അക്ഷരവൃക്ഷം
കുട്ടികളുടെ അവധിക്കാല
സർഗ്ഗസൃഷ്ടികൾക്കൊരിടം

ഭാഗം
10

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 10

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.424/പ്രസ്/സി.എം.ഒ/2020. ജൂൺ 02, 2020.

സന്ദേശം

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

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

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

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

പിണറായി വിജയൻ

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

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

ആമുഖം

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

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

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

ആശംസകളോടെ,

പ്രൊഫ.സി. രവീന്ദ്രനാഥ്
പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ് മന്ത്രി

എ. ഷാജഹാൻ ഐ.എ.എസ്
പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ സെക്രട്ടറി

ജീവൻബാബു.കെ. ഐ.എ.എസ്
പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ ഡയറക്ടർ

ഡോ.ജെ.പ്രസാദ്
ഡയറക്ടർ, എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി.

കെ.അൻവർസാദത്ത്
ചീഫ് എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഓഫീസർ, കൈറ്റ്

ഡോ.എ.പി. കുട്ടിക്കൃഷ്ണൻ
സ്റ്റേറ്റ് പ്രോജക്ട് ഡയറക്ടർ, എസ്.എസ്.കെ

സമൃദ്ധമീ ഭൂമീ

എത്ര സുന്ദരിയാണ് ഈ പ്രകൃതി..മണ്ണും,വിണ്ണും,മരങ്ങളും,പുഴകളും, പർവ്വത ങ്ങളും,അങ്ങനെ എത്രയെത്ര വിചിത്രമായ സൃഷ്ടികളാൽ സമൃദ്ധമാണ് ഈ ഭൂമി..എത്രയെത്ര വൈവിധ്യങ്ങളാണ്..അതിൽ,

മരം മണ്ണിനോടും
മണ്ണ് പുഴയോടും
പുഴ മഴയോടും
മഴ മരത്തോടും

പുലർത്തുന്ന അനുയോജ്യമായ സൗഹൃദത്തിന്റെ ഫലമാണ് നാം കാണുന്ന,നാം അനുഭവിക്കുന്ന പ്രകൃതിയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥ..

എന്നാൽ ഇന്ന് ഞാനും നിങ്ങളുമടങ്ങുന്ന മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തിന്റെ ചെയ്തികൾ ബാധിക്കുന്നത് പ്രകൃതിയുടെ ഈ സന്തുലിതാവസ്ഥയെ ആണ്.

അതെ പ്രകൃതി നമുക്ക് പ്രാണവായു നൽകുന്നു,ജീവിക്കുവാൻ ഭക്ഷണവും,ജലവും നൽകുന്നു,വസിക്കുവാൻ മണ്ണ് നൽകുന്നു..പക്ഷെ നമ്മൾ പ്രകൃതിക്ക് തിരികെ നല്കുന്നതോ? പീഡനങ്ങൾ മാത്രം.. മനുഷ്യനല്ലാതെ ഒരു ജീവിവർഗ്ഗവും പ്രകൃതിയെ നോവിക്കുന്നില്ല.ചിലർ ഒരിടത്ത് പുഴയെ കീറി മുറിക്കുന്നു,ശേഷം കുറുകെ വലിയ കെട്ടുകളാൽ അതിന്റെ ഒഴുക്കിനെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു..മറ്റൊരിടത്ത് ചിലർ മലയെ തുരക്കുന്നു, വേറൊരിടത്ത് ചിലർ മരത്തെ അറക്കുന്നുഅങ്ങനെ അങ്ങനെ സർവത്ര ചൂഷണം ചെയ്യുമ്പോഴും അവൾ മനുഷ്യകുലത്തിന്റെ നിലനില്പിനാവശ്യമായ വിഭവങ്ങൾ നൽകുന്നു..അതെ, പ്രകൃതിയില്ലാതെ നമുക്ക്

നിലനിൽപ്പില്ല..നമ്മുടെ പിതാമഹന്മാർ പ്രകൃതിയെ നമുക്ക് കൈമാറിയത് പോലെ നിർമലമായ ഒരു പ്രകൃതിയെ അടുത്ത തലമുറക്ക് കൈമാറുവാനുള്ള ഉത്തരവാദിത്തം നമ്മൾ ഓരോരുത്തർക്കുമുണ്ട്..

എങ്ങനെയാണ് നമുക്ക് പ്രകൃതിയെ അല്ലെങ്കിൽ പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കാനാവുക. ആദ്യം നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ള പച്ചപ്പിനെ സംരക്ഷിക്കാം. ഒരു മരം വെട്ടേണ്ടി വന്നാൽ പകരം 2 മരത്തൈകൾ എങ്കിലും നടുകയും അവയെ സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യാം. ജലസ്രോതസുകൾ മലിനമാകാതെ സംരക്ഷിക്കാം. ചെടികളേയും പൂക്കളേയും സംരക്ഷിക്കാം... കൃഷിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാം.അങ്ങനെ എത്രയെത്ര കാര്യങ്ങൾ കുട്ടികളായ നമുക്ക് ചെയ്യാൻ സാധിക്കും.

ഹേ .. മനുഷ്യാ... ദൈവം മനോഹരമായ ഈ ഭൂമിയെ സൃഷ്ടിച്ചത് നിനക്ക് സ്വന്തമാക്കാനല്ല. നിനക്ക് ആവശ്യമുള്ളത് എടുക്കുക. മറ്റു ജീവജാലങ്ങളേയും പരിഗണിക്കുക. ഇന്നു നാം നേരിട്ടു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന പ്രളയം തുടങ്ങി എല്ലാ പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങളും മനുഷ്യന്റ ചെയ്തികളുടെ അനന്തരഫലമാണ്. അത് അനുഭവിക്കേണ്ടതും നാം തന്നെയാണ്. അതിനാൽ ഇനിയെങ്കിലും നമുക്ക് ഉണർന്നുപ്രവർത്തിക്കാം. പ്രകൃതിയിലേയ്ക്ക് മടങ്ങാം.... പക്ഷികൾ യഥേഷ്ടം പറക്കട്ടെ! പുഴകൾ പുഞ്ചിരിച്ചു കൊണ്ട് ഒഴുകട്ടെ. ചുറ്റും പച്ചപ്പ് വിരിയട്ടെ! ആരോഗ്യമുള്ള പുതുതലമുറയ്ക്കായി ഇങ്ങനെ കാത്തു പരിപാലിക്കാം നമുക്ക് ഈ പ്രകൃതിയെ....

കൃഷ്ണവേണി സി.എ
5D മൗണ്ട് കാർമ്മൽ ഹൈസ്കൂൾ,
കോട്ടയം ഈസ്റ്റ് ഉപജില്ല, കോട്ടയം

പ്രതിരോധിക്കും,അതിജീവിക്കും

വിഷയം:രോഗപ്രതിരോധം

രോഗപ്രതിരോധം ഏറ്റവും പ്രസക്തമായ കാലഘട്ടത്തിലൂടെയാണ് നാം ഇന്ന് കടന്നുപോകുന്നത്.കോവിഡ്-19 എന്ന മഹാമാരിക്കുമുന്നിൽ പകച്ചുനിൽക്കുകയാണ് ആഗോള ജനത. വികസിതമെന്നോ അവികസിതമെന്നോ ഭേദമില്ലാതെ ലോകരാഷ്ട്രങ്ങളെ മുഴുവൻ മുൾമുനയിൽനിർത്തി കൊറോണ തന്റെ സംഹാരതാണ്ഡവമാടുകയാണ്.എങ്കിലും മനുഷ്യൻ സമചിത്തതയിലൂടെ അതിനെ പിടിച്ചുകെട്ടാൻ തീവ്രശ്രമം തുടരുകയാണ്.

എന്താണ് വൈറസ് ? ഒരു ജീവകോശത്തിനുള്ളിലല്ലാതെ വളരാനോ പെറ്റുപെരുകാനോ കഴിയാത്ത ജീവകണങ്ങളാണ് വൈറസുകൾ.അതായത് ഇവ

ജീവകോശത്തിനുപുറത്ത് നിർജീവവും അകത്ത് ജീവനുള്ളതുമാണ്.ജലദോഷം, എയ്ഡ്സ്, നിപ, മഞ്ഞപ്പിത്തം, പേപ്പട്ടി വിഷബാധ തുടങ്ങിയവയെല്ലാം ചില വൈറസ് രോഗങ്ങളാണ്.എങ്കിൽ എട്ടോളം വൈറസുകൾ ചേർന്ന ഒരു വൈറസ് കുടുംബമാണ് കൊറോണ. കൊറോണ വൈറസ് മൂലം ഭീതി പടർത്തി പരന്ന് പിടിക്കുന്ന അസുഖമാണ് കോവിഡ് 19. കൊറോണ വൈറസ് ശരീരത്തിനുള്ളിൽ പ്രവേശിച്ചാൽ 14 ദിവസത്തിനകം രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കും.പ്രധാനമായും ശരീര സ്രവത്തിൽ നിന്നും രോഗബാധയുള്ള വ്യക്തി സ്പർശിച്ച വസ്തുക്കളിൽ നിന്നുമാണ് ഇതു പകരുന്നത്.ശരീരത്തിലെ മൃദുവായ ഭാഗങ്ങളിലൂടെ ഇവ ശരീരത്തിനകത്ത് കടക്കും.ത്വക്കിനെ തുളച്ച് അകത്ത് കടക്കാൻ ഇവയ്ക്ക് കഴിയില്ല. നിലവിൽ ഇതിനായി കൃത്യമായ ഒരു മരുന്നും കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ല. മനുഷ്യൻ അടക്കമുള്ള സസ്തനികളുടെ ശ്വാസനാളത്തെ ഈ രോഗംബാധിക്കുന്നു. തുമ്മൽ, ചുമ, മൂക്കൊലിപ്പ്, അമിതമായ ക്ഷീണം, തൊണ്ടവേദന, പനി എന്നിവയാണ് കോവിഡ് -19 ന്റെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ. ഇതുവഴി ന്യൂമോണിയ,ബ്രോങ്കൈറ്റിസ് പോലുള്ള ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ പിടിപെടും. പ്രതിരോധവ്യവസ്ഥ ദുർബലമായവരിൽ വൈറസ് പിടിമുറുക്കും. അല്ലാത്തവർ ഒരു പരിധിവരെ രോഗത്തെ അതിജീവിക്കുന്നുമുണ്ട്.

കൊറോണയ്ക്കെതിരെ ഇതുവരെ വാക്സിനുകളൊന്നും കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ലാത്തതുകൊണ്ട് ഈ വൈറസിനെ എങ്ങനെ സ്വയം പ്രതിരോധിക്കാം എന്നത് അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.സാമൂഹിക അകലം പാലിച്ചും ഇടയ്ക്കിടെ സോപ്പോ,സാനിറ്റൈസറോ ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയായി കൈകഴുകിയും പുറത്തേക്കിറങ്ങുമ്പോൾ മാസ്ക് ധരിച്ചും ഒരു പരിധി വരെ നമുക്ക് ഈ വില്ലന്റെ പിടിയിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടാം.കൂടാതെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർധിപ്പിക്കുന്ന ഭക്ഷണ പദാർഥങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിലും നാം ശ്രദ്ധ ചെലത്തേണ്ടതുണ്ട്.രോഗം വന്നിട്ട് ചികിത്സിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത് രോഗം വരാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നതാണ് എന്ന പഴഞ്ചൊല്ല് നമുക്ക് അന്വർഥമാക്കാം.

ചൈനയിലെ വൃത്തിഹീനമായ മാർക്കറ്റാണ് ഈ വൈറസിന്റെ പ്രഭവകേന്ദ്രമായി കണക്കാക്കുന്നത്.ചൈനയിൽ ഏകദേശം 5,000 ത്തോളം ജനങ്ങൾ മരണപ്പെട്ടങ്കിലും പിന്നീടങ്ങോട്ട് ലോകത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലായി ഒന്നരലക്ഷത്തോളം പേർ മരണത്തിനു കീഴടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.സമ്പന്നരാഷ്ട്രങ്ങളായ അമേരിക്ക,ഇറ്റലി,സ്പെയിൻ, ഫ്രാൻസ്, ജർമനി എന്നിവിടങ്ങളിലാണ് ഏറെ ഗുരുതരം.ആഗോളസാമ്പത്തിക കേന്ദ്രങ്ങളായ ന്യൂയോർക്കിനെ വൈറസ് ആകെ തളർത്തിയ അവസ്ഥയാണ്.സാമൂഹ്യവ്യാപനം തടയുന്നതിൽ അവർ കൈപ്പറ്റിയ നിലപാടിലെ കാലതാമസമാണ് സ്ഥിതിഗതികൾ ഇത്രത്തോളം ഗുരുതരമാക്കിയത്. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ

നമ്മുടെ കൊച്ചുകേരളത്തിന്റെ ആരോഗ്യമേഖല കൈക്കൊണ്ട നടപടികൾ ശ്ലാഘനീയം തന്നെയാണ്. കൊറോണ ആദ്യമായി റിപ്പോർട്ടു ചെയ്ത നാൾ മുതലിങ്ങോട്ട് ചങ്കുറപ്പുള്ള ആരോഗ്യമന്ത്രിയുടെ കീഴിൽ ലോകരാഷ്ട്രങ്ങൾക്കുതന്നെ മാതൃകയാകും വിധത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ തുടർന്നു വരുകയാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെയാണ്. കോവിഡ്-19 ബാധിതരുടെ എണ്ണം കുറയുന്നതും രോഗമുക്തി പ്രാപിച്ചവരുടെ എണ്ണം നാൾക്കുന്നാൾ കൂടി വരുന്നതും. ഭരണകൂടം പ്രഖ്യാപിച്ച സമ്പൂർണ ലോക്ഡൗൺ നടപ്പിലാക്കുന്നതിൽ നമ്മുടെ പോലീസ് സേനയും സുസജ്ജം.സാമൂഹിക അകലം പാലിച്ചും ലോക്ഡൗൺ നിയമങ്ങൾ പാലിച്ചും കൈകൾ കഴുകിയും, പുറത്തിറങ്ങുമ്പോൾ മാസ്ക് ധരിച്ചും ജനങ്ങളും സർക്കാർ നിർദേശങ്ങൾ പാലിക്കുന്നു.

ലോകമാകെ ജാഗ്രതയിൽ കഴിയുന്ന ഈ സന്ദർഭത്തിൽ നമ്മൾക്കും അതിജാഗ്രതയോടെ കഴിയാം.എത്രയോ ജനങ്ങളുടെ ജീവനെടുത്ത കൊറോണ ലോകത്തു നിന്നു തുടച്ചുനീക്കപ്പെടണം. അതിനായുള്ള കഠിനപ്രയത്നത്തിലാണ് ശാസ്ത്രലോകം.എല്ലം ശുഭകരമായി അവസാനിക്കുമെന്ന് നമുക്ക് പ്രതീക്ഷിക്കാം നമ്മൾ അതിജീവിക്കും

പദ്മപ്രിയ.പി
6 A മാന്യഗുരു യു പി സ്കൂൾ കരിവെള്ളൂർ,
പയ്യന്നൂർ ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

ഞാനും പ്രകൃതിയും

അക്ഷരവൃക്ഷത്തിലേക്ക് എന്തെങ്കിലും എഴുതണം എന്ന് ടീച്ചർ പറഞ്ഞിരുന്നു. പ്രകൃതിയോ പരിസ്ഥിതിമലിനീകരണമോ .....ഏതെങ്കിലും വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് കഥയോ കവിതയോ ലേഖനമോ എഴുതാൻ ടീച്ചർ പറഞ്ഞപ്പോഴാണ് ഞാൻ ചുറ്റുപാടും ഒന്ന് നോക്കിയത്. എന്റെ വീടും മുറ്റവും പരിസരവും തന്നെ ഒരുപാട് മാറിയിരിക്കുന്നു. പ്രകൃതി എത്ര സുന്ദരമായിരുന്നു. കിളികളുടെ കളകളാരവം കേട്ടുണരുന്ന പ്രഭാതം ആകാശം തൊട്ടുരുമ്മി നിൽക്കുന്ന മലകളും കുന്നുകളും കാടുകളും മരങ്ങളും പുഴകളും പൂന്തോട്ടങ്ങളും. എത്ര സുന്ദരമായിരുന്നു നമ്മുടെ പ്രകൃതി. ഓരോ പൂവിരിയുമ്പോഴും അതിന്റെ തേന്മണം തേടിയെത്തുന്ന പൂമ്പാറ്റകളും വണ്ടുകളും എത്ര സന്തോഷമായിരുന്നു അവർക്കെല്ലാം. കളകളാരവത്തോടെ ഒഴുകുന്ന പുഴകളും തോടുകളും നദികളും കുളങ്ങളും. ജലസമൃദ്ധമായിരുന്നു നമ്മുടെ പ്രകൃതി. മരങ്ങൾ തിങ്ങി വളരുന്ന പറമ്പുകളും ഇടവഴികളും കാവുകളും വനങ്ങളും നമ്മുടെ പ്രകൃതിക്കും പരിസ്ഥിതിക്കും സദാ കുളിർ

നൽകിയിരുന്നു. വീട്ടുമുറ്റത്തും പറമ്പിലും തൊടിയിലും മൈതാനങ്ങളിലും കളിക്കുന്ന കുട്ടികളും പ്രകൃതിഭംഗി കൂട്ടുന്ന കാഴ്ച്ചയായിരുന്നു.

ഇപ്പോൾ നമ്മുടെ പ്രകൃതിയുടെ ഭംഗിയും മണവും കുളിർമയുമെല്ലാം എവിടെയോ നഷ്ടമായിരിക്കുന്നു. എവിടെ നോക്കിയാലും പ്രകൃതി ദുഃഖിതയാണ്. മരങ്ങളില്ല മലകളില്ല, കുന്നുകളില്ല, കുളങ്ങളില്ല, തോടുകളില്ല, എല്ലാമെല്ലാം മറഞ്ഞുപോയിരിക്കുന്നു. പ്രകൃതിയുടെ പഴയ പ്രൗഢി ഓർമ്മകളിൽ മാത്രമായിരിക്കുന്നു.

വനനശീകരണം, ജലമലിനീകരണം, ശബ്ദമലിനീകരണം, വായുമലിനീകരണം. മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയോട് ചെയ്യുന്നത് മലിനീകരണങ്ങൾ മാത്രം നശീകരണങ്ങൾ മാത്രം. പ്രകൃതിയെ നാം നശിപ്പിച്ചുതുടങ്ങിയപ്പോൾത്തന്നെയാണ് രോഗങ്ങളും നമ്മളോട് കൂട്ടുകൂടി തുടങ്ങിയത്. പനി, ചുമ, അലർജി, ഡെങ്കിപ്പനി, ചിക്കൻഗുനിയ, നിപ്പാ ഒടുവിൽ ഇപ്പോഴിതാ കൊറോണയും വന്നിരിക്കുന്നു. ഈ പുതിയ രോഗങ്ങൾ എല്ലാം നമ്മെ തേടി വരാൻ കാരണം നമ്മുടെ ജീവിതരീതികളും പ്രകൃതിനശീകരണങ്ങളും തന്നെയാണ്. പ്രകൃതിയെയും പരിസ്ഥിതിയെയും നാം സംരക്ഷിക്കുന്നുവെങ്കിൽ മാത്രമേ നമുക്ക് രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് മുക്തി ഉണ്ടാകൂ. പ്രകൃതി തന്നെയാണ് നമുക്ക് അമ്മ, പ്രകൃതി തന്നെയാണ് ജീവൻ.

ശിവ പ്രകാശ്
4 A യു.എം എം ൽ പി സ്കൂൾ എരമംഗലം,
പൊന്നാനി ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

പരിസ്ഥിതിശുചിത്വവും രോഗപ്രതിരോധവും.

ജൂൺ 5 ലോകപരിസ്ഥിതി ദിനം എന്ന പേരിൽ നാം ആചരിക്കുന്നു. എന്നാൽ എന്താണ് പരിസ്ഥിതി? എന്താണ് പരിസ്ഥിതിയോട് നാം പുലർത്തേണ്ട സമീപനങ്ങൾ എന്നിവ നമ്മളിൽ എത്ര പേർ ചിന്തിക്കുന്നു എന്നതാണ് വിഷയം. പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷിക്കുക എന്ന ആശയത്തോടെ നാം പരിസ്ഥിതിദിനത്തിൽ മരങ്ങൾ നട്ടുപിടിപ്പിക്കുന്നു. അതുകഴിഞ്ഞ് എത്ര പേർ അതിനെ പരിചരിക്കുന്നു, അതിന് ആവശ്യമായ വെള്ളവും വളവും കൊടുക്കുന്നു? എന്ന വിഷയത്തെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കേണ്ട സമയം അതിക്രമിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇന്നത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ നാം പ്രകൃതിയോട് ചെയ്ത ചതിക്ക് പകരമായി എന്തെല്ലാം വിനാശങ്ങൾ ആണ് പ്രകൃതി നമ്മളോട് ചെയ്യുന്നതെന്ന് ചിന്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. പ്രകൃതിരമണീയമായ അന്തരീക്ഷം നിറഞ്ഞുനിന്നിരുന്ന കേരളം ഇന്ന് മനുഷ്യൻ മാന്തിക്കീറി കോട്ടകൾ

പണിയുന്നു. മരങ്ങളും, കുന്നുകളും പുഴകളും കുളങ്ങളും വയലുകളും ചതുപ്പുകളും നദികളും പോലും യന്ത്രത്തിന്റെ സഹായത്തോടെ നാം മാന്തിമുറിച്ചു. നമ്മുടെ തലമുറ ചെയ്ത തെറ്റിന് ഭാരം പേറുന്ന വരും തലമുറയാണ്. നമ്മുടെ മുത്തച്ഛന്മാർ ഉണ്ടാക്കിത്തന്ന സുന്ദരമായ പ്രകൃതിയെ നമ്മൾ കീറിമുറിച്ചു. അനന്തര ഫലം നമ്മൾ തന്നെ അനുഭവിച്ചു തുടങ്ങി. പ്രളയത്തിന്റെ രൂപത്തിൽ പ്രകൃതി നമ്മെ ഓർമിപ്പിക്കുന്നത് അതു തന്നെയാണ്. ചെയ്ത തെറ്റുകൾ ഇനി മേൽ ഞങ്ങൾ ആവർത്തിക്കില്ല എന്ന് ശബ്ദം ഉയർത്തേണ്ട സമയം അതിക്രമിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇനി നമുക്ക് പ്രകൃതിയെ പ്രണയിച്ച് തുടങ്ങാം. പ്രകൃതി ആശിക്കുന്നത് നമുക്ക് അറിഞ്ഞു നൽകാം. വൃക്ഷലതാദികൾ നട്ടുപിടിപ്പിക്കാം. കാവുകളും പിന്നെ അരുവികളും കുന്നുകളും നമുക്ക് സംരക്ഷിക്കുക. നമ്മുടെ വാഹനങ്ങളിൽ നിന്ന് പുറപ്പെടുന്ന പുക അന്തരീക്ഷത്തിലെ ഓക്സിജന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുകയും കാർബൺഡയോക്സൈഡിന്റെ അളവ് കൂട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു. ചെടികളിൽ അടിക്കുന്ന രാസവളത്തിന്റെ ഉപയോഗം മണ്ണിന്റെ വളക്കൂറ് കുറയ്ക്കുന്നു. ഇവയുടെയും ഉപയോഗം കുറച്ച് പരിസ്ഥിതിശുചിത്വം പാലിക്കാം. ഒരുപക്ഷേ ഈ പരിസ്ഥിതിശുചിത്വം പാലിക്കാത്തത് കൊണ്ടാവാം കോവിഡ് പോലുള്ള മഹാമാരി ഒക്കെ ലോകമെമ്പാടും എല്ലാരെയും നിശ്ചലരായി നിർത്തിയിരിക്കുന്നത്. ഇതുപോലുള്ള കൊടും വൈറസിനെ പ്രതിരോധിക്കാൻ പരിസ്ഥിതിശുചിത്വവും വ്യക്തിശുചിത്വവും സാമൂഹിക അകലവും മാത്രമാണ് വഴി. ഈ കൊറോണക്കാലത്തെയും നമുക്ക് പ്രതിരോധിക്കാം. പരിസ്ഥിതിയെ നമുക്ക് സ്നേഹിക്കാം. മലിനജലം നമുക്ക് നദിയിലേക്ക് ഒഴുക്കാതിരിക്കാം. നമുക്ക് നദിയെ അതിന്റെ രീതിയിൽ പഴമയുടെ വഴിയെ വിടാൻ ശ്രമിക്കാം. നമ്മുടെ പഴമയെ നമുക്ക് വരവേൽക്കാം സ്നേഹത്തോടെ നമുക്ക് അവയെല്ലാം സംരക്ഷിക്കാം. വെട്ടിമുറിച്ചു മാറ്റിയ കുന്നുകളെയും അരുവികളും നമുക്ക് സംരക്ഷിക്കാം. മരം മുറിച്ചു മാറ്റിയതിനു പകരമായി പുതിയ വൃക്ഷത്തൈകൾ നട്ടുപിടിപ്പിക്കുക. നമുക്ക് ഒറ്റക്കെട്ടായി പ്രകൃതിയെ സ്നേഹിക്കാൻ ശ്രമിക്കാം. ഒറ്റക്കെട്ടായി നമുക്ക് പ്രകൃതിയിലേക്ക് ഇറങ്ങാം. മലിനീകരണം കൊണ്ട് ഇന്ന് നമ്മളനുഭവിക്കുന്ന രോഗങ്ങളെ നമുക്ക് അതിജീവിക്കാം. രോഗവും പ്രതിരോധവും പ്രകൃതിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു, ആയതിനാൽ നമുക്ക് പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കാം കേട്ടുകേൾവിപോലുമില്ലാത്ത രീതിയിൽ ഇന്ന് ലോകം മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. കൊറോണ ബാധിച്ച് മരിച്ചവർ ലോകത്ത് മൂന്ന് ലക്ഷം കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഇനി ഇങ്ങനെ ഒരു കാലം വരാതിരിക്കാൻ നമുക്കെല്ലാവർക്കും ഒത്തൊരുമയോടെ നോക്കാം. വ്യക്തിശുചിത്വം അത്യാവശ്യമായ നമുക്ക് നദിയെ അതിന്റെ രീതിയിൽ പഴമയുടെ വഴിയെ വിടാൻ ശ്രമിക്കാം. നന്മയുടെ പഴമയെ നമുക്ക് വരവേൽക്കാം. സ്നേഹത്തോടെ നമുക്ക് അവയെയെല്ലാം സംരക്ഷിക്കാം. വെട്ടിമുറിച്ചുമാറ്റിയ കുന്നുകളെയും അരുവികളെയും

നമുക്ക് സംരക്ഷിക്കാം. മരം മുറിച്ചുമാറ്റിയതിനു പകരമായി പുതിയ വൃക്ഷത്തൈകൾ നട്ടു പിടിപ്പിക്കുക. നമുക്ക് ഒറ്റക്കെട്ടായി പ്രകൃതിയെ സ്നേഹിക്കാൻ ശ്രമിക്കാം. പ്രകൃതിയിലേക്ക് ഇറങ്ങാം. ഒറ്റക്കെട്ടായി നമുക്ക് പ്രകൃതിയിലേക്ക് ഇറങ്ങാം. മലിനീകരണംകൊണ്ട് ഇന്ന് നമ്മളനുഭവിക്കുന്ന രോഗങ്ങളെ നമുക്ക് അതിജീവിക്കാം. നമുക്ക് രോഗവും പ്രതിരോധവും പ്രകൃതിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഇരിക്കുന്നു. ആയതിനാൽ നമുക്ക് പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കാം. കേട്ടുകേൾവിപോലുമില്ലാത്ത രീതിയിൽ ഇന്ന് ലോകം മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. കൊറോണ ബാധിച്ചു മരിച്ചവർ ലോകത്ത് മൂന്ന് ലക്ഷം കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഇനി ഇങ്ങനെ ഒരു കാലം വരാതിരിക്കാൻ നമുക്കെല്ലാവർക്കും ഒത്തൊരുമയോടെ നോക്കാം. വ്യക്തിശുചിത്വം അത്യാവശ്യമാണ്.

അമേഷ് എസ് എസ്
7 രാജാ രവി വർമ്മ ബോയ്സ് വി.എച്ച്എസ്.എസ്, കിളിമാനൂർ,
കിളിമാനൂർ ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം .

പരിസ്ഥിതിസംരക്ഷണം

എന്താണ് പരിസ്ഥിതിയെന്ന് ചോദിച്ചാൽ ഒറ്റവാക്കിൽ മറുപടി നൽകുക അത്ര എളുപ്പമല്ല. പല ഘടകങ്ങളും ഉൾകൊള്ളുന്നതാണ് പരിസ്ഥിതി. നമ്മുടെ വീടും പറമ്പും നാം ശ്വസിക്കുന്ന വായു, കുടിക്കുന്ന വെള്ളം, വസിക്കുന്ന പ്രദേശം, ഉപയോഗിക്കുന്ന വാഹനം, സഹവസിക്കുന്ന ജനങ്ങൾ, കടൽ, കായൽ, പുഴകൾ, പാതകൾ, പർവതങ്ങൾ, കാടുകൾ തുടങ്ങി സമൂഹം ഒന്നിച്ചനുഭവിക്കുന്ന എല്ലാം പരിസ്ഥിതിയുടെയും തദ്വാരാ ഈ ഭൂമിയുടെ തന്നെയും നിലനിൽപ്പ് അപകടത്തിലായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാടായ കേരളത്തിന് അഭിമാനിക്കാൻ ഒരുപാട് സവിശേഷതകളുണ്ട്. സാക്ഷരതയുടെയും, ആരോഗ്യത്തിന്റെയും, വൃത്തിയുടേയുമൊക്കെ കാര്യത്തിൽ നാം മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളെക്കാൾ മുൻപന്തിയിലാണ്. നിർഭാഗ്യവശാൽ പരിസ്ഥിതിസംരക്ഷണവിഷയത്തിൽ നാം വളരെ പിറകിലാണ്. സ്വന്തം വൃത്തിയും വീടിന്റെ വൃത്തിയും മാത്രം സംരക്ഷിച്ച് സ്വാർത്ഥതയുടെ പര്യായമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മലയാളനാടിന്റെ പോക്ക് അപകടത്തിലേക്കാണ് കഴിച്ച ആഹാരത്തിന്റെയും മൽസ്യമാംസാദികളുടെയും അവശിഷ്ടങ്ങൾ തുടങ്ങി നിത്യവും ഒരു അടുക്കളയിൽ തന്നെ ധാരാളം മാലിന്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ഈ മാലിന്യങ്ങളൊക്കെയും നാം സാധാരണ പറമ്പിലേക്ക് വലിച്ചെറിയുകയാണ് പതിവ്. അത് അവിടെക്കിടന്ന് ചീഞ്ഞളിഞ്ഞ് കാക്കയും മറ്റും കൊണ്ടിട്ട് ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നത് നാം പതിവായിക്കാണുന്ന കാഴ്ച്ചയാണ്.

മോർണിംഗ് വാക്കിന് പോകുന്ന ആളുകൾ പൊതികെട്ടിയ അടുക്കളമാലിന്യം റോഡരികിൽ ആരും കാണാതെ വലിച്ചെറിയുന്ന പ്രവണത കണ്ടുവരുന്നു. നമ്മുടെപഴയ തലമുറ പരിസ്ഥിതിക്ക് കോട്ടം തട്ടാതെ കാത്തുസൂക്ഷിച്ചതുകൊണ്ടാണ് ഇപ്പോഴും നമ്മൾ ഈ രീതിയിൽ പോകുന്നത്. പക്ഷെ അതിനുശേഷമുള്ള തലമുറകൾ പരിസ്ഥിതിക്ക് അൽപ്പം പോലും പ്രാധാന്യം കൽപ്പിച്ചില്ല. നമ്മുടെ വനങ്ങളും, കണ്ടൽക്കാടുകളും, കാവുകളും വെട്ടി നശിപ്പിക്കുകയും അവിടെ വസിച്ചിരുന്ന ജീവജാലങ്ങൾക്ക് നാശം സംഭവിക്കുകയും ചെയ്തു. ഫ്ളാറ്റുകളും കോൺക്രീറ്റ് കെട്ടിടങ്ങളും ആകാശംമുട്ടെ പണിതുയർത്തി. ഇതിന്റെ ഫലം നാം അനുഭവിച്ചത് എങ്ങനെയെന്നറിയില്ലേ? പ്രളയവും പേമാരിയും ഉരുൾപൊട്ടലും. കെട്ടിപ്പൊക്കിയ കോൺക്രീറ്റ് സൗധങ്ങൾ എല്ലാം തന്നെ ഒരുനിമിഷംകൊണ്ട് നിലംപൊത്തി. ഞാൻ ഉൾപ്പടെയുള്ള തലമുറ ഇനി ചെയ്യേണ്ടത് ഇത്രമാത്രം. പഴയതലമുറ നമുക്കായി പരിസ്ഥിതിയെ എങ്ങനെ സംരക്ഷിച്ചോ നാം ഓരോരുത്തരും വരും തലമുറയ്ക്ക് വേണ്ടി അത്തരത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുക. ഇപ്പോൾ നാം അനുഭവിക്കുന്ന ഈ മഹാമാരിയിൽ നിന്ന് കരകയറുവാൻ ദൈവത്തോട് പ്രാർത്ഥിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

അഞ്ജലി. എ. ജെ
8 B ലിറ്റൽ ഫ്ലവർ കോൺവെന്റ് സ്കൂൾ,
തിരുവനന്തപുരം സൗത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

പരിസ്ഥിതിപ്രശ്നങ്ങളിൽ വില്ലനാര്?

പരിണാമശൃംഖലയിലെ അവസാന കണ്ണിയായി മനുഷ്യൻ ആധിപത്യം ഉറപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. ഭൂമിയും ജീവജാലങ്ങളും ഉൾപെടുന്ന പരിസ്ഥിതിയും ഓരോ ജീവിവർഗവും തമ്മിൽ അഭേദ്യമായ ഒരു ബന്ധം നിലനിൽക്കുന്നു എന്നതാണ് ഈ ഭൂമിയുടെയും അതിലെ നിവാസികളുടെയും നിലനിൽപിന് കാരണമാകുന്ന വസ്തുത .അതിനെ ലംഘിക്കുന്ന എന്തും ഓരോ ജീവിയുടെയും നിലനിൽപിനുതന്നെ ദോഷം വരുത്തുകയും പരിസ്ഥിതിപ്രശ്നമായി മാറുകയും ചെയ്യുന്നു. മനുഷ്യന്റെ പ്രവൃത്തി തന്നെയാണ് ഇതിന് കാരണമെന്നതാണ് ഖേദകരമായ വസ്തുത. വനനശീകരണം, മലിനീകരണങ്ങൾ, ജനപ്പെരുപ്പം, ടൂറിസം മേഖലയുടെ അതിപ്രസരം, മത്സരബുദ്ധി, സ്വാർത്ഥത തുടങ്ങി അനവധി ഘടകങ്ങളാണ് പരിസ്ഥിതിക്ക് ഹാനികരമായിത്തീരുന്നത് .

ഓരോ വൃക്ഷവും മനുഷ്യനുൾപ്പെടുന്ന ജീവിവർഗത്തിന്റെ ശ്വസനേന്ദ്രിയത്തെ കാത്തു സൂക്ഷിക്കുന്നു. എന്നാൽ തന്റെ ആഡംബരജീവിതത്തിനു വേണ്ടി കൈയ്യും

കണക്കുമില്ലാതെ മരങ്ങൾ വെട്ടിനശിപ്പിക്കുന്ന മനുഷ്യൻ ഈ യാഥാർത്ഥ്യം വിസ്മരിക്കുന്നു. ഇതാണ് ഓക്സിജൻ പാർലറുകൾ സ്ഥാപിക്കേണ്ട സ്ഥിതി വിശേഷത്തിലേക്ക് മനുഷ്യനെ കൊണ്ടെത്തിച്ചത്.മരങ്ങൾ ഓക്സിജൻ നൽകുന്നു എന്നതിനപ്പുറം മണ്ണൊലിപ്പ് തടയുന്നതിനും ഭൂഗർഭജലം സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. പ്രകാശവിശ്ലേഷണം വഴി കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡ് സ്വീകരിക്കുന്നതിലൂടെ ആഗോളതാപനം കുറക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. മലിനീകരണങ്ങൾ ഏത് വിധമായാലും അത് ഭൂമിക്കും ഭൂമിയുൾപ്പെടുന്ന പരിസ്ഥിതിക്കും ജീവജാലങ്ങൾക്കും നാശം വിളിച്ചു വരുത്തുന്നു. അന്തരീക്ഷമലിനീകരണങ്ങൾ സമുദ്രത്തിന്റെ ആവാസവ്യവസ്ഥ തന്നെ തെറ്റിച്ചിരിക്കുന്നു. പ്രാണവായുവിന്റെ പകുതിയും സംഭാവന ചെയ്യുന്നത് സമുദ്രങ്ങളാണ്. സമുദ്രങ്ങൾ ഇന്ന് വിഷവാഹിനികളാണ്.ഇതിന് നാം ഒരു പരിഹാരം കണ്ടേ തീരൂ.ഓസോൺ സുഷിരം വലുതാകുന്നു.ഭൂമിയുടെ ചൂട് നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതിയിൽ കുന്നുകൂടുന്ന ചപ്പുചവറുകളോടൊപ്പം തന്നെ ദിനംപ്രതി വർധിക്കുന്നു. ഡിസ്പോസിബിൾ സിറിഞ്ചുകളും പ്ലാസ്റ്റിക്കുകളും മാരകരോഗത്തിന്റെ ഉറവിടങ്ങളാണ്. ആണവപരീക്ഷണങ്ങൾ ഒരു തലമുറയ്ക്ക് തന്നെ ഭീഷണിയായിത്തീരുന്നു.ടൂറിസം മേഖലയുടെ കടന്നുകയറ്റം ആവാസവ്യവസ്ഥയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥ തെറ്റിച്ചിരിക്കുന്നു. നിലനിൽപിന് വേണ്ടി ഓരോ ജീവനും പടപൊരുതുന്ന ഇന്നത്തെ കാലത്ത് ജനപ്പെരുപ്പം ഒരു വൻ ഭീഷണിയാണ്. ഓരോ ജീവിയും നിലനിൽപിന് വേണ്ടി പൊരുതുന്നു. മനുഷ്യന്റെ മനോഭാവമാണ് മേൽപറഞ്ഞുള്ള നാശങ്ങൾക്ക് പിന്നിലെന്ന് നിസ്സംശയം പറയാം. സ്വാർത്ഥത, മത്സരബുദ്ധി, സഹജീവികളോടുള്ള കരുതലില്ലായ്മ എന്നിവയാണ് അവനെ പരിസ്ഥിതിനശീകരണത്തിന് പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്. എന്ത് വില കൊടുത്തും കുടുതൽ സമ്പത്ത് കൈക്കലാക്കാനും പൊങ്ങച്ചം കാട്ടുവാനുമുള്ള നെട്ടോട്ടത്തിൽ അമ്മയായ പരിസ്ഥിതിയെ അവൻ പാടെ മറന്നുപോകുന്നു. പ്രളയം വരൾച്ച തുടങ്ങിയ ആപത്തുകളിൽ മാത്രം ഓർക്കേണ്ടതല്ല പരിസ്ഥിതിസംരക്ഷണം. മറിച്ച് അത് മനുഷ്യന്റെ ഓരോ ജീവശ്വാസത്തിലും അലിഞ്ഞ് ചേരേണ്ടതാണ്. ഒരാളുടെ ശരീരത്തിനും മനസിനും ഒരു പരിസ്ഥിതിയുണ്ട്. അത് കാത്തുസൂക്ഷിക്കുകയും അതിനെ സമതുലിതാവസ്ഥയിൽ നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യുക എന്നത് ഓരോരുത്തരുടെയും ധർമമാണ്. അതിനെ സംരക്ഷിക്കാനും കടന്നാക്രമിക്കാതിരിക്കാനുമുള്ള മനസ് എല്ലാവർക്കും ഉണ്ടാവണം. അല്ലെങ്കിൽ വലിയൊരു ദുരന്തത്തിലേക്കാണ് മാനവരാശി ചെന്നെത്തുക.

ശ്രീനന്ദന രഞ്ജിത്ത്
ഒമ്പതാം തരം വി രാജീവ് ഗാന്ധി മെമ്മോറിയൽ എച്ച്.എസ്.എസ്.മൊകേരി,
പാനൂർ ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

ശുചിത്വം കൊണ്ട് രോഗത്തെ തടയാം

നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ഇന്ന് അനേകം രോഗങ്ങൾ പിടിപെടുന്നുണ്ടല്ലോ? എത്രയെത്ര രോഗങ്ങൾ, ഡെങ്കിപ്പനി, നിപ്പ, കൊറോണ അങ്ങനെയെത്രയെത്ര രോഗങ്ങൾ. ഇങ്ങനെയുള്ള രോഗങ്ങളെ നമ്മൾ മനുഷ്യർക്ക് ശുചിത്വംകൊണ്ട് തുരത്തിയോടിക്കാൻ ശ്രമിച്ചാലോ? ശുചിത്വത്തെ മൂന്നായി തിരിച്ചിരിക്കുന്നു വ്യക്തിശുചിത്വം പരിസര ശുചിത്വം, സാമൂഹികശുചിത്വം. ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസം നഖംവെട്ടിയും, ദിവസങ്ങളിൽ രണ്ടുനേരം കുളിച്ചും, ദിവസത്തിൽ രണ്ടുനേരം പല്ലു തേച്ചും, വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രം ധരിച്ചും, ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും ടിഷ്യൂ ഉപയോഗിച്ച് മൂക്കും, വായും മറച്ചും, കൂടുതൽ തവണ കൈകൾ വൃത്തിയായി സോപ്പുപയോഗിച്ച് കഴുകിയും നമുക്ക് വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കാം. അതുപോലെതന്നെ പരിസരശുചിത്വവും വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. നമ്മുടെ വീടിന്റെ പരിസരം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടേയും കടമയല്ലേ? ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസം 'ഡ്രൈ ഡേ' ആചരിക്കുക, കൂട്ടുകാരേ, ഡ്രൈഡേ ആചരിക്കേണ്ടത് എങ്ങനെയെന്നല്ലേ? നമ്മുടെ നാടിന്റെ ചുറ്റുപാടിലെവിടെയെങ്കിലും ചിരട്ടയിലോ മറ്റ് പാത്രങ്ങളിലോ, കുഴികളിലോ ഒക്കെ മഴവെള്ളം കെട്ടിക്കിടക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ആ വെള്ളത്തിൽ കൊതുക് മുട്ടയിട്ട് കൊതുകിന്റെ എണ്ണത്തിൽ വർദ്ധനവ് ഉണ്ടാക്കാം. അതിലൂടെ നമുക്ക് ഡെങ്കിപ്പനിപോലുള്ള രോഗങ്ങൾ പിടിപെടാം അതിനാൽ ഈ മഴവെള്ളം ഒഴുകിപ്പോകാനുള്ള അവസരം ഒരുക്കുക. പരിസരത്തും മറ്റും പ്ലാസ്റ്റിക്ക് വലിച്ചെറിയാതിരിക്കുക, പ്ലാസ്റ്റിക്ക് കത്തിക്കാതിരിക്കുക പ്ലാസ്റ്റിക് കത്തുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന 'ഡയോക്സിൻ' എന്ന വിഷവാതകം അന്തരീക്ഷത്തിൽ കലർന്ന് അന്തരീക്ഷമലിനീകരണത്തിന് കാരണമാകുന്നു. ആ വാതകം മനുഷ്യർ ശ്വസിച്ച് ക്യാൻസർ പോലുള്ള മാരകമായ രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു. അതിനാൽ ഇതെല്ലാം തടയാനായി നമുക്ക് പ്ലാസ്റ്റിക് കത്തിക്കാതെ പ്ലാസ്റ്റിക്കുകളെ തരം തിരിച്ച് സംസ്കരിക്കാം. അതുപോലെതന്നെ സാമൂഹിക ശുചിത്വവും വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒന്നാണ്. നമ്മൾ പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ തുപ്പരുത്. തുറസ്സായ സ്ഥലങ്ങളിൽ മലമൂത്ര വിസർജ്ജനം ചെയ്യരുത്. ചപ്പുചവറുകൾ വലിച്ചെറിയാതിരിക്കുക. വെള്ളം കെട്ടിക്കിടക്കാൻ അനുവദിക്കരുത്. അതുപോലെതന്നെ റോഡുകളിലും ചപ്പുചവറുകൾ വലിച്ചെറിയാതിരിക്കുക. ഇതുപോലെയെല്ലാം നമ്മൾ ചെയ്താൽ രോഗങ്ങളെ ഒരു പരിധിവരെ ചെറുത്ത് നിർത്താൻ നമുക്ക് സാധിക്കും 'ശുചിത്വകേരളം ആരോഗ്യ കേരളം'

അയനകുറുപ്പ് ഡി.ബി
6 C എൻ.വി.യു.പി.എസ്. വയലാ,
അഞ്ചൽ ഉപജില്ല, കൊല്ലം

പരിസ്ഥിതി നേരിടുന്ന വെല്ലുവിളികൾ

ജീവജാലങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമുള്ളതെല്ലാം പ്രകൃതി നല്കുന്നു. ആരെയും ആകർഷിക്കുന്ന പച്ചപ്പുകൾകൊണ്ട് നിറഞ്ഞിരിക്കുന്ന പ്രകൃതിയുടെ സൗന്ദര്യം വാക്കുകളിൽ വർണ്ണിക്കാനാവാത്തതാണ്. അടിസ്ഥാനാവശ്യങ്ങൾക്കുപരി ആർഭാടങ്ങളിലേക്ക് മനുഷ്യൻ ശ്രദ്ധ തിരിച്ചതിന്റെ ഫലമായി ഗുരുതര പ്രതിസന്ധികളിലേക്ക് പരിസ്ഥിതി നിലംപതിച്ചു. അതേസമയം വികസനത്തിന്റെ പേരിൽ മനുഷ്യർ നടത്തുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ പ്രകൃതിയെ വളരെയധികം മുറിവേൽപ്പിക്കുന്നു. മണ്ണും മലയും പുഴകളും വനങ്ങളും തുടങ്ങി പ്രകൃതിയുടെ മനോഹാരിത എല്ലാം മനുഷ്യൻ വികസനത്തിന്റെ പേരിൽ നശിപ്പിച്ചു കളയുന്നു. ഈ നീചപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കെല്ലാം പ്രകൃതി തിരിച്ചടിയാണ് കഴിഞ്ഞുപോയ പ്രകൃതിദുരന്തങ്ങൾ. പ്രകൃതിയുടെ എല്ലാവിധ സൗന്ദര്യങ്ങളും നഷ്ടമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. വിഷമയമായ അന്തരീക്ഷത്തിലാണ് നാം ജീവിക്കുന്നത്. ജീവിതത്തിന് അവശ്യം വേണ്ട ഘടകങ്ങളിൽ ഏറ്റവും മൂല്യമായ വസ്തുക്കളായ മണ്ണ്, വായു, ജലം എന്നിവയെല്ലാം വിഷമയമാവുന്നു. നമ്മുടെ അന്തരീക്ഷമലിനീകരണത്തിന്റെ പ്രധാനകാരണങ്ങൾ ഫാക്ടറികൾ, വാഹനങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള പുകയാണ്.

വൃക്ഷങ്ങൾ നശിപ്പിക്കപ്പെട്ടതുമൂലം അന്തരീക്ഷത്തിൽ ഓക്സിജന്റെ അളവ് കുറഞ്ഞുവരുകയാണ്. വനനശീകരണം, അഗോളതാപനം,അമ്ലമഴ, കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനം, കുടിവെള്ളക്ഷാമം തുടങ്ങിയ സർവ്വതും പരസ്പരപൂരകങ്ങളാണ്. ഇന്ന് കേരളത്തിന്റെ കാലാവസ്ഥയിൽ ഗണ്യമായ വ്യതിയാനം സംഭവിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ചൂട് സഹിക്കാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥയാകുന്നു. കുടിക്കാൻ വെള്ളം കിട്ടാത്ത അവസ്ഥയും സംജാതമാകുന്നു. ഈ കാഴ്ച നമ്മുടെ കണ്ണുതുറപ്പിക്കാനുള്ളതാണ്. നാം എത്ര വികസനം കൈവരിച്ചു എന്ന് അവകാശപ്പെട്ടാലും പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ നിലനിൽപ്പിന് അത്യാവശ്യമാണ്. പരിസ്ഥിതിക്ക് ദോഷം വരുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഇനിയും ചെയ്യാതിരിക്കാൻ മനുഷ്യന് സ്വയം തിരിച്ചറിവ് ഉണ്ടാകണം. പരിസ്ഥിതിക്ക് സംഭവിക്കുന്ന നാശത്തിന്റെ എല്ലാ ദുഷ്ഫലങ്ങളും അനുഭവിക്കേണ്ടിവരുന്നത് മനുഷ്യനുൾപ്പെടെ എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളുമാണ്. പരിസ്ഥിതി ഇല്ലെങ്കിൽ മനുഷ്യനില്ല എന്നതു തന്നെയാണ് പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യവും. ശാസ്ത്രീയ പരീക്ഷണങ്ങൾ പോലും പരിസ്ഥിതിയുടെ നാശത്തിന് ഇടയാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. പരിസ്ഥിതിക്കു ഹാനികരമല്ലാത്ത ഒരു വികസനമാകണം നാം തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്. പരിസ്ഥിതിസംരക്ഷണം ഇന്ന് ചർച്ചാവിഷയമായതുകൊണ്ടുതന്നെ പരിസ്ഥിതിസൗഹാർദപരമായ പ്രവർത്തനരീതികൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ നമ്മൾ പ്രാപ്തരാകണം.

കൃഷ്ണശ്രീ
8 ബി വി.എച്ച്.എസ്.എസ്., പനങ്ങാട്,
എറണാകുളം ഉപജില്ല, എറണാകുളം

പ്രകൃതിയും മനുഷ്യനും ...

ഈ പ്രപഞ്ചത്തിലെ സർവ്വജീവജാലങ്ങൾക്കും അവകാശപ്പെട്ടതാണ് പരിസ്ഥിതി. പുലരി, സന്ധ്യ, നിലാവ്, നക്ഷത്രങ്ങൾ, തോടുകൾ, വയലുകൾ, വെള്ളച്ചാട്ടം, മലകൾ, കാടുകൾ, പലതരം ഫലങ്ങൾ തുടങ്ങി നിരവധി വസ്തുക്കൾ പ്രകൃതി നമുക്കായി ഒരുക്കിവെച്ചിരിക്കുന്നു. ഇവയെല്ലാം ആസ്വദിക്കാനുള്ള കഴിവും സർഗശേഷിയും ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഉള്ളത് നമ്മൾ മനുഷ്യർക്കാണ്. പ്രകൃതി എന്നത് ഭൂമി എന്ന മാതാവിന്റെ വരദാനമാണ്. അത് മനുഷ്യർക്ക് മാത്രമുള്ളതല്ല, സർവ്വജീവജാലങ്ങൾക്കും അവകാശപ്പെട്ടതാണ്. ജീവിതത്തെ കൂടുതൽ കൂടുതൽ സ്നേഹിക്കാൻ ഊർജ്ജം പകരുന്നത് ഭൂമിയുടെ സൗന്ദര്യം ആണ്. പരിസ്ഥിതി നമുക്കായി ഒരുക്കിയ സൗന്ദര്യം ആസ്വദിക്കുമ്പോൾ ജീവിതം മനോഹരമാകുന്നു. സൗന്ദര്യത്തിന്റെ ഉത്സവമാണ് ചുറ്റും. പരിസ്ഥിതിയുടെ സൗന്ദര്യം ഏറ്റവുമധികം ആസ്വദിക്കുന്നത് കവികളാണ്, അത് അവരുടെ കലാസൃഷ്ടിയിൽ നിന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. വിടർന്നുനിൽക്കുന്ന ഓരോ പൂവിനും ഉണ്ട് അതിന്റെ തായ് സൗന്ദര്യം. പ്രകൃതിയിലെ ഓരോ ജീവജാലങ്ങളേയും ഓരോ വസ്തുക്കളെയും ആശ്രയിച്ചാണ് മറ്റുള്ളവർ കഴിയുന്നത്. ഓരോന്നിനെയും നിലനിൽപ്പ് മറ്റുള്ളവരെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. പ്രകൃതിയിലെ ജന്തുജാലങ്ങളുടെ ഭക്ഷ്യശൃംഖല തന്നെ ഇതിന് വലിയൊരു ഉദാഹരണമാണ്. എന്നാൽ മനുഷ്യരിൽ പലരും പ്രകൃതി ഇല്ലെങ്കിൽ മനുഷ്യനില്ല എന്ന സത്യം മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല. അത്തരം ആളുകൾ ആണ് പ്രകൃതിയെയും പരിസ്ഥിതിയെയും ദ്രോഹിക്കുന്നതും നശിപ്പിക്കുന്നതും. കുന്നുകൾ ഇടിച്ചും മരങ്ങൾ വെട്ടിയും പാടങ്ങളും തോടുകളും നികത്തിയും ബഹുനിലക്കെട്ടിടങ്ങൾ പടുത്തുയർത്താൻ തിടുക്കം കാട്ടുന്ന ആരും അതിന്റെ ദൂഷ്യഫലങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുന്നില്ല. നേരിട്ട നഷ്ടങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒന്നും ഇനിയും നാം പാഠം ഉൾക്കൊണ്ടിട്ടില്ല. മുറിച്ചു മാറ്റിയ മരങ്ങൾക്ക് പകരം വെച്ചുപിടിപ്പിക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയണം. മലിനീകരിക്കപ്പെട്ട പുഴകളേയും തടാകങ്ങളെയും നിർമ്മലനീകരിക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയണം. പ്രകൃതിയിലുള്ള ജീവജാലങ്ങളെ സ്നേഹിക്കുന്നവർ ഇന്നും നമ്മുടെ കൂട്ടത്തിലുണ്ട്, അതുപോലെ ബാക്കിയുള്ളവരും കൂടി ആകണം. പ്രകൃതിയിൽ നിന്ന് നഷ്ടപ്പെട്ടത് തിരിച്ചുകൊണ്ടുവരാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിലും ഇപ്പോഴുള്ളത് നിലനിർത്താൻ നമുക്ക് കഴിയണം. അത് നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്വമാണ്.

ദേവിക .എ .എസ്
9 A വി.കെ.വി.എം. എൻ.എസ്സ്.എസ്സ്.എച്ച്.എസ്സ്. മാഞ്ഞൂർ,
കുറവിലങ്ങാട് ഉപജില്ല, കോട്ടയം

പരിസ്ഥിതി ശുചീകരണത്തിലൂടെ രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കാം

പരിസ്ഥിതി, ശുചിത്വം. രോഗപ്രതിരോധം ഇവ മൂന്നും പരസ്പരബന്ധിതമാണ്. അതായത് പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിച്ചും ശുചിയാക്കിയും മാത്രമേ രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കാൻ കഴിയൂ. പ്രകൃതിയിൽ മരങ്ങൾ വെച്ചുപിടിപ്പിക്കുന്നത്. ഇത് ഓക്സിജന്റെ അളവ് കൂട്ടുന്നതിനും വൈറസുകളിൽ നിന്നും മറ്റുരോഗങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തിനേടുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. ഇതോടൊപ്പം പ്ലാസ്റ്റിക്ക് മണ്ണിൽ നിക്ഷേപിക്കാതെയും അവ കത്തിച്ച് അന്തരീക്ഷമലിനീകരണം ഉണ്ടാക്കാതെയും പരിസ്ഥിതിശുചിയാക്കിയാൽ നമുക്ക് രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കാൻ കഴിയുന്നു. ഇതോടൊപ്പം നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ മാലിന്യങ്ങൾ പറ്റിപ്പിടിപ്പിക്കാതെയും ആവശ്യമായഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ കഴിച്ചും ഓരോരുത്തർക്കും സ്വന്തം ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാം.

പരിസ്ഥിതി സംരംക്ഷണം

നൈസർഗ്ഗികപ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനായി ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തികളെയാണ് പരിസ്ഥിതിസംരംക്ഷണം എന്നതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. വ്യക്തിതലത്തിലൊ, സംഘടനാതലത്തിലോ അല്ലെങ്കിൽ ഗവൺമെന്റ് തലത്തിലോ പരിസ്ഥിതിസംരക്ഷപ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്തുവരുന്നു, സമ്മർദ്ദം മൂലം അമിതവിഭവ ഉപഭോഗം, ജനസംഖ്യ, ശാസ്ത്രസാങ്കതികവളർച്ച എന്നിവ പരിസ്ഥിതിയിൽ ചെലുത്തുന്ന സമ്മർദ്ദങ്ങൾ അതിന്റെ ക്ഷയത്തിനും ചിലപ്പോൾ എന്നന്നേക്കുമായുള്ള അധപതനത്തിനും കാരണമാവുന്നു. ഈ വസ്തുതകൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ ഗവൺമെന്റുകൾ പരിസ്ഥിതിശോഷണത്തിന് കാരണമാകുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിയന്ത്രണങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. 1960 മുതൽ വിവിധ പരിസ്ഥിതിസംഘടനകൾ നടത്തിവരുന്ന പദ്ധതികൾ മുഖേന പരിസ്ഥിതിപ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം ജനങ്ങളിൽ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്.

മനുഷ്യന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ എങ്ങനെ പ്രകൃതിയെ ബാധിക്കുന്നു?

ചുറ്റുപാട് എന്ന വാക്ക് നാം ഇന്ന് ഏറെ പറയുന്ന ഒന്നുമാത്രം ആരാലും ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടാത്ത പരിതാപസ്ഥിതിയിലാണ് എന്നതാണ് യാഥാർത്ഥ്യം. എന്താണ് പരിസ്ഥിതി.. നാം അധിവസിക്കുന്ന നിറയെ പ്രത്യേകതകളുള്ള സ്ഥലങ്ങളെയും അവയുടെ നിലനിൽപ്പിനേയും ചേർത്താണ് നാം പരിസ്ഥിതിയെന്ന് പറയുന്നത്. എന്താണ് പരിസ്ഥിതിയെക്കുറിച്ച് പറയുന്നതിലെ പ്രാധാന്യം. നിറയെ കൽപ്പവൃക്ഷങ്ങളും വയലുകളും , ഫലവൃക്ഷങ്ങളും നിറഞ്ഞ പറമ്പുകളുള്ള ഇടമായിരുന്നു

നമ്മുടെ സ്വന്തം .... ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാട് എന്നറിയപ്പെടുന്ന കേരളം. എന്നാൽ ഇന്ന് വയലുകൾ പകുതിയും അപ്രത്യക്ഷമായിരിക്കുന്നു. തെങ്ങുകൾ ഉണങ്ങിക്കരിഞ്ഞ് നിൽക്കുന്നു. ഒരു പറമ്പിലും ഫലവൃക്ഷങ്ങൾ കാണാൻ കിട്ടാതായിരിക്കുന്നു. എന്തിന് വിളനിലങ്ങൾ കൂടിയില്ലാതായിരിക്കുന്നു. പരിസ്ഥിതിയും വൃക്ഷലതാദികളും പുഴകളും ഒക്കെ എങ്ങനെ പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടുകിടക്കുന്നു. മഴപെയ്താൽ പുഴ കവിഞ്ഞൊഴുകുന്ന ഒരവസ്ഥ ഉണ്ടായിരുന്നു. എന്തുകൊണ്ടാവാം ഇന്ന് അങ്ങനെയൊരു സ്ഥിതി വരാത്തത്, ഈ ചോദ്യങ്ങൾക്കെല്ലാം അവസാനം നാം എത്തിനിൽക്കുന്നിടമാണ് അന്തരീക്ഷമലിനീകരണം എന്ന ഭീകരമായ പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നത്തിലാണ്. നാം ദിവസവും ഉപയോഗിക്കുന്ന പേസ്റ്റ്, സോപ്പ്,ലോഷൻ ,ഡിഷ് വാഷ് ബാർ, സ്പ്രേ. ഹെയർജെല്ലുകൾ. റൂംഫ്രഷ്നർ ഇവയൊക്കെ നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതിയെ മലിനമാക്കുന്നു. നാം കടകളിൽനിന്ന് സാധനങ്ങൾ വാങ്ങിവരുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക്ക് കവറുകൾ മണ്ണിലേക്ക് വലിച്ചെറിയുകയോ കത്തിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് മണ്ണിന്റെ ഫലഭൂയിഷ്ഠത നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു. ഇത് മറ്റൊരു പാരിസ്ഥിതികപ്രശ്നമാണ്.

നമുക്ക് പുരോഗമനം നൽകുന്നു എന്ന് നാം ചിന്തിക്കുന്ന ഫാക്റ്ററികളിൽ നിന്ന് പുഴകളിലേക്കും മറ്റ് ജലാശയങ്ങളിലേക്കും തള്ളപ്പെടുന്ന മലിനജലവും മാലിന്യങ്ങളും കലരുന്ന ജലം പ്രകൃതിയിലെ ജീവജാലങ്ങളിൽ അതിജീവനത്തിന്റെ സാധ്യതകൾ കുറക്കുന്നതിനും പ്രകൃതിയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥ തന്നെ തകിടം മറയ്ക്കുന്നതിനും കാരണമാകുന്നു.ഇതും ഒരു പാരിസ്ഥിതികപ്രശ്നം തന്നെയാണ്.

പരിസ്ഥിതിയെ എങ്ങനെ സംരക്ഷിക്കാം?

നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷിക്കണമെന്ന് ആത്മാർത്ഥമായും താൽപ്പര്യമുണ്ടെങ്കിൽ നാം ഓരോരുത്തരും പ്രകൃതിയിലേക്ക് തിരിച്ചുവരേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്............ ചുരുങ്ങിയത് നമ്മുടെ വീടും പരിസരവുമെങ്കിലും പ്ലാസിറ്റിക്ക് വിമുക്തമാക്കുക, മരങ്ങളും ച്ചെടികളും വച്ചുപിടിപ്പിക്കുക, കൃത്രിമസാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് കുറക്കുക, എന്നിവയൊക്കെ പ്രാവർത്തികമാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

കൃഷിയിടങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒലിച്ചിറങ്ങുന്ന രാസവസ്തുക്കൾ കാരണം ഉപരിതലജലസ്ത്രോതസുകൾ ആയ കുളങ്ങളും കായലുകളും മലിനമായി. അതോടെ മത്സ്യസമ്പത്ത് നശിക്കാൻ തുടങ്ങി. അതുകൊണ്ട് രാസവളങ്ങളുടെ ഉപയോഗം തീർത്തും ഒഴിവാക്കി മണ്ണിന്റെ മഹത്ത്വം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് മണ്ണിൽ പൊന്നുവിളയിക്കുന്ന മനുഷ്യധർമ്മം നാം തിരിച്ചു പിടിക്കേണ്ടതുണ്ട്. രാസവളങ്ങളും കീടനാശിനികളും അകറ്റിനിർത്തി കൃഷിചെയ്ത് കൃഷിയെ ജൈവികമാക്കാം. പരിസ്ഥിതിപ്രശ്നങ്ങൾ വരുമ്പോൾ മാത്രം പ്രതികരിക്കാതെ വിദ്യാർത്ഥിജീവിതം മുതൽ പ്രകൃതിസംര

ക്ഷണബോധമുള്ള ഒരു യുവതലമുറയെ വളർത്തിയെടുക്കണം. പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന അന്തരീക്ഷം, ജീവമണ്ഡലം, ജലമണ്ഡലം, ശിലാമണ്ഡലം ഇവ ആവാസവ്യവസ്ഥകൾക്ക് അനുകൂലമായ സാഹചര്യങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. കേരളത്തിൽ നാശോൻമുഖമായ ജൈവവ്യവസ്ഥകളായ കാവുകൾ, തണ്ണീർത്തടങ്ങൾ, നദീത്തടകണ്ടൽവനങ്ങൾ ഇവയൊക്കെ നിലനിർത്തണം.

വന്യജീവിസംരക്ഷണം, ജലാശയങ്ങളുടെ സംരക്ഷണം, മണ്ണൊലിപ്പ് തടയൽ , ജലസംരക്ഷണം, ഉപഭോഗവസ്തുക്കളുടെ മിതമായ ഉപയോഗം, ബോധവൽക്കരണപരിപാടികൾ നടപ്പിലാക്കൽ ഇവയിലൂടെ പ്രകൃതിയുടെ താളം തെറ്റാതെ അടുത്തതലമുറകൾക്കുവേണ്ടി ഈ വിഭവങ്ങളേയും മനോഹാരിതയേയും കരുതിവെയ്ക്കാം.

നല്ല അന്തരീക്ഷത്തിൽ മാത്രമേ നല്ല വ്യക്തികളും നല്ല സമൂഹവും നല്ല പരിസ്ഥിതിയോടുകൂടിയ ആവാസവ്യവസ്ഥകളും ലഭിക്കാൻ നമുക്ക് ഓരോരുത്തർക്കും പ്രവർത്തിക്കാം.

സുഫിയാൻ സി കെ
6 ബി വി.പി.എ.യു.പി. സ്കൂൾ,
മണ്ണാർക്കാട് ഉപജില്ല, പാലക്കാട്

നമ്മളും, വീടും, സമൂഹവും

ലോകം നേരിടുന്ന പ്രധാന പ്രശ്നങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് പരിസ്ഥിതിപ്രശ്നം. മനുഷ്യന്റെ നിലനിൽപ്പിനു തന്നെ ഭീക്ഷണിയായി നിരവധി പരിസ്ഥിതിപ്രശ്നങ്ങൾ ദിനംപ്രതി വർദ്ധിച്ചുവരുന്നു. വീട് വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്ന നമ്മൾ പരിസരം ശുചിയായി വയ്ക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ അശ്രദ്ധയുള്ളവരാണ്. ഈ പോക്ക് അപകടകരമാണ്. പരിസരം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിച്ചെങ്കിൽ മാത്രമേ നമ്മൾക്ക് രോഗം വരാതിരിക്കുകയുള്ളൂ.

