ഭാഗം
4

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 4

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.401/പ്രസ്/സി.എം.ഒ/2020. മെയ് 07, 2020.

സന്ദേശം

‘അക്ഷരവൃക്ഷം’ രചനകളുടെ മൂന്നും നാലും ഭാഗങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുകയാണല്ലോ. കൊറോണ എന്ന മാരകവൈറസ് ലോകമാകെ പടരുന്ന ഘട്ടത്തിൽ അവധിക്കാലത്തിന്റെ ആഹ്ലാദകരമായ യാത്രകളും ഒത്തുചേരലും പാട്ടും കളിയുമൊക്കെ ഒഴിവാക്കി കുട്ടികൾ വീട്ടിലിരുന്നു തയാറാക്കിയ രചനകളാണ് ഈ ലക്കങ്ങളിലുള്ളത്. പലവിധ പ്രതിസന്ധികളെ അഭിമുഖീകരിച്ചും അവയെ അതിജീവിച്ചുമാണ് മാനവരാശി ഇതുവരെയെത്തിയത്. മനുഷ്യൻ ഇതുവരെ നേടിയ അറിവും അനുഭവവും സാങ്കേതികവിദ്യകളും കൈമുതലാക്കി നമുക്ക് ഇനിയും ഏറെ മുന്നോട്ട് പോകേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. നാം എത്ര അകലെയിരുന്നാലും അടുത്തു കാണാനും ആശയങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാനും അറിവുകൾ നേടാനും പുത്തൻ സാങ്കേതിക വിദ്യയിലൂടെ അവസരമുണ്ട്. നമ്മുടെ കുട്ടികൾ ഭാവനകൾക്ക് ചിറകു നൽകി കഥകളും കവിതകളും ലേഖനങ്ങളും തയാറാക്കി സ്കൂൾ വിക്കിയിൽ അപ്‌ലോഡു ചെയ്തു. അവയിൽ പ്രസിദ്ധീകരണ യോഗ്യമായവ കണ്ടെത്തി എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി പുസ്തകരൂപത്തിൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുകയാണ്. പുതിയ തിരിച്ചറിവുകൾ നേടാനുള്ള അവസരമാക്കി ഈ ആപത്തുകാലത്തെയും മാറ്റാൻ ഇതിലൂടെ കഴിയുന്നു. മറ്റു നാടുകളിലെ നമ്മുടെ കൂട്ടുകാർക്കു കൂടി അനുകരിക്കാവുന്ന മാതൃകയാണിത്.

ഇപ്പോൾ നാം നേടുന്ന ഈ മികവുകൾ നമ്മുടെ അധ്യയന പ്രവർത്തനങ്ങളിലേക്കും വ്യാപിപ്പിക്കേണ്ട കാലമാണ് മുന്നിലുള്ളത്. അതിനാവശ്യമായ മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ വേണം. അടുത്തിരുന്നു പഠിച്ചതുപോലെ അകന്നിരുന്നും പഠിക്കാൻ നാം നിർബന്ധിതരായിരിക്കയാണ്. നിങ്ങളിൽ ചിലർ എഴുതിയതുപോലെ കൈകൾ കോർത്ത് മുന്നേറുന്നതിനുപകരം ആശയങ്ങൾകൊണ്ട് കരളുകൾ കോർത്ത് മുന്നേറാം. വിജയാശംസകൾ.

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

ആമുഖം

മധ്യവേനലവധിക്കാലം കുട്ടികൾക്ക് കളിച്ചു തിമിർക്കാനുള്ളതാണ്. പക്ഷെ, ലോക്ഡൗൺ കാരണം കൂട്ടിലിട്ട കിളികളെപ്പോലെയായിരിക്കയാണല്ലോ നമ്മുടെ കുട്ടികൾ. വിരസതയിൽ നിന്ന് അവരെ രക്ഷിക്കാനും സർഗാത്മക പ്രവർത്തനങ്ങൾ വഴി മാനസികോല്ലാസവും ചിന്താപരമായ വളർച്ചയും അവരിലുണ്ടാക്കാനും പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ് നടപ്പാക്കിയ **'അക്ഷരവൃക്ഷം'** പദ്ധതി ഏറെ ജനശ്രദ്ധ പിടിച്ചുപറ്റുകയുണ്ടായി. കോവിഡുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചിന്തകളും ഭാവനകളും കോർത്തിണക്കി കുട്ടികൾ കഥയും കവിതയും ലേഖനവുമൊക്കെയാക്കി എഴുതി. പതിനായിരക്കണക്കിന് കുട്ടികളാണിതിൽ പങ്കാളികളായത്. സ്കൂൾ വിക്കിയെ ഈ രചനകൾ സമൃദ്ധമാക്കി. ഇതിൽ നിന്നും വിദഗ്ദ്ധ സമിതി തെരഞ്ഞെടുത്ത് എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി പ്രസിദ്ധീകരിച്ച രചനകൾ പുസ്തകമായി ഇറങ്ങുകയും പൊതുസമൂഹത്തിന്റെ പ്രശംസ പിടിച്ചുപറ്റുകയും ചെയ്തു. ഇതിന്റെ മൂന്നും നാലും ഭാഗമാണിപ്പോൾ പുസ്തകരൂപത്തിൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ പൊതുവിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ മികവിനുള്ള സാക്ഷ്യപത്രം കൂടിയാണീ രചനകൾ. ലോക്ഡൗൺ കാലത്തിന്റെ എല്ലാ പരിമിതികളെയും മറികടന്ന് ഇങ്ങനെയൊരു സംരംഭം വൻ വിജയകരമാക്കിയ പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പിലെ എല്ലാ ജീവനക്കാരെയും അഭിനന്ദിക്കുന്നു.

എഴുത്തുകാരായ കൊച്ചു കൂട്ടുകാർക്കും അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

പ്രൊഫ.സി. രവീന്ദ്രനാഥ്
പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ് മന്ത്രി

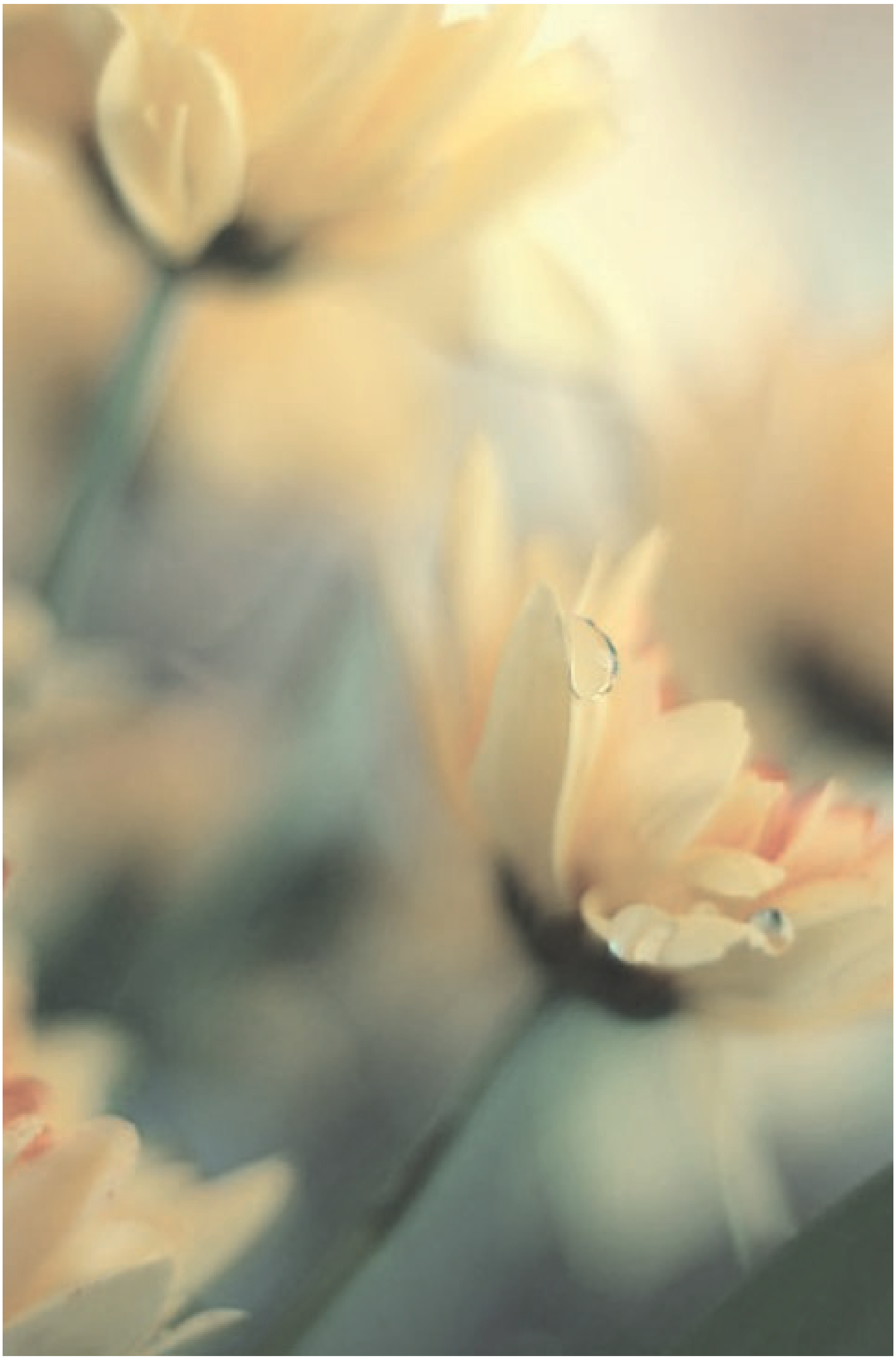
എ. ഷാജഹാൻ ഐ.എ.എസ്
പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ സെക്രട്ടറി

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



ആത്മവിശ്വാസത്തിലൂടെ അതിജീവനം

ലോകം കണ്ടതിൽ വെച്ച് ഏറ്റവും അപകടകരമായ ദിവസങ്ങളാണ് നമ്മുടെ മുന്നിലൂടെ കടന്നു പോകുന്നത്. 'ജാഗ്രതയാണ് വേണ്ടത്പേടിയല്ല'.അറിവുള്ളവർ-ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ നൽകുന്ന നിർദേശങ്ങൾ അനുസരിക്കുക.അവർ നമ്മുടെ നന്മയ്ക്കു വേണ്ടിയാണ് പറയുന്നത്.കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാമാരി ലോകത്തെ പിടിച്ചു കുലുക്കിയിരിക്കുകയാണ്. ഇതിനെ നിസ്സാരമായി കാണരുത്. 'സൂക്ഷിച്ചില്ലെങ്കിൽ ദുഃഖിക്കേണ്ടിവരും'.നമ്മൾ കാരണം മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവൻ പൊലിയാൻ ഇടവരുത്തരുത്.നമ്മുടെ ജീവന് വിലയുള്ളത് പോലെ മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവനും വിലയുണ്ട്.അത് നമ്മൾ ഓർക്കണം.നമ്മുടെ ഒരു അശ്രദ്ധ മതി ഈ നാട്ടിൽ കോവിഡെന്ന മഹാമാരിക്ക് അപകടം വിതയ്ക്കാൻ.കൊറോണ എന്ന വൈറസ് മൂലം പടരുന്ന ഒരു രോഗമാണ് കോവിഡ്19.ഇത് ഒരു പകർച്ചവ്യാധിയാണ്.മനുഷ്യരിൽ നിന്ന് മനുഷ്യരിലേക്ക് പടരുന്ന രോഗം. ലോകത്താകെ ലക്ഷക്കണക്കിന് പേർ രോഗബാധിതർ ആയപ്പോൾ രണ്ടുലക്ഷത്തോളം പേർക്ക് മരണം സംഭവിക്കുകയും ചെയ്തു.ആശ്വസിക്കാം,അഞ്ചു ലക്ഷം പേർ രോഗമുക്തരായി.ഈ മഹാമാരി അങ്ങനെ ലോകത്തെ അതിന്റെ ഉള്ളംകൈയ്യിൽ ആക്കിക്കഴിഞ്ഞു.ഈ മഹാമാരിയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ നമുക്കാകും.രണ്ടു വഴികളിലൂടെ.ഒന്ന് വീട്ടിൽ ഇരിക്കുക, രണ്ട് വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുക.'അകത്തിരിക്കാം അകം തുറക്കാം. ലോകം മുഴുവൻ ഉറ്റുനോക്കുന്നത് ഇന്ത്യയെയാണ്.കാരണം 3 കോടി ജനങ്ങൾ ഉള്ള ഇന്ത്യയിൽ അതായത് ചൈനയുടെ മൂന്നിൽ ഒന്ന് മാത്രമുള്ള ഇന്ത്യയിൽ ഈ രോഗം പടർന്നുപിടിച്ചാൽ ലക്ഷത്തിലേറെപ്പേർ മരിച്ചു പോകും.എയ്ഡ്സ്, എച്ച്1എൻ1, പ്ലേഗ്, കോളറ, നിപ്പ, പ്രളയങ്ങൾ എന്നീ മഹാമാരികളെ തുടച്ചുനീക്കിക്കളഞ്ഞ മുൻപരിചയമുണ്ട് ഇന്ത്യക്ക്.അതിനാൽ നമുക്കഭിമാനിക്കാം.വികസിത രാജ്യങ്ങളിൽ കോവിഡ് 19 അപകടം വിതച്ചപ്പോൾ ഇന്ത്യ ചെറുത്തു നിൽക്കുന്നു.

സാങ്കേതിക മികവുകൊണ്ടല്ല ഇന്ത്യ കോവിഡിനെ പ്രതിരോധിക്കുന്നത്, അവശ്യ സമയത്ത് വേണ്ട നിർദേശങ്ങളും, ജാഗ്രതയും നൽകിയത് കൊണ്ടാണ്.പിന്നെ ജനങ്ങൾ അനുസരിച്ചതുകൊണ്ടും.വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ വില എന്താണെന്ന് നമ്മളിപ്പോൾ അറിഞ്ഞു. കോവിഡ് 19 രോഗം പിടിപെട്ടവർക്ക് നല്ല ചികിത്സയും പോഷകഗുണവുമുള്ള ഭക്ഷണവും പിന്നെ അവശ്യസാധനങ്ങളും നൽകിയാണ് ഇന്ത്യ കോവിഡെന്ന മഹാമാരിക്കെതിരെ പൊരുതുന്നത്.കോവിഡ് പിടിപെട്ടവരെ ചികിത്സിക്കുന്ന മാലാഖമാർ, അവർ നമുക്കുവേണ്ടി ഊണും ഉറക്കവുമില്ലാതെ സ്വന്തം കുടുംബത്തെ മറന്ന് രോഗികൾക്ക് സാന്ത്വനവും, ആത്മവിശ്വാസവും നൽകുന്നു. ഇങ്ങനെയൊക്കെയാണ് ഇന്ത്യ കോവിഡിനെ ചെറുക്കുന്നത്.

കേരളം ലോകം ഇന്ത്യയെ നോക്കുമ്പോൾ ഇന്ത്യ കേരളത്തെയാണ് നോക്കുന്നത്. കാരണം നമുക്ക് നിപ്പയെയും, പ്രളയങ്ങളെയും തോൽപിച്ചു പരിചയമുണ്ട്.ആദ്യ ദിവസങ്ങളിൽ രോഗികളുടെ എണ്ണത്തിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനത്ത് നിന്ന കേരളം ഇപ്പോൾ പത്താം സ്ഥാനത്താണ്.രോഗമുക്തിയിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനത്തും.അതിനുള്ള കാരണം വേണ്ട നിർദേശങ്ങളും ജാഗ്രതയും നൽകിയതും, അത് അനുസരിച്ചതും കൊണ്ടാണ്. ഇന്ത്യയിൽ ആദ്യം ലോക്ക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ചത് കേരളമാണ്. ഇതിൽ നിന്ന് നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം കേരളം എത്രത്തോളം കോവിഡിനെ പ്രതിരോധിച്ചെന്നും, മുൻകരുതൽ എടുത്തെന്നും.അതിന് നല്ല ഫലം കേരളത്തിന് ലഭിച്ചു. ഇപ്പോൾ എല്ലാവരും നമ്മളെ പ്രശംസിക്കുകയാണ്.ഒരു മലയാളിയായതിനാൽ നമുക്കഭിമാനിക്കാം.പേടിപ്പെടുത്തുന്നതെന്തെന്നുവെച്ചാൽ സൗത്ത് ഇന്ത്യയിൽ കോവിഡ് മുക്തരായവർക്ക് വീണ്ടും രോഗം ബാധിക്കുന്നു.

കോവിഡ് കാലത്തെ മുൻകരുതലുകൾ കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടക്ക് ആൽക്കഹോൾ ഉള്ള ഹാൻഡ്‌വാഷ് ഉപയോഗിച്ച് 20 സെക്കന്റ് നേരം നന്നായി കഴുകുക. തുമ്മുമ്പോഴും ചുമക്കുമ്പോഴും മുഖം തൂവാലകൊണ്ടോ ടിഷ്യു കൊണ്ടോ മറയ്ക്കുക. ആളുകളുമായുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക. പൊതു പരിപാടികളിൽ പങ്കെടുക്കാതിരിക്കുക. അവശ്യസാധനങ്ങൾ വാങ്ങിക്കാൻ മാത്രം പുറത്തിറങ്ങുക. പുറത്ത് പോയി തിരിച്ചു വരുമ്പോൾ കൈയും കാലും മുഖവും നന്നായി കഴുകുക.

ലോക്ക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ചപ്പോൾ ആദ്യം കുറഞ്ഞ ശതമാനം ജനങ്ങൾ സഹകരിച്ചില്ല. പിന്നെ ജനങ്ങൾക്ക് ഇതിന്റെ ഗൗരവം മനസ്സിലായപ്പോൾ, പൂർണ്ണമായും സഹകരിച്ചു.നിയമപാലകർക്ക് ബിഗ് സല്യൂട്ട്!. മലയാളികളായ പൗരന്മാർ പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനത്തിന് മുൻപന്തിയിൽ നിന്നു. കമ്മ്യൂണിറ്റികിച്ചൻ അതിനുദാഹരണമാണ്. പിന്നെ നമ്മൾ അതിഥി തൊഴിലാളികൾക്ക് ഭക്ഷണം വിതരണം ചെയ്തു. ആഢംബരങ്ങൾ ഒഴിവാക്കി ഉള്ളത്കൊണ്ട് നമ്മൾ തൃപ്തിപ്പെട്ടു.നമുക്ക് ഉള്ളതിൽ നിന്ന് ഒരു പങ്ക് നമ്മൾ കൊടുത്തു സഹായിച്ചു. പിന്നെ നമ്മൾ പണ്ടത്തെ കാർഷികത്വത്തിലേക്ക് തിരികെ പോന്നു. ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും, അറിവുള്ള

വരും നൽകുന്ന നിർദേശങ്ങൾ അനുസരിക്കുക. നിയമപാലകർ നൽകുന്ന നിർദേശം അനുസരിച്ച് പുറത്തിറങ്ങാതെ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെ സഹായിക്കുക. അവർ നമുക്ക് വേണ്ടി കഷ്ടപ്പെടുകയാണ്.ഇതൊരു വീണ്ടുവിചാരത്തിനുള്ള സമയമാണ്. ഒരുമയും അച്ചടക്കവും നിലനിർത്തി ഉദാസീനത വെടിഞ്ഞു കർമ നിരതരായി ഊർജം കൈവരിച്ചും എല്ലാവർക്കും സുരക്ഷിതത്വം ഉറപ്പാക്കാം. ഒന്നിന്റെ പേരിലും അഹങ്കരിക്കാൻ നമുക്ക് അർഹതയില്ല.ഓർത്തിരിക്കാം സൗഹൃദങ്ങളെ. അങ്ങനെ അംഗബലം കുറയാതെ നാടിനെ കാത്തീടാം.ആത്മവിശ്വാസത്തിലൂടെ അതിജീവനം കൈവരിക്കാം.

മുഹമ്മദ് ഫഹദ്

8 D, സെന്റ്. ആൽബർട്സ് എച്ച്.എസ്.എസ്.,
എറണാകുളം ഉപജില്ല, എറണാകുളം

രോഗപ്രതിരോധം : നമുക്കുവേണ്ടി... നാടിനുവേണ്ടി

ആരോഗ്യം എന്നത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ മനസ്സും ശരീരവും ഒരുപോലെ സുഖകരമായ അവസ്ഥയിൽ ആയിരിക്കുക എന്നതാണ്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശരീരത്തിന്റെ അനാരോഗ്യകരമായ അവസ്ഥ മനസ്സിനെയും മനസ്സിന്റെ അനാരോഗ്യകരമായ അവസ്ഥ ശരീരത്തെയും ബാധിക്കുന്നു. ആധുനിക ലോകം അനുഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കാലാവസ്ഥ വ്യതിയാനങ്ങൾക്കും പരിസ്ഥിതിപ്രശ്നങ്ങൾക്കും ഒപ്പം ചേർത്ത് നിർത്താവുന്ന ഒന്നാണ് മനുഷ്യൻ ഇന്ന് നേരിടുന്ന പല വിധ രോഗങ്ങൾ. മനുഷ്യന്റെ മാറുന്ന ജീവിത ശൈലികളിൽ മറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ, ഭീതിജനകമായ രോഗങ്ങളിലേക്കു വഴിതെളിച്ചുവിടുന്നു. മനുഷ്യന്റെ ആരോഗ്യത്തെ കാർന്നു തിന്നുന്ന പ്രമേഹവും ഹൃദ്രോഗങ്ങളും രക്തസമ്മർദ്ദവും അർബുദവുമെല്ലാം, ഇന്നത്തെ സമൂഹത്തിൽ സർവ്വസാധാരണമായിരിക്കുന്നു. ഇന്നത്തെ തിരക്കേറിയ ലോകത്തു മനുഷ്യൻ നേരിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന നൂതനമായ രോഗങ്ങൾക്ക് ആധുനിക ഭക്ഷണരീതിക്കും വ്യായാമക്കുറവും ഇന്നും അതിപ്രധാന പങ്കാണുള്ളത്. ഇത്തരം ആധുനിക ഭക്ഷണ രീതികളും വ്യയാമക്കുറവും മനുഷ്യന് സമ്മാനിക്കുന്ന രോഗങ്ങൾ, മനുഷ്യമനസ്സിനെ താളംതെറ്റിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും അവ അത്രയേറെ കടുപ്പമേറിയവയല്ല. എന്നാൽ മനുഷ്യന്റെ ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും ഒരുപോലെ കീഴ് പ്പെടുത്തുവാൻ തക്ക ശക്തിയുള്ള ഒന്നാണ് നിലവിൽ നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ കണ്ടുവരുന്ന സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ. അതീവ ശ്രദ്ധയോടെ നാം കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ട വിഷയമാണ് ഇവയുടെ പ്രതിരോധം.

പണ്ടുകാലങ്ങളിൽ ലോകത്തിൽ അങ്ങോളം ഇങ്ങോളം കണ്ടുവന്നിരുന്ന കോളറ, പ്ലേഗ് മുതലായ പകർച്ചവ്യാധികൾ ലോകജനസഖ്യയെ തന്നെ മാറ്റിമറിക്കാൻ തക്ക ശേഷിയുള്ളവരായിരുന്നു എങ്കിൽപോലും, നമ്മുടെ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ ശക്തമായ പോരാട്ടം വഴി അവ സമൂഹത്തിൽ നിന്ന് തുടച്ചുനീക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ലോകജനതയെ ഭയത്തിന്റെ മുൾമുനയിൽ എത്തിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള, വൈറസുകളും അവ മൂലമുണ്ടാകുന്ന പകർച്ചവ്യാധികൾ ഇന്നത്തെ സമൂഹ ത്തിലും നിലവിലുണ്ട്.

ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാട് എന്ന് പ്രശംസിക്കപ്പെടുന്ന കേരളത്തിന്റെ സമീപ കാലചരിത്രത്തിൽ താളുകളിൽ ഇടം നേടിയ നിപ്പ വൈറസ് മനുഷ്യ മനഃസാക്ഷി യെത്തന്നെ നടുക്കിയ ഒന്നായിരുന്നു. എന്നാൽ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെയും ജനങ്ങളുടെയും കൂട്ടായപ്രവർത്തനം കേരളം ജനതയെ അതിജീവനത്തിന്റെ പുതു വഴികളിലൂടെ നടത്തുകയായിരുന്നു. ഈ അതിജീവനത്തിന്റെ പിന്നാമ്പുറങ്ങളി ലേക്ക് കണ്ണോടിക്കുമ്പോൾ ദൃശ്യമാകുന്നത് കേരള ജനതയുടെ ഐക്യത്തിന്റെയും പതറാത്ത മനസിന്റെയും കാൽപ്പാടുകളാണ്. ഇന്ന് പകച്ചവ്യാധി എന്ന് കേൾക്കുമ്പോൾ തന്നെ മനുഷ്യമനസിലിലേക്കു ഓടിയെത്തുന്നത്, ലോകത്തെ മുഴുവൻ നിശ്ചലമാക്കിയ കോവിഡ്-19എന്ന മഹാമാരി ആണ്. ചരിത്രത്തിലെ ഏറ്റവും സങ്കീർണമായ രോഗപ്രതിസന്ധിയുടെ വഴികളിലൂടെയാണ് നാം ഇന്ന് കടന്നുപോയികൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ലോകത്തിന്റെ ചില ഭാഗങ്ങളിൽ പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ട ഈ മഹാമാരി ഇന്ന് ലോകമാകെ വ്യാപിച്ചിരിക്കുകയാണ്. മനുഷ്യ ജീവിതത്തി നുതന്നെ ഭീഷണിയ ആയികൊണ്ടിരിക്കുന്ന കോവിഡ്-19 എന്ന രോഗബാധ ഉയർത്തുന്ന വെല്ലുവിളികളെ ചെറുത്തുനിൽക്കുവാൻ അക്ഷീണം പ്രയത്നിക്കുന്ന ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്കൊപ്പം നാമും ചിലതു ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. സർവ്വസജ്ജമായി ഈ രോഗത്തിനെതിരെ പോരാടുവാൻ നമ്മുടെ സർക്കാർ സ്വീകരിച്ച നിർണായ കമായ തീരുമാനങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് ലോക്ഡൗൺ. സാമ്പത്തികമായും സാമൂഹിക മായും നഷ്ടം ഉണ്ടാക്കും എന്ന് അറിഞ്ഞുകൊണ്ടുതന്നെയാണ് സർക്കാർ ഈ ലോക്ഡോൺ തീരുമാനം എടുത്തത്. വീടിന്റെ നാലു ചുവരുകൾക്കുള്ളിൽ ഒതു ങ്ങിക്കൂടാൻ മനുഷ്യമനസുകൾക്ക് അസ്വസ്ഥത ഉണ്ടെങ്കിൽ പോലും, ഇത് നമ്മുടെ സുസ്തിക്ക് വേണ്ടിയാണു എന്നുള്ള ചിന്ത ഈ തീരുമാനം പ്രാവർത്തികമാക്കു വാൻ നമ്മെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. കൃത്യ സമയത്തുള്ള രോഗപ്രതിരോധ ശുചീകരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ, വലിയ അളവിൽ പകർച്ചവ്യാധികളെ അകറ്റിനിർത്താൻ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നവയാണ്. അതിനാൽ തന്നെ മരുന്നുകൾ ഇല്ലാത്ത കോവിഡ് രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ഏറ്റവും ഉചിതമായ മാർഗം വ്യക്തിശുചിത്വമാണ്. സാനിറ്റൈസർ, മാസ്ക്, ക്വാറന്റൈൻ തുടങ്ങിയ വാക്കുകളാവാം ഈ കോവിഡ് കാലത്ത് നാം ഏറ്റവും കൂടുതൽ കേട്ടിരിക്കുന്നത്. ഒരുപക്ഷെ ഈ വാക്കുകൾ നാം കേട്ട് കേട്ടു മടുത്തവയായിരിക്കാം, എന്നാൽ ഇവ കോവിഡ് രോഗപ്രതിരോ

ധനത്തിൽ വഹിക്കുന്ന പങ്ക് വളരെ വലുതാണ്. കോവിഡ് രോഗത്തിന് കാരണമാകുന്ന കൊറോണ വൈറസ് ഓരോ പദാർത്ഥങ്ങളിൽ വിഹരിക്കാൻ കൃത്യമായ സമയപരിധിയുണ്ട്. രോഗിയുമായുള്ള സമ്പർക്കം വഴിയും രോഗി സ്പർശിച്ച വസ്തുക്കൾ സ്പർശിക്കുന്നത് വഴിയും കൊറോണ വൈറസ് മറ്റൊരാളിലേക്ക് എത്തുന്നു. ഇവയ്ക്ക് പ്രധാന കാരണമാകുന്നത്, ഹസ്തദാനമായതിനാൽ, സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കുകയും, 202സെക്കന്റ് തുടർച്ചയായി സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ കഴുകുന്നത് വഴിയും, കൊറോണ വൈറസുകളെ ഒരു പരിധിവരെ അകറ്റിനിർത്താൻ നമുക്കു സാധിക്കുന്നു. രോഗി ചുമയ്ക്കുമ്പോഴോ, തുമ്മുമ്പോഴോ, പുറപ്പെടുന്ന സ്രവങ്ങൾ, രോഗം പകരുന്നതിന് കാരണമാകുന്നതിനാൽ, തൂവാലയോ മാസ്കോ ഉപയോഗിച്ച് മൂക്കും വായും മറയ്ക്കുന്നത് രോഗം പകരുന്നത് തടയാൻ സഹായിക്കുന്നു. രോഗിയുമായുള്ള സമ്പർക്കം വഴിയാണ് രോഗപ്പകർച്ച ഉണ്ടാകുന്നത്, ഗൗരവമുള്ള കാര്യമായതിനാൽ, രോഗി സമൂഹവുമായുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കേണ്ടത് പരമപ്രദാനമാണ്. അതുകൊണ്ട് തന്നെയാണ് സർക്കാർ ക്വാറന്റൈനും ലോക്ഡൗണും പ്രാബല്യത്തിൽ കൊണ്ടുവന്നത്. ഈ കർശന നടപടികളുടേ കൃത്യമായ പാലനം കൊണ്ടുമാത്രമാണ് ഇപ്പോഴത്തെ നിലയിൽ രോഗം നിയന്ത്രിതമായിരിക്കുന്നത് എന്ന് ആരോഗ്യമന്ത്രാലയം വ്യക്തമാക്കുന്നു. കോവിഡിന് എതിരായ പോരാട്ടത്തിൽ ലോക്ഡൗൺ അതിനിർണായകമെന്നു വ്യക്തമാക്കുന്ന കണക്കുകളാണ് കേന്ദ്ര ആരോഗ്യമന്ത്രാലയം പുറത്തുവിടുന്നത് വൈറസ് വ്യാപനം തടയുവാനുള്ള മറ്റു നടപടികളും ഇല്ലായിരുന്നെങ്കിൽ ഏപ്രിൽ 15 ആയപ്പോഴേക്കും ഇന്ത്യയിൽ 8.2 ലക്ഷം കോവിഡ് രോഗികൾ ഉണ്ടായേനെയെന്ന് ആരോഗ്യമന്ത്രാലയം പറയുന്നു. ലോക്ഡൗൺ ഒഴിവാക്കി മറ്റു നടപടികൾ സ്വീകരിച്ചാൽ പോലും ഇതിനകം 1.2 ലക്ഷം പേർക്കെങ്കിലും രോഗം ബാധിക്കുമായിരുന്നുവെന്നും ആരോഗ്യ മന്ത്രാലയം വ്യക്തമാക്കി. രാജ്യം അടച്ചിടുകയും നീട്ടുകയും ചെയ്ത ഭരണാധികാരികൾ, ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ജനതയിൽ നിന്ന് തേടുന്ന ഒരേ ഒരു കാര്യം ജാഗ്രത പാലിക്കുക എന്ന് മാത്രമാണ്. നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് നോക്കുമ്പോൾ കേരളം എപ്പോൾ കുറച്ചെങ്കിലും ആശ്വാസകരമായ ഒരു ഘട്ടത്തിലൂടെയാണ് കടന്നുപോയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. മടുപ്പുകൂടാതെ വീട്ടിലിരുന്നു ലോക് ഡൗൺ നിയമങ്ങൾ കർശനമായി പാലിച്ച കേരളസമൂഹം തന്നെയാണ് ഈ നിമിഷങ്ങൾ ആശ്വാസകരമാക്കിത്തീർത്തത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ലോക്ക് ഡൗൺ നീട്ടിയ സാഹചര്യത്തിൽ, മുൻപത്തേതുപോലെ തന്നെ മടുപ്പു കൂടതെ ഉപാധികളോടെ ലോക്ക് ഡൗൺ തുടരുവാൻ നാം സന്നദ്ധരാവണം.

രോഗമുക്തിയിൽ കേരളം ഒന്നാം സ്ഥാനത്ത് എത്തിനിൽക്കാൻ ജനസമൂഹത്തെ പോലെത്തന്നെ ഒരു പക്ഷേ അതിനേക്കാൾ ഉപരി, നമ്മെ പ്രാപ്തരാക്കിയവരാണ് നമ്മുടെ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും പോലീസ് ഉദ്യോഗസ്ഥരും. വീടും

കുടുംബവും മറന്നു സ്വജീവൻ പോലും അപകടത്തിലാക്കി ആശുപത്രികളിലും റോഡുകളിലും നമുക്ക് കാവലാളായി മാറിയ ഇവരുടെ നിസ്വാർത്ഥ സേവനം അവിസ്മരണീയമാണ്. ഇവരുടെ ജീവനെപ്രതിയെങ്കിലും, കോവിഡ് മാറുമെന്ന ശുഭാപ്തിവിശ്വാസത്തോടുകൂടി, നിർദേശങ്ങൾ പാലിച്ചുകൊണ്ട് നമുക്ക് വീടുകളിൽ അക്ഷമരായി കാത്തിരിക്കാം. മരുന്നിനും മന്ത്രത്തിനും ഒന്നും മാറ്റാൻ കഴിയാത്തത് മനസ്സിന് മാറ്റാൻ കഴിയും എന്നത് നാം കേട്ടുമറന്ന പല്ലവിയാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ മരുന്നുകളില്ലാത്ത കോവിഡ് എന്ന രോഗത്തിന് മനുഷ്യമനസ്സാണ് ഉചിതമായ മരുന്ന് അതിനാൽത്തന്നെ ഭീതിയെ മാറ്റിനിർത്തി, ശുപാപ്തിവിശ്വാസം നിറഞ്ഞ മനസ്സോടെ വേണം നാം കോവിഡിനെ നേരിടാൻ. പ്രത്യാശയുടെയും അതിജീവനത്തിന്റെയും കരുത്താർന്ന് നമുക്ക് മുന്നോട്ടു പോയേത്തീരു; ജാഗ്രത എന്ന ആയുധം കൊണ്ട് കോവിഡിനെ ഒരുമയോടെ തോൽപ്പിക്കാൻ.

തെരേസ ജോസഫ്
9 B, സെന്റ് തോമസ് ജി.എച്ച്.എസ്.പെരുമാനൂർ,
എറണാകുളം ഉപജില്ല, എറണാകുളം

Pandemic days...

"The doctor of the future will give no medicine, but will interest his patients in the care of the human frame, in diet and in the cause and prevention of disease." -Thomas Edison Once a three-year boy asked his mother during his brother's funeral "mom, what happened to my brother? Why he is not waking up," Hopelessly, mother was not able to explain the current situation to her son. His seven-year-old brother was infected by diarrhea and his immune systems were very weak that he wasn't able to resist and instigated in his death. Sometimes some diseases cannot be controlled. But the reason behind the death of the boy's brother was lack of hygiene and caution.

People with low immunity power must pursue special attention, especially young children. Presently our situation is extremely awful as we can see. The whole world is fighting against the novel corona virus that spread all over the world and caused in immense deaths of millions. Nowadays our community is facing the threat of many diseases apart from this corona virus that may or may not be known by us. Malaria, dengue fever, chickenpox, Lyme disease, cholera, Nipha etc..

As we know, diseases can asylum with medicines. But prevention is better than using medicine. So, we must combat against the diseases using the armaments like "care, hygiene, cleanliness and cognizance". Awareness of these diseases is the prime tool of our success and that can attain in different manner.

Once a teacher asked the students "what are the diseases caused by the mosquitoes?" and the answer she attends Dengue fever and Malaria. We all know about these diseases, because it is common. Do you know that there are female and male mosquitoes like humans! A patient admitted in a hospital having fever, severe headache, muscle and bone pain, occasionally shock and fatal hemorrhage. These are the common symptoms of dengue fever. Dengue virus or fever is carried by Aedes aegypti, a mosquito that preferentially feeds on humans and is particularly suited to urban environments. When a mosquito bites an infected person, it acquires the virus through the blood meal. It is how this virus is infected from person to person through mosquito bite. These mosquitoes can't spread the virus if the temperature is low. It loses its capacity to transmit the virus. A mean temperature increases of about 1°C increases the aggregate epidemic risk by an average of 31 to 47 percent. Higher infection rates translate into a greater number of individuals who have experienced multiple infections and thereby may have an elevated risk for developing serious dengue illness. And science says that dengue is considered to be the most important arthropod-borne viral disease in humans.

Another patient with the symptoms like fever, chills, headache, nausea and vomiting, muscle pain and fatigue were admitted in the same ward in the same hospital. Symptoms for certain diseases can be same with slight difference in their behavioral pattern. In fact, these are the symptoms of malaria. Compared to Dengue, Malaria is one of the most common vector-borne diseases in the tropics. In humans the malarial parasites infect red blood cells, causing periodic chills and fever, and in some species of Plasmodium the parasites can ultimately cause death. Hence like Aedes aegypti, Anopheles mosquito can't survive in colder regions either.

The world health organization (WHO) states that worldwide prevalence of the malaria disease is estimated to be in the order of 300-500 million clinical cases each year, causing over 1 million deaths annually. About 90 percent of these

cases occur in sub-Saharan Africa, and most of the others are found in other tropical regions. There is a global pandemic of dengue, distributed throughout the tropics, and it is estimated that there are roughly 50 million cases of dengue infection worldwide very year during the 19s.

Temperature, rainfall, humidity, and wind each play an immense role in mosquito breeding. The main breeding or the home of these mosquitoes is the containers such as drums, discarded tires, and leaf axils that are filled with water either manually or by rainfall. If we take a walk around our house, we could see a lot of things like this kind of stuff, and also in our neighborhoods. Why don't we take some time and clean that stuff and make our home a better place to stay instead of getting these deadly diseases, sleeping in the hospital, getting some extremely painful vaccinations, quarantined with relatives, and dozens of medicines. It's better if you clean your house and surroundings.

My friend, she was absent in school for almost three to four weeks and we didn't know what was going. I tried to contact her but unfortunately, she wasn't reachable and I waited till she came back to school. It took pretty long for her to come. My classmates, teacher, we all were so worried about what had happened to her. Finally, she came back and we asked her what happened to her. I could see the spots and mark of something like a pimple that had badly painted on her hand. I was like screaming at the top of my lungs inside "Oh, god what is happening. Was it a disease or something terrible?". She told us to calm down and for almost one hour we got a class from her. But it was interesting though we didn't have the chance to be bored. And she started like this, "One day, I got a red bump in my hand and it was itching to death. I scratched until it burst out some kind of liquid. I didn't know what to do, and the same thing was starting to pop all over my body one by one, and I ran to mom with bursting out tears in my eyes. Mom called dad and we went to our nearest hospital. Doctor checked me and told me not to worry you're going to be alright, absolutely that is what we children hear when we goes to doc. I heard what the doc told my mom and dad, he said that I am having a chickenpox and I need rest for three weeks. I also heard he asking about my parents is there any babies under the age of two or pregnant Ladies in our home, chickenpox can be dangerous to these persons and also adults having low immunity power or caused by HIV or cancer.

We got my medicines and we headed back to our home. On our way back I couldn't control my itchiness as it was getting worse; you can't even imagine how worse it will be. For some days I got high temperature, headaches and body pain. I was tired and wasn't been able to even get up from my bed, that was horrible. I couldn't control my itchiness and seeing me in pain a lady from our neighborhood gave some "Neem leaf" and told mom it is good for this disease, and told me to rub with this leaf so the itchiness will be relieved for some time. Thankfully my itchiness was gone for some time. On that moment I was so happy that I literally wanted to hug that lady and say big thanks. My grandmother told to drink plenty of water as it is good for dehydration. I worried a lot that, from where did I have this disease? When I asked mom, she told me that you can get the virus easily. It can be infected, while breathing the particles that come from the chickenpox blisters or by touching something on which the particles landed. And the best way to prevent the disease is the "varicella vaccine".

The children who've never had chickenpox should get two doses of the vaccine-- the first at 12 to 15 months of age, and the second between ages 4 and 6. People over age 13 who've never been vaccinated should get two doses of the vaccines at least 28 days apart. Doctor said that chickenpox is generally mild, especially in children. But in severe cases, the blisters can spread to your nose, mouth, eyes, and even genitals. Even though the symptoms are gone you must wait till the blisters are dried. Chickenpox is most contagious from 1 to 2 days before the rash appears until all the blisters are dried and crusted," with that she ended the story. Our lunch break was almost over and we rushed to have our food.

Have you heard of Lyme disease? When I heard about this, the first thing that came to my mind was 'lime' I was mistaken with the spelling. Lyme disease is caused by a spirochete bacterium that is transmitted by tick bites. One of a way we can identify this disease is we could see a bull's eye rash. Also, the other symptoms are such as fever, fatigue, headache, and muscle and joint aches. But sometimes although some infected individuals show no signs of illness. It is a disease that we can feel a little bit of calmness because it does not cause death. It is rarely, if ever, a primary cause of death. Occasionally, a tick will bite and feed on a human, sometimes resulting in Lyme disease. Abundance of deer has

been linked to plenty of ticks in infested areas. Transmission among natural hosts and humans is determined by local abundance and survival of ticks, the percentage of ticks that are infected, and abundance of hosts, human activity in tick habitats, and people's knowledge and awareness of Lyme disease prevention. These are spreading among animals and then to humans. It is a disease we can see only in certain areas. At warmer and moister temperature, the deer can carry the disease. If you are bitten by any animal it must be sure that you had a checkup from any doctor.

Nipha is one of the deadliest diseases of all time. We all remember the Nipha outbreak in 2018 (Kerala, Kozhikode). Nipha virus is a zoonotic virus. It is transmitted from animals (through bats & pigs) to humans and also can be spread through contaminated food or directly between people. If not handled properly it is a disease that can even end the whole living community. It is mostly spread through animals and even though we stop the spread from humans, there are animals still dying because of this virus. The people who are affected by this virus have the symptoms like fever, headaches and vomiting and store throat. Along with these symptoms the person might feel dizziness, drowsiness, altered consciousness and neurological signs that indicate acute inflammation in brain due to the virus. There are currently no drugs or vaccines specific for Nipha virus infection, although WHO (world health organization) has identified Nipha as a priority disease for the WHO research and development blueprint. Intensive supportive care is recommended to treat severe respiratory and neurologic complications. We must be highly aware of this disease, and take care ourselves.

With all the cooperation and hard work we was able to stop Nipha but presently we are haunted by the novel corona virus. With the covid-19 alert people all around the world are inside their houses doesn't know what to do and don't know how it's going to end. From the beginning of December 2019 this virus had been started to spread in Wuhan, china. Fever, tiredness, and dry cough are the symptoms of this virus, but some people might experience aches and pains, nasal congestion, runny nose, sore throat and diarrhea. On average it takes 4-6 days from when someone is infected with the virus symptoms to show, however it takes up to 14 days.

In order to prevent this disease clean your hands often using soap and water,

maintain a safe distance from the person who is coughing or sneezing, don't touch your eyes, nose or mouth, cover your nose and mouth if you're coughing or sneezing, stay home if you feel unsafe, and if you have any of these symptoms call for help. Cleanliness and hygiene are the first and important thing you should have. We must congratulate the Kerala government authority especially Chief minister Sri. Pinarayi Vijayan and Health minister Sreemathi Teacher for giving fabulous support for the infected patients and now it is considered Kerala is only the state which cured the greatest number of patients.

According to WHO till April 19 there have been more than 2.33 million cases around the world in 185 countries causing more than 160,000 deaths. We need to work together and trust each other to fight against this pandemic threat. Therefore, take care of yourself, be hygienic and clean, stay home and stay safe.

പീലി പാമ്പള്ളി

8 A, സെന്റ് ജോസഫ്സ് ആംഗ്ലോ ഇന്ത്യൻ ഗേൾസ് എച്ച്.എസ്സ്.എസ്സ്
കോഴിക്കോട് സിററി ഉപജില്ല, കോഴിക്കോട്

പ്രകൃതിയിലെ വീടുകൾ

ഈ അവധിക്കാലം നാം എല്ലാവരും കൊറോണയുടെ ഭീതിയിലാണ്. ഈ ഭീതിയിലും എന്റെ മനസ്സിന് കുളിർമയേറിയ ചില വിസ്മയ കാഴ്ചകൾ നിങ്ങളുമായ് പങ്കുവെയ്ക്കുവാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ഒരു ദിവസം പ്രഭാതത്തിൽ ഉണർന്നു ഞാൻ വീട്ടുമുറ്റത്ത് വെറുതെ നടക്കുകയായിരുന്നു. അപ്പോഴാണ് ആ കാഴ്ച കണ്ടത്. പുളിമരത്തിൽ കാക്ക കൂട് കൂട്ടിയിരിക്കുന്നു. ചെറിയ ചുള്ളിക്കമ്പുകളും നാരുകളും കൊണ്ട് നല്ല ബലത്തിലൊരു കൂട്. അതിൽ രണ്ടു കുഞ്ഞുങ്ങളുണ്ടായിരുന്നു. കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ വായിൽ അമ്മകാക്ക തീറ്റ വച്ച് കൊടുക്കുന്നത് കാണുവാൻ എന്ത് രസമാണ്. മാവിൻ കൊമ്പിൽ കിളി കൂട് കൂട്ടിയിരിക്കുന്നു. അതിൽ പ്രതീക്ഷയോടെ അമ്മക്കിളി അടയിരിക്കുന്ന കാഴ്ച എത്ര മനോഹരം.

പ്രകൃതിയിൽ നിർമ്മാണ വിദ്യയിൽ ആരെയും അമ്പരപ്പിക്കുന്ന അനേകം ജന്തുകളുണ്ട്. വീട് നിർമ്മിക്കുന്നതിലാണ് ഇവ മികവ് കാണിക്കുന്നത്. ചിലരാകട്ടെ ഇരകളെ കുടുക്കുവാൻ കെണികൾ ഒരുക്കുന്നതിനാണ് ഈ മികവ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഇല, ചുള്ളിക്കമ്പ്, മണ്ണ്, ഇവ ഉപയോഗിച്ചാണ് വീട് നിർമ്മാണം. സ്വന്തം ശരീരം തന്നെയാണ് പണിയായുധം. ഉരുണ്ട നീളൻ സഞ്ചികൾ പോലുള്ള

കൂടുകൾ,നാരുകൾ കൊണ്ട് മെടഞ്ഞ് ചില്ലുകളിൽ തൂങ്ങിക്കിടക്കും വിധമാണ് 'ഒറോപെൻഡോല' കൂട് നിർമ്മിക്കുന്നത്. ഭംഗിയുള്ള കൂടുണ്ടാക്കുന്നതിൽ അതീവ സാമർത്ഥ്യമുള്ള പക്ഷിയാണ് 'ബോവർ പക്ഷി'. അണക്കെട്ടിൽ വീടുണ്ടാക്കന്ന ജീവിയാണ് 'ബീവർ'. താറാവ് വർഗത്തിൽപ്പെട്ട 'ഗ്രിബ് ' വെള്ളത്തിൽ പൊങ്ങിക്കിടക്കുന്ന ചങ്ങാടം പോലുള്ള കൂടാണ് നിർമ്മിക്കുന്നത്.
ഇലകൾ കൂട്ടിത്തുന്നിയാണ് 'ടെയ്ലർ ബേർഡ്" അഥവാ 'തുന്നൽക്കാരൻ പക്ഷി' കൂടുണ്ടാക്കുന്നത്. പന,മുള, തെങ്ങ്, എന്നിവയുടെ ഇലത്തുമ്പ് നാരുകളോ, വൈക്കോലോ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു ചരടുപോലെയാക്കി 'തുക്കണാം കുരുവി ' കൂട് നിർമ്മിക്കുന്നു. പനയോലയുടെ പാളികൾക്കിടയിൽ നാരുകളും,ഇലക്കഷണങ്ങളും മറ്റും ഉമിനീരിൽ കുഴച്ച് കപ്പ് പോലെ ഒട്ടിച്ചേർത്താണ് 'പാം സ്വിഫ്റ്റ്" കൂടുണ്ടാക്കന്നത്.വീടിനു ചുറ്റുമുള്ള ചെടികളുടെ വണ്ണം കുറഞ്ഞ കമ്പുകളിൽ ഒട്ടിച്ചു വെച്ച കുടം പോലെയാണ് 'പോട്ടർ വാസ്പിന്റെ 'കൂടുകൾ.
മനുഷ്യന് ജീവിക്കാൻ ആവശ്യമായതെല്ലാം കനിഞ്ഞരുളിയ പ്രകൃതിയെ വരദാനമായി കാണാൻ നമുക്ക് കഴിയണം. പ്രകൃതിയിലേക്ക് നോക്കാനും ജീവജാലങ്ങളെ നിരീക്ഷിക്കാനും ഈ കൊറോണക്കാലം നമുക്ക് സഹായമായല്ലോ. നമ്മെപ്പോലെ തന്നെ, അല്ല നമ്മെക്കാൾ സൂക്ഷ്മമായി, കരുതലോടെ പക്ഷികൾ വീടൊരുക്കുന്ന കാഴ്ച നയനാഭിരാമം തന്നെ. നമുക്ക് ദൈവം തന്ന സൗഭാഗ്യങ്ങൾ സംതൃപ്തിയോടെ അനുഭവിക്കാനും പ്രകൃതി ഭംഗി ആസ്വദിച്ച്, സംരക്ഷിച്ച് കരുതലോടെ ജീവിക്കാനും കഴിയണം.

സഫ്‌വാൻ സി.എൻ
6 A, സെന്റ്. ജോൺ ഡി ബ്രിട്ടോസ് എ.ഐ.എച്ച്.എസ്. ഫോർട്ടുകൊച്ചി,
മട്ടാഞ്ചേരി ഉപജില്ല, എറണാകുളം

അതിജീവിക്കാം ഈ മഹാമാരിയെ

ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ജനങ്ങൾ കൊറോണ അഥവാ കോവിഡ് 19 എന്ന് പേരുള്ള ഒരു വലിയ ഭീഷണി നേരിടുകയാണ്. കൊറോണ രോഗം 2019 ഡിസംബർ 3 നാണ് ലോകത്ത് ആദ്യമായി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തത് ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ തുടങ്ങി വിവിധ രാജ്യങ്ങളിൽ കോവിഡ് 19 ഭീഷണി മുഴക്കുകകയാണ്. അമേരിക്ക, സ്പെയിൻ, ഇറ്റലി തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങളിൽ ദിവസം ആയിരക്കണക്കിന് ആളുകളാണ് മരിക്കുന്നത്.

രണ്ടാം ലോക മഹായുദ്ധത്തിന് ശേഷം ലോകം കണ്ട ഏറ്റവും വലിയ മഹാമാരി കോവിഡാണ്. കൊറോണ വൈറസിനെ സംസ്ഥാനദുരന്തമായി പ്രഖ്യാപിച്ച സംസ്ഥാനമാണ് കേരളം. ലോകാരോഗ്യസംഘടനയാണ് കോവിഡ് 19 എന്ന

പേര് നിർദ്ദേശിച്ചത്. കൊറോണ എന്ന ലാറ്റിൻ വാക്കിനർഥം കിരീടം അല്ലെങ്കിൽ പ്രഭാവലയം എന്നാണ്. ഇന്ത്യയിലാദ്യമായി കൊറോണ സ്ഥിരീകരിച്ചത് തൃശൂരിലാണ്. രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്ന് രാജ്യങ്ങളിലോക്ക് വ്യാപിക്കുന്ന പെൻഡോമിക് എന്ന ഒരു തരം രോഗമാണിത്.

കോവിഡിനെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ഏറ്റവും നല്ല മാർഗം വ്യക്തിശുചിത്വമാണ്. അതിനുവേണ്ടി നാം ഓരോരുത്തരും മനസ്സുകൊണ്ട് വിചാരിക്കണം. ഫേസ്ബുക്ക് വാട്സ്അപ്പ്, തുടങ്ങിയ സാമൂഹ്യമാധ്യമങ്ങളിൽ കൊറോണയെപ്പറ്റിയുള്ള വ്യാജ വാർത്തകൾ നിറയുകയാണ്. കൊറോണബാധയെ നേരിടാൻ 2020 മാർച്ച് 22 ന് നമ്മുടെ പ്രധാനമന്ത്രി ജനതാ കർഫ്യൂവിന് ആഹ്വാനം ചെയ്തു. കമ്പ്യൂട്ടറിലും മൊബൈൽഫോണിലും ടി വി യിലുമൊക്കെ കൊറോണയെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള വീഡിയോ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. ലോക്ഡൗൺ കാലത്ത് പുറത്തിറങ്ങിയ മാർഗനിർദേശങ്ങളിൽ ഒന്നായിരുന്നു പൊതുസ്ഥലത്ത് തുപ്പരുത് എന്നുള്ളത് എന്നെപ്പോലുള്ള കുട്ടികൾ ചെറിയ ക്ലാസിൽ തന്നെ ഇതിനെക്കുറിച്ച് പഠിക്കുന്നുണ്ട്. മരുന്നില്ലാതെ ഈ രോഗത്തിൽ നിന്ന് മുക്തി നേടാൻ തക്കതായ ശിക്ഷ നൽകിയേ പറ്റൂ. ഒക്ടോബർ രണ്ട് മുതൽ ഒരാഴ്ച നമ്മൾ ശുചിത്വവാരമായി ആഘോഷിക്കുന്നു. പുതിയ കാലഘട്ടത്തിന്റെ പ്രതിരോധം തന്നെയാണ് ശുചിത്വം. നമ്മൾ പൊതു ഇടങ്ങളിൽ തുപ്പുമ്പോഴും നമ്മുടെ സഹജീവിയുടെ ജീവിതത്തെ അപകടത്തിലേക്കാണ് നയിക്കുന്നത് എന്ന് നമ്മൾ മനസ്സിലാക്കേണ്ട കാലം അതിക്രമിച്ചു. അല്ലാതെ കൊറോണ എന്ന മാരകരോഗത്തെ നമുക്ക് പ്രതിരോധിക്കാനാവില്ല. മാർച്ച് 24 മുതൽ കേരളത്തിൽ സമ്പൂർണ്ണ ലോക്ക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ചിരുന്നു. ജനങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി രാവെന്നോ പകലെന്നോ വ്യാത്യാസമില്ലാതെ ജോലി ചെയ്യുന്ന പോലീസുകാർ ഈ അവസരത്തിൽ! നാടിനുതന്നെ മാതൃകയായി തീർന്നിരിക്കുന്നു. ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ സേവനങ്ങൾ ഇതിനുമപ്പുറമാണ്. കോവിഡ് ബാധയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ആശങ്കകൾ അകറ്റാൻ ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ആരംഭിച്ച കോൾ സെന്ററാണ് 1056 എന്നെപ്പോലുള്ള കുട്ടികൾ വളരെ പേടിയോടും ആശങ്കയോടെയും ടി വിയിൽ കാണുന്ന ഓരോ മരണവും മനസ്സിനെ വല്ലാതെ വേദനിപ്പിച്ചിരുന്നു. അപ്പോഴാണ് കുട്ടികൾക്ക് വേണ്ടി വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പിന്റെ കീഴിൽ കഥകളും കവിതകളും ലേഖനങ്ങളുമൊക്കെ എഴുതാനുള്ള അവസരം തന്നത്. അതുപോലെതന്നെ പഞ്ചായത്ത് വകുപ്പിന് കീഴിൽ വായിക്കാനുള്ള പുസ്തകങ്ങൾ വീട്ടിലെത്തിച്ചുതരന്നുണ്ട്. ഇതെല്ലാം ലോകഡൗണിൽ വീടിന്റെ ഉള്ളിൽ കഴിയുന്ന എനിക്ക് സന്തോഷം നൽകുന്നതായിരുന്നു.

രാജ്യമൊട്ടാകെ ഇപ്പോൾ ലോകഡൗണിലാണ് ഏറ്റവും വലിയ സാമ്പത്തികരാജ്യമായ അമേരിക്കപോലും ഭയന്ന് വിറക്കുന്ന അവസരമാണിത്. നമ്മുടെ കൊച്ചു സംസ്ഥാനമായ കേരളവും ഇപ്പോൾ അതീവജാഗ്രത പാലിച്ചുകൊണ്ട് മുന്നോട്ട്

പോവുകയാണ്. നമ്മുടെ സംസ്ഥാനഗവൺമെന്റ് അതിനുവേണ്ട എല്ലാ തയ്യാറെടുപ്പുകളും നല്ലതുപോലെ ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ഇന്ത്യയിൽ ഇപ്പോൾതന്നെ മരണനിരക്ക് കൂടിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഇന്ത്യയിൽ നിന്ന് കൂടുതൽ മരുന്നുകൾ ഇപ്പോൾ മറ്റുരാജ്യങ്ങളിലേക്ക് അയക്കുന്നുമുണ്ട്. അന്യസംസ്ഥാനതൊഴിലാളികളുടെ സംരക്ഷണത്തിന് വേണ്ടി നമ്മുടെ സർക്കാർ കുടുംബശ്രീയുടേ നേതൃത്വത്തിൽ സമൂഹകിച്ചൺ പദ്ധതി ആവിഷ്കരിച്ചിട്ടുണ്ട്. സാമ്പത്തികമായി കഷ്ടത അനുഭവിക്കുന്ന ഈ അവസരത്തിൽ ഭക്ഷണത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ യാതൊരുവിധ ദാരിദ്ര്യവും അനുഭവപ്പെട്ടില്ല.

നമുക്കിത്രയും കാലം എല്ലാ കാര്യത്തിലും താങ്ങും തണലുമായി നിന്ന നമ്മുടെ പ്രവാസികളുടെ കാര്യമാണ് ഏറെ ദുരിതകരം കേരളത്തിന്റെ മക്കളായി അവരുടെ ദുരിതാനുഭവങ്ങൾ കൂടി മനസ്സിലാക്കി അവർക്ക് വേണ്ട സഹായങ്ങൾ എത്തിക്കുകയും അവരെ സ്വന്തം നാട്ടിലേക്ക് തിരിച്ചെത്തിക്കാനുള്ള സംവിധാനങ്ങൾ എത്രയും വേഗം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. തെരുവോരത്തെ ആരോരുമില്ലാത്ത അന്തേവാസികൾക്ക് ഭക്ഷണവും പാർപ്പിടവും ഒരുക്കി മാതൃകയായിരിക്കുകയാണ് നമ്മുടെ കൊച്ചു കേരളം. ആരാധനാലയങ്ങൾ അടച്ചതോടെ അതിനുചുറ്റുമുള്ള എല്ലാ ജീവികൾക്കും അതുപോലെ തന്നെ തെരുവ് പട്ടികൾക്കും ഒരു നേരത്തെ ഭക്ഷണം എത്തിച്ചുകൊടുക്കാൻ സത്കർമ്മം ചെയ്യുന്ന നിരവധി പേർ നമുക്ക് ചുറ്റുമുണ്ട്. പ്രളയം വന്നപ്പോൾ നമ്മൾ ഒത്തൊരുമിച്ച് നിന്ന പോലെ കൊറോണ എന്ന മഹാമാരിയേയും നമ്മൾ ഒറ്റക്കെട്ടായി നേരിടുകയാണ്.

ഒറ്റക്കെട്ടായ് നാം പോരാടീടാം
കൊറോണയെന്നൊരു വൈറസിനെ
കൈ കഴുകീടേണം സോപ്പിനാലെ
ശ്രദ്ധയോടീക്കാര്യമാവർത്തിക്കൂ. . . . .
നന്നായ് അകലവും പാലിക്കേണം
മാസ്ക്കുകളെപ്പോഴും വേണം താനും
ഉത്തരവാദിത്തമാണെന്നുള്ള
ചിന്തയിതെപ്പോഴുംഉണ്ടാകേണം

കോവിഡിനെ പ്രതിരോധിക്കാൻ വിവിധ രാജ്യങ്ങളിലെ ശാസ്ത്രജ്ഞർ പല പല രോഗങ്ങൾക്കുള്ള് മരുന്നുകൾ പരീക്ഷിക്കുകയാണ്. ഇനിയും നമുക്ക് കോവിഡ് എന്ന ഭീകരനെ തടയാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ മഹാനാശമാണ് സംഭവിക്കുക. പേടി ഒഴിവാക്കി ജാഗ്രതയോടെ നമുക്ക് കൊറോണ എന്ന ഭീകരനെ നേരിടാം

അമിത് രാജ് എടത്തിൽ

4 A, എ എം എൽ പി സ്കൂൾ തിരുന്നാവായ,
തിരൂർ ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

IT IS IMPORTANT TO PRESERVE NATURE

Are we doing enough to preserve nature? If we do not preserve nature, we have to face a lot of difficulties and problems. If we look at the world, you see the confusion and the chaos that we encounter or face.

There is shortage of water in most of the countries. There are food shortages. People do not have proper houses to live in. There is serious pollution everywhere. Sea level is rising. Air pollution problem is very serious. We are using too many vehicles. Illicit drugs are being sold in all countries. Alcoholism has become a problem. People are under mental stress.

Natural world is governed by the laws of biology, chemistry and physics. The planet has been there for billions of years. We are all protected and governed by nature.

A healthy environment provides nutrients that flow up the food chain, from plants to animals, to provide energy. The nutrients are then recycled to repeat the process.

We must understand these very basic principles of nature and try to live with nature. We should not depend too much on concrete structures and all sort of chemicals.

By preserving nature, the planet and all its inhabitants are guaranteed a constant supply of clean water and fresh air.

We very often go against nature. We depend too much on artificial things. We want air conditioned rooms. We do not like to walk. We do not like to prepare our meals. We want everything readymade.

Trees produce the oxygen that humans and other animals need to breathe and absorb the carbon dioxide that they exhale. Trees absorb airborne pollutants such as carbon monoxide, sulphur dioxide and nitrogen dioxide. They also remove toxins from the soil and help to reduce noise pollution.

We do not realise the importance of nature. We try to destroy nature. See the man-elephant conflict. See how many water collecting areas we have filled and constructed concrete structures; how many trees we are destroying daily. How many are planting trees. Is not this a very tragic situation?

Clean water is necessary for all living things. All animals and plants are made mostly of water and require a constant supply of clean water to remain healthy.

How many water preserving areas have we destroyed? How many rivers and tanks have we misused and have become polluted?

Water falls to Earth as rain to water plants, provide drinking water for animals, and maintain rivers, lakes and oceans. It evaporates and forms the clouds that then release rain to repeat the water cycle.

We must understand this process or the cycle and preserve the nature. We must protect the environment. Nature has given us rivers, canals, lakes, oceans and forests. There are various types of birds and animals. We must protect wildlife. Overbuilt environments disrupt and overwhelm nature's processes by removing trees and polluting the water and air, which leads to decreased biodiversity and overall natural health.

Let us think about nature more seriously. Let us respect nature. Let us live close to nature. Let us protect wildlife. Let us not cut trees and build concrete structures everywhere. Animals are not destroying the environment. It is we who destroy the environment and make even the animals also suffer.

അഗസ്റ്റസ് പാദുവ

9 B, സെന്റ് സെബാസ്റ്റ്യൻസ് എച്ച്എസ്എസ് വെളിമാനം,
ഇരിട്ടി ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

പ്രകൃതി തന്നെ ജീവിതം

പ്രകൃതിയുമായി പൊരുത്തപ്പെട്ട് ജീവിച്ചെങ്കിൽ മാത്രമേ മനുഷ്യരാശിക്ക് ഇനിയുള്ള കാലം ഈ ഭൂമിയിൽ നിലനിൽക്കുവാൻ കഴിയൂ. എങ്കിലും ഒരു ദുരന്തം വരുമ്പോൾ മാത്രമേ നമ്മൾ അതിനെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുകയുള്ളൂ. അതിനുശേഷം അത് സൗകര്യപൂർവ്വം മറക്കുകയും ചെയ്യും. നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ പ്രകൃതിയുമായി ഇണങ്ങിയാണ് അവരുടെ ജീവിതം ചിട്ടപ്പെടുത്തിയിരുന്നത്. അതിനാൽ അവർക്ക് ഭൂമിയുടേയും പ്രകൃതിയുടേയും ജീവതാളങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാൻ പെട്ടന്ന് കഴിയുമായിരുന്നു. ഇന്നത്തെ തലമുറ ധനസമ്പാദനത്തിന് വേണ്ടി മാത്രം തങ്ങളുടെ ജീവിതചര്യകൾ മാറ്റുകയും അവ പ്രകൃതിയുടെ നാശത്തിലേയ്ക്ക് വഴിവയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നമ്മുടെ പ്രകൃതി വിഭവങ്ങൾ വരും തലമുറയ്ക്ക് കരുതിവയ്ക്കാതെ ചൂഷണം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങി.

കേരളത്തിലെ തന്നെ ശുദ്ധജല തടാകമായ നമ്മുടെ തൊട്ടടുത്ത ശാസ്താംകോട്ട കായലിന്റെ തന്നെ ഗതി നമ്മൾക്ക് ഒരു പാഠമാണ്. കായലിന് തൊട്ടടുത്തുള്ള നെൽപ്പാടങ്ങളിലെയെല്ലാം തന്നെ ചെളി കുഴിച്ചെടുത്ത് കൃഷിയോഗ്യമല്ലാത്തതാക്കുകയും ചെയ്തതോടെ ശാസ്താംകോട്ട കായൽ തന്നെ നാശത്തിന്റെ വക്കിലാണ്. ശാസ്താംകോട്ട കായലിന്റെ ഗതി തന്നെയാണ് പല തടാകങ്ങൾക്കുമുള്ളത്. 2018ൽ കേരളത്തിലുണ്ടായ പ്രളയം കണ്ടിട്ടും നമ്മൾ പഠിച്ചില്ല. വനനശീകരണം കാരണമാണ് ഈ ദുരന്തങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത് എന്ന് പഠന റിപ്പോർട്ടുകൾ വരെ തെളിയിച്ചിട്ടും നമ്മൾ വനനശീകരണം തുടരുകയാണ്. പണ്ട് കാലത്ത് പ്രളയം ഉണ്ടാവാത്തത് എന്താണെന്ന് നമ്മൾ ഒന്നു ചിന്തിച്ചുനോക്കൂ. നമുക്ക് കിട്ടുന്ന ഉത്തരം ഒരു പക്ഷെ ഇതായിരിക്കും മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയെ അതിയായി സ്നേഹിച്ചിരുന്നു. അതേപോലെ പ്രകൃതി അവരെയും സ്നേഹിച്ചിരുന്നു. പക്ഷെ ഇന്ന് നമ്മൾ മലയാളികൾക്ക് പണമാണ് ഏറ്റവും വലിയ സ്വത്ത്. എന്നാൽ നമ്മൾ അറിയുക ഈ ലോകത്ത് ഏറ്റവും വലിയ സ്വത്ത് പ്രകൃതിയാണ്. പ്രകൃതിയാണ് എത്ര വായിച്ചാലും വായിച്ചാലും തീരാത്ത പുസ്തകം. ഇനിയെങ്കിലും നമ്മൾ ആ സത്യം തിരിച്ചറിഞ്ഞേ പറ്റൂ.

പണം ഉണ്ടെങ്കിലേ നമുക്ക് നമ്മുടെ കുടുംബത്തിന് വേണ്ടി ഒരു നേരത്തെ അന്നത്തിനുള്ള സാധനങ്ങൾ വാങ്ങിക്കാൻ കഴിയൂ. പക്ഷേ അവ നമുക്ക് എവിടെ നിന്നാണ് ലഭിക്കുക എന്ന ചോദ്യത്തിന് മിക്കവരുടേയും ഉത്തരം മാർക്കറ്റ് എന്നായിരിക്കും. പക്ഷേ അവ ലഭിക്കുന്നത് പ്രകൃതിയിൽ നിന്നാണ്. കർഷകരുടെ വിയർപ്പ് വീണ മണ്ണിൽ നിന്നാണ്. പ്രകൃതി നശിച്ചാൽ നമുക്ക് പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ഒന്നും കിട്ടുകയില്ല. പിന്നെ പണം കൊണ്ട് എന്ത് ഉപയോഗം ആണ് നമുക്ക് ലഭിക്കുക നമ്മുടെ കൊച്ചു കേരളം ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാട് എന്നാണ് വിളിക്കപ്പെടുന്നത്. പക്ഷേ കഴിഞ്ഞ പ്രളയ കാലത്ത് കേരളത്തെ നമുക്ക് ഉരുൾ പൊട്ടലിന്റെ നാട് എന്ന് വിളിക്കേണ്ടി വരുന്ന അവസ്ഥയിലാരുന്നു നമ്മൾ. കാർഷികമേഖലയ്ക്ക് പേരുകേട്ട നമ്മൾ മലയാളികൾ ഒരു തൂമ്പ പോലും കൈ കൊണ്ട് തൊടാൻ മടിക്കുന്ന ഒരു അവസ്ഥയാണ് ഇപ്പോൾ. അന്യസംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നും കയറ്റുമതി ചെയ്തു കൊണ്ടു വരുന്ന കീടനാശിനി ചേർത്ത പച്ചക്കറികളാണ് നമ്മൾ കഴിക്കുന്നത് എന്ന് ഓർക്കണം. അവ നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമാണ്.

നമ്മുടെ ജീവിതം ഇപ്പോൾ പരക്കം പാഞ്ഞുള്ളതാണ്. പ്രളയം ഉണ്ടായപ്പോൾ നമ്മൾ എല്ലാവരും വിശാലഹൃദയം ഉള്ളവരായി. അധികം വൈകാതെ തന്നെ പഴയ രീതിയിലേക്ക് തിരിച്ചു പോവുകയും ചെയ്തു. ഈ ഒരു ലോക് ഡൗൺ കാലഘട്ടം വീട്ടിൽ ഒന്നിച്ചിരിക്കാൻ നമ്മൾക്ക് ഒരു അവസരം ലഭിക്കുകയും

ഇത്രയധികം തിക്കും തിരക്കും ബഹളവും ജീവിതത്തിനു വേണമോ എന്നും തോന്നി തുടങ്ങിയ ഒരു കാലം കൂടിയാണ്. സത്യത്തിൽ ഇതൊരു തിരിച്ചറിവിന്റെ കാലം കൂടിയാണ്. നമുക്ക് ഇനി മുതൽ നമ്മുടെ വീട്ടുവളപ്പിൽ പച്ചക്കറികളും തരിശായിക്കിടക്കുന്ന പാടങ്ങളിൽ നെല്ലും കൃഷി ചെയ്യാം. ഇതുകൂടാതെ ഇത്തിരി സ്ഥലം ഉള്ളെടുത്തെല്ലാം വൃക്ഷ തൈകളും നടാം. അങ്ങനെ നമുക്ക് കേരളത്തിന്റെ പ്രകൃതി ഭംഗി വീണ്ടെടുക്കാം. ' ഒരു തൈ നടാം നല്ല നാളേയ്ക്കു വേണ്ടി'.

. . .

കീർത്തന. എ. എൽ,
IV ഗവ. എൽ. പി. എസ്. നെടിയവിള,
ശാസ്താംകോട്ട ഉപജില്ല, കൊല്ലം

നമ്മുടെ പരിസരം

മനുഷ്യനു ചുറ്റും കാണുന്നതും പ്രകൃതിദത്തവുമായ അവസ്ഥയാണ് പരിസ്ഥിതി. ജൂൺ 5 ലോകപരിസ്ഥിതി ദിനമായി ആചരിക്കുന്നതിലൂടെ തന്നെ നമ്മളുടെ പരിസ്ഥിതിയുടെ മഹത്വം നമുക്ക് മനസിലാക്കാം. പരിസ്ഥിതിയെക്കുറിച്ച് നമ്മുടെ എല്ലാ ഗ്രന്ഥങ്ങളിലും പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. സൗരയൂഥത്തിലെ ഒരേയൊരു ജൈവഘടക ഗ്രഹമായ ഭൂമിയിലാണ് നമ്മൾ എല്ലാവരും താമസിക്കുന്നത്.

എല്ലാ വിധത്തിലുമുള്ള ജന്തുക്കളും സസ്യങ്ങളും അടങ്ങിയതാണ് നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതി. പരസ്പര ആശ്രയത്തിലൂടെയാണ് ജീവിവർഗ്ഗവും സസ്യവർഗ്ഗവും പുലരുന്നത്. ഒന്നിനും ഒറ്റക്ക് പുലരുവാൻ കഴിയില്ല. ഒരു സസ്യത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പിനു തന്നെ മറ്റു സസ്യങ്ങളുടെയും ജീവികളുടെയും ആശ്രയം അവശ്യമാണ്. ഇങ്ങനെയുള്ള പരസ്പര ആശ്രയം പല മാറ്റങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു. ഈ മാറ്റം ഒരു പ്രതിഭാസമായി തുടരുകയും മാറ്റങ്ങളിൽ തുടർച്ച നഷ്ടപെടുമ്പോൾ പരിസ്ഥിതി നാശത്തിലായി തുടങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. വിശേഷ ബുദ്ധിയുള്ള മനുഷ്യൻ തന്നെ പ്രകൃതിയെ നശിപ്പിക്കുന്നു. ഇന്ന് മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയെ നശിപ്പിച്ച് സ്വന്തം സുഖം തേടുന്നു. അതുകൊണ്ട് തന്നെ സുനാമി, മലയിടിച്ചിൽ, വെള്ളപ്പൊക്കം തുടങ്ങി ഒരുപാട് അപകടങ്ങൾ നമുക്ക് നേരിടേണ്ടി വരുന്നു. ധനത്തിനു വേണ്ടി പരിസ്ഥിതിയെ ഇന്ന് പലരൂപത്തിൽ മലിനമാക്കുന്നു. അതിൽ പെട്ടതാണ് ശബ്ദമലിനീകരണം, ജലമലിനീകരണം,വനനശീകരണം അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം. ചിക്കൻ ഗുനിയ പോലെയുള്ള രോഗങ്ങൾ ബാധിക്കുന്നത് പരിസ്ഥിതിയിൽ വന്ന തകരാറുകൊണ്ടാണ്. മനുഷ്യൻ കൃഷിയിൽ നിന്നും കൂടുതൽ വിളവെടുക്കാൻ രാസവളങ്ങളും കീടനാശിനികളും ഉപഗോഗിച്ചു തുടങ്ങി.

ഇത് മണ്ണിന്റെയും ജലത്തിന്റെയും നാശത്തിന് കാരണമാണ്. അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ മനുഷ്യൻ ചെയ്യുന്ന തെറ്റുകൾ നമ്മുടെ മാതൃത്വത്തയാണ് തകർക്കുന്നത്. പരിസ്ഥിതിയെ നമ്മൾ ഒരുമിച്ച് നിന്ന് സംരക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്.

ഒരു മനുഷ്യന്റെ ആരോഗ്യം കാക്കണമെങ്കിൽ വ്യക്തി ശുചിത്വം പരിസര ശുചിത്വം പോഷക സമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം വ്യായാമം മനസ്സിന്റെ ആരോഗ്യം എന്നിവ കൂടിയേ തീരൂ. ഇതിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപെട്ടതാണ് വ്യക്തി ശുചിത്വം. ഇതിൽ നിന്നാണ് മറ്റുള്ളവ ആരംഭിക്കുന്നത്.

