



തിര

സുശി ഛാഗസിൻ



ജി.എച്ച്.എസ്.എസ് കക്കോടി



റവന്യൂജില്ല

കോഴിക്കോട്

വിദ്യാഭ്യാസജില്ല

കോഴിക്കോട്

ഉപജില്ല

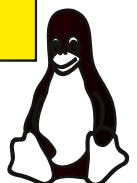
ചേവായൂർ

പ്രധാനാധ്യാപിക

ഷബീന

പി.ടി.എ പ്രസിഡന്റ്

ലത .എ





ആശംസ

"2022-25 ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് ബാച്ചിലെ വിദ്യാർത്ഥികൾ നിർമ്മിച്ച സ്കൂൾ ഖാഗസിൻ 'തിര'യ്ക്ക് എന്റെ എല്ലാവിധ ആശംസകളും നേരുന്നു "

-ഷബീന
പ്രധാനാധ്യാപിക

എഡിറ്റോറിയൽ



ആൽഫ്രഡ് ആന്റണി.കെ



സുനിതമോൾ.ടി.പി

എൽ.കെ ഓസ്ട്രീ



ആകാശ്.കെ



നിവേദ്.പി.ടി



ഷിജിന.യു.വി
എസ്.ഐ .ടി.സി



അതുൽ കൃഷ്ണ. ടി.പി



ബദുനീസ.കെ
എൽ.കെ മിസ്സേസ്

താഴെകളിപ്പട്ടിക...

വിദ്യാലയ ചരിത്രം.....1- 4

വികസനങ്ങൾ.....5

അക്ഷര വൃക്ഷം.....6 -27

ചരിത്രം

കോഴിക്കോട് ജില്ലയിൽ കക്കോടി(ഗ്രാമപഞ്ചായത്ത് 3-ാം വാർഡിൽ കോട്ടുപ്പാടം എന്ന സ്ഥലത്താണ് സ്കൂൾ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത്. 1975 സപ്തംബറിലാണ് വിദ്യാലയം ആരംഭിച്ചത്.പഞ്ചായത്തിലെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽപ്പെട്ട രാഷ്ട്രീയ സാമൂഹ്യ സാംസ്കാരിക പ്രവർത്തകരിൽ നിന്നും തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട ജനകീയ കമ്മറ്റിയാണ് സ്കൂളിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിന് നേതൃത്വം നൽകിയത്. ആദ്യ ഖാച്ചിൽ 56 കുട്ടികളാണുണ്ടായിരുന്നത്. കക്കോടി, ചേളന്നൂർ,എലത്തൂർ,തലക്കുളത്തൂർ തുടങ്ങിയ പഞ്ചായത്തുകളിലെ കുട്ടികൾക്ക് ഹയർ സെക്കണ്ടറി പഠനത്തിന് ആശ്രയിക്കാവുന്ന സർക്കാർ മേഖലയിലുള്ള ഏകവിദ്യാലയമാണിത്.സാമൂഹികമായും,സാമ്പത്തികമായും പിന്നോക്കം നിൽക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികളാണ് ഇവിടെ പഠിക്കുന്നതിലേറെയും



ഭൗതികസൗകര്യങ്ങൾ

മൂന്ന് ഏക്കർ ഭൂമിയിലാണ് വിദ്യാലയം സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത്. ഹൈസ്കൂളിന് 3 കെട്ടിടങ്ങളിലായി 6 ക്ലാസ് മുറികളും ഹയർ സെക്കണ്ടറിക്ക് ഒരു കെട്ടിടത്തിലായി 6 ക്ലാസ് മുറികളുമുണ്ട്. അതിവിശാലമായ ഒരു കളിസ്ഥലം വിദ്യാലയത്തിനുണ്ട്.

ഹൈസ്കൂളിനും ഹയർസെക്കണ്ടറിക്കും വെച്ചേറെ കമ്പ്യൂട്ടർ ലാബുകളുണ്ട്. രണ്ട് ലാബുകളിലുമായി ഏകദേശം 15 ഉം കമ്പ്യൂട്ടറുകളുണ്ട്. രണ്ട് ലാബുകളിലും ബ്രോഡ്ബാന്റ് ഇന്റർനെറ്റ് സൗകര്യം ലഭ്യമാണ്.

പാഠ്യേതര പ്രവർത്തനങ്ങൾ
 ജി.എച്ച്. എസ്സ്. എസ്സ്. കക്കോടി
 നേർക്കാഴ്ച
 ക്ലാസ് മാഗസിൻ.
 വിദ്യാരംഗം കലാ സാഹിത്യ വേദി.
 ക്ലബ്ബ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ.
 തിയേറ്റർ ക്ലബ്ബ്

ശാസ്ത്രക്ലബ്ബ്

കുട്ടികളിൽ ശാസ്ത്രാഭിരുചി വളർത്തുന്നു. ശാസ്ത്രപരീക്ഷണങ്ങൾ, പ്രൊജക്ടുകൾ തുടങ്ങി വിവിധപ്രവർത്തനങ്ങൾ ഇവിടെ അരങ്ങേറുന്നു.

ഗണിതക്ലബ്ബ്

ഗണിതകേളികൾ,പസിലുകൾ,ക്വിസ്സ്

പരിസ്ഥിതി ക്ലബ്ബ്

കുട്ടികളിൽ പ്രകൃതിയോട് ആഭിമുഖ്യംവളർത്തുന്നു. സ്കൂളിനെ പരിസ്ഥിതിസൗഹാർദ്ദ ഹരിതവിദ്യാലയമായി

നിലനിർത്തുന്നു.വിവിധദിനാചരണപ്രവർത്തനങ്ങൾ സമൂഹമായി കൊണ്ടാടുന്നു.സ്കൂളിലെ ജൈവപച്ചക്കറി കൃഷിയ്ക്ക് നേതൃത്വം നൽകുന്നു.

ആരോഗ്യ-ശുചിത്വ ക്ലബ്ബ് കുട്ടികളിൽ ആരോഗ്യ-ശുചിത്വബോധം

വളർത്തുന്നു.വ്യക്തിശുചിത്വത്തിന്റേയും പരിസരശുചിത്വത്തിന്റേയും പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിയുകയും സ്കൂളിലും

പരിസരപ്രദേശങ്ങളിലും വിവിധപ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഭാഷാക്ലബ്ബ് മലയാളം-ഇംഗ്ലീഷ് ഭാഷയും സാഹിത്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട

വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ,ദിനാചരണങ്ങൾ വിദ്യാരംഗം കലാസാഹിത്യവേദിനാടൻപാട്ടുകൾ,ചൊല്ലുകൾ,കടങ്കഥ,കവിതാലാപനം,രചനാമത്സരങ്ങൾ,ദിനാചരണങ്ങൾ തുടങ്ങി വിവിധപ്രവർത്തനങ്ങൾ.....



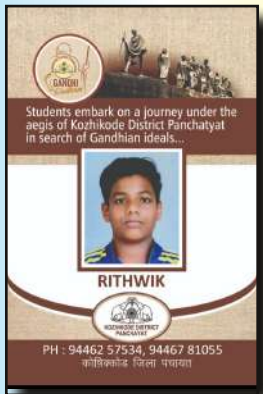
മുൻ സാരഥികൾ

സ്കൂളിന്റെ മുൻ പ്രധാനാധ്യാപകർ:

പി.പി.ച(ന്ദശേഖരൻ നായർ,കെ.വി.നാണു,
മുത്തുകുമാരപിള്ള,ഇ.ജെ.സുശീല,എൻ.ജനാർദ്ദനൻ
പിള്ള, പി.കുഞ്ഞിരാമൻ,
ടി.കുഞ്ഞച്ഛൻ,എം.പി.മാധവകാരണവർ,എം.എസ്.
ദേവകി ദേവി, എൻ.കൃഷ്ണൻ
പോറ്റി,വി.എസ്.സുലോചനാമ്മ,ഇ.എസ്.സുരേഷ്,
വി.കെ.സരള,സരസ്വതികുട്ടി
അമ്മ,വി.രാജേന്ദ്രൻ,എൻ.സി.ചന്ദ്രൻ,
എം.വി.ദേവകി
അമ്മ,പി.കണാരൻ,വി.കെ.ബാലൻ,വീണാധരി
കരുണാകരൻ ടി.ദരതൻ,പി.ടി.പത്മകുമാരി
അമ്മ,എം.കെ.രത്നവല്ലി,കെ.ഇന്ദിര,
പി.ഗോപിനാഥൻ.

=മികവുകൾ=

- *ശിശുസൗഹൃദ വിദ്യാലയാന്തരീക്ഷ
- *മെച്ചപ്പെട്ട ഉച്ചഭക്ഷണം
- *പരിസ്ഥിതിസൗഹൃദ വിദ്യാലയം
- *കലാ കായിക ശാസ്ത്രമേളകളിലെ മികച്ചപ്രകടനം
- *പിന്നാക്കക്കാർക്ക് പ്രത്യേക പരിശീലന പരിപാടി



ചോവയൂർ ഉപജ്ഞിത കലോത്സവം 2022 - 2023



Sravan Jeev

Recitation - Malayalam (Third A grade)
Light music (A grade)



Ishma Lenan

Arabic Translation
First A grade



Nita Praveen

Pinkham - Surodit
Third A grade



Riza Fatima

Mappalappattin
A grade

Congratulations
GHSS Kakkodi

പൊതുവിദ്യാഭ്യാസവകുപ്പ് നടത്തിയ സംസ്കൃതം സ്കോളർഷിപ്പ് പരീക്ഷയിൽ (2022-2023) ഉന്നതവിലയം നേടിയ ഷി എച്ച് എസ് കക്കോടിയുടെ അഭിമാനതാരങ്ങൾ



ആകാശ് കെ
8th std



അവനന്ദൻ
9th std



കൃഷ്ണപ്രിയ പി
9th std

അഭിനന്ദനങ്ങൾ
STAFF & PTA

എ.എച്ച്.എസ്.എസ് കക്കോടി

ബാലസാഹിത്യ ഇൻസ്പിറേറ്റ് തളിർ ജില്ലാതല സ്കോളർഷിപ്പ് നേടിയ ഹരിനന്ദൻ ടി.കെ.9



ഹരിനന്ദൻ ടി.കെ.9

Congratulations...
P T A & STAFF

കലോത്സവം 2022 - 2023

ചോവയൂർ ഉപജ്ഞിത



Uthayakrishnan
A grade



Nadim parthi -
Third A grade



Susmita Drama
First A grade



Nishant
First A grade

Congratulations.....
GHSS Kakkodi

ചോവയൂർ ഉപജ്ഞിത ശാസ്ത്രദൃശ്യദർശനം

പ്രവൃത്തി പരിഷ്കരണമൂലം

Modelling with Clay



NIVED C (10A)
2ND - A GRADE

Metal Engraving



DEVANANDHA (9B)
2ND - A GRADE

Product using Card and Straw board



ALFRED ANTONY (8B)
2ND - A GRADE

Congratulations...



