

ശുചിത്വ കേരളം

ഇന്ന് കേരളം അനുഭവിക്കുന്ന ഒരുപാട് സങ്കടങ്ങളുടെ ഒരു ലേഖനമാണ് ഇത് ശുചിത്വം പരിസ്ഥിതി രോഗപ്രതിരോധം എന്നീ അവസ്ഥകളാണ് നമ്മുടെ കേരളം ശുചിത്വം എന്നത് അനിവാര്യമായ ഒരു കാര്യമാണ് ശുചിത്വത്തിന്റെ അപര്യാപ്ത മൂലം ഒരുപാട് സങ്കീർണത നിറഞ്ഞ ഒരു കാര്യമായി ഇന്ന് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു ശുചിത്വ കുറവ് മൂലം ഒരുപാട് പ്രശ്നങ്ങൾ ഭൂ ലോകം അനുഭവിക്കുന്നു ശുചിത്വത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചും ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ചും നമ്മൾ മക്കൾക്ക് പറഞ്ഞുകൊടുക്കണം ശുചിത്വം എന്നത് എങ്ങനെ നിറവേറ്റണമെന്ന് നമ്മൾ മക്കളെ പഠിപ്പിക്കേണ്ടതാണ് ആഴ്ചയിൽ നഖം വെട്ടുക വസ്ത്രങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കി കഴുകി സൂക്ഷിക്കുക ചെറു ചുട്ടുവെള്ളം കുടിക്കുക ദിവസവും കുളിക്കുക എന്നിങ്ങനെ പല വിധത്തിൽ സൂജിതത്ത്വം എന്നിങ്ങനെ പല വിധത്തിൽ ശുചിത്വങ്ങൾ പാലിക്കേണ്ടതാണ് ശുചിത്വം ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടാണ് രോഗങ്ങൾ കൂടുതൽ ആകുന്നത് രോഗപ്രതിരോധശേഷി ഇല്ലാതാകുന്നത് രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി കുറവാണ് എങ്കിൽ അത് കൂട്ടുന്നതിന് വേണ്ടി ശുചിത്വം പാലിക്കണം ശുചിത്വമില്ലായ്മ കാരണം രോഗങ്ങൾ ഇടവിട്ട് വരുന്നതും വിട്ടുമാറാതെ നിൽക്കുന്നതും ഇതുകാരണമാണ് രോഗപ്രതിരോധശേഷി ഇല്ലാത്തവർക്ക് രോഗങ്ങൾ ശരീരത്തെ പെട്ടെന്ന് ബാധിക്കും രോഗപ്രതിരോധശേഷി കൂട്ടുന്നതിന് വേണ്ടി നമ്മളെല്ലാവരും പഴങ്ങൾ ഇലക്കറികൾ പച്ചക്കറികൾ ധാന്യങ്ങൾ കിഴങ്ങുവർഗ്ഗങ്ങൾ പാൽ മുട്ട എന്നിങ്ങനെയുള്ള പോഷകാഹാരങ്ങൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കണം ഇടക്ക് ചുട്ടുവെള്ളം കുടിക്കണം അങ്ങനെ ചെയ്താൽ രോഗങ്ങളെ തടയാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും ഇതിനെല്ലാമുപരി നമ്മൾ നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കണം നമുക്ക് പരിസ്ഥിതിയിൽ അധികവും മലിനമാക്കപ്പെടുന്ന വായുവിലൂടെയാണ് ശുദ്ധവായു കായ്കനികൾ എന്നിവയെല്ലാം നമുക്ക് പരിസ്ഥിതിയിൽ നിന്നാണ് ലഭിക്കുന്നത് വായുവിലൂടെയാണ് വണ്ടികളുടെ പുകയും പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകളുടെ പുകയും പരിസ്ഥിതിയിൽ മലിനമാക്കുന്നത് അതിനാൽ നമ്മൾ ശ്വസിക്കുന്ന വായുവിലും വിഷം കലരുന്നു വൃക്ഷങ്ങൾ വെട്ടുന്നതിന് നാലും ശുദ്ധവായു എന്റെ അപര്യാപ്തത ഉണ്ടാകുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ കൊണ്ടുവന്ന തട്ടുമ്പോൾ പരിസ്ഥിതി മാലിന്യപ്പെടുന്നു പരിസ്ഥിതിയെ നമ്മൾ എത്രത്തോളം വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുന്നു അത്രയും നല്ല ഗുണങ്ങൾ നമ്മളിലേക്ക് വരും പരിസ്ഥിതി വൃത്തിയാക്കി ഇരുന്നാൽ മാത്രമാണ് രോഗപ്രതിരോധം നമുക്ക് വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ കഴിയും നമുക്ക് നല്ലൊരു നാളെക്കായി കാത്തിരിക്കാം അതിനു വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കാം