വ്യക്തിശുചിത്വം

വ്യക്തി ശുചിത്വമില്ലങ്കിൽ പല രൂപത്തിലുള്ള രോഗങ്ങളും നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ കയറിപറ്റുന്നു. ഭക്ഷണത്തിന്റെ പങ്കിനേക്കാൾ കൂടുതൽ പ്രാധാന്യമാണ് വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിനുള്ളത്. രോഗങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ വരാതിരിക്കണമെങ്കിൽ കഴിയുന്നതും ദിവസം രണ്ട് നേരം കുളിക്കുക. ഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പും ശേഷവും കൈ നന്നായി സോപ്പിട്ട് കഴുകുക. ജീവിതം ഒരു അച്ചടക്കരീതിയിൽ കൊണ്ടുപോവുകയാണ് നാം ഓരോരുത്തരും ചെയ്യേണ്ടത്.

പരിസര ശുചിത്വം

വ്യക്തി ശുചിത്വത്തോടൊപ്പം പരിസരവും നമ്മൾ ശുചിയാക്കണം. മാലിന്യങ്ങൾ നിറഞ്ഞു കിടക്കുന്ന പൊതുനിരത്തുകളും തുറസ്സായ സ്ഥലങ്ങളും പുഴകളും പൊന്തക്കാടുകളും വൃത്തിയാക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ കടമയാണ്. പകർച്ച വ്യാധികളും ദുർഗന്ധപൂരിതമായ പരിസര പ്രദേശങ്ങളും അറപ്പും വെറുപ്പും ഉളവാക്കുന്ന മാലിന്യകൂനകൾ നിറയുന്നതും നമ്മുടെ അശ്രദ്ധ മൂലമാണ്. ജൈവവും അജൈവവുമായ മാലിന്യങ്ങളും ഈച്ച കൊതുക് എലി തുടങ്ങിയ ക്ഷുദ്ര ജീവികളും നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ ഒരുപാട് അസുഖങ്ങൾ വരുത്തുന്നു. ഇതിൽ നിന്നെല്ലാം മോചനം കിട്ടണമെങ്കിൽ മാലിന്യ സംസ്കരണം അത്യാവശ്യമാണ്. പരിസരശുചിത്വം തുടങ്ങേണ്ടത് വീടുകളിൽ നിന്നുമാണ്. കുട്ടികളായ നമ്മളും ഇതിൽ പങ്കാളിയാകണം. പിന്നീട് നമ്മുടെ സ്കൂൾ അങ്ങനെ നമ്മുടെ സമൂഹം തന്നെ ശുചിത്വമുള്ളതാക്കി മാറ്റാൻ നമുക്ക് കഴിയും. ക്ലാസ്സ് റൂമുകളിൽ നിന്നും നല്ല അറിവ് കിട്ടണമെങ്കിൽ അവിടെ വൃത്തിയാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. നമ്മൾ വലിച്ചെറിയുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് ഭയാനകരമായ ക്യാൻസർ പോലെയുള്ള അസുഖങ്ങൾ പിടിപ്പെടാൻ കാരണമാകുന്നു. പ്ലാസ്റ്റിക് ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക. ഇങ്ങനെ ഓരോരുത്തരും ശ്രദ്ധിക്കുകയാണെങ്കിൽ സുന്ദരമായ ഒരു പരിസരം രൂപപ്പെടുത്താം.

ശരീരത്തിലെ പ്രതിരോധശക്തി കുറയുന്നതിലൂടെ ഒരുപാട് രോഗങ്ങൾ നമ്മളെ പിടികൂടുന്നു. രോഗപ്രതിരോധ ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ ഇതിന് പരിഹാരം

കാണാൻ നമുക്ക് കഴിയും. ഇതിന് ഒരുപാട് മാർഗ്ഗങ്ങൾ നമുക്കിടയിലുണ്ട്. ദിവസവും മൂന്ന് ലിറ്റർ വെള്ളമെങ്കിലും കുടിക്കുന്നതിലൂടെ കുറെയൊക്കെ രോഗങ്ങൾ തടയാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും. കുട്ടികളിലെ രോഗപ്രതിരോധശക്തി പലവിധത്തിൽ വർദ്ധിപ്പിക്കാം. മുലപ്പാൽ കൊടുക്കേണ്ട പ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടികൾക്ക് കഴിയുന്നതും മുലപ്പാൽ തന്നെ കൊടുക്കുക. ഏതെങ്കിലും രീതിയിലുള്ള ഭക്ഷണം അലർജി പോലെയുള്ള അസുഖങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുകയാണെങ്കിൽ അത് കൊടുക്കാതിരിക്കുക. ആഹാരത്തിൽ പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ കൂടുതൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. നാരങ്ങ പോലെയുള്ള നാരടങ്ങിയ പഴങ്ങൾ കൊടുക്കുക. ഗുണകരമായ ബാക്ടീരിയകളെ ഉണ്ടാക്കുന്ന തൈര് പോലെയുള്ളവ കൊടുക്കുക. ഇത് കുട്ടികളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഇൻഫെക്ഷൻ പോലെയുള്ള രോഗങ്ങളെ തടയാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഇഞ്ചി, വെളുത്തുള്ളി, ചുവന്നുള്ളി എന്നിവ വൈറസ് ബാക്ടീരിയ, ഫംഗസ് മൂലമുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളെ തടയുന്നു. ദിവസവും കുറച്ചു സമയമെങ്കിലും വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ രോഗപ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാം. ഇപ്പോൾ നമുക്കിടയിൽ കണ്ടുവരുന്ന വൈറൽ അസുഖമാണ് കൊറോണ വൈറസ് മൂലമുണ്ടാകുന്ന ജലദോഷം, പനി, ശ്വാസകോശത്തിൽ വരുന്ന ഇൻഫെക്ഷൻ തുടങ്ങിയവ. ഇതിനെതിരെയുള്ള പ്രതിരോധം ഈ അസുഖമുള്ളവരോട് സമ്പർക്കത്തിൽ ഏർപ്പെടാതിരിക്കുക, കൈകൾ സോപ്പിട്ട് 20 സെക്കന്റ് കഴുകുക. രോഗമുള്ള സ്ഥലത്തേക്ക് പോകാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

ഫാത്തിമ റിഫ്ഹ. പി. പി
3 C, എ. എം. എൽ. പി. സ്കൂൾ കളിയാട്ടമുക്ക്
പരപ്പനങ്ങാടി ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

CLEANLINESS

We all like clean environments but only a few of us are ready to maintain it. Cleanliness is basically defined as the attitude of keeping and trying to be free of any form of dirt and germs to maintain a good physical as well as mental health. Generally cleanliness is the habit of trying to keep our mind, body, dress, belongings and environment clean and neat. The cleanliness of our body is important for having a good mental and physical health. Our environment should also be kept clean as it is very important for individual and social health. We should practice cleanliness of ourselves and our surroundings as it is a major cause of the spreading of many diseases like the now-spreading novel corona virus. "

Areas for practicing Cleanliness:

1. Personal Hygiene

This involves cleaning and maintaining our body parts. Taking Bath, brushing, combing, washing hands frequently, are some habits which are considered as an important part of personal cleanliness. It also involves keeping our mind to clean. Keeping one's mind free from bad thoughts is as important as physical cleanliness.

2. At Home

After personal cleanliness, the next important thing is cleanliness of our dwelling place. This includes many things like from disposing garbage daily to cleaning rooms, maintaining bed covers, cleaning interior and exterior of the house, etc. This also includes proper waste management.

3. At Public places

Cleanliness of public places is also an important matter. We should not spit, throw garbage on roads. We should clean public toilets after use. We should not pollute public places in any means. If everyone becomes responsible about the cleanliness of these places, our country will have a good environment for living, working and playing. Main benefits of Cleanliness:

Cleanliness, as said above, is very important for our health. It is important for disease prevention too. People with dirty habits are more likely to affect and spread many diseases, like COVID 19. These diseases are taking many lives every year. So, to avoid this, we should practice good cleanliness habits. Cleanliness of our surroundings is also important as it also plays a part in preventing diseases from spreading. Cleanliness increases our confidence and also earn respect from others. It earns us as a decent place in the society. It is also a very good habit that makes us happy and proud.

It would be very disappointing for children in the future if they are told there was a time when there were green trees, beautiful gardens, and clean surroundings but there aren't any left because people didn't took care of them. So keeping our surroundings clean and thereby safe will ensure that the future generations will get a chance enjoy nature as we do today. Many people, including us, like to be

in country side villages as there is much clean and fresh air when compared to cities where there are factories and industries that pollute air and surroundings. So clean environment also ensures that everyone will get fresh and clean air to breathe. Thus, Cleanliness has many benefits, even more than mentioned above. Nurturing Cleanliness: We can nurture cleanliness by practicing it from the time sensitivity is achieved. It is best to practice it from childhood. Cleanliness has nothing to do with being rich. Every person can achieve it by being careful and trying to be clean. So, it could be achieved by anyone in the society irrespective of their wealth. Many great personalities have argued people to have a habit of cleanliness. The most important name among them is obliviously Mahatma Gandhi, father of our nation. He always insisted people to keep their mind, body and surrounding. As a result of his experience in the west, he said that a lavatory should be as clean as the drawing room. Following Gandhi's objective, our Prime minister has launched a campaign to keep our surroundings clean, naming it Swatch Bharat, in 2014. It mainly functions to provide sanitation facilities in rural places, proper solid and liquid waste disposal systems, and safe drinking water. In conclusion, Cleanliness is extremely important for us to maintain a healthy lifestyle with a good standard of living. Cleanliness plays a very good role in boosting a person's popularity and acceptance in the society. A lot of civil laws and programs have been organized and put in place by various governments of the world, including our nation. We should stop our habit to dispose the wastes in our surrounding; we can do this by putting our waste away into the dustbin for disposal and in a bid to prevent the spread of various infections and diseases in our home and surrounding. Cleanliness is not just one person's responsibility or job; everybody should do their best individually and collectively to maintain cleanliness in the country, community, society and the home. It is very important nowadays, to stop diseases from spreading, Like the COVID 19. We should do our best to fully understand all the different facets of cleanliness so that we can fully benefit from cleanliness.

ഗോവിന്ദ് ജി

8 A, ഇത്തിത്താനം എച്ച് എസ്സ്. എസ്സ്, മലകുന്നം,
ചങ്ങനാശ്ശേരി ഉപജില്ല, കോട്ടയം

ശുചിത്വ പരിസ്ഥിതിയിലൂടെ രോഗപ്രതിരോധം

സ്നേഹം കൊണ്ടും ദയ കൊണ്ടും ദുഷ്ടത കൊണ്ടും അഹങ്കാരം കൊണ്ടും ജീവിതം അലങ്കരിക്കുന്ന മനുഷ്യർക്ക് വലിയ ഒരു പരാജയമായാണ് മഹാമാരിയായ കൊറോണ വൈറസ് അഥവാ കോവിഡ് 19 എത്തിച്ചേർന്നത്. ലോകം മുഴുവൻ വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്ന ഈ മഹാമാരിയെ ഒത്തൊരുമയോടെ കഠിന പരിശ്രമത്താൽ തോൽപ്പിച്ച് വിടുകയാണ് നാം. രാപ്പകലില്ലാതെയുള്ള ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ മികച്ച ചികിത്സയും രോഗപ്രതിരോധത്തിനായി ശുചിത്വത്തോടെയുള്ള പുറത്തിറങ്ങാതെ വീട്ടിൽ തന്നെ ഇരുന്നുള്ള നമ്മുടെ കരുതലും കൊറോണയിൽ നിന്നും അതിജീവനത്തിന്റെ പടികൾ ചവിട്ടാനുള്ള മാർഗങ്ങളാണ്.

സാമൂഹികവും ശാരീരികവുമായ അടിസ്ഥാന ശുചിത്വ ശീലങ്ങൾ ഇല്ലാതെ വരുമ്പോഴാണ് രോഗങ്ങൾ പെരുകുന്നത്. പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ വിസർജിക്കുകയും പ്ലാസ്റ്റിക് പോലുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ വഴിയരികിൽ നിക്ഷേപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ഒട്ടനവധി രോഗങ്ങളാണ് പിറവിയെടുക്കുന്നത്. വളർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സാമ്പത്തിക നഗരമായ എറണാകുളം വളരെ വൃത്തിഹീനമാണ്. റോഡരികിൽ ജീവികളുടെ വിസർജ്യവസ്തുക്കൾ മുതൽ പല മാലിന്യങ്ങളുടെ കൂമ്പാരം വരെ കാണാൻ സാധിക്കും. ഒരിക്കൽ പോലും എറണാകുളം എന്ന മഹാനഗരത്തിൽ മൂക്കുപൊത്താതെ നടക്കാൻ സാധിക്കില്ല. അതു പോലെയുള്ള ഒട്ടനവധി സ്ഥലങ്ങൾ നമ്മുടെ കൺവട്ടങ്ങളിൽ തന്നെയുണ്ട്. ഇന്ത്യയുടെ തലസ്ഥാന നഗരമായ ഡൽഹിയിൽ ഓക്സിജൻ സിലിണ്ടറുകൾ ഉപയോഗിച്ച് വേണം നടക്കാൻ. ശുദ്ധവായു എന്നത് ഡൽഹിയിലെ ജനങ്ങൾക്ക് സ്വപ്നം മാത്രമായിരിക്കും. റോഡിലൂടെ എന്ത് ഭക്ഷിച്ച് നടന്നാലും അല്ലെങ്കിൽ എന്തെങ്കിലും ഉപയോഗശൂന്യമായ ഒന്ന് കൈകളിലുണ്ടെങ്കിൽ അത് ഉടൻ തന്നെ റോഡിലേക്ക് വലിച്ചെറിയുകയാണ് ഇന്ന് നാം ചെയ്യുന്നത്. പ്ലാസ്റ്റിക് വസ്തുക്കൾ ഭാഗികവും പൊതു ഇടങ്ങളിൽ വലിച്ചെറിയുകയാണ് പതിവ്. ഇവ വർഷങ്ങളോളം മണ്ണിൽ അലിഞ്ഞു ചേരാതെ കിടക്കും. നമ്മുടെ മണ്ണിന് ആവശ്യമായ ചില സൂക്ഷ്മജീവികളുടെ നാശത്തിനും ഇത് കാരണമാകും. സസ്യ വളർച്ചയ്ക്ക് ഏറ്റവും അനിവാര്യമായ നൈട്രജൻ അവയ്ക്ക് കിട്ടാതെ പോകും. അങ്ങനെ സസ്യങ്ങളില്ലാതെയും മൃഗങ്ങളില്ലാതെയും അവസാനം മനുഷ്യനില്ലാതെയും പോകും.

ശുചിത്വ പരിസ്ഥിതിയാണ് നമുക്ക് വേണ്ടത്. മാലിന്യങ്ങൾ സംസ്കരിക്കുന്നതിന് പ്രത്യേക സജ്ജീകരണങ്ങൾ ഒരുക്കണം. പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ റീസൈക്കിൾ ചെയ്ത് ഉപയോഗിക്കാം. പണ്ട് വീടിന് പുറത്തായി പാത്രങ്ങളിൽ വെള്ളം

വയ്ക്കാറുണ്ട്. ഇന്ന് പൈപ്പുകളാണ് ഉള്ളത്. പുറത്തു പോയി വന്നാൽ വീടിനകത്ത് പ്രവേശിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് കാലുകളും കൈകളും കഴുകാനാണ് ഇത്. എല്ലാം തികഞ്ഞ മാനവരാശിയുടെ സംസ്കാരം വേറെയാണ്. പുറത്തുപോയാൽ വീടിനകത്ത് പ്രവേശിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് കൈകളും കാലുകളും മുഖവും വൃത്തിയായി കഴുകുന്ന സംസ്കാരം ആകണം നമ്മളുടേത്. ജലദോഷമോ പനിയോ ഉള്ള മനുഷ്യർ മൂക്കും വായും തൂവാല ഉപയോഗിച്ച് മൂടിയ ശേഷം വേണം തുമ്മാനും ചുമക്കാനും. ശുചിത്വ ശീലങ്ങൾ പിന്തുടരുകയാണെങ്കിൽ ഒരു രോഗത്തിനും നമ്മെ സ്പർശിക്കാൻ പോലും സാധ്യമായിരിക്കുകയില്ല. ഇന്ന് മരം നട്ടാൽ പ്രതിഫലം ഇന്നും നാളെയും ലഭിക്കും. അതുപോലെ ഇപ്പോൾ മുതൽ ശുചിത്വശീലങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കുകയാണെങ്കിൽ അത് ഈ തലമുറയ്ക്കും അടുത്ത തലമുറയ്ക്കും നല്ലതായിരിക്കും. നാം ജീവിക്കുന്ന പരിസ്ഥിതി എപ്പോഴും ശുചിത്വമുള്ളതാകണം. മരങ്ങൾ വെട്ടി നശിപ്പിക്കുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ മരങ്ങൾ നട്ടുവളർത്തി മലിനീകരണം കുറയ്ക്കാനും ഭാവിതലമുറയ്ക്ക് മാതൃകയാകാനും സാധിക്കും. ശുദ്ധമായ വായു ശ്വസിക്കുന്നതിനും ശുദ്ധജലം കുടിക്കുന്നതിനും ശുദ്ധമായ പരിസ്ഥിതി ആവശ്യമാണ്. പ്രകൃതിയിൽ നാം ഏൽപ്പിക്കുന്ന മുറിവുകളുടെ ഫലമായി പ്രകൃതി തന്നതാണ് പ്രളയവും കൊറോണയും. നാം മലിനമാക്കുന്ന ജലാശയത്തിൽ നിന്നും മറ്റു പ്രകൃതി സ്രോതസ്സുകളിൽ നിന്നും ഇനിയും വൈറസുകൾ പൊട്ടിപ്പുറപ്പെടാം. അതിൽ നിന്നും മുക്തി നേടാൻ നാം നല്ല പരിസ്ഥിതിയെ വാർത്തെടുക്കണം. നല്ല പരിസ്ഥിതിയെ വാർത്തെടുക്കാൻ ശുചിത്വം അനിവാര്യമാണ്. എല്ലാ വർഷവും ജൂൺ 5 ലോകപരിസ്ഥിതി ദിനമായി ആചരിക്കുന്നു. ഫേസ്ബുക്കിലും വാട്സ്ആപ്പിലും വരാൻ വേണ്ടി ഒരു മരം നാം വെറുതെ നടന്നു. ഒരു മരം നട്ടതിലൂടെ മാത്രം പരിസ്ഥിതി ദിനം അവസാനിക്കുന്നില്ല. അതിലുപരി നാം ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടുകൾ വൃത്തിയാക്കാനും നാം നിർബന്ധിതരാകണം. അപ്രകാരം ശുചിത്വമുള്ള ഒരു പരിസ്ഥിതിയെ നിർമിക്കുമ്പോൾ മാത്രമാണ് നമുക്ക് രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തരാകാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

ഇപ്പോൾ ആശുപത്രികളിൽ രോഗികളുടെയും രോഗങ്ങളുടെയും എണ്ണം വർദ്ധിച്ചു വരുന്നു. നമ്മുടെ ജീവിത ശൈലിയും ശുചിത്വമില്ലായ്മയും ആണ് പ്രധാന കാരണങ്ങൾ. കൊറോണ വൈറസ് പിടിപെട്ടപ്പോൾ പ്രതിരോധശേഷി ഇല്ലാത്തവരെ രോഗം ഗുരുതരമായി വിഴുങ്ങി. രോഗപ്രതിരോധത്തിനായി പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും നന്നായി ഭക്ഷിക്കുക. കൊറോണ വൈറസിനെ ചെറുക്കാൻ ശുചിത്വത്തോടൊപ്പം പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന ഒന്നാണ് പ്രതിരോധശേഷി. പോഷകഗുണമുള്ള ഭക്ഷണം കഴിച്ച് പ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാം. ബർഗറിന്റെയും പിസയുടെയും സാൻവിച്ചിന്റെയും ഉപയോഗത്തിൽ നിന്നും ചക്ക, മാങ്ങ, ചേന, ചേമ്പ്,

തുടങ്ങിയ നാടൻ വിഭവങ്ങളിലേക്ക് മാറിയിരിക്കുന്നത്. വിറ്റാമിൻ സി അടങ്ങിയ ഓറഞ്ച്, ചെറുനാരങ്ങ, പപ്പായ, നെല്ലിക്ക മുതലായവ ധാരാളമായി ഈ സമയത്ത് കഴിക്കുക. രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർധിപ്പിക്കുന്നതിന് ഒപ്പം ശ്വസന സംബന്ധ മായ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം കാണിക്കും. രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പി ക്കുകയും ശുചിത്വ പരിസ്ഥിതി എന്ന വിഷയത്തിന് ഊന്നൽ നൽകുകയും ചെയ് താൽ ഏത് കൊറോണയേയും ഈ ലോകത്ത് നിന്ന് വളരെ നിസ്സാരമായി നമുക്ക് തുരത്താം.

സ്വന്തം ജീവനിൽ വിലകൽപ്പിക്കാതെ മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവന് വേണ്ടി പോരാടുന്ന ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ നേരെയും ജനക്ഷേമത്തിനായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന മറ്റു പ്രവർത്തകരുടെ നേരെ നോക്കിയും നമുക്ക് കൈ കൂപ്പാം. പ്രളയം ഉണ്ടായപ്പോൾ ഒരേ മാലയിലെ ഒരേ മുത്തുകളായി നിന്ന് അതിജീവിച്ചത് പോലെ നാം അതിജീ വിക്കും. ഭാവികാലങ്ങളിൽ ശുചിത്വത്തോടെയും കരുതലോടെയും ജീവിച്ചാൽ ഒരു വൈറസും വരില്ല. അതിജീവനത്തിന്റെ പോരാട്ടത്തിനായി ഒരുമിച്ച് കൈകോർക്കാം. ശുചിത്വമുള്ള ഒരു പരിസ്ഥിതിയിലൂടെ നമുക്ക് രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കാം. സാമൂഹിക അകലവും ശാരീരിക അകലം പാലിച്ചുകൊണ്ട് ഈ വിപത്തിനെ അതി ജീവിക്കാം.

അനാമിക. പി. എസ്.
9 A, ഗവ. മോഡൽ. എച്ച്. എസ്. എസ്. ചെറുവട്ടൂർ,
കോതമംഗലം ഉപജില്ല, എറണാകുളം

കൊറോണ എന്ന മഹാമാരിയും പ്രതിരോധവും

ലോകമാകെ ഭയന്നു വിറയ്ക്കുമ്പോൾ മാനവരാശിയുടെ പതനം പൂർണ്ണം. ജന്മജ ന്മാന്തരങ്ങളോളം മാനവൻ സുഖിച്ചു വാണ ഈ ഉലകിൽ ഇന്ന് കേവലം ഒരു വൈറസ് സിംഹാസനവും അവകാശങ്ങളും അപഹരിക്കുമ്പോൾ കാഴ്ചക്കാർ ഒട്ടേറെ. ചാറ്റൽ മഴയെന്നു കരുതി തള്ളികളഞ്ഞ ഈ മഹാമാരി കൊടുംവർഷമാ യി പെയ്തിറങ്ങിയപ്പോൾ തടുക്കാനോ എതിർക്കാനോ മനുഷ്യനായില്ല. സ്വന്തം സഞ്ചാരപാതയിൽ തടസ്സമായി വന്ന സകല വർഗ്ഗത്തേയും അനുനിമിഷം കൊണ്ട് തുടച്ചുമാറ്റിയ മാനവകുലം പകച്ചു നിൽക്കുമ്പോൾ ആര് എന്ത് നേടി എന്ന ചോദ്യവും ബാക്കി.

കോവിഡ് 19, കൊറോണ വൈറസ് ഇന്ന് ലോകമൊമ്പാടും വ്യാപിച്ച് മനുഷ്യസമൂഹത്തേയും സാമ്പത്തിക അടിത്തറയേയും പിടിച്ചുലയ്ക്കുന്നു. സമൃദ്ധിയും മേൽത്തട്ടും അവകാശപ്പെട്ടിരുന്ന പല രാജ്യങ്ങളും കോവിഡിന് മുന്നിൽ മുട്ടുകുത്തികഴിഞ്ഞു. ചൈനയിലെ വുഹാൻ പ്രവിശ്യയിൽ നിന്നും പൊട്ടിപുറപ്പെട്ട് ഇന്ന് ഏകദേശം ഇരുന്നൂറിലേറെ രാജ്യങ്ങളിലേക്ക് വ്യാപിച്ച് കഴിയുമ്പോൾ പ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങളും ഊർജ്ജിതം. സാമൂഹിക പ്രതിബദ്ധതയും സാമുദായിക ഐക്യവും വാഴ്ത്തിപാടുന്ന മനുഷ്യന് ഇതൊക്കെ വെറും പുല്ലാണെന്ന് സമർത്ഥിച്ച് ഹസ്തദാനങ്ങളും കൂട്ടായ്മകളും പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ച് മുന്നിട്ടിറങ്ങുന്നവരും ഒട്ടേറെയാണ്. കൊറോണ എന്ന വിശ്വമാരിയെ തടയാൻ യുഗയുഗാന്തരങ്ങൾ പരിശുദ്ധിയോടെ കരുതി വച്ച ഭാരത സംസ്കാരത്തിന്റെ അലയൊലികൾ ധാരാളം. വീടിന് പുറത്ത് പോയി വന്നാൽ ദേഹശുദ്ധിക്ക് ശേഷം മാത്രമേ ഗൃഹത്തിൽ പ്രവേശിക്കുക, ശവദാഹം കഴിഞ്ഞാൽ ശരീര ശുചിത്വ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുക തുടങ്ങി നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ അവലംബിച്ച പല സമീപനങ്ങളും ഉചിതമായിരുന്നുവെന്ന് സമകാലിക സംഭവങ്ങൾ സമർത്ഥിക്കുന്നു.

ഇന്ത്യയിൽ കേരളക്കരയിൽ ആദ്യമായി സ്ഥിതീകരിച്ച് ഇന്ന് 28 സംസ്ഥാനങ്ങളിലും അനുബന്ധ കേന്ദ്രഭരണ പ്രദേശങ്ങളിലും വ്യാപിക്കുമ്പോൾ ഭാരതീയരും ആശങ്കയിൽ തന്നെയാണ്. 21 ദിവസത്തെ നീണ്ട കാലഅടച്ചിടൽ പ്രഖ്യാപിയ്ക്കും വഴി ഒരു പരിധിവരെ തടയാൻ സാധിച്ചുവെങ്കിലും സാമൂഹികവ്യാപനത്തിന്റെ സാധ്യതകൾ വിദൂരമല്ല. സർക്കാരും സമൂഹവും ഒരുമയോടും ഐക്യത്തോടും പോരാടുമ്പോഴും വിരളമായി ചിലരെങ്കിലും എല്ലാ മുൻകരുതലും ലംഘിച്ച് സ്വന്തം ഇഷ്ടാനുസരണം സഞ്ചരിക്കുന്നുണ്ട്.

ഇങ്ങ് കൊച്ച് കേരളത്തിലാണ് ഇന്ത്യയിലെ തന്നെ ആദ്യ കൊറോണ കേസ് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നത്. ക്രിയാത്മകമായ മുന്നൊരുക്കങ്ങളും, ചിട്ടയായ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തനങ്ങളും, കരുത്താർന്ന കരുതലും രോഗബാധിതരുടെ എണ്ണത്തെ ആദ്യമാദ്യം സ്വാധീനിച്ചില്ല. തുടർ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ കേരളപോലീസും, ഡോക്ടർമാരും, നഴ്സുമാരും തുടങ്ങി ഇങ്ങ് താഴേതട്ടിലുള്ള ആശാപ്രവർത്തകർ വരെ കൈകോർത്തപ്പോൾ ഈ കൊച്ച് നാടിന്റെ പ്രതിരോധ മികവ് ആഗോള തലത്തിൽ പോലും ചർച്ചയായി. ഇന്ത്യയിലെ തന്നെ ഏറ്റവും പ്രായമേറിയ വൃദ്ധ ദമ്പതികളെ ചികിത്സയിലൂടെയും പരിചരണത്തിലൂടെയും രോഗമുക്തരാക്കുമ്പോൾ കേരളത്തിന്റെ ആരോഗ്യ സംവിധാനങ്ങൾ തലയുയർത്തി നിൽക്കുന്നു.

പ്രതിസന്ധികളെയും, പ്രതിബന്ധങ്ങളെയും ചങ്കുറപ്പോടെ നേരിട്ട് അതിജീവനത്തിന്റെ മുഖമുദ്രയോടെ അരങ്ങിലേക്ക് തിരികെ എത്തിയ ചരിത്രങ്ങൾ മലയാളമണ്ണിന് സ്വന്തമാണ്. ജനാധിപത്യ രാജ്യമായ ഇന്ത്യയിൽ തന്നെ വിദ്യാഭ്യാസ മികവുകൊണ്ടും, സാമൂഹിക സുരക്ഷകൊണ്ടും അഭിമാനത്തിന്റെ മേൽകൊടികൾ

ചുബിക്കാൻ മലയാളിക്ക് എന്നെന്നും സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇന്നിതാ ഇത്തരമൊരു അവസ്ഥയിൽ പോലും മറ്റുള്ളവന്റെ വിശപ്പടക്കാൻ അവൻ കാണിക്കുന്ന പ്രവർത്തനസുതാര്യതയും ആഗോള ഐക്യത്തിന് മുന്നിൽ വാഴ്ത്തപ്പെടേണ്ട വസ്തുതകൾ തന്നെ. ഇന്റർനെറ്റിന്റെയും, മൊബൈൽ ഫോണിന്റെയും ചതികുഴികളിലേക്ക് അറിയാതെയെങ്കിലും കാലിടറി വീണ യുവതലമുറ വിമർശന പേമാരിയിൽ വെന്തുരുകി നിന്നിട്ടുണ്ട്. ആ യുവത്വം തന്നെയാണ് പ്രതിസന്ധി ഘട്ടങ്ങളിൽ കൈമെയ്യ് മറന്ന് ചങ്കൂറ്റത്തോടെ മുന്നിട്ടുറങ്ങുന്നത്. കർമ്മ ചാരുതകൊണ്ടും, സഹനശക്തി കൊണ്ടും, കഠിനാധ്വാനം കൊണ്ടും മലയാളികൾ ! സ്വായത്തമാക്കിയ ലോകോത്തര മികവിന് ആരാധകരേറെ. ഇത്തരമൊരു കൊറോണകാലത്ത് ലോകമാസകലം പകച്ചു നിൽക്കുമ്പോൾ കേരള ജനത ഒന്നിച്ചുറപ്പിച്ച മനശക്തിയോടെ പോരാടുകയാണ്. കൊറോണയെന്ന അദൃശ്യ കൊലയാളിയുടെ ഭീതിയകറ്റാൻ പല കർമ്മ പദ്ധതിയും കേരള സർക്കാർ ആവിഷ്ക്കരിക്കുയുണ്ടായി. അതിൽ 'ബ്രേക്ക് ദി ചെയിൻ' എന്ന ആശയം ലോക രാജ്യങ്ങളിൽ പോലും ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടുകയും മലയാളികൾ അതിനെ സ്നേഹാദരങ്ങളോടെ സ്വീകരികരിക്കുകയും ചെയ്തു. കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ കൈകൾ കഴുകി അപകടത്തിന്റെ കണ്ണികൾ ഭേദിച്ച് നമുക്ക് മുന്നേറാം അങ്ങനെ മാനവരാശിയുടെ ജീവിത നൗക സുരക്ഷിതമാക്കുകയും ചെയ്യാം.

മേഘാന്തരങ്ങളിൽ ദേശാടനത്തിന്റെ മാറിലേക്ക് ചേക്കേറുന്ന ചിറകടികൾക്ക് ഒരു പക്ഷേ ഇതൊരു കവചമാകാം. വായു മലിനീകരണത്തിലെ കുറവും ഇതിനെ സാധൂകരിക്കുന്നു.

ജീവന്റെ മാലാഖമാർ സ്പന്ദനങ്ങൾക്കായി പൊരുതുമ്പോൾ പ്രതീക്ഷയോടെ നമുക്കീ ഉലകിൽ വസിക്കാം. ആധുനികയുഗം പോയകാലത്തിന്റെ പേയടയാളങ്ങൾ എന്ന് എഴുതി തള്ളിയ ചരിത്രങ്ങളിൽ പലതിനും പെറ്റമ്മയുടെ അമ്മിഞ്ഞയോളം പരിശുദ്ധിയുണ്ടെന്ന് വിട്ടുപോയതാകാം. ഓർമ്മകൾ തെന്നി മാറുന്ന ജയാരവങ്ങളുടെ ഈ കൗമുദിയിൽ പരാജയങ്ങൾ ഏറ്റുവാങ്ങാൻ ഇനി സാധിക്കുമെന്ന് തോന്നുന്നില്ല. ഇരുട്ടിന്റെ മേനിയിൽ വെള്ളികുലുസായി നക്ഷത്രജനുസ്സുകൾ വിരാളിച്ചിരുന്നുവെങ്കിലും ഇന്ന്, അന്ധതയിലെ തരിവെട്ടം പോലും നൊന്തു നീറുന്ന ഓർമ്മകളാണ്. ഇത്തരമൊരു വേളയിൽ വയോധികരെ നാം ഒറ്റപ്പെടുത്തരുത്. വാർദ്ധക്യത്തിന് യൗവ്വനത്തിന്റെ സ്നേഹവും പരിരക്ഷയും അത്യാന്താപേക്ഷിതമാണ്. അവർ പ്രത്യേക പരിഗണന അർഹിക്കുന്നു.

ചരിത്രങ്ങൾ യുദ്ധകെടുതികളുടെയും ഭരണവാഴ്ചയുടെയും, അടിമത്വത്തിന്റെയും രാജകുടുംബങ്ങളുടെയും കഥ മാത്രമല്ല. അത് മുറിഞ്ഞ് കീറി രക്തം ചീന്തുന്ന മേനിയിൽ സ്നേഹത്തിന്റെയും സാന്ത്വനത്തിന്റെയും തുന്നികെട്ടുകൾ നെയ്യുന്ന മാലാഖമാരുടെ കൂടിയാണ്. ചെറ്റകുടിലിൽ മുണ്ട് മുറുക്കി കെട്ടി പട്ടിണി മാറ്റാൻ

ധനികന്റെ കാൽ കഴുകുന്ന സാധാരണക്കരന്റെ കഥയാണ്, തെരുവോരങ്ങളിലെ അനാഥത്വത്തിന് ഒരുവറ്റ് ചോറായി പെയ്തിറങ്ങുന്ന നന്മയുടെയും കാരുണ്യത്തിന്റെയും കൂടി കഥയാണ്, പ്രതിരോധത്തിന്റെ കഥയാണ്. വെയിലേറ്റ് വാടുന്ന വേരുകൾ മണ്ണിലുറയ്ക്കാതെ പാറി നടക്കും. നാം വെയിലേറ്റ് വാടുന്നവരല്ലല്ലോ! ഒരുമയുടെയും കാഴ്ചപ്പാടുകളുടെയും തീർത്ഥഭൂമിയിൽ ഓർമ്മകളുടെ സഞ്ചാര പാതയിൽ നമുക്ക് യാത്ര ചെയ്യാം. വിധിനിർണ്ണയങ്ങൾക്കുള്ള നേരം എത്തിയിട്ടില്ല. അത് ഇനിയും ഒത്തിരി അകലെയാണ്.

സോദരങ്ങളേ, നമുക്ക് പോരാടാം ഒരുമയോടും ഐക്യത്തോടും ഒറ്റകെട്ടായി.... മനുഷ്യന്റെ നിലനിൽപിനായി, ഈ അശ്വമേധത്തിനായി.

ആദിത്യദത്ത്
9 J, ഗവൺമെൻറ്, എച്ച്. എസ്. എസ്. കിളിമാനൂർ,
കിളിമാനൂർ ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

BACK TO GREENERY

A thing of beauty is a joy forever. Greenery of our beloved nature brings an amenity to our eyes and anew to our mind. Presently, could anyone be a splendid enjoyer of nature? The ethereal essence has vanished from our eyesight. Children as of now get to see less of greenery and more of technologically driven software parks. Fortunately we have come to a point where can bring the world of flora to our homes. This notion is better, yet we are not at all equipped with enough materials to restore the elegancy of our environment. Increased intervening of human population account to the deterioration of pretty nature. Over exploitation of natural resources leads to deforestation and thus destruction of ecosystem. The increase in number of vehicles and industries annex the rate of pollution. Everyone is aware of the consequences of utilizing our farmlands for industrial as well as commercial purposes. Our English course book discusses a satire " Rice " by Chemmanam Chacko. In this poem, he criticizes the shortsightedness of the farmers who have turned to profit making cash crops. With the onslaught of globalization and liberalization, that traditional agriculture has disappeared. Nowadays, nobody is unaware of the effects of human activities but simply neglect it. A return to the past is quite difficult for our modern computer era. But a simple way to preserve our nature and thereby our

existence is to plant some trees. In the emerging world scenario, interior decoration has become a passion. That venture is enough for regaining our greenery. Being eco friendly is another challenge. Natural as well as manmade facilities are with us for making ecosystem as our friend. All what needed is a great desire and a mindset and that will reap fruit of success. Thus, our as well as our future generations could enjoy the greenery of our nature and thereby assure the existence of all living beings. So just two tips Plant trees and Be ecofriendly. At traditional dictum goes on like this : " Necessity prompts you to do everything"

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

കോവിഡ് യുദ്ധഭൂമി

മനുഷ്യശേഷിക്ക് അതീതമായി വ്യാപിക്കുന്ന കൊറോണ വൈറസിനു മുന്നിൽ നിസ്സഹായരായി വികസിത ലോകം. ജാഗ്രത എന്ന വാക്ക് ലോകത്തിന്റെ മുന്നിലുള്ള ഏറ്റവും കരുത്താർന്ന അതിജീവനമന്ത്രമായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. സർവ്വശേഷിയുമുപയോഗിച്ച് പോരാടുമ്പോഴും വലിയ രാജ്യങ്ങൾക്കു തന്നെ കോവിഡ് ഒട്ടേറെ മാനവനഷ്ടങ്ങൾ വരുത്തിവയ്ക്കുമ്പോഴും, സാമൂഹിക അകലത്തിലൂടെ മാത്രമാണ് മാനവരക്ഷയെന്ന് മനുഷ്യൻ തിരിച്ചറിയുന്നു. വൈറസ് വ്യാപനം തടയുവാൻ വേണ്ടി സാമൂഹിക ചക്രവാളങ്ങൾ പരിമിതപ്പെടുത്തണമെന്നത് ഭൂമിയിൽ മനുഷ്യജീവൻ ശേഷിക്കേണ്ടതിന് ഏറ്റവും അത്യാവശ്യമായ ഒന്നാണ്. ഇതിന്റെ പ്രതികൂലങ്ങളാകുന്ന തിരമാലകൾ പലരുടെയും ജീവിതങ്ങളിൽ ആഞ്ഞടിച്ചേക്കാം, എന്നാൽ ഒരു വള്ളക്കാരൻ തന്റെ യാത്രയെ തടുക്കുന്ന തിരമാലകളെ അതിജീവിച്ച് മുന്നോട്ട് കുതിക്കുന്നതുപ്പോലെ മനുഷ്യനും മുന്നേറുമെന്ന ശുഭാപ്തി വിശ്വാസമാണ് വേണ്ടത്. നിസ്സഹായതയുടെ കരിമ്പടമിട്ട് അതിന്റെ പ്രവർത്തനം തടസ്സപ്പെടുത്തരുത്. വളരെ ചുരുക്കം നാളുകൾക്കു മുമ്പ് രോഗം സ്ഥിരികരിക്കുകയും ചികിത്സയിലായിരിക്കെ മരണമടയുകയും ചെയ്ത എറണാകുളം സ്വദേശിയുടെ മക്കൾ കത്തിലൂടെ ലോകത്തോട് വിളിച്ചോതുന്നത് ഇപ്രകാരമാണ് 'വൈറസ് പടരാതിരിക്കാൻ നടപ്പാക്കിയ സുരക്ഷാ നടപടികളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തക്കളെയും കുടുംബാംഗങ്ങളെയും സമപ്രായക്കാരെയും ധരിപ്പിക്കുക, സാമൂഹിക അകലവും വ്യക്തിഗത ശുചിത്വവും പാലിക്കുക,

സുഖമില്ലായെങ്കിൽ സ്വയം ഐസ്വലേറ്റ് ചെയ്യുക, രോഗം വഷളാകുന്നതുവരെ കാത്തിരിക്കാതിരിക്കുക. ‘ ഇങ്ങനെ സ്വന്തം അനുഭവത്തിൽ നിന്ന് പറയുന്നത് മനസ്സിലാക്കാൻ തയ്യറാകുന്നില്ലായെങ്കിൽ മലയാളത്തിലെ ഒരു പഴഞ്ചൊല്ലുപോലെ ‘കണ്ടറിയാത്തവൻ കൊണ്ടറിയും‘ എന്ന് പറഞ്ഞ് ആശ്വസിക്കേണ്ടിവരും. ആൽബേർ കമ്യുവന്റെ ‘ദ് പ്ലേഗ് ’ എന്ന നോവൽ, അൽജീറിയയിലെ ഒറാൻ എന്ന പട്ടണത്തിൽ 1940 കളിൽ ആയിരക്കണക്കിന് ജീവനുകളെ അപഹരിച്ച പ്ലേഗിനെക്കുറിച്ചാണ്. ഒരു എലിയിൽ നിന്നാണ് കഥ ആരംഭിക്കുന്നത്. അധികം താമസിക്കാതെ തന്നെ ആ എലിയെ കണ്ടെത്തിയ വ്യക്തി മരണമടയുന്നു. അദ്ദേഹത്തെ ചികിത്സിച്ച ഡോക്ടർ നഗരത്തിൽ ബാധിച്ച അസുഖം പ്ലേഗാണെന്ന് സമൂഹത്തോട് വിളിച്ചുപറഞ്ഞു. എന്നാൽ അധികൃതർക്ക് അത് സ്വീകാര്യമായിരുന്നില്ല. അതിന് പല മരണങ്ങൾ കൂടി കഴിയേണ്ടി വന്നു. കോവിഡിന്റെ ആദ്യ താളുകൾ മറിച്ച് നോക്കുമ്പോൾ ഇതേ സാമ്യം കാണാൻ സാധിക്കുന്നു. ഇത് യാദൃച്ഛികമായിരിക്കാം. തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും മൂക്കും വായും തൂവാല കൊണ്ട് മറയ്ക്കുക, കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കുക, മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് കുറഞ്ഞത് ഒരു മീറ്റർ അകലം പാലിക്കുക, ആശ്ലേഷം, ഹസ്തദാനം എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക, ഉപയോഗിച്ച ടിഷ്യു ഉടൻ തന്നെ ശരിയായി മറവുചെയ്യുക, കണ്ണിലും മൂക്കിലും വായിലും സ്പർശിക്കാതിരിക്കുക, പരമാവധി വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയുവാൻ ശ്രമിക്കുക, ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക. നമ്മുടെ മാത്രമല്ല സമൂഹത്തിന്റെയും നന്മയ്ക്ക് വേണ്ടിയാണെന്ന് ഓർക്കുക. നാം വീട്ടിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ അതിവേഗം എല്ലാ വൻ കരകളിലും എത്തിച്ചേർന്ന കോവിഡ് എന്ന മഹാമാരിയെ എന്നെന്നേക്കുമായി തുടച്ചു മാറ്റുവാൻ വേണ്ടി തങ്ങളുടെ ജീവൻ പോലും പണയം വച്ച് ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ, പോലീസ് ഉദ്യോഗസ്ഥർ, ഭരണകർത്താക്കൾ, ശാസ്ത്രജ്ഞൻമാർ, ജനപ്രതിനിധികൾ രാവും പകലും അദ്ധ്വാനിക്കുന്നു. ഇവരെ ഈ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ സഹായിക്കുക എന്നത് ഈ കാലയളവിൽ ദുഷ്കരമായ ഒന്നാണ്. അതിനാൽ അവരുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ തടസപ്പെടുത്താതെ അവരുടെ ആശയങ്ങളിലും അഭിപ്രായങ്ങളിലും യോജിച്ചുപോയാൽ ഭൂമിയിൽ മനുഷ്യൻ നിലനിൽക്കും. അതിനാൽ പല സാമ്പത്തിക മാന്ദ്യങ്ങളും ഭക്ഷ്യദൗർല്ലഭ്യങ്ങളും ഓരോ രാജ്യങ്ങളും നേരിടുമ്പോഴും പ്രകൃതി സന്തോഷത്തിലാണ്, കാരണം വായു മലിനീകരണം, ജല മലിനീകരണം, ഭൂമലിനീകരണം തുടങ്ങി പല തരത്തിലുള്ള മലിനീകരണങ്ങൾ വൻ തോതിൽ കുറഞ്ഞിരിക്കുകയാണ്. എന്നാൽ പ്രകൃതിക്ക് ഒരു വസ്തുത അറിയാം പുലി പതുങ്ങുന്നത് ഒളിക്കാനല്ല, ആഞ്ഞ് കുതിക്കാനാണ് എന്ന്. ഈ കാലയളവിൽ നമുക്ക് പ്രതീക്ഷ ഏകുന്ന ഒന്നാണ് മനുഷ്യന്റെ സർഗ്ഗശേഷിയെ ഉദ്ഘോഷിക്കുന്ന കവിയായ വയലാർ രാമവർമ്മയുടെ അശ്വമേധം.

സർഗ്ഗശേഷി എന്നത് രചനയിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങി നിൽക്കുന്ന ഒന്നല്ല അത് കായിക രംഗത്തും ബൗദ്ധിക വികാസത്തിലും ഓരോന്നിന്നെയും കീഴടക്കുമ്പോഴും അത് പ്രതിഫലിക്കുന്നു. ഈ സർഗ്ഗശേഷിയെ ആദ്യം രാജാക്കന്മാരും പിന്നീട് ദൈവവും തളയ്ക്കുവാൻ ശ്രമിച്ചു എന്നാൽ അവരുടെ ബന്ധനത്തിൽ നിന്ന് പതിന്മടങ്ങ് ശക്തിയോടെ ഉയിർത്തെഴുന്നേൽപ്പിച്ച് കൊണ്ടുവന്നതുപോലെ ഈ യുഗത്തിലെ നായകന്മാരായ നാം ഓരോരുത്തരും ഒത്തുനിന്ന് കോവിഡ് എന്ന വിപത്തിൽ നിന്നും മാനവ ജാതിയെ കരകേറ്റും. മറ്റെല്ലാ ജീവജാലങ്ങളെയും അടക്കിവാണ് ഭൂമിയുടെ മുഴുവൻ നിയന്ത്രണവും ഏറ്റെടുത്ത്, എന്തിന്, ചന്ദ്രനെ പോലും കാൽ ക്കീഴിൽ ആക്കിയ ഒരേയൊരു ജീവിവർഗ്ഗം മനുഷ്യരാണ്. ഇപ്പോഴോ ഒരു സൂക്ഷ് മാണുവിനു മുമ്പിൽ തല കുനിക്കേണ്ടി വരുന്നു. ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെ കൈപി ടിച്ച് അങ്ങേയറ്റത്തെ ജാഗ്രത കൊണ്ട് നാം നടത്തേണ്ട പോരാട്ടമാണിത്. അതി ജീവനം എന്നത് കേരളത്തിന്റെ മറുപേരാണെന്ന് ഒരിക്കൽ കൂടി തെളിയിക്കാനു ള്ള ഈ അവസരം നാം അർത്ഥപൂർണ്ണമാക്കിയേ തീരു. വീട്ടിലിരുന്ന് മാത്രം ജയി ക്കാവുന്ന ഈ വലിയ പോരാട്ടത്തിൽ നമുക്കോരോരുത്തർക്കും കരുതലോടെ കണ്ണി യാകാം, രോഗവ്യാപനത്തിന്റെ കണ്ണി കരുത്തോടെ മുറിച്ചുമാറ്റാം.

സ്റ്റെഫിൻ ഷാന്റോ
10 F, ഗവൺമെന്റ് ഹൈസ്ക്കൂൾ കാഞ്ഞിരംകുളം,
നെയ്യാറ്റിൻകര ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

ആരോഗ്യം എന്ന സത്യം

'ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിൽ ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സുണ്ട്' എന്ന ചൊല്ല് മനുഷ്യ രാശി ഒന്നടങ്കം അംഗീകരിച്ചിരിക്കുന്ന ഒന്നാണ്. ആരോഗ്യവാൻ ദീർഘനാൾ ജീവിക്കുകയും രോഗി ദീർഘനാൾ ജീവിക്കാതിരിക്കുകയു ചെയ്യും എന്നു പറയു മ്പോൾ ഭൂമിയിൽ ജനിച്ച ഒരു ജീവി എന്ന തലത്തിൽ നിന്നുനോക്കിയാൽ മൃഗരാ ശിയിൽ നല്ലൊരു പങ്കും മനുഷ്യനേക്കാൾ കൂടുതൽ കാലം ജീവിച്ചിരിക്കുന്നു എന്ന സത്യം നിസ്തർക്കമാണ്. ചെറുകീടങ്ങൾ മുതൽ നീലതിമിംഗലം വരെ മഹാജീവജാലങ്ങളുള്ള ഈ ബൃഹത്ശൃംഖലയിലെ ഒരു കണ്ണി മാത്രമായി മാറു കയാണ് മനുഷ്യൻ. എന്നുവച്ചാൽ ഭൂമിയെന്ന മഹാലോകത്തെ ആകെപ്പാടെ പരിഗണിക്കുമ്പോൾ ശരാശരി അറുപതോ എഴുപതോ വയസുവരെ മാത്രം ജീവിച്ച് മൺമറയുന്നു മനുഷ്യർ. മൃഗങ്ങളും പക്ഷികളുമാവട്ടെ മനുഷ്യരുടെ പല തല മുറയെ കണ്ടശേഷം ലോകം വിടുന്നു.

പക്ഷിമൃഗങ്ങളെയും മനുഷ്യനെയും ആയുസ്സിന്റെയും ആരോഗ്യത്തിന്റെയും കാര്യത്തിൽ ഒന്നു വിലയിരുത്തുകയാണെങ്കിൽ മഹാത്ഭുതം തന്നെ തോന്നിപ്പോകും. ജീവിതസാഹചര്യങ്ങൾ എല്ലാവർക്കും ഈ ലോകത്തിൽ ഒന്നു തന്നെയാണെങ്കിലും അത് ആരോഗ്യപ്രദമായ രീതിയിൽ ഉപഭോഗം ചെയ്യുന്നതിൽ മനുഷ്യൻ മറ്റ് ജീവജാലങ്ങൾക്ക് ഇന്നൊരു അപവാദമായി മാറിയിരിക്കുകയാണ്. കൈയ്യിൽ കിട്ടുന്നതെന്തും വാരിവലിച്ചു തിന്നുകയും ചിട്ടയില്ലാതെ സൗകര്യം പോലെ ഉണരുകയും ജോലി ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്ന മനുഷ്യന്റെ ഒരു ദിനം മറ്റു ജീവജാലങ്ങളുടേതുമായി ഏറെ വിഭിന്നമാണ്. സ്വന്തം ശരീരാവസ്ഥയ്ക്ക് ഗുണകരമാണോ എന്നു പോലും ചിന്തിക്കാതെയാണ് മനുഷ്യന്റെ പ്രവൃത്തി. ജീവജാലങ്ങളാകട്ടെ പ്രകൃതിക്കിണങ്ങുന്ന വിധത്തിലും സ്വശരീരത്തിന് ഉതകുന്നതുമായ ജീവിതരീതികളിൽ ഉറച്ചുനിൽക്കുന്നതും കാണാം. അന്യന്റെ മുതൽ തട്ടിപ്പറിക്കുന്നിടത്ത് വരെ ആഢ്യത്തം കാണിക്കുന്നവരാണ് ജീവികൾ. ആവശ്യമുള്ളവ മാത്രം സ്വീകരിച്ച് രംഗം ഒഴിയുന്ന പല ജീവിവർഗങ്ങളും ഇന്ന് ഒരു വിസ്മയമാണ്.

'ചൊട്ടയിലെ ശീലം ചുടലവരെ' എന്ന ചൊല്ല് മനുഷ്യകുലത്തെ സംബന്ധിച്ച് ഏറെ അർഥം നൽകുന്ന ഒന്നാണ്. ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരവും മനസ്സും സൃഷ്ടിച്ചെടുക്കാൻ മനുഷ്യന് ആദ്യം സ്വായത്തമാക്കേണ്ട ഒന്നാണ്. നല്ല ശീലങ്ങൾ. ലോക ആചാര്യന്മാർ സ്വജീവിതം വഴി പകർന്നുനൽകിയ ആരോഗ്യജീവിതവും മറ്റും പിന്നീടിങ്ങോട്ടു വന്നവർ കൂടുതൽ പേരും പിൻതുടരുന്നില്ല എന്നതാണ് സത്യം. സരസ്വതിയാമസമയത്ത് ഉണർന്ന് പ്രഭാത വന്ദനം ചെയ്ത് സ്വന്തം ജോലിയിൽ വ്യാപ്രതരായ അനവധി മഹാ സത്തുക്കളെ കടന്നാണ് നാം ഇന്ന് നിൽക്കുന്നത്. ഒരു വിദ്യാഭ്യാസവും ലഭിക്കാത്ത അപരിഷ്കൃതർ എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്ന പണ്ടത്തെ മനുഷ്യർ ജീവിച്ചിരുന്ന കാലഘട്ടം പോലും സിസ്റ്റമാറ്റിക് ആയിരുന്നു എന്നറിയുമ്പോൾ അതിശയപ്പെടേണ്ട കാര്യമില്ല. ആരോഗ്യജീവിതവും, രോഗജീവിതവും ഓരോന്നിനും സ്വീകരിക്കേണ്ട മുൻകരുതലുകളും അവർക്കറിയാവുന്നതുപോലെ ഇന്ന് പലർക്കും അറിയില്ല എന്നതാണ് സത്യം

'എല്ലാമറിയാം, എന്നാൽ ഒന്നും ചെയ്യില്ല' എന്നതാണ് ഇന്നത്തെ മനുഷ്യന്റെ സ്ഥിതി. 'ചെല്ലുന്നിടത്തോളം ചെല്ലട്ടെ' എന്നതാണ് മനുഷ്യന്റെ നിലപാട്. ചിട്ടയായ ജീവിതം എന്നത് വിസ്മരിച്ച് 'സുഖജീവിതം' എന്ന മുദ്രാവാക്യം മനസ്സിലേറ്റി മനുഷ്യൻ പരക്കം പായുമ്പോൾ നഷ്ടമാവുന്നത് വരാനിരിക്കുന്ന ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു തലമുറയൊണ്.

ഈ അണ്ഡകടാഹത്തിൽ 24 മണിക്കൂറിൽ തലച്ചോറിന് ആവശ്യമായ മണിക്കൂറുകൾ മാത്രം വിശ്രമം അനുവദിച്ച് ബാക്കി സമയം വേണ്ടത്ര ജോലിചെയ്ത്, ഭക്ഷണം കഴിച്ച്, ആവശ്യമായവ ഉദ്പാദിപ്പിച്ച്, ഭൂമിയെ പരിപാലിച്ച് ജീവജാല

ങ്ങളെ മാനിച്ച് മുന്നോട്ടു പോകുമ്പോൾ നമുക്ക് ലഭിക്കുന്നത് ശ്വാസംമുട്ടൽ ഇല്ലാതെ, തളർച്ച ഇല്ലാത്ത, ഉറക്കം തൂങ്ങിയ കണ്ണുകളില്ലാത്ത ഓജസ്സും തേജസ്സും ഏറെയുള്ള ഒരു തലമുറയാണ് എന്ന് ഓർക്കുക. മരുന്നും മന്ത്രവുമായി ശിഷ്ട കാലം ജീവിക്കുക എന്ന മുദ്രാവാക്യമാണ് മാറ്റിയെഴുതപ്പെടുന്നത്. നമ്മുടെ ജാഗ്രതയും കരുതലും വഴി കൊറോണ, നിപ്പ, വസൂരി, എയ്ഡ്സ് തുടങ്ങിയ മഹാമാരക രോഗങ്ങളാണ് മാറിനിൽക്കേണ്ടി വരുന്നത്. പ്രളയം, കൊടുങ്കാറ്റ്, ഭുമികുലുക്കം, ഉരുൾപൊട്ടൽ തുടങ്ങിയ മഹാവിപത്തുകൾക്കാണ് നാം തടയിടാൻ പോകുന്നത്.

'ലോകാഃ സമസ്തഃ സുഖിനോ ഭവന്തു' എന്ന വാക്യം അന്വർത്ഥമാകട്ടെ.

വീനസ് വി. ബിജു

5 B, ഫാദർ. ജെ. ബി. എം. യു. പി. സ്കൂൾ, മലയിൻകീഴ്,
കോതമംഗലം ഉപജില്ല, എറണാകുളം

രോഗപ്രതിരോധവും കൊറോണബാധയും

നമ്മുടെ ലോക സമൂഹത്തിൽ ഉണ്ടായ അതികഠിനമായ ഒരു വിപത്തിൽ കൂടെയാണ് നാമിന്ന് സഞ്ചരിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടെയും കടമയാണ് ഈ മഹാമാരിയിൽ നിന്നും ലോകത്തെ രക്ഷിക്കുക എന്നത്. അതിനു വേണ്ടി നമുക്ക് ചെയ്യാൻ പറ്റുന്ന അത്രത്തോളം നമുക്ക് ചെയ്യാം. നമ്മൾ സ്വയം രക്ഷിച്ചു കൊണ്ട് മറ്റുള്ളവരെയും രക്ഷിക്കണം എന്ന ബോധം എല്ലാവരിലും ഉണ്ടാക്കാൻ കഴിയണം. മാത്രമല്ല ഈ ആപത്തിൽ നിന്നും നമുക്ക് രക്ഷപ്പെടാൻ ഒരു മാർഗമേയുള്ളൂ. സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക. സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക മാത്രമല്ല നാം ചെയ്യേണ്ടത്. നമ്മുടെ കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് ഇടയ്ക്കിടെ കഴുകണം. നാം ശരീരംകൊണ്ട് അകലം പാലിക്കുന്നു എങ്കിലും മനസ്സുകൊണ്ട് ഒന്നിക്കണം നമുക്കും നമ്മുടെ നാടിനും വേണ്ടി രാപ്പകലില്ലാതെ കഷ്ടപ്പെടുന്ന ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്കും പോലീസ് ഉദ്യോഗസ്ഥർക്കും രാഷ്ട്രീയ പ്രവർത്തകർക്കും മറ്റു സംഘടനാ പ്രവർത്തകർക്കും വേണ്ടി നമുക്ക് പ്രാർത്ഥിക്കാം. ഡോക്ടർമാരും നഴ്സുമാരും അവരവരുടെ കുടുംബവും ആരോഗ്യവും അവഗണിച്ചുകൊണ്ട് രോഗികൾക്ക് വേണ്ടി രാപ്പകലില്ലാതെ സേവനവുമായി രംഗത്തുണ്ട്. സുഖം പ്രാപിക്കണേയെന്ന പ്രാർത്ഥനയോടെ രോഗികളെ പരിചരിക്കുന്നു ഒരു രോഗി എങ്കിലും രക്ഷപ്പെടുമ്പോൾ അവർക്കുണ്ടാകുന്ന സന്തോഷം വളരെ വലുതാണ്. ഈ വൈറസിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടാൻ വേണ്ടി ലോകം മുഴുവൻ ഒറ്റക്കെട്ടായി നിന്നുകൊണ്ട്

പോരാടുന്നു. നമ്മുടെ രാജ്യത്തും എല്ലാവരും ഒറ്റക്കെട്ടായി നിന്നു കൊണ്ട് ഈ മഹാമാരിക്കെതിരെ പോരാടുന്നു. ജാതി മത ഭേദമന്യേ എല്ലാവരും ഒറ്റക്കെട്ടായി നിന്നുകൊണ്ട് ഈ ലോകത്തെ രക്ഷിക്കാൻ വേണ്ടി കഷ്ടപ്പെടുന്നുണ്ട്. രാജ്യം മൊത്തമായി അടച്ചുപൂട്ടലിൽ ആയ ഈ സന്ദർഭത്തിൽ ജനങ്ങളുടെ ജീവിതം വളരെ ദുരിതപൂർണ്ണം ആകുമായിരുന്നു. ആവശ്യമായ നടപടികൾ എടുത്തതു കൊണ്ട് സർക്കാർ ജനങ്ങൾക്കൊപ്പം കൈത്താങ്ങായി നിന്നും, സർക്കാർ മാത്ര മല്ല പോലീസുകാരും സംഘടനാ പ്രവർത്തകരും എല്ലാം തന്നെ ജനങ്ങളുടെ ക്ഷേമത്തിനുവേണ്ടി നിലകൊണ്ടു. നമ്മുടെ കൊച്ചു കേരളത്തിൽ വളരെ സവി ശേഷതകൾ ഉണ്ട് ഇവിടെ രോഗികളോട് ഉണ്ടായിരുന്ന സമീപനങ്ങൾ രോഗികളെ വേഗത്തിൽ സുഖം പ്രാപിക്കാൻ ഇടയായി മറ്റു രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നും മറ്റു സംസ്ഥാ നങ്ങളിൽ നിന്നും വന്നവരെ പോലും ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം പരിചരിച്ച് തിരികെ വീട്ടിൽ വിടുന്നുണ്ട്. കൂടാതെ എടുത്തുപറയേണ്ട ഒന്നാണ് അന്യസംസ്ഥാന തൊഴിലാളി കളുടെ കഷ്ടപ്പാടുകൾ അറിഞ്ഞ് അവർക്ക് വേണ്ട ആഹാരം എത്തിച്ചും, പാർപ്പിടം ഒരുക്കിയും അവരെ സംരക്ഷിച്ചു. മറ്റൊന്നാണ് സമൂഹ അടുക്കളകൾ ഒരു നേരത്തെ ആഹാരത്തിന് പോലും വകയില്ലാതെ കഷ്ടപ്പെടുന്ന അവർക്ക് ആഹാരം എത്തിച്ചു കൊടുക്കാൻ ഇതുകൊണ്ട് കഴിയുന്നു സ്ഥിരമായി മരുന്ന് കഴിക്കുന്ന രോഗികൾക്ക് അവരവരുടെ മരുന്ന് വാങ്ങാൻ കഴിയാതെ വന്ന സമയങ്ങളിൽ അവർക്ക് ആവശ്യ മായ മരുന്നുകൾ വീട്ടിൽ എത്തിച്ചു കൊടുക്കുന്നതിനും പോലീസുകാർ മുൻനിര യിൽ നിന്നു. കഷ്ടതകൾ അനുഭവിക്കുന്ന ആശ്രയം ഇല്ലാത്തവർക്ക് ആഹാരം എത്തിക്കുന്നതിനും പോലീസുകാർ മുന്നിൽ നിന്നു. നമ്മുടെ ഒരു കുഞ്ഞനുജ ത്തിക്ക് കണ്ണിലെ കാൻസർ ചികിത്സയ്ക്ക് പോകാൻ ഉള്ള എല്ലാ സൗകര്യങ്ങളും ഇവിടെ ഒരുക്കിക്കൊടുത്തു. നമ്മളോരോരുത്തരും ഈ അപകടത്തിൽ നിന്നും എങ്ങനെ രക്ഷപ്പെടാം എന്ന് ആലോചിക്കുമ്പോൾ മറ്റുചിലർ ഇതൊന്നും വകവ യ്ക്കാതെ അനാവശ്യമായ വാർത്തകൾ പ്രചരിപ്പിക്കുന്നു. അന്യസംസ്ഥാന തൊഴി ലാളികളെ തെറ്റിദ്ധരിപ്പിച്ച് പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്, ചിലരാകട്ടെ അജ്ഞാത മനുഷ്യനെ കണ്ടു എന്നുള്ള പ്രചാരണങ്ങൾ നടത്തി ജനങ്ങളെ കൂടുതൽ പ്രതിസന്ധിയിലാക്കുന്നു. ഇങ്ങനെയുള്ളവരെ കണ്ടെത്തി ശിക്ഷിക്കുക തന്നെ വേണം. ഒരു തെറ്റായ വാർത്ത കൊണ്ട് ഒരു ജീവൻ പോലും നഷ്ടപ്പെടരുത് അതിനാൽ സത്യസന്ധമായ വാർത്തകൾ മാത്രം ജനങ്ങളിലെത്തിക്കുക നാടിനെ സേവിക്കാൻ കിട്ടിയ ഈ അവസരം നാം ഏവരും ഉപയോഗപ്പെടുത്തണം. വീടു കളിൽ ഇരുന്നുകൊണ്ട് മറ്റുള്ളവർ വീടുകളിൽ ഇരിക്കുന്നു എന്നും ഉറപ്പുവരു ത്തുക. അത്യാവശ്യ കാര്യങ്ങൾക്ക് പുറത്തു പോകാൻ ശ്രമിക്കുക. കഴിവതും പുറത്തു പോകാതിരിക്കുക. പുറത്തുപോയാൽ തന്നെ മാസ്ക് ധരിക്കുക. ഓരോ മീറ്റർ അകലത്തിൽ നിൽക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. നമ്മുടെ ഒരാളുടെ തെറ്റ് കൊണ്ട്

മറ്റൊരാൾക്ക് രോഗം വരാതെ നോക്കണം. അങ്ങനെ സമൂഹത്തെ രോഗബാധയിൽ നിന്നും രക്ഷിക്കാം. ഏതൊരസുഖവും വരാതിരിക്കാൻ ആദ്യം നമ്മൾ ചെയ്യേണ്ടത് വ്യക്തിശുചിത്വവും പരിസരശുചിത്വവും ആണ്. ഈ കാലത്ത് മറ്റനേകം രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകാൻ ഇടയുണ്ട് അതുകൊണ്ട് അവയെ അകറ്റി നിർത്താൻ നമ്മുടെ വീടും പരിസരപ്രദേശങ്ങളും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കണം. ആഹാരം പാകം ചെയ്ത് മാത്രമേ കഴിക്കാൻ പാടുള്ളൂ. തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാവൂ എല്ലാവരും ഒറ്റക്കെട്ടായി നിന്നുകൊണ്ട് ആഘോഷങ്ങൾ ഒഴിവാക്കിയും ഉത്സവങ്ങൾ ഒഴിവാക്കിയും മതപരമായ ചടങ്ങുകൾ മാറ്റിവെച്ചും നമ്മുടെ രാജ്യത്തിന്റെ രക്ഷയ്ക്കുവേണ്ടി ഒറ്റ മനസ്സോടെ മുന്നോട്ടുപോകാം. കോവിഡ് 19 എന്ന ഈ വൈറസ് മനുഷ്യരാശിയെ മൊത്തത്തിൽ പിടിച്ചുകുലുക്കിയ ഒരു മഹാമാരി തന്നെയാണ്. ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ലക്ഷക്കണക്കിന് മനുഷ്യനെ കൊന്നൊടുക്കിയും ലക്ഷക്കണക്കിന് ജനങ്ങളെ ക്വാറന്റൈനിലാക്കിയും ഈ വൈറസ് താണ്ഡവം ആടുകയാണ്. ഇതിൽ നിന്നും നമുക്ക് ഒരു മോചനം ഉണ്ടായി പഴയതു പോലെ ജീവിക്കാൻ ആകണം എന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കാം.

അഭിരാം. എസ്. ഡി.
8 ഗവൺമെൻറ്, എച്ച്. എസ്. ആനപ്പാറ,
പാലോട് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

കൊറോണ പഠിപ്പിച്ച പാഠം

ഇന്ന് നാം കൊറോണ അഥവാ കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാമാരിയുടെ കൈകളിലകപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണ്. കൊറോണ എന്ന അദൃശ്യ ഭീകരൻ ലോകത്താകമാനം ഓരോ മനുഷ്യരെയായി കൊന്നൊടുക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. എല്ലാം നമ്മുടെ കൈപ്പിടിയിലൊതുങ്ങുന്നതാണെന്ന് കരുതിയിരുന്ന നമുക്കിന്ന് എല്ലാം കണ്ട് കൈയ്യും കെട്ടി നിൽക്കേണ്ടി വരുന്നു. ഒരുപക്ഷേ, മനുഷ്യന്റെ അത്യാഗ്രഹത്തിന് അറുതി വരുത്താനുള്ള പ്രകൃതി പ്രതിഭാസമാകാം ഇത്ര കൊറോണയും.

അത്യാധുനിക വികസിത രാജ്യങ്ങളെന്ന് നാം കരുതിയിരുന്ന അമേരിക്കയും, ഇറ്റലിയും, ബ്രിട്ടനും, ജർമ്മനിയുമെല്ലാം കൊറോണ വൈറസിനു മുൻപിൽ ഇന്ന് മുട്ടുകുത്തി നിൽക്കുന്നു. സാമ്പത്തിക മാന്ദ്യം ഏശില്ലയെന്ന് നാം കരുതിയ പല രാജ്യങ്ങളും ഇന്ന് കടുത്ത സാമ്പത്തിക മാന്ദ്യത്തിലേക്ക് എത്തപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. മറ്റൊരു രാജ്യങ്ങളോടും സഹായം അഭ്യർത്ഥിക്കില്ലെന്ന് ശപഥമെടുത്തിരുന്ന അമേരിക്ക പോലും മറ്റു രാജ്യങ്ങൾക്കു മുൻപിൽ കൈ നീട്ടി നിൽക്കുന്നു.

അതിവേഗത്തിൽ പായുന്ന സൂപ്പർ സോണിക് വിമാന നിർമ്മാതാക്കളായ അമേരിക്കയും ജർമ്മനിയും തമ്മിൽ കേവലം രണ്ടു രൂപ മാത്രം വിലമതിക്കുന്ന മാസ്ക്കുകൾക്ക് വേണ്ടി തമ്മിൽ പോരടിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത് നാം ദിനംപ്രതി പത്രങ്ങളിലും മറ്റ് നവ മാധ്യമങ്ങളിലും കണ്ടു കൊണ്ടിരിക്കുന്നവയാണ്.

'രണ്ടു നാലു ദിനം കൊണ്ടൊരുത്തനെ തണ്ടിലേറ്റി നടത്തുന്നതും ഭവാൻ മാളികമുകളേറിയ മന്നന്റെ തോളിൽ മാറാപ്പു കേറ്റുന്നതും ഭവാൻ'

എന്ന പൂന്താനം നമ്പൂതിരിയുടെ ജ്ഞാനപ്പാനയിലെ വരികൾ ഇവിടെ ശ്രദ്ധേയമാണ്. കൊറോണ എന്ന മഹാമാരി ഈ ലോകത്ത് ഒട്ടനവധി ജനങ്ങളെ കൊന്നൊടുക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഇതിലൂടെ ഒരു മഹത്തായ പാഠമാണ് കൊവിഡ് 19 എന്ന കൊറോണ പകർന്നു നൽകുന്നത്. ഒന്നിച്ച് നിൽക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയാകാം 2018, 2019ലെ മഹാപ്രളയവും, നിപ്പ വൈറസുമെല്ലാം നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നത്. നമുക്കുള്ള ഓരോ ശീലവും മാറ്റേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയാകാം ഒരു പക്ഷേ ഇവ ഓരോന്നും ഉന്നയിക്കുന്നത്. മാധവൻ അയ്യപ്പത്തിന്റെ 'സാധ്യമെന്ത്?' എന്ന കവിതയിൽ പറയുന്നതു പോലെ ഒന്നിനും സമയമില്ലാത്തവരായിരുന്നു നാം, കൊറോണ വൈറസ് നമ്മളിൽ പിടിമുറുക്കുന്നതിന് മുൻപ് വരെ. എന്നാൽ ഇന്ന് നാം സമയത്തെ കൊലപാതകം ചെയ്തു ജീവിക്കുന്നു. കൊറോണ വൈറസ് എന്ന ഈ രാക്ഷസ മഹാമാരിക്ക് മരുന്നുകളൊന്നും കണ്ടുപിടിക്കാത്ത ഈ സാഹചര്യത്തിൽ പ്രതിരോധം തന്നെയാണ് ഏറ്റവും നല്ല മാർഗ്ഗം. സർക്കാർ തരുന്ന ഓരോ മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങളും പാലിച്ച് നമുക്കൊന്നായി മുന്നേറാം. 'ബ്രേക്ക് ദി ചെയിൻ' എന്ന കൊറോണ പ്രതിരോധ സർക്കാർ പദ്ധതിയിൽ നമുക്കും പങ്കാളികളാകാം. ലിനിയെ പോലുള്ള ദൈവത്തിന്റെ മാലാഖമാരും മറ്റ് ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും പടയാളികളെ പോലെ കൊറോണക്കെതിരെയുള്ള യുദ്ധത്തിലേർപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണ്. അവർ നാം ഓരോരുത്തരുടെയും ജീവനു വേണ്ടിയാണ് സ്വന്തം ജീവനും, കുടുംബവും ത്യജിച്ച് പൊതു സേവനത്തിനായി ഇറങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. അവർക്ക് വേണ്ടിയെങ്കിലും ഈ ലോക്ഡൗൺ കാലത്ത് നമുക്ക് വീടിനുള്ളിൽ തങ്ങാം. ലോകം കണ്ട മഹാപ്രളയത്തെയും,നിപ്പ വൈറസിനെയും തരണം ചെയ്തവരാണ് നമ്മൾ. ഈ കൊറോണ വൈറസിനെയും നമുക്ക് തരണം ചെയ്യാൻ കഴിയുമെന്നത് തീർച്ചയാണ്. നാം ശരീരം കൊണ്ട് അകന്നിരിക്കുകയും, മനസ്സ് കൊണ്ട് അടുത്തിരിക്കുകയുമാണ് വേണ്ടത്. എത്രയും വേഗം ഈ മഹാമാരി ഈ ഉലകിൽ നിന്ന് അപ്രത്യക്ഷമാകട്ടെയെന്ന് നമുക്ക് ഒത്തൊരുമിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കാം, അതിനായി പ്രയത്നിക്കാം.

ആദർശ്. ആർ. ജെ.
9 J, ഗവൺമെൻറ്, എച്ച്. എസ്. എസ്. കിളിമാനൂർ,
കിളിമാനൂർ ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

പരിസ്ഥിതിയും മനുഷ്യനും

ഈ കൊറോണ കാലത്ത് പരിസ്ഥിതിയെയും പരിസ്ഥിതിയിൽ മനുഷ്യനേൽപ്പിക്കുന്ന ആഘാതത്തെ കുറിച്ചും അത് സംരക്ഷിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെ കുറിച്ചും ഗൗരവമായ ചർച്ചകൾ ഉയർന്നു വരികയാണ്. എന്താണ് പരിസ്ഥിതി.!! നാം അധിവസിക്കുന്ന നിറയെ പ്രത്യേകതകളുള്ള ഭൂപ്രകൃതിയുള്ള സ്ഥലങ്ങളേയും അവയുടെ നിലനിൽപിനേയും ചേർത്താണ് നാം പരിസ്ഥിതി എന്ന് പറയുന്നത്. പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങളിൽപ്പെട്ട് ലോകം ഇന്ന് നട്ടം തിരയുകയാണ്. മനുഷ്യന്റെ ഭൗതികമായ സാഹചര്യങ്ങളിലുള്ള വികസനമാണ് മാനവ പുരോഗതി എന്ന സമവാക്യമാണ് ഇതിനു കാരണം. തന്റെ അടിസ്ഥാന ആവശ്യങ്ങൾക്കു മാത്രമല്ല അതിലുപരി ആർഭാടങ്ങൾക്കും വേണ്ടി മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയെ ചൂഷണം ചെയ്യാൻ ആരംഭിച്ചു. ചൂഷണം ഒരർത്ഥത്തിൽ മോഷണം തന്നെയാണ്. വൻതോതിലുള്ള ഉത്പാദനത്തിന് വൻതോതിലുള്ള പ്രകൃതി ചൂഷണം അനിവാര്യമായി. ഇതിന്റെ ഫലമായി ഗുരുതര പ്രതിസന്ധികളിലേക്ക് പരിസ്ഥിതി വഴുതി വീണു. ലോകം നേരിടുന്ന പ്രധാന വെല്ലുകളിൽ ഒന്നാണ് പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങൾ. എല്ലാ രാജ്യത്തും വളരെ ഗൗരവപൂർണ്ണമായി പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങൾ പഠിക്കുകയും അതിന്റെ വിപത്തുകൾ കുറക്കാനുള്ള വഴികൾ കണ്ടെത്താനും ശ്രമിച്ച് കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. മനുഷ്യന്റെ നിലനിൽപ്പിന് തന്നെ ഭീഷണിയായി കൊണ്ട് നിരവധി പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങൾ പ്രതിദിനം വർദ്ധിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെയൊരു പ്രതിസന്ധി ഘട്ടത്തിൽ കേരളത്തിന്റെ പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങൾ സമഗ്രമായി പഠിക്കുകയും പ്രശ്ന പരിഹാര മാർഗ്ഗങ്ങൾ കണ്ടെത്തുകയുമെന്നത് നമ്മുടെ സാമൂഹിക ധാർമ്മിക ഉത്തരവാദിത്വത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. സംസ്കാരം ജനിക്കുന്നത് മണ്ണിൽ നിന്നാണ്, ഭൂമിയിൽ നിന്നാണ്. ഭൂമിയെ നാം മലിനമാക്കുന്നു. കാടിന്റെ മക്കളെ കുടിയിറക്കുന്നു. കാട്ടാറുകളെ കൈയ്യേറി, കാട്ടുമരങ്ങളെ കട്ട് മുറിച്ച് മരുഭൂമിക്ക് വഴിയൊരുക്കുന്നു. സംസ്കാരത്തിന്റെ ഗർഭപാത്രത്തിൽ മനുഷ്യന്റെ വിഷവിത്ത് വിതച്ച് കൊണ്ട് ഭോഗാസക്തിയിൽ മതിമറക്കുകയും നാശം വിതയ്ക്കകയും ചെയ്യുന്ന വർത്തമാന ലോകം ഏറെ പഠന വിധേയമാക്കേണ്ടതാണ്.

ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാടായ കേരളത്തിന് അഭിമാനിക്കാൻ ഒരു പാട് സവിശേഷതകളുണ്ട്. സാക്ഷരതയുടെയും ആരോഗ്യത്തിന്റെയും, വൃത്തിയുടെയുമൊക്കെ കാര്യത്തിൽ നാം മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളെക്കാൾ മുൻപന്തിയിലാണ് നിർഭാഗ്യവശാൽ പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണ വിഷയത്തിൽ നാം വളരെ പിറകിലാണ്. സ്വന്തം വൃത്തിയും വീടിന്റെ വൃത്തിയും മാത്രം സംരക്ഷിച്ച് സ്വാർത്ഥതയുടെ പര്യായമായി കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മലയാള നാടിന്റെ ഈ പോക്ക് അപകടത്തിലേക്കാണ്. നാം ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടിന്റെ സംരക്ഷണവും, പരിപാലനവും വളരെ ശ്രദ്ധയോടെ ചേയ്യേണ്ട

കാര്യമാണ്. ജലത്തിനും ഭക്ഷണത്തിനും തൊഴിലിനും പ്രകൃതിയെ നേരിട്ട് ആശ്രയിക്കുന്നവർക്കാണ് പരിസ്ഥിതിനാശം. സ്വന്തം പ്രത്യക്ഷാനുഭവമായി മാറുക. സമൂഹത്തിലെ പൊതുധാരയിലുള്ളവർക്ക് ഇത് പെട്ടന്ന് മനസ്സിലാവില്ല. പക്ഷെ ക്രമേണ എല്ലാവരിലേക്കും വ്യാപിക്കുന്ന സങ്കീർണ്ണമായ പ്രശ്നമാണ് ഇത്തരം പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങൾ. പാടം നികത്തിയാലും, മണൽ വാരി പുഴ നശിച്ചാലും, വനം വെട്ടിയാലും മാലിന്യ കുമ്പാരങ്ങൾ കൂടിയാലും, കുന്നിടിച്ചാലും ഞങ്ങൾക്ക് യാതൊരു പ്രശ്നവും ഇല്ല എന്ന് കരുതുന്നവരുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ മാറ്റപെടേണ്ടതാണ്. ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ മാനവരാശിയുടെ പ്രശ്നമാണ് എന്ന് കരുതി ബോധപൂർവ്വമായി ഇടപെട്ട് പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കാൻ നാം തയ്യാറായില്ലെങ്കിൽ നമ്മുടെ മക്കൾക്ക് ഇവിടെ വാസ യോഗ്യമല്ലാതായി വരും.

നമ്മുക്ക് 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 സന്തുലന സമ്പർക്കം ഒരു വ്യക്തിയുടെ മാത്രം ആവശ്യമല്ല. സമൂഹത്തിന്റെ കടമയാണ്. വനനശീകരണം ആഗോളതാപനം, അമ്ലമഴ, കാലാവസ്ഥ വ്യതിയാനം കുടിവെള്ള ക്ഷാമം തുടങ്ങിയവ സർവ്വതും പരസ്പരപൂരകങ്ങളാണ്. ഇന്ന് കേരളത്തിന്റെ കാലാവസ്ഥയിൽ ഗണ്യമായി വ്യതിയാനം സംഭവിച്ചു, ചൂട് സഹിക്കാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥയായി കൊണ്ടിരിക്കുന്നു, കുടിക്കാൻ വെള്ളം കിട്ടാത്ത അവസ്ഥയിലേക്ക് നിങ്ങുന്നു. ഈ കാഴ്ച നമ്മുടെ കണ്ണ് തുറപ്പിക്കാനുള്ളതാണ്. മസ്തകമുയർത്തി എഴുന്നേറ്റ് നിൽക്കുന്ന മലനിരകളും ഋതുഭേദത്തിന്റെ കാലപ്രമാണത്തിൻ കുടമാറ്റം നടത്തുന്ന കാട്ടുമരങ്ങളും തെങ്ങും, മാവും, പ്ലാവും കാച്ചിലും ചേമ്പും ചേനയേയുമെല്ലാം സ്നേഹിച്ച് ജീവിച്ച നമ്മുടെ മണ്ണ് കള്ള പണക്കാരന് തീറെഴുതി കോൺക്രീറ്റ് കെട്ടിടങ്ങളുടെ ഏറുമാടങ്ങളിലേക്ക് കുടിയേറുന്ന മലയാളി കേരളത്തിന്റെ തനത് പരിസ്ഥിതിക്ക് ഒരു പാട് ഭീഷണി ഉയർത്തുന്നുണ്ട്.

ഭൂമിയുടെ നാഡീ ഞരമ്പുകളായ പുഴകളിൽ മാലിന്യങ്ങൾ നിറഞ്ഞ് കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. മാലിന്യം നിറഞ്ഞ നഗരങ്ങൾ, 44 നദികളാൽ സമ്പന്നമായ നാട്ടിൽ മഴക്കാലത്തും ശുദ്ധജല ക്ഷാമം, കാലം തെറ്റി വരുന്ന മഴ, ചുട്ടുപൊള്ളുന്ന പകലുകൾ, പാടത്തും പറമ്പത്തും വാരിക്കോരിയൊഴിക്കുന്ന കീടനാശിനികൾ, വിഷകനികളായ പച്ചക്കറികൾ, സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ, ഇവേസ്റ്റ് ഉയർത്തുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ ഇതൊക്കെയാണ് പ്രബുദ്ധ കേരളത്തിന്റെ വികസന കാഴ്ചകൾ. പരിസ്ഥിതിക്ക് വിനാശം വരുത്തുന്ന ജീവിതരീതി നമുക്ക് വേണ്ട എന്ന് സ്വയം തിരിച്ചറിവ് ഉണ്ടാകാത്തിടത്തോളം ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്ന് രക്ഷനേടാൻ സാദ്ധ്യമല്ല. പരിസ്ഥിതി സൗഹാർദപരമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ നാം ഒരോരുത്തരും സ്വയം തയ്യാറാവണം. നമ്മുടെ പാഠ്യപദ്ധതിയിൽ പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിന്റെ

ആഴത്തിലുള്ള പഠനം ഏർപെടുത്തണം. സാമൂഹ്യ സാംസ്ക്കാരികരാഷ്ട്രീയ ആത്മീയ രംഗങ്ങളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നവർ പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിന്റെ മുന്നണി പോരാളികളാവണം. പരിസ്ഥിതിക്ക് കോട്ടംതട്ടുന്ന വികസനം നമ്മുക്ക് വേണ്ട എന്ന് പറയാനുള്ള ഇച്ഛാശക്തി നാം ആർജ്ജിക്കണം. പൂർവ്വികർ കാണിച്ച പാതയിലൂടെ പരിസ്ഥിതിസൗഹൃദത്തിലൂടെ നദികളെയും മലകളെയും, വനങ്ങളെയും പുണ്യസങ്കേതങ്ങളായി കണ്ടുകൊണ്ട് സംരക്ഷിക്കാൻ നാം തയ്യാറാവണം. നാടിന്റെ വികസനം ഗ്രാമ വികസനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. കാർഷിക സംസ്കൃതിയുടെ പിൻ തുടർച്ചക്കരായ നാം ജൈവകൃഷിയിലൂടെ രാസ മലിനീകരണമില്ലാത്ത ഗ്രാമാന്തരീക്ഷത്തിൽ ജീവിക്കാനുള്ള പദ്ധതികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യത് നടപ്പിലാക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. മലിന വിമുക്ത ആവാസവ്യവസ്ഥ രൂപപ്പെടുത്താൻ പരിസ്ഥിതി സൗഹാർദ്ധ ജീവിതം നയിക്കണം. ഈയൊരു സാഹചര്യത്തിന്റെ ഗൗരവം മനസ്സിലാക്കി മുന്നോട്ട് നീങ്ങിയില്ലെങ്കിൽ ആസന്ന ഭാവിയിൽ സുന്ദര കേരളം മറ്റൊരു മണൽ കാടായി രൂപാന്തരപെടും.

പ്രകൃതിയെ അമ്മയായ് കണ്ട് സംരക്ഷിക്കാനും പരിപാലിക്കാനും നാം തയ്യാറാവണം. ഭാരതീയ സംസ്കൃതിയുടെ ഭാഗമായ കേരളത്തിന്റെ സംസ്കാരത്തിലും പരിസ്ഥിതി ബോധം ആഴത്തിലുണ്ട്. 'കാവുതീണ്ടല്ലേ കുളം വറ്റും' എന്ന പഴമൊഴിയിൽ തെളിയുന്നത് പരിസ്ഥിതി സന്തുലനത്തെ കുറിച്ച് കേരളീയർക്കുണ്ടായ അവബോധമാണ്. മഹിതമായ ഈ സാംസ്കാരിക ബോധത്തിന് അനുസൃതമായ് നമ്മുക്ക് ജീവിക്കാം പരിസ്ഥിതിയോട് ഇണങ്ങി കൊണ്ട്. ഇനിയും പരിസ്ഥിതിയോട് പിണങ്ങിയാൽ നമ്മുടെ ഇവിടം വാസയോഗ്യമല്ലാതാവും. ഗ്രാമങ്ങൾ പ്രകൃതിയുടെ സംഭാവനയാണ്. ജീവജാലങ്ങൾക്കെല്ലാം ആഹാരത്തിനു വേണ്ടവകയും പ്രകൃതി ഒരുക്കിയിട്ടുണ്ട്. അതുപോലെ തന്നെ പ്രകൃതിയിലുണ്ടാകുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ വീണ്ടും പ്രയോജനമുള്ളതാക്കി മാറ്റാനും അങ്ങിനെ പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷിക്കുവാനുമുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ പ്രകൃതി തന്നെ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. നഗരങ്ങൾ മനുഷ്യരുടെ സൃഷ്ടിയാണ്. മനുഷ്യന്റെ സ്വാർത്ഥത കാരണം പ്രകൃതിസമ്പത്തുകളിൽ കാലാനുസൃതമായ മാറ്റങ്ങൾ വന്നു തുടങ്ങി. വിഷമയമായ ഒരന്തരീക്ഷത്തിലാണ് നാം ജീവിക്കുന്നത്. വെള്ളം വായു മണ്ണ് ഭക്ഷണം ഇവയിലെല്ലാം തന്നെ വിഷമാലിന്യങ്ങൾ ക്രമാതീതമായിരിക്കുകയാണ്. പരിസരം അല്ലെങ്കിൽ പരിതസ്ഥിതി എന്ന അർത്ഥത്തിലല്ല പരിസ്ഥിതിയെ വീക്ഷിക്കേണ്ടത്. പരിതസ്ഥിതിയും പരിസ്ഥിതിയും രണ്ടാണ്. പരിതസ്ഥിതി ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും ജീവികളുടേയും ചുറ്റുപാടുകൾ മാത്രമാണ്. ശരിയായ ക്രമത്തിലും ഘടനയിലും ചുറ്റുപാടുകളും ജീവികളും കൂടി സൃഷ്ടിച്ചെടുക്കുന്നതാണ് പരിസ്ഥിതി.

മാളവിക. എ
10 A, ഫാ. ജി കെ എം ഹൈസ്കൂൾ കണിയാരം മാനന്തവാടി,
മാനന്തവാടി ഉപജില്ല, വയനാട്

ജീവിക്കാം പരിസ്ഥിതിയെ നോവിക്കാതെ

പരിസ്ഥിതിയുമായി ഇണങ്ങി ചേരുമ്പോഴാണ് യഥാർത്ഥത്തിൽ മനുഷ്യൻ മനുഷ്യൻ ആവുന്നത്. നാം ജനിച്ചുവീഴുന്നത് മുതൽ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാവുകയാണ് പരിസ്ഥിതി. യാഥാർത്ഥ്യബോധമുള്ള ഒരു മനുഷ്യ മനസ്സിന് പരിസ്ഥിതി എന്നത് ഒരു വികാരത്തിനും അപ്പുറമാണ്. ആ വികാരങ്ങളെ സ്നേഹത്തിലൂടെയും ലാളിത്യത്തിലൂടെയും വളർത്തിയെടുക്കും പോൾ അവനും പരിസ്ഥിതിയും നല്ല രീതിയിൽ മുന്നോട്ടു പോകുന്നു.

പ്രകൃതി അമ്മയാണ്. അമ്മയെ മാനഭംഗപ്പെടുത്തിയത്. ഈ വാക്കുകൾ പറഞ്ഞുകൊണ്ട് ഞാൻ നിങ്ങളോട് അൻപത് വർഷം പുറകോട്ടു ചിന്തിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. ഒരുപക്ഷേ നൂറിൽ 10% ആളുകൾക്കു പോലും ചിന്തിക്കാനാവില്ല. കാരണം പുരോഗതി ഇല്ലാത്ത പരിസ്ഥിതി. എന്നാൽ അന്ന് പ്രകൃതി എന്തെന്ന് നാം അറിഞ്ഞു നമുക്ക് മുൻപുള്ള തലമുറ അറിഞ്ഞു. മാലിന്യ വിമുക്തമായ, ശുദ്ധവായു ഉള്ള പ്രകൃതി, പരിസ്ഥിതി. മനുഷ്യന് ആവശ്യമുള്ളതെല്ലാം പരിസ്ഥിതിയിൽ നിന്ന് തന്നെ ലഭിച്ചു. പുകവിമുക്തമായ പരിസ്ഥിതി. ഇന്നത്തെ തലമുറയ്ക്ക് സ്വപ്നം കാണാൻ മാത്രം സാധിക്കുന്ന പരിസ്ഥിതി. കൂറ്റൻ കെട്ടിടങ്ങളുടെ ഇടയിൽ ജീവിക്കുന്ന നമുക്ക് എന്ത് പ്രകൃതി, എന്തു പരിസ്ഥിതി, എന്ത് പച്ചപ്പ്. പരിസ്ഥിതിക്ക് ദോഷകരമായ രീതിയിൽ മനുഷ്യൻ പ്രവർത്തിക്കുന്നത് ലോക നാശത്തിന് കാരണമാകുന്നു. ആ ദോഷം മനുഷ്യനിൽ ആഴത്തിൽ മുറിവേൽപ്പിക്കുന്നു ദുരന്തങ്ങളും, വേദനകളും, സഹനങ്ങളും, ആഞ്ഞടിക്കുന്നു. ഇതിനും കാരണം മനുഷ്യൻ തന്നെ. മനുഷ്യമനസ്സിനെ ക്രൂര മനസ്ഥിതി പരിസ്ഥിതി എന്ന അമ്മയുടെ ഹൃദയത്തിൽ കഠാര കൊണ്ട് കുത്തിനോവിച്ചു. മരങ്ങൾ മുറിച്ചു, ഫാക്ടറികൾ പണിഞ്ഞു, കൂറ്റൻ കെട്ടിടങ്ങൾ സ്ഥാപിച്ച, ശുദ്ധജല ഉറവിടങ്ങൾ മലിനമാക്കി എന്തിനു കാവുകൾ ഇല്ലാതാക്കി പലതും ഇന്നത്തെ തലമുറയ്ക്ക് കാണാൻ പോലും കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. ഈ തലമുറയിൽ കാവ് കണ്ടവർ എത്രപേർ ഉണ്ടാകും. ഇതുപോലെ പലതും. മനുഷ്യന്റെ സ്വാർത്ഥതയ്ക്ക് മുൻപിൽ പരിസ്ഥിതി വൃത്തിഹീനമായി. സമുദ്രങ്ങളും, പുഴകളും, അരുവികളും, ചപ്പുചവറുകൾ നിക്ഷേപിക്കുന്ന അഴുക്കുചാലുകൾ ആക്കി. തണലും തുണയും ആയിരുന്ന മരങ്ങളെ നാം നമ്മുടെ കുരുട്ടു ബുദ്ധിയിൽ കച്ചവടമാക്കി തീർത്തു. അവിടെയും വഴിയാധാരമായത് നിലാരംഭരായ നിസ്സഹായരായ ഒരുപിടി ജീവജാലങ്ങൾ. കൂടാതെ ഒരു പിടി നിരപരാധികളായ പാവം മനുഷ്യ മക്കളും മാത്രം. ഇന്ന് പുഴകൾ പലതും നിലച്ചു. മഴക്ക് താളം ഇല്ലാതായി. എന്നിട്ടും സ്വാർത്ഥരായ മനുഷ്യർ പഠിച്ചില്ല. ഇന്ന് പുതുതലമുറയ്ക്ക് വയൽ എന്ത് കൃഷി എന്ത് എന്ന് അറിയില്ല. അത്രയ്ക്കും അകലം നാം പ്രകൃതിയുമായി പാലിച്ചു കഴിഞ്ഞു. ഇന്ന് മണ്ണിൽ കാൽ ചവിട്ടാത്ത ആളുകളാണ് കൂടുതൽ ഡെവലപ്പിങ് എന്ന ഇംഗ്ലീഷ്

പദത്തിന് അടിമപ്പെട്ട കോൺക്രീറ്റ് മുറ്റത്തെ വിരിച്ച് പ്രകൃതിയെ നാം പിന്നെയും അടിച്ചമർത്തി മണ്ണ് എന്നത് ഒരു ചീത്ത നീചമായ വസ്തുവായി അഭിസംബോധന ചെയ്ത് മനുഷ്യമനസ്സ്. എന്നാൽ ആ മണ്ണിലാണ് നാം മരണം അടയുമ്പോൾ അലിഞ്ഞുചേരുന്ന എന്ന സത്യം നാം അറിയാതെ പോകുന്നതാണോ. ഇത്തരം സ്ഥിതി ഗതിയിലേക്ക് മാറിക്കഴിഞ്ഞു. പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണമെന്നത് അതിനെ നശിപ്പിക്കാൻ ഇരിക്കുകയാണ്. മറ്റൊരു രീതിയിൽ പറഞ്ഞാൽ അതുമായി ഇണങ്ങി ജീവിക്കൽ. മലിനീകരണം, ശുദ്ധജലക്ഷാമം, കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനം, ഇതുപോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ കാരണം ഇന്ന് പലയിടത്തും പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിന് പ്രാധാന്യം നൽകിവരുന്നു.

നമുക്കും പങ്കാളി ആവാംപ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കാം, അതിജീവിക്കാം, സ്നേഹിക്കാം. നാളത്തെ പരിസ്ഥിതി പരിപാലനത്തിന്റെ പ്രതിനിതിയാവാം. ഒരു തൈ നടാം നാളേക്ക് വേണ്ടി. ഒരമ്മയ്ക്ക് കുഞ്ഞിനോടുള്ള സ്നേഹം പോലെ നമ്മളോരോരുത്തരും പരിസ്ഥിതിയെ സ്നേഹിക്കണം, പരിപാലിക്കണം.

ജയ്ഹിന്ദ്

ഫിദ പർവിൻ
9 D, ഫാത്തിമ ഗേൾസ് എച്ച്. എസ്. ഫോർട്ടുകൊച്ചി,
മട്ടാഞ്ചേരി ഉപജില്ല, എറണാകുളം

കൊറോണ വൈറസ്

ലോകം ആകെ ഇന്ന് കോവിഡ് 19 ന്റെ ഭീതിയിലാണ്. എന്താണ് വൈറസ്സ്, എന്തുകൊണ്ടാണ് നാം ഈ വൈറസിനെതിരെ ഇത്രയും മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കേണ്ടതെന്ന് ചിലരെങ്കിലും ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടാകും. സ്വന്തം നിലയ്ക്ക് വൈറസിന് ജീവനില്ല, തികച്ചും ലളിതമായ ഘടനയും പക്ഷെ ആതിഥേയനിൽ എത്തിയാൽ അത് ജീവൻ വച്ചുണർന്ന് ജോലി തുടങ്ങും. നിസാരമായ ഒരു ജലദോഷം മുതൽ വസൂരി, പേവിഷബാധ, എബോള, എയ്ഡ്സ് തുടങ്ങി ഇന്നത്തെ കൊറോണ വരെ വൈറസ് പരത്തുന്നവയാണ്.

നാം നിരന്തരം കേൾക്കുന്ന ഒരു കാര്യമാണ് കോവിഡിനെ പ്രതിരോധിക്കാൻ 20 സെക്കന്റ് നേരം കൈകൾ സോപ്പിട്ടു കഴുകുക എന്നത്. ന്യൂക്ലിയസിനെ പൊതിഞ്ഞ കൊഴുത്ത ആവരണം നശിപ്പിക്കുന്നതിനും അത് വഴി വൈറസിനെ നശിപ്പിക്കാനും സോപ്പിട്ട് കൈ കഴുകുന്നതു കൊണ്ട് കഴിയുന്നു. വലിപ്പം കുറവാണെങ്കിലും വൈറസ് ഉണ്ടാക്കുന്ന ദുരിതങ്ങൾ ചെറുതല്ല. ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിൽ മാത്രം 30 കോടി ആളുകളെയാണ് വസൂരി കൊന്നൊടുക്കിയത്. പുതിയൊരു രൂപത്തിൽ

പ്രത്യക്ഷപ്പെടാനും അതുപോലെ മറഞ്ഞു പോകാനുമുള്ള സവിശേഷമായ കഴിവ് വൈറസുകൾക്ക് ഉണ്ട്. വിചിത്രമായ ഒരു വൈറസ് ബാധ ആയിരുന്നു 'എൻസഫലെറ്റിസ് ലെതാർജിക്കെ'. യൂറോപ്പിനെയും അമേരിക്കയേയും 1916 ൽ പിടികൂടിയ ഉറക്ക രോഗം. രോഗം ബാധിച്ചവർ ഉറങ്ങാൻ തുടങ്ങിയാൽ പിന്നെ എണീക്കില്ല. ഉറങ്ങുന്നവരെ നിർബന്ധിച്ചു വിളിച്ചുണർത്തി ഭക്ഷണം കൊടുക്കാനും, പ്രാഥമിക കൃത്യങ്ങൾ നിർവഹിപ്പിക്കാനും കഴിയും. ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഓർമ്മക്കുറവ് അശേഷമില്ലാതെ കൃത്യമായി മറുപടി നൽകും. പക്ഷേ, പൊതുവിൽ ഒരു ഉന്മേഷക്കുറവും ഓജസില്ലായ്മയും. വെറുതേയിരിക്കാൻ അനുവദിച്ചാൽ രോഗി വീണ്ടും ഗാഢമായ ഉറക്കത്തിലേക്ക് പോകും. വിളിച്ചുണർത്തുന്നതു വരെ ഉറക്കത്തിൽ തന്നെ തുടരും. ചിലർ മാസങ്ങളോളം ഈയവസ്ഥ തുടർന്നിട്ടു മരണത്തിനു കീഴടങ്ങി രക്ഷപ്പെട്ട വളരെ ചുരുക്കം ആളുകൾക്കാകട്ടെ പഴയ ഊർജസ്വലത തിരിച്ചു കിട്ടിയതുമില്ല. പത്തു വർഷം കൊണ്ട് ഏതാണ്ട് 50 ലക്ഷം ആളുകളാണ് ഈ അസുഖം വന്ന് മരിച്ചത്.

അതിനെ തുടർന്ന് വന്ന ചരിത്രത്തിലെ ഏറ്റവും മഹാമാരിയായ സ്പാനിഷ് ഫ്ളൂ വൈറസിന്റെ മറ്റൊരു വികൃതി ആയിരുന്നു. 4 മാസം കൊണ്ട് സ്പാനിഷ് ഫ്ളൂ 210 ലക്ഷം ആളുകളെ കൊന്നൊടുക്കി. ഒന്നാം ലോക മഹായുദ്ധത്തിന് ഇത്രയും ആളുകളെ കൊന്നൊടുക്കാൻ 4 വർഷം വേണ്ടി വന്നു എന്നത് രോഗത്തിന്റെ ഭീകരത സൂചിപ്പിക്കുന്നു. സാധാരണ ഒരു പകർച്ച പനി പോലെ വന്ന സ്പാനിഷ് ഫ്ളൂ വളരെ പെട്ടന്നാണ് അപകടകാരിയായത്. ബോസ്റ്റണിലെ നാവികർക്കിടയിൽ തുടങ്ങി രാജ്യത്തിന്റെ പല ഭാഗങ്ങളിലേക്കും പടർന്നു. ഇന്നത്തെ ലോക്ഡൗൺ പോലെ അന്നും സ്കൂളുകൾ വിനോദസഞ്ചാരകേന്ദ്രങ്ങൾ ഒക്കെ അടച്ചു. ആളുകൾ മുഖം മറച്ചിട്ട് പുറത്തിറങ്ങാൻ തുടങ്ങി. പക്ഷെ വലിയ പ്രയോജനമൊന്നും ഉണ്ടായില്ല. മനുഷ്യരാശിയെ ഞെട്ടിച്ചുകൊണ്ട് ലോകം മുഴുവൻ ഈ പനി പടർന്നു പിടിച്ചു. പരീക്ഷണങ്ങൾ കഴിഞ്ഞു ജീവനോടെ മോചിപ്പിക്കാം എന്ന വാഗ്ദാനം നൽകിയാണ്, പകർച്ച പനിക്കു പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ് കണ്ടു പിടിക്കാനുള്ള പരീക്ഷണം ബോസ്റ്റൺ ഹാർബറിലെ ഡീർ ഐലന്റിലെ തടവുകാരിൽ നടത്തിയത്. സന്നദ്ധത പ്രകടിപ്പിച്ച 300 പേരിൽ നിന്ന് 62 പേരെ തെരഞ്ഞെടുത്തു പരീക്ഷണം നടത്തി. അത്ഭുതകരമായ വസ്തുത ഇവർക്കാർക്കും അസുഖം വന്നില്ല എന്നുള്ളതാണ്. പരീക്ഷണത്തിന് ഏതാനും ആഴ്ച മുമ്പ് തടവുകാരെ പിടികൂടിയ പകർച്ച പനിയിൽ നിന്ന്, രോഗത്തെ നേരിടാൻ ഉള്ള സ്വാഭാവിക പ്രതിരോധ ശേഷി അവർക്ക് കിട്ടിയിട്ടുണ്ടായിരിക്കാം. ആതിഥേയരുടെ ശരീരത്തിന് പുറത്ത് മണിക്കൂറുകൾ മാത്രമേ വൈറസിന് ആയുസ്സ് ഉള്ളൂ. വലിയ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത, അല്ലെങ്കിൽ തീരെ ഇല്ലാത്ത ചിലരുടെ ശരീരത്തിൽ കയറി പെറ്റുപെരുകിയാണ് വൈറസ് ലോകമെമ്പാടും എത്തിയത്. ഏതു പകർച്ച പനിയുടെ കാലത്തും, ഒരു ബാഹ്യ ലക്ഷണങ്ങളുമില്ലാതെ അസുഖവുമായി നടക്കുന്ന പത്തു

ശതമാനം ആളുകൾ ഉണ്ടാവാം. മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപെടുന്ന ഇവർ പകർച്ച വ്യാധിയുടെ ഏറ്റവും വലിയ പ്രചാരകരാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് നമ്മുടെ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഇല്ലെങ്കിൽ പോലും രോഗബാധയുള്ള പ്രദേശ ങ്ങളിൽ നിന്നു വന്നവരോടു നിർബന്ധിത നിരീക്ഷണത്തിൽ തുടരാൻ പറയുന്നത് ചിലയിനം വൈറസുകൾ ദീർഘകാലത്തിനു ശേഷം തിരിച്ചെത്തി പിടിമുറുക്കാ റുണ്ട്. H1N1 എന്ന വൈറസാണ് ഏറ്റവും വലിയ ഉദാഹരണം. എബോള, ലാസ, മാർബർഗ് ഫീവർ തുടങ്ങിയ വൈറസുകൾ ഇടയ്ക്കൊക്കെ വിശ്വരൂപം കാണിച്ച് പിന്നെ ശാന്തരാകുന്നവരാണ്. ഇക്കൂട്ടത്തിലുള്ള രോഗങ്ങൾ ചിലപ്പോഴൊക്കെ അനിയന്ത്രിതമായി പടരാറില്ല എന്നത് ആശ്വാസകരമാണ്. പക്ഷേ ഭാഗ്യം എപ്പോഴും നമ്മുടെ തുണക്കെത്തണമെന്നില്ല. നമ്മുടെ ജീവിത ശൈലി പകർച്ച വ്യാധികളെ ക്ഷണിച്ചു വരുത്തുന്നതാണ്. വിമാനങ്ങൾ ഭൂഖണ്ഡങ്ങളിൽ നിന്ന് ഭൂഖണ്ഡങ്ങളി ലേക്ക് വളരെ പെട്ടെന്ന് രോഗങ്ങൾ എത്തിക്കുന്നു എന്നുള്ളത് ഒരു സമകാലിക യാഥാർത്ഥ്യമാണ്.

ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ട പുതിയ പകർച്ചവ്യാധി കോവിഡ് 19 ന് കേരളത്തിലോ, ന്യൂയോർക്കിലോ, ഇറ്റലിയിലോ എത്താൻ ദിവസങ്ങൾ മതിയെ ന്നത് നാം കണ്ടതാണല്ലോ. ലോകത്തിന്റെ ഏതു കോണിൽ പകർച്ച വ്യാധി പുറപ്പെട്ടാലും അത് നേരിടാൻ നമ്മുടെ വൈദ്യശാസ്ത്ര വിഭാഗം സദാസജ്ജരാ യിരിക്കണം. മാത്രവുമല്ല ഇത്തരം രോഗികളെ ചികിത്സിക്കുമ്പോൾ ആവശ്യമായ മുൻ കരുതൽ എടുക്കുകയും വേണം. രോഗവ്യാപനം തടയാൻ പ്രതിരോധമാണ് പ്രതിവിധി എന്ന് പ്രത്യേകം പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.

നീരജ പി റ്റി
8 B, ഗവ. വി. എച്ച്. എസ്. ഫോർ ഗേൾസ്. വാളത്തുംഗൽ,
കൊല്ലം ഉപജില്ല, കൊല്ലം

കരുത്തുറ്റ യുവത്വം

സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനുശേഷം സാമ്പത്തികമായും സാങ്കേതികമായും ശാസ്ത്രപരമായും കുതിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന ലോകരാഷ്ട്രങ്ങളെ ഒറ്റയടിക്ക് നിലംപരിശാക്കി കൊണ്ട് കട ന്നുവന്ന വെറുമൊരു വൈറസ് എന്ന് കരുതി നാം തള്ളിക്കളഞ്ഞ ശക്തനായ ഒരു പോരാളിയാണ് കോവിഡ്19 എന്ന് നാം വിളിക്കുന്ന കൊറോണ വൈറസ്. വിസ് മയിപ്പിക്കുന്ന കെട്ടിടങ്ങളോ എത്തിപ്പിടിക്കാനാവാത്ത പണക്കെട്ടുകളോ അല്ല മറിച്ച് ആരോഗ്യവും രോഗപ്രതിരോധ ശേഷിയും കാര്യപ്രാപ്തിയുള്ള ഒരു യുവത്വത്തെ വാർത്തെടുക്കുക എന്നതാണ് നാം ഓരോരുത്തരും ചെയ്യേണ്ടതെന്ന് ഈ സാഹ ചര്യം നമ്മെ ഒരിക്കൽ കൂടി ഓർമിപ്പിക്കുന്നു. വികസിത രാജ്യങ്ങൾ എന്ന്

വിശേഷിപ്പിച്ചിരുന്ന പല സാമ്പത്തിക ശക്തികളും അടിതെറ്റി വീണിടത്ത് നമ്മുടെ കൊച്ചു ഭാരതത്തിന് അൽപമെങ്കിലും ഈ മഹാമാരിയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ കഴി ഞ്ഞിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അത് നമ്മുടെ ഐക്യത്തിന്റെ ശക്തിയാണ് നന്മകൾ നഷ്ടപ്പെട്ടു പോകുന്ന ഇന്നത്തെ കാലത്ത് കരുണയുടെ ആത്മ സമർപ്പണത്തിന്റെ പര്യായ മായി മാറുന്നവരും ഉണ്ടെന്ന് ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നതാണ് നമ്മുടെ ആരോഗ്യ പ്രവർ ത്തകരുടെയും പോലീസിന്റെയും സേവനങ്ങൾ. പ്രതിഫലം ആഗ്രഹിക്കാതെ ഉള്ള ഈ സേവനങ്ങൾക്ക് പകരമായി അവർ ആവശ്യപ്പെടുന്നത് ഒന്നേയുള്ളൂ 'വീട്ടിൽ ഇരിക്കുക' എന്ന്.

ചൈനയിലെ വുഹാൻ എന്ന സ്ഥലത്തുനിന്നും തുടങ്ങി ലോകത്തെ ആകെ മുൾ മുനയിൽ നിർത്തിയിരിക്കുകയാണ് കൊറോണാ വൈറസ്. ഭൂമി എന്നത് മനു ഷ്യർക്ക് മാത്രമുള്ളതല്ല സകല സസ്യ ജീവജാലങ്ങൾക്കും ഉള്ളതാണ് എന്ന് നാം മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്. ജീവികൾക്ക് മനുഷ്യജീവ നോളംപ്രാധാന്യം ഉള്ള സ്ഥിതിക്ക് ഒരു ജീവിയെ കൊല്ലുന്ന അതിലൂടെ ഒരു ജീവൻ അപഹരിക്കു കയും അല്ലേ നാം ചെയ്യുന്നത്? അതിന് എന്ത് അധികാരം ആണ് നമുക്കുള്ളത് ? ജീവൻ നഷ്ടപ്പെട്ട ഒന്നിന് ജീവൻ നൽകാൻ നമുക്ക് ആകുമോ?ചിന്തിക്കേണ്ടതാണ്, നഷ്ടപ്പെട്ടുപോയ നമ്മുടെ ഭാരത സംസ്കാരത്തെ കുറിച്ച്, സഹജീവികൾക്ക് തന്നെ ക്കാൾ പ്രാധാന്യം നൽകിയിരുന്ന ആ പഴയ ഭാരത സംസ്കാരത്തെ കുറിച്ച് നഷ്ടപ്പെ ട്ടുപോയ നമ്മുടെ ഭാരത സംസ്കാരത്തെ കുറിച്ച്.

ശാരീരികമായും സാമൂഹ്യപരമായും മാനസികവുമായ ഉള്ള കൃത്യതയാണ് ആരോഗ്യം എന്ന് ലോകാരോഗ്യസംഘടന വിശദീകരിക്കുന്നു. കാര്യശേഷിയും ചിന്താശേഷിയുമുള്ള ഇത്തരം സമൂഹത്തെയാണ് 'കരുത്തുറ്റ ജനത' എന്ന് വിളി ക്കേണ്ടത്. ശുചിത്വമുള്ള ചുറ്റുപാടിലൂടെയും ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ രീതിയി ലൂടെയും ഉള്ള രോഗപ്രതിരോധശേഷി ആണ് ഇത്തരം പകർച്ചവ്യാധികളിൽ നിന്നും രക്ഷനേടാനുള്ള മാർഗ്ഗം. എന്തെങ്കിലും ചെറുതായൊന്ന് ചെയ്യുമ്പോൾ തന്നെ കുഴ ഞ്ഞു പോകുന്നവരാണ് ഇന്നത്തെ തലമുറ അതെ, നാം തന്നെ പ്രായമായ മുത്ത ശ്ശിമാരും മുത്തശ്ശന്മാരും ജോലിചെയ്യുന്ന ചുറുചുറുക്ക് കണ്ട് അന്തിച്ച് നിൽക്കാറുണ്ട്. അവരുടെ പണ്ടത്തെ ആഹാരശൈലിയാണ് ഇതിന് കാരണം,എന്നാൽ അവരെ ക്കാൾ കൂടുതൽ വിറ്റാമിനുകളും പ്രോട്ടീനുകളും കഴിച്ചിട്ടും, നമുക്ക് എന്തുകൊ ണ്ടാണ് മാസത്തിൽ ഒരു തവണയെങ്കിലും ആശുപത്രിയിൽ പോകേണ്ടി വരുന്നത് അത് ഒട്ടുമിക്ക എല്ലാവർക്കും അറിയാവുന്നതാണ് ഉത്തരം. ഉപ്പുതൊട്ട് കർപ്പൂരം വരെ നാം ഉപയോഗിക്കുന്ന എല്ലാത്തിലും മായം ആണ്. പഴയ സംസ്കാരങ്ങ ളിൽ ലേക്ക് തിരിച്ചു പോയാൽ ഒരു പക്ഷേ വരും തലമുറയെങ്കിലും ഇത്തരം മഹാമാരികൾ ഇൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെട്ടേക്കാം. സ്വന്തം വീട്ടിലേക്ക് സ്വന്തമായി

കൃഷി ചെയ്ത് വിളയുന്ന പച്ചക്കറികൾ ഉപയോഗിക്കുക,അതിലൂടെ ശുചിത്വവും രോഗപ്രതിരോധശേഷിയും ഉള്ള ഒരു ജനതയെ വാർത്തെടുക്കുക എന്നതാവണം നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം. കൂട്ടായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഈ മഹാമാരിയെ ചെറുക്കാൻ നമ്മെ സഹായിക്കും എന്നത് സംശയമില്ലാത്ത 'അതിഥി ദേവോ ഭവ'എന്ന ഇന്നും നില നിൽക്കുന്ന ഭാരതീയ സംസ്കാരത്തിന് അടയാളം മറ്റ് ലോകരാഷ്ട്രങ്ങൾക്ക് മുന്നിൽ ഭാരതത്തെ ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുന്ന ഒന്നാണ്. സ്വന്തം ജീവൻ പോലും വകവെക്കാതെ അതിർത്തി സംരക്ഷിക്കുന്ന നമ്മുടെ സൈനികരെ പോലെ സ്വന്തം ആരോഗ്യവും ഒരുപക്ഷേ ജീവൻ പോലും നാടിന്റെ നന്മയ്ക്കായി മാറ്റിവയ്ക്കുന്ന നമ്മുടെ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്ക് പോലീസുകാർക്ക് വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിച്ചു കൊണ്ട്. . . . .

ജ്യോതിമ വൃന്ദ ജ്യോതിഷ്
10 B, ബി.ജെ.എസ്.എം. മഠത്തിൽ വി.എച്ച്.എസ്.എസ്. തഴവ,
കരുനാഗപ്പള്ളി ഉപജില്ല, കൊല്ലം

പരിസ്ഥിതി ശുചിത്വവും രോഗപ്രതിരോധവും

പ്രാചീനകാലം മുതൽ നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ ശുചിത്വത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ ഏറെശ്രദ്ധയുള്ളവരായിരുന്നു എന്ന് നമ്മുടെ പുരാതന സംസ്കാരവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട തെളിവുകൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. ശുചിത്വം ഒരു സംസ്കാരമാണെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞവരായിരുന്നു നമ്മുടെ പൂർവികർ. ആരോഗ്യം പോലെ തന്നെ വ്യക്തികൾക്കായാലുംസമൂഹത്തിനായാലുംശുചിത്വംഏറെപ്രാധാന്യമുള്ളതാണ്. മാത്രമല്ല ആരോഗ്യാവസ്ഥ ശുചിത്വവുമായി ഏറെ ബന്ധപ്പെട്ടുകിടക്കുന്നു.

ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസ മേഖലകളിൽ മുൻപന്തിയിൽ നില്ക്കുന്നു എന്ന് അഭിമാനിക്കുമ്പോഴും ശുചിത്വത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ നാം ഏറെ പുറകിലാണെന്ന് കൺതുറന്നു നോക്കുന്ന ആർക്കും മനസിലാക്കാവുന്നതാണ്. എന്തുകൊണ്ട് ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നു? വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിൽ പ്രധാന്യം കൽപ്പിക്കുന്ന മലയാളി പരിസര ശുചിത്വത്തിലും പൊതുശുചിത്വത്തിലും ആ പ്രധാന്യം കൽപ്പിക്കുന്നില്ല. ഇത് നമ്മുടെ ബോധ നിലവാരത്തിന്റെയും പ്രശ്നമാണ്.

ആരും കാണാതെ മാലിന്യം നിറത്തുവക്കിലിടുന്ന, സ്വന്തം വീട്ടിലെ മാലിന്യം അയൽക്കാരന്റെ പറമ്പിലേക്ക് എറിയുന്ന, സ്വന്തം വീട്ടിലെ അഴുക്കുവെള്ളം രഹസ്യമായി ഓടയിലേക്കൊഴുക്കുന്ന മലയാളി തന്റെ കപട സാംസ്കാരിക മൂല്യബോധത്തിന്റെ തെളിവ് പ്രകടിപ്പിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഈ അവസ്ഥ തുടർന്നാൽ

മാലിന്യ കേരളം എന്ന ബഹുമതിക്ക് നാം അർഹരാകും. ഈ അവസ്ഥക്കു മാറ്റം വന്നേ പറ്റൂ.

പരിസ്ഥിതി ശുചിത്വം

ശുചിത്വമെന്നാൽ വ്യക്തികളും അവർ ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടും അന്തരീക്ഷവും മാലിന്യ വിമുക്തമായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ്. അതിനാൽ വ്യക്തി ശുചിത്വം വളരെ പ്രധാന്യം അർഹിക്കുന്നു. ജനപങ്കാളിത്തത്തോടെ മാലിന്യ സംസ്കരണം നടത്തിയാൽ മാത്രമേ പരിസരശുചിത്വം നമുക്ക് സാധ്യമാവുകയുള്ളൂ. ഗാർഹിക മാലിന്യങ്ങൾ വാഹനങ്ങളിലെ പുക വ്യവസായശാലകൾ, ഫാക്ടറികളിലെ മാലിന്യങ്ങൾ എന്നിവ പ്രകൃതിയെ മാലിനമാക്കുന്നു. മനുഷ്യന്റെ ബുദ്ധിശൂന്യ മായ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ പ്രകൃതിയുടെ സന്തുലിതവസ്ഥ നഷ്ടപ്പെടുന്നു.

അമൂല്യമായ പ്രകൃതിവിഭവമാണ് ജലം. മനുഷ്യ ജീവിതം നിലനിറുത്തുന്നതിനു ഇത് അനിവാര്യമാണ്. പ്രകൃതിയുടെ ശുദ്ധജല കലവറകളായ നദികൾ, പുഴകൾ,ത ണ്ണീർത്തടങ്ങൾ മുതലായവ മാലിന്യങ്ങളും ചപ്പുചവറുകളും വലിച്ചെറിയുന്നതി ലൂടെ മലിനമാകുന്നു. ഇങ്ങനെ മലിനമാക്കപ്പെടുന്ന ജലം വിവിധ ആവശ്യങ്ങൾ ക്കായി മനുഷ്യൻ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ പലതരത്തുള്ള പകർച്ച വ്യാധികൾ ഉണ്ടാ കുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു.

വനങ്ങൾ വെട്ടിനശിപ്പിക്കുക, പ്രകൃതിവിഭവങ്ങൾ അമിതമായി ഉപയോഗിച്ച് അതിന്റെ ലഭ്യത നഷ്ടമാക്കുക, കീടനാശിനികളുടെ അമിത ഉപയോഗത്തിലൂടെമ ണ്ണ് മലിനമാക്കുക,ജലാശയങ്ങളിലെ മണൽ അമിതമായി ഊറ്റുക, ജലാശയങ്ങൾ മാലിന്യ കൂമ്പാരമാക്കുക,വയലുകൾ നികത്തി വീടുകളും വ്യവസായശാലകളും നിർമിക്കുക,ഇവയെല്ലാം പരിസ്ഥിതിയുടെ താളം തെറ്റുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു.

പരിസ്ഥിതിയെ ശുചിത്വ മില്ലായ്മ പല രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു ഉദ:കോളറ, ടൈഫോയിഡ്,മലമ്പനി,ചിക്കൻഗുനിയഎന്നിവ. പരിസരശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതി ലൂടെ പരിസ്ഥിതിജന്യ രോഗങ്ങൾ ഒരുപരിധി വരെ തടയാനാവും. ശക്തമായ മഴയ്ക്കുശേഷം പ്ലാസ്റ്റിക്കുകളിലും ഇലകളിലും ചിരട്ടകളിലും തങ്ങിനിൽക്കുന്ന മലിന ജലം കൊതുകു കൾ പെരുകുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു. അതിനാൽ വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതിനൊപ്പം പരിസര ശുചിത്വം പാലിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

രോഗ പ്രതിരോധം

രോഗം വന്നിട്ട് ചികിത്സിക്കുന്നതിനേക്കാൾ ഉചിതമാണ് രോഗ പ്രതിരോധം. രോഗ പ്രതിരോധം ദീർഘായുസ്സിന്റെ താക്കോൽ ആണ്. എന്താണ് രോഗ പ്രതിരോധം. ബാക്ടീരിയ, വൈറസ്, പൂപ്പൽ എന്നിവ അടങ്ങുന്ന രോഗാണു വൃന്ദം വിഷമയമായ അന്യ വസ്തുക്കൾ തുടങ്ങിയ ബാഹ്യവും ആന്തരികവുമായ രോഗങ്ങളെ ചെറു

ക്കുന്നതിനുവേണ്ടി മനുഷ്യ ശരീരം നടത്തുന്ന പ്രതികരണങ്ങളെയും അതിനുള്ള സങ്കേതങ്ങളെയും ആണ് രോഗ പ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥ എന്ന് പറയുന്നത്.

രോഗ പ്രതിരോധത്തിനുള്ള മുൻ കരുതൽ നമ്മിൽനിന്നുതന്നെ തുടങ്ങേണ്ടതായുണ്ട്. പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ തുപ്പാതിരിക്കുക, കൂടാതെ പഴമക്കാർ ചെയ്തുവന്നതുപോലെ പുറത്തുപോയിട്ട് വീടിനുള്ളിൽ കയറുന്നതിന് മുൻപായി കൈ കാലുകൾ കഴുകുന്നത് നാം ശീലമാക്കണം. ഔഷധഗുണമുള്ള ചെടികൾ നട്ടുപിടിപ്പിക്കണം. പച്ചക്കറി തോട്ടങ്ങൾ നട്ട് അവ ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ വിഷമയമായ പച്ചക്കറികളുടെ ഉപയോഗം കുറക്കുന്നതിനും രോഗങ്ങളെ ഒരു പരിധി വരെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനും സാധിയ്ക്കും.

കുറച്ചുസമയം കൊണ്ട് തന്നെ രോഗകാരികളെ കണ്ടുപിടിക്കാ ൻ കഴിയുന്ന സംവിധാനം ഇന്ന് നിലവിൽ ഉണ്ട്. രോഗ പ്രതിരോധ സംവിധാനം കാര്യക്ഷമം അല്ലാതാകുമ്പോ ൾ അപകടകരവും ജീവന് ഭീഷണിയുമാകുന്ന രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകാൻ കാരണമാകുന്നു. ശരിയായ വ്യക്തി ശുചിത്വവും പരിസര ശുചിത്വവും പാലിച്ചാൽ പലതരത്തിലുള്ള രോഗങ്ങളെ നമുക്ക് തടയാനാകും.

ജിൻസാ എസ് ജെ

6 A, ഫോർട്ട് ഗേൾസ് മിഷൻ ഹൈസ്കൂൾ,
തിരുവനന്തപുരം നോർത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

പരിസ്ഥിതി നിലനിൽപ്പിന് അടിസ്ഥാനം

ഒരായിരം അസ്വസ്ഥതകൾ വീർപ്പുമുട്ടിക്കുന്ന ഒരു അന്തരീക്ഷത്തിലാണ് നാമിന്ന് ജീവിക്കുന്നത്. ഇരട്ടപ്രളയം കുഴിച്ചു മറിച്ചിട്ട മണ്ണിൽനിന്നും നിവർന്നു നിൽക്കാൻ പാടുപെടുമ്പോൾ 'കൂനിന്മേൽ കുരു' എന്ന പോലെ വന്നു ചേർന്ന ലോകവ്യാപകമായ വൈറസിനെ ഒറ്റക്കെട്ടായി ചെറുക്കാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോഴും ഇനിയും ഒട്ടേറെ വെല്ലുവിളികൾ ജനങ്ങൾക്ക് മുന്നിൽ ഒരു ചോദ്യചിഹ്നമായി നിൽക്കുന്നുണ്ട്. നിലനിൽപ്പിന് അടിസ്ഥാനമായ പരിസ്ഥിതി മനുഷ്യന്റെ കർമ്മ ഫലത്താൽ നശിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ ഒട്ടേറെ ദുരന്തങ്ങൾ കൂടി ലോകത്തിനു സമ്മാനിച്ചു കൊണ്ടാണ് കടന്നുപോകുന്നത്. പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണം ഒരു ഫാഷൻ ചർച്ചയായി മാത്രം ചിലർക്കിടയിൽ ഉയരുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ, പരിസ്ഥിതി എന്താണ്, പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിന്റെ ആവശ്യകത എന്താണ് എന്നും ജനങ്ങൾ കൂടുതലായി മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്, എന്നാൽ മാത്രമേ ഇനി ലോകം നേരിടാൻ പോകുന്ന വെല്ലുവിളികളെ ചെറുക്കാൻ നമുക്ക് സജ്ജരാക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.
ജീവികൾക്ക് ചുറ്റും കാണുന്നപ്രകൃതിദത്തമായ അവസ്ഥയാണ് പരിസ്ഥിതി.

ജീവികളും സസ്യങ്ങളും പരസ്പരാശ്രയത്തിലൂടെ പുലരുന്ന പരിസ്ഥിതിയിൽ മാറ്റങ്ങൾ തുടർന്നു കൊണ്ടിരിക്കുകയും ഈ മാറ്റങ്ങൾക്ക് തുടർച്ച നഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾ പരിസ്ഥിതി തകരാറിലാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇന്ന് മനുഷ്യൻ വികസനം എന്ന പേരിന്റെ മറയിൽ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് കുറച്ചു മുൻപ് പറഞ്ഞത തുടർച്ചയെ പാടെ ഇല്ലാതാക്കുമ്പോൾ പരിസ്ഥിതി കലുഷിതമാകുന്നു. ശാസ്ത്ര കണ്ടുപിടിത്തങ്ങൾ മനുഷ്യനെ ഞെട്ടിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ പാരിസ്ഥിതികപരമായി ലോകത്തിനു സംഭവിക്കാവുന്ന മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള കണ്ടെത്തലുകൾ ഏറെ ശ്രദ്ധേയമാകുന്നു.

പരിസ്ഥിതിയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഓരോ മാറ്റങ്ങളുടെയും അടിസ്ഥാനം മനുഷ്യന്റെ കയ്യിലിരുപ്പു തന്നെയാണ്. നദിക്ക് കുറുകെ കെട്ടിയിരിക്കുന്ന അണക്കെട്ടുകൾ, കരയിലും വെള്ളത്തിലും അന്തരീക്ഷത്തിലും മത്സരിക്കുന്ന വാഹനങ്ങൾ അവ പുറത്തു വിടുന്ന വിഷ വസ്തുക്കൾ, കൃഷിയുടെ ഉൽപാദനം വർധിപ്പിക്കാൻ ഉപയോഗിച്ച കീടനാശിനികൾ, വനനശീകരണം, വായു മലിനീകരണം, ശബ്ദമലിനീകരണം തുടങ്ങിയ അനീതികൾ മനുഷ്യൻ പരിസ്ഥിതിക്ക് നേരെ വച്ച് നീട്ടി. പ്ലാസ്റ്റിക് എന്ന ഏറ്റവും ലളിതമായ വസ്തു ലക്ഷക്കണക്കിന് കടലിലെ വമ്പൻ ജീവികളുടെ നാശത്തിനും, കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനം, ആഗോളതാപനം തുടങ്ങിയവയ്ക്കും തുടക്കംകുറിച്ചു. ഇതിൽ നിന്നൊന്നും പാഠം ഉൾക്കൊള്ളാത്ത ലോകത്തിന് വലിയ വെല്ലുവിളിയായി കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനവും മുന്നിലെത്തി. ഐക്യരാഷ്ട്ര സംഘടനയുടെ ആഹ്വാനപ്രകാരം പരിസ്ഥിതിയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് താളംതെറ്റി കൊണ്ടിരിക്കുന്ന, ലോകം നേരിടാൻ പോകുന്ന ഏറ്റവും വലിയ ദുരന്തമാണ് കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനം. കരയിലും വെള്ളത്തിലും അന്തരീക്ഷത്തിലും മത്സരിക്കുന്ന വാഹനങ്ങളും ഉയരുന്ന അംബരചുംബികളും മനുഷ്യന്റെ അധ്വാനത്തെ ലളിതം ആക്കിയപ്പോൾ ഒട്ടേറെ പരിസ്ഥിതി ദുരന്തങ്ങൾക്കാണ് വഴിയൊരുക്കിയത്. 2050 ആകുമ്പോഴേക്കും കേരളത്തിലെ പല മേഖലകളും വെള്ളത്തിനടിയിൽ ആകും എന്ന് യുഎസ് പഠന റിപ്പോർട്ട് വ്യക്തമാക്കുന്നു. ആഗോളതാപനവും കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനവും മഞ്ഞുപാളികൾ വരെ ഉരുക്കി സമുദ്രനിരപ്പിന്റെ വർധനവിന് കാരണമാകുന്നു. കേരളത്തിന് ഉപരി ഇന്ത്യയിൽതന്നെ 3. 6 കോടി ജനങ്ങളെ 2050 നുള്ളിൽ മാറ്റിപ്പാർപ്പിക്കേണ്ടതായി വരുമെന്ന് കാലാവസ്ഥ റിപ്പോർട്ട് വ്യക്തമാക്കുന്നുണ്ട്. വലിയ മഹാമാരികൾ വരെ ഒരുനാൾ ചെറുത്തു നിർത്താൻ രാജ്യത്തെ സഹായിച്ച പശ്ചിമ മലനിരകളും ഇന്ന് ഖനനം വഴി ഇല്ലാതാകുന്നു.

യുഎൻ ഉച്ചകോടിയിൽ പതിനാറുകാരിയായ ഗ്രേറ്റ തൻബർഗ് ലോക ഭരണാധികാരികളോട് ഉന്നയിച്ച ചോദ്യം പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങളുടെ ഗൗരവം വ്യക്തമാക്കാൻ പര്യാപ്തമാണ്. 'ഹിമാലയത്തിലെ മഞ്ഞുമലകൾ ഉരുകി തീരുന്നു, അഞ്ചിൽ രണ്ടാൾക്ക് കുടിക്കാൻ ശുദ്ധജലം കിട്ടുന്നില്ല ഇങ്ങനെയൊരു ലോകത്തെ

യാണോ വരും തലമുറയ്ക്ക് കൈമാറാൻ പോകുന്നത്?' ലക്നൗവിലെ 13 വയസ്സുകാരിയായ യുഗരത്ന ശ്രീവാസ്തവയുടെ ചോദ്യവും പ്രശ്നത്തിലെ കാഠിന്യം വ്യക്തമാക്കുന്നു. ഉപയോഗശൂന്യമായ വസ്തുക്കൾ എല്ലാം ഏറ്റുവാങ്ങേണ്ടവൾ എന്നതിന് പകരം ഉപയോഗിക്കാനായി സർവ്വതും സൃഷ്ടിച്ച് തന്നവൾ എന്ന നിലയിൽ പരിസ്ഥിതിയെ നിരീക്ഷിച്ചാൽ മാത്രമേ മുന്നിലുള്ള പ്രതിസന്ധികളെ അതിജീവിക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

ആധുനികത എന്ന പേരിൽ മനുഷ്യൻ പടച്ചു വയ്ക്കുന്ന ഓരോ മാറ്റവും പരിസ്ഥിതിയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു. അന്യന്റെ പരിതസ്ഥിതി നശിപ്പിച്ച് സ്വന്തം പരിസ്ഥിതി നന്നാക്കി ആഗോള പരിസ്ഥിതിയെ വേരോടെ നശിപ്പിക്കുവാൻ ഇന്നത്തെ ജനത ശ്രമിക്കുന്നു. മനുഷ്യന്റെ സ്വാർത്ഥ മോഹങ്ങളും സങ്കുചിത ചിന്തകളും സാമൂഹ്യ സാമ്പത്തിക രാഷ്ട്രീയ പരിതസ്ഥിതിമാറ്റങ്ങളും ഇന്നത്തെ വലിയ പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങൾ ആണ്.

ഇന്നലെ വരെ എങ്ങനെ ജീവിച്ചു എന്നതല്ല ഇനി എങ്ങനെ ജീവിക്കും എന്ന പാഠമാണ് ഉൾക്കൊള്ളേണ്ടത്. പലവിധ ഭൂപ്രകൃതിയുള്ള കേരളത്തിൽ നിർമാണത്തിന്റെയും ഭൂവിനിയോഗത്തിന്റെയും വൈവിധ്യങ്ങൾ കണക്കിലെടുത്തുകൊണ്ടുള്ള നിയമങ്ങളും നിയന്ത്രണങ്ങളും വേണം. തുടർച്ചയായ രണ്ട് പ്രളയങ്ങൾ വെളിവാക്കിയത് കേരളത്തിന്റെ ഭൂവിനിയോഗത്തിലുള്ള ഭീതിതമായ യാഥാർഥ്യങ്ങളാണ് ആണ്. അതിനെ നേരിടേണ്ടത് കേരള സമൂഹമാണ്. പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണം എന്നാൽ എല്ലാ ആധുനിക സാങ്കേതിക സൗകര്യങ്ങളും ഒഴിവാക്കുകയാണ് എന്നല്ല, ആധുനിക സാങ്കേതികവിദ്യകളും, ശാസ്ത്രീയ നേട്ടങ്ങളും പരിസ്ഥിതി വിരുദ്ധം ആകാതെ അവയെ പാരിസ്ഥിതിക ചൂഷണത്തെ പരമാവധി കുറയ്ക്കാൻ കഴിയുന്നത് ആക്കി മാറ്റുക എന്നതാണ്. വികസനം എന്നതിനെ പരിസ്ഥിതി സൗഹാർദ്ദപരമായി നടപ്പാക്കണം. ഓസോൺ പാളിയെ സംരക്ഷിക്കുക കടലിലെ മലിനീകരണം തടയുക കാടുകൾ സംരക്ഷിക്കുക വായു മലിനീകരണം തടയുക പ്ലാസ്റ്റിക് അടക്കമുള്ള ചണ്ടികൾ ജലസ്രോതസ്സുകളിൽ വലിച്ചെറിയുന്നത് തടയുക തുടങ്ങിയവ പാലിച്ചാൽ ഒരു പരിധിവരെ ഈ പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങളെ തടയുവാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും.

കഴിഞ്ഞുപോയതും വരാനിരിക്കുന്നതുമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ഇനിയും ഒരുപാട് ഉണ്ടെങ്കിലും അവയെ എണ്ണി തീർക്കുന്നതിന് പകരം ചെറുത്തു നിൽക്കാൻ ലോകം കൈ കോർകേണ്ട സമയം അതിക്രമിച്ചു കഴിഞ്ഞു. കറയില്ലാത്ത കലർപ്പില്ലാത്ത പരിസ്ഥിതി സ്നേഹത്തോടെ ഏവർക്കും സജ്ജരാകാം. . .

ദേവിക എം
9 B, സെന്റ്. അഗസ്റ്റ്യൻസ് ഗേൾസ് എച്ച്. എസ്സ്. മൂവാറ്റുപുഴ,
മൂവാറ്റുപുഴ ഉപജില്ല, എറണാകുളം

ശുചിത്വം

ശുചിത്വം എന്നതു യഥാർത്ഥത്തിൽ ഒരുവന്റെ ജീവിത ശൈലിയിലുപരിയായി അവന്റെ കർമബോധത്തിൽ അധിഷ്ഠിതമായിരിക്കുന്നു. അത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആത്മീയവും ധാർമികവും മാനസികവും ശാരീരികവും ആയ വസ്തുതകളെ പരസ്പരം പൂരകങ്ങളാക്കി വന്നു പോകുന്നു. ഈ ഒരു ഘടനയാണ് ഒരു വ്യക്തി എങ്ങനെ സമൂഹത്തിലും പിന്നെ അവന്റെ തന്നെ വ്യക്തിപരമായ സാഹചര്യങ്ങളിലും ജീവിക്കണമെന്നു തീരുമാനിക്കുന്നത്. ഈ രണ്ട് അവസ്ഥകളിലും വ്യക്തി ആത്മീയവും ധാർമികവും മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ശുചിത്വം പാലിക്കുകയാണെങ്കിൽ അവൻ സമൂഹത്തിൽ ഉന്നതനും എല്ലാത്തിനേയും അതിജീവിക്കുന്നവനുമായി മാറും. എന്നാൽ നേരെ മറിച്ചാണെങ്കിൽ സ്ഥിതി ഗുരുതരമാകും. ജീവിതം കെട്ട് പിണഞ്ഞ് ഒരിക്കലും അഴിയാതെ തീർത്തും അമർഷം പൂണ്ടതായിത്തീരും. ഇതിന്റെ ഫലമായി ചിലപ്പോൾ അവനു കിട്ടുന്നത് സ്വസ്ഥതയില്ലാത്ത ജീവിതമാകാം, ഏകാന്തതയാകാം, ശാരീരികമായ, അസ്വസ്ഥതയാകാം ചിലപ്പോൾ മരണവുമാകാം. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ആത്മീയവും, ധാർമികവും, മാനസികവും പിന്നെ ശാരീരികവുമായ ശുചിത്വം ഒരുവന്റെ സ്വകാര്യതയിലും അവൻ അധിവസിക്കുന്ന സമൂഹത്തിലും അനിവാര്യമാണ്. ഇവയാണ് ശുചിത്വത്തിന്റെ നാലുമേഖലകൾ. ആത്മീയം ശുദ്ധിയുടെ മേഖലയിൽ പ്രധാനമായത് ആത്മീയ ശുചിത്വമാണ്. ഇതിനു രണ്ട് തലങ്ങളുണ്ട്. ഒന്ന് ആത്മീയഗ്രന്ഥങ്ങളിലൂടെ ലോകസത്യങ്ങളറിഞ്ഞ് ശുചിത്വം പാലിക്കുക,രണ്ട് സത്യത്തിനു നിരക്കുന്ന ആത്മീയ കൃത്യങ്ങളിലൂടെയുള്ള ശുചിത്വം. ഇതിൽ ആദ്യത്തേത് പുസ്തകങ്ങളിലൂടെ വിദ്യ കരസ്ഥമാക്കുന്നതാണ്. ഇതിൽ മതഗ്രന്ഥങ്ങൾക്കു ഏറെ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. ബൈബിൾ, ഖുറാൻ, ഭഗവത്ഗീത അങ്ങനെ മനുഷ്യനെ ആത്മീയമായി ശുദ്ധമാക്കാൻ ഇവ സഹായിക്കുന്നു.

ആത്മീയ ഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ പാരായണം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ ദുഷ്ചിന്തകളെയും ചപലതകളെയും കഴുകിക്കളയുന്നു. ഇതു വായനയിലടിസ്ഥാനമായി ലഭിക്കുന്ന ശുദ്ധിയാണ്. അതിനാലിതിനെ പ്രേരകശക്തിയെന്നു വിളിക്കാം. എന്നാൽ രണ്ടാമത്തേത് നമ്മുടെ കൃത്യങ്ങളിലധിഷ്ഠിതമാണ്. സത്യത്തിനു നിരക്കുന്ന ആത്മീയ കൃത്യങ്ങളിലൂടെ നേടുന്ന ഒരു അനുഭൂതി അല്ലെങ്കിൽ ശുചിത്വമാണ് അതുകൊണ്ടാണല്ലോ നബി ശുചിത്വത്തെ ഇങ്ങനെ കല്പ്പിച്ചത് 'ശുചിത്വം സത്യ വിശ്വാസത്തിന്റെ പകുതിയാണ്'.

ശുചിത്വവും ധാർമികതയും തമ്മിൽ എന്തു ബന്ധമാണ്?. ശുചിത്വം എന്നാൽ ശുദ്ധി. അതിനായി കഠിന പ്രവൃത്തികളൊന്നും വേണ്ട മറിച്ച് ധർമത്തിലധിഷ്ഠിതമായ ചെറിയ പ്രവൃത്തികൾ മതി. ലളിതമായി പറഞ്ഞാൽ ഒരുവൻ ധർമത്തിന്

നിരക്കുന്ന ഒന്നു ചെയ്താൽ അത് തീർച്ചയായും ലോക നന്മക്ക് ഉപകരിക്കും. ഈ പ്രവൃത്തി ഏത് നീചനേയും പുണ്യവാനക്കുമെന്നല്ല മറിച്ച് അവൻ തിന്മകൾ കുറച്ച് ശുദ്ധനാകാനുള്ള ശ്രമങ്ങൾ തുടങ്ങും എന്നുള്ളതാണ്. അതുകൊണ്ടു ധാർമികമായ ശുചിത്വം അതായത് ധർമം ചെയ്ത് ശുദ്ധനാകുക എന്നത് ശുദ്ധമായതിനും അശുദ്ധമായതിനും അതിർ വരമ്പ് കല്പിക്കും പോലെയാണ്. മാനസികം സത്യത്തിൽ മാനസികമായ ശുചിത്വമാണ് ഒരു മനുഷ്യൻ എങ്ങനെയാകണമെന്നു തീരുമാനിക്കുന്നത് സമൂഹത്തിൽ ഈ സിദ്ധാന്തം വച്ചു ജീവിക്കുന്നവർ ഏറെയാണ്. ചിലപ്പോൾ മനസ്സിൽ അശുദ്ധവും, പ്രവൃത്തിയിൽ ശുദ്ധവുമാകാം ഇത് അവർ ക്ക് ആനന്ദത്തോടൊപ്പം പിരിമുറുക്കവും നൽകുന്നു. കാരണം മനസ്സിലിള്ളതും പ്രവൃത്തിയിലുള്ളതും സമാസമമാണ്. ശാരീരികമായ ശുചിത്വത്തിന് എത്രമാത്രം പ്രാധാന്യമുണ്ടൊ അത്രയും തന്നെ പ്രാധാന്യം മാനസികമായ ശുചിത്വത്തിനും ഉണ്ട്. നമ്മുടെ ചിന്തയുടെ ഉറവിടമായ മനസ്സാണ് നമ്മെ ജീവിപ്പിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്. അതിന്റെ ഉള്ളറകൾ അശുദ്ധമായ ചിന്തകളുടെ നിക്ഷേപസ്ഥലമായാൽ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ താളം തെറ്റും. 'യഥാ തേ മോഹമകലിലം ബുദ്ധിർ വൃതിതരിഷ്യതി തദാഗന്താസി നിർ വ്വേദം ശ്രോതവ്യസി ചാ ഭഗവത് ഗീത മാനസിക അശുദ്ധി കുറ്റത്തിലേയ്ക്ക് നയിക്കാം അതുകൊണ്ട് മനസ്സിനെ അശുദ്ധപരമായ ഒന്നുകൊണ്ടുപോലും നിറക്കാൻ പാടില്ല. അങ്ങനെ ചെയ്യാത്തിടത്തോളം നാം മാനസികശുചിത്വം പാലിച്ചു എന്നു സാരം.

ശാരീരിക ശുചിത്വം എന്നത് ഈ കൊറോണക്കാലത്ത് വലുതാണ്. ഇതിന്റെ മൂല കാരണം ശാരീരിക അശുദ്ധിയാണ്. അതായത് നാം അഹാരം കഴിക്കുന്നതിനു മുൻപ് കയ്യിൽ വൈറസ് കയറുകയും നാം കൈ കഴുകാതെ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും ചെയ്തു എന്ന് വിചാരിക്കുക. അപ്പോൾ വൈറസ് നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ കയറും. എന്നാൽ ശാരീരിക ശുചിത്വം പാലിക്കുന്ന ഒരാൾ ക്ക് ഇതിനെ ഭയക്കണ്ട. ലോകം കണ്ട പല മാരക പകർച്ച വ്യാധികളുടെയും കാരണം വ്യക്തി ശുചിത്വമില്ലായ്മയും പ്രകൃതിയോട് മനുഷ്യൻ കാട്ടുന്ന ശുചിത്വ മില്ലായ്മയും ആണ്. പതിനെട്ട് പത്തൊൻപത് കാലയളവിൽ യൂറോപ്പിലും മറ്റും ശുചിത്വമില്ലായ്മ വർദ്ധിച്ചു വന്നു ഈ സമയത്ത് മിഷനറിമാർ ശുചിത്വത്തിന്റെ പ്രമാണം എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കവുന്ന ഒരു സന്ദേശം ഇറക്കിയിരുന്നും മാലിന്യത്തെ പാപത്തോടു തുലനം ചെയ്യുകയും ശുചിത്വം പഠിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു. അതുകൊണ്ടാണല്ലോ ഭക്തി പോലെ പ്രധാനമാണ് ശുചിത്വം എന്ന് പറഞ്ഞു തുടങ്ങിയത്.

ശുചിത്വത്തെപറ്റി ജനങ്ങളിൽ അവബോധം സൃഷ്ടിക്കാനായി നിരവധി മാർഗങ്ങൾ അവലംബിക്കേണ്ടി വന്നിട്ടുണ്ട്. പല രോഗങ്ങളും നമ്മളിലേയ്ക്കെത്തുന്നത് ശുചിത്വമില്ലായ്മ കൊണ്ടാണ്. അത്ര അധികമാണ് ശാരിരിക ശുചിത്വത്തിന്റെ പ്രധാന്യം. വ്യക്തി എപ്പൊൾ ശാരീരിക ശുചിത്വത്തെ ക്കുറിച്ച് ബോധവാനാകുന്നോ അപ്പോൾ

മുതൽ ജീവിതത്തിന്റെ സത്തയെ ഉൾക്കൊള്ളാൻ പ്രാപ്തനാകും. മനുഷ്യന്റെ പരക്കം പാച്ചിലുകളും, അഹങ്കാരവും ചിലപ്പൊഴൊക്കെ അവനെ മാറാരോഗങ്ങൾക്ക് അടിപ്പെടുത്തുന്നു. തനിക്കു ഒന്നും സംഭവിക്കുകയില്ല എന്ന മനോഭാവവും പരക്കം പാച്ചിലുകളും മനുഷ്യനെ രോഗത്തിൻ അടിമകളാക്കുന്നു. രോഗങ്ങളകറ്റാൻ ശാരീരിക ശുചിത്വം അത്യന്തം പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു. ശുചിത്വം? മനസികവും, ധാർമികവും, ശാരീരികവും ഏതുമാകട്ടെ 'ശുചിത്വം പാലിക്കൂ ജീവിതം ആസ്വദിക്കൂ'.

സോനു എ. എസ്
10 F, ബഥനി ആശ്രമം ഹൈസ്കൂൾ ചെറുകുളഞ്ഞി,
പത്തനംതിട്ട ഉപജില്ല, പത്തനംതിട്ട

പരിസരശുചിത്വം ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം

ഇന്ന് ഈ കാലത്ത് ഏറ്റവും പ്രസക്തിയുള്ള ഒന്നാണ് പരിസ്ഥിതി ശുചിത്വം. ശുചിത്വം എന്നത് വ്യക്തിശുചിത്വം മാത്രമായി ഇന്ന് തീർന്നിരിക്കുന്നു. മനുഷ്യൻ അവന്റെ സ്വാർത്ഥ താത്പര്യങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി അമ്മയാകുന്ന പ്രകൃതിയെ നശിപ്പിക്കുകയാണ്. മനുഷ്യന് അവനും അവന്റെ കുടുംബവും മാത്രമെന്ന സ്വാർത്ഥതയുടെ ലോകമാണ് ഇന്ന് സംജാതമായിരിക്കുന്നത്. എന്നാൽ പരിസ്ഥിതി ശുചിത്വം എന്നത് അവനവന്റെ തന്നെ രക്ഷയാണെന്ന് ഈ മനുഷ്യരാശി ചിന്തിക്കുന്നില്ല. പരിസ്ഥിയെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിലൂടെ നാം നമ്മെത്തന്നെ സംരക്ഷിക്കുകയാണെന്നത് വസ്തുതയാണ്. ഇന്ന് മനുഷ്യരാശി നേരിടുന്ന സകല പ്രതിസന്ധികൾക്കും കാരണം അവൻ തന്നെയാണ്. ഇതിനെല്ലാം ഒരേ ഒരു പ്രതിവിധിയേ ഉള്ളൂ, അത് നമ്മുടെ പ്രകൃതിയെ കരുതലോടെ സംരക്ഷിക്കുക എന്നതാണ്.

പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കുക എന്നത് നമ്മുടെ ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിന് ഏറ്റവും അനിവാര്യമാണ്. നാം പ്രകൃതിയെ ചൂഷണം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ നാം നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നശിപ്പിക്കുകയാണ്. 2020 ലെ കണക്കുകൾ പ്രകാരം ഇന്ത്യ എന്ന മഹാരാജ്യത്തെ ജലപ്രതിസന്ധി നേരിടുന്ന രാജ്യങ്ങളുടെ പട്ടികയിൽപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. ഏകദേശം 50% ഗ്രാമങ്ങളിലും ജല സം രക്ഷണത്തിനുള്ള യാതൊരുവിധ സ്രോതസ്സുകളും ഇല്ല. ഈ ജല ലഭ്യതയുടെ കുറവ് മനുഷ്യരാശി മുഴുവൻ നേരിടുന്ന ഒരു പ്രശ്നമാണ്.