വീട്

വീട് ,
തിരിച്ചുപോക്കിന്റെ ഗൃഹാതുരത്വം
അമ്മയുടെ കണ്ണിരും
അച്ഛന്റെ നിത്യകുനിയും
കൂട്ടികഴിച്ച സ്വപ്നസൗധം

വീട്,
സ്നേഹത്തിന്റെ സമരസപ്പെട്ട തടവറ
മതിൽ വലയിൽ കടുങ്ങിയ
നാട്ടുജഗം

വീട്,
ചാറ്റൽ പ്രളയത്തിൽ
ഇന്ത്സാൽമരന്റെന്റെ
ആലിലയിൽ
വീരാലിമ്പിയിറങ്ങുന്ന
ഉണ്ണികണ്ണൻ
കാമവും കണ്ണിരും
നാണവും ഭീതിയും
ഉപ്പിലിട്ട
കോൺക്രീറ്റു ഭരണി
വീട്

ജീവനുള്ള ഖോർച്ചറി



നിത്യസത്യം

ഒരു നിദ്രയിലമർന്ന എൻ മനസ്സിനെ
 എന്തിനുണർത്തിനീ നിൻ ഗാനത്താൽ
 മൗനത്തിലമർന്ന എൻ ജീവതാളത്തെ
 നിൻ മിഴികളാൽ വെളിച്ചമേകി
 പാഴ് മുള തണ്ടിൽ നീ ഗാനമുണർത്തി
 പറയുക നീയറിയുന്നോരാ സത്യം

ഇരുൾ വീണോരാ സായം സന്ധ്യയിൽ
 എന്തിനു വിതറി നീ മായവർണ്ണങ്ങൾ
 പിടയുന്നോരേൻ അന്തരാത്മാവ്
 അറിയട്ടെ ആ ജീവരഹസ്യം....

ചാരത്താൽ മൂടിയൊരാക്കനലിന്
 ആളിപ്പടരുന്ന എന്നാത്മാവിൽ
 മറക്കുവാനാകില്ല ആ നിത്യസത്യത്തെ
 നീയെന്നിൽ ലയിച്ചൊരാ പ്രാണ-
 നാണെന്ന നിത്യസത്യത്തെ.....

അത്ര വിദൂരമല്ലാത്ത ഭാവിയിൽ, സാങ്കേതികവിദ്യ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിന്റെ ഫാബ്രിക്കിലേക്ക് സ്വയം നെയ്തെടുത്തു. നവീകരണത്തിന്റെ നിരന്തരമായ മുഴക്കം കൊണ്ട് നഗരങ്ങൾ മുഴങ്ങി, ഈഥർ എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഒരു വലിയ ശൃംഖലയിലൂടെ ആളുകൾ പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരുന്നു. മുൻ തലമുറകൾക്ക് സങ്കല്പിക്കാനാവാത്ത വിധത്തിൽ ലോകത്തെ രൂപപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് വിവരങ്ങൾ സ്വതന്ത്രമായി ഒഴുകുന്ന ഒരു ഡിജിറ്റൽ മേഖലയായിരുന്നു അത്.

മഹാനഗരത്തിന്റെ ഹൃദയഭാഗത്ത്, ആകാശത്തോളം എത്തിനിൽക്കുന്ന തിളങ്ങുന്ന അംബരചുംബികളുടെ നടുവിൽ, മായ ജീവിച്ചു. സാങ്കേതികവിദ്യ ഉപയോഗിച്ച് സാധ്യമായതിന്റെ അതിരുകൾ നീക്കാനുള്ള അഭിനിവേശമുള്ള ഒരു മികച്ച പ്രോഗ്രാമറായിരുന്നു അവൾ. കമ്പ്യൂട്ടർ സ്ക്രീനുകളും സർക്യൂട്ട് ബോർഡുകളും നിറഞ്ഞ ഒരു സങ്കേതമായിരുന്നു അവളുടെ ചെറിയ അപ്പാർട്ട്മെന്റ്, അവിടെ അവൾ തന്റെ ഏറ്റവും പുതിയ സൃഷ്ടികൾക്കായി എണ്ണമറ്റ മണിക്കൂറുകൾ ചെലവഴിച്ചു.

ഒരു സായാഹ്നത്തിൽ, തന്റെ ജോലിയിൽ മുഴുകിയിരിക്കുമ്പോൾ, മായയ്ക്ക് ജിജ്ഞാസ ഉണർത്തുന്ന സങ്കീർണ്ണമായ അൽഗോരിതങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് എൻക്രിപ്റ്റ് ചെയ്ത ഒരു നിഗൂഢ സന്ദേശം ലഭിച്ചു. അവൾ കോഡിന്റെ ചുരുളഴിച്ചപ്പോൾ, അത് "സിഫർ" എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഒരു അജ്ഞാത ഹാക്കറുടെ വെല്ലുവിളിയാണെന്ന് അവൾ കണ്ടെത്തി.

മായ ഡിജിറ്റൽ ലാബിരിന്തിലേക്ക് കൂടുതൽ കടക്കുമ്പോൾ, സൈഫറിന്റെ ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ ഒരു കളി മാത്രമല്ലെന്ന് അവൾ മനസ്സിലാക്കാൻ തുടങ്ങി.

കോഡിന്റെ പാളികൾക്കുള്ളിൽ മറഞ്ഞിരിക്കുന്ന രഹസ്യങ്ങൾ ലോകത്തെ പുനർരൂപകൽപ്പന ചെയ്യാനും അപ്രതീക്ഷിതമായ വഴികളിൽ ശക്തിയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥയെ മറികടക്കാനും കഴിയും.

ഓരോ വെളിപ്പെടുത്തലിലും, മായയുടെ ധാർമ്മിക കോമ്പസ് അവളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ നയിച്ചു, അവളുടെ പിന്തുടരലിന്റെ അനന്തരഫലങ്ങളെ ചോദ്യം ചെയ്യാൻ അവളെ പ്രേരിപ്പിച്ചു. എന്നാൽ നിഗൂഢതയുടെ ചുരുളഴിയാനുള്ള വശം ചെറുക്കാൻ കഴിയാത്തത്ര ശക്തമായിരുന്നു, അവൾ സത്യം വെളിപ്പെടുത്താൻ തീരുമാനിച്ചു.

ഒടുവിൽ, ദിവസങ്ങൾ നീണ്ട നിരന്തര പരിശ്രമത്തിന് ശേഷം, മായ ഈതറിന്റെ ഹൃദയത്തിൽ എത്തി, അവിടെ അവൾ സൈഫറുമായി മുഖാമുഖം വന്നു.

ബുദ്ധിയുടെയും ചാതുര്യത്തിന്റെയും വെർച്വൽ ഷോഡൗണിൽ, ഡിജിറ്റൽ ഡൊമെയ്നിന്റെ നിയന്ത്രണത്തിനായി അവർ പോരാടി, ഓരോരുത്തരും അവരുടെ പ്രോഗ്രാമിംഗ് വൈദഗ്ധ്യത്തിന്റെ പരിധികൾ ഉയർത്തി.

അവസാനം, മായ വിജയിയായി ഉയർന്നു, പക്ഷേ സ്വയം വിജയം അവകാശപ്പെടുന്നതിനുപകരം, ഈതറിനുള്ളിൽ ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്ന രഹസ്യങ്ങൾ ലോകത്തിന് മുന്നിൽ തുറന്നുകാട്ടാൻ അവൾ തീരുമാനിച്ചു. ഈ വെളിപ്പെടുത്തലുകൾ സാങ്കേതികവിദ്യയുടെ ധാർമ്മിക പ്രത്യാഘാതങ്ങളെക്കുറിച്ചും സമൂഹത്തിന്മേൽ അത് ചെലുത്തുന്ന ശക്തിയെക്കുറിച്ചും ആഗോള ചർച്ചയ്ക്ക്

തുടക്കമിട്ടു.

പൊടിപടലങ്ങൾ അടിഞ്ഞുകൂടുകയും ലോകം മായയുടെ കണ്ടെത്തലുകൾ വെളിപ്പെടുത്തിയ പുതിയ യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടാൻ തുടങ്ങുകയും ചെയ്തപ്പോൾ, അവൾ തന്റെ യാത്രയിൽ പ്രതിഫലിച്ചു. പാത അപകടകരവും അനിശ്ചിതത്വം നിറഞ്ഞതുമായിരുന്നുവെങ്കിലും, അത് മനുഷ്യ നവീകരണത്തിന്റെ അതിരുകളില്ലാത്ത സാധ്യതകളുടെ തെളിവായിരുന്നു.

അവൾ ചക്രവാളത്തിലേക്ക് നോക്കുമ്പോൾ, മായ അറിഞ്ഞു, സാഹസികത വളരെ അകലെയായിരുന്നു. സാങ്കേതികതയാൽ രൂപപ്പെട്ട ഒരു ലോകത്ത്, സാധ്യതകൾ ഭാവനയെപ്പോലെ തന്നെ പരിധിയില്ലാത്തതായിരുന്നു.

ഒരിക്കൽ, കടൽത്തീരത്തുള്ള ഒരു തിരക്കേറിയ നഗരത്തിൽ, സാമുവൽ എന്ന ഒരു യുവകണ്ടുപിടുത്തക്കാരൻ താമസിച്ചിരുന്നു. സാമുവൽ ഒരു സ്വപ്നജീവിയായിരുന്നു, തന്റെ വർക്ക്ഷോപ്പിൽ എല്ലായ്പ്പോഴും വ്യതിചലിച്ചു, അവരെ കാണുന്നവരെല്ലാം അത്ഭുതപ്പെടുത്തുകയും സന്തോഷിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന അതിശയകരമായ വൈരുദ്ധ്യങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ചു.

