ഭാഗം
3

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 3

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

സെക്രട്ടേറിയറ്റ്
തിരുവനന്തപുരം–695 001

കേരള സർക്കാർ

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

പപ്പായുടെ വാട്ട്സ് ആപ് മെസേജ്

എന്റെ പപ്പ ഇക്കഴിഞ്ഞ ദിവസം ഞങ്ങളുടെ ഫാമിലി ഗ്രൂപ്പിൽ മെസേജ് ഇട്ടു. അതിങ്ങനെ ആയിരുന്നു, “കോവിഡ് ഇല്ല, കോ-വീട് ഉള്ളപ്പോൾ”. പെട്ടെന്ന് അർത്ഥം മനസ്സിലാകാതെ വന്നപ്പോൾ പപ്പയോട് തന്നെ ചോദിച്ചു.

കോവിഡ്-19 എന്ന മഹാമാരി ലോകത്തെ മുഴുവൻ വിഴുങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ, രോഗബാധിതരും രോഗം ഉണ്ടെന്ന് സംശയിക്കുന്നവരും ഒക്കെ നിരീക്ഷണഘട്ടത്തിലൂടെ കടന്ന് പോകുമ്പോൾ ഇക്കൂട്ടരെ ആശുപത്രികളിലും വീടുകളിലുമൊക്കെ വളരെ ത്യാഗത്തോടെ നോക്കുന്നവരുടെ സഹകരണത്തെക്കുറിച്ചാണ് പൊതുവെ കോവിഡ്-19 (സഹകരണ വീട്) എന്ന് ഉദ്ദേശിച്ചത്, എന്ന് പപ്പ പറഞ്ഞു.

കുറെക്കൂടി ഞാൻ എന്റെ ചിന്തയിലേക്ക് കടന്നപ്പോൾ പലതിനെക്കുറിച്ചും എനിക്കിങ്ങനെ കാണാൻ കഴിഞ്ഞു.

ഒന്നിനും സമയമില്ല എന്നു പറഞ്ഞ് ഒഴിഞ്ഞ് മാറിയ, മാറ്റിവച്ച പല കാര്യങ്ങളും വളരെ നന്നായി എല്ലാവരും ഒരുമിച്ച് ചെയ്തു തീർക്കുന്നു. വീടിന് ചുററുമുണ്ടായ പുല്ലും, കാടുകയറിയ പരിസരവും ഒക്കെ പപ്പയും, മമ്മിയും അമ്മാമ്മയും ചേർന്ന് വൃത്തിയാക്കുന്നു. അതിൽ പച്ചക്കറി വിത്തുകൾ നടുന്നു. ക്ഷീണിക്കുമ്പോൾ വെള്ളം കൊടുക്കുന്ന ജോലി ഞാനും ചെയ്യുന്നു. ഭക്ഷണം എല്ലാവരും ഒരുമിച്ചിരുന്ന് കഴിക്കുന്നു. കുശലം പറയുന്നു. പഴയകാല കഥകളും, കവിതകളും ഒക്കെ ഇപ്പോഴും നാവിൻ തുമ്പിൽ നിന്നും മാറാത്തപോലെ അമ്മാമ്മ വിവരിക്കുന്നു.

എല്ലാറ്റിനും നല്ല രുചി. എപ്പോഴും പ്രാർത്ഥന സമയങ്ങളിൽ വീട്ടിൽ എല്ലാവരും ഉണ്ടാകാറില്ല, എന്നാൽ ഇപ്പോൾ പ്രാർത്ഥന എല്ലാവരും ഒരുമിച്ചാണ്. ധാരാളം സമയം ഉള്ളതിനാൽ വീട്ടിൽ തന്നെ എല്ലാവരുമായി കളിക്കുന്നു. പഴയ കളികൾ

കളിക്കാൻ പഠിക്കുന്നു. എല്ലാവരും ഒത്ത് വീട്ടിൽ സന്തോഷമായിരിക്കുന്നു. ടി.വി. കാണലും, മൊബൈൽ നോട്ടവും ചിട്ടയോടെ മാത്രം. ദൂരെയുള്ള ബന്ധുമിത്രങ്ങളെ ഫോണിൽ വിളിച്ചും മെസേജ് അയച്ചും ബന്ധം നിലനിർത്തുന്നു. അങ്ങനെ എല്ലാവരും ഒരുമിച്ച് സഹകരണത്തോടെയും സന്തോഷത്തോടെയും കോ- വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയുമ്പോൾ, കോവിഡിനെ കുറിച്ച് പേടിതോന്നുന്നില്ല. സമയക്കുറവുകൊണ്ട് മാറ്റി വച്ച പല നല്ല കാര്യങ്ങളും ജീവിതത്തിൽ തിരിച്ചു കിട്ടിയതിന്റെ സന്തോഷവും സമാധാനവും ഇപ്പോൾ എല്ലാവരും അനുഭവിക്കുന്നു.

ആഗ്ന എബ്രഹാം

5 A, ലൊറേറ്റോ എ.ഐ.എച്ച്.എസ്. സൗദി,
മട്ടാഞ്ചേരി ഉപജില്ല, എറണാകുളം

സൂക്ഷ്മജീവികൾ പ്രകൃതിയുടെ അധിപർ

സൂക്ഷ്മജീവികൾ ഇല്ലാത്ത ലോകം സങ്കല്പിച്ചുനോക്കൂ. പ്രകൃതിയിലെ ജീർണ്ണിക്കൽ ഒന്നും നടക്കാത്ത അവസ്ഥ. സസ്യ അവശിഷ്ടങ്ങളും, ഉച്ഛിഷ്ടങ്ങളും, ജന്തു അവശിഷ്ടങ്ങളും, ഉച്ഛിഷ്ടങ്ങളും വിഘടിച്ച് ഭൂമിയിൽ ചേരണമെങ്കിൽ സൂക്ഷ്മജീവികൾ വേണം. അങ്ങനയേ ഭൂമി ഫലഭൂയിഷ്ഠമാകൂ! ഫലഭൂയിഷ്ഠമായ ഭൂമിയിൽ സസ്യജാലങ്ങൾ മുളച്ച് സൂര്യപ്രകാശത്തിന്റെ ഊർജ്ജം സ്വീകരിച്ച് പുഷ്ടിപ്പെടുന്നു. ഈ സസ്യങ്ങൾ ഭക്ഷണമാക്കുന്ന ജീവജാലങ്ങൾ, ആ ജീവികളെ ഭക്ഷണമാക്കുന്ന മാംസഭുക്കുകൾ, ഇങ്ങനെയുള്ള പാരസ്പര്യത്തിൽ ആണ് പ്രകൃതി നിലനിൽക്കുന്നത്. ഉദാഹരണത്തിന് കാട്ടിലെ ഒരു പുൽമേട്ടിൽ കുറെ മാനുകൾ മാത്രമാണ് ഉള്ളതെങ്കിൽ മാനുകളുടെ വംശം വർദ്ധിച്ച് കാടു മുഴുവൻ തിന്നു തീർക്കും. അങ്ങനെ വരാതിരിക്കാനായി പ്രകൃതി അവിടെ സിംഹം, കടുവ തുടങ്ങിയ മാംസഭുക്കുകളെ കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തി. നമുക്ക് അറിയാം സസ്യങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ പോഷണങ്ങൾ വേരു വഴി ആഗിരണം ചെയ്യണമെങ്കിൽ സൂക്ഷ്മജീവികൾ ആയ റൈസോബിയം പോലുള്ള ബാക്ടീരിയകൾ ആവശ്യമാണ്. ഇങ്ങനെ പ്രകൃതിക്ക് ആവശ്യമായ സൂക്ഷ്മജീവികൾ ധാരാളമുണ്ട്.

പക്ഷേ ഇന്ന് നമ്മേ എല്ലാവരെയും പേടിപ്പെടുത്തി കീഴ്പ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത് ബാക്ടീരിയയെക്കാളും സൂക്ഷ്മജീവിയായ വൈറസ് ആണ്. ഒരു കോശം പോലുമില്ലാത്ത, ഒരു ആർ.എൻ.എ അല്ലെങ്കിൽ ഡി.എൻ.എ, അതിനെ പൊതിഞ്ഞ് ഇരിക്കുന്ന പ്രോട്ടീൻ ആവരണം ഉള്ള അത്ര ചെറിയ ഒരു സൂക്ഷ്മജീവി. മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിവിരുദ്ധമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നത് അമിതമായതോടുകൂടി ഇത്തരത്തിൽ

സൂക്ഷ്മജീവികൾക്ക് ജനിതക മാറ്റം സംഭവിച്ചിരിക്കുന്നു. മറ്റെല്ലാ ജീവജാലങ്ങളും പ്രകൃതിക്ക് അനുസരിച്ച് ജീവിക്കുമ്പോൾ മനുഷ്യൻ മാത്രം പ്രകൃതിയെ പരമാവധി ചൂഷണം ചെയ്തുകൊണ്ട് തന്റെ നാലും അഞ്ചും തലമുറകൾക്ക് ജീവിക്കാനുള്ള സമ്പത്ത് ശേഖരിച്ച് കൂട്ടുന്നു.

പക്ഷേ ഇപ്പോൾ ഈ സമ്പാദിച്ചത് മുഴുവനും, കുറെ കൂടുതലും ഉണ്ടെങ്കിലും ജീവൻ നിലനിർത്താൻ പറ്റാത്ത തരത്തിലേക്ക് കാര്യങ്ങൾ മാറിയിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഈ സൂക്ഷ്മജീവി വിചാരിച്ചപ്പോൾ പ്രകൃതി ശുദ്ധമാക്കാൻ സാധിച്ചിരിക്കുന്നു. വായു, ഭൂമി, ജലം ഇവയും ശുദ്ധമാകാൻ തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇതിൽ നിന്നും നാം പാഠം പഠിക്കണം. ഈ ഭൂമിയും, ഈ വായുവും, ഈ ജലവും നമുക്ക് കഴിഞ്ഞ തലമുറ എങ്ങനെ ശുദ്ധമായി കൈ മാറിയോ അതിനേക്കാൾ ശുദ്ധമായി വേണം നാം ഇനി വരുന്ന തലമുറയ്ക്ക് കൈമാറാൻ. നാം പ്രകൃതി സ്നേഹികൾ ആവണം. പ്രകൃതി വിരുദ്ധമായി ഒന്നും ചെയ്യില്ല എന്ന് പ്രതിജ്ഞ എടുക്കുകയും നടപ്പാക്കുകയും വേണം. പരിസ്ഥിതിസംരക്ഷണം എന്ന ആശയം പരിപാലിക്കാൻ എല്ലാവരും തയ്യാറാകണം. പരിസ്ഥിതി എന്നാൽ ഞാനും എന്റെ ചുറ്റുപാടും എന്നാണർത്ഥം. ഇത് ഒരിക്കലും മലിനമാക്കില്ല എന്ന ദൃഢപ്രതിജ്ഞ എടുത്തുകൊണ്ട് നമുക്ക് മുന്നേറാം.

അമൽ ടി എസ്

9 A, ലൂഥറൻ.എച്ച്.എസ്സ്,സൗത്ത് ആര്യാട്,
ആലപ്പുഴ ഉപജില്ല, ആലപ്പുഴ

പച്ചപ്പ്

ഇന്നു നമ്മുടെ കേരളത്തിലെന്നല്ല മിക്കവാറും എല്ലാ സംസ്ഥാനങ്ങളിലും രാജ്യങ്ങളിലും കൂടുതൽ കൃഷിയിടങ്ങളും തരിശുഭൂമി ആയി കിടക്കുകയാണ് ആണ്. അതിനു കാരണങ്ങൾ പലതാണ്. അതിലേക്ക് നമുക്കൊന്ന് തിരിഞ്ഞു നോക്കാം. പ്രധാനമായും മനുഷ്യന്റെ ജീവിതരീതിയാണ് കാരണം. ഇന്നത്തേത് ഫാസ്റ്റ് ഫുഡിന്റെ കാലമാണ്. പുറത്തുനിന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് ഒരു ശീലമായി കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഇന്ന് എല്ലാവർക്കും തിരക്കാണ് ആർക്കും ഒന്നിനും സമയമില്ല. സ്വന്തം മാതാപിതാക്കളെ പോലും നോക്കാൻ സമയമില്ലാത്തവർ കൃഷി ചെയ്യുന്നില്ല എന്നതിൽ അതിശയോക്തിയില്ല. വിവരസാങ്കേതികവിദ്യ അതിവേഗം പടർന്നുപന്തലിച്ച ഒരു ലോകമാണ് ഇന്ന് നമ്മുടേത്. കൊച്ചു കുട്ടികൾ മുതൽ മുതിർന്നവർ വരെ ഇതിന്റെ അടിമകളാണ്. ഇവിടെ കൃഷിയെ പറ്റി ചിന്തിക്കാൻ ആരും

മെനക്കെടാറില്ല. ഇതിന്റെ പരിണിതഫലം അതിഭയാനകമാണ്. ജലക്ഷാമം, ഭക്ഷണക്ഷാമം, മണ്ണൊലിപ്പ്, മണ്ണിന്റെ ഫലപുഷ്ടി നഷ്ടപ്പെടൽ എന്നിവ ഇതിന്റെ പ്രധാന സംഭാവനകളാണ്. ശരിയായ ബോധവൽക്കരണത്തിലൂടെ മാത്രമേ നമുക്ക് ഇതിലേക്ക് തിരിച്ചുവരാൻ ആകൂ. ഇന്ന് കൃഷിവകുപ്പ് വളരെ പ്രാധാന്യത്തോടെ ആണ് ഈ പ്രശ്നം കാണുന്നത്. കൃഷിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ വേണ്ടി വിവിധ തരം പ്രവർത്തനങ്ങളും സഹായങ്ങളും നൽകുന്നുണ്ട്. അതിന്റെ ഫലമായി നമ്മുടെ വിദ്യാലയങ്ങളിലും കൃഷിയിടങ്ങളിലും പച്ചപ്പ് കണ്ടുതുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഈ പ്രവർത്തനം നിലയ്ക്കാതെ ഇരിക്കട്ടെ എന്നും ത്വരിതഗതിയിൽ നടക്കട്ടെ എന്നും നമുക്ക് പ്രാർത്ഥിക്കാം.

ആദിത്യ ബി
4 A, എം. വി. എൽപി. എസ്. മാന്തറ,
വർക്കല ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

നാടൻഭക്ഷണം ആരോഗ്യരക്ഷയ്ക്ക്

സർവ്വ ജീവജാലങ്ങൾക്കും ഭക്ഷണം കൂടിയേതീരൂ. ജീവൻ നിലനിർത്തുന്നതിൽ നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന് വലിയ സ്ഥാനമുണ്ട്. നാവിലൂറുന്ന രുചികളിലൂടെ ആണ് നാം ഈ ലോകത്തെ ആദ്യം അറിയുന്നത്. എരിവും പുളിയും മധുരവും പല സാഹചര്യങ്ങളിൽ രുചി അനുഭവങ്ങൾ ആയി മാറുന്നു. ഭക്ഷണശീലം മാറി. അറിഞ്ഞു കൊണ്ടിരുന്ന പഴയ തലമുറയെ പുതുതലമുറ മറന്നു തുടങ്ങി.

ഇന്ന് നമ്മുടെ സമൂഹം നേരിടുന്ന പ്രധാന വെല്ലുവിളികൾ ആയ മാരകരോഗങ്ങൾക്ക് കാരണം ഈ മാറിയ ഭക്ഷണശീലം തന്നെയാണ്. കുത്തരി ചോറും നാടൻ പലഹാരങ്ങളും പറമ്പുകളിലെ കാർഷിക വിളകളും മാത്രം കഴിച്ചിരുന്ന കാലത്തുനിന്ന് എണ്ണിയാലൊടുങ്ങാത്ത, ഗുണപ്രദം അല്ലാത്ത ആഹാരസാധനങ്ങളിലേക്ക് മലയാളി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് സംസ്കാരത്തിന്റെ പുറകെയാണ് പുതുതലമുറ. കോള, കൊഴുപ്പ് കൂടിയ ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ ഇവ ധാരാളമായി ആഹാരത്തിൽ ഇടംപിടിക്കുന്നു. ഫാസ്റ്റ് ഫുഡുകളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന അധിക കലോറി പൊണ്ണത്തടിക്ക് കാരണമാകുന്നു. ഇവയിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ‘അജിനോമോട്ടോ’ എണ്ണ പലഹാരങ്ങൾ എണ്ണ വീണ്ടും വീണ്ടും ചൂടാക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ‘കാർസിനോജൻ’! ക്യാൻസറിന് വരെ കാരണമാകുന്നു. കടകളിൽ തൂങ്ങിക്കിടക്കുന്ന പാക്കറ്റ് ചിപ്സുകളിലുമുണ്ട് ‘അജിനോമോട്ടോ’. മാത്രമല്ല പലതിനും സോഡിയത്തിന്റെ അളവും കൂടുതലായിരിക്കും. ഇത് ഹൈപ്പർ ടെൻഷനും കിഡ്നി രോഗങ്ങളും വരുത്തിവയ്ക്കുന്നു. ബേക്കറി പലഹാരങ്ങ

ളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന നിറങ്ങളായ ടാർട്രാസിൻ, ഫാസ്റ്റ് ഗ്രീൻ എന്നിവയും മധുരം കൂട്ടുന്ന സാക്കറിനും കേടുവരാതിരിക്കാൻ ചേർക്കുന്ന സോർബിക് ആസിഡും പലതരത്തിലുള്ള മാരകരോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമായി നമ്മുടെ ആരോഗ്യം തകർക്കുന്നു.

എന്നാൽ പ്രകൃതി വിഭവങ്ങളായ ഇലക്കറികൾ, പച്ചക്കറികൾ, പാൽ, മുട്ട, തേൻ തുടങ്ങിയവ വിറ്റാമിനുകളുടെയും ജീവകങ്ങളുടെയും കലവറയാണ്. തവിടുകളയാത്ത ധാന്യങ്ങൾ, പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ, പഴങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ നാം ധാരാളമായി ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം. ചുറ്റുപാടുകളിൽ നിന്ന് അനായാസം ശേഖരിച്ച് എടുക്കുന്ന ആരോഗ്യദായകമായ ഇത്തരം ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ ആയിരുന്നു പഴയ തലമുറയുടെ ആരോഗ്യ രഹസ്യം എന്നും ഇത് ഒഴിവാക്കി പുതു തലമുറ നേടുന്ന അനാരോഗ്യമായ ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് വിഷം കഴിക്കൽ ആണെന്നും നാം ഓർക്കുക. അതിനാൽ പ്രകൃതി വിഭവങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തി നാടൻ ഭക്ഷണം ശീലമാക്കി ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാം.

അഞ്ജന വി എം
7 F, എച്ച് എസ് എസ് ഫോർ ഗേൾസ് വെങ്ങാനൂർ,
ബാലരാമപുരം ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

പ്രകൃതിയുടെ പച്ചപ്പിനായി

ഈ പ്രപഞ്ചത്തിലെ സകല ചരാചരങ്ങൾക്കും അമ്മയാണ് പ്രകൃതി. പൂവിനും പുല്ലിനും കാട്ടാറിനും സമുദ്രത്തിനും പക്ഷികൾക്കും മൃഗങ്ങൾക്കും ഏവർക്കുമുള്ള സ്നേഹമയിയായ അമ്മ.

ഒന്നു ചിന്തിക്കൂ കൂട്ടുകാരെ, നമുക്ക് വേണ്ടതെല്ലാം ഒരുക്കി വച്ചിട്ട് അല്ലേ ഈ പ്രകൃതിയമ്മ നമ്മെ സ്നേഹിക്കുന്നതും ലാളിക്കുന്നതും. മഴയും വെയിലും തണുപ്പും പഴങ്ങളും മരങ്ങളും എന്നു വേണ്ട ചുറ്റും കാണുന്നതെല്ലാം ഈ പ്രകൃതിയുടെ സമ്മാനം അല്ലേ?

പ്രകൃതിയും മനുഷ്യനും തമ്മിൽ അഭേദ്യമായ ഒരു ബന്ധമുണ്ട്. പ്രകൃതിയെ അറിയുകയും ആദരിക്കുകയും സ്വാംശീകരിക്കുകയും സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്തുപോന്നിരുന്ന പൂർവികർ നമുക്കുണ്ടായിരുന്നു. ഭൂമി അമ്മയെ ആദരിക്കണം എന്നു നമ്മെ പഠിപ്പിച്ച ആ തലമുറയെയും ചിന്തകളെയും രീതികളെയും നാം കാറ്റിൽപറത്തി. കാട്, വായു, ജലം, മണ്ണ് തുടങ്ങിയ പ്രകൃതിവിഭവങ്ങൾ എല്ലാം സ്വയം പുതുക്കലിന് വിധേയമാകുന്നതിനാലാണ് മനുഷ്യർ ഇങ്ങനെ ജീവിച്ചു പോകു

ന്നത്. പക്ഷേ, കാടായ കാടെല്ലാം വെട്ടി തെളിക്കുകയും വെള്ളത്തിൽ മുഴുവൻ വിഷം കലക്കുകയും വായുവിൽ ആകെ പൊടിയും വിഷവാതകങ്ങളും പടർത്തുകയും ചെയ്താൽ പിന്നെങ്ങനെ പരിസ്ഥിതിക്ക് നിലനിൽപ്പ് ഉണ്ടാകും? കാടും കായലും കാറ്റുമെല്ലാം പേടിപ്പെടുത്തുന്ന രീതിയിൽ ആണ് അപ്രതീക്ഷമായി കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്.

പ്രകൃതി വിഭവങ്ങൾ ധൂർത്തടിച്ച് പാഴാക്കാതെ വേണം നാം ഉപയോഗിക്കാൻ. അല്ലെങ്കിൽ നമ്മെ കാത്തിരിക്കുന്ന ദുരന്തം വളരെ വലുതാണ്. ഒരു പരിധി കഴിയുമ്പോൾ മനുഷ്യന് തരാൻ പ്രകൃതിയുടെ കയ്യിൽ ഒന്നും ബാക്കിയില്ലാതാകും. വീണ്ടും വീണ്ടും ചോദിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ പ്രകൃതി തിരിച്ചടി തുടങ്ങും. അതിന്റെ അനന്തര ഫലങ്ങളാണ് അതിതീവ്ര മഴയും വെള്ളപ്പൊക്കവും വരൾച്ചയും പ്രളയവും ചുഴലിക്കാറ്റുമെല്ലാം.

എക്കാലത്തേക്കും എല്ലാവർക്കുമുള്ള അമ്മയായി പ്രകൃതിയെ കരുതി വരും തലമുറകൾക്കു കൂടി വേണ്ടി ഭദ്രമായി അതിനെ പരിരക്ഷിക്കേണ്ട ചുമതല നമുക്കുണ്ട്. നമ്മുടെ മനുഷ്യത്വം കൊണ്ടു വേണം സ്നേഹിക്കേണ്ടതും ആദരിക്കേണ്ടതും. മനുഷ്യന്റെ ഇടപെടലിനെ ആശ്രയിച്ചാണ് പ്രകൃതിയുടെ നിലനിൽപ്പ് എന്നത് നാം മറന്നുകൂടാ. ഓരോ വ്യക്തിയും പ്രകൃതിയുടെ കാവലാൾ ആണ് എന്ന ബോധ്യം നാം ഈ ലോകത്തിന് നൽകണം. ഇല പച്ച നിറമുള്ള പ്രകൃതിയെ സ്വപ്നം കാണുകയും ആ സ്വപ്നത്തിന് വേരു പടർത്തുകയും ചെയ്യണമെന്നാണ് കാലം നമ്മോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നത്. ഹരിതമയമായ പ്രകൃതിയെ രോഗഗ്രസ്തമാക്കിയ ശീലക്കേടുകൾക്കും അലംഭാവത്തിനും എതിരെ നാം പ്രതികരിക്കണം. ജലസംരക്ഷണം മുതൽ മാലിന്യസംസ്കരണം വരെ നമ്മുടെ ജീവിത ശൈലി ആക്കി മാറ്റണം. ഭൂമി പാഠങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ നടപ്പാക്കി പ്രകൃതിയുടെ സംരക്ഷകരായി നാം മാറണം. അനാസ്ഥയോടും അനാദരവോടും കൂടെ പരിസ്ഥിതിയെ കാണാതിരിക്കാം. അതിനായി നാടിനെയും വീടിനെയും ഉണർത്താം. സ്വച്ഛവും ശുദ്ധവുമായ കാറ്റ്, എങ്ങും പുഞ്ചിരിക്കുന്ന പൂക്കൾ, തെളിനീരുറവകൾ, പാറിനടക്കുന്ന പൂമ്പാറ്റകൾ, നേർത്ത തണുപ്പ്,.................. ആഗോളതാപനവും കാലാവസ്ഥ വ്യതിയാനങ്ങളും മൂലം ആവാസയോഗ്യമല്ലതായി കൊണ്ടിരിക്കുന്ന പ്രകൃതി അമ്മയുടെ പ്രിയപ്പെട്ട സ്വപ്നം ആണിത്. മനസ്സുവെച്ചാൽ നമുക്ക് യാഥാർത്ഥ്യമാക്കാവുന്ന സ്വപ്നം. പ്രകൃതിയാകുന്ന അമ്മയെ അതിന്റെ പച്ചപ്പിനോടും ഊഷ്മളതയോടും ഭംഗിയോടും കൂടെ നമുക്ക് കാത്തു സൂക്ഷിക്കാം.......................വരും തലമുറകൾക്കായി....................

പേൾ റോസ് ടിട്ടോ

7 C, എസ്. സി. ജി. എച്ച്. എസ്. എസ്. കോട്ടക്കൽ, മാള,
മാള ഉപജില്ല, തൃശ്ശൂർ

വിതച്ചത് കൊയ്യുന്നവർ

പ്രിയമുള്ളവരെ.. . . .   വളരെ ദു:ഖത്തോടെയും ആശങ്കയോടും കൂടിയാണ് ഞാൻ ഈ വരികൾ കുറിക്കുന്നത്. കാരണമെന്താണെന്ന് നിങ്ങൾക്കെല്ലാവർക്കും മനസിലായിക്കാണും. നമ്മുടെ ലോകത്തിന് എന്താണ് സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്? ഇനിയും ഇങ്ങനെതന്നെ തുടർന്നാൽ ലോകം അവസാനിക്കുമോ? ഒരു സംശയവുമില്ല. ഉത്തരം അതെ എന്നാണ്. വർഷംതോറും നമ്മൾ ഓരോ ദുരന്തങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നു. 2018 പ്രളയം, 2019 നിപ, ഇപ്പോൾ COVID-19 (കൊറോണയുടെ ഒഫീഷ്യൽ പേര്). ലോകത്താകെ മരണം വിതച്ചുകൊണ്ട് താണ്ടവമാടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന COVID-19 എന്ന മഹാമാരി ഒന്നരലക്ഷത്തിലധികം മനുഷ്യരെ ഇതിനോടകം കൊന്നൊടുക്കിയിരിക്കുന്നു. ഈ കഴിഞ്ഞ ഒറ്റ ദിവസം(ഏപ്രിൽ-17) മാത്രം 8672 മനുഷ്യജീവനുകളാണ് കവർന്നെടുത്തിട്ടുള്ളത്. അതായത് ഓരോ 10 സെക്കന്റിലും ഒരാൾ വീതം മരിച്ചു വീണുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. വൈദ്യശാസ്ത്രം ഇന്നേവരെ കൈവരിച്ചിട്ടുള്ള എല്ലാ നേട്ടങ്ങളും കൊറോണ എന്ന ആ വൈറസിന്റെ മുന്നിൽ അടിയറവ് പറഞ്ഞ് സ്വന്തം ജീവൻ രക്ഷിക്കാൻ വീട്ടിനുള്ളിൽ നാം ഒളിച്ച് കഴിയുകയാണ്. മറ്റൊരർത്ഥത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ, ഭൂമി അടക്കിവാണുകൊണ്ടിരുന്ന നമ്മൾ മനുഷ്യർ കൂട്ടിനുള്ളിലകപ്പെടുകയും നമ്മുടെ ചൂഷണത്തിനും ക്രൂരതകൾക്കും പാത്രമായ പക്ഷി മൃഗാദികൾ സ്വതന്ത്രരുമായിരിക്കുന്നു.

ഈ ശത്രുവിനെതിരെ (കൊറോണ വൈറസ്) പ്രതിരോധിക്കുവാൻ ലോകം മുഴുവൻ കൈ സോപ്പിട്ടു കഴുകിയും സാനിറ്റൈസറുപയോഗിച്ചും ശുചിത്വം ശീലമാക്കിയിരിക്കുന്നു. സത്യം പറയാമല്ലോ, ശുചിത്വശീലം ഇത്രമാത്രം മഹത്തരമാണെന്ന് മാലോകരെ ഒന്നടങ്കം പഠിപ്പിച്ചതും ഈ വൈറസുതന്നെ.

മനുഷ്യ സമൂഹം കൈവരിച്ച ശാസ്ത്ര നേട്ടങ്ങളെയും വിദ്യാഭ്യാസ മൂല്യങ്ങളെയും വിലകുറച്ച് കാണിക്കുവാനല്ല, മറിച്ച് നമ്മൾ പഠിക്കാൻ വിട്ടുപോകുന്നതോ അല്ലെങ്കിൽ ബോധപൂർവം അവഗണിക്കുന്നതോ ആയ ചില കാര്യങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുവാനാണ് ഞാൻ ശ്രമിക്കുന്നത്. വ്യക്തിശുചിത്വത്തിന്റെ കാര്യമെടുത്താൽ നമ്മുക്കതു മനസിലാകും. തുമ്മുന്നതിനോ തുപ്പുന്നതിനോ കൈ കഴുകി വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നതിനോ നമ്മൾ വേണ്ടത്ര ജാഗരൂഗരല്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെ സാധ്യമായ എല്ലാ മാധ്യമങ്ങളിലൂടേയും സർക്കാരുകളും ബന്ധപ്പെട്ടവരും ഇതിന്റെ ആവശ്യകത പൊതുജനത്തെ മനസിലാക്കിക്കുവാൻ പരമാവധി ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് നാം കണ്ടതാണ്. എന്തിനധികം, ഈ വൈറസ് രോഗം ആദ്യമായി കണ്ടെത്തിയ ചൈനയിലെ വുഹാൻ എന്ന സ്ഥലത്തെപ്പറ്റി അറിഞ്ഞപ്പോൾ ഞാൻ ശരിക്കും ഞെട്ടിപ്പോയി. എന്താണെന്നല്ലെ പറയാം...

വുഹാനിലെ വിശാലമായ ഒരു കച്ചവട മാർക്കറ്റിൽനിന്നാണ് ഈ വൈറസ് ആദ്യമായി മനുഷ്യരിലേക്ക് പടർന്നത് എന്നാണ് മാധ്യമങ്ങളിലൂടെ അറിയാൻ കഴിഞ്ഞത്. ആ മാർക്കറ്റിന്റെ ഇന്റർനെറ്റ് ദൃശ്യങ്ങൾ എനിക്ക് അധികനേരം കണ്ടുനിൽക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. അത്രയ്ക്ക് ഭയാനകവും അധിലധികം അറുപ്പുളവാക്കുന്നതുമായിരുന്നു. ചെറുതും വലുതുമായ പാമ്പുകൾ, വവ്വാൽ, മരപ്പട്ടി, തുടങ്ങി എനിക്ക് പേരറിയാത്ത നിരവധി വന്യജീവികളെ കൊന്ന് മുറിച്ചു വിൽക്കുന്ന തികച്ചും പേടിപ്പെടുത്തുന്ന ഒരു കാഴ്ച്ചതന്നെ ആയിരുന്നു. കൂടാതെ പല ജീവികളെയും വേവിക്കതെ പച്ചക്കു തിന്നുന്ന ശീലമുള്ളവരാണെന്ന് ഇന്റർനെറ്റിലൂടെ അറിയാൻ കഴിഞ്ഞു. ജീവികളെ ശരിയായ രീതിയിൽ വേവിച്ചതിനു ശേഷം മാത്രമെ ഭക്ഷിക്കുവാൻ പാടുള്ളൂ. കാരണം പല ജീവികളിലും നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് അപകടകാരികളായ വൈറസുകൾ ഉണ്ടായേക്കാം. ചൈനയിൽ വന്യമൃഗങ്ങളെ വേട്ടയാടുന്നതും കച്ചവടം നടത്തുന്നതിനും അവിടുത്തെ സർക്കാർ അനുവദിക്കുന്നുണ്ട് എന്നതും വിചിത്രം തന്നെ. ഞാൻ ഒന്നു ചോദിച്ചോട്ടെ ഭൂമിയിലെ എല്ലാ ജീവചാലങ്ങളും മനുഷ്യരുടെ ഭക്ഷണമാണൊ? ഉത്തരം അതെ എന്നാണെങ്കിൽ വന്യജീവികളുടെ ലഭ്യത കുറഞ്ഞാൽ ഇത്തരക്കാർ മനുഷ്യരെയും ഭക്ഷിച്ചാൽ അത്ഭുതപ്പെടാനില്ല. നമ്മൾ മനുഷ്യകുലത്തിന് പരിസ്ഥിതിക്ക് ഇണങ്ങിയ ഒരു ഭക്ഷ്യസംസ്കാരം ഇനിയും ഉണ്ടായില്ലെങ്കിൽ മനുഷ്യന്റെ പ്രകൃതിയോടുള്ള കടന്നുകയറ്റം നിർത്തിയില്ലെങ്കിൽ പരിസ്ഥിതിയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥ നഷ്ടപ്പെടുകയും മനുഷ്യകുലത്തെതന്നെ ഇല്ലാതാക്കിയേക്കാവുന്ന വൈറസുകളുടെ ആക്രമണങ്ങൾക്കും പ്രകൃതിദുരന്തങ്ങൾക്കും നാം സാക്ഷിയാവേണ്ടിവരുമെന്നതിൽ സംശയമില്ല. എന്തിനേറെ പറയുന്നു ഓഖിയും പ്രളയവും ഉണ്ടാക്കിയ ആഘാതം നാം ഇനിയും മറന്നിട്ടില്ലല്ലോ. നമ്മൾ മാത്രമാണോ ഈ ഭൂമിയുടെ അവകാശികൾ? അഹങ്കാരത്തോടെ നാം ഭൂമിയേയും ജീവജാലങ്ങളെയും അതി ക്രൂരമായി ചൂഷണം ചെയ്ത് നശിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഒരുകാലത്ത് ഭൂമി അടക്കി വാണിരുന്ന ദിനോസറുകൾ ഇന്ന് ഭൂമിയിലില്ല. അതുപോലെ ഒരുനാൾ മനുഷ്യ വർഗ്ഗവും ഭൂമിയിൽനിന്നും അപ്രത്യക്ഷമായേക്കാം. ഒരു കാര്യം ഓർക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും, ഭൂമിക്ക് മനുഷ്യൻ അനിവാര്യമല്ല. പക്ഷെ മനുഷ്യന്റെ നിലനിൽപ്പിന് ഭൂമിയും പരിസ്ഥിതിയും അനിവാര്യമാണ്.

COVID-19 കാരണം ഇന്ന് ലോകത്ത് സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മരണത്തിൽ ഞാൻ അതിയായി ദു:ഖിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും ചിന്തിക്കുന്ന ഏതൊരാൾക്കും ഒട്ടും ആശ്വാസം നൽകുന്നതല്ല മനുഷ്യരുടെ ചെയ്തികൾ. ഭീകരാക്രമണംമൂലം ഒരു വർഷം ഇരുപതിനായിരത്തിലധികം മനുഷ്യജീവനുകളാണ് ലോകത്ത് പൊലിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. അതിലും എത്രയോ ഇരട്ടിയാവും പരിക്കേറ്റവരും അംഗവൈകല്യം സംഭവിച്ചവരും. ഇതു കൂടാതെ അനാവശ്യ യുദ്ധങ്ങളും മറ്റും കാരണം

ഉണ്ടാകുന്ന മനുഷ്യക്കൊലകൾ വേറേയും. ഇതൊക്കെ മനുഷ്യർ ഉണ്ടാക്കുന്ന താണ്. COVID-19 വൈറസിനെതിരെ വാക്സിനും മരുന്നും കണ്ടുപിടിച്ചാൽ ലോക ത്തുള്ള മനുഷ്യക്കുരുതികൾ ഇല്ലാതാകുമോ?

എങ്ങനെയാണ് നാം ഇതിനെ പ്രതിരോധിക്കേണ്ടത്? ഒരുഭാഗത്ത് മനുഷ്യർ പ്രകൃ തിയെ ചൂഷണം ചെയ്ത് സർവ്വനാശം ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുമ്പോൾ ലോക രാജ്യ ങ്ങൾ ഭൂമിയെ അപ്പാടെ നശിപ്പിക്കുവാൻ ശേഷിയുള്ള ആറ്റം ബോംബും ഹൈഡ്ര ജൻ ബോംബും ഉണ്ടാക്കി സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇതൊന്നും മതിയാവില്ല എന്ന തോന്നലാവാം രാസായുധവും ജൈവായുധവും ഉണ്ടാക്കുവാൻ പ്രേരണയായത്. ഞാൻ ചെറിയൊരു സംശയം ചോദിച്ചോട്ടെ ആരെ തോൽപ്പിക്കുവാനൊ ഇല്ലാ താക്കുവാനൊ വേണ്ടിയാണ് ബോംബുകളും രാസ-ജൈവായുദ്ധങ്ങളും ഉണ്ടാക്കി സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നത്? ഉത്തരം ലളിതം. നമ്മുടെ ശത്രുക്കളെ ഇല്ലാതാക്കുവാൻ. ഒരു ചോദ്യം കൂടി ബാക്കിയുണ്ട്. ഇപ്പോൾ ലോകത്തിലെ സകല മനുഷ്യരുടെയും പൊതുശത്രു COVID-19 വൈറസ് ആണെന്ന് പറഞ്ഞൂടെ? ബുദ്ധിബലവും, ശാ സ്ത്രബലവും, ആയുധബലവും ഒക്കെ ഉണ്ട് എന്ന അഹങ്കാരത്താൽ മനുഷ്യൻ ഭൂമിയേയും, അതിലെ സർവ്വ ചരാചരങ്ങളേയും ചൂഷണംചെയ്യുകയും അതിന്റെ ആവാസ വ്യവസ്ഥ ആപൽക്കരമാംവണ്ണം മാറ്റിമറിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ അതി നെതിരെയുള്ള പ്രകൃതിയുടെ പ്രതികരണമായി ഈ വൈറസ് ആക്രമണത്തെ കാണാം പ്രകൃതിയുടെ പ്രതികരണത്തിനുമുന്നിൽ നാം നിസ്സഹായരും നിരായു ധരുമാണെന്ന സത്യം ഇനിയെങ്കിലും ഉൾക്കൊണ്ടുകൊണ്ട് പ്രകൃതിയോടുള്ള ചൂഷണം അവസാനിപ്പിച്ചുകൂടെ? യഥാർത്ഥത്തിൽ മനുഷ്യരാണ് ഭൂമിയെ ബാധി ച്ചിട്ടുള്ള വൈറസ് എന്ന് പറയേണ്ടിവരും. പണത്തിനും അധികാരത്തിനും വേണ്ടി ഭൂമിയേയും ജീവജാലങ്ങളെയും കടന്നാക്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് ലജ്ജാകരമെ ന്നല്ലാതെ എന്തു പറയാൻ? ഇരിക്കുന്ന കൊമ്പ് മുറിക്കുന്ന ബുദ്ധിമാനായ വിഡ്ഢി. വികസനത്തിന്റെ പേരിൽ പ്രകൃതിയെ അനിയന്ത്രിതമായി ചൂഷണം ചെയ്യുന്നത് അനുവദിക്കാൻ പറ്റുന്നതല്ല. അതിനർത്ഥം വികസനം വേണ്ട എന്ന അഭിപ്രായ ക്കാരിയല്ല ഞാൻ പരിസ്ഥിതി. സൗഹാർദത്തിൽ ഊന്നിയുള്ള വികസന നയമാണ് ഞാൻ. ആഗ്രഹിക്കുന്നത് ഇനിയും വൈകിച്ചാൽ കാര്യങ്ങൾ കൈവിട്ടുപോകുക തന്നെ ചെയ്യും. പിന്നീട് പശ്ചാത്തപിച്ചിട്ടു കാര്യമില്ല. കണ്ടാലറിയാത്തവൻ കൊണ്ടാ ലറിയും എന്നാണല്ലോ...

ഒരു വിദ്യാർത്ഥി എന്ന നിലയിലുള്ള എന്റെ ആശങ്കകളാണ് ഞാൻ മുകളിൽ രേഖ പ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളത്. ലോകം മുഴുവൻ വിദ്യാഭ്യാസം നൽകിയിട്ടും വിദ്യാഭ്യാസ ത്തിന്റെ ആത്യന്തിക ലക്ഷ്യം കൈവരിച്ചിട്ടില്ല എന്നാണ് ഞാൻ മനസിലാക്കുന്നത്. മനുഷ്യർക്ക് സുഖമായി ജീവിക്കേണ്ട സമ്പത്ത് ഉണ്ടായിട്ടും ലോകത്തിൽ പട്ടിണി പ്പാവങ്ങളുടെ എണ്ണം കൂടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. കാരണമെന്താണ്? പട്ടിണി മാറ്റുന്ന

തിനായുള്ള സമ്പത്ത് പരസ്പരം നശിപ്പിക്കുന്നതിനായുള്ള മാരകായുധങ്ങൾ വാങ്ങിക്കൂട്ടാൻ ലോകരാജ്യങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു. പരിസ്ഥിതി പരിപാലനം നമ്മുടെ കർത്തവ്യമായി കണ്ടുകൊണ്ട് പ്രവർത്തിക്കണം. പരിസ്ഥിതി പരിപാലനം ശരിയാകുമ്പോൾ പരിസര ശുചിത്വവും വ്യക്തിശുചിത്വവും അതോടൊന്നിച്ച് തനിയെ ശരിയായിക്കൊള്ളും. അപ്പോൾ പിന്നെ മാലിന്യ പ്രശ്നവും പരിഹരിക്കപ്പെടാതിരിക്കുമൊ? എന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ ഇതെല്ലാം ഒരു വിദ്യാർത്ഥിയിൽനിന്നും തുടങ്ങണം. അവരാണല്ലൊ ഭാവിയുടെ വാഗ്ദാനങ്ങൾ. ഭയത്തിലൂടെയാവരുത് ശുചിത്വബോധം. അതെല്ലാം ഒരു സംസ്കാരമാവണം. അത്തരം ഒരു സംസ്കാരത്തിന്റെ തുടക്കം കുറിക്കാൻ ഈ കൊറോണാ ലോക്ഡൗൺ കാരണമാവട്ടെ എന്ന് പ്രത്യാശിച്ചുകൊണ്ടും ഈ COVID-19 മഹാമാരി ഭൂമുഖത്തുനിന്ന് എത്രയും പെട്ടെന്ന് തുടച്ചുനീക്കപ്പെടട്ടെ എന്ന് ആഗ്രഹിച്ചുകൊണ്ട് നിർത്തുന്നു.

ലക്ഷ്മി പ്രദീപ്
7 A, കൂടാളി എച്ച് എസ് എസ്,
മട്ടന്നൂർ ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

സൈക്കിളിലേക്കു മടങ്ങുക

ഉപന്യാസത്തിന്റെ ശീർഷകം അപ്രസക്തവും നിസ്സാരവുമാണെന്ന് പ്രഥമദൃഷ്ട്യാ തോന്നാം. പുനരാലോചനയിൽ ഇത്ര പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന വിഷയം വേറെ ഇല്ലെന്നും കാണാം. ശാസ്ത്രത്തിന്റെ മുന്നേറ്റത്തിൽ സമയത്തെയും ദൂരത്തെയും മനുഷ്യൻ ജയിച്ചു കഴിഞ്ഞു. മരണത്തെ ജയിക്കാനുള്ള മുന്നേറ്റമാണ് അവനിപ്പോൾ. 'സൈക്കിളിലേക്ക് മടങ്ങുക' എന്ന തലക്കെട്ട് വിരുദ്ധമായ ആശയത്തെ പ്രതിനിധാനം ചെയ്യുന്നുണ്ടോ എന്നാണ് സംശയം. പുരോഗതിക്കെതിരായുള്ള ചിന്ത വായനക്കാരിൽ ഉണ്ടാക്കുന്നുണ്ടോ എന്നും സംശയമുദിക്കാം. ഇരുചക്ര വാഹനമാണ് സൈക്കിൾ. യന്ത്രത്തിന്റെ സഹായമില്ലാതെ മനുഷ്യാധ്വാനം കൊണ്ട് ഉപയോഗിക്കാവുന്ന വാഹനം.ഭൂമി മുഴുവൻ കറങ്ങിവരാൻ കുറച്ചു സമയം മാത്രം എടുക്കുന്ന 'സൂപ്പർസോണിക്' കാലഘട്ടത്തിൽ 'സൈക്കിൾ' ആണ് ഈ നൂറ്റാണ്ടിലെ വാഹനം' എന്നു പറയുന്നത്, ഒന്നുകിൽ തലതിരിഞ്ഞ ആശയമാണ്. അല്ലെങ്കിൽ സൂക്ഷ്മമായ ചിന്ത അർഹിക്കുന്ന ഒന്നാണ്. എന്തുകൊണ്ടാണ്, സൈക്കിളിലേക്കു മടങ്ങാൻ ചിലരെങ്കിലും നിർബന്ധിക്കുന്നത്. അടുത്ത കാലത്ത് കേരളത്തിലെ കൊല്ലം ജില്ലയിൽ, ജില്ലാ ആസ്ഥാനത്ത് ഒരു ആതുരാലയത്തിലെ ജീവനക്കാരെക്കുറിച്ച് വാർത്ത വന്നു. സൈക്കിളിൽ ആശുപത്രിയിൽ വരുകയും പോവുകയും ചെയ്യുന്നവരായതുകൊണ്ടാണ് ബോക്സ് ന്യൂസ് വന്നത്. ഡോക്ടർ ഉൾപ്പടെ

എല്ലാ ജീവനക്കാരും താമസസ്ഥലത്തുനിന്ന് ആശുപത്രിയിൽ വരുന്നതും തിരികെ പോകുന്നതും സൈക്കിളിലാണ്. കൗതുകവാർത്തയായിരുന്നില്ല, ചിത്രം സഹിതം വന്നതിനാൽ വാർത്ത ലീഡുതന്നെയായിരുന്നു. കേരളത്തിൽ താമസിയാതെ ഇവരുടെ പാത പിൻതുടരുന്നവർ അധികമാകുകതന്നെ ചെയ്യും. കേരളം അത്തരം അവസ്ഥാവിശേഷത്തിലേക്ക് വളരെ വേഗം അടുത്തുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. കേരളത്തിൽ കഴിഞ്ഞ അഞ്ചുവർഷം രജിസ്റ്റർചെയ്ത വാഹനങ്ങൾ ദശലക്ഷത്തിനു മുകളിലാണ്. വാഹനങ്ങൾ ഇത്രയും പെരുകിയല്ലോ എന്നതല്ല പ്രധാന പ്രശ്നം. ഇത്രയും വാഹനങ്ങൾ ഓടാൻ തക്കവണ്ണം നമ്മുടെ റോഡുകൾ സുശക്തങ്ങളല്ല. വാഹനങ്ങൾ പെരുകുമ്പോൾ അത് വഹിക്കാനുള്ള പാതയും ആവശ്യമാണ്. റോഡുകൾ വീതികൂട്ടുന്നു. പാതയ്ക്കിരുവശവുമുള്ള കടകളും താമസസ്ഥലങ്ങളും റോഡാവുന്നു. അങ്ങനെ രാജ്യം മുഴുവൻ റോഡായി മാറുന്ന അവസ്ഥ ഭീകരമാണ്. മറ്റൊന്ന്, സ്വകാര്യവാഹനങ്ങൾ ലോകത്ത് ഓരോ വർഷവും 13 ശതമാനം വർധിക്കുന്നു. വാഹനങ്ങളോടുള്ള മനുഷ്യന്റെ മനോഭാവത്തിനു വന്ന മാറ്റവും വാഹനങ്ങൾ വർധിക്കുവാൻ കാരണമായി. ഇരുചക്രവാഹനക്കാരന് കാറിനോടാണ് കമ്പം. സാധാരണകാറുള്ളവന് ആഡംബരക്കാറുവേണമെന്നാണ് ആഗ്രഹം. ഈ മനോഭാവം വൻകിട കമ്പനികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും പണം പ്രയോജനരഹിതമായി കുന്നുകൂടുകയും ചെയ്യും. മലയാളിക്ക് കാർ അഭിമാന ചിഹ്നമാണ്. വിവാഹത്തിന് വധുവിനോടൊപ്പം ഒരു കാറും അന്തസ്സിന്റെ ചിഹ്നമായി മലയാളി നൽകുന്നു. മധ്യവർഗ മലയാളികളാണ് അഭിമാനചിഹ്നമായി കാർ സ്വീകരിച്ചത്. രണ്ടുകാര്യത്തിൽ ഉപഭോഗസംസ്കാര പ്രിയരായ മലയാളികൾ മുന്നിലാണ്. ഒന്ന് വീടുവയ്ക്കുന്നതിൽ. മൂന്നു നിലകൾ ഒരു രൂപകൽപനയിൽ ചെയ്തെടുക്കുന്നതിൽ മത്സരിക്കുകയാണ് മലയാളി. 'ഫാഷൻ' എന്ന മട്ടിൽ മലയാളി വരനു സമ്മാനിക്കുന്നു. 'പോരാ,' എന്നു പറഞ്ഞ് താമസയോഗ്യമായ എത്ര ഭവനങ്ങളാണ് കഴിഞ്ഞ രണ്ടുവർഷത്തിനുള്ളിൽ മലയാളി ഇടിച്ചു നിരത്തിയത്! കാറുകൾ വളരെ വേഗം കൈമാറ്റം ചെയ്യുന്ന രീതിയും ഉണ്ട്. പഴയ വാഹനങ്ങൾ വിൽക്കുന്നത് പ്രധാന കാർ കമ്പനികൾ തന്നെയാണ്. വാഹനങ്ങൾ പെരുകുമ്പോൾ മലയാളി മരിക്കുകയാണ്. ഏറ്റവും വലിയ വിപത്ത് പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണം തന്നെ. വാഹനങ്ങളിൽനിന്നു പുറത്തുവരുന്ന കാർബൺ മോണോക്സൈഡ് അടക്കമുള്ള വിഷവാതകങ്ങൾ അന്തരീക്ഷഘടനയ്ക്ക് മാറ്റം വരുത്തുന്നു. ദ്രവഇന്ധനത്തിന്റെ അളവ് നാൾക്കുനാൾ കുറയുകയാണ്. അൻപതുവർഷം കഴിയുമ്പോൾ എണ്ണക്കിണർ വറ്റിപ്പോകുമെന്നാണ് കണക്ക്. യാതൊരു മുൻവിധിയുമില്ലാതെ ഊറ്റിയെടുക്കുകയാണല്ലോ എണ്ണ. നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് രണ്ടു സ്ഥാപനങ്ങളാണ് വർധിക്കുന്നത്; സ്വർണക്കടകളും പെട്രോൾ പമ്പുകളും. ഇതുകൊണ്ടാണ് സൈക്കിളിലേക്കു മടങ്ങുക എന്ന ശീർഷകത്തിന് പ്രാധാന്യം ഏറുന്നത്. യാതൊരു പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നവും

സൈക്കിളിന്റെ ഉപയോഗം കൊണ്ടുണ്ടാകുനാനില്ല. റോഡപകടങ്ങൾ വളരെ കുറയും. മരണസംഖ്യയും കുറയും. പത്തുപതിനഞ്ച് കിലോമീറ്റർ ചുറ്റളവിലുള്ള കാര്യങ്ങൾ സൈക്കിളിൽ നടത്താൻ കഴിഞ്ഞാൽ, വാഹനങ്ങളുടെ അമിതമായ ഓട്ടം അവസാനിപ്പിക്കാം. സൈക്കിൾയാത്ര നല്ല വ്യായാമമാണ്. വ്യായാമമുറകൾ പ്രത്യേകിച്ചാവശ്യമില്ല. മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയുടെ ശത്രുവാകരുത്. അത് സ്വന്തം നിലനിൽപ്പിനെ ബാധിക്കും. ഇതു മനസ്സിലാക്കി യാത്ര സൈക്കിളിലേക്കു മാറ്റിയാൽ ഭൂമിയും അതിലുള്ള വസ്തുക്കളും നിലനിൽക്കും.

സോന
9 A എസ്.എൻ.ഡി.പി.എച്ച്.എസ്എസ്. ഉദയംപേരൂർ
തൃപ്പൂണിത്തുറ ഉപജില്ല, ഏറണാകുളം

കൊറോണകാലത്തെ വിശേഷങ്ങൾ

ഈ അവധികാലത്തെക്കുറിച്ച് ഒരുപാട് പ്രതീക്ഷകളുണ്ടായിരുന്നു. അമ്മയുടെ വീട്ടിൽ പോകണം, വലിയച്ഛനെയും വലിയമ്മയെയും കാണണം.... പക്രുവിന് ഏറ്റവും ഇഷ്ടപ്പെട്ട 'കപ്പലണ്ടി മുട്ടായി 'വാങ്ങി കൊണ്ടുചെന്നു കൊടുക്കണം (അമ്മയുടെ വീട്ടിലെ പട്ടിക്കുട്ടിയാണ് പക്രു.) പക്ഷേ കൊറോണ എന്ന ഭീകരൻ ഈ ലോകത്തെ എന്നപോലെ എന്റെ കൊച്ചു മോഹങ്ങളെയും ബന്ധനത്തിലാക്കിക്കളഞ്ഞു. എങ്കിലും എനിക്ക് പ്രതീക്ഷയുണ്ട്... ഈ കാലത്തെയും നമ്മൾ അതിജീവിയ്ക്കുമെന്ന്. കുറേനാൾ വീട്ടിലിരിക്കേണ്ടിവരും. എന്നാലും അതെല്ലാം നമ്മുടെ നന്മയ്ക്കുവേണ്ടിയല്ലേ.... നമ്മുടെ രക്ഷിതാക്കൾ പറയുന്നത് ഇപ്പോൾ അനുസരിച്ചില്ലെങ്കിൽ പിന്നീടൊരിക്കലും നമുക്കൊന്നും കാണാൻ കഴിയാതെ വന്നെങ്കിലോ....! ഇപ്പോൾ എല്ലാവർക്കും ഇഷ്ടംപോലെ സമയമുണ്ട്. അച്ഛനുമമ്മയ്ക്കും മകളായ എന്നെ സ്നേഹിക്കുവാനും എന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾകേട്ട് പരിഹരിക്കുവാനും കഴിയുന്നുണ്ട്. വീട്ടിലെ മുത്തച്ഛനും മുത്തശ്ശിക്കും ഇത്ര നല്ല കഥകൾ അറിയാമായിരുന്നെന്നും അവർ ഇത്രത്തോളം അറിവുള്ളവരായിരുന്നുവെന്ന് എനിക്ക് മനസ്സിലാക്കുവാനും സാധിച്ചത് ഈ കൊറോണാ കാലത്താണ്. പിന്നെയുള്ളത് എന്റെ ഭക്ഷണകാര്യത്തിലെ മാറ്റങ്ങളാണ്. ബേക്കറിയിൽ നിന്നും വാങ്ങുന്ന മായംകലർത്തിയ പലഹാരങ്ങളൊക്കെയും ശരീരത്തിന് ഹാനികരമാണെന്ന് ഞാൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞു. അതിനുപകരം നമ്മുടെ തൊടികളിൽതന്നെ വിളയിക്കാവുന്ന പയർ, പാവൽ, ചീര, മത്തൻ, മുരിങ്ങ, തകര, പൊന്നാരിവീരൻ തുടങ്ങിയവ കാൽസ്യത്തിന്റെ കാലവറകളാണെന്നും ഇനിയെന്നും ഇതൊക്ക ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപെടുത്താനാവുമെന്നും ഞാൻ നിശ്ചയിച്ചുകഴിഞ്ഞു. ഈ സീസണിൽ കിട്ടുന്ന പറമ്പിലെ മാമ്പഴത്തിനും

ചക്കപ്പഴത്തിനുമൊക്കെ എന്ത് രുചിയാണ്.... ഹായ് ! പിന്നെ ഒരുകാര്യംകൂടി ഓർത്തുപോകുന്നു.... കൂട്ടിലടയ്ക്കപ്പെട്ട പക്ഷികളുടെ അവസ്ഥയിലാണ് ഇന്ന് മനുഷ്യരെല്ലാവരും. അതെത്ര ദുഷ്കരമാണെന്ന് നാം മനസ്സിലാക്കി. അപ്പോപ്പിന്നെ ജീവജാലങ്ങളെ എന്തിനാണ് നാം ബന്ധനത്തിലാക്കുന്നത്? അവയ്ക്കൊക്കെയും നമുക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യം കൊടുക്കാം. ഈ കൊറോണാ കാലത്ത് മനുഷ്യനില്ലാത്ത സ്വാതന്ത്ര്യം പക്ഷിമൃഗാദികൾക്ക് ലഭിക്കട്ടെ. അവർ ഈ ലോകത്ത് സ്വൈര്യമായി വിഹരിക്കട്ടെ..... '

വിജയലക്ഷ്മി കെ. വി

3 A, എസ്.എൻ.ഡി.യു.പി.എസ് വി-കോട്ടയം,
കോന്നി ഉപജില്ല, പത്തനംതിട്ട

കൊറോണ ഒരു മഹാമാരി

മാനവരാശിയെ തമ്മിൽ അകലാൻ പഠിപ്പിക്കുന്ന വൈറസ് അതാണ് കൊറോണ എന്ന കോവിഡ്-19.മനുഷ്യരെ കാർന്നു തിന്നുന്ന ഈ വൈറസ് മനുഷ്യരിൽ നിന്നും മനുഷ്യരിലേക്ക് പടരുകയാണ്. കൊറോണ എന്ന പദം ആദ്യമായ് ഉപയോഗിച്ചത് 1968-ൽ ഒരുകൂട്ടം വൈറോളജിസ്റ്റുകളാണ്. 'നേച്ചർ'എന്ന ജേർണലിൽ വൈറസുകളുടെ ഒരു പുതിയ കുടുംബത്തെ പരിചയപ്പെടുത്താൻ. കൊറോണ വൈറസ് ഡിസീസ് എന്ന കോവിഡ്-19 ആദ്യമായ് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തത് 2019 ഡിസംബറിൽ ചൈനയുടെ ഡെട്രോയിറ്റ് എന്നറിയപ്പെടുന്നു. വുഹാൻ പ്രവിശ്യയിലാണ് 2020 മാർച്ച് 11- ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന ഇതിനെയൊരു മഹാമാരിയായി തിരിച്ചറിഞ്ഞത്. 2020 ഏപ്രിൽ -18 ആയപ്പോഴേയ്ക്കും ഏകദേശം ഇരുനൂറ്റിപ്പത്തു രാജ്യങ്ങളിലായി ഇരുപത്തിമൂന്നുലക്ഷം കേസുകൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുകയും ഒരു ലക്ഷത്തിഅറുപതിനായിരം മരണങ്ങൾ സംഭവിക്കുകയും ചെയ്തു.ലക്ഷക്കണക്കിനാളുകൾ നിരീക്ഷണത്തിൽ ആയിരിക്കുന്നു. അന്റാർട്ടിക്ക ഒഴികെയുള്ള എല്ലാ ഭൂഖണ്ഡങ്ങളിലും കോവിഡ്-19 പടർന്നുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. ഏഷ്യയിലാണ് ഇതാദ്യമായി പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ടത്.എന്താണ് കൊറോണ വൈറസ്? കിരീടം അഥവാ റീത്ത് എന്നർത്ഥമുള്ള കൊറോണ എന്ന ലാറ്റിൻ പദത്തിൽ നിന്നാണ് കൊറോണ വൈറസ് എന്ന പേര് രൂപം കൊണ്ടത്. സാധാരണ മൃഗങ്ങൾക്കിടയിൽ കാണപ്പെടുന്ന ഒരിനം വൈറസ് എന്നതിനേക്കാൾ വൈറസുകളുടെ ഒരു വലിയ കൂട്ടമാണ് കൊറോണ എന്നു പറയാം. മൈക്രോസ്കോപ്പിലൂടെ നിരീക്ഷിക്കുമ്പോൾ കിരീടത്തിന്റെ രൂപത്തിൽ കാണപ്പെടുന്നത് കൊണ്ടാണ് ക്രൗൺ എന്നർത്ഥം വരുന്ന കൊറോണ

എന്ന പേര് നൽകിയിരിക്കുന്നത്. ഇതിനെ 'സൂനോട്ടിക്' എന്നാണ് ശാസ്ത്രജ്ഞർ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്, കാരണം വളരെ അപൂർവമായ ഈ വൈറസുകൾ മൃഗങ്ങളിൽ നിന്ന് മനുഷ്യനിലേക്ക് പടർന്നു കയറുന്നു. സാർസ്, മെർസ് എന്നീ രോഗങ്ങളെപ്പോലെ സസ്തനികളുടെ ശ്വസന സംവിധാനങ്ങളെ തകരാറിലാക്കാൻ കഴിവുള്ള വൈറസാണ് കൊറോണ. ഏകദേശം അറുപതു മുതൽ നൂറ്റിയിരുപതു നാനോമീറ്റർ വരെ വലുപ്പമുള്ള ഗോളാകൃതിയാണ് ഇതിനുള്ളത്. ഈ വൈറസിന്റെ സ്തരത്തിൽനിന്നും സൂര്യരശ്മികൾ പോലെ തോന്നിപ്പിക്കുന്ന കൂർത്ത മുനകൾ കാണപ്പെടുന്നു. ഇതിന് ഏകദേശം ഒൻപതു മുതൽ പന്ത്രണ്ടു നാനോമീറ്റർവരെ വലുപ്പം കാണപ്പെടുന്നു.വൈറസിന് ഏകദേശം എഴുപത്തിരണ്ട് മണിക്കൂറോളം പ്രതലങ്ങളിൽ ജീവിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് പഠനങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്തുന്നു.ഇത് ജീവനുള്ള ശരീരത്തിൽ എത്തിപ്പെടുമ്പോൾ അവയ്ക്ക് പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള ശക്തി കിട്ടുന്നു. വൈറസ് വ്യാപിക്കുന്നതെങ്ങനെയെന്നു നോക്കാം. ആളുകൾ തമ്മിൽ അടുത്ത് ഇടപെടുന്നതിലൂടെയാണ് ഈ വൈറസ് വ്യാപിക്കുന്നത്.രോഗി ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും പുറപ്പെടുന്ന സ്രവങ്ങൾ മറ്റൊരാളുടെ ശരീരത്തിൽ തെറിക്കുകയും അതുവഴി വൈറസ് വ്യാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുപോലെ രോഗമുള്ള ആൾ സ്പർശിച്ച സ്ഥലങ്ങളിൽ രോഗമില്ലാത്ത വ്യക്തി സ്പർശിക്കുകയും അയാളുടെ കൈകൾ കണ്ണിലോ മൂക്കിലോ വായിലോ തൊടുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ രോഗാണു പകരാം.രോഗമുള്ള ആളിൽ ലക്ഷണങ്ങൾ പുറത്തുവരാനായി പതിനാലു ദിവസം വരെ എടുക്കാം.പനി,ചുമ,ശ്വാസതടസ്സം,തലവേദന,മൂക്കൊലിപ്പ് എന്നിവയാണ് പ്രാഥമിക ലക്ഷണങ്ങൾ.രോഗം മൂർച്ഛിച്ചവരിൽ കടുത്ത ന്യൂമോണിയ പോലുള്ള ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. കടുത്ത ചുമ, തൊണ്ടവേദന, ശരീരവേദന എന്നിവയും കാണപ്പെടുന്നു.ഈ രോഗം വരാതിരിക്കാനായി സ്വീകരിക്കാവുന്ന മുൻകരുതലുകൾ എന്തെല്ലാമാണ്? കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ ഹാൻഡ്‌വാഷ്, സോപ്പ്, സാനിറ്റൈസർ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കുക, ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും തൂവാലകളോ,ടിഷ്യു പേപ്പറുകളോ ഉപയോഗിക്കുക,മാസ്കുകൾ നിർബന്ധമായും ഉപയോഗിക്കുക,സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക,പൊതുപരിപാടികൾ ഒഴിവാക്കുക,രോഗമുള്ള വ്യക്തികളുമായി ഇടപഴകാതിരിക്കുക,ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ സ്വയം നിരീക്ഷണത്തിൽ ഏർപ്പെടുകയും അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ചികിത്സയെടുക്കുകയും ചെയ്യുക, രോഗമുള്ള ആളിനെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നവർ നിർബന്ധമായും മാസ്കുകളും കൈയുറകളും ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യണം. കൊറോണയെ ചെറുക്കാനായി യാതൊരുവിധ പ്രതിരോധമരുന്നുകളോ വാക്സിനുകളോ ഇതുവരെ കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടില്ല. ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടുകൊണ്ടുള്ള ചികിത്സയാണു നൽകിവരുന്നത്. ഹൈഡ്രോക്സിക്ലോറോക്വിൻ എന്ന പ്രതിരോധമരുന്ന് വൈറസിനെ തുരത്തുമെന്നു പറയുന്നു

ണ്ടെങ്കിലും ലോകാരോഗ്യസംഘടന ഇതിന് അംഗീകാരം നൽകിയിട്ടില്ല. ഈ മഹാമാരിയെ പൂർണമായും നശിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഗവേഷണത്തിലാണ് എല്ലാ രാജ്യങ്ങളും. ഇത്രയും ആക്രമണകാരിയായ ഒരു വൈറസ് ശാസ്ത്രലോകത്തിനും ലോകത്തിലെ രാജ്യങ്ങൾക്കും ഭീഷണിതന്നെയാണ്.ഈ മഹാമാരിയെ ചെറുക്കാൻ ശാസ്ത്രലോകത്തിന് കഴിയട്ടെ.

അലീന.എസ്
8 E, എസ്.എൻ.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്,ആനാട്,
നെടുമങ്ങാട് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

ആനന്ദ പൂർണ്ണമീ കാത്തിരിപ്പ്

തികച്ചും അപ്രതീക്ഷിതവും അനിശ്ചിതത്വം നിറഞ്ഞതുമായൊരവസരത്തിൽ കൂടെയാണ് ലോകരാജ്യങ്ങളെല്ലാം തന്നെ കടന്നുപോകുന്നത്. ലോകത്തിന്റെ ഒരു കോണിൽ പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ട ഈ മഹാമാരി ഇത്ര വേഗം നമ്മുടെ ഈ കൊച്ചു കേരളത്തിൽ എത്തുമെന്നും നമ്മെ ഭയപ്പെടുത്തുമെന്നും ആരും തന്നെ ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടാവില്ല. നിപ പോലെയുള്ള മഹാമാരികളെ ചെറുത്തു തോൽപ്പിച്ച ധീര സംസ്ഥാനമാണ് നമ്മുടെ മലയാളനാട്. കൊറോണാ വൈറസിന്റെ വ്യാപനത്തിലും ലോകം തന്നെ പ്രശംസിക്കുന്ന തരത്തിലാണ് നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ. നമുക്ക് വേണ്ടി കേരളത്തിലെ മാലാഖമാരും, ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും, നിയമ സംരക്ഷകരും കൈമെയ് മറന്നു പ്രവർത്തിക്കുമ്പോൾ ശരിയായി സംസ്ഥാനം കൈക്കൊള്ളുന്ന നടപടികളും, ജാഗ്രതാ നിർദേശങ്ങളും പാലിച്ച് ഒരു നല്ല പൗരനായി നമ്മുടെ നാടിന്റെയും നമ്മുടെ കുടുംബത്തിന്റെയും അഭിവൃദ്ധിക്കായി നമുക്ക് ഒന്നിച്ച് പങ്കാളികളാകാം.

തികച്ചും പുതുമയുള്ളതാണീ അടച്ചിരിപ്പ്. വേനലവധിക്ക് കൂട്ടുകാരുമായി കളിക്കുവാനും വിനോദസഞ്ചാര കേന്ദ്രങ്ങളിൽ പോകുവാനും കൊതിച്ചിരുന്ന നാമിന്ന് വീടിന്റെ പുറത്തേക്കിറങ്ങാൻ ഭയപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ ഇത്തരമൊരു സാഹചര്യം എങ്ങനെ കാര്യക്ഷമമാക്കാം എന്നാണ് ഈ സാഹചര്യത്തിൽ നമ്മൾ ചിന്തിക്കേണ്ടത്. തിരക്കിട്ടു പാഞ്ഞിരുന്ന വാഹനങ്ങൾ ഇന്ന് നമ്മുടെ വീടുപടിക്കൽ ഒരു അലങ്കാരവസ്തുവായി നിലകൊള്ളുന്നു. പിഞ്ചുകുഞ്ഞുങ്ങൾ മുതൽ വൃദ്ധർ വരെ ഇന്ന് വീടുകളിൽ തന്നെ തുടരുന്നു. പലഭാഗത്തായി ജോലി ആവശ്യങ്ങൾക്കായി പോയിരുന്നു അച്ഛൻ അമ്മമാരും വിദ്യാലയങ്ങളിൽ പോയിരുന്ന സഹോദരങ്ങളും ഇന്ന് വീടുകളിൽ ഒന്നിച്ചുകൂടിയിരിക്കുന്നു. ഇത്തരം കൂടിച്ചേരലുകൾ കരുതൽ വിടാതെ ആനന്ദകരമാക്കാൻ സാധിക്കും. അച്ഛനമ്മമാരും കുട്ടികളും

ഒന്നിച്ച് കഥകൾ പറഞ്ഞു രസിച്ചും, കളികൾ കളിച്ചും കുടുംബ ബന്ധങ്ങൾ കൂടുതൽ ഊഷ്മളമാക്കാൻ സാധിക്കും. ഇത്തരം ഒത്തുചേരലുകൾ പഴമയിലേക്കുള്ള ഒരു തിരിച്ചുപോക്ക് കൂടിയാണ്. ഉപഭോഗ സംസ്കാരത്തിനടിമപ്പെട്ട കേരളീയർ പതിയെ വീട്ടു പറമ്പുകളിൽ കൃഷി ചെയ്യുവാനും പറമ്പിൽ വിളയുന്ന ചക്കയും കപ്പയും കൊണ്ട് ആഹാരം പാകം ചെയ്യാനും തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇതര സംസ്ഥാനങ്ങളെ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾക്കുപോലും ആശ്രയിച്ചിരുന്ന നമ്മൾ നമ്മുടെ മട്ടുപ്പാവും,പിന്നാമ്പുറവും ചെറിയ അടുക്കളത്തോട്ടങ്ങളാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ഇത്തരം കൂട്ടായ ശ്രമങ്ങൾ നൽകുന്ന സന്തോഷവും നമ്മുടെ ശ്രമങ്ങൾ ഫലം കാണുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന അഭിമാനവും ഒന്നു വേറെ തന്നെയാണ്.

ഇന്നലെവരെ അമ്മമാർ മാത്രം ചെയ്തിരുന്ന ജോലികൾ ഇന്ന് കുടുംബത്തിലെ ഓരോ അംഗങ്ങളും ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. അടുക്കളയുടെ നാല് ചുവരുകൾ ഇന്ന് ഒരു കുടുംബത്തിലെ മുഴുവൻ കളിചിരികൾ കേൾക്കാൻ പാകത്തിൽ വിശാലമായിരിക്കുന്നു. ഇത്തരം അടച്ചിരിപ്പുകൾ നമ്മുടെയുള്ളിലെ സർഗാത്മകശേഷി വളർത്താനുള്ള ഒരു അവസരം കൂടിയാണ്. മറന്നുപോയ അല്ലെങ്കിൽ തിരക്കിൽ ഉപേക്ഷിച്ച വിനോദപ്രവർത്തനങ്ങൾ ഓർത്തെടുത്ത് വീണ്ടും തുടങ്ങാനുള്ള ഒരു ഉത്തമ നേരമായി നമുക്കീ അടച്ചിരിപ്പിനെ കാണാം. ചിത്രരചന, കരകൗശല വസ്തുക്കളുടെ നിർമ്മാണം, പാട്ട്, നൃത്തം തുടങ്ങിയവയുടെ ചിട്ടയായ പരിശീലനം ഈ സാഹചര്യത്തിൽ നമുക്ക് തുടങ്ങാവുന്നതാണ്.

ഇത്തരം അവസരങ്ങൾ സ്വയം കണ്ടെത്തലിനു കൂടിയുള്ളതാണ്. നമുക്ക് നമ്മെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുവാനും നമ്മെത്തന്നെ വിശകലനം ചെയ്യാനും ഈ അവസരം പ്രയോജനപ്പെടുത്താം. നമ്മുടെ അഭിരുചികൾ, നന്മകൾ, പോരായ്മകൾ, ജീവിത ലക്ഷ്യങ്ങൾ ഇവ എല്ലാം സ്വയം വിശകലനം ചെയ്തു തെറ്റുകളെ തിരുത്താനും നന്മകളെ ഉണർത്താനുമുള്ള സമയമാണിത്. കുടുംബത്തിനു വേണ്ടി കരുതലുള്ള നമ്മൾ നമ്മുടെ സമൂഹത്തിലും കരുതലിന്റെ കരങ്ങൾ എത്തിക്കണം. വേനൽക്കാലത്തെ കൊടുംചൂടിൽ വലയുന്ന എല്ലാ പക്ഷി മൃഗാദികൾക്കും ശുദ്ധജലം നൽകിയും ആഹാരം നൽകിയും നമ്മളാൽ കഴിയുന്ന വിധം നമുക്ക് സഹായിക്കാം. ഈ ഭൂമിയിൽ നമുക്ക് മാത്രമായി ഒരു നിലനിൽപ്പില്ല. ഒറ്റയ്ക്ക് കഴിയുന്ന വൃദ്ധർക്കും, വഴിയിൽ ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ടവർക്കും, അശരണർക്കും വേണ്ടത് നമ്മുടെ സർക്കാർ ചെയ്യുന്നുണ്ടെങ്കിൽ കൂടി നമ്മളാൽ കഴിയുന്നത് നമുക്ക് ചെയ്യാം. ഒരു നേരത്തെ ഭക്ഷണം എത്തിച്ചും മറ്റു സാമൂഹ്യ പ്രവർത്തകരെ ആവശ്യങ്ങൾ അറിയിച്ചും നമുക്ക് നമ്മുടെ കടമ നിർവ്വഹിക്കാം.

നല്ല ഒരു പൗരനെന്ന നിലയിൽ നമുക്ക് ഇന്ന് ലോകത്താട് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നത് വളരെ ചെറിയ ഒരു കാര്യം മാത്രമാണ്,വീട്ടിലിരുന്നും, കൈകഴുകിയും, സാമൂ

ഹിക അകലം പാലിച്ചും, കോവിട് എന്ന മഹാമാരിയെ സാമൂഹിക വ്യാപനത്തിൽ നിന്ന് തടയുക. പുതിയ ഒരു കഴിവ് വളർത്തിയെടുക്കാൻ വീടുകളിൽ കഴിയുന്ന ഈ അവസരം നമുക്ക് പ്രയോജനപ്പെടുത്താം. ഒരു പുതിയ ഭാഷ പഠിക്കാനോ, ഒരു പുസ്തകമെങ്കിലും വായിക്കാനോ, ഒരു തൈ നടാനോ നമുക്ക് ഈ അവസരം ഉപയോഗിക്കാം. നല്ല നാളേക്കായുള്ള ഈ വീട്ടിലിരിപ്പ് നല്ല ശീലത്തിന് കൂടി ആകട്ടെ.

ആകാശ് സാബു

9 C, എസ്.സി. വി.ബി.എച്ച്.എസ് ചിറയിൻകീഴ്,
ആറ്റിങ്ങൽ ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

ശുചിത്വബോധം

ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യ പുരോഗതിയും അത് കാത്തുസൂക്ഷിക്കലുമാണ് വ്യക്തിപരമായ ശുചിത്വം കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഉത്തരവാദിത്വത്തോടെ ഉയർന്ന ജീവിത നിലവാരം പുലർത്തണമെങ്കിൽ ശുചിത്വം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. കുട്ടികളുടെ സ്വഭാവം, വൃത്തി, ഉറക്കം, വ്യായാമം, വസ്ത്രധാരണരീതി എന്നിവയെല്ലാം ശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഘടകങ്ങൾ ആണ്.

ശരീരശുചിത്വമാണ് ആരോഗ്യത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാന ഘടകം. ദിവസം കുറഞ്ഞത് ഒരുപ്രാവിശ്യമെങ്കിലും കുളിക്കുന്ന ശീലം കുട്ടികളിൽ വളർത്തിയെടുക്കേണ്ടതാണ്. രണ്ടുപ്രാവിശ്യം ആയാൽ കൂടുതൽ നന്ന്. ശരീരത്തിലുള്ള അഴുക്ക് സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകി വൃത്തിയാക്കണം. വായും പല്ലും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുവാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. പലതരത്തിലുള്ള ബാക്റ്റീരിയകൾ വായിക്കുള്ളിലുണ്ട്. എങ്കിൽക്കൂടി ആരോഗ്യമുള്ള ആളിനു ഇവ ദോഷം ചെയ്യുന്നില്ല. എന്നാൽ അശുദ്ധമായ പല്ലുകൾക്കിടയിൽ രോഗാണുക്കൾ വളരെ വേഗം വളരുവാൻ ഇടയാകുന്നു. തങ്ങിയിരിക്കുന്ന ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ രോഗാണുക്കളുടെ വളർച്ചയെ കൂടുതൽ സഹായിക്കും. പല്ലുകൾക്ക് ഇത് മൂലം കേടുസംഭവിക്കാറുണ്ട്. Septic Tonsillitis എന്ന രോഗം ഇതിനുദാഹരണമാണ്. അതിനാൽ രാവിലെയും രാത്രിയും പല്ല് നല്ലവണ്ണം ശുദ്ധിചെയ്യണം. കയ്യും, നഖവും എപ്പോഴും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കണം. സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകുന്നത്കൊണ്ട് ടൈയ്ഫോയിഡ്, കോളറ, വയറുകടി, മുതലായ സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ പകരാതെ തടയാൻ കഴിയും. നഖം കടിക്കുന്ന സ്വഭാവം പല കുട്ടികളിലും കണ്ടുവരുന്നു. നഖം കടിക്കുമ്പോൾ നഖങ്ങൾക്കിടയിലുള്ള രോഗാണുക്കൾ ഉള്ളിൽ ചെല്ലുകയും ഇത് മൂലം

മാരകമായ അസുഖങ്ങൾ വന്നു ചേരുകയും ചെയ്യും. അതിനാൽ നഖം കടിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കണം.

