയും നാം ഉണരാതെ വയ്ക്കൂ!

‘മനുഷ്യൻ ആവശ്യമുള്ള വിഭവങ്ങളെല്ലാം പ്രകൃതിയിലുണ്ട് എന്നാൽ ,മനുഷ്യന്റെ അത്യാർത്തിക്കായി ഒന്നും തന്നെ പ്രകൃതിയില്ലില്ല’ - ഗാന്ധിജി

പ്രകൃതിയുമായി മനുഷ്യനുണ്ടായിരുന്ന ഊഷ്മളമായ ബന്ധം തീർത്തും നഷ്ടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു വനനശീകരണം,പ്രകൃതിക്ഷോഭം വാർത്തകൾ പുതിയ കാലത്ത് ഇങ്ങനെയാണ് നീണ്ടു പോവുന്നത്.

പ്രാദേശിക ഗ്രാമസഭാ ചർച്ചകൾ മുതൽ അന്താരാഷ്ട്ര ഉച്ചകോടികളിൽ വരെ നിരന്തരം മുഖ്യ അജണ്ടയായി പരിസ്ഥിതി കടന്നുവരുന്നു.പരിസ്ഥിതിക്കായുള്ള സമരങ്ങളെയും മുന്നേറ്റങ്ങളെയും വികസന വിരുദ്ധമെന്ന് മുദ്രകുത്തി അടിച്ചമർത്തി.മണ്ണും മലയും പുഴകളും സ്വാർത്ഥമായ ലാഭേച്ഛക്ക് വേണ്ടി നശിപ്പിച്ചു കൊണ്ടാണ് മനുഷ്യൻ ആധുനികത ആഘോഷിച്ചത്. എന്നാൽ ,മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയോട് ചെയ്ത ക്രൂരതകളോട് അതേ നാണയത്തിൽ പ്രകൃതി തിരിച്ചടിക്കുന്ന കാഴ്ചയാണ് പിന്നീട് കാണാനായത്. വരൾച്ച, പ്രകൃതിക്ഷോഭങ്ങൾ,ആഗോളതാപനം ഇപ്പോൾ കോവിഡ്-19. വനനശീകരണവും വന്യജീവികളുമായുള്ള ഇടപിടലുകളും, നിപ്പ, എബോള, കൊറോണ തുടങ്ങിയ പല വൈറസുകളും മനുഷ്യനിലേക്ക് എത്താൻ കാരണമായി. ഇതോടെ ഭൂമിയിൽ വരും തലമുറക്ക് മാത്രമല്ല , ഇപ്പോഴുള്ള തലമുറക്കും ജീവിക്കാനാവില്ലെന്ന സത്യം നാം തിരിച്ചറിഞ്ഞു .പരിസ്ഥിതി ദിനത്തിൽ ഒരു മരം നട്ടുകൊണ്ട് കാര്യമില്ല. ഇതൊരു ജീവിത പ്രശ്നമായി കാണാൻ നമുക്കാകണം . നാം നട്ടുപിടിപ്പിച്ച മരങ്ങളെല്ലാം വളർന്നിരുന്നുവെങ്കിൽ ആമസോണിനെക്കാളും വലിയ കാടായി നമ്മുടെ നാടുകൾ വളരുമായിരുന്നു. കാലാവസ്ഥ വ്യതിയാനം തടയാനും കാർബൺ നിയന്ത്രണത്തിനും വേണ്ട നടപടികൾ എടുത്തില്ലെങ്കിൽ 2050 ആവുമ്പോഴേക്കും ലോകം ചൂട്ടുപൊള്ളും. ഹിമാലയത്തിലെ മഞ്ഞുപാളികൾ ഉരുകി സമുദ്രനിരപ്പ് ഉയരും.

ഇനിയും നാം ജാഗ്രത കാണിച്ചില്ലെങ്കിൽ കൃത്രിമമായി നിർമ്മിച്ച മഴയും ഓക്സിജനുമായി അധികകാലം നമുക്ക് ഭൂമിയിൽ ജീവിക്കാൻ ആവില്ല എന്ന് തീർച്ചയാണ്. അതിനാൽ, പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ കടമയാണ്, ഉത്തരവാദിത്തമാണ്.

അശ്വന്ദ് ദേവ്
6 ആർ.എ.കെ.എം.യു.പി.സ്കൂൾ, തലക്കുളത്തൂർ,
ചേവായൂർ ഉപജില്ല, കോഴിക്കോട്



കോവിഡ് കാലത്തെ ശുചിത്വചിന്തകൾ

ഭക്തിപോലെ പ്രധാനമാണ് ശുചിത്വം . ശുചിത്വം ഒരുവനെ ദൈവത്തോട് അടുപ്പിക്കുന്നു .ഗുരുദേവൻ ഒരേ സമയം ആയുധവും ആവശ്യവുമായി ഉപദേശിച്ച ശീലമാണ് ശുചിത്വം . ഒരു പക്ഷേ , മലയാളികളുടെ ഇന്നത്തെ മികച്ച ശുചിത്വബോധത്തിന് അടിത്തറയിട്ടത് ഗുരുദേവന്റെ ഈ മാതൃകാ വിപ്ലവമായിരിക്കാം .ശുചിത്വത്തെ കുറിച്ചു പഠിപ്പിക്കാനുള്ള ആദ്യകാല ശ്രമങ്ങൾ ആളുകളുടെ ജീവിതാവസ്ഥകൾ മെച്ചപ്പെടുത്തി എന്നതിനു സംശയമില്ല .ഇതിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ ,ശുചിത്വം ജീവരക്ഷാകരമായ ഒരു സംഗതിയാണെന്നുതന്നെ പറയാം . ‘ദൈവഭക്തിക്ക് തൊട്ടടുത്ത് ശുചിത്വം ഉണ്ട് ‘എന്ന് ജോൺ വെസ്ലി പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട് . ശുചിത്വം ഒരു വ്യക്തിക്ക് ഗുണം ചെയ്യുന്ന ഒരു നല്ല ശീലം പോലെയാണ് .