ഒരു ദിവസം, തട്ടിൻപുറത്തെ പഴയ പുസ്തകങ്ങളുടെ കുമ്പാരത്തിലൂടെ കറങ്ങിനടക്കുമ്പോൾ, സാമുവൽ തേഞ്ഞ തുകൽ കൊണ്ട് കെട്ടിയ ഒരു പൊടിപടലത്തിൽ ഇടറി. പേജുകൾ മറിച്ചുനോക്കുമ്പോൾ, അതിനുള്ളിലെ ഡ്രോയിംഗുകളിലും ഡയഗ്രാമുകളിലും അവന്റെ കണ്ണുകൾ അത്ഭുതത്തോടെ വിടർന്നു. പുരാതന ഐതിഹ്യങ്ങളുടെ ഒരു പുസ്തകമായിരുന്നു അത്, പുരാണ ജീവികളുടെയും മറഞ്ഞിരിക്കുന്ന രാജ്യങ്ങളുടെയും കഥകൾ നിറഞ്ഞതായിരുന്നു.

എന്നാൽ ഒരു കഥ, പ്രത്യേകിച്ച്, സാമുവലിന്റെ ശ്രദ്ധ പിടിച്ചുപറ്റി. കടലിന്റെ മുടൽമഞ്ഞുകൾക്കപ്പുറത്ത് മറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ഒരു രഹസ്യരാജ്യത്തിൽ താമസിച്ചിരുന്ന, കാലത്തിന്റെ തന്നെ സംരക്ഷകരായ സമയപാലകരുടെ ഇതിഹാസമായിരുന്നു അത്. ഐതിഹ്യമനുസരിച്ച്, ശുദ്ധമായ ഹൃദയവും അചഞ്ചലമായ ധൈര്യവുമുള്ളവർക്ക് മാത്രമേ രാജ്യത്തിലേക്കുള്ള വഴി കണ്ടെത്താനും സമയപാലകരുടെ അനുമതിയും തേടാനും കഴിയൂ.

ഇതിഹാസത്തിന് പിന്നിലെ സത്യം വെളിപ്പെടുത്താൻ തീരുമാനിച്ച സാമുവൽ കരയിലും കടലിലും ധീരമായ ഒരു സാഹസിക യാത്ര ആരംഭിച്ചു. വഴിയിൽ, വഞ്ചനാപരമായ പർവതങ്ങൾ മുതൽ കൊടുങ്കാറ്റുള്ള കടൽ വരെ എല്ലാത്തരം വെല്ലുവിളികളും പ്രതിബന്ധങ്ങളും അദ്ദേഹം നേരിട്ടു. എന്നാൽ അതിരുകളില്ലാത്ത ചാതുര്യവും അചഞ്ചലമായ നിശ്ചയദാർഢ്യവും കൊണ്ട്, തന്റെ വഴിയിൽ നിന്നിരുന്ന ഓരോ പരീക്ഷണങ്ങളെയും അദ്ദേഹം അതിജീവിച്ചു.

ഒടുവിൽ, ദിവസങ്ങൾ നീണ്ട യാത്രയ്ക്ക് ശേഷം സാമുവൽ കടൽത്തീരത്ത് എത്തി, അവിടെ മുടൽമഞ്ഞ് കനത്തതും വായുവിൽ തുങ്ങിക്കിടന്നു. ഒരു ദീർഘനിശ്വാസത്തോടെയും വിശ്വാസത്തിന്റെ കുതിച്ചുചാട്ടത്തോടെയും, തന്റെ വിളക്കിന്റെ മിന്നുന്ന വെളിച്ചത്താൽ മാത്രം നയിക്കപ്പെടുന്ന മുടൽമഞ്ഞിലേക്ക് അവൻ മുങ്ങി.

സാമുവൽ മുടൽമഞ്ഞ് മുടിയ ആഴങ്ങളിലേക്ക് കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ, ഒരു വിചിത്രമായ ശാന്തത തന്റെ മേൽ അലയുന്നതായി അയാൾക്ക് തോന്നി. അപ്പോൾ, ചുഴലിക്കാറ്റ് മുടൽമഞ്ഞിൽ നിന്ന് ഉയർന്നുവന്ന അദ്ദേഹം അത് കണ്ടു: ടെംക്വീപ്പർമാരുടെ ഐതിഹാസിക രാജ്യം, അവൻ സങ്കല്പിച്ചതിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി അത്ഭുതത്തിന്റെയും മാന്ത്രികതയുടെയും ഇടം.

രാജ്യത്തിലേക്കുള്ള ചുവടുവെപ്പിൽ, സാമുവലിനെ സമയപാലകർ തന്നെ സ്വാഗതം ചെയ്തു, മിന്നുന്ന പ്രകാശവും അളവറ്റ അനാനവും. സാമുവൽ തന്റെ യാത്രയും പുരാതന ഇതിഹാസത്തിന്റെ സത്യം കണ്ടെത്താനുള്ള തന്റെ അന്വേഷണവും വിവരിക്കുമ്പോൾ അവർ ശ്രദ്ധയോടെ ശ്രദ്ധിച്ചു.

അവസാനം, ടെംക്വീപ്പർമാർ സാമുവലിന് തന്റെ യാത്രയുടെ യഥാർത്ഥ ലക്ഷ്യം വെളിപ്പെടുത്തി: മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് ഉത്തരം തേടുകയല്ല, മറിച്ച് സ്വന്തം ഹൃദയത്തിൽ കിടക്കുന്ന ശക്തിയും ധൈര്യവും കണ്ടെത്തുക. കാരണം, തന്റെ ഭയങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നതിലും തന്റെ പാതയിൽ നിന്ന വെല്ലുവിളികളെ തരണം ചെയ്യുന്നതിലും, എല്ലാവരുടെയും ഏറ്റവും വലിയ സമ്മാനത്തിന് താൻ യോഗ്യനാണെന്ന് സാമുവൽ ഇതിനകം തെളിയിച്ചിരുന്നു: സ്വന്തം വിധി രൂപപ്പെടുത്താനുള്ള ശക്തി അവനുണ്ട് എന്ന അറിവ്.

അതിനാൽ, പുതിയ ലക്ഷ്യബോധത്തോടെയും നിശ്ചയദാർഢ്യത്തോടെയും, സാമുവൽ

ടൈംകീപ്പർമാരുടെ രാജ്യത്തോട് വിടപറഞ്ഞ്, തന്റെ അവിശ്വസനീയമായ യാത്രയുടെ ജ്ഞാനത്താൽ സായുധരായി, ഭാവിയിൽ നേരിടാനിടയുള്ള ഏത് വെല്ലുവിളികളെയും നേരിടാൻ തയ്യാറായി, ഒരിക്കൽ കൂടി ലോകത്തിലേക്ക് പുറപ്പെട്ടു



പണ്ട്,പണ്ട് പച്ചപ്പ് നിറഞ്ഞ വയലുകൾക്കിടയിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന ഒരു ചെറിയ ഗ്രാമത്തിൽ രാധുൽ എന്നൊരു ആൺകുട്ടി താമസിച്ചിരുന്നു. പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കാൻ എപ്പോഴും ഉത്സുകനായ ഒരു കൗതുകമുള്ള കുട്ടിയായിരുന്നു രാധുൽ. എന്നിരുന്നാലും, അവന്റെ ഗ്രാമത്തിൽ സ്കൂളുകളൊന്നും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല, വിദ്യാഭ്യാസം അവനും മറ്റ് കുട്ടികൾക്കും ഒരു വിദൂര സ്വപ്നമായി തോന്നി.

ഒരു ദിവസം, മിസ് മായ എന്ന ദയയുള്ള ഒരു ടീച്ചർ ഗ്രാമം സന്ദർശിച്ചു. കുട്ടികളിലെ കഴിവുകൾ കണ്ടറിഞ്ഞ് എന്തെങ്കിലും ചെയ്യാൻ അവൾ തീരുമാനിച്ചു. ഗ്രാമവാസികളുടെ സഹായത്തോടെ അവൾ ഒരു വലിയ ആൽമരത്തിന്റെ തണലിൽ ഒരു താൽക്കാലിക സ്കൂൾ സ്ഥാപിച്ചു.

പഠിക്കാനുള്ള അവസരത്തിന്റെ ആവേശത്തിൽ രാധുലും മറ്റ് കുട്ടികളും എല്ലാ ദിവസവും ക്ലാസുകളിൽ ആകാംക്ഷയോടെ പങ്കെടുത്തു. അവരെ പഠിപ്പിക്കാൻ കുളികളും പാട്ടുകളും കഥകളും ഉപയോഗിച്ച് മിസ് മായ പഠനം രസകരമാക്കി. സാമ്പാന്നം എന്നാൽ തീർച്ചയായും, കുട്ടികൾ ആശയങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളാനും പഠനത്തോടുള്ള ഇഷ്ടം വളർത്തിയെടുക്കാനും തുടങ്ങി.

മാസങ്ങൾ കഴിയുന്നോറും ഗ്രാമം ശ്രദ്ധേയമായ ഒരു പരിവർത്തനം കണ്ടു. കുട്ടികൾ കൂടുതൽ ആത്മവിശ്വാസവും അറിവുള്ളവരുമായിത്തീർന്നു, അവരുടെ അറിവിനായുള്ള ദാഹം ശക്തമായി. ഡോക്ടർമാരും അധ്യാപകരും എഞ്ചിനീയർമാരും കലാകാരന്മാരും ആകാൻ അവർ സ്വപ്നം കണ്ടു തുടങ്ങി - വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ശക്തിക്ക് നന്ദി.

രാധുലും പഠനത്തോടുള്ള അഭിനിവേശം കണ്ടെത്തി. അദ്ദേഹം ഗണിതശാസ്ത്രത്തിൽ ഒരു കഴിവ് കണ്ടെത്തുകയും അതിൽ മികവ് പുലർത്തുകയും ചെയ്തു. ശ്രീമതി മായയുടെ മാർഗനിർദ്ദേശവും പിന്തുണയും ഉപയോഗിച്ച് അദ്ദേഹം കഠിനാധ്വാനം ചെയ്യുകയും ഒടുവിൽ ഗ്രാമത്തിലെ മികച്ച വിദ്യാർത്ഥിയായി മാറുകയും ചെയ്തു.

വർഷങ്ങൾ കടന്നുപോയി, ആൽമരത്തിന്റെ ചുവട്ടിലെ താൽക്കാലിക സ്കൂൾ ശരിയായ സ്കൂൾ കെട്ടിടമായി പരിണമിച്ചു. ശ്രീമതി മായയുടെ അർപ്പണബോധത്തിനും ഗ്രാമിണരുടെ പിന്തുണയ്ക്കും നന്ദി, ഗ്രാമത്തിൽ മൂന്നുവർഷത്തെ വിദ്യാഭ്യാസം അഭിവൃദ്ധിപ്പെട്ടു.

