ഭാഗം
9

അക്ഷരവൃക്ഷം
കുട്ടികളുടെ അവധിക്കാല
സർഗ്ഗസൃഷ്ടികൾക്കൊരിടം

കോവിഡ് 19
ലേഖനങ്ങൾ

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

കേരളസർക്കാർ
പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്

അക്ഷരവൃക്ഷം

കുട്ടികളുടെ അവധിക്കാല സർഗ്ഗസൃഷ്ടികൾക്കൊരിടം

കോവിഡ് 19
ലേഖനങ്ങൾ

ഭാഗം 9

കേരളസർക്കാർ

പൊതുവിദ്യാഭ്യാസവകുപ്പ്

പ്രസിദ്ധീകരണം

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT), കേരളം

മേയ് 2020

Pubilished 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

കേരള സർക്കാർ

സെക്രട്ടേറിയറ്റ്
തിരുവനന്തപുരം-695 001

നം.424/പ്രസ്/സി.എം.6/2020. ജൂൺ 02, 2020.

സന്ദേശം

കോവിഡ്-19 മഹാമാരിയെത്തുടർന്ന് നമ്മുടെ കുട്ടികൾക്ക് ചരിത്രത്തിലാദ്യമായി മധ്യവേനലവധിക്കാലത്തെ യാത്രകളും, കളികളും, സന്ദർശനങ്ങളുമെല്ലാം നഷ്ട മായിരിക്കുകയാണ്. എന്നാൽ ഈ ആതുര കാലത്തും വിദ്യാർത്ഥികൾ പുതുവഴി കൾ സൃഷ്ടിച്ചു. കേരളമാതൃക ആരോഗ്യരംഗത്ത് മാത്രമല്ല പൊതു വിദ്യാഭ്യാസ രംഗത്തും ചരിത്രമാവുകയാണ്. കോവിഡ് കാലത്തോട് സർഗാത്മകമായി പ്രതി കരിച്ച ഇളംമനസ്സുകളുടെ രചനകൾ സമാഹരിച്ച് എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി **'അക്ഷര വൃക്ഷം'** എന്ന പേരിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചുവരുന്നു. ഇതിന്റെ എട്ട്, ഒമ്പത്, പത്ത് ഭാഗങ്ങളാണ് ഇപ്പോൾ പുറത്തിറക്കുന്നത്.

കുട്ടികൾ ഈ മഹാവ്യാധിയെ എങ്ങനെ കാണുന്നു, ലോക്ഡൗൺ കാലത്തെ അനുഭവങ്ങളെ എങ്ങനെ വിലയിരുത്തുന്നു എന്നിവയുടെ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തലു കളാണ് ഇതിലെ രചനകൾ. അതിജീവനത്തിന്റെ അനുഭവ പാഠങ്ങൾ, രോഗത്തെ ക്കുറിച്ചുള്ള ശാസ്ത്രീയമായ ധാരണ, മനുഷ്യനും പ്രകൃതിയും തമ്മിലുള്ള പാരസ്പര്യത്തിന്റെ പ്രസക്തി, സർക്കാരും പൊതുസമൂഹവും നടത്തുന്ന ഇടപെട ലുകൾ, എല്ലാറ്റിനുമുപരി ഈ അടച്ചിടൽ കാലം കുടുംബാന്തരീക്ഷത്തിൽ വരുത്തിയിട്ടുള്ള മാറ്റങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം വിവിധതലങ്ങളിലൂടെ നിരീക്ഷി ക്കാനും നേടിയ അനുഭവങ്ങളെ ആവിഷ്കരിക്കാനും കുട്ടികൾക്ക് കഴിയുന്നുണ്ട്. അവരുടെ ഭാഷാപ്രയോഗശേഷിയും അനുഭവങ്ങളെ വൈകാരികമായി ആഖ്യാനം ചെയ്യുന്ന രീതിയും അഭിനന്ദനമർഹിക്കുന്നു.

ഏതു ദുരന്തവും നിതാന്ത ജാഗ്രത കൊണ്ടും ശാസ്ത്രീയ വീക്ഷണം കൊണ്ടും കേരളീയർക്ക് അതിജീവിക്കാൻ കഴിയും എന്ന ആത്മവിശ്വാസമാണ് ഈ രചനകൾ മുന്നോട്ടുവെക്കുന്നത്. ഏതു പ്രതിസന്ധിയെയും തരണം ചെയ്യാൻ കരളുറപ്പുള്ള കേരളത്തെ വാർത്തെടുക്കാൻ പ്രേരണ നൽകുന്നതാണ് ഈ സർഗാത്മക പ്രവർത്തനങ്ങൾ. രചനകൾ നടത്തിയ വിദ്യാർത്ഥികളെ ഹൃദയ പൂർവം അഭിനന്ദിക്കുന്നു.

ഈ രചനകൾ സമയബന്ധിതമായി ശേഖരിക്കാനും പ്രസിദ്ധീകരിക്കാനും യത്നിച്ച പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പിലെ ജീവനക്കാർ, അവരെ സഹായിച്ച വിദ്യാലയ അധികാരികൾ എന്നിവരെയും ഈ അവസരത്തിൽ അനുമോദി ക്കുന്നു.

പിണറായി വിജയൻ

ടെലിഫോൺ : (0471) 2333812 & 2333682 ഫാക്സ് : (0471) 2333489 ഇ-മെയിൽ : chiefminister@kerala.gov.in
വെബ്സൈറ്റ് : www.keralacm.gov.in

Break the chain
കൈവിടാതിരിക്കാം...
കൈ കഴുകൂ...

ആമുഖം

കൊറോണാക്കാലം വിതച്ച ഭയത്തിന്റെ വിത്തുകളെ അതിജീവനത്തിന്റെ അക്ഷരങ്ങൾ കൊണ്ട് നേരിട്ട കേരളത്തിലെ കുട്ടിക്കൂട്ടത്തിന്റെ വിജയഗാഥയാണ് **അക്ഷരവൃക്ഷം**. കോവിഡ് കാലത്തിന്റെ ഒറ്റപ്പെടലുകളെ സർഗാത്മകതയുടെ വാതായനങ്ങളിലേക്ക് കടത്തിവിടുവാൻ പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ് നടത്തിയ ശ്രമത്തിന്റെ വലിയ വിജയമാണ്, പൂക്കൾ നിറഞ്ഞ് സൗരഭ്യം പടർത്തുന്ന അക്ഷരവൃക്ഷത്തിന്റെ എട്ട്, ഒമ്പത്, പത്ത് ഭാഗങ്ങൾ.

അടച്ചിരിപ്പിലും ചുറ്റുപാടുകളെയും സമൂഹത്തെയും കൃത്യമായി വീക്ഷിക്കുവാനും ഉൾക്കാഴ്ച്ചകൾ നേടി, അതിനെ സർഗാത്മകമായി ആവിഷ്ക്കരിക്കുവാനുമുള്ള അവസരം പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ് ഒരുക്കി. പൊതുവിദ്യാലയങ്ങളിലെ ഒന്നുമുതൽ പന്ത്രണ്ട് വരെ ക്ലാസുകളിൽ പഠിക്കുന്ന വിദ്യാർഥികളെ ഉൾപ്പെടുത്തിയ ഈ സർഗാത്മക പദ്ധതിയിൽ കഥയും കവിതയും ലേഖനവും രചിച്ചു കൊണ്ടാണ് അവർ പങ്കാളികളായത്. പ്രതിസന്ധികളെ സ്വയം പ്രതിരോധിച്ച്, അപചയങ്ങൾക്കെതിരെ ആന്തരിക പ്രതിരോധശേഷി വളർത്തുവാൻ വിദ്യാർഥികളെ പ്രാപ്തരാക്കാൻ ഇതിലൂടെ സാധിക്കും.

അത്യന്തം ജാഗ്രതയോടെ പ്രതിസന്ധികളെ അഭിമുഖീകരിക്കുമ്പോഴും ശുഭാപ്തി വിശ്വാസത്തോടെ, ഒരു പ്രശ്നത്തെ സർഗാത്മകമായി നേരിടുവാനുള്ള കുട്ടികളുടെ ശേഷി ഈ രചനകളിലൂടെ സാധിക്കുന്നു. പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ മേഖലയുടെ ഉയർന്ന നിലവാരത്തെയാണ് ഇത് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ദുരന്തങ്ങൾക്കും പകർച്ചവ്യാധികൾക്കും തകർത്തു കളയാൻ സാധിക്കാത്ത ഒരു തലമുറയുടെ സർഗാത്മക കരുത്തിന്റെ നേർസാക്ഷ്യമാവട്ടെ ഈ അക്ഷരവൃക്ഷം.

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

ശുചിത്വം ഒരു സംസ്കാരം

പ്രാചീനകാലം മുതൽ നമ്മുടെ പൂർവികർ ശുചിത്വത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ ഏറെ ശ്ര ദ്ധ ഉള്ളവരായിരുന്നു എന്ന് നമ്മുടെ പുരാതനസംസ്കാരത്തിന്റെ തെളിവുകൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. ശുചിത്വം ഒരു സംസ്കാരമാണെന്ന് തിരിച്ചരിഞ്ഞവരായിരുന്നു നമ്മുടെ പൂർവികർ. ആരോഗ്യം പോലെ തന്നെ ശുചിത്വവും വ്യക്തിയ്ക്ക് ആയാ ലും സമൂഹത്തിനായാലും ഏറെ പ്രാധാന്യമുള്ളതാണ്. മാത്രമല്ല ആരോഗ്യാവ സ്ഥ ശുചിത്വാവസ്ഥയുമായി അഭേദ്യമായി ബന്ധപെട്ടുകിടക്കുന്നു. ആരോഗ്യ-വിദ്യാഭാസമേഖലകളിൽ ഏറെ മുൻപന്തിയിൽ നിൽക്കുന്നു എന്ന് അവകാശപ്പെ ടുമ്പോഴും ശുചിത്വത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ നാം ഏറെ പുറകിലാണെന്ന് കൺ തുറ ന്നുനോക്കുന്ന ആർക്കും മനസിലാക്കാവുന്നതാണ്. എന്തുകൊണ്ട്ഇങ്ങനെ സം ഭവിക്കുന്നു? വ്യക്തിശുചിത്വത്തിൽ ഏറെ പ്രാധാന്യം കൽപ്പിക്കുന്ന മലയാളി പ രിസരശുചിത്വതിലും പൊതുശുചിത്വതിലും എന്തുകൊണ്ടാണ് ആ പ്രാധാന്യം കൽപ്പിക്കാത്തത്? നമ്മുടെ ബോധനിലവാരത്തിന്റെയും കാഴ്ചപ്പാടിന്റെയും പ്രശ് നമാണത്. ആരും കാണാതെ മാലിന്യം നിരത്ത് വക്കിൽ ഇടുന്ന, സ്വന്തം വീട്ടി ലെ മാലിന്യം അയൽകാരന്റെ പറമ്പിലേക്കെറിയുന്ന, സ്വന്തം വീട്ടിലെ അഴുക്കുജ ലം രഹസ്യമായി ഓടയിലേക്ക് ഒഴുക്കുന്ന മലയാളി തന്റെ കപടസാംസ്കാരികമൂ ല്യബോധത്തിന്റെ തെളിവ് പ്രകടിപ്പിക്കുകയല്ലേ ചെയ്യുന്നത്? ഈ അവസ്ഥ തുടർ ന്നാൽ 'മാലിന്യകേരളം' എന്ന ബഹുമതിക്ക് നാം അർഹാരാകുകയില്ലേ?

എന്താണ് ശുചിത്വം? വ്യക്തികളും അവർ ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടും അന്തരീക്ഷവും മാലിന്യവിമുക്തമായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് ശുചിത്വം. അതുകൊണ്ട് വ്യക്തി ശുചിത്വത്തോടൊപ്പം മനുഷ്യമല-മൂത്ര വിസർജ്യങ്ങളുടെയും സുരക്ഷിതമായ പരിപാലനവും ശുചിത്വം എന്നതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. വ്യക്തിശുചിത്വം, ഗൃഹശുചിത്വം, പരിസരശുചിത്വം, സ്ഥാപനശുചിത്വം, പൊതുശുചിത്വം, സാമൂഹ്യശുചിത്വം എന്നിങ്ങനെയെല്ലാം ശുചിത്വത്തെ നാം വേർതിരിച്ച് പറയുമെങ്കിലും യഥാർത്ഥത്തിൽ ഇവയെല്ലാം കൂടി ചേർന്ന ആകത്തുകയാണ് ശുചിത്വം. പരിസരശുചിത്വം എന്ന് നമ്മൾ പറയാറുണ്ട്, പക്ഷെ നമ്മൾ അതു പാലിക്കാറില്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെ നമ്മൾ പല മാരകരോഗങ്ങൾക്കും ഇരയാകുന്നു. പരിസ്ഥിതി എന്നാൽ വെള്ളം, വായു, മണ്ണ്, അന്തരീക്ഷം എന്നിവ ചേർന്നതാണ്. ഇവ മലിനമാകാതെ സംരക്ഷിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ കടമയാണ്. പക്ഷെ അതിന് വിരുദ്ധമായാണ് നമ്മൾ പെരുമാറുന്നത്. ലോകം മുഴുവൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന അപകടകാരിയായ ഒരു വസ്തുവാണ് പ്ലാസ്റ്റിക്. അവ നമ്മുടെ പരിസരത്തിനു നല്ലതല്ല. കാരണം നമ്മൾ പ്ലാസ്റ്റിക് കത്തിക്കുന്നു. അതിന്റെ മാരകമായ പുക വായുവിലെത്തുന്നു. ഈ പുക നമ്മൾ ശ്വസിക്കുമ്പോൾ നമുക്ക് മാരകമായ പല അസുഖങ്ങളും പിടിപെടും. മാത്രമല്ല പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യം ഒരിക്കലും നശിക്കാത്തതും മണ്ണിന്റെ ജൈവഗുണത്തെ നശിപ്പിപ്പിക്കുന്നതും ആണ്. പിന്നെ നമ്മൾ ചപ്പുചവറുകളും മാലിന്യങ്ങളും പുഴയിലിലേക്ക് ഒഴുക്കുമ്പോൾ ഒന്നോർക്കുക ഈ മാലിന്യക്കൂമ്പാരം കിടക്കുന്ന പുഴയിലെ വെള്ളമാണ് നാം നിത്യം ഉപേയാഗിക്കുന്നതെന്ന്. പ്ലാസ്റ്റിക് എന്ന അപകടകാരിയെ ഒഴിവാക്കുക. നമുക്ക് പുതിയൊരു ലോകം സൃഷ്ടിക്കാം, ശുചിത്വം പുലർത്താം. ഇപ്പോൾ എല്ലാവരും പുറത്തിറങ്ങാതെ വീട്ടിലിരിക്കുകയായിരിക്കും കൊറോണ വൈറസ് അതായത് കോവിഡ് 19 എന്നാ മഹാമാരി കാരണം. കഴിഞ്ഞ രണ്ടുവർഷങ്ങളായി നമ്മൾ പ്രളയമെന്ന മഹാമാരിയെ ഒത്തൊരുമിച്ചു ജാതിയും മതവും നോക്കാതെ നേരിട്ടു. ഈ വർഷം വന്ന കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാരോഗത്തെ തുരത്താനാണ് ഇപ്പോൾ വീട്ടിലിരിക്കുന്നത്. വീട്ടിലിരിക്കുമ്പോൾ നാം ചുറ്റുവട്ടമൊന്നുനോക്കു. എത്ര മനോഹരമാണ് നമ്മുടെ പ്രകൃതി. രാവിലെ കിളികളുടെ ശബ്ദവും ഇളം കാറ്റ്, മഴ, വെയിൽ,സൂര്യൻ ഉദിക്കുന്നത് ഒക്കെ കേൾക്കാനും കാണാനും എന്ത് ഭംഗിയാണ്. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ നിന്ന്, ഈ ലോകത്തുനിന്നുതന്നെ കോവിഡ് 19 എന്നാ മഹാമാരിയെ തുരത്താൻ ഒരു വഴിയേയുള്ളു. ഇടക്കിടക്ക് കൈകൾ സോപ്പിട്ട് 20 സെക്കന്റ് നേരം കഴുകുക. പുറത്തുപോയി വരുമ്പോഴും കൈകൾ കഴുകുക, ആരോഗ്യകരമായ അകലം പാലിക്കുക, ഒരു മനസ്സോടെ പെരുമാറുക വിജയം ഉറപ്പ്.

ദേവിക ജയൻ
7 A ഗവൺമെന്റ് യു പി സ്കൂൾ, പാനിപ്ര,
കോതമംഗലം ഉപജില്ല, എറണാകുളം

പരിസരശുചിത്വവും രോഗപ്രതിരോധശേഷിയും

ഓരോ മനുഷ്യനും ഈ ഭൂമിയിലെ മറ്റ് സഹജീവികളോടും പരിസ്ഥിതിയോടും പരസ്പരാശ്രയത്തിലാണ് ജീവിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ നമ്മൾ ജീവിക്കുന്ന ഈ പരിസ്ഥിതിയുടെ ശുചിത്വം ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്.

ലോകത്തിലെ തന്നെ ഏറ്റവും മികച്ച ആരോഗ്യസ്ഥിതി നിലനിൽക്കുന്ന സംസ്ഥാനമാണ് നമ്മുടെ കേരളം. എന്നാൽ ഇന്ന് ഈ സ്ഥിതി താളം തെറ്റിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. പല വിധമായ പകർച്ചവ്യാധികളും ഇന്ന് കേരളത്തെ വേട്ടയാടാൻ തുടങ്ങിയിരിക്കയാണ്.

പകർച്ചവ്യാധികൾ മിക്കവയും കൊതുകിലൂടെ പകരുന്നവയായതിനാൽ കൊതുകിന്റെ വൻതോതിലുള്ള വർദ്ധനവാണ് പല രോഗങ്ങളും ഇവിടെ പെരുകാൻ കാരണമായത്. ഇതുകൂടാതെ പരിസരശുചിത്വക്കുറവും വ്യക്തിശുചിത്വക്കുറവും മറ്റു പല രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാണ്. മലമ്പനി, എലിപ്പനി, ഡെങ്കിപ്പനി തുടങ്ങിയ പകർച്ചവ്യാധികൾ ഇന്ന് നമ്മുടെ സമൂഹത്തിന് തന്നെ ഭീഷണിയാകും വിധം വർദ്ധിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഇവ കൂടാതെ മാരകമായ വൈറസുകളും കേരളത്തിന് ഇന്ന് ഭീഷണിയാണ്. നമ്മുടെ നാടിന്റെ ജൈവവൈവിധ്യവും ആവാസവ്യവസ്ഥയും നിലനിർത്തണമെങ്കിൽ പരിസരശുചിത്വം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുന്നവരിൽ പകർച്ചവ്യാധികൾ താരതമ്യേന കുറവായിരിക്കും. ഇന്ന് നമ്മൾ പരിസരശുചിത്വത്തിന്നും പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നതിനും മതിയായ ശ്രദ്ധ ചെലുത്താറില്ല. ഇത് കൊതുകുകളുടെ എണ്ണം ക്രമാതീതമായി വർദ്ധിക്കാൻ കാരണമായിരിക്കുകയാണ്. വൈറൽ രോഗങ്ങൾ മൂലമുള്ള പകർച്ചവ്യാധികൾ കേരളത്തിൽ വർദ്ധിച്ചുവരാനുള്ള കാരണവും ഇതാണ്. ആഹാരാവശിഷ്ടങ്ങൾ അലക്ഷ്യമായി വലിച്ചെറിയുന്നതും മലിനജലം കെട്ടിക്കിടക്കാൻ അനുവദിക്കുന്നതും പകർച്ചവ്യാധികൾ നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ ഉടലെടുക്കാൻ കാരണമാകുന്നു. പ്ലാസ്റ്റിക്വസ്തുക്കൾ കൂട്ടിയിട്ട് കത്തിക്കുന്നത് നമ്മുടെ ശ്വാസവായുവിനെ മലിനപ്പെടുത്താൻ കാരണമാകുന്നു. വീടുകളിലേയും ഫാക്ടറികളിലേയും മറ്റ് വ്യവസായസ്ഥാപനങ്ങളിലേയും അവശിഷ്ടങ്ങൾ ജലാശയങ്ങളിൽ ഒഴുക്കുന്നത് നമ്മുടെ ജലസ്രോതസ്സുകളുടെ മലിനീകരണത്തിനും കാരണമാകുന്നു.

പലവിധമായ പകർച്ചവ്യാധികളും ഇന്ന് നമ്മുടെ സമൂഹത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പിന് തന്നെ ഭീഷണിയാണ്. ഇത് കൂടാതെ ഉത്കണ്ഠാകരമായ മറ്റൊരു കാര്യമാണ്

പകർച്ചവ്യാധികളിൽ പലതിനും തക്കതായ മരുന്നുകൾ കണ്ടുപിടിക്കാൻ നമ്മുടെ ശാസ്ത്രലോകത്തിന് കഴിഞ്ഞിട്ടില്ലെന്നത്. നമ്മുടെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി ഉയർത്തി ഇവയെ തടയുക എന്നതാണ് ഇന്ന് ഇതിനുള്ള ഏക പരിഹാരമാർഗ്ഗം. രോഗ പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ, ശുചിത്വം പാലിക്കുക എന്നതു തന്നെയാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനം.

വീടും പരിസരവും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക, ഉപയോഗശൂന്യമായ വസ്തുക്കളും, ചിരട്ടകളും, ടയറുകളും, പ്ലാസ്റ്റിക്കും വലിച്ചെറിയുന്നത് ഉപേക്ഷിച്ചാൽതന്നെ മലിനജലം കെട്ടിക്കിടക്കുന്നത് ഒരു പരിധി വരെ നമുക്ക് തടയാൻ സാധിക്കും.

എല്ലാ വീടുകളിലും മണ്ണിരക്കമ്പോസ്റ്റ് ഉണ്ടാക്കിയാൽ ഭക്ഷണാവശിഷ്ടങ്ങൾ നമുക്ക് ഫലപ്രദമായ രീതിയിൽ സംസ്കരിക്കാൻ സാധിക്കും. പ്ലാസ്റ്റിക്വസ്തുക്കൾ അലക്ഷ്യമായി വലിച്ചെറിയാതെയും കത്തിക്കാതെയും അവ റീസൈക്കിൾ ചെയ്ത് ഉപയോഗിക്കുക. ഫാക്ടറികളിലെയും വ്യവസായസ്ഥാപനങ്ങളിലേയും അവശിഷ്ടങ്ങൾ മാലിന്യസംസ്കരണപ്ലാന്റുകൾ ഉണ്ടാക്കി കൃത്യമായി അതിൽ തന്നെ നിക്ഷേപിച്ച് സംസ്കരിക്കുക. മാലിന്യങ്ങൾ ഒന്നും അലക്ഷ്യമായി എവിടെയും നിക്ഷേപിക്കാതിരിക്കുക.

ശുചിത്വം എന്നത് നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടേയും ജീവിതത്തിന്റെ സംസ്കാരവും ശീലവുമായി മാറ്റുക. പരിസരശുചിത്വത്തിലൂടെയും വ്യക്തിശുചിത്വത്തിലൂടെയും ഓരോരുത്തരുടേയും രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിച്ച് പകർച്ചവ്യാധികളെ നമുക്ക് അകറ്റാം. ഇങ്ങനെ രോഗപ്രതിരോധശേഷിയുള്ളതും പകർച്ചവ്യാധികൾ ഇല്ലാത്തതുമായ ഒരു സമൂഹത്തെ നമുക്ക് വാർത്തെടുക്കാൻ സാധിക്കും.

നിയതാജയദാസ്
3 ബി ജി. യു. പി. സ്കൂൾ, വട്ടോളി
കുന്നുമ്മൽ ഉപജില്ല, കോഴിക്കോട്

ഭൂമിയുടെ അവകാശികൾ

പ്രകൃതി പോലെ മനോഹരവും ശാന്തവുമായ മറ്റൊരനുഭവം മനുഷ്യനും സർവ ചരാചരങ്ങൾക്കും ഉണ്ടാവില്ല. .വനവും കാടും പുഴകളും പക്ഷിമൃഗാദികളും എല്ലാം പ്രകൃതിയുടെ വരദാനങ്ങളാണ്. എന്നാൽ മനുഷ്യന് വേണ്ടി മാത്രം സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടതാണ് ഭൂമി എന്ന മനുഷ്യന്റെ അഹങ്കാരത്തിന് ഏറ്റ കടുത്ത പ്രഹരമാണ് കൊറോണ എന്ന ഇത്തിരിക്കുഞ്ഞൻ ജീവി നൽകിയ പാഠങ്ങൾ. അപ്രതീക്ഷിതമായി ലോകജനതയ്ക്ക് മേൽ വീണ ദുരന്തം. .... വീണ്ടുവിചാരമില്ലാത്ത പ്രവൃത്തികൾ കൊണ്ട് നിരന്തരം പ്രകൃതിയെ കീറിമുറിച്ച മനുഷ്യന് പ്രകൃതി നൽകിയ

ശക്തമായ തിരിച്ചടി. . അതാണ് കൊറോണ. ഇത്തരം തിരിച്ചടികൾ വരുമ്പോഴാണ് മനുഷ്യർ എത്ര നിസ്സാരന്മാരാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നത്. ഇതിനു മുൻപും പല മുന്നറിയിപ്പുകളും പ്രകൃതി നൽകിയിട്ടുണ്ട്. പലതരം രോഗങ്ങൾ, വരൾച്ച, പ്രളയം, ഭൂകമ്പം, സുനാമി.....അങ്ങനെ എന്തെല്ലാം....എന്നിട്ടും അതിൽ നിന്ന് ഒന്നും പഠിച്ചില്ല. ..പകരം വീണ്ടും വീണ്ടും തന്റെ ദുഷ്പ്രവൃത്തികൾ തുടർന്നുകൊണ്ടേയിരുന്നു.

പ്ലേഗ് എന്ന സാംക്രമികരോഗം മനുഷ്യരാശിയെ പിടിച്ചുകുലുക്കിയത് പതിനാലാം നൂറ്റാണ്ടിലായിരുന്നു. ലോകജനസംഖ്യയുടെ ഭൂരിഭാഗവും ആ മഹാരോഗത്തിന്റെ പിടിയിൽപെട്ടു. ലക്ഷക്കണക്കിന് ആളുകൾ മരിച്ചുവീണു. പ്ളേഗിന്റെ വിത്തുകൾ മാനവരാശിക്കുമേൽ വന്നുപതിച്ചത് എലികളിലൂടെ ആയിരുന്നു. 'ബ്ലാക്ക് ഡെത്ത് ' എന്ന ഓമനപ്പേരിൽ അറിയപ്പെട്ടിരുന്ന ആ മഹാരോഗത്തിന്റെ പിടിയിൽപ്പെട്ട് ഏറെ കഷ്ടപ്പെട്ടത് യൂറോപ്യൻ രാജ്യങ്ങൾ ആയിരുന്നു. പലരാജ്യങ്ങളുടെയും സമ്പദ്‌വ്യവസ്ഥ തകർന്നടിഞ്ഞു. പട്ടിണിയിലേക്കും മറ്റു കെടുതികളിലേക്കും ലോകജനതയെ തള്ളിവിട്ട ആ മഹാമാരിയിൽ നിന്ന് ലോകം കരകയറിയപ്പോഴേക്കും ദശാബ്ദങ്ങൾ കഴിഞ്ഞുപോയിരുന്നു. എന്നാൽ അതുകൊണ്ടൊന്നും പഠിക്കാത്ത മനുഷ്യന്റെ ചെയ്തികൾ നയിച്ചത് മഹായുദ്ധങ്ങളിലേക്കാണ്. അണുരൂപത്തിൽ പ്രകൃതി ഒളിപ്പിച്ച ശക്തിയെ സ്വന്തം സഹജീവികൾക്കെതിരേ തന്നെ പ്രയോഗിച്ചു. കാലങ്ങളോളം ഒരു പുൽക്കൊടിപോലും മുളയ്ക്കാത്ത തരത്തിൽ ആണവവികിരണങ്ങൾ കൊണ്ട് ഭൂമിയെ ശ്വാസം മുട്ടിച്ചു. ആഫ്രിക്കൻ രാജ്യങ്ങളിൽ പടർന്നുപിടിച്ച എബോള, കോവിഡിന്റെ മുൻഗാമിയായ സാർസ്, കേരളത്തെപ്പോലും വിറപ്പിച്ച നിപ്പ തുടങ്ങി ലോകത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ പടർന്ന പലതരം രോഗങ്ങൾ, വിവിധ വർഷങ്ങളിലായി പലരാജ്യങ്ങളിലും ഉണ്ടായ ഭൂകമ്പം, സുനാമി, പ്രളയം, കാട്ടുതീ. ... പിന്നെയും പ്രകൃതി മുന്നറിയിപ്പുകൾ നൽകി. 2004 ക്രിസ്മസ് കാലത്ത് ഇന്തോനേഷ്യ പ്രഭവകേന്ദ്രമായി ഇന്ത്യൻ മഹാസമുദ്രത്തിലുണ്ടായ ഭൂകമ്പവും അതേത്തുടർന്ന് നമ്മുടെ തീരപ്രദേശങ്ങളെ വിഴുങ്ങിയ സുനാമിയും അതിന്റെ കെടുതികളും ഇപ്പോഴും മായാത്ത കാഴ്ചകളാണ്. ഭൂമിയുടെ ജലസമ്പത്ത് മലിനമാക്കുന്നതിന്റെ പരിണിതഫലമാണ് പല രാജ്യങ്ങളിലും കാണുന്ന ജലക്ഷാമവും വരൾച്ചയും. എന്നിട്ടും മനുഷ്യന്റെ പ്രകൃതിയിലേക്കുള്ള കയ്യേറ്റങ്ങൾ പ്രകൃതിയുടെ താളം തെറ്റിച്ചുകൊണ്ടേയിരുന്നു. 'ഭൂമിയുടെ ശ്വാസകോശം' എന്നറിയപ്പെടുന്ന ആമസോൺ കാടുകൾ വെന്തെരിഞ്ഞതും പലയിടത്തും കാട്ടുതീ പടർന്നതും. ...എന്തിനേറെ.... നമ്മുടെ ഈ കൊച്ചുകേരളം പോലും പ്രളയക്കെടുതികളാൽ വലഞ്ഞതും ഒക്കെ പ്രകൃതിക്കെതിരെ നാം ചെയ്തുകൂട്ടിയതിന്റെ പരിണതഫലങ്ങളാണ്. 'ഇനി വരുന്നൊരു തലമുറയ്ക്ക് ഇവിടെ വാസം സാധ്യമോ ?. ..' എന്ന് വിലപിക്കേണ്ടി

വരുന്നിടത്തോളം എത്തിയിരിയ്ക്കുന്നു മനുഷ്യന്റെ ചെയ്തികൾ. എന്നാൽ ഭൂമി യുടെ അവകാശികൾ നാം മാത്രം അല്ല എന്ന തിരിച്ചറിവാണ് കൊറോണ നമുക്ക് മുന്നിൽ വിടർത്തിയത്. ഇത്രയേറെ വളർന്നു വികസിച്ചെന്നാലും മനുഷ്യന്റെ ശാസ്ത്രജ്ഞാനങ്ങൾ പ്രകൃതിയുടെ രസതന്ത്രം മനസിലാക്കാൻ കഴിയാതെ വിറങ്ങലിച്ചു നിൽക്കേണ്ടി വന്ന ഈ കൊറോണ കാലത്ത് പ്രകൃതി മുഴുവൻ ആഹ്ലാദത്തിമിർപ്പിലാണ്. സ്വയം ശുദ്ധീകരിക്കുകയാണവൾ. കാലങ്ങളായി മൂടിയിരുന്ന പുകമറ മാറി, ഹിമാലയത്തിന്റെ മഞ്ഞുനിരകൾ തീർക്കുന്ന വിസ്മയം ദൃശ്യമായതും, ഓസോൺ പാളിയിലെ സുഷിരം താനെ അടഞ്ഞു തുടങ്ങിയതും എല്ലാം അതിന്റെ നേർക്കാഴ്ചകളാണ്. തന്റെ നഷ്ടതാളങ്ങൾ വീണ്ടെടുത്ത് നിശ്ശബ്ദവും നിർമലവുമായ സംഗീതസാന്ദ്രതയിലേക്ക് അവൾ പ്രയാണം തുടരുന്നു. ആ പ്രയാണത്തിന് മാറ്റു കൂട്ടേണ്ടത് മക്കളായ നമ്മുടെയും കടമയല്ലേ... അതിനായി വരും നാളുകളിൽ നമുക്കും പ്രയത്നിക്കാം. ഇനിയും അറിയാത്ത പ്രകൃതി വിസ്മയങ്ങളിലേക്ക് നമ്മുടെ കണ്ണുകളും തുറക്കട്ടെ.

ശ്രീലക്ഷ്മി എസ്
4 സി ജി എൽ പി ജി എസ്. വർക്കല,
വർക്കല ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

രോഗപ്രതിരോധം

രോഗങ്ങൾ, ഈ വാക്ക് ഇന്ന് നമുക്ക് പുത്തരിയല്ല. ഇന്നെല്ലാവർക്കും പലതരം രോഗങ്ങളുണ്ട്. അവ വിരലിലെണ്ണാവുന്നവയല്ല, അനേകായിരങ്ങളാണ്. ഈ രോഗങ്ങൾ തനിയേ വരുന്നവയല്ല. മറിച്ച് വഴിയേ പോകുന്ന വയ്യാവേലിയെ തലയിലിടുന്നതുപോലെ നാം തന്നെ ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുന്നവയാണ്. ഒരു രോഗം പോലുമില്ലാത്ത ഒരാളും ഒരുപക്ഷേ ഇന്നുണ്ടാവില്ല. ഇന്നു പലരും പ്രമേഹം, കൊളസ്ട്രോൾ, അമിതവണ്ണം, ടെൻഷൻ മുതലായ ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾക്ക് അടിമകളാണ്. രോഗം വന്നതിനുശേഷം ചികിത്സിക്കുന്നത് ജീവൻ രക്ഷിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി മാത്രമാണ്. എന്നാൽ രോഗങ്ങൽ വരാതെ തന്നെ ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കുന്നതിനാണ് നാം പ്രാധാന്യം നല്കേണ്ടത്. നേരത്തെ പറഞ്ഞ മിക്ക രോഗങ്ങൾക്കും കാരണം നമ്മുടെ ഭക്ഷണശീലം തന്നെയാണ്. കടകളിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന കൊഴുപ്പുകൂടിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നതിലൂടെ ഇത്തരത്തിലുള്ള പല ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളേയും നമുക്ക് പ്രതിരോധിക്കാം. ഉപ്പിന്റെ അളവു കൂടിയ ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങളായ അച്ചാറുകൾ, ഉപ്പുമാങ്ങ, ഉണക്കമീൻ മുതലായവ ഉപേക്ഷിക്കാം. പഞ്ചസാരയുടെ ഉപയോഗം പരമാവധി കുറയ്ക്കാം. കൂടാതെ ഒഴിവു

സമയങ്ങളിൽ വീട്ടിൽ കുത്തിയിരിക്കാതെ നടക്കുകയോ മറ്റു വ്യായാമങ്ങളിലേർപ്പെടുകയോ ചെയ്യാം. ഇങ്ങനെയുള്ള ചെറിയ ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുന്നതിലൂടെ നമുക്കു വലിയ വലിയ രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്.

ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾക്കു പുറമേ ഇന്നു ധാരാളമായി കണ്ടുവരുന്ന രോഗങ്ങളാണ് മഴക്കാലരോഗങ്ങൾ. മഴക്കാലത്തെ പകർച്ചവ്യാധികൾ ഒരുപക്ഷേ മരണത്തിനും കാരണമാവുന്നു. മലിനജലം കെട്ടിക്കിടന്നുണ്ടാവുന്ന അണുക്കളും വൃത്തിഹീനങ്ങളായ പരിസരങ്ങളും രോഗം പരക്കുന്നതിന് കാരണമാവുന്നു. മഴക്കാലത്ത് നമുക്ക് ശുചിത്വവും പ്രതിരോധശേഷിയും കുറവായതിനാൽ രോഗങ്ങൾ വളരെ വേഗത്തിൽ പരക്കാനുള്ള സാധ്യത കൂടുന്നു. കൂടാതെ കുടിവെള്ളം മലിനമാവുന്നത്, തുറന്നതും തണുത്തതും മലിനപ്പെട്ടതുമായ ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങളും, മഴക്കാലത്ത് വെള്ളം കെട്ടിക്കിടന്ന് അതിൽ കൊതുകുകൾ വളരുന്നതും മരണകാരികളായ ഡങ്കിപ്പനി, മലമ്പനി, കോളറ, മന്ത്, വൈറൽപനി മുതലായ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാവുന്നു. ഈ രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം കുടിക്കുക, പൂർണമായി വ്യക്തിശുചിത്വവും പരിസരശുചിത്വവും പാലിക്കുക, ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ നന്നായി കഴുകി വൃത്തിയാക്കി പാകംചെയ്തു കഴിക്കുക, കൊതുകുകൾ വളരാൻ സാധ്യതയുള്ള കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളം നീക്കം ചെയ്യുക, വെള്ളം കെട്ടിക്കിടക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള പാത്രങ്ങളും മറ്റും ഒഴിവാക്കുക തുടങ്ങിയവയാണ്.

ഇങ്ങനെയുള്ള പ്രത്യേകം രോഗപ്രതിരോധമാർഗങ്ങല്ലാതെ നമ്മുടെ ശരീരത്തിനും സ്വാഭാവികരോഗപ്രതിരോധശേഷി ആവശ്യമാണ്. രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതും പോഷകമൂല്യമുള്ളതുമായ ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ കഴിക്കേണ്ടതുണ്ട്. നെല്ലിക്ക, നാരങ്ങ, ചെറുനാരങ്ങ, മുസംബി മുതലായ പ്രതിരോധശേഷി നല്കുന്ന പദാർഥങ്ങൾ കൂടാതെ, സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന വിറ്റാമിൻ ഡി യും പ്രതിരോധശേഷിയ്ക്ക് ആവശ്യമാണ്. അതുപോലെ മാംസ്യം, അന്നജം, ധാതുക്കൾ, ചെറിയതോതിൽ കൊഴുപ്പ്, നാരുവർഗങ്ങൾ മുതലായവയും പ്രതിരോധശേഷിയ്ക്ക് അത്യന്താപേക്ഷിതങ്ങളായ ഘടകങ്ങളാണ്. പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, ഇലക്കറികൾ എന്നിവയും ധാരാളമായി ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട്. ഇവ കൂടാതെ നിത്യേനയുള്ള വ്യായാമവും നമ്മെ ഊർജസ്വലരാകാൻ സഹായിക്കുന്നു.

ലാഘവം, കർമസാമർഥ്യം, സ്ഥൈര്യം, ക്ലേശസഹിഷ്ണുതാ
ദോഷക്ഷയോഗ്നിവൃദ്ധിശ്ച വ്യായാമാദുപജായതേ

എന്ന് ആയുർവേദഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ വ്യായാമത്തിന്റെ ഗുണങ്ങൾ വിവരിക്കുന്നുണ്ട്. വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുന്നു. കൊറോണ

ധമനികളിൽ കൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞുകൂടുന്നത് ഇല്ലാതാക്കി അവയിലൂടെ രക്തപ്രവാഹം ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നു. പേശികളെ ബലപ്പെടുത്തുന്നു. നല്ല ഉന്മേഷവും ഉറക്കവും ലഭിക്കുന്നു. ഈ പറഞ്ഞ എല്ലാ കാര്യങ്ങളും പാലിക്കുന്നതിലൂടെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർധിക്കുകയും രോഗങ്ങൾ വരാതിരിക്കുകയും ചെയ്യും. "ശരീരമാദ്യം ഖലു ധർമസാധനം" എന്ന കാളിദാസവചനം നമുക്ക് സദാ സ്മരിക്കാം. ആരോഗ്യരക്ഷയ്ക്കായ് അനവരതം പ്രയത്നിക്കാം.

"സർവേ ഭവന്തു സുഖിനഃ
സർവേ സന്തു നിരാമയാഃ
സർവേ ഭദ്രാണി പശ്യന്തു
മാ കശ്ചിദ് ദുഃഖഭാഗ് ഭവേത്."

ദിയാപ്രജിത്ത്
6 ജി യു പി എസ് വട്ടോളി,
കുന്നുമ്മൽ ഉപജില്ല, കോഴിക്കോട്

ബാസ്ക്കറ്റ് നിറയെ മാസ്ക്ക്

എന്തു കാര്യത്തിലും ഫാഷനുകൾ നടപ്പിലാക്കാൻ മനുഷ്യർ,പ്രത്യേകിച്ച് മലയാളികൾ ബഹുമിടുക്കരാണല്ലോ..? ഈ കൊറോണക്കാലത്ത് ഇപ്പോൾ മാസ്ക്കിനാണല്ലോ വലിയ പ്രാധാന്യം.സാധാരണ ഒരു വെള്ളത്തൂവാല മുതൽ പല തരത്തിലുള്ള,പല കട്ടിയിലുള്ള മാസ്ക്കുകൾ പ്രചാരത്തിലായി.പലതരം നിറങ്ങളിലും,ചിത്രസമൃദ്ധങ്ങളുമൊക്കെയായി മാറി മാസ്ക്കുകൾ.

ഏതായാലും ഇങ്ങനെ ആകർഷകമായ രീതിയിൽ മാസ്ക്കുകൾ ഇറങ്ങുന്നതുകൊണ്ടൊരു വിജയമുണ്ട്. ആളുകൾക്ക് ഒരെണ്ണം എപ്പോഴും വെച്ചുകൊണ്ട് നടക്കാൻ തോന്നും.ഇതിനെ അരോചകമായി കാണുന്നവർപോലും ഉപയോഗശൂന്യമായ വാച്ച് ഗമയ്ക്കായി കെട്ടും പോലെ,മാസ്ക്കും ധരിക്കാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്.ചിലരേ ഇങ്ങനെ ചിന്തിക്കുന്നുള്ളൂ. ഏറെപ്പേരും സ്വന്തം ജീവന് വില കൊടുക്കുന്നവരാണ്; സമൂഹത്തിന്റെയും.മാസ്ക്കുകൾക്കിടയിൽ പുതിയ കച്ചവടതന്ത്രങ്ങൾ നടപ്പായി വരുന്നു.എങ്കിലും മനുഷ്യത്വപരമായി മാസ്ക്കിനുള്ള മൂല്യം ലാഭചിന്തയേക്കാൾ കൂടുതലാണ്.സ്വാർത്ഥതാൽപ്പര്യങ്ങൾ ഉപേക്ഷിച്ച്,മനുഷ്യർ അകലത്തിരുന്ന് ഒരുമിക്കുകയാണല്ലോ ചെയ്തത്.

പണ്ടുള്ള വസ്ത്രങ്ങളും ഇന്നുള്ളവയും തമ്മിലുള്ള അന്തരവും ശ്രദ്ധിക്കുക.മുണ്ടുമുറുക്കിയുടുത്തുനടന്ന ജനത പിന്നീട് ഷർട്ടും പാന്റ്സുമായി.പാന്റിന്റെ

തലയ്ക്ക് ലൂസ് മോഷനായി,കാൽഭാഗം ഇറുകി.ഇപ്പോൾ തുളയുള്ള പാന്റുകൾ വരെയായി. വഴിയരികിലുള്ള ബഞ്ചിലിരിക്കുമ്പോൾ സൂക്ഷിച്ചില്ലെങ്കിൽ പുറകിലുള്ളവർ പലതും കാണുന്ന രീതിയിൽ ഫാഷൻ സമൃദ്ധിയുടെ പടവുകൾ താണ്ടി.പക്ഷേ,മാസ്ക്കിലും ഇതേ രീതിയിൽ വന്നാലുള്ള കാര്യമൊന്നാലോചിച്ചു നോക്കൂ...തുളയുള്ള മാസ്ക്ക് ഏതായാലും വിജയിക്കില്ല,അതോ ഉവ്വോ? ആർക്കറിയാം?

സ്വന്തമായി തയ്യൽ മെഷീനുള്ള പലരും ഇപ്പോൾ സ്വയം മാസ്ക്കുകൾ തുന്നുന്നുണ്ട്.കൈ ഉപയോഗിച്ച് തുന്നുന്നവരുമുണ്ട്. കൊറോണയുടെ പ്രഭാവമകന്നാലും പിന്നീടും മാസ്ക്ക് ധരിക്കുന്നത് ഒരു മുൻകരുതലാണ്.ഒരിക്കലുപയോഗിച്ച് ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടിവരുന്ന മാസ്ക്കുകളേക്കാൾ നല്ലത് നനച്ച് വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാവുന്ന തൂവാലകളാണ്.മാസ്ക്ക് പതിയെപ്പതിയെ നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ ഒരു അവയവമായിത്തന്നെ മാറുകയാണ്.എന്നുവെച്ച് പശകൊണ്ടോ സ്റ്റാപ്ലർ ഉപയോഗിച്ചോ ഉറപ്പിക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ തുന്നിക്കെട്ടുകയോ ചെയ്താൽ പണിപാളും.ബാസ്ക്കറ്റ് നിറയെ മാസ്ക്കുമായി നിൽക്കുന്ന ജനതയാണോ ഇനി വരാനുള്ളത്...!

കൊറോണയ്ക്ക് എതിരായ ഒരു ആയുധമാണ് മാസ്ക്കുകൾ.ഇതിന്റെ കാര്യത്തിലെങ്കിലും ആളുകൾ ആഡംബരം കാണിക്കാതിരുന്നാൽ മതിയായിരുന്നു.സോപ്പും സാനിറ്റൈസറും പോലെ തന്നെ മാസ്ക്കും ആരോഗ്യരംഗത്ത് വളരെയധികം പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു.

ആനന്ദ് ശർമ്മ
10A ജി.എച്ച്.എസ്.എസ് മുട്ടം,
അറക്കുളം ഉപജില്ല, ഇടുക്കി.

ലോകമഹാമാരികളിലൂടെ

1850 വർഷം പഴക്കമുണ്ട് മഹാമാരികളുടെ ചരിത്രത്തിന്. എ.ഡി 165-ൽ റോമാസാമ്രാജ്യത്തിൽ പടർന്ന അന്റോണിയൻ പ്ലേഗിൽ തുടങ്ങുന്നു ഈ ചരിത്രം. അതിൽത്തന്നെ വൈറസ് രോഗങ്ങളുടെ ആരംഭം എ.ഡി 735-ലെ ജപ്പാൻ വസൂരിയിൽ നിന്നാണ്. നമുക്ക് സാധാരണ വരുന്ന ജലദോഷം മുതൽ മഹാമാരികളായ കൊറോണ, എബോള എന്നീ രോഗങ്ങൾ വരെ വൈറസുകൾ മൂലമാണുണ്ടാകുന്നത്. ഇന്ന് അയ്യായിരത്തിൽ പരം വൈറസുകളെ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. അതിൽ മനുഷ്യരെ ഏറ്റവുമധികം ബാധിച്ച വൈറസുകളാണ് ജപ്പാൻ വസൂരി, റഷ്യൻ ഫ്ലൂ എച്ച്ഐവി,എബോള, എച്ച് വൺ എൻ വൺ, എന്നിവ.എഡി 735 ൽ ജപ്പാനെ ബാധിച്ച വസൂരിയിൽ 10 ലക്ഷം പേരാണ് മരിച്ചത്. തുടർന്ന് 1889 ൽ പത്തൊമ്പതാം നൂറ്റാണ്ടിലെ അവസാനത്തെ മഹാമാരി ആയ റഷ്യൻ ഫ്ളൂ ബാധിച്ചും 10ലക്ഷം

പേർ മരിച്ചു. മൂവായിരം വർഷം മുമ്പ് ഇന്ത്യയിലോ ഈജിപ്തിലോ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു എന്ന് കരുതുന്ന വസൂരി യൂറോപ്പ്, ഏഷ്യ, അറേബ്യ എന്നിവിടങ്ങളെ നൂറ്റാണ്ടുകളോളം വിറപ്പിച്ചു. ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിൽ മാത്രം വസൂരി ബാധിച്ച് മുതൽ 50 കോടി വരെ പേർ മരിച്ചതായാണ് കണക്ക്. 1979 ൽ വസൂരി പൂർണ്ണമായി തുടച്ചു നീക്കിയതായി പ്രഖ്യാപിച്ചു. 1981 എച്ച് ഐ വി വൈറസ് കാരണമുണ്ടാകുന്ന എയ്ഡ്സ് ആദ്യമായി കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ടു. ഇതുവരെ മരുന്ന് കണ്ടെത്താനാവാത്ത ഈ വൈറസ് ബാധിച്ച് 3.2 കോടി പേർ ഇതുവരെ മരിച്ചു. 3.9 കോടി പേർ എയ്ഡ്സ് രോഗം ബാധിച്ചു കഴിയുന്നു. 2014 –16 കാലഘട്ടത്തിൽ ഗിനിയയിൽ ആണ് ആദ്യം എബോള കേസ് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തത് 11300 പേരാണ് മരിച്ചത്. ഈ നൂറ്റാണ്ടിലെ ഏറ്റവും കൂടുതൽ മരണത്തിനിടയാക്കിയ പകർച്ചവ്യാധിയാണ് എച്ച് വൺ എൻ വൺ. ഇതിനോടകം രണ്ടു ലക്ഷം പേരാണ് ഈ വൈറസ് ബാധ മൂലം മരണപ്പെട്ടത്. ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ കണ്ടെത്തിയ വൈറസ് ആണ് കൊറോണ വൈറസ് 200 ലേറെ രാജ്യങ്ങളിലേക്ക് ഈവൈറസ് ഇതിനോടകം പടർന്നുപിടിച്ചിരിക്കുന്നു. എന്താണ് വൈറസ്. ഒരു ജൈവകോശത്തിനുള്ളില്ലാതെ വളരാനോ പ്രത്യുല്പാദനം നടത്താനോ കഴിവില്ലാത്ത ജീവകണങ്ങളാണ് വൈറസുകൾ. ലത്തീൻ ഭാഷയിൽ വിഷം എന്നാണ് ഈ പദത്തിനർത്ഥം. രണ്ടോ മൂന്നോ ഭാഗങ്ങൾ കൂടിച്ചേർന്നതാണ് വൈറസിന്റെ ശരീരം, ജനിതകവിവരങ്ങൾ വഹിക്കുന്ന നീണ്ട തന്മാത്രകളായ ഡിഎൻഎ ആർഎൻഎ എന്നിവയിലൊന്നിൽ നിർമ്മിതമായ ജീനുകൾ എല്ലാ വൈറസ്സുകളിലും കാണപ്പെടുന്നു. ആതിഥേയകോശങ്ങൾക്ക് വെളിയിലായിരിക്കുമ്പോൾ ചില വൈറസുകളിൽ ഇതിന് കൊഴുപ്പുകൊണ്ടുള്ള ഒരു ആവരണം ഉണ്ടായിരിക്കും. വ്യത്യസ്തങ്ങളായ ആകൃതികളാണ് വൈറസുകൾക്കുള്ളത്. ബാക്ടീരിയയുടെ നൂറിൽ ഒന്ന് മാത്രം വലിപ്പമുള്ളവയാണിവ.

കൊറോണ വൈറസിനെക്കുറിച്ച്:-

മനുഷ്യരും പക്ഷികളും ഉൾപ്പെടെയുള്ള സസ്തനികളിൽ രോഗമുണ്ടാക്കുന്ന ഒരുകൂട്ടം വൈറസുകളാണ് കൊറോണ വൈറസുകൾ. ഇവ സാധാരണ ജലദോഷപ്പനി മുതൽ, സിവിയർ അക്യൂട്ട് റെസ്പിറേറ്ററി സിൻഡ്രോം (സാർസ്)), മിഡിൽ ഈസ്റ്റ് റെസ്പിറേറ്ററി സിൻഡ്രോം (മെർസ്), കോവിഡ്– 19 എന്നിവ വരെയുണ്ടാകാൻ ഇടയാക്കുന്ന ഒരു വലിയ കൂട്ടം വൈറസുകളാണ്. മനുഷ്യൻ ഉൾപ്പെടെയുള്ള സസ്തനികളുടെ ശ്വാസനാളിയെ ബാധിക്കുന്നു. ജലദോഷം, ന്യൂമോണിയ, സാർസ് ഇവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഈ വൈറസ് ഉദരത്തേയും ബാധിക്കാം, മരണവും സംഭവിക്കാം. ചൈനയിൽ ഇപ്പോൾ കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നത് ഇവയിൽ നിന്നും അല്പം വ്യത്യസ്തമായ, ജനിതകമാറ്റം വന്ന പുതിയ തരം കൊറോണ വൈറസാണ്. മൂക്കൊലിപ്പ്, ചുമ, തലവേദന, പനി തുടങ്ങിയവയാണ് ലക്ഷണങ്ങൾ. ഇവഏതാനും ദിവസങ്ങൾ നീണ്ടുനിൽക്കും. പ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥ

ദുർബലമായവരിൽ, അതായത് പ്രായമായവരിലും, ചെറിയ കുട്ടികളിലും വൈറസ് പിടിമുറുക്കും. ഇതുവഴി ഇവരിൽ ന്യൂമോണിയ, ബ്രോങ്കൈറ്റിസ് പോലുള്ള ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ പിടിപെടും. കൊറോണ വൈറസ് ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചാൽ 14 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണും. ഈ 14 ദിവസമാണ് ഇൻക്യൂബേഷൻ പിരിയഡ് എന്നറിയപ്പെടുന്നത്. വൈറസ് പ്രവർത്തിച്ചു തുടങ്ങിയാൽ രണ്ടോ നാലോ ദിവസം വരെ പനിയും ജലദോഷവുമുണ്ടാകും. തുമ്മൽ, ചുമ, മൂക്കൊലിപ്പ്, ക്ഷീണം, തൊണ്ടവേദന എന്നിവയും ഉണ്ടാകും

വ്യാപനം:-

ശരീരസ്രവങ്ങളിൽ നിന്നാണ് രോഗം പടരുന്നത്. തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും വായിൽ നിന്ന് പുറത്തേക്ക് തെറിക്കുന്ന സ്രവങ്ങളുടെ തുള്ളിയിൽ വൈറസുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കും. വായും മൂക്കും മൂടാതെ തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും വൈറസുകൾ വായുവിലേക്ക് പടരുകയും അടുത്തുള്ളവരിലേക്ക് എത്തുകയും ചെയ്യും. വൈറസ് സാന്നിധ്യമുള്ളയാളെ സ്പർശിക്കുംമ്പോഴോ അയാൾക്ക് ഹസ്തദാനം നല്കുമ്പോഴോ രോഗം മറ്റൊരാളിലേക്ക് പടരാം. വൈറസ് ബാധിച്ച ഒരാൾ തൊട്ട വസ്തുക്കളിൽ വൈറസ് സാന്നിധ്യം ഉണ്ടാകാം. ആ വസ്തുക്കൾ മറ്റൊരാൾ സ്പർശിച്ച് പിന്നീട് ആ കൈകൾ കൊണ്ട് മൂക്കിലോ കണ്ണിലോ തൊട്ടാലും രോഗം പടരും.

ചികിത്സ :-

കൊറോണവൈറസിന് കൃത്യമായ ചികിത്സയില്ല. പ്രതിരോധവാക്സിനും ലഭ്യമല്ല. രോഗം തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽ രോഗിയെ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് മാറ്റി ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്താണ് ചികിത്സ നല്കേണ്ടത്. സാമൂഹിക അകലം പാലിച്ച്കൊണ്ട് ആരോഗ്യാവബോധത്തിലൂടെ നമുക്ക് അതിജീവിക്കാം. ഈ സമയവും കടന്ന്പോകും....

പാർവ്വതി.എം.കെ
8 A ജി.കെ.വി.എച്ച് എസ് എസ് എറിയാട്,
കൊടുങ്ങല്ലൂർ ഉപജില്ല, തൃശ്ശൂർ

ശുചിത്വം തന്നെ ആരോഗ്യം

ജീവിതം, അതൊരു സങ്കീർണ്ണമായ പാതയാണ്. അതിൽ എത്രയോ ഇടങ്ങളിൽ നാം തോൽക്കുകയും വിജയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ വിജയം വരുമ്പോൾ ഇനി എത്രതന്നെ ചെയ്താൽ എനിക്ക് കൂടുതൽ ജയിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന അമിതമായ ആത്മവിശ്വാസത്തെ വളർത്തിയെടുക്കുക. എന്നാൽ അവിചാരിതാവസ്ഥയിൽ തോൽക്കുന്ന സമയത്ത് ആ തോൽവിയെ അതിജീവിയ്ക്കാൻ ശ്രമിയ്ക്കുക

യാണ് വേണ്ടത്. ജീവന്റെ അടിസ്ഥാന ഘടകം എന്താണെന്ന ചോദ്യത്തിന് ഒരു ഉത്തരം അത് കോശമാകുന്നു എന്നാണ്. എന്നാൽ ഒരു വ്യക്തി എന്ന നിലയിൽ ജീവന്റെ അടിസ്ഥാനഘടകം നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതിയും ശുചിത്വവും അതുപോലെ രോഗപ്രതിരോധവുംകൂടി ആണ്
പരിസ്ഥിതി എന്നാൽ പരസ്പരം ബന്ധപ്പെടുന്ന ഒരു ശൃംഖല തന്നെയാണ്. അതിനാൽ പരിസ്ഥിതിയിൽ വരുന്ന മാറ്റം ജീവികളുടെ നിലനിൽപിൽ വളരെയധികം സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നുവെന്ന വാസ്തവം നാം ബോധ്യപ്പെടേണ്ടതാണ്. എന്നാൽ ഇന്നത്തെ തിരക്കുപിടിച്ച ഈ ജീവിതത്തിൽ ജനങ്ങൾ പരിസ്ഥിതിയ്ക്ക് യാതൊരു പരിഗണനയും നൽകുന്നില്ല എന്നത് പരമമായ സത്യമാണ്. പ്രകൃതിയെയും പരിസ്ഥിതിയെയും കുറിച്ച് ഘോരഘോരമായി പ്രഖ്യാപനം നടത്തുമ്പോഴും തികച്ചും തിരസ്കരിക്കപ്പെടുന്ന ഒരു ശൃംഖല തന്നെയാണ് പരിസ്ഥിതി. അതിനെ മാനിക്കത്തതിനാൽ അനുഭവിക്കുന്ന വിഷമങ്ങൾ ലളിതമല്ല. അതിനുള്ള ഉദാഹരണങ്ങൾ നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടും തന്നെയുണ്ട് 2012 ഉത്തരാഖണ്ഡിൽ നടന്ന പ്രളയം. അതുപോലെതന്നെ സമാനമായ രണ്ടു പ്രളയ കാലങ്ങളിലൂടെ ആണ് കേരളം കടന്നുപോയത്. അത് നമ്മൾ പരിസ്ഥിതിയെ മനസ്സിലാക്കാതെ പ്രവർത്തിയ്ക്കുന്നതു മൂലമുണ്ടായ ദുസ്സൂചനകൾ മാത്രമാണ്. വരും കാലഘട്ടങ്ങളിലും പ്രളയം വരുമെന്നത് തീർച്ച.
വ്യക്തിശുചിത്വം, പരിസ്ഥിതിശുചിത്വം എന്നീ കാര്യങ്ങളിൽ നമ്മൾ കേരളീയർ എന്നും മുൻപിൽ തന്നെയാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ നമ്മുക്ക് ഒരുവിധം രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ധൈര്യവുമുണ്ട്. തന്റെ സ്വന്തം വീടും പരിസരവും നന്നാക്കുന്നതിനൊപ്പം പരിസ്ഥിതി ശുചിയാക്കാൻ മറ്റുള്ളവരോടൊപ്പം സഹകരിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. അല്ലാതെ സ്വന്തം വീടും പരിസരവും വൃത്തിയാക്കി ചപ്പുചവറുകൾ അയൽവാസികളുടെ പറമ്പിലേക്ക് നിക്ഷേപിക്കുകയല്ല ചെയ്യേണ്ടത്. അതൊരിക്കലും സമൂഹശുചിത്വം ആവുന്നില്ല. ശുചിത്വം ഉണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമാണ് നമുക്ക് രോഗപ്രതിരോധശേഷി ഉണ്ടാകുന്നത്. ഒരു തരത്തിൽ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ ദീർഘായുസ്സിന് തന്നെ കാരണമാകുന്നു ഇതെല്ലാം. പറഞ്ഞുകേൾവികൾ മാത്രമല്ല മറിച്ച് നാം അനുഭവത്തിലൂടെ മനസ്സിലാക്കിയ കാര്യങ്ങൾ തന്നെയാണ്. 2018ലെ നിപ്പ വൈറസ് എന്ന മഹാമാരിയെപ്പോലെ ഇപ്പോൾ നാം അകപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന കൊറോണ വൈറസ് രോഗത്തെയും അതിജീവിക്കാൻ പരമപ്രധാനമായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം എന്ന് പറയുന്നത് ശുചിത്വപാലനം തന്നെയാണ്.
ഇനി നമ്മുടെ ലോകത്തിൽ ഒരു പുതിയ ആരോഗ്യമുള്ള തലമുറയെ സൃഷ്ടിയ്ക്കണമെങ്കിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ നാം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട മൂന്ന് കാര്യങ്ങളാണ് പരിസ്ഥിതി, ശുചിത്വം, രോഗപ്രതിരോധം എന്നിവ. പരിസ്ഥിതിയെ ശുചിയാക്കുന്നതിനൊപ്പം വ്യക്തികളും ശുചിത്വം പാലിക്കുക. അതിലൂടെ രോഗപ്രതിരോധശേഷിയുള്ള ഒരു പുതുതലമുറയെ വാർത്തെടുക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കുമെന്നത്

സത്യമാണ്. ഇപ്പോൾ നാം കടന്നുപോകുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ശുചിത്വം വളരെയധികം പ്രധാന്യമുള്ളതാണ്. കൊറോണ എന്ന ഈ മഹാമാരിയിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടണം എന്ന് ആഗ്രഹമുണ്ടെങ്കിൽ നാം ചെയ്യേണ്ടത് ശുചിത്വം പാലിച്ച് രോഗപ്രതിരോധം വളർത്തുകയെന്നതാണ്.

ദിയ സജി
6 C ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്., പന്നൂർ
കൊടുവള്ളി ഉപജില്ല, കോഴിക്കോട്.

പരിസ്ഥിതിസൗഹാർദ ജീവിതത്തിന്റെ ആവശ്യകത

പാരിസ്ഥിതികപ്രശ്നങ്ങളിൽപ്പെട്ട് ലോകം ഇന്ന് നട്ടം തിരയുകയാണ്. മനുഷ്യന്റെ ഭൗതികമായ സാഹചര്യങ്ങളിലുള്ള വികസനമാണ് മാനവപുരോഗതി എന്ന സമവാക്യമാണ് ഇതിനു കാരണം.തന്റെ അടിസ്ഥാനാവശ്യങ്ങൾക്കുപരി ആർഭാടങ്ങളിലേക്ക് മനുഷ്യൻ ശ്രദ്ധ തിരിയ്ക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന ഉപഭോഗാസക്തിയെ തൃപ്തിപ്പെടുത്തുവാൻ മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയെ ചൂഷണം ചെയ്യാൻ ആരംഭിച്ചു. ചൂഷണം (Exploitation) ഒരർത്ഥത്തിൽ മോഷണം തന്നെയാണ്. പ്രകൃതിയെ ചൂഷണം ചെയ്യുക എന്ന ആശയം പാശ്ചാത്യമാണ്. വൻതോതിലുള്ള ഉത്പാദനത്തിന് വൻതോതിലുള്ള പ്രകൃതിചൂഷണം അനിവാര്യമായി. ഇതിന്റെ ഫലമായി ഗുരുതരപ്രതിസന്ധികളിലേക്ക് പരിസ്ഥിതി നിപതിച്ചു.

ലോകം നേരിടുന്ന പ്രധാന വെല്ലുകളിൽ ഒന്നാണ് പരിസ്ഥിതിപ്രശ്നങ്ങൾ. എല്ലാ രാജ്യത്തും വളരെ ഗൗരവപൂർണ്ണമായി പരിസ്ഥിതിപ്രശ്നങ്ങൾ പഠിക്കുകയും അതിന്റെ വിപത്തകൾ കുറക്കാനുള്ള വഴികൾ കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയുമാണ്. മനുഷ്യന്റെ നിലനിൽപ്പിന് തന്നെ ഭീഷണിയായി നിരവധി പാരിസ്ഥിതികപ്രശ്നങ്ങൾ പ്രതിദിനം വർദ്ധിക്കുന്നു. ഈയൊരു പ്രതിസന്ധിഘട്ടത്തിൽ കേരളത്തിന്റെ പാരിസ്ഥിതികപ്രശ്നങ്ങൾ സമഗ്രമായി പഠിക്കുകയും പ്രശ്നപരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങൾ കണ്ടെത്തുകയുമെന്നത് നമ്മുടെ സാമൂഹിക ധാർമ്മിക ഉത്തരവാദിത്വത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്.

സംസ്കാരം ജനിക്കുന്നത് മണ്ണിൽ നിന്നാണ്, ഭൂമിയിൽ നിന്നാണ്. മലയാളത്തിന്റെ സംസ്കാരം പുഴയിൽ നിന്നും, വയലേലകളിൽ നിന്നുമാണ് ജനിച്ചത്.എന്നാൽ ഭൂമിയെ നാം മലിനമാക്കുന്നു. കാടിന്റെ മക്കളെ കുടിയിറക്കുന്നു. കാട്ടാറുകളെ കൈയ്യേറി, കാട്ടുമരങ്ങളെ കട്ട് മുറിച്ച് മരുഭൂമിക്ക് വഴിയൊരുക്കുന്നു. സംസ്കാര

ത്തിന്റെ ഗർഭപാത്രത്തിൽ പരദേശിയുടെ വിഷവിത്ത് വിതച്ച് കൊണ്ട് ഭോഗാസക്തിയിൽ മതിമറക്കുകയും നാശം വിതയ്ക്കകയും ചെയ്യുന്ന വർത്തമാനകേരളം ഏറെ പഠനവിധേയമാക്കേണ്ടതാണ്.

ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാടായ കേരളത്തിന് അഭിമാനിക്കാൻ ഒരു പാട് സവിശേഷതകളുണ്ട്. സാക്ഷരതയുടെയും ആരോഗ്യത്തിന്റെയും, വൃത്തിയുടെയുമൊക്കെ കാര്യത്തിൽ നാം മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളെക്കാൾ മുൻപന്തിയിലാണ് – നിർഭാഗ്യവശാൽ പരിസ്ഥിതിസംരക്ഷണവിഷയത്തിൽ നാം വളരെ പിറകിലാണ്. സ്വന്തം വൃത്തിയും വീടിന്റെ വൃത്തിയും മാത്രം സംരക്ഷിച്ച് സ്വാർത്ഥതയുടെ പര്യായമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മലയാളനാടിന്റെ ഈ പോക്ക് അപകടത്തിലേക്കാണ്.

നാം ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടിന്റെ സംരക്ഷണവും, പരിപാലനവും വളരെ ശ്രദ്ധയോടെ ചേയ്യേണ്ട കാര്യമാണ്. ജലത്തിനും ഭക്ഷണത്തിനും തൊഴിലിനും പ്രകൃതിയെ നേരിട്ട് ആശ്രയിക്കന്നവർക്കാണ് പരിസ്ഥിതിനാശം പ്രത്യക്ഷാനുഭവമായി മാറുക. സമൂഹത്തിലെ പൊതുധാരയിലുള്ളവർക്ക് ഇത് പെട്ടന്ന് മനസ്സിലാവില്ല. പക്ഷെ ക്രമേണ എല്ലാവരിലേക്കും വ്യാപിക്കുന്ന സങ്കീർണ്ണമായ പ്രശ്നമാണ് ഇത്തരം പാരിസ്ഥിതികപ്രശ്നങ്ങൾ.

പാടം നികത്തിയാലും, മണൽ വാരി പുഴ നശിച്ചാലും, വനം വെട്ടിയാലും മാലിന്യക്കുമ്പാരങ്ങൾ കൂടിയാലും, കുന്നിടിച്ചാലും ഞങ്ങൾക്ക് യാതൊരു പ്രശ്നവും ഇല്ല എന്ന് കരുതുന്നവരുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ മാറ്റപ്പെടേണ്ടതാണ്.ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ മാനവരാശിയുടെ പ്രശ്നമാണ് എന്ന് കരുതി ബോധപൂർവ്വമായി ഇടപെട്ട് ഭൂമിയമ്മയെ സംരക്ഷിക്കാൻ നാം തയ്യാറായില്ലെങ്കിൽ നമ്മുടെ മക്കൾക്ക് ഇവിടം വാസയോഗ്യമല്ലാതായി വരും.

നമുക്ക് നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ ദാനം തന്നതല്ല ഈ ഭൂമി, മറിച്ച് നമ്മുടെ ഇളം തലമുറയിൽ നിന്ന് കടം വാങ്ങിയതാണ് എന്ന ബോധത്തോടെ വേണം ഇവിടെ ജീവിക്കാൻ. എല്ലാവർക്കും ആവശ്യത്തിനുള്ളത് എന്നും പ്രകൃതിയിലുണ്ട്. അത്യാഗ്രഹത്തിനൊട്ടില്ല താനും. പരിസ്ഥിതിയുമായുള്ള സന്തുലിതസമ്പർക്കം ഒരു വ്യക്തിയുടെ മാത്രം ആവശ്യമല്ല. സമൂഹത്തിന്റെ കടമയാണ്.

വനനശീകരണം ആഗോളതാപനം, അമ്ലമഴ, കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനം കുടിവെള്ളക്ഷാമം തുടങ്ങിയവ സർവ്വതും പരസ്പരപൂരകങ്ങളാണ്. ഇന്ന് കേരളത്തിന്റെ കാലാവസ്ഥയിൽ ഗണ്യമായി വ്യതിയാനം സംഭവിച്ചു. ചൂട് സഹിക്കാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥയായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു, കുടിക്കാൻ വെള്ളം കിട്ടാത്ത അവസ്ഥയിലേക്ക് നിങ്ങുന്നു. ഈ കാഴ്ച നമ്മുടെ കണ്ണ് തുറപ്പിക്കാനുള്ളതാണ്.

മസ്തകമുയർത്തി എഴുന്നേറ്റ് നിൽക്കുന്ന മലനിരകളെയും ഋതുഭേദത്തിന്റെ കാല പ്രമാണത്തിൻ കുടമാറ്റം നടത്തുന്ന കാട്ടുമരങ്ങളെയും തെങ്ങിനെയും

മാവിനെയും പ്ലാവിനെയും കാച്ചിലിനെയും ചേമ്പിനെയും ചേനയേയുമെല്ലാം സ്നേഹിച്ച് ജീവിച്ച നമ്മുടെ മണ്ണ് കള്ള പണക്കാരന് തീറെഴുതി കോൺക്രീറ്റ് കെട്ടിടങ്ങളുടെ ഏറുമാടങ്ങളിലേക്ക് കുടിയേറുന്ന മലയാളി കേരളത്തിന്റെ തനത് പരിസ്ഥിതിക്ക് ഒരു പാട് ഭീഷണി ഉയർത്തുന്നുണ്ട്.

ഭൂമിയുടെ നാഡീഞരമ്പുകളായ പുഴകളിൽ ചലം നിറഞ്ഞ് മലീമസമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. മാലിന്യം നിറഞ്ഞ നഗരങ്ങൾ, 44 നദികളാൽ സമ്പന്നമായ നാട്ടിൽ മഴക്കാലത്തും ശുദ്ധജലക്ഷാമം, കാലം തെറ്റി വരുന്ന മഴ, ചുട്ടുപുള്ളുന്ന പകലുകൾ, പാടത്തും പറമ്പത്തും വാരിക്കോരിയൊഴിക്കുന്ന കീടനാശിനികൾ, വിഷക്കനികളായ പച്ചക്കറികൾ, സാംക്രമികരോഗങ്ങൾ, ഇ-വേസ്റ്റ് ഉയർത്തുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ ഇതൊക്കെയാണ് പ്രബുദ്ധകേരളത്തിന്റെ വികസനക്കാഴ്ചകൾ.

പരിസ്ഥിതിക്ക് വിനാശം വരുത്തുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളെയും ജീവിതരീതിയും നമുക്ക് വേണ്ട എന്ന തിരിച്ചറിവ് ഉണ്ടാകാത്തിടത്തോളം ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്ന് രക്ഷനേടാൻ സാദ്ധ്യമല്ല.

പരിസ്ഥിതിസൗഹാർദപരമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ നാം ഒരോരുത്തരും സ്വയം തയ്യാറാവണം. നമ്മുടെ പാഠ്യപദ്ധതിയിൽ പരിസ്ഥിതിസംരക്ഷണത്തിന്റെ ആഴത്തിലുള്ള പഠനം ഏർപെടുത്തണം. സാമൂഹ്യസാംസ്ക്കാരിക-രാഷ്ട്രീയ- ആത്മീയരംഗങ്ങളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നവർ പരിസ്ഥിതിസംരക്ഷണത്തിന്റെ മുന്നണിപ്പോരാളികളാവണം. പരിസ്ഥിതിക്ക് കോട്ടം തട്ടുന്ന വികസനം നമ്മുക്ക് വേണ്ട എന്ന് പറയാനുള്ള ഇച്ഛാശക്തി നാം ആർജ്ജിക്കണം

Aandhakrishnan A

IX C ജി.എം. എച്ച്. എസ്.എസ്. സി.യു കാമ്പസ്,
വേങ്ങര ഉപജില്ല, മലപ്പുറം.

ഒരു പകലിൻ ഇടവേള

ലോക്ഡൗണിന്റെ ഇടയിലെ ഒരു ദിവസം ഞാൻ അമ്മയുടെ കൂടെ വാഴത്തട്ട (വാഴക്കൂമ്പ്) എടുക്കുന്നതിനു വേണ്ടി പാടത്തേക്കിറങ്ങി. അവിടെ പാലം കണ്ടു. തോട്ടിൽ വെള്ളം കണ്ടു. ഞാൻ തോട്ടിൽ ഇറങ്ങി. കൈകളിൽ വെള്ളം കോരി എടുത്തു. നല്ല തെളിഞ്ഞ വെള്ളം. എന്റെ മുഖം അതിൽ കണ്ടു. പിന്നെ വാഴത്തട്ട എടുത്ത് തോട്ടിൻ വരമ്പിലൂടെ നടക്കുമ്പോൾ വാഴത്തോപ്പിലൂടെ പോകുന്ന ഒരു പാമ്പിനെ കണ്ടു. എനിക്കു പേടിയായി. അമ്മേ.... നമുക്ക് വേഗം പോവാം. .ഞാൻ അമ്മയുടെ കൈയ്യിൽ പിടിച്ചുവലിച്ചു. പാമ്പ് വാഴത്തോട്ടത്തിലെ കരിയിലകൾക്കിടയിലൂടെ ഇഴഞ്ഞു നീങ്ങിപോയി. അപ്പോൾ അമ്മ പറഞ്ഞു., നമ്മളെപ്പോലെ

ഭൂമിയുടെ അവകാശികളാണ് എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളും:. അവർക്കും ഈ ഭൂമിയിൽ സ്വതന്ത്രമായി ജീവിക്കാനുള്ള അവകാശം ഉണ്ട്. തിരിച്ചുവീട്ടിലേക്ക് നടന്നുവരുമ്പോൾ ഞാൻ ചിന്തിച്ചതും അതെല്ലാം തന്നെയായിരുന്നു......