വ്യക്തി, വീട്, പരിസരം, ഗ്രാമം, നഗരം, എന്നിങ്ങനെ ശുചികരണത്തിന്റെ മേഖലകൾ വിപുലമാണ്. ശരീരശുചിത്വം, വീടിനുളളിലെ ശുചിത്വം എന്നിവയുടെ കാര്യത്തിൽ കേരളീയർ പൊതുവെ മെച്ചമാണെന്നു പറയാറുണ്ട്.എന്നാൽ പരിസരം, പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ, സ്ഥാപനങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം വൃത്തികേടാക്കുന്നതിൽ നമ്മൾ മുൻപന്തിയിലുമാണ്. 'ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാട്'എന്നാണ് കേരളത്തെപ്പറ്റിയുള്ള ടൂറിസ്റ്റ് വിശേഷണം. പക്ഷെ ചെകുത്താന്റെ വീടുപോലെയാണ് നമ്മുടെ പൊതുസ്ഥാപനങ്ങളും പെരുവഴികളും വൃത്തി കേടായി കിടക്കുന്നത്. നിർദേശങ്ങൾ ഒന്നും പാലിക്കാൻ നമ്മൾ ശ്രദ്ധിക്കാറില്ല. പരിസരം വൃത്തി കേടാക്കിയാൽ ശിക്ഷയുമില്ല. അതേസമയം പലവിദേശ രാജ്യങ്ങളിലും ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതിൽ ചെറിയ വീഴ്ച വരുത്തിയാൽപോലും വലിയ ശിക്ഷകൾ ലഭിക്കും. ജനങ്ങളിൽ ശുചിത്വബോധവും ഒപ്പംതന്നെ പൗരബോധവും ഉണ്ടാവുകയാണ് ആദ്യം വേണ്ടത്. നാടിന്റെ ശുചിത്വം ഓരോ പൗരന്റെയും ചുമതലയായികരുതണം. നിയമങ്ങൾ അനുസരിക്കാൻ നമ്മൾ ഓരോരുത്തരും തയാറാകണം. നിയമങ്ങൾ അനുസരിക്കാൻ നമ്മൾ വിസമ്മതിച്ചത് കൊണ്ടാണ് ലോകത്തു 'കൊറോണ വൈറസ്' എന്ന മഹാമാരി പിടിപെട്ടിരിക്കുന്നത്. ഈ വൈറസ് കാരണം പതിനായിരക്കണക്കിന് ജീവനുകൾ പൊലിഞ്ഞു. ഇത് നമ്മുടെ രാജ്യത്തും നമ്മുടെ കൊച്ചു കേരളത്തിലും പിടിപെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇന്ന് ഇറ്റലിയിലും, ചൈനയിലും, സ്പെയിനിലും, ആയിരക്കണക്കിന് മരണം സംഭവിച്ചിരിക്കുന്നു. നാം ഓരോരുത്തരും ശ്രദ്ധിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഈ രാജ്യങ്ങളെക്കൾ കൂടുതൽ മരണം ഇന്ത്യയിൽ സംഭവിച്ചേക്കാം. ഇതിനെല്ലാം ഉപരി സമൂഹത്തിൽ എങ്ങനെ പെരുമാറണമെന്നാണ് നാം ഓരോരുത്തരും ആദ്യം പഠിക്കേണ്ടത്. മറ്റുള്ളവരെ ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുന്നതരത്തിൽ നാം ഒരിക്കലും പെരുമാറരുത്. വസ്ത്രധാരണരീതി, പെരുമാറ്റം, സംസാരം, ഇവയിലൂടെ മറ്റുള്ളവർ നമ്മെ വിലയിരുത്തുന്നു. ഇന്നത്തെകാലത്തു സഹായിക്കാൻ മനസുള്ളവരായി ചുരുക്കം പേരെയുള്ളൂ. മാന്യമായ വസ്ത്രധാരണം ഒരാളുടെ നല്ല പാരമ്പര്യവും അന്തസുമാണുകാണിക്കുന്നത്. ശുദ്ധമായി അലക്കി തേച്ച വസ്ത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. അലസമായ വസ്ത്രധാരണരീതി ഉത്തരവാദിത്തബോധവും വ്യക്തിത്വവും ഇല്ലാത്തവരുടെ ലക്ഷണമാണ്.

മാനസികമായ സംതൃപ്തിയും ആരോഗ്യവും നിലനിർത്തിയെങ്കിൽ മാത്രമേ ആരോഗ്യം പൂർണമാകുകയുള്ളൂ. ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുകയും രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ഉത്തമ പൗരന്മാരായി വളരുകയും ചെയുക.ആദ്യം ശുചിത്വബോധം ഉണ്ടാവുക. തുടർന്ന് ശുചീകരണം നടത്തുക. ഇതാണ് കുട്ടികളായ നമുക്ക് ചെയ്യാനുള്ളത്. വീട്ടിലും, വിദ്യാലയത്തിലും നാമിതു ശീലിക്കണം.

രോഗം വന്നിട്ട് ചികിൽസിക്കുന്നതിലും നല്ലത് രോഗം വരാതെ സൂക്ഷിക്കുകയാണ് - ഈ ചൊല്ല് വളരെ പ്രസിദ്ധമാണല്ലോ.

രോഗം ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥ കൈവരിക്കാൻ വൃത്തിഹീനമായ സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കിയാൽ ഒരളവുവരെസാധിക്കും. വിദ്യാർത്ഥികളായ നമ്മൾ അറിവ് നേടുക മാത്രമല്ല, ചില നല്ല ഗുണങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കുകയും ചെയേണ്ടതുണ്ട്. അവയിൽ പ്രധാനപെട്ടതാണ് ആരോഗ്യ ശീലങ്ങൾ. വ്യക്തി ശുചിത്വവും പരിസരശുചിത്വവും പാലിക്കുക. നമ്മുക്കും നാടിനും അഴകും ആരോഗ്യവും കൈവരിക്കാൻ ഇതുതന്നെയാണ് പറ്റിയവഴി.

അശ്വതി.പി.ആർ
9 A, എസ്സ്.എൻ.ഡി.പി.എച്ച്.എസ്സ്.എസ്സ്. കിളിരൂർ,
കോട്ടയം വെസ്റ്റ് ഉപജില്ല, കോട്ടയം

സോപ്പ് വന്ന കഥ

സോപ്പ് വന്ന കഥ കേൾക്കൂ... സോപ്പ് അല്ലേ, എല്ലാം....

ക്രിസ്തുവിന് 2800 വർഷം മുമ്പ് ബാബിലോണിയക്കാർ കൊഴുപ്പും ചാരവും ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ച് സോപ്പ് ഉണ്ടാക്കിയിരുന്നുവെന്ന് ചരിത്രം. ആദ്യകാലത്ത് വില കുറഞ്ഞ സോപ്പുകൾ നിർമ്മിക്കാൻ തുടങ്ങിയത് ഫ്രഞ്ചുകാരാണ് (1701). ഇന്ത്യയിൽ സോപ്പ് കൊണ്ടുവന്നത് ബ്രിട്ടീഷുകാരും. ലിവർ ബ്രദേഴ്സ് എന്ന കമ്പനിയാണ് സോപ്പ് ഫാക്ടറി ഇന്ത്യയിൽ സ്ഥാപിച്ചത് (1897). ഉത്തർപ്രദേശിലെ മീററ്റിലായിരുന്നു അത്. പക്ഷേ, ആദ്യത്തെ ഇന്ത്യൻ സോപ്പ് നിർമ്മിച്ചത് ജാംഷെഡ്ജിടാറ്റ ആണ് (1918). അതിനൊരു കേരള ബന്ധമുണ്ട്. കൊച്ചിയിലെ കോക്കനട്ട് ഓയിൽ മിൽസ് വിലയ്ക്ക് വാങ്ങിയാണ് ടാറ്റ സോപ്പ് നിർമ്മാണം തുടങ്ങിയത്. ഓ.കെ. മിൽസ് എന്ന കമ്പനിയിൽ വെളിച്ചെണ്ണയും അലക്കുസോപ്പും നിർമ്മിച്ചു കൊണ്ടായിരുന്നു തുടക്കം. പിന്നീട് അതിന്റെ പേര് ടാറ്റ ഓയിൽ മിൽസ് എന്ന് മാറ്റി. ഓ.കെ സോപ്പുകൾക്ക് പക്ഷേ ലൈഫ് ബോയിയോട് മൽസരിക്കാൻ സാധിച്ചില്ല എന്നും ചരിത്രം. 1937 ആയപ്പോഴേക്കും സോപ്പ് സമ്പന്നരുടെ അവശ്യവസ്തുവായി.

സോപ്പിട്ടു കൈ കഴുകിയാൽ പതിനാലോളം പകർച്ച വ്യാധികൾ തടയാമെന്നു ശാസ്ത്രം.ഒന്നു വന്നു തലോടിപ്പോകുന്ന ജലദോഷപ്പനിയും അതിസാരവും ന്യുമോണിയയും മാത്രമല്ല, ഇന്ന് നമ്മെ മരണഭീതിയിൽ ആഴ്ത്തുന്ന കോവിഡ് 19 പോലും സോപ്പിട്ടു കൈ കഴുകിയാൽ ഇല്ലാതാകും. ഒറ്റ കാര്യമേ ശ്രദ്ധിക്കാനുള്ളൂ,

25 സെക്കന്റ് എങ്കിലും സോപ്പ് കൈകളിൽ പതയ്ക്കണം. കൈപ്പത്തിയുടെ അകവും പുറവും തള്ളവിരലും ചൂണ്ടു വിരൽ മുതൽ തള്ളവിരൽ വരെയുള്ള ഭാഗം കൈത്തണ്ടയും ഉരച്ചു കഴുകണം.വിരലുകൾക്കിടയിലും നഖങ്ങൾക്കിടയിലും സോപ്പ് എത്താൻ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ വേണം. സോപ്പിലെ കൊഴുപ്പുതന്മാത്രകൾ വൈറസിലെ ലിപ്പിഡിനെ അലിയിച്ച് അതിന്റെ പുറംതോട് നശിപ്പിക്കുന്നതോടെ വൈറസ് നിർവീര്യമാകുന്നു.ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയ സാനിറ്റൈസറുകൾക്കും ഇതു സാധിക്കും.പക്ഷേ, സാനിറ്റൈസർ എല്ലാ വൈറസുകളെയും നശിപ്പിക്കുകയില്ല. അതിന് സോപ്പ് തന്നെ വേണം.

സായി കൃഷ്ണ എസ്സ്
7 B, നായർ സമാജം ഹയർ സെക്കണ്ടറി സ്കൂൾ,
മങ്കൊമ്പ് ഉപജില്ല, ആലപ്പുഴ

ശുചിത്വപാലനം

ഇന്നത്തെ കാലഘട്ടത്തിൽ ഏറെ പ്രാധാന്യമുള്ള വിഷയമാണ് ശുചിത്വം. ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു തലമുറ ഉണ്ടാകണമെങ്കിൽ നമ്മുടെ മനസ്സും ശരീരവും ചുറ്റുപാടും ശുദ്ധമായിരിക്കണം. എന്നാൽ ഇന്ന് മറിച്ചാണ് സഭാവിക്കുന്നത്. നാം സഞ്ചരിക്കുന്ന വഴികളിലും ശ്വസിക്കുന്ന വായുവിലും കുടിക്കുന്ന വെള്ളത്തിലും മറ്റും മാലിന്യങ്ങൾ ഇഴുകി ചേർന്നിരിക്കുകയാണ്. നാം അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ അവയെല്ലാം നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ ഭാഗമാകുകയാണ്. ഇതിൽ നിന്നും ഒരു മോചനം ഉണ്ടാകണമെങ്കിൽ നാം ശുചിത്വ പൂർണമായ ദിനചര്യ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കിയേ തീരു.

നാം ദിവസവും രാവിലെ നേരത്തെ എഴുന്നേൽക്കുക, നേരത്തെ ഉറങ്ങുക. നിത്യവും രണ്ടുനേരവും കുളിക്കണം. രണ്ടുനേരവും വൃത്തിയായി പല്ലുകൾ തേക്കണം. ദിവസവും നമ്മൾ വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെടണം. വ്യായാമം ആരോഗ്യത്തിനു നല്ലതാണ്. ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ നഖങ്ങൾ വെട്ടി വൃത്തിയാക്കണം. തലമുടി വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കണം. ഭക്ഷണത്തിനു മുൻപും ശേഷവും കൈയും വായയും വൃത്തിയായി കഴുകണം. വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രം ധരിക്കണം. ശുദ്ധമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കണം, ശുദ്ധമായ വെള്ളം കുടിക്കണം. നന്നായി ഉറങ്ങണം. ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ നന്നായി ചവച്ചരച്ചു കഴിക്കണം. വലിച്ചുവാരി കഴിക്കരുത്. രുചിയും മണവും ചേർത്ത ഭക്ഷണങ്ങളും പാനീയങ്ങളും ഒഴിവാക്കുക. നാട്ടുഭക്ഷണം ശീലമാക്കുക. കടകളിലെ പാക്കറ്റ് ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ

ഒഴിവാക്കുക. പഴങ്ങൾ പച്ചക്കറികൾ, ധാന്യങ്ങൾ, പയറുവർഗങ്ങൾ, മത്സ്യം, മാംസം, മുട്ട, പാൽ എന്നിവ അടങ്ങിയ സമീകൃത ആഹാരം ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾ ച്ചേർന്നിരിക്കണം. മാത്രമല്ല നല്ല ഭക്ഷണ ശീലങ്ങൾ പാലിക്കണം.

വൃത്തിയുള്ള പരിസരവും ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരവും നല്ലൊരു സമൂഹത്തെ സൃഷ്ടി ക്കുന്നു. അതിനായി നമുക്ക് ഒത്തൊരുമിച്ചു പരിശ്രമിക്കാം. വ്യക്തി ശുചിത്വവും പരിസര ശുചിത്വവും നമ്മുടെ നാടിന്റെ സംസ്കാരമാക്കി മാറ്റാം.

അനൗഷ്ക അജീഷ്

2 A, എൻ എൽ പി എസ് പൂവത്തുശ്ശേരി,
മാള ഉപജില്ല, തൃശ്ശൂർ

ഒരു അധ്യാപികയെ പോലെ പ്രകൃതി

പണ്ട് സാഹിത്യകാരന്മാർ പ്രകൃതി സൗന്ദര്യത്തെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ നന്മയെക്കു റിച്ചുമാണ് എഴുതാൻ ഉത്സാഹം കാട്ടിയിരുന്നത്. എന്നാൽ ഈ പുതിയ കാലഘ ട്ടത്തിൽ പ്രകൃതിക്ഷോഭത്തെക്കുറിച്ചും പ്രകൃതി സർവ്വനാശിനിയായി നിൽക്കുന്ന അവസ്ഥയെക്കുറിച്ചുമാണ് കവികളും ലേഖകന്മാരും ഒക്കെ എഴുതുന്നത്. പ്രകൃ തിയിൽ കാലക്രമേണ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റത്തിന്റെ സൂചനയാണിത്. പ്രകൃതിയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഈ മാറ്റത്തിന്റെ ഉത്തരവാദി നാം തന്നെയാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുക.
പഴയ കാലഘട്ടത്തിലെ മുത്തശ്ശിമാർ പറയാറുണ്ടായിരുന്നത് പ്രകൃതിയുടെ അഭൗ മികമായ സൗന്ദര്യത്തെക്കുറിച്ചായിരുന്നു. എങ്ങും ചച്ചപ്പ്. സന്തോഷത്തോടുകൂടി എല്ലുമുറിയെ പണിയെടുക്കുന്ന കർഷകർ. എല്ലാം പഴയ കഥകളായി മാറി. സാങ്കേ തികവിദ്യ വളർന്നതിലൂടെ മനുഷ്യർക്ക് സ്വന്തം പറമ്പിലെ പുല്ലു പോലും പറി ക്കാൻ മനസ്സില്ല. അതിനു പകരം മണ്ണിനെ തന്നെ നശിപ്പിക്കുന്ന രാസവസ്തു ക്കൾ അടങ്ങിയ വിഷം ഉപയോഗിക്കുന്നു. വലിയ ഫാക്ടറികൾ, സ്വന്തം വാഹന ങ്ങൾ എല്ലാം മനുഷ്യന് ഉപകാരം തന്നെയാണ്. എന്നാൽ അതിന് വേറൊരു വശം കൂടി ഉണ്ട്. ഇതെല്ലാം അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണത്തിന് കാരണമാകുന്നു.
ഈ ലോകത്ത് രണ്ട് പുണ്യ പ്രവൃത്തികളാണുള്ളത്. ഒന്ന് വിശക്കുന്നവന് ആഹാരം നൽകുന്നത്, രണ്ട് അറിവു പകർന്നു നല്കുന്നത്. സാധരണയായി അറിവ് പകർന്നു നൽകുന്നത് അദ്ധ്യാപകരാണല്ലോ. പ്രകൃതിയും അദ്ധ്യാപികയെപ്പോലെയാണ്. നമുക്ക് അറിവു നൽകുകയും അതോടൊപ്പം തിരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രകൃതി അദ്ധ്യാപികയാണെങ്കിൽ നമ്മൾ മനുഷ്യരും മൃഗങ്ങളും പക്ഷികളുമെല്ലാം വിദ്യാർ ത്ഥികളാണ്. അതിൽ നമ്മൾ മനുഷ്യരാണ് പ്രകൃതിയെ ചൂഷണം ചെയ്യുന്നത്.

'മാതാ, പിതാ, ഗുരു, ദൈവം' അമ്മയും അച്ഛനും കഴിഞ്ഞാൽ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ ഗുരുവിനാണ് സ്ഥാനം. അപ്പോൾ നിർബന്ധമായും നമ്മൾ ഗുരുവിനെ ബഹുമാനിക്കുകയും അനുസരിക്കുയും സംരക്ഷിക്കുകയും വേണം. ഗുരുവാകുന്ന പ്രകൃതിയേയും നമ്മൾ ഇത്തരത്തിൽ പരിപാലിക്കണം. ഇതു ചെയ്യാത്ത മനുഷ്യരാകുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾ ഈ ഭൂമിയിലുണ്ട്. അവരെ ആദ്യം ഗുരുക്കന്മാർ ശാസിച്ചു നേരെ ആക്കാൻ നോക്കും. നമ്മൾ ആദ്യം അനുഭവിച്ച ശക്തമായ മഴയും ഭൂകമ്പങ്ങളും ഒക്കെ അത്തരത്തിൽപ്പെട്ട പ്രകൃതിയുടെ ശാസനകളാണ്. ഇതിനു ശേഷവും മനുഷ്യർക്കു മാറ്റമുണ്ടായില്ല.

പിന്നീട് ശിക്ഷയുടെ ശക്തി കൂടി വന്നു. വെള്ളപ്പൊക്കവും അന്തരീക്ഷത്തിലെ താപനില കൂടി വന്നതും ഈ ശിക്ഷയുടെ ഭാഗമാണ്. ശിക്ഷ കഴിഞ്ഞ് കുറച്ചു നാൾ വരെ നമ്മൾ നല്ല കുട്ടികളായിരുന്നു. പക്ഷേ പിന്നെയും മനുഷ്യർ പഴയതു പോലെ തന്നെ'ഞാൻ ഇങ്ങെനയാണ്, ഇനി ഞാൻ എങ്ങനെ മാറും?' എന്നാണ് മനുഷ്യന്റെ വാദം. പിന്നെയും പ്രകൃതിയാകുന്ന ഗുരുക്കന്മാരെ നമ്മൾ ചൂഷണം ചെയ്യാൻ ആരംഭിച്ചു. പ്രകൃതി ശിക്ഷിക്കുന്നത് നമ്മോട് സ്നേഹം ഉള്ളതുകൊണ്ടാണ്. ഇങ്ങനെയാണ് മനുഷ്യൻ തുടർന്നും ജീവിക്കുന്നതെങ്കിൽ മനുഷ്യരാശിയുടെ സർവ്വനാശമാണ് അവരെ കാത്തിരിക്കുന്നതെന്ന് പ്രകൃതിയ്ക്കറിയാം.

അതുകൊണ്ട് പ്രകൃതി ഒരു പുതിയ ശിക്ഷ നമുക്ക് തന്നു. അതിലൂടെയാണ് നാം ഇപ്പോൾ കടന്നു പോകുന്നത്. സ്വയം നാലു ചുമരുകൾക്കുള്ളിൽ ഒതുങ്ങിക്കൂടേണ്ട അവസ്ഥ വന്നു. അതിനു കാരണമായതോ കാണാൻ പോലും സാധിക്കാത്ത ഒരു വൈറസ്. എന്താണല്ലേ!. നമുക്ക് ചെറിയ ബുദ്ധിമുട്ടുകളുണ്ടാക്കിയെങ്കിലും പ്രകൃതിയ്ക്ക് ഒരു പാട് സന്തോഷമാണ്. പ്രകൃതിക്കുമാത്രമല്ല നമുക്ക് കുറച്ച് തിരിച്ചറിവുകളും ചെറിയ സന്തോഷങ്ങളും ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്തു. ഇതിനിടയിലും നമ്മളെ സങ്കടപ്പെടുത്തുന്നത് ഒരു പറ്റം ആളുകളുടെ മരണമാണ്.

വീടിനകത്തിരുന്ന് പുറത്തെ കാഴ്ചകൾ ഒന്നു ശ്രദ്ധിച്ചപ്പോൾ ഇതിനു മുമ്പു കാണാത്ത എത്ര കാഴ്ചകൾ, എത്ര ശബ്ദങ്ങൾ, മലിനീകരണം കുറഞ്ഞതുകാരണം ശുദ്ധമായ വായു, തെളിഞ്ഞ ആകാശം. ഞാൻ ഇവിടെയുണ്ട് എന്ന് ഓർമ്മിപ്പിക്കാൻ ചില സമയത്ത് ചെയ്യുന്ന മഴ. കാട്ടിലെ മൃഗങ്ങൾക്കും പക്ഷികൾക്കും എന്തു സമാധാനമായിരിക്കും, മനുഷ്യന്റെ ശല്യമില്ലല്ലോ. നാം ഇപ്പോൾ നേരിടുന്ന ഈ മഹാമാരിയെ ഈ ലോകത്തു നിന്നു തുരത്താൻ നമുക്കു പ്രാർത്ഥിക്കാം.

'ഇനി എങ്കിലും നമുക്ക് മാറാം.'

പൂജ. പി. നായർ
9 A, എൻ.എസ്.എച്ച്.എസ്.നെടുമുടി,
മങ്കൊമ്പ് ഉപജില്ല, ആലപ്പുഴ

പരിസര ശുചിത്വം

ഇപ്പോൾ ലോകം മുഴുവൻ ഒരു മഹാവ്യാധിയുടെ പിടിയിലാണ്. ലോകത്തിലെ മുഴുവൻ മനുഷ്യരുടേയും ജീവിതം ഒരു ചെറിയ വൈറസ് കാരണം നിശ്ചലമായിരിക്കുകയാണ്.ഈ വൈറസിൽ നിന്നും മനുഷ്യരാശിയെ രക്ഷിക്കാനായി നാം ദൈവതുല്യരായി കാണുന്ന ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ രാത്രിയെന്നോ പകലെന്നോ ഇല്ലാതെ ഓരോ കോവിഡ് ബാധിതനെയും പരിചരിക്കുകയാണ്. അവരെ നാം ഇക്കാലം കഴിഞ്ഞാലും വിസ്മരിക്കരുത്.

ഇങ്ങനെ വൈറസ് രോഗങ്ങളൊക്കെയും ഭൂമിയിൽ പൊട്ടിപ്പുറപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അത് നാം മനുഷ്യർ ഭൂമിയോട് അല്ലെങ്കിൽ പ്രകൃതിയോട് ചെയ്യുന്ന ക്രൂരതയ്ക്ക് ആ ഭൂമി തന്നെ പ്രകൃതിദുരന്തമായും, മഹാവ്യാധിയായും തിരിച്ചടികൾ നൽകുന്നതാണ്. എന്നിട്ടും നാം പാഠം പഠിക്കുന്നില്ല, അതല്ലേ സത്യം. പ്രകൃതിയെ നാം നോവിക്കുമ്പോൾ അതിടയ്ക്കിടക്ക് നമ്മെയും നോവിക്കും എന്ന് നാം മനസിലാക്കണം. പക്ഷെ നമ്മൾ പ്രകൃതിയെ ചൂഷണം ചെയ്യാതിരുന്നാലോ, അപ്പോൾ പ്രകൃതി നമ്മുടെയടുത്ത് ദയയുള്ളവളായിരിക്കും. നമ്മുക്ക് കാണാനും നമ്മെ സന്തോഷിപ്പിക്കാനും പ്രകൃതി ഒരുപാട് കാര്യങ്ങൾ ഒളിപ്പിച്ച് വച്ചിട്ടുണ്ട്. അത് നമ്മൾ കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിച്ചാൽ നാം പ്രകൃതിയെ അറിഞ്ഞു കഴിഞ്ഞു എന്നർഥം.

ഇനി ഞാനൊരു ചോദ്യം ചോദിക്കാം, നമ്മുടെ പ്രകൃതി കൊറോണക്കാലത്തിനു മുമ്പ് എങ്ങനെയായിരുന്നു? ഭൂമി മുഴുവൻ കാർബൺ മോണോക്സൈഡ് കാർബൺ ഡൈഓക്സൈഡ് തുടങ്ങിയ ഗ്രീൻ ഹൗസ് വാതകങ്ങൾ നിറഞ്ഞിരിന്നു. സ്വർഗതുല്യമായ ഭൂമിയെ വിഷമയമായ ഒരു നരകമാക്കി മാറ്റി മനുഷ്യർ.എന്നാൽ പ്രകൃതിയിപ്പോൾ കുറച്ച് സുന്ദരിയായിത്തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇപ്പോൾ നാം ശുദ്ധവായു ശ്വസിക്കാൻ തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. കാരണമിപ്പോൾ എല്ലാ രാസ ഫാക്ടറികളും അടഞ്ഞുകിടക്കുന്നു, വാഹനങ്ങൾ ഓടുന്നില്ല. അതിനാൽ വിഷവാതകങ്ങൾ അന്തരീക്ഷത്തിലെത്തുന്നത് താത്കാലികമായി നിന്നു കഴിഞ്ഞു. നമ്മുടെ വൻനഗരങ്ങളായ ഡൽഹി, മുംബൈ എന്നിവിടങ്ങളിലെ വായു മലിനീകരണ തോത് വളരെ കൂടുതലായിരുന്നു.അത് പോലെ ചൈന, അമേരിക്ക എന്നിവിടങ്ങളിലും വായു മലിനീകരണം വളരെ കൂടുതലായിരുന്നു. അവിടെയും വായു ശുദ്ധമായിരിക്കുന്നു. അതേ നമ്മുടെ ഭൂമി സുഖപ്പെടുകയാണ്.

ഒരു നാണയത്തിന്റെ ഇരുവശങ്ങൾ പോലെയാണ് നാം കൊറോണയെ കാണേണ്ടത്. പ്രകൃതിയെ മലിനീകരണത്തിൽ നിന്നും മോചിപ്പിക്കുന്നുവെന്നത് ഇതിന്റെ ഒരു വശം, ധാരാളം ആളുകൾക്ക് ജീവഹാനി സംഭവിക്കുന്നുവെന്നത് ഇതിന്റെ മോശം വശം.

ഇപ്പോൾ ആഗോള താപനം വാർത്തകളിൽ നിറഞ്ഞ് നിൽക്കുകയാണ്.ഈ കൊറോണ കാലം കഴിഞ്ഞാൽ ആഗോള താപനത്തിൽ നിന്നും ഭൂമിയെ മോചിപ്പിച്ചെടുക്കാൻ ലോകം മുന്നിട്ടിറങ്ങേണ്ടതാണ്.ഇപ്പോൾ നാം ശ്വസിക്കുന്ന ശുദ്ധവായു അത് നിലനിർത്തണം, ചപ്പുചവറുകൾ കൂടിയ ജലാശയങ്ങൾ രക്ഷിച്ചെടുക്കണം. അങ്ങനെയൊക്കെ ചെയ്താൽ നമ്മുക്ക് നമ്മുടെ പഴയ ഭൂമിയെ തിരിച്ചുപിടിക്കാൻ കഴിയും. പ്രകൃതിയെ കോപിപ്പിക്കാതെ, പ്ലാസ്റ്റിക്കുകൾ കത്തിച്ച് മലിനമാക്കാതിരിക്കുക. പിന്നെ കൊതുക്, ഈച്ച, എലി എന്നീ ജന്തുക്കളിൽ നിന്നും മനുഷ്യരിലേക്ക് പടരുന്ന മലമ്പനി,ഡങ്കി, പ്ലേഗ്, തുടങ്ങിയ പനികൾ പടരാതെ സൂക്ഷിക്കുക. ഇവ പരത്തുന്ന ജീവികളുടെ ആവാസവ്യവസ്ഥ സൃഷ്ടിക്കാൻ നാം കാരണമാവാതിരിക്കുക.ഇനിയെനിക്ക് പറയാനുള്ളത് ഈ കാലവും മറികടക്കും. അതിനായി വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുക, ഇടക്കിടയ്ക്ക് കൈകൾ സോപ്പോ,സാനിറ്റൈസറോ, ഹാൻഡ് വാഷോ ഉപയോഗിച്ച് 20 സെക്കന്റ് നേരം നന്നായി തേച്ച് കഴുകുക. ഗവൺമെന്റിന്റെ ഉപദേശങ്ങളും നിർദേശങ്ങളും പാലിക്കുക. ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്കും ഈ രോഗം വന്നവർക്കും വേണ്ടി പ്രാർഥിക്കാം. നമുക്കൊരുമിച്ച് നമ്മുടെ ഭൂമിയെ വീണ്ടെടുക്കാം.

രാഹുൽ.എം ആർ

8 D, ഗവൺമെൻറ്, മോഡൽ ബി.എച്ച്.എസ്.എസ് തൈയ്ക്കാട്,
തിരുവനന്തപുരം സൗത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണം

പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങളിൽപ്പെട്ട് ലോകം ഇന്ന് നട്ടം തിരയുകയാണ്. മനുഷ്യന്റെ ഭൗതികമായ സാഹചര്യങ്ങളിലുള്ള വികസനമായ മാനവ പുരോഗതി എന്ന സമവാക്യമാണ് ഇതിനു കാരണം.തന്റെ അടിസ്ഥാന ആവശ്യങ്ങൾക്കുപരി ആർഭാടങ്ങളിലേക്ക് മനുഷ്യൻ ശ്രദ്ധ തിരിയ്ക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന ഉപഭോഗാസക്തിയെ തൃപ്തിപ്പെടുത്തുവാൻ മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയെ ചൂഷണം ചെയ്യാൻ ആരംഭിച്ചു.

ചൂഷണം (Exploitation) ഒരർത്ഥത്തിൽ മോഷണം തന്നെയാണ്. പ്രകൃതിയെ ചൂഷണം ചെയ്യുക എന്ന ആശയം പാശ്ചാത്യമാണ്. വൻ തോതിലുള്ള ഉത്പാദനത്തിന് വൻതോതിലുള്ള പ്രകൃതി ചൂഷണം അനിവാര്യമായി. ഇതിന്റെ ഫലമായി ഗുരുതര പ്രതിസന്ധികളിലേക്ക് പരിസ്ഥിതിയെ കൊണ്ടു ചെന്നെത്തിച്ചു.

ലോകം നേരിടുന്ന പ്രധാന വെല്ലുകളിൽ ഒന്നാണ് പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങൾ. എല്ലാ രാജ്യത്തും വളരെ ഗൗരവപൂർണ്ണമായി പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങൾ പഠിക്കുകയും

അതിന്റെ വിപത്തകൾ കുറക്കാനുള്ള വഴികൾ കണ്ടെത്താനും ശ്രമിച്ച് കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. മനുഷ്യന്റെ നിലനിൽപ്പിന് തന്നെ ഭീഷണിയായി കൊണ്ട് നിരവധി പാരിസ്ഥിതിക പ്രശനങ്ങൾ പ്രതിദിനം വർദ്ധിക്കുന്നു.ഇയൊരു പ്രതിസന്ധി ഘട്ടത്തിൽ കേരളത്തിന്റെ പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങൾ സമഗ്രമായി പഠിക്കുകയും പ്രശ്ന പരിഹാര മാർഗ്ഗങ്ങൾ കണ്ടെത്തുകയുമെന്നത് നമ്മുടെ സാമൂഹിക ധാർമ്മിക ഉത്തരവാദിത്വത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്.

സംസ്കാരം ജനിക്കുന്നത് മണ്ണിൽ നിന്നാണ്, ഭൂമിയിൽ നിന്നാണ് മലയാളത്തിന്റെ സംസ്കാരംപുഴയിൽ നിന്നും, വയലേലകളിൽ നിന്നുമാണ് ജനിച്ചത്.എന്നാൽ ഭൂമിയെ നാം മലിനമാക്കുന്നു. കാടിന്റെ മക്കളെ കുടിയിറക്കുന്നു. കാട്ടാറുകളെ കൈയ്യേറി, കാട്ടുമരങ്ങളെ കട്ട് മുറിച്ച് മരുഭൂമിക്ക് വഴിയൊരുക്കുന്നു. സംസ്കാരത്തിന്റെ ഗർഭപാത്രത്തിൽ പരദേശിയുടെ വിഷവിത്ത് വിതച്ച് കൊണ്ട് ഭോഗാസക്തിയിൽ മതിമറക്കുകയും നാശം വിതയ്ക്കകയും ചെയ്യുന്ന വർത്തമാന കേരളം 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 പര്യായമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മലയാള നാടിന്റെ ഈ പോക്ക് അപകടത്തിലേക്കാണ്.

നാം ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടിന്റെ സംരക്ഷണവും, പരിപാലനവും വളരെ ശ്രദ്ധയോടെ ചേയ്യേണ്ട കാര്യമാണ്. ജലത്തിനും ഭക്ഷണത്തിനും തൊഴിലിനും പ്രകൃതിയെ നേരിട്ട് ആശ്രയിക്കന്നവർക്കാണ് 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 ഭൂമിയമ്മയെ സംരക്ഷിക്കാൻ നാം തയ്യാ റായില്ലെങ്കിൽ നമ്മുടെ മക്കൾക്ക് ഇവിടെ വാസയോഗ്യമല്ലാതായി വരും.

നമുക്ക് നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ ദാനം തന്നതല്ല ഈ ഭൂമി, മറിച്ച് നമ്മുടെ ഇളം തലമുറയിൽ നിന്ന് കടം വാങ്ങിയതാണ് എന്ന ബോധത്തോടെ വേണം ഇവിടെ

ജീവിക്കാൻ. എല്ലാവർക്കും ആവശ്യത്തിനുള്ളത് എന്നും പ്രകൃതിയിലുണ്ട്. അത്യാഗ്രഹത്തിനൊട്ടില്ല താനും. പരിസ്ഥിതിയുമായുള്ള സന്തുലന സമ്പർക്കം ഒരു വ്യക്തിയുടെ മാത്രം ആവശ്യമല്ല. സമൂഹത്തിന്റെ കടമയാണ്.

വനനശീകരണം, ആഗോള താപനം, അമ്ല മഴ, കാലാവസ്ഥ വ്യതിയാനം കുടി വെള്ള ക്ഷാമം തുടങ്ങിയവ സർവ്വതുംപരസ്പരപൂരകങ്ങളാണ്. ഇന്ന് കേരളത്തിന്റെ കാലാവസ്ഥയിൽ ഗണ്യമായി വ്യതിയാനം സംഭവിച്ചു, ചൂട് സഹിക്കാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥയായി കൊണ്ടിരിക്കുന്നു, കുടിക്കാൻ വെള്ളം കിട്ടാത്ത അവസ്ഥയിലേക്ക് നിങ്ങുന്നു. ഈ കാഴ്ച നമ്മുടെ കണ്ണ് തുറപ്പിക്കാനുള്ളതാണ്.

ഭൂമിയുടെ നാഡീ ഞരമ്പുകളായ പുഴകളിൽ മാലിന്യങ്ങൾ നിറഞ്ഞ് മലീമസ മായികൊണ്ടിരിക്കുന്നു. മാലിന്യം നിറഞ്ഞ നഗരങ്ങൾ, 44 നദികളാൽ സമ്പന്ന മായ നാട്ടിൽ മഴക്കാലത്തും ശുദ്ധജല ക്ഷാമം, കാലം തെറ്റി വരുന്ന മഴ, ചുട്ടുപൊള്ളുന്ന പകലുകൾ, പാടത്തും പറമ്പത്തും വാരിക്കോരിയൊഴിക്കുന്ന കീട നാശിനികൾ, വിഷകനികളായ പച്ചക്കറികൾ, സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ, ഇ-വേസ്റ്റ് ഉയർത്തുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ ഇതൊക്കെയാണ് പ്രബുദ്ധ കേരളത്തിന്റെ വികസന കാഴ്ചകൾ.

പരിസ്ഥിതി സൗഹാർദപരമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ നാം ഒരോരുത്തരും സ്വയം തയ്യാറാവണം. നമ്മുടെ പാഠ്യപദ്ധതിയിൽ പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിന്റെ ആഴത്തിലുള്ള പഠനം ഏർപെടുത്തണം. സാമൂഹ്യ, സാംസ്ക്കാരിക, രാഷ്ട്രീയ, ആത്മീയ രംഗങ്ങളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നവർ പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിന്റെ മുന്നണി പോരാളികളാവണം. പരിസ്ഥിതിക്ക് കോട്ടം തട്ടുന്ന വികസനം നമുക്ക് വേണ്ട എന്ന് പറയാനുള്ള ഇച്ഛാശക്തി നാം ആർജ്ജിക്കണം.

പൂർവ്വികർ കാണിച്ച പാതയിലൂടെ പരിസ്ഥിതി സൗഹൃദ മതത്തിലൂടെ നദികളെയും മലളെയും,വനങ്ങളെയും പുണ്യസങ്കേതങ്ങളായി കണ്ടു കൊണ്ട് സംരക്ഷിക്കാൻ നാം തയ്യാറാവണം. നാടിന്റെ വികസനം ഗ്രാമ വികസനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കും. കാർഷിക സംസ്കൃതിയുടെ പിൻതുടർച്ചക്കരായ നാം ജൈവകൃഷിയിലൂടെ രാസ മലിനീകരണമില്ലാത്ത ഗ്രാമാന്തരീക്ഷത്തിൽ ജീവിക്കാനുള്ള പദ്ധതികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യത് നടപ്പിലാക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. മലിന വിമുക്ത ആവാസ വ്യവസ്ഥ രൂപപ്പെടുത്താൻ പരിസ്ഥിതി സൗഹാർദ്ധ ജീവിതം നയിക്കണം.ഈയൊരു സാഹചര്യത്തിന്റെ ഗൗരവം മനസ്സിലാക്കി മുന്നോട്ട് നീങ്ങിയില്ലെങ്കിൽ ആസന്ന ഭാവിയിൽ സുന്ദര കേരളം മറ്റൊരു മണൽ കാടായി രൂപാന്തരപ്പെടും.

'മാതാ ഭൂമി പുത്രോ ഹം പൃഥിവാ' (ഭൂമി എന്റെ അമ്മയാണ് ഞാൻ മകനും) എന്ന വേദ ദർശന പ്രകാരം ഭൂമിയെ, (പ്രകൃതിയെ) അമ്മയായ് കണ്ട് സംരക്ഷി

ക്കാനും പരിപാലിക്കാനും നാം തയ്യാറാവണം. ഭാരതീയ സംസ്കൃതിയുടെ ഭാഗമായ കേരളത്തിന്റെ സംസ്കാരത്തിലും പരിസ്ഥിതി ബോധം ആഴത്തിലുണ്ട്. 'കാവുതീണ്ടല്ലേ കുളം വറ്റും' എന്ന പഴമൊഴിയിൽ തെളിയുന്നത് പരിസ്ഥിതി സന്തലുനത്തെ കുറിച്ച് കേരളീയർക്കുണ്ടായ അവബോധമാണ്. പരിസ്ഥിതിയുടെ ശാസ്ത്രവും സംരക്ഷണവും അറിഞ്ഞത് കൊണ്ടാണ് സർപ്പക്കാവുകൾ കേരളത്തിലുണ്ടായത്.

മഹിതമായ ഈ സാംസ്കാരിക ബോധത്തിന് അനുസൃതമായ് നമുക്ക് ജീവിക്കാം പരിസ്ഥിതിയോട് ഇണങ്ങി കൊണ്ട്. ഇനിയും പരിസ്ഥിതിയോട് പിണങ്ങിയാൽ നമ്മുടെ ഇടം വാസയോഗ്യമല്ലാതാവും.

കേരളം പ്രകൃതി രമണീയമായ ഭൂപ്രദേശമാണ്. മഴ ധാരാളം കിട്ടുന്ന നാടാണ്. ഒട്ടേറെ കുളങ്ങളും കിണറുകളും കായലും പുഴകളും തോടുകളും കൊണ്ട് സമ്പന്നമാണ്. ശുചിത്വമുള്ളവരുടെ നാടാണ്. രണ്ടു നേരം കുളിക്കുന്നവരും ശുഭ്രവസ്ത്രം ധരിക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവരുമാണ്. ഇതായിരുന്നു മലയാളിയെക്കുറിച്ച് അടുത്ത കാലം വരെയുള്ള ധാരണ.എന്നാൽ ഇന്ന് ആ ധാരണ മാറ്റിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് നാം. സ്വന്തം വീടിനപ്പുറത്തേക്ക് ശുചിത്വം എന്താണെന്ന് മലയാളിക്കറിയില്ല..

ഗ്രാമങ്ങൾ പ്രകൃതിയുടെ സംഭാവനയാണ്. ജീവജാലങ്ങൾക്കെല്ലാം ആഹാരത്തിനുവേണ്ട വകയും പ്രകൃതി ഒരുക്കിയിട്ടുണ്ട്. അതുപോലെ തന്നെ പ്രകൃതിയിലുണ്ടാകുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ വീണ്ടും പ്രയോജനമുള്ളതാക്കി മാറ്റാനും അങ്ങനെ പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷിക്കുവാനുമുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ പ്രകൃതി തന്നെ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

നഗരങ്ങൾ മനുഷ്യരുടെ സൃഷ്ടിയാണ്. മനുഷ്യന്റെ സ്വാർത്ഥത കാരണം പ്രകൃതി സമ്പത്തുകളിൽ കാലാനുസൃതമായ മാറ്റങ്ങൾ വന്നു തുടങ്ങി

വിഷമയമായ ഒരന്തരീക്ഷത്തിലാണ് നാം ജീവിക്കുന്നത്. വെള്ളം, വായു, മണ്ണ്, ഭക്ഷണം ഇവയിലെല്ലാം തന്നെ വിഷമാലിന്യങ്ങൾ ക്രമാതീതമായിരിക്കുകയാണ്. പരിസരം അല്ലെങ്കിൽ പരിതസ്ഥിതിഎന്ന അർത്ഥത്തിലല്ല പരിസ്ഥിതിയെ വീക്ഷിക്കേണ്ടത്. പരിതസ്ഥിതിയും പരിസ്ഥിതിയും രണ്ടാണ്. പരിതസ്ഥിതി ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും ജീവികളുടേയും ചുറ്റുപാടുകൾ മാത്രമാണ്. ശരിയായ ക്രമത്തിലും ഘടനയിലും ചുറ്റുപാടുകളും ജീവികളും കൂടി സൃഷ്ടിച്ചെടുക്കുന്നതാണ് പരിസ്ഥിതി.

പരിസ്ഥിതി ശോഷണം

പരിസ്ഥിതി ശോഷണത്തിന് വിവിധ കാരണങ്ങളുണ്ട്. ജലമലിനീകരണം, വനനശീകരണം, ജനപ്പെരുപ്പം, ടൂറിസം മേഖലയുടെ കടന്നുകയറ്റം, രാഷ്ട്രീയ,

സാമ്പത്തിക, പ്രതിസന്ധികൾ, വ്യവസായ സംരംഭങ്ങളുടെ അതിപ്രസരം, ശബ്ദമലിനീകരണം, അമിത മത്സരബുദ്ധി, സ്വാർത്ഥ താല്പര്യങ്ങൾ, സങ്കുചിത മനോഭാവങ്ങൾ ഇങ്ങിനെ നിരത്തിവെക്കാൻ ഒരുപാടുകാരണങ്ങൾ ഉണ്ട്.

ജൈവവൈവിധ്യം, പ്രഥമവും പ്രധാനവുമായ ഒന്നാണ് ജൈവ വൈവിധ്യശോഷണം. എന്താണ് ജൈവ വൈവിധ്യം? ജീവജാലങ്ങളുടെ എണ്ണം അവ തമ്മിലുള്ള സാദൃശ്യങ്ങൾ, വൈജാത്യങ്ങൾ, പുനരുല്പാദനരീതികൾ, ജനിത ഘടനയിലുള്ള അവസ്ഥാ ഭേദങ്ങൾ, ആകൃതി ഇവയെല്ലാം കൂടി ചേർന്നതാണ് ജൈവ വൈവിധ്യം അഥവാ Biodiversity.

യുഗയുഗാന്തരങ്ങളായി രൂപാന്തരം പ്രാപിച്ച് നമ്മൾ അനുഭവിച്ചു വരുന്ന ഈ പ്രകൃതി സൗഭാഗ്യം അടുത്ത തലമുറകൾക്ക് പകർന്നു നൽകാൻ നമ്മൾ ബാദ്ധ്യസ്ഥരല്ലേ... ഇവിടെയാണ് ജൈവവൈവിധ്യ സംരക്ഷണത്തെപ്പറ്റി നാം തീവ്രമായി ചിന്തിക്കേണ്ടത്. പല ജൈവ വിഭവങ്ങളും വംശനാശ ഭീഷണിയിലാണ്.

ജലമലിനീകരണം :- ഇന്നാകട്ടെ മഴക്കാടുകൾ വിസ്മൃതിയിലേക്ക് നീങ്ങുകയാണ്. ജലസ്രോതസ്സുകൾ മലിനപ്പെട്ടു തുടങ്ങിയതോടെ ശുദ്ധജല ക്ഷാമം രൂക്ഷമായി. സമുദ്രങ്ങളുടെനിലയും പരിതാപകരമാണ്. എണ്ണ പ്രസരിച്ചു കിടക്കുന്ന വെള്ളവും സമുദ്രാന്തർഭാഗത്തെ അണുവിസ്ഫോടന പരീക്ഷണങ്ങളും ജലത്തെ മലീമസമാക്കിയിരിക്കയാണ്. വായുവിൽ കലരുന്ന അണുശക്തിയുടെ അംശങ്ങൾ നമ്മെ മരണത്തിലേക്കാണ് അടുപ്പിക്കുന്നത്.

വനനശീകരണം - ആവാസവ്യവസ്ഥയുടെ നെടുംതൂണുകളാണ് വൃക്ഷങ്ങൾ. വനസമ്പത്ത് സംരക്ഷിക്കേണ്ടുന്നതിനു പകരം ധൂർത്തടിച്ച് നശിപ്പിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. വൃക്ഷലതാദികൾ മാത്രമല്ല മണ്ണ്, ഭൂമി, വായു, ജലം, പ്രകൃതി വിഭവങ്ങൾ, മനുഷ്യൻ എല്ലാം തന്നെ പരസ്പരാശ്രിതത്തിൽ ജീവിക്കുന്നവരാണ്. അന്തരീക്ഷത്തിലെ പ്രാണവായുവിന്റെ അംശം കുറഞ്ഞ് വരികയും പുനരുല്പാദനത്തിനുള്ള സാധ്യത കുറയുകയും ചെയ്യുന്നിടത്ത് നാം സ്വന്തം അസ്തിത്വത്തെക്കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരാകേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. പ്രപഞ്ച ജീവിതഘടനയുടെ താളം തെറ്റിയാൽ സംഭവിക്കുന്ന വിപത്ത് പ്രവചനാതീതമാണ്. കുറഞ്ഞു വരുന്ന മഴയുടെ അളവ് കാലാവസ്ഥയെ തകിടം മറിക്കുന്നു.

ഉയർന്നു വരുന്ന വ്യവസായ മേഖല :- ശാസ്ത്രവികസനം മനുഷ്യന്റെ ജീവിത സൗകര്യങ്ങളെ സ്വാധീനിച്ചതിന്റെ ഫലമായിട്ടാണ് വ്യവസായ ശാലകളും കൂറ്റൻ ഗുഹ സമുച്ചയങ്ങളും ഉയർന്നു വന്നത്.

ശബ്ദമലിനീകരണം:- വ്യവസായശാലകളുടെ പ്രവർത്തനം വാഹനങ്ങളുടെ ആധിക്യം എന്നിവയാണ് ശബ്ദമലിനീകരണത്തിനു കാരണമാകുന്നത്.

ഇതിൽ നിന്നും മുക്തി നേടുന്നതിന് പ്രധാനമായും നാം ചെയ്യേണ്ടത് മാലിന്യ സംസ്കരണമാണ്.. അതിനെക്കുറിച്ച് ജനങ്ങളെ ബോധവാന്മാരാക്കുക. പരിസ്ഥിതി നാശത്തിനു കാരണമായ ഘടകങ്ങളെ സമൂഹത്തിന്റെ ദൃഷ്ടിയിൽ കൊണ്ടുവരിക. പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങളോടു മല്ലിടാൻ സ്വയം സന്നദ്ധരാകുക. പകർച്ചവ്യാധി കളെ തടയാനും ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിനും ശുചിത്വത്തിന്റെ പ്രാധാന്യംജന ങ്ങളിലെത്തിക്കുക. ജൈവ കൃഷിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനുതകുന്ന സംരംഭങ്ങളും സഹായങ്ങളും നൽകുക. മാലിന്യ സംസ്കരണംകൊണ്ടു തന്നെ നമുക്ക് പരി സ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കാൻ ഒരു പരിധി വരെ സാധിക്കും. മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജ നത്തിൽ ഓരോ പൌരനേയും ഭാഗഭാക്കാക്കണം. വീടുകളിൽ ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെ ടുന്ന ജൈവാവശിഷ്ടങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് കമ്പോസ്റ്റ് വളം ഉണ്ടാക്കി ജൈവവളമായി ചെടികൾക്കുപയോഗിക്കാം

പൊതുജനങ്ങളും സർക്കാരും സംഘടിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുകയാണെങ്കിൽ സുരഭില സുന്ദരമായ കേരളത്തെ നമുക്ക് വീണ്ടെടുക്കാം.

പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണം

എന്താണ് പരിസ്ഥിതി? നാം അധിവസിക്കുന്ന നിറയെ പ്രത്യേകതകളുള്ള ഭൂപ്ര കൃതിയുള്ള സ്ഥലങ്ങളേയും അവയുടെ നിലനിൽപിനേയും ചേർത്താണ് നാം പരിസ്ഥിതി എന്ന് പറയുന്നത്.എന്താണ് പരിസ്ഥിതിയേക്കുറിച്ച് പറയുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യം.നിറയെ കല്പ വൃക്ഷങ്ങളും വയലുകളും ഫല വൃക്ഷങ്ങളും നിറഞ്ഞ പറമ്പുകൾ ഉള്ള ഇടമായിരുന്നു നമ്മുടെ സ്വന്തം....(ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാട് എന്നറിയപ്പെടുന്ന) കേരളം. എന്നാൽ ഇന്ന് വയലുകൾ പകുതിയും അപ്രത്യക്ഷ മായിരിക്കുന്നു. തെങ്ങുകൾ ഉണങ്ങിക്കരിഞ്ഞ് നിൽക്കുന്നു.ഒരു പറമ്പിലും ഫല വൃക്ഷങ്ങൾ കാണാൻ കിട്ടാതായിരിക്കുന്നു.എന്തിന് വിള നിലങ്ങൾ കൂടി ഇല്ലാ തായിരിക്കുന്നു. പരിസ്ഥിതിയും വൃക്ഷലതാദിയും പുഴകളും ഒക്കെ എങ്ങനെ പര സ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഒരു ദിവസം നാം ആരംഭിക്കുന്നിടത്ത് തുടങ്ങുന്നു മലിനീകരണം എന്ന പ്രവർത്തനം. നാം ഉപയോഗിക്കുന്ന പേസ്റ്റ്, സോപ്പ്, ലോഷൻ, ഡിഷ് വാഷ് ബാർ, ടോയ്‌ലറ്റ് ക്ലീനർ, സ്പ്രേ, ഹെയർ ജെല്ലുകൾ, റൂം ഫ്രെഷ്നർ, എയർ കണ്ടീഷണർ, റെഫ്രിജേറ്റർ എന്നീ മാറ്റി വയ്ക്കാനാകാത്ത പലതും കുറേ ശ്ശെയായി നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതിയെ മലിനപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടിരുന്നു. ഇവയോ ഭൂമി യിൽ അന്തരീക്ഷംഎന്നതിനെ നശിപ്പിക്കുന്നു. നാം സാധന സാമഗ്രികൾ വാങ്ങാൻ കടയിൽ പോകുന്നു. ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ വാങ്ങി വീട്ടിലെത്തി ഈ പലച രക്ക് സാധനങ്ങളെ ടിന്നുകളിൽ അടച്ച് വയ്ക്കുന്നു. ബാക്കിയാകുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകൾ നാം കത്തിക്കുന്നു. മണ്ണിനൊപ്പം ഉരുകിച്ചുരുങ്ങിയ ഇവ ലയിച്ചുചേ രാതെ ഒരു ആവരണമായി മണ്ണിൽ കിടക്കുന്നു. മഴ ഭൂമിയിലേക്ക് ആഴ്ന്നിറങ്ങുന്നത്

തടയുന്ന ഇവ വെള്ളത്തെ ഭൂമിയുടെ ഉപരിതലത്തിലൂടെ ഒഴുകിയകറ്റുന്നു. മണ്ണിന്റെ ഫലഭൂയിഷ്ടത നഷ്ടമാകുന്നതിനൊപ്പം പൊടിപടലങ്ങൾ അന്തഃരീക്ഷത്തിൽ നിറയുന്നു. ഇത് മറ്റൊരു പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നമാണ്.

ഫാക്ടറികൾ നമുക്ക് പുരോഗമനം നൽകുന്നു എന്ന് നാം ചിന്തിക്കുന്നു. ശരിയാണ് എന്നാൽ ഫാക്ടറികളിലെ നിർമ്മാണ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പുറം തള്ളപ്പെടുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ പുഴകളിലും തോടുകളിലും തുറന്ന് വിടുമ്പോൾ വിഷാംശം കലരുന്ന ജലം പ്രകൃതിയിലെ ജീവജാലങ്ങളിൽ അതിജീവനത്തിന്റെ സാധ്യതകൾ കുറയ്ക്കുകയും പ്രകൃതിയുടെ സംതുലിതാവസ്ഥ തന്നെ തകിടം മറയുകയും ചെയ്യുന്നു. നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷിക്കേണമെന്ന് ആത്മാർത്ഥമായും നമുക്ക് താത്പര്യം ഉണ്ടെങ്കിൽ, നാം ഓരോരുത്തരും പ്രകൃതിയിലേക്ക് തിരിച്ച് വരേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ചുരുങ്ങിയത്, നമ്മുടെ വീടും പരിസരവും എങ്കിലും പ്ലാസ്റ്റിക് വിമുക്തമാക്കുക, മരങ്ങളും ചെടികളും വച്ച് പിടിപ്പിക്കുക, കൃത്രിമ സാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് കുറച്ച് കൊണ്ട് വരുക. എന്നിവയൊക്കെ പ്രാവർത്തികം ആക്കാൻ നിരന്തരം ശ്രമിക്കുക. കൃഷി ഇടങ്ങളിൽ നിന്നും ഒഴുകി ഇറങ്ങുന്ന രാസ വളങ്ങളുടെ വ്യാപനം മൂലം ഉപരിതല ജലസ്രോതസ്സുകൾ ആയ കുളങ്ങളും, നദികളും, കായലുകളും എല്ലാം പായൽ നിറഞ്ഞു. അതോടെ മത്സ്യസമ്പത്ത് നശിക്കാൻ തുടങ്ങി. വിഷ സംയുക്തങ്ങളുടെ കാഠിന്യം അനേകായിരം ജീവജാതികൾ നശിക്കുകയും വംശ നാശ ഭീഷണി നേരിടാനും ഇടയാക്കി. വയലുകൾ വിള നല്കാൻ ആവാത്ത പാഴ് നിലങ്ങൾ ആയി മാറി. ജീവൻ തുടിക്കുന്ന അതി സങ്കീർണ്ണമായ ജൈവവിധാനം ആണ് മണ്ണ്. ഭൂമിയുടെ ഘനം കുറഞ്ഞ ഈ പുറംതോട് സസ്യങ്ങളോടും മറ്റു ജീവജാലങ്ങളോടും ഒപ്പം സുസ്ഥിരമായ പ്രകൃതി സംവിധാനമാണ്. അനേക വർഷം കൊണ്ട് രൂപപ്പെട്ടു വന്നത്. മനുഷ്യ വംശത്തിന്റെ സംസ്കൃതിയുടെയും,സമ്പത്തിന്റെയും നിലനില്പ്പിന്റെയും അടിസ്ഥാനം. അതുകൊണ്ട് രാസവളങ്ങളുടെ ഉപയോഗം തീർത്തും ഒഴിവാക്കി മണ്ണിന്റെ മഹത്വം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് മണ്ണിൽ പൊന്ന് വിളയിക്കുന്ന മനുഷ്യ ധർമ്മം നാം തിരിച്ചു പിടിക്കേണ്ടി ഇരിക്കുന്നു. മണ്ണിനെ പുനരുദ്ധരിക്കാൻ കഴിയുന്ന കൃഷി രീതികൾ സ്വീകരിക്കണം. കാലത്തിനും കാലാവസ്ഥക്കും അനുസരിച്ച് മണ്ണിന്റെ സ്വഭാവം മാറുന്നത് തിരിച്ചറിയണം. സുഭാഷ് പലേക്കർ, ദയാഭായി എന്നീ പ്രശസ്തരെ കൂടാതെ നമ്മുടെ നാട്ടിലെ പല ആദിവാസി സമൂഹവും പാരമ്പര്യമായി ജൈവ കൃഷി രീതികൾ പിന്തുടരുന്നു.ആ അറിവുകൾ സ്വീകരിച്ചു പാലിക്കണം.രാസവളത്തിന്റെ ക്രൗര്യം അനുഭവിച്ചു നശിച്ച മണ്ണിനെ വിവിധ വിളകളുടെയും, ഫലങ്ങളുടെയും, ചെടികളുടെയും പൂകളുടെയും ധാരാളിത്തത്തിലേക്ക് കൊണ്ട് വരാൻ അവർ എല്ലാം ചെയ്യുന്നത് ആധുനിക വികസനത്തിന്റെ അകം പൊള്ളയായ കാട്ടികൂട്ടലുകളെ അകറ്റി നിർത്തി മണ്ണിനെ പ്രകൃതിക്ക് തിരിച്ചു കൊടുക്കുക എന്ന

ലളിതമായ കാര്യം മാത്രമാണ്. മനുഷ്യൻ ബൗദ്ധിക തലത്തിൽ വികാസം ഉണ്ടാക്കുമ്പോൾ പ്രകൃതിസംരക്ഷണത്തിന്നും പ്രാധാന്യം നൽകിയെ മതിയാവൂ, പ്രകൃതി വിഭവങ്ങളെ ആവശ്യത്തിനു മാത്രം ചൂഷണം ചെയ്തത് പ്രകൃതിയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥക്കു താളം തെറ്റിക്കാതെ പരിസ്ഥിതി സൗഹാർദ്ദപരമായ വികസനമാണ് നടപ്പിൽ വരുത്തേണ്ടത് പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങൾ വരുമ്പോൾ മാത്രം പ്രതികരിക്കാൻ കാത്തു നിൽക്കാതെ വിദ്യാർത്ഥി ജീവിതം മുതൽ പ്രകൃതിസംരക്ഷണ ബോധമുള്ള ഒരു യുവതലമുറയെ വളർത്തിയെടുക്കണം.

ആദിത്യൻ.കെ.ആർ
9 A, എൻ.എസ്.എസ്.എച്ച്.എസ്. കാട്ടൂർ,
കോഴഞ്ചേരി ഉപജില്ല, പത്തനംതിട്ട

ഇത്തിരികുഞ്ഞൻമാരും ഒത്തിരികാര്യങ്ങളും

ഇത് മഹാമാരിയുടെ കാലം. ആകാശ ഗോളങ്ങളെയും നക്ഷത്ര സമൂഹങ്ങളെയും കീഴടക്കിയെന്നും പ്രപഞ്ചം തന്റെ കാൽക്കീഴിലാണെന്നും അഭിമാനിച്ചിരുന്ന മനുഷ്യൻ അവന്റെ നയനങ്ങൾക്ക് ഗോചരമല്ലാത്തത്ര ചെറിയ ജീവിക്കുമുമ്പിൽ എന്തു ചെയ്യണമെന്നറിയാതെ പകച്ച് നിൽക്കുന്നു. ലോകത്തെ വൻ ശക്തികളെന്നു വിശേഷിപ്പിക്കാവുന്ന രാഷ്ട്രങ്ങൾപോലും ഇവയ്ക്കു മുമ്പിൽ മുട്ടു മടക്കിയിരിക്കുന്നു. വനങ്ങളിൽ സ്വതന്ത്ര വിഹാരം നടത്തിയിരുന്ന ആനകളെ വാരിക്കുഴിയിൽ വീഴ്ത്തിയും, അനന്ത വിഹായസ്സിൽ സ്വതന്ത്രമായി വിഹരിക്കാൻ കൊതിച്ച പക്ഷികളെ വലയിൽ വീഴ്ത്തിയും തടവിലാക്കിയ അവനെ പ്രപഞ്ചത്തിലെ ഈ ഇത്തിരിക്കുഞ്ഞന്മാർ പുറത്തിറങ്ങാൻ കഴിയാത്ത വിധം പൂട്ടിയിട്ടിരിക്കുന്നു. ഉപകാരികളും അതേപോലെ ഉപദ്രവകാരികളുമാണ് ഈ ജീവിവർഗം.

ഓരോ ജീവ ശരീരവും നിർമ്മിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത് ജീവന്റ അടിസ്ഥാന ഘടകമായ കോശങ്ങൾ കൊണ്ടാണ്. ശരീരത്തിൽ ഒരേഒരു കോശം മാത്രമുള്ള ജീവികളും ഭൂമുഖത്തുണ്ട്. ശരീരത്തിൽ ഒരു കോശം മാത്രം ഉള്ള ഇത്തരം ജിവികളെ ഏകകോശ ജീവികൾ എന്നും നഗ്നനേത്രങ്ങൾകൊണ്ട് കാണുവാൻ സാധിക്കാത്തതിനാൽ സൂക്ഷ്മ ജീവികൾ അഥവാ മൈക്രോബുകൾ എന്നും വിളിക്കുന്നു. മൈക്രോസ്കോപ്പ് എന്ന ഉപകരണത്തിലൂടെ മാത്രമേ ഈ ജീവികളെ കാണാൻ കഴിയൂ. ജീവമണ്ഡലത്തിലെ ഈ സൂക്ഷമ ജീവികളാണ് മഹാമാരികൾകൊണ്ട് ലോകത്തെ ഇത്തരത്തിൽ തകർത്തെറിയുന്നത് എന്ന് ചിന്തിക്കുമ്പോൾ അത്ഭുതം തോന്നുന്നില്ലേ.

വളരെ ചെറിയവയെങ്കിലും ലോകത്താകമാനം കരയലും കടലിലും വായുവിലും കണ്ടു വരുന്ന ഇവ ഭൂമിയിൽ മനുഷ്യരാശി ജന്മമിടുക്കുന്നതിനും കോടിക്കണ ക്കിന് വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് ജന്മമെടുത്തതാണ്. ഒരു മനുഷ്യ ശരാരത്തിൽത്തന്നെ കോടിക്കണക്കിന് മൈക്രോബുകൾ ജീവിക്കുന്നുണ്ട്. നാം ഭൂമിയിയിൽ. പിറന്ന് വീഴുന്ന നിമിഷം മുതൽ അവ നമ്മോടൊപ്പം കൂടുന്നു. മഞ്ഞുപാളികളിൽ മുതൽ നൂറ് ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസ് ഊഷ്മാവിൽ വരെ ഇവയ്ക്ക് ജീവിയ്ക്കാൻ കഴിയും എന്നതാണ് ഏറെ അത്ഭുതകരം.ബാക്ടീരിയ,വൈറസ്,യുഗ്ലീന, പാരമീസിയം, ഫംഗസ് തുടങ്ങിയവ സൂക്ഷ്മ ജീവികൾക്ക് ഉദാഹരണങ്ങളാണ്.

സൂക്ഷ്മജീവികളിൽ ഒട്ടുമിക്കവയും മനുഷ്യനു ഉപകാരികളത്രേ. നമ്മുടെ ശരീര ത്തിൽ വസിക്കുന്ന സൂക്ഷ്മജീവികളാണ് രോഗകാരികളായ സൂക്ഷ്മാണുക്കൾ പ്രവേശിക്കുന്നതിൽ നിന്നും ശരീരത്തെ പ്രതിരോധിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ നിത്യജീ വിതത്തിലുള്ള രസതന്ത്രങ്ങൾക്കൊക്കെ ഇത്തരം സൂക്ഷ്മജീവിക്കൾ കൂടിയെ മതിയാകു. ജൈവാവശിഷ്ടങ്ങൾ മണ്ണിൽ ലയിപ്പിക്കാൻ സൂക്ഷ്മജീവികൾ ഇല്ലായി രുന്നെങ്കിൽ എന്താകുമായിരുന്നു ഭൂമിയുടെ അവസ്ഥ. പാല് തൈരാകുന്നതും, അരിമാവ് പുളിക്കുന്നതുമൊക്കെ ഇത്തരം ജീവികളുടെ സാന്നിദ്ധ്യം കൊണ്ടാ ണെന്നുള്ളത് നമുക്കേവർക്കും അറിയാമല്ലോ.അന്തരീക്ഷ നൈട്രജനെ സസ്യ ങ്ങൾക്ക് ഉപകാരപ്രദമായ അമോണിയയാക്കി മാറ്റുന്നതും സൂക്ഷ്മ ജീവികൾതന്നെ.

ലോകത്താദ്യമായി സൂക്ഷ്മ ജീവികളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് പകർന്ന് നൽകിയത് ആന്റണി ഫിലിപ്പ് വാൻ ല്യൂവൻഹോക്ക് എന്ന ശാസ്ത്രജ്ഞനാണ്. പതിനേഴാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ജീവിച്ചിരുന്ന ഈ ഡച്ച് ശാസ്ത്രജ്ഞൻ സ്വയം നിർമ്മിച്ച മൈക്രോ സ്കോപ്പിലൂടെ സൂക്ഷ്മ ജീവികളെ നമുക്ക് കാണിച്ചുതന്നു. എന്നാൽ ഏകകോശ ജീവികൾ ഉപകാരികളോ ഉപദ്രവകാരികളോ എന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ അദ്ദേഹത്തിന് സാധിച്ചില്ല.

1830 മുതൽ 1880 വരെ ഏഷ്യ, യൂറോപ്പ് ഭൂഖണ്ഡങ്ങളിൽ കോളറ എന്ന മഹാമാരി പടർന്ന് പിടിക്കുകയും കോടിക്കണക്കിനാളുകൾ മരണപ്പെടുകയും ചെയ്തു.ഇത് സൂക്ഷ്മ ജീവികളെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ പഠിക്കാൻ മനുഷ്യനെ പ്രേരിപ്പിച്ചു. 1884ൽ ജർമ്മൻ ശാസ്ത്രജ്ഞനായ റോബോർട്ട് കോഷ് കോളറയ്ക്ക് കാരണമായ വിബ്രിയോ കോളറ എന്ന ബാക്ടീരിയയെ കണ്ടെത്തുകയും സൂക്ഷ്മ ജീവികൾ മാരക രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകും എന്ന് ലോകത്തെ അറിയിക്കുകയും ചെയ്തു. ഇക്കാലമത്രയും വിവിധ മാരക രോഗങ്ങൾ മാനവരാശിയെ വേട്ടയാടിക്കൊണ്ടിരി ക്കുന്നു.

രോഗകാരികളായസൂക്ഷ്മാണുക്കൾ പ്രധാനമായും ബാക്ടീരിയ,ഫംഗസ്, വൈറസ് തുടങ്ങിയ വർഗത്തിൽപ്പെട്ടവയാണ്. ഇവയെ രോഗകാരികൾ എന്ന് വിളിക്കുന്നു.

വായു, ഭക്ഷണം, ജലം, സ്പർശം, മുറിവുകൾ തുടങ്ങിയവയിലൂടെയാണ് രോഗാണു ഒരാളിൽ നിന്ന് മറ്റൊരാളിലേക്ക് പകരുന്നത്.

സൂക്ഷ്മജീവിജന്യ രോഗങ്ങൾ

ഇൻഫ്ളുവെൻസ വൈറസ്

ജലദോഷത്തിനു കാരണമായ വൈറസാണിത്. വൈറസിന്റെ ജീവിതചക്രം അവയുടെ ഘടനയ്ക്ക് സാരമായ മാറ്റം സംഭവിക്കും അതിനാലാണ് ജലദോഷം ഉൾപ്പെടെയുള്ള വൈറസ് രോഗങ്ങൾക്ക് മരുന്ന് കണ്ടുപിടിക്കാൻ സാധിക്കാത്തതും.

പോളിയോ വൈറസ്

നാഡീ വ്യവസ്ഥയെ തളർത്തുന്നവരാണ് ഈ വൈറസുകൾ. അതിനാലാണ് പോളിയോ ബാധിച്ച കുട്ടികൾ തളർന്നു പോകുന്നത്. രോഗിയുടെ മലം കലർന്ന മലിന ജലത്തിലൂടെയോ ഭക്ഷണത്തിലൂടെയോ ആണ് ഈ രോഗം പകരുന്നത്.

ചിക്കൻ പോക്സ്

വാരിസെല്ല സോസ്റ്റർ മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന രോഗമാണ് ചിക്കൻ പോക്സ്. വായുവിലൂടെയാണ് ഇവ പകരുന്നത്. രോഗിചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും രോഗകാരികൾ അന്തരീക്ഷത്തിൽ എത്തുകയും ശ്വസിക്കുമ്പോൾ മറ്റുള്ളവരിൽ എത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

മുണ്ടിനീര്

പാരാമിക്സോവൈറിഡേ കുടുംബത്തിൽപെട്ട റുബെല്ല വൈറസുകളാണ് ഈ രോഗത്തിനു കാരണം. ഉമിനീർ ഗ്രന്ഥിക്കോ പരോട്ടിക് ഗ്രന്ഥിക്കോ ഉണ്ടാകുന്ന നീർവീക്കമാണ് പ്രധാന രോഗലക്ഷണം.

എബോള വൈറസ്

ആഫ്രിക്കൻ ഭൂഖണ്ഡത്തിൽ വന്യജീവികളിൽ നിന്നാണ് ഈ വൈറസുകൾ മനുഷ്യനിൽ എത്തിയത് എന്ന് കരുതുന്നു. കരൾ, വൃക്ക തുടങ്ങിയവയുടെ പ്രവർത്തനം തകരാറിലാക്കുന്ന ഈ വൈറസുകൾ 2013-2015 കാലഘട്ടത്തിൽ അനേകം മനുഷ്യ ജീവനുകൾ അപഹരിച്ചു.

സിക്ക വൈറസ്

ഫ്ലവിറിഡെ കുടുംബത്തിൽപ്പെട്ട ഈ വൈറസുകൾ ഈഡിസ് കൊതുകു വഴിയാണ് പകരുന്നത്.

ചിക്കുൻഗുനിയ

ടൊഗാവൈറിഡേ കുടുംബത്തിൽപ്പെട്ട ആൽഫാ വൈറസ് ഗണത്തിൽപ്പെടുന്ന വൈറസ് മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന രോഗം. കൊതുകുവഴിയാണ് ഈ വൈറസ് പകരുന്നത്.

ഡെങ്കിപ്പനി

ഈഡിസ് ഈജിപ്റ്റി വൈറസാണ് രോഗത്തിന് കാരണം. കൊതുകാണ് രോഗം പകർത്തുന്നത്.

അഞ്ചാം പനി

പാരാമിക്സോ വൈറിഡേ കുടുംബത്തിൽപ്പെട്ട മോർബില്ലി വൈറസാണ് രോഗ കാരി. പനി, വായിൽ വെളുത്ത കുത്തുകൾ, ശരീരം മുഴുവൻ വ്യാപിക്കുന്ന വൃണ ങ്ങൾ എന്നിവയാണ് രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ. രോഗിയുടെ ചുമയിലൂടെയും തുമ്മലി ലൂടെയും അന്തരീക്ഷത്തിൽ എത്തുന്ന വൈറസുകൾ മറ്റുള്ളവരിൽ എത്തുന്നു.

മഞ്ഞപ്പിത്തം

ജലത്തിലൂടെ പകരുന്ന വൈറസ് രോഗമാണിത്.ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് വൈറസാണ് അതു ണ്ടാക്കുന്നത്. കണ്ണിനും ശരീരത്തിനും മൂത്രത്തിനും മഞ്ഞ നിറം ഉണ്ടാകുന്നതു കൊണ്ടാണ് മഞ്ഞപ്പിത്തം എന്ന് പറയുന്നത്.ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് വൈറസ് മൂലം ഉണ്ടാ കുന്ന രോഗത്തിനും ഈ ലക്ഷണങ്ങളാണെങ്കിലും ഇത് പകരുന്നത് രക്തത്തിലൂ ടെയാണ്.

ടൈഫോയ്ഡ്

സാൽമൊണെല്ല,ടൈഫി,പാരാടൈഫി എന്നീ രോഗാണുക്കൾ മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന രോഗമാണിത്.ജലത്തിലൂടെ പകരുന്ന ഇവ ബാക്ടീരിയ വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്നു.രോഗി യുടെ വിസർജ്യത്തിലൂടെ ജലത്തിൽ കലർന്ന് മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകരുന്നു. കൂടാതെ പലതരം വയറിളക്ക രോഗങ്ങളും ജലത്തിലൂടെ പകരുന്നുണ്ട്.

എച്ച്.ഐ.വി

റിട്രോ വൈറിഡേ കുടുംബത്തിൽപ്പെട്ട ഹ്യൂമൻ ഇമ്മ്യൂണോ ഡെഫിഷ്യൻസി വൈ റസുകൾ അഥവാ എച്ച്.ഐ.വി ആക്രമിച്ച് കീഴ്പ്പെടുത്തുന്നത് ശരീരത്തിന്റെ പ്രതി രോധ ശേഷിയെയാണ്.ഇതിന്റെ ഫലമായി ശരീരത്തിന് ഒരു രോഗത്തെയും പ്രതി രോധിക്കാൻ കഴിയാതെ വരും. ഈ അവസ്ഥയാണ് എയ്ഡ്സ്. സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ലൈംഗിക ബന്ധം, രോഗിയിൽ നിന്ന് രക്തം സ്വീകരിക്കൽ, രോഗി ഉപയോഗിച്ച സിറിഞ്ച് ഉപയോഗിക്കൽ, രോഗിയായ മാതാവിൽ നിന്ന് ഗർഭസ്ഥ ശിശുവിലേക്ക് തുടങ്ങിയ മാർഗങ്ങളിലൂടെയാണ് രോഗം പകരുന്നത്.

പ്ലേഗ്

യെഴ്സീനിയ പെസ്ട്രിസ് എന്ന ബാക്ടീരിയയാണ് ഈ മാരക രോഗത്തിന് കാരണം. എലിച്ചെള്ളിൽനിന്ന് എലിയിലേക്കും എലിയിൽ നിന്ന് മനുഷ്യനിലേക്കും ഈ ബാക്ടീരിയ പകരുന്നു.ലോകത്താകമാനം ഈ മഹാമാരി ഇതുവരെ 125 ദശലക്ഷം ജീവനുകൾ അപഹരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇപ്പോൾ മരണ നിരക്ക് താരതമ്യേന കുറവാണ്. 1994 ൽ ഗുജറാത്തിലെ സൂറത്തിൽ വീണ്ടും പ്ലേഗ് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുകയും ഡൽഹി, മുംബൈ, കൽക്കത്ത തുടങ്ങിയ നഗരങ്ങളിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുകയും ചെയ്തെങ്കിലും വീണ്ടും നിയന്ത്രണ വിധേയമായി.

H1N1

പന്നികളിൽ നിന്നും മനുഷ്യനിലേക്ക് പകരുന്നതു കൊണ്ട് പന്നിപ്പനി എന്നും വിളിക്കുന്നു. രോഗിയുടെ ചുമ, തുമ്മൽ, ചീറ്റൽ എന്നിവയിലൂടെ പുറത്തുവരുന്ന രോഗാണു ശ്വസിക്കുന്നതിലൂടെയും സ്പർശനത്തിലൂടെയും മനുഷ്യനിൽ നിന്നും മനുഷ്യനിലേക്ക് പകരാം. എന്നാൽ പന്നികളിൽ നിന്നും മനുഷ്യരിലേക്ക് പകരുന്നതിന് യാതൊരു തെളിവും ഇല്ലന്ന് ഇപ്പോൾ സ്ഥിതികരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

നിപ്പാ

മൃഗങ്ങളെയും മനുഷ്യരേയും ഒരു പോലെ ബാധിക്കുന്ന മാരകമായ വൈറസാണ് നിപ്പ വൈറസ്. മലേഷ്യയിലെ സുങ്കായ് നിപ്പ എന്ന സ്ഥലത്താണ് ഈ വൈറസ് ബാധ ആദ്യമായി രേഖപ്പെടുത്തിയത് എന്നതു കൊണ്ടാണ് ഇതിന് നിപ്പാ എന്ന പേര് വന്നത്. മനുഷ്യനിൽ നിന്നും മനുഷ്യനിലേക്കും മൃഗങ്ങളിൽ നിന്നും മനുഷ്യരിലേക്കും ഈ വൈറസ് പടരും. വൈറസ് ബാധയുള്ള പന്നികളിൽ നിന്നും വവ്വാലുകളിൽ നിന്നും രോഗമുള്ള മനുഷ്യരിൽ നിന്നുമാണ് ഇത് പ്രധാനമായും പകരുന്നത്. 1998 ലാണ് ഈ രോഗം ആദ്യമായി സ്ഥിതികരിക്കപ്പെട്ടത്. 1999ൽ വൈറസിനെ വേർതിരിച്ചെടുത്തു. രോഗം വന്നിട്ട് ഫലപ്രദമായ ചികിത്സ ഇല്ലാത്തതിനാൽ രോഗം വരാതിരിക്കാനുള്ള മുൻ കരുതലാണ് വേണ്ടത്.