കടകളിൽ നിന്നും വീടുകളിൽ നിന്നും ഒക്കെയുള്ള അവശിഷ്ടങ്ങൾ നാം പൊതിയാക്കി തോടുകളിലും റോഡ് വക്കുകളിലും കൊണ്ട് ഇടാറാണ് പതിവ്. ഇങ്ങനെയുള്ള പ്രവൃത്തികൾ നാം ഉപേക്ഷിക്കണം. വ്യക്തിശുചിത്വത്തോടൊപ്പം പരിസരം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത ബോധവത്കരണക്ലാസ്സുകളിലൂടെയും മറ്റും ജനങ്ങൾക്ക് നൽകണം.പരിസരമലിനീകരണം മൂന്നുതരമാണ്. വായുമലിനീകരണം, ജലമലിനീകരണം, ശബ്ദമലിനീകരണം. വൃത്തിയില്ലാത്തിടത്ത് അസുഖം വേഗം വരും. പകർച്ചവ്യാധികൾ പടർന്നു പിടിക്കും. അങ്ങനെ വന്നാൽ

ലോകം തന്നെ നശിക്കാൻ ഇടയാകും. അതുകൊണ്ട് ശുചീകരണപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നമുക്കും പങ്കാളികളാകാം. ഇന്ന് നാം അഭിമുഖീകരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന വലിയ പ്രശ്നം കോറോണ (കോവിഡ് 19) എന്ന പകർച്ചവ്യാധിയാണ്. സർക്കാരും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ നമുക്കും അനുസരിക്കാം. രോഗം ഇല്ലാതാകാനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ അവരോടൊപ്പം നമുക്കും പങ്കാളികളാകാം. ശുചിത്വ സുന്ദരമായ നല്ലൊരു നാളേയ്ക്കു വേണ്ടി നമ്മൾക്ക് ഒത്തൊരുമിച്ച് കൈകോർക്കാം

അൽഫിദ് പി മുഹമ്മദ്
5 A വാവർ മെമ്മോറിയൽ എച്ച്.എസ്. എരുമേലി,
കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി ഉപജില്ല, കോട്ടയം

കോവിസ്- 19 നമുക്കു നൽകുന്ന പാഠം

വർത്തമാനകാലഘട്ടത്തിൽ വളരെ പ്രാധാന്യമുള്ള വിഷയങ്ങളാണ് പരിസ്ഥിതി,ശുചിത്വം,രോഗപ്രതിരോധം എന്നിവ.ശുചിത്വമില്ലാത്ത പരിസ്ഥിതി മൂലം നാം ഇന്ന് നിരവധി കഷ്ടപ്പാടുകൾ നേരിടേണ്ടിവരുന്നു. ലോകരാഷ്ട്രങ്ങൾ മുഴുവൻ സംഹാരതാണ്ഡവമാടുന്ന കോവിഡ്-19 അഥവാ കൊറോണ വൈറസ് അതിശക്തമായ പ്രതിസന്ധി ഉളവാക്കുന്നു. ഈ വൈറസ് ലോകജനതയെ ഒന്നൊന്നായി കൊന്നൊടുക്കുകയാണ്. ചൈനയിൽ വുഹാൻ നഗരത്തിലെ മാംസമാർക്കറ്റിൽ നിന്നും പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ട ഈ വൈറസിനെ പ്രധിരോധിക്കാൻ ശാസ്ത്രലോകത്തിനുപോലും ഒന്നും ചെയ്യാനാകാതെ പകച്ചുനിൽക്കുകയാണ്. ഈ വൈറസ് കാരണം ലോകത്തിലെ വികസിതവും ഏറ്റവും വലിയ സമ്പന്നരാജ്യവുമായ അമേരിക്കയിൽ ഇപ്പോൾ തന്നെ മരണം മൂന്നരലക്ഷം കടന്നു. ഇത്രയും പേർ മരിച്ചിട്ടും സമ്പദ് വ്യവസ്ഥയ്ക്ക് കോട്ടം തട്ടുമെന്ന് കരുതി നിയന്ത്രണങ്ങൾ ശക്തിപ്പെടുത്താത്തത് തികച്ചും ആശങ്കാജനകം തന്നെ. ലോകരാഷ്ട്രങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നതുപോലെത്തന്നെ കോവിഡ്-19 എന്ന വൈറസിനെ നേരിടുകയാണ് നമ്മുടെ മാതൃരാജ്യവും. ഇതുവരെ നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് മരണം 5000 കടന്നു. ആരോഗ്യമേഖലയിൽ നിരവധി നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിച്ച ഇറ്റലി,അമേരിക്ക തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങളേക്കാൾ രോഗവ്യാപനനിരക്ക് നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് കുറവാണെന്നതിൽ നമുക്ക് ആശ്വസിക്കാം. എന്നാൽ ശക്തമായ രോഗപ്രതിരോധവും വ്യക്തി-പരിസരശുചിത്വങ്ങളും നമ്മുടെ നാടിന് ഇന്ന് അത്യാവശ്യമാണ്.

പരിസ്ഥിതിയിൽ നിരവധി മാറ്റങ്ങളാണ് നാം ഇന്ന് കണ്ടുവരുന്നത്. പ്രകൃതിയെ മനുഷ്യൻ ചൂഷണം ചെയ്യുന്നത് കാരണം പ്രകൃതിദുരന്തങ്ങൾക്ക് ഇരയാകേണ്ടി

വരുന്നു. പരിസ്ഥിതിമലിനീകരണമാണ് ഈ ദുരന്തങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും പ്രധാന കാരണം. സാധാരണയായി മാംസ വേസ്റ്റുകളും പ്ലാസ്റ്റിക്ക്മാലിന്യങ്ങളും മനുഷ്യൻ ഒരു നിയന്ത്രണങ്ങളുമില്ലാതെ പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ ഉപേക്ഷിക്കുന്നു. അതിൽ നിന്നൊക്കെ മഹാമാരികൾ പരത്തുന്ന രോഗാണുക്കൾ ഉത്ഭവിക്കുന്നു. മനുഷ്യന്റെ ഇത്തരം മോശമായ ഇടപെടലുകൾ കാരണമാണ് ഇത്രയും പേർ മരിക്കാൻ ഇടയായത്.

പരിസ്ഥിതിയിൽ വർദ്ധിച്ചുവരുന്നവയാണ് വായുമലിനീകരണവും ജലമലിനീകരണവും. കോടിക്കണക്കിന് ഫാക്ടറികളിൽ നിന്നും അനിയന്ത്രിതമായി വർദ്ധിച്ചു വരുന്ന വാഹനങ്ങളിൽ നിന്നും പുറംതള്ളുന്ന മലിനമായ പുക കാരണവും വായുമലിനീകരണമുണ്ടാകുന്നു. മലിനമായ വിഷപ്പുക ശ്വസിച്ച് ധാരാളം പേർക്ക് ശ്വാസകോശസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ ബാധിക്കുന്നു. ജലമലിനീകരണം മൂലം ഇന്ന് നമുക്ക് ശുദ്ധജലലഭ്യത കുറഞ്ഞുവരുന്നു. ഫാക്ടറികളിൽ നിന്നും ഒഴുകി വരുന്ന രാസപദാർഥങ്ങൾ അടങ്ങിയ ജലം ജലസ്രോതസ്സുകളെ മലിനമാക്കുന്നു. ഈ മലിനജലം ഉപയോഗിച്ച് പല രോഗങ്ങൾക്കും നാം അടിമപ്പെടുന്നതിലൂടെ മരണംവരെ സംഭവിക്കുന്നു. പരിസ്ഥിതിയിൽ വനങ്ങൾക്ക് ഏറെ പങ്കുണ്ട്. പക്ഷെ എല്ലാം വെട്ടി പിടിക്കാനുള്ള മനുഷ്യന്റെ അത്യാഗ്രഹം മൂലം ഇന്ന് വനനശീകരണം വലിയ തോതിൽ നടക്കുന്നു. വനങ്ങൾ നശിപ്പിച്ചത് കാരണം ഇന്ന് നാം നിരവധി പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുന്നു. ശുദ്ധവായുവിന്റെ ലഭ്യത കുറവാണ് അതിൽ പ്രധാനം. വായുമലിനീകരണം കാരണം അന്തരീക്ഷത്തിലെ ഓസോൺപാളിക്ക് നാശം സംഭവിക്കുകയും ആഗോളതാപനം പോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ നാം നേരിടുകയും ചെയ്യുന്നു.

പരിസ്ഥിതിയിൽ നാം ചെയ്ത തെറ്റുകൾ തിരിച്ചറിയുന്ന സമയമാണ് ഈ കൊറോണക്കാലം. ഇനിയെങ്കിലും നമുക്ക് പരിസ്ഥിതിതിയെ സംരക്ഷിക്കാം. ഈ അതിജീവനകാലത്ത് വായുമലിനീകരണതോത് കുറയുന്നു എന്നത് നാം അറിഞ്ഞ വാർത്തയാണ്. ഇന്ന് പകുതിയിൽ കൂടുതൽ ലോകരാഷ്ട്രങ്ങളിൽ ലോക്ഡൗൺ ആയതിനാൽ വായുമലിനീകരണം 60% ത്തോളം കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

വ്യക്തിശുചിത്വവും പരിസരശുചിത്വവും ഇക്കാലത്ത് നമുക്ക് അനിവാര്യമാണ്. ദിവസവും ഇരുപത് പ്രാവശ്യമെങ്കിലും കുറഞ്ഞത് 20 സെക്കൻഡ് നേരം സോപ്പോ ഹാൻഡ് വാഷോ ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയായി കഴുകഴണം. പുറത്ത് പോയി വന്നാൽ പ്രധാനമായും കൈയും മുഖവും നന്നായി കഴുകി വൃത്തിയാക്കണം. ശുചിത്വമില്ലായ്മയാണ് നമ്മെ ഈ രോഗവ്യാപനത്തിലേക്ക് ഒരു പരിധിവരെ കൊണ്ടു വിട്ടത്. അത് മാറണം. ശുചിത്വത്തെ പറ്റിയും നമ്മുടെ സംസ്കാരത്തെ പറ്റിയും നിരവധി തിരിച്ചറിവുകൾ തന്ന കാലമാണ് ഈ കൊറോണക്കാലം. അതിൽ

എടുത്ത് പറയേണ്ടത് ഇംഗ്ലീഷുകാരുടെ അഭിവാദ്യമർപ്പിക്കലായ ഹസ്തദാനവും ആലിംഗനവും ഒഴിവാക്കി ഭാരതീയന്റെ അഭിവാദ്യമായ 'നമസ്കാരം' ലോക രാജ്യങ്ങൾ ശീലമാക്കിയതാണ്. ഇതിലൂടെ രോഗവ്യാപനം തടയുവാൻ നമുക്ക് സാധിക്കുന്നു.

ഇക്കാലയളവിൽ രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയാണ് നമുക്ക് വേണ്ടത്. അതിനായി നാടൻ ഭക്ഷണങ്ങൾ നമുക്ക് സ്വീകരിക്കാം. അനാവശ്യ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കി പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും കൂടുതൽ ഉൾപ്പെടുത്തി പോഷക സമൃദ്ധമായ ആഹാരങ്ങൾ നാം കഴിക്കണം. രോഗപ്രതിരോധത്തിനായി നമ്മുടെ സർക്കാർ നൽകുന്ന മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കാം. നമുക്ക് വേണ്ടി ജീവൻ ബലി നൽകിയും കഷ്ടപ്പെടുന്ന ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെയും മറ്റ് ജീവനക്കാരെയും ആദരിക്കാം.

ഇന്ന് നമ്മുടെ രാജ്യം കോവിഡ്-19 എന്ന മഹാമാരിയെ അതിജീവിച്ച് വരുകയാണ്. ഈ അതിജീവനത്തിൽ നമ്മുടെ കൊച്ചു കേരളത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ലോകരാജ്യങ്ങൾക്ക് തന്നെ മാതൃകയായിരിക്കുകയാണ്.ഈ രോഗത്തിൽ നിന്നും പൂർണമായി മോചനം നേടാൻ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും സർക്കാരും മറ്റ് അറിവുള്ളവരും പകർന്നു നൽകുന്ന മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിച്ച് ഒറ്റക്കെട്ടായി നമുക്ക് മുന്നേറാം. ഈ കൊറോണക്കാലം തന്ന തിരിച്ചറിവുകൾ നമുക്ക് മറക്കാതിരിക്കാം. നന്ദി........

ആലോക്.പി.എസ്
9 F വി വി എച്ച് എസ് എസ് നേമം,
ബാലരാമപുരം ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

പരിസ്ഥിതിശുചിത്വം, രോഗപ്രതിരോധം

മനുഷ്യൻ എന്ന ജീവിവർഗ്ഗം ലോകത്ത് ഉണ്ടാവണമെന്ന് യാതൊരു നിർബന്ധവും പ്രകൃതിയ്ക്കില്ല. മനുഷ്യനും മറ്റു ജീവി വർഗ്ഗങ്ങൾക്കും പ്രകൃതിയുടെ നിലനിൽപ്പ് അനിവാര്യമാണെന്ന് പ്രകൃതി നമ്മെ നിരന്തരം ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നു. ഇതിനൊരു ഒരു ഉത്തമ ഉദാഹരണമാണ് ഈ കൊറോണക്കാലം. ഒരു ജനസമൂഹത്തിന്റെ ജീവിതനിലവാരം ആരോഗ്യം സമ്പത്ത് എന്നിവ അവിടത്തെ പരിസ്ഥിതിയുടെ നിലവാരം ഉറപ്പുവരുത്തിയാണ് തീരുമാനിക്കേണ്ടത്. പരിതസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തെപ്പറ്റി ഗൗരവകരമായ ബോധം ഉണ്ടാകാതെ ഇനി അങ്ങോട്ട് മുന്നേറാൻ ആകില്ല എന്നതിന്റെ നേർചിത്രങ്ങളാണ് ദിനംപ്രതി നമ്മൾ കണ്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്.

പ്രകൃതി അതിന്റെ നൈസർഗികത തിരിച്ചുപിടിക്കുന്നതിൻ തെളിവുകൾ ലോകത്തിന്റെ വിവിധഭാഗങ്ങളിൽ നമ്മൾ കണ്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. പുഴകളും ആറുകളും കായലുകളും മറ്റു ജലസ്രോതസ്സുകളും മാലിനമുക്തമാകുന്നു. വ്യവസായശാലകളിൽ നിന്നും വാഹനങ്ങളിൽ നിന്നും നിയന്ത്രണാതീതമായി പ്രവഹിക്കുന്ന പുക ലോക്ഡൗൺ പശ്ചാത്തലത്തൽ തെരുവോരങ്ങളിൽ നിന്നും വൻനഗരങ്ങളിൽ നിന്നും വിട്ടു മാറിയതോടെ വായുമലിനീകരണത്തിൻ തോത് ഗണ്യമായി കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. യമുനയും ഗംഗയും ദശാബ്ദങ്ങൾക്കപ്പുറം തെളിഞ്ഞ് ഒഴുകുന്നു. ഓസോൺ പാളികളുണ്ടായ വിള്ളലുകൾ പലയിടങ്ങളിലും അടഞ്ഞു വരുന്ന വാർത്തകളും നാം കാണുകയുണ്ടായി.

മാലിന്യമുക്തമായതും വിഷമുക്തമായതുമായ ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത കൂടി ഈ അവസരത്തിൽ നമുക്ക് ബോധ്യപ്പെടുകയാണ്. പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും മേടിക്കാനായി മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളെ ആശ്രയിക്കുന്ന നമ്മൾ ഭക്ഷ്യസാധനങ്ങൾ നേടേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത ശരിക്കും മനസ്സിലാക്കിയത് കോവിഡിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിലാണ്. നമുക്ക് ആവശ്യമായ പച്ചക്കറികളും മറ്റും ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളും എല്ലാം വീടുകളിലും ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കാൻ നമ്മളെല്ലാവരും തയ്യാറായേ പറ്റൂ. അതുമാത്രമാണ് രോഗാതുരമായ നമ്മുടെ ജനതയെ രോഗമുക്തമാക്കാൻ ഉള്ള മാർഗ്ഗം.

മാലിന്യസംസ്കരണം പരിസ്ഥിതിയുടെ സംരക്ഷണത്തിന് അനിവാര്യമാണെന്ന് നമുക്കെല്ലാവർക്കും അറിയാം. മാലിന്യസംസ്കരണരംഗത്ത് നമ്മൾ ഇനിയും ഒരുപാട് പുരോഗതി പ്രാപിക്കേണ്ടതുണ്ട്. സ്വന്തം മാലിന്യം സ്വന്തം ഉത്തരവാദിത്വമായി കണ്ട് അത് പ്രകൃതിസൗഹൃദമായി സംസ്കരിക്കാം. ഇതിനുള്ള നടപടികൾ നമ്മൾ കോവിഡാനന്തരകാലത്ത് മുന്നോട്ടു കൊണ്ടുപോയേ പറ്റു.

വ്യക്തിശുചിത്വം പോലെ തന്നെ പരിസരശുചിത്വവും പ്രധാനമാണ്.പല ജലജന്യരോഗങ്ങളും വൈറസ് രോഗങ്ങളും പകരാൻ കാരണം ശുചിത്വമില്ലായ്മയാണ്. പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക എന്നത് ഓരോരുത്തരും തങ്ങളുടെ ഉത്തരവാദിത്വമായി കാണുന്ന ഒരു സംസ്കാരം നമ്മളിൽ ഇതുവരെ രൂപപ്പെട്ടുകാണുന്നില്ല. ഈ സംസ്കാരം വിദ്യാലയങ്ങളിൽ വളർത്തിയെടുക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ പാഠ്യപദ്ധതിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം. പ്രകൃതിവിഭവങ്ങളുടെ അനിയന്ത്രിതമായ ചൂഷണം നമ്മുടേതുപോലുള്ള പരിസ്ഥിതിദുർബലമേഖലയ്ക്ക് തികച്ചും അപകടമാണ്. കായൽ കയ്യേറ്റങ്ങളും കുന്നുകൾ ഇടിച്ചു നിരത്തുന്നതും പാറഖനനം ഉൾപ്പെടുത്തിയുള്ള ഉള്ള അനിയന്ത്രിതമായ മനുഷ്യൻ ചെയ്യുന്ന ഇന്ന് ഈ നീചപ്രവൃത്തികൾ നമ്മളെ കൊണ്ടുപോയി എത്തിക്കുന്നത് പ്രളയവും ഉരുൾപൊട്ടലും പോലുള്ള പ്രകൃതിദുരന്തങ്ങളിലേക്കാണ്. അതിനാൽ ജീവിതരീതികളും വികസനകാഴ്ചപ്പാടുകളും മാറ്റിയേ പറ്റൂ.

കൊറോണയുടെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ രോഗപ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങൾ നമ്മൾ ഊർജിതമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. മഹാമാരികൾക്കെതിരെ ഫലപ്രദമായ മരുന്നുകൾ ഇതുവരെ കണ്ടുപിടിക്കാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ രോഗം പകരാതെ നോക്കുക എന്നത് മാത്രമാണ് മാർഗം. സുരക്ഷിതമായ അകലം പാലിക്കുക. സാമൂഹിക ഇടപെടലുകൾ ഒഴിവാക്കുക. കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ സോപ്പ് കൊണ്ടോ ഹാൻഡ്സാനിറ്റൈസർ കൊണ്ടോ കഴുകുക. അൻപത് ശതമാനത്തിന് മുകളിൽ ഇതിൽ ആൽക്കഹോൾ കണ്ടന്റ് അടങ്ങിയത് ഉപയോഗിക്കുക. പുറത്തിറങ്ങുമ്പോൾ മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കുക. ഗവൺമെന്റിന്റെയും ലോകാരോഗ്യസംഘടനയുടെയും മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക. ഇതെല്ലാം രോഗം വരുമ്പോൾ മാത്രമല്ല നമ്മുടെ ജീവിതശൈലി കൂടി ആക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളാണ്.

ഈ കാലത്ത് വരുമാന മാർഗങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെട്ട് കഴിയുന്നവരെയും അരക്ഷിതരായി കഴിയുന്നവരെയും കൂട്ടായ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ കൈപിടിച്ചുയർത്തി ഒരു കൊറോണാനന്തര കാലഘട്ടത്തിലേക്ക് നമുക്ക് ചുവടുവയ്ക്കാം.

ഡെനറ്റോ നോബിൾ
6 ബി വി.പി.എ.യു.പി. സ്കൂൾ,
മണ്ണാർക്കാട് ഉപജില്ല, പാലക്കാട്

പോരാട്ടം

അങ്ങനെ അതും വന്നെത്തി. വേനൽക്കാലം വൈറൽ രോഗങ്ങളുടെ കാലം കൂടിയാണ് . ചിക്കൻ പോക്സും , ചെങ്കണ്ണും മുതൽ പലതരം വൈറൽ രോഗങ്ങൾ വേനൽക്കാലത്ത് പടർന്നു പിടിക്കുന്നു. നിപ്പാ എന്നൊരു മഹാവ്യാധി കേരളത്തെ ഭീതിയിലാഴ്ത്തിയത് കഴിഞ്ഞ വർഷമാണ്. ഇപ്പോൾ ആഗോളതലത്തിൽ ഭീഷണിയായി പടർന്നു കഴിഞ്ഞ കൊറോണയെ ഒരു പകർച്ച വ്യാധിയായി ലോകാരോഗ്യസംഘടന പ്രഖ്യാപിച്ചു കഴിഞ്ഞു. ഇവയ്ക്കുള്ള മരുന്നുകൾ തേടുകയാണ് ലോകം . വായു വഴി എളുപ്പത്തിൽ പകരാം എന്നത് വൈറൽ രോഗങ്ങളുടെ വേഗത്തിലുള്ള വ്യാപനത്തിന് ഇടയാകുന്നു . എല്ലാത്തരം രോഗങ്ങൾക്കും മരുന്നു കണ്ടെത്താനായിട്ടില്ലെങ്കിലും ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസും ,ചിക്കൻപോക്സും അടക്കമുള്ള രോഗങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ആന്റിവൈറൽ മരുന്നുകൾക്ക് കഴിഞ്ഞു. ആന്റിവൈറൽ മരുന്നുകൾ എങ്ങനെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു എന്ന് അറിയണമെങ്കിൽ വൈറസുകളുടെ സവിശേഷതകൾ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്.വൈറസുകൾ ശരീരത്തിനുള്ളിൽ നിന്ന് പുറത്താക്കാൻ ശരീരം നടത്തുന്ന പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് പലപ്പോഴും പനി, ചുമ, തുമ്മൽ തുടങ്ങിയ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ.

കോവിഡ്-19-നെ രാജ്യം മഹാമാരിയായി പ്രഖ്യാപിച്ചു. എന്നാൽ 1850 വർഷത്തിന്റെ പഴക്കമുണ്ട് മഹാമാരിയുടെ ചരിത്രത്തിന്. എ.ഡി 165-ൽ റോമാ സാമ്രാജ്യത്തിൽ പടർന്ന അന്റോണിയൻ പ്ലേഗിൽ തുടങ്ങുന്നു ഈ ചരിത്രം. അന്റോണിയൻ പ്ലേഗ് ഗാലൻ പ്ലേഗ് എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു .അന്ന് മരിച്ചത് 50 ലക്ഷം പേരാണ് . അതിനുശേഷം എ.ഡി 541- ൽ ജസ്റ്റീനിയൻ പ്ലേഗ് . അന്ന് മരിച്ചത് 5 കോടി പേരാണ് . എ.ഡി.735-ൽ വന്ന മഹാമാരിയായ ജപ്പാൻ വസൂരി 10 ലക്ഷം പേരേയും കൊണ്ടാണ് മടങ്ങിപ്പോയത്. എഡി. 1347 കറുത്ത മരണം നാല് വർഷം കൊണ്ട് 20 കോടി ജീവനുകളാണ് കൊണ്ടുപോയത്.അതിനുശേഷം 1846-ൽ മൂന്നാമത്തെ കോളറ 10 ലക്ഷം പേരേയും, 1855-ൽ മൂന്നാമത്തെ പ്ലേഗ് 1.5 കോടി ജീവനുകളും കൊണ്ടുപോയി. അതും ചൈനയിൽ നിന്നാണ് പടർന്നത്. 1889 ൽ റഷ്യൻ ഫ്ലൂ, 1918-ൽ സ്പാനിഷ് ഫ്ലൂ. റഷ്യൻ ഫ്ലൂവിൽ 10 ലക്ഷവും സ്പാനിഷ് ഫ്ലൂവിൽ 10 കോടി പേരും മരിച്ചു. 1979-ൽ വസൂരി എന്ന മഹാമാരി വന്നെത്തി. അന്ന് 50 കോടി ജനങ്ങളെ കൊണ്ടുപോയി. 1981 ലും 2009ലും പല രാജ്യങ്ങളിലായി മഹാമാരികൾ ജീവനുകളെടുത്തു. അതിനു ശേഷം എത്തിയ മഹാമാരിയായ 2019 ലെ കൊറോണ വൈറസ് ദിനംപ്രതി ജീവനുകൾ അപഹരിക്കുന്നതു കൊണ്ട് കൃത്യമായ കണക്കില്ല.

പുതുതായി പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ട ഒരു മഹാമാരിക്കും ഉടനടി മരുന്നുകണ്ടെത്തിയ ചരിത്രം ലോകത്തിന്നോളമില്ല. ലോകം കണ്ട പലതരം മഹാമാരികളുടെയും വാക്സിനുകൾ പെട്ടെന്നൊരു സുപ്രഭാതത്തിൽ കണ്ടെത്തിയവ അല്ലെന്നത് ഓർക്കേണ്ട കാര്യമാണ്. അന്ധവിശ്വാസത്താൽ ആവരണം ചെയ്യുന്ന സമൂഹത്തിൽ നിന്ന് പരീക്ഷണ പാതയിലുടനീളം ശാസ്ത്രവിദഗ്ദ്ധർക്ക് നേരിടേണ്ടി വന്ന തിരിച്ചടികൾ പലപ്പോഴും രോഗത്തെക്കാൾ ഭയാനകമായിരിക്കും. എന്നാലും വൈറസിനെ നിയന്ത്രിക്കാൻ നിയന്ത്രിതമരുന്നുകൾ ഉണ്ട്. അവകൊണ്ട് ചെറിയതോതിൽ മാത്രമേ വൈറസിനെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കൂ.

കോവിഡ് 19 ഒരാധിയായി ലോകത്തെ പിൻതുടർന്ന് മൂന്നു മാസം വരെയായി. ലോകം പേടിച്ചു നിൽക്കുമ്പോൾ കേരളം തീർത്ത കരുതലിന് പിന്നിൽ ഒട്ടേറെ മുന്നൊരുക്കങ്ങളുണ്ട്. തുടക്കത്തിൽ ആരോഗ്യവകുപ്പും പിന്നീട് സർക്കാർ സംവിധാനമാകെയും ജനതയും ഒന്നിച്ചു നിന്നെടുത്ത ജാഗ്രത. കോവിഡിനെ കേരളം എങ്ങനെ പിടിച്ചു കെട്ടുന്നുവെന്ന് അന്വേഷിച്ചാൽ അതിനു പിന്നിൽ പ്രധാനമായും ഒൻപത് ഘടകങ്ങളാകും ഉണ്ടാകുക.

മുന്നൊരുക്കം

ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ നിന്ന് പടർന്നു പിടിച്ച കോവിഡ് രോഗം ആഗോളതലത്തിൽ ഭീഷണിയായി മാറുമെന്ന ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ മുന്നറിയിപ്പിനെ തുടർന്ന് സംസ്ഥാന സർക്കാർ ഒരുങ്ങി. 2020 ജനുവരി 18 നും 22 നും ഇടയ്ക്കുള്ള

ഈ അറിയിപ്പിനെ തുടർന്ന് കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ മന്ത്രാലയത്തിന്റെ മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ എല്ലാ ജില്ലയിലും എത്തി. കേന്ദ്രസർക്കാരിന്റെ പകർച്ചവ്യാധി വിഭാഗവുമായി ചർച്ച ചെയ്ത് പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കാവശ്യമായ നടപടിയെടുത്തു. രോഗവ്യാപനത്തിന്റെ വാർത്ത വന്ന് തുടങ്ങിയപ്പോൾ തന്നെ സംസ്ഥാന ദ്രുതകർമസേന യോഗം ചേർന്ന് രോഗനിരീക്ഷണം, ലബോറട്ടറി നിരീക്ഷണം, ചികിത്സയ്ക്കും പരിശീലനത്തിനും അവബോധമുണർത്തലിനുമുള്ള മാർഗ്ഗരേഖകൾ എന്നിവ തയ്യാറാക്കി ജില്ലകൾക്ക് നൽകി.

പരിശോധന

ജനുവരി 30 നാണ് ഇന്ത്യയിൽ ആദ്യ രോഗം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നത്. അതും കേരളത്തിൽ . വുഹാനിൽ നിന്നെത്തിയ തൃശ്ശൂർകാരി വിദ്യാർത്ഥിനിക്കാണ് കോവിഡ് ബാധിച്ചത്. ഫെബ്രുവരി ഒന്നു മുതൽ സാമ്പിളുകൾ പരിശോധിക്കുന്നതിനായി ആലപ്പുഴയിലെ നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് വൈറോളജി യൂണിറ്റിൽ ക്രമീകരണങ്ങൾ നടത്തി. സംസ്ഥാന ജില്ലാ കൺട്രോൾ റൂമുകളും കോൾ സെന്ററുകളും രാപ്പകൽ പ്രവർത്തനം തുടങ്ങി. കൂടാതെ ഫോണിലൂടെയും ബോധവൽക്കരണം തുടങ്ങി.

അടച്ചിടൽ

രോഗം ബാധിച്ചവരുടെ എണ്ണം 95 ആയതോടെ മാർച്ച് 24 മുതൽ കേരളം ലോക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ചു. അവശ്യസർവീസുകൾക്ക് മാത്രം ഇളവ്. മാർച്ച് 31 വരെയായിരുന്നു സംസ്ഥാനത്തിന്റെ നിയന്ത്രണം. എന്നാൽ കേരളത്തിനു പിന്നാലെ, കേന്ദ്ര സർക്കാർ രാജ്യമാകെ ലോക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ചു.

ആശുപത്രികൾ സജ്ജം

ആഗോള തലത്തിൽ രോഗം കൂടുതൽ വ്യാപിക്കുകയും വിദേശത്തു നിന്നെത്തുന്നവരുടെ എണ്ണം ഗണ്യമായി കൂടുകയും ചെയ്ത ഘട്ടമായിരുന്നു അടുത്തത്. രോഗബാധ കേരളത്തിലും എത്താനുള്ള സാധ്യത പരിഗണിച്ച് തുടർനടപടി ആസൂത്രണം ചെയ്തു. മെഡിക്കൽ കോളേജുകൾ, ജനറൽ ആശുപത്രികൾ, ജില്ലാ ആശുപത്രികൾ, പ്രധാന സ്വകാര്യ ആശുപത്രികൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ ഐസൊലേഷൻ സൗകര്യം ഒരുക്കാൻ ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർമാർക്ക് സർക്കാർ നിർദേശം.

നിരീക്ഷണം

ആശുപത്രി ഐസൊലേഷൻ, ക്വാറന്റൈൻ നടപടികൾക്ക് വേണ്ട സൗകര്യങ്ങളും വിശദാംശങ്ങളും ആരോഗ്യ വകുപ്പ് തയ്യാറാക്കി. 2020 ജനുവരി 24 ന് ആരോഗ്യവകുപ്പ് ഡയറക്ടറേറ്റിൽ വിവിധ വിഭാഗങ്ങളെ ഉൾപ്പെടുത്തി പ്രത്യേക കൺട്രോൾ റൂം സജ്ജമാക്കി.

സഞ്ചാരപഥം

രോഗം പിടിപെട്ടവരുടെ സഞ്ചാരപഥം തയ്യാറാക്കി അവർ സമ്പർക്കം പുലർത്തിയവരെ കണ്ടെത്തുന്ന രീതിയാണ് നിർണായകമായ മറ്റൊരു ഘടകം. രോഗം ബാധിച്ചവർ സമ്പർക്കം പുലർത്തിയവരെ കണ്ടെത്തി നിരീക്ഷണത്തിലാക്കുന്നതിലൂടെ ഇവർ മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപഴകുന്നത് തടയാൻ സാധിച്ചു. രോഗവ്യാപനം തടയാൻ ഇത് വലിയൊരളവ് സഹായിച്ചു.

നിയന്ത്രണം

രോഗം പടർന്ന് പിടിക്കുന്ന പ്രത്യേകസാഹചര്യത്തിൽ പ്രത്യേക മന്ത്രിസഭ ചേർന്ന് നിർണ്ണായകമായ തീരുമാനങ്ങൾ പുറത്തു വന്നു..മെഡിക്കൽ വിദ്യാഭാസ സ്ഥാപനങ്ങൾ ഒഴികെയുള്ള പ്രൊഫഷണൽ കോളേജുകൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള എല്ലാ വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളും അടച്ചു. ഹയർ സെക്കന്ററി, വൊക്കേഷണൽ ഹയർ സെക്കന്ററി, എസ്.എസ്.എൽ.സി പരീക്ഷകളും എട്ട്, ഒൻപത് ക്ലാസ്സുകളിലെ പരീക്ഷകളും ആദ്യം മാറ്റി വച്ചിരുന്നില്ല. രോഗവ്യാപനത്തെ തുടർന്ന് ഇതും മാറ്റി. മദ്രസകൾ, അങ്കണവാടികൾ, സിനിമാശാലകൾ എന്നിവയും അടച്ചു . വിവാഹം പോലുള്ള ചടങ്ങുകൾക്ക് ആൾക്കൂട്ടം നിയന്ത്രിച്ചു. സാംസ്കാരിക പരിപാടികളും സർക്കാരിന്റെ പൊതു പരിപാടികളും മാറ്റി വച്ചു.

ജാഗ്രത

കോവിഡ് കേസുകൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്താൽ പരിഹരിക്കാം എന്ന രീതിയിൽ ആശുപത്രികൾ സജ്ജമായി. ഒരു ജില്ലയിൽ രണ്ട് ആശുപത്രികളിലെങ്കിലും ഐസൊലേഷൻ സൗകര്യം സജ്ജമായി. മറ്റു രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്ന് മടങ്ങി എത്തുന്നവരെ വിമാനത്താവളങ്ങളിലും തുറമുഖങ്ങളിലും പരിശോധിക്കാൻ തുടങ്ങി. ഇവരുടെ യാത്ര സംസ്ഥാന ജില്ല ഐ ഡി എസ് പി സെൽ നിരീക്ഷിച്ചു. ചൈന , ഹോങ്കോങ് , തായ് ലാൻഡ് , സിംഗപ്പൂർ, ജപ്പാൻ, ദക്ഷിണ കൊറിയ, വിയറ്റ്നാം, നേപ്പാൾ, ഇൻഡോനേഷ്യ, മലേഷ്യ, ഇറാൻ എന്നിവിടങ്ങളിൽ നിന്ന് വരുന്നവരോട് വീടുകളിൽ 14 ദിവസം നിരീക്ഷണത്തിൽ കഴിയാൻ നിർദേശിച്ചു . 2020 ഫെബ്രുവരി 10 മുതൽ അത്തരം യാത്രാ ചരിത്രമുള്ളവർ ഇന്ത്യയിലെത്തുമ്പോഴും ഇതേ രീതിയിൽ ഹോം ഐസൊലേഷൻ നിർബന്ധമാക്കി.

ഒത്തൊരുമ

മുൻ വർഷങ്ങളിലെ പ്രളയത്തിനെതിരെ , നിപ എന്ന പകർച്ചവ്യാധി ക്കെതിരെ നാം കാണിച്ച അതേ കാര്യം. പ്രതിസന്ധികളിലെല്ലാം കേരളം കാണിച്ച ഒത്തൊരുമയായിരുന്നു ഏറ്റവും നിർണായകം . കേന്ദ്ര സർക്കാരും , കേരള സർക്കാരും പ്രതിപക്ഷവുമടക്കംപിന്തുണ നൽകി . ബഹുമാനപ്പെട്ട പ്രധാനമന്ത്രി ശ്രീ. നരേന്ദ്ര മോദി, ബഹു. മുഖ്യമന്ത്രി ശ്രീ പിണറായി വിജയൻ , ബഹു. ആരോഗ്യ വകുപ്പു മന്ത്രി ശ്രീമതി.കെ.കെ.ശൈലജ തുടങ്ങിയവർ മുതൽ ആശാ വർക്കർമാർ വരെ

കോവിഡിനെ പ്രതിരോധിക്കുകയെന്ന ഒറ്റച്ചരടിലെ കണ്ണികളായി. കോവിസ് - 19 വ്യാപനത്തിന്റെ വേഗത കുറയ്ക്കാൻ 'ബ്രേക്ക് ദി ചെയിൻ' കാമ്പയിൻ ഊർജ്ജിതമായി നടപ്പാകുന്നു. സർക്കാർ സംവിധാനങ്ങൾ, വിവിധ സന്നദ്ധസംഘടനകൾ, റസിഡന്റ്സ് അസോസിയേഷൻ, രാഷ്ട്രീയ പാർട്ടികൾ, ഓട്ടോറിക്ഷാ തൊഴിലാളികൾ തുടങ്ങിയവർ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഭാഗമായി.

കൊറോണ വൈറസിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനിടയിൽ ചില വ്യാജവാർത്തകൾ പ്രചാരത്തിലെത്തി. അത് ജനങ്ങളെ പരിഭ്രാന്തരാക്കി തുടങ്ങി. എന്നാൽ അതിനെ പെട്ടെന്നു തന്നെ നിയന്ത്രിച്ചു. ബോധവൽക്കരണത്തിലൂടെ രോഗത്തിന്റെ നിജസ്ഥിതി അറിയാൻ സാധിച്ചു. ഇടയ്ക്കിടെ കൈകൾ ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കിയും മാസ്ക് ധരിച്ചും ആൾക്കൂട്ടങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞു നിന്നും ജനങ്ങൾ കൊറോണയെ പ്രതിരോധിച്ചു കൊറോണക്കാലം കഴിഞ്ഞാലും ഈ നല്ല ശീലങ്ങൾ നമ്മുടെ കൂടെത്തന്നെ വേണം.

കൊറോണക്കാലത്ത് എല്ലാവരും വീട്ടിലിരുന്ന് രസിക്കുമ്പോഴും അവർ നമുക്കു വേണ്ടി നമ്മുടെ ചുറ്റുമുണ്ടായിരുന്നു. ആദ്യം നാം നന്ദി പറയേണ്ടത് അവർക്ക് തന്നെയാണ്. തന്റെ കറുത്ത കരങ്ങളാൽ കൊറോണ നമ്മുടെ ചുറ്റും രാപ്പകലില്ലാതെ സഞ്ചരിക്കുമ്പോഴും അവർ അവരുടെ ദൈവിക കരങ്ങളാൽ നമ്മെ സംരക്ഷിച്ചു. അതെ, ഡോക്ടർമാരും നഴ്സുമാരുമടങ്ങുന്ന ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ -' നിരീക്ഷണ കാലാവധി കഴിഞ്ഞു വരുമ്പോൾ കൊറോണ ചികിത്സയ്ക്ക് ആരെങ്കിലുമുണ്ടെങ്കിൽ ആ വാർഡിൽ എന്നെ ഡ്യൂട്ടിക്ക് നിയോഗിക്കണം' - കൊറോണ രോഗം ഭേദമായി കോട്ടയം മെഡിക്കൽ കോളേജാശുപത്രിയിൽ ജോലിയെടുക്കുന്ന നഴ്സ് രേഷ്മ പറഞ്ഞ വാചകമാണിത്. ജീവിതത്തിനും മരണത്തിനുമിടയിൽ ആണ് അവർ രാപ്പകലില്ലാതെ ജോലി ചെയ്തത്. മറ്റു ജീവനുകൾ രക്ഷിക്കുന്നതിനിടയിൽ ജീവൻ പൊലിഞ്ഞ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്ക് ആദരാഞ്ജലികൾ. കൂടാതെ നിയന്ത്രണങ്ങൾ മറികടക്കാൻ മിനക്കെടാതെ ഭൂരിഭാഗം ജനങ്ങളും വീട്ടിലിരുന്നു. നിയന്ത്രണങ്ങൾ ലംഘിക്കുന്നവർക്ക് പൂട്ടിടാൻ പോലീസ് തെരുവുകളിൽ ഉറക്കമിളച്ചും കാവലിരുന്നു. ഇവരാണ് യഥാർത്ഥ മനുഷ്യർ. അവർക്ക് കോടി കോടി പ്രണാമങ്ങൾ.

ഇതുവരെയുള്ള എല്ലാ പ്രതിസന്ധികളെയും നാം ഒന്നിച്ച് അതിജീവിച്ചു. അതുപോലെ ഈ മഹാമാരിയെയും നാം അതിജീവിക്കും. ഇത്രയും പ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തി ലോകത്തിനു മുന്നിൽ മാതൃകയാകുകയാണ് നമ്മുടെ കേരളവും, ഇന്ത്യയും. ഒരു ഭാരതീയനായതിലും കേരളീയനായതിലും നമുക്ക് ഓരോരുത്തർക്കും അഭിമാനിക്കാം. സ്വയം രക്ഷിക്കൂ, മറ്റുള്ളവരേയും ! കൊറോണ വൈറസിനെതിരെ നമുക്കൊരുമിച്ച് പോരാടാം: ..... Break the virus

അനന്തു എസ് എൽ
9 B വി വി എച്ച് എസ് എസ് നേമം,
ബാലരാമപുരം ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

കേരളത്തിൽ പരിസ്ഥിതി സൗഹാർദ്ദ ജീവിതത്തിന്റെ ആവശ്യകത

പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങളിൽ പെട്ട് ലോകം ഇന്ന് നട്ടംതിരിയുകയാണ് .മനുഷ്യന്റെ ഭൗതികമായ ചിന്തകളാണ് ഇതിന് കാരണം. തന്റെ അടിസ്ഥാന ആവശ്യങ്ങൾക്ക് ഉപരി ആർഭാടങ്ങൾക്ക് മനുഷ്യൻ ശ്രദ്ധിതിരിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ആസക്തിയെ തൃപ്തിപ്പെടുത്തുവാൻ മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയെ ചൂഷണം ചെയ്യാൻ ആരംഭിച്ചു . ചൂഷണം ഒരർത്ഥത്തിൽ മോഷണം തന്നെയാണ്. വൻതോതിലുള്ള ഉൽപ്പാദനത്തിന് വൻതോതിലുള്ള പ്രകൃതിചൂഷണം അനിവാര്യമായി. ഇതിന്റെ ഫലമായി ഗുരുതര പ്രതിസന്ധിയിലേക്ക് പരിസ്ഥിതി നിപതിച്ചു. ലോകം നേരിടുന്ന പ്രധാന വെല്ലുവിളികളിൽ ഒന്നാണ് പരിസ്ഥിതിപ്രശ്നങ്ങൾ. എല്ലാ രാജ്യത്തും വളരെ ഗൗരവപൂർണമായ പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങൾ പഠിക്കുകയും അതിന്റെ വിപത്തുകൾ കുറയ്ക്കാനുള്ള വഴികൾ കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയുമാണ്. മനുഷ്യന്റെ നിലനിൽപ്പിനു തന്നെ ഭീഷണിയായി കൊണ്ട് നിരവധി പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങൾ പ്രതിദിനം വർദ്ധിക്കുന്നു. സംസ്കാരം ജനിക്കുന്നത് മണ്ണിൽനിന്നാണ്. എന്നാൽ ഭൂമിയെ നാം മലിനമാക്കുന്നു. കാടിന്റെ മക്കളെ കുടി ഇറക്കുന്നു. കാട്ടാറുകൾ കയ്യേറി കാട്ടുമരങ്ങളെ കട്ട് മുറിച്ച് മരുഭൂമിക്ക് വഴിയൊരുക്കുന്നു. ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാടായ കേരളത്തിന് അഭിമാനിക്കാൻ ഒരുപാട് സവിശേഷതകളുണ്ട്. സാക്ഷരതയുടെയും ആരോഗ്യത്തിന്റെയും വൃത്തിയുടെയും ഒക്കെ കാര്യത്തിൽ നാം മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളേക്കാൾ മുൻപന്തിയിലാണ്. നിർഭാഗ്യവശാൽ പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണ വിഷയത്തിൽ നാം വളരെ പിറകിലാണ്. സ്വന്തം വീടിന്റെ വൃത്തിയെ മാത്രം സംരക്ഷിച്ച് സ്വാർത്ഥതയുടെ പര്യായമായി കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മലയാളനാടിന്റെ ഈ പോക്ക് അപകടത്തിലേക്കാണ്. നാം ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടിന്റെ സംരക്ഷണവും പരിപാലനവും വളരെ ശ്രദ്ധയോടെ ചെയ്യേണ്ട കാര്യമാണ്. ജലത്തിനും ഭക്ഷണത്തിനും തൊഴിലിനും പ്രകൃതിയെ നേരിട്ട് ആശ്രയിക്കുന്നവർക്കാണ് പരിസ്ഥിതിനാശം സ്വന്തം അനുഭവം ആയി മാറുക. സമൂഹത്തിലെ പൊതുധാരയിൽ ഉള്ളവർക്ക് ഇത് പെട്ടന്ന് മനസ്സിലാകില്ല. പക്ഷേ ക്രമേണ എല്ലാവരിലേക്കും വ്യാപിക്കുന്ന സങ്കീർണമായ പ്രശ്നമാണ് ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ.

പാടം നികത്തിയാലും മണൽവാരി പുഴ നശിപ്പിച്ചാലും വനം വെട്ടിയാലും മാലിന്യകൂമ്പാരങ്ങൾ കൂടിയാലും കുന്നിടിച്ചാലും ഞങ്ങൾക്ക് യാതൊരു പ്രശ്നവുമില്ല എന്ന് കരുതുന്നവരുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ മാറ്റേണ്ടതാണ്. ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ മാനവരാശിയുടെ പ്രശ്നമാണ് എന്ന് കരുതി ബോധപൂർവ്വമായി ഇടപെട്ട് ഭൂമിയെ സംരക്ഷിക്കാൻ നാം തയ്യാറാകണം. എല്ലാവർക്കും ആവശ്യത്തിനുള്ളത് എന്നും

പ്രകൃതിയിൽ ഉണ്ട്. അത്യാഗ്രഹത്തിനുള്ളത് ഇല്ലതാനും. പരിസ്ഥിതി സന്തുലിത മായ സമ്പർക്കം ഒരു വ്യക്തിയുടെ മാത്രം ആവശ്യമല്ല, സമൂഹത്തിന്റെ കടമയാണ്. വനനശീകരണം, ആഗോളതാപനം, കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനം, കുടിവെള്ളക്ഷാമം, തുടങ്ങിയവ സർവതും പരസ്പരപൂരകങ്ങളാണ്. ഇന്ന് കേരളത്തിലെ കാലാവ സ്ഥയിൽ ഗണ്യമായ വ്യതിയാനം സംഭവിച്ചു, ചൂട് സഹിക്കാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥ യായി കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. വെള്ളം കിട്ടാത്ത അവസ്ഥയിലേക്ക് നീങ്ങുന്നു ഈ കാ ഴ്ച നമ്മുടെ കണ്ണു തുറപ്പിക്കാൻ ഉള്ളതാണ്. പരിസ്ഥിതിക്ക് നാശം വരുത്തുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ, ജീവിതരീതി നമുക്ക് വേണ്ട എന്ന് സ്വയം തിരിച്ചറിവ് ഉണ്ടാക ത്തിടത്തോളം ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്ന് രക്ഷനേടാൻ സാധ്യമല്ല. പരിസ്ഥി തി സൗഹാർദ്ദപരമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ നാം ഓരോരുത്തരും സ്വയം തയ്യാറാ വണം. പരിസ്ഥിതിക്ക് കോട്ടം തട്ടുന്ന വികസനം നമുക്ക് വേണ്ട എന്ന് പറയാനു ള്ള ഇച്ഛാശക്തി   നാം ആർജിക്കണം.പൂർവ്വികർ കാണിച്ച പാതയിലൂടെ പരിസ്ഥി തിസൗഹൃദ മതത്തിലൂടെ നദികളെയും മലകളെയും വനങ്ങളെയും പുണ്യ സങ്കേ തങ്ങൾ ആയി കണ്ടുകൊണ്ട് സംരക്ഷിക്കാൻ നാം തയ്യാറാകണം. നമുക്ക് കൈകോർക്കാം, ഒരു നല്ല നാളേക്കായി.........

ബിബിയ മേരി
10 ബി വിമല ഹൃദയ എച്ച്,എസ് വിരാലി,
പാറശാല ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

നമ്മുടെ ശുചിത്വം നമ്മുടെ കയ്യിൽ

വ്യക്തികൾ സ്വയം പാലിക്കേണ്ട അനവധി ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ ഉണ്ട്. അവ കൃ ത്യമായി പാലിച്ചാൽ പകർച്ചവ്യാധികളെയും ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളേയും ന ല്ലൊരു ശതമാനം ഒഴിവാക്കുവാൻ കഴിയും. കൂടെക്കൂടെയും ഭക്ഷണത്തിനു മുൻ പും പിൻപും കൈകൾ നന്നായി സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക. വയറിളക്ക രോ ഗങ്ങൾ, വിരകൾ, കുമിൾ രോഗങ്ങൾ, ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ, പകർച്ച പനി തുടങ്ങി സാർസ്(SARS), കോവിഡ് വരെ ഒഴിവാക്കാം. പൊതുസ്ഥല സമ്പർക്കത്തിന് ശേ ഷം നിർബന്ധമായും കൈകൾ സോപ്പിട്ടു ഇരുപത് സെക്കൻഡ് നേരത്തോളം ക ഴുകേണ്ടതാണ്. കൈയുടെ പുറംഭാഗം, വിരലുകളുടെ ഉൾവശം എന്നിവ നന്നായി കഴുകേണ്ടതാണ്. ഇതുവഴി കൊറോണ, എച്ച് ഐ വി, ഇൻഫ്ലുവെൻസ, കോള റ, ഹെർപ്പിസ് മുതലായ വൈറസുകളെയും ചില ബാക്ടീരിയകളേയും എളുപ്പ ത്തിൽ കഴുകിക്കളയാം. ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും തുവാല കൊണ്ടോ മാ സ്ക് ഉപയോഗിച്ചോ നിർബന്ധമായും മുഖം മറയ്ക്കുക. തൂവാല ഇല്ലെങ്കിൽ

ഷർട്ടിന്റെ കയ്യിലേക്കാകട്ടെ ചുമ. മറ്റുള്ളവർക്ക് രോഗം പകരാതിരിക്കാനും നിശ്വാസ വായുവിലെ രോഗാണുക്കളെ തടയുവാനും തുവാല/മുഖാവരണം ഉപകരിക്കും. രോഗബാധിതരുടെ ശരീരസ്രവങ്ങളുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ വരാതിരിക്കുക. പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ തുപ്പാതിരിക്കുക. വായ, മൂക്ക്, കണ്ണ് എന്നിവിടങ്ങളിൽ കഴിവതും തൊടാതിരിക്കുക. പകർച്ചവ്യാധി ബാധിതരുമായി നിശ്ചിത അകലം (1 മീറ്റർ) പാലിക്കുക. ആൾക്കൂട്ടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. പകർച്ചവ്യാധി ബാധിച്ചവർ, പനിയുള്ളവർ തുടങ്ങിയവർ പൊതു സ്ഥലങ്ങളിൽ പോകുന്നത് കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക. നഖം വെട്ടി വൃത്തി ആക്കുന്നത് രോഗാണുക്കളെ തടയും. രാവിലെ ഉണർന്നാലുടൻ പല്ല് തേയ്ക്കണം, രാത്രിയിൽ ഉറങ്ങുന്നതിനു മുൻപും. ദിവസവും സോപ്പിട്ട് കുളിച്ച് ശരീരശുദ്ധി ഉറപ്പാക്കണം. വ്യായാമവും വിശ്രമവും അത്യാവശ്യം.വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രം ധരിക്കുക. ദിവസേന 7-8 മണിക്കൂർ ഉറങ്ങുക.പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, ഇളനീര്, മുളപ്പിച്ച പയറുവർഗങ്ങൾ, പരിപ്പ് വർഗ്ഗങ്ങൾ, കടൽ മത്സ്യങ്ങൾ, മുട്ട എന്നിവ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. ഇത് രോഗ പ്രതിരോധശേഷി വർധിപ്പിക്കും. പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും നന്നായി കഴുകി മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക പ്രഭാത ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കരുത്. രാത്രി ഭക്ഷണം കുറയ്ക്കുക. അത്താഴം ഉറങ്ങുന്നതിന് രണ്ട് മണിക്കൂർ മുൻപെങ്കിലും കഴിക്കുക. ദിവസവും 2 ലിറ്റർ (10 ഗ്ലാസ്) വെള്ളം കുടിക്കണം. തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക. ചായ, കാപ്പി എന്നിവ കുറയ്ക്കു ദിവസവും 2 മണിക്കൂറിൽ കൂടുതൽ ടെലിവിഷൻ കാണരുത്.

ഹെലൻ ജി. ബി
വിമലാംബിക എൽ. പി. എസ്. കൊട്ടാരക്കര,
കൊട്ടാരക്കര ഉപജില്ല, കൊല്ലം

അതിജീവനത്തിന്റെ നാൾവഴികൾ

കോവിഡ് മഹാമാരി താണ്ഡവം ആടുമ്പോഴും ലോകരാഷ്ട്രങ്ങൾ എന്ത് ചെയ്യണം എന്നറിയാതെ പകച്ചുനിൽക്കുകയാണ്. ഇതുവരെ വന്നിരിക്കുന്ന കണക്കുകൾ ഇനി വരാനുള്ളത് ഇതിലും ദുഷ്കരമായ നാളുകൾ ആണെന്ന് സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു.വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുക മാത്രമാണ് കൊറോണയെ പ്രതിരോധിക്കുവാനുള്ള ഏക മാർഗ്ഗമെന്ന് WHO സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു.കൃത്യമായ രോഗപ്രതിവിധി ഇല്ലാത്തതിനാൽ ഇതിന്റെ തീവ്രത അളന്നറിയാൻ ആവില്ല.യൂറോപ്യൻ സമ്പദ്ഘടന മുഴുവൻ ഈ സൂക്ഷ്മാണുവിന്റെ പ്രഹരമേറ്റ് കൂപ്പുകുത്തുകയാണെന്ന സത്യം ഭയത്തോടെ മാത്രമേ നമുക്ക് ഓർക്കാനാകൂ,.ഒരു ജീവിതം കൊണ്ട് ഓടിത്തീർത്ത് ഉണ്ടാക്കിയ സൗധങ്ങളും മണിമാളികകളുമെല്ലാം മറന്ന് സമ്പന്ന

രെന്നോ ദരിദ്രരെന്നോ വ്യത്യാസമില്ലാതെ ജീവനുവേണ്ടി ദൈവത്തിന് മുന്നിൽ കേഴുകയാണ്. ലോക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ച് രാജ്യങ്ങൾ മുഴുവൻ സമ്പർക്കവിലക്ക് ഏർപ്പെടുത്തിയപ്പോഴും പലയിടങ്ങളിലും കോവിഡ് 19 പടർന്നുകൊണ്ടേയിരുന്നു. ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ ഉത്ഭവിച്ചെന്നു കരുതപ്പെടുന്ന വൈറസിന്റെ യഥാർത്ഥ പ്രഭവസ്ഥാനം ഇതുവരെ തീർച്ചപ്പെടുത്തിയിട്ടില്ല. ഏതാനും നാളുകൾകൊണ്ട് ലോകമൊട്ടാകെ തന്റെ വരുതിയിലാക്കിയ ഈ ഭീകരനെ തളയ്ക്കുവാൻ ഭഗീരഥപ്രയത്നം തന്നെ വേണ്ടി വരുമെന്നതിൽ സംശയം വേണ്ട. ഇങ്ങനെയുള്ള സ്ഥിതിഗതികൾ ലോകത്തു മാറിമറിയുമ്പോഴും ഇന്ത്യയിൽ ആദ്യമായി COVID 19 റിപ്പോർട്ട് ചെയ്ത കേരളം ഇന്ന് രോഗമുക്തിയിലേക്ക് കുതിക്കുകയാണ്.ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും മറ്റു സന്നദ്ധപ്രവർത്തകരും പൊതുജനങ്ങളുമൊത്ത്ചേർന്ന് അക്ഷീണം പ്രവർത്തിക്കുന്നതിന്റെ ഫലമാണ് നാം ഇവിടെ കാണുന്നത്. ജനങ്ങൾ സർക്കാർ നൽകിയ നിയന്ത്രണങ്ങളോടും നിർദ്ദേശങ്ങളോടും ഐക്യദാർഢ്യം പ്രകടിപ്പിച്ചതോടെ നമ്മുടെ കൊച്ചുകേരളം ലോകത്തിന് മുന്നിൽ മാതൃകയായി മാറുകയാണ്. ഇത് ആദ്യമായല്ല കേരളം ഇത്തരം അത്ഭുതപ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുന്നത്. മനുഷ്യരാശിയെ ഭീതിയിലാഴ്ത്തിയ നിപ്പ വൈറസിന്റെ പ്രസരണവും കഴിഞ്ഞ കാലയളവിൽ കേരളത്തിൽ നമുക്ക് പിടിച്ചു കെട്ടാനായിട്ടുണ്ട്.

ലോക്ഡൗൺ സമയത്തു മലയാളികളുടെ ഭക്ഷണരീതികളിൽ ഉണ്ടായ പ്രകടമായ വ്യത്യാസം എടുത്ത് പറയേണ്ടതാണ്.ഓൺലൈൻ ഫുഡ് ഡെലിവറിയും ഭക്ഷണശാലകളും അടച്ചുപൂട്ടിയതോടെ ഫാസ്റ്റ്ഫുഡും ജങ്ക്ഫുഡും നമ്മുടെ ഉള്ളിലേക്ക് എത്തുന്നത് ഇല്ലാതായി എന്ന് പറയാം.ചക്കയുടെ സീസൺ ആയതിനാൽ എല്ലാ യിടങ്ങളിലും ഇത് വ്യാപകമായി ഭക്ഷണത്തിനായി വിനിയോഗിക്കുന്നു. രോഗപ്രതിരോധശേഷി കൈവരുത്തുമെന്ന് മാത്രമല്ല മാനസികമായ സുസ്ഥിതി കൂടി ഇത്തരം പാരമ്പര്യ ഭക്ഷണരീതികളിലൂടെ നമുക്ക് കൈവരും. മാത്രമല്ല മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മലയാളികളുടെ പുത്തൻ ഭക്ഷണശൈലികളിലേക്കുള്ളരു തിരിഞ്ഞുനോട്ടവും ലോക്ഡൗൺ സമയത്ത് സാധ്യമാണ്. സ്ഥലപരിമിതിയും ജനബാഹുല്യവും മറ്റും ഒരു വിഷയമാണെങ്കിൽ കൂടിയും ഒരു വീട്ടിലേക്കാവശ്യമായ പച്ചക്കറികൾ ഓരോ വീട്ടിലും ഉണ്ടാക്കാൻ ആകുമെന്ന തിരിച്ചറിവിലേക്ക് നാം എത്തേണ്ടതാണ്. വീട്ടിൽ ഇരുന്ന് വ്യായാമമുറകൾ ചെയ്യാനാകുന്നതിനാൽ അമിതവണ്ണത്തിന്റെ പേടിയും വേണ്ട.

ജനങ്ങൾ ലോക്ഡൗണിനോട് സഹകരിച്ച് വീട്ടിൽ ഇരിക്കുമ്പോഴും സുരക്ഷ ഉറപ്പ് വരുത്താൻ പരക്കം പായുന്ന ഉദ്യോഗസ്ഥവൃന്ദങ്ങളും സ്വന്തം സുരക്ഷയും കുടുംബവും വെടിഞ്ഞ് സദാസമയം രോഗികളെ പരിപാലിക്കുന്ന ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും അതിഥി തൊഴിലാളികൾക്കും അശരണർക്കും വേണ്ട സേവനങ്ങൾ

പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന കാരുണ്യപ്രവർത്തകരും ജനങ്ങൾക്കുവേണ്ട മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകികൊണ്ടിരിക്കുന്ന കേന്ദ്ര, സംസ്ഥാനസർക്കാരുകളും മതപരമായ ചടങ്ങുകൾക്കു വിലക്കുകൽപ്പിച്ച മതാചാര്യൻമാരും ഒക്കെ ചേർന്നതാണ് നമ്മുടെ പ്രതിരോധത്തിന്റെ നെടുംതൂൺ. ഇന്നത്തെ സ്ഥിതിഗതികളുടെ ഗൗരവം ഏറെ കണക്കിലെടുത്ത് കൊണ്ടു തന്നെയാണ് അവർ ഓരോ ചുവടും മുന്നോട്ടു വയ്ക്കുന്നത്. ലോക്ഡൗണിൽ നിന്നു അൽപമൊന്നു മനസ്സ് തണുപ്പിക്കാൻ പുറത്തിറങ്ങുന്ന ചെറിയ ഒരു വിഭാഗം ജനങ്ങൾ പോലീസ് ഉദ്യോഗസ്ഥരുടെ കയ്യിൽ ചെന്ന് പെട്ടാൽ അത് അവരിൽ നീരസം ഉണ്ടാക്കിയേക്കാം. എന്നാൽ ചെറിയ അശ്രദ്ധകൾ പോലും പ്രതിരോധത്തെ സാരമായി ബാധിക്കും എന്ന വസ്തുത കണക്കിലെടുക്കുമ്പോൾ അവിടെ അത്തരം നീരസങ്ങൾക്കു പ്രാധാന്യം ഇല്ല. രണ്ടു മാസത്തിലേറെയായി ഔദ്യോഗികസംവിധാനങ്ങളും,മാധ്യമങ്ങളും അതീവശ്രദ്ധയോടെ, സാമൂഹികപ്രതിബദ്ധതയോടെ ഒന്നിച്ചു നടത്തിയ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ മാത്രമാണ് രോഗപ്രതിരോധത്തിന്റെ തോത് നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കാനായത്. ലോക്ഡൗൺ പൂർണ്ണമായി പിൻവലിക്കണമെങ്കിൽ അതാത് പ്രദേശത്തെ ജനസാന്ദ്രതയും പകർച്ചാസാധ്യതയും, രോഗഭീഷണിയും കണക്കിലെടുക്കേണ്ടതാണ്. അത് മൂലമുണ്ടാകുന്ന വൈഷമ്യങ്ങൾ പൊതുജനങ്ങൾ സ്വരക്ഷയേയും, ലോകരക്ഷയേയും കരുതി സഹിച്ചേ മതിയാകൂ..

അതിജീവനത്തിന്റെ പാതയിൽ അതിന്റെ പാരമ്യത്തിലേക്ക് മുന്നേറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന നമ്മുടെ ജനതയ്ക്ക് ഈ മഹാമാരിക്ക് ശേഷം നേരിടേണ്ടി വരാവുന്ന പ്രതിസന്ധികൾ എളുപ്പം അവഗണിക്കാനാകില്ല. സ്വന്തം നാടും, വീടും, ബന്ധുക്കളെയും വിട്ടകന്ന് വിദേശങ്ങളിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന പ്രവാസിജനതയുടെ കാര്യം നാം എടുത്ത് ചിന്തിക്കേണ്ട വസ്തുതകളിൽ ഒന്നാണ്.

കേരളസർക്കാരിന്റെ സമ്പദ്ഘടനയെ വലിയ ഒരു ഭാഗത്തോളം സ്വാധീനിച്ചിരിക്കുന്ന പ്രവാസികൾ ഇന്ന് കടുത്ത പ്രതിസന്ധി ആണ് നേരിടേണ്ടി വരുന്നത്. ഒരാളുടെ അനാസ്ഥ ഒരു നാടിനെത്തന്നെ സാരമായി ബാധിക്കുമെന്ന ഭയപ്പെടുത്തുന്ന കാര്യം ഇന്ന് നമുക്കേവർക്കും അറിയാവുന്നതാണ്. അന്യരാജ്യങ്ങളിൽ കിടന്ന് കുടുംബത്തിനായി വേല ചെയ്യുന്നവരും, വിദ്യാർത്ഥികളുമടക്കം ഒരു വിഭാഗം അന്താരാഷ്ട്രഗതാഗതസൗകര്യങ്ങൾ നിലച്ചിരിക്കുന്നതിനാൽ അകപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണ്. കേരളത്തിൽവച്ച് രോഗം ബാധിച്ച് മരിച്ച മലയാളികളേക്കാൾ, കൂടുതൽ കേരളീയർ വിദേശരാജ്യങ്ങിൽ വച്ച് മരിച്ചിരിക്കുന്നു. അതുപോലെ വിദേശരാഷ്ട്രങ്ങളിലെ രോഗത്തിനെതിരെയുള്ള പ്രതിരോധത്തിലെ പിഴവ് ചിലപ്പോൾ നമ്മുടെ പൗരൻമാരെ ബാധിക്കാനുള്ള സാധ്യതയും ഇല്ലാതാവുന്നില്ല. എന്നാൽ ഗതാഗത സർവ്വീസുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഇവരെ നാട്ടിലെത്തിക്കുക എന്നതും

വലിയൊരു വെല്ലുവിളി ആണ്. അവർ താമസിച്ചിരുന്ന പ്രദേശത്തു നിന്ന് ആളുകളുമായുള്ള സമ്പർക്കം വഴി ആർക്കെങ്കിലും അതിൽ രോഗം ബാധിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ സ്ഥിതി വളരെ ഗുരുതരമാകും. ഇപ്പോഴുള്ളതിനു വിപരീതമായി നാട്ടിൽ അരക്ഷിതാവസ്ഥ കടന്നു വരും. ഇതിനുള്ള എക പ്രതിവിധി വിദേശങ്ങളിൽ അവരുടെ പൂർണ്ണസുരക്ഷ ഉറപ്പ് വരുത്താനാകണം എന്നതാണ്. ഓരോ ജീവനും വിലപ്പെട്ടതാണെന്ന സാമാന്യതത്വം അറിഞ്ഞവരാരും ഇതിനു വിപരീതമായി നിലകൊള്ളില്ല. ഈയൊരു സന്ദർഭത്തിൽ അവരെ കൈയൊഴിയുക എന്നത് തെറ്റായ നടപടിയാണ്.ഇത് ഈ മഹാമാരിക്ക് ശേഷം കടന്നുവരുന്ന അനന്തരസ്ഥിതിഗതികളിൽ പ്രകടമാകാൻ ഇടയുണ്ട്. കോവിഡ് 19 നെ പ്രതിരോധിച്ച് തോൽപ്പിച്ചതിന് ശേഷം നാട്ടിൽ വരുന്ന പ്രവാസികളോട് ജനങ്ങൾ വിവേചനപരമായി പെരുമാറരുത് എന്നത് നാം കണക്കിലെടുക്കേണ്ട ഒന്നാണ്. മുൻപ് അവരോട് പെരുമാറിയിരുന്നതുപോലെ ഇപ്പോഴും നമുക്ക് പെരുമാറാനാകണം. അവരെ അകറ്റി നിർത്തുകയോ അവഗണിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. കാരണം അവരും നമ്മുടെ സഹോദരങ്ങളാണ്.ഇപ്പോഴത്തെ സാഹചര്യം കണക്കിലെടുത്താൽ പ്രവാസികളുടെ ബന്ധുജനങ്ങൾക്ക് നവമാധ്യമങ്ങൾ വഴി ബന്ധപ്പെടാവുന്നതാണ്.നമ്മുടെ അത്തരത്തിലുള്ള ആരായലുകളും കരുതലുകളും അവരിൽ മുന്നേറാനുള്ള ഊർജ്ജം നിറക്കുമെന്നത് ഉറപ്പാണ്.

ഇതിനു ശേഷം ലോക്ഡൗൺ പിൻവലിച്ചാലും ജനങ്ങൾ തമ്മിൽ ഇപ്പോൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന ഐക്യദാർഢ്യം കെട്ടുപോവാതെ നോക്കണം.ചപലമായ രാഷ്ട്രീയ പോർവിളികൾക്കും നമ്മുടെ സ്വാർത്ഥതയ്ക്കും മുകളിൽ വേണ്ടി വന്നാൽ നാം തുടർന്നും ലോക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിക്കണം. ഒരാപൽഘട്ടത്തിൽ നമ്മെ താങ്ങി നിർത്തിയ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരേയും മറ്റ് ഉദ്യോഗസ്ഥരേയും മനസ്സാ നമിച്ചു കൊണ്ട് നെൽസൺ മണ്ടേലയുടെ വാക്കുകൾ നമുക്ക് ഓർക്കാം. ചെയ്തു കഴിയും വരെ ഏത് കാര്യവും അസംഭവ്യം എന്ന് തോന്നാം. ഈമഹാമാരിയെ കടിഞ്ഞാണിടുന്നതിന്റെ അവസാനഘട്ടത്തിലേക്ക് നാം കടക്കുകയാണ്. തളർന്നുപോവാതിരിക്കാൻ....വഴിയിൽ വീണുപോവാതിരിക്കാൻ.... മുന്നോട്ട്....മുന്നോട്ട് എന്ന വാക്കുകൾ ജീവമന്ത്രം പോലെ ഉരുവിടാം.ഒരു കോവിഡ് മുക്തകേരളത്തിനായ്...... ലോകത്തിനായ്...

ലോകാ സമസ്താ സുഖിനോ ഭവന്തു,.......

അനന്തകൃഷ്ണൻ
11 A വിവേകോദയം ബോയ്സ് ഹയർ സെക്കൻഡറി സ്കൂൾ, തൃശ്ശൂർ,
തൃശ്ശൂർ വെസ്റ്റ് ഉപജില്ല, തൃശ്ശൂർ

വൈദ്യശാസ്ത്രം – നാൾവഴികൾ

ലോകമെമ്പാടും ഇന്ന് കോവിഡിന്റെ പിടിയിലാണ്.എല്ലാവരും ഭീതിയിലാണ്, ചരിത്രാതീതകാലം മുതലേ മനുഷ്യൻ പേടിച്ചിരുന്നത് രോഗങ്ങളെയാണ്. കാരണം മറ്റൊന്നിനും അവനെ തോൽപ്പിക്കാനാവില്ല. കാട്ടിലെ രാജാവായ സിംഹവും ശക്തനായ കടുവയും വീരനായ പുലിയും വമ്പനായ ആനയും മനുഷ്യന്റെ മുൻപിൽ കീഴ്പ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. പക്ഷെ അവന് രോഗങ്ങളെ ഭയമായിരുന്നു.