രോഗങ്ങളും പകർച്ചവ്യാധികളും മനുഷ്യരെ വേട്ടയാടാൻ തുടങ്ങിയിട്ട് ആയിരക്കണക്കിനു വർഷങ്ങളായി . ശുചിത്വമില്ലായ്മയാണ് പല രോഗങ്ങളേയും ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുന്നത്. ആരോഗ്യാവസ്ഥ ശുചിത്വാവസ്ഥയുമായി അഭേദ്യമായി ബന്ധപ്പെട്ടുകിടക്കുന്നു .

ആരോഗ്യ-വിദ്യാഭ്യാസ മേഖലകളിൽ ഏറെ മുൻപന്തിയിൽ നിൽക്കുന്നു എന്ന് അവകാശപ്പെടുമ്പോഴും ശുചിത്വത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ നാം ഏറെ പുറകിലാണെന്ന് കൺതുറന്ന് നോക്കുന്ന ആർക്കും മനസിലാക്കാവുന്നതാണ് .സ്വന്തം വീട്ടിലെ മാലിന്യം അയൽക്കാരന്റെ പറമ്പിലേക്കെറിയുന്ന മലയാളി തന്റെ കപടസംസ്കാരത്തിന്റെ തെളിവ് പ്രകടിപ്പിക്കുകയല്ലേ ? ഈ അവസ്ഥ തുടർന്നാൽ ‘മാലിന്യ കേരളം ‘എന്ന ബഹുമതിക്ക് നാം അർഹരാകും . ഇതിനൊരു മാറ്റം വരുത്തണം .വീടുകൾ ,സ്കൂളുകൾ , ഹോട്ടലുകൾ , ഹോസ്റ്റലുകൾ , ആശുപത്രികൾ തുടങ്ങി മനുഷ്യൻ എവിടെയെല്ലാം പോകുന്നുവോ അവിടെയെല്ലാം ശുചിത്വമില്ലായ്മയുണ്ട് .നമ്മുടെ കപട സംസ്കാരബോധം ഇതൊന്നും കണ്ടില്ലെന്നു നടിക്കാൻ നമ്മെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു ശുചിത്വമില്ലായ്മ ഒരു ഗൗരവപ്പെട്ട പ്രശ്നമായി നമ്മുക്ക് തോന്നുന്നില്ല . ശുചിത്വമില്ലായ്മ വായു-ജല മലിനീകരണത്തിന് ഇടയാക്കുന്നു .അതുമൂലം അവിടെ രോഗങ്ങൾ വ്യാപകമാകുന്നു .അതൊരു സാമൂഹ്യപ്രശ്നമായി രൂപാന്തരപ്പെടുന്നു . ശുചിത്വമില്ലായ്മ ആവാസവ്യവസ്ഥയെ തകർക്കുന്നു .തന്മൂലം അവിടുത്തെ സസ്യജീവജാലങ്ങളുടെ നിലനിൽപ്പ് അപകടത്തിലാകുന്നു .ആവർത്തിച്ചുവരുന്ന പകർച്ചവ്യാധികൾ നമ്മുടെ ശുചിത്വമില്ലായ്മക്കു കിട്ടുന്ന പ്രതിഫലമാണെന്നു നാം തിരിച്ചറിയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു .

വ്യക്തികൾ സ്വയമായി പാലിക്കേണ്ട അനവധി ആരോഗ്യ ശീലങ്ങൾ ഉണ്ട് . അവ കൃത്യമായി പാലിച്ചാൽ ,പകർച്ചവ്യാധികളെയും ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളെയും



ഒഴിവാക്കുവാൻ കഴിയും . കൂടെക്കൂടെയും ഭക്ഷണത്തിന് മുൻപും പിൻപും പൊതുസ്ഥലസമ്പർക്കത്തിന് ശേഷവും നിർബന്ധമായും കൈകൾ സോപ്പിട്ടു ഇരുപതു സെക്കൻഡ് നേരത്തോളം കഴുകേണ്ടതാണ് . വയറിളക്ക രോഗങ്ങൾ ,വിരകൾ , കോവിഡ് വരെ ഒഴിവാക്കാം .ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും മാസ്ക് ഉപയോഗിച്ചോ തുവാലകൊണ്ടോ മുഖം മറയ്ക്കുക . മറ്റുള്ളവർക്ക് രോഗം പകരാതിരിക്കാനും നിശ്ചാസ വായുവിലെ രോഗാണുക്കളെ തടയുവാനും ഇത് ഉപകരിക്കും . രാവിലെ ഉണർന്നാലുടൻ പല്ല് തേയ്ക്കണം , രാത്രിയിൽ ഉറങ്ങുന്നതിന് മുൻപും .പാദരക്ഷ കൊക്കോപ്പുഴുവിനെ ഒഴിവാക്കും . പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ തുപ്പാതിരിക്കുക . നഖം വെട്ടി വൃത്തിയാക്കുന്നത് രോഗാണുക്കളെ തടയും .

ഞാൻ ഉണ്ടാക്കുന്ന മാലിന്യം സംസ്കരിക്കേണ്ടത് എന്റെ ഉത്തരവാദിത്വമാണെന്ന് ഓരോരുത്തരും കരുതിയാൽ പൊതുശുചിത്വം സ്വയം ഉണ്ടാകും .പ്രഖ്യാപനങ്ങളോ മുദ്രാവാക്യങ്ങളോ അല്ല നമ്മുക്ക് വേണ്ടത് .നാളെയെങ്കിലും നമ്മുടെ വീടുകൾ ,ഓഫീസുകൾ ,സ്ഥാപനങ്ങൾ ശുചിത്വമുള്ളവയാകണം . എല്ലാവരും ഒത്തൊരുമിച്ചു പ്രവർത്തിച്ചാൽ ഒരു ശുചിത്വ സമൂഹമായി മാറാൻ നമ്മുക്ക് കഴിയും.