സാർസ് (കൊറോണ) വൈറസ്

ഇന്ന് ഏറെ ഭീതിയുണർത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന കോവിഡ് 19 ഉൾപ്പെടെയുള്ള മാരക രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമായ വൈറസാണ് സാർസ് വൈറസുകൾ. പുറത്തേയ്ക്ക് തള്ളി നിൽക്കുന്ന ധാരാളം സ്പൈക്കുകൾ ഉള്ള ഇവയ്ക്ക് രശ്മികൾ പുറപ്പെടുന്ന സൂര്യന്റെ ചിത്രവുമായി സാമ്യമുള്ളതുകൊണ്ട് ഇവയ്ക്ക് കൊറോണ എന്നും വിളിപ്പേര് വന്നു. ന്യുമോണിയായുടെ അതീവ ഗുരുതരാവസ്ഥയാണ് സാർസ്. പനി, തൊണ്ട വേദന, ശ്വാസ തടസ്സം എന്നിവയാണ് പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ.2003ൽ

ചൈനയിലാണ് ഈ വൈറസിനെ ആദ്യമായി കണ്ടെത്തിയത്. കോവിഡ്19 ഇപ്പോൾ പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ടതും ചൈനയിലാണ് എന്നത് യാദൃശ്ചികം മാത്രം. രോഗിയുടെ ശരീര സ്രവങ്ങളിലൂടെയാണ് രോഗം പകരുന്നത്. ശാരീരിക അകലം പാലിക്കുക യാണ് ഏക പ്രതിരോധം.

വസൂരി

ഒരുകാലത്ത് മനുഷ്യനെ ഏറെ ഭയപ്പെടുത്തിയിരുന്ന രോഗമാണ് വസൂരി. വരി യോല വൈറസുകളാണ് ഈ രോഗത്തിന് കാരണം.എന്നാൽ ഇന്ന് ആ രോഗം ഭൂമിയിൽനിന്ന് നിർമാർജ്ജനം ചെയ്തു കഴിഞ്ഞു. 1977 ൽ ഭാരതത്തിൽ നിന്നും 1980 ൽ ലോകത്തിൽ നിന്നും ഈ രോഗം നിർമാർജനം ചെയ്തു കഴിഞ്ഞു. 1980ന് ശേഷം ലോകത്തെവിടെനിന്നും വസൂരി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിട്ടില്ല.

വൈറസ് രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാമോ ?

വൈറസുകൾ ജനിതകമാറ്റം സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിൽ വൈറസ് രോഗങ്ങൾക്ക് മരുന്നില്ല എന്ന് മുമ്പ് പ്രസ്താവിച്ചുവല്ലോ. എന്നാൽ പല വൈറസ് രോഗങ്ങളെയും വാക്സിനേഷനിലൂടെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ഇന്ന് നമ്മുക്ക് സാധി ക്കുന്നു. നിർവീര്യമാക്കപ്പെട്ട വൈറസുകളെത്തന്നെയാണ് വാക്സിനേഷനിലൂടെ നൽകുന്നത്. ഇവ ശരീരത്തിൽ എത്തുമ്പോൾ ശരീരം യഥാർത്ഥ വൈറസിനോട് പൊരുതുന്നതുപൊലെ പൊരുതുകയും രോഗപ്രതിരോധശേഷി കൈവരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മുണ്ടിനീര്, അഞ്ചാം പനി, ചിക്കൻപോക്സ്, പോളിയോ തുടങ്ങി പല വൈറസ് രോഗങ്ങളേയും വാക്സിനേഷനിലൂടെ പ്രതിരോധിച്ചു കഴിഞ്ഞു.

രോഗാണു ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്ന സാഹചര്യവും, രോഗാണുവാഹകരായ ജീവികൾ പെരുകുന്ന സാഹചര്യവും ഒഴിവാക്കി പല രോഗങ്ങളേയും പ്രതിരോ ധിക്കാനാകും. കൊതുക്, എലി മുതലായ ജീവികൾമൂലം പകരുന്ന രോഗങ്ങളെ അവ വളരുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കി പ്രതിരോധിക്കാം.ശുദ്ധ ജലം അല്ല ങ്കിൽ തിളപ്പിച്ചാറിയ ജലം, ശുദ്ധമായ ഭക്ഷണം എന്നിവ കഴിക്കുന്നതിലൂടെ ആഹാ രത്തിലൂടെയും ജലത്തിലൂടെയും പകരുന്ന രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനാകും.

അഗ്നിപോലെ ലോകം മുഴുവൻ പടർന്നുപിടിച്ചുകൊണ്ടരിക്കുന്ന കോവിഡ്-19 പ്രതിരോധിക്കാൻ, രോഗം പകരുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കലാണ് ഏക മാർഗം. ശരിയായ സാമൂഹ്യ അകലം പാലിച്ചും ശുചിത്വം പാലിച്ചും ഈ മഹാമാരിയെ നമുക്ക് പ്രതിരോധിക്കാനാകും.

മനുഷ്യനു മുമ്പേ ഭൂമിയിലെത്തിയ ഈ സൂക്ഷ്മ ജീവികളെ ഒഴിച്ച് ഭൂമിയിൽ ജീവൻ സാധ്യമല്ല. മനുഷ്യൻ ഭൂമിയിൽ പിറന്നു വീഴുന്ന നിമിഷം മുതൽ

അവനോടൊപ്പം ഇവരുമുണ്ട്. ഇവരിൽ രോഗകാരികൾ ചിലർ ഉണ്ടെങ്കിലും ഭൂമിയിൽ ജീവ പരിണാമം സാദ്ധ്യമാക്കിയതും മറ്റു ജീവികൾക്ക് ജീവിക്കാനുള്ള സാഹചര്യം ഉണ്ടാക്കിത്തരുന്നതും ഇവരാണ് എന്ന തിരിച്ചറിവ് നമുക്കുണ്ടാകണം.നമ്മുടെ പല പ്രവത്തനങ്ങൾക്കും ഉപകാരികളായ സൂക്ഷ്മ ജീവികളെ നശിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. ഇത് നമുക്കു തന്നെ വിനാശകരമാണ്. ഒന്നിനേയും ഒഴിവാക്കി നമുക്ക് നിലനിൽപ്പില്ല. വേറിട്ടൊരു നടത്തം ഒരിക്കലും സാധ്യമല്ലല്ലോ.

എസ്. ഭാനുലാൽ
XII എൻ.എസ്.എസ് ഹയർ സെക്കന്ററിസ്കൂൾ കവിയൂർ,
മല്ലപ്പള്ളി ഉപജില്ല, പത്തനംതിട്ട

കോവിഡ്– 19 ഉം രോഗപ്രതിരോധവും

കോവിഡ്– 19 ആരെയാണ് വേഗത്തിൽ ബാധിക്കുന്നത്? പുരുഷന്മാർക്കും സ്ത്രീകൾക്കും കുട്ടികൾക്കും വ്യത്യസ്തമായ രീതിയിൽ ഈ രോഗബാധയുണ്ടാകുന്നത് എന്തുകൊണ്ട്?

കഥ ഇതുവരെ:

ആഗോളതലത്തിൽ 1.5മില്യൺ ആളുകളെ ബാധിച്ച,100,000 ജനങ്ങളുടെ മരണത്തിനു കാരണമായ കോവിഡ്– 19 വൈറസ് പനി,ജലദോഷം,എന്നിവയ്ക്കു കാരണക്കാരനായ സാധാരണ ഇൻഫ്ലുവൻസ വൈറസുകളിൽ നിന്നും തികച്ചും വ്യത്യസ്തനല്ല.അതുകൊണ്ട് പ്രതിരോധ സംവിധാനത്തിന് പ്രതികരണങ്ങളെ മുൻകൂട്ടി പ്രവചിക്കുവാൻ കഴിയും.ഈ പ്രതികരണങ്ങളെ ശരീരത്തിന് ഏതളവുവരെ ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിയുമെന്ന അളവുകോലാണ് മരണനിരക്കുകളെ നിശ്ചയിക്കുന്നത്.

കൊറോണ വൈറസ് ആക്രമണത്തോട് രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കും?

മൂക്ക്, ചെവി,വായ എന്നിവയിലൂടെ വൈറൽ കണങ്ങളുടെ ഗണങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു.ശ്വസനം ഇതിൽ, ചില കണങ്ങളെ ശ്വാസകോശ ഘടനയിലെ വായൂഅറകളിലെ ലോമികാ ജാലങ്ങളിലേയ്ക്ക് കൊണ്ടു പോകുന്നു.അവിടെ കൊറോണോവൈറസുകളുടെ സ്പൈക്ക് പ്രോട്ടീനുകൾ ഒരു താക്കോൽ പോലെ പ്രവർത്തിച്ച് ശ്വാസകോശ ഘടനയെയും ശ്വാസകോശത്തിലെ വായൂ സഞ്ചികളിലെ ഉപരിവൃതി കോശങ്ങളെയും തമ്മിൽ ബന്ധമില്ലാതാക്കുന്നു.

SARS-COV-2 ന് മറ്റ് ഫ്ലൂ കോറോണ വൈറസുകളെക്കാൾ കൂടുതൽ സമയം തിരിച്ചറിയപ്പെടാതെ തുടരാനും അതിന്റെ സ്പൈക്ക് പ്രോട്ടീനുകൾക്ക് ശ്വാസ കോശങ്ങളിലെ എ സി ഇ-2പ്രോട്ടീനുകളെ അൺലോക്ക് ചെയ്യു ന്നതിലൂടെ പ്രവേശിക്കുവാനും കഴിയും.ഏതെങ്കിലുംഒരു വൈറസ് ഒരിക്കൽ പ്രവേശിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ കോശങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണം ഏറ്റെടുത്ത് അവയുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിച്ച് തോട്ട ടുത്ത കോശങ്ങളെ ബാധിക്കുകയും ചെയ്യും. ഉപരിവ്യതി കോശങ്ങളിൽ എ സി ഇ-2 പ്രോട്ടീനുകൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നതുപൊലെ വൈറസുകൾക്കും അവയുടെ ഉ പരിതലത്തിൽ ആന്റിജൻ എന്ന് വിളിക്കപ്പെടുന്ന അടയാളങ്ങളുണ്ട് കൂടാതെ ആന്റീ ബോഡികൾ ഉല്പാദിപ്പിച്ച് രോഗപ്രതിരോധവ്യവസ്ഥയെ പ്രവർത്തനത്തിലേയ്ക്ക് നയിക്കുന്നതും ഈ സ്പോട്ടിംഗുകളാണ്. അവ സൃഷ്ടിക്കുന്ന സിഗ്നലുകൾ മറ്റൊരുതരം രാസവസ്തുക്കളായ സൈറ്റോകൈനുകൾ,കീനോകൈനുകൾ എന്നിവയെ പ്രവർത്തന സജ്ജമാക്കുന്നു. കൂടാതെ വൈറൽ കണങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്നതിന് പ്രത്യേകതയുള്ള കോശങ്ങളുടെ ഒരു നിര അയക്കാൻ അവർ രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനത്തെ അറിയിക്കുന്നു. എന്നിരുന്നാലും ഈ സൈറ്റോകൈനുകളും കീനോകൈനുകളും കോശങ്ങളിൽ വീക്കം ഉണ്ടാക്കുന്നു. ശ്വാസകോശത്തിന്റെ മുകൾഭാഗത്തും മൂക്കിലും ഈ വീക്കം മ്യൂക്കസ്സും മൂക്കോലിപ്പും ഉല്പാദിപ്പിച്ച് വൈറൽ കണങ്ങളെ കുടുക്കി അവയുടെ പ്രവേശനം തടയുന്നു.അവ തുമ്മൽ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. സൈനസുകൾ വർദ്ധിക്കുമ്പോൾ നമുക്ക് തലവേദനയും ജല ദോഷവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തുന്ന അസ്വസ്ഥതകളും അനുഭവങ്ങളും ലഭിക്കും. ഹൈപ്പോതലാമസ് എന്ന ഗ്രന്ഥിയെ ബാധിക്കുമ്പോൾ അത് പനിയുണ്ടാക്കുന്നു.എന്നിരുന്നാലും SARS-CoV-2, വൈറസ് കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ തുളച്ചു കയറുന്ന തായി തോന്നുന്നു. വൈറസ് കോശങ്ങളുൾപ്പടെയുള്ള പ്രത്യേക കോശങ്ങളുടെ അവശിഷ്ടവും കോശങ്ങളുൾപ്പടെ ദ്രാവകത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.അത് ഉപരി തലത്തിൽ ബോംബുപോലെ പ്രവർത്തിച്ച് ശരീരത്തിന്റെ പല കോശങ്ങളെയും വൈറൽ കണങ്ങളെയും നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.വീക്കം ശ്വാസകോശത്തിൽ ദ്രാവക നിർമ്മാണത്തിന് കാരണമാകുന്നു.ഈ ദ്രാവകം പുറന്തള്ളുന്നതിനാലാ ണ് വരണ്ട ചുമ, കോറോണ വൈറസിന്റെ അണുബാധയുടെ സവിശേഷതകൾ ആരംഭിക്കുന്നത്. കൂടുതൽ വായൂ സഞ്ചികൾക്ക് അണുബാധയുണ്ടായതിനാൽ വായുവിൽ നിന്നും ഓക്സിജൻ വേർതിരിച്ചെടുക്കുന്ന പ്രധാന ജോലി ശ്വസകോ ശത്തിന് ബുദ്ധിമുട്ടാണ്.ഒടുവിൽ ഇത് ശ്വാസോച്ഛ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കും.

ചില അണുബാധകൾ ശാന്തവും മറ്റുള്ളവ ജീവിതത്തെതന്നെ അപകടപ്പെടു ത്തുന്നതുമാകാൻ കാരണമെന്താണ്?

ശ്വാസകോശത്തിലെ അണുബാധയുടെ ഡിഗ്രിയനുസരിച്ച് വീക്കം,ശരീരകലകൾ വർദ്ധിക്കുന്നത് എന്നിവ ന്യുമോണിയയിലേയ്ക്ക് നയിച്ചേക്കാം.ഒരു രോഗിക്ക് ശ്വാസ

തടസ്സം നേരിടാൻ ആശുപത്രി പ്രവേശനം അനിവാര്യമാണ്.അവസ്ഥ വഷളായാൽ കൃത്രിമമായി ഓക്സിജൻ നൽകുന്നതിന് വെന്റിലേറ്റർ ആവശ്യമാണ്.എന്നിരുന്നാലും സൈറ്റോകൈനുകളുടെ വലിയ തോതിലുള്ള സാന്നിധ്യം ശ്വാസകോശത്തിന് വ്യാപകമായ കേടുപാടുകൾ സംഭവിക്കുന്നതിനും അക്യൂട്ട് റെസ്പറേറ്ററി സിൻഡ്രോം ഉണ്ടാകുന്നതിന് കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.സുസ്ഥിരമല്ലാത്ത സൈറ്റോകൈൻ കൊടുങ്കാറ്റ് ശ്വാസകോശത്തിനപ്പുറത്തേയ്ക്ക് അവയവങ്ങളുടെ നാശത്തിന് കാരണമാകുകയും വൃക്കകളിലേയ്ക്കും ഹൃദയത്തിലേയ്ക്കും വ്യാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അണുബാധ സജീവമാണെങ്കിൽ അണുബാധയ്ക്കെതിരെ പോരാടുന്നതിനും ശരീരത്തെ മറ്റ് ദ്വിതീയ അണുബാധകൾക്കിടയാക്കുന്നതിനും കാരണമായ മുൻനിര വൈറ്റ് ബ്ലഡ് കോർപ്പസലുകളുടെ അപചയത്തിലേയ്ക്ക് നയിച്ചേയ്ക്കാം. ഇത് മരണത്തിലേയ്ക്ക് നയിച്ചേയ്ക്കാം.

പ്രായമായവർക്ക് എങ്ങനെയാണ് വൈറസ് ബാധിക്കുന്നത് ?

പ്രായമായവർക്ക്,പ്രത്യകിച്ച് നിലവിലുള്ള അവസ്ഥകളായ പ്രമേഹം ഹൃദയരോഗങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് ഇതിനകം തന്നെ രോഗപ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥയിൽ തെറ്റായ പ്രവർത്തനങ്ങളുണ്ട്. പല തരത്തിൽ, ആത്മഹത്യാപരമായി അവസാനിക്കുന്ന വൈറസിനെ പ്രതികരിക്കാനുള്ള ശരീരത്തിന്റെ പ്രതികരണമാണിത്.ഗുരുതരമായ കോവിഡ് ആക്രമണത്തെ ചികിത്സിക്കുന്നതിനായി വിന്യസിച്ചിരിക്കുന്ന ഹൈഡ്രോസൈ ക്ലോറോകിൻ അല്ലെങ്കിൽ എച്ച്ഐവി വിരുദ്ധ മരുന്നുകൾ എന്നിങ്ങനെയുള്ള വിവിധതരം മരുന്നുകളും രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനത്തിന്റെ ആക്രമണാത്മക പ്രതിരോധത്തെ മിതപ്പെടുത്തുന്നതിന് ഏതെങ്കിലും വിധത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

കുട്ടികളുടെ കാര്യമോ?.

രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനത്തിന്റെ പ്രതികരണം പല തരത്തിൽ ഒരു രഹസ്യമാണ്, ഇതുവരെ, കോവിഡ് -19 ൽ നിന്നുള്ള കുട്ടികളിൽ കുറച്ച് മരണങ്ങൾ മാത്രമേ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുള്ളൂ.കുട്ടികളുടെ രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനങ്ങൾ ഇപ്പോഴും പക്വത പ്രാപിക്കുകയും പകർച്ചവ്യാധികളുടെ ഒരു താരാപഥവുമായി പൊരുത്തപ്പെടാൻ പഠിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ, കഠിനമായ കോവിഡ് രോഗത്തിൽ നിന്ന് താരതമ്യേന മെച്ചപ്പെട്ട സംരക്ഷണം ലഭിക്കുന്നത് എന്തുകൊണ്ടണെന്ന് അറിയില്ല..

ഹരികൃഷ്ണൻ ആർ

9 B, എൻ എസ്സ്.എച്ച്.എസ്സ്.ചൊവ്വള്ളൂർ,
കാട്ടാക്കട ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

സ്പാനിഷ് ഫ്ളൂവിൽ നിന്നും കൊറോണയിലേക്ക്

1918 സെപ്റ്റംബർ. നൂറ്റിരണ്ട് വർഷം മുൻപുള്ള അമേരിക്ക. കാര്യമായ പ്ലാനിങ് ഒന്നുമില്ലാതെ ഒന്നാംലോകമഹായുദ്ധത്തിൽ പങ്കുചേർന്നതിന്റെ ആശയക്കുഴപ്പങ്ങളിൽനിന്നും അസ്കിതകളിൽ നിന്നും പതിയെ കരകയറി അമേരിക്കൻ ജനതയെ യുദ്ധവുമായി പൊരുത്തപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടിരുന്ന ഒരു ഭരണകൂടം. അധിക നികുതികൾ, അവശ്യവസ്തുക്കൾക്ക് റേഷൻ, കുട്ടികളുൾപ്പെടെ എല്ലാവരിലും രാജ്യസ്നേഹത്തിന്റേയും സേവനത്തിന്റെയും മഹത്വം വളർത്തുന്നത്. ലക്ഷ്യം വച്ചുള്ള പരിപാടികൾ, യുദ്ധധനസമാഹരണത്തിനായി കടപ്പത്രങ്ങൾ (war bonds) വിൽക്കുവാൻ വൻതോതിലുള്ള പ്രചാരണങ്ങൾ- ഇങ്ങിനെ കഴിയുന്ന തരത്തിലെല്ലാം യുദ്ധത്തിനായുള്ള പിന്തുണ സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിന്റെ ഇടയിലൂടെയാണ് 'സ്പാനിഷ് ഫ്ളൂ' എന്നറിയപ്പെടുന്ന മഹാമാരിയുടെ രണ്ടാം തരംഗം അമേരിക്കയിൽ ആഞ്ഞടിക്കുന്നത്. ഏപ്രിലിൽ അമേരിക്കയിലെ കാൻസസിൽ ആദ്യം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെടുകയും യുദ്ധത്തിനായി പുറപ്പെട്ട അമേരിക്കൻ പട്ടാളക്കാരിലൂടെ യൂറോപ്പിലേക്കും മറ്റു രാജ്യങ്ങളിലേക്കും പടർന്നു പിടിച്ച് ഒരുപാട് മരണങ്ങൾക്കിടയാക്കുകയും ചെയ്ത സ്പാനിഷ് ഫ്ളൂവിന്റെ ആറു മാസത്തിന് ശേഷമുള്ള തിരിച്ചുവരവ് കൂടുതൽ തീവ്രതയോടെയായിരുന്നു. ഇത്തവണ ആദ്യം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ട ബോസ്റ്റണിലെ ക്യാംപ് ഡെവൺസിലെ അവസ്ഥ ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ നരകതുല്യമായി. കഴിയുന്നത്ര രോഗികളെ കുത്തിനിറച്ച ആശുപത്രികൾ, കുന്നുകൂടുന്ന ശവശരീരങ്ങൾ,മരിച്ചുപോയ രോഗിയുടെ ചൂട് മാറാത്ത കിടക്കയിലേക്ക് താഴെ കിടന്നിരുന്ന അടുത്ത രോഗിയെ എടുത്തുകിടത്തുന്നതും ആസന്നമരണരെ മരണത്തിനു മുൻപ്തന്നെ വെള്ളപുതപ്പിച്ചു കാൽവിരലുകൾക്കിടയിൽ ഡെത്ത് ടാഗ് ഇടുന്നതും ശവപ്പെട്ടി കിട്ടുന്നതുവരെ ശവശരീരങ്ങൾ വിറകുകൊള്ളികൾ പോലെ അടുക്കിവയ്ക്കുന്നതും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്ക് സാധാരണ കാര്യമായി മാറി. ഇലക്ട്രോൺ മൈക്രോസ്കോപ്പ് കണ്ടുപിടിക്കാനും ആദ്യമായി വൈറസുകൾ വേർതിരിച്ചെടുക്കാനും ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ ഉപയോഗത്തിൽ വരാനുമെല്ലാം ഈ മഹാമാരിയുടെ താണ്ഡവം കഴിഞ്ഞ് ഒരുദശാബ്ദമെടുത്തു എന്നോർക്കുമ്പോഴാണ് അന്നത്തെ മനുഷ്യരുടെ ദുരിതത്തിന്റെയും ആതുരസേവന രംഗത്തുണ്ടായിരുന്നവരുടെ നിസ്സഹായാവസ്ഥയുടെയും ആഴം മനസ്സിലാവുക. രോഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പരിമിതമായ അറിവുകളും അപര്യാപ്തമായ സാങ്കേതികജ്ഞാനവും വെച്ച് അജ്ഞാതനും അദൃശ്യനുമായ ശത്രുവിനെതിരെ പോരാടാൻ മദ്യവും മോർഫിനും വരെ ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന കാലം.

എന്നാൽ കാലമേതായാലും ഏതൊരു വിപത്തിനെയും നേരിടാൻ ആദ്യംവേണ്ടത് ജനങ്ങൾക്കുവേണ്ടി നിലകൊള്ളുന്ന, അവരുടെ ആരോഗ്യത്തിനും ക്ഷേമത്തിനും മുൻതൂക്കം കൊടുക്കുന്ന ഭരണാധികാരികളാണ്. അതിനുള്ള വലിയ ഒരു തെളിവായി അമേരിക്കയിലെ രണ്ടു നഗരങ്ങളെ ഫിലാഡെൽഫിയയും സാൻഫ്രാൻസിസ്കോയും സ്പാനിഷ് ഫ്ളൂ ബാധിച്ചത് എത്ര വ്യത്യസ്തമായാണെന്നും അതെന്തുകൊണ്ടാണെന്നും ചരിത്രം രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. മരണസംഖ്യ കുതിച്ചു കയറുന്നതിനിടയിലും പൊതുജനാരോഗ്യ വിദഗ്ധരുടെ ഉപദേശം അവഗണിച്ച്, അന്നത്തെ ഫിലാഡൽഫിയ നഗരത്തിന്റെ പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് ഡയറക്ടർ ഡോ. വിൽമെർ ക്രൂസെൻ (Dr. Wilmer Krusen) സെപ്റ്റംബർ 28ന് നടത്താനിരുന്ന ലിബർട്ടി ലോൺ പരേഡ് മാറ്റിവയ്ക്കേണ്ടതില്ലെന്ന് തീരുമാനിച്ചു. സാധാരണ വരുന്ന ഫ്ളൂ പോലെ മറ്റൊന്ന്, അധികം വൈകാതെ ഈ രോഗം തന്നെ അപ്രത്യക്ഷമാകും എന്നാണ് രാജ്യത്തെ പല ഹെൽത്ത് ഒഫീഷ്യലുകളെയും പോലെ വിൽമെർ ക്രൂസനും പറഞ്ഞത്. രാജ്യസ്നേഹം ഉണർത്തി വാർ ബോണ്ടുകൾ വിൽക്കാനുള്ള ഒരു സുവർണ്ണാവസരം മാത്രമായിരുന്നു ആ ലിബർട്ടി ലോൺ പരേഡ്. യുദ്ധകാലമായതിനാൽ പകർച്ചവ്യാധിയുടെ യഥാർഥ ഭീകരത മൂടിവയ്ക്കാനാണ് രാജ്യത്തുടനീളം ഭരണകൂടം ആദ്യമുതൽതന്നെ ശ്രമിച്ചിരുന്നത്. ഭരിക്കുന്നവർക്ക് ഓശാനപാടുന്ന പത്രങ്ങളും അസത്യം ആവർത്തിച്ചുകൊണ്ടേയിരുന്നു. യുദ്ധത്തിൽ പങ്കെടുക്കാതിരുന്ന സ്പെയിനിലെ പത്രങ്ങളിൽ മാത്രമാണ് സെൻസർഷിപ്പില്ലാതെ യഥാർഥ വിവരങ്ങൾ വന്നിരുന്നത്. സ്പാനിഷ് ഫ്ളൂ ആ പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നതിന്റെ കാരണവും അതു തന്നെ. രണ്ടു ലക്ഷത്തിലധികം പേർ പങ്കെടുത്ത ഫിലാഡൽഫിയയിലെ പരേഡ് ഭംഗിയായി നടന്നു. വെറും എഴുപത്തിരണ്ട് മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ അന്നാട്ടിലെ മുപ്പത്തിയൊന്ന് ആശുപത്രികളും നിറഞ്ഞു. യുദ്ധകാലസേവനത്തിനായി ഡോക്ടർമാരെയും നഴ്സ്മാരെയും പലയിടങ്ങളിലേക്ക് പറഞ്ഞയച്ചിരുന്ന കാലമായതുകൊണ്ട് ചികിൽസയ്ക്കായുള്ള കാത്തുനിൽപ്പിനിടയിൽ തന്നെ പലരുടെയും ജീവൻ പൊലിഞ്ഞു. വെറും ഒരാഴ്ചക്കുള്ളിൽ ആയിരത്തിലധികവും ആറ് ആഴ്ചകൾക്കുള്ളിൽ പന്തീരായിരം പേരുമാണ് മരിച്ചത്. മരിച്ചവരുടെ പ്രായത്തിനനുസരിച്ചു പല നിറങ്ങളിൽ ഉള്ള ക്രേപ്പ് പേപ്പറുകൾ ജനാലകളിൽ തൂക്കുമായിരുന്നത്രേ. ഇരുപതിനും നാല്പതിനും ഇടയിലുള്ള ആളുകളായിരുന്നു മരിച്ചവരിൽ അധികവും. അയ്യായിരത്തോളം കുട്ടികൾ ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ അനാഥരായി. രോഗബാധ ഭയന്ന് ആ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ഭക്ഷണം നൽകാൻ പോലും ആളുകൾ മടിച്ചു. സംസ്കരിക്കാൻ ആൾക്കാരില്ലാത്തതു കൊണ്ട് കോൾഡ്സ്റ്റോറേജ് പ്ലാന്റുകൾ മൃതദേഹങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കാനുള്ള മോർച്ചറിയായി. ശവപ്പെട്ടികൾ മോഷണം പോവുകയും കൈക്കൂലി കൊടുക്കുന്നവരുടെ ബന്ധുക്കളുടെ മൃതദേഹങ്ങൾ മാത്രം സംസ്കരിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്തപ്പോൾ

കരിമ്പടങ്ങളിൽ പൊതിഞ്ഞ് ഇടുങ്ങിയ വഴികളിലും അതിന് പറ്റാത്ത വർ വീടുകൾക്കുള്ളിൽ മുറികളുടെ മൂലയിലും സൂക്ഷിച്ച മൃതദേഹങ്ങൾ അഴുകി മരണത്തിന്റെ ഗന്ധം നഗരമെങ്ങും നിറഞ്ഞു. പകർച്ചവ്യാധിക്ക് മുൻപു തന്നെ അഴിമതിയും ജനപ്പെരുപ്പവും ദാരിദ്ര്യവും വൃത്തിഹീനമായ ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളും കൊണ്ട് അവശതയിലായിരുന്ന ഫിലാഡൽഫിയ നഗരം ഈ ദുരന്തത്തോടെ അക്ഷരാർഥത്തിൽ ഒരു പ്രേതനഗരമായി.

വർഷങ്ങൾക്കിപ്പുറം ലോകം മുഴുവൻ മറ്റൊരു മഹാമാരിയെ നേരിടുമ്പോൾ ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും മഹത്തായ രാജ്യം എന്നവകാശപ്പെടുന്ന അമേരിക്കയുടെ പ്രസിഡന്റ് പറഞ്ഞതും ഫ്ളൂവിന്റെപേരിൽ നമ്മൾ രാജ്യം അടച്ചിടാറില്ലല്ലോ എന്നായിരുന്നു. ആ പ്രസ്താവന കഴിഞ്ഞ് ഏതാനും ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽത്തന്നെ മൂന്നര ലക്ഷത്തോളം രോഗബാധിതരും പരിമിതമായ മെഡിക്കൽസൗകര്യങ്ങളുമായി പകച്ചുനിൽക്കുന്ന രാജ്യമായി മാറി അമേരിക്ക. സ്ഥിതിഗതികൾ കൃത്യമായി വിലയിരുത്താനും അതിനനുസരിച്ചുള്ള നടപടികൾ കൈക്കൊള്ളാനും അതിലെല്ലാം സുതാര്യത പുലർത്താനും ആർജ്ജവമുള്ള ഒരു ഗവൺമെന്റ് ജനങ്ങൾക്ക് പകരുന്ന ആത്മവിശ്വാസം എത്ര വലുതാണെന്ന് അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞവരാണ് കേരളീയർ. സ്പാനിഷ് ഫ്ളൂ ചരിത്രത്തിലുമുണ്ട് അത്തരമൊരു അധ്യായം. ഉത്തരവാദിത്തപ്പെട്ടവരുടെ സമയോചിതമായ ഇടപെടൽമൂലം ദുരന്തത്തിന്റെ തോത് വളരെയധികം കുറഞ്ഞ നഗരമാണ് സാൻഫ്രാൻസിസ്കോ. അവിടത്തെ ബോർഡ് ഓഫ് ഹെൽത്ത് ചീഫ് ഡോ. വില്യം ഹസ്ലർ (Dr. William Hassler) മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കുന്നതിൽ ശ്രദ്ധാലുവായിരുന്നു. ഫ്ളൂ കേസുകൾ ബോർഡ് ഓഫ് ഹെൽത്തിൽ റിപ്പോർട്ട്ചെയുന്നത് നിർബന്ധമാക്കുകയും രോഗികളെയെല്ലാം ഐസലേറ്റ് ചെയ്യുകയും നേവൽ പോർട്ടുകൾ ക്വാറന്റീൻ ചെയ്യുകയും വിദ്യാഭ്യാസസ്ഥാപനങ്ങളും തിയേറ്ററുകളും അടച്ചിടുകയും ആൾക്കൂട്ടങ്ങൾ നിരോധിക്കുകയും തുടക്കത്തിലേ ചെയ്തു. ഇതിനു പുറമേ, രോഗം പടർന്നുപിടിച്ചുതുടങ്ങിയപ്പോൾത്തന്നെ അതിന്റെ ഭീകരാവസ്ഥയും നേരിടാനുള്ള അധികൃതരുടെ പ്രാപ്തിക്കുറവും നിസ്സഹായതയും ഒരുമായവും ചേർക്കാതെ ജനങ്ങൾക്കു മുന്നിൽ അവതരിപ്പിച്ചതും ഒരു പരിധിവരെ ആ നഗരത്തിനെ രക്ഷിച്ചു എന്നു പറയപ്പെടുന്നു. സത്യാവസ്ഥ മനസ്സിലാക്കിയ ജനങ്ങൾ അവരെക്കൊണ്ട് ആവുന്ന പോലെ സഹകരിക്കാനും സഹായിക്കാനും തയാറായി. ഫിലാഡൽഫിയയിൽ കൂട്ടശവക്കുഴികൾ കുഴിക്കുമ്പോൾ സാൻഫ്രാൻസിസ്കോയിൽ ശുചിത്വത്തിനെപ്പറ്റിയുള്ള ബോധവൽക്കരണവും മാസ്ക് വിതരണവും നടക്കുകയായിരുന്നു. പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ മാസ്ക് ധരിക്കാത്തവർക്ക് അഞ്ച് ഡോളർ ആയിരുന്നു ഫൈൻ. ബാക്കിയുള്ള നഗരങ്ങളെക്കാൾ താരതമ്യേന ചെറിയ നാശം വിതച്ച് ആ രോഗം കടന്നുപോയതിന് ഈ മുൻകരുതലുകൾ മാത്രമാണ് കാരണം. പക്ഷേ ഇതിൽ നിന്നുണ്ടായ സാൻഫ്രാൻ

സിസ്കോയുടെ അമിത ആത്മവിശ്വാസം സ്പാനിഷ് ഫ്ളൂവിന്റെ മൂന്നാംവരവിൽ അവർക്ക് വിനയായി. അത്തവണ ഒരുപാടു പേർക്ക് അസുഖം പിടിപെട്ടു. സമയമാവുന്നതിനു മുൻപേ തിരക്കിട്ടു പ്രതിരോധനടപടികൾ പിൻവലിക്കുന്നതിന്റെ അപകടം ജനങ്ങളും ഭരണകൂടവും മനസ്സിലാക്കി. പക്ഷേ മൂന്നാമത്തെ വരവിൽ രോഗം അത്ര കഠിനമല്ലാത്തതുകൊണ്ട് മാത്രം കാര്യമായ മുൻകരുതലുകൾ ഉണ്ടായിരുന്നില്ലെങ്കിലും മരണനിരക്ക് താഴ്ന്നുതന്നെ നിന്നു.

തെറ്റായ ഒരു തീരുമാനം ഒരുപാട് പേരുടെ മരണത്തിനിടയാക്കിയതിന്റെ ആഘാതത്തിൽ ആത്മഹത്യ ചെയ്ത ഒരാളുടെ കഥയും സ്പാനിഷ് ഫ്ളൂ ചരിത്രത്തിലുണ്ട്. ഇല്ലിനോയിലെ റോക്ഫോഡിൽ മിലിട്ടറി ക്യാംപ് കമാൻഡർ കേണൽ ഹജ്ഡോൺ (Col. C.B. Hagadorn) ഫ്ളൂ റിപ്പോർട്ട്ചെയ്തതിന് ശേഷവും ക്യാംപിലെ മൂവായിരം പേരെ ആയിരം മൈൽദൂരെയുള്ള ക്യാംപ് ഹാൻകോക്കിലേക്ക് പറഞ്ഞയച്ചിരുന്നു. തിങ്ങിനിറഞ്ഞ കംപാർട്മെന്റുകളിലെ നരകതുല്യമായ ആ യാത്രയ്ക്കൊടുവിൽ രണ്ടായിരത്തിലധികം പേർ രോഗബാധിതരായിത്തീർന്നു. കൂടാതെ യാത്രക്കിടയിൽ ആ ട്രെയിൻ നിർത്തിയ ഇടങ്ങളിലെല്ലാം രോഗം പടർന്നുപിടിക്കാനും തുടങ്ങി. ക്യാംപ് ഹാൻകോക്കിൽ എത്തിയ ഉടൻ മരിച്ചുവീഴാൻ തുടങ്ങിയ പട്ടാളക്കാരുടെ പേരുവിവരങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്താൻ പോലും കേണൽ ഭയന്നു. തനിക്കു പറ്റിയ വീഴ്ചയുടെ ആഴം മനസ്സിലാക്കിയ കേണൽ മരണസംഖ്യ അഞ്ഞൂറിനടുത്തെത്തിയപ്പോൾ അടച്ചിട്ടമുറിക്കുള്ളിൽ സ്വയം വെടിവെച്ചു ജീവനൊടുക്കി. കോവിഡ് -19 സകല ശക്തിയോടെയും ആഞ്ഞടിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള അവസ്ഥയിൽ ഒറ്റരാത്രികൊണ്ട് പതിനായിരങ്ങളെ പെരുവഴിയിലാക്കിയ തീരുമാനമെടുത്ത ഒരു ഭരണകൂടത്തിനെ കയ്യടിച്ചു പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന ഓരോരുത്തരും വായിക്കേണ്ട ചരിത്രമാണ് ഇതെല്ലാം. നൂറു വർഷം മുൻപ് യുദ്ധവും ദാരിദ്ര്യവും കൊണ്ട് പൊറുതിമുട്ടിയിരുന്ന മനുഷ്യരുമായി താരതമ്യം ചെയ്താൽ സുഖലോലുപതയിൽ മയങ്ങി ജീവിക്കുന്ന നമ്മളിൽ പലർക്കും ഈ കൊറോണകാലം വെറും അസൗകര്യങ്ങളുടേത് മാത്രമാണ്. പക്ഷേ ഈ കാലഘട്ടം നമ്മൾ ചരിത്രത്തിൽ എങ്ങനെ അടയാളപ്പെടുത്തുന്നു എന്നതും വളരെ പ്രധാനമാണ്. സോഷ്യൽ മീഡിയചാലഞ്ചുകളും ലോക്ക്ഡൗൺ നേരമ്പോക്കുകളും നല്ലതുതന്നെ. എന്നാൽ ലോകത്തിന്റെ പലഭാഗങ്ങളിൽ ഇപ്പോൾ മനുഷ്യർ അനുഭവിക്കുന്ന ക്ലേശങ്ങൾ, സങ്കടങ്ങൾ ഇതൊന്നും മനസ്സിലെങ്കിലും അടയാളപ്പെടുത്താതെ ഈ കാലഘട്ടം കഴിഞ്ഞുപോകരുത്.

ദേശസ്നേഹവും യുദ്ധകാലവീരകഥകളും പഠിപ്പിക്കുന്നതിനു പകരം മനുഷ്യർ ഒന്നടങ്കം നേരിടേണ്ടി വന്ന ഇത്തരം ദുരിതങ്ങളുടെ ചരിത്രം പഠിപ്പിച്ചാൽ അതു കേട്ട് വളരുന്ന കുട്ടികളിലൊരാളാവാം അടുത്ത മഹാമാരിയെ തടഞ്ഞുനിർത്തി മനുഷ്യരാശിയെതന്നെ രക്ഷിക്കുക. സ്പാനിഷ് ഫ്ളൂ വൈദ്യശാസ്ത്രരംഗത്തെ

പല ഗവേഷണങ്ങൾക്കും വളർച്ചക്കും കാരണമായി. മനുഷ്യർ അനുഭവിച്ച പല ദുരിതങ്ങൾക്കും പരിഹാരമുണ്ടാക്കാൻ അപ്പോൾ മുതൽ ശാസ്ത്രജ്ഞർ പരിശ്രമിച്ചതിന്റെ ഫലമാണ് ഇന്നത്തെ മരുന്നുകൾ, വാക്സിനേഷൻ, മികച്ച ചികിത്സാസൗകര്യങ്ങൾ തുടങ്ങിയതെല്ലാം. പക്ഷേ ഇതുകൊണ്ടൊന്നും നമ്മൾ സുരക്ഷിതരായിട്ടില്ല എന്ന പാഠം കോവിഡ് 19 നമ്മളെ പഠിപ്പിച്ചുകഴിഞ്ഞു. ഒരിക്കലും ഉപയോഗിക്കാനിടയില്ലാത്ത അണുവായുധങ്ങളാണോ എല്ലാവർക്കും ആവശ്യത്തിനനുസരിച്ചു കിട്ടുന്ന മരുന്നുകളാണോ നമുക്ക് വേണ്ടത്? നമ്മുടെ നികുതിപ്പണം എങ്ങനെ, എന്തിനുവേണ്ടി ഉപയോഗിക്കണം എന്ന് നിശ്ചയിക്കാൻ നമുക്കവകാശമില്ലേ? ചരിത്രം ഇനിയും ആവർത്തിച്ചുകൂടെന്നില്ല, പക്ഷേ അപ്പോഴും വേണ്ട തയ്യാറെടുപ്പുകളില്ലാതെ അതിനെ നേരിടേണ്ടി വന്നാൽ മനുഷ്യകുലത്തിന്റെ തന്നെ പരാജയമായിരിക്കും അത്.

അമർത്യ വി.ആർ
8 B ഗവൺമെൻറ്, വി.എച്ച്.എസ്.എസ് പരുത്തിപ്പള്ളി,
കാട്ടാക്കട ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

എന്റെ ചിന്ത

ഞാൻ പറയുന്നത് കൊറോണ എന്ന ഇത്തിരി പോന്ന ഒരു കുഞ്ഞൻ വൈറസിനെ കുറിച്ചാണ്. ഒരു കടുക് മണി പോലും വലുപ്പം ഇല്ലാത്ത ഈ ഇത്തിരി കുഞ്ഞൻ നമ്മെ പഠിപ്പിച്ച വലിയ കരുതൽ ലോകമുള്ള കാലത്തോളം ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടും എന്ന് തീർച്ച. വലുപ്പച്ചെറുപ്പം ഇല്ലാതെ, ഉള്ളവനും ഇല്ലാത്തവനും എന്ന വേർതിരിച്ചു കാണാതെ, പണ്ഡിതനും പാമരനും ഇല്ലാതെ, മുതലാളി തൊഴിലാളി വ്യത്യാസം ഇല്ലാതെ, ജാതി മത വ്യത്യാസം ഇല്ലാതെ, പള്ളികളെയും അമ്പലങ്ങളെയും മോസ്കുകളെയും തുടങ്ങി ഒന്നിനെയും വെറുത വിടാതെ എല്ലാത്തിനെയും പിടിച്ചു കുലുക്കിയ ഈ കൊറോണ എന്ന വൈറസ് ആണ് യഥാർത്ഥ ഹീറോ. ഒരു ജനതയെ മുഴുവൻ വീട്ടിൽ ഇരുത്താൻ പഠിപ്പിച്ച യഥാർത്ഥ ഹീറോ. ഈ ഹീറോയുടെ മുന്നിൽ വെറും സീറോ ആയി പോകുന്ന മനുഷ്യൻ. ആ മനുഷ്യന്റെ അഹങ്കാരത്തിനു, വെറുപ്പിന്, വിദ്വേഷത്തിന് എല്ലാത്തിനും തടയിടാൻ ശ്രമിക്കുന്ന ആൾക്കാരെ ഭയപ്പെടുത്തുന്ന ഈ കുഞ്ഞൻ ലോകമെമ്പാടും വിലസി നടക്കുന്നു. ഒരു പരിധി വരെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയുന്നു എന്നത് അഹങ്കാരി ആയ, എല്ലാം കാൽക്കീഴിലാണെന്നു കരുതിയ, പുതു യുഗത്തിൽ എല്ലാം വിരൽത്തുമ്പിലാണെന്നു കരുതിയ, പണത്തിനു മുന്നിൽ ഒന്നുമില്ല എന്ന് വീമ്പു പറഞ്ഞു നടന്ന വിഡ്ഢികളുടെ ലോകത്ത് ജീവിച്ചവർക്കും, ജീവിക്കുന്നവർക്കും ഒരു താത്കാലിക

ആശ്വാസം മാത്രം. നമ്മളെ ജീവിപ്പിക്കാൻ കൊറോണ എന്ന കുഞ്ഞനെ നിയന്ത്രി ക്കാൻ പാടുപെടുന്ന, രോഗം വന്നവരെ തിരികെ ജീവിതത്തിലേക്ക് എത്തിക്കാൻ പാടുപെടുന്ന, കൊറോണ പിടിപെട്ടു മരണപെട്ട വരുടെ മൃതദേഹം മറവു ചെ യ്യാൻ കഷ്ടപ്പെടുന്ന ഒരു വിഭാഗം ആൾക്കാരുണ്ട് നമുക്കിടയിൽ. അവരാണ് നമ്മു ടെ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ, പോലീസുകാർ, മറ്റുള്ള ഫോഴ്സിൽ ഉള്ളവർ തുട ങ്ങിയവർ. അവരാണ് ഇന്ന് ലോകത്തിനു മുന്നിൽ സൂപ്പർ ഹീറോസ്. നമിക്കാം ന മുക്ക് അവരെ. പ്രാർത്ഥിക്കാം അവർക്കുവേണ്ടി, അവരുടെ കുടുംബത്തിനു വേണ്ടി.............

അമൽ & അതുൽ.എസ്.എസ്

2 C, ഗവ:എൽ.പി.എസ്.ആനാട്,
നെടുമങ്ങാട് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

പ്രകൃതിയിലേക്ക് മടങ്ങുക

പ്രകൃതിയിലേക്ക് മടങ്ങുക എന്നത് കൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത് പ്രകൃതിയോട് ഇണങ്ങിയുള്ള ജീവിതം അതായത് പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കുക അതിനെ നശി പ്പിക്കാതിരിക്കുക. പ്രകൃതി സംരക്ഷണം എന്നത് മനുഷ്യന് പ്രകൃതിയോടുള്ള ഉത്തരവാദിത്തം മാത്രമല്ല മറിച്ച് മനുഷ്യനോടും സഹജീവികളോടും കൂടിയുള്ള ഉത്തരവാദിത്തമാണ്. മനുഷ്യകുലമില്ലെങ്കിലും ഈ പ്രകൃതിയും ഭൂമിയും നില നിൽക്കുകയും ചെയ്യും. എന്നാൽ ഭൂമിയില്ലാതെ മനുഷ്യർക്ക് വേറെ ഒരു വാസ സ്ഥലമില്ല എന്ന വസ്തുത നാം ഓർക്കണം. പ്രകൃതിയുടെമേൽ കൈവരിച്ച ഓരോ വിജയങ്ങളെയും ഓർത്തു നാം അധികം അഹങ്കരിക്കേണ്ടതില്ല. അങ്ങനെയുള്ള ഓരോ വിജയങ്ങൾക്ക് പ്രകൃതി പകരം ചോദിക്കുകയും ചെയ്യും. അതിന്റെ ഫല ങ്ങളാണ് നാം ഇന്ന് അനുഭവിക്കുന്നത്. ഒരു മരമെങ്കിലും നമുക്ക് പ്രകൃതിക്ക് വേണ്ടി തിരിച്ചുനൽകാം അതിലൂടെ നാം നമ്മെ തന്നെയാണ് രക്ഷിക്കുന്നത്. നമുക്ക് ഭക്ഷണവും പാർപ്പിടവും തരുന്ന ശുദ്ധ വായുവും ജലവും തരുന്ന പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കാൻ നാം ഉത്സാഹപൂർവ്വം മുന്നിട്ട് ഇറങ്ങിയേ പറ്റു. അൻപതു വർഷം മുമ്പ് നിലനിന്നിരുന്ന ശുദ്ധജല സ്രോതസ്സുകളിൽ വളരെ കുറച്ചു മാത്രമാണ് ഇന്ന് നിലനിൽക്കുന്നത്. ബാക്കിയുള്ള പുഴകളുടെയും അരുവികളുടെയും തടാകങ്ങ ളുടെയും ഇന്നത്തെ സ്ഥിതി വളരെ മോശമാണ്. ജലസ്രോതസ്സുകളുടെ മലിനീക രണം മൂലം നാം ഇന്ന് കനത്ത കുടിവെള്ളക്ഷാമത്തിലേക്ക് നീങ്ങുന്നുവെന്ന് നമു ക്കറിയാം. അന്നവും കുടിവെള്ളവും അന്യമാകുന്നു. നമ്മുടെ 44 നദികളും മരിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. കുന്നുകളെല്ലാം ഇടിച്ചു നിരത്തി കോൺക്രീറ്റ് സൗധങ്ങൾ

പണിയുന്നു. എല്ലാ മുറ്റവും കോൺക്രീറ്റ് ചെയ്യുന്നു. ഇതിലൂടെ നമ്മുടെ ഭൂമിക്ക് ചൂട് കൂടുന്നു. എല്ലാം വിഷമയമായിരിക്കുന്നു. നമുക്ക് നേരിട്ട നഷ്ടങ്ങളിൽ നിന്ന് നാം ഇനി ഒരു പാഠം പഠിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. മുറിച്ചു മാറ്റിയ മരങ്ങൾക്ക് പകരം മരങ്ങൾ നടണം. മലിനീകരിക്കപ്പെട്ട പുഴകളും തടാകങ്ങളും മലിനീകരണവിമുക്തമാക്കണം. അന്യം നിന്ന് പോകാറായ ജീവികളെ കണ്ടെത്തി സംരക്ഷിക്കണം. പൂർണമായും തുടച്ചുമാറ്റപെട്ടുവെന്നു കരുതുന്ന ജീവികളെയും സസ്യങ്ങളെയും നാട്ടിൽ എവിടെയെങ്കിലും ഉണ്ടെങ്കിൽ കണ്ടെത്തി സംരക്ഷിക്കണം. പച്ചപിടിച്ച മഴക്കാടുകളും അനേകം ജലസ്രോതസ്സുകളും അതുപോലെ പ്രകൃതിയുടെ മറ്റ് ഒരുപാട് അനുഗ്രഹങ്ങളും നമ്മുടെ ഈ കൊച്ചു കേരളത്തിലുണ്ട്. അതിന്റെ പഴയ കാലം വീണ്ടെടുക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിലും ഉള്ളതിനെ നിലനിർത്തികൊണ്ട് നാം നന്നായി വരും തലമുറക്കായി ഈ പ്രകൃതിയെ കാത്തു നിർത്തണം. ഇല്ലെങ്കിൽ ഇനി വരുന്ന വിപത്തുകൾ നമുക്ക് പിടിച്ചുനിൽക്കാൻ പറ്റുന്നതിലും അപ്പുറമായിരിക്കുമെന്ന് ഓർക്കുക.

അഭിനവ് കൃഷ്ണൻ,
3 B ഗവ. എൽ. പി. എസ്സ്. മടവൂർ,
കിളിമാനൂർ ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

ജീവിക്കാനായി ശുചിത്വം വേണം

ലോകമാസകല രോഗങ്ങളുടെ പിടിയിൽ അമരുന്ന അസുരകാലമാണിത്.കൊറോണയും, നിപ്പയും, കോളറയും, സാർസുമൊക്കെ മഹാമാരിയായി മനുഷ്യസമൂഹത്തിൽ മരണം വിതയ്ക്കുമ്പോൾ നാം മനസ്സിലാക്കേണ്ടത്. ഈ രോഗങ്ങളുടെ പിന്നിൽ മനുഷ്യന്റെ കരങ്ങളുണ്ട് എന്നതാണ്.

വ്യക്തിശുചിത്വമില്ലായ്മയും സമൂഹശുചിത്വത്തിന്റെയും ലക്കും ലഗാനുമില്ലാത്ത ഭക്ഷണക്രമവും ജീവിതരീതിയും മനുഷ്യന്റെ നിലനില്പിന്മേൽ കരിനിഴൽ വീഴ്ത്തുന്നു.ഇത്തരം ശീലങ്ങളും ക്രൂരതകളും അവസാനിപ്പിച്ചാൽ മാത്രമേ രോഗങ്ങളും, ദുരന്തങ്ങളും ഇല്ലാത്ത ഒരു പുതിയ സമൂഹത്തെ സൃഷ്ടിക്കാനാവൂ. സ്കൂൾ തലം മുതൽ വിദ്യാർത്ഥികളിൽ ശുചിത്വ ബോധം വളർത്തിയെടുക്കണം. സമൂഹം മലിനമാകാതിരിക്കാൻ മനുഷ്യനെ പ്രാപ്തിയാക്കുകയാണ് ആദ്യ കടമ.നമ്മുടെ വീടും പരിസരവും ശുചിയായി ഇരിക്കാനാണ് നാം ആദ്യം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്.വീട്ടിലെ മാലിന്യങ്ങൾ വീട്ടിൽ തന്നെ സംസ്കരിക്കാൻ നാം പഠിക്കണം.

അടുക്കള മാലിന്യങ്ങൾ പച്ചക്കറി കൃഷിക്കും ബയോഗ്യാസ് നിർമ്മാണത്തിനും ഉപയാഗിക്കാം. മലിനജലം മറ്റ് ഇടങ്ങളിലേക്ക് ഒഴുകി വിടാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം

പൊതു ഇടങ്ങളിൽ തുപ്പാനും, മലമൂത്രവിസർജനം നടത്താനും പാടില്ല എന്ന വസ്തുത വിദ്യാർത്ഥിതലം മുതൽ വളർത്തിയെടുക്കണം.പ്ലാസ്റ്റിക്കും മറ്റ് കീടാ നാശിനികളും കൊണ്ട് മലിനമാക്കാതെ പ്രകൃതിക്ക് ഇണങ്ങും വിധം ജൈവകൃ ഷിയിലൂടെ ജീവിതമാർഗങ്ങൾ കണ്ടെത്താൻ നാം പരിശ്രമിക്കണം.വെള്ളം കെട്ടി ക്കിടക്കാൻ അനുവദിക്കാതെ കൊതുകു നശീകരണത്തിന് മുൻതൂക്കം നല്കിയും മാലിന്യങ്ങൾ ശാസ്ത്രീയമായി സംസ്കരിച്ചും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ നിർ ദേശങ്ങൾ പാലിച്ചു മുന്നോട്ട് നീങ്ങാൻ നാം പരിശ്രമിക്കണം.ഇങ്ങനെ ജാഗ്രത യോടെ നീങ്ങിയാൽ കൊറോണ ഉൾപ്പെടെയുള്ള ഏത് മഹാമാരിയും തോൽപ്പി ക്കാൻ നമ്മുക്ക് ആകും.

ആർ.ദേവിപ്രിയ

4 A, ഗവ. എൽ പി എസ് കോട്ടൺഹിൽ,
തിരുവനന്തപുരം സൗത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

നിന്നെപ്പോലെ നിന്റെ ഭൂമിയെയും സ്നേഹിക്കുക

എല്ലാ വർഷവും ജൂൺ 5 നാം പരിസ്ഥിതിദിനമായി ആചരിക്കാറുണ്ടല്ലോ. എന്താണീ പരിസ്ഥിതി ? എന്താണ് പരിസ്ഥിതി ദിനാചരണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം ? നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടിലുള്ള ജീവീയവും അജീവീയവുമായ ഘടകങ്ങൾ എല്ലാം ചേർന്നതാണ് പരിസ്ഥിതി. ഈ ഘടകങ്ങൾ എല്ലാം പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഏതെ ങ്കിലും ഒരു ഘടകത്തിനുണ്ടാകുന്ന സാരമായ മാറ്റങ്ങൾ പരിസ്ഥിതിയെ മൊത്ത ത്തിൽ ബാധിക്കുന്നു. പ്രകൃതിയിലുള്ള ജീവിവർഗങ്ങൾ എല്ലാം തന്നെ അവയുടെ ചുറ്റുപാടിനോട് ഇണങ്ങി ജീവിക്കുന്നു.അതിനാൽ പരിസ്ഥിതിയുടെ സന്തുലി താവസ്ഥയിൽ ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള മാറ്റങ്ങൾക്ക് അവയൊന്നും കാരണമാ കുന്നില്ല. എന്നാൽ ശാസ്ത്രപുരോഗതിയുടെ ഫലമായി മനുഷ്യൻ കൈവരിച്ച നേട്ടങ്ങൾ പ്രകൃതിയിൽനിന്ന് വേറിട്ടൊരു ജീവിതരീതിയിലേക്ക് മനുഷ്യനെ എത്തിച്ചിരിക്കുന്നു. അതുമാത്രമല്ല, കൊള്ളലാഭം നേടുന്നതിനുവേണ്ടി പ്രകൃതി വിഭവങ്ങളെ അമിതമായി ചൂഷണം ചെയ്യാനും മനുഷ്യന് മടിയില്ല. വനനശീകരണം, ജലത്തിന്റെ ദുരുപയോഗം, നദികളിലെ മണൽവാരൽ, അമിതമായ തോതിലുള്ള ഖനനം, കുന്നുകളുടെയും തണ്ണീർത്തടങ്ങളുടെയും നശീകരണം, സമുദ്രസമ്പ ത്തിന്റെ നശീകരണം ഇവയെല്ലാം മനുഷ്യന്റെ അത്യാഗ്രഹത്തിന്റെ ഉദാഹരണങ്ങളാണ് ഇതിനൊക്കെ പുറമെ പ്രകൃതിയെ മനുഷ്യൻ പലരീതിയിൽ മലിനമാക്കുന്നു. വാഹനങ്ങളിൽനിന്നും വ്യവസായശാലകളിൽനിന്നും പുറത്തേക്കു

വരുന്ന പുകയും പലതരം വാതകങ്ങളും വായുവിനെ മലിനമാക്കുന്നു. നമ്മുടെ നിത്യജീവിതത്തിന്റെ ഫലമായി പുറന്തള്ളുന്ന ജൈവമാലിന്യങ്ങൾ, രാസമാലിന്യങ്ങൾ, പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ എന്നിവ മുതൽ ആശുപത്രികളിൽ നിന്നും വ്യവസായശാലകളിൽ നിന്നും മറ്റും പുറത്തുവിടുന്ന അപകടകരമായ അവശിഷ്ടങ്ങൾവരെ മണ്ണിനെയും വെള്ളത്തിനെയും മലിനമാക്കുന്നു. മനുഷ്യന്റെ ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രവൃത്തികൾ പ്രകൃതിയിൽ അനേകം നാശനഷ്ടങ്ങൾ വരുത്തിവയ്ക്കുന്നു. പലതരത്തിലുള്ള പ്രകൃതിക്ഷോഭങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. വായുമലിനീകരണവും ജലമലിനീകരണവും ജീവികളുടെ നിലനിൽപ്പിനെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നു. മണ്ണിന്റെ മലിനീകരണം സസ്യങ്ങളുടെ നാശത്തിനു കാരണമാകുന്നു. അങ്ങനെ ഭൂമിയിൽ ജീവന്റെ നിലനിൽപ്പിനുതന്നെ മനുഷ്യൻ ഭീഷണിയുയർത്തുന്നു. പരിസ്ഥിതിയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥയ്ക്കു ദോഷം വരുത്തുന്ന ഏക ജീവി മനുഷ്യനാണ്, എന്നതുപോലെതന്നെ ആ ദോഷങ്ങളെ പരിഹരിക്കാനുള്ള കഴിവും മനുഷ്യനു തന്നെയാണുള്ളത്. നമ്മുടെ ഭൂമിയെ ജീവിക്കാൻ കൊള്ളാവുന്ന ഒരു ഇടമായി നിലനിർത്തേണ്ടത് നമ്മുടെ കടമയാണ്. നാം നേടിയ ശാസ്ത്രപുരോഗതി നമ്മുടെയും ലോകത്തിന്റെ തന്നെയും നാശത്തിനു കാരണമാകാതെയിരിക്കാൻ ഓരോ പരിസ്ഥിതിദിനവും നമ്മളെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. ഈ മുദ്രാവാക്യങ്ങൾ നമുക്ക് ഏറ്റെടുക്കാം. അവയ്ക്കുവേണ്ടി പ്രയത്നിക്കാം.

കൃഷ്ണ എം എം
4 A, ഗവ. എൽ പി എസ് തോന്നക്കൽ,
കണിയാപുരം ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ഭക്ഷണം

ലോകജനത ഇന്നഭിമുഖീകരിക്കുന്ന പ്രധാന പ്രശ്നമാണ് പോഷകശോഷണവും പോഷകമൂല്യമുള്ള ഭക്ഷണത്തിന്റെ അഭാവവും.ഇവയെ നമുക്ക് രണ്ടായി തിരിക്കാം. ആധുനിക ഭക്ഷണത്തിനും,ഭക്ഷണരീതികൾക്കും അടിമപ്പെട്ട പുതുതലമുറയും, ഭക്ഷണം കിട്ടാതെ വിശപ്പിന്റെ വിളി അറിയുന്ന സമൂഹത്തിലെ താഴെ തട്ടിലുള്ളവരും.50 കോടിയിലധികം വരുന്ന ആളുകൾ അമിത പോഷണത്താൽ (ഓവർ ന്യൂട്രീഷൻ),പൊണ്ണത്തടിയും,ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങളും അനുഭവിക്കുമ്പോൾ 80 കോടിയിലധികം ഭക്ഷണക്ഷാമംമൂലം പോഷകശോഷണം അനുഭവിക്കുന്നു. ഇതിനെല്ലാമുള്ള ഒരു ഉത്തമ പ്രതിവിധിയാണ് പയർവർഗങ്ങൾ.കടല,പയർ,ബീൻസ്,പരിപ്പ് തുടങ്ങിയവ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലം ഉണ്ടാക്കാനും അതുവഴി മേല്പറഞ്ഞ പ്രശ്നങ്ങളുടെ പരിഹാരത്തിനും സഹായിക്കുന്നു.പ്രാചീനകാലംമുതൽ മനുഷ്യന്റെ ഭക്ഷണവിഭവങ്ങളിൽ പയർ

വർഗ്ഗങ്ങൾ ഉൾപെട്ടിട്ടുണ്ട്.വിവിധ പയർവർഗ്ഗങ്ങൾ സഹസ്രാബ്ദങ്ങളായി ലോകത്ത് പലയിടത്തും കൃഷി ചെയ്തുവരുന്നു.പോഷകസമൃദ്ധവും ആരോഗ്യപ്രദവുമാണ് പയർവർഗ്ഗങ്ങൾ.അന്തരീക്ഷത്തിലെ നൈട്രജനെ നേരിട്ട് മണ്ണിലെത്തിക്കാൻ വേണ്ട അനുകൂലനങ്ങൾ പയർചെടിക്കുണ്ട്.ജൈവ വൈവിധ്യത്തിനും പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിനുംവേണ്ട പ്രകൃതിദത്തമായ സഹായമാണിത്.

'നല്ല ഭക്ഷണം തന്നെയാണ് നല്ല മരുന്ന്'.നല്ല ഭക്ഷണത്തിന്റെ അഭാവവും,നല്ലതല്ലാത്ത ഭക്ഷണ ശീലങ്ങളുമാണ് ഇന്ന് നാം അനുഭവിക്കുന്ന മിക്ക മാരകമായ അസുഖങ്ങളുടേയും, ശിശുമരണങ്ങളുടേയും മൂലകാരണം.ഏത് പ്രായക്കാർക്കും വേണ്ടതും രോഗപ്രതിരോധംവർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതുമായ വിറ്റാമിനാണ് A. മധുരക്കിഴങ്ങ്,കാരറ്റ്,മത്തങ്ങ,പേരക്ക,ചീര,ധാന്യങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയിൽ ധാരാളം വിറ്റാമിൻ A അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കൂടാതെ നല്ല ഉറക്കം,വ്യായാമം,വെള്ളം ഇവ ശരീരത്തിന് അത്യാവശ്യമാണ്. വെള്ളം ശരീരത്തിലെ വിഷാംശത്തെ പുറന്തളുന്നു. മദ്യം, പുകവലിമധുരപാനീയങ്ങൾ എന്നിവ ശരീരത്തിലെ പ്രതിരോധശേഷി നശിപ്പിക്കുന്നു.അതിനാൽ നാം പോഷകസമൃദ്ധവും,ആരോഗ്യപ്രദവുമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കേണ്ടതാണ്.ഇപ്പോഴത്തെ ഈ മഹാമാരിക്ക് കാരണം ശരീരത്തിലെ പ്രതിരോധകുറവാണ്.അതിനാൽ നാം നല്ല ആരോഗ്യപ്രദമായ,വൃത്തിയുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കേണ്ടതാണ്.

വരദ.ആർ.വിനോദ്
3 A, ഗവ.എൽ.പി.എസ് പന്നിയോട്,
കാട്ടാക്കട ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

മനുഷ്യനും കൊറോണയും

ഈ ലോകത്ത് ഏറ്റവും ബുദ്ധിയുള്ള ജീവി എന്ന് അഹങ്കരിക്കാൻ അവകാശമുള്ള ജീവിയാണ് മനുഷ്യൻ. ലോകത്ത് ആദ്യമായി ഉണ്ടായ ജീവി എന്ന് അഹങ്കരിക്കാൻ അവകാശമുള്ള ജീവിയാണ് വൈറസ്. ഈ 2 ജീവി വർഗ്ഗങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള യുദ്ധമാണ് ഇപ്പോൾ ഭൂമിയിൽ നടക്കുന്നത്.

കൂട്ടുകാരെ ഞാൻ ഇങ്ങനെ ചിന്തിക്കാൻ കാരണം, ഞാൻ വായിച്ച "ജീവന്റെ ചരിത്രം" എന്ന പുസ്തകമാണ്. ഇത് 1987 ഇൽ ശാസ്ത്ര സാഹിത്യ പരിഷത്ത് പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ഒരു പുസ്തകമാണ്. വളരെ പഴയ ഈ പുസ്തകം എന്റെ അപ്പൂപ്പന്റെ ഗ്രന്ഥശാലയിൽ നിന്നാണ് എനിക്ക് കിട്ടിയത്. ഈ പുസ്തകത്തിൽ പറയുന്നത് ഭൂമിയിൽ ആദ്യം ഉണ്ടായ ജീവികൾ സൂക്ഷ്മങ്ങളായ ഏകകോശജീവികൾ ആണെന്നാണ്. അച്ഛൻ എന്നോട് പറഞ്ഞത് കോവിഡ് 19 എന്ന ഈ വൈറസ് RNA മാത്രമുള്ള അതിസൂക്ഷ്മ ജീവികളാണ് എന്നാണ്. ഈ ഭൂമിയിൽ ആദ്യമായി

ജീവൻ ഉണ്ടായത് 350 കോടി വർഷങ്ങൾക്കു മുമ്പാണ്. ആദ്യമായി ഉണ്ടായ സൂക്ഷ്മജീവികളിൽ നിന്ന് ക്രമേണ ഏകകോശ സസ്യങ്ങളും ആൽഗകളും ഉണ്ടായി. അതിനുശേഷം തലച്ചോറുള്ള ജീവിവർഗ്ഗം ചെറിയ പുഴുക്കളുടെ രൂപത്തിൽ ഉണ്ടായി. പിന്നെയാണ് ഉരഗ ജീവികൾ ആയ ദിനോസറുകൾ ഈ ലോകം കീഴടക്കി ജീവിച്ചത്. അതിനുശേഷം സസ്തനികൾ ഉണ്ടായി. ഈ പരിണാമ കാലഘട്ടത്തിന്റെ ഏറ്റവും ഒടുവിലാണ് മനുഷ്യൻ എന്ന ജീവിവർഗ്ഗം ഉണ്ടായത് അതിസൂക്ഷ്മ ബുദ്ധിയോടെ ഈ ഭൂമിയിൽ പിറവിയെടുത്ത മനുഷ്യൻ ഇവിടെയുള്ള എല്ലാ മേഖലകളെയും കീഴടക്കി. കൂട്ടുകാരെ ഈ lockdown കാലത്ത് ഞാൻ ഒരുപാട് സിനിമകൾ കണ്ടു. അതിൽ എനിക്ക് ഏറ്റവും ഇഷ്ടപ്പെട്ട സിനിമയാണ് “സ്പൈഡർ മാൻ”. ഇതിൽ അതിമാനുഷിക ശക്തി കിട്ടുന്ന പീറ്ററിനോട് അദ്ദേഹത്തിന്റെ അമ്മാവൻ പറയുന്ന ഒരു വാക്യമുണ്ട്. 'With great power comes great responsibility'
ഇതുതന്നെയാണ് കൊറോണ വൈറസ് മനുഷ്യനോട് പറയുന്നത്. മനുഷ്യൻ പുരോഗതിയിലേക്ക് കുതിച്ച ഓരോ കാലഘട്ടത്തിലും ഇത്തരം ഓർമ്മപ്പെടുത്തലുകൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്. കോടിക്കണക്കിന് മനുഷ്യരെ കൊന്നൊടുക്കിയ പ്ലേഗ്, കോളറ, വസൂരി, സ്പാനിഷ് ഫ്ലൂ എന്നിവ ഇവയ്ക്ക് ഉദാഹരണങ്ങളാണ്. വന്യജീവികളെ അനധികൃതമായി വേട്ടയാടുകയും കൊന്നു തിന്നുകയും ചെയ്തതിന്റെ ഫലമാണ് നാമിന്ന് അനുഭവിക്കുന്ന കൊറോണ എന്ന ഈ മഹാമാരി. ആയതിനാൽ ഈ കൊറോണ കാലത്ത് നമുക്ക് പ്രതിജ്ഞയെടുക്കാം കൂട്ടുകാരേ, നാം ഓരോരുത്തരും നമ്മുടെ പ്രകൃതിയെയും അതിലെ ജീവജാലങ്ങളെയും സംരക്ഷിക്കുമെന്ന്. ഇനി മറ്റൊരു ഓർമ്മപ്പെടുത്തലുമായി പുതിയ ഒരു വൈറസ് നമുക്കിടയിൽ വരാതിരിക്കട്ടെ....

ഉത്തര സജിത്ത്
3 B, ഗവൺമെൻറ് എൽ.പി.എസ്. പുതുക്കുളങ്ങര,
നെടുമങ്ങാട് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

അകക്കാമ്പ്

ലക്ഷക്കണക്കിന് മനുഷ്യരുടെ ജീവൻ അപഹരിച്ച പ്ലേഗിനും കോളറക്കും ശേഷം ലോകം ഇന്ന് കോവിഡ് 19 എന്ന മറ്റൊരു മഹാമാരി കൂടി നേരിടുകയാണ്.2019 ഡിസംബർ 31ന് ചൈനയിലെ വുഹാനിലാണ് ആദ്യ കോവിഡ് 19 കേസ് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തത്.മാസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞപ്പോഴേക്കും ഈ മഹാമാരി ലോകം മുഴുവൻ വ്യാപിച്ച് ലക്ഷക്കണക്കിന് ജീവൻ അപഹരിച്ചു കഴിഞ്ഞു.എന്നിട്ടും ഈ മഹാമാരിയെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ലോകരാജ്യങ്ങൾക്ക് കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ആരോഗ്യ പരിപാലനം, വ്യക്തി ശുചിത്വം, രോഗപ്രതിരോധശേഷി എന്നിവയ്ക്ക് വളരെയധികം പ്രാധാന്യം ഉണ്ട്.

മുഖാവരണം ധരിക്കുക,കൈകൾ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക,സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക, സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക എന്നിവ വഴി നമുക്ക് കൊറോണ വൈറസ് വ്യാപനം ഒരു പരിധി വരെ തടയാൻ സാധിക്കും. കോവിഡ് 19 മാത്രമല്ല മറ്റു പല സാംക്രമിക രോഗങ്ങളും ഈ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക വഴി നമുക്ക് തടഞ്ഞു നിർത്താൻ സാധിക്കും. വ്യക്തി ശുചിത്വവും പരിസര ശുചിത്വവും നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗമായി മാറേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഇതിനായി നാം അൽപ സമയം മാറ്റി വെക്കുക തന്നെ വേണം.ഏഷ്യയിലെ ഏറ്റവും വലിയ ചേരിയായ ധാരാവിയിൽ കൊറോണ വൈറസ് വ്യാപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു എന്ന വസ്തുത നമ്മെ ഭീതിപ്പെടുത്തുന്നതാണ്.ഇന്ത്യയിലെ കോവിഡ് 19 വ്യാപനം തടയുന്നതിൽ ഇന്ത്യ നേരിടുന്ന വലിയ പ്രതിസന്ധി പത്തുലക്ഷത്തോളം പേർ ഈ ചേരിയിൽ തിങ്ങിപ്പാർക്കുന്ന എന്നതാണ്. ഒറ്റമുറി വീടുകളിൽ നാലും അഞ്ചും പേർ താമസിക്കുന്നതിനാൽ ഇവിടുത്തെ രോഗ വ്യാപനം വളരെ വേഗം നടക്കുന്നു. വൃത്തിഹീനമായ തെരുവുകളും മലിനജലം ഒഴുകുന്ന ഡ്രെയ്നേജുകളുമെല്ലാം മൂലം ഇവിടെ മറ്റു പല സാംക്രമിക രോഗങ്ങളുടെയും പ്രഭവകേന്ദ്രമാണ്.ആയതിനാൽ വ്യക്തിശുചിത്വവും പരിസരശുചിത്വവും പാലിക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്.

കോവിഡ് 19 ഉൾപ്പെടെ മറ്റു പല രോഗങ്ങളും ബാധിക്കുന്നതു നമ്മുടെ രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനത്തെയാണ്. ഗുരുതരമായ കരൾ രോഗമുള്ളവരിലും ഹൃദയ സംബന്ധമായ രോഗമുള്ളവരിലും ജീവിതശൈലി രോഗമുള്ളവരിലുമാണ് കോവിഡ് 19 രോഗം ഗുരുതരമായി ബാധിക്കുന്നത്. ഇതിനു പ്രധാനകാരണം അവരിലെ രോഗപ്രതിരോധശേഷിയുടെ കുറവാണ്. കേരളത്തിൽ മരിച്ചവരിൽ രണ്ടു പേർക്കു ഗുരുതരമായ കരൾ രോഗവും വൃക്ക സംബന്ധമായ രോഗവും ഉണ്ടായിരുന്നു എന്ന കാര്യം നാം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.ജങ്ക് ഫുഡിന്റെ ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ജീവിതശൈലി രോഗമുള്ളവരുടെയും ക്യാൻസർ രോഗികളുടെയും എണ്ണത്തിൽ മുൻപന്തിയിൽ നിൽക്കുന്നത് നമ്മുടെ കൊച്ചു കേരളമാണ് എന്ന വസ്തുത നമ്മെ ചിന്തിപ്പിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ജീവിതശൈലിയിൽ വന്ന മാറ്റം നമ്മുടെ ഇടയിൽ രോഗികളുടെ എണ്ണവും വർധിപ്പിക്കുന്നു.കുടുംബത്തിൽ ഒരാൾക്കെങ്കിലും ജീവിതശൈലി രോഗമോ മറ്റു ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളോ ഇല്ലാത്ത ഒരു കുടുംബം പോലും ഇന്ന് കേരളത്തിൽ ഇല്ല എന്ന അവസ്ഥയിലെത്തിയിരിക്കുന്നു.വിഷമയമായ ഭക്ഷ്യസാധനങ്ങളും ഫാസ്റ്റ് ഫുഡിനോടുള്ള അതിയായ ആസക്തിയും കേരളീയരെ രോഗികളാക്കിയിരിക്കുന്നു. ജീവിത തിരക്കുകൾക്കിടയിൽ ആരും അവരവരുടെ ആരോഗ്യത്തെപറ്റി ചിന്തിക്കുന്നില്ല.എന്നിരുന്നാലും സർക്കാരിന്റെ 'ഒരു മുറം പച്ചക്കറി' പദ്ധതി പോലുള്ള സംരഭങ്ങൾ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കിടയിൽ സ്വന്തം കൃഷി എന്ന ആശയം വളർത്തിയെടുക്കാൻ സഹായിച്ചിട്ടുണ്ട്.