പുരാതനമനുഷ്യന് പ്രതിരോധശേഷി കൂടുതലായിരുന്നു. അതിനാൽ രോഗങ്ങൾ ബാധിക്കുന്നത് കുറവായിരുന്നു. ദൈവകോപമാണ് രോഗങ്ങളെ സൃഷ്ടിക്കുന്നത് എന്ന് അവൻ കരുതി. അതിനാൽ രോഗാവസ്ഥയിൽ അവൻ ദൈവങ്ങൾക്ക് കാഴ്ചദ്രവ്യം അർപ്പിക്കുകയും പൂജിക്കുകയും ചെയ്തു. ദൈവത്തെ പ്രീതിപ്പെടുത്തിയപ്പോൾ അവരുടെ രോഗങ്ങൾ മാറി. സത്യത്തിൽ അവരുടെ ആന്റി ബോഡികൾ പ്രവർത്തിച്ച് അവരിലെ രോഗാണുക്കളെ നശിപ്പിക്കുകയാണ് ഉണ്ടായത്. പക്ഷെ അവർക്ക് അതറിയില്ലല്ലോ...

പിന്നീട് നൂറ്റാണ്ടുകൾക്ക് ശേഷം ആധുനികമനുഷ്യൻ(ഹോമോസാപ്പിയൻസ്) ഒരു സമൂഹമായി ജീവിക്കുമ്പോൾ പല വിശ്വാസങ്ങളും രോഗങ്ങളെപ്പറ്റി ഉണ്ടായി. അതിനെ ചെറുക്കാൻ ശാസ്ത്രജ്ഞരെന്നു സ്വയം വിശ്വസിക്കുന്ന ആളുകൾ മുന്നോട്ട് ഇറങ്ങി. അങ്ങനെയാണ് വൈദ്യന്മാർ ഉണ്ടായത്. എന്നാൽ അവർക്ക് കൃത്യമായ ചികിത്സ ഇല്ലായിരുന്നു. രോഗശമനത്തേക്കാൾ താൽക്കാലികവേദനാസംഹാരികളെയാണ് അവർ തിരഞ്ഞെടുത്തത്.പലതും പരീക്ഷിച്ചു. ഇലകൾ, പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, കമ്പുകൾ, മൃഗങ്ങൾ എന്നു വേണ്ട സകലതും അവർ പരീക്ഷണവസ്തുവാക്കി. ചിലയിടങ്ങളിൽ രസം(മെർക്കുറി) ആണ് പരീക്ഷിച്ചത്. പാവം രോഗി, അവൻ അറിയുന്നില്ലല്ലോ രസം അവന്റെ രോഗത്തെ മാത്രമല്ല അവനെ തന്നെയും കൊല്ലുന്നു എന്ന്.

ഇക്കാലയളവിൽ പലരും ഈ ശാഖയ്ക്ക് സംഭാവനകൾ നൽകി. ആദ്യകാലവൈദ്യശാസ്ത്രരൂപങ്ങൾ ബാബിലോണിയ, ചൈന, ഈജിപ്ത്, ഇന്ത്യ എന്നിവിടങ്ങളിൽ നിന്നുള്ളവയായിരുന്നു. രോഗനിർണയം, രോഗനിദാനം, വൈദ്യശാസ്ത്ര നൈതികത മുതലായ ആശയങ്ങൾ ഇന്ത്യയിലാണ് രൂപംകൊണ്ടത്.

പുരാതനഗ്രീസിലെ ഒരു ഭിഷഗ്വരൻ ആയിരുന്നു ഹിപ്പോക്രാറ്റസ്. ശാസ്ത്രീയചികിത്സാവിദ്യയുടെ പിതാവായി ഹിപ്പോക്രാറ്റസ് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു.'ഹിപ്പോക്രാറ്റസിന്റെ ഗ്രന്ഥ സമുച്ചയം' അദ്ദേഹത്തിന്റെ പേരിലാണറിയപ്പെടുന്നത് എങ്കിലും അതിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശിഷ്യഗണങ്ങൾ കൂടി അവരുടേതായ സംഭാവനകൾ

നൽകിയിട്ടുണ്ട്. അതിനാൽതന്നെ അദ്ദേഹത്തിന്റെ തനതായ സംഭാവന എത്രത്തോളം എന്ന് വ്യക്തമല്ല. ചരിത്രത്തിലെ ആദ്യ ഭിഷഗ്വരൻ ഈജിപ്തിലെ ഇമോട്ടെപ് ആണെന്നും വാദമുണ്ട്.

രോഗകാരണങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അന്ധവിശ്വാസങ്ങളെ എതിർത്ത ആദ്യവ്യക്തിയാണ് ഹിപ്പോക്രാറ്റസ്. ദൈവകോപം രോഗത്തിന് കാരണമാകുന്നു എന്ന വിശ്വാസം ഇദ്ദേഹം തള്ളിക്കളഞ്ഞു. രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത് പരിസ്ഥിതിസംബന്ധമായ ഘടകങ്ങൾ മൂലവും ഭക്ഷണരീതി മൂലവും ജീവിതചര്യയുടെ പിഴവുമൂലവുമാണെന്ന് അദ്ദേഹം വാദിച്ചു.

എ. ഡി. 1220 -ൽ ഇറ്റലിയിലെ സർവ്വകലാശാലകൾ വൈദ്യശാസ്ത്രം എന്ന വിഷയത്തിൽ പഠനശാലകൾ തുടങ്ങി.

നവോത്ഥാനകാലത്ത് ശരീരശാസ്ത്രം വികസിച്ചപ്പോൾ രോഗനിർണയവും ചികിത്സയും കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായി നടത്താനായി. അക്കാലത്താണ് സൂക്ഷ്മദർശിനിയുടെ കണ്ടുപിടുത്തം നടന്നത്. പത്തൊമ്പതാം നൂറ്റാണ്ടിനു മുൻപ് അസുഖങ്ങൾക്ക് കാരണം ശരീരത്തിലെ ഹ്യൂമറുകൾ എന്നറിയപ്പെടുന്ന വിവിധ സ്രവങ്ങളുടെ ഏറ്റക്കുറച്ചിലാണ് എന്നായിരുന്നു വിശ്വാസം. സൂക്ഷ്മദർശിനയുടെ കണ്ടുപിടുത്തത്തോടെ രോഗാണുവാണ് രോഗഹേതു എന്ന് കണ്ടെത്തി. ഇത് പല സാംക്രമികരോഗങ്ങൾക്കും ഫലപ്രദമായ ചികിത്സകൾ കണ്ടുപിടിക്കാനും, പല രോഗങ്ങളെയും തുടച്ചുനീക്കാനും സഹായകമായി.

1676-ൽ ആന്റണി വാൻ ല്യൂവെൻഹോക്ക് സ്വയം രൂപകൽപ്പന ചെയ്ത സിംഗിൾ ലെൻസ് മൈക്രോസ്കോപ്പിലൂടെ നിരീക്ഷിച്ച് ചില രോഗാണുക്കളെ അനിമൽ ക്യൂൾസ് എന്ന് വിളിച്ചു. തുടർന്നദ്ദേഹം നിരീക്ഷണങ്ങൾ റോയൽ സൊസൈറ്റി ഓഫ് ലണ്ടനിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചു. പിന്നീട് 1838-ൽ എൺബെർഗ് അതിനെ ബാക്ടീരിയ എന്ന് വിളിച്ചു. ചില ഉപദ്രവകാരികളായ ബാക്ടീരിയകളാണ് അന്നത്തെ കാലത്തെ പല രോഗങ്ങൾക്കും കാരണം.

1884 സൂക്ഷ്മ-ജൈവശാസ്ത്രജ്ഞനായ ചാൾസ് ചേംബർലാൻ ഒരു ഫിൽറ്റർ കണ്ടുപിടിക്കുകയുണ്ടായി. ബാക്ടീരിയയേക്കാൾ ചെറിയ സുഷിരങ്ങളോട് കൂടിയതാണ് ഈ ഫിൽറ്റർ. ബാക്ടീരിയകൾ അടങ്ങിയ ലായനി ഇതിൽക്കൂടി കടത്തിവിട്ട് ബാക്ടീരിയയെ പൂർണമായി ഒഴിവാക്കാൻ ഇതിലൂടെ സാധിച്ചു. 1892 റഷ്യൻ ജൈവശാസ്ത്രജ്ഞനായ ദിമിത്രി ഇവാനോവിസ്കി ഈ ഫിൽറ്റർ ഉപയോഗിച്ച് പരീക്ഷണത്തിൽ ഏർപ്പെടുകയും രോഗബാധയേറ്റ പുകയിലയുടെ സത്തിനെ ഇതിലൂടെ കടത്തി വിടുകയും ചെയ്തു.പക്ഷേ രോഗബാധ അപ്പോഴും നിലനിന്നിരുന്നു. ബാക്ടീരിയയിൽ നിന്നുള്ള വിഷമായിരിക്കും ഇത് എന്നദ്ദേഹം വാദിച്ചു.

പക്ഷേ അതിനെ വിശദീകരിക്കാൻ അദ്ദേഹത്തിന് കഴിഞ്ഞില്ല. 1899-ൽ ഇതേ പരീക്ഷണം ഡച്ച് സൂക്ഷ്മ -ജൈവ ശാസ്ത്രജ്ഞനായ മാർട്ടിനസ് ബീജറിക് ആവർത്തിക്കുകയും അദ്ദേഹം ഇത് രോഗബാധയ്ക്ക് കാരണമായ മറ്റൊരു രൂപമാണ് എന്ന നിഗമനത്തിൽ എത്തിച്ചേരുകയും ചെയ്തു.കോശവിഭജനം വഴി അത് സ്വയം പെരുകുന്നതായി നിരീക്ഷണത്തിലൂടെ അദ്ദേഹത്തിന് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിച്ചു. അദ്ദേഹം കൊണ്ടാജിയം വൈവം ഫ്ളുഡിയം (ലയിക്കാൻ കഴിവുള്ള രോഗാണു) എന്ന് അതിനെ വിളിക്കുകയും ചെയ്തു. പിന്നീട് വൈറസ് എന്ന് നാമകരണം ചെയ്തു. വൈറസ് എന്നാൽ വിഷം എന്നാണ് അർത്ഥം. പിന്നീട് വെൻഡെൽ സ്റ്റാൻലി ഇതിന്റെ വ്യക്തമായ ആകൃതി തിരിച്ചറിഞ്ഞു.പിന്നീടുണ്ടായ പല രോഗങ്ങൾക്കും കാരണം വൈറസ് എന്ന സൂക്ഷ്മജീവിയാണെന്ന് ശാസ്ത്രജ്ഞർ തിരിച്ചറിഞ്ഞു.

പത്തൊമ്പതാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ചികിത്സാരംഗം വിപുലപ്പെട്ടു. ഈ നൂറ്റാണ്ടിന്റെ അവസാനത്തിൽ പൊതുശുചിത്വപദ്ധതികൾ വികസിച്ചു.കാരണം പട്ടണങ്ങളുടെ അതിവേഗവളർച്ചയ്ക്ക് ചിട്ടയായ ശുചിത്വപദ്ധതികൾ അനിവാര്യമാണ്. ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ തുടക്കത്തിൽ ഉന്നതഗവേഷണസ്ഥാപനങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കപ്പെട്ടു. പിന്നീട് ഇവ ആശുപത്രികളായി.

ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിലെ മധ്യകാലം രോഗാണുനാശിനികൾ കണ്ടെത്തുന്നതു പോലെയുള്ള ജീവശാസ്ത്ര ചികിത്സാരീതികൾ വികസിച്ചു. ഈ മുന്നേറ്റം രസതന്ത്രത്തിലേയും ജനിതകശാസ്ത്രത്തിലേയും റേഡിയോഗ്രാഫിയിലേയും പുത്തൻ സങ്കേതങ്ങളുടെ കൂടെ ചേർന്ന് ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം ജനിച്ചു.ലോകത്തിൽ പടർന്നുപിടിച്ച പല മഹാമാരികളെയും വൈദ്യശാസ്ത്രം പിടിച്ചുകെട്ടി.

വാക്സിനേഷൻ ആണ് പിന്നീട് ഈ ശാഖ സംഭാവന ചെയ്ത ഏറ്റവും വലിയ അമൃത്. ലോകത്തിൽ നിന്നും വസൂരി എന്ന മഹാമാരി തുടച്ചുനീക്കിയത് എഡ്വേർഡ് ജെന്നർ കണ്ടുപിടിച്ച വാക്സിനാണ്. പിന്നീട് പലപ്പോഴും വാക്സിനേഷൻ മനുഷ്യർക്ക് അനുഗ്രഹമായി.

വൈദ്യശാസ്ത്രം ഇന്ന് ലോകമാകെ പടർന്നുപന്തലിച്ച ഒരു മഹാവിജ്ഞാനശാഖയായി. അതിന് മേൽനോട്ടം വഹിക്കുന്നത് WHO എന്ന ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയാണ്. ലോകം മുഴുവൻ WHO യുടെ പിന്നിൽ നിന്ന് രോഗാണുക്കളെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിൽ ഒരുപരിധിവരെ വിജയിച്ചിരിക്കുന്നു.

എന്നാൽ ഏതൊരു നല്ല കാര്യത്തിനും ഒരു മറുവശം ഉണ്ടല്ലോ. അതുപോലെ ഈ രോഗാണുവിനെ ഉപയോഗിച്ച് ജൈവായുധപ്രയോഗം നടത്തുന്നതിന് ചിലരെങ്കിലും കോപ്പുകൂട്ടുന്നു. അത് തടയേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ഇപ്പോൾ ലോകം ഏറ്റവും

കൂടുതൽ ഭീതിയോടെ നോക്കിക്കാണുന്നത് പകർച്ചവ്യാധികളെയാണ്. ഇപ്പോൾ വന്ന COVID-19 എന്ന് കൊറോണാവൈറസ് പകർത്തുന്ന രോഗം അത്തരത്തിൽ പെട്ടതാണ്. അതിനെ കീഴടക്കാൻ വൈദ്യശാസ്ത്രം കിണഞ്ഞു പരിശ്രമിക്കുന്നു. തീർച്ചയായും വൈദ്യശാസ്ത്രം ഇതിനെയും കീഴ്പ്പെടുത്തും. ലോകത്തെ ഭീതിയിലാഴ്ത്തിയ എല്ലാ മഹാമാരികളെല്ലാം കീഴ്പ്പെടുത്തിയ വൈദ്യശാസ്ത്രം എന്ന അശ്വം അതിന്റെ ദുർഘടമായ പാത പിന്നിട്ട് ഇനിയും മുന്നോട്ട് കുതിക്കട്ടെ എന്ന് നമുക്ക് പ്രത്യാശിക്കാം.......

ശ്രീഹരി. എ
XI.A വിവേകോദയം ബോയ്സ് ഹയർ സെക്കന്ററി സ്കൂൾ,
തൃശ്ശൂർ വെസ്റ്റ് ഉപജില്ല, തൃശ്ശൂർ

പ്ലാസ്റ്റിക് രഹിത കേരളം

നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്തെ ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാട് എന്നാണ് നാം ഇപ്പോൾ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. എന്നാൽ അധികം താമസിക്കാതെ അത് പ്ലാസ്റ്റിക് കൊണ്ടുള്ള മാലിന്യങ്ങളുടെ സ്വന്തം നാട് എന്ന് തിരുത്തി പറയേണ്ടി വരുമോ എന്ന് സംശയിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ നഗരപ്രദേശങ്ങളിലും ഗ്രാമപ്രദേശങ്ങളിലും അടിഞ്ഞുകൂടുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ. പാരമ്പര്യത്തിന്റെയും സംസ്കാരത്തിന്റെയും വിദ്യാഭ്യാസപുരോഗതിയുടെയും പേരിൽ ഊറ്റം കൊള്ളുന്ന നമ്മുടെ മുൻപിൽ ഈ പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യ കൂമ്പാരങ്ങൾ ചോദ്യചിഹ്നമായി നിലനിൽക്കുന്നു. 2018-19 വർഷത്തിൽ നമ്മുടെ ഐക്യരാഷ്ട്രസഭ പുറത്തുവിട്ട കണക്കുപ്രകാരം ഒരു വർഷം 130 ലക്ഷം ടൺ പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യമാണ് നാം സമുദ്രത്തിൽ ഉപേക്ഷിക്കുന്നത്. സമുദ്രം ഒരു ആവാസവ്യവസ്ഥയാണെന്ന് കൂട്ടുകാർക്ക് അറിയാമല്ലോ. ഭൂമിയിൽ ഉള്ളതിനേക്കാൾ പതിന്മടങ്ങ് സസ്യങ്ങളും ജീവജാലങ്ങളും വസിക്കുന്ന സമുദ്രങ്ങളിൽ ഇപ്പോൾ നാം വലിയ ക്രൂരതയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ജൂൺ 5 ലോക പരിസ്ഥിതി ദിനം ആണ്. ഈ പരിസ്ഥിതിദിനത്തിൽ ഒരു പ്രത്യേകത ഉണ്ടായിരുന്നു എന്താണെന്നറിയാമോ? പരിസ്ഥിതിദിനാഘോഷത്തിന് ആതിഥേയത്വം വഹിച്ചത് നമ്മുടെ ഇന്ത്യ ആയിരുന്നു. ഈ വർഷത്തെ പരിസ്ഥിതിദിനത്തിന്റെ സന്ദേശം 'പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യത്തോട് പൊരുതുക' എന്നതുമായിരുന്നു. നാമോരോരുത്തരും വസിക്കുന്ന ഭൂമി നമ്മുടെ മുൻതലമുറ കൈമാറിയതും ഭാവിയിൽ പിൻതലമുറയ്ക്ക് കൈമോശം വരാതെ ഒഴിഞ്ഞു കൊടുക്കേണ്ടതുമാണ്. പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കാൻ നമ്മൾ ഉത്തരവാദികളാണ്. അതിനുവേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുക. പ്ലാസ്റ്റിക് ജൈവവിഘടന പ്രക്രിയയ്ക്ക് വിധേയം ആകുന്നില്ല എന്നതാണ് പ്ലാസ്റ്റിക് ഏറ്റവും

വലിയ പ്രശ്നം. എത്രകാലം മണ്ണിൽ കിടന്നാലും ലയിച്ച് ചേരാത്ത പ്ലാസ്റ്റിക് മണ്ണിന്റെ ഘടനയെ മാറ്റിമറിക്കുന്നു. ജലം മണ്ണിലേക്ക് ഊറി ഇറങ്ങുന്നത് തടയുന്നു. പ്ലാസ്റ്റിക്കിൽ നിന്നും ചില വിഷാംശങ്ങൾ കുടിവെള്ളത്തിലും കലരുന്നു. ഇത് രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. പ്ലാസ്റ്റിക് കത്തിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ഡയോക്സിൻ എന്ന വിഷം വായുമലിനീകരണം മുതൽ അർബുദത്തിനു വരെ കാരണമാകുന്നുണ്ട്. 1987 മുതൽ ആണ് ഓരോ രാജ്യങ്ങളെ ആതിഥേയത്വം വഹിച്ചുകൊണ്ടുള്ള പരിസ്ഥിതി ദിനാചരണത്തിന് തുടക്കമായത്. ആതിഥേയ രാജ്യങ്ങൾ ആയിരിക്കും ഔദ്യോഗിക കർമ്മ പരിപാടികൾക്കും ആഘോഷങ്ങൾക്കും തുടക്കം കുറിക്കുക. ഈ രീതി പിൻ തുടരുന്നതിലൂടെ പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉയർത്തി കാട്ടാനും അതിനുള്ള പരിഹാരനടപടികൾക്ക് പിന്തുണ നൽകാനും ഐക്യരാഷ്ട്ര സഭയ്ക്ക് സാധിക്കുന്നു. 2018 ൽ ഇന്ത്യയാണ് ആതിഥേയത്വം വഹിച്ചത്. മനുഷ്യജീവിതം സുഗമം ആക്കുന്നതിനു വേണ്ടി കണ്ടുപിടിക്കുന്ന പല വസ്തുക്കളും മനുഷ്യർക്ക് തന്നെ വിനയായി തീരുകയാണ്. പഴയകാലത്ത് മനുഷ്യർ ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന പല വസ്തുക്കളും ഉപയോഗത്തിന്ശേഷം മണ്ണിൽ ലയിച്ചു ചേരുന്നവ ആയിരുന്നു. അതിന് കാരണം അവ പ്രകൃതിയിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ എന്നുള്ളതാണ്. എന്നാൽ ഇപ്പോൾ നാം ഉപയോഗിക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ അധികവും കൃത്രിമമായി നിർമ്മിക്കുന്നവയാണ്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ അവ മണ്ണിൽ ലയിച്ചു ചേരുന്നില്ല. വളരെയധികം സാധനങ്ങൾ നാം ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. കുപ്പികൾ, പാത്രങ്ങൾ, ചെരുപ്പുകൾ മുതലായവ സർവ്വ മേഖലകളിലും പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ ആധിപത്യം കാണുവാൻ കഴിയും. കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള സൗകര്യം പ്ലാസ്റ്റിക്കിനെ ജനപ്രിയ വസ്തുവാക്കി തീർത്തു. ഉപയോഗശൂന്യമായി കഴിയുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് സൃഷ്ടിക്കുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ചില്ലറയല്ല. ആശുപത്രികൾ, ഹോട്ടലുകൾ, അറവ് ശാലകൾ, വ്യവസായശാലകൾ തുടങ്ങിയവയിൽ നിന്നെല്ലാം പുറംതള്ളുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ സംസ്കരിക്കാനുള്ള നടപടികൾ കൈക്കൊള്ളുവാൻ നമുക്ക് കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ സംസ്കരിക്കാനുള്ള പ്ലാന്റുകൾ ചിലയിടങ്ങളിൽ ഒക്കെ സ്ഥാപിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും മാലിന്യങ്ങളുടെ ആധിക്യവും ആയി തട്ടിച്ചുനോക്കുമ്പോൾ അവയുടെ പ്രവർത്തനശേഷി കുറവാണ്. ദ്രാവകരൂപത്തിലും വാതകരൂപത്തിലുള്ള മാലിന്യങ്ങളുടെ ഭീകരതയും ഒട്ടും കുറവല്ല. വീര്യംകൂടിയ കീടനാശിനികളുടെയും രാസവളങ്ങളുടെയും അമിതമായ ഉപയോഗംമൂലം മണ്ണും ജലവും മലിനമായിത്തീരുന്നു. വൻകിട ഫാക്ടറികളിൽ നിന്നും പുറന്തള്ളുന്ന മലിനജലം മൂലം കേരളത്തിലെ പല നദികളും വിഷമയമായി തീരുന്നു. ഫാക്ടറികളിൽ നിന്നും പുറംതള്ളുന്ന പുക അന്തരീക്ഷത്തിന് മുകൾതട്ടിലേക്ക് ഉയരുമ്പോൾ ആയിരക്കണക്കിന് വാഹനങ്ങളിൽ നിന്നും പുറന്തള്ളുന്ന പുകപടലങ്ങൾ ഭൂമിയുടെ മുകൾ പരപ്പ് മുതൽ വ്യാപിക്കുകയാണ്. ജീവിത സാഹചര്യങ്ങൾ

മാറുന്നതിനനുസരിച്ച് മലിനീകരണത്തിന് തോതും വർദ്ധിച്ചുവരുന്നു. അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം മൂലം ഭൂമിയുടെ രക്ഷാകവചം ആയി നിൽക്കുന്ന ഓസോൺ പാളി തകർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഇങ്ങനെ വലിച്ചെറിയുന്ന സാധനങ്ങൾ മാലിന്യങ്ങൾ ആയി തീരാതെ ശരിയായി സംസ്കരിക്കാനുള്ള സംവിധാനങ്ങൾ ഇപ്പോൾ നിലവിലുണ്ട്. അത് ശ്രദ്ധിക്കാതെ അലസമായി വലിച്ചെറിയുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. മാലിന്യ രഹിത കേരളം എന്ന സങ്കല്പം യാഥാർത്ഥ്യം ആക്കുന്നതിനുള്ള പല പരിപാടികളും ഔദ്യോഗികതലത്തിൽ ഇപ്പോൾ ആവിഷ്കരിച്ച് നടപ്പിലാക്കികൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്, പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ ഉപയോഗം പരമാവധി കുറയ്ക്കുക എന്നുള്ളതാണ് അവയിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു കാര്യം. ജനങ്ങൾ ഇതിനെക്കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരാകേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ഭരണാധികാരികളും സാധാരണ ജനങ്ങളും ഒരുപോലെ ശ്രമിച്ചാൽ മാത്രമേ പ്ലാസ്റ്റിക്മാലിന്യ രഹിത കേരളം എന്ന പദ്ധതി വിജയകരമായി നടപ്പാക്കാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ ഈ പരിപാടികളിൽ ഒക്കെ വിദ്യാർത്ഥികളും സജീവമായി പങ്കെടുക്കാൻ കഴിയും പ്ലാസ്റ്റിക്മാലിന്യ രഹിത കേരളം എന്ന സുന്ദര സങ്കല്പം യാഥാർഥ്യമായി തീരട്ടെ, പ്ലാസ്റ്റിക് ഉപയോഗം കുറയ്ക്കാം, തുണിസഞ്ചികൾ ഉപയോഗിക്കാം, പ്ലാസ്റ്റിക് കളിപ്പാട്ടങ്ങളുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കാം പരിസര ശുചീകരണം നടത്താം.

മയൂഷ് ആർ. വി
4 B വിമലാംബിക എൽ. പി. എസ്. കൊട്ടാരക്കര,
കൊട്ടാരക്കര ഉപജില്ല, കൊല്ലം

പരിസ്ഥിതി ശുചിത്വം

ലോക്ഡൗൺ ദിവസങ്ങളിൽ ഞാൻ എന്റെ വീടിന്റെ പരിസരത്തേക്ക് ഒന്ന് കണ്ണോടിച്ച് നോക്കി. ഏറെ ശുചിത്വരഹിതമായ ഒരു ചുറ്റുപാടിലായിരുന്നു ഞാൻ താമസിച്ചിരുന്നത്. അതോടൊപ്പം വീടിന്റെ നവീകരണത്തിനായി ആ വർഷം പറമ്പിലെ അഞ്ചു മരങ്ങൾ മുറിക്കുകയും ചെയ്തു. വീട്ടിലിരുന്നിട്ടെന്തോ എനിക്ക് ഇരുപ്പുറക്കുന്നില്ല!

നേരം പുലരുന്നതിനു മുൻപു തന്നെ ഒന്ന് നടക്കാനിറങ്ങിയാലോ എന്ന് ഞാൻ കരുതി. പിന്നെയും ചിന്തിച്ചു. സർക്കാരിന്റെയും പോലീസിന്റെയും ലോക്ഡൗൺ ചങ്ങലകളിൽ കിടന്ന് പിടയുകയാണ് ഞാൻ. ഒരുപക്ഷേ പിടിക്കപ്പെട്ടാൽ പോലീസിന്റെ കൈയ്യുടെ ചൂട് ഞാനറിയേണ്ടി വരും. പിന്നെയും ഞാൻ ഏകാന്തമായി ചിന്തിച്ചു. റഷ്യൻ സാഹിത്യകാരനായ ബെർണി ഇഗ്നീഷ്യസ് ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു 'Sea mother is an international thief" കടലമ്മ കള്ളിയാണെന്ന് അതുകൊണ്ട് ഞാനും

ഒരു ചെറിയ കള്ളത്തരം കാണിക്കുന്നതിൽ വലിയ തെറ്റൊന്നുമില്ല. നഗരത്തിന്റെ ശാന്തമായ ഇടനാഴിയിലൂടെ ഞാൻ എന്റെ യാത്ര തുടങ്ങി. അശാന്തമായ മനസ്സോടെ മരങ്ങളും ചെടികളും എന്നോടെന്തോ പുലമ്പുന്നതായി എനിക്ക് തോന്നി. ഒരുപക്ഷേ പരിസ്ഥിതിയുടെ സങ്കടങ്ങളായിരിക്കാം. എനിക്ക് എന്റെ സങ്കടങ്ങളെ പറ്റി ചിന്തിക്കാൻ പോലും സമയമില്ല. പിന്നെയാണോ പ്രകൃതിയുടെ ? ഞാൻ ആ ആർപ്പുവിളികൾക്ക് മുന്നിൽ മുഖം തിരിച്ച് നടന്നു. നടന്ന് നടന്ന് നഗരത്തിന്റെ ഒറ്റപ്പെട്ട ഒരു സ്ഥലത്തെത്തി. ചവറു കൂമ്പാരങ്ങളിൽ ആ പ്രദേശം ഏറെ ദുർഗന്ധം നിറഞ്ഞതായിരുന്നു. ശുചിത്വ രഹിതമായ എന്റെ നാടിന്റെ ചിത്രം വരച്ചു കാട്ടാനായിരിക്കും ഒരു പക്ഷേ പ്രകൃതി ശ്രമിച്ചത്. ആ ചപ്പു ചവറുകൾക്കിടയിൽ എന്തോ മിന്നുന്നതായി ഞാൻ കണ്ടു. പെട്ടെന്ന് നോക്കിയപ്പോൾ മനസ്സിലായി അത് ഒരു കിരീടമായിരുന്നുവെന്ന്. അത് ചലിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. ഏറെ അത്ഭുതം എന്ന് പറയാവുന്നതായിരുന്നു ആ കാഴ്ച്ച. ആ കിരീടം രണ്ടായി, പിന്നീട് അത് ഇരട്ടിക്കാൻ തുടങ്ങി. എന്റെ ഉള്ളിൽ ജിജ്ഞാസയോടൊപ്പം ഭയവുമുണർന്നു. അപ്പോഴേക്കും സൂര്യൻ തന്റെ ചങ്ങലവട്ടയാൽ ഭൂമിയിൽ പ്രകാശം പരത്തിയിരുന്നു. ആ കിരീടം എന്നിലേക്ക് പ്രവേശിച്ചതായി എനിക്ക് തോന്നി. എന്റെ ശ്വാസകോശത്തിൽ എന്തോ ഒരു ഇടിമുഴക്കം. ഞാൻ വീട്ടിലേക്ക് മടങ്ങി ആ കാഴ്ച്ച എന്റെ കൺമുൻപിൽ തന്നെ തട്ടികളിക്കുന്നതായി എനിക്ക് തോന്നികൊണ്ടിരുന്നു. അന്ന് എന്നെ അന്വേഷിച്ച് കുറച്ച് ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ എന്റെ വീട്ടിലേക്ക് വന്നു. കുടുംബാംഗങ്ങളേയും കൂട്ടുകാരേയും എന്നിൽ നിന്നും അകറ്റി. എന്നെ തനിച്ചാക്കി. എല്ലാവർക്കും പ്രിയപ്പെട്ടവനായിരുന്നു ഞാൻ. എനിക്ക് എല്ലാവരുമുണ്ടായിരുന്നു. പക്ഷേ ആ നിമിഷം ഞാനാരുമില്ലാത്തവനായി തികച്ചും ഏകാകിയായി മാറി. ഈ നിമിഷം മരണപ്പെടും എന്ന ചിന്തയിലേക്ക് ഞാൻ ആഴ്ന്നിറങ്ങാൻ തുടങ്ങി. ആ മുൾക്കിരീടം എന്നിൽ അസ്വസ്ഥതകൾ സൃഷ്ടിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നു. എന്റെ നിസ്സഹായ നിമിഷങ്ങളിലേക്ക് വെള്ളയുടുപ്പിട്ട മാലാഖമാർ പ്രവേശിച്ചു. അവരെ നിങ്ങൾ നഴ്സ്മാരെന്നും, ഡോക്ടർമാരെന്നും വിളിക്കും. പക്ഷേ അവർ എനിക്ക് ചിറകടി ശബ്ദം കേൾപ്പിക്കാത്ത വെള്ളരിപ്രാവുകളായിരുന്നു. അവർ പറഞ്ഞു ലോക നന്മക്കായി നിങ്ങൾ ഇവിടെ ഇരുന്നേ പറ്റൂ.'ഐസൊലേഷൻ ടു വിൻ' എന്നതാണ് നമ്മുടെ മുദ്രാവാക്യം. എന്നിൽ നിന്നും ആ മുൾക്കിരീടമാകുന്ന കൊറോണയെ ഞാൻ ആരിലേക്കും പകരാൻ അനുവദിക്കില്ല എന്ന് ശപഥം ചെയ്തു. രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ഞാനൊറ്റപ്പെട്ടേ തീരൂ എന്ന തിരിച്ചറിവിലേക്ക് ഞാൻ എത്തി. രോഗ മുക്തനായി കുടുംബത്തിൽ സന്തോഷത്തോടെ കഴിയുമ്പോൾ പ്രകൃതി എന്നോട് പറയാൻ ശ്രമിച്ചതിലൂടെ ഒന്ന് കാതോർത്തു. അന്ന് തന്നെ ഞാൻ എന്റെ വീടും പരിസരവും വൃത്തിയാക്കുകയും മരം വച്ചു പിടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു. നമുക്ക് സംരക്ഷിക്കാം പ്രകൃതിയെ....

"വീട്ടിലിരിക്കുന്ന ഈ ലോക്ഡൗൺ ദിവസങ്ങൾ പ്രകൃതിയെ അറിഞ്ഞുകൊണ്ടും പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിച്ചു കൊണ്ടും നമുക്ക് മുന്നേറാം. ജാഗ്രതയോടെ ഒരു നല്ല നാളേയ്ക്കായി കൊറോണയെ പ്രതിരോധിക്കാനായ്..."

അമൃത എം
10 B സി.ജി.എച്ച്.എസ്സ്.എസ്സ്.വടക്കഞ്ചേരി,
ആലത്തൂർ ഉപജില്ല, പാലക്കാട്

ലോകത്തെ നടുക്കിയ മഹാമാരി : കോവിഡ് 19

ലോകത്തെ മുഴുവൻ വിറകൊള്ളിച്ചുകൊണ്ട് 2019-ൽ ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ നിന്ന് പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ട് പിന്നീട് ലോകത്താകമാനം വ്യാപിച്ച് മരണസംഖ്യ ദിവസേന വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ട് ലോകത്തിന് ഭീഷണിയായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മഹാമാരിയാണ് കൊറോണവൈറസ്. വൈറസ് എന്ന് പറയുന്നതിനേക്കാൾ വൈറസിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ കൂട്ടം എന്ന് പറയുന്നതാവും ഇതിന് നൽകാൻ പറ്റിയ ഏറ്റവും വലിയ വ്യാഖ്യാനം. മൈക്രോസ്കോപ്പിലൂടെ നിരീക്ഷിക്കുമ്പോൾ കിരീടത്തിന്റെ രൂപത്തിൽ കാണപ്പെടുന്ന crown എന്ന് അർത്ഥം വരുന്ന കൊറോണ എന്ന പേരിൽ ഇത് അറിയപ്പെടുന്നു.ശാസ്ത്രലോകം ഇതിനെ സൂനോട്ടിക് എന്നും വിശേഷിപ്പിച്ചു.

പനി, ചുമ, ശ്വാസതടസം, തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങളോടെ ആരംഭിച്ച് പിന്നീട് ന്യൂമോണിയ ആയി മാറി മുന്നേറുന്ന കൊവിഡ് 19 മനുഷ്യൻ ഉൾപ്പെടെയുള്ള സസ്തനികളുടെ ശ്വാസനസംവിധാനത്തെ താറുമാറാക്കാൻ കെൽപ്പുള്ള സാർസ്, മെർസ്, എന്ന രോഗങ്ങൾക്ക് ഇത് കാരണമാകുന്നു. വൈറസ് ബാധിക്കുന്നതും തിരിച്ചറിയുന്നതും തമ്മിലുള്ള ഇടവേള 10 ദിവസമാണ്. 5-6 ദിവസമാണ് ഈ രോഗബാധയുടെ ഇൻക്യുബേഷൻ പിരീഡ്..

ലോകത്തെ കാർന്നുതിന്നുന്ന ഈ മഹാദുരന്തത്തെ ചെറുക്കാൻ പറ്റിയ ഏറ്റവും വലിയ പ്രതിവിധി വ്യക്തിശുചിത്വമാണ്. ഇതിനെ മറികടക്കാൻ പറ്റിയ പ്രതിരോധമാർഗമാണ് ഇടക്കിടെ സോപ്പോ ഹാൻഡ്‌വാഷോ ഉപയോഗിച്ച് 20 മിനിറ്റ് കൈ നന്നായി കഴുകുക, ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും മുഖം തുവാല ഉപയോഗിച്ചു മറയ്ക്കുക, സാമൂഹികഅകലം പാലിക്കുക എന്നിവ. കൂടാതെ ഈ വൈറസ് ബാധയെ പ്രതിരോധിക്കാനായി ഇവക്കെല്ലാം പുറമെ നമ്മുടെ പ്രധാനമന്ത്രി

നൽകിയിരിക്കുന്ന 7 പ്രതിരോധമാർഗങ്ങളാണ് -മുതിർന്നവരെ കരുതലോടെ സംരക്ഷിക്കുക, പാവങ്ങളെ സഹായിക്കുക, ആരോഗ്യസേതു ആപ്പ് ഉപയോഗിക്കുക, തൊഴിലുടമകൾ ജീവനക്കാരെ പിരിച്ചുവിടാതിരിക്കുക, സാമൂഹികഅകലം പാലിക്കുക, ആയുഷ് ആലയത്തിന്റെ നിർദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക, ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെ ബഹുമാനിക്കുക, എന്നിവയും. നിർദേശങ്ങൾ പാലിച്ചുകൊണ്ട് ഈ വിപത്തിനെയും നമുക്ക് അതിജീവിക്കണം

കൊറോണയെ സധൈര്യം നേരിട്ടുകൊണ്ട് മുന്നേറുന്ന നമ്മുടെ കേന്ദ്രസർക്കാരിന്റെ എല്ലാ മാർഗനിർദേശങ്ങളും യഥാക്രമം പാലിക്കുകയും നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങളെ മറന്ന് സർക്കാരിനൊപ്പം ലോകത്തിന്റെ അത്യാവശ്യങ്ങൾക്കായി കൂടെ നിന്നുകൊണ്ട് 'stay home safe' എന്ന ആശയം നമ്മൾ അനുസരിക്കുക എന്നത് ഈ മഹാമാരിയിൽ നിന്ന് വിമുക്തരാകാൻ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു. ഇവയെക്കാൾ ഈ അവസ്ഥയിൽ നമുക്ക് ആവശ്യം വിവരശുചിത്വമാണ്. കേന്ദ്രസർക്കാർ നമുക്ക് നൽകുന്ന ശരിയായ നിർദേശങ്ങൾ നമ്മൾ മനസിലാക്കണം. സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ പ്രചരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഫേക്ക് ന്യൂസ് നമ്മൾ വിവരശുചിത്വം വഴിയായി തിരിച്ചറിയണം. ഫേക്ക് ന്യൂസ് വിശ്വസിക്കുക വഴിയായി നാം നശിപ്പിക്കുന്നത് നമ്മളെയും ഒരുപക്ഷെ നമ്മുടെ ജീവിതത്തെത്തന്നെയുമാണ്. ഏത് പ്രതിസന്ധിഘട്ടങ്ങളെയും പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള മൂലഘടകമാണ് നമ്മുടെ വിവരം. അത് ശരിയായി നാം ഉപയോഗിക്കണം.

ജാതിമതവർഗവർണ്ണഭാഷദേശഭേദമന്യേ എല്ലാവരിലും കടന്നുചെന്ന് എല്ലാവരിലേക്കും പടർന്നുപിടിക്കുന്ന ഈ മഹാമാരി നമ്മെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്ന ഒന്നുണ്ട് സ്നേഹവും ഐക്യവും കൂട്ടായപ്രവർത്തനങ്ങളും വഴിയായേ ഇതിനെ തടയാൻ നമുക്ക് സാധിക്കൂ. സമ്പത്തിനോ വിദ്വേഷങ്ങൾക്കോ ഭിന്നതകൾക്കോ ഇതിനെ ചെറുക്കാൻ കഴിയില്ല. ഒരുവൻ ലോകം മുഴുവൻ നേടിയാലും ഒരു മഹാമാരി വന്നാൽ എല്ലാം വ്യർത്ഥം.അത് നാം മനസിലാക്കണം. ഈ വിപത്തിൽനിന്ന് നമ്മെ കരകയറ്റുന്നതിനായി നമ്മോടൊപ്പം അവിശ്രാന്തം രാപ്പകൽ അധ്വാനിച്ച് എല്ലാവരിലേക്കും ഇറങ്ങിച്ചെന്ന് എല്ലാവരെയും ഒന്നുപോലെ പരിഗണിച്ച് തന്നാലാകും വിധത്തിൽ സഹായിക്കുകയും ഈ ഘട്ടത്തിൽ ആവശ്യമായ നിത്യോപയോഗ സാധനങ്ങളും മാർഗനിർദേശങ്ങളും നൽകുകയും ഒരു ജീവൻ പോലും നഷ്ടമാകാതിരിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി പാവങ്ങൾക്കും രോഗികൾക്കും അശരണർക്കും എന്തിനേറെ പക്ഷികൾക്കും മൃഗങ്ങൾക്കും പോലും തന്നാൽ കഴിയുംവിധം സഹായം എത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കേരളത്തിന്റെ ഉരുക്കുമനുഷ്യനായ ബഹുമാന്യനായ നമ്മുടെ മുഖ്യമന്ത്രി പിണറായി വിജയൻ സാറിനും, പെറ്റമ്മ മക്കൾക്കുവേണ്ടി എന്നപോലെ കരുതലോടെ നമുക്ക് ഓരോരുത്തർക്കും വേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുന്ന

നമ്മുടെ ആരോഗ്യമന്ത്രി ശൈലജ ടീച്ചറിനും ഈ അവസരത്തിൽ നമുക്ക് അഭിനന്ദങ്ങൾ അറിയിക്കാം.

സ്വന്തം ജീവനും ജീവിതവും ബലികഴിച്ചുകൊണ്ട് നമുക്കുവേണ്ടി പ്രഭാതം മുതൽ പ്രദോഷം വരെ ഒന്നുപോലെ ആത്മാവിശ്വാസത്തോടും സേവനസന്നദ്ധതയോടും അർപ്പണമനോഭാവത്തോടും കൂടെ കടമ നിർവ്വഹിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഡോക്ടർമാരെയും നഴ്സ്സുമാരെയും സാമൂഹികപ്രവർത്തകരെയും അഭിനന്ദിക്കുന്നതോടൊപ്പം വെയിലും ചൂടും സഹിച്ച് ഉറക്കവും ആരോഗ്യവും പരിഗണിക്കാതെ നിത്യേന ജോലിചെയ്യുന്ന എല്ലാ പോലീസുകാർക്കും നന്ദി അർപ്പിക്കാൻ നാം ബാധ്യസ്ഥരാണ്.

രണ്ട് മഹാപ്രളയത്തെയും നിപ്പാവൈറസിനെയും തോൽപ്പിച്ച നമുക്ക് നാം നേരിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ വിനാശത്തിൽനിന്ന് കരകയറുന്നതിനായി വിവിധ സ്ഥലങ്ങളിൽ ആണെങ്കിലും മനസ്സുകൊണ്ട് ഒരു കുടക്കീഴിൽനിന്നുകൊണ്ട് കൊറോണ എന്ന മഹാവിപത്തിനെ ലോകത്തുനിന്നും ഉന്മൂലനം ചെയ്യുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തിനായി കൈകോർക്കാം. അതിനായി നമുക്ക് നമ്മുടെ സർക്കാരിനൊപ്പം നിന്നുകൊണ്ട് അതിജീവനത്തിന്റെ പാത പിൻതുടരാം.

അമല മരിയ ടോം
9 എ സാൻതോം ഹൈസ്കൂൾ, കണമല,
കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി ഉപജില്ല, കോട്ടയം

ശരീരമാദ്യം ഖലു ധർമസാധനം

2020 ലോകചരിത്ര ുസ്തകത്തിന്റെ താളുകളിൽ കറുത്ത മഷിയിൽ എഴുതി ചേർക്കപ്പെടാനിരിക്കുന്ന വർഷം. 2019 – ന്റെ അവസാന മാസങ്ങളിൽ നമ്മുടെ അയൽരാജ്യമായ ചൈനയിലെ വുഹാനിലാണ് കോറോണയെന്ന വൈറസിന്റെ ഉദ്ഭവം. ഇന്ന് കോവിഡ് – 19 എന്ന മഹാമാരി ലോകത്ത് സംഹാരതാണ്ഡവമാടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അക്ഷരാർത്ഥത്തിൽ ലോകമിന്ന് നിശ്ചലമായിരിക്കുകയാണ്. അൻപത് ലക്ഷത്തിനുമേൽ ജനങ്ങളെ ആക്രമിച്ച മൂന്നര ലക്ഷത്തിലധികം പേരുടെ ജീവൻ കവർന്നെടുത്ത വൈറസ് ശരീരങ്ങളോടൊപ്പം മനസ്സുകളെയും തകർത്ത് യാത്ര തുടരുകയാണ്. ജീവൻ സംരക്ഷിക്കാനാണ് ചുമരുകൾക്കുള്ളിൽ തളയ്ക്കപ്പെട്ടതെങ്കിലും അതിശക്തമായ നിയന്ത്രണങ്ങളും കൊടിയ നഷ്ടങ്ങളും താങ്ങാനാവാതെ അസംഖ്യം പേർ വിഷമിക്കുന്നു. ഈ രോഗം മൂലം മരിക്കുന്നവരുടെ എണ്ണവും രോഗം ബാധിക്കുന്നവരുടെ എണ്ണവും ഓരോ ദിവസവും വർദ്ധിച്ചു വരുന്നു.

ലോകം ഇന്നുവരെ ദർശിച്ചിട്ടില്ലാത്ത പ്രതിസന്ധിയിലൂടെയാണ് കടന്നുപോകുന്നത്. ഒന്നിനും സമയമില്ലാതെ ഓടിനടന്ന മനുഷ്യർ ഇന്ന് അടച്ചിട്ട മുറികളിൽ ഇരുന്ന് സമയം കളയുന്നു. മനുഷ്യന് ചിന്തിക്കുവാൻ പോലും സാധിക്കാതിരുന്ന അവസ്ഥയിലൂടെയാണ് ഇന്ന് ലോകം കടന്നുപോകുന്നത്.

കൊറോണ എന്ന വൈറസിനെ, കോവിഡ് – 19 എന്ന മഹാമാരിയെ ഈ ഭൂമിയിൽ നിന്നും തുരത്തി ഓടിക്കുവാനുള്ള പരിശ്രമത്തിലാണ് മനുഷ്യർ ഇന്ന് ശ്രദ്ധ പതിപ്പിക്കുന്നത്. ഒട്ടുമിക്ക രാജ്യങ്ങളും ലോക്ഡൗണിലൂടെ കടന്നുപോവുകയാണ്. ഇനിയൊരു മഹാദുരന്തം ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ നാം എന്ത് ചെയ്യേണ്ടിയിരിക്കുന്നു എന്ന് ചിന്തിച്ചു തുടങ്ങുവാൻ സമയമായിരിക്കുന്നു.

ആധുനികമനുഷ്യൻ ഇന്ന് അനുഭവിക്കുന്ന എല്ലാം മാരകരോഗങ്ങൾക്കും കാരണം പ്രകൃതിയോട് കാട്ടിയ ക്രൂരതയിൽ നിന്ന് അവന് ലഭിച്ച പ്രതിഫലം ആണ്. മനുഷ്യൻ അവന്റെ സുഖത്തിനും ആഹ്ലാദത്തിനുംവേണ്ടി ഉപയോഗിക്കുന്ന എല്ലാ കൃത്രിമവസ്തുക്കളും പരിസ്ഥിതിക്ക് ദോഷം മാത്രമാണ് നൽകിയത്. വാഹനങ്ങളുടെ പുക മുതൽ മിഠായി പൊതിയുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് കവർ വരെ പ്രകൃതിയെ അപകടപ്പെടുത്തുന്നു.

കാട് കരിയുമ്പോൾ, കാട്ടുമരങ്ങൾ നാടുനീങ്ങുമ്പോൾ, ചോലകൾ വറ്റിക്കുമ്പോൾ, ചോലയിലെ മണലൂറ്റി കോൺക്രീറ്റ് സൗധങ്ങൾ പണിയുമ്പോൾ, താമസിയാതെ ഒരു തുള്ളി ദാഹജലത്തിനുവേണ്ടി പരക്കം പായേണ്ടിവരുമെന്ന് ഹേ, മനുഷ്യാ! നീ അറിയുന്നുണ്ടോ ?

പ്രകൃതിയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥ തകർന്നാൽ ഒരു ജീവിക്കും ഭൂമിയിൽ പുലരാനാവില്ല. കൊണ്ടുനടക്കാനും ഉപയോഗിക്കാനും ഭദ്രമായ പ്ലാസ്റ്റിക് എന്ന ദ്രവിക്കാത്ത വസ്തു തുടങ്ങി പരിസ്ഥിതിക്ക് ഹാനിവരുത്തുന്ന എന്തെല്ലാം വഴികളാണ് ഈ നൂറ്റാണ്ടിൽ മനുഷ്യൻ തുറന്നിട്ടത്.

പരിസ്ഥിതിയെ രക്ഷിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗം പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ ഉപയോഗം അവസാനിപ്പിക്കുക, മാലിന്യങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം കണ്ടെത്തുക, എല്ലാ രാജ്യങ്ങളിലെയും കാടുകൾ സംരക്ഷിക്കുക, വ്യാപകമായ മരം മുറിക്കൽ അവസാനിപ്പിക്കുക, രാസപദാർഥങ്ങളുടെ ഉപയോഗം പൂർണമായും അവസാനിപ്പിക്കുക എന്നിവയൊക്കെയാണ്. ഇതൊക്കെ പാലിച്ചാൽ ഒരു പരിധിവരെ ഭൂമിയെ രക്ഷിക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയും. പരിസ്ഥിതിക്ക് ഹാനി ഉണ്ടാക്കുന്ന ഇത്തരം പ്രവൃത്തികളെക്കുറിച്ച് ജനങ്ങളുടെ അവബോധമാണ് ഇത് തടയാനുള്ള പ്രഥമമായ കാര്യം. വരും തലമുറ ശപിക്കാൻ നാം കാരണമാകാതിരിക്കട്ടെ. ആരോഗ്യപൂർണമായ ജീവിതമാണ് എല്ലാ സുഖങ്ങളുടെയും സംതൃപ്തിയുടെയും അടിസ്ഥാനം.

ആരോഗ്യപൂർണമായ ജീവിതം നയിക്കുന്നതിന് ശരീരവും മനസ്സും ഒപ്പം ആരോഗ്യമുള്ളതാകണം. ശരീരവളർച്ചയ്ക്കും രോഗപ്രതിരോധത്തിനും ജീവകങ്ങളും ധാതുലവണങ്ങളും മറ്റും ആവശ്യമുണ്ട്.

നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ പ്രതിരോധശേഷി നിലനിൽക്കുന്നിടത്തോളം കാലം നമ്മെ രോഗങ്ങൾക്ക് കീഴ്പ്പെടുത്താനാവില്ല. അപ്പോൾ പ്രതിരോധശേഷി നിലനിർത്തുക എന്നുള്ളതാണ് നാമോരോരുത്തരുടെയും കർത്തവ്യം. പക്ഷേ, പ്രതിരോധശേഷി ജീവിതാന്ത്യംവരെ നിലനിൽക്കണമെങ്കിൽ നാം വളരെയധികം മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു

ഇവയിൽ ശുചിത്വം ഏറ്റവും പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു. ശുചിത്വം ഒരു ശീലം മാത്രമല്ല സംസ്കാരവും ജീവിതചര്യയുമാണ്. ആരോഗ്യകരമായ സമൂഹത്തിൽനിന്നേ ആരോഗ്യപൂർണമായ രാജ്യം സൃഷ്ടിക്കാനാവും. വ്യക്തിശുചിത്വവും സാമൂഹിക ശുചിത്വവും ഒത്തുചേർന്നാൽ മാത്രമേ അത്തരമൊരു സമൂഹം സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുകയുള്ളു. പരിസരം അശുദ്ധമാണെങ്കിൽ രോഗങ്ങളുടെ വഴി ഏതെന്ന് ചോദിക്കേണ്ടതില്ലല്ലോ.

സമൂഹത്തിൽ രോഗങ്ങൾ പടർന്നുപിടിക്കുന്നത് പരിസരം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കാത്തതുകൊണ്ടാണ്. ആരോഗ്യമാണ് ഏറ്റവും വലിയ ധനം. *ശരീരമാദ്യം ഖലു ധർമസാധനം* എന്നാണല്ലോ പഴമൊഴി. ആരോഗ്യം അരോഗാവസ്ഥയാണ്. അത്തരം അവസ്ഥ നിലനിർത്തണമെങ്കിൽ നാം ശുചിത്വം പാലിക്കണം. ഏറ്റവും നന്നായി ശുചിത്വം പാലിക്കേണ്ടത് അവരവരുടെ ഭവനങ്ങളിലാണ്. വീടും പരിസരവും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നവർ പൊതുസ്ഥലവും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കും.

ശുചീകരണം മറ്റുള്ളവരെ കാണിക്കുവാനുള്ള ഒരു പ്രദർശനാവസ്ഥയല്ല.സ്വയം ചെയ്യേണ്ടതും ഇച്ഛാശക്തിയോടെ ചെയ്തുതീർക്കേണ്ടതുമാണ്. അങ്ങനെ നാം വ്യക്തിശുചിത്വവും സാമൂഹ്യശുചിത്വവും ഉള്ളവരായി മാറിയാൽ പകർച്ചവ്യാധികളെ നമുക്ക് നിയന്ത്രിക്കാം. എല്ലാ മഹാമാരികളേയും ശക്തിയോടെ ഒന്നുചേർന്ന് നമുക്ക് അതിജീവിക്കാം.

സ്നേഹ എലിസബത്ത് തോമസ്
9 എ സാൻതോം ഹൈസ്കൂൾ കണമല,
കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി ഉപജില്ല, കോട്ടയം

പരിസ്ഥിതിയും മനുഷ്യനും

പരിസ്ഥിതി എന്നാൽ നാം ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടുകൾ തന്നെയാണ് മനുഷ്യ ഇട പെടലുകളുടേയും പ്രവർത്തനങ്ങളുടേയും ഫലമായോ പ്രകൃതിദത്തമായോ രൂപ പ്പെട്ട ഒന്നാണ് പരിസ്ഥിതി. ജീവജാലങ്ങളും പ്രകൃതിയും തമ്മിലുള്ള ബന്ധമാ ണ് പരിസ്ഥിതിയുടെ നിലനിൽപ്പിനാധാരം. ഓരോന്നിനും ജീവിക്കുന്നതിനാവ ശ്യമായ ചുറ്റുപാടുകൾ ഒരുക്കുന്നതിലും ജീവജാലങ്ങളുടെ സ്വഭാവം നിർണ്ണയി ക്കുന്നതിലും പരിസ്ഥിതിയ്ക്ക് വലിയ പങ്കുണ്ട്. ജീവീയ ഘടകങ്ങളും അജീവീയ ഘടകങ്ങളും ചേർന്നാണ് പരിസ്ഥിതി രൂപപ്പെടുന്നത്.ജീവനുള്ള എല്ലാ വസ്തു ക്കളും ജീവിയ ഘടകങ്ങളിൽപ്പെടുന്നു. ഭൗമാന്തരീക്ഷം, കാലാവസ്ഥ, സൂര്യപ്ര കാശം തുടങ്ങിയവ അജീവിയ ഘടങ്ങളാണ്. ഇവയിൽ ഓരോ ഘടകവും മറ്റൊ ന്നിന്റെ നിലനിൽപിനെ സ്വാധീനിക്കുന്നു.

ജീവജാലങ്ങളുടെ പരസ്പര ബന്ധവും അവയ്ക്ക് പരിസ്ഥിതിയുമായുള്ള ബന്ധ വും പരിസ്ഥിതിയുടെ സംതുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്തുന്നു. നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതി എന്നാൽ നാം ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടുകൾ തന്നെയാണ്. ജീവിത ചുറ്റുപാട് എന്ന തുകൊണ്ട് ആവാസ വ്യവസ്ഥ എന്നാണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഒരു ആവാസ വ്യവ സ്ഥയുടെ നിലനിൽപ് അവിടെ ജീവിക്കുന്ന ജീവജാലങ്ങളുടെ പരസ്പര ഇടപെ ടലുകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ്. മനുഷ്യർക്ക് മാത്രമല്ല മറ്റ് ജീവജാലങ്ങൾക്കും സ്വന്തമായി ഒരു ആവാസവ്യവസ്ഥയും അതിനെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഒരു പരിസ്ഥി തിയുമുണ്ട്.

ജൈവമണ്ഡലത്തിലും ജീവസമൂഹത്തിലും അവയുടെ ആവാസവ്യവസ്ഥയിലും നടക്കുന്ന പരിസ്ഥിതി പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് പ്രകൃതിയിൽ നടക്കുന്ന എല്ലാ മാറ്റ ങ്ങൾക്കും നിദാനം. ജീവനുള്ളവയും ജീവനില്ലാത്തവയും സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന ചു റ്റുപാടുകളും അവയെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളും ചേരുമ്പോൾ ഒരു പ്രത്യേക പരിസ്ഥിതി രൂപപ്പെടും. കാലാകാലങ്ങളായി ഇവിടെ നടന്ന പ്രകൃതി പ്രതിഭാസ ങ്ങളും മനുഷ്യന്റെ അനിയന്ത്രിതമായ കടന്നു കയറ്റവും എല്ലാം പ്രകൃതിയുടെ ഘടനയിലും സ്വഭാവത്തിലും മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ജൈവ വൈ വിധ്യങ്ങളുടെ കലവറയായ ഭൂമിയിൽ മനുഷ്യന്റെ അമിതമായ കൈകടത്തില്ലാ തെ പ്രകൃതിയും അതിലെ ജീവജാലങ്ങളും പരസ്പരാശ്രയത്തിൽ കഴിയുന്ന സ്ഥ ലങ്ങൾ സംതുലിതമായ പരിസ്ഥിതിക്ക് ഉദാഹരണമാണ്.

ഭൂമിയുടെ നിലനിൽപ് മനുഷ്യന്റെ കടന്നാക്രമണംമൂലം അപടകടത്തിലാണെന്ന് നവീന ശാസ്ത്രം മുന്നറിയിപ്പ് നൽകിയിരിക്കുന്നു. ലാഭകൊതി മൂത്ത ഇന്നത്തെ ശാസ്ത്ര സാങ്കേതിക സംസ്കൃതി ദു:ർവ്യയത്തിലും ധൂർത്തിലും മുഴുകി ഭൂമിയു ടെ ഭൂവ്യവസ്ഥിതിയെ മലിനീകരിക്കുകയും ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ജലമലി നീകരണം ഖരമാലിന്യത്തിന്റെ നിർമ്മാർജ്ജന പ്രശ്നങ്ങൾ മണ്ണിടിച്ചിൽ, മണ്ണൊ ലിപ്പ്, അതിവൃഷ്ടി ,വരൾച്ച, ഉരുൾപൊട്ടൽ, പുഴ, മണ്ണ് ഖനനം, വ്യവസായ

വൽക്കരണം മൂലമുണ്ടാവുന്ന അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം, ഭൂമികുലുക്കം, നഗരവത്ക്കരണം, വനനശീകരണം തുടങ്ങി ഒട്ടേറെ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിസ്ഥിതിയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു. കോവിഡിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ ലോക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ചതിനു ശേഷം നമ്മുടെ അന്തരീക്ഷ വായുവിലെ ശുദ്ധി വർദ്ധിച്ചതായി നഗരങ്ങളിൽ നടത്തിയ പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നതാണ്. പ്രകൃതിയുടെ സമതുലിതാവസ്ഥയിലുണ്ടാകുന്ന അനാരോഗ്യകരമായ മാറ്റങ്ങൾ മാനവരാശിയുടെ നിലനിൽപ്പിനു തന്നെ ഭീഷണിയാകുമെന്ന തിരിച്ചറിവിൽ നിന്നാണ് പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് നാം ഓരോരുത്തരേയും ഓർമ്മിപ്പിച്ചു കൊണ്ട് ഓരോ വർഷവും ജൂൺ 5 ലോക പരിസ്ഥിതി ദിനമായി ആചരിക്കുന്നത്. മനുഷ്യന്റെ സാമൂഹികവും സാംസ്കാരികവും സാമ്പത്തികവുമായ പുരോഗതിക്ക വികസനം അനിവാര്യമെങ്കിലും വികസനപ്രക്രിയ പലപ്പോഴും അശാസ്ത്രീയവും അനഭിലഷണീയവുമായി നടപ്പാക്കുന്നതുമൂലം പരിസ്ഥിതിയെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ പരിസ്ഥിതിയെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കാത്ത വിധത്തിൽ വേണം വികസനം നടപ്പിലാക്കേണ്ടതെന്ന ഒരു വലിയ ബാധ്യത നമ്മുക്കുണ്ടാകേണ്ടതാണ്. പ്രകൃതിയോട് ഇണങ്ങി ജീവിച്ചിരുന്ന ഒരു ജനതയെ പ്രകൃതിയിൽ നിന്നും പറിച്ചു മാറ്റുന്നതിനും പുരോഗതിയും ലാഭവും പ്രകൃതി ചൂഷണവും മാത്രം ലക്ഷ്യം വച്ച് പരിസ്ഥിതി മനുഷ്യന്റെ ഉപയോഗത്തിനു വേണ്ടിയുള്ളതാണ് എന്ന മനുഷ്യകേന്ദ്രീകൃതമായ വാദത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ജൈവ കലവറകളെ കൊള്ളയടിച്ച് വികസനമെന്നാൽ മനുഷ്യൻ മാത്രം ബാക്കിയാണെന്ന ബോധത്തോടെ പ്രവർത്തിച്ച് നീതിപൂർവ്വമായി പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിലും വിനിയോഗിക്കുന്നതിലും വരുത്തിയ വീഴ്ചകൾ മൂലം മനുഷ്യനും പ്രകൃതിയും തമ്മിലുള്ള ഊഷ്മളമായ ബന്ധം നഷ്ടപ്പെടുന്നതിലാണ് കൊണ്ടെത്തിച്ചിരിക്കുന്നത്.ആഗോളതാപനം, മലിനീകരണം, വരൾച്ച, വനനശീകരണം, പ്രകൃതിക്ഷോഭം എന്നിങ്ങനെ പരിസ്ഥിതിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വാർത്തകൾ നിരന്തരമായി നാം കേട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അന്താരാഷ്ട്ര ഉച്ചകോടികൾ മുതൽ ഗ്രാമസഭകളിൽ വരെ മുഖ്യ അജണ്ടയായി പരിസ്ഥിതിയിന്ന് കടന്നുവരുന്നു. നിർജ്ജീവമായി ആഖ്യാനങ്ങൾ അല്ല വേണ്ടന്ന് എന്നും സജീവമായ ഇടപെടലുകൾ പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിന് ആവശ്യമാണെന്നും ലോകം തിരിച്ചറിയുന്നു എന്നത് ഒരു വലിയ സൂചനയാണ്.‘ മനുഷ്യന് ആവശ്യമുള്ള വിഭവങ്ങൾ എല്ലാം പ്രകൃതിയിൽ ഉണ്ട്. എന്നാൽ മനുഷ്യന്റെ അത്യാർത്തിക്കായി ഒന്നുംതന്നെ പ്രകൃതിയിൽ ഇല്ല‘ എന്ന ഗാന്ധിജിയുടെ വാക്കുകൾ നാം ഓരോരുത്തർക്കും നമുക്കോരോരുത്തർക്കും പാഠമാകട്ടെ.

നിയ ജോബിൻ
VII A സെന്റ്.. മേരീസ് ഗേൾസ് എച്ച്. എസ് , കുറവിലങ്ങാട്,
കുറവിലങ്ങാട് ഉപജില്ല, കോട്ടയം

MY EXPERIENCES WITH LOCKDOWN DAYS

The COVID 19 pandemic has brought the world to a standstill. Many countries have declared emergency and lockdowns to tackle the spread of this deadly virus. Our country is also in full swing in war against the virus as the number of COVID cases has climbed up to 11,000 and the death toll crossed 300 (as of the data available on the date this essay was prepared 15 April, 2020). The country has extended the already declared 21 Day lockdown up to 3 May. Malls, clubs, gyms, swimming pools, shops, schools, colleges, museums, parks … all are shut. Many say that this lockdown period is boring. Although they understand the importance and relevance of the lockdown, they can't bear this home isolation. One thing I want to say them is that if you utilize this lockdown period creatively, you will not get bored. There are a lot of things you could do during this period. Usually, we all say that the thing we lack is time, don't we? But now, we have plenty of time and an ocean of creative activities lying in front of us. From reading to seeding …from origami to philately … from cooking food to watching birds … Do you know what I am doing during these days? When the lockdown began, I decided to increase my vocabulary by reading books. My uncle sent me some Malayalam novels which were written by the most celebrated novelists of the language. One of it was Aadujeevitham written by Benyamin. One of my teachers suggested this novel to me. It gave me a wonderful reading experience. It was just like seeing a film. I completed reading the book within three or four days. Now I feel like reading it again. That is the magic of reading.

I believe that reading is a magician. When you sit in front of him, he would take you through many wonders. Another book I read was Wings of Fire, the autobiography of Dr.A.P.J. Abdul Kalam. He is a great and inspiring person and so are his books. This book takes the readers through the lifetime of Shri. Kalam. He overcame many difficulties and became a scientist, DRDO Chairman and the President of this great nation. He owns an important place in the scientific development of India. He was one of the masterminds of India's missile programme. In my opinion, every Indian should read this book and know his life. As I read books, the thought of writing a story began to brew in my mind. I opened up my diary and wrote a short story in Malayalam. I wrote the story in my balcony. Due to the lockdown, vehicles were less in the road opposite our house and thus noise pollution was less. So my imagination and concentration was not

disturbed. I often think of writing a novel or a story when I sit for studying. But I lacked time. Now I am satisfied and my ideas knit up as a story!

Yoga is a great exercise which will purify and refresh our body. My father practices yoga every morning. He insists me to do Yoga during weekends. I used to ask him as to how I can do it with a busy schedule which starts from 6:30 am? When the lockdown began, my father taught me Pranayama. I practice it every day. My father said that this simple breathing exercise will decrease your tension and mental pressure and increase your breathing capacity. Now, I plan to study some simple yogasanas from my father.

Who don't like to see films! This lockdown period is a good time to watch films I haven't seen before. Many new films are telecasted in televisions. I had seen two new Malayalam films in this lockdown period. I think to see more films in some apps. People will get mentally depressed by seeing the news channels full time in this situation especially old aged. So it is necessary to see good films and entertainment programmes. Many TV channels are broadcasting entertainment programmes including stage shows and comedy shows. I am also seeing comedy programmes which I love the most. It will not only make you laugh, but also cheer up your minds.

Due to the nationwide lockdown, we informed our maid not to come for two months. My father and I helped my mother in cooking. I took up the responsibility of cleaning the house. I was enthusiastic in cleaning the house. I cleaned cobwebs, arranged wardrobes, swept the floor and courtyard, tidied the photos and souvenirs hanging on the wall, polished my trophies...

I also began to wash my clothes. Earlier, my father used to wash my clothes. But now, I feel shy of my laziness before this particular situation. And this lockdown period turned to a self-renaissance period for me. When the COVID 19 situation tightened, I decided to do a small video on how to prevent this virus and how to ease mental pressure. I also prepared an article about this virus in my PC. I am also preparing a news collage and a photo album on COVID 19. I thought that the coming generation should also know about this virus and the battle fought between humankind and corona virus. Each of us is soldiers in this fight. We, the humankind, had emerged victorious in many worse situations. We will overcome this situation too. This pandemic is nothing before human willpower. As there is no vaccine for corona virus, prevention is the only method to break the spread of

this pandemic. Remember, prevention is better than cure. What are the preventive measures to be taken?

o Following social distancing is a must. Do not get out of your houses except for essential things.

o While coughing or sneezing, cover your mouth with a handkerchief or tissue.

o Frequently wash your hands using soap and water or hand wash. Keep an alcohol based hand sanitizer with you every time.

o People arriving from foreign countries or affected areas should go for 28 days home quarantine.

o Keep a distance of 1 meter with others.

o If you are going out of your homes for essential things, wear a mask.

o Do not touch your eyes, nose or mouth.

o If you have cough, fever or difficulty in breathing, seek medical assistance immediately.

o This is the time to increase your immunity. Choose a nutritious diet which includes fruits, leafy vegetables and drink plenty of water. Avoid fried food items.