ലെയ്ന .ജെ
10 A ആദിത്യ വിലാസം ഗവ. എച്ച്.എസ് ,തഴവ,
കരുനാഗപ്പള്ളി ഉപജില്ല, കൊല്ലം

ആരോഗ്യമുള്ള സമൂഹം

ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാടായ കേരളത്തിന് അഭിമാനിക്കാൻ ഒരുപാട് സവിശേഷതകളുണ്ട്. സാക്ഷരതയുടെയും,ആരോഗ്യത്തിന്റെയും വൃത്തിയുടെയും ഒക്കെ കാര്യത്തിൽ നാം മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളെക്കാൾ മുൻപന്തിയിലാണ്.നിർഭാഗ്യവശാൽ പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണ വിഷയത്തിൽ നാം വളരെ പിറകിലാണ്.സ്വാർത്ഥതയുടെ പര്യായമായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മലയാള മനസ്സുകളുടെ ഈ പോക്ക് അപകടത്തിലേക്കാണ്.

നാം ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടിന്റെ സംരക്ഷണവും പരിപാലനവും വളരെ ശ്രദ്ധയോടെ ചെയ്യേണ്ട ഒന്നാണ്.ജലത്തിനും ഭക്ഷണത്തിനും തൊഴിലിനും പ്രകൃതിയെ നേരിട്ട് ആശ്രയിക്കുന്നവർക്കാണ് പരിസ്ഥിതിനാശം പ്രത്യക്ഷാനുഭവമായി മാറുക.ക്രമേണ എല്ലാ വിഭാഗം ജനങ്ങളിലേക്കും വ്യാപിക്കുന്ന സങ്കീർണ്ണമായ പ്രശ്നങ്ങളിലൊന്നായി മാറുകയാണ് ഇത്തരം പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങൾ.

പാടം നികത്തിയാലും, മണൽ വാരി പുഴ നശിച്ചാലും,വനം വെട്ടിയാലും,മാലിന്യ



കുന്മാരങ്ങൾ കൂടിയാലും,കുന്നിടിച്ചാലും ഞങ്ങൾക്ക് യാതൊരു പ്രശ്നവും ഇല്ല എന്ന് കരുതുന്നവരുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ മാറ്റപ്പെടേണ്ടതാണ്.ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ മാനവരാശിയുടെ പ്രശ്നമാണ് എന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ബോധപൂർവ്വമായി ഇടപെട്ടു കൊണ്ട് ഭൂമിയെ സംരക്ഷിക്കാൻ നാം തയ്യാറായില്ലെങ്കിൽ ഭാവി തലമുറയ്ക്ക് ഇവിടം വാസയോഗ്യമല്ലാതായി മാറും.

മസ്തകമുയർത്തി എഴുന്നേറ്റ് നിൽക്കുന്ന മലനിരകളും ഋതുഭേദത്തിന്റെ കാലപ്രമാണത്തിൽ കൂടമാറ്റം നടത്തുന്ന കാട്ടുമരങ്ങളും തെങ്ങും മാവും പ്ലാവും കാച്ചിലും ചേമ്പും ചേനയുമെല്ലാം സ്നേഹിച്ചു ജീവിച്ച നമ്മുടെ മണ്ണ് കൊള്ളപ്പണക്കാരന് തീറെഴുതി കോൺക്രീറ്റ് കെട്ടിടങ്ങളുടെ ഏറുമാടങ്ങളിലേക്ക് കൂടിയേറുന്ന മലയാളി കേരളത്തിന്റെ തനത് പരിസ്ഥിതിക്ക് ഒരുപാട് ഭീഷണി ഉയർത്തുന്നു.

പരിസ്ഥിതിക്ക് വിനാശം വരുത്തുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ജീവിതരീതി വേണ്ട എന്ന തിരിച്ചറിവ് സ്വയം ഉണ്ടാകാത്തതിടത്തോളം കാലം ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്ന് രക്ഷനേടാൻ സാധ്യമല്ല. പരിസ്ഥിതി സൗഹൃദമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ നാം ഓരോരുത്തരും സ്വയം തയ്യാറാവണം.പാഠ്യപദ്ധതിയിൽ പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിന്റെ ആഴത്തിലുള്ള പഠനം ഏർപ്പെടുത്തണം. പരിസ്ഥിതിക്ക് കോട്ടം തട്ടുന്ന വികസനം നമുക്ക് വേണ്ട എന്ന് പറയാനുള്ള ഇച്ഛാശക്തി നാം ആർജ്ജിക്കണം.

‘മാതാ ഭൂമി പൃഥ്വിവാ(ഭൂമി എൻ്റെ അമ്മയാണ് ഞാൻ മകനും) എന്ന വേദ ദർശനപ്രകാരം പ്രകൃതിയെ അമ്മയായി കണ്ട് സംരക്ഷിക്കാനും പരിപാലിക്കാനും നാം തയ്യാറാവണം.ഭാരതീയ സംസ്കൃതിയുടെ ഭാഗമായ കേരള സംസ്കാരത്തിലും പരിസ്ഥിതി ബോധം ആഴത്തിലുണ്ട്.ധാരാളം ചെടികളും വൃക്ഷങ്ങളും നട്ടു പിടിപ്പിക്കുകയും മാലിന്യങ്ങൾ പൊതുസ്ഥലത്ത് വലിച്ചെറിയാതെയും ഭൂമിയെ നമുക്ക് സംരക്ഷിക്കാം.വരും തലമുറയ്ക്ക് ശുദ്ധവായു ശ്വസിക്കാൻ നമുക്ക് ഭൂമിയെ കാത്തു സൂക്ഷിക്കാം.