ഭോപ്പാലിൽ നടന്ന ആ മഹാദുരന്തം നമുക്കൊരിക്കലും വിസ്മരിക്കാൻ ആവുന്നതല്ല. ആയിരക്കണക്കിനു നിഷ്കളങ്കരായ ആളുകളുടെ ജീവൻ കവർന്നെടുത്ത

ദുരന്തം ഭോപ്പലിലിലെ യുണിയൻ കാർബൈഡിന്റെ സംസ്കരണ ശാലയിൽ നിന്നും വിഷവാതകമായ മീതയിൽ ഐസോ സയനൈഡ് അന്തരീക്ഷത്തിലേയ്ക്ക് വ്യാപിച്ചപ്പോൾ ഒരുതെറ്റും ചെയ്യാതെ ആയിരക്കണക്കിന് ആളുകളുടെ ജീവനാണ് ബലിയാടായത്. ഇങ്ങനെ അനേകം ചിലരുടെ സ്വാർത്ഥ ലക്ഷ്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടി ഇതുപോലെ ഈ ഭൂമിയിൽ എത്രയോ ജനങ്ങളുടെ പ്രാണൻ നഷ്ടപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. നമ്മുടെ പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കുകയെന്നെന്നത് കടമയല്ല അതു നമ്മുടെ അവകാശമാണ്. നമ്മുടെ പ്രകൃതിയെ നാം പല വിധത്തിൽ ചൂഷണം ചെയ്തുകൊണ്ടേയിരിക്കുകയാണ്. എങ്കിലും സർവ്വം സഹയായ ഭൂമി നമുക്കു വേണ്ടി അതിന്റെ എല്ലാ സ്രോതസ്സുകളും നമുക്ക് വാരിക്കോരി നല്കുന്നു. ആ അമ്മയെ നാം കണ്ടില്ലേന്നു വയ്ക്കുന്നത് ശരിയാണൊ?നമ്മുടെ ഇഷ്ടങ്ങൾക്ക് യാതൊരു ഭംഗവും വരുത്താതെ എല്ലാം നമുക്കു പകർന്നു തരുന്ന ആ അമ്മയെ മറക്കുകയാണോ? ഈ ചോദ്യങ്ങൾക്കെല്ലാം ആ അമ്മയോട് മറുപടി പറയേണ്ട ഒരുകാലം സംജാതമായിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെ സംരക്ഷിക്കണമെങ്കിൽ പ്രകൃതിയെ സം രക്ഷിക്കുകയെന്നത് അനിവാര്യമാണ് കാരണം മനുഷ്യനും പ്രകൃതിയും തമ്മിൽ പരസ്പര പൂരകങ്ങളാണ്. ഒന്നില്ലെങ്കിൽ ഒന്നില്ല. വൈവിധ്യമാർന്ന ജീവഘടകങ്ങൾ അധിവസിക്കുന്നതാണ് നമ്മുടെ പ്രകൃതി. പ്രകൃതി വിഭവങ്ങളൂടെ സംരക്ഷണവും ഉപഭോഗവും കൂടാതെ ജീവികൾ ക്കു നിലനില്ക്കനാവില്ല. സസ്യ, ജന്തുജാലങ്ങൾ അടങ്ങിയ പരിസ്ഥിതിയിൽ ജീവന്റെ നിലനില്പിനാവശ്യമായ വിഭവങ്ങളും ധാരാളമുണ്ട്. പ്രകൃതി വിഭവങ്ങളെ വേണ്ട വിധം സംരക്ഷിച്ചില്ലെങ്കിൽ പ്രകൃതിയുടെ സന്തുലനത്തിനു കോട്ടം തട്ടും. ഇന്ന് നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതി പലവിധത്തിലും മലിനമായി ക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. കേരളത്തിൽ മനുഷ്യവാസമുള്ള ഓരോ ഇടവും രൂക്ഷമായ പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങളുടെ കേന്ദ്രമായി മാറുകയാണ്. മാലിന്യം സംസ്കരിക്കാനും അതിൽ നിന്നു ഉല്പ്പന്നങ്ങളായി ഊർജ്ജവും ജൈവവളവും ഉല്പാദിപ്പിക്കാനും നമുക്ക് കഴിഞ്ഞാൽ അത് വിപ്ലവകരമായ മാറ്റങ്ങൾക്ക് വഴിതെളിക്കും. അതിനാൽ നമുക്കെല്ലാവർക്കും ഒരേ മനസ്സോടെ നിന്ന് നമ്മുടെ അമ്മയാകുന്ന ഭൂമിയെ സംരക്ഷിക്കാം. നമ്മുടെ പ്രകൃതിയുടെ സംരക്ഷണത്തിന് നമുക്കു കാവലാളാവാം. നമുക്കെല്ലാവർക്കും ഒരേ മനസ്സോടെ ഒരുമിച്ച് പ്രകൃതിയേയും അതിന്റെ സ്രോതസ്സുകളേയും സംരക്ഷിക്കുമെന്നു പ്രതിജ്ഞയെടുക്കാം. നമ്മുടെ പെറ്റമ്മയെ നശിപ്പിക്കാൻ നാം സമ്മതിച്ചുകൂടാ. അത് നമ്മുടെയും അവസാനമാകും.

ആദിത്യ സുനിൽ

9 F, ബഥനി ആശ്രമം, ഹൈസ്കൂൾ ചെറുകുളഞ്ഞി,
പത്തനംതിട്ട ഉപജില്ല, പത്തനംതിട്ട

പരിസ്ഥിതി

നാം വസിക്കുന്ന ഭൂമി നമ്മുടെ അമ്മയാണ്. സർവചരാചരങ്ങളുടെയും മാതാവാണ് ഭൂമി. നമുക്കെല്ലാം വേണ്ട കരുതൽ നൽകുന്നു. ശുദ്ധവായു, ശുദ്ധജലം, പുഴകൾ, മരങ്ങൾ, സസ്യങ്ങൾ, പൂക്കൾ എന്നുവേണ്ട, ഒരു മനുഷ്യ ജന്മത്തിന് വേണ്ടതെല്ലാം നമുക്ക് തരുന്നു. എന്നാൽ വിവരവും വിദ്യാഭ്യാസവുമുള്ള മനുഷ്യർ ഭൂമിയെയും പരിസ്ഥിതിയെയും നശിപ്പിക്കുന്നു. സ്വാർത്ഥ താൽപ്പര്യങ്ങൾക്കായി ഭൂമിയെ നശിപ്പിക്കുന്നു,കാട് നശിപ്പിക്കുന്നു,ജലമലിനികരണം നടത്തുന്നു. ഇതിലൂടെയല്ലാംഅവർ നേട്ടം കൊയ്യുന്നു. സ്വന്തം നിൽനിൽപ്പിനെ പോലും അപകടത്തിലാക്കി സ്വാർത്ഥത കാണിക്കുന്നു. ഇനിയുള്ള നമ്മുടെ തലമുറയെങ്കിലും, ഇതിൽ നിന്ന് മാറി ചിന്തിക്കാനുള്ള സമയമാണിത്. മരങ്ങൾ നശിപ്പിക്കാതെയും പ്ലാസ്റ്റിക്ക് ഉപയോഗിക്കാതെയും ജലമലിനികരണം തടഞ്ഞും ജീവജാലങ്ങളുടെ ആവാസവ്യവസ്ഥയ്ക്ക് കോട്ടം തട്ടാതെയും നമുക്ക് സംരക്ഷിക്കാം. നമുക്ക് പ്രതിജ്ഞ ചെയ്യാം 'മൊട്ടക്കുന്നുകളല്ല നമുക്ക് വേണ്ടത് പച്ചപ്പാണ്, നമുക്ക് പരിസ്ഥിതിയുടെ കാവലാളാകാം. ഭൂമിയെന്ന നമ്മുടെ പോറ്റമ്മ യെ സംരക്ഷിക്കാം.'

അജയ് കൃഷ്ണൻ

2 B, ബി എൻ വി എൽപിഎസ്സ് പുഞ്ചക്കരി,
തിരുവനന്തപുരം സൗത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

കോവിഡ്:പ്രകൃതിയുടെ വീണ്ടെടുപ്പ്

പക്ഷികളും മൃഗങ്ങളും മറ്റു സസ്യലതാദികളും തങ്ങളുടെ ആവാസവ്യവസ്ഥയിലേക്കു തിരിച്ചെത്തുന്നു. പുഴകൾ ശാന്തമായി ഒഴുകുന്നു. നിലച്ചുപോയ കിളികളുടെ മധുരസ്വരം തിരിച്ചെത്തി. നഷ്ടപ്പെടുമെന്നു കരുതിയ പ്രകൃതി മടങ്ങിയെത്തി. മാത്രമല്ല,അവൾ കൂടുതൽ സുന്ദരിയായിരിക്കുന്നു. അതേസമയം മനുഷ്യമനസ്സുകൾ മരവിച്ചിരിക്കുന്നു. മലിനീകരണമില്ലാത്ത ലോകത്ത് ജീവജാലങ്ങൾ സന്തോഷാരവം മുഴക്കുന്നു. മറുഭാഗത്ത് മനുഷ്യഹൃദയങ്ങളിൽ ഭയത്തിന്റെ ആരവവും മുഴങ്ങുന്നു. ശുചിത്വമില്ലാത്ത ലോകത്ത് വീർപ്പുമുട്ടി വിടരാനാവാതെ ബുദ്ധിമുട്ടിയ പൂക്കൾ ഇന്ന് ശുദ്ധവായുവിനാൽ നിറഞ്ഞുനിൽക്കുന്ന ലോകത്ത് ആയിരം പുഞ്ചിരികളോടെ വിരിയുന്നു.

ഭവനങ്ങളിൽ കുട്ടികളുടെ കളിചിരികൾ ഉയരുന്നു. പുതുതലമുറയിൽ വളർന്നു വരുന്ന പൈതങ്ങൾക്ക് മുതിർന്നവരിൽനിന്ന് അറിവുകൾ അഭ്യസിക്കാൻ സമയം

ലഭിക്കുന്നു. കൂടുമ്പോൾ ഇമ്പമുള്ളതാണ് കുടുംബം എന്നത് മഹാമാരിയാൽ പൂർണ മായിരിക്കുന്നു. പാഠപുസ്തകങ്ങളിലുള്ള അറിവ് ഭംഗിയായി പരീക്ഷ പേപ്പറിൽ പ്രയോഗിക്കുന്നതിലല്ല മറിച്ച് അത് ജീവിതത്തിൽ പ്രയോഗിക്കേണ്ട അവസരത്തിൽ കൃത്യമായി നിർവ്വഹിക്കുന്നവരാരോ അവരാണ് യഥാർത്ഥ വിജയി എന്ന പാഠം കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാമാരി പഠിപ്പിച്ചുതരുന്നു.

കോവിഡ് 19 എന്നത് ഒരു മഹാമാരി മാത്രമല്ല ലൗകികവ്യഗ്രതയിൽ കഴിഞ്ഞി രുന്ന മനുഷ്യനെ ദൈവത്തിങ്കലേയ്ക്കു നയിച്ച ദൂതനും മനുഷ്യന് ആവശ്യമുള്ള തെന്ത് ആവശ്യമില്ലാത്തതെന്ത് എന്ന് തിരിച്ചറിവുനൽകുന്ന ഗുരുവുമാണ്. മനു ഷ്യൻ എന്താണ് വിലപ്പെട്ടതായി വിചാരിച്ചത് അതൊന്നും ഒന്നുമല്ല എന്ന തെളി യിച്ചിരിക്കുകയാണ് ഈ മഹാമാരി.

പ്രകൃതിയെ നശിപ്പിച്ചിരുന്ന മനുഷ്യൻ ഇപ്പോൾ പ്രകൃതിയാൽ നശിച്ചുകൊണ്ടി രിക്കുകയാണ്. അവന്റെ സമ്പത്തും ആർഭാടവും അഹങ്കാരവുമെല്ലാം ഇല്ലാതാക്കി. ഇന്ന് ലോകത്ത് എല്ലാ മനുഷ്യരും ഒരുപോലെയാണ്. സമ്പത്തുള്ളവനെന്നോ ഇല്ലാത്തവനെന്നോ വെളുത്തവനെന്നോ കറുത്തവനെന്നോ യജമാനെനന്നോ അ ടിമയെന്നോ സത്രീയെന്നോ പുരുഷനെന്നോ വേർതിരുവുകളില്ല. എല്ലാവരും മനു ഷ്യരാണ്. ജീവനുവേണ്ടി പോരാടുന്ന മനുഷ്യർ. പരിസ്ഥിതിബോധവും ശുചിത്വ ബോധവും ഇല്ലാത്ത മനുഷ്യർ ഓർത്തില്ല അവർക്കീവിന വരുമെന്ന്. സ്വന്തമെന്ന് കരുതിയതെല്ലാം നഷ്ടമായി. തന്നെ വളർത്തിയെടുത്ത് പ്രകൃതിമാതാവിനെ അവർ ചൂഷണം ചെയ്തു. തനിക്ക് നഷ്ടപ്പെട്ടതെല്ലാം പ്രകൃതി വീണ്ടെടുക്കുന്നു. എന്നാൽ മനുഷ്യന് ഒരു വിരൽപോലും അനക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ല. സാമ്പത്തികത്തിലും അറിവിലും വികസനങ്ങളിലും കണ്ടുപിടുത്തത്തിലും മുന്നിലായിരുന്നവർ എവി ടെപ്പോയി? ഞങ്ങൾക്കൊന്നിനേയും പേടിയില്ല എന്നഹങ്കരിച്ചവർ എവിടെപ്പോ യി? എല്ലാവരും പോയി. സ്വന്തം രാജ്യത്തെയും ജനങ്ങളെയും വിട്ട് ഓടിപ്പോയി. എന്നാൽ ഒരു കൊച്ചു കേരളം ലോകത്തിനുമുഴുവൻ മാതൃകയായിരിക്കുന്നു. സമ്പ ത്തിൽ മാത്രമല്ല ആപത്തുക്കാലത്തും ഒരുമ കാണിക്കുന്നവരുടെ ഇടയിലാണ് ഐക്യ മുള്ളത്. അവരാണ് ധീരർ. ഒന്നിനേയും നാം ചെറുതായി കാണരുത്. ഓരോന്നിനും അതിന്റേതായ പ്രാധാന്യമുണ്ട്.

രണ്ടു പ്രളയങ്ങളേയും ഓഖി ചുഴലിക്കാറ്റിനെയും അതിജീവിച്ച് കേരളജനത ഈ മഹാമാരിയെയും അതിജീവിക്കും. നല്ലൊരു നാളേയ്ക്കായി സാമൂഹിക അകലം പാലിച്ചകൊണ്ട് മനസ്സുകളിൽ കൈകോർക്കാം.

നതാലിയ എലിസബത്ത് സെബാസ്റ്റ്യൻ
8 B, സെന്റ് മേരീസ് ജി എച്ച് എസ് എസ് പാലാ,
പാലാ ഉപജില്ല, കോട്ടയം

അതിജീവനത്തിന്റെ ഭീകരയാത്രകൾ

കാലാഹിനാ പരിഗ്രസ്തമാം ലോകവും
ആലോലചേതസാ ഭോഗങ്ങൾ തേടുന്നു

എഴുത്തച്ഛന്റെ ഈ വരികൾ ഇന്നുനാം ഓർത്ത് എടുക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. കാലത്തിനൊപ്പം പരക്കം പായുന്ന ജനങ്ങൾ തനിക്ക് ചുറ്റും ഉള്ളവരെ കാണാതെ തന്റെയും തന്റെ കുടുംബത്തിന്റെയും സുഖത്തിനു വേണ്ടി മാത്രം നടന്നവർക്കായി ഒരു തിരിഞ്ഞുനോട്ടത്തിന്റെ സമയം. ഒരു നിയന്ത്രണവും ഇല്ലാതെ ഓടിക്കൊണ്ടിരുന്ന ലോകത്തെ ദൈവം പൂട്ടിയിട്ട നാളുകൾ.

ചൈനയിലെ പട്ടണമായ വുഹാനിൽ രൂപമെടുത്തതായി പറയപ്പെടുന്ന ഒരു കൊച്ചു വൈറസ് ലോകം മുഴുവൻ വിറങ്ങലടിപ്പിച്ച് അനേകായിരങ്ങളുടെ ജീവൻ കവർന്നെടുത്തപ്പോൾ ലോകം അതിനെ മഹാമാരി എന്ന് വിളിച്ചു. ശാസ്ത്ര ലോകം അതിന് കൊറോണ വൈറസ് അഥവാ കോവിഡ് 19 എന്ന പേര് നല്കി. ലോകത്തെ വിറങ്ങലിപ്പിച്ച് കൊണ്ട് വൈറസ് എല്ലായിടത്തേയ്ക്കും വ്യാപിച്ചു. ലോകത്തമിക്ക രാജ്യങ്ങളെയും വൈറസ് ഭീതിയിലാഴ്ത്തി. തങ്ങളുടെ രാജ്യത്ത് നിന്ന് മറ്റ് രാജ്യങ്ങളിലേയ്ക്ക് പകരാതിരിക്കാൻ ലോക രാജ്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചപ്പോഴും അവർ പോലുമറിയാതെ പലരിലൂടെയും വ്യത്യസ്ത സാഹചര്യങ്ങളിലൂടെയും വൈറസ് ലോകത്താകെ പടർന്നു. ലോകാരോഗ്യസംഘടനയുടെയും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെയും സംയോജിതമായ ഇടപെടലുകൾ ഒരു പരിധിവരെ ലോകത്തിന് കൈത്താങ്ങായി മാറിയിരിക്കുന്നു.

അധികം വൈകാതെ തന്നെ 'വരാനുള്ളതൊന്നും വഴിയിൽ തങ്ങില്ല' എന്ന മട്ടിൽ കേരളത്തിലേയ്ക്കും തുടർന്ന് ഇന്ത്യയിലെ മറ്റ് സംസ്ഥാനങ്ങളിലും എത്തി കൊറോണ എന്ന വില്ലൻ. ആദ്യഘട്ടത്തിൽ വൈറസിന്റെ വ്യാപനം തടയാൻ ആയെങ്കിലും രണ്ടാം ഘട്ടത്തിൽ ലോകം മുഴുവൻ മഹാമാരി കാർന്ന് തിന്നപ്പോൾ കേരളത്തിലും രോഗബാധിതരുടെ എണ്ണം ക്രമേണ വർദ്ധിച്ചു. എന്നാൽ നമ്മുടെ സർക്കാരിന്റെയും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെയും കൂട്ടായ പ്രവർത്തനം അത്ഭുതാവഹമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തി, ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ മരണനിരക്കോടെ രോഗം നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കാൻ സാധിച്ചതിൽ ലോക രാഷ്ട്രങ്ങളെല്ലാം നമ്മുടെ കൊച്ചു കേരളത്തെ വാനോളം പുകഴ്ത്തി. സാക്ഷര കേരളത്തിന്റെ കനത്ത ജാഗ്രതയും പൂട്ടിയിടലും സാമൂഹ്യ അകലം പാലിക്കലും ജനങ്ങളെ ഒരു പരിധിവരെ രക്ഷിച്ചു. 'നാളെയുടെ നന്മയക്കായ് സാമൂഹ്യ അകലം പാലിക്കൂ' എന്ന ആപ്തവാക്യം ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച് ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും നിയമപാലകരും, നാളെയുടെ നന്മയ്ക്കായ് എല്ലാ സഹകരണവും നല്കിയ ജനങ്ങൾ, കർശന നിയന്ത്രണത്തിലൂടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കോർഡിനേറ്റ് ചെയ്ത ഭരണകർത്താക്കൾ എന്നിവരുടെ കൂട്ടായ പ്രവർത്തനമാണ് ഇന്നത്തെ രീതിയിൽ കേരളത്തിന് എത്തിച്ചേരാൻ ആയത്.

വിദേശ രാജ്യങ്ങളിൽ അനേകായിരങ്ങളുടെ ജീവൻ കൊറോണയിൽ പൊലിഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. സമ്പന്ന രാജ്യങ്ങൾ പോലും ഓരോ നിമിഷവും തകർച്ചയി ലേയ്ക്ക് നീങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. എന്ത് ചെയ്യണം എന്നറിയാതെ ഭരണകൂട ങ്ങൾ പകച്ചു നില്ക്കുന്നു. നാളെ ഞാനും ഈ സെന്റ് മേരീസ് ഹൈസ്കൂളും വൈറസിന് ഇരയാകുമോ എന്ന ഭയത്തോടെ ഉണരുകയും ഉറങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. നമ്മൾ പോലും അറിയാതെ ഓരോരുത്തരും രോഗവാഹകരും രോഗികളുമായി ത്തീരുന്നു. ഹസ്തദാനം നടത്തി സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിച്ചിരുന്നവർ പകരമായി കൂപ്പുകൈയ്യോടെ നമസ്കാരം ചൊല്ലിത്തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ഇന്ന് ലോകം ചിന്തിക്കുന്നത് ഒന്ന് മാത്രം, ദൈവമേ ഞാൻ കാരണം മറ്റൊരാളി ലേയ്ക്ക് ഈ രോഗം പകരാൻ ഇടയാക്കരുതേ. നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടിലേയ്ക്ക് ഒരു നിമിഷം പോലും തിരിഞ്ഞു നോക്കാത്ത പലരും ഇന്ന് ലോകത്തിലെ എല്ലാ രാജ്യ ത്തിന്റെയും തൽസമയ വിവരങ്ങൾക്കായി കാതോർത്തിരിക്കുന്നു. പല രാജ്യങ്ങ ളിലായി കുടുങ്ങിക്കിടക്കുന്ന തങ്ങളുടെ ഉറ്റവർക്കായി അനേകായിരങ്ങൾ പ്രാർ ത്ഥനയോടെ കാതോർക്കുന്നു. സ്വന്തം മാതാപിതാക്കളെയും സഹോദരങ്ങളെയും കാണാതെ കണ്ണടയ്ക്കേണ്ടി വരുമെന്ന ചിന്ത പലരിലും വെല്ലുവിളിയായി നിലനി ല്ക്കുന്നു. അനേകായിരങ്ങളുടെ സങ്കടങ്ങൾ ലോകത്തിന്റെ സങ്കടമായി മാറി ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. സ്വന്തം കുടുംബാംഗങ്ങളെ രോഗാവസ്ഥയിലോ മരണശേ ഷമോ പോലും ഒന്നു കാണാൻ കഴിയാതെ വീർപ്പുമുട്ടുന്ന ആയിരങ്ങൾ, ഒരാളും വൈറസ് മൂലം ഇനിയും മരണപ്പെടരുത് എന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുന്ന മറ്റു ചിലർ, വൈറസ് മൂലം കനത്ത വേദന അനുഭവിക്കേണ്ടി വരുന്നവരെ ശുശ്രൂഷിക്കാൻ ഊണും ഉറക്കവും ഉപേക്ഷിച്ച് വീട്ടിൽ നിന്നും ദിവസങ്ങളോളം മാറി നില്ക്കുന്ന ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ, സഹായഹസ്തവുമായെത്തുന്ന വിവിധ മത രാഷ്ട്രീയ സാമൂഹ്യ രംഗത്തെ നേതാക്കളും ജീവിതത്തിലെ വിവിധ തുറകളിൽപ്പെട്ടവരും,തങ്ങളാൽ കഴിയുന്ന വിധം മറ്റുള്ള രാജ്യങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന സമ്പന്ന രാജ്യ ങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം കൊറോണ അതിജീവനത്തിന്റെ വ്യത്യസ്ത മുഖങ്ങളാണ്.

ഇല്ല, ഈ പരിശ്രമം ഒന്നും വെറുതെ ആകില്ല. നാളെയുടെ ശുഭവാർത്തയ്ക്കായി ലോകം കാത്തിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ കാത്തിരിപ്പും പ്രവർത്തനവും ഒരിക്കലും വിഫല മാവില്ല. നാളെയുടെ പുത്തൻ ഉണർവിനായി നമുക്ക് പ്രതീക്ഷയോടെ കാത്തിരിക്കാം. അതെ, കൊറോണ വൈറസിനെ നമ്മൾ അതിജീവിയ്ക്കും. വസൂരി, മലമ്പനി, കുഷ്ഠം തുടങ്ങിയ പകർച്ചവ്യാധികളെ തുരത്തി ഓടിച്ച നാട് കൊറോണ എന്ന മഹാമാരിയെയും തുരത്തി ഓടിക്കും.

അൽഫോൻസ വി. സജി
സെന്റ് മേരീസ് എച്ച്. എസ്സ്. കക്കാടംപൊയിൽ,
മുക്കം ഉപജില്ല, കോഴിക്കോട്

പ്രതീക്ഷയോടെ പ്രകൃതി

സംഹാരശേഷിയുള്ള രോഗവ്യാപനം നേരിടാൻ ലോകം ഒരു വീട്ടിലേയ്ക്കോ മുറിയിലോയ്ക്കോ ഒതുങ്ങിയിരിക്കുകയാണ്. കോവിഡ് എന്ന രോഗം മൂലം ലോകം മുഴുവൻ നടുങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ദിനംപ്രതി മനുഷ്യന്റെ ജീവൻ നഷ്ടപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. എന്നും ഒന്നാമൻ ആകാൻ വേണ്ടി നെട്ടോട്ടമോടുന്ന മനുഷ്യൻ ഇന്ന് വീട്ടിനുള്ളിലൊതുങ്ങിയിരിക്കുന്നു. 'ലോക് ഡൗൺ' എന്ന വാക്ക് ഞാൻ ആദ്യമാണ് കേൾക്കുന്നത്. കഴിക്കാൻ ഭക്ഷണമുള്ളവർക്കും കയറിക്കിടക്കാൻ വീടുള്ളവർക്കും പ്രകൃതി അടിച്ചേൽപ്പിച്ച നിർബന്ധിത അവധിയാണോ 'ലോക്ഡൗൺ'? നമ്മളറിയാതെയും നമ്മളിൽനിന്ന് ഒരിക്കലും ആദരവ് ലഭിക്കാതെയും അധ്വാനിക്കുന്ന ഒരുപാടുപേരുടെ ത്യാഗത്തിന്മേലാണ് നമ്മുടെ ജീവിതമെന്ന് നാം അറിയുന്നുവോ. . . ഏതു രോഗത്തേയും മറികടക്കാനുള്ള പ്രാഥമികമാർഗം ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുക എന്നതാണ്. അതിന് ഏറ്റവും അടിസ്ഥാനമായ ഘടകങ്ങളാണ് പരിസ്ഥിതിസംരക്ഷണം,ശുചിത്വം, രോഗപ്രതിരോധം എന്നിവ. ഈ ലേഖനമെഴുതുമ്പോൾ ടാഗോറിന്റെ 'വൃക്ഷത്തെ സ്നേഹിച്ച ബാലൻ' എന്ന പാഠം ഞാൻ ഓർത്തുപോകുകയാണ്. ബാലചന്ദ്രൻ എന്ന കൊച്ചു പയ്യൻ വളർത്തി വലുതാക്കിയ ഇലവുമരംഅവന്റെ വല്ല്യച്ഛൻ വെട്ടികളയുമ്പോൾഅവൻ അനുഭവിച്ച വേദന ഇന്നും എന്റെ മനസ്സിൽ വിങ്ങലായ് നിൽക്കുന്നു. മാലിന്യങ്ങൾ നല്ലരീതിയിൽ സംസ്ക്കരിച്ചും മരങ്ങൾ നട്ടുപിടിപ്പിച്ചും ജലാശയങ്ങൾ മലിനമാകാതെയും നമുക്ക് പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കാൻ സാധിക്കും. ഭൂമിയിൽ മരങ്ങൾ വർദ്ധിക്കുന്നതിലൂടെ ഓക്സിജന്റെ അളവ് അന്തരീക്ഷത്തിൽ കൂടുന്നു. ഇത് കൂടുതൽ ശുദ്ധവായു ലഭിക്കുന്നതിനു കാരണമാകുന്നു.

കൊവിഡിനെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനുള്ള ലോക് ഡൗൺ കാലത്തിലാണല്ലോ നമ്മളിപ്പോൾ. ശുചിത്വപാലനത്തിന്റെ പോരായ്മകളാണ് 90% രോഗങ്ങൾക്കും കാരണം. കുട്ടികളായ നമ്മൾ സ്വയമായി ശീലിക്കേണ്ട അനവധി ആരോഗ്യശീലങ്ങളുണ്ട്. അവ കൃത്യമായി പാലിച്ചാൽ പകർച്ചവ്യാധികളേയും, ജീവിതശൈലിരോഗങ്ങളേയും നല്ലൊരു ശതമാനം ഒഴിവാക്കുവാൻ കഴിയും. വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുക, ഹസ്തദാനം ഒഴിവാക്കുക,കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക,ആൾക്കൂട്ടം ഒഴിവാക്കുക, ചുമയ്ക്കുമ്പോൾ മുക്കും വായും മൂടുക എന്നിവ ഇവയിൽ ചിലതാണ്. രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ ഭക്ഷണരീതികൾക്ക് വളരെ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. അതിനായി ചില ഒറ്റമൂലികൾ വീട്ടിൽത്തന്നെ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. പച്ചക്കറി കൃഷികൾ വീട്ടുവളപ്പിൽ നട്ടുവളർത്തുന്നതിലൂടെ വിഷരഹിതമായ പച്ചക്കറികൾ കഴിക്കുവാൻ സാധിക്കും. പോഷകസമ്പുഷ്ടമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതിലൂടെ നമുക്ക് രോഗപ്രതിരോധം വീണ്ടെടുക്കുവാൻ

സാധിക്കും. വാഴപ്പഴം, ചീര,നാരങ്ങാവെള്ളം, ധാന്യങ്ങൾ, മൽസ്യങ്ങൾ,പാൽ, മുട്ട എന്നിവ ഇവയിൽ ചിലതാണ്. ചിട്ടയായ വ്യായാമം പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഓരോ കാലത്തും ഓരോ മഹാമാരി വരുന്നു. ഒന്നിന്റെ വഴികൾ നമ്മൾ തിരിച്ചറിയുകയും അതിനു പ്രതിവിധി കണ്ടെത്തുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ മറ്റൊന്നു വരുന്നു. പ്രകൃതി ഇതിലൂടെയൊക്കെ ചിലത് മനുഷ്യനോട് പറയുന്നുണ്ട്. "എല്ലാം കീഴടക്കി എന്ന നിന്റെ ഭാവം നന്നല്ല, എല്ലാം അറിഞ്ഞു എന്ന നിന്റെ വിചാരവും ശരിയല്ല. രോഗഭീതികളൊഴിഞ്ഞ! നല്ല നാളേയ്ക്കായ് നമുക്ക് കാത്തിരിക്കാം... അതിനായ് പ്രാർത്ഥിക്കാം. . . .

അൽഫോൻസാ സിബിച്ചൻ
5 C, സെന്റ് തോമസ് ജി. എച്ച്. എസ്. പെരുമാനൂർ,
എറണാകുളം ഉപജില്ല, എറണാകുളം

നഷ്ടങ്ങൾ നേട്ടങ്ങളാക്കാം

കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാമാരിയെ ഭയന്ന് സ്വന്തം വീടിന്റെ അകത്തളങ്ങളിൽ അടച്ചിരിക്കുകയാണ് ഇന്ന് ലോകം മുഴുവൻ അതുകൊണ്ട് തന്നെ ശബ്ദകോലാഹങ്ങൾ കൊണ്ടും മലിനമായ അന്തരീക്ഷം ശുദ്ധമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഫാക്ടറികളിൽ നിന്നൊഴുകിയെത്തിയിരുന്ന മലിനജലവും അലക്ഷ്യമായി വലിച്ചെറിയപ്പെടുന്ന പാഴ്വസ്തുക്കളും കൊണ്ട് വിഷവാഹിനികളായിരുന്ന നമ്മുടെ നദികൾ മാലിന്യമുക്തമാകുന്നു. പക്ഷികളുടെ കളകാരവം നമ്മുടെ പ്രഭാതങ്ങളെ മനോഹരമാക്കുന്നു.

മാനസികമായ അകലം കുറയ്ക്കാൻ ഈ മഹാമാരിക്കു സാധിച്ചു എന്നു പറയാതെ വയ്യ. തിരക്കുകളിൽ നിന്നകന്ന് ശാന്തമായിരിക്കുമ്പോൾ മനസ്സിൽ സ്നേഹത്തിന്റേയും അലിവിന്റെയും ഭൂതകാലനന്മകൾ ഉയിരെടുക്കുന്നു. ഒരു വീട്ടിൽ തന്നെ പരസ്പരം കാണാനും സംസാരിക്കാനും സമയമില്ലാതെ കഴിഞ്ഞിരുന്ന, ജോലിയുടെ ഷിഫ്റ്റുകൾക്കനുസരിച്ച് ജീവിതത്തെ തന്നെ ക്രമീകരിച്ച ആളുകൾ ഇന്ന് മുഴുവൻ സമയവും വീടിനുള്ളിൽ ചെലവഴിക്കുന്നു. അറ്റുപോയ ബന്ധങ്ങളുടെ കണ്ണികൾ വിളക്കിച്ചേർക്കപ്പെടുന്നു. അവധിക്കാലങ്ങളിൽ പോലും ട്യൂഷനും ഡാൻസ്, മ്യൂസിക്ക്, ചിത്രകലാ ക്ലാസുകളും ശ്വാസം മുട്ടിച്ചിരുന്ന നമ്മുടെ കുട്ടികൾ സ്വതന്ത്രരായിരിക്കുന്നു. ക്ലബുകളിലും ബാറുകളിലും കറങ്ങി നടന്നവരും ഇന്ന് കുടുംബാംഗങ്ങളോടൊപ്പം സമയം ചെലവഴിക്കുന്നു. കുടുംബ ബന്ധങ്ങൾ കൂടുതൽ ഊഷ്മളമാകുന്നു. കുടുംബം വേണ്ട, വിവാഹം വേണ്ട എന്നൊക്കെ പറയുന്നവർ കുടുംബബന്ധങ്ങളുടെ കരുതലിന്റെ പൊരുളറിയുന്നു.

തെരുവോരങ്ങളിൽ കഴിയുന്ന ആരോരുമില്ലാത്തവരെ സംരക്ഷിക്കാനും അവർക്ക് ഭക്ഷണമൊരുക്കാനും സർക്കാരും സാമൂഹികപ്രവർത്തകരും മത്സരിക്കുന്നു. കമ്മ്യൂണിറ്റി കിച്ചൺ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ സൗജന്യമായി സഹായം ചെയ്യാൻ തയാറായി. ആളുകൾ മുന്നോട്ടുവരന്നു പ്രായമായവർക്കും പ്രത്യേകസംരക്ഷണം നൽകാനും അവർക്ക് ആവശ്യമുള്ളതെല്ലാം വീടുകളിലെത്തിച്ചു കൊടുക്കാനും തയ്യാറായി സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ മുന്നിട്ടിറങ്ങുന്നു. മുപ്പതിനായിരത്തിലധികം പേർ ഇതിനു തയാറായി രജിസ്ട്രേഷൻ നടത്തി കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ജീവിതത്തിന്റെ സമസ്ത മേഖലകളിലും ലാളിത്യം കൈവന്നു എന്നതാണ് ഈ കൊറോണക്കാലത്തെ എടുത്ത് പറയേണ്ട മറ്റൊരു നേട്ടം.

വിവാഹം മുതൽ മൃതസംസ്ക്കാരം വരെ പണക്കൊഴുപ്പിന്റെയും ആർഭാടത്തിന്റെയും വേദികളാക്കിയിരുന്ന ഇന്നലെകൾ മറഞ്ഞു കഴിഞ്ഞു. എത്ര ലളിതമായി ഈ ചടങ്ങുകളെല്ലാം നടത്താമെന്ന് അനുഭവം നമ്മെ പഠിപ്പിച്ചു. ആഡംബരങ്ങളോടും ആൾക്കൂട്ടത്തോടും അപകടകരമായ ഭയമാണ് ഇന്ന് സമൂഹത്തിനുള്ളത് തിരുനാളുകളും ഉത്സവങ്ങളും പോലും വളരെ നിയന്ത്രിതമായി നടത്താൻ കൊറോണക്കാലം സമൂഹത്തെ നിർബന്ധിച്ചു.

ആർഷഭാരത സംസ്ക്കാരത്തിന്റെ മഹത്വം തിരച്ചറിയുന്ന കാലമാണിത്. കൂപ്പുകൈകളോടെ പരസ്പരം അഭിവാദ്യം ചെയ്യാൻ ലോകം ഇന്ന് പഠിച്ചിരിക്കുന്നു. പാശ്ചാത്യശൈലികളോടുള്ള മലയാളികളുടെ ഭ്രമത്തിന് അറുതി വന്നിരിക്കുന്നു. പണത്തെക്കാൾ വലുതായി മറ്റു പലതുമുണ്ടെന്നും ബാങ്ക് ബാലൻസിന്റെ കനമല്ല ഒരുവനെ ഭാഗ്യവാനാക്കുന്നതെന്നും ഈ കാലഘട്ടം നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യ മേഖലയിലുംഅത്ഭുതകരമായ മാറ്റമാണുണ്ടായിരിക്കുന്നത്. മൾട്ടിസ്പെഷ്യാലിറ്റി ഹോസ്പിറ്റലുകളിലെ തിക്കും തിരക്കും അവസാനിച്ചിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെയൊക്കെ രോഗങ്ങൾ മാനസികമായിരുന്നോ എന്നൊരു സംശയം തോന്നിപ്പോകുന്നു. ബ്യൂട്ടി പാർലറുകളും ടെക്സ്റ്റൈൽ ഷോപ്പുകളും ജുവലറികളും അടഞ്ഞുകിടക്കുമ്പോഴും ജീവിതം കുറവൊന്നും കൂടാതെ മുന്നോട്ടുപ്പോകുന്നു മദ്യപാനികളും മര്യാദക്കാരായിരിക്കുന്നു. കുറ്റകൃത്യങ്ങളുടെ എണ്ണവും ഗണ്യമായി കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

നന്മയുടെ നേർച്ചിത്രങ്ങളാണ് മാധ്യമങ്ങളിൽ ഇന്ന് നിറയുന്നത് സ്വന്തം സുഖങ്ങളും ആഗ്രഹങ്ങളും സമുഹത്തിന്റെ നന്മയ്ക്കായി ബലികഴിക്കാൻ തയാറാകുന്ന സുമനസുകളാണ് ഇന്നത്തെ വീരനായകന്മാർ. മാധ്യമധർമ്മം കൃത്യമായി പാലിക്കാൻ മുഖ്യധാരമാധ്യമങ്ങൾ ശ്രദ്ധവയ്ക്കുന്നു. സ്വന്തം മരണം മുന്നിൽ കാണുമ്പോഴും മരണമുഖത്തുനിന്നു അനേകരെ രക്ഷിക്കാൻ അശ്രാന്ത പരിശ്രമം

നടത്തുന്ന ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും രോഗവ്യാപനം തടയുന്നതിനായി ജനങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കുന്ന പോലീസ് സേനയുമാണ് ഈ കൊറോണ കാലത്തെ മിന്നും താരങ്ങൾ.

ഈ ലോക്ക്ഡൗൺ കാലത്ത് പഠിച്ച പാഠങ്ങൾ, മനസ്സിലാക്കിയ സത്യങ്ങൾ മറക്കാതിരിക്കുക. എന്തിലും ഏതിലും നന്മ കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുക. ശുഭാപ്തിവിശ്വാസത്തോടെ മുന്നേറുക നന്മകൾ നിരവധിയാണ്. കൊറോണക്കാലത്തിനു ശേഷവും ഈ നന്മകൾ കൈമോശം വരാതിരിക്കാൻ ജാഗ്രതപാലിക്കാം.

ജോർജി ആന്റണി പയസ്

9 A, സെന്റ് പോൾസ് ഹൈസ്കൂൾ മുത്തോലപുരം,
കൂത്താട്ടുകുളം ഉപജില്ല, എറണാകുളം

കൊറോണ ഒരു പാഠപുസ്തകം

കൊറോണ അഥവാ 'കോവിഡ് 19' ഈ വൈറസ് വ്യാപനം ഒരു പഠനവിഷയമാണോ? നാം ചിന്തിക്കേണ്ട വിഷയമാണ്. ഇത് പ്രകൃതി കരുതി വെച്ച പ്രതികാരം! മനുഷ്യൻ മതിമറന്ന് പ്രകൃതിയെ ചൂഷണ പൊരുളാക്കിയതിന് പ്രകൃതിയുടെ പ്രതികാരം. ലോക രാഷ്ട്രങ്ങൾ പോലും പകച്ച് നിന്ന മഹാവിപത്ത്, ബന്ധങ്ങൾ പോലും ബന്ധനങ്ങളാവുന്ന; മനുഷ്യർ പരസ്പരം കാണാൻ കൊതിക്കുന്ന കുറേ ദിവസങ്ങൾ അങ്ങിനെ പ്രകൃതി അതിന്റെ മധുര പ്രതികാരം നടപ്പിലാക്കി കൊണ്ടേ ഇരിക്കുന്നു. പലപല പാഠങ്ങൾ പഠിച്ചിട്ടും അതിൽ നിന്നൊന്നും പഠിക്കാത്ത മനുഷ്യവർഗ്ഗം. ഞാനുൾപ്പെടുന്ന ഈ സമൂഹത്തിന്റെ ഈ നിസ്സംഗ മനോഭാവമാണ് എന്നെ അതിശയപ്പെടുത്തുന്നത്. സഹജീവികളോട് കരുണ കാണിക്കാതെ തന്റെ താൽപര്യങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി മാത്രം ജീവിക്കുന്ന നമ്മെയാണ് സാമൂഹിക ജീവിയെന്ന് വിളിക്കുന്നത്. നമ്മെ ഏറെ ചിന്തിപ്പിക്കുന്ന കുറേ കാര്യങ്ങൾ ഈ വൈറസ് നമ്മെ പഠിപ്പിച്ചു; ഒന്ന്, ദിവസങ്ങളോളം പുറത്തിറങ്ങാതെ വീട്ടിൽ അടച്ചിരിക്കുക എന്നത് ഒരിക്കലും പ്രായോഗികമാവില്ല എന്ന മാനുഷിക ചിന്തയെ പ്രായോഗികമാക്കാൻ പഠിപ്പിച്ചു. രണ്ട്, ആഡംഭരങ്ങൾ ഒഴിവാക്കി കല്യാണങ്ങൾ പോലുള്ള ചടങ്ങുകൾ നടത്തുവാൻ നമ്മെ നിർബന്ധിതരാക്കി. മൂന്ന്, മതപരമായ ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങൾ ലളിതമായി നടത്തുവാൻ കഴിയുമെന്ന് ഓർമ്മിപ്പിച്ചു. നാല്, പഴമകൾ വെറും പാഴ് മൊഴികൾ മാത്രമല്ല അത് തനതായസംസ്കാരത്തേക്കാളുപരി ഒരു തരത്തിലുള്ള ആരോഗ്യപരിപാലനമാണെന്ന് കാണിച്ചു തന്നു. ഇങ്ങനെ ഒട്ടേറെ പഠിപ്പിക്കലുകൾ കാലം സമ്മാനിച്ചിട്ടും നാം ഒന്നും തന്നെ

പഠിക്കുന്നില്ല എന്നതാണ് യാഥാർത്ഥ്യം.

ഒരു സാംക്രമിക വിപത്തിന് ലോക രാഷ്ട്രങ്ങളെയെല്ലാം അതിന്റെ പൈശാചിക വക്രദൃഷ്ടിയുടെ ചുഴിയിൽ ചുഴറ്റി എറിയുവാൻ സാധിച്ചു. ഏതൊരു പ്രതിസന്ധിയേയും മറികടക്കാൻ നമ്മെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത് കാലമെത്ര മാറിയാലും നമ്മുടെ മനസ്സിലെവിടെയോ അവശേഷിക്കുന്ന മനുഷത്വം നഷ്ടപ്പെടാത്തതു കൊണ്ട് മാത്രമാണ്. തങ്ങളുടെ ജീവൻ പോലും നഷ്ടപ്പെടുമെന്ന പൂർണ്ണ ബോധ്യമുണ്ടായിട്ടും, തങ്ങളുടെ സേവനത്തിൽ ഒരു തരിമ്പുപോലും വിട്ടുവീഴ്ച്ച ചെയ്യാത്ത ഡോക്ടർമാർ, നഴ്സുമാർ, പോലീസുകാർ തുടങ്ങിയ സന്നദ്ധ സേവകർ; നാം നാടിനും നാട്ടുകാർക്കും ഉപകാരപ്പെടില്ലെന്ന് മുദ്രകുത്തിയ ഒരു പറ്റം ചെറുപ്പക്കാർ; വിശക്കുന്നവയറിനെ കാണാതെ പായുന്ന ഈ മാനവലോകത്തിൽ വിശപ്പിന്റെ വിലയറിഞ്ഞ് സഹായിക്കുന്ന മറ്റൊരു കൂട്ടർ; 'ഭയമല്ല വേണ്ടത്: ജാഗ്രതമതി'എന്ന് വ്യക്തത നൽകുന്ന ഭരണവർഗ്ഗം ഇങ്ങനെയുള്ള ഒരു പറ്റം ആളുകൾ ഒരു വശത്ത്; അതേ സമയം എന്തിനും പുറം തിരിഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന പരിഷ്കൃതരെന്ന് സ്വയം വിശേഷിപ്പിക്കുന്ന അപരിഷ്കൃതവർഗ്ഗം മറുവശത്ത്. എന്തൊക്കെ പറഞ്ഞാലും പാഠങ്ങൾ പഠിക്കുന്ന സമയത്ത് മാത്രം ഓർക്കുകയും, അത് കഴിഞ്ഞ ഉടൻ തന്നെ അതിനെ മറക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ശൈലിയാണ് നമ്മുടേത്. എന്നാൽ ഈ ഒരു പാഠഭാഗമെങ്കിലും അങ്ങനെ ആ വരുതേയെന്ന് നമുക്ക് പ്രത്യാശിക്കാം. ....!

അബിയ എം സാമുവൽ

10 D, ബി സി ജി എച്ച് എസ് കുന്നംകുളം,
കുന്നംകുളം ഉപജില്ല, തൃശ്ശൂർ

ലോകത്തെ വിറപ്പിച്ച് കൊറോണ

2019 നവംബർ മാസം ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ നിന്നും പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ട കൊറോണ എന്ന മഹാമാരി ഇന്ന് ലോകത്തെ ആകമാനം കാർന്നുതിന്നു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഈ മഹാമാരിയെ ആദ്യമായി കണ്ടെത്തിയത് ലി വെൻലിയാങ് എന്ന ആളാണ്. അദ്ദേഹം ഈ രോഗത്തിന് നിർദേശിച്ച പേര് നോവൽ കൊറോണ വൈറസ് എന്നാണ്. എന്നാൽ വേൾഡ് ഹെൽത്ത് ഓർഗനൈസേഷൻ ഈ രോഗത്തിന് കോവിഡ് 19 എന്ന പേര് നിർദ്ദേശിച്ചു.

ഒരാളിൽ നിന്ന് നാലാളിലേക്കും അതിൽ നിന്ന് പതിനാറും നൂറും പതിനായിരവും ലക്ഷങ്ങളിലേക്കും കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാവ്യാധി വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നു. ലോകം ഇന്ന് ഈ മഹാവ്യാധിക്ക് എതിരായി വലിയൊരു യുദ്ധമുഖത്ത് ആണ്.

വികസിത രാഷ്ട്രങ്ങൾ പോലും ആശങ്കയിലും ഭീതിയിലും ആണ്. ഈ വൈറസ് രോഗം ഭേദമാകാൻ ഇതുവരെ മരുന്നു കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടില്ല. ശാസ്ത്രലോകം ഇതിനു വേണ്ടി ഊർജിതമായ പരീക്ഷണങ്ങളിലാണ്.

സാധാരണ ജലദോഷം മുതൽ മാരകമായ നിപ്പ വരെ വൈറസുകളുടെ വികൃതി യാണ്. വിചിത്രമാണ് വൈറസുകളുടെ രീതികൾ. നിഗൂഢ രീതിയിൽ അവ അപ്ര ത്യക്ഷമാകും. അമ്പരപ്പിച്ചുകൊണ്ട് വേഷം മാറി വീണ്ടും പ്രത്യക്ഷപ്പെടും. ഈ മഹാമാരിയെ നിർജീവമാക്കാൻ അകന്നിരിക്കുക, അകലം പാലിക്കുക, കൂട്ടുചേർ ന്നുള്ള സമ്പർക്കങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക എന്നിവയാണ് നാം സ്വീകരിക്കേണ്ട കാര്യ ങ്ങൾ. പുറത്തു പോകുമ്പോൾ മുഖാവരണം ഉപയോഗിക്കുക, ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ കഴുകുക, ശരീര ശുദ്ധി വരുത്തുക, വീടും പരിസ രവും ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കുക, ഇത്തരത്തിലുള്ള മുൻകരുതലുകൾ എടുത്തു കൊണ്ട് കുറച്ചെങ്കിലും ഈ മഹാമാരിയുടെ ആഘാതം നിയന്ത്രിക്കാം.

ഈ കൊറോണക്കാലത്ത് നമുക്ക് പുതിയ മനുഷ്യനാകാം. വീട്ടിലിരുന്ന് ഓരോ ദിവസവും എണ്ണിനീക്കാൻ പലർക്കും പ്രയാസമായിരിക്കും. സ്വാതന്ത്ര്യമില്ലാത്ത അവസ്ഥയുമായി പൊരുത്തപ്പെടുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളവരെ ഇത് വിഷാദത്തിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം. പിന്നെ ഇത് ഉത്ക്കണ്ഠാവസ്ഥയിലേക്ക് മാറാം. പ്രതികൂല ചിന്തയിലേക്ക് വീഴുകയും ഉറക്കമില്ലായ്മയും വിശപ്പില്ലായ്മയും അമിത വിശപ്പും മടിയും വിരസതയും നമ്മളിലേക്ക് കടന്നു കൂടാം. ഈ അവസ്ഥകൾ മറികടന്ന് സമാധാനം വേഗത്തിൽ വീണ്ടെടുക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കണം.

സർക്കാർ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കണം, മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് രോഗം പടരാത്തരീതി യിൽ ജീവിത ക്രമത്തിൽ മുൻകരുതലുകളെടുക്കണം, ചിന്തകളിൽ മാറ്റങ്ങൾവരു ത്താൻ സാധിക്കുന്ന പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കാം, വ്യായാമം തുടങ്ങാം, വീട്ടുകാ രോടൊപ്പം സമയം ചെലവഴിക്കാം, പേടിപ്പിക്കുന്ന വ്യാജ വാർത്തകളിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞു മാറണം. ചെയ്തു തീർക്കാം എന്ന് വിചാരിച്ച കാര്യങ്ങൾ, മുടങ്ങി പ്പോയ എഴുത്ത്, കഥാരചന, പുതിയ ഹോബികൾ, കൃഷിപ്പണികൾ, പൂന്തോട്ട നിർമ്മാണം, ചിത്രരചന, പെയിന്റിംഗ് തുടങ്ങിയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യാം. പഴയ വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ ഫോണിലൂടെ വിളിച്ച് സംസാരിക്കാം. ദേഷ്യം, അസ്വസ്ഥത, അഹങ്കാരം, അഹംഭാവം എന്നിവ മാറ്റി നല്ല മനുഷ്യനാകാം. എല്ലാ മത ഗ്രന്ഥങ്ങളും ഈ സമയം വായിക്കാം. പ്രശ്നങ്ങൾ വരുമ്പോൾ മനുഷ്യമതം മാത്രമേ നിലനിൽക്കൂ എന്ന് ഈ സാഹചര്യത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാൻ ഇത് നമ്മെ സഹായിക്കും.

ഈ കൊറോണക്കാലം മുഴുവൻ ലോകത്ത് എല്ലായിടത്തും രാജ്യങ്ങൾ ലോക്ക് ഡൗണിലാണ്. രാജ്യാതിർത്തികൾ അടച്ചിട്ടും, യാത്രകൾ നിയന്ത്രിച്ചും, ഈ മഹാ മാരിയെ ഒരു പരിധിവരെ നിയന്ത്രിക്കുകയാണ്. പല കാരണത്താൽ തമ്മിൽ

തമ്മിൽ യുദ്ധങ്ങൾ നടക്കുന്ന രാജ്യങ്ങൾ പോലും ഒന്നായി ചേർന്നു നിന്ന് ഈ വൈറസിനെ തുരത്താൻ ശ്രമിക്കുന്ന കാഴ്ചകളും കൊറോണക്കാലത്ത് അല്പം ആശ്വാസം പകരുന്നതാണ്. എല്ലാ മനുഷ്യരും അകന്നുനിന്ന് ഒന്നായി പ്രയത്നിക്കുന്ന കാഴ്ചയും സന്തോഷകരമാണ്. അതിജീവനത്തിന് നമുക്കുമുന്നിൽ കുറുക്കുവഴികളില്ല. സാമൂഹികമായ വിട്ടുനിക്കൽ, സ്നേഹദൂരം പാലിക്കൽ, മെല്ലെപോകൽ സാമൂഹിക വ്യാപനത്തിന്റെ ചങ്ങല പൊട്ടിക്കലിലാണ് നാം ബാധ്യസ്ഥരായിരിക്കുന്നത്.

ഈ ലോക്ഡൗൺ കാലത്ത് മനുഷ്യരിൽ എന്നപോലെ പ്രകൃതിയിലും ചില മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നു. വാഹനങ്ങളുടെ അളവ് റോഡുകളിൽ കുറഞ്ഞതുകൊണ്ട് മലിനീകരണം കുറയുന്നു. വായു മലിനീകരണം, ശബ്ദമലിനീകരണം, ജല മലിനീകരണം എന്നിവ കുറയുന്നത് ഒരു സന്തോഷകരമായ കാര്യമാണ്. മത്സ്യബന്ധനം ഇല്ലാത്തതിനാൽ മത്സ്യസമ്പത്ത് കൂടുന്നു. വന്യജീവികൾ കാടു വിട്ട് സ്വതന്ത്രമായി നടക്കുന്നു. തടാകങ്ങൾ ശുദ്ധജലമായിമാറുകയും ദേശാടനപക്ഷികൾ ധാരാളമായി വരികയും ചെയ്യുന്നു. ഇത്തരം കാഴ്ചകളെല്ലാം ജീവലോകത്തിന്റെ പ്രത്യാശകളാണ്.

തുടർവ്യാപനം തടയാനായി ഡോക്ടർമാരും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും നൽകുന്ന നിർദേശങ്ങൾ നമുക്ക് പാലിക്കാം. തളരില്ല, തകരില്ല, മനുഷ്യകുലം. സ്നേഹം പകർന്നും, അകലം പാലിച്ചും കൊറോണാവൈറസിനെ തോൽപ്പിക്കാൻ നമുക്ക് ഒരുങ്ങാം.

കാർത്തിക രാജു കെ. ആർ

9 B, സെന്റ്. ഇഗ്നേഷ്യസ് എച്ച്. എസ്. എസ്. ആന്റ്
വി. എച്ച്. എസ്. എസ്. കാഞ്ഞിരമറ്റം,
തൃപ്പൂണിത്തുറ ഉപജില്ല, എറണാകുളം

ഫൈൻഡിംഗ് നെമോ – സിനിമാ നിരൂപണം

ബരാക്കുട മത്സ്യത്തിന്റെ ആക്രമണത്തിൽ ഭാര്യയായ കോറലിനെയും വിരിയാരായ നാനൂറോളം മുട്ടകളെയും നഷ്ടപ്പെട്ട മെർലിൻ എന്ന ക്ലവ് മത്സ്യത്തിന്റെ ജീവിത ദുരന്തമാണ് ഈ സിനിമ നമ്മോടു പറയുന്നത്. ഒരുനാൾ പവിഴപ്പുറ്റുകളുടെ ഇടയിൽ നിന്നും കിട്ടിയ ഒരു മുട്ട, അതിൽ നിന്നും ഉണ്ടായ കുട്ടിക്ക് മെർലിൻ നെമോ എന്നാ പേര് നൽകി. ഒരിക്കൽ കൂട്ടുകാരനോടൊപ്പം കളിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കെ നെമോ മനുഷ്യരുടെ വലയിൽ കുടുങ്ങിപ്പോകുന്നു. വലയിൽ പെട്ട നെമോ ഒരു വർണ്ണ മത്സ്യമായതിനാൽ മനുഷ്യർ അവനെ ഒരു പാത്രത്തിൽ ഇട്ടു വളർത്തി.

അവനെ കണ്ടെത്താനായി മെർലിൻ കഷ്ടപ്പെടുകയും അവസാനം നെമോയെ രക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതാണ് സിനിമയുടെ കഥ. ആനിമേഷൻ സിനിമയ്ക്കുള്ള 2003ലെ ഓസ്ക്കാർ പുരസ്ക്കാരം നേടിയ ഈ സിനിമ വേറെയും അനവധി അന്താരാഷ്ട്ര പുരസ്ക്കാരങ്ങളാണ് നേടിക്കൂട്ടിയത്. 2008 ൽ അമേരിക്കൻ ഫിലിം ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് തിരഞ്ഞെടുത്ത ഏറ്റവും നല്ല 10 ആനിമേഷൻ സിനിമകളിൽ ഒന്നാണ് ഫൈൻഡിംഗ് നെമോ. പ്രകൃതി മനുഷ്യന് മാത്രമല്ല എന്നും മറ്റുജീവജാലങ്ങൾക്കും അവകാശപ്പെട്ടതാണെന്നും അവർക്കും സ്നേഹവും ബന്ധങ്ങളും ഉണ്ടെന്നും ഈ സിനിമ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. ഈ മഹാമാരിക്കാലത്ത് കാണേണ്ട സിനിമ.

ആദർശ് എസ്. ജയേഷ്
6 ബി, അന്നൂർ യു പി സ്കൂൾ,
പയ്യന്നൂർ ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

പ്രതിരോധത്തിന്റെ കേരളമോഡൽ

ലോകത്തിലെ എല്ലാത്തിനേയും കീഴടക്കി എന്ന് അഹങ്കരിച്ച മനുഷ്യൻ നാലുമാസത്തോളമായി കോവിഡ് 19 എന്ന ഇത്തിരിപ്പോന്ന വൈറസിനു മുന്നിൽ വിറങ്ങലിച്ചുനിൽക്കുവാൻ തുടങ്ങിയിട്ട്. ലോകമെമ്പാടുമായി കൊറോണ വൈറസ് ബാധിച്ചുള്ള മരണം ലക്ഷം കടന്നിരിക്കുന്നു. ചൈനയിലെ വുഹാനിൽനിന്ന് പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ട ഈ വൈറസ് മനുഷ്യരാശിയെ ഭയത്തിന്റെ മുൾമുനയിൽ നിർത്തുന്നു. ലോകത്തെമ്പാടുമായി 400 കോടിയിലധികം ജനങ്ങൾ വീട്ടിനുള്ളിൽ ലോക്ഡൗണായിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഏറ്റവും വലിയ വികസിതരാജ്യങ്ങൾ എന്ന് അഹങ്കരിച്ചിരുന്ന അമേരിക്കയും ബ്രിട്ടനും ഇറ്റലിയും ഫ്രാൻസും സ്പെയിനുമെല്ലാം തങ്ങളുടെ പൗരൻമാർ മരിച്ചുവീഴുന്നത് തടയാനാകാതെ നിൽക്കുന്നു. ഈ അവസരത്തിലാണ് ഇന്ത്യയുടെ തെക്കേയറ്റത്തുള്ള കൊച്ചുകേരളം ഒത്തൊരുമിച്ചുള്ള പ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ കൊറോണ വൈറസിനെ തടഞ്ഞുനിർത്തിയത്. മുഖ്യമന്ത്രി മുതൽ സാധാരണപൗരൻമാർവരെ വൈറസിനെതിരെയുള്ള പ്രതിരോധത്തിൽ കണ്ണികളായി. ലോകമെമ്പാടും COVID-19 നാശം വിതക്കുമ്പോഴും കേരളത്തിൽ അതിന് പച്ച പിടിക്കാൻ കഴിയാത്തത് മലയാളികളുടെ കൂട്ടായ്മ കാരണമാണ്. ലോകത്താകമാനം കോവിഡ് ഭേദമായവരുടെ നിരക്ക് 22. 2% ആണ്. ഇന്ത്യയിൽ അത് 9. 12%ഉം. എന്നാൽ കേരളത്തിൽ കൊറോണവൈറസ് ഭേദമായ നിരക്ക് ദേശീയശരാശരിയെക്കാളും ലോകശരാശരിയെക്കാളും കൂടുതലാണ്. നമ്മുടെ സംസ്ഥാനം ലോകത്തിനു നൽകുന്ന പ്രതിരോധപാഠം വളരെ വലുതാണ്.

അമേരിക്കയിൽ ആദ്യ രോഗബാധ റിപ്പോർട്ടുചെയ്യുന്നത് ജനുവരി ആദ്യ ആഴ്ച്ച യാണ്. എങ്കിലും അന്നവർ ആവശ്യമായ പ്രതിരോധനടപടികൾ കൈക്കൊ ണ്ടില്ല. അതുകാരണമാണ് അമേരിക്കയിൽ സ്ഥിതി വളരെ രൂക്ഷമായത്. എന്നാൽ ആദ്യ കൊറോണവൈറസ് രോഗബാധ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തപ്പോൾ തന്നെ അതി വേഗ പ്രതിരോധനടപടികൾ കേരളസർക്കാർ കൈക്കൊണ്ടു. വിമാനത്താവളങ്ങ ളിൽ യാത്രക്കാരെ പരിശോധിക്കുവാൻ തുടങ്ങി. അതിന്റെ ഫലമായി കൂടുതൽ ദുരന്തം ഒഴിവാക്കാൻ കഴിഞ്ഞു. രണ്ടാംഘട്ട വ്യാപനം തുടങ്ങിയത് മാർച്ചിനാണ്. പിന്നീട് രോഗികളുടെ എണ്ണം വർധിച്ചപ്പോഴും സമചിത്തതയോടെ അതിനെ പ്രതി രോധിക്കുവാൻ മുമ്പിൽനിന്ന ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്കും പോലീസിനുമെല്ലാം ബിഗ്സല്യൂട്ട്. സംസ്ഥാനത്തെ ആരാധനാലയങ്ങളെല്ലാം അടച്ചിട്ടു. പ്രതിസന്ധി ഘട്ടത്തിലും മതങ്ങൾ തമ്മിൽ തികഞ്ഞ സൗഹാർദ്ദാന്തരീഷം നിലനിന്നു. വൈറ സിനെ പ്രതിരോധിക്കുവാനുള്ള എല്ലാ സഹായങ്ങളും മതമേലധ്യക്ഷൻമാർ ചെയ്തുകൊടുത്തു. ഇന്ത്യയുടെ പല ഭാഗങ്ങളിലും കോവിഡ്കാലത്തുപോലും മതവിദ്വേഷം പടർത്തി ജനമനസ്സുകളിൽ അന്ധകാരം വിതക്കുമ്പോഴും മതത്തേ ക്കാൾ പ്രാധാന്യം മനുഷ്യത്വത്തിനാണെന്ന് കേരളജനത കാട്ടിക്കൊടുത്തു. വിശു ദ്ധവാരാചരണവും വിഷുവാഘോഷവുമൊക്കെ വീടുകളിലെ ചടങ്ങുകൾ മാത്ര മായി ഒതുങ്ങി. പല വ്യക്തികളും ബിസിനസ് ഗ്രൂപ്പുകളുമൊക്കെ തങ്ങളുടെ ഉടമ സ്ഥതയിലുള്ള ആശുപത്രികളും സ്ഥാപനങ്ങളുമൊക്കെ കോവിഡ് ചികിത്സക്കായി വിട്ടുനൽകി. മനുഷ്യമനസ്സുകളിൽ ഐക്യത്തിന്റെ വിത്തുപാകിയ കാലഘട്ടമാ യിരുന്നു കോവിഡ് കാലം എന്നോർത്ത് നമുക്ക് അഭിമാനിക്കാം. ലോക്ഡൗൺ ലംഘിച്ച് പുറത്തിറങ്ങുന്നവരെ പിടിക്കാൻ പോലീസും ബോധവത്കരണവുമായി വിവിധ സംഘടനകളും ചെക്പോസ്റ്റുകളിൽ പരിശോധനക്ക് അധികൃതരും രോഗീ പരിചരണത്തിന് ആരോഗ്യവകുപ്പും ഈ പ്രവർത്തനങ്ങളെ ഏകോപിപ്പിക്കാൻ ഭരണകർത്താക്കളും എല്ലാം രാവും പകലും വിശ്രമമില്ലാതെ പ്രവർത്തിച്ചപ്പോൾ കോവിഡ്19 എന്ന ഭീകരൻ നിസ്സഹായനായി. ഇതിനെല്ലാമുപരിയായി ലോക്ഡൗൺ ലംഘിക്കാതെ വീടുകളിലിരുന്നും സാമൂഹ്യഅകലം പാലിച്ചും സർക്കാർ നിർദ്ദേശം അനുസരിച്ച് ഭൂരിപക്ഷം വരുന്ന ജനങ്ങളാണ് കൊറോണ വൈറസിനെ പ്രതിരോ ധിക്കുവാൻ ഏറ്റവും അധികം സഹായം നൽകിയത്. അതെ കൊച്ചുകേരളം ഒരു മയുടെ കേരളമായി മാറി. Break the chain Stay at home ഉം വളരെ പ്രചാരം നേടി. സോഷ്യൽ മീഡിയ ഉപയോഗിച്ചുള്ള പ്രചരണപരിപാടികൾ ഫലം കണ്ടു. ലോക് ഡൗൺ ആനന്ദപ്രദമാക്കാൻ വിവിധ നിർദ്ദേശങ്ങളും വരുന്നു. പുതിയ വിഭവ ങ്ങൾ പരീക്ഷിക്കാം. ഭാവനാസൃഷ്ടികൾ രൂപപ്പെടുത്താം. മനുഷ്യമനസ്സിനെ ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ഏറ്റവും സ്വാധീനിക്കുന്ന സോഷ്യൽമീഡിയയിലൂടെ കൊറോണ വൈറസിനെതിരെയുള്ള പ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങൾ കേരളത്തിൽ ഫലം കണ്ടു.

ഈ കൂട്ടായ്മയുടെ ഫലം തന്നെയാണ് നമുക്കിന്നു ലഭിക്കുന്ന ആശ്വാസം. വൻകിടസമ്പന്ന രാഷ്ട്രങ്ങൾപ്പോലും കോവിഡിനെ പിടിച്ചുകെട്ടാൻ കഴിയാതെ വിയർക്കുമ്പോൾ രാഷ്ട്രീയസാമൂഹികസാമ്പത്തികസാംസ്കാരിക രംഗങ്ങളിൽ നാം കാണിച്ച ഈ ഐക്യവും ചിട്ടയായ പ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങളുമാണ് കടുത്ത സാമ്പത്തികപ്രതിസന്ധിക്കിടയിലും നമുക്ക് കോവിഡിനെതിരെയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ തുണയായത്. അതെ, കൊച്ചുകേരളം ലോകത്തിനു മാതൃകയാകുകയാണ്.

ജിസ്പോൾ വിൽസൺ

10 A, സെൻറ്. ജോസഫ്സ് എച്ച്. എസ്. എസ്. കല്ലോടി,
മാനന്തവാടി ഉപജില്ല, വയനാട്

ഓർമ്മപ്പെടുത്തൽ

'പരിസ്ഥിതി' എല്ലാവർക്കും സുപരിചിതമായ വാക്കാണ്. മനുഷ്യർ ഈ വിശാലമായ പരിസ്ഥിതിയെ ഈ നാല് അക്ഷരങ്ങളിലേക്ക് ചുരുക്കാൻ നോക്കുകയാണ്. പക്ഷെ നമ്മൾ മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല നാം നമ്മുടെ നാശത്തിലേക്കുള്ള കുഴിയാണ് തോണ്ടുന്നതെന്ന്. ഹരിത കവിയായ ഇഞ്ചക്കാട് ബാലചന്ദ്രൻ ഒരിക്കൽ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട് ഒരു മരം നട്ട് ജീവൻ ഉണർത്തിടാം

ഹരിത ഭംഗിയാൽ ഹൃദയം കുളിർന്നിടാൻ

ലക്ഷ്യമാകണമതിജീവനം തൃപ്തി സുഖമനുഭവമാകട്ടെ സർവർക്കും...

പക്ഷെ ഇത്തരം നല്ല സന്ദേശങ്ങൾ നാം പിൻകാലുകൊണ്ട് തള്ളിക്കളയുകയാണ്. ഇപ്പോൾ കാലം മാറുന്നതിനനുസരിച്ചു മനുഷ്യന്റെ സ്വഭാവവും ആകെ മാറുകയാണ്. ശാർങ്ഗധരൻ തന്റെ ആയുർവേദ പുസ്തകം ആയ ശാർങ്ഗധര സംഹിതയിൽ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട് 'പത്തു കിണർ ഒരു കുളത്തിനു തുല്യമാണ്. പത്തു കുളം ഒരു തടാകത്തിന് തുല്യമാണ്. പത്തു തടാകം ഒരു പുത്രന് തുല്യമാണ്. പക്ഷെ പത്തു പുത്രന്മാർക്കു തുല്യമാണ് ഒരു മരം'. ഈ കാലത്ത് ഈ വാചകം അർത്ഥശൂന്യമായ തമാശയായി മാറുകയാണ്. പക്ഷെ എപ്പോഴെങ്കിലും നമ്മൾ അതിന്റെ ഉള്ളിലുള്ള അർത്ഥം അന്വേഷിച്ച് മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ടോ? നമ്മുടെ വയസ്സുകാലത്തു നമ്മളെ നോക്കുമെന്നു നാം വിശ്വസിക്കുന്ന പുത്രന്മാരേക്കാൾ എന്തുകൊണ്ടും മരങ്ങളെ കൊണ്ടാണ് നമുക്ക് ഗുണമുണ്ടാകുന്നത്. പ്രശസ്ത കവയിത്രി സുഗതകുമാരി പാടിയതുപോലെ 'കാട്ടിലെക്കിളികൾക്കും മരം വേണം, നാട്ടിലെ മനുഷ്യർക്കും മരം വേണം, ജനിക്കുന്ന കുഞ്ഞിനും മരം വേണം, മരിക്കുന്ന

വൃദ്ധനും മരം വേണം വിശപ്പിനും, ദാഹത്തിനും, തണലിനുമൊക്കെ മരം വേണം. നമുക്ക് ജീവിക്കാനുള്ള സർവ്വതും തരുന്നത് പരിസ്ഥിതി ആണ്. നമ്മുടെ സ്വാർത്ഥ ആവശ്യങ്ങൾക്കായി പരിസ്ഥിതിയെ ചൂഷണം ചെയ്യുകയും, മണ്ണും ജലവും, വായുവും മലിനീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന മനുഷ്യന്റെ മനോഭാവത്തിന് ഒരു മാറ്റം അനിവാര്യമാണ്. കണ്ടൽക്കാടുകൾ തകർത്തും, പാടം നികത്തിയും, മലയിടിച്ചും, മണൽവാരിയും, ജലാശയങ്ങൾ മലിനമാക്കിയും, കാവ് വെട്ടിയും, കുളം നികത്തിയും, വാണം നശിപ്പിച്ചും, തീരം കയ്യേറിയും നാം അതിക്രമങ്ങൾ തുടർന്നാൽ പ്രകൃതിയുടെ സന്തുലനം തെറ്റും, തിരിച്ചടിയുണ്ടാകും. ഇതിന്റെ ഉദാഹരണമാണ് 2018ലെ പ്രളയം. അതിനാൽ പുതിയ തലമുറയുടെ പ്രതിനിധികളെങ്കിലും പ്രകൃതിയുടെ നിലനിൽപ്പിനു ആവുന്നതെല്ലാം ചെയ്യണം. ജലത്തിന് വേണ്ടിയും പരിസ്ഥിതിക്ക് വേണ്ടിയും വാദിക്കുന്നവരെ വികസന വിരോധികളെന്നു മുദ്രകുത്തുന്നത് ശരിയല്ല. വികസനവും പ്രകൃതിയുടെ സന്തുലനവും ഒരുമിച്ച് പോകണം. മാലിന്യങ്ങൾ ഒക്കെ വലിച്ചെറിയാതെ പരിസ്ഥിതിയെ ശുചിത്വമുള്ളതാക്കി തീർക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ കർത്തവ്യമാണ്.

ആരെങ്കിലും, എപ്പോഴെങ്കിലും പ്രകൃതിയെ നന്നാക്കുമെന്നുള്ള മനുഷ്യന്റെ മനോഭാവമാണ് പരിസ്ഥിതിയുടെ ഏറ്റവും വലിയ ഭീഷണി. ഒരുപക്ഷെ പടർന്നുപിടിക്കുന്ന മഹാമാരിയായ കൊറോണയെക്കാളൊക്കെ ഭീകരമാണ് പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണം. കൊറോണയിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടാൻ ബ്രേക്ക് ദി ചെയിൻ ആണെങ്കിൽ ഈ പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണത്തിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടാൻ ഹോൾഡ് ലൈക് എ ചെയിൻ എന്നാണ്. അതെ നമുക്ക് ഒരുമിച്ചു കൈകോർത്തു പരിസ്ഥിതിയെ രക്ഷിക്കാം. അതെ നമ്മൾ കുട്ടികൾ തന്നെ...

തീർത്ഥ. സുകേഷ്. വി. വി

8 A, സെന്റ് മേരീസ് ഗേൾസ് എച്ച്. എസ്. പയ്യന്നൂർ,
പയ്യന്നൂർ ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

ഇന്നലെകളെ തിരികെ വരുമോ?

ജീവിതത്തിലെ പ്രതിസന്ധികളല്ല, മറിച്ചു അവയോടുള്ള നമ്മുടെ മനോഭാവമാണ് വിജയവും പരാജയവും നിർണയിക്കുന്നത്. പണ്ട് നടന്ന സംഭവങ്ങൾ ഇവിടെ ഓർക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. തുടർച്ചയായി 2 വർഷവും പ്രളയം കൊണ്ട് കേരളം ദുരിതമനുഭവിച്ചു. പകർച്ചവ്യാധിയായ നിപ്പയും മനുഷ്യനെ അവതാളത്തിലാക്കി. പക്ഷെ ആ ഇന്നലെകളെ കേരളം എന്ന ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാട് നേരിട്ടത്

മനോധൈര്യത്തിലൂടെയും, കര കയറുമെന്നുള്ള പ്രത്യാശയിലൂടെയുമാണ്. അവിടെ അന്ന് മനുഷ്യർ സ്വീകരിച്ച മനോഭാവം അഭിനന്ദനാർഹമാണ്. 2018 ലെ പ്രളയ ത്തിന് ശേഷം പിന്നീട് വന്ന പ്രളയത്തിലും ഒന്നിച്ചു നിന്നു. കഴിഞ്ഞു പോയ ഭയാനകമായ ഇന്നലകളെക്കുറിച്ചുള്ള ഓർമ്മകൾ നമ്മെ ഇപ്പോഴും കണ്ണീരണിയി ക്കുന്നു. എന്നാൽ അതിൽ നിന്നൊക്കെ കര കയറിയതിന്റെ പുഞ്ചിരിയും മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുന്നു.

എന്നാൽ ഇന്ന് അതിജീവനത്തിനുവേണ്ടി പിടയുന്ന ജനമനസ്സുകളെയാണ് ലോക ത്തിന്റെ പല ഭാഗത്തും കാണുന്നത്. വീട്ടിൽ അടച്ചുപൂട്ടിയിരുന്നു തളർന്നെന്നു ജനങ്ങൾ പറയുമ്പോൾ ആ ദിനങ്ങൾ കൂടുതൽ ഭാവനാത്മകമായി തീർക്കാൻ സാധിക്കും. അതിനോടൊപ്പം ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതിന് നിർബന്ധിതരാകുന്നു. ഇന്നത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിനാണ് പ്രാധാന്യം കല്പിക്കേ ണ്ടത്. അതോടൊപ്പം പരിസ്ഥിതിയെയും പരിപാലിക്കണം. സ്വന്തം വീടും പരി സരവും നന്നായാലേ ചുറ്റുപാടുകൾ വൃത്തിയാകൂ. ഇത് രോഗപ്രതിരോധത്തിന് സഹായിക്കും. കൊറോണ വൈറസിനെ ഒരു പേടി സ്വപ്നമായി കാണാതെ അവയെ ആട്ടിയോടിക്കാനുള്ള വഴികളാണ് അന്വേഷിക്കേണ്ടത്.

സ്വർണ്ണത്തേക്കാളും വെള്ളിയേക്കാളും ആരോഗ്യമാണ് വലിയ സമ്പത്ത് എന്ന് ഗാന്ധിജി പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിനാണ് രോഗത്തെ പ്രതിരോ ധിക്കാൻ ശക്തി ലഭിക്കുക. ശരിയായ ഭക്ഷണവും വ്യായാമവും നല്ല ഉറക്കവും രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർധിപ്പിക്കും. കൂടാതെ വ്യക്തി ശുചിത്വവും പ്രധാന പ്പെട്ടതാണ്. 'ആരോഗ്യമുണ്ടെങ്കിൽ സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ട്. ആരോഗ്യമാണ് സമാധാ നത്തിന്റെ ആദ്യ ഘടകം' എന്ന് ഹെൻറി ഫെഡ്രിക് ആമിയൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളത് ഓർക്കാം. ലോക്ക്ഡൗൺ കാലങ്ങൾ പ്രകൃതിയോട് കൂടുതൽ ഇണങ്ങി ചേരാ നുള്ള ഒരു സമയം കൂടിയാണ്. ഒരു ചെടിയെങ്കിലും നട്ടുപിടിപ്പിച്ചാൽ അത് പ്രകൃ തിസൗഹാർദപരമാകും. ജനങ്ങൾ വീടിനുള്ളിൽ കഴിയുന്നതുമൂലം പല മലിനീ കരണങ്ങൾക്കും ശമനം സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇത് ആശ്വാസകരമായ കാര്യമാണ്. ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ പ്രകൃതിയോട് കൂടുതൽ ഇണങ്ങിച്ചേരാനും, ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാനും, വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കാനും ഈ ലോക്കഡൗണിലൂടെ സാധി ക്കും. ജനജീവിതം പഴയപടിയാകുന്നതുവരെ നാം വീടുകളിൽ ഇരുന്നേ തീരൂ. ഇത് നമ്മുടെ കടമയാണ്. നാം കാരണം ആർക്കും ഒന്നും സംഭവിക്കരുത് എന്ന് നമുക്ക് നിർബന്ധമുണ്ടാകണം.