സാധാരണയായി മഴക്കാലത്താണ് നമ്മുടെ കൊച്ചുകേരളത്തിൽ സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ പടർന്നു പിടിക്കാറുള്ളത്. മഴവെള്ളം കെട്ടികിടക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ വളരുന്ന കൊതുകുകൾ ഡെങ്കിപ്പനി, ചിക്കൻഗുനിയ തുടങ്ങിയ പല രോഗങ്ങളും പരത്താറുണ്ട്. ഇതോടൊപ്പം മഞ്ഞപ്പിത്തവും എലിപ്പനിയും കോളറയും നമ്മുടെ കേരളത്തിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാറുണ്ട്. ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ കൃത്യമായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളും കൊതുകുനശീകരണ പ്രവർത്തനങ്ങളും നമ്മുടെ ഇടയിൽ സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ തടയാൻ സഹായിക്കാറുണ്ട്. കഴിഞ്ഞ രണ്ടു വർഷങ്ങളായി ഉണ്ടായ പ്രളയകാലത്ത് നാം സാംക്രമിക രോഗങ്ങളെ അതിജീവിച്ചത് ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ കൃത്യമായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിച്ചതുകൊണ്ടാണ്. എന്നാൽ കോവിഡ് 19 ന്റെ ഈ സാഹചര്യത്തിൽ നാം മഴക്കാല സാംക്രമിക രോഗങ്ങളുടെ വ്യാപനം തടയാൻ മുൻകരുതലെടുക്കാൻ വൈകുകയാണ്.ഈ കോവിഡ് 19 നോടൊപ്പം മറ്റു സാംക്രമിക രോഗങ്ങളും പടരാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

കോവിഡ് 19 ന്റെ സാഹചര്യത്തിൽ ലോകം സമ്പൂർണ്ണ അടച്ചുപൂട്ടലിലാണ്.ഈ സാഹചര്യത്തിൽ പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണത്തിന്റെ അളവ് വൻതോതിൽ കുറഞ്ഞതായുള്ള കണക്കുകൾ പുറത്തുവരുന്നുണ്ട്. വിനാശകരമായ രീതിയിൽ പുകതുപ്പുന്ന ഫാക്ടറികളും വാഹനങ്ങളും നമ്മുടെ പ്രകൃതിയെ വിഷമയമാക്കിയിരുന്നു.കാർബൺ സംയുക്തങ്ങൾ ശ്വസിച്ച് അർബുദം ബാധിച്ച ഭൂമിയുടെ ശ്വാസകോശങ്ങൾക്കു ഈ ലോക്ക് ഡൗൺ ഒരാശ്വാസമാണ്.പരിസരമലിനീകരണം കുറക്കുക എന്ന ഉദ്ദേശത്തോടുകൂടിയാണ് നാം പ്ലാസ്റ്റിക് നിരോധനം നടപ്പിലാക്കിയത്.ഇതുവഴി റോഡരികുകളിൽ കുമിഞ്ഞുകൂടിയ പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങളുടെ അളവ് കുറഞ്ഞു.പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ ദഹിക്കാൻ കഴിയാതിരുന്ന ഭൂമിക്കു പ്ലാസ്റ്റിക് നിരോധനവും ഒരു ആശ്വാസമായി.ആഗോള താപനവും കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനവും ഭൂമിയുടെ സംതുലനാവസ്ഥയെ താളം തെറ്റിച്ചു. ഭൂമിയിൽ ഒരിക്കലും നശിക്കാതെ കിടക്കുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ പുഴയിലേക്കാണ് മനുഷ്യർ വലിച്ചെറിഞ്ഞിരുന്നത്. പ്രളയകാലത്തു നിറഞ്ഞൊഴുകിയ പുഴകൾ ആ പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ തിരികെ കരയിലെത്തിച്ചു.പ്ലാസ്റ്റിക് നിരോധനവും നമ്മുടെ പരിസര ശുചിത്വത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്.

കോവിഡ് 19 എന്ന രോഗത്തിന്റെ മരുന്ന് കണ്ടെത്താൻ ഒരു വർഷത്തോളമെടുക്കുമെന്നാണ് ലോകാരോഗ്യസംഘടനയുടെ കണക്കുക്കൂട്ടൽ.ഇത്തരം ഒരു സാഹചര്യത്തിൽ നാം ഭയപ്പെടുകയില്ല, ജാഗ്രതപുലർത്തുകയാണ് വേണ്ടത്.19-ാംനൂറ്റാണ്ടിൽ ലോകത്തെ വിറപ്പിച്ച പ്ളേഗ് രോഗം ഇന്ന് ഈ ലോകത്തുനിന്നും തുടച്ചുമാറ്റപ്പെട്ടു.ആധുനിക സാങ്കേതികവിദ്യയുടെ ഈ കാലത്ത് പുരോഗമിച്ച ചികിത്സാസൗകര്യങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് കോവിഡ് 19 നേയും നമുക്ക് ഈ ഭൂമുഖത്തുനിന്ന് തുടച്ചുനീക്കാൻ കഴിയും.ലോകത്തെ പല വികസിത രാജ്യങ്ങൾക്കും ഈ

രോഗത്തെ നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടില്ല.വ്യവസായങ്ങളിൽ മാത്രം പുരോഗമിച്ച രാജ്യങ്ങൾ ചികിത്സാരംഗത്ത് വേണ്ടത്ര പരിഗണന നൽകിയില്ല എന്നതാണ് ഇതിനു പ്രധാന കാരണം.എന്നാൽ ഈ സാഹചര്യത്തിലും ഇന്ത്യ കോവിഡ് 19 നിയന്ത്രണങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കി വരുന്നു.പ്രത്യേകിച്ചും കേരളത്തിന്റെ പ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങൾ ലോകത്തിനു തന്നെ മാതൃകയാണ്.നിർണായകമായ പ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങളും മത രാഷ്ട്രീയ ഭേദമന്യേയുള്ള കൂട്ടായായ്മയും പ്രളയ കാലത്തും നിപ്പാ പനിയുടെ കാലത്തും ഇപ്പോൾ ഈ കോവിഡ് 19ന്റെ കാലത്തും ലോകത്തിന്റെ ശ്രദ്ധ കേരളത്തിലേക്ക് ആകർഷിച്ചു.നമ്മൾ വ്യക്തിപരമായി അകന്നിരുന്ന് മനസുകൊണ്ട് അടുത്തിരുന്ന് ഈ കോവിഡ് 19 നെ ചെറുക്കാൻ പരിശ്രമിക്കാം.

ജിസ്ന ജോയ്
10 A, ജി എച്ച് എസ് എസ് ശ്രീപുരം,
തളിപ്പറമ്പ് നോർത്ത് ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

അമ്മയാം ഭൂമി

പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ജനങ്ങളിൽ ഇന്ന് നല്ല അവബോധം ആണുള്ളത്. നാം ഇന്ന് പരിസ്ഥിതിയെ പല തലത്തിൽ നശിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. മലകൾ ഇടിച്ചും തോടും കുളങ്ങളും നികത്തിയും പാറ പൊട്ടിച്ചുംഎല്ലാം നാം ഇന്ന് പരിസ്ഥിതിയെ നശിപ്പിക്കുകയാണ്. ഇപ്പോൾ വേനൽക്കാലമാണ്. ചൂടു കൂടുന്നു. മഴ ലഭ്യത കുറയുന്നു. കടുത്ത ജലക്ഷാമം പല സ്ഥലങ്ങളിലും തുടങ്ങിക്കഴിഞ്ഞു. ഇതിന് പ്രധാന കാരണം മരങ്ങളും കാടുകളും നശിപ്പിച്ചത് കൊണ്ടാണ്. ആവശ്യങ്ങൾക്ക് വേണ്ടിഅത്യാഗ്രഹിയായ മനുഷ്യൻ വനങ്ങൾ നശിപ്പിച്ചു. ഇത് അന്തരീക്ഷ ഊഷ്മാവ് കൂടുന്നതിന് അഥവാ ആഗോളതാപനത്തിനുള്ള ഒരു കാരണമാണ്. അമിതമായി വാഹനങ്ങൾ ഓടിക്കുന്നതും ഫാക്ടറികൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നതും എല്ലാംആഗോളതാപനത്തിന് കാരണമാണ്. മുൻകാലങ്ങളിൽ ഒരു പരിധിവരെ ഇത് പിടിച്ചുനിർത്തിയത് വനങ്ങളാണ്.ഒരു പ്രദേശത്ത് മൂന്നിൽ ഒരു ഭാഗം ഏതാണ്ട് 33% കാടുകൾ ഉണ്ടാവണം എന്നാണ് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നത്. നമ്മുടെ കാടുകൾ അനിയന്ത്രിതമായി നശിപ്പിച്ചത് പരിസ്ഥിതിക്ക് വലിയ തോതിലുള്ള ആഘാതമാണ് സംഭവിച്ചിരിക്കുന്നത്.വീടും പരിസരവുംകോൺക്രീറ്റ് പാകിയത് ജലം മണ്ണിൽ ഇറങ്ങുന്നത് തടസ്സപ്പെടുത്തി. വയലുകൾ ഇല്ലാതാക്കിയത് നീരുറവകളിലെ ജലലഭ്യത കുറച്ചു. നമ്മുടെ വയലുകളിൽ എല്ലാം ജലം നിറയെ ഉണ്ടായിരുന്ന സമയത്ത് സമീപപ്രദേശങ്ങളിലെ കിണറിൽ ജലം ഉണ്ടായിരുന്നു.

ആ പ്രദേശത്തെ താപനില നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുന്നു. ഇന്ന് വയലുകൾ ഇല്ല. അതു കൊണ്ടുതന്നെ താപനില നിയന്ത്രിക്കുന്നില്ല പരിസ്ഥിതിക്ക് വലിയ ആഘാതമാണ് ഇത് ഇടയാക്കിയത്. മനുഷ്യന്റെ ആർത്തി മൂലം ആവശ്യത്തിലധികം ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുകയും അനിയന്ത്രിതമായി അത് വലിച്ചെറിയുന്നത് മറ്റൊരു പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നമാണ്. കാടുകൾ കത്തുന്നത് ഇന്ന് വാർത്ത അല്ലാതായിരിക്കുന്നു. ചുരുക്കത്തിൽ മനുഷ്യന്റെ ആർത്തി നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതിക്ക് വലിയ ആഘാതം ഏൽപ്പിച്ചിരിക്കുകയാണ്. എങ്ങനെയാണോ നമ്മൾ നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതിയെ നശിപ്പിച്ചത് ആ പ്രവർത്തനങ്ങൾ അവസാനിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് പരിസ്ഥിതി സൗഹൃദമായി ജീവിക്കുകയും പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നുള്ളതാണ് ഇനി നമുക്ക് ചെയ്യാനുള്ളത്. അല്ലെങ്കിൽ 90 വർഷങ്ങൾക്കു മുമ്പ് ഉണ്ടായി എന്നു പറയുന്ന ജലപ്രളയം ഇപ്പോൾ വർഷംതോറും വരികയാണ്. പേമാരിയും മഹാമാരിയും നമ്മളെ വേട്ടയാടുകയാണ്. ഇതിൽ നിന്നും മോചനം നേടണം. അതിന് നമുക്ക് നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കാം. പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കുക എന്ന് പറയുമ്പോൾ നമ്മൾ നമ്മളെതന്നെയാണ് സംരക്ഷിക്കുന്നത്. ഈ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ എല്ലാ കൂട്ടുകാരും ഒരുമിച്ച് പങ്കെടുക്കണം.ഇപ്പോൾ ലോക് ഡൗൺ സമയം ആണല്ലോ. അച്ഛനും അമ്മയും മക്കളും എല്ലാവരും വീട്ടിൽ ഒരുമിച്ചിരിക്കുന്ന സമയം. ഈ സമയത്ത് നമുക്ക് നമ്മുടെ മണ്ണിനെ സ്നേഹിക്കാം.പരിസ്ഥിതി സ്നേഹിക്കാം. മരങ്ങൾ വച്ചുപിടിപ്പിക്കാം. അങ്ങനെ പരിസ്ഥിതിസൗഹൃദ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നമുക്ക് പങ്കാളികളാകാം.

കാശിനാഥൻ,
3 ഗവൺമെൻറ് എൽ പി എസ് കടമ്പനാട്,
കാട്ടാക്കട ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

IMMUNITY SYSTEMS

All organisms are connected in a complex web of relationships. Although many of these are benign not all are and everything alive devotes significant resources to identifying and neutralizing threats from other species. From bacteria through to primates the presence of some kind of effective immune system had gone hand in hand with evolutionary success. Immunity is a state of specific resistance to infection. Specific resistance is directed against a particular type of microorganism and is the single most important characteristic of immunity. This article focuses on mammalian immunity, the challenges that it faces, and the mechanisms by which these are addressed and the consequences that arise

when in malfunctions. Introduction The problems that the mammalian immune system solves are not restricted to higher animals; they are faced by all forms of life and are ignored by none. The pressure that natural selection exerts is inexhaustible and unending. Emerging infectious diseases have as much potential to shape future human history as the epidemics and pandemics of the past. Managing this threat depends on understanding how to maximize the potential of our sophisticated immune system in the service of human health. It is a fundamental property of immunity that no part of our body is cut off from its surveillance.. In aggregate immunity consumes enormous resources, producing large number of cells that it depends on for successful functioning. After early childhood, most immune cells are produced from the bone marrow. Some of these then undergo very significant secondary changes before they are released to patrol the body. Many important immune cell types have been identified in a routine test. Five different kinds of white blood cell will be counted. An immunologist or a hematologist may subdivide these populations further on the basis of the proteins that are expressed in their cell membranes. Among these proteins are receptors by which cells interact with each other and the environment. Receptors bind ligaments which may be receptors on other cells or soluble molecules such as cytokines. Cells express hundreds of different types of receptors on their surface. Many carry out fundamental functions such as transporting glucose into the cell. The receptors associated with the immune system are generally concerned with interrogating the environment for evidence of danger infection or abnormal cell death. In the course of an immune response, cell follows a programme, such that the overall outcome maximizes the likelihood of surviving and eliminating infection or cancer. Receptors are also present inside the cell where they play an important role, acting to detect evidence of infection organisms such as viruses can spend most of their life hidden in the complicated cytoplasm to the cell, making them difficult to recognize from the outside. Receptors within the cytoplasm can bind to virus derived signature molecules. Such as different types of nucleic acid and signal that infection is present. Cells use a sophisticated system for

sampling the proteins they are making, to check that none have from viruses if cell detect such tell tale signs they respond by producing cytokinins that serve as alarm signals for surrounding tissues and by committing rapid and effective

suicide that leaves a cell remnant that can initiate adaptive immunity directed at the inciting infection. All of these different responses rely on the selective expression of specific families of genes. Studies of the immune system have been at the forefront of characterizing how different gene programmes function. Immune cell read the environment through their receptors and then modify how they use the genes encoded by their DNA. Some groups of genes are switched on and others are switched off. This gives the different cell types a great deal of flexibility in how they handle an infection. Sometimes these gene programmes change the cytokinins that cells secrete; sometimes they change how resistant the cell is to infection. Information in the environment can label a specific location.

Discrimination Immune systems have an uneasy relationship with the environment. Most of the time an encounter with something new is harmless, but the small fraction of times that it is not can be very dangerous indeed. An effective immune system must be able to discriminate such differences, distinguishing self from non-self and distinguishing harmless non-self from dangerous non-self. For much of the 20th century, research in immunology was focused on understanding how it achieved the former. It was spurred by an important early observation, that is was possible for animals to develop specific immune reactions against certain chemicals such as dyes which never existed previously in nature. The ability to learn how to recognize these previously known structures implied that the immune system had solved the problem of how to classify and recall the shapes of individual molecules unraveling the biological machinery that achieves this was a signature achievement of 20 th century immunology. Flexibility The immune system's ability to adapt flexibly to strange environmental changes is critical in fighting infections and cancer. Because our bodies have a remarkable capacity for renewal and almost every cell is a factory working day and night to turn over worn out molecules, breaking them down into building blocks that are reused to make replacement infection or cancer can arise at any time. Every time a cell divided, there is a small chance that it may develop a random unpredictable mutation that will transform it into a cancer. Infections reproduce much more rapidly than their hosts and can change their appearance to allow them to evade recognition. An effective immune system must cope with its unpredictability. Managing infection For a microbial infection to develop, the

pathogen must get close enough to interact with individual cells. The skin and mucous membranes make this close approach difficult. Physical barriers provide innate protection, such as the overlapping cells of the skin and chemical barriers and enzymes such as lyzozymes and the acid in the stomach also kill many bacteria. These outward facing surfaces actually encourage the presence of non-pathogenic microbes.

By welcoming and supporting a co-operating microbial population little opportunity is left for more dangerous relatives to move in. Conclusion Immunity works in a coordinated fashion to respond to numerous threats from the environment. It is essential for good health, from the moment of conception, when the mother's immune system starts protecting the growing body, until old age. As medicine has progressed physicians have slowly learned how to apply an understanding of the fundamentals of immunology to reinforce and repurpose the immune repurpose, providing against infection or targeting cancers. Immunotherapy has been improving human health since Edward Jenner coined the term vaccination and it will have much more to contribute in the future.

അപർണ എസ് രാജ്

VHSE I[st] Year ഗവൺമെൻറ്, വി.&എച്ച്.എസ്.എസ് കുളത്തൂർ,
പാറശ്ശാല ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

മനുഷ്യന്റെ നിലനിൽപ്പും, മാറേണ്ടുന്ന ലോകവും

ഇന്ന് നമ്മുടെ ലോകം ആശങ്കാജനകമായ ഒരു സാഹചര്യത്തിലൂടെയാണ് കടന്ന് പൊയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ പൊട്ടി പുറപ്പെട്ട കൊറോണ വൈറസ് പരത്തുന്ന കോവിഡ് – 19 എന്ന മഹാമാരിക്കു മുന്നിൽ ലോകം വിറങ്ങലിച്ചു നിൽക്കുകയാണ് ഇന്ന്. എണ്ണമില്ലാത്ത അണ്വായുധങ്ങൾ സ്വന്തമായുള്ള വൻകിട രാജ്യങ്ങൾ പോലും കൊറോണ വൈറസിന് മുന്നിൽ പകച്ചു നിൽക്കുമ്പോൾ, നമ്മുടെ കൊച്ചു കേരളം ഒരു ദുരന്ത മുഖത്ത് എങ്ങനെയാണ് പ്രതിരോധം തീർക്കണ്ടെതെന്ന കാര്യത്തിൽ ലോകത്തിന് തന്നെ മാതൃകയായിരിക്കുന്നു. ലോകത്തിന് തന്നെ ഭീഷണിയായിക്കൊണ്ട് പല പുതിയ രോഗങ്ങളുടെയും വൈറസുകൾ, ജനിതക മാറ്റം വഴിയും പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നത്, പ്രകൃതി വിരുദ്ധമായ

വികസന നയങ്ങളുടെ ഫലമായുള്ള ആഗോള താപനവും കാലാവസ്ഥ വ്യതിയാനവും കാരണമാണെന്ന് പ്രകൃതി ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ അഭിപ്രായപ്പെട്ട് കഴിഞ്ഞു. പ്രകൃതിയുടെ തിരിച്ചടിയിൽ നിന്നും നാം പാഠം പഠിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ സുരക്ഷയ്ക്കായി ചെറിയ തുകകൾ നീക്കിവയ്ക്കുകയും, ആയുധ നിർമ്മാണത്തിനും യുദ്ധ സന്നാഹങ്ങൾക്കുമായി ശതകോടികൾ ചെലവഴിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ലോക രാഷ്ട്രങ്ങളുടെ കണ്ണ് ഇനിയും തുറക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ലോകജനതയുടെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിനായുള്ള പദ്ധതികളും, പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിച്ചു കൊണ്ടുള്ള വികസനങ്ങളും മാത്രമായിരിക്കണം ഇനി ലോകത്തിന്റെ മുന്നിലുള്ള അജണ്ട. വ്യക്തി ശുചിത്വം, സാമൂഹ്യ അകലം എന്നിവ പാലിച്ചുകൊണ്ട് നമ്മുടെ മുന്നിലുള്ള ഈ ലോക ദുരന്തത്തെപ്രതിരോധിച്ച് തോൽപ്പിച്ചു കൊണ്ട് നമുക്ക് പുതിയൊരു ലോകത്തിനായി കാത്തിരിക്കാം.

ആദർശ്.പി.വി,
7 ചിദംബരനാഥ് യു. പി സ്കൂൾ രാമന്തളി,
പയ്യന്നൂർ ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

നല്ല നാളേയ്ക്കായി..... ഇന്നകലാം

ലോകം ഇന്ന് കോവിഡ് - 19 എന്ന മഹാമാരിയെ നേരിട്ട് വിറങ്ങലിച്ചു നിൽക്കുന്നു. ലോകത്തിലുള്ള എല്ലാ രാജ്യങ്ങളിലും ഇത് വ്യാപിച്ചിരിക്കുകയാണ്. ചൈനയിലെ വുഹാനിലാണ് കൊറോണ വൈറസ് ആദ്യം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടത്.ലോകത്തിലെ വികസിത രാജ്യങ്ങളായ ചൈന, അമേരിക്ക, ബ്രിട്ടൺ, ഇറ്റലി പോലുള്ള യൂറോപ്യൻ രാജ്യങ്ങളും ഈ മഹാമാരിക്കു മുമ്പിൽ പകച്ചു നിൽക്കുകയാണ്. നിലവിൽ കാൽക്കോടിയിലധികം ജനങ്ങളെ ബാധിച്ച ഈ വൈറസ് ഒന്നരലക്ഷത്തിലധികം ആളുകളുടെ ജീവൻ അപഹരിച്ചു കഴിഞ്ഞു. നമ്മുടെ ശാസ്ത്ര ലോകത്തിന് ഇതുവരെ ഇതിനുള്ള മരുന്ന് കണ്ടെത്താൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. പരസ്പര സമ്പർക്കം, പൊതുപരിപാടികൾ, ആൾക്കൂട്ടം ഇതെല്ലാം ഒഴിവാക്കുക എന്നതു മാത്രമേ പ്രതിവിധിയുള്ളൂ. നമ്മുടെ കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ച് 20 സെക്കൻഡ് വൃത്തിയായി കഴുകുക. പുറത്തിറങ്ങുമ്പോൾ മാസ്ക് ധരിക്കുക. രോഗ ലക്ഷണമുള്ളവർ വീട്ടിൽത്തന്നെ കഴിയുക. ഇങ്ങനെയുള്ള പ്രതിരോധ മാർഗങ്ങൾ നമ്മളെല്ലാവരും നിർബന്ധമായും പാലിച്ചിരിക്കണം. കൊറോണയെ നേരിടുന്നതിൽ കേരളമിന്നു ലോകത്തിന് തന്നെ മാതൃകയാണ്. ഈ അസുഖത്തിൽ നിന്നും രോഗ മുക്തി നേടിയതിൽ ഒന്നാമതെത്തിനിൽക്കുന്നത് ഇന്ത്യയാണ്. കേരളം മാതൃകയാണെന്ന് ലോകം മുഴുവൻ ചർച്ച ചെയ്യുന്നു. നമ്മുടെ സർക്കാരും ആരോഗ്യ

പ്രവർത്തകരും പോലീസും ജനങ്ങളും ഒരുമിച്ച് കൈ കോർത്ത് പ്രവർത്തിച്ചതു കൊണ്ടാണ് നമുക്ക് ഈ നേട്ടം കൈവരിക്കാൻ കഴിഞ്ഞത്. എന്റെ സഹോദരിയും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗമാണ്. ആശുപത്രിയിൽ ഡയാലിസിസ് ജോലി ചെയ്യുന്ന ചേച്ചിയെ വിളിച്ച് സംസാരിക്കാറുണ്ട് ഞാൻ. കാണാൻ കൊതി യുണ്ട്. പക്ഷേ ചേച്ചിക്ക് വീട്ടിൽ വരാൻ ഇതു വരെ പറ്റിയിട്ടില്ല. മാസ്കും ഗ്ലൗസും കോട്ടും ഒക്കെ ധരിച്ച് രാവിലെ മുതൽ വൈകുന്നേരം വരെ വിയർത്തൊഴുകി നിൽക്കുമ്പോഴും രോഗികളെ പരിചരിക്കുമ്പോഴുള്ള ആശ്വാസത്തിൽ എല്ലാം മറക്കു കയാണ് ഞാനെന്ന് ചേച്ചി പറയും. ഡയാലിസിസ് ചെയ്യുന്ന ഒരു രോഗിക്ക് ഈ അസുഖം വന്നു കഴിഞ്ഞാൽ വളരെ മാരകമാണെന്ന് ചേച്ചി പറയാറുണ്ട്. കൊറോ ണയെന്ന മഹാമാരി എത്രയും വേഗം നശിക്കട്ടെ എന്ന് നമുക്ക് പ്രാർത്ഥിയ്ക്കാം.

മുഹമ്മദ് റഷാദ് എ പി

3 A, ജി.എം.എൽ..പി.എസ്.കൊയപ്പ,
വേങ്ങര ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

അമ്മയെ കൊല്ലുന്ന മക്കൾ

പരിസ്ഥിതി നമ്മുടെ അമ്മയാണ്, ജനനിയാണ്. ഈ അമ്മയെ സംരക്ഷിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്വമാണ്. പരിസ്ഥിതിയിലൂടെ നമുക്ക് അൽപദൂരം ഒന്ന് സഞ്ച രിക്കാം. വന്നാലും.

പരിസ്ഥിതിയുടെ മനോഹാരിത

നാം പരിസ്ഥിതിയുടെ മനോഹാരിതയിലും അത് നമ്മിലും വസിക്കുന്നു. നമുക്ക് ചുറ്റും നിരവധി പ്രപഞ്ച രഹസ്യങ്ങൾ ഒളിഞ്ഞ് കിടപ്പുണ്ട്. പരിസ്ഥിതിയിലെ ഏറ്റവും മനോഹരമായ ഒന്നാണ് സൂര്യോദയം. ഒരു ദിവസത്തിൽ തന്നെ എത്ര യെത്ര കാഴ്ചകളാണ് നമുക്ക് മുന്നിൽ മാറിമാറി തെളിയുന്നത്? നിലാവുദിച്ച് രാത്രി, പൂക്കളും പൂമ്പാറ്റകളും സസ്യലതാദികളും നിറഞ്ഞ പ്രകൃതി, കളകളനാദം പുറ പ്പെടുവിച്ച് ഒഴുകുന്ന ജലാശയങ്ങൾ, കണ്ണിന് കുളിർമയേകുന്ന സൗന്ദര്യവും കാതു കൾക്കിമ്പമാർന്ന ഗാനങ്ങളും സമ്മാനിക്കുന്ന പറവകൾ, അനവധി ജീവജാല ങ്ങൾ. പരിസ്ഥിതിയിലൂടെ കണ്ണോടിക്കമ്പോൾ നമ്മെ തേടിയെത്തുന്ന ദൃശ്യങ്ങളാ ണിവ.

പരിസ്ഥിതി നാശത്തിൻ വക്കിൽ

പരിസ്ഥിതിയുടെ ഭാഗം മാത്രമായ മനുഷ്യൻ അതിന്റെ അതിനാഥനായി വർത്തിച്ച്, പരിസ്ഥിതിയെ ചൂഷണം ചെയ്യുന്നു. അതിന്റെ സന്തുലിതാവസ്ഥ താറുമാറാക്കുന്നു.

മനുഷ്യൻ പരിസ്ഥിതിയെ മലീമസമാക്കുന്നതിലൂടെ മറ്റ് ജീവജാലങ്ങൾക്ക് സംഭ വിക്കുന്ന ദുരന്തങ്ങൾ റേച്ചൽ കഴ്സൺ തന്റെ 'നിശബ്ദ വസന്തം 'എന്ന കൃതി യിൽ ലോകശ്രദ്ധ ആകർഷിക്കാൻ സാധിക്കത്തക്ക വിധം ചിത്രീകരിക്കുന്നണ്ട്. മനുഷ്യന്റെ അമിതമായ ദ്രവ്യാഗ്രഹവും അധികാരമോഹവുമാണ് പരിസ്ഥിതിനാ ശത്തിലേക്ക് വഴി തെളിയിക്കുന്നത്. 'മനുഷ്യന്റെ ആവശ്യത്തിനുള്ളത് പ്രകൃതിയി ലുണ്ട്. അത്യാഗ്രഹത്തിനുള്ളത് ഇല്ല താനും ' എന്ന ഗാന്ധിജിയുടെ വാക്കുകൾ മനസ്സിൽ സൂക്ഷിച്ച് പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷിക്കാം.

പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണം എന്തിന്?

പരിസ്ഥിതിയാണ് മനുഷ്യജീവന്റെ നിലനിൽപ്പിനാധാരം. പരിസ്ഥിതിയില്ലെങ്കിൽ മനുഷ്യനും ഇല്ല.

ഇന്ന് ലോകം നേരിട്ട് കൊണ്ടിരിക്കുന്ന കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനത്തിന്റെ പ്രധാന കാരണം മനുഷ്യൻ പരിസ്ഥിതിയോട് ചെയ്യുന്ന ക്രൂരതകൾ തന്നെയാണ്. ഭൂമി യുടെ അന്തരീക്ഷത്തിൽ ഹരിത ഗൃഹ വാതകങ്ങളുടെ അളവ് കൂടുന്നതാണ് അന്തരീക്ഷ താപനില ഉയരാൻ പ്രധാന കാരണം. താപനിലയിലെ മാറ്റം നമ്മുടെ കാലാവസ്ഥയെ ആകെ മാറ്റിമറിക്കുന്നു. നിനച്ചിരിക്കാതെ പെരുമഴയുണ്ടാകുന്നു. വെള്ളപ്പൊക്കവും കൊടുങ്കാറ്റും ആവർത്തിക്കുന്നു. മഴ കിട്ടേണ്ട കാലത്ത് ഒരു തുള്ളി മഴയില്ലാതാകുന്നു. കടുത്ത വരൾച്ച കുടിവെള്ള ക്ഷാമത്തിനിടയാക്കുന്നു. കർഷകർ പ്രതിസന്ധിയിലാകുന്നു. ഭക്ഷ്യ സുരക്ഷ നഷ്ടമാവുന്നു. ആഗോള താപനം മൂലം കടൽ ജലനിരപ്പുയരുന്നു. ചെറുദ്വീപുകൾ മുങ്ങിപ്പോകുമോയെന്ന ആശങ്കയുയരുന്നു. കേരളത്തിലും സ്ഥിതി വ്യത്യസ്ഥമല്ല. കഴിഞ്ഞ രണ്ട് വർഷങ്ങ ളായി മഴയുടെ അളവിൽ കാര്യമായ മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നുണ്ട്. വെള്ളപ്പൊ ക്കവും അതോടൊപ്പം കടുത്ത വേനലും ഒരു പോലെ പ്രശ്നമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇവയെല്ലാം പരിസ്ഥിതിയെ മാത്രമല്ല, അതിനെയാശ്രയിച്ച് ജീവിക്കുന്ന മനുഷ്യ നടക്കമുള്ള സർവ ജീവജാലങ്ങളെയും സാരമായി തന്നെ ബാധിക്കും

എന്താണിതിനു കാരണം ?

കാടും പുഴയും വയലും കുന്നും കായലും കുറയുന്നത് കേരളത്തിലെ കാലാവ സ്ഥാമാറ്റത്തിന് കാരണമാണ്. തീരക്കടലും ആഴക്കടലും അടക്കം മലിനീകരണ ഭീഷണിയിലാണ്. ഇതൊക്കെയും ശുദ്ധവായുവിന്റെയും ശുദ്ധജലത്തിന്റെയും ലഭ്യതയെ ബാധിച്ച് കഴിഞ്ഞു. ഇത്തരം പാരിസ്ഥിതിക മാറ്റങ്ങൾ കാർഷിക മേഖ ലയ്ക്കും ദോഷമായി. അത് ഭക്ഷ്യ ലഭ്യത കുറക്കുകയും ചെയ്തു. മലിനീകരണ ത്തിന്റെ സ്ഥിതിയും വ്യത്യസ്തമല്ല. മാലിന്യം പെരുകിയാൽ രോഗങ്ങളും പെരുകും. 'വൃത്തിയാണ് ശക്തി' എന്നാണല്ലോ. നിർമാർജനം ചെയ്തുവെന്ന് നമ്മൾ

കരുതിയിരുന്ന ചില രോഗങ്ങൾ തിരിച്ചു വരുന്നു എന്നതും ഗൗരവത്തോടെ കാണേണ്ടതാണ്. ഒപ്പം പുതിയ രോഗങ്ങൾ പുതിയ ഭീഷണി ആവുകയും ചെയ്യുന്നു.. രോഗശമനത്തേക്കാൾ രോഗപ്രതിരോധം ആണല്ലോ നല്ലത്.

എന്താണിതിനുള്ള പരിഹാരം?

ഇത് പേടിക്കേണ്ട അവസ്ഥയാണ്. പക്ഷേ പേടിച്ചിരുന്നിട്ട് കാര്യമില്ല. ഈ സ്ഥിതിയെ മറികടക്കാൻ കഴിയണം. അത് അസാധ്യമൊന്നുമല്ല. പരിസ്ഥിതിയിലേക്ക് കണ്ണു തുറന്നാൽ മതി. കാടിന്റെ ഇരുണ്ട സൗന്ദര്യം കാണുക, പുഴയുടെ തെളിഞ്ഞ ഒഴുക്ക് ആസ്വദിക്കുക, കുന്നിൻ മുകളിലെ ആകാശം എത്ര മനോഹരമായിരിക്കുന്നുവെന്ന് ആശ്ചര്യപ്പെടുക, പക്ഷികളെ വീക്ഷിക്കുക, മണൽ പരപ്പിലൂടെ നടക്കുക, കടലിരമ്പം കേൾക്കുക, പൂക്കളോടും പൂമ്പാറ്റകളോടും കിന്നാരം പറയുക, വിളഞ്ഞ നെൽക്കതിർ കയ്യിലെടുക്കുക, പാടവരമ്പിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുക. അങ്ങനെയൊക്കെയാണ് പരിസ്ഥിതിയെ സ്നേഹിച്ച് തുടങ്ങുന്നത്. എന്നാൽ ഇപ്പോൾ പാടങ്ങൾ എവിടെ? പരിസ്ഥിതി സ്നേഹം തീർച്ചയായും മലിനീകരണത്തിന്റെ തോത് കുറയ്ക്കും. ഒരാൾ ഒറ്റയ്ക്ക് യാത്ര ചെയ്യുന്ന വലിയ വാഹനങ്ങളേക്കാൾ നിറയെ ആളുകളെ കയറ്റാവുന്ന പൊതു വാഹനങ്ങൾ ശീലമാക്കണം. മരങ്ങൾ ധാരാളമായി നട്ടുവളർത്തിയാൽ എയർകണ്ടീഷണറുകളെ ആശ്രയിക്കുന്നത് കുറക്കാം. മറ്റൊരു പരിഹാരമാർഗമാണ് കാറ്റും വെളിച്ചവും കടക്കുന്ന വീടുകളുടെ നിർമ്മാണം. ഓരോ വീട്ടിലും പച്ചക്കറി തോട്ടം ഒരുക്കിയാൽ റഫ്രിജറേറ്റർ ഉപയോഗവും കുറക്കാം. വരുംതലമുറയെ കൂടി മുന്നിൽ കണ്ടുകൊണ്ടു വേണം നമ്മുടെ ഓരോ പ്രവർത്തനങ്ങളും. വൈക്കം മുഹമ്മദ് ബഷീർ ഭൂമിയുടെ അവകാശികൾ എന്ന കൃതിയിൽ പറയുന്നു: 'ജീവികളായ സർവ്വ ജീവികളും ഭൂമിയുടെ അവകാശികൾ'. ഈ അവകാശത്തെ ഹനിക്കാൻ മനുഷ്യന് എന്തധികാരമാണ് ഉള്ളത്? അതിനാൽ പരിസ്ഥിതിയുടെ ഘാതകരായി തീരാതെ സംരക്ഷകരായി മാറാം. 'ഇനി വരുന്നൊരു തലമുറയ്ക്ക് ഇവിടെ വാസം സാധ്യമോ...?' എന്ന ഇഞ്ചക്കാട് ബാലചന്ദ്രന്റെ വരികൾ അന്വർത്ഥമാകാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കാം.

പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണം; വിദ്യാലയങ്ങളുടെ പങ്ക്

പരിസ്ഥിതിയോട് ഇണങ്ങി ജീവിക്കുന്നതിന്റെ ഗുണങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് തുടങ്ങേണ്ടത് വിദ്യാലയങ്ങളിൽ നിന്നാണ്. 'പ്രകൃതി ഈശ്വരന്റെ സജീവവും ദൃശ്യവുമായ വസ്ത്രമാണ് ' എന്ന ഗെഥേയുടെ വാക്കുകൾ വിദ്യാർത്ഥികൾ മനസ്സിലുറപ്പിച്ചു ആ ആശയത്തിലൂന്നി കൊണ്ട് പ്രവർത്തിക്കണം. ഇത്തരം ആശയങ്ങൾ പഠിക്കുന്നതിനും പ്രാവർത്തികമാക്കുന്നതിനും വിദ്യാലയങ്ങളിൽ ധാരാളം അവസരങ്ങളുണ്ട്. ക്ലാസ് മുറിയിൽ ഇരുന്ന് പാഠങ്ങൾ കാണാപാഠം പഠിക്കേണ്ടവരല്ല

കുട്ടികൾ. പരിസ്ഥിതിയിലേക്ക് ഇറങ്ങിച്ചെന്ന് അതിനെ ആസ്വദിക്കുകയും നിരീക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യണം. പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തെ പഠനത്തിൽനിന്ന് വേറിട്ടൊരു വസ്തുതയായല്ല വിദ്യാർത്ഥികൾ കാണേണ്ടത്. പഠനത്തോട് ഇഴുകിച്ചേർന്ന ഒന്നാണ് പരിസ്ഥിതി എന്ന മനോഭാവം കുട്ടികളിൽ വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിലും വിദ്യാലയങ്ങൾ പ്രധാന പങ്കു വഹിക്കുന്നു. നമ്മുടെ കാർഷിക സംസ്കാരം പുതുതലമുറയിൽ വളർത്തിയെടുക്കുക പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നതാണ്. മാലിന്യ മുക്ത ക്യാമ്പസ് വിദ്യാലയങ്ങളിൽ സൃഷ്ടിക്കുക, ക്യാമ്പസ് തന്നെ പാഠപുസ്തകം എന്ന ആശയം വികസിപ്പിക്കുക, പച്ചക്കറി തോട്ടങ്ങളും ജൈവ വൈവിധ്യ പാർക്കുകളും സ്ഥാപിക്കുക മുതലായ നിരവധി പ്രവർത്തനങ്ങൾ സ്കൂൾ തലത്തിൽ നടത്തിയാൽ മാത്രമേ വളർന്ന് വരുന്ന തലമുറ പരിസ്ഥിതിയെ ആഴത്തിൽ അറിഞ്ഞ് അതിനെ സ്നേഹിക്കുവാനും സംരക്ഷിക്കുവാനും മുന്നിട്ടിറങ്ങുകയുള്ളൂ..

'പ്രകൃതിയെ ഭരിക്കേണ്ടത് അതിനെ അനുസരിച്ച് കൊണ്ടാണ്' എന്ന ബേക്കണിന്റെ വാക്കുകൾ പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിൽ നമുക്ക് മുതൽക്കൂട്ടാവട്ടെ.. നമ്മുടെ പൂർവികന്മാർ ഈ ഭൂമിയിൽ ജീവിച്ചു. പരിസ്ഥിതി നിയമങ്ങൾ ആദരിച്ചു. ഇന്നുള്ള നാമാകട്ടെ അവ ചവിട്ടി മെതിക്കുന്നു. പരിസ്ഥിതിയുടെ ക്യാൻസർ എന്നറിയപ്പെടുന്ന മനുഷ്യന് തന്റെ അമ്മയാകുന്ന പ്രകൃതിയുടെ ജീവൻ നഷ്ടപ്പെട്ടു കൊണ്ടിരിക്കുന്നുവെന്ന യാഥാർത്ഥ്യത്തിനെതിരെ കണ്ണടക്കുവാൻ കഴിയുമോ?

ദിയ ബിജു

8 L, ജി. എച്ച്. എസ്. എസ് ഒതുക്കുങ്ങൽ,
വേങ്ങര ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

ഒരു വൈറസിന്റെ ആത്മകഥ

പ്രിയപ്പെട്ടവരേ,..
അങ്ങനെ വിളിക്കുന്നത് മനഃപൂർവമാണ്. കാരണം എന്നെ ആർക്കും ഇഷ്ടമല്ല. പക്ഷെ ഞാൻ എല്ലാവരെയും ഇഷ്ടപെടുന്നു. ചൈനയിലെ വുഹാൻ പ്രവിശ്യയിലാണ് എന്റെ ജനനം. 2019 ന്റെ അവസാനം ലോകത്തിലേറ്റവും ജനസംഖ്യയുള്ള രാജ്യത്ത് എനിക്ക് പിറവിയെടുക്കാനായി.

ഒരാളിൽ നിന്ന് മറ്റൊരാളിലേക്ക് ഞാൻ പടർന്നു കൊണ്ടേയിരുന്നു. വ്യക്തികളിൽ നിന്ന് സമൂഹത്തിലേക്കും രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്ന് രാജ്യങ്ങളിലേക്കും ഞാൻ അല്ലെങ്കിൽ എന്നിൽ നിന്ന് പിറവിയെടുത്തവർ സഞ്ചരിച്ചു കൊണ്ടേയിരുന്നു. മനു

ഷ്യനേത്രങ്ങൾക്കു പോലും കാണാനാവാത്ത ഞാൻ കാരണം മനുഷ്യ ജീവനുകൾ ഒന്നൊന്നായി പൊലിഞ്ഞു.മനുഷ്യരുടെ ശുചിത്വ ബോധത്തിന്റെ അപര്യാപ്തത എനിക്ക് സഹായകമായി. എന്റെ നശിപ്പിക്കാനുള്ള വാക്സിനുകൾ നിർമിക്കാൻ സമ്പന്ന രാഷ്ട്രങ്ങൾക്ക് പോലും ഇത് വരെ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല.

വേഗത്തിൽ പടരാനുള്ള കഴിവാണ് എന്നെ മറ്റുള്ള വൈറസുകളിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തനാക്കുന്നത്. കൈകളിൽ നിന്ന് മൂക്കിലൂടെയും വായിലൂടെയും ശരീരത്തിനകത്തെത്തി ശ്വാസകോശത്തെയും മറ്റു ആന്തരികാവയവങ്ങളെയും തകരാറിലാക്കുന്നു ഞാൻ. ശുചിത്വബോധമുള്ള, നല്ല ആരോഗ്യം കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്ന മനുഷ്യരെ കീഴടക്കാൻ എനിക്ക് പ്രയാസമാണ്. ഹൃദയത്തിനും ശ്വാസകോശത്തിനും വൃക്കയ്ക്കും മറ്റും തകരാറുകളുള്ള രോഗികളെ എനിക്ക് നിഷ്പ്രയാസം കീഴ്പ്പെടുത്താൻ കഴിയും.. ....

രണ്ടാം ലോകമഹായുദ്ധത്തിനു ശേഷം ലോകത്തെ ഇത്രയും പ്രതിസന്ധിയിലാക്കിയ മറ്റൊന്നുമില്ല ;ഇത്രയും മരണം വിതച്ച മറ്റൊരു കാലം ഉണ്ടായിട്ടില്ല എന്നൊക്കെ കേൾക്കുമ്പോൾ എനിക്ക് പറഞ്ഞറിയിക്കാനാകാത്ത സന്തോഷമാണ്. ലോകം മുഴുവൻ തന്റെ കൈകുമ്പിളിലാണെന്നു അഹങ്കരിച്ചു നടന്ന, പ്രകൃതിയെയും കാലത്തെയും വെല്ലുവിളിച്ചു നടന്ന മനുഷ്യർക്കുള്ള ഒരു മുന്നറിയിപ്പ് കൂടിയാണിത്.എനിക്ക മുന്നിൽ ജാതിയില്ല,മതമില്ല, രാഷ്ട്രീയമില്ല, രാഷ്ട്രങ്ങളില്ല. അതിനെല്ലാം അതീതനാണ് ഞാൻ.. ....

എന്നെ നേരിടുന്ന കാര്യത്തിൽ എല്ലാം മറന്നു നിങ്ങൾ ഒറ്റകെട്ടായി നിൽക്കുന്നത് കാണുമ്പോൾ ഉള്ളിൽ കൗതുകം തോന്നുന്നു.........ഇതിനു ഞാനൊരു നിമിത്തമായി എന്നതിൽ അഭിമാനമുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ ശുചിത്വമാണെന്റെ വളർച്ചയെ തടയുന്നത്. നാടൊന്നാകെ എന്നെ നേരിടാൻ സർവ സന്നാഹങ്ങളുമൊരുക്കുമ്പോൾ എനിക്ക് അധികകാലം പിടിച്ചു നിൽക്കാനാകില്ലെന്ന് അറിയാം.. .... എങ്കിലും ലോകത്തെ മുഴുവൻ പിടിച്ചു കുലുക്കിയ മഹാമാരിയാണെന്ന് എന്നെ ചരിത്രം വിലയിരുത്തും....

സ്നേഹത്തോടെ

കൊറോണ വൈറസ് (കോവിഡ് 19)

അഥീന അജിത്,
8 ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്. കാവുംഭാഗം,
തലശ്ശേരി നോർത്ത് ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

അതിജീവനം നമ്മുടെ കൈകളിൽ

കത്തുന്ന വെയിൽ. റോഡിൽ അങ്ങിങ്ങായി ചോക്ക് കൊണ്ട് വരച്ചിരിക്കുന്നു. വരകൾ തമ്മിൽ ഒരു മീറ്റർ അകലം ഉണ്ട്. ആ വരയിൽ ചവിട്ടി പ്രതീക്ഷയോടെ നിൽക്കുന്ന കുറച്ചു പേർ. നീരുവറ്റിയ കണ്ണുകൾ. മുഷിഞ്ഞ വസ്ത്രങ്ങൾ. ആ കൊടും വെയിൽ അവർ മറക്കുന്നു. മുൻപിൽ നിൽക്കുന്ന ആൾ ചവിട്ടിയ വരയിൽ ചവിട്ടാൻ മാത്രം അവർ തിടുക്കം കൂട്ടുന്നു. പതിയെ പതിയെ ഓരോരുത്തരും ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്തെത്തുന്നു. ആവേശത്തോടെ ഓരോ പൊതിയും വാങ്ങി സന്തോഷത്തോടെ തിരിഞ്ഞു നടക്കുന്നു. കൊവിഡ് 19 കാലത്തു സൗജന്യമായി ഉച്ചഭക്ഷണം കൊടുക്കുന്ന ഒരു സ്ഥലത്തെ കാഴ്ചയാണ് ഞാൻ ഇതുവരെ പറഞ്ഞത്.

ശുദ്ധ വായു ശ്വസിക്കാൻ നമുക്ക് കിട്ടിയ അവസരം. എന്തെന്നാൽ വാഹനങ്ങളുടെ പുകക്കുഴലിൽ നിന്നു വരുന്ന carbon monoxide ഇല്ല. ഫാക്ടറികളും വ്യവസായസ്ഥാപനങ്ങളും തുപ്പുന്ന കറുത്ത വിഷപ്പുക അന്തരീക്ഷത്തെ മലിനപ്പെടുത്താനില്ല. ഈ ശുദ്ധ വായു ശ്വസിക്കാനുള്ള ഭാഗ്യമില്ലാതെ മനുഷ്യർ മാസ്ക് മൂടി നടക്കേണ്ട അവസ്ഥ. ആരാധനാലയങ്ങൾ ശാന്തമായി. പണകൊതിയില്ല. വിലപേശലില്ല. ആരാധനാമൂർത്തികൾ സ്വച്ഛമായിരിക്കുന്നു. പൂക്കൾ കൊണ്ട് അലങ്കരിച്ച ശ്മശാനത്തിൽ പുരോഹിതനോടൊപ്പം പരേതന്റെ ഉറ്റവരായ അഞ്ചു പേർ മാത്രമായി ഒതുങ്ങിയ മരണാനന്തര ചടങ്ങുകൾ. ഇത്തരം അവസരങ്ങളിൽ പരസ്പരം ആശ്വാസമാകേണ്ട നാം വീടുകൾക്കുള്ളിൽ ഒതുങ്ങുന്നു. ഇതിനെല്ലാം ഉപരി പന്ത്രണ്ടു മണിക്കൂർ തുടർച്ചയായി ജോലി ചെയ്തു തന്റെ നാടിനെ രക്ഷിക്കാൻ ജീവൻ പോലും പണയം വയ്ക്കുന്ന മാലാഖമാർ എന്നു നാം സ്നേഹത്തോടെ വിളിക്കുന്ന നഴ്സുമാരും പിന്നെ ഡോക്ടർമാരും.

വികസനം മാത്രം ലക്ഷ്യം കണ്ടുകൊണ്ടിരുന്ന ലോകരാഷ്ട്രങ്ങൾ ഒരൊറ്റ വൈറസിനാൽ നിലംപരിശാകുന്നു. നമുക്ക് എവിടെയാണ് തെറ്റു പറ്റിയത്? ആരോഗ്യമേഖലയിൽ ഇത്രത്തോളം പുരോഗതി ഉണ്ടായിട്ടും നമുക്ക് ഒന്നും ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നില്ല. വ്യക്തിശുചിത്വം മാത്രമാണ് നമുക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ഏക മാർഗം. ശുചിത്വത്തിനു മാത്രം പ്രാധാന്യം കൊടുത്താൽ നമുക്ക് വിജയിച്ചുകൂടെ?

എന്താണ് വ്യക്തിശുചിത്വം? വീട് നന്നായാലേ നാട് നന്നാവു എന്നു പറയുന്നത് പോലെ ശുചിത്വം വീട്ടിൽ നിന്ന് തന്നെ തുടങ്ങാം. നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടുകൾ എപ്പോഴും വൃത്തിയാക്കി വെയ്ക്കാൻ നാം ശ്രദ്ധിക്കുക. ചപ്പുചവറുകൾ കൂട്ടിയിടാതെയും പ്ലാസ്റ്റിക്കുകൾ കത്തിക്കാതെയും നമുക്ക് പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കാം. മഴക്കാലപൂർവ ശുചീകരണങ്ങൾ നടത്തുക. വെള്ളം കെട്ടിക്കിടക്കാൻ പാകത്തിലുള്ള തൊണ്ട്, ചിരട്ട, മുട്ടത്തോട് തുടങ്ങിയവയിൽ കൊതുകുകൾ മുട്ടയിടാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അവ ഒഴിവാക്കുക. അതുവഴി കൊതുകുകൾ പരത്തുന്ന രോഗങ്ങൾ ഇല്ലാ

തെയാകുന്നു. അതുമാത്രമല്ല,കിണറുകൾ എപ്പോഴും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക. തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളവും വൃത്തിയുള്ള ഭക്ഷണവും കഴിക്കുക. നമ്മുടെ കൈകൾ നഖങ്ങൾ വെട്ടി വൃത്തിയാക്കുകയും ഇടക്കിടെ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുകയും ചെയ്യുക. കൃത്യമായ ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം വ്യായാമവും നമ്മൾ ശീലിക്കണം. ഇതു രോഗത്തെ ചെറുക്കാൻ നമ്മുടെ ശരീരത്തെ പാകപ്പെടുത്തുന്നു. നാം എപ്പോഴും പ്രകൃതിയോട് ഇണങ്ങി ജീവിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. പ്രകൃതിക്കു ദോഷം വരുന്നതെന്തും നമുക്കു ദോഷമായി ഭവിക്കും.

നമ്മുടെ മാതാപിതാക്കളുടെ കുട്ടികാലത്തെ ജീവിതരീതികളും ഇപ്പോൾ നമ്മുടെ തലമുറയിലെ ജീവിതരീതികളും തമ്മിൽ ധാരാളം വ്യത്യാസങ്ങളുണ്ട്. ശാസ്ത്രം വളർന്നു. കണ്ടുപിടുത്തങ്ങളും. പ്രതിരോധ ശേഷി കൂടിയ രോഗാണുക്കളും. ഇവയെ ഒക്കെ അതിജീവിച്ച് മുന്നോട്ടു പോകണമെങ്കിൽ നാം ഒരുപാട് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതായുണ്ട്. ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിലെ ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സുണ്ടാകൂ എന്നു നമുക്ക് അറിയാമല്ലോ? രോഗം വന്നിട്ടു ചികിൽസിക്കുന്നതിലും ഭേദം വരാതെ നോക്കലാണ്.

എല്ലാവരും ആരോഗ്യത്തോടെ ഇരിക്കുക. ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു തലമുറയെ വാർത്തെടുക്കാൻ നമുക്ക് ഒന്നിച്ചു കൈകോർക്കാം........

ആവണി ഗണേഷ്
8 B, എച്ച്.എസ് ഫോർ ഗേൾസ് പുനലൂർ,
പുനലൂർ ഉപജില്ല, കൊല്ലം

പ്രകൃതിദുരന്തങ്ങൾ നമ്മോട് പറയുന്നത്

ഇനി വരുന്നൊരുതലമുറയ്ക്ക് ഇവിടെ വാസംസാധ്യമോ എന്ന വരികൾ ഇന്നത്തെകാലത്ത് വളരെ പ്രസക്തമാണ്.ഈഭൂമി വരുംതലമുറക്ക് തിരിച്ചേൽപ്പിക്കാനുള്ളബാധ്യത നമുക്കുണ്ട്.മനുഷ്യനൊപ്പം മറ്റ്ജീവജാലങ്ങളെല്ലാം ഇവിടെ നിലനിൽക്കേണ്ടതുണ്ട്.മനുഷ്യനില്ലാതെപ്രകൃതിക്ക് നിലനിൽക്കാം,എന്നാൽ പ്രകൃതിയില്ലാതെ മനുഷ്യജീവിതംഅസാധ്യമാണ്.പലപ്പേഴുംതോറ്റുപോകുന്ന പോരാട്ടമാണ് പരിസ്ഥിതിപ്രവർത്തനമെങ്കിലും മനസിൽ നന്മയുള്ളവർക്ക് പ്രകൃതിക്കായി പോരാടാതിരിക്കാനാവില്ല.മനുഷ്യന്റെ ക്രൂരതകൾക്കിരയായി ഇന്ന്ഒട്ടുമിക്ക ജീവികളും ഈ ഭൂമിയിൽ നിന്ന് കണ്ണിയറ്റ് പോയികഴിഞ്ഞു. ഡോഡോ പക്ഷി,നക്ഷത്രആമ, ഗംഗാ ഡോൾഫിൻ എന്നിവ അവയിൽ ചിലതുമാത്രം.നമ്മൾ പരിസ്ഥിതിയോട് ചെയ്യുന്ന ക്രൂരതകൾക്കുള്ള മറുപടിയാണ് കഴിഞ്ഞ 2വർഷമായി നമ്മൾ അനുഭവിക്കുന്ന പ്രളയം.പ്രകൃതിയെ വേദനിപ്പിക്കുമ്പോൾ നാമൊന്നോർക്കുക,പ്രകൃതി

നമ്മെ തിരിച്ചൊന്നു വേദനിപ്പിച്ചാൽ അത് നമ്മൾക്കാർക്കും താങ്ങാൻ പറ്റില്ലെന്ന്. കുന്നുകളും, വയല്കളും,മലകളും ഇടിച്ച് നിരത്തി ഇന്ന് ആകാശം തട്ടുന്ന ബഹുനില കോൺക്രീറ്റ് വൃക്ഷങ്ങൾ തലപൊക്കുമ്പോൾ നാമൊന്നോർക്കുക,ജൈവവൈവിധ്യശോഷണം തടയുന്നതിനുള്ള അടിയന്തിരനടപടികൾ എടുത്തില്ലെങ്കിൽ തീർച്ചയായും നമ്മുടെ ഭാവി ചിത്രം ഒട്ടും വർണാഭമായിരിക്കില്ല എന്ന്. എല്ലാം എനിക്കുമാത്രമെന്നെ അഹങ്കാരവുമായി നീങ്ങുന്ന മനുഷ്യൻ ഭൂമിയുടെ അന്തകനായി മാറുന്നുവെന്ന കാര്യം സമീപകാലാസംഭവങ്ങൾ നമ്മെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നു.ഏറ്റവും ഭീകരനായ മൃഗം എന്ന് മനുഷ്യനെ പറ്റി ഭൂമി പറഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇത് തിരുത്തേണ്ടത് നമ്മളാണ്.നശിച്ചുപോയ വയലേലകളെ തിരികെ കൊണ്ടുവന്നും ആവാസവ്യവസ്ഥകളെ സംരക്ഷിച്ചും നമുക്ക് പ്രകൃതിയെ കൊണ്ട് നല്ലത് പറയിപ്പിക്കാൻ കൈകോർക്കാം.

അശാസ്ത്രീയമായ വികസനപ്രവർത്തനങ്ങളാണ് ഭൂമിയുടെ നാശത്തിന് പ്രധാന കാരണം.ശാസ്ത്രീയമായരീതിയിലുള്ള വികസനപ്രവർത്തനങ്ങൾ നമുക്കും പ്രകൃതിക്കും നല്ലതാണ്. അതിനാൽ തന്നെ ശാസ്ത്രീയമായ വികസന പ്രവർത്തനങ്ങൾ നമുക്ക്പിന്തുടരാം.വികസനപ്രവർത്തനങ്ങൾ നല്ലതുതന്നെ, എന്നാൽ ഇരിക്കുംകൊമ്പ് മുറിച്ചിട്ടാകരുതെന്ന് മാത്രം.ദീർഘദർശനം ചെയ്യുന്ന കവികളെ പോലെ ഭൂമി മരണം വരിക്കുന്ന സന്ദർഭം വിദൂരമല്ലാത്ത ഭാവിയിൽഉണ്ടാകുമോ എന്ന ഉത്കണ്ഠ അസ്ഥാനത്തല്ല.അത്രയും ഭീകരമായ തോതിലാണ് പരിസ്ഥിതി നാശം സംഭവിച്ച്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്.പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണം യാഥാർത്ഥ്യമാവണമെങ്കിൽ പ്ലാസ്റ്റിക് എന്ന വില്ലനെ ഈ ഭൂലോകത്തിൽ നിന്നും തുടച്ച് നിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.മണ്ണിൽ ലയിക്കാത്ത ഇവ കത്തിച്ചാൽ പുറത്ത് വരുന്ന വാതകങ്ങൾ ഓസോൺ പാളിയുടെ ശോഷണത്തിനുംകാരണമാണ്.വ്യക്തമായി പറഞ്ഞാൽ പ്ലാസ്റ്റിക്കുകൊണ്ട് നിരവധി ഉപയോഗങ്ങളുണ്ട്.എന്നാൽ അതിനേക്കാളുമെത്രയോ ദൂഷ്യഫലങ്ങളുമുണ്ട്.ജലക്ഷാമം അതിരൂക്ഷമായി കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഇന്നത്തെ കാലത്ത് ഒരു തുള്ളി ദാഹജലം കിട്ടാതെ മരിച്ചുപോകുന്നവരുടെ എണ്ണം ഒട്ടും കുറവല്ല. ഒരു പക്ഷേ ഇനിയൊരു മഹായുദ്ധംഉണ്ടാവുകയാണെങ്കിൽ അത് ജലത്തിന് വേണ്ടിയായിരിക്കും. കവി ഒ.എൻ.വി കുറുപ്പ് എഴുതിയതുപോലെ ഭൂമിക്കൊരു ചരമഗീതം ആലപിക്കേണ്ട സന്ദർഭം വിദൂരമല്ലാത്ത ഭാവിയിലുണ്ടാകുമോ എന്നുള്ള ഉത്കണ്ഠയോടെ ജീവിക്കുന്നതിന് പകരം ഭൂമിക്ക് ചുറ്റും സംരക്ഷണവലയം സൃഷ്ടിക്കാൻ നമുക്കൊരുമിക്കാം

ഹൃദ്യ.സി

9 F, ജി.എച്ച്.എസ് കുറുക,
വേങ്ങര ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

ആരോഗ്യ കേരളത്തിനായി

പ്രിയപ്പെട്ട കൂട്ടുകാരേ, നിങ്ങളെല്ലാവരും വീടുകളിൽ തന്നെ ഉണ്ടല്ലോ അല്ലേ പുറത്തേക്കൊന്നും പോകരുതേ, ആഘോഷങ്ങളൊക്കെ പിന്നീട് മതി നിങ്ങളുടെ വീടുകളിൽ നിന്ന് ആരെങ്കിലും പുറത്തു പോകുന്നുവെങ്കിൽ അവരോട് പറയണം അത്യാവശ്യമില്ലെങ്കിൽ പോകരുത്.അഥവാ പോകുകയാണെങ്കിൽ തിരികെ വരുമ്പോൾ കൈയും, കാലും മുഖവും കഴുകിയിട്ടേ അകത്തു കയറാവൂ എന്നും പറയണം അല്ലെങ്കിൽ കൊറേണ നമ്മുടെ വീട്ടിലിരിക്കും. ഇതൊക്കെ ഇന്നത്തെ കാലത്ത് ആരും ചെയ്യാത്ത കാര്യങ്ങളാണ്. അതുകൊണ്ട് എന്താണ് സംഭവിച്ചത് എന്നു കണ്ടില്ലേ.. .... ഇപ്പോ വീട്ടിലിരുന്ന് വിഷമിക്കുന്നത് പക്ഷേ ഈ അവസരത്തിൽ നമ്മുക്ക് ചെയ്യാൻ ഒരുപാട് കാര്യങ്ങളുണ്ട്. വീടും പരിസരവും വൃത്തിയാക്കാം, പച്ചക്കറി നടാം എല്ലാം ഇതിനായി ഉപയോഗിക്കാം. ഇനിയുള്ള കാലത്ത് എല്ലാം നട്ടുണ്ടാക്കി കഴിക്കാം. ഹോട്ടൽ ഭക്ഷണത്തെ ആശ്രയിക്കാതെയും അന്യസംസ്ഥാനങ്ങളും ആശ്രയിക്കണ്ട. പണ്ടൊക്കെ ആൾക്കാർ അവർക്ക് വേണ്ടത് അവർ തന്നെ കൃഷി ചെയ്ത് എടുത്തിരുന്നവ കൈമാറ്റം ചെയ്യുകയും ചെയ്തിരുന്നു. അവർ പുറത്തു പോയിട്ട് വന്നാൽ ഉടൽ കൈയ്യും കാലും കഴുകിയിട്ടേ അകത്തു കയറൂ. ഇതൊക്കെ ഇന്ന് എത് വീട്ടിലുണ്ട്. ഇങ്ങനെയുള്ള കാര്യങ്ങൾ അറിയണമെങ്കിൽ നമ്മൾ പണ്ടത്തെ സിനിമകൾ കാണണം.ഇന്ന് നമ്മൾ കൊറോണയെ പേടിച്ച് ടി.വി യും കണ്ട് ബോറടിച്ചു ഇരിക്കാതെ വീട്ടിനു പുറത്തിറങ്ങി പരിസരം ഒന്നു നോക്കൂ. നിങ്ങൾ മൊബൈൽ ലോകത്തുള്ള എല്ലാ സ്ഥലവും കണ്ടു കാണും.എന്നാൽ നമ്മുടെ പരിസരം കണ്ടു കാണില്ല. അതിന് പക്ഷേ ചൈനയിൽ നിന്ന് വന്ന കൊറോണ വേണ്ടി വന്നു.വുഹാൻനിൽ കൊറോണ എന്നു കേട്ടപ്പോൾ കൊറേണ യോ അതിന് നമുക്ക് എന്താ കുഴപ്പം. അത് എങ്ങനെയിരിക്കും വൈറസിന്റെ പടം കണ്ടപ്പോ ഇത് റംബുട്ടാൻ ആണോ എന്ന് ചോദിക്കുക വിഡിയോ വരെ ഉണ്ടാക്കി. ഇന്ന് മനുഷ്യൻ എങ്ങനെയൊക്കെ വൃത്തിയാക്കാമോ അതെല്ലാം ചെയ്യുന്നുണ്ട് ഇതൊക്കെ കുറച്ചു മുൻപ്പ് ചെയ്തിരുന്നെങ്കിൽ കൊറോണ ഈ നാട്ടിൽ എന്ന് അല്ല ഈ രാജ്യത്ത് പോലും വരില്ലായിരുന്നു. ഇതിന് മുൻപ് ഒരു മുന്നറിപ്പ് തന്നതായിരുന്നു. 'നിപ' എന്നിട്ടും നമ്മൾ പഠിച്ചില്ല. ഇനിയും പഠിച്ചില്ല എങ്കിൽ നിപ്പയും പ്രളയവും കൊറോണയും ഒന്നും ആയിരിക്കില്ല. അതിലും വലുത് വരും. അതിനായ് നമ്മൾ കുട്ടികൾ പോരാടുക. മാലിന്യങ്ങൾ വലിച്ചെറിയാതിരിക്കുക, പ്ലാസ്റ്റിക്കിനെ നമ്മുക്ക് വേണ്ട, നമ്മുക്ക് വേണ്ട പച്ചക്കറികൾ നമ്മുക്ക് നട്ടെടുക്കാം. അതിനായി ഈ അവസരം മുതലെടുക്കാം. അതിനായി ഞാൻ എന്റെ വീട്ടിൽ ഒരു അടുകളത്തോട്ടം നിർമ്മിച്ചു. എന്റെ അച്ഛൻ ഞങ്ങൾക്ക് തിളച്ചിട്ടു തന്നു. ലോക്ക് ഡൗൺ ആയതു കൊണ്ട് അച്ഛനും ജോലിക്കു പോകേണ്ട. അതിനാൽ

ഞങ്ങൾ വെറുതേ ഇരുന്നില്ല. വിത്തുകൾ നട്ടു ഞാൻ നട്ട പയറുകൾ ഇന്ന് പൊടിച്ചു വന്നു അതു കണ്ടപ്പോൾ എനിക്ക് സന്തോഷമായി അതിനടുത്ത് നിന്ന് ഞാൻ ഫോട്ടോയുമെടുത്തു ഇത് നിങ്ങൾക്കും ചെയ്യാം. നമുക്ക് ഒത്തൊരുമിച്ചു നിന്ന് കൊറോണയെ തുരത്തി ഓടിക്കാം. കൂട്ടുകാരേ, 'വീട്ടിലിരിക്കു സുരക്ഷിതരാകൂ.. ....'*ആരോഗ്യ കേരളത്തിനായ്.. ..

അദിതി.എ.എസ്
3 B, ജി.എച്ച്.എസ്. ജവഹർകോളനി,
പാലോട് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

സംരക്ഷിക്കാം വരുംതലമുറയ്ക്കായി.......

നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ള ജീവൻ ഉള്ളതും ജീവൻ ഇല്ലാത്തതും കാണാൻ കഴിയാത്തതും കാണാൻ കഴിയുന്നതും വളരെ സ്വാഭാവികവുമായ പല ഘടകങ്ങളും കൂടിച്ചേർന്ന ഒന്നാണ് പരിസ്ഥിതി.

പരിസ്ഥിതിയാണ് ജീവന്റെ നിലനിൽപ്പിന് ആധാരം.കാലാവസ്ഥയെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിൽ പരിസ്ഥിതിയ്ക്ക് വലിയ പങ്കുണ്ട്.സ്വാഭാവിക പരിസ്ഥിതിയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ചെറിയ മാറ്റം പോലും ജീവന്റെ നിലനിൽപ്പിനെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും.

ഇന്ന് നമ്മുടെ മനുഷ്യസമൂഹം നേരിടുന്ന ഒരു പ്രധാന വെല്ലുവിളിയാണ് പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണം.മനുഷ്യന്റെ സ്വാഭാവിക ജീവന സാഹചര്യങ്ങളെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുകയും ഭൂമിയുടെ നിലനിൽപ്പിനു തന്നെ ഭീഷണിയായി മാറുകയുമാണ് പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണം.ഉയർന്ന രീതിയിലുള്ള പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണം കാലാവസ്ഥ വ്യതിയാനങ്ങൾക്കും പ്രകൃതി ക്ഷോഭങ്ങൾക്കും സാംക്രമിക രോഗങ്ങളുടെ തന്നെ ഉത്ഭവത്തിനും വ്യാപനത്തിനും കാരണമാകുന്നു.ഇത് മനുഷ്യ രാശിയെ ഹാനികരമായി ബാധിക്കുന്നു.

ഭൂമിയുടെ സ്വാഭാവിക പരിസ്ഥിതിയെ നശിപ്പിക്കുകയും,വായു,മണ്ണ്,ജലം തുടങ്ങിയ സ്രോതസ്സുകളെ മലിനപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക്ക് എന്ന വസ്തുവിന്റെ ഉപയോഗം വർധിച്ച് വരുന്ന സാഹചര്യത്തിലാണ് ഇന്ന് നാം ജീവിക്കുന്നത്. നവജാതശിശുക്കൾ മുതൽ വയോവൃദ്ധരുടെ നിത്യോപയോഗ സാധനങ്ങളിൽ പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ സാന്നിധ്യം പ്രകടം.വലിച്ചെറിയുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക്ക്,മണ്ണിന്റെയും പ്രകൃതിയുടെ തന്നെയും സ്വാഭാവികഘടനയിൽ മാറ്റം വരുത്തുന്നു.

പ്രകൃതിയെ നാം അവഗണിക്കും തോറും അത് നമ്മളോടും പ്രതികരിക്കും.അതിനുള്ള ഉത്തമ ഉദാഹരണങ്ങൾ തന്നെയാണ് ഇപ്പാൾ നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ള പ്രകൃതി ക്ഷോഭങ്ങൾ. ഓരോ വ്യക്തിയും സ്വയം സംരക്ഷിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിനും മുൻകൈ എടുക്കുക എന്നുള്ളത് മാത്രമാണ് ഇതിനുള്ള ഏക

പോംവഴി.പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണം ഇന്നത്തെ തലമുറയ്ക്ക് വേണ്ടി മാത്രമല്ല വരും തലമുറയ്ക്ക് കൂടിയുള്ളതാണ്.

പ്ലാസ്റ്റിക്ക് കവറുകൾക്ക് പകരം തുണി,പേപ്പർ തുടങ്ങിയവ കൊണ്ട് നിർമ്മിച്ച സഞ്ചി കൾ ഉപയോഗിക്കുക, പ്ലാസ്റ്റിക്ക് കളിപ്പാട്ടങ്ങളുടെ ഉപയോഗം കുറച്ച് മുള,കടലാസ്, തടി, മണ്ണ് തുടങ്ങിയവ കൊണ്ട് നിർമ്മിക്കുക.വീട്ടുമാലിന്യങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് വേർ തിരിച്ച് സംസ്കരിക്കുക. രാസവളങ്ങൾക്ക് പകരം ജൈവവളം ഉപയോഗിക്കുക. പെട്രോൾ,ഡീസൽ തുടങ്ങിയവയുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക.കൂടുതൽ ചെടികൾ നട്ടുവളർത്തുക.തുടങ്ങിയ പ്രവർത്തികളിലൂടെ പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങൾ ഏറെക്കുറെ നമുക്ക് പരിഹരിക്കാം.

പരിസ്ഥിതിയിൽ വളരെയേറെ വ്യതിയാനങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണം എന്നത് നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടെയും ഉത്തവാദിത്ത മാണ്. ഭൂമിയുടെ സംരക്ഷണത്തിനും വരും തലമുറയുടെ നിലനിൽപ്പിനുമായി പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്.

അയന

5 C, വി.എച്ച്.എസ്.എസ്.ഫോർ ഗേൾസ്,തിരുവല്ലം,
തിരുവനന്തപുരം സൗത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

വീട്ടിലേക്കുള്ള വഴി

തിരക്കുകൾ വിട്ടൊഴിയാത്ത വീഥികളും, ശബ്ദങ്ങൾ നിലച്ച ബംഗ്ലാവുകളും, എന്തും എങ്ങനെയും വെട്ടിപ്പിടിക്കാമെന്ന അട്ടഹാസങ്ങളും പാടെ മാറിയിരിക്കുന്നു. കൃത്രി മവെളിച്ചങ്ങളുടെ അതിപ്രസരത്തിൽ, ഉള്ളിലെ കുണ്ടും കുഴിയും മറച്ചുവെച്ച് നിസ്വാർത്ഥമായി പുഞ്ചിരിക്കുന്ന അമ്പിളിമാമനും ആരാധകരുടെ എണ്ണത്തിൽ വർധനവുണ്ടായിരിക്കുന്നു. ഇതുവരെ കാണാത്ത ചിത്രങ്ങളെയും കേൾക്കാത്ത വിളികളെയും നാം ഗൗനിക്കാൻ തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ചിട്ടയായി ശീലിച്ചുവന്ന സ്വഭാവങ്ങൾ ഒരു സുപ്രഭാതത്തിൽ ലോക്ക് ചെയ്ത്, കയ്യും കാലും പിടിച്ചുകെട്ടി പുതിയലോകത്തേക്ക് തള്ളിവിട്ടതിന്റെ ഈർഷ്യ തെല്ലൊന്നടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. നാളുകൾ കഴിയുന്തോറും പുതിയലോകത്ത് താളം കണ്ടെത്താൻ നാം തുടങ്ങിയി രിക്കുന്നു.

ഇത് വാസ്തവത്തിൽ പുതിയ തുടക്കമാണ്. പരസ്പരബന്ധത്തിന്റെ ഇത്തിരി വട്ടത്തിൽ നിന്ന് പറന്ന് രാജ്യങ്ങളും ഭൂഖണ്ഡങ്ങളും താണ്ടി അവിടെ നിന്ന് അനന്ത വിഹായസ്സിലേക്ക് കുതിക്കാൻ നടത്തിയ മാരത്തോണിന്റെ ചിറകുകൾ നഗ്നനേ ത്രങ്ങൾ കൊണ്ട് കാണാൻ സാധികാത്ത ഇത്തിരി കുഞ്ഞൻ വൈറസ് കരിച്ചു കള

ഞ്ഞിരിക്കുന്നു. എല്ലാം പലവിധ മത്സരങ്ങളിലൂടെ വെട്ടിപിടിച്ചും സംസ്കാരത്തെ ചുട്ടുകരിച്ചും നടത്തിയ ചൂതാട്ടത്തിൽ അവസാനം മനുഷ്യസമൂഹം ഒന്നടങ്കം തോറ്റിരിക്കുന്നു. അവന്റെ കണ്ണുകൾ കൊണ്ട് കാണാൻപോലും കഴിയാത്ത ഒരു വൈറസ് അവനെ തോൽപ്പിച്ചിരിക്കു ന്നു. ഈ തോൽവിയും ഒരു ചവിട്ടുപടിയാണ് സംഭവിച്ച തെറ്റുകൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ്, തിരുത്തി നന്മയുടെ കൈകൾ പിടിച്ച് വിജയത്തിലേക്ക് പോകാനുള്ള വലിയ തോൽവി. ചെയ്ത തെറ്റുകൾ ആവർത്തിക്കപ്പെടാത്ത പുതിയ തെറ്റുകളിലേക്ക് കയറിച്ചെല്ലാത്ത, അവസാനത്തെ തോൽവിയായിരിക്കട്ടെ ഇത്.

വാസ്തവത്തിൽ നമുക്ക് സംഭവിച്ച തെറ്റെന്താണ്? ആകാശംമുട്ടെ ഉയർന്ന് നിറയെ പൂക്കളും കായികളുമായി രമിക്കുന്ന വൻവൃക്ഷത്തിന്റെ വേരുകൾ അത്രതന്നെ ആഴത്തിൽ മണ്ണിനെ പുണർന്നിട്ടുണ്ടാവും. സംസ്കാരത്തെ സംബന്ധിച്ച് പ്രകൃതി മനുഷ്യന്റെ കണ്മുന്നിൽ നിരത്തിയ ഏറ്റവും വലിയ ഉദാഹരണമാണിത്. ജനിച്ച നാടും വീടും അച്ഛനെയും അമ്മയെയും മുത്തശ്ശിക്കഥകളെയും വിട്ട് ദൂരസ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് ചേക്കേറുമ്പോൾ തന്നെ നമ്മൾ അവരുമായുള്ള പൊക്കിൾകൊടി ബന്ധങ്ങളും അറുത്തുമാറ്റുന്നു. അച്ഛനമ്മമാരെ വൃദ്ധസദനത്തിലേക്കും കടത്തിണ്ണകളിലേക്കും പുറന്തള്ളിയപ്പോൾ പ്രകൃതിയെയും നമ്മൾ പടിയടച്ച് പിണ്ഡം വച്ചു. നമുക്ക് തണലേകിയ മരങ്ങളെ നാം മുറിച്ചുവിറ്റു. നമ്മെ താരാട്ടുപാടി ഉറക്കിയ കുയിലമ്മയെ നാം ചുട്ടുകൊന്നു. നമ്മെ കുളിപ്പിച്ച പാലരുവികളെ തോണ്ടിത്തോണ്ടി നാം പരുക്കേല്പിച്ചു. നമ്മെ ഊട്ടിയ നെന്മണികളെ നാം സായിപ്പിന്റെ ഭക്ഷണത്തിനായി വിറ്റു. അങ്ങനെ നമ് മളെ സ്നേഹിച്ച എല്ലാത്തിനെയും പിഴിഞ്ഞ് പിഴിഞ്ഞ് അതിനെ പരിക്കേൽപിച്ച് മൃതപ്രായമാക്കി. ഒരു സംസ്കാരത്തെ അപ്പാടെ നശിപ്പിച്ച് അടുത്ത സ്ഥലത്തേക്ക് ചേക്കേറി. സത്യത്തിൽ അതല്ലേ നാം ചെയ്തത്? എന്നിട്ടിപ്പോൾ വീട്ടിലേക്ക് തിരിച്ചുചെല്ലാൻ മടി!നാം ചെയ്ത തെറ്റിന് പ്രകൃതി തന്ന ശിക്ഷയാണ് കോവിഡ് 19.പ്രകൃതി അതിന്റെ താണ്ഡവം തുടങ്ങിയിട്ടേ ഉള്ളൂ. സർവനാശം സംഭവിക്കും മുൻപ് നാം നമ്മുടെ വീട്ടിൽ – പ്രകൃതിയിലേക്ക് മടങ്ങിപോകേണ്ടതായുണ്ട്.

'STAY AT HOME' എന്ന വരി ധ്വനിപ്പിക്കുന്നത് കല്ലും മണ്ണും കൊണ്ട് നാം കെട്ടിപ്പൊക്കിയ വീട്ടിൽ ബോറടിച്ച് കുത്തിയിരിക്കൂ എന്നല്ല, അവയൊക്കെ നമുക്ക് നൽകിയ 'പ്രകൃതി' എന്ന ആലയത്തിലേക് തിരിച്ചു ചെല്ലൂ എന്നാണ്. അവിടമാണ് സ്ഥായിയായുള്ളത്. മരണമില്ലാത്തത് പ്രകൃതിക്ക് മാത്രമാണ്. ഇനിയും ഒരു നൂറുകോടി ഭൂകമ്പങ്ങളും പ്രളയങ്ങളും പകർച്ചവ്യാധികളും വന്ന് എല്ലാം ഒന്നടങ്കം വെണ്ണീറായി പോയാലും പ്രത്യാശയുടെ പുതിയ തളിര് പ്രകൃതി വിടർത്തിവെയ്ക്കും. ശുഷ്കമായ ഈ ദിനങ്ങൾ പ്രകൃതിക്ക് – സ്വന്തം അമ്മയ്ക്ക് നാം നൽകിയ മുറിവികൾ ഉണക്കാനും പച്ചയായ സ്നേഹത്തിന്റെ കുഞ്ഞു കുഞ്ഞു വിത്തുകൾ മുളപ്പിക്കാനുമായി നമുക്ക് മാറ്റിവെക്കാം. വർഷങ്ങളായി പൊടിപിടിച്ചു കിടക്കുന്ന

ബന്ധങ്ങളെ പൊടിതട്ടിയെടുക്കാം. ലോകചരിത്രത്തിൽ സാംക്രമികരോഗങ്ങൾ ആദ്യമായല്ല. ഏത് പകർച്ചവ്യാധി വന്നാലും ആരും പരിസരം ശുചിയാക്കിവെക്കാനാണ് ആദ്യം പറയാറ്. അതിലൂടെ രോഗപ്രതിരോധം സാധ്യമാകുമെന്നും. ഈ ശുചീകരണം കൊറോണ വൈറസിനെതിരെയും നമുക്ക് പയറ്റാൻ സാധിക്കും. എന്നാൽ ഈ പ്രയത്നത്തിൽ നാം പ്രകൃതിയിൽ നിന്ന് ആദ്യം തുടച്ചുമാറ്റേണ്ടത് മനുഷ്യൻ വികൃതമാക്കിയ പ്രക്രതിയെ തന്നെയാണ്. തുമ്പകൾ പൂത്തുനിൽക്കുന്ന വയലേലകൾ തിരിച്ചുകൊണ്ടുവന്നാൽ, ഗ്രാമനഗര ബേധമില്ലാതെ തഴുകുന്ന കാറ്റിനെ തിരിച്ചുകൊണ്ടുവന്നാൽ ഏത് തീയെയും അണയ്ക്കാൻ പോന്ന കുളിർ മഴയെ തിരിച്ചുകൊണ്ടുവന്നാൽ ഒരു തടസ്സവുമില്ലാതെ തെന്നിമറിഞ്ഞൊഴുകുന്ന പുഴകളെ തിരിച്ചുകൊണ്ടുവന്നാൽ ഏത് രോഗത്തെയും പ്രതിരോധിക്കാൻ നാം സജ്ജരായിരിക്കും.

