

AMRUTHENDHU  
STD: VIII  
NSSEMHS  
DHANUVACHAPURAM

മനുഷ്യരാശി ഇപ്പോഴും നമ്മുടെ  
കയ്യിലാണ് ...

-----

"സർവ്വം സഹയാണി ഭൂമീ ദേവീ " സ്വന്തം മക്കളായ സർവ്വ ചരാചരങ്ങൾക്കും വേണ്ടി എല്ലാം സഹിക്കുന്നവളും, ത്യാഗമെന്ന മഹത്തായ കർമ്മം ചെയ്യുന്നവളുമാണ് പ്രകൃതി . എന്നാൽ മക്കളായ നമ്മൾ അമ്മയായ പ്രകൃതിയെ അമിതമായി ചൂഷണത്തിനിരയാക്കുന്നു. അതിന്റെ പരിണാമഫലമായി പല പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങൾക്കും പ്രക്ഷോഭങ്ങൾക്കും മനുഷ്യൻ സാക്ഷിയായി . അമിതമായി നിത്യവും പ്രകൃതിയിൽ കടന്നുകയറി പരിസ്ഥിതി വിരുദ്ധപ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിലൂടെയും പ്രകൃതി മനുഷ്യനു നൽകിയ ബൃഹത്തായ വിഭവകം അതിനെതിരായി പ്രവർത്തിക്കുന്നതിലൂടെയും നമ്മുടെ ഭൂമിയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥയ്ക്ക് കോട്ടം സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു . പ്രകൃതിയിൽ നിരന്തരമായി കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനം സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് .

ഭൂമിയിൽ നാലിൽ മൂന്നു ഭാഗവും  
ജലമാണെങ്കിലും കുടിക്കാൻ കുച്ചു ശുദ്ധ  
ജലം ലഭിക്കാത്തവസ്ഥയാണ് . ദിനംപ്രതി  
വായു മലിനമാകപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു ,  
അഗോളതാപം വർധിക്കുന്ന, ഒരുപാട്  
മൃഗങ്ങൾ വംശനാശഭീഷണി  
അനുഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു .  
ഇതിനെല്ലാംകാരണം മനുഷ്യന്റെ  
അനിയന്ത്രിതമായുള്ള പരിസ്ഥിതി  
കടന്നുകയറ്റമാണ്.

ഇന്നു നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതി  
അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന ഒരുപ്രശ്നം  
മലിനീകരണമാണ് . ശുചിത്വം  
വ്യക്തിപരമായി മാത്രമല്ല നമ്മുടെ ചുറ്റും  
അത്യാവശ്യമാണ് ജലമലിനീകരണവും  
വായുമലിനീകരണം എന്നിവ കാരണം  
ഒരുപാട് അസുഖങ്ങൾ പടർന്ന്  
കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ശുദ്ധജലം  
ലഭിക്കാതെ മലിനജലം കുടിക്കുന്നതിലൂടെ  
പകർച്ചവ്യാധികൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ജലത്തിൽ  
ഓക്സിജന്റെ അളവ്  
മലിനീരണത്തിലൂടെ നശിക്കുന്നു.  
ജീവജാലങ്ങൾക്കും ജലത്തിൽ ജീവിക്കാൻ  
പറ്റാതായി. ഫാക്ടറികളിൽ നിന്നും  
ഹോട്ടലുകളിൽ നിന്നും എല്ലാം എത്തുന്ന  
മാലിന്യം ജലത്തിൽ പുതിയ  
അണുക്കൾക്ക് രൂപം നൽകുന്നു .  
വാഹനങ്ങളിൽ നിന്നും ഫാക്ടറികളിൽ

നിന്നും പ്ലാസ്റ്റിക് കത്തിക്കുന്നതിലൂടെയും ഉണ്ടാകുന്ന പുക ആഗോള താപം വർദ്ധിക്കുന്നതിനും ഓസ്റ്റോൺപാളിയിൽ വിലളലുണ്ടാകുന്നതിനും കാരണം ആകുന്നു. നാം ആദ്യം നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതിയെ ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കണം . പരിസ്ഥിതിക്കെതിരായി പ്രവർത്തിക്കാതിരുന്നാൽ നമ്മൾ സ്വയം നശിക്കാതിരിക്കും . മാലിന്യം ഒതുപാട് അസുഖങ്ങൾക്ക് കാരണമായേക്കാം അതിനാൽ അവ പ്രകൃതിദത്തമായി നശിപ്പിച്ചുകളയാൻ നാം പരമാവധി ശ്രദ്ധിക്കുക .

### രോഗം

വന്നുചികിത്സിക്കുന്നതിനേക്കാൾ രോഗം വരാതിരിക്കാനാണ് സൂക്ഷിക്കേണ്ടത് . വ്യക്തിശുചിത്വം നിർബന്ധമായും പാലിക്കുക . അതോടൊപ്പം പരിസരവും വീടുംവൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക . വീടിന് ചുറ്റും മരങ്ങളും ചെടികളും നട്ടുവളർത്തുക. ശുദ്ധവായു ലഭിക്കുന്നതിനും താപം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും മഴലഭിക്കുന്നതിനും കാറ്റ് കിട്ടുന്നതിനും അത് സഹായകമാകും. കൃഷികൾ വീട്ടിൽ ചെയ്യുക അത് നല്ലആരോഗ്യം നൽകുന്നതും, വിഷവിമുക്തവും, രോഗപ്രതിരോധശക്തി ലഭിക്കുന്നതിനും കാരണമാകും.

പുറത്ത്നിന്നും ഭക്ഷണം വാങ്ങി  
കഴിക്കാതിരിക്കുക ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ്  
ഒഴിവാക്കുക. അവ നമ്മുടെ  
രോഗപ്രതിരോധശക്തി കുറയ്ക്കുകയും  
അതോടൊപ്പം അസുഖങ്ങൾ  
ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും. നമ്മുടെ  
ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്വമാണ്.  
അതിനാൽ പ്രകൃതിയുമായി ഇണങ്ങിനിന്ന്  
പ്രകൃതിദത്തമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിച്ച്  
ശുചിത്വം പാലിച്ച് ആരോഗ്യപ്രദമായ  
ജീവിതം നയിക്കാൻ നാം മനുഷ്യർ  
ഇനിയെങ്കിലും തയാറായേ പറ്റൂ. എങ്കിൽ  
മാത്രമേ ജീവരാശി ഇനിയും ഈ ഭൂമിയിൽ  
നിലനിൽക്കുകയുള്ളൂ. കണ്ണിപൊട്ടിച്ച്  
പോയ മനുഷ്യൻ അതിൽ തിരിച്ച് ചേർന്നില്ല  
എങ്കിൽ അത് സർവ്വചരാചരങ്ങൾക്കും  
ആപത്ത് വരുത്തി വയ്ക്കും. അതിനാൽ  
നാം എപ്പോഴും പ്രകൃതിയുടെ നിയമങ്ങൾ  
പാലിക്കാൻ പ്രതിജ്ഞാബദ്ധരാണ്.  
ശുചിത്വമുള്ള, രോഗങ്ങളില്ലാത്ത ഒരുനല്ല  
നാളേയ്ക്കായി നമുക്ക് ഒന്നായി  
പ്രവർത്തിക്കാം