എന്നാണല്ലോ.നമ്മുടെ സമൂഹം ആരോഗ്യ കാര്യത്തിൽ ശുഷ്കാന്തി ഇല്ലാത്തവരാണ് എന്നുള്ളത് അനിഷേധ്യമായ കാര്യമാണ്. ആരോഗ്യ കാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധ വരുത്തുന്നത് ഏതെങ്കിലും രോഗം വരുമ്പോൾ മാത്രമാണ്.എല്ലാവർക്കും ആരോഗ്യം എന്നത് ഒരു സങ്കല്പ സ്വർഗം മാത്രമാണെങ്കിലും അല്പം ശ്രദ്ധയുണ്ടെങ്കിൽ ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഒരു പരിധിവരെയെങ്കിലും ആരോഗ്യം നേടിയെടുക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്.നമ്മുടെ വയസ്സ് മുന്നോട്ട് പോകുന്നത് തന്നെ ഓക്സീകരണം എന്ന പ്രതിഭാസം മൂലമാണ്.മിതമായെങ്കിലും വ്യായാമം ചെയ്യുന്നവർക്ക് പ്രതിരോധ ശക്തിയും കൂടിയിരിക്കും.



നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ നാല് വിഭാഗം മനുഷ്യരുണ്ട്.

1. ശരീരം വണ്ണം വയ്ക്കാൻ ജീവിതം പോയി വ്യായാമം ചെയ്യുന്നവർ.
2. ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ തടയാൻ എന്തെങ്കിലും വ്യായാമം ചെയ്യുന്നവർ.
3. സാധാരണ ഐറോബിക് ഉൾപ്പെടെയുള്ള വ്യായാമം ചെയ്യുന്നവർ.
4. ജീവിക്കാൻ വേണ്ടി കുറിയായാമം ചെയ്യുന്നവർ

പ്രകൃതിയെയും ആരോഗ്യത്തെയും സംരക്ഷിച്ച് സന്തുഷ്ടമായ ഒരു സമൂഹം നമുക്ക് വാർത്തെടുക്കാം.

അഫ്രഹ പി

10 ഇ.എം.എസ്.എസ്.ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്, പാപ്പിനിശ്ശേരി,
പാപ്പിനിശ്ശേരി ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

പ്രകൃതി അമ്മയാണ്

പ്രകൃതി അമ്മയാണ്. അമ്മയെ മാനഭംഗപ്പെടുത്തരുത്. പ്രകൃതിയ്ക്ക് ദോഷകരമായ രീതിയിൽ നാം ഒരു പ്രവർത്തിയും ചെയ്യരുത്. പ്രകൃതിയിലെ മരങ്ങൾ തണലാണ്. മരങ്ങൾ മുറിച്ചാൽ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ അനവധിയാണ്. മരങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിലെ മഴ ഉണ്ടാകും. മഴ ഉണ്ടെങ്കിലെ ജലം ഉണ്ടാകും. അതുകൊണ്ടാണ് മരങ്ങൾ മുറിക്കരുതെന്ന് പറയുന്നത്. മരങ്ങൾ മുറിക്കുന്നത് ലോകനാശത്തിന് കാരണമാകും. 1972 മുതലാണ് ലോകപരിസ്ഥിതി ദിനം ആചരിച്ചു തുടങ്ങുന്നത്. പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് ഒരു ബോധമുണ്ടാകണം. വലിയ ഫാക്ടറികളിൽ നിന്നും വാഹനങ്ങളിൽ നിന്നും അമിതമായി പുറന്തള്ളുന്ന പുക,വായു എന്നിവ മലിനീകരണത്തിന് കാരണമാകും. എല്ലാ മനുഷ്യർക്കും ശുദ്ധവായുവും, ശുദ്ധജലവും, ജൈവവൈവിധ്യത്തിന്റെ ആനുകൂല്യങ്ങളും അനുഭവിക്കാനുള്ള അവകാശവും സ്വാതന്ത്ര്യവും ഉണ്ട്. പ്രകൃതിയിലെ പുഴകൾ, തോടുകൾ, കുന്തുകൾ, വനങ്ങൾ എന്നിവ നശിപ്പിക്കുകയാണ് മനുഷ്യൻ ചെയ്യുന്നത്. ജൂൺ 5 ലോകപരിസ്ഥിതി ദിനവും ഏപ്രിൽ 22 ലോകഭൂമി ദിനവും ആണ്. ഈ ദിനങ്ങൾ പ്രകൃതിയ്ക്ക് വേണ്ടിയാണ്, നമ്മുടെ നന്മയ്ക്കുവേണ്ടിയും. ഓരോ വർഷവും 3 ദശലക്ഷം ക്യൂബിക് മീറ്റർ മരം മനുഷ്യർ ഉപയോഗിക്കുന്നതായാണ് കണക്ക്. ഓരോ സെക്കന്റിലും ഏകദേശം ഒരു ഫുട്ബോൾ മൈതാനത്തിന്റെ അത്രയും വലിപ്പത്തിൽ മനുഷ്യൻ മരങ്ങൾ വെട്ടി നശിപ്പിക്കുന്നു. ഈ സ്ഥിതി തുടർന്നാൽ 2021 ആകുമ്പോഴേക്കും ഇപ്പോഴുള്ള വനഭൂമിയുടെ പകുതി മാത്രമേ ഭൂമിയിൽ അവശേഷിക്കൂ എന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു. മനുഷ്യന്റെ അമിതമായ വിഭവ ചൂഷണം മൂലം വംശനാശം സംഭവിച്ച ജീവിയാണ് ഡോഡോ. ഇന്ത്യൻ മഹാസമുദ്രത്തിൽ മൗറീഷ്യസ് ദ്വീപിൽ കണ്ടുവന്നിരുന്ന ഈ പക്ഷികളെ മാംസത്തിനു