'മനുഷ്യൻ വീട്ടിലിരുന്നപ്പോൾ പ്രകൃതി താളം തിരിച്ചു പിടിക്കുന്നു 'എന്ന വാർത്തയെ തിരുത്തി 'മനുഷ്യൻ ഇവിടെ ആയിരുന്നാലും പ്രകൃതി സന്തുഷ്ടയാണെന്ന ശുഭവാർത്ത പരത്താൻ നമുക്ക് കഴിയട്ടെ....... എല്ലാ കാലഘട്ടത്തിലും അത്ഭുതങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ച മനുഷ്യൻ, ഈ പ്രതിസന്ധിയെയും ജാതിമതവർഗപ്രാദേശിക വ്യത്യാസമില്ലാതെ ഒറ്റകെട്ടായി കീഴടക്കും, തീർച്ച.

ശ്രീലക്ഷ്മി.കെ.പി

10 A, ജി.എച്ച്.എസ്.പെരിങ്കരി,
ഇരിട്ടി ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

HEALTH IS WEALTH

'Hygiene' and 'pandemic' are the two new words coming across while watching all news channels. Browsing all channels one by one, Social Media networks, Newspapers, Magazines and Weeklies, all have the tips of health guidelines. Wash your hands frequently, maintain social distancing, avoid touching your eyes, nose and mouth, cover your mouth and nose with your bend elbow or tissue while coughing and sneezing and abstain from hugging and kissing are the precautions to be taken by each and everyone. It is amazing that the above mentioned guidelines are recently in Global circulation by WHO, other International Organizations, all developed, developing and under developed countries

I could realize that all the restrictions on human movements and health guide-

lines issued by world countries is a part of their efforts to shield human beings from fatalities arises of newly emerged terrific Novel Corona Virus Disease(COVID-19)

My eagerness to know about the origin and growth of Corona Virus has helped me to understand that they are a group of viruses belong Coronaviridae family, which cause disease in mammals and birds. In human corona virus cause respiratory tract infections that can range from mild to lethal. Mild illness includes some causes of common cold, while more deadly varieties can cause Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS), Middle East Respiratory syndrome or MERS.

Symptom in other species varies from one to another. In chickens they cause an Upper Respiratory Tract Infection (URTI), white in cows and pigs they cause Diarrhoea. It is very sad to read that no vaccines or antiviral drugs to prevent or treat human Corona virus infections. All the world countries and renowned scientists are struggling hard to invent vaccines to destroy the most dreadful Corona Virus. From time immemorial, these microbes have been haunting world populations in different names such as Plague, Spanish flu, Zika, Ebola, Aids, H3N2, and H1N1 flu.

It is very terrific that these microbes made that world countries restless and proved all human achievements, science and technology are futile. It could take the lives of thousands within a short span of hours. World countries bowed down their heads in the front of the drastic harvest of a microbe. It has shattered the human recourses, economic sufficiency, oil reserves, science and technology, nuclear race, race for domination of all Continental countries such as China, South Korea, Thailand, Malaysia, Singapore, Japan, Russia, Italy, Spain, Germany, France, America, Britain and Middle east countries. They stood helpless in front of fatalities out of Corona Virus at an alarming rate. Even it had puzzled the brain of leaders to find out burial places. There were instances of floating dead bodies in huge numbers in islands due to the lack of burial places.

Going through the lines of news, a shadow of happiness flashed into my eyes while hearing the appreciation came out from WHO, world parliaments and mass across the world regarding my`Gods on Country-Kerala´ over the effective steps taken by Kerala Government to defend Corona Virus Disease. The names of Kerala Chief Minister Pinarayi Vijayan and Health Minister K.K.Shylaja were known to

far flung areas for their dedication and manageability in controlling the community transmission of COVID-19 in Kerala. I breathed a sigh of relief despite the desperate news haunting my mind over the last four months.

Here lies the importance of maintaining proper health. It is apt to say `Health is wealth´ it is proved that a peaceful and happy life is possible only for the healthy and fittest person. Sitting home idle does not make a man healthy. Regular exercise, dietary habits, routine lifestyle and positive attitude plays an unique role in developing a healthy person. Clean environmental, ecological balance pure air, balanced diet, personal hygiene also have equal role to make a person physically fit.

A healthy person makes the society and nation into a healthy one. The prime motto of our education to develop a generation with a sound mind in a sound body. It is correct to say that` Sound mind in a sound body´. Personal hygiene and cleanliness enable us to fulfil the theory of survival of the fittest. Let propagate our motto for next generation is`Cleanliness is next to Godliness ´. Let's hope for the best.

അലോക് എസ്. മനോഹർ
8 A, വി.പി.എസ്.എച്ച്.എസ്.എസ് ഫോർ ബോയ്സ് വെങ്ങാനൂർ,
ബാലരാമപുരം ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

ശരീരമാദ്യം ഖലുധർമസാധനം

ശാസ്ത്രത്തിന്റെ അത്ഭുതകരമായ വികാസം മനുഷ്യന്റെ സുഖഭോഗ സംസ്കാരത്തിന് വമ്പിച്ച പുരോഗതി നൽകി. അവൻ സമയത്തേയും കാലത്തേയും അതിജീവിച്ച് മുന്നേറിയപ്പോൾ ഒപ്പം കൂട്ടേണ്ടിയിരുന്ന പ്രകൃതിയെ തഴഞ്ഞു. ഫലത്തിൽ മാരക രോഗങ്ങളും അസ്വസ്ഥതകളും മാനവന്റെ സഹയാത്രികരായി തീർന്നു. നഗ്നനേത്രങ്ങൾ കൊണ്ട് കാണാൻ കഴിയാത്ത ഒരു സൂക്ഷ്മ രോഗാണു – ഇന്ന് സപ്ത ഭൂഖണ്ഡങ്ങളും പേടിയോടെ വീക്ഷിക്കുന്ന കൊറോണ വൈറസ് – കോവിഡ് – 19 എന്ന മഹാമാരിയെ ലോകത്തിന് സമ്മാനിച്ചു. വികസിത രാഷ്ട്രങ്ങൾ പോലും ഒന്നും ചെയ്യാൻ കഴിയാതെ പകച്ചു നിൽക്കുന്ന കാഴ്ചയാണ് മാധ്യമങ്ങൾ ഒപ്പിയെടുത്തത്. രോഗത്തിന്റെ തായ് വേര് തേടി നടത്തിയ അന്വേഷണങ്ങൾ പരിസ്ഥിതി, ശുചിത്വം എന്നീ വിസ്മരിക്കപ്പെട്ടു പോയ ഘടകങ്ങളിൽ എത്തി നിൽക്കുന്നു.

രോഗപ്രതിരോധം എന്ന ശാരീരിക സവിശേഷതയ്ക്ക് ചൂരും ചൂടും പകരുന്നതിന് ഈ രണ്ട് ഘടകങ്ങൾ അനിവാര്യമാണ് എന്ന് പുതുതലമുറയും തിരിച്ചറിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

ശാസ്ത്ര കുതുകികളെന്ന് സ്വയം പുകഴ്ത്തുന്നവർ പോലും കോവിഡ്– 19 എന്ന മഹാമാരിയ്ക്കെതിരെ വാക്സിൻ കണ്ടെത്താൻ പരിശ്രമിക്കുകയാണ്. വൈറസ് കുടുംബത്തിലെ ഒരംഗം മാത്രമാണ് കൊറോണ വൈസ്. ഇന്നു വരെയും നിർജ്ജീവാവസ്ഥയിലായിരിക്കുന്ന ഭാവിയിൽ ഇതുപോലെയുള്ള കുറേ കറുത്ത നാളുകൾ പ്രദാനം ചെയ്തേക്കാവുന്ന വൈറസുകൾ ഇനിയും അനേകമുണ്ട്. എല്ലാത്തിന്റെയും നെറുകയിലെത്തി എന്ന് ചിന്തിക്കുമ്പോഴും അതിസൂക്ഷ്മമായ വൈറസുകൾക്ക് മുന്നിൽ കീഴടങ്ങുന്ന അവസ്ഥ ദയനീയമാണ്. ആരോഗ്യരംഗം ചരിത്രത്തിലെ തന്നെ ഏറ്റവും വലിയ വ്യാപാരമായി തീർന്നിരിക്കുകയാണ്. കൊറോണ വൈറസ് ഒരു ജൈവായുധം എന്ന് പറയുന്നവരും വിരളമല്ല.തത്വത്തിൽ, മാനവൻ എന്ന വികാരത്തിനതീതമായി എല്ലാ തരത്തിലും ഒരു പരീക്ഷണ വസ്തു മാത്രമായി നാം തീർന്നിരിക്കുന്നു. കോവിഡ് കാലത്തിന്റെ ഭീതിയിലിരിന്നു കൊണ്ട് ചിന്തിക്കുന്നതിനാൽ സ്വാഭാവികമായ രോഗപ്രതിരോധശേഷി ഏറെ ശ്രദ്ധേയമായ ഒരു വസ്തുത തന്നെയാണ്. കാരണം, ചെറുചൂടിനു പോലും വേണ്ടതും വേണ്ടാത്തതുമായ ആശുപത്രികൾ കയറിയിറങ്ങി ധാരാളം മരുന്നുകൾ - സ്വയം ചികിത്സ ഉൾപ്പടെ നടത്തുന്ന ആധുനിക മനുഷ്യന്റെ പ്രതിരോധശേഷി ഏതൊരാൾക്കും കണക്കാക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ.

ഒരൽപ്പം ഗഹനമായി ചിന്തിക്കാൻ തുടങ്ങിയാൽ പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണവും മൃഗചൂഷണവും തലയുയർത്തുന്നത് കാണാം. ഇന്ന് മനുഷ്യനെ ഭീതിയിലാഴ്ത്തുന്ന പല രോഗങ്ങളുടെയും കാരണം അസന്തുലിതമായ പരിസ്ഥിതിയാണ്. വനനശീകരണം കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡ് പോലുള്ള അനാരോഗ്യപരമായ വാതകങ്ങളുടെ തോത് അന്തരീക്ഷത്തിൽ ഉയരുന്നതിന് കാരണമായി. കഠിനമായ ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങളായിരുന്നു പരിണിത ഫലം. ഓസോൺ പാളിയുടെ ശോഷണം ത്വക്കിൽ വിവിധ തരത്തിലുള്ള രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതിന് വഴിതെളിച്ചു. തെളിനീരൊഴുകിയ ജലാശയങ്ങളെ ഫാക്ടറികളുടെ മാലിന്യക്കുഴലുകൾ സ്പർശിച്ചപ്പോൾ കോളറയും മറ്റും തലയുയർത്തി. വിഷപ്പുക തുപ്പുന്ന ഗതാഗതം വായുവിനെ പൂർണ്ണമായും നശിപ്പിച്ചു. മരണഭീതി പരത്തിയ കോവിഡ്– 19 നൽകുന്ന ഒരാശ്വാസമുണ്ട്, ലോകത്തിലാകമാനം വായു മലിനീകരണ തോത് ഗണ്യമായി കുറഞ്ഞു എന്നത്. 'പുകമഞ്ഞ്' മൂടിയ ഡൽഹി ഇന്ന് തെളിഞ്ഞു കാണുവാൻ കഴിയുന്നുണ്ട്. മലിനമായ മണ്ണും വായുവും ജലവും പുതിയ രോഗങ്ങളുടെ പ്രഭവകേന്ദ്രങ്ങളായി തീർന്നു.

രോഗകാരണങ്ങളിലെ മറ്റൊരു അധ്യായമാണ് മൃഗ ചൂഷണം. മാനവൻ സ്ഥിരമായി ഭക്ഷണത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന ജീവികളെയും കടന്ന് വന്യജീവികളെ ക്രൂര

മായി ആക്രമിക്കാൻ തുടങ്ങി. 2014ൽ ആഫ്രിക്കയുടെ പല ഭാഗങ്ങളിലും എബോള പടർന്നു പിടിക്കുകയുണ്ടായി.എബോള വൈറസ് മനുഷ്യനിലേയ്ക്ക് പകർന്നത് വവ്വാലുകളെ ഭക്ഷണമാക്കിയതിലൂടെയാണെന്ന് കണ്ടെത്തി. കർണാടകയിൽ നിന്ന് പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ട് വടക്കൻ കേരളത്തിൽ ഭീതി പടർത്തിയ കുരങ്ങു പനിയും മൃഗ ചൂഷണത്തിന്റെ വ്യാപ്തി കൂട്ടുന്നു.2018ൽ കേരളത്തിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്ത നിപ്പാ വൈറസും മൃഗങ്ങളിൽ നിന്ന് തന്നെയാണ് മനുഷ്യരിലേയ്ക്ക് എത്തിയത്. കൃത്രിമ ഭക്ഷണവും മറ്റുമൊക്കെയായി രോഗപ്രതിരോധശേഷി തകർന്ന മനുഷ്യന് മൃഗങ്ങ ളിൽ കാണപ്പെടുന്ന സൂക്ഷ്മാണുക്കളുടെ ബാധയുണ്ടാകുന്നതിനുള്ള സാധ്യത വലുതാണ്.

വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിന്റെ പാഠങ്ങൾ നാം അഭ്യസിക്കേണ്ടത് മാറുന്ന കാലത്തിന്റെ ആവശ്യകതയാണ്. കൊറോണക്കാലത്ത് കൈകൾ നന്നായി കഴുകേണ്ടതിന്റെയും പോഷക ഗുണമുള്ള ഭക്ഷണം ശീലമാക്കേണ്ടതിന്റെയും ആവശ്യകത നാം തിരി ച്ചറിഞ്ഞു. മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയിൽ നിന്നുള്ളതാകയാൽ പ്രകൃതിയുടെ താളത്തോട് ചേരേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്. ഭാരതീയർക്ക് പൊതുനിരത്തുകൾ നന്നായി സൂക്ഷി ക്കുന്നതിനുള്ള ആർജ്ജവം കുറവാണെന്ന് പറയാറുണ്ട്.പൊതു വഴിയിൽ ചുമച്ചു തുപ്പുക, ചപ്പുചവറുകൾ വലിച്ചെറിയുക, അറവുശാലകളിലെ അവശിഷ്ടങ്ങൾ റോഡിൽ നിക്ഷേപിക്കുക, പൊതു സ്ഥലത്ത് പുകവലിക്കുക തുടങ്ങി പരിസര ശുചിത്വം ഭാരതത്തിൽ പ്രാവർത്തികമാകാത്ത ഒരു തത്വം മാത്രമാണ്. ഇത്തര മൊരു സാഹചര്യത്തിൽ രോഗ വ്യാപനം അതിവേഗതയിൽ നടക്കും, മരണനിരക്കും ഗണ്യമായി ഉയരും. പ്ലാസ്റ്റിക് എന്ന വില്ലൻ വിളിച്ചു വരുത്തിയ പ്രശ്നങ്ങളും ബൃഹത്താണ്.തദവസരത്തിൽ പ്രകൃതിയിലേയ്ക്ക് മടങ്ങുക എന്നതാണ് ശാശ്വത മായ മാർഗ്ഗം. അപ്പോൾ, വികസനം വേണ്ടതല്ലേ എന്ന് ചോദിക്കുന്നവർക്കുള്ള മറുപടി സുസ്ഥിര വികസനമാണ്. തുടക്കത്തിൽ പറഞ്ഞതുപോലെ ഭാവിയിൽ ഉണ്ടാകാനിടയുള്ള സാംസ്കാരികവും സാമ്പത്തികവുമായി തകർന്നു പോയേ ക്കാവുന്ന, കുറേ കരി ദിനങ്ങൾ പ്രദാനം ചെയ്യാൻ തക്കം പാർത്തിരിക്കുന്ന വൈറ സുകളെ അതിജീവിക്കുന്നത് എളുപ്പമാകും.സാമൂഹിക അകലം കർക്കശമായി പാലി ക്കപ്പെടുന്ന ഈ വിരസതയുടെ നാളുകളിൽ സുസ്ഥിര ഭാവിയ്ക്കായുള്ള പുതു ചിന്തകൾ വിരിയണം. വിദ്യാർത്ഥികൾ മണ്ണിന്റെ ഗന്ധമറിയണം. കരുത്തുറ്റ, എന്തിനേയും അതിജീവിക്കുന്ന കേരളത്തിൽ നിന്നും ഇന്ന് നാം അഭിമുഖീകരി ക്കുന്ന എല്ലാ ചോദ്യങ്ങൾക്കുമുള്ള ഉത്തരം ഉയരണം...

ബ്ലെയ്സി ബബി.പി

+1 ഹ്യുമാനിറ്റീസ്
വിമലാഹൃദയ.എച്ച്.എസ്.എസ് ഫോർ ഗേൾസ് കൊല്ലം,
കൊല്ലം ഉപജില്ല, കൊല്ലം

പരിസ്ഥിതി

പരിസ്ഥിതി, അതെ നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടും കാണുന്ന കാടും മലയും കുന്നും ജലാശയങ്ങളും മൃഗങ്ങളും പക്ഷികളും മനുഷ്യരും ഉരഗങ്ങളും പ്രാണികളും ചതുപ്പുകളും ആകാശവും എല്ലാം അടങ്ങിയ ഒരു ശൃംഖലയാണ് പരിസ്ഥിതി. ഒരു ജീവിയെ മറ്റൊന്ന് ഭക്ഷിക്കുന്ന ഭക്ഷണ ചങ്ങലയെല്ലാം ഇതിന്റെ ഭാഗമാണ്. ഭൂമിയുടെ ജീവൻ നിലനിർത്തി പോരുന്ന പരിസ്ഥിതി എന്ന ശൃംഖല ഇന്ന് നാശത്തിന്റെ വക്കിലാണ്. കാരണം മനുഷ്യന്റെ അത്യാഗ്രഹത്തിന്റെ ഫലമായി പരിസ്ഥിതിയെ ഇഞ്ചിഞ്ചായി കൊല്ലുകയാണ്. കാട് നശിപ്പിക്കുന്നത് ജലാശയങ്ങൾ മലിനമാക്കുന്നത്, മൃഗങ്ങളെയും മറ്റ് ജന്തുജാലങ്ങളെയും കൊല്ലുന്നത്, സമുദ്ര മലിനീകരണം, കുന്ന് ഇടിച്ച് നിരത്തൽ, പാറപൊട്ടിക്കൽ തുടങ്ങിയവയെല്ലാം പരിസ്ഥിതി നശീകരണത്തിന്റ ഭാഗമാണ്. കാട് എന്നാൽ പ്രകൃതിയുടെ ശ്വാസകോശമാണ്. അവ നശിക്കുമ്പോൾ പ്രകൃതിയിലേക്ക് എത്തുന്ന ശുദ്ധവായുവിന്റെ അളവ് കുറയുകയാണ്. ഇത് മൂലം അന്തരീക്ഷം മലിനമാകുന്നു. നമ്മുടെ രാജ്യ തലസ്ഥാനമായ ഡൽഹി ഇതിന് ഒരു ഉത്തമ ഉദാഹരണമാണ്. നവംബർ, ഡിസംബർ മാസങ്ങളിൽ അന്തരീക്ഷ മലിനികരണം കാരണം അളുകൾ മാസ്ക്ക് ധരിച്ചാണ് പുറത്ത് ഇറങ്ങുന്നത്. ശുദ്ധവായു ശ്വസിക്കാൻ ഓക്സിജൻ പാർലറുകൾ വരെ ഇവിടെയുണ്ട്. പരിസ്ഥിതിയിൽ വളരെയേറെ പ്രാധാന്യം ഉള്ളവയാണ് ഉൽപ്പാദകർ ഉപഭോക്താക്കൾ, വിഘാടകർ തുടങ്ങിയ ഘടകങ്ങൾ. ഇവ പ്രകൃതിയിൽ നടക്കുന്ന ജൈവികകാര്യങ്ങളെ ഒരിമിപ്പിക്കുന്നു. ഇവയിൽ ഒരു വിഭാഗം പ്രവർത്തന രഹിതമായാൽ സർവ്വനാശത്തിനാവും അത് വഴിവയ്ക്കുക. പരിസ്ഥിതിയിലെ മറ്റൊരു ഘടകമാണ് ജലം. ഇന്ന് ലോകത്തിൽ ഉള്ളതിൽ 0.2 % ശുദ്ധജലം മാത്രമേ കുടിക്കാൻ ലഭിക്കുന്നുള്ളൂ. പിന്നെയുള്ളത് ഭൂഗർഭ ജലമാണ്. മഴ പെയ്യുന്ന ജലം മണ്ണിലേയക്ക് ഇറങ്ങി ചെന്ന് ഒരിടത്ത് കെട്ടികിടക്കുന്നു. ആ ജലമാണ് നമുക്ക് കിണർ കുഴിക്കുമ്പോൾ ലഭിക്കുന്നത്. ഇന്ന് ജലത്തിലും മലിനീകരണം നടക്കുന്നുണ്ട്. ഫാക്ടറികളിലെ മലിനജലം ഒഴുക്കി വിടുന്നതും. വീട്ടാവശ്യങ്ങൾ കഴിഞ്ഞുള്ള മലിനജലവുമെല്ലാം കൂടി ചേർന്ന് ജലസ്രോതസുകൾ മലിനമാക്കുന്നു. ഇതുവഴി ശുദ്ധജലത്തിന്റെ അളവ് ക്രമാതീതമായി കുറയുന്നു. ശ്രദ്ധേയമായ മറ്റൊരു കാര്യമാണ് കടൽ മലിനീകരണം. കടലിൽ എണ്ണ കപ്പലുകൾ തകരുമ്പോൾ എണ്ണകലർന്നും ഫാക്ടറിയിലെ മലിനജലം കടലിൽ ഒഴിക്കിവിട്ട് കടലും മലിനമാക്കുന്നു. പരിസ്ഥിതിയെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്ന മറ്റൊരു കാര്യമാണ് മണ്ണ് മലിനീകരണം: രാസവളവും മറ്റ് കീടനാശിനി പ്രയോഗവും മൂലം മണ്ണിന്റെ ഫലഭൂയിഷ്ടത കുറയുമ്പോളാണ് മണ്ണ് മലിനീകരണം നടക്കുന്നത്.

മണ്ണ് മലനീകരണം പോലെ തന്നെ വായു മലിനീകരണവും ശബ്ദമലിനീകരണവും പരിസ്ഥിതിയെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. ഇന്ന് ലോകത്തിൽ കോടിക്കണക്കിന് വാഹനങ്ങളിൽ നിന്നും പുറന്തള്ളുന്ന പുകയും അവ പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന ശബ്ദവും, പടക്കങ്ങൾ പൊട്ടിക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന പുകയും ശബ്ദവും, ഫാക്ടറികളിൽ നിന്നു പുറന്തള്ളുന്ന പുകയും അവ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന ശബ്ദവും, ഉച്ചഭാഷിണികളുടെ ശബ്ദവും എല്ലാം വായു മലിനീകരണത്തിനും ശബ്ദ മലിനീകരണത്തിനും കാരണമാകുന്നു. എന്നാൽ സിംഗപ്പൂർ പോലെയുള്ള വികസിത രാജ്യങ്ങളിൽ വായു മലിനീകരണം വളരെ കുറവാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് സിംഗപ്പൂരിൽ ഫാക്ടറികളിൽ നിന്നുമുയരുന്ന പുക ശുദ്ധീകരിച്ചിട്ടാണ് അന്തരീക്ഷത്തിലേക്ക് വിടുന്നത്. അതു കൊണ്ടു തന്നെ അവിടെ ഫാക്ടറികളിലൂടെയുള്ള വായു മലിനീകരണം കുറവാണ്. ഇവയെല്ലാം കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെയുള്ളത് പ്രകൃതി വിഭവങ്ങളുടെ ചൂഷണമാണ്. ഈ ചൂഷണം കൂടുമ്പോഴാണ് പ്രകൃതിദുരന്തങ്ങളിലൂടെ പ്രകൃതി മറുപടി നൽകുന്നത് ഇവയെല്ലാം ഒഴിവാക്കാനായാൽ പ്രകൃതിയെയും പരിസ്ഥിതിയെയും നമുക്ക് തിരിച്ചുപിടിക്കാം നമ്മുടെ പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും. വിദ്യാർഥി സമൂഹം ഒന്നായി നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കാൻ മുന്നിട്ടിറങ്ങണം. നാം ഓരോരുത്തരും ഓരോ കുടുംബങ്ങളിൽ നിന്നാണ് വരുന്നത്. നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങളിൽ പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിന്റെ ആരംഭം കുറിക്കാൻ നമുക്ക് ശ്രമിക്കാം. ആ ശ്രമം വിജയിച്ചാൽ പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണമെന്ന ലക്ഷ്യത്തിലെത്താൻ നമുക്ക് സാധിക്കും. നമുക്ക് ഒന്നിക്കാം. പരിസ്ഥിതിയ്ക്കായ്!

സന്ദീപ് സന്തോഷ്,
9 എച്ച് വിമല ഹൃദയ എച്ച്.എസ്. വിരാലി,
പാറശ്ശാല ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

കേരളത്തിന്റെ വിജയഗാഥ

ജനസംഖ്യയിൽ ആറിലൊന്നും പ്രവാസികൾ. പ്രതിവർഷം പത്തുലക്ഷത്തിലേറെ വിദേശസഞ്ചാരികൾ.മഹാമാരിക്ക് മുൻപിൽ വികസിതരാജ്യങ്ങൾ പോലും പകച്ചു നിൽക്കുമ്പോഴാണ് കേരളത്തിന്റെ വിജയക്കുതിപ്പ്. ഉത്സാഹത്തോടെയുള്ള പരിശോധന, സമ്പർക്കപ്പട്ടിക തയ്യാറാക്കൽ, സമൂഹ അടുക്കള, സൗജന്യ ഭക്ഷ്യധാന്യകിറ്റ്, അതിഥി തൊഴിലാളികളുടെ ക്ഷേമപദ്ധതി തുടങ്ങിയ മാർഗങ്ങളിലൂടെയാണ് നമ്മൾ മുന്നേറിയത്. പൊതുവിദ്യാഭ്യാസത്തിലും ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിലും നടത്തിയ നിക്ഷേപത്തിന്റെ ഫലമായാണ് നമുക്ക് ഈ നേട്ടം കൈവരി

ക്കാനായത്. അടിയന്തര സാഹചര്യം നേരിടുന്നതിലെ പരിചയസമ്പത്തും കാലേ കൂട്ടിയുള്ള തയ്യാറെടുപ്പുമാണ് നമ്മുടെ ഈ വിജയത്തിനാധാരം.. രോഗകാലം ആധികളുടെയും ഭയങ്ങളുടേയും മാത്രമല്ല, തിരിച്ചറിവുകളുടെ കൂടി കാലമാണ്. രോഗത്തെ രോഗമായി കാണാൻ ശീലിക്കുക എന്നത് പ്രധാനമാണ്. വസ്തുതകളെ വസ്തുതകളായി കണ്ട് സമീപിക്കണമെന്ന തത്വം നമുക്ക് നമ്മുടെ മുഖ്യമന്ത്രിയും ആരോഗ്യമന്ത്രിയും ആരോഗ്യപാലകരും പോലീസ് സേനയും നിരന്തരം കാട്ടിത്തന്നു. അവർ പകർന്നുതന്ന വെളിച്ചത്തിലൂടെ നാം കേരളീയർ ഒരുമിച്ചു മുന്നേറിയതിനാലാണ് നമുക്ക് പ്രതിസന്ധിയെ അതിജീവിക്കാനായത്. കോവിഡ് പ്രതിരോധത്തിനും ചികിത്സക്കുമുള്ള നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുന്നതോടൊപ്പം ഗവേഷണങ്ങളും നടത്തേണ്ടതുണ്ട്. ദീർഘകാലാടിസ്ഥാനത്തിൽ കോവിഡ് ചികിത്സക്കാവശ്യമായ ആന്റിവൈറലുകളും രോഗം തടയാനാവശ്യമായ വാക്സിനുകളും കണ്ടെത്താൻ ഗവേഷണങ്ങളും ആരംഭിക്കേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്. നല്ലൊരു നാളയെ വരവേൽക്കാനായി നാം ഓരോരുത്തരും ജാഗ്രതയോടെ മുന്നേറണം.

ലക്ഷ്മി എസ് ദത്ത്,
പ്ലസ് ടു സയൻസ് ശിവഗിരി എച്ച്.എസ്.എസ് വർക്കല,
വർക്കല ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

മഹാമാരിയും മലയാളവും

ലോകത്തെ മുഴുവൻ ആശങ്കയുടെ മുൾമുനയിൽ ആഴ്ത്തിക്കൊണ്ട് എങ്ങും വിലസുകയാണ് 'മഹാമാരി' എന്ന് ലോക ആരോഗ്യ സംഘടന വിളംബരം ചെയ്ത കോവിഡ് 19. പ്രതിരോധത്തിന്റെയും അതിജീവനത്തിന്റെയും കഥകളെഴുതി കുറിക്കുകയാണ് ഓരോ രാജ്യവും. നിമിഷനേരം കൊണ്ട് ലക്ഷക്കണക്കിന് ജനങ്ങളുടെ ജീവനും കൊണ്ട് യാത്ര കുതിക്കുന്ന കൊറോണ വൈറസിനെ പിടിച്ചുകെട്ടാൻ പുതുവഴികളും അതിജീവന മാർഗ്ഗങ്ങളും പരീക്ഷിച്ച് ഓരോ രാജ്യവും അവിടുത്തെ ജനങ്ങളും മുന്നേറുകയാണ്. ഈ ഭയാനകമായ അവസ്ഥയിൽ ലോകത്തിന് മാതൃകയാവുകയാണ് ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാടായ കൊച്ചു കേരളം.

2019 ഡിസംബർ 1 ചൈനയിലെ വുഹാൻ നഗരം. പനിയും ചുമയും ആയി ചികിത്സതേടിയ ഒരു വ്യക്തി പ്രത്യേകതരം വൈറൽ ന്യൂമോണിയയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിച്ചു. മത്സ്യ-മാംസ മാർക്കറ്റിൽ ജോലി ചെയ്തിരുന്ന ആളായിരുന്നു. തൊട്ടുപിന്നാലെ വിവിധ ആശുപത്രികളിലായി ഇതേ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിച്ച് ആളുകളെത്തി. ഇവരിൽ മിക്കവരും ഇതേ മാർക്കറ്റിൽ സന്ദർശനം നടത്തിയവരായിരുന്നു. ജനുവരി 16ന് കൊറോണ വൈറസ്സിന്റെ പുതിയ അവതാരം ആദ്യ ജീവനെടുത്തു. ജനുവരി 30ന് വുഹാനിൽ നിന്ന് തിരിച്ചെത്തിയ തൃശൂർ സ്വദേശിയിൽ നിന്ന് ഇന്ത്യയിലും കൊറോണ സ്ഥിരീകരിച്ചു.

പ്ലാനറ്ററി ഹെൽത്ത് എന്ന ശാഖ ശാസ്ത്രത്തിൽ വികസിച്ച് വരുന്ന കാലമാണിത്. മനുഷ്യവംശത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പിനും ആരോഗ്യത്തിനും പ്രകൃതിയുമായി എങ്ങനെ സമരസപ്പെട്ടു പോകണം എന്നാണ് ഇതിൽ പറയുന്നത്. പ്രകൃതിയുടെ മേൽ മനുഷ്യൻ നടത്തിയിട്ടുള്ള അനാവശ്യ കടന്നുകയറ്റങ്ങൾ എല്ലാം വൻതിരിച്ചടി ഏറ്റുവാങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. അതിൽ ഒന്നാണ് വുഹാനിലെ മാർക്കറ്റിൽ നിന്ന് മനുഷ്യശരീരത്തിലെ കൊറോണ വൈറസ്സ്. മനുഷ്യന് മഹാമാരികൾ പകർന്നു നൽകുന്ന വൈറസ്സുകളിൽ മിക്കത്തിന്റെയും ഉറവിടം മൃഗങ്ങളാണ്. കൊറോണയും ഉടലെടുത്തത് വവ്വാലിൽ നിന്നുമാണെന്നാണ് ശാസ്ത്രം കരുതുന്നത്. പക്ഷെ ഇത് മനുഷ്യരിൽ എത്തിയത് ഈനാംപീച്ചിയിൽ നിന്നാണ്. ഇവയിൽ കണ്ടെത്തിയ കൊറോണ വൈറസിന്റെ ഘടനയും മനുഷ്യരിൽ കണ്ടെത്തിയ വൈറസിന്റെ ഘടനയും തമ്മിൽ 99 ശതമാനം സാമ്യം ഉണ്ട് എന്നതാണ് കണ്ടെത്തൽ. എലി, പാമ്പ്, അണ്ണാൻ, ഈനാംപീച്ചി തുടങ്ങി മിക്ക ജീവജാലങ്ങളെയും നിരത്തി വച്ച് വിൽക്കുന്നു ചൈന. മാംസ മാർക്കറ്റുകൾ ലോകത്തിന്റെ പല ഭാഗത്തുണ്ടെങ്കിലും ചൈനയിൽ ഉള്ളതിന് പ്രത്യേകതയുണ്ട്. വന്യജീവികളുടെ കച്ചവടവും ഇവിടെ നടക്കുന്നു. 1970 കാലഘട്ടത്തിൽ ചൈനയിൽ നേരിട്ട പട്ടിണിയാണ് വന്യജീവി കച്ചവടത്തിന് അനുമതി നൽകാൻ സർക്കാരിനെ നിർബന്ധിതമാക്കിയത്. ദാരിദ്ര്യം മറികടക്കാൻ അങ്ങനെ ഒരു വഴി കണ്ടെത്തിയ സർക്കാർ വന്യ ജീവികളെ രാഷ്ട്ര സ്വത്തായി പ്രഖ്യാപിച്ചു. 2003 ൽ പ്രകൃതി ചൈനക്ക് ആദ്യ മുന്നറിയിപ്പ് നൽകി. അന്ന് മദ്ധ്യ ചൈനയിൽ നിന്ന് ആരംഭിച്ച സാസ് കൊറോണ 37 രാജ്യങ്ങളിൽ പടർന്നു. ആയിരത്തോളം ആളുകൾ മരണപ്പെട്ടു. രാജ്യാന്തര സമ്മർദ്ദത്തെ തുടർന്ന് വന്യജീവി കച്ചവടം അന്ന് ചൈന നിർത്തി. എന്നാൽ സാസ് നിയന്ത്രണ വിധേയമായതോടെ ചൈനീസ് സമ്പദ്വ്യവസ്ഥക്ക് വൻ സംഭാവന നൽകുന്ന വന്യ ജീവി കച്ചവടത്തിന് വീണ്ടും സർക്കാർ പച്ചക്കൊടി വീശി. ഇതോടെ വംശനാശ ഭീഷണി നേരിടുന്ന ഈനാംപീച്ചി അടക്കമുള്ള ജീവജാലങ്ങളുടെ വ്യാപാരം മുമ്പത്തേക്കാൾ നന്നായി മുന്നേറി. സാസ് കൊണ്ട് പാഠം പഠിക്കാത്ത മനുഷ്യർക്ക് പ്രകൃതി നൽകിയ അടുത്ത ശിക്ഷയാണ് കോവിഡ് 19. മനുഷ്യന്റെ ദുരാഗ്രഹത്തെയും അഹന്തയെയും നേരിടാൻ കയ്യിൽ ഉഗ്ര ശക്തിയുള്ള ആയുധങ്ങൾ ഇനിയും ഉണ്ടെന്ന മുന്നറിയിപ്പ്.

പ്രളയം എന്ന ദുരന്തം നൽകിയ ആഘാതത്തിൽ നിന്ന് പൂർണമായി മുക്തിയാർജ്ജിക്കാത്ത കേരളത്തിന് പുതിയ വെല്ലുവിളിയാണ് കോവിഡ് 19. ഇതിനെ ഒത്തൊരുമയോടെ പ്രതിരോധിക്കുന്ന കേരളം ഇന്ന് ലോകത്തിന്റെ പ്രശംസക്ക് പാത്രമായി തീർന്നിരിക്കുന്നു. സർക്കാരും മറ്റ് എല്ലാ സംഘടനകളും ഒരുമിച്ച് കരളുറപ്പോടെ നിലകൊള്ളുകയാണ്. കുടുംബത്തെ പോലും മറന്നു നാടിനു വേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും, രാപ്പകലില്ലാതെ ഊണും ഉറക്കവും ഉപേക്ഷിച്ച് ജനസുരക്ഷക്കായ് നിൽക്കുന്ന പോലീസ് സേനയും സർവോപരി വിദ്യാ

സമ്പന്നരായ ജനതയും കേരളത്തിന്റെ പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനത്തിന് സഹായക മാകുന്നു. ആയിരവും പതിനായിരവും ലോകത്തിന്റെ പല ഭാഗങ്ങളിൽ മരണപ്പെ ടുമ്പോൾ കൊറോണക്ക് കേരളത്തിൽ നിന്ന് എടുക്കാനായത് വെറും 3 ജീവനു കൾ മാത്രം. വിദ്യാഭ്യാസമോ? അതങ്ങ് അമേരിക്കയിൽ.. റോഡോ? അതങ്ങ് ലണ്ട നിൽ. നിയമങ്ങളോ? അതങ്ങ് ഗൾഫിൽ എന്നൊക്കെ പറയുന്ന ഒരു കൂട്ടം മനുഷ്യരോട് ഒരു കാര്യമേ പറയാനുള്ളൂ. ജനങ്ങളുടെ ജീവനാണ് ഏറ്റവും വില കല്പിക്കേണ്ടത്. അതിൽ നമ്മുടെ ഈ കൊച്ചു കേരളം ഏതൊരു വികസിത രാജ്യത്തിന് പോലും മാതൃകയാവുകയാണ്. സൗജന്യ ചികിത്സ, സൗജന്യ ഭക്ഷണം, തുടങ്ങി എല്ലാ അടിസ്ഥാന സൗകര്യങ്ങളും എല്ലാ ജനങ്ങൾക്കും ഉറ പ്പാക്കി. കേരളത്തിന്റെ കൊറോണ പ്രതിരോധത്തിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ തെളിവാ ണ് സന്തോഷത്തോടെ കുടുംബത്തോടെ കൂടെ കഴിയുന്ന ഓരോ മലയാളിയും. ഇത് ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാട് മാത്രമല്ല. കരുതലിന്റെ സ്വന്തം നാട് കൂടിയാണ്. നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിച്ച് പ്രത്യാശയോടെ ഒറ്റകെട്ടായി പ്രവർത്തിച്ച് നമുക്ക് കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാമാരിയെ തുരത്താം.. ജയ്ഹിന്ദ്

ഫർസാന ഷമീർ
10 B, സമൂഹം.എച്ച്.എസ്.എൻ. പറവൂർ,
വടക്കൻ പറവൂർ ഉപജില്ല, എറണാകുളം

രോഗപ്രതിരോധം

നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ രോഗാണുക്കൾ പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ അവയെ ചെറുത്തു നിർത്തുവാൻ നമ്മുടെ ശരീരത്തിനുള്ള ഒരു കഴിവാണ് രോഗപ്രതിരോധശേഷി. രോഗാണുക്കൾ ശരീരത്തിലേക്ക് വരുമ്പോൾ നമ്മുടെ കോശങ്ങൾക്കു അവയെ നശിപ്പിക്കാൻ കഴിവുണ്ടെങ്കിൽ നമുക്ക് രോഗപ്രതിരോധശേഷി ഉണ്ട് പ്രതിരോധ ശേഷിയെ രണ്ടായി വിഭജിക്കാം : (1)Inate (2) Acquired. തലമുറയായി നമ്മുക്ക് ലഭിക്കുന്ന പ്രതിരോധശേഷിയാണ് Inate.നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ഭക്ഷണം കഴിക്കു ന്നതിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന പ്രതിരോധശേഷിയാണ് Acquired. രോഗപ്രതിരോധശേഷി കൂട്ടാൻ നമുക്ക് ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം മറ്റുപല പച്ചക്കറികളും പഴവർഗങ്ങളും ചേർക്കാവുന്നതാണ്.

പച്ചക്കറികളും പഴവർഗങ്ങളും കഴിക്കുന്നതിലൂടെ ശരീരത്തിനാവശ്യമായ മാംസ്യം, ധാന്യകം, കൊഴുപ്പ്, ധാതുക്കൾ, ജീവകങ്ങൾ, നാരുകൾ, എന്നിവ ലഭിക്കുന്നു. ഇവയെല്ലാം നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ രോഗപ്രതിരോധശേഷി കൂട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു. മാംസ്യം അടങ്ങിയ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളിലാണ് കൂടുതലായും രോഗപ്രതിരോധശേഷി

കൂട്ടുന്നതിനുള്ള ജീവകങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. ചെറുപയർ, കടല, പരിപ്പ്, ഇറച്ചി, മുട്ട, മീൻ, പാൽ ഇവയെല്ലാം ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയാൽ പ്രതിരോധ ശേഷി വർധിക്കും. പഴങ്ങളിലും പച്ചക്കറികളിലും അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ആന്റിഓക്സി ഡന്റുകൾ കോശങ്ങളുടെ വളർച്ചയ്ക്കും കോശങ്ങൾക്കു സംഭവിക്കുന്ന കേടുകൾ തീർക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധസംവിധാനം ശക്തിപ്പെ ടുത്തി ജലദോഷം, പകർച്ചപ്പനി, വൈറൽബാധ തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളെ ചെറുക്കു ന്നതിനും യൗവ്വനം കൂറേ കാലത്തേക്ക് നിലനിർത്തുന്നതിനും കാൻസർ, ഹൃദയ രോഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയുടെ അപകടസാധ്യത കുറക്കുന്നതിനും നല്ല കാഴ്ച യ്ക്കും പ്രായാധിക്യം മൂലമുള്ള കാഴ്ച്ചക്കുറവ് പരിഹരിക്കുന്നതിനും ആന്റിഓ ക്സിഡന്റ് സമ്പുഷ്ടമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് ഫലപ്രദമാണെന്ന് ഗവേഷ ണങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളുടെ ഏറ്റവും സമ്പന്നമായ സ്രോത സുകളാണ് പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും. ഇതിൽ ഏറ്റവും മുന്നിൽ നിൽക്കുന്നത് വർണോജ്വലമായ കരോട്ടിൻ സമ്പുഷ്ട്ട പച്ചക്കറികൾ തന്നെ.

പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയ പച്ചക്കറികൾ 18–20 ഗ്രാം വരെ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം. വൈറൽബാധയെ ചെറുത്തുനിർത്താൻ ഇവയ്ക്കു സാധിക്കുന്നു. പയറുവർഗങ്ങൾ, പരിപ്പ് എന്നിവ ദിവസവും ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് വളരെ നല്ലതാണ്. ഇവ കോശങ്ങളിൽ ധാരാളം ധാതുക്കളും ജീവകങ്ങളും എത്തിക്കുന്നു. ഇവവഴി രോഗപ്രതിരോധശേഷി കൂടുതൽ വർധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇലക്കറികൾ ഭക്ഷ ണത്തിൽ ഉൾപെടുത്തണം. കൊച്ചുകുട്ടികൾ, ചെറുപ്പക്കാർ, 55 വയസിനു മുക ളിൽ ഉള്ളവർ എന്നിവർ ഇലക്കറികൾ കഴിക്കുന്നതിലൂടെ പ്രതിരോധശേഷി വർ ധിപ്പിക്കാൻ കഴിയും.

ഈ കൊറോണ കാലത്തു നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധി പ്പിക്കാൻ ഉതകുന്ന കാര്യങ്ങൾ നമുക്ക് പാലിക്കാം. ബാലൻസ്ഡ് ഡയറ്റ് പാലിക്കു ന്നതിലൂടെ നമുക്ക് വൈറസുകളെ ഒരു പരിധിവരെ ചെറുത്തുനിർത്തുവാനാകും. വിറ്റാമിൻ D നമുക്ക് ലഭിക്കുന്നത് സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ കൂടിയാണ്. രാവിലെ 10 മണിക്കോ വൈകുന്നേരം മൂന്ന് മണിക്കോ ശരീരത്തിൽ ലഭിക്കുന്ന സൂര്യപ്രകാശ ത്തിൽ നിന്നുള്ള അൾട്രാ വയലറ്റ് രശ്മികൾ ചർമ്മത്തിൽ തട്ടുകയും വിറ്റാമിൻ D ഉൽപ്പാദനം ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സൂര്യപ്രകാശം, ഭക്ഷണം എന്നിവയിൽ നിന്നു ലഭിക്കുന്ന വിറ്റാമിൻ ഡി ബാക്ടീരിയകളെയും വൈറസുകളെയും പ്രതി രോധിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. മത്സ്യം, കരൾ, മുട്ട, പാൽ, സാൽമൺ, കൂൺ എന്നിവയിൽ വിറ്റാമിൻ ഡി ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ശരീരത്തിലെ എല്ലാ കോശങ്ങളുടെയും വളർച്ചയ്ക്കും വികാസത്തിനും വിറ്റാമിൻ സി (അസ്കോർ ബിക് ആസിഡ് എന്നറിയപ്പെടുന്നു) കൊറോണാ വൈറസിനെയും തടയുവാനുള്ള

പ്രതിരോധശേഷി നൽകുന്നു. ബ്രോക്കോളി, കാറ്റ് ലൂപ്, കോളിഫ്ളവർ, കിവി, ഓറഞ്ച് ജ്യൂസ്, പപ്പായ, കുരുമുളക്, മധുരക്കിഴങ്ങ്, സ്ട്രോബറി, തക്കാളി, എന്നിവ വിറ്റാമിൻ D സമ്പുഷ്ടമാണ്. വെള്ളത്തിൽ ലയിക്കുന്ന വിറ്റാമിൻ ആണ് ബി സിക്സ്. ഇത് സ്വാഭാവികമായും പല ഭക്ഷണങ്ങളിലും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. മനുഷ്യശരീരത്തിന് രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് വിറ്റാമിൻ ബി സിക്സ് വളരെ സഹായകമാണ്. വിറ്റാമിൻ ബി സിക്സ് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ വാഴപ്പഴം, കശുവണ്ടി, പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ, ധാന്യങ്ങൾ, മത്സ്യം, മാംസം, ഓട്സ്, ഈന്തപ്പഴം, ഉണക്കമുന്തിരി, ഇലക്കറി, പാൽ, മുട്ട, എന്നിവയാണ്. ഏതു പ്രായക്കാർക്കും വേണ്ടതും അത്യാവശ്യമായ ഒന്നാണ് വിറ്റാമിൻ എ. വിറ്റാമിൻ എ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങളാണ് മധുരക്കിഴങ്ങ്, കാരറ്റ്, ബ്രോക്കോളി, മത്തങ്ങ, പേരയ്ക്ക, തണ്ണിമത്തൻ, ചീര, മുട്ട, പാൽ, ബീറ്റ്റൂട്ട്, ഇലക്കറികൾ എന്നിവ. ഏറ്റവും അത്യാവശ്യമായ ഒന്നാണ് ഉറക്കം നന്നായി ഉറങ്ങുന്നത് മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ആരോഗ്യത്തെ നിലനിർത്തുന്നു. നവജാതശിശുക്കൾ 14 മുതൽ 17 മണിക്കൂർ വരെയും 6 മുതൽ 8 മാസം വരെയുള്ള കുട്ടികൾ 12 മുതൽ 15 വരെയും പ്രീസ്കൂൾ കുട്ടികൾ ഒൻപതുമുതൽ 11 മണിക്കൂർ വരെയും ടീനേജുകാർ എട്ടുമണിക്കൂർ മുതൽ 10 മണിക്കൂർ വരെയും മുതിർന്നവർ 7 മുതൽ 9 മണിക്കൂർ വരെയും വയോധികർ ഏഴ് മുതൽ എട്ടു വരെയും എന്നിങ്ങനെയാണ് ഉറക്കത്തിന്റെ മണിക്കൂർ കണക്ക്. ഉറങ്ങുന്നതിലൂടെ ശരീരത്തിലെ മെലാടോണിൻ ഹോർമോൺ ഉയരുകയും പ്രതിരോധശേഷി മെച്ചപ്പെടുകയും ഇൻഫെക്ഷൻ ഉണ്ടാകാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നമ്മുടെ ശരീര കോശങ്ങളിലേക്ക് ഓക്സിജൻ എത്തിക്കാൻ ജലം സഹായിക്കുന്നു. ഇത് ശരിയായ ശരീരപ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. ശരീരത്തിൽ നിന്ന് വിഷ വസ്തുക്കളെ നീക്കം ചെയ്യുന്നതിനും വെള്ളം സഹായിക്കുന്നു. ഒരു ദിവസം നാല് ലിറ്റർ വെള്ളമെങ്കിലും കുടിക്കണം. വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ പേശികളുടെ ശക്തി മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും സഹിഷ്ണുത വർധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ദിവസവും 30 മിനിറ്റ് (ആഴ്ചയിൽ 150 മിനിറ്റ്) വ്യായാമം വീട്ടിൽ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ടെൻഷൻ കുറയുകയും ചെയ്യുന്നു. യോഗ, മെഡിറ്റേഷൻ, നടത്തം, നീന്തൽ എന്നിവ ചെയ്യുന്നതും വളരെ നല്ലതാണ്. ശരീരത്തിലെ പ്രതിരോധശേഷി നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്ന സോഡാ, പുകവലി, മദ്യം, മധുര പാനീയങ്ങൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കണം. ശരീരത്തിൽ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിച്ച് കൊറോണ എന്ന മഹാമാരിയെ നമുക്ക് തോൽപ്പിക്കാം.

BREAK THE CHAIN

സുനിഷ എസ്.എം,
വിമല ഹൃദയ എച്ച്,എസ് വിരാലി,
പാറശ്ശാല ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

കോവിഡ് 19 കുട്ടികളിൽ നന്മ വിളയും കൃഷി പരിശീലനം

ലോകമാകെ കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാമാരിയുടെ പിടിയിലാണ്. ഇന്ത്യയിലേക്കും നമ്മുടെ കൊച്ചു കേരളത്തിലേക്കും ഈ മഹാമാരി എത്തി കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ വൈറസിന്റെ വ്യാപനത്തെ തടയാൻ വേണ്ടുന്ന മുൻ കരുതലുകൾ എടുക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ അശ്രദ്ധ കാണിക്കരുത്.

ഇന്ത്യയിലെ ആദ്യത്തെ കൊറോണ വൈറസ് പോസിറ്റീവ് കേസ് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തത് കേരളത്തിലാണ്. തൃശൂരിൽ ജനുവരി മുതൽ മാർച്ച് അവസാനം വരെയുള്ളവരിൽ മൂന്ന് മുതൽ 93 വയസ്സുവരെയള്ള രോഗികളുണ്ടായിരുന്നു എന്നാണ് നമുക്കറിയാൻ കഴിഞ്ഞത്. ഇത്തരം രോഗബാധിതരെ മരണത്തിനു വിട്ടു കൊടുക്കാതെ സദാ കഠിനാധ്വാനം ചെയ്യുന്ന യുദ്ധമുഖത്തെ മുൻനിര പോരാളികളായ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെ എത്ര അഭിനന്ദിച്ചാലാണ് മതിയാവുക?

നാട്ടിലാകെ ജനങ്ങൾ പരിഭ്രാന്തരായിരിക്കുകയാണ്. എത്ര കാലം ഇങ്ങനെ വീടിനുള്ളിൽ തന്നെ കഴിയേണ്ടി വരും ഒരു നിശ്ചയവുമില്ല. സാധാരണക്കാരനായ ഒരാൾക്ക് എത്രത്തോളം പിടിച്ച് നിൽക്കാനാവും, സഹായഹസ്തവുമായി സർക്കാരും സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകരും എപ്പോഴും കൂടെയുണ്ടാവുമോ? ഇത്തരം ചിന്തകളിൽ വ്യാകുലപ്പെട്ടു കഴിയുകയാണ് ഓരോ കുടുംബവും.

ഇത്തരം സാഹചര്യത്തിൽ പിടിച്ചു നിൽക്കാനായി ഓരോരുത്തരും അവരവരാൽ കഴിയുന്ന തരത്തിൽ ഓരോരോ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. എന്നാലും എത്ര നാൾ? എന്ന ചോദ്യത്തിന് ഉത്തരം കിട്ടാതെ ജീവിതം തള്ളി നീക്കുന്ന എത്രയോ ജീവിതങ്ങൾ.

നമ്മുടെ സംസ്കാരം തിരിച്ചുകിട്ടി എന്നാണ് പഴമക്കാർ പറയുന്നത്. 'കൃഷിയിലേക്ക് മടങ്ങുക, 'സന്തോഷം താനേ വന്നുകൊള്ളും'. വാങ്ങൽ ശേഷി വർധിച്ചു വരുന്ന സമൂഹമാണ് കേരളം. ഉത്പാദനം കുറയുകയും ഉപഭോഗം വർധിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഈ ഉപഭോക്തൃ സംസ്കാരം കുട്ടികളിലും വലിയ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നുണ്ട്. പുറത്ത് പോയി ഭക്ഷണം കഴിക്കാനും ആഡംബരവസ്തുക്കൾ വാങ്ങിക്കൂട്ടാനും താത്പര്യപ്പെടുന്നവരാണ് ഇന്നത്തെ കുട്ടികൾ. ഈ മനോഭാവത്തിൽ മാറ്റം വരാനും സ്വാശ്രയബോധം വളരാനും ഏറ്റവും ഫലപ്രദം കൃഷിപാഠങ്ങൾ തന്നെയെന്ന് നമുക്ക് വിശ്വസിക്കാം.

കൃഷിയും അനുബന്ധ സാഹചര്യവും അത്യാവശ്യ ഘടകമായി തീർന്നിരിക്കുന്നു ഈ മഹാമാരിയുടെ കാലത്ത്. പുറത്ത് പോയി അവശ്യസാധനങ്ങൾ വാങ്ങി

ബുദ്ധിമുട്ടിലാകുന്ന അവസ്ഥ ഒരിക്കലും ഒരു കർഷകന് ഉണ്ടാവില്ല. കാരണം, വീട്ടിലൊരു പശുവും അതിന്റെ ചാണകവും മൂത്രവും പച്ചക്കറി തോട്ടത്തിന് വളമായി ഉപയോഗിച്ച് ധാരാളം വിളവുകൾ കൊയ്യാനാവും. വയലിൽ നെൽകൃഷി നടത്തിയാൽ രണ്ട് കാര്യങ്ങളാന്ന് ലഭിക്കുക. നമുക്ക് ആവശ്യമായ അരി നമുക്ക് തന്നെ ഉത്പാദിപ്പിക്കാനും പശുവിന് വേണ്ടുന്ന പുല്ല് സംഭരിക്കാനും കഴിയും. അടുത്ത ഘട്ടം വയലിൽ പച്ചക്കറി, ഇങ്ങനെ ചെയ്താൽ ഒരു വിധത്തിൽ ബുദ്ധിമുട്ടില്ലാതെ പിടിച്ചു നിൽക്കാൻ സാധിക്കും.

ഇതൊക്കെ പറയാൻ എനിക്ക് സാധിക്കുന്നത് എന്റെ വീട്ടിലുള്ള സാഹചര്യം വെച്ചാണ്. എന്റെ വീട്ടിൽ ചെറുതും വലുതുമായ പത്തോളം പശുക്കളുണ്ട്. പശുവിനുള്ള പുല്ലും നമുക്ക് വേണ്ടുന്ന നെല്ലും നമ്മൾ തന്നെ കൃഷി ചെയ്തുവരുന്നു എന്നതിൽ ഞാൻ അഭിമാനിക്കുന്നു. പാൽ ചുരത്തുന്നത് മിൽമയല്ലെന്നും അരി ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നതു മാർജിൻ ഫ്രീ മാർക്കറ്റുകളല്ലെന്നും നമ്മൾ ഓരോ കുട്ടികളും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യം തന്നെ. എല്ലാവരും കൃഷിയെ കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയാൻ മടി കൂടാതെ മണ്ണിലേക്കിറങ്ങൂ... കൂട്ടുകാരെ.

രോഗവ്യാപനമുണ്ടാക്കാതെ വീടുകളിലിരുന്ന് സ്വന്തം ജീവനും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ ജീവനും കാക്കാൻ അവരുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിച്ച് നമുക്കും ആ യുദ്ധത്തിൽ പങ്കാളികളാവാം'.

അഭിനന്ദ്. എ.,
7 സരസ്വതി വിജയം യു. പി. സ്കൂൾ,
പാനൂർ ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

പ്രകൃതിസംരക്ഷണം

നമ്മുടെ പ്രകൃതിയെ നാം തന്നെ സംരക്ഷിക്കാൻ ചുമതലപെട്ടവരാണ്. വ്യവസായവും വികസനവും സ്വാർത്ഥത നിറഞ്ഞ ആസൂത്രണങ്ങളിലെ പിഴവും കൊണ്ട് നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതി മലിനമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഭൂമിയും ആകാശവും ജലവുമെല്ലാം മനുഷ്യൻ ഇത്തരത്തിൽ മലിനമാക്കുന്നുണ്ട്. അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം ഇതിന്റെ ഏറ്റവും നല്ല ഒരു ഉദാഹരണമാണ്. ഫാക്ടറികളും വാഹനങ്ങളും തുപ്പുന്ന വിഷ പുക നമ്മുടെ അന്തരീക്ഷത്തെ സദാ മലിനമാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അടിസ്ഥാന രാസവസ്തുക്കൾക്കുപുറമേ 65000 ത്തോളം രാസവസ്തുക്കൾ ഇന്ന് അന്തരീക്ഷത്തിൽ ഉണ്ട്. ഇതിൽ പലതും കാൻസർ മുതലായ മാരക രോഗങ്ങൾക്കു കാരണമാകുന്നു. ഇവ അന്തരീക്ഷ വായുവിലെ Carbon Dioxide ന്റെ അളവ് *27%*

വർധിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇതിന്റെ ഫലമായി ചൂട് ക്രമാതീതമായി കൂടുകയും ക്രമേണ ഇവ മഴയെ വിപരീതമായി സ്വാധീനിക്കുകയും ചെയുന്നു. അതുപോലെ എയർ കണ്ടീഷണറുകളും റെഫ്രിജറേറ്ററുകളും ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്ന Chloro Fluro Carbon എന്ന രാസവസ്തു അപകടകരമായ വികരണങ്ങളിൽ നിന്നു നമ്മെ രക്ഷിക്കുന്ന കവചമായ ഓസോൺ പടലത്തിൽ വിള്ളൽ സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

ജീവൻ നിലനിർത്തുന്നതിന് വായു എന്ന പോലെ തന്നെ ആവശ്യമാണ് വെള്ളവും. പ്രത്യേകിച്ചു ശുദ്ധ ജലം.വ്യവസായ ശാലകളിൽ നിന്നു പുറത്തു വിടുന്ന മലിന്യങ്ങൾ നദികളെയും സമുദ്രത്തെയും വിഷമയമാക്കുന്നു. ജലമലിനീകരണത്തിന്റെ തെളിവുകളാണ് ഗംഗയും യമുനയും ചാലിയാറും പെരിയാറും ഒക്കെ. ഇതു മൂലം വിശിഷ്ടമായ മത്സ്യ സമ്പത്തുകൾ ഇല്ലാതായി തുടങ്ങി.ജലം കെട്ടി കിടക്കുന്ന പ്രദേശങ്ങൾ നികത്തുകയും ജലത്തിന്റെ സ്വാഭാവിക ഒഴുക്ക് തടസ്സപ്പെടുത്തിയതും ഭൂമിയുടെ ജലസംഭരണ ശേഷിയെ സാരമായി ബാധിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ശബ്ദമലിനീകരണവും ഇന്ന് നാം അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന മറ്റൊരു വിപത്താണ്. ഉച്ചഭാഷിണിയും വാഹനങ്ങളും യന്ത്രങ്ങളും നമുക്ക് ചുറ്റും സദാ ശബ്ദം പുറപ്പെടുവിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. കഠിനമായ ശബ്ദങ്ങൾ തലച്ചോറിന്റെ നേരായ പ്രവർത്തനത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു.ഇതു കേൾവി തകരാറിൽ ആക്കുകയും ഗർഭസ്ഥ ശിശുക്കളുടെ ആരോഗ്യത്തെ സാരമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഇത്തരത്തിൽ ചുറ്റുപാടിനെ സർവത്ര വിഷമയവും അപകടവും ആക്കുംവിധം മനുഷ്യൻ നശിപ്പിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ തലമുറയെ മാത്രമല്ല ഭാവി തലമുറയേയും ഇതു കാർന്നു തിന്നുന്നു. വികസനത്തിലേക്കുള്ള കുതിപ്പിനിടയിലും മനുഷ്യൻ തന്റെ മരണത്തിലേക്കുള്ള വഴിയും തുറക്കുകയാണ്.

പരിസര മലിനീകരണം തടയുന്നതിന് നിരവധി നിയമങ്ങൾ ഇന്ന് നിലവിലുണ്ട്. June 5 ലോക പരിസ്ഥിതി ദിനമായി ആചരിക്കുന്നു.പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിനായി ഒട്ടേറെ സംഘടനകളും വ്യക്തികളും നിരന്തരമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ വലിയൊരു അവബോധം സൃഷ്ടിക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്.ഇങ്ങനെ പ്രകൃതി സംരക്ഷണത്തിനായി ഉയർന്നു വന്നിരിക്കുന്ന പുതിയ സംരംഭങ്ങളോട് സഹകരിച്ചു കൊണ്ടു നമുക്ക് ലോകത്തിന്റെ സുസ്ഥിതി ഉയർത്തേണ്ടി ഇരിക്കുന്നു.

അതിനായി നമുക്ക് ഒന്നായി കൈകോർക്കാം.*

ബിനോയ് വി

9 B, സാൽവേഷൻ ആർമി സ്കൂൾ കവടിയാർ,
തിരുവനന്തപുരം നോർത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

കോറോണക്കാലം – പരിസ്ഥിതിയുടെ കായകല്പ ചികിത്സാകാലം

ഇന്ത്യ രാജ്യവ്യാപകമായി ലോക്ക്ഡൗൺ ഏർപ്പെടുത്തിയപ്പോൾ, അത് കൊറോണ എന്ന മഹാമാരിയുടെ ആപത്കരമായ വ്യാപനം തടയുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെയായിരുന്നു. ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ ലോക്ക്ഡൗൺ എന്ന് തന്നെ പറയാവുന്ന ഈ നിശ്ചലാവസ്ഥയിൽ ഫാക്ടറികൾ, മാർക്കറ്റുകൾ, ഷോപ്പുകൾ, ആരാധനാലയങ്ങൾ എന്നിവ ഇപ്പോൾ അടച്ചിട്ടിരിക്കുന്നു, മിക്ക പൊതുഗതാഗതവും താൽക്കാലികമായി നിർത്തിവച്ചിരിക്കുന്നു, നിർമ്മാണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിർത്തിവച്ചിരിക്കുന്നു, കാരണം ഇന്ത്യ പൗരന്മാരോട് വീട്ടിൽ താമസിക്കാനും സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കാനും ആവശ്യപ്പെടുന്നു. 130 കോടി ജനങ്ങളുള്ള ഈ രാജ്യത്തിന്റെ ഈ നിശ്ചലാവസ്ഥ പക്ഷേ മറ്റൊരു ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നത്തിന് ഒരു താൽക്കാലിക പരിഹാരമായിരിക്കുകയാണ് – അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം. 2.5 മൈക്രോമീറ്ററിൽ താഴെ വ്യാസമുള്ള പിഎം 2.5 എന്ന പേരുള്ള സൂക്ഷ്മ കണികാ പദാർത്ഥങ്ങൾ അത്യന്തം അപകടകാരിയായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു, കാരണം ഇത് ശ്വാസകോശത്തിലേക്ക് ആഴത്തിൽ പ്രവേശിച്ച് മറ്റ് അവയവങ്ങളിലേക്കും രക്തപ്രവാഹത്തിലേക്കും കടന്ന് ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. തലസ്ഥാനമായ ന്യൂഡൽഹിയിൽ, പിഎം 2.5 ന്റെ സാന്ദ്രത ഒരാഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽ 71 ശതമാനം ഇടിഞ്ഞതായി സർക്കാർ കണക്കുകൾ കാണിക്കുന്നു. ലോക്ക്ഡൗൺ ആരംഭിച്ചതിനുശേഷം അന്തരീക്ഷത്തിലെ പിഎം 2.5 ന്റെ സാന്ദ്രത മാർച്ച് 20 ന് ഒരു ക്യുബിക് മീറ്ററിന് 91 മൈക്രോഗ്രാമിൽ നിന്ന് മാർച്ച് 27 ന് 26 മൈക്രോഗ്രാം ആയി കുറഞ്ഞു. ലോകാരോഗ്യ സംഘടന 25 മൈക്രോഗ്രാമിന് മുകളിലുള്ള എന്തും ആരോഗ്യത്തിനു തീരെ സുരക്ഷിതമല്ലെന്ന് പറയുന്നുണ്ട്. ഇതേ കാലയളവിൽ നൈട്രജൻ ഡൈ ഓക്സൈഡ് ഒരു ക്യുബിക്ക് മീറ്ററിന് 52ൽ നിന്ന് 15 ആയി കുറഞ്ഞു.

"കഴിഞ്ഞ 10 വർഷമായി ദില്ലിയിൽ ഇത്തരം നീലാകാശങ്ങൾ ഞാൻ കണ്ടിട്ടില്ല,"– ഇന്ത്യൻ പരിസ്ഥിതി സംഘടനയായ കെയർ ഫോർ എയറിന്റെ സഹസ്ഥാപകനായ ജ്യോതി പാണ്ഡെ പറയുന്നു. 'ഈ ഭയങ്കരമായ പ്രതിസന്ധിയുടെ ഇടയിലും ഒരു വെള്ളി വരയാണ് നമുക്ക് പുറത്തേക്കിറങ്ങി ശ്വസിക്കാൻ കഴിയുന്നത്" – അദ്ദേഹം കൂട്ടിച്ചേർക്കുന്നു.

ലോകത്ത് ഏറ്റവുമധികം ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അസുഖമുള്ള രാജ്യങ്ങളിലൊന്നാണ് ഇന്ത്യ, ലോകത്ത് ഏറ്റവുമധികം ക്ഷയരോഗബാധിതരും. അത്തരം

വ്യാപകമായ ശ്വാസകോശ തകരാറുകൾ കൊറോണ വൈറസുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അപകടസാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ആഗോളതലത്തിൽ, അന്തരീക്ഷ മലിനീകര ണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് പ്രതിവർഷം 7 ദശലക്ഷം മരണങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നുവെന്ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന (ഡബ്ല്യുഎച്ച്ഒ) അറിയിക്കുന്നു.അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ മാർഗ്ഗമല്ല ലോക്ഡൗൺ എന്ന് നമുക്കറിയാം. എന്നാൽ വായു മലിനീകരണം മനുഷ്യനിർമിതമാണെന്ന് ഇത് തെളിയിക്കുന്നു."കാര്യങ്ങൾ നിയന്ത്രണത്തിൽ ആവുമ്പോൾ നാം എത്രയും പെട്ടെന്ന് തന്നെ പുനരുപയോഗ യോഗ്യമായ ഇന്ധനങ്ങളിലേക്കുള്ള യാത്ര ആ രംഭിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

നിരഞ്ജന നിഖിൽ
5 C, സെന്റ്. ആന്റണീസ് ഗേൾസ് ഹൈസ്കൂൾ,
വടകര ഉപജില്ല, കോഴിക്കോട

ബോധോദയത്തിന്റെ മിന്നൽപ്രഭ

"നാളെ ലോകം നശിക്കുമ്പോൾ ആ നാശമുഖത്തിന് അറ്റോമിക് ബോംബിന്റെ 'മഷ്റൂം ക്ളൗഡ് ' മുഖമായിരിക്കില്ല. അതിന് വൈറസിന്റെ മുഖമായിരിക്കും. ഇനി യുള്ള വർഷങ്ങളിൽ കോടിക്കണക്കിന് മനുഷ്യൻ കൊലചെയ്യപ്പെടാൻ പോകു ന്നത് യുദ്ധമുഖങ്ങളിലായിരിക്കില്ല. പകർച്ചവ്യാധി കണക്കിനു പടർന്നുപിടിക്കുന്ന അദൃശ്യ വൈറസുകളുടെയും മൈക്രോബുകളുടെയും അസാമാന്യ ആക്രമണം കൊണ്ടായിരിക്കും" -മൈക്രോസോഫ്ട് എന്ന ലോകോത്തര ബിസിനസ് സാമ്രാ ജ്യത്തിന്റെ സഹസ്ഥാപകനായ ബിൽഗേറ്റ്സ് ,നാല് വർഷങ്ങൾക്കുമുൻപ് റ്റെഡ് ടോക്ക് (Ted Talk) വേദിയിൽ നിന്ന് ലോകത്തിന്റെ കാതിലേക്കു കടത്തിവിട്ട മുന്ന റിയിപ്പായിരുന്നു ഈ വാക്യം. ചരിത്രത്തിൽ ഇതുവരെ ആവർത്തിക്കപ്പെട്ട പ്രവച നങ്ങളോടൊപ്പം ഇന്ന് ഒന്നുകൂടി കൂട്ടിച്ചേർക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. 'അണ്വായുധങ്ങളു ടെയും ബയോവെപ്പണുകളുടെയും നിർമ്മാണത്തിന് മില്ല്യൺ കണക്കിന് മുതൽ മുടക്കുനടത്തിയ നാം വൈറോളജി, എപ്പിടമോളജി ഉൾപ്പെടുന്ന ആരോഗ്യ പ്രതി രോധ മേഖലയിലെ പഠനത്തിനായി എന്തുചിലവഴിച്ചു ? മിസൈലുകൾ കൊണ്ടു ള്ള ദൃശ്യപ്പോരാട്ടത്തിന് അതിർത്തികൾ അടച്ചു നാം പദ്ധതി ആവിഷ്ക്കരിക്കു മ്പോൾ, അതിർത്തികൾ ഒരു തടസ്സമേ അല്ലാത്ത അദൃശ്യ പോരാളികളായ വൈ റസുകളുടെയും മൈക്രോബുകളുടെയും അങ്കംവെട്ടിനു നാം എന്തു തയ്യാറെടു പ്പുനടത്തി, എന്ന ചോദ്യവും അദ്ദേഹം ആരായുന്നു. അയൽരാജ്യത്തിന്റെ അതിർ ത്തി ചൂഴ്ന്നുകയറി അക്രമം അഴിച്ചുവിടാനും, ആകാശത്തു സ്ഥാപിച്ചിട്ടുള്ള

സാറ്റലൈറ്റ് അടയാളങ്ങളുടെ നിർദേശം വഴി ഭൂമിയിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന കാറിനകത്തേക്ക് നിറയൊഴിച്ച് കത്തിച്ച് കളയാനുമുള്ള ശാസ്ത്ര മികവ് നേടിയ മനുഷ്യർക്ക് ചൈനയിലെ വുഹാനിലും, ഇറ്റലിയിലെ മിലാനിലും മരണത്തോട് മല്ലടിക്കുന്നവരുടെ ജീവനെ പിടിച്ചുനിർത്താനാകുന്നില്ല. ശാസ്ത്രത്തിനു മുട്ടു മടക്കേണ്ടിവരുന്ന അദൃശ്യ ശക്തികൾ ! ചരിത്രത്തിന്റെ താളുകളിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള മഹാമാരികളുടെ നടുവിൽ മനുഷ്യന് കൂട്ടായിരുന്നിട്ടുള്ളത് എന്നും മനഃസാക്ഷിയുള്ള മനുഷ്യൻ തന്നെയാണ്. റോബോട്ടുകളല്ല എന്നറിയുക. അപകടകരമായ ഈ സാഹചര്യത്തെ അകത്തിരുന്ന് നാം പ്രതിരോധിക്കണം. ഒരു പഞ്ഞമാസക്കാറ്റ് എങ്ങോട്ട് വീശണമെന്നറിയാതെ പുറത്ത് ചൂളംകുത്തി കാത്തുനിൽപ്പുണ്ട്. കാര്യങ്ങളെല്ലാം ബോധപൂർവ്വം ലളിതമാക്കണം. ഒരാൾക്ക് എത്ര ഉരുള ഭക്ഷണം വേണമെന്നും, എത്ര വിഭവങ്ങൾ കൂട്ടുണ്ടാവണമെന്നും തിരിച്ചറിയുന്നൊരു നിമിഷം, ചെറുതെങ്കിലും ബോധോദയത്തിന്റെ മിന്നൽപ്രഭയുള്ളതാണ്. സാമൂഹ്യ അകലം പാലിച്ച്, സുരക്ഷിതത്വത്തിന്റെ കവാടമായ സ്വന്തം ഭവനത്തിൽ സ്വയം പ്രതിരോധം തീർത്ത് സ്വയം രക്ഷനേടുക; ഒപ്പം അപരന്റെ സുരക്ഷയും നിന്റെ കരങ്ങളിലാണെന്നോർക്കുക. ' STAY HOME AND STAY SAFE. '

ഫാത്തിമ ടി ഇസെഡ്
10 A, സി.ജി.എച്ച്.എസ്സ്.എസ്സ്.വടക്കഞ്ചേരി,
ആലത്തൂർ ഉപജില്ല, പാലക്കാട്

കോവിഡ്

കോവിഡ് ലോകം മുഴുവൻ പരന്നു പിടിച്ച ഈ സാഹചര്യത്തിൽ, ഈ പ്രബന്ധത്തിന്റെ മൗലികമായ ഉത്തരവാദിത്വം ആ മഹാമാരിയെ കുറിച്ച് പ്രതിപാദിക്കുക എന്നു തന്നെയാണ്. സാർസിനും എബോളയ്ക്കും ശേഷം ലോകത്തെ ഭീതിയുടെ മുൾമുനയിലെത്തിച്ച വൈറസാണ് കൊറോണ.ചൈനയിൽ പതിനൊന്ന് ദശലക്ഷത്തോളം ജനങ്ങൾ താമസിക്കുന്ന ഹ്യൂബൈ പ്രവിശ്യയുടെ തലസ്ഥാനമായ വുഹാനിലാണ് 'COVID - 19' എന്ന് ശാസ്ത്രലോകം പേരിട്ടിരിക്കുന്ന കൊറോണ വൈറസിന്റെ ഉത്ഭവം.2019 ഡിസംബർ അവസാനത്തോടെ വ്യക്തമായ കാരണങ്ങളില്ലാതെ നൂറുകണക്കിനാളുകൾക്ക് ന്യൂമോണിയ ബാധിക്കുകയും നിലവിലുള്ള വാക്സിനുകളൊന്നും ഫലിക്കാതെ വരുകയും ചെയ്തതോടെയാണ് കൊറോണ വൈറസ് എന്ന ഭീഷണിയെ കുറിച്ച് ആരോഗ്യവിദഗ്ധർ ചിന്തിച്ചു തുടങ്ങിയത്. 2019 ഡിസംബറിൽ കണ്ടെത്തിയ കോവിഡ് 19 ഉൾപ്പെടെ ഏഴു തരം കൊറോണ വൈറസുകളെയാണ് ഇതുവരെ തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുള്ളത്. 1960 ൽ ആണ്

കൊറോണ വൈറസ് കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ടത്. മനുഷ്യരിൽ നിന്നും മനുഷ്യരിലേക്കാണ് ഇതു പ്രധാനമായും പകരുന്നത്. മനുഷ്യൻ എത്ര നിസ്സാരൻ ആണെന്ന് ലോകത്തിനു കാട്ടി കൊടുത്ത ചെറു വൈറസ് ആണ് കോവിഡ്. ജലദോഷം, ചുമ, ശ്വാസതടസം എന്നിവയാണിതിന്റെ പ്രധാനലക്ഷണങ്ങൾ.