For more information, you can contact the helpdesk (011 23978046) of health and family welfare department.

The DISHA helpline No. 1056 will also provide information to the public.

We, especially Keralites, have faced many challenges boldly and emerged victorious. Okhi cyclone, the two floods of 2018 and 2019, Nipah .... There are many examples before us. Then why should we fear? With advanced technology, good medical facilities and high determination, how could we fail? Do not be afraid. Take right measures at the right time. Let us stay in our homes for our health, our society's health and our nation's health. Do not forget the valuable services of doctors, nurses and hospital staff and pray for their health. After this situation, the light of happiness will surely pour in. We will defeat the corona virus! Let us break the chain!

Be confident! Stay healthy! Stay safe! Stay home!

ആദേശ് ഉദയ്
8 A സി.എസ്.ഐ.ഇ.എം.എച്ച്.എസ്.എസ്.,
ആറ്റിങ്ങൽ ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

ENVIRONMENT

The most wonder in our world is our earth environment itself. There are countless organisms that are living in our environment which depend on each other. We can also define our environment as the source of complex ecosystem that includes numerous varieties of species. This biodiversity itself is the structure of our environment.

The forest and ocean are deemed to be the backbone of our environment. Mankind had his birth on the forest since the forest offers all the essential needs for the development of human being. Besides maintaining a huge biodiversity, forest offers a lot of service to the earth. Water storage and distribution is one of its important services. Forest is the main source of pure water on earth. It prevents soil erosion and also absorbs carbon dioxide that is harmful to the environment and converts it into oxygen.

Oceans play a major role in maintaining a healthy climate on earth. It is the ocean which maintains the humidity level and also the availability of rain cycle. It also plays a pivotal role in maintaining the level of balance of carbon dioxide and oxygen on earth's atmosphere. So in every manner we are obliged to the environment as it is the basis of our existence. We must also think what we are giving back in return.

Our environment is undergoing issues like unpredictable climatic changes, global warming, green house effect and various types of atmospheric pollution. If we analyze these, the answers will point to the activities done by the human beings. The unscientific methods carried out and volatile use of environment by the human beings leads towards the environmental problems. Although human beings are considered to be the most intellectual creatures on earth, they destroy the nature knowing its negative result. Without a healthy nature, our existence on this earth will be difficult. So it is our responsibility to protect it.

There are so many organizations and great personalities like Gaura Devi, Julia Hill, Medha Patkar who forge ahead with this responsibility. But this should not limit to certain organizations or peoples. As a citizen of this earth, it is the responsibility of all of us. We must do it not only for us, but for the goodwill of coming generations.

ADHEENA M V
12 ലൂഥറൻ.എച്ച്.എസ്സ്,സൗത്ത്ആര്യട്,
ആലപ്പുഴ ഉപജില്ല, ആലപ്പുഴ

പ്രകൃതി

പ്രകൃതി നമ്മുടെ അമ്മയാണ്.ആദിമ മനുഷ്യർ പ്രകൃതിയുടെ സന്താനങ്ങളായിരുന്നു. അവർ പ്രകൃതിയിലാണ് ജനിച്ചതും വളർന്നതും,അവർക്ക് എല്ലാം പ്രകൃതിയാണ് കൊടുത്തത്. അന്നത്തെ മനുഷ്യർ പ്രകൃതിയെ ജീവനുതുല്യം സ്നേഹിച്ചിരുന്നു. പ്രകൃതി എത്ര മനോഹരമായിരുന്നു.കളകള ഒഴുകുന്ന അരുവികൾ,കിളികളുടെ ഒച്ചകൾ കേൾക്കുവാൻ എന്തു രസമാണ്. അന്നത്തെ മനുഷ്യർ കായ്കനികളും പഴങ്ങളും മാംസവും കൊണ്ട് വിശപ്പ് അടക്കി.

ഇന്ന് പ്രകൃതിയെ നശിപ്പിച്ച് കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് നമ്മൾ. പ്രകൃതിയെ നമ്മുക്ക് വേണ്ടാതായി. എന്തെല്ലാം ക്രൂരതയാണ് നമ്മൾ പ്രകൃതിയോട് ചെയ്യുന്നത്?മണൽ വാരുന്നു,മരങ്ങൾ മുറിക്കുന്നു,വയൽ നികത്തുന്നു,മാലിന്യങ്ങൾ പുഴയിൽ നിക്ഷേപിക്കുന്നു,ഇങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ ബാധിക്കുന്നത് നമ്മളെ തന്നെയാണ്. മരങ്ങൾ മുറിച്ചാൽ നമ്മുക്ക് തണൽ ലഭിക്കുകയില്ല .എന്നിട്ടും നല്ല പ്രകൃതിയെ നശിപ്പിക്കുന്നു. മനുഷ്യർ വയൽ നശിപ്പിച്ച് അവിടെ ഫാക്ടറികളും,കെട്ടിടങ്ങളും നിർമ്മിക്കുന്നു. പിന്നെ കുന്നിടിക്കുന്നു. കുന്നിടിക്കുമ്പോൾ അവിടെയുള്ള മരങ്ങൾ ഇല്ലാതാകുന്നു .പുഴകളിലെ മണൽ വാരുന്നു. പ്രകൃതി അമ്മയാണ്. അമ്മയെ മാനഭംഗപ്പെടുത്തരുത്. പരിസ്ഥിതിക്ക് ദോഷകരമായ രീതിയിൽ മനുഷ്യൻ പ്രവർത്തിക്കുന്നത് ലോകനാശത്തിന് കാരണമാകും. പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് ഓർമ്മിക്കാനുള്ള അവസരമായി ഐക്യരാഷ്ട്രസഭയുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ 1972 മുതലാണ് ലോക പരിസ്ഥിതി ദിനം ആചരിച്ചു തുടങ്ങുന്നത്.

എല്ലാ മനുഷ്യർക്കും ശുദ്ധവായുവും ശുദ്ധജലവും ജൈവ വൈവിദ്ധ്യത്തിന്റെ ആനുകൂല്യങ്ങളും അനുഭവിക്കാനുള്ള അവകാശവും സ്വാതന്ത്ര്യവുമുണ്ട് എന്ന സങ്കൽപ്പമാണ് ലോക പരിസ്ഥിതി ദിനത്തിന്റെ കാതൽ. പ്രതീക്ഷ കൈവിടാതെ മലിനീകരണത്തിനെതിരായും വന നശീകരണത്തിനെതിരായും പ്രവൃത്തിക്കുകയാണ് പാരിസ്ഥിതിക സുസ്ഥിരത ഉറപ്പാക്കാനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗം. ഭൂമിയെ സുരക്ഷിതവും ഭദ്രവുമായ 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 ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഏറി വരികയും ചെയ്യുന്നു. മനുഷ്യ വംശത്തെ തന്നെ കൊന്നൊടുക്കാൻ ശേഷിയുള്ള മാരക രോഗങ്ങൾ പടർന്നുപിടിക്കുന്നു. സാമൂഹ്യവും

സാംസ്കാരികവും സാമ്പത്തികവുമായ പുരോഗതിയ്ക്ക് വികസനം അനിവാര്യമാണ്. ഈ വികസന പ്രക്രിയ പലപ്പോഴും പരിസ്ഥിതിയെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കാറുണ്ട്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തെ കഴിയുന്നത്ര ദോഷകരമായി ബാധിക്കാത്ത വിധത്തിലായിരിക്കണം വികസനം നടപ്പിലാക്കേണ്ടത്. മനുഷ്യൻ സ്വീകരിച്ചു വരുന്ന അനഭിലഷീണയവും അശാസ്ത്രീയവുമായ വികസനപ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഫലമായി പരിസ്ഥിതിയുടെയും ഭൂമിയുടെ തന്നെയും നിലനിൽപ്പ് അപകടത്തിലായേക്കാം. ഭൂമിയിലെ ചൂടിന്റെ വർദ്ധന, കാലാവസ്ഥയിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ, ഉപയോഗശൂന്യമായ മരുഭൂമികളുടെ വർദ്ധന, ശുദ്ധജലക്ഷാമം, ജൈവവൈവിദ്ധ്യ ശോഷണം തുടങ്ങി ഒട്ടേറെ പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങൾ നമ്മെ അലട്ടുന്നുണ്ട്.

ഭൂമിയിലെ ചൂട് വർദ്ധിക്കുന്നതിന്റെ പ്രധാന കാരണം അന്തരീക്ഷത്തിലെ കാർബൺ ഡയോക്സൈഡിന്റെ വർദ്ധനയാണ്. ഭൂമിയുടെ അന്തരീക്ഷത്തിലേയ്ക്ക് ഓരോ വർഷവും വ്യാപിക്കുന്ന ഏതാണ്ട് 2300 കോടി ടൺ കാർബൺ ഡയോക്സൈഡിന്റെ 97 ശതമാനത്തോളം വികസിത രാജ്യങ്ങളുടെ സംഭാവനയാണ്.ഈ വാതകം അന്തരീക്ഷത്തിൽ സൃഷ്ടിക്കുന്ന ആവരണം ഊഷ്മാവിന്റെ പ്രവാഹത്തെ തടഞ്ഞുനിർത്തി അന്തരീക്ഷതാപം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഇതുമൂലം മഞ്ഞുമലകൾ ഉരുകി സമുദ്രജലവിതാനം ഉയരുന്നതിനിടയാക്കുന്നു. ഇത് തീരദേശത്ത് താമസിക്കുന്നവർക്ക് അപകടകരമാണെന്ന് പ്രത്യേകം പറയേണ്ടതില്ല. കൂടാതെ ആഗോള കാലാവസ്ഥയിലും ഇത് അനാരോഗ്യകരമായ വ്യതിയാനങ്ങൾ സൃഷ്ടിയ്ക്കുന്നു.

ഭൂമിയിൽ അനേകായിരം വർഷങ്ങളായി സ്വാഭാവികമായി സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന രാസ ജൈവ പരിവർത്തനങ്ങളുടെ ഫലമായാണ് കൃഷിയ്ക്ക് ഉപയുക്തമായ നമ്മുടെ മണ്ണ് രൂപം കൊണ്ടത്. വിവിധ രാജ്യങ്ങൾ ആധുനിക കാലഘട്ടത്തിൽ കാർഷികോൽപ്പാദനത്തിന് സ്വീകരിച്ച ഊർജ്ജിത നവീന സമ്പ്രദായങ്ങൾ ഭൂമിയുടെ ഫലഭൂയിഷ്ഠതയെ സാരമായി ബാധിച്ചിട്ടുണ്ട്.ഇതിനകം ലോകത്ത് ഒട്ടേറെ ഏതാണ്ട് 3000 ദശലക്ഷം ഏക്കർ കൃഷിഭൂമി ഉപയോഗ്യമല്ലാതായിരിക്കുന്നതായി കണക്കാക്കിയിരിക്കുന്നു. ഇന്ത്യയെപ്പോലുള്ള രാജ്യങ്ങളിൽ ഈ പ്രശ്നം കൂടുതൽ രൂക്ഷമാണ്. പേമാരി മൂലമുണ്ടാകുന്ന ഉരുൾപൊട്ടലും വെള്ളപ്പൊക്കവും മണ്ണൊലിപ്പും ഭൂമിയുടെ ഫലപുഷ്ടിയെ ഹനിക്കുന്നു. വരൾച്ച, വനനശീകരണം, അനാരോഗ്യകരമായ ഭൂവിനിയോഗം തുടങ്ങിയവയും നാശോന്മുഖമായ ദിശയിലേക്കാണ് നമ്മെ നയിക്കുന്നത്.

വനനശീകരണമാണ് പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തെ വിപരീതമായി ബാധിക്കുന്ന ഒരു പ്രധാനഘടകം. ഇന്ത്യയിൽ വനപ്രദേശത്തിന്റെ വിസ്തൃതി കുറഞ്ഞ് വരികയാണ്. വനനശീകരണത്തെ തടയുകയും മരങ്ങൾ വച്ചുപിടിപ്പിക്കുന്നതിന്

പ്രോത്സാഹനം നൽകുകയും വഴി മാത്രമേ ഈ ദുഃസ്ഥിതി തടയാൻ കഴിയൂ. വൃക്ഷങ്ങൾ അന്തരീക്ഷത്തിൽ നിന്ന് കാർബൺ ഡയോക്സൈഡ് സ്വീകരിച്ച് താപനില നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.

വെള്ളത്തിന്റെയും വായുവിന്റെയും പരിശുദ്ധിയും ലഭ്യതയും നിലനിർത്തുന്നതിനും വനങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുന്നു. ദിനംപ്രതി 7500 ഏക്കറോളം കാട് നശിക്കപ്പെടുന്നതായി ഒരു റിപ്പോർട്ട് സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഒട്ടേറെ ജീവജാലങ്ങൾക്ക് ഇതുമൂലം വംശനാശം സംഭവിക്കുന്നു. ഭൂമിയിൽ ലഭ്യമായ ജലത്തിന്റെ 97 ശതമാനവും ഉപ്പുവെള്ളമാണെന്നരിക്കെ കുടിവെള്ളത്തിന്റെ ലഭ്യത വളരെ പരിമിതമാണ്. നിയന്ത്രണാതീതമായ ജലവിനിയോഗവും ജലമലിനീകരണവും മൂലം ശുദ്ധജലത്തിന്റെ അളവ് ക്രമാതീതമായി കുറയുകയും മനുഷ്യർ മലിനജലം ഉപയോഗിക്കാൻ നിർബന്ധിതരാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഇന്ന് മനുഷ്യൻ തന്റെ ശത്രുപക്ഷത്ത് നിർത്താത്ത എത്ര ജീവികൾ ഉണ്ട് ലോകത്ത് ?

നിപ്പയുടെ പേരിൽ പരിസ്ഥിതിക്ക് ഏറ്റവും പ്രിയപ്പെട്ടവനായ വവ്വാലിനെയും നാം ശത്രുവായി പ്രഖ്യാപിച്ചു.എലി നമ്മുടെ ശത്രുവാണ്, പുലിയും നമ്മുടെ ശത്രുവാണ്. കുറെ എണ്ണത്തിനെ ഭക്ഷണത്തിനായി കൊന്നൊടുക്കും ബാക്കി ഉള്ളവരെ രോഗവാഹകർ എന്ന് പറഞ്ഞ് കൊല്ലും പിന്നെ കുറെ ജീവന് ഭീഷണി എന്നും കൃഷി നശിപ്പിക്കുമെന്നും പറഞ്ഞ് കൊല്ലും ആനയെയും പുലിയെയും വാനരനെയും അവന്റെ വാസസ്ഥലം കയ്യേറി ഓടിക്കും അവർ വെള്ളത്തിനോ ഭക്ഷണത്തിനോ വന്നാൽ അവൻ ‘ ശല്യക്കാരൻ‘ ആയി.

സ്വന്തം വീടിന്റെ മുറ്റത്ത് ഇല വീണ് ‘വൃത്തികേടാ വാതിരിക്കാൻ ‘ ചുറ്റുമുള്ള മരം മുഴുവൻ മുറിക്കും മറ്റുള്ളവ കാറ്റിൽ കടപുഴകി വീഴും എന്നു പറഞ്ഞ് മുറിക്കും-അയൽവാസിയുടെ മരക്കൊമ്പ് ഒരു തരിമ്പെങ്കിലും തന്റെ പറമ്പിലേക്ക് നീണ്ടാൽ പരാതി കൊടുത്ത് മുറിപ്പിക്കും. പിന്നെ ജൂൺ അഞ്ചിന് പരിസ്ഥിതി പ്രേമം പറഞ്ഞ് സർക്കാറിന്റെ കോടികൾ ചെലവഴിച്ച് ആലോഷമായി റോഡ് സൈഡിൽ മരത്തൈ വെക്കും. ജൂൺ മുതൽ സെപ്തബർ വരെ 4 മാസം അനുകൂല കാലാവസ്ഥയിയിൽ വളർന്ന തൈകളൊക്കൊ മഹാത്മാഗാഡിയുടെ പേരിൽ ഒക്ടോബർ 2 ന് സേവനവാര പേര് പറഞ്ഞ് മുറിച്ച് മാറ്റും !

പരിസ്ഥിതി ദിനം ആചരിക്കേണ്ടത് മനുഷ്യന് തന്റെ നിലനിൽപിന് സഹജീവികളും തന്റെ ചുറ്റുപാടുകളും എത്രത്തോളം അനിവാര്യമാണെന്ന ബോധത്തോടെ വേണം....... അതിനുമപ്പുറം പ്രകൃതിയുടെ നിലനിൽപിന് മനുഷ്യന്റ ആവിശ്യമില്ല പകരം മനുഷ്യന്റ നിലനിൽപ്പിന് പ്രകൃതി ഇതുപോലെയെങ്കിലും നില

നിൽക്കണമെന്ന തിരിച്ചറിവോടെ ആവണം! ഒരുപാട് ദുഃഖങ്ങളും ഭാരവും നമ്മുടെ ഭൂമി സഹിക്കുന്ന സമയമാണ്. സന്താനങ്ങളുടെ പെരുപ്പം കൊണ്ടും അവരുടെ ആർത്തികൊണ്ടുമെല്ലാം ഭൂമി കൂടുതൽ ദുഃഖിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഭൂമിയുടെ കാലം ഇനിയും ഏറെ നീണ്ടു പോകണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കാമെന്നേ ഉള്ളൂ. കൂടുതൽ കൂടുതൽ ധൂർത്തും കൂടുതൽ ആഡംബരവും അതിലേറെ അഹങ്കാരവും കൊണ്ട് ഭൂമിയെ മുറിവേൽപ്പിച്ച് തളർത്തരുതേ... പ്രാർത്ഥന ഒന്നേയുള്ളൂ- എളിയ രീതിയിൽ ജീവിക്കാൻ മനുഷ്യനെ പഠിപ്പിക്കണമേ,? മറ്റൊരു വഴിയും ഞാൻ കാണുന്നില്ല . പ്രകൃതി സംരക്ഷണം ഇന്ന് ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ പ്രശ്നങ്ങളിൽ ഒന്നാണല്ലോ. യഥാർത്ഥത്തിൽ നമ്മുടെ പൂർവികന്മാർ കാണിച്ചുതന്ന വഴിയിലൂടെ സഞ്ചരിച്ചാൽ ഇതിനു പരിഹാരം കണ്ടെത്താൻ കഴിയും. നമ്മുടെ പൂർവികർക്ക് പ്രകൃതി സംരക്ഷണത്തിന്റെ ആവശ്യം ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. കാരണം അവരുടെ ജീവിതംതന്നെ പ്രകൃതി സംരക്ഷണമായിരുന്നു. സകലജീവജാലങ്ങളോടുമുള്ള ആദരവ് അവരുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായിരുന്നു. പ്രകൃതിയിൽ നിന്നും വേണ്ടത് മാത്രം എടുക്കുക. പ്രകൃതിയെ നശിപ്പിക്കാതിരിക്കുക എന്നത് അവരുടെ ജീവിത വ്രതമായിരുന്നു. ഒരു ചെടി നമ്മൾ നട്ടുവളർത്തുമ്പോഴും അതിനെ ശുശ്രൂഷിക്കുമ്പോഴും നമുക്കു കിട്ടുന്ന ആനന്ദം അളവറ്റതാണ്. ആ സമയം പ്രകൃതിയോടു മുഴുവൻ നമുക്കൊരു ബന്ധം അനുഭവപ്പെടും. ആ ആനന്ദം ഒരിക്കൽ അനുഭവിച്ചവർ പിന്നീട് ഒരിക്കലു ഉപേക്ഷിക്കില്ല.

റോസ് മരിയ സിബി
8 ഡി സെന്റ്. ആഗ്നസ് ഹൈസ്ക്കൂൾ മുട്ടുചിറ,
കുറവിലങ്ങാട് ഉപജില്ല, കോട്ടയം

ഞാനും കോവിഡും

പരീക്ഷകൾ കഴിഞ്ഞ് കൂട്ടുകാരോടൊക്കെ യാത്രപറഞ്ഞു ,സന്തോഷത്തോടെ സ്കൂളിന്റെ പടി ഇറങ്ങി രണ്ടു മാസം കളിക്കാൻ ഒരുങ്ങിയിരുന്ന എന്നെ വീടിന്റെ ഉള്ളിൽ തളച്ചിട്ട കോവിഡ് നീ ക്രൂരനാണ്.ഒന്നര ലക്ഷത്തിലധികം മനുഷ്യരെ ഇല്ലാതാക്കിയ നിന്നോട് എനിക്ക് തീരെ സ്നേഹം ഇല്ല . നീ അവധിക്കാലം നോക്കി വന്നതിൽ എനിക്ക് നിന്നോട് നല്ല പരിഭവമുണ്ട് .അവധിക്ക് അമ്മ വീട്ടിൽ പോകാനിരുന്ന ഞാൻ ഇപ്പോൾ അമ്മയുടെ അടുത്ത് പോലും ഒരു മീറ്റർ സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കേണ്ട അവസ്ഥ വന്നതിനു കാരണം നീ മാത്രമാണ്. പക്ഷേ നിനക്ക് മനുഷ്യരെ നന്നായി അറിയില്ല ,വലിയ പകർച്ചവ്യാധികളും രണ്ട് ലോകമഹായുദ്ധങ്ങളും അതിജീവിച്ചവരാണ് ഞങ്ങൾ. നിന്നെയും ഞങ്ങൾ അതിജീവിക്കും.

പക്ഷേ സത്യം പറയാമല്ലോ , നിന്നോട് ഒരു ബഹുമാനമുണ്ട്. അതിനുള്ള കാരണങ്ങൾ ഞാൻ പറയാം , നീ വന്നതോടെ എന്റെ അറിവ് വർദ്ധിച്ചു. ബാക്ടീരിയ ,വൈറസ് എന്നിവ തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം ഇപ്പോൾ എനിക്കറിയാം .ക്വാറന്റൈൻ,ഐസൊലേഷൻ തുടങ്ങിയ കടിച്ചാൽ പൊട്ടാത്ത ഇംഗ്ലീഷ് വാക്കുകളുടെ അർത്ഥം എനിക്കറിയാം . സനിറ്റൈസർ , ഹാൻഡ് വാഷ് മുതലായവ എന്താണെന്ന് എനിക്കറിയാം . വ്യക്തി ശുചിത്തെ കുറിച്ച് വേണമെങ്കിൽ ഒരു ലേഖനം എഴുതാൻ തന്നെ ഇപ്പോൾ എനിക്ക് സാധിക്കും . പുറത്ത് പോയിട്ട് തിരിച്ചുവരുന്ന പപ്പാ പല തവണ കൈ സോപ്പിട്ട് കഴുകുന്നത് എന്നെ വല്ലാതെ അത്ഭുതപ്പെടുത്തുന്നു .പപ്പ ഒത്തിരി മാറി,നീയറിയാതെ മറ്റു ചില ഗുണങ്ങൾ നീ മൂലം എനിക്കുണ്ടായി .എന്റെ അമ്മയ്ക്ക് നന്നായി പാചകം ചെയ്യാൻ അറിയാമെന്ന് എനിക്ക് മനസ്സിലായി . ബേക്കറി പലഹാരങ്ങളെക്കാൾ സ്വാദ് അമ്മയുണ്ടാക്കിയ ചക്ക വിഭവങ്ങൾക്ക് തന്നെ . തൂമ്പ എടുത്തു കിളക്കുന്ന പപ്പായെ ഇപ്പോൾ ഞാൻ ആദ്യമായി കണ്ടു. പയറും ചീരയും കോവലും വഴുതനയും ഞങ്ങളുടെ പറമ്പിലും വിളയും എന്ന് നീ പഠിപ്പിച്ചു. അയൽപക്കക്കാർ ഒക്കെ ഒത്തിരി നല്ലവരും സ്നേഹമുള്ളവരുമാണ്ണെന്ന് മനസ്സിലായി. ചക്ക ,മാങ്ങ തേങ്ങ ,കൈതച്ചക്ക, ചേന ,വാഴപ്പഴം ,മുതലായവ നിത്യവും വീട്ടിൽ എത്തുന്നുണ്ട് .കഞ്ഞിയും ചമ്മന്തിയും ഒക്കെ എന്താ സ്വാദ്. പിന്നെ നിന്നോട് ഒരുപാട് നന്ദിയുണ്ട് .എന്തിനാണെന്നോ ,ഞാൻ ഇതുവരെ കാണാത്ത ധാരാളം പക്ഷികൾ വീട്ടുമുറ്റത്തെ മരങ്ങളിൽ പതിവായി കാണുന്നു.
അതുമാത്രമല്ല വളരെ നാളത്തെ എന്റെ ഒരു ആഗ്രഹം സഫലമായി എന്താണെന്നറിയാമോ മുടി നീട്ടി വളർത്തുക എന്നത് നീണ്ടു വളർന്നു നിൽക്കുന്ന എന്റെ മുടി ഞാൻ നന്നായി ആസ്വദിക്കുന്നുണ്ട്. ഇതുമാത്രമല്ല നീ കാരണം ലോക സമൂഹത്തിനും ചില നല്ല ഗുണങ്ങൾ ഉണ്ടായി .ചിലത് പറയാം , ഇപ്പോൾ നല്ല ശുദ്ധവായു കിട്ടുന്നുണ്ട് അതുകൊണ്ടുതന്നെ ആർക്കും അസുഖങ്ങൾ ഇല്ല ലോകമാകെ മലിനീകരണം കുറഞ്ഞു എന്നും കേട്ടു ,നല്ല കാര്യം ,മദ്യമില്ലാതെ മനുഷ്യർക്ക് ജീവിക്കാൻ ആവും എന്ന് നീ തെളിയിച്ചു.ജീവിതത്തിന് ഇത്രയും വേഗതയുടെ ആവശ്യമില്ലെന്നും നീ മനസ്സിലാക്കി തന്നു .ഇത് ഞങ്ങൾ മനുഷ്യർക്ക് പല തിരിച്ചറിവ്കളുടെ കാലമാണ് .സർക്കാരിനെയും ജനങ്ങളുടെയും പിന്തുണയോടെ കേരളം എന്ന എന്റെ കൊച്ചു സംസ്ഥാനത്തിന് നിന്നെ എങ്ങനെ പ്രതിരോധിക്കാൻ കഴിയും എന്ന് ലോകത്തിന് കാണിച്ചു കൊടുക്കാൻ സാധിച്ചു.തളരില്ല ഞങ്ങൾ നീ വേഗം തിരികെ പോവുക സ്കൂൾ തുറക്കുമ്പോൾ നിന്റെ തോൽവി ഞങ്ങൾ കൂട്ടുകാർ പറഞ്ഞു ചിരിക്കും.....
മടങ്ങൂ.... കോവിഡ് മടങ്ങൂ വേഗം.... .

ജോർജ് പി. സുനിൽ
5 ഡി സെന്റ്. ആഗ്നസ് എച്ച്.എസ്സ്.മുട്ടുചിറ,
കുറവിലങ്ങാട് ഉപജില്ല, കോട്ടയം

കൈകോർക്കാം നാടിനായ്

ഇന്ന് നാം പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്ന സമയമാണ്. ലോകത്തിലെ ഭൂരിപക്ഷ ജനങ്ങളും പരിസ്ഥിതിയെ മലിനമാക്കുന്നു. കാടിന്റെ മക്കളെ കുടിയിറക്കി, കാട്ടാറുകളെ കൈയ്യേറി, കാട്ടുമരങ്ങൾ കട്ടുമുറിച്ച് പ്രകൃതിയെ നാം ചൂഷണം ചെയ്യുന്നു.

മസ്തകമുയർത്തി നിൽക്കുന്ന മലനിരകളും, ഋതുഭേദത്തിന്റെ കാലപ്രമാണത്തിൽ കുടമാറ്റം നടത്തുന്ന മരങ്ങളും, തെങ്ങും മാവും പ്ലാവും ചേമ്പും ചേനയേയുമെല്ലാം സ്നേഹിച്ചു ജീവിച്ച മണ്ണ് കള്ളപ്പണക്കാരനു തീറെഴുതി, കോൺക്രീറ്റ് കെട്ടിടത്തിന്റെ ഏറുമാടങ്ങളിലേക്ക് കുടിയേറുന്ന മലയാളി ഇന്ത്യയുടെ തനതു പരിസ്ഥിതിക്ക് ഒരു പാടു ഭീഷണി ഉയർത്തുന്നുണ്ട്. ' മനുഷ്യന്റെ ആവശ്യത്തിനുള്ളതെല്ലാം ഈ ഭൂമിയിലുണ്ടെന്നും അത്യാർത്തിക്കുള്ളതില്ലെന്നും' ഗാന്ധിജി പറഞ്ഞത് നമ്മുക്ക് ഓർമ്മിക്കാവുന്നതാണ്.

'ഒരു മരം വെട്ടുന്നവൻ നൂറു തൈ നടണം' ,' മരങ്ങൾ നടൂ നാടിനെ രക്ഷിക്കൂ' എന്ന വാക്യങ്ങൾ പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിൽ മരങ്ങൾക്കുള്ള പ്രാധാന്യത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ' ഞാൻ ഒരു കിളിയെ വളർത്തി പക്ഷേ അതു പറന്നു പോയി. ഞാൻ ഒരു അണ്ണാനെ വളർത്തി അത് ഓടി പോയി. എന്നാൽ, ഞാൻ ഒരു മരം വളർത്തി അപ്പോൾ അവയെല്ലാം തിരിച്ചു വന്നു .' എന്ന എ. പി. ജെ അബ്ദുൾ കലാമിന്റെ വാക്കുകൾ പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിൽ മരങ്ങൾക്കുള്ള പ്രാധാന്യമെന്തെന്നു മനസ്സിലാക്കാം.

ഒരു തൈ നടാം നമുക്കമ്മയ്ക്കു വേണ്ടി
ഒരു തൈ നടാം കൊച്ചു മക്കൾക്കു വേണ്ടി
ഒരു തൈ നടാം നൂറു കളികൾക്കുവേണ്ടി
ഒരു തൈ നടാം നല്ല നാളേക്കു വേണ്ടി

ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാടായ കേരളത്തിന് അഭിമാനിക്കാൻ ഒരു പാട് സവിശേഷതകൾ ഉണ്ട്. സാക്ഷരതയുടെയും ആരോഗ്യത്തിന്റെയും വൃത്തിയുടെയുമൊക്കെ കാര്യത്തിൽ നാം മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളെക്കാൾ മുൻപന്തിയിലാണ്. നിർഭാഗ്യവശാൽ പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണ വിഷയത്തിൽ നാം വളരെ പിറകിലാണ് .

ഇനി വരുന്നൊരു തലമുറയ്ക്ക്
ഇവിടെ വാസം സാധ്യമോ
മലിനമായ ജലാശയം അതി
മലിനമായൊരു ഭൂമിയും

ഇതാണോ നാം അടുത്ത തലമുറയ്ക്കു വേണ്ടി കൈമാറേണ്ടത്. പാടം നികത്തിയാലും മണൽ വാരി പുഴ നശിച്ചാലും മാലിന്യക്കൂമ്പാരം കൂടിയാലും കുന്നിടിച്ചാലും

ഞങ്ങൾക്കു യാതൊരു പ്രശ്നവുമില്ല എന്ന് കരുതുന്നവരുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ മാറ്റേണ്ടതാണ്.

'മാതാ ഭൂമി, പുത്രോഹം പൃഥിവാ' അതായത് ഭൂമിയെന്റെ അമ്മയാണ് ഞാൻ മകനും എന്ന വേദ ദർശന പ്രകാരം ഭൂമിയെ പ്രകൃതിയെ അമ്മയായി കണ്ട് സംരക്ഷിക്കുകയും പരിപാലിക്കുകയും ചെയ്യണം. കേരളത്തിന്റെ പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങൾ സമഗ്രമായി പഠിക്കുകയും പ്രശ്ന പരിഹാരം കണ്ടെത്തി നമ്മെ മുഴുവൻ സംരക്ഷിക്കുന്ന ഒരു മാസ്റ്റർ പ്ലാനോടു കൂടി ഒരു പുതിയ കേരളം സൃഷ്ടിച്ചെടുക്കണം. ആരോഗ്യം പ്രധാന്യമർഹിക്കുന്ന ഒരു കാലഘട്ടത്തിലൂടെയാണ് നാം കടന്നു പോകുന്നത്. കോവിഡ് - 19 എന്നറിയപ്പെടുന്ന കൊറോണ വൈറസ് ഒരു മഹാമാരിയായി ' ഠീൃഹറ ഒലമഹവേ ഛൃഴമിശമെശേീ' പ്രഖ്യാപിച്ചു.ഈ വൈറസ് യുദ്ധത്തിനേക്കാൾ വലുതാണ്. 24 മണിക്കൂറും ഡോക്ടർമാരും നേഴ്സുമാരും കൊറോണ ബാധിച്ചവരെ ശുശ്രൂഷിക്കുകയാണ്. ഈ വൈറസ് ബാധിച്ച് ഒട്ടനേകം പേർ മരിക്കുന്നു. ഈ രോഗം പകരാതിരിക്കാൻ എല്ലാ മനുഷ്യരും വീടിനുള്ളിൽ കഴിയണം ഇതൊരു പകർച്ചവ്യാധി ആയതിനാൽ മറ്റൊരാളെ സ്പർശിക്കാൻ പാടില്ല. ലോകം മുഴുവൻ ഈ രോഗത്തിനുള്ള ഒരോ മരുന്നും പരിശോദിക്കുകയാണ്. ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ നൽകുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിക്കുന്ന ജനങ്ങളാണെങ്കിൽ കോവിഡ്- 19 എന്ന വൈറസിനെ തീർച്ചയായും തോല്പിക്കാനാവും. ഈ വൈറസിൽ നിന്നും രക്ഷ നേടാൻ നമ്മുക്ക് ഒരുമിച്ച് കൈകോർക്കാം.

റ്റെസ തോമസ്
6 B സെന്റ്. ആന്റണീസ് ഹയർ സെക്കൻഡറി സ്കൂൾ, പൂഞ്ഞാർ,
ഈരാറ്റുപേട്ട ഉപജില്ല, കോട്ടയം

രോഗപ്രതിരോധം

' രോഗം വന്നിട്ടു ചികിൽസിക്കുന്നതിനെക്കാൾ നല്ലതാണ് രോഗം വരാതെ നോക്കുന്നത് ' എന്നത് നാം ചെറുപ്പം തൊട്ടേ കേട്ടുവരുന്ന ഒന്നാണ്. എന്നാൽ ഒരു തീവ്രവാദിയെപ്പോലെ നമ്മുടെ ശരീരത്തെ ആക്രമിച്ചു കടന്നു കയറുന്ന രോഗത്തെ തടയാൻ ഏറ്റവും അത്യന്താപേക്ഷിതമായത് രോഗ പ്രതിരോധ ശേഷിയാണ് .

പണക്കാരനെന്നോ പാവപ്പെട്ടവനെന്നോ വേർതിരിവില്ലാതെ നമ്മെ തേടിയെത്തുന്ന ഒരു വിപത്താണ് രോഗങ്ങൾ. ഒരു മഴ നനഞ്ഞാൽ മതി പനിയോ ജലദോഷമോ നമ്മെ തേടിയെത്തും. ഇന്നിതാ നമ്മൾ COVID 19 എന്ന മഹാമാരിയുടെ മുൻപിൽ എന്തു ചെയ്യണമെന്നറിയാതെ പകച്ചു നിൽക്കുകയാണ്. അതിലാകട്ടെ ഒന്നര

ലക്ഷത്തിലധികം പേർക്ക് തങ്ങളുടെ ജീവൻ നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു.

മാനവരാശിയെ വേരോടെ പിഴുതെറിയാൻ കഴിവുള്ള ഇത്തരം അത്യാപത്തുകൾ ഇതിനു മുൻപും വരികയും ലക്ഷക്കണക്കിനാളുകളുടെ മരണത്തിന് ഇടയാവുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ഇന്ന് ഈ 2020ൽ പേരോ ഉറവിടമോ പ്രതിവിധിയോ അറിയാതെ വന്നുപെട്ട corona എന്ന വൈറസിനു മുൻപിൽ നാം ഇത്രയെങ്കിലും പിടിച്ചു നിൽക്കുന്നത് നൂതന സാങ്കേതിക വിദ്യകളുടെ സഹായത്തോടെ ആണ്.

രോഗ പ്രതിരോധത്തിലേക്കുള്ള ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട രണ്ട് ചുവടുകളാണ് വ്യക്തി ശുചിത്വവും പരിസര ശുചിത്വവും. ചെറിയ ക്ലാസ്സുകളിലെ പഠിച്ചു പോവുന്ന ഈ അറിവുകളെ പലരും പ്രായോഗികമാക്കിയത് പക്ഷേ കൊറോണയുടെ വരവോടെയാണ്. ഇടക്കിടെ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ കഴുകണം എന്ന ബാല പാഠം പോലും നമ്മിൽ പലരും മറന്നിരുന്നു എന്നതാണ് സത്യം .

ഒരു വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതോടൊപ്പം ആയാളുടെ പരിസരവും ശുചിയായി ഇരുന്നാലെ രോഗം നമ്മിൽ നിന്ന് അകന്നു നിൽക്കു. വീടും പരിസരവും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക, കൊതുക്, ഈച്ച, എലി മുതലായ ജീവികളുടെ ശല്യം ഒഴിവാക്കുക തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളിൽ നാം പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ ചെലുത്തേണ്ടത്താണ്. ഇന്നത്തെ കാലത്ത് ഇതോടൊപ്പം സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുന്നതും സർവ്വ പ്രധാനമാണ്.

ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു ശരീരത്തിന് മാത്രമേ ശരീരത്തിൽ അതിക്രമിച്ച് കടക്കുന്ന രോഗാണുക്കളെ തടയാൻ സാധിക്കൂ. അതിനാൽത്തന്നെ രാസവസ്തുക്കൾ കലരാത്ത, ശരീരത്തിനാവശ്യമായ പോഷക ഘടകങ്ങൾ പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കണം. അതോടൊപ്പം ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിനായി വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതും നമ്മുടെ ദിനാചര്യയുടെ ഭാഗമാക്കേണ്ടത്താണ്.

സ്വന്തം ശരീരം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക എന്നതാണ് വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിൽ പ്രധാനം വൃത്തിയായി വെട്ടിയൊതുക്കിയ നഖങ്ങളും വൃത്തിയുള്ള വ്യക്തി ആക്കുന്നു. നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരവും അതോടൊപ്പം കഴുകിയതും നന്നായി വേവിച്ചുതുമാകുന്നതാണ് കൂടുതൽ നല്ലത്.

ഇതൊന്നും ആരേയും പുതുതായി പറഞ്ഞു പഠിപ്പിക്കേണ്ടാത്ത, എന്നാൽ ആരും പിൻതുടരാത്ത ശീലങ്ങളാണ്. കാലം മാറുന്നതിനൊപ്പം കോലവും മാറ്റിയ മനുഷ്യൻ പുതിയ ഭക്ഷണ ജീവിതരീതികൾ അവലംബിച്ചതോടെ ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങൾ എന്ന പുതിയ വിഭാഗം തന്നെ രൂപപ്പെട്ടത് അവഗണിക്കാവുന്ന ഒന്നല്ല.

രോഗപ്രതിരോധശേഷി നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ ജനനം മുതലേ തന്നെ ഒരളവിൽ

കാണപ്പെടുന്നു. അതോടൊപ്പം വാക്സിൻ പോലെയുള്ള ചിലതിന്റെ സഹായ ത്തോടെയും പ്രതിരോധശേഷി നാം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. സ്വഭാവിക പ്രതിരോധ ശക്തിയോടൊപ്പം തന്നെ ഇതു നമുക്ക് വളരെ വേണ്ടപ്പെട്ടത് ആണ്. അക്കാരണ ത്താൽ തന്നെ കുട്ടികൾക്ക് യഥാസമയം പോളിയോ മുതലായ വാക്സിനുകൾ നൽകേണ്ടതാണ്.

പകർച്ചവ്യാധികളെയാണ് നാം ഏറ്റവും അധികം ഭയക്കേണ്ടത്. അവയെ കൃത്യ സമയത്ത് തിരിച്ചറിഞ്ഞില്ല എന്നുണ്ടെങ്കിൽ അത് നമ്മുടെ മരണകാരണവും, അ തുപോലെ മറ്റുള്ളവരിലേക്കു പടരുന്നതും ആണ്. ഇടക്കിടെ കൈകൾ കഴുകുക, വാക്സിനു യഥാസമയം സ്വീകരിക്കുക, മരുന്നുകൾ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാ രം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക, രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ളവർ വീടുകളിൽ തന്നെ കഴി യുക, ഭക്ഷണ കാര്യം ,ആരോഗ്യം, യാത്ര മുതലായവയിൽ വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധ ചെലു ത്തുക. ഒപ്പം മറ്റുള്ളവരുടെ വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക തുടങ്ങിയ കാ ര്യങ്ങളിലാണ് നാം മുൻഗണന നൽകേണ്ടത്.

വ്യക്തി ശുചിത്വവും ആരോഗ്യ ശുചിത്വവും പാലിക്കണം. രോഗ പ്രതിരോധ ശ ക്തി വേണ്ടുവോളം ഉള്ള ഒരാൾക്കേ ഒരു ആരോഗ്യവാനായ പൗരനാകാൻ സാധി ക്കൂ. നല്ല നാളേയ്ക്ക് വേണ്ടി നാം ഇന്നെങ്കിലും തുടങ്ങിയേ മതിയാവൂ.

ജയപ്രിയ ജെയ്മോൻ
9 C സെന്റ്. ആന്റണീസ് ഹയർ സെക്കൻഡറി സ്കൂൾ, പൂഞ്ഞാർ,
ഈരാറ്റുപേട്ട ഉപജില്ല, കോട്ടയം

കരുതലിന്റെ വഴിയിലൂടെ

പ്രകൃതി ഈ ലോകത്തിലുള്ള എല്ലാ ജീവജാലങ്ങൾക്കും വേണ്ടിയുള്ളതാണ്. ഇ ത് നിയമമാണ്. ഈ നിയമത്തിനതീതമായി ആരെങ്കിലും പ്രവർത്തിച്ചാൽ,അത് മ നുഷ്യനായാലും പ്രകൃതി അതിനെതിരെ പ്രതികരിച്ചിരിക്കും. അത്തരത്തിൽ പ്ര തികരണമെന്നോണം സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവയാണ് ഇന്ന് നമ്മുക്ക് ചുറ്റും നടക്കുന്നത്. 'കൊറോണ' എന്ന വിളിപ്പേരോടെ ലോകത്തിലാകമാനം ചുറ്റിനട ക്കുന്ന കോവിഡ്-19 നമ്മിൽ ഭീതിയുളവാക്കിയിരിക്കുന്നു. എങ്ങോട്ട് തിരിഞ്ഞാ ലും കൊറോണയെ പേടിച്ച് ഒരടി മുന്നോട്ടു വയ്ക്കാൻ വയ്യാത്ത അവസ്ഥ. ദിവസ്സ ങ്ങളോളം രാജ്യങ്ങൾ അടച്ചിടുന്നു. വീട്ടുമുറ്റത്തുനിന്നും പുറത്തേയ്ക്കിറങ്ങാൻ പറ്റുന്നില്ല. എത്രകാലം.....എത്രകാലമാണിങ്ങനെ..... ഇതിനിടയിലും നടക്കുന്നുണ്ട് സാമൂഹ്യവിരുദ്ധരുടെ അഴിഞ്ഞാട്ടം. വ്യാജവാർത്തകൾ പരത്തിക്കൊണ്ട് അവർ

പലരെയും കെണിയിലാക്കാൻ ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇപ്പോഴെങ്കിലും, ഈ അവസരത്തിലെങ്കിലും തങ്ങളുടെ സ്വന്തം സുരക്ഷയും നാടിന്റെ സുരക്ഷയും മുന്നിൽക്കണ്ട് പ്രവർത്തിക്കാൻ അവർക്കാവുന്നില്ല. പരസ്പരമുള്ള അകലം പാലിക്കുക എന്നതല്ലാതെ കോവിഡ്-19-നെ തുരത്താൻ നമ്മുടെ പക്കൽ ഒരു മാർഗവുമില്ല. എന്നാൽ ഇതു മനസ്സിലാക്കാതെ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്കും പോലീസിനും പുല്ലുവില കല്പിച്ചുകൊണ്ട് റോഡിൽ ഇറങ്ങി നടക്കുകയാണ് പലരും. പ്രശസ്തിക്കുവേണ്ടി നാടിനെയും നാട്ടുകാരെയും ബലിയാടാക്കാൻ തയാറാകുന്ന ഒരുപാടുപേർ ഇപ്പോൾ സാമൂഹ്യമാധ്യമങ്ങളിൽ ഉണ്ട്. മറിച്ച് നമ്മുടെ ചുറ്റും കൊറോണ ബാധിച്ചിരിക്കുന്നവർ ഉണ്ട് എന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ്, അവരെ അപമാനിക്കുന്നതിനുപകരം വീടുകളിൽ കഴിഞ്ഞ്, അവരെ സഹായിക്കുന്നവരുമുണ്ട്. കൊറോണ ബാധിച്ചിരിക്കുന്ന ആളുകളിലുമുണ്ട് രണ്ടു തരക്കാർ. ഒന്ന്, താൻകാരണം മറ്റൊരാൾക്കും ഒന്നും സംഭവിക്കരുത് എന്നു കരുതുന്നവർ. രണ്ട്, തന്റെ രോഗം മറ്റുള്ളവർക്കും പകരണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ. നമ്മൾക്ക് ആദ്യത്തെ ക്കൂട്ടരായി മാറാം. ഇപ്പോഴത്തെ നമ്മുടെ അവസ്ഥ മനസ്സിലാക്കി അതിനെതിരെ പൊരുതുവാൻ ആവശ്യമായ കാര്യങ്ങൾ നാം ചെയ്യണം.

ഡിനിമോൾ തോമസ്
8 B സെന്റ്. അഗസ്റ്റിൻസ് എച്ച്.എസ്. പെരിങ്ങുളം,
ഈരാറ്റുപേട്ട ഉപജില്ല, കോട്ടയം

'അവൻ'

മനുഷ്യന്റെ ഉള്ളിൽ സ്നേഹം വറ്റിയെന്ന് തോന്നിയപ്പോഴായിരുന്നു അവന്റെ വരവ്. ആദ്യം അധികമാരും അവനെ അറിഞ്ഞിരുന്നില്ല. പെട്ടെന്നായിരുന്നു അവന്റെ വളർച്ച. ലോകം ഒരു ഞെട്ടലോടെ അവനെ നോക്കി. ഒരുപാട് ജീവൻ അവൻ അപഹരിച്ചു. ലോകമെങ്ങും ഭീതി പടർത്തി. തിരക്കിട്ടോടിയ പലരേയും അവൻ നിശ്ചലരാക്കി. ലോകത്തെ ഒന്നിച്ചു നിശബ്ദമാക്കി. എല്ലാവരേയും വീടിന്റെ അകത്തളങ്ങളിലേയ്ക്കു തള്ളിവിട്ടു.

പക്ഷേ..., നമുക്ക് പരിചയമില്ലാത്ത മറ്റൊരു ലോകം അവൻ നമുക്ക് തുറന്നു തന്നു. അകലങ്ങളിലെ സുഹൃത്തിനെ തേടിപ്പോയിരുന്നവർ അടുത്തുണ്ടായിരുന്ന മനസ്സുകളുടെ സ്നേഹമറിഞ്ഞു. വിടരുന്ന പൂവിന്റെ ഗന്ധമറിഞ്ഞു. ഉദയസൂര്യന്റെ ഭംഗിയറിഞ്ഞു. സന്ധ്യയുടെ നിറമറിഞ്ഞു. മഴയുടെ താളമറിഞ്ഞു. നനുത്ത രാഗമറിഞ്ഞു. നിലാവിന്റെ ജീവനറിഞ്ഞു. ഒരിക്കൽ തിരക്കിലെവിടെയോ നഷ്ടപ്പെട്ട

സ്വന്തം മനസ്സിനെ തപ്പിയെടുത്തു.സ്വന്തം സ്വപ്നങ്ങളേയും, അറിയാതെപ്പോയ കഴിവുകളേയും തിരിച്ചറിഞ്ഞു. മറന്ന സൗഹൃദങ്ങൾ വീണ്ടെടുത്തു. അകത്തിരുന്നുക്കൊണ്ട് അകലങ്ങളെ ആഴത്തിൽ സ്പർശിക്കാൻ കഴിഞ്ഞു. അടുത്തെന്നുമുണ്ടായി-രുന്ന കരുതലും സ്നേഹവുമറിഞ്ഞു. ഉള്ളിലെ സ്നേഹത്തിലുണ്ടായിരുന്ന മാറാലകൾ നീക്കം ചെയ്തു. മനസ്സുകൊണ്ട് ഒരുമിക്കാൻ നാം പഠിച്ചു. ഒരുപാട് നാൾ ഒരുമിച്ചിരിക്കാൻ കുറച്ചു നാൾ നമുക്ക് അകലാം, മനസ്സുകൊണ്ട് അടുക്കാം... Let's break the chain... !

അജയ് റ്റി
12 C 2 സെൻ്റ്. എഫ്രേം എച്ച്.എസ്സ് എസ്സ്. മാന്നാനം,
കോട്ടയം വെസ്റ്റ് ഉപജില്ല, കോട്ടയം

അമ്മയെ മാനഭംഗപ്പെടുത്തരുത്

പ്രകൃതി അമ്മയാണ്.അമ്മയെ മാനഭംഗപ്പെടുത്തരുത്. പരിസ്ഥിതിക്ക് മോശമായ രീതിയിൽ മനുഷ്യൻ പ്രവർത്തിക്കുന്നത് ലോക നാശത്തിന് കാരണമാകും. പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് ഓർമ്മിക്കാനുള്ള അവസരമായി, ഐക്യരാഷ്ട്രസഭയുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ 1972 മുതലാണ് ലോക പരിസ്ഥിതി ദിനം ആചരിച്ച് തുടങ്ങിയത്.

എല്ലാ മനുഷ്യർക്കും ശുദ്ധവായുവും ,ശുദ്ധജലവും, ജൈവ വൈവിധ്യത്തിന്റെ ആനുകൂല്യങ്ങളും അനുഭവിക്കാനുള്ള അവകാശവും സ്വാതന്ത്ര്യവുമുണ്ട് എന്ന സങ്കല്പമാണ് ലോക പരിസ്ഥിതി ദിനത്തിന്റെ കാതൽ. പ്രതീക്ഷ കൈവിടാതെ മലിനീകരണത്തിനെതിരായും പ്രവർത്തിക്കുകയാണ് പാരിസ്ഥിതിക സുസ്ഥിരത ഉറപ്പാക്കാനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗം. ഭൂമിയെ സുരക്ഷിതവും ഭദ്രവുമായ ഒരു ആവാസ കേന്ദ്രമായി നിലനിർത്തുകയും സുഖവും ശീതളവുമായ ഒരു ഹരിതകേത്രമായി അടുത്ത തലമുറയ്ക്ക് കൈമാറുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്. ഭൂമിയിലെ ചൂടിന്റെ വർദ്ധന, കാലാവസ്ഥയിലുണ്ടാക്കുന്ന മാറ്റങ്ങൾ, ഉപയോഗശൂന്യമായ മരുഭൂമികളുടെ വർദ്ധന ശുദ്ധജലക്ഷാമം, ജൈവവൈവിധ്യശോഷണം തുടങ്ങി ഒട്ടേറെ പരിസ്ഥിതിപ്രശ്നങ്ങൾ നമ്മെ അലട്ടുന്നുണ്ട്.

ഭൂമിയിൽ അനേകായിരം വർഷങ്ങളായി സ്വാഭാവികമായി സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന രാസ ജൈവ പരിവർത്തനങ്ങളുടെ ഫലമായാണ് കൃഷിക്ക് ഉപയുക്തമായ നമ്മുടെ മണ്ണ് രൂപം കൊണ്ടത്. വിവിധ രാജ്യങ്ങൾ ആധുനിക കാലഘട്ടത്തിൽ കാർഷികോല്പാദനത്തിന് സ്വീകരിച്ച ഊർജ്ജിത നവീന സമ്പ്രദായങ്ങൾ ഭൂമിയുടെ ഫലഭൂയിഷ്ഠതയെ ബാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇതിനകം ലോകത്ത് ഏകദേശം 3000

ദശലക്ഷം ഏക്കർ കൃഷിഭൂമി ഉപയോഗശൂന്യമായിരിക്കുന്നതായി കണക്കാക്കിയിരിക്കുന്നു. ഇന്ത്യയെപ്പോലുള്ള രാജ്യങ്ങളിൽ ഈ പ്രശ്നം കൂടുതൽ രൂക്ഷമാണ്. പേമാരി മൂലമുണ്ടാകുന്ന ഉരുൾപൊട്ടലും, വെള്ളപ്പൊക്കവും ,മണ്ണൊലിപ്പും ഭൂമിയുടെ ഫലഭൂയിഷ്ഠിയെ ഹനിക്കുന്നു. വരൾച്ച, വനനശീകരണം, അനാരോഗ്യകരമായ ഭൂവിനിയോഗം തുടങ്ങിയവയും നാശോന്മുഖമായ ദിശയിലേക്കാണ് നമ്മെ നയിക്കുന്നത്. വനനശീകരണമാണ് പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തെ വിപരീതമായി ബാധിക്കുന്ന ഒരു പ്രധാന ഘടകം. ഇന്ത്യയിൽ വനപ്രദേശത്തിന്റെ വിസ്തൃതി കുറഞ്ഞ് വരികയാണ്.

വെള്ളത്തിന്റെയും, വായുവിന്റേയും പരിശുദ്ധിയും ലഭ്യതയും നിലനിർത്തുന്നതിനും വനങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുന്നു. ജലമലിനീകരണം, ഖരമാലിന്യത്തിന്റെ നിർമ്മാർജ്ജന പ്രശ്നങ്ങൾ, മണ്ണിടിച്ചിൽ, മണ്ണൊലിപ്പ്, അതിവൃഷ്ടി, വരൾച്ച, പുഴമണ്ണ് ഖനനം, വ്യവസായവത്ക്കരണം മൂലമുണ്ടാകുന്ന അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം, ഭൂമികുലുക്കം തുടങ്ങി ഒട്ടേറെ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു.

റീജ.ആർ
V11. B വിജയോദയം യു.പി ചെമ്പ്,
വൈക്കം ഉപജില്ല, കോട്ടയം

ലോകത്തെ ഭീകരൻ

മലയാളികൾക്ക് ഹർത്താൽ ഒരു പുതുമയല്ല. എന്നാൽ ലോകമൊന്നടങ്കം ഒരേ സമയം ഹർത്താൽ സംഭവിച്ചാല്ലോ? എന്ന് തീരുമെന്ന് തീർച്ചയില്ലാത്ത അനിശ്ചിതമായി നീളുന്ന ഹർത്താൽ. അങ്ങനെയൊരു ദുരിതാവസ്ഥയിലാണ് ഇന്ന് ലോകം. കൊറോണ വൈറസ് പരത്തുന്ന കോവിഡ് 19 എന്ന രോഗം ലോകത്തെ അക്ഷരാർത്ഥത്തിൽ ലോക്ഡൗൺ ആക്കിയിരിക്കുകയാണ്. ഒന്നു തുമ്മാനെടുക്കുന്ന സമയം അത്രയും മതി ആ വൈറസിന് . ലോകത്തിന്റെ അതിർത്തികളെ ഒന്നാകെ അവഗണിച്ചു കൊണ്ട് അതങ്ങനെ ആളിപ്പടരുകയാണ്

നിറവും മതവും സ്വത്തും പദവിയും ഭാഷയും രാജ്യവും നോക്കാതെ മനുഷ്യനെ കീഴടക്കുന്ന ആ മഹാമാരിയെ തടുക്കാൻ ഒരൊറ്റ വഴിയെ ഇപ്പോൾ നമ്മുക്ക് മുന്നിലുള്ളൂ. വീട്ടിലിരിക്കുക സമൂഹവുമായി അകലം പാലിക്കുക . അതിലൂടെ നാടിനൊപ്പം ചേരുക. രാജ്യങ്ങളെല്ലാം അതിർത്തികൾ അടച്ചുപൂട്ടി സ്വയം തടവറ തീർക്കുന്നു. രാജ്യങ്ങൾക്കിടയിൽ രാവും പകലും മുടങ്ങാതെ പറന്നു കൊണ്ടിരുന്ന വിമാനങ്ങ ൾ പറക്കുന്നില്ല. രാജ്യാന്തര സമ്മേളനങ്ങളും ഉത്സവങ്ങളും ഉപേ

ക്ഷിക്കുന്നു. കഴിവതും വീട്ടിലിരുന്ന് ജോലി ചെയ്യാൻ രാജ്യം ജനങ്ങളോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നു. യാത്രകൾ അത്യാവശ്യത്തിനു മാത്രം. പല രാജ്യങ്ങളിലും നമ്മുടെ കേരളത്തിലും വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളെല്ലാം അടഞ്ഞു കിടക്കുന്നു. ഒരിക്കലും ആളൊഴിയാത്ത തീർത്ഥാടന കേന്ദ്രങ്ങളും വിനോദ സഞ്ചാര കേന്ദ്രങ്ങളും അടച്ചുപൂട്ടിക്കാൻ ശേഷിയുള്ള ഭീകരൻ, അതാണ് വൈറസ് . സ്വന്തമായി ശരീരമില്ലാത്ത ജീവികളാണിവ. ശ്വസിക്കുകയോ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയോ വേണ്ടാത്ത സൂക്ഷ്മ ജീവി ഈ രോഗത്തിന് പ്രതിരോധം തന്നെ രക്ഷ. കോവിഡ് 19 ഒരു വൈറസ് രോഗമായതിനാൽ രോഗത്തിന് കൃത്യമായ മരുന്നില്ല. പ്രകടമാക്കുന്ന രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾക്ക് ചികിത്സയും ശരിയായ പരിചരണവും നൽകിയാണ് രോഗം മാറ്റുന്നത്. ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധ ശേഷി കൂട്ടുന്നതും രോഗ ബാധയെ ഒരു പരിധി വരെ തടയും. നിലവിൽ മറ്റെന്തെങ്കിലും രോഗം ഉള്ളവരിലും പ്രായമായവരിലും കോവിഡ് ജീവന് ഭീക്ഷണിയാണ്. വൈറസിനെ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കാൻ അനുവദിക്കാതിരിക്കലാണ് ഏററവും നല്ല മാർഗ്ഗം. ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയും ആരോഗ്യ വിദഗ്ദരുമെല്ലാം നിർദ്ദേശിക്കുന്നത് ഇതു തന്നെ. മറ്റു പല വൈറസിനെ പോലെ വായുവിലൂടെ അതിവേഗം പറക്കുന്ന ഒന്നല്ല കൊറോണ

ഈ നൂറ്റാണ്ടിലെ ആദ്യ മഹാമാരിയാണ് കോവിഡ് 19. ചൈനയിൽ പൊട്ടി പുറപ്പെട്ട ഈ രോഗത്തെ തുടർന്ന് ജനുവരി 30 നു തന്നെ ലോകാരോഗ്യ സംഘടന ആഗോള ആരോഗ്യ അടിയന്തിരാവസ്ഥ പ്രഖ്യാപിച്ചു. മരണസംഖ്യ കൂടിയതോടെ പല ലോകരാജ്യങ്ങളും അടിയന്തരാവസ്ഥ പ്രഖ്യാപിച്ചു. സാധാരണ പകർച്ച പനി പോലെയുള്ള രോഗം തന്നെയാണ് കോവിഡ് 19. പനി, ചുമ, ശ്വാസതടസ്സം തുടങ്ങിയവയാണ് രോഗത്തിന്റെ പൊതു ലക്ഷണങ്ങൾ. രോഗം ഗുരുതരമായാൽ ന്യുമോണിയ കടുത്ത ശ്വാസതടസ്സം തുടങ്ങിയവ അനുഭവപ്പെടും. ഈ രോഗത്തിന് മരുന്നോ പ്രതിരോധ വാക്സിനോ കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ല എന്നതാണ് ഇന്ന് ലോകത്തിന് മുന്നിലുള്ള ഏറ്റവും വലിയ ഭീഷണി. ഈ വൈറസുകളുടെ പ്രത്യേകത എന്താണെന്ന് വെച്ചാൽ കണ്ണു കൊണ്ട് കാണാൻ ആവില്ല. ഇതിനെ തടയാൻ മാസ്ക് ധരിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. എൻ 95 എന്ന ഇനം മാസ്ക്കാണ് ഏറ്റവും സുരക്ഷിതം. വ്യക്തിശുചിത്വം നാം എപ്പോഴും പാലിക്കണം. കൈ കഴുകണം. പുറത്തു പോയി വന്നാൽ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് 20 സെക്കന്റെങ്കിലും കൈ കഴുകുക. 60 ശതമാനമെങ്കിലും ആൽക്കഹോൾ ഉള്ള ഹാൻഡ്സാനിറ്റെസർ ഉപയോഗിക്കുക. പൊതു സ്ഥലങ്ങളിൽ തുപ്പാതിരിക്കുക. ടിഷ്യു ഉപയോഗിച്ച ശേഷം അടച്ചിട്ട ബിന്നിൽ നിഷേപിക്കുക. മാസ്ക്ക് ഉപയോഗിച്ച് മൂക്കും വായും കൃത്യമായി മൂടുക. ഉപയോഗിച്ച ശേഷം മാസ്ക്കിന്റ മുൻ വശത്ത് സ്പർശിക്കരുത്. രോഗലക്ഷണങ്ങളുള്ളവരുമായി ഇടപ്പെടരുത്. ശ്വസിക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും

ചുമ്മക്കുമ്പോഴുമൊക്കെ പുറത്തു വരുന്ന സ്രവങ്ങളിലൂടെയാണ് ഇത് വ്യാപിക്കുക. അധിക നേരം അന്തരിക്ഷത്തിൽ തങ്ങി നിൽക്കിലെങ്കിലും പല പ്രതലത്തിലും ഇവ കൂടുതൽ നേരം കഴിഞ്ഞു കൂടും. വ്യക്തികളുമായി സുരക്ഷിത അകലം ഒരു മീറ്ററെങ്കിലും പാലിക്കുക. രോഗം സംശയിച്ചാൽ സ്വയം ഒറ്റപ്പെട്ടു കഴിയുക എന്നിവയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്. കൈ അനാവശ്യമായി മുഖത്തും കണ്ണിലും വായിലും സ്പർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കണം. ഒന്നിച്ചു നിന്ന് ഈ മഹാമാരിയെ നേരിടാം. ലോകമെമ്പാടുമുള്ള രോഗികളെ പരിചരിക്കുന്ന എല്ലാ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും നന്ദി അറിയിക്കുന്നു.

ജാനറ്റ് റോയ്
9 B സെന്റ്. ജോസഫ്സ് ആൻഡ് സെന്റ്. സിറിൽസ്
എച്ച് എസ് എസ് വെസ്റ്റ് മങ്ങാട്,
കുന്നംകുളം ഉപജില്ല, തൃശ്ശൂർ

മറികടക്കാം മഹാമാരിയെ

സാർസ് വൈറസുമായി ബന്ധമുള്ള ഒരു വൈറസ് മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന കൊറോണ പകർച്ചവ്യാധി ഈ ലോകത്തെ സ്വന്തം കൈപ്പിടിയിൽ ഒതുക്കിയിരിക്കുകയാണ്. അങ്ങങ്ങോ ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ നിന്ന് പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ട് ഇന്ന് ലോകത്താകമാനം തീതുപ്പി ആ വ്യാളി നാശം വിതച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ശുചിത്വബോധത്താലും അതീവ ജാഗ്രതയാലും കൊറോണക്കെതിരെയുള്ള സമരം ലോകത്താകമാനം തുടങ്ങിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ശുചിത്വബോധത്തിനും ജാഗ്രതയ്ക്കും അപ്പുറം മറ്റു പലരേയും നാം ഈ സന്ദർഭത്തിൽ ഓർക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു .....
സ്വന്തം ജീവസുരക്ഷ പോലും മറന്ന് കോവിഡ് പ്രതിരോധത്തിലും ചികിത്സയിലും പരിചരണത്തിലും ശ്രദ്ധയൂന്നുന്ന ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്ക് നാം തിരിച്ചു നൽകേണ്ടത് പൂർണ്ണ സുരക്ഷിതത്വമാണ്. പക്ഷെ ആ ആവശ്യ സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കാൻ മതിയായ സാഹചര്യങ്ങൾ ഇല്ലാത്തത് കൊണ്ടാവാം, അവരിൽ ചിലരിലെങ്കിലും കോവിഡ് സ്ഥിതീകരിക്കുന്നതും. കോവിഡിനെതിരേയുള്ള പോരാട്ടത്തിൽ മുന്നണി പോരാളികളായ് ഡോക്ടർമാരും നഴ്സുമാരും മറ്റ് ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും സർവ്വസജ്ജരായി നിലയുറപ്പിച്ചത് കൊണ്ടാണ് ജനങ്ങൾക്ക് വീട്ടിൽ സമാധാനത്തോടെയും സുരക്ഷയോടെയും ഇരിക്കാനാവുന്നത്. നാം വീടുകളിരിക്കുമ്പോൾ പുറത്ത് ജനതയുടെ സൗഖ്യത്തിനു വേണ്ടി അവിരാമം പ്രയത്നിക്കുന്നവരുടെ സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ കർത്തവ്യമാണ്.സർക്കാരും സമൂഹവും ഈ ചുമതല മറന്നുകൂട. ഈ സുരക്ഷയും ജാഗ്രതയും ആദരവും സമൂഹം കൂടി

അവർക്ക് നൽകേണ്ടതുമാണ്.നമുക്ക് മറക്കാതിരിക്കാം,അയുസ്സു പണയം വച്ച് അവർ ആരോഗ്യ സേവനം ചെയ്യുന്നത് കൊണ്ട് കൂടിയാണ് നമ്മൾ ആയുരാരോഗ്യ സൗഖ്യത്തോടെ ജീവിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ അവരുടെ ആരോഗ്യരക്ഷ എന്തു വില കൊടുത്തും നാം കാത്തു സൂക്ഷിച്ചേ തീരു ...

കോവിഡ് – 19 വ്യാപനത്തിനൊപ്പം ദൂരദേശങ്ങളിൽ കഴിയുന്ന നമ്മുടെ നാട്ടുകാർ അനുഭവിക്കുന്ന കഷ്ടതകളിൽ ഉള്ളുരുക്കുകയാണ് നമ്മുടെ ദേശം. സ്വന്തം നാടിനും വീടിനും വേണ്ടി ചോര നീരാക്കി പണിയെടുക്കുന്ന പ്രവാസികളുടെ ആശങ്കകൾ പലവിധമാണ്. ഒപ്പമുണ്ട് എന്ന് പലരും പറയുന്നുണ്ട് എങ്കിലും ക്രിയാത്മക നടപടികൾ വേണ്ട ഭീതിയിലും വേഗത്തിലും പ്രാമുഖ്യത്തിൽ വരണം എന്നാണ് പ്രവാസികൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. പ്രവാസികൾ ചരിത്രത്തിലെ ഏറ്റവും കടുത്ത പ്രതിസന്ധി നേരിടുന്ന ഈ ഘട്ടത്തിൽ നമ്മുടെ രാഷ്ട്രവും നാടും കരങ്ങൾ കരങ്ങളുമായ് അവർക്കൊപ്പം നിൽക്കണം. കോവിഡ് ചികിത്സയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് സമർപ്പിത സേവനം നടത്തുന്ന പ്രവാസി ഡോക്ടർമാരുടെയും നഴ്സുമാരുടെയും മറ്റ് ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെയും കാര്യത്തിൽ വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധയുണ്ടാവുകയും വേണം. രോഗകാലത്തിന്റെ പീഡകളിൽ മുങ്ങിത്താഴുന്ന പ്രവാസികൾക്കായ് സമഗ്രമായ പദ്ധതികളും ഊർജ്ജിതമായ ഇടപെലുമാണ് നാം ഒരുക്കേണ്ടത് ...