വിദ്യാഭ്യാസം ലഭിക്കാത്ത കൗതുകക്കാരനായ ഒരു ആൺകുട്ടിയിൽ നിന്ന് മിടുക്കനായ ഒരു യുവ വിദ്യാർത്ഥിയായിലേക്കുള്ള രാധുലിന്റെ യാത്ര പഠനത്തിന്റെ പരിവർത്തന ശക്തിയുടെ തെളിവായിരുന്നു. ഇതെല്ലാം ആരംഭിച്ചത് ഒരു ലളിതമായ ദയാപ്രവൃത്തിയിലൂടെയും അവളുടെ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ കഴിവിലുള്ള ഒരു അധ്യാപകന്റെ വിശ്വാസത്തോടെയുമാണ്.



ധീരയായ പെൺകുട്ടി

പണ്ട്, കുന്നുകൾക്കും സമൃദ്ധമായ വനങ്ങൾക്കും ഇടയിലുള്ള ഒരു മനോഹരമായ ഗ്രാമത്തിൽ, എളര എന്ന ഒരു പെൺകുട്ടി താമസിച്ചിരുന്നു. ജീജ്ഞാസ നിറഞ്ഞ മനസ്സിലും സാഹസിക മനോഭാവത്തിനും എളര ഗ്രാമത്തിലുടനീളം അറിയപ്പെടുന്നു. കാടുകൾ പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യാനും മറഞ്ഞിരിക്കുന്ന പാതകൾ കണ്ടെത്താനും വനത്തിലെ ജീവികളുമായി ചങ്ങാത്തം കൂടാനും അവൾ ദിവസങ്ങൾ ചെലവഴിച്ചു.

ഒരു നല്ല ശരത്കാല പ്രഭാതത്തിൽ, ഇലകൾ സ്വർണ്ണത്തിന്റേയും സിന്ദൂരത്തിന്റേയും ഷേഡുകൾ ആയി മാറാൻ തുടങ്ങിയപ്പോൾ, എളര ഒരു ഓക്ക് മരത്തിന്റേ പൊള്ളയുള്ളിൽ മറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ഒരു വിചിത്രമായ പഴയ പുസ്തകത്തിലേക്ക് ഇടറി. പുസ്തകം വിണ്ടുകീറിയ തുകൽ കൊണ്ട് ബന്ധിക്കപ്പെട്ടിരുന്നു, നിഗൂഢമായ ചിഹ്നങ്ങളാൽ അലങ്കരിച്ചിരിക്കുന്നു. കൗതുകത്തോടെ, എളര പൊടി തട്ടിയെടുത്ത് അതിന്റേ പേജുകൾ തുറന്നു, സങ്കീർണ്ണമായ ചിത്രീകരണങ്ങളും നിഗൂഢമായ വാചകങ്ങളും വെളിപ്പെടുത്തി.

അവൾ പുസ്തകത്തിലേക്ക് ആഴത്തിൽ ഇറങ്ങിയപ്പോൾ, കാടിന്റേ ഹൃദയത്തിൽ ആഴത്തിൽ മറഞ്ഞിരിക്കുന്ന മറന്നുപോയ ഒരു രാജ്യത്തെക്കുറിച്ച് പറയുന്ന ഒരു പുരാതന ഐതിഹ്യത്തെക്കുറിച്ച് എളര മനസ്സിലാക്കി. ഈ രാജ്യത്തിനുള്ളിൽ മഹത്തായ ശക്തിയുടെ ഒരു മാന്ത്രിക വസ്തു ഉണ്ടെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു, അത് കൈവശമുള്ളവരുടെ അഗാധമായ ആഗ്രഹങ്ങൾ നിറവേറ്റാൻ കഴിയും.

ഇതിഹാസത്തിന് പിന്നിലെ സത്യം വെളിപ്പെടുത്താൻ തീരുമാനിച്ച എലാര, വഞ്ചനാപരമായ പാതകളെ ധൈര്യപ്പെടുത്തി, ശക്തമായ വെല്ലുവിളികളെ അതിജീവിച്ച് ആവേശകരമായ ഒരു സാഹസിക യാത്ര ആരംഭിച്ചു. വഴിയിൽ, അവളുടെ അന്വേഷണത്തിന് സഹായവും തടസ്സവും വാഗ്ദാനം ചെയ്ത വികൃതികളായ സ്പ്രൈറ്റുകൾ മുതൽ ക്ലീനരായ സെന്റോറുകൾ വരെയുള്ള അതിശയകരമായ ജീവികളെ അവൾ കണ്ടുമുട്ടി.

ഇരുണ്ട വനങ്ങളിലൂടെയും മുടൽമഞ്ഞുള്ള താഴ്വരകളിലൂടെയും, എളര അവളുടെ അടങ്ങാത്ത ജീജ്ഞാസയും വഴങ്ങാത്ത നിശ്ചയദാർഢ്യവും കൊണ്ട് മുന്നോട്ട് നീങ്ങി. ഓരോ ചുവടുവെയ്പ്പിലും, അവൾ കൂടുതൽ ജ്ഞാനവും ശക്തവുമായി വളർന്നു, അവളുടെ കഴിവുകൾ മാനിക്കുകയും പുരാതന രാജ്യത്തിന്റേ നിഗൂഢതകൾ അനാവരണം ചെയ്യുകയും ചെയ്തു.

ഒടുവിൽ, നിരവധി പരീക്ഷണങ്ങൾക്കും ക്ലേശങ്ങൾക്കും ശേഷം, എളര കാടിന്റേ ഹൃദയത്തിൽ എത്തി, അവിടെ ഒരു പൂർണ്ണ ചന്ദ്രന്റേ വെളിച്ചത്തിന് താഴെ തിളങ്ങുന്ന മറഞ്ഞിരിക്കുന്ന രാജ്യം കണ്ടെത്തി. ശ്വാസമടക്കിപ്പിടിച്ചുകൊണ്ട് അവൾ രാജ്യത്തിന്റേ

തകർന്നുകിടക്കുന്ന അവശിഷ്ടങ്ങളിലേക്ക് പ്രവേശിച്ചു.

രാജ്യത്തിന്റെ ഹൃദയഭാഗത്ത്, എലാര ഐതിഹ്യത്തിന്റെ ഉറവിടം കണ്ടെത്തി: അതിമനോഹരമായ ഒരു സ്റ്റീക്കം, മറ്റൊരു ലോക ഊർജ്ജത്താൽ സ്പന്ദിക്കുന്നു. വിറയ്ക്കുന്ന കൈകളാൽ അവൾ സ്റ്റീക്കത്തെ നീട്ടി സ്പർശിച്ചു, അതിന്റെ ശക്തി അഴിച്ചുവിടുകയും അവളുടെ ഹൃദയത്തിന്റെ ആഴത്തിലുള്ള ആഗ്രഹങ്ങൾ നിറവേറുകയും ചെയ്തു.

എന്നാൽ രാജ്യം വീണ്ടും നിഴലിലേക്ക് മങ്ങാൻ തുടങ്ങിയപ്പോൾ, യഥാർത്ഥ മാന്ത്രികത ഇതിഹാസങ്ങളുടെ പുരാവസ്തുക്കളിലല്ല, മറിച്ച് യാത്രയിലാണ് എന്ന് എളുര മനസ്സിലാക്കി. പുതുതായി കണ്ടെത്തിയ ജ്ഞാനത്തോടും കൃതജ്ഞത നിറഞ്ഞ ഹൃദയത്തോടും കൂടി, അവൾ മാന്ത്രിക രാജ്യത്തോട് വിടപറഞ്ഞ് വീട്ടിലേക്ക് മടങ്ങി, അവളുടെ അസാധാരണമായ സാഹസികതയാൽ എന്നെന്നേക്കുമായി മാറി. ഇതിഹാസം കെട്ടുകഥകളായി മാറിയാലും, എളുരയുടെ ധൈര്യത്തിന്റെയും ജിജ്ഞാസയുടെയും ആത്മാവ് അവളുടെ കഥ കേൾക്കുന്ന എല്ലാവരുടെയും ഹൃദയത്തിൽ വസിക്കും



അമ്മയുടെ സ്നേഹത്തിന്റെ നിത്യമായ ആലിംഗനം

ഒരു ചെറിയ ഗ്രാമത്തിന്റെ ശാന്തമായ ഗ്രാമപ്രദേശത്ത്, മന്ത്രിക്കുന്ന കാറ്റ് കാട്ടുപൂക്കളുടെ ഗന്ധവും, പച്ചപ്പിലൂടെ ചിലക്കുന്ന പക്ഷികളുടെ പാടുകളും പ്രതിധ്വനിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു, അവരുടെ മായ എന്ന സ്ത്രീ താമസിച്ചിരുന്നു. അവൾ ശക്തിയുടെയും കൃപയുടെയും പ്രതിരൂപമായിരുന്നു, അവളുടെ മൂന്ന് മക്കളായ അനിക, രോഹൻ, ചെറിയ അർജ്ജുൻ എന്നിവരുടെ ജീവിതത്തിൽ സ്നേഹത്തിന്റെ വിളക്കായിരുന്നു.

ഉദയസൂര്യനൊപ്പം മായയുടെ ദിനങ്ങൾ വികസിച്ചു, അവളുടെ പ്രഭാതങ്ങൾ തിരക്കേറിയ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ സിംഹണിയായിരുന്നു. അവളുടെ മുഖത്ത് പുഞ്ചിരിയും ഹൃദയത്തിൽ ചൂടും കൊണ്ട്, അവൾ അവളുടെ കുടുംബത്തിന് പ്രഭാതഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കും, അവരുടെ എളിയുള്ള വീടിന് പുറത്ത് പൂക്കുന്ന മുല്ലപ്പൂവിന്റെ സുഗന്ധം കലർന്ന പുതുമായി ചുട്ട അപ്പത്തിന്റെ സുഗന്ധം. മായയുടെ കൈകൾ ലക്ഷ്യത്തോടും ആർദ്രതയോടും കൂടി ചലിച്ചു, അവൾ തന്റെ കുട്ടികൾക്കായി ഉച്ചഭക്ഷണം പായ്ക്ക് ചെയ്തു, അവർ ശരീരത്തിനും ആത്മാവിനും പോഷണം നൽകി സൂളിലേക്ക് പുറപ്പെടുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കി.