അതിജീവനം

കൊറോണ പടർന്നു പിടിച്ച രാജ്യങ്ങളുടെ പല അവസ്ഥാന്തരങ്ങളും, ദൈന്യതയും, അതിജീവനവും, ആശ്രയവും എല്ലാം നാം കണ്ടുവല്ലോ. ഒരു ചെറു വൈറസ് മനുഷ്യന്റെ ജീവിത സന്തുലനത്തെ എത്ര മാരകമായി ബാധിച്ചു എന്നതിന് ഉത്തമ ഉദാഹരണമാണ് കോവിഡ്. രോഗം സ്ഥിരീകരിച്ചതിനു ശേഷം വ്യാവസായിക മേഖലയിലും മറ്റും മറ്റും വലിയ അധപതനമാണ് ചൈന നേരിട്ടത്. ലോകത്തെ തന്നെ ഏറ്റവും വലിയ വ്യാവസായിക രാജ്യങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് ചൈന. ചൈനയിലെ വ്യവസായിക രംഗത്ത് ഉണ്ടായ മാന്ദ്യങ്ങൾ ലോകത്തെ മൊത്തം ബാധിക്കുകയും, പ്രത്യക്ഷമായോ, പരോക്ഷമായോ ചൈനയെ ആശ്രയിക്കുന്ന മറ്റ് രാജ്യങ്ങളും പ്രതിസന്ധിയിലാവുകയും ചെയ്തു.മാസങ്ങൾ കൊണ്ട് മരണസംഖ്യ കുത്തനെ ഉയരുകയും ചെയ്തു. പക്ഷെ പടർന്നു പിടിച്ച രോഗത്തെ വരിഞ്ഞുകെട്ടാൻ ചൈന തീവ്രമായി പരിശ്രമിക്കുകയും, അവർക്ക് മരണസംഖ്യ ഉയരാതെ പിടിച്ചു നിർത്താൻ കഴിയുകയും ചെയ്തു.ഫെബ്രുവരി മദ്ധ്യത്തോടെ മറ്റു രാജ്യങ്ങളിലേക്ക് തന്റെ കരം നീട്ടിയ കൊറോണ വൈറസ് സാമ്പത്തികമായി വളരെ മുന്നിലുള്ള പല വികസിത രാജ്യങ്ങളെയും തന്റെ ചങ്ങലയിൽ ബന്ധിച്ചു. മാർച്ച് ആദ്യത്തോടെ ഇന്ത്യയിലും വിത്ത് പാകിയ കൊറോണ വൈറസ് ഇന്ത്യൻ ജനജീവിതത്തിലും വലിയ പ്രതിസന്ധികൾ ഉയർത്തി. അതിനെ തുടർന്ന് ലോക്ഡൗണും മറ്റു നിയന്ത്രണങ്ങളിലേക്കും രാജ്യം കടന്നു. സമയോചിതമായി നിയന്ത്രണങ്ങൾ പ്രഖ്യാപിക്കാൻ കഴിഞ്ഞത് മറ്റ് യൂറോപ്യൻ രാജ്യങ്ങളുടേതു പോലെ സ്ഥിതി വഷളാവുന്ന സാഹചര്യം ഒഴിവാക്കാൻ സഹായിച്ചു. യൂറോപ്യൻ – അമേരിക്കൻ രാജ്യങ്ങളിൻ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി പൊതു ആരോഗ്യസ്ഥാപനങ്ങൾ നിലവിലുണ്ട് ഇന്ത്യയിൽ. കോവിഡ് വ്യാപനത്തെ ഇത്തരം സർക്കാർ ആരോഗ്യ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ സഹായത്താൽ പ്രതിരോധിച്ച സംസ്ഥാനമാണ് കേരളം. ആരോഗ്യ വകുപ്പുകളും സ്വകാര്യവൽക്കരിച്ചാലേ അത് രോഗി സൗഹൃദം ആവൂ എന്ന് പറയുന്നവരുടെ മുന്നിൽ തലയുയർത്തി നിൽക്കാൻ കേരളത്തിന് കഴിയുന്നു. എല്ലാ രാജ്യങ്ങളിലും കോവിഡിനെ ഫലപ്രദമായി പ്രതിരോധിക്കാൻ കഴിയട്ടെ എന്നു നമുക്ക് ആശിക്കാം...

മനുഷ്യന്റെ പ്രകൃതിയിലേക്കുള്ള അനിയന്ത്രിതമായ കടന്നുകയറ്റവും, ജനസംഖ്യവർധനവും ആണ് കോവിഡ് വ്യാപനത്തിനുള്ള മൂലകാരണങ്ങൾ എന്നുള്ള

ഒരു പ്രചരണം ഞാൻ കേട്ടു. ശാസ്ത്രീയ പിൻബലമില്ലാത്ത വാദങ്ങൾ ആണിവയെങ്കിലും ആമസോൺ എന്ന ശ്വാസകോശം കത്തിയതും, ആസ്ട്രേലിയയിലും മറ്റും വൻകാട്ടുതീ പടർന്നതും ഈ വർഷമാണെന്ന് ഓർക്കണം. ഇതിനെ കോവിഡുമായി ബന്ധിപ്പിക്കുകയല്ല, മറിച്ച് ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ രാജ്യങ്ങൾ സ്വീകരിച്ച ഉദാരമായ നയങ്ങൾ നമ്മെ ഒരിക്കൽ ബാധിക്കുമെന്നതിന് സംശയമില്ല. മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയിലുൾപ്പെടുന്ന ഒരു ജീവിയാണ് എന്ന കാഴ്ച്ചപ്പാട്, പ്രകൃതിയിൽ മനുഷ്യനും ഉൾപ്പെടും എന്ന ചിന്ത നമുക്ക് ഉണ്ടാവേണ്ടതാണ്. വേർതിരിവുകളുടെ തിന്മകൾ മറന്ന് ജീവിക്കണം എന്ന വലിയ കാഴ്ച്ചപ്പാട് ഓരോരുത്തരുടെയും മനസ്സിൽ വേണമെന്ന് പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.. മുൻവിധികളില്ലാത്ത ശാസ്ത്രത്തോട് ഓരോ മനുഷ്യനും ഉണ്ടാവേണ്ട കടപ്പാട് കോവിഡ് വീണ്ടും ഊട്ടിയുറപ്പിച്ചു. 'ശാസ്ത്രം' എന്നത് ഒരു ജീവിതരീതി കൂടിയാണെന്ന് നാം മനസ്സിലാക്കേണ്ടതല്ലേ... കോവിഡിനെ തോല്പിക്കാൻ നമുക്ക് ഒന്നായി പോരാടം.....

അഗ്നി ആഷിക് പി,
10 A, സി.എ.എച്ച്.എസ്സ്.ആയക്കാട്,
ആലത്തൂർ ഉപജില്ല, പാലക്കാട്

നാം തന്നെ പരിസ്ഥിതി

ഇന്ന് ലോകം അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന ഏറ്റവും വലിയ വിപത്താണ് പരിസ്ഥിതി നശീകരണം. ഇന്ന് ലോകത്തെമ്പാടുമുള്ള മാധ്യമങ്ങളിലും പരിസ്ഥിതിയെ പരാമർശിക്കാത്ത ഒരു വാർത്തപോലും ഉണ്ടാകാത്ത ദിനങ്ങളില്ല. എന്നാൽ ഇന്ന് പരിസ്ഥിതി എന്നത് അതിന്റെ വിശാലമായ കാഴ്ചപ്പാടിൽ നിന്നു മാറി വളരെ ചെറിയ തലത്തിൽ ഒതുങ്ങുന്ന ഒരു വിഷയം മാത്രമായാണ് ലോകം വീക്ഷിക്കുന്നത്.

പരിസ്ഥിതി നശീകരണം എന്നാൽ, പാടം, ചതുപ്പുകൾ മുതലായവ നികത്തുക, ജലസ്രോതസ്സുകളിൽ അണക്കെട്ടുകൾ നിർമ്മിക്കുക, കാടുകൾ, മരങ്ങൾ മുതലായവ വെട്ടിനശിപ്പിക്കുക, കുന്നുകൾ, പാറകൾ ഇവയെ ഇടിച്ചു നിരപ്പാക്കുക, കുഴൽക്കിണറുകളുടെ അമിതമായ ഉപയോഗം, വ്യവസായശാലകളിൽ നിന്ന് വമിക്കുന്ന വിഷലിപ്തമായ പുകമൂലമുള്ള അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം, അവിടെനിന്നും ജലാശയങ്ങളിലേയ്ക്ക് ഒഴുക്കിവിടുന്ന വിഷമയമായ മലിനജലം, ലോകത്തെമ്പാടും ഇന്ന് നശീകരണയന്ത്രമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഇലക്ട്രോണിക് വസ്തുക്കളിൽ നിന്നുള്ള ഇ-വേസ്റ്റുകൾ, വാഹനങ്ങളിൽനിന്നുള്ള അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം, പ്ലാസ്റ്റിക് വസ്തുക്കളുടെ വേസ്റ്റുകൾ, മറ്റു ജീവജാലങ്ങളെ കൊന്നൊടുക്കൽ, കൃഷിയിടങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന രാസകീടനാശിനികൾ, ഇവയൊക്കെയാണ് നമ്മളും

മാധ്യമങ്ങളും, പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷകരും നിരന്തരം ചർച്ച ചെയ്യുന്ന പരിസ്ഥിതി ദോഷം എന്ന വിഷയം.

എന്നാൽ ഇതൊന്നുമല്ല യഥാർത്ഥ പരിസ്ഥിതി ദോഷം എന്നത്. അതിനെ തിരിച്ചറിയണമെങ്കിൽ നിരന്തരമായ സ്വതന്ത്ര അന്വേഷണബുദ്ധി, ഉൾക്കാമ്പുള്ള ചിന്തകൾ, നിബന്ധനകളില്ലാത്ത മനസ്സ് ഇവയുടെയൊക്കെ ആകെത്തുകയായ ജ്ഞാനത്തിന്റെ ദീപ്തമായ പ്രസരണത്തിൽ നിന്നു മാത്രമെ അതിനെ നമുക്ക് കണ്ടെത്തുവാനാകൂ. എങ്കിൽ മാത്രമെ ഈ പരിസ്ഥിതി ദോഷങ്ങളൊക്കെ സംഭവിക്കാതെയും ഇരിക്കയുള്ളു. മനുഷ്യൻ എന്തിനുവേണ്ടി ജീവിക്കുന്നു, അവന്റെ ജീവിതലക്ഷ്യമെന്ത്, ഇതിനെക്കുറിച്ച് യാഥാർത്ഥ്യബോധത്തോടുകൂടി വീക്ഷിക്കുവാൻ വേണ്ടി കഴിഞ്ഞ കുറേ പതിറ്റാണ്ടുകളായി നമുക്കു കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല.

സംഘർഷം മനുഷ്യന്റെ കൂടെപ്പിറപ്പാണ്. ഉറക്കത്തിൽപ്പോലും അത് അവനെ വിട്ടുപിരിയുന്നില്ല. അതും താങ്ങിയുള്ള നെട്ടോട്ടത്തിനാണ് 'ഫാസ്റ്റ് ലൈഫ്' എന്ന ഓമനപ്പേരിട്ട് നമ്മൾ അഹങ്കാരത്തോടെ കൊണ്ടു നടക്കുന്നത്. വിക്രമാദിത്യകഥകളിലെ വേതാളത്തെപ്പോലെ ഇത് നമ്മുടെ മരണം വരെ നമ്മുടെ ചുമലിൽ തൂങ്ങിക്കിടക്കുന്നുണ്ടാവും. എങ്ങനെ സംഘർഷത്തെ ഒഴിവാക്കുവാൻ സാധിക്കും. അച്ചടക്കവും കഠിനമായ പ്രയത്നവും നമ്മളെ നയിക്കുന്നത് 'നേടുക' എന്ന പ്രക്രിയുടെ കളിക്കളത്തിലേയ്ക്കാണ്. അവിടെ നമ്മെ കാത്തിരിക്കുന്നത് കിടമത്സരങ്ങളും, മാത്സര്യബുദ്ധിയും, പരിശ്രമവും എന്ന കളിക്കോപ്പുകളാണ്. ഇവിടെ സൂക്ഷ്മമായി നമ്മൾ കാണേണ്ട ഒരു വസ്തുത എന്താണെന്നുവെച്ചാൽ 'പരിശ്രമം' എന്ന പ്രക്രിയയിൽ പ്രയത്നം ഉണ്ടാവുകയും, ആ പ്രയത്നം നിലനിർത്തുവാൻ വേണ്ടി നമ്മൾ നമ്മളിൽത്തന്നെ അച്ചടക്കം അടിച്ചേല്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിനാൽ നമ്മൾ ഏർപ്പെടുന്ന ജോലിയിൽ ക്ഷീണിതരാകുകയും അവയെ സമയബന്ധിതമായി ചെയ്യേണ്ട ഒരു ക്രിയയായി കാണുകയും, അതിന്റെ പ്രതിഫലം ലഭിക്കുവാൻ വേണ്ടി അവകാശം എന്ന വാദം ഉന്നയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിന്റെ മറുവശം നോക്കിയാൽ നമുക്ക് കാണാനാകുന്നത് പ്രയത്നലേശമന്യേ നമ്മൾ ഏർപ്പെടുന്ന ഒരു ജോലിയിൽ അത് ആനന്ദിച്ചു ചെയ്യുവാൻ കഴിയുകയും യാതോരു നിബന്ധനകളോ അച്ചടക്കമോ നമ്മെ ബന്ധിക്കാതിരിക്കുകയും അവിടെ പരിശ്രമങ്ങളോ, വെട്ടിപ്പിടിക്കലുകളോ ഇല്ലാതാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഒരു വ്യക്തി, താൻ തന്റെ ശരീരത്തിനു നൽകുന്ന ഇന്ധനമെന്ന ആഹാരവും മറ്റ് ഇന്ദ്രീയങ്ങൾക്ക് സുഖം പകരുന്ന കാഴ്ചകളും, കേൾവികളും, തലോടലുകളുമെല്ലാം സ്വത്വഗുണ പ്രദാനങ്ങളാവണം.

എന്താണ് ഭക്ഷിക്കേണ്ടത്, എങ്ങനെയാണ് ഭക്ഷിക്കേണ്ടത്, എത്രമാത്രം ഭക്ഷിക്കണം എന്നുള്ളവയെപ്പറ്റി നമ്മുടെ സംസ്കാരവും പൈതൃകവും വളരെ

വിശദമായിത്തന്നെ പഠിപ്പിച്ചിരുന്നു. ഒരു നേരം ആഹാരം കഴിക്കുന്നവനെ 'യോഗി'യായും, രണ്ടു നേരം കഴിക്കുന്നവനെ 'ഭോഗി'യായും, മൂന്നു നേരം കഴിക്കുന്നവനെ 'രോഗി'യായും, നാലോ അതിലധികമോ നേരം കഴിക്കുന്നവനെ 'ദ്രോഹി'യായും ആണ് വിലയിരുത്തിയിരുന്നത്. നമ്മുടെ വന്യമൃഗങ്ങൾപോലും വിശക്കുമ്പോൾ മാത്രമെ ഭക്ഷണം തേടി പോകാറുള്ളൂ. അതേ സമയം നമ്മളും നമ്മുടെ പിൻതലമുറകളും അനുവർത്തിച്ചുവരുന്നത് 'ദ്രോഹി'കളുടെ രീതികളാണ്. അമിതമായി ആഹാരം കഴിക്കുമ്പോൾ തന്നെ നമ്മുടെ ശരീരത്ത് പ്രവർത്തിക്കേണ്ടുന്ന 'രസങ്ങളെ' ആകെ താളംതെറ്റിക്കുകയും അങ്ങിനെ ശരീരത്തിന്റെ ഘടനയെ ആകെ മാറ്റിമറിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുപോലെതന്നെ വിരുദ്ധാഹാരങ്ങളുടെ ഒരു ശ്രേണി തന്നെയാണ് നമ്മുടെ മുമ്പിൽ പരസ്യങ്ങൾ വഴിയും, ടി.വി.ചാനലുകളിലെ പാചകമത്സര റിയാലിറ്റി ഷോകൾവഴിയും, പാചക വിദഗ്ധർ നടത്തുന്ന കത്തിവേഷങ്ങൾ വഴിയും നമുക്കായി സമ്മാനിക്കുന്നത്. മനുഷ്യന്റെ രസനേന്ദ്രീയങ്ങളെപ്പോലും ജ്വലിപ്പിച്ച് കച്ചവടദ്രവ്യങ്ങൾ ആക്കുന്ന പരസ്യ കമ്പനികളെ നിലയ്ക്കു നിർത്തുവാൻ ഒരു ഭരണാധികാരിപോലും മുന്നോട്ടു വന്നിട്ടില്ല എന്നുള്ളത് ഇതിനോടു ചേർത്തു വായിക്കേണ്ട വസ്തുതയാണ്.

ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾ എന്ന് നാം സ്നേഹപൂർവ്വം വിളിക്കുന്ന രോഗങ്ങൾ നമ്മുടെ ശരീരത്തെ മാത്രമല്ല നശിപ്പിക്കുന്നത്, മനസ്സിനേയും, ബുദ്ധിയേയും വികലമാക്കുകയും ദുഷ്ച്ചിന്തകളാൽ രോഗഗ്രസ്ഥമാക്കുകയും ചെയ്യും. നമ്മൾ ഒരു ലഹരി പദാർത്ഥം ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ, ഒരു പുകയില ഉത്പന്നം ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ രസനേന്ദ്രീയങ്ങളിൽ അതിഗംഭീരമായ വിസ്ഫോടനങ്ങൾ നടക്കുകയും ആ വിസ്ഫോടനത്തിൽ നിന്ന് ദുഷ്ചിന്തകൾ ഉയിർകൊണ്ട്, അവയെ പ്രവൃത്തിപഥത്തിൽ എത്തിക്കുമ്പോൾ നാശം സംഭവിക്കുന്നത് നമ്മുടെ ശരീരത്തിനു തന്നെയാണ്. ഇത്രത്തോളം സ്വന്തം ശരീരത്തെ വെറുക്കുകയും നശിപ്പിക്കുകയും ദ്രോഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന മറ്റൊരു ജീവിയെ ഭൂതലത്തിൽ കാണുവാൻ ഇടവരില്ല. ഇവിടെയാണ് പരിസ്ഥിതിയുടെ ഏറ്റവും വലിയ നാശം നടക്കുന്നത്.

ഇങ്ങനെ വ്യക്തിക്കും സമൂഹത്തിനും ച്യുതി സംഭവിക്കാതെയിരിക്കുവാൻ നമ്മൾ വിവരദോഷികളെന്നു പറയുന്ന നമ്മുടെ 'മുതുകാരണവർമാർ' വളരെയധികം ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നു. അവർ ജീവിതത്തിൽ പൈതൃക മൂല്യങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഗ്രന്ഥങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചും അവയെ തങ്ങളേക്കാൾ ഏറെ ബഹുമാനിച്ചും ജീവിതം മുന്നോട്ടു നയിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. അവർക്കറിയാമായിരുന്നു ശരിയായ പരിസ്ഥിതി, പ്രയത്നങ്ങളില്ലാതെ നേടുന്ന ആനന്ദത്തിൽ അധിഷ്ഠിതമാണെന്ന്. അതിനാൽ ആന്തരികമായ ലാളിത്യവും, സ്നേഹവും, സംഘർഷമില്ലായ്മയും അവരിൽ അനുസ്യൂതം പ്രവഹിച്ചിരുന്നു.

പിന്നീട് സൃഷ്ടിയെടുത്ത ലാളിത്യമില്ലാത്ത ചിന്തകളാണ് ഇന്ന് നാം പരിസ്ഥിതിയുടെ ബഹിർസ്പുരണങ്ങളായി കാണുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ മുതൽ കൊടുമുടികളെ ഇടിച്ചുനിരത്തുന്നതു വരെയുള്ള സംഭവങ്ങളായി പരിണമിക്കുന്നത്. വെട്ടിനിരത്തലുകൾക്കെതിരേയും, പാടങ്ങൾ നികത്തുന്നതിനെതിരേയും, വൃക്ഷങ്ങളുടെ തലകൾ കൊയ്യുന്നതിനെതിരേയും പട നയിച്ചിട്ട് യാതൊരു പ്രയോജനവുമില്ല. വിഷഗ്രസ്ഥമായ മനസ്സുകൾക്ക് അവയെ ഉൾക്കൊള്ളാനാകില്ല. അത്, പരസ്പരം ചേരാത്ത 'വിരുദ്ധ ആഹാരമായി ' പരിണമിക്കുകയേ ഉള്ളൂ. സമ്മേളനങ്ങളിൽ കൈയ്യടികൾ വാങ്ങാനും, ജനശ്രദ്ധ പിടിച്ചു പറ്റുവാനും, അവാർഡുകൾ വാരി കൂട്ടുവാനും മാത്രമേ ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉപകരിക്കയുള്ളൂ. അതുകൊണ്ടാണ് 'ഗ്രീൻ പീസ് ഫൗൺഡേഷൻ' എന്ന ലോകോത്തര സംഘടന നടത്തുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ശ്ലാഘനീയമാണെന്നിരിക്കിലും, വേണ്ടത്ര ഫലം കാണാതെ പോകുന്നത്. മനുഷ്യ ചിന്തകളുടെ പാരിസ്ഥിതിക ദോഷങ്ങളുടെ ആകെത്തുകയാണ് ഇന്ന് വർദ്ധിച്ചു വരുന്ന ആശുപത്രികളും, അഭയസങ്കേതങ്ങളും, കുടുംബ കോടതികളും എല്ലാം എല്ലാം. ആതിനാൽ ആ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഒക്കെ നല്ലവയാണെങ്കിലും 'കതിരിൽ കൊണ്ട് വളം വയ്ക്കുന്നതിന്' തുല്യമായ ഫലം ഉളവാക്കുന്നു. ഇവിടെ പാരിസ്ഥിതികദോഷ കർമ്മങ്ങൾക്കല്ല ചികിത്സ വേണ്ടത്. നാം മുകളിൽ കണ്ട കാരണഹേതുവിനാണ്. ഈ വിഷയത്തെ ഒന്നു മനസ്സിരുത്തി ചിന്തിച്ചാൽ നാം നമ്മളിൽത്തന്നെ പരിസ്ഥിതി നന്മയ്ക്കുള്ള ആദ്യ ചുവടുവെയ്പ്പുകൾ തുടങ്ങും. ഇനി അധികം ചിന്തിച്ചു സമയം കളയുവാൻ നേരമില്ല.

മുഹമ്മദ് നബീൽ

7 B, ശിവപുരം -HSS,
മട്ടന്നൂർ ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

കൊറോണ നൽകിയ സമ്മാനം

കൊറോണയോട് എനിക്ക് ഇപ്പോൾ വളരെ സ്നേഹം തോന്നുകയാണ്. എന്ത് സന്തോഷമാണെന്നോ, എനിക്ക് ഇപ്പോൾ !

ഞാൻ ഉണരുന്നതിനുമുമ്പ് ആട്ടോയുമായി പായുന്ന അച്ഛൻ തൊഴിലുറപ്പിനു പോകുന്ന അമ്മ, ഒപ്പമുള്ള അനിയൻ, എല്ലാവരും ഇപ്പോൾ ഒരുമിച്ച് വീട്ടിലുണ്ട്. അച്ഛൻ ഞങ്ങളോട് കളിക്കാൻ കൂടുന്നു, പട്ടം ഉണ്ടാക്കിപറത്തുന്നു, പടങ്ങൾ വരച്ചു കാട്ടുന്നു, അടുക്കളയിൽ അമ്മയെ സഹായിക്കുന്നു, എന്തൊക്കെയോ പറഞ്ഞു പരസ്പരം ചിരിക്കുന്നു.. ....ഇങ്ങനെ ഒന്നും ആയിരുന്നില്ല എന്റെ അച്ഛൻ.

ദിവസവും കുടിച്ചിട്ട് വരുന്ന അച്ഛൻ, വന്നുകഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ ചീത്തവിളിയും ബഹളവുമാണ്. എന്നെയും എന്റെ അനുജനേയും എന്തെങ്കിലും കാര്യം പറഞ്ഞ് തല്ലും. അമ്മയ്ക്കാണെങ്കിൽ വഴക്കും അടിയുംകിട്ടാത്ത ദിവസമില്ല. അങ്ങനെ കരഞ്ഞ് കരഞ്ഞ് ഉറങ്ങിയിരുന്നത് എത്ര രാത്രികളാണ്.

പേടിയാകുന്നു ഇന്ന് ആ ദിവസങ്ങൾ ഓർക്കുമ്പാൾ!

കൊറോണാക്കാലമായതോടെ ഇന്ന് ആർക്കുംപുറത്തിറങ്ങി നടക്കാൻ കഴിയാതെ യായി. അടച്ചിട്ടിരിക്കുന്ന ചായക്കടകൾ; മുറുക്കാൻ കടകൾ, മദ്യഷാപ്പുകൾ.......

കുടിക്കാൻ കിട്ടാതായതോടെ അച്ഛൻ ആകെ അസ്വസ്ഥനായി. ഞങ്ങളോടെല്ലാം ദേഷ്യമായി.

പിന്നെ........... പിന്നെ..... അച്ഛന്റെ ദേഷ്യം മാറി.

ഞങ്ങളോട് സ്നേഹത്തോടെ മിണ്ടിത്തുടങ്ങി.

അച്ഛനോടുള്ള ഞങ്ങളുടെ പേടിയും മാറി.

ഇന്ന് എന്റെ അച്ഛൻ ആളാകെ മാറി. ഞങ്ങളെ എന്ത് സ്നേഹമാണെന്നോ..........

അങ്ങനെ ഈ കൊറോണ ഞങ്ങൾക്ക് സ്നേഹമുള്ള അച്ഛനെ തന്നു.

ആരതി വിജയൻ
3 സെന്റ് അന്നാസ് എൽ. പി. എസ് കള്ളിക്കാട്,
കാട്ടാക്കട ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

പ്രകൃതി വിഭവങ്ങൾ – സംരക്ഷിക്കാം, കാക്കാം കണ്ണിലുണ്ണിപോലെ

സബർമതി ആശ്രമത്തിൽ ധ്യാനത്തിന് തയ്യാറെടുക്കുകയായിരുന്നു ഗാന്ധിജി. അപ്പോഴാണ് ആശ്രമത്തിലെ ഒരു അന്തേവാസി സബർമതിനദിയിൽ നിന്നും ആവശ്യത്തിലധികം വെള്ളം എടുക്കുന്നത് കണ്ടത്. അയാളെ അടുത്തുവിളിച്ച ഗാന്ധിജി, അധികമായി എടുത്ത ജലം നദിയിലേക്ക് തിരികെ ഒഴിക്കാൻ നിർദ്ദേശിച്ചു. പ്രകൃതി വിഭവങ്ങൾ പാഴാക്കി കളയരുത് എന്ന നിർബന്ധമാണ് അദ്ദേഹത്തിനെ അതിന് പ്രേരിപ്പിച്ചത്. ഒരമ്മ കുഞ്ഞിനെ പരിപാലിക്കുന്നതുപോലെ ആവശ്യമുള്ളവയെല്ലാം നൽകിയാണ് പ്രകൃതി നമ്മെ സംരക്ഷിക്കുന്നത്. അവളുടെ മടിയിൽ വളരുന്ന നാം നമ്മുടെ അമ്മയായ അവളെ സംരക്ഷിക്കുക തന്നെ വേണം.

പരിസ്ഥിതിയിലെ ചില വിശേഷങ്ങൾ

ലോകത്തിലെ ഏതൊരു അത്ഭുതത്തെക്കാളും മഹത്തായ അത്ഭുതമാണ് പ്രകൃതി അഥവാ പരിസ്ഥിതി. പരിസ്ഥിതി എന്ന മഹാത്ഭുതത്തെ രണ്ടായി തിരിക്കാം. എല്ലാ

സസ്യജന്തുജാലങ്ങളും അടങ്ങിയ ജൈവപരിസ്ഥിതിയാണ് ആദ്യത്തെ വിഭാഗം. രണ്ടാമത്തേത് ഭൂമിയുടെ പൊക്കം, ചരിവ്, പ്രകാശം, സമ്മർദ്ദം, കാലാവസ്ഥ തുടങ്ങിയ അജൈവ പരിസ്ഥിതി. ഇവയുടെ സുഗമമായ പ്രവർത്തനത്തെയും അതിന് സഹായിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളേയും അവയിലുൾപ്പെട്ട സസ്യജന്തുജാലങ്ങളുടെ പരസ്പരബന്ധത്തെയുമാണ് പൊതുവെ 'അവാസവ്യവസ്ഥ' എന്നുപറയുന്നത്. കുളം, തടാകം, നദി, കടൽ, വനം തുടങ്ങിയവയെല്ലാം സ്വതന്ത്രമായ അവാസവ്യവസ്ഥയ്ക്ക് ഉദാഹരണങ്ങളാണ്. എല്ലാ അവാസവ്യവസ്ഥയിലും പല ഭക്ഷ്യശൃംഖലകൾ ഉണ്ടാകും. സസ്യങ്ങളിൽ നിന്നാണ് എല്ലാ ഭക്ഷ്യശൃംഖലയും തുടങ്ങുന്നത്. ഉദാഹരണത്തിന് കരയിലെ ഒരു ഭക്ഷ്യശൃംഖല നോക്കാം. പുല്ല് തിന്നുന്ന പുൽച്ചാടി, പുൽച്ചാടിയെ തിന്നുന്ന തവള, തവളയെ തിന്നുന്ന പാമ്പ്, പാമ്പിനെ തിന്നുന്ന പരുന്ത്. ഇങ്ങനെ പലപല ജീവികൾ പരസ്പരം ആശ്രയിച്ചു ജീവിക്കുന്നതിന്റെ ഫലമായാണ് പരിസ്ഥിതിയിൽ സന്തുലിതാവസ്ഥ അഥവാ ബാലൻസ് ഉണ്ടാവുന്നത്.

പരിസ്ഥിതിയും മനുഷ്യനും

പരിസ്ഥിതിയുടെ ജീവനാഡിയാണ് ജൈവവൈവിധ്യം. ഏറെ ജൈവവൈവിധ്യമുള്ള ഒരു പ്രദേശത്ത് സാധാരണയായി ഒരു സസ്യജന്തു ജാതിക്കും പരിസ്ഥിതിയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥ തെറ്റിക്കുന്ന രീതിയിൽ വംശവർധന നടത്താൻ സാധിക്കില്ല. ഇത് ഉറപ്പാക്കാനുള്ള സംവിധാനം പ്രകൃതിയിലുണ്ട്. ജൈവവ്യവസ്ഥയിൽ ഒരു ജീവിയുടെ എണ്ണം മാത്രം ക്രമാതീതമായി വർധിച്ചാൽ അത് ഗുരുതരമായ പരിസ്ഥിതിപ്രശ്നം ഉണ്ടാക്കുന്നു. അവിടുത്തെ ജൈവവൈവിധ്യം കുറയാനും അത് കാരണമാകും. ഇങ്ങനെ പ്രകൃതിയുടെ സകലകണക്കുക്കൂട്ടലുകളും തെറ്റിച്ചു പെരുകിയ ജീവിയാണ് മനുഷ്യൻ. കഴിഞ്ഞ ഏതാനും നൂറ്റാണ്ടുകളിൽ, പ്രത്യേകിച്ചും ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിൽ മനുഷ്യരുടെ എണ്ണം വളരെ ഏറെ വർധിച്ചു. ഇതിന്റെ ഫലമായി മലിനീകരണം ഉൾപ്പെടെയുള്ള പലവിധ പരിസ്ഥിതിപ്രശ്നങ്ങൾ ലോകത്തുണ്ടായി. പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും പ്രധാനമാർഗം ജൈവവൈവിധ്യം സംരക്ഷിക്കുകയാണെന്ന് ഇന്ന് മനുഷ്യൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ഇതിന്റെ ഭാഗമായാണ് സസ്യജന്തുജാലങ്ങളെ അവയുടെ സ്വാഭാവിക ചുറ്റുപാടിൽ സംരക്ഷിക്കുന്ന നാഷണൽ പാർക്കുകളും വന്യജീവിസങ്കേതങ്ങളും ബയോസ്ഫിയർ റിസർവുകളും ഒക്കെ വിവിധ ലോകരാജ്യങ്ങളിൽ രൂപംകൊണ്ടത്. ഇപ്പോഴത്തെയും ഭാവിതലമുറകളുടെയും നന്മയ്ക്കായി ജൈവവൈവിധ്യം സംരക്ഷിക്കാൻ ആഗോളതലത്തിൽ രൂപംകൊടുത്ത കരാറാണ് 'കൺവെൻഷൻ ഓൺ ബയോളോജിക്കൽ ഡൈവേഴ്സിറ്റി'. 1993ൽ നിലവിൽ വന്ന ഈ കരാറിൽ ഇന്ത്യ അടക്കം 170ൽ ഏറെ രാജ്യങ്ങൾ ഒപ്പ് വച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ കരാറിനെ പിൻന്താങ്ങാനായി

ബയോളോജിക്കൽ ഡൈവേഴ്സിറ്റി ആക്ട് എന്ന ഒരു കേന്ദ്ര നിയമം ഇന്ത്യൻ സർക്കാർ 2002ൽ പാസാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

പരിസ്ഥിതിയെകൊന്നൊടുക്കുന്നവർ

മനുഷ്യപുരോഗതിയുടെ എല്ലാഘട്ടങ്ങളിലും നമുക്ക് തണലായി നിന്നത് വനങ്ങളാണല്ലോ. എന്നാൽ, കാലമേറെച്ചെന്നപ്പോൾ കാടുകട്ടുമുടിക്കുന്നതായി പുരോഗതിയുടെ ലക്ഷണം. നാട് നാടായിരിക്കണമെങ്കിൽ കാട് കൂടിയേതീരു. കാടില്ലെങ്കിൽ നാടിനോ മനുഷ്യനോ നിലനിൽപ്പില്ല. ഈ സത്യം മനസിലാക്കാത്ത ഒരേയൊരു ജീവിയെ ഇന്ന് പ്രകൃതിയിലുള്ളൂ –മനുഷ്യൻ! ഓരോ ദിവസവും 350 ചതുരശ്രകിലോമീറ്റർ വനമാണ് മനുഷ്യൻ നശിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ഇതിന് പുറമെ കാലാവസ്ഥ മാറ്റങ്ങളും വനങ്ങളെ തുടച്ചുനീക്കുന്നു. ശുദ്ധജലവും മഴയും കുറയുന്നതും ചൂട് കൂടുന്നതും വനവിഭവങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടുന്നതും ഒക്കെ വനനശീകരണത്തിന്റെ അനന്തരഫലങ്ങളാണ്.

ജൈവവൈവിധ്യം എന്ന അനുഗ്രഹം

നിലം പറ്റി വളരുന്ന കുഞ്ഞു ചെടികൾ മുതൽ മാനംമുട്ടേ വളരുന്ന വന്മരങ്ങൾ വരെയും, വെറും കണ്ണുകൊണ്ട് കാണാനാവാത്ത സൂക്ഷ്മജീവികൾ തൊട്ട് കണ്ണു നിറയെ കാണാവുന്ന വമ്പൻ ജന്തുക്കൾ വരെയും നിറഞ്ഞ മഹാത്ഭുതമാണ് നമ്മുടെ പ്രപഞ്ചം. ഈ ജീവജാലങ്ങളുടെ എല്ലാം ആകെത്തുകയാണ് ലോകത്തിന്റെ ജൈവ വൈവിദ്ധ്യം. കൂടുതൽ വിശാലമായ അർത്ഥത്തിൽ ഭൂമിയിലെ വ്യത്യസ്തങ്ങളായ ജീവജാതികളും അവ ഉൾകൊള്ളുന്ന ജനിതക ഘടകങ്ങളും അവ വസിക്കുന്ന ആവാസവ്യവസ്ഥയും ചേരുന്നതിനാണ് 'ജൈവവൈവിധ്യം' എന്നുപറയുന്നത്. കോടാനുകോടി വർഷത്തെ പരിണാമപ്രക്രിയയുടെ ഫലമായാണ് ഇന്ന് നാം കാണുന്ന ജൈവവൈവിധ്യം രൂപപ്പെട്ടത്. ജൈവവൈവിധ്യത്തിന്റെ കലവറയാണ് ഭാരതം. ഏറ്റവും ജൈവവൈവിധ്യമാർന്ന 12 രാജ്യങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് നമ്മുടേത്. ലോകത്തിലെ ആകെ ജൈവവൈവിധ്യത്തിന്റെ ഏതാണ്ട് 8 ശതമാനം ഭാരതത്തിലാണ്. അരലക്ഷത്തോളം വന്യസസ്യജാതികളും തൊണ്ണൂറ്റാറായിരത്തോളം മൃഗവംശങ്ങളും നമുക്കുണ്ട്. ഹിമാലയം മുതൽ പശ്ചിമഘട്ടം വരെയുള്ള വൈവിധ്യമേറിയ ആവാസവ്യവസ്ഥകളും മഴ ധാരാളമായി ലഭിക്കുന്ന കാലാവസ്ഥയുമൊക്ക ഭാരതത്തിലെ ജൈവവൈവിധ്യം സമ്പന്നമാക്കുന്നു.

അന്തരീക്ഷമലിനീകരണം

വായു, ആഹാരം, പാർപ്പിടം എന്നിവയാണല്ലോ മനുഷ്യന്റെ പ്രാഥമികാവശ്യങ്ങൾ. ഇവയിലേറ്റവും പ്രധാനം വായുതന്നെ. കാരണം, മറ്റെന്തില്ലെങ്കിലും വായുവില്ലെങ്കിൽ നമ്മുക്ക് ഏറെനേരം പിടിച്ചുനിൽക്കാനാവില്ല. ഇതറിഞ്ഞിട്ടും മനുഷ്യൻ

ഇന്ന് ഏറ്റവും കൂടുതൽ മലിനമാക്കുന്നത് വായു അഥവാ അന്തരീക്ഷം തന്നെയാണ്. ചീഞ്ഞ മാലിന്യങ്ങൾ, വാഹനങ്ങളും വ്യവസായശാലകളും പുറത്തേക്ക് തള്ളുന്ന പുക, വിഷവാതകങ്ങൾ, കീടനാശിനികൾ എന്നിങ്ങനെ അന്തരീക്ഷത്തെ മലിനമാക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ ഏറെയാണ്. പല മഹാനഗരങ്ങളും അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണത്തിന്റെ പിടിയിലാണിന്ന്. മലിനവായു ശ്വസിക്കുന്നത് കാൻസർ അടക്കമുള്ള പല മാരകരോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു. എന്നിട്ടും അന്തരീക്ഷമലിനീകരണത്തിന്റെ തോത് കുറക്കാൻ നാം തയ്യാറാവുന്നില്ല.

പൊള്ളുന്ന ഭൂമി

ആഗോളതാപനം! കാലങ്ങളായി നിരന്തരം ചൂടുപിടിച്ച ചർച്ചകൾക്ക് വിധേയമാകുന്ന ഒന്നാണ് ഈ വാക്ക്. കൊടുംവേനലിൽ പുഴകൾ വറ്റിവരളുമ്പോഴും സൂര്യാഘാതം മനുഷ്യരെയും മൃഗങ്ങളെയും പൊള്ളലേൽപ്പിക്കുമ്പോഴും നമ്മൾ ആഗോളതാപനത്തെ കുറ്റം പറയുന്നു. സൂര്യനില്നിന്നു വരുന്ന ചൂട് പിടിച്ചു നിർത്തുന്ന വാതകങ്ങളായ 'ഗ്രീൻ ഹൗസ് വാതകങ്ങൾ' അന്തരീക്ഷത്തിൽ വർധിക്കുന്നതാണ് ഭൂമി ഇങ്ങനെ ചൂടുപിടിക്കുന്നതിനു കാരണം. ഇവയിൽ ഏറ്റവും പ്രധാന വാതകമാണ് കാർബൺഡൈയോക്സൈഡ്, കാർബൺമോണോക്സൈഡ് എന്നിവ. വനങ്ങൾ വെട്ടി നശിപ്പിച്ചതും, കൽക്കരി ഫോസിൽ ഇന്ധനങ്ങളുടെ അമിതോപയോഗവുമാണ് ഈ അവസ്ഥയിലേക്ക് ഭൂമിയെ എത്തിച്ചത്. അന്തരീക്ഷത്തിലെ കാർബൺ ഡയോക്സൈഡിന്റെ അളവ് കുറക്കുകയാണു ആഗോളതാപനം കുറക്കാനുള്ള വഴി.

ജലമലിനീകരണം

മൂന്നിൽ രണ്ടുഭാഗം ജലം നിറഞ്ഞ ഗ്രഹമാണ് ഭൂമി. എന്നാൽ 680 കോടിയിൽ പരം വരുന്ന മനുഷ്യർക്കും എല്ലാംകൂടി അവകാശപ്പെട്ട ശുദ്ധജലത്തിന്റെ അളവു കേട്ടാൽ ഞെട്ടും. വെറും രണ്ടു ശതമാനം!മഞ്ഞുമലകളിലും മറ്റും ഉറഞ്ഞുകൂടിയിരിക്കുന്ന ജലം മാറ്റിനിർത്തിയാൽ വെറും ഒരു ശതമാനത്തിൽ താഴെ കുടിവെള്ളം മാത്രമേ നമുക്കുള്ളൂ. വ്യവസായശാലകളിലെ മാലിന്യങ്ങൾ നദികളെ മലിനമാക്കുന്നതിൽ പ്രധാനപങ്കുവഹിക്കുന്നു. കീടനാശിനികളും നഗരങ്ങളിലെയും മറ്റും ഓടയിൽ നിന്നുവരുന്ന മലിനജലവുമെല്ലാം ജലമലിനീകരണത്തിന് ആക്കം കൂട്ടുന്നു.

പരിസ്ഥിതി ദുരന്തങ്ങൾ

പരിസ്ഥിതിക്ക് സാരമായ നാശം വരുത്തിയ ഒട്ടേറെ ദുരന്തങ്ങൾ കഴിഞ്ഞ നൂറ്റാണ്ടിലുണ്ടായി. പ്രധാനപ്പെട്ടവ ഇതാ:

മിനമാതാ ദുരന്തം

1950-കളിൽ ജപ്പാനിലെ മിനമാതയിലെ പൂച്ചകൾ വിചിത്രമായി വിറച്ചു തുള്ളാനും വീണ് മരിക്കാനും തുടങ്ങി. 'ഡാൻസിങ് ക്യാറ്റ് ഫീവർ ' എന്നായിരുന്നു ഇത് അറിയപ്പെട്ടത്. പതിയെ ഇതേ ലക്ഷണങ്ങൾ മനുഷ്യരിലും കണ്ടുതുടങ്ങി. ജപ്പാന്റെ ചരിത്രത്തിലെ ഭീകരമായൊരു ദുരന്തത്തിന്റെ തുടക്കമായിരുന്നു അത്. 'മിനമാതാ രോഗം 'എന്ന് അതറിയപ്പെട്ടു.

ഭോപ്പാൽ ദുരന്തം

ലോകത്തിലെ വ്യാവസായിക ദുരന്തങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ ഏറ്റവും ഭീകരം എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കപ്പെടുന്നതാണ് ഭോപ്പാൽ വാതക ദുരന്തം. മധ്യപ്രദേശിലെ ഭോപ്പാലിൽ 1984ഡിസംബർ രണ്ടാം തീയതി ആണ് മാനവരാശിയെ നടുക്കിയ ഈ ദുരന്തം ഉണ്ടായത്.

ചെർണോബിലും ആണവദുരന്തങ്ങളും

ഉക്രൈനിലെ ചെർണോബിൽ ആണവോർജ നിർമാണശാലയിൽ 1986 ഏപ്രിൽ 26- ന് ഉണ്ടായ ആണവ ദുരന്തം. ആണവനിലയത്തിൽ ഉണ്ടായ പൊട്ടിത്തെറിയെ തുടർന്ന് റേഡിയോ ആക്റ്റീവ് കണികകൾ അന്തരീക്ഷത്തിൽ വ്യാപിച്ചു. പടിഞ്ഞാറൻ റഷ്യയും യൂറോപ്പും ആയിരുന്നു ദുരന്തത്തിന്റെ രൂക്ഷ ഫലങ്ങൾ അനുഭവിച്ചത്. ഇന്നും അനേകം പേർ ഈ ദുരന്തത്തിന്റെ ഫലമായി കാൻസർ പോലെയുള്ള മാരക രോഗങ്ങൾക്ക് അടിമകളാണ്.

പരിസ്ഥിതി സംഘടനകൾ

പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിനായി നിരവധി സംഘടനകൾ രൂപം കൊണ്ടിട്ടുണ്ട്. അതിൽ ലോക പ്രശസ്തമായ ചില പരിസ്ഥിതി സംഘടനകൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

ഐപിസിസി

ഐക്യരാഷ്ട്രസഭയുടെ ഭാഗമായ യുണൈറ്റഡ് നേഷൻസ് എൻവയോൺമെന്റ് പ്രോഗ്രാമും വേൾഡ് മീറ്റിയറോളജിക്കൽ ഓർഗനൈസേഷനും ചേർന്നതാണ് ഇന്റർ ഗവെൺമെന്റിൽ പാനൽ ഓൺ ക്ലൈമറ്റ് ചേഞ്ച്എന്ന ഐപിസിസി. ആഗോള കാലാവസ്ഥ വ്യതിയാനങ്ങളെക്കുറിച്ചു നിഷ്പക്ഷമായ പഠന റിപോർട്ടുകൾ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുകയാണ് ഐപിസിസിയുടെ പ്രധാന ദൗത്യം.

ഗ്രീൻ പീസ്

1970-കളിൽ നെതർലാൻന്റിലെ ആംസ്റ്റർ ഡാം ആസ്ഥാനമായി ആരംഭിച്ച പരിസ്ഥിതി സംഘടനയാണു ഗ്രീൻ പീസ്. വനനശീകരണം, ആഗോള താപനം

തുടങ്ങിയ പരിസ്ഥിതി വിഷയങ്ങളിൽ നേരിട്ട് ഇടപെടുന്ന ഈ സംഘടനയിൽ 28 ലക്ഷത്തിലധികം അംഗങ്ങളുണ്ട്. രാജ്യാന്തര സമുദ്ര കാര്യ സംഘടന, വേൾഡ് വൈഡ് ഫണ്ട് ഫോർ നേച്ചർ, രാജ്യാന്തര തിമിംഗല വേട്ട നിയന്ത്രണ കമ്മിഷൻ, സംയോജിത പർവത വികസന കേന്ദ്രം, ഐയു സിഎൻ, എന്നിങ്ങനെ മറ്റു പരിസ്ഥിതി സംഘടനകളും പ്രവർത്തനത്തിലുണ്ട്.

ഭൂമിയുടെ നിലനിൽപ് മനുഷ്യന്റെ മണ്ണുമായുള്ള പൊക്കിൾക്കൊടി ബന്ധം മുറിയുന്നതുവരെ മാത്രമാണ്. ഈ പശ്ചാത്തലത്തിലാണ് മരങ്ങൾ നട്ടുവളർത്തേണ്ട പ്രസക്തി മനസിലാക്കേണ്ടത്. എല്ലായിടത്തും മരങ്ങൾ വച്ചു പിടിപ്പിച്ചു ഭൂമിയുടെ മണ്മറഞ്ഞു പോയ ഹരിത ഭംഗി പുന:സൃഷ്ടിക്കാനുള്ള സദുദ്യമമാണ് നമുക്കുള്ളത്. ഒരു തൈ നടുമ്പോൾ ഒരു തണൽ നടുന്നു എന്ന ഒ.എൻ.വി ദർശനത്തിന് കർമ്മഭാഷ്യം ചമക്കുകയാണ് വളരുന്ന തലമുറയായ നമ്മുടെ ദൗത്യം.

മെറിൻ മരിയ ദേവസ്യ

8 D, സെന്റ് എഫ്രേം എച്ച്.എസ്സ് എസ്സ്. മാന്നാനം,
കോട്ടയം വെസ്റ്റ് ഉപജില്ല, കോട്ടയം

ആരോഗ്യവും രോഗപ്രതിരോധശേഷിയും

ഏറെ പ്രായം ചെന്ന അയൽവക്കത്തെ ചേട്ടൻ പ്ലാവിൽ കയറി ആടിന് കൊടുക്കുന്നതിനായി പ്ലാവില വെട്ടുന്നത് കാണുമ്പോൾ ഞാൻ പലപ്പോഴും ഞാനുൾപ്പെടുന്ന തലമുറയെ ഓർത്തുപോകാറുണ്ട്.ഈ പ്രായമാകുമ്പോൾ ഞാനും എന്റെ കൂട്ടുകാരും ജീവനോടെതന്നെ കാണുമോ എന്ന്?നമ്മുടെയൊക്കെ ആരോഗ്യം എങ്ങനെയായിരിക്കും? എന്നൊക്കെ.ഇന്നലകളിൽ നിന്ന് ഇന്നിലേക്ക് മുന്നേറുമ്പോൾ നമ്മുടെയെല്ലാം രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി കുറഞ്ഞ് വരുന്നതായി കാണുവാൻ കഴിയും.ഇന്നലകളുടെ ചരിത്രം വായിക്കുമ്പോൾ അദ്ധ്വാനത്തിന്റെയും ആരോഗ്യത്തിന്റെയും ഒരു തലമുറയുടെ കഥയാണ് നമുക്ക് കാണാൻ കഴിയുന്നതെങ്കിൽ ഇന്ന് അലസതയുടെയും അനാരോഗ്യത്തിന്റെയും കഥകളാണ് കാണാൻ കഴിയുന്നത്.

നാളേക്കുള്ള യാത്രയിൽ ഈ നില തുടർന്നാൽ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ആതുരാലയങ്ങളുടെ ഒരു നീണ്ട നിര തന്നെ കാണുവാൻ കഴിയും. എവിടെയാണ് മനുഷ്യന് തെറ്റ് പറ്റിയത് ? എങ്ങനെയാണ് ഈ തെറ്റിനെ ശരിയിലേക്കെത്തിക്കുക? ചിന്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.ഇന്നലകളുടെ ചരിത്രം വീണ്ടും വീണ്ടും വായിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.അപ്പോൾ മാത്രം തിരിച്ചറിയുന്ന ആ സത്യം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലേക്ക്

കൊണ്ടുവരേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.ഇന്നലകളുടെ ചരിത്രം വായിക്കുന്ന നമുക്ക് മണ്ണും മനുഷ്യനും തമ്മിലുള്ള അഭേദ്യമായ ബന്ധത്തിന്റെ അനുഭവം കണ്ടെത്താൻ കഴിയും. സൂര്യനോടൊപ്പം ഉണർന്ന് പാടത്തും പറമ്പിലും പണിയെടുക്കുന്ന ഒരു ജനതയുടെ കഥ തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയും.അദ്ധ്വാനത്തിന്റെ,ത്യാഗത്തിന്റെ,സഹന ത്തിന്റെ ചരിത്രം വായിക്കുമ്പോൾ നമുക്ക് ഒരു കാര്യം മനസ്സിലാകും.അദ്ധ്വാനം ആരോഗ്യത്തിലേക്കും ആരോഗ്യം രോഗപ്രതിരോധത്തിലേക്കും നയിക്കുമെന്ന്.ഈ അദ്ധ്വാനവും ആരോഗ്യവും നമ്മിൽ നിന്ന് എവിടയോ പോയ് മറഞ്ഞു.

അദ്ധ്വാനം മാത്രമാണോ രോഗപ്രതിരോധത്തിലേക്ക് പഴയ ജനതയെ നയിച്ചിരു ന്നത് എന്ന് സൂക്ഷമായി വിലയിരുത്തുമ്പോൾ അതിലും പുറമേ മറ്റൊരു കാര്യം കൂടി ബോധ്യപ്പെടും.അദ്ധ്വാനം മാത്രമല്ല നല്ല ആരോഗ്യത്തിലേക്ക് അവരെ നയിച്ചി രുന്നതെന്ന്.അത് മറ്റൊന്നുമല്ല,അവരുടെ ഭക്ഷണശീലങ്ങളാണ്.ഇന്നിലേക്ക് നോക്കു മ്പോൾ നമ്മുടെ ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ ആകെ മാറിയിരിക്കുന്നതായി കാണുവാൻ കഴിയും.വിഷം നിറഞ്ഞ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ നമ്മുടെയെല്ലാം ഭക്ഷണമേശകളെ കീഴടക്കിക്കഴിഞ്ഞു.വിഷം നിറഞ്ഞ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾക്കും പുറമേ ഫാസ്റ്റ്ഫുഡി ന്റെ ലോകം നമ്മെ ആകെ മാറ്റി മറച്ചിരിക്കുന്നതായി കാണുവാൻ കഴിയും.വീടുക ളിൽ ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്ത് ഭക്ഷിക്കുന്ന രീതി തന്നെ മാറി വന്നുകൊണ്ടിരിക്കു കയാണ്.കാലത്തിനൊത്ത് കോലം മാറുമ്പോൾ നാം അറിയാതെ രോഗങ്ങളെ വില യ്ക്ക് വാങ്ങുകയാണെന്ന് തിരിച്ചറിയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.ഇത്തരം ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെ കാർന്ന് തിന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.ഈ ആരോഗ്യമി ല്ലായ്മ നമ്മുടെ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷിയെ തകർത്തെറിയുകയാണ്.

ഇനിയും നമ്മൾ മടിച്ച് നിന്നാൽ രോഗങ്ങളുടെ തോഴനായി മാറുവാൻ അധികം സമയം വേണ്ടി വരില്ല എന്ന് തിരിച്ചിയണം നാം ഉൾപ്പെടുന്ന തലമുറ പഴയകാ ലത്തെ ചില ശീലങ്ങളെയെങ്കിലും കൂടെ കൂട്ടേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.അദ്ധ്വാനത്തിന്റെ യും അതിജീവനത്തിന്റെയും കഠിനമായ ചില പാഠങ്ങൾ നാം തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ട തായിട്ടുണ്ട്.എങ്കിൽ മാത്രമേ ആരോഗ്യത്തോടെ രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ കഴിയൂ.മാറി വരുന്ന സംസ്കാരം നമ്മുടെ ജീവിത രീതികളെയും ആരോഗ്യ മേഖ ലയേയും രോഗപ്രതിരോധശേഷിയേയും മാറ്റി മറിക്കുകയാണെന്ന വലിയ സത്യം തിരിച്ചറിയാൻ നാം ഇനിയും വൈകരുത്.ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു നല്ല തലമുറ വളർ ന്ന് വരുന്നതിനായി നമുക്ക് മണ്ണിനെ സ്നേഹിക്കാം... അദ്ധ്വാനം ശീലമാക്കാം.... വിഷമില്ലാത്ത ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളെ കൂടെകൂട്ടാം... അങ്ങനെ ആരോഗ്യമുള്ള... രോഗ പ്രതിരോധ ശേഷിയുള്ള ഒരു തലമുറയെ വാർത്തെടുക്കാം...

അജിത്ത് ശശി

9 F, സെന്റ് മേരീസ് എച്ച്.എസ്സ്. ആരക്കുഴ,
മൂവാറ്റുപുഴ ഉപജില്ല, എറണാകുളം

ശുചിത്വവും രോഗപ്രതിരോധവും

ലോകത്തിലെ തന്നെ ഏറ്റവും ശ്രദ്ധേയമായ ആരോഗ്യസ്ഥിതി നിലനിന്നിരുന്ന ഈ കൊച്ചു കേരളത്തിലെ സ്ഥിതി ഇന്ന് പാടെ മാറിക്കഴിഞ്ഞു.കേരളം ഇന്ന് പകർച്ചവ്യാധികളുടെ നാടായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു

പകർച്ചവ്യാധികൾ മിക്കവയും കൊതുകിൽ നിന്നും പകരുന്നവയായതിനാൽ കൊതുകിന്റെ വൻതോതിലുള്ള വർധനവാണ് നിയന്ത്രണ വിധേയമായിരുന്ന പല വൈറസുകൾ കേരളത്തിൽ വീണ്ടും പ്രത്യക്ഷപ്പെടാൻ ഇടയായത്.കൂടാതെ മലിനജലം കെട്ടിക്കിടക്കുന്നതിലൂടെയും പരിസര ശുചിത്വമില്ലായ്മയും വ്യക്തിശുചിത്വക്കുറവും മറ്റു പല രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു. മഞ്ഞപ്പിത്തം, എലിപ്പനി, ഡങ്കിപ്പനി, മലമ്പനി തുടങ്ങിയ പകർച്ചവ്യാധികൾ നമ്മുടെ പ്രദേശത്തും പടർന്നു പിടിക്കുന്നു എന്നത് ആശങ്കയുണർത്തുന്ന കാര്യമാണ്.

ഇതിനല്ലാം പുറമെ ഇന്നു നമ്മുടെ ലോകം അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന ഏറ്റവും ശക്തിയേറിയ മാറാരോഗമാണ് 'കൊറോണ ' എന്ന വൈറസ് പരത്തുന്ന COVID 19 എന്ന രോഗം.വ്യക്തികളും അവർ ജീവിക്കുന്ന അന്തരീക്ഷവും മാലിന്യമുക്തമായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് 'ശുചിത്വം'.ഗൃഹ ശുചിത്വം, പരിസര ശുചിത്വം, പൊതു ശുചിത്വം, സാമൂഹിക ശുചിത്വം എന്നിങ്ങനെ പേരുകളിൽ നാം ഇതിനെ വേർതിരിച്ച് പറയുമെങ്കിലും – ഇവയെല്ലാം ഒന്നു ചേരുന്ന ആകെത്തുകയാണ് 'ശുചിത്വം. ഒരുപക്ഷെ ഇന്നു നമ്മുടെ സമൂഹം കടന്നു പോകുന്ന മഹാമാരിയായ COVID 19ന് അടിസ്ഥാന കാരണം നമ്മുടെ ഇടയിൽ നിലനിൽക്കുന്ന ശുചിത്വ ക്കുറവ് തന്നെയാണ്. മനുഷ്യരിലൂടെ മാത്രം പകരുന്ന ഈ അസുഖത്തിന് മുഖ്യ കാരണം വ്യക്തി ശുചിത്വമില്ലായ്മ തന്നെയാണ്.അതിനാലാണ് ഇതിന് എതിരായി 'സാമൂഹിക അകലം' പാലിക്കണം എന്ന് നമ്മുടെ സർക്കാരും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും നിഷ്കർഷിക്കുന്നത്.

എവിടയെല്ലാം നാം ശ്രദ്ധിച്ചു നോക്കുന്നുവോ, അവിടെയെല്ലാം നമുക്ക് ശുചിത്വമില്ലായ്മ കാണാൻ കഴിയും. വീടുകൾ, ഹോട്ടലുകൾ, കച്ചവടസ്ഥാപനങ്ങൾ, ലോഡ്ജുകൾ, ആശുപത്രികൾ, സർക്കാർ സ്ഥാപനങ്ങൾ, റോഡുകൾ, പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ തുടങ്ങി മനുഷ്യൻ എവിടെയെല്ലാം പോകുന്നുവോ അവിടെയെല്ലാം ശുചിത്വമില്ലായ്മയുമുണ്ട്.

നമ്മുടെ കപടസാംസ്ക്കാരിക ബോധം ഇതൊന്നും കണ്ടില്ലെന്ന് നടിക്കാൻ നമ്മെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് ശുചിത്വമില്ലായ്മ ഒരു ഗൗരവപ്പെട്ട പ്രശ്നമായി നമുക്ക് തോന്നുന്നില്ല. പ്രശ്നമാണെന്ന് കരുതുന്നുണ്ടെങ്കിലല്ലേ പരിഹാരത്തിന് ശ്രമിക്കുകയുള്ളൂ...

മാലിന്യത്തിന്റെ പേരിൽ സംസ്ഥാനത്ത് പലയിടത്തും സംഘർഷങ്ങൾ

ഉടലെടുക്കുന്നു. എന്നിട്ടും പ്രശ്നം പ്രശ്നമായിത്തന്നെ തുടരുന്നു. അധികൃതർ എന്തു ചെയ്യണമെന്നറിയാതെ നട്ടം തിരിയുന്നു. ശുചിത്വം വേണമെന്ന് എല്ലാവർക്കും അറിയാം. എന്നിട്ടും ശുചിത്വമില്ലാതെ നാം ജീവിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ബോധനിലവാരത്തിന്റെയും കാഴ്ചപ്പാടിന്റെയും പ്രശ്നമാണ്. ആവർത്തിച്ചു വരുന്ന പകർച്ചവ്യാധികൾ നമ്മുടെ ശുചിത്വമില്ലായ്മയ്ക്ക് കിട്ടുന്ന പ്രതിഫലമാണെന്ന് നാം തിരിച്ചറിയുന്നില്ല.

പ്രാചീന കാലം മുതൽ നമ്മുടെ പൂർവ്വീകർ ശുചിത്വത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ ഏറെ ശ്രദ്ധയുള്ളവരായിരുന്നു എന്ന് പുരാതന സംസ്ക്കാരത്തിലെ തെളിവുകൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. ശുചിത്വം ഒരു സംസ്ക്കാരമാണെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞവരായിരുന്നു അവർ. ഒരു വ്യക്തിയായാലും ഒരു സമൂഹം തന്നെ ആയാലും ശുചിത്വം വളരെ പ്രാധാന്യമുള്ളതാണ്.

പ്രകൃതിയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥ നിലനിൽക്കണമെങ്കിൽ ജീവ -അജീവിയ ഘടകങ്ങൾ മിതമായ തോതിൽ ഉണ്ടാവണം. പ്രകൃതിയിലെ സന്തുലിതാവസ്ഥയിലുണ്ടാകുന്ന വ്യതിയാനം ഏറ്റവും അധികം ബാധിക്കുന്നത് മനുഷ്യ സമൂഹത്തേയാണ്.ഈ സൂക്ഷ്മജീവികൾ ഇന്ന് ജീവ സമൂഹത്തെ കീഴ്പ്പെടുത്തിയിരിക്കുകയാണ്. ഇന്ന് നമ്മുടെ സമൂഹത്തിലെ ജനങ്ങൾ പകർച്ചവ്യാധികൾ നിമിത്തം മരണമടയുന്നു.കേരളത്തിൽ പകർച്ചവ്യാധികൾ പടരുന്നു.

ആരോഗ്യ-വിദ്യാഭ്യാസ മേഖലകളിൽ ഏറെ മുൻപന്തിയിലാണ് നമ്മുടെ രാജ്യം എന്ന് നാം അവകാശപ്പെടുമ്പോഴും ശുചിത്വത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ നാം ഏറെ പുറകിലാണെന്ന് കൺതുറന്ന് നോക്കുന്ന ഏതൊരുവനും മനസ്സിലാക്കാവുന്നതാണ്. ഇത് എങ്ങനെ? എന്തുകൊണ്ട് സംഭവിക്കുന്നു? ആരും കാണാതെ മാലിന്യം നിരത്തിൽ നിക്ഷേപിക്കുന്ന, സ്വന്തം വീട്ടിലെ മാലിന്യം അയൽക്കാരന്റെ പറമ്പിലേക്കെറിയുന്ന മലയാളി തന്റെ കപട സാംസ്ക്കാരികന്റെ ബോധത്തിന്റെ തെളിവ് പ്രകടിപ്പിക്കുകയല്ലേ ചെയ്യുന്നത്? ഈ അവസ്ഥ തുടർന്നാൽ 'ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാട് ' എന്ന ബഹുമതിക്കു പകരം 'മാലിന്യകേരളം എന്ന ബഹുമതി അണിയേണ്ടി വരുമെന്നതിൽ സംശയമില്ല. ഈ അവസ്ഥയ്ക്ക് മാറ്റം വന്നേ പറ്റൂ...

ഓരോ ജീവിയും അതിനു ചുറ്റുപാടുമുള്ള മറ്റു സഹജീവികളുമായി പരസ്പരാശ്രയത്തിലും, സഹവർത്തത്തിലുമാണ് ജീവിക്കുന്നത്. ഓരോ പ്രദേശത്തെയും ജൈവ വൈവിധ്യം ആവാസവ്യവസ്ഥ ഇവയ്ക്ക് ഭീഷണിയാകുന്ന ഘടകങ്ങളെപ്പറ്റി വിചിന്തനം ചെയ്യുകയും പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്തെങ്കിലേ മനുഷ്യസമൂഹത്തിന് തന്നെ നിലനിൽപ്പുള്ളൂ അത്തരത്തിലുള്ള ഒരു ശുചിത്വ കേരളത്തെ വാർത്തെടുക്കാൻ നമുക്കൊരുമിച്ച് പരിശ്രമിക്കാം.

അനീന ജോൺ
10 C, സെന്റ്. ജോസഫ്സ് എച്ച്.എസ്.എസ് പൈങ്ങോട്ടൂർ,
കോതമംഗലം ഉപജില്ല, എറണാകുളം

പ്രതീക്ഷയോടെ പ്രകൃതി

സംഹാരശേഷിയുള്ള രോഗവ്യാപനം നേരിടാൻ ലോകം ഒരു വീട്ടിലേയ്ക്കോ മുറിയിലേയ്ക്കോ ഒതുങ്ങിയിരിക്കുകയാണ്. കോവിഡ് എന്ന വൈറസ് 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 ഇലവുമരം–അവന്റെ വല്ല്യച്ഛൻ അത് വെട്ടികളയുമ്പോൾ–അവൻ 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.കൊവിഡ് ശരീരത്തിനെയും ഒരുപോലെ ആകുലപ്പെടുത്തുന്ന ഈ വിഷമസന്ധിയിൽ, നമ്മുടെ ഭരണാധികാരികളും, ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും അതുല്ല്യമായ നേതൃപാടവത്തോടെ രോഗപ്രതിരോധത്തിനുള്ള കർമ്മ പരിപാടികൾ ആവിഷ്കരിക്കുകയാണ്.ഭക്ഷണം മുതൽ വസ്ത്രധാരണം വരെയുള്ള ആരോഗ്യശീലത്തെക്കുറിച്ച് നൂറ്റാണ്ടുകൾ പഴക്കമുള്ള ആയുർവ്വേദത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ഇവ അനുവർത്തിക്കുന്നതിലൂടെ ഏതു കാലഘട്ടത്തിലും ഏത് രോഗത്തേയും നേരിടാൻ ശരീരം ശേഷിയുള്ളതാകും. അതിനായി നമ്മൾ ശീലിക്കേണ്ടത് ശുചിത്വം പാലിക്കുക എന്നതാണ്. ഉറക്കവും ഭക്ഷണവും ആരോഗ്യകരമായ രീതിയിൽ ചിട്ടപ്പെടുത്തണം. കൈകൾ ശുചിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുന്നതുപോലെ,വായയും സദാ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കണം.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.കാണാത്ത വൈറസ്സിൽ നാം വിശ്വസിക്കുന്നുവെങ്കില് കാണപ്പെടാത്ത ദൈവത്തിൽ നമുക്ക് വിശ്വസിക്കാം...... .രോഗഭീതികളൊഴിഞ്ഞ നല്ല നാളേയ്ക്കായ് നമുക്ക് കാത്തിരിക്കാം.... അതിനായ് പ്രാർത്ഥിക്കാം....

അൽഫോൻസാ സിബിച്ചൻ

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

ശുചിത്വം

ശുചിത്വം എന്ന വാക്ക് നമ്മുടെ മനസ്സിൽ വരുമ്പോൾ അത് ആരോഗ്യത്തെയും ശുചിത്വത്തെയും കുറിച്ച് ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നു.സ്വയം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നതിനു ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതിനുമുള്ള ഉള്ള ശീലം വളരെ പ്രധാനമാണ്. ശുചിത്വം എന്ന വാക്ക് ഇംഗ്ലീഷിൽ ഹൈജീൻ അല്ലെങ്കിൽ സാനിറ്റേഷൻ എന്നു പറയുന്നു. അതായത് ആരോഗ്യം, വൃത്തി, വെടിപ്പ്, എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ തുല്യ അർത്ഥത്തിൽ ശുചിത്വം എന്ന വാക്ക് ഉപയോഗപ്പെടുന്നു. ഗ്രീക്ക് പുരാണത്തിലെ ആരോഗ്യ ദേവതയായ ഹൈജിയയുടെ പേരിൽനിന്നാണ് hygiene എന്ന വാക്ക് ഉണ്ടായിട്ടുള്ളത്.അതേ പോലെ പരിസരം, വൃത്തി, വെടിപ്പ്, മാലിന്യസംസ്കരണം, കൊതുക് നിവാരണം എന്നിവയെല്ലാം ബന്ധപ്പെടുത്തി

സാനിറ്റേഷൻ എന്ന വാക്കും ശുചിത്വവുമായി ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നു. ശുചിത്വം ദൈവഭക്തി അടുത്താണ് എന്ന ഒരു ചൊല്ലുണ്ട്. ഇവിടെ ശുചിത്വം അർത്ഥമാക്കുന്നത് ഒരാളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ദീർഘകാലം നിലനിൽക്കുന്ന ഒരു ഭാഗമാണ്. അത് ആരോഗ്യകരമായ ശരീരത്തിന് മനസ്സിനും വളരെ ആവശ്യമാണ്. നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ശുചിത്വം രോഗങ്ങളെ അകറ്റി നിർത്തുന്നു. അതിനാൽ ദീർഘവും ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് ശുചിത്വം എന്ന വാക്ക് നമ്മുടെ മനസ്സിൽ വരുമ്പോൾ അത് ആരോഗ്യത്തെയും ശുചിത്വത്തെയും കുറിച്ച് ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നു. സ്വയം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നതിനു ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതിനുമുള്ള ഉള്ള ശീലം വളരെ പ്രധാനമാണ്. ശുചിത്വം എന്ന വാക്ക് ഇംഗ്ലീഷിൽ ഹൈജീൻ അല്ലെങ്കിൽ സാനിറ്റേഷൻ എന്നു പറയുന്നു. അതായത് ആരോഗ്യം, വൃത്തി, വെടിപ്പ്, എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ തുല്യ അർത്ഥത്തിൽ ശുചിത്വം എന്ന വാക്ക് ഉപയോഗപ്പെടുന്നു. ഗ്രീക്ക് പുരാണത്തിലെ ആരോഗ്യ ദേവതയായ ഹൈജിയയുടെ പേരിൽനിന്നാണ് hygiene എന്ന വാക്ക് ഉണ്ടായിട്ടുള്ളത്.

ജെറിഷ ടീ അജു

5 C, ഗവ. എച്ച്.എസ്.എസ്., ചിറ്റാർ, പത്തനംതിട്ട,
പത്തനംതിട്ട ഉപജില്ല, പത്തനംതിട്ട

കൊറോണയെ നാം അതിജീവിക്കും

കൊറോണ എന്ന മഹാമാരി ആദ്യമായി ലക്ഷ്യം ഉറപ്പിച്ചത് ചൈന എന്ന രാജ്യത്താണ്. കൊറോണ എന്ന രോഗം ഒരു മഹാമാരിയായി മാത്രം കണക്കാക്കപ്പെടേണ്ടത് അല്ല. മനുഷ്യനിൽ മനുഷ്യൻ തന്നെ രൂപാന്തരീകരണം വരുത്താനുള്ള ഒരു അവസരം കൂടിയാണ് ഇത്.ഞാൻ അഭിമാനത്തോടെ പറയും നിരവധി ദുരന്തങ്ങളും അപകടങ്ങളും പ്രതിസന്ധി സൃഷ്ടിച്ചു എങ്കിലും അതിനെല്ലാം ജാതിമത ഭേദമില്ലാതെ ജനത ഒറ്റക്കെട്ടായി പ്രതിരോധിച്ചു. കൊറോണ എന്ന മഹാമാരിയും നാം അപ്രകാരംതന്നെ പ്രതിരോധിക്കും. രാജ്യങ്ങളെല്ലാം ഒരുമിച്ചു നിന്ന് ലോകത്തെ നാം രക്ഷിക്കും. ഇതുവരെ ഒരു മഹാമാരിയും, ദുരന്തവും മനുഷ്യനെ കീഴടക്കിയതായി നാം കേട്ടിട്ടില്ല.ഇനി നമ്മൾ ഇന്ത്യയിലെ ജനങ്ങൾ ഒറ്റക്കെട്ടായി നീങ്ങേണ്ട സമയം,ഇന്ത്യയുടെ ചരിത്രത്തിൽ സ്വർണ്ണ ലിപികളാൽ എഴുതപ്പെടേണ്ട സുവർണദിനങ്ങൾ.ഒരു ഉത്തരവാദിത്വബോധമുള്ള ഇന്ത്യൻ പൗരൻ എന്ന നിലയിൽ പ്രവർത്തിക്കേണ്ട സമയം. ഒരു വ്യക്തിയുടെ അനാസ്ഥ നമ്മുടെ ഗ്രാമത്തെ, പട്ടണത്തെ, ജില്ലയെ, സംസ്ഥാനത്തെ എന്തിനുപറയുന്നു നമ്മുടെ രാജ്യത്തിനു തന്നെ ദോഷം സൃഷ്ടിച്ചേക്കാം

ഒരു വിദ്യാർത്ഥി എന്ന നിലയിൽ എന്നെ പോലുള്ള അനേകം വിദ്യാർത്ഥികളുടെ

പ്രാർത്ഥനയും പ്രവർത്തനങ്ങളുമെല്ലാം ലോകജനതകൾക്ക് വേണ്ടി ഈ സമയം ഞങ്ങൾ സമർപ്പിച്ചിരിക്കുകയാണ്.ഞങ്ങൾ വിദ്യാർത്ഥികൾ മാത്രമല്ല ഇന്ത്യയിലെ ജനങ്ങൾക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യം നേടിത്തന്ന സ്വാതന്ത്ര്യസമരസേനാനികളുടെയും, മഹാന്മാരുടെയും അതിലുപരി ഇന്ത്യ എന്ന രാജ്യത്തിന്റെ സ്വന്തം പുത്രർ തന്നെ. കൊറോണ എന്ന മഹാമാരിയെ പ്രതിരോധിച്ചു കൊണ്ട് ഇന്ത്യ മറ്റു രാജ്യങ്ങൾക്ക് മാതൃകയാകും.അതിനായി നമുക്ക് ജാഗ്രതയോടെ ജീവിക്കാം.നാളത്തെ ഐക്യത്തിനായി ഇന്ന് നമുക്ക് അകലം പാലിക്കാം.

കൊറോണ എന്ന മഹാമാരിയിൽ സാധാരണക്കാരുടെ മാത്രമല്ല ഇടത്തരക്കാരുടെയും സമ്പന്നരുടെയും ജീവിതംപോലും താളം തെറ്റിയിരിക്കുന്നു.ദിവസവരുമാനക്കാർ ഇപ്പോൾ സർക്കാരുടെ കാരുണ്യത്തിലാണ് ജീവിക്കുന്നത്. നികുതിവരുമാനം പോലും നിലച്ചിരിക്കുന്നു.രോഗപ്രതിരോധത്തിന് തന്നെ പണം കണ്ടെത്താൻ സർക്കാരുകൾ നെട്ടോട്ടമോടുന്നു.ഒരു സംസ്ഥാനത്തിനും രാജ്യത്തിനും മാത്രമുള്ള അവസ്ഥയല്ല ഇത് ലോകരാജ്യങ്ങളുടെ അവസ്ഥയാണ്.ഇതൊരു ആഗോള പ്രതിസന്ധി തന്നെയാണ്. നമ്മളാരും ഇത്തരമൊരു പ്രതിസന്ധി നേരിട്ടിട്ടില്ല.ഇത് എല്ലാ ദുരന്തങ്ങളെയും മഹാമാരികളെയും കീഴടക്കാൻ സാധിക്കും എന്നതിനുള്ള ഒരു അവസരംകൂടിയാണ്.

ലോക രാജ്യങ്ങളുടെ ചരിത്രത്തിൽ എഴുതപ്പെടേണ്ട ദിനങ്ങളിൽ ഒന്നായിരിക്കും പ്രതിരോധിക്കുന്ന ആ ദിനം.കൊറോണ എന്ന രോഗത്തെ നാം പ്രതിരോധിക്കും. ആ യുദ്ധത്തിൽ വിദ്യാർത്ഥികളായ ഞങ്ങളും പങ്ക് വഹിക്കുന്നു.വിദ്യാർത്ഥികളായ ഞങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന കൊച്ചു കൊച്ചു നന്മനിറഞ്ഞ പ്രവർത്തികൾ മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവിതങ്ങളിൽ സ്നേഹത്തിനും ആശ്വാസത്തിനും വെളിച്ചം പകരുന്നു എങ്കിൽ ഞങ്ങൾ ഇനിയും പ്രയത്നിക്കും.കുട്ടികളായ ഞങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ പറ്റുന്നത് എല്ലാം ഞങ്ങൾ ചെയ്യും.സാധ്യമല്ലാത്തത് പരിശ്രമംകൊണ്ട് സാധ്യതയിലേക്ക് പരിണമിപ്പിക്കും.

ഇന്ത്യയിലെ ജനങ്ങൾ ഐക്യത്തോടെ ഒറ്റക്കെട്ടായി നിന്ന് ശക്തിയിലും സ്നേഹത്തിലും നാം ആ മഹാമാരിയെ കീഴടക്കും. ഒരിക്കലും നാം തളരരുത്, തളർന്നാൽ ഇന്ത്യയിലെ പൗരന്മാർക്കായി ജീവൻ ത്യജിച്ച മഹാന്മാരും അവിടെ തോൽക്കുകയാണ്.നാം ജയം കാണുന്നത് വരെ ആ രോഗത്തോട് യുദ്ധം ചെയ്യും. തോൽവിയിലും ജയം ഒളിഞ്ഞിരിപ്പുണ്ട്.ഏറ്റവും നല്ല ഉദാഹരണമാണ് എ.പി.ജെ അബ്ദുൽ കലാം തന്റെ പതിനെട്ടാമത്തെ വിക്ഷേപണത്തിലാണ് അദ്ദേഹം വിജയം കണ്ടത്. അതുപോലെ,വിജയം കാണുന്നത് വരെ നമുക്ക് പോരാടാം. നാളത്തെ ഐക്യത്തിനായി ഇന്ന് അകലം പാലിക്കാം.

അനാമിക മരിയ ജോൺ
10 A, സെന്റ് ജോസഫ്സ് എച്ച് എസ് വരാപ്പുഴ,
ആലുവ ഉപജില്ല, എറണാകുളം

പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണം

മണ്ണും കുളവും പുഴയും അന്തരീക്ഷവും എല്ലാം ഇന്ന് മലിനമക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. പ്ലാസ്റ്റിക്ക് വലിച്ചെറിയപ്പെടുന്നത്ത് കാരണം മണ്ണിന്റെ വായു സഞ്ചാരവും ഫലപുഷ്ടിയും കുറയുന്നു.അതിനാൽ മണ്ണിലെ സസ്യങ്ങളും സൂഷ്മജീവികളും നശിക്കുന്നു. വ്യവസായ ശാലകളിലെ രാസവസ്തുക്കൾ വലിച്ചെറിഞ്ഞ് പുഴകളും പരിസ്ഥിതിയും മലിമാക്കപ്പെടുന്നു. കാർബൺ ഡയോക്സൈഡ്, മീഥേൻ ഇവയെല്ലാം അന്തരീക്ഷത്തിൽ വർധിക്കുന്നതുകൊണ്ട് അന്തരീക്ഷതാപനില ഉയരുന്നു. ഇതിന്റെ ഫലമായി പരിസ്ഥിതിയുടെയും അന്തരീക്ഷത്തിന്റെയും തുലന നില അവതാളത്തിലായി. മരങ്ങൾ വെട്ടി നശിപ്പിച്ചതിനാൽ ജീവജാലങ്ങളുടെയും പക്ഷികളുടെയും വാസസ്ഥലം നഷ്ടമായി. പാഴ്വസ്തുക്കൾ വലിച്ചെറിഞ്ഞ് മണ്ണിനെ നശിപ്പിച്ചപ്പോൾ പല രോഗങ്ങളും മനുഷ്യനെ കീഴ്പ്പെടുത്താൻ തുടങ്ങി.ഇന്ന് മനുഷ്യകുലം ഏറ്റവും അധികം ബുദ്ധിമുട്ടുന്നത് പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണം നമുക്ക് സമ്മാനിക്കുന്ന രോഗങ്ങൾ കൊണ്ടാണ് ഇത് മനസിലാക്കിക്കൊണ്ട് നമുക്ക് ഒത്തൊരുമയോടെ പരിസര ശുചീകരണം ഒരു ശീലമാക്കാം. അങ്ങനെ രോഗങ്ങളെ അകറ്റി നിർത്താം.

