



# നവകുമാരങ്ങൾ

ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് ഐ. ടി. ക്ലബ്ബ്  
 ഹൈസ്കൂൾ കൂത്താട്ടുകുളം  
 രജി. നം. എൽ. കെ. 2018/28012



**പത്രാധിപസമിതി**  
**രക്ഷാധികാരികൾ**

**പി. ബി. സാജു**  
പി.റ്റി.എ. പ്രസിഡന്റ്  
ലേഖാ കേശവൻ  
ഹെഡ് മിസ്ട്രസ്  
അജിത് എ. എൻ.  
എസ്. ഐ. ടി. സി.

**ചീഫ് എഡിറ്റർ**  
അശ്വതി മുരളി

**സ്റ്റുഡന്റ് എഡിറ്റോർ**

ഗൗരി എസ്.  
ഹരികൃഷ്ണൻ അശോക്  
അൽവിന ആൻ ജെയിംസ്  
ആര്യാ സുരേഷ്  
നന്ദന ജയകുമാർ  
ആശിഷ് എസ്.

**സ്റ്റാഫ് എഡിറ്റോർ**

ശ്യാംലാൽ വി. എസ്  
കൈറ്റ് മിസ്ട്രീസ്  
ഗീതാദേവി എം.  
കൈറ്റ് മിസ്ട്രീസ്

**വായനക്കാരോട്**

പൊതു വിദ്യാഭ്യാസ സംരക്ഷണ യജ്ഞത്തിന്റെ ഭാഗമായി ഹൈടെക് സ്കൂൾ പദ്ധതിയോടനുബന്ധിച്ച് പൊതുവിദ്യാലയങ്ങളിൽ ആരംഭിച്ച 'ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് ഐ. ടി. ക്ലബ്ബുകൾ' അവയുടെ ജൈത്രയാത്ര തുടരുന്നു. ഈ മഹായജ്ഞത്തിന്റെ സുവർണകിരീടത്തിൽ ഒരു പൊൻ ഇവൽകൂടി ചാർത്തിക്കൊണ്ട് ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് ഐ. ടി. ക്ലബ്ബുകൾ ഡിജിറ്റൽ മാഗസിനുകൾ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുകയാണ്. ആദ്യഘട്ടത്തിൽ തന്നെ ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് ക്ലബ്ബിന്റെ ഭാഗമായി മാറിയ കൂത്താട്ടുകുളം ഹൈസ്കൂളും ഈ വിജയയാത്രയിൽ ഭാഗഭാക്കുകുന്നു.

'നവമുക്തങ്ങൾ' എന്ന ഡിജിറ്റൽ മാഗസിൻ പൂർണ്ണമായും ഞങ്ങൾ ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് തയ്യാറാക്കിയതാണ്. ഈ അദ്ധ്യയന വർഷത്തിൽ വിവിധമത്സരങ്ങൾ ഞങ്ങളുടെ വിദ്യാലയത്തിൽ നടത്തുകയുണ്ടായി. അവയിൽ മികച്ച രചനകളാണ് പ്രധാനമായും ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. എല്ലാ ക്ലാസ്സിലെയും കൂട്ടുകാർ ധാരാളം രചനകൾ നൽകി സഹായിച്ചിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ അവയെല്ലാം ഉൾപ്പെടുത്താൻ സാധിച്ചിട്ടില്ല. രചനകൾ നൽകി സഹായിച്ച എല്ലാവരോടും ഞങ്ങൾ നന്ദി അറിയിക്കുന്നു.

ഐ. ടി. മേഖലയിലെ വിവിധ സങ്കേതങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നതോടൊപ്പം സർഗ്ഗാത്മകതയ്ക്കും പ്രാധാന്യം നൽകുന്ന കൈറ്റ്സിന്റെ ഈ സംരംഭത്തിൽ പങ്കാളികളാകാൻ സാധിച്ചതിൽ ഞങ്ങൾക്ക് വളരെയധികം സന്തോഷമുണ്ട്. ഇതിന് അവസരമൊരിക്കിത്തന്ന എല്ലാവരോടും നന്ദിയും കടപ്പാടും അറിയിച്ചുകൊണ്ട് 'നവമുക്തങ്ങൾ' നിങ്ങൾക്കായി സമർപ്പിക്കുന്നു.