മായയുടെ മക്കളിൽ മുത്തവളായ അനികയ്ക്ക് കർക്കശമായ മനസ്സും കരുണാർദ്രമായ ഹൃദയവുമുണ്ടായിരുന്നു. ചെറുപ്പം മുതലേ, അനികയുടെ കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ മായ, മകളുടെ സ്വപ്നങ്ങളെ പരിപോഷിപ്പിക്കുക എന്നത് തന്റെ ദൗത്യമാക്കി മാറ്റി. അവർ അഭിമുഖീകരിച്ച വെല്ലുവിളികൾക്കിടയിലും, അനികയുടെ വിദ്യാഭ്യാസത്തെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിൽ മായ ഒരു ശ്രമവും നടത്തിയില്ല, പലപ്പോഴും രാത്രി വൈകിയും അവളുടെ പഠനത്തിൽ അവളെ സഹായിക്കാൻ അല്ലെങ്കിൽ സഹിഷ്ണുതയുടെയും നിശ്ചയദാർഢ്യത്തിന്റെയും കഥകൾ പങ്കുവെക്കുന്നു.

മായയുടെ ചൈതന്യമുള്ള ഇടത്തരം കുട്ടിയായ രോഹൻ ഊർജ്ജത്തിന്റെയും ജീജ്ഞാസയുടെയും ഒരു ചുഴലിക്കാറ്റായിരുന്നു. ചെളി നിറഞ്ഞ ബുദ്ധിമുട്ടും കസ്യുതി നിറഞ്ഞ ചിരിയുമായി വീട്ടിലേക്ക് മടങ്ങുന്ന അയാൾ മണിക്കൂറുകളോളം വയലിൽ അപ്രത്യക്ഷനാകും. മായ അവനുവേണ്ടി ക്ഷമയോടെ കാത്തിരിക്കും, അവളുടെ ഹൃദയം ഉത്കണ്ഠയും വാത്സല്യവും തുല്യമായി നിറഞ്ഞു. രോഹന്റെ പര്യവേക്ഷണത്തിന്റെ ആവശ്യകത അവൾ മനസ്സിലാക്കുകയും സൗമ്യമായ മാർഗനിർദ്ദേശവും അചഞ്ചലമായ സ്നേഹവും നൽകി അവന്റെ സാഹസിക മനോഭാവത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു.

പിന്നെ അർജ്ജുൻ ഉണ്ടായിരുന്നു, മായയുടെ സന്തോഷത്തിന്റെ ഏറ്റവും ഇളയ ഭാഗ്യം. അവന്റെ മിന്നുന്ന കണ്ണുകളും നിറഞ്ഞ ചിരിയും കൊണ്ട് അർജ്ജുൻ അവരുടെ വീട്ടിൽ അതിരുകളില്ലാത്ത സന്തോഷം കൊണ്ടുവന്നു. അവൻ വളരുന്നതും ചുറ്റുമുള്ള ലോകത്തിന്റെ അത്ഭുതങ്ങൾ പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യാൻ അവന്റെ ചെറിയ കൈകൾ നീട്ടുന്നതും നോക്കി ചെലവഴിച്ച ഓരോ നിമിഷവും മായ അമൂല്യമായി കരുതി.

ഗ്രാമത്തിലെ ജീവിതം പ്രയാസങ്ങളില്ലാത്തതായിരുന്നില്ല. വരൾച്ചയുടെ ഋതുക്കൾ ഉണ്ടായിരുന്നു

.ദിവസങ്ങൾ ആഴ്ചകളായും ആഴ്ചകൾ മാസങ്ങളായും നീണ്ടപ്പോൾ, മായയുടെ വീട് രോഗശാന്തിയുടെയും നവീകരണത്തിന്റേയും സങ്കേതമായി. അവളുടെ

അയൽക്കാർക്കൊപ്പം, കൊടുങ്കാറ്റ് എടുത്തതിനെ പുനർനിർമ്മിക്കാൻ അവൾ അശ്രാന്തമായി പരിശ്രമിച്ചു, അവളുടെ അചഞ്ചലമായ ആത്മാവ് അവരുടെ ഇരുണ്ട മണിക്കൂറിൽ വഴികാട്ടിയായി.

ഇതിലെല്ലാം മായയുടെ മക്കളോടുള്ള സ്നേഹം അചഞ്ചലമായി തുടർന്നു.

ജീവിതത്തിന്റേ കൊടുങ്കാറ്റുകളിൽ നിന്ന് അവരെ രക്ഷിക്കാൻ അവൾക്ക് കഴിഞ്ഞെക്കില്ല, പക്ഷേ അവൾ അവർക്ക് കൂടുതൽ വിലപ്പെട്ട എന്തെങ്കിലും വാഗ്ദാനം ചെയ്തു: അതിരുകളില്ലാത്ത അമ്മയുടെ സ്നേഹത്തിന്റേ അചഞ്ചലമായ ആലിംഗനം.

അങ്ങനെ, കാറ്റിന്റേ മന്ദഹാസങ്ങൾ പ്രതിരോധത്തിന്റേയും പ്രതീക്ഷയുടെയും പ്രതിധ്വനികൾ വഹിച്ച ഒരു ചെറിയ ഗ്രാമത്തിന്റേ ഹൃദയഭാഗത്ത്, മായയുടെ പൈതൃകം നിലനിന്നു - ഉഗ്രമായ കൊടുങ്കാറ്റുകളെപ്പോലും കീഴടക്കാനും ശോഭയുള്ള നാളെയിലേക്കുള്ള വഴി തെളിക്കാനുമുള്ള സ്നേഹത്തിന്റേ ശാശ്വത ശക്തിയുടെ സാക്ഷ്യം. .

ഇനി ഉണരാം

ഉണർന്നില്ലേ ഇനിയും -
മനുഷ്യരെന്നിങ്ങൾ.
എന്തിനുവേണ്ടി നാം -
കരിക്കുന്നു. ലക്ഷ്യമിതൊന്നുമില്ല -
ഇനി നമ്മളിൽ, പ്രതിരോധിക്കുവാൻ - ശക്തിയാർജ്ജിച്ചിടാം..
തളരില്ല തകരില്ല ഇനി-
ഒന്നിനുഒന്നിലും,
കുതിച്ചുയർന്നു നാം-
തുരത്തിടേണം.
വ്യക്തിശ്രദ്ധിതുംപാലിച്ചിടാം
ആരോഗ്യ സുരക്ഷ നാം-
മുന്നിടാതെ,
ഒത്തുചേർന്നു പാലിച്ചിടാം.
ഒറ്റപ്പെടുത്താതിരിക്കാം-
നമ്മളിരോഗിയെ,
ഒറ്റപ്പെടുത്താം നമുക്കൊ-
ന്നിച്ചി രോഗത്തെ. ആശങ്കയില്ലിനിപ്രതി-
രോധം മാത്രം,
തുരത്താം നമുക്കി-
ഹൊമാരികളെ..

പ്രളയം വന്നു തകർത്തനിഞ്ഞ കേരളം
 പുനർജ്ജനിച്ചതോ
 ഹിന്ദുവെന്നില്ല മുസ്ലീമെന്നില്ല കൃസ്ത്യനെന്നില്ല
 നാം ഒരുമയോടെ തിരിച്ചുപിടിച്ചതല്ലോ
 നമ്മുടെ നാടിനെ
 അതുകഴിഞ്ഞു നിശ്ചയത്തി
 നമ്മെയെല്ലാം ഭയപ്പെടുത്തി
 നാമതിനെ കരുതലോടെ കിഴ്പ്പെടുത്തി
 വീണ്ടുമെത്തി കൊറോണ
 മഹാമാരിയായ് ഭൂമിയിൽ
 ചൈനയിൽ ഉടലെടുത്തു ലോകമാകെയെത്തി
 ഉറവയും ഉടയവരും നമ്മെയെല്ലാം വിട്ടുപോയി
 പുറത്തിറങ്ങാൻ ഭിതിയായി
 അകത്തളങ്ങളിൽ ഒതുങ്ങിയല്ലോ നമ്മളേവരും
 ഒന്നിനേയും ഭയപ്പെടാത്ത
 അഹന്ത കൊണ്ടു മനുഷ്യനല്ലോ
 ഭയചകിതനായി മാറിയതും
 ഇനിയൊരു ദുരന്തം താങ്ങാനാകുമോ
 നമ്മുടെ നാടിന്
 ഇനി വരുന്ന ദിനങ്ങളെങ്കിലും
 നന്മ നിറഞ്ഞതായിട്ടെട്ടെ
 ലോക സമസ്ത സുഖിനോ ഭവന്തു:

ശുചിത്വം

ഇന്ന് ലോകാടിസ്ഥാനത്തിൽ ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടുന്ന കാലിക പ്രസക്തമായ വിഷയമാണ് ശുചിത്വം. ശുചിത്വമാണ് മനുഷ്യന്റെ നിലനിൽപ്പിന്റെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഘടകം. വ്യക്തി ശുചിത്വമില്ലാതെ രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് മുക്തമാവുക എന്നത് സാധ്യമല്ല. ശുചിത്വം മനുഷ്യന്റെ ജീവിതത്തിൽ നിസ്സാരവൽക്കരിക്കാൻ കഴിയാത്ത ഒരു ഗുണമാണ്. ശുചിത്വത്തിന് സർക്കാറുകൾ തന്നെ പല നടപടികളും സ്വീകരിച്ചിട്ടുണ്ട് കേരള സർക്കാർ കൊണ്ടുവന്ന 'ശുചിത്വമിഷൻ ' ഇതിന്റെ ഭാഗമാണ്.

ഇന്ന് ലോകത്തിന്റെ മുഴുവൻ ഗതിവിഗതികളെ തന്നെ തകിടം മറിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന കോവിഡ് 19 അഥവാ കൊറോണ കാലത്തും ശുചിത്വത്തിന്റെ പ്രസക്തി ഏറി കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ശാരീരിക അകലം പാലിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിലൂടെയും ഈ വൈറസിനെ അതിജീവിക്കാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. ഇതിനോടനുബന്ധിച്ച് സർക്കാർ പൊതു സ്ഥലങ്ങളിൽ തുപ്പാദിരിക്കാൻ നടപടികൾ സ്വീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. നമ്മിൽ നിന്ന് പല രോഗങ്ങളും ശുചിത്വം പാലിച്ചാൽ വിട്ടു നിൽക്കും

വ്യക്തി ശുചിത്വത്തോടൊപ്പം പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് പരിസര ശുചിത്വവും. പരിസ്ഥിതിയുടെ ശുചിത്വമാണ് മനുഷ്യ ജീവന്റെ ആധാരം. പ്രകൃതിയിലേക്ക് മാലിന്യങ്ങൾ വലിച്ചെറിയുക എന്നതിലൂടെ രോഗങ്ങളെ നമ്മൾ തന്നെ ക്ഷണിക്കുകയാണ്. അതുകൊണ്ട് എന്നും നാം നമ്മുടെ വീടും പരിസരവും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്. പലയിടങ്ങളിൽ വെള്ളം കെട്ടി നിൽക്കുന്നതിലൂടെയും മഹാമാരികൾ നമ്മെ തേടിയെത്തുന്നു.