'അതിജീവനം' എന്ന വാക്ക് ആദ്യമായി കേൾക്കുന്നവരല്ല മലയാളികൾ. കഴി ഞ്ഞുപോയ ഇന്നലെകളിലൂടെ അവ നാം അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. അതുകൊ ണ്ടാണ് ആദ്യത്തെ തവണ കൊറോണ വൈറസ് കേരളത്തിലെത്തിയപ്പോൾ

അതിനെ തുടച്ചുനീക്കാൻ സാധിച്ചത്. ഈ രണ്ടാം വരവിലും മനോധൈര്യം കൈവിടാൻ ഒരു മലയാളിയും തുനിയില്ല. കാരണം കഴിഞ്ഞുപോയ ഇന്നലെകൾ തന്ന പാഠങ്ങൾ ഇപ്പോഴും ഓരോ മലയാളികളുടെയും മനസ്സിൽ ഒരു അസ്ത്രം പോലെ കുത്തിയിറങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ആ അസ്ത്രം വേദനകളുടെ കേന്ദ്രം അല്ല മറിച്ചു അതിജീവനത്തിന്റെ ചുവടുവെപ്പാണ് എന്ന കാര്യത്തിൽ സംശയം വേണ്ട.

ഈ അവസരത്തിൽ പ്രവാസികളെക്കുറിച്ചു ഓർക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അവരും നമ്മെ പ്രളയത്തിലും നിപ്പയിലും ഒത്തിരി സഹായിച്ചിട്ടുണ്ട്. അവരെയും സഹായിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ കടമയാണ്. കൂടാതെ നമ്മുടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാൻ ഓടിനടക്കുന്ന ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരേയും നിയമപാലകരേയും സർക്കാരിനെയും ഓർക്കാം. കഠിനപരിശ്രമത്തിലൂടെയാണ് കഴിഞ്ഞുപോയ മനോഹരമായ ഇന്നലെകളെ തിരികെ കൊണ്ടുവരാൻ സാധിക്കൂ. അതുകൊണ്ടു അവരെ വെല്ലുവിളിക്കുന്ന രീതിയിൽ പെരുമാറരുത്.

മനോഹരമായ ഇന്നലെകളെ തിരികെ കൊണ്ടുവരാൻ പ്രതിരോധവും അതിജീവനവുമാണ് നമ്മുടെ പക്കലുള്ള വഴികൾ. സ്വന്തം ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതോടൊപ്പം മറ്റുള്ളവരുടെ ആരോഗ്യം ശ്രദ്ധിക്കുക. കാൽതെറ്റി വെള്ളത്തിലേക്ക് വീണ ഉറുമ്പിന്റെ അതിജീവന വെപ്രാളം കണ്ടു രസിക്കുന്ന നമ്മളാണ് അത്രമേൽ തീവ്രമായി നമ്മുടെ അതിജീവനം ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. ഓർക്കുക ഇതിനെയും നാം അതിജീവിക്കും. " STAY HOME STAY HEALTHY "

ആൻ മരിയ വിജു
9 D, സെന്റ് ജോസഫ്സ് എച്ച് എസ് പിറവം,
പിറവം ഉപജില്ല, എറണാകുളം

'പരിഷ്കാര'ങ്ങളുടെ അനന്തര ഫലങ്ങളും കാർഷിക മേഖലയും

പച്ച പട്ടുടുത്ത മരങ്ങളും തെളിനീർ ഉറവകളും വൈരക്കല്ലുകൾ പോലുള്ള മഴത്തുള്ളികളും കിളികളുടെ ഇമ്പമുള്ള ഗാനങ്ങളും എല്ലാം ഉൾകൊള്ളുന്ന പരിസ്ഥിതി മനുഷ്യന് നൽകപ്പെട്ട അനുഗ്രഹങ്ങളിൽ പ്രഥമ സ്ഥാനം അർഹിക്കുന്നു. ദൈവം കനിഞ്ഞു നൽകിയ ഈ പരിസ്ഥിതി നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടെയും അമ്മയാണ്. ഭാരതീയ സാംസ്കാരിക ചരിത്രത്തിൽ ഭൂമി, ഭൂമിദേവിയായി മാറുമ്പോൾ ആ ഭൂമി നമുക്ക് അമ്മയായി മാറുകയാണ്. അതുപോലെ കൃഷിയിടമായ മണ്ണും ജലവും പക്ഷിമൃഗാദികളും മനുഷ്യരും എല്ലാം ഉൾകൊള്ളുന്ന പരിസ്ഥിതിയും

നമുക്ക് അമ്മയായി തീരുന്നു. പ്രാചീന കാലഘട്ടത്തിൽ മനുഷ്യൻ പരിസ്ഥിതിയെ സ്വന്തം അമ്മയായി കരുതുകയും ആ മടിത്തട്ടിൽ കളിക്കുന്ന കുട്ടികളെപ്പോലെ മനുഷ്യൻ ജീവിക്കുകയും ചെയ്തു. എന്നാൽ പ്രാചീന കാലഘട്ടത്തിൽ നിന്നും ആധുനിക കാലഘട്ടത്തിലേക്ക് കാൽവച്ച മനുഷ്യൻ പരിസ്ഥിതി തന്റെ അമ്മയാണെന്ന സത്യം വിസ്മരിച്ചു. അങ്ങനെ ഇന്ന് പരിസ്ഥിതി ചക്രശ്വാസം വലിക്കുകയാണ്. ആധുനികതയും നഗരവത്കരണവും വ്യവസായവൽക്കരണവും പരിസ്ഥിതിയെ കാർന്നു തിന്നുന്നു.

ഏതൊരു മനുഷ്യനും 'നൊസ്റ്റാൾജിയ' അല്ലെങ്കിൽ 'ഗൃഹാതുരത്വം' എന്ന വാക്ക് കേൾക്കുമ്പോൾ ഓടിയെത്തുക നാട്ടിൻപുറങ്ങളും പച്ച വിരിച്ചു നിൽക്കുന്ന വയലേലകളുമാണ്. വയലുകളെ ഹരിതാഭമാക്കി ഐശ്വര്യം നൽകുന്നത് കൃഷിയാണ്. പഴയകാലത്തെ അപേക്ഷിച്ച് ഇന്ന് വയലുകളും കൃഷിയിടങ്ങളും കുറവാണ്. ആധുനിക മനുഷ്യൻ കൃഷിക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകുന്നില്ല എന്നതുതന്നെ പ്രധാന കാരണം. ഒരു കാലത്ത് സ്വർണ്ണ കതിർ പൊഴിച്ചിരുന്ന പല വയലുകളും നികത്തപ്പെടുകയോ പാഴ്ഭൂമിയായി മാറുകയോ ചെയ്തിരിക്കുന്നു. പരിസ്ഥിതിയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥ പാലിക്കുന്നതിൽ കൃഷിക്കും പങ്കുണ്ട്. വയലുകൾക്ക് മീതെ പൊന്തുന്ന ഫ്ളാറ്റുകളും വ്യവസായശാലകളും മനുഷ്യന് ആവശ്യമായ ആഹാരം നൽകില്ല എന്ന സത്യം ആധുനിക മനുഷ്യൻ ഓർക്കുന്നില്ല. ഭക്ഷ്യക്ഷാമം ആധുനിക മനുഷ്യനിൽ നിന്നും ഏറെ വിദൂരത്തല്ല എന്ന സത്യം ഇനിയെങ്കിലും ഓർക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

കൃഷിയിടങ്ങളെയും ഒപ്പം പരിസ്ഥിതിയെയും മലിനമാക്കുന്നതിൽ മനുഷ്യൻ ഇന്ന് ഒട്ടും പുറകിലല്ല. മനുഷ്യന്റെ ചെയ്തികളിലൂടെ മണ്ണും ജലവും വായുവും എല്ലാം മലിനമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. കൃഷിയിൽ ഇവ വഹിക്കുന്ന പങ്ക് എന്താണെന്നും നമുക്ക് അറിയാം.

ഭൂമിയിൽ ജീവൻ നിലനിൽക്കണമെങ്കിൽ വേണ്ട അത്യന്താപേക്ഷിതമായ ഒന്നാണ് വായു. വ്യവസായശാലകളിൽ നിന്നും മോട്ടോർ വാഹനങ്ങളിൽ നിന്നും വമിക്കുന്ന വിഷപ്പുക അന്തരീക്ഷത്തെ മലിനമാക്കുകയും അന്തരീക്ഷ വായുവിലെ ഓക്സിജന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഭൂമിയെ അപകടകരമായ കിരണങ്ങളിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിച്ചുകൊണ്ട്, ഭൂമിക്ക് ആവരണമായി, വെൺകൊറ്റ കുട പോലെ രാജകീയ പ്രൗഢിയോടെ നിലകൊള്ളുന്ന ഓസോൺ പാളിയുടെ ശോഷണം ആണ് ഭൂമി നേരിടുന്ന മറ്റൊരു പ്രതിസന്ധി ഇവയുടെ ശോഷണം അന്തരീക്ഷ ഊഷ്മാവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും വിളനാശം തുടങ്ങിയ ഒട്ടേറെ കുഴപ്പങ്ങളിലേക്ക് നമ്മുടെ കാർഷികമേഖലയെ അധഃപതിക്കുകയും ചെയ്യും. കൂടാതെ മനുഷ്യന് അർബുദം, നേത്ര രോഗങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ ഒട്ടേറെ ദുരിതങ്ങൾക്കും

സാക്ഷിയാകേണ്ടി വരും. ഭൂമിയുടെ ഈ രക്ഷാകവചത്തെ കാർന്നു തിന്നുന്നത് അന്തരീക്ഷത്തിലെത്തുന്ന ക്ലോറോ ഫ്ലൂറോ കാർബണുകൾ ആണ്. ഏ.സി., ശീതീ കരണികൾ, സ്പ്രേകൾ, തുടങ്ങിയവയിലൊക്കെ സി.എഫ്. സി. അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇവയുടെ ഉപയോഗം ഓസോൺപാളിയുടെ വിള്ളലിനും കാരണമായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു.

മനുഷ്യന്റെ നിലനിൽപ്പിന് ആധാരമായ മറ്റൊരു ഘടകം ജലമാണ്. മനുഷ്യന്റെ ചെയ്തികളിലൂടെ ജലം മലിനമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയും ശുദ്ധജല ദൗർലഭ്യം നാം നേരിടുകയും ചെയ്യുന്നു. വ്യവസായശാലകളിൽ നിന്നും മറ്റും പുറംതള്ളുന്ന വിഷം നിറഞ്ഞ മലിനജലം കൃഷിക്ക് പോലും ഉപയോഗിക്കാൻ സാധിക്കുകയില്ല. അങ്ങനെ കൃഷിക്ക് ആവശ്യമായ ജലം പോലും നൽകാൻ മനുഷ്യനിൽനിന്ന് കഴിയാതെ വരുന്നു. അത് കൃഷിയെ അപകടകരമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സമുദ്രം മനുഷ്യ ചെയ്തികളുടെ അവശിഷ്ടങ്ങൾ പേറുന്ന നിക്ഷേപാലയമായി മാറിയിരിക്കുന്നു. സമുദ്രത്തിൽ രാസവസ്തുക്കളും വിഷ പദാർത്ഥങ്ങളും കലരുക വഴി അതിലെ ജീവജാലങ്ങളുടെ നിലനിൽപ്പും ഭീഷണി നേരിടുകയാണ്. ജലം ഉപയോഗിക്കുന്നതിലെ ധാരാളിത്തവും ആസൂത്രണമില്ലായ്മയും ജലക്ഷാമത്തിന് കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഭൂതലത്തിൽ ഉറപ്പില്ലാതെ ഇളകി കിടക്കുന്ന ഭൂപദാർത്ഥമാണ് മണ്ണ്. കൃഷിയിടമായ മണ്ണിനെ 'കൂടുതൽ ഫല'ത്തിനായി മനുഷ്യൻ ദുരുപയോഗം ചെയ്യുകയാണ്. ജൈവ വളങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് രാസവളങ്ങളുടെ ഉപയോഗം മണ്ണിനെ മലിനമാക്കുകയും അതിലെ സൂക്ഷ്മജീവികളെ ഇല്ലാതാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കാലങ്ങളായുള്ള ഇവയുടെ ഉപയോഗം മണ്ണിന്റെ ഉർവ്വരതയെ നശിപ്പിക്കുകയും കാലക്രമത്തിൽ അത് തരിശായി രൂപാന്തരപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

വനനശീകരണം മൂലം മേൽ മണ്ണിലെ പ്രകൃത്യാലുള്ള സസ്യാവരണം നഷ്ടപ്പെടുന്നു. അതുമൂലം മണ്ണൊലിപ്പ് തടയാനുള്ള സ്വാഭാവിക ശേഷി മണ്ണിന് കൈമോശം വരുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇളകി കിടക്കുന്ന മണ്ണുള്ള തരിശുഭൂമിയെക്കാൾ പുൽപ്രദേശങ്ങളിൽ മണ്ണൊലിപ്പ് കുറവായിരിക്കും. അനിയന്ത്രിതമായി സംഭവിക്കുന്ന മണ്ണൊലിപ്പ് കൃഷിയെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ പലവിധത്തിൽ; മനുഷ്യന്റെ ചെയ്തികൾ കൊണ്ടുതന്നെ കൃഷി ഇല്ലാതായി തീരുകയാണ്. ഈ ഒരു അവസരത്തിൽ നെൽകൃഷിയെ ആധുനിക കാലത്തെ വിദ്യാർഥികളെ പരിചയപ്പെടുത്തുന്ന 'പാഠം ഒന്ന് എല്ലാവരും പാടത്തേക്ക്' എന്ന പദ്ധതി തികച്ചും അഭിനന്ദനാർഹമാണ്. നെല്ല് നമ്മുടെ അന്നം എന്ന മുദ്രാവാക്യമുയർത്തി കൃഷിയിലൂടെ മണ്ണും മനുഷ്യനും തമ്മിലുള്ള അഭേദ്യമായ ബന്ധത്തിന്റെ സംസ്കാരം പുതുതലമുറയിലൂടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുക എന്നതാണ് പദ്ധതിയുടെ ലക്ഷ്യം

ആധുനിക മനുഷ്യന്റെ ജീവിതത്തിൽ നിന്നും ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്ത ഒരു സഹായിയായി പ്ലാസ്റ്റിക് മാറിക്കഴിഞ്ഞു. മനുഷ്യന്റെ കണ്ടുപിടുത്തങ്ങളിൽ 'മരണമില്ലാത്ത' ഒന്നാണ് പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ കണ്ടുപിടുത്തം. അന്തരീക്ഷം, മണ്ണ്, ജലം എന്നിങ്ങനെ എല്ലാ മേഖലയേയും ഇത് ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നു. മണ്ണിൽ പ്ലാസ്റ്റിക് കലരുക വഴി മണ്ണിൽ ജലാംശം ഇറങ്ങുന്നത് ഇല്ലാതാവുകയും മണ്ണിൽ ജലനിരപ്പ് കുറയുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്ലാസ്റ്റിക്കിനെ അഗ്നിക്കിരയാക്കിയാൽ, അത് പുറംതള്ളുന്ന വിഷവാതകം പല ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമായിത്തീരുന്നു. സമുദ്രങ്ങളിൽ പോലും പ്ലാസ്റ്റിക് പ്രധാന മലിന വസ്തുവായി മാറി കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഉപയോഗ ശേഷം വലിച്ചെറിയുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് ഉള്ളിൽ ചെന്ന് ജീവജാലങ്ങൾ ചാവുന്നത് ഇന്ന് നിത്യസംഭവമാണ്. അങ്ങനെ ഇന്ന് പ്ലാസ്റ്റിക് എല്ലാ മേഖലയിലും ഒരു പ്രധാന മലിനവസ്തുവായി മാറി കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

മനുഷ്യൻ ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തികളുടെ ഫലമായി പ്രകൃതിയുടെ താളം നിയന്ത്രിക്കുന്ന പക്ഷി മൃഗങ്ങൾക്കും വളരെയേറെ ചൂഷണം അനുഭവിക്കേണ്ടി വന്നിരിക്കുന്നു. പല പക്ഷിമൃഗാദികളും അന്യംനിന്ന് പോയിരിക്കുന്നു. പലതും വംശനാശ ഭീഷണിയുടെ വക്കിലുമാണ് മനുഷ്യന്റെ കടന്നുകയറ്റവും വേട്ടയാടലും പക്ഷിമൃഗാദികളുടെ നശിച്ചുപോകുന്നതിൽ പ്രധാനകാരണമാണ്. പല പക്ഷിമൃഗാദികളും മനുഷ്യനെ കൃഷിയിൽ സഹായിക്കുന്നുണ്ട്. പക്ഷി, മൃഗങ്ങളുടെ നാശം അപ്പോൾ നമ്മുടെ കാർഷികമേഖലയും ബാധിക്കുമെന്ന് പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.

മനുഷ്യന്റെ ദുഷ്ചെയ്തികളെ ഇതുവരെ പരിസ്ഥിതി സഹിക്കുകയായിരുന്നു. ഇന്ന് കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാവിപത്ത് ലോകത്ത് ഒരുപോലെ ഭീഷണി ഉയർത്തുമ്പോൾ പരിസ്ഥിതി ഒരു വീണ്ടെടുപ്പ് നടത്തുകയാണ്. മനുഷ്യന്റെ തൊഴിലിടങ്ങളെല്ലാം സ്തംഭിച്ച ഈ അവസരത്തിൽ മനുഷ്യൻ വീടിനുള്ളിൽ പൂട്ടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ചൈന, ഇറ്റലി, സ്പെയിൻ, അമേരിക്ക എന്നിങ്ങനെ മെഡിക്കൽ രംഗത്ത് മുൻപന്തിയിലുള്ള ഈ രാജ്യങ്ങളിൽ മനുഷ്യൻ മരിച്ചു വീഴുകയാണ്. ഈ അവസരത്തിൽ പരിസ്ഥിതി നടത്തുന്ന വീണ്ടെടുപ്പ് നല്ല നാളേക്കുള്ളതാണ്. അങ്ങനെ കൃഷിയിടങ്ങളും വീണ്ടെടുപ്പ് സാധ്യമാക്കുന്നു. ആപത്ത് കാലത്തിനായി നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതി സൂക്ഷിച്ചതാണ് നാം ഇന്നനുഭവിക്കുന്നത്. അതുപോലെ പരിസ്ഥിതി ഇപ്പോൾ നടത്തുന്ന വീണ്ടെടുപ്പ് നല്ല നാളേയ്ക്കായി നമുക്കായി സൂക്ഷിക്കുന്ന വിഭവങ്ങളാണ്; ഒരമ്മയ്ക്ക് മക്കളോടുള്ള സ്നേഹവും.

റ്റീനാമോൾ ഡെന്നി
8 എ, അസംപ്ഷൻ എച്ച്.എസ്. പാലമ്പ്ര,
കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി ഉപജില്ല, കോട്ടയം

പരിസ്ഥിതിയുടെ കാലൻമാർ

കാടും മലകളും നിറഞ്ഞ ഈ ഭൂമിയിൽ അനേകം ജീവജാലങ്ങളാണ് വസിക്കുന്നത്. പക്ഷെ അവയ്ക്കല്ലാം നാശം വരുന്ന അവസ്ഥയിലേക്കാണ് കാര്യങ്ങൾ പോകുന്നത്. എന്തെന്നു വച്ചാൽ മനുഷ്യന്റെ അനിയന്ത്രിതമായ ഇടപെടൽ പരിസ്ഥിതിക്ക് നാശം വരുത്തുന്നു. മനുഷ്യർ മരങ്ങൾ മുറിക്കുകയും നദികളിൽ മാലിന്യങ്ങൾ വലിച്ചെറിയുമ്പോഴുമാണ് പരിസ്ഥിതിക്ക് ഇത്തരത്തിലുള്ള നാശം സംഭവിക്കുന്നത്. മനുഷ്യർ ഓർക്കുന്നില്ല പരിസ്ഥിതിയെ നശിപ്പിച്ചാൽ നമുക്ക് വളരെ വലിയ നഷ്ടമാണ് ഉണ്ടാക്കുക. എന്തെന്നു വെച്ചാൽ പ്രകൃതി നമുക്ക് കനിഞ്ഞ് നൽകിയ സൗഭാഗ്യങ്ങൾ ഒട്ടേറെയാണ്. ശുദ്ധവായുവും മഴയും കാറ്റും ഫലഭൂയിഷ്ഠമായ മണ്ണും എല്ലാം നമുക്ക് പ്രകൃതി ജീവിക്കാൻ നല്കുന്നുണ്ടല്ലോ. മനുഷ്യന്റെ അത്യാർത്തി കാരണം ജീവജാലങ്ങൾക്ക് പോലും ആഹാരമില്ലാത്ത അവസ്ഥയിലാണ് ഇപ്പോൾ ഉള്ളത്. പ്രകൃതിയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥ മനുഷ്യന്റെ ഇടപെടൽ മൂലം നശിക്കുമ്പോൾ വവ്വാലു പോലുള്ള ജീവികൾ നമ്മുടെ കിണർ വരെ ആവാസമാക്കുന്നു. പണ്ടുകാലത്ത് കാവുകളും മറ്റും സജീവമായത് കൊണ്ടാണ് അവർക്ക് അവരുടേതായ സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ടായിരുന്നു.പക്ഷെ ഇപ്പോൾ കാടുകൾ ഇല്ലാതായത് കൊണ്ട് നമ്മുടെ കിണർ വക്കത്തെക്ക് അവ എത്തുന്നത്. അതു കാരണം നമുക്ക് പല വൈറസ് ബാധകൾ പിടിപെടുകയാണ്. മനുഷ്യർ വരുത്തിവെച്ച നാശം മനുഷ്യൻ തന്നെ അനുഭവിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് ഇപ്പോൾ ഉള്ളത്. ഇപ്പോൾ നാം അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന പ്രധാന പ്രശ്നമാണ് കോവിഡ്- 19 വ്യാപനം. ഇത് പുത്തൻ രോഗവുമല്ല അവസാന രോഗവുമല്ല. സ്രവങ്ങളിൽ നിന്നാണ് ഈ രോഗം പടർന്ന് പിടിക്കുന്നത്. ലോകത്തിനെ മുൾമുനയിൽ നിർത്താൻ ഈ വൈറസിന് സാധിക്കുമെന്ന് നമുക്ക് കാണാൻ കഴിഞ്ഞു. ലോകത്തിലെ സമ്പന്ന രാഷ്ട്രങ്ങൾ ഈ വൈറസിന് മുന്നിൽ മുട്ടുമടക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് ഇപ്പോൾ കണ്ടത്. ഈ അവസ്ഥ തടയാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ ലോകത്തിന് വളരെ വലിയ നഷ്ട്ടമാണ് ഉണ്ടാകുക. നമ്മുടെ ഭരണകൂടവും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും നിയമപാലകരും അഹോരാത്രം പ്രവർത്തിക്കുന്നത് കൊണ്ട് ഈ വൈറസിന്റെ വലിയൊരു വ്യാപനം നമ്മുടെ കൊച്ചു കേരളത്തിൽ കുറവാണ്. ലോകത്തിന് തന്നെ മാതൃകയാകുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് ഇവർ ചെയ്യുന്നത്. ഓരോ ജീവനും വിലപ്പെട്ടതാണ് അതുകൊണ്ട് ഈ വൈറസിനെ ഇല്ലാതാക്കേണ്ടത് മനുഷ്യ ജീവന്റെ നിലനിൽപിന് വളരെ അത്യാവശ്യമാണ് ഭാവിയുടെ വാഗ്ദാനങ്ങളായ നമ്മൾ ഒരോരുത്തർക്കും സുശക്തമായ ഈ ഭരണകൂടത്തിന്റെ പിന്തുണയോടെ ഈ കൊച്ചു കേരളത്തിൽ നിന്നും കോവിഡ്- 19 എന്ന ഈ വൈറസിനെ തുടച്ച് മാറ്റാം.

അഭയ് കൃഷ്ണ എസ് ഡി
5 ബി, അന്നൂർ യു പി സ്കൂൾ,
പയ്യന്നൂർ ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

ശുചിത്വമുള്ള നാട് സുന്ദര നാട്

പ്രാചീനകാലം മുതൽ തന്നെ ശുചിത്വത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ നാം ഏറെ ശ്രദ്ധാലുക്കളും കർക്കശക്കാരും ആയിരുന്നു എന്ന് പുരാതന സംസ്കാരത്തിന്റെ തെളിവുകൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. ശുചിത്വം ഒരു സംസ്കാരമായിരുന്നു എന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞവരായിരുന്നു നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ. ആരോഗ്യാവസ്ഥ ശുചിത്വാവസ്ഥയുമായി അഭേദ്യമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. വ്യക്തിക്കെന്നപോലെ സമൂഹത്തിനും ശുചിത്വം ഏറെ പ്രാധാന്യമുള്ളതാണ്. ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസ മേഖലകളിൽ ഏറെ മുന്നിൽ നിൽക്കുന്നു എന്ന് അവകാശപ്പെടുമ്പോഴും ശുചിത്വത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ നാം ഏറെ പിന്നിലാണ്. നമ്മുടെ നാട് അളവറ്റ വികസനം ഏറ്റുവാങ്ങുമ്പോഴും അതിന്റെ പിന്നിൽ നാട് മലിനമാകുന്നത് നാം അറിയുന്നില്ല. എന്തുകൊണ്ട് ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നു? വ്യക്തിശുചിത്വത്തിൽ ഏറെ പ്രാധാന്യം കല്പിക്കുന്ന നമ്മൾ മലയാളികൾ പോലും പരിസര ശുചിത്വത്തിലും, പൊതുശുചിത്വത്തിലും എന്തുകൊണ്ടാണ് ആ പ്രാധാന്യം കല്പിക്കാത്തത്?

ശുചിത്വം എന്നാൽ...

വ്യക്തികളും അവർ ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടുകളും അന്തരീക്ഷവും മാലിന്യവിമുക്തമായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് ശുചിത്വം. ഒരു വ്യക്തിയെ സംബന്ധിച്ച് പ്രധാനമാണ് ശുചിത്വവും. വ്യക്തി ശുചിത്വം, ഗൃഹ ശുചിത്വം, പരിസര ശുചിത്വം, സ്ഥാപന ശുചിത്വം, പൊതു ശുചിത്വം, സാമൂഹ്യ ശുചിത്വം തുടങ്ങിയവയാണ് വിഭാഗങ്ങൾ.

ശുചിത്വമില്ലായ്മ

വീടുകൾ, ഹോട്ടലുകൾ, സ്കൂളുകൾ, ആശുപത്രികൾ തുടങ്ങി എല്ലായിടത്തും നമ്മുടെ ശുചിത്വമില്ലായ്മ കാണാനാകും. എന്നാൽ നമ്മുടെ കപട സാംസ്കാരിക ബോധം ഇതൊന്നും കണ്ടില്ലെന്ന് നടിക്കാൻ നമ്മെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു.

ശുചിത്വമില്ലായ്മയ്ക്ക് കാരണങ്ങൾ

1. വ്യക്തി ശുചിത്വമുണ്ടായാൽ ശുചിത്വമായി എന്ന തെറ്റിധാരണ
2. ശുചിത്വവും ആരോഗ്യവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം തിരിച്ചറിയാതിരിക്കുക
3. സ്വാർത്ഥ ചിന്ത – ഞാനും എന്റെ വീടും വൃത്തിയായാൽ മതി എന്ന ധാരണ
4. പ്രകൃതി സൗഹൃദമല്ലാത്ത മാറിയ ജീവിത സാഹചര്യം.
5. മാലിന്യ സംസ്കരണ – പരിപാലന സംവിധാനങ്ങളുടെ അപര്യാപ്തത. തുടങ്ങി എണ്ണിയാലൊടുങ്ങാത്ത നിരവധി പ്രശ്നങ്ങൾ ശുചിത്വമില്ലായ്മയ്ക്ക്

കാരണമാകുന്നുണ്ട്. കൂടാതെ ആധുനിക മനുഷ്യന്റെ 'താനാണ് എല്ലാം എന്ന ഭാവവും' ഇവയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു.

മാലിന്യ സംസ്കരണം

ജൈവം , അജൈവം എന്നിങ്ങനെ മാലിന്യങ്ങൾ രണ്ടു തരം.

അജൈവ മാലിന്യങ്ങളെ 4 വിഭാഗങ്ങളായി തിരിക്കാം.

1. പുനരുപയോഗ സാദ്ധ്യത ഉള്ളവ
2. പുനചംക്രമണ സാദ്ധ്യത ഉള്ളവ
3. ആപൽകരങ്ങളായവ
4. നിർഗുണങ്ങളായവ

കുഴി കമ്പോസ്റ്റിംഗ്

പ്രാചീന മലിന്യ സംസ്കരണ രീതി. ഈച്ച, കൊതുക് മുതലായവയെ അകറ്റാനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. കൂടാതെ,

മോസ്പിറ്റ് കമ്പോസ്റ്റിംഗ്

മൺകല കമ്പോസ്റ്റിംഗ്

ജൈവ സംഭരണഭരണി

പൈപ്പ് കമ്പോസ്റ്റിംഗ്

മണ്ണിര കമ്പോസ്റ്റിംഗ്

പോർട്ടബിൾ ഗാർഹിക ബയോബിൻസ്

മിനി ബയോ പെഡസ്റ്റൽ കമ്പോസ്റ്റിംഗ്

മാലിന്യം രാജ്യത്തിന്റെ വിപത്ത് എന്ന ചിന്ത

1. ജലം, വായു, മണ്ണ് തുടങ്ങിയവ വരും തലമുറക്കുകൂടി വേണ്ടതാണെന്ന ചിന്തയോടെ മലിനമാക്കാതെ ഉപയോഗിക്കുക.
2 പ്ലാസ്റ്റിക് കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക.
3. സംസ്കരിക്കാൻ പറ്റുന്നവ അങ്ങനെയും, വളമാക്കാൻ പറ്റുന്നവ അങ്ങനെയും ഉപയോഗിക്കുക.
4 പൊതു ശുചിത്വ - മലിന്യ പരിപാലന സംവിധാനങ്ങൾ കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കുക.
5. വ്യവസായശാലകളിലെ മാലിന്യ നിയന്ത്രണം

6. നഗരങ്ങളിലും പൊതു സ്ഥലങ്ങളിലും അഴുക്കു വെള്ളം കെട്ടികിടക്കുന്നുണ്ടൊ എന്ന പരിശോധന തുടങ്ങി ഒട്ടേറെ കാര്യങ്ങൾ നമുക്ക് ശ്രദ്ധിക്കാനാവണം.

രണ്ടു പ്രളയങ്ങൾ, നിപ്പ, ഇപ്പോൾ കൊറോണയും...... ഇനിയെങ്കിലും നമ്മുടെ ചെയ്തികളെ നാം തിരിച്ചറിയണം.

ശുചിത്വമുള്ള നാടാണ്..... സുന്ദര നാട്

ദേവിക.S. A
6 A, ഇ.വി.യു.പി.സ്കൂൾ തോന്നയ്ക്കൽ,
കണിയാപുരം ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

ഒരു കൊറോണക്കാലം

ഞാൻ എന്റെ വീടിന്റെ മുറ്റത്ത് ഇരിക്കുകയായിരുന്നു. കൊറോണ ആയതുകൊണ്ട് ഈ അവധിക്കാലം ആകെ കുളമായി. എങ്ങും പോകാൻ പറ്റില്ല. ആകെ ബോറടി. അപ്പോഴാണ് രണ്ട് കുരുവികൾ അങ്ങോട്ട് വന്നത്. മുറ്റത്ത് ഒരു പാത്രത്തിൽ വെള്ളവും ഒരു പാത്രത്തിൽ അരിമണിയും ചോറും അമ്മ എപ്പോഴും വയ്ക്കും. അതു കഴിക്കാൻ കിളികൾ എപ്പോഴും വരാറുണ്ട്. അവർ എന്നോട് ചോദിച്ചു. എന്താ വിഷമിച്ചിരിക്കുന്നതെന്ന്. കളിക്കാൻ പോകാൻ പറ്റുന്നില്ല. പാർക്കിലും ബിച്ചിലും സിനിമക്കും പോകാൻ പറ്റുന്നില്ല. അപ്പാൾ അവർ പറഞ്ഞതെന്താണെന്നറിയാമോ? കൂട്ടുകാരാ, നിങ്ങൾ എങ്ങും പോകാത്തതുകൊണ്ട് ഞങ്ങൾക്ക് എന്ത് സന്തോഷമാണെന്നോ. അതെന്താ. ഞാൻ ചോദിച്ചു. അവർ പറഞ്ഞു. ഇപ്പോൾ ഫാക്ടറികൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നില്ല. വണ്ടികൾ ഓടുന്നില്ല. അതിനാൽ വായു മലിനീകരണം കുറഞ്ഞു. തോടുകളും തടാകങ്ങളും ശുദ്ധമായി. പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യം ഇല്ലാതായി. പ്രകൃതി എത്ര സുന്ദരമാണെന്നോ. പിന്നെ നിങ്ങൾക്കും ഇത് ഗുണമായില്ലെ. പുറത്തുനിന്നും ഭക്ഷണമൊന്നും കഴിക്കാതെ ചക്കയും മാങ്ങയും കായയും വാഴപ്പിണ്ടിയും തുടങ്ങി നാടൻ വിഭവങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നുണ്ടല്ലോ. അതുകൊണ്ട് ഇനിയും ഈ കൊറോണക്കാലമെല്ലാം കഴിയുമ്പോൾ നിങ്ങളും പുതിയ ഒരു ജീവിതരീതിക്ക് തുടക്കമിടണം കേട്ടോ. നല്ല കരുതലോടെ ഭാവിതലമുറക്കുവേണ്ടി ജീവിക്കണം. ഇതും പറഞ്ഞ് ആ വെള്ളവും ധാന്യവും കഴിച്ച് അവർ പറന്നുപോയി. അവർ പറഞ്ഞത് ശരിയല്ലേ. ഞാൻ ആലോചിച്ചു, അതെ ശരിയാണ്, വളരെ ശരിയാണ്.

അമർനാഥ്. ടി.പി

1 A, എ.എൽ.പി.എസ്. കൊറ്റനെല്ലൂർ,
മാള ഉപജില്ല, തൃശ്ശൂർ

പ്രകൃതി ഒരുസംഭവമാ

നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടുമുള്ള ഏറ്റവും ഹൃദയസ്പർശമായ ഒന്നാണ് പ്രകൃതി. ഈ പ്രകൃതിയുടെ മനോഹാരിത പറഞ്ഞ് അറിയിക്കാൻ നമുക്ക് സാധ്യമല്ല. നമ്മുടെ പ്രകൃതി തികച്ചും വ്യത്യസ്തവും സന്തുലനമായതുമാണ്. ഇവ എല്ലാം കൊണ്ട് തന്നെ വർണനകളാൽ അധിഷ്ഠിതവും. നമ്മുടെ പ്രകൃതി അലങ്കരിച്ചിരിക്കുന്നത് ആകർഷമായ പൂക്കൾ, മനോഹാരിത നിറഞ്ഞിരിക്കുന്ന താഴ്വാരം, മല, വ്യത്യസ്ത നിറത്തിലും, തരത്തിലും ഉള്ള പക്ഷിക്കാൾ, മൃഗങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, നീല മേഘങ്ങൾ ചുറ്റപ്പെട്ട ആകാശം, ഭൂമി,നദികൾ, കടൽ, സൗന്ദര്യ അധിഷ്ഠിതമായ വനങ്ങൾ, ശുദ്ധമായ വായു, മലകൾ തുടങ്ങിയ അനന്തമായ കാഴ്ചകൾ കൊണ്ട് നിറഞ്ഞ നമ്മുടെ കണ്ണുകൾ. ഈ കണ്ണുകളിൽ പതിഞ്ഞവ മായാത്ത ചിത്രം പോലെ നമ്മുടെ മനസ്സിൽ തളിക്കുന്നു. പുൽക്കൊടിയും പൂവും, പൂമ്പാറ്റയും, സ്വർണ്ണ മത്സ്യം, മനുഷ്യനും എല്ലാം ഭൂമിയിൽ സഹോദരങ്ങളായിയാണ് ജീവിച്ചിരുന്നതു എന്ന് നമുക്ക് നമ്മുടെ പൂർവികർ മനസ്സിലാക്കിത്തരുന്നു. അവർ നമ്മളെ ഉദ്ബോധിപ്പിക്കുന്നത് ഭൂമിയെ സ്നേഹിക്കാനും, പരിചരിക്കാനും, വരും തലമുറക്ക് ആസ്വദിക്കാൻ വേണ്ടി നിലനിർത്തുവാനുമാണ്. നമ്മുടെ ജീവൻ നിൽക്കുന്നത് ഭൂമിയിലാണ് പക്ഷേ, നമ്മെ നിലനിർത്തുന്നത് പ്രകൃതിയാണ്. പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷിച്ചാൽ അത് നമ്മളെയും തിരിച്ച് സംരക്ഷിക്കും. ജന്മം നൽകാനുള്ള ശക്തിയുള്ളത് ഒന്ന് ഭൂമിക്കും, രണ്ട് സ്ത്രീക്കുമാണ്. അതിനാൽ പ്രകൃതിയെ നമ്മുടെ അമ്മയെ പോലെ പരിചരിക്കുക.

പ്രകൃതി അമ്മയാണ്. പരിസ്ഥിതിക്ക് ദോഷകരമായ രീതിയിൽ മനുഷ്യൻ പ്രവർത്തിക്കുന്നത് ലോക നാശത്തിന് കാരണമാകും. എല്ലാ മനുഷ്യർക്കും ശുദ്ധ വായു, ജലം, ജൈവവൈവിധ്യത്തിന്റെ ആനുകൂല്യങ്ങൾ അനുഭവിക്കാൻ ഉള്ള ഭാഗ്യം പ്രകൃതി നൽകുന്നു. വേർതിരിവില്ലാതെ. ഇത്രയും നിഷ്കളങ്കമായ, സ്നേഹധാരയായ, പ്രകൃതി ഓരോ മനുഷ്യനെയും കാത്തു സൂക്ഷിക്കുന്നു. പ്രകൃതിദത്ത പ്രക്രിയകളിലെ പ്രധാന സംഭവം പ്രകൃതി ദുരന്തം തന്നെയാണ്. നമ്മുടെ പ്രകൃതിയിൽ നടക്കുന്ന ചൂഷണങ്ങൾക്കെതിരെയുള്ള മറുപടിയാണ് ഓരോ ദുരന്തങ്ങളും, വൻദുരന്തമായ പ്രളയത്തിൽ മനുഷ്യർ ജാതിമതഭേദമില്ലാതെ ഒത്തുചേർന്നു. പൂർവ്വികരായ മനുഷ്യർ പ്രളയത്തെ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്, പ്രകൃതിയുടെ ലീലാവിലാസം എന്നാണ്. മനുഷ്യന്റെ ഓരോ ദുഷ്പ്രവൃത്തികൾ കണ്ടു സഹികെട്ട് വിവിധ ദുരന്തങ്ങൾ നൽകിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. സഹികെട്ട് ഭൂമിയെ നശിപ്പിക്കാതെ ഭദ്രമായി സൂക്ഷിക്കുക. ഭൂമിയെ സുരക്ഷിതവും, ഭദ്രമായ ഒരു ആവാസകേന്ദ്രമായി നിലനിർത്തുകയും. സുഖ, ശീതളമായ ഒരു ഹരിത ഗ്രഹം ആയി പരിചരിക്കുകയും വേണം. അതുപോലെ പ്രകൃതിയെ നമ്മൾ അടുത്ത തലമുറയ്ക്ക് സുരക്ഷിതമായി കൈമാ

റുക ഏറ്റവും അത്യാവശ്യമാണ്. ഗ്രാമങ്ങൾ എല്ലാം വലിയ നഗരങ്ങളായി മാറ്റം വന്നു. ഗ്രാമജീവിതം കാണാൻ സാധിക്കുന്നത് പരിമിതമാണ്. നഗരങ്ങളിൽ ഫ്ളാറ്റുകൾ, പൊതുഗതാഗതം, തുടങ്ങിയവയെല്ലാം വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ സ്ഥിതിക്ക് നഗരങ്ങളെല്ലാം മലിനീകരണത്തിന്റെ മാരക ഫലങ്ങൾ അനുഭവിച്ചു തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. കൂടുതൽ ആളുകൾ നഗരങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്നത്, ശുദ്ധമായ വായുവിന്റേയും, കുടിവെള്ളത്തിന്റെയും, ലഭ്യതയ്ക്ക് തടസ്സം വരുന്നു. അതോടൊപ്പം ശുചിത്വവും അവിടെ നിന്ന് തുടച്ച് നീങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇവയോടൊപ്പം ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഏറി വരികയും ചെയ്യുന്നു. മനുഷ്യ വംശത്തെ തന്നെ കൊന്നൊടുക്കാൻ ശേഷിയുള്ള മാരക രോഗങ്ങൾ പടർന്നുപിടിക്കുന്നു.വികസനം എന്നത് ഒരു അത്യാവശ്യ ഘടകമാണ്. പക്ഷേ, അത് പ്രകൃതിവിരുദ്ധം ആകരുത്. അതുപോലെതന്നെ അശാസ്ത്രീയവും ആവരുത്.

ലോക പരിസ്ഥിതി ദിനം ആയി ജൂൺ അഞ്ചിന് നമ്മളെല്ലാവരും വൃക്ഷത്തൈകൾ നട്ടു പ്രകൃതി സംരക്ഷണ ആഹ്വാനം ചെയ്യും. അത് ഒരു ദിവസത്തെ മാത്രം പ്രവർത്തനം ആയാണ് ഇപ്പോൾ കണ്ടുവരുന്നത്. വീണ്ടും പഴയപടിയായി പ്രകൃതിയെ തിരിഞ്ഞുപോലും നോക്കാതെ പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകൾ വലിച്ചെറിയുന്നു. മനുഷ്യന്റെ ഈ കൊള്ളരുതായ്മകൾ പ്രകൃതിയെ എങ്ങനെ സഹിക്കുന്നു. എന്നിട്ടും നമ്മുടെ പ്രകൃതി ഒരു വൈരാഗ്യവും ഇല്ലാതെ ശുദ്ധവായു തരികയും, സ്നേഹിക്കുകയും, പരിചരിക്കുകയും, ഇളം കാറ്റ് വീശി നമ്മളെ കുളിരണിയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ മനോഹരമായ പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കുവാൻ നമുക്ക് ഒരു കൈ നൽകാം.

സാന്ദ്രഷാജി

10 A, ഇൻഫന്റ് ജീസസ് ഹൈസ്കൂൾ ,വടയാർ ,വൈക്കം,
വൈക്കം ഉപജില്ല, കോട്ടയം

എന്റെ ഗ്രാമവും ശുചിത്വശീലവും

നാം ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാട് എങ്ങനെയുള്ളതാണെന്ന് നമുക്ക് ഒരു വ്യക്തമായ ധാരണ വേണം. നാം ഇപ്പോൾ ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടിൽ വളരെ ജാഗ്രതയോടെയാണ് നാം നിൽക്കുന്നത്. എന്തെന്നാൽ നമ്മുടെ ലോകം ഇപ്പോൾ തെറ്റായ വഴിയിലേക്ക് നീങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

മനുഷ്യർക്ക് ഓരോ പ്രവൃത്തിയും കഠിനമായി കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതിന് പല കാരണങ്ങളും ഉണ്ട്. അതിലെ പ്രധാനമായ ഒരു കാരണമാണ് ശുചിത്വമില്ലായ്മ. ശുചിത്വം അത് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. നാം ഓരോ സന്ദർഭത്തിലും

കാലെടുത്തുവെയ്ക്കുമ്പോഴും അതിൽ എവിടെയെങ്കിലും ഉണ്ടാകും ശുചിത്വം എന്നൊരു നേർമാർഗ്ഗം. പക്ഷേ കൂടുതൽ സന്ദർഭങ്ങളിലും നാം അതിനെ നിസ്സാരമായി കാണുന്നു. ഒരു പ്രാധാന്യവും നൽകുന്നില്ല. എന്നാൽ ഇന്ന് മുതൽ നിങ്ങൾ അത് ശ്രദ്ധിക്കണം.

നാം നിസ്സാരമെന്ന് കരുതുന്നതായിരിക്കും ചിലപ്പോൾ നമ്മെ പല നേട്ടങ്ങളിലും എത്തിച്ചിട്ടുണ്ടാവുക.

ശുചിത്വം പാലിച്ചാൽ അതിൽ ഒരുപാട് നേട്ടം ഉണ്ടാകും എന്ന് ഞാൻ നിങ്ങൾക്ക് ഉറപ്പു നൽകുന്നു. ഇന്ന് മുതൽ നാം അത് ശീലമാക്കണം.

ഇന്നു നമ്മൾ ഒരിടത്ത് പോവുകയാണെങ്കിൽ ഒന്നു കണ്ണോടിച്ചാൽ കാണാൻ കഴിയും. തോടും പുഴയും അരുവിയും കായലുമെല്ലാം മലിനമായി കിടക്കുകയാണ്. പക്ഷികളും മൃഗങ്ങളും മറ്റോ ആണോ ഇതൊക്കെ മലിനമാക്കുന്നത്? അല്ല. മനുഷ്യൻ തന്നെയാണ്. മനുഷ്യന്റെ വൃത്തികെട്ട പ്രവൃത്തികൾ കൊണ്ടുതന്നെയാണിത്.

പ്രകൃതിക്ക് ഒരു തെറ്റ് സംഭവിച്ചാൽ അതിന് പിന്നിൽ ഉണ്ടാവുക മനുഷ്യന്റെ കൈ തന്നെയാവും. പ്ലാസ്റ്റിക് വസ്തുക്കളും മറ്റു മണ്ണിൽ അലിഞ്ഞു ചേരാത്ത വസ്തുക്കളും കൊണ്ട് ഭൂമിയെ നിറയ്ക്കുന്നു.ആവശ്യം കഴിഞ്ഞാൽ നമുക്ക് തോന്നുന്ന സ്ഥലത്ത് വലിച്ചെറിയുന്നു.

ദ്രോഹം ചെയ്യാത്തവരോട് നാം എന്തിനാണ് ദ്രോഹംചെയ്യുന്നത്? അത് മഹാപാപമാണ് അതുകൊണ്ട് അതിനൊന്നും മുതിരാതെ ഭൂമിയുടെ സൗന്ദര്യം കാത്തു സൂക്ഷിച്ചു നമ്മുടെ ജീവിതം മുന്നോട്ടു കൊണ്ടു പോകാം.

നമ്മുടെ വീടും പരിസരവും റോഡും സ്കൂളും മറ്റ് എല്ലാ സ്ഥലവും ശുചിത്വമുള്ളതായിരിക്കണം. ശുചിത്വക്കുറവ് കൊണ്ട് മാത്രമാണ് നാമിപ്പോൾ കൊറോണ പോലെയുള്ള മാരകമായ രോഗത്തെ നേരിടേണ്ടി വരുന്നത്. അതുകൊണ്ട് അതിനു മുതിരാതെ ശുചിത്വം എന്നുള്ള പ്രധാന ഘടകത്തെ മുറുകെപിടിക്കുക.

ഒന്ന് ചിന്തിക്കൂ. ....

നാമൊന്ന് കണ്ണ് പൂട്ടി തുറക്കുമ്പോഴേക്കും ഭൂമിയിൽ നിറയെ പച്ചപ്പ്, കളകളാ ഒഴുകുന്ന പുഴ, മൗനമായി സഞ്ചരിക്കുന്ന അരുവിയും ചിലങ്ക പോലെ കിലുങ്ങുന്ന തോടും....

ആഹാ.... എന്തൊരു ഭംഗിയായിരിക്കും ഭൂമിയെ കാണാൻ !

ഇതിന് ഒരാൾ മാത്രം വിചാരിച്ചാൽ കഴിയില്ല. ഭൂമിയിലെ എല്ലാ ജനങ്ങളും കൈ കോർക്കണമെന്നും പ്ലാസ്റ്റിക്കുകൾ വലിച്ചെറിയുന്നത് കണ്ടാൽ അരുതെന്നും പറയണം. പ്ലാസ്റ്റിക്കുകൾ വലിച്ചെറിയാതെ റീസൈക്കിൾ ചെയ്യാൻ കൊടുക്കണം. ഇതൊക്കെ ചെയ്യുന്നത് കൊണ്ട് നമുക്ക് മാത്രമല്ല ഉപകാരം ഉണ്ടാവുന്നത്. മറ്റു ജീവജാലങ്ങളും രക്ഷപ്പെടും. നാം വലിച്ചെറിയുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് പോലെയുള്ളവ ഭക്ഷണം എന്ന് കരുതി ഭക്ഷിച്ചാണ് ഒരുപാട് ജീവജാലങ്ങൾ ഭൂമുഖത്തുനിന്ന് ഇല്ലാതായത്. അതുകൊണ്ട് ഇത് സൂക്ഷിച്ചാൽ ഇവ ഇല്ലാതാക്കാം.

മനുഷ്യന്റെ ജീവിതം അപകടത്തിൽ ആവാതെ സൂക്ഷിക്കാം. ഭൂമിയെ രക്ഷിക്കാം. ശുദ്ധമായ വായു സംരക്ഷിക്കാം , രോഗങ്ങളെ ഇല്ലാതാക്കാം. ഇതൊക്കെ ശുചിത്വ ത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന നേട്ടങ്ങളാണ്. നാം ഭൂമിയെ വേദനിപ്പിക്കാതെ ജീവിച്ചാൽ ഭൂമിയും നമ്മെ വേദനിപ്പിക്കാതിരിക്കും. അമ്മയെ പോലെ തന്നെയാണ് ഭൂമിയും. ഭൂമി നമുക്കാവശ്യമുള്ള പലതും നൽകുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അമ്മയെ ചേർ ത്ത് പിടിക്കാം.
നമുക്ക് പല നല്ല വഴികളിലൂടെ. ....ശുചിത്വത്തിലൂടെ. ... ശുചിത്വ കേരളം സുന്ദര കേരളം

ഫാത്തിമത്ത് നജ
7 A, ആർ.കെ.യു.പി സ്കൂൾ ,പാലോട്ടുവയൽ,
പാപ്പിനിശ്ശേരി ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

Cleanliness

Cleanliness can basically be defined as a state or attitude of keeping things clean and trying to stay away from any form of dirt in a bid to maintain a bid to very good mental and physical health. Generally, cleanliness is an act of trying to keep our mind, body, home, dress, surroundings and every of our other work area clean and very neat.

The cleanliness of our body is extremely essential for our mental and physical health we should try to imbibe the habit of cleanliness and ensure that is the primary causes of most diseases we have around us. If our surrounding isn't clean and our body isn't properly groomed and taken care of we can become highly susceptible to a variety of diseases causing bacteria, germs, fungus and virus. People with dirty habits are the major once that spread threat of life and very dangerous diseases, a lot of infectious diseases are propagated to different wide areas and can make people very sick and in severe cases leads to the death of the sick. As a result of this we should try our health through our cleanliness every day. Some of the habits endeavour to imbibe include as always washing our hands very well with soap any time we eat or before we eat anything. We should also try to always make sure our body and most,especially our face is clean by bathing frequently,cleanliness also does a great deal to help boost ourself and it increases the level of confidence of ourself and also it help as to a good person in the society and also earn respect from other people. Cleanliness is a very good talent it can always make as happy and proud ourself

in the society.

Next to personal cleanliness comes keeping the dwelling place neat and clean. We should end over to dispose the waste away in to the dustbin and in a bid to prevent the spread of various infections and diseases in our home surrounding. Since major part of the productive day is necessary to keep it very clean.

Since health is wealth. Cleanliness prevents diseases and promote good health and thereby preserves our health. It maintains discipline and promote self respect and self confidence at the family,institute,city and county.

In conclusion, cleanliness in the lines of individuals is unavailable. Spiritual cleanliness is mostly focused on purity of self before God and humanity in all religious. Physical cleanliness is beneficial with regards to human interns and with the environment in term of health,safety and lifespan.

പാർവതി. എം
8 G, ഇരിട്ടി ഹയർസെക്കന്ററി സ്കൂൾ,
ഇരിട്ടി ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

നാടിന്റെ ശുചിത്വത്തിനായി

നമ്മുടെ നാട്ടിലെ പഴമക്കാർക്ക് പൊതുവെ ഉണ്ടായിരുന്ന ഒരു ശീലമാണ് വെറ്റില മുറുക്ക്. പല കൂട്ടുകൾ ചേർത്ത് അവർ മുറുക്കുമായിരുന്നു. സാമ്പത്തികസ്ഥിതി കുറഞ്ഞവർ വെറ്റിലയും പാക്കും മറ്റും ചെറിയ പൊതിയായി സൂക്ഷിച്ചിരുന്നപ്പോൾ ഉയർന്ന നിലയിലുള്ളവർ വെറ്റിലച്ചെല്ലവും കോളാമ്പിയും ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. സമൂഹത്തിലെ എല്ലാ മേഖലയിലും വെറ്റില മുറുക്കുന്നരീതി വ്യാപകമായിരുന്നു. ഇക്കാര്യത്തിൽ സ്ത്രീപുരുഷഭേദമില്ലായിരുന്നു.

കഴിഞ്ഞ നൂറ്റാണ്ടിന്റെ ആദ്യപകുതിയിൽ മാരാമൺ കൺവെൻഷൻ പോലെയുള്ള മതസമ്മേളനങ്ങളിൽ വെറ്റിലമുറുക്ക്, പുകവലി, പൊടിവലി തുടങ്ങിയ ശീലങ്ങൾ പാപമാണ്, അതുപേക്ഷിക്കണം എന്ന് ആഹ്വാനം ചെയ്യപ്പെടുകയും 'മുറുക്കാൻ പൊതിവിപ്ലവം' എന്നപേരിൽ മധ്യതിരുവിതാംകൂറിൽ അത് അറിയപ്പെടുകയും ചെയ്തു. ആരോഗ്യ സംബന്ധമായ അവബോധത്തിന്റെയും പ്രചാരണത്തിന്റെയും ഫലം കൊണ്ടും ജനങ്ങൾ വലിയതോതിൽ വെറ്റിലമുറുക്ക് എന്ന ദുശ്ശീലം ഉപേക്ഷിച്ചു.

വടക്കേ ഇന്ത്യൻ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ ജോലിക്ക് പോയി മടങ്ങി വന്നവരും പിന്നീട് ഇതര സംസ്ഥാനങ്ങളിൽനിന്ന് വന്ന തൊഴിലാളികളുമാണ് നമ്മുടെ നാട്ടിൽ, വായിലിട്ടു ചവക്കുന്നതും നാക്കിനടിയിൽ വക്കുന്നതുമായ പൊടിരൂപത്തിലുള്ള പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങൾക്ക് പ്രചാരം നൽകിയത്. ഇത്തരം ഉത്പന്നങ്ങളുടെ വിപണനവും ഉപയോഗവും നിരോധിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും രഹസ്യമായി ഇവയുടെ വില്പനയുണ്ട്.

കോവിഡ് 19 പോലെയുള്ള രോഗങ്ങൾ വ്യാപിക്കുന്ന പശ്ചാത്തലത്തിൽ പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ മുറുക്കിത്തുപ്പുന്ന രീതി ഇല്ലാതാക്കേണ്ടതാണ്. പരിസരം വൃത്തികേടാക്കുന്ന പുകയില, മുറുക്കാൻ ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ ഉപയോഗം നമ്മുടെ നാട്ടിൽ കർശനമായി നിയന്ത്രിക്കണം. പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ തുപ്പുക, മൂക്കുചീറ്റുക തുടങ്ങിയ പ്രവൃത്തികൾ പാടേ ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ് എന്ന ബോധ്യം ജനങ്ങൾക്കുണ്ടാക്കണം. ഈ തെറ്റുകളാവർത്തിക്കുന്നവർക്കെതിരെ കർശനമായ നിയമനടപടികൾ സ്വീകരിക്കണം.

നല്ല പെരുമാറ്റ രീതികൾ നടപ്പിലാക്കുന്നതിനും അതിലൂടെ സമൂഹത്തിന്റെ ആരോഗ്യം, സുരക്ഷിതത്വം, സൗന്ദര്യവൽക്കരണം എന്നിവ ഉറപ്പുവരുത്താനും സാധിക്കും. കോവിഡ് കാലഘട്ടത്തിൽ നമ്മൾ അനുവർത്തിക്കുന്നതായ അച്ചടക്കങ്ങളോടൊപ്പം ഇത്തരം വ്യക്തി, സാമൂഹ്യ ശുചിത്വ ശീലങ്ങൾ കൂടെ കൂട്ടിച്ചേർത്താൽ അത് നമ്മുടെ നാടിന്റെ വളർച്ചക്ക് മുതൽക്കൂട്ടായിരിക്കും.

ശ്രീക്കുട്ടി പി എസ്
8 D, എ. എം. എം. ഹയർസെക്കണ്ടറി സ്കൂൾ ഇടയാറൻമുള,
ആറന്മുള ഉപജില്ല, പത്തനംതിട്ട

ഇന്നത്തെ തർക്ക വിഷയം

തർക്കം കേട്ടാണ് ഞാൻ എത്തി നോക്കിയത്.ആർക്കാണ് പ്രശസ്തി എന്നതാണ് വിഷയം.ആദ്യം പറഞ്ഞു ശുചിത്വം.കൈ കഴുകൂ മുഖാവരണം ധരിക്കു എന്ന്. പിന്നീടാണ് അറിയുന്നത് കൈവിട്ടു പോയെന്ന്...പ്രതിരോധിക്കാൻ മറന്നു പോയെന്ന്...എന്തിനെ പ്രതിരോധിക്കണം? രോഗത്തെയോ...രോഗിയെയോ....അതോ.... രോഗാണു വിനെയോ...ഉറക്കമില്ലാതെ കൂട്ടിയും കിഴിച്ചും നോക്കിയപ്പോൾ... കിട്ടിയത് പ്രകൃതിക്ക് ആണ്....പുതുജീവൻ...ലഭിച്ച പ്രകൃതി....

മുഹ് ലിഹ്
4 B, എ.എം.എൽ.പി.സ്കൂൾ തലക്കടത്തൂർ,
താനൂർ ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

എന്റെ തണ്ണീർക്കുടം

ഒരു ദിവസം ഞാൻ മുറ്റത്ത് കളിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ ഒരു കാക്ക പാറിവന്ന് മുറ്റത്തെ പൈപ്പിൽ ഇരുന്നു. വെള്ളത്തിനു വേണ്ടി അത് പൈപ്പിനുള്ളിലേക്ക് ചുണ്ട് ഇടുകയും എടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.എനിക്ക് പാവം തോന്നി.ഞാൻ വേഗം ചെന്ന് ഒരു പാത്രത്തിൽ വെള്ളമെടുത്ത് മതിലിൽ വെച്ചുകൊടുത്തു. ആ കാക്ക പാറിവന്ന് ഒരുപാട് വെള്ളം കുടിച്ചു. പിന്നെ പൂച്ചയും,കോഴികളും എല്ലാം കുടിച്ചു.ഇതുകണ്ടപ്പോൾ ഞാനും ഉപ്പയും കൂടി ഒരു തണ്ണീർക്കുടം ഉണ്ടാക്കി മരത്തിൽ കെട്ടിവെച്ചു ഇപ്പോൾ ഒരുപാട് പക്ഷികൾ വന്ന് വെള്ളം കുടിക്കും.മുറ്റത്ത് ഒരു പാത്രത്തിൽ ഭക്ഷണവും വക്കും..വൈകുന്നേരമാകുമ്പോഴേക്കും ഇതെല്ലാം പക്ഷികൾ വന്നു കഴിക്കും.ഇതുകാണുമ്പോൾ എനിക്ക് വലിയ ആശ്വാസമാണ്.. ഞാൻ ചിന്തിച്ചു ഓരോ തുള്ളി വെള്ളവും എത്ര വിലപ്പെട്ടതാണെന്ന്. ഇതിനൊക്കെയും വേണ്ടുവോളം വെള്ളം നമുക്ക് തന്ന ദൈവത്തിന് നന്ദി. .....

മുഹമ്മദ് ജാസി. എം.പി
1 B, എ.എം.എൽ.പി.സ്കൂൾ,ഒളമതിൽ,
കിഴിശ്ശേരി ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

COVID 19

We should keep ourself fit and healthy and we should take care of our health according to the season. for example nowadays, we all are facing deadly corona virus attack named as covid19.

We must fall a part of awareness campaign to prevent any sort of danger prevailing in the society. So, first of all we must make our people conscious of the virus. Everyone must know what they should do to be safe from this virus. They also must know about their duties and responsibilities if the virus hits our people. A clear guideline must be provided to every hospital and clinic so that they can take immediate steps if any coronavirus affected patient is found.

Going to start so we should start wearing full sleeves clothes, switch off fans, not to drink cold water from fridge, that the way we are able to fight from cold .We should keep ourself fit and healthy and we should take care of our health according to the season. For example nowadays, we all are facing deadly corona virus attack named as covid19.

We must fall a part of awareness campaign to prevent any sort of danger prevailing in the society. So, first of all we must make our people conscious of the virus. Everyone must know what they should do to be safe from this virus. They also must know about their duties and responsibilities if the virus hits our people. A clear guideline must be provided to every hospital and clinic so that they can take immediate steps if any corona virus affected patient is found.

Our print and electronic media can play significant role in creating public awareness. The print media can make people cautious publishing different sorts of write-up and awareness messages. The electronic media can create consciousness among people telecasting precautionary messages after a certain period of time so that the people of all walk of life can be aware of the virus.

World Health Organization (WHO) has disclosed the basic protective measures against the new corona virus. To be safe, the instructions must be followed. Let's see the instructions:

(i) Wash your hands frequently with soap and water or use an alcohol based hand rub if your hands are not visibly dirty as washing hands with soap and water or using alcohol based hand rub eliminates the virus if it is no your hands.

(ii) When coughing and sneezing, cover mouth and nose with flexed elbow or tissue discard tissue immediately into a closed bin and clean your hands with alcohol based hand rub or soap and water. It is because covering your mouth and nose when coughing and sneezing prevent the spread of germs and viruses. If you sneeze or cough into your hands, you may contaminate objects or people that you touch.

(iii) Maintain at least 1 meter (3 feet) distance between yourself and other people, particularly those who are coughing, sneezing and have a fever since when someone who is inflected with a respiratory disease, like 2019nCov, coughs or sneezes they project small droplets containing the virus. If you are too close, you can breathe in the virus.

(iv) Avoid touching eyes, nose and mouth because hands touch many surfaces which can be contaminated with virus. If you touch your eyes, nose or mouth with your contaminated hands, you can transfer the virus from the surface to yourself.

(v) If you have fever, cough and difficulty breathing, seek medical care early.

if we can't take precautions we fall ill and go to doctor and he will treat us and we have to eat so many medicines if we don't want to fall ill we should take care of our self in advance.

if we can't take precautions in advance so we have to suffer with so many problems, so i think prevention is better than cure..

Our print and electronic media can play significant role in creating public awareness. The print media can make people cautious publishing different sorts of writeup and awareness messages. The electronic media can create consciounsess among people telecasting precautionary messages after a certain period of time so that the people of all walk of life can be aware of the virus. World Health Organization (WHO) has disclosed the basic protective measures against the new coronavirus. To be safe, the instructions must be followed. Let's see the instructions:

(i) Wash your hands frequently with soap and water or use an alcoholbased hand rub if your hands are not visibly dirty as washing hands with soap and water or using alcohol based hand rub eliminates the virus if it is no your hands.

(ii) When coughing and sneezing, cover mouth and nose with flexed elbow or tissue discard tissue immediately into a closed bin and clean your hands with alcohol based hand rub or soap and water. It is because covering your mouth and nose when coughing and sneezing prevent the spread of germs and viruses. If you sneeze or cough into your hands, you may contaminate objects or people that you touch.

(iii) Maintain at least 1 meter (3 feet) distance between yourself and other people, particularly those who are coughing, nseezing and have a fever since when someone who is inflected with a respiratory disease, like 2019nCov, coughs or sneezes they project small droplets containing the virus. If you are too close, you can breathe in the virus.

(iv) Avoid touching eyes, nose and mouth because hands touch many surfaces which can be contaminated with virus. If you touch your eyes, nose or mouth with your contaminated hands, you can transfer the virus from the surface to yourself.

(v) If you have fever, cough and difficulty breathing, seek medical care early.
if we cant take precautions we fall ill and go to doctor and he will treat us and we have to eat so many medicines if we dont want to fall ill we should take care of our self in advance.

if we cant take precautions in advance so we have to suffer with soo many problems, so i think prevention is better than cure..

ANIT MARIA BIJU

9 A, എ ജെ ജോൺ മെമ്മോറിയൽ ഹൈസ്കൂൾ കൈനടി ,
വെളിയനാട് ഉപജില്ല, ആലപ്പുഴ

കൊറോണക്കാലം

സാധാരണയിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായ ഒരു അവധിക്കാലം ആയിരുന്നു ഇത്തവണ. ലോകത്താകെ ഭീതി പരത്തി നമ്മുടെ നാട്ടിലും കൊറോണ എത്തിയിരിക്കുകയാണല്ലോ. കൂട്ടുകാരുമൊത്ത് പാടത്തും പറമ്പിലും ഓടിക്കളിച്ചും,മീൻ പിടിച്ചും,മാമന്റെ വീട്ടിൽ വിരുന്നു പോയും ഇങ്ങനെയൊക്കെ തിരക്കുപിടിച്ച ഒരു അവധിക്കാലം ആണ് ഞാൻ കണ്ടിട്ടുള്ളത്. അതിനിടയിൽ വീടിനുള്ളിൽ ഇരിക്കുന്ന സമയം വളരെ കുറച്ചേ ഉണ്ടാവാറുള്ളൂ.പക്ഷേ ഈ അവധിക്കാലം അതിൽ നിന്നൊക്കെ എത്രയോ ദൂരത്താണ്. കളിസ്ഥലവും റോഡും കൂട്ടുകാരെയും കണ്ടിട്ട് തന്നെ എത്രയോ നാളുകളായി. എത്ര നാൾ കൂടി കഴിഞ്ഞാൽ ആണാവോ പഴയതുപോലെ ആവുക,എന്തായാലും ഇതിനൊക്കെ കാരണക്കാരിയായ കൊറോണയെന്ന ഭീകര വൈറസിനെ പിടിച്ചുകെട്ടി നമ്മുടെ നാടിനെ രക്ഷിക്കണം. നമ്മുടെ സർക്കാരും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും എല്ലാം അതിനുവേണ്ടി പെടാപ്പാട് പെടുകയാണല്ലോ. കുട്ടികളായ നമുക്ക് കൈ കഴുകിയും, വീട്ടിലിരുന്നും,കൂട്ടം കൂടാതെയും അവരെ പിന്തുണക്കാം.

എന്തായാലും ഒരു പുതിയ അനുഭവം തന്നെയാണ് ഈ കൊറോണക്കാലം. ഇറച്ചിയും മീനും ഇല്ലാതെ ഇല്ലാതെയും ജീവിക്കാം എന്ന് നമ്മൾ പഠിച്ചു. ചക്ക, ചക്കക്കുരു,മാങ്ങ,ചേന,ചീര,മുരിങ്ങയില,പപ്പായ തുടങ്ങി വീട്ടിലെ പറമ്പിൽ നിന്നും കിട്ടുന്ന സാധനങ്ങളായിരുന്നു അധിക ദിവസത്തെയും വിഭവങ്ങൾ.

ഉപ്പ വീട്ടിൽ തന്നെ ഇരിക്കുന്നത് കൊണ്ട് എല്ലാ നേരവും എല്ലാവരും ഒന്നിച്ചിരുന്നാണ് ഭക്ഷണം കഴിക്കുക. പയറും വെണ്ടയും ചീരയും പൂളയും ഒക്കെ കൃഷി

ചെയ്യാനും നനയ്ക്കാനും വല്യമ്മയെ സഹായിക്കാൻ നല്ല രസമുണ്ട്. അതിനിടയിൽ ഇക്കയുടെ സഹായത്തോടുകൂടി പക്ഷികൾക്ക് ദാഹജലം നൽകാനുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കി, ചെറുതേനീച്ചയുടെ കൂടൊരുക്കി, ചെറിയ പരീക്ഷണങ്ങൾ നടത്തി, രാത്രി സമയങ്ങളിൽ എല്ലാവരും ടെറസിന് മുകളിൽ ഇരുന്ന് ആകാശം നിരീക്ഷിക്കും. നക്ഷത്രക്കൂട്ടങ്ങളെയും മറ്റ് ആകാശക്കാഴ്ചകൾ കാണും സാധാരണ ഇതിനൊന്നും സമയം കണ്ടെത്താനാറില്ല. അവധിക്കാലത്ത് യാത്രചെയ്യാൻ ആയിരുന്നു ഇഷ്ടം.

നമ്മുടെ നാടും വീടും പരിസ്ഥിതിയും എന്ന് വേണ്ട ട്രെയിനുകളും വിമാനങ്ങളും എല്ലാമെല്ലാം നാം ശുദ്ധീകരിച്ചു കഴിഞ്ഞു. അതോടൊപ്പം നമ്മുടെ മനസ്സും നാം ശുദ്ധീകരിക്കണം. ലോകസമാധാനത്തിനു വേണ്ടി നമുക്ക് പ്രാർത്ഥിക്കാം. ഈ കൊറോണ കാലം നമ്മൾ അതിജീവിക്കുക തന്നെ ചെയ്യും. ലോക്ഡൗൺ കഴിഞ്ഞാലും ഈ നല്ല ശീലങ്ങൾ നമുക്ക് തുടരാം,പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കാം. ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാടായ നമ്മുടെ കേരളം ലോകത്തിന്റെ മുന്നിൽ എന്നും മാതൃകയായിത്തീരട്ടെ.

ആത്തിഫ്.സി.പി
7 A, എ എം യു പി എസ് ആലൂർ,
തൃത്താല ഉപജില്ല, പാലക്കാട്

റാഹേൽ എന്ന ശുചിത്വ മാലാഖ

അവൾ പുറത്തേക്ക് കണ്ണും നട്ടിരിക്കാൻ തുടങ്ങിയിട്ട് നേരം കുറെയായി. നിരത്തിൽ ആരൊക്കയോ വലിച്ചെറിഞ്ഞ മാലിന്യ കവറുകളെ ചതച്ചരച്ചു അങ്ങിങ്ങു പായുന്ന നിരവധി വാഹനങ്ങൾ... അവയിലെ മാലിന്യങ്ങൾ കൊത്തി അകത്താക്കാൻ തക്കം പാർത്തിരിക്കുന്ന കാക്കകൾ... ഇതാണ് അവളുടെ നാടിന്റെ അവസ്ഥ!

പരസ്പരം കൊത്തിയും, ആർപ്പ് വിളിച്ചുപാറി പറന്നും കളിക്കുന്ന കാക്കകളോട് അവൾ മന്ത്രിച്ചു, കാക്കകളെ നിങ്ങൾ ആസ്വദിച്ചു കൊത്തി തിന്നൂ... നിങ്ങളുടെ വയർ നിറയുമ്പോൾ ഞങ്ങളുടെ നാടും വൃത്തിയാകുമല്ലോ.. റാഹീൽ നീ അവിടെ എന്ത് എടുക്കുകയാ.. അമ്മച്ചിയുടെ ഉച്ചത്തിലുള്ള വിളി കേട്ടാണ് ആ ചിന്തയിൽ നിന്നും അവൾ ഉണർന്നത്.

ഇരുന്നു തരിച്ച കാലുകൾ കൊണ്ട് വേച്ചു വേച്ചു അവൾ നടന്നു. എന്താ അമ്മച്ചി എന്ന ചോദ്യം ഉന്നയിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് അമ്മ അവളുടെ കയ്യിൽ ഒരു പൊതി കൊടുത്ത് പറഞ്ഞു. ' ഇത് തെരുവിൽ കൊണ്ട് എറിയൂ ' അവൾ ഷോക്ക് ഏറ്റ

പോലെ തരിച്ചു നിന്നു. അമ്മയോട് ആണെന്ന് ഓർമ്മയില്ലാതെ അവൾ പൊട്ടിത്തെറിച്ചു.

അവളുടെ മനസാക്ഷി അത് അനുവദിച്ചില്ല. കാരണം അവൾ അത് അത്രയും വെറുത്തിരുന്നു.പക്ഷെ അവളുടെ അമ്മയിൽ ഭാവവ്യത്യാസമൊന്നുമുണ്ടായില്ല.

നമ്മൾ മാത്രം ഇങ്ങിനെ ചെയ്താൽ എവിടെയും മലിനമാകില്ല.നീ കൊണ്ടു ഇട്ടേക്കു റാഹേൽ, അമ്മ വളരെ നിസ്സാര മട്ടിൽ പറഞ്ഞു.

തന്റെ അമ്മ ചിന്തിക്കുന്നത് പോലെയാണ് ഈ നാട്ടിലെ എല്ലാവരും ചിന്തിക്കുന്നതും. ഇങ്ങിനെ പോയാൽ തന്റെ നാട് നശിച്ചതു തന്നെ.അവൾ ചിന്തിച്ചു. അതിനു എതിരെ പോരാടാൻ തന്നെ അവൾ തീരുമാനിച്ചപ്പോൾ താനൊരു ഏഴാം ക്ലാസ്സ് കാരിയെന്നുപോലും അവൾ മറന്നു.

നഗരത്തിലെ ഒട്ടുമിക്ക വീടുകളിൽ കയറി അവൾ വിഷയം ബോധ്യപ്പെടുത്തി.

പലരും നിരുൽസാഹപ്പെടുത്തുകയെ ചെയ്തുള്ളൂ... ചിലർ ഒഴിഞ്ഞു മാറി.എങ്കിലും അവൾ തളർന്നില്ല. സ്വന്തമായി പോസ്റ്റർ വരച്ചുണ്ടാക്കിയും ആളുകളെ ബോധവൽകരിച്ചുമവൾ മുന്നോട്ടു പോയി.

എതിർപ്പുകൾ കൂടിയെങ്കിലും നിർത്താൻ അവൾ തയ്യാറായില്ല. ഒഴിവ് ദിനങ്ങളിൽ കുറച്ചകലെയുള്ള മാലിന്യക്കുഴിയിൽ നിന്ന് പ്ലാസ്റ്റിക് വേസ്റ്റ്കൾ പെറുക്കി സ്വന്തം കൈകൊണ്ടു തന്നെ അവൾ മാലിന്യ പ്ലാന്റിൽ എത്തിച്ചു. ഒരു പ്രതിഫലം കിട്ടിയില്ല എന്ന് മാത്രമല്ല ഒരു നല്ല പ്രതികരണം പോലും അവൾക്ക് കിട്ടിയില്ല.

നാളുകൾ വന്നു പോയി ആരെയും കാക്കാതെ...

വസന്തവും,ഹേമന്തവും ആരെയും കാത്ത് നില്ക്കാതെ പല തവണ കടന്ന് പോയി..

ആ മാലിന്യ കൂമ്പാരത്തിനിടയിൽ കഴിഞ്ഞു കൂടിയ വരെ അവൾ മനസാ സമ്മതിച്ചു. ഇത്രയും നാൾ അവൾ എങ്ങിനെയോ ജീവിച്ചു.

എന്നാൽ വിധിയും അവളെ ശരിവെച്ചു. വർഷക്കാല നാളുകളിൽ കോളറ രോഗം അവിടങ്ങളിൽ പടർന്നു പിടിച്ചു.ഓരോ ദിനം തോറും ആയിരങ്ങൾ കൊഴിഞ്ഞു കൊണ്ടിരുന്നു. കൂടെ നമ്മുടെ കുഞ്ഞു റാഹേലും.. എല്ലാവരും തന്റെ സ്വന്തം രക്ഷ ഓർത്തു പരക്കം പാഞ്ഞു.