ചീഫ് എഡിറ്റർ.

## താളുകൾ മറിക്കുമ്പോൾ

പൊള്ളുന്ന മഴ.....	6
അനാമിക വേണുഗോപാൽ, പത്ത് ബി.....	6
ബാല്യം ഒരു ഓർമ്മ മാത്രം.....	8
അനുചോൾ ബിനു, എട്ട് ബി.....	8
ഹരിത കേരളം.....	10
ഗൗരി എസ്., ഒൻപത് ബി.....	10
ജീൻവാൽജിൻ.....	12
രാവി രാജേഷ്, പത്ത് ബി.....	12
ഇടുന്ന മനസ്സ്.....	14
അനുപമ എസ്. പാതിരിക്കൽ, പത്ത് എ.....	14
മലമ്പനിയും കൊതുകുജന്യരോഗങ്ങളും.....	16
അലീന ബിനു, പത്ത് എ.....	16
സിൽവർസ്റ്റോം യാത്ര.....	18
ജിത ബിജു ഒമ്പത് ബി.....	18
ക്രിസ്റ്റസ് കാൾ.....	18
ആഷ്ന സാബു, പത്ത് ബി.....	18
प्रकृति हमारा माँ.....	19
अनामिका वेणुगोपाल, दस बि.....	19
ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിൽ ആയുർവേദത്തിന്റെ പങ്ക്.....	20
അനുപമ എസ്. പാതിരിക്കൽ, പത്ത് എ.....	20
പുപ്പാത്രം.....	22
അനാമിക വി. എ., എട്ട് ബി.....	22
കൂട്ടികാരികളുമൊത്ത് ഒരു ദിനം.....	23
ലാവണ്യ രാധ അനിൽ, ഒമ്പത് ബി.....	23
മഴ.....	24
അനുപമ എസ്. പാതിരിക്കൽ, പത്ത് എ.....	24
സ്ത്രീയെന്ന പാപുസ്തകം.....	25
അഞ്ജിത എം. എ., എട്ട് എ.....	25
ആയുർവേദത്തിന്റെ ആരോഗ്യം.....	26
ഗൗരി എസ്., ഒൻപത് ബി.....	26

മുല്ലപ്പൂവും കല്ലും.....	28
ആൽവിന ആൻ ജെയിംസ്, ഒൻപത് ബി.....	28
MANGO.....	29
SONU SOOSAN ABY 8 B.....	29
അച്ചടക്കമുള്ള സമൂഹത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം.....	30
ഗൗരി എസ്., ഒമ്പത് ബി.....	30
അന്ധാടിക്കണ്ണാ.....	33
ആതിര എസ്., എട്ട് ബി.....	33
ഒരർക്കിയിൽ സൂക്ഷിക്കാൻ ഒരു യാത്രകൂടി.....	34
നേഹ ജെയ്‌മോൻ, എട്ട് ബി.....	34
സിൻഡ്രല്ല.....	35
നിയമോൾ മാത്യു, എട്ട് ബി.....	35
सुन्दर प्रकृति.....	36
अश्वति साबु ,दस बि.....	36
മലമ്പനിയും മറ്റുകൊതുക്കുജന്യ രോഗങ്ങളും.....	37
എലിസബത്ത് റജി, പത്ത് ബി.....	37
ഓണം വരവായ്.....	40
ആര്യ സുരേന്ദ്രൻ, ഒൻപത് എ.....	40
മരിക്കാത്ത മഹാത്മാവ്.....	41
നന്ദന രവീന്ദ്രൻ, ഒൻപത് ബി