ആരാധ്യ എം
1 E ജി.എം.എൽ.പി.സ്കൂൾ ചെറുമുക്ക്,
താനൂർ ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

BC യും ACയും – Before and After corona

ഒരുകാലത്ത് ലോകചരിത്രത്തിൽ ശക്തമായ ഇടപെടലുകൾ നടത്താനായി കാലിത്തൊഴുത്തിൽ ഒരു മനുഷ്യൻ പിറന്നു; യേശുക്രിസ്തു. അദ്ദേഹത്തിനും അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രവൃത്തികൾക്കും ശേഷമാണ് നാം AD(അന്നാ ഡൊമിനി) BC(ബിഫോർ ക്രൈസ്റ്റ്) എന്നും കാലഘട്ടങ്ങൾ രണ്ടായി തിരിച്ചത്. ഇന്ന് ഏകദേശം 20 നൂറ്റാണ്ടുകൾക്കപ്പുറം സുശക്തമായ ഇടപെടലുകൾ നടത്താൻ ഒരു പുതിയ അവതാരം. കൊറോണ അല്ലെങ്കിൽ കോവിഡ്-19 എന്ന് അതിനെ നമ്മൾ വിളിച്ചു. ക്രിസ്തു നന്മയുടെ അവതാരം ആയിരുന്നെങ്കിൽ ഇവൻ നാശത്തിന്റേത് ആണ് എന്ന് മാത്രം. എന്നാൽ ഏതൊരുവനും നന്മയുടെയും തിന്മയുടെയും വശങ്ങൾ ഉള്ളതുപോലെ ഒരുപക്ഷേ കൊറോണയിലും നന്മയുടെ വശങ്ങൾ ഉണ്ട് എന്നുള്ളത് സത്യം. ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും ബുദ്ധിയുള്ള ജീവിയായ മനുഷ്യനെപ്പോലും ഈ സൂക്ഷ്മജീവി വരച്ചവരയിൽ നിർത്തുന്നു.ജീവിതത്തിൽ ശക്തമായ ഇടപെടലുകൾ നടത്തുന്നു. ജനമനസ്സുകളെ ഒന്നിപ്പിക്കുന്നു. ഇതിനെ ഞാൻ BC (Before corona), AC(after corona) എന്നിങ്ങനെ രണ്ടു കാലയളവുകളായി വിളിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

സാമ്പത്തികരംഗം

ഒരുപക്ഷേ ലോകത്ത് ഇരുനൂറോളം രാജ്യങ്ങളിൽ ഭൂരിഭാഗം രാജ്യങ്ങളെയും പിടിച്ചുലയ്ക്കുന്ന കൊറോണ ഏറ്റവും കൂടുതൽ പ്രതികൂലമായി ബാധിച്ചത് അവരുടെ സാമ്പത്തികരംഗത്തെ തന്നെയായിരിക്കും. ഇന്ത്യയുടെ അല്ലെങ്കിൽ കേരളത്തിന്റെ കാര്യത്തിലേക്ക് തന്നെ കടന്നുചെല്ലാം. സമ്പൂർണ്ണ ലോക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ചതിൽപ്പിന്നെ എല്ലാ ജനങ്ങളും അടച്ചുപൂട്ടി വീട്ടിൽ ഇരിക്കുകയല്ലേ. മാസത്തിൽ കുറഞ്ഞത് രണ്ടു സിനിമകൾ എങ്കിലും തീയേറ്ററിൽ പോയി കണ്ടിരുന്നു ജനങ്ങൾ, ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ എന്നപോലെ ഷോപ്പിങ് മാളുകളിലും ടെക്സ്റ്റൈൽസുകളിലും കയറിയിറങ്ങിയിരുന്ന ജനങ്ങൾ ഇപ്പോൾ അവരുടെ അവസ്ഥ എന്ത്? അതോടുകൂടി ഷോപ്പിങ് മാൾ, സിനിമ തിയേറ്റർ, ടെക്സ്റ്റൈൽസ്

തുടങ്ങിയവയിൽ നിന്നുള്ള വരുമാനം നിലച്ചില്ലേ? വിനോദസഞ്ചാരമേഖലകളുടെ അവസ്ഥയോ അതിലും പരിതാപകരം ഇതൊക്കെ പോട്ടെ ആളുകൾക്ക് ജോലിക്ക് പോകാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ? പബ്ലിക് ട്രാൻസ്പോർട്ട് ഇല്ലാത്തതിനാൽ കെഎസ്ആർടിസി പോലുള്ള സ്ഥാപനങ്ങൾ വരുമാനമില്ലാതെ കുഴങ്ങി ഇരിക്കുന്നു. ട്രെയിൻ, പ്ലെയിൻ സർവീസുകളും ഇല്ല. ഗവൺമെന്റ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ടാക്സ് പിടിച്ചിരുന്ന മദ്യവില്പന പോലും നിലച്ചു. ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ സർക്കാരിന്റെ വരവ് കുറവും ചിലവ് വളരെ കൂടുതലുമാണ്. ഇതുതന്നെയാണ് മിക്ക രാജ്യങ്ങളുടെയും അവസ്ഥ. സാമൂഹിക അകലം ജനങ്ങളുമായും അടുത്ത സുഹൃത്തുക്കളുമായുമുള്ള സമ്പർക്കം പാടെ നിർത്തിവെപ്പിച്ചിരിക്കുകയാണ്. ബന്ധുക്കളെയോ, സുഹൃത്തുക്കളെയോ സ്പർശിക്കാനോ, ഹസ്തദാനം നടത്താനോ, പരസ്പരം കണ്ടു സംസാരിക്കാനോ, ഒന്നിച്ച് യാത്ര നടത്താനോ അവസരമില്ല. പണ്ട് ഇത്തരം പ്രവൃത്തികളിലൂടെ ആണ് നാം അവരോട് അടുപ്പം കാണിച്ചിരുന്നത് എങ്കിൽ ഇന്ന് അതിനു വിപരീതമായി പ്രതികരിച്ചാണ് നാം അടുപ്പം കാണിക്കേണ്ടത്. ഈ ലോക്ഡൗൺ കൊണ്ടൊരു മെച്ചം ഉണ്ടായി എന്ന് പറയാം. ഇപ്പോൾ ഒരു വീട്ടിലുള്ള എല്ലാവരും എല്ലാ ദിവസങ്ങളിലും ചിലവിടുന്നത് ഒരുമിച്ചാണ്. അവർക്ക് പരസ്പരം സംസാരിക്കാൻ ധാരാളം അവസരം കൈവന്നിരിക്കുന്നു. കൂടാതെ വീട്ടിൽ സ്വന്തമായി പച്ചക്കറികൃഷി, പൂന്തോട്ടം, തുടങ്ങിയവയ്ക്കും സ്വന്തമായ സൃഷ്ടികളിലും ശ്രദ്ധതിരിക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കുന്നു എന്നത് നേട്ടം തന്നെയാണ്.

വിദ്യാഭ്യാസം

'മയമാണ് ഒരിക്കലും തിരികെ കിട്ടാത്ത വിഭവം. എങ്കിലുമേറ്റവും അലക്ഷ്യമായി നാം വിനിയോഗിക്കുന്നത് അമൂല്യമായ സമയത്തെയാണ്'? ലോക്ഡൗൺ കാലത്ത് ദേ വീട്ടിലിരിക്കുന്ന എന്നെപ്പോലുള്ള വിദ്യാർത്ഥികൾ മുകളിൽ പറഞ്ഞ വരികൾ ഒരിക്കലും വിസ്മരിക്കരുത്. ഈ പ്രതീക്ഷിക്കാതെ കിട്ടിയ നീണ്ട അവധി വെറുതെ പാഴാക്കാൻ ഉള്ളതല്ല. ആധുനിക വിവരസാങ്കേതികവിദ്യ വികസിച്ച ഈ കാലത്ത് ഭൂരിഭാഗം കുട്ടികളുടെയും വീട്ടിൽ നെറ്റ് കണക്ഷൻ ഉണ്ടായിരിക്കും. അതിനെ നാം ഫലപ്രദമായി വിനിയോഗിക്കണം. ഞാനിപ്പോൾ പത്താംക്ലാസ് ബാക്കി പരീക്ഷക്കായി കാത്തിരിക്കുകയാണ്. എന്നെപ്പോലുള്ള ഒരു കുട്ടിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം പ്ലസ് വൺ പ്ലസ് ടു ക്ലാസ്സുകളിലെ ടോപ്പിക്കുകൾ മുൻ ക്ലാസുകളെ അപേക്ഷിച്ച് വളരെയധികം കൂടുതലാണ്. അടുത്ത വർഷങ്ങളിൽ ഈ പരീക്ഷകൾ ഉണ്ടാവുമ്പോൾ സ്കൂൾ തുറക്കാൻ വൈകി എന്നോ, കൊറോണ ആയിരുന്നെന്നോ പറഞ്ഞിട്ട് കാര്യമുണ്ടാവില്ല. അത് അതിന്റെ വഴിക്ക് നടക്കും. അപ്പോൾ നമ്മുടെ പഠനം ആരംഭിക്കേണ്ട സമയം ആയി. നെറ്റ്കണക്ഷനിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന വിവിധ ഓൺലൈൻ ക്ലാസുകൾ, വീഡിയോ ക്ലാസുകൾ എന്നിവയിലേക്ക്

നമ്മൾ നമ്മുടെ ശ്രദ്ധ തിരിക്കണം. ഇനി ഒരുപക്ഷേ വരുംകാലത്ത് AC (After corona) നേരിട്ടുള്ള ക്ലാസുകളിൽ നിന്ന് മാറി ഓൺലൈൻ ക്ലാസ്സുകൾക്ക് ആയിരിക്കാം കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം. അതിനാൽ ലോക്ഡൗണിനെ ഒരു പ്രശ്നമായി കാണാതെ നമുക്ക് പോസിറ്റീവായി ചിന്തിക്കാം.

SOORYA UK
X B ജി.എം. എച്ച്. എസ്.എസ്. സി.യു കാമ്പസ്,
വേങ്ങര ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

മനുഷ്യനെ മനുഷ്യനാക്കിയ മഹാമാരി

കൊറോണ വൈറസ്

മനുഷ്യരും പക്ഷികളും ഉൾപ്പെടെയുള്ള സസ്തനികളിൽ രോഗമുണ്ടാക്കുന്ന ഒരു കൂട്ടം വൈറസുകളാണ് കൊറോണ വൈറസ്. ഇത് ജലദോഷപ്പനി മുതൽ സിവിയർ അക്യൂട്ട് റെസ്പറേറ്ററി സിൻഡ്രോം(സാർസ്), മിഡിൽ ഈസ്റ്റ് റെസ്പിറേറ്ററി സിൻഡ്രോം(മെഴ്സ്),കോവിഡ്19 എന്നിവ ഉണ്ടാക്കാൻ ഇടയാക്കുന്ന നോവൽ കൊറോണ വൈറസ് ആണ്. ഇത് ഒരു ആർ.എൻ.എ വൈറസ് ആണ്. ഇത് പകരുന്നത് മൂക്കിൽ നിന്നും വായിൽ നിന്നും വരുന്ന സ്രവത്തിൽ കൂടിയാണ്. ഈ കൊറോണ വൈറസ് ശരീരത്തിനുള്ളിൽ പ്രവേശിച്ചാൽ 6 മുതൽ 14 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണും.പനി,തുമ്മൽ,മുക്കൊലിപ്പ്, ചുമ,ശ്വാസതടസ്സം എന്നിവ രോഗലക്ഷണങ്ങളാണ്.

2019 ഡിസംബർ മാസത്തിൽ ചൈനയിലെ വുഹാൻ എന്ന നഗരത്തിലെ മത്സ്യമാർക്കറ്റാണ് ഇതിന്റെ ഉറവിടമായതെന്ന് ചൈനയിലെ ആരോഗ്യവകുപ്പ് അധികൃതർ കണ്ടെത്തി. ചൈനയിൽ നിന്നും ഇറ്റലി,ജപ്പാൻ,ദക്ഷിണകൊറിയ,അമേരിക്ക,ബ്രിട്ടൻ,ഇന്ത്യ എന്നിവടങ്ങളിലേക്ക് പടർന്ന് നമ്മുടെ കേരളത്തിലുമെത്തി.2020 ജനുവരി 30നാണ് ആദ്യമായി കേരളത്തിൽ കോവിഡ് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തത്. ഇതിന്റെ നിരീക്ഷണകാലാവധി 14-28 ദിവസം വരെയാണ്. രോഗലക്ഷണങ്ങളില്ലാത്ത രോഗികളും കേരളത്തിലുണ്ട്. രോഗവ്യാപനം കുറയ്ക്കാൻ രോഗിയുമായി ഇടപഴകിയവരെ കണ്ടെത്തി ക്വാറൻറീൻ ചെയ്യണം. രോഗം കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിന് മൂക്കിൽ നിന്നും വായിൽനിന്നുമുള്ള സ്രവരക്ത പരിശോധനയാണ് ചെയ്യുന്നത്.
രോഗവ്യാപനസാദ്ധ്യത അറിയാൻ മൂന്ന് ടെസ്റ്റുകൾ ആണ് ഉള്ളത്'.

1)വൈറൽ കൾച്ചർ

വൈറസിനെ കൃത്രിമമാധ്യമങ്ങളിൽ വളർത്തിയെടുക്കുന്നതാണ് ഈ രീതി.കേരളത്തിൽ ഇതിന് സൗകര്യമില്ല. പൂനയിലെ നാഷണൽ വൈറോളജി ലബോറട്ടറിയിലാണ് ഈ ടെസ്റ്റ് നടത്തുന്നത്.

2) ആൻറിബോഡിടെസ്റ്റ്

ഐ.ജി.എം ആൻറിബോഡി ഉണ്ടെങ്കിൽ രോഗം ഉണ്ടെന്നും ഐ.ജി.ജിയും ഐ.ജി.എമ്മും ഉണ്ടെങ്കിൽ രോഗം ഭേദമായെന്നും കരുതാം.

3) വൈറസ് ആൻറിജൻ ടെസ്റ്റ്

ആൻറിജൻ ടെസ്റ്റ് പോസിറ്റീവായാൽ രോഗമുണ്ടെന്നാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

രോഗം പകരുന്ന വിധം

രോഗി തുമ്മുകയോ,ചുമയ്ക്കുകയോ മറ്റൊരു വ്യക്തിയെ സ്പർശിക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോഴാണ് രോഗം പകരുന്നത്.ഈ വ്യക്തി രോഗി പിടിച്ച കൈ കൊണ്ട് മൂക്ക്, വായ്യ്, കണ്ണ് എന്നിവ സ്പർശിക്കാം.ഇതു വഴിയാണ് രോഗം പകരുന്നത്.

കോവിഡിനെ നേരിടാനുള്ള മുൻകരുതൽ

പുറത്ത് പോയി വരുമ്പോൾ സോപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ ഹാൻഡ് വാഷ് ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകുക. ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കുക. തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തൂവാല ഉപയോഗിക്കുക.ആളുകൾ തമ്മിൽ ഒരു മീറ്റർ അകലം പാലിക്കുക. മാസ്ക്ക് ധരിക്കുക. ആഘോഷങ്ങളിൽ ഒത്തുകൂടൽ പാടില്ല.

കോറോണ എന്ന മഹാമാരി വന്നത് മൂലം മനുഷ്യൻ പരസ്പരം സ്നേഹിക്കാനും ബന്ധങ്ങളുടെ വില അറിയാനും മദ്യപിക്കാതെ ജീവിക്കുവാനും കൃഷിയുടെ പ്രാധന്യത്തെക്കുറിച്ച് അറിയാനും ആഘോഷങ്ങൾ വിപുലമാക്കാതെ ഇരിക്കാനും അത്യാവശ്യമല്ലാത്ത യാത്രകൾ ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയുമെന്നും മനസ്സിലാക്കി.

ഈ മഹാമാരിയെ സമൂഹത്തിൽ നിന്നും തുടച്ചുമാറ്റുവാൻ വേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ,പോലീസ്,ഫയർഫോഴ്സ്, റവന്യു, സാമുഹികകിച്ചണിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നവർ,ഇതിലുപരി നമ്മൾക്ക് താങ്ങായും തണലായും നിക്കുന്ന നമ്മുടെ പ്രിയപ്പെട്ട മുഖ്യമന്ത്രി,ആരോഗ്യവകുപ്പ് മന്ത്രി, ഇവർക്കൊപ്പം നിന്ന് ഭയം ഇല്ലാതെ ജാഗ്രതയോടെ നമുക്ക് നേരിടാം..................

ശിവഗംഗ എസ്
5 B ഗവ വെൽഫെയർ. യു. പി എസ്, വെളിയം, വെളിയം, കൊല്ലം,
വെളിയം ഉപജില്ല, കൊല്ലം

ഒരു കൊച്ചുകൂട്ടുകാരന്റെ സങ്കടം

കുട്ടുകാരെ, നിങ്ങൾക്കെല്ലാവർക്കും എന്നെ നന്നായിട്ടറിയാം. ഇപ്പോ ലോകത്തുള്ള എല്ലാവരും ചർച്ച ചെയ്യുന്നത് എന്നെക്കുറിച്ചാണ്. നിങ്ങൾ എല്ലാവരും വീട്ടിൽ അടച്ചുപൂട്ടി ഇരിക്കുന്നതും ഞാൻ കാരണം തന്നെയാണ്. ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് എന്നെ മനസ്സിലായില്ലേ? ഞാനാണ് നിങ്ങളെ എല്ലാം ഭീതിയിലാഴ്ത്തിയ നിങ്ങൾ വെറുക്കുന്ന കൊറോണാ വൈറസ്. നിങ്ങൾക്ക് എന്നെ ഇഷ്ടമല്ല എന്നറിയാം, എന്നാലും എനിക്ക് ചില കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങളോട് പറയാനുണ്ട്.

ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ 2019 ഡിസംബറിലാണ് ആദ്യമായി എന്നെ കണ്ടെത്തിയതായി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തത്. മൃഗങ്ങളിൽ മാത്രം കണ്ടുവന്നിരുന്ന എന്നെ മനുഷ്യരിൽ എത്തിച്ചത് നിങ്ങൾ മനുഷ്യർ തന്നെയാണ്, മനുഷ്യർ പ്രകൃതിയിൽ നടത്തിയ കൈകടത്തൽ മൂലം ആണ് ഞാൻ രൂപപ്പെട്ടത് എന്നും പറയുന്നു. കൊറോണ വൈറസ് ഡിസീസ് 2019 (കോവിഡ് - 19) എന്നാണ് WHO എനിക്ക് നൽകിയ പേര്. കണ്ണുകൊണ്ട് കാണാൻ കഴിയാത്ത എന്നെ ഇന്ന് ലോകത്തിലെ എല്ലാ ഭാഗത്തും എത്തിച്ചു. ഹിന്ദുവെന്നോ മുസ്ലിം എന്നോ ക്രിസ്ത്യൻ എന്നോ ഇല്ല വികസിതരാജ്യം എന്നോ വികസ്വരരാജ്യം എന്നോ ഇല്ല, കറുത്തവനെന്നോ വെളുത്തവനെന്നോ ഇല്ല, ഉള്ള ഒരു വിഭജനവും കാണിക്കാതെ ലോകമെങ്ങും പടരുന്ന ഒരു മഹാമാരിയായി ഞാൻ മാറി. ഇപ്പോഴും രോഗവ്യാപനം തടയാനോ രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കാനോ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല,യഥാർത്ഥത്തിൽ എനിക്കെതിരെ ഒരു മരുന്ന് കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടില്ല. ഞാൻ ഇത് എഴുതുമ്പോൾ ലോകത്ത് ഞാൻ കാരണം മൂന്നര ലക്ഷം പേർ മരണമടയുകയും 50 ലക്ഷത്തിലേറെ പേർ രോഗബാധിതരാവുകയും ചെയ്തു. ഇതെല്ലാം കേൾക്കുമ്പോൾ ഞാൻ സങ്കടപ്പെടുകയാണ്, പക്ഷെ എന്ത് ചെയ്യാൻ......

നിങ്ങളുടെ കൊച്ചുകേരളത്തെക്കുറിച്ച് അഭിമാനിക്കാം, കാരണം എല്ലാ രാജ്യങ്ങളിലും ഞാൻ വേഗം വ്യാപിച്ചപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് എന്നെ ഒരുവിധം പിടിച്ചുകെട്ടാൻ കഴിഞ്ഞു. സമ്പൂർണ്ണ ലോക്ഡൗണിലേക്ക് പോയ നിങ്ങളെയും ഇതിനു വേണ്ടി പ്രവർത്തിച്ച ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെയും പോലീസിനെയും ഗവൺമെൻറിനെയും ഞാൻ ഭയപ്പെടുന്നു. എന്നാലും നിങ്ങൾ ജാഗ്രത കൈവെടിയരുത്. എനിക്ക് എന്റെ കൂട്ടുകാരോട് പറയാനുള്ളത്, നിങ്ങൾ ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിക്കുക.

കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ സാനിട്ടൈസറോ സോപ്പോ ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക, സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക, കണ്ണ്, മൂക്ക്, വായ് എന്നിവയിൽ അനാവശ്യമായി

തൊടാതെ ഇരിക്കുക. തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തൂവാല ഉപയോഗിക്കുക, പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കുക, ഈ ശീലങ്ങൾ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുക. ഇപ്പോൾ മാത്രമല്ല, എന്നെ ഇവിടെ നിന്ന് തുരത്തിയാലും. ..

ലോകത്തെ മൊത്തം കരയിച്ച ഞാനിങ്ങനെ വ്യാപിക്കുന്നതിൽ എനിക്ക് വലിയ സങ്കടം ഉണ്ട് എന്നെ തുരത്താൻ ഞാനും നിങ്ങളോടൊപ്പം പ്രവർത്തിക്കാം നിങ്ങൾ പ്രകൃതിക്കിണങ്ങുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ മാത്രം പങ്കാളികളാകുക ഇത്രയും കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾ തീർച്ചയായും ശ്രദ്ധിക്കുമല്ലോ?!

എന്ന് നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം കൊറോണ...

ഹാദി - പി
4 B ജി.എം.എൽ.പി.സ്കൂൾ ചെറുമുക്ക്,
താനൂർ ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

രോഗപ്രതിരോധം യുദ്ധമാവരുത്

ലോകം മുഴുവൻ ഒരു കാട്ടുതീ പോലെ കൊറോണ (കോവിഡ് 19) എന്ന പകർച്ചവ്യാധി പടർന്നുപിടിക്കുമ്പോൾ മുൻനിര വികസിതരാജ്യങ്ങൾ താൽക്കാലികമായെങ്കിലും അതിന്റെ മുന്നിൽ പതറിപ്പോവുമ്പോൾ ഇതുവരെയുള്ള കേരളത്തിന്റെ സ്ഥിതിയിൽ നമുക്ക് ആശ്വസിക്കാം, അഭിമാനിക്കാം. നമ്മുടെ മണ്ണിലേക്ക് ഈ വൈറസ് എത്തുന്നതിന് മുൻപേ നമുക്ക് ഇതിനെക്കുറിച്ച് അറിവുണ്ടായിരുന്നു എന്നും ഒരു നൂറ്റാണ്ടിലേറെ കാലമായി ഖ്യാതി നേടിയ നമ്മുടെ പരമ്പരാഗതപൊതുജനാരോഗ്യമേഖലയുടെ ശക്തിയും കാര്യക്ഷമതയും ഇതിന്റെ പ്രസരണം തടയുന്നതിൽ സഹായിച്ചു എന്ന് വേണം കരുതാൻ. വികസിതരാജ്യങ്ങൾ ആരോഗ്യരംഗത്ത് വളരെ മുന്നിലാണെങ്കിലും ആരുമറിയാതെ കടന്നുവരുന്ന പകർച്ചവ്യാധി തടയുന്നതിൽ അവർ പ്രയാസപ്പെടുന്നത് ആദ്യത്തെ സംഭവമല്ല. സാർസിന്റെ കാര്യത്തിൽ എന്നപോലെ വളരെ വൈകിയാണ് കൊറോണ വൈറസിനെക്കുറിച്ച് ലോകം അറിയുന്നത്. കച്ചവടത്തിനും മറ്റ് ഉത്പാദനപ്രക്രിയകൾക്കും ചൈനക്കാർ ലോകത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലും മറ്റ് ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്ന് ചൈനയിലും കയറിയിറങ്ങുമ്പോൾ രോഗം അതിവേഗം വ്യാപിക്കാൻ നാം മറ്റ് കാരണങ്ങൾ തേടേണ്ടല്ലോ. മനുഷ്യരും പക്ഷികളും ഉൾപ്പടെ മറ്റ് സസ്തനികളിലും രോഗം ഉണ്ടാക്കുന്ന ഒരു കൂട്ടം വൈറസുകളാണ് കൊറോണ വൈറസുകൾ. ഇവ സാധാരണ ജലദോഷപ്പനി മുതൽ സി വിയർ അസ്യൂട് റെസ്പിറേറ്ററി സിൻഡ്രോം(സാർസ്) മിഡിൽ ഈസ്റ്റ് റെസ്പിറേറ്ററി സിൻഡ്രോം (മെർസ്), കോവിഡ് 19 ഇവ

ഉണ്ടാക്കാൻ ശക്തി ഉള്ളവയാണ്.ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ ഒരാൾക്ക് പിടിപ്പെട്ട കോവിഡ് 19 ലോകത്തിലെ 200 ലധികം രാജ്യങ്ങളിലേക്ക് പടർന്നു എന്ന് പറയുമ്പോൾ അത് എത്രമേൽ തീവ്രമാണെന്ന് നാം മനസിലാക്കണം. ബ്രൊങ്കൈറ്റിസ് ബാധിച്ച പക്ഷികളിൽ ആണ് 1937ൽ ആദ്യമായി കൊ റൊണ വൈറസിനെ കണ്ടെത്തിയത്. സാധാരണ ജലദോഷത്തിന് 15 മുതൽ 30 ശതമാനം വരെ കാരണം ഈ വൈറസാണ്. കഴിഞ്ഞ എഴുപത് വർഷമായി ഈ വൈറസ് പട്ടി, പൂച്ച, പന്നി, കന്നുകാലികൾ എന്നിവയെ ബാധിക്കുന്നു എന്ന് കണ്ടെത്തി.സുണോട്ടിക് എന്നാണ് ഇവയെ ശാസ്ത്രജ്ഞർ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. അതായത് ഇത്തരം വൈറസുകൾ മൃഗങ്ങളിൽ നിന്ന് മനുഷ്യരിലേക്ക് പകരുന്നവയാണ് എന്നർത്ഥം. ഇവ ശ്വാസനാളിയെ ആണ് ബാധിക്കുക. ജലദോഷത്തിൽ തുടങ്ങി ന്യുമോണിയ വരെ ആകാം. ചൈനയിൽ ഇപ്പോൾ കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നത് ജനിതകമാറ്റം വന്ന പുതിയ തരം വൈറസാണ്. സാധാരണ ജലദോഷപ്പനി ആയി വന്ന് പ്രതിരോധവ്യവസ്ഥ ദുർബലമായവരെ ഇത് കീഴടക്കും. ലോകാരോഗ്യസംഘടന കൊറോണയെ മഹാമാരിയായി പ്രഖ്യാപിച്ചു. നിഡോ വൈറസുകൾ എന്ന നിലയിൽ കൊറോണ വൈറസ് കുടുംബത്തിലെ ഓർത്തൊ കൊറോണ വൈറസിന്റെ ഉപകുടുംബത്തിലാണ് ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. കൊറോണ വൈറസുകളുടെ ജിനോമിന് വലിപ്പം ഏകദേശം 26 മുതൽ 32 വരെ കിലോ ബേസ് ആണ്. കൊറോണ വൈറസ് ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചാൽ 14 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണും.ഈ 14 ദിവസമാണ് ഇൻക്യുബേഷൻ പിരീഡ് എന്നറിയപ്പെടുന്നത്. ശരീരസ്രവങ്ങളിൽ നിന്നാണ് സാധാരണയായി രോഗം പടരുന്നത്. തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും പുറത്ത് വരുന്ന ശരീര സ്രവങ്ങളിൽ വൈറസ് ഉണ്ടാവും. വൈറസ് സാന്നിധ്യമുള്ള ആളെ സ്പർശിക്കുമ്പോഴോ ഹസ്തദാനം ചെയ്യുമ്പോഴൊ വൈറസ് പകരും. വൈറസ് സാന്നിധ്യമുള്ള ആൾ തൊടുന്ന പ്രതലത്തിൽ വൈറസ് ഉണ്ട്. അവിടെ മറ്റൊരാൾ തൊട്ട് പിന്നിടവരുടെ മൂക്കിലും വായിലും സ്പർശിച്ചാൽ രോഗം പിടിപെടും. കൊറോണയ്ക്ക് കൃത്യമായ ചികിത്സ ഇല്ല. രോഗം ബാധിച്ച ആളെ ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യുകയാണ് ചികിത്സാമാർഗ്ഗം. രോഗിക്ക് വിശ്രമം അത്യാവശ്യമാണ്. ശരീരത്തിൽ ജലാംശം നിലനിർത്താൻ ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കണം.

കൊറോണ വൈറസ് വ്യാപനം തടയാൻ ഒരു പരിധി വരെ സർജിക്കൽ മാസ്ക് സഹായിക്കുന്നു. കൊറോണ വ്യാപനം തടയുന്നതിനായി രണ്ടാം സമ്പൂർണ്ണ ലോക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ചു.സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കാൻ നിർദേശം നൽകി. കൈകൾ സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ചോ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ചോ വൃത്തിയാക്കി വെക്കാൻ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം നൽകി. വ്യക്തിശുചിത്വം ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കാൻ ഗവൺമെന്റ് മുൻകൈ എടുത്തു.

പാൻഡമിക് എന്നാൽ ലോകം മുഴുവൻ പടർന്ന് പിടിച്ച പകർച്ചവ്യാധി എന്നാണ് അർത്ഥം. രോഗം ബാധിച്ച് ചിത്സയിലുള്ള ആളുകളുടെ മേൽവിലാസം വെളിപ്പെടുത്തുന്നത് കുറ്റകരമാണ്. അവരെ സമൂഹം വേട്ടയാടുന്നത് മനുഷ്യാവകാശലംഘനമാവുന്നത് കൊണ്ടാണത്. ഇതുവരെയുള്ള കണക്കുകൾ പ്രകാരം ലോകത്ത് ഏറ്റവും കൂടുതൽ മരണം നടന്നത് അമേരിയ്ക്കയിലാണ് 1169420 കേസുകളും 104550 മരണങ്ങളും. ഇറ്റലിയിലും തൊട്ടു പിറകിലുള്ള ഫ്രാൻസിലും ബ്രിട്ടനിലും മരണം പതിനായിരത്തിന് മുകളിലാണ്. ഓരോ രാജ്യവും വൈറസിനെതിരെ ഫലപ്രദമായ വാക്സിൻ വികസിപ്പിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

ചൈനയുടെ ആദ്യത്തെ കൊറോണവാക്സിന് ക്ലിനിക്കൽ പരീക്ഷണത്തിനുള്ള അംഗീകാരം ലഭിച്ചു. നാഷണൽമെഡിക്കൽ പ്രൊഡക്ട് അഡ്മിനിസ്ട്രേഷനാണ് അനുമതി കൊടുത്തത്.വുഹാാനിലെ അക്കാദമി ഓഫ് മിലിട്ടറി മെഡിക്കൽ സയൻസാണ് വാക്സിൻ നിർമ്മാണത്തിന് പിന്നിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. ഇതിനൊപ്പം തന്നെ യു.എസ് ഗവേഷകർ വികസിപ്പിച്ച MRNA 1273 എന്ന വാക്സിനും പരീക്ഷിക്കുന്നു. യു.എസ് നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിലെ ശാസ്ത്രജ്ഞരും കാംബ്രിഡ്ജിലെ മൊഡെണ ബയോടെക്നോളജി കമ്പനിയും ചേർന്നാണ് വാക്സിൻ വികസിപ്പിച്ചത്. ആറാഴ്ചയോളം പരീക്ഷണം തുടർന്നാലും വാക്സിൻ ഉപയോഗത്തിൽ എത്താൻ പിന്നെയും സമയം എടുക്കും എന്നാണ് റിപ്പോർട്ട്. കോവിഡ് 19 ചികിത്സക്കായി മലേറിയയ്ക്ക് എതിരെ നൽകുന്ന ഹൈഡ്രോ ക്ലോറോകിൻ എന്ന മരുന്നുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഇന്ത്യ- അമേരിക്ക ബന്ധം വരെ വഷളാവും എന്ന അവസ്ഥ വന്നു. കോവിഡിനെ ചെറുക്കാനുള്ള മരുന്നിന്റെ ക്ഷാമം ഇന്ത്യയിൽ വ്യാപകമാണ്. ഏപ്രിൽ 5 ന് ആയിരുന്നു മരുന്ന് ട്രംപ് ആവശ്യപ്പെട്ടത്.ഏപ്രിൽ ആദ്യം തന്നെ മരുന്ന് കയറ്റുമതി ഇന്ത്യ നിരോധിച്ചു.ഇന്ത്യയിലെ കോവിഡ് ചികിത്സയ്ക്ക് വേണ്ടിയായിരുന്നു ഇത്. ഇതാണ് ട്രംപിനെ ചൊടിപ്പിച്ചത്. ഇന്ത്യയിൽ പ്ലാസ്മ തെറാപ്പിയടക്കം തുടക്കം കുറിച്ചു. രോഗം ഭേദമായ വ്യക്തിയുടെ ശരീരത്തിൽ നിന്നും വൈറസിനെതിരെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ആൻറിബോഡി വേർതിരിച്ച് ഗുരുതരാവസ്ഥയിലെ രോഗിയിൽ ചികിത്സിക്കുന്ന കോൺവലിൻസ് സെറ എന്ന ചികിത്സയ്ക്കാണ് ഇന്ത്യൻ കൗൺസിൽ ഫോർ മെഡിക്കൽ റിസർച്ചിന്റെ അനുമതി ലഭിച്ചത്. രോഗം ഭേദപ്പെട്ട ആളുടെ ശരീരത്തിലെ ആൻറിബോഡി അളവ് തൃപ്തികരവും അല്ലെങ്കിൽ ആ വ്യക്തിയുടെ പൂർണ്ണസമ്മതത്തോടെ രക്തത്തിൽ നിന്ന് പ്ലാസ്മ വേർതിരിച്ച് എടുക്കുകയും രണ്ട് തവണ PCR ടെസ്റ്റ് നടത്തി വൈറസ് ബാധ ശരീരത്തിൽ നിന്നും പൂർണ്ണമായും ഭേദപ്പെട്ടു എന്ന് മനസിലാക്കി 14 ദിവസം വീണ്ടും ഐസൊലെഷൻ നടത്തണം. 14 ദിവസത്തിന് ശേഷം ശരീരത്തിലെ ആന്റിബോഡി അളവ് വീണ്ടും ടെസ്റ്റ് ചെയ്യുകയും ഇവരുടെ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് എഫറസസ് എന്ന ടെക്നിക് ഉപയോഗിച്ച് 55 കിലോയിൽ അധികം

ശരീരഭാരം ഉള്ള ആളായാൽ ഏകദേശം 500 ml പ്ലാസ്മ വേർതിരിക്കും. കോവിഡ് രോഗികളിൽ ക്യൂബൻ മരുന്ന് ആയ ഇന്റർഫെറൊൺ ആൽഫ 2b ഉപയോഗിക്കുന്നതിനും ആന്റി ബോഡി പരിശോധനയിലൂടെ കോവിഡ് 19 വ്യാപനം ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുന്നതിനും സംസ്ഥാനത്തിന് NCMR അനുമതി ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്.

രാജ്യമാകെ ലോക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ചതുമൂലം ഡൽഹിയിലെയും മുംബൈയിലെയും അന്തരീക്ഷവായു ശുദ്ധമായി തുടങ്ങി. ഇക്കഴിഞ്ഞ 21 ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ ഓസോൺ പാളിയിലെ വിള്ളലിൽ വലിയ കുറവ് ഉണ്ടായി. ഗവൺമെന്റ് സൗജന്യറേഷൻ നൽകി. ഗൾഫ് രാജ്യങ്ങളിൽ ജോലി നഷ്ടപ്പെട്ടവർക്ക് ഇടക്കാലാശ്വാസം നൽകി. സാനിറ്റെസർ, മാസ്ക് എന്നിവയുടെ വിതരണം ഉറപ്പ് വരുത്തി. പരിഭ്രാന്തിയല്ല ജാഗ്രതയാണ് വേണ്ടത് എന്ന് പല തവണ ഗവൺമെന്റ് ഓർമ്മിപ്പിച്ചു.

വിദേശത്ത് നിന്ന് വന്ന പലരും നിർദ്ദേശങ്ങൾ ലംഘിച്ച് പുറത്ത് കടന്നപ്പോൾ രോഗ പ്രസരണം കൂടി. കാസർകോഡാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ രോഗം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്ത സ്ഥലം. രോഗവ്യാപനം നിയന്ത്രിക്കാൻ ലോകാരോഗ്യസംഘടന കൃത്യമായ മാനദണ്ഡങ്ങൾ പുറത്തിറക്കിയിട്ടുണ്ട്.ഇറ്റലിയും അമേരിക്കയും മറ്റും ആദ്യഘട്ടം ഗൗരവമായി കണ്ടില്ലെങ്കിലും വളരെ ജാഗ്രതയോടെ തന്നെ കേരളം ഈ മാനദണ്ഡങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഡോക്ടർമാരും നഴ്സുമാരും, പോലീസുകാരും, ആശാ വർക്കർ, ആരോഗ്യഉദ്യോഗസ്ഥരും വിശ്രമമില്ലാതെ പോരാടുന്നു. പക്ഷേ നമ്മൾ ജയിച്ചെന്നു കരുതി ആശ്വസിക്കാനും ആയിട്ടില്ല. ഏതാനും മാസം മുൻപ് നിപ്പ വന്നപ്പൊഴും വൈറസ് ഏതെന്ന് നിർണ്ണയിച്ച് സ്ഥിരീകരണം നടത്താൻ മണിപ്പാൽ ലാബിലേക്ക് അയക്കേണ്ടിവന്നു. കോഴിക്കോടും മലപ്പുറത്തും പക്ഷിപ്പനി വന്നപ്പോൾ സാമ്പിൾ നമുക്ക് ഭോപ്പാലിലേക്ക് അയക്കേണ്ടിവന്നു. ആലപ്പുഴയിലെ വൈറോളജി ലാബ് മികച്ച നിലവാരത്തിൽ ഇതുവരെ എത്തിയിട്ടില്ല. പറയാൻ നമുക്ക് ഒരു വെറ്റിനറി സർവകലാശാല ഉണ്ടെങ്കിലും പുനെ ലാബിന്റെ നിലവാരമുള്ള ലാബ് തിരുവനന്തപുരത്ത് രാജീവ് ഗാന്ധി ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിൽ ഒരുങ്ങുന്നതേ ഉള്ളൂ.

ആത്മപ്രശംസയും കുറ്റപ്പെടുത്തലും നമുക്ക് ആലസ്യമേ നൽകു.പോരായ്മകൾ കണ്ടറിഞ്ഞ് തിരുത്താനും, വിജയത്തിൽ നിന്ന് കരുത്ത് ഉൾക്കൊണ്ട് മുന്നേറാനുമാണ് കഴിയേണ്ടത്. തീർച്ചയായും നമ്മൾ ശരിയായ പാതയിലാണ്. പക്ഷേ ഓർക്കണം കൊ റൊണ അവസാനത്തെ വൈറസ് ഒന്നുമല്ല. അവൻ വീണ്ടും വരും മാരകമായ മറ്റൊരു രൂപത്തിൽ അപ്പോഴും നമുക്ക് തോൽക്കാതിരിക്കണമെങ്കിൽ അത്രമേൽ ജാഗ്രത പുലർത്തുക തന്നെ വേണം.

ശിവപ്രിയ ടി പി
S2A ജി.ആർ.എഫ്.ടി.എച്ച്.എസ്. താനൂർ,
താനൂർ ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

നാട്ടുമ്പുറത്തെ കൊറോണക്കാലം

ചൈനയിൽ പിറവികൊണ്ട് ലോകരാജ്യങ്ങളിൽ ഭൂരിഭാഗവും കീഴടക്കിയ മഹാമാരിയാണ് കൊറോണ (കോവിഡ് 19). ആദ്യമാദ്യം ചൈനയിൽ വിലസി അവിടത്തുകാരുടെ പേടിസ്വപ്നമായി മാറിയ കൊറോണ പിന്നീട് മറ്റു രാജ്യങ്ങളിലേക്കും വ്യാപിക്കാൻ തുടങ്ങി. ഇപ്പോൾ ഇന്ത്യയെയും കൊറോണ വലിയതോതിൽ പിടിച്ചു കുലുക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. നമ്മുടെ മലയാളനാടിനെ കൂടുതലായി അറിയാത്ത കൊറോണ ഇവിടേക്കും വന്നു. ഇവിടെ കൂടുതൽ വിലസിനടക്കാൻ നാം അനുവദിച്ചില്ല. നാം അതിനെ ഒറ്റക്കെട്ടായി പ്രതിരോധിച്ചുവരുന്നു. നമ്മുടെ സർക്കാർ 'Break the Chain' എന്ന ആശയം പ്രചരിപ്പിച്ച് കേരള ജനതയ്ക്ക് മുൻകരുതൽ നൽകി.

ഇപ്പോൾ എല്ലായിടത്തും ലോക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നതിനാൽ എല്ലാവരും ഇന്ന് വീട്ടിൽ തന്നെ. എപ്പോഴും പുറത്തിറങ്ങി നടക്കുന്ന ആണുങ്ങൾ പോലും ഇന്ന് വീട്ടിൽ തന്നെ. പലരും ഹോട്ടലുകളിൽ നിന്നാണ് ഭക്ഷണം കഴിച്ചിരുന്നത്. ലോക്ഡൗൺ കാരണം ഹോട്ടലുകൾ അടച്ചതിൽ പിന്നെ എല്ലാവരും വീട്ടിൽ നിന്നായി ഭക്ഷണം. ഇപ്പോൾ കുടുംബത്തിലെ എല്ലാവരും ഒരുമിച്ചാണ് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത്. ഇപ്പോൾ ഭക്ഷണത്തിലെ താരം ചക്കയാണ്. ചക്കപ്പുഴുക്ക്, ചക്കത്തോരൻ, ചക്കയപ്പം, ചക്കചിപ്സ്, തുടങ്ങി ഒരുപാട് ചക്ക വിഭവങ്ങളാണ് ഇന്ന് ഓരോ വീടുകളിലും ഉണ്ടാക്കുന്നത്. ചക്കകൊണ്ട് മാത്രമല്ല ചക്കക്കുരു കൊണ്ടുള്ള ജ്യൂസ്, ഷെയ്ക് തുടങ്ങിയവയും ഇന്നത്തെ താരങ്ങളാണ്. പണ്ട് പ്ലാവിന്റെ ചുവട്ടിൽ വീണ് ചീഞ്ഞു പോകുമ്പോൾ ആരും തിരിഞ്ഞു നോക്കാതിരുന്ന ചക്കയ്ക്ക് ഇന്ന് ആവശ്യക്കാർ ഏറെയാണ്.

ലോക്ഡൗൺ കാലത്ത് നമ്മൾ ഏറെ മാറിയിരിക്കുന്നു. പണ്ടത്തെ ജനതയെ അനുകരിക്കാൻ ഇന്ന് പലരും ശ്രമിക്കുന്നു. ഇപ്പോൾ വെക്കേഷൻ കാലമാണ്. എല്ലാവരും വിനോദത്തിന് പോകുന്ന സമയം. ലോക്ഡൗൺ കാരണം ഇന്ന് ആർക്കും എവിടെയും പോകാൻ കഴിയുന്നില്ല. ആരാധനാലയങ്ങൾ പോലും തുറക്കുന്നില്ല. വീട്ടിൽത്തന്നെയായതുകൊണ്ട് എല്ലാവരും സമയം ചിലവഴിക്കുന്നത് ചിത്രങ്ങൾ വരച്ചും പുസ്തകങ്ങൾ വായിച്ചുമൊക്കെയാണ്. പലർക്കും അവരവരുടെ കഴിവുകൾ പുറത്തുകാട്ടാനുള്ള വലിയ ഒരു അവസരമായി ഇത് മാറിയിരിക്കുകയാണ്. നാം എന്നും മുൻകരുതലിൽ തന്നെ വേണം. കേരള സർക്കാരിനൊപ്പം ചേർന്ന് കൊറോണയെന്ന മഹാമാരിയെ നമുക്കൊറ്റക്കെട്ടായി പ്രതിരോധിക്കാം. പ്രളയത്തിൽ നിന്നും കരകയറിയപോലെ........ പ്രതിരോധിക്കാം ഒറ്റക്കെട്ടായി.............

GOPIKAGOPAL
9 B ജി. വി. എച്ച്. എസ്. എസ്. മടിക്കൈ കക,
ഹോസ്ദുർഗ്ഗ് ഉപജില്ല, കാസർഗോഡ്

ലോക്ഡൗൺ കഴിഞ്ഞിട്ട് കാണാം അമ്മമാ...

കൊറോണ കാരണം സ്കൂൾ നേരത്തെ പൂട്ടി.ഇനിയിപ്പോ ഡാൻസും കളിക്കണ്ട, പരീക്ഷയും എഴുതണ്ട. സ്കൂൾ തുറക്കുമ്പോ ഞങ്ങൾ എല്ലാരും രണ്ടാം ക്ലാസ്സിൽ ആണത്രേ ഇരിക്കുക. സ്കൂൾ കലോത്സവത്തിനു കളിക്കാനുള്ള ഡാൻസ് പഠിച്ചതൊക്കെ വെറുതെയായി. ഞാൻ സ്കൂൾ വിട്ടു വന്നപ്പോഴാണ് അമ്മ പറഞ്ഞത് മേമി ഉഷ അമ്മാമയെ തൃശ്ശൂരിലേക്ക് കൊണ്ടുപോയെന്ന്. എനിക്കും ഇഷാനും പോകാമായിരുന്നു. എനിക്ക് സ്കൂളും പൂട്ടിയല്ലോ. മേമി കടൽ കാണിക്കാൻ ഒക്കെ കൊണ്ടുപോകും. എനിക്ക് സ്കൂൾ പൂട്ടിയത് മേമി അറിഞ്ഞിട്ടില്ല. ഇല്ലെങ്കിൽ കൊണ്ടുപോയേനെ. കുറേ ദിവസം അച്ചു ഉണ്ടായിരുന്നു. ദാസമാമന്റെ മോൻ ആണ് അച്ചു. സ്കൂൾ പൂട്ടിയപ്പോ ഞങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ നിൽക്കാൻ വന്നതാ. അവൻ ഇനി മൂന്നാം ക്ലാസ്സിലേക്കാ. ഇഷാന്റെ കൂടെ കളിക്കാൻ എനിക്ക് ഇഷ്ടമല്ല. അവന് കളിക്കാൻ ഒന്നും അറിയില്ല. അച്ചൂന് കുറേ കളികൾ അറിയാം. ഇഷാന് അച്ചൂനെ ഇഷ്ടമല്ല. അവനെ ഞങ്ങൾ കളിക്കാൻ കൂട്ടാത്തതുകൊണ്ടാ. ഇഷാൻ ഇടക്കൊക്കെ അച്ചൂനു ഇട്ടൊന്ന് കൊടുക്കും. ആരും കാണാതെ അച്ചു തിരിച്ചുകൊടുക്കുകയും ചെയ്യും. മാമൻ എപ്പോഴും ലാപ്ടോപ് മടിയിൽ വച്ച് ഇരിക്കുന്നതുകാണാം. work from ഹോം ആണത്രേ. ഞങ്ങളുടെ ശല്യം കാരണം ഇപ്പൊ വാതിലൊക്കെ അടച്ചാണ് പണി. അമ്മയ്ക്കും ലക്കി അമ്മമ്മക്കും എപ്പോഴും പണിയാണ്. മൂന്നു ആടും 6 കോഴികളും ഉണ്ട്.അവർക്കൊക്കെ ഭക്ഷണം കൊടുക്കണം. പിന്നെ പറമ്പിലൊക്കെ പച്ചക്കറികൾ നട്ടിട്ടുണ്ട്. അതെല്ലാം നനക്കണം. വീട്ടിലെ പണികളൊക്കെ എടുക്കണം. ഉഷ അമ്മാമ്മ പോയപ്പോൾ രണ്ടു പേർക്കും പണി കൂടി. ഉഷ അമ്മാമ്മയുടെ അമ്മാമ്മയാണ് ലക്കി അമ്മാമ്മ. ഉഷ അമ്മാമ്മ വീഡിയോ call ചെയ്തപ്പോ രണ്ടു ആടിനെ വിൽക്കാൻ പറഞ്ഞത് കേട്ടു. പിന്നെ 65 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞവർ കൂടുതൽ സൂക്ഷിക്കണം. ആടിന് വെള്ളം എടുക്കാൻ അടുത്ത വീട്ടിലേക്കൊന്നും പോകാൻ പാടില്ലാത്രേ. ലക്കി അമ്മാമ്മ ഇപ്പോ എങ്ങോട്ടും പോവാറില്ല. രണ്ട് ആടിനെ വിറ്റു. ഒരാട് മാത്രം ആയപ്പോ കഞ്ഞിവെള്ളം വീട്ടിൽ ഉള്ളതു മതി. ഞങ്ങൾക്ക് കഴിക്കാൻ ചക്കയും, മാങ്ങയും, ഞാവൽപഴവും ഒക്കെ ഉണ്ട്. മേമി വീഡിയോ call വിളിക്കുമ്പോ ഞാവൽപഴം കാണിച്ച് മേമിയെ കൊതിപ്പിക്കും. അമ്മ ഇടക്ക് ചക്കക്കുരു ഷേക്കും ചക്കപ്പായസവും മാങ്ങാ ജ്യൂസും, ബക്കറ്റ് ചിക്കനും, പൊറോട്ടയും ഒക്കെ ഉണ്ടാക്കിത്തരും. ഒരിക്കൽ തെങ്ങു കുഴിക്കാൻ വന്ന ആൾ ഒരു കോഴിയെ അറുത്തുതന്നു. അമ്മ അതിനെ ചിക്കൻ കറി വച്ചു സൂപ്പർ ചിക്കൻകറി. വീട്ടിലെ കോഴിയെ അറുത്താൽ കഴിക്കില്ലെന്ന് പറഞ്ഞ മാമൻ വരെ അന്ന് ചിക്കൻ കറികൂട്ടി കുറേ ചോറുണ്ടു. അച്ചൂന് അവന്റെ വീട്ടിലേക്ക് പോവാൻ

തോന്നി തുടങ്ങിയപ്പോ ദാസമാമന് വന്ന് കൂട്ടിക്കൊണ്ട് പോയി. അവൻ വന്നിട്ട് ഒരു മാസം ആയിരുന്നു. കൊറോണ കാരണം ഇത്രയും ദിവസം പെട്ടുപോയതാണ്. രാവിലെ അഞ്ചുമണിക്ക് ഒരു ഓട്ടോ വിളിച്ചാണ് മാമൻ വന്നത്. Breakfast ഒന്നും കഴിക്കാൻ നിന്നില്ല, വേഗം പോയി. അതിരാവിലെ പോലീസ് ഉണ്ടാവില്ലത്രേ. കൊറോണ വന്നാൽ പനിയും തലവേദനയും ശ്വാസം മുട്ടലും ഒക്കെ ഉണ്ടാവും. 14 ദിവസം ഒക്കെ കഴിഞ്ഞാലേ ഒരാൾക്ക് കൊറോണയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടുതുടങ്ങൂ. ആരോഗ്യം കുറവുള്ളവർക്ക് ഇത് പെട്ടെന്ന് പകരുകയും ചികിത്സ കിട്ടിയില്ലെങ്കിൽ മരിച്ചുപോകുകയും ചെയ്യും. പെട്ടെന്നുതന്നെ മറ്റുള്ളവർക്ക് പകരാൻ സാധ്യതയുള്ളതുകൊണ്ട് എല്ലാരും പുറത്തിറങ്ങുമ്പോൾ മാസ്ക് ഇടാറുണ്ട്. വീട്ടിലേക്ക് വരുന്നവരെല്ലാം കൈ നന്നായി സോപ്പ് ഇട്ടു കഴുകും, അല്ലെങ്കിൽ കുളിക്കും. ഉഷ അമ്മമ തൃശ്ശൂറിലേക്ക് പോയിട്ട് ഇപ്പോ കുറേ ദിവസം ആയി. വിഷു കഴിഞ്ഞ്വരുമെന്ന് പറഞ്ഞതാ. വന്നില്ല. Lockdown 20 -ാം തീയതിയേ അവസാനിക്കുള്ളുത്രെ. ഇപ്പൊ രണ്ടാന്തിയും കഴിഞ്ഞു. ഇനി 17 ദിവസംകൂടി തീയതി വരെ കാത്തിരിയ്ക്കണം. തൃശൂർ ഗ്രീൻ സോൺ ഒക്കെ ആയി. ഞങ്ങളുടെ പഞ്ചായത്ത് വളവന്നൂർ ഹോട്ട്സ്പോട്ട് ആണ്. ഇന്ന് മലപ്പുറത്തുള്ള രണ്ടുപേരുടെ അസുഖം മാറി. ഇനി ഇവിടെ ആർക്കും കൊറോണയില്ല. 21 ദിവസം ആർക്കും ഒരു അസുഖവും ഇല്ലാതിരുന്നെങ്കിൽ മലപ്പുറവും ഗ്രീൻ സോൺ ആകും. എന്നിട്ട് വേണം എന്റെ ഉഷ അമ്മമ്മക്ക് ഇങ്ങോട്ട് വരാൻ.

ശിഖ. എം
1 A ജി എം എൽ പി എസ് ചെറവന്നൂർ,
താനൂർ ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

കൊറോണയുടെ ഉൽഭവം

പേരുകേട്ട വൈറസ് കുടുബംത്തിലെ ഒരംഗമാണ് ഞാൻ. ചൈനയിലെ ഒരു വനത്തിൽ കാട്ടുപന്നിയുടെ വൻകുടലിൽ കഴിഞ്ഞു കൂടുകയായിരുന്നു ഞാൻ.ഞങ്ങൾ വൈറസുകൾക് പുറത്ത് ജീവിക്കാൻ കഴിയില്ല. പുറത്ത് വന്നാൽ മണിക്കൂറുകൾ കൊണ്ട് കഥകഴിയുകയും ചെയ്യും.മറ്റു ജീവകളിലാണ് ഞങ്ങൾ വളരാറുള്ളത്. ശല്യങ്ങളൊന്നുമില്ലാതെ സ്വസ്ഥമായി കഴിയാല്ലോ? ഒരു ദിവസം ചൈനയിലെ കാട്ടിലേക്ക് നായാട്ടുകാർ കടന്നുവന്നു. മൃഗങ്ങളെ വെടിവെച്ചുകൊന്നു. കൂട്ടത്തിൽ ഞാനുമുണ്ടായിരുന്നു.ഞങ്ങളെ ഒരു വണ്ടിയിൽ കയറ്റി വുഹാൻ എന്ന പട്ടണത്തിലെ മാംസമാർകറ്റിൽ കൊണ്ടു വിറ്റു. ഇതിനിടയിൽ ഞങ്ങൾ സഞ്ചാരം തുടങ്ങി. പാവം ചൈനക്കാർ ന്യൂമോണിയണെന്ന് കരുതി ഡോക്ടർമാർ

ചികിത്സ തുടങ്ങി. ആറാം ദിവസം ഒരാൾ മരിച്ചു. അങ്ങനെ അവിടെ ഞങ്ങൾ സഞ്ചരിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു. പനി പടർന്നു പിടിച്ച് ദിവസവും1000 ങ്ങൾ ആശുപത്രിയിലായി. ലോകം പകച്ചു, ഗവേഷകർ തല പുകച്ചു? ഇത് എന്ത് രോഗം?അതിനിടയിൽ ചികിത്സിച്ച ഡോക്ടറും മരിച്ചു. കുറഞ്ഞ സമയം കൊണ്ട് ശാസ്ത്രം എന്നെ തിരിച്ചറിഞ്ഞു.എനിക്ക് നോവൽ കൊറോണ എന്ന പേര് നൽകി. വൈറസ് മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന പകർച്ചവ്യാധിയാണ് ഇതെന്ന് കണ്ടെത്തി. പിന്നിട് മറ്റു രാജ്യങ്ങളിൽ എത്തി. ഇപ്പോൾ ഹരിതനാടായ കേരളത്തിലും എത്തി. ഇതിന്റെ പ്രകൃതിയെ നശിപ്പിച്ചതിനും പുഴകളും തോടുകളും മലിനമാക്കിയതിനും കൃഷികൾ നശിപ്പിച്ചതിനും ദൈവം തന്ന കൂലിയാണ്. എങ്കിലും ഇത് ഞാൻ ഭംഗിയായി നിറവേറ്റുക തന്നെ ചെയ്യും. പ്രകൃതിയെയും ഭൂമിയെയും വെളിച്ചത്തെയും മരങ്ങളെയും നശിപ്പിക്കില്ല.അതാണ് ഈ വൈറസിനെ തുരത്താനുള്ള മാർഗം.

അംന. പികെ
2 A ജി എം എൽ പി എസ് ചെറവന്നൂർ,
താനൂർ ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

കൊറോണയിൽ പറന്ന് പറന്ന്

അതേ ഞാൻ സൂപ്പർമാൻ. കൊറോണക്കാലത്തെ സൂപ്പർമാൻ. നിങ്ങളുടെ ഒക്കെ തലക്ക് മുകളിൽ നിൽക്കുന്ന 'ഡ്രോൺ' എന്ന ഞാൻ ഇപ്പൊ എന്റെ ഡ്യൂട്ടിയിൽ ആണ് പറന്നുപറന്ന്. നടക്കാൻ ഇപ്പൊ എനിക്ക് മാത്രേ സ്വാതന്ത്ര്യം ഒള്ളു. എവിടെ വേണമെങ്കിലും പോകാം. ആരുടെയും ഫോട്ടോ എടുക്കാം. എന്തിനാ പറയുന്നത് എനിക്ക് ഇറങ്ങിപ്പോകാൻ ഒരു 'സത്യവാങ് മൂലം' പോലും വേണ്ട. പറന്നു നടക്കുമ്പോൾ ആണ് കൊറേ കഴചകൾ കണ്ടത് കൊറേ റോഡും വഴിയും എല്ലാം ശൂന്യമാണ്. ആദ്യമൊക്കെ എന്നെ കണ്ടാൽ പോസ് ചെയ്തിരുന്ന മാലോകർ ഇന്ന് എന്നെ കണ്ടാൽ മുണ്ട് തലയിൽ ഇട്ട് വരെ ഓടുന്നു പറക്കുന്ന ഇടക്ക് ഒരു പാട് കാഴ്ചകൾ കാണും. ചിലർ ഒക്കെ പറമ്പിൽ കൃഷി ആണ്. ജീവിതത്തിൽ മരത്തിനു വെള്ളം പോലും ഒഴിക്കത്തവർ ഇപ്പൊ കൃഷിയിൽ കൂടുന്നു. ചില വെള്ളയും വെള്ളയും ഇട്ടവന്മാർ കൊറോണ ആയാലും നന്നാവില്ല പറഞ്ഞ് നടക്കുന്നതും കണ്ടു. റേഷൻകട തിരിഞ്ഞു നോക്കത്തവർ ഇന്ന് അവിടെ വരിയിൽ നിൽക്കുന്നത് കണ്ട് സന്തോഷം, എന്താണോ ആവോ കുടിയന്മാരുടെ കേന്ദ്രം ശൂന്യമാണ്. അത് കൊണ്ട് പല വീടിലും ചിരിയും കളിയും ഞാൻ പറന്നുകണ്ടു, വാഹനം, പ്ലാസ്റ്റിക് ഇവയുടെ ഉപയോഗം ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ട് ആകാശം ഒക്കെ നിറം വച്ചിട്ടുണ്ട്. സൂര്യൻ അങ്ങ് ആളിക്കത്തുന്നുണ്ട്. കോഴീം കൊക്കും മീനുകളും

സേഫ് ആയി നടക്കുന്നുണ്ട്. ആരുടെയും കയ്യിൽ പൈസ ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടാവും പാവം ചീരയും മുരിങ്ങയും ചക്കയും മാങ്ങയും ഒക്കെ എന്നും ആളുകളുടെ ബലിയാടയി മാറി. പറന്നു നടക്കുമ്പോൾ ഞാൻ കണ്ടു കൊറേ വെള്ളയിട്ട് നടക്കുന്ന മാലാഖക്കൂട്ടങ്ങളെ. പിന്നെ ഉറക്കം, ഭക്ഷണം ഇവ കളഞ്ഞ് അവർ. എന്റെ പോലീസ് മാമന്മാർ പിന്നെ കൊറേ നല്ല മനുഷ്യരെയും. എന്തായാലും ഞാൻ എന്റെ ഡ്യൂട്ടിയിൽ ആണ്. കൊറേ അവന്മാരെ പറന്നു പിടിക്കാൻ ഉണ്ട്. ആദ്യമൊക്കെ മനുഷ്യനെപ്പോലെ ആവാൻ കൊതിച്ച എനിക്ക് മനസിലായി തന്നെക്കാൾ 1000 മടങ്ങ് ചെറുതായ ഒരു ചെറിയ വൈറസ് മതി ഇവന്മാരെ ഒക്കെ അടക്കി നിർത്താൻ എന്ന് ഇപ്പൊ എനിക്ക് ഞാൻ ആയാൽ മതി. പറന്നുപറന്ന് ഇവിടെ ഒരു കൊറോണക്കാലത്ത് സൂപ്പർമാൻ ആയി.

വൈഷ്ണ
3A ജി എം എൽ പി എസ് ചെറവന്നൂർ,
താനൂർ ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

ഇങ്ങനെ ഒരവധിക്കാലത്ത്

കോവിഡ് കാലം... എല്ലായിടവും അടച്ചുപൂട്ടിയിരിക്കുന്നു. അധ്യയനവർഷം മുഴുവനാക്കാതെ ലോക്ക്ഡൌൺ എന്ന വിലക്കിലൂടെയുള്ള യാത്രയിലാണ് ഞാൻ. കളിച്ചും രസിച്ചും യാത്രകൾ പോയും നടക്കേണ്ട ഈ കാലത്ത് വീട്ടിൽ അടങ്ങിയൊതുങ്ങിയിരിക്കുകയാണ്. സങ്കടവും സന്തോഷവും നിറഞ്ഞ ദിവസങ്ങളാണിപ്പോൾ. ഉമ്മയുടെ വീട്ടിൽ പോകാൻ പറ്റാത്ത വിഷമമുണ്ട്. എന്നാലും നാട്ടിൽ വീണ്ടും സന്തോഷം വരാൻ വേണ്ടിയാണല്ലോ ഈ തടസ്സങ്ങൾ എന്നാലോചിക്കുമ്പോൾ സന്തോഷവുമുണ്ട്.

ഞങ്ങളുടെ ടീച്ചർ എന്നും ഓരോ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യാൻ മൊബൈലിൽ അയച്ചുതരും. ഏത് പ്രവർത്തനം ചെയ്യാനും ടീച്ചർ നല്ല പ്രോത്സാഹനം തരുന്നുണ്ട്. ചെയ്തത് തെറ്റിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അത് എങ്ങനെ ചെയ്യണമെന്ന് പറഞ്ഞു തരും. എനിക്ക് ഒരുപാട് ഇഷ്ടമാണ് എന്റെ ടീച്ചറെ.

പിന്നെ വീട്ടിലെ അവസ്ഥ പറയണ്ട. ഇത്താത്തയുടേയും ഇക്കാക്കയുടെയും കൂടെ കളിക്കും. കളിക്കാന്ന് പറഞ്ഞാൽ അത് ഒന്നൊന്നര കളിയായിരിക്കും. ചിലപ്പോൾ കളി കാര്യം ആവും. കളിച്ചു കളിച്ച് തല്ല് ആയി മാറും. ഒന്ന് കൊടുത്താൽ രണ്ടെണ്ണം തിരിച്ചുകിട്ടും. എന്നാലും അവരുടെ പുറകിൽ തൂങ്ങിയേ പിന്നേം നടക്കൂ. കളിക്കാനും ചിരിക്കാനും വഴക്ക് കൂടാനും ഇപ്പോൾ അവർ മാത്രമല്ലേ ഉള്ളൂ.

ഇപ്പോൾ റംസാൻ ആണ്. വീട്ടിൽ എല്ലാർക്കും നോമ്പ് ഉണ്ടായിരിക്കും. ഞാൻ

മാത്രം നോമ്പ് നോൽക്കില്ല. എന്നാലും ഞാൻ കാര്യമായൊന്നും കഴിക്കില്ല. കാരണം നോമ്പ് തുറക്കാൻ കാത്തിരിക്കും. നോമ്പ് തുറയ്ക്ക് വ്യത്യസ്തയാർന്ന പലഹാരങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കും. അത് എല്ലാവരുടെയും കൂടെ ഇരുന്ന് കഴിക്കാൻ എന്ത് രാസമാണെന്നോ... !

ഇത്താത്ത അടിപൊളി പൊരിക്കടികൾ ഉണ്ടാക്കും. അതിനെക്കുറിച്ച് ആലോചിക്കുമ്പോൾ തന്നെ വായിൽ വെള്ളം വരും. നോമ്പില്ലാത്തതിനാൽ ഞാനാണ് അതിന്റെയൊക്കെ ടേസ്റ്റ് ടെസ്റ്റ് ചെയ്ത് പറയുന്ന ആൾ. ഉപ്പുണ്ടോ, മധുരം എങ്ങനെ, എരിവ് കൂടുതൽ ആണോ...? എന്നൊക്കെ ചോദിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. ഉമ്മയുടെ സ്വാദൂറുന്ന വിഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. ഒരു ദിവസം പത്തിരി ആണെങ്കിൽ പിറ്റേന്ന് ബിരിയാണി. അടുത്ത ദിവസം ചപ്പാത്തി.. നെയ്ച്ചോർ... അങ്ങനെ അങ്ങനെ...

രാത്രി ആയാൽ ഇരുപത് റക്കാത്ത് നിസ്കാരം ഉണ്ടാകും. ഞാൻ ആദ്യത്തെ ദിവസങ്ങളിൽ അവരുടെ കൂടെ നിസ്കരിക്കാൻ നിന്നു. പിന്നെ എന്നെക്കൊണ്ട് പറ്റൂലാന്ന് തോന്നി. ഓരോ റക്കാത്ത് കഴിയുമ്പോഴും ഞാൻ കുഴങ്ങി ഇരിക്കും. നോമ്പ് നോറ്റവരേക്കാൾ ക്ഷീണം ആയിരിക്കും എനിക്ക്. അങ്ങനെ അല്ലറചില്ലറ പരിപാടികളുമായിട്ട് കുഴപ്പങ്ങളൊന്നുമില്ലാതെ കോവിഡ് അവധിക്കാലവും റംസാൻ വിശേഷങ്ങളും കടന്നു പോകുന്നുണ്ട്

അസ്‌ലഹ. എം. കെ
2A ജി എം എൽ പി സ്കൂൾ പുത്തൂർ,
വേങ്ങര ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

ഒരു കൊറോണക്കഥ

കൊറോണ എന്ന വൈറസ് നമ്മെളെയെല്ലാരെയും വീടുകളിൽ ബന്ധനസ്ഥരാക്കിയിരിക്കുകയാണ്. ഈ ബന്ധനത്തെ ഭേദിച്ചുകൊണ്ട് പുറത്തു വരേണ്ടത് നമ്മുടെ എല്ലാവരുടെയും ആവശ്യമാണ്. അതിന് വേണ്ടി നാം പാലിക്കേണ്ട ചില നിർദേശങ്ങളാണ് ഈ കഥയിലൂടെ പറയാൻ ശ്രമിക്കുന്നത്

25 വയസുകാരിയായ കരോളിൻ ഒരു സോഫ്റ്റ്‌വെയർ കമ്പനിയിലെ എംപ്ലോയീ ആണ്. അവളുടെ അച്ഛനും മുത്തശ്ശനും ചൈനയിൽ ചെറുകിടവ്യവസായം ചെയ്തുപോരുകയായിരുന്നു. അവളുടെ മുത്തശ്ശൻ മാംസാഹാരപ്രിയനായിരുന്നു. വവ്വാലിന്റെ മാംസം അദ്ദേഹത്തിന് വളരെ ഇഷ്ടമായിരുന്നു. കരോളിന്റെ മുത്തശ്ശൻ പലപ്പോഴും വവ്വാൽ മാംസം വാങ്ങുന്നത് വുഹാനിലെ മാർക്കറ്റിൽ നിന്ന് ആയിരുന്നു. ഈ സമയത്താണ് കൊറോണ എന്ന മഹാമാരി ചൈനയെ കാർന്നുതിന്നാൻ തുടങ്ങിയത്. കുറച്ചുദിവസങ്ങൾക്കുശേഷം കരോളിന്റെ മുത്തശ്ശന് ചില

ആരോഗ്യബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടായതിനെത്തുടർന്ന് അവളുടെ അച്ഛൻ മുത്തശ്ശനെക്കൊണ്ട് നാട്ടിലേക്ക് പുറപ്പെട്ടു. വീട്ടിൽ എത്തിയതിനുശേഷം മുത്തശ്ശന്റെ ആരോഗ്യനില മോശമായികൊണ്ടിരുന്നു കടുത്തപനി, ക്ഷീണം, വിട്ടു വിട്ടുള്ള ചുമ തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങൾ കാരണം കരോളിൻ അച്ഛനെയും മുത്തശ്ശനെയും കൊണ്ട് ആശുപത്രിയിലേക്ക് പോയി. ഇതിനോടകം തന്നെ നാട്ടിൽ കൊറോണ ചിലരിൽ സ്ഥിരീകരിച്ചത്കൊണ്ട് മുത്തശ്ശനും ആദ്യം കൊറോണ ടെസ്റ്റ് തന്നെയാണ് ചെയ്യിപ്പിച്ചത്. നിർഭാഗ്യവശാൽ അദ്ദേഹത്തിന് കൊറോണ പോസിറ്റീവ് ആയിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തെ ഐസൊലേഷനിലേക്ക് മാറ്റി. അതിനു ശേഷം ഡോക്ടർ കരോളിനെയും അച്ഛനെയും വിളിച്ചു കൗൺസിലിംഗിന് കൊടുക്കാൻ തുടങ്ങി. ഡോക്ടർ പറഞ്ഞു; നിങ്ങളുടെ മുത്തശ്ശനെ ബാധിച്ചിരിക്കുന്നത് കൊറോണ എന്ന വളരെ മാരകമായ അസുഖമാണ്. ഈ അസുഖത്തിന് കാരണമായ വൈറസ് അദ്ദേഹത്തിൽ എത്തിയത് ചൈനയിലെ അദ്ദേഹം പലപ്പോഴും സഞ്ചരിച്ചിരുന്ന മാർകറ്റിൽ നിന്നോ അല്ലെങ്കിൽ ഈ അസുഖം ബാധിച്ച മറ്റൊരാളിൽ നിന്നോ ആകാം. അതുപോലെ ഈ വൈറസ് അദ്ദേഹത്തിൽ എത്തിയിട്ട് ഏകദേശം 14 ദിവസത്തോളം ആയിട്ടുണ്ടാവാം. കാരണം ഈ വൈറസ് ഒരാളുടെ ശരീരത്തിൽ എത്തിയാൽ 7 മുതൽ 14 ദിവസത്തിന് ശേഷമാകും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണിച്ചുതുടങ്ങുക. ഈ വൈറസ് ഒരാളിൽനിന്ന് മറ്റൊരാളിലേക്ക് വളരെവേഗം പടർന്നുപിടിക്കും. കരോളിൻ ഡോക്ടറോട് ചോദിച്ചു, “ഡോക്ടർ എങ്ങനെയാണ് ഒരാളിൽ നിന്ന് മറ്റൊരാളിലേക്ക് പകരുന്നത്?” ഡോക്ടർ പറഞ്ഞു, ഇത് ഇൻഫെക്ടഡ് ആയിട്ടുള്ള ഒരാളിൽ നിന്ന് മറ്റൊരാളിലേക്ക് അയാളുടെ കണ്ണിലൂടെയോ, മൂക്കിലൂടെയോ, വായിലൂടെയോ ആണ് പടരുന്നത്. കരോളിൻ ഡോക്ടറോട് വീണ്ടും ചോദിച്ചു, സ്കിന്നിലൂടെ ഈ വൈറസ് അകത്ത് കടക്കുമോ? ഡോക്ടർ പറഞ്ഞു, ഇല്ല അപ്പോൾ കരോളിൻ വീണ്ടും ചോദിച്ചു, ഒരാൾ തൊടുന്നത് മൂലം എങ്ങനെയാണ് ഈ അസുഖം പടരുന്നത്? ഡോക്ടർ പറഞ്ഞു, കൊറോണാ വൈറസ് തുണികൾ പോലുള്ള വസ്തുക്കളിൽ ഏകദെശം 8 മണിക്കൂറോളവും ഒരാളുടെ കൈകളിൽ ഏകദേശം 10 മുതൽ 20 മിനിട്ടോളവും ജീവനോടെ ഉണ്ടാവും. കരോളിൻ വീണ്ടും ചോദിച്ചു, കൊറോണ ബാധിച്ചവർ എന്തൊക്കെ ലക്ഷണങ്ങളാണ് കാണിക്കുന്നത്? ഡോക്ടർ പറഞ്ഞു, രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പനി, തളർച്ച, ചുമ, ജലദോഷം, തൊണ്ടവേദന, മൂക്കടപ്പ് വയറിളക്കം, കഠിനമായ ശ്വാസതടസം എന്നിവയാണ്. ഡോക്ടർ തുടർന്നു കരോളിൻ, നിങ്ങളും നിങ്ങളുടെ കുടുംബവും 14 ദിവസം ഐസൊലേഷനിൽ പോവേണ്ടിവരും. കരോളിൻ ചോദിച്ചു, ഡോക്ടർ ഞാൻ മുത്തശ്ശൻ ഉപയോഗിച്ച വസ്തുക്കളൊന്നും ഞാൻ ഉപയോഗിച്ചിട്ടില്ല. പിന്നെ ഞാൻ എന്തിന് ഐസൊലേഷനിൽ പോവണം? ഡോക്ടർ കരോലിനോട് ചോദിച്ചു, നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ പിതാവിനെ തൊട്ടിട്ടുണ്ടോ? അപ്പോൾ കരോൾ അതെ തൊട്ടിട്ടുണ്ട്, ഡോക്ടർ പറഞ്ഞു

അപ്പൊ നിങ്ങൾ എന്തായാലും ഐസൊലേഷനിൽ പോയേ മതിയാവു. കരോളിൻ അതെന്തിനാ? ഡോക്ടർ പറഞ്ഞു മുത്തശ്ശനെ തൊട്ടിട്ടുണ്ട് അതുകൊണ്ട് ഈ വൈറസ് വരാൻ സാധ്യത ഉണ്ട്. നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ പിതാവിനെ തൊട്ടതിലൂടെ നിങ്ങൾക്കും ഈ അസുഖം പകരാൻ സാധ്യത ഉണ്ട്. കാരണം ഈ വൈറസ് ഒരാളുടെ ശരീരത്തിൽ കടന്നതിനു ശേഷം അയാൾ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്നതിന് മുൻപ് തന്നെ ആ വ്യക്തിയിൽ നിന്ന് മറ്റൊരു വ്യക്തിയിലേക്ക് പകരാൻ സാധ്യത ഉണ്ട്. അതുകൊണ്ടാണ് നിങ്ങളുടെ കുടുംബം ഐസൊലേഷനിൽ പറഞ്ഞത്. അങ്ങനെ കരോളും കുടുംബവും ഐസൊലേഷനിൽ പ്രവേശിച്ചു.