വേണ്ടി കൊന്നൊടുക്കിയപ്പോൾ ഭൂമുഖത്തുനിന്ന് അവ അപ്രത്യക്ഷമായി. ഇന്ത്യയിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന അറോച്ച് എന്ന കന്നുകാലി വർഗം, ഏഷ്യൻ ചീറ്റപ്പുലി എന്നിവയും അന്യംനിന്ന് പോയവയാണ്. പരിസ്ഥിതിസംരക്ഷണം ഇന്ത്യൻ പൗരന്റെ കർത്തവ്യമാണെന്ന് ഇന്ത്യൻ ഭരണഘടന തെളിയിക്കുന്നു. 1972 ജൂണിൽ സ്റ്റോക്ക് ഹോമിൽ നടന്ന മാനവ പരിസ്ഥിതിയെക്കുറിച്ചുള്ള ഐക്യരാഷ്ട്രസംഘടനയുടെ സമ്മേളനത്തിൽ ഇന്ത്യയുടെ പ്രധാനമന്ത്രി ശ്രീമതി ഇന്ദിരാഗാന്ധി നടത്തിയ പ്രസംഗം ഐക്യരാഷ്ട്രസഭയെ ജൂൺ 5 ലോകപരിസ്ഥിതി ദിനമായി ആചരിക്കാനുള്ള തീരുമാനത്തിലെത്തിച്ചു. 'നമുക്ക് എല്ലാവരുടെയും ആവശ്യങ്ങളെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താനുള്ള വിഭവങ്ങളുണ്ട്. എന്നാൽ ഒരാളുടെ പോലും അത്യാഗ്രഹത്തെ നിറവേറ്റാനുള്ളതില്ലതാനും.'

‘വിഭവവിനിയോഗം വിവേകപൂർവ്വമാകണം‘

അഭിനവ് റോയ്

6 E, അസംപ്ഷൻ എ യു പി എസ് സ്കൂൾ ബത്തേരി, സുൽത്താൻ ബത്തേരി ഉപജില്ല, വയനാട്

പരിസ്ഥിതി ശുചിത്വവും രോഗപ്രതിരോധവും

ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ജനങ്ങൾ നേരിടുന്ന പ്രധാനപ്പെട്ട വെല്ലുവിളികളിൽ ഒന്നാണ് പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നവും അതിനോട് അനുബന്ധമായ രോഗപ്രതിരോധവും. നാം ഓരോരുത്തരുടേയും കടമയാണ് പരിസ്ഥിതി ശുചിത്വവും വ്യക്തിശുചിത്വവും. മനുഷ്യന്റെ നിലനിൽപ്പിനു തന്നെ ഭീഷണിയായി കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് നിരവധി പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങൾ. അത് ദിനംപ്രതി വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ശുചിത്വമില്ലായ്മയും ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിലെ കുറവുമൂലം നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് ഓരോ വർഷവും ലക്ഷക്കണക്കിന് കുട്ടികളാണ് മരണമടയുന്നത്. വ്യക്തിശുചിത്വമില്ലായ്മയും പോഷണത്തിന്റെ കുറവ് മൂലവും ധാരാളം ശിശുമരണങ്ങൾ നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് ഉണ്ടാകുന്നു. സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ പിടിപെടാനുള്ള പ്രധാനകാരണവും ശുചിത്വമില്ലായ്മയാണ്. നമ്മുടെ രാജ്യം ഇത്തരത്തിലുള്ള ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്ന് മുക്തി നേടണമെങ്കിൽ ശുചിത്വത്തെ നാം പെരുമാറ്റ വ്യതിയാനം നാം ഓരോരുത്തരിലും ഉണ്ടാകേണ്ടതുണ്ട്.

നമ്മുടെ രാഷ്ട്രപിതാവായ മഹാത്മാഗാന്ധി ശുചിത്വത്തിനേറെ പ്രധാന്യം കല്പിച്ചിരുന്നു. സ്വാതന്ത്ര്യത്തേക്കാൾ പ്രധാനമാണ് പൊതുശുചിത്വമെന്ന ബഹു മഹാത്മാവിന്റെ വാക്കുകൾ ഈ വേളയിൽ സ്മരിച്ചുകൊണ്ട് ഞാനും പരിസര ശുചിത്വമുള്ള രോഗപ്രതിരോധ ശേഷിയുള്ള നല്ലൊരു ജനതയെ സ്വപ്നം കാണുന്നു. മിക്ക രാജ്യങ്ങളും വളരെ ഗൗരവമായി പരിസ്ഥിതി ശുചിത്വ പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് പഠിക്കുകയും അതിനെ തുടർന്നുണ്ടായ പ്രശ്നങ്ങൾ തുടച്ചുനീക്കാനുള്ള



പോംവഴികൾ കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നുമുണ്ട്.നമ്മുടെ ഈ കൊച്ചു കേരളത്തിൽ പരിസ്ഥിതി ശുചിത്വമെന്നത് നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടെയും സാമൂഹികവും ധാർമ്മികവുമായ ഉത്തരവാദിത്വത്തിന്റെ ഒരുഭാഗമായി കാണേണ്ടത് വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്.ആരോഗ്യത്തിന്റെയും വൃത്തിയുടെയും ഒക്കെ കാര്യത്തിൽ നാം മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളെക്കാൾ മുൻപന്തിയിലാണ്. എന്നിരുന്നാലും വിഷമയമായ ഒരന്തരീക്ഷത്തിലാണ് നാം ജീവിക്കുന്നത്. അനാരോഗ്യകരമായ ചുറ്റുപാടുകളാണ് സമൂഹം നേരിടുന്ന വലിയ വെല്ലുവിളി. ഇന്ന് ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ജനങ്ങൾ കോവിഡ്-19 എന്ന വൈറസിനെ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ നിന്ന് തുരത്തി ഓടിക്കുന്നതിനായി നാം ഓരോരുത്തർക്കും നല്ല കരുതൽ വേണം.