കോവിഡ് ബാധയുണ്ടാക്കിയ ഭീതിയിലും ആശങ്കയിലും വലയുന്ന ജനങ്ങൾക്ക് മറ്റൊരു വെല്ലുവിളിയായ് മാറുകയാണ് വ്യാജവാർത്തകൾ.കോവിഡിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ വ്യാജവാർത്തകൾ പ്രചരിപ്പിക്കുകയും നിർമ്മിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് തെറ്റാണെന്നറിയാമെങ്കിലും പലരും ഇത് ശ്രദ്ധിക്കാറില്ല. സത്യസന്ധവും വിശ്വാസ്യവുമായ മാർഗ്ഗ നിർദേശങ്ങൾ മുന്നിലുള്ളപ്പോൾ ചിലരെങ്കിലും സമൂഹ മാധ്യമങ്ങളിലൂടെ വ്യാജ പ്രചാരണം നടത്തുന്നു എന്നത് സാക്ഷര കേരളത്തിന് അപമാനം തന്നെയാണ്. നമ്മുടെ ജാഗ്രതയിൽ വിള്ളലേറ്റു കൂടെന്ന് നാം മന്ത്രിക്കുമ്പോഴും കോവിസ് – 19 ബാധ ചൈനയിൽ തുടങ്ങിയത് മുതൽ സമൂഹ മാധ്യമങ്ങളിൽ വരുന്ന നേരില്ലാ പ്രചാരണങ്ങൾ ഇപ്പോൾ മൂർദ്ധന്യത്തിലെത്തി നിൽക്കുന്നു. ഈ രോഗ കാലത്തെ വിഷലിപ്തമാക്കുന്ന വ്യാജവാർത്തകൾ തടയേണ്ടത് പൊതു സമൂഹത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്തമാണ് ...

ഈ രോഗകാലം നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിച്ചത് നമ്മുടെ പരാശ്രയത്വം കൂടിയാണ്. മറ്റ് സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്ന് വരുന്ന ചരക്ക് വണ്ടികളുടെ എണ്ണം കുറയുന്നത് നമ്മുടെ അടുക്കളകളുടെ ആധി കൂട്ടുന്ന സാഹചര്യം അങ്ങേയറ്റം നിർഭാഗ്യകരമാണ്. അത് കൊണ്ടു തന്നെ ‘കാർഷിക സ്വയം പര്യാപ്തത‘ എന്ന വാക്കിന്റെ തെളിച്ചം കേരളം ഏറ്റെടുക്കാൻ ഇനിയും വൈകിക്കൂടാ ... ഇതിലൂടെ സ്വാശ്രയത്വവും സ്വയം പര്യാപ്തതയും കേവിഡ് നമ്മെ പഠിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. അങ്ങേയറ്റം പ്രതികൂലമായ സാഹചര്യം ഉണ്ടായാൽ ഒരു പക്ഷെ, കേരളത്തിനും രാജ്യത്തിനു തന്നെയും ഒരു ക്ഷാമകാലത്തെ നേരിടേണ്ടിവന്നേക്കും. അങ്ങനെയൊരു ദു:സ്ഥിതി ഉണ്ടായാൽ

പരിഹരിക്കാനുള്ള വഴി സ്വയം പര്യാപ്തത തന്നെയാണ്. എത്രയും വേഗം കേരളം കാർഷിക സ്വയംപര്യാപ്തത നേടിയേ തീരു.ഈ കോവിഡ് കാലത്തിന്റെ ബാക്കി പത്രത്തിൽ അതിന്റെ ഫലശ്രുതിയും ഉണ്ടാവണം ...
ഇതുപോലെ കാർഷിക മേഖലയും വില്പന ശൃംഖലയും വലയുമ്പോഴും പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് വിരാമമില്ല. അതിർത്തി കടന്ന് ആശങ്കകൾ വരികയാണ്. ഇത് കേരളത്തെ കൂടുതൽ അസ്വസ്ഥമാക്കുന്നു. അതിർത്തിക്ക് ഇരുപുറവുമുള്ള സർക്കാർ സംവിധാനങ്ങൾ ഒന്നിച്ച് പ്രവർത്തിച്ചാലെ ഇവയ്ക്ക് തടയിണ ഇടാൻ സാധിക്കുള്ളൂ...
കോവിഡ് എന്ന അതീവഭീഷണമായ രോഗത്തെ ചെറുത്തു തോൽപ്പിക്കേണ്ടത് ജാഗ്രത എന്ന മൂർച്ചയുള്ള ആയുധം കൊണ്ടെന്ന് നാം ഇതിനോടകം പഠിച്ചിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ലോക്ഡൗണിൽ അനുവദിച്ച ഇളവുകൾ ദുരുപയോഗം ചെയ്യപ്പെടും എന്ന ആശങ്ക വളരെ പ്രസക്തമാണ്. കേരളത്തിന്റേതായ ഉയർന്ന പൗബോധവും ഉത്തരവാദിത്ത ബോധവും തെളിയിക്കാനുള്ള അവസരമാണിത് ഇപ്പോഴുണ്ടായ ഇളവുകൾ ഒരു സ്വാതന്ത്ര്യ പ്രഖ്യാപനമല്ല എന്ന് മനസ്സിലാക്കുക തന്നെയാണ് ആദ്യം വേണ്ടത്. മികച്ച അച്ചടക്കമുള്ള പൗരന്മാരാവാൻ നാം സ്വയം ശീലിക്കേണ്ട സമയമാണിത്. ഇപ്പോഴത്തെ ഇളവുകൾ തുറന്നുതരുന്ന വഴികളിലൂടെ നാം നടന്നു തുടങ്ങേണ്ടത് അതിജാഗ്രതയുടെ കൈ പിടിച്ചു തന്നെ. ചരിത്രത്തിലെ ഏറ്റവും സങ്കീർണമായ രോഗ പ്രതിസന്ധിയെ നേരിടാൻ ഇത് അതിവാര്യമാണ്.
അതിജീവനമെന്നത് കേരളത്തിന്റെ മറുപേരാണെന്ന് ഒരിക്കൽ കൂടി തെളിയിക്കാനുള്ള ഈ അവസരം നാം അർത്ഥപൂർണമാക്കേണ്ടതുണ്ട്. പ്രത്യാശയുടെയും അതിജീവനത്തിന്റെ യും കരുത്താർന്ന് നമുക്ക് മുന്നോട്ട് പോയേ തീരൂ; ജാഗ്രത എന്ന ആയുധം കൊണ്ട് കോവിഡിനെ ഒരുമയോടെ തോൽപ്പിക്കാൻ .....

തീർത്ഥ എസ് യു
8 A സെന്റ്.. ആന്റണീസ് ഗേൾസ് ഹൈസ്കൂൾ,
വടകര ഉപജില്ല, കോഴിക്കോട്

എന്റെ കൊറോണ അനുഭവം

ഒരു ദിവസം പെട്ടെന്ന് സ്കൂൾ ആനുവൽ എക്സാം നിർത്തിവെച്ചു. 4 എക്സാം മാത്രം ആണ് എഴുതുവാൻ സാധിച്ചത്. വീട്ടിൽ നിന്നും അയൽവാസികളും എല്ലാവരും കടകളിൽ പോയി സാദനങ്ങൾ സ്റ്റോക്ക് ചെയ്യണം എന്ന് പറയുന്നത് കേട്ടു. കൂടാതെ പ്രായമായ എന്റെ ഉപ്പാപ്പാക്കും ഉമ്മമാക്കും ഉള്ള മരുന്നുകളായിരുന്നു എന്റെ വീട്ടിൽ നിന്നും ആദ്യം സ്റ്റോക്ക് ചെയ്തത്. എന്തിന് വേണ്ടിയാണ് ഇ

തൊക്കെ ചെയ്യുന്നത് എന്ന് ചോദിച്ചപ്പോൾ ഉമ്മ പറഞ്ഞു തന്നു. ചൈനയിൽ വുഹാൻ എന്ന സ്ഥലത്ത് കൊറോണ എന്ന വൈറസ് ബാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതിപ്പോൾ ലോകം മുഴുവനായിട്ട് വ്യാപിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കയാണ്. ഇപ്പോൾ നമ്മുടെ കേരളത്തിലും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ഇറ്റലിയിൽ നിന്ന് വന്ന ഒരു ഫാമിലി നമ്മുടെ നാട്ടിൽ പോയ സ്ഥലങ്ങളിലൊക്കെ നിരീക്ഷണം ഏർപ്പെടുത്തിയതിന്റെ ഭാഗമായിട്ട് മുഖ്യമന്ത്രി ലോക്ഡൗൺ ഏർപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഇനി 14 ദിവസത്തേക്ക് പുറത്ത് ഇറങ്ങാൻ പാടില്ല. സ്കൂളിൽ പോവാൻ പറ്റില്ല. എക്സാം ഇനിയുണ്ടാവില്ല എന്ന് പറഞ്ഞു. അത് കേട്ടപ്പോൾ എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നത് എന്ന് എനിക്ക് മനസ്സിലായില്ല. പിന്നീട് ഉള്ള ഓരോ ദിവസവും കൊറോണ വൈറസ് കൂടുതൽ ആളുകളിൽ സ്പ്രെഡ് ആവാൻ തുടങ്ങി. ജനങ്ങൾ ഭയക്കുവാൻ തുടങ്ങി. അവസാനം ലോക്ഡൗൺ നീട്ടി വെക്കുന്നതായി അറിഞ്ഞു. ഓരോ ദിവസം കഴിയുമ്പോൾ ജനങ്ങളുടെ മരണനിരക്ക് കൂടി വന്നു. വിഷുവും, ഈസ്റ്റർ വന്നു. ആർക്കും ആഘോഷം ഉണ്ടായില്ല. എല്ലാവരും വിഷമത്തിലും സങ്കടത്തിലും കഴിയുന്ന ഈ അവസരത്തിൽ നമുക്ക് അവധിക്കാലം ആഘോഷിക്കുവാനുള്ള മനസ്സും ഉണ്ടായില്ലല്ലോ. ജനങ്ങളൊക്കെ ആശങ്കയിൽ ആണ്. ഈ കൊറോണ വൈറസിനു മരുന്ന് കണ്ട് പിടിചിട്ടില്ല എന്ന് അറിഞ്ഞു. മാസ്ക്, ഗ്ലൗസ് ധരിക്കാതെ ആരും പുറത്തിറങ്ങി നടക്കരുതെന്ന നിയമം വന്നു. കൂടെ കൂടെ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ കഴുകുവാനും സാനിട്ടേഴ്സ് ഉപയോഗിക്കുവാനും പറഞ്ഞു. ധരാളം ചൂടുവെള്ളം കുടിക്കുകയും സ്വന്തം ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്താൽ മാത്രമേ ഇതിന് ഒരു പോംവഴി ഉള്ളൂ. അപ്പോഴേക്കും ലോകം നമ്മുടെ കൈ വിട്ട് പോയി. ഇറ്റലിയിലും ചൈനയിലും അമേരിക്കയിൽ വരെ നമ്മുടെ സഹോദരങ്ങൾ മരിച്ചു വീഴാൻ തുടങ്ങി. വയസ്സായ അപ്പൂപ്പന്മാരെയും അമ്മൂമ്മമാരെയും ഇനി ചികിൽസിക്കാൻ ആവില്ലെന്ന് പറഞ്ഞ് തള്ളിവിട്ടു. പകുതി ജീവനോടെ മണ്ണിലേക്ക് അടക്കം ചെയ്യുന്നത് വരെ കണ്ടു. പക്ഷേങ്കിൽ നമ്മുടെ ഈ കൊച്ചു കേരളത്തിൽ 14 ജില്ലകൾ മാത്രമായ ഈ കേരളത്തിന് മുൻപിൽ ഏഷ്യ, യൂറോപ്പ് ഭൂഖണ്ഡങ്ങൾ എന്തിന് നമ്മുടെ ഇന്ത്യയിലെ മറ്റു സംസ്ഥാങ്ങൾ പോലും അതിശയിച്ചു നില്കുന്നു. നമ്മുടെ അഭിമാനമായ കേരളം കൊറോണ യെ പ്രതിരോധിച്ചു അസുഖം ഭേദം ആയി വീട്ടിൽ തിരിച്ചയച്ചു പ്രായമായവരെപോലും. സ്വന്തം ജീവൻ പോലും വകവെക്കാതെ ഈ കൊറോണ വൈറസ് നിയന്ത്രിക്കാൻ നമ്മുടെ മുഖ്യമന്ത്രി, ശൈലജ ടീച്ചർ, ഡോക്ടർസ്, നഴ്സ്, മറ്റുള്ള ആരോഗ്യ സാമൂഹിക പ്രവർത്തകരുടെ കൂട്ടായ്മ ഫലമായി ഇവിടെ മരണ നിരക്ക് കുറയുകയും കൊറോണ ഒരു പരിധി വരെ പിടിച്ചു കെട്ടാൻ സാദിക്കുകയും ചെയ്തു. നമ്മുടെ കേരളം ഇപ്പോൾ ലോകത്തിന് തന്നെ മാതൃക ആയികൊണ്ടിരിക്കയാണ്. ഈ ദിവസങ്ങളിൽ വീട്ടിൽ തന്നെ എല്ലാവരും കഴിയുന്നു. എന്റെ ഈ ഒഴിവ് ദിവസം ഞാൻ കഴിച്ചു കൂട്ടിയത്,

അങ്കിളിന്റെ കൂടെ കൃഷി ചെയ്യുവാൻ സഹായിച്ചു. വെണ്ടയ്ക്ക, പയർ, പച്ചമുളക്, ചീര, തക്കാളി എന്നിവ വിത്തിട്ടു പാകി ഇപ്പോൾ നല്ലരീതിയിൽ വളർന്നു വന്നു ഇലകൾ വന്നു. വല്യ സന്തോഷം ആണ് അത് കണുമ്പോൾ. പിന്നീടുള്ള സമയം ഡ്രോയിങ്, മ്യൂസിക്, റീഡിങ്. കൂടാതെ ഉപ്പാപ്പന്റെയും ഉമ്മാമന്റെയും കൂടെ ഇരുന്ന് കഥകൾ കേൾക്കും, ഗെയിം കളിക്കും. എന്നും ദിവസം ലോകത്തിലെ എല്ലാവർക്കും വേണ്ടിയും പ്രാർത്ഥിക്കും. എത്രയും പെട്ടെന്നു ഈ കൊറോണ വൈറസ് നിന്ന് നമ്മളെ എല്ലാവരെയും ഈ ലോകത്തെ തന്നെയും ദൈവം കാത്ത് രക്ഷിക്കട്ടെ എന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു...

മുഹമ്മദ് സയ്യാൻ. കെ. കെ.
6 C സെന്റ്. ജോസഫ് .എച്ച് .എസ്.എസ്.തലശ്ശേരി,
തലശ്ശേരി സൗത്ത് ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

മാറുന്ന പരിസ്ഥിതി

കോടാനുകോടി വർഷം പഴക്കമുണ്ട് നമ്മുടെ ഈ ഭൂമിക്ക്. എല്ലാ ജീവജാലങ്ങൾക്കും ഒരു പോലെ അവകാശപ്പെട്ടതാണ് ഈ ഭൂമി അല്ലെങ്കിൽ പരിസ്ഥിതി. പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കേണ്ടത് നമ്മൾ മനുഷ്യരുടെ കടമയാണ്. നാം വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിന് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്നതു പോലെ പരിസര ശുചിത്വത്തിനും പ്രാധാന്യം കൊടുക്കണം.

എല്ലാം സമൃദ്ധമായുണ്ടായിരുന്ന ഒരു കാലമുണ്ടായിരുന്നു. അതു കടന്നു പോയി. മലകളും കുന്നുകളും രാക്ഷസയന്ത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചു നിരത്തുന്നു, പുഴകളും തടാകങ്ങളും നികത്തുന്നു. ഈ വികസനം പരിസ്ഥിതിയെ വല്ലാതെ ബാധിക്കുന്നു. വികസനവും പരിസ്ഥിതിയും ഒരു പോലെ ആവശ്യമാണ് നമ്മുടെ നാടിന്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ പരിസ്ഥിതിയെ ദോഷമായി ബാധിക്കാത്ത വിധത്തിലാവണം വികസനം. ഇന്ന് ധാരാളം പക്ഷികളും മൃഗങ്ങളും നമ്മിൽ നിന്ന് മറഞ്ഞു പോകുന്നു. ഇതിന്റെയെല്ലാം കാരണം മനുഷ്യൻ തന്നെയാണ്. മനുഷ്യൻ മാത്രം ബാക്കിയാകുന്ന ഒരു അവസ്ഥയായി വികസനം മാറിയിരിക്കുന്നു.

പുഴകളെല്ലാം മാലിന്യം കൊണ്ട് നിറഞ്ഞിരിക്കുകയാണ്. പണ്ട് ഈ ഒരു അവസ്ഥ ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അന്ന് സന്തോഷവും സുഖവും ആരോഗ്യവും എല്ലാ മനുഷ്യരിലും കാണാം. ഇതെല്ലാം പൂർവികർ പറഞ്ഞ് കേട്ടിട്ടുള്ളതാണ്. ഇന്ന് അങ്ങനെയുള്ള ഒരു ഭൂമിയെ നമ്മുക്ക് കാണാൻ കഴിയുന്നില്ല.

എന്നാൽ ഇന്ന് നാം ജീവിക്കുന്ന കാലഘട്ടത്തിൽ പ്ലാസ്റ്റിക്ക് ഏറിവരുകയാണ്. പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ ഉപയോഗം വലിയോരു വിപത്തു തന്നെയാണ് സൃഷ്ടിക്കുന്നത്.

അതിനു പരിഹാരമായി ഗവൺമെന്റ് കഴിഞ്ഞ 2020 ജനുവരി 1 മുതൽ പ്ലാസ്റ്റിക്ക് നിരോധിച്ചു. ചിലർ അത് പാലിക്കുന്നു. ഇനിയും പാലിക്കാത്ത മനുഷ്യരുണ്ട്. ഇതിനെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം അവർക്കില്ല. പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണത്തിന്റെ ഭീകരതയെപ്പറ്റി ജനങ്ങളുടെ ഇടയിൽ അവബോധമുണ്ടാക്കാനായി നാം എല്ലാ വർഷവും ജൂൺ മാസം 5ാം തിയ്യതി ലോകപരിസ്ഥിതി ദിനമായി ആചരിക്കുന്നു. ചിലർ മരങ്ങൾ വെട്ടിനശിപ്പിക്കുന്നു. അതോടെ മഴ കുറയുന്നു. വൃക്ഷങ്ങൾ എന്നും നമ്മുക്ക് ഒരു തണലാണ് എന്ന ബോധം അവർക്കില്ല. 'ഇനി വരുന്നൊരു തലമുറയ്ക്ക് ഇവിടെ വാസം സാധ്യമോ?'
എന്ന വരികൾ ഇവിടെ പ്രസക്തിയേറുന്നു. ഇതെല്ലാം മനുഷ്യൻ ചെയ്യുന്ന ക്രൂരതയാണ്. ഈ ക്രൂരതയ്ക്ക് മുന്നിൽ ഭൂമി വഴങ്ങുകയാണ്. പ്രകൃതിയെ നശിപ്പിച്ചാൽ അതിന്റെ ഫലം ഭയാനകമായിരിക്കും. ഇനിയും മാറാത്ത മനുഷ്യനെ വെല്ലുവിളിക്കുകയാണ് പരിസ്ഥിതി. ഇന്ന് നാം പരിസ്ഥിതിയോട് ചെയ്യുന്ന ഓരോ ക്രൂരതയും ദുരന്തങ്ങളായ പ്രളയമായും കൊടുങ്കാറ്റായും ഉരുൾപ്പൊട്ടലായും മാരകമായ പകർച്ചവ്യാധിയായും പ്രകൃതി നമ്മുക്ക് തിരികെ തരുകയാണ്.
മനുഷ്യൻ ജീവിക്കുന്നതു അവനവനു വേണ്ടിയാണ്. അതാണ് അവന്റെ ലക്ഷ്യബോധം. ചുറ്റുമുള്ളതൊന്നും എന്നൊരു കാഴ്ച്ചപ്പാടാണുള്ളത്. മനുഷ്യ കൃതങ്ങളായ ഈ അനർത്ഥങ്ങൾക്ക് മനുഷ്യ ബുദ്ധി തന്നെ പരിഹാരം. നാം പ്രകൃതിയെ ദ്രോഹിക്കാതെ സംരക്ഷിക്കണം. ലോകത്തുള്ള എല്ലാറ്റിനേയും സ്നേഹിച്ചും സഹകരിച്ചും ജീവിക്കണം. നാം ഓരോരുത്തരും ശ്രമിക്കുകയാണെങ്കിൽ നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതിയെ നമ്മുക്ക് തന്നെ സംരക്ഷിക്കാൻ സാധിക്കും. ഉണർന്ന് പ്രകൃതിയിലേക്ക് മടങ്ങുക തന്നെ പരിഹാരം...

ആൻമെറിൻ കെ എസ്
8 A സെന്റ്. ആൻസ് എച്ച്. എസ്സ്. കോട്ടപ്പുറം,
കൊടുങ്ങല്ലൂർ ഉപജില്ല, തൃശ്ശൂർ

A throwback

While some of the earliest pandemics faded by wiping out parts of the population, medical and public health initiatives were able to halt the spread of other diseases.
As human civilizations flourished, so did infectious disease. Large number of people living in close proximity to each other and to animals, often with poor sanitation and nutrition, provided fertile breeding grounds for disease. And new

overseas trading routes spread the novel infections far and wide, creating the first global pandemic.

Here's how five of the world's worst pandemics finally ended. Plague of Justinian - No One Left to Die Three of the deadliest pandemics in recorded history were caused by a single bacterium, Yersinia pestis, a fatal infection otherwise known as the plague. The Plague of Justinian arrived in Constantinople, the capital of the Byzantine Empire, in 541 CE. It was carried over the Mediterranean Sea from Egypt, a recently conquered land paying tribute to Emperor Justinian in grain. The plague decimated Constantinople and spread like wildfire across Europe, Asia, North Africa and Arabia killing an estimated 30 to 50 million people, perhaps half of the world's population. "As to how the plague ended, the best guess is that the majority of people in a pandemic somehow survive, and those who survive have immunity."

Black Death - The Invention of Quarantine. The plague never really went away, and when it returned 800 years later, it killed with reckless abandon. The Black Death, which hit Europe in 1347, claimed an astonishing 200 million lives in just four years. As for how to stop the disease, people still had no scientific understanding of contagion, says Mockaitis, but they knew that it had something to do with proximity. That's why forward-thinking officials in Venetian-controlled port city of Ragusa decided to keep newly arrived sailors in isolation until they could prove they weren't sick. At first, sailors were held on their ships for 30 days, which became known in Venetian law as a Trentino. As time went on, the Venetians increased the forced isolation to 40 days or a quarantino, the origin of the word quarantine and the start of its practice in the Western world. "That definitely had an effect," says Mockaitis.

The Great Plague of London - Sealing Up the Sick London never really caught a break after the Black Death. The plague resurfaced roughly every 20 years from 1348 to 1665 - 40 outbreaks in 300 years. And with each new plague epidemic, 20 percent of the men, women and children living in the British capital were killed. The Great Plague of 1665 was the last and one of the worst of the centuries-long outbreaks, killing 100,000 Londoners in just seven months. All public entertainment was banned and victims were forcibly shut into their homes to prevent the spread of the disease.

Smallpox - A European Disease Ravages the New World Smallpox was endemic

to Europe, Asia and Arabia for centuries, a persistent menace that killed three out of ten people it infected and left the rest with pockmarked scars. But the death rate in the Old World paled in comparison to the devastation wrought on native populations in the New World when the smallpox virus arrived in the 15th century with the first European explorers. The indigenous peoples of modern-day Mexico and the United States had zero natural immunity to smallpox and the virus cut them down by the tens of millions.

Cholera - A Victory for Public Health Research In the early to mid 19th century, cholera tore through England, killing tens of thousands. The prevailing scientific theory of the day said that the disease was spread by foul air known as a "miasma." But a British doctor named John Snow suspected that the mysterious disease, which killed its victims within days of the first symptoms, lurked in London's drinking water. While cholera has largely been eradicated in developed countries, it's still a persistent killer in third-world countries lacking adequate sewage treatment and access to clean drinking water.

The great corona disease spread widely over the world. Many pandemics spread all over the world causing so many deaths. History is repeating ... The whole world is struggling hard to defeat the virus. We should fight it together. In this great battle we are the soldiers, we are the superheroes. The question is how we can fight it? How we can be a superhero? The answer is simple, stay home, stay healthy, wash your hands, and keep self hygiene.

ക്രിസ്റ്റോ ഫെഡറിക്
9 B സെന്റ്. ജോസഫ് .എച്ച് .എസ്.എസ്.തലശ്ശേരി,
തലശ്ശേരി സൗത്ത് ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

ദുരന്തം വിതച്ച മഹാമാരി.

നമ്മുടെ എല്ലാവരുടെയും ഇഷ്ടഭക്ഷണ വിഭവങ്ങളാണ് മത്സ്യവും മാംസവുമൊക്കെ , എന്നാൽ മത്സ്യവും മാംസവും മാത്രമല്ല ചെറുജീവികളെയും , ഉരഗങ്ങളെയും മറ്റ് ജീവികളെയും ഒക്കെ യാതൊരു അറപ്പും കൂടാതെ ചെറിയ കുട്ടികൾ മുതൽ മുതിർന്നവർ വരെ ഭക്ഷിക്കുന്ന ഒരു രാജ്യമുണ്ട്. അതാണ് ചൈന . ലോക ജനസംഖ്യയിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനത്ത് നിൽക്കുന്ന രാജ്യം.അതിലുപരി നമ്മുടെ രാജ്യവുമായി അതിർത്തി പങ്കിടുന്ന ഏറ്റവും വലിയ രാജ്യം.അവിടെയുള്ളവരുടെ

ഭക്ഷണത്തിൽ പുഴുക്കൾ, ചീവിടുകൾ,പാമ്പുകൾ, തവളകൾ , ആമകൾ, ഇതു പോലെ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ സർവസാധാരണമായി കാണുന്ന ജീവികൾ തന്നെ . ഇവയെ പച്ചയായിയും അല്ലാതെയും കഴിക്കുന്നു . എന്നാൽ അവിടെ നഗരത്തിലുള്ള എല്ലാ സ്ഥലങ്ങളിലും ഇവയെ കണ്ണാടിക്കൂട്ടിൽ പ്രദർശനത്തിന് വച്ചിട്ടുണ്ടാകും.പലതരം പുഴുക്കൾ, പാമ്പുകൾ ,അങ്ങനെ ഒരു വലിയ ശേഖരം കാണാം. ആവശ്യക്കാർക്ക് ഇഷ്ടാനുസരണം വാങ്ങാം. വുഹാൻ എന്ന നഗരത്തിലെ തിക്കും തിരക്കുമേറിയ ഒരു സാധരണ ദിവസം. പതിവ് പോലെ കടകളും, മറ്റ് സ്ഥാപനങ്ങളും തുറന്ന് പ്രവർത്തിക്കുന്നു. അപ്പോൾ പെട്ടെന്ന് സൈറൺ മുഴക്കികൊണ്ട് ആംബുലൻസ് കുതിച്ച പായുന്നു. സ്വഭാവികാമെന്ന മട്ടിൽ ആരും അതിനെ കുറിച്ച് തിരക്കിയില്ല. എന്നാൽ വുഹാൻ നഗരത്തിലെ ഒരു ആശുപത്രിയിൽ ശ്വാസതടസ്സവും പനിയും ഉൾപ്പെടെയുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ള ലോകം ഇതുവരെ കാണാത്ത മഹമാറി ആ വെള്ളിയാഴ്ച ദിവസം കലിയുഗ അവതാരമായി പിറവിയെടുത്തു. കിരീട സാദൃശ്യമുള്ള രൂപമുള്ള ഒരു വൈറസ് ആയിരുന്നു അത്. അത്പോലെ തെന്നെ അത് ലോകത്ത് കിരീടം വച്ച് വാഴുകയാണ്. അങ്ങനെ അതിന് കൊറോണ എന്ന പേര് വന്നു . നഗ്നനേത്രങ്ങൾ കൊണ്ട് പോലും കാണാനാവാത്ത ആ വൈറസ് ഇന്ന് നമ്മുടെ ലോകത്തെ മുഴുവൻ ദുരന്തത്തിൽ ആഴ്ത്തിയിരിക്കുകയാണ്.

ഏത് വലിയ ശത്രുവിനെയും ചെറുത്ത് തോൽപ്പിക്കാൻ കെൽപ്പുള്ള ആയുധശേഖരങ്ങൾ ഉള്ള വൻകിട രാജ്യങ്ങളൊക്കെ ഈ വൈറസിന് മുന്നിൽ മുട്ടുമടക്കി. അങ്ങനെ ആദ്യ വൈറസ് ബാധ വുഹാനിലെ ആശുപത്രിയിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തു. ഡോക്ടർമാർക്ക് അസുഖം എന്താണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. അജ്ഞാതമായ ഒരു വൈറസ് അത്രയേ അവർക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിച്ചുള്ളൂ . എന്നാൽ വൈറസ് ബാധിച്ച് ഒരാൾ മരണമടഞ്ഞു . അപ്പോഴാണ് വൈറസ് മാരകമാണെന്ന് അവർ തിരിച്ചറിയുന്നത്. തുടർന്നുള്ള നിമിഷങ്ങളിൽ നിലവിളി ശബ്ദം ഉയർത്തിക്കൊണ്ട് കൂടുതൽ ആംബുലൻസുകൾ വിവിധ ആശുപത്രികളിലായി കുതിക്കുന്നു. മെഡിക്കൽ സയൻസിനെ തന്നെ ഞെട്ടിച്ചുകൊണ്ട് വൈറസ് ബാധ വ്യാപനത്തിലേക്ക് കടന്നു.കൂടുതൽ ആളുകളിലേക്ക് വൈറസ് വ്യാപിച്ചു . ഡോക്ടർ മാർക്കും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്കും മുന്നിൽ വലിയൊരു ചോദ്യചിഹ്നമായി വൈറസ്. കൂടുതൽ ആളുകൾ ആശുപത്രികളിലേക്ക് . ആശുപത്രികൾ തിങ്ങി നിറഞ്ഞു. എല്ലാവരും മാസ്ക്കും ഗ്ലൗസും ഉപയോഗിക്കണമെന്ന അറിയിപ്പ് ആശുപത്രികളിൽ മുഴങ്ങി.വുഹാൻ നഗരത്തിലെ 90 ശതമാനം ആൾക്കാർക്കും രോഗം ബാധിച്ചതോടെ നഗരം അടച്ചു. നഗരം നിശ്ചലമായി. തൊട്ടടുത്ത പ്രദേശങ്ങളെക്കുള്ള വ്യാപനം തടയാൻ വേണ്ടിയായിരുന്നുവെങ്കിലും അത് അത്ര കണ്ട് ഫലം

കണ്ടില്ല. പിന്നീട് വൈറസിന്റെ വ്യാപനം ചൈനയുടെ നിയന്ത്രണത്തിൽ നിന്നും കുതറി മാറി മറ്റ് രാജ്യങ്ങളിലേക്കും രോഗം വ്യാപിച്ചു. പതിനായിരക്കണക്കിന് മനുഷ്യർ മരിച്ചു വീണു. ആ സമയത്ത് ചൈനയിൽ കൂടുതൽ പേരിലേക്ക് പടർന്ന് കൊണ്ട് ചികിത്സിക്കാൻ ആശുപത്രി സൗകര്യം തികയാത്തതിനാൽ അവർ പുതിയ കെട്ടിടങ്ങൾ കെട്ടിപൊക്കി ആശുപത്രികളാക്കി . നിരീക്ഷണ വാർഡുകളും കൂടുതൽ സുരക്ഷയ്ക്കായി നിർമ്മിച്ചു . തുടർന്ന് അമേരിക്കയിലേക്കും ഇറ്റലിയിലും ഇറാനിലും മറ്റ് യൂറോപ്യൻ രാജ്യങ്ങളിലും ഒക്കെ രോഗം വ്യാപിച്ചു. ഇറ്റലിയിൽ ജനുവരി 31 ന് രോഗ ബാധ സ്ഥിതീകരിച്ചു. ഇന്നും പതിനായിരക്കണക്കിന് ആളുകളുടെ ശവപ്പറമ്പായി ഇറ്റലി. ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരടക്കം മരണപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയായി . ഐസോലാഷൻ വാർഡിലെ നഴ്സുമാർ പറയുന്നതിങ്ങനെ ' വെന്റിലേറ്റർ സൗകര്യം തികയാതെ വന്നപ്പോൾ 70 ശതമാനം രക്ഷപ്പെടില്ല എന്ന് സാധ്യതയുള്ളവരുടെ ജീവൻ നിലനിർത്തുന്ന വെന്റിലേറ്റർ എടുത്തുമാറ്റി അൽപ്പമെങ്കിലും പ്രതീക്ഷയുള്ള ഒരു വ്യക്തിക്ക് നൽകുമ്പോൾ നമ്മുക്ക് കാണാം മരണത്തെ മുന്നിൽ കാണുന്ന അവരുടെ ദയനീയമായ കണ്ണുകൾ'. ഇതൊരു നഴ്സിന്റെ വാക്കുകളാണ്. ഇറ്റലിയിൽ നിയന്ത്രിക്കാനാവാതെ വീഴുന്നവരെ സംസ്കരിക്കാനായി കുഴിയെടുക്കാനും മറ്റും ജോലികൾ തുടങ്ങി ഏക്കർ കണക്കിന് സ്ഥലങ്ങൾ ശവപ്പറമ്പാക്കേണ്ടി വന്നു . എന്നാൽ അമേരിക്കയിൽ ജനുവരി 20 ന് തന്നെ ആദ്യ കോവിഡ് 19 റിപോർട്ട് ചെയ്തിരുന്നു. എങ്കിലും ഏകാധിപത്യ സാമ്രാജ്യത്തിന്റെ അധിപനായ ഡൊണാൾഡ് ട്രംപിന് വൈറസ് വ്യാപനത്തിന്റെ തീവ്രത മനസ്സിലാക്കാനായില്ല. അതുകൊണ്ട് മാത്രം അമേരിക്കയുടെ ജാഗ്രത കുറവും അനാസ്ഥയും ഒന്നുകൊണ്ട് മാത്രം ട്രംപിന്റെ ശ്രദ്ധക്കുറവ് മൂലം പതിനായിരക്കണക്കിന് ജീവനുകൾ ബലിയർപ്പിക്കേണ്ടിവന്നു. അപ്പോഴാണ് സാമ്രാജ്യത്തലവൻ കണ്ണ് തുറന്നത്. അപ്പോഴേക്കും രോഗം നിയന്ത്രിക്കാനാവാത്ത സ്ഥിതിയിലേക്ക് അമേരിക്ക നീങ്ങി.ഇരുപതിനായിരത്തിന് മുകളിൽ മരണം , ഒറ്റ ദിവസം കൊണ്ട് ഇറ്റലിയെ കടത്തി വെട്ടി അമേരിക്കയുടെ മരണനിരക്ക് കുത്തനെ ഉയർന്നു. 24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ ഏറ്റവും അധികം രോഗ ബാധിതർ മരിച്ചു വീഴുന്ന രാജ്യമെന്ന പദവിയും ലോകാരോഗ്യ സംഘടന നൽകി. രാജ്യം ലോക്ക്ഡൗണിലേക്ക് നീങ്ങി.എങ്കിലും വലിയ പ്രയോജനം ഒന്നും ഉണ്ടായില്ല. ഇനി നമ്മുടെ ഇന്ത്യയിലാകട്ടെ ആദ്യ കോവിഡ് 19 റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തത് മാർച്ച് മാസത്തിൽ ഇറ്റലിയിൽ നിന്നും കേരളത്തിൽ എത്തിയ മലയാളി കുടുംബത്തിലെ 3 പേർക്കാണ്. പിന്നീട് രാജ്യത്തും സംസ്ഥാനങ്ങളിലും വിവിധ ജില്ലകളിലും വിദേശികൾക്കും രോഗ ബാധ സ്ഥിതീകരിക്കുന്നതിന്റെ നിരക്ക് ദിനംപ്രതി കൂടി കൂടി വന്നു. എങ്കിലും വരുന്ന ദുരന്തത്തെ മുന്നിൽ കണ്ട് കൊണ്ട് ഇന്ത്യമഹാരാജ്യം സമ്പൂർണ ലോക്ക്ഡൗണിലേക്ക് നീങ്ങി. മറ്റ് രാജ്യങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് മരണ നിരക്കും രോഗബാധിതരുടെ എണ്ണവും

താരതമ്യേന കുറഞ്ഞു . എന്നാലും ഇപ്പോഴും ലോക്ക്ഡൗൺ തുടരുന്നു. എന്നാൽ കേരത്തിന്റെ നേട്ടം എടുത്തുപറയാതിരിക്കാനാവില്ല. കാരണം കേരള സർക്കാറിന്റെയും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെയും പോലീസ് സേനയുടെയും ഒക്കെ ആത്മാർത്ഥമായ കൂട്ടായ്മയിൽ കേരളത്തിൽ രോഗബാധ ഒരു പരിധിവരെ തടയാനായി. എങ്കിലും പലയിടങ്ങളിലും ഭീതിയുടെ നിഴലിൽ കഴിയേണ്ടി വന്നവരുണ്ട്. എങ്കിലും ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയും മറ്റ് രാജ്യങ്ങളും കേരളത്തിന്റെ കോവിഡ് പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനത്തെ അഭിനന്ദിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നു.ഏറ്റവും കൂടുതൽ രോഗികൾക്ക് രോഗം ഭേതമാകുന്ന ഒരേ ഒരു സംസ്ഥാനമാണ് കേരളം. എന്നാൽ കൊറോണ കാരണം ജീവൻ നഷ്ടമായത് വെറും, വിരലിലെണ്ണാവുന്ന 3 പേർക്ക് മാത്രം. കോവിഡിനെ പിടിച്ചു കെട്ടാൻ ഇത്രയും പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുന്ന ഭരണകൂടവും ആരോഗ്യമേഖലയും ഏറെ ശ്രദ്ധേയമായി.ഇന്നും ഇറ്റലി പോലുള്ള വൻകിട രാജ്യങ്ങളിൽ മലയാളികൾ മരിച്ചു വീഴുമ്പോൾ ലോകത്ത് മറ്റെവിടെയും കിട്ടാത്ത ചികിത്സയും പരിചരണവും കൊണ്ട് രോഗമുക്തി നേടിയ വിദേശികൾ കേരളത്തെക്കുറിച്ച് വാതോരാതെ സംസാരിക്കുകയും അവർ നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തു. കേരളത്തെ മാതൃകയാക്കണമെന്ന് അവർ ആവശ്യപ്പെട്ടു.

അങ്ങനെ കേരളം കേന്ദ്രത്തിന് വരെ കോവിഡ് പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനത്തിൽ മാതൃകയായി. എങ്കിലും കാര്യക്ഷമമായ നമ്മുടെ നാടിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിൽ ഒരർത്ഥത്തിൽ ഇന്ത്യൻ പൗരന്മാർ എന്ന നിലയിൽ നമ്മൾ എല്ലാവരും പങ്കാളികളാണ്. അത് കൊണ്ട് തന്നെ ലോക്ക്ഡൗൺ കാലത്തെ നിയമവ്യവസ്ഥയോടെയും നിബന്ധനകളോടെയും സഹകരിച്ച് ഈ മഹാമാരിയെ തുരത്താൻ നാം ഓരോരുത്തരും ബാധ്യസ്ഥരാണ്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഒറ്റകെട്ടായി ഒരുമിച്ച് നിന്ന് കൊണ്ട് ഈ മഹാമാരിയെ ഭൂമിയിൽ നിന്നും അകറ്റാം .അങ്ങനെ ആ കാലവും കഴിഞ്ഞു പോകും.

Vyshnav E K
7 A സെന്റ്. ജോസഫ് .എച്ച് .എസ്.എസ്.തലശ്ശേരി,
തലശ്ശേരി സൗത്ത് ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

ജീവിക്കാം പ്രകൃതിയെ നോവിക്കാതെ

ഓർക്കുക ഇവിടെ നാം വെറും സന്ദർശകർ മാത്രം .....അറ്റമില്ലാത്ത ഈ
ഭൂഗോളത്തിൽ ആരോ തെളിച്ചിട്ടവഴിയിലൂടെ
മൃത്യുവെ തേടി അലയുന്ന വെറും സന്ദർശകർ '.

അതെ ഈ ഭൂമിയിൽ ഒന്നും തന്നെ നമുക്ക് സ്വന്തമല്ല .നാം കഴിക്കുന്ന ജലം

ധരിക്കുന്ന വസ്ത്രം എന്തിനേറെ നാം താമസിക്കുന്ന വീട് പോലും പ്രകൃതി നമുക്ക് ദാനമായി നൽകുന്ന വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് നാം നിർമ്മിക്കുന്നതാണ് . അങ്ങനെ വെറും സന്ദർശകരായി മാത്രം ഈ ലോകത്തിലേക്ക് കടന്നുവന്ന നമുക്ക് എല്ലാം നൽകിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ പ്രകൃതിയെയാണ് നാം ചൂഷണം ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത് . നാം പ്രകൃതിയുടെ സൗന്ദര്യം നശിപ്പിക്കുന്നു . പ്രകൃതി അമ്മയാണ്. പരിസ്ഥിതിയ്ക്ക് ദോഷകരമായ രീതിയിൽ മനുക്ഷ്യൻ പ്രവർത്തിക്കുന്നതു ലോകനാശത്തിന് കാരണമാകും .പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച ഓർമിക്കാനുള്ള അവസരമായി ഐക്യ രാഷ്ട്ര സഭയുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ 1912 മുതലാണ് ലോകപരിസ്ഥിതി ദിനം ആചരിച്ചു തുടങ്ങുന്നത് . യഥാർഥത്തിൽ നാം പ്രകൃതിയെ മലിനമാക്കുകയാണ് . നമ്മുടെ അതിക്രമങ്ങൾ ....ഇവയ്ക്കെതിരെ പ്രകൃതി പ്രതികരിച്ചു തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു . അതാണ് കഴിഞ്ഞ രണ്ടു വർഷമായി നാം അനുഭവിച്ച പ്രളയം . മണ്ണിനെയും പ്രകൃതിയെയും സ്നേഹിച്ച ഒരു കാലമുണ്ടായിരുന്നു മലയാളിക്ക്. അന്നൊന്നും ഇങ്ങനെയൊരു പ്രകൃതിക്ഷോഭം ഉണ്ടായിട്ടില്ല. വരും തലമുറയുടെ നല്ല നാളെക്കായി പൂർവികർ ഒരുപാടു കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. നമുക്ക് തണലേകാനായി മരങ്ങൾ നട്ടു പിടിപ്പിച്ചു. അവരുടെ മുന്തലമുറക്കാർ അവർക്കു നല്കിയതെല്ലാം നമുക്കായി സംരക്ഷിച്ച് കാത്തുവെച്ചു . നാം നമ്മുടെ വരും തലമുറയ്ക്കയി എന്താണ് ചെയ്തിട്ടുള്ളത്? ഉള്ളതെല്ലാം നശിപ്പിച്ചതല്ലാതെ ഒന്നും തന്നെ അവരുടെ നല്ല നാളേക്കായി മാറ്റിവച്ചിട്ടില്ല.

ജലം ജീവാമൃതം
പാഴാക്കിയത് സർവ്വനാശം
വറ്റിവരണ്ട സ്രോതസ്സുകളും
ഉണങ്ങിയ ചെടികളും
തൊണ്ട വറ്റിയ മനുഷ്യനുമുള്ളൊരു
ഭാവി വിദൂരമല്ല
ഓരോ തുള്ളിയിലെ ജീവന്റെ വില
വില അന്ന് നാമറിയും.'

അതെ നാം ഈ ഭൂമിയിൽ പാഴാക്കികൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഓരോ തുള്ളി ജലത്തിന്റെയും വില നാമിനി അറിയും. ഈ ഭൂമിയിൽ ഇനി നമ്മെയും കാത്തുകിടക്കുന്നത് കൊടും വരൾച്ചയും ക്ഷാമവുമാണ് . ജൈവസമ്പത്ത് പരിരക്ഷിക്കേണ്ടതും വരും തലമുറയ്ക്കായി നിലനിർത്തേണ്ടതും നമ്മുടെ കടമയാണ് . അത് തിരിച്ചറിഞ്ഞു പ്രവർത്തിച്ചില്ലെങ്കിൽ നമ്മുടെ നിലനിൽപ്പുതന്നെ അസാധ്യമാകും. ഇനിയും വൈകിയിട്ടില്ല. നാം ഒറ്റക്കെട്ടായി നിന്നാൽ പ്രകൃതിയെ അതിന്റെ പഴയ അവസ്ഥയിലേക്ക് കുറച്ചെങ്കിലും തിരിച്ചെത്തിക്കാനായി നമുക്ക് സാധിക്കും. പ്രകൃതി എന്ന്

കേൾക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെയെല്ലാം മനസ്സിലേക്ക് കടന്നു വരുന്നത് പച്ചവിരിച്ചിട്ട് നിൽക്കുന്ന നെൽപ്പാടങ്ങളും തലയുയർത്തിനിൽക്കുന്ന മരത്തിന്റെ ചില്ലകളിലിരുന്നു കിളിനാദം പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന പക്ഷികളും ആരെയും ആകർഷിക്കുന്ന പൂക്കളും അവയിൽനിന്ന് തേൻ നുകരനായി പറന്നടുക്കുന്ന പൂമ്പാറ്റകളും തെളിനീരുപോലെ തെളിഞ്ഞൊഴുകുന്ന പുഴകളും അവയിൽ ചാടിതിമിർക്കുന്ന കുട്ടികൾ ഇങ്ങനെ ഹൃദയസ്പർശിയായ ചില ദൃശ്യങ്ങളാണ് . ഇങ്ങനെ ഒരു പ്രകൃതി ഉണ്ടായിരുന്നു നമ്മുടെ ഓർമ്മപുസ്തകങ്ങളിൽ. ഇന്നിവയെല്ലാം ആ ഓർമപുസ്തകത്തിലെ ഓർമ്മകൾ മാത്രമാണ് . . ഇനി വരുന്ന തലമുറയ്ക്ക് ഇതെല്ലം വെറും കെട്ടുകഥകൾ മാത്രമായേ തോന്നു.കാരണം അവർ കണ്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പ്രകൃതി ഇതിൽനിന്നെല്ലാം വളരെ വ്യത്യസ്തമാണ്.പച്ചവിരിച്ചിട്ട് നിൽക്കുന്ന നെൽപ്പാടങ്ങളുടെയും തലയുയർത്തി നിൽക്കുന്ന മരങ്ങളുടെയും സ്ഥാനത്തു ബഹുനില കെട്ടിടങ്ങളാണ്.തെളിനീരുപോലെ തെളിഞ്ഞൊഴുകിയിരുന്ന പുഴകളുടെ സ്ഥാനത്തു മാലിന്യകൂമ്പാരങ്ങളാണ്.ശുദ്ധമായ വായു ശ്വസിക്കണമെങ്കിൽ കാശുകൊടുക്കണ്ട അവസ്ഥയിലേയ്ക്ക് ലോകം എത്തും.ഇങ്ങനെ ഒരു പ്രകൃതി ഉണ്ടായാൽ അതിനുകാരണക്കാർ നാം ഓരോരുത്തരുമാണ്.പുഴയായിരുന്നു നാടിന്റെയും മനുഷ്യരുടെയും ജീവൻ.പ്രകൃതിയുടെ വരദാനമായ ഈ ജലം വ്യക്തികളിലേയ്ക്കും കമ്പനികളിലേയ്ക്കും സവകാര്യവത്കരിക്കപ്പെട്ടു എന്നതിന്റെ തെളിവാണ് കേരളത്തിലെ പ്ലാച്ചിമടയിലെ കൊക്കക്കോള കമ്പനി.ഈ കമ്പനിക്കെതിരെ സമരം ചെയ്തു നാം അത് പൂട്ടിച്ചു.ഇങ്ങനെ പ്രകൃതിയെ നശിപ്പിക്കുന്നവർക്കെതിരെ നാം പോരാടുകയാണ് വേണ്ടത്.ഒന്ന് പരിശ്രമിച്ചാൽ പുഴകളുടെ കളകളാരവങ്ങളും,പക്ഷികളുടെ കിളിനാദവും,പച്ചവിരിപ്പിട്ട പാടങ്ങളും....മുട്ടിയുരുമ്മി നിൽക്കുന്ന മരങ്ങളും അടങ്ങുന്ന പ്രകൃതിയെ നമ്മുടെ വരും തലമുറയ്ക്ക് നമുക്ക് ഏല്പിക്കാൻ സാധിക്കും.അതിനായി നമുക്ക് ഒറ്റകെട്ടായി പ്രവർത്തിക്കാം.

സ്നേഹ ആന്റണി
9 A സെന്റ്. ജോസഫ് ഹൈസ്ക്കൾ കുന്നോത്ത്,
ഇരിട്ടി ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

ചേർത്ത് പിടിക്കാം ഈ പ്രകൃതിയെ

കോടാനു കോടി വർഷം പഴക്കമുള്ളതാണ് നമ്മുടെ ഭൂമി. ഭൂമിയിൽ മനുഷ്യർക്കും മറ്റ് സസ്യജാലങ്ങൾക്കും ജീവിക്കാൻ തക്ക രീതിയിൽ പരിവർത്തനപ്പെട്ട് നൂറ്റാണ്ടുകൾ കൊണ്ട് ഉരുത്തിരിഞ്ഞ ഒന്നാണ് ഭൂമിയുടെ പരിസ്ഥിതി.

ആദ്യകാലങ്ങളിൽ ചുട്ടുപഴുത്തു കൊണ്ടിരുന്ന ഭൂമി മെല്ലെ തണുക്കാനും അതിനെ

തുടർന്ന് ഭൂമിയിൽ ജീവന്റെ കണിക ഉത്ഭവിക്കാനും ഇടയായി. ശാസ്ത്ര നിഗമനം കടലിലാണ് ജീവന്റെ ആദ്യ മുള പൊന്തിയത് എന്നാണ്. അങ്ങനെ ചെറു പ്രോട്ടീൻ കണങ്ങളായ അവ ധാരാളം പ്രതിസന്ധികൾ തരണം ചെയ്ത് ഇന്ന് കാണുന്ന പരിസ്ഥിതിയും ജീവജാലങ്ങളും ആയി പരിണമിച്ചു.

ഭൂമിയിലെ ജീവന്റെ സാന്നിധ്യവും ജലവും വായുവും, മഴയും, മഞ്ഞും, ഭൂമിയുടെ പുതപ്പ് ആയ ഓസോൺപാളിയും, ഭൂമിയെ മറ്റ് ആകാശഗോളങ്ങളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമാക്കുന്നു. ഭൂമിക്ക് ദൈവം നൽകിയ ഏറ്റവും വലിയ അനുഗ്രഹമാണ് ചന്ദ്രൻ. ഭൂമിയായ് ശരീരത്തിൽനിന്ന് ചിതറിത്തെറിച്ചു കൂടിച്ചേർന്ന് ഭൂമിയെ തന്നെ വലയം ചെയ്യുന്ന ചന്ദ്രൻ; ഭൂമിയുടെ ഗുരുത്വാകർഷണ നിയന്ത്രണം ഉൽക്കവർഷണ നിയന്ത്രണം തുടങ്ങിയ നിരവധി കാര്യങ്ങളിൽ ചന്ദ്രന്റെ നിറ സാന്നിധ്യം മൂലം അവയെല്ലാം സന്തുലിതാവസ്ഥയിൽ വർത്തിക്കുന്നു.

ഇത്രയും വൈവിധ്യങ്ങൾ ഉള്ള ഭൂമിയെ നമുക്ക് 'അത്ഭുത സ്വർഗ്ഗം' എന്ന് വിളിക്കാം. എന്നാൽ ഈ സ്വർഗത്തിന് ഇന്ന് കോട്ടങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുന്നു. കാരണക്കാരൻ മനുഷ്യൻ മാത്രമാണ്. മനുഷ്യന്റെ അത്യാർത്തിയും ബുദ്ധി ശൂന്യതയും ആണ് ഇതിലെ മുഖ്യപ്രതികൾ. ഭൂമിയിലെ ഓരോ വസ്തുക്കളുടെയും അവകാശം മനുഷ്യന് മാത്രമല്ല സകല ജീവജാലങ്ങളും അതിന് അവകാശികളാണ്.

ഒരു ജീവിയും സ്വന്തം ആവാസസ്ഥലം നശിപ്പിക്കാറില്ല. അത് വരും തലമുറയ്ക്കും സുരക്ഷിതമായി പകർന്നുനൽകുന്നു. എന്നാൽ മനുഷ്യൻ വരുംതലമുറയ്ക്കായി എന്താണ് സംരക്ഷിക്കുന്നത്. ആകാശം മുട്ടെ വളർന്നുനിൽക്കുന്ന സൗധങ്ങളോ? എങ്കിൽ മനസ്സിലാക്കുക. ഈ സൗധങ്ങൾ വരും ജീവനെ പിന്തുണയ്ക്കില്ല. അവ താമസസ്ഥലം മാത്രമാണ്. അത് താമസയോഗ്യമായ പരിസ്ഥിതി പ്രദാനം ചെയ്യില്ല. ഉയർന്ന സൗധങ്ങളും വികസനവും നല്ലതാണ്. ഇവ വരുംതലമുറയെയും, രാജ്യത്തെയും ആകാശവും പിന്തള്ളി വളർന്നു വലുതാകാൻ സഹായിക്കും. എന്നാൽ അവ പ്രകൃതിയെ ഹനിക്കാതെ ആയിക്കൂടെ?

ഇത്തരം വളർച്ചകൾ നാളത്തെ യുഗത്തിനും കെട്ടിപ്പടുക്കാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ ഇന്ന് നാം നശിപ്പിക്കുന്ന പ്രകൃതി അങ്ങനെയല്ല. അത് ഒരു ക്ഷണം കൊണ്ട് പൊട്ടിമുളയ്ക്കുന്നതല്ല. ഇന്ന് നാം മലിനമാക്കുന്ന വായുവും, മണ്ണും, എന്തിന് നിസ്സാരനായി കാണാവുന്ന ഒരു പച്ചില പോലും മനുഷ്യനെക്കൊണ്ട് പുന:സൃഷ്ടിക്കാൻ ആവുന്നതല്ല. സൃഷ്ടിച്ചാൽ തന്നെ അവ പ്രകൃതിയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നതുമാവില്ല.

ഭൂമിയുടെ രക്തമായി ആടിത്തിമിർത്തു ഒഴുകിയിരുന്ന നദികൾ ഉണ്ടായിരുന്നു ഇവിടെ. എന്നാൽ ഇന്ന് അവയുടെ ഓർമ്മപോലെ കൈകുമ്പിളിൽ ഒതുങ്ങാൻ തക്ക

ശുദ്ധജലം മാത്രം. ഇന്ന് പുഴ നിറയെ ജലമൊഴുകണം എങ്കിൽ 'പ്രളയം' ഉണ്ടാവണം! എങ്കിൽ വെള്ളമുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ ആകട്ടെ ഫാക്ടറി മാലിന്യം തുപ്പുന്ന വലിയ വായകൾ അവിടേക്ക് തുറന്നിരിക്കുന്നു. അവയുടെ ഉത്ഭവസ്ഥാനം ആണ് രാസ ഫാക്ടറികൾ. ഇങ്ങനെ ജലമലിനീകരണം സംഭവിക്കുമ്പോൾ ജലജീവികൾക്ക് മാത്രമാണ് പ്രശ്നം എന്ന് വിചാരിക്കരുത്. പ്രകൃതിയുടെ 'ഓക്സിജൻ ഫാക്ടറികൾക്ക് കൂടിയാണ് ഹാനി ആകുന്നത്. ഒരു കാലത്ത് ഓക്സിജൻ എന്ന വാതകം ഭൂമിയിൽ ഇല്ലായിരുന്നു. അന്ന് ആയിറോബുകൾ എന്ന അണു കോശങ്ങൾ കോശങ്ങൾ രൂപംകൊണ്ടു. അവ ഓക്സിജൻ പുറംതള്ളി. അങ്ങനെ പ്രകൃതിയിൽ ഓക്സിജന്റെ അളവ് വർദ്ധിച്ചു തുടങ്ങി. അവയിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട അയിറോബ് ആണ് ജലാശയത്തിൽ ജീവിക്കുന്ന 'സൈനോ ബാക്ടീരിയ'. പെട്ടെന്നൊരു സുപ്രഭാതത്തിൽ ഓക്സിജൻ ഇല്ലാതെ ആയാൽ ഇവയ്ക്ക് മാത്രമേ അവ പുന:സ്ഥാപിക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളു. മലിനീകരണത്തിലൂടെ ഇവയും ഭൂമിയിൽ നിന്ന് പതിയെ പതിയെ ഇല്ലാതാവും. പിന്നീട് ഓക്സിജൻ ഇല്ലാതായാൽ എന്ത് സംഭവിക്കുമെന്ന് ആരെയും ആരും പഠിപ്പിക്കേണ്ടതില്ലല്ലോ?

ഇനിയുമുണ്ട് ഫാക്ടറികൾക്ക് ഭൂമിയുടെ നിലതെറ്റിക്കാൻ തക്ക കുഴലുകൾ. വിഷം തുപ്പുന്ന പുകക്കുഴലുകൾ. ശുദ്ധവായു കിട്ടാത്ത സാഹചര്യം ഇന്ന് ലോകത്ത് പലയിടത്തും ഉണ്ട്. പരിഹാരമായി ഓക്സിജൻ പാർലറുകളും. വായു മലിനീകരണത്തിലുമുണ്ട് പ്രധാനമായ രണ്ടു വില്ലന്മാർ:-

പ്ലാസ്റ്റിക്ക്, വനനശീകരണം.

പ്ലാസ്റ്റിക്- ലോകത്തിലെ തന്നെ ഏറ്റവും മനോഹരവും ഉപയോഗപ്രദവുമായ കണ്ടുപിടിത്തം. എന്നാൽ മനുഷ്യന്റെ അശ്രദ്ധമൂലം നായകനായിരുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക്കിന് വില്ലൻ പരിവേഷം ഉടലെടുക്കേണ്ടി വന്നു. അത് വായുവിനെയും, ഭൂമിയേയും, ജലത്തെയും ഒരുപോലെ മെല്ലെമെല്ലെ കാർന്നു തിന്നാൻ തുടങ്ങി. അത് അവൻ വിനാശം ആയി ഇപ്പോൾ പതിക്കുന്നു. മനുഷ്യന് ബോധോദയമുണ്ടായി പ്ലാസ്റ്റിക്കിന് നിരോധനാജ്ഞ പുറപ്പെടുവിച്ചു. അങ്ങനെ ആ വില്ലനെ ഏറെക്കുറെ ഒതുക്കി. ഇനി വനനശീകരണം. ഇതിനു ഗവൺമെന്റ് തട ഇട്ടിട്ടുണ്ട് എന്നാൽ നേരത്തെ നശിപ്പിച്ച മരങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം ചെയ്യുന്നവർ വിരളം.

വായുമലിനികരണം ആധുനിക കാലത്തെ ഏറ്റവും വലിയ പ്രശ്നമാണ് വായുമലിനീകരണം. വായു മലിനപ്പെട്ടാൽ അത് വിള്ളൽ വീഴത്തുന്നത് ഭൂമിയുടെ സംരക്ഷണം കവചത്തിന് കൂടിയാണ്. അത് സൂര്യന്റെ യുവി രശ്മികൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന കഠിനമായ ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാക്കുന്നു. ഒരുപക്ഷേ മലിനീകരണവും ദുരുപയോഗവും ഒക്കെ അമിതമായാൽ മനുഷ്യരാശിയെ മാത്രമല്ല സകല

ജീവജാലങ്ങളേയും കൊന്നൊടുക്കാൻ പ്രാപ്തിയുള്ള സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ പടർന്നു പിടിക്കാൻ സാധ്യത വിരളമല്ല.

അമൂല്യനിധി കളുടെ കലവറയാണ് ഭൂമി. ജലം, മണ്ണ്, ഭൂമിയുടെ ഗർഭപാത്രത്തിൽ നിക്ഷേപിക്കപ്പെട്ടിരുന്ന നിധികൾ ഇങ്ങനെ എന്തെല്ലാം. ഈ സുഖഭോഗങ്ങൾ നാം മാത്രമായി ഉപയോഗിച്ച് തീർക്കാതെ വരും തലമുറയ്ക്ക് കൂടി കൈമാറാം. ഭൂമിയുടെ സ്വത്തുക്കൾ നമുക്ക് പൊതിഞ്ഞു പിടിച്ചു സംരക്ഷിക്കാം. വികസനവും വളർച്ചയും ഉണ്ടാകട്ടെ അത് പ്രകൃതിയെ ഹനിക്കാതെ ആകട്ടെ. ഇനിയെങ്കിലും പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിച്ചില്ലെങ്കിൽ വറ്റിവരണ്ട വിണ്ടുകീറിയ ഒരു തരിശുഭൂമി മാത്രമേ നമുക്ക് വരും തലമുറയ്ക്ക് കൈമാറാനാകൂ. ചുട്ടുപഴുത്ത ഭൂമിയിൽ ഒരിറ്റു ദാഹജലത്തിനായി യാചിക്കുന്ന തലമുറയെ നമുക്ക് കാണേണ്ടി വരും.

മാനവകുലത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പിനായുള്ള യുദ്ധം ആരംഭിച്ചു കഴിഞ്ഞു. മനുഷ്യന്റെ എതിരാളി ഒരിക്കലും തീരാത്ത ത്വര മൂലം മനുഷ്യൻ മാറ്റിമറിച്ച നശിപ്പിച്ച പ്രകൃതി തന്നെയാണ്. വരൂ നമുക്ക് മണ്ണിലേക്ക് ഇറങ്ങാം. വരാനിരിക്കുന്ന വറുതിയുടെ നാളുകളിൽ ചെറുത്തുതോൽപ്പിക്കാൻ നമുക്ക് ഒത്തൊരുമിച്ച് മുന്നേറാം. അന്തരീക്ഷ ഊഷ്മാവ് ഉയർത്തുന്ന ഒരു നടപടികളും ഇനി ഉണ്ടാകരുത്. കാരണങ്ങൾക്കപ്പുറം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നവരാണ് കർമ്മശേഷി ഉള്ളവർ. അവനവന്റെ ഉള്ളിലെ നിശ്ചയദാർഢ്യമാണ് ജീവതത്തിനു വില ഇടേണ്ടത്. മാനവകുലത്തിന് പൂർണ്ണതയുടെ പാരമ്യത്തി നായി വരൂ നമുക്ക് പ്രകൃതിയോട് ഒത്തു മുന്നേറാം.

സാന്ദ്ര മരിയ ഡെന്നി
8 C സെന്റ്. ജോസഫ്സ് ഗേൾസ് ഹൈസ്കൂൾ മുണ്ടക്കയം,
കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി ഉപജില്ല, കോട്ടയം

മഹാമാരികളുടെ രാജാവ്
(കൊറോണ - കിരീടം)

കൊറോണ വൈറസ് അഥവാ കോവിഡ്-19 ഇന്ന് ലോകത്തെ മുഴുവൻ ഭീതിയിലാഴ്ത്തിയ മഹാമാരി ആണ്. പുതിയൊരു രോഗം വളരെ പെട്ടെന്ന് വലിയ പ്രദേശത്ത് പരക്കുമ്പോൾ ആണ് മഹാമാരിയായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നത്. 2020 മാർച്ച് 11 ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന കൊറോണാ വൈറസിനെ മഹാമാരിയായി പ്രഖ്യാപിച്ചു.

ചൈനയിലെ ലാബിൽ നിന്ന് ചോർന്നതാണ് ലോകത്തെയാകെ ഭീതിയിലാഴ്ത്തിയ കൊറോണ വൈറസ് എന്ന് അമേരിക്ക പോലുള്ള വികസിത രാജ്യങ്ങൾ

അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. ഇതിനെപ്പറ്റി സമഗ്രമായ അന്വേഷണം നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് അമേരിക്ക.ജൈവ ആയുധ പരീക്ഷണത്തിന് ഇടയ്ക്കാണ് വൈറസ് പുറത്തു പോയതെന്ന ആരോപണവും നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്.

ചൈനയിലെ വൈറസ് ശേഖരണത്തിന്റെ കേന്ദ്രമാണ് വുഹാൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് വൈറോളജി. ആയിരത്തി അഞ്ഞൂറോളം വൈറസുകളെ സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന ഏഷ്യയിലെ ഏറ്റവും വലിയ വൈറസ് ബാങ്ക് ആണിത്. എങ്കിലും വവ്വാലുകളിൽ കാണുന്ന സാർസിന് സമാനമായ കൊറോണാ വൈറസിനെ കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള സുരക്ഷ ഒന്നും സ്ഥാപനത്തിന് ഇല്ലെന്ന് വിദഗ്ധർ മുന്നറിയിപ്പ് നൽകിയിരുന്നു. നിലാവിലെ ജീവനക്കാരിൽ നിന്നും അബദ്ധത്തിൽ ആവാം വൈറസ് പടർന്നത് എന്ന് മാധ്യമങ്ങൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിരിക്കുന്നു. ഈ പുതിയ വാർത്തയെപ്പറ്റി സ്ഥാപനം പ്രതികരിച്ചിട്ടില്ല. എന്നാൽ 2019 ഡിസംബർ 30ന് പുതിയ ഒരു വൈറസിനെ കണ്ടെത്തിയെന്നും ജനുവരി രണ്ടിന് ഇതിനെ തിരിച്ചറിഞ്ഞു എന്നും ജനുവരി 11-ന് വൈറസിനെ പറ്റിയുള്ള മുന്നറിയിപ്പ് ലോകാരോഗ്യ സംഘടനക്ക് നൽകിയിരുന്നുവെന്നും ലാബ് ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. വൈറസ് ലാബിൽ നിന്ന് ചോർന്നത് ആകാം എന്ന വാദം ആദ്യമായി ഉയർത്തിയത് ഇസ്രായേൽ ജൈവ ശാസ്ത്രജ്ഞനായ ഡാനി ഷൊഹം ആണ്.

2019 നവംബറിൽ ചൈന കണ്ടെത്തിയ വൈറസിന്റെ പേരാണ് സാർസ് കോവ്-2. മൃഗങ്ങളെയും മനുഷ്യരെയും ഒരുപോലെ ആക്രമിക്കുന്ന കൊറോണ കുടുംബത്തിൽപ്പെട്ട വൈറസ് ആണിത്. ശരീരകോശങ്ങളെ ആക്രമിച്ചു കോശങ്ങളിലെ പ്രോട്ടീൻ ഉപയോഗിച്ച് പുതിയ കൂടുതൽ വൈറസുകൾ ഉത്പാദിപ്പിക്കാൻ ഇവയ്ക്ക് കഴിയും. ശരീരം നിറയെ ക്രൗൺ അഥവാ കിരീടത്തിലേത് പോലെ ഉയർന്നു നിൽക്കുന്ന മുനകൾ ഉള്ളതുകൊണ്ടാണ് കൊറോണ വൈറസിന് ഈ പേര് ലഭിച്ചത്. മനുഷ്യശരീരത്തിലെ കോശങ്ങളിലേക്ക് കടക്കാൻ കൊറോണയെ സഹായിക്കുന്ന താക്കോലാണ് ഈ മുനകൾ.

പുതിയത് ഉൾപ്പടെ 7 ഇനം കൊറോണ വൈറസ് കളെ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. പനി, ക്ഷീണം, തൊണ്ടവേദന, ശരീരവേദന, മൂക്കൊലിപ്പ്, മൂക്കടപ്പ്, ശ്വാസതടസ്സം എന്നിവയാണ് പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ. രോഗബാധിതരിൽ ഏകദേശം 80% പേരും പ്രത്യേക ചികിത്സ ഇല്ലാതെതന്നെ രോഗമുക്തി നേടും. രോഗബാധിതരിൽ ആറിലൊരാൾ എന്ന കണക്കിനാണ് രോഗം ഗുരുതരമാകുന്നത്. വയോജനങ്ങളെയും ആരോഗ്യപരമായി ദുർബലരായവരെയുമാണ് രോഗം ഗുരുതരമായി ബാധിക്കുക. ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ളവർ തീർച്ചയായും വൈദ്യസഹായം തേടണം.