7 ദിവസത്തിന് ശേഷം കരോളിന്റെ പിതാവ് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണിച്ചുതുടങ്ങി. കരോളിൻ വൈദ്യസഹായം തേടുകയും പിന്നീട് ഹോസ്പിറ്റൽ ഐസൊലേഷനിൽ എത്തിക്കാൻ വേണ്ട കാര്യങ്ങൾ ഏർപ്പാടാക്കുകയും ചെയ്തു. 2 ദിവസത്തിന് ശേഷം ഡോക്ടർ കരോളിനെ ഫോൺ ചെയ്തു പറഞ്ഞു; കരോളിൻ ഒരു ബാഡ് ന്യൂസ് ഉണ്ട് നിങ്ങളുടെ മുത്തശ്ശൻ മരണപ്പെട്ടു. പക്ഷെ നിങ്ങളുടെ പിതാവിന്റെ കണ്ടിഷനിൽ കുറച്ചു ഭേദമുണ്ട്. അതുകേട്ട് കരോളിന് ഒത്തിരി വിഷമമായി. 14 ദിവസങ്ങൾക്കുശേഷം കരോളിൻ ഹോസ്പിറ്റലിൽ ചെന്നു. വൈദ്യപരിശോധന നടത്തി. അവൾക്ക് കൊറോണ നെഗറ്റീവ് ആണെന്ന് സ്ഥിരീകരിച്ച കരോളിൻ ഡോക്ടറോഡ് പിതാവിന്റെ സ്ഥിതിവിവരങ്ങൾ ചോദിച്ചു. ഡോക്ടർ പറഞ്ഞു. നിങ്ങളുടെ പിതാവ് 90% രോഗമുക്തനാണ്, 2 ദിവസത്തിനുശേഷം ഡിസ്ചാർജ് ചെയ്ത് കൊണ്ടുപോവാം, കരോളിൻ ഡോക്ടറോട് ചോദിച്ചു, എന്തുകൊണ്ടാണ് ഈ അസുഖം പിടിപെട്ടപ്പോൾ മത്തശ്ശൻ മരണപ്പെട്ടത്? എന്തുകൊണ്ടാണ് എനിക്ക് ഈ അസുഖം പിടിപെട്ടില്ല? ഡോക്ടർ പറഞ്ഞു, കരോളിൻ ഈ അസുഖത്തിന് ഇതു വരെ വാക്സിനേഷൻ ഒന്നും തന്നെ കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടില്ല. ഒരാൾ റിക്കവർ ആകുന്നത് അയാളുടെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ്. നിങ്ങളുടെ മുത്തശ്ശന് ഏകദേശം 70 വയസോളം പ്രായംവരും. മുത്തശ്ശന് രോഗപ്രതിരോധശേഷി വളരെ കുറവാണ്. അതിനാൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ബോഡിക്ക് ഈ രോഗത്തോട് എതിർത്തുനിൽക്കാൻ ആയില്ല, അദ്ദേഹം മരണപ്പെട്ടു. നിങ്ങൾക്കും നിങ്ങളുടെ പിതാവിനും രോഗപ്രതിരോധശേഷി ഉണ്ടായതിനാൽ നിങ്ങൾ രണ്ടുപേരും രക്ഷപ്പെട്ടു

ഷഹന തെസ്നി കെ പി
7 C ജി എം യു പി സ്കൂൾ ചീരാൻകചപ്പുറം,
താനൂർ ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

കോവിഡ്– വേറിട്ട ചിന്തകൾ

ഓസോൺ പാളിയിലെ സുഷിരം അടയുന്നു.. ലോക്ക്ഡൗൺ കാലത്ത് എന്നെ ഏറെ ആകർഷിച്ച ഒരു പത്രവാർത്തയാണിത്.അന്തരീക്ഷപാളികളെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചുമൊക്കെ ക്ലാസിൽ പഠിച്ചിട്ടുണ്ടായിരുന്നു. ഭൂമിയുടെ ഒരു രക്ഷാകവചമാണ് അന്തരീക്ഷത്തിലെ ഓസോൺ പാളി. സൂര്യനിൽ നിന്നുള്ള മാരകമായ അൾട്രാവയലറ്റ് ഇൻഫ്രാ റെഡ് രശ്മികളിൽ നിന്നും ഭൂമിയെയും ജീവജാലങ്ങളെയും സംരക്ഷിക്കുന്നത് ഈ ഓസോൺ പാളിയാണ്. മനുഷ്യരിലെ കാൻസറിനും ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾക്കും സസ്യങ്ങളുടെ വളർച്ചാമുരടിപ്പിനും ഈ രശ്മികൾ കാരണമാവുന്നു. ഭൂമിയിലെ മനുഷ്യജീവിതത്തെ ഏറെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഈ പാളിയിൽ വിള്ളൽ വീഴാൻ തുടങ്ങിയിട്ട് കാലം കുറെയായി. വ്യാവസായികവിപ്ലവത്തെത്തുടർന്നുണ്ടായ ഉൽപാദനമേഖലയിലെ വളർച്ച ഇതിന് ആക്കം കൂട്ടി. മനുഷ്യൻ ഉൽപാദിപ്പിച്ചുവിട്ട സി.എഫ്.സി. വാതകങ്ങൾ ഓസോണിന് നാശനഷ്ടം ഉണ്ടാക്കി. ഓസോൺ പാളിയിൽ പല ഭാഗത്തും വിള്ളലുകളുണ്ടായി. ഇത് ഭൂമിയുടെ നിലനിൽപിന് തന്നെ ഭീഷണിയായ സന്ദർഭത്തിലാണ് ഇങ്ങനെ ഒരു ശുഭവാർത്തയെത്തുന്നത്. ലോകമാകെ ലോക്ക്ഡൗണിലാണ്. ഫാക്ടറികളാകെ അടഞ്ഞുകിടക്കുന്നു. ഉൽപാദനമേഖല നിശ്ചലം..ഈ അവസ്ഥയുണ്ടാക്കാൻ ഒരു ഭരണകൂടത്തിനും സാധിക്കുകയില്ല. എന്നാൽ കൊറോണ എന്ന അതിസൂക്ഷ്മജീവിയിലൂടെ കൊവിഡ് മഹാമാരി അത് സാധിച്ചിരിക്കുന്നു. കൊവിഡിനെ തുരത്തേണ്ടതുണ്ട്, പക്ഷെ അതുണ്ടാക്കുന്ന അവസരങ്ങളെയും നാം കാണാതിരുന്നുകൂടാ.

വാഹനങ്ങളുടെ കുതിച്ചോട്ടമില്ലാത്ത ദിവസങ്ങൾ, അതുകൊണ്ടു തന്നെ മലിനീകരണമില്ലാത്ത അന്തരീക്ഷമായിരുന്നു. ശുദ്ധവായു ശ്വസിച്ച നാളുകളാണ് കഴിഞ്ഞുപോയത്.ജലമലിനീകരണമോ ശബ്ദമലിനീകരണമോ ഇല്ല.മനുഷ്യനെന്നപോലെ കിളികൾക്കും മൃഗങ്ങൾക്കുമെല്ലാം ലോക്ക്ഡൗൺ ഉണ്ടാക്കിയ ഈ സ്വാഭാവിക അന്തരീക്ഷം ഏറെ ഇഷ്ടപ്പെട്ടപോലെ..

കൂടുമ്പോൾ ഇമ്പമുണ്ടാകുന്നതാണല്ലോ കുടുംബം..ശരിക്കും കുടുംബാഗങ്ങളെല്ലാം ഒത്തുചേർന്ന വീടുകൾ സന്തോഷഭരിതമായിരുന്നു. വിഭവങ്ങൾ കുറവായിരുന്നെങ്കിലും ഉള്ളതുകൊണ്ട് ഓണം പോലെ എന്ന മനോഭാവമായിരുന്നു എല്ലാവർക്കും. ബേക്കറി പലഹാരമില്ലാത്ത, ഫാസ്റ്റ് ഫുഡില്ലാത്ത വീടുകൾ പകരം ചക്ക വിഭവങ്ങളും, ചേനയും ചേമ്പും പച്ചക്കറികളും കീഴടക്കിയ അടുക്കളകൾ എല്ലാം തന്നെ ഈ കൊവിഡ് കാലത്തെ അനുഗ്രഹമായിരുന്നു. എഴത്തും വായനയും വരയും കളിയും കളറിംഗും കഥയും കവിതയുമെല്ലാം കുട്ടികളുടെ ബോറടി

ഇല്ലാതാക്കി എന്നു പറയാം. കാര്യമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെയില്ല അതിനാൽ തന്നെ ആശുപത്രിയിൽ പോകേണ്ട ആവശ്യം കുറവ്..

മഹാമാരി വിതറുന്ന കൊറോണയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ഇടയ്ക്കിടെ സോപ്പിട്ട് കൈ കഴുകിയാൽ മതി എന്നത് നമ്മുടെ വ്യക്തിശുചിത്വത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെയാണ് വിളിച്ചോതുന്നത്. പുറത്തിറങ്ങുമ്പോൾ മാസ്ക്ക് ധരിയ്ക്കുക, അനാവശ്യ ആൾ ക്കൂട്ടം ഒഴിവാക്കുക, സാമൂഹ്യ അകലം പാലിക്കുക തുടങ്ങിയ ശീലങ്ങൾ പാലി ച്ചേ മതിയാവു എന്ന് ഈ കൊവിഡ് കാലം നമ്മെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നു.

ലോകമാകെ കൊറോണ ഭിതിയിലാണ്. അതിനെ തടയാനുള്ള തന്ത്രങ്ങൾ മെന യുന്ന തിരക്കിലാണ് രാഷ്ട്രനേതാക്കളെല്ലാം. അത്കൊണ്ടുതന്നെ യുദ്ധങ്ങളോ പ്ര ശ്നങ്ങളോ ആക്രമണങ്ങളോ ഇല്ലെന്ന് തന്നെ പറയാം. ഭീകരപ്രവർത്തനങ്ങൾ, അതിർത്തിപ്രശ്നങ്ങൾ എല്ലാം കേൾക്കുന്നത് അപൂർവ്വം. അശാന്തിക്കിടയിലും ശാന്തത ഉണ്ടാക്കാൻ േ കാവിഡിനു കഴിയുന്നു എന്ന് ചുരുക്കം.

നമ്മുടെ മനോഭാവം മാറ്റേണ്ടതുണ്ടെന്ന് ഈ ദുരന്തകാലം നമ്മെ ഓർമ്മപ്പെടു ത്തുന്നു. നമ്മുടെ ചിന്തകളോട്, പ്രവൃത്തികളോട്, നമ്മുടെ ശീലങ്ങളോട്..തിരി ച്ചറിവിന്റെ കാലം കൂടിയാണിത്..പ്രതിസന്ധികളെ മറികടക്കാനുള്ള പുതുവഴികൾ നമ്മൾ തേടിക്കൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്നു.ക്രിയാത്മകമായി പ്രതികരിക്കുന്ന പൊതുജനം, സേവനസന്നദ്ധരായി ആരോഗ്യ-എക്സൈസ്-പൊലീസ് സേനാംഗങ്ങൾ, ഇച്ഛാ ശക്തിയുള്ള ഭരണാധികരികൾ, മറക്കാനാകാത്ത ഈ നന്മകളാണ് കേരളത്തിന്റെ ഭാഗ്യം..തോൽക്കാൻ നാം തയ്യാറല്ല..നമുക്ക് അതിജീവിച്ചേ പറ്റൂ, ഈ ദുരന്തകാല ത്തെയും..

ആൽഫി വർഗീസ്
9 എ.ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്., കുഞ്ചിത്തണ്ണി,
അടിമാലി ഉപജില്ല, ഇടുക്കി

ഭീതിയുടെ നിഴൽ

അസാധാരണമായ ഒരു പരീക്ഷണത്തെയാണ് നാം നേരിടുന്നത്.നമ്മുടെ എല്ലാ സേവനസന്നദ്ധതയും സഹജീവിസ്നേഹവും ഒരു ചരടിൽ കോർത്ത് മുന്നേറു ന്ന ഘട്ടമാണിത്.ലോകത്തെ പല വികസിതരാജ്യങ്ങളെയും സ്തംഭിപ്പിച്ച ഈ മ ഹാമാരിയെ തടഞ്ഞുനിർത്തുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് ഒന്നിച്ച് മുന്നേറാൻ ഈ നാട്ടിലെ മുഴുവൻ ജനങ്ങളുടെയും സഹകരണം ഉണ്ടാകണം.പൗരന്റെ എല്ലാ മൗ ലികാവകാശങ്ങളും നിരാകാരിക്കുന്നതല്ലേ ലോക രാജ്യങ്ങളും ഇന്ത്യയും സ്വിക രിച്ചിരിക്കുന്നതല്ലേ ഈ അടച്ചുപൂട്ടൽ? കൃഷിചെയ്യാൻ പാടില്ല എന്ന് പറഞ്ഞു, വ്യവസായങ്ങൾ അടച്ചു പൂട്ടി, വിദ്യാഭ്യാസം മുടങ്ങി, ചരിത്രത്തിൽ ആദ്യമായി

റെയിൽവേ ഗതാഗതം നിശ്ചലമായി, ആകാശയാത്രകൾ മുടങ്ങി. പലരുടെയും ജീവിതം തകർന്ന നടപടിയാണെങ്കിലും ജനങ്ങൾ പൊതുവേ സഹകരിച്ചു.

കൊറോണ അഥവാ കോവിഡ്-19 എന്ന മഹാമാരിയെ തരണം ചെയ്യാൻ ജനങ്ങൾ വീട്ടിൽ കഴിയുന്നു. മനുഷ്യരാശിക്ക് കടുത്ത ഭീഷണി ഉയർത്തി.കോവിഡ് -19എന്ന മഹാമാരി സംഹാരതാണ്ഡവം ആടുന്ന ഘട്ടത്തിലാണ് ഇപ്പോൾ. ലോകമെമ്പാടും ഐസൊലേഷൻ വാർഡുകൾ ആരംഭിച്ചു.ഇത് ലോകത്തെ കോവിഡ് രോഗികളെ ദുരന്തത്തിൽ നിന്ന് രക്ഷിച്ചു.കൊറോണാ വൈറസിന് എതിരായി മരുന്ന് ഒന്നും കണ്ടുപിടിച്ചിടില്ലങ്കലും കേരളത്തിൽ നിയന്ത്രണവിധേയമായി എന്നു മാത്രമല്ല കൊറോണ പിടിപെട്ട വിദേശ പൗരന്മാർക്ക് പോലും കേരളം നൽകിയ ചികിത്സകൊണ്ട് രോഗം പൂർണ്ണമായും മാറി എന്നതും ശ്രദ്ധേയമായ കാര്യം തന്നെയാണ്. പകർച്ചവ്യാധിയുടെ പരമ്പരാഗതസമ്പ്രദായങ്ങൾക്കൊപ്പം മറ്റു ചികിത്സാസമ്പ്രദയങ്ങൾക്കും പ്രാധാന്യം നൽകി.അനുഗ്രഹീതകാലാവസ്ഥയും മികച്ച ഭക്ഷ്യജൈവവൈവിധ്യവും സർക്കാരിന്റെയും പൗരസമൂഹത്തിന്റെയും പിന്തുണയും പരിശ്രമവും വലിയ ഒരു അപകടത്തിൽ നിന്ന് നമ്മെ രക്ഷിക്കുകയാണ്. പ്രകൃതിയോട് ഇണങ്ങിയ ജീവിതത്തിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന പ്രതിരോധശേഷിയുള്ള ശരീരവും കരുതലോടെയുള്ള ചികിത്സയുമാണ് പ്രധാനം. ലോകത്തിന് കേരളത്തിന്റെ കയറ്റുമതി സ്നേഹവും കരുതലുമാണ്. മികച്ച നേഴ്സുമാരുടെ നിരയിലേക്ക് ലോകത്ത് കൂടുതൽ പേരെ നൽകുന്നത് കേരളമാണ്.കോവിഡ്-19ന്റെസമയമാണ് മനുഷ്യവംശത്തിന്റെ മുന്നണിയിൽ അവരുണ്ട്.

എന്താണ് കൊറോണ വൈറസ്? കൊറോണ വൈറസിന്റെ ഭീകരമായ മുഖം ലോകം തിരിച്ചറിയുന്നത്2002-ൽ പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ട സാർസ് വൈറസ് ബാധയിലൂടെണ്.ചൈനയിൽ നിന്നുതന്നെയുള്ള വസന്ത കാലത്താണ് സാർസ് വൈറസിനെ കണ്ടെത്തിയത് മാംസവിൽപ്പനശാലയിൽ നിന്ന് വിറ്റു വന്ന ജന്തുകളിൽ നിന്ന് മനുഷ്യനിലേക്ക് കടന്ന വൈറസ് മറ്റ് രാജ്യങ്ങളിലേക്ക് പടരുകയായിരുന്നു. പതിനായിരക്കണക്കിന് ജനങ്ങളെ ഈ രോഗം ബാധിച്ചു.ലോകമെമ്പാടും പ്രത്യേകിച്ചും അമേരിക്കയിലും യൂറപ്പിലും തീ കൊളുത്തിയതു പോലെ ആളിപ്പടർന്നു.ഈ രാജ്യങ്ങളിലൊക്കെ മലയാളികൾ ധാരാളമുണ്ട്.അവർ നാട്ടിലേക്ക് മടങ്ങിവരാനുള്ള സാധ്യതയുമുണ്ട്. മാത്രമല്ല കേരളത്തിൽ ജനസാന്ദ്രത വളരെക്കൂടുതലുമാണ്.അതുകൊണ്ടുതന്നെ രോഗവ്യാപനസാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്.രോഗത്തിനാണെങ്കിൽ മരുന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുമില്ല. തീർത്തും അസാധാരണമായ സാഹചര്യമാണ് മുന്നിലുണ്ടായത്. എന്തു വിലകൊടുത്തും ഈ മഹാമാരിയിൽ നിന്ന് ജനങ്ങളെ രക്ഷിക്കും എന്ന ചിന്തയുമായി നടക്കുന്ന ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്കും സർക്കാരിനും നന്ദി. അന്നന്ന് അധ്വാനിച്ച് കുടുംബം പുലർത്തുന്ന കോടിക്കണക്കിന് തൊഴിലാളികൾക്ക് ഇത് ദുരന്ത കാലമാണ്. കൊറോണാവൈറസിന്റെ

വ്യാപനവും അതേത്തുടർന്നുണ്ടായ അടച്ചുപൂട്ടലും അവരുടെ ജീവിനോപാധി യാണ് ഇല്ലാതാക്കിയത്.കേരളം മാതൃകയും പ്രതീക്ഷയുമാണ് മലയാളിയുടെ രോ ഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള കഴിവ് നഷ്ടപ്പെട്ടിട്ടില്ല എന്ന വസ്തുത കൊറോണ തെളിയിച്ചിരിക്കുകയാണ്. നമ്മുടെ പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിച്ചാൽ ഈ മികവ് നില നിർത്താൻ കഴിയും. അമേരിക്ക, ചൈന, ഇറ്റലി തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങൾ കൂട്ടമര ണത്തിലേക്ക് വീഴുമ്പോൾ കേരളം മാതൃകയും പ്രതീക്ഷയും ആയിരിക്കുന്നു. 2002–ലെ സാർസിനും 2012–ലെ മെർസിനും ശേഷം ഇപ്പോഴാണ് കൊറോണ വൈ റസ് തങ്ങളുടെ പ്രഹരണശേഷി കോവിഡ് –19ന്റെ രൂപത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുത്തു ന്നത്.മനുഷ്യന്റെ എഴുതപ്പെട്ടതോ അല്ലാത്തതോ ആയ ചരിത്രത്തിൽ ഇല്ല. പകർ ച്ചവ്യാധികളും മാരകരോഗങ്ങളും പിടിപെട്ടിരുന്നെങ്കിലും ഒരു വൻകരയിൽ നി ന്ന് അടുത്ത വൻകരയിലേക്ക് ഒരു വൈറസ് പടർന്ന് ലോകത്തെ ആകെ നശിപ്പി ക്കുന്ന അവസ്ഥ മുമ്പുണ്ടായിട്ടില്ല. എല്ലാവരും സമൂഹത്തിൽ നിന്ന് അകന്നു നിൽ ക്കണം വീട്ടിനുള്ളിൽ സന്തോഷത്തോടെ കഴിഞ്ഞുകൂടാം, പ്രതിരോധത്തിൽ പ ങ്കാളിയാകാം കൈ അകലത്തിൽ നിന്നൊരു കൈത്താങ്ങ്,ഒരുമയോടെ തുരത്താം കൊറോണയെ...

അനഘ മനോജ്
10 F ഗവ.ഹൈസ്കൂൾ തങ്കമണി,
കട്ടപ്പന ഉപജില്ല, ഇടുക്കി

രോഗപ്രതിരോധം

രോഗപ്രപതിരോധമെന്ന ആശയം മുന്നോട്ടുവയ്ക്കുന്നത് രോഗത്തെ പ്രതിരോധി ച്ച് അത് പിടിപെടുന്നതിനെ തടയുക എന്നതാണ്. എല്ലാവരുടേയും ശരീരത്തിന് രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ട്. എന്നാൽ ചെറിയൊരു മഴയോ വെ യിലോ വന്നാൽപ്പോലും രോഗങ്ങൾ പെട്ടന്നു പിടിപെടുന്നവർ ഇന്ന് ഏറെയാണ്. അങ്ങനെയുള്ളവർക്ക് അപകടകാരികളായ രോഗങ്ങളെ അതിജീവിക്കാനും ബു ദ്ധിമുട്ടാണ്.

മരുന്നുകൾ കണ്ടെത്താനാകാത്ത ചില രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനായി കുറെ യേറെ വാക്സിനുകൾ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് കുത്തിവയ്പ്പുകളിലൂടെ നൽകാറുണ്ട്. ഇ തിലൂടെ ഏത് രോഗത്തിനെതിരേ വാക്സിനെടുത്തുവോ ആ രോഗകാരിയായ അണു ക്കൾ ശരീരത്തിൽ എത്തുമ്പോൾ വാക്സിനിലൂടെ നിർമ്മിതമായ ആൻഡിബോ ഡികൾ അവയെ പ്രതിരോധിച്ചു ഒരു രക്ഷാകവചമായി മാറുന്നു.

ശുചിത്വരഹിതമായ ചുറ്റുപാടിൽ ജീവിക്കുന്ന ഏതൊരാളിലും പ്രതിരോധത്തെ

മറികടന്ന് രോഗാണുക്കൾ ശരീരത്തിനുള്ളിൽ പ്രവേശിച്ച് അപകടകാരികളാകാം.നമ്മൾ പോലും അറിയാതെയാണ് രോഗാണുക്കൾ നമ്മുടെ കരങ്ങളിൽ പ്രവേശിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടാണ് കൈകൾ 5 മുതൽ 20 സെക്കന്റ്റു വരെ കഴുകണമെന്ന് നിഷ്കർഷിക്കുന്നത്.

നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ ഒരുപാട് രോഗപ്രതിരോധകാരികളായ ബാക്ടീരിയകളുണ്ട്. അവയാണ് നമ്മെ എപ്പോഴും രോഗത്തിനെതിരേ പ്രതിരോധിച്ചു നിർത്തുന്നത്. അവയുടെ കുറവ് പ്രതിരോധശേഷി നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നു. കൂടുതലും പ്രതിരോധകാരികളായ ബാക്ടീരിയകളെ നശിപ്പിക്കുന്നത് ഇന്നത്തെ ജീവിതരീതിയുടെ ഭാഗമായ ഭക്ഷണരീതിയിലെ ആഡംബരമാണ്. പേരിനും ഗമയുണ്ട് ജങ്ക്ഫുഡ്. ഇതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള രാസവസ്തുക്കൾ പ്രതിരോധകാരികളായ ബാക്ടീരിയകളെ നശിപ്പിക്കുന്നു. ഇതുണ്ടാക്കുന്ന ഫലമാകട്ടെ രോഗപ്രതിരോധശേഷിയെ മൊത്തത്തിൽ നശിപ്പിക്കാൻ കഴിവുള്ള അമിതവണ്ണം എന്ന വിപത്താണ് ഇവൻ നിസ്സാരനല്ല. അണുബാധയ്ക്കെതിരെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന കോശങ്ങളെ പൂർണ്ണമായും നശിപ്പിക്കുകയാണ് ഇന്ന് ചെയ്യുന്നത്.

വ്യായാമത്തെ കൂട്ടുപിടിച്ചാൽ ഇതിൽ നിന്നും രക്ഷനേടാം. വ്യായാമം അമിതവണ്ണം കുറച്ച് നമ്മെയും പ്രതിരോധകാരികളായ കോശങ്ങളെയും കൂടുതൽ ശക്തമാക്കുന്നു. ആഹാരരീതിയിൽ മാറ്റം വരുത്തി ആരോഗ്യപ്രദമായ ഭക്ഷണം നാം ശീലമാക്കണം. അതിലേറെ നാം ഭക്ഷണക്രമവും പാലിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇഞ്ചി, വെളുത്തുള്ളി, പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ ഇവരെ കൂട്ടരാക്കിയാൽ ഇവർ ചതിക്കില്ല. കൂട്ടുകാരുടെ നന്മ ആഗ്രഹിക്കുന്ന കൂട്ടുകാരനെ പോലെ നമ്മെ ആരോഗ്യവാന്മാരാക്കി മാറ്റും.

അതുപോലെ തന്നെ രോഗപ്രതിരോധത്തിൽ വളരെയേറെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന ഒന്നാണ് ജലം. ജലം ശരീരത്തിനുള്ളിലെ വിഷാംശം നീക്കം ചെയ്ത് ഉന്മേഷം പകർന്നുതരുന്നു. ശരീരത്തിലെ ജലാംശത്തിന്റെ കുറവ് രോഗങ്ങൾക്ക് വഴിയൊരുക്കുന്നു. അതിനാൽ ഒരു ദിവസം ഒരാൾ മൂന്ന് ലിറ്റർ വെള്ളമെങ്കിലും കുടിച്ചിരിക്കണം.

ഉറക്കക്കുറവ് ആരോഗ്യത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്ന ഒന്നാണ്. കുട്ടികളിൽ ഇന്ന് പ്രതിരോധശേഷി കുറഞ്ഞുവരുന്നതായി നമുക്ക് അറിയാം. ഇതിന്റെ വലിയൊരു ലക്ഷണമാണ് ഉറക്കമില്ലായ്മ. ഒരു വ്യക്തി 7 മണിക്കൂർ കൃത്യമായി ഉറങ്ങിയിരിക്കണം. മാനസികസമ്മർദ്ദം ഉറക്കമില്ലായ്മയെപ്പോലെ തന്നെ രോഗപ്രതിരോധത്തെ നശിപ്പിക്കുന്ന ഒന്നാണ്.

മദ്യപാനം, പുകവലി തുടങ്ങിയ ശീലങ്ങൾ മാരകമായ രോഗങ്ങൾക്ക് വഴിതെളിക്കുന്നു. ഈ ശീലം ശരീരത്തിലെ പ്രതിരോധകാരികളെ നശിപ്പിക്കുന്നതിനാലാണ് മാരകമായ രോഗങ്ങൾ പിടിപെടുന്നത്.

ഇവയെല്ലാം പാലിച്ചാൽ പോലും പ്രകൃതിസംരക്ഷണത്തിലൂടെ മാത്രമേ നമുക്ക് രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാനാകൂ. അതിനായി നമ്മൾ ഓരോരുത്തരും ശ്രമിക്കണം. മാലിന്യങ്ങളും മറ്റും തുറസ്സായ സ്ഥലങ്ങളിൽ നിക്ഷേപിക്കുന്നത് അവസാനിപ്പിച്ച് നമുക്ക് രോഗപ്രതിരോധം എന്ന ചങ്ങലയ്ക്കു വേണ്ടി ആദ്യത്തെ കണ്ണി പണിയാം...

അഷ്ടമി എസ് പ്രസാദ്
9 ബി ജി എച്ച് എസ് അയിലം,
ആറ്റിങ്ങൽ ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

വൈറസ് സ്വയം പറഞ്ഞു

കൂട്ടുകാരെ........... എനിക്ക് ഒരു പേരുണ്ട്, അത് ഞാൻ വഴിയെ പറയാം.എന്തായാലും ഞാൻ ഒരു വൈറസ് ആണ് കേട്ടോ.ഞാൻ ചൈനയിലെ വുഹാൻ എന്ന സ്ഥലത്ത് ചെറിയ ചെറിയ പരാതിയുമായി നടക്കുന്ന ഒരു വൈറസ് ആയിരുന്നു.നിങ്ങൾക്ക് അറിയാലോ ഈ വൈറസുകൾക്ക്ജീവികളുടെ നനവാർന്ന അവയവങ്ങളിൽ മാത്രമേ ജീവിക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.പുറത്തിറങ്ങിയാൽ ഞങ്ങളുടെ കാര്യം കട്ടപ്പുകയാണ്.അങ്ങനെയിരിക്കെ ഞാൻ ഒരു ദിവസം പന്നിയുടെ വയറിൽ കയറിപ്പറ്റി. കുറച്ചുദിവസം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ആതുവഴി ഒരു നായട്ടുകാരനും സംഘവും വന്നു. എന്നിട്ട് അവർ മൃഗങ്ങളെ വെടിവച്ചു വീഴ്ത്തി.എന്നിട്ട് അവയെ വണ്ടിയിലേക്ക് കയറ്റി. എന്തുപറയാൻ? ഞാൻ വസിച്ചിരുന്ന പന്നിയെയും അവർ വെടിവെച്ചു. അതിൽ ഒരു ചൈനക്കാരൻ പന്നിയുടെ വയറു മുറിച്ചു അപ്പോൾ ഞാൻ വേഗം ആ ചൈനക്കാരന്റെ കൈയിലേക്ക് ചാടി. ചൈനക്കാരൻ പെട്ടെന്ന് മൂക്കു ചൊറിഞ്ഞു അപ്പോൾ ഞാൻ ചൈനക്കാരന്റെ ശ്വാസകോശത്തിലേക്ക് എത്തിച്ചേർന്നു. എന്റെ പേര് കൊറോണ പൊതുവേ കോവിഡ്-19 എന്ന് അറിയപ്പെടുന്നു.2020-ലെ ക്ഷണിക്കാത്ത അതിഥിയാണ് ഞാൻ.എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും ഞാൻ നിങ്ങളുടെ അടുത്തും എത്താം.സൂക്ഷിച്ചിരുന്നോ.എനിക്ക് ആകാപ്പാടെ ഒരു ശത്രുവെ ഉള്ളു.അത് വേറെയാരുമല്ല നിങ്ങൾ ഇപ്പോൾ എപ്പോഴും ഉപയോഗിക്കുന്ന സോപ്പ്....................

അക്ഷയ സുഗുണൻ
7 ബി ഗവ.ഹൈസ്കൂൾ, തങ്കമണി,
കട്ടപ്പന ഉപജില്ല, ഇടുക്കി

നാം അതിജീവിക്കും

ഹർത്താൽ എന്നത് കേരളത്തിന് പുതുമയല്ല.എന്നാൽ ലോകമൊന്നടങ്കം ഒരു ഹർത്താൽ ഭീഷണിയിലകപ്പെട്ടാലോ?അത്തരമൊരു ലോക്ക്ഡൗൺ കേരളം നേരിട്ട് തുടങ്ങിയിട്ട് ഒരു മാസത്തിലേറെയായി.അമേരിക്ക,ഇറ്റലി പോലുള്ള വമ്പൻ സാമ്പത്തികശക്തികളെ ഭീതിയുടെ മുൾമുനയിൽ നിർത്തി ദിനംപ്രതി ആയിരക്കണക്കിന് ജീവനുകൾ അപഹരിച്ച് മുന്നേറുന്നു കൊറോണ വൈറസ് അഥവാ കോവിഡ്-19. ലോകരാഷ്ട്രങ്ങൾ മുഴുവൻ ഞെട്ടലോടെ കാണുന്ന കോവിഡ്-19 കേരളജനതയെയും പിടികൂടിയിട്ട് മൂന്ന് മാസത്തിലധികമായി.രാവറിയാതെ പകലറിയാതെ വീട്ടിലിരിക്കുമ്പോൾ എന്നെപ്പോലെ ഏതൊരു വിദ്യാർത്ഥിയും ആഗ്രഹിച്ചുപോകും തന്റെ പള്ളിക്കൂടത്തിലെത്താൻ. അദ്ധ്യാപകരുടെ ക്ലാസ്സ് കേട്ടു മടുക്കുമ്പോൾ ഒരു പത്തുദിവസം അവധി ലഭിച്ചിരുന്നെങ്കിൽഎന്നാഗ്രഹിച്ചവരുടെ മനസ്സ് വിദ്യാലയം കാണാൻ തുടിക്കുന്നു. കൂട്ടിലിട്ട തത്തയെപ്പോലെയായ കൂട്ടുകാർ,മങ്ങലേറ്റ അവധിക്കാലത്തെ വല്ലാതെ വെറുക്കുന്നു.2020 സ്കൂൾ വേനലവധിക്ക് പുതിയൊരു പേരും വന്നു ചേർന്നു 'കൊറോണ വേനലവധിക്കാലം". കൂട്ടുകാരുമായി കളിച്ചു നടക്കേണ്ടിയിരുന്ന സമയം,കൂട്ടുകാരുടെ വാട്സ്ആപ്പ് മെസ്സേജിനായി കാത്തിരിക്കുന്നു.

കൊറോണ,അവധിക്കാലത്തിന് ഒരു മങ്ങലായി മാറിയെങ്കിലും പഴമയിലേക്കു ഒരെത്തിനോട്ടത്തിന് അത് കാരണമായി മാറുന്നു. വീട്ടുതൊടിയിൽ ലഭിക്കുന്ന വിഭവങ്ങൾ സ്വാദിഷ്ടഭക്ഷണമായി ഊണുമേശയിൽ നിരക്കുന്നു.തൊടിയിലെ ഏത് ഇലക്കറി ഉപയോഗിക്കണം എന്ന തിരക്കിലായി അമ്മമാർ. പ്രകൃതിയിൽ നിന്ന് വിട്ടുനിന്ന നാം പ്രകൃതിയിലേക്കുതന്നെ മടങ്ങുന്നു. പഴമയിലെ കൂട്ടുകുടുംബസമ്പ്രദായമിന്നില്ലെങ്കിലും അണുകുടുംബമായി ജീവിക്കുന്നവർ തന്നെ ഒരുമിച്ചു സമയം ചിലവഴിക്കാറില്ലായിരുന്നു.എന്നാൽ ഇന്ന് അച്ഛനോടും അമ്മയോടും സഹോദരീസഹോദരന്മാരോടും പ്രകൃതിയോടും ഒപ്പം സമയം ചിലവഴിക്കാൻ കിട്ടിയ അവസരമായി ഇതിനെ കരുതണം.എങ്കിലും കുട്ടികളുടെ അവധിക്കാലത്ത് ഇതൊന്നുമല്ലായിരുന്നു അവർ ആഗ്രഹിച്ചിരുന്നത്.ടിവിയിലെ കൊറോണ ന്യൂസ് വായിച്ച് വായിച്ച് ടിവിക്ക് കൊറോണ വന്നോ എന്ന സംശയത്തിലേക്കു കുട്ടികൾ മാറി.എന്നാലിത് വെറുതെ പാഴാക്കേണ്ട സമയമല്ല. കോവിഡ്-19 എന്ന മഹാമാരിയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ലോക്ഡൗണിൽ വീടിനുള്ളിൽ ചിലവഴിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികളുടെ സർഗ്ഗശേഷി പരിപോഷിപ്പിക്കേണ്ട സമയമാണിത്. ഈ കൊറോണവധിക്കാലത്തെ സർഗാത്മകമാക്കാൻ നാം ശ്രമിക്കണം. വായിക്കാതെ മാറ്റിവെച്ച പുസ്തകങ്ങളുടെ,വരക്കാതെ മാറ്റിവെച്ച ചിത്രങ്ങളുടെ, രചനകളുടെ, ചെയ്യാമെന്ന് കരുതി മാറ്റി വെച്ച അനിമേഷൻ പ്രോജക്ടുകളുടെ പൂർത്തീകരണത്തിനു

പയോഗിയ്ക്കുന്ന സമയമാണിത്.അടച്ചിടൽ നിർബന്ധിതമാക്കാനിടയായ സാഹചര്യത്തെ സംബന്ധിച്ച കൃത്യമായ ബോധം,സർഗ്ഗശേഷിയുടെ ചാരുത,കൂട്ടിലടക്കപ്പെട്ട ബാല്യത്തിന്റെ വേദന,നമ്മുടെ കടമകളെയും ന്യൂനതകളെയും കുറിച്ചുള്ള സൂഷ്മമായ തിരിച്ചറിവ്... ഇങ്ങനെ നീളുന്നു അവധിക്കാല രചനകൾക്കുള്ള സമകാലികവിഷയങ്ങൾ. ഈ സമയം പരമാവധി ഉപയോഗപ്പെടുത്തി കഴിവുകൾ വികസിപ്പിക്കുക.

ജീവിതം എത്ര തിരക്കേറിയതെങ്കിലും കുടുംബബന്ധങ്ങൾ കൈവിടാതിരിക്കാൻ ഈ കാലം സഹായകമായി. ഇടക്കിടെ ചെയ്യാൻ നിർബന്ധമായ കൈകഴുകൽ നമ്മെ ശുചിത്വബോധമുള്ളവരാക്കി. നീളുന്ന ലോക്ഡൗൺ ദിനങ്ങൾ നമ്മെയും നാടിനെയും വൃത്തിയുള്ളതാക്കി മാറ്റി.രോഗപ്രതിരോധശേഷി കൂടിയവരായി നാം മാറി. ഒരു തരത്തിൽ മനുഷ്യനന്മക്കാണീ കൊറോണ.ജാതിയും മതവുമില്ലാതെ ഒറ്റക്കെട്ടായി മുന്നേറി വിജയം കൈവരിക്കാനായി ദൈവം നൽകിയ വിപത്ത്. നമ്മെ തോൽപ്പിക്കാൻ വന്ന നിപ്പയെയും പ്രളയത്തെയും നാം അതിജീവിച്ചതുപോലെ കോവിഡിനെയും നാം അതിജീവിക്കും...എത്ര കലങ്ങിയ വെള്ളവും കാത്തിരിപ്പിനൊടുവിൽ തെളിയാതിരിക്കില്ല.....

അൻസിന പി സി
9 B ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്.കായണ്ണ,
പേരാമ്പ്ര ഉപജില്ല, കോഴിക്കോട്

പ്രതിരോധിക്കാം രോഗങ്ങളെ......

ആധുനികസമൂഹത്തിനു ഭീഷണിയായുയർന്നുനിൽക്കുന്ന വെല്ലുവിളികളിലൊന്നാണ് അനിയന്ത്രിതമായി തുടരുന്ന രോഗവ്യാപനം. മാനവസമൂഹത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പിനെത്തന്നെ ചോദ്യംചെയ്യുന്ന വിധത്തിൽ പകർച്ചവ്യാധികൾ അവയുടേതായ സാമ്രാജ്യം കെട്ടിപ്പടുക്കുകയാണ്. വിശ്വപ്രസിദ്ധങ്ങളായ പല സംസ്കാരങ്ങളുടേയും ഉന്മൂലനത്തിന് വഴിതെളിച്ചത് പകർച്ചവ്യാധികളാവാമെന്ന ഒരുകൂട്ടം ചരിത്രകാരന്മാരുടെ വാദത്തെ നമുക്ക് നിസ്സാരവൽക്കരിക്കാനൊക്കുകയില്ല. ലോകത്തിനുമേൽ തന്റെ കറുത്ത നിഴൽ വീഴ്ത്താനൊരുങ്ങിയ വസൂരി പോലുള്ള രോഗങ്ങൾക്കെതിരെ വാക്സിനേഷന്റെ സഹായത്തോടെ പടപ്പുറപ്പാട് നടത്തി വിജയം വരിച്ച വീരേതിഹാസങ്ങളും പ്ലേഗ്, സാർസ് തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളെ പിടിച്ചുകെട്ടിയ ചരിത്രകഥകളും നമുക്ക് പിൻബലമായുണ്ടെങ്കിലും രോഗങ്ങളുടേയും മഹാമാരികളുടേയും പിടിയിൽ നിന്ന് ഇന്നും നാം മുക്തരല്ല എന്നത് വേദനിപ്പിക്കുന്ന ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമാണ്.

മാനവപുരോഗതിയുടെ കീർത്തിയ്ക്ക് ഭംഗം വരുത്തുന്ന ഇത്തരത്തിലുള്ള കറുത്ത

ചരിത്രങ്ങൾ ഇനിയും ആവർത്തിക്കാതിരിക്കാൻ നമുക്കനുവർത്തിക്കാവുന്ന മാർഗം ഫലപ്രദമായ രോഗപ്രതിരോധത്തിന്റേതാണ്. രോഗം വന്ന് ചികിത്സിക്കുന്നതിനേക്കാൾ ഏറ്റവും നല്ലത് രോഗം വരാതെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതാണ് എന്ന യാഥാർത്ഥ്യം നാം വിസ്മരിക്കാതിരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. മാനവരാശിക്കുമുമ്പിൽ തന്റെ ഏകാധിപത്യം സ്ഥാപിക്കാനൊരുങ്ങി കൊറോണ വൈറസ് (കോവിഡ് 19) പടർന്നുപിടിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ശാസ്ത്രീയമായ രോഗപ്രതിരോധമാർഗങ്ങൾ നാം ആർജ്ജിക്കേണ്ടതുണ്ട്. രോഗം തടയുന്നതിനും പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ കുറയ്ക്കുന്നതിനുമായി വിദഗ്ധർ നൽകുന്ന രോഗനിർമ്മാർജ്ജന നിർദ്ദേശങ്ങൾ കൃത്യമായി പാലിക്കുക എന്നത് ഇതിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. രോഗവ്യാപനസാധ്യതകൾ ശരിയായി മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ട് ശരിയായ പ്രതിരോധരീതികൾ അനുവർത്തിക്കുക എന്നതും ഏറെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു. രോഗലക്ഷണങ്ങളെക്കുറിച്ചും പകർച്ചാരീതികളെക്കുറിച്ചും സമൂഹത്തെ കൃത്യതയോടെ ബോധവത്ക്കരിക്കുക എന്നതാണിതിന്റെ ആദ്യപടിയായി സ്വീകരിക്കേണ്ടത്. സ്വയരക്ഷയോടൊപ്പം മറ്റുള്ളവരുടെ രക്ഷകൂടി ഓരോരുത്തരും ഉറപ്പു വരുത്തേണ്ടതുണ്ട്. മറ്റുള്ളവർകൂടി സുരക്ഷിതരാവുമ്പോഴേ തന്റെ ജീവനും സുരക്ഷിതമാവൂ എന്ന ബോധം ഉള്ളിലുണ്ടാവേണ്ടതുണ്ട്. സമൂഹത്തെ കബളിപ്പിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള ശാസ്ത്രീയചികിത്സ തേടുക എന്നതും ഏറെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. വ്യാജചികിത്സകൾക്ക് വിധേയരാകാതെ രോഗവ്യാപനസാധ്യതകൾതിരിച്ചറിഞ്ഞ് ചിട്ടയായ നടപടിക്രമങ്ങളും പ്രതിരോധസന്നാഹങ്ങളും ഒരുക്കുന്നതിൽ ഗവൺമെന്റ് ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളുടെ പ്രസക്തിയും വളരെ വലുതാണ്.

ഇത്തരത്തിലുള്ള പകർച്ചവ്യാധിപ്രതിരോധനടപടികൾക്കൊപ്പം തന്നെ വ്യക്തിശുചിത്വം, പരിസരശുചിത്വം, സാമൂഹ്യശുചിത്വം തുടങ്ങിയ പൊതുപ്രതിരോധശീലങ്ങളും നാം സ്വായത്തമാക്കേണ്ടതുണ്ട്. സുശക്തമായ കവചം ശുചിത്വശീലങ്ങളാണ്. രോഗം പടരാനുള്ള സാധ്യതകൾ കഴിയുന്നതും ഇല്ലാതാക്കണം. പ്രതിരോധശേഷി കൂട്ടുവാനുതകുന്ന ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ പാലിക്കുക എന്നതും ഏറെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു. പകർച്ചവ്യാധികളുടെ പ്രതിരോധത്തോടൊപ്പം തന്നെ ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളുടെ പ്രതിരോധവും പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. പകർച്ചവ്യാധികളെ കൂടുതൽ ഗുരുതരമാക്കി മരണകാരണമാക്കുന്നതിൽ ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളുടെ പങ്ക് വളരെ വലുതാണ്.

സമീകൃതാഹാരശീലങ്ങളും വ്യായാമങ്ങളുമാണ് ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾക്കെതിരെയുള്ള ഫലപ്രദമായ പ്രതിരോധമാർഗം.

മാനവരാശിയുടെ നിലനിൽപ്പിന് ഭീഷണിയുയർത്തുന്ന രോഗങ്ങളെ അതിജീവിക്കാനുള്ള, അതിനെതിരെ പോരാടാനുള്ള ആയുധം ശാസ്ത്രീയമായ പ്രതിരോധസംവിധാനങ്ങളാണെന്ന് ഓരോ വ്യക്തിയും തിരിച്ചറിയണം. ആ തിരിച്ചറിവിന്റെ

വെളിച്ചത്തിൽ ഒറ്റക്കെട്ടായി, ഒരേ മനസ്സോടെ ശാസ്ത്രീയബോധത്തോടെ രോഗങ്ങൾക്കും മഹാമാരികൾക്കും മുകളിൽ അനശ്വരവിജയം കൈവരിക്കാൻ മാനവരാശിക്കാവട്ടെ....

ശ്രീനന്ദ എസ്. ബി.
IX-A ജി.എച്ച്.എസ്., ചെറുവണ്ണൂർ,
മേലടി ഉപജില്ല, കോഴിക്കോട്

കൊറോണയും ലോകവും

ജാതിയും മതവും ഉപേക്ഷിച്ച് ഒത്തുചേർന്ന് അതിജീവിക്കാം എന്ന് കേരളത്തെ പഠിപ്പിച്ച പ്രളയത്തിനുശേഷം ഇന്ന് വീണ്ടും 'നല്ലൊരു നാളേക്കായി അകന്നിരിക്കാം അതിജീവിക്കാം. എന്ന് നമ്മെ പഠിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു കൊറോണക്കാലം. പ്രളയം കേരളത്തെ ആകെ ഇളക്കിമറിച്ചു എങ്കിൽ കുറവാണ് ലോകത്താകെ തന്നെ ഇളക്കിമറിച്ചു. അതിജീവനത്തിന്റെ പൊൻപുലരി കാത്തിരിക്കുകയാണ് ലോകത്തെ ഒട്ടാകെ മനുഷ്യരും. കൊറോണക്കിടയിലെ ദുരിതങ്ങളും മരണങ്ങളും ഏവരെയും ആശങ്കപ്പെടുത്തുന്നുണ്ടെങ്കിലും പ്രതീക്ഷയുടെ പൊൻപുലരി അകലെയല്ല എന്ന സ്വപ്നം കാണുകയാണ് നാം. വീടിനു പുറത്തിറങ്ങാൻ കഴിയാത്തവരുടെ അവസ്ഥ ദാരുണം ആണെങ്കിലും വീട്ടിലിരിക്കാം കണ്ണി മുറിയ്ക്കാമെന്ന് മുദ്രാവാക്യം പ്രവർത്തിച്ചു കാണിക്കുകയാണ് നാമേവരും. അവശ്യസാധനങ്ങൾ പോലും ലഭിക്കാത്ത ഈ സാഹചര്യത്തിൽ പോലും കുടുംബത്തിൽ നിന്നും കൂട്ടുകാരിൽ നിന്നും വേർപിരിഞ്ഞ് ഇരിക്കുകയാണ് പലരും. മറ്റുപലർ ആവട്ടെ പകലും രാത്രിയും എന്നില്ലാതെ മറ്റുള്ളവർക്ക് വേണ്ടി പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അവരാണ് യഥാർത്ഥ ഹീറോസ്. അതിൽ ഡോക്ടർമാരും നിയമപാലകരും ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ നിർദ്ദേശം പാലിച്ചുകൊണ്ട് വീട്ടിലിരിക്കുന്ന നാമേവരും ഉൾപ്പെടുന്നു. ഈ ദുർഘടസാഹചര്യത്തിൽ നിയമപാലകരും ആരോഗ്യവകുപ്പും അവരുടെ കുടുംബത്തെ പോലും ഓർക്കാതെ നമുക്കുവേണ്ടി സേവനമനുഷ്ഠിക്കുന്നു. അവർക്ക് നന്ദി പറയാൻ നമുക്ക് വാക്കുകളില്ല. നമുക്ക് അവർക്കായി ദൈവത്തോട് പ്രാർത്ഥിക്കാം നമ്മെ സംരക്ഷിക്കുന്നവരെ സംരക്ഷിക്കാനായി. ദുരിതമനുഭവിക്കുന്നവർക്കായി ചെറുസംഭാവനകൾ നൽകിക്കൊണ്ട് സാധാരണക്കാരിൽ സാധാരണക്കാർ പോലും ഹീറോസ് ആയിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഈ കൊറോണ കാലത്ത് നമ്മുടെ ജീവന് സംരക്ഷണം നൽകാനായി വെയിലത്ത് റോഡുകളിൽ നിൽക്കുന്ന പോലീസുകാരോട് നന്ദി നാം എങ്ങനെയാണ് പറയുക.അവരുടെ ജീവനേക്കാളും അവർ നമ്മുടെ ജീവന് കല്പ്പിച്ചുകൊണ്ടാണ് അവർ ഈ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ ഈ വ്യാധിയെ തടയാൻ സന്നദ്ധരാവുന്നത്.

ചൈനയിൽ ഉള്ള വുഹാൻ എന്ന നഗരത്തിൽ 2019 നവംബർ അവസാനം കണ്ടെത്തിയ ഈ മഹാരോഗം ലോകത്താകമാനം പടർന്നുപിടിച്ചിരിക്കുകയാണ്. കൊറോണാരോഗം പകരാതിരിക്കാൻ നാം ഇടയ്ക്കിടെ കൈകൾ 20 മിനിറ്റ് സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുകയും, പുറത്തിറങ്ങുമ്പോൾ മുഖാവരണം ധരിക്കുകയും സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുകയും ചെയ്യണം എന്നീ നിർദേശങ്ങളാണ് ആരോഗ്യവകുപ്പ് പ്രധാനമായും മുന്നോട്ടുവയ്ക്കുന്നത്. ചൈനയിൽ ഉള്ള വുഹാനെന്ന വാണിജ്യനഗരത്തിൽനിന്ന് മൈലുകൾ അകലെയുള്ള ചെറുസംസ്ഥാനങ്ങളിൽ പോലും ഇത് പടർന്നു കയറി. ലോകശക്തിയായ അമേരിക്കയെ പോലും തളർത്തിയ ഈ വ്യാധി ലോകത്താകമാനം സംഹാരതാണ്ഡവമാടിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അമേരിക്കയുടെ സാമ്പത്തിക അടിത്തറയെത്തന്നെ ഇളക്കി മറിച്ചു ഈ മഹാമാരി. ചൈനയിൽ ഉള്ള ലിവിംഗ് ലിയാഗ് എന്ന ഡോക്ടർ ആണ് ലോകത്തോട് ഈ രോഗത്തെക്കുറിച്ച് ആദ്യം വിളിച്ചുപറഞ്ഞത്. ഇതിനെ നിഷേധിച്ച ചൈനീസ് സർക്കാർ അദ്ദേഹത്തിൽ രാജ്യദ്രോഹക്കുറ്റം ചുമത്തുകയും ചെയ്തു. അതിസങ്കീർണമായ പല സാഹചര്യങ്ങളും നേരിട്ട് അദ്ദേഹം ഈ രോഗത്തിനെതിരെ പൊരുതി ലോകത്തോട് വിടപറഞ്ഞു. കോവിഡ്-19 കുറിച്ച് ലോകത്തോട് വിളിച്ചുപറഞ്ഞ അദ്ദേഹം കൊറോണയിൽ തന്നെ വിലയം പ്രാപിച്ചു. പല രാഷ്ട്രത്തലവൻമാർക്കും ഡോക്ടർമാർക്കും ആരോഗ്യവിദഗ്ധർക്ക് പോലും ഇതിന്റെ വ്യാപനം തടയാനും പകർച്ചയെ നിയന്ത്രിക്കാനും സാധിച്ചില്ല. അവർ അതിനെ തടയാനും നിയന്ത്രിക്കാനുമുള്ള ശ്രമത്തിനിടയിൽ തന്നെ ഒരുപാട് പേരുടെ ജീവൻ ഇല്ലാതെ ആക്കി ഈ മഹാമാരി. ലോകത്താകമാനം വൻ സാമ്പത്തികപ്രതിസന്ധി സൃഷ്ടിച്ചു ഈ മഹാവ്യാധി. നിയന്ത്രണങ്ങൾക്ക് വിധേയമാകാതെ അതിരുകൾ ഭേദിച്ച ഇത് ലോകത്താകമാനം മനുഷ്യരുടെ ജീവൻ പറിച്ചെടുത്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഒരു രാജ്യത്തിനും കൊറോണയുടെ പകർച്ചയെയും അതിൻമൂലമുണ്ടാകുന്ന മരണനിരക്ക് തടയാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. പിന്നീട് വ്യാപനം തടയാനും മരണസംഖ്യ ക്രമാതീതമായി കുറയ്ക്കാനും ആയി ശ്രമം. അതിൽ പലരാജ്യങ്ങളും അല്പം വിജയം കൈവരിച്ചു.

രോഗത്തിന്റെ വ്യാപനം തടയാനായി പലരാജ്യങ്ങളിലും ലോക്ക്ഡൗൺ നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടിരുന്നു. പൊതുഗതാഗതം പൂർണമായി നിർത്തിയിരിക്കുകയാണ്. കുറച്ച് കഷ്ടപ്പെട്ടാലും ഈ മഹാമാരിയെ നാം അതിജീവിക്കും എന്ന് ഉറപ്പുനൽകി. എന്നാൽ പലരും ഇതിനൊന്നും ചെവി കൊടുക്കാതെ പുറത്തിറങ്ങിയത് മൂലം സമൂഹവ്യാപനത്തിന് ഇടയായി. ജനങ്ങളെ ഇതേക്കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരാക്കാൻ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും പോലീസുകാരും കിനിഞ്ഞുപരിശ്രമിച്ചു.

ഈ രോഗാവസ്ഥയെ തീർത്തും ഇല്ലാതാക്കാൻ നമുക്ക് സാധിച്ചിട്ടില്ല എങ്കിലും നാം അതിനെ എതിർത്ത് തോൽപ്പിക്കും എന്നത് തീർച്ചയാണ്. നാം ഈ

രോഗത്തെക്കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരാകുക എന്നതാണ് അതിനുള്ള ഏക പോംവഴി. നാം ഏവരും അതിനുള്ള കഠിനപരിശ്രമത്തിലാണ്. ഇതിനിടയിൽപ്പെട്ട് വലയുന്ന സാധാരണക്കാർപോലും കഠിനപരിശ്രമത്തിലാണ്. സാധാരണക്കാർ ഒരുപാട് കഷ്ടപ്പാടുകൾക്ക് ഇടയിലൂടെ കടന്നുപോവുകയാണ്. ഈ ലോകവും ഒരുപാട് കഷ്ടപ്പാടുകൾക്ക് ഇടയിലൂടെ കടന്നുപോവുകയാണ് ഈ ലോക്ഡൗൺ ദിനങ്ങളിൽ. നാം കഴിവതും ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിച്ചാൽ ഈ രോഗത്തെ അകറ്റി നിർത്താൻ സാധിക്കും. പലരാജ്യങ്ങളും രോഗത്തെ നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കുന്നതിൽ വിജയിച്ചു. നമ്മുടെ രാജ്യത്തിലും രോഗികളും മരണനിരക്കും നിയന്ത്രിതമാണ്. കേരളവും ഈ നിയന്ത്രണങ്ങൾക്ക് അതീതമായ സാഹചര്യങ്ങൾ ഉണ്ടാവാതിരിക്കാൻ കഠിനപരിശ്രമത്തിലാണ്. നാം ഈ മഹാമാരിയെ അതിജീവിക്കും, തീർച്ച. ഓഖിയെയും, നിപ്പായെയും, പ്രളയത്തെയും അതിജീവിച്ച കേരളത്തിലാണ് നാം ജീവിക്കുന്നത്. അതിനാൽ കൊറോണ എന്ന മഹാമാരിയുടെയും കണ്ണി മുറിക്കും തീർച്ച.

ആദിത്യൻ. എൻ
6 A ജി.എച്ച്.എസ്. തിരുവഴിയാട്,
കൊല്ലങ്കോട് ഉപജില്ല, പാലക്കാട്

പരിസ്ഥിതിസംരക്ഷണം

ലോകത്തിലെ ഏതൊരു അത്ഭുതത്തെക്കാളും മഹത്തായ അത്ഭുതമാണ് പ്രകൃതി അഥവാപരിസ്ഥിതി. നഷ്ടപ്പെടുത്തിയാൽ പിന്നീടൊരിക്കലും തിരിച്ചുകിട്ടാത്ത അപൂർവ്വസമ്പത്തിന്റെ കലവറയാണ് നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതി. എന്നാൽ ഏറ്റവും പരിഷ്കൃതർ എന്നവകാശപ്പെടുന്നവരാണ് ഏറ്റവുമധികം പരിസ്ഥിതിയെ നശിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. പ്രകൃതിയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥ തകർന്നാൽ ഒരു ജീവിക്കും ഭൂമിയിൽ ജീവിക്കാനാകില്ല.

വനനശീകരണം, ജലമലിനീകരണം, കൃത്രിമവളങ്ങൾ, കീടനാശിനികൾ, വ്യവസായശാലകൾ പുറത്തുവിടുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ,പ്ലാസ്റ്റിക്, അമിതശബ്ദം, അന്തരീക്ഷത്തിൽ പുക സൃഷ്ടിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ, ഇവയെല്ലാം പരിസ്ഥിതിക്ക് ഹാനി വരുത്തുന്നു.

വികസനത്തിന്റെ പേരിൽ പ്രകൃതിയുടെ സുസ്ഥിതിതന്നെ തകർക്കുന്ന ആധുനി

കമനുഷ്യൻ പല മാരകരോഗങ്ങളും വിളിച്ചുവരുത്തുന്നു. ഒപ്പം തന്നെ കാലം തെറ്റിയ മഴയും പ്രളയവും കടുത്ത വരൾച്ചയും എല്ലാം അതിന്റെ ഭാഗമാണ്.

അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം ഭീകരമായി മാറുന്നു. അന്തരീക്ഷത്തിൽ ഓക്സിജന്റെ അളവ് കുറയുന്നു. കീടനാശിനിപ്രയോഗം മൂലം സസ്യങ്ങളും ഫലങ്ങളും വിഷമയമായിത്തീരുന്നു. കീടനാശിനികൾ യഥാർത്ഥത്തിൽ ജീവനാശിനികളാണ്. ലോകാരോഗ്യസംഘടനയുടെ കണക്കനുസരിച്ച് മൂന്നാംലോകരാജ്യങ്ങളിൽ വർഷം അൻപത് ലക്ഷത്തോളം പേരാണ് കീടനാശിനി വിഷബാധയ്ക്ക് വിധേയരാകുന്നത്.

ആഗോളതാപനം വർദ്ധിക്കുന്നത് കാർബൺ ഡയോക്സൈഡ് അന്തരീക്ഷത്തിൽ വർദ്ധിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ്. അന്തരീക്ഷം മലിനമായതോടെ ഗ്രീൻ ഹൗസ് വാതകങ്ങളുടെ അളവ് ക്രമാതീതമായി വർദ്ധിച്ചു. ഇതിന്റെ ഫലമായി അവ വലിച്ചെടുക്കുന്ന ചൂടിന്റെ അളവ് കൂടി. ഇത് അന്തരീക്ഷതാപനില ഉയർത്താൻ തുടങ്ങി. മലിനീകരണം ഏതു രീതിയിലായാലും അത് ഭൂമിക്കും ഭൂമി ഉൾപ്പെടുന്ന പരിസ്ഥിതിക്കും നാശം വരുത്തും. ലോകാരോഗ്യസംഘടനയുടെ റിപ്പോർട്ട് അനുസരിച്ച് പ്രതിവർഷം മലേറിയ, എയ്ഡ്സ് എന്നീ രോഗങ്ങൾ കൊണ്ടുള്ള മരണത്തിനേക്കാൾ കൂടുതലാണ് വായുമലിനീകരണം കൊണ്ടുള്ള മരണനിരക്ക്.

പല ജീവജാലങ്ങളും ഇന്ന് വംശനാശഭീഷണിയിലാണ്. ആവാസവ്യവസ്ഥയിലെ ഓരോ ജീവിയും ഒരു പ്രത്യേക ധർമ്മം നിർവഹിക്കുന്നുണ്ട്. ഒരു ജീവി ഇല്ലാതാകുമ്പോൾ ആവാസവ്യവസ്ഥയുടെ താളം തന്നെയാണ് ഇല്ലാതാകുന്നത്. ജൈവവൈവിധ്യത്തെ നിധിപോലെ കാക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.ഗാന്ധിജി പറഞ്ഞു ; മനുഷ്യന്റെ ആവശ്യത്തിനുള്ളതെല്ലാം ഭൂമിയിലുണ്ട്. എന്നാൽ അത്യാഗ്രഹത്തിനുള്ളതില്ല. ഈ ബോധമില്ലാതായപ്പോഴാണ് ആഗോളതാപനവും മറ്റനേകം വിപത്തുകളും മൂലം ഭൂമിയിൽ മനുഷ്യന്റെ നിലനിൽപ്പ് അപകടത്തിലായത്.

ഓസോൺ സൗഹൃദജീവിതം നയിക്കണം. മാലിന്യങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം കാണണം. പരിസ്ഥിതിസൗഹൃദസാങ്കേതികവിദ്യ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കണം, മലിനീകരണം തടയാൻ കഴിയണം,പ്ലാസ്റ്റിക് പോലുള്ളവയുടെ ഉപയോഗം ലഘൂകരിക്കണം.

പരിസ്ഥിതിയുടെ തകർച്ച ഭൗമജീവിതത്തിന്റെ തകർച്ചയാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കി നാം പ്രവർത്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. വിദ്യാലയങ്ങളിലും കലാലയങ്ങളിലും പരിസ്ഥിതിസംരക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരണം നടത്തുന്നുണ്ട്. അന്തരീക്ഷം വിഷമയമാക്കി നമുക്കൊരു നേട്ടവും വേണ്ട എന്ന് ഓരോ പൗരനും പ്രതിജ്ഞയെടുക്കണം.

ഇപ്പോഴത്തെയും ഭാവിതലമുറകളുടെയും നന്മയ്ക്കായി പരിസ്ഥിതിസംരക്ഷണത്തിൽ നമുക്കൊന്നിച്ച് കൈകോർക്കാം. ശാസ്ത്രവും സാങ്കേതികതയും ശരിയായ രീതിയിൽ ഉപയോഗിക്കാൻ നമുക്ക് ശ്രമിക്കാം. വികസനം ഭൂമിയെ നോവിക്കാതെ തന്നെയാകട്ടെ. ഇനി ഭൂമിയെ നോവിക്കില്ലെന്ന് പ്രതിജ്ഞയെടുക്കാം. നമുക്കു മുന്നേറാം...............

അലി ഫാത്തിമ
9 B ഗവൺമെന്റ് ഹൈസ്കൂൾ തലച്ചിറ,
കൊട്ടാരക്കര ഉപജില്ല, കൊല്ലം

അകലങ്ങളിൽ ഒരുമയോടെ

മനുഷ്യരാശിയെ പിടിച്ചുകുലുക്കിയ പല വമ്പൻ മാരകരോഗങ്ങളും വന്നു പോയിട്ടുണ്ട്. വിനാശകരമായ പല തീവ്രരോഗങ്ങളും ലോകത്തെ വിറപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. പ്ലേഗ്, വസൂരി, കോളറ മുതൽ എയ്ഡ്സും നിപയും വരെ നീളുന്നു മഹാമാരികൾ. ഇന്ന് അത്തരം മഹാമാരികളുടെ നീണ്ട പട്ടികയിൽ കൊറോണ വൈറസ് അഥവാ കോവിഡ് 19 കൂടി ഇടം നേടി. ലോകത്ത് നിലനിൽക്കുന്ന ഒരു വിവേചനവും രോഗങ്ങൾക്ക് ബാധകമല്ല എന്നതാണ് എന്നും നിലനിൽക്കുന്ന, പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന വസ്തുത. പണക്കാരനെന്നോ പാവപ്പെട്ടവനെന്നോ, വെളുത്തവനെന്നോ കറുത്തവനെന്നോ, ഉയർന്നവനെന്നോ താഴ്ന്നവനെന്നോ ഭേദങ്ങളില്ലാതെ പല രോഗങ്ങളും വരികയും ധാരാളം ജീവനുകളെ കൊണ്ടുപോകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത്തരം ചെറുതും വലുതുമായ പല മാരകവിപത്തുകൾക്കും ലോകം സാക്ഷിയാകേണ്ടി വന്നിട്ടുണ്ട്, പക്ഷേ പഴയ അന്ധവിശ്വാസങ്ങളിൽ നിന്ന് ആധുനികശാസ്ത്രത്തിലേക്കുള്ള വളർച്ച ഇന്നത്തെ രോഗപ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങളിലും ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിലും പ്രകടമാണ്.

പ്ലേഗിന്റെയും വസൂരിയുടെയും കാലത്ത് നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ആരും ചികിത്സ തേടിയിരുന്നില്ല. രോഗബാധിതരെ ഒറ്റപ്പെടുത്തി മരണത്തിന് വിട്ടുകൊടുക്കുന്ന ഒരവസ്ഥയാണ് അന്ന് ഉണ്ടായിരുന്നത്. രോഗം ബാധിച്ചത് ദൈവകോപം കാരണമെന്ന് പലരും അടിയുറച്ച് വിശ്വസിച്ചിരുന്നു. രോഗപ്രതിരോധം എന്ന ഒരു സങ്കൽപത്തെ ഭീതിയില്ലാതെ നയിക്കേണ്ടത് യഥാർത്ഥത്തിൽ ഒരു വെല്ലുവിളി തന്നെയാണ്. ജനങ്ങളെ രോഗത്തെക്കുറിച്ചും രോഗകാരണങ്ങളെക്കുറിച്ചും ബോധവാന്മാരാക്കുക എന്നതാണ് ഇതിന്റ ലക്ഷ്യം. കാരണം, സാമൂഹ്യവിരുദ്ധരുടെ ഒരു പ്രവാഹം തന്നെയാണ് ഇത്തരം കാലത്ത്. തനിക്ക് ബാധിച്ച രോഗം മറ്റുള്ളവർക്കും പകരണം

എന്ന ചിന്താഗതിയാണ് പലർക്കും. എന്നാൽ, തിരിച്ചറിയേണ്ട ഒരു കാര്യം എന്തെന്നാൽ ഇന്ന് ആരോഗ്യശാസ്ത്രമാണ് നമ്മെ നയിക്കുന്നത്. രോഗപ്രതിരോധം വൈറസിന്റെ ആക്രമണങ്ങളിൽ നിന്ന് മനുഷ്യരെ രക്ഷിക്കുന്നു. മരണത്തിന് കീഴടങ്ങേണ്ടി വരുന്നെങ്കിലും, ഇന്നാരും രോഗികളെ ഉപേക്ഷിക്കുന്നില്ല. ചികിത്സയിലൂടെ പ്രതിരോധം സാദ്ധ്യമാണ് എന്ന ശാസ്ത്രബോധമാണ് ഇതിന് കാരണം.

ഇപ്പോഴത്തെ വൈറസ് ബാധയെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിൽ കേരളം മാതൃകയായിരിക്കുന്നു. വിപുലവും സമഗ്രവുമായ പ്രതിരോധനടപടികളിലൂടെയാണ് കൊറോണ വൻതോതിൽ മരണം ഉണ്ടാകാമായിരുന്നതിനെ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ നിയന്ത്രിക്കാനും അതിജീവിക്കാനും സാധിച്ചത്. ലോക്ഡൗൺ, സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കൽ മുതലായ നടപടികൾ നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നത് എന്തെന്നാൽ രോഗം വന്ന് ചികിത്സിക്കുന്ന അവസ്ഥയെക്കാൾ നല്ലത് രോഗം വരാതെ നോക്കുന്നതാണ് നല്ലതെന്ന പാഠമാണ്. അത്തരം നാളുകൾ ആശങ്കയുടെയും ഭീതിയുടെയും കാലമാണ്, എന്നാൽ ഭയമല്ല ജാഗ്രതയാണ് വേണ്ടത് എന്ന സന്ദേശമാണ് ജനങ്ങൾ മുറുകെ പിടിക്കേണ്ടത്. കേരളത്തിൽ പടർന്നുപിടിച്ച കൊറോണാവൈറസ് എന്തുകൊണ്ട് പരാജയപ്പെടുന്നു അഥവാ എന്തുകൊണ്ട് മറ്റു രാജ്യങ്ങളെക്കാൾ കുറഞ്ഞതോതിൽ പടരുന്നു എന്ന ചോദ്യത്തിന് അനേകം മറുപടികൾ ഉണ്ട്. അതിലൊന്ന് എന്നും പരിശ്രമിച്ചുകൊണ്ട് നിൽക്കുന്ന സർക്കാരിന്റെ നടപടികൾ തന്നെയാണ്. ലോകരാജ്യങ്ങൾക്ക് മാതൃകാപരമായ പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് നമ്മൾ കാഴ്ചവെക്കുന്നത്. ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ സേവനങ്ങളും ഒപ്പം മുഖ്യമന്ത്രിയുടെയും ആരോഗ്യമന്ത്രിയുടെയും കർശനനിർദ്ദേശങ്ങളുമെല്ലാം ചേർന്നതുകൊണ്ടാണ് ഇത്രയൊക്കെയായിട്ടും കേരളത്തിൽ നല്ലൊരു ശതമാനം പേരും രോഗമുക്തരായത്. ഒരു പക്ഷെ, ലോകം മുഴുവൻ രോഗപ്രതിരോധനടപടികളിൽ കേരളത്തെ ഉദാഹരണമായി ഉറ്റുനോക്കുന്നതിന് ഇതും ഒരു കാരണമാകാം.

കേരളത്തിന്റെ പ്രതിരോധ നടപടികൾ പ്രശംസാർഹമാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെയാണ് ലോകത്ത് മുഴുവൻ പടർന്ന് പിടിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കൊറോണ വൈറസ് കേരളത്തിൽ മൂന്ന് പേർക്ക് ആദ്യം സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടും സമ്പർക്ക - സമൂഹവ്യാപനമില്ലാതെ അത് കരുതലോടെ നാം നേരിട്ടതും ആ മൂന്ന് പേരും രോഗമുക്തരായതും. പിന്നീട് വിദേശികളിൽ നിന്നുമാണ് കേരളത്തിനും ലോകം മുഴുവൻ നേരിടുന്ന അതേ അവസ്ഥ ഉണ്ടായത്. അല്ലാതെ കേരളത്തിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ട മൂന്ന് കേസുകളും ചികിത്സിച്ച് ഭേദപ്പെടുത്തി എന്നത് കേരളത്തിന്റെ ആരോഗ്യമേഖലയുടെ മികവ് തന്നെയാണ്. കേരളത്തിലുടനീളം പോലീസ് വിന്യസിപ്പിക്കൽ ക്രമീകരിച്ചതും ജനങ്ങളോട് കർശനമായി വീട്ടിലിരുന്ന് കൊറോണയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ഉത്തരവിറക്കിയതും കൊറോണാവൈറസ്വ്യാപനം തടയാൻ

പ്രാപ്തമാക്കിയത് ഇന്ത്യ മുഴുവനും ഇങ്ങനെയുള്ള നടപടികൾ സ്വീകരിയ്ക്കുവാൻ പ്രേരണയായി. ദിവസേന കൊറോണ പോസിറ്റീവ് കേസുകൾ കേൾക്കുമ്പോൾ ഭീതിയോടെ അത് കാണരുതെന്ന് പല നേതാക്കളും അറിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. ജനങ്ങൾക്ക് കരുത്തായി സന്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നത് ഈ സാഹചര്യത്തെ മറികടക്കാൻ സഹായിക്കും എന്നാണ് അവരെല്ലാം കരുതുന്നത്. വൈറസിന്റെ കണ്ണി മുറിക്കുക [Break The Chain] എന്ന തത്വം കൊറോണാപ്രതിരോധത്തിന്റെ മാതൃകാ വഴികാട്ടലാണ്.

