

ലേഖനം

. പരിസ്ഥിതി, ശുചിത്വം, രോഗപ്രതിരോധം.

1. പരിസ്ഥിതി, പ്രകൃതി അമ്മയാണ്.അമ്മയെ മാനഭംഗപ്പെടുത്തരുത്. പരിസ്ഥിതിക്ക് ദോഷകരമായ രീതിയിൽ മനുഷ്യൻ പ്രവർത്തിക്കുന്നത് ലോക നാശത്തിന് കാരണമാകും. മലീന കണത്തിന് എതിരായും, വന നശീകരണത്തിനെതിരായും പ്രവർത്തിക്കുകയാണ് പാരിസ്ഥിതിക സുസ്ഥിരത ഉറപ്പാക്കാനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗം. ഭൂമിയിലെ ചൂടിൻറവർദ്ദന , കാലാവസ്ഥയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ, ഉപയോഗശൂന്യമായ മരുഭൂമികളുടെ വർദ്ദന ,ശുദ്ധജലക്ഷാമം, ജൈവ വൈവിധ്യശോഷണം തുടങ്ങി ഒട്ടേറെ പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങൾ നമ്മെ അലട്ടുന്നുണ്ട്. 2. ശുചിത്വം: ആരോഗ്യപരമായ ജീവിതത്തിന് ശുചിത്വം അത്യാവശ്യമാണ്. ശുചിത്വം പാലിച്ചാൽ എല്ലാ രോഗങ്ങളെയും അകറ്റി നിർത്താം. ഒന്നാമത്, വൃത്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുക. രണ്ടാമത്, സമൂഹിക ശുചിത്വം പാലിക്കുക. എന്താണ് വൃത്തി ശുചിത്വം? 1.ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിന് മുമ്പും അതിന് ശേഷവും കൈയും വായും കഴുകുക.2. ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ മുടി സൂക്ഷിക്കുക. 3. വസ്ത്രങ്ങൾ അഴുക്കില്ലാത്തവ ആയിരിക്കണം.4. കടകളിൽ തുറന്നു വെച്ചു വില്ക്കുന്ന ഭക്ഷണം വാങ്ങി കഴിക്കാതിരിക്കുക. 5. പഴങ്ങൾ കഴുകിയ ശേഷം മാത്രം കഴിക്കുക.6. ടോയിലറ്റിൽ പോയ ശേഷം കൈകൾ സോപ്പുംവെള്ളവും ഉപയോഗിച്ചു വൃത്തിയാക്കുക.7. രാത്രി ഭക്ഷണത്തിന് ശേഷം പല്ലു തേക്കുക. 8. രാവിലേയും വൈകിട്ടും കുളിക്കുക. സമൂഹിക ശുചിത്വം.1. വൃത്തികൾ ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതു പോലേ സമൂഹവും ശുചിത്വം പാലിക്കണം. 2 വീട്ടിലുണ്ടാകുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ വലിച്ചെറിയരുത് .അവ പ്രത്യേക സ്ഥലത്ത് വെച്ചിരിക്കുന്ന പാത്രങ്ങളിൽ ഇടണം. അവ കമ്പോസ്റ്റാക്കുക. വീടിൻറെ പരിസരങ്ങളിൽ മലിനജലം കെട്ടി നിൽക്കാൻ അനുവദിക്കരുത്. പ്ലാസ്റ്റിക്സിൻറെ ഉപയോഗം പരമാവധി കുറയ്ക്കുക. പ്ലാസ്റ്റിക് കത്തിക്കാതിരിക്കുക.3 രോഗ പ്രതിരോധം.രോഗങ്ങൾ വന്ന് ചികിത്സിക്കുന്നതിനെക്കാൾ നല്ലത് രോഗങ്ങൾ വരാതെ സൂക്ഷിക്കുകയാണ്. ശരീരത്തെ തന്നെ സംരക്ഷിക്കുകയാണ് രോഗ പ്രതിരോധത്തിന്റെ ധർമ്മം.വൃത്തി ശുചിത്വം പാലിച്ചാൽ എല്ലാ രോഗങ്ങളെയും അകറ്റാം. രോഗം വന്നതിന് ശേഷമാണല്ലോ നാം മരുന്നു കഴിക്കുന്നത് അതിനാൽ മരുന്നിലുള്ള ചികിത്സയെക്കാൾ രോഗ പ്രതിരോധമാണ് പ്രധാനം. അതിനാവശ്യമായ കാര്യങ്ങൾ 1. ആഹാരം സമീകൃതമായിരിക്കണം. 2. അമിത ആഹാരം അരുത് .3. ഭൂശീലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം.4. മീതമായ രീതിയിൽ വ്യായമം ചെയ്യുക. 5. വൃത്തി ശുചിത്വ വും പരിസര ശുചിത്വവും പാലിക്കണം. 6. രോഗങ്ങളെ ചെറുക്കാനുള്ള പ്രതിരോധ കുത്തിവെപ്പുകൾ യഥാസമയം എടുക്കണം. രോഗ പ്രതിരോധ നടപടികൾ, വൃത്തി ശുചിത്വം, പരിസര ശുചിത്വം, പോഷക സമൃദ്ധമായ ആഹാരം, നിത്യേനയുള്ള വ്യായാമം എന്നിവയിലൂടെ ഇന്ന് വ്യാപകമായി കാണുന്ന പല രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷനേടാൻ കഴിയും.

Feba Joshy.std.v

GUPS, Kandiyoor