പണ്ട് പുറത്തുപോയി വന്നതിനുശേഷം കൈയും കാലും കഴുകിയതിനുശേഷം മാത്രമേ വീട്ടിനുള്ളിൽ പ്രവേശിക്കാറുണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. എന്നാൽ ഇന്ന് അതൊന്നും പാലിക്കാൻ ആർക്കും സമയമില്ല. അതുകൊണ്ട് നമ്മൾ വ്യക്തിശുചിത്വം ശീലമാക്കേണ്ടതാണ്. 'ചൊട്ടയിലെ ശീലം ചുടലവരെ ' എന്നാണല്ലോ .ശുചിത്വപരിപാലനം നാം ഓരോരുത്തരും പ്രായോഗികമാക്കണം.

ഇനി മഴക്കാലമാണ് വരുന്നത് വളരെയേറെ പകർച്ചവ്യാധികൾ പിടിപെടുന്ന കാലമാണ്.നാം ഓരോരുത്തരും ഒറ്റക്കെട്ടായി നിന്ന് നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടുകളെ വൃത്തിയാക്കി സംരക്ഷിച്ചാൽ സാംക്രമികരോഗങ്ങളിൽ നിന്നും മഹാമാരികളിൽ നിന്നും കരകയറാൻ നമുക്ക് കഴിയും.അതു നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടെയും കടമയാണിതെന്ന് നാം തിരിച്ചറിയണം.നമ്മുടെ വീട്ടിൽ നമ്മുടെ അമ്മയാണ് ശുചീകരണ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാൻ എന്നാൽ കുട്ടികളായ നമ്മുടെയും കുടി കടമയാണ് ശുചീകരണം.അമ്മയ്ക്കൊപ്പം അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കൊപ്പം ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസം ഒരു മണിക്കൂറെങ്കിലും കുട്ടികളായ നാം ഈ ശുചീകരണ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ശുചിത്വമെന്ന പുതിയൊരറിവിലേക്ക് കാലെടുത്തു വയ്ക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.കളാസ്റ്റ് മുറി ശുചീകരണത്തിലായാലും,ഭവന ശുചീകരണത്തിലായാലും കുട്ടികളായ നാം വളരെ സന്തോഷത്തോടും സംതൃപ്തിയോടും കൂടി വേണം ഈ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാൻ.നാളെയുടെ നല്ല വാഗ്ദാനങ്ങളാകണം നമ്മൾ ഓരോരുത്തരും.വരുംതലമുറയെങ്കിലും വ്യക്തിശുചിത്വവും പരിസരപരിപാലനവും ചെയ്യുന്നതു വഴി രോഗപ്രതിരോധശേഷി കൈവരിച്ച് നല്ലൊരു ആരോഗ്യപൂർണ്ണമായ ഭാരതത്തെ വാർത്തെടുക്കാൻ സർവ്വേശ്വരൻറെ എല്ലാവിധ അനുഗ്രഹങ്ങളും നമുക്ക് ഓരോരുത്തർക്കും ലഭിക്കട്ടെയെന്ന പ്രാർത്ഥനയോടെ,പ്രതീക്ഷയോടെ പ്രകൃതിമാതാവിനെ വന്ദിച്ചുകൊണ്ട് ശുഭപ്രതീക്ഷയോടെ ഉറുന്നോക്കുന്നു,,,,,,

നിരഞ്ജന സുനിൽ

9 E, എം.ആർ.എം.കെ.എം.എം.എച്ച്.എസ്.എസ്. ഇടവ,
വർക്കല ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം



അകലം പാലിച്ച ഒരുമ

മാനവരാശി പിറവി കൊണ്ട സമയം മുതൽക്കേ അസുഖങ്ങളുണ്ട്. സുഖമില്ലായ്മയാണല്ലോ അസുഖം. എന്തെന്നോ ഏതെന്നോ അറിയാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ അവൻ അതിനെ പ്രതിരോധിച്ചത് പ്രാർത്ഥനയിലൂടെയും മന്ത്രവാദത്തിലൂടെയും മറ്റുമാണ്. നാട് വികസിച്ചിട്ടും മനുഷ്യൻ വികാസം പ്രാപിക്കാത്ത ഒരു കാലം പലരുടെയും ഓർമ്മയിലുണ്ടാകും. മനുഷ്യൻ ഭ്രാന്ത് പിടിച്ചോടിയ കാലം. കോളറ, വസൂരി, തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളുടെ കാലം. ഉറ്റവരെയോ ഉടയവരെയോ കാണാതെ സ്വയം എരിഞ്ഞ് തീർന്ന കാലം. ഈ രോഗങ്ങളെയെല്ലാം അന്നവൻ പ്രതിരോധിച്ചത് അനാചാരങ്ങളെ കൂട്ടുപിടിച്ചായിരുന്നു. യാതൊരടിസ്ഥാനവുമില്ലാത്ത മനുഷ്യന്റെ ഇത്തരം പേക്കുത്ത് അവസാനിച്ചത് ശാസ്ത്രാവബോധം അവനിൽ വളർന്നപ്പോഴാണ്.