ശുചിത്വത്തെക്കുറിച്ചുള്ള സർക്കാറിന്റെ നടപടികൾ പാലിക്കുകയും അത് പ്രായോഗികവൽക്കരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെ മാത്രമേ നമുക്ക് കൊറോണ പോലെയുള്ള മഹാമാരികളിൽ നിന്ന് അതിജീവിക്കാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ.

നാം ജീവിക്കുന്ന ഈ മണ്ണും വായുവും ജലവും എല്ലാം ചേർന്നതാണ് പരിസ്ഥിതി. ഭൂമിയിലെ ജൈവികവും അജൈവികവുമായ എല്ലാ ഘടകങ്ങളും പരിസ്ഥിതിയുടെ സത്തുലിതാവസ്ഥയിൽ വളരെ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നുണ്ട്. പരിസ്ഥിതിയില്ലാതെ ഒരു ജീവികളും ഇവിടെ ജീവിക്കാനാവില്ല. എന്നാൽ പരിസ്ഥിതി ഇന്ന് പലഭീഷണികളും നേരിട്ടു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. മനുഷ്യൻ പലതരത്തിൽ പരിസ്ഥിതിയെ നശിപ്പിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. മലിനീകരണം ആണ് ഇതിലെ പ്രധാന വില്ലൻ. മലിനമാകാത്ത ഒരു ജലാശയമൊ ഒരു പിടി മണ്ണോ എന്തിന് ജീവവായു പോലും നമുക്കില്ല വരാനിരിക്കുന്ന തലമുറകൾക്കകൂടി അവകാശപ്പെട്ടതാണ് ഈ ഭൂമി എന്ന ചിന്ത പോലുമില്ലാതെ മനുഷ്യൻ ഭൂമിയിലെ വിഭവങ്ങൾ എല്ലാം നശിപ്പിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് വനനശീകരണവും മലിനീകരണവും ഭൂമിയെ വീർപ്പമുട്ടിക്കുകയാണ്. ഭൂമിയിലെ മറ്റെല്ലാ സൃഷ്ടികളും മനുഷ്യന്റെ സുഖത്തിന് വേണ്ടി സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടതാണെന്ന മൂഢ വിശ്വാസത്തിലാണ് ഇന്നും മനുഷ്യർ...

ഭക്ഷണാവശ്യത്തിനു വേണ്ടി മറ്റു ജീവികളെ കൊല്ലുന്ന മനുഷ്യർ പ്രകൃതിയുടെ സത്തുലിതാവസ്ഥയെ വെല്ലുവിളിക്കുകയാണ്.. ശാസ്ത്ര പുരോഗതിയുടെ അത്യുന്നതങ്ങളിൽ നിൽക്കുകയാണെന്ന് അഹങ്കരിക്കുന്ന മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയുടെ മുന്നിൽ തോറ്റു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന കാഴ്ചയാണ് നാം ഇന്ന് കാണുന്നത്. നഗ്നനേത്രങ്ങൾ കൊണ്ട് കാണാൻ കഴിയാത്ത ഒരു സൂക്ഷ്മ ജീവി ഇന്ന് ഈ ലോകത്തെ നിശ്ചലമാക്കിയിരിക്കുന്നു.. പകർച്ചവ്യാധികൾ മനുഷ്യകുലം പിറവിയെടുത്ത കാലം മുതൽ തന്നെ അവന്റെ കൂടെ ഉണ്ടായിരുന്നു. ചരിത്രത്തിലെ പല താളുകളും പകർച്ചവ്യാധികളുടെ കുറുത്ത അധ്യായങ്ങളാണ്. പ്രകൃതിക്കിണങ്ങിയ രീതിയിൽ മറ്റെല്ലാ ജീവികളും കഴിയുമ്പോൾ പ്രകൃതി നിയമങ്ങൾ എങ്ങിനെയൊക്കെ ലംഘിക്കാം എന്നാണ് മനുഷ്യനാലോചിക്കുന്നത്. അതിന്റെ ഫലം തന്നെയാണ് രോഗങ്ങളും.. വ്യക്തി ശുചിത്വം, പരിസര ശുചിത്വം എന്നിവ സംസ്കാരത്തിന്റെ ഭാഗമായ് മാറിയാലേ ഇന്ന് നാം നേരിടുന്ന രോഗ ഭീഷണി ഇല്ലാതാവൂ..

കൊറോണ വൈറസ് ഇന്ന് കൊന്നൊടുക്കിയത് ഒരു ലക്ഷത്തിൽപരം ആളുകളെയാണ്. ശാസ്ത്രവും സമ്പത്തുമൊന്നും മനുഷ്യജീവനെ രക്ഷിക്കാൻ പ്രാപ്തമല്ല എന്ന തിരിച്ചറിവിലേക്ക് നാം എത്തിയിരിക്കുന്നു. ഏതൊരു ദുരന്തവു പല രൂപത്തിൽ വന്നേക്കാം.. അവയെ അതിജീവിക്കാൻ നമുക്ക് ഒറ്റക്കെട്ടായ് പ്രവർത്തിക്കാം.

നാം കാണിക്കുന്ന വികൃതികൾ

2018 നമ്മൾ പേടിച്ചു വീടിനുള്ളിൽ കുറേ നിമിഷങ്ങൾ നമ്മൾ അനുഭവിച്ചിട്ടുണ്ട് അത് പ്രകൃതിയോട് കാണിച്ച കുറവ് കാരണം തന്നെയാണ് നാം ചെയ്ത സകല തെറ്റിനും നമ്മൾ അനുഭവിക്കും ആ അനുഭവം വേദനജനകമായിരിക്കും പക്ഷെ അതനുഭവിച്ചു പിടിച്ചുനിൽക്കാനുള്ള കഴിവും ശക്തിയും ദൈവങ്ങളോടോപ്പം തന്നെ പ്രകൃതിയും തരം നമ്മളുടെ നിത്യജീവിതത്തിൽ നടക്കുന്ന എല്ലാ അഴുക്കുപിടിച്ച കാര്യങ്ങൾ കൊണ്ടോ ഒഴുകുന്നതു പ്രകൃതിയിലേക്ക് തന്നെയാണ്.

അതിൽ ഒന്നാണ് പ്ലാസ്റ്റിക് എന്ന് മാറകമായ വസ്തു. നമ്മൾ വാഹനങ്ങളിൽ സഞ്ചരിക്കാറുണ്ടല്ലോ. പോകും വഴി വെള്ളത്തിനു മറ്റും വെടിക്കുന്ന കുപ്പികൾ അവിടെ ഏതെങ്കിലും അടുത്തു കാണുന്ന പുഴകളിലേക്ക് വലിച്ചെറിയുക ഇതൊക്കെ നമ്മൾ തന്നെയാണ് ചെയ്യുന്നത്

എത്ര എത്ര നല്ല നെൽപടങ്ങൾ എത്ര എത്ര തോടുകൾ. അതിൽ മഴക്കാലത്ത് വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കുമ്പോൾ അതിൽ കുഞ്ഞുങ്ങൾ വന്നു മീൻ പിടിക്കുന്നു അവിടെ ചാടി നീന്തി കളിക്കുന്ന ആ നല്ല മനോഹാരിത പണ്ട് കാലത്തു ആൾകാർ കണ്ടിട്ട് കാലങ്ങളായി. എന്തിനേറെ ഞാൻ ഇതേവരെ കണ്ടിട്ടില്ല. നല്ല മരകാടുകൾക്കുള്ളിൽ നിന്നും കേൾക്കുന്ന കുയിലിന്റെ നാദങ്ങൾ

പക്ഷികൾ ചിലക്കുന്ന ശബ്ദങ്ങൾ ഇങ്ങനെ എത്ര ശബ്ദങ്ങൾ കേട്ടുകൊണ്ട് പ്രഭാദം ഉണരുന്ന എത്ര ഗ്രാമീണരുണ്ടായിരുന്നു നമ്മുടെ നാട്ടിൽ. ഇപ്പോ അതൊന്നും കാണാൻ തന്നെയില്ല. ഇതിനെയാക്കെ നമ്മൾ തന്നെയാണ് നശിപ്പിച്ചതു. വയലുകൾ തൊടുകളുമെല്ലാം നശിപ്പിച്ചു അല്ലെങ്കിൽ അതൊക്കെ നശിപ്പിച്ചു അവിടെ പത്തും ഇരിപതും നിലയുള്ള കെട്ടിടങ്ങൾ പണിയുക. ഇതൊക്കെഎന്തിനാണു കളയുന്നതു. അത ഗ്രാമത്തിന്റെ മനോഹരിദയാണ് അവിടെ നഷ്ടപ്പെട്ടത്.

ഇപ്പോൾ ഇതാ ലോകമെമ്പാടും ഭീതി വിധിക്കുന്ന രോഗം പടർന്നു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് ഇന്നിതാ ഞാൻ എന്റെ പ്രിയപ്പെട്ട തൃശൂർ പൂരം നഷ്ടപ്പെട്ടു. നമുക്ക് മാറ്റിവെക്കാം നമുക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട ആഘോഷങ്ങൾ എല്ലാം നമുക്ക് മാറ്റിവെക്കാം ഇതെല്ലാം പൂർണ്ണമായി മാറിയതിന് ശേഷം നമുക്ക് ഒരുമിച്ചു ആഘോഷിക്കാം. നമുക്ക് ഒരുമിച്ചു പ്രതിരോധിക്കാം അതു പക്ഷെ സമൂഹിക അകലം പാലിച്ചു കൊണ്ട്. അറിയാം വിദേശത്തു കഴിയുന്നവർ ഏറെ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടെന്നു. പക്ഷെ നമുക്ക് കൂടണയയാം നമ്മുടെ നാടിനുവേണ്ടി.....



ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലിയുടെ അനിവാര്യ ഘടകമാണ് വ്യായാമം, മൊത്തത്തിലുള്ള ക്ഷേമം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. വേഗത്തിലുള്ള നടത്തം, ജോഗിംഗ്, ഭാരോദ്വഹനം, യോഗ, അല്ലെങ്കിൽ സ്റ്റേർട്ടിംഗിൽ പങ്കെടുക്കൽ എന്നിവയാകട്ടെ, ക്രമമായ വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യത്തിന് നിരവധി ഗുണങ്ങൾ നൽകുന്നു.

ശാരീരികമായി, വ്യായാമം കലോറി എരിച്ച് മസിലുകളുടെ പിണ്ഡം ഉണ്ടാക്കുന്നതിലൂടെ ആരോഗ്യകരമായ ഭാരം നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു. ഇത് ഹൃദയ സിസ്റ്റത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു, ഹൃദ്രോഗം, സ്ട്രോക്ക്, മറ്റ് വിട്ടുമാറാത്ത അവസ്ഥകൾ എന്നിവയ്ക്കുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു. പതിവ് വ്യായാമം വഴക്കം, ബാലൻസ്, ഏകോപനം എന്നിവ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും പരിക്കുകളുടെ സാധ്യത കുറയ്ക്കുകയും മൊത്തത്തിലുള്ള ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

മാത്രമല്ല, വ്യായാമം മാനസികാരോഗ്യത്തിൽ ആഴത്തിലുള്ള സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നു. ഇത് സന്തോഷത്തിന്റെ വികാരങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും സമ്മർദ്ദവും ഉത്കണ്ഠയും കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്ന എൻഡോർഫിനുകൾ, ന്യൂറോ ട്രാൻസ്മിറ്ററുകൾ എന്നിവയുടെ പ്രകാശനം ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു. വിഷാദരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കുന്നതിനും മാനസികാവസ്ഥ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുമുള്ള ഒരു സ്വാഭാവിക മാർഗമായി പലപ്പോഴും വ്യായാമം ശുപാർശ ചെയ്യപ്പെടുന്നു. കൂടാതെ, പതിവ് ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് മെമ്മറി, ശ്രദ്ധ, പഠനം എന്നിവ ഉൾപ്പെടെയുള്ള വൈജ്ഞാനിക പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ കഴിയും.

ജീമിലെ ഘടനാപരമായ വർക്കൗട്ടുകൾ മുതൽ എലിവേറ്ററിന് പകരം പടികൾ കയറുകയോ ഇടവേളകളിൽ നടക്കാൻ പോകുകയോ പോലുള്ള ലളിതമായ ജീവിതശൈലി മാറ്റങ്ങൾ വരെയുള്ള വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ വ്യായാമം ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് നേടാനാകും. ആസ്വാദ്യകരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നതും യാഥാർത്ഥ്യബോധമുള്ള ലക്ഷ്യങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുന്നതും ദീർഘകാലാടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള ഒരു വ്യായാമ ദിനചര്യ നിലനിർത്തുന്നതിന് പ്രധാനമാണ്.

കൂടാതെ, വ്യായാമം വ്യക്തികൾക്ക് മാത്രമല്ല, സമൂഹങ്ങൾക്കും സമൂഹത്തിനും മൊത്തത്തിൽ പ്രയോജനകരമാണ്. ടീം സ്പോർട്സ്, ഗ്രൂപ്പ് ഫിറ്റ്നസ് ക്ലാസുകൾ അല്ലെങ്കിൽ ഔട്ട്ഡോർ ആക്റ്റിവിറ്റികൾ എന്നിവയിലൂടെ ഇത് സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങളും സൗഹൃദവും വളർത്തുന്നു. കൂടാതെ, ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ തടയാവുന്ന രോഗങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ ചെലവുകൾ കുറയ്ക്കാനും ഉൽപ്പാദനക്ഷമതയും ജീവിത നിലവാരവും മെച്ചപ്പെടുത്താനും കഴിയും.

ഉപസംഹാരമായി, വ്യായാമം ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലിയുടെ മൂലക്കല്ലാണ്, ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ക്ഷേമത്തിന് എണ്ണമറ്റ നേട്ടങ്ങൾ വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു. പതിവ് ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് മുൻഗണന നൽകുന്നത് മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യ ഫലങ്ങൾക്കും സന്തോഷം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും മൊത്തത്തിലുള്ള ജീവിത നിലവാരം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും ഇടയാക്കും. ചെറുപ്പക്കാരോ പ്രായമായവരോ, ശാരീരികക്ഷമതയുള്ളവരോ അല്ലെങ്കിൽ ഉദാസീനരോ ആകട്ടെ, എല്ലാവർക്കും അവരുടെ ദിനചര്യയിൽ വ്യായാമം ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് പ്രയോജനപ്പെടുത്താം.

ആരോഗ്യം എന്നത് രോഗങ്ങളുടെ അഭാവം മാത്രമല്ല; അത് പൂർണ്ണമായ ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ ക്ഷേമത്തിന്റെ അവസ്ഥയാണ്. ഉൽപ്പാദനക്ഷമവും സംതുഷ്ടവുമായ ജീവിതം നയിക്കാനും സമൂഹത്തിന് അർത്ഥപൂർണ്ണമായ സംഭാവന നൽകാനും വ്യക്തികളെ പ്രാപ്തരാക്കുന്ന, മാനുഷിക അഭിവൃദ്ധി കെട്ടിപ്പടുക്കുന്ന മൂലക്കല്ലാണിത്. ഈ ലേഖനത്തിൽ, ആരോഗ്യത്തിന്റെ ബഹുമുഖ മാനങ്ങൾ, വ്യക്തികൾക്കും സമൂഹങ്ങൾക്കും അതിന്റെ പ്രാധാന്യം, അതിനെ സ്വാധീനിക്കുന്ന വിവിധ ഘടകങ്ങൾ എന്നിവ ഞങ്ങൾ പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യും.

ഒന്നാമതായി, ശാരീരിക ആരോഗ്യം മൊത്തത്തിലുള്ള ക്ഷേമത്തിന്റെ അടിത്തറയാണ്. ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരം വ്യക്തികളെ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പൂർണ്ണമായും ഏർപ്പെടാനും അവരുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ പിന്തുടരാനും ഉയർന്ന നിലവാരമുള്ള ജീവിതം ആസ്വദിക്കാനും പ്രാപ്തരാക്കുന്നു. ചിട്ടയായ വ്യായാമം, സമീകൃതാഹാരം, മതിയായ ഉറക്കം, പ്രതിരോധ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ നടപടികൾ എന്നിവ ശാരീരിക ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിനുള്ള അവശ്യ ഘടകങ്ങളാണ്. അവരുടെ ശരീരത്തെ പരിപാലിക്കാൻ സജീവമായ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുന്നതിലൂടെ, വ്യക്തികൾക്ക് വിട്ടുമാറാത്ത രോഗങ്ങളുടെ സാധ്യത കുറയ്ക്കാനും അവരുടെ പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും അവരുടെ ദീർഘായുസ്സ് വർദ്ധിപ്പിക്കാനും കഴിയും.

കൂടാതെ, ഒരാളുടെ മൊത്തത്തിലുള്ള ക്ഷേമത്തെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിൽ മാനസികാരോഗ്യം നിർണ്ണായക പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. ഫലപ്രദമായ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുന്നതിനും സമ്മർദ്ദത്തെ അതിജീവിക്കുന്നതിനും പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങളെ നേരിടുന്നതിനും സുസ്ഥിരമായ മനസ്സ് അത്യവശ്യമാണ്. നിർഭാഗ്യവശാൽ, ഉത്കണ്ഠ, വിഷാദം, ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ദുരുപയോഗം തുടങ്ങിയ മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഇന്നത്തെ സമൂഹത്തിൽ വ്യാപകമാണ്, പലപ്പോഴും ജനിതക, പാരിസ്ഥിതിക, സാമൂഹിക-സാമ്പത്തിക ഘടകങ്ങളുടെ സംയോജനത്തിൽ നിന്ന് ഉടലെടുക്കുന്നു. എല്ലാ വ്യക്തികൾക്കും അവർക്കാവശ്യമായ പിന്തുണയും പരിചരണവും ലഭിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കാൻ മാനസിക രോഗങ്ങളെ അപകീർത്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനും മാനസികാരോഗ്യ അവബോധം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനും മാനസികാരോഗ്യ സേവനങ്ങളിലേക്കുള്ള പ്രവേശനം വിപുലീകരിക്കുന്നതിനും ഞങ്ങൾ മുൻഗണന നൽകേണ്ടത് അത്യവശ്യമാണ്.

ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യത്തിന് പുറമേ, മനുഷ്യന്റെ അഭിവൃദ്ധി വളർത്തുന്നതിൽ സാമൂഹിക ക്ഷേമത്തിനും ഒരുപോലെ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. ദൃഢമായ സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങൾ, പിന്തുണ നൽകുന്ന ബന്ധങ്ങൾ, സ്വന്തമാണെന്ന ബോധം എന്നിവ സാമൂഹിക ആരോഗ്യത്തിന്റെ സുപ്രധാന വശങ്ങളാണ്. ശക്തമായ സോഷ്യൽ നെറ്റ്‌വർക്കുകൾ നിലനിർത്തുന്ന വ്യക്തികൾക്ക് മികച്ച ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യ ഫലങ്ങളും അതുപോലെ മൊത്തത്തിലുള്ള ജീവിത സംതുഷ്ടിയും അനുഭവപ്പെടുന്നുവെന്ന് ഗവേഷണം സ്ഥിരമായി തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതിനാൽ, വ്യക്തികളുടെയും സമൂഹങ്ങളുടെയും മൊത്തത്തിലുള്ള ക്ഷേമം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിന് എല്ലാവരെയും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന കമ്മ്യൂണിറ്റികളെ പരിപോഷിപ്പിക്കുക, സാമൂഹിക ഐക്യം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, സാമൂഹിക ഒറ്റപ്പെടലിനെതിരെ പോരാടുക എന്നിവ നിർണ്ണായകമാണ്.