അനന്യ. ആർ

3 B, ഗവ.എച്ച്.എസ്.എസ് മാങ്കോട്,
കോന്നി ഉപജില്ല, പത്തനംതിട്ട

മഹാമാരിയായി കൊറോണ, മാതൃകയായി കേരളം.

ഇന്ന് ലോകത്തെ വിറപ്പിച്ച മഹാമാരിയായി കൊറോണ കടന്നുവരുമ്പോൾ അതിന്റെ മുമ്പിൽ ലോകരാജ്യങ്ങൾ പകച്ചു നിൽക്കുന്ന ഘട്ടത്തിൽ ലോകത്തിനു മുമ്പിൽ നമ്മുടെ കൊച്ചു കേരളം മാതൃകയായത് എങ്ങനെയെന്നു പരിശോധിക്കാം. ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ നിന്നായിരുന്നു കോറോണയുടെ തുടക്കം. അതുകൊണ്ടു തന്നെ 'വുഹാൻ വൈറസ് ' എന്നായിരുന്നു കോറോണയെ ആദ്യം ലോകം വിശേഷിപ്പിച്ചത്. കോറോണയുടെ മുമ്പിൽ ദിനംപ്രതി ആയിരക്കണക്കിന് മനുഷ്യർ ലോകത്തു മരിച്ചു വീഴുന്ന കാഴ്ചയാണ് തുടർന്ന് ലോകം കണ്ടത്. ആ സന്ദർഭത്തിലാണ് കേരളം കോവിഡ് –19 എന്ന കോറോണയെ അതിജീവിക്കുന്നതിൽ മാതൃകയായി തീർന്നിട്ടുള്ളത്. കോറോണയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ഏറ്റവും ആവശ്യം വേണ്ട

ജാഗ്രത വലിയ കരുതലോടു കൂടി നിർവഹിക്കുവാൻ കേരളത്തിനായിട്ടുണ്ട്. സർക്കാർ തല സംവിധാനങ്ങൾ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിച്ചു. ആരോഗ്യ വകുപ്പ് ഉണർന്നു പ്രവർത്തിച്ചു ജനങ്ങൾക്ക് കൃത്യമായ ബോധവൽക്കരണം നൽകി. ജാതി - മത -രാഷ്ട്രീയ വ്യത്യാസങ്ങൾ മറന്നുകൊണ്ട് ജനതാ ഒറ്റകെട്ടായി കൊറോണയെ തുരത്തുന്നതിന് വേണ്ട പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുകയും എല്ലാ ആളുകളും മനുഷ്യ സ്നേഹത്തെയും ധാർമിക മൂല്യങ്ങളെയും മുറുകെ പിടിച്ചു കൊണ്ടുള്ള നിലപാടുകൾ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്തു.

തുടക്കം മുതലുള്ള മുഴുവൻ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും കേരളത്തിന്റെ ബഹുമാനപ്പെട്ട മുഖ്യമന്ത്രി ധീരോദാത്തമായ നേതൃത്വം നൽകുകയുണ്ടായി. സമാനമായ നിലയിൽ കേരളത്തിന്റെ ബഹുമാനപെട്ട ആരോഗ്യവകുപ്പ് മന്ത്രിയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളും ലോകത്തിനു മുമ്പിൽ മാതൃകയായി. സമൂഹവ്യാപനം തടയുന്നതിനായി സർക്കാർ തലത്തിൽ കൈകൊണ്ട നടപടികൾ വലിയ വിജയം കണ്ടു. അതിൽ കേരള പോലീസ് ഉദ്യോഗസ്ഥന്മാരുടെയും, ഡിപ്പാർട്മെന്റിന്റെയും കരുതലോടു കൂടിയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ലോക ശ്രദ്ധ പിടിച്ചു പറ്റിയിട്ടുണ്ട്. ഏറെ സങ്കീർണമായ ഘട്ടങ്ങളിലൊക്കെ സർക്കാരിന്റെയും, ആരോഗ്യ വകുപ്പിന്റെയും കാര്യക്ഷമമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കൊണ്ടുതന്നെ ആയിരക്കണക്കിന് ആളുകളെ കോറോണയുടെ വായിൽ നിന്നും രക്ഷിച്ചെടുക്കുവാൻ നമ്മുക്ക് കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ഐസൊലേഷൻ വാർഡുകൾ മികച്ച സൗകര്യങ്ങളോടുകൂടി നമുക്ക് പ്രവർത്തിപ്പിക്കുവാൻ സാധിച്ചു. വിദേശത്തു നിന്ന് എത്തുന്ന മുഴുവൻ പ്രവാസികളെയും യഥാസമയങ്ങളിൽ നിരീക്ഷണത്തിൽ പാർപ്പിക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ ചിലർ നിയന്ത്രണങ്ങൾ ലംഘിച്ചുകൊണ്ട് സ്കൂട്ട് ചെയ്തു പോയിട്ടുള്ള സംഭവങ്ങളും ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്. അത്തരം ആളുകളെ കണ്ടെത്തി അവർക്ക് അതീവ സുരക്ഷിതത്വം നൽകുകയും, അവരുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തിയ മുഴുവൻ പേരുടെയും വിധമായ വിവരങ്ങൾ റൂട്ട് മാപ്പ് തയ്യാറാക്കി കൊണ്ട് മനസ്സിലാക്കുകയും അതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഉള്ള നടപടി ക്രമങ്ങളിൽ ഊടെ ആരോഗ്യവകുപ്പ് നേരിട്ട് ഇടപെട്ടു കൊണ്ട് പരിഹാരം ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുള്ളതാണ്.

കേരളത്തിലെ മുഴുവൻ ജില്ലാ കളക്ടർമാരുടെയും സജീവസാന്നിധ്യം കൊറോണയെ അതിജീവിക്കുന്നതിൽ വലിയ നിലയിലുള്ള കരുത്താണ് പകർന്നു നൽകിയത്. നഴ്സുമാരായി സേവനമനുഷ്ഠിക്കുന്ന വർ സാക്ഷാൽ മാലാഖ മാരായി മാറുകയായിരുന്നു. തുടർന്ന് രാജ്യം ലോക്ഡൗണിലേക്കു നീങ്ങുമ്പോൾ കേരളം ജാഗ്രതയിൽ മാതൃകകാട്ടി. ലോക്ഡോൺ ജനജീവിതത്തെ സ്തംഭിപ്പിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള സങ്കീർണമായ വിഷയങ്ങളിൽ സർക്കാറിന്റെ ശ്രദ്ധ വേണ്ട സമയത്ത് വേണ്ട വിധത്തിൽ ഫലപ്രദമായി വിനിയോഗിച്ചു. സാധാരണക്കാരുടെയും സമൂഹത്തിലെ ഏറ്റവും പാവപെട്ടവരായിട്ടുള്ള ജനവിഭാഗത്തെയും നിത്യ

ജീവിതവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങളിലും സർക്കാർ ഇടപെട്ട് വലിയ സഹായ ങ്ങൾ എത്തിച്ചു കൊടുത്തു. അങ്ങനെ ഒരു ഭാഗത്ത് നിയമങ്ങൾ കർശനമാക്കി കൊണ്ടും ആവശ്യം വേണ്ട ബോധവൽക്കരണം കൊടുത്തു കൊണ്ടും സർക്കാർ ധീരമായ നിലപാട് സ്വീകരിച്ചു. അമേരിക്കയും യൂറോപ്യൻ രാജ്യങ്ങളും കൊറോ ണയുടെ മുമ്പിൽ അടിപതറുന്ന കാഴ്ച ലോകം കാണുമ്പോൾ നമ്മുടെ കൊച്ചു കേരളം കൊറോണയെ അതിജീവിക്കുന്നതിന്റെ അനുഭവങ്ങളാണ് തുടർന്നുവന്ന നാളുകളിൽ ലോകം ചർച്ച ചെയ്യുന്നത്.

സന്നദ്ധ സംഘടനകളുടെയും സാമൂഹിക സാംസ്കാരിക പ്രസ്ഥാനങ്ങളുടെയും സജീവമായ സേവനങ്ങൾസാമൂഹിക-സാംസ്കാരിക പ്രസ്ഥാനങ്ങളുടേയും സജീ വമായ സേവനങ്ങൾ കേരളത്തിന് ഒരു മുതൽക്കൂട്ടായി. മനുഷ്യത്വമാണ് തിക ഞ്ഞ പ്രബുദ്ധതയുടെ അടയാളം എന്ന് കേരളം ലോകത്തിനു മുമ്പിൽ കാണിച്ചു. ആ നിലയിൽ വിലയിരുത്തുമ്പോൾ കൊറോണ എന്ന മഹാമാരിയെ പ്രതിരോധി ക്കാനും അതിജീവിക്കാനും കേരളത്തിനായി എന്നത് ഇന്ന് ലോകം അംഗീകരി ക്കുന്ന കാര്യമാണ്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ തർക്കമറ്റ നിലയിൽ നമുക്ക് പറയുവാൻ കഴിയും സർക്കാരിന്റെയും, ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെയും, പോലീസ് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റി ന്റെയും ഉപദേശങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും തുടർന്നുള്ള ദിവസങ്ങളിലും നമുക്ക് പാലി ക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞാൽ കോറോണയെ അതിജീവിക്കുന്ന കേരളം മഹാമാരികളിൽ നിന്നും മനുഷ്യനെ രക്ഷിക്കുന്നത് ലോകത്തിനു മുൻപിൽ എന്നും മാതൃകയായി തീരും എന്ന് ഉറപ്പു പറയാം...

അർഷ നൗഷാദ്

7 A, ഗവ.ഗേൾസ് എച്ച്.എസ്.എസ്. കരമന,
തിരുവനന്തപുരം സൗത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

പരിസ്ഥിതി

ഭൂമി, വെള്ളം, വായു,, മണ്ണ്, വനം, സൂര്യ പ്രകാശം, ജീവജാലങ്ങൾ, ധാതുക്കൾ എന്നിവയുടെ രൂപത്തിൽ ഭൂമിയിൽ സ്വാഭാവികമായി നിലനിൽക്കുന്ന എല്ലാ പാരി സ്ഥിതിക യൂണിറ്റുകളെയും. പരിസ്ഥിതി എന്ന പദം സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഈ ഭൂമി പ്രകൃതിദത്ത ചുറ്റുപാടുകൾ നിറഞ്ഞതാണ്. ചിലത് ബയോട്ടിക് ചിലത് ബയോ ട്ടിക് അല്ല. ഭൂമി, വെള്ളം, വായു, മണ്ണ്, മനുഷ്യൻ, പക്ഷി, മൃഗം,സസ്യങ്ങൾ, സൂക്ഷ്മജീവികൾ എന്നിവപോലുള്ള ജീവനുള്ള ഘടകങ്ങളാണ് ബയോട്ടിക് ഘട കങ്ങൾ. വായു, ജലം, മണ്ണ് മുതലായവ ജീവജാലങ്ങൾ അല്ലാത്ത ഘടകങ്ങളാണ്

നോൺ ബയോട്ടിക് ഘടകങ്ങൾ കൂടാതെ ഇത് നാലു വ്യത്യസ്ത മേഖലകളായി തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. ഓരോ ജീവജാലങ്ങളും ഓരോ കാലാവസ്ഥയ്ക്കനുസരിച്ച് അതാത് സ്ഥലങ്ങളിൽ ആണ് ജീവിച്ചു വരുന്നത് ഉദാഹരണത്തിന് വരയാടുകൾ മൂന്നാറിലുള്ള രാജമലയിൽ കാണപ്പെടുന്നു. ഇതുപോലെയാണ് ആവാസവ്യവസ്ഥകളിൽ ഓരോ ജീവജാലങ്ങളേയും ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഇതിനെ മനുഷ്യർ നശിപ്പിക്കുന്നത് വഴി ജീവജാലങ്ങളുടെ വംശനാശവും മനുഷ്യന്റെ നിലനിൽപ്പിന് തന്നഭീഷണിയാകുകയും ചെയ്യുന്നു. അതായത് കാടുകൾവെട്ടിതെളിയിക്കുക, ചതുപ്പുകൾ, കായലുകൾ, തോടുകൾ എന്നിവ വെട്ടിനികത്തുകയും ചെയ്താൽ വലിയ പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങൾക്കിടയാക്കും. മഴ നമ്മുടെ ഭൂമിയിലെ പരിസ്ഥിതി താപനില നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. വൃക്ഷങ്ങൾ വെട്ടി നശിപ്പിക്കുക, മലകൾ വെട്ടിനിർത്തുക, നിലങ്ങൾ ചതുപ്പുകൾ കായലുകൾ തോടുകൾ എന്നിവ വെട്ടി നികത്തുക മുതലായവ ചെയ്താൽ വലിയ പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാവും. വൃക്ഷങ്ങൾ വെട്ടിനശിപ്പിക്കുന്നത് കാരണവും കെമിക്കലുകളും പ്ലാസ്റ്റിക്കുകളും കത്തിക്കുന്നതു കൊണ്ടും അന്തരീക്ഷത്തിലെ മഴയ്ക്ക് ഗണ്യമായ കുറവ് വന്നിട്ടുണ്ട്. മുൻകാലങ്ങളിൽ നമ്മുടെ പൂർവ്വികർക്ക് സങ്കൽപ്പിക്കാൻ പോലും കഴിയാത്ത വിധം ഇപ്പോൾ പരിസ്ഥിതിയുടെ സ്ഥിതി വളരെ മോശമാണ്. നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതിയുടെ വിഭവങ്ങൾ വളരെ തെറ്റായ രീതിയിൽ ഉപയോഗിച്ചു കൊണ്ട് മനുഷ്യർ പ്രകൃതിയെ അനന്തമായി നശിപ്പിച്ചു. ഭൂമിയിൽ ദൈനംദിനാം എല്ലായിടത്തും മലിനീകരണം വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതായി നമുക്ക് കാണാൻ കഴിയും.. സാങ്കേതിക മുന്നേറ്റത്തിലൂടെ മനുഷ്യൻ സൃഷ്ടിച്ച മറ്റ് അപകടകരമായ രോഗങ്ങളും ദുരന്തങ്ങളും കാണാൻ കഴിയുന്നു. പരിസ്ഥിതിയിൽ ഉണ്ടാവുന്ന കോട്ടങ്ങൾ എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളെയും ബാധിക്കുന്നുണ്ട്.പരിസ്ഥിതി സന്തുലനാവസ്ഥയിൽ നിർത്തേണ്ടത് ഓരോ ജീവജാലത്തിന്റെയും കടമയാണ്. ഉദാഹരണമായി മലകൾ, നദികൾ, മണ്ണ്, വനങ്ങൾ, വായു എന്നിവ സംരക്ഷിക്കുക. പരിസ്ഥിതി സന്തുലനാവസ്ഥ തെറ്റുന്നത് വഴി അന്തരീക്ഷത്തിലെ ഓക്സിജൻ ലഭ്യത കുറയുകയും ജീവജാലങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ ഓക്സിജൻ ലഭിക്കാതെ വരികയും ചെയ്യുന്നു. ഭൂമിയിൽ ഋതുക്കൾ തെറ്റി ഉണ്ടാകുന്ന കൃഷി രീതികളിലൂടെ ഭക്ഷ്യ വിളകൾക്ക് രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി നഷ്ടപ്പെടുന്നു. കീടബാധകളെ മനുഷ്യൻഅതിജീവിക്കുന്നതിന് വേണ്ടി വിഷപ്രയോഗം നടത്തുകയും, അതുമൂലം ഓരോ ജീവജാലത്തിനും ഭക്ഷണം വിഷമയമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ജീവജാലങ്ങൾക്ക് പ്രാണവായു പോലെ പ്രാധാന്യമേറിയതാണ് ദാഹജലവും. ലോകത്തിലാകമാനം ഉള്ള ജലത്തിന്റെ2.5 ശതമാനം മാത്രമാണ് ഭൂമിയിൽ ദാഹജലം ആയിട്ടുള്ളത്. ജനസംഖ്യ വർദ്ധിക്കുന്നതിനനുസരിച്ച് ജലത്തിന്റെ അളവ് ഭൂമിയിൽ വർദ്ധിക്കുന്നില്ല. അതിനാൽ മനുഷ്യർ അമൂല്യമായ ജലം പാഴാക്കാതെ സംരക്ഷിക്കേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

ചെറിയ നീരുറവകൾ, നദികൾ, തടാകങ്ങൾ, കായലുകൾ എന്നിവയെല്ലാം സംരക്ഷിക്കേണ്ടത് ഓരോ മനുഷ്യന്റെയും ഉത്തരവാദിത്വമാണ്. കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡ് അളവ് വർദ്ധിച്ചതിനാൽ ഭൂമിയിൽ ആഗോളതാപനവും ഉണ്ടെന്ന് കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനത്തെ കുറിച്ചുള്ള ഇൻറർ ഗവൺമെൻറ് പാനൽ പ്രഖ്യാപിച്ചു.. പ്രകൃതിവിഭവങ്ങളുടെ ഉപയോഗം ശ്രദ്ധാപൂർവം ആസൂത്രണം ചെയ്തു നടപ്പിലാക്കണം നമ്മുടെ വരും തലമുറയ്ക്ക് മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതിന് പ്രകൃതിവിഭവങ്ങൾ കുറഞ്ഞതും സുരക്ഷിതവുമായ ഉപയോഗത്തിലൂടെ പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കാൻ നാം എല്ലാവരും ഒരുമിച്ച് പ്രയത്നിക്കണം.

ബോണി എം സ്റ്റീഫൻ

8 A, ഗവ ടെക്നിക്കൽ എച് എസ് നെടുമങ്ങാട്,
നെടുമങ്ങാട് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

വിദ്യാർഥികളും രാഷ്ട്രപുരോഗതിയും

ഒരു രാഷ്ട്രത്തിലെ യുവാക്കളുടെ സ്വഭാവം മനസിലാക്കിയാൽ ആ രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ഭാവിയെന്താണെന്ന് പറയാമെന്ന് മഹാനായ ഒരു ചിന്തകൻ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ഇന്നത്തെ കുട്ടികളാണ് നാളത്തെ പൗരന്മാർ എന്നും പലപ്പോഴും പറയാനുണ്ട്. എന്താണ് ഇതിന്റെയൊക്കെ അർഥം ? ഒരു രാജ്യത്തിന്റെ ഭാവിയിൽ കുട്ടികൾക്കുള്ള പങ്ക് വലുതാണെന്നു തന്നെ വിദ്യാർഥികളായ നമുക്ക് നമ്മുടെ രാഷ്ട്രത്തിനായി ഒരുപാടു കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ കഴിയും. നമ്മുടെ നാടിന്റെ ചരിത്രം പരിശോധിച്ചാൽ ഇക്കാര്യം വ്യക്തമാകും. ഇന്ത്യയുടെ സ്വാതന്ത്ര്യ സമര ചരിത്രം ആരെയും ആവേശം കൊള്ളിക്കുന്നതാണല്ലോ. ധീര ദേശാഭിമാനികളായ നേതാക്കന്മാർ കാട്ടിയ പാതയിലൂടെ മുതിർന്നവർ മാത്രമല്ല, അന്നത്തെ കുട്ടികളും മുന്നേറുകയുണ്ടായി. ഗാന്ധിജിയുടെ അക്രമരഹിത സമരത്തിന് ഇന്ത്യയിലെങ്ങുമുള്ള വിദ്യാർത്ഥികൾ പിന്തുണ പ്രഖ്യാപിച്ചു. നിസഹകരണ പ്രസ്ഥാനത്തിലും വിദേശവസ്ത്ര ബഹിഷ്കരണത്തിലുമൊക്കെ എത്രയോ വിദ്യാർത്ഥികളാണുള്ളത്. എന്നാൽ നമ്മുടെ രാജ്യത്തിന്റെ ഇന്നത്തെ ആവശ്യങ്ങൾ അനുസരിച്ചാണ് നമ്മൾ പ്രവർത്തിക്കേണ്ടത്. രാജ്യത്തിനകത്തു നിന്നും പുറത്തു നിന്നും പല പ്രശ്നങ്ങൾ നാം നേരിടുന്നുണ്ട്. തൊഴിലില്ലായ്മ, അഴിമതി, ദാരിദ്ര്യം തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങൾ കാണാവുതാണ്. ഇവയെല്ലാം ഒറ്റയടിക്ക് പരിഹരിക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിലും ചിലതൊക്കെ ചെയ്യാൻ നമുക്കു സാധിക്കും. വിദ്യാർഥികളായ നമ്മൾ മൂല്യങ്ങളിലടിയുറച്ച വിദ്യാഭാസവും ബുദ്ധിശക്തിയും സ്വന്തമാക്കണം. സ്വന്തം കാര്യത്തിനു

വേണ്ടി മാത്രമല്ല, നാടിനു വേണ്ടി കൂടി നാം ജീവിക്കണം. തൊഴിലില്ലായ്മ, മലിനീകരണം, പകർച്ച വ്യാധികൾ, അഴിമതി, മദ്യപാനം മുതലായ സാമൂഹിക വിപത്തുകൾ തുടങ്ങിയവക്കെതിരെ പോരാടാൻ നമുക്കു സാധിക്കണം. ബോധവൽക്കരണം നടത്താനും സ്വജീവിതത്തിൽ ശരിയായവ അനുവർത്തിക്കാനും സാധിച്ചാൽ കാര്യം എളുപ്പമായി. വിദ്യ സമ്പന്നരായ അനേകർ തൊഴിലില്ലാതെ നടക്കുന്ന രാഷ്ട്രമാണിത്. ഏതു തൊഴിലും മാന്യമാണെന്ന വിചാരവും കിട്ടുന്ന തൊഴിൽ ചെയ്യാനുള്ള സന്മനസും ഉണ്ടെങ്കിൽ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാം ലോകം ആദരിക്കുന്ന പല മഹാന്മാരും ഇക്കാര്യത്തിൽ നമുക്കു മാതൃകയാണ് മറ്റുള്ളവരുടെ കക്കൂസ് വൃത്തിയാക്കാൻ പോലും മഹാത്മാഗാന്ധി മടിക്കാണിച്ചിരുന്നില്ല. അമേരിക്കൻ പ്രസിഡന്റ് പദവിയിലിരുന്ന കൊണ്ട് എബ്രഹാം ലിങ്കൺ സ്വന്തം ഷൂ പോളിഷ് ചെയ്തിരുന്നു. ഏതു പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങളെയും അതിജീവിച്ച് മുന്നേറാനുള്ള കരുത്തും ബുദ്ധിയുമാണ് നമ്മൾ നേടേണ്ടത്. അതാണ് രാഷ്ട്രത്തിന്റെ വലിയ സമ്പത്തും. എന്നാൽ ചെറിയൊരു പ്രയാസം നേരിടുമ്പോൾ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നവരുടെ എണ്ണം കൂടി വരുന്ന കാലമാണിത്. അതിനാൽ ശരിയായ ബോധ്യവും ഇച്ഛാശക്തിയുമുള്ളവരായി നമ്മൾ വളരണം.

അഭിജിത്ത്. എ. ടി

8 B, ജി. കെ. വി. എച്ച്. എസ്. അയിര,
പാറശ്ശാല ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

TOGETHER WE STAND.....
BREAKING THE CHAIN

"Keep distance or keeping distance...break the chain...be at home...work at home...stay home..stay safe...stay healthy and hygienic...Being in quarantine...safety ensuring lockdown days.."These are the words that we hear and see as the days pass by...However the Covid-19 disease that is caused by the dreadful corona virus has made us panic, even for a just few days before the real and the effective safety measures were provided by the efforts and works of the government and the health organisations...

Many voices say that, it is an act of revenge through one of those kinds or types of wars lead by the nations worldwide called the 'biowar' that we have witnessed years before or centuries before. But some say that, it is the way through which the nature tries to come back to its origin. Or through one of those ways

our mother earth heals for a period of time and rejuvenates....But...whatever may be the reason, a partial truth is, the corona virus has created an infection of compassion in all of us....all the basic living values and virtues that humanity had lost, when climbing the steps of development or progress or evolution is being brought back. Love,respect,gratitude for whatever we are gifted within our lives,selflessness,compassion, understanding, selfless services, fostering and encouraging mutual and healthy relationships has come back to the minds of people realising its true need and in its highest and inevitable positions. Thus, it has become a wonderful play of mother Earth or mother nature itself. As through the first basic rules in the sequence of regulations and guidelines given by the health departments and health workers...'Stay home' man has truly realized the true importance of friends and family in his life...Along with, he has even proved that the luxuries and the luxury entertainments are of no importance in some-one's life where love....care...and selfless attitude gains the position. So being together with humanity and good power he has gained the strength and hope to face and fight the dangerous Covid-19 with all the togetherness of people and kindred spirits even while staying at a twenty feet distance but still ensuring his own presence and even the mindset of togetherness or a thought of being together has increased and it is still being yielded from the hearts of people through the words they speak and through the deeds, actions and in the interactions they engage in.

Yes...the time, should say the best time to spend with family remembering each and every personality or soul who is tirelessly working for us risking their own nerves and skins...to be grateful towards whatever we are gifted within our lives...a God-given chance to give and receive freely..to experience the time of leisure and prayers...to bring up your innate abilities, talents and potentials...to appreciate...to love...to share and care each other without any measure...to lend an ear full of love, sympathy and respect to our elders and our children....

During these days, where the places used to be faster and faster and when one of the ways of nature's intelligence of being calm and silent conquered them, she may be saying "The choice is all yours...evolve individually or we can perish together..."

So by realising the need of how to stay clean, strong and healthy in today's environment, being in self-quarantine, knowing the importance of individuality

and being yourself with all the human values, virtues and strength, understanding the value of each and every second, the irrelevance of ego and embracing the nature's selfless and tough-true love and care towards it people, we will fight and rise over this pandemic together...With full of hope, new beginnings...finding every real importance enjoying each and every atom of this universe seeing and knowing its eternal beauty and wonder more than that we used to enjoy ever before...

So, don't be afraid to change your view towards the life, the way through which she has shown us the true and healthy path where each human value habitats in her lap. And her teachings will lead us to the change which we wish to see...and that will be one of our greatest developments and a process of evolution...

And yes...we will survive too...

" TOGETHER WE STAND THROUGH OUR PRESENCE...WITH ALL THE POWER AND STRENGTH"

അനഘ ജി നായ്ക്,
XII കമ്പ്യൂട്ടർ സയൻസ് സെന്റ്. സെബാസ്റ്റ്യൻസ്
എച്ച്.എസ്.എസ്. പള്ളുരുത്തി,
മട്ടാഞ്ചേരി ഉപജില്ല, എറണാകുളം

അതിജീവനം പ്രകൃതിജീവനത്തിലൂടെ

ഒരുകാലത്ത് നമ്മുടെ പ്രകൃതി എത്ര മനോഹരമായിരുന്നു. പലതരത്തിലുള്ള മരങ്ങളും ധാരാളം ശുദ്ധവായുവും ജലവും കുന്നിൻ ചെരിവുകളും കാടും വയലും, എത്ര പ്രകൃതി സുന്ദരമായ സ്ഥലങ്ങൾ! എന്നാലിന്ന് ഇതൊക്കെ എവിടെ? ഈ ചോദ്യത്തിന് ആർക്കും ഉത്തരമില്ല. വീട് വയ്ക്കാനും മറ്റ് പല ആവശ്യങ്ങൾക്കുമായി മരങ്ങൾ വെട്ടി നശിപ്പിക്കുന്നു. മലകൾ ഇടിക്കുന്നു. കാട് വെട്ടിത്തെളിക്കുന്നു. നദികളും തടാകങ്ങളും നികത്തുന്നു. ഇന്ന് നദികൾ മാലിന്യം നിക്ഷേപിക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളായി മാറി. വാഹനങ്ങളിൽ നിന്നും വ്യവസായശാലകളിൽ നിന്നും പ്ലാസ്റ്റിക്കും മറ്റ് മാലിന്യങ്ങളും കത്തിക്കുന്നതിലൂടെയും മലിനമായ പുക അന്തരീക്ഷത്തിൽ എത്തുന്നു. കൃഷിയിടങ്ങളും ജലാശയങ്ങളും മണ്ണിട്ടുനികത്തി വ്യവസായ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

നമ്മുടെ കേരളത്തിൽ ഇക്കഴിഞ്ഞ രണ്ടു വർഷവും തുടർച്ചയായി വന്ന പ്രളയത്തിന് കാരണം മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയോട് ചെയ്ത ക്രൂരതകളാണ്. മുൻകാലങ്ങളിൽ

പച്ചക്കറികളും മറ്റും നമ്മുടെ നാട്ടിൽ തന്നെ കൃഷി ചെയ്തിരുന്നു. ശുദ്ധമായ പച്ചക്കറികളാണ് നാം ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത്. എന്നാലിന്നോ പച്ചക്കറികൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള അവശ്യവസ്തുക്കൾ എല്ലാം അന്യ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നും ഇറക്കുമതി ചെയ്യുന്നു. കീടനാശിനിയും മറ്റ് വിഷാംശങ്ങളുംകലർന്നാണ് ഇവ ഇവിടെ എത്തുന്നത്. നാം ദിനംപ്രതി ഭക്ഷിക്കുന്നത് ഇതൊക്കെയല്ലേ. ഇത് നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമാണ് ഇന്ത്യയുടെ തലസ്ഥാന നഗരമായ ഡൽഹിയിൽ അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം വളരെ കൂടുതലാണ് അവിടത്തെ കുട്ടികളും പ്രായം ചെന്നവരും ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളവരും എല്ലാം ഈ വായു ശ്വസിക്കുന്നതിന് ഇടയാകുന്നു. നിയന്ത്രണം ഇല്ലാതെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന വ്യവസായശാലകളും വാഹനങ്ങളും ആണ് അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം കൂട്ടുന്നത്. പണം കൊടുത്ത് ശുദ്ധവായു ശ്വസിക്കേണ്ട അവസ്ഥയാണ് ഇന്ന്. ഇങ്ങനെ പോയാൽ അധികം വൈകാതെ നമുക്കും ഈ അവസ്ഥ വരും എന്ന് ഓർക്കുക.

ഇന്ന് നാമെല്ലാവരും ഭീതിയുടെയും കരുതലിന്റെയും നടുവിലാണ്. ലോകത്തെ തന്നെ ഭീതിയിലാഴ്ത്തിയ മഹാമാരി ആണ് ഇന്ന് എവിടെയും പടർന്നു പിടിച്ചിരിക്കുന്നത്- കൊറോണ വൈറസ് ഡിസീസ് അഥവ കോവിഡ് 19. ഇതിൽനിന്ന് എല്ലാവരും മുക്തി നേടണം എന്ന് നമ്മൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. പക്ഷേ എന്ന് അത് സാധ്യമാകുമെന്ന് അറിയില്ല. ഈ രോഗത്തിന് ഇതുവരെ മരുന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ല. ഈ രോഗവ്യാപനം തടയുന്നതിനായി അവശ്യ മേഖലകൾ ഒഴികെ എല്ലാം അടച്ചിടേണ്ടി വന്നു. ഇത് നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടിൽ ഗുണപരമായ ചില മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ഇപ്പോൾ നമ്മളെല്ലാവരും വീടിനുള്ളിൽ ആണ് അധികസമയവും. വീട്ടിലുള്ള വരുമായി സമയം ചെലവഴിക്കാൻ പറ്റിയ ഒരു അവസരം കൂടി ഇതുമൂലം നമുക്ക് കിട്ടി. വാഹനങ്ങളും ഫാക്ടറികളും ഒന്നും പ്രവർത്തിക്കുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണത്തിന് കാരണമാകുന്ന പുക വായുവിൽ കലരുന്നില്ല. നദികളും തടാകങ്ങളും മലിനമാകുന്നില്ല. പലരും സ്വന്തം വീട്ടിൽ തന്നെ കൃഷി ചെയ്യാൻ തുടങ്ങി. ബേക്കറിയിൽ നിന്ന് വാങ്ങുന്ന വിഷാംശം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണത്തിനുപകരം സ്വന്തം വീട്ടിൽ തന്നെ വച്ച് ഉണ്ടാക്കുന്ന നല്ല ഭക്ഷണം നമുക്ക് കിട്ടുന്നു. നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിനും ബുദ്ധിക്കും ഗുണം ചെയ്യുന്ന പല കാര്യങ്ങളും നാം വീട്ടിലിരുന്ന് തന്നെ ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങനെ ഒട്ടേറെ ഗുണങ്ങൾ ഇതിലൂടെ ഉണ്ടായി. എന്നാൽ ഈ രോഗവ്യാപനത്തിന് വളരെ ദോഷകരമായ മറ്റൊരു വശം കൂടിയുണ്ട്. കോവിഡ് ബാധിച്ച് ധാരാളമാളുകൾ ലോകത്ത് മരണമടഞ്ഞു. ഇന്ത്യയിലും മരണസംഖ്യ കൂടുന്നു. അനേകമാളുകൾ ചികിത്സയിലാണ്. പലർക്കും അവരുടെ തൊഴിൽ ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്നില്ല. ചിലർ പട്ടിണിയായി വലയുന്നു. ഇങ്ങനെ ദുഃഖകരമായ കുറേ കാര്യങ്ങൾ. ലോക്ഡൗൺ കൊണ്ട് പല ബുദ്ധിമുട്ടുകളും ഉണ്ടെങ്കിലും സർക്കാർ ജനനന്മയ്ക്ക് വേണ്ടിയാണ്

ഇത് ഏർപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളത്. അതിനാൽ അനുസരിച്ചേ മതിയാവൂ എല്ലാവരും വീട്ടിൽ തന്നെ സുരക്ഷിതരായി ഇരിക്കുക.

പല പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങളെയും പോലെ തന്നെ ഇപ്പോൾ ബാധിച്ചിട്ടുള്ള കൊറോണ വൈറസ് വ്യാപനവും മനുഷ്യന്റെ പ്രവൃത്തികളുടെ ഫലം തന്നെയാണ്. വന്യജീവികൾ പ്രകൃതിയെ ആശ്രയിച്ചാണ് കഴിയുന്നത്. വന്യജീവികളെ നശിപ്പിക്കുമ്പോൾ പ്രകൃതിയെ ചൂഷണം ചെയ്യുന്നു എന്നാണ് അർത്ഥം. ചൈനയിൽ നിന്നാണ് ഈ വൈറസ് മനുഷ്യനിൽ പടർന്നുപിടിച്ചത്. പൊതുവേ ഇത്തരം വൈറസുകൾ മൃഗങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ ആണ് കാണപ്പെടുന്നത്. ചൈനക്കാർ മൃഗങ്ങളെ ഭക്ഷിക്കുന്നത് കൊണ്ടാവാം ഈ രോഗംപടർന്നത് എന്ന്പറയപ്പെടുന്നു. ഇനി ഇതുപോലെ പോലെ ഒന്ന് വരാതിരിക്കാനാണ് നാം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് നമുക്ക് വേണ്ടത് സ്വയം കണ്ടെത്തുക. പ്രകൃതിയെ ഉപദ്രവിച്ചും വന്യമൃഗങ്ങളെ ചൂഷണം ചെയ്തും ഇത് ആവർത്തിക്കുന്നത് മനുഷ്യവംശത്തിനു തന്നെ ആപത്താണ് എന്ന് ഓർക്കുക. പ്രകൃതിയുടെ ആവാസ വ്യവസ്ഥയിൽ നാം കൈ കടത്തുമ്പോഴാണ് ഇതുപോലുള്ള മഹാമാരികൾ പടരുന്നത്. ഈ മഹാമാരിയെ ലോകത്ത് നിന്ന് തുരത്തുന്നതിനും പ്രകൃതിയെ എല്ലാരീതിയിലും സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും നമുക്ക് ഒരുമിച്ച് നിന്ന് പ്രയത്നിക്കാം.

സാന്ദ്ര പി ഷൈബു

7 D, ഗവൺമെൻറ്, മോഡൽ എച്ച്.എസ്.എസ് വെങ്ങാനൂർ,
ബാലരാമപുരം ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

പ്രതീക്ഷകൾക്ക് മരണമില്ല'

അതിവേഗം ഓടിക്കൊണ്ടിരുന്ന ലോകത്തെ ഒരു ചെറു വൈറസ് ഒറ്റയടിക്ക് നിശ്ചലമാക്കി. എല്ലാം താനാണെന്ന ഭാവത്തിൽ ലോകം ഭരിച്ചിരുന്ന മനുഷ്യന്റെ പദ്ധതികളെല്ലാം കൺമുന്നിൽ തകർന്നു പോയി. സ്വന്തം വീടു കളിലേക് തിരിച്ചു പോരേണ്ടി വന്നു. ഇതൊരു പാഠമാണ് എന്നു പറയുന്നു. എല്ലാരും പറയുന്നത് കൊറോണ എന്ന ഭൂതത്തെ പേടിക്കാൻ ഒന്നുമില്ല എന്നാണ്. വായുവിലൂടെ പകരുന്ന മാരണമല്ല. അതിനാൽ കൈകൾ കൂടെക്കൂടെ നന്നായി കഴുകിയാൽ മതി. യേശുവിനെ ക്രൂശിക്കാൻ വിധിച്ച റോമൻ ഭരണാധികാരി ചെയ്തപോലെ നാമമാത്രമായി പോരാ. സോപ് പതപ്പിച്ചു ഇരുപത് സെക്കന്റ് നേരം നന്നായി കഴുകണം. വഴിയിൽ അന്യന്റെ വിള തിന്നാതിരിക്കാൻ പണ്ട് കന്നുകാലികൾക്ക് കെട്ടുന്ന മോന്തക്കൊട്ട കെട്ടിയാൽ അന്യർ തുമ്മുമ്പോഴും ചുമക്കുമ്പോഴും സൂക്ഷ്മ ജലകണങ്ങൾ പാറി വീണ് രോഗം പകരില്ല. അഥവാ നമ്മിൽ രോഗാണു ഉണ്ടെങ്കിലത്

അന്യർക്ക് പകർന്നു കൊടുക്കാതെയും കഴിയും. ആൾക്കൂട്ടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുകയും പുറത്തുള്ളവരിൽ നിന്ന് അൽപ്പം അകന്നു നിൽക്കുകയും കൂടി ചെയ്താൽ ശാരീരി കമായ അകലം ഫിസിക്കൽ ഡിസ്റ്റൻസ് ആയി. ഇത്രയും മതി സാമൂഹിക അകലം സോഷ്യൽ ഡിസ്റ്റൻസ് വേണ്ട കാരണം അതു ശീലിച്ചു പോയാൽ ദീർഘ കാല പരിണാമത്തിലൂടെ വളർന്ന സമൂഹജീവിയായ മനുഷ്യൻ തിരികെ പണ്ടത്തെ കാട നായി പോയാലോ! ചുരുക്കത്തിൽ ശരിയായ മുൻ കരുതലെടുത്താൽ കൊറോണ പകരില്ല എന്നു നിശ്ചയം. മാത്രമല്ല കൊറോണക്ക് ചില ഗുണഫലങ്ങളും ഇല്ലാ തില്ല. വെറും പത്തു നാളത്തെ ലോക്ഡൗൺ വാഹനപ്രവാഹവും ഇന്ധനപ്പുകയും പൊടിയും ശബ്ദശല്യവും പെട്ടെന്ന് കുറച്ചതോടെ ശ്വാസം കഴിക്കാൻ എന്തൊരു സുഖം!പക്ഷികളും പൂമ്പാറ്റകളും അണ്ണാറക്കണ്ണന്മാരും കീരി കളുമൊക്കെ എങ്ങു നിന്നെന്നില്ലാതെ തിരിച്ചെത്തി !കൊച്ചു നാളിൽ നാട്ടിൽ നില നിന്ന പരിസര ശാന്തത പുനരവതരിച്ചു !സൂര്യൻ ഉദിച്ചു വരുന്നത് പഴയ പ്രൗഢിയോടെ. കുയിൽ പാടുന്നതും, ചീവീട് കരയുന്നതും, നിശ്വാസരങ്ങളും എന്തിന്, അടുത്ത വീട്ടിലെ അമ്മുമ്മ നാമം ജപിക്കുന്നതുപോലും അംഗഭംഗം വരാതെ കാതിൽ പതിയുന്നു. ജാതി, മത, കക്ഷി ഭേദങ്ങൾ തത്കാലം മാറി. ലോകമാകെ ഒരു കൂട് എന്ന ബോധം ആദ്യമായി പരക്കുന്നു ഭിന്ന നിറമുള്ള ഭരണാധികാരികൾ സഹകരിക്കുന്നു. കണ്ടാൽ മിണ്ടാത്തവർ 'ലോഹ്യം' പറയാനായി നാലു ചുവട് മാറിയെത്തുക വരെ ചെയ്യുന്നു. അണച്ചു പിടിക്കൽ അരുതാതായപ്പോഴാണ് അതിനുള്ള അഭിനിവേശ ത്തിന്റെ പാരമ്യം !അഹന്തകൾ പതം വന്ന് പത്തി താഴ്ന്നു. ഉച്ചനീച ത്വങ്ങൾ ഉടച്ചു നിരത്താൻ ഒരു രോഗാണു! ഒരു കൈ പ്രഹരിക്കവേ! ഈ ഒരുമയും അച്ചടക്ക വും നില നിർത്തണം. ജീവിതം അവസാനിക്കുകയല്ല! ആരംഭിക്കുകയാണ്.'അതി ജീവനത്തിന്

ഫാത്തിമ. എ
+1 SCIENCE ഗവൺമെൻറ്, എച്ച്.എസ്.എസ് മെഡിക്കൽ കോളേജ്,
തിരുവനന്തപുരം നോർത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

ഞാനറിഞ്ഞ കൊറോണ

2019 ഡിസംബർ 31നു ഉച്ചക്ക് 1:38നു ചൈനീസ് സർക്കാർ വെബ്സൈറ്റിൽ അപ്ര തീക്ഷിത അറിയിപ്പ് വന്നു :'ന്യുമോണിയ പടർന്നു കാരണം കണ്ടെത്താനായി ട്ടില്ല. പതിനൊന്നു ദശലക്ഷത്തിലധികം പേർ താമസിക്കുന്ന ചൈനീസ് നഗര മായ വുഹാനിലാണ് രോഗം എന്നും അറിയിപ്പിൽ വ്യക്തമായിരുന്നു. എന്നാൽ ലക്ഷം പേരുടെ ജീവൻ നഷ്ടപ്പെടുത്തിയ ഈ രോഗത്തിന് കാരണമായ ഈ

വൈറസിന്റെ പേര് കൊറോണയാണെന്നും പിന്നീട് മനസ്സിലായി. ദിനംപ്രതി വൈറസ് ബാധിതരുടെ എണ്ണം കൂടുന്നുവെന്നത് ജനങ്ങളെ ഭീതിയിലാത്തുന്നു. വൈറസിന്റെ ഉറവിട കേന്ദ്രമായ വുഹാനും ഹുബെയ്പ്രവിശ്യയും തുറന്നെങ്കിലും മറ്റുള്ള രാജ്യങ്ങൾ അടഞ്ഞു കിടക്കുകയാണ്. കൊറോണ ഭീതിതരിൽ ജീവിതത്തിന്റെ ഏറ്റവും താഴെ തട്ടിലുള്ള ചേരി നിവാസികൾ മുതൽ ഉന്നത പദവികൾ അലങ്കരിക്കുന്ന രാഷ്ട്രത്തലവന്മാർ ഉൾപ്പെടെയുള്ളവർ പെടുന്നു. ഓരോ മിനിറ്റിലും ആളുകൾ പിടഞ്ഞുമരിക്കുമ്പോൾ ഉറ്റവരുടെ അകമ്പടിയില്ലാതെയും യാതൊരു വിധമതാചരണങ്ങളില്ലാതെയും കൂട്ടകുഴിമാടങ്ങൾ ഒരുക്കുവാൻ മാത്രമേ ലോക രാജ്യങ്ങൾക്കും കഴിയുന്നുള്ളു. ന്യൂ യോർക്കിലെ ഹാർട്ട് ഐലൻഡിൽ ഇത്തരത്തിലുള്ള കുഴിമാടത്തിൽ മൃതദേഹങ്ങൾ അടക്കുന്നതിന്റെ ദൃശ്യങ്ങൾ ആരുടെയും മനസ്സിനെ വല്ലാതെ വേദനപ്പിക്കും. ലോകചരിത്രം തിരുത്തിയ നൂറ് ദിനങ്ങൾ പിന്നിടുമ്പോൾ മരണം 90, 000 കടന്നിരുന്നു. പരീക്ഷ മാറ്റുകയും സ്കൂളുകൾ അടക്കുകയും ചെയ്തത് പെട്ടെന്നായിരുന്നു. അപ്പോൾ എല്ലാവർക്കും വളരെയധികം സന്തോഷമായിരുന്നു. എന്നാൽ ഒരാഴ്ച കഴിഞ്ഞപ്പോൾ എല്ലാവരെയും കാണണമെന്നും സ്കൂൾ തുറക്കണമെന്നും ആശിക്കുന്നു. കൂട്ടുകാരോട് യാത്ര പോലും പറയാതെ സ്കൂൾ അടച്ചപ്പോൾ എന്തൊക്കയോ കൊടുക്കാൻ മറന്നു വെച്ചത് പോലെ തോന്നുന്നു. രാജ്യത്ത്സമ്പൂർണ്ണ ലോക്ഡൗൺ ആയപ്പോൾ ആദ്യം സന്തോഷിച്ചെങ്കിലും ഇപ്പോൾ വളരെ വിരസത തോന്നുന്നു അവധിക്കാലത്ത് യാത്ര പോകുകയും കളിച്ചു നടക്കുകയും ചെയ്യുന്ന നമ്മൾ ഇപ്പോൾ വീടിനുള്ളിൽ തന്നെ ഇരിപ്പാണ് എല്ലാ വർഷത്തെക്കാളും വ്യത്യസ്തമായ അവധിക്കാലം നമ്മൾ ചെലവഴിക്കുന്നത് ചെടികൾ നനച്ചുമൊക്കെയാണ്. പത്ര-ദൃശ്യ മാധ്യമങ്ങളിൽ എല്ലാം തന്നെ വൈറസിനെക്കുറിച്ചുള്ള വാർത്തകൾ മാത്രമാണ് എന്നാൽ ഇപ്പോൾ ചില ആശ്വാസ വാർത്തകളും നമ്മെ തേടിയെത്തുന്നുണ്ട് രോഗമുക്തി നേടുന്നവർ കേരളത്തിൽ കുടുക തന്നെയാണ് എന്നാൽ നമ്മുടെ രാജ്യത്തിന്റെ മറ്റു ഭാഗങ്ങളിൽ രോഗബാധിതരുടെ എണ്ണം ദിനം പ്രതി വർദ്ധിക്കുന്നു വാർത്തകളെല്ലാം തന്നെ ' നമ്മെ കണ്ണീരണിയിക്കുന്നു കോവിഡ് 19- നെ പടി കടത്താനുള്ള ലോകത്തിന്റെ പോരാട്ടത്തിലെ നിർണ്ണായക കണ്ണികളാണ് ഡോക്ടർമാർ ഇതിനോടകം തന്നെ നിസ്വാർത്ഥ സേവനം ചെയ്ത നിരവധി ഡോക്ടർമാർക്കു ജീവൻ നഷ്ടമായി അതിൽ പെടുന്ന ചിലർ മാത്രമാണ് ചൈനയിൽ വൂഹാനിൽ നിന്നുള്ള സോ പെങ്യിൽ ഹു, വുഹനിലെ ഡോ ലി. വെൻ ലിയാങ് ഇറാനിലെ ഷൊഹാദ ആശുപത്രിയിലെ ഫിസിഷ്യനായ ഷിറിൻ റൂഹാനി പാകിസ്ഥാനിലെ യുവ ഡോക്ടർ ഉസാമ റിയാസ് ഇന്തോനേഷ്യൻ ന്യൂറോ സർജൻ ഡോക്ടറായ ഹാദി യോ അമി എനിവർ ഇറാനിലെ ഷൊഹാദ ആശുപത്രിയിലെ ഫീസിഷ്യനായ ഷിറിൻ റൂഫാനി ഫെ. വി. കാനൂല ഘടിപ്പിച്ച കൈകൾ ഒന്നും രണ്ടും ഷിഫ്റ്റുകൾ ഒരുമിച്ചെടുക്കുന്ന ചിത്രം സമൂഹ

മാധ്യമങ്ങളിൽ പ്രചരിച്ചിരുന്നു. അത് എല്ലാവർക്കും ഒരു നൊമ്പര ചിത്രമായി മാറുകയും ചെയ്തിരുന്നു. ഇറ്റലിയിൽ വന്നിറങ്ങിയ ക്യൂബയിൽ നിന്നുള്ള 52 അംഗ സംഘത്തിലെ ഏറ്റവും മുതിർന്നയാൾ പറഞ്ഞ വാക്കുകൾ ലോകത്തിലെ ഓരോ മനുഷ്യന്റേയും മനസ്സിൽ കുറിച്ചിടുന്നതായി രുന്നു ' ഞങ്ങൾ സൂപ്പർഹീറോകളല്ല, ഞങ്ങൾക്കും ആശങ്കയുണ്ട്. പക്ഷേ വിപ്ലവകരമായ ദൗത്യമാണ് പൂർത്തീകരിക്കാനുള്ളത്. അതിനാൽ ഞങ്ങൾ ഭയത്തെ മാറ്റി നിർത്തുകയാണ് ' എന്നത്. ഡോ.ലി വെൻ ലിയാങ്ങും അദ്ദേഹത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള ഡോക്ടർമാരും കൊറോണ വൈറസിന്റെ പ്രാരംഭത്തിൽ തന്നെ സമൂഹമാധ്യമങ്ങളിലൂടെ മുന്നറിയിപ്പ് നൽകിയതാണ്. വ്യാജവാർത്ത പ്രചരിപ്പിക്കുമെന്ന് പറഞ്ഞ് ഡോ.ലി വെൻ ലിയാങ്ങിനെ പോലീസിനെ പോലീസ് ഭീഷണിപ്പെടുത്തുകയും തിരുത്തി പറയിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു. എന്നാൽ പിന്നീടാണ് ഇങ്ങനെയൊരു വൈറസ് ഉണ്ടെന്ന് ജനങ്ങൾ അറിഞ്ഞത്. ഇതിനെ തുടർന്ന് ഭരണകൂടത്തെ കുറച്ചൊന്നുമല്ല അലട്ടിയത്. "I went freedom of Speech " എന്ന ഹാഷ്ടാഗുമായി അനുശോചന സന്ദേശങ്ങൾ സമുഹമാധ്യമങ്ങളിൽ നിറഞ്ഞിരുന്നു. എന്നാൽ കൊറോണ ബാധിച്ച് തന്നെ ഡോ. ലി വെൻ ലിയാങ്ങിന് മരണം സംഭവിച്ചു.മഹാരാഷ്ട്ര, ന്യൂ ഡെൽഹി, തമിഴ്നാട് എന്നിവിടങ്ങളിൽ മരണനിരക്ക് കൂടുന്നതിനൊപ്പം രോഗബാധിതരുടെ എണ്ണം കൂടുന്നതിനെക്കാൾ രോഗമുക്തി നേടുന്നവരുടെ എണ്ണം കൂടുന്നു. ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ഭരണ സംവിധാനങ്ങൾ, ഡോക്ടർമാർ, ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ, നിയമപാലകർ, സർക്കാർ, സർക്കാരിതര സന്നദ്ധ സംഘടനകളും വ്യക്തികളും ഉൾപ്പെടെ രോഗവ്യാപനം തടയുന്നതിനുള്ള നിതാന്ത പരിശ്രമത്തിലാണ്. നമുക്ക് അത്രത്തോളം ക്ലേശങ്ങളോ,ത്യാഗങ്ങളോ ചെയ്യാൻ കഴിയില്ലെങ്കിലും ഈ ലോക്ക്ഡൗൺ കാലത്ത് മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള സമ്പർക്കങ്ങളിലും നിന്നും ഒഴിവായി നമ്മുടെ വീടുകളിൽ തങ്ങി അവരോട് ഐക്യദാർഢ്യം പുലർത്തുകയും രോഗവ്യാപനത്തെ നമ്മെ കൊണ്ട് കഴിയും വിധം പ്രതിരോധിക്കുകയും ചെയ്യാം. രോഗവ്യാപ്തിയിൽ കാര്യമായ കുറവ് സംഭവിച്ചിട്ടില്ലാത്തതിനാൽ വീട്ടിൽ കഴിയുകയാണ് ഏറ്റവും ഉചിതമായ മാർഗ്ഗം. ഞാൻ വീട്ടിലാണ്, ചിത്രം വരച്ചും, കുട്ടികളുടെ പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങൾ, മഹാന്മാരുടെ ചരിത്രങ്ങൾ, കൃതികൾ എന്നിവ വായിച്ചു കഴിയുന്നു. അതുകൊണ്ട് തന്നെ വിരസതയ്ക്ക് ഒരു പരിധി വരെ കുറവും വന്നിട്ടുണ്ട്. എത്രയും വേഗം രോഗവ്യാപനം നിയന്ത്രിച്ച് പൂർവ്വസ്ഥിതി കൈവരിക്കാൻ കഴിയട്ടെ എന്നും പ്രത്യാശിക്കുന്നു.

ആലിയ ഫാത്തിമ
6 B, ഗവ.ഗേൾസ് എച്ച് എസ് എസ് കന്യാകുളങ്ങര,
കണിയാപുരം ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

The Crisis which demands the patience- COVID 19

"When one door closes, another opens, but we often look so long and so regretfully upon the closed door that we do not see the one which has opened for us"

The story begins from Wuhan, the capital of China's Hubei province. Seven patients were admitted in a private hospital because of severe fever and pneumonia. The disease was not identified and they were given common medication. But the things started to change when the doctor realized that all of the seven patients showed similarities in their symptoms. The famous ophthalmologist of the same hospital suggested that the condition was similar to that of an epidemic spread.

Later it was revealed that the symptoms were similar to that of Severe Acute Respiratory Syndrome SARS, which devastated the whole world in 2002. But the doctors were too late because the hospital staffs and doctors who consulted the patients started to show high fever, cough and difficulty in breathing. The ophthalmologist himself showed similar symptoms and the chance of an epidemic spread rose to fame. The doctors were advised to take necessary precautions and safety measures, all the patients were isolated and were given separate treatments.

However the disease began to spread rapidly, causing a tremendous increase in the number of patients within a week. It was the time of New Year and all the people were in a mindset of celebrations and were eagerly waiting for the 2020 to approach. But the faith was something else. The people of China witnessed something more dreadful than ever. The genetic experts named the new virus as corona and it became the COVID 19 of the world.

The setting of the story was not limited to China only. By the late January of 2020, the people of other countries started to show similar symptoms. The first case in Iran was reported in January. Later the number increased with Italy, Spain, France, etc. Even though the disease was rapidly spreading, the European countries failed to establish precautionary methods. They failed to use the time they got, but in China there was no time.

Within a month Wuhan was changed to a place of no human residence. No humans were on the road all they saw was just some people wearing masks. The streets that once overcrowded were seen empty and no one was there to see this. The Chinese Government suggested a complete lockdown for Wuhan, but later it was changed to whole China. By then the people started to realize the need to get into a lockdown.

By then the European countries began to fail. They were in a great dilemma and were shown tensed. They failed to ensure the control over the COVID 19 as it spread swiftly. Italy was the one with the greater number of cases and within a week they showed a tremendous increase in the death rate due to COVID 19. The no of deaths were increased to 4000 from 2000, 8000 from 4000 and above 14000 from 8000. Soon Italy was captured in a great tension on ensuring the safety of the lives of the people. The condition was not different in Spain and France.

The first case in our country India was reported in our own God's own country, Kerala. Three medical students were tested positive. They were all isolated, and the people who underwent direct contact with the patients were imposed in home quarantine.

Due to the hard work and dedication of our state Government they were given proper treatment and care. All the three were soon cured. But the problems began to get complicated, when the cases started to report in other parts of India rather than Kerala. Soon after, some days second level of transmission in Kerala began to take place. Due to the transmission, the State Government was forced to postpone and all the people were asked to get into a complete lockdown and we are in that particular condition.

The problem began in Wuhan of China. But it is now hunting each and every person around the world. They all are in a great dilemma and are ignorant to face the situation. The path to our safety is covered with darkness. Even though the doctors insist people to stay at home to avoid community spread it may suffer from practical problems. It is not sure how long we could make them stay inside the house. The problem began to occur when the people under the daily wages, community started to suffer a severe economic crisis. Often people like

to have fun with their family during the vacation days. But they feel really suffocated when they are asked to stay at home at the time of entertainment. But we should thank god that we are at the brink of community spread and have not entered it.

It is really a great pleasure to say that we are safe in the hands of a great leader, our honorable chief minister Sri Pinarayi Vijayan Sir. We cannot ignore the hard work and dedication of the medical staffs and our health minister K Shailaja Teacher who are there at all the time to ensure better safety and care for us. It will be so unethical if we do not obey the words of our officials while they are trying to save us.

We should observe the things that are happening around us. The conditions of the European countries are becoming pathetic as the death rate is becoming so furious. In a day a death rate of more than thousand people is being reported in these countries. There is an increase in the number of people residing in one square kilometer of Kerala than Italy, Spain, France, Britain etc.

At this point we should think and understand that the situations in Kerala have not changed to that of Italy because of our strict rules and its protectors. We should thank the entire Kerala Police Force who applies stress on us to stay at home. Their duty demands nothing in return. But they are all on duty for our lives. It is the time to thank the Doctors, Nurses and every Medical staffs who work with much dedication to save our lives without the difference of day and night. But it is really sorry to say that our youngsters are not ready to accept that and they are trying to invite the crisis. Italy became the point of highest death rate as they did not use the time they got. But for us, the situation is not like that. Each and every minute is being properly used. So it is our duty to be more vigilant and worthy towards them. So it is the time of our action. The time we got in extra is the time that we should use collectively to stay healthy and stay on. We should take twenty seconds break for every twenty minutes and should wash our hands.

The doctors demand that COVID 19 is not completely airborne, but it is spread mainly through respiratory droplets. As it demands this type of a different situation, it is necessary to keep our hands clean and tidy. This must be the time to be with our family and complete what we have left. Follow whatever we need to

keep ourselves healthy. But only one condition, be at home. We should take an oath to stay in quarantine. This time is going to demand something more dramatic. Optimism should be in our mind. We should not surrender to that dreadful disease. We all are humans.

Listen to what the quote says our life is full of doors and when one door closes that is when one way blocks another way comes in front of us. But we often look so long upon the closed one that we do not see the one which has opened for us. There is no word like loss or defeat in this situation. We only should have success at the end. "Be Safe and Stay at Home."

ഗോകുൽദേവ്. ഡി. ആർ,
+1 സയൻസ് ഗവൺമെൻറ്, മോഡൽ എച്ച്.എസ്.എസ് വെങ്ങാനൂർ,
ബാലരാമപുരം ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

Go Green : Green technology

Green technology is a new branch of science that has a green purpose. By green we do not mean the colour. Rather the terms refers to a technology that is environmentally friendly. At present, our technology is focused on convenience that concern for our planet. We must remember that the world had a fixed amount of natural resources, some of which are rapidly decreasing.
So, if we are to save our planet we must focus on inventing ways to conserve our natural environment and resources. In other words we must promote green technology.
Goals of green technology
To put it very simply, the primary goal of green technology is to meet the needs of human beings without hurting nature in any way. We can do this by changing our lifestyle. We must learn to cut down on waste and production and reduce consumption of natural resources. It is also important to make products that can be fully recycled or reused. Above all it is essential to develop new forms of energy that do not use up our limited resources. So,the goals of green technology are to meet the needs of society without destroying natural resources.

അബ്രഹാം ജോൺ
8 F, സെൻ്റ്. ജോസഫ്സ് എച്ച്.എസ്സ്, മറ്റക്കര,
കൊഴുവനാൽ ഉപജില്ല, കോട്ടയം

മാന്ത്രിക വേരുകൾക്കിടയിലൂടെ......

കുളത്തൂപ്പുഴ ഫോറസ്റ്റ് റേഞ്ചിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന അരിപ്പ വനമേഖല പശ്ചിമഘട്ടമല നിരകളുടെ ഭാഗമാണ്.കൊല്ലം-തിരുവനന്തപുരം ജില്ലകളുടെ അതിർത്തിയിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ഈ വനമേഖല അതീവപാരിസ്ഥിതിക പ്രാധാന്യമുള്ള ഒന്നാണ്. പശ്ചിമഘട്ടമലനിരകളിൽ മാത്രം കണ്ടുവരുന്ന മിരിസ്റ്റിക്ക വനങ്ങളുടെ അപൂർവ്വ ശേഖരമുൾക്കൊള്ളുന്ന പ്രദേശമാണിത്.വിവിധയിനം വൃക്ഷങ്ങൾ തിങ്ങിനിറഞ്ഞു വളരുന്ന കാടുകൾക്കുള്ളിൽ പരിചയസമ്പത്തുള്ള ഒരാളുടെ അഭാവത്തോടെ പ്രവേശിക്കുക സാധ്യമല്ല.വണ്ണം തീരെ കുറഞ്ഞതും ശിഖരങ്ങൾ താരതമ്യേന കുറഞ്ഞതുമായ സസ്യങ്ങളാണ് ഇവിടെ കാണുന്നത്.വള്ളിപ്പടർപ്പുകൾനിറഞ്ഞ ഉയരം കൂടിയ വൃക്ഷത്തലപ്പുകൾ സൂര്യപ്രകാശത്തിനായി പരസ്പരം പടപൊരുതിവളർന്നുനിൽക്കുന്നു.പയിൻ,കാട്ടുജാതി, വെൺകടവം,പുല്ലാഞ്ഞി,ചാർ,കൊള്ളിഞ്ഞാവൽ മുതലായ ചെടികളാണ് ഇവിടെ കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നത്.

ഭൂമിക്കുമുകളിലേക്ക് ഉയർന്നു നിൽക്കുന്ന കെട്ടുപിണഞ്ഞ വേരുകൾ ആരേയും അത്ഭുതപ്പെടുത്തും.കണ്ടൽച്ചെടികളുടേതു പോലെ ഉയർന്നു നിലകൊള്ളുന്ന ഇത്തരം വേരുകളിലൂടെയാണ് സസ്യശ്വസനം നടക്കുന്നത്. ഇവിടെ പല മരങ്ങളുടെയും വേരുകൾ സവിശേഷമായ ആകൃതികൾ കൈവരിച്ചിരിക്കുന്ന ആകർഷകമായ കാഴ്ച കാണുവാൻ നമുക്കവസരമൊരുങ്ങുകയായി. കാഴ്ചകൾ ആസ്വദിക്കുമ്പോഴും ശ്രദ്ധയോടെ വേണം മുന്നോട്ടുനീങ്ങാൻ. കെട്ടുപിണഞ്ഞ വേരുകളും താഴേക്ക് ഒഴുകിയിറങ്ങിയിരിക്കുന്ന കനം കൂടിയ ദാരുലതകളും ഉയർത്തുന്ന അപകടം മുൻകൂട്ടി കാണണം. പയർവർഗ്ഗ സസ്യങ്ങളിൽ ഏറ്റവും വലിയ വിത്തുള്ള പറണ്ട ഇവിടെ കാണപ്പെടുന്നു. വനവിഭവശേഖരണത്തിനായി ഇവിടെ എത്തുന്ന ആദിവാസികൾ ഇവയുടെ വിത്തുകൾ നാട്ടുമരുന്നുകളുടെ നിർമാണത്തിനായി ശേഖരിക്കാറുണ്ട്.

ഇലച്ചാർത്തുകൾക്കിടയിൽ പതിയിരുന്നു ചിലയ്ക്കുന്ന പലയിനം പക്ഷികളുടെ പാട്ടുകൾ ചുറ്റും കേൾക്കാം. കുന്നിറക്കങ്ങളില്ലാതെ നിരപ്പായ ഇവിടത്തെ ഭൂപ്രകൃതി പക്ഷിനിരീക്ഷണത്തിനും അനുയോജ്യമാണ്. വേലിത്തത്ത,കാട്ടുമൂങ്ങ,മേനിപ്പൊന്മാൻ,കോഴിവേഴാമ്പൽ,കാട്ടുതത്ത തുടങ്ങി ഒട്ടേറെ പക്ഷികൾ ഇവിടെ കാണപ്പെടുന്നു. പക്ഷികൾക്കു പുറമേ ഉൾക്കാട്ടിൽ ആന, കാട്ടുപോത്ത്, മ്ലാവ്, പുലി, കേഴമാൻ, ചെന്നായ, കാട്ടുപൂച്ച മുതലായ ജന്തുക്കളും ജീവിക്കുന്നുണ്ട്.

സസ്യങ്ങൽക്കിടയിലെന്നപോലെ ജന്തുക്കൾക്കിടയിലും ഇവിടെയീ വൈവിധ്യം നിലനിൽക്കുന്നതായികാണാം. ചിത്രശലഭങ്ങളും തുമ്പികളും ഇഴജന്തുക്കളും മാംസഭോജികളും അതോടൊപ്പം കുറച്ചു മനുഷ്യരും ഈ കാട് പങ്കിട്ടുപജീവനം നടത്തുന്നു.

പോട്ടോമാവ് തൊട്ടടുത്തു തന്നെ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന ഒരു ആദിവാസിസെറ്റിൽ മെന്റാണ്. നിരപ്പില്ലാത്ത പ്രദേശത്ത് പടുത്തുയർത്തിയിരിക്കുന്ന വീടുകൾ തമ്മിൽ വളരെ അകലമുണ്ട്.വളരെ പരിഷ്കൃതരായ മനുഷ്യർ.സ്മാർട്ട് ഫോണും ടി.വിയും ഉണ്ടെങ്കിലും പ്രകൃതിയിൽ നിന്നുമകലാത്തവർ.മിരിസ്റ്റക്ക വനത്തിൽ പരിചയസമ്പത്തോടെ വഴികാട്ടിയ സുലോചന മാമി ഇവിടെയാണു താമസം.ഉയരത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന വീടിനുതാഴെ കൃഷിയിടത്തിൽ പൊന്നു വിളയിച്ചും കരകൗശല വസ്തുക്കൾ നിർമ്മിച്ചും വനവിഭവങ്ങൾ ശേഖരിച്ചുമാണവർ ഉപജീവനം നടത്തുന്നത്. ഇവിടെ കൃഷിയിടങ്ങളിലെ സ്ഥിരം കാഴ്ചയാണ് മയിലുകൾ. കൂട്ടമായി കൃഷിയിടങ്ങളിലിറങ്ങി കൃഷി മുഴുവൻ നശിപ്പിക്കുന്നു.പകൽ മയിലുകളാണെങ്കിൽ രാത്രി ആനകളുണ്ടാക്കുന്ന നാശനഷ്ടവും ചെറുതല്ല. ഇവിടത്തെ കുട്ടികളുടെ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനായി നിരവധി പേരുടെ പ്രവർത്തനഫലമായി രൂപം കൊണ്ടതാണ് MGLC (Multi Grade Learning centre). എന്നാൽ ഉന്നതവിദ്യാഭ്യാസത്തിനായി പുറത്തു പോകേണ്ടിവരും.

പരസ്പരം സഹകരിച്ചും സ്നേഹിച്ചും കഴിയുന്ന ഇവിടത്തെ മനുഷ്യരുടെ ജീവിതം നഗരത്തിനുനടുവിൽ, തിരക്കുകളിൽ നാലു ചുമരുകൽക്കുള്ളിൽ ഒതുങ്ങുന്ന നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ നിന്നും വളരെയേറെ വ്യത്യസ്തമാണെന്ന് പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ?

ഭൂമുഖത്തു തന്നെ വളരെ വിരളമായ, പ്രകൃതിയൊരുക്കിയ ഈ അത്ഭുതം ആളുമറിയാതെ ഇവിടെ നിലകൊള്ളുന്നു. അവയുടെ സംരക്ഷണം നമ്മുടെ കൂടി ഉത്തരവാദിത്വമാണെന്നോർമിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് വികസനത്തിന്റെ പൊടിപടലങ്ങളടിക്കാത്ത ഈ സസ്യസമ്പത്തും ഇവിടത്തെ മനുഷ്യരും നമ്മുടെ ഓർമ്മകളിലെന്നും നിലനിൽക്കും.

വിസ്മയ.വി.എസ്
9 C, ജി.എം.ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്.പട്ടം,
തിരുവനന്തപുരം നോർത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

ലോക്ഡൗൺ ഒരു ബ്രേക്ക്ഡൗൺ

കോവിഡ് കാലം നമുക്ക് നൽകിയ ഈ ലോക്ക്ഡൗൺ ശരിക്കും ഒരു ലോക്ക്ഡൗണിന്റെ കാലമല്ല, മനുഷ്യന്റെ ബാക്ക്-വേഡ് കാലമെന്ന് പറയുന്നതാവും കുറച്ചു കൂടി നല്ലത്. കാരണം ജീവിതശൈലിയ്ക്കനുസരിച്ച് മനുഷ്യൻ മനുഷ്യനെ തന്നെ മറന്നു പാഞ്ഞു തുടങ്ങിയ ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ മരുഷ്യനെ കുറച്ചു സമയത്തേക്കെങ്കിലും ഒന്നുകടിഞ്ഞാണിടാനും അവനവനെ തന്നെ തിരിച്ചറിയാനുംകൂടി ഉള്ള

താണ് ഈ കാലഘട്ടം. ഉള്ളവനെന്നും ഇല്ലാത്തവനെന്നമുള്ള വേർതിരിവില്ലാതെ ആകാശവും ഭൂമിയും തൊടാതെ പറന്നു നടന്നവർ പ്പോലും ഒരു കൂരയ്ക്കുക്കീഴിൽ സ്വസ്ഥമായിരിക്കാൻ പ്രകൃത്യാ അനുവദിച്ചു കിട്ടിയ ചെറിയൊരു കാലഘട്ടം.

ലോകം കണ്ട ഒരു മഹാമാരിയെ തുടർന്നാണ് ഈ ലോക്ക്ഡൗൺ എങ്കിൽപ്പോലും മനുഷ്യന് ഇത് അനിവാര്യമായിരുന്നില്ലേ? മനുഷ്യൻ പഴയ തലമുറയിലേക്ക് ഒന്നു എത്തി നോക്കിയാൽ അന്ന് ഇതൊക്കെ സർവ്വസാധാരണമായിരുന്നില്ലേ. അന്നും മനുഷ്യൻ ഒരു വീർപ്പുമുട്ടലുമില്ലാതെ തന്നെയല്ലെ ജീവിച്ചിരുന്നേ. വാഹനങ്ങൾ പ്പോലും ഇല്ലാതിരുന്നൊരു കാലഘട്ടവും നമ്മുടെ പൂർവ്വികർക്ക് ഉണ്ടയിരുന്നല്ലോ. അതിനെയെല്ലാം അതിജീവിച്ച് വന്ന മനുഷ്യൻ ഇന്ന് ഈ സുഖ സൗകര്യങ്ങളുടെ പിടികിട്ടാകൊമ്പിലെത്തിയപ്പോൾ പഴയതൊന്നും ഓർക്കാൻ സമയമില്ലാതെ പോയിരിക്കുന്നു. മനുഷ്യന് തിരക്കൊഴിഞ്ഞൊരു സമയം അവന്റെ നിഘണ്ടുവിലില്ല. മാതാപിതാക്കൾക്ക് മക്കളോടൊപ്പം ചെലവഴിക്കാൻ പോലും സമയം കിട്ടാതയായി. പ്രായമായ മാതാപിതാക്കളെ നോക്കാൻ മക്കൾക്കും സമയം തീരെയില്ലാത്രെ. ഒരു ദിവസം അവധിയെടുത്ത് സ്വന്തം കുടുംബത്തോടൊപ്പം കഴിയാൻ ആഗ്രഹിക്കാത്തവർപ്പോലും ഇന്ന് വീടുകളിൽ തങ്ങുന്നു. തിരക്കിനിടയിൽ അവൻ മറന്നുപ്പോയ അവന്റെ വാസനകൾ പുറത്തുക്കൊണ്ടുവരാൻ, മണ്ണിനെ അടുത്തറിയാൻ, കുടുംബത്തെ അടുത്തറിയാൻ എല്ലാറ്റിനും ഇപ്പോൾ മനുഷ്യന് കഴിയുന്നു. ആലോചിച്ചുനോക്കിയാൽ ഒരു കുഞ്ഞ് ലോക്ക്ഡൗൺ എങ്കിലും അനിവാര്യമായിരുന്നില്ലേ.

ലോക്ക്ഡൗണിനെ പൂർണ്ണമായും അനുകൂലിക്കാനും ആവുന്നില്ല. ഇതേത്തുടർന്ന് കഷ്ടതകൾ അനുഭവിക്കുന്ന ധാരാളം കുടുംബങ്ങൾ ഉണ്ട്. എന്നാലും ഈ ലോക്ക് ഡൗൺ കാലത്ത് ഉള്ളതുക്കൊണ്ട് ജീവിക്കാൻ അവരും പഠിച്ചു. നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ ഭക്ഷണമാക്കിയിരുന്ന ചുറ്റുവട്ടത്തെ പല ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളും ഇന്ന് നമ്മുക്ക് വേണ്ടതായി പോയിരുന്നു.എന്നാൽ ഇപ്പോൾ ഭൂരിഭാഗം ജനങ്ങളും നമ്മുടെ ചുറ്റുവട്ടത്തേക്ക് കണ്ണോടിച്ചു തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ചക്കയും മാങ്ങയും ചേമ്പും കാച്ചിലും ഈ ലോക്ക്ഡൗൺ കാലത്ത് നമ്മുടെ അടുക്കളയിലെ പ്രധാന വിഭവങ്ങളായി മാറി.

അധികാരത്തിനും പദവിയിക്കും വേണ്ടി മനുഷ്യർ കടിപിടികൂടുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ മനുഷ്യന് മനുഷ്യനെ തിരിച്ചറിയാനും കഴിയുന്ന ദിനങ്ങളായി കൂടി തീരട്ടെ, പകയും വിദ്വേഷവും മറന്ന് ഉള്ളവനും ഇല്ലാത്തവനെന്നുമുള്ള വേർതിരിവില്ലാതെ മനുഷ്യരെ ഒന്നായി കാണുന്നൊരു കാലഘട്ടവും കൂടെ ആവട്ടെ. ഉള്ളതുക്കൊണ്ട് എങ്ങനെ ജീവിതം മുന്നൊട്ടുക്കൊണ്ടു പോകാമെന്ന് കാണിച്ചു തന്നു ഈ ദിനങ്ങൾ. ഫാസ്റ്റ് ഫുഡിൽ കിടന്നവർക്ക് വീട്ടിലെ നാടൻ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ

കഴിച്ചു ജീവിക്കേണ്ടി വന്ന ദിനങ്ങൾ. ഒരു മദ്യദുരന്തമുണ്ടായാൽപ്പോലും മദ്യം ഉപേക്ഷിച്ച് ഇരിക്കാൻ പറ്റാത്തവർക്കും അത് ഇല്ലാതെയു ജീവിക്കാൻ പറ്റുമെന്ന് തെളിയിച്ച കാലം. പ്രളയം പോലെയുള്ള മഹാദുരന്തങ്ങളെ ഒറ്റക്കെട്ടായി നേരിട്ട നമ്മൾ എല്ലാപേരും ഒത്തൊരുമയോടെ ഈ കോറോണ കാലവും മറികടക്കും. ഈ തളർച്ചകളിൽ നിന്നും നമ്മൾ പൂർവ്വാധികം ശക്തിയോടെ തന്നെ ഉയർത്തെഴുന്നേറ്റിരിക്കും.

ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ നമ്മൾ ഓർക്കേണ്ട ഒന്നുണ്ട്, എല്ലാപേരും കോവിഡിനെ തോൽപ്പിക്കാൻ വീട്ടിനുള്ളിൽ കഴിഞ്ഞപ്പോഴും സ്വന്തം ജീവനും ജീവിതവും ഉള്ളം കൈയ്യിൽ വച്ച് മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവനു വേണ്ടി അശ്രാന്ത പരിശ്രമം നടത്തുന്ന ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെയും പോലീസുകാരെയും എത്ര നവിച്ചാലും മതിവരില്ല. അവരെയാണ് ഈ ദിനങ്ങളിൽ നമ്മൾ പ്രണമിക്കേണ്ടത്. അവരുടെ ഈ ത്യാഗ പൂർണ്ണമായ സമർപ്പണം മറ്റുള്ളവർക്ക് കൂടി മാതൃകയാവകട്ടെ. അവരുടെ ശ്രമമില്ലാതെ ഈ യുദ്ധം പരിപ്പൂർണ്ണ വിജയത്തിൽ എത്തിച്ചേരാൻ ആവില്ല.

നാട്ടിൻപുറം നന്മകളാൽ സമൃദ്ധന്നെതുപ്പോലെ ഈ ലോക്ക്ഡൗൺ ദിനങ്ങൾ നന്മകളാൽ സമൃദ്ധമാകട്ടെ. എല്ലാരുടെയും ജീവിതത്തിൽ ഓർത്തുവയ്ക്കാൻ പറ്റുന്ന അനുസ്മരണീയ നിമിഷങ്ങൾ ഉള്ളതാകട്ടെ ഈ ദിനങ്ങൾ. മറ്റുള്ളവർക്ക് നന്മ മാത്രം ചെയ്യുക, ആ നന്മയിലൂടെ തിന്മയെ ചെറുത്ത് ഈ കോവിഡിനെ നമ്മുക്ക് ഒറ്റക്കെട്ടായി തുരത്താം.