എല്ലാം വിധിക്ക് വിട്ടുകൊടുത്തിരുന്ന ആ സമീപനം തിരുത്തിക്കുറിച്ചത് പത്തൊൻപതാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ രണ്ടാം പകുതിയിലാണ്. അന്നു മുതൽ ആരോഗ്യരംഗം വിപ്ലവകരമായ കൊടുങ്കാറ്റുകൾ സൃഷ്ടിച്ചു. രോഗം വന്നിട്ട് ചികിത്സിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത് പ്രതിരോധിക്കലാണ് വേണ്ടത് എന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞു. അതിനൊരു ഉദാഹരണമാണ് നിപ്പയെ നാം പ്രതിരോധിച്ചത്. ഈ ഭീകരനെ നാമെങ്ങനെയാണ് പ്രതിരോധിച്ചത്? ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരമുണ്ടെങ്കിൽ പ്രതിരോധശേഷി കൂടും. ഇവിടെ ഭയത്തിന് ഒരു സ്ഥാനവുമില്ല. ഇന്നല്ലെങ്കിൽ നാളെ ഓരോ പുതിയ രോഗങ്ങൾ മറന്നീക്കി പുറത്തു വരും. നാം ചെറുത്തു നിന്നേ മതിയാകൂ.

ആരോഗ്യ പ്രദമായ ഭക്ഷണക്രമവും ചിട്ടയായ ശീലങ്ങളുമുണ്ടെങ്കിൽ രോഗ പ്രതിരോധശേഷി നേടിയെടുക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ. ഈ ലോകത്തെ കോടാനുകോടി ജനങ്ങൾ വിചാരിച്ചാൽ അത് നടക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ. പക്ഷേ ഇത്തരം രോഗങ്ങൾക്ക് കൂട പിടിക്കുന്ന പ്രവർത്തികൾ നാം ചെയ്തതു കൊണ്ടല്ലേ കോവിഡ് പോലുള്ള മഹാമാരികൾ നമുക്കുണ്ടായത്. രോഗവും രോഗപ്രതിരോധവും ഒരു നാണയത്തിന്റെ ഇരു വശങ്ങളാണ്. അതിൽ ശുചിത്വത്തിന് പ്രധാന പങ്കുണ്ട്. പക്ഷേ, ലക്ഷത്തിലൊന്നെന്ന പോലെ പരിസര ശുചിത്വത്തിന്റെ ഈ കാര്യത്തിൽ ഇന്നും നാം വളരെ പിന്നിലാണ്. ഈ സാഹചര്യത്തിലാണ് കോവിഡിനെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനായി അടച്ചുപൂട്ടൽ അനിവാര്യമാകുന്നത്. അതിനായി നാം വളരെ പിന്നിലാണ്. ഈ ലോകം തന്നെ നിശ്ചലമായിരിക്കുകയാണ്. അങ്ങനെ പ്രതിരോധത്തിന്റെ ഒരു കോട്ട മതിൽ നമുക്ക് ചുറ്റുമുണ്ട്. ഒരു ജാഗ്രത അത്യാവശ്യമാണ്. മൂന്നരക്കോടി ജനങ്ങൾ അതിവസിക്കുന്ന ഈ കൊച്ചു കേരളത്തിൽ എത്തിയ ആ മഹാമാരിയെ പുകച്ച് പുറത്ത് ചാടിക്കാൻ നമുക്കാകട്ടെ. ചരിത്ര കാലം മുതൽ ഐക്യത്തിന്റെ വിജയ പാഠങ്ങൾ ഉരുവിടുന്ന പാരമ്പര്യമാണ് നമ്മുടെ കേരളത്തിന്.



ലോകത്തിനു തന്നെ മാതൃകയായ കേരളമിതാ രോഗപ്രതിരോധത്തിൽ വെന്നി കക്കാടി പാറിക്കുന്നു. രോഗ പ്രതിരോധമെന്ന ശക്തമായ സമരത്തിൽ നിന്ന് പാതി വഴിയിൽ കൊഴിഞ്ഞ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ സേവനം നാം മറക്കരുത്. പ്രതിരോധിക്കാം.... അതിജീവിക്കാം.

ഗൗരി. എസ്

9 B, ആദിത്യ വിലാസം ഗവ. എച്ച്.എസ് ,തഴവ,
കരുനാഗപ്പള്ളി ഉപജില്ല, കൊല്ലം

അതിജീവനത്തിന്റെ പാതയിൽ..

സൗരയൂധം മുഴുവനായി എടുത്ത് കഴിഞ്ഞാൽ, അതിൽ ജീവൻ എന്ന അത്ഭുതം നിലനിൽക്കുന്ന ഏക ഗ്രഹം അത് ഭൂമിയാണ്. പണ്ടൊരുനാൾ മറ്റു ഗ്രഹങ്ങളെ യെല്ലാം പോലെ തന്നെയായിരുന്നു ഭൂമിയും. പരിണാമത്തിന്റെ ഭാഗമായിട്ടാണ് ഇന്നു ഭൂമിയിൽ മനുഷ്യരടക്കമുള്ള ജീവജന്തുക്കൾ ഉണ്ടായത്. എന്നാൽ മറ്റുള്ളവയുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ മനുഷ്യന് മാത്രമാണ് വിവേകം ഉള്ളത്. ഇന്നു ഭൂമിയിൽ സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ട മായാജാലമെന്നു തോന്നിക്കുന്ന 'ആധുനികത' പിറവിയെടുത്തത് മനുഷ്യന്റെ ഈ വിവേകബുദ്ധിയിൽ നിന്നാണ്. നാനോടെക്നോളജി, വൈദ്യശാസ്ത്ര രംഗം, ശൂന്യാകാശ പദ്ധതികൾ, ആശയവിനിമയമേഖല അങ്ങനെ എത്രയോ മേഖലകളിൽ മനുഷ്യൻ കൈവരിച്ചിട്ടുള്ള ജയം തികച്ചും അത്ഭുതകരമാണ്.