വൈറസ് ബാധിച്ചവർ തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും പുറത്തെത്തുന്ന വൈറസ്

നിറഞ്ഞ ചെറുസ്രവ തുള്ളികളിലൂടെ കോവിഡ് -19 പകരാം. ഈ തുള്ളികൾ ചുറ്റുമുള്ള വസ്തുക്കളിലും പ്രതലങ്ങളിലും വീഴാം. ഇവിടങ്ങളിൽ സ്പർശിച്ച കൈ കൊണ്ട് കണ്ണിലോ മൂക്കിലോ വായിലോ തൊടുമ്പോൾ ആണ് ആരോഗ്യവാനായ ഒരാളുടെ ശരീരത്തിൽ വൈറസ് എത്തുക.കൈകളിലുള്ള വൈറസിനെ ഇല്ലാതാക്കാൻ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് 20 സെക്കന്റ് എങ്കിലും കൈ കഴുകുന്നത് ശീലമാക്കാം. സോപ്പ് ലഭിക്കാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ 60% എങ്കിലും ആൽക്കഹോൾ ഉള്ള ഹാൻസ് സാനിറ്റയിസറുകൾ ഉപയോഗിക്കാം. അനാവശ്യമായി കണ്ണിലും മൂക്കിലും വായിലും നശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. വൈറസിനെതിരെ മൾട്ടി പർപ്പസ് വാക്സിൻ പരീക്ഷിക്കാൻ ഒരുങ്ങുകയാണ് ഇന്ത്യ.

യു.എസിലെ കൊളംബിയ സർവകലാശാലയിൽ മെഡിസിൻ വിഭാഗത്തിൽ അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസറും അർബുദ ഗവേഷകനും ദി എംപെറർ ഓഫ് ഓൾ മാലഡീസ് - ദി ബയോഗ്രഫി ഓഫ് ക്യാൻസർ എന്ന പുസ്തകത്തിന്റെ രചയിതാവുമായ സിദ്ധാർത്ഥ മുഖർജി എന്ന് ഇൻഡോ അമേരിക്കൻ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നത് ഈ വൈറസ് ഒരു ലാബിൽ നിർമ്മിച്ചതാണെന്ന് താൻ വിശ്വസിക്കുന്നില്ല എന്നാണ്. വവ്വാലുകളിൽ കാണപ്പെടുന്ന കൊറോണ വൈറസ് ശ്രേണിയാണ് കോവിഡിന് കാരണമായ വൈറസുമായി സാമ്യം പുലർത്തുന്നത് എന്ന് എന്ന് അദ്ദേഹം പറയുന്നു.

ലോകം ഒരുമിച്ച് കോവിഡിനെതിരായ പോരാട്ടത്തിലാണ്. മനുഷ്യരാശി ഉറപ്പായും ഈ മഹാമാരിയെ മറികടക്കുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കാം...

അൽഫോൻസാ സാജു
7 B സെന്റ്. തെരേസാസ് ജി.എച്ച്.എസ്. നെടുങ്കുന്നം,
കറുകച്ചാൽ ഉപജില്ല, കോട്ടയം

കൊറോണ കാലം

ചരിത്രാതീതകാലം മുതൽ മനുഷ്യന്റെ പേടിസ്വപ്നമായിരുന്നു പകർച്ചവ്യാധികൾ. ആധുനികശാസ്ത്രം വളരെയേറെ പുരോഗമിച്ച ഇക്കാലത്തും പകർച്ചവ്യാധികളെ തോൽപ്പിക്കുവാൻ മനുഷ്യന് കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. പ്ലേഗ് മുതൽ സാർസ് വരെയും ജലദോഷം മുതൽ കൊറോണ വരെയുള്ള ധാരാളം പകർച്ചവ്യാധികൾ ഇന്നുമുണ്ട്.

ലോകം കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാമാരിയുടെ പിടിയിൽ അമരുമ്പോൾ ജീവിതം വൈകാരിക അസ്വസ്ഥതകൾ കൊണ്ട് നിറഞ്ഞതാ കുന്നു. പുറംലോകം അ

സാധാരണമാംവിധം നിശബ്ദമായിരുന്നു. ജനക്കൂട്ടങ്ങളോ മുദ്രാവാക്യങ്ങൾ ഓ ഇല്ല കവല പ്രസംഗങ്ങളില്ല. കച്ചവട തിരക്കും ആഘോഷങ്ങളും ഇല്ല എങ്ങും ശാന്തം. ഇന്ന് കുറവാണ് പ്രതിരോധത്തിന് നമ്മുടെ കൊച്ചു കേരളം ലോകശ്രദ്ധ പിടിച്ചു പറ്റി മാതൃകയായിരുന്നു എന്നത് വലിയ നേട്ടം തന്നെയാണ്. അതുപോലെ തന്നെ വ്യാപ്തിയുടെ പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കി വ്യത്തിയായി സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുന്നു എന്നതും ഓർക്കേണ്ട കാര്യമാണ്.

ഇന്ന് ലോകം ജീവിതവും ജീവിത മാർഗ്ഗവും തമ്മിലുള്ള ഏറ്റുമുട്ടൽ ഉയർത്തുന്ന വെല്ലുവിളികൾക്ക് മുന്നിലാണ്. അതിസൂക്ഷ്മമായ ഒരു രോഗാണു winner തടയാൻ എല്ലാത്തിനും ആധിപത്യം സ്ഥാപിക്കാൻ കഴിയുന്നവാനെന്നു കരുതുന്ന മനുഷ്യന് കഴിയുന്നില്ല. ഇവയൊക്കെ വാസ്തവം ആണെന്നിരിക്കെ ഞാൻ എന്റെ കുഞ്ഞു മനസ്സുകൊണ്ട് സ്വകാര്യമായി അല്പം ആശ്വസിക്കുകയാണ്. കാരണം മറ്റൊന്നുമല്ല ലോകം പ്രതിസന്ധിയുടെ നിറുകയിൽ ആണെങ്കിലും നമ്മുടെ ഭൂഗോളം അടുത്ത കാലത്തെങ്ങും അനുഭവിച്ചിട്ടില്ലാത്ത സുന്ദരമായ ഒരു ഒരു അവസ്ഥയിലൂടെ ആണ് കടന്നുപോകുന്നത്. പക്ഷികൾക്കും മൃഗങ്ങൾക്കും നേരെയുള്ള ആക്രമണങ്ങൾ ഇല്ല. പുഴകളും നദികളും സ്വസ്ഥമായി ഒഴുകുന്നു. കുന്നുകളും മലകളും ഇടിച്ചു നിരത്തുന്ന ഇല്ല. ചീറിപ്പായുന്ന വാഹനങ്ങളും വാഹനാപകടങ്ങളും ഇല്ല. പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ കുന്നു കൂടുന്നില്ലയ മതത്തിനെയും ജാതിയുടെയും രാഷ്ട്രീയത്തെയും പേരിൽ മനുഷ്യൻ വാശിയും വൈരാഗ്യവും ഒഴുക്കി വിടുന്നില്ല. എല്ലാ കുടുംബങ്ങളും ഉള്ളതുകൊണ്ട് കഴിയുവാനുള്ള വലിയ മനോഭാവത്തിൽ ഉയർന്നു. സ്നേഹത്തിന്റെയും ഇഷ്ടത്തിനും ഉറവ വറ്റിയ മനുഷ്യ മനസ്സുകളിൽ വീണ്ടും അവയൊക്കെ തിരികെ എത്തുവാൻ ഇതൊരു സുവർണാവസരം ആയിരിക്കുന്നു. ശുദ്ധവായുവും സ്വസ്ഥമായ അന്തരീക്ഷവും നമ്മുടെ പ്രകൃതി എത്രനാളായി കൊതിക്കുന്നു. നമ്മെ സംരക്ഷിക്കുന്ന ഈ ഭൂമിക്ക്,, നമ്മൾ ഗൗനിക്കാതെ പോയ ഈ പ്രകൃതിക്ക് നമുക്ക് ഈ കൊറോണക്കാലം സമർപ്പിക്കാം.

നമ്മുടെ സുരക്ഷയ്ക്കായി അനുനിമിഷം നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകി ഒപ്പം നിൽക്കുന്ന സർക്കാരിനോട് സ്വന്തം നാടിനു വേണ്ടി ദിനരാത്രങ്ങൾ കഷ്ടപ്പെടുന്ന ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെയും ഉദ്യോഗസ്ഥരെയും നന്ദിയോടെ ഈ അവസരത്തിൽ ഓർക്കാം. ശുഭപ്രതീക്ഷയോടെ നമുക്കേവർക്കും ഈ മഹാമാരിക്ക് എതിരെ പൊരുതാം . നമ്മുടെ കുടുംബത്തിനുവേണ്ടി. നാടിനുവേണ്ടി, രാജ്യത്തിനുവേണ്ടി ക്രിയാത്മകമായി ഒരുമയോടെ ചിന്തിക്കാം. മഹാമാരിയുടെ പിടിയിൽനിന്നും മോചിതരാകുന്ന ആദ്യ..രാജ്യമായിരിക്കും ഇന്ത്യ. ആ പ്രത്യാശയോടെ നമുക്ക് ഒന്നിച്ച് നിൽക്കാം.

മേഘ അജിത്ത്
3 എ സെന്റ്. ജോസഫ്സ് എൽ പി ജി എസ്,
ആലപ്പുഴ ഉപജില്ല, ആലപ്പുഴ

പരിസര ശുചിത്വം

മനുഷ്യരാശി നേരിടാൻസാധ്യതയുള്ള ഏറ്റവും വലിയ വിപത്തായി മൂന്നാം ലോകമഹായുദ്ധത്തെ കണ്ടിരുന്ന ഒരു കാലമുണ്ടായിരുന്നു . എന്നാൽ, ഇന്ന് പരിസ്ഥിതിമലിനീകരണം അതിലധികം ഭയാനകമായ രൂപം പ്രാപിച്ചിരിക്കുകയാണ്. ഭൂമിയിലെ മണ്ണും, വെള്ളവും, വായുവും, ഒരുപോലെ മലിനമായിരിക്കുന്നു . നഗരങ്ങൾ വളരുകയും വ്യവസായങ്ങൾ പെരുകുകയും ചെയ്യുന്നതനുസരിച്ചു നഗരങ്ങളിൽ സ്വാഭാവികമായും ജനപ്പെരുപ്പം ഉണ്ടാകും. അതോടൊപ്പം മാലിന്യങ്ങളും കുന്നു കൂടും.എന്നാൽ,ആ മാലിന്യങ്ങൾ വേണ്ടപോലെ കൈകാര്യംചെയ്യാനുള്ള ശാസ്ത്രീയ സംവിധാനങ്ങൾ കണ്ടെത്തുകയും അവ പ്രാവർത്തികമാക്കുകയുംവേണം.അല്ലെങ്കിൽ പ്രകൃതി ദുഷിക്കും. രോഗങ്ങൾ പടർന്നു പിടിക്കും. ആശുപത്രികൾ നിർമ്മിച്ചത് കൊണ്ടോ, പുതിയ ഔഷധങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയതുകൊണ്ടോ മാത്രം ഈ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ കഴിയില്ല.

വീടുംപരിസരവും വൃത്തിയാക്കുമ്പോൾ മാലിന്യങ്ങൾഅശ്രദ്ധമായി വലിച്ചെറിയരുത്. മാലിന്യങ്ങളെകഴിവതും പുനരുപയോഗിക്കാൻ നമ്മൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. അതിന് ആദ്യം വേണ്ടത് ജൈവമാലിന്യങ്ങളും, പ്ലാസ്റ്റിക്കും,മറ്റ് മാലിന്യങ്ങളും തരംതിരിക്കുകയാണ്. ജൈവ മാലിന്യങ്ങളിൽ നിന്ന് ജൈവവളം ഉണ്ടാക്കാം. അത് കൃഷിക്ക് അത്യന്തം ഗുണകരമാണ്. പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങളും സംസ്കരിച്ച് പുനരുപയോഗിക്കാം. ഉദാഹരണത്തിന് അവയുപയോഗിച്ച് ബാഗ്, കുട, പായ തുടങ്ങിയ പലതരം നിത്യോപയോഗ വസ്തുക്കൾ ഉണ്ടാക്കാം. ഇങ്ങനെ പല തരത്തിലുള്ള കർമ്മപരിപാടികൾ നമ്മൾആവിഷ്കരിക്കണം. ജനങ്ങളിൽ ശുചിത്വത്തെക്കുറിച്ചും, മാലിന്യസംസ്കരണത്തെകുറിച്ചും, അവബോധം വളർത്തുകയും വേണം.

പ്രസംഗമല്ല, പ്രവൃത്തിയാണ് വേണ്ടത് ആദർശങ്ങൾ പ്രസംഗിക്കുന്നതിനേക്കാൾ, പ്രവർത്തിച്ചു കാണിക്കുമ്പോൾ ജനങ്ങൾക്ക് എളുപ്പം അവയെ ഉൾക്കൊള്ളാൻ സാധിക്കും. പണ്ടുകാലത്ത് പരിസ്ഥിതിസംരക്ഷണം പ്രത്യേകിച്ച് ആവശ്യമുണ്ടായിരുന്നില്ല. കാരണം,പ്രകൃതി സംരക്ഷണം സമൂഹ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായിരുന്നു. സൃഷ്ടിയിൽ സ്രഷ്ടാവിനെ കണ്ട അവർ പ്രകൃതിയേയും, ജീവജാലങ്ങളെയും, ഈശ്വര തുല്യം സ്നേഹിക്കുകയും സേവിക്കുകയും ചെയ്തു. ഈ മനോഭാവം ഒന്നുകൂടി ഉണർത്താൻ നമ്മൾ ശ്രമിക്കണം.

മാതാവിന്റെ ശാരീരികവും, മാനസികവുമായ ആരോഗ്യം, കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തെയും ബാധിക്കും. അമ്മ, പോഷകാംശങ്ങൾ അടങ്ങിയ ആഹാരം കഴിക്കുന്നവളാണെങ്കിൽ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് മുലപ്പാലിലൂടെയും അമ്മയുടെ സ്നേഹവാത്സല്യങ്ങളിലൂടെയും, അതിന്റെ ഗുണഫലം ലഭിക്കും. അതുപോലെ,

പ്രകൃതിയാകുന്ന അമ്മയുടെ ആരോഗ്യം സുരക്ഷിതമായിരുന്നാൽ നമ്മൾ ശ്വസിക്കുന്ന വായുവും, കുടിക്കുന്ന വെള്ളവും, ശുദ്ധമായിരിക്കും.കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണവും പോഷകാംശമുള്ളതായി തീരും. പ്രകൃതി മലിനമാകാതെ സംരക്ഷിക്കാൻ നമുക്ക് സാധിച്ചാൽ അതിന്റെ ഗുണഫലം ഭാവിതലമുറയ്ക്ക് ലഭിക്കും. നന്ദി.

ആര്യ സജി
9 F സെന്റ്. ജോൺസ് ഹൈസ്കൂൾ കാഞ്ഞിരത്താനം,
കുറവിലങ്ങാട് ഉപജില്ല, കോട്ടയം

ശുചിത്വം

2020 എന്ന ഈ വർഷം എത്തിയപ്പോഴാണ് ശുചിത്വത്തിന്റെ മഹത്വം നാം കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കുന്നത് . ഈ വർഷം നമുക്ക് ഒരു മഹാമാരിയെയാണ് സമ്മാനമായി ലഭിച്ചിരിക്കുന്നത് .ശുചിത്വം രണ്ടു തരം ഉണ്ട് ,വ്യക്തിശുചിത്വവും സാമൂഹിക ശുചിത്വവും.രണ്ടും നമുക്ക് അനിവാര്യമായ കാര്യമാണ് . നമുക്കാദ്യം സാമൂഹികശുചിത്വത്തെക്കുറിച്ച് നോക്കാം .

സാമൂഹിക ശുചിത്വം നമുക്ക് വളരെ അനിവാര്യമായ ഒന്നാണ് .കൊവിഡ് 19 എന്ന ഈ മഹാമാരി നമ്മെ ഇത്രയധികം ബാധിക്കാൻ കാരണം തന്നെ സാമുഹിക ശുചിത്വം പാലിക്കാത്തതാണ് .2019 അവസാനത്തോടെ ചൈനയിലാണ് രോഗം സ്ഥിരീകരിച്ചത്. വേണ്ട മുൻകരുതലോടെ ഉണർന്നു പ്രവർത്തിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ ചൈനയെപ്പോലും ഇതത്ര ബാധിക്കില്ലായിരുന്നു. ദശലക്ഷങ്ങളാണ് രോ ഗനിരീക്ഷണത്തിലുള്ളവർ രോഗം സ്ഥിരീകരിച്ചവരുടെ എണ്ണവും മരണസംഖ്യയും ഒട്ടും കുറവല്ല. വികസിത രാജ്യങ്ങളായ അമേരിക്ക, ഇറ്റലി തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങളിലെല്ലാം രോഗികളുടെയും മരണത്തിന് കീഴടങ്ങുന്നവരുടെയും എണ്ണം അനുദിനം വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഏതാനും മാസങ്ങളായി വാർത്തകളിൽ നിറഞ്ഞു നിൽക്കുകയാണ് കൊറോണ എന്ന വൈറസ് . എന്നാൽ കോവിഡിനെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിൽ മുൻപന്തിയിൽ നിൽക്കുന്നത് നമ്മുടെ കൊച്ചു കേരളമാണ്. അതിന് നാം നന്ദി പറയേണ്ടത് നമ്മുടെ മുഖ്യമന്ത്രി പിണറായി വിജയൻ സാറിനും ആരോഗ്യമന്ത്രി ഷൈലജ ടീച്ചറിനും ആണ് . സ്വന്തം ജീവൻപോലും കണക്കിലെടുക്കാതെ നമുക്കുവേണ്ടി പോരാടുന്ന ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും പോലീസും മറ്റും നൽകുന്ന സേവനം വിലമതിക്കാനാവാത്തതാണ്. ശുചിത്വത്തെക്കുറിച്ച് നമ്മെ ഒന്നുകൂടി ഓർമ്മിപ്പിക്കുവാൻ വന്ന വൈറസായി കൊറോണ മാറിയിരിക്കുകയാണ്. എല്ലാവരും കൈകൾ കഴുകിയും സാമൂഹികമായി സുരക്ഷിത അകലം പാലിച്ചും

പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിച്ചും മാത്രമേ ഈ രോഗപ്പകർച്ചയുടെ കണ്ണികൾ നമുക്ക് മുറിക്കാൻ സാധിക്കൂ.

ഈ ലോക്ഡൗൺ കാലത്ത് അധികമാരും ശ്രദ്ധിക്കാതെ പോയ ഒരു വാർത്തയാണ് പഞ്ചാബിലെ ജലന്ധറിൽ നിന്നും ഏകദേശം 250 കി.മീ. ദൂരെയുള്ള ഹിമാലയം നഗ്നനേത്രങ്ങൾകൊണ്ട് കാണുവാൻ സാധിച്ചത്. വാഹനങ്ങളിൽനിന്നും ഫാക്ടറികളിൽനിന്നും പുക മൂലമുള്ള അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം കുറഞ്ഞതിനാലാണ് ഈ വിസ്മയക്കാഴ്ച്ച കാണാൻ സാധിച്ചതെന്നാണ് വിദഗ്ദ്ധർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നത്. 30 വർഷങ്ങളായി അവിടെ താമസിക്കുന്നവർക്കു പോലും ഇപ്പോഴാണ് ഇങ്ങനെയൊരു കാഴ്ച്ച കാണാൻ സാധിച്ചതത്രേ. അങ്ങനെ കൊറോണക്കാലം അന്തരീക്ഷ ശുചീകരണത്തിനു കൂടി വഴിതെളിച്ചു. ജലന്ധറിൽ നിന്ന് ഹിമാലയം ദർശനമായത് മാത്രമല്ല ഗംഗാനദിയുടെ കാര്യവും അങ്ങനെതന്നെയാണ്. ഇരുകരകളിൽ നിന്നും ഉള്ള മാലിന്യങ്ങളുടെ തള്ളൽ കുറഞ്ഞതു നദിയിലെ ജലം ശുദ്ധം ആകുന്നതിന് സഹായിച്ചു. ഇതുമൂലം നദിയിലെ ജലം തെളിയുകയും ഓക്സിജന്റെ അളവ് വർധിക്കുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു . തന്മൂലം മത്സ്യസമ്പത്തിലും വർധനവുണ്ടായതായി വാർത്തകളിലൂടെ അറിയുവാൻ സാധിക്കുന്നു .രാജ്യത്തെ ഏറെക്കുറെ എല്ലാ നദികളുടെയും അവസ്ഥ ഇതുതന്നെ.

റോഡരികിലും മറ്റും വേസ്റ്റ് കൂട്ടിയിടുന്നത് ഒരു സ്ഥിരം കാഴ്ച്ചയായി മാറിയിരിക്കുകയാണ്. രോഗവാഹകരായ ഈച്ചകളും മറ്റും മുട്ടയിട്ടു പെരുകുന്നതിന് ഇത് കാരണമാകും. ഇത്തരം വൃത്തിഹീനമായ ഇടങ്ങളിൽ നിന്നും പറന്നെത്തുന്ന ഈച്ചകൾ പ്രധാന രോഗവാഹകരാണ്. പ്ലാസ്റ്റിക്ക് കവറുകളും കുപ്പികളും മറ്റും ഉപയോഗശേഷം കത്തിക്കുന്ന പതിവ് നമുക്ക് ഉണ്ട്. ഇങ്ങനെ കത്തിക്കുന്ന പുക ശ്വസിക്കുന്നതുമൂലം ക്യാൻസർ പോലുള്ള മാരകരോകങ്ങൾ പിടിപെടുന്നതിനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ് .ഇന്ന് ശുദ്ധജലത്തിന്റെ ലഭ്യത വളരെ കുറവാണ്. പുഴകളും തോടുകളും കുളങ്ങളും എല്ലാം തന്നെ ഇന്ന് മലിനമാണ്. ഹോട്ടലുകളിൽനിന്നും വീടുകളിൽനിന്നും മലിനജലം പുഴകളിലേക്കാണ് ഒഴുക്കുന്നത്. ഇത്തരം ജലാശയങ്ങളുടെ സമീപത്തുള്ള ആളുകൾ ഈ മലിനജലം ഉപയോഗിക്കേണ്ട അവസ്ഥയിലാണ്.ഇത് ജലജന്യരോഗങ്ങൾ പകരുന്നതിന് കാരണമാകാറുണ്ട് . ലോക്ഡൗൺ കാലത്ത് ജലാശയങ്ങൾ കൂടുതൽ തെളിഞ്ഞു വന്നത് നമുക്ക് ഒരു പാഠമാകേണ്ടതുണ്ട് .

മഴക്കാലമാകുമ്പോൾ വീടിന്റെ പരിസരങ്ങളിൽ കാണപ്പെടുന്ന വില്ലനാണ് കൊതുക് .കൊതുക് വരുത്തിവയ്ക്കുന്ന രോഗങ്ങളുടെ കണക്ക് ആണെങ്കിൽ പറയുകയും വേണ്ട. ഡെങ്കിപ്പനി, മലേറിയ, എച്ച് 1 എൻ 1, മന്ത് എന്നിവ അവയിൽ ചിലതാണ് .നമ്മുടെ വീടുകളും പരിസരങ്ങളും ശുചിയാക്കി വയ്ക്കുക. ഒരു തുള്ളി

വെള്ളത്തിൽപ്പോലും മുട്ടയിടുന്നവരാണ് കൊതുകുകൾ .ആയതിനാൽ വെള്ളം കെട്ടി നിൽക്കുന്നില്ല എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്.

ഇന്ന് നമ്മൾ ചർച്ച ചെയ്യാൻ പോകുന്നത് വ്യക്തിശുചിത്വത്തെക്കുറിച്ചാണ്. നാം ജനിച്ചപ്പോൾ മുതൽ ശീലിച്ചു വന്ന ഒന്നാണ് വ്യക്തിശുചിത്വം .രാവിലെ എഴുന്നേൽക്കുമ്പോൾ പല്ലുതേച്ചും കുളിച്ചും ഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പും ശേഷവും കൈകൾ വൃത്തിയാക്കിയും നാം ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നു. നാം ഇങ്ങനെയെല്ലാ ശ്രദ്ധിക്കുന്നത് ആരോഗ്യവാന്മാരായിരിക്കുന്നതിനായാണ്. അതിനായി പുറത്ത് മാത്രം ശുചിത്വം പാലിച്ചാൽ പോരാ ശരീരത്തിന്റെ അകവും ശുചിയായിരിക്കണം. ഫാസ്റ്റ്ഫുഡിന്റെ കാലത്താണ് നാം ജീവിക്കുന്നത്. ആവശ്യമില്ലാത്ത ഭക്ഷണരീതികൾ നമ്മുടെ ആരോഗ്യം കവർന്നെടുക്കുകയാണ്. നാം ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾ എന്നു വിളിക്കുന്ന പ്രമേഹം,രക്തസമ്മർദം, അമിതമായ കൊഴുപ്പ് തുടങ്ങിയവ ഇത്രയധികം നമ്മെ ബാധിക്കാൻ കാരണം അനാവശ്യ ഭക്ഷണ രീതികൾ ആണ്.ഇതിനുള്ള ഒരു പ്രതിവിധി നമ്മുടെ വീടുകളിൽ ഉള്ള ഇലക്കറികളും പച്ചക്കറികളും പഴവർഗ്ഗങ്ങളും ആണ്. പുതുതലമുറ മറന്നുപോയ ചേന, ചേമ്പ്, കപ്പ,കാച്ചിൽ തുടങ്ങിയവ നമ്മുടെ ഭക്ഷണ ശീലങ്ങളാക്കാം, നമുക്ക് ആരോഗ്യത്തോടെ വളരാം, ജീവിക്കാം.മഹാമാരികളെ തോല്പിക്കാം.

കൃഷ്ണേന്ദു
8 സി സെന്റ്. തോമസ് ഹയർ സെക്കണ്ടറി സ്കൂൾ എരുമേലി,
കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി ഉപജില്ല, കോട്ടയം

പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങൾ

ഭൂമിയുടെ ആരോഗ്യം പരിഗണിക്കാതെയുള്ള മനുഷ്യന്റെ ഏതൊരു പ്രവർത്തനവും പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണമാണ്. കാർഷികമേഖലയിൽ വിഷകാരികളായ വളങ്ങളുടെയും കീടനാശിനികളുടെയും പ്രയോഗം, ഫാക്ടറികളിൽ നിന്ന് വമിക്കുന്ന വിഷ വാതകങ്ങൾ തുടങ്ങി ഉപയോഗശൂന്യമായ വസ്തുക്കൾ ഭൂമിയിലേക്ക് വലിച്ചെറിയുന്നതുവരെ എന്തും പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണമാണ്. പരിസ്ഥിതിയുടെ സംതുലിതാവസ്ഥയെ തകിടം മറിക്കുന്ന ഇത്തരത്തിലുള്ള നടപടികൾ കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനത്തിന് ആക്കം കൂട്ടും.

എക്കോ സിസ്റ്റത്തെ നശിപ്പിക്കൽ

ഏതോരു ചുറ്റുപാടിലും (environment) ഉള്ള ജീവനുള്ളതും ഇല്ലാത്തതുമായ വസ്തുക്കളുടെ പരസ്പര സഹവർത്തിത്വയാണ് എക്കോ സിസ്റ്റം എന്നു വിളിക്കുന്നത്.

നിലങ്ങൾ നികത്തുന്നതും ഭൂമി തരിശിടുന്നതും വന്യമൃഗങ്ങളെ വേട്ടയാടലും എല്ലാം എക്കോ സിസ്റ്റത്തിന്മേലുള്ള മനുഷ്യന്റെ കൈകടത്തൽ തന്നെ. മനുഷ്യന്റെ സുഖലോലുപതയോടുള്ള ആസക്തിയും ലാഭക്കൊതിയും എല്ലാം പ്രകൃതി വിഭവങ്ങളെ ഇല്ലായ്മ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കയാണ്. അതുവഴി നഷ്ടപ്പെടുന്നത് പ്രകൃതി സൃഴ്ടിച്ച ആവാസവ്യവസ്ഥ കൂടിയാണ്.

ജൈവ അധിനിവേശം (Bio-Invasion)

ഒരു ആവാസ വ്യവസ്ഥയിൽ നിന്ന് മറ്റൊന്നിലേക്കു ജീവജാലങ്ങൾ കടന്നു കയറി അവിടുത്തെ ആവാസവ്യവസ്ഥ മാറ്റി മറിക്കുന്ന തരത്തിൽ ആധിപത്യം സ്ഥാപിക്കുന്നതിനെയാണ് ജൈവ അധിനിവേശം എന്നു വിളിക്കുന്നത്. അതിനുള്ള ഉദാഹരണമാണ് വർഷങ്ങൾക്കു മുൻപ് വിരുന്നെത്തി കേരളത്തിലെ ഉൾനാടൻ കായൽ ജലാശയങ്ങളെ മുഴുവൻ കീഴടക്കിയ ആഫ്രിക്കൻ പായൽ.

ജനിതക മാറ്റം വരുത്തിയ ചെടിയിനങ്ങൾ

ജനിതിക സാങ്കേതിക വിദ്യയിലൂടെ ആഭികാമ്യ സ്വഭാവത്തിന്റെ മൂല കാരണക്കാരായ ജീനുകളെ കണ്ടെത്തി ഒരുമിപ്പിച്ചു സദ്ഗുണ വർഗങ്ങളെ സൃഷ്ടിക്കുന്ന വിദ്യയാണിത്. സംഗതി കേൾക്കുമ്പോൾ മോശമല്ലെന്ന് തോന്നിയാലും ജനിതക മാറ്റം വരുത്തിയ ചെടികളും അവയിൽ നിന്നുള്ള ഉൽപ്പന്നങ്ങളും മനുഷ്യരിലും പ്രകൃതിയിലും എന്തൊക്കെ മാറ്റം മറിച്ചിലുകളാണ് വരുത്തുവാൻ പോകുന്നത് എന്ന സംശയം ബാക്കി നിൽക്കുന്നു.

കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനം കേരളത്തിലും കാര്യമായ മാറ്റങ്ങളാണ് വരുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ഭൂഗർഭജലത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള എല്ലാ കുടിവെള്ള പദ്ധതികളും തകരാറിലാണെന്ന് കേരളത്തിലെ ജലമന്ത്രി വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. ഭൂഗർഭജലസമ്പത്ത് താഴ്ന്നതാണ് പ്രശ്നം. അസാധാരണ വരൾച്ചയായിരുന്നു കേരളത്തിൽ ഈ വർഷം അനുഭവപ്പെട്ടത്. അതു പോലെ കേരളത്തിന്റെ മൊത്തം ആവാസ വ്യവസ്ഥയിലും കാതലായ മാറ്റങ്ങളാണ് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത്. ഒരു കോടിയിലധികം ജനങ്ങൾ മലനിരകളിലേയ്ക്ക് ഈ നൂറ്റാണ്ടിൽ തന്നെ കുടിയേറേണ്ടി വരും. കുട്ടനാടും കൊച്ചിയും വരെ വെള്ളത്തിനടിയിലാകും. കേരളത്തിലെ 44 നദികളിലും ഓര് ജലം നിറയും എന്നു തുടങ്ങി ആശങ്കകളുടെ നീണ്ട പട്ടിക അവസാനിക്കുന്നില്ല.

പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിച്ചു നിർത്താൻ ബോധപൂർവമായ ശ്രമം ജനങ്ങളുടെയും അധികാരികളുടെയും ഭാഗത്തുനിന്നുണ്ടാവണമെന്ന് പ്രകൃതിസ്നേഹികൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. അതുണ്ടായില്ലെങ്കിൽ അടുത്ത മുന്ന്-നാല് തലമുറ കഴിയുമ്പോൾ ഭൂമിയിൽ ഏതൊക്കെ ജീവജാലങ്ങൾ അവശേഷിക്കുമെന്ന് പറയുകവയ്യ.

കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനം മൂലം ഭീതിജനകമായ വിപത്തുകളാണ് വരും നാളുകളിൽ നമ്മെ കാത്തിരിക്കുന്നതെന്ന് ഓർമ്മിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ഡോ. രാജേന്ദ്രകുമാർ പച്ചൗരി പറഞ്ഞ വാക്കുകൾ ഈ അവസരത്തിൽ വളരെ പ്രസക്തമാണ്. "കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനം ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. അവസരത്തിന് ഒരു ചെറിയ വാതായനം മാത്രമാണ് നമുക്കു മുന്നിലുള്ളത്. അതു വളരെ വേഗം അടഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഒരു നിമിഷം പോലും ഇനി പാഴാക്കരുത്.

ആൽബർട്ട് സാജു
8 ഡി സെന്റ്. മേരീസ് എച്ച്.എസ്.എസ് തീക്കോയ,
ഈരാറ്റുപേട്ട ഉപജില്ല, കോട്ടയം

മലയാളി പൊളിയാണ്

മലയാളി പൊളിയാണ്, മലയാളികൾക്ക് നല്കാൻ പറ്റിയ ഏറ്റവും നല്ല വിശേഷണം.ഇന്ത്യാ ഭൂപടത്തിന്റെ ഒരു കോണിൽ കിടക്കുന്ന ഈ ചെറിയ സംസ്ഥാനത്തെപ്പറ്റി ഇന്ന് ലോകം മുഴുവൻ പറയുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അത് ഇവിടുത്തെ ജനങ്ങളുടെ ചെറുത്തുനില്പ് ഒന്നുകൊണ്ട് മാത്രമാണ് .' ഒരുമയുണ്ടെങ്കിൽ ഒലക്കമേലും കിടക്കാം' എന്നു പറഞ്ഞ് പഠിച്ചവനാണ് മലയാളി. അത് പ്രാവർത്തികമാക്കാനും മലയാളികൾക്ക് അറിയാമെന്ന് ഈ കൊറോണക്കാലത്തു തെളിയിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. കുപ്പിയിൽ നിന്നും വന്ന ഭൂതത്തെപ്പോലെ നാശം വിതയ്ക്കുന്ന മഹാമാരിയെ കുപ്പിയിലാക്കിയില്ലെങ്കിലും എതെങ്കിലും ഒരു കുളത്തിൽ കെട്ടിത്താഴ്ത്തുമെന്ന് അരക്കിട്ടുറപ്പിച്ചവനാണ് മലയാളി. ഭൂതം കുപ്പി പൊട്ടിക്കുമെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയ ഉടനെ മന്ത്രവാദവും വടിയും കൈയ്യിലെടുത്ത നമ്മുടെ ഭരണാധികാരികളും പോലീസും ലോകത്തെ വൻകിട രാഷ്ട്രങ്ങൾക്കു തന്നെ ഇന്ന് മാതൃക ആണ്. ലോക പോലീസായ അമേരിക്കയിൽ ദിവസവും ആയിരങ്ങൾ മരിച്ചു വീഴുമ്പോഴും കേരളത്തിൽ മരണസംഖ്യ രണ്ടക്കം കടക്കാതെ പിടിച്ചു നിർത്തിയിരിക്കുന്നു. രോഗം എവിടെനിന്നു വരുന്നു എന്നറിയാതെ ലോക രാജ്യങ്ങൾ നട്ടം തിരിയുമ്പോൾ മലയാളികൾ രോഗിയുടെ റൂട്ട് മാപ്പ് വരെ തയ്യാറാക്കുന്നു. ആവശ്യമെന്നാൽ കേരളത്തിൽ ഓരോ മലയാളിയും പോലീസാണ് . ഇന്ന് ഓരോ മലയാളിയും സമരത്തിലാണ് , കൊറോണയ്ക്കെതിരെ ഒറ്റ പാർട്ടിയാണ് . എല്ലാവരുടെയും ഒരൊറ്റ ആവശ്യം പടർന്നു പിടിക്കുന്ന മഹാമാരിയെ എങ്ങനെയും തുടച്ചുനീക്കുക എന്നുള്ളതാണ് . സാഹചര്യത്തിനൊത്ത് മാറാൻ കഴിയുന്നവനാണ് ഓരോ മലയാളിയും. മറ്റൊരു തരത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ സാഹചര്യത്തെ മലയാളിക്കനുസരിച്ച് മാറ്റിക്കളയും. ദുരന്തങ്ങളും മഹാമാരികളും മലയാളിക്ക് പുതുമയല്ല. പ്രളയം

വന്ന് മുക്കിക്കൊല്ലാൻ നോക്കിയപ്പോൾ വെള്ളത്തിൽ ചവിട്ടി ഉയർന്നു നിന്നവനാണ് മലയാളി. നിപ്പാ വൈറസ് വവ്വാലിന്റെ രൂപത്തിൽ വന്നപ്പോൾ ചൂട്ടും കത്തിച്ച് പ്രതിരോധിക്കാനും മലയാളി മടിച്ചില്ല. പ്രതിരോധങ്ങൾ മലയാളിയെ തളർത്തിയിട്ടില്ല, മറിച്ച് പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിച്ചിട്ടേയുള്ളൂ. അതുകൊണ്ടു തന്നെയാണ് ലോകരാഷ്ട്രങ്ങളെ കീഴടക്കിയ കൊറോണയുടെ വേരുകൾക്ക് കേരളത്തിൽ ആഴ്ന്നിറങ്ങാൻ കഴിയാതെ വരുന്നത്. ദുരന്തങ്ങൾ മലയാളിയുടെ അതിജീവനത്തിനുള്ള കരുത്ത് കൂട്ടുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. സാഹചര്യങ്ങൾ മലയാളികളെ മാറ്റുകയാണ്. ഒരു കാലത്ത് പള്ളിക്കും അമ്പലത്തിനും ദൈവത്തിനും വേണ്ടി പിടിവലി കൂട്ടിയവർ അവയെല്ലാം മാറ്റി നിർത്തി സഹജീവിയെ ചേർത്തുപിടിക്കുന്നു. പ്രളയം വന്നപ്പോഴും കൊറോണയുടെ ഈ അവസരത്തിലും ഒരു മനുഷ്യനും കേരളത്തിൽ പട്ടിണി കിടക്കേണ്ടി വരുന്നില്ല. അന്യസംസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നെത്തിയ അതിഥി തൊഴിലാളികളെപ്പോലും സഹോദരങ്ങളായി ചേർത്തുപിടിക്കുന്നു. സുഭിക്ഷക്കാലത്ത് ഒരു പക്ഷേ സഹജീവിക്ക് വെള്ളം കൊടുക്കാത്തവൻ ഇന്ന് ഒരു പിടിച്ചോറുമായി തെരുവിലേയ്ക്ക് ഇറങ്ങുന്ന കാഴ്ച മറ്റുള്ളവർക്ക് അവിശ്വസനീയമായിത്തോന്നാം. അംബരചുംബികളായ വിവിധ സ്ഥാപനങ്ങളും മൾട്ടി സ്പെഷ്യാലിറ്റി ആശുപത്രികളും ഉള്ള ലോകരാഷ്ട്രങ്ങൾക്ക് ഒരു പക്ഷേ അതിനേക്കാൾ ഉയരമുള്ള മനസ്സുകളുള്ള മലയാളികൾ ഒരു ചോദ്യചിഹ്നമായി കിടപ്പുണ്ടാവാം. മലയാളി എന്നത് ഓരോ കേരളീയന്റെയും ആത്മാവിൽ കുടിയിരിത്തിയിരിക്കുന്ന ഒരു വികാരമാണ്. മറ്റുള്ളവരിൽനിന്ന് മലയാളിയെ വേറിട്ടു നിർത്തുന്നതും അതിജീവനതത്വം പകർന്നു നല്കുന്നതും ഇതേ വികാരം തന്നെയാവും. മലയാളി എല്ലാവർക്കും ഒരു അത്ഭുതമായി മാറുന്നതും ഇതുകൊണ്ടു തന്നെയാണ് . പ്രതിസന്ധികളെയെല്ലാം അതിജീവിച്ചിട്ടുള്ള മലയാളി കൊറോണയെന്ന മഹാമാരിയെയും അതിജീവിക്കും.

അഖില കെ. ബിനു
7 സെന്റ്. മേരീസ് ഹൈസ്കൂൾ കക്കാടം പൊയിൽ,
മുക്കം ഉപജില്ല, കോഴിക്കോട്

പരിസ്ഥിതിസംരക്ഷണം

പരിസ്ഥിതിയുടെസംരക്ഷണത്തിന്റെ ആവശ്യകത എന്നത്തേകാളും പ്രസക്തമായിരിക്കുന്ന കാലഘട്ടമാണിത്. നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതി മനുഷ്യനും സസ്യജാലങ്ങളും ജന്തുജാലങ്ങളും ചേർന്നതാണ്. പരിസ്ഥിതിയുടെ നിലനിൽപ്പിന് ദോഷകരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നമ്മുടെയും സസ്യങ്ങളുടെയും മൃഗങ്ങളുടെയും ആവാസ

വ്യവസ്ഥയുടെ താളം തെറ്റിക്കുകയും മനുഷ്യന്റെ നിലനിൽപ്പിന് തന്നെ അപകടത്തിലാക്കുകയും ചെയ്യും.

പരിസ്ഥിതിക്ക് ദോഷകരമായ രീതിയിൽ മനുഷ്യൻ പ്രവർത്തിക്കുന്നത് ലോകനാശത്തിന് കാരണമാവുന്നു. പരിസ്ഥിതി അനുദിനം നശിപ്പിക്കപ്പെടുകയാണ്. വനനശീകരണം, നഗരവൽക്കരണം, ജനസഖ്യാവർദ്ധനവ്, വ്യാവസായിക വളർച്ച, ജീവജാലങ്ങളുടെ ആവാസവ്യവസ്ഥയിൽ സംഭവിച്ച മാറ്റങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം പാരിസ്തിതിക പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നവയാണ്. മനുഷ്യൻ മരങ്ങളെല്ലാം മുറിച്ച് ഫ്ളാറ്റുകളും ഫാക്ട്റികളും തുടങ്ങുന്നു. ഫാക്ട്റികളിലെ ജലവും മറ്റു മലിനജലവും പുഴകളിലേക്ക് ഒഴിക്കികളയുകയാണ് മനുഷ്യൻ. ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങൾ സസ്യങ്ങളുടെയും ജന്തുജാലങ്ങളുടെയും നിലനിൽപ്പിന് തന്നെ ഭീഷണിയാവും. ഫാക്ട്റികളിലെ പുക അന്തരീക്ഷത്തിലേക്ക് കടത്തിവിടുന്നതിലുടെ വായു മലിനീകരിക്കപ്പെടുന്നു.

പ്രകൃതിയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥ തകർക്കുന്ന ഇത്തരം പ്രവർത്തനത്തിൽ നിന്നും മനുഷ്യൻ പിന്മാറണം.പ്രകൃതിയുടെ വരദാനങ്ങളായ വായു, മണ്ണ്, ജലം, ജൈവസമ്പത്ത് എന്നിവ നമ്മൾ സംരക്ഷിക്കണം. മാലിന്യങ്ങളെ അതിന്റെ ഉറവിടങ്ങളിൽ തന്നെ നശിപ്പിക്കണം. നമ്മൾ നിരവധി മരങ്ങൾ വച്ചുപിടിപ്പിക്കണം. ഫ്ളാറ്റുകളുടെയും ഫാക്ടറികളുടെയും എണ്ണം കുറയ്ക്കണം. പുഴകളിലേക്ക് മാലിന്യങ്ങൾ വലിച്ചെറിയാതിരിക്കുക. മലിനജലം പുഴകളിലേക്ക് ഒഴിക്കികളായാതിരിക്കുക. ഇത്തരം പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ നമുക്ക് പരിസ്ഥിതിയെ സംരഷിക്കാം.സസ്യങ്ങളെയും മൃഗങ്ങളെയും സ്നേഹിച്ചും സംരക്ഷിച്ചും പരിസ്ഥിതിയെ നമുക്ക് സംരക്ഷിക്കാം

സ്നേഹ ബേബി
8 ബി സെന്റ്. തോമസ്സ് ഹൈസ്കൂൾ കൂരാച്ചുണ്ട്,
പേരാമ്പ്ര ഉപജില്ല, കോഴിക്കോട്

പരിസര ശുചീകരണം

മനുഷ്യന് അത്യാവശ്യം വേണ്ട ഒരു സമ്പത്താണ് ആരോഗ്യം. മറ്റെന്തൊക്കെ ഉണ്ടായാലും ആരോഗ്യമില്ലാത്ത ജീവിതം നരകതുല്യമായിരിക്കും. ആരോഗ്യപൂർണമായ ആയുസാണല്ലോ നാമെല്ലാം ആഗ്രഹിക്കുന്നതും മറ്റുള്ളവർക്ക് ആശംസിക്കുന്നതും. എന്താണ് ആരോഗ്യം എന്ന ചോദ്യത്തിന് ഉത്തരമിതാണ്: രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥ. ഈ അവസ്ഥ നിലനിർത്തുന്നതിൽ പരമപ്രധാനമായ പങ്കു

വഹിക്കുന്നത് പരിസരശുചീകരണമാണ്. നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടുകൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുകയെന്നതാണ് ഇതുകൊണ്ടർത്ഥമാക്കുന്നത്. ആരോഗ്യത്തെ തകർക്കുന്ന മുഖ്യഘടകം വൃത്തിഹീനമായ സാഹചര്യങ്ങളാണ്. അതിനാൽ അവയെ ഇല്ലാതാക്കുക എന്നതാണ് ആവശ്യം...

വ്യക്തി, വീട്, പരിസരം, ഗ്രാമം, നാട് എന്നിങ്ങനെ ശുചീകരണത്തിന്റെ മേഖലകൾ വിപുലമാണ്. ശരീരശുചിത്വം, വീടുകളിലെ ശുചിത്വം എന്നിവയുടെ കാര്യത്തിൽ കേരളീയർ പൊതുവെ മെച്ചമാണെന്ന് പറയാറുണ്ട്. എന്നാൽ പരിസരം പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ സ്ഥാപനങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം വൃത്തികേടാകുന്നതിൽ നമ്മൾ മുൻപന്തിയിലാണ്.ഇക്കാര്യത്തെക്കുറിച്ച് വിദേശികൾക്കുള്ള മുഖ്യമായ ആരോപണം നമ്മൾ ശുചീകരണത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കാത്തവരാണെന്നാണ്. ഇതിൽ വാസ്തവം ഉണ്ടുതാനും.മാർബിൾത്തറയും മണലുവിരിച്ച മുറ്റവുമുള്ള വീട് വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കും, എന്നാൽ ആ വീടിന്റെ ഗേറ്റിനു മുൻപിൽ എന്തെല്ലാം അഴുക്കുകൾ ഉണ്ടായാലും അവ നീക്കം ചെയ്യാറില്ല. മാത്രമല്ല വീട്ടിലെ പാഴ്വസ്തുക്കൾ ചിലതൊക്കെ വലിച്ചെറിയുന്നത്. പൊതുവഴിയിലേക്കാണ്. ചപ്പുചവറുകൾ ഇടാനുള്ള പാത്രം പലയിടത്തും ഇല്ല. അത് ഉപയോഗിക്കാറുമില്ല. ചുറ്റും ചപ്പുചവറുകൾ ചിതറിക്കിടക്കുകയും ചെയ്യും.

ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാട് എന്നാണ് കേരളത്തെപ്പറ്റിയുള്ള ടൂറിസ്റ്റ് വിശേഷണം എന്നാൽ ചെകുത്താന്റെ വീട് പോലെയാണ് നമ്മുടെ പൊതുസ്ഥാപനങ്ങളും പെരുവഴികളും വൃത്തികേടായി കിടക്കുന്നത്. നിർദ്ദേശങ്ങളൊന്നും പാലിക്കാൻ നമ്മൾ ശ്രദ്ധിക്കാറില്ല. പരിസരം വൃത്തികേടാക്കിയാൽ ശിക്ഷയുമില്ല. അതേ സമയം പല വിദേശരാജ്യങ്ങളിലും ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതിൽ ചെറിയ വീഴ്ച വരുത്തിയാൽ പോലും വലിയ ശിക്ഷകൾ ലഭിക്കും.

ജനങ്ങളിൽ ശുചിത്വബോധവും ഒപ്പംതന്നെ പൗരബോധവും ഉണ്ടാവുകയാണ് ആദ്യം വേണ്ടത്. നാടിന്റെ ശുചിത്വം ഓരോ പൗരന്റെയും ചുമതലയായി കരുതണം. നിയമങ്ങൾ അനുസരിക്കാൻ ഉത്സാഹിക്കണം. വൃത്തിയും വെടിപ്പും ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആവശ്യമുള്ള ആശുപത്രിയുടെ ശോചനീയാവസ്ഥ നാമെല്ലാം കാണാറുള്ളതാണ്. ഇതിനു കാരണക്കാർ നമ്മൾ തന്നെയാണല്ലോ? ആദ്യം ശുചിത്വബോധം ഉണ്ടാവുക. തുടർന്ന് ശുചീകരണം നടത്തുക. ഇതാണ് കുട്ടികളായ നമുക്ക് ചെയ്യാനുള്ളത്. വീട്ടിലും വിദ്യാലയത്തിലും നാമിത് ശീലിക്കണം.സ്വന്തം ഇരിപ്പിടം, സ്വന്തം മുറി, ചുറ്റുപാടുകൾ ഇവ എപ്പോഴും വൃത്തിയായിരിക്കാൻ നാം ശ്രമിക്കണം. പിന്നീട് മറ്റുള്ളവരെ ശുചീകരണത്തിന് പ്രേരിപ്പിക്കണം അങ്ങനെ ശുചിത്വം എന്ന ഗുണം വളർത്താൻ കഴിയും.

'രോഗം വന്നിട്ട് ചികിത്സിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത് രോഗം വരാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നതാണ്' ഈ ചൊല്ല് വളരെ പ്രസിദ്ധമാണല്ലോ. രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥ കൈവരിക്കാൻ വൃത്തിഹീനമായ സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കിയാൽ ഒരളവുവരെ സാധിക്കും.വിദ്യാർഥികളായ നമ്മൾ അറിവ് നേടുക മാത്രമല്ല ചില നല്ല ഗുണങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. അവയിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് ആരോഗ്യ ശീലങ്ങൾ. വ്യക്തിശുചിത്വവും പരിസരശുചിത്വവും പാലിക്കുക വഴി. നമുക്കും നാടിനും അഴകും ആരോഗ്യവും കൈവരിക്കാൻ ഇതുതന്നെയാണ് പറ്റിയ വഴി

ആൽഫി മരിയാ ഷിജുമോൻ
4 B സെന്റ്. മേരീസ് ഗേൾസ് എൽ.പി സ്കൂൾ,
കുറവിലങ്ങാട് ഉപജില്ല, കോട്ടയം

സാമൂഹിക അകലം മാനസിക ഒരുമ

കോവിഡ് –19എന്ന മഹാമാരി ലോകത്തെയാകെ കൈപ്പിടിയിലൊതുക്കിക്കൊണ്ട് മുന്നേറുകയാണ്. ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ തുടങ്ങി ഒട്ടുമിക്ക രാജ്യങ്ങളിലും പടർന്നുപിടിക്കുന്ന ഈ വൈറസ് സമ്പന്നനെന്നോ പാവപ്പെട്ടവനെന്നോ ശക്തനെന്നോ ദുർബലനെന്നോ വ്യത്യാസമില്ലാതെ ഒരു ലക്ഷത്തിലധികം ആളുകളുടെ ജീവൻ കവർന്നിരിക്കുകയാണ്.

ഈ അവസരത്തിലാണ് ശുചിത്വത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം നാം മനസ്സിലാക്കേണ്ടത്. ചിട്ടയായി ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതിലൂടെ രോഗവ്യാപനത്തെ ഫലപ്രദമായി തടയാനാവും. സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കണം. ഓരോ തവണ പൊതു ഇടങ്ങളിൽ നാം തുപ്പുമ്പോഴും അത് സഹജീവിയുടെ ജീവിതത്തെയാണ് അപകടപ്പെടുത്തുന്നതെന്ന ബോധത്തിലേക്ക് ഒരു ജനത ഉണർന്നേ തീരൂ. 2014 ലെ ഗാന്ധി ജയന്തി ദിനം മുതൽ വൃത്തിയും വെടിപ്പുമുള്ള ഇന്ത്യ എന്ന ലക്ഷ്യം മുൻനിർത്തി സ്വച്ഛഭാരത് മിഷൻ എന്ന പരിപാടി നാം നടത്തിപ്പോരുന്നു. എന്നാൽ മാലിന്യ മുക്ത മായ ഭാരതത്തിൽ നിന്ന് നാം എത്ര അകലെയാണെന്ന് കണ്ടെത്താൻ പഠനറിപ്പോർട്ടുകളൊന്നും ആവശ്യമില്ല. നമ്മുടെ നാട്ടിലേക്ക് ഒന്ന് കണ്ണുതുറന്ന് നോക്കിയാൽ മതി.

ശുചിത്വം ഒരു പുതിയ കാലത്തിന്റെ പ്രതിരോധം തന്നെയാണ്. ശുചിത്വം അസാധ്യമായ നിർധന ജീവിതങ്ങളും നമ്മുടെ നാട്ടിലുണ്ടെന്ന വസ്തുത കാണാതിരിക്കാനാവില്ല. ആദിവാസി ഊരുകളിലും തെരുവുകളിലും ശുചിത്വം പലപ്പോഴും അസാധ്യമായിത്തീരുന്നു. അവിടങ്ങളിലേക്ക് അടിസ്ഥാന വികസനം എത്തുകയും

ജീവിത ഗുണനിലവാരം ഉയരുകയും ചെയ്താൽ പിന്നെ മാറ്റം കാണപ്പെടും.

ദുശ്ശീലങ്ങൾ മാറ്റിവെച്ചുകൊണ്ട്, സർക്കാർ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിച്ചുകൊണ്ട്, ഒരുമയോടെ പ്രവർത്തിച്ചാൽ മാത്രമേ കൊറോണ എന്ന ഭീകരനെ തുരത്താനാകൂ. 'സാമൂഹിക അകലം മാനസിക ഒരുമ' ഇതാവട്ടെ നമ്മുടെ മനസ്സുകളിൽ.

Ananthakrishnan
8 B സെന്റ്. മേരീസ് എച്ച് എസ് എസ് ചമ്പക്കുളം
മങ്കൊമ്പ് ഉപജില്ല, ആലപ്പുഴ

കൊറോണയിൽ നിന്ന് ഒരു കത്ത്

Dec 2019

From,

കൊറോണ വൈറസ്, വുഹാൻ, ചൈന

To,

മനുഷ്യർ, ഭൂമി

പ്രീയപ്പെട്ട മനുഷ്യരേ,

നിങ്ങൾ ഇതുവരെയും ഭൂമിയോടും ജീവജാലങ്ങളോടും ചെയ്തതിന് പകരമാണോ ഞാൻ നിങ്ങളുടെ അടുത്ത് വന്നിരിക്കുന്നത് എന്ന് ചോദിച്ചാൽ എനിക്ക് ഇപ്പോൾ വ്യക്തമായി ഒരു ഉത്തരം പറയാൻ കഴിയില്ല. ഏതായാലും ഞാൻ ഒരു സമ്മാനവുമായാണ് നിങ്ങളെയൊക്കെ കാണാൻ വന്നത് (കോവിഡ് – 19).നിങ്ങൾക്ക് ഇപ്പോൾ വളരെ ഭയം കാണും അല്ലേ? ഞാൻ നിങ്ങളെ എന്തെങ്കിലും ചെയ്യുമോ എന്നൊക്കെ .... ഒരു കണക്കിന് ആ ഭയം നല്ലതാണ്.

ഞാൻ എങ്ങനെയാണ് നിങ്ങളെ കീഴ്പ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നത് എന്ന് അറിയണ്ടേ? ഏതായാലും ഞാൻ അതെല്ലാം തുറന്ന് പറയാം. ആദ്യം ഞാൻ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ കയറും. അതിന് ശേഷം ,നിങ്ങളുടെ ശരീരം നിർമ്മിച്ച സെല്ലുകൾക്കുള്ളിൽ പ്രവേശിച്ച് അവയെ ഹൈജാക്ക് ചെയ്താണ് ഞങ്ങൾ വൈറസുകൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. ഞങ്ങൾ ആദ്യം നിങ്ങളുടെ തൊണ്ട, വായുമാർഗങ്ങൾ, ശ്വാസകോശം എന്നിവയിലുള്ള കോശങ്ങളെ ബാധിക്കുകയും അവയെ 'കൊറോണ വൈറസ് ഫാക്ടറികളായി' മാറ്റുകയും ധാരാളം കോശങ്ങളെ ബാധിക്കുന്ന പുതിയ വൈറസുകളെ വ്യാപിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. ഈ പ്രാരംഭ ഘട്ടത്തിൽ, നിങ്ങൾ

രോഗികളാകില്ല, ചില ആളുകൾക്ക് ഒരിക്കലും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകില്ല. ഞാൻ നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിൽ ഉണ്ടെങ്കിലും ശരാശരി അഞ്ച് ദിവസം കഴിഞ്ഞ് മാത്ര മേ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ട് തുടങ്ങുകയുള്ളു. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത ഈ കാലയളവിനെ ഇൻകുബേഷൻ കാലയളവ് എന്നാണ് പറയുന്നത്. ഞാൻ നിങ്ങ ളുടെ ഉള്ളിൽ ഉണ്ട് എന്നതിന് പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ പനിയും ചുമയുമാണ്.
ഇങ്ങനെയൊക്കെയാണെങ്കിലും നിങ്ങളുടെ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി പ്രവർത്തന ത്തിന് തയ്യാറായി കാത്തിരിക്കുകയായിരിക്കും. ആരൊക്കെയാണ് എന്നെ കീഴട ക്കുന്നതെന്നും, ആരൊക്കെയാണ് എനിക്ക് കീഴടങ്ങുന്നതെന്നും നിർണ്ണയിക്കുന്ന ത് ഇതാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് രോഗബാധിതരിൽ ബഹുഭൂരിപക്ഷവും എന്നിൽ നിന്ന് കരകയറാറുള്ളത്. നിങ്ങളുടെ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി എന്നോട് പ്രതികരി ക്കുന്നതിന്റെ ഫലമായാണ് നിങ്ങൾക്ക് പനി അനുഭവപ്പെടുന്നത്. എന്നെ ശത്രു താപരമായ ആക്രമണകാരിയായി തിരിച്ചറിഞ്ഞതിന് ശേഷം ,നിങ്ങളുടെ രോഗപ്ര തിരോധ ശേഷി സൈറ്റോകൈൻസ് എന്ന രാസവസ്തുക്കൾ പുറത്തുവിടുന്നതി ലൂടെ ശരീരത്തിന്റെ ബാക്കി ഭാഗങ്ങളിലേക്ക് സിഗ്നലുകൾ എത്തും. ഈ ലക്ഷ ണങ്ങളെ ബെഡ് റെസ്റ്റ്, ധാരാളം വെള്ളം, പാരസെറ്റമോൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് ചികിത്സിക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ് ആശുപത്രി പരിചരണം ആവശ്യമി ല്ല. ഈ ഘട്ടം ഒരാഴ്ചയോളം നീണ്ടുനിൽക്കും - ആ സമയത്ത് മിക്കവരും സുഖം പ്രാപിക്കുന്നതിന് കാരണം അവരുടെ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി എന്നെ കീഴടക്കു ന്നതുകൊണ്ടാണ്.
എന്നാൽ എപ്പോഴും ഇങ്ങനെയല്ല, ചില സമയം നിങ്ങളുടെ രോഗ പ്രതിരോധശേ ഷി എനിക്ക് കീഴടങ്ങാൻ തുടങ്ങുന്നു. ഇവിടെ മരണത്തിന് ഒരു യഥാർത്ഥ സാ ധ്യതയുണ്ട്. ഈ സമയം സെപ്റ്റിക് ഷോക്ക് കാരണം രക്തസമ്മർദ്ദം അപകടകര മാംവിധം താഴ്ന്ന നിലയിലേക്ക് എത്തുകയോ അവയവങ്ങൾ ശരിയായി പ്രവർ ത്തിക്കുന്നത് നിർത്തുകയോ പൂർണ്ണമായും പരാജയപ്പെടുകയോ ചെയ്തേക്കാം. എന്നാൽ ഒടുവിൽ കേടുപാടുകൾ മാരകമായ അളവിൽ എത്തിച്ചേരുകയും അവ യവങ്ങൾക്ക് ശരീരത്തെ ജീവനോടെ നിലനിർത്താൻ കഴിയാതെ വരുകയും ചെ യ്യും.
എങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് എന്നിൽ നിന്ന് ഓടിയകലാൻ അല്ലെങ്കിൽ എന്നെ ഓടിച്ചു ക ളയാൻ വളരെ എളുപ്പമാണ്. ഇത് പറയുന്നതിന് മുൻപ് ഞാൻ എങ്ങനെയാണ് നി ങ്ങളുടെ ശരീരത്തിലേക്ക് കടന്ന് കൂടുന്നത് എന്ന് പറയാം.
ഓഫീസിലോ മീറ്റിംഗ് റൂമിലോ അണുബാധയുള്ള ഒരാളുടെ അടുത്ത് നിങ്ങൾ ഇരിക്കുന്നത് സങ്കൽപ്പിക്കുക. പെട്ടെന്ന് ആ വ്യക്തി തുമ്മുകയോ ചുമയ്ക്കുക യോ ചെയ്യുന്നു. അവർ വായയും മൂക്കും മൂടുന്നില്ലെങ്കിൽ, അവരുടെ മൂക്കിൽ നി ന്നോ വായിൽ നിന്നോ ശ്വസനതുള്ളികൾ നിങ്ങളുടെ മേൽ പതിക്കുന്നു. ആ

തുള്ളികളിൽ എന്നെപ്പോലുള്ള വൈറസ് അടങ്ങിയിരിക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ ഒരുപക്ഷേ വൈറസ് ബാധിച്ച ഒരാളെ നിങ്ങൾ കണ്ടുമുട്ടിയേക്കാം, അവർ കൈകൊണ്ട് വായിലോ മൂക്കിലോ സ്പർശിക്കുകയോ ചെയ്തേക്കാം. ആ വ്യക്തി നിങ്ങൾക്ക് ഷേക്ക് ഹാന്റ് തരുമ്പോൾ, അവർ എന്നെ നിങ്ങളുടെ കൈയിലേക്ക് മാറ്റുന്നു. എന്നിട്ട് ആ കൈ കഴുകാതെ നിങ്ങൾ വായിലോ മൂക്കിലോ സ്പർശിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ആകസ്മികമായി നിങ്ങൾ എനിക്ക് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിലേക്കുള്ള ഒരു പ്രവേശന പാസ്സ് തരുന്നതുപോലെയായിരിക്കും. ഇങ്ങനെ ഞാൻ നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിൽ എത്തും.

എന്നാൽ എന്നെ കീഴ്പെടുത്താനുള്ള മാർഗങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് എല്ലാവർക്കും നന്നായി അറിയാമല്ലോ.....

1. വീട്ടിൽ തുടരുക
2. സുരക്ഷിതമായ അകലം നിലനിർത്തുക
3. എപ്പോഴും കൈകൾ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക
4. ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും മുഖം തുവാലകൊണ്ട് മൂടുക
5. മാസ്ക് ധരിക്കുക

ഈ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്താൽ നിങ്ങൾക്ക് എന്നെ കീഴടക്കാം, ഇല്ലെങ്കിൽ ഞാൻ നിങ്ങളെ തീർച്ചയായും കീഴടക്കിയിരിക്കും.

എന്ന് വിശ്വസ്തപൂർവ്വം,

കൊറോണ വൈറസ് .

ജോബിൻ ജെ. എഡിസൺ
11 E സെന്റ്. ജോൺസ് മോഡൽ എച്ച്.എസ്.എസ്. നാലാഞ്ചിറ,
തിരുവനന്തപുരം നോർത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

പരിസ്ഥിതിയും ശുചിത്വവും

നാം ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടാണ് പരിസ്ഥിതി. ഈ ഭൂമിയിൽ ജീവിക്കുന്ന എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളും പരിസ്ഥിതിക്ക് കീഴിലാണ്. പരിസ്ഥിതിയിൽ വായു, ജലം, സൂര്യപ്രകാശം, സസ്യങ്ങൾ, തുടങ്ങിയവ ഉൾപ്പെടുന്നു. പരിസ്ഥിതിയിൽ ജീവജാലങ്ങളായി ആരോഗ്യപരമായി നിലനിർത്തുന്നതിൽ ഒരു പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. ഇത് മനുഷ്യന് ആവശ്യമായ ഭക്ഷണം, പാർപ്പിടം, വായു തുടങ്ങി ചെറുതും വലുതുമായ കാര്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നു. നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതി സാന്ദര്യത്തിന്റെ ഉറവിടമാണ് .വ്യക്തികളും അവർ ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടും അന്തരീക്ഷവും മാലിന്യവിമുക്തമായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് ശുചിത്വം. ശുചിത്വമെന്നാൽ വ്യക്തി ശുചിത്വം,

ഗൃഹശുചിത്വം, പരിസരശുചിത്വം പൊതുശുചിത്വം, സമൂഹശുചിത്വം എന്നിവയെല്ലാം കൂടിച്ചേരുന്നതാണ്. ശുചിത്വമില്ലായ്മയിലൂടെ പകർച്ച വ്യാധികൾ ഉണ്ടാകുന്നു.കൂടാതെ വായുമലിനീകരണത്തിന് ഇടയാക്കുന്നു. തന്മൂലം അവിടെ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ശുചിത്വമില്ലായ്മ സസ്യജീവജാലങ്ങളുടെ ആവാസവ്യവസ്ഥയെ തകർക്കുന്നു. ജലജന്യരോഗങ്ങൾ പടർന്നു പിടിക്കുന്നു. കൊതുക്, എലി, കീടങ്ങൾ എന്നിവ പെരുകുന്നു. അവയിലൂടെ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. മലിനജലവും മലിനവായുവും കാരണം വൈകല്യമുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾ ജനിക്കാനിടയാകുന്നു.

ഓരോ വ്യക്തിക്കും വ്യക്തിശുചിത്വമുണ്ടായാൽ സമൂഹശുചിത്വബോധമുണ്ടാവുകുന്നു. അങ്ങനെയുണ്ടായാൽ പൊതുസ്ഥലങ്ങളിലും സ്ഥാപനങ്ങളിലും വ്യവസായ ശാലകളിലും ശുചിത്വമില്ലാതെ പ്രവർത്തിക്കുകയില്ല. മാലിന്യങ്ങൾ ജലാശയങ്ങളിലും പൊതുസ്ഥലങ്ങളിലും തള്ളുകയല്ലാതെ അവ സംസ്കരിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ കണ്ടെത്തും.

ആദിത്യൻ സുജേഷ്
5 ബി സെന്റ്. മേരീസ് ഹയർ സെക്കന്ററി സ്കൂൾ വല്ലകം,
വൈക്കം ഉപജില്ല, കോട്ടയം

നമ്മുടെ കൊച്ചു കേരളത്തിന്റെ പുരോഗതി

ലോകമാസകലം പടർന്നു പിടിക്കുന്ന ഒരു മാരകരോഗമാണ് കോവിഡ്–19. എല്ലാ രാജ്യങ്ങളിലുമുള്ള ഭരണാധികാരികളുടെയും മറ്റും ശ്രദ്ധയോടെയുള്ള നിയന്ത്രണങ്ങളിലൂടെ ഇത് ഒരു പരിധി വരെ നിയന്ത്രിക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കുന്നു. നമ്മുടെ കൊച്ചു കേരളത്തിന്റെ പുരോഗതി എടുത്തുപറയേണ്ടതാണ്. മുഖ്യമന്ത്രിയുടെയും ആരോഗ്യമന്ത്രിയുടെയും പ്രത്യേക നിർദ്ദേശപ്രകാരം, രോഗബാധിതരെ പ്രത്യേക പരിചരണത്തിലൂടെ സാധാരണ ജീവിതത്തിലേക്ക് കൈപിടിച്ചുയർത്താൻ കഴിഞ്ഞു.