അഖില ഗോപി,
+1 സയൻസ് ഗവൺമെൻറ്, മോഡൽ എച്ച്.എസ്.എസ് വെങ്ങാനൂർ,
ബാലരാമപുരം ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

COVID19 അഥവാ കൊറോണ വൈറസ്

പരിസ്ഥിതി

ഈ കൊച്ചു കേരളത്തിൽ പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങളിൽ വഴികാട്ടികളായി ചില മഹദ് വ്യക്തികളുണ്ടായിരുന്നു. എൻ. വി. കൃഷ്ണവാര്യർ, പ്രൊഫ്. കെ. കെ. നീലകണ്ഠൻ തുടങ്ങിയവരുടെ മുഖങ്ങൾ തെളിമയോടെ മനസ്സിൽ സൂക്ഷിച്ചു വന്ദിക്കുന്നു. സലിം അലി എന്ന അത്ഭുത മനുഷ്യൻ ഇവർക്കെല്ലാം മുന്നിൽ നടന്നു എന്ന് ആദരവോടെ സ്മരിക്കുന്നു.

ഒരു കാലത്ത് മനുഷ്യൻ പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിച്ചിരുന്നു, പ്രകൃതിയെ സ്നേഹിച്ചിരുന്നു, വരും തലമുറയെ സ്നേഹിക്കാൻ പഠിപ്പിച്ചിരുന്നു. എന്നാൽ ഈ യുഗ

ത്തിൽ മണ്ണിലിരുന്നു കളിച്ചാൽ രോഗം വരുമെന്ന് പറഞ്ഞു കുട്ടികളെ മണ്ണിൽ നിന്നകറ്റുന്നു. മാത്രമല്ല മലയാളനാട്ടിൽ പിറന്ന മലയാളികൾ തന്നെ മാതൃഭാഷയെ കുറച്ചു കണ്ട് വിദേശ ഭാഷയെ തിരഞ്ഞു പിടിക്കുകയും വിദേശസംസ്കാരം പിന്തുടരുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഇന്നു പരിസ്ഥിതി നശീകരണം ഒരു സാധാരണ സംഭവമായി മാറിയിരിക്കുന്നു, അതിലേറെ ഗൗരവമാർന്നതും. പാതിരാസൂര്യന്റെ നാട് എന്ന് വിശേഷിപ്പിച്ച ഫിൻലാൻഡിൽ ഒരു മരം മുറിച്ചാൽ അതിനു പകരമായി അതിന്റെ പതിന്മടങ്ങ് തൈകൾ വച്ച് പിടിപ്പിക്കണമെന്ന നിയമമുണ്ട്, അതിനാൽ അനധികൃതമായി ഒരു മരം പോലും അവിടെ മുറിച്ചുമാറ്റപ്പെടുന്നില്ല.

ഏറ്റവുമധികം പച്ചമരുന്നുകൾ ലഭിക്കുന്നത് പാതയോരങ്ങളിൽ നിന്നാണ്. ഈ പച്ചമരുന്നുകളെ നാം നശിപ്പിക്കുന്നത് വെട്ടിവെളുപ്പിച്ചും, ടാർ ഉഴുക്കിയൊഴിച്ചും, ഒക്കെയാണ്. അവ ജീവനാണ് ജലമാണ് ശുദ്ധവായുവാണ്, തണുപ്പാണ്, ഔഷധമാണ്, കോടി കോടി ജീവജാലങ്ങൾക്ക് ഭക്ഷണവും ആവാസവ്യവസ്ഥയും അഭയവുമാണ്. ജൈവശൃംഖലയിൽ മാരകമായൊരു മുറിവേറ്റാൽ അത് പൊറുപ്പിക്കാനുള്ള മരുന്നു ലഭ്യമല്ല. പല ജന്തു ജനുസ്സുകളും അപ്രത്യക്ഷമായിരിക്കുന്നു എന്നും ഓർക്കേണ്ടതാണ്.

പരിസ്ഥിതിയെ നശിപ്പിച്ചതിന്റെ ഫലങ്ങൾ നാം അനുഭവിച്ചവരാണല്ലോ. എന്നിട്ടും നന്നായതിന്റെ യാതൊരു ലക്ഷണവും നമ്മിൽ ചിലർക്ക് കാണുന്നില്ല. പ്രളയം രണ്ട് പ്രാവിശ്യം വന്നു പിന്നെ നിപ്പ ഇപ്പോൾ കൊറോണ,.ഇത്രയേറെ അനുഭവിച്ചു അതിനെ അതിജീവിച്ചുവരുന്ന നമ്മൾ ഇനിയെങ്കിലും പരിസ്ഥിതിയെ കാത്തുസൂക്ഷിക്കണം, പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കണം. ഇത് ഗൗരവമുള്ളൊരു വിഷയമാണ്, പക്ഷെ പ്രവർത്തിക്കുമ്പോൾ നമുക്കറിയാം ഇത് എത്രമാത്രം ലളിതവും, ആരോഗ്യപ്രദവും അതിലേറെ ഗുണമുള്ളതുമാണെന്നു. ഇത് നമ്മുക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും പ്രത്യേകിച്ചും നമ്മൾ മലയാളികൾക്ക്..

ശുചിത്വം

ജീവലോകത്ത് ഒരു കുറവും കൂടാതെ ദൈവം സൃഷ്ട്ടിച്ച ഒരു ജീവി, മനുഷ്യൻ. മനുഷ്യൻ എന്ന പദം എത്ര സുന്ദരം. പക്ഷെ ഈ ലോകത്ത് മനുഷ്യനേക്കാൾ വലിയ നികൃഷ്ടജീവി ഇല്ലെന്നു തന്നെ പറയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. സത്യത്തിൽ മനുഷ്യന്റെ ശുചിത്വമില്ലായിമയല്ലേ എല്ലാത്തിനും കാരണം. ചപ്പുചവറുകൾ പൊതുവഴിയിൽ നിക്ഷേപിച്ചു മനുഷ്യൻ മനുഷ്യനെത്തന്നെ ഉപദ്രവിക്കുന്നു. വൃത്തിയില്ലാത്ത പരിസരത്തുവച്ചുണ്ടാക്കിയ ആഹാരം കഴിക്കുന്നു. കൊതുക് പെരുകാതി

രിക്കാൻ തളം കെട്ടി നിൽക്കുന്ന വെള്ളം കളയാൻ അവരെ നിർബന്ധിക്കേണ്ടിയി രിക്കുന്നു. എന്നാൽ അതിനു പോലും നേരമില്ലാതെ ആധുനിക ജീവിതത്തിന്റെ തിരക്കിന് പിന്നാലെ കുതിച്ചുപായുന്നു. ശുചിത്വം ഏതു ജീവജാലത്തിനും അനി വാര്യമായ ഒരു ഘടകമാണ്. അതില്ലെങ്കിൽ ഇനിയും ഇത്തരത്തിലുള്ള അനേകം രോഗങ്ങൾ നാം ഇനിയും കണ്ടനുഭവിക്കേണ്ടി വരും.

പ്രതിരോധം

ഇപ്പോൾ നാമെല്ലാവർക്കും സമയമുണ്ട്, ലോക്കഡോൺ നീണ്ടുവരുന്നു. സമയ മില്ല സമയമില്ല എന്ന് പറഞ്ഞ പലരും ഇപ്പോൾ സമയത്തെ പാഴാക്കി കളയുന്നു. ഇപ്പോൾ കോറോണയെ തടുക്കാൻ സർക്കാർ മുന്നോട്ട് വയ്ക്കുന്ന ആശയങ്ങൾക്കും അവരുടെ ഉത്തരവുകൾക്കും അതീതമായി നാം പ്രവർത്തിക്കുക എന്നതാണ്. മാസ്ക് ധരിച്ചു പുറത്തിറങ്ങുക, പൊതുവഴിയിൽ കൂടിനിൽക്കരുത്, രണ്ടിലധികം പേർ ഒരുമിച്ച് യാത്ര ചെയ്യരുത്, കഴിവതും പുറത്തിറങ്ങാതെയിഴിക്കുക, സാനിറ്റൈസ റുകൾ ഉപയോഗിക്കുക തുടങ്ങിയ നിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിച്ചു പ്രാവർത്തികമാ ക്കുക എന്നതാണ് ഏകവഴി.

കൂടാതെ ഈ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഒന്നും അനുസരിക്കാതെ പുറത്തിറങ്ങി തോന്ന്യാസം കാണിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ ഓർക്കുക നിങ്ങൾക്കു ആ രോഗം പിടിപെടുകയാണെ ങ്കിൽ മരണമാണ് ഭേദം നിങ്ങളുടെ ജീവനിൽ സർക്കാർ അർപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന വിശ്വാസം നിങ്ങൾക്കു നിങ്ങളോടില്ലെങ്കിൽ ശക്തമായ നിലപാട് സർക്കാരിന് സ്വീകരിക്കേണ്ടി വരും. അതിനാൽ ഈ മഹാമാരിയെ പ്രതിരോധിക്കാനായി പ്രതി രോധമാർഗങ്ങൾ നാം സ്വീകരിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ഈ ഒരു ഘട്ടത്തിൽ ചേരിതിരിവല്ല വേണ്ടത്, ഏതു കൂട്ടായ്മയോ പാർട്ടിയോ ആയാലും ഒറ്റകെട്ടായി നിന്നാണ് ഈ മഹാമാരിയെ പ്രതിരോധിക്കേണ്ടത്. ഇപ്പോൾ നാമെല്ലാവരും ഒറ്റകെട്ടായി നിന്ന് ഇതിനെ അതിജീവിച്ചു ലോകരാജ്യങ്ങൾക്ക് മാതൃകയാകാണം. അതിനാൽ നമുക്കൊന്നിച്ചു മുന്നേറാം, സർക്കാർ ഒപ്പമുണ്ട്..

ഫയാസ് സേട്ട്

XII COMMERCE A, ഗവൺമെൻറ്,
മോഡൽ ബി.എച്ച്.എസ്. എസ് തൈയ്ക്കാട്,
തിരുവനന്തപുരം സൗത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

പരിസ്ഥിതി

പ്രകൃതി അമ്മയാണ്. ഏതൊരു ജീവിയുടെയും ജീവിതം അതിന്റെ ചുറ്റുപാടുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുകിടക്കുന്നു. മണ്ണ്, വായു, ജലം, കാലാവസ്ഥ തുടങ്ങിയവ ഓരോ ജീവിയുടെയും അവിഭാജ്യ ഘടകങ്ങളാണ്.ഇവയില്ലാതെ ജീവിക്കാൻ കഴിയുന്നതല്ല..

ഇന്ന് പരിസ്ഥിതി എന്നത് ഏറെ ചർച്ചാ വിഷയമാകുന്ന ഒന്നാണ്. പരിസ്ഥിതി ഏറെ വെല്ലുവിളികൾ നേരിടുന്നു എന്നത് തന്നെയാണ് അതിനുള്ള കാരണവും. പരിസ്ഥിതി മാനഭംഗപ്പെടുത്തരുത്. പരിസ്ഥിതിക്ക് ദോഷകരമായ രീതിയിൽ മനുഷ്യൻ പ്രവർത്തിക്കുന്നത് ലോക നാശത്തിന് കാരണമാകും.പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് ഓർമ്മിക്കാനുള്ള അവസരമായി ഐക്യരാഷ്ട്രസഭയുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ 1972 മുതലാണ് ജൂൺ 5 ന് പരിസ്ഥിതി ദിനം ആചരിക്കുന്നത്.

മനുഷ്യൻ സ്വീകരിച്ചു വരുന്ന അശാസ്ത്രിയമായ വികസന പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഫലമായി പരിസ്ഥിതിയുടെയും ഭൂമിയുടെയും നിലനിൽപ്പ് തന്നെ അപകടത്തിലായേക്കാം. ഭൂമിയിലെ ചൂടിന്റെ വർദ്ധന, ശുദ്ധജല ക്ഷാമം, ജൈവവൈവിദ്ധ്യ ശോഷണം തുടങ്ങി ഒട്ടേറെ പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങൾ നമ്മെ അലട്ടുന്നുണ്ട്.

ഭൂമിയെ സുരക്ഷിതവും ഭദ്രവുമായി ഒരു ആവാസ കേന്ദ്രമായി നിലനിർത്തുകയും സുഖദവും ശീതളവുമായ ഒരു ഹരിതകേന്ദ്രമായി അടുത്ത തലമുറയ്ക്ക് കൈമാറുകയും ചെയ്യേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. നഗരങ്ങളെല്ലാം മലിനീകരണത്തിന്റെ മാരക ഫലങ്ങൾ അനുഭവിച്ചു തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. കൂടുതൽ ആളുകൾ നഗരങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്നത് കുടിവെള്ളത്തിനും ശുചീകരണത്തിനും, പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം ആരോഗ്യം പ്രശ്നങ്ങൾ ഏറിവരികയും ചെയ്യുന്നു. മനുഷ്യവംശത്തെ തന്നെ കൊന്നൊടുക്കാൻ ശേഷിയുള്ള മാരക രോഗങ്ങൾ പടർന്നു പിടിക്കുന്നു. മനുഷ്യന്റെ വികസന പ്രവർത്തനങ്ങൾ കാരണം പരിസ്ഥിതിയുടെ സ്വാഭാവിക ഗുണങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെട്ട് പ്രകൃതിയുടെ താളം തെറ്റുന്നു, സാമൂഹ്യവും സാംസ്കാരികവും സാമ്പത്തികവുമായ പുരോഗതിയ്ക്ക് വികസനം അനിവാര്യമാണ്. ഈ വികസന പ്രക്രിയ പലപ്പോഴും പരിസ്ഥിതിയെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കാത്ത വിധത്തിലായിരിക്കണം വികസനം നടപ്പിലാക്കേണ്ടത്.

അമിത ജലവിനിയോഗവും ജലമലിനീകരണവും മൂലം ശുദ്ധജലത്തിന്റെ അളവ് ക്രമാതീതമായി കുറയുകയും മനുഷ്യർ മലിനജലം ഉപയോഗിക്കാൻ നിർബന്ധിതരാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ജല മലിനീകരണം, ഖരമാലിന്യത്തിന്റെ നിർമ്മാർജ്ജന

പ്രശ്നങ്ങൾ, മണ്ണിടിച്ചിൽ, മണ്ണൊലിപ്പ്, അതിവൃഷ്ടി, വരൾച്ച, പുഴ മണ്ണ് ഖനനം, വ്യവസായവൽക്കരണം മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം, വർണ്ണമഴ, ഭൂമികുലുക്കം തുടങ്ങി ഒട്ടേറെ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തെപ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു. ആഗോള താപനം മലിനീകരണം, കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനം മുതലായവ കാരണം പരിസ്ഥിതി തകർന്നു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കുന്നതും ഭൂമിയിലെ ജീവനെ സംരക്ഷിക്കുന്നതും ഒരുപോലെയാണ്. നമ്മൾ ജീവിക്കുന്ന പരിസ്ഥിതിയുടെ ഉത്തരവാദിത്തം നമുക്കാണ്.

മനുഷ്യന്റെ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിൽ പരിസ്ഥിതിക്ക് ഒരു പ്രധാന പങ്കുണ്ട്. ഇത് പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു. കാരണം ഇത് മനുഷ്യർക്ക് വേണ്ട വായു, ഭക്ഷണം, മറ്റ് ആവശ്യങ്ങൾ എന്നിവ നൽകുന്നു. മാനവികതയുടെ മുഴുവൻ ജീവിത പിന്തുണ സംവിധാനവും എല്ലാം പാരിസ്ഥിക ഘടകങ്ങളെയും ക്ഷേമത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഫാക്ടറികളിലും കാറുകളിലും നിന്നുള്ള മലിനീകരണം പരിസ്ഥിതിയെ ദോശകരമായി ബാധിക്കുന്നു. ആ മലിനമായ വായു ശ്വസിക്കുന്നത് ജീവജാലങ്ങൾക്ക് ദോഷമാണ്.

പരിസ്ഥിതിയുടെ സംരക്ഷണത്തിന്റെ ആവശ്യകത എന്നത്തേക്കാളും പ്രസക്തമായിരിക്കുന്ന കാലഘട്ടമാണിത്.ഈ പരിസ്ഥിതി മനുഷ്യനും ജന്തുലോകവും സസ്യജാലങ്ങളും ചേർന്നതാണ്. പരിസ്ഥിതിയുടെ നിലനിൽപ്പിന് ദോഷമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നമ്മുടെയും സസ്യങ്ങളുടെ മൃഗങ്ങളുടെയും താളം തെറ്റിക്കുകയും മനുഷ്യനിലനിൽപ്പ് തന്നെ അപകടത്തിലാവുകയും ചെയ്യും. ജീവിയ ഘടകങ്ങളും അജീവിയ ലടകങ്ങളും നിലനിൽക്കുന്ന ചുറ്റുപാടാണ് പരിസ്ഥിതി എന്നത്. ഒരു ജീവിയുടെ ജീവിത ചക്രവും അതിന്റെ അനുകൂലനങ്ങളും രൂപപ്പെടുന്നതിൽ പരിസ്ഥിതിക്ക് പങ്കുണ്ട്. അതിനാൽ പരിസ്ഥിതിയെ സുരക്ഷിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തമാണ്. മരങ്ങളും ചെടികളും ചിത്രശലഭങ്ങളും കിളികളും മൃഗങ്ങളും എല്ലാമുള്ള പ്രകൃതിയെ നമ്മൾ മനസ്സിലാക്കണം. പരിസ്ഥിതിയെ നശിപ്പിക്കുകയല്ല അതിനെ സംരക്ഷിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. നമ്മൾ അതിനെ സംരക്ഷിച്ച് പ്രകൃതി സൗന്ദര്യം ആസ്വദിച്ച് അതിനോട് ഇണങ്ങി നിൽക്കുകയാണ് വേണ്ടത്.

മനുഷ്യന് ആവശ്യമുള്ള വിഭവങ്ങളെല്ലാം പ്രകൃതിയിലുണ്ട്. എന്നാൽ മനുഷ്യന്റെ അത്യാർത്തിക്കായി ഒന്നും തന്നെ പ്രകൃതിയിലില്ല എന്ന് ഗാന്ധിജി പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ആഴത്തിൽ ചിന്തിക്കാനൊന്നുമില്ലാതെ ആർക്കും എളുപ്പത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാവുന്ന രൂപത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്ന പാരിസ്ഥിക അവസ്ഥകളെ മുഴുവനായി വരച്ചുകാട്ടുംവിധമാണ് ഈ പ്രസ്താവന മനുഷ്യനും പ്രകൃതിയും തമ്മിലുണ്ടായിരുന്ന ഊഷ്മളമായ ഒരു ബന്ധം തീർത്തും നഷ്ടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നതാണ് ഇതിൽ നിന്നും നമുക്ക് ബോധ്യമാകുന്നത്.

കവി വർണനകളിലൊതുങ്ങുന്ന നിർജീവമായ ആഖ്യാനങ്ങളല്ല വേണ്ടതെന്നും സജീവമായ ഇടപെടലുകൾ ആവശ്യമാണെന്നും ലോകം തിരിച്ചറിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. കൊണ്ടും കൊടുത്തും പ്രകൃതിയുമായി ഇണങ്ങി ജീവിച്ചിരുന്ന ആദിമജനതയിൽ നിന്നും മനുഷ്യനെ പ്രകൃതിയുമായി ഇണക്കാൻ പരിശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ കാലത്തെത്തുമ്പോൾ എവിടെ വെച്ചാണ് ഇത്തരത്തിലുള്ള ഒരു മാറ്റത്തിന്റെ തുടക്കമെന്ന് സൂക്ഷ് മാർത്ഥത്തിൽ നിരീക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ദാഹം തീർക്കാനായി നെട്ടോട്ടമോടിയ ഒരു വരൾച്ചാ കാലത്തിന് ശേഷം വരുന്ന പരിസ്ഥിതി ദിനത്തിൽ ഒരു അന്വേഷണത്തിന്റെ പ്രസക്തി വർധിക്കുന്നുണ്ട്.

പച്ചപ്പ് ജീവന്റെ ഭാഗമായിരുന്നു ആദിമജനതയ്ക്ക് നീതിപൂർവ്വമായി അതിനെ വിനിയോഗിക്കുന്നതിലും വരും തലമുറയ്ക്കായി സംരക്ഷിച്ചു പോരുന്നതിലും നിറഞ്ഞ ഒരു ഭൂമിയിൽ ജീവിക്കാൻ നമുക്ക് ഭാഗ്യം നൽകിയത്.ജീവിത്തെിൻെ ഭാഗമായി പരിസ്ഥിതിയെ കാണാൻ അർക്ക് കഴിഞ്ഞിരുന്നു. കാലക്രമേണ ഏറെ കൊട്ടിഘോഷിച്ച വ്യവസായിക വിപ്ലവവും അതിലൂടെ വളർന്നുവന്ന മുതലാളിത്യ സാമ്രാജത്വ ശക്തികളും ശാസ്ത്ര രംഗത്തെ പുരോഗതിയും ലാഭവും ചൂഷണ വും മാത്രം ലക്ഷ്യം വെച്ചപ്പോയാണ് പരിസ്ഥിതി മനുഷ്യനെ ഉപയോഗത്തിന് വേണ്ടിയുള്ളതാണെന്നുള്ള മനുഷ്യ കേന്ദ്രീകൃത വാദം ഉയർന്നു വന്നത്.

ദാഹജലം ഊറ്റിയെടുത്ത് കോർപ്പറേറ്റ് കമ്പനികൾക്ക് തീറെഴുതിക്കൊടുക്കാൻ ഭരണ കൂടങ്ങൾ നിരന്തരമായി ശ്രമിച്ചു. പരിസ്ഥിതിക്കായുള്ള മുന്നേറ്റങ്ങളേയും സമര ങ്ങളേയും വികസന വിരുദ്ധമെന്ന് മുദ്രകുത്തി അടിച്ചമർത്തി. മണ്ണും മലയും പുഴകളും തുടങ്ങി പ്രകൃതിയുടെ പ്രതീകങ്ങളെല്ലാം സ്വാർത്ഥമായ ലാഭേഛക്ക് വേണ്ടി നശിപ്പിക്കുകയാണ് ആധുനിക മനുഷ്യർ ചെയ്യുന്നത്. എന്നാൽ പ്രകൃതി യോട് മനുഷ്യൻ ചെയ്ത ക്രൂരതകളോട് അതേ നാണയത്തിൽ പ്രകൃതി തിരിച്ചടി ക്കുന്ന കാഴ്ചയാണ് നാം ഇപ്പോൾ കാണുന്നത്. പുഴകളും തണ്ണീർതടങ്ങളും വറ്റി വരണ്ടു. അടിക്കടി ഉണ്ടാകുന്ന പ്രകൃതിക്ഷോഭങ്ങൾ, ആഗോളതാപനവും കാലാ സ്ഥാമാറ്റവും അനിയന്ത്രിതമായി തുടന്നു കൊണ്ടിരിക്കും.ഇതോടെ ഭൂമിയിൽ വരും തലമുറയ്ക്ക് മാത്രമല്ല ഇപ്പോഴുള്ള തലമുറയ്ക്കും ജീവിക്കാനാവിലെന്ന തിരിച്ച റിവിൽ നിന്നാണ് പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണം മുഖ്യ അജണ്ടയായി മാറിയത്.

പരിസ്ഥിതി ദിനത്തിൽ മാത്രം കാണിക്കുന്ന മരം! പരിസ്ഥിതി എന്ന ബോധത്തി നപ്പുറം ഇതൊരു ജീവൽ പ്രശ്നമായി കാണാൻ നമുക്കാവണം, നാം നട്ടുപിടി പ്പിച്ച എല്ലാ മരങ്ങളും വളർന്നിരുന്നെങ്കിൽ ആമസോണിനേക്കാളും വലിയ കാടാ യി നമ്മുടെ നാടുകൾ മാറുമായിരുന്നു. എന്നാൽ പരിസ്ഥിതി ദിനത്തിലെ ഇത്തി രി സ്നഹത്തിനപ്പുറം പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണം നമ്മുടെ അജണ്ടയിൽ വരുന്നില്ല ഇനിയും നാം ജാഗ്രത കാണിച്ചില്ലെങ്കിൽ കൃത്രിമമായി നിർമ്മിച്ച മഴയും ഓക്സി

ജനുമായിഅതികകാലം ഈ ഭൂമിയിൽ നമുക്ക് ജീവിക്കാനാവില്ല എന്നത് തീർച്ച യാണ്. അതിനാൽ മനുഷ്യനെ പ്രകൃതിയുമായി എന്തു വില കൊടുത്തും ഇണ ക്കിചേർക്കേണ്ട ഉത്തരവാദിത്തം മനുഷ്യരായ നമുക്ക് തന്നെയാണ്.

റിൻഷ ടി വി

8 C, സി.എം.സി ഗേൾസ് ഹൈസ്കൂൾ,
ചേവായൂർ ഉപജില്ല, കോഴിക്കോട്

ENVIRONMENT- THE FOUNDATION OF HUMAN LIFE

Earth is the only planet where life is found in the solar system. So, it is necessary to protect our earth and its environment for the existence of life. An Environment is everything that is around us, which includes both living and non-living things such as soil, water, animals and plants, which adapt themselves to their surroundings. It is nature's gift that helps in nourishing the life on the earth.

Importance of environment protection

The act of protecting the environment from being polluted is called environmental protection. The main objective of environmental protection is to protect the environment or natural resources for the future. In this century we, the people are continuously harming the environment in the name of development. Now we have reached in such a situation that we can't survive for long on this planet without environmental protection. So, we all should concentrate on environmental protection.

Environmental protection refers to the act of protecting the environment from being destroyed. The health of our mother earth is deteriorating day by day. The human being is mostly responsible for environmental degradation on this blue planet. Environmental pollution has reached to that extent that we can't recover from it. But we can definitely stop the environment from being polluted more. Thus the term environmental protection arises. In India, we have an environmental protection law. But still, the growth of man-made environmental pollution has not been seen controlled.

It is important to protect the environment because man-made disruptions to ecosystems can cause extinction, because pollution creates dangers for both animals and people, and because mankind owes the natural world a moral obligation. If the environment collapses there will be no life on the earth. In the name of upgrade of lifestyle, the human being is causing harm to the environment. In this era of development, our environment is facing a lot of destruction. It has become very much necessary to stop the condition from getting worse than what it is now. Thus there arises an awareness of environmental protection in the world.

Some factors like the growth of population, illiteracy, deforestation are responsible for environmental pollution on this earth. The human being is the only animal on this earth that plays an active role in the destruction of the environment. So it is none but only human being can play a vital role in the conservation of the environment.

Environmental degradation

Environmental degradation is one of the largest threats that are being looked at in the world today. Environmental degradation is the disintegration of the earth or deterioration of the environment through consumption of assets, for example, air, water and soil; the destruction of environments and the eradication of wildlife. It is characterized as any change or aggravation to nature's turf seen to be pernicious or undesirable. There are a number of different techniques that are being used to prevent environmental degradation, including environmental resource protection and general protection efforts.

The main causes of environmental degradation are Land Disturbance, Pollution, Overpopulation, Landfills, Deforestation and Natural Causes. Main effects of environmental degradation are Impact on Human Health, Loss of Biodiversity, Ozone Layer Depletion, Loss for Tourism Industry, Economic Impact etc.

Ways to protect our environment we can protect our environment by the following ways 1. Reduce, reuse, and recycle. 2. Volunteer. 3. Educate 4. Conserve water 5. Use long-lasting light bulbs 6. Plant a tree.

Constitutional provision for Environmental protection

The Constitution of India has a number of provisions demarcating the responsibility of the Central and State governments towards Environmental Protection. The state's responsibility with regard to environmental protection which stated that "The states shall endeavour to protect and improve the environment and to safeguard the forest and wildlife of the country".(Article 48-A)". 'It shall be the duty of every citizen of India to protect and improve the natural environment including forests, lakes, rivers, and wildlife and to have compassion for living creatures" is included as the fundamental duties under Article 51-A (g) of the constitution. Article 21 of the constitution is a fundamental right, which states that "No person shall be deprived of his life or personal liberty except according to the procedure established by law".

Conclusion

It is necessary to protect our environment for the existence of our life. We can protect our environment and Mother Nature for the future generations by observing the following days such as World environment Day, World health day, Earth day, Water day, Population day and make them aware about the significance of the need of environmental protection.

The remarkable growth of technological progress has negative impact on the ecological state of our planet. The work of factories and plants and the extraction of natural resources result in serious environmental problems and need radical actions for environmental rehabilitation and protection. We should contribute every day to the preservation of our natural environment.

Environmental problems should be handled by the united efforts of the global community. Nowadays, a lot of international summits, conferences, and presentations are held to deal with recycling, waste treatment, and water and soil contamination. We should always remember that environmental pollution is an incurable disease. It can only be prevented. So, let`s take care and oath to protect our environment.

അജയ് സിറിൽ ജയരാജ്,
9 B ഗവൺമെൻറ്, മോഡൽ ബി.എച്ച്.എസ്. എസ് തൈയ്ക്കാട്,
തിരുവനന്തപുരം സൗത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

കൊറോണ എന്ന ഞാൻ.........

കൂട്ടുകാരേ നിങ്ങൾക്കെല്ലാം സുഖമാണല്ലോ അല്ലെ ? ലോക്ക്ഡൗൺ പ്രമാണിച്ച് എല്ലാവരും വീട്ടിൽ സന്തോഷിച്ച് ആർത്തുല്ലസിച്ച് നടക്കുകയല്ലേ? നിങ്ങൾക്കായി ഞാൻ എന്റെ കഥ പറയാം.ഞാൻ ആരാണെന്നറിയാമോ? ഞാനാണ് 'കൊറോണ വൈറസ് '.പേടിക്കേണ്ട! കഥ കേൾക്കാൻ ഇഷ്ടമുള്ള കൂട്ടുകാർക്കായി ഞാനൊരു കഥ പറയാം. എന്റെ കഥ കേട്ടോളൂ., എന്റെ പേര് നോവൽ കൊറോണ വൈറസ് '.എന്റെ കുടുംബത്തിന്റെ സാന്നിധ്യം നിങ്ങളിലെ ബുദ്ധിമാന്മാരായ ശാസ്ത്രജ്ഞർ കണ്ടുപിടിച്ചത് 1973 ൽ ആണ്.അന്ന് പക്ഷികളിലാണ് എന്റെ മുതുമുത്തശ്ശൻമാർ വസിച്ചിരുന്നത്.ആർ.എൻ.എ. വൈറസുകളാണ് ഞങ്ങൾ. അന്നെന്റെ മുത്തശ്ശൻ മാർ പക്ഷികളിൽ നിന്നും മൃഗങ്ങളിൽ നിന്നും നിങ്ങൾ മനുഷ്യരിലേക്ക് വ്യാപിക്കാൻ തത്പരരായിരുന്നു.അങ്ങനെ ഞങ്ങളെ 'സൂണോറ്റിക് വൈറസുകൾ 'എന്ന ഓമനപ്പേരിൽ വിളിച്ചു. 'നിഡോവൈറസ് 'വംശത്തിലെ 'കൊറോണോവൈരിഡി 'എന്ന കുടുംബത്തിലെ ' ഓർത്തോ കൊറോണോ വൈറിനി 'യിൽ ആണ് എന്റെ പിതാക്കൻമാരായ കൊറോണ വൈറസിന്റെ പരമ്പര തുടങ്ങുന്നത്.

എനിക്ക് ഗോളാകൃതിയാണ്.എന്റെ തൊലിയിൽ നിന്ന് സൂര്യരശ്മികൾ പോലെ കൂർത്തമുനകൾ ഉണ്ട്. അതുകൊണ്ടാണ് എനിക്ക് 'കൊറോണ' എന്ന നാമം കിട്ടിയത്.2002-2003 കാലഘട്ടത്തിൽ ചൈനയിൽ മനുഷ്യരിൽ 'SARS' എന്ന രോഗമുണ്ടാക്കിയതിനും 2012 ൽസൗദിഅറേബ്യയിൽ 'MERS'എന്ന രോഗമുണ്ടാക്കിയതിനും പിന്നിൽ എന്റെ കരങ്ങളാണെന്ന് നിങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.ഞാൻ കടന്ന മൃഗശരീരങ്ങളുമായി നിങ്ങൾ മനുഷ്യർ ഇടപഴകുന്നതുവഴിയാണ് നിങ്ങളിൽ ഞാൻ പ്രവേശിച്ചത്. 2019 ൽ ചൈനയിലെ വുഹാൻ നഗരത്തിൽ മനുഷ്യർ വൃത്തിഹീനങ്ങളായ ചുറ്റുപാടിലൂടെ എന്നെ ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുകയായിരുന്നു.പിന്നെ എനിക്കെല്ലാം എളുപ്പമായിരുന്നു. ചൈനയിൽ നിന്ന് ലോകങ്ങളായ ലോകങ്ങളിലേക്ക് എന്തൊരു സുന്ദരമായ യാത്രയായിരുന്നു. ഒടുവിൽ നിങ്ങളുടെ ഇന്ത്യയിലും. ശ്വാസകോശനാളത്തിൽ പ്രവേശിച്ചാൽ പിന്നെ എനിക്ക് സുഖമാണ്. നിങ്ങളിലെ ന്യമോണിയ,ബ്രോങ്കൈറ്റിസ് എന്നീ അസുഖങ്ങളിലേക്ക്.പിന്നെ അതിലൂടെ മനുഷ്യരുടെ മരണത്തിലേക്കും നയിക്കാനുള്ള ശക്തി എന്നിലുണ്ട്. പക്ഷേ നിങ്ങൾ മനുഷ്യർക്ക് അതെല്ലാം കണ്ടുപിടിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ട്.പ്രതിരോധശേഷി കുറവുള്ള മനുഷ്യരെയാണ് എനിക്കേറ്റവും ഇഷ്ടം. നിങ്ങൾ കുട്ടികൾ, വയോജനങ്ങൾ, ഗർഭിണികൾ, അങ്ങനെയുള്ളവരെ. അതിനുശേഷം അവരുമായി അടുത്ത സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്ന മനുഷ്യരിലേക്ക്. ഉമിനീരിലൂടെയും വൃത്തിഹീനമായ കരങ്ങൾ വഴിയും ഒരു ചങ്ങലയിലെന്ന പോലെ എനിക്ക് യാത്രചെയ്യാനാവും.അതിന്റെ സുഖം പറഞ്ഞറിയിക്കാനാവില്ല.

പക്ഷെ ഇന്നെനിക്ക് നിലനിൽപ്പില്ലാത്ത അവസ്ഥയാണ്. എന്നെ ഉന്മൂലനം ചെയ്യാനുള്ള മരുന്നുകൾ നിങ്ങൾ ക്ക് കണ്ടെത്താനായില്ലെങ്കിലും എന്റെ വ്യാപനത്തെ നിങ്ങൾ ഒരുമയോടെ ചെറുത്തുനിൽപ്പിലൂടെ തടയുന്നു.ഇനിയും ഇങ്ങനെ തുടർന്നാൽ ഞാൻ ഒഴിഞ്ഞുപോകേണ്ടി വരും! എന്റെ വംശം നശിക്കും. നിങ്ങളിലെ സമ്പർക്ക അകലം പാലിക്കലും,പിന്നെ ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് സോപ്പ് കൊണ്ടുള്ള കൈ കഴുകലും, അതാലോചിക്കാൻ വയ്യ. എന്റെ സഹോദരങ്ങൾ എത്ര പേരാ അതിലൂടെ മരിച്ചുവീണത്.പിന്നെ ഉള്ളിലേക്ക് ഞാൻ പ്രവേശിക്കുന്നത് തടയാനുള്ള മാസ്ക്. ഹോ..എനിക്ക് ചിന്തിക്കാനേ വയ്യ. അന്തരീക്ഷത്തിൽ എത്ര നേരമാ ഞാൻ നിങ്ങളെ കാത്ത് നിന്നത്. പക്ഷേ വീട്ടിൽ നിന്നും പുറത്തിറങ്ങാത്ത നിങ്ങളുടെ ദൃഢത,ഹൊ...വയ്യ,ഞാൻ നശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. എന്റെ സഹോദരങ്ങൾ യുദ്ധഭൂമിയിലെപ്പോലെ മരിച്ചുവീഴുന്നു.എന്നിരുന്നാലും ഒരുകാര്യം പറയാതെ വയ്യ. എന്റെ നേർക്കുള്ള നിങ്ങളുടെ ഐക്യത്തോടെയുള്ള പ്രതിരോധം, തളരാത്ത മനസ്സാന്നിധ്യം. എനിക്കിനി അതിജീവനമില്ല. നിങ്ങൾ ഈ കഥ വരും തലമുറയ്ക്കായി സൂക്ഷിക്കണം. മറക്കരുത് ഈ കൊറോണയേ.............

ഭദ്ര എസ് ഡി

5 E, ഗവ. മോഡൽ ഗേൾസ് എച്ച് എസ് എസ് പട്ടം,
തിരുവനന്തപുരം നോർത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

കോവിഡ് – 19 സമ്പദ് വ്യവസ്ഥ വൻപ്രതിസന്ധിയിൽ

രാജ്യത്തിന്റെ ഭാവിയെ തന്നെ തകർക്കുന്ന ആശങ്കയായി കോവിഡ് വളരുന്നു. സമ്പദ് വ്യവസ്ഥയെ കാര്യമായി ബാധിക്കും എന്ന് ആർ ബി ഐ അഭിപ്രായപ്പെടുകയും ചെയ്തു.

കോവിഡ് 19 നെ തുടർന്ന് രാജ്യത്ത് പ്രഖ്യാപിച്ച അടച്ചിടൽ ഇന്ത്യൻ സമ്പദ് വ്യവസ്ഥയെ കാര്യമായി ബാധിക്കുമെന്ന് റിസർവ് ബാങ്ക് മുന്നറിയിപ്പു നൽകിയിരുന്നു. ആഗോളതലത്തിൽ ഉത്പാദനവും വിതരണശൃംഖലയും വാണിജ്യവും വിനോദസഞ്ചാരവുമെല്ലാം പൂർണമായി നിലച്ചിരിക്കുന്നു. ആറരവർഷത്തിനിടയിലെ താഴ്ന്ന വളർച്ചനിരക്കിലായ ഇന്ത്യൻ സമ്പദ് വ്യവസ്ഥ മെച്ചപ്പെട്ടതിന്റെ സൂചനകൾ കണ്ടുതുടങ്ങവെയാണ് കൊറോണയെന്ന മഹാമാരിയെത്തിയത്. ഇത് സ്ഥിതി അനിശ്ചിതത്വത്തിലാക്കിയെന്നും 2019–20 സാമ്പത്തികവർഷം രാജ്യത്ത് അഞ്ചുശതമാനം വളർച്ചയാണ് ആർ ബി ഐ കണക്ക് കൂട്ടുന്നത്. 2020–21 സാമ്പത്തിക

വർഷം 5.5 ശതമാനവും എന്നാൽ നടപ്പുവർഷത്തെ വളർച്ച സംബന്ധിച്ച് ഉറപ്പിച്ചു പറയാൻ കഴിയില്ലെന്ന് ആർ ബി ഐ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. കഴിഞ്ഞ സാമ്പത്തിക വർഷത്തിലെ അവസാനപാദ ജി ഡി പി വളർച്ചാനിരക്ക് മേയ് അവസാനമാണ് പുറത്ത് വരുന്നത്. 2020 കലണ്ടർ വർഷം ആഗോള സമ്പദ് വ്യവസ്ഥ മാന്ദ്യത്തിന്റെ പിടിയിലാകുമെന്നും ആർ ബി ഐ മുന്നറിയിപ്പ് നൽകിയിട്ടുണ്ട്. കോവിഡിനുശേഷം ആഗോളതലത്തിലെല്ലാം സാമ്പത്തിക വിപണികൾ ചാഞ്ചാട്ടത്തിലായിരിക്കും എന്നും സൂചിപ്പിക്കുന്നു. അസംസ്കൃത എണ്ണയുൾപ്പെടെയുള്ള ഉത്പന്നങ്ങൾക്ക് വില കുത്തനെ കുറയും. ഇത് രാജ്യത്തെ പണപ്പെരുപ്പനിരക്ക് കുറയാൻ സഹായകമാകുമെന്നാണ് കരുതുന്നത്. കോവിഡ് വ്യാപനം കഴിഞ്ഞ് സ്ഥിതി സാധാരണ നിലയിലായശേഷം ആർ ബി ഐയും സർക്കാരും സ്ഥീകരിക്കുന്ന നടപടികളിലൂടെ ആഭ്യന്തര ഉപഭോഗം ഉയർത്താനാകാമെന്നും ആർ ബി ഐ പ്രതീക്ഷ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു.

കോവിഡ് 19 ൽ തട്ടി നിൽക്കുന്ന വ്യവസായങ്ങൾ

2000 കോടി സിമന്റ് വ്യാപാരം വൻനഷ്ടത്തിലേക്ക്

ലോക്ഡൗണിൽ ലോറികളിലും ഗോഡൗണുകളിലുമായി കെട്ടിക്കിടക്കുന്നത് ഇരുപത്തിയഞ്ച് ലക്ഷം ടൺ സിമന്റ്. ഡീലർമാരുടെ ഗോഡൗണുകളിൽ കെട്ടിക്കിടക്കുന്നതുകൂടി കണക്കിലെടുത്താൽ ഏകദേശം ഇരുനൂറ് കോടിയോളം രൂപയുടെ സിമന്റ് മാസം പത്തുലക്ഷത്തിന് (ടൺ) മുകളിലാണ് സംസ്ഥാനത്ത് സിമന്റ് കച്ചവടം നടക്കുന്നത് ഇതിൽ അൻപത് കോടി സംസ്ഥാനത്തിന് ലഭിക്കേണ്ട നികുതിയുമാണ്.

സാമ്പത്തിക നഷ്ടത്തിനപ്പുറം മോശമാകുന്ന സിമന്റ് മൂലം പാരസ്ഥിക പ്രശ്നത്തിനും സാധ്യത ഏറെയാണ്.

വസ്ത്രനിർമ്മാണമേഖല കടുത്ത പ്രതിസന്ധിയിൽ

കോവിഡ് 19 ആഗോള വിതരണശൃംഖലയെ ബാധിച്ചതോടെ രാജ്യത്തെ വസ്ത്രനിർമ്മാണമേഖല കടുത്ത പ്രതിസന്ധിയിൽ ആയിരിക്കുന്നു.

കയറ്റുമതി പൂർണ്ണമായി തടസപ്പെട്ടു. മുമ്പ് കയറ്റി അയച്ച ഉത്പന്നങ്ങളുടെ പതിനയ്യായിരം കോടിയോളം രൂപ ഇനിയും കിട്ടാനുണ്ട്. ആർ ബി ഐ യുടെ പണവായ്പാനയ റിപ്പോർട്ടിൽ വിവരിക്കുന്നു.

രാജവ്യാപകമായി അടച്ചിടൽ ഏർപ്പെടുത്തി പതിനാറാം ദിവസമാണ് ആർ.ബി.ഐ റിപ്പോർട്ട് പുറത്തു വിട്ടിരിക്കുന്നത്. കോവിഡ് വ്യാപനം രാജ്യത്തെ സാമ്പത്തിക വളർച്ച വീണ്ടെടുക്കുവാനുള്ള ശ്രമങ്ങളെ പ്രതികൂലമായി ബാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. 2020-21

സാമ്പത്തിക വർഷം ഇന്ത്യയുടെ വളർച്ച നിരക്ക് സംബന്ധിച്ച് കോവിഡിനു മുമ്പ് വ്യക്തമായ കാഴ്ചപ്പാടുണ്ടായിരുന്നു. കോവിഡ് വ്യാപനത്തോടെ ഇതെല്ലാം തകിടം മറിഞ്ഞു. രോഗം എത്ര പടരുന്നെന്നും എത്രകാലം ഇത് നീണ്ടു നിൽക്കുമെന്നും നിരീക്ഷിച്ചു വരികയാണ്. അതിനുശേഷമേ വളർച്ച സംബന്ധിച്ച് ഏകദേശ ധാരണ രൂപപ്പെടൂ എന്നും ആർ ബി ഐ റിപ്പോർട്ട് പറയുന്നു.

രണ്ടു മുതൽ മൂന്നുമാസം വരെ കയറ്റി അയച്ച ഉത്പന്നങ്ങൾ വിവിധ തുറമുഖങ്ങളിലായി ഏറ്റെടുക്കാൻ ആളെത്താതെ കെട്ടികിടക്കുന്നുമുണ്ട്. ഇതിന് പുറമെ മുമ്പ് ലഭിച്ച പല ഓർഡറുകളും നീട്ടി വയ്ക്കുകയോ റദ്ദാക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതായും അപ്പാരൽ എക്സ്പോർട്ട് പ്രൊമോഷൻ കൗൺസിൽ (എ ഇ പി സി) പറയുന്നു. ഇത്രയും വലിയ നഷ്ടം നേരിടുന്നത് ആദ്യമായാണെന്നും അവർ അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.

ഐശ്വര്യ എ
(10 C) സി എം ജി എച്ച് എസ് എസ്, പൂജപ്പുര,
തിരുവനന്തപുരം സൗത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

പരിസ്ഥിതി ശുചിത്വവും രോഗപ്രതിരോധവും

ശുചിത്വം എന്നത് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ അത്യാന്തപേക്ഷിതമായ ഒരു ഘടകമാണ്. നാം ഇന്ന് ജീവിക്കുന്ന ഈ സാഹചര്യത്തിൽ വ്യക്തി ശുചിത്വവും പരിസര ശുചിത്വവും പ്രധാനമാണ്. വീടും പരിസരവും വൃത്തിയാക്കി അണുവിമുക്തമാക്കുന്നതിലൂടെ ഒട്ടനവധി രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനാകും. രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ധൈര്യവും ആത്മവിശ്വാസവുമാണ് നാം ഇപ്പോൾ നേടേണ്ടത്.

വ്യക്തി ശുചിത്വം, ഗൃഹശുചിത്വം, പരിസ്ഥിതി ശുചിത്വം എന്നിവയാണ് ആരോഗ്യ ശുചിത്വം. ആരോഗ്യ ശുചിത്വ പാലനത്തിലെ പോരായ്മകളാണ് 90%രോഗങ്ങൾക്കും കാരണം. ശക്തമായ ശുചിത്വശീല അനുവർത്തനം, പരിഷ്കാരങ്ങൾ എന്നിവയാണ് ഇന്നത്തെ ലോകത്തിന്റെ ആവശ്യം. വ്യക്തികൾ സ്വന്തമായി പാലിക്കേണ്ട ആരോഗ്യ ശീലങ്ങൾ ഉണ്ട്. അവ കൃത്യമായി പാലിച്ചാൽ പകർച്ച വ്യാധികളെയും ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങളെയും നല്ലൊരു ശതമാനം ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കും. കൈകൾ നന്നായി സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക. പൊതുസ്ഥല സമ്പർക്കത്തിനുശേഷം നിർബന്ധമായും കൈകൾ 20 സെക്കന്റ് നേരത്തോളം കഴുകുന്നതിലൂടെ കൊറോണ വൈറസിനെയും മറ്റ് അണുക്കളേയും ചെറുക്കാനാകും. ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും തൂവാല കൊണ്ട് മറയ്ക്കുക, പൊതുസ്ഥലത്ത്

തുപ്പാതിരിക്കുക എന്നീ പൊതു നിർദ്ദേശങ്ങൾ എല്ലാവരും പാലിക്കുക. ദിവസവും സോപ്പിട്ട് കുളിച്ച് ശരീരം വൃത്തിയാക്കുന്നതിലൂടെ രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കാം.

പരിസ്ഥിതി ശുചിത്വത്തിലൂടെയും രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു. വീടും പരിസരവും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക. പ്ലാസ്റ്റിക് ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക. പ്ലാസ്റ്റിക് മൂലമുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളെ ഇതിലൂടെ ചെറുക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു. വെള്ളം കെട്ടി കിടക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുക. ജലസംഭരണി ഉപയോഗിക്കുകയും ജലം പാഴാക്കാതെ ഉപയോഗിക്കുന്നതും നമ്മുടെ ജീവിതശൈലിയെ മെച്ചപ്പെടുത്താം. ഗൃഹം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നതിലൂടെയു അണുവിമുക്തമാക്കുന്നതിലൂടെയും രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു.

രോഗപ്രതിരോധം എന്നത് ചില വ്യക്തികളിൽ ജന്മനാ തന്നെ ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കുവാൻ നമ്മൾ കുറച്ച് മുൻകരുതലുകൾ സ്വീകരിക്കണം. കോവിഡ് 19 ന് മുന്നിൽ പകച്ചു നിൽക്കുകയാണ് കൊ!ര!റോണ തന്നെ വരുത്തിയ മെർസും, സാർസും അതിജീവിച്ച ലോകം. ഇതുവരെ കോവിഡ് 19 പ്രതിരോധിക്കാൻ ഫലപ്രദമായ മരുന്ന് കണ്ടുപിടിക്കാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. ആയതിനാൽ നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി നിലനിർത്തുക എന്നതാണ് പ്രധാനം. സമീകൃത ആഹാരവും, മിതമായ വ്യായാമവും, വ്യക്തിശുചിത്വവും ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ വെള്ളവും കുടിക്കുക. അന്നജം, മാംസം, കൊഴുപ്പ്, വിറ്റാമിൻ, മിനറലുകൾ മുതലായവ കൂടിയാണ് നമുക്ക് ആവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ. ജനിക്കുന്ന ശിശുക്കൾക്ക് അതാതു പ്രായത്തിലുള്ള പോളിയോ വാക്സിനുകൾ നൽകുകയും പോഷകാഹാരം നൽകുന്നതിലൂടെയും പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. കുട്ടികളുടെ വളർച്ചയ്ക്ക് ദോഷമാകുന്ന ഭക്ഷണവസ്തുക്കൾ പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക.

രോഗം പ്രതിരോധിക്കുവാൻ പ്രധാനമായി വ്യാജപ്രചാരണത്തെയും വ്യാജചികിത്സാരീതികളെയും നിർദ്ദേശങ്ങളെയും ചെറുത്തു നിർത്തുക. ആവശ്യമായ വ്യായാമങ്ങളും പ്രായത്തിനനുസരിച്ചുള്ള ആഹാരരീതിയും ശീലമാക്കുന്നതിലൂടെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർധിക്കുന്നു.

പ്രായമുള്ളവർ അവരുടെ രോഗത്തെ അറിഞ്ഞു ചികിത്സിക്കുകയും അതിനുള്ള മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുക. പ്രായമുള്ളവരിലാണ് ഇപ്പോൾ പകർന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന കൊറോണ വൈറസും മറ്റ് പകർച്ചാവ്യാധികളും കൂടുതലായി ബാധിക്കുന്നത്. അതിനെതിരെ പൊരുതുവാൻ പ്രായമായവരും കുട്ടികളും ഒരുപോലെ പരിശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്. എല്ലാ ജനങ്ങളും ഇതിനെ പ്രതിരോധിക്കുവാൻ അതീവ ജാഗ്രതയിലായിരിക്കുകയും ചെയ്യുക. വ്യാജപ്രചരണങ്ങൾ

പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതും മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് എത്തിക്കുന്നതും മറ്റുള്ളവരിൽ ആശങ്കയു ണ്ടാക്കുകയും ആത്മവിശ്വാസം നഷ്ടപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

വ്യക്തിശുചിത്വം, പരിസ്ഥിതിശുചിത്വം എന്നിവ പാലിക്കുന്നതിലൂടെ രോഗവിമുക്ത ജീവിതം നയിക്കുവാനും സാധിക്കുന്നു. ഗവൺമെന്റ് നൽകുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുകയും അത് പാലിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെയും നമുക്ക് രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിനുവേണ്ടി പ്രവർത്തി ക്കുന്ന ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെയും സാമൂഹ്യ പ്രവർത്തകരുടെയും നിർദ്ദേശ ങ്ങൾ പാലിക്കുക. നമുക്കുവേണ്ടി രാവും പകലും മറന്ന് പ്രവർത്തിക്കുന്നവർക്ക് ബിഗ് സല്യൂട്ട്. കൊറോണ വൈറസിനെ അതിജീവിക്കുവാൻ ഭയമല്ല നമുക്ക് വേണ്ടത് ജാഗ്രതയാണ്.

വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിലൂടെയും പരിസ്ഥിതി ശുചിത്വത്തിലൂടെയും രോഗപ്രതിരോ ധശേഷി നേടുകയും രോഗത്തെ ചെറുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നമ്മൾ അതിജീവിക്കും കാരണം ഇത് കേരളമാണ്.

പ്രിയങ്ക എൻ

(Plus Two Humanities) സി എം ജി എച്ച് എസ് എസ്, പൂജപ്പുര,
തിരുവനന്തപുരം സൗത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

പരിസ്ഥിതി

കോടാനുകോടി വർഷങ്ങൾ പഴക്കമുള്ള നമ്മുടെ ഭൂമിക്ക് ഓരോ വർഷത്തിലും നടന്നുവരുന്ന പ്രതിഭാസങ്ങൾ അതിന്റെ ഘടനയിലും സ്വഭാവത്തിലും മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തി കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഏതൊരു ജീവിയുടെയും ജീവിതം അവയുടെ ചുറ്റു പാടുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു കിടക്കുന്നു. മണ്ണ് ജലം വായു അനുഭവപ്പെടുന്ന കാലാ വസ്ഥ തുടങ്ങിയവ ഓരോ ജീവിയുടെയും അവിഭാജ്യ ഘടകങ്ങളാണ്.

ഇന്ന് പരിസ്ഥിതി എന്നത് ഏറെ ചർച്ചാവിഷയം ആകുന്നുണ്ട്. പരിസ്ഥിതി ഏറെ വെല്ലുവിളികൾ നേരിടുന്നു എന്നത് തന്നെയാണ് ഇതിന് കാരണം. മനുഷ്യന്റെ വികസനപ്രവർത്തനങ്ങൾ കാരണം പരിസ്ഥിതിയുടെ സ്വാഭാവിക ഗുണങ്ങൾ നഷ്ട പ്പെട്ട് പ്രകൃതിയുടെ താളം തെറ്റുന്നു. പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണത്തെക്കുറിച്ചും ഇന്ന് നാം നേരിടുന്ന പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചും നമ്മൾ മനസ്സിലാക്കേ ണ്ടതുണ്ട്. നമുക്കറിയാം ജീവീയ ഘടകങ്ങളും അജീവിയ ഘടകങ്ങളും നില നിൽക്കുന്ന ചുറ്റുപാടാണ് പരിസ്ഥിതി എന്നത്. ഒരു ജീവിയുടെ ജീവിത ചക്രവും അതിന്റെ അനുകൂലനങ്ങളും രൂപപ്പെടുന്നതിൽ പരിസ്ഥിതിക്ക് വലിയ പങ്കുണ്ട്.

ജീവീയ ഘടകങ്ങളും പ്രകൃതിയും തമ്മിലുള്ള ബന്ധവുമാണ് പരിസ്ഥിതിയുടെ അടിസ്ഥാനം. ജീവികൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധവും അവയ്ക്ക് അജീവിയ ഘടകങ്ങളുമായുള്ള ബന്ധവും പരിസ്ഥിതിയെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. ചുരുക്കത്തിൽ ജീവനുള്ളതും ജീവൻ ഇല്ലാത്തവയും സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ചുറ്റുപാടുകളും അവയുടെ അനുകൂലനങ്ങളും ചേരുമ്പോൾ ഒരു പ്രത്യേക പരിസ്ഥിതി രൂപപ്പെടുന്നു.

വിവിധ ശാസ്ത്രശാഖകൾ പലതരത്തിലാണ് പരിസ്ഥിതിയെ നിർവചിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഭൗതികശാസ്ത്രവും രസതന്ത്രവും പരിസ്ഥിതിയും നിർവചിച്ചിരിക്കുന്നത്, 'ഒരു ജീവിയെയോ അതിന്റെ ആവാസവ്യവസ്ഥയെയോ വലം ചെയ്തിരിക്കുന്നതും അവയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നതുമായ ഭൗതികവും രാസപരവും ജൈവപരവുമായ ബന്ധങ്ങൾ ചേർന്നതാണ് പരിസ്ഥിതി. എന്നാൽ ഊർജ്ജത്തിന്റെയും പദാർത്ഥത്തിന്റെയും അവയുടെ സവിശേഷതകളുടെയും ശേഖരം എന്നാണ്'. ' ഒരു വ്യക്തിയുടെയോ സമൂഹത്തെയോ വികസനത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്ന പ്രാഥമിക ഘടകം അവയുടെ പൊതു പരിസ്ഥിതിയും സാമൂഹിക പരിസ്ഥിതിയും ആണെന്ന തത്ത്വത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ് സാമൂഹ്യശാസ്ത്രം പരിസ്ഥിതിയെ നിർവചിച്ചിരിക്കുന്നത്'. ഗണിതശാസ്ത്രം പരിസ്ഥിതിയെ മറ്റൊരു വീക്ഷണകോണിലൂടെയാണ് കാണുന്നത്. ' മൂല്യത്തിൽ പരിമിതികളുള്ള ഒരുകൂട്ടം ചരങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നതാണ് പരിസ്ഥിതി'. എന്നാൽ കമ്പ്യൂട്ടർ സയൻസ് ഒരു കമ്പ്യൂട്ടിംഗ് സംവിധാനത്തെയും പ്രവർത്തനങ്ങളെയും സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളായും മുഴുവൻ പരിസ്ഥിതി എന്നത് കൊണ്ട് സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

ജീവികളുടെ പരസ്പരബന്ധങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവയ്ക്ക് പരിസ്ഥിതിയുമായുള്ള ബന്ധത്തെക്കുറിച്ചും പഠിക്കുന്ന ശാസ്ത്രശാഖയാണ് ഇക്കോളജി പരിസ്ഥിതി വിജ്ഞാനം (ഇക്കോളജി) മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പിന് തന്നെ അനിവാര്യമാണ്. നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതി എന്നാൽ നാം ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടുകൾ തന്നെയാണ്. ജീവിയുടെ ജീവിത ചുറ്റുപാട് ആവാസവ്യവസ്ഥ എന്നാണറിയപ്പെടുന്നത്. ഒരു ആവാസ വ്യവസ്ഥ നിലനിൽക്കുന്നതാകട്ടെ അവിടെ ജീവിക്കുന്ന ജീവജാലങ്ങളുടെ പരസ്പര ഇടപെടലുകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലായിരിക്കും. മനുഷ്യർക്കു മാത്രമല്ല മറ്റു ജീവികൾക്കും സ്വന്തമായ ഒരു ആവാസവ്യവസ്ഥയും അതിനെ സ്വാധീനിക്കുന്ന പരിസ്ഥിതിയും ഉണ്ട്. ജീവജാലങ്ങളുടെ പരസ്പരബന്ധവും അവർക്ക് പരിസ്ഥിതിയുമായുള്ള ബന്ധവും പരിസ്ഥിതിയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്തുന്നു. ഒരേ വർഗ്ഗത്തിൽ പെട്ട ജീവികൾ നിലനിൽപ്പിനുവേണ്ടി പരസ്പരം മത്സരിക്കുകയും സഹകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഭക്ഷണത്തിന് വേണ്ടി മറ്റുള്ളവയെ ഇരകളാക്കുകയും മറ്റുള്ളവയുടെ ഇരകളാവുകയും ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥയാണ് ജീവികൾക്ക് പരിസ്ഥിതിയിൽ ഉള്ളത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഏതെങ്കിലും

ഒരു ജീവിവർഗ്ഗം വർധിക്കുകയോ കുറയുകയോ ചെയ്യുന്നത് പരിസ്ഥിതിയുടെ നിലനിൽപ്പിന് ഭീഷണിയാണ്.

ലോകം നേരിടുന്ന പ്രധാന വെല്ലുവിളികളിലൊന്നാണ് പരിസ്ഥിതിപ്രശ്നങ്ങൾ. മനുഷ്യ നിലനിൽപ്പിനു തന്നെ ഭീഷണിയായി കൊണ്ട് നിരവധി പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങൾ പ്രതിദിനം വർധിക്കുന്നു. മനുഷ്യന്റെ വികസനപ്രവർത്തനങ്ങൾ തന്നെ യാണ് ഇതിനു കാരണം. പാടം നികത്തിയാലും മണൽവാരി പുഴ നശിച്ചാലും വനം വെട്ടിയാലും മാലിന്യ കൂമ്പാരങ്ങൾ കൂട്ടിയാലും കുന്നിടിച്ചാലും ഞങ്ങൾക്ക് യാതൊരു പ്രശ്നവുമില്ല എന്ന് കരുതുന്നവരുടെ കാഴ്ചപ്പാട് മാറ്റേണ്ടതാണ്. വന നശീകരണം, ആഗോളതാപനം, അമ്ലമഴ, കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനം, കുടിവെള്ള ക്ഷാമം തുടങ്ങിയവ സർവ്വതും തമ്മിൽ ബന്ധപ്പെട്ടതാണ്. ഇന്ന് കേരളത്തിലെ കാലാവസ്ഥയിൽ ഗണ്യമായ വ്യതിയാനം സംഭവിച്ചു. ചൂട് സഹിക്കാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥയായി കൊണ്ടിരിക്കുന്നു, കുടിക്കാൻ വെള്ളം കിട്ടാത്ത അവസ്ഥയിലേക്ക് നീങ്ങുന്നു, ഈ കാഴ്ചകളൊക്കെ നമ്മുടെ കണ്ണു തുറപ്പിക്കാൻ ഉള്ളതാണ്. മലനി രകളും കാടും മരങ്ങളും തെങ്ങും മാവും പ്ലാവും കാച്ചിലും ചേമ്പും ചേനയും എല്ലാം സ്നേഹിച്ച ജീവിച്ചിരുന്ന നമ്മുടെ മണ്ണിൽ കോൺക്രീറ്റ് കെട്ടിടങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തെ ഇന്ന് കാണാൻ സാധിക്കും. ഇവയുടെ ഏറുമാടങ്ങളിൽ കുടിയേറുന്ന മലയാളി നമ്മുടെ ഇന്നത്തെ പരിസ്ഥിതിക്ക് ഒരുപാട് ഭീഷണി ഉയർത്തുന്നുണ്ട്.

മനുഷ്യനും പരിസ്ഥിതിക്കും അപകടകാരികളായ വസ്തുക്കൾ സ്വതന്ത്രമാക്കു ന്നതിനെയാണ് മലിനീകരണം എന്നു പറയുന്നത്. ഇന്ന് മനുഷ്യൻ നേരിടുന്ന പ്രധാന പ്രശ്നങ്ങളിലൊന്നാണ് പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണം. ശാസ്ത്രത്തിന്റെ മുന്നോട്ടുള്ള കുതിപ്പ് നമ്മുടെ ജീവിത സൗകര്യങ്ങൾ ഏറെ മെച്ചപ്പെടുത്തി. മാനു ഷിക അധ്വാനം ലഘൂകരിക്കുന്ന യന്ത്ര സംവിധാനങ്ങൾ, ആയത്തിലുള്ള വാർ ത്താവിനിമയ ഉപാധികൾ, വിനോദ മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം മനുഷ്യജീവിതത്തി ലെ മുഖച്ഛായ മാറ്റിമറിച്ചിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ വികസനത്തിനായുള്ള ശ്രമങ്ങളിൽ തന്റെ ചുറ്റുപാടുകളെ കുറിച്ചും ജീവ വായുവിനെ കുറിച്ചും അവൻ അറിയുന്നില്ല. ആഗോളവൽക്കരണം ആധുനിക ജീവിതത്തിന് അനുഗ്രഹം ആകുമ്പോൾ അതിന്റെ ഫലം ഭൂമിയിലെ ജീവികളുടെയും സസ്യങ്ങളുടെയും നിലനിൽപ്പിന് തന്നെ ഭീഷണിയാകുന്നതാണ്. ഇതിന്റെ ഫലമായി ഉണ്ടാകുന്ന മലിനീകരണം പ്രകൃതിയുടെ സ്വച്ഛത ഇല്ലാതാക്കുന്നു. വായു, ജലം, മണ്ണ്, പ്രകാശം തുടങ്ങി പരിസ്ഥിതിയുടെ എല്ലാ ഘടകങ്ങളും മലിനമാക്കപ്പെടുന്നു.

ലോകം നേരിടുന്ന ഏറ്റവും വലിയ പ്രതിസന്ധി വായുമലിനീകരണം ആണ്. ജല മലിനീകരണത്തെക്കാൾ കൂടുതൽ മാലിന്യം വായുവിൽ വിസർജിക്കപ്പെടുന്നു ണ്ടെന്നും നമ്മൾ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. മോട്ടോർ വാഹനങ്ങളുടെ ഉപയോഗം

ആണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ അന്തരീക്ഷ വായു മലിനീകരണത്തിന് കാരണമാകുന്നത്. നമ്മുടെ രാജ്യത്തിന്റെ തലസ്ഥാനമായ ഡൽഹിയെ വിഷപ്പുക വിഴുങ്ങി എന്ന വാർത്ത (2016) വലിയ അപകട സൂചനയാണ് നമുക്ക് തരുന്നത്. മൂന്ന് ദിവസത്തേക്ക് സ്കൂൾ അവധിയാക്കാനും അഞ്ചു ദിവസത്തേക്ക് ഡീസൽ ജനറേറ്ററുകളുടെ പ്രവർത്തനം നിർത്തിവയ്ക്കാനും സർക്കാറിന് തയ്യാറാകേണ്ടി വന്നു. ചില രാജ്യങ്ങളിൽ ഓക്സിജൻ പാർലറുകൾ പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ സ്ഥാപിച്ചത് നമുക്ക് കൗതുക വാർത്തയായിരുന്നു എങ്കിലും അതൊരു അപകട സൂചനയാണ് പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ സ്ഥാപിച്ചത് നമുക്ക് കൗതുക വാർത്തയായിരുന്നു എങ്കിലും അതൊരു അപകട സൂചനയായി നമ്മൾ കാണേണ്ടതാണ്.

മനുഷ്യജീവന് അനിവാര്യമായ ഓക്സിജൻ ഉണ്ടാകത്തക്കവിധമാണ് പ്രകൃതിയുടെ ക്രമവൽക്കരണം. മരങ്ങളും സസ്യ വർഗ്ഗങ്ങളും ഇടതൂർന്നു വളരുന്ന പ്രദേശങ്ങളിൽ ഓക്സിജൻ ധാരാളമായി ഉണ്ടാകും. കാർബൺഡയോക്സൈഡ് ആഗിരണം ചെയ്യുന്നതും ഓക്സിജൻ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതും അവ മാത്രമാണല്ലോ. ഇതിൽനിന്ന് വനങ്ങൾ പ്രകൃതിയുടെ വിലപ്പെട്ട വരദാനമാണ് എന്നാണ് നമ്മൾ മനസ്സിലാക്കേണ്ടത്. ആഗോളവൽക്കരണം എന്ന പേരിൽ നാം ഇതിനെയെല്ലാം ഇല്ലാതാക്കുന്നു. മനുഷ്യർ നേരിടുന്ന വലിയൊരു ഭീഷണിയായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു ഇത്. മാധ്യമങ്ങളും വിദ്യാഭ്യാസസ്ഥാപനങ്ങളും സന്നദ്ധസംഘടനകളും മരങ്ങൾ നട്ടു പിടിപ്പിക്കുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കാൻ തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഓരോരുത്തരും പരസ്പരം കൈകോർത്ത് പ്രവർത്തിക്കേണ്ട സമയമാണിത്.

സ്വകാര്യ വാഹനങ്ങൾക്ക് പകരം പൊതു ഗതാഗത മാർഗ്ഗങ്ങൾ കഴിയുന്നിടത്തോളം കൂടുതലായി ഓരോരുത്തരും ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെയും കൃഷിയിടങ്ങളിൽ ഉപയോഗശൂന്യമായ വസ്തുക്കൾ കത്തിച്ചുകളയുന്നു അതിലൂടെയും മറ്റു പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെയും നമുക്ക് പങ്കാളികളാകണം. അതോടൊപ്പം സൈക്കിൾ യാത്രകൾ ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലതാണ് എന്നതിനുപരി വായു മലിനീകരണത്തിന് ഒരു പരിഹാരം ആയി കണക്കാക്കുന്നു എന്ന് വിദഗ്ധർ പറയുന്നു. ഇതിനെല്ലാം പുറമേ ശബ്ദമലിനീകരണം, പ്രകാശമലിനീകരണം, തുടങ്ങിയവ ഒരു ഭീഷണിയായി നമുക്കു മുന്നിലുണ്ട്.

പരസ്യങ്ങളുടെ മാസ്മരികതയിൽ ഉൽപന്നങ്ങൾ വാങ്ങി കൂട്ടുന്ന സ്വഭാവം ശക്തമാണിന്ന്. ഫാഷൻ എന്ന പേരിൽ വസ്ത്രങ്ങൾ, അലങ്കാരവസ്തുക്കൾ തുടങ്ങിയവ കൂടെ കൂടെ മാറ്റുന്ന സ്വഭാവം ഇന്ന് ഭൂരിഭാഗം പേരിലും ഉണ്ട്. വലിച്ചെറിയലിന്റെ സംസ്കാരം എന്ന് ഇതിനെ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. ജീവിതം അടിച്ചുപൊളിക്കാനുള്ള താണെന്ന് ചിന്ത ഇന്ന് എല്ലാവരിലുമുണ്ട്. നഗരവൽക്കരണത്തിന്റെയും

വികസനത്തിന്റെയും തോതനുസരിച്ച് പാഴ്സ്തുക്കൾ കൂടും. പ്രധാന പട്ടണങ്ങളുടെ തെരുവുകളും മറ്റും പാഴ്കൂമ്പാരം കൊണ്ട് നിറയുന്ന കാഴ്ച നിത്യസംഭവങ്ങളായി മാറുന്നു ഉണ്ടല്ലോ. വ്യവസായശാലകൾ, വിദ്യാലയങ്ങൾ, ആശുപത്രികൾ, ഹോട്ടലുകൾ, കച്ചവട സ്ഥാപനങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയിൽ നിന്ന് വളരെയധികം പാഴ്വസ്തുക്കൾ ഉണ്ടാകുന്നു.

ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണങ്ങൾ, വസ്ത്രങ്ങൾ, പ്ലാസ്റ്റിക് ഉപകരണങ്ങൾ തുടങ്ങി വിവിധ സാധനങ്ങൾ ചുരുങ്ങിയ ഉപയോഗത്തിന് ശേഷം ഉപേക്ഷിക്കുന്ന പ്രവണത ശക്തമാണ് ഇന്ന്. അതുകൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ പുറം തള്ളുന്നത് വലിയ പ്രശ്നമാണ്. വർധമാധമായ മാലിന്യം സൃഷ്ടിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് എന്ത് പ്രതിവിധി എന്ന ചോദ്യം പ്രസക്തമാണ്. മാലിന്യമില്ലാത്ത അവസ്ഥയാണ് പ്രകൃതിയുടെത്. വ്യാവസായിക ഉൽപ്പാദന പ്രക്രിയയുടെ ഫലമായി പാഴ്വസ്തുക്കൾ ഉണ്ടാക്കുന്നത് പൂർണ്ണമായും നമുക്ക് തടയാനാകില്ല. എങ്കിലും പാഴ് വസ്തുക്കൾ കഴിയുന്നിടത്തോളം ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥ നമ്മൾ വളർത്തിയെടുക്കേണ്ടതാണ്.

നമുക്ക് ചെയ്യാവുന്ന കാര്യങ്ങൾ:-

മാലിന്യം പരമാവധി കുറയ്ക്കുക

സാധനങ്ങളുടെ പുനരുപയോഗം സാധ്യമാക്കുക

പുതിയ ഉല്പന്നമായി മാറ്റുക

നമ്മുടെ നാട്ടിൽ പരിസ്ഥിതി സൗഹൃദ കൂട്ടായ്മകൾ രൂപപ്പെടുത്തുക

ലളിത ജീവിത ശൈലി അഭ്യസിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക [reuse, reduce, refuse, recycle]

സ്വന്തം വൃത്തിയും വീടിന്റെ വൃത്തിയും മാത്രം സംരക്ഷിച്ച് സ്വാർത്ഥതയുടെ പര്യായമായി കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മലയാള നാടിന്റെ ഈ പോക്ക് അപകടത്തിലേക്കാണ് എന്ന് ഓർക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും. പൊതു ജനങ്ങളും സർക്കാറും ഒരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുകയാണെങ്കിൽ നമുക്ക് നമ്മുടെ സുന്ദരമായ കേരളത്തെ വീണ്ടെടുക്കാം...

അമീന നസ്രിൻ എ.ടി
8.C, സി.എം.സി ഗേൾസ് ഹൈസ്കൂൾ,
ചേവായൂർ ഉപജില്ല, കോഴിക്കോട്

മഹാമാരിയിലെ വെള്ളിവെളിച്ചങ്ങൾ

മനുഷ്യൻ തനിക്ക് അന്നം തരുന്ന പ്രകൃതിയെ ചൂഷണം ചെയ്തു. മരങ്ങൾ വെട്ടി, ജലാശയങ്ങൾ മണ്ണിട്ടുമൂടി,കരയിലും വെള്ളത്തിലും മാലിന്യം വലിച്ചെറിഞ്ഞു. എന്നാൽ കോവിഡ് -19 മൂലം ആളുകൾ വീട്ടിലിരിക്കുന്നതു വഴി ജലാശയങ്ങൾ തെളിഞ്ഞു വന്നു, വായു ശുദ്ധമായി. പക്ഷി മൃഗാദികൾ സസ്യലതാദികൾ അവയുടെ യഥാർത്ഥ ആവാസവ്യവസ്ഥയിലേക് തിരിച്ചെത്തിയിരിക്കുന്നു.ഇറ്റലിയിലെ തീരങ്ങളിൽ കാണാതായ ഡോൾഫിനുകൾ തിരിച്ചെത്തിയിരിക്കുന്നു. ഗംഗയിലേയും, യമുനയിലേയും വെള്ളം 1982 ലെ അവസ്ഥയിലേയ്ക്ക് തിരിച്ചെത്തിയിരിക്കുന്നു. ഡൽഹി നിവാസികൾ ആദ്യമായി തെളിഞ്ഞ ആകാശം കണ്ടു. ലോകത്തിലെ മിക്ക മഹാനഗരങ്ങളിലേയും വായു നിലവാരം നല്ല നിലയിലെത്തി. തേമ്സ് നദിയിലെ ജലം കണ്ണുനീർ പോലെ തെളിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

കടയിൽ നിന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവരെല്ലാം പാടത്തും പറമ്പിലും ടെറസ്സിലുമായി കൃഷി ചെയ്തു വിഷമില്ലാത്ത പച്ചക്കറികൾ കൂട്ടി ആഹാരം കഴിക്കുന്നു. 'ഉപ്പ് മുതൽ കർപ്പൂരം വരെ ' എന്ന ചൊല്ലുപോലെ തന്നെ ഈ കോവിഡ് -19 ൽ ആരും പട്ടിണിക്കിടക്കുന്നില്ല. ഇന്ന് റോഡ് അരികിൽ പട്ടിണിക്കിടക്കുന്ന സർവ ജീവജാലങ്ങൾക്കുമായി സ്നേഹിതർ ഭക്ഷണവും, പാർപ്പിടവും നൽകി സംരക്ഷിക്കുന്നു. പലപ്പോഴും കുളിയോ, കൈകഴുകുപോലുമില്ലാത്ത മനുഷ്യർ പ്രത്യകിച്ച് മലയാളികൾ. ഈ മഹാമാരിയെ ചെറുക്കാൻ സോപ്പ്, സാനിറ്റൈസർ, തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിച്ച് എപ്പോഴും കൈ കഴുകയും രണ്ടോ മൂന്നോ പ്രാവിശ്യം കുളിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. എല്ലാവരും മാസ്കും ധരിച്ച് മറ്റുള്ളവർ തമ്മിൽ അകലം പാലിച്ചും കോവിഡ് -19 എന്ന മഹാമാരിയെ ചെറുക്കാൻ ഒറ്റക്കെട്ടായി നിൽക്കുന്നു. ഈ മഹാമാരിയിലൂടെ ശുചിത്വം എന്താണന്നും ശുചിത്വത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യം എന്താണന്നും മനുഷ്യൻ പഠിച്ചു. ഇപ്പോൾ ജാതിയില്ല,മതങ്ങളില്ല, രാഷ്ട്രീയങ്ങളില്ല. ആരാധനാലയങ്ങൾ, വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങൾ എല്ലാം അടഞ്ഞു കിടക്കുന്നു. എല്ലാ മനുഷ്യരും വീട്ടിൽ തന്നെ കുടുംബാംഗങ്ങളൊപ്പം ചെലവഴിക്കുന്നു. ഇതു വഴി കുടുംബ ബന്ധങ്ങൾ കൂടുതൽ ദൃഢമാകുന്നു. ഇപ്പോൾ വീട്ടിലിരിക്കുന്ന എല്ലാവർക്കും തന്നെ കുടുംബത്തിൽ കുട്ടികളുമൊപ്പം കളിക്കാനും അവരുടെ കഴിവുകൾ വികസിപ്പിക്കുവാനുമായുള്ള അവസരമാണിത്. ഈ മഹാമാരിയിലൂടെ പ്രകൃതിയും മനുഷ്യനും പരസ്പരപൂരങ്ങളായി വർദ്ധിക്കേണ്ടതിന്റെയും മനുഷ്യനിൽ സാമൂഹികശുചിത്വവും വ്യക്തിശുചിത്വവും പാലിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയും മനുഷ്യന്റെ അഹങ്കാരത്തിനുള്ള മറുപടിയും ഈ മഹാമാരി നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. എല്ലാവരും ഒന്നുചേർന്ന് ഒറ്റക്കെട്ടായി ഈ കോവിഡ്-19 മഹാമാരിയെ ചെറുക്കാൻ സാധിക്കട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.

മിഷേൽ മരിയ സെബാസ്റ്റ്യൻ
6 C, സെന്റ്.മേരീസ് ജി എച്ച് എസ് എസ് പാലാ,
പാലാ ഉപജില്ല, കോട്ടയം

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