നമ്മൾ മാത്രമടങ്ങുതായി ഒന്നും ഈ ഭൂമിയിലില്ല. ഇത് പോലെ പലപ്പോഴും ഭൂമിയിൽ തിന്മകൾ പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ടിരുന്നു. നന്മകൾ പറയുമ്പോൾ ഇവയെ നാം മറക്കാൻ പാടില്ല. പണത്തിന്റെയും സമ്പത്തിന്റെയും ആസക്തിയിൽ ഭ്രമിച്ചും, മറ്റു രാജ്യങ്ങളെ കീഴ്പ്പെടുത്തി സ്വന്തം രാജ്യത്തിന്റെ വികസനത്തിനായി അനേക യുദ്ധം നടത്തിയ സ്വയം 'കൊലയാളികളായി' മാറിയ മനുഷ്യരും നമ്മുടെ ചരിത്രത്തിലുണ്ട്. ലോകത്തെ മുഴുവൻ പിടിച്ചുലച്ച ഒന്നാം ലോകമഹായുദ്ധം, രണ്ടാം ലോകമഹായുദ്ധം എന്നിവ ഇതിന് ഉത്തമ ഉദാഹരണമാണ്. ആളുകളിതിനെ തീവ്രദേശീയത എന്ന് വിളിച്ചു. ഇത്തരത്തിലുള്ള തിന്മകളിലേക്ക് ഞാനിപ്പോൾ പോകുന്നില്ല. ഇത്രയേറെ ആധുനിക സൗകര്യങ്ങളുള്ള നമ്മുടെ ഭൂമിയാണ് ഇന്നു ഭീതിയുടെ അന്ധകാരത്തിൽ പകച്ചു നിൽക്കുന്നത്. നഗ്നനേത്രങ്ങൾ കൊണ്ട് കാണാൻ സാധിക്കാത്ത ഒരു വൈറസ് മാസങ്ങൾക്കകം ഒരു ലക്ഷം മനുഷ്യരുടെ മരണത്തിനു കാരണമായി. ഒരു പ്രദേശത്തെയോ ഒരു സംസ്ഥാനത്തെയോ ഒരു രാജ്യത്തെയോ ഒരു ഭൂഖണ്ഡത്തെയോ മാത്രമല്ല മറിച്ച് ലോകമാകെ പടർന്ന ഒരു മഹാമാരി



സാമ്പത്തിക വളർച്ചയെപ്പോലും സ്തംഭിപ്പിക്കുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിലാണ് നമ്മളും ജീവിക്കുന്നതെന്നോർക്കുമ്പോൾ വിസ്മയം തോന്നുന്നു. ഇന്നത്തെ ആധുനിക സൗകര്യങ്ങൾക്ക് പോലും ഈ മഹാമാരിക്കെതിരെ പിടിച്ചു നിൽക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലല്ലോ എന്നത് വിസ്മയകരം.

മുമ്പ് സൂചിപ്പിച്ച ലോകമഹായുദ്ധങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടിരുന്ന പല രാജ്യങ്ങളും ഇന്ന് ഈ മഹാമാരിക്ക് മുന്നിൽ പകച്ചുനിൽക്കുകയാണ്. ഇത്തരത്തിലുള്ള സന്ദർഭത്തിൽ ശ്രീ. സുഭാഷ് ചന്ദ്രൻ്റെ പൗദീസാ നഷ്ടത്തിൽ നിന്നെടുത്ത 'ഉരുളൻ കിഴങ്ങ് തിന്നുന്നവർ' എന്ന കഥയിൽ ഭർത്താവ് നഷ്ടപ്പെട്ട ജൂലിയാനയുടെ കളങ്കമില്ലാത്ത ദൈവത്തോടുള്ള പ്രാർത്ഥനയാണ് എനിക്കിപ്പോൾ ഓർമ്മ വരുന്നത്. 'ഖനികളിൽ പണിചെയ്യുന്നവർക്കു ഒരപകടവും വരുത്തരുതേ' ! പിന്നെ ആ പ്രാർത്ഥനയിൽ സ്വാർഥത തീണ്ടിയിട്ടുണ്ടെന്ന് ചേദിച്ചു അവൾ അത് തിരുത്തി : 'ലോകത്തെല്ലാവർക്കും ഒരാപത്തും വരുത്തരുതേ !' സ്വാർഥതയുടെ നനവില്ലാത്ത ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രാർത്ഥനകൾക്ക് ഈ സമയത്ത് ഏറെ പ്രസക്തിയുണ്ട്.

മനുഷ്യൻ്റെ ജീവിതശൈലി മാറിയത് അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ ഈ മഹാമാരിയുടെ വളർച്ചയ്ക്ക് കാരണമായിട്ടുണ്ട്. നാഗരികജീവിതം ആഗ്രഹിക്കുന്ന നാം നാട്ടിൻപുറത്തെ ആരോഗ്യപ്രദമായ ആഹാരങ്ങളെ മറന്ന് ഫാസ്റ്റ്ഫുഡിനും ജങ്ക്ഫുഡിനും അടിമപ്പെട്ടു. ഷുഗർ, കൊളസ്ട്രോൾ പിന്നെ അപൂർവങ്ങളിൽ അപൂർവമായി മാത്രമുണ്ടായിരുന്ന ക്യാൻസർ എന്നീ രോഗങ്ങൾ ക്രമാതീതമായി വർധിക്കുന്നതിന് ഇത് കാരണമായി. മനുഷ്യശരീരത്തിൻ്റെ രോഗപ്രതിരോധമാണ് നാം പ്രതിദിനം കുറയ്ക്കുന്നതെന്ന് ഒരിക്കലും കരുതിയിരുന്നില്ല.

നാട്ടുനന്മകളും ഗ്രാമീണജീവിതവും മറന്നു വഴിപിരിഞ്ഞ നമുക്ക് ഇതൊരു പാഠം തന്നെയാണ്. എന്തും ഏതും അതിജീവിച്ച ചരിത്രമാണ് മനുഷ്യനുള്ളത്. നാം ഈ മഹാമാരിയെയും അതിജീവിക്കും...

രഹന. എസ്
10 D, എം.ആർ.എം.കെ.എം.എം.എച്ച്.എസ്.എസ്.ഇടവ,
വർക്കല ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