ആ നഗരത്തിലെ ആശുപത്രികൾ കോളറ രോഗികളെ കൊണ്ട് നിറഞ്ഞു. സെമിത്തേരികളും, ശ്മശാനങ്ങളും, ഖബർസ്ഥാനികളും സ്ഥലം ഇല്ലാതെ പരുങ്ങി.

അതെ, ദൈവം അവരെ പഠിപ്പിച്ച പാഠം അവർ പഠിച്ചു. സ്വന്തം മരണത്തെ ഒന്ന് തട്ടി മാറ്റാൻ ആഗ്രഹിക്കാത്തവർ അവിടെ ആരുമുണ്ടായിരുന്നില്ല. ഓരോ

നിമിഷത്തിലും ആയിരങ്ങൾ കൊഴിഞ്ഞു പോകുന്ന അവസ്ഥ അവരെ എന്തു ചെയ്യാനും സന്നദ്ധരാക്കി മാറ്റി. അതെ, അവസാനം വിധി തന്നെ ജയിച്ചു കള ഞ്ഞു

ശുചിത്വം അന്ന് മുതൽ അവരുടെ ജീവന്റെ ഭാഗമായി തീർന്നു. തെരുവുകൾ ശുചിത്വം തങ്ങളുടെ മുഖമുദ്രയാക്കി. പാവം കാക്കകളും മറ്റു കീടജീവികളും ഭക്ഷണം കിട്ടാതെ അലഞ്ഞു.

എങ്കിലും ആയിരം ജീവനുകൾ തന്നെ ബലിയർപ്പിക്കേണ്ടി വന്നു ഒരു ശുചിത്വ ബോധം അവരുടെ മനസ്സിൽ എത്തിക്കാൻ. കൂടെ ഒരു കഠിന പ്രയത്നത്തിന്റെ കുഞ്ഞു ജീവനും....

കുഞ്ഞു കൈകളുമായി തങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുന്ന മാലിന്യം പെറുക്കുന്ന കുഞ്ഞു റാഹേൽ അവരുടെ കണ്ണുകളിൽ കിടന്നു കളിയാടി.

തങ്ങളുടെ നാടിന്റെ ശുചിത്വ മാലാഖ റാഹേൽ, അവളുടെ ഓർമ്മക്കായി ചൂൽ ഏന്തിയ അവളുടെ പ്രതിമ തന്നെ ആ നഗരത്തിൽ അവർ ഉയർത്തി. എന്നും കൃതജ്ഞതയോടെ ഓർക്കാൻ..

കൊച്ചു രത്ന കണ്ണുകളും കമ്മലും ഒക്കെയുള്ള അവരുടെ ശുചിത്വ മാലാഖയെ, എന്നെന്നേക്കുമായി...

ഫാത്തിമ നിഷ്‌വ സി
7 D, എ.എം.യു.പി.എസ് ആട്ടീരി,
വേങ്ങര ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

കോവിഡ് 19 – പ്രതിരോധത്തിന്റെ പ്രതിഫലനങ്ങൾ

ഈ ലോകത്തെ ഒന്നാകെ വരിഞ്ഞുമുറുക്കി ശ്വാസംമുട്ടിച്ച് അന്ത്യത്തിലേക്കെത്തി ക്കുകയാണ് ഒരു വിഷസർപ്പം.അജ്ഞാതമായ ഒന്നിൽ നിന്നും ഉത്ഭവിച്ച് നിസീമ മായി വിഹരിക്കുന്നു അത്. ആ വിഷസർപ്പത്തിന്റെ ദംശനം ഏൽക്കാത്ത രാജ്യ ങ്ങൾ വിരളമാണ്. ആ കൊടും വിഷത്തെ നിർവീര്യമാക്കാൻ തക്കതായ മരുന്ന് ഇല്ല. അതെ, പറഞ്ഞുവരുന്നത് കൊറോണ എന്ന വൈറസിനെ പറ്റിയാണ്, കോവിഡ് –19 എന്ന് അറിയപ്പെടുന്ന അസുഖത്തെപ്പറ്റിയാണ്. ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ നിന്നും (എന്ന് പറയപ്പെടുന്നു) ആദ്യമായി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്ത, കൊറോണ എന്ന സൂക്ഷ്മ രോഗാണു മൂലമുണ്ടാകുന്ന ഈ അസുഖം രാജ്യാതിർത്തികൾ ഭേദിച്ച് കൂടുതൽ ആളുകളിലേക്ക് പടരുകയാണ്. എല്ലാക്കാലത്തും മാനവരാശിയെ വെല്ലുവിളിച്ചു

കൊണ്ട് അനേകം സാംക്രമികരോഗങ്ങൾ പടർന്നുപടിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും ശാസ്ത്ര രംഗം ഇത്രയേറെ പുരോഗമിച്ചിട്ടും ഈയൊരസുഖത്തിന് മരുന്ന് കണ്ടെത്താനാകുന്നില്ല എന്നത് ഭീകരമായ വസ്തുതയാണ്. മുൻകരുതലെന്നോണം ഇന്ത്യയടക്കമുള്ള ലോകത്തിലെ മുൻനിര രാഷ്ട്രങ്ങളെല്ലാം ലോക്ഡൗണിലാണ്. ജനജീവിതം സ്തംഭിച്ചുനിൽക്കുന്ന ഈയൊരവസ്ഥ പാരിസ്ഥിതികമായ ഒരുപാട് മാറ്റങ്ങൾക്ക് വഴിയൊരുക്കും.

സാംക്രമികരോഗങ്ങൾ ഇതിനുമുമ്പും മനുഷ്യകുലത്തിന്റെ പുരോഗതിയെ വഴിമുടക്കിക്കൊണ്ട് നിന്നിട്ടുണ്ട്. റോമാസാമ്രാജ്യത്തിൽ എ.ഡി. 165 – 180 കാലഘട്ടത്തിൽ പ്ലേഗ് പടർന്ന് പിടിച്ചതാണ് ആദ്യത്തെ സംഭവമായി കരുതുന്നത്. അതിനുശേഷം കോളറ, വസൂരി, സ്പാനിഷ് ഫ്ളൂ, എബോള തുടങ്ങിയ മാരകരോഗങ്ങൾ മഹാമാരിയായി പെയ്തിറങ്ങിയിട്ടുമുണ്ട് ലോകത്തിനു മുന്നിൽ. എന്തിനേറെ പറയുന്നു 2018 –ൽ നിപ വൈറസിന്റെ പിടിയിൽനിന്നും വിദഗ്ദ്ധമായി രക്ഷപ്പെട്ട ചരിത്രമാണ് നമുക്കുള്ളത്. പക്ഷേ കൊറോണ വൈറസിന്റെ കാര്യത്തിൽ ഭീതിയുടെ ഇരുട്ട് കണ്ണ് മറയ്ക്കുന്നു. കോവിഡ് – 19 എന്ന രോഗത്തിന്റെ അപകടവശം മനസ്സിലാക്കിയതുകൊണ്ടുതന്നെയാണ് ലോകാരോഗ്യസംഘടന ഇതിനെ മഹാമാരിയായും കേന്ദ്രസർക്കാർ ദേശീയദുരന്തമായും പ്രഖ്യാപിച്ചത്. ചൈനയിലെ വുഹാൻ എന്ന പട്ടണത്തിലെ ജന്തുജീവികളെ വിൽക്കുന്ന മാർക്കറ്റിൽനിന്നും പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ടതാണ് ഈ പുതിയ കൊറോണ വൈറസ് എന്നാണ് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നത്. ചിലർ ഇത് ചൈനയുടെ ജൈവയുദ്ധതന്ത്രമാണെന്ന് പറയുമ്പോഴും ഇത് ആകസ്മികമായി പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ട ഒരു വൈറസ് ആണെന്ന് തന്നെയാണ് വിശ്വസിക്കേണ്ടത്. മുമ്പും ചെറിയ ചില വ്യത്യാസങ്ങളോടുകൂടി കൊറോണ വൈറസ് ഈ ഭൂമുഖത്തെ വിറപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. അന്ന് മെർസ്, സാർസ് പോലുള്ള രോഗങ്ങൾക്ക് ഈവൈറസ് കാരണമായി.

പക്ഷേ,ഇപ്പോഴത്തെ പുതിയ കൊറോണ വൈറസ് രോഗം അഥവാ കോവിഡ്– 19 മുൻപത്തേക്കാൾ പ്രഹരശേഷി കൂടിയ ഒന്നാണ്. കൂടുതൽ ആളുകളിലേക്ക് പടരാനുള്ള സാധ്യതയും അധികമാണ്. നാം ഇപ്പോൾ സാക്ഷ്യം വഹിക്കുന്നതും അതു തന്നെയാണ്. ജാതി – മത – ലിംഗ – നിറ ഭേദമെന്യേ അത് പടരുകയാണ്. ജാതിയുടെയും മതത്തിന്റെയും പേരിൽ മുറവിളി കൂട്ടുന്ന, രക്തം ചീന്തുന്ന നരാധമന്മാർക്കുള്ള പ്രകൃതിയുടെ മറുപടിയായിരിക്കാം ഇത്.അമേരിക്കയുടെയും ഇറ്റലിയുടെയും ചൈനയുടെയും ബ്രിട്ടന്റെയുമൊക്കെ അസ്ഥിവാരം തകർന്നുവീണേക്കാവുന്ന ഒരു സാഹചര്യം! എല്ലാം തങ്ങളുടെ കാൽക്കീഴിലാണെന്ന് പറഞ്ഞ് രോമാഞ്ചംകൊണ്ട രാഷ്ട്രത്തലവന്മാരുടെ കഴുത്തിനുനേരെ വാളോങ്ങി നിൽക്കുന്നത് കേവലം ഒരു മില്ലീമീറ്റർ പോലും വലുപ്പമില്ലാത്ത ഒരു സൂക്ഷ്മജീവി ആണെന്നതിലാണ് ആശ്ചര്യം.

ലോകത്തിലെ മഹാനഗരങ്ങൾ പോലും കൊറോണയ്ക്കുമുന്നിൽ അടിയറവു പറഞ്ഞപ്പോൾ അമേരിക്കയിലെ ന്യൂയോർക്ക് നഗരത്തേക്കാളും ജനസംഖ്യ കൂടിയ നമ്മുടെ കൊച്ചുകേരളം ക്രിയാത്മകമായി നടത്തിയ ചെറുത്തുനിൽപ്പ് അങ്ങേയറ്റം സ്തുത്യർഹമാണ്. സംസ്ഥാനത്തെ ജനങ്ങളെയെല്ലാം കോവിഡിനെതിരായ പോരാട്ടത്തിൽ ഒരുമിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് കൊറോണ വൈറസിനെതിരെ ഒരു പുത്തൻ വിജയഗാഥ രചിക്കുകയാണ്. കാറും കോളും നിറഞ്ഞ ഈ ചെറുത്തുനിൽപ്പിന്റെ മഹാസമുദ്രത്തിൽ നാം വിജയത്തിന്റെ മറുതീരത്ത്, മധുരതീരത്ത് എത്താറായിരിക്കുന്നു. ന്യൂയോർക്ക് പോലുള്ള മഹാനഗരങ്ങൾ ശാസ്ത്ര പുരോഗതി കൊണ്ടും സമ്പന്നത കൊണ്ടും കേരളത്തേക്കാൾ ഒരുപാട് മുന്നിലാണ്. എന്നാലും കോവിഡിനെതിരായ മഹായുദ്ധത്തിൽ ഒരുപാട് ദൂരം പിന്നിലാണ് ഇപ്പോഴും. നാം ഓരോരുത്തരുടെയും ഐക്യത്തോടെയുള്ള ചെറുത്തുനിൽപ്പും സർക്കാരിന്റെ നേതൃപാടവവും ഈ നേട്ടത്തിനുപിന്നിലെ ബലിഷ്ഠകരങ്ങളാണ്. മുമ്പ് നിപയുടെ കാലം മുതൽ തന്നെ നാം സ്വീകരിച്ച 'റൂട്ട്മാപ്പ്' ഉപയോഗിച്ചുള്ള ചികിത്സാസമ്പ്രദായമൊക്കെ 'കേരളാ മോഡൽ' എന്ന പേരിൽ ആഗോളതലത്തിൽ പ്രശംസിക്കപ്പെടുന്നു എന്ന കാര്യത്തിൽ ഓരോ മലയാളിക്കും അഭിമാനിക്കാം.

എന്നിരുന്നാലും ആശ്വസിക്കേണ്ട ഒരു സമയമല്ല ഇത്. നമ്മൾ ഇപ്പോൾ കാണിക്കുന്ന ജാഗ്രത ഒട്ടും കുറയ്ക്കാതെ തന്നെ വേണം മുന്നോട്ട് പോകാൻ. ഈ അസുഖത്തിന് ഇതുവരെയും കൃത്യമായ മരുന്ന് കണ്ടെത്താൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല എന്നുള്ളതാണ് മനുഷ്യകുലത്തെ പിടിച്ചുകുലുക്കുന്ന ഭയാനകമായ കാര്യം. അതുകൊണ്ട് വേണ്ട രീതിയിൽ സാമൂഹിക അകലം പാലിച്ചുകൊണ്ട് ലോക്ഡൗണിൽ കഴിയുന്നത് തന്നെയാണ് ഉചിതം. കൊറോണയ്ക്ക് ശാശ്വതമായ മരുന്ന് കണ്ടെത്തുന്നതുവരെ നമുക്ക് മുന്നിലുള്ള ഏകമാർഗ്ഗം സാമൂഹിക അകലം പാലിച്ചുകൊണ്ട് വീടിനകത്തു കഴിയുക എന്നത് തന്നെയാണ്. ലോകത്തെ ഒട്ടുമിക്ക ജനങ്ങളും ലോക്ഡൗണിൽ വീട്ടിലിരിക്കുമ്പോൾ നിരവധി ചലനങ്ങൾ നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ള പരിസ്ഥിതിയിൽ സംഭവിക്കുന്നുണ്ട്.

നഗരവത്കരണം വളരെ വിപുലമായി വേഗത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന ഒരു കാലഘട്ടത്തിലൂടെയാണ് നാം കടന്നുപോകുന്നത്. നഗരവത്കരണത്തിന്റെ മറുപുറമാണ് മാലിന്യങ്ങൾ. പലവിധമുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതിയെ അപകടകരമായ ഒരു അവസ്ഥയിലേക്കാണ് കൊണ്ടുചെന്നെത്തിച്ചത്. പ്ലാസ്റ്റിക്ക് പോലുള്ള രാസവസ്തുക്കളുടെ അമിതമായ ഉപയോഗം നിരവധി മാറാരോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമായിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ ഈ കൊറോണക്കാലത്ത് ഒട്ടുമിക്ക രാജ്യങ്ങളും ലോക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ചപ്പോൾ പൊതുയിടങ്ങളിൽ മാലിന്യം അടിഞ്ഞുകൂടുന്നതിന്റെ തോത് നന്നായി കുറഞ്ഞു. കൂടാതെ,കൊറോണയ്ക്ക് തൊട്ട് മുമ്പ് വരെ ഇന്ത്യയിലെ മഹാനഗരങ്ങൾ മിക്കതും വായുമലിനീകരണത്തിൽപ്പെട്ട്

വലയുകയായിരുന്നു. മാരകരോഗങ്ങളുടെ നിലയില്ലാക്കയത്തിലേക്ക് മലിനീകരണം അവിടുത്തെ ജനങ്ങളെ വലിച്ചെറിഞ്ഞു. പക്ഷേ, ലോക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ചശേഷം അവിടങ്ങളിലെ വായു മലിനീകരണ നിരക്ക് ക്രമാനുഗതമായി കുറഞ്ഞുവരിക യാണെന്ന് പഠനങ്ങളിലൂടെ തെളിയിക്കപ്പെട്ടു. നാം മനുഷ്യർ ലോക്ഡൗണിലായ തോടെയാണ് മറ്റ് ചെറുതും വലുതുമായ ജീവികൾക്ക് സ്വൈരവിഹാരത്തിനുള്ള കളമൊരുങ്ങിയത്. നൈമിഷികമായ കാര്യങ്ങളിൽ അഹങ്കരിച്ച് ജീവിച്ചിരുന്ന മനുഷ്യന് പ്രകൃതി നൽകിയ തിരിച്ചടിയായി ഈ വൈറസിനെ കാണാൻ കഴിയും. മറ്റു ജീവജാലങ്ങളെ പാടെ മറന്നുകൊണ്ട്, വൃക്ഷങ്ങളെ മറന്നുകൊണ്ട്, പണത്തി ന്റെയും അധികാരത്തിന്റെയും കാപട്യങ്ങളിൽ അഭിരമിച്ച് പരിസ്ഥിതിയുടെ സന്തു ലനത്തെ ഇല്ലാതാക്കുകയായിരുന്നു. ഇങ്ങനെ തുടർന്നുപോയിരുന്നെങ്കിൽ ഭൂമി യിൽ മനുഷ്യനൊഴികെ മറ്റൊരു ജീവിയും ബാക്കിയുണ്ടാകുമായിരുന്നില്ല. സ്വയം നാശത്തിലേക്കുള്ള പാത വെട്ടിത്തുറക്കുകയായിരുന്നു നാം. ദുർമോഹങ്ങളുടെ അഗ്നികുണ്ഡത്തിൽ നാട്ടുനന്മകളെയും പരിസ്ഥിതിയെയും നമ്മൾ ഹോമിക്കുക യായിരുന്നു. പക്ഷേ കുറച്ചു നാൾ ലോകജനത വീട്ടിലിരുന്നപ്പോൾ അത്തരം ദുർ മോഹങ്ങളെ മാറ്റിവെച്ച് പ്രകൃതിമൂല്യങ്ങളെ ചേർത്തുപിടിക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയു ന്നുണ്ട്. മലിനമാക്കപ്പെട്ട വായു കൂടുതൽ ശുദ്ധമാകുന്നു. ജലസ്രോതസ്സുകളിൽ മാലിന്യം വന്നടിയുന്നില്ല. ഇതെല്ലാം കൊറോണ എന്ന രോഗാണു സൃഷ്ടിച്ചമാറ്റ ങ്ങളാണ്. ശുചിത്വത്തിന്റെയും രോഗപ്രതിരോധത്തിന്റെയുമൊക്കെ പഴയ പ്രാധാന്യം തിരിച്ചുവരുന്നുണ്ട്. നല്ല വശങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിലും മാനവരാശിക്കുമുന്നിൽ വലിയ കടമ്പ തന്നെയാണുള്ളത്. സർക്കാരിന്റെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിച്ചുകൊണ്ട്, ശുചിത്വം ഉറപ്പാക്കിക്കൊണ്ട് ചിട്ടയായ പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ കൊറോണയെ തുടച്ചുനീക്കാൻ സാധിക്കും.

ഇപ്പോഴും വിഷം ചീറ്റിക്കൊണ്ട്, പത്തിവിരിച്ച് വിഹരിക്കുകയാണ് ആ വിഷനാ ഗം. പക്ഷേ ഇരകളെ ലഭിക്കാതാകുമ്പോൾ അത് പിടിവിടുക തന്നെ ചെയ്യും. അതെ, കൊറോണയ്ക്കെതിരെ ജയം സാധ്യമാണ്. ഈ പോരാട്ടത്തിന്റെ യുദ്ധഭൂമികയിൽ നിന്നും വിജയത്തിന്റെ അഗ്നിനക്ഷത്രം ഉദിച്ചുയരുക തന്നെ ചെയ്യും. കോവിഡ് 19 അസുഖത്തിന്റെ ചങ്ങലക്കെട്ട് പൊട്ടിച്ചെറിയുമ്പോൾ നാം സ്നേഹത്തിന്റെയും സമത്വത്തിന്റെയും സഹജീവനത്തിന്റെയും കണ്ണികൾ വിളക്കിച്ചേർക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. കൊറോണയുടെ ഇരുട്ടിലേക്ക് പൊൻവെട്ടം വീശിക്കൊണ്ട് പുലരി വന്നുദിക്കും.

രൂപക് വി.പി.

9 B, എ വി എസ് ജി എച്ച് എസ് എസ് കരിവെള്ളൂർ,

പയ്യന്നൂർ ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

പരിസ്ഥിതി, ശുചിത്വം, രോഗപ്രതിരോധം

രോഗാണുക്കളുടെ പ്രവേശനം തടയാനും ശരീരത്തിന്റെ അകത്തു പ്രവേശിച്ച രോഗാണുക്കളെ നശിപ്പിക്കാനുമുള്ള ശരീരത്തിന്റെ പ്രായോഗിക കഴിവാണ് പ്രതിരോധശേഷി. രോഗം വരാതെ ശ്രദ്ധിക്കയാണ് നാം ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത്, അതിനു വേണ്ടി വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുക, പോഷക സമൃധമായ ആഹാരം കഴിക്കുക, വീടും പരിസരവും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക, നമ്മുടെ നാടും നാട്ടിൻപുറവും വൃത്തിയുള്ളതും ശുചിത്വം ഉള്ളതും ആകാൻ നമ്മൾ ശ്രമിക്കുക. നാം അധിവസിക്കുന്ന ഭൂമി ജീവീയവും അജീവീയവുമായ അനേകം ഘടകങ്ങളുടെ ഒരു സംഗമസ്ഥാനമാണ്. ഇവ പരസ്പരം അഭേദ്യമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഈ ബന്ധം ഭൂമിയുടെ നിലനിൽപ്പിന് അത്യാവശ്യമാണ്. നാം അധിവസിക്കുന്ന നിറയെ പ്രത്യേകതകളുള്ള ഭൂപ്രകൃതിയിയെയും സ്ഥലങ്ങളെയും അവയുടെ നിലനിൽപ്പിനെയും ചേർത്താണ് നാം 'പരിസ്ഥിതി ' എന്ന് പറയുന്നത്.

മനുഷ്യനുൾപ്പെട്ട ജീവജാലങ്ങളുടെ സംരക്ഷണത്തിന് പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. പരിസ്ഥിതി സ്നേഹികളായ പല ശാസ്ത്രഞ്ജന്മാരും സാഹിത്യകാരന്മാരും അത് സംരക്ഷിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ച് നിരന്തരം പ്രസംഗിക്കുകയും പ്രയത്നിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പക്ഷേ എന്നിട്ടും ആ വിഷയത്തിൽ നമ്മൾ അത്ര ബോധവാന്മാരാണോ? ഇന്നത്തെ പല പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങളും കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനവും മാറാരോഗങ്ങളും നമ്മൾ പ്രകൃതിയോട് ചെയ്യുന്ന അനീതിക്കുള്ള തിരിച്ചടിയാണെന്ന് പറയാതെ വയ്യ. ഈ അടുത്ത കാലത്തായി നമ്മുടെ ഭൂമിയിൽ ഒരുപാടൊരുപാടു മാറ്റങ്ങൾ വന്നിരിക്കുന്നു. ഇപ്പോൾ നമ്മൾ എത്തി നിൽക്കുന്നത് അടുത്ത കാലത്തെങ്ങും കേട്ടുകേൾവി പോലും ഇല്ലാത്ത ഒരു മാരക വിപത്തിലാണ്. ചരിത്രം പരിരോധിച്ചാൽ 1720 ൽ പ്ലേഗ് 1820 ൽ കോളറ 1920 ൽ സ്പാനിഷ് ഫ്ലൂ.അതിനു ശേഷം ഇപ്പോൾ 2020 ൽ ഒട്ടും പ്രതീക്ഷിക്കാത്ത ഒരു മഹാവിപത്ത്-കൊറോണ.അതിജീവിക്കുമോ നമ്മളതിനെ?

ഭൂമിയിൽ ജീവജാലങ്ങൾ നിലനിൽക്കാൻ പ്രകൃതിയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണത്തിലൂടെ സന്തുലിതാവസ്ഥയ്ക്ക് വലിയ കോട്ടം സംഭവിച്ചിരിക്കുകയാണ്. വ്യവസായം വർധിച്ചപ്പോൾ ഫാക്ടറികളിൽ നിന്നും ഉയരുന്ന വിഷപ്പുക അന്തരീക്ഷത്തേയും അവിടെ നിന്നും ഒഴുകുന്ന മലിനജലം നമ്മുടെ പുഴകളേയും നദികളേയും വിഷമയമാക്കുന്നു. അന്തരീക്ഷ പാളികൾക്ക് ദോഷം സംഭവിക്കുകയും ജലജീവികൾക്ക് നാശം വരുകയും ചെയ്യുന്നു. പലപ്പോഴും നമ്മൾ കാണാറുള്ള കാഴ്ചയാണ് പുഴകളിലും നദികളിലും

മറ്റും മത്സ്യങ്ങൾ ചത്തുപൊങ്ങുന്നത്.ഫാക്ടറികൾ കൂടാതെ ഇപ്പോൾ വാഹനങ്ങളുടെ എണ്ണത്തിലുണ്ടായിരിക്കുന്ന വൻവർധനവ് അന്തരീക്ഷം മലിനമാക്കുന്നു. അതുപോലെ നമ്മൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഫ്രിഡ്ജ്, എ.സി മുതലായ ഗൃഹോപകരണങ്ങളിൽനിന്നും പുറന്തള്ളപ്പെടുന്ന വാതകങ്ങളും അന്തരീക്ഷത്തിന് ഭീഷണിയാണ്. പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ അമിത ഉപയോഗമാണ് പരിസ്ഥിതിയെ നശിപ്പിക്കുന്ന മറ്റൊന്ന്. പ്ലാസ്റ്റിക് പ്രകൃതിയിൽ അലിഞ്ഞു ചേരുന്നില്ല. ഇത് കത്തിക്കുന്നതിലൂടെ അന്തരീക്ഷത്തിലെ ഓസോൺ പാളിയ്ക്ക് നാശം വരുകയും സൂര്യനിൽ നിന്നും മാരകമായ രശ്മികൾ ഭൂമിയിൽ എത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.തന്മൂലം കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനം സംഭവിക്കുന്നു. അമിതമായ വരൾച്ചയും നിൽക്കാതെ മഴ ലഭിക്കുന്നതിലൂടെയുണ്ടാകുന്ന പ്രളയവും ഈ അസന്തുലിതാവസ്ഥയുടെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. ആവശ്യമായ സമയത്ത് മഴ ലഭിക്കാതിരിക്കുകയും അനാവശ്യസമയത്ത് അധിക മഴ ലഭിക്കുന്നതും നമ്മുടെ കൃഷിയെ നശിപ്പിക്കുന്നു. ഇതു മൂലം ഭക്ഷ്യക്ഷാമം ഉണ്ടാകുന്നു. കടലും പുഴയും വിഷമയമാവുന്നത് മത്സ്യസമ്പത്തിനെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നു. മനുഷ്യന്റെ അത്യാർത്തിക്കായി കാടും മലകളും നദികളും ചൂഷണം ചെയ്യുന്നത് അവിടെയുള്ള ജീവികളുടെ ആവാസവ്യവസ്ഥയെ തകർക്കുന്നു. ഗാന്ധിജിയുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ 'മനുഷ്യന് ആവശ്യമുള്ളതെല്ലാം ഭൂമിയിൽ ഉണ്ട്. എന്നാൽ അത്യാഗ്രഹങ്ങൾക്ക് തികയില്ല' എന്നത് വളരെ ശരിയാണ്. ഇങ്ങനെ ഓരോ ആവാസവ്യവസ്ഥയും തകർക്കപ്പെടുമ്പോൾ പരിസ്ഥിതി നാശത്തോടടുക്കുന്നു.

ശുചിത്വം എന്ന വാക്കു കൊണ്ട് പ്രധാനമായും നമ്മൾ വ്യക്തിശുചിത്വവും പരിസരശുചിത്വവും അർഥമാക്കുന്നു. വ്യക്തിശുചിത്വവും പരിസരശുചിത്വവും ഓരോരുത്തരും അനുഷ്ഠിച്ചാൽ നമുക്ക് പരിസ്ഥിതിയെ രക്ഷിക്കാനാവും.വ്യക്തികൾ നിർബന്ധമായും പാലിച്ചിരിക്കേണ്ട അനവധി ആരോഗ്യ ശീലങ്ങൾ ഉണ്ട്.ഇവ കൃത്യമായി പാലിച്ചാൽ തന്നെ ഒരുപാട് രോഗങ്ങളെ തടയാം. ദിവസവും 2 നേരം കുളിക്കുക, ഉണർന്ന ഉടനേയും രാത്രി ഭക്ഷണത്തിനു ശേഷവും പല്ല് തേയ്ക്കുക, ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനു മുൻപും ശേഷവും നന്നായി കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക, നഖം വെട്ടി വൃത്തിയാക്കുക, വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രം ധരിക്കുക, വൃത്തിയുള്ള പാദരക്ഷകൾ ധരിക്കുക, തുറസായ സ്ഥലത്ത് മലമൂത്ര വിസർജനം ചെയ്യാതിരിക്കുക എന്നിവ വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിൽ പ്രധാനമാണ്. ഇവ പാലിച്ചാൽ രോഗപകർച്ച കുറേയൊക്കെ തടഞ്ഞ് ശുചിത്വവും നിലനിർത്താം. അതുപോലെ പ്രകൃതിയിൽ മാലിന്യങ്ങൾ കുന്നു കൂടുന്നതു തടഞ്ഞേ പറ്റൂ. നമ്മുടെ ഉപയോഗത്താലുണ്ടാവുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ നാം തന്നെ സംസ്കരിക്കുക, പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ പ്രകൃതിയിലേക്ക് വലിച്ചെറിയാതിരിക്കുക, വാഹനങ്ങളുടെ ഉപയോഗം കുറച്ച്

അന്തരീക്ഷത്തെ രക്ഷിക്കുക ഇവയെല്ലാം നമുക്ക് പരിസര ശുചിത്വം നിലനിർത്താൻ ചെയ്യാനാകും.

നമ്മുടെ മാറിയ കാലാവസ്ഥയുടേയും ജീവിത രീതികളുടേയും മറ്റും ഫലമായി ഒരുപാട് രോഗങ്ങൾ ഇന്ന് ഈ ഭൂമിയിൽ അവതരിച്ചിരിക്കുന്നു.പനികൾ തന്നെ പലവിധം..... പല തരത്തിലുള്ള കൊതുകുകൾ, പ്രാണികൾ, പക്ഷികൾ, മൃഗങ്ങൾ ഇവ പകർത്തുന്ന പനികൾ മറ്റു പല രോഗങ്ങൾ എന്നിവ വിട്ടൊഴിഞ്ഞ സമയമില്ല എന്നായിരിക്കുന്നു. മനുഷ്യർക്ക് പ്രതിരോധശേഷി കുറഞ്ഞുവരുകയും രോഗാണുക്കൾ ശക്തി പ്രാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മനുഷ്യന്റെ മാറിയ ഭക്ഷണ രീതിയാണ് പ്രധാനമായ കാരണം. എല്ലാത്തിനും തിരക്ക്.... ഒന്നിനും സമയമില്ല എന്ന മനുഷ്യന്റെ അവസ്ഥ അവന്റെ ഭക്ഷണ രീതികളിൽ ഒരുപാട് മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തി. പ്രകൃതിദത്തമായ പോഷകങ്ങൾ നിറഞ്ഞ ഭക്ഷണത്തിന് അവന് സമയമില്ല. പകരം പാക്കറ്റിൽ കിട്ടുന്ന വറുത്തതും പൊരിച്ചതുമായ ആഡംബരമായ ഭക്ഷണങ്ങൾക്ക് അവൻ മുൻതൂക്കം കൊടുക്കുന്നു. അമിതമായ മാംസ ഉപയോഗം ,കൊഴുപ്പിന്റെ ഉപയോഗം ഇവ പല പല ജീവിത ശൈലീ രോഗങ്ങൾക്കും അടിമയാക്കുന്നു. ഭക്ഷണത്തിൽ പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ഉപയോഗിക്കേണ്ടത് രോഗ പ്രതിരോധ ശേഷി കൂട്ടാൻ അത്യാവശ്യമാണ്. എന്നാൽ മനുഷ്യന്റെ അത്യാർത്തി മൂലം മാരക വിഷങ്ങൾ തളിച്ച പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളുമാണ് ഇന്ന് നമുക്ക് ലഭിക്കുന്നത്. അതെല്ലാം മനുഷ്യനെ നിത്യരോഗിയാക്കുന്നു. രോഗ പ്രതിരോധനത്തിന് നമ്മൾ വ്യക്തി ശുചിത്വവും പരിസര ശുചിത്വവും പാലിക്കുന്നതോടൊപ്പം മാലിന്യ മുക്തമായ ഭക്ഷണവും ശീലമാക്കണം. പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ധാരാളം കഴിക്കണം. ധാന്യങ്ങൾ ,ഇലക്കറികൾ ഇവ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം. ഇങ്ങനെ മനുഷ്യന്റെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർധിപ്പിക്കണം.

ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതിലൂടെ നാം പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.വൈവിധ്യമാർന്ന പരിസ്ഥിതി രോഗപ്രതിരോധത്തിനും സഹായകമാവുന്നു.പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിച്ചു കൊണ്ട് ശുചിത്വത്തോടെ ഇന്ന് ലോകം നേരിടുന്ന മഹാരോഗത്തെ നമുക്ക് പ്രതിരോധിക്കാൻ ശ്രമിക്കാം.

പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷിക്കുകയും ശുചിത്വം പാലിക്കുകയും ചെയ്താൽ നമുക്ക് രോഗ പ്രതിരോധം എളുപ്പമാക്കാം.

പവിത്ര
8 A, എച്ച്.എസ്. രാമനാട്ടുകര,
കൊണ്ടോട്ടി ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

Health, Hygiene & Prevention Of Diseases

Health is referred only as the physical state in all sources is a mental stage in which once potential status is better in normal condition. Healthy persons life-style is hygiene and it will result in his or her immunity. A healthy person's life-style and habitat depends upon physical fitness from any disorder. Health is also a psychological well being of a person.

Hygiene refers to the good practice that prevents diseases and leads to good health cleanliness proper sewage disposal and supply of good drinking water all these activities that are done for improving and preserving maintaining health.

Health is wealth

It is an ancient proverb means persons most healthy asset is health. Health is the most valuable thing in the work that one can process.

Good health can be achieved by :

1. Nutrition value of food items :

This generation highly fat containing food can destroy our health. So junk food must be avoided should take natural nutritious food containing bodybuilding proteins and develop our immunity by increasing the level of white blood cells.

2. Cleanliness :

Clean the surroundings, our shelter and hygiene and our habitat, well sanitation prevent diseases and makes us clean.

3. Drinking pure water and air :

By drinking pure water properly especially we can improve our immunity and prevent diseases taking good breathe. By doing regular exercise yoga as well as part of health it will improve our breathing capacity and prevent diseases.

4.Proper sleep:

Human being must sleep 8 hours daily. Proper sleep can reduce tension and create a new mode of daily life.

5.Hygiene in our daily life :

Hygiene is a habitat so it well improve health, clean our surrounding and house daily. Hygiene in proper daily activities bathing two times in a day wearing wash clothes can make a life precious.

Covid19 and hygiene Covid19 pandemic disease without medicine. Proper medicine is hygiene. So hygiene has a value in all our life. Avoid pandemic through 1. Wash our hands 2. Clean surroundings 3. wear mask while going out 4. Avoid close contact 5. Avoid unnecessary visit to hospital 6. Proper hygiene is only medicine 7. Respect our government and health sector Medicine against covid19 is hygiene so keep hygiene and prevent this disease spreading.

NANDAKUMAR
XI A MTHSS VENMONY
ചെങ്ങന്നൂർ ഉപജില്ല, ആലപ്പുഴ

കവചം

പ്രകൃതി അമ്മയാണ് ദൈവമാണ്. പ്രകൃതിക്ക് ദോഷകരമായ രീതിയിൽ ഉള്ള മനുഷ്യന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ലോക നാശത്തിന് കാരണമാകുന്നു. പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് ഓർമ്മപ്പെടുത്താൻ ആയി നാം വർഷം തോറും ജൂൺ 5 ലോക പരിസ്ഥിതി ദിനമായി ആചരിക്കുന്നു. ശുദ്ധവായുവും ശുദ്ധജലവും ഓരോ മനുഷ്യന്റേയും അവകാശമാണ്. ഇതിനെതിരെ പ്രകൃതിയെ ചൂഷണം ചെയ്യുന്നതും നമ്മൾ തന്നെ. മലിനീകരണത്തിനും വനനശീകരണത്തിനും എതിരായി പ്രവർത്തിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടെയും കർത്തവ്യമാണ്.

നഗരങ്ങൾ മലിനീകരണത്തിന്റെ ദൂഷ്യഫലങ്ങൾ അനുഭവിക്കാൻ തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു എന്ന് പത്രങ്ങളിലൂടെയും അല്ലാതെയും നാം മനസ്സിലാക്കുന്നുണ്ട്. നഗരങ്ങളിൽ ആളുകൾ ഇടതിങ്ങി താമസിക്കുന്നതു മൂലം കുടിവെള്ളത്തിനും ശുചീകരണത്തിനും ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കുന്നു.

സാമൂഹികവും സാംസ്കാരികവും സാമ്പത്തികവുമായ പുരോഗതി നമുക്കാവശ്യമാണ്. അതിനാൽ പരിസ്ഥിതിയെ നശിപ്പിക്കാത്ത വിധത്തിലായിരിക്കണം നമ്മുടെ വികസന പ്രവർത്തനങ്ങൾ. പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങളുടെ കടന്നുകയറ്റം പ്രകൃതിയുടെ ആവാസ വ്യവസ്ഥയെ വളരെ ഗുരുതരമായി ബാധിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

ഭൂമിയിലെ ചൂട് വർദ്ധിക്കുന്നതിന്റെ മറ്റൊരു കാരണം വാഹനങ്ങളിൽ നിന്നും വരുന്ന കാർബൺമോണോക്സൈഡിന്റെ അളവ് കൂടുന്നതു കൊണ്ടാണ്. അതിനാൽ വാഹനങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണം നാം കർശനമായി പാലിച്ചേ മതിയാകൂ.

മണ്ണിലെ അമിതമായ രാസവളപ്രയോഗം മണ്ണിന്റെ ഫലഫൂയിഷ്ഠത നശിപ്പിക്കുന്നു. തന്മൂലം ഏകദേശം 3000 ദശലക്ഷം ഏക്കർ ഭൂമി ഉപയോഗശൂന്യമായി കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. വനങ്ങൾ മരുഭൂമിയായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. വൃക്ഷങ്ങൾ ഭൂമിയുടെ സമ്പത്താണ്. മഴ ദൈവത്തിന്റെ ദാനവും

‘ മണ്ണില്ലെങ്കിൽ ചെടി ഇല്ല...

ചെടി ഇല്ലെങ്കിൽ മരം ഇല്ല....

മരമില്ലെങ്കിൽ മഴയില്ല....

മഴയില്ലെങ്കിൽ നാമില്ല.....’

എന്ന ചൊല്ല് എത്ര അർത്ഥവത്താണ്. ഭൂമിയിലെ ഓരോ അണുവിലും ജീവന്റെ തുടിപ്പ് ഉണ്ടെന്ന് നാം അറിയുക.

മഹാമാരി വ്യാപിക്കുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ മനുഷ്യരിലും അതോടൊപ്പം പ്രകൃതിയിലും ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ മാത്രം മതിയല്ലോ...... ,വരും തലമുറയ്ക്കായി ഇന്നേ നമ്മുടെ ഭൂമിയെ സ്നേഹിച്ചു തുടങ്ങാൻ. ആയതിനാൽ മാലിന്യ രഹിത ഭൂമിയെ വരുംതലമുറയ്ക്ക് നൽകാനായി നമുക്ക് ഒന്നിച്ചു മുന്നേറാം.

അഞ്ജന പി നായർ

7 M, എ.എം.യു.പി.സ്കൂൾ അയ്യായ,
താനൂർ ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണം എങ്ങനെ?

1972 മുതൽ ജൂൺ 5 ന് ഐക്യരാഷ്ട്ര സഭയുടെ ആഹ്വാനം അനുസരിച്ച് ലോകമെങ്ങും പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണ സന്ദേശം നൽകിക്കൊണ്ട് പരിസ്ഥിതി ദിനം ആദരിച്ചു വരുന്നു. കേവലം ആചരണവും ആഘോഷവും മാത്രമായി നാം ഇതിനെ മാറ്റുമ്പോൾ നമ്മുടെ തന്നെ നാശം ക്ഷണിച്ചു വരുത്തുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

പരിസ്ഥിതി ദിനത്തിന്റെ ആവശ്യകതയും പ്രസക്തിയും പൂർണ്ണമായി ഉൾക്കൊണ്ട് പ്രവർത്തിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ ഇന്ന് അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന ഒട്ടനവധി പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങളും ഉണ്ടാകുമായിരുന്നില്ല എന്നതാണ് വാസ്തവം.പരിസ്ഥിതി ദിനം

വെറും വാക്കുകളിലോ സോഷ്യൽ മീഡിയയിലോ പോസ്റ്റുകളിലോ അതുമല്ലെങ്കിൽ ഒരു വൃക്ഷത്തൈ നടീലിലേ മാത്രമായി ഒതുങ്ങി പോകുന്നു. വാക്കുകളെക്കാൾ പ്രവൃത്തിക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകുന്നവരാകാൻ നാം ശീലിക്കേണ്ടിയിരുന്നു. പരിസ്ഥിതിയും മനുഷ്യനും പരസ്പര പൂരകങ്ങളാണ്. പ്രകൃതിയെ ആശ്രയിക്കാതെ ജീവിക്കാൻ മനുഷ്യന് കഴിയുകയില്ല. വികസനത്തിന്റെ പേരിൽ മനുഷ്യൻ പരിസ്ഥിതിയെ ചൂഷണം ചെയ്യുമ്പോൾ നിയമങ്ങളെല്ലാം കാറ്റിൽ പറക്കുകയാണ് .സ്വാർത്ഥലാഭത്തിനായുള്ള ചൂഷണങ്ങൾ നമുക്കും വരുംതലമുറയ്ക്കും കരുതിവച്ചിരിക്കുന്ന മഹാവിപത്തുക്കളെക്കുറിച്ച് നാം ഇനി ബോധവന്മാരാകേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അത്തരം ചിന്തകൾ പകർന്നു നൽകുവാൻ പരിസ്ഥിതി ദിനാചരണങ്ങൾ വഴിയൊരുക്കണം. വ്യാവസായിക വിപ്ലവത്തിലൂടെ നാം സ്വീകരിച്ച സുസ്ഥിരമല്ലാത്ത വികസന രീതികൾ വമ്പിച്ച പാരിസ്ഥിതിക തകർച്ചയ്ക്കും കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനത്തിനും അതുവഴി ദൗർഭല്യത്തിനും കാരണമായി. മാത്രമല്ല വ്യാവസായിക വിപ്ലവത്തിന്റെ ഫലമായുണ്ടായ ഫാക്ടറികളിൽ നിന്നുള്ള വിഷവിസർജ്ജ്യങ്ങൾ പ്രകൃതിദത്തമായ നമ്മുടെ ജല സ്രോതസുക്കളെ മലിനമാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

ആരതി. എ,
4 ഇല്ല എ.എൽ.പി.എസ്. തിമിരി,
ചെറുവത്തൂർ ഉപജില്ല, കാസർഗോഡ്

COCOONING DAYS IN MY LIFE

I am Nandana, a student in H.S.S Peringode. During the days of the SSLC exam, which a turning point in my life, the lock is down was declared, and the remaining three exams were postponed. At first, I got disappointed hearing this news. Then I realized the necessity of lock down in our country during the time of spreading such an epidemic like covid 19, and I felt that the higher authorities are really to be appreciated for such a lock down decision.

During the lock down days I spent time on organic farming along with my studies. Fish and meat were avoided from our diet and mango, jackfruit etc were included. I got more time for reading. Lock down days taught us how to lead a simple life.

There are no words for appreciating and expressing our gratitude towards nurses, police department and other health workers for their valuable service for pro-

tecting mankind. India became a role model for other nations by the 'Janatha curfew' declared by prime minister. Even our Kerala got great attention in the front page of a news papers even in America. It was a proud moment for all Keralites when high court gave a big salute for the workers of Kerala against corona virus. We can't forget our health minister Shailaja teacher and her appreciable acts.

Media plays a vital role in giving up to date information for the people. Even common people actively participate in the manufacturing and distribution of sanitizers and masks. We worked all together against corona virus and let's hope for a corona free state, nation and the world!

NANDANA M S

10 A, എച്.എസ്.പെരിങ്ങോട്,
തൃത്താല ഉപജില്ല, പാലക്കാട്

ഒരു കൊവിഡ് 19 കാലം

കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാമാരിയെ ചെറുക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയാണ് ലോകം. ലോകത്തെ മിക്ക രാജ്യങ്ങളിലും അവശ്യ സർവീസൊഴികെ ബാക്കി എല്ലാം നിലച്ചിരിക്കുന്നു. വളരെ വേഗത്തിൽ ഓടുന്ന ലോകത്തിന് ഒപ്പമെത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നവരാണ് മലയാളികൾ എന്നാൽ അവരിന്ന് വീട്ടിലിരിക്കുന്നു. പരിസ്ഥിതിയിലേക്കുള്ള മനുഷ്യന്റെ കടന്നുകയറ്റം വീട്ടിലിരിക്കുമ്പോൾ കുറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.പ്ലാസ്റ്റിക്ക് പോലുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് വലിച്ചെറിഞ്ഞ് ശീലിച്ചവർക്ക് ആ ശീലം മാറ്റാനുള്ള ഒരു കാലം കൂടിയാണിത്. പരിസ്ഥിതിയെ അമിതമായി ഉപയോഗിക്കുകയും എന്നാൽ പരിസ്ഥിതിക്കുവേണ്ടി തിരിച്ചൊന്നും ചെയ്യാത്തവരുമാണ് മിക്ക മനുഷ്യരും. പക്ഷേ വീട്ടിലിരിക്കുമ്പോൾ അവർ പ്ലാസ്റ്റിക്ക് വലിച്ചെറിയുന്നില്ല. ഇലക്ട്രോണിക്ക് പണികൾ നടക്കാത്തതു കൊണ്ട് ഇ-മാലിന്യം കുറയുന്നു. പിന്നീടുണ്ടാകുന്നത്, പച്ചക്കറികളുടെ മാലിന്യമാണ് അവ വീട്ടിലെ ചെടികൾക്ക് ജൈവവളമാണ്. ഇത്തരം ഘരമാലിന്യങ്ങൾ അല്ലാതെ പരിസ്ഥിതിയെ ചൂഷണം ചെയ്യുന്നത് ജലസ്രോതസ്സുകളിലേക്കും അന്തരീക്ഷത്തിലേക്കും വരുന്ന മാലിന്യങ്ങളാണ്. ഫാക്ടറികൾ അടഞ്ഞുകിടക്കുകയും വാഹനങ്ങളുടെ എണ്ണത്തിലും ഉപയോഗത്തിലുമുള്ള കുറവ് മലിനീകരണം കുറയ്ക്കുന്നു.

ഇതോടൊപ്പം സമയമില്ലാത്തതുകൊണ്ടാണ് കൃഷി ചെയ്യാത്തതെന്ന് പറഞ്ഞവർക്ക്

ഇപ്പോൾ ധാരാളം സമയമുണ്ട്. പച്ചക്കറികൾ നടാനും, പരിപാലിക്കാനും, വിഷമുക്ത പച്ചക്കറികൾ കഴിക്കാനും, അവിടെ നിന്ന് അത് ശീലമാക്കി മാറ്റാനും, പുതിയ തന്ത്രങ്ങൾ പരീക്ഷിക്കാനും ഉള്ള സമയമാണിത്.വീട്ടിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ നമ്മൾ ചെയ്യുന്നതൊന്നും തന്നെ പരിസ്ഥിതിയെ സാരമായി ബാധിക്കുന്നില്ല. ലോക്ഡൗൺ മലയാളികൾക്ക് കുടുംബത്തോടൊപ്പം ഇരിക്കാനുള്ള സമയമാണ്. അതോടൊപ്പം പരീക്ഷണ കാലവും. ഈ സമയത്ത് പ്രകൃതിയിൽ നിന്ന് കിട്ടുന്ന ചക്കയും ചക്ക വിഭവങ്ങളും വളരെ ശ്രദ്ധയാകർഷിച്ചവയാണ്. ചക്ക ബോളി ,ചക്ക കുരു ഷെയ്ക്ക് എന്നിവ അതിൽ തിളങ്ങി നിൽക്കുന്നു. അതു പോലെ തന്നെ അടുക്കള അമ്മമാരുടെ മാത്രം ഇടമല്ലതെ ആയി. വീട്ടുജോലികൾ കൂട്ടത്തോടെ ചെയ്യുന്നു. കൂടാതെ പറമ്പിലെ ചെറിയ ചെറിയ പണികളും എല്ലാവരും ഒരുമിച്ചു ചെയ്യുന്നു. അമ്മയുടെയും അച്ഛന്റെയും കൂടെ ഒരിമിച്ചിരിക്കാനും സംസാരിക്കാനും കളിക്കാനും സമയം കിട്ടുന്നു. മിക്ക വീടുകളിലും ഊഞ്ഞാലുകൾ സ്ഥാനം പിടിക്കുന്നു. ആടിയും കളിച്ചും മറ്റും ചിരിച്ച മുഖങ്ങളാണ് ചുറ്റും. എന്നാൽ ലോക് ഡൗണിന് ശേഷമുള്ള ജീവിതം ഒരു ചോദ്യചിഹ്നമാണ്.

ലോക്ഡൗണായി മനുഷ്യർ വീട്ടിലിരിക്കുന്നതു കൊണ്ടും ഫാക്ടറികളിൽ ജോലി നടക്കാത്തതു കൊണ്ടും കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡ് പുറന്തള്ളുന്നതിന്റെ അളവിൽ സാരമായ കുറവുണ്ട്. ഗ്രീൻ ഹൗസ് വാതകങ്ങൾ പുറന്തള്ളുന്നതിൽ 15-40% വരെ കുറവ് സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ട്. ന്യൂയോർക്ക് നഗരത്തിലെ മലിനീകരണ തോത് 50% ന് അടുത്തും ചൈനയിലേത് 25% വും, ഡൽഹി അടക്കമുള്ള 90 നഗരങ്ങളിൽ 15-30% വരെയും മലിനീകരണ തോത് കുറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ഇടയ്ക്കിടെ പുകമഞ്ഞ് വരാറുള്ള ഡൽഹിയിലെ വായു സാധാരണയിൽ നിന്ന് 30% ത്തോളം ശുദ്ധമായി മാറി. 60 വർഷത്തിനിപ്പുറം വെനീസിലെ ജലാശയങ്ങളിൽ തെളിഞ്ഞ വെള്ളം കണ്ടു. ശുദ്ധവായുവിന്റെ അളവ് അന്തരീക്ഷത്തിൽ കൂടി. ദേശാടനത്തിന്റെ സമയമായതുകൊണ്ട് ഇതുവരെ കണ്ടിട്ടില്ലാത്ത പ്രത്യേകതരം പക്ഷികളെ ഈയടുത്ത് കണ്ടു തുടങ്ങിയതായി റിപ്പോർട്ട് ഉണ്ട്.

മനുഷ്യൻ കുറച്ചു ദിവസം വീട്ടിലിരുന്നപ്പോൾ പ്രകൃതിയിൽ ഒരുപാട് മാറ്റങ്ങൾ വന്നിട്ടുണ്ട്. പ്രകൃതി ഉണർന്നിട്ടുണ്ട്. മനുഷ്യനു മാത്രമേ ലോക്ഡൗൺ ഉള്ളൂ. പ്രകൃതിയിലെ ബാക്കിയെല്ലാ മൃഗങ്ങളും പക്ഷികളും സ്വതന്ത്രരാണ്. പ്രകൃതിയുടെ എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും കാരണം മനുഷ്യനാണ് എന്നതിന് വേറൊരു തെളിവിന്റെയും ആവശ്യമില്ല. ഇത്തരം ഉണർന്ന പ്രകൃതിയാണ് നമുക്ക് നല്ലത്.

പരിസ്ഥിതിക്ക് കോവിഡ് 19 രോഗമല്ല ,രോഗശമനമാണ്.

ഗൗതമി. ജെ
9 D, എച്ച്.എസ്.എസ് വളയൻചിറങ്ങര,
പെരുമ്പാവൂർ ഉപജില്ല, എറണാകുളം

ശുചിത്വബോധം

മനുഷ്യൻ അത്യാവശ്യം വേണ്ട ഒരു സമ്പത്താണ് ആരോഗ്യം.മറ്റെന്തൊക്കെ ഉണ്ടായാലും ആരോഗ്യമില്ലാത്ത ജീവിതം നരകതുല്യമായിരിക്കും. ആരോഗ്യ പൂർണ്ണമായ ആയുസ്സാണല്ലോ നാമെല്ലാം ആഗ്രഹിക്കുന്നതും മറ്റുള്ളവർക്ക് ആശംസിക്കുന്നതും.

എന്താണ് ആരോഗ്യമെന്ന ചോദ്യത്തിന്റെ ഉത്തരമിതാണ്:- രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥ. ഈ അവസ്ഥ നിലനിർത്തുന്നതിൽ പരമപ്രധാനമായ പങ്കുവഹിക്കുന്നത് പരിസര ശുചിത്വമാണ്. നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടുകൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുകയെന്നാണ് ഇതു കൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. ആരോഗ്യത്തെ തകർക്കുന്ന മുഖ്യ ഘടകം വൃത്തിഹീനമായ സാഹചര്യങ്ങളാണ്. അതിനാൽ അവയെ ഇല്ലാതാക്കുക. അതാണാവശ്യം. ഒരു വ്യക്തി, വീട്, പരിസരം, ഗ്രാമം, നാട് എന്നിങ്ങനെ ശുചീകരണത്തിന്റെ മേഖലകൾ വിപുലമാണ്. ശരീര ശുചിത്വം, വീടിനുള്ളിലെ ശുചിത്വം എന്നിവയുടെ കാര്യത്തിൽ കേരളീയർ പൊതുവെ മെച്ചമാണെന്നു പറയാറുണ്ട്. നാം മാർബിളിട്ടതറയും ഇന്റർലോക്കിട്ട മുറ്റവുമുള്ള വീട് വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കും. എന്നാൽ ആ വീടിന്റെ ഗേറ്റിന്റെ മുമ്പിൽ എന്തെല്ലാം അഴുക്കുകളുണ്ടായാലും അവ നീക്കം ചെയ്യാൻ ഉത്സാഹിക്കാറില്ല.മാത്രമല്ല, വീട്ടിലെ പാഴ്വസ്തുക്കൾ ചിലതൊക്കെ വലിച്ചെറിയുന്നത്പൊതുവഴിയിലേക്കാണ്. ചുറ്റും ചപ്പുചവറുകൾ ചിതറിക്കിടക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

'ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാട്' എന്നാണ് കേരളത്തെപ്പറ്റിയുള്ള ടൂറിസ്റ്റ് വിശേഷണം. പക്ഷേ ചെകുത്താന്റെ വീട് പോലെയാണ് നമ്മുടെ പൊതു സ്ഥാപനങ്ങളും പെരുവഴികളും വൃത്തികേടായി കിടക്കുന്നത്.നിർദേശങ്ങളൊന്നും പാലിക്കാൻ നമ്മൾ ശ്രദ്ധിക്കാറില്ല. പല വിദേശ രാജ്യങ്ങളിലും ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതിൽ ചെറിയ വീഴ്ച വരുത്തിയാൽ പോലും വലിയ ശിക്ഷകൾ ലഭിക്കും.

ജനങ്ങളിൽ ശുചിത്വ ബോധവും ഒപ്പം തന്നെ പൗരബോധവും ഉണ്ടാവുകയാണ് ആദ്യം വേണ്ടത്.നാടിന്റെ ശുചിത്വം ഓരോ പൗരന്റെയും ചുമതലയായി കരുതണം. നിയമങ്ങൾ അനുസരിക്കാൻ ഉത്സാഹിക്കണം. വൃത്തിയും വെടിപ്പും കാത്തു സൂക്ഷിക്കുക.

ആദ്യം ശുചിത്വ ബോധം ഉണ്ടാവുക, തുടർന്ന് ശുചീകരണം നടത്തുക. ഇതാണ് കുട്ടികളായ നമുക്ക് ചെയ്യാനുള്ളത്.വീട്ടിലും വിദ്യാലയത്തിലും നാമിത് ശീലിക്കണം. സ്വന്തം ഇരിപ്പിടം, സ്വന്തം മുറി, ചുറ്റുപാടുകൾ ഇവ എപ്പോഴും വൃത്തിയായിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. പിന്നീട് മറ്റുള്ളവരെ ശുചീകരണത്തിനു പ്രേരിപ്പിക്കണം അങ്ങനെ ശുചിത്വം എന്ന ഗുണം വളർത്താനും കഴിയും.

ഇന്ന് നാം ഏവരും കൊറോണയുടെ ഭീതിയിലാണ്. ശുചിത്വത്തിന്റെ പോരായ്മ

മൂലമാണ് ഇത്തരത്തിലുള്ള വൈറസുകൾ മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നത്. ശുചിത്വ ബോധം വളർത്തുന്നതിലൂടെ രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും. 'രോഗം വന്നിട്ടു ചികിത്സിക്കുന്നതിലും നല്ലത് രോഗം വരാതെ സൂക്ഷിക്കുകയാണ്'- എന്ന ഈ ചൊല്ല് വളരെ പ്രസിദ്ധമാണല്ലോ. രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥ കൈവരിക്കാൻ വൃത്തിഹീനമായ സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കിയാൽ ഒരളവുവരെ സാധിക്കും. വിദ്യാർത്ഥികളായ നമ്മൾ അറിവു നേടുക മാത്രമല്ല, ചില നല്ല ഗുണങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്.അവയിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് ആരോഗ്യ ശീലങ്ങൾ. വ്യക്തിശുചിത്വവും പരിസര ശുചിത്വവും പാലിക്കുക - നമുക്കും നാടിനും അഴകും ആരോഗ്യവും കൈവരിക്കാൻ ഇതു തന്നെയാണ് പറ്റിയ വഴി...

ഫാത്തിമ ഷിഫാന എം ടി
9 N, എം.ഇ.എസ്.എച്ച്. എസ്.എസ്. ഇരിമ്പിളിയം,
മലപ്പുറം, കുറ്റിപ്പുറം

പ്രതിരോധം തന്നെ രക്ഷ

ഇന്നത്തെ സമൂഹത്തിൽ രോഗങ്ങൾ സർവ്വസാധാരണമാണ്.നമ്മുടെ ജീവിത അന്തരീക്ഷങ്ങൾ അതിനു മുഖ്യ പങ്കുവഹിക്കുന്നു.പൊടിയും പുകയും നിറഞ്ഞ അന്തരീക്ഷവും കുന്നുകൂടിയ മാലിന്യങ്ങളും വലിച്ചെറിയുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക്കും അതിനു ഉറപ്പുനൽകുന്നു. അതിനാൽത്തന്നെ ഇക്കാലത്തു വരുന്ന രോഗങ്ങളെ ചെറുത്തു നിൽക്കാൻ കഴിയുക എന്നത് കഠിനാധ്വാനം, ക്ഷമ ,ബുദ്ധിപരമായ സമീപനം എന്നിവ കൊണ്ടേ സാധിക്കൂ. ഏപ്രിൽ 7 ലോകാരോഗ്യദിനമായിരിക്കെ രോഗപ്രതിരോധം എന്ന ലക്ഷ്യം ഓരോരുത്തരുടേയും മനസ്സിൽ കെട്ടിയുറപ്പിക്കേണ്ടതാണ്. ഈ വർഷം നാം ലോകാരോഗ്യദിനത്തെ സമീപിക്കുന്നത് ഒട്ടും കുറവില്ലാത്ത ഒരു ആശങ്കയോടെയാണ്. കൊറോണ വൈറസ് എന്ന കുഞ്ഞൻ വൈറസാണ് ഈ ആശങ്ക സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നത്. ബാക്ടീരിയ, വൈറസ്, പൂപ്പൽ ,പരാദജീവികൾ , വിഷവും വിഷമില്ലാത്തതുമായ ജന്തുക്കൾ, എന്നിവയിൽനിന്നുണ്ടാകുന്ന ആക്രമണങ്ങളും നമ്മെ രോഗത്തിനിരയാക്കുന്നു. ഈ രോഗങ്ങളെ ചെറുത്തു നിൽക്കുന്നതിനായി ശരീരം നടത്തുന്ന പ്രതികരണങ്ങളെ രോഗപ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥ എന്ന് പറയാനാകും. അതുപോലൊരു കുഞ്ഞൻ വൈറസ് ആണ് കൊറോണ വൈറസ് എന്നത്. കോവിഡ് 19 എന്ന രോഗം പരത്തുന്ന ഇവയെ തുരത്താൻ ഇതുവരെ വാക്സിനുകളൊന്നും കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ല. അതിനായി ലോകരാജ്യങ്ങൾ കിണഞ്ഞു പരിശ്രമിക്കുകയാണ്. 2020 മാർച്ച് 11 ന് WHO ഇതിനെ ഒരു മഹാമാരിയായി പ്രഖ്യാപിച്ചു. ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ തുടങ്ങി നീളുന്ന ഈ വൈറസ്

ഇപ്പോൾ തന്നെ യു.എസ്.എ ,സ്പെയിൻ, ഇറ്റലി തുടങ്ങി 190 ൽ ഏറെ രാജ്യങ്ങളെ പിടികൂടി കഴിഞ്ഞു.

നാലര ലക്ഷത്തിലേറെ രോഗികൾ. ഇരുപതിനായിരത്തിലേറെ മരണങ്ങൾ. ഈ കോവിഡ് 19 എന്ന രോഗത്തെ ഇല്ലാതാക്കാൻ പ്രയത്നിച്ചു രക്തസാക്ഷികളായ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ അനേകം. ലീ. വെൻലിയാങ് എന്ന ചൈനീസ് ഡോക്ടർ ആയിരുന്നു കോവിഡ് 19ന്റെ സാന്നിധ്യം ആദ്യം തിരിച്ചറിഞ്ഞത്. ഉദ്യോഗത്തിൽ നിന്ന് വിരമിച്ചിട്ടുകൂടി തന്റെ രാജ്യത്തിന്റെ ദുരവസ്ഥ കണ്ടു ചികിത്സ രംഗത്തേക്ക് തിരിച്ചുവന്ന വ്യക്തിയായിരുന്നു ഡോക്ടർ ലിയങ് വുഡോങ്. ഈ രണ്ടു വ്യക്തികളുടെയും മരണം ലോകത്തെ വലിയ ദുഖത്തിൽ ആഴ്ത്തി. ആദ്യ ഘട്ടത്തിൽ 'നോവൽ കൊറോണ വൈറസ് ' എന്നറിയപ്പെട്ടിരുന്ന ഈ രോഗത്തിനു കോവിഡ് 19 എന്ന പേര് WHO കഴിഞ്ഞ ഫെബ്രുവരിയിലാണ് നൽകിയത്. കൊറോണ വൈറസ് ന്റെ വ്യാസം 0.12 മൈക്രോൺസ് (ഒരു മീറ്ററിന്റെ പത്തുലക്ഷത്തിൽ ഒരു ഭാഗം) മാത്രമാണ്. ഇത്തിരിക്കുഞ്ഞനാണെങ്കിലും അന്തരീക്ഷത്തിൽ മൂന്നു മണിക്കൂറും,ചെമ്പുപ്രതലത്തിൽ 4 മണിക്കൂറും,കാർബോർഡിൽ ഒരു ദിവസവും, പ്ലാസ്റ്റിക്കിലും ഗ്ലാസിലും മൂന്നു ദിവസവും ഇവക്കു ജീവിക്കാനാകും. സർക്കാർ സ്ഥാപനങ്ങളും വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളും മറ്റും അടച്ചുപൂട്ടിയ അവസരത്തിൽ നമുക്ക് കൈത്താങ്ങായി സർക്കാർ ഒപ്പമുണ്ട്. പരമാവധി വീടുകളിലിരുന്നു നമുക്കും ഈ രോഗപ്രതിരോധത്തിൽ പങ്കാളികളാകാം. ഇതിനു മുമ്പ് കേരളത്തെ നടുക്കിയ നിപ്പ വൈറസിനെ തുരത്തിയത് പോലെ ഈ ഇത്തിരിക്കുഞ്ഞനെ തുരത്താനും നമുക്കാകും. അതിനായി നമുക്ക് ഒറ്റകെട്ടായി പ്രവർത്തിക്കാം. ഇതിനിടയിൽ വ്യാജ പ്രചാരണങ്ങൾ നടത്തുന്നവരെ സമൂഹ ദ്രോഹി എന്നേ വിശേഷിപ്പിക്കാനാവൂ. രോഗപ്രതിരോധത്തിനായി ചില കാര്യങ്ങൾ നാം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. വ്യക്തി ശുചിത്വം, പരിസരശുചിത്വം,ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലം, ശുദ്ധവായു, വ്യായാമം എന്നിവ വളരെ പ്രധാനമാണ്.കോവിഡ് 19 എന്ന രോഗം പടരാൻ കാരണമായതും ഇതിൽ വന്ന പിഴവുകൾ തന്നെയാണ്. കോവിഡ് 19 പടരാതെ കാക്കുന്നതിനു നമുക്ക് ചിലതു ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. പൊതുവിടങ്ങളിൽ തുപ്പരുത്. കൈ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകാം. 60 ശതമാനം എങ്കിലും ആൽക്കോഹോൾ ഉള്ള ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ നമുക്കി അവസരത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാം. വ്യക്തിശുചിത്വം കൊറോണ പടരാതെ കാക്കുന്നതിനു സഹായകമാകും. തുമ്മുമ്പോഴും ചുമക്കുമ്പോഴും വായ തൂവാലയോ ടിഷ്യൂവോ ഉപയോഗിച്ച് വായ മറയ്ക്കുക. ഉപയോഗശേഷം ടിഷ്യു അടച്ച ബിന്നിൽ നിക്ഷേപിക്കാം. പരമാവധി പുറത്തിറങ്ങാതിരിക്കുക. അത്യാവശ്യ ഘട്ടത്തിൽ മൂക്കും വായയും മറയുന്ന രീതിയിൽ എൻ 95 മാസ്കുകൾ ധരിച്ചു പുറത്തിറങ്ങുക. സിംഗിൾ യൂസ് മാസ്ക്കുകൾ ഉപയോഗ ശേഷം അടച്ച ബിന്നിൽ ഇടാം. ഉടൻ കൈ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകാം.

യാത്രക്കിടയിലുണ്ടാകുന്ന അസ്വസ്ഥതകൾ അപ്പോൾ തന്നെ ഡോക്ടറെ അറിയിക്കുക. മാംസവും പച്ചക്കറികളും പ്രത്യേക പ്രതലങ്ങളിൽ വച്ച് മുറിക്കാം. വേവിക്കാത്തതായ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ കൈകാര്യം ചെയ്ത ശേഷം കൈ നന്നായി കഴുകുക. മൃഗങ്ങളെയോ അവരുടെ മാംസമോ തൊട്ടാൽ കൈ കണ്ണിലോ മൂക്കിലോ വായിലോ വാക്കാതിരിക്കുക.കൈകൾ 20 സെക്കന്റ് സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക. മറ്റൊരാളുമായി കുറഞ്ഞതു ഒരു മീറ്റർ അകലം പാലിക്കുക.ഷേക്ക് ഹാൻഡ് നൽകരുത്. സന്ദർഭോചിതമായി പ്രവർത്തിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഏതു രോഗത്തെയും ചെറുത്തുനിൽക്കാൻ നമുക്കാകും. നമുക്ക് ഒറ്റക്കെട്ടായി പരിശ്രമിക്കാം കൈകൾ കഴുകാം, മാസ്ക് ധരിക്കാം, അകലം പാലിക്കാം. പ്രതിരോധത്തിന്റെ തിരകൾ ലോകമെങ്ങും അലയടിക്കട്ടെ. ......

നേഹ.ആർ

9 B, എച്ച്.എസ്.എസ് വളയൻചിറങ്ങര,
പെരുമ്പാവൂർ ഉപജില്ല, എറണാകുളം

കൊറോണ കവർന്നെടുത്ത എന്റെ അവധിക്കാലം

2019 ഡിസംബർ 31 ന് ചൈനയിലെ വുഹാൻ പ്രവിശ്യയിൽ കണ്ടെത്തിയ മഹാമാരി, ഞങ്ങൾ കുട്ടികൾക്ക് ഈ രോഗത്തിനെ പറ്റി കൂടുതലൊന്നും അറിയില്ലായിരുന്നു. ഏതോ രാജ്യത്തുള്ളൊരസുഖം എന്ന് മാത്രമാണ് മാധ്യമങ്ങളിലൂടെയുള്ള വാർത്ത കണ്ടപ്പോൾ തോന്നിയത്. പക്ഷെ ഏറെ വൈകാതെ നമ്മുടെ കൊച്ചു കേരളത്തിലും കോവിഡ് വരവറിയിച്ചു. തൃശ്ശൂർ ജില്ലയിൽ ജനുവരി അവസാനത്തോടെ കോവിഡ് കണ്ടുതുടങ്ങി. പിന്നെ അങ്ങോട്ട് ലോക രാജ്യങ്ങൾ ഈ പകർച്ചവ്യാധിയുടെ പിടിയിലമരുന്ന കാഴ്ചയാണ് കാണാൻ കഴിഞ്ഞത്. ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ജനങ്ങൾ മരിച്ചുവീഴുന്ന ദയനീയ വാർത്തകൾ കേൾക്കും തോറും എന്റെ മനസ്സിൽ ഭയവും സങ്കടവും കൂടി വന്നു. മാർച്ച് ആദ്യവാരത്തോടു കൂടി സ്കൂൾ പൂട്ടിയപ്പോൾ ആദ്യം സന്തോഷമാണ് തോന്നിയത്. പക്ഷെ അതിന് രണ്ട് മൂന്ന് ദിവസത്തെ ആയുസ്സേ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളു. വീട്ടിലിരുന്ന് മുഷിപ്പ് തോന്നി തുടങ്ങി. കൂട്ടുകാരെ പിരിഞ്ഞിരിക്കുന്നതിൽ വിഷമം തോന്നി. എങ്ങനെയെങ്കിലും സ്കൂൾ തുറന്നാൽ മതിയെന്നായി. പക്ഷെ എന്ത് ചെയ്യാൻ പറ്റും. നമ്മുടെ ജില്ലയായ കണ്ണൂരിൽ പോലും രോഗികൾ കൂടി കൂടി വരുന്ന അവസ്ഥയാണുണ്ടായത്. കൊറോണയെ തുരത്താൻ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ പറയുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിച്ചുകൊണ്ട് വീട്ടിലിരിക്കുകയും ഇടക്കിടെ കൈ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക

യും ശാരീരിക അകലം പാലിക്കുകയും ചെയ്തു. പുറത്തിറങ്ങാൻ കഴിയാതെ വന്നതിനാൽ വീട്ടിലിരിക്കുന്ന പുസ്തകങ്ങൾ പൊടി തട്ടിയെടുത്ത് വായിക്കുകയും, ടി.വി കാണുകയും ചെയ്ത് ദിവസങ്ങൾ തള്ളി നീക്കുന്നു. അമ്മു ചേച്ചിയുടെ കൂടെ ഞാനും മുത്തച്ഛനും അമ്മമ്മയും അച്ചുവും അമ്മയുമെല്ലാം കരാട്ടെ പരിശീലനവും തട്ടത്തുന്നുണ്ട്. കൂടാതെ പേപ്പർ ക്രാഫ്റ്റും ബോട്ടിൽ പെയിന്റിംഗും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ജീവിതത്തിൽ ആദ്യമായാണ് ലോക്ഡൗൺ എന്താണെന്നറിയുന്നത്. അച്ഛന് ജോലി ഇല്ലാത്തതിനാൽ മുഴുവൻ സമയവും വീട്ടിലുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് അച്ഛന്റെ കൂടെ ചിലവഴിക്കാൻ കൂടുതൽ സമയവും കിട്ടി. അങ്ങനെ ചില നല്ല മുഹൂർത്തങ്ങളും കോവിഡ് കാലത്തുണ്ടായിട്ടുണ്ട്. കോവിഡ് എന്ന മഹാവിപത്ത് എന്റെ വിഷുക്കാലവും തകർത്തു എന്നതാണെന്റെ ഏറ്റവും വലിയ സങ്കടം. വിഷുവിനെ വരവേൽക്കാനായി കണിക്കൊന്ന പൂത്തുലഞ്ഞപ്പോൾ ഞാനതിനെ നോക്കി എന്റെ സങ്കടം പറഞ്ഞു. ഈ അവധിക്കാലത്ത് അമ്മൂമ്മയുടെ വീട്ടിൽ പോവാൻ കഴിയാത്തതും, വിഷുക്കോടി, വിഷു കൈനീട്ടം എന്നിവ നഷ്ടമായതും ഒരു തീരാനഷ്ടമായി തോന്നുന്നു. ആഘോഷങ്ങളൊക്കെ ഇനിയും വരുമല്ലോ എന്നോർത്ത് ഞാൻ ആശ്വസിച്ചു. എന്നാലും ലോക ജനത കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാരോഗത്തിന്റെ പിടിയിലകപ്പെട്ട ഈ അവസരത്തിൽ ഇതിനെ നേരിടാൻ പ്രയത്നിക്കുന്ന നമ്മുടെ ഡോക്ടർമാരെയും മാലാഖമാരായ നേഴ്സ്മാരെയും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെയും സാമൂഹ്യപ്രവർത്തകരെയും ഞാനീ അവസരത്തിൽ പ്രശംസിക്കുന്നു. കോവിഡ് 19 ഈ ലോകത്ത് നിന്ന് തുടച്ച് നീക്കാൻ കഴിയട്ടെ എന്ന് ഞാൻ ദൈവത്തോട് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.

ദേവപ്രിയ. എം
6 A, എരുവട്ടി യു പി സ്കൂൾ, കണ്ണൂർ,
കൂത്തുപറമ്പ് ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

പ്രകൃതിയുടെ വികൃതി

കോവിഡ്-19 പടർന്നു പിടിച്ചതോടെ പരിസ്ഥിതിയിൽ വലിയ മാറ്റങ്ങളാണ് ഉണ്ടായത്. വ്യവസായ ശാലകൾ അടഞ്ഞതും,വാഹനങ്ങൾ നിരത്തിലിറങ്ങാത്തതും മറ്റും അന്തരീക്ഷത്തിലെ മാലിന്യത്തെക്കുറച്ചു. സമുദ്രങ്ങളും, നദികളും ശുദ്ധമായി. ആൾ പെരുമാറ്റംകൂടി കുറഞ്ഞതോടെ പ്രകൃതിയും മറ്റും ജീവികളും അതിന്റെ സ്വാഭാവികതയിലേക്ക്പലയിടങ്ങളിലും തിരിച്ചെത്തി.

കോവിഡ്-19 വന്നതിനുശേഷമുള്ള പരിസ്ഥിതിയുടെ കാര്യമാണിത്. പ്രകൃതിക്കേൽപ്പിക്കുന്ന അഘാതവും,വന്യജീവികളോടുള്ള ക്രൂരതയുമാണ് കൊലയാളി വൈറസുകളുടെ കാരണം.ലോകത്തിൽഉണ്ടാകുന്ന മിക്ക വൈറസുകളും വന്യ

ജീവികളിൽ നിന്നുമുണ്ടായതാണ്.കോവിഡ്–19– ന്റെ പ്രാഥമിക ഉറവിടവും മൃഗങ്ങളിൽ നിന്നാണ് എന്ന് ഇതോടകം തന്നെ ലോകാരോഗ്യസംഘടന സൂചിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. പ്രകൃതിയെ ഇനിയും ഉപദ്രവിക്കരുത് എന്ന സന്ദേശമാണ് ഈ പകർച്ചവ്യാധിയിലൂടെ ജീവശാസ്ത്രജ്ഞരും,പരിസ്ഥിതിസംരക്ഷകരും പറയുന്നത്. ആവാസ വ്യവസ്ഥയിലേക്കുള്ള കടന്നുകയറ്റവും , വ്യാപകമായ വന്യജീവി ഉപഭോഗവും വൈറസ് മനുഷ്യരിലേക്ക് എത്താൻ കാരണമാകുന്നു.ചൈനയിലെ വുഹാനിലെ വന്യജീവി – മാംസ വിപണന കേന്ദ്രത്തിലാണ് കോവിഡ്-19 രോഗം ആദ്യമുണ്ടായത്. ഏഷ്യൻ രാജ്യങ്ങളിലും, അഫ്രിക്കൻ രാജ്യങ്ങളിലുമാണ് ഇത്തരം മാർക്കറ്റുകൾ കൂടുതൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. കോവിഡ് –19 ന്റെ അഗമനത്തോടെ കോടിക്കണക്കിനു രൂപയുടെ മൂല്യമുള്ള ഇത്തരം വന്യജീവി മാർക്കറ്റുകൾ ചൈനീസ് സർക്കാർ പൂട്ടി.