മാത്രമല്ല, ആരോഗ്യത്തിന്റെ നിർണ്ണായക ഘടകങ്ങൾ വ്യക്തിഗത സ്വഭാവങ്ങൾക്കപ്പുറത്തേക്ക് വ്യാപിക്കുകയും വിശാലമായ സാമൂഹിക-സാമ്പത്തിക ഘടകങ്ങളെ ഉൾക്കൊള്ളുകയും ചെയ്യുന്നു. ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം, വിദ്യാഭ്യാസം, തൊഴിലവസരങ്ങൾ, സുരക്ഷിതമായ പാർപ്പിടം, വൃത്തിയുള്ള ചുറ്റുപാടുകൾ എന്നിവയിലേക്കുള്ള പ്രവേശനം ആരോഗ്യ ഫലങ്ങളെ ആഴത്തിൽ സ്വാധീനിക്കുന്നു. ആരോഗ്യപരമായ അസമത്വങ്ങളും അസമത്വങ്ങളും പരിഹരിക്കുന്നതിന് സാമൂഹിക അനീതിയുടെയും അസമത്വത്തിന്റെയും മൂലകാരണങ്ങളെ അഭിസംബോധന ചെയ്യുന്ന ഒരു ബഹുമുഖ സമീപനം ആവശ്യമാണ്. വിഭവങ്ങളിലേക്കും അവസരങ്ങളിലേക്കും തുല്യമായ പ്രവേശനം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ, എല്ലാവർക്കും ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും പിന്തുണയ്ക്കുന്ന അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കാൻ ഞങ്ങൾക്ക് കഴിയും.

ഉപസംഹാരമായി, ആരോഗ്യം എന്നത് ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ ക്ഷേമത്തെ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഒരു ബഹുമുഖ ആശയമാണ്. വ്യക്തികൾക്ക് അഭിവൃദ്ധി പ്രാപിക്കാനും അവരുടെ കഴിവുകൾ നിറവേറ്റാനുമുള്ള അടിത്തറയാണിത്. ആരോഗ്യ പ്രോത്സാഹനം, രോഗ പ്രതിരോധം, സാമൂഹിക സമത്വം എന്നിവയ്ക്ക് മുൻഗണന നൽകുന്നതിലൂടെ, എല്ലാ വ്യക്തികൾക്കും സംതുഷ്ടമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ അവസരമുള്ള ആരോഗ്യകരവും കൂടുതൽ പ്രതിരോധശേഷിയുള്ളതുമായ കമ്മ്യൂണിറ്റികളെ നമുക്ക് സൃഷ്ടിക്കാൻ കഴിയും. ആരോഗ്യത്തിൽ നിക്ഷേപിക്കുന്നത് ധർമ്മികമായ ഒരു അനിവാര്യത മാത്രമല്ല, സമൂഹത്തിന്റെ മൊത്തത്തിലുള്ള അഭിവൃദ്ധിയിലും ചൈതന്യത്തിലുമുള്ള ജ്ഞാനപൂർവമായ നിക്ഷേപം കൂടിയാണ്.



മനുഷ്യ ക്ഷേമത്തിനും പാരിസ്ഥിതിക സുസ്ഥിരതയ്ക്കും കാര്യമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങളുള്ള, ലോകമെമ്പാടുമുള്ള സമൂഹങ്ങളെ ബാധിക്കുന്ന ഒരു സമ്മർദ്ദപ്രശ്നമാണ് അമിത ജനസംഖ്യ. ലോകജനസംഖ്യ അഭൂതപൂർവമായ തോതിൽ വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനാൽ, അത് അടിയന്തിര ശ്രദ്ധയും യോജിച്ച പ്രവർത്തനവും ആവശ്യമുള്ള നിരവധി വെല്ലുവിളികൾ ഉയർത്തുന്നു.

ജനസംഖ്യാ വർദ്ധനവിന്റെ പ്രാഥമിക കാരണം കുറയുന്ന മരണനിരക്കും ഉയർന്ന ജനന നിരക്കും ചേർന്നതാണ്. ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിലും ശുചീകരണത്തിലുമുള്ള പുരോഗതി മരണനിരക്കിൽ, പ്രത്യേകിച്ച് വികസന രാജ്യങ്ങളിൽ ഗണ്യമായ കുറവുണ്ടാക്കുന്നു. എന്നിരുന്നാലും, ജനനനിരക്ക് ഉയർന്നതാണ്, ഇത് ജനസംഖ്യാ വിസ്ഫോടനത്തിന് കാരണമായി. കുടുംബസൂത്രണ സേവനങ്ങളിലേക്കും പ്രത്യുൽപ്പാദന ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസത്തിലേക്കും അപര്യാപ്തമായ പ്രവേശനം ഈ പ്രശ്നം രൂക്ഷമാക്കുന്നു, പ്രത്യേകിച്ച് സാംസ്കാരികവും മതപരവുമായ വിശ്വാസങ്ങൾ ഗർഭനിരോധന ഉപയോഗം നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുന്ന പ്രദേശങ്ങളിൽ.

അമിത ജനസംഖ്യയുടെ അനന്തരഫലങ്ങൾ വിശാലവും ബഹുമുഖവുമാണ്. ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു പ്രത്യാഘാതം പ്രകൃതി വിഭവങ്ങളുടെ സമ്മർദ്ദമാണ്. ജനസംഖ്യ വർദ്ധിക്കുന്നതിനനുസരിച്ച്, ഭക്ഷണം, വെള്ളം, ഊർജ്ജം എന്നിവയുടെ ആവശ്യകത വർദ്ധിക്കുന്നു, ഇത് പ്രകൃതി വിഭവങ്ങളുടെ അമിതമായ ചൂഷണത്തിനും പാരിസ്ഥിതിക തകർച്ചയ്ക്കും കാരണമാകുന്നു. വനനശീകരണം, മണ്ണൊലിപ്പ്, ജലദുർലഭ്യം എന്നിവ ജനപ്പെരുപ്പം രൂക്ഷമാക്കുന്ന പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങളിൽ ചിലത് മാത്രമാണ്.

അമിത ജനസംഖ്യ അടിസ്ഥാന സൗകര്യങ്ങളിലും പൊതു സേവനങ്ങളിലും സമ്മർദ്ദം ചെലുത്തുന്നു. നഗരപ്രദേശങ്ങൾ തിങ്ങിപ്പാർക്കുന്നു, അപര്യാപ്തമായ പാർപ്പിടം, ഗതാഗതക്കുരുക്ക്, വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന മലിനീകരണം എന്നിവയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ജനസംഖ്യയെ നേരിടാൻ ആരോഗ്യസംരക്ഷണ സംവിധാനങ്ങൾ പാടുപെടും, ഇത് പരിചരണത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരം കുറയുന്നതിനും ആവശ്യ സേവനങ്ങളിലേക്കുള്ള പരിമിതമായ പ്രവേശനത്തിനും കാരണമാകുന്നു. പരിമിതമായ വിഭവങ്ങളും തൊഴിലവസരങ്ങളും സാമ്പത്തിക അസ്ഥിരതയിലേക്കും സാമൂഹിക പിരിമുറുക്കത്തിലേക്കും നയിക്കുന്നതിനാൽ സാമൂഹികമായി, അമിത ജനസംഖ്യ ദാരിദ്ര്യവും അസമത്വവും വർദ്ധിപ്പിക്കും.

അമിത ജനസംഖ്യയെ അഭിസംബോധന ചെയ്യുന്നതിന് വിദ്യാഭ്യാസം, ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം, സുസ്ഥിര വികസനം എന്നിവ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഒരു ബഹുമുഖ സമീപനം ആവശ്യമാണ്. കുടുംബസൂത്രണ സേവനങ്ങളിലേക്കും പ്രത്യുൽപ്പാദന ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസത്തിലേക്കും പ്രവേശനമുള്ള സ്ത്രീകളെ ശാക്തീകരിക്കുന്നത് ജനനനിരക്ക് കുറയ്ക്കുന്നതിനും ചെറിയ കുടുംബ വലുപ്പങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. വിദ്യാഭ്യാസത്തിലും സാമ്പത്തിക വികസനത്തിലും നിക്ഷേപിക്കുന്നത് വ്യക്തികൾക്ക് തങ്ങൾക്കും അവരുടെ കുടുംബങ്ങൾക്കും മികച്ച തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ നടത്താൻ പ്രാപ്തരാക്കും, അതേസമയം സുസ്ഥിര വികസന രീതികൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നത് ജനസംഖ്യാ വളർച്ചയുടെ പാരിസ്ഥിതിക ആഘാതം ലഘൂകരിക്കാൻ സഹായിക്കും.

അമിത ജനസംഖ്യയെ നേരിടുന്നതിൽ സർക്കാർ നയങ്ങളും നിർണായക പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. ചെറിയ കുടുംബങ്ങൾക്കുള്ള പ്രോത്സാഹനങ്ങൾ, സ്ത്രീകളുടെ അവകാശങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, അടിസ്ഥാന സൗകര്യങ്ങളിലും പൊതു സേവനങ്ങളിലും നിക്ഷേപം നടത്തുക തുടങ്ങിയ നടപടികൾ നടപ്പിലാക്കുന്നത് ജനസംഖ്യാ വർദ്ധനവ് മൂലമുണ്ടാകുന്ന ബുദ്ധിമുട്ട് ലഘൂകരിക്കാൻ സഹായിക്കും.

അമിത ജനസംഖ്യയെ നേരിടുന്നതിൽ സർക്കാർ നയങ്ങളും നിർണായക പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. ചെറിയ കുടുംബങ്ങൾക്കുള്ള പ്രോത്സാഹനങ്ങൾ, സ്ത്രീകളുടെ അവകാശങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, അടിസ്ഥാന സൗകര്യങ്ങളിലും പൊതു സേവനങ്ങളിലും നിക്ഷേപം നടത്തുക തുടങ്ങിയ നടപടികൾ നടപ്പിലാക്കുന്നത് ജനസംഖ്യാ വർദ്ധനവ് മൂലമുണ്ടാകുന്ന ബുദ്ധിമുട്ട് ലഘൂകരിക്കാൻ സഹായിക്കും.

ഉപസംഹാരമായി, സമൂഹത്തിനും പരിസ്ഥിതിക്കും ദുരവ്യാപകമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങളുള്ള ഒരു സങ്കീർണ്ണ പ്രശ്നമാണ് അമിത ജനസംഖ്യ. ഈ വെല്ലുവിളി നേരിടാനും എല്ലാവർക്കും കൂടുതൽ തുല്യവും സുസ്ഥിരവുമായ ഭാവി സൃഷ്ടിക്കാനും അടിയന്തര നടപടി ആവശ്യമാണ്.

നന്ദി...

BY LK TEAM
G.H.S.S KAKKODI