കുട്ടികളായ നമുക്ക് രോഗത്തെ ചെറുക്കാൻ കഴിയും. കൈയ്യും മുഖവും വൃത്തിയായി കഴുകി, വീടും പരിസരവും ഭംഗിയായി സംരക്ഷിച്ചു കൊണ്ടും, പ്രായമായ മാതാപിതാക്കളെ പരിചരിച്ചു കൊണ്ടും നമുക്കവരെ സഹായിക്കാം. ഇതിലൂടെ നാം നമ്മുടെ സമൂഹത്തെ ആണ് ഈ മഹാമാരിയെ ഇതിലൂടെ നാം നമ്മുടെ സമൂഹത്തെ ആണ് ഈ മഹാമാരിയിൽനിന്ന് രക്ഷിക്കുന്നത്.

പൊതുസ്ഥലത്ത് കളിക്കാതെയും, പുതിയ കൂട്ടുകാരെ തിരക്കാതെയും വീടിനുള്ളിൽ കഴിഞ്ഞാൽ നമുക്ക് നമ്മെ രക്ഷിക്കാൻ കഴിയും.കൂടാതെ മുതിർന്നവരെയും

ഭരണാധികാരികളെയും അനുസരിക്കുകയും അവരെ വിശ്വസിക്കുകയും ചെയ്തുകൊണ്ട് നമുക്ക് മുന്നേറാം. ഈ മാരക രോഗത്തെ നമുക്ക് തടയാൻ തീർച്ചയായും സാധിക്കും. ഇപ്പോൾ നമ്മൾ ചെയ്യുന്ന ചെറിയ ത്യാഗപ്രവർത്തികൾ നമ്മുടെ ഭാവി ശോഭനമാക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. അങ്ങനെ നമ്മളെയും രാജ്യത്തെയും സമൂഹത്തെയും രാജ്യത്തെയും ലോകത്തെത്തന്നെയും നമുക്ക് രക്ഷിക്കാം.

ഏബൽ ക്ളാര ജിമ്മി
4 C സെന്റ്. മേരീസ് എൽ.പി.സ്കൂൾ തീക്കോയി,
ഈരാറ്റുപേട്ട ഉപജില്ല, കോട്ടയം

ശുചിത്വത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം

ശുചിത്വം ജീവിതത്തിലെ ഒരു പ്രധാന ഗുണമാണ്. ഇത് ദൈവികതയുടെ തൊട്ടടുത്തായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്ന ഒരു ശീലമാണ്. ശുചിത്വം എന്നാൽ ശുദ്ധിയുള്ള അവസ്ഥ എന്നാണ് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. ആരോഗ്യമുള്ള ജീവിതത്തിന്റ പ്രധാന പടിയാണ് ശുചിത്വം. രോഗപ്രതിരോധം ശുചിത്വത്തിന്റ മറ്റൊരു വശമാണ്. ശുചിത്വം പാലിക്കുക എന്നാൽ സ്വയം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക എന്നത് മാത്രമല്ല അർത്ഥമാക്കുന്നത്. നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടുകൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കാനും നമുക്ക് കടമയുണ്ട്. നമ്മുടെ മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ആരോഗ്യം സൂക്ഷിക്കാൻ ഈ ശീലം നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു.

ശുചിത്വത്തിന്റ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് വിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെ കുട്ടികളെ ബോധവാന്മാരാക്കണം. ഈ ശീലം ജീവിതത്തിലുടനീളം തുടരാൻ അവർക്ക് പ്രചോദനം നൽകണം. ശുചിത്വം എന്നത് ഒരു ശീലം മാത്രമല്ല, ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആന്തരിക സൗന്ദര്യം പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്ന ഒരു ഘടകം കൂടിയാണ്.

ശുചിത്വം എന്നത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ മേൽ നിർബന്ധിച്ച് ഏൽപ്പിക്കേണ്ട ഒന്നല്ല ,മറിച്ച് അത് കൃത്യമായി പരിശീലിപ്പിക്കുകയും ജീവിതശൈലി ആക്കുകയും വേണം. രോഗങ്ങളെയും മറ്റ് പകർച്ചവ്യാധികളെയും തടയാൻ ഈ ശീലം നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു. വ്യക്തികളും സമൂഹവും ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതിലൂടെ നമ്മുടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുവാനും പ്രകൃതിയെ കാത്തുസൂക്ഷിക്കുവാനും നമുക്ക് സാധിക്കും.

മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയോട് ചെയ്യുന്ന ക്രൂരതയുടെ ഫലമായിട്ടാണ് നമ്മളിപ്പോൾ അനുഭവിക്കുന്ന ഈ മഹാമാരി. ലോകമെമ്പാടും പരക്കുന്ന കൊറോണ എന്ന ഭീതിയെ ചെറുക്കാനായി ലോകമൊട്ടാകെയുള്ള ജനങ്ങൾ നെട്ടോട്ടമോടുകയാണ്.

നമ്മളിപ്പോൾ അനുഭവിക്കുന്ന ഈ മഹാദുരന്തത്തെ അതിജീവനത്തിലൂടെ തോൽപ്പിക്കാം. കൊറോണാ വൈറസിനെ ശക്തമായി പ്രതിരോധിച്ച് അതിജീവിക്കണം .നമുക്കു ചുറ്റും നടക്കുന്ന സംഭവങ്ങളെല്ലാം മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയോട് ചെയ്ത ദ്രോഹത്തിന് ദൈവം തന്ന ശിക്ഷയുടെ തെളിവാണ്. ഈ ദുരിതകാലത്തെങ്കിലും ശുചിത്വത്തിന്റ പ്രാധാന്യം മനുഷ്യസമൂഹം മനസ്സിലാക്കട്ടെ.

അൽഫോൻസ ബെന്നി
4 C സെന്റ്. മേരീസ് എൽ.പി.സ്കൂൾ തീക്കോയി,
ഈരാറ്റുപേട്ട ഉപജില്ല, കോട്ടയം

പ്രകൃതിയോടൊത്ത്

പ്രകൃതിയോട് ഇണങ്ങിയുള്ള ജീവിതം എന്നാൽ പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കുക, അതിനെ നശിപ്പിക്കാതിരിക്കുക എന്നു തന്നെയാണ്. പ്രകൃതിസംരക്ഷണമെന്നുള്ളത് മനുഷ്യന് പ്രകൃതിയോടുള്ള ഉത്തരവാദിത്വം മാത്രമല്ല മറിച്ച് മനുഷ്യനോടും സഹജീവികളോടും കൂടിയുള്ള ഉത്തരവാദിത്വമാണ്. മനുഷ്യകുലമില്ലെങ്കിലും ഈ പ്രകൃതിയും ഈ ഭൂമിയും നിലനിൽക്കും. എന്നാൽ ഭൂമിയില്ലാതെ മനുഷ്യർക്ക് വേറെ ഒരു വാസസ്ഥലമില്ല എന്ന വസ്തുത നമ്മൾ ഓർക്കണം.

പ്രകൃതിയുടെ മേൽ കൈവരിച്ച ഓരോ വിജയങ്ങളെ യുമോർത്ത് നാം അഹങ്കരിക്കേണ്ടതില്ല. അങ്ങനെയുള്ള ഓരോ വിജയങ്ങൾക്കും പ്രകൃതി നമ്മോട് പകരം ചോദിക്കും. അതാണ് ഇന്ന് നാം അനുഭവിക്കുന്നത്. ഒരു മരമെങ്കിലും നമുക്ക് പ്രകൃതിക്കുവേണ്ടി തിരിച്ചുനൽകാം. ഒരു മരം മുറിച്ചാൽ രണ്ട് മരം നടണമെന്നാണല്ലോ പറയാറ്. ആ ഒരു മരം നട്ടുവളർത്തിയാൽ അതിലൂടെ നാം നമ്മെതന്നെയാണ് രക്ഷിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ ഭക്ഷണവും പാർപ്പിടവും ശുദ്ധവായുവും ദാഹജലവും തരുന്ന പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കാൻ നമ്മൾ ഉത്സാഹപൂർവ്വം മുന്നിട്ടിറങ്ങിയേ പറ്റൂ. ഒരു 50 വർഷം മുൻപ് കേരളത്തിലുണ്ടായിരുന്ന ശുദ്ധജലസ്രോതസ്സുകളിൽ എത്ര ശതമാനം ഇന്ന് നിലവിലുണ്ട്? ബാക്കിനിൽക്കുന്ന തടാകങ്ങളുടെയും അരുവികളുടെയും പുഴകളുടെയും ഇന്നത്തെ സ്ഥിതി എന്താണ്? കൃത്യമായ കണക്കുകൾ ആരുടെ കൈയിലും ഉണ്ടാകില്ല.

ജലസ്രോതസ്സുകളുടെ മലിനീകരണം മൂലം നാം ഇന്ന് കനത്ത കുടിവെള്ള ക്ഷാമത്തിലേക്ക് നീങ്ങുന്നു എന്ന് ഇന്റർനാഷണൽ വാട്ടർ മാനേജ്മെന്റ് ഇൻസ്റ്റ്യൂട്ടിന്റെ പഠനത്തിൽ പറയുന്നു. എന്താണ് നമുക്ക് വേണ്ടതെന്ന് നന്നായി ചിന്തിക്കേണ്ടേ. അന്നവും കുടിവെള്ളവും അന്യമാകാൻ പോകുന്നു. നമ്മുടെ 44 നദികളും

മരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു . കുന്നുകളെല്ലാം ഇടിച്ചുനിരത്തി കോൺക്രീറ്റ് സൗധങ്ങൾ ഉയരുന്നു. മുറ്റങ്ങളെല്ലാം കോൺക്രീറ്റിട്ട് മൂടുന്നു. ആ കോൺക്രീറ്റ് ഇട്ട മുറ്റത്ത് ഒറ്റ ചെടിയെങ്കിലും മുളച്ചുവരുന്നത് നാം കാണുന്നുണ്ടോ? ഇങ്ങനെയൊക്കെ നമ്മുടെ പ്രകൃതി നശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. എന്താണ് നമ്മൾ ഇതിലൂടെ നേടുന്നത്? നമ്മുടെ ഭൂമിക്ക് ചൂട് കൂടുന്നു. എല്ലാം വിഷാംശം ആയിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ നദികൾ നിറഞ്ഞൊഴുകേണ്ട? വയലുകളിൽ ഇനിയും പച്ചപ്പ് നിറയേണ്ടേ? നേരിട്ട നഷ്ടങ്ങളിൽനിന്നും നാം ഇനിയുമൊരു പാഠം ഉൾകൊള്ളേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

മുറിച്ചു മാറ്റിയ മരങ്ങൾക്ക് പകരം പുതിയ മരങ്ങൾ നടണം. മലിനീകരിക്കപ്പെട്ട പുഴകളും തടാകങ്ങളും പൂർവസ്ഥിതിയിലാക്കാൻ കഴിയണം. വംശനാശം സംഭവിച്ചു പോകാറായ ജീവികളെ കണ്ടെത്തി സംരക്ഷിക്കണം. പൂർണമായും തുടച്ചു മാറ്റപ്പെട്ടു എന്ന് കരുതുന്ന ജീവികളെയും സസ്യങ്ങളെയും നാട്ടിലെവിടെയെങ്കിലും ഉണ്ടെങ്കിൽ കണ്ടെത്തി സംരക്ഷിക്കണം. പച്ചപിടിച്ച മരക്കാടുകളും അനേകം ജലസ്രോതസുകളും അതുപോലെ പ്രകൃതിയുടെ മറ്റ് അനുഗ്രഹങ്ങളും നമ്മുടെ ഈ കൊച്ച് കേരളത്തിലുണ്ട് . അതിന്റെ പഴയകാലം വീണ്ടെടുക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിലും ഉള്ളതിനെ നിലനിർത്തികൊണ്ട് നാം നന്നായി വരുംതലമുറകൾക്കായി നമ്മുടെ ഈ പ്രകൃതിയെ കാത്തു സംരക്ഷിക്കണം.

അഞ്ജന കെ എസ്
8 E സെന്റ്.തോമസ് എച്ച്എസ്എസ് നടവയൽ,
വൈത്തിരി ഉപജില്ല, വയനാട്

ചേർത്തു നിർത്താം മനുഷ്യരെ പരിസ്ഥിതിയോട്

പരിസ്ഥിതി നശീകരണം ഇന്ന് ലോകം അനുഭവിക്കുന്ന ഏറ്റവും വലിയ വിപത്താണ്. ഇന്ന് ലോകമെമ്പാടുമുള്ള മാധ്യമങ്ങളിലും പരിസ്ഥിതിയെ പരാമർശിക്കാത്ത ഒരു വാർത്ത പോലും ഉണ്ടാകാത്ത ദിനങ്ങളില്ല. എന്നാൽ ഇന്ന് പരിസ്ഥിതി എന്നത് അതിന്റെ വിശാലമായ കാഴ്ചപ്പാടിൽ നിന്നും മാറി വളരെ ചെറിയ പരിമിതിയിൽ ഒതുങ്ങി ഉയർന്ന വിഷയം മാത്രമാണ് വീക്ഷിക്കുന്നത് . ഇതിന്റെ കാണാപ്പുറങ്ങളിലൂടെ നമുക്ക് ഒന്ന് സഞ്ചരിച്ചു നോക്കാം.
മനുഷ്യന്റെ ഭൗതികമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഉള്ള വികസനമാണ് മാനവപുരോഗതി എന്ന സമവാക്യം ആണ് ഇതിനു കാരണം. തന്റെ അടിസ്ഥാന ആവശ്യങ്ങൾക്കും ആർഭാടങ്ങൾക്കും മനുഷ്യൻ ശ്രദ്ധ തിരിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ഉപ

ഭോഗാസക്തി തൃപ്തിപ്പെടുത്തുവാൻ മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയെ ചൂഷണം ചെയ്യാൻ ആരംഭിച്ചു. ചൂഷണം ഒരു തരത്തിൽ മോഷണം തന്നെയാണ്. പ്രകൃതിയെ ചൂഷണം ചെയ്യുക എന്ന ആശയം പാശ്ചാത്യം ആണ്. ഇതിന്റെ ഫലമായി ഗുരുതര പ്രതിസന്ധി കളിലേക്ക് പരിസ്ഥിതി നിലംപതിച്ചു.

ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാടായ കേരളത്തിന് അഭിമാനിക്കാൻ ഒരുപാട് സവിശേഷതകളുണ്ട്. സാക്ഷരതയും ആരോഗ്യത്തെയും വൃത്തിയുടെയും ഒക്കെ കാര്യത്തിൽ നാം മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളേക്കാൾ മുൻപന്തിയിലാണ്. നിർഭാഗ്യവശാൽ പരിസ്ഥിതിസംരക്ഷണം വിഷയത്തിൽ നാം വളരെ പിറകിലാണ്. സ്വന്തം വൃത്തി മാത്രം സംരക്ഷിച്ച് സ്വാർത്ഥതയുടെ പര്യായമായി കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മലയാള നാടിന്റെ പോക്ക് അപകടത്തിലേക്കാണ്.

നാം ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടിൽ സംരക്ഷണവും പരിപാലനവും വളരെ ശ്രദ്ധയോടെ ചെയ്യേണ്ട കാര്യമാണ്. ജലത്തിനും ഭക്ഷണത്തിനും തൊഴിലിനും പ്രകൃതിയെ നേരിട്ട് ആശ്രയിക്കുന്നവർക്ക് ആണ് പരിസ്ഥിതിനാശം സ്വന്തം അനുഭവം ആയി മാറുക. സമൂഹത്തിലെ പുതുതലമുറയ്ക്ക് ഇത് മനസ്സിലാവില്ല. പക്ഷേ ക്രമേണ എല്ലാവരിലേക്കും വ്യാപിക്കുന്ന സങ്കീർണമായ പ്രശ്നമാണ് ഇത്തരം പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങൾ.

പ്രകൃതിയിൽ ഇടപെട്ടുകൊണ്ടേ വികസനം സാധ്യമാകൂ എങ്കിലും പ്രകൃതിയെ മറന്നു കൊണ്ടുള്ള ഒരു മുന്നേറ്റത്തിനാണ് മനുഷ്യൻ ശ്രമിച്ചത്. പ്രകൃതിക്ക് മനുഷ്യനെ വേണമെന്നില്ല. പക്ഷേ മനുഷ്യന് പ്രകൃതിയെ കൂടാതെയുള്ള ഒരു ജീവിതമില്ല. വികസനത്തെ ആസ്പദമാക്കിയാണ് ഒരു നാടിന്റെ പുരോഗതി അളക്കപ്പെടുന്നത് എങ്കിലും അത് പരിസ്ഥിതി സൗഹാർദ്ദപരം ആകുമ്പോൾ മാത്രമേ ശാശ്വതം ആകുകയുള്ളൂ.

മനുഷ്യനൊഴികെ ഭൂമുഖത്തെ എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളും പ്രകൃതിയുടെ നിയമങ്ങളെല്ലാം അനുസരിച്ച് പരിസ്ഥിതിയോട് ഇണങ്ങി ചേർന്നുമാണ് ജീവിക്കുന്നത്. മനുഷ്യനെയും ആ വഴിയിലേക്ക് കൊണ്ടു വരികയാണ് എല്ലാ തവണയും പരിസ്ഥിതി ദിന പരിപാടികളുടെ ലക്ഷ്യം.

പരിസ്ഥിതിയുടെ ഏതെങ്കിലും ഒരു ഘടകത്തെ കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെടുത്താനോ പരിപോഷിപ്പിക്കാനോ കഴിയില്ല. ഒരു ഭാഗത്ത് ഉണ്ടാകുന്ന അതിക്രമവും അമിത ചൂഷണവും മറ്റു ഭാഗങ്ങളെക്കൂടി ദുർബലമാക്കും. ക്രമേണ സർവനാശമാകും ഫലം. പരിസ്ഥിതിയെ കുറിച്ചുള്ള ചിന്തകളും പ്രകൃതിസംരക്ഷണ പ്രവർത്തനങ്ങളും ഇങ്ങനെയുള്ള ദിനാചാരണം

ദിവസങ്ങളിൽ മാത്രമാണ് ഒതുങ്ങി നിൽക്കുന്നത്. നിരന്തര നിരീക്ഷണവും ഫലപ്രാപ്തി വരെ കൂടെ നിൽക്കാനുള്ള മനസ്സും ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമാണ്. നമ്മുടെ സംസ്കാരത്തിൽ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ആർത്തിയും ആസക്തിയും

പ്രകൃതിയെ വിവേചനരഹിതമായി ചൂഷണം ചെയ്യുന്നത് കണ്ടു നിൽക്കരുത്. പരിസ്ഥിതി നേരിടുന്ന വെല്ലുവിളികൾ കണ്ടെത്തി ഓരോരുത്തരും അവരവരാൽ കഴിയുന്ന പരിഹാരങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്.
'കതിരിൽ കൊണ്ട് വളം വയ്ക്കുന്നതിനും തുല്യമായ ഫലം ഉളവാക്കുന്നു' ഇവിടെ പരിസ്ഥിതിദോഷ കർമ്മങ്ങൾക്കല്ല ചികിത്സ വേണ്ടത്. നാം മുകളിൽ കണ്ട കാരണത്തിനാണ്. ഈ വിഷയത്തെ ഒന്നു മനസ്സിരുത്തി ചിന്തിച്ചാൽ നാം നമ്മളിൽ തന്നെ പരിസ്ഥിതി നന്മക്കുള്ള ആദ്യ ചുവടുവെപ്പുകൾ തുടങ്ങും. ഇനി അധികം ചിന്തിച്ചു സമയം കളയാൻ നേരമില്ല. 'ബുദ്ധിയെ ഉണർത്തു കർമ്മം ചെയ്യൂ'.

തേജ. സി. ടി
8 E സെന്റ്. മേരിസ് ഗേൾസ് എച്ച്.എസ്. പയ്യന്നൂർ,
പയ്യന്നൂർ ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

അതിജീവനത്തിന്റെ ഒരു അവധിക്കാലം

കളിയും ചിരിയും ആളും ആരവവും ഉത്സവങ്ങളും ഒന്നും ഇല്ലാത്ത ജീവിതത്തിലെ ആദ്യ അവധിക്കാലം .മുഖം നോക്കി ഒന്ന് മിണ്ടാനും അടുത്ത് ചെന്ന് വിശേഷം ചോദിക്കാനും എന്തിന് കൈകോർത്തൊന്ന് നടക്കുവാൻ പോലും ഉള്ള മനുഷ്യന്റെ സർവസ്വാതന്ത്ര്യത്തിന് വെല്ലുവിളിയായി മാറിയ മഹാമാരിയാണ് ഇന്നീ ഭൂമിയിൽ വാഴുന്നത് . തിരക്കുകളാൽ സമ്പന്നമായിരുന്ന നഗരങ്ങളും, മൈതാനങ്ങളും, പൊതുനിരത്തുകളും ഇന്ന് ശാന്തമാണ്. അടച്ചിട്ട ആരാധനാലയങ്ങളിൽ ദൈവങ്ങൾ പോലും ഒറ്റപ്പെട്ടുപോയ കാലം. എങ്കിലും ആ നിശ്ശബ്ദതകൾക്കിടയിൽ അങ്ങിങ്ങ് മുഖാവരണം അണിഞ്ഞ ആൾരൂപങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷമാകാറുണ്ട് .മനുഷ്യൻ ഭൂമിയിൽ തന്നെയുണ്ട് എന്ന് ഓർമിപ്പിക്കുവാനെന്നോണം അവർ പ്രത്യക്ഷവും അപ്രത്യക്ഷവും ആയിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇന്ന് ഭൂഗോളത്തിൽ ആകമാനം കൊറോണ വൈറസ് അഥവാ കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാമാരി സംഹാരതാണ്ഡവമാണ് ആടുന്നത്. മഹാമാരിക്ക് പണക്കാരനെന്നോ ,പാവപെട്ടവനെന്നോ വ്യത്യയാസമില്ല, പണ്ഡിതനെന്നോ പാമരനെന്നോ ഇല്ല .ജാതിയോ ,മതമോ ,വർഗ്ഗമോ,വർണ്ണമോ, ഭാഷയോ അതിനൊരു പ്രശ്നമേയല്ല .ലോകജനതക്കുമേൽ മഹാമാരി ആധിപത്യം സ്ഥാപിച്ചു കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു കോടിക്കണക്കിന് ജനങ്ങളെ മഹാമാരി തന്റെ വലയത്തിൽ ആക്കിയിരിക്കുന്നു. ലക്ഷങ്ങളെ അവൻ കൊന്നൊടുക്കിയിരിക്കുന്നു. ഇനി എത്ര പേർ എന്നത് പ്രവചനാതീതമാണ് .ഇത് ലോകാവസാനത്തിന്റെ തുടക്കമോ എന്ന് സംശയിക്കുന്നതിൽ പോലും തെറ്റില്ല. മഹാമാരിയുടെ തുടക്കംമുതൽ തന്നെ മനുഷ്യമസ്തിഷ്കങ്ങൾ അതിന്റെ ചികിത്സാ

രീതികൾക്കുവേണ്ടിയുള്ള പണിപ്പുരയിൽ ആണ് .മഹാമാരിയെ പിടിച്ചു കെട്ടാൻ ഏത് ശാസ്ത്രത്തിനാകും എന്നു കണ്ടുതന്നെയറിയണം .ഇതിനായി ഇനി എത്ര ജീവൻ നാം കാലത്തിന് ബലി കൊടുക്കേണ്ടി വരും .അങ്ങനെ അനേകായിരം ചോദ്യങ്ങൾ ഒരു ഉത്തരം തേടി അലയുകയാണ് .ജാതിയുടെയും മതത്തിന്റെയും പേരിൽ തല്ലു കൂടിയ മനുഷ്യനുമുന്നിൽ ഇന്ന് രണ്ടേരണ്ടു ജാതി . പരാജിതനാകുന്ന മനുഷ്യനും തന്റെ ശത്രുവായ വൈറസും .ആറടി മണ്ണിൽ ഏകനായി അന്ത്യവിശ്രമം കൊണ്ട മനുഷ്യൻ ഇന്ന് പൊതു സ്മശാനത്തിലോ ,അറുനൂറടി മണ്ണിലോ അനേകർക്കൊപ്പം ,അപരിചിതർക്കൊപ്പം പല ജാതിയോടൊപ്പം അനാഥനെന്നോണം അന്ത്യ വിശ്രമം കൊള്ളുന്നു . ഇത് ഒരു വലിയ പാഠമാണ് .ആരും ആരെക്കാളും വലുതല്ല എന്നു മനുഷ്യന് പറഞ്ഞുതരുന്ന ഒരു ജീവിതപാഠം . നാം ചെയ്ത തെറ്റുകൾ അത്രയും എണ്ണിയെടുത്ത് കാലം പകരം ചോദിക്കുന്ന പാഠം . അതിജീവിക്കണമെങ്കിൽ അനുസരിക്കണം അറിവുള്ളവരെ, നിയമപാലകരെ, ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെ പ്രാർത്ഥിക്കണം നമുക്ക് വേണ്ടിയല്ല ജീവന്റെ കാവൽക്കാർക്കുവേണ്ടി. അതിജീവനത്തിന് ആവശ്യം ഒരുമയാണെങ്കിൽ ഒരുമിക്കണം നാടിനുവേണ്ടി,നമ്മൾക്കുവേണ്ടി, നന്മയ്ക്കുവേണ്ടി.നന്മനിറഞ്ഞ നാളേക്കുവേണ്ടി ഒരു തിരിച്ചുവരവും കാത്ത് .ഇതു അതിജീവനത്തിന്റെ കാലം . മഹാമാരിക്കുമേൽ മനുഷ്യൻ ആധിപത്യം സ്ഥാപിക്കുന്ന കാലം വരും . നാം അതിജീവിക്കും......

ആരതി കെ എസ്
10 A സ്വാമി വിവേകാനന്ദ ഹൈസ്കൂൾ പാണ്ടനാട്,
ചെങ്ങന്നൂർ ഉപജില്ല, ആലപ്പുഴ

പരിസരം

ഈ വേനലവധിക്കാലത്ത് ഞാൻ എന്റെ പരിസരത്തെ അത്ഭുതത്തോടെ നോക്കികാണുകയായിരുന്നു. ശരിക്കും പറഞ്ഞാൽ ആരോഗ്യകരമായ ചുറ്റുപാട് അത്യാവശ്യമാണ്. ഞാൻ നിരീക്ഷിച്ച എന്റെ ചുറ്റുപാട് ചെറുജീവികളും പ്രാണികളും വൻ മരങ്ങളും സസ്യങ്ങളും നിറഞ്ഞതായിരുന്നു. പാറിക്കളിക്കുന്ന പൂത്തുമ്പികൾ, കുലച്ചു നിൽക്കുന്ന വാഴകൾ, കായ്ച്ചുനിൽക്കുന്ന പ്ലാവുകൾ, നിറഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന തെങ്ങുകൾ എന്നിവയെല്ലാം എന്റെ ചുറ്റുപാടിനെ ഭംഗിയാക്കി.
പച്ചിലകൾ തിങ്ങിനിറഞ്ഞ മരത്തിന്റെ ശാഖകളിൽ അണ്ണാൻകുഞ്ഞും ചെറു കിളികളും എല്ലാം കൂടുകൂട്ടി. പൂക്കളിൽനിന്ന് തേൻ നുകരുന്ന വർണ്ണശബളമായ ചിറകുകൾ ഉള്ള പൂമ്പാറ്റകൾ. ഞങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ ചെറിയ പ്ലാവിൽ ചെറിയ വർണ്ണ

വസ്തുക്കളുപയോഗിച്ച് ക്രിസ്മസ് ട്രീ ഉണ്ടാക്കി. വെറുതെ ഇരിക്കുന്ന സമയത്ത് അമ്മ പറയും ചെടികൾ നട്ടുപിടിപ്പിക്കണം എന്ന്. ഇത് എന്തിനുവേണ്ടിയാണ് എന്നോ ?

നമ്മുടെ അന്തരീക്ഷത്തിൽ നമുക്ക് ആവശ്യമായ ഓക്സിജൻ തരുന്നതിന് സസ്യങ്ങളാണത്രേ. കൊറോണ ആധി പരത്തിയിരിക്കുന്ന ഈ അവധിക്കാലത്ത് ഞാൻ കഴിച്ച ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിൽ ഏറെയും ചക്കയും ചക്കക്കുരുവും കൊണ്ടുള്ള വിഭവങ്ങളായിരുന്നു. ചക്കയ്ക്ക് ക്യാൻസറിനെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ട് എന്നാണത്രേ. ചേന, ചേമ്പ്, കാച്ചിൽ, വാഴക്കുല, പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ ഇവയെല്ലാം നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടിൽ കൃഷിചെയ്തു ലഭിക്കുന്നത് ആണല്ലോ. അതുകൊണ്ട് നാം നമ്മുടെ പരിസരത്തെ നന്നായി പ്രയോജനപ്പെടുത്തണം. മരങ്ങൾ വെട്ടിനശിപ്പിക്കാതെയും നദികൾ മലിനമാക്കാതെയും നമുക്ക് നമ്മുടെ പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കാം. ഇത് നമ്മൾ കുട്ടികളിൽനിന്ന് തുടങ്ങട്ടെ.

അലീന ബിനോയ്
3 സി എസ് എൽ ടി എൽ.പി.സ്കൂൾ ഭരണങ്ങാനം,
പാലാ ഉപജില്ല, കോട്ടയം

എന്റെ പരിസ്ഥിതി

പച്ചപ്പരവതാനി വിരിച്ചു കിടക്കുന്ന പുൽമേടുകളും സ്വർണക്കതിരണിഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന നെൽപ്പാടങ്ങളും കളകളം ഒഴുകുന്ന അരുവികളും പുഞ്ചിരി തൂകി നിൽക്കുന്ന പൂക്കളും സുഗന്ധവാഹിയായ ഇളം കാറ്റും കാറ്റിൽ ആടിക്കളിക്കുന്ന ചെടികളും തണൽ വിരിച്ചു നിൽക്കുന്ന മരങ്ങളും ചേർന്ന സുന്ദരമായ എന്റെ നാടു കാണാൻ എന്തു ഭംഗിയാണ്.ഇത്രയ്ക്ക് മനോഹരിയായ ഈ ഭൂമിയെ മനുഷ്യൻ തന്റെ സ്വാർത്ഥത മൂലം നശിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.

ആർത്തി മൂത്ത മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയെ വെറും വിൽപ്പനച്ചരക്കാക്കി മാറ്റിയിരിക്കുന്നു. എങ്ങനെ പരമാവധി ലാഭം നേടാൻ സാധിക്കും എന്നാണവന്റെ ചിന്ത. മനുഷ്യന്റെ കടന്നുകയറ്റം മൂലം ഭൂമി നശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. താൻ ജീവിക്കുന്ന ഈ ഭൂമി തനിക്കു മാത്രമല്ല വരും തലമുറകൾക്കു കൂടി അവകാശപ്പെട്ടതാണ് എന്ന ബോധ്യം മനുഷ്യനില്ല. ഭൂമിയുടെ പച്ചപ്പ് അവൻ ഇല്ലാതാക്കി. പുൽമേടുകളും നെൽപ്പാടങ്ങളും അരുവികളും പൂക്കളും ഇളം കാറ്റും മരങ്ങളും പുഴയും മരങ്ങളും ചെടികളും അങ്ങനെ ആ നിര നീളുകയാണ്. വികസനം വികസനം എന്ന പേരുപറഞ്ഞ് മനുഷ്യൻ നശിപ്പിക്കുന്നത് ഒരിക്കലും തിരിച്ചുപിടിക്കാൻ പറ്റാത്ത നഷ്ടങ്ങളാണ്.

ഭൂമിയുടെ സൗന്ദര്യമെല്ലാം നഷ്ടപ്പെട്ട് വ്രണിതഹൃദയയായി ഭൂമിയിന്ന് കരയുകയാണ്.ആ കണ്ണീർ കാണുവാനെങ്കിലും മനുഷ്യൻ തയ്യാറാകണം.പ്രളയവും പകർച്ച വ്യാധികളും തുടർക്കഥയാകുമ്പോൾ ഒരു തിരിഞ്ഞുനോട്ടം തീർച്ചയായും നല്ലതാണ്. തന്റെ തന്നെ ചെയ്തികളുടെ ഫലം തിരിഞ്ഞുകുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ വീണ്ടുവിചാരമില്ലാതെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന മനുഷ്യൻ വിഡ്ഢിയാണെന്ന് സ്വയം തെളിയിക്കുകയാണ്.

കൊറോണ പോലെയുള്ള പകർച്ചവ്യാധികൾ മനുഷ്യവംശത്തെയൊന്നാകെ തുടച്ചു നീക്കുന്ന ഈ യവസരത്തിൽ ഒരു പ്രതിജ്ഞയെടുക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും. ഈ ഭൂമിയുടെ സൗന്ദര്യം തിരിച്ചുപിടിക്കുവാൻ ഇനിയുള്ള കാലം നാം പരിശ്രമിക്കുമെന്ന്. മനുഷ്യനെപ്പോലെ പ്രകൃതിയിൽ ജീവിക്കുവാൻ ഇവിടുത്തെ പുഴുവിനും കിളികൾക്കും ജന്തുക്കൾക്കും അവകാശമുണ്ട്.

കാശ്മീര സിജു
4 B സെന്റ്. മേരീസ് എൽ പി എസ് എടൂർ,
ഇരിട്ടി ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

കൊറോണയെ തടയാം... മാനവരാശിയെ രക്ഷിക്കാം

പ്രളയമല്ല കൊറോണ.പ്രളയം പോലുള്ള പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങൾ ഒരു ദേശത്തിനെ മാത്രമാണ് പലപ്പോഴും തകർക്കുന്നത്.അതിന്റെ ഫലം നീണ്ടുനിൽക്കുമെങ്കിലും അതിനെ മറികടക്കുന്നതിനു വഴികളുണ്ട്. സുനാമി പോലൊരു ദുരന്തം പോലും അത്ര കാലതാമസമില്ലാതെ മറികടക്കാൻ നമുക്ക് കഴിഞ്ഞു. കൊറോണയുടെ കാര്യത്തിലുള്ള പ്രധാന പ്രശ്നം നിലവിൽ അതിനൊരു പ്രതിവിധി ഇല്ലെന്നുള്ളതാണ്.ശാസ്ത്രലോകം അതിനായി ശ്രമിക്കുന്നുണ്ട്. കഴിയുന്നത്ര വേഗത്തിൽ കൊറോണയെ മെരുക്കുകയാണ് മാനവരാശിയുടെ ആവശ്യം.അതിനുള്ള പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഒരു അലംഭാവവും മാപ്പർഹിക്കുന്നില്ല.ഒരു മനുഷ്യനും ഒരു ദ്വീപ് അല്ലെന്ന് ആംഗലേയ കവി ജോൺസൺ എഴുതിയത് 1624 ലാണ്. പ്രളയത്തിൽ ചെറിയയൊരു ഭാഗം മണ്ണ് ഒലിച്ചുപോയാൽ അത് ഭൂഖണ്ഡത്തിനെ തന്നെയാണ് ചെറുതാക്കുന്നത്. ഒരു മനുഷ്യൻ മരിക്കുമ്പോൾ മാനവരാശിയുടെ മൊത്തം നഷ്ടമാവുന്നു.

കൊറോണയുടെ ഈ ദിനങ്ങളിൽ നമ്മൾ നമ്മളെ മാത്രമല്ല നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ളവരെക്കുടി ഓർക്കണം. അസംഘടിതരായ ലക്ഷക്കണക്കിന് മനുഷ്യരെ കൊറോണ അക്ഷരാർത്ഥത്തിൽ തകർത്തു എറിയുന്നുണ്ട്. ദിവസവക്കൂലിക്ക് പണി എടുക്കുന്നവരുടെ ജീവിതം വളരെ പെട്ടന്നാണ് താറുമാറാകുന്നത്. ഇവർക്ക് തൊഴിൽ നഷ്ടമാകുമ്പോൾ ഇവരെ സംരക്ഷിക്കേണ്ടത് സമൂഹത്തിന്റെ ബാധ്യതയാണ്. ഇതിൽ നിന്നോളിച്ചോടാൻ ഒരു ഭരണകൂടവും ശ്രമിക്കരുത്. പുറത്തു നിന്ന് ഉള്ളിലേക്ക് ചുരുങ്ങുന്ന നാളുകളാണ് ഇത്. വീടുകൾ ആണ് അന്തിമ സുരക്ഷാതാവളം എന്ന ചിന്തയാണ് ഇപ്പോൾ നമ്മളെ നയിക്കുന്നത്. കൊറോണ എന്ന മഹാവിപത്തിന് എത്രയും പെട്ടന്ന് ഒരു പ്രതിവിധി കണ്ടുപിടിക്കാൻ സാധിക്കട്ടെ എന്ന് നമുക്ക് എല്ലാവർക്കും പ്രത്യാശിക്കാം. 'വീട്ടിൽ ഇരിക്കാം കൊറോണയെ തടയാം'.

ശ്രീലക്ഷ്മി അനീഷ്
4 A സെന്റ്. മേരീസ് എൽ പി എസ് ളാലം പാലാ,
പാലാ ഉപജില്ല, കോട്ടയം

കൊറോണ – തിരിച്ചറിവുകൾ

പക്ഷികളും മൃഗങ്ങളും സന്തോഷത്തോടെ ജീവിക്കുന്നു. ഭൂമി മരങ്ങളും പക്ഷികളും മൃഗങ്ങളും കൊണ്ട് നിറയുന്നു.

കൊറോണ കുറേ മനുഷ്യരെ കൊന്നൊടുക്കുന്നു. ദൈവം നമ്മുടെ അഹങ്കാരത്തെ ഇല്ലാത്തക്കാൻവേണ്ടി അയച്ച ഒരു മഹാമാരിയാണ് കൊറോണ.മനുഷ്യരെല്ലാം വീടിനകത്താണ് .പക്ഷികളും മൃഗങ്ങളും പുറത്ത് സന്തോഷത്തോടെയും സമാധാനത്തോടെയും കഴിയുന്നു. മനുഷ്യൻ പുറംലോകം സ്വപ്നം കാണുന്നു.പക്ഷികളുടെ ശബ്ദം എപ്പോഴും കേൾക്കാം.ആ ശബ്ദം വളരെ മനോഹരമാണ്. പൂക്കൾ വിരിയുന്നു. പലപല നിറങ്ങളിലുള്ള വ്യത്യസ്തങ്ങളായ പൂക്കൾ. അവയെ ക്കാണാൻ എന്ത് ഭംഗിയാണ്. ഇപ്പോഴാണ് ശരിക്കും ആസ്വദിക്കാനും സമയം കിട്ടുന്നത്.

പുറത്തെ ചൂടും വീടിനകത്തുള്ള ജീവിതവും മനുഷ്യനെ തളർത്തുന്നു.ഓടി നടന്നവർ, ഒന്നിനും സമയമില്ല എന്ന് പറഞ്ഞവർ വീട്ടിൽ കഴിയുന്നു. എങ്കിലും വീട്ടുകാർ തമ്മിൽ സമയം പങ്കിടുന്നു.അച്ഛനും അമ്മയും മക്കളും കൂടെ കളിക്കുന്നു.

കൊറോണയിൽ നിന്നും രക്ഷപെടുന്നതിന് എല്ലാവരും എപ്പോഴും വൃത്തിയായി കൈ കഴുകുകയും തുമ്മുമ്പോഴും ചുമക്കുമ്പോഴും മുഖം മറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

കോവിഡ് -19 കുടുംബാംഗങ്ങളെ ഒന്നിപ്പിച്ചു.കൊറോനായിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടാൻ നമുക്ക് മനസ്സുകൊണ്ട് കൈകോർക്കാം. എന്നിലൂടെ മറ്റൊരാളിലേയ്ക്ക് കൊറോണ പകരാൻ ഞാൻ അനുവദിക്കില്ല എന്ന് നമുക്ക് പ്രതിജ്ഞ എടുക്കാം.

ലോറൽ സെബാസ്റ്റ്യൻ
3 B സെന്റ്. മേരീസ് എൽ പി എസ് ളാലം പാലാ,
പാലാ ഉപജില്ല, കോട്ടയം

ശുചിത്വശീലങ്ങളിലൂടെ ആരോഗ്യകേരളത്തിലേക്ക്

പകർച്ചവ്യാധികൾ ജനജീവിതത്തെ നോക്കുകുത്തികൾ ആക്കുകയും ലോകസാമ്പത്തിക ശക്തികളെ നിസ്സഹായരാക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു സാഹചര്യത്തിൽ കൂടിയാണ് നാം കടന്നു പോകുന്നത്. ഒന്നിന് പുറകെ മറ്റൊന്നായി ചികുൻഗുനിയയും ഡെങ്കിപ്പനിയും നിപ്പയും ഏറ്റവുമൊടുവിൽ കോവിഡ് 19 ഉം ഡെമോക്ലസിന്റെ വാളുപോലെ നമ്മുടെ തലയ്ക്കു മുകളിൽ നിൽക്കുമ്പോൾ ഭീതിയുടെ നിഴലിലാണ് നാം. എന്നാൽ ഓരോ വെല്ലുവിളികൾക്കിടയിലും അസാധാരണമായൊരു ചെറുത്തു നിൽപ്പും കേരള മാതൃകയും ലോകത്തിന് മുന്നിൽ വയ്ക്കാൻ കേരളത്തിന് കഴിയുന്നുണ്ട്. അതിജീവനത്തിന്റെ കൈപിടിച്ച് മുന്നേറുന്ന കേരളമാതൃകയെ കേവലം രണ്ട് മാസത്തെ കൊറോണാക്കാലത്തും ലോകജനത അമ്പരപ്പോടെയാണ് നോക്കിക്കാണുന്നത്. ലോകത്തിന് മുന്നിൽ മാതൃക സൃഷ്ടിക്കുമ്പോഴും അതിജീവന പട്ടികയിൽ കേരളം മുൻപന്തിയിൽ നിൽക്കുമ്പോഴും നമ്മുടെ ജീവിതശൈലി കുറ്റമറ്റതല്ല എന്ന് കൂടി നാം ഓർമ്മിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ആരോഗ്യത്തിന്റെ കേരള മാതൃകയെ സാമൂഹിക നീതിയും സമത്വവും അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള നല്ല ആരോഗ്യം എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുമ്പോൾ കേരളത്തിന്റ പുരോഗമന ചിന്തകൾക്ക് എതിരാളികളായി നമ്മുടെ ശുചിത്വശീലങ്ങൾ നിൽക്കുന്നു. നമ്മുടെ പാഠപുസ്തകങ്ങളിൽ മാത്രം ശുചിത്വ ചിന്തകൾ ഇടം പിടിക്കുമ്പോൾ അത് ആരോഗ്യത്തെയും മാനവവിഭവശേഷിയെയും സാരമായി ബാധിക്കും എന്ന് നാം എന്തുകൊണ്ടോ മറന്നു പോകുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് തന്നെയാണ് കടലുകൾ താണ്ടി കേരളത്തിന്റെ മണ്ണിൽ എത്തിയ കൊറോണ ആരോഗ്യ മേഖലയ്ക്കും ജനജീവിതത്തിനു മുന്നിലും ഒരു ചോദ്യചിഹ്നമായി നിൽക്കുന്നത്. ഇവിടെയാണ് ശുചിത്വശീലങ്ങളും ആരോഗ്യവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം പ്രസക്തമാകുന്നതും പുനർവിചിന്തനം ചെയ്യപ്പെടേണ്ടതും.

2. കോവിഡ് ഉയർത്തുന്ന വെല്ലുവിളി

ഒരു ജീവകോശത്തിനുള്ളിലല്ലാതെ വളരാനോ പ്രത്യുല്പാദനം നടത്താനോ കഴിവില്ലാത്ത ജീവകണങ്ങളാണ് വൈറസുകൾ. ലാറ്റിനിൽ ഈ പദത്തിന് 'വിഷം' എന്നാണ് അർത്ഥം. ഈ കുടുംബത്തിലെ ഏകദേശം 60 വർഷം മാത്രം പഴക്കമുള്ള വൈറസാണ് കൊറോണ വൈറസ്. 2019 ൽ ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ നോവൽ കൊറോണ വൈറസ് പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടപ്പോൾ, അത് 2020 മാർച്ച് 12 ആകുമ്പോഴേക്കും ലോകത്തെ വെല്ലുന്ന മഹാമാരിയായി പ്രഖ്യാപിക്കപ്പെടുമെന്ന് നാം തിരിച്ചറിഞ്ഞിരുന്നില്ല. ശാസ്ത്രത്തെയും സാങ്കേതികവിദ്യകളെയും വെല്ലുവിളിച്ച് അത് ഇന്ന് ദശലക്ഷക്കണക്കിന് രോഗികളെ സൃഷ്ടിക്കുകയും ഒരു ലക്ഷത്തിലധികം പേരുടെ മരണത്തിന് കാരണമാവുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു.

നാലാം വ്യവസായ വിപ്ലവത്തിന്റെ ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ഒരു വൈറസിന് ലോകത്തെ കൈപ്പിടിയിലൊതുക്കാൻ കഴിഞ്ഞുവെന്നത് അമ്പരപ്പിക്കുന്ന കാര്യമാണ്. 1930 കൾക്ക് ശേഷം ലോകം മറ്റൊരു സാമ്പത്തിക മാന്ദ്യത്തിന് കൂടി കൊറോണക്കു മുന്നിൽ സാക്ഷ്യം വഹിക്കാൻ പോവുകയാണെന്ന് ഹങഎ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. ചൈനയും ഇറ്റലിയും അമേരിക്കയും ബ്രിട്ടനും മാത്രമല്ല, ഇന്ത്യയും നമ്മുടെ കൊച്ചു കേരളവും അതിന്റെ ഇരകളായി മാറുകയാണ്. ഒരു ചതുരശ്ര കിലോമീറ്ററിൽ 860 പേർ താമസിക്കുന്ന കേരളം അതിജാഗ്രതയോടെ കോവിഡിനെ നേരിടുമ്പോൾ എന്തുകൊണ്ടാണീ രോഗവ്യാപനം എന്ന് ചിന്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അഥവാ, കോവിഡ് ഉയർത്തുന്ന പാഠങ്ങളും വെല്ലുവിളികളും വളരെ ഉയരങ്ങളിലാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

3. ശുചിത്വവും ആരോഗ്യവും: കണക്കുകളിലൂടെ, പഠനങ്ങളിലൂടെ....

ഈയൊരു സാഹചര്യത്തിൽ നമ്മുടെ ശുചിത്വവും അവയുടെ കണക്കുകളും പഠനങ്ങളും വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. ലോകത്തിലൂടെയൊന്ന് കണ്ണോടിച്ചാൽ 2.3 ബില്യൺ ആളുകൾക്ക് സുരക്ഷിതമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന ജല സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമല്ല എന്നാണ് കണക്കുകൾ. 900 ദശലക്ഷം ആളുകൾ തുറസ്സായ സ്ഥലങ്ങളിൽ മലമൂത്രവിസർജനം നടത്തുന്നവരാണ്. 844 ദശ ലക്ഷം ആളുകൾക്ക് സുരക്ഷിതമായ കുടിവെള്ളം ലഭ്യമല്ല. ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ റിപ്പോർട്ടു കൾ അനുസരിച്ച്, പരസ്പരബന്ധിതമായ ഈ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിലൂടെ ആഗോള രോഗത്തിന്റെ 9 ശതമാനവും, എല്ലാ മരണങ്ങളുടെയും 6 ശതമാനവും തടയാൻ കഴിയുമെന്ന് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു.

ഇവിടെ തിരുവനന്തപുരം ജില്ലയിൽ ഞാൻ നടത്തിയ രണ്ടു പഠനങ്ങൾ കൂടി ചൂണ്ടിക്കാട്ടുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. കരകുളം പഞ്ചായത്തിലെ 110 വീടുകളിൽ നടത്തിയ ഒരു ആരോഗ്യ സർവ്വേയിൽ, 56 ശതമാനം ആളുകൾ ശുദ്ധീകരിച്ച വെള്ളമല്ല കുടിക്കുന്നത് എന്നും, 31 ശതമാനം പേർ കൊതുകു നിയന്ത്രണത്തിനായി

ഒരു മാർഗ്ഗവും സ്വീകരിക്കുന്നില്ല എന്നും കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. കൂടാതെ 22 ശതമാനം പേർ സോപ്പിട്ട് കൈ കഴുകുന്ന ശീലം ഇല്ലാത്തവരാണെന്നും 42 ശതമാനം പേർ വല്ലപ്പോഴും മാത്രം അത്തരത്തിൽ കൈ കഴുകൽ ശീലമുള്ളവരാണെന്നും കാണാൻ കഴിഞ്ഞു. തിരുവനന്തപുരം നഗരം കേന്ദ്രീകരിച്ച് നടത്തിയ 'ഒരു ചുവട് ശുചിത്വനഗരത്തിലേക്ക് 'എന്ന എന്റെ പഠനത്തിൽ നഗരത്തിലെ പ്രധാന ബസ് സ്റ്റോപ്പുകളിൽ ടോയ്‌ലറ്റ് സൗകര്യങ്ങൾ, ഡസ്റ്റ് ബിന്നുകൾ എന്നിവ ആവശ്യത്തിന് കണ്ടെത്താൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. നഗരത്തിലെ മാലിന്യനിർമാർജന സൗകര്യങ്ങൾ അപര്യാപ്തമെന്ന് 92 ശതമാനം യാത്രക്കാർ അഭിപ്രായപ്പെട്ടു.ബസ് കാത്തിരിപ്പ് കേന്ദ്രങ്ങൾ സമ്പൂർണ്ണ ശുചിത്വമുള്ളതല്ല എന്ന് 84 ശതമാനം പേർ അഭിപ്രായപ്പെടുകയുണ്ടായി. ഈ പഠനങ്ങളെല്ലാം ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നത് നമ്മുടെ നഗരങ്ങളിലെയും ഗ്രാമപ്രദേശങ്ങളിലെയും ശുചിത്വം നിലവാരത്തിലെ അപര്യാപ്തകളാണ്
നീതി ആയോഗിന്റെ കണക്കനുസരിച്ച് 2017ൽ സുരക്ഷിതമായ കുടിവെള്ളലഭ്യതയുടെ കാര്യത്തിൽ കേരളം സംസ്ഥാനങ്ങളുടെ പട്ടികയിൽ ഏറ്റവും പിന്നിലാണ് എന്ന് കാണാം. മാത്രവുമല്ല മലിനീകരണ നിയന്ത്രണ ബോർഡിന്റെ കണക്കുകളിൽ നമ്മുടെ കരമനയാറും പമ്പയും ഉൾപ്പെടെയുള്ള നദികൾ ഏറെ മലിനമായ നദികളുടെ പട്ടികയിലും ആണെന്നത് നമ്മുടെ ശുചിത്വ നിലവാരത്തിന്റെ അവസ്ഥ വെളിപ്പെടുത്തുന്നതാണ്.

4. കൊറോണക്കാലത്തെ ശുചിത്വ ശീലങ്ങൾ

മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച പഠനങ്ങളിൽ നിന്നും പ്രസക്തവും വ്യക്തവുമാണ്, (കൊറോണ ലോകഭൂപടത്തിൽ പടർന്ന് പിടിക്കുമ്പോൾ പ്രത്യേകിച്ചും) നമ്മുടെ ശുചിത്വശീലങ്ങളും ആരോഗ്യവും തമ്മിൽ ബന്ധമുണ്ടെന്ന കാര്യം. ശുചിത്വശീലങ്ങളുടെ അഭാവവും വൃത്തിഹീനമായ പ്രവർത്തികളും വൈറസ് വ്യാപനം സുഗമമാക്കുന്നു എന്നു പറയുന്നതിനു പകരം, ശുചിത്വ നടപടികൾ അപകടസാധ്യത കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു എന്നു പറയുമ്പോൾ അതിൽ പ്രത്യാശ കൂടി ചേർന്നിരിക്കുന്നു എന്ന് കരുതണം. ചുമ, തുമ്മൽ, തുപ്പൽ എന്നിവ മൂലം വൈറസ് വായുവിലൂടെ പകരുന്നു. വൈറസ് ബാധിതരുമായി അടുത്ത സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്നതിലൂടെയും ശുചിത്വമില്ലായ്മയിലൂടെയും പരസ്പര അകലം പാലിക്കാത്തതിലൂടെയും വൈറസ് ഒരു സ്ഥിരതയില്ലാത്ത വാടകക്കാരനെ പോലെ വ്യക്തികളിൽ നിന്നും വ്യക്തികളിലേക്ക് പടർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പ് കൈ കഴുകുന്നത് 5 സെക്കൻഡ് പോലും നീണ്ടു നിൽക്കാത്ത ഒരു ചടങ്ങ് മാത്രമായി നാം ശീലിക്കുമ്പോൾ, പകർച്ചവ്യാധികൾ നമ്മെ കീഴടക്കുന്നതിൽ അതിശയോക്തിയില്ല. ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കണം എന്ന് പറയുന്നതിനെ പുച്ഛിച്ചുതള്ളി രോഗത്തെ മറ്റുള്ളവർക്ക് വിളമ്പി കൊടുക്കുന്നവരും വൈറസ് വ്യാപനത്തിന് തീ കൊളുത്തുന്നു. ഇവിടെയാണ് മനുഷ്യരാശിക്ക്

കൊറോണക്കാലം ഒരു പാഠമാകുന്നത്.

ഇവിടെ, നാം കാട്ടുന്ന ജാഗ്രതയും ബോധവൽക്കരണവും വലിയ ശതമാനം ആളുകളിലും പടർന്നിട്ടുണ്ട്. കേരളം അനുവർത്തിക്കാൻ തയ്യാറായ ഇത്തരം ചെറിയ വലിയ ശുചിത്വ ശീലങ്ങൾ, ഈ മഹാമാരിയെ തുരത്താൻ നമ്മെ സഹായിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയുമാണ്. അതു തന്നെയാണ് ലോകത്തിനുമുന്നിൽ കേരളത്തെ ശിരസ്സുയർത്തി നിൽക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതും . ഹസ്തദാനം ചെയ്യുന്നതിനുപകരം ഭാരതീയ സംസ്കാരത്തിന്റെ മുഖമുദ്രയായ കൈ കൂപ്പി നമസ്കരിക്കുക എന്നതിലെ ശുചിത്വ പൂർണമായൊരു സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കൽ ഇന്ന് ലോകജനതയും ഏറ്റെടുത്തിരിക്കുകയാണ്.ചുരുക്കത്തിൽ, നമ്മുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകളെത്തന്നെ മാറ്റാൻ ഒരു വൈറസിന് കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു എന്ന് വേണം കരുതാൻ. തീരുന്നില്ല, പകർച്ചവ്യാധികൾ ഒന്നിനു പുറകേ ഒന്നായി വരുമ്പോൾ പുതിയ ശുചിത്വശീലങ്ങളെ പറ്റിയും ആരോഗ്യരംഗത്ത് വരുത്തേണ്ട പുതിയ മാറ്റങ്ങളെ പറ്റിയും നാം ചിന്തിക്കേണ്ട സമയമായിരിക്കുന്നു, ഈ കൊറോണക്കാലത്ത്.

5. വൺ ഹെൽത്തും (One Health) മാറേണ്ട ശുചിത്വ കാഴ്ചപ്പാടുകളും

കൊറോണനന്തര ജീവിതത്തെപ്പറ്റി നാം ചിന്തിച്ചു തുടങ്ങുമ്പോൾ, നമ്മുടെ വികസന- ശുചിത്വ കാഴ്ചപ്പാടുകളും മാറേണ്ടതുണ്ട്. പ്രത്യേകിച്ച്, വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിന് പുതിയ വ്യാഖ്യാനങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നുണ്ട്. ശുചിത്വവും ആരോഗ്യവും തമ്മിൽ ബന്ധം ഉള്ളതുകൊണ്ട് തന്നെ ശുചിത്വത്തെ കുറിച്ചുള്ള കാഴ്ചപ്പാടുകൾ മാറുമ്പോൾ ആരോഗ്യത്തെ കുറിച്ചുള്ള കാഴ്ചപ്പാടുകളും മാറുന്നു. ഇവിടെയാണ് 'one health' എന്ന ആശയം ഏറെ പ്രസക്തമാകുന്നത്. പൊതുജനാരോഗ്യം, ജീവജാലങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം, പ്രകൃതിയുടെ ആരോഗ്യം, എന്നീ 3 ഘടകങ്ങളെ ആസ്പദമാക്കിയുള്ള ഒരു ആശയം ആണിത്. ഇവിടെ ആരോഗ്യത്തെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുമ്പോൾ മനുഷ്യന്റെ മാത്രമല്ല നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ള ജീവജാലങ്ങളുടെയും പ്രകൃതിയുടേയും ആരോഗ്യം കണക്കിലെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. മനുഷ്യനും പ്രകൃതിയുമായുള്ള സമ്പർക്കം ഏറിയതിനാലും, ഭൗതിക പ്രതിഭാസങ്ങൾ മനുഷ്യനെ ബാധിക്കുന്നതിനാലും, മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയിലേക്ക് നാൾക്കുനാൾ കടന്നുകയറുന്നതിനാലും പ്രകൃതിയുടെ ആരോഗ്യം മനുഷ്യന്റെ ആരോഗ്യത്തെയും ബാധിക്കുന്നു. മനുഷ്യന്റെയും മറ്റ് ജീവജാലങ്ങളുടെയും പ്രകൃതിയുടെയും ആരോഗ്യം പരസ്പര ബന്ധിതമാണ് എന്ന വലിയ ആശയമാണ് വൺ ഹെൽത്ത് മുന്നോട്ടുവയ്ക്കുന്നത്.

ഐക്യരാഷ്ട്ര സഭ മുന്നോട്ടു വെച്ചിട്ടുള്ള സുസ്ഥിര വികസന ലക്ഷ്യങ്ങൾ ഇത്തരത്തിലുള്ള ഒരു ശുചിത്വ ആരോഗ്യ ലക്ഷ്യങ്ങൾ കൈവരിക്കുന്നതിന് ഏറെ സഹായകരമാണ്. ആരോഗ്യത്തിനും ക്ഷേമത്തിനുമായി ഐക്യരാഷ്ട്രസഭ നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ള സുസ്ഥിര വികസന ലക്ഷ്യങ്ങൾ, ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം ഉറപ്പുവരു

ത്തും. മാത്രവുമല്ല, ആ ലക്ഷ്യങ്ങൾ 2030 ആകുമ്പോഴേക്കും വായു, ജലം, മണ്ണ് എന്നിവയുടെ മലിനീകരണം കുറയ്ക്കാനും അതുവഴി മരണങ്ങളുടെയും രോഗങ്ങളുടെ എണ്ണം ഗണ്യമായി കുറയ്ക്കാനും പര്യാപ്തമാണ്. താളം തെറ്റിയ നിലവിലെ വികസന കാഴ്ചപ്പാടിന് പകരം 1987 ലെ ബ്രണ്ട് ലാന്റ് കമ്മീഷൻ മുന്നോട്ടുവെച്ച സുസ്ഥിര വികസനമെന്ന കാഴ്ചപ്പാടിലേക്കുള്ള തിരിച്ചു പോക്കും കൊറോണാനന്തര കാലഘട്ടം ആവശ്യപ്പെടുന്നുണ്ട്.

6. പുതിയ ശുചിത്വശീലങ്ങൾ തന്ത്രങ്ങൾ

ശുചിത്വശീലങ്ങൾ ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു സമൂഹത്തെ വാർത്തെടുക്കാൻ സഹായകമായതിനാൽ പുതിയ ശുചിത്വ ശീലങ്ങളും തന്ത്രങ്ങളും ആവിഷ്കരിക്കേണ്ടത് ഇക്കാലഘട്ടത്തിൽ അനിവാര്യമായിരിക്കുന്നു.

1. പരിസരശുചിത്വം നാം മറന്നു പോകുമ്പോൾ മാലിന്യ കൂമ്പാരങ്ങൾ വളരുമ്പോൾ മാലിന്യത്തിന്റെ ലഭ്യതയും ഉപയോഗവും സാധ്യതകളും നാം തിരിച്ചറിയേണ്ടതുണ്ട്. മാലിന്യങ്ങൾ വലിച്ചെറിയാതെ ക്രിയാത്മകമായും ശാസ്ത്രീയമായും പുനരുപയോഗം ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞാൽ അത് വിഭവമായി മാറും. മാലിന്യം വിഭവമാണ് എന്ന് തിരിച്ചറിയുക എന്നതാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനമായ ശുചിത്വശീലം

2. മാലിന്യ വിഭവഭൂപടം തദ്ദേശീയമായി നിർമ്മിക്കുന്നതിന് മുൻഗണന നൽകണം. ഉപയുക്തത, ലഭ്യത, പ്രത്യേകത എന്നിവ അടിസ്ഥാനമാക്കി മാലിന്യ വിഭവ ഭൂപടം തയ്യാറാക്കാം. ഇത് ഒരു പുതിയ കേരളം സൃഷ്ടിക്കുമ്പോൾ ആരോഗ്യമേഖലയ്ക്ക് ഊന്നുവടിയായി തീരും.

3. ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു കേരളത്തിനിനി വേണ്ടത് വ്യക്തമായ സെപ്റ്റേജ് മാനേജ്മെന്റ് കാഴ്ചപ്പാടുകളാണ്. പൊതുഇടവിസർജന നിർമ്മാർജനത്തിൽ നാം നേട്ടം ഉണ്ടാക്കിയെങ്കിലും സെപ്റ്റിക് വേസ്റ്റ് മാനേജ്മെന്റ് സംവിധാനം ഇനിയും മാറേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

4. കോവിഡ് ലോകരാഷ്ട്രങ്ങളുടെ വികസന കാഴ്ചപ്പാടിൽ വരുത്തിയ തിരുത്തൽ ശ്രദ്ധേയമാണ്. വലിയ സംരംഭങ്ങൾ മാത്രമല്ല, അടിസ്ഥാനപരമായ ആരോഗ്യ-വിദ്യാഭ്യാസ സംവിധാനങ്ങളും അനിവാര്യമാണ് എന്ന തിരിച്ചറിവിൽ ഭാവിയിലേക്കുള്ള വികസന തന്ത്രങ്ങൾ രൂപീകരിക്കണം

5. പരിസരം - ആരോഗ്യം - ശുചിത്വം എന്നീ പാഠങ്ങൾ പ്രാഥമിക തലത്തിൽ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കി, കുട്ടികളെ പരിശീലിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യണം.

6. പ്രീപ്രൈമറി, പ്രൈമറി, അംഗൻവാടി കുട്ടികളിൽ ശുചിത്വ ശീലങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്ന വിധത്തിൽ പസിലുകളും, മൊബൈൽ ഗെയിമുകളും കളികളും സൃഷ്ടിക്കുകയും അവ കുട്ടികളെ പരിശീലിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യണം.

7 .സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുന്നത് ബന്ധങ്ങൾക്ക് തടസ്സമാകാതെ, മാനസികാരോഗ്യത്തിന് പ്രാധാന്യം നൽകണം

7. കുട്ടികളിൽ നിന്നും തുടങ്ങാം

പകർച്ചവ്യാധികളെ തടയുന്നതിനും ആരോഗ്യ കേരളത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്ന തിനും കുട്ടികളിൽ നിന്ന് തന്നെ തുടങ്ങണം. മുതിർന്നവരെ പഠിപ്പിക്കുവാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗ്ഗം കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുകയാണെന്ന തിനാൽ ഇനി പറയുന്നവ ശ്രദ്ധിക്കാവുന്നതാണ്.

1. പകർച്ചവ്യാധികളെ തടയുവാനും വ്യക്തി ശുചിത്വം എന്തെന്ന് മനസ്സിലാകുന്ന തുമായ രീതിയിൽ സ്കൂളുകളിൽ ആരോഗ്യ ക്ലബ്ബുകളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സ ജീവമാക്കണം

2. എന്താണ് ശുചിത്വം, അത് എങ്ങനെ സാധ്യമാക്കാം, ശുചിത്വ ശീലവും ആരോ ഗ്യവും തമ്മിൽ ഉള്ള ബന്ധം, വൺ ഹെൽത്ത് എന്നിങ്ങനെയുള്ള വിഷയങ്ങളിൽ സെമിനാറുകൾ നടത്താം

3. ശുചിത്വം, ആരോഗ്യം എന്നിവ മനസ്സിലാക്കി കൊടുക്കാൻ കഴിയുന്ന വിധ ത്തിൽ മൊബൈൽ ഗെയിമുകൾ ,ഷോർട്ട് ഫിലിമുകൾ എന്നിവസൃഷ്ടിക്കണം.

4. സ്കൂളുകളിൽ ശുചിത്വ നേതാക്കൾ ,ശുചിത്വ സേന എന്നിവരെ തിരഞ്ഞെടുക്ക ണം

5. ക്ലാസ് റൂം തലത്തിൽ ആരോഗ്യ അജണ്ടകൾ തീരുമാനിച്ചു നടപ്പിലാക്കണം

6. റോഡിൽ തുപ്പുന്നത് മുഴുവൻ കുട്ടികളും ഒഴിവാക്കുകയും അതുവഴി സമൂഹ ത്തെ പഠിപ്പിക്കുവാനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗമായി അതിനെ കാണുകയും ചെയ്യണം

7. വലിച്ചെറിയൽ ശീലം കുട്ടികൾ ഉപേക്ഷിക്കണം

8. പാഴ് വസ്തുക്കളിൽ നിന്ന് മൂല്യവർദ്ധിത ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ നിർമ്മിക്കാൻ കുട്ടി കൾക്ക് പരിശീലനം നൽകുക

9. കുട്ടികളുടെ മൂല്യവർദ്ധിത ഉല്പന്നങ്ങൾക്ക് സ്കൂൾ തലത്തിൽ പ്രചാരം നൽ കുക

10. കുട്ടികളെ ആരോഗ്യ ശുചിത്വ പരിപാടികളുടെ അംബാസിഡർമാരാക്കുക

ഇത്തരത്തിൽ, ശുചിത്വവും ആരോഗ്യവും ഇഴചേർന്നു കിടക്കുന്ന ഒരു വിദ്യാഭ്യാസ നയത്തിന് രൂപം കൊടുക്കുകയും അതിന്റെ പ്രചാരകരായി കുട്ടികളെ തന്നെ പ്രോ ത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യണം

ചുരുക്കത്തിൽ ശുചിത്വശീലങ്ങളിലൂടെ ആരോഗ്യ കേരളത്തിലേക്ക് എന്ന ചവിട്ടു പടി കയറുമ്പോൾ എന്താണ്, എന്തിനാണ് ഒരു ആരോഗ്യ കേരളം എന്ന് നാമെ ല്ലാവരും മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ക്രിയാത്മകവും ശാസ്ത്രീയവുമായ ഇടപെടലു കളിലൂടെ പകർച്ചവ്യാധികളെ നമുക്ക് നിയന്ത്രിക്കാൻ ആകണം. നിപ്പയുടെയും പ്രളയത്തിന്റേയും കാലത്ത് തലകുനിക്കാതെ ധീരമായി അതിജീവിച്ചു കൊണ്ട് നാം കെട്ടിപ്പടുത്ത ആരോഗ്യ നേട്ടങ്ങൾ നിരവധിയാണ്. അതിനാൽ തന്നെ ഈ കോവിഡ് കാലത്തും ചരിത്രം ആവർത്തിക്കപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്. വ്യക്തമായ ശുചിത്വ

കാഴ്ചപ്പാടുകളിലൂടെ ഒരു ആരോഗ്യകേരളം വാർത്തെടുക്കുവാനും കേരള മാതൃക സൃഷ്ടിക്കുവാനും നമുക്ക് കഴിയണം. മഹാമാരി ലോകത്തെ കീഴടക്കുമ്പോൾ, 'നമ്മൾ അതിജീവിക്കും' എന്ന ആത്മവിശ്വാസം കേരളത്തിന് സൃഷ്ടിക്കാനാകണം. നാം ഉയർത്തുന്ന 'ശുചിത്വ ശീലത്തിലൂടെ ആരോഗ്യ കേരളത്തിലേക്ക് ' എന്ന മുദ്രാവാക്യം ഭാവി കേരളത്തിന്റെ മുഖമുദ്രയായി നമുക്ക് ഉയർത്തിപ്പിടിക്കാം ----പകർച്ചവ്യാധികൾ നമ്മെ കീഴടക്കാതിരിക്കാൻ....