കൃഷിക്കും, ഖനനത്തിനും, വീടും മറ്റും കെട്ടിടങ്ങളും നിർമ്മിക്കാനും പ്രകൃതിയെ നശിപ്പിക്കുമ്പോൾ വന്യജീവികളുടെ ആവാസവ്യവസ്ഥകൾ ഇല്ലാതാകുകയും ഇവ കൂടുതൽ മനുഷ്യരുമായി ഇടപഴകാൻ അവസരമുണ്ടകുകയും ചെയ്യുന്നു. സ്വാഭാവിക ഇടങ്ങൾ നഷ്ടമാകുന്നതോടെ മനുഷ്യരുടെ ഇടയിലേക്ക് ഇവ എത്തുന്നു. വന്യജീവികളുമായി മനുഷ്യൻ ഇടപഴകുന്നതിലൂടെ വൈറസ് പടരുന്നത് എളുപ്പമാകും മാരകമായ വൈറസ് വാഹകകരാണ് പല വന്യജീവികളും. അതിനുപുറമെയാണ് ഇവയെ വേട്ടയാടി പിടിക്കുന്നതും, വിപണനം ചെയ്യുന്നതും, ഭക്ഷണമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതും.നിയമപരമായും അല്ലാതെയും വന്യജീവികളെ കടത്തുന്നതും വ്യാപകമാണ്. വന്യജീവികളെ കശാപ്പു ചെയ്തു വിൽക്കുന്ന സ്ഥലം ചൈനയിൽ വ്യാപകമാണ്. അണുവാഹകരായി മാറുന്നത്.അതുവഴി മാർക്കറ്റിൽ ഈ ജീവികളെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന വരിലേക്കും വാങ്ങാൻ എത്തുന്നവരിലേക്കും വൈറസുകൾ പടരാനുള്ള സാധ്യതകൾ ഏറെയാണ്. ചൈനീസ് അതികൃതർ തന്നെയാണ് ഇത് വ്യക്തമാക്കുന്നത്.

2002– 2003 കാലത്ത് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്ത സാർസ് രോഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് 2007ൽ പുറത്തിറങ്ങിയ പഠനത്തിൽ കോവിഡ്–19 വൈറസ് ആയി ബന്ധപ്പെട്ട് ചില സൂചനകൾ ഉള്ളതായി സുവോളജിക്കൽ സൊസൈറ്റി ഓഫ് ലണ്ടനിലെ പ്രൊഫസർ ആൻഡ്രൂ കന്നിങ്ഹാം ചൂണ്ടികാണിക്കുന്നു., കൂടാതെ പ്രത്യേകതരം വവ്വലുകളിൽ സാർസ്സ് കോവിഡ് വൈറസ്കളുടെ വലിയ സാന്നിധ്യം കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നു. ചൈനയിലെ ചില പ്രദേശങ്ങളിൽ പലതരം സസ്തനികളെ ഭക്ഷണശീലം ആക്കിയതിനെ ഗുരുതരമായി കാണണമെന്ന് പറയുന്നു. ഇത്തരം വൈറസ് ദുരന്തങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടെങ്കിലും വന്യജീവികളുടെ സംരക്ഷണം പലപ്പോഴും ചർച്ചകളിൽ ഒതുങ്ങി.അതുകൊണ്ടുതന്നെയാണ് ഭാവിയിൽ ഇനിയും അപകടങ്ങൾ

സംഭവിക്കാതിരിക്കാൻ ജൈവവൈവിധ്യത്തെ സംരക്ഷിച്ചു നിർത്തേണ്ടതും, വന്യ ജീവികളെ അവയുടെ ഇടങ്ങളിൽ സ്വതന്ത്രമായി ജീവിക്കാൻ അനുവധിക്കണ മെന്നും ലോകത്തിലെ വിധഗ്ദർ പറയുന്നത്.ലോകം മുഴുവൻ പടർന്നു പിടിച്ചെ ങ്കിലും മറ്റു വൈറസുകളെക്കാൾ മരണനിരക്ക് ഈ വൈറസിന് കുറവാണ് അതു കൊണ്ടു തന്നെ ഈ ദുരന്തത്തെ ഒരു താക്കീതായി പരിഗണിക്കേണ്ടതാണ് എന്ന് ശാസ്ത്രജ്ഞരും പരിസ്ഥിതിവാദികളും പറയുന്നത്.ഇനിയും ഇതുപോലുള്ള വൈറസുകൾ മനുഷ്യരിലേക്ക് എത്താം.മനുഷ്യൻ മാറാൻ തയ്യാറല്ലെങ്കിൽ ഭാവിയിൽ സ്ഥിതി ഗുരുതരം ആകും.

പ്രകൃതിയുമായി പലതരത്തിൽ ബന്ധപ്പെട്ടുകിടക്കുന്നതാണ് മനുഷ്യന്റെ ജീവിതം. പ്രകൃതിയെ നമ്മൾ സംരക്ഷിച്ചില്ലെങ്കിൽ നമ്മുക്ക് നമ്മളെയും രക്ഷിക്കാൻ കഴിയില്ല.

ലിയ ആന്റണി

IX B, എസ്.എം.എച്ച്.എസ്.എസ് അറക്കുളം,
അറക്കുളം ഉപജില്ല, ഇടുക്കി

ഇന്നും ഇന്നലെയും

ഇന്ന് ലോകം മുഴുവൻ ആശങ്കയിലാണ്, കാരണംകോറോണ എന്നത്ഒരു പുതിയ തരം വൈറസ്ആണ്. ഇത് ചികിത്സിച്ചുഭേദമാക്കാനുള്ള മരുന്നുകൾ നിലവിലില്ല. മുൻപു നാംഇതുപോലെ പല പ്രശ്നങ്ങളും നേരിട്ടിട്ടുണ്ട്. അതിനുദാഹരണമാണ് നിപ, പ്രളയം. നിപയേയും പ്രളയത്തേയും നാം നേരിട്ടു. അതുപോലെ, കൊറോ ണയേയും നേരിടണം. കൊറോണ വൈറസ് വ്യാപനത്തെ തുടർന്ന് രാജ്യത്ത് സ മ്പൂർണ ലോക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ചിരിക്കുകയാണ്. സാധാരണ മാർച്ച് 31 നാണ് സ്കൂളുകൾ അടച്ചിരുന്നത്. എന്നാൽ, ഇപ്രാവശ്യം സ്കൂളുകൾ നേരത്തെ അട ച്ചു. സ്കൂൾ അടച്ചാൽ നമ്മൾ കൂട്ടുകാരുടെ കൂടെ കളിച്ചും ബന്ധുവീടുകളിൽ പോയും അവധിക്കാലം ചെലവഴിച്ചിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്ന് ഒന്ന് മുറ്റത്തേക്കു പോലും ഇറങ്ങാൻ കഴിയുന്നില്ല. ഇതിനു മുമ്പുള്ള എല്ലാ മധ്യവേനലവധിയിലും നമ്മൾ വിഷു, ഈസ്റ്റർ, റംസാൻ തുടങ്ങിയ ആഘോഷങ്ങളിൽ പങ്കാളികളായി രുന്നു. എന്നാൽ, ഈ വർഷം ഈ മഹാമാരി കാരണം ഇതൊന്നും ആഘോഷി ക്കാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥയിലാണ്. ലോകത്തുള്ള എല്ലാ മനുഷ്യരും ലോക്ഡൗൺ കാരണം വീടിനുള്ളിൽ കഴിയുകയാണ്. ഇന്നലെകളിൽ കൊറോണ വ്യാപനത്തിന്റെ തുടക്കത്തിൽ കേരളത്തിന് ചില ആശങ്കകൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. എന്നാൽ, ഇന്ന് ചില പ്രതീക്ഷകളും നല്ല നല്ല മുഹൂർത്തങ്ങളും ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്. അതിൽ ഒന്നാണ്, പത്ത നംതിട്ടയിൽ നിന്ന് കോവിഡ് രോഗം ഭേദമായിപ്പോവുന്ന വൃദ്ധദമ്പതിമാരുടെ കണ്ണീ

രിൽ കുതിർന്ന യാത്രപറച്ചിൽ. കൊറോണ രോഗവിമുക്തയായ ആരോഗ്യപ്രവർത്തക രേഷ്മ മോഹൻദാസ് കോവിഡ് വാർഡിൽ ഇനിയും ജോലി ചെയ്യാനുള്ള സന്മനസ്സു കാണിച്ചിരുക്കുന്നു. നമ്മളോരുത്തർക്കും കൊറോണയെ ചെറുക്കാനുള്ള ഊർജം തരുന്ന മുഹൂർത്തങ്ങളാണ് ഇവയൊക്കെ. ഇന്നലെവരെ ജാതിമതരാഷ്ട്രീയവിദ്വേഷങ്ങളാൽ തമ്മിലടിച്ചിരുന്ന ജനങ്ങൾ ഇന്ന് ഈ രോഗത്തെ നേരിടാൻ സർവതും മറന്ന് ഒറ്റക്കെട്ടായി പ്രതിരോധിക്കുകയാണ്. ലോകരാജ്യങ്ങളിൽ കോവിഡ്-19 എന്ന രോഗം ലക്ഷങ്ങളെ കൊന്നൊടുക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ കൊച്ചുകേരളത്തിൽ മരണസംഖ്യ വളരെ കുറവാണ്. അതിനുകാരണം, നമ്മുടെ സർക്കാരും ആരോഗ്യമേഖലയും പോലീസും മറ്റ് സംവിധാനങ്ങളും ഒക്കെയാണ്. കൂടാതെ, ബഹുമാനപ്പെട്ട മുഖ്യമന്ത്രിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ സർക്കാർ മുന്നിൽ നിന്ന് നയിക്കുന്നുമുണ്ട്. ഈ യുദ്ധത്തിൽ നമ്മൾ വിജയിക്കുക തന്നെ ചെയ്യും. നമ്മൾ കുട്ടികൾ നമ്മളാൽ കഴിയുന്ന എല്ലാ പ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങളിലും പങ്കാളികളാവണം. വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിച്ചും ആരോഗ്യവകുപ്പ് നൽകുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിച്ചും, വീടും പരിസരവും ശുചീകരിച്ചും നമുക്ക് കോവിഡ്-19 യെ നമ്മുടെ മണ്ണിൽ നിന്നും തുരത്തി ഓടിക്കാം.

ശ്രീനന്ദ ടി.എസ്
6 C, എസ്.വി.എ.യു.പി.സ്കൂൾ ,പരിക്കളം,
ഇരിക്കൂർ ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

കാലത്തിന്റെ മാറ്റങ്ങൾ

"ഒരു തൈ നടാം നമുക്കമ്മയ്ക്കു വേണ്ടി, ഒരു തൈ നടാം കൊച്ചു മക്കൾക്കു വേണ്ടി ഒരു തൈ നടാം നൂറു കിളികൾക്കുവേണ്ടി, ഒരു തൈ നടാം നല്ല നാളേക്കു വേണ്ടി..."

പ്രകൃതി സ്നേഹിയായ പ്രിയ കവയിത്രി സുഗതകുമാരി ടീച്ചറുടെ ഈ വരികൾ ഓർമയുണ്ടോ? പ്രകൃതി എന്നു വെച്ചാൽ എന്താണ്? കവയിത്രി പറഞ്ഞ പോലെ അതു നമ്മുടെ മാതാവ് തന്നെയാണ്. പ്രകൃതിയെ അമ്മയായും ദേവിയായും കരുതി പൂജിക്കുന്ന ബഹുമാനിക്കുന്ന മഹത്തായ ആർഷഭാരത സംസ്കാരത്തിന്റെ ഉടമകളാണ് നമ്മൾ.കളംകളം പാടിയൊഴുകുന്ന പുഴകളും പച്ച പട്ടണിഞ്ഞു കിടക്കുന്ന നെൽപാടങ്ങളും പ്രാണവായു നൽകുന്ന മരങ്ങളും അങ്ങനെ എല്ലാ മെല്ലാം ഈ പ്രകൃതിയുടെ അഭിവാജ്യ ഘടകങ്ങളാണ്. നമ്മുടെ കണ്ണിനും കാതിനും മനസ്സിനും കുളിർമ്മയേകുന്നു ഈ പ്രകൃതി.അതിനെല്ലാമുപരി മനുഷ്യന്റെ മാത്രമല്ല സർവ്വ ചരാചരങ്ങളുടേയും കൂടിയാണ് ഈ പ്രകൃതി. എന്നാൽ ഇന്ന് എന്താണ് നമ്മുടെ

ചുറ്റും നടക്കുന്നത്. ഭൂമി അഥവാ പ്രകൃതി മാറ്റിമറിക്കപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. കുന്നുകൾ ഇടിച്ചു നിരപ്പാക്കി മണ്ണെടുക്കുന്നു. വലിയ വലിയ പാറകൾ പൊട്ടിച്ച് കരിങ്കല്ലുകൾ ശേഖരിക്കുന്നു. പുഴയിലെ മണൽ വാരി പുഴയുടെ ജീവൻ തന്നെ കവരുന്നു. മരങ്ങൾ വെട്ടിനശിപ്പിക്കുന്നു.വയലുകൾ നികത്തുന്നു. ഭൂമിയുടെ അന്തകനായ പ്ലാസ്റ്റിക്കിനെ കൊണ്ടു തന്നെ ഭൂമി മാതാവിനെ പുതപ്പിക്കുന്നു. സത്യത്തിൽ ഇത് അവനവന്റെ തന്നെ അന്ത്യാവരണമാണ് എന്ന യാഥാർത്ഥ്യം ഈ മനുഷ്യനുണ്ടോ അറിയുന്നു.വ്യവസായശാലകളിലെ മാലിന്യങ്ങൾ ഒഴുക്കിവിട്ട് പുഴയിലെ ജീവജാലങ്ങളെ കൂടി നശിപ്പിക്കുന്നു. അനിയന്ത്രിതമായ വാഹന പ്പെരുപ്പം കാരണംവായു മലിനീകരണം ഉയർന്ന തോതിലായിരിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയെ കൊല്ലാതെ കൊല്ലുന്നു. പ്രകൃതി തിരിച്ചടിക്കാൻ തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.പല രൂപത്തിൽ ഭാവത്തിൽ. വെള്ളപ്പൊക്കം, ഭൂകമ്പം, ഉരുൾപൊട്ടൽ മണ്ണിടിച്ചിൽ ഇവ സർവ്വസാധാരണമായി തീർന്നിരിക്കുന്നു.കൂടാതെ രോഗങ്ങളും മനുഷ്യരെ കീഴ്പ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. ഇവയെല്ലാം നമ്മൾ നേരിട്ടനുഭവിച്ചു. 2018 ലേയും 19ലേയും പ്രളയം കേരളത്തിന്റെ ഓർമ്മയിൽ ഒരു പേടി സ്വപ്നമായി അവശേഷിക്കുന്നു. ഇതിലൂടെ എത്രയെത്ര ജീവിനുകളാണ് നഷ്ട്ടപെടുന്നത്. കൊടുങ്കാറ്റ്, പേമാരി, ചുഴലിക്കാറ്റ്, കാട്ടുതീ, വരൾച്ച ,ആഗോള താപനം എന്നിങ്ങനെ വിവിധ പേരുകളിലാണ് പ്രകൃതി സംഹാര താണ്ഡവമാടുന്നത്. എല്ലാമറിയുന്നവൻ സർവ്വജ്ഞൻ എന്ന് അഹങ്കരിക്കുന്ന മനുഷ്യൻ ഇത്തരം പ്രകൃതി ക്ഷോഭങ്ങൾക്ക് മുമ്പിൽ മുട്ടുമടക്കി നിൽക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. കാരണം ഇന്നേ വരെ പ്രകൃതി ശക്തിയെ നിയന്ത്രിക്കാൻ മനുഷ്യന് സാധിച്ചിട്ടില്ല. പ്രകൃതിയോട് ഏറ്റുമുട്ടാതെ ഇണങ്ങി ജീവിക്കുക എന്നത് മാത്രമാണ് ഇതിനു പരിഹാരം. ശാന്ത സ്വരൂപിണിയായ പ്രകൃതിമാതാവിനെ സംഹാരരുദ്രയാക്കാതിരുന്നാൽ നമുക്ക് നല്ലത്. നമുക്ക് മാത്രമല്ല സർവ്വ ചരാചരങ്ങൾക്കും. ഇതു മനസ്സിലാക്കിയ പഴമക്കാർ പ്രകൃതി ശക്തികളെ ആരാധിച്ചിരുന്നു.എന്നാൽ ഇതു മനസ്സിലാക്കാതെ ഇപ്പോഴത്തെ മനുഷ്യൻ മുമ്പോട്ടു കുതിച്ചു.അങ്ങനെ ഇപ്പോൾ മഹാമാരിയായ കൊറോണ വരെ എത്തി നിൽക്കുന്നു. കേവലം ഒരു വൈറസിന് മുന്നിൽ മനുഷ്യൻ തല കുനിച്ചിരിക്കുന്നു. പഴമയുടെ നന്മയെ മനുഷ്യൻ ഇനിയെങ്കിലും മനസ്സിലാക്കിയാൽ നന്ന്. മരങ്ങൾ വച്ചുപിടിപ്പിച്ചും ,മഴക്കൊയ്ത്ത് നടത്തിയും മലകൾ, പുഴകൾ, കുന്നുകൾ, കാടുകൾഎന്നിവ സംരക്ഷിച്ചും നമ്മുക്ക് ജീവിക്കാം പ്രിയ നോവലിസ്റ്റ് ബഷീർ പറഞ്ഞതുപോലെ എല്ലാവരും ഭൂമിയുടെ അവകാശികളാണ്.അതുപോലെ ഈ പ്രകൃതി വരും തലമുറയ്ക്കു കൂടി അവകാശപ്പെട്ടതാണ്. കൊറോണക്കെതിരെ സർക്കാർ ലോക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ചതോടു കൂടി മനുഷ്യ ജീവിതം ഒന്ന് മന്ദഗതിയിലായി. അത് പ്രകൃതിക്ക് ഏറെ ആശ്വാസമായി.കോടികൾ ചെലവാക്കി ശുചീകരിക്കാൻ നോക്കിയ ഗംഗയും യമുനയും തെളിഞ്ഞൊഴുകാൻ തുടങ്ങി.

വായു മലിനീകരണം ഉയർന്ന തോതിൽ എത്തിയിരുന്ന പഞ്ചാബ്, ഹരിയാന എന്നീ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്ന് നോക്കിയാൽ പോലും ഹിമാലയ നിരകൾ കാണാൻ തുടങ്ങി, ഏറെ കാലത്തിനു ശേഷം ഡൽഹി നഗരം നീലാകാശം കണ്ടു. വിള്ളൽ വീണ ഓസോൺ പാളി വീണ്ടും പുന: രൂപീകരിക്കപ്പെട്ടു. മനുഷ്യന്റെ അഹന്ത കുറിച്ച് ആഡംബരങ്ങൾക്കും ആ ഘോഷങ്ങൾക്കും കടിഞ്ഞാണിട്ട് ലളിതമായ ജീവിതം നയിച്ചുകൊണ്ട് പ്രകൃതിയെ നമ്മുക്ക് കാത്തു സൂക്ഷിക്കാം.

തന്മയ എം
8 D, എച്ച്.എസ്.കേരളശ്ശേരി,
പറളി ഉപജില്ല, പാലക്കാട്

പരിസരശുചിത്വം

പരിസരശുചിത്വം വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു കാര്യമാണ്. ശുചിത്വമില്ലായ്മയിൽനി ന്നാണ് പല രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നത്. അതിനാൽ നമ്മുടെ വീടും പരിസരവും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക. ചപ്പുചവറുകൾ അടിച്ചു വാരണം.പ്ലാസ്ടിക്ക് സഞ്ചി കൾ ഉപയോഗിച്ചശേഷം വലിച്ചെറിയരുത്. നമ്മുടെ പരിസരത്ത് വെള്ളം കെട്ടി നിൽക്കാൻ അനുവദിക്കരുത്.കെട്ടിനിൽക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ കൊതുകുകൾ മുട്ടയിട്ട് പെരുകും. ഓരോരുത്തരും അവനവന്റെപരിസരം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിച്ചാൽ രോഗങ്ങൾ പടരുന്നത് തടയാം.

ഋതുദേവ്.വി

2 A, എളയാവൂർ ധർമ്മോദയം.എൽ.പി.സ്കൂൾ,
കണ്ണൂർ നോർത്ത് ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

പരിസരശുചിത്വം രോഗപ്രതിരോധം

ഓരോ ജീവിയും അതിനു ചുറ്റുമുള്ള മറ്റു സഹജീവികളുമായും അജൈവ ഘടക ങ്ങളുമായും പരസ്പര ആശ്രയത്വത്തിലും സഹവർത്തിത്വത്തിലുംആണ് നിരന്തരം ജീവിക്കുന്നത്. ഓരോ പ്രദേശത്തും ജൈവവൈവിധ്യത്തിനും ആവാസ വ്യവ സ്ഥയ്ക്കും ഭീഷണിയാകുന്ന ഘടകങ്ങളെ പറ്റി പഠിക്കുകയും പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹ രിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ അതൊരു വലിയ ആപത്ത് ആയി മാറും.

ലോകത്തിലെ തന്നെ ഏറ്റവും ശ്രദ്ധേയമായ ആരോഗ്യസ്ഥിതി നിലനിന്നിരുന്ന ഈ കൊച്ചുകേരളത്തിലെ സ്ഥിതി ഇന്ന് പാടെ മാറിക്കഴിഞ്ഞു. കേരളം ഇന്ന്

പകർച്ചവ്യാധികളുടെ നാടായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതോടൊപ്പം പരിസര ശുചിത്വവും പാലിക്കാൻ നാം കടപ്പെട്ടവരാണ്. ശുചിത്വം ഒരു സംസ്ക്കാരമാണ്. പ്രകൃതിയുടെ നിലനിൽപ്പിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ് ഒരു പ്രദേശത്തെ ആവാസവ്യവസ്ഥ സംരക്ഷിക്കേണ്ടതും നിലനിർത്തേണ്ടതും. ഇത് സമൂഹത്തിന്റെ കടമയാണ്. സമൂഹമാകട്ടെ വ്യക്തികളിലും കുടുംബങ്ങളിലും ആണ് അധിഷ്ഠിതമായിരിക്കുന്നത്. അതിനാൽ ചില ശീലങ്ങൾ നാം പാലിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

പരിസര ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നവരിൽ താരതമ്യേന രോഗങ്ങൾ കുറവായിരിക്കും. ഇത് പാലിക്കാത്ത പക്ഷം ജനസാന്ദ്രതയേറിയ കേരളം പോലുള്ള പ്രദേശത്ത് ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉയരുന്നു. വൈറസ് രോഗങ്ങൾ മൂലമുള്ള പകർച്ചവ്യാധികൾ കേരളത്തിൽ വർധിച്ചു വരാനുള്ള കാരണം ഇതാണ്. പകർച്ചവ്യാധികൾ മിക്കവയും കൊതുകിലൂടെ പകരുന്നവ ആയതിനാൽ കൊതുകിന്റെ വൻതോതിലുള്ള വർദ്ധനവാണ് നിയന്ത്രണവിധേയം ആക്കേണ്ടത്. അതുപോലെ പലതരം വൈറസുകൾകേരളത്തിൽ വീണ്ടും പ്രത്യക്ഷപ്പെടാൻ ഇടയാക്കുന്നു. കൂടാതെ മലിന ജലം കെട്ടിക്കിടക്കുന്നതും പരിസര ശുചിത്വം ഇല്ലായ്മയും വ്യക്തിശുചിത്വ കുറവും മറ്റു പല രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു.

വീടും പരിസരവും വൃത്തിയാക്കുന്നതിൽ പലരും പിന്നോക്കം പോയിരിക്കുന്നു കുടിവെള്ള സ്രോതസായിപലരും തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത് പൊതുടാപ്പാണ്. തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ ജലം കുടിക്കുന്നത് രോഗപ്രതിരോധത്തിന് സഹായിക്കും. കൂടുതൽ ആളുകളും പുറത്തുനിന്ന് ആഹാരം കഴിക്കുന്നു, ഇത് നിലവിലുള്ള വൈറസ് ലോകത്ത് പടരുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു. ഇന്നും ഈ പ്രകൃതിയും ജൈവവൈവിധ്യവും ആവാസവ്യവസ്ഥയും ഒക്കെ പരിപാലിക്കുകയും സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്തെങ്കിൽ മാത്രമേ മനുഷ്യന് നിലനിൽപ്പ് ഉണ്ടാകുകയുള്ളൂ എന്ന ബോധം ഇനിയും ജനങ്ങളിൽ എത്തിയിട്ടില്ല. ഇത് അപകടകരമായ സ്ഥിതിവിശേഷമാണ്. പ്ലാസ്റ്റിക്കും മറ്റ് ചപ്പുചവറുകളും കൂട്ടിയിട്ട് കത്തിക്കുന്നത് പരിസര മലിനീകരണത്തിനും വിഷവാതകങ്ങളുടെ ആവിർഭാവത്തിനും കാരണമാകുന്നു. തോടുകളിലും മറ്റു ജലാശയത്തിലും ഉണ്ടായ മലിനീകരണം അവിടുത്തെ ആവാസവ്യവസ്ഥയെ നശിപ്പിക്കുന്നു'.

നാം വസിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടും ഇടപെടുന്ന പ്രദേശവും രോഗങ്ങൾ പടരുന്നതിന് നിർണ്ണായക പങ്കുവഹിക്കുന്നു. അതിനാൽ നമുക്ക് ശുചിത്വം ശീലമാക്കാം. അങ്ങനെ ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു തലമുറക്കായി ആഗ്രഹിക്കാം. പ്രയത്നിക്കാം.

ഡോണാ ജോർജ്

XA, എസ്.എം.എച്ച്.എസ്.എസ് അറക്കുളം
അറക്കുളം ഉപജില്ല, ഇടുക്കി

കോവിഡും ജീവിതവഴികളും

ലോകജനതയെ ഭീതിയുടെ മുൾമുനയിൻ നിർത്തിയ മഹാമാരി. സ്വസ്ഥജീവിതത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തിയ വൈറസ്, കൊറോണ വൈറസ്. ചൈനയിൽ 2019 ഡിസംബറിൽ ആരംഭിച്ച് ഒരു പ്രദേശത്തെയോ രാജ്യത്തെയോ അല്ല ,ലോകത്തെ തന്നെയാണ് തകർത്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് എന്ന വസ്തുത നാമിന്ന് അംഗീകരിച്ചേ മതിയാവൂ. മനുഷ്യേതര ജീവിതങ്ങളിൽ ആരംഭിച്ച ഈ വൈറസ് മനുഷ്യനിൽ പ്രവേശിച്ചപ്പോൾ ജീവനെ ഹനിക്കുന്ന ഒരു പനിയായി മാറി. രോഗങ്ങളിൽ മനുഷ്യൻ ഏറ്റവും നിസ്സാരനായി അവഗണിച്ച പനി ഇന്ന് രൂപഭേദം മാറി കോവിഡ് എന്ന മഹാമാരിയായി പരിണമിച്ചിരിക്കുന്നു. പ്രായഭേദമന്യേ ഏതൊരാളെയും മരണത്തിന്റെ ഇരുണ്ടകരങ്ങളിലേക്ക് തള്ളിവിടുന്ന കോവിഡ്. ശ്വാസകോശത്തെ കോവിഡ് ബാധിച്ച് ശ്വാസം എടുക്കാനാവാതെ മരണത്തിന്റെ കറുത്ത കരങ്ങളിലേക്ക് ചെന്ന് പെടുന്ന നിസ്സഹായനായ മനുഷ്യർ.

സോപ്പുപോലുള്ള പദാർഥങ്ങൾ വൈറസിന്റെ പ്രോട്ടീൻ ആവരണം നശിപ്പിക്കുകയും മനുഷ്യരാശിയെതന്നെ കാത്തുസംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വായുവിലൂടെ അല്ലെങ്കിൽ സംസാരത്തിലൂടെ ഉണ്ടാകുന്ന ജലകണികകളിൽ കൂടി മറ്റൊരാളിൽ പ്രവേശിക്കുന്ന ഈ മഹാമാരി, വളരെ വേഗം പടരുന്നതും പതിനാലുദിവസത്തിനുള്ളിൽ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മാസ്ക്കുകൾ വഴി മനുഷ്യൻ അതിനെ തടഞ്ഞു നിർത്താൻ പരിശ്രമിക്കുന്നു. ജീവലോകത്തിലെ നിസ്സാരനായ അണുവിനെ പ്രതിരോധിക്കുവാൻ മാർഗ്ഗങ്ങൾ തേടി അലയുന്നു മനുഷ്യർ. മരുന്നുകൾ കണ്ടുപിടിക്കാൻ രാപകലില്ലാതെ ശാസ്ത്രലോകം അക്ഷീണം പരിശ്രമിക്കുന്നു. വാണിജ്യവ്യാപാര വികസന മേഖലകളിൽ മാത്രമല്ല മനുഷ്യന്റെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തെ തന്നെ ഈ മഹാമാരി ബാധിച്ചിരിക്കുന്നു.

കോവിഡ് ഇന്ത്യയിൽ:

130 കോടി ജനങ്ങളുള്ള ഇന്ത്യ എന്ന മഹാരാജ്യത്ത് കോവിഡ് മാർച്ച് മാസത്തിൽ സ്ഥിഥീകരിച്ചു. ആദ്യം ഒന്നോ രണ്ടോ ആളുകളിൽ മാത്രം ഉണ്ടായിരുന്ന കോവിഡ് പതിയെ മറ്റുള്ളവരിലേക്കും വ്യാപിക്കുവാൻ തുടങ്ങി. ഇന്ത്യയുടെ കോവിഡിനെതിരായ പ്രതിരോധ മാർഗത്തിൽ മുൻപന്തിയിൽ നിൽക്കുന്ന ഒന്നാണ് ലോക്ഡൗൺ. ഇരുപത്തിയൊന്ന് ദിവസത്തെ ലോക്ഡൗൺ പിന്നീട് നാല്പത് ദിവസമായി. വീട്ടിൽ തന്നെ ഒതുങ്ങി ജനങ്ങൾ പ്രതിരോധ കവചം തീർക്കുന്നു. സാമൂഹിക വ്യാപനം തടയുവാനായി സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുന്നു.

കോവിഡ് കേരളത്തിൽ:

ഇന്ത്യയിലെ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആളുകൾ വിദേശത്തു ജോലി ചെയ്യുന്ന ഒരു സംസ്ഥാനമാണ് കേരളം. മലകളും പുഴകളും ചതുപ്പുകളുമുള്ള

ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാട്, അതാണ് കേരളം. പച്ചപ്പിനാൽ അനുഗ്രഹീതമാണ് കേരളം.കേരങ്ങളുടെ സ്വന്തം നാട്. മലയാളികൾ വസിക്കുന്ന മലയാളികളുടെ സ്വന്തം നാട്. വിദേശികളും അതോടൊപ്പം വിദേശത്തുള്ള സ്വദേശികളും കേരള ത്തിലെത്തിയപ്പോൾ കോവിഡും കടലുകൾക്കപ്പുറത്തുനിന്നും കേരളത്തിലെത്തി ച്ചേർന്നു. മഹാമാരിയായ കോവിഡ് മറ്റുള്ളവരിലേക്കും പടർന്നു.കേരളം ഭീതിയു ടെ മുനതുമ്പിൽ എത്തിച്ചേർന്നു.എന്നാൽ, Break the chain ലൂടെ നാം കോവിഡി നെതിരെ പടപൊരുതി. വാളും പരിചയുമല്ലാ, മാസ്ക്കും ഹാൻഡ്‌വാഷും ഉപയോ ഗിച്ചുകൊണ്ടുള്ള കോവിഡിനെതിരായ കേരള ജനതയുടെ മഹായുദ്ധം.കോവിഡ് ബാധിച്ച വ്യക്തികളുടെ റൂട്ട് മാപ്പുകൾ നമ്മുടെ രോഗപ്രതിരോധത്തിന് ശക്തിപ കർന്നു. കോവിഡ് ചികിത്സിച്ച് ഭേദമാക്കി ധാരാളം ആളുകൾ തങ്ങളുടെ പഴയ ജീവിതത്തിലേയ്ക്ക് മടങ്ങി വന്നു. പ്രായമായവരോ, മറ്റ് രോഗത്തിന് അടിമയായ വരും കോവിഡിന് കീഴ്പ്പെട്ടു. എന്നാൽ വിരലിലെണ്ണാവുന്നവർ മാത്രം.ആളുകൾ സ്വന്തം വീടുകളിൽ നാല് ചുമരിനുള്ളിൽ ഒതുങ്ങിയപ്പോൾ കോവിഡിനെ പിടി ച്ചു കെട്ടാൻ കേരളത്തിന് കഴിഞ്ഞു. കോവിഡിനെതിരായ യുദ്ധം മുൻപിൻ നിന്നും നയിച്ചത് ആരോഗ്യവകുപ്പായിരുന്നു. ഭീതിപൂണ്ടു നിന്ന ജനങ്ങൾക്കു മുന്നിൽ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ ആശ്വാസമേകി. കേരളത്തിന്റെ സുരക്ഷിതത്തിനായി കോവിഡ് പ്രതിരോധത്തിന് കേരളപോലീസ് മുൻപന്തിയിൽ നിലയുറപ്പിച്ചു. അവശ്യ സേവനങ്ങൾ അനുവദിച്ചുകൊണ്ട് അവർ തങ്ങളുടെ കർത്തവ്യം നിറവേറ്റുന്നു.

കോവിഡ് മനുഷ്യനെ ഒന്ന് ചിന്തിപ്പിച്ചോ? ചിന്തിപ്പിച്ചു എന്ന് വേണം കരുതാൻ.

കോവിഡ് കാലത്ത് മനുഷ്യർ മനുഷ്യത്വത്തെ തിരിച്ചറിഞ്ഞു.ഭക്ഷണം ലഭിക്കാത്ത ആളുകൾക്ക് ഭക്ഷണം നൽകി.ഐസോലേഷനിൽ കഴിയുന്നവരെ ആരോഗ്യപ്രവർ ത്തകർ നന്നായി ശുശ്രൂഷിച്ചു.കടയിൽ നിന്നും പച്ചക്കറികൾ വാങ്ങി ശീലിച്ച മലയാളി സ്വന്തമായി പച്ചക്കറികൾ നട്ടുപിടിപ്പിക്കാൻ തുടങ്ങി. മനുഷ്യൻ തന്റെ സർഗവാസനയെ ഉണർത്തുവാൻ ഈ ഠലാക്ഡൗൺ കാലഘട്ടം ഉപയോഗിച്ചു. ജനങ്ങളും സർക്കാരും ഒറ്റകെട്ടായി നിന്ന് കോവിഡ് എന്ന മഹാമാരിയെ തുരത്തു വാനായി പരിശ്രമിക്കുന്നു.

ഈ അവസരത്തിൽ നിയമങ്ങൾ പാലിച്ച്, രോഗവ്യാപനം തടയുവാനായി നമുക്കും വീട്ടിലിരിക്കാം. നല്ല നാളേയ്ക്കായ്, കോവിഡ് മുക്ത ലോകത്തിനായി, ഇനിയൊരു മഹാമാരി ഉണ്ടാവാതിരിക്കാനായി നമുക്ക് പ്രാർത്ഥിക്കാം.

ഷെറിൻ മാത്യു

X B, എസ്.എം.എച്ച്.എസ്.എസ് അറക്കുളം,
അറക്കുളം ഉപജില്ല, ഇടുക്കി

മാറാത്ത മനുഷ്യനും മാറുന്ന പ്രകൃതിയും

ഈ പ്രപഞ്ചത്തിൽ ജീവന്റെ തുടിപ്പുള്ള ഒരേ ഒരു ഗോളമാണ് നമ്മുടെ ഭൂമി. കോടാനുകോടി വർഷങ്ങൾ ചുട്ടുപഴുത്ത ഒരു തീച്ചൂളയായിരുന്ന ഭൂമി ഉത്ഭവത്തിൽ പരിണാമം സംഭവിച്ച് ഇന്ന് ഇങ്ങനെ ആയി മാറിയിരിക്കുന്നു.

കാടുകളും മേടുകളും കുളങ്ങളും തടാകങ്ങളും പുഴകളും കടലും സമുദ്രവും പർവ്വത ശൃംഗങ്ങളും സമതലങ്ങളും പുൽമേടുകളും പീഠഭൂമികളും ഹിമപാതങ്ങളും കടൽത്തീരങ്ങളും തുടങ്ങി വിശദീകരിക്കാനാവാത്ത ജൈവസമ്പത്തിന്റെ ഒരു കലവറയാണ് ഇന്ന് നമ്മുടെ ഭൂമി. മറ്റൊരു ഗ്രഹത്തിനും കാണാൻ കഴിയാത്ത കാഴ്ച, അത് നമ്മൾക്കുള്ളതാണ്. എന്നാൽ പ്രകൃതിയെ കുറിച്ച് പറയുമ്പോൾ നമുക്ക് ഇന്നത്തെ അതിന്റെ സ്ഥിതിയെക്കുറിച്ചും, ആദിമകാല രൂപത്തെക്കുറിച്ചും, മനുഷ്യർ നിമിത്തം അതിനുണ്ടായ മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ചും പറയേണ്ടതുണ്ട്. കൂടാതെ ആദിമകാലം മുതൽക്കെ മനുഷ്യരുടെ പ്രകൃതിയോടുള്ള സമീപനത്തെക്കുറിച്ച് പറയേണ്ടതുണ്ട്. ദൈവം കനിഞ്ഞുനൽകിയ ഒരു വരദാനമാണ് നമ്മുടെ ഭൂമി. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ഇത്രയുമധികം ജീവജാലങ്ങളും ജൈവസമ്പത്തും മനോഹാരിതയും നമ്മുടെ ഭൂമിക്ക് മാത്രം അവകാശപ്പെടാൻ സാധിക്കുന്ന ഒന്നാണ്. നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ ഒരു തീച്ചൂളയിൽ നിന്നും ഇന്ന് കാണുന്ന പോലെ ആയത് വളരെയധികം മാറ്റങ്ങൾക്ക് വിധേയമായിട്ടാണ്. നീണ്ടകാലം വേണ്ടിവന്നു ആ രൂപമാറ്റം സാധ്യമാക്കാൻ. അങ്ങനെ പരിണാമ പ്രക്രിയയുടെ ഫലമായി മഴ പെയ്തു, താഴ്ന്ന പ്രദേശങ്ങളെല്ലാം വെള്ളത്തിനടിയിലായി താഴ്ന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ രൂപപ്പെട്ട വെള്ളക്കെട്ട് സമുദ്രങ്ങളും കടലുകൾക്കും ബീജാവാപം നൽകി.

പിന്നെ അതിന് ചുറ്റും ജൈവവൈവിധ്യം ഉടലെടുത്തു. ഏറ്റവും അവസാനം മാത്രമാണ് ആണ് നാം ഉൾപ്പെടുന്ന മാനവർ രൂപപെട്ടത്. അവസാനമാണ് ഉത്ഭവം എങ്കിലും നമ്മുടെ പ്രകൃതിയുടെ ജൈവകലവറയെ ഒറ്റയടിക്ക് ഉന്മൂലനം ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്ന തരത്തിൽ പ്രഹരശക്തി ഉള്ളവരായി നാം മാറിയിരിക്കുന്നു. മറ്റൊരു ജീവജാലവും പ്രകൃതിക്ക് ഇത്രയും വലിയ ശാപമായി മാറുന്നില്ല. അവർ പ്രകൃതിയുടെ സന്തുലിതമായ ആവാസവ്യവസ്ഥയിൽ തങ്ങളുടെ കർത്തവ്യം ചെയ്തു ജീവിക്കുന്നു. ഹിംസജന്തുക്കൾ പോലും പ്രകൃതിക്ക് അനിഷ്ടമായി ഒന്നും ചെയ്യുന്നില്ല. അവർ വേട്ടയാടുന്നത് ആഹാരത്തിനുവേണ്ടി മാത്രമാണ്, അവർ പ്രകൃതിയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥയ്ക്ക് അടിസ്ഥാനമാണ്. സസ്യവർഗ്ഗത്തിൽപെട്ട ജീവികളും ജന്തുക്കളും ഭൂമിയുടെ സന്തുലനാവസ്ഥയ്ക്ക് ഒരേ പോലെ പ്രധാനമാണ്.

ആദിമ കാലം മുതൽക്കേ മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയോടും മണ്ണിനോടും അഭേദ്യമായ ഒരു ബന്ധമാണ് പുലർത്തിയിരുന്നത്. മണ്ണിലിറങ്ങി പണിയെടുത്തു തങ്ങളുടെ

ജീവിതം നയിച്ചിരുന്ന മനുഷ്യർ ഇന്ന് മണ്ണിനെതിരായി മാറിയിരിക്കുകയാണ്. മണ്ണിനെ രക്ഷിക്കുന്ന ദൈവതുല്യമായ കരങ്ങളല്ല ഇന്ന് മനുഷ്യന്റേത്. ഇന്നത് അത്യാർത്തിയായി എന്തിനെയും ഉന്മൂലനം ചെയ്യാൻ തയ്യാറായ കരാളഹസ്തങ്ങൾ ആണ്. മണ്ണിൽ വളർന്ന ഒരു തലമുറ തങ്ങളുടെ മക്കളെ മണ്ണിൽ നിന്ന് അകറ്റുന്നു. അറപ്പിക്കുന്നതും നികൃഷ്ടവുമായ ഒരു വസ്തുവായി മണ്ണ് മാറുകയാണ്. ഇന്നത്തെ തലമുറയിൽ മണ്ണിൽ വളർന്നവർ തന്നെ അടുത്ത തലമുറയെ മണ്ണിൽ നിന്ന് അകറ്റുന്നതാണ് ഏറ്റവും വലിയ വിരോധാഭാസം. സ്വന്തം ഉന്നമനത്തിനായി പ്രകൃതിയെ ഇത്രയേറെ ചൂഷണം ചെയ്യുന്ന ഒരു ജനസമൂഹം വേറെയില്ല എന്ന് നാം ഓർക്കണം.

ഈ ലോകത്തുള്ള മറ്റു ജീവികളെക്കാൾ വിവേകവും ചിന്താശക്തിയും മനുഷ്യർക്കുണ്ടെന്നാണ് പറയുന്നത്. നമ്മെക്കാൾ വളരെ കുറച്ചു മാത്രം വിവേകവും ചിന്താശേഷിയുമുള്ള മൃഗങ്ങൾ നമ്മെക്കാൾ എത്രയോ അധികം പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിൽ ശ്രദ്ധ പുലർത്തുന്നു എന്നതും നാം മനസ്സിലാക്കേണ്ടതാണ്. മനുഷ്യർ എന്നും അവരുടെ ഉയർച്ചയ്ക്ക് വേണ്ടിയേ എന്തും ചെയ്തിട്ടുള്ളൂ. കാലാകാലങ്ങളായി മനുഷ്യന്റെ ആർത്തി അതിരുകൾ ഭേദിച്ച് പ്രകൃതിയെ ലക്ഷ്യം വെച്ച് തന്നെയാണ് നീങ്ങുന്നത്.

പ്രകൃതിയുടെ അത്രയും സഹനശക്തി ഈ പ്രപഞ്ചത്തിൽ ഒന്നിനും തന്നെയില്ല. മനുഷ്യർ പ്രകൃതിയെ തങ്ങളുടെ താൽപര്യങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി നശിപ്പിക്കുമ്പോൾ പോലും താഴ്ത്താവുന്നതിലപ്പുറവും തല താഴ്ത്തി സഹനത്തിന്റെ ഒരു വലിയ പര്യായമായി നമ്മുടെ പ്രകൃതി മാറുകയാണ്.

നാം ഇതുവരെ ഒരു പ്രധാന കാര്യം മനസ്സിലാക്കിയിട്ടില്ല. എന്തന്നാൽ പ്രകൃതിയോട് ചെയ്യുന്നത്തിന്റെ അനന്തരഫലം വലിയ ആഘാതമായിരിക്കും നമ്മുടെ മേൽ വീഴും എന്നത് നാം ഓർക്കേണ്ടതുണ്ട്. പല തവണ പ്രകൃതി അത് പല തരത്തിൽ നമുക്ക് കാണിച്ചുതന്നിട്ടുണ്ട്, നമ്മുടെ കൊച്ചു കേരളത്തിൽ ഉണ്ടായ പ്രളയം പോലും ഒരു ഓർമ്മപ്പെടുത്തലാണ്.

എന്നാൽ നാം അതുകൊണ്ട് ഒന്നും പഠിച്ചില്ല. നമുക്ക് അറിയാവുന്നതുപോലെ നശിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് മുന്നേറുകയാണ്. പണ്ട് കുന്നു കയറുന്ന ലോറികൾ ഒരു കാഴ്ചയായിരുന്നു ഇന്ന് ലോറിയിൽ പോകുന്ന കുന്നുകൾ സ്ഥിരം കാഴ്ചയാണ്.

നാം മനുഷ്യർ പ്രകൃതിയെ അമ്മയായിട്ടാണ് കരുതുന്നത്, പക്ഷേ അതിനനുസരിച്ചാണോ നമ്മുടെ പ്രവൃത്തികൾ? സ്വന്തം അമ്മയെ ഇല്ലാതാക്കുന്ന മക്കൾ യഥാർത്ഥത്തിൽ രാക്ഷസ തുല്യരല്ലേ. നാം ഓർക്കേണ്ട ഒന്നുണ്ട്, പണത്തിനായി എന്തിനെയും നശിപ്പിക്കുമ്പോൾ, ക്ഷമയുടെ നെല്ലിപ്പടികൾ ഇളകുമ്പോൾ സംഹാരരുദ്ര

യായി പ്രകൃതി താണ്ഡവമാടുമ്പോൾ നമുക്ക് താങ്ങാൻ ആവില്ല. എത്ര വലിയ സാങ്കേതിക വിദ്യക്കും അതിനെ തടയാൻ ആവില്ല. അതു നമ്മെ ഉന്മൂലനം ചെയ്യുക തന്നെ ചെയ്യും. അതുകൊണ്ട് നാം നമ്മുടെ പ്രവൃത്തികളെ വിലയിരുത്തേണ്ട സമയം സമാഗതമായിരിക്കുകയാണ്. ഒരു മാറ്റം അനിവാര്യമാണ്.

നമുക്ക് വേണ്ടി, പുതു തലമുറയ്ക്ക് വേണ്ടി മാറുക, പ്രകൃതിയാകുന്ന അമ്മയെ കൈപിടിച്ചുയർത്തുക

നിരഞ്ജൻ ബി
9 A, എസ്.എൻ.എച്ച്.എസ്.എസ്. ഉഴമലയ്ക്കൽ,
നെടുമങ്ങാട് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

ആരോഗ്യരക്ഷ, ജീവന്റെ രക്ഷ

ജീവതത്തിൽ ആവശ്യമായി വേണ്ട ഒന്നാണ് ആരോഗ്യം. ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിൽ മാത്രമേ ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സും ഉണ്ടാകൂ. ആരോഗ്യമുള്ള ജനതയാണ് ഒരു രാജ്യത്തിന്റെ സമ്പത്ത്. ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിൽ നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരം പ്രധാനപങ്കു വഹിക്കുന്നു. ഭക്ഷണത്തിൽ ദിവസവും പഴവർഗ്ഗങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് നമ്മടആരോഗ്യത്തിന് ഗുണം ചെയ്യുന്നു. അതുപോലെ കൊഴുപ്പുകുറഞ്ഞ ആഹാരസാധനങ്ങൾ കഴിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ഇത് പല രോഗങ്ങളും അകറ്റി നിർത്തുവാൻ സഹായിക്കും.

ആഹാരത്തിൽ വളരെയേറെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. ശരീരഭാരവും,അമിതവണ്ണവും പലരുടെയും പ്രശ്നമാണ്. ഈ അമിതവണ്ണം ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദം ഉണ്ടാകുവാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. അലസമായ ജീവിതമാണ് മിക്ക രോഗങ്ങൾക്കും കാരണം. ദിവസവും വ്യായാമം ചെയ്യുന്ന ശീലം വളർത്തിയെടുക്കണം. വ്യായാമം ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന് പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നു.

പുകവലി ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമാണ്. ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾക്ക് ഇത് കാരണമാകുന്നു.പുകവലിക്കുന്നവർക്ക് മാത്രമല്ല അതിന്റെ പുക ശ്വസിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടുമുള്ളവർക്കും രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുവാൻ കാരണമാകുന്നു. സമയാസമയങ്ങളിൽ പ്രതിരോധ കുത്തിവെയ്പ്പുകൾ നടുത്തുന്നത് അനിവാര്യമാണ്. അതിൽ നിന്ന് രോഗം വരാതെ സംരക്ഷിക്കപ്പെടുന്നു. ശരിയായ ഭക്ഷണം,വ്യായാമം, ശരിയായ ജീവിത ശൈലികൾ, ശുചിത്വം എന്നിവയിലൂടെ നമ്മുക്ക് നമ്മുടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തോട് ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. എന്നിരുന്നാലും ഭക്ഷണകാര്യത്തിൽ നമ്മൾ പൊതുവെ അന്ധരാണ്. വീടുകളിൽ ഭക്ഷണം ചെയ്ത് കഴിക്കുന്ന രീതി നമ്മുക്കിന്ന് അന്യമായിരിക്കുന്നു. പകരം വീടുകളിലേക്ക് ഭക്ഷണം ഓഡർ ചെയ്തുവരുത്തിയോ കുടുംബ സമേതം ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് ശാലകളിൽ കയറിയിറങ്ങിയോ ഭക്ഷണ സംസ്ക്കാരത്തിലും നാം ന്യൂജനായി മാറിയിരിക്കുന്നു. ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് സംസ്കാരത്തിൽ നിന്ന് പൂർണമായി മറിനിൽക്കേണ്ട സമയം അതിക്രമിച്ചിരിക്കുന്നു. കഴിക്കാനുള്ള എളുപ്പം, മനോഹരമായ ആക്രതി,നിറം,രുചി എന്നിവയെല്ലാം കൊണ്ട് ജങ്ക് ഫുഡുകൾ ആകർഷകമാണിന്ന്. ജങ്കു ഫുഡുകൾക്ക് അടിമകളായി തീർന്നവരിൽ നല്ലൊരു പങ്ക് കുട്ടികളാണ്. ഇവയെല്ലാം ഉപേക്ഷിച്ച് പോഷകങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന സമീകൃത ആഹാര രീതിയിലേക്ക് സമൂഹം മാറേണ്ടതുണ്ട്.

രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥയല്ല അരോഗ്യം എന്ന് നാം മനസിലാക്കണം. ആരോഗ്യകരമായ ജീവിത ശൈലി ആരേഗ്യപരിപാലനത്തിന് ആവശ്യമാണ്. ആരോഗ്യകരമായ ജീവിത ശൈലി വളർത്തി ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു ജനതയെയും രാഷ്ട്രത്തേയും നമ്മുക്ക് സൃഷ്ടിക്കാം..........!

മെഹനാസ് യു.എച്ച്.
8 A, എസ്.എച്ച്.ജി.എച്ച്.എസ്. മുതലക്കോടം,
തൊടുപുഴ ഉപജില്ല, ഇടുക്കി

അതിജീവനത്തിന്റെ പാതകൾ

എണ്ണി പറയട്ടെ ആദ്യം ഓഖി, നിപ്പ, പ്രളയം1, പ്രളയം2, ഇപ്പോഴിത കോവിഡ് 19. ശാന്തമായി ഒഴുകുന്ന പുഴപോലെ ചെറിയ ഓളങ്ങളെ ഒതുക്കി ഒഴുകുകയായിരുന്ന കേരളീയ ജീവിതത്തെ അശാന്തിയുടെ കയത്തിലേക്ക് തള്ളിയിട്ട ദുരന്തങ്ങളാണ് ഇവ. അതിൽ വ്യത്യസ്ഥനോ COVID 19. ഇത് കൊച്ചു കേരളത്തിന്റെ മാത്രം പ്രശനം അല്ല, മറിച്ച ലോകമാസകലം ബാധിച്ച മഹമാരിയാണ്. വികസനത്തിന്റെ പാതയിൽ മുൻനിരയിലും, പിൻനിരയിലുമായി എല്ല രാജ്യങ്ങളുടെയും സംസ്കരികസാമ്പത്തികാരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസ രംഗങ്ങളെ സാരമായി ബാധിച്ചിരിക്കുകയാണ് COVID 19. ഇത്രയേറെ വെല്ലുവിളികൾ നമ്മുടെ മുൻപിൽ കോവിഡ്നിരത്തുമ്പോഴും നാം ഉപയോഗിക്കേണ്ട രീതിയിൽ ഉപയോഗിച്ചാൽ ഈ അഗ്നിപരീക്ഷ സാമൂഹ്യനന്മക്കുവേണ്ടി ഉപയോഗിക്കാം.

വില്ലനായ് കോവിഡ്

ജീവനും ജീവിതവും

മനുഷ്യജീവനെ നിമിഷനേരംകൊണ്ടു നിശ്ചലമാക്കിയ ഒന്നാണ് കോവിഡ് എന്ന ഈ വിപത്ത്. ദിനം തോറും ആയിരക്കണക്കിന് ആൾക്കാരാണ് ഈ രോഗം മൂലം മരിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. മരണത്തെ മുഖാമുഖം കണ്ടു ജീവിക്കേണ്ട അവസ്ഥ യാണ് ഇപ്പോഴുള്ളത്. ഇന്ത്യയിലെ പ്രവാസികളുടെ കണക്കു നോക്കിയാൽ കൂടു തലും കേരളീയരാണ്. കേരളത്തിൽ കോവിഡ് സ്ഥിരീകരിക്കാൻ ഒരു പരിധിവരെ കാരണക്കാർ പ്രവാസികൾ തന്നെയാണ്. കേരളത്തിലെത്തിച്ചേർന്ന പ്രവാസികൾ ക്കാണ് കൂടുതലും രോഗം സ്ഥിരീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്. പിന്നെ ഇവരുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തിയവർക്കും. ഈ രോഗം മൂലം മനുഷ്യജീവിതം കൂടുതൽ പ്രയാസങ്ങളി ലൂടെയാണ് കടന്നുപോയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. സ്വന്തം മക്കളെയോ,മാതപിതാക്ക ളെയോ, ജീവിതപങ്കാളിയെയോ കാണാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ. താൻ മൂലം മറ്റു ള്ളവർക്കും രോഗം വന്നിട്ടുണ്ടോയെന്നുള്ള ആശങ്ക, അങ്ങനെ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടെ ങ്കിൽ കുറ്റബോധം. ഇതൊക്കെ രോഗം ബാധിച്ച വ്യക്തിയെ അലട്ടുന്ന പ്രശ്ന ങ്ങൾ ആണ്. അവരെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്ന ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ കരുതൽ പോലെ, നമ്മുടെ പ്രാർത്ഥനയും, കരുതലും, മനോധൈര്യവും നാം അവർക്കു നൽകണം.

സാമ്പത്തിക പ്രതിസന്ധിയും ദാരിദ്ര്യവും

ഇന്ത്യ ഉൾപ്പെടെ എല്ല രാജ്യങ്ങളും കോവിഡ് സൃഷ്ടിച്ച സാമ്പത്തികപ്രതിസന്ധി അനുഭവിക്കുന്നുണ്ട്. ബിസിനസ് മേഖലകളിലുള്ള പ്രതിസന്ധി ഇന്ത്യയുടെ സാമ്പ ത്തികരംഗത്തെ പിടിച്ചുലച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇതുമൂലം അനുദിനം കോടികളുടെ നഷ്ടമാ ണ് നാം നേരിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. കോവിഡ് വൻകിട വ്യവസായങ്ങളെ മാത്ര മല്ല ചെറുകിട വ്യവസായങ്ങളെയും കാര്യമായി തന്നെ ബാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. അന്നന്നു ള്ള ആഹാരത്തിനുവേണ്ടി അധ്വാനിക്കുന്ന പാവങ്ങളുടെ അവസ്ഥ വളരെ ദയനീ യമാണ്. ലോകം കടുത്ത ദാരിദ്ര്യം നേരിടേണ്ടിവരുമെന്ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘ ടന മുന്നറിയിപ്പ് നൽകിയിട്ടുണ്ട്. ഇപ്പോൾ തന്നെ അന്യസംസ്ഥാനങ്ങളിൽനിന്ന് എത്തേണ്ടതായ സാധനങ്ങൾ അതിർത്തികൾ അടച്ചത് മൂലം എത്തുന്നില്ല. ഇതു മൂലം വ്യാപാരസ്ഥാപനങ്ങളിൽ സാധനങ്ങളുടെ ലഭ്യത കുറവ് കാര്യമായി തന്നെ ഉണ്ട്. ഈ രോഗത്തിന്റെ അവസ്ഥ മൂർച്ഛിച്ചാൽ ഉറപ്പായും ലോകം ദാരിദ്ര്യം നേരി ടേണ്ടിവരും. കോവിഡ് സൃഷ്ടിച്ച കടുത്ത പ്രതിസന്ധി മൂലം കർഷകർക്ക് ഒന്നും ഉത്പാദിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല. എല്ലാ ലോകരാഷ്ട്രങ്ങളും ആവശ്യത്തിനുള്ള സാധ നങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നു പറയുന്നുണ്ടെങ്കിലും എത്രകാലം ഇത് സൂക്ഷിച്ചുവയ്ക്കാൻ കഴിയും. കർഷകൻ സാധനങ്ങൾ ഉല്പാദിപ്പിക്കാതെ എങ്ങനെ സാധനങ്ങൾ

ലഭിക്കും. ഈ രോഗത്തെ പിടിച്ചുകെട്ടാൻ വൈകിയാൽ കോവിഡ് മൂലം മാത്രമല്ല ദാരിദ്ര്യം മൂലവും മനുഷ്യൻ മരിച്ചു വീഴുന്നത് ലോകത്തിന് കാണേണ്ടിവരും.

കോവിഡും പഠനവും

കോവിഡ് കാലത്ത് പ്രതിസന്ധി അനുഭവിക്കുന്ന മറ്റൊരു കൂട്ടരാണ് വിദ്യാർത്ഥികൾ. പരീക്ഷകൾ മാറ്റി വച്ചതു വിദ്യാർഥികൾക്ക് സമ്മർദ്ദവും ബുദ്ധിമുട്ടുകളും ഉണ്ടാക്കി. മാറ്റി വച്ച പരീക്ഷകളും നടത്തിയ ശേഷം ഫലം വരുന്നതിനുള്ള താമസവും കുട്ടികളുടെ ഭാവിയെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുമെന്നത് ഒരു ചോദ്യം തന്നെ ആണ്. അടുത്ത അധ്യയനവർഷം ജൂണിൽ തന്നെ ക്ലാസ് തുടങ്ങാൻ കഴിയുമോ എന്നുള്ളത് കുട്ടികളുടെ മുൻപിലെ ആശങ്കയാണ്. എങ്കിലും കുട്ടികൾക്ക് കൂടുതൽ പഠിക്കുന്നതിനും കഴിവുകൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നതിനും ഈ കോവിഡ് കാലം ഉപയോഗിക്കാം. സാമൂഹ്യ മാധ്യമങ്ങളും സർക്കാരിന്റെയും വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പിന്റെയും വിവിധതരത്തിലുള്ള കുട്ടികൾക്കായുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളും ഈ കോവിഡ് കാലത്തു ശ്രദ്ധേയമായ കാര്യം തന്നെയാണ്.

പ്രവാസിജീവിതം

കോവിഡ് കാലത്ത് ഗൾഫ് രാജ്യങ്ങളിലും മറ്റുമുള്ള നമ്മുടെ പ്രവാസികൾ അനുഭവിക്കുന്ന ക്ലേശങ്ങളും മനോവിഷമങ്ങളും ഇന്ത്യയുടെ, പ്രത്യേകിച്ച് കേരളത്തിന്റെ സങ്കടമായി മാറുന്നു. ചികിത്സക്കും രോഗപ്രതിരോധത്തിനും ജാഗ്രത പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുമായി മാതൃകാപരമായ പ്രവർത്തനം നടത്തുന്ന സ്വന്തം നാടിന്റെ ശ്രദ്ധയും കരുതലും തങ്ങൾക്ക് കൂടി ഉണ്ടാകണെയെന്നു അഭ്യർഥിക്കുകയാണ് ലക്ഷകണക്കിന് പ്രവാസികൾ. തിരിച്ചു വരുന്ന പ്രവാസികൾക്ക് നൽകേണ്ട കരുതലിലും മറ്റു സൗകര്യങ്ങളിലും ഒരു കുറവും ഉണ്ടാകാൻ പാടില്ലെന്നും ഇക്കാര്യത്തിൽ ആവശ്യമായ മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ ഉണ്ടാകണമെന്നും കൂടി ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നുണ്ട് ഈ രോഗകാലം. അന്യദേശങ്ങളിൽ കുടുങ്ങിപ്പോയവരുടെയും നാട്ടിൽ അവർക്കായി മനസ്സുനൊന്തു കഴിയുന്നവരുടെയും വിഷമങ്ങൾ കാണാതിരുന്നുകൂടാ. ഇതുവരെ ചിന്തിക്കുക പോലും ചെയ്യാത്ത വിഷമസന്ധിയിൽ ആണ് നമ്മുടെ പ്രവാസികൾ അകപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്.

മാലാഖമാർ നേരിടുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ

നമുക്കായി രാവും പകലും കഷ്ടപ്പെടുന്നവരാണ് ഡോക്ടർമാരും നഴ്സുമാരും മറ്റ് ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും. സ്വന്തം കുടുംബത്തെ വിട്ട് രോഗികളെ ശുശ്രൂഷിക്കുകയും അവർക്ക് ധൈര്യവും കരുത്തും നൽകി അവരെ രോഗവിമുക്തരാക്കാൻ കഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്ന ഇവരുടെ സുരക്ഷക്കായുള്ള മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കാൻ അധികൃതർമറക്കുന്നത് എന്തുകൊണ്ട്? ജീവൻ പണയം വെച്ച് അവർ

ചെയ്യുന്ന ത്യാഗത്തിന് എത്ര പ്രശംസിച്ചാലും മതി വരികയില്ല. കേരളത്തിന് പുറത്ത് ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ സുരക്ഷയ്ക്ക് വലിയ വില നൽകുന്നില്ല എന്നത് വലിയൊരു പ്രതിസന്ധി തന്നെയാണ്. പല വിദേശരാജ്യങ്ങളിലും തങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം നോക്കാതെ ഇവർ ജോലി ചെയ്യേണ്ടി വരുന്നു. നമ്മുടെ ആരോഗ്യ ത്തിനും സുരക്ഷയ്ക്കും വേണ്ടി കഷ്ടപ്പെടുന്ന ഇവരുടെ സുരക്ഷിതത്വം ഉറപ്പു വരുത്തേണ്ടത് നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടെയും കർത്തവ്യമാണ്.

വ്യാജവർത്തകൾ

കോവിഡിനേക്കാൾ മാരകമായ ഒന്നാണ് ഇതിനെപ്പറ്റി പ്രചരിക്കുന്ന വ്യാജ വാർ ത്തകൾ. ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങൾ സമൂഹത്തെ സാരമായി ബാധിക്കുന്നു. പുതു തലമുറ ഇത്തരം തെറ്റായ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് മുതിരുന്നത് ലജ്ജാവഹമാണ്. ഇത്തരം വാർത്തകൾ പ്രചരിപ്പിക്കുന്നവർക്കും ഷെയർ ചെയ്യുന്നവർക്കും എതിരെ കർശന നടപടികൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടതു അനിവാര്യമാണ്.

പക്ഷേ ഒന്നു ചിന്തിക്കൂ......

ഓട്ടത്തിനിടയിലെ ആൽത്തറ

തിരക്കുപിടിച്ച ജീവിതത്തിനിടയിൽ എല്ലാവർക്കും വിശ്രമിക്കാൻ ലഭിച്ച ഒരു അവസരം കൂടിയാണ് ഈ കോവിഡ് കാലം. കാശിനു പിറകെയും, ചെയ്യുന്ന ജോലിക്കു പിറകെയും തിരക്ക് പിടിച്ച് ഓടികൊണ്ടിരുന്നപ്പോൾ പെട്ടെന്ന് ഒരു ദിവസം എല്ലാം നിർത്തിവയ്ക്കപ്പെടുന്നു, എല്ലാം പ്രവർത്തനരഹിതം. ഇരുപതി നാലുമാണിക്കൂറും തിരക്കുള്ള റോഡുകൾ ഇപ്പോൾ നിശ്ചലമായിരിക്കുന്നു. ഒരി ടത്തും തിക്കുമില്ല, തിരക്കുമില്ല, അപകടങ്ങളുമില്ല, മറ്റു കുറ്റകൃത്യങ്ങളുമില്ല. കുട്ടി കളും,സ്ത്രീകളും സുരക്ഷിതർ. അവർക്കുനേരെയുള്ള കഴുകൻ കണ്ണുകൾ ഇപ്പോൾ അടഞ്ഞിരിക്കുകയാണ്. ശാന്തമായ ഒരു കേരളം. എല്ലാവർക്കും വീട്ടിൽ സ്വസ്ഥ മായിരിക്കാൻ കിട്ടിയ ഒരു അവസരം കൂടിയാണിത്. നേരിൽ കാണാൻ, എന്തിന് മി ണ്ടാൻ പോലും സമയമില്ലാതെ ഓടിയിരുന്നവർക്ക് സ്വന്തം കുടുംബവുമായുള്ള ബന്ധം ദൃഢമാക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. കോവിഡ് ലോകത്തിൽ പല പ്രതിസന്ധി കളും സൃഷ്ടിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും പലർക്കും ഇത് വിശ്രമത്തിന്റെയും സന്തോഷ ത്തിന്റെയും, സ്നേഹത്തിന്റെയും ഒരു കാലഘട്ടമാണ്.

ജീവിതത്രാസ്സ്

കോടീശ്വരൻ മുതൽ കൂലിപ്പണിക്കാരൻ വരെ ഒരേ പോലെ ജീവിതത്തിൽ മരണ ത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന ഒരു അവസ്ഥയാണ് കോവിഡ്. സമൂഹത്തിൽ നഷ്ട പ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു തത്വമാണ് സമത്വം എന്നുള്ളത്. കാശുള്ളവനു മാത്രം

വില നൽകുന്ന ലോകത്ത് കോവിഡ് സമത്വമെന്നൊരാശയം കൂടി മുൻപോട്ടു വെയ്ക്കുന്നു. കാശുള്ളവനും കാശില്ലാത്ത പട്ടിണിപ്പാവവും ഒരേ ത്രാസ്സിൽ അളക്കപ്പെടുന്നു. ഒരു രോഗത്തിനും കാശുകാരനെന്നോ പാവപ്പെട്ടവനെന്നോ ക്രിസ്ത്യാനിയെന്നോ ഹിന്ദുവെന്നോ മുസൽമാനെന്നോ നോട്ടമില്ല എന്ന യാഥാർത്ഥ്യം നാം തിരിച്ചറിയണം. അതുപോലെ ജാതിമത ഭേദമില്ലാതെ,രാഷ്ട്രീയ വേർ തിരിവുകളില്ലാതെ നാം ഒറ്റകെട്ടായി നിന്ന് ഈ പ്രതിസന്ധിയെ തരണം ചെയ്യണം.

ഊട്ടി ഉറപ്പിക്കപ്പെടുന്ന ബന്ധങ്ങൾ

ഈ കോവിഡ് കാലത്ത് നാം വീട്ടിലിരിക്കുമ്പോൾ ആദ്യദിനങ്ങൾ സാമൂഹ്യമാധ്യമങ്ങളുടെ ഒപ്പം കടന്നുപോയി. പിന്നീട് ഓരോ വ്യക്തിയും കുടുംബവുമായുള്ള ബന്ധം ഊട്ടിയുറപ്പിക്കാൻ തുടങ്ങി. കൂടുതൽ ആൾക്കാരും പാചകത്തിലാണ് തങ്ങളുടെ പരീക്ഷണങ്ങൾ നടത്തുന്നത്. അതുപോലെ മറ്റു കലാകാരന്മാരുടെ സൃഷ്ടികളും. ഉള്ളിൽ ഉറങ്ങിക്കിടന്ന കലാകാരനെ ഉണർത്താൻ പലരും സമയം കണ്ടെത്തി. മറ്റ് ബന്ധുകളുമായുള്ള നേരിട്ടുള്ള ഇടപെടലുകൾ സാധ്യമല്ലെങ്കിലും ഫോണിലൂടെ അവരുടെ വിശേഷം വിളിച്ച് അന്വേഷിക്കാൻ പലരും ഈ ദിനങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്നു. പുറത്തുകാണിക്കാത്ത തങ്ങളുടെ കരുതലും സ്നേഹവും പുറത്തെടുത്തവരുമുണ്ട് നമ്മുടെ മനസ്സിൽ മറ്റുള്ളവരോടുള്ള സ്നേഹവും കരുതലും അതോടൊപ്പം കഴിവുകളും പുറത്തെടുക്കാൻ ഈ കോവിഡ് കാലം നമുക്ക് പ്രയോജനപ്പെടുത്താം. കോവിഡ്കഴിഞ്ഞും ഈ ബന്ധങ്ങൾ നിലനിർത്താൻ നമ്മളെക്കൊണ്ട് സാധിക്കണം. എങ്കിൽ മാത്രമേ നാം നാൽപ്പതു ദിവസം വീട്ടിൽ ഇരുന്നതിനു ഒരർഥം ഉണ്ടാവുകയുള്ളൂ.

അന്തരീക്ഷത്തിനും ആശ്വാസം

ജനജീവിതം സ്തംഭിച്ചപ്പോൾ അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം കുറഞ്ഞു. കെട്ടിടങ്ങളുടെയും വാഹനങ്ങളുടെയും ഉപയോഗം കുറഞ്ഞതോടെ അന്തരീക്ഷത്തിൽ അനുദിനം വർധിച്ചുവരുന്ന മലിനീകരണം നന്നേ കുറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. അതുപോലെ പൊതു പരിപാടികളും മതപരമായ ആഘോഷങ്ങളും നിർത്തിവെച്ചതോടെ ശബ്ദ മലിനീകരണത്തിന്റെയും റോഡുകളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാലിന്യങ്ങളുടെയും അളവ് കുറഞ്ഞു. കഴിഞ്ഞ കുറച്ചു വർഷങ്ങളായി നേരിട്ടുകൊണ്ടിരുന്ന ഈ പ്രശ്നത്തിന് ഒരു താൽക്കാലിക ആശ്വാസം ആണ് കോവിഡ്ക്കാലം.

നല്ല ശീലങ്ങളുടെ തുടക്കം

ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ നാം ശീലിച്ച മാസ്ക് , ഗ്ലൗസ് സാമൂഹിക അകലംപാലിക്കൽ തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾ നാം തുടരണം. റോഡുകളിൽ തുപ്പുന്നത് ഒഴിവാ

ക്കണം. ഇത്തരം നല്ല ശീലങ്ങൾ തുടർന്നാൽ പല രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും നമുക്കു രക്ഷപെടാൻ സാധിക്കും. ഇത്തരം ഒരു ചിന്ത രൂപപ്പെടാൻ ഈ രോഗകാലം നമ്മെ സഹായിച്ചു. ഈ ശീലങ്ങൾ തുടരുകയും ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യാൻ കേരളീയർ തയ്യാറാവണം.

കേരള മോഡൽ –ലോക്ഡൗൺ

മറ്റ് സംസ്ഥാനങ്ങൾക്കും രാജ്യങ്ങൾക്കും മാതൃകയാണ് കേരളം. എന്തുവന്നാലും അതിനെ അതിജീവിക്കുവാനുള്ള കേരളത്തിന്റെ ചങ്കൂറ്റമാണ് മാതൃകയാക്കേണ്ടത്. കോവിഡ്പ്രശ്നങ്ങൾ കേരളത്തിൽ ഉടലെടുത്ത അന്നുമുതൽ കേരളം കടുത്ത ജാഗ്രതയിലാണ്. സർക്കാരും പോലീസും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും കേരളത്തെ മഹാമാരിയിൽ നിന്നും കരം പിടിച്ചുയർത്താൻ പരമാവധി പരിശ്രമിക്കുന്നുണ്ട്. അവരോട് പൂർണമായും ഒരു പരിധിവരെ സഹകരിക്കുന്ന ജനങ്ങളും മറ്റുള്ളവർക്ക് മാതൃകയാണ്. കേരളത്തിന്റെ ജാഗ്രതയാണ് നമ്മെ ഈ മഹമാരിയിൽ നിന്നും ഒരു പരിധിവരെ രക്ഷിച്ചത്. ജാഗ്രത തുടർന്നുകൊണ്ടു കോവിഡിനെ നമ്മുക്ക് നേരിടാം. ലോക്ഡൗൺ നിയമങ്ങൾ പാലിച്ചുകൊണ്ട് നല്ലൊരു നാളേക്കായി കാത്തിരിക്കാം.

പോരാളികളായി പൊതുജനം

സർക്കാരിന്റെ കോവിഡ് പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ മുന്നിട്ടു നിൽക്കുന്നത് പൊതുജനം തന്നെയാണ്. പാത്രം കൊട്ടിയും ലൈറ്റ് തെളിച്ചും കേരളമുൾപ്പെടെയുള്ള സകലസംസ്ഥാനങ്ങളും ഒന്നിച്ചു നിന്നു. കമ്മ്യൂണിറ്റി കിച്ചൻ ഉൾപ്പെടെ ഉള്ള സകല സർക്കാർ പദ്ധതികളും ജനങ്ങളുടെയും ജനപ്രതിനിധികളുടെയും പൂർണസഹകാരണത്തോടെയാണ് നടപ്പിലാക്കി വരുന്നത്. അതുപോലെ റേഷൻ, പെൻഷൻ എന്നിവ നേരിട്ട് വന്നു വാങ്ങാൻ പറ്റാത്തവർക്കായി വീടുകളിൽ എത്തിച്ചു കൊടുക്കുന്ന പദ്ധതികളും പൊതുജനസഹായത്തോടെ ഓരോ ജില്ലയിലും പ്രവർത്തിക്കുന്നു. അതുപോലെ ജില്ലാകളക്ടർമാരുടെയും, പോലീസിന്റെയും പ്രവർത്തനങ്ങളും എടുത്തു പറയേണ്ടതുതന്നെ ആണ്.

ഇടതും വലതും ഒരുമിച്ച്

കേരളത്തിന്റെ മറ്റൊരു പ്രത്യേകത ആണ് ഏതു പ്രതിസന്ധിയിലും ഒന്നിച്ചുനിൽക്കുന്ന രാഷ്ട്രീയ നേതാക്കൾ. ഭരണപക്ഷത്തിന്റെ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും പിന്തുണ നൽകുന്ന പ്രതിപക്ഷപാർട്ടികൾ. കോവിഡ് കാലത്തും രാഷ്ട്രീയ നേതാക്കൾ എല്ല പ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഒന്നിച്ചു നിൽക്കുന്നു. മാത്രമല്ല അവർ പൊതുസമൂഹത്തിന് മാതൃകയായി തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. കേന്ദ്രത്തിലെ പ്രതിപക്ഷ പാർട്ടികളും പൂർണ സഹകരണം ഈ കോവിഡ് കാലത്തിൽ കാണിച്ചിട്ടുണ്ട്. ലോകമാ

സകലം പടർന്നു പിടിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന കോവിഡ് എന്ന മഹാമാരിയെ പിടിച്ചു കെട്ടാൻ കേരളത്തെ പോലെ എല്ലാ ലോകരാഷ്ട്രങ്ങളും ഒരുമിച്ച് നിൽക്കണം. മറ്റു രാജ്യങ്ങളെയും ഇന്ത്യയിലെ മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളെയും വച്ചുനോക്കുമ്പോൾ പ്രതി സന്ധിയെ നിയന്ത്രിക്കാൻ നമ്മൾ എടുത്ത നടപടികൾ ഉത്തമവും മാതൃകാപരവു മാണ്. ഇത് കേരളമാണ്. നാം അതിജീവിക്കും ഒപ്പം ലോകവും.