ഈ കൊറോണക്കാലത്തിന്റെ പ്രധാന നേട്ടമെന്തെന്നാൽ മുൻപത്തെ കാലഘട്ടങ്ങളുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ ലോകം മികച്ച രീതിയിൽ പ്രതികരിക്കുന്നു എന്നതാണ്. പകർച്ചവ്യാധികളുടെയും സാംക്രമികരോഗങ്ങളുടെയും അനുഭവങ്ങളിൽ നിന്ന് മനുഷ്യൻ രോഗപ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങൾ നന്നായി പഠിച്ചു എന്നതാണ് പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന കാര്യം. ശാരീരിക അകലം, സാമൂഹിക ഒരുമ എന്നതാണ് ഇന്നത്തെ സന്ദേശം. ലോകം മുഴുവൻ ഒറ്റക്കെട്ടായി പരിശ്രമിച്ചാൽ മാത്രമേ കൊറോണാവ്യാപനം തടയാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ എന്നും എപ്പോഴും, ഭീതിയല്ല, ജാഗ്രതയാണ് വേണ്ടത്. നാം പുലർത്തിയ അതീവജാഗ്രത കൊണ്ടാണ് കൊറോണാവ്യാപനം ഫലപ്രദമായി തടയാൻ നമുക്ക് സാധിച്ചത്.

ഫാത്തിമ നാസ്
9 C ജി.എച്ച്.എസ്. ബാര,
ബേക്കൽ ഉപജില്ല, കാസർഗോഡ്

രോഗപ്രതിരോധം

ഇന്ന് നാം ഏറെ ചർച്ച ചെയ്യുന്ന ഒരു വിഷയമാണ് രോഗപ്രതിരോധം. ഇന്ന് വാർത്തകളിൽ നിറഞ്ഞുനിൽക്കുന്നത് തന്നെ ലോകത്തെ കിടുകിടാ വിറപ്പിച്ച കോവിഡ്-19 നെതിരെ നടത്തുന്ന രോഗപ്രതിരോധം എന്ന വിഷയമാണ്. ചൈനയിലെ വുഹാൻ എന്ന ലോകത്തിന്റെ ഒരു മൂലയിൽ നിന്ന് പുറപ്പെട്ട ഈ വൈറസ് ലോകത്തെ മുഴുവൻ വിറപ്പിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഈ മാഹാമാരിയ്ക്ക് ഫലപ്രദമായ മരുന്ന് കണ്ടെത്താൻ ലോകത്തിനായിട്ടില്ല. അതുകൊണ്ട് രോഗം വന്ന് ചികിത്സിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത് രോഗം വരുന്നതിന് മുമ്പ് അതിനെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതാണ്. അതിനാലാണ് നമ്മുടെ അധികാരികൾ നമ്മോട് മുൻകരുതലുകളെടുക്കാൻ പറയുന്നത്. രോഗപ്രതിരോധത്തിൽ കേരളത്തിന്റെ സ്ഥാനം വളരെ മുൻപന്തിയിലാണ്. നിപ വൈറസ് വന്നപ്പോൾ നമ്മുടെ കേരളത്തിൽ നടന്ന പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ശ്രദ്ധേയമാണ്. കേരളത്തെ മുഴുവൻ നശിപ്പിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ടായിരുന്ന നിപയെ വളരെ ശക്തമായ പ്രതിരോധകവചം തീർത്ത് ഇല്ലാതാക്കി.

അതുപോലെത്തന്നെയാണ് കോവിഡ്-19 എന്ന മഹാമാരിയും. ഇന്ത്യയിൽ തന്നെ കൊറോണാവൈറസ് ബാധിച്ചവരിൽ ഒന്നാമതായിരുന്ന കേരളം ശക്തമായ പ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തി. അതിൽ നിന്ന് വളരെ പിന്നിലെത്തി. നിരവധി പേർ രോഗത്തിൽ നിന്ന് മുക്തി നേടി. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഇപ്പോൾ നമ്മുടെ കേരളം കൊറോണ വൈറസിൽ നിന്നും മുക്തമായി വരികയാണ് എന്ന് നമുക്ക് ധൈര്യത്തോടെ പറയാം.

പ്രതിരോധം എന്ന് പറയുന്നത് രോഗത്തെ മരുന്നുകൊണ്ട് ചികിത്സിക്കുന്നതിനെ മാത്രമല്ല, രോഗം വരാതെ കാത്തുസൂക്ഷിക്കാൻ വേണ്ടിയെടുക്കുന്ന മുൻകരുതലുകളും പ്രതിരോധമാണ്. നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ തന്നെ രോഗപ്രതിരോധത്തിനുള്ള സംവിധാനങ്ങളുണ്ട്. നമ്മുടെ രക്തത്തിലെ പ്ലേറ്റ്ലെറ്റുകളും ശ്വേതരക്താണുക്കളും ആ ധർമ്മം നിറവേറ്റാൻ വേണ്ടിയുള്ളതാണ്. എന്നാൽ ചില സമയങ്ങളിൽ പ്രതിരോധസംവിധാനം ഉത്തേജിക്കപ്പെടുന്നതിന് സമയം കുറച്ചധികമായാൽ രോഗാണുക്കൾ പെരുകുകയും പ്രതിരോധസംവിധാനത്തെ തകരാറിലാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് തടയാൻ വേണ്ടിയാണ് നാം വാക്സിനുകൾ സ്വീകരിക്കുന്നത്. ഏത് രോഗത്തിന് വേണ്ടിയാണോ വാക്സിൻ സ്വീകരിച്ചത് ആ രോഗം ഭാവിയിൽ വരാതിരിക്കാൻ അവ സഹായിക്കുന്നു. എന്നാൽ വാക്സിൻ സ്വീകരിക്കുന്നത് എതിർക്കുന്ന ചിലയാളുകളെ നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ കാണാൻ സാധിക്കും. അവർ അവയ്ക്കെതിരെ പ്രവർത്തിക്കുകയും വ്യാജവാർത്തകൾ പ്രചരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങനെയുള്ളവരെ എതിർക്കാനും വാക്സിന്റെ പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കാനും നാം പ്രാപ്തമാകേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

രോഗപ്രതിരോധസംവിധാനത്തിലെ ഒരു പ്രധാനഘടകമാണ് ശുചിത്വം. നാം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ ശുചിത്വം പാലിച്ചാൽ എല്ലാ രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും ഒരു പരിധിവരെ നാം സുരക്ഷിതരാകും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഈ കോവിഡ് 19 ഭീതിയുടെ കാലത്ത് ശുചിത്വം പാലിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. അതിനാൽ പുറത്തുപോയി തിരിച്ചുവന്ന ഉടൻ സോപ്പോ ഹാൻഡ് വാഷോ ഇട്ട് കൈ കഴുകുക. അതുവഴി നമ്മുടെ കൈയിൽ പറ്റിയിരിക്കുന്ന വൈറസും മറ്റും നശിക്കുന്നു. പുറത്തേക്കു പോകുമ്പോൾ മാസ്ക് ധരിക്കാൻ നാം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. മാസ്ക് ധരിക്കുന്നതു വഴി രോഗാണുക്കൾ വായുവിലൂടെ നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെത്തുന്നത് തടയുന്നു. വായയോ മൂക്കോ കൈകൊണ്ട് തൊടാതെ ശ്രദ്ധിക്കുക. മറ്റുള്ളവർക്ക് കൈ കൊടുക്കുന്നതും മറ്റു സമ്പർക്കങ്ങളും ഒഴിവാക്കുക. രോഗനിരീക്ഷണത്തിൽ കഴിയുന്നവർ മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള സമ്പർക്കം പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുക. ഇങ്ങനെയെല്ലാം നമുക്ക് കൊറോണാവൈറസ് ശരീരത്തിലെത്തുന്നത് തടയാം.

പിന്നെ, നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കുന്നതുവഴിയും രോഗങ്ങളെ

പ്രതിരോധിക്കാൻ കഴിയും. മാലിന്യങ്ങൾ അലക്ഷ്യമായി വലിച്ചെറിയാതിരിക്കുക, ജലം മലിനമാക്കാതിരിക്കുക തുടങ്ങിയവ വഴി നമുക്ക് പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കാം. ഇതുവഴി ഈച്ച, കൊതുക്, മറ്റു രോഗാണുക്കൾ ഇവയുടെ പെരുകൽ തടയാനും അവ മുഖേനയുള്ള രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനും നമുക്ക് സാധിക്കും. അതുപോലെ രോഗപ്രതിരോധസംവിധാനത്തിൽ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന ഒന്നാണ് പോഷകാഹാരങ്ങൾ കഴിക്കുക എന്നത്. പോഷകഗുണങ്ങളുള്ള ആഹാരങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതുവഴി രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കുകയും ശരീരത്തെ ആരോഗ്യമുള്ളതാക്കുകയും ചെയ്യാം.

ശുചിത്വവും പരിസ്ഥിതിസംരക്ഷണവും മറ്റുമായ പ്രതിരോധസംവിധാനങ്ങളാൽ നമുക്ക് ഏതു രോഗത്തിൽ നിന്നും മുക്തി നേടാൻ സാധിക്കും. അധികാരികളുടെയും പൊലീസുകാരുടെയും നിർദ്ദേശങ്ങളനുസരിച്ച്, വീട്ടിൽത്തന്നെ ഇരുന്ന് യാതൊരു വിധ ജാതി-മത-ലിംഗ-രാഷ്ട്രീയവിവേചനവുമില്ലാതെ ഒറ്റക്കെട്ടായി കോവിഡ് 19-നെതിരെ പോരാടാം. ഇതുപോലുള്ള ഏതു രോഗത്തെയും നേരിടാൻ നാം ഐക്യത്തോടെ നിന്ന് പ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യാൻ പ്രാപ്തരാവണം. അങ്ങനെയാകാൻ നമുക്ക് ശ്രമിക്കാം. ശ്രമിച്ചാൽ കിട്ടാത്തതായി ഒന്നുമില്ലല്ലോ. അതുകൊണ്ട് ഇനിയൊരു കൊറോണാ വൈറസ്ബാധ വരാതിരിക്കാൻ നമുക്ക് പോരാടാം.....

ആസ്യമ്മ തസ്ലീമ
10 A ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്., ഷിറിയ,
മഞ്ചേശ്വരം ഉപജില്ല, കാസർഗോഡ്

പ്രകൃതിയിലേക്ക്ഒരെത്തിനോട്ടം

ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ മനുഷ്യർ തികച്ചും നിസ്സഹായരായി നിൽക്കാറുണ്ട്. ഏറെക്കുറെ അത്തരം ഒരവസ്ഥയാണ് ലോകമെമ്പാടും ഇപ്പോൾ സംജാതമായിട്ടുള്ളത്. ശാസ്ത്രങ്ങളും, സാങ്കേതികതയും ഇത്രത്തോളം പുരോഗമിച്ചിട്ടും അതിനൊക്കെ മുകളിൽ പ്രകൃതിയുടെ വിളയാട്ടം നാം അനുഭവിക്കുന്നുവെങ്കിൽ തീർച്ചയായും നാം ഓരോരുത്തരും നമ്മുടെ ചിന്തകളും, പ്രവൃത്തികളും പുന:പരിശോധനയ്ക്കു വിധേയമാക്കേണ്ടതുണ്ട്. പരമ്പരാഗതമായി കൈമാറിയിരുന്ന നാട്ടറിവുകൾക്കും പഴമൊഴികൾക്കുമെല്ലാം വ്യക്തമായ അർത്ഥങ്ങളും, ഉദ്ദേശങ്ങളും ഉണ്ടായിരുന്നുവെങ്കിലും അഹന്തയുടെയും, ആഭിജാത്യങ്ങളുടെയും അജ്ഞതയിൽ അവയെല്ലാം വിസ്മരിക്കപ്പെടുന്നു. വ്യാവസായികവിപ്ലവത്തെതുടർന്ന് വർദ്ധിച്ചുവന്ന

ഉപഭോഗസംസ്കാരം നമ്മുടെ ചിന്തകളും പ്രവൃത്തികളും തന്നെ മാറ്റിമറിച്ചു. മാലിന്യക്കൂമ്പാരങ്ങൾ നമ്മുടെ ജലാശയങ്ങളെയും, ഭൂമിയെത്തന്നെയും നാശോന്മുഖമാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. വസൂരി, പ്ലേഗ്, കോളറ, എബോള, മലമ്പനി, മന്ത്, ചിക്കൻഗുനിയ, ഡെങ്കിപ്പനി, നിപ്പ തുടങ്ങി ഇപ്പോൾ കൊറോണയിൽ എത്തിനിൽക്കുന്ന അറിഞ്ഞതും, അറിയപ്പെടാത്തതുമായ പല പല സാംക്രമിക രോഗങ്ങളും അതിന്റെയൊക്കെ ഫലംതന്നെ. നാളെ, ഒരുപക്ഷെ ഇതിനേക്കാൾ മാരകവും ഭയാനകമായതുമായവ നാം പ്രതീക്ഷിക്കേണ്ടി വരും. വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിലൂടെ -കുടുംബാശുചിത്വവും, അതിലൂടെ സാമൂഹിക ശുചിത്വവും കൃത്യമായി പാലിച്ചുകൊണ്ട്, പ്രകൃതിയെ പരിപോഷിപ്പിച്ചു നിലനിർത്താൻ വേണ്ട നടപടികൾ സ്വീകരിച്ചുകൊണ്ടും, തലമുറകൾക്കു വേണ്ടി കാത്തു വയ്ക്കാൻ സർവ്വാത്മനാ പ്രയത്നിച്ചുകൊണ്ടും നമുക്ക് മുന്നേറാം, നല്ലൊരു നാളേക്കായി. ഇനിയും ഇത്തരം കാര്യങ്ങളിൽ അലംഭാവം കൈ കൊണ്ടാൽ കുടിനീരിനും, ജീവവായുവിനും വേണ്ടിയുള്ള യുദ്ധങ്ങൾ വിദൂരമല്ല എന്ന് ഓർമ്മിപ്പിച്ചുകൊണ്ടും, പ്രകൃതിക്കും, പ്രതിരോധത്തിനും, അതിജീവനത്തിനും വേണ്ടി അശ്രാന്ത പരിശ്രമം നടത്തുന്നവർക്കെല്ലാം നന്മകൾ നേർന്നുകൊണ്ടും ഈ കുറിപ്പ് ചുരുക്കുന്നു.

നന്ദബാല.ടി
3 എ ജി.എൽ.പി.എസ് പോരൂർ,
വണ്ടൂർ ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

ശുദ്ധജലം തേടുന്ന പരിസ്ഥിതി

ഭൂമിയിലെ വായു, ജലം, മണ്ണ്, കുന്നുകൾ, മലകൾ, വനങ്ങൾ, ജീവജാലങ്ങൾ എന്നിവ എല്ലാം ഉൾക്കൊണ്ടതാണ് പരിസ്ഥിതി. ഈ പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കാൻ നാം കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഇന്ന് ജലമലിനീകരണം അതിന്റെ ഏറ്റവും രൂക്ഷമായ അവസ്ഥയിലേക്ക് പോയിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ജലമലിനീകരണം പലവിധത്തിൽ സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. കപ്പലുകളിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന എണ്ണച്ചോർച്ച കടൽജലത്തെ മലിനമാക്കുന്നു. കപ്പൽയാത്രികർ കടലിലേക്ക് വലിച്ചെറിയുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക്കുപ്പികൾ കടൽജീവികളുടെ നാശത്തിനും പവിഴപ്പുറ്റുകളുടെ നാശത്തിനും കാരണമാകുന്നു.

വീടുകളിൽനിന്നും ഫാക്ടറികളിൽനിന്നും ജലാശയങ്ങളിലേക്ക് പുറന്തള്ളുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ പുഴയെ മലിനമാക്കുന്നു. പുഴകൾ മലിനമാകുന്നത്തിന് ടൂറിസവും ഒരു പരിധിവരെ കാരണമാകുന്നു. കുളങ്ങൾ, തടാകങ്ങൾ, തോടുകൾ, പാടങ്ങൾ,

നീർച്ചാലുകൾ തുടങ്ങിയ ശുദ്ധജലത്തിന്റെ ഉറവിടങ്ങൾ മലിനമാക്കി നശിപ്പിക്കുകയും മണ്ണിട്ട് നികത്തുകയും ചെയ്യുന്നതിന്റെ ഫലമായി ശുദ്ധജലം ഇല്ലാതാകുന്നു. ഇത് കുളക്കോഴി, നീർക്കാക്ക, കൊക്ക്, തവള, പാമ്പ് തുടങ്ങിയ ജീവികളുടെ വംശനാശത്തിനും കാരണമാകുന്നു. വനനശീകരണവും ഭൂമിയിലെ ജലത്തിന്റെ അളവ് കുറയാൻ കാരണമാകുന്നു. അങ്ങനെ പരിസ്ഥിതി ഇന്ന് ദാഹജലം തേടിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്... ഇനിയെങ്കിലും നമുക്ക് ചിന്തിച്ചു പ്രവർത്തിക്കാം.... പരിസ്ഥിതിയുടെ ദാഹമകറ്റാം...

റിഷാന കെ
4 C ജി.എൽ.പി സ്കൂൾ, ശാന്തിനഗർ,
വണ്ടൂർ ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

കോവിഡ് – 19

ഇന്ന് ലോകം മുഴുവൻ കൊറോണ വൈറസ് എന്ന മഹാവിപത്തിന്റെ ഭീഷണിയിലാണ്. കഴിഞ്ഞ ഡിസംബർ മാസത്തിന്റെ അവസാനത്തോടെ ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ പടർന്നുപിടിച്ച നോവൽ കൊറോണാവൈറസ് മൂന്നുമാസത്തിനുള്ളിൽ ലോകരാജ്യങ്ങളിൽ മുഴുവൻ വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നു.

ലോകത്താകമാനം കൊറോണ വൈറസ് ബാധിച്ചവരുടെ എണ്ണം 50 ലക്ഷം കവിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഇതിൽ മൂന്നര ലക്ഷത്തോളം ആളുകൾ മരിച്ചുകഴിഞ്ഞു. അമേരിക്കയിലാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ മരണങ്ങൾ സംഭവിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഇറ്റലി, ഫ്രാൻസ്, സ്പെയിൻ തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങളിലും മരണസംഖ്യ ഒട്ടും കുറവല്ല.

കോവിഡ് –19 ഇന്ത്യയിൽ ആദ്യമായി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തത് കേരളത്തിലായിരുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ ആകെ മരണം 5000 കടന്നിരിക്കുന്നു. കേരളത്തിൽ എട്ട് മരണങ്ങൾ ആണ് സംഭവിച്ചത്. രോഗപ്രതിരോധത്തിന്റെ കാര്യത്തിലും ആരോഗ്യത്തിന്റെ കാര്യത്തിലും ശുചിത്വത്തിന്റെ കാര്യത്തിലും നമ്മുടെ നാടായ കേരളം ഏറ്റവും മുന്നിട്ടു നിൽക്കുന്നു.

രോഗത്തെക്കുറിച്ച് സൂചനകൾ ലഭിച്ചയുടൻ തന്നെ നമ്മുടെ ആരോഗ്യവകുപ്പ് ശക്തമായ മുന്നൊരുക്കം നടത്തിയിരുന്നു. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ രോഗം വരാതിരിക്കാനും, വ്യാപിക്കുന്നത് തടയാനും വേണ്ടി ആരോഗ്യവകുപ്പും പോലീസ് വകുപ്പും അതീവജാഗ്രതയാണ് പുലർത്തുന്നത്. ഒരു ജീവന്മരണപോരാട്ടം തന്നെയാണ് അവർ നടത്തുന്നത്.

കൊറോണാവൈറസ് പടരുന്നത് ;

ശരീരത്തിൽനിന്ന് വരുന്ന സ്രവങ്ങളിൽ കൂടിയാണ് രോഗം പടരുന്നത്. തുമ്മുകയും ചുമക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ വരുന്ന വെള്ളത്തുള്ളിയിൽ വൈറസുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കും. ഇതു മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പടരുന്നു. തുമ്മുകയും ചുമയ്ക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ടൗവൽ ഉപയോഗിക്കുക. അതുപോലെ രോഗി തൊട്ട വസ്തുക്കൾ മറ്റൊരാൾ തൊടുമ്പോഴും രോഗം പകരുന്നു. ആ കൈ കൊണ്ട് കണ്ണിലോ മൂക്കിലോ തൊട്ടാൽ വൈറസ് ശരീരത്തിനുള്ളിലേക്ക് പ്രവേശിച്ച് രോഗമുണ്ടാക്കുന്നു.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ;

കൊറോണാവൈറസ് ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചാൽ 14 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടുതുടങ്ങും. ശ്വാസകോശത്തെയാണ് ഈ രോഗം പ്രധാനമായും ബാധിക്കുന്നത്. പനി, തുമ്മൽ, ജലദോഷം, ചുമ,മൂക്കൊലിപ്പ്, തൊണ്ടവേദന, ശ്വാസംമുട്ടൽ എന്നിവ ഉണ്ടായിരിക്കും.

ചികിത്സ എന്തെല്ലാം ;

ഇതിന് കൃത്യമായ മരുന്ന് ഇല്ല. രോഗിക്ക് നല്ല വിശ്രമം ആവശ്യമാണ്. ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കണം.

കൊറോണ വൈറസിനെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ;

വീടും പരിസരവും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കണം, കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ചു കഴുകണം, തുമ്മുമ്പോഴും ചുമക്കുമ്പോഴും ടവൽ ഉപയോഗിക്കുക. ആൾക്കൂട്ടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക, പുറത്ത് പോവുമ്പോൾ മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കുക. സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക,

എന്നീ പ്രതിരോധമാർഗങ്ങൾ ഉൾക്കൊണ്ട് കോവിഡ് -19 എന്ന രോഗത്തെ നമുക്ക് പടിയിറക്കാം.

റിതുൽ കൃഷ്ണ. എ.എസ്.
2 ജി.എൽ.പി.എസ്. തുയ്യം.,
എടപ്പാൾ ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

പരിസരശുചിത്വം

തിരക്കുപിടിച്ച നമ്മുടെ ഇന്നത്തെ ജീവിതത്തിൽ പരിസരം ശുചിയാക്കാൻ ആർക്കും സമയമില്ല.എന്നാൽ ആ തിരക്കിൽ നിന്നെല്ലാം മാറി നിൽക്കാനുള്ള നല്ലൊരവസരമാണ് ലോക്ഡൗൺ. പരിസരശുചീകരണത്തിന് നമുക്ക് കിട്ടിയ ഈ

അവസരം വെറുതെ ഇരുന്ന് പാഴാക്കരുത്. ഈ സമയത്ത് നാം ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ; വീടും പരിസരവും ദിവസവും അടിച്ചുവാരണം, ആവശ്യമില്ലാത്ത ചപ്പുചവറുകൾ കത്തിച്ചുകളയണം, വെള്ളം കെട്ടിനിന്ന് കൊതുക് പെരുകാതിരിക്കാൻ കുപ്പി കളും ചിരട്ടകളും കമഴ്ത്തി വയ്ക്കണം, ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസമെങ്കിലും ഡ്രൈഡേ ആചരിക്കണം.

അയിൻ കൃഷ്ണ.ടി.ബി.
1 GLPS VILAMANA,
ഇരിട്ടി ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

അടച്ചിടലിന്റെ(ലോക്ഡൗൺ)മറുപുറം

ലോകമെമ്പാടും പടർന്നുപിടിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു മഹാമാരിയായ കോവിഡ് 19 മേയ് മാസം പിന്നിടുമ്പോൾ ലോകത്ത് 193 രാജ്യങ്ങളിലായി മൂന്നര ലക്ഷത്തിലധികം ആളുകളുടെ ജീവനെടുത്തു കഴിഞ്ഞു. 50 ലക്ഷത്തിലധികം ആളുകളെ ബാധിച്ചു ഈ മഹാമാരി മുന്നേറുമ്പോൾ എന്തുചെയ്യണമെന്നറിയാതെ ലോകം വിറങ്ങലിച്ചു നിൽക്കുകയാണ്.പ്രതിരോധമാണ് പ്രതിവിധി എന്ന് തിരിച്ചറിയുകയും ആ പ്രതിരോധം പരസ്പരസമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുകയാണെന്നും തിരിച്ചറിഞ്ഞാണ് ലോകരാഷ്ട്രങ്ങളെല്ലാം അടച്ചിടൽ പ്രഖ്യാപിച്ചത്.ഈ അടച്ചിടൽ നമുക്ക് ഇന്നേവരെ ഇല്ലാത്ത ഒരു അനുഭവമാണ്.അടച്ചിടൽ രോഗവ്യാപനം തടയാനാണെങ്കിലും അതിന്റെ ഭാഗമായി ചില നല്ല കാര്യങ്ങളും ലോകത്ത് നടക്കുന്നുണ്ട്.
ശുദ്ധവായു ആണ് നമുക്ക് ജീവിക്കുന്നതിന് ഏറ്റവും ആവശ്യമായ ഒരു ഘടകം.വാഹനങ്ങളിൽ നിന്നും പുറത്തു വരുന്ന കാർബൺഡൈ ഓക്സൈഡ്,കാർബൺമോണോക്സൈഡ് അതുപോലെ തന്നെ ഫാക്ടറികളിൽ നിന്നും വരുന്ന മറ്റു ചില വാതകങ്ങളും നമ്മുടെ ശുദ്ധവായുവിനെ മലിനമാക്കുന്നു.ഡൽഹിയിൽ ഈ അടുത്ത കാലത്ത് ശുദ്ധവായു വിൽപ്പന നടത്തിയതായി വാർത്ത പുറത്തുവന്നിരുന്നു.കുറച്ചു ദിവസമായി ഇന്ത്യ എന്ന രാജ്യം മുഴുവനായും ലോക്ഡൗണിലാണെല്ലോ ആളുകൾ വാഹനങ്ങളുമായി പുറത്തിറങ്ങാത്തതുകൊണ്ടും,ഫാക്ടറികൾ തുറക്കാത്തതുകൊണ്ടും അന്തരീക്ഷമലിനീകരണം കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഡൽഹിയിൽ വായുമലിനീകരണത്തിന്റെ തോത് 430ൽനിന്നും 50ശതമാനമായി കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.പഞ്ചാബിലെ ജലന്ധറിൽനിന്ന് നോക്കിയപ്പോൾ ധൗലനദർ എന്ന ഹിമാലയപർവ്വതനിരകൾ ദൃശ്യമായതായി വാർത്ത പുറത്തുവന്നിരുന്നു. അന്തരീക്ഷത്തിലെ മലിനീകരണം കുറഞ്ഞതിനാലാണ് ഈ ദൃശ്യം കാണാൻ കഴിഞ്ഞത്.കൊറോണ കാരണം അനേകായിരം പേർ മരിച്ചുവീണ

രാജ്യമാണ് ഇറ്റലി,ഇപ്പോഴിതാ ഇറ്റലിയിൽ നിന്നും അപൂർവമായ ഒരു വാർത്ത പുറത്തുവന്നിരിക്കുന്നു.ഇറ്റലിയിലെ പ്രധാന വിനോദസഞ്ചാരകേന്ദ്രമാണ് വെനീസ്.വെനീസിന്റെ ജലാശയങ്ങളിലൂടെയുള്ള ബോട്ടുയാത്രകളും തോണിയാത്രകളും നിർത്തിയതോടെ അവിടെ അപൂർവമായ അരയന്നങ്ങളും ഡോൾഫിനുകളും പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.അതുപോലെതന്നെ ഈ മഹാമാരി കാരണം മനുഷ്യരുടെ ശീലങ്ങൾ ഒരുപാട് മാറിയിരിക്കുന്നു.മദ്യപാനം, അനാവശ്യയാത്രകൾ, അനാവശ്യ ചെലവ്, ആശുപത്രിസന്ദർശനം എന്നിവ കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ലോകം മുഴുവനും സാമ്പത്തികമായി ഗുരുതരപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമെങ്കിലും പ്രകൃതിയെ ഇത് സംരക്ഷിക്കുന്നു.ജീവനാണല്ലോ പ്രാധാന്യം.എന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ മാസത്തിലൊരിക്കലെങ്കിലും ഇതുപോലെയുള്ള ലോക്ഡൗണുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണ്.

അഥീന.എസ്
4 എ. ജി എൽ പി എസ്, വടക്കുമ്പ്രം,
കുറ്റിപ്പുറം ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

ജീവനുവേണ്ടി ഒന്നിച്ചുപോരാടാം

ലോകം കണ്ടതിൽ വച്ച് ഏറ്റവും വലിയ ദുരന്തങ്ങളിലൊന്നാണ് കൊറോണ വൈറസ് രോഗബാധ മൂലം ഈ നൂറ്റാണ്ടി'ൽ സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ലോകമാകെ ഇതുവരെ ഏതാണ്ട് 2 ലക്ഷത്തോളം പേർക്ക് ജീവൻ നഷ്ടമാവുകയും 28 ലക്ഷത്തിലേറെ പേർക്ക് പുതിയ രോഗം സ്ഥിരീകരിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ചൈനയിലെ വുഹാൻ എന്ന നഗരത്തിലാണ് മാസങ്ങൾക്ക് മുൻപ് ഈ മഹാമാരി ആദ്യമായി പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ടത്. ഇന്ന് ലോകമാകെ 200 ൽ പരം രാജ്യങ്ങളിലേക്ക് ഇതു പടർന്നുകഴിഞ്ഞു. പനി, ചുമ, ജലദോഷം, ശ്വാസതടസ്സം എന്നിവയാണ് രോഗത്തിന്റെ പ്രാരംഭ ലക്ഷണങ്ങൾ ; കടുത്ത ന്യൂമോണിയയും പതിയെ വൃക്കകൾ തകരാറിലാവുന്നതും രോഗിയെ മരണത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും വായിലൂടെയും മൂക്കിലൂടെയും പുറത്തേക്ക് വരുന്ന അതിസൂക്ഷ്മമായ സ്രവങ്ങളിലൂടെയും രോഗിയുടെ സ്രവങ്ങൾ കൈകൊണ്ട് സ്പർശിക്കുന്നതുമൂലവും രോഗം അതിവേഗം മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പടരുന്നു. കൈകൾ അണുനാശിനി ഉപയോഗിച്ച് ഇടയ്ക്കിടെ കഴുകുന്നതിലൂടെയും മുഖാവരണം ധരിക്കുന്നതിലൂടെയും സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുന്നതിലൂടെയും മാത്രമേ ഈ രോഗത്തിന്റെ ആക്രമണത്തെ ചെറുക്കാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ.

സാധാരണയായി ദരിദ്രരാജ്യങ്ങളിലാണ് മാരകമായ മഹാമാരികൾ വരാറുള്ളത് എന്നാൽ കോവിഡ് – 19 എന്ന് നാമകരണം ചെയ്ത ഈ മഹാമാരി സമ്പന്നത

കൊണ്ടും വൈദ്യശാസ്ത്ര മേഖലയിലേയും മറ്റ് മേഖലകളിലേയും പുരോഗതി കൊണ്ടും മുന്നണിയിൽ നിൽക്കുന്ന രാജ്യങ്ങളായ അമേരിക്ക, ബ്രിട്ടൺ, ഫ്രാൻസ് ,ഇറ്റലി തുടങ്ങിയ വികസിത രാജ്യങ്ങളെയും മറ്റ് ദരിദ്ര, വികസ്വര രാജ്യങ്ങളെയും ഒരു പോലെ കീഴടക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഈ രോഗത്തിന് ഇത് വരെ പ്രതിരോധ മരുന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ല എന്നതാണ് ഏറ്റവും വലിയ വെല്ലുവിളി. എങ്കിലും ആശയ്ക്ക് വക നൽകുന്ന വിധത്തിൽ ലോകത്തിന്റെ വിവിധ കോണുകളിൽ നിന്നും പ്രതിരോധ മരുന്ന് വികസിപ്പിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നതായ വാർത്തകൾ വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

ലോകം ഒന്നടങ്കം മരുന്നുകണ്ടുപിടിച്ചിട്ടില്ലാത്ത ഈ മഹാമാരിയെ ചെറുക്കുന്നതിനായി സമ്പൂർണ്ണ അടച്ചു പൂട്ടൽ (ലോക്ഡൗൺ) പ്രഖ്യാപിച്ച് കർശനമായി നടപ്പിലാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഈ രോഗത്തിന്റെ ഭീഷണി വളരെ നാൾ നീണ്ടു നിൽക്കുമെന്ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന തന്നെ മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുന്നു. വളരെക്കുറച്ച് രോഗം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്ത കാലയളവിൽ തന്നെ വൻ വിപത്ത് മുന്നിൽ കണ്ട് കൊണ്ട് നമ്മുടെ രാജ്യവും ലോക്ഡൗൺ രാജ്യമൊട്ടാകെ നടപ്പിലാക്കിയിരിക്കുന്നു. രാജ്യത്ത് ഭക്ഷ്യദൗർലഭ്യം ഇല്ലാതിരിക്കാൻ വേണ്ട കരുതൽ നടപടികൾ കേന്ദ്ര-സംസ്ഥാന സർക്കാറുകൾ ഈ അവസരത്തിൽ സ്വീകരിച്ചുവരുന്നു. ആയിരക്കണക്കിന് ആതുര ശുശ്രൂഷകരും സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകരും വിവിധ സർക്കാർ ഏജൻസികളും ഈ മഹാമാരിയെ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ നിന്നും എന്നെന്നേക്കുമായി നിർമ്മാർജനം ചെയ്യുന്നതിന് അഹോരാത്രം കഠിന പ്രവർത്തനം ചെയ്യുന്നു. അവർക്ക് ആശംസകൾ നേർന്നു കൊണ്ട് ജീവന്റെ നിലനിൽപ്പിനായുള്ള ഈ പോരാട്ടത്തിൽ അവരോടൊപ്പം നമുക്കും പങ്കുചേരാം.

അനവ് നിപുൺ. ഇ
7.സി ജി.എം.യു.പി സ്ക്കൂൾ വേളൂർ,
കൊയിലാണ്ടി ഉപജില്ല, കോഴിക്കോട്

ഇനിയും മരിക്കാത്ത ഭൂമി

അനേകമനേകം ഗ്രഹങ്ങളുള്ള ഈ മഹാപ്രപഞ്ചത്തിൽ ജീവന്റെ തുടിപ്പുള്ള ഏകഗ്രഹം ഭൂമി ആണെന്നാണ് നമ്മുടെ അറിവ്. എത്ര സുന്ദരമാണ് നമ്മുടെ ഭൂമി! പക്ഷികളും മൃഗങ്ങളും പൂക്കളും പൂമ്പാറ്റകളുമെല്ലാമുള്ള ഭൂമി. കാടും കാട്ടാറുകളും മലനിരകളും താഴ്‌വാരങ്ങളുമെല്ലാമുള്ള മനോഹരതീരം. ഈ സൗഭാഗ്യങ്ങൾ നശിക്കാതിരിക്കണമെങ്കിൽ ജീവൻ പുലരാനാവശ്യമായ പരിസരസന്തുലനം അത്യാവശ്യമാണ്.

ചുറ്റുമൊന്ന് കണ്ണോടിച്ചാൽ അറിയാം, വൈവിധ്യങ്ങൾ നിറഞ്ഞതാണ് നമ്മുടെ അമ്മയായ ഭൂമി. സ്ഥലമുണ്ട്, ജലമുണ്ട്, വായുവുണ്ട്, അനേകായിരം ജീവജാലങ്ങളുമുണ്ട്. അവയെല്ലാം ഓരോരോ ധർമങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നു. എന്നാൽ മനുഷ്യനോ? അവൻ ഭൂമിയുടെ ആവാസവ്യവസ്ഥയ്ക്ക് തന്നെ ഭീഷണി ഉയർത്തുന്നു. മനുഷ്യകുലത്തിന്റെ ജീവിതത്തിന് ആവശ്യമായ സകലതും നൽകുന്നത് ഭൂമിയാണ്. വിഭവങ്ങളുടെ അമിതചൂഷണവും ദുരുപയോഗവും പ്രകൃതിയുടെയും അതു വഴി മനുഷ്യന്റെയും സർവ്വനാശത്തിന് കാരണമാകുന്നു. പ്രകൃതിയുടെ മേൽ സർവ്വാധിപത്യം സ്ഥാപിക്കാനുള്ള മനുഷ്യന്റെ അത്യാർത്തിയുടെ ഫലങ്ങളാണ് ഈ പ്രശ്നങ്ങൾ.

എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളും പ്രകൃതിക്ക് കീഴ്പ്പെട്ട് ഇണങ്ങി ജീവിക്കുമ്പോൾ മനുഷ്യൻ സ്വന്തം താൽപര്യങ്ങൾക്കായി പ്രകൃതിയെ കടന്നാക്രമിച്ച് ജീവിക്കുന്നു. കുടിക്കുന്ന ജലവും കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണവും പോലും നാം വിഷയമയമാക്കിക്കഴിഞ്ഞു. അതിന്റെ ഫലമായി പേരറിയാത്ത പല രോഗങ്ങളും പടർന്നുപിടിക്കുന്നു. മരുന്നുകളെ വൈറസുകൾ അനുസരിക്കാതെയായിരിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ അനന്തരഫലങ്ങൾ അവൻ മാത്രമല്ല, അവനെപ്പോലെ ഭൂമുഖത്ത് ജീവിക്കാൻ അർഹതയുള്ള അനവധി ജീവജാലങ്ങൾ അനുഭവിച്ചുവരുന്നു.

'ലോകമേ തറവാട്, തനിക്കീ ചെടികളും പുൽകളും പുഴുക്കളും തൻ കുടുംബക്കാർ... വള്ളത്തോളിന്റെ പ്രസിദ്ധമായ ഈ വരികൾ കേൾക്കാത്തവരായി ആരും തന്നെ കാണില്ല. ലോകത്തെ തറവാടായും അവിടെ ജീവിക്കുന്ന സകലചരാചരങ്ങളെയും കുടുംബക്കാരായും കണ്ട ഒരു മഹാത്മാവിന്റെ പിന്തുടർച്ചക്കാർ തന്നെ ഭൂമി എന്ന അമ്മയെ മ്ലേച്ഛമായി ആക്രമിക്കുന്നുവെന്ന സത്യം വളരെ ദയനീയമാണ്.

മനുഷ്യന് പ്രകൃതിയിലിടപെട്ടുക്കൊണ്ട് മാത്രമേ വികസനം സാധ്യമാക്കാനാവുകയുള്ളൂ. എങ്കിലും അതൊരിക്കലും നമ്മുടെ പ്രകൃതിയെ തകർത്തു കൊണ്ടാവരുത്.പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിച്ചുകൊണ്ടുള്ള വികസനം മാത്രമേ സ്ഥായിയായി നിലനിൽക്കുകയുള്ളൂ. ജില്ലകൾ തോറും വിമാനത്താവാളങ്ങളും എല്ലാ പുഴകളോടും വനങ്ങളോടും ചേർന്ന് റിസോർട്ടുകളും എക്സ്പ്രസ് ഹൈവേകളും വൻകിട കെട്ടിടസമുച്ചയങ്ങളും വികസനത്തെയല്ല, മറിച്ച് അഹങ്കാരത്തെയാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

'എല്ലാവരുടെയും ആവശ്യത്തിനുള്ളത് ഈ ഭൂമിയിലുണ്ട്, എന്നാൽ ആരുടെയും ആർത്തിക്കുള്ളത് ഇല്ലതാനും'എന്ന ഗാന്ധിവചനവും 'മനുഷ്യൻ മാത്രമല്ല എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളും ഈ ഭൂമിയുടെ അവകാശികളാണ് 'എന്ന ബഷീർവചനവും ഭരണകർത്താക്കൾ ഉൾപ്പെടെ എല്ലാവരുടെയും മനസ്സിൽ എപ്പോഴും ഉണ്ടാകേണ്ടതാണ്. ഏത് പദ്ധതി ആവിഷ്കരിക്കുമ്പോഴും ഏറ്റവും ദരിദ്രനായ മനുഷ്യന് എന്ത് പ്രയോജനം ലഭിക്കും എന്ന മഹാത്മാവിന്റെ വാക്കുകൾ പദ്ധതി ആസൂത്രകർ

തീർച്ചയായും പരിഗണിക്കണം.
മനുഷ്യർക്ക് മാത്രമായി ഭൂമിയിൽ നിലനിൽപ്പില്ല എന്നത് പകൽപോലെ സത്യമാണ്. എന്നാൽ നമ്മുടെ ആർത്തിപിടിച്ച ഇടപെടലുകൾ നിരവധി ജീവജാലങ്ങളെ ഭൂമിയിൽനിന്ന് അപ്രത്യക്ഷരാക്കി. ചുറ്റുപാടുകളിൽ കുഴപ്പങ്ങൾ സംഭവിക്കാൻ തുടങ്ങി. പരിസ്ഥിതിസംരക്ഷണത്തിന് ലോകജനത ഒന്നിച്ചു നിന്നില്ലെങ്കിൽ ഭൂമിയിൽ ജീവിക്കാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥ ഉണ്ടാകുമെന്ന് മുന്നറിയിപ്പുണ്ടായി. ഇക്കാര്യങ്ങൾ ആലോചിക്കാൻ 1972ൽ സ്വിറ്റ്സർലണ്ടിൽ യുഎൻ രാജ്യങ്ങൾ സമ്മേളിച്ച് ചർച്ച നടത്തി. ഇതിന്റെ ഫലമായി എല്ലാ വർഷവും ജൂൺ 5 പരിസ്ഥിതിദിനമായി ആചരിക്കുവാൻ തീരുമാനമായി.
എന്നാൽ പരിസ്ഥിതിയെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്തകൾ പരിസ്ഥിതിദിനത്തിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങി നിന്നാൽ മതിയോ? കാര്യമായ ഇടപെടൽ ആവശ്യമാണ്. ഏത് ദിവസവും ഒഴിവുസമയം കണ്ടെത്തി ഭൂമിയുമായി കൈകോർക്കാം. പരിസ്ഥിതിസൗഹൃദപ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കുകയും അതിന് മറ്റുള്ളവരെ പ്രേരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യണം. വരുംതലമുറയ്ക്കായി കൈമാറേണ്ടതാണ് ഭൂമിയിലെ സമ്പത്ത്.അത് നമുക്ക് മാത്രം ധൂർത്തടിക്കാനുള്ളതല്ല.
ഒന്നോർക്കുക, മനുഷ്യന് ഒരേസമയം ഭൂമിക്കൊരു അനുഗ്രഹവും ശാപവും ആയിത്തീരാൻ കഴിയും.ഈ വൈരുധ്യം നമ്മളെയും ഭൂമിയെയും വിനാശത്തിന്റെ പടുകുഴിയുടെ വക്കിലെത്തിച്ചിരിക്കുന്നു. വിനാശത്തിലേക്ക് കൂപ്പുകുത്തുമോ അല്ല നാമടങ്ങുന്ന ജീവജാലങ്ങളുടെ അനന്യമായ തൊട്ടിലിനെ രക്ഷിച്ച് വീണ്ടെടുക്കുമോ എന്ന തീരുമാനം മനുഷ്യൻ മാത്രം എടുക്കേണ്ടതാണ്. അവന് രണ്ടിനും കഴിയും. ഇനിയും നമ്മുടെ ഭൂമി മരിച്ചിട്ടില്ല. അതിനെ മരിക്കാൻ വിടുകയുമരുത്.

ഗോപിക. എം. നായർ
Plus one A ഗവണ്മെന്റ് മോഡൽ ബോയ്സ് എച്ച് എസ് എസ്,
ആറ്റിങ്ങൽ ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

ഇങ്ങനെ ഒരു അവധിക്കാലം

മലപ്പുറം ജില്ലയിലെ ഒരു ചെറിയ ഗ്രാമമായ ഒഴൂരിലെ ഒരു സർക്കാർ എൽ.പി സ്കൂളിലെ ഒന്നാം ക്ലാസ് വിദ്യാർത്ഥിനിയാണ് ഞാൻ.എന്റെ സ്കൂളിലെ വാർഷികവും, യാത്രയയപ്പും, പരീക്ഷയും നഷ്ടപ്പെടുത്തിയാണ് ആ മഹാമാരി വന്നത്.കൊറോണ എന്നായിരുന്നു അതിനെ വിളിച്ചിരുന്നത്. ചൈനയിലെ വുഹാനിലായിരുന്നു അതിന്റെ തുടക്കം.ഒരുപാട് വലിയ രാജ്യങ്ങളെ കീഴടക്കി അവൻ നമ്മുടെ കൊച്ചുകേരളത്തിലുമെത്തി.അതോടെ പരീക്ഷകളും യാത്രകളും ആഘോഷങ്ങളും നിർത്തിവച്ചു.

നമ്മുടെ മുഖ്യമന്ത്രിയും, ആരോഗ്യവകുപ്പും, പഞ്ചായത്തും നൽകുന്ന നിർദേശ ങ്ങൾ നമുക്ക് അനുസരിക്കാം. കല്യാണങ്ങളും, യാത്രകളും, കൂട്ടംചേർന്നുള്ള ആഘോഷങ്ങളും വേണ്ടെന്നു വയ്ക്കാം.ഇടയ്ക്ക് കൈകൾ കഴുകാം. കണ്ണും മൂക്കും തൊടാതിരിക്കാം. നമ്മൾ ജയിക്കും.... കേരളം ജയിക്കും...

വേദ
(1 A) ജി.എൽ.പി.സ്കൂൾ ഒഴൂർ,
താനൂർ ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

പരിസ്ഥിതി

ഇന്ന് നാം നേരിടുന്ന മുഖ്യ പ്രശ്നം ആണ് പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണം. പണ്ടൊക്കെ ജലം ധാരാളം ഭൂമിയിൽ തങ്ങി മഴ സുലഭമായി ലഭിച്ചിരുന്നു. അന്ന് മനുഷ്യർ തോടുകളും കുളങ്ങളും കായലുകളും സംരക്ഷിച്ചിരുന്നു. കൂടാതെ മരങ്ങൾ അന്ന് നട്ടുവളർത്തിയതുമൂലം പ്രകൃതിയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥയ്ക്ക് യാതൊരു-കോട്ടവും സംഭവിച്ചിരുന്നില്ല. അന്ന് ഇന്നുള്ളതു പോലെ മുറ്റം ഇന്റെർലോക്കുകൾ ഒന്നും ഇട്ടിരുന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് മഴ വെള്ളം മണ്ണിൽ പിടിക്കുമായിരുന്നു അതുമൂലം ആ വെള്ളം കിണറ്റിലേയ്ക്കും തോടുകളിലേക്കും ഒക്കെ ചെന്നെത്തുമായിരുന്നു തെങ്ങിന് വലിയ തടങ്ങൾ എടുത്തിരുന്നു അത് മൂലം വെള്ളം കുഴികളിൽ തങ്ങുമായിരുന്നു ഇന്ന് മരങ്ങൾ നട്ട് പിടിപ്പിക്കുന്നില്ല മാത്രമല്ല വെട്ടിമുറിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത് തൻമൂലം വർഷം തോറും പെയ്യുന്ന മഴകൾ പോലും കിട്ടാതായി വെള്ളം ഉള്ള കായലുകളും ആകട്ടെ ആളുകൾ ഉപയോഗശൂന്യമാക്കി കളയുന്നു ഇനി ഉണ്ടാകുന്ന യുദ്ധം ജലത്തിനു വേണ്ടി ആയിരിക്കും ചിലപ്പോൾ... അങ്ങനെ ആകരുതെ എന്നാണ് എന്റെ ആഗ്രഹം രണ്ടാമത്തേത് അന്തരീക്ഷത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഓസോൺ പാളിക്ക് ഇപ്പോൾ വിള്ളൽ സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് അതിനാൽ സൂര്യപ്രകാശം നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ നേരിട്ട് പതിക്കാൻ കാരണമാകുന്നു. ഓസോൺ പാളിക്ക് വിള്ളൽ വരാനുള്ള പ്രധാന കാരണം ഫാക്ടറികളിലെ പുക, വാഹനങ്ങളുടെ പുക പിന്നീട് പ്ലാസ്റ്റിക്ക് കത്തിച്ചാൽ ഉണ്ടാകുന്നപുക ഇവ മൂലം ഓസോൺ പാളി പൂർണ്ണമായി നശിക്കാൻ സാധ്യത ഉണ്ട്. അങ്ങനെ സംഭവിക്കുകയാണെങ്കിൽ സൂര്യനിൽനിന്ന് നേരിട്ട് സൂര്യപ്രകാശം നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ ഏൽക്കുകയും അതുമൂലം ശരീരം പൊള്ളലേറ്റ് മരണംവരെ സംഭവിക്കുവാൻ ഉള്ള സാധ്യതയും ഉണ്ട്. പത്രത്തിൽ തന്നെ ഞാൻ കണ്ടിട്ടുണ്ട് സൂര്യഘാതം ഏറ്റ് മരണപ്പെട്ട ധാരളം ആൾക്കാരെ കുറിച്ച്. ശുചിത്വ ശീലം

കൂട്ടുകാരെ, ശുചിത്വമില്ലായ്മയിൽ നിന്നാണ് അസുഖങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമോ? പരിസരശുചിത്വത്തോടൊപ്പം വ്യക്തിശുചിത്വത്തിനും പ്രാധാന്യമേറെയാണ്....... നാം ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടും വൃത്തിയായിരിക്കുന്നതു പോലെ നമ്മളും സ്വയം വൃത്തിയായിരിക്കണം.... ശുചിത്വ ശീലങ്ങൾ പാലിക്കുന്നതിലൂടെ രോഗങ്ങളെ നമുക്ക് അകറ്റി നിർത്താം...... ഇന്ന് ലോകമെമ്പാടും ഭീതി പരത്തികൊണ്ടിരിക്കുന്ന പകർച്ച വ്യാധിയായ കോവിഡ് 19 നെ കുറിച്ച് അറിയാമല്ലോ? അതിനെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും വലിയ മാർഗവും ഇതുതന്നെയാണ്.... 'രോഗം വന്നിട്ട് ചികിത്സിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലതാണ്, രോഗം വരാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നത് 'എന്നു പറയാറില്ലേ... അതുകൊണ്ട് എല്ലാവരും ശുചിത്വശീലങ്ങൾ പാലിക്കൂ....... രോഗങ്ങളെ അകറ്റി നിർത്തൂ.....

ഹാരിസ് എച്ച്
3 എ ജി.എൽ.പി.എസ്.ചിലക്കൂർ പണയിൽ,
വർക്കല ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

ശുചിത്വത്തിൽ നാം എവിടെ?

അനുദിനം വികസിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് ലോകം. പുരാതനകാലത്തുനിന്നും ഒരുപാട് മാറ്റങ്ങൾ ഏതൊരു മേഖലയിലും ഇന്ന് നമുക്ക് കാണാൻ സാധിക്കും. അതിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഒന്നാണ് സാങ്കേതികവിദ്യ. സാങ്കേതികവിദ്യ വലിയൊരു കുതിച്ചുചാട്ടം തന്നെ നടത്തിയിരിക്കുന്നു. ഒരുമേഖല അഭിമാനകരമായ നേട്ടം കൈവരിച്ചപ്പോൾ മറ്റൊരുമേഖല വളർച്ചയിൽ കൂപ്പുകുത്തി, ശുചിത്വം.

പണ്ടുമുതൽക്കേതന്നെ ലോകത്ത് ശുചിത്വത്തെ നിലനിർത്തുവാൻ വേണ്ടി ഒരുപാട് സൗകര്യങ്ങൾ നിലനിന്നിരുന്നു. അതിനേറ്റവും വലിയ തെളിവായി പരിഗണിക്കാവുന്ന ഒന്നാണ് 1920 ൽ കണ്ടെത്തിയ ഹരപ്പയിൽ നിലനിന്നിരുന്ന 'മഹാസ്നാനഘട്ടം'. ഇന്ന് നാം ശുചിത്വത്തിൽ വളരെയധികം പിന്നോട്ടാണ്. നാം ചുറ്റുപാടും ഒന്ന് കണ്ണോടിച്ചാൽ പലയിടങ്ങളിലും ശുചിത്വമെന്ന കാര്യം ഒന്നെത്തിനോക്കിയിട്ടുപോലുമില്ലാത്ത അവസ്ഥയാണുള്ളത്. പ്രധാനമായും നഗരങ്ങളിലാണ് ഈ അവസ്ഥ നിലനിൽക്കുന്നത്. വികസനമെന്നപേരിൽ നാട് വളരുമ്പോൾ ശുചിത്വമെന്ന ഒന്ന് എങ്ങും എത്തിച്ചേരുന്നില്ല.

ശുചിത്വമില്ലായ്മ വലിയൊരു പ്രതിസന്ധി തന്നെയാണ്. മാലിന്യം നിയന്ത്രിക്കേണ്ടത് നിത്യജീവിതത്തിൽത്തന്നെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന ഒന്നാണ്, പ്രധാനമായും നാം ഒരു നാഗരികനാണെങ്കിൽ.

കേരളത്തിൽ ഇതിനായി നിലനിൽക്കുന്ന ഒരു മിഷനാണ് 'ശുചിത്വമിഷൻ'. കേരള സർക്കാരിന്റെ ഈ പരിപാടി ജനങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കുകയും മാലിന്യ സംസ്കരണം വിജയകരമായി നടത്താനും ഒരുപരിധിവരെ സഹായിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഇത് പൂർണമായും എല്ലായിടത്തും എത്തിച്ചേർന്നിട്ടില്ല. ജില്ലകളടിസ്ഥാന മാക്കി ഇത് പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ഇതിലേറ്റവും ശ്രദ്ധേയമായ ഒന്നാണ് മലപ്പുറത്തു സംഘടിപ്പിച്ച പ്ലാസ്റ്റിക് തരൂ, ഭക്ഷണം തരാം 'പദ്ധതി. പ്ലാസ്റ്റിക്കെത്തിക്കുന്നവർക്ക് ഭക്ഷണം കൊടുക്കുന്ന രീതിയാണിത്. ഭക്ഷണം വേണ്ടാത്തവർക്ക് സമ്മാനങ്ങളാണ് കൊടുക്കുന്നത്. ജനങ്ങളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് നടത്തിയ ഈ പദ്ധതി വിജയകരമായിരുന്നു. ഇതുപോലെയുള്ള പദ്ധതി നടപ്പാക്കുന്നത് മാലിന്യ നിർമാർജനത്തിന് ഉപകാരപ്പെടുന്നു.

2014 ഒക്ടോബർ 2 ന് പ്രധാനമന്ത്രി നരേന്ദ്രമോദി ആരംഭിച്ച സ്വച്ഛ് ഭാരത് മിഷനും ശ്രദ്ധേയമായ നേട്ടങ്ങൾ വരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ 6 വർഷത്തിനിടയിൽ ഏകദേശം 93%വരെ ഇത് വിജയം കൈവരിച്ചു. ശൗചാലയങ്ങളുടെ നിർമാണം പല കോളനികളിലും ശുചിത്വത്തിന്റെ ആവശ്യകതയെപ്പറ്റി ജനങ്ങളെ ബോധവാന്മാരാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

ആഗോളതലത്തിൽ ചിന്തിക്കുമ്പോൾ ശുചിത്വത്തിൽ 2019 ൽ ഏറ്റവും മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന രാജ്യം സ്വിറ്റ്സർലണ്ടാണ്. 87.42% എന്ന EPI സ്കോറോടെ ശുചിത്വമേറിയ പത്തു രാജ്യങ്ങളുടെ പട്ടികയിൽ ഒന്നാമതെത്താൻ ഈ രാജ്യത്തിന് കഴിഞ്ഞു. ഈ നേട്ടം സ്വിറ്റ്സർലണ്ടിന് നേടിക്കൊടുത്തത് മറ്റ് രാജ്യങ്ങളേക്കാൾ കുറവായ മാലിന്യത്തിന്റെ അളവാണ്. ഇവിടെ മാലിന്യങ്ങളുടെ പുനരുപയോഗത്തിന്റെ തോത് 20 വർഷംകൊണ്ട് ഇരട്ടിയാക്കിച്ചു.

ശുചിത്വമെന്നത് ഒരു ഭരണാധികാരിയുടെയോ ഒരു നഗരസഭയുടെയോ മാത്രം ഉത്തരവാദിത്വമല്ല. ഒരു രാജ്യത്തിലെ ഓരോ പൗരനും മാലിന്യനിർമാർജനത്തിൽ അവരവരുടെ പങ്കാളിത്തം ഉറപ്പാക്കേണ്ടതുണ്ട്. നമുക്ക് ആഹാരജന്യവും ജൈവപരമായ മാലിന്യങ്ങളും വീട്ടിൽത്തന്നെ സംസ്കരിക്കാം. അജൈവ മാലിന്യങ്ങളും മറ്റും വലിച്ചെറിയാതെ ബന്ധപ്പെട്ട ആളുകൾക്കും സംഘടനകൾക്കും കൈമാറുന്നത് ആഹാരം പാഴാക്കാത്തതുപോലെതന്നെ മഹത്വപൂർണമായ ഒന്നാണ്. പാരിതോഷിങ്ങൾക്കുവേണ്ടിയോ അഭിനന്ദനങ്ങൾക്കുവേണ്ടിയോ അല്ല നാം ഇതിനു വേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കേണ്ടത്. ഭരണഘടന നമുക്ക് നൽകുന്ന ഓരോ അവകാശങ്ങളും നാം വാദിച്ചു നേടുമ്പോൾ നാം നിർവഹിക്കേണ്ട കടമ നാം ചെയ്യേണ്ടതല്ലേ? അത് സമയോചിതമായി ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ പ്രകൃതി, സാംക്രമികരോഗങ്ങളുടെയും വൻവിപത്തുകളുടേയുമൊക്കെ രൂപത്തിൽ നമ്മളോട് ചോദിച്ചു വാങ്ങും. ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസം സ്കൂളുകളിലും വീടുകളിലും മറ്റും 'ഡ്രൈ ഡേ ' ആചരിക്കാം. പ്ലാസ്റ്റിക്കുകൾ പാടേ ഒഴിവാക്കം. സ്കൂളുകളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന

യൂണിറ്റുകളിൽ വിദ്യാർഥികൾക്ക് പങ്കാളിത്തം ഉറപ്പാക്കാം.

വൈലോപ്പിള്ളിയുടെ ഒരു കവിത നാമേവരും നികൃഷ്ടമായിക്കാണുന്ന കാക്കയെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണ്:

‘കൂരിരുട്ടിന്റെ കിടാത്തിയെന്നാൽ
സൂര്യപ്രകാശത്തിനുറ്റ തോഴി,
ചീത്തകൾ കൊത്തി വലിക്കുകിലും
ഏറ്റവും വൃത്തി വെടിപ്പെഴുന്നോൾ. ‘

ബാഹ്യമായി നാം ആഡംബരം കാണിക്കുമ്പോൾ ഒന്ന് ഈ വരികൾ ഓർക്കുക. വീടിന്റെ പിന്നാമ്പുറങ്ങളും നഗരങ്ങളിലെ മാലിന്യക്കൂമ്പാരങ്ങളും നോക്കുക. പ്രകൃതിയുടെ കണ്ണിലെ ഏറ്റവും സുന്ദരിമാരായി മാറുകയാണ് കാക്കകൾ. നാം പുറമെ സൗന്ദര്യം ചമഞ്ഞിട്ട് കാര്യമില്ല, ചുറ്റുപാടിനെയും സുന്ദരമാക്കണം, ശുചിയാക്കണം ! വ്യക്തിശുചിത്വത്തെപ്പോലെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന ഒന്നാണ് പരിസര ശുചിത്വവും. ‘ഞാനിട്ട മാലിന്യമല്ലല്ലോ, പിന്നെ ഞാനെന്തിനാ എടുക്കുന്നേ? എന്ന സ്വാർത്ഥത നിറഞ്ഞ ചിന്ത മാറ്റി വയ്ക്കുക. ഞാൻ, നീ എന്നുള്ള ഭാവമില്ലാതെയാണ് അവസാനം രോഗങ്ങളും ദുരന്തങ്ങളും നമ്മളെ തേടിയെത്തുന്നത്.

വികസനങ്ങൾ നല്ലതുതന്നെ. എന്നാൽ അതിനോടൊപ്പം നാം ശുചിത്വത്തിനും പ്രാധാന്യം നൽകുക. ഒഴിവാക്കാം വലിച്ചെറിയുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ, ശീലമാക്കാം മാലിന്യനിർമാർജനം.

‘ഹരിതമാകട്ടെ നമ്മുടെ ശീലങ്ങൾ !‘

അഞ്ജന എസ്. എസ്
Plus one {Science) ഗവണ്മെന്റ് മോഡൽ ബോയ്സ്
എച്ച് എസ് എസ് ആറ്റിങ്ങൽ,
ആറ്റിങ്ങൽ ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

കോവിഡ് എന്ന മഹാമാരി

കൊറോണ വൈറസ് (കോവിഡ് 19)എന്ന മഹാമാരകമായ വൈറസ് ആദ്യമായ് കണ്ടെത്തിയത് ചൈനയിലെ ഒരു നഗരമായ വുഹാനിലായിരുന്നു കോവിഡ് ചൈനയിൽ മുഴുവനും പടർന്നുപിടിച്ചു. 2019 ഡിസംബർ 31നാണ് ചൈന വുഹാനിൽ വൈറസ് ഉണ്ട് എന്ന് ലോകാരോഗ്യസംഘടനയെ അറിയിച്ചത്. വൈറസിന്റെ ഉത്ഭവം ആദ്യഘട്ടത്തിൽ ചൈന മറച്ചുവച്ചു എന്ന ആരോപണം നിലവിൽ ഉണ്ട്. ലി വെൻ ലിയാങ് സമൂഹമാധ്യമങ്ങളിലൂടെ വിവരം പുറത്തു വിട്ടപ്പോഴാണ് ചൈന ഇക്കാര്യം സമ്മതിച്ചത്. അന്റാർട്ടിക്ക ഒഴികെ എല്ലാ ഭൂഖണ്ഡങ്ങളിലും

ഈ വൈറസ് എത്തി. ദശലക്ഷകണക്കിന് ആളുകൾ രോഗബാധിതർ ആകുകയും ലക്ഷക്കണക്കിന് ആളുകൾ മരണത്തിന് കീഴടങ്ങുകയും ചെയ്തു. രോഗവ്യാപനം തടയുന്നതിനായി മിക്ക രാജ്യങ്ങളിലും ലോക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിക്കുകയുണ്ടായി. 2020മാർച്ച് 11ന് കൊറോണയെ മഹാമാരി ആയി പ്രഖ്യാപിച്ചു.

തൃശൂർ സ്വദേശിയായ വിദ്യാർത്ഥിക്ക് 2020ജനുവരി30 ന് കൊറോണാവൈറസ് ബാധ സ്ഥിരീകരിച്ചു അങ്ങനെ ഇന്ത്യയും കൊറോണ ബാധിതരാജ്യങ്ങളിൽ ഇടം പിടിച്ചു. തുടർന്ന് കേരളത്തിലും മറ്റ് ഇന്ത്യൻസംസ്ഥാനങ്ങളിലും അനേകം കോവിഡ് കേസുകൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടു. കോവിഡിനെ പിടിച്ചു കെട്ടാനുള്ള തീവ്രശ്രമത്തിന്റെ ഭാഗമായി രാജ്യം പൂർണമായും അടച്ചിട്ടുകൊണ്ട് കേന്ദ്രം ഉത്തരവിറക്കി. കോവിഡ് ഒരു വൈറസ് രോഗമായതിനാലും അതിന് കൃത്യമായ മരുന്ന് കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടില്ലാ അതിനാലും. വൈറസിനെ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കാൻ അനുവദിക്കാതിരിക്കലാണ് പ്രധാനം.

രോഗബാധ തടയുന്നതിന് വേണ്ടി താഴെപ്പറയുന്ന നിർദേശങ്ങൾ നിർബന്ധമായും അനുസരിക്കണം

1. സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈ ഇടയ്ക്കിടെ കഴുകുക,
2. ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും മൂക്കും വായും തൂവാല കൊണ്ടോ ടിഷ്യു കൊണ്ടോ മറയ്ക്കുക,
3. കൈകൊണ്ട് കണ്ണിലും മൂക്കിലും വായിലും തൊടാതിരിക്കുക,
4. സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക,
5. പനി, ചുമ, ശ്വാസതടസം എന്നിവ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഉടൻ വൈദ്യസഹായം തേടുക.

ലോകസമ്പദ് വ്യവസ്ഥയെ താറുമാറാക്കികൊണ്ട് ഈ മഹാമാരി മുന്നേറുകയാണ്, നമുക്ക് തോറ്റുകൊടുക്കാൻ കഴിയില്ല!

ദേവനന്ദ
(4 a) ജി.എൽ.പി.സ്കൂൾ, ഒഴൂർ,
താനൂർ ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

ശുചിത്വം നമ്മുടെ സമ്പത്ത്

വ്യക്തികളും അവൻ ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടും അന്തരീക്ഷവും മാലിന്യമുക്തമായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് ശുചിത്വം.ഇതിൽ വ്യക്തിശുചിത്വമാണ് ഏറ്റവും പ്രാധാന്യമുള്ളത്. വ്യക്തികൾ സ്വയം ശീലിക്കേണ്ട അനവധി ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ ഉണ്ട്. അവ കൃത്യമായി പാലിച്ചാൽ പകർച്ചവ്യാധികളെ ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയും. ഭക്ഷണത്തിനു മുൻപും പിൻപും സോപ്പുപയോഗിച്ച് നന്നായി കൈ കഴുകുക. വയറിളക്കം മുതൽ കോവിഡ് പോലുള്ള മഹാമാരികൾ വരെ ഇതുകൊണ്ട്

ഒഴിവാക്കാം. വ്യക്തിശുചിത്വമാണ് കോവിഡ് പകരുന്നത് തടയാനുള്ള മാർഗ്ഗം. ഇന്ന് നമ്മുടെ സമൂഹത്തിന് ഭീഷണിയായിരിക്കുന്നത് കൊറോണാ വൈറസാണ്. തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും വായിൽ നിന്ന് പുറത്തേക്ക് തെറിക്കുന്ന സ്രവങ്ങളുടെ തുള്ളിയിൽ വൈറസുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കും. ഇവ വായുവിലേയ്ക്ക് പടരുകയും അടുത്തുള്ളവരിലേക്ക് എത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. കൊറോണാ ഭീഷണി തുടരുന്നതുവരെ എല്ലാവരും വീട്ടിൽത്തന്നെ തുടരണമെന്ന് ഞാൻ അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു

നോഷിൻ റഷീദ്. വി
2 C ജി.എൽ.പി.സ്കൂൾ താനൂർ,
താനൂർ ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

പ്രകൃതി എന്ന വിസ്മയം

പ്രകൃതി ഒരുവിസ്മയമാണ് കൂടാതെ അമ്മയുമാണ്. നമുക്ക് വേണ്ടതെല്ലാം കനിഞ്ഞുനൽകിയ പ്രകൃതി, അത് മഴയായും, ഒഴുകിപ്പോകുന്ന നദിയായും, പൂത്തുനിൽക്കുന്ന മരമായും, വെള്ളച്ചാട്ടമായും എല്ലാം നമുക്ക് അമ്മയുടെ വാത്സല്യം നൽകുന്നു. പ്രകൃതി ചിലപ്പോൾ പേമാരിയായും, കൊടുങ്കാറ്റായും വന്ന് നമ്മെ ശകാരിക്കും. ചിലപ്പോൾ കോടമഞ്ഞിനെപ്പോലെ വാരിപ്പുണരും. ഇങ്ങനെ അമ്മയെപ്പോലെ വളർത്തിയിട്ടും നിലാവായി സാന്ത്വനം നൽകിയിട്ടും നാം പ്രകൃതിയെ നശിപ്പിക്കുന്നു. മരംവെട്ടിയും, ജലാശയങ്ങൾ നശിപ്പിച്ചും, കുന്നിടിച്ചും നാം പ്രകൃതിയോട് ക്രൂരത കാണിക്കുന്നു. മനുഷ്യന്റെ ഓരോ ക്രൂരതക്കും അവൻ തന്നെ ഫലം അനുഭവിക്കേണ്ടിയും വന്നിട്ടുണ്ട്. പ്രളയം,വരൾച്ച, ഉരുൾപൊട്ടൽ, ഇപ്പോൾ കൊറോണയും.

ചൈനയിൽ നിന്ന് തുടങ്ങിയ ഈ മഹാമാരി ഇന്ന് ലോകം മുഴുവൻ കീഴടക്കിയിരിക്കുകയാണ്. ആരോഗ്യമേഖലയിൽ വളരെ മുന്നിട്ടുനിൽക്കുന്ന നമ്മുടെ കൊച്ചുകേരളത്തെപോലെയുള്ള ദുർലഭസ്ഥലങ്ങളിൽ മാത്രമാണ് കൊറോണയെ ഫലപ്രദമായി പ്രതിരോധിക്കാൻ കഴിഞ്ഞത്.ലോകവും, ഇന്ത്യയും, കേരളവും വിട്ട് നമ്മുടെ ഗ്രാമത്തിലെ കൊറോണക്കാലത്തെപ്പറ്റിയാണ് എനിക്ക് പരാമർശിക്കാനുള്ളത്.

വളരെ തിരക്കുള്ള മനുഷ്യരായ നാം ഈ കൊറോണാക്കാലത്ത് ഒത്തിരി സമയമുള്ളവരായി മാറിയിരിക്കുന്നു.പരസ്പരം സംസാരിക്കാനും വായനാശീലം വളർത്തിയെടുക്കാനും സ്വന്തം കഴിവുകൾ രചനകളിലൂടെയും, സൃഷ്ടിയിലൂടെയും,

കലാപരമായും, പ്രകടിപ്പിക്കാനും ഇപ്പോൾ അവസരം ലഭിച്ചിരിക്കുന്നു. മാത്രമല്ല റെസ്റ്റോറന്റുകളിലും ബേക്കറികളിലും ഷോപ്പിംങ്ങ് മാളുകളിലും കറങ്ങി നടന്ന് സമയം ചിലവഴിച്ചിരുന്ന നാം സ്വന്തം തൊടിയിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ഉപയോഗിച്ച് വീട്ടിൽ പുതിയ പാചകപരീക്ഷണങ്ങൾ നടത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.സ്വന്തം വീടിന്റെ ചുറ്റുപാടുമുള്ള കാര്യങ്ങൾഇതുവരെ കണ്ടിട്ടില്ലാത്തവർ ഒരുപുതിയ കാര്യം കാണുന്ന അത്ഭുതത്തോടെ അവയെ നോക്കി കാണുന്നു. തൊട്ടതിനും പിടിച്ചതിനുമെല്ലാം ആശുപത്രിയിലേക്കോടുന്ന നാം തൊടിയിലുള്ള സസ്യങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് അസുഖം ഭേദമാക്കുന്നു.

മനുഷ്യനെ പഴമയിലേക്ക് നയിക്കാൻ ഈ കൊറോണയ്ക്ക് കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടെങ്കിലും ഈ മഹാവിപത്ത് ഇങ്ങനെ തുടരുന്നത് നമ്മുടെ നാടിനെ നാശത്തിലേക്ക് നയിക്കും. അതിനാൽ നമുക്ക് കൈകഴുകിയും പുറത്തിറങ്ങുമ്പോൾ മാസ്ക്ക് ധരിച്ചും, അകലം പാലിച്ചും, പ്രതിരോധം തീർക്കാം. അതിലൂടെ ലോകത്തെ വിഴുങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മഹാവിപത്തിനെ തുടച്ചു നീക്കാം.

ANUSREE MANOJ
6 D ജി.യു.പി.സ്കൂൾ, ക്ലാരി,
വേങ്ങര ഉപജില്ല, മലപ്പുറം.

അതിജീവിക്കാം നമുക്കൊന്നായ്

കോവിഡ്- 19

കൂട്ടുകാരേ, ലോകം നേരിട്ട, നാം അനുഭവിച്ചു കൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്ന കൊറോണ എന്ന മഹാമാരിയിൽ നിന്നും നമുക്ക് ഒറ്റക്കെട്ടായി ഉയർത്തെഴുന്നേൽക്കാം. പുതിയ മാറ്റങ്ങൾ കാണാനായ് മിഴികൾ തുറക്കാം. ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ കോവിഡിന് മുൻപ്, ശേഷം എന്നിങ്ങിനെ രണ്ടാവുകയാണ് ലോകം. ഇനി മുൻപിലുള്ളത് പുതിയൊരു ലോകവും പുതിയൊരു ജീവിതവുമാണ്. അവിടെ പുതിയ ശീലങ്ങളും പുതിയ രീതികളുമായി നമ്മളും മാറേണ്ടതുണ്ട്, ശുചിത്വം, സഹജീവികളെ കരുതി മിതവ്യയം, ആരോഗ്യശ്രദ്ധ, പുതിയ പഠനരീതി തുടങ്ങി കോവിഡ് കാലത്ത് നാം ശീലിച്ച പലതും തുടരേണ്ടി വരും. കോവിഡിന് ശേഷം ലോകം ക്ഷാമത്തെ നേരിട്ടേക്കാം അതിനു മുൻപിൽ നാം പകച്ചു പോകരുത്, അതിനായി നമുക്ക് പുതിയ കൃഷിരീതികൾ സ്വീകരിക്കണം വീടിനകത്തും, പുറത്തും, ബാൽക്കണിയിലും ടെറസിലുമൊക്കെ ചെയ്യാവുന്ന കൃഷിരീതികൾ നമുക്ക് പ്രാവർത്തികമാക്കാം, കൂടാതെ നമുക്ക് സ്കൂളിലും മുൻപത്തേതിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി

അദ്ധ്യാപകരുടെയും കൂട്ടുകാരുടെയുമൊക്കെ കൂട്ടായ ചിന്തയിലൂടെ കൃഷിയുടെ പുതിയ മാനങ്ങൾ കണ്ടെത്തി നടപ്പിലാക്കി കൂടുതൽ ഉൽപാദനക്ഷമത കൈവരിക്കാം. സ്വന്തം കൈക്കൊണ്ടുള്ള അധ്വാനത്താൽ നേടിയ ആഹാരത്തെ നമുക്കാസ്വദിക്കാം. കൂടാതെ, വർക്ക് അറ്റ് ഹോം കൂടുതൽ വ്യാപകമാകുന്ന സ്ഥിതിയിലേക്കാണ് പോക്ക്. അപ്പോൾ വിദ്യാർത്ഥികളായ നമുക്ക് ഇ-ലേണിങ്ങ് രീതികളും ഇന്റർനെറ്റ് ലഭ്യതയും ഉറപ്പാക്കേണ്ടത് അനിവാര്യം. അങ്ങനെ കോവിഡ് വരുത്തിയ മാറ്റങ്ങൾക്കായ് നമുക്ക് സജ്ജരാകാം. പുതിയൊരു കേരളത്തിനായ് പുതിയൊരു ഇന്ത്യക്കായ് പ്രാർത്ഥനയോടെ...

ഹെമിൻ സാഹിർ. ടി.പി.
5 C ജി.യു.പി.സ്കൂൾ ക്ലാരി,
വേങ്ങര ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

ശുചിത്വം സുന്ദരം

ശുചിത്വത്തിന് ഏറെ പ്രാധാന്യമുള്ള കാലഘട്ടത്തിലാണ് നാമിപ്പോൾ ജീവിക്കുന്നത്. പ്രാചീനകാലം മുതൽ നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ ശുചിത്വത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ ഏറെ ശ്രദ്ധയുള്ളവരായിരുന്നു. ശുചിത്വം ഒരു സംസ്കാരമായി തിരിച്ചറിഞ്ഞവരായിരുന്നു നമ്മുടെ പൂർവികർ. ആരോഗ്യം പോലെ തന്നെയാണ് ശുചിത്വവും. ആരോഗ്യവ്യവസ്ഥ ശുചിത്വവ്യവസ്ഥയുമായി അഭേദ്യമായി ബന്ധപ്പെട്ട് കിടക്കുന്നു. വിദ്യാഭ്യാസമേഖലയിൽ ഏറെ മുൻപന്തിയിൽ നിൽക്കുന്നു എന്ന് നാം അവകാശപ്പെടുമ്പോഴും ശുചിത്വത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ ഏറെ പുറകിലാണ് എന്ന് കണ്ണ് തുറന്ന് നോക്കുന്ന ആർക്കും മനസ്സിലാകും. ആവർത്തിച്ചുവരുന്ന പകർച്ചവ്യാധികൾ നമ്മുടെ ശുചിത്വമില്ലായ്മക്ക് കിട്ടുന്ന പ്രതിഫലമാണ് എന്നത് നാം തിരിച്ചറിയുന്നില്ല.

വ്യക്തികളും അവർ ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടും അന്തരീക്ഷവും മാലിന്യമുക്തമായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് ശുചിത്വം. വ്യക്തിശുചിത്വം, ഗൃഹശുചിത്വം, പരിസരശുചിത്വം, സ്ഥാപനശുചിത്വം, എന്നിങ്ങനെയെല്ലാം ശുചിത്വത്തെ നാം വേർതിരിച്ച് പറയുമെങ്കിലും യഥാർത്ഥത്തിൽ ഇവയെല്ലാം കൂടി ചേർന്നവയാണ് ശുചിത്വം.

എവിടെയെല്ലാം നാം ശ്രദ്ധിച്ചുനോക്കുന്നുവോ അവിടെയെല്ലാം നമുക്ക് ശുചിത്വമില്ലായ്മ കാണാം. പ്രത്യേകിച്ച് ഹോട്ടൽ, കച്ചവടസ്ഥാപനങ്ങൾ, മാർക്കറ്റ്, ആശുപത്രി, പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ തുടങ്ങി മനുഷ്യൻ എവിടെയെല്ലാം പോകുന്നുവോ അവിടെയെല്ലാം ശുചിത്വമില്ലായ്മയുണ്ട്. ശുചിത്വമില്ലായ്മക്ക് കാരണമാകുന്ന അവസ്ഥയാണ് മലിനീകരണം. ഉപയോഗശൂന്യമായ വസ്തുക്കളുടെ കുമിഞ്ഞുകൂടലാണ്

ലളിതമായി പറഞ്ഞാൽ മലിനീകരണം. ഈ മാലിന്യങ്ങൾ മണ്ണിനേയും വെള്ള ത്തേയും അന്തരീക്ഷത്തേയും മലിനമാക്കുന്നു. അതോടെ പരിസ്ഥിതിയും മലിന മാകുന്നു.

വീട്ടുമുറ്റത്ത് കിടക്കുമ്പോൾ ചാണകം ഒരു മാലിന്യമാണ്; അത് ചെടിയുടെ ചുവ ട്ടിൽ കിടക്കുമ്പോൾ വളമാണ്. പാഴ്‌വസ്തുക്കളെന്ന് കരുതുന്ന പലതിന്റെയും സ്ഥി തി ഇതാണ്. ഈ തിരിച്ചറിവുണ്ടായാൽ മലിനീകരണം ഒരു പരിധി വരെ തടയാ നാകും.

മാലിന്യങ്ങളെ തരം തിരിച്ച് ഓരോ മാലിന്യത്തേയും ഏറ്റവും അനുയോജ്യവും അപകടരഹിതവുമായ രീതിയിൽ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുകയോ നശിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യ ലാണ് മാലിന്യപരിപാലനം. വലിയ മുതൽമുടക്കോ സാങ്കേതികവിദ്യയോ ഇല്ലാതെ വളരെ ലളിതമായ രീതിയിൽ ഗാർഹികമാലിന്യങ്ങൾ പരിപാലിക്കാൻ കഴിയും. അതിൽപ്പെട്ടതാണ് കുഴികമ്പോസ്റ്റ്, മൺകല കമ്പോസ്റ്റ് എന്നിവ.

പ്രഖ്യാപനങ്ങളോ മുദ്രാവാക്യങ്ങളോ അല്ല നമുക്ക് വേണ്ടത്. നാളെയെങ്കിലും ന മ്മുടെ നാട് ശുചിത്വമുള്ളതാകണം. അതിന് ഓരോ വ്യക്തിക്കും ഉത്തരവാദിത്വമു ണ്ട്. എല്ലാവരും ഒത്തൊരുമിച്ച് പ്രവർത്തിച്ചാൽ ഒരു ശുചിത്വസമൂഹമായി മാറാൻ കഴിയും. മലയാളിയുടെ സംസ്കാരമുഖമുദ്രയായ ശുചിത്വത്തെ വീണ്ടും നമുക്ക് ഉയർത്തിക്കാണിക്കാൻ കഴിയും. നമുക്ക് ഒത്തൊരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാം നല്ലൊരു നാളേയ്ക്കായ്.......

സനീൻ മുഹമ്മദ്. പി
7 C ജി.യു.പി.സ്കൂൾ. വലിയോറ,
വേങ്ങര ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

കോവിഡ് – 19 ലോക്ഡൗണും സാമൂഹികപ്രതിബദ്ധതയും

മോനേ പഠിക്കെടാ.... മോനേ വെയിലത്തിറങ്ങി പോകാതെടാ...... ഈ പറച്ചിലു കൾ ഒക്കെ വീട്ടിൽ നിന്നും കേട്ടിട്ട് ഒന്നര മാസത്തിനു മേലാകുന്നു. ഇതിന് കാര ണക്കാരനായവന്റെ പേരിനൊരു മാസ്സ് സിനിമ പേരിന്റെ ചേലുണ്ട്...കോവിഡ് 19. ഏകദേശം ഇരുന്നോറോളം രാജ്യങ്ങളിൽ ഒരേ സമയം റിലീസ് ആയ സിനിമ പോലെ. 2020 ജനുവരി 11 ന് ആദ്യമരണം ചൈനയിൽ റിപ്പോർട്ടു ചെയ്ത് തുടങ്ങി യ കോവിഡ്, മെയ് മുപ്പതാം തീയതിയിൽ എത്തി നിൽക്കുമ്പോൾ 3,67,000 മരണം ലോകമെമ്പാടും സൃഷ്ടിച്ചു ഒരു ബോക്സ് ഓഫീസ് ഹിറ്റ് ആയി, കൊടും ഭീകരരൂ പമെടുത്തു നിൽക്കുകയാണ്. അവനെ സൂക്ഷിക്കണം... രാജ്യങ്ങൾ ഒന്നൊന്നായി

സ്വയം കർഫ്യൂ പ്രഖ്യാപിച്ചു ആളുകൾ വീടുകൾക്കുള്ളിൽ ഒതുങ്ങിക്കൂടി. ഇന്ത്യയിലും മാർച്ച് മുതൽ സമ്പൂർണ ലോക്ക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ചു എല്ലാവരും വീടുകളിൽ ഒതുങ്ങി. അവശ്യമേഖലകളിൽ ഒഴികെ എല്ലാ വാണിജ്യ, വ്യവസായ, ഗതാഗത, തൊഴിൽ മേഖലകളും സ്തംഭിച്ചു. മെല്ലെ നാം ഒരേ ശീലങ്ങളിലേക്ക് നീങ്ങിത്തുടങ്ങി... സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കൽ, കൈ കഴുകൽ, മുഖാവരണം ധരിക്കൽ അങ്ങനെ പലതും.

ഏതോ തരം വവ്വാലിൽ നിന്നാണ് ഇതു മനുഷ്യരിലേക്ക് പകർന്നത് എന്നാണ് ഇതു വരെയുള്ള നിഗമനം. പ്രകൃതിയോട് ഇണങ്ങി മറ്റു ജീവികൾക്കൊപ്പമുള്ള ഒരു സ്ഥാനം മാത്രമേ മനുഷ്യനുള്ളൂ എന്നും, കൊട്ടാരം പോലത്തെ വീട്, പണത്തിന്റെ വലുപ്പം, ആഡംബര ജീവിതം ഒന്നും തന്നെ നമ്മുടെ ജീവനോളം വലുതല്ല എന്നും ഉള്ള ചിന്ത നാം വളർത്തിയെടുത്തേ മതിയാകൂ.

കോവിഡ് 19 എന്ന മാരകമായതും അതിവേഗം പടർന്നുപിടിക്കുന്നതുമായ വൈറസ്സിനെ ചെറുത്തുതോൽപ്പിക്കുന്നതിന് നമ്മുടെ സർക്കാരും ആ നിർദേശപ്രകാരം പ്രവർത്തനം നടത്തുന്ന ബഹുമാന്യരായ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ, ഡോക്ടർമാർ, നഴ്സ്മാർ, ആശപ്രവർത്തകർ, ശുചീകരണപ്രവർത്തകർ. പോലീസ് സേന, ആംബുലൻസ് ജോലിക്കാർ തുടങ്ങിയവർ.... നമുക്ക് രോഗം പകരാതിരിക്കാൻ വേണ്ടി നമ്മളെ സംരക്ഷണം തന്ന് വീട്ടിലിരുത്തി.. അവർ സ്വന്തം കാര്യങ്ങൾ മാറ്റി വച്ച് പുറത്തിറങ്ങി ചെയ്യുന്ന സേവനം കണ്ടും കേട്ടും മനസ്സിലാക്കുമ്പോൾ ആ പ്രിയപ്പെട്ടവർക്ക് മുമ്പിൽ കൈ കൂപ്പുന്നു. ഈ സേവനം, ഈ കരുതൽ ഇവ ഓർക്കുമ്പോൾ അമ്മ മുൻപ് പറഞ്ഞു തന്ന ഒരു കഥ ഓർമ വരുന്നു. കാട്ടുതീയിൽ പെട്ട ഒരു പക്ഷി കുടുംബത്തിന്റെ കഥ... കാട്ടിൽ ഒരു മരത്തിൽ 'ജരിത' എന്ന് പേരുള്ള അമ്മപ്പക്ഷിയും കുട്ടികളുമായി കൂടുകെട്ടി താമസിച്ചു വരവേ കാട്ടുതീ പടർന്നപ്പോൾ, താൻ കാട്ടുതീയിൽ പെട്ടാലും സാരമില്ല, മക്കളെ നിങ്ങൾ രക്ഷപെട്ടോളൂ എന്നു കരഞ്ഞു പറഞ്ഞ ആ അമ്മപ്പക്ഷിയെ ഓർത്തു പോകുന്നു. ഈ അവസരത്തിൽ ആരോഗ്യമേഖലയിലെ ബോധവൽക്കരണപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ സർക്കാരിനോട് ചേർന്നുനിന്ന് ആ നിർദേശങ്ങൾക്കനുസരിച്ചു പ്രവർത്തിക്കാൻ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കുകഴിയും. കൂടാതെ ഈ ബാധ മാറാൻ ചിലർ കാണിക്കുന്ന അന്ധവിശ്വാസങ്ങൾക്കും അനാചാരങ്ങൾക്കും എതിരെ തങ്ങളാൽ ആവും വിധം പ്രതികരിക്കാൻ വിദ്യാർത്ഥികളായ നമുക്ക് കഴിയും. ഈ കോവിഡ്കാലത്തെ ലോക്ക്ഡൗൺ ജീവിതം നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്ന പാഠങ്ങൾ ഭാവി ജീവിതത്തിനു ഉതകുന്നതായിരിക്കും.

പ്രകൃതിയോട് ഇണങ്ങി ജീവിക്കുക

അന്യജില്ലകളിലേക്ക് പോലും സഞ്ചാരസ്വാതന്ത്ര്യം ഇല്ലാത്തപ്പോൾ നാം സ്വയം പര്യാപ്തത നേടുന്നതിന്റെ ആവശ്യം മനസ്സിലാക്കി സമയം കണ്ടെത്തി കഴിയുന്ന രീതിയിൽ കൃഷി ചെയ്യാം.

അനാവശ്യയാത്രകൾ ഒഴിവാക്കാം

ഈ കാലയളവിൽ നമുക്ക് മനസിലായി, ഏതൊക്കെ യാത്രകൾ ഒഴിവാക്കണം എന്ന്. ഒന്നോർത്തു നോക്കിയേ പ്രകൃതി എത്ര വൃത്തിയുള്ളതായി. അന്തരീക്ഷമലിനീകരണം വൻതോതിൽ കുറഞ്ഞു. ഓസോൺ പാളിയിലുള്ള വിള്ളൽ പോലും കുറഞ്ഞു.

ആഡംബരം, ധൂർത്ത് എന്നിവ ഒഴിവാക്കാവുന്നതാണ് – കല്യാണം, മരണം എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുള്ള ചടങ്ങുകളിലെ ധൂർത്തിന് ഒരു അർത്ഥവുമില്ലെന്ന് നമുക്ക് ബോധ്യമായി.

ഇപ്പോൾ ലോകം മുഴുവനും നേരിടുന്ന വലിയ പ്രതിസന്ധി ആണ് തൊഴിൽനഷ്ടവും അതുമൂലമുള്ള വരുമാനനഷ്ടവും. ഭാവിയിൽ അനാവശ്യച്ചെലവുകൾ ഒഴിവാക്കി സമ്പാദ്യശീലം വളർത്തുക എന്നുള്ളത് മുറുകെ പിടിക്കുക. പ്രളയവും കൊടുംകാറ്റും മഹാമാരിയും എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും ക്ഷണിക്കപ്പെടാത്ത അതിഥികളായി വിരുന്നു വരാം.

ഇപ്പോൾ അടഞ്ഞുകിടക്കുന്ന ആരാധനാലയങ്ങൾ മാത്രമേ നമുക്ക് കാണാൻ സാധിക്കുന്നുള്ളൂ. മഹാമാരികൾക്കും ദുരിതങ്ങൾക്കും ജാതിമതവ്യത്യാസങ്ങൾ ഇല്ലെന്ന് നാം പഠിക്കുകയാണ്.

ഈ പറഞ്ഞതെല്ലാം മനസ്സിലാക്കി സർക്കാരിന്റെ നിർദേശങ്ങൾക്കനുസ്സരിച്ച് സാമൂഹികബോധവൽക്കരണപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നാം പങ്കാളികളാകണം. കേവലം ജോലിസമ്പാദനം എന്ന ലക്ഷ്യത്തിനപ്പുറം സാമൂഹികപ്രതിബദ്ധതയുള്ള വിദ്യാർത്ഥികളാകണം നാം. ലോകസമാധാനവും സാമൂഹികസേവനവും എല്ലാം മുഖമുദ്ര ആക്കിയിട്ടുള്ള ഒരു വിദ്യാർത്ഥിസമൂഹമാണ് രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ഭാവിസമ്പത്ത്.

ജീവൻ ജി. നാഥ്
10 A ജി.ബി.വി.എച്ച്.എസ്സ്., കൊട്ടാരക്കര,
കൊട്ടാരക്കര ഉപജില്ല, കൊല്ലം

ശുചിത്വപരിപാലനം നാളെയുടെ നന്മയ്ക്കായി

വ്യക്തികളും അവർ ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടും അന്തരീക്ഷവും മാലിന്യവിമുക്തമായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് ശുചിത്വം. മാലിന്യക്കൂമ്പാരങ്ങളും ദുർഗന്ധം വമിക്കുന്ന പാതയോരങ്ങളും വൃത്തിഹീനമായ പൊതുസ്ഥലങ്ങളും ഗ്രാമ -നഗരവ്യത്യാസമില്ലാതെ നമ്മളെ നോക്കി പല്ലിളിക്കുന്നു.മാലിന്യങ്ങൾ എന്ത് ചെയ്യണമെന്ന്

അറിയാതെ അധികൃതർ നട്ടം തിരിയുന്നു.മാലിന്യത്തിന്റെ പേരിൽ സംസ്ഥാനത്ത പലയിടത്തും സംഘർഷങ്ങൾ ഉടലെടുക്കുന്നു എന്നിട്ടും പ്രശ്നം പ്രശ്നമായിത്തന്നെ നിൽക്കുന്നു.ശുചിത്വം വേണമെന്ന് എല്ലാവർക്കും അറിയാം എന്നിട്ടും ശുചിത്വമില്ലാതെ നാം ജീവിക്കുന്നു.ആവർത്തിച്ചുവരുന്ന പകർച്ചവ്യാധികൾ നമ്മുടെ ശുചിത്വമില്ലായ്മയ്ക്കു കിട്ടുന്ന പ്രതിഫലമാണെന്നു നാം തിരിച്ചറിയുന്നില്ല. മഹാമാരിയായി ലോകത്തിലാകമാനം പടർന്നുപിടിച്ച കോവിഡ് 19നെ ചെറുക്കാൻ ഫലപ്രദമായ മാർഗം ശുചിത്വമാണ്.ശുചിത്വപരിപാലനം സുന്ദരകേരളത്തിനും ഭാരതത്തിനും അനിവാര്യമാണ്.

വ്യക്തിശുചിത്വം, ഗൃഹശുചിത്വം,പരിസരശുചിത്വം, എന്നിവയാണ് ആരോഗ്യശുചിത്വത്തിന്റെ മൂന്നു ഘടകങ്ങൾ.ശുചിത്വപാലനത്തിലെ പോരായ്മകളാണ് 90ശതമാനം രോഗങ്ങൾക്കും കാരണം.വ്യക്തികൾ സ്വയം പാലിക്കേണ്ട അനവധി ആരോഗ്യശീലങ്ങളുണ്ട്. അവയിൽ പ്രധാനമാണ് വ്യക്തിശുചിത്വം.അവ കൃത്യമായി പാലിച്ചാൽ പകർച്ചവ്യാധികളെയും, ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളെയും നല്ലൊരു ശതമാനം ഒഴിവാക്കുവാൻ കഴിയും.കൂടെക്കൂടെ കൈകൾ നന്നായി കഴുകുക.കൈകൾ നന്നായി കഴുകുന്നതിലൂടെ കോവിഡിൽനിന്നു ഈ ലോകത്തെ നമുക്ക് രക്ഷിക്കാം. പൊതുസ്ഥലസമ്പർക്കത്തിനുശേഷം നിർബന്ധമായും കൈകൾ നന്നായി സോപ്പിട്ടു 20സെക്കന്റോളം നേരത്തേക്ക് കഴുകേണ്ടതാണ്.കൊറോണ,എച്ച്.ഐ.വി,കോളറ,ഹെർപ്പസ് മുതലായ വൈറസുകളെയും ബാക്ടീരിയകളെയും എളുപ്പത്തിൽ കഴുകിക്കളയാം. ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും,തുമ്മുമ്പോഴും തൂവാലകൊണ്ടോ മാസ്ക് ഉപയോഗിച്ചോ മുഖം നിർബന്ധമായും മറയ്ക്കുക. രോഗബാധിതരുമായി നിശ്ചിത അകലം പാലിക്കുക (1മീറ്റർ). ആൾക്കൂട്ടം ഒഴിവാക്കുക. വ്യക്തിശുചിത്വത്തിന് ദൈനംദിനജീവിതത്തിൽ വളരെയധികം പ്രാധാന്യം നൽകുന്നവരാണ് കേരളീയർ. ആരോഗ്യരക്ഷാപ്രവർത്തകർ നൽകിയ നിർദ്ദേശങ്ങൾ യഥാവിധി പാലിച്ചതുകൊണ്ടതാണ് കോവിഡ് എന്ന മഹാമാരിയുടെ രോഗവ്യാപനസാധ്യത കേരളത്തിൽ കുറയ്ക്കുവാൻ സാധിച്ചത്.കേരളത്തിലെ മാലിന്യപ്രശ്നത്തിന്റെ വസ്തുനിഷ്ഠകാരണങ്ങൾ കണ്ടെത്തി കുറവുകൾ പരിഹരിച്ച് ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാ സർക്കാർസ്ഥാപനങ്ങളുടെയും സഹകരണത്തോടും ജനപങ്കാളിത്തത്തോടും കൂടി ബൃഹത്തായ ഒരു ശുചീകരണപരിപാടിയാണ് ഇനി നടപ്പിലാക്കേണ്ടത്. ഇതിന് കൈകോർത്തിറങ്ങാൻ ഇനിയെങ്കിലും എല്ലാവരും തയ്യാറായില്ലെങ്കിൽ നേരിടേണ്ടിവരുക പരിഹാരമില്ലാത്ത മഹാമാരി തന്നെയാകും. ശുചിത്വഭാരതം സുന്ദരഭാരതം.

Adil muhammed
8 A ഗവണ്മെന്റ് മോഡൽ ബോയ്സ് എച്ച് എസ് എസ്, ആറ്റിങ്ങൽ,
ആറ്റിങ്ങൽ ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം.

പരിസ്ഥിതിമലിനീകരണവും മനുഷ്യന്റെ പങ്കും

കൂട്ടുകാരെ നിങ്ങൾ ഓർക്കുന്നുണ്ടോ നമ്മുടെ പ്രകൃതിയുടെ പഴയ കാലാവസ്ഥയെകുറിച്ച്. അന്നത്തെ പ്രകൃതി എന്തൊരു സുന്ദരി ആയിരുന്നു എന്നറിയോ? ചങ്ങമ്പുഴക്കവിതകളിലും എം ടി വാസുദേവൻ നായരുടെ കണ്ണാന്തളി പൂക്കളുടെ കാലം എന്ന കഥയിലും എല്ലാം ഞാൻ വായിച്ചറിഞ്ഞ പ്രകൃതി ഇങ്ങനെ ആയിരുന്നില്ല. പച്ച പുതച്ച വയലുകൾ, തെളി നീരൊഴുകുന്ന കണ്ണാടിപ്പുഴകൾ... കൂടാതെ ഇടവപ്പാതിയും തുലാവർഷവും,ശൈത്യവും ഹേമന്തവും വേനലും എല്ലാം കാലം തെറ്റാതെ വന്നു പോയിക്കൊണ്ടിരുന്നു. ഓണക്കാലങ്ങളിൽ വേലിപ്പടർപ്പുകളിൽ കണ്ണാന്തളിയും പാട വരമ്പുകളിൽ തുമ്പയും കൊയ്തു മെതിക്കാറായി പാടങ്ങളിൽ നെൽക്കതിരുകളും.. അന്നൊക്കെ പത്തായങ്ങളിൽ എന്നും നെല്ലുണ്ടാവുമായിരുന്നത്രെ. തുമ്പി, പൂമ്പാറ്റ, കുയിൽ കാക്ക, മയിൽ തുടങ്ങി എല്ലാം നമ്മുടെ വീട്ടു മുറ്റത്തെത്തുമായിരുന്നു, അന്നത്തെ കുഞ്ഞുങ്ങളോട് കൂട്ട് കൂടാൻ. ചക്കര മാമ്പഴംപഴുത്തു തുടങ്ങിയാൽ അണ്ണാറക്കണ്ണന്മാർ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി അത് താഴേക്കു ഇട്ടു കൊടുക്കുമായിരുന്നത്രെ...! എല്ലാം കേക്കുമ്പോൾ കൊതി ആവുന്നുണ്ടല്ലേ? പക്ഷെ ഇതൊക്കെ നഷ്ടപ്പെടുത്തിയത് നമ്മൾ തന്നെ അല്ലേ..?

പ്രകൃതിയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥ നശിപ്പിച്ചതിൽ മനുഷ്യന് ഉള്ള പങ്ക് വലുതാണ്. അത്യാഗ്രഹം ആണ് എല്ലാത്തിനും കാര്യം. നമുക്ക് നാമേ പണിവതു നാകം നരകവുമതുപോലെ എന്ന് കേട്ടിട്ടില്ലേ. അത് സത്യം അല്ലേ. കവികൾ ക്രാന്ത ദർശികൾ ആണെന്ന് ഞാൻ എവിടെയോ വായിച്ചിട്ടുണ്ട്. വരാൻ പോവുന്ന കാര്യങ്ങൾ അവർ എവിടെയൊക്കെയോ കുറിച് വച്ചു. അതൊന്നും കാണാൻ ആരും തയ്യാറായില്ല. പ്ലാസ്റ്റിക് ഉപയോഗം കൂടി കൃഷി കുറഞ്ഞു കൂടാതെ പ്രകൃതിയെ നശിപ്പിക്കാൻ ആയി മനുഷ്യൻ വിഷപ്പുക തുപ്പുന്ന ഫാക്ടറികളും മറ്റും കെട്ടിപ്പൊക്കി. ഇതൊക്കെ മതിയായിരുന്നു നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതി മലിനമാവാൻ. എന്നിട്ടും നിർത്തിയില്ല നമ്മുക്ക് ഇന്ന് എന്താണ് ഉള്ളത് കാണാൻ കേൾക്കാൻ അനുഭവിക്കുവാൻ? നമ്മുടെ പൂർവികർക്ക് അവരുടെ പൂർവികർ നൽകിയ എന്തെങ്കിലും അവർ ബാക്കി വച്ചിട്ടുണ്ടോ? നമുക്കായി നമ്മുടെ ഭാവി തലമുറക്കായി? ഇല്ല ഒന്നുമില്ല കുറെ അസുഖങ്ങൾ അല്ലാതെ, കുറെ മാലിന്യം അല്ലാതെ മറ്റൊന്നും കരുതി വച്ചിട്ടില്ല ഇതിനൊക്കെ അറുതി വരണം, നമുക്ക് പഴമ മതി.

നമ്മുടെ പ്രകൃതിയെ നമുക്ക് രക്ഷിക്കാം വയലാറിന്റെ വള്ളത്തോളിന്റെ വൈലോപ്പിള്ളി യുടെ ചങ്ങമ്പുഴ യുടെ പ്രകൃതി വെറും വർണനകൾ മാത്രം ആയി പോവരുത്

നമ്മുടെ മക്കൾക്കായി അവരുട നല്ല ഭാവിക്ക് വേണ്ടി വീണ്ടും നമുക്ക് പ്രകൃതിയിലേക്കിറങ്ങാം മൊബൈൽ ഗെയിം ഇന്റർനെറ്റ് മുതലായവ ഉപേക്ഷിച്ചു കൃഷി തുടങ്ങാം ഓല പമ്പരവും പീപ്പിയും കൊണ്ട് കളിച്ച് നമ്മുടെ കണ്ണും മനസ്സും നമുക്ക് സംരക്ഷിക്കാം. ജങ്ക് ഫുഡ്സ് ഒഴിവാക്കി നമ്മുടെ തൊടിയിലെ ചേമ്പും ചേനയും കൃഷി ചെയ്തു നമുക്ക് കഴിക്കാം. നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമുക്ക് വീണ്ടെടുക്കാം. കരുതി വക്കാം. വരും തലമുറക്കായി, ഒരു പിടി മണ്ണും ഒരു തുള്ളി വെള്ളവും മാലിന്യമില്ലാതെ....

അനുശ്രീ റനീഷ്. സി
5.ബി ജിയുപിഎസ് പടിഞ്ഞാറ്റുംമുറി,
ചേവായൂർ ഉപജില്ല, കോഴിക്കോട്

ലോക്ഡൗൺ

മാനവരാശി അത്യന്തം ഭീതിദമായ അവസ്ഥയിലൂടെ കടന്നു പോയിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു ഒരു കാലഘട്ടത്തിലാണ് നാം ജീവിക്കുന്നത്. നിരവധി നൂറ്റാണ്ടുകളിലൂടെ കടന്നു പോകാൻ അവസരം ലഭിച്ച നമുക്ക് ഈ നൂറ്റാണ്ടിലെ പ്രളയത്തെയും മഹാമാരിയും നേരിടേണ്ടിവന്നു. നാം ഒറ്റക്കെട്ടായി നിന്ന് പ്രളയത്തെ നേരിട്ടതുപോലെ മഹാമാരിയെയും നമുക്ക് നേരിടാൻ ശ്രമിക്കാം. ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ നൽകുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ അണുവിട തെറ്റാതെ പാലിച്ചുകൊണ്ട് ശാസ്ത്രീയമായി നമുക്ക് ഈ വിപത്തിനെ നേരിടാം. നാടിനുവേണ്ടി സ്വന്തം കുടുംബങ്ങളിൽ നിന്ന് അകന്ന് അഹോരാത്രം വിശ്രമമില്ലാതെ സേവനമനുഷ്ഠിക്കുന്ന ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെ നാം നന്ദിയോടെ ഓർക്കണം. അവരുടെ സേവനം എക്കാലവും തങ്കലിപികളാൽ കുറിക്കപ്പെടും എന്നതിൽ സംശയമില്ല. വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിച്ചുകൊണ്ടും കൃത്യമായ സാമൂഹ്യഅകലം പാലിച്ചുകൊണ്ടും ക്ഷമയോടെ, സഹനശക്തിയോടെ ഈ മഹാമാരിയെ ഒറ്റക്കെട്ടായി നമുക്ക് നേരിടാം.

പ്രകൃതിയോടുള്ള മനുഷ്യന്റെ അശാസ്ത്രീയമായ ചൂഷണമനോഭാവത്തിന്റെ പരിണതഫലങ്ങളാണ് നാം ഇന്ന് അനുഭവിക്കുന്ന ദുരന്തങ്ങളുടെയെല്ലാം മൂലകാരണം.ഇതിൽ നിന്നെല്ലാം പാഠങ്ങൾ ഉൾക്കൊണ്ടുകൊണ്ട് ഭാവി പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏകോപിപ്പിക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയണം. മനുഷ്യർ പുറത്തിറങ്ങാറായതോടെ അന്തരീക്ഷമലിനീകരണവും, വായുമലിനീകരണവും ഒക്കെ വൻതോതിൽ കുറഞ്ഞു. പ്രകൃതി അതിന്റെ സന്തുലിതാവസ്ഥ വീണ്ടെടുത്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു സന്ദർഭം കൂടിയാണിത്. പ്രകൃതിദുരന്തങ്ങളും മഹാമാരികളും ആവർത്തിയ്ക്കാതിരിക്കാൻ

പരിസ്ഥിതിസംരക്ഷണത്തിലൂന്നിയ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് നാം പ്രാധാന്യം കൽപ്പിക്കണം.

ലോകത്തിലെ പല രാജ്യങ്ങളിലും ഇന്ത്യയിലെ മറ്റുപല സംസ്ഥാനങ്ങളിലും കോവിഡ് മരണങ്ങൾ ഗണ്യമായി കൂടുമ്പോഴും നമ്മുടെ ഒത്തുരുമ കോവിഡിന്റെ പ്രഹരത്തിന്റെ തോത് ഗണ്യമായി കുറക്കുന്നതിന് സഹായിച്ചു. ഇഛാശക്തിയുള്ള ഒരു ഭരണസംവിധാനത്തിനു കീഴിൽ നമുക്ക് കൂടുതൽ സുരക്ഷിതത്വം ലഭിക്കുന്നുണ്ട്. അതിനാൽ സർക്കാരിന്റെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നമ്മുടെ സുരക്ഷക്കാണ് എന്ന ബോധ്യത്തോടുകൂടി അവയെ സന്തോഷത്തോടുകൂടി പാലിക്കാൻ നാം തയ്യാറാകണം.

ലോക്ഡൗൺ സമയം നാം കുടുംബാംഗങ്ങളുമായി സന്തോഷത്തോടെ ചെലവഴിക്കുക.സൃഷ്ടിപരമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക. അവരവർക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള മേഖലകളിൽ കൂടുതൽ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാനുള്ള അവസരമാണ് കൈവന്നിരിക്കുന്നത്. പ്രകൃതിക്കും മറ്റ് ജീവജാലങ്ങൾക്കും ദോഷം വരുത്താത്തതാകട്ടെ നമ്മുടെ ഓരോ ചെയ്തികളും.ഈ പ്രതിസന്ധിയെയും നമ്മൾ അതിജീവിക്കും.ഒരു നല്ല നാളേക്കായി നമുക്ക് കാത്തിരിക്കാം.പ്രത്യാശയുടെ പുതുനാമ്പുകൾ വിരിയും എന്ന പ്രതീക്ഷയോടെ....

അനൂപ്. എസ്
10 A ജി.ബി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്., നെടുമങ്ങാട്,
നെടുമങ്ങാട് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

കേരള സർക്കാർ അച്ഛാ ഹേ......

ചൈനയിലെ വുഹാനിലാണ് ഈ മഹാമാരി പിറന്നത്.കൊറോണ,കോവിഡ്19 ലോകത്ത് ലക്ഷക്കണക്കിന് ആളുകളുടെ ജീവനെടുത്തപ്പോൾ കൊറോണയെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിൽ നമ്മുടെ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും പോലീസും മറ്റു വകുപ്പിലെ ജീവനക്കാരും ചെയ്ത ഓരോ പ്രവർത്തനങ്ങളും വളരെയധികം പ്രശംസനീയമാണ്.ലോക രാജ്യങ്ങൾക്ക് തന്നെ മാതൃകയായ കൊച്ചു കേരളം,,ഓഖിയും,നിപയും,രണ്ട് പ്രളയവും പിടിച്ചു കുലുക്കിയ കേരളത്തെ കോവിഡ്19 എന്ന മഹാമാരി കീഴടക്കി.എന്നാൽ കേന്ദ്ര-കേരള സർക്കാരുകളുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ കർശനമായി പാലിച്ചതിനാൽ, കേരളം കൊറോണയെ പിടിച്ചു കെട്ടുന്നതിൽ മുൻപന്തിയിലെത്തി. കേരളത്തിൽ ഏകദേശം മുപ്പത് ലക്ഷത്തോളം അതിഥി തൊഴിലാളികൾ ഉണ്ടെന്നാണ് സർക്കാറിന്റെ കണക്ക്.ഈ അതിഥി തൊഴിലാളികളെയും

പ്രതിസന്ധി ഘട്ടത്തിലും നമ്മൾ ചേ4ത്തുപിടിച്ചു.അവർക്ക് ആവശ്യമായ ഭക്ഷണം, താമസസൗകര്യം എന്നിവ നൽകി സർക്കാർ അവരെ സംരക്ഷിച്ചു.

ഇനി അവർ സ്വന്തം നാട്ടിലേക്ക്.....അതിഥി തൊഴിലാളികൾ താമസിക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് നിന്നും കെ.എസ്.ആ4.ടി.സി. ബസ്സിൽ റയിൽവേ സ്റ്റേഷനിലേക്കും അവിടെ നിന്ന് പ്രത്യേക ട്രെയിനിൽ നാട്ടിലേക്ക്.....മുപ്പത്തഞ്ച് മണിക്കൂർ യാത്രാസമയത്ത് കഴിക്കാൻ വേണ്ട ഭക്ഷണവും വെള്ളവും അവർക്ക് നൽകി. ഇനി ആ വണ്ടി അവരുടെ സ്വന്തം നാട്ടിലേക്ക്....

ലോക്ഡൗൺ തുടങ്ങിയത് മുതൽ കേരളം നൽകിയ സൗജന്യ ഭക്ഷണമാണ് അവർ കഴിച്ചത്. ഈ മഹാമാരിക്കാലത്ത് ഇത്ര ത്തോളം ഹൃദ്യമായ ചേർത്ത്പിടിക്കലും യാത്രയയപ്പും ലോകത്തെവിടെയെങ്കിലും കണ്ടിട്ടുണ്ടോ?

കേരളം ഇങ്ങനെയൊക്കെയാണ്, ഇപ്പോഴവർ ഹൃദയപൂ4വ്വം മടങ്ങുന്നു....നിറഞ്ഞ മനസ്സോടെ......

ശ്രേയ എ
4 A ജി.യു.പി.എസ്.കരിങ്കപ്പാറ,
താനൂർ ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

ശുചിത്വം

നമ്മൾ മനുഷ്യർക്ക് ഏറ്റവും അത്യാവശ്യമായിട്ടുള്ള ഒരു കാര്യമാണ് ശുചിത്വം. ശുചിത്വം ആദ്യം നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ നിന്നുതന്നെ തുടങ്ങണം. എന്നും കുളിച്ച് ശരീരത്തിലെ അഴുക്കിനെ ഒഴിവാക്കണം. കഴുകി വൃത്തിയാക്കിയ വസ്ത്രങ്ങൾ വേണം നമ്മൾ ധരിക്കാൻ. ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസം കൈകാലുകളുടെ നഖങ്ങൾ മുറിച്ച് ഭംഗിയോടെ സൂക്ഷിക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ നഖങ്ങൾക്കുള്ളിൽ അഴുക്ക് കയറുന്നതിനാൽ രോഗാണുക്കൾ പെരുകി പലതരത്തിലുള്ള അസുഖങ്ങളും വരും. നല്ലവണ്ണം പല്ലുതേച്ച് നാവ് വടിച്ചില്ലെങ്കിൽ വായ്നാറ്റം ഉണ്ടാകും. മറ്റുള്ളവരോട് സംസാരിക്കുമ്പോൾ അവർക്ക് വായ്നാറ്റം ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും. പല്ലുകൾ നല്ലവണ്ണം വൃത്തിയാക്കിയില്ലെങ്കിൽ നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെ അവശിഷ്ടങ്ങൾ പല്ലുകൾക്കിടയിൽ തങ്ങിനിൽക്കുകയും, രോഗാണുക്കൾ നിറയുകയും വായ്നാറ്റവും പല്ലുവേദനയും എല്ലാം വരാൻ സാധ്യതയുണ്ടാവുകയും ചെയ്യും. അതുപോലെതന്നെ മുഷിഞ്ഞ വസ്ത്രങ്ങൾ കഴുകാതെ കൂട്ടി ഇടുമ്പോൾ വീടിനുള്ളിൽ വിയർപ്പ് നാറ്റവും രോഗാണുക്കളും കൂടി പലവിധ രോഗങ്ങളും നമ്മളെ പിടികൂടും. കഴുകാൻ ഉള്ള മുഷിഞ്ഞ വസ്ത്രങ്ങൾ വീടിനുപുറത്ത് ഒരു

പെട്ടിയോ ബക്കറ്റോ വച്ച് അതിൽ ഇടുക. വീട്ടിൽ ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുമ്പോൾ ഇറച്ചി, മീൻ, പച്ചക്കറി, അരി മുതലായവ നല്ലതുപോലെ കഴുകി വേണം ഉപയോഗിക്കാൻ. വീടും, പരിസരവും എപ്പോഴും വൃത്തിയാക്കി ഇടണം. വീട്ടിലെ മുറികളും അടുക്കളയും ഫിനോയിൽ ഉപയോഗിച്ച് തുടച്ച് വൃത്തിയാക്കണം. വീടിന്റെ പരിസരങ്ങളിൽ മലമൂത്രവിസർജനം നടത്താതിരിക്കുക. അങ്ങനെ എല്ലാം ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ചെയ്യുമ്പോൾ വീടിന്റെ പരിസരത്ത് കൊതുക് പെരുകി രോഗാണുക്കൾ പരത്തി മലമ്പനി പോലുള്ള പലതരത്തിലുള്ള അസുഖങ്ങളും വരാതിരിയ്ക്കും. ശുചിത്വം നമ്മൾ ചെറുപ്രായത്തിൽതന്നെ പാലിച്ചു തുടങ്ങിയാൽ ഭാവിയിൽ നമ്മുടെ വീടും പരിസരവും മാത്രമല്ല, നമ്മുടെ നാടിനെപ്പോലും സംരക്ഷിക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും. അതിനായി ഇപ്പോൾ തന്നെ നമുക്ക് പരിശ്രമിക്കണം. ശുചിത്വം പാലിക്കുന്ന ഒരു മനുഷ്യനിൽ വൃത്തിയും നന്മയും ഉള്ള ഒരാളെ കാണാനാകും. ഇന്നുമുതൽ നമുക്ക് ആ നല്ല മനുഷ്യനായി വളരാൻ ശ്രമിക്കാം.

വരദ എ.വി
3 B ജി.യു.പി.എസ് ചെറായി,
ചാവക്കാട് ഉപജില്ല, തൃശ്ശൂർ

കൊറോണയും കേരളവും

ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ ആണ് കൊറോണ ആദ്യമായി സ്ഥിരീ കരിച്ചത്. 31.12.2019 ൽ.പിന്നീട് മറ്റു രാജ്യങ്ങളിലേക്ക് പടർന്നു. കൊറോണ വൈറസ് പരത്തുന്ന രോഗത്തിന് WHO കൊവിഡ്– 19 എന്ന് നാമകരണം ചെയ്തു.
ഇന്ത്യയിൽ ആദ്യമായി കൊവിഡ്– 19 സ്ഥിരീകരിച്ചത് കേരളത്തിലെ തൃശ്ശൂരിൽ ആണ്.ചൈനയിൽ നിന്നും വന്ന മെഡിക്കൽ വിദ്യാർഥിക്കാണ് രോഗം ബാധിച്ചത്. അന്നു മുതൽ സർക്കാരും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും ജനങ്ങളും ഒരുമിച്ച് രോഗം ബാധിച്ചവരെ ഐസൊലേഷനിലും മറ്റുള്ളവരെ നിരീക്ഷണത്തിലുമാക്കി. ഇന്ത്യയിലെ മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ, ലോകത്തിലെ വികസിത രാജ്യങ്ങളിലടക്കം നിയന്ത്രണാതീതമായപ്പോൾ കേരളത്തിൽ പിടിച്ചു നിർത്താനായത് ഇവിടുത്തെ ആരോഗ്യമന്ത്രിയുടെ കീഴിലുള്ള ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ നിതാന്ത ജാഗ്രത കൊണ്ടാണ്.ഇന്ത്യ 'ലോക്ഡൗൺ 'ലേക്ക് പോകുന്നതിനു മുമ്പു തന്നെ കേരളം ലോക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ചു. "Break the chain " എന്ന പേരിൽ മുദ്രാവാക്യമുയർത്തി ജാഗ്രതയ്ക്ക് മുൻതൂക്കം കൊടുത്തു. ഹാൻഡ് വാഷ്, സാനിറ്റൈസർ തുടങ്ങിയവ പൊതുയിടങ്ങളിൽ ശീലമാക്കുകയും മാസ്ക് ഉപയോഗം കർശനമാക്കുകയും ചെയ്തു. സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക വഴി രോഗവ്യാപനം തടയാൻ കേരളത്തിന് സാധിച്ചു. ലോക്ഡൗൺ കാലത്ത് ജനങ്ങളുടെ ക്ഷേമത്തിന്

വേണ്ടി നിരവധി പദ്ധതികൾ കൊണ്ടുവന്നത് ജനങ്ങൾക്ക് സഹായകമായി. അതിഥി തൊഴിലാളികളെ വരെ കരുതലോടെ നിരീക്ഷിച്ചതും അവർക്ക് സഹായം നൽകിയതും പ്രശംസനീയമാണ്. "Community kitchen " ഒക്കെ ലോകപ്രശംസ ഏറ്റുവാങ്ങുകയുണ്ടായി.ദിവസേനയുള്ള മോണിറ്ററിംഗും മുഖ്യമന്ത്രിയുടെ വാർത്താ സമ്മേളനവും മലയാളിയുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായി. വിദ്യാർഥികൾക്ക് online support ഓടെ അധ്യാപകർ നൽകുന്ന സേവനം നിസ്തുലമാണ്.

തമന്ന നന്നാട്ട്
4 A ജി.യു.പി.എസ്.കരിങ്കപ്പാറ,
താനൂർ ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

ഭൂമിയുടെ ജീവൻ

പ്രകൃതിയുടെ സൗന്ദര്യമാണ് മലനിരകൾ. ആകാശവും ഭൂമിയും തമ്മിലുള്ള ആത്മബന്ധത്തിന്റെ ആധാരശിലകളാണ് മലകൾ. ഭൂമിയെ ഉറപ്പിച്ചു നിർത്തുന്ന ആണിയും വെള്ളം സൂക്ഷിച്ചുവെച്ച് ക്രമാനുഗതമായി വിതരണം ചെയ്യുന്ന ജലസംഭരണികളുമാണ് അവ. ജീവന്റെ തുടിപ്പുകൾ പലവിധത്തിൽ സംരക്ഷിച്ചു നിർത്തുന്ന മലകൾ ജീവിതത്തെ സ്വസ്ഥവും സുരക്ഷിതവുമാക്കുന്നതിൽ വലിയ പങ്കുവഹിക്കുന്നു. മനുഷ്യന് പ്രയോജനപ്പെടുത്താവുന്ന അനേകം പ്രകൃതി വിഭവങ്ങളാൽ സമ്പന്നമാണ് നമ്മുടെ മലനിരകൾ. മണ്ണ് കൂടാതെ ഉരഗങ്ങളും കാലികളും മറ്റനവധി വിഭവങ്ങളും വേറെയുള്ള ആത്യന്തികമായി മനുഷ്യന് വേണ്ടിയുള്ള നിക്ഷേപങ്ങളാണ്. അവയെ നശിപ്പിക്കരുത്. പ്രകൃതിവിഭവങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്താതെ മനുഷ്യന് ഭൂമിയിൽ ജീവിക്കാനാവില്ല. അവയെ ചൂഷണം ചെയ്ത് നമുക്കിവിടെ നിലനിൽക്കാനും സാധ്യമല്ല. മലകൾ നശിക്കുമ്പോൾ കാലാവസ്ഥയിൽ വ്യതിയാനമുണ്ടാകും. ആവാസവ്യവസ്ഥയിൽ മാറ്റമുണ്ടാക്കും. ഒരേ സമയം ഉരുൾപൊട്ടലിനും വരൾച്ചയ്ക്കും കാരണമായേക്കാം. ജീവജാലങ്ങൾ പട്ടിണിയിലാവും. മനുഷ്യരുടേയും ഇതര ജീവികളുടേയും കൂട്ട പലായനങ്ങൾക്കും ഇത് നിമിത്തമാകും.മലകളുടെ നാശം ഭൂമിയിലെ ജൈവവ്യവസ്ഥക്ക് ഏല്പിക്കുന്ന ആഘാതം കടുത്തതായിരിക്കും. ഇനിയെങ്കിലും ഭൂമിയേയും പ്രകൃതിയേയും മലനിരകളേയും നശിപ്പിക്കാതിരുന്നാലേ മനുഷ്യന് രക്ഷയുള്ളൂവെന്ന് ഓർമ്മിപ്പിക്കട്ടെ.

അഫ്റമർയം.കെ
7 E ജി.യു.പി.എസ്.കരിങ്കപ്പാറ,
താനൂർ ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

കൊറോണക്കാലത്തെ എന്റെ പിറന്നാൾ

മാർച്ച് മാസത്തിലാണ് കേരളത്തിൽ കൊറോണ അഥവാ കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാമാരി വന്നത്. പെട്ടെന്ന് തന്നെ എല്ലാ സ്ക്കൂളുകളും അടച്ചു പൂട്ടിയ പോലെത്തന്നെ എന്റെ സ്കൂളും പൂട്ടി. നിപാ വൈറസിനെ കീഴടക്കിയതുപോലെ ഇതിനേയും നമ്മൾ കീഴടക്കും എന്നാണ് ഞാൻ വിചാരിച്ചത്. പക്ഷെ പിന്നീടാണ് ഞാൻ അറിഞ്ഞത് ഇത് വലിയൊരു മഹാമാരിയാണെന്ന്. ചൈന, ഇറ്റലി, അമേരിക്ക എന്നീ രാജ്യങ്ങളിൽ ഈ രോഗം ബാധിച്ച് ധാരാളം പേർ മരിച്ചിട്ടുണ്ട്. അന്ന് പത്രം വായിക്കുമ്പോഴൊന്നും കൊറോണ ഇത്ര വലിയ മഹാമാരിയാണെന്ന് ഞാൻ കരുതിയില്ല. ഓരോ ദിവസം കഴിയുമ്പോഴും ആളുകൾക്ക് ഈ രോഗം കൂടിക്കൂടി വരുകയാണ്. എല്ലാം ലോക്ഡൗണാക്കി. ആളുകളോട് പുറത്തിറങ്ങരുതെന്ന് പറഞ്ഞാലും അവർ അത് അനുസരിക്കുന്നില്ലെന്ന് ഉപ്പ ഫോണിൽ വിളിച്ചപ്പോൾ പറയുന്നുണ്ടായിരുന്നു. അന്ന് ഞങ്ങൾ ഉപ്പയുടെ കൂടെ ആയിരുന്നില്ല താമസം. ആ സമയത്ത് ഉമ്മയുടെ വീട്ടിലായിരുന്നു. ഉപ്പ ജോലി കഴിഞ്ഞ് പോകുമ്പോൾ രാത്രിക്കുള്ള ഭക്ഷണം വാങ്ങാനായി ഉമ്മയുടെ വീട്ടിലെ ഗേറ്റിന് പുറത്ത് വന്ന് നിൽക്കുകയാണ് പതിവ്. വീടിന്റെ അകത്തേക്ക് കയറാറില്ല. കാരണം അവരുടെ ജോലി സ്റ്റേഷനിലും പുറത്തുമായാണ്. ഉപ്പ എന്നോട് പറഞ്ഞു ജോലി കഴിഞ്ഞ് യൂണിഫോം എല്ലാം പുറത്തഴിച്ചു വെച്ച് സോപ്പു വെള്ളത്തിലിട്ടും കുളി കഴിയാതെയും അകത്തേക്ക് കയറാൻ പാടില്ല. എനിക്ക് ഉപ്പയുടെ കാര്യം ആലോചിച്ച് വിഷമം തോന്നി. അങ്ങനെ ദിവസങ്ങൾ കടന്നു പോയി. ഏപ്രിൽ 14 എത്തി.അത് കഴിഞ്ഞ് ലോക്ഡൗൺ മാറും എന്ന് കേട്ടപ്പോൾ ഞാനും അനിയനും ഉമ്മയും ക്വാർട്ടേഴ്സിലെത്തി. കാരണം ഏപ്രിൽ 19 നാണ് എന്റെയു അനിയന്റെയും പിറന്നാൾ.

അന്ന് ക്വാർട്ടേഴ്സിൽ എല്ലാവരുമായി ആഘോഷിക്കാം എന്ന് ഞാൻ കരുതി. അപ്പോഴേക്കും ലോക്ഡൗൺ ഏപ്രിൽ 21 വരെ നീട്ടിയിരുന്നു. കൊറോണ ബാധിച്ച് നിരവധി ആളുകൾ കഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾ അതിനിടയ്ക്ക് എനിക്കെന്തു പിറന്നാളാഘോഷം. ഞാൻ ആലോചിച്ചു. അന്നു തന്നെയാണ് എന്റെ ഉമ്മയുടെ പിറന്നാളും ഞാനും അനിയനും കുറേ നേരം കൊറോണയെക്കുറിച്ച് സംസാരിച്ചു. ഞങ്ങൾ രണ്ട് പേരും ഒരു തീരുമാനത്തിലെത്തി. വീടിനടുത്തുള്ള പാവപ്പെട്ടവരെ നമുക്ക് രണ്ട് പേർക്കും നമ്മളെക്കൊണ്ട് കഴിയുന്നത് സഹായിക്കാം. ഞങ്ങളുടെ തീരുമാനത്തെ വീട്ടുകാർ അഭിനന്ദിച്ചു. അങ്ങനെ ഞങ്ങൾ സഹായവുമായി ഉപ്പയുടെ വീടിനടുത്തുള്ള പാവപ്പെട്ടവരുടെ അടുത്തെത്തി. അവരുടെ മുഖത്തുള്ള സന്തോഷം എനിക്ക് പറഞ്ഞറിയിക്കാൻ കഴിയാത്തതാണ്. ഒരു നിമിഷം ഞാൻ ആലോചിച്ചു. എത്ര മാത്രം ബുദ്ധിമുട്ടിലായിരുന്നു അവർ. ഇത്രയും ദിവസം

ആരോടും ഒന്നും പറയാതെ കഴിഞ്ഞില്ലേ അവർ. പാവം! അപ്പോൾ എനിക്ക് മന സ്സിലായി ഈ ലോകത്ത് നമുക്ക് വേണ്ടി കഷ്ടപ്പെടുന്നവരും ധാരാളം ഉണ്ട്. അ തിൽ എന്റെ ഉപ്പയും ഉണ്ട് എന്നതിൽ ഞാൻ അഭിമാനിക്കുകയും സന്തോഷിക്കു കയും ചെയ്തു. നമുക്കെല്ലാവർക്കും കൊറോണ എന്ന വൈറസിനെ തുരത്തി ഓടിക്കാൻ ഒന്നിച്ചു പ്രയത്നിക്കാം

Stay Home Stay Safe

അഫ്രിൻ കെ
6 A ജി.യു.പി.എസ്.ബമണ്ണാർക്കാട്,
മണ്ണാർക്കാട് ഉപജില്ല, പാലക്കാട്

ഭൂമിയിലെ മാലാഖമാർ

ആതുര സേവനത്തിലൂടെ മാനവ സ്നേഹത്തിന്റെ ഉദാത്ത മാതൃകകൾ ലോക ത്തിന് കാഴ്ചവെക്കുന്ന ഭൂമിയിലെ മാലാഖമാരാണ് നഴ്സുമാർ. തൂവെള്ള വസ് ത്രമണിഞ്ഞ് 'നിപ്പാ'സമയത്തും ഇപ്പോൾ കൊറോണക്കാലത്തും രാവും പകലും വിശ്രമമില്ലാതെ സ്വന്തം ജീവനും ആരോഗ്യവും പണയം വെച്ച് രോഗികളെ പരി ചരിക്കുന്ന ഇവർ ദൈവത്തിനു തുല്യം തന്നെയാണ്. ഏതു പ്രതിസന്ധിയിലും ചി രിക്കുന്ന, ആത്മവിശ്വാസവും ആശ്വാസവും പകരുന്നവരുമായിട്ടാവും ഇവരെ നി ങ്ങൾ കാണുക. ലോകാരോഗ്യ സംഘടന 2020 നെ ആതുരസേവകരുടെ വർഷമാ യി പ്രഖ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നു. ആധുനിക നഴ്സിങ് ശാസ്ത്രത്തിന്റെ അടിത്തറ പാ കിയ ഫ്ളോറൻസ് നൈറ്റിംഗേലിന്റെ 200-ാം ജന്മവാർഷികത്തിലാണ് ഈ പ്രത്യേ ക വര്ഷാചരണം.

ആധുനിക വൈദ്യ ശാസ്ത്രത്തിന് പിന്തുണയുമായി ആധുനിക നേഴ്സിങ് സം വിധാനം നടപ്പാക്കിയ ചരിത്രവനിതയാണ് ഫ്ളോറൻസ് നെറ്റിങ്ഗേൽ. 1883-1886 കാലഘട്ടത്തിൽ നടന്ന ക്രിമിയൻ യുദ്ധത്തിൽ പരിക്കേറ്റ സൈനികരെ നോക്കാൻ രാത്രികാലങ്ങളിൽ നെറ്റിങ്ഗേൽ ഒരു വിളക്കുമായി സ്ഥിരം വരുമായിരുന്നു. അ ങ്ങനെ അവർക്ക് 'വിളക്കേന്തിയ വനിത' എന്ന വിളിപ്പേരുവന്നു. പിൽകാലത്ത് നെറ്റിങ്ഗേളിന്റെ പാത പിന്തുടർന്ന ഒട്ടേറെപ്പേർ നഴ്സിംഗ് മേഖലയിലേക്ക് കട ന്നുവന്നു. ലോകത്തെവിടെയായാലും ആതുര ശുശ്രുഷ രംഗത്തുള്ള മലയാളി നേ ഴ്സ്മാരുടെ സേവനം എടുത്തു പറയേണ്ടതാണ്. 2018-ൽ മഹാമാരിയായി പടരുമായിരുന്ന 'നിപ' എന്ന വിപത്തിനെ പിടിച്ചുകെട്ടാൻ പടയാളികളായി നമ്മു ടെ മാലാഖമാർ അണിനിരന്നു. നിപ കാലത്തെ ആർദ്രമായ ഓർമയാണ് ലിനിയെന്ന

നേഴ്സ്. ഇന്ന് ആഗോള മഹാമാരിയായ കോവിഡ് 19 ന് എതിരായ യുദ്ധത്തിൽ നഴ്സുമാർ കാണിക്കുന്ന ധൈര്യവും ആത്മസമർപ്പണവും പ്രശംസനീയമാണ്.

എന്നാൽ നഴ്സിംഗ് രംഗത്ത് ചൂഷണവും അഴിമതിയും വർധിച്ചത് മൂലം ഭൂരിഭാഗം നഴ്സുമാർക്കും ദുരനുഭവങ്ങളാണ് നേരിടേണ്ടി വന്നത്. അതിദയനീയമായ വേതനസേവനവ്യവസ്ഥകളിൽ കേരളം ഉൾപ്പെടെയുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന നഴ്സുമാരുടെ ഗതികേട് സമീപകാലത്തു സമൂഹത്തെ ഞെട്ടിപ്പിച്ചിരുന്നു. ലോകത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന നഴ്സുമാരുടെ സുരക്ഷിതത്വം ആരുടെ കൈകളിലെന്നത് ഇപ്പോഴും ഒരു ചോദ്യചിഹ്നമായി ബാക്കിയാവുന്നു. ഇങ്ങനെ കയ്പ്പും മധുരവും നിറഞ്ഞതാണ് നഴ്സുമാരുടെ ജീവിതമെങ്കിലും ഓരോ രോഗിയുടെയും പ്രശ്നങ്ങൾ കേട്ടറിഞ്ഞ് ശുശ്രൂഷിക്കുമ്പോൾ തങ്ങളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ പലപ്പോഴും അതിലലിഞ്ഞ് ഇല്ലാതാകുന്നു. 'സിസ്റ്ററെ' എന്നൊന്ന് വിളിക്കുമ്പോൾ ഓടി നമുക്ക് അരികിലേക്കെത്തുന്ന ഇവർ തന്നെയല്ലേ ശരിക്കും ഭൂമിയിലെ മാലാഖമാർ!

അഭയ് കൃഷ്ണ
6 B ജി.യു.പി.എസ്.നിറമരുതൂർ,
താനൂർ ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

എന്റെ മനസ്സു പറയുന്നു.

നാട്ടിലെങ്ങും കൊറോണ പടർന്നു പിടിച്ചിരിക്കയാണ്. ഈ വേനലവധിക്ക് അച്ഛൻ വരുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിച്ചിരുന്നു. പക്ഷേ ഗൾഫിൽ നിന്നും വിമാനമൊന്നും വരുന്നില്ല. ഞാനും, അനിയനും വിഷമിച്ചു വീട്ടിലിരിക്കുകയാണ്. അവിടേയും കൊറോണ വന്ന കാര്യം അച്ഛൻ എന്നോട് വീഡിയോ കോളിൽ പറയാറുണ്ട്. നമ്മളെല്ലാവരും ഒറ്റക്കെട്ടായി നിന്ന് കൊറോണയെ തുരത്തുമെന്നും ഗൾഫിലുള്ള എല്ലാവരേയും നാട്ടിലെത്തിക്കുമെന്നും മുഖ്യമന്ത്രി പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. എന്നെ പോലെ ഒരുപാട് കുട്ടികൾ അവരുടെ അച്ഛനേയും കാത്ത് വിഷമിച്ചിരിക്കുന്നുണ്ടാകും. സങ്കടങ്ങളൊക്കെ മാറി സന്തോഷം വരുന്ന ഒരു പുതിയ ദിവസമുണ്ടാകുമെന്ന് എന്റെ മനസ്സു പറയുന്നു. അച്ഛൻ വേഗം വരും. ഞാനും, മമ്മിയും, അനിയനും, അമ്മമ്മയും, മാമനും കൂടി ഷൊർണ്ണൂരിലേക്ക് മാമച്ഛനെ കാണാൻ പോകും. ഞാൻ കാത്തിരിക്കുകയാണ്.

ആദി ദേവ്.പി
2 എ ജി.യു.പി.എസ്. അരിയല്ലൂർ,
പരപ്പനങ്ങാടി ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

പരിസ്ഥിതി

ജൂൺ 5 പരിസ്ഥിതി ദിനമായി ആചരിക്കുന്നു. ഈ ദിവസം നമ്മൾ ചെടികൾ നടാറുണ്ട്. കഴിഞ്ഞവർഷം ജൂൺ 5 ന് എനിക്കും ടീച്ചർ മാവിന്റെ തൈ തന്നിരുന്നു. ഞാൻ അതിന് വെള്ളം ഒഴിക്കാറുണ്ട്. ഞാൻ വെള്ളം ഒഴിക്കുന്നത് കണ്ടിട്ട് എന്റെ മാമയുടെ ഉണ്ണിയും വെള്ളം നനക്കാറുണ്ട്. നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതിയെ നമ്മൾ സംരക്ഷിക്കണം. മരങ്ങൾ നട്ടുപിടിപ്പിച്ചും, മരം മുറിക്കാതെയും, മാലിന്യങ്ങൾ പുഴകളിൽ ഇടാതെയും, പാടങ്ങൾ നികത്താതെയും, പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ വലിച്ചെറിയാതെയും നമുക്ക് പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കാം. എന്റെ വീടിനടുത്ത് പുഴയുണ്ട്.ഞാൻ ഉമ്മുയുടെ കൂടെ പുഴയിൽ കുളിക്കാറുണ്ട്. എന്റെ ഇത്ത പറഞ്ഞു പണ്ട് അവർ കളിച്ചിരുന്ന പാടത്ത് ഇപ്പോൾ വീടുകൾ പണിതു എന്ന്. മരങ്ങൾ മുറിക്കുമ്പോൾ എത്ര കിളിക്കൂട്ടുകൾ താഴെ വീഴാറുണ്ട്. ആ കാഴ്ച്ച സങ്കടകരമാണ്. ജലം അമൂല്യമാണ്. ആവശ്യമില്ലാതെ വെള്ളം കളയരുത്. മരങ്ങൾ മുറിക്കാതെയും പുഴകൾ നദികൾ കാടുകൾ എന്നിവ സംരക്ഷിച്ചും നമുക്ക് നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കാം.

ഹിസാന ഫാത്തിമ കെ.എം
1 A ഡി.ബി.ഇ.പി.എസ്.പി.എസ്.പടിയൂർ.,
ഇരിഞ്ഞാലക്കുട ഉപജില്ല, തൃശ്ശൂർ

മനുഷ്യൻ

ഭൂമിയിൽ മനുഷ്യൻ എന്ന ജീവിയുണ്ട്. ഇത്രയും സ്വാർത്ഥതയുള്ള വേറെയൊരു ജീവിവർഗം ഉണ്ടാവില്ല എന്നു തന്നെ പറയാം. തനിക്ക് വേണ്ടി, തന്റെ നേട്ടങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി പരിസ്ഥിതിയേയും മറ്റു സഹജീവികളേയും കൊന്നു തിന്നാൻ ഒരു മടിയും ഇല്ലാത്തവർ ! അവർക്ക് വെറുതെ കളയാൻ സമയമില്ല എന്ന് സ്വയം പറഞ്ഞ് നടക്കും. രണ്ടു കാലുകളേ ഒള്ളുവെങ്കിലും അവർക്ക് ഈ ഭൂമിയിൽ ചെയ്യാൻ പറ്റാത്തതായി ഒന്നുമില്ല. ഭൂമിയെ ഇത്രയധികം മലിനമാക്കിയത് അവർ മാത്രമാണ്.

ഒരിക്കൽ ചൈന എന്നൊരു രാജ്യത്തിലെ 'വുഹാൻ' എന്ന പ്രദേശത്ത് ഒരു രോഗം പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ടു. എല്ലാ ജീവികളേയും കൊന്നു തിന്നുന്ന ഒരു മാർക്കറ്റ്. അതാണ് വുഹാൻ. രോഗം വന്നു കഴിഞ്ഞാൽ ലക്ഷണം പുറത്തു കാണിക്കാൻ 2 ആഴ്ചയോളം പിടിക്കുന്നതിനാൽ രോഗത്തെ മനസ്സിലാക്കാൻ അവർക്ക് കഴിഞ്ഞില്ല. മനുഷ്യൻ ഈ രോഗത്തിന് കൊറോണ(കോവിഡ്–19) എന്ന പേര് നൽകി.

രോഗം പടർന്ന് പിടിക്കാൻ തുടങ്ങി. മനുഷ്യരിൽ നിന്ന് മനുഷ്യരിലേക്ക് പകരുന്ന ഈ രോഗം ചൈനയിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങി നിന്നില്ല. ലോകം മുഴുവൻ പടരാൻ തുടങ്ങി. ആളുകൾ ദിവസവും മരിച്ചു കൊണ്ടേയിരുന്നു. രോഗത്തെ പേടിച്ച് ആളുകൾ പുറത്തിറങ്ങാതായി. ജീവിതത്തിൽ വെറുതെ കളയാൻ സമയമില്ലാ എന്ന് പറഞ്ഞ് നടന്നവർ സ്വന്തം വീടുകളിൽ സമയം പോവാൻ കൊതിച്ചു. മനുഷ്യൻ പുറത്തിറങ്ങാതായതോടെ സഹജീവികളായ മൃഗങ്ങൾക്കും പക്ഷികൾക്കുമെല്ലാം ആരെയും പേടിക്കാതെ പുറത്തിറങ്ങി നടക്കാൻ കഴിഞ്ഞു. മനുഷ്യൻ മലിനമാക്കിയ ഈ ഭൂമി മനുഷ്യന്റെ അസാന്നിധ്യത്തിൽ മലിനമുക്തമായി.

ദിവസങ്ങൾ നീണ്ടു പോയി. മനുഷ്യരാശിയെ മുഴുവൻ ഇല്ലാതാക്കാൻ ശേഷിയുള്ള ഈ വൈറസ്, ആളുകൾ പുറത്തിറങ്ങാതെ ആയതോടെ നശിക്കാൻ തുടങ്ങി.

മനുഷ്യൻ വീണ്ടും പുറത്തിറങ്ങാൻ തുടങ്ങും, പഴയതെല്ലാം മറന്നു കൊണ്ട്, സഹജീവികളെ കൊന്നൊടുക്കാൻ വേണ്ടി, ഭൂമിയെ മലിനമാക്കാൻ വേണ്ടി!

അനശിഖ വി
2 A ജി വി എച്ച് എസ് എസ് പുല്ലാനൂർ,
മലപ്പുറം ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

ഭൗമദിനം

1970 മുതലാണ് ഏപ്രിൽ 22 ഭൗമദിനമായി ആചരിക്കാൻ തുടങ്ങിയത്. അമേരിക്കക്കാരനായ ശ്രീ വിൽസൺ ആണ് ആദ്യമായി ഭൂമിയ്ക്കൊരു ദിവസം എന്ന ആശയം മുന്നോട്ടുവെച്ചത്. ഇങ്ങനെയൊന്ന് ചിന്തിക്കുവാനുള്ള കാരണം ഭൂമിയിൽ കുന്നുകൂടുന്ന മാലിന്യം, വർദ്ധിക്കുന്ന താപനില, അമിതമായ വിഷവാതകങ്ങൾ എന്നിവ ഭൂമിയെ നശിപ്പിക്കും എന്ന ചിന്തയാണ്. ഇന്ന് നമ്മുടെ താപനില വർദ്ധിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണല്ലോ, അതിനു കാരണം അന്തരീക്ഷവായു ചൂടിനെ ആഗിരണം ചെയ്യുന്നതാണ്. കാർബൺ ഡയോക്സൈഡ്, നൈട്രസ് ഓക്സൈഡ്, മീഥേൻ, ക്ലോറോ ഫ്ളൂറോ കാർബൺ തുടങ്ങിയവയാണ് ഹരിത ഗൃഹ വാതകങ്ങൾ എന്നറിയപ്പെടുന്നത്.

എന്താണ് കാർബൺ ടാക്സ് ? കാർബൺ ഡയോക്സൈഡ് കൂടുതൽ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന കമ്പനികൾക്ക് ഏർപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്ന നികുതിയാണ്.

ഹരിത ഗൃഹ വാതകങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനായി ഐക്യരാഷ്ട്ര തലത്തിൽ ജപ്പാനിലെ ക്യോട്ടോയിൽ വെച്ച് ഒപ്പിട്ട ഉടമ്പടിയാണ് ക്യോട്ടോ ഉടമ്പടി. വനനശീകരണം തടയുക: മരങ്ങൾ വെച്ചുപിടിപ്പിക്കുക, തണ്ണീർത്തടങ്ങളും, ജല

സ്രോതസ്സുകളും സംരക്ഷിക്കുക, പ്ലാസ്റ്റിക് ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക, സൗരോർജ്ജം, തിരമാല, കാറ്റ് തുടങ്ങിയ ഊർജ്ജസ്ത്രോതസുകൾ പ്രോൽസാഹിപ്പിക്കുക എന്നതൊക്കെയാണ് ഭൗമദിന സന്ദേശം.

ഇങ്ങനയൊരു ലേഖനം എഴുതാൻ എന്നെ പ്രേരിപ്പിച്ചത് ഈ വർഷം ഭൗമദിനം വന്നത് ലോക്ഡൗൺ കാലത്താണ് അപ്പോൾ പത്രമാധ്യങ്ങളിൽ നിറഞ്ഞിരുന്ന വാർത്തകൾ കണ്ടിട്ടാണ് ഈ വർഷം മാലിന്യതോത് ഗണ്യമായി കുറഞ്ഞു എന്നത്. ഈ ആശ്വാസത്തോടെ 'ഹരിത ഭൂമി സുന്ദര ഭൂമിയാകട്ടെ അതാകട്ടെ നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം അണ്ണാൻകുഞ്ഞിനും തന്നാലായത് എന്ന വിധം ഈ ഉദ്യമത്തിൽ ഓരോരുത്തരും ഭാഗമാകൂ.

ശാസ്ത ബി രാജ്
6 B ജി.യു.പി.എസ്.നിറമരുതൂർ,
താനൂർ ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

പറയാതെ വന്ന ദിവസം

2020 മാർച്ച് 10 രാവിലെ ഞാനും അനിയത്തിയും School ൽ പോയി ഞങ്ങൾ കൂട്ടുകാരുമായി കളിയും ചിരിയുമായി ഇരിക്കുകയായിരുന്നു ബെല്ലടിച്ചു എല്ലാവരും ക്ലാസിൽ കയറി ജാഫർ മാസ്റ്റർ ക്ലാസെടുക്കാൻ വന്നു English ആണ് എടുത്തത് ഞങ്ങൾ ശ്രദ്ധയോടെ കേട്ടു ഇൻറർവെല്ലിന് ശേഷം ഷബീബ് മാസ്റ്റർ maths എടുത്തു.തുടർന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ വിട്ടു ഭക്ഷണം കഴിച്ച് ക്ലാസിൽ കയറിയപ്പോൾ അദ്ധ്യാപകർ ഐസ് ക്രീമുമായി വന്നു. ഞങ്ങൾക്ക് പ്രത്യേകിച്ചൊന്നു തോന്നിയില്ല കാരണം അവർ ഞങ്ങൾക്ക് ഇടയ്ക്ക് ഇങ്ങനെ വാങ്ങി തരാറുണ്ട് ഞങ്ങൾ സന്തോഷത്തോടെ കഴിച്ചു അതു കഴിഞ്ഞപ്പോഴാണ് അദ്ധ്യാപകർ പറഞ്ഞത് നാലാം ക്ലാസിലെ അവസാന അദ്ധ്യയന ദിനമാണ് ഇന്ന്. ഇത് പെട്ടന്ന് കേട്ടപ്പോൾ ഞങ്ങൾക്ക് സങ്കടമായി ഞങ്ങളും അദ്ധ്യാപകരും കരഞ്ഞു. ആദ്യക്ഷരം തൊട്ട് നാലാം ക്ലാസുവരെ പഠിച്ച Schoolനേയും സ്നേഹത്തോടെ പഠിപ്പിച്ച അദ്ധ്യാപകരേയും കൂട്ടുകാരേയും പിരിയുന്നതോർത്തപ്പോൾ ഇതിനു കാരണമായ കോറോണയോട് എനിക്ക് ദേഷ്യംവന്നു. വീട്ടിൽ വന്ന് വിഷമം മാറുന്നവരെ കരഞ്ഞു പിന്നീട് കൊറോണയെ കുറിച്ച് അറിയാൻ ശ്രമിച്ചു: കൊറോണ എന്ന മഹാമാരി നമ്മുടെ കൊച്ചു കേരളത്തിലും എത്തി എന്ന് ഞാൻ അന്നാണ് അറിഞ്ഞത് 'അതിന്റെ ഭാഗമായാണ് സർക്കാർ, സ്ക്കൂളുകളെല്ലാം നിർത്തിവെച്ചത്. മനുഷ്യർ സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുന്നതും കൈകൾ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക വീട്ടിൽ നിന്ന് പുറത്തിറങ്ങാതെ ഇരിക്കുക എന്നൊക്കെയാണ് ഇതിനെ എതിർക്കാനുള്ള

മാർഗ്ഗങ്ങൾ. ഇതിനെ തിരിച്ചറിയുന്നതിനുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ പനി ചുമ, ശ്വാസതട സം എന്നൊക്കെയാണ് കൊറോണയെ തടയാൻ നമ്മുടെ സർക്കാറും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും ബുദ്ധിമുട്ടുന്നത് നാം കാണുന്നുണ്ടല്ലോ അവരെ എത്ര ആദരിച്ചാ ലും മതിയാകില്ല. നമ്മുടെ ഈ ലോകത്തു നിന്നു തന്നെ കൊറോണയെ തുര ത്താൻ നമുക്കെല്ലാവർക്കു കൈകോർക്കാം. ഇനി ഒരിക്കലും ഇങ്ങനെ ഒരു മഹാ മാരിവരാതിരിക്കാൻ പ്രാർത്ഥിക്കാം

Nivedhya
4 B DMLPS PATTIKKAD WEST,
മേലാറ്റൂർ ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

ജീവിക്കാം പ്രകൃതിയെ നോവിക്കാതെ

'മനുഷ്യന്റെ ആവശ്യത്തിനുള്ളത് ഭൂമിയിലുണ്ട്,പക്ഷെ അത്യാഗ്രഹത്തിനില്ല' എന്ന ഗാന്ധിജിയുടെ മഹത്വമേറിയ വാക്കുകളാണ്. ഇത് മനുഷ്യന്റെ ഭൗതികമായ സാഹചര്യങ്ങളിലുള്ള വികസനമാണ് മാനവ പുരോഗതി എന്ന സമവാക്യമാണ് നാം ഇന്ന് അനുഭവിക്കുന്ന പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണം. മാനവകുലത്തിന്റെ സുഖസൗകര്യങ്ങളെ തൃപ്തിപ്പെടുത്തുവാൻ മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയെ ചൂഷണം ചെയ്യുന്നു.ഈ ചൂഷണം ഒരർഥത്തിൽ മോഷണമാണ്. ലോകം നേരിടുന്ന പ്രധാന വെല്ലുവിളികളിൽ ഒന്നാണ് പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നം. ഇതര ജീവികളുടെ ജീവനും പരിസ്ഥിതിയും നശിപ്പിച്ച് മാനവകുലം സ്വന്തം സൗകര്യത്തിനായി പ്രകൃതിയെ ചുഴ്ന്നെടുക്കുന്നു. വായു മലിനീകരണം,ജല മലിനീകരണം,ശബ്ദ മലിനീകരണം മുതലായവയാണ് പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങളുടെ മൂലകാരണങ്ങൾ. ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ ആഗോള താപനില ഉയർത്തുകയും മനുഷ്യവംശം ഉൾപ്പടെ ഇതര ജീവികൾ നശിക്കുകയും ചെയ്യും.

ഈ പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങൾ മൂലം നേരിടുന്ന മറ്റൊരു പ്രശ്നമാണ് വംശനാശ ഭീഷണി. കേരളത്തിൽ ഇരുന്നൂറ്റിയഞ്ച് കശേരുക ജീവികൾ വംശനാശ ഭീഷണിയിലാണ്. പാരിസ്ഥിതിക മാറ്റങ്ങൾ ദുരന്തങ്ങളല്ല.അവയെ ഫലപ്രദമായി നേരിടാൻ കഴിയാതിരിക്കുമ്പോഴാണ് ദുരന്തമായി മാറുന്നത്.ഇങ്ങനെ തന്നെ മാനവകുലം തുടരുകയാണെങ്കിൽ ഈ ഭൂമി ഇനിയും വലിയ പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടേണ്ടി വരും. ഇനിയുള്ള നാൾ നമുക്ക് പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കാം നല്ലൊരു നാളെക്കായി. പ്രകൃതി സംരക്ഷണത്തിലുടെ നാം സംരക്ഷിക്കുന്നത് നമ്മുടെ ജീവൻ കൂടിയാണ്.

നമ ദാനിയ
9 Q ജി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്. പയ്യോളി.,
മേലടി ഉപജില്ല, കോഴിക്കോട്

ഗൃഹപാഠം

കൊറോണ വൈറസ് കാരണം സ്കൂൾ പൂട്ടിയ കാലം. വീട്ടിലിരിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് ഫോണിലൂടെ പഠന പ്രവർത്തനങ്ങളും കരകൗശല പ്രവൃത്തികളും എല്ലാം ടീച്ചർ അയച്ചു കൊടുക്കാറുണ്ട്. എല്ലാ കുട്ടികളും അതെല്ലാം ചെയ്യാറുമുണ്ട്. എന്നാൽ ക്ലാസിൽ എന്നും ഒന്നാം സ്ഥാനക്കാരിയായ മീനാക്ഷി, ഇതൊന്നും ചെയ്യുന്നില്ലെന്ന് ടീച്ചർ ശ്രദ്ധിച്ചു.അങ്ങനെ ഒരു ദിവസം ടീച്ചർ മീനാക്ഷിക്ക് എന്തു പറ്റി എന്നറിയാൻ അവളുടെ വീട്ടിലേക്കു പോയി. മീനാക്ഷി വീട്ടുജോലികൾ ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന കാഴ്ചയാണ് അവിടെ കണ്ടത്. ടീച്ചറെ കണ്ടപ്പോൾ അവൾക്ക് അത്ഭുതവും സന്തോഷവും നാണവും വന്നു. ടീച്ചർ മീനാക്ഷിയോട് ചോദിച്ചു, മീനാക്ഷീ അമ്മ എവിടെ? അമ്മ അകത്തുണ്ട് എന്നു പറഞ്ഞ് അവൾ ടീച്ചറെ അമ്മയുടെ അടുത്തേക്ക് കൊണ്ടുപോയി. അപ്പോൾ അവിടെ അമ്മ കാലൊടിഞ്ഞ് കിടക്കയിൽ നിന്നും എഴുന്നേൽക്കാൻ പറ്റാതെ കിടക്കുകയാണ്. അവർ ഒരു നേഴ്സ് ആണ്. ജോലി സ്ഥലത്തു വച്ച് വീണ് അവരുടെ കാലൊടിഞ്ഞതാണ്. വീട്ടുജോലികൾ ചെയ്യാനും ഭക്ഷണം ഉണ്ടാക്കാനുമൊന്നും കഴിയാത്ത അവസ്ഥയാണ്. ഇപ്പോൾ അതെല്ലാം ചെയ്യുന്നത് മീനാക്ഷിയാണ്. അവൾ അതെല്ലാം പഠിച്ചിരിക്കുന്നു. ടീച്ചർ അവരുടെ വിവരങ്ങൾ ചോദിച്ചറിഞ്ഞു. മീനാക്ഷിയുടെ അച്ഛൻ ഗൾഫിൽ ആണ്. ഗൾഫുകാരുടെ വീട്ടിൽ ഒരു കഷ്ടപ്പാടും ഉണ്ടാകില്ലെന്നു കരുതി ആരും അവരെ സഹായിക്കുന്നില്ല. അമ്മ നേഴ്സ് ആയതു കൊണ്ട് അസുഖം പകർന്നാലൊ എന്നു പേടിച്ച് ആരും അവരുടെ വീട്ടിലേക്ക് വരാറും ഇല്ല. ടീച്ചർക്ക് വിഷമം തോന്നി.അവർ മീനാക്ഷിയെ കെട്ടിപ്പിടിച്ചു ഉമ്മ വെച്ചു. വീട്ടുജോലികൾ കഴിഞ്ഞ് ബാക്കി സമയം മീനാക്ഷി പഠിക്കാറുണ്ടെന്ന് കേട്ടപ്പോൾ ടീച്ചർക്ക് സന്തോഷമായി. ടീച്ചർ പറഞ്ഞു, നിങ്ങൾ വിഷമിക്കേണ്ട.ഈ നാടു മുഴുവൻ നമ്മുടെ കൂടെ ഉണ്ട്. അതു കേട്ടപ്പോൾ മീനാക്ഷിക്കും അവളുടെ അമ്മക്കും സമാധാനമായി.അവർക്ക് സഹായത്തിനുള്ളത് എല്ലാം ചെയ്ത് ടീച്ചർ തിരിച്ചുപോയി.

കുറച്ചു ദിവസം കഴിഞ്ഞ് സ്കൂൾ തുറന്നു.ആദ്യത്തെ ദിവസം തന്നെ അസംബ്ലി ഉണ്ടായിരുന്നു. ടീച്ചർ മീനാക്ഷിയെ സ്റ്റേജിലേക്ക് വിളിച്ചു. അവളെ കുറിച്ച് ടീച്ചർ മൈക്കിലൂടെ പറഞ്ഞപ്പോൾ എല്ലാവരും കയ്യടിച്ചു.പിന്നെ അദ്ധ്യാ പകരം കുട്ടികളും അവൾക്ക് പുസ്തകങ്ങളും പേനയും സ്കൂൾ ബാഗും എല്ലാം സമ്മാനമായി കൊടുത്തു. എല്ലാവരോടും നന്ദി പറഞ്ഞ് മീനാക്ഷി മടങ്ങി.

സുലക്ഷണ കെ എസ്
3 B DMLPS PATTIKKAD WEST,
മേലാറ്റൂർ ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

എന്റെ മാവിലെ കിളിക്കൂട്

ഞാൻ രാവിലെ വരാന്തയിലേക്ക് പോയി മുറ്റത്തുള്ള മാവിലേക്കൊന്നു നോക്കി. അപ്പോൾ മനോഹരമായ ഒരു കാഴ്ച കണ്ടു. രണ്ടു കിളികൾ അതാ ഒരു കൂട്ടിൽ. അവരുടെ അരികത്തായി രണ്ടു ചെറിയ പറക്കാൻ വയ്യാത്ത കുഞ്ഞുങ്ങൾ. ഞാൻ അവരെ കുറച്ച് സമയം നോക്കി നിന്നു. എന്തൊരു കൌതുകമായി രുന്നു ആ കാ ഴ്ച? കുറച്ച് നേരം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ അതിൽ ഒരു കിളി പറന്നു പോയി. ഞാൻ ഒ രു നിമിഷം ചിന്തിച്ചു എങ്ങോട്ടായിരിക്കും ആ കിളി പോയിട്ടുണ്ടാവുക ? കുറച്ച് നേരം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ അതാ വരുന്നു പറന്നു പോയ അതേ കിളി, ചുണ്ടിൽ കു റച്ച് ഭക്ഷണവുമായിട്ട്. എന്നിട്ട് കിളികുഞ്ഞുങ്ങൾക്കും കിളിക്കും നൽകിയതിനു ശേഷം ആ കിളിയും കഴിച്ചു.

എന്ത് മനോഹരമാണ് നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ള പരിസരം.! പക്ഷേ നമ്മളാരും അത് കാ ണാറുമില്ല. കാണാൻ ശ്രമിക്കാറുമില്ല. ഈ കൊറോണ കാലത്ത് ലോക്ക്ഡൗൺ ആയി വീട്ടിലിരിക്കേണ്ടി വന്നപ്പോൾ എല്ലാ അവധിക്കാലങ്ങളിലും ഉള്ളതിനേ ക്കാൾ പല കാര്യങ്ങളിലും തിരിച്ചറിവ് എന്നെപോലെ എല്ലാവർക്കും ഉണ്ടായിട്ടു ണ്ടാവുമെന്നാണ് എന്റെ വിശ്വാസം. കൊറോണ വൈറസ് പടർന്നു പിടിച്ചപ്പോഴാ ണ് നമ്മുടെ നിത്യ ജീവിതത്തിൽ ശുചിത്വത്തിന് നാം ചിന്തിച്ചിരുന്നതിനേക്കാൾ എത്രയോ വലിയ പ്രാധാന്യം ഉണ്ടെന്ന് മനസ്സിലായത്. പരീക്ഷയില്ലാതെ സ്കൂൾ അടച്ചപ്പോൾ സന്തോഷമായെങ്കിലും അതിന്റെ കാരണവും ഗൗരവവും പിന്നീടാ ണ് എനിക്ക് മനസ്സിലായത്. കിളി തന്റെ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ഭക്ഷണം നൽകിയതു പോലെ എല്ലാ വീട്ടിലേയും അച്ഛൻമാർ രാവിലെ നമുക്കൊക്കെ വേണ്ടി ജോലി ക്കു പോകുന്നു. മക്കൾക്കു വേണ്ടി ഭക്ഷണം പാകംചെയ്യാൻ എല്ലാ വീട്ടിലും എ ല്ലാ കൂട്ടിലും ഓരോ അമ്മക്കിളികളുമുണ്ട്.

അമ്മ നട്ട ചെടികളിലെ പൂവുകൾക്കൊക്കെ എന്തൊരു ഭംഗി ആണ്. കാലത്തെ എണീറ്റ് വെള്ളമൊഴിച്ചും തലോടിയും പരിപാലിച്ചിട്ടാണ് അവയൊക്കെ ഇത്ര ഭം ഗിയോടെ പൂത്തുനിൽക്കുന്നതെന്ന് എനിക്കിപ്പോൾ മനസ്സിലായി. ആ ദൗത്യം ഏ റ്റടുത്ത് ചെയ്തപ്പോൾ ചെടിയിൽ വിരിഞ്ഞ പൂവുകൾ ഒക്കെ എന്നെ നോക്കി പു ഞ്ചിരിക്കുന്നത് പോലെ എനിക്ക് തോന്നി. അച്ഛൻ കൊണ്ടുവന്ന മാമ്പഴം കഴിച്ച് അതിന്റെ വിത്ത് ഞാനും അനിയനും അച്ഛനും ചേർന്ന് ഞങ്ങളുടെ തൊടിയിൽ കൊണ്ട് പോയി നട്ടു. ഒരിക്കൽ എന്റെ മാവിലും രണ്ടു കിളിയും കുഞ്ഞുങ്ങളും കൂടുകൂട്ടുമെന്ന് ഞാൻ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. കൊറോണ വന്നതോടെ ആളുകളും വാ ഹനങ്ങളും ഫാക്ടറികളുമെല്ലാം പ്രവർത്തനരഹിതമായതോടെ പ്രകൃതിക്ക് അന്ത രീക്ഷമലിനീകരണത്തിൽ നിന്ന് മുക്തി നേടാൻ സാധിച്ചു.

നമുക്ക് ഓരോരുത്തർക്കും തീരുമാനിക്കാം ഞാൻ കാരണം എന്റെ പരിസരവും എന്റെ നാടും അന്തരീക്ഷവും മലിനമാകില്ല എന്ന്. മനുഷ്യർ അല്ലാത്ത ജീവജാലങ്ങൾക്കും പ്രകൃതിയിൽ സന്തോഷത്തോടെ ജീവിക്കാൻ നമുക്ക് അവസരം കൊടുക്കാം. കൊറോണ വൈറസിനെ പോലെ മരുന്ന് കണ്ടുപിടിക്കാത്ത രോഗങ്ങൾക്ക് ശരീര പ്രതിരോധശേഷി കൂട്ടുക എന്നതാണ് ഏക പരിഹാരം. ആരോഗ്യപ്രധമായ ജീവിതശൈലിയിലൂടെ മാത്രമേ നമുക്കത് നേടിയെടുക്കാൻ സാധിക്കൂ. അതിനായി നമുക്ക് പ്രയത്നിക്കാം.........

നിദാ മിൽഹം
6 C ഡി.എൻ.എം.എ. യു.പി.സ്കൂൾ എടയാറ്റൂർ,
മേലാറ്റൂർ ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

ശുചിത്വം

ഒരു സമൂഹജീവി എന്ന നിലയിൽ ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും ജീവിതത്തിൽ പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്ന ഒന്നാണ് ശുചിത്വം എന്നത്. ഒരു നല്ല മനുഷ്യനായി ജീവിക്കുക എന്നത് നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടിനെയും മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള ഇടപെടലിനെയും അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ്. മാനസികവും സാമൂഹികവും സാംസ്കാരികവുമായ ഇടപെടലുകളും വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിൽ പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നു

വ്യക്തി ശുചിത്വം നമ്മൾ ആർജ്ജിച്ചെടുക്കുന്നത് നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ നിന്നും വീടുകളിൽ നിന്നും വിദ്യാലയങ്ങളിൽ നിന്നുമാണ്.ഒരു മനുഷ്യനെ സമൂഹത്തിനുതകുന്ന വനാക്കി തീർക്കുക എന്നതാണ് വ്യക്തിത്വം കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്.വീടുകളിൽ നിന്നാണ് നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ഉത്ഭവം. നമ്മുടെ അച്ഛനമ്മമാർ പകർന്നു തരുന്ന അച്ചടക്കവും സംസ്കാരവുമാണ് നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ആദ്യ പാഠങ്ങൾ പ്രഭാതകൃത്യങ്ങൾ ചെയ്യുക, വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രം ധരിക്കുക, മുതിർന്നവരെ ബഹുമാനിക്കുക, ഭക്ഷണത്തെ ബഹുമാനിക്കുക എന്നിവ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. വ്യക്തി ശുചിത്വവും തനതായ വ്യക്തിത്വവും കൈമാറി പോകുന്നത് നമ്മുടെ സംസ്കാരമാണ്

നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വം പടുത്തുയർത്തുന്നതിൽ പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്ന ഘടകമാണ് വിദ്യാലയം. മാതാവും പിതാവും ഗുരുക്കൻമാരും ദൈവതുല്ല്യരാണ്. നല്ല വ്യക്തികളാണ് നല്ല രാഷ്ട്രത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന ഘടകം ഉത്തമവ്യക്തിത്വം ഇല്ലാതായാൽ നമ്മുടെ സമൂഹവും കുടുംബവും, എല്ലാത്തിനുമുപരി നമ്മുടെ രാഷ്ടത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പിലും തകരാറിലാവും. ഇന്നത്തെ സമൂഹത്തിൽ രോഗങ്ങൾ ഏറിവരികയാണ്. ശുചിത്വം വളരെ പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്ന ഒന്നാണ്. ഒരു ന

ല്ല വ്യക്തിത്വത്തിനുടമയാവണമെങ്കിൽ വ്യക്തി ശുചിത്വം അത്യാവശ്യമാണ്. ശുചിത്വം ഇല്ലായ്മ പല അസുഖങ്ങളും വരുത്തി വയ്ക്കുകയും സമൂഹത്തിലുപരി ഒരു രാഷ്ട്രത്തെ തന്നെ അത് വളരെ അധികം ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ആരോഗ്യപരമായ ഒരു തലമുറയ്ക്ക് ശുചിത്വം അനിവാര്യമാണ്. വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിൽ നിന്നാണ് പരിസരശുചിത്വവും ഉടലെടുക്കുന്നത്. വ്യക്തിയാണ് സമൂഹത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന ഘടകം. പരിസരങ്ങളിൽ ചപ്പുചവറുകൾ വലിച്ചെറിയാതിരിക്കുക, മാലിന്യങ്ങൾ തനതായ രീതിയിൽ സംസ്കരിക്കാതിരിക്കുക എന്നതൊക്കെ പരിസരമലിനീകരണങ്ങളും അസുഖവും വരുത്തി വയ്ക്കുന്നു. ഈ മാലിന്യങ്ങൾ പലവിധ അസുഖങ്ങളുമുണ്ടാക്കുന്ന ബാക്ടീരിയകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു. തന്മൂലം ഒരു ആരോഗ്യകരമല്ലാത്ത അവസ്ഥ സാജാതമാകുന്നു. പല ഫാക്ടറികളിൽ നിന്നും പുറന്തള്ളുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ മാരകമായ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. നദികളും പുഴകളും മലിനമാകുന്നു. സമൂഹജീവി എന്ന നിലയിൽ വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിന് നാം വളരെയേറെ പ്രാധാന്യം കൽപ്പിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ആരോഗ്യ സമ്പന്നമായഒരു തലമുറയ്ക്ക് വേണ്ടി നമ്മൾ എല്ലാവരും ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്. ശുചിത്വത്തിന് പ്രാധാന്യം നാം എല്ലാമേഖലയിലും നൽകേണ്ടതാണ്. വിദ്യാലയങ്ങളിലും സമൂഹത്തിലും അതിനുതകുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഗവൺമെന്റ് നടത്തേണ്ടതാണ്. വിദ്യ അഭ്യസിക്കുക എന്നതിലുപരി നല്ലഒരു വ്യക്തിയെയും സമൂഹത്തിന് ലഭിക്കുന്നവിധത്തിലാവട്ടെ നമ്മുടെവിദ്യാഭ്യാസം.നാം ഇന്ന് നേരിട്ട് കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മഹാമാരിയായ കൊറോണ എന്നവൈറസ് രോഗത്തിന് ശുചിത്വവുമായി ഏറെ പ്രാധാന്യം ഉണ്ട്.

കൊറോണയെ നേരിടാനുള്ള പോം വഴിയാണ് ശുചിത്വം പാലിക്കുക എന്നത് സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക, കൈകൾ സോപ്പു പമോഗിച്ചോ, സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ചോ ഇടയക്കിടയ്ക്ക് കഴുകുക.തുമ്മുമ്പോൾ തൂവാല ഉപയോഗിക്കുക. പുറത്തേക്ക് പോകുമ്പോൾ മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കുക. പതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിക്കാൻ ആവശ്യമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുക. നമ്മുടെ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും ഗവൺമെന്റും പറയുന്നതനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുക. അതിലൂടെ നമ്മുക്ക് കൊറോണ എന്ന കോവിഡ് 19 എന്ന വൈറസിൽ നിന്നും രക്ഷനേടാൻ കഴിയും. 'സ്റ്റേ അറ്റ് ഹോം '. 'ബ്രേക്ക് ദ ചെയിൻ ' നാളെയുടെ തലമുറയായ നമ്മുടെ കുരുന്നുകൾ നല്ല വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നവരാകട്ടെ നാം ഈ സാഹചര്യവും മറികടക്കും.

നമ്മുടെ ശൈലജ ടീച്ചർ പറഞ്ഞതുപോലെ നാം ഈ സാഹചര്യം മറികടക്കും.

ആദിഷ്. എസ്
6 A നമ്പ്രത്ത് കര യു പി സ്കൂൾ,
മേലടി ഉപജില്ല, കോഴിക്കോട്

കൊറോണയും പരിസ്ഥിതിയും

ലോകം ഇന്ന് ഒരു മഹാമാരിയുടെ മുന്നിൽ പകച്ചു നിൽക്കുകയാണ്. ലോകത്ത് ഉള്ള സകല ജീവജാലങ്ങളുടെയും ആധിപത്യം കൈക്കലാക്കിയ മനുഷ്യന് കിട്ടിയ തിരിച്ചടിയാണ് കൊറോണ എന്ന മാരകരോഗം. ഇത്തിരിപ്പോന്ന ഒരു വൈറസിനു മുന്നിൽ മനുഷ്യൻ പതറുകയാണ്. ഇതിൽ നിന്നും നമുക്ക് മോചനം നേടിയേ തീരൂ.

ലോകമെമ്പാടും വ്യാപിച്ച കോവിഡ് 19 നമ്മുടെ പരിസരങ്ങളിലും എത്തിച്ചേർന്നു. ഒട്ടും പ്രതീക്ഷിക്കാതെ പെട്ടെന്ന് സ്കൂൾ അടച്ചുപൂട്ടി അങ്ങനെ ഞങ്ങൾക്ക് സ്കൂളിനെയും കൂട്ടുകാരെയും അധ്യാപകരെയും പിരിയേണ്ടി വന്നു. സ്ഥിതിഗതികൾ കൈവിട്ടു പോകുമെന്ന അവസ്ഥ വന്നപ്പോൾ പ്രധാനമന്ത്രി ഇന്ത്യയിൽ ഒട്ടാകെ ലോക്ക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ചു.

ലോക്ക്ഡൗൺ അവസാനിക്കാത്തത് ഞങ്ങളിൽ വലിയ നിരാശയുണ്ടാക്കി. കൂട്ടുകാരോടൊപ്പം കളിക്കാൻ പറ്റാതെ കൂട്ടിലടച്ച കിളിളെപ്പോലെ ഞങ്ങൾക്ക് വീടിനുള്ളിൽ കഴിയേണ്ടിവന്നു. ഓരോ ദിവസം കഴിയുമ്പോഴും കോവിഡ് കാരണംമരിക്കുന്നവരുടെ എണ്ണം കൂടിവരുന്നു. എങ്കിൽ പോലും നമുക്ക് ഉറപ്പാണ് നമ്മൾ അതിജീവിക്കും എന്നത്.

കേരളത്തിൽ ഒരുപാടുപേർ രോഗമുക്തരായിട്ടുണ്ട് എന്നത് എല്ലാവർക്കും സന്തോഷമുണ്ടാക്കുന്ന കാര്യമാണ്.. ഇതിന് നാം കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത് നമ്മുടെ പ്രിയപ്പെട്ട ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരോടും നിയമപാലകരോടുമാണ്. ലോക്ക്ഡൗണിൽ വീടിനുള്ളിൽ കഴിഞ്ഞ് സഹകരിക്കുക.നമുക്ക് അതിജീവിക്കാം കൊറോണയെ,ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ നൽകുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ അതേപടി അനുസരിക്കുന്നതിലൂടെ. വികസിക രാജ്യങ്ങളായ അമേരിക്ക, ഇറ്റലി എന്നിവ പോലും ഈ മഹാമാരിയുടെ മുന്നിൽ പകച്ചുനിൽക്കുകയാണ്, എല്ലാ ആധുനിക സംവിധാനങ്ങളും ഉണ്ടായിട്ടും. അവിടെ ആയിരങ്ങൾക്ക് ജീവൻ നഷ്ടപ്പെട്ടു. നമ്മുടെ കേരളത്തിൽ കുറച്ചുപേർക്ക് മാത്രമേ ജീവൻ നഷ്ടപ്പെട്ടിട്ടുള്ളൂ.നമ്മുടെ ആരോഗ്യരംഗം അത്രയ്ക്ക് മെച്ചപ്പെട്ടതാണ്.

ഈ ലോക്ഡൗൺകാലം നമുക്ക് ചില തിരിച്ചറിവുകൾ നൽകിയിട്ടുണ്ട്. ഫാസ്റ്റ് ഫുഡിന്റെ പിന്നാലെ പോകാതെ, പ്രകൃതിയിലെ വിഭവങ്ങളായ മാങ്ങ, ചക്ക എന്നിവ കഴിക്കാൻ മലയാളികൾ പഠിച്ചു. വാഹനങ്ങൾ പുറത്ത് പോകാതിരിക്കുന്നത് അന്തരീക്ഷത്തിലെ മലിനീകരണം കുറച്ചു. ജാതി മതങ്ങൾക്ക് സ്ഥാനമില്ലാത്ത ഒരു ലോകം നാം കണ്ടു. മനുഷ്യൻ എന്ന ഒറ്റ ജാതി മാത്രം. അമ്പലങ്ങളും

പള്ളികളും അടച്ചിട്ടു ആൾദൈവങ്ങളെ കാണാനേയില്ല. ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ മാത്രമാണ് നമുക്ക് രക്ഷകരായിട്ടുള്ളത്. അവരാണ് യഥാർത്ഥ ദൈവങ്ങളെന്ന് നാം തിരിച്ചറിയുന്നു.

ഈ കാലവും നമ്മൾ അതിജീവിക്കും. കൊറോണ മുക്തമായ ഒരു ലോകം ഉണ്ടാവട്ടെ. നമുക്ക് പ്രാർത്ഥിക്കാം പ്രത്യാശിക്കാം....

ആര്യനന്ദ എ.എം.
7 D തൂണേരി ഇ.വി.യു.പി. സ്കൂൾ,
നാദാപുരം ഉപജില്ല, കോഴിക്കോട്

അമ്മയാം ഭൂമി

നമ്മുടെ ലോകം വളരെ മനോഹരമാണ്. സൗന്ദര്യമുള്ള വസ്തുക്കളെ കൊണ്ടും വിഭവങ്ങൾ കൊണ്ടും നമ്മുടെ ലോകം നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. 'ജൂൺ 5 പരിസ്ഥിതി ദിനമായി നാം ആചരിക്കുന്നു. പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത നമ്മളിൽ നിക്ഷിപ്തമാണ്. എന്നാൽ ഇന്ന് ലോകം മലിനമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. വായു, ജലം, ശബ്ദം, മണ്ണ് എന്നിവയെല്ലാം മലിനീകരണത്തിൽ അകപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണ്. പ്രകൃതി അമ്മയാണ്, അമ്മയെ നാം വേദനിപ്പിക്കുന്നത് നമ്മുടെ നാശത്തിന് കാരണമാവുന്നു. എല്ലാ മനുഷ്യർക്കും ജീവജാലങ്ങൾക്കും ശുദ്ധവായുവും ശുദ്ധജലവും അനുഭവിക്കാനുള്ള അവകാശമുണ്ട്. എന്നാൽ പ്രതീക്ഷ കൈവിടാതെ മലിനീകരണത്തിനെതിരെയും വനനശീകരണത്തിനെതിരെയും പ്രവർത്തിക്കുകയാണ് പരിസ്ഥിതി സുസ്ഥിരത കാക്കാനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗം.

ഭൂമിയെ സുരക്ഷിതവും ഭദ്രവുമായ ഒരു ആവാസ കേന്ദ്രമായി നിലനിർത്തുകയും സൗന്ദര്യം നിറഞ്ഞ ഹരിത കേന്ദ്രമാക്കി അടുത്ത തലമുറക്ക് കൈമാറുകയും ചെയ്യേണ്ടത് നമ്മുടെ കടമയാണ്.വ്യവസായവത്കരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി ലോകം വളരെ വളർന്നു. ഫാക്ടറികളിൽ നിന്നും വരുന്ന അശുദ്ധ വാതകങ്ങളെല്ലാം തന്നെ പ്രകൃതിയെ ഹാനികരമാക്കുന്നു. അത് കൊണ്ട് തന്നെ പ്രകൃതിസംരക്ഷണത്തെ കഴിയുന്നത്ര ദോഷകരമായി ബാധിക്കാത്ത വിധത്തിലായിരിക്കണം വികസനം നടപ്പിലാക്കേണ്ടത് ഭൂമിയിലെ ചൂടിന്റെ വർദ്ധന, കാലാവസ്ഥയിലുണ്ടാവുന്ന മാറ്റങ്ങൾ ഉപയോഗശൂന്യമായ ഭൂമികളുടെ വർദ്ധന, ശുദ്ധജലക്ഷാമം, ജൈവ വൈവിധ്യങ്ങളുടെ ശോഷണം തുടങ്ങിയ ഒട്ടേറെ പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങൾ നമ്മെ അലട്ടുന്നുണ്ട്.

മണ്ണ് മലിനീകരണമാണ് പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തെ വിപരീതമായി ബാധിക്കുന്ന മറ്റൊരു പ്രധാന ഘടകം ഫലപുഷ്ടമായ മണ്ണില്ലെങ്കിൽ മനുഷ്യന് ജീവിക്കാൻ

കഴിയില്ല. കാരണം മനുഷ്യന്റെ ഭക്ഷണം മണ്ണിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്നു. വനനശീകരണം' മണ്ണൊലിപ്പ്,അമിത വളപ്രയോഗം മാലിന്യ നിക്ഷേപം എന്നിവയാണ് മണ്ണ് മലിനീകരണത്തിന്റെ പ്രാധാനകാരണങ്ങൾ വനനശീകരണത്തിന് പകരം വനവത്കരണം നമ്മൾ പഠിക്കണം ഒരു മരം മുറിക്കുമ്പോൾ കുറഞ്ഞത് രണ്ടു മരമെങ്കിലും നാം നടക്കണം രാസവള പ്രയോഗവും, പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ ഉപയോഗവും നമ്മൾ കുറക്കണം' അവശിഷ്ടങ്ങൾ ജൈവവളമാക്കി മാറ്റാൻ പഠിക്കണം. ഓരോ വ്യക്തിയും പരിശ്രമിക്കുകയാണെങ്കിൽ നമുക്ക് പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കാൻ കഴിയും ഇത് നമ്മുടെ വരും തലമുറയ്ക് വേണ്ടിയുള്ള ഒരു നല്ല നിക്ഷേപമാവട്ടെ

അനുരുദ്ധ്.വി
7 A ധർമ്മടം കോറണേഷൻ ബേസിക് യു.പി സ്കൂൾ,
തലശ്ശേരി സൗത്ത് ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

ഈ കൊറോണകാലം എന്നെ ചിന്തിപ്പിച്ചത്

ടീവിയും മൊബൈലും മാത്രമായി നടന്ന ഞാൻ എന്റെ പരിസരത്തെയും അതിന്റെ ശുചിത്വത്തെയും കുറിച്ച് ചിന്തിച്ചുതുടങ്ങി. എന്റെ വീട്ടിലെ അടുക്കളത്തോട്ടത്തിലെ പച്ചക്കറിക്കൃഷിയെ കുറിച്ചും അത് നമുക്ക് തരുന്ന സന്തോഷത്തെ കുറിച്ചും അറിഞ്ഞുതുടങ്ങി. വിഷം ചേർക്കാത്ത പച്ചക്കറികൾ നമ്മുടെ രോഗപ്രതിരോധശക്തി വർധിപ്പിക്കുന്നു. പാടത്തും പറമ്പിലും കളിച്ചിരുന്ന ഞാൻ ശുചിത്വത്തിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിച്ചു തുടങ്ങി.

ടീവിയിൽ കാർട്ടൂണും സിനിമയും കണ്ടിരുന്ന ഞാൻ വാർത്തകൾ ശ്രദ്ധിച്ചു തുടങ്ങി. നമ്മുടെ സർക്കാർ നിർദ്ദേശം അനുസരിച്ചു വീട്ടിൽ ഇരുന്നു. ഹോട്ടൽ ഭക്ഷണം ഇഷ്ടപ്പെട്ടിരുന്ന ഞാൻ 'അമ്മ ഉണ്ടാക്കിത്തരുന്ന ശുദ്ധമായ ഭക്ഷണം ആസ്വദിച്ചുതുടങ്ങി.

യാത്രകൾ ഇഷ്ടപ്പെട്ടിരുന്ന ഞാൻ എപ്പോൾ വീട്ടിൽ കൂടുതൽ സന്തോഷം കണ്ടെത്തുന്നു. കാലത്തിന്റെ കുത്തൊഴുക്കിൽ ഓടിയിരുന്ന എനിക്ക് ഈ കൊറോണ കാലം ഒരുപാട് നല്ല സ്വഭാവങ്ങൾ പഠിപ്പിച്ചു തന്നു. എന്നിലുള്ള കഴിവുകൾ എന്തെല്ലാം ആണ് എന്ന് ഞാൻ മനസിലാക്കി. എല്ലാ മഹാമാരിയെയും അതിജീവിച്ച മനുഷ്യൻ ഈ കൊറോണയെയും അതിജീവിക്കും. ....

കാർത്തിക് M.S
IV B NIRMALA ENGLISH MEDIUM SCHOOL,
കുന്നംകുളം ഉപജില്ല, തൃശ്ശൂർ

മാറ്റത്തിന്റെ വഴികൾ നല്ലൊരു നാളെക്കായി...

ഭൂമിയുടെ സംരക്ഷണ സന്ദേശവുമായി ഒരു ഭൗമദിനം കൂടി കടന്നു പോയി. തൊണ്ണൂറുകളിലെ വെള്ളപ്പൊക്കത്തെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് കേട്ടറിഞ്ഞ അറിവേ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. എന്നാൽ ഇപ്പോഴോ സുനാമി, പ്രളയം കോവിഡ്! ഒന്നിന് പുറകെ ഒന്നായി എത്തി കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. മനുഷ്യന്റെ വീണ്ടു വിചാരമില്ലാത്ത പ്രവൃത്തികളുടെ ഫലമാണ് ഇന്ന് നാം മുന്നിൽ കാണുന്ന പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങൾ. മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയിൽ നിന്ന് ഭിന്നനല്ല. പ്രകൃതിയുടെ ഭാഗമാണ്. നമ്മുടെ നിലനിൽപ്പ്പോലും പ്രകൃതിയെ ആശ്രയിച്ചാണ്. പക്ഷേ ഇതെല്ലാം മറന്ന് നാം പ്രകൃതിയെ ചൂഷണം ചെയ്യുമ്പോൾ അത് സംഹാര താണ്ഡവമാടാൻ തുടങ്ങും. പ്രകൃതിയുടെ ഈ മാറ്റമാണ് വർധിച്ചു വരുന്ന ഈ പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങൾക്കു കാരണം. ലോക സമൂഹം, സൃഷ്ടിക്കുന്ന വ്യവസായവൽക്കരണത്തിന്റെ ദൂഷ്യഫലങ്ങൾ മനുഷ്യന്റെ നിലനിൽപ്പിനെത്തനെ ബാധിക്കും എന്ന തിരിച്ചറിവ് ഉണ്ടായപ്പോഴാണ് പ്രകൃതി സംരക്ഷണത്തിന് ഊന്നൽ നൽകി കൊണ്ട് 1970ൽ ഭൗമദിനാചരണത്തിന് തുടക്കമിട്ടത്ഒരാളെ കൊണ്ട് എന്തെങ്കിലും ചെയ്യിക്കണം എന്നാൽ ഒന്നുകിൽ സമ്മാനം അല്ലെങ്കിൽ ശിക്ഷ. ശീലങ്ങളുടെ ഉറവിടം അതു തന്നെ. ആഗ്രഹവും ഭയവും -ഇവ രണ്ടുമാണ് ലോകത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത്. നാം ജീവിതത്തോടും പ്രകൃതിയോടുള്ള സമീപനം മാറ്റണം. പ്രകൃതി നമുക്ക് വേണ്ടി എത്ര മാത്രം ത്യാഗമാണ് സഹിക്കുന്നത്. ഒരു വൃക്ഷത്തെ തന്നെ നോക്കൂ. അത് ഫലം തരുന്നു, തണൽ തരുന്നു, കുളിർമ പകരുന്നു, വെട്ടിയാലും വെട്ടുന്നവനും തണൽ വിരിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ പ്രകൃതിയിലെ ഏതൊന്നും എന്ത് മാത്രം ത്യാഗമാണ് സഹിക്കുന്നത്. എന്നാൽ നാം പ്രകൃതിയോട് ചെയുന്നത് എന്താണ്? ഒരു മരം വെട്ടിയാൽ പത്ത് മരം വെക്കണമെന്ന് പറയും. എന്നാൽ എത്ര പേർ അത് അനുസരിക്കുന്നുണ്ട്?. ഒരു ഹൃദയാഘാതം ഉണ്ടാകുന്നതോടെ ആഹാര ക്രമീകരണവും വ്യായാമവും മുറയ്ക്ക് നടക്കും. ലോകത്തിന്റെ കാര്യം എടുത്താൽ ഒരു കോവിഡ് തന്നെ വേണം. ഇത് ഭൗമദിനാചരണത്തിന്റെ സുവർണ ജൂബിലിയാണ്. കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനത്തിന് എതിരെയുള്ള കൃത്യതയുള്ള നടപടിയാണ് ഈ വർഷത്തെ പ്രധാന വിഷയം. ഇതിനിടെ കൊറോണ വൈറസ് ബാധയുടെ ആവിർഭാവത്തോടെ കോവിഡ് രോഗം ലോകമെങ്ങും പടർന്നു. കോവിഡിനെ നേരിടാന് അവലംബിച്ച ലോക്ക് ഡൗൺ ഭൗമദിനത്തിന്റെ നടപടി നടപ്പിലാക്കി. ഈ വർഷം ജനുവരി മുതലുള്ള കാലയളവിൽ വ്യവസായ വിപ്ലവത്തിനു ശേഷം ലോകം കണ്ട ഏറ്റവും വലിയ പരിസ്ഥിതി മാറ്റത്തിന് നം സാക്ഷ്യം വഹിച്ചു. പ്രത്യേകിച്ച് അന്തരീക്ഷ

മലിനീകരണത്തിൽ ഉണ്ടായ കുറവ് എടുത്തു പറയേണ്ടതാണ്. കടലിലും നദികളിലും കൂറേ മാറ്റങ്ങൾ പ്രകടമായി. മുൻ രാഷ്ട്രപതി എ പി ജെ അബ്ദുൾ കലാം വിദ്യാർത്ഥികളുമായി സംസാരിക്കുന്നതിനിടയിൽ ഒരു വിദ്യാർത്ഥി ചോദിച്ചു :സർ ഈ ലോകത്തിൽ ഇപ്പോഴത്തെ അശാന്തിക്കും പണത്തിനും അധികാരത്തിനും വേണ്ടി എന്തും ചെയ്യാനുള്ള മനുഷ്യന്റെ പ്രവണതയ്ക്കും എന്താണ് പരിഹാരം? അദ്ദേഹം ഉടനെ മറുപടി നൽകി: ' You concentrate on parents and primary school teacher' എത്ര ലളിതമായ മറുപടി. ലോകത്തിന്റെ ഇപ്പോഴത്തെ അവസ്ഥയിൽ നിന്നും മോചനം ലഭിക്കണമെന്ന് ഉണ്ടെങ്കിൽ ഇതാണ് പരിഹാര മാർഗം. കോവിഡ് കാലത്ത് ഈ കാണുന്ന മാറ്റങ്ങൾ താൽക്കാലിക ആണ്. ഹരിത ഗൃഹ വാതകങ്ങൾ കുറയ്ക്കുന്ന സാങ്കേതിക വിദ്യയിൽ ഊന്നിയുള്ള വികസനം മാത്രമാണ് ഇതിന് പരിഹാരം.

ലോക്ക്ഡൗൺ നല്ലോരു പരീക്ഷണമായിരുന്നു. നല്ലൊരു പാഠം അതു മനുഷ്യർക്ക് പകർന്നു നൽകി. മനുഷ്യരാശിക്ക് രക്ഷപ്പെടാൻ നല്ലൊരു അവസരവും കാലാവസ്ഥ മാറ്റത്തിന് കാരണമായ മലിനീകരണവും അമിത ഇന്ധന-ഊർജ ഉപയോഗവും കുറയ്ക്കാൻ ലോകത്തിനു കഴിയുമെന്ന് തെളിഞ്ഞതോടെ ഭാവിയിലേക്കുള്ള മനുഷ്യന്റെ വഴിയാണ് ലോക്ക്ഡൗണിലൂടെ തുറക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്.പണത്തിനു വേണ്ടി, സാർത്ഥതയ്ക്കുവേണ്ടി പ്രകൃതിയെ നശിപ്പിക്കുന്നത് നാം അവസാനിപ്പിക്കണം. ശ്രുതിയും താളവും ശരിയായി ഒന്നിച്ചു ചേരുമ്പോൾ സംഗീതം നമുക്ക് ആനന്ദം പകരുന്നു. അതുപോലെ മനുഷ്യനും പ്രകൃതിയും ഒന്നിച്ച് കൈകോർത്ത് പിടിച്ചാൽ ഈ ഭൂമി സ്വർഗമായി തീരും...

'മാറ്റത്തിന്റെ വഴികളിലൂടെ നമുക്ക് മുന്നേറാം നല്ലൊരു നാളെക്കായി....'

മേരി ഡാലിയ എ, ജെ
9 A ഫാത്തിമ ഗേൾസ് എച്ച്.എസ്. ഫോർട്ടുകൊച്ചി,
മട്ടാഞ്ചേരി ഉപജില്ല, എറണാകുളം

ഇങ്ങനേയും ഒരവധിക്കാലം

വല്ല്യ സന്തോഷത്തിലായിരുന്നു ഞാൻ. രണ്ടുമൂന്നു പരീക്ഷ കൂടി കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ അവധിക്കാലം. അടിച്ചുപൊളിച്ചു നടക്കാനുള്ള സമയം. ഹോം വർക്ക് ഇല്ല, ടീച്ചറെന്ന് അടി മേടിക്കേണ്ട, 'പഠിക്ക് പഠിക്ക്'ന്ന് കേൾക്കുകയും വേണ്ട. അടുത്ത വർഷം പത്താം ക്ലാസ് ആയതുകൊണ്ട് അമ്മയും ടീച്ചർമാരും കുറച്ച് സ്ട്രിക്റ്റ് ആവും. എന്നും ട്യൂഷന് പോകണ്ടി വരും. ചേച്ചിയും ചേട്ടനും 10 എ പ്ലസ് വാങ്ങിച്ചത് എനിക്ക് പാരയായി. അടുത്തവർഷം എല്ലാരും കൂടി എന്നെ അങ്ങ് പൂട്ടും.

അതിന് മുമ്പ് പൊളിച്ചടുക്കാൻ പറ്റിയ സമയാ ഈ അവധിക്കാലം. നാടക ക്യാമ്പിൽ പോണം, വിരുന്നു പോണം പൂരം കാണാൻ പോണം പിന്നെ അതിനുപുറമേ ട്യൂഷനും പോണം. അങ്ങനെ എത്ര കാര്യങ്ങൾ എന്നറിയോ ഞാൻ പ്ലാൻ ചെയ്ത് വെച്ചിരുന്നത്! എല്ലാം കൊറോണ കൊണ്ടുപോയി. ദുഷ്ടൻ... വിരുന്നു പോക്ക് പോയിട്ട് വീട്ടീന്ന് ഇറങ്ങാൻ പറ്റാത്ത സ്ഥിതി ആക്കി. ലോക്ഡൗൺ ആണേൽ നീട്ടുന്നത് അല്ലാണ്ട് കഴിയുന്നത് കാണാനില്ലായിരുന്നു. പത്രത്തിലും ടിവിയിലും ഇതു തന്നെ വാർത്ത. ലോകം മൊത്തം അങ്ങ് മാറിപ്പോയി. ആർഭാടങ്ങൾ ഇല്ലാതെയും ജീവിക്കാം എന്ന് മനസ്സിലായി. ടിവി വച്ചാൽ കൊറോണ എടുത്ത് ജീവനുകൾ എത്ര പേരാ ല്ലെ! ഓരോ ദിവസവും ഞാൻ കാത്തിരിക്കും പോസിറ്റീവ് കേസുകൾ കുറയുന്നുണ്ടോ എന്നറിയാൻ. ദിനംപ്രതി പോസിറ്റീവ് കേസുകൾ കൂടിക്കൊണ്ടിരുന്ന കേരളത്തിൽ ഇപ്പോൾ എണ്ണം നന്നേ കുറഞ്ഞു. പിന്നെ നമ്മുടെ സർക്കാരും നന്നായി പരിശ്രമിക്കുന്നുണ്ടല്ലോ അതാണ് ഏക ആശ്വാസം. കേരളം വീണ്ടും ലോകത്തിനു മാതൃകയാകും കൊറോണ മറികടന്നു എന്ന് ചരിത്രത്തിലൂടെ ഭാഷയിൽ ലോകം അറിയും. അതെ നമ്മൾ അതിജീവിക്കുക തന്നെ ചെയ്യും അതിനായി ഈ അവധിക്കാലം സാമൂഹിക അകലം പാലിച്ചുകൊണ്ടാകട്ടെ...

ANUSREYA
9 A ഡി.ജി.എച്ച്. എസ്.എസ്. താനൂർ,
താനൂർ ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

പരിസര ശുചിത്വവും രോഗ പ്രതിരോധവും

ഇന്നത്തെ കാലഘട്ടത്തിൽ ഏറെ ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടുന്ന ഒരു വിഷയമാണ് പരിസ്ഥിതി ശുചിത്വം. നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതി അനുദിനം മലിനീകരിക്കപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കയാണ്. നാം നടക്കുന്ന വഴികളിലും കുടിക്കുന്ന വെള്ളത്തിലും ശ്വസിക്കുന്ന വായുവിൽ പോലും മാലിന്യം നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ ഇവയെല്ലാം നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ എത്തുന്നു. ഇതുവഴി പല രോഗങ്ങൾക്കടിമപ്പെട്ടു ജീവിതം തള്ളി നീക്കേണ്ടി വരുന്നു. ഇതിൽനിന്നെല്ലാം ഒരു മോചനം ഉണ്ടാവാൻ ശുചിത്വം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കിയേ തീരൂ. ശുചിത്വമുള്ളിടത്തേ ആരോഗ്യം ഉണ്ടാകു. ചെറു പ്രായം മുതൽ തന്നെ നമ്മിൽ ശുചിത്വ ബോധം ഉണ്ടാകണം.

ദിവസം രണ്ടു നേരം കുളിക്കുക, നഖം വൃത്തിയാക്കുക, ഭക്ഷണത്തിനു മുന്പും ശേഷവും കൈകൾ കഴുകുക, അലക്കി ഉണക്കിയ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക ഇവ

യൊക്കെ നമുക്ക് നിഷ്പ്രയാസം സാധിക്കാവുന്നതാണ്. ശരീരംവൃത്തിയാക്കുന്നതോടൊപ്പം പരിസര ശുചിത്വം കൂടി ഉറപ്പാക്കണം. വീടും പരിസരവും അടിച്ചുവൃത്തിയാക്കുക, പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ, കുപ്പി എന്നിവ വലിച്ചെറിയതിരിക്കുക, മലിന ജലം കെട്ടികിടക്കാൻ ഇടവരുത്താതിരിക്കുക ഇവയൊക്കെ ചെയ്യുന്നതുവഴി നമുക്ക് പരിസര ശുചിത്വം പാലിക്കാം.

ഇപ്പോൾ ദിനം പ്രതി കേൾക്കുന്ന ഒരു പേരാണ് കോവിഡ്- 19 അഥവാ കൊറോണ വൈറസ്. അതിസൂക്ഷ്മമായ ഈ വൈറസ് മരണം വിതച്ചു കൊണ്ട് ഈ ലോകത്തെയാകെ നശിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കയാണ്. വളരെ നിസാരമായി നമുക്ക് സാധിക്കാവുന്ന വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിലൂടെ ഈ വൈറസിനെ നശിപ്പിക്കാൻ കഴിയും എന്നത് ശുചിത്വത്തിനു നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലുള്ള പ്രാധാന്യം എത്ര വലുതാണെന്ന് വിളിച്ചോതുന്നു. ശുചിത്വം പാലിക്കുകയും ആരോഗ്യപ്രദവും ചിട്ടയാർന്നതുമായ ഭക്ഷണ രീതി പിന്തുടരുകയും ചെയ്യുന്നത്. നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധ ശേഷി കൂട്ടും. വ്യക്തി ശുചിത്വവും പരിസര ശുചിത്വവും തന്നെയാണ് രോഗപ്രതിരോധത്തിനുള്ള മികച്ച മാർഗങ്ങൾ. ഓരോ ജീവനും വിലപ്പെട്ടതാണ്. ഓരോരുത്തരും ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നത് വഴി നമ്മെയും ഒപ്പം സമൂഹത്തെയും ആണ് രക്ഷിക്കുന്നത്. 'രോഗം വന്നു ചികിൽസിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലതു രോഗം വരാതെ നോക്കുന്നതാണ് ' എന്ന വാക്യം ഓർമിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ഈ കൊറോണ എന്ന മഹാമാരിയെ നമുക്കൊന്നിച്ചു അതിജീവിക്കാം.

ANAMIKA SUBHASH
II A NIRMALA ENGLISH MEDIUM SCHOOL,
കുന്നംകുളം ഉപജില്ല, തൃശ്ശൂർ

പ്രകൃതി

പ്രകൃതി നമുക്കെന്നും ഒരു പാഠപുസ്തകം തന്നെയാണ്. പ്രകൃതിയിൽ നിന്ന് ഇനിയും ഒരുപാട് കാര്യങ്ങൾ മനുഷ്യർ പഠിക്കാനുണ്ട്. പ്രകൃതിയുടെ സംരക്ഷണച്ചുമതല എന്നും മനുഷ്യർക്കാണ് എന്ന കാര്യം നാം പലപ്പോഴും മറക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെയാവാം ഇന്ന് നമ്മൾ അനുഭവിക്കുന്ന പ്രകൃതിദുരന്തങ്ങളുടെ കാഠിന്യം കൂടുന്നത്.ജീവിതാവശ്യത്തിനായി നാം പ്രകൃതിയെയും പ്രകൃതി വസ്തുക്കളെയും ആശ്രയിക്കുന്നു. എന്നാൽ നമ്മൾ അവയെ ഒരിക്കലും ചൂഷണം ചെയ്യരുത്. മനുഷ്യരൊഴികെയുള്ള പ്രകൃതിയിലെ സകല ചരാചരങ്ങളും പരോപകാരികളാണ്. നമ്മൾ അവയെ എത്ര ദ്രോഹിച്ചാലും അവ നമ്മെ ഒരിക്കലും തിരിച്ച് ദ്രോഹിക്കില്ല. മറിച്ച് നമുക്ക് നേട്ടങ്ങൾ മാത്രമേ നൽകു.പ്രകൃതി പരോപകാരിയാണെന്ന് വ്യക്തമാക്കുന്ന വരികളാണിവ;

'ഇറുപ്പവനും മലർ ഗന്ധമേകും
ഹനിപ്പവനും കിളി പാട്ടു പാടും
വെട്ടുന്നവനും തരു ചൂടകറ്റും
പരോപകാരം പ്രവണം പ്രപഞ്ചം

ഈ വരികളിലൂടെ നമുക്ക് പ്രകൃതി എത്രത്തോളം പരോപകാരിയാണെന്ന് മനസിലാക്കാൻ സാധിക്കും. ഇന്ന് മനുഷ്യർ പ്രകൃതിയെ നശിപ്പിക്കാൻ തുനിയുകയാണ്. ആ നാശം നമ്മുടെ ജീവന് തന്നെ ആപത്താണ്. പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണം, വായു മലിനീകരണം, മണ്ണൊലിപ്പ്, വനനശീകരണം എന്നിവയിലൂടെ നമ്മുടെ പ്രകൃതി നശിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കുക എന്നതാണ് നമ്മുടെ കടമ. അല്ലാതെ അതിനെ നശിപ്പിക്കുക എന്നതല്ല. അതു കൊണ്ടു തന്നെ ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. നല്ലൊരു നാളെയ്ക്കു വേണ്ടി.

മേഘ്ന പ്രകാശ്
9 L ജി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്. പയ്യോളി.,
മേലടി ഉപജില്ല, കോഴിക്കോട്

കേഴുന്ന പരിസ്ഥിതി

ഇന്ന് നാം ചെയ്യുന്ന എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും പരിസ്ഥിതി ഒരു സാക്ഷിയായി നില്ക്കുന്നു.എന്നാൽ വെറുമൊരു സാക്ഷിയായി പരിസ്ഥിതി എല്ലാക്കാലവും നമ്മോട് കൂടെ നില്ക്കില്ല.അതിനുത്തമോദാഹരണമാണ് നാം അനുഭവിക്കുന്ന ദുരിതങ്ങൾ.99ലെ വെള്ളപ്പൊക്കത്തിനു ശേഷം കേരളം അനുഭവിച്ച 2018ലെയും 2019ലെയും പ്രളയം.അനേകം ജീവനുകൾ പൊലിഞ്ഞ ഈ പ്രളയത്തിന്റെ ആഗമനം എങ്ങനെയാണ്? ഒരു നിമിഷം ചിന്തിച്ചു നോക്കൂ.

അതിനൊരു ത്തരം നമുക്ക് നല്കാനാവില്ല.നാം മൗനം പാലിക്കുന്നു.എന്തുകൊണ്ട്? കാരണം നാം പരിസ്ഥിതിയോട് കാണിച്ച കൊടും ക്രൂരതയുടെ ഫലമാണിത്.നാം കാണിച്ച ക്രൂരതകൾക്ക് ഒരു തിരിച്ചടിയായി നമുക്കിതിനെ കാണാം.പ്രകൃതി നമുക്ക് എല്ലാ സൗകര്യങ്ങളും നൽകുമ്പോൾ മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയെ അമിതമായി ചൂഷണം ചെയ്തു കൊണ്ട് പ്രകൃതിയെ ഉന്മൂലനം ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുകയാണ്. ജലസ്രോതസ്സുകൾ മലിനമാക്കിയും കുന്നുകൾ ഇടിച്ചു നിരത്തി യും പാടങ്ങൾ മണ്ണിട്ട് നികത്തിയും കാടും മേടും വെട്ടി തെളിച്ച് വലിയ സൗധങ്ങൾ പണിതും നാം പരിസ്ഥിതിയെ ചൂഷണം ചെയ്യുന്നു. ലോകത്തിനുമുന്നിലെമറ്റൊരു ഭീഷണിയാണ് ഇലക്ട്രോണിക് മാലിന്യം, പ്ലാസ്റ്റിക്ക് തുടങ്ങിയവ.ആണവ നിലയ

ദുരന്തങ്ങളുടെയും ആണവായുധ പരീക്ഷണങ്ങളടെയും ആണവ യുദ്ധങ്ങളുടെ യും ഫലമായുണ്ടാകുന്ന റേഡിയോ വികിരണശേഷിയുള്ള അവശിഷ്ടങ്ങൾ പ്രകൃതിയിൽ സൃഷ്ടിക്കുന്ന ദുരന്തങ്ങൾ അതിഭീകരവും തലമുറകളോളം പ്രകൃതി യെ ബാധിക്കുന്ന തുമാണ്. പശ്ചിമഘട്ടം കേരളത്തിലെ ജനജീവിതത്തിന്റെ കേന്ദ്രസ്ഥാനത്തു നില്ക്കുന്നു.എന്നാൽ പശ്ചിമഘട്ടം ഇന്ന് വലിയൊരു ഭീഷണിയിലാണ്. ഇതിന്റെ ഫലമായി 1990കളോടെ തന്നെ ജൈവ വൈവിധ്യത്തിന്റെ നാല്പ തു ശതമാനത്തോളവും നശിച്ചിരിക്കുന്നു.ഇതിനു പുറമേ അധികൃതവും അല്ലാത്തതുമായ പാറമടകൾ, മണലൂറ്റൽ,കല്ലുവെട്ട്, ഭൂമി കൈയ്യേറ്റം, ഖനനം, വ്യവസായം, വൈദ്യുതീകരണം, ടൂറിസം എന്നിവയിലെല്ലാം വലിയ തോതിലുള്ള കടന്നാക്രമണം ഉണ്ടായി.ഇവയുടെയെല്ലാം ഫലമായി പലതരം ദുരിതങ്ങൾക്കിടയായിരിക്കുകയാണ്.ഇവയിൽ പ്രധാനം കാലാവസ്ഥ വ്യതിയാനം, കുടിവെള്ള ദൗർലഭ്യം, നദികളുടെ വരൾച്ച എന്നിവയാണ്.2018ലും 2019ലും വന്ന പ്രളയം ഇതിനുദാഹരണമാണ്.

പ്രസിദ്ധ പരിസ്ഥിതി ശാസ്ത്രജ്ഞർ പറഞ്ഞതു പോലെ ഇക്കാലത്തു തന്നെ മനുഷ്യരാശി വലിയ വിപത്ത് നേരിട്ടു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.അതുകൊണ്ട് എന്തു വിലകൊടുത്തും പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിച്ചേ പറ്റൂ. പ്രകൃതിയുണ്ടെങ്കിലേ നാമുള്ളൂവെന്ന സത്യം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് നല്ല നാളേക്കായി നമുക്ക് ഒന്നിച്ചു മുന്നേറാം.

സ്വാതി ശങ്കർ എ
VIII C പ്രൊവിഡൻസ് ഗേൾസ് എച്ച്. എസ്സ്. എസ്സ്,
കോഴിക്കോട് സിറ്റി ഉപജില്ല, കോഴിക്കോട്

ഒരു കൊറോണക്കാല വിശേഷം

അച്ഛന്റെയും അമ്മയുടെയും പഴയ കാലഘട്ടത്തെ കുറിച്ചുള്ള ഓർമ്മപ്പെടുത്തലുകൾ പലപ്പോഴും എന്നെ അതിശയിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. വൈദ്യുതി ഇല്ലാത്ത ഒരു കാലം എന്റെ ഉള്ളിൽ അത് പേടി തോന്നിപ്പിക്കുന്നു എന്റെ അമ്മയും അച്ഛനും മണ്ണെണ്ണ വിളക്ക് ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന കാലത്തെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞ് കേട്ടപ്പോൾ എനിക്ക് അത് ഓർക്കാൻ പോലും വയ്യായിരുന്നു.

എന്നാൽ ഈ കൊറോണക്കാലത്ത് ഒന്ന് രണ്ട് ദിവസം രാത്രി വൈദ്യുതി ഇല്ലാതിരുന്നപ്പോൾ മെഴുകുതിരിക്കു പകരം മണ്ണെണ്ണ വിളക്ക് ഉപയോഗിച്ചു.: വൈദ്യുതി വെളിച്ചം മനുഷ്യനെ പല നിറത്തിൽ കാട്ടിയെങ്കിലും മണ്ണെണ്ണ വിളക്കിന്റെ വെട്ടം എല്ലാവരെയും ഒരേ നിറത്തിൽ കാട്ടുന്നു.

ഇന്ന് ഫാക്ടറികളിൽ നിന്നും വിഷവായുവോ, മാലിന്യങ്ങളോ ഇല്ല. വായു മലിനീകരണമില്ല: മൈക്കുകളുടെ ശബ്ദകോലാഹലങ്ങളില്ല.പണം വാരിയെറിഞ്ഞു ള്ള ആഘോഷങ്ങളും ഫങ്ഷനുകളുമില്ല. പണത്തിന്റെ അഹങ്കാരമില്ല.– എല്ലാവ രും തുല്യർ TV യും മൊബൈലും ഉപക്ഷിച്ച് മനുഷ്യർ തമ്മിൽ പഴയ സൗഹൃദ ത്തിലേക്കെത്തി. ഇപ്പോൾ പ്ളാവിൻ ചുവട്ടിൽ ചക്ക വിളഞ്ഞ് പഴുത്ത് വീണ് പു ഴുക്കളരിക്കുന്നില്ല. എല്ലാവരും ചക്ക ഉപയോഗിക്കുവാൻ തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. എ ല്ലാവരും കൃഷി കാര്യങ്ങളിലേക്ക് ശ്രദ്ധ തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. ചില ദുരന്തങ്ങൾ നമ്മ ളെ ചില പാഠങ്ങൾ പഠിപ്പിച്ച് മുന്നോട്ട് പോകാനുള്ള ശക്തി തരുന്നു. ഈ കൊ റോണക്കാലം നമ്മുക്ക് ഓരോത്തർക്കും ഓരോ പാഠങ്ങളാവട്ടെ.

അർജുൻ.പി.മോഹൻ
7 C നേതാജി ഹയർ സെക്കണ്ടറി സ്ക്കൂൾ, പ്രമാടം,
കോന്നി ഉപജില്ല, പത്തനംതിട്ട

പ്രകൃതി ഒരു പാഠപുസ്തകം

മനുഷ്യന്റെ ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ അനുഗ്രഹമാണ് പ്രകൃതി. പ്രകൃതി എന്തെന്ന് മനുഷ്യർ ഇതുവരെ മനസ്സിലാക്കിയിട്ടില്ല, എന്നതാണ് വാസ്തവം. എ ന്നാൽ പ്രകൃതി എന്നത് വെറും പച്ചപ്പ് മാത്രമല്ല ദൈവത്തിന്റെ ഒരു അപൂർവ സൃ ഷ്ടി കൂടിയാണ്. പ്രകൃതിയിൽ ഇനിയും ഒട്ടേറെ അത്ഭുത വസ്തുക്കളുണ്ട്. ജീവ ജാലങ്ങൾ, വൃക്ഷലതാദികൾ എന്നിങ്ങനെ നീണ്ടുപോകും അവ.

നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ പ്രകൃതിക്കൊരു വലിയ പങ്കുണ്ട്. കാരണം ജീവന്റെ അടി സ്ഥാന വസ്തുക്കളായ ജലം, വായു, സൂര്യപ്രകാശം, ഭക്ഷണം... എന്തിന് നമ്മളെ സുരക്ഷിതമാക്കുന്ന വീട് പോലും ഭൂമിയുടെ ഹൃദയമായ പ്രകൃതിയിലാണ്. പ്ര കൃതിക്ക് മനുഷ്യരെ ഇങ്ങനെയെല്ലാം പരിപാലിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ടെങ്കിൽ മുഴു വൻ മനുഷ്യരെയും നശിപ്പിക്കാനുള്ള കഴിവുമുണ്ട്. അതിനുദാഹരണമാണ് 2019– ലെ പ്രളയം. പ്രകൃതി മനുഷ്യർക്കായി ഒരുക്കിവച്ച തിരിച്ചടി. പ്രകൃതി എന്താണെ ന്ന് മനസ്സിലാക്കിയ നാളുകളായിരുന്നു അത്.

പണ്ടുകാലത്തെ മനുഷ്യർ പ്രകൃതിയെ അമ്മയെ പോലെയാണ് കണ്ടിരുന്നത്. കൃ ഷിയായിരുന്നു അവരുടെ ഏറ്റവും വലിയ തൊഴിൽ. പുതുതലമുറയിൽ തൊഴില വസരങ്ങൾ വർധിക്കുന്നതോടെ കൃഷിയിൽ ആർക്കും താല്പര്യമില്ലാതായി. എ ന്നാൽ നമ്മുടെ സുഖസൗകര്യങ്ങളിൽ പ്രകൃതി ഒരിക്കലും ഇല്ലാതാകരുത്, കാര ണം പ്രകൃതിയിലെ ഓരോ വസ്തുവും ഇല്ലാതായിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഭൂമിക്കു

മേൽ ഭാരമായി കൊണ്ടിരിക്കുന്ന പടുകൂറ്റൻ കെട്ടിടങ്ങൾ പണിതുയർത്തി കൊണ്ടിരിക്കുന്ന നമ്മൾ ഒരിക്കലും പ്രകൃതിക്ക് ഭാരമാവരുത്. പ്രകൃതിയുടെ ജീവധാരകളായ പുഴകളും, നദികളും, തോടുകളും, വയലുകളും നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായിരുന്നു. അവ ഇന്ന് ഏറെക്കുറെ അപ്രത്യക്ഷമായിരിക്കുന്നു. കുളങ്ങളിലെ കുളിയും, അലക്കും ഇന്നു സിനിമകളിൽ മാത്രമായി നിറഞ്ഞുനിൽക്കുന്നു. നമ്മുടെ ഇന്നത്തെ കാലത്തെ വാഹനങ്ങളിലൂടെ പുറപ്പെടുന്ന മലിനവായുവും, ഫാക്ടറികളിലൂടെ ഒഴുകുന്ന രാസപദാർത്ഥങ്ങൾ അടങ്ങിയ മലിനജലവും പുഴകളെയും, തോടുകളെയും മലിനമാക്കുന്നു. അന്തരീക്ഷം വൃത്തിഹീനമായാൽ രോഗാണുക്കൾ പെരുകും. അത് മനുഷ്യരുടെ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തെ ബാധിക്കുന്നു. അങ്ങനെയുള്ള ഒരു മഹാമാരിയാണ് ലോകം മുഴുവൻ അനുഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ആയിരക്കണക്കിന് ആളുകളെ കൊന്നൊടുക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന കോവിഡ്-19. നമ്മൾ പ്രകൃതിക്ക് കൊടുക്കുന്ന ഓരോ വേദനയും ഓരോ പാഠമായി തിരിച്ചുവരും. അങ്ങനെയുള്ളൊരു പാഠമാണ് പ്രകൃതി നമുക്കായി ഒരുക്കിവച്ചിരിക്കുന്നത്. ശുദ്ധവായു മാസ്കിലൂടെയല്ലാതെ ശ്വസിക്കാനാവില്ല. ഈ കോവിഡ് -19 കാലത്തു പ്രകൃതി നല്കുന്ന തിരിച്ചടി കൂടിയാണിത്

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും അവകാശമാണ്'. ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതമാണ് പ്രകൃതി നമുക്കായി ഒരുക്കി വച്ചിരിക്കുന്ന സമ്പത്ത്. പ്രകൃതിയുടെ കാവൽക്കാരാണ് മനുഷ്യർ എന്ന് പണ്ടത്തെ എഴുത്തുകാരന്മാർ പറയുന്നത്. അതുകൊണ്ട് പരിസ്ഥിതിയെ മലിനമാകാതെ കരുതലോടെ സംരക്ഷിക്കുക എന്നതാണ് നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടേയും ഉത്തരവാദിത്വം. വായനക്കാർക്കും എഴുത്തുകാർക്കും കലാകാരന്മാർക്കും ഏറെ പ്രചോദകമായ ഒന്നാണ് പ്രകൃതി.

ജയ്ഹിന്ദ്

മേരി ഹെലെന പി ജെ
IX D ഫാത്തിമ ഗേൾസ് എച്ച്.എസ്. ഫോർട്ടുകൊച്ചി,
മട്ടാഞ്ചേരി ഉപജില്ല, എറണാകുളം

രോഗപ്രതിരോധം

നമുക്കറിയാം,ഇക്കാലത്ത് ലോകമെമ്പാടും പടർന്നുപിടിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരുതരം പകർച്ചവ്യാധിയെ. ഈ രോഗം അറിയപ്പെടുന്നത് കൊവിഡ്-19 അല്ലെങ്കിൽ കൊറോണ എന്നാണ്. ഇത് ആദ്യമായി രൂപപ്പെട്ടത് ചൈനയിലാണ്. രോഗപ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥയെ മറികടക്കും വിധം വളരെ പെട്ടെന്ന് പരിണമിക്കാൻ ഈ രോഗകാരികൾക്ക് സാധിക്കും. ഈ രോഗകാരിമൂലം ലോകമെമ്പാടും നശിച്ചു

കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഇതിനെ നേരിടാൻ പ്രത്യേക മരുന്നുകളോ വാക്സിനേഷനുകളോ ഇല്ല. ഈ നിമിഷം ജനിക്കുന്ന പിഞ്ചുകുഞ്ഞുങ്ങൾക്കും ഈ രോഗം പിടിപെടുന്നു. ഇതുകാരണം രോഗകാരികളെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് നശിപ്പിക്കാനും തടയാനും സാധിക്കുന്ന തരത്തിൽ വിവിധ രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനങ്ങളും പരിണമിച്ചുണ്ടായിട്ടുണ്ട്. രോഗം വന്നതിനുശേഷം ചികിത്സിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത് രോഗം വരാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുന്നതാണ്. ഏകകോശ ജീവികൾ മുതൽക്കുള്ള ജൈവ ലോകത്തിലെ എല്ലാ അംഗങ്ങളിലും സ്വരക്ഷയ്ക്ക് വേണ്ടി ഏറിയോ കുറഞ്ഞോ ഒരു പ്രതിരോധവ്യവസ്ഥ കാണാം. ശരീരത്തിന് രോഗപ്രതിരോധശേഷി ഉണ്ടെങ്കിലേ ഇത്തരം മാരകമായ പകർച്ചവ്യാധികളിൽ നിന്ന് മോചനം നേടാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. രോഗാണുപ്രവേശനം തടയാനും ശരീരത്തിനകത്ത് പ്രവേശിച്ച രോഗാണുക്കളെ നശിപ്പിക്കാനുമുള്ള ശരീരത്തിന്റെ കഴിവാണ് രോഗപ്രതിരോധശേഷി.വൈവിധ്യമാർന്ന പ്രതിരോധസംവിധാനങ്ങളാൽ സുസജ്ജമാണ് നമ്മുടെ ശരീരം.ശരീരത്തിലെ പ്രതിരോധസംവിധാനങ്ങളാണ് ത്വക്ക്,ശ്ലേഷ്മസ്തരം,ശ്ലേഷ്മം,ഉമിനീർ,കണ്ണുനീർ, രക്തം,ലിംഫ് തുടങ്ങിയവ.പിന്നെ T ലിംഫോസൈറ്റുകളുടെ പ്രയോഗം നമ്മുടെ വൈറസ് ബാധിച്ച കോശങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്നു. പിന്നെ സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ നിന്നു ലഭിക്കുന്ന വിറ്റാമിൻ D വൈറസ്സുകളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. അണുബാധകളെ തടയുന്ന മാംസ്യങ്ങളായ ഡിഫെൻസിനുകളും, ആന്റീമൈക്രോബിയൽ പെപ്റ്റൈഡുകളും,ഹാനികരങ്ങളായ കോശങ്ങളെയും അന്യവസ്തുക്കളെയും 'വിഴുങ്ങി' നിർവീര്യമാക്കാൻ പര്യാപ്തമായ ഭക്ഷക കോശങ്ങൾ മുതൽ രോഗാണുക്കൾക്കെതിരേ വിപുലമായ ആക്രമണം നടത്താൻ പര്യാപ്തമായ പ്രതിരോധനപൂരകങ്ങൾ വരെ പ്രതിരോധ ആയുധശേഖരത്തിലെ സങ്കേതങ്ങളാണ്. നമുക്ക് ഈ രോഗത്തിനെതിരെ ഒന്ന് ചേർന്ന് പോരാടാം. 65 വയസ്സിന് മുകളിലും 5 വയസ്സിന് താഴെയും ഉള്ളവർ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കണമെന്ന് പറയുന്നത് ഇവരിലെ രോഗപ്രതിരോധശേഷിയുടെ അപര്യാപ്തത മൂലമാണ്. എന്തിനേറെ കൊവിഡിനെ നല്ല രീതിയിൽ പ്രതിരോധിക്കാൻ കഴിഞ്ഞ വയനാടിനെ ഓറഞ്ച് സോണിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നതിന് കാരണവും ഇവിടെയുള്ള ജനങ്ങളുടെ രോഗപ്രതിരോധശേഷിയുടെ കുറവാണെന്നാണ് പറയപ്പെടുന്നത്. അതിനാൽ രോഗപ്രതിരോധശേഷിയുള്ള നല്ല ഒരു തലമുറയെ വാർത്തെടുക്കാനുള്ള ഉദ്യമത്തിൽ നമുക്കും പങ്കുചേരാം. " ആരോഗ്യമുള്ള തലമുറ ഭാവിയുടെ സമ്പത്ത്"

ഡെൽന ദേവസ്യ
10 D ഫാ. ജി. കെ. എം. എച്ച്.എസ്. എസ്.കണിയാരം,
മാനന്തവാടി ഉപജില്ല, വയനാട്

ഭൂമി നമ്മുടെ അമ്മയാണ്

നാം വസിക്കുന്ന ഭൂമി നമ്മുടെ അമ്മയാണ്. നാം നമ്മുടെ അമ്മയെ ദ്രോഹിക്കുന്നു. അതിന്റെ ഫലമായി പ്രകൃതി നമ്മോടു കോപിക്കുന്നു. അതിന്റെ ഭാഗമാണ് നാം ഇന്ന് കണ്ടു വരുന്ന പ്രളയം, കടുത്ത വേനൽ ചൂട്, നിപ്പ എന്നിവ. ഇപ്പോൾ ഇതാ വന്നിരിക്കുന്നു ഒരു കൊറോണ, എല്ലാ മഹാമാരിയെയും നാം മറികടന്നു. ഇതിനെയും നാം മറികടക്കും. നമ്മുടെ ശുചിത്വ മില്ലായ്മയും നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതിയുമാണ് നമുക്കു രോഗങ്ങൾ വിളിച്ചു വരുത്തുന്നത്. സൂക്ഷിച്ചാൽ ദുഖിക്കേണ്ട എന്ന കാര്യം വളരെ ശരിയാണ്. 'ഓൾഡ് ഈസ് ഗോൾഡ് അത് എപ്പോളും ശരിയാണ്. കാരണം, പഴമക്കാരുടെ കാലത്ത് ഇതുപോലെയുള്ള രോഗങ്ങൾ പിടിപെട്ടിട്ടില്ല. പഴയ കാലത് വൻ മരങ്ങളും ചെടികളും തിങ്ങി നിന്നിരുന്നു.സമൃദ്ധമായ ശുദ്ധവായുവും, പറമ്പിൽ തന്നെ ഉണ്ടാക്കുന്ന വിഷമില്ലാത്ത ആഹാര വസ്തുക്കളും കഴിച്ചു വന്നതുകൊണ്ട് അവർക്ക് രോഗപ്രതിരോധം കൂടുതലായിരുന്നു. അതുപോലെ തന്നെ ഭൂമിക്ക് ഏറ്റവും ദോഷകരമായ വസ്തുക്കളായ പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റ ഉപയോഗം,

ഭൂമിയുടെ ഓസോൺ പാളികൾക് വിള്ളൽ വീഴുന്ന തരത്തിലുള്ള കാര്യങ്ങൾ അവർ ചെയ്തിരുന്നില്ല. എന്നാൽ ഇന്ന് മലകളും, മരങ്ങളും വെട്ടി നശിപ്പിക്കുന്നു. ശുദ്ധമായ വായു എവിടെ, പറമ്പെവിടെ, കൃഷി എവിടെ, ഒന്നുമില്ല എല്ലാം മാഞ്ഞു പോയ്. അന്യ നാടുകളിൽ നിന്നും വിഷ മടിച്ച പച്ചക്കറികളും, ,വൃത്തി ഹീനമായ ഫാസ്റ്റഫുഡും, മദ്യത്തിനും ലഹരിമരുന്നുകൾക്കും അടിമയായ നമുക്കെവിടെ പ്രതിരോധ ശേഷി.

AISHA BINTH HABEEBULLA
7 A B I U P S ELIPPAKULAM,
കായംകുളം ഉപജില്ല, ആലപ്പുഴ

അതിജീവനത്തിന്റെ അതിർവരമ്പുകൾ

"For every action, there is an equal and opposite reaction" ഇത് സർ ഐസക് ന്യൂട്ടന്റെ പ്രശസ്തമായ മൂന്നാം ചലനനിയമം. ഇതിവിടെ പറയാൻ കാരണം, ഇന്ന് നമ്മുടെ ലോകത്തിന്റെ അവസ്ഥ ചിത്രീകരിക്കാൻ ഈ നിയമം എറ്റവും അനുയോജ്യമാണ്. നാം പരിസ്ഥിതിയോടും ഭൂമിയോടും ചെയ്തുകൂട്ടിയ ഓരോ ദ്രോഹത്തിനും ഇപ്പോൾ എണ്ണി എണ്ണി കണക്കു ചോദിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് പ്രകൃതി. ഞാൻ എവിടെയോ വായിച്ചിട്ടുണ്ട് ' പുഴയെ നശിപ്പിച്ചപ്പോൾ നമ്മളോർത്തില്ല

അവൾക്ക് മഴ എന്നൊരു രക്ഷിതാവുണ്ടെന്ന്.' അതുപോലെ പ്രകൃതിയിലെ ഓ രോ അണുവിനോടും നമ്മൾ ചെയ്തുകൂട്ടിയത് ഒന്ന് ചിന്തിച്ചുനോക്കൂ...വേനൽ കാലത്ത് ചൂടുകൊണ്ട് ശ്വാസം മുട്ടിച്ചും, മഴക്കാലത്ത് വെള്ളപ്പൊക്കമായി ആഞ്ഞ ടിച്ചും അവൾ പ്രതികരിച്ചു. കോൺക്രീറ്റ് കൊണ്ട് നാം അവളിലെ ജലാംശത്തെ ഊറ്റിയെടുത്തപ്പോൾ അടിത്തറവരെ ഇളക്കി മണ്ണിടിച്ചിലായി അവൾ നമ്മളെ തോൽ പ്പിച്ചു. കടലിലെ മണൽ മുഴുവൻ വാരി നമ്മൾ കൊട്ടാരങ്ങൾ കെട്ടിപടുത്തപ്പോൾ അവളുടെ അവകാശമായ അവസാന തരിമണലും സുനാമിത്തിരകളായി വന്ന് അവൾ തിരിച്ചെടുത്തു. ഇങ്ങനെ നമ്മുടെ സ്വാർത്ഥതക്കുവേണ്ടി മാത്രം നമ്മൾ ഇ ല്ലാതാക്കിയ ഓരോ പരമാണുവും വൈറസുകളും ബാക്ടീരിയകളുമായി പുനർജ നിച്ചു ഇന്ന് നമ്മുടെ ലോകത്തെ മൊത്തം കീഴടക്കികൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

ഇന്നിതാ കൊറോണ എന്ന മഹാമാരി പടർന്നു പിടിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ പണ്ടത്തെ നമ്മുടെ വ്യക്തിശുചിത്വത്തേയും കരുതലിനെയും പറ്റി അച്ഛൻ പറ ഞ്ഞുതന്ന വിവരങ്ങൾ ഞാൻ ഇവിടെ ഉൾകൊള്ളിക്കുന്നു. അച്ഛന്റെ കുട്ടികാലത്ത് വീട്ടിൽ ഒരച്ഛമ്മ ഉണ്ടായിരുന്നു. കഥകളും പാട്ടുകളും പഴഞ്ചൊല്ലുകളുമായി കു ട്ടികളോട് കൂട്ടുകൂടാറുള്ള അച്ഛമ്മ. ശുചിത്വത്തിൽ അച്ഛമ്മ മുൻപന്തിയിലായിരുന്നു. അന്ന് കൂട്ടുകുടുംബമായിരുന്നു. വീടിന്റെ ചവിട്ടുപടിയിൽ ഒരു കിണ്ടിയിൽ വെ ള്ളം നിറച്ചുവെക്കും. വീട്ടിലേക്കു വരുന്നവർ കൈകാലുകൾ കഴുകുമ്പോഴേക്കും ആരെങ്കിലും തുടക്കാൻ തോർത്തുമായി വരും. ഇന്നത്തെ പോലെ വാഹനസൗക ര്യം ഇല്ലാതിരുന്ന അക്കാലത്ത് നടന്നു ക്ഷീണിച്ചു വരുന്നവർക്ക് നല്ല നാടൻ സം ഭാരം കൊടുക്കും. പോഷകമൂല്യമുള്ള ഈ പാനീയം ക്ഷീണം മാറ്റാൻ ഉത്തമമാ ണ്. വീട്ടിലെ തൊടിയിലും മറ്റുമുള്ള ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ പലതരം ഇലകളും പച്ച ക്കറികളും കിഴങ്ങുവർഗങ്ങളും ഉപയോഗിച്ചുള്ള പലതരം വിഭവങ്ങൾ. മായം ചേർ ക്കാത്ത ഇവ രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തമാക്കി ആരോഗ്യമുള്ളവരാക്കി മാറ്റുന്ന തായിരുന്നു. സന്ധ്യയായാൽ പറമ്പിലെ ചപ്പുചവറുകൾ അടിച്ചുവാരി ചെറിയ കൂ ട്ടങ്ങളായി തീയിട്ടു കത്തിക്കും. ഇത് പരിസരശുചിത്വം മാത്രം ലക്ഷ്യമാക്കിയായി രുന്നില്ല, ചവർ കത്തിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന പുകയിൽ കൊതുകുകളും മറ്റു രോ ഗാണുക്കളും നശിച്ചുപോകും. കിണറ്റിലെ തണുത്ത വെള്ളം ശരീരത്തിനും മന സ്സിനും കുളിർമയേകുന്നതായിരുന്നു. എണ്ണ തേച്ചുള്ള കുളിയും, മഴയും വെയി ലും കൊണ്ടുള്ള കളികളും, നേരത്തെയുള്ള ഉറക്കവും ഉണരലുമെല്ലാം ആരോഗ്യ കരമായിരുന്നു. കർക്കിടകത്തിലെ മരുന്നുകഞ്ഞിയും, മകരമാസത്തിലെ നോലു മ്പുകളും, ഏകാദശി വൃതങ്ങളും അവർ ജീവിതചര്യയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരുന്നു. മത്സ്യമാംസാദികളുടെ മിതമായ ഭക്ഷ്യവും, ഒറ്റമൂലി പ്രയോഗങ്ങളും, നാടൻ വൈ ദ്യവുമെല്ലാം അവരെ ആരോഗ്യമുള്ളവരായി നിലനിർത്തി.

എന്നാൽ ഇന്നോ? നാം അന്യഭാഷാ ചിത്രങ്ങളിൽ മാത്രം കണ്ട് പരിചയിച്ച ഒരു ആശയം, ഒരു മനുഷ്യന്റെ സ്പർശത്തിലൂടെയോ സമ്പർക്കത്തിലൂടെയോ ഒരു രോഗം ലോകം മുഴുവൻ വ്യാപിക്കുന്നു. ലക്ഷക്കണക്കിന് ജനങ്ങൾ ദിനംപ്രതി മരിച്ചുവീഴുന്നു. സ്വന്തം രക്തബന്ധത്തിലുള്ളവരെ പോലും നമ്മുക്ക് അകറ്റി നിർത്തേണ്ടി വരുന്ന അവസ്ഥ. ഒരു പ്രതിവിധിയോ പ്രതിരോധമോ ഇല്ലാതെ വീട്ടിൽ അടച്ചുപൂട്ടി ഇരിക്കേണ്ടി വരുന്നു. സോഷ്യൽ മീഡിയകളുടെയും വീട്ടുകാരുടെ ചർച്ചകൾക്കിടയിലും ഒതുങ്ങുമ്പോൾ ഒരു മതവികാരവും, ആർഭാടവും, അഹങ്കാരവും നമ്മെ തേടിവരുന്നില്ല. അപ്പോൾ നല്ലതു ചിന്തിക്കാൻ നമ്മുക്കറിയാം.

നിപ, കോവിഡ്- 19 എന്നിങ്ങനെ പേരിട്ടുവിളിക്കുന്ന ചില വൈറസുകൾ മാത്രമേ നമ്മെ തേടി വന്നിട്ടുള്ളൂ. ഇനിയും നമ്മെ കാത്തിരിക്കുന്ന മഹാവിപത്തുകൾ എന്തൊക്കെയായിരിക്കും?

അക്ഷര.കെ എച്ച്
9 ഡി ബി സി ജി എച്ച് എസ് കുന്നംകുളം,
കുന്നംകുളം ഉപജില്ല, തൃശ്ശൂർ

ഒരു തിരിച്ചറിവ്

കൂട്ടരേ നമ്മളിന്ന് ഒരു മഹാമാരിയുടെ പിടിയിൽ പെട്ട് പിടയുകയാണ്. എങ്ങനെയാണ് നമ്മൾ ഈ മഹാവിപത്തിനെ അതിജീവിക്കേണ്ടതെന്ന് ചിന്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. 'താൻ കുഴിച്ച കുഴിയിൽ താൻ തന്നെ വീണു' എന്നതു പോലെയാണ് നമ്മുടെ അവസ്ഥ. നമ്മൾ പ്രകൃതിയോട് ചെയ്യുന്ന ദ്രോഹങ്ങൾക്ക് പ്രകൃതി പകരം വീട്ടുകയാണോ എന്ന് തോന്നിപ്പോകും. ഒരു പക്ഷേ അതായിരിക്കും സത്യം. അല്ലായിരുന്നെങ്കിൽ നാം കൂട്ടിലിട്ടു വളർത്തിയ പക്ഷികൾക്കും വളർത്തു മൃഗങ്ങൾക്കും പകരം നാം ഇന്ന് വീടാകുന്ന കൂട്ടിൽ തന്നെ കിടക്കുമായിരുന്നില്ലല്ലോ? ഇന്ന് പക്ഷികളും മൃഗങ്ങളും മനുഷ്യ സ്പർശമേൽക്കാതെ സ്വതന്ത്രമായി സഞ്ചരിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. നദികളും പുഴകളും ശുദ്ധമായും ശാന്തമായും ഒഴുകിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. കമ്പിനികളിൽ നിന്നും ഫാക്ടറികളിൽ നിന്നും മറ്റും തള്ളിവിടുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെ ഇല്ലാതിരിക്കുന്നതാണ് പുഴകൾ ശുദ്ധമായി ഒഴുകുന്നതിന്റെ പ്രധാന കാരണം. ഇനി നമുക്കാണ് വൃത്തി വേണ്ടത്. വൃത്തി വേണ്ടത് ശരീരത്തിന് മാത്രമല്ല. നമ്മുടെ മനസ്സിനും നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തിനും കൂടിയാണ് . ഇതിന് മുമ്പ് നമ്മൾ എന്തൊക്കെയാണ് വാരിവലിച്ച് കഴിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നത്, ഫാസ്റ്റ് ഫുഡുകളും പലതും എണ്ണമയ വിഭവങ്ങളും! ഇതൊക്കെ കഴിച്ചാൽ പലതരം രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകും. എന്നാൽ ഈ വിഭവങ്ങളൊക്കെ ഇപ്പോൾ എവിടെ?

ഇന്ന് മനുഷ്യൻ മണ്ണിലിറങ്ങി പണിയെടുക്കാൻ തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. അതിന് കൊറോണ ഒരു നിമിത്തം മാത്രമാണ്. കൊറോണ എന്ന മഹാമാരിയെ ചെറുക്കാൻ പ്രതിരോധ ശേഷി അത്യാവശ്യമാണ് എന്നറിഞ്ഞ മനുഷ്യർ പച്ചക്കറികളുടെയും മറ്റ് പ്രതിരോധം വർധിപ്പിക്കുന്ന സാധനങ്ങളുടെയും പിറകെയാണ്. ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് പോലുള്ള എണ്ണമയ വിഭവങ്ങൾക്ക് അതിന് കഴിയില്ലെന്ന് നാം, മനുഷ്യർ മനസ്സിലാക്കി കഴിഞ്ഞു. പ്രകൃതിയുടെ വിഭവങ്ങളെ പരമാവധി ഉപയോഗപ്പെടുത്താൻ നാം ഈ കൊറോണ കാലത്ത് പഠിച്ചു. മണ്ണിലിറങ്ങി പണിയെടുക്കുന്നതിന്റെ സുഖം നമ്മൾ പലരും അനുഭവിച്ചു തുടങ്ങി. പണത്തിനും ആഡംബരത്തിന്നും കൊറോണയെ തോൽപ്പിക്കാൻ കഴിയില്ലെന്ന് ഇന്ന് പലർക്കും ബോധ്യപ്പെട്ടു കാണും. അതിന് വേണ്ടത് ഒത്തൊരുമയാണ്. നാം പ്രകൃതിയെ അറിഞ്ഞ് ജീവിക്കണം എന്ന അറിവ് എല്ലാവർക്കും ഉണ്ടാകണം. ആശങ്കയല്ല ജാഗ്രതയാണ് വേണ്ടത്. നമ്മൾ ഒറ്റക്കെട്ടായ് നിന്ന് മഹാമാരിയെ നേരിടും എന്ന ശുഭാപ്തി വിശ്വാസത്തോടെ നമുക്ക് ജീവിക്കാം.

യദു കൃഷ്ണ എസ്
VII C ബി.ഇ.എം.എച്ച്.എസ്സ്. വടകര,
വടകര ഉപജില്ല, കോഴിക്കോട്

കൊറോണ വൈറസ്

SARS വൈറസുമായി ബന്ധമുള്ള ഒരു വൈറസ് മൂലം ഉണ്ടാകുന്നപകർച്ചവ്യാധിയാണ് കൊറോണ വൈറസ് രോഗം 2019 (COVID-19)(CORONA VIRUS DISEASE 2019). 2019–20 ലെ കൊറോണ രോഗം പൊട്ടിപ്പുറപ്പെടാൻ കാരണം ഈ സാർസ് COV 2 വൈറസ് ആണ്. ചൈനയിലെ വൂഹാനിലാണ് രോഗം ആദ്യമായി തിരിച്ചറിഞ്ഞത്. പിന്നീട് ഈ പകർച്ചവ്യാധി ലോകം മുഴുവന്നും പടർന്നു.രോഗം ബാധിച്ച വ്യക്തികൾ ചുമയ്ക്കുമ്പോഴോ മൂക്കുചീറ്റുമ്പോഴോ ഉണ്ടാകുന്ന ചെറിയ തുള്ളികൾ വഴിയാണ് ഇത് പ്രാഥമികമായി ആളുകൾക്കിടയിൽ പടരുന്നത്.രോഗാണു സമ്പർക്കമുണ്ടാകുന്ന സമയം മുതൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ആരംഭിക്കുന്ന സമയം സാധാരണയായി 2 മുതൽ 14 ദിവസം വരെയാണ്. വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുക,രോഗബാധിതരിൽ നിന്ന് അകലം പാലിക്കുക,ഹസ്തദാനം ഒഴിവാക്കുക,കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് 20 സെക്കൻറോളം നന്നായി കഴുകുക,ആൾക്കൂട്ടം ഒളിവാക്കുക എന്നിവ രോഗപകർച്ച തടയാൻ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു.ചുമയ്ക്കുമ്പോൾ മുക്കും വായയും മൂടുന്നതിലൂടെ രോഗാണു വ്യാപനം കുറയേറ തടയാം.

രോഗബാധിതരിൽ പനി,ചുമ,ശ്വാസംമുട്ടൽ,തൊണ്ടവേദന എന്നീ ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടാകാം. ഇത് ന്യുമോണിയക്കും,ബാഹ്യ അവയവ പരാജയത്തിനും കാരണമാകാം, വാക്സിനോ നിർദ്ദിഷ്ട ആൻറയിവൈറൽ ചികിത്സയോ ഇല്ല 1%മുതൽ 4% വരെ മരണനിരക്ക് കണക്കാക്കുന്നു.രോഗബാധിതരുടെ പ്രായം അനുസരിച്ച് മരണനിരക്ക് 15% വരെയാകാം.രോഗലക്ഷണങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള ചികിത്സാ പരിചരണം പരീക്ഷണാത്മക നടപടികൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്ന പ്രതിരോധന നടപടികളാണ് ചെയ്യാനാവുന്നത്

അടയാളങ്ങളും ലക്ഷണങ്ങളും

രോഗം ബാധിച്ചവർക്ക് പനി,ചുമ,അല്ലെങ്കിൽ ശ്വാസതടസം ഉൾപ്പെടെയുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ കാണാറുണ്ട്. ഇത്തരം ലക്ഷണങ്ങളിലാത്തവരുമുണ്ട് വയറിളക്കം അല്ലെങ്കിൽ ശ്വാസകോശ ലക്ഷണങ്ങൾ (തുമ്മൽ,മൂക്കോലിപ്പ്,തൊണ്ടവേദന) കാണപെടാം.രോഗബാധകൾ ന്യുമോണിയ ഒന്നിലധികം അവയവങ്ങളുടെ പരാജയം മരണം എന്നിവയിലേക്ക് പുരോഗമിക്കാം

ഹാദിയ ബൽസാം സി
4 ഐ ബി.വൈ.കെ.ആർ.എച്ച്.എസ്. കടുങ്ങാത്തുകുണ്ട്,മലപ്പുറം,താനൂർ,
താനൂർ ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

എന്റെ കൊറോണ അനുഭവങ്ങൾ

എന്റെ രസകരമായ ഒരവധിക്കാലം – അത് ലോക്ഡൗൺ, ഐസൊലേഷൻ, ക്വാറന്റൈൻ, കോവിഡ് – പുതിയ സാഹചര്യങ്ങൾ – വല്ലാത്ത അനുഭവം തന്നെ.രസകരമായി കഴിഞ്ഞുപോകേണ്ട ഒരവധിക്കാലത്താണ് കോവിഡ് 19എന്ന ഭീകരന്റെ വരവ്. ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ട് ലോകം മുഴുവൻ കീഴടക്കിയ ഈ കുഞ്ഞുവില്ലൻ ഒരു ഭയങ്കരൻ തന്നെ. ഈ മഹാവ്യാധിക്ക് പ്രായമോ സാമ്പത്തിക സ്ഥിതിയോ ജാതി-മത-വർണ വ്യത്യാസമോ ഒന്നും ബാധകമല്ലെന്നുള്ള വസ്തുത നമ്മുടെ ആശങ്കയ്ക്ക് ഒരല്പം കൂടി ആക്കം കൂട്ടുന്നു. 1850 വർഷത്തിന്റെ പഴക്കമുള്ള മഹാമാരികളുടെ ചരിത്രം ഇന്ന് കൊറോണയിൽ എത്തി നിൽക്കുന്നു. ലോകരാജ്യങ്ങളിൽ മുഴുവനും നാശം വിതച്ചുമുന്നേറുന്ന കൊറോണ ഇന്നൊരു ഭീഷണിയായി മാറുകയാണ്. മാധ്യമങ്ങളോടും വാർത്താചാനലുകളോടും യാതൊരു താത്പര്യവും കാണിക്കാതിരുന്നിരുന്ന ഞാൻ ഇന്ന് ഏറെ മാറിയിരിക്കുന്നു. പെട്ടെന്നൊരു ദിനം പരീക്ഷകളും പഠനവും നിലച്ച ആഹ്ലാദത്തിലും ആനന്ദത്തി

ലും ആറാടിക്കളിച്ചിരുന്ന ഞാനും ഇന്ന് ഭീതിയോടെ ഉറ്റുനോക്കുകയാണ്. ശനിയും ഞായറും എന്ന വ്യത്യാസമില്ലാതെ എല്ലാ ദിവസവും വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ പുതിയ സിനിമകൾക്കായി കാത്തു കാത്തിരുന്ന ഞാൻ ഇന്ന് ആറുമണിയായാൽ മറ്റാരേക്കാളും മുമ്പേ കുളിച്ച് വൃത്തിയായി ഭഗവാനെ തൊഴുത് ടി വി ക്കു മുമ്പിൽ സ്ഥാനം പിടിച്ചിരിക്കും-മുഖ്യമന്ത്രിയുടെ വാക്കുകൾക്കായി. ചാനലുകളിൽ മുറവിളി കൂട്ടുന്ന മാധ്യമ പ്രവർത്തകർ പറയുന്നതൊന്നും മനസ്സിലായില്ലെങ്കിലും കൊറോണ എന്ന മഹാമാരിയെ ക്കുറിച്ച് മുഖ്യമന്ത്രി പത്രസമ്മേളനത്തിൽ പറയുന്നത് കേൾക്കാൻ ഇപ്പോൾ കേവലം ആറു വയസ്സുമാത്രം പ്രായമുള്ള എന്റെ സഹോദരന്മാരും രംഗത്തെത്തിയിരിക്കുന്നു എന്നത് എനിക്കും മാതാപിതാക്കൾക്കും വളരെ അത്ഭുതകരമായ ഒന്നാണ്. ഒരു ഏഴാം ക്ലാസ്സ് വിദ്യാർത്ഥിയായ എനിക്ക് എന്റെ അവധിക്കാലത്തിൽ ഒരു മാസം കൂടി വന്നുചേർന്നത് അത്ര സന്തോഷകരമായി തോന്നുന്നില്ല. എന്താണെന്നാൽ സാധാരണ അവധിക്കാലം കുട്ടികൾക്ക് പ്രത്യേകിച്ച് എന്നെപ്പോലെയുള്ള പെൺകുട്ടികൾക്ക് ഒരു ഉത്സവകാലമാണ്. അമ്മവീട് എന്നതിലുപരി ഞാൻ ജനിച്ചു വളർന്ന ജന്മനാട്ടിലേക്ക് പോകുവാനും അവിടത്തെ കൂട്ടുകാർക്കും ബന്ധുക്കൾക്കും കസിൻസിനുമോപ്പം കൂടി നാടു കാണാനും അവരോടു വിശേഷങ്ങൾ പറഞ്ഞ് കളിച്ചും ചിരിച്ചും ഒത്തുകൂടാനുള്ള അവസരമാണ് ഈ കൊറോണക്കാലം തട്ടിത്തെറിപ്പിച്ചത്. കൂടാതെ വിഷുവിന് സ്വർണവർണമാർന്ന കണിക്കൊന്നയും കണിവെള്ളരിക്കയും കോടിമുണ്ടും വാൽക്കണ്ണാടിയും വച്ച ഉരുളിക്കു സമീപം പുഞ്ചിരി തൂകി നിൽക്കുന്ന കുഞ്ഞികൃഷ്ണന്റെ വിഗ്രഹം എന്നെ കണ്ടോ എന്ന മട്ടിൽ നിൽക്കുന്നത് കാണാൻ എന്തു ഭംഗിയാണ്. പിന്നീട് നിലാവെട്ടത്തിൽ പടക്കം,കമ്പിത്തിരി, മേശപ്പൂവ് ഒക്കെ കത്തിച്ച് ആഹ്ലാദം പങ്കിടും. പിന്നീടങ്ങോട്ട് എന്റെ അമ്മ തുന്നിത്തരുന്ന പുത്തൻ ഉടുപ്പിട്ട് വിലസുവാനും അച്ഛൻ വാങ്ങിത്തരുന്ന മാലയും വളയും കമ്മലുമൊക്കെ അണിഞ്ഞ് പൂത്തുമ്പി പോലെ പാറി നടന്ന് എല്ലാവരിൽ നിന്നും കൈനീട്ടവും സമ്മാനവും ഏറ്റുവാങ്ങാനും പരിസരത്തും ബന്ധുവീടുകളിലും ചെന്ന് ആശംസകൾ അറിയിക്കാനും മുതിർന്നവരുടെ അനുഗ്രഹം വാങ്ങാനും പാലട,പരിപ്പ്, പഴം എന്നിങ്ങനെ മൂന്നു പ്രഥമൻ അടക്കമുള്ള സദ്യ ആസ്വദിക്കാനും മുതിർന്നവർ അതിന്റെ ഒരുക്കങ്ങളിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ അവരുടെ കണ്ണുവെട്ടിച്ച് കളികളിൽ മുഴുകുവാനും കഴിഞ്ഞിരുന്ന സുന്ദര നിമിഷങ്ങൾ. എന്നാൽ ഈ വർഷത്തെ വിഷു കേവലം ഒരു വൈറസ് നമുക്കു മേൽ തീർക്കുന്ന ഭീകരതയും വിരസതയും ഏകാന്തതയും മൂലം വീടുകളിൽ ബന്ധനസ്ഥരായി തീർന്നിരിക്കുന്നു. അമ്മൂമ്മയുടെ കുട്ടിക്കഥകളില്ലാത്ത മുത്തച്ഛന്റെ കൂടെയുള്ള യാത്രകളില്ലാത്ത അവിടെയുള്ള മാമ്പഴങ്ങളുടെ തേനൂറും മധുരമില്ലാത്ത കൂവപ്പായസത്തിന്റെയും ചക്കപ്പഴത്തിന്റെയും

മാധുര്യമില്ലാത്ത ആദ്യ അവധിക്കാലം. ഈ അവധിക്കാലത്ത് ഞങ്ങൾ എല്ലാവരും കൂടി എട്ടു ദിവസത്തെ യാത്ര ആസൂത്രണം ചെയ്തിരുന്നു. തിരുവനന്തപുരം മുഴുവൻ ചുറ്റിക്കറങ്ങാനായിരുന്നു പ്ലാൻ. ഞങ്ങളെല്ലാവരും കൂടി പോകുന്ന ആദ്യ യാത്രയാകുമായിരുന്നു അത്. പരീക്ഷ തുടങ്ങുന്നതിനും മുമ്പേ ഒരുക്കങ്ങളെല്ലാം പൂർത്തിയാക്കിയിരുന്നു. കണ്ണിലെണ്ണയൊഴിച്ചു കാത്ത് കാത്തിരുന്ന ആ യാത്ര കൊറോണ കാറ്റിൽ പറത്തിക്കളഞ്ഞു. ഇപ്പോൾ എനിക്കു കൂട്ട് മാമനും അമ്മായിയും അയച്ചു തന്ന ചില പുസ്തകങ്ങളാണ്. നമ്മുടെ ഭരണത്തലവന്മാർ പറയുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങളെല്ലാം ഞങ്ങൾ പാലിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും ഈ വീട്ടുതടങ്കൽ എനിക്കത്ര ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല. എന്റെ അമ്മ കേക്ക് തുടങ്ങി പല പലഹാരങ്ങളും ഉണ്ടാക്കി തരാം എന്നു പറഞ്ഞെങ്കിലും അതിനു വേണ്ട സാധനങ്ങളൊന്നും കടയിൽ കിട്ടുന്നില്ല. അവശ്യസാധനങ്ങൾക്കായി ജനങ്ങൾ ബുദ്ധിമുട്ടുന്ന ഇക്കാലത്ത് എന്റെ ആവശ്യത്തിന് തീരെ പ്രസക്തിയില്ലാത്തതിനാൽ ഞാൻ എന്റെ ആവശ്യം ക്രമേണ പിൻവലിച്ചു. പഠനം മറന്ന എനിക്ക് വീട്ടിലിരുന്ന് വീണ്ടും പാഠങ്ങൾ പറഞ്ഞു തരുന്ന അച്ഛനോടെനിക്ക് കലിയാണെങ്കിലും പഞ്ചായത്ത് ഉദ്യോഗസ്ഥനായ അച്ഛൻ ജോലിക്ക് പോകുന്നതിൽ എനിക്ക് അതിയായ ഭയമുണ്ട്. അച്ഛനെന്തെങ്കിലും വരുമോ എന്നാണ് ഇപ്പോൾ ഞങ്ങൾക്കെല്ലാവർക്കും ആധി. അച്ഛൻ ഉപയോഗിച്ച മൊബൈൽ മുതൽ എല്ലാം അണുവിമുക്തമാക്കിയിട്ടാണ് അകത്തുകയറ്റുക. അച്ഛനും അക്കാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധാലുവാണ്. പുറത്തു നിന്ന് കുളിച്ച് ശുദ്ധമായതിനു ശേഷമാണ് അകത്തു കയറുക. ഇതു കണ്ട് ഞങ്ങളും ഹാൻഡ് വാഷും സാനിറ്റൈസറും പരിചയപ്പെടാൻ തുടങ്ങി. മുത്തച്ഛനും അമ്മൂമ്മയുമായി ഞങ്ങൾ ഇപ്പോൾ വീഡിയോ കോൾ ആണ് നടത്തുന്നത്. കഴിഞ്ഞ വർഷം സംഭവിച്ച പ്രളയം, നിപ വൈറസ്, ഓഖ് ചുഴലിക്കാറ്റ് ഇതിനെല്ലാം ശേഷ ഉണ്ടായ കൊറോണയേയും അതിശക്തമായി തന്നെ നാം നേരിടും എന്ന പ്രത്യാശ നൽകിക്കൊണ്ട് പ്രതിരോധപ്രവർത്തനത്തിനായി ഏർപ്പെടുത്തിയ "Break The Chain" പദ്ധതി എന്റെ അവധിക്കാലത്തെയും ബ്രേക്ക് ചെയ്തിരിക്കുകയാണ്. ഇപ്പോൾ ഞാനും എന്റെ അനുജന്മാരും പുതിയ കളികൾ കണ്ടുപിടിക്കാനുള്ള ശ്രമത്തിലാണ്. പാഴ്വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള കരകൗശലനിർമ്മാണം ഞാൻ ശ്രമിക്കുന്നുണ്ട്. അങ്ങനെ കൊറോണ കാർന്നു തിന്ന ഈ അവധിക്കാലം പുതിയ അനുഭവമാക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയാണ് ഞാനും എന്റെ കുടുംബവും.

മാളവിക ആർ നായർ
7 C ജി എച്ച് എസ് എരുമപ്പെട്ടി,
കുന്നംകുളം ഉപജില്ല, തൃശ്ശൂർ

സൗരയൂഥം

സൗരയൂഥത്തിൽ സൂര്യനും സൂര്യനെ വലം വെക്കുന്ന 8 ഗ്രഹങ്ങളും ആണുള്ളത്. 2006 ഓഗസ്റ്റ് 24 വരെ 9 ഗോളങ്ങൾ ഗ്രഹ പദ്ധതിയിലുണ്ടായിരുന്നു. 2006 പ്ലൂട്ടോയെ ഗ്രഹങ്ങളുടെ പട്ടികയിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കിയത് കൊണ്ട് ഇപ്പോൾ എട്ട് ഗ്രഹങ്ങൾ ആണുള്ളത്. ബുധൻ, ശുക്രൻ, ഭൂമി, ചൊവ്വ, വ്യാഴം, ശനി, യുറാനസ്, neptune, എന്നിവയാണ് ആ എട്ട് ഗ്രഹങ്ങൾ. സൗരയൂഥത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ നക്ഷത്രമാണ് സൂര്യൻ. ഐ എ യു യുടെ പുതിയ നിർവചനമനുസരിച്ച് ഒരു ചോദ്യ വസ്തു ഗ്രഹം ആണെങ്കിൽ 3 മാനദണ്ഡങ്ങൾ പാലിച്ചിരിക്കണം ഒന്ന് അത് സൂര്യനെ വലം വച്ചു കൊണ്ടിരിക്കണം. 2 ഗോളിയ രൂപം പ്രാപിക്കാനുള്ള പിണ്ഡവും വ്യാസവും ഉണ്ടായിരിക്കണം 3 അതിന്റെ ഭ്രമണപഥത്തിന്റെ അതിർത്തി പാലിക്കണം സൂര്യനെ വലം വെക്കുന്ന 8 ഗ്രഹങ്ങളെ കുറിച്ച് എനിക്ക് അറിയാവുന്ന കുറച്ചു കാര്യങ്ങൾ ഞാൻ നിങ്ങൾക്ക് പറഞ്ഞു തരാം സൂര്യന്റെ ഏറ്റവും അടുത്ത് സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ഗ്രഹമാണ് ബുദ്ധൻ സൗരയൂഥത്തിലെ ഏറ്റവും ചെറിയ ഗ്രഹം ആണ് ബുദ്ധൻ ബുധൻ സൂര്യനെ ഏറ്റവും വേഗത്തിൽ വരും വെക്കുകയും ചെയ്യും. കൂടാതെ ബുധനും ശുക്രനും ഉപഗ്രഹങ്ങൾ ഇല്ല ഭൂമിയിലെ 88 ദിവസമാണ് ബുധനിലെ ഒരുവർഷം ബുധനിൽ ആണെങ്കിൽ അന്തരീക്ഷം ഇല്ല ബുധൻ ഗ്രഹം മെർക്കുറി എന്നാണ് ഇംഗ്ലീഷിൽ അറിയപ്പെടുന്നത് പകൽ സമയത്ത് ബുധനിലെ ചൂട് 400 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസ് വരെയാണ് സൂര്യനോട് നേരെയുള്ള രണ്ടാമത്തെ ഗ്രഹമാണ് ശുക്രൻ. ഭൂമിയുടെ ഏതാണ്ട് സമാനമുള്ള വലിപ്പമാണ് ശുക്രന് ഗ്രഹത്തിന് ഉള്ളത് ശുക്രൻ പ്രഭാതനക്ഷത്രം പ്രദോഷ നക്ഷത്രം എന്നിങ്ങനെ അറിയപ്പെടുന്നു ശുക്രൻ ഏറ്റവും തിളക്കമുള്ള ഗ്രഹം ആണ് ശുക്രനിൽ സൂര്യൻ ഉദിക്കുന്നത് പടിഞ്ഞാറും അസ്തമിക്കുന്നത് കിഴക്കും ആണ് ഏറ്റവും ചൂട് കൂടിയ ഗ്രഹം ആണ് ശുക്രൻ ശുക്രനെ അന്തരീക്ഷ ഊഷ്മാവ് 150 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസിന് മേലെയാണ് ശുക്രൻ അന്തരീക്ഷത്തിലെ പ്രധാന ഘടകം കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡാണ് ഇംഗ്ലീഷിലെ പേര് വീനസ് എന്നാണ് സൗരയൂഥത്തിലെ ആറാമത്തെ വലിയ ഗ്രഹമാണ് ശുക്രൻ ഭൂമിയിലെ 224 ദിവസമാണ് ശുക്രനിലെ ഒരു വർഷം. സൂര്യനിൽ നിന്നും അകലത്തിൽ മൂന്നാമതുള്ള ഗ്രഹമാണ് ഭൂമി. ഒരു ഉപഗ്രഹം മാത്രമുള്ള ഗ്രഹം ആണ് ഭൂമി ജീവൻ ഓക്സിജൻ നിറഞ്ഞ അന്തരീക്ഷം ജലസമൃദ്ധി എന്നിവ ഭൂമിയിലേ ഉള്ളൂ സൗരയുഥത്തിലെ ഏറ്റവും ചെറിയ രണ്ടാമത്തെ ഗ്രഹമാണ് ചൊവ്വ ഭൂമിയെ നീലഗ്രഹം എന്നറിയപ്പെടുന്നു ചൊവ്വയെ ചുവന്ന ഗ്രഹം എന്ന് വിളിക്കാറുണ്ട് കാർബൺഡയോക്സൈഡ് വാതകമാണ് ചൊവ്വയിലെ അന്തരീക്ഷത്തിൽ കൂടുതൽ. ചൊവ്വയിലെ മണ്ണിൽ ഇരുമ്പിന് സാധ്യത ഉള്ളതിലാണ് ചുവപ്പു നിറത്തിൽ കാണപ്പെടുന്നത്. മാർസ് എന്നാണ്

ചൊവ്വ ഗ്രഹത്തെ ഇംഗ്ലീഷിൽ അറിയപ്പെടുന്നത് ഭൂമിയിലെ 687 ദിവസങ്ങളാണ് ചൊവ്വയിലെ ഒരു വർഷം ആ ഗ്രഹത്തിന് രണ്ട് ഉപഗ്രഹങ്ങളാണുള്ളത് സൗരയൂഥത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ ഗ്രഹമാണ് വ്യാഴം വ്യാഴവട്ടം എന്നറിയപ്പെടുന്നത് 12 വർഷമാണ്. ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഉപഗ്രഹങ്ങൾ ഉള്ള ഗ്രഹമാണ് വ്യാഴം കേരളത്തിന് 65 ഗ്രഹങ്ങൾ ഉണ്ട്. സൗരയൂഥത്തിലെ രണ്ടാമത്തെ വലിയ ഗ്രഹമാണ് ശനി ആകർഷകമായ വലയങ്ങൾ ശനിയുടെ പ്രത്യേകതയാണ് ഉപഗ്രഹങ്ങളുടെ എണ്ണത്തിൽ രണ്ടാം സ്ഥാനത്തുള്ള ഗ്രഹമാണ് ശനി വലിപ്പത്തിൽ മൂന്നാം സ്ഥാനത്തുള്ള ഗ്രഹമാണ് യുറാനസ് നെപ്ട്യൂൺ ഇംഗ്ലീഷിലും മലയാളത്തിലും ഒരേ പേരിലാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്

മിൻഹ കെ
4 B ബി ഇ എം എൽ പി സ്കൂൾ പരപ്പനങ്ങാടി,
പരപ്പനങ്ങാടി ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

ആരോഗ്യം

രോഗങ്ങളില്ലാത്ത അവസ്ഥയാണ് ആരോഗ്യ മുള്ളത് എന്നത് കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. പരിസ്ഥിതി ആരോഗ്യത്തിന് പ്രധാനമായ ഘടകങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. പരിസ്ഥിയെ ദൗതിക പരിസ്ഥിതി, സാമൂഹ്യ പരിസ്ഥിതി, ജൈവ പരിസ്ഥിതി എന്നിങ്ങനെ മൂന്നായി തരം തിരിക്കാം. രോഗാവസ്ഥക്കുള്ള കാരണങ്ങൾ പലതകാം രോഗാണുക്കൾ പരാദങ്ങൾ എന്നിവയുടെ ആക്രമണം പോഷകക്കുറവ്, അമിത ആഹാരം എന്നിവ കൂടാതെ ആഹാരത്തിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന ചില ഘടകങ്ങൾ കൂടുതലായി ശരീരത്തിൽ കൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞു കൂടി രോഗാവസ്ഥ ഉണ്ടാക്കാം. വ്യായാമ കുറവ് കൊണ്ടും രോഗാവസ്ഥ ഉണ്ടാകാം. സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത തൊഴിൽ, അമിത മാനസ്സിക സമ്മർദ്ദം, ഉറക്കക്കുറവ് എന്നിവ രോഗാവസ്ഥയായി മാറാം. പാരമ്പര്യമായും രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാവാം.തെറ്റായ ചികിത്സ മൂലം രോഗാവസ്ഥ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടും. മരുന്നുകളുടെ കുറവ് കൊണ്ടും രോഗാവസ്ഥ ഉണ്ടാകാം. അപകടങ്ങൾ, അതിക്രമങ്ങൾ എന്നിവ കൊണ്ടും രോഗാവസ്ഥയുണ്ടാകാം. മലിനീകരണം രോഗാ വസ്ഥയിലേക്ക് നയിക്കാം. ശരീരത്തിന്റെ സ്വഭാവിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ശരിയായി നടക്കുകയും വ്യക്തിക്ക് ശാരീരിക മാനസ്സിക സാമൂഹിക സുഖാവസ്ഥ അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നതിനെയാണ് ആരോഗ്യം എന്ന് പറയുന്നത്.

ഫാത്തിമ ശീഫ വി.പി
3 ജി ബി.വൈ.കെ.ആർ.എച്ച്.എസ്. കടുങ്ങാത്തുകുണ്ട്,മലപ്പുറം,താനൂർ,
താനൂർ ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കൂ, രോഗത്തിൽ നിന്നും മുക്തി നേടൂ

മനുഷ്യരായി ജനിച്ച നമ്മൾ ഓരോരുത്തരും നാം ജീവിക്കുന്ന പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കാൻ ബാധ്യസ്ഥരാണ്.ഇപ്പോൾ ഈ ഭൂമിയിലുള്ള ജനങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്ന കഷ്ടപ്പാടുകൾക്കും ദുരിതങ്ങൾക്കും കാരണം നമ്മൾ തന്നെയാണ്. ഓരോ പ്രാവശ്യവും നമ്മൾ വലിച്ചെറിയുന്ന ഓരോ മാലിന്യവും കുമിഞ്ഞു കൂടി ചീഞ്ഞളിഞ്ഞു ഓരോരോ രോഗങ്ങൾ മനുഷ്യർക്കു തന്നെ തിരിച്ചു തരികയാണ്.
പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ കത്തിക്കുന്നതും വലിച്ചെറിയുന്നതും മാരകമായ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. ജീവിച്ചിരിക്കുന്നവരെയും വരും തലമുറയെയും ഇത് ഒരു പോലെ ബാധിക്കുന്നു. മരങ്ങൾ മുറിച്ച് മാറ്റുന്നതും പുതിയ ചെടികൾ വച്ച് പിടിപ്പിക്കാത്തതും പ്രകൃതിയെ നശിപ്പിക്കലാണ്. മലകളും കുന്നുകളും ഇടിച്ച് നിരത്തുന്നതും വയലുകളും തണ്ണീർത്തടങ്ങളും മണ്ണിട്ട് നികത്തി കെട്ടിടങ്ങളും ഫാക്ടറികളും കെട്ടിപ്പടുക്കുന്നതിലൂടെ നമ്മുടെ പ്രകൃതി നശിച്ചു പോകുന്നു.
പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കേണ്ടത് ഓരോ പൗരന്റെയും കടമയാണ്. ഇതിനുവേണ്ടിയായിരിക്കണം നമ്മൾ ഓരോരുത്തരുടെയും പ്രയത്നം. നല്ല പ്രകൃതിയിൽ ജീവിക്കുമ്പോഴാണ് നമുക്ക് രോഗപ്രതിരോധശേഷി ഉണ്ടാവുക. ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കണമെങ്കിൽ നാം ആദ്യം വൃത്തിയാക്കേണ്ടത് പ്രകൃതിയെയാണ്, മലിനമാക്കപ്പെട്ട പ്രകൃതിയിൽ ജീവിച്ചിട്ട് ഒരുപാടു ഭക്ഷണം കഴിച്ചത് കൊണ്ട് മാത്രം നമുക്ക് രോഗപ്രതിരോധശേഷി നേടിയെടുക്കാൻ കഴിയില്ല. അതുകൊണ്ടു പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കാനും മഹാവ്യാധികളെ ചെറുക്കാനും വേണ്ടി നാം ഒന്നിക്കണം.

അമീഷ കെ
V B ബി.ഇ.എം. ഗേൾസ് എച്ച്.എസ്സ്.എസ്സ്,
കോഴിക്കോട് സിറ്റി ഉപജില്ല, കോഴിക്കോട്

പ്രതിരോധം

ശക്തമായ രോഗപ്രതിരോധശേഷിയും വ്യക്തിശുചിത്വവും ഉണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമെ കോറോണയെ നേരിടാനാവുകയുള്ളൂ എന്ന് സാരം. രോഗപ്രതിരോധ ശേഷിയുടെ ആദ്യപടി നമ്മുടെ അടുക്കള തന്നെയാണ് വൃത്തിയുള്ള അടുക്കളയിൽ പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം മാത്രമാവണം ഭക്ഷിക്കേണ്ടത്. ഭക്ഷണം അതാണ് മറ്റൊന്ന് പണ്ടുകാലത്തെ കഞ്ഞിയും പുയ്കും ആധുനിക മലയാളി മറന്നിരിക്കുന്നു ആഡംബരമായ അടുക്കളയിൽ അടുപ്പ് പുകയ്ക്കാത്തവരും ചുരുക്കമല്ല. മഹത്തായ ഫാസ്റ്റ്

ഫുഡ് സംസ്കാരത്തിന്റെ നെറുകയിലാണ് നാം മലയാളികൾ ഇന്നുള്ളത്. ചിക്കനും അതിന്റെ രുചിഭേദങ്ങളും നാവിൽ വെള്ളമൂറുന്ന ഒന്നുതന്നെയാണ്. ഇത്തരത്തിലുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ നമുടെ വയറും മനസ്സും മാത്രം ആണ് നിറയ്ക്കുന്നത്. അപ്പോഴും അവ ചെയ്യുന്നത് നമ്മുടെ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷിയെ ഇല്ലാതാക്കുകയാണ്. വീണ്ടും വീണ്ടും ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യാൻ എടുക്കുന്ന താർ പോലെയായ എണ്ണകളും നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ദോഷകരമാണ്. വീണ്ടും വീണ്ടും പാകം ചെയ്യാൻ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ, ശരീരത്തിന് ദോഷകരമായ രാസവസ്തുക്കൾ പുറപ്പെടുവിക്കുന്നു. ഇത്തരത്തിൽ വികൃതമായ ഭക്ഷണ രീതി പിന്തുടരുന്ന നാം മലയാളികൾ ഒന്ന് തിരിഞ്ഞു നോക്കണം നാൽപതും മുപ്പതും വയസ്സുള്ളവർ ജീവിതശൈലി രോഗം പിടിപെട്ട മരണത്തിന് കീഴടങ്ങുംപോഴും,നൂറു വയസ്സു കഴിഞ്ഞിട്ടും കരുത്തുറ്റ ശരീരം കൊണ്ട് അധ്വാനിക്കുന്ന വൃദ്ധസമൂഹം നമ്മെ അത്ഭുതപ്പെടുത്തുന്നതാണ്. കാരണം അവർ ശീലിച്ചത് ഫാസ്റ്റ് ഫുഡുകളല്ല, സ്വർണനിറത്തിൽ മനംകവരുന്ന നാടൻ മാങ്ങകളും ചക്കകളും ആണ്. ഇന്ന് മുറ്റത്ത് എത്ര സ്ഥലം ഉണ്ടായാലും ഇന്റർലോക്കും കോൺക്രീറ്റും ചെയ്ത് അലങ്കാരചെടികൾ നട്ടുവളർത്തുന്നു ഒന്നോർക്കുക, അതിനിടയിൽ എവിടെയെങ്കിലും കുറച്ച് പച്ചക്കറികൾ നടണം. പഴയതലമുറ വയലുകളിൽ അധ്വാനിച്ചുണ്ടാക്കിയ പഴവും പച്ചക്കറികളും ആണ് കഴിച്ചത് രാസവസ്തുക്കൾ തിങ്ങിനിൽക്കുന്ന പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും വാങ്ങുന്നത് നമ്മെ കൊല്ലുന്നതിന് സമാനമാണ്.. . 'മനുഷ്യാ ഉണരുക നീ കരുത്തോടെ...' ലോകം പോലും ഇന്ന് വിറങ്ങലിച്ചു നിൽക്കുകയാണ്. വൻകിട രാജ്യങ്ങൾക്ക് പോലും അടിതെറ്റിയിരിക്കുന്നു. ലോകത്തെ വിറപ്പിച്ചു കൊണ്ട് മഹാമാരി ഇങ്ങനെ പടർന്നു പിടിക്കുമ്പോഴും ആലോചിക്കേണ്ട ഒരു വസ്തുതയുണ്ട് ഇതെങ്ങനെ വ്യാപിച്ചു? സൈന്യബലം, രാഷ്ട്രീയശക്തി അല്ല വ്യക്തിശുചിത്വം ആണ് വലുത് എന്ന് വൻകിട രാജ്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അമേരിക്ക അടക്കമുള്ള വിദേശ ശക്തികൾ ഞങ്ങളെ ഇതൊന്നും ബാധിക്കില്ലെന്ന് വീമ്പു പറഞ്ഞെങ്കിലും മരുന്നിനായി ഇന്ത്യയോട് കൈനീട്ടുകയാണ്. ശക്തമായ രോഗപ്രതിരോധശേഷിയും വ്യക്തിശുചിത്വവും ഉണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമെ കോറോണയെ നേരിടാനാവുകയുള്ളൂ എന്ന് സാരം. രോഗപ്രതിരോധ ശേഷിയുടെ ആദ്യപടി നമ്മുടെ അടുക്കള തന്നെയാണ് വൃത്തിയുള്ള അടുക്കളയിൽ പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം മാത്രമാവണം ഭക്ഷിക്കേണ്ടത്. പഴയതലമുറ വയലുകളിൽ അധ്വാനിച്ചുണ്ടാക്കിയ പഴവും പച്ചക്കറികളും ആണ് കഴിച്ചത് രാസവസ്തുക്കൾ തിങ്ങിനിൽക്കുന്ന പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും വാങ്ങുന്നത് നമ്മെ കൊല്ലുന്നതിന് സമാനമാണ്. ഇതിന് ചുട്ട മറുപടിയാണ് ലോക്ഡൗൺ കാലം നൽകുന്നത്. ഹോട്ടൽ ഭക്ഷണങ്ങൾക്ക് പകരം ഒരുകാലത്ത ആരും വകവയ്ക്കാതിരുന്ന ചക്കയും മറ്റു നാടൻ വിഭവങ്ങളും മലയാളിയുടെ തീൻമേശയിൽ സ്ഥിരം അതിഥികളായ് എ

ത്തിയിരിക്കുന്നു. ഗതികെട്ടാൽ പുലി പുല്ലും തിന്നും എന്ന അവസ്ഥയായി. ലോക്ഡൗൺ പ്രകൃതിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം സൗഭാഗ്യത്തിന്റെ നാളുകളാണ്, പൊടിയും പുകയും കൊണ്ട് മലിനമായ ആകാശം ഇന്ന് നീലപ്പട്ടു വിരിച്ചു,ദേശാടനക്കിളികൾക്ക് വഴിതെറ്റിയില്ല, വാഹനങ്ങളുടെ ശബ്ദകോലാഹലങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത ശാന്തമായ നേരത്ത് കിളികളുടെ നാദം പ്രകൃതിയുടെ പാട്ടായി മാറി, കവിഭാവനകളിലെന്നപോലെ ഭൂമി മരതകപട്ടുവിരിച്ചു, കറുപ്പാർന്ന നദിയിൽ തെളിനീർ ഒഴുകിത്തുടങ്ങി, കടൽ ശാന്തമായി അലയടിച്ചു, മഴ പതിവിലും മുൻപേ പെയ്തു തുടങ്ങി, മനുഷ്യന്റെ അതിക്രമങ്ങൾക്ക് അനിശ്ചിതകാലത്തേയ്ക്ക് ഒരു ഇടവേള വന്നു. ഭൂമി അവൾക്ക് ലഭിച്ച അപൂർവ വരദാനത്താൽ സർവൈശ്വര്യയായി,മനുഷ്യരാശിയുടെ നിലനിൽപ് ഇപ്പോഴും അപകടനില തരണം ചെയ്തില്ല, ശാസ്ത്രം പോലും തലകുനിച്ചിരിക്കുന്നു, അപ്പോഴും നമ്മുടെ രാജ്യം, നമ്മുടെ കേരളം ലോകത്തിനു തന്നെ മാതൃകയാവുന്നതു അങ്ങേയറ്റം ആനന്ദകരമാണ്. കോറോണയിൽ പൊലിഞ്ഞ ജീവനുകൾക്ക് ശാന്തി നേർന്നുകൊണ്ട്,അതിജീവിക്കാം കരുത്തോടെ, പഴയകാലത്തിന്റെ പ്രതിരോധ പ്രവൃ

ത്തികൾ മാർഗദീപമായി നമ്മെ നയിക്കട്ടെ. മുൾകിരീടത്തിന്റെ കീഴിൽ നിന്നും നാം ഉയിർത്തെഴുന്നേൽക്കേണ്ട സമയം ആഗതമായിരിക്കുന്നു.

ധനഞ്ജയ്. കെ. വി
10 M മമ്പറം എച്ച് എസ് എസ്,
തലശ്ശേരി നോർത്ത് ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കൂ. ...... രോഗങ്ങളെ അകറ്റൂ. .....

രോഗം വന്നതിന് ശേഷം ചികിത്സിച്ച് ഭേദമാക്കുന്നതിനല്ല പ്രാധാന്യം നൽകേണ്ടത് സ്വാഭാവികമായ രോഗപ്രതിരോധശേഷി നേടുന്നതിലാണ് നാം ശ്രദ്ധ ചെലുത്തേണ്ടത്. രോഗപ്രതിരോധശേഷി യിലൂടെ ശരീരത്തിനെ ബാധിക്കുന്ന രോഗങ്ങളെ പകുതിയിലേറെ നമുക്ക് ഭേദിക്കാൻ ആകും. ഏതൊരു രോഗത്തിനെയും മരുന്നില്ലാതെ മറികടക്കാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല ഉപായമാണ് പ്രതിരോധം. രോഗപ്രതിരോധശേഷി നമ്മെ പല രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും സംരക്ഷിക്കുന്നു. രോഗപ്രതിരോധശേഷി മൂന്നു തരത്തിലുണ്ട് ഒന്ന് ജന്മനാ ഉള്ള രോഗപ്രതിരോധശേഷി രണ്ട് നാം ആർജിച്ചെടുക്കുന്ന രോഗപ്രതിരോധശേഷി മൂന്ന് നിഷ്ക്രിയമായ രോഗപ്രതിരോധശേഷി. ജന്മനായുള്ള രോഗപ്രതിരോധശേഷി എന്നാൽ ഓരോ വ്യക്തിക്കും ജനിക്കുമ്പോൾതന്നെ സ്വാഭാവികമായ രോഗപ്രതിരോധശേഷി

ഉണ്ടായിരിക്കും. അതായത് പൊതുവായ ഒരു തരം സംരക്ഷണം.ഉദാഹരണത്തിന് രോഗാണുക്കൾ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നത് തടയാൻ ചർമം സഹായിക്കുന്നു. നാം ആർജ്ജിച്ചെടുക്കുന്ന രോഗപ്രതിരോധശേഷി പ്രതിരോധ കുത്തിവെപ്പുകൾ എടുക്കുമ്പോൾ വർദ്ധിക്കുന്നു. നിഷ്ക്രിയമായ പ്രതിരോധശേഷി മറ്റ് ഉറവിടങ്ങളിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്നതാണ്. ഇത് കുറച്ചു നാളുകൾ മാത്രം നിലനിൽക്കുന്നു. ഓരോ വ്യക്തിയിലും രോഗപ്രതിരോധശേഷി ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്. എങ്കിൽ മാത്രമേ രോഗമില്ലാത്ത ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു തലമുറയെ നമുക്ക് സൃഷ്ടിക്കാൻ ആകൂ. നല്ല ആരോഗ്യത്തിന്റെ ഏറ്റവും നല്ല അടിസ്ഥാനഘടകമാണ് രോഗപ്രതിരോധശേഷി. മൂന്നുനേരവും സമീകൃത ആഹാരം കഴിക്കാതിരുന്നാൽ ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി കുറയാൻ ഇടയാകുന്നു.

രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറവായാൽ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ രോഗാണുക്കൾ പെട്ടെന്ന് കടക്കാൻ ഇടയാകും. തെറ്റായ ജീവിതശൈലി തന്നെയാണ് ഇതിന്റെ മറ്റൊരു കാരണം. രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറവായാൽ അത് മരണത്തിനുവരെ കാരണമായേക്കാം. രോഗകാരകങ്ങൾ ആയ ജൈവവസ്തുക്കൾ ഭൂമുഖത്ത് വേണ്ടത്ര ഉണ്ടായിട്ടും അവയ്ക്ക് എല്ലാ മനുഷ്യരിലും രോഗം ഉളവാക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല. ബാഹ്യകാരകങ്ങളേക്കാൾ ഒരു രോഗത്തിന് നിദാനം ഒരു വ്യക്തിയുടെ രോഗ വിധേയ സന്നദ്ധതയാണ് എന്ന് ഇതിൽ നിന്നും മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും. എത്ര നല്ല വിത്ത് പാകിയാലും അത് മുളയ്ക്കുന്നതിനും വളരു ന്നതിനും അനുയോജ്യമായ മണ്ണും സാഹചര്യവും അത്യന്താപേക്ഷിതം ആണല്ലോ, ഇതുപോലെ രോഗകാരകങ്ങൾക്ക് രോഗാവസ്ഥ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിന് അനുയോജ്യമായ ശാരീരികാവസ്ഥ അനുപേക്ഷണീയമാണ്. ഒരാൾക്ക് രോഗം പിടിപെടുന്ന തും തീവ്രത വർധിക്കുന്നതും അയാളുടെ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷിയെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ്. ശരീരത്തിന്റെ സ്വാഭാവിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും പ്രതിരോധത്തിനുമുള്ള ഊർജ്ജം ലഭ്യമാകുന്നത് നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തിൽ നിന്നാണ്. ആഹാരം ശരിയായി ദഹിച്ചാൽ മാത്രമേ ഈ ഉർജ്ജം ലഭിക്കുകയുള്ളൂ. ദഹന പ്രക്രിയക്കും ഊർജ്ജം ആവശ്യമാണ്. എന്നാൽ എളുപ്പം ദഹിക്കുന്ന ഭക്ഷണം ദഹിപ്പിക്കാൻ ശരീരത്തിന് കുറച്ച് ഊർജ്ജം മാത്രമേ ചെലവഴിക്കേണ്ടത് ഉള്ളൂ. ഇങ്ങനെ ആയാൽ പ്രതിരോധത്തിനായി കൂടുതൽ ഊർജ്ജം കരുതി വയ്ക്കാൻ ശരീരത്തിന് സാധിക്കും. നമുക്ക് രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ പല മാർഗ്ഗങ്ങളും ഉണ്ട്. ഏതൊരു രോഗത്തെയും ചെറുക്കാൻ രോഗപ്രതിരോധശേഷി വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. പോഷകഗുണമുള്ള ഭക്ഷണം കഴിച്ച് രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. കുരുമുളക് മികച്ച ഔഷധമാണെന്ന കാര്യം നമുക്കറിയാം. രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർധിപ്പിക്കുന്നതിന് കുരുമുളകിനുള്ള പ്രാധാന്യം വളരെ വലുതാണ്. വിറ്റാമിൻ സി ധാരാളം ഉണ്ടെന്നതും കുരുമുളകിനെ വ്യത്യസ്തമാക്കുന്നു. ദഹനപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഉത്തമമാണ്. ഇഞ്ചിയും വെളുത്തുള്ളിയും ചേർന്ന മിശ്രിതം ശരീരത്തിന് അമൃത് പോലെയാണ്. ഇതുപോലെ ഒരു ഔഷധം വേറെയില്ല. രോ

ഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ഉത്തമമാണ്. അതുപോലെതന്നെയാണ് തുളസിയും. രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും സൗന്ദര്യത്തിനും ഉത്തമമാണ് തേനും മഞ്ഞളും. ദിവസവും രാത്രി ഉറങ്ങുന്നതിനു മുമ്പ് മഞ്ഞളും വെളിച്ചെണ്ണയും ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ അണുക്കൾ നശിക്കാൻ ഇടയാകും. പ്രതിരോധ വാക്സിനുകൾ നിർബന്ധമായും കുട്ടികൾക്ക് നൽകണം. ഇതിലൂടെ പലവിധ മാരക രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും കുട്ടികളെ സംരക്ഷിക്കാൻ ആവുന്നതാണ്. പ്രതിരോധ കുത്തിവെപ്പുകൾ യഥാസമയം തന്നെ നൽകിയാൽ രോഗപ്രതിരോധം സാധ്യമാകും. പ്രതിരോധ കുത്തിവെപ്പുകൾ ധാരാളമുണ്ട്. പകർച്ചവ്യാധികൾ വരാതിരിക്കുന്നതിന് വേണ്ടി വ്യക്തികൾക്കു നൽകുന്ന ഔഷധങ്ങളാണ് വാക്സിനുകൾ. ശരീരത്തിന് രോഗാണുക്കളെ തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയും.ഒരു തവണ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ച രോഗാണു വീണ്ടും അക്രമണത്തിനു എത്തിയാൽ ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധസംവിധാനം ഉണർന്നു പ്രവർത്തിക്കുകയും രോഗാണുക്കളെ നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വാക്സിനേഷനുകൾ വഴി കുഞ്ഞിന്റെ ആരോഗ്യം ഉറപ്പുവരുത്താം. വാക്സിനേഷനുകൾ തെറ്റായ രീതിയിൽ നൽകുന്നത് വിപരീതഫലം ഉണ്ടാക്കും. ഇത്തരം ഫലപ്രദമായ രീതികളിലൂടെ നമുക്ക് രോഗപ്രതിരോധശേഷി നേടിയെടുക്കുകയും എളുപ്പം രോഗത്തെ അകറ്റുകയും ചെയ്യാം.ഇന്ന് നാം അഭിമുഖീകരിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഏറ്റവും വലിയ വിപത്താണ് കോവിഡ് 19. രോഗബാധിതരിൽ പനി, ചുമ, ശ്വാസംമുട്ടൽ, തൊണ്ടവേദന എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാവാം. ഈ രോഗത്തിന് വാക്സിനോ നിർദ്ദിഷ്ഠ ആന്റി വൈറൽ ചികിത്സയോ ഇല്ല. രോഗലക്ഷണങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള ചികിത്സ,പരിചരണം, പരീക്ഷണാത്മക നടപടികൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്ന പ്രതിരോധ നടപടികൾ ആണ് ചെയ്യാനാവുന്നത്.കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാമാരി ഒരു പ്രദേശത്തെ മാത്രമല്ല ലോകമൊട്ടാകെ വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നു. ഒരുപാട് ജനങ്ങൾ മരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇത് ലോകത്തിനു തന്നെ കടുത്ത വെല്ലുവിളിയായി തീർന്നിരിക്കുകയാണ്. രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറഞ്ഞവരെയാണ് ഇത് കൂടുതലായും ബാധിക്കുന്നത്.കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാമാരിയെ ലോകത്തുനിന്നും തുടച്ചുനീക്കിയ പറ്റൂ. പ്രതിരോധമാണ് ഏറ്റവും നല്ല മാർഗ്ഗം. നാം ഒന്നിച്ച് പ്രതിരോധിച്ചാൽ മാത്രമേ ഈ മഹാമാരിയെ എതിർക്കാൻ ആകു. അതിന് ഗവൺമെന്റ് പലതരം നടപടികൾ എടുത്തിട്ടുണ്ട്. വീടിന് പുറത്തിറങ്ങാതെ ഇരിക്കുക, മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കുക, ഇടയ്ക്കിടെ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കഴുകുക, അകലം പാലിക്കുക...... ഇത്തരം ക്രിയാത്മകമായ നടപടികൾ നാം ഒന്നിച്ച് പാലിച്ചാൽ ഏതു വൈറസിനെയും നമുക്ക് എതിർക്കാൻ ആകും. രോഗപ്രതിരോധം ആർജ്ജി ച്ചെടുക്കൂ നല്ലൊരു നാളേക്കായ്.

നവീന കെ വി
8 A ജി എച്ച് എസ് എസ് പട്ടുവം,
തളിപ്പറമ്പ് നോർത്ത് ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

പരിസ്ഥിതി, ശുചിത്വം, രോഗപ്രതിരോധം

ജീവലോകം എത്രമാത്രം മനോഹരവും വൈവിധ്യവും ഉള്ളതാണ്. വൈറസ് ,ബാക്ടീരിയ, അമീബ മുതൽ ശരീരത്തിൽ കോടികണക്കിന് കോശങ്ങളുള്ള ആനയും,നീലതിമിംഗലവും, മനുഷ്യനുമെല്ലാം ഈ വൈവിധ്യത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.നമ്മുടെ നഗ്ന നേത്രങ്ങൾ കൊണ്ട് കാണാൻ കഴിയാത്ത ധാരാളം ജീവികൾ നമുക്ക് ചുറ്റുമുണ്ട്. അതിൽ തന്നെ ഗുണകരവും ദോഷകരവുമായ ജീവികളുണ്ട്.ഉല്പരിവർത്തനത്തിലൂടെ ഈ ജീവികൾ ശക്തിയാർജ്ജിക്കുന്നു. ഇവ ഇന്ന് ജീവസമൂഹത്തെ കീഴ്പ്പെടുത്തി കൊണ്ടരിക്കുകയാണ്.പ്രാചീനകാലം മുതൽ നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ ശുചിത്വത്തിന്റെ കാര്യ ത്തിൽ ഏറെ ശ്രദ്ധയർപ്പിച്ചവരാണ്.പരിസ്ഥിതി ശുചിത്വമായാലും,വ്യക്തിശുചിത്വമായാലും പ്രത്യേക പരിഗണന നൽകിയിരുന്നു.അതുകൊണ്ട് അക്കാലത്ത് അസുഖങ്ങളും പകർച്ചവ്യാധികളും കുറവായിരുന്നു.ആരോഗ്യ-വിദ്യാഭ്യാസ മേഖലകളിൽ മുൻപന്തിയിൽ നിൽക്കുമ്പോഴും ഇന്ന് കേരളീയർ പരിസ്ഥിതി ശുചിത്വത്തിന് എന്തേ വിലകല്പിക്കുന്നില്ല?വ്യക്തിശുചിത്വം പോലെ തന്നെ പ്രാധാന്യമുള്ളതാണ് പരിസ്ഥിതി ശുചിത്വവും.വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിൽ ഏറെ പ്രാധാന്യം കല്പിക്കുന്ന മലയാളി പരിസ്ഥിതി ശുചിത്വത്തിൽ വിലകല്പിക്കാത്തതെന്ത്?. നമ്മുടെ ബോധനിലവാരത്തിന്റെയും കാഴ്ചപാടിന്റെയും പ്രശ്നമാണിത്.ആരുംകാണാതെ മാലിന്യം പൊതുസ്ഥലത് വലിച്ചെറിയുന്നതും ,അയൽക്കാരുടെ പറമ്പിൽ എറിയുന്നതും ,സ്വന്തം വീട്ടിലെ അഴുക്കുവെള്ളം റോഡിലേക്ക് ഒഴുക്കിവിടുന്നതും ചെയ്യുന്ന മനുഷ്യർ തന്റെ സ്വാർത്ഥ മനോഭാവമാണ് പുറത്തുകൊണ്ടുവരുന്നത്.'ഇന്ത്യയിൽ നൂറുകോടിയിലധികം ജനങ്ങളുണ്ട്, പരിസ്ഥിതി ശുചിത്വം തന്റെയും കൂടി ഉത്തരവാദിത്വമാണെന്നു ഓരോരുത്തരും ചിന്തിച്ചു പരിസ്ഥിതി ശുചിയാക്കാൻ തീരുമാനിച്ചാൽ 'ഇന്ത്യ' എന്ന രാജ്യം മാലിന്യ മുക്തമാവും.

നമ്മുടെ ഈ കൊച്ചു കേരളത്തിലും പകർച്ചവ്യാധികൾ പടർന്നു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.'കൊറോണ വൈറസ്' എന്ന 'കോവിഡ്-19',ഇന്ന് ലോകം മുഴുവൻ വ്യാപിക്കുമ്പോൾ കേരളത്തിൻെറ പ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങൾ ലോകത്തിനു തന്നെ മാതൃകയാണ്. സാമൂഹിക അകലവും,സുരക്ഷാക്രമീകരണങ്ങളും മുൻനിർത്തി കോവിഡിനെ പൂർണമായും തുരത്താനുള്ള പോരാട്ടത്തിലാണ് 'കേരളം'. ലോകത്തിലെ തന്നെ ഏറ്റവും ശ്രദ്ധേയമായ ആരോഗ്യസ്ഥിതി നിലനിന്നിരുന്ന നമ്മുടെ ഈ കൊച്ചു കേരളത്തിലെ സ്ഥിതി ഇന്ന് പാടെ മാറികഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.അതിലേറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം 'പരിസ്ഥിതി ശുചിത്വമില്ലായ്മ'. വെള്ളം കെട്ടികിടന്നും മറ്റും കൊതുകുകൾ പെരുകി പലതരത്തിലുള്ള വൈറസുകൾ തുടർച്ചയായി കേരളത്തിന്റെ ആരോഗ്യസ്ഥിതിയെ തകിടം മറിച്ചു. പരിസ്ഥിതി ശുചിത്വവും ,വ്യക്തിശുചിത്വവും കുറഞ്ഞതോടെ പലതരത്തിലുള്ള രോഗങ്ങൾ പിടിപ്പെട്ടുതുടങ്ങി. ഇന്ന് നാം കോവിഡിനെ തുരത്താനുള്ള നെട്ടോട്ടത്തിലാണ്. അതിനായി ആരോഗ്യ

പ്രവർത്തകരും,സർക്കാരും മുന്നിട്ടിറങ്ങുകയാണ്.അതൊന്നും വിലവെയ്ക്കാതെ നമ്മളിൽ പലരും പുറത്തിറങ്ങി നടക്കുന്നു.ഇത്രയും വലിയ ആപത്തു ഘട്ടത്തിൽ നമ്മേ ശുശ്രൂഷിക്കുന്ന ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരേയും സർക്കാരിനേയും പിന്തുണ ച്ച് അവർക്കൊപ്പം നിൽക്കുകയും ,അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കേണ്ടതും നമ്മുടെ ഉ ത്തരവാദിത്വമല്ലേ?. <u> മഴക്കാലകെടുതികളും,രോഗങ്ങളും വരുമ്പോൾ ഉത്കണ്ഠ യാണ് നമുക്ക്. രോഗ പ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ നമുക്ക് രോഗ ങ്ങളെ തടഞ്ഞു നിർത്താം.മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജനത്തിലും,പരിസരവൃത്തിയിലും ഒരുപോലെ ശ്രദ്ധ പുലർത്തുക. ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന് മുൻപും ശേഷവും കൈ കൾ കഴുകുക.ആഹാരം വൃത്തിയായി പാകം ചെയ്ത് മാത്രം കഴിക്കുക.തിളപ്പി ച്ചാറിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക.ജലസ്രോതസിൽ ബ്ലീച്ചിങ് പൗഡറും മറ്റും ഇ ട്ട് ശുദ്ധീകരിക്കുക.കൊതുകിന്റെ പ്രജനനം തടയുക. വെള്ളകെട്ടുകൾ രൂപപ്പെടു ന്നത് ഒഴിവാക്കുക.'നിപയെയും, പ്രളയത്തെയും' അതിജീവിച്ചപോലെ, ഈ കൊ റോണയേയും നാം അതിജീവിക്കും.

' ഭയമല്ല ', 'ജാഗ്രതയാണ്' വേണ്ടത്.

STAY HOME, STAY SAFE?

അതുല്യ ടി എസ്
9 C ജി ആർ എസ് ആർ വി എച്ച് എസ് എസ് വേലൂർ,
കുന്നംകുളം ഉപജില്ല, തൃശ്ശൂർ

COVID-19 PANDEMIC

An epidemic is a rapid spread of disease to a large number of people in a given population within a short period of time. Plague, Ebola .Small pox, Cholera, Tuberculosis, SARS, MERS, NIPAH etc. were epidemic diseases.

an epidemic may be restricted to one location ,if it spread to other countries or continents and affect a substantial number of people it may be termed a pandemic disease. Zika virus HIV etc. were pandemic diseases. people are overcoming many types of pandemic every year. this year we are facing a new deadly disease called COVID -19.

the corona virus outbreak came to light on December 2019 when china informed the WHO of a cluster of unknown cases of pneumonia in Wuhan City of Hubei province. it has been spread to the India also. In India the first case of covid is reported in Thrissur in Kerala.

Covid 19 virus spread primarily through droplets of body fluids when an affected person cough or sneeze. So it is important to practice respiratory etiquettes.

Most of the people who got affected experienced the symptoms such as fever, cough and difficulty while breathing. The people will get tired and dry cough . without special treatment many people have recovered from it. But the safety of a person is in their hand. Generally this disease is affected to people who are low in their immunity.

there is no vaccine for this disease. The best way to prevent and slow down the transmission is be well informed about the virus, how it spread. Protect yourself and others from the infection by washing your hands or rubbing using alcohol based sanitizers. we can protect ourselves and others from corona virus by maintaining social distance. We should wear mask and stay home and isolate ourselves. Corona virus has a great impact on world economy.

Financial problem affects almost all families .there are some positives in this difficult time .People realized that rich and poor are equal in front of a crisis like COVID..People started gerdening, cultivating vegetables etc.Ther is a great reduction in environmental pollution .

the valuable efforts and services taken by Government ,health department, police department ,media, other volunteers are really appreciable. Kerala state is better equipped to deal with crisis than most other places.

We will overcome this crisis also just like we defeated flood and nipah virus.

.... STAY HOME STAY SAFE................

ANJANA MARY JOJO
IX A GHSS KANIYANCHAL,
തളിപ്പറമ്പ് നോർത്ത് ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണം

പരിസ്ഥിതി...

ചുറ്റുപാടുകൾ എന്ന വാക്ക് നാമിന്ന് ഏറെ പറയുന്ന ഒന്നുമാത്രം ആരാലും ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടാത്ത പരിതാപസ്ഥിതിയിലാണ് എന്നതാണ് യാഥാർത്ഥ്യം.. എന്താണ് പരിസ്ഥിതി.? നാം അധിവസിക്കുന്ന നിറയെ പ്രത്യേകതകളുള്ള ഭൂപ്രകൃതിയുള്ള സ്ഥലങ്ങളേയും അവയുടെ നിലനിൽപിനേയും ചേർത്താണ് നാം പരിസ്ഥിതി എന്ന് പറയുന്നത്.എന്താണ് പരിസ്ഥിതിയേക്കുറിച്ച് പറയുന്നതിലെ പ്രാധാന്യം? നിറയെ കല്പ വൃക്ഷങ്ങളും വയലുകളും ഫല വൃക്ഷങ്ങളും നിറഞ്ഞ

പറമ്പുകൾ ഉള്ള ഇടമായിരുന്നു നമ്മുടെ സ്വന്തം(ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാട്) എന്നറിയപ്പെടുന്ന കേരളം. എന്നാൽ ഇന്ന് വയലുകൾ പകുതിയും അപ്രത്യക്ഷ മായിരിക്കുന്നു. തെങ്ങുകൾ ഉണങ്ങിക്കരിഞ്ഞു നിൽക്കുന്നു.ഒരു പറമ്പിലും ഫല വൃക്ഷങ്ങൾ കാണാൻ കിട്ടാതായിരിക്കുന്നു. എന്തിന്, വിള നിലങ്ങൾ കൂടി ഇല്ലാ തായിരിക്കുന്നു.. പരിസ്ഥിതിയും വൃക്ഷലതാദിയും പുഴകളും ഒക്കെ എങ്ങനെ പ രസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു... നാം സാധന സാമഗ്രികൾ വാങ്ങാൻ കടയിൽ പോകുന്നു. ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ വാങ്ങി വീട്ടിലെത്തി ഈ പലചരക്ക് സാ ധനങ്ങളെ ടിന്നുകളിൽ അടച്ച് വയ്ക്കുന്നു. ബാക്കിയാകുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകൾ നാം കത്തിക്കുന്നു. മണ്ണിനൊപ്പം ഉരുകിച്ചുരുങ്ങിയ ഇവ ലയിച്ചുചേരാതെ ഒരു ആവരണമായി മണ്ണിൽ കിടക്കുന്നു. മഴ ഭൂമിയിലേക്ക് ആഴ്ന്നിറങ്ങുന്നത് തടയു ന്ന ഇവ വെള്ളത്തെ ഭൂമിയുടെ ഉപരിതലത്തിലൂടെ ഒഴുകിയകറ്റുന്നു. മണ്ണിന്റെ ഫലസമൃദ്ധി നഷ്ടമാകുന്നതിനൊപ്പം പൊടിപടലങ്ങൾ അന്തരീക്ഷത്തിൽ നിറയു ന്നു....ഇത് മറ്റൊരു പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നമാണ്. ചുരുങ്ങിയത്, നമ്മുടെ വീടും പ രിസരവും എങ്കിലും പ്ലാസ്റ്റിക് വിമുക്തമാക്കുക, മരങ്ങളും ചെടികളും വച്ച് പിടി പ്പിക്കുക, കൃത്രിമ സാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് കുറച്ചുകൊണ്ടുവരിക എന്നി വയൊക്കെ പ്രാവർത്തികമാക്കാൻ നിരന്തരം ശ്രമിക്കുക.. ജീവൻ തുടിക്കുന്ന അ തി സങ്കീർണ്ണമായ ജൈവ വിധാനം ആണ് മണ്ണ്. ഭൂമിയുടെ ഘനം കുറഞ്ഞ ഈ പുറംതോട് സസ്യങ്ങളോടും മറ്റു ജീവ ജാലങ്ങലോടും ഒപ്പം സുസ്ഥിരമായ പ്ര കൃതി സംവിധാനമാണ്. അനേക വർഷം കൊണ്ടു രൂപപ്പെട്ടു വന്നത്. മനുഷ്യ വം ശത്തിന്റെ സംസ്കൃതിയുടെയും സമ്പത്തിന്റെയും നിലനില്പ്പിന്റെയും അടിസ്ഥാ നം. അതുകൊണ്ട് രാസവളങ്ങളുടെ ഉപയോഗം തീർത്തും ഒഴിവാക്കി മണ്ണിന്റെ മ ഹത്വം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് മണ്ണിൽ പൊന്നുവിളയിക്കുന്ന മനുഷ്യ ധർമ്മം നാം തിരിച്ചു പിടിക്കേണ്ടി ഇരിക്കുന്നു. മണ്ണിനെ പുനരുദ്ധരിക്കാൻ കഴിയുന്ന കൃഷി രീതികൾ സ്വീകരിക്കണം. മണ്ണിനു ജലം നല്കാൻ മണ്ണിൽ താണ മഴയിൽ നിന്നും ജല സ്രോതസ്സു കണ്ടെത്തണം. രാസവളങ്ങളും കീടനാശിനികളും ഡിട്ടർജന്റ് പൊടി കളും അകറ്റി നിർത്തി കൊണ്ടുള്ള മണ്ണ് കാക്കലും ഈർപ്പവും കൃഷിയെ ജൈവി കമാക്കും.കാലത്തിനും കാലാവസ്ഥക്കും അനുസരിച്ച് മണ്ണിന്റെ സ്വഭാവം മാറു ന്നത് തിരിച്ചറിയണം. പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങൾ വരുമ്പോൾ മാത്രം പ്രതികരിക്കാൻ കാത്തു നിൽക്കാതെ വിദ്യാർത്ഥി ജീവിതം മുതൽ പ്രകൃതിസംരക്ഷണ ബോധമു ള്ള ഒരു യുവതലമുറയെ വളർത്തിയെടുക്കണം ജീവന് ആധാരമായ വായുവിന്റെ മലിനീകരണം നാൾക്കുനാൾ കൂടി വരുന്നു, വിഷവാതകങ്ങളിലൊന്നായ കാർ ബൺ മോണോക് സൈഡ് ഗ്രീൻ ഹൗസ് ഇഫക്ടിനു കാരണം ആവുന്നു, മാലി ന്യ സംസ്കരണ മാർഗ്ഗങ്ങൾ അവലംബിക്കാത്ത വ്യവസായശാലകളും ശീതികര ണികളും ഇതിൽ മുഖ്യ കാരണമാണ് വനവന്യ ജീവി സംരക്ഷണം ജലാശയങ്ങ ളുടെ സംരക്ഷണം, മണ്ണൊലിപ്പു തടയൽ, ജലസംരക്ഷണം ഉപഭോഗ വസ്തുക്ക ളുടെ മിതമായിട്ടു മാത്രമുള്ള ഉപയോഗം, (പകൃതിക്ക് അനുയോജ്യമായ മാലിന്യ

സംസ്കരണ മാർഗ്ഗങ്ങൾ അവലംബിക്കൽ, ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികൾ നടപ്പിലാക്കൽ ഇവയിലൂടെ പ്രകൃതിയുടെ താളം തെറ്റാതെ അടുത്ത തലമുറകളിലേക്ക് കൂടി ഈ വിഭവങ്ങളേയും മനോഹാരിതയേയും കരുതിവക്കാം.. നല്ല അന്തരീക്ഷത്തിലേ, നല്ല വ്യക്തികളും നല്ല സമൂഹവും നല്ല പരിസ്ഥിതിയോടുകൂടിയ ആവാസ വ്യവസ്ഥയും ലഭിക്കുയുള്ളൂ. ആ ലക്ഷ്യത്തിനായി നമുക്കോരോരുത്തർക്കും പ്രവർത്തിക്കാൻ മനസ്സുണ്ടാകട്ടെ.

FATHIMATH NAFLAH. C. L
3 B ജമാഅത്ത് എ യു പി സ്ക്കൂൾ ചെമ്മനാട്,
കാസർഗോഡ് ഉപജില്ല, കാസർഗോഡ്

HEALTH IS WEALTH

Health has now become one of the major concerns. A healthy body creates a healthy mind. Thus good health is the strong foundation on which success and prosperity can be built up. Health is wealth is our state of complete physical mental and social wellbeing is our most abundant and valuable possession.

Earlier humans used to hunt for their living,due to which their body had to undergo a lot of physical exercise. This made life active and alert. Nowadays life has become more simple and easy. Everything we need is just a phone call away. This easy life has restricted human to do that bit of physical exercise which is required to keep body fit and healthy. Becoming healthier and fitter though not very difficult ,needs dedicated efforts begin by being totally honest with your self.

Many people think that wealth or money is the most important thing. They sacrifice their peace of mind and even their health for the sake of money. They over work and ruin their health. But without health life would be full of anxiety and fear towards diseases and injuries. If we are healthy we can work hard and earn wealth. But if we lose our health we cannot get it back by using money. So make wellness a way of life and you will be richly rewarded.

Nutrients are necessary for proper functioning of body activities. Body is like a machine that rebuilt and repair itself if proper nutrients is provided by food. Fruits have capacity to give all that our body needs. Yoga is a wonderful way of keeping our body in a healthy mood. Our Prime Minister also promotes this idea.

In the present scenario of spreading corona disease, it is a prime importance to improve our immunity power. We can remain healthy through proper exercise, proper food, proper posture and proper sleep. So stay healthy to earn a good future.

ഗോകുൽ വി ഗോപാൽ
9 എ ഗവൺമെൻറ്, വി.&എച്ച്.എസ്.എസ് കുളത്തൂർ,
പാറശ്ശാല ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

ശുദ്ധവായു ശ്വസിക്കുന്ന നഗരങ്ങൾ

നാം ഇന്ന് ലോക്ഡൗണായി വീട്ടിലിരിക്കുകയാണല്ലോ. ഒരുപക്ഷേ ഇപ്പോൾ ലോക്ഡൗണല്ലാതെ സാധാരണ ഗതി ആയിരുന്നുവെങ്കിൽ നമ്മുടെ നഗരങ്ങളിൽ പൊടിപടലങ്ങളും മറ്റും നിറഞ്ഞ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം നടക്കുന്ന സമയമായിരിക്കും. നാം ഈയിടെ കേട്ട വാർത്തകളിൽ ഒന്നാണ് നഗരത്തിലെ മരങ്ങൾ ഏറ്റവുമധികം പച്ചപ്പിൽ ആയിരിക്കുന്നുവെന്നത്.

ഒരുപക്ഷേ മനുഷ്യന് ഏറ്റവും അധികം ഉപദ്രവിക്കുന്ന പ്രകൃതി മനുഷ്യന് നല്കിയ തിരിച്ചടിയായ് നമുക്ക് കൊറോണ വൈറസിനെ കണക്കാക്കാം. ഇന്ന് നമ്മുടെ നഗരങ്ങളിൽ ജനത്തിരക്കും വാഹനത്തിരക്കും ഇല്ലാതായിരിക്കുന്നു.അങ്ങനെ നഗരത്തിൽ ശുദ്ധവായു നിറയുന്നു.ഈയിടെ നമ്മുടെ ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ട മറ്റൊരു വാർത്തയാണ് പഞ്ചാബിലെ ജലന്തറിൽ നിന്നാൽ ഹിമാലയൻ മലനിരകൾ കാണാൻ കഴിയുന്നതും, തിരുവനന്തപുരത്തുനിന്നാൽ പശ്ചിമഘട്ട മലനിരകൾ കാണാൻ കഴിയുന്നതും. ഇത്തരം കാഴ്ചകൾ മനുഷ്യന് ഇത്രയും നാൾ മറവായിരുന്നത് മനുഷ്യന്റെ പ്രവൃത്തികൾ കാരണമാണ് എന്നതിൽ സംശയമില്ല. പ്രകൃതിയും അന്തരീക്ഷവുമൊക്കെ സ്വസ്ഥമായപ്പോൾ ഇത്തരം കാഴ്ച വസന്തങ്ങൾ മനുഷ്യന് വെളിവായി. ഈയൊരു പ്രതിഭാസത്തിൽ നിന്നും നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിക്കുമേൽ എത്രമേൽ ആഘാതമാണ് വരുത്തുന്നതെന്ന്.

ഇത്തരം സൂചനകളെ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും നഗരങ്ങളിലും മറ്റുമുള്ള പുഴകളും കുളങ്ങളുമൊക്കെ മാലിന്യമുക്തമാക്കിയാൽ അവിടെ പക്ഷികളും മത്സ്യങ്ങളുമൊക്കെയുള്ള ഒരു വലിയ ആവാസവ്യവസ്ഥ പുനരാരംഭിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന്. വാഹനങ്ങളും മറ്റും കുറഞ്ഞ നിരത്തുകൾ അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം കുറയ്ക്കുകയും അങ്ങനെ എല്ലായിടവും ശുദ്ധവും ശാന്തവുമാകുകയും ചെയ്തു. ഈ ശാന്തത ഇനിയും നിലനിറുത്തേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്. ഇപ്പോൾ ശുദ്ധമായ അന്തരീക്ഷത്തിനെ നാം വീണ്ടും മലിനമാക്കരുത്. അനാവശ്യ യാത്രകൾ ഒഴിവാ

ക്കിയും , അനാവശ്യമായി വാഹനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാതെയും പുഴകളും കുളങ്ങ ളും വീണ്ടും മലിനമാകാതെയും ഒക്കെ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ നമുക്ക് നഷ്ടപ്പെട്ട പ്രകൃതിയെ, പ്രകൃതി സൗന്ദര്യത്തിനെ തിരികെ കൊണ്ടുവരാൻ സാധിക്കും.
കൊറോണ വൈറസ് എന്ന ഈ മഹാമാരിയെ ഒരുമിച്ചുനിന്ന് നമുക്ക് തുരത്താം. കൊറോണ എന്ന വാക്കിനർത്ഥം കിരീടം എന്നാണ്. അതിന്റെ ആകൃതി കൊണ്ടാ ണ് ഈ വിളിപ്പേര് കിട്ടിയത്.

എബിൻ നെൽസൺ
10 A ഗവ.എച്ച് എസ് എസ് മാരായമുട്ടം,
നെയ്യാറ്റിൻകര ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

പരിസ്ഥിതി – ഒരു അവലോകനം

പരിസ്ഥിതി എന്ന് പറയുമ്പോൾ തന്നെ നമ്മുടെ എല്ലാവരുടെയും മനസ്സിലേക്ക് ഓടിയെത്തുന്നത് മരങ്ങളും ചെടികളും പൂക്കളും ഒക്കെയാണ്. എന്നാൽ ഇതുമാ ത്രമാണോ പരിസ്ഥിതി? അല്ല, നാം മനുഷ്യർ ഉൾപ്പെടെ സകല ചരാചരങ്ങളും മ റ്റും പരിസ്ഥിതിയുടെ ഘടകമാണ്. പരിസ്ഥിതി ആണ് നമ്മുടെ ജീവന് ആധാരം എന്നു തന്നെ പറയാം.

പരിസ്ഥിതി കൊണ്ട് നമുക്ക് എന്തൊക്കെ ഗുണങ്ങളാണ് ഉണ്ടാകുന്നത് ?നമ്മുടെ അടിസ്ഥാന ആവശ്യങ്ങളായ ഭക്ഷണം ,പാർപ്പിടം ,വസ്ത്രം തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് പിന്നിലും പരിസ്ഥിതിയുടെ കരങ്ങളുണ്ട്. പരിസ്ഥിതിയിൽ നിന്നാണ് നമുക്ക് ആ വശ്യമായ ഭക്ഷണം ലഭിക്കുന്നത്. പാർപ്പിടം നിർമ്മിക്കാനാവശ്യമായ വസ്തുക്കളായ തടി ,മണ്ണ് തുടങ്ങിയവ പരിസ്ഥിതിയിൽ നിന്നാണ് ലഭിക്കുന്നത്. വസ്ത്രത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ നമുക്ക് പരുത്തി ,പട്ട് മുതലായവ ലഭിക്കുന്നതും പ്രകൃതിയിൽ നി ന്നാണ്. മാത്രമല്ല ,ഒട്ടേറെ സന്ദർഭങ്ങളിൽ പരിസ്ഥിതി നമുക്ക് പ്രയോജനപ്പെടുന്നു.

നാം നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അങ്ങനെ ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ നമ്മൾ തന്നെ അതിന്റെ പ്രത്യാഘാതം അനുഭവിക്കും. നാം മനുഷ്യർ ഇന്ന് പരി സ്ഥിതിയെ മലിനമാക്കാൻ ഏറെ തൽപരർ ആയിരിക്കുന്നു. പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യം, അറവ് മാലിന്യം തുടങ്ങിയ നിരവധി മാലിന്യങ്ങൾ വലിച്ചെറിയൽ ആണ് പൊതു വായ രീതി. പരിസ്ഥിതിയുടെ ഭാഗമായ പുഴ, കുളം മുതലായ ജലസ്രോതസ്സുകൾ, തോട്ടങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയെല്ലാം തന്നെ മാലിന്യങ്ങൾ നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അവയു ടെ ദുർഗന്ധം അസഹ്യവുമാണ്. ദുർഗന്ധം മാത്രമല്ല ആ മാലിന്യം നമുക്ക് മാരക മായ രോഗങ്ങൾ സമ്മാനിക്കുന്നു. പൊതുവെ മാലിന്യങ്ങൾ ഉള്ളിടത്ത് ഈച്ച

,കൊതുക്, എലി തുടങ്ങിയ ജീവികൾ എത്തുന്നു. പിന്നീട് ഇവയിൽ നിന്ന് നമ്മ ളിലേക്ക് പല മാരക രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു.

മറ്റൊരു പരിസ്ഥിതി നശീകരണ രീതിയാണ് വനനശീകരണം. മരങ്ങൾ വെട്ടി ന ശിപ്പിക്കുന്നു. വലുതെന്നോ ചെറുതെന്നോ ഇല്ലാതെ മുഴുവനും വെട്ടിനശിപ്പിച്ച് കെട്ടിടങ്ങൾ പണിതുയർത്താൻ സ്ഥലം കണ്ടെത്തുന്നു നാം മനുഷ്യർ ദിനംതോ റും എത്രയധികം മരങ്ങളാണ് വെട്ടിനശിപ്പിക്കുന്നത് ? ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ഭൂമിയുടെ കുട നഷ്ടമാകുന്നു – അതായത് സൂര്യനിൽനിന്നുള്ള ചൂടിനെ പരമാവ ധി കുറച്ച് ഭൂമിയിൽ എത്തിക്കുന്ന മരങ്ങൾ ; വനനശീകരണത്തിലൂടെ നാം ശക്ത മായ ആഗോളതാപനം സഹിക്കേണ്ടതായി വരുന്നു. ഇത് മാത്രമല്ല ,വനനശീകര ണം നടത്തുമ്പോൾ അനേകം ജീവജാലങ്ങൾക്ക് അവയുടെ ആവാസ വ്യവസ്ഥ നഷ്ടമാകുന്നു. ഇത് മുഖേന ജീവികൾക്ക് വംശനാശം സംഭവിക്കുകയും ഭക്ഷ്യ ശൃംഖല ജലത്തിന്റെ താളം തെറ്റുകയും ചെയ്യുന്നു.

റബ്ബർ തോട്ടങ്ങളിൽ, പ്രത്യേകിച്ചും ടാപ്പിംഗ് നടത്തുന്ന തോട്ടങ്ങളിലും, ചുറ്റുവട്ട ത്തും കൊതുകുശല്യം കൂടുതലാണ്. ഇതിനു കാരണം കറയെടുക്കാൻ വച്ചിരി ക്കുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് ചിരട്ടകളിൽ മഴവെള്ളം തങ്ങി നിൽക്കുന്നതാണ്. അവയിൽ കൊ തുക് മുട്ടയിട്ട് പെരുകുന്നു.

പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണത്തിന്റെ സാഹചര്യങ്ങൾ വാക്കുകൾക്കതീതമാണ്. പാ റപൊട്ടിക്കൽ , പ്ലാസ്റ്റിക്ക് കത്തിക്കുന്നത് തുടങ്ങിയവയും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഇതൊക്കെക്കൊണ്ടു ന്നെ നാം പരിസ്ഥിതി ദിനം ആചരിക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാ ണ്. ജൂൺ അഞ്ചാം തീയതി നാമെല്ലാവരും പരിസ്ഥിതി ദിനം കൊണ്ടാടുന്നു. സ്കൂളുകൾ ,പഞ്ചായത്ത്, കൃഷിഭവൻ തുടങ്ങിയ സ്ഥാപനങ്ങളിൽ നിന്ന് നമുക്ക് വൃക്ഷത്തൈകൾ ലഭിക്കുന്നു. നാമത് നട്ട് പരിപാലിക്കുന്നു. ചിലർ പരിപാലിക്കു ന്നുമില്ല. ഇതിൽ ഒതുങ്ങുന്ന നമ്മുടെ ആഘോഷം. ഇത് മാത്രമാണോ നാം ചെ യ്യേണ്ടത് ?പരിസ്ഥിതിയെ അടുത്തറിഞ്ഞ്, വിശകലനം ചെയ്ത് പഠിക്കാൻ ഈ ദി വസങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തിക്കൂടെ? നിരീക്ഷണങ്ങളും പരീക്ഷണങ്ങളും ഒ ത്തുചേർന്ന ഒരു പ്രകൃതിയിലേക്കു തന്നെ നമുക്ക് നടക്കാം. പ്രകൃതിയിലേക്ക് ഇ റങ്ങിച്ചെന്ന്. ....പ്രകൃതിയാം മാതാവിനെ സംരക്ഷിക്കാൻ വേണ്ടി നമുക്കേവർക്കും അണിചേരാം. ....

സോനാ സതീഷ്
8 ഗുരുകുലം എച്ച്എസ്എസ് ഇടക്കുളം,
റാന്നി ഉപജില്ല, പത്തനംതിട്ട

അതിജീവനം

ലോകം കണ്ടത്തിൽ വെച്ച് ഏറ്റവും വലിയ ദുരന്തമാണ് ഇന്ന് നമ്മൾ അനുഭവിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. കോവിഡ്-19 നെ ആദ്യഘട്ടങ്ങളിൽ ഒരു മഹാദുരന്തമായി ക ണക്കാക്കിയിരുന്നില്ലയെങ്കിലും രോഗികളുടെയും മരണത്തിന്റെയും എണ്ണം കൂടി യതോടെ ലോകം ഭീതിയിലായി. മനുഷ്യനുണ്ടാകിയ അതിർത്തികളെല്ലാം തകര ത്തെറിഞ്ഞ്കൊണ്ടാണ് രണ്ട് വർഷം മുൻപ് പ്രളയം എത്തിയത്. അന്ന് നമ്മുക്ക് പല സംസ്ഥാനങ്ങളിലും രാജ്യങ്ങളിലും നിന്നും സഹായം എത്തിയിരുന്നു. എ ന്നാൽ ഇന്ന് ലോകം മുഴുവനും തമ്മിൽ സഹായിക്കാൻ കഴിയാതെ സ്വയം തടവ റ തീർത്തിരിക്കുകയാണ്. രാജ്യങ്ങൾക്കിയിൽ രാവും പകലും മുടങ്ങാതെ പറന്നു കൊണ്ടിരുന്ന വിമാനങ്ങൾ പറക്കുന്നില്ല. ട്രയിനുകളും മറ്റു വാഹനങ്ങളും സഞ്ച രിക്കുന്നില്ല. ഒരു കരയിലും അടുപ്പിക്കാനാകാതെ കപ്പലുകൾ കുടുങ്ങിയിരിക്കുക യാണ്. കോവിഡ്-19 എന്ന ചികിത്സയില്ലാത്ത രോഗത്തെ പേടിച്ചാണ് കടലും ക പ്പലും ഒരുമിച്ച് വാതിലടക്കുന്നത്. ഇത്തിരി ഇല്ലാത്ത ഈ വൈറസിന് മുന്നിൽ ലോകം നിശ്ചലം. ഈ രോഗത്തിന് മരുന്നോ മറ്റ് പ്രതിരോധ വാക്സിനോ കണ്ടെ ത്തിയില്ലെന്നുള്ളതാണ് ലോകമൊട്ടാകെ ഭീഷണിയായി മാറിയിരിക്കുന്നത്. ഇതി നെ അതിജീവിക്കാൻ, വൈറസ് നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കാൻ അനുവധി ക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് ഏറ്റവും നല്ല മാർഗം. അതിനായി ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മു മ്പോഴും തുവാലയോ,

ടിഷ്യു പേപ്പറോ കൊണ്ട് മുഖം മറയ്ക്കുക. ഇവ ലഭ്യമല്ലെങ്കിൽ കൈമുട്ട് വളച്ച് മുഖം മറയ്ക്കുക, വ്യക്തികളുമായി സുരക്ഷിത അകലം പാലിക്കുക, രോഗം സം ശയിച്ചാൽ സ്വയം ഒറ്റപ്പെട്ടു കഴിയുക, കൈ അനാവശ്യമായി മുഖത്തും, കണ്ണിലും, വായിലുമൊക്കെ സ്പർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കണം. ഇടയ്ക്കിടെ സോപ്പിട്ട് കൈ ക ഴുകുന്നത് വൈറസിനെ തുരത്താൻ സഹായിക്കും. ആൽക്കഹോൾ അടിസ്ഥാന മായുള്ള സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ചും കൈ ശുചീയാക്കാം. മസ്ക് ധരിക്കുന്നത് വൈറസ് ബാധയെ തുരത്താൻ സഹായിക്കും. എന്നതിനാൽ രോഗികളും അവ രെ പരിചരിക്കുന്നവരും മാസ്ക് ധരിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. 'എൻ 95' എന്നയിനം മാ സ്ക്കാണ് ഏറ്റവും സുരക്ഷിതം. ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ തുടങ്ങിയ ഈ കോവി ഡ് 19 വൻകിട രാജ്യങ്ങളായ ഇറ്റലി,അമേരിക്ക,യു.എ.ഇ,ബ്രിട്ടൻ,ഫ്രാൻസ്,ജർമ നി,സ്പെയ് ൻ തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങളെ ബാധിച്ചു. സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക എന്നതാണ് രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കാന്നുള്ള മാർഗം എന്നതുകൊണ്ട് ഒട്ടുമിക്ക രാജ്യങ്ങളും അടച്ചിടൽ പ്രഖ്യാപിച്ചു. പൊതുഗതാഗതങ്ങൾ നിർത്തിവെച്ചുകൊ ണ്ട് രാജ്യാതിർത്തികൾ അടച്ച്, ഓഫീസ് ജോലികൾ ഉദ്യോഗസ്ഥർ വീട്ടിലിരുന്നു കൊണ്ട് ചെയ്യുന്ന വിധത്തിൽ സൗകര്യങ്ങൾ ഒരുക്കിയും മറ്റും ജനങ്ങൾ പൊതു

നിരക്കിൽ എത്താതിരിക്കാൻ അതതു സർക്കാരുകൾ കർശനമായ നടപടികൾ എടുത്തു. ഈ രോഗം 2020 ജനുവരി അവസാനവാരത്തോടെ ഇൻഡ്യയിലും പിന്നെ നമ്മുടെ കൊച്ചു കേരളത്തിലും പടർന്നു പിടിച്ചു. തൃശ്ശൂർ,ആലപ്പുഴ,കണ്ണൂർ സ്വദേശികൾക്കാണു കേരളത്തിൽ ആദ്യമായി കൊറോണ സ്ഥിരീകരിച്ചത്. ഇവരെ ഐസൊലേഷനിലാക്കുകയും വിദേശത്തുനിന്നുവന്നവരായ ഇവരുമായി സമ്പർക്കമുള്ളവരെ നിരീഷണത്തിലാക്കുകയും
ചെയ്തു. രോഗിഗാളുടെ സമ്പർക്കപാത കണ്ടെത്തിയാണ് സമ്പർക്കത്തിൽ ഉണ്ടായിരുന്നവരെ കണ്ടെത്തിയിരുന്നത്. പിന്നിട് പത്തനംതിട്ട ജില്ലയിൽ ഇറ്റലിയിൽ നിന്നെത്തിയ ദമ്പതിമാകും മകനും അവരുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തിയ രണ്ടു പേർക്കും രോഗം സ്ഥിതീകരിച്ചു. രോഗം വ്യാപകമായതോടെ മർച്ച് 10 ന് സംസ്ഥാനത്ത് അതീവ ജാഗ്രത പ്രഖ്യാപിച്ചു. രോഗിഗളുടെ എണ്ണം ക്രമാധിതമായി കൂടുന്നത് തടയുന്നതിനായി മറച്ച് 24 ന് കേരളവും മറച്ച് 25 ന് ഇൻഡ്യയുമൊട്ടാകെ ലോക്ഡൌൺ പ്രഖ്യാപിച്ചു. ഇന്ത്യയുടെ ലോക്ഡൌൺ 21 ദിവസത്തെക്കാണ് പ്രഖ്യാപിച്ചത്. എന്നാൽ സാമൂഹിക വ്യാപനത്തിലേക്ക് രാജ്യം പോകാതിരിക്കാന് വീണ്ടും 21 ദിവസത്തേക്ക് ലോക്ഡൌൺ പ്രഖ്യാപിച്ചു. കേരളത്തിൽ ഓരോ ദിവസവും കൂടിക്കൊണ്ടിരുന്ന രോഗനിരക്ക് ഏപ്രിൽ രണ്ടാം വാരത്തോടെ കുറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഇതിനുവേണ്ടി അഹോരാത്രം പ്രായത്നിക്കുന്ന സർക്കാരിനും ജീവനക്കാർക്കും എത്ര നന്ദി പറഞ്ഞാലും മതിയാവില്ല. ജീവനക്കാരിൽ പ്രധാനമായും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും പോലീസ് ഉദ്യോഗസ്ഥരും ഫയർഫോഴ്സ് ജീവനക്കാരും ഒക്കെയാണ് ഉൾപ്പെടുന്നത്. ഏപ്രിൽ 14 ലെ കണക്കനുസരിച്ച് ലോകത്തിത്തിടുവരെ 18.72 ലക്ഷം പേർക്കാണ് രോഗം ബാധിച്ചത്. മരിച്ചവർ 1,16,039 ആയി. യു.എസ്സിലും, ബ്രിട്ടനിലും മരണം ഉയരുകയാണ്. ഇന്ത്യയിലെ രോഗബാധിതർ 9352 ഉം മരണസംഖ്യ 335 ഉം ആണ്. കേരളത്തിലെ രോഗ ബാധിതരുടെ എണ്ണം 378 ആണ്. മരണസംഖ്യ 3 ഉം ആണ്. പ്രളയകാലത്ത് ചിലർ വീടുവിട്ട് ഇറങ്ങാതിരുന്നതാണ് സമൂഹത്തിനും സർക്കാരിനും തലവേദന അയതെങ്കിൽ വീടിലിരിക്കാൻ കൂട്ടാക്കാത്തവരാണ് ഇന്ന് നാടിന് ബാധ്യതയാകുന്നത്.
ഈ നൂറ്റാണ്ടിലെ ആദ്യ മഹാമാരിയാണ് കോവിഡ് 19. കഴിഞ്ഞ വർഷാവസാനം ചൈനയിലെ വുഹാൻ എന്ന പട്ടണത്തിൽ സ്ഥിതീകരിക്കപ്പെടുകയും, കാട്ടുതീ പോലെ പടരുന്ന ഈ രോഗത്തെ മർച്ച് 11 ന് ലോകരോഗ്യ സംഘടന (World Health Organization) മഹാമാരിയായി പ്രഖ്യാപിക്കുകയും ചെയ്തു. ചൈനയിലെ വുഹാൻ എന്ന പട്ടണത്തിലെ മത്സ്യമാംസ മാർക്കറ്റിൽ നിന്നാണ് ഈ രോഗത്തിന്റെ തുടക്കം. ആദ്യഘട്ടത്തിൽ നോവൽ കൊറോണ വൈറസ് എന്നറിയപ്പെട്ടിരുന്ന ഈ രോഗത്തിന് ഫെബ്രുവരിയിലാണ് കോവിഡ് 19 എന്ന പേര് നൽകിയത്. പനി, ചുമ, ശ്വാസതടസ്സം എന്നിവയാണ് രോഗത്തിന്റെ പൊതു ലക്ഷണങ്ങൾ. രോഗം ഗുരുതരമായാൽ ന്യുമോണിയ, കടുത്ത ശ്വാസതടസം തുടങ്ങിയവ

അനുഭവപ്പെടും. ശ്വസന കണങ്ങളിലൂടെയാണ് കോവിഡ് 19 എന്ന രോഗം പടരുന്നത്. രോഗി തുമ്മുകയോ ചുമയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ പുറന്തള്ളുന്ന കണങ്ങൾ മറ്റൊരാളിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുമ്പോഴാണ് രോഗം ബാധിക്കുന്നത്.

കേരളത്തിലെ പ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങൾ മറ്റു രാജ്യങ്ങൾക്ക് മാതൃകയാണ്. രോഗബാധിതരെ പരിചരിക്കുന്നതിലും പ്രതിരോധ മർഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നതിലും കേരളം മുൻപന്തിയിലാണ്. ഒറ്റക്കെട്ടായി നമുക്കീ മഹാമരിയെ നേരിടണം. അതിൽ പിഴവുണ്ടാകരുത്. കൊറോണ വൈറസിനെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള താത്കാലിക മാർഗം ലോക് ഡൌൺ ആണ്. ഈ മഹാമാരിയെ തടുക്കാൻ കഴിയുമെന്ന ഉറച്ച വിശ്വാസത്തോടെ ഡോക്ടർമാരും നഴ്സുമാരും രാവും പകലും എന്നില്ലാതെ ത്യാഗ മനോഭാവത്തോടെ പ്രയത്നിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അവരുടെ ഈ ദുരിതങ്ങൾ മനസിലാക്കി രോഗപ്രതിരോധത്തിനുള്ള നിർദേശങ്ങൾ നാം പാലിക്കേണ്ടതുണ്ട്. തുറക്കുന്നതിന് വേണ്ടിയുള്ളതാണ് ഇപ്പോഴത്തെ അടച്ചിടൽ എന്ന തിരിച്ചറിവോടെ മരണം വിതയ്ക്കുന്ന ഈ മഹാമാരിയെ നേരിടാൻ എല്ലാവരും തയ്യാറാവുക. മഹാപ്രളയത്തിൽ ഒന്നിച്ചു നിന്നവരാണ് നാം. ഈ മഹാമാരിയിലും നമുക്ക് അങ്ങനെ തന്നെ തുടരാം. ജീവിതമാണ് ജയിക്കുക മരണമല്ല എന്ന ശുഭാപ്തിവിശ്വാസത്തോടെ മുന്നോട്ടുപോകാം.

ഭാഗ്യ. ജി
8 G ഗേൾസ് ഹൈസ്കൂൾ, കരുനാഗപ്പള്ളി,
കരുനാഗപ്പള്ളി ഉപജില്ല, കൊല്ലം

ശുചിത്വ ബോധത്തിലേക്ക്

ഇനി വരുന്നൊരു തലമുറയ്ക്ക്
ഇവിടെ വാസം സാധ്യമോ
മലിനമായ ജലാശയം അതി-
മലിനമാമൊരു ഭൂമിയും.

നാം മനുഷ്യർ ഇന്നു നേരിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഏറ്റവും വലിയ വെല്ലുവിളിയാണ് പരിസര ശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിഷയം. മറ്റുമേഖലകളിൽ മനുഷ്യരാശി നേടിയിട്ടുള്ള അഭിമാനാർഹമായ വിജയത്തെ അപമാനതുല്യമാക്കുവാൻ തക്കവണ്ണം ശക്തിയുള്ള ഒന്നാണ് ശുചിത്വ കാര്യത്തിൽ നാം നേരിടുന്ന വെല്ലുവിളി. റോഡരികിൽ കുന്നുകൂടിക്കിടക്കുന്ന മാലിന്യക്കൂമ്പാരങ്ങൾ നമ്മുടെ മാറാത്ത മനോഭാവത്തിന്റെ സൃഷ്ടിയാണ്. ഉപയോഗശൂന്യമായ എന്തും മാലിന്യമാണ്. ഭൂമിയുടെ ഓരോ അവയവങ്ങളെയും കാർന്നുതിന്നുന്ന ഈ മാലിന്യം ഉൽഭവിക്കുന്നതിന്

നിരവധിയായ സാഹചര്യങ്ങളുണ്ട്. നവീന ജീവിതശൈലി, ഉപഭോഗ സംസ്കാരം, സ്ഫോടനാത്മകമായി ഉയരുന്ന ജനസംഖ്യ, ഭൂവിസ്തൃതിയുടെ പരിമിതി തുടങ്ങി എണ്ണിയെണ്ണി പറയാവുന്നവ. ജീവിതശൈലിയിലും മനോഭാവത്തിലും ക്രമാനുഗതമായി ഉണ്ടായ അനഭിലഷണീയമായ മാറ്റങ്ങൾ നമ്മെ പ്രതിസന്ധിയിലാക്കിയിരിക്കുന്നു. നാം വസിക്കുന്ന ഭൂമിയിൽ സർവജന്തു സസ്യജാലങ്ങളെയും ബാധിക്കുന്ന പ്രശ്നമായി ഇന്ന് മലിനീകരണം മാറിയിട്ടുണ്ട്. 'താൻ കുഴിച്ച കുഴിയിൽ താൻ തന്നെ വീഴും' എന്നതിന്റെ ഉത്തമ ദൃഷ്ടാന്തമായി മനുഷ്യന് മാലിന്യപ്രശ്നം ദിനംപ്രതി അനുഭവപ്പെടുന്നു.

ഇനി നമുക്കും സമൂഹത്തിനും ചിന്തിക്കാനുള്ളത് ഒന്നുമാത്രമാണ്. എങ്ങനെ ഇതിനെ മറികടക്കും? വ്യക്തിശുചിത്വവും പരിസരശുചിത്വവും വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടവയാണ്. നാം നന്നായാൽ, നമ്മുടെ സമൂഹത്തിലെ ഓരോരുത്തരും നന്നായാൽ പകുതി പ്രശ്നം അവിടെ തീർന്നുവെന്നുപറയാം. 'എനിക്കൊരു മാറ്റമുണ്ടാക്കാൻ കഴിയും' എന്ന ചിന്തയാണ് ആദ്യമുണ്ടാവേണ്ടത്. നാം നമ്മുടെ വീടുകളിലെ മാലിന്യം സംസ്കരിക്കാനുള്ള പരിസ്ഥിതി സൗഹൃദങ്ങളായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ കണ്ടെത്തുക. ജൈവമാലിന്യങ്ങൾ സംസ്കരിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി ബയോഗ്യാസ് പ്ലാന്റ് നിർമ്മിച്ച് വീണ്ടും അവയെ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുകയോ അല്ലെങ്കിൽ അടുക്കളത്തോട്ടങ്ങളിൽ വളമായി ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യാം. ഇനി ചെയ്യേണ്ടത് സമൂഹം ഒന്നിച്ചാണ്. പരിസ്ഥിതി സൗഹൃദമല്ലാത്ത വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കില്ലെന്നും പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ ഉപയോഗം പരമാവധി കുറയ്ക്കുമെന്നും നാം പ്രതിജ്ഞ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. പ്രതിജ്ഞകൾ പാഴ് വാക്കുകളാകാതെ അവയെ പാലിക്കേണ്ടതും നാമോരോരുത്തരുടെയും കടമയാണ്. ജൈവമാലിന്യസംസ്കരണത്തിന് ഓരോ വീടുകളിലും സംവിധാനമുണ്ടാക്കുക. മാലിന്യ നിർമാർജനം ഒരു ജീവിതചര്യയാണെന്ന ബോധം ജനതയിൽ സൃഷ്ടിക്കണം. ഈ വിഷയത്തിൽ കുട്ടികൾക്കും ചിലതു ചെയ്യുവാൻ കഴിയും. വ്യക്തിശുചിത്വവും, ഗാർഹിക ശുചിത്വവും സ്വന്തം ചുമതലയെന്നു ചിന്തിക്കുമ്പോൾതന്നെ പരിസര ശുചിത്വവും സാമൂഹ്യശുചിത്വവും പൊതുശുചിത്വവും നമ്മുടെ ചിന്തയിൽപോലും പലപ്പോഴും വരുന്നില്ല. സ്വന്തംവീട്ടിലെ ഏതുതരം മാലിന്യവും യാതൊരു സങ്കോചവും കൂടാതെ അന്യന്റെ പുരയിടത്തിലേക്കോ പൊതുസ്ഥലങ്ങളിലേക്കോ വലിച്ചെറിയുന്ന പ്രവണത നാം ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടതായുണ്ട്. പ്രകൃതി സൗഹൃദവസ്തുക്കളോട് വിടപറഞ്ഞ്, പ്രകൃതിക്കിണങ്ങാത്തവയോട് പറ്റിചേരുകയാണെല്ലാവരും. ഇത് പ്രകൃതി വിഭങ്ങളുടെ ഉറവ വറ്റിക്കുകയും, വറ്റാത്തവയിൽ മാരകമായ മാലിന്യവിഷം കലർത്തുകയും ചെയ്യും. പവിത്രമായ നമ്മുടെ മണ്ണ് വലിയൊരു ചവറ്റുകൂനയായി മാറുന്നതിൽ നമുക്കോരോരുത്തർക്കും പങ്കുണ്ട്. അഴുക്കുകളിലുത്ഭവിച്ച് ഓരോ നിമിഷവും പെറ്റു

പെരുകുന്ന രോഗാണുവാഹികളായ ക്ഷുദ്രജീവികൾ നാം എന്നേ പടിയിറക്കി വിട്ട പകർച്ചവ്യാധികളെ മടക്കിക്കൊണ്ടുവരുന്നു. മണ്ണ് മാത്രമല്ല, പ്രകൃതിയുടെ അപൂർവ വരദാനങ്ങളായ വെള്ളവും വായുവും കൂടെ വിഷമയമാവുകയാണ്. പകർച്ചവ്യാധികൾ ജീവനും പരിസ്ഥിതിക്കും ഭീഷണിയായി മാറിയിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ മനോഭാവത്തെ പുതിയൊരു ശുചിത്വ സംസ്കാരത്തിലേക്കുള്ള കൽവയ്പ്പുണ്ടാകാൻ പാകത്തിൽ നവീകരിക്കാൻ ഇനിയും വൈകിക്കൂടാ. ഇനിവരുന്ന ഒരു തലമുറയ്ക്ക് വസിക്കുവാൻ പാകത്തിൽ പരിസ്ഥിതി സൗഹാർദ ഭവനമായി ഭൂമിയെ മാറ്റുവാൻ ഏവർക്കും കഴിയട്ടെ എന്ന് പ്രത്യാശിക്കുന്നു.

ആയിഷ നിയ
5 A ചേമഞ്ചേരി യു.പി. സ്ക്കൂൾ
കൊയിലാണ്ടി ഉപജില്ല , കോഴിക്കോട്

ലോക്ഡൗൺ

കോവിഡ് 19 കാരണം ഇപ്പോൾ ലോകം മുഴുവൻ ലോക്ഡൗൺ ആണ്. കോവിഡ് 19 നേരിടാൻ നമ്മൾ എല്ലാവരിൽ നിന്നും സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക. സാമൂഹികവും പരസ്പരവുമായ ദൂരം പാലിക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി പല രാജ്യങ്ങളും ഏറിയും കുറഞ്ഞും പരീക്ഷിക്കുന്ന മാർഗമാണ് ലോക്ഡൗൺ. രോഗവ്യാപനം തടയാൻ ആവശ്യം വേണ്ടുന്ന ഘടകമാണ് അടച്ച് പൂട്ടൽ. ഈ അടച്ച് പൂട്ടലിൽ നമുക്ക് ഒരുപാട് നഷ്ടങ്ങളും ബുദ്ധിമുട്ടുകളും ഉണ്ടാവാം. അതിനെയും മറികടന്ന് മാനസിക ഉല്ലാസം കണ്ടെത്തുക എന്നതായിരിക്കണം നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം. തുമ്മുമ്പോൾ കൈവെച്ചോ തുണി ഉപയോഗിച്ചോ മറയ്ക്കുക, അനാവശ്യകാര്യങ്ങൾക്ക് പുറത്തിറങ്ങാതിരിക്കുക, ആവശ്യത്തിന് പുറത്ത് പോകുമ്പോൾ മാസ്ക് വെച്ചോ ടവ്വൽ വെച്ചോ മറയ്ക്കുക, പനിയോ, ജലദോഷമോ, ചുമയോ, തുമ്മലോ ഉള്ളവർ പുറത്തിറങ്ങാതിരിക്കുക, പുറത്ത് പോയി വന്നാൽ സാനിറ്റൈസർ അല്ലെങ്കിൽ ഹാൻഡ് വാഷ് ഉപയോഗിച്ച് കൈയും മുഖവുമെല്ലാം വൃത്തിയാക്കുക. ഇത്രയും ചെയ്താൽ നമുക്ക് കോവിഡിനെ കുറച്ചെങ്കിലും നേരിടാം.

ശുചിത്വം പുറമെ മാത്രം ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ട ഒരു സംഗതിയല്ല. ജീവിതത്തിന്റെ സമസ്ത തലങ്ങളെയും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഒന്നാണ്. അത് മുറുക്കെപ്പിടിക്കാൻ നാം ഓരോരുത്തരും ശ്രമിക്കുക.

ലംഹ കദീജ. പി
5 A ചേമഞ്ചേരി യു.പി. സ്ക്കൂൾ
കൊയിലാണ്ടി ഉപജില്ല, കോഴിക്കോട്

Equality

By equality we generally mean that all men are equal And all should be entitled to identify of treatment and income."Men are born and always continue, free and equal in respect of their rights.
There are following kinds of equality. 1.Social equality 2.Civil equality 3.Political equality 4.Economic equality 5.Equality of opportunity and education.
Social Equality-
Social equality means that all the citizens are entitled to enjoy status in society and no one is the entitled to special privileges. There should not be any distinction of caste and creed , colour and race, groups and classes, clans and tribes. All should have an equal opportunity to develop his personality all citizens in India enjoy social equality untouchability as been abolished and its practice as bean for hidden the policy of racial discrimination is still followed by SouthAfrica. on 10 December 1948the UNO declared the charter of human rights which laid stress on social equality .But this rights have been violated by a number of countries in the part according to the report of Amnesty International.
Civil equality-
Civil liberty consists in the enjoyment of similar civil rights by all the citizens. Civil laws should treat all the individuals equality.
There shouldn't be any discrimination of superior and inferior, the rich and the poor,caste and creed,colour and race, clam and tribes, groups and classes.Rule of law is in force in England and in the eyes of the rule of law all are equal. Equal treatment is given to all by the rule of law.Similar is the case with India.
Political equality-
By political equality we mean equal access of everyone to the avenues of political authority.All citizens must possess similar political in the working of the government and they should have equal opportunity to actively participate in the political life and affairs of the country.
Political equality guarantees the enjoyment of similar political rights to all citizens.Universal Adult Franchise is a means to this end.
Economic equality-
Economic equality is closely related to political equality.
"Political equality is therefore never real unless it is accompanied with virtual

economic liberty; political power otherwise is bound to be the hand-maid of economic power". Other than ,"Economic equality is the attempt to expunge all differences in wealth allotting to every man and woman an equal share in worldly goods" . But this concept of ideas economic equality can never be materalised in practical politics.

By economic equality we mean the provision of equal opportunities to all so they may be able to make their economic progress. This can be done only in socialism and not in capitalism. Hence, capitalism should be replaced by socialism.

Equality of opportunity and education-

By equality of opportunity and education we mean that all the citizens should be given equal and similar opportunities by the state.All the individuals should have similar chances to receive education. They should have similar opportunities to develop their personality. Racial or any type of discrimination shouldn't be observed.There shouldn't be any discrimination of caste and creed,colour and race, rich and poor In India, all are provided with equal opportunities and all have the equal rights to education.

Athulya.R
8 A ജി.എച്ച്.എസ്. തിരുവഴിയാട്,
കൊല്ലങ്കോട് ഉപജില്ല, പാലക്കാട

LIFE AFTER PANDEMIC

The Corona virus pandemic has completely suspended our day to day life. This has happened on an individual level, as our routines have been abandoned in favour of social distancing. Millions of people are working from home and schools are closing. Grocery stores shelves are empty. There are so many sources of stress during the COVID-19 pandemic. But we have to overcome such situations. We are really blessed to live in the God's own country. I am proudly saying that I am living in Kerala. Our government supported us in every way. Here is the time to awaken everyone from darkness and always keep positive thinking. This is a lesson to everyone and to get an opportunity to change our lives in a good manner. All are living in a busy world and there is only one motive, that is to make money.

We are living in a selfish world. In my opinion, this is a chance to recreate the all good olden ways of life. So we need to follow a healthy way of life. For that we should change our way of living. 'Health is wealth' so we should always keep our physical as well as mental strength. During my pandemic days I am doing exercises like yoga, cycling, meditation etc. It will help us to inculcate a lot of energy and boost our stamina. Also do not forget to maintain a healthy diet. Now a days I am spending my time to engage in cooking also. My mother introduced new healthy new recipes at home. We are experimenting new recipes with available things. It is very delicious and nutritious as well as boosts our immune system . Growing plants is one of the activity I am enjoying to do. I am choosing plants that grows very easily and can be found anywhere. Gardening helps to relieve stress and keeps us busy. The most important thing is, the best time to spend time with our family. During our busy school life we may not get enough time to talk to our family and spend quality time with them. Helping our parents and grandparents in the household chores makes them very happy. Drawing, painting, sketching are our another hobbies. It gives me so much pleasure. Then I am watching entertaining TV programmes and news. This is the best time to develop our reading habits also. To sharpen our brain we can play games like chess, carroms and other board games. Above all of these we never forget to pray every day for the poor and the needy especially those who do not have access to adequate health care. My heartfelt and sincere prayer to all those who are suffering this pandemic. It's time to open our mind for a new beginning.

D.J ADWAITH
3 B ജെ വി ഇ എം സ്കൂൾ,
തിരുവനന്തപുരം സൗത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

കൊറോണ അവധിയും ഞാനും

സയൻസ് പരീക്ഷ കഴിഞ്ഞു വന്ന ശേഷമാണ് ബാക്കിയുള്ള രണ്ട് പരീക്ഷകൾ മാറ്റിവെച്ചു എന്നറിയുന്നത്. 'സന്തോഷം കൊണ്ടെനിക്ക് ഇരിക്കാൻ വയ്യേ ഞാൻ ഇപ്പോൾ മാനത്തു വലിഞ്ഞുകേറും' അപ്പോൾ എന്റെ അവസ്ഥ അതായിരുന്നു. കാരണം മാറ്റിവെച്ച പരീക്ഷകൾ രണ്ടും ഇഷ്ടമല്ലാത്ത വിഷയങ്ങൾ ആയിരുന്നു. സ്കൂളിൽ പോകേണ്ട എന്നോർത്തപ്പോൾ ഒരുപാട് സന്തോഷം തോന്നി.. വേനലവധി തുടങ്ങിയ പ്രതീതി.. എങ്കിലും ഈ അവധിക്ക് കാരണമായ, കൊറോണ

വൈറസ് പരത്തുന്ന മഹാമാരി *രീശറ19* ലോകത്താകമാനം പടരുന്നു എന്ന വാർത്തകൾ കേട്ടപ്പോൾ ഒരുപാട് വിഷമമായി..

അപ്പോഴേക്കും ഈ മഹാമാരിയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ രാജ്യം ലോക് ഡൌൺ തുടങ്ങികഴിഞ്ഞിരുന്നു. ആദ്യം ഭയം തോന്നിയെങ്കിലും പിന്നീട് അതിൽ നിന്നും മോചനം നേടി.. പേടിയല്ല ശ്രദ്ധയും വിവേകവുമാണ് വേണ്ടതെന്ന് വാർത്തകളിൽ നിന്നും അറിയുവാൻ സാധിച്ചു.. അച്ഛനും അമ്മയും പിന്നെ ഞാനും ധൈര്യമായി ഈ വിപത്തിനെ നേരിടാൻ തീരുമാനിച്ചു. വീട്ടിൽ ചെയ്തു തീർക്കാനുള്ള കാര്യങ്ങൾ ആലോചിച്ചു... എല്ലാ ദിവസവും അമ്മ നേരെത്തെ തന്നെ എണീപ്പിക്കുമായിരുന്നു. ചായ കുടിച് പത്രം വായിച്ചതിനുശേഷം ചിത്രങ്ങൾ വരക്കുന്നത് ഒരു ശീലമാക്കി.. അമ്മയുടെ നിർദ്ദേശമനുസരിച് ദിവസവും ഓരോ മണിക്കൂർ 9 ക്ലാസ്സിലെ പുസ്തകങ്ങൾ പരിചയപെടാറുണ്ട്...

ആദ്യ ദിവസങ്ങളിൽ തന്നെ ഞങ്ങൾ വീടും പരിസരവും വൃത്തിയാക്കുവാൻ തീരുമാനിച്ചു. വീടിനകം വൃത്തിയാക്കിയതിനു ശേഷം .. ഫ്രിഡ്ജ്... കുളിമുറി.. എല്ലാം അണുവിമുക്തമാക്കി. പിന്നെ തൊടിയിൽ ചപ്പു ചവറുകൾ അടിച്ചുകൂട്ടി തെങ്ങിന്റെയും മറ്റു ചെടികളുടെയും ചുവട്ടിലിട്ടു.. തൊടി മുഴുവൻ വൃത്തിയാക്കി. ഈ വേനലിൽ ചെടികൾക്ക് തണുപ്പ് കിട്ടാൻ അവക്ക് താഴെ ചകിരി കമിഴ്ത്തി വച്ചു ... ചെടികൾ നനയ്ക്കുന്നത് ശീലമാക്കി... പിന്നെ ഞാനും അമ്മയും ചേർന്നു വീടിന്റെ മുന്നിലുള്ള റോഡ് വൃത്തിയാക്കാൻ തീരുമാനിച്ചു.. ഞാനും അമ്മയും രാവിലെ ആറരക്ക് തന്നെ ഇറങ്ങി. റോഡിന്റെ വശങ്ങളിലുള്ള ചപ്പുചവറുകളും മാലിന്യങ്ങളും നീക്കി... ചിലരൊക്കെ ഞങ്ങളെ കളിയാക്കി... തൊഴിലുറപ്പ് പണിക്കാർ ആണോന്നു ചോദിച്ച്.. ഞങ്ങൾ ചിരിച്ചുകൊണ്ടവരെ നേരിട്ടു. വൃത്തിയാക്കി കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഒരുപാട് അഭിനന്ദനങ്ങൾ ഞങ്ങളെ തേടി വന്നു.അന്ന് തന്നെ ആ്യലമസ വേല രവമശി ന്റെ ഭാഗമായി, പുറത്ത് പോയി വരുമ്പോൾ കൈകൾ അണുവിമുക്തമാക്കുവാൻ, വീടിന്റെ ഉമ്മറത്തു തന്നെ ഒരു ബക്കറ്റ് വെള്ളവും കപ്പും ഹാൻഡ് വാഷും വെച്ചു. .

അങ്ങനെ വീടും പരിസരവും വൃത്തിയായി കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഇനി എന്ത് ചെയ്യാൻ എന്ന് ചിന്തിച്ചു... ഒരു ദിവസം പക്ഷികളെ കണ്ടപ്പോൾ മനസ്സിൽ മനോഹരമായ ഒരു ചിന്ത വന്നു.. വേനലിൽ ദാഹിച്ചു വരുന്ന കുഞ്ഞു കിളികൾക്ക് കുടിക്കാൻ പ്ലാസ്റ്റിക് ഡപ്പ തുളച്ചു കയറിട്ടു പേര മരത്തിൽ കെട്ടിത്തൂക്കി അതിൽ വെള്ളം നിറച്ചു.. ഇപ്പോൾ കിളികളും കാക്കകളും വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് കാണുമ്പോൾ സന്തോഷം തോന്നുന്നു ?

എല്ലാ ദിവസവും അടുക്കളയിൽ അമ്മയെ സഹായിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചു... അവ

ധി ആയതിനാൽ അമ്മ ഒരുപാട് പാചക പരീക്ഷണങ്ങൾ നടത്താറുണ്ട്.. അച്ചാറുകൾ, കൊണ്ടാട്ടങ്ങൾ, പലതരം പപ്പടങ്ങൾ, അങ്ങനെ പോകുന്നു വിഭവങ്ങൾ.... ചക്കക്കാലമായതു കൊണ്ട് മിക്കവാറും ദിവസങ്ങളിലും അതിലായി പരീക്ഷണം... ഒരുപാടിഭവങ്ങൾ ചക്ക കൊണ്ട് ഉണ്ടാക്കി.. ചക്ക ക്കുരു ഐസ് ക്രീം... ജ്യൂസ്.. ചമ്മന്തി. ചട്ണി.. ചക്ക പപ്പടം.. അങ്ങനെ പോകുന്നു.

ഒരു ദിവസം ഒറ്റക്ക് എന്തെങ്കിലും ഉണ്ടാക്കുവാൻ തീരുമാനിച്ചു..അങ്ങനെയാണ് വലിയമ്മയുടെ വിജൂസ് കിച്ചൻ നോക്കി *ബിസ്കറ്റ് കേക്ക്* ഉണ്ടാക്കിയത്... നല്ല രുചിയായിരുന്നു... സ്വന്തമായി ഉണ്ടാക്കിയതിന്റെ സംതൃപ്തി വേറെയും... പിന്നെ യൂട്യൂബിൽ നോക്കി, പാൽഗോവ, മൈസൂർ പാവ്,മില്കി ബിക്കിസ് കേക്ക്, മിക്ചർ., അട എന്നിവയെല്ലാം അമ്മയോടൊപ്പം ഉണ്ടാക്കി. വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ ഞങ്ങൾ ഷട്ടിൽ കളിക്കാറുണ്ട്. പിന്നെ കുറച്ചു നേരം ടീവി കണ്ടും ടിക് ടോക് കണ്ടും സമയം പോകാറുണ്ട്.

കോറോണയെ പ്രതിരോധിക്കുവാൻ പോഷകമൂല്യമുള്ള സാധങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുവാൻ വേണ്ടി മൈക്രോ ഗ്രീൻ കൃഷി തുടങ്ങുവാൻ അമ്മ തീരുമാനിച്ചു.. അമ്മയോടൊപ്പം കൃഷി ചെയ്യുന്നതെല്ലാം പഠിക്കുവാൻ സാധിച്ചു.. എനിക്കിത് പുതിയൊരു അനുഭവമായിരുന്നു..ഇപ്പോൾ ഞങ്ങൾക്ക് പുറത്ത് നിന്ന് ചീര വാങ്ങേണ്ടതില്ല . നല്ല പോഷകഗുണം ഉള്ള ചെറുപയർ, കടല, വെള്ളപ്പയർ, മുതിര, ഗ്രീൻ പീസ്, അങ്ങനെ എല്ലാ ധാന്യങ്ങളും മുളപ്പിച്ചു ചീരയായി കഴിക്കാൻ തുടങ്ങി.... ഇതിന്റെയെല്ലാം വിഡിയോ വാട്സ്ആപ്പ് സ്റ്റാറ്റസ് ഇട്ടതുമൂലം ഒരുപാട് ആളുകൾ മൈക്രോഗ്രീൻ കൃഷി തുടങ്ങിയതായി അറിഞ്ഞു. ഈ അവധിക്കാലം ഒരുപാട് അറിവുകൾ നേടി. ചെലവ് ചുരുക്കി കഴിയാനും, ബേക്കറിയെ ആശ്രയിക്കാതെ സ്നാക്സ് വീട്ടിൽ തന്നെയുണ്ടാക്കാനും. വൃത്തിയോടെയും ചിട്ടയോടെയും കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനും പഠിച്ചു. ആരോഗ്യമുള്ള, വൃത്തിയുള്ള ചെലവ് കുറഞ്ഞ ജീവിത രീതി ശീലിക്കുവാൻ ഈ കൊറോണ അവധിക്കാലം ഉപകാരപെട്ടു. അമ്മയിൽ നിന്നും ഒരുപാട് കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞു..

കൊറോണ അപകട കാരിയാണെങ്കിലും ഒരുപാട് നല്ല കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ എല്ലാവർക്കും സഹായകമായി. എന്തായാലും കേരള ജനത കൊറോണ പരത്തുന്ന ഈ മഹാമാരിയിൽ നിന്നു കര കയറുക തന്നെ ചെയ്യും..

നമുക്ക് പ്രാർത്ഥിക്കാം ഒപ്പം പ്രവർത്തിക്കാം കോറോണയെ തുരത്താൻ

ദേവിക കൃഷ്ണൻ. എ വി
8 I പുളിയപറമ്പ് എച്ച്.എസ്.എസ്. കൊടുന്തിരപ്പുള്ളി,
പാലക്കാട് ഉപജില്ല, പാലക്കാട്

The Corona Facts

Coronavirus disease (COVID-19) is an infectious disease caused by a newly discovered coronavirus. Most people who fall sick with COVID-19 will experience mild to moderate symptoms and recover without special treatment.

Cases of Covid-19 first emerged in late 2019, when a mysterious illness was reported in Wuhan, China. The cause of the disease was soon confirmed as a new kind of coronavirus, in the same family as SARS (severe acute respiratory syndrome coronavirus) and MERS (Middle East respiratory syndrome coronavirus), and the infection has since spread to many countries around the world.

On 11 February the World Health Organization announced that the official name would be covid-19, a shortened version of coronavirus disease 2019. The WHO refers to the specific virus that causes this disease as the covid-19 virus. Early in the outbreak, the virus was called 2019-nCoV by the WHO. The virus is also often referred to as the novel coronavirus, 2019 coronavirus or just the coronavirus.

On 11 March 2020, WHO declared Novel Coronavirus Disease (COVID-19) outbreak as a pandemic and reiterated the call for countries to take immediate actions and scale up response to treat, detect and reduce transmission to save people's lives.

The most commonly reported symptoms include a fever, dry cough and tiredness, and in mild cases people may get just a runny nose or a sore throat. In the most severe cases, people with the virus can develop difficulty breathing, and may ultimately experience organ failure. Some cases are fatal. The time from exposure to onset of symptoms is typically around five days but may range from two to fourteen days. The virus can also be asymptomatic, causing no noticeable illness in some people - but these people are still contagious and can spread the virus.

The risk of death has been difficult to calculate, as it relies on accurate numbers of those who have symptoms but survive - and some countries, have been slow to increase capacity for testing. A small study of people who contracted covid-19 in Wuhan suggests that the risk of death increases with age, and is also higher for those who have diabetes, disease, blood clotting problems, or have shown signs of sepsis. Children, on the other hand, seem to be less likely to get

severely ill and die from the new coronavirus, possibly due to less developed immune responses. Pregnant people don't seem to be at greater risk of experiencing severe covid-19 than other adults, and it doens't seem to pass on to fetuses, but further, larger studies are needed to confirm this. Young, healthy adults are still at risk of contracting covid-19 and developing severe, life-threatening disease.

The virus is primarily spread between people during close contact, often via small droplets produced by coughing, sneezing, exhaling or talking. These droplets are too heavy to hang in the air, and quickly fall on floors or surfaces. People may also become infected by touching a contaminated surface and then touching their eyes, nose, or mouth. The virus can survive on surfaces for up to 72 hours. It is most contagious during the first three days after the onset of symptoms, although spread may be possible before symptoms appear and in later stages of the disease.

Coronaviruses replicate their RNA genomes using enzymes called RNA-dependent RNA polymerases, which are prone to errors, but genomic analysis so far suggests that covid-19 is mutating slowly, reducing the chance of it changing to become more deadly.

There are currently no vaccines or specific drug treatments for coronaviruses, but efforts to develop a vaccine are underway and HIV and Ebola drugs are being tested in people with covid-19.

Coronaviruses are zoonotic, meaning that they can be transmitted to people from animals. Both SARS-CoV and MERS-CoV originally came from bats, though other animals - including camels in the case of MERS - can act as intermediaries that spread coronaviruses to humans.

Many of the early cases of covid-19 were traced back to a large seafood and animal market in Wuhan. The virus is thought to have come from bats, possibly via an intermediary animal. In response, Chinese officials enacted a ban on eating and trading wildlife in February this year.

Preventive measures to reduce the chances of infection include staying at home, avoiding crowded places, washing hands with soap and water often and for at least 20 seconds, practising good respiratory hygiene and avoiding touching the

eyes, nose or mouth with unwashed hands. Covering the mouth and nose with a tissue when coughing or sneezing and using the inside of the elbow if no tissue is available. Proper hand hygiene after any cough or sneeze is encouraged. The CDC has recommended the use of cloth face coverings in public settings, in part to limit transmission by asymptomatic individuals. Social distancing strategies aim to reduce contact of infected persons with large groups by closing schools and workplaces, restricting travel and cancelling large public gatherings. Distancing guidelines also include that people stay at least 6 feet apart. There is no medication known to be effective at preventing COVID-19. So the best way to get rid of this disease is to "STAY HOME and STAY HEALTHY."

ഗോകുൽനാഥ്. ടി
7 C എസ്.വി.പി.എം.എൻ.എസ്.എസ്.യു.പി.സ്കൂൾ,മണപ്പള്ളി,
കരുനാഗപ്പള്ളി ഉപജില്ല, കൊല്ലം

ഗാന്ധിജിയും കൊറോണയും

ലോകത്തെ മുഴുവൻ പിടിച്ചു കുലുക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന കൊറോണ വൈറസ്സിന്റെ വ്യാപനം മനുഷ്യരുടെ ജീവിതം തന്നെ മാറ്റിമറിച്ചിരിക്കുകയാണല്ലോ? ഒരുപാട് ഉപാധികളോടെ വീടിനുള്ളിൽ കഴിയുന്ന വിദ്യാർഥികളിലൊരാളായ ഞാൻ ഈ അവധിക്കാലത്തിൽ ഏറെ സമയവും ചെലവഴിക്കുന്നത് കളിയിലും വായനയിലുമാണ്. പ്രശസ്ത ഹാസ്യസാഹിത്യകാരനായ എസ് സുകുമാരൻപോറ്റിയുടെ 'ഗാന്ധിയപ്പൂപ്പാ ക്ഷമിക്കേണമേ' എന്ന കഥ ഈ അവസരത്തിൽ എന്നെ കൂടുതൽ സ്വാധീനിച്ചിട്ടുണ്ട്. ബന്ധങ്ങളുടെ വിലയും സഹജീവികളോടുള്ള അടുപ്പവുമൊക്കെ കൂടുതൽ അറിയുന്ന ഈയൊരു അവസരത്തിൽ ഈ കഥ തികച്ചും ഉപകാരപ്രദം തന്നെയാണ്. ഒരു അണുകുടുംബത്തിലെ അംഗമായ ഏഴാം ക്ലാസിൽ പഠിക്കുന്ന മോഹൻ ദാസ് എന്ന വിദ്യാർത്ഥി തന്റെ മനസ്സിലുള്ള വികാരങ്ങളും വിചാരങ്ങളും ഒരു കത്തിലൂടെ ഗാന്ധിയപ്പൂപ്പനെ അറിയിക്കുകയാണ്. തന്റെ വീട്ടിലും വിദ്യാലയത്തിലുമുള്ള അനുഭവങ്ങൾ വിവരിക്കുന്നതാണ് കത്തിലെ ഉള്ളടക്കം. വിദ്യാലയത്തിൽ മിക്കപ്പോഴുമുണ്ടാകുന്ന സമരത്തെ തുടർന്നുള്ള പഠിപ്പുമുടക്കം കാരണം വീട്ടിലിരിക്കുന്ന മക്കളെ ശല്യമായികാണുന്ന രക്ഷിതാക്കൾ ,ശരിക്കും ആർക്കും വേണ്ടത്ത വർഗമാണെന്ന് മോഹൻ ദാസിന് തോന്നുന്നു. അണുകുടുംബം ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന പുതുതലമുറക്കാരെ തീർത്തും വിമർശിക്കുന്നതായി ഈ കഥയിൽ കാണുന്നു. കൂടപ്പിറപ്പില്ലാത്ത ദു:ഖം അനുഭവിക്കുന്ന ഒരുപാട്

കുട്ടികളിലൊരാളായി മോഹൻദാസിനെ കാണാം. കുട്ടികൾക്ക് സംശയനിവാരണം നടത്താൻ കഴിയാത്ത ഒരു ചരിത്രാധ്യാപകൻെറ രക്ഷപ്പെടൽ വളരെ തൻമയത്വ ത്തോടെയാണ് വിവരിച്ചിട്ടുള്ളത്.ഇത് മറ്റുള്ളവരെ പാഠങ്ങൾക്കപ്പുറമുള്ള കാര്യ ങ്ങൾ കണ്ടെത്താനുള്ള ഒരു പ്രേരണയാണ്. ഗാന്ധിജിക്ക് സഹോദരങ്ങളില്ലെയെ ന്ന സംശയം മുന്നോട്ട് വച്ച കുട്ടിക്ക് മുന്നിൽ പതറുന്ന അധ്യാപകനെയും നമുക്ക് ഈ കഥയിൽ കാണാൻ പറ്റും. വീട്ടിലായാലും വിദ്യാലയത്തിലായാലും കുട്ടികൾ അനുഭവിക്കുന്ന സ്വാതന്ത്യമില്ലായ്മ അതുപോലെ ഇപ്പോഴത്തെ കുട്ടികളെ വളർ ത്തു ജന്തുക്കളെപ്പോലെ അടച്ചിട്ട് വളർത്തുന്നതും കുട്ടികളുടെ താത്പര്യങ്ങൾക്ക് വിലകൊടുക്കാത്തതുമായ രക്ഷിതാക്കളെ ശരിക്കും ഇവിടെ വിമർശിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ കഥയിൽ കുട്ടികൾക്ക് പേരുപോലും ഇടുന്നത് സ്റ്റാറ്റസിൻെറ ഭാഗമായി കാണു ന്നു. അതുപോലെ അപ്പൂപ്പൻെറയും അമ്മൂമ്മയുടെയും സ്നേഹവാത്സല്യങ്ങൾ അനുഭവിക്കാനുള്ള സ്വാതന്ത്യംപോലും മാതാപിതാക്കൾ കുട്ടികൾക്ക് നിഷേധി ക്കുന്നു. ഒടുവിൽ പ്രായമായ അപ്പൂപ്പനെ വൃദ്ധസദനത്തിൽ കൊണ്ടുപോയ് തള്ളി യപ്പോൾ പേരക്കുട്ടികൾ അനുഭവിക്കുന്ന വേദന, അവരുടെ കുഞ്ഞുമനസ്സിൽ ഉ ണ്ടാകുന്ന പക, വൈരാഗ്യം തുടങ്ങിയവ എത്ര യാഥാർഥ്യത്തോടെയാണ് ഈ ക ഥയിൽ വരച്ചുകാട്ടിയത്. ശരിക്കും പുതുതലമുറയ്ക്ക് അന്യംനിന്നുപോകുന്ന സ്വ ന്തങ്ങളെയും ബന്ധങ്ങളെയും ഒന്നുകൂടി ഊട്ടിഉറപ്പിക്കാൻ പറ്റുന്ന ഒരു കഥയാ ണ് 'ഗാന്ധിയപ്പൂപ്പാ ക്ഷമിക്കണേ'.

പ്രാർത്ഥന
7 F ഗൗരീവിലാസം യു പി സ്കൂൾ,
കണ്ണൂർ നോർത്ത് ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

INDIA IN TWENTY FIRST CENTURY

India is fully geared to enter the twenty first century under the collective leadership of the senior leaders of the country who have brought about a drastic change in the attitude and aspiration of the people's results a variable change in the society. Thus we all can look forward a comfortable and settled life in twenty first century, and according to the present growth we can visualize the scenario easily To start with the twenty first century, according to the present situation of India, poverty was minimising, if it not completely eradicate the present century of our India will came to an end as soon as possible, each and every citizens of our India irrespective of cast, creed, region, religion, gender,

colour will be surely joined to the basic facilities of India like free and compulsory universal education, employment, housing, health and medical facilities. No space will be given to the anti-social elements in and sphere of our life in this twenty first century.

We want to ensure that the industrial workers should get the rightful wages, there wasn't be a situation that they want to depend on mercy of politicalised unions, hence there will be no situations for any strikes, lockouts and other problems faced by our nation. They will be equal partners in the progress of industries in our country. Farmers and factories will works fully as they can according to their capacity too, with a great atmosphere. If the development of farmers in our nation develops completely then our India will become as a developed country. Students out of their school and college will have ready employment by the new policies implemented by our government. As a developing country India will attain full progress in the situation at which poverty was eradicated completely. If the responsible people who all want to pay tax without hiding any black money pays tax it will surely lead's to eradicate poverty in our nation. War talk's make this all things ease out. Space research and nuclear science are used for the benefit of the humanity and not to remove mankind from this surface of the earth. On following this India will take lead in this world for promoting and developing peace and cooperation, and this will make the life of the people easy in this twenty first century. By not following this ideals, just taking this ideals as aspiration will make our nation more bright

By the implementation of five year plan our nation got a lots of improvement and continuing this in a great manner lead's to a great success within this twenty first century. By the begining of twenty first century there was a great stability in business and industry this all are brought by the great planning of our nation and this bringed a drastic change in the field of science, agriculture, technology and industry. A new leadership with hard and great effort will promotes a new era in democracy, Government offices will be free from correption and red tapism. This all made twenty first century as more comfortable.

അനാമിക വി
X E ജി.വി.എച്ച്.എസ്സ്.ഫോർ ഗേൾസ് നടക്കാവ്,
കോഴിക്കോട് സിറ്റി ഉപജില്ല, കോഴിക്കോട്

HUMAN HEALTH AND NATURAL ENVIRONMENT

Human health and Natural environment are interrelated aspects. The natural environment is the thin layer of life and life supports , called the biosphere, that contains the Earth's air,soil,water and living organisms. The connection between protecting the natural environment and safeguarding human health has been identifying and regulating environmental toxics to reduce harmful human exposures, such as toxic chemicals, air pollution and biological agents on the human body is commonly perceived as the central problem in environmental health.However, maintaining a healthy environment extends beyond controlling these hazards.

A state of complete physical, mental and not merely the absence of disease or infirmity is human health. Better health is central to human happiness and well-being. It also makes an important contribution to economic progress,as healthy populations live longer, are more productive, and save more. Many factors influence health status and a country's ability to provide quality health services for its people. Preserving the variety of life on earth is also essential to human health.The natural world continually offers compounds that are usseful to the pharmacopoeia. Animal and plant products are vital for research and diagnostic tools and they can be used as indicators of pollution related disease. Research suggests that biodiversity may hold a key to the prevention and treatment of many diseases.

An even more direct connection between the environment and health is the potential enhancement of our physical, mental,and social well-being through our daily exposure to the natural environment. People's nearly universal preference for contact with the natural world. Plants animals natural landscape, the sea, and the wilderness- suggests that we as a species may find tranquility in certain natural environment and may derive health benefits from them.

A panel of speakers and respondents discussed strategies for ensuring human health through the maintenance of a healthy natural environment. John Sibley, the Georgia conservancy, noted that in environmental circles the three legged stools is often used as a metaphor for sustainability. The three 'legs' represent the natural world (the environment) the physically built world(the economy) and

social world (equity). Sustainability requires that all three areas be taken in account. Representatives from the three areas must engage in conversation and form partnership with each other.

Many environmental problems stem from our failure for value the natural environment as we should. Current market economics deal largely with human made goods and services and very little with nature's goods and services. The market forces that regulate human made goods and services in our free market economy are not applied to nature's goods and services because these resources are considered economic externalities and are perceived free. For example, we view clear air and clean waterways as free, even domestic water is so cheap that market forces rarely influence demand. By taking this perspective however,we fail to appreciate the true costs of these resources. In the past the externalities, air water and cost of waste treatment have held little economic concern because the environment seemed large enough to absorb the costs. As the human population continues to burgeon and our demands on the environment skyrocket, this assumption will no longer be valid.

The question of how to eliminate pollution has plagued humans for the last century. Industrial byproducts are often difficult to manage in large quantities and solutions for eliminating waste have often been prohibitively expensive to implement. As a result, the present solution is no solution at all. Continually dumping waste until there is no place left on put it, except in someone else's backyard. In contrast to industrial systems natural ecosystem eliminated because it is reused in some productive manner. Source reduction, evident in natural ecosystem is the ultimate solution to pollution.

Lessons learned from examining the dynamics of ecosystem will better equip environmental agencies to work with industries, business and institutions to reduce their impact on the environment and simultaneously increases profit. The ultimate result will be to minimize public health risks through cost effective presentive solutions to current waste generation practices

ആതിര സന്തോഷ്
പ്ലസ്ടു കൊമേഴ്സ് നേതാജി ഹയർ സെക്കണ്ടറി സ്ക്കൂൾ, പ്രമാടം,
കോന്നി ഉപജില്ല, പത്തനംതിട്ട

പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ സംരക്ഷണ യജ്ഞം

State Council of Educational Research and Training (SCERT)
Vidyabhavan, Poojappura, Thiruvananthapuram
Kerala-695 012. Website www.scert.kerala.gov.in
e-mail scertkerala@gmail.com

KERALA INFRASTRUCTURE AND TECHNOLOGY FOR EDUCATION