ആർച്ച എ ജെ
9 B സെന്റ്. തോമസ് ഹയർ സെക്കണ്ടറി സ്കൂൾ
മുക്കോലയ്ക്കൽ, തിരുവനന്തപുരം നോർത്ത് ഉപജില്ല

പ്രകൃതി

പ്രകൃതി അമ്മയാണ്.അമ്മയെ മാനഭംഗപ്പെടുത്തരുത്. അമ്മയെ സ്നേഹിക്കേണ്ടത് മക്കളായ നാം ഓരോരുത്തരുടെയും കടമയാണ്. എന്നാൽ ഇന്നു നാം പ്രകൃതിയെ നശിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. പരിസ്ഥിതിയ്ക്ക് ദോഷകരമായ രീതിയിൽ മനുഷ്യൻ പ്രവർത്തിക്കുന്നത് ലോകനാശത്തിന് കാരണമാകും. പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് ഷെകൃരാഷ്ട്രസഭയുടെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ 1972 മുതലാണ് ലോക പരിസ്ഥിതി ദിനം ആചരിച്ചു തുടങ്ങുന്നത്.

പ്രകൃതി നമുക്ക് മനോഹരമായ പൂക്കൾ, ആകർഷകമായ പക്ഷികൾ, മൃഗങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, നീലാകാശം, ഭൂമി, നദികൾ, കടൽ, വനങ്ങൾ, വായു, താഴ്‌വരകൾ, മരങ്ങൾ, ആഹാരവസ്തുക്കൾ തുടങ്ങി നിരവധി വസ്തുക്കൾ നൽകുന്നു. നമ്മുടെ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിനായി ദൈവം പ്രകൃതിയെ സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നു. നാം ജീവിക്കുവാൻ വേണ്ടി ഉപയോഗിക്കുന്ന എല്ല വസ്തുക്കളും ഭൂമിയുടെ സ്വത്തുക്കൾ ആണ്. അത് നാം നശപ്പിക്കാനോ നഷ്ട്ടപ്പെടുത്താനോ പാടില്ല. സാമൂഹികവും സാമ്പത്തികവും സാംസ്കാരികവുമായ പുരോഗതിക്ക് വികസനം അനിവാര്യമാണ്. എന്നാൽ ഇന വികസനപ്രക്രിയ പലപ്പോഴും പ്രകൃതിയെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കാറുണ്ട്. ഇന്ന് വനങ്ങൾ വെട്ടിനശിപ്പിക്കുകയും ജലം മലിനമാക്കുകയുമൊക്കെ ചെയ്യുന്നത് വികസനത്തിന്റെ ഭാഗമായി മാറിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കുകയാണ്. എന്നാൽ ഇതല്ല വികസനം.പ്രകൃതിക്ക് അനുയോജ്യമായി നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങൾ മുന്നേറുന്നതാവണം വികസനം.

ഇന്ന് മനുഷ്യന്റെ സ്വാർത്ഥവും ചീത്തയുമായ പല പ്രവർത്തനങ്ങളും പ്രകൃതിയെ വലിയ തോതിൽ ബാധിക്കാറുണ്ട്. ഇതിന്റെയെല്ലാം ഫലങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നത്

മനുഷ്യനാണ്. സുനാമി, ചുഴലിക്കാറ്റ്, വെള്ളപ്പൊക്കം, ഭൂമികുലുക്കം തുടങ്ങിയ പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങൾക്കും കാരണം മനുഷ്യൻ തന്നെയാണ്. ഇന്ന് നാം നേരിട്ടു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന കൊറോണ എന്ന വൈറസിനും കാരണം നാം തന്നെയാണ്.ഇത് ലോകത്തെ മുഴുവൻ കാർന്നുതിന്നുകയാണ്. നമ്മുടെ ഓരോ പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് ഇതിനെല്ലാം കാരണം ഇനിയെങ്കിലു അമ്മയായ പ്രകൃതിയെ നമുക്ക് സ്നേഹിക്കാം.

ഭൂമിയെ സുരക്ഷിതവും ഭദ്രവുമായ ഒരു ആവാസകേന്ദ്രമായി നിലനിർത്തുകയും സുഖവും ശീതളവുമായ ഒരു ഹരിതകേന്ദ്രമായി അടുത്ത തലമുറയ്ക്ക് കൈമാറുകയും ചെയ്യേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ നമുക്ക് ഒറ്റക്കെട്ടായി നിന്ന് നമ്മുടെ അമ്മയെ സംരക്ഷിക്കാം. സ്നേഹിക്കാം.

ഗായത്രീ എസ്. എസ്.
11 B സെന്റ്. ജോൺസ് മോഡൽ എച്ച്.എസ്.എസ്. നാലാഞ്ചിറ,
തിരുവനന്തപുരം നോർത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

ശുചിത്വവും ആരോഗ്യവും

നാം ഇന്ന് കടന്നുപൊയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യപ്രതിസന്ധി ഘട്ടത്തിൽ 'ശുചിത്വവും ആരോഗ്യവും' എന്ന വിഷയത്തിന് വളരെയേറെ പ്രസക്തിയുണ്ട്. മെച്ചപ്പെട്ട ജീവിതനിലവാരത്തിന് ഒഴിവാക്കാനാവാത്ത ഘടകമാണ് ശുചിത്വം. മനുഷ്യന്റെ അടിസ്ഥാന അവകാശങ്ങൾ അതിന്റെ എല്ലാ അർത്ഥങ്ങളോടുംകൂടി സാക്ഷാത്കരിക്കപ്പെടണമെങ്കിൽ ശുചിത്വം കൂടിയേ തീരൂ. ശുചിത്വം നമ്മുടെ അവകാശവും കടമയുമാണ്. ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് ശുചിത്വബോധം ജനങ്ങളുടെ ഉള്ളിൽ നിന്നും രൂപപ്പെടേണ്ടതാണ്. പല പകർച്ചവ്യാധികളും തടയുന്നതിന് ഒന്നാമതായി ഉണ്ടാകേണ്ടതാണ് വ്യക്തിശുചിത്വവും പരിസരശുചിത്വവും. മെച്ചപ്പെട്ട കുടിവെള്ള വിതരണവും മാലിന്യനിർമ്മാർജ്ജനത്തിനുള്ള ശ്രോതസ്സും ഇക്കാര്യത്തിൽ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. കൊതുകുകൾ പരത്തുന്ന മന്തും മലേറിയയും പോലുള്ള രോഗങ്ങൾ നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുന്നതിൽ കേരളം വിജയിച്ചിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ നമുക്ക് തീരെ പരിചിതമല്ലാത്ത നിപ, ചിക്കുൻഗുനിയ പോലുള്ള പകർച്ചവ്യാധികളേയും നമുക്ക് നേരിടേണ്ടി വന്നിട്ടുണ്ട്.

എന്നാൽ നമുക്കറിയാം മേൽപ്പറഞ്ഞ രോഗങ്ങളെല്ലാം ഒരു രാജ്യത്തെ പ്രത്യേക പ്രദേശങ്ങളെയാണ് ബാധിച്ചിരുന്നത്. 1643-ൽ ഗ്രീസിലെ ഏഥൻസിൽ പിടിപെട്ട പ്ലേഗാണ് നാം മനസ്സിലാക്കിയതിൽവച്ച് ഏറ്റവും വലിയ പകർച്ചവ്യാധിയായി കണക്കാക്കുന്നത്. ഏകദേശം ഒരു ലക്ഷത്തിലധികം പേരാണ് അന്ന് മരണമടഞ്ഞ

ത്. എന്നാൽ അതിലും വലിയ അപകടകരമായ ഒരു പ്രതിസന്ധിഘട്ടത്തിലൂടെയാണ് ലോകം ഇന്ന് കടന്നുപൊയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. കൊറോണ വൈറസ് (കോവിഡ്-19) എന്ന സൂക്ഷ്മജീവിയുടെ മുന്നിൽ മനുഷ്യരാശി ഇന്നുവരെ കൈവരിച്ച എല്ലാ പുരോഗതിയും അടിയറവ് പറയുകയാണ്. വികസിത രാജ്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെ വാരിക്കൂട്ടിയ ആയുധങ്ങൾ നിഷ്പ്രഭമായിപ്പോകുന്ന അതിദയനീയമായ കാഴ്ചയാണിന്ന് കാണുന്നത്. ലോകം ഇന്നുവരെ കണ്ടിട്ടില്ലാത്ത നിശ്ചലാവസ്ഥ. എത്രയെത്ര യുദ്ധങ്ങൾ നേരിട്ട രാജ്യങ്ങൾ അന്നൊന്നും ഉണ്ടാകാത്തത്ര തകർച്ച മുന്നിൽ കാണുന്നു. ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ നിന്നും ബാധിച്ച ഈ വൈറസിന് കൃത്യമായ മരുന്നോ പ്രതിരോധ വാക്സിനോ ഇതുവരെ കണ്ടെത്താത്തതിനാൽ ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രവും ഒരു പരിധിവരെ പകച്ചുനിൽക്കുന്നു. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ കേരളമാണ് വളരെ മികച്ച രീതിയിലുള്ള പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തിയിട്ടുള്ളത്. അതിൽ മലയാളികളായ നമുക്ക് ആശ്വസിക്കുകയും അഭിമാനിക്കുകയും ചെയ്യാം. സർക്കാരിന്റെയും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെയും മറ്റുസന്നദ്ധ പ്രവർത്തകരുടെയുമെല്ലാം ആത്മാർത്ഥമായ പരിശ്രമത്തിലൂടെയാണ് ഈ രോഗ വ്യാപനത്തെ പിടിച്ചുനിർത്താൻ നമുക്കായത്.

യുദ്ധം നടത്താനും മനുഷ്യരാശിയെ നിഷ്കരുണം കൊന്നൊടുക്കാനും ശത്രുരാജ്യത്തിന്റെ സമ്പത്ത് പിടിച്ചെടുക്കാനും ഉണ്ടാക്കിവെച്ച ഒരു പടക്കോപ്പും യുദ്ധസന്നാഹവും കൊറോണ എന്ന വൈറസിനുമുന്നിൽ നിശ്ചലമാകുന്ന കാഴ്ചയാണ് വികസിത രാജ്യങ്ങളായ അമേരിക്ക മറ്റ് യൂറോപ്യൻ രാജ്യങ്ങളായ സ്പെയിൻ, ഇറ്റലി, ഫ്രാൻസ്, ബ്രിട്ടൺ എന്നിവിടങ്ങളിൽ കൂടാതെ ഏഷ്യൻ രാജ്യങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടെ കാണാൻ കഴിയുന്നത്. ഈ ലോക്ഡൌൺ കാലത്തുപോലും മരണനിരക്ക് കൂടുകയാണ്. രണ്ടുലക്ഷത്തോളമാണ് ഇതുവരെയുള്ള മരണനിരക്ക്. ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ കണക്കുപ്രകാരം മരണനിരക്ക് ഇനിയും ഉയരാനാണ് സാദ്ധ്യത. ഈ സാഹചര്യത്തിലാണ് വ്യക്തിശുചിത്വത്തിന്റെയും പരിസര ശുചിത്വത്തിന്റെയും പ്രാധാന്യം നാം മനസ്സിലാക്കേണ്ടത്. കൊറോണ വൈറസിനെ തടയാനുള്ള ഫലപ്രദമായ മാർഗ്ഗം സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക, കൈ നിരവധി തവണ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി കഴുകുക, മാസ്ക് ധരിക്കുക എന്നീ ലളിതമായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്താൽ മതിയെന്നാണ് ആരോഗ്യ വകുപ്പ് പറയുന്നത്. എന്നാൽ ഇത് ആധുനിക ശാസ്ത്രരീതി മാത്രമല്ല മറിച്ച് നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ അനുവർത്തിച്ചിട്ടുള്ളത് കൂടിയാണ്. പഴയകാലത്ത് വീടിന്റെ ഉമ്മറത്ത് ഒരുപാത്രം വെള്ളം വച്ചിരിക്കും. പുറത്തുപോയി വരുന്നവർ ആ വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് കൈയും കാലും മുഖവും നന്നായി കഴുകിയിട്ടാണ് വീടിനകത്തേക്ക് കയറിയിരുന്നത്. ഇന്ന് ആ ശീലങ്ങളൊക്കെ നാം പാടേ മറന്നിരിക്കുന്നു. അഥവാ നമുക്കറിയില്ല. യാതൊരു നിയന്ത്രണവുമില്ലാതെ നാം പുറത്തിറങ്ങി വേണ്ടതും വേണ്ടാത്തതും

വാങ്ങിക്കൂട്ടുകയും ആവശ്യമില്ലാത്തതും ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമാകുന്നതുമായ ഭക്ഷണം ഒരു ട്രെൻഡിന്റെ പേരിൽ മാത്രം കഴിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുവഴി നമ്മുടെ സ്വതവേയുള്ള പ്രതിരോധശോഷി തകർത്തുകൊണ്ട് പുതിയ രീതിയിലുള്ള പല രോഗങ്ങളെയും നാം തന്നെ ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുന്നു. ചികിത്സയോടൊപ്പംതന്നെ മുൻഗണനന കൊടുക്കേണ്ട ഒന്നാണ് നമ്മുടെ പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളും. ഈ ലോക്ഡൌൺ കാലം അതിനുകൂടിയുള്ളതാണ്. കുറെയേറെ പ്രയാസങ്ങളും പ്രതിബന്ധങ്ങളും നാം ഇതുമൂലം അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും മനുഷ്യന്റെ നിർത്താതെയുള്ള ഓട്ടത്തിനും തിരക്കിനും കുറവ് വന്നിരിക്കുന്നു. ജീവിതമൂല്യങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളാനും പ്രകൃതിദത്തമായ ഭക്ഷണരീതിയിലേക്കുകൂടി തിരിച്ചുപോകാനും ഈ കാലഘട്ടം നമുക്ക് പ്രചോദനമാകട്ടെ.

ആരോഗ്യപ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കാര്യക്ഷമമാക്കുന്നതിനോടൊപ്പം വ്യക്തിശുചിത്വം, പരിസരശുചിത്വം, മാലിന്യനിർമ്മാർജ്ജനം, കുടിവെള്ളം സുരക്ഷിതമായി കൈകാര്യം ചെയ്യൽ, പ്ലാസ്റ്റിക്കിനുപകരം പേപ്പർ, തുണി മുതലായ വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കൽ തുടങ്ങിയവാണ് ശുചിത്വപരിപാലനത്തിന് പ്രധാനമായും നാം ചെയ്യേണ്ടത്. ഒപ്പം ആഗോളതാപനത്തിന്റെ തോത് കുറയ്ക്കുന്നതിനുവേണ്ടി ലോകരാഷ്ട്രങ്ങൾതന്നെ മുന്നിട്ടിറങ്ങേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. സ്വീഡനിലെ സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥിനിയും പരിസ്ഥിതി പ്രവർത്തകയുമായ ഗ്രെറ്റ തുൻബെർഗ് ആഗോളതാപനത്തിനെതിരെ വളരെ ശക്തമായി മുന്നിട്ടിറങ്ങുകയും നോബൽ പ്രൈസിന് അർഹത ലഭിച്ചിട്ടുള്ളതുമായ കാര്യം നമുക്ക് അറിയാവുന്നതാണ്. കഴിഞ്ഞ രണ്ടുമാസക്കാലമായി നമ്മുടെ വായു, ജലാശയങ്ങൾ, അന്തരീക്ഷം എന്നിവ വളരെ ശുദ്ധമാണ്. ആഗോളതാപനം എന്ന പ്രതിഭാസം വളരെയധികം കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഈ പ്രതിസന്ധി ഘട്ടത്തിലും നമ്മെ സന്തോഷിപ്പിക്കുന്ന ഒന്നാണത്. നമുക്ക് വേണ്ടതെല്ലാം ഒരുക്കി തരുന്ന പ്രകൃതിയെക്കൂടി സംരക്ഷിച്ചുകൊണ്ടുമാത്രമേ ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ജീവിതം നയിക്കുവാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. അതിലൂടെ മാത്രമേ നമ്മുടെ പ്രതിരോധശേഷി വീണ്ടെടുക്കുവാനും അതുവഴി പല പകർച്ചവ്യാധികളെ തടയാനും കഴിയുകയുള്ളൂ എന്ന സത്യം നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്ന ഒരു സമയം കൂടിയാണിത്. ആയുധശേഖരവും പടപ്പുരയുമല്ല ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനുള്ള ഉപാധികളാണ് വേണ്ടതെന്ന് ഇനിയെങ്കിലും ലോകം തിരിച്ചറിയുമെന്ന് നമുക്ക് പ്രത്യാശിക്കാം.

അസ്ന ഫാത്തിമ എസ്.
X B1 സെന്റ്. മേരീസ് ഹയർ സെക്കന്ററി സ്കൂൾ, പട്ടം,
തിരുവനന്തപുരം നോർത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

ക്ഷണിക്കാത്ത അതിഥി

ദൈവത്തിന്റെ മനോഹര സൃഷ്ടിയായ മനുഷ്യന്റെ ധാരാളം കണ്ടുപിടുത്തങ്ങളാൽ നിറഞ്ഞുനിൽക്കുകയാണ് ഇന്നത്തെ ലോകം. വികസനത്തിന്റെ പാതയിൽ സംഞ്ചരിക്കുന്ന ലോകത്തെ ഇന്ന് ഏറ്റവും അധികം ബാധിച്ചിരിക്കുന്ന മഹാവിപത്താണ് പ്ലാസ്റ്റിക്.

മനുഷ്യനെന്ന ലാഭക്കൊതിയനായ മൃഗം മുൻപിൻ നോക്കാതെ കുടം തുറന്നുവിട്ട ഭൂതം തിരികെ കയറാൻ ഒട്ടും കൂട്ടാക്കാതെ ലോകമാകെ അലഞ്ഞുതിരിഞ്ഞ് നാശം വിതക്കുന്ന കാലം. തിരിഞ്ഞു കൊത്തുന്നത് സാവധാനത്തിൽ ആയതിനാൽ തിരിച്ചറിയാൻ വൈകിപ്പോയ ആ വിഷവിത്താണ് പ്ലാസ്റ്റിക്.

നിമിഷാർദ്ധംകൊണ്ട് നാഗസാക്കിയേയും ഹിരോഷിമയേയും ചുട്ടെടുത്ത ഡൈനാമിറ്റിന്റെ പ്രഹരശേഷിയെ പിന്തള്ളുന്ന മാരകമായ നിശ്ശബ്ദകൊലയാളി. പലനിറങ്ങളിൽ പലരൂപത്തിൽ വിനാശത്തിന്റ പരസ്യം പോലെ അന്തകനായ പ്ലാസ്റ്റിക്. രാസസ്വഭാവം കൊണ്ട് വ്യവസായശാലകളേയും മനോഹരസൗന്ദര്യം കൊണ്ട് മനുഷ്യമനസ്സിനെയും സ്വാധിനിച്ച ഈ നൂറ്റാണ്ടിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ അത്ഭുതമാണ് പ്ലാസ്റ്റിക്. ലോഹത്തെക്കാൾ ഈടുനിൽക്കുന്നതും ഭാരത്തിന്റെ കുറവും ഇഷ്ട്ടപ്പെട്ട ആകൃതിയിലേക്ക് മാറ്റാനുള്ള എളുപ്പവും കൊണ്ട് ഈ നൂറ്റാണ്ടിന്റ ഉല്പന്നവുമായിമാറി ഇത്.

ആധുനികതയുടെ പുറമ്പോക്കിൽ ഓച്ഛാനിച്ചു നിന്ന ഈ സർവനാശം നടുപ്പുരയിലേക്ക് കസേര വലിച്ചിട്ടിരുന്നത് വളരെ പെട്ടന്നാണ്. ജീവിതത്തിന്റെ ഏതു മേഖലയിലും ഒഴിച്ചുകൂട്ടാനാവാത്ത അത്ര ഉറപ്പോടെ. സൗമ്യനായ ചിരപരിചിതനായ ഈ ശത്രുവിനെ മനുഷ്യൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞുതുടങ്ങിയത് എപ്പോഴാണ്?. വീട്ടുമുറ്റത്തെ ജലാശയങ്ങളിൽ ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പികൾ അന്യരാജ്യങ്ങളിലേക്ക് വരെ ഒഴുകിയെത്തിയപ്പോൾ, തീരത്തടിഞ്ഞ നീലത്തിമിംഗലത്തിന്റെ വയറ്റിൽ ക്യാരിബാഗുകൾ കണ്ടെത്തിയപ്പോൾ മണ്ണിലെ വേരോട്ടം തടഞ്ഞ് വന്മരങ്ങളെ ഉണക്കിക്കളഞ്ഞപ്പോൾ. ഇങ്ങനെ പ്ലാസ്റ്റിക് എന്ന മനുഷ്യനിർമിതഭീകരനെ ലോകം അടുത്തുകണ്ടു. ഓരോ ദിനവും വളരെയേറെ ശീതളപാനീയങ്ങൾ വിറ്റഴിക്കപ്പെട്ടപ്പോൾ കുപ്പി മുഴുവൻ വലിച്ചെറിയപ്പെട്ടു. ഉപയോഗിച്ച് വലിച്ചെറിയുന്ന കൊച്ചു കൊച്ചു ബോംബുകൾ.

നമ്മുടെ ശീലങ്ങൾ മാറ്റിയേതീരൂ :കിലോക്കണക്കിനുള്ള ലാപ്ടോപ്പും 200 ഗ്രാം ഉള്ള മൊബൈൽ ഫോണും ചുമക്കാൻ മടിയില്ലാത്ത നാം ഒരു ചെറിയ തുണിസഞ്ചിയെ കൂടെകൂട്ടാൻ മനസ് കാട്ടിയാൽ വിപ്ലവം തുടങ്ങുകയായി. അടുക്കളവാതിൽക്കൽ എത്തുന്ന മീനിനായ് ഒരു അടുക്കളപ്പാത്രം നീട്ടിയാൽ തുടക്കമായി വലിച്ചെറിയാതെ ശേഖരിച്ചു ഉല്പന്നനിർമ്മാണത്തിന് ഉപയോഗിച്ചാൽ ഒരു പരി

ധി വരെ വിജയമായി. 'പഴമയിലേക്ക് തിരിഞ്ഞു നടക്കുക അത്ര എളുപ്പമല്ല '.പക്ഷേ എനിക്ക് കിട്ടിയ എന്റെ ഭൂമിയെ അടുത്ത തലമുറക്ക് കൂടി ഉപയുക്തമാക്കണമെങ്കിൽ സ്വയം നിയന്ത്രിച്ചേ മതിയാവൂ. അല്ലെങ്കിൽ 'ഇനിവരുന്നൊരു തലമുറയ്ക്ക് ഇവിടെ വാസം സാധ്യമോ '..........എന്ന് കരളുപൊട്ടി പാടേണ്ടിവരും. 'ഇനിയുംമരിക്കാത്ത ഭൂമീ നിന്നാസന്നമൃതിയിൽ നിനക്കാത്മശാന്തി'എന്ന് ആശംസിക്കേണ്ടി വരും. അതിന് ഇടകൊടുക്കില്ല എന്ന പ്രതിജ്ഞയെടുത്തു കൊണ്ട് നമുക്ക് കൈകോർക്കാം.

നൈജിൻ എം ഷിജി
9 എ ഹോളിഗോസ്റ്റ് ബോയ്സ് ഹൈസ്ക്കൂൾ, മുട്ടുചിറ,
കുറവിലങ്ങാട് ഉപജില്ല, കോട്ടയം

പരിസ്ഥിതിമലിനീകരണം

'പച്ചയാം വിരിപ്പിട്ട സഹ്യനിൽ തലചായ്ക്കും
സ്വച്ഛാബ്!ധി മണൽത്തിട്ടാം പാദോപാധാനം പൂണ്ടും.'

പാരിസ്ഥിതികസൗഭാഗ്യങ്ങളെ ആറ്റിക്കുറുക്കിയ കവിവാക്യം ശ്രദ്ധേയമാണ്. ജീവജാലങ്ങളുടെ നിലനിൽപ്പിനാധാരമായ പരിസ്ഥിതിദിനം പ്രതി മലിനപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. നാം ഇന്ന് നേരിടുന്ന ഏറ്റവും വലിയ പാരിസ്ഥിതികപ്രശ്നമാണ് മലിനീകരണം. വ്യാവസായികവിപ്ലവത്തിനുശേഷമാണ് ഭൂമിയിൽ മാലിന്യങ്ങൾ കുന്നുതൂടിയത്. ഹരിതഗൃഹവാതകങ്ങളുടെ അമിതോൽപ്പാദനം മൂലം ക്രമേണ ഭൂമിയുടെ ഉപരിതലതാപനില ഉയർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പ്രതിഭാസത്തെ ആഗോളതാപനം എന്നു പറയുന്നു. സൂര്യരശ്മിയിലെ മാരകമായ അൾട്രാവയലറ്റ് കിരണങ്ങൾ ഭൂമിയിൽ പതിക്കാതെ ഭൂമിയുടെ ജീവൻ നിലനിർത്തുന്നപാളിയാണ് ഓസോൺ പാളി.

വ്യാവസായികമാലിന്യങ്ങൾ, ഗാർഹികമാലിന്യങ്ങൾ, കാർഷികപ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവ മൂലം ഇന്ന് ജലം മലിനീകരിക്കപ്പെട്ടുകഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ലോകത്തിലെ ജലസ്രോതസ്സുകൾ 80 ശതമാനത്തോളം മലിനീകരിക്കപ്പെട്ടുകഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. രാസവളങ്ങളുടെയും കീടനാശിനികളുടെയും അമിതോപയോഗവും ജല മലിനീകരണത്തിന്റെ പ്രധാനകാരണങ്ങളാണ്.

മണ്ണില്ലെങ്കിൽ സസ്യസമ്പത്ത്, മനുഷ്യർ എന്നിവ നശിക്കും. മലിനീകരിക്കപ്പെട്ട മണ്ണിൽ വളരുന്ന വിളകളിൽ ഉൽപ്പാദനം കുറവായിരിക്കും, ഗുണനിലവാരം മോശമായിരിക്കും. പ്ലാസ്റ്റിക്കുകൾ എത്രകാലം മണ്ണിൽ കിടന്നാലും ജീർണ്ണിക്കുന്നില്ല.

വായുവും വെള്ളവും ഭൂമിയും മലിനപ്പെടുന്നതുവഴി രോഗങ്ങളുണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഭൂമിയുടെ പുറം തോടാണ് മണ്ണ്. മനുഷ്യർ, വാസയോഗ്യമല്ലാത്ത ഒരു

ഗ്രഹമായി ഭൂമിയെ അനുദിനം മാറ്റിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. മണ്ണിന്റെ മലിനീകരണം കൃഷിയെ മാത്രമല്ല, ജീവജാലങ്ങളെയും ബാധിക്കുന്നു. മണ്ണിൽ കലരുന്ന എല്ലാ രാസവസ്തുക്കളിലും പുഴകളിലും സമുദ്രത്തിലും എത്തിക്കുന്നു. അവ മത്സ്യങ്ങളിലൂടെ മനുഷ്യശരീരത്തിൽ എത്തുന്നു.

വ്യവസായശാലയിൽ നിന്നും പുറംതള്ളപ്പെടുന്ന ബെൻസീൻ രക്താർബുദത്തിനു കാരണമാകും. പ്ലാസ്റ്റിക് മനുഷ്യന്റെ നിത്യജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായതോടെ പ്ലാസ്റ്റിക് മലിനീകരണം എന്ന പാരിസ്ഥിതികവിപത്തും വന്നുചേർന്നു. പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ വരുത്തിവയ്ക്കുന്ന ദുരന്തങ്ങൾ നിരവധിയാണ്. ജീവികളുടെ ആവാസവ്യവസ്ഥയെ തകർക്കുന്നു.

പരിസ്ഥിതിയും മനുഷ്യനും പരസ്പരപൂരകമാണ്. മാലിന്യങ്ങൾ ലോറിയിൽ കയറ്റി മാലിന്യനിക്ഷേപസങ്കേതത്തിലെത്തിക്കണം. സംസ്കരണപ്ലാന്റുകൾ സ്ഥാപിക്കണം. കമ്പോസ്റ്റുകളിൽ മാലിന്യങ്ങൾ നിക്ഷേപിക്കാം. കേരളത്തിലെ ആശുപത്രികളിലെ ബയോ മെഡിക്കൽ വേസ്റ്റ് ഇപ്പോൾ ശേഖരിച്ച് സംസ്കരിക്കുന്ന സംവിധാനമുണ്ടായിട്ടുണ്ട്.

പ്ലാസ്റ്റിക് ഒഴിവാക്കി കടലാസിന്റെ ഉപയോഗം വർധിപ്പിക്കുന്നത് മാലിന്യസംസ്കരണപ്രവർത്തനങ്ങളെ സുഗമമാക്കും. നിരന്തരമായ ബോധവൽക്കരണത്തിലൂടെ മാത്രമേ ഇത്തരം മഹാവിപത്തിലേക്കുള്ള പ്രയാണം തടയാനാകൂ. കൽക്കരി, പെട്രോളിയം തുടങ്ങിയ ഇന്ധനങ്ങളുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക, സൗരോർജ്ജം വൻതോതിൽ ഉപയോഗിക്കാനാവശ്യമായ സാങ്കേതിക വിദ്യകൾ വികസിപ്പിക്കുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക്ക് നിർമ്മാണങ്ങൾ തടയുക, ഉച്ചഭാഷിണികളുടെ ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കുക, ജൈവവളങ്ങളും പ്രകൃതിദത്തകീടനാശിനികളും ഉപയോഗിക്കുക.

ശുദ്ധജലത്തിന്റെയും ശുദ്ധവായുവിന്റെയും അമൂല്യതയെപ്പറ്റിയും അവയുടെ പരിശുദ്ധി നിലനിറുത്തേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെപ്പറ്റിയും ജനങ്ങളെ ബോധവാന്മാരാക്കുക. പ്രകൃതിയെ ചൂഷണം ചെയ്യാതിരിക്കുക. ഭൂമിയിലെ എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളുടെയും ഭാവിയെ ബാധിക്കുന്ന വിപത്താണ് പരിസരമലിനീകരണം.

വ്യവസായശാലകളിൽ മലിനീകരണനിയന്ത്രണസംവിധാനങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തിയും വാഹനങ്ങളുടെ പുക നിയന്ത്രിച്ചും വായു മലിനീകരണം തടയാം. ജൈവബോധം ഉള്ളവരാകുകയും മറ്റുള്ളവരെ ബോധവത്കരിക്കുകയും ചെയ്യുക. മലിനീകരണനിയന്ത്രണങ്ങൾ സ്വന്തം വീട്ടിൽ നിന്നു തന്നെ ആരംഭിക്കുക. മലിനീകരണതത്തിന് കാരണമാകുന്നവരെ നിയമത്തിന്റെ മുന്നിൽ കൊണ്ടുവരാൻ അധികൃതരെ സഹായിക്കുക. പുനരുപയോഗത്തിനായി പ്ലാസ്റ്റിക് സഞ്ചികൾ മാറ്റി വയ്ക്കുക. പ്ലാസ്റ്റിക് പാഴ് വസ്തുകൾ ഭൂമിയിൽ വലിച്ചെറിയാതെ റിസൈക്ലിങ്ങിനായി നൽകുക.

"ആദ്യം മരങ്ങൾ മരിക്കും

പിന്നെ മനുഷ്യനും."

അങ്ങനെ ഒരു ദുരന്തം നമ്മുടെ ഭൂമിക്ക് വരാതിരിക്കട്ടെ.

എല്ലാവരുടേയും ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റാൻ പ്രകൃതിക്ക് കഴിവുണ്ട്. എന്നാൽ ആരുടേയും അത്യാഗ്രഹം നിറവേറ്റാൻ പ്രകൃതിക്ക് കഴിയില്ല. അതിനാൽ ഉയർന്ന ചിന്തയോടെ എളിയ ജീവിതം നയിക്കുക.

കാടില്ലെങ്കിൽ മഴയില്ല, മഴയില്ലെങ്കിൽ കൃഷിയില്ല, കൃഷിയില്ലെങ്കിൽ ഊണില്ല, ഊണില്ലെങ്കിൽ നാമില്ല എന്ന സത്യം ആരും വിസ്മരിക്കരുത്.

അക്ഷരാത്മിക. എ.എം
9 ന്യൂ എച്ച്.എസ്.എസ്, നെല്ലിമൂട്,
ബാലരാമപുരം ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം.

കൊറോണാ ഒരു വെല്ലുവിളി

കൊറോണ : പേരിൽത്തന്നെ ഭയാനകത തോന്നിക്കുന്ന മഹാമാരി 2019 ഡിസംബർ മാസം ചൈനയിലെ വുഹാൻ സിറ്റിയിൽ നിന്നും തലയുയർത്തി ഇന്ന് ലോകമെമ്പാടും ഭീതി പടർത്തിയിരിക്കുകയാണ്. ലോകമെമ്പാടും അൻപത്തിനാല്ലക്ഷത്തിലേറെ ആളുകളെയാണ് കൊറോണാ ബാധിച്ചത്, മരിച്ചവരുടെ എണ്ണം ആകട്ടെ അഞ്ചക ലക്ഷം കവിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ലോകം ഇന്നേവരെ നേരിട്ടിട്ടില്ലാത്ത വെല്ലുവിളിയാണ് ഇന്നു നാം നേരിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. കൊറോണ വ്യാപനത്തിലൂടെ നമ്മുടെ സാമൂഹികം, സാമ്പത്തികം, രാഷ്ട്രീയം തുടങ്ങി എല്ലാ മേഖലകളും വിറങ്ങലിച്ചു പോയി. പുറത്തിറങ്ങാനാവാതെ വീടുകളിൽ അടച്ചുപൂട്ടിയും ലോകജനത മുമ്പൊരിക്കലും അനുഭവിക്കാത്ത ദുരിതങ്ങളാണ് അനുഭവിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. അമേരിക്കയിലാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ രോഗികൾ മരിച്ചുവീണത്. ഇന്ത്യയിൽ ലക്ഷത്തിലധികം കൊറോണാ കേസുകളാണ് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിരിക്കുന്നത് അതിൽ 550 ഓളം ആളുകൾ മരണപ്പെട്ടു.

കേരളം അതിൽവ്യാപനത്തെ നേരിട്ടതിൽ മികച്ച പ്രവർത്തനമാണ് കാഴ്ചവെച്ചത്. അത് ലോകത്തിനുതന്നെ മാതൃകയായി ഇരിക്കുന്നു. 147 രോഗികളിൽ രണ്ട് മരണവും മാത്രമാണ് ഇപ്പോൾ കേരളത്തിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. പ്രധാനമന്ത്രി മുതൽ സേവനരംഗത്തെ ഉദ്യോഗസ്ഥവൃന്ദം വരെ അതുല്യമായ സേവനത്തിലൂടെ നമ്മുടെ കൊച്ചുകേരളത്തിൽ രോഗം പടരുന്നത് പിടിച്ചുനിർത്താൻ സഹായിച്ചു.

ലോക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപനവും അത് അനുസരിക്കുന്നതിൽ നമ്മൾ കാണിച്ച് നല്ല മനോഭാവവുമാണ് നമുക്കു രക്ഷാകവചമായി തീർന്നത്. അതാണ് നമ്മുടെ നേട്ടവും. സർക്കാർ നിർദ്ദേശങ്ങൾ അതേപടി പാലിച്ചതിനാൽ നാം കൊറോണ യെ

അതിജീവിച്ച് ഇരിക്കുകയാണ്. കൊറോണക്കെതിരെ എല്ലാ രാജ്യങ്ങളും പരസ്പരസഹകരണം ഉറപ്പുവരുത്തി. ഇന്ത്യൻ കമ്പനികളും പ്രമുഖവ്യക്തികളും തനതു സംഭാവനകൾ നൽകി. വീട്ടിലിരുന്ന് മടുക്കുന്ന കുട്ടികളായ ഞങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി പലതരത്തിലുള്ള വിജ്ഞാനപ്രദമായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തുതന്നു ഓൺലൈൻ മാജിക് ക്ലാസുകൾ പഠിക്കുവാനുള്ള അവസരം ചെയ്തുതന്നു. അന്താരാഷ്ട്രബഹിരാകാശനിലയം അവസരമുണ്ടാക്കിയത് പ്രശംസനീയം തന്നെ.

ഇതിനൊക്കെ പുറമേ ആരോഗ്യമേഖലയിൽ സർക്കാരും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും കാഴ്ചവെച്ച മികച്ച നേട്ടം ഒന്നുമാത്രമാണ് നമ്മെ ലോകത്തിനു തന്നെ മാതൃക ആക്കിയിരിക്കുന്നത്. ലോകജനതയ്ക്ക് ഇന്ന് ഇന്ത്യയും കേരളവും കാഴ്ചവെച്ച ആരോഗ്യപ്രവർത്തനം എല്ലാവരും മാതൃകയാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. കേരളത്തിൽ കുറഞ്ഞ മണിക്കൂറിന് ഇടയ്ക്ക് കൂടുതൽ രോഗികൾ സുഖം പ്രാപിക്കുന്നതു കാണുമ്പോൾ ഇന്ത്യയിലെ മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ രോഗികളായവർക്ക് വേണ്ട പരിഗണന പോലും കിട്ടാതെയും അത്യാവശ്യ സഞ്ചാരത്തിന് അനുമതി നൽകാതെയും ജനങ്ങൾ കഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ എത്ര കരുതലോടെയാണ് ആരോഗ്യവകുപ്പും നമ്മുടെ മുഖ്യമന്ത്രിയും മന്ത്രിമാരും നൽകുന്ന ശ്രദ്ധ എന്നതും മാതൃകയാണ്.

കേരള മുഖ്യമന്ത്രിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ആരോഗ്യമന്ത്രിയുടെ പിന്തുണയിൽ നടന്ന ആരോഗ്യപ്രവർത്തനങ്ങൾ പ്രശംസനീയം തന്നെ. കാസർഗോഡ് ജില്ലയിൽ അതിനായി ഒരു പുതിയ മെഡിക്കൽ കോളേജ് തന്നെ തുറന്നു പ്രവർത്തിക്കാൻ ഇത്തരുണത്തിൽ സാധിച്ചത് കേരളത്തിന് അഭിമാനമാണ്. കൊറോണാവൈറസിന് എതിരെയുള്ള ഈ മഹായുദ്ധത്തിൽ ചില പാകപ്പിഴകളും തെറ്റുകുറ്റങ്ങളും കാണാൻ കഴിഞ്ഞാലും അതിനെയൊക്കെ കണക്കുകൾ പറഞ്ഞുതീർക്കേണ്ട സമയമല്ല ഇത് എന്ന് മനസ്സിലാക്കി ആ അമരക്കാരോട് ഒത്തുനിന്ന് ഓരോ വ്യക്തിയും തന്റെ കടമ, കർത്തവ്യം, ഉത്തരവാദിത്വം എന്നിവ നിർവഹിക്കണം. ജനജീവിതം സാധാരണനിലയിൽ എന്നല്ല അതിന് അടുത്തെത്താൻ പോലും കുറെ നാൾ കൂടി ക്ഷമാപൂർവം കാത്തിരിക്കേണ്ടിവരും സംസ്ഥാനസർക്കാർ ലോക്ഡൗണിൽ വരുത്തിയ മാറ്റങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് മുന്നേറണം നാം. കേന്ദ്ര-സംസ്ഥാനസർക്കാരുകൾ നൽകുന്ന കർശനനിർദ്ദേശങ്ങൾ ക്ഷമയോടെ പാലിച്ച് ഏറ്റവും വേഗത്തിൽ മഹാമാരിയിൽ നിന്നും മോചനം നേടുന്നതിനുള്ള യജ്ഞത്തിൽ പങ്കാളികളാകുക എന്ന് ഉത്തരവാദിത്തബോധം നമുക്കുണ്ടായിരിക്കണം മാനവരാശിയുടെ നിലനിൽപ്പിനായി നാം ഉത്തരവാദിത്വബോധത്തോടെ നിൽക്കുക.

അക്ഷയ റെജി
8 എ ഹോളിഗോസ്റ്റ് ബോയ്സ് ഹൈസ്ക്കൂൾ മുട്ടുചിറ,
കുറവിലങ്ങാട് ഉപജില്ല, കോട്ടയം

നാം അതിജീവിക്കും പ്രതിരോധത്തിലൂടെ...

കൊറോണ ഭീതിയിൽ ലോകം വിറങ്ങലിക്കുമ്പോൾ വീണ്ടും ലോകത്തിന് മാതൃകയാകുകയാണ് നമ്മുടെ കൊച്ചുകേരളം. തകർക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന ഓരോ ശക്തിയേയും ഐക്യത്തിന്റെയും കരുതലിന്റെയും ഫലമായി തോൽപ്പിച്ച് മുന്നേറുകയാണ് നാം. പ്രളയത്തിന്റെയും നിപ്പയുടെയും കാലത്ത് നാം അതിജീവിച്ചത് പോലെ കൊറോണയേയും നാം അതിജീവിക്കും. പൂർവ്വാധികം ശക്തിയോടെ പോരാടി നാം വിജയിക്കുകതന്നെ ചെയ്യും. ലോകത്തെ നടുക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മഹാമാരിക്കാലത്ത് ഓരോ മലയാളിയും അഭിമാനപൂർവ്വം സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു.

നിപ്പക്കോ കൊറോണക്കോ തകർക്കാൻ കഴിയാത്തതാണ് നമ്മുടെ ഐക്യവും ഒരുമയും. ജീവൻ കൊടുത്തും പ്രളയകാലത്തെ അതിജീവിച്ചവരുടെ മണ്ണാണിത്. ഈ മണ്ണിൽ വിരണ്ടോടുന്നവരില്ല, ധൈര്യത്തോടെ മുന്നേറുകയാണ് മലയാളികൾ എന്ന് വീണ്ടും തെളിയിക്കുകയാണ് ഈ കൊറോണക്കാലം.

കൊറോണ പടർന്നുപിടിച്ച സാഹചര്യത്തിൽ ലോകാരോഗ്യസംഘടന അടിയന്തരാവസ്ഥ പ്രഖ്യാപിച്ചു. അതിനിടയിലാണ് മലയാളികൾക്ക് കൂടുതൽ ജാഗ്രതാനിർദ്ദേശം നൽകികൊണ്ട് ഇന്ത്യയിലെ ആദ്യത്തെ കൊറോണ വൈറസ് രോഗ സ്ഥിരീകരണം കേരളത്തിൽ ഉണ്ടായത്. നിർഭാഗ്യവശാൽ ആദ്യത്തെ രണ്ടും മൂന്നും കേസുകളും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടത് കേരളത്തിൽ തന്നെയായിരുന്നു.

മരണനിരക്ക് വളരെ കുറവാണെങ്കിലും പെട്ടെന്ന് തന്നെ പടർന്നുപിടിക്കുന്ന കൊറോണാവൈറസ് വളരെ വേഗം ഇന്ത്യയിലെ മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളെയും കെണിയിലാക്കി. ഫലപ്രദമായ വാക്സിനോ മരുന്നുകളോ ലഭ്യമല്ലാത്തതിനാൽ മറ്റു രാജ്യങ്ങളെപ്പോലെ തന്നെ ഇന്ത്യയിലും വൻനാശമാണ് ഇതുവരെ കൊറോണ വിതച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. അയ്യായിരത്തിലധികം പേരാണ് ഇന്ത്യയിൽ ഇതുവരെ മരണപ്പെട്ടത്. പിടിച്ചുകെട്ടാൻ ആവാതെ മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ കൊറോണ താണ്ഡവമാടുമ്പോൾ നമ്മുടെ കേരളത്തിൽ സർക്കാറിന്റെയും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെയും കൂട്ടായപ്രവർത്തനം കൊണ്ട് മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിലാണ് പൊയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. പത്ത് ജീവനുകൾ കേരളത്തിന് നഷ്ടമായെങ്കിലും മറ്റു പല ഗുരുതരരോഗങ്ങളും ഉണ്ടായിരുന്നവരാണ് അവർ എന്നത് ആശങ്ക കുറയ്ക്കുന്നു. ഭീതിയല്ല മുൻകരുതലുകളാണ് വേണ്ടതെന്ന് പറഞ്ഞു ജനങ്ങളെ കൂടെ നിർത്തി ധൈര്യം പകരുന്ന മുഖ്യമന്ത്രിയും ടീച്ചറമ്മയും നമ്മുടെ സ്വന്തം ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും ഉള്ളപ്പോൾ പേടിക്കുകയല്ല അവരോട് സഹകരിച്ച് മുന്നേറുകയാണ് വേണ്ടത്.

ഇതുവരെ രോഗബാധ സ്ഥിരീകരിച്ചവരെയെല്ലാം ജീവൻ പണയപ്പെടുത്തി ചികിത്സിച്ച് ഭേദമാക്കി കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് നമ്മുടെ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ. ഡോക്ടർമാർ, നേഴ്സുമാർ തുടങ്ങി ഏറ്റവും താഴെത്തട്ടിലുള്ള ആശാപ്രവർത്തകരും മറ്റു ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും ഉൾപ്പെടെ രാപ്പകലില്ലാതെ നെട്ടോട്ടമോടുകയാണ് കോറോണയെ പിടിച്ചുകെട്ടാൻ. ആരോഗ്യമേഖലയെ പോലെ തന്നെ നമ്മുടെ പോലീസുകാരും ജീവൻ പണയപ്പെടുത്തി കഷ്ടപ്പെടുകയാണ്. ലോക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപനത്തിന്റെ ഭാഗമായി എല്ലാ മുൻകരുതലുകളും എടുത്ത് സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കാൻ

സ്വന്തം സുരക്ഷപോലും നോക്കാതെ ആണവർ പ്രയത്നിക്കുന്നത്.
മറ്റു രാജ്യങ്ങളിൽ കൃത്യമായ ചികിത്സ ലഭിക്കാതെ ജനങ്ങൾ വലയുകയാണ്. എന്നാൽ ലോകരാജ്യങ്ങൾക്ക് മുമ്പിൽ സ്വന്തം നാടിനെ സംരക്ഷിക്കാൻ എന്തും ചെയ്യാൻ തയ്യാറാകുന്ന നമ്മുടെ സർക്കാർ താരമാവുകയാണ്. പ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ നാടിനെ വീണ്ടെടുക്കാൻ വേണ്ടിയുള്ള കഠിനപ്രയത്നത്തിലാണ് ഇന്ന് നാമോരോരുത്തരും.
ക്വാറന്റൈനിൽ കഴിയുന്നവർ തുടങ്ങി ചികിത്സയിൽ ഉള്ളവർക്ക് വരെ എല്ലാ സഹായവും കരുതലും നൽകുന്ന സർക്കാറും നാടിന്റെ നല്ലവരായ സന്നദ്ധപ്രവർത്തകരും നാടിനുവേണ്ടി ജീവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഒരു ദിവസം പ്രായമുള്ള കുഞ്ഞിന്റെ ഹൃദയശസ്ത്രക്രിയക്ക് വേണ്ടി അടക്കപ്പെട്ട അതിർത്തികൾ തുറന്നു കൊടുത്ത കേരളസർക്കാറും പത്തുവയസ്സുള്ള കുട്ടിക്കുവേണ്ടി പൂനെയിൽ നിന്ന് മരുന്ന് എത്തിക്കാൻ സൗകര്യമൊരുക്കിയ സർക്കാറും സന്നദ്ധപ്രവർത്തകരും ലോകത്തിനു മുഴുവൻ ഉദാത്തമാതൃകയാണ്.
ഈ കാലഘട്ടത്തിലെ മനുഷ്യർ ചിന്തിക്കുക പോലും ചെയ്യാത്ത ഒരു അവസ്ഥയിലൂടെ ആണ് നാം കടന്നു പൊയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. അടിയന്തരാവസ്ഥയെ കുറിച്ച് കേട്ടറിവ് മാത്രമുള്ള ഇന്നത്തെ തലമുറയ്ക്ക് സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കലും ലോക്ക്ഡൗണും ചിന്തിക്കാൻ പോലും കഴിയാത്തതാണ്. സാമൂഹിക അകലം പാലിച്ചും ബ്രേക്ക് ദി ചെയിൻ വഴി കൈ കഴുകിയും പ്രതിരോധങ്ങൾ തീർത്ത് നാം കൊറോണയെ തുരത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.മറ്റു രാജ്യങ്ങളിലെപ്പോലെ സമൂഹവ്യാപനം ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ മാസ്കും സാനിറ്റൈസറും ദൈനംദിനജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായി മാറി. നഷ്ടങ്ങൾ ഏറെ ഉണ്ടായെങ്കിലും കൂടുതൽ വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കാൻ ജനങ്ങൾ ശീലിച്ചു. ലോക്ഡൗൺ കാരണം ജനങ്ങൾ വീട്ടിൽ ആയത് കുടുംബങ്ങളിലെ ഐക്യം വർധിപ്പിച്ചു. അടുക്കളത്തോട്ടങ്ങൾ സജീവമായി.
എല്ലാ സുരക്ഷാ മുൻകരുതലുകളും നൽകി കേരള സർക്കാർ ഈ പ്രയത്നത്തിൽ ഒപ്പമുണ്ട്. പരീക്ഷകൾ മാറ്റി വയ്ക്കേണ്ടി വന്നപ്പോഴും പഠനം മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള പ്രചോദനങ്ങളും അവസരങ്ങളും ഒരുക്കി സർക്കാറും സ്കൂളുകളും വിദ്യാർഥികൾക്കൊപ്പം ഉണ്ട്. ഇങ്ങനെ ഓരോ മേഖലയിലും കേരളജനത തങ്ങളുടെ ഐക്യം കൊണ്ട് മുന്നേറി ലോകത്തിന് മാതൃകയാകുന്നു. ജനങ്ങളുടെ സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കാൻ വേണ്ടി കഷ്ടപ്പെടുന്ന സർക്കാർ പാവപ്പെട്ടവർക്ക് ഭക്ഷണം എത്തിക്കാനും സംരക്ഷിക്കാനും വിവിധ പദ്ധതികൾ നടപ്പിലാക്കി.മറ്റു രാജ്യങ്ങളിൽ അകപ്പെട്ടുപോയ പ്രവാസി മലയാളികളെ നാട്ടിലെത്തിച്ച് സംരക്ഷിക്കാനും സർക്കാർ ശ്രമിച്ചു.
ഓരോ ദുരന്തമുഖത്തും അതിജീവനത്തിന്റെ പ്രതീക്ഷയാണ് കേരളം ജനങ്ങൾക്ക് നൽകുന്നത്.ഐക്യവും ഒരുമയും കൊണ്ട് എല്ലാ ദുരിതത്തിലും ഒന്നായി നിന്ന് നാം അതിജീവിച്ചു. ആശ്വാസം പകർന്ന് സർക്കാരും കരുതലേകി ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും തണലായി കേരള പോലീസും ഉള്ളപ്പോൾ നാമോരോരുത്തരും ഒത്തുചേർന്ന് ഈ മഹാമാരിയെ തോൽപ്പിക്കുക തന്നെ ചെയ്യും. കൊറോണ കാരണമുണ്ടായ നഷ്ടങ്ങൾ എല്ലാം നികത്തി പുതുജീവിതം പടുത്തുയർത്താൻ നമു

ക്ക് സാധിക്കും. കാരണം ഇത് കേരളമാണ്. പ്രളയത്തിനും നിപ്പക്കും ശേഷവും ചങ്കുറപ്പോടെ വാഴുന്ന കേരളം. നാം അതിജീവിക്കും എന്ന പ്രതീക്ഷയോടും വിശ്വാസത്തോടുംകൂടി...

Fathima
10 A പള്ളിത്തുറ. എച്ച്.എസ്.എസ്,
കണിയാപുരം ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

എന്നും ശുചിത്വം

ശുചിത്വം എന്ന പദം ഒരു വ്യക്തിക്കോ സ്ഥാപനത്തിനോ പ്രത്യേക വിഭാഗക്കാർക്കോ പ്രത്യേക പ്രായപരിധിയിലുള്ളവർക്കോ മാത്രം ഊന്നൽ കൊടുത്തുകൊണ്ടുള്ള ഒന്നല്ല.

'ചെറുപ്പകാലങ്ങളിലുള്ള ശീലം
മറക്കുമോ മാനുഷനുള്ള കാലം'

എന്നൊരു ചൊല്ലുണ്ട് നമ്മുടെ നാട്ടിൽ. 'ചൊട്ടയിലെ ശീലം ചുടല വരെ' എന്ന് പറയുന്നതുപോലെ ചെറുപ്പകാലങ്ങളിൽ സ്വായത്തമാക്കുന്ന ചിട്ടയായ ശീലങ്ങളാണ് നമ്മുടെ ജീവിതകാലചക്രത്തിന്റെ വഴികാട്ടിയാവുന്നത്. അങ്ങനെ നമ്മൾ ചെറുപ്പം മുതൽ ശീലിക്കേണ്ട ചിട്ടകളിൽ അത്യന്താപേക്ഷിതമായ ഒന്നാണ് ശുചിത്വം. കുട്ടികളായ നാം ആദ്യം പഠിക്കേണ്ടപാഠം ശുചീകരണമാണെന്ന് പറഞ്ഞ ബാപ്പുജിയെ നാം ഈ അവസരത്തിൽ ഓർക്കുന്നു.

ദിവസേനയുള്ള കുളി, രണ്ടുനേരമുള്ള ദന്തശുചീകരണം, ഭക്ഷണത്തിന് മുൻപും പിൻപും ഉള്ള കൈകഴുകൽ തുടങ്ങിയവ വ്യക്തിശുചിത്വത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ശുചിത്വഭാരതം എന്ന ആശയം ഉൾക്കൊണ്ട് കൊണ്ട് സെപ്റ്റംബർ 12 മുതൽ ഒക്ടോബർ 2 വരെ സ്വച്ഛതാ പരിപാടി നടത്തി.

വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കാതെയുള്ള ജീവിതശൈലികളാണ് നാമോരോരുത്തരെയും പലവിധ രോഗങ്ങൾക്ക് അടിമകളാക്കുന്നത്. മാസത്തിൽ ഒരു ദിവസമെങ്കിലും ഒരു ശിശുരോഗ വിദഗ്ദന്റെ പക്കൽ തന്റെ മക്കളെ കൊണ്ടുപോകാത്ത ഒരു മാതാപിതാക്കളും നമുക്കിടയിൽ ഉണ്ടാവില്ല. എന്തുകൊണ്ട് ഇങ്ങനെ ഒരു പ്രവണത.

വ്യക്തിശുചിത്വം, ഗൃഹശുചിത്വം, പരിസരശുചിത്വം എന്നിവയാണ് ആരോഗ്യശുചിത്വത്തിന്റെ മുഖ്യഘടകങ്ങൾ. ആരോഗ്യശുചിത്വപാലനത്തിലെ പോരായ്മകളാണ് 90 ശതമാനം രോഗങ്ങൾക്കും കാരണം. ശക്തമായ ശുചിത്വശീലങ്ങൾ അനുസരിക്കുന്നതിലൂടെ ഒരു ശുചിത്വജനതയെയും സ്വച്ഛ്ഭാരതത്തെയും നമുക്ക്

വളർത്തിയെടുക്കാൻ കഴീയും. കൈകഴുകൽ ശീലം പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതിനാണ് വിവിധ അന്താരാഷ്ട്ര സംഘടനകൾ എല്ലാ വർഷവും ഒക്ടോ. 15 ന് ലോക കൈകഴുകൽ ദിനമായി ആചരിച്ചു വരുന്നത്.

അശ്വിനി എസ്
7 B പി ജെ യു പി എസ് കലവൂർ,
ചേർത്തല ഉപജില്ല, ആലപ്പുഴ

പരിസ്ഥിതിയും മനുഷ്യനും

മനുഷ്യർ പ്രകൃതിയോട് ഇഷ്ടത്തോടും സ്നേഹത്തോടും കൂടി പ്രവർത്തിക്കുമ്പോഴാണ് ശ്രേയസ്സുണ്ടാകുന്നത്. മനുഷ്യർ പ്രകൃതിയെ കീഴടക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു പ്രകൃതി തിരിച്ചടിക്കുന്നു. പരിസ്ഥിതിയിൽ വരുന്ന ക്രമീകൃതമല്ലാത്ത മാറ്റം ജീവിതത്തെ ദുരിതമയമാക്കുന്നു. ഭൂമിയുടെ നിലനിൽപ്പിനു തന്നെ ഇതു ഭീഷണിയാകുന്നു മണ്ണിന്റെ ഘടനയും അന്തരീക്ഷവും കാലാവസ്ഥയും ആണ് ഭൂമിയിൽ ജീവൻ നിലനിൽക്കാൻ കാരണമായത് മനുഷ്യനു ചുറ്റും കാണുന്നതും പ്രകൃതി ദത്തവുമായ അവസ്ഥയാണ് പരിസ്ഥിതി എന്നു പറയുന്നത്. നാനാജാതി ജന്തുക്കളും സസ്യങ്ങളും അടങ്ങുന്നതാണ് പരിസ്ഥിതി. ഒറ്റപ്പെട്ട് ഒന്നിനും നിലനിൽക്കാൻ സാധ്യമല്ല. പരസ്പരാശ്രയത്തിലൂടെ മാത്രമേ നിലനിൽപ്പ് സാധ്യ മാവുകയുള്ളൂ. ഭൗതിക പരിസ്ഥിതിയിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ജൈവ പരിസ്ഥിതിയിലും മാറ്റമുണ്ടാകുന്നു. ഈ മാറ്റങ്ങൾ പ്രതിഭാസമായി തുടരുകയും മാറ്റങ്ങളിൽ തുടർച്ച നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ പരിസ്ഥിതി തകരാറിലായി എന്നു നാം പറയുന്നു. മനുഷ്യർ പ്രകൃതിയെ ആശ്രയിച്ചാണ് കഴിയുന്നത്. പ്രകൃതിയിലെ തണുപ്പും കാറ്റും ചൂടും ഏറ്റാണ് കഴിയുന്നത്. പരിസ്ഥിതിക്കു കോട്ടം വരുത്തുന്ന അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം വായു മലിനീകരണം ജല മലിനീകരണം പ്ലാസ്റ്റിക്ക് പോലെയുള്ള ഖരപദാർത്ഥങ്ങൾ ഇതിനെല്ലാം മണ്ണിന്റെ ജൈവ ഘടനയിൽ ശക്തമായ മാറ്റം വരുത്താൻ കഴിയും. ജല ദൗർലഭ്യം വരൾച്ച കുടിവെള്ളക്ഷാമം നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ള പച്ചപ്പ് ഉണങ്ങി കരിഞ്ഞു പോകുന്ന അവസ്ഥ ഇതെല്ലാം വിദൂരമല്ല. പ്ലാസ്റ്റിക്ക് കത്തിക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന ഡയോക്സിൻ എന്ന വാതകം ക്യാൻസറിനു കാരണമാകു ന്നു. ഭൂമിക്കു ശാപമാകുന്ന ഈ വാതകങ്ങൾ ഓസോൺ പാളിയെ തകരാറിലാക്കുന്നു. വിള്ളൽ വീണാൽ അൾട്രാവയലറ്റ് രശ്മികൾ ഭൂമിയിലേക്കു കടന്നുവരും. സസ്യങ്ങൾ നശിക്കും. ആധുനിക ശാസ്ത്രമനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയെ വരുതിയിലാക്കി എന്ന് അവകാശപ്പെട്ടു. എന്നാൽ ഇതെല്ലാം വെറും ദിവാസ്വപ്നങ്ങളാണെന്ന് വളരെ കുറച്ച് ദിവസങ്ങൾ കൊണ്ട് അവൻ മനസ്സിലാക്കി. മനുഷ്യന്റെ ഹിതകരമല്ലാത്ത പ്രവൃത്തികൾ കൊണ്ട് രോഗങ്ങളെയും പ്രകൃതി ദുരന്തങ്ങളെയും അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടി വന്നു. ഇപ്പോൾ സംജാതമായ കൊറോണ

(കോവിഡ് 19) മഹാമാരിക്ക് മരുന്ന് കണ്ടുപിടിക്കാൻ ഒരു ശാസ്ത്ര ലോകത്തിനും കഴിഞ്ഞില്ല. വളരെയധികം മനുഷ്യർ മരിച്ചു വീഴുന്നു. പ്രപഞ്ച ജീവിത ഘടന അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ നാം തകർക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന വിപത്ത് നമ്മളെത്തന്നെയാണ് തകർക്കുന്നതെന്നോർക്കണം. ഉറങ്ങി തീർക്കാനുള്ളതല്ല ചിന്തിച്ചു ജയിക്കാനുള്ളതാണ്. പ്രകൃതി വലിയ ഉദാഹരണങ്ങൾ തരുന്ന കാലം.

വിജയ് പി.ജെ.
3 ബി പി എസ് എം ഗവ. എൽ പി എസ് പുത്തൻവേലിക്കര,
വടക്കൻ പറവൂർ ഉപജില്ല, എറണാകുളം

ഞാനും കൊറോണയും

വീടുവിട്ട്പുറത്തിറങ്ങാതെ ഇങ്ങനെ ജീവിതത്തിലെ ആദ്യാനുഭവമാണ്. മുറ്റത്തെ മാവിൽ നിറഞ്ഞ മാങ്ങകൾ പാകമായോയെന്ന് നോക്കണം. പാകമായ വ പൊട്ടിക്കണം. ഇപ്പോൾ വളരെ സമയമെടുത്ത് ഓരോ മാങ്ങയും പാകം നോക്കി ടെറസിൽ നിന്നു കൊണ്ടും മുറ്റത്തു നിന്നു കൊണ്ടും വലിക്കാം. മാവ് 'കൊറോണാക്കാലത്തെ 'കരുതിക്കൂട്ടി കണ്ടതുപോലെ. വ്യായാമത്തിന്റെ ഭാഗമായി തൊടിയിലെ പുല്ലുചെത്താൻ അച്ഛൻ കൈക്കോട്ടെടുത്ത് തന്നു. ഇതുവരെ ചെയ്തിട്ടില്ലാത്ത പണിയാണ്. രണ്ടാഴ്ച കൊണ്ട് പുല്ലു മുഴുവൻ ചെത്തി വൃത്തിയാക്കി. അപ്പോഴതാ അച്ഛൻ പുതിയൊരു ജോലി ഏൽപ്പിച്ചു.മഹാഭാരതമെന്ന മഹാപുസ്തകത്തിലെ വനപർവ്വം അല്പാല്പം വായിച്ച് കുറിപ്പെഴുതണമെന്ന്.' മഹാഭാരതം ' ഇതിലില്ലാത്തതായി ഒന്നും തന്നെയില്ലെന്ന് കേട്ടിട്ടുണ്ട്. പുസ്തകത്തിന്റെ വലിപ്പം കണ്ട് ഞാനൊന്നമ്പരന്നെങ്കിലും അച്ഛനെ ധിക്കരിക്കുക വയ്യല്ലോ. അങ്ങനെ ഞാൻ പ്രഭാത സ്നാനത്തിനു ശേഷം ദിവസവും അല്പനേരം വനപർവ്വത്തിലേക്ക് കടന്നു.മാർക്കണ്ഡേയൻ പറഞ്ഞ മത്സ്യത്തിന്റെ കഥ എന്നെ ഒന്നിരുത്തി ചിന്തിപ്പിച്ചു. മത്സ്യം പറഞ്ഞ പ്രകാരം എല്ലാ സസ്യങ്ങളുടെയും വിത്തുകൾ ശേഖരിച്ചു സൂക്ഷിച്ചു കൊണ്ട് വള്ളത്തിലിരിക്കുന്ന മനു .അദ്ദേഹത്തെ പ്രളയത്തിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടുത്തുന്ന മത്സ്യം. ആയിരം യുഗങ്ങൾ കൂടുമ്പോൾ മഹാപ്രളയങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമത്രേ!.കോവിഡ് 19 ഒരു മഹാപ്രളയമാണ്. ചില കരുതലുകളെ ഓർമപ്പെടുത്തുന്ന പ്രളയകാലം. ശരീരത്തിന്റെ അകലം ഹൃദയത്തിന്റെ അടുപ്പം എന്നിവ കാത്തു സൂക്ഷിക്കുക. വാക്കിലും നോക്കിലും പോക്കിലും ശുചിത്വം പാലിക്കുക.നമ്മൾ അതിജീവിക്കുക തന്നെ ചെയ്യും. പ്രാർത്ഥനയോടെ

അംബരീഷ്നാരായണൻ
8 ഐ പുളിയപറമ്പ് എച്ച്.എസ്.എസ്. കൊടുന്തിരപ്പുള്ളി,
പാലക്കാട് ഉപജില്ല, പാലക്കാട്

പരിസ്ഥിതി സൗഹാർദ്ദ ജീവിതത്തിന്റെ ആവശ്യകത

പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നത്തിൽപ്പെട്ട ലോകം ഇന്ന് നട്ടം തിരിയുകയാണ് .മനുഷ്യന്റ ഭൗതികമായ സാഹചര്യത്തിലുള്ള വികസനമാണ് മാനവപുരോഗതി എന്ന സമവാക്യമാണ് ഇതിനു കാരണം .അടിസ്ഥാന ആവശ്യങ്ങൾക്കുപരി ആർഭാടങ്ങളിലേക്ക് മനുഷ്യൻ ശ്രദ്ധ തിരിക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന ഉപഭോകാസക്തിയെ തൃപ്തിപ്പെടുത്തുവാൻ മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയെ ചൂഷണം ചെയ്യാൻ ആരംഭിച്ചു .ചൂഷണം ഒരർഥത്തിൽ മോഷണം തന്നെയാണ് .പ്രകൃതിയെ ചൂഷണം ചെയുക എന്ന ആശയം പാശ്ചാത്യമാണ് .വൻ തോതിലുള്ള ഉല്പാദനത്തിന് വൻ തോതിലുള്ള പ്രകൃതി ചൂഷണം അനിവാര്യമായി .ഇതിന്റ ഫലമായി ഗുരുതര പ്രതിസന്ധികളിലേക്കു പരിസ്ഥിതി നിലംപതിച്ചു.

ലോകം നേരിടുന്ന പ്രധാന വെല്ലുവിളികളിൽ ഒന്നാണ് പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നം .എല്ലാ രാജ്യത്തും വളരെ ഗൗരവപൂർണമായ പരിസ്ഥിതി പഠിക്കുകയും അതിന്റ വിപത്തുകൾ കുറക്കാനുള്ള വഴികൾ കണ്ടെത്താനും ശ്രമിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. സംസ്കാരം ജനിക്കുന്നത് മണ്ണിൽ നിന്നാണ് .മലയാളത്തിന്റ സംസ്കാരം പുഴയിൽ നിന്നും വയലേലകളിൽ നിന്നുമാണ് ജനിച്ചത് .എന്നാൽ ഭൂമിയെ നാം മലിനമാക്കുന്നു .കാടിന്റ മക്കളെ കുടിയിറക്കുന്നു.കാട്ടാറുകളെ കൈയ്യേറി .കാട്ടുമരങ്ങളെ കട്ട് മുറിച്ചു മരുഭൂമിക്ക് വഴിയൊരുക്കുന്നു .ദൈവത്തിന്റ നാടായ കേരളത്തിന് അഭിമാനിക്കാൻ ഒരുപാട് സവിശേഷതകൾ ഉണ്ട് .സാക്ഷരതയുടെയും ആരോഗ്യത്തിന്റയും വ്യക്തിയുടെയുമൊക്കെ കാര്യത്തിൽ നാം മറ്റു സംസ്ഥാനത്തേക്കാൾ മുൻപന്തിയിലാണ് . വിഷമയമായ ഒരന്തരീഷത്തിലാണ് നാം ജീവിക്കുന്നത് .വെള്ളം ,വായു ,മണ്ണ് ,ഭക്ഷണം ഇവയിലെല്ലാം തന്നെ വിഷമാലിന്യങ്ങൾ ക്രമാതീതമായിരിക്കുകയാണ് .പരിസരം അല്ലെങ്കിൽ പരിസ്ഥിതി എന്ന അർത്ഥത്തിലല്ല വീക്ഷിക്കേണ്ടത്.പരിസ്ഥിതി ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും ചുറ്റുപാടുകൾ മാത്രമാണ് .ശരിയായ ക്രമത്തിലും ഘടനയിലും ജീവികളും സൃഷിടിച്ചെടുക്കുന്നതാണ് പരിസ്ഥിതി.

നന്ദന.എൻ .പി

7 പിണറായി ഗണപതി വിലാസം ബി യു പി സ്കൂൾ ,
തലശ്ശേരി നോർത്ത് ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

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