സാനിയ ആംസ്ട്രോങ്

9 C, സെന്റ്.ജോർജ് എച്ച് എസ് എസ് കട്ടപ്പന, ഇടുക്കി,
കട്ടപ്പന ഉപജില്ല, ഇടുക്കി

മടങ്ങാം പ്രകൃതിയിലേക്ക്

ഈശ്വരൻ മനോഹരമായമനുഷ്യനെ സൃഷ്ടിക്കുമ്പോൾ തന്നെ പ്രകൃതിയും മനു ഷ്യനും തമ്മിൽ വേർതിരിക്കാനാവാത്ത വണ്ണം ഒന്നാണെന്ന് നിനച്ചിരിക്കണം. ഈശ്വരൻ മനുഷ്യന് കൊടുത്ത ചിന്തിക്കാനുള്ള കഴിവ് അവനെ വളരെ വേഗ ത്തിൽ വലുതാക്കി.മനുഷ്യനു വേണ്ടതെല്ലാം പ്രകൃതി അവന് നൽകിക്കൊണ്ടേ യിരുന്നു. എന്നാൽ അവൻ അതിൽ തൃപ്തനായിരുന്നില്ല, വെട്ടിപ്പിടിച്ചു കൈയട ക്കിയും മനോഹരമായ പ്രകൃതിയെ മലീമസമാക്കാൻ തുടങ്ങി. അന്നു മുതൽ അവന്റെ പതനവും തുടങ്ങി. 'ദുഷ്ടനെ പന പോലെ വളർത്തും'.എന്നു പറയുന്ന തുപോലെ മനുഷ്യന്റെ ഓരോ കണ്ടുപിടുത്തങ്ങളും അവനെ ഉന്നതിയിൽ എത്തിച്ചു. ഓരോ കണ്ടുപിടിത്തത്തിന്റെ നേട്ടങ്ങൾ മാത്രം ഉദ്ഘോഷിക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ കോട്ടങ്ങൾ അവൻ മറച്ചു വെച്ചു. ഒന്നിനെക്കുറിച്ച് മാത്രം ഓർത്ത ജനത നാളത്തെ ജനതയെ ബോധപൂർവ്വം മറന്നോ? രാസവളങ്ങളുംരാസായുധങ്ങളും കീടനാശി നികളും പ്ലാസ്റ്റിക്കും ടവറുകളും കൃത്രിമ നിറങ്ങളും മണവും ഫാസ്റ്റ് ഫുഡുകളും ഒരുപക്ഷേ പലരുടെയും കീശ വീർപ്പിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടാകാം. പക്ഷേ അവയുടെ അവ ശേഷിപ്പുകൾ പല സൂക്ഷ്മ ജീവാണുക്കളുടെ ഉദയത്തിനും രോഗത്തിനും കാര ണമായി.

മാലിന്യങ്ങളെ മാറിലേറ്റി പ്രകൃതി തേങ്ങിയപ്പോൾ അതിന്റെ കണ്ണീരൊപ്പാൻ ആർ ക്കുമായില്ല. കാട്ടുതീയിലൂടെയും , ഉരുൾപൊട്ടലിലൂടെയും പ്രളയത്തിലൂടെയും പല പകർച്ചവ്യാധികളിലൂടെയും ദൃഷ്ടാന്തങ്ങൾ കാണിച്ചിട്ടും ആരും അതിന്റെ കാരണം കണ്ടെത്തിയില്ല.ആദ്യകാലത്ത് നമുക്കുണ്ടാവുന്ന രോഗങ്ങൾക്കുള്ള പ്രതിവിധി ഈ പ്രകൃതിയിൽ തന്നെ ഉണ്ടായിരുന്നു. ഇന്ന് രോഗങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കാൻ തന്നെ വളരെ വൈകുന്നു. ഭക്ഷണരീതികളും, ശുചിത്വമില്ലായ്മയും, സ്വഭാവ

സവിശേഷതകളും പലരോഗങ്ങൾക്കും നമ്മളെ അടിമകളാക്കുന്നു. പ്ലേഗ്, മലേറിയ, ഡെങ്കിപ്പനി, ചിക്കൻഗുനിയ ഇവ ശുചിത്വമില്ലായ്മയുടെ ഭാഗമായി ഉണ്ടായി വന്ന വയാണ്.

'ഒന്ന് ചീഞ്ഞാലേ മറ്റൊന്നിനു വളമാകൂ' ഇത് പ്രകൃതിക്കുമറിയാം. പല പാഠങ്ങൾ നൽകിയിട്ടും അതൊന്നും ശ്രദ്ധിക്കാൻ മനുഷ്യൻ തയ്യാറല്ല. ഓസോൺ പാളിയുടെ വിള്ളലും അന്തരീക്ഷമലിനീകരണവും ഓക്സിജന്റെ അഭാവവും പ്രകൃതി തന്നെ ചൂണ്ടിക്കാട്ടി. ഇനി പ്രകൃതിക്ക് പ്രതികരിച്ചേ മതിയാവൂ. മനുഷ്യരെ തന്നെ ഹിംസിക്കുന്നതിൽനിന്ന് കുറച്ചെങ്കിലും അകറ്റി നിർത്തിയേ മതിയാകൂ. പ്രകൃതിക്കും ഉയർത്തെഴുന്നേൽക്കണം.അതിനുള്ള സമയമാണിത് പ്രകൃതിയുടെ മടിത്തട്ടിൽ പിറന്ന മനുഷ്യനേത്രങ്ങൾക്ക് അദൃശ്യമായ സൂക്ഷ്മ കണങ്ങളെ പ്രകൃതി സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നു.

കോവിഡ് – 19 എന്ന ആദൃശ്യ ശത്രുവിനെ അകറ്റാൻ ശുചിത്വം പാലിക്കാം. അത് ഇനിയുള്ള ജീവിതത്തിലുടനീളം പാലിക്കാം. മനുഷ്യൻ അവരവരുടെ ഭവനങ്ങളിൽ ആയിരിക്കുന്ന സമയം കൊണ്ട് പ്രകൃതി അതിന്റെഎല്ലാ പ്രതിരോധശേഷിയും വീണ്ടെടുത്തു കൊണ്ട് മനുഷ്യരാശിയെ സംരക്ഷിക്കട്ടെ എന്ന ശുഭ പ്രതീക്ഷയോടെ നമുക്ക് പ്രതിജ്ഞയെടുക്കാം. ഇനിയൊരു തിരിച്ചുവരവ് ഉണ്ടെങ്കിൽ പ്രകൃതിയെ അറിഞ്ഞ് ,ശുചിത്വം പാലിച്ച് ,രോഗാണുക്കളെ അകറ്റി സുന്ദരലോകം സൃഷ്ടിക്കാൻ എന്നാൽ കഴിയുന്നത് ഞാൻ ചെയ്യും. ... 'ശുചിത്വം പാലിക്കൂ രോഗം അകറ്റൂ '

അഭിഷേക്. പി.എസ്
8.E, എസ്.കെ. വി.എച്ച്.എസ്.എസ്. നന്ദിയോട്,
പാലോട് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

പരിസ്ഥിതി

മനോഹരമായകുന്നുകളും ആരണ്യവും ചെറുതും വലുതുമായ അനേകം ജലാശയങ്ങളും ഒക്കെ ചേർന്നതാണ് നമ്മുടെ പ്രകൃതി. പ്രകൃതിയെ കുറിച്ച് പറയാനാണെങ്കിൽ വാക്കുകളില്ല. സൗന്ദര്യലഹരിയിൽ കുളിച്ച് ഇറങ്ങിയ അനേകം പച്ചപ്പുകളും വയലേലകളും. എന്നാൽ ഈ പ്രകൃതിക്ക് തന്നെ ദോഷകരമാകുന്ന ഒരു ഘടകമായി മാറിയിരിക്കുന്നു മനുഷ്യന്റെ അശാസ്ത്രീയമായ ഇടപെടലുകൾ. മനുഷ്യൻ നമ്മുടെ പ്രകൃതിയെ ചൂഷണം ചെയ്യുന്നു. വയലുകളെല്ലാം നികത്തി അവിടെ കെട്ടിടങ്ങൾ പണിതുയർത്തുന്നു. കുന്നുകൾ ഇടിച്ചു നിരത്തുന്നു. ഇതെല്ലാം പ്രകൃതിയുടെ നാശത്തിലേക്കാണ് നയിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഇനി വരുന്നൊരു തലമുറയ്ക്ക് പ്രകൃതിയെ ആഴത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിച്ചെന്നു

വരില്ല. എന്നാൽ പ്രകൃതിയെ ചൂഷണം ചെയ്യുന്ന മനുഷ്യന് ഒരു പാഠമാണ് നാം രണ്ടു വർഷങ്ങളായി അഭിമുഖീകരിച്ച പ്രളയം.

പ്രകൃതിയിൽനിന്നും വെട്ടിപ്പിടിച്ചതെല്ലാം പ്രകൃതി തന്നെ സ്വമേധയാ തിരിച്ചെടുത്തു. മനുഷ്യൻ പരിസ്ഥിതിയോട് ചെയ്ത എല്ലാ ചൂഷണങ്ങളും പ്രകൃതി ഒരു പരിധിവരെ സഹിച്ചു. മനുഷ്യനെ ഒരു പാഠം പഠിപ്പിക്കാനായി രുദ്രൻ പ്രകൃതി സംഹാര രുദ്രയായി മാറി. അതിൽ തെറ്റ് ചെയ്തവരും തെറ്റ് ചെയ്യാത്ത വരും എല്ലാം യാതന അനുഭവിച്ചു.

പ്രകൃതിയും മനുഷ്യനും തമ്മിലുള്ള ആത്മബന്ധം വളരെ വിലപ്പെട്ടതാണ്. പണ്ട് കാലത്ത് മനുഷ്യനും പ്രകൃതിയും ആത്മബന്ധം നിറഞ്ഞ ജീവിതമായിരുന്നു നയിച്ചത്. എന്നാൽ നാഗരികതയുടെ കടന്നുവരവ് ആ ബന്ധത്തിൽ വിള്ളലുണ്ടാക്കി. ആ പഴയ ഊഷ്മളമായ ബന്ധത്തിലേക്ക് നാം തിരികെ പോകണം.

മനുഷ്യൻ സ്വന്തം സ്വാർത്ഥ താൽപര്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടി പ്രകൃതിയെ കഠിനമായി ചൂഷണം ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ വിഡ്ഢിയായ മനുഷ്യൻ അറിയുന്നില്ല ഇതിന്റെയൊക്കെ ഫലം അവരെ വേട്ടയാടും എന്ന്. ഒരു മഹാൻ പറഞ്ഞതുപോലെ.... ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും അറിവുള്ള ജീവി, അതുപോലെതന്നെ ഏറ്റവും അറിവു കെട്ട ജീവിയും മനുഷ്യൻ തന്നെ.

നമ്മുടെ കാടുകളിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന ഔഷധങ്ങൾ അലോപ്പതി മരുന്നുകളെക്കാൾ ഫലപ്രദമാണ്. പക്ഷേ ഇതൊന്നും മനുഷ്യന്റെ ചിന്താധാരയിൽ ഉദിക്കുന്നില്ല. മണ്ണിനെ വെറുക്കുന്ന മനുഷ്യൻ അറിയുന്നില്ല താൻ അവസാനം എത്തേണ്ടത് ഈ മണ്ണിലേക്ക് തന്നെയാണെന്ന്. മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയെ ചൂഷണം ചെയ്തത് നേടിയതും, ആയുസ്സ്കാലത്തിൽ സമ്പാദിച്ചതും എല്ലാം നശ്വരം ആണെന്ന് ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ നാം അനുഭവിച്ച പ്രളയം സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു.

അതുകൊണ്ട് നമുക്ക് ഒന്നിക്കാം. പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കാം. നമ്മുടെ മാതാവായ പ്രകൃതിക്കുമേൽ നടത്തുന്ന ചൂഷണങ്ങളെ അവസാനിപ്പിക്കാം.

പ്രശസ്ത കഥാകാരൻ അംബികാസുതൻ മാങ്ങാട് പറഞ്ഞതുപോലെ, മനുഷ്യൻ മാത്രമാകുന്നസങ്കൽപ്പത്തെ ആണോ വികസനം വികസനം എന്ന് പറയുന്നത്?

ഓരോ പ്രകൃതിദുരന്തങ്ങളും ആഗോളതാപനവും പച്ചപ്പിലേക്ക് നടക്കുവാൻ ആണ് ആഹ്വാനം ചെയ്യുന്നത്. നാമത് ജ്ഞാതമാക്കികൊണ്ട് അജ്ഞാനം എന്ന അന്ധകാരത്തെ മറികടക്കണം.

നമുക്ക് പ്രകൃതി എന്ന മഹാ കുടക്കീഴിൽ അണിചേരാം.....

സേതുലക്ഷ്മി

10 B, എൻ.എസ്.എസ് എച്ച്.എസ്.വള്ളിക്കോട് കോട്ടയം,
കോന്നി ഉപജില്ല, പത്തനംതിട്ട

ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്ക് ഒരായിരം ബിഗ് സല്യൂട്ട്

ലോകം കൊറോണ (കോവിഡ് 19) എന്ന മഹാമാരിയുടെ ഭീഷണിയിൽ കഴിയുന്ന ഈ അവസരത്തിൽ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ പ്രവർത്തനം എടുത്ത് പറയേണ്ടതാണ്. രോഗ പ്രതിരോധ സംവിധാനം സർവ്വ സന്നാഹങ്ങളുമൊരുക്കിയാണ് കൊറോണ വൈറസിനെ നേരിടുന്നത്. പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഫലപ്രദമായി നടപ്പിലാക്കുന്നത് ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ ആണെന്നുള്ള കാര്യത്തിൽ യാതൊരു സംശയവുമില്ല

തങ്ങളെ ഏൽപ്പിച്ച ജോലി കൃത്യനിഷ്ഠയോടെ ചെയ്യുമ്പോൾ കോവിഡ് 19 ബാധിക്കുന്ന ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ എണ്ണം കുറവല്ല : മരണം കൺമുൻപിൽ കണ്ട് പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഡോക്ടർമാർ, നേഴ്സുമാർ, മറ്റ് ആരോഗ്യജീവനക്കാർ ഇവരുടെ മുന്നിൽ ' ശിരസ്സ് നമിക്കേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്. കൊറോണ ബാധിച്ചവരെ ചികിത്സിച്ച് ഒടുവിൽ തന്റെ ' മരണം അടുത്തെത്തി എന്നറിഞ്ഞ് സ്വന്തം മക്കളെയും ഗർഭിണിയായ ഭാര്യയേയും ദൂരെ നിന്ന് കൈ വീശി അന്ത്യയാത്ര പറഞ്ഞ ഇന്തോനേഷ്യൻ ഡോക്ടറുടെ 'ചിത്രം മനസ്സിൽ നിന്ന് മായുന്നില്ല അങ്ങനെ' എത്ര പേർ.....

കേരളത്തിന്റെ ആരോഗ്യ സംവിധാന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായി ത്തന്നെ നടക്കുന്നുണ്ട്. അതു കൊണ്ട് കോവിഡ് വ്യാപനം കേരളത്തിൽ നല്ല രീതിയിൽ തടഞ്ഞു നിർത്തുവാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ട്. ഇതിലും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ പങ്ക് ധാരാളം ആണ്. പി.പി.ടി (പഴ്സനൽ പ്രൊട്ടക്ടീവ് എക്വിപ്മെന്റ്) എന്ന സുരക്ഷാ വസ്ത്രത്തിനുള്ളിൽ കയറിയാൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കാനോ, ടോയ്‌ലറ്റിൽ പോകാനോ', ശരിയ്ക്ക് ശ്വസിക്കാനോ സാധിക്കുകയില്ല. കണ്ണടയിൽ ഈർപ്പം പരക്കുന്നതോടെ കാഴ്ചയും മങ്ങും ഇതെല്ലാം സഹിച്ചു വേണം ഡോക്ടറുമാരും നേഴ്സുമാരും മണിക്കൂറുകൾ നിൽക്കാൻ.

രോഗ പ്രതിരോധരംഗത്തെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കുകയും പൊതു സമൂഹത്തിലേയ്ക്ക് എത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഫീൽഡ് തല പ്രവർത്തകരാണ് ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടറുമാർ. പഞ്ചായത്തുതല ആരോഗ്യ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ വലിയ പങ്ക് അവർ വഹിക്കുന്നു. കൊറോണയെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം സംസ്ഥാനത്ത് വന്നിറങ്ങുന്നവരുടെ വിവരങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് നൽകുന്നതും ഹൗസ് ക്വാറന്റനിൽ കഴിയുന്നവരെ ദിവസവും വിളിച്ച് ആത്മവിശ്വാസവും, ധൈര്യവും നൽകുന്നതും, SSLC, +2 പരീക്ഷാഹാളിലേക്ക് കുട്ടികളെ എത്തിച്ച് പരീക്ഷ എഴുതിപ്പിച്ച് വീടുകളിൽ തിരിച്ചെത്തിക്കുന്നതും ഈ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരാണ്.

മഹിമ അമി തോമസ്
5 എസ്.സി.എച്ച്. എസ്. എസ്. റാന്നി,
റാന്നി ഉപജില്ല, പത്തനംതിട്ട

ABOUT ENVIRONMENT AND ENVIRONMENTAL POLLUTION

About Environment and Environmental pollution...

All living things that live on this earth come under the environment. Whether they live on land or water they are part of environment. The environment also includes air,water , sunlight, plants, animals, etc.. Moreover, the earth us considered the only planet in the universe that supports life. The environment can be understood as a blanket that keeps life on the planet stage and sound.

We truely cannot understand the real worth of the environment. But we can estimate some of its importance that can help us understand its importance. It plays a vital role in keeping living things healthy in the environment. Likewise ,it maintains the ecological balance that will keep check of life on earth. It provides food,shelter,air,and fulfill all the human needs whether big or small.

Moreover, the entire life support of humans depends wholly on the environmental factors. In addition,it also helps in maintaining various life cycles on earth. Most importantly, our environment is the source of natural beauty and is necessary for maintaining physical and mental health.

The environment gives us countless benefits that we can't pay our entire life. As they are connected with the forest,trees,animals,water and air.The forest and trees filter the air and absorb harmful gases. Plants purily water ,reduse the chance of flood maintain natural balance and many others. Moreover, the environment and it's functioning, it regulates the vital system that are essential for the ecosystem.Besides, it maintains the culture and quality of life on earth.

Human activities are the major cause of environmental degradation.because most of the activities humans do farm the environment in some way. The activities of humans that causes environmental degradation is pollution, defective environmental policies, chemicals ,greenhouse gases,global warming, ozone depletion ,etc. All these affect the environment badly.Besides,these the overuse of natural resources for consumption and the most basic necessity of living air will get so polluted that humans have to use bottled oxygen for breathing.

The contamination of our environment by polluants is environment environmental pollution.The current stage of the earth that we are seeing the cause of centuries of exploitation of earth and its resources. Moreover,the earth cannot restore its balance because of environmental pollution. The human force has created and destroyed life on earth. Human plays a vital role in the degradation of the environment.

SO PROTECT THE ENVIRONMENT...

ആമിന നിഹാർ

8 E, എൻ എസ് എസ് ജി എച്ച് എസ് പന്തളം,
പന്തളം ഉപജില്ല, പത്തനംതിട്ട

ലോക്ഡൗൺ കാലത്തെ അനുഭവങ്ങൾ

ഞാൻ ആലോചിക്കുകയായിരുന്നു ഈ കാലം എത്ര മനോഹരമാണെന്ന്? ഇതിന് കാരണം ലോക്ഡൗൺ എന്നാണ് എനിക്ക് തോന്നുന്നത്. ഇപ്പോൾ പ്രകൃതിയെ നശിപ്പിക്കാൻ വന്ന മനുഷ്യർ എവിടെ? റോഡിനെ ശബ്ദമുഖരിതമാക്കികൊണ്ട് ചീറി പാഞ്ഞു പോകുന്ന വാഹനങ്ങൾ എവിടെ? പരസ്പരം ഒന്ന് നോക്കാനും കാണാനും നേരം ഇല്ലാതെ പായുന്നവർ എവിടെ? ലോക്ഡൗൺ കൊണ്ട് സ്വതന്ത്രമായത് പക്ഷികളും പൂമ്പാറ്റകളും ആണ്. ഈ വിഷുക്കാലത്ത് എന്റെ കണിക്കൊന്ന പൂത്തു. ആ പൂവുകൾ പൊട്ടിച്ച് കൃഷ്ണന്റെ വിഗ്രഹത്തിന് മുന്നിൽ വെച്ചുള്ള കണികാണൽ ആകണം എന്റെ ഈ വിഷുക്കാലം. വീട്ടിലുള്ള സാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ഉള്ള ഒരു ചെറു സദ്യ ആക്കാനാണ് ഞങ്ങൾ തീരുമാനിച്ചത്. ഈ നേരത്ത് എല്ലാവരും വീട്ടിൽ ആയതിനാൽ റോഡ് വളരെ ശാന്തമാണ്. എന്നാലും ആവശ്യസാധനങ്ങൾ വാങ്ങുന്നവർ റോഡിലൂടെ പോകുന്നുണ്ട്. വീട്ടിൽ ഇരിക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ ബോറടി മാറ്റാൻ നിരവധി ഉപായങ്ങൾ നമുക്കുണ്ട്. പാട്ടു പാടാൻ കഴിവുള്ളവർക്ക് പാട്ട് നന്നായി പ്രാക്ടീസ് ചെയ്യാം, ഡാൻസ് ചെയ്യാൻ കഴിവുള്ളവർക്ക് ഡാൻസ് ചെയ്യാം, ചിത്രം വരയ്ക്കാൻ കഴിവുള്ളവർക്ക് ചിത്രം വരയ്ക്കാം, വേസ്റ്റ് മെറ്റീരിയൽസ് വെച്ച് ഉപയോഗപ്രദമായ സാധനങ്ങൾ നിർമിക്കാം, പുസ്തകം വായിക്കാം. വീട്ടിൽ വെക്കേഷന് ചെയ്യാൻ വെച്ച കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തു തീർക്കാം. അച്ഛനെയും അമ്മയെയും സഹായിക്കാം.

അങ്ങനെ ഒരുപാട് കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാം. ഞാൻ വീട്ടിൽ കിളികളെ നിരീക്ഷിക്കുന്നുണ്ട്. അവയ്ക്ക് വെള്ളം ,അരി എന്നിവ ദിവസേന വെച്ചു കൊടുക്കുന്നുണ്ട്.

പുസ്തകം വായിക്കുന്നുണ്ട് ,ചിത്രം വരയ്ക്കുന്നുണ്ട് , ദിവസേന മുഖ്യമന്ത്രിയുടെ പത്രസമ്മേളനവും ,ടിവി വാർത്തകളും കാണുന്നുണ്ട്. വാർത്ത കാണുന്നത് നിങ്ങളും ഒരു ശീലമാക്കണം. ഞാൻ അമ്മയെ അടുക്കളയിൽ സഹായിക്കുന്നുണ്ട്. ഇങ്ങനെ എല്ലാവർക്കും ഈ ലോക്ഡൗൺ കാലം വീട്ടിൽ ആഘോഷിക്കാവുന്നതാണ്. എന്റെ അച്ഛൻ ലോക്ഡൗൺ പ്രമാണിച്ച് വീട്ടിലാണ്. അതിനാൽ അച്ഛൻ ഞങ്ങൾക്ക് ഒരു ഊഞ്ഞാൽ കെട്ടി തന്നു. ഒരു ദിവസം ഊഞ്ഞാൽ ആടവേ ഒരു തേൻ കുരുവിയെ ഞാൻ കണ്ടു. ഇതുപോലെ നിരവധി പക്ഷികളും പൂമ്പാറ്റകളും ഞങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ വരുന്നത് ഞാൻ നിരീക്ഷിച്ചറിഞ്ഞു. ലോക്ഡൗൺ കാലത്തും നമ്മൾ സല്യൂട്ട് ചെയ്യേണ്ടവരുണ്ട്. അവരാണ് നമ്മുടെ ജീവന്റെ സുരക്ഷയ്ക്കായി ഇരുപത്തിനാലുമണിക്കൂറും ജോലി ചെയ്യുന്ന പോലീസുകാർ, ഡോക്ടർമാർ, നഴ്സുമാർ മറ്റ് ജീവനക്കാർ. അവരെ ഞാൻ ഹൃദയത്തിന്റെ ഭാഷയിൽ നന്ദി അറിയിക്കുന്നു. നമുക്ക് വീട്ടിലിരുന്ന് പ്രതിരോധിക്കാം. ഒറ്റക്കെട്ടായി കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാമാരിയെ തുരത്താം.

അക്ഷയ കെ യു
6 A, എസ് എൻ എസ് യു പി എസ് പെരിഞ്ഞനം,
വലപ്പാട് ഉപജില്ല, തൃശ്ശൂർ

ഒരേ ഒരു ഭൂമി... ഒരമ്മ

പരിസ്ഥിതി

നല്ല ചുറ്റുപാടുകൾ ഉണ്ടങ്കിലേ ഒരു വ്യക്തിക്ക് ജീവിക്കാനാകൂ. എന്നാൽ ഇന്നത്തെ തലമുറയ്ക്ക് നല്ല ചുറ്റുപാടുകൾക്ക് പകരം ചീത്ത ചുറ്റുപാടുകളാണ്അവകാശപ്പെടാനുള്ളത്. നാം മറന്നുപോയ ഒന്നാണ് നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതി. പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കാൻ നാം എപ്പോഴെങ്കിലും സമയം കണ്ടെത്താറുണ്ടോ? നാം ജീവിക്കുന്ന പരിസ്ഥിതി നമ്മുടെ അമ്മയാണ് എന്നതിൽ രണ്ടു പക്ഷമില്ല. നാം ഓരോ തവണയും പരിസ്ഥിതിയെ നശിപ്പിക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ അമ്മയെയാണ് നാം നശിപ്പിക്കുന്നത്.

പ്രകൃതിരമണീയതയുടെ പിള്ളത്തൊട്ടിലായ, ഐശ്വര്യത്തിന്റെ പറുദീസ എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്ന കേരളം ആണല്ലോ നമ്മുടെ ജന്മനാട്. എന്നാൽ ഇന്ന് കേരളത്തിലെ ഈ ഭംഗിയും ഐശ്വര്യവും എല്ലാം നഷ്ടപ്പെട്ടുപോയിരിക്കുന്നു. വലിച്ചെറിയപ്പെട്ട ഒരു ചവറുകൊട്ടയായി മാറിയിരിക്കുന്നു ഇന്ന് കേരളം. എവിടെ നോക്കിയാലും പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ. പരിസ്ഥിതിപ്രശ്നങ്ങൾ രൂക്ഷമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു കാലഘട്ടത്തിലാണ് നാം ജീവിക്കുന്നത്. മനുഷ്യരായ നമ്മുടെ

ആലോചനയില്ലാത്ത പ്രവർത്തികൾ മൂലമാണ് പരിസ്ഥിതി നശിക്കുന്നത്. പലയിടത്തുനിന്നും ഇന്ന് കുന്നുകൾ അപ്രത്യക്ഷമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. കുന്നുകളാണ് കേരളമെന്ന കൊച്ചു സംസ്ഥാനത്തെ പ്രൗഢഗംഭീരം ആക്കുന്നത്. ആ കുന്നുകൾ ഇല്ലാത്ത കേരളത്തെപറ്റി നമുക്ക് സങ്കൽപ്പിക്കാൻ പോലും കഴിയില്ല. നമ്മുടെ കേരളത്തിൽ ധാരാളം കാടുകൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. ഇന്ന് പുതിയ കെട്ടിടങ്ങൾ പടുത്തുയർത്താനും മനുഷ്യന്റെ സ്വാർത്ഥതയ്ക്കുംവേണ്ടി അവയെ ഇല്ലാതാക്കിയിരിക്കുന്നു. വനം എന്നത് ധാരാളം വന്യമൃഗങ്ങളുടെ വാസസ്ഥലമാണ്. അപ്പോൾ വനം ഇല്ലാതാകുമ്പോഴാണ് കാട്ടുമൃഗങ്ങൾ നാട്ടിലേക്ക് ഇറങ്ങുന്നത്. എല്ലാ വർഷവും ജൂൺ-5 പരിസ്ഥിതി ദിനമായി ആചരിക്കുകയാണല്ലോ. പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള അവബോധം വളർത്തുവനായി 1972 മുതൽ ഐക്യരാഷ്ട്രസഭ ജൂൺ-5 പരിസ്ഥിതി ദിനമായി ആചരിച്ചു തുടങ്ങി. ഈ വർഷത്തെ പരിസ്ഥിതി ദിന സന്ദേശം' വായു മലിനീകരണം തടയുക' എന്നതാണ്. വായു മലിനീകരണം കൂടുതൽ ആയ ഒരു കാലഘട്ടമാണിത്. ഈ അടുത്ത കാലത്ത് ഡൽഹിയിൽ ഉണ്ടായ സംഭവം തന്നെ ഇതിനൊരുദാഹരണമാണ്. വനനശീകരണത്തിലൂടെയും, വായു മലിനീകരണത്തിലൂടെയും നമ്മെ കാത്തിരിക്കുന്നത് ആഗോളതാപനം എന്ന മഹാവിപത്താണ്. ആയതിനാൽ, നമ്മുടെ കേരളത്തെയെങ്കിലും മാലിന്യ വിമുക്തമാക്കാൻ നമ്മുക്ക് കഴിയട്ടെ. ഇനി നാം ഓരോരുത്തരുടെയും മുദ്രാവാക്യം 'ഹരിതകേരളംസുന്ദരകേരളം'എന്നതാട്ടെ.

ശുചിത്വം

നമ്മുടെ ജീവിതം ഇന്ന് വൃത്തിഹീനമായ ചുറ്റുപാടുകളിൽ ആണ്. വൃത്തിഹീനമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്നതാണ് രോഗങ്ങൾ. ഇന്ന് പകർച്ചവ്യാധികൾ ഏറെ വ്യാപിക്കുന്നു. ഇതിന് പിന്നിലും വൃത്തിഹീനമായ സാഹചര്യങ്ങൾ തന്നെയാണ്. വൃത്തിയില്ല എന്നതാണ് മലയാളികളായ നമ്മുടെ ഏറ്റവും വലിയ കുഴപ്പം. എത്ര പഠിച്ചാലെന്താ വൃത്തി ഇല്ലെങ്കിൽ പിന്നെ എന്ത് ജീവിതം? വിദ്യാർത്ഥികളായ നമ്മളിൽ കുറെ നല്ല ശീലങ്ങൾ ഉണ്ടാകണം. അവയിൽ ഏറ്റവും മുഖ്യമായ ഒന്നാണ് ശുചിത്വം. വൃത്തിഹീനമായ സാഹചര്യങ്ങൾക്ക് വളർത്തിയെടുക്കാൻ കഴിയുന്നതാണ് രോഗങ്ങൾ, അപ്പോൾ വൃത്തിയും വെടിപ്പുമുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾക്ക് രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥ വളർത്തിയെടുക്കാൻ കഴിയും.' ചൊട്ടയിലെ ശീലം ചുടല വരെ' എന്ന് കേട്ടിട്ടില്ലേ. അതുകൊണ്ടുതന്നെ നാം ഏറ്റവുമാദ്യം ശീലിക്കേണ്ട ഒന്നാണ് വ്യക്തിശുചിത്വം. വ്യക്തിശുചിത്വം എന്നതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത് ദിവസവും രണ്ടു നേരമെങ്കിലും കുളിക്കുക, രാവിലെയും രാത്രിയും പല്ലുകൾ വൃത്തിയായി തേക്കുക, വൃത്തിയുള്ളതും അലക്കിയതുമായ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക. ഇവയെല്ലാമാണ് വ്യക്തിശുചിത്വത്തിന്റെ പ്രാഥമിക ഘട്ടങ്ങൾ. ഇനി പരിസര ശുചിത്വം, നാം മാത്രം വൃത്തിയായി ഇരുന്നാൽ പോരാ നമ്മുടെ

പരിസരവും വൃത്തിയായിരിക്കണം. നമ്മുടെ വീടും പരിസരവും എന്നും അടിച്ചു വാരി വൃത്തിയാക്കുക. വൃത്തികേടായ പരിസരത്തു നിന്നാണ് ഡെങ്കിപ്പനി, മലേറിയ, മഞ്ഞപ്പിത്തം പോലുള്ള മാരകമായ രോഗങ്ങൾ പടരുന്നത്. ഇതിനെ തടയാൻ ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ ഡ്രൈഡേ ആചരിക്കുക. തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക, വെള്ളം കെട്ടിക്കിടക്കാൻ അനുവദിക്കരുത്. ഇങ്ങനെയൊക്കെ ഒരു പരിധിവരെ നമുക്ക് രോഗങ്ങളെ അകറ്റി നിർത്താൻകഴിയും
‘ ശുചിത്വ കേരളം സുന്ദര കേരളം ‘ എന്നതാവട്ടെ നമ്മുടെ മുദ്രാവാക്യം.

രോഗപ്രതിരോധശേഷി

നമുക്ക് വേണ്ട ഒരു പ്രധാന ഘടകമാണ് രോഗപ്രതിരോധശേഷി. രോഗപ്രതിരോധ ശേഷിയെ രണ്ട് വിഭാഗങ്ങളായി തിരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഒന്ന് പ്രകൃതിദത്ത രോഗപ്രതിരോധശേഷിയും, രണ്ടാമത്തേത് കൃത്രിമ രോഗപ്രതിരോധശേഷിയും പ്രകൃതിദത്ത രോഗപ്രതിരോധശേഷിയെകുറിച്ച് പറയുകയാണെങ്കിൽ നമ്മുടെ ജന്മ സമയത്ത് നമുക്ക് ലഭിക്കുന്നതാണ് പ്രകൃതിദത്ത രോഗപ്രതിരോധശേഷി. ഇനി കൃത്രിമ രോഗപ്രതിരോധശേഷിയെകുറിച്ച് പറയുകയാണെങ്കിൽ :കുത്തിവെയ്പ്പിലൂടെ ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർധിപ്പിക്കുന്നതിനെ കൃത്രിമ രോഗപ്രതിരോധശേഷി എന്ന് പറയുന്നു. ശ്വേത രക്തകോശങ്ങളാണ് നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ രോഗപ്രതിരോധ ഘടകം. ഇപ്പോൾ കൊറോണ വൈറസ് ലോകമൊട്ടാകെഭീതിപകർന്നിരിക്കുകയാണല്ലോ? ഈഅവസരത്തിൽ നമുക്ക് രോഗപ്രതിരോധശേഷി അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. കൈകൾ എപ്പോഴും സോപ്പും ഹാൻഡ്‌വാഷും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക, പുറത്തേക്കിറങ്ങുമ്പോൾ മാസ്ക്കുകൾ ധരിക്കുക, ദേഹത്ത് അണുക്കൾ കയറുന്നത് തടയുക, അങ്ങനെ നമുക്ക് നമ്മുടെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാം. രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ എന്ന പേരിൽ പല കമ്പനികളുടെയും പല മരുന്നുകൾ ലഭ്യമാണ്. എന്നാൽ അവ നമ്മുടെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറയ്ക്കുകയാണ്. യഥാർത്ഥത്തിൽ നമ്മുടെ നാട്ടിലെ ചക്കയും, മാങ്ങയും, ഇഞ്ചിയും, താളും, തകരയും എല്ലാമാണ് രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർധിപ്പിക്കുന്നതിത്. ‘ രോഗം വന്നിട്ട് ചികിത്സിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത് രോഗം വരാതെ സൂക്ഷിക്കുകയാണ്‘ ഈ ചൊല്ല് പ്രസിദ്ധമാണല്ലോ. എല്ലാവരും ഈ ലോക ഡൗൺ സമയത്ത് ശുചിത്വം പാലിച്ച്, വീടും, പരിസരവും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിച്ച് നമ്മുടെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുക, അതോടൊപ്പം സർക്കാരിന്റെയും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെയും നിർദേശങ്ങൾ പാലിച്ച് കൊറോണയെ തച്ചുടയ്ക്കാൻ നമ്മുക്ക് ഓരോരുത്തവർക്കും കഴിയട്ടെ.

നോയൽ ജയ്സൺ

5 A, എൻ എസ് എസ് കെ യു പി സ്കൂൾ കൊട്ടിയൂർ,
ഇരിട്ടി ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

CORONA VIRUS

Corona viruses are a group of related viruses that cause diseases in mammals and birds. In humans, Corona viruses cause respiratory tract infections that can range from mild to lethal. Mild illness include some cases of the common cold(which has other possible causes, predominantly rhinoviruses), while more lethal varieties can cause SARS, MERS and covid-19.Symptoms in other species vary: in chickens, they cause an upper respiratory tract diseases, while in cows and pigs they cause diarrhea. There are yet to be vaccines or antiviral drugs to prevent or threat human corona virus infections.

CORONA HYGIENE

Basic hygiene measures may seem obvious, but they are important. Washing hands with plain soap and plain water kill viruses, but only if it's done thoroughly and often. Hands should be scrubbed for at least 20 seconds. The ensure germs won't be transferred to objects or spread from person to person

"Most people don't wash their hands very well ," said Biddinger. "As silly as it sounds to go watch a YouTube video on hand washing, people should do it to learn how to do it properly Washing hands has been clearly proved to decrease diseases transmission and lower your chance of getting infected. Hand sanitizer may be helpful, If they contain at least 60 percent alcohol, according to the centres for Disease control and prevention. But if your hands are dirty or greasy the sanitiezer won't work, which is why the agency favors hand washing. A 2006 study found that hand washing can cut the risk of respiratory infections by16 percent and a 2008 study showed a 21 percent reduction. Experts acknowledge the hardest of the self-protective measures to follow is not touching one's face. A 2015 study that observed medical students at the University of New South Wales found that each of them touched their face 23 times per hour on average It's important to avoid face touching because germs can get into the body through the eyes,nose,and mouth Contaminated hands can transfer the virus when people rub their eyes, scratch their noses, or touch their mouths."We all reflexively touch our face, "said biddinger"But trying to be more mindful of touching our face decreases our chance of infection. "

CORONA HEALTH

WHO Country Office for India has been working closely with MoHFW on preparedness and response measures for COVID-19,including surveillance and con-

tact tracing, laboratory diagnosis, risk communications and community engagement, hospital preparedness, infection prevention and control, and implementation of containment plan.

In a video-conference held on 15 April 2020,MoHFW and WHO deliberated on further strengthening the partnership and additional measures that can be taken to step up the response to COVID-19 in the country. In his address Harsh Varsham, Union Minister for Health and Family Welfare said,"WHO is an important partner in our fight against the COVID-19.I really value guidance and contributions made by the WHO in containing spread of COVID-19 across the country.

"India is at a crucial juncture in its fight against CIVID-19.The country has responded with urgency and determination as reflected the prime minister's bold and decisive leadership. The government has also aggressively stepped up the response measures-find, isolate, test, treat and trace. WHO is supporting the government's endeavor to further strengthening and intensify surveillance and build capacity of the health system. WHO stands together in solidarity with the government in its firm resolve to overcome this unprecedented challenge,"says Dr Benkedam, WHO representative to India

CORONA ENVIRONMENT

Air Pollution: one of the main impact of corona virus outbreak,is a significant drop in the Air pollution which has been noted in many parts of the world.A drop in air pollution was first observed by NASA in China's Hubei province, where the Corona viruses outbreak began in December 2019,Marshall Burke, a researcher at Stanford University, calculated the improvements in air quality recorded in China may have saved the lives of 4,000 children under 5 years old and73,000 adults over70.Many countries around the world have implemented lock down and quarantine to slow down the spread of the virus and due to this flights have cancelled. now there are lot less planes

In the sky and no vehicles on the streets meaning a lot less air pollution and green house gases being emitted and air quality has improved significiantly and the earth's ozone layer is also recovering

CORONA RESISTANCE

During previous outbreaks due to other Corona viruses (Middle -East Respiratory Syndrome (MERS) and Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS),humam-to-human transmission occurred through droplets,contact and fomites,suggesting that the transmission mode of the COVID-19 can be similar. The basic principles

to reduce the general risk of transmission of acute respiratory infections include the following

*Avoiding close contact with people suffering from acute respiratory infections

Avoiding unprotected contact with farm or wild animals

People with symptoms of acute respiratory infection should practice cough etiquetti(maintain distance, cover coughs and sneezes with disposal tissues or clothing, and wash hands

Within health care facilities ,enhance standard infection prevention and control practices in hospitals, especially in emergency departments.

WHO does not recommend any specific health measures for travelers. In case of symptoms suggestive of respiratory illness either during or after travel, travelers are encouraged to seek medical attention and share their travel history with their health care provider

അരുണ സുരേഷ്
8 എൻ.കെ.എം.ജി.എച്ച്.എസ്.എസ് ധനുവച്ചപുരം,
പാറശ്ശാല ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

വീണ്ടെടുക്കാം ആരോഗ്യം

കോവിഡിനെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ലോക്ഡൗൺ കാലത്താണല്ലോ നമ്മളിപ്പോൾ. കോവിഡ് ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും ഒരു പോലെ ആകുലപ്പെടുത്തുന്ന ഈ വിഷമസന്ധിയിൽ പ്രധാനമന്ത്രിയും മുഖ്യമന്ത്രിയും രോഗപ്രതിരോധത്തിനുള്ള കർമ്മപരിപാടികൾ ആവിഷ്കരിക്കുകയാണ്. മനുഷ്യരും പ്രകൃതിയും തമ്മിലുള്ള അഭേദ്യബന്ധത്തെ വിലയിരുത്താനുള്ള അവസരം കൂടിയാണ് കോവിഡ് 19 ന്റെ വ്യാപനകാലം. സാമൂഹികഅകലം പാലിക്കണമെന്നുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ അക്ഷരം പ്രതി പാലിക്കുന്നതിലൂടെ ഈ വിപത്തിനെ നമുക്ക് മറിക്കടക്കാൻ ആകുമെന്നാണ് എന്റെ വിശ്വാസം. ഏതു രോഗത്തേയും മറിക്കടക്കാനുള്ള പ്രാഥമിക മാർഗ്ഗം ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശേഷിവർദ്ധിപ്പിക്കുക എന്നതാണ്. പുതിയ ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ പിന്തുടർന്ന് ശരീരബലം വീണ്ടെടുക്കാനുള്ള അവസരമായിക്കണ്ട് ലോക്ഡൗൺ കാലത്തെ നമുക്ക് പ്രയോജനപ്പെടുത്താം. ഡോക്ടർമാരും ആശുപത്രികളും നമുക്കരികിൽ ഇല്ലാത്ത ഈ ലോക്ഡൗൺ കാലത്ത് ചെറിയ രോഗാവസ്ഥകളെ നമ്മൾ തന്നെ പൊരുതിതോൽപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ഈ ലോക്ഡൗൺ കാലത്ത് നമ്മളെല്ലാവരും കൊറോണ എന്ന വൈറസ് രോഗത്തെ അതിജീവിക്കാനുള്ള ശ്രമത്തിലാണ്. ഈ വൈറസിനെ കുറിച്ച് എനിക്കറിയാവുന്ന ചിലകാര്യങ്ങൾ പറയാം.

1. കൊറോണ വൈറസ് രോഗത്തിന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന നൽകിയ പേര് കോവിഡ്-19

2. COVID എന്നതിന്റെ പൂർണ രൂപം Corona Virus Disease 2019

ഇന്ത്യയിൽ കോവിഡ് 19 റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തത് കേരളത്തിലെ തൃശൂർ ജില്ലയിലാണ്. കൊറോണ വൈറസ് വായുവിൽ അധികനേരം നിലനിൽക്കില്ലെന്നും രോഗം വായുവിലൂടെ പകരില്ലെന്നും ലോകാരോഗ്യസംഘടന ആവർത്തിച്ചു പറയുന്നു. രോഗി തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും പുറത്തേക്കു തെറിക്കുന്ന സ്രവങ്ങളുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിലൂടെയാണ് കോവിഡ് പകരുന്നത്. പതിനായിരക്കണക്കിന് ജീവൻ അപഹരിച്ച കോവിഡ്19 പകർച്ചവ്യാധിക്കെതിരെ ലോകം ഒന്നാകെ പോരാടുമ്പോഴാണ് ഈ വർഷത്തെ ലോകാരോഗ്യദിനം എത്തുന്നത്. വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതിനൊപ്പം പ്രകൃതിയുടെ സന്തുലനം സംരക്ഷിക്കാനും ഇതര ജീവികളുടെ ആരോഗ്യവും നിലനിൽപ്പും അപകടത്തിലാക്കും വിധത്തിലുള്ള കടന്നുകയറ്റങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാനും മനുഷ്യരാശിയെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തേണ്ട അവസരമാണിത്.

കോവിഡ് പടർന്നു പിടിക്കുമ്പോൾ അതിർത്തികൾ അടച്ചും സമ്പൂർണ അടച്ചുപൂട്ടൽ നടപ്പാക്കിയും രോഗവ്യാപനം തടയാനുള്ള തത്രപാടിലാണ് ലോകരാഷ്ട്രങ്ങൾ. മാനവരാശിയുടെ പരീക്ഷണ ഘട്ടമാണിത്. കോവിഡ് ഭീഷണിയിൽ രാജ്യങ്ങളിൽ ലോക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ചതിനെ തുടർന്ന് അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം കുത്തനെ കുറഞ്ഞതും വന്യമൃഗങ്ങൾ നഗരപ്രാന്തങ്ങളിലേക്കു പോലും കടന്നുവന്നതും മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയിൽ എത്ര വ്യാപക കയ്യേറ്റമാണ് നടത്തിയത് എന്നതിന്റെ സൂചനയാണ്. പ്രകൃതിയോട് ഇണങ്ങി ജീവിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത ഇതെല്ലാം നമ്മെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നു.

നമ്മുടെ ഇന്നത്തെ പ്രവർത്തികളാണ് നമ്മുടെ നാളയെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത്. എത്രയോ രാജ്യങ്ങളിൽ ഇപ്പോഴും സംഹാരതാണ്ഡവമാടുകയാണ് കൊറോണ വൈറസ്. നമ്മുടെ ഒരു പാളിച്ചയിൽ നിന്നാവാം ഈ വൈറസിന് ഒരു വാതിൽ തുറന്നുകിട്ടുക എന്ന സത്യം ഒരു സാഹചര്യത്തിലും മറക്കാനും പാടില്ല. പ്രഥമപാഠം ശുചിത്വമാണ്. ഈ പുതിയ ഇനം കൊറോണ വൈറസിനുള്ള ഏക ചികിത്സ മുൻകരുതലാണ്. സാമൂഹിക അകലത്തിനു പുറമെ വ്യക്തിശുചിത്വവും പാലിക്കണം. എല്ലാറ്റിനുമുപരി ഭയവും ആശങ്കയും വിഷാദവും അകറ്റി ധൈര്യം സംഭരിക്കുകയും പരസ്പരം താങ്ങാവുകയുമാണ് ഈ സമയത്ത് നാം ചെയ്യേണ്ടത്.

കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാമാരിയെ അതിജീവിക്കാനുള്ള പൊതുവായ ചിലകാര്യ ങ്ങൾ പറയാം.

1. കടുത്തവേനലാണ് അതുകൊണ്ട് ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കണം.
2. ദ്രാവകപദാർത്ഥങ്ങൾ ആഹാരത്തിൽ ധാരാളമായി ഉൾപ്പെടുത്തണം. കഞ്ഞി വെള്ളം പാൽ, മോര്, സംഭാരം, പഴച്ചാറുകൾ എന്നിവയാണ് പ്രധാനം.
3. ഉറക്കവും ഭക്ഷണവും ആരോഗ്യകരമായരീതിയിലായിരിക്കണം. അളവിലും സമയത്തിലും കൃത്യതപാലിക്കണം. പകലുറക്കം കുറയ്ക്കാം.
4. രണ്ടുനേരമെങ്കിലും ദേഹം കഴുകണം. അയഞ്ഞ പരുത്തി വസ്ത്രങ്ങളാണ് നല്ലത്. കൈ എപ്പോഴും നന്നായി ശുചിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുന്നതു പോലെ വായും സദാ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കണം.
5. തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തൂവാല ഉപയോഗിച്ച് വായും മൂക്കും പൊത്തിപിടിക്കുക. രോഗിയുമായുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക.
6. കൂട്ടം കൂടാതിരിക്കുക. യാത്രകൾ വേണ്ടെന്നു വയ്ക്കുന്നത് ഉചിതം.
7. കൃത്യസമയത്ത് ആരോഗ്യധായകമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കണം. ഒരുനേരം ഒഴിവാക്കി അടുത്തനേരം കൂടുതൽ കഴിക്കരുത്. രാത്രി ഭക്ഷണം നേരത്തെ കഴിക്കണം. കഴിവതും എണ്ണ പലഹാരങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
8. വ്യായാമത്തിന് ലോക്ഡൗൺ ഇല്ല. വീട്ടിൽ വെറുതെ ഇരിക്കുന്നതും കിടക്കുന്നതും ആരോഗ്യത്തിനു നല്ലതല്ല. ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ചെറിയ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യണം. തുടക്കത്തിൽ പത്ത് മിനിറ്റ്, ക്രമേണ മുപ്പതു മിനിറ്റ് വരെ ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കണം. വേനലവധിക്കാലത്ത് വീട്ടിലിരിക്കുന്ന കുട്ടികൾ വെറുതെ വീട്ടിനകത്തുതന്നെ ഇരിക്കാതെ വീടിനകത്തോ മുറ്റത്തോ നടക്കുകയോ , ഓടുകയോ, കളിക്കുകയോ ചെയ്യണം.

ഇപ്പോഴത്തെ അവസ്ഥയിൽ ലോക്ഡൗൺ വൈറസിന്റെ വ്യാപനം മന്ദീഭവിപ്പിച്ചു കഴിഞ്ഞു. പക്ഷേ ഈ നേട്ടം നിലനിർത്തണം. കോവിഡിനു കാരണമായ വൈറസ് നമ്മളിപ്പോൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ രോഗികളിൽ മാത്രമൊതുങ്ങുന്നു. എന്നാൽ വൈറസ് പടർന്ന മറ്റുള്ളവരെ നമ്മൾ തിരിച്ചറിയാൻ വൈകുന്നുവെന്നാണു കരുതേണ്ടത്. ലോക്ഡൗൺ നിയന്ത്രണങ്ങൾ കുറയ്ക്കുന്നതോടെ രോഗം പടരുന്നതിന്റെ വേഗം വർദ്ധിച്ചേക്കാം. ലോക്ഡൗണിനു ശേഷവും മുൻകരുതലുകൾ തുടരണം. നമ്മുടെ പെരുമാറ്റത്തിൽ വലിയമാറ്റം ഇതിനോടകം വന്നുകഴിഞ്ഞു. വൃത്തിയായുള്ള കൈകഴുകലും രോഗമുണ്ടെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവരുമായി സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കാനുള്ള കരുതലും പ്രായമുള്ളവരെയും പ്രതിരോധശേഷി കുറഞ്ഞവരെയും പരിപാലിക്കാനുള്ള

വലിയ ശ്രദ്ധയും തുടർന്നാൽ തീർച്ചയായും വൈറസ് വ്യാപനം കുറയ്ക്കാനാകും. എത്രത്തോളം കുറയ്ക്കാനാകുമെന്ന് നമുക്കിപ്പോൾ പറയാനാകില്ല. അതുകൊണ്ട് സമൂഹം മുഴുവനും ഒറ്റക്കെട്ടായി നിന്നുവേണം ഇതിനു വേണ്ട ശ്രമം നടത്താൻ.

ശാസ്ത്ര ഗവേഷണം , ചികിത്സാരംഗത്ത് വൻ പുരോഗതി നേടിയിട്ടും സൂക്ഷ്മ ജൈവ കണികയായ കൊറോണ വൈറസിന്റെ ആക്രമണത്തിനു മുന്നിൽ മനുഷ്യർ എത്ര ദുർബലരും നിസ്സാഹയരുമാണ് എന്നത് രോഗത്തിന്റെ ഭീകരത വ്യക്തമാക്കുന്നു. നഴ്സുമാരടക്കം ആരോഗ്യമേഖലയിലെ പ്രഫഷനലുകളുടെ സംഭാവനകളെ നന്ദിപൂർവ്വം സ്മരിക്കുന്നു. കോവിഡ് 19 ബാധിച്ചവരുടെ ചികിത്സയടക്കം നഴ്സുമാർ വഹിക്കുന്ന പങ്കിന് ലോകാരോഗ്യസംഘടനയുടെ അംഗീകാരം ലഭിച്ച വർഷമാണിത്. കൊറോണ വൈറസിനെകുറിച്ച് മുന്നറിയിപ്പു നൽകുകയും പിന്നീട് അതിന് ഇരയാകുകയും ചെയ്ത് ഡോ.ലി വെൻലിയാങ്ങ് സർവ്വീസിൽ നിന്നു വിരമിച്ചുവെങ്കിലും കോവിഡ് രോഗികളെ ചികിത്സിക്കാൻ തിരിച്ചെത്തുകയും ഒടുവിൽ രോഗം ബാധിച്ച് മരിക്കുകയും ചെയ്ത ഡോ.ലിയാങ് വുഡേങ്ങ് ത്യാഗ മനോഭാവത്തോടെ ജോലി ചെയ്യുന്ന ഇതുപോലുള്ള ഡോക്ടർമാരുടെയും അതിരുകളില്ലാത്ത് സമർപ്പണത്തെയും നന്ദിയോടെ സ്മരിക്കുന്നു.

ലോകത്തിന് തന്നെ മാതൃകയായി കൊച്ചു കേരളം മാറുകയാണ്. രാജ്യത്ത് കൊറോണ രോഗമുക്തി നേടിയവരും സുഖം പ്രാപിക്കുന്നവരും കൂടുതലും കേരളത്തിലാണ്, മരണനിരക്കും നമ്മുടെ കേരളത്തിൽ ഏറെ താഴെയാണ്.

ഒരു കലാപത്തിലും പൂക്കൾവിരിയുന്നില്ല. കൊഴിയുന്നതേയുള്ളൂ. ഓരോ കലാപത്തിനും ശേഷം പുതിയ പൂക്കൾ വിടരാൻ കാലമെടുക്കും, കൊഴിഞ്ഞുവീണ ഓരോ പൂവിനും ഓരോ മനസ്സുണ്ടായിരിക്കും. സ്വപ്നങ്ങളുടെയും മോഹങ്ങളുടെയും പ്രതീക്ഷകളുടെയും പൂക്കൾ. തേർവാഴ്ച്ച അവസാനിപ്പിച്ച് കോവിഡ് 19 പിൻവാങ്ങികഴിയുമ്പോൾ ഈ കോവിഡിയൻ കാലത്ത് രാപ്പകൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന ഡോക്ടർമാർ , നേഴ്സുമാർ തുടങ്ങിയ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്കെല്ലാം സമ്മാനിക്കാൻ നാടിന്റെ രക്ഷയ്ക്കായി കഠിനാധ്വാനം ചെയ്യുന്ന പോലീസിനും മറ്റ് ഉദ്യോഗസ്ഥർക്കും നന്ദി സൂചകമായി നൽകാൻ നാം ഓരോരുത്തരും റോസാപൂക്കൾ കരുതിവയ്ക്കേണ്ടതുണ്ട്. നാടിന്റെ നന്മയെകരുതി ഏർപ്പെടുത്തുന്ന നിയന്ത്രണങ്ങളും നൽകപ്പെടുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങളും നാം പാലിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, എങ്കിൽ മാത്രം നമുക്കു പരസ്പരം ഓരോ റോസാപൂ കൈമാറാനും അവകാശമുണ്ടാവും. ഉണ്ടാവട്ടെ അങ്ങനെയൊരു പൂക്കാലം.. 'ലോകാ സമസ്താ സുഖിനോ ഭവന്തു'.

റിഥിക എച്ച്.,
8 എ എൽ.എം.സി.സി. എച്ച്.എസ്. എറണാകുളം,
എറണാകുളം ഉപജില്ല, എറണാകുളം

കൊറോണ എന്ന മഹാമാരി

ലോകം ഇന്ന് കൊറോണ ഭീതിയിലാണ്. ചൈനയിലെ വുഹാൻ എന്ന സ്ഥലത്ത് പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ട കൊറോണ വൈറസ് ഇപ്പോൾ ലോകരാജ്യങ്ങളിലെല്ലാം പടർന്ന് പിടിച്ചിരിക്കുകയാണ്. ആദ്യമൊന്നും ഇതിന്റെ ഭീകരത അറിയില്ലായിരുന്നെങ്കിലും ഇന്ത്യയിലും ഈ വൈറസ് വന്നപ്പോഴാണ്, പ്രത്യേകിച്ച് നമ്മുടെ സംസ്ഥാനമായ കേരളത്തിൽ ഈ വൈറസ് എത്തിയപ്പോഴാണ് കൊറോണ വൈറസ് പരത്തുന്ന കോവിഡ് 19 എന്ന രോഗത്തിന്റെ ഭീകരത മനസ്സിലായത്.

ഓരോ ദിവസവും വാർത്തകളിൽ കൂടി രോഗം ബാധിക്കുന്നവരുടെ എണ്ണം കൂടി ക്കൂടി വരുന്നു എന്നറിയുമ്പോൾ വലിയ വിഷമം ഉണ്ട്. ഈ രോഗത്തെക്കുറിച്ച് നമ്മൾ ഒരിക്കലും ഭയപ്പെടാൻ പാടില്ല. മറിച്ച് കരുതലും ജാഗ്രതയുമാണ് വേണ്ടത്. ഇതിനായി നമ്മുടെ സർക്കാർ നല്കുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ നമുക്ക് അനുസരിക്കാം.

നമ്മുടെ നാട്ടിലെ പല ദുരന്തങ്ങൾക്കും കാരണം പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണം ആണ്. നമ്മുടെ വീട്ടിലുള്ളവരെയും കൂട്ടുകാരെയും പരിചയക്കാരെയുമൊക്കെ പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് ബോധവാൻമാരാക്കണം.

മാലിന്യങ്ങൾ ശരിയായ രീതിയിൽ നീക്കം ചെയ്യുന്നതോടൊപ്പം മരങ്ങളും ചെടി കളും വച്ച് പിടിപ്പിച്ച് പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കാം. അങ്ങനെ പരിസ്ഥിതി സംര ക്ഷണം നടപ്പിലാക്കാൻ കുട്ടികളായ നമ്മൾ മുന്നിട്ടിറങ്ങണം. അങ്ങനെ പരിസ്ഥി തിയെ സ്നേഹിച്ചും നമുക്ക് സുരക്ഷിതരാകാം.

അതുപോലെ ഇപ്പോഴത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ നമ്മുടെ രോഗ പ്രതിരോധശേഷി യും വർദ്ധിപ്പിച്ചേ മതിയാകൂ. അതിനായി നമ്മൾ പച്ചക്കറികളും ഇലക്കറികളു മൊക്കെ ധാരാളം കഴിക്കണം. അതുപോലെ തിളപ്പിച്ച വെള്ളം ധാരാളം കുടിക്ക ണം.വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കണം.

സ്കൂളുകളെല്ലാം പെട്ടെന്ന് അടച്ചപ്പോൾ ആദ്യം സന്തോഷം തോന്നിയെങ്കിലും പിന്നെ പിന്നെ ഒന്ന് സ്കൂളിൽ പോയാൽ മതിയെന്നായി.കാരണം കൂട്ടിലടച്ച പക്ഷി കളുടെ അവസ്ഥയാണിപ്പോൾ. ഭക്ഷണവും വെള്ളവുമെല്ലാം സമയത്തിന് കിട്ടു ന്നുണ്ടെങ്കിലും പുറത്തിറങ്ങി നടക്കാനോ ഓടിക്കളിക്കാനോ കൂട്ടുകാരെ കാണാനോ ഒന്നും സാധിക്കുന്നില്ല. ഞാൻ പഠിക്കുന്ന സ്കൂളിൽ വാർഷികാഘോഷം പോലും നടത്താൻ സാധിച്ചില്ല.ഇതിനെല്ലാം കാരണം കോവിഡ് 19 എന്ന രോഗബാധയാണ്.

എത്രയും വേഗം ഈ മഹാമാരിയിൽ നിന്നും നമുക്ക് രക്ഷനേടിയേ മതിയാകൂ. എങ്കിൽ മാത്രമേ നമുക്ക് സന്തോഷത്തോടെ സ്കൂളിൽ പോകാൻ സാധിക്കൂ. അതി നായി കുട്ടികളായ നമുക്കും ചിലതൊക്കെ ചെയ്യാനാകും. ആവശ്യമില്ലാതെ

പുറത്തിറങ്ങാതെ വീടിനുള്ളിൽ കഴിയാം. എപ്പോഴും ശരീരം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കാം. പ്രത്യേകിച്ച് നമ്മുടെ കൈകൾ. കൈകൾ കഴുകുമ്പോൾ 20 സെക്കന്റെങ്കിലും സോപ്പുപയോഗിച്ച് വൃത്തിയായി കഴുകുക.ചുമക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും തുവാല കൊണ്ട് മറയ്ക്കുക.

നമ്മുടെ വീട്ടിലുള്ള ആരെങ്കിലും ആവശ്യമില്ലാതെ പുറത്തിറങ്ങുന്നുവെങ്കിൽ വെറുതെ പുറത്തിറങ്ങരുതെന്ന് പറയുക. ആഹാരസാധനമോ മരുന്നോ വാങ്ങാൻ പുറത്തിറങ്ങേണ്ടി വന്നാൽ വീട്ടിൽ കയറുന്നതിന് മുമ്പ് കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ച് നന്നായി കഴുകാൻ പറയുക.

നമുക്ക് പുറത്തിറങ്ങി കളിക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ല എന്നേയുള്ളൂ. വീട്ടിലിരുന്നു കഥകൾ, കവിതകൾ ,ചിത്രങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ വരയ്ക്കുകയോ എഴുതുകയോ ചെയ്യാം. കൂടാതെ പാചകത്തിലും മുറ്റമടിക്കാനും കൃഷിയിലുമൊക്കെ അമ്മയെ സഹായിക്കാം. ഞാൻ ഇതൊക്കെ ചെയ്യാറുണ്ട്. ഇങ്ങനെയെല്ലാം വീട്ടിൽ വെറുതേ ഇരിക്കുന്നു എന്ന ചിന്ത ഒഴിവാക്കാം.

കൊറോണ എന്ന മഹാമാരിക്കെതിരേ പടപൊരുതുന്ന നമ്മുടെ സർക്കാർ, ഡോക്ടർമാർ, നഴ്സുമാർ മറ്റ് ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകൾ, പോലീസുകാർ, സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകൾ എല്ലാവർക്കും എന്റെ ബിഗ് സല്യൂട്ട്.

ഇഷാന N. S,
4 എൽ.എം.എൽ.പി.എസ് മേൽപൊരുന്തമൺ,
കിളിമാനൂർ ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

എന്റെ ഡയറിക്കുറിപ്പുകൾ

എന്റെ ഡയറിക്കുറിപ്പുകൾ (ഒരു രണ്ടാം ക്ലാസുകാരന്റെ സ്വന്തം ഭാഷയിൽ തന്നെ) 26. 3. 2020 വ്യാഴം -- കഴിഞ്ഞ കുറേ ദിവസങ്ങൾ എന്റെ ജീവിതത്തിൽ മറക്കാനാവാത്ത അനുഭവങ്ങൾ ആണ് തന്നത്. എക്കാലത്തെയും അപേക്ഷിച്ച് സ്കൂൾ പെട്ടെന്ന് അടച്ചു. പരീക്ഷകളും ഇല്ലായിരുന്നു. രണ്ടാം ക്ലാസില് വന്നതിനുശേഷം എന്റെ ജീവിതത്തിലെ മറക്കാനാവാത്ത ദിവസങ്ങൾ. കാരണമെന്തെന്നോ? നമ്മുടെ കേരളത്തിലേക്ക് കൊറോണ എന്ന വിപത്തിന്റെ ആഗമനം. അത് നമ്മൾ എല്ലാവരെയും ദോഷമായി ബാധിക്കുമത്രേ! എന്റെ ജീവിതത്തിലെ നേരത്തെയുള്ള അവധിക്കാലം. കൊറോണ എന്ന രോഗം എല്ലാവരെയും ബാധിക്കുമെന്ന് പറഞ്ഞപ്പോൾ ഞാൻ സങ്കടത്തിലും ആണ്.

28. 3. 2020 ശനി -- കുറേ ദിവസങ്ങളായി ഞാൻ വിശ്രമത്തിലാണ്. നേരത്തെ സ്കൂൾ അടച്ചിട്ടും അവധി ആഘോഷിക്കാനാവാതെ വീട്ടിൽ തന്നെ ഇരിക്കുകയാണ്. എന്റെ ജീവിതത്തിലെ ആദ്യത്തെ അനുഭവമാണ്. കൊറോണയെന്ന രോഗം എല്ലാവരെയും ഇല്ലാതാക്കും എന്ന് എനിക്ക് മനസ്സിലായി. ഇതിന് മരുന്ന് കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടില്ലത്രെ! ആരും വീടിനു വെളിയിൽ ഇറങ്ങുന്നില്ല. പുറത്ത് പോയിട്ട് വന്ന വാപ്പ പറഞ്ഞതിലൂടെ എനിക്ക് ഒരു കാര്യം മനസ്സിലായി, എല്ലാവരുടെയും ജീവനു തന്നെ ആപത്താണ്.

29. 3. 2020 ഞായർ-- ഇന്ന് ഞായറാഴ്ച ആയിരുന്നു. എല്ലാ ഞായറാഴ്ചയും ഞാനും അനിയനും ഉമ്മിയും വാപ്പിയോടൊപ്പം കടലു കാണാൻ പോകുമായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്ന് അതിനു സാധിച്ചില്ല. വുഹാനിൽ ഉടലെടുത്ത കൊറോണ വൈറസ് ലോകമെമ്പാടും വ്യാപിച്ച് ഒരുപാട് ആളുകൾ മരിച്ചുവെന്ന് വാർത്തയിലൂടെ മനസ്സിലായി. ഇത് വളരെ വലിയ വിപത്താണ്. ജീവനു ആപത്തായ കൊറോണയെ പ്രതിരോധിക്കണമെന്ന് എനിക്ക് മനസ്സിലായി. അതിനു ഞാൻ വീട്ടിലിരുന്ന് സമയം ചെലവിടാൻ തീരുമാനിച്ചു.

3. 4. 2020 വെള്ളി-- ഇന്നത്തെ ദിവസം ഞാൻ ഒത്തിരി കളിച്ചു. അത് എന്റെ അനിയനുമായി. ഞാനെന്റെ പടം വരയ്ക്കുന്ന ബുക്കിൽ നിറയെ പടങ്ങൾ വരച്ചു. മുറ്റത്ത് കളിച്ചതിനുശേഷം കൊറോണയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ കൈകൾ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകി. എന്റെ വാപ്പ പുറത്തേക്ക് പോയപ്പോൾ കൊറോണയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ മാസ്ക് എടുത്തു കൊടുത്തു. ഞാൻ ഇടയ്ക്ക് ഇടയ്ക്ക് കൈകൾ സോപ്പിട്ട് കഴുകുകയും വീട്ടിൽ തന്നെ ഇരുന്ന് സമയം ചെലവിടുകയും ചെയ്തു.

5. 4. 2020 ഞായർ-- ഇന്ന് രാവിലെ കുളിച്ചതിനു ശേഷം ഭക്ഷണം കഴിച്ചു. ബാലരമ വായിക്കുന്ന സമയത്ത് രാത്രി 9 മണിക്ക് കൊറോണയെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിന് വേണ്ടിയുള്ള ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്ക് പ്രശംസ അറിയിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി ലൈറ്റ് ഓഫ് ആക്കി ദീപം തെളിയിക്കണമെന്ന് വാർത്തയിൽ കേട്ടു. അപ്പോൾ ഞാൻ അവരെ കുറിച്ച് ഓർത്തു. അഭിമാനം തോന്നി. നാം വെളിയിൽ ഇറങ്ങാതെ ഇരിക്കുമ്പോൾ നമുക്കുവേണ്ടി ജീവൻ പണയപ്പെടുത്തി രോഗികളെ ചികിത്സിക്കുന്നു അവർ. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഈ രാത്രിയിൽ ഞാനും വീട്ടുകാരും ലൈറ്റ് ഓഫ് ആക്കി കുറച്ചു സമയം അവർക്കുവേണ്ടി ചെലവിട്ടു. അതിനാൽ ഇന്നത്തെ ദിവസം എനിക്ക് മറക്കാനാകാത്ത ദിവസമാണ്. നല്ല നാളേക്ക് വേണ്ടി ദൈവത്തിനോട് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.

അൽഫാൻ എച്ച്

2 നടക്കാവ് എൽപിഎസ്,
കായംകുളം ഉപജില്ല, ആലപ്പുഴ

പരിസ്ഥിതി

ഈ ആധുനിക നൂറ്റാണ്ടിൽ കൊറോണ വൈറസ് പിടിയിൽ വലയുന്ന മനുഷ്യനെ സംബന്ധിച്ച് അവന്റെ പരിസ്ഥിതിയെക്കുറിച്ച് അറിയേണ്ടത് പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷിച്ചില്ലെങ്കിൽ ദിനോസറുകൾ നാടുനീങ്ങിയതു പോലെ കുറച്ചു കൊല്ലങ്ങൾക്കുശേഷം മാനവരാശിയും ഭൂമിമണ്ഡലത്തിൽ നിന്ന് തുടച്ചു നീക്കപ്പെടും.

ഭൂമി സൗരയൂഥത്തിലെ ഒരു അംഗമാണ്. ജൈവഘടന നിലനിൽക്കുന്ന ഗ്രഹം ഭൂമി മാത്രമാണെന്നാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. അന്തരീക്ഷവും കാലാവസ്ഥയും ആണ് ഇവിടെ ജീവൻ നിലനിൽക്കാൻ കാരണമായത്. നിരന്തര പരിണാമത്തിലൂടെ ജൈവഘടനയുടെ ഉന്നതസ്ഥാനത്ത് മനുഷ്യൻ എത്തി. മനുഷ്യനെ ചുറ്റും കാണുന്നതും പ്രകൃതിദത്തവുമായ അവസ്ഥയെയാണ് പരിസ്ഥിതി എന്ന് പറയുന്നത്. എല്ലാവിധത്തിലുള്ള ജന്തുക്കളും സസ്യങ്ങളും അടങ്ങുന്നതാണ് പരിസ്ഥിതി. ഇത് ഒരു ജൈവിക ഘടനയാണ്.

ഇന്നത്തെ മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയെ സ്നേഹിക്കുകയല്ല ചൂഷണം ചെയ്യുകയാണ്. അവന്റെ സുഖത്തിനും ആഹ്ലാദത്തിനും വേണ്ടി ഉപയോഗിക്കുന്ന എല്ലാ കൃത്രിമ രാസവസ്തുക്കളും പരിസ്ഥിതിക്കാണ് കോട്ടം നൽകുന്നത്. നദിക്കു കുറുകെ കെട്ടി നിർത്തിയ അണക്കെട്ടുകൾ, വെള്ളത്തിലും കരയിലും അന്തരീക്ഷത്തിലും മത്സരിക്കുന്ന വാഹനങ്ങളും, അവ പുറത്തു വിടുന്ന പുകയും, കൃഷി ഉത്പാദനം വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന കൃത്രിമ വളങ്ങളും കീടനാശിനികളും, നാം ഉപയോഗിക്കാറുള്ള പ്ലാസ്റ്റിക് എന്ന ദ്രവിക്കാത്ത വസ്തുവും, അമിതമായ ശബ്ദം, മനുഷ്യാവശ്യങ്ങൾക്കായി അമിതമായി വെട്ടി തെളിക്കുന്ന മരങ്ങൾ, വ്യവസായ ശാലകളിൽ നിന്നുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ, ആണവമാലിന്യങ്ങൾ, ഇലക്ട്രോണിക്സ് മാലിന്യങ്ങളും പരിസ്ഥിതിക്ക് നാശം വിതക്കുന്നു.

ഭൂഗർഭ സമ്പത്തായ ജലം, ഇരുമ്പ്, കൽക്കരി, സ്വർണം, എണ്ണ തുടങ്ങിയവ ഊറ്റി എടുക്കുന്നത് കൊണ്ട് അന്തരീക്ഷ ഘടന മാറ്റം വരുകയും ഭൂമികുലുക്കം ഭൂകമ്പം എന്നിവഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്ലാസ്റ്റിക് ജലത്തിലെ ഓക്സിജന്റെ അളവിനെ നശിപ്പിക്കുന്നു. മണ്ണിനെ നശിപ്പിക്കുന്നു. വൻതോതിൽ പെട്രോളിയം ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ കത്തുമ്പോൾ ഉയരുന്ന പുക അന്തരീക്ഷത്തിലെ താപനിലക്കു മാറ്റം വരുത്തുന്നു. അവ ഓസോൺ പാളിക്ക് വിള്ളൽ ഉണ്ടാക്കുന്നു. മാരക രശ്മികളെ തടയാൻ ഓസോൺ പാളിക്ക് സാധിച്ചില്ലെങ്കിൽ ജൈവഘടനക്കു മാറ്റം വരുകയും രോഗങ്ങൾ വർധിക്കുകയും ചെയ്യും.

സമുദ്രത്തിൽ എണ്ണ കലരുന്നതും, ജലാശയങ്ങൾ ചുരുങ്ങുന്നതും പരിസ്ഥിതിക്ക് കോട്ടം വരുത്തുന്നതാണ്. വൻതോതിൽ ഉള്ള വനനശീകരണം കുടിവെള്ളവും ശ്വസിക്കാനുള്ള വായുവും കാലാവസ്ഥയും തകിടം മറിക്കുന്നു. പരിസ്ഥിതി മാറ്റം വരുത്തുന്ന സുനാമി പോലുള്ള വെള്ളപ്പൊക്കവും മലയിടിച്ചിലും കൊടുങ്കാറ്റും മനുഷ്യൻ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടി വരുന്നു. അവിടെ പ്രകൃതി മനുഷ്യനെ നിഷ്ക്കരുണം കീഴടക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ മനുഷ്യൻ തന്നെ തന്റെ മരണത്തിന്റെ വഴി തുറക്കുന്നതാണ് പരിസര മലിനീകരണം.

ജൂൺ 5 ലോക പരിസ്ഥിതി ദിനമായി ആചരിക്കുന്നുണ്ട്. പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണത്തിനെതിരെ ഒട്ടേറെ സംഘടനകളും പല പ്രമുഖ വ്യക്തികളും നിരന്തരമായ പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ വലിയൊരു അവബോധം സൃഷ്ടിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഗവൺമെന്റ് നിയമങ്ങൾ കർശനമാക്കുകയും പരിസ്ഥിതി കോടതി, പരിസ്ഥിതി സൗഹൃദ ചിഹ്നം തുടങ്ങിയ പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിനായി വന്നിരിക്കുന്ന പുതിയ സംരംഭങ്ങളോട് സഹകരിച്ചു നമുക്ക് നമ്മുടെ സുസ്ഥിതിയിലേക്ക് ഉയരാം.

സാമുവൽ നീലങ്കാവിൽ

5 സി എൽ എഫ് സി യു പി സ്കൂൾ മമ്മിയൂർ,
ചാവക്കാട് ഉപജില്ല, തൃശ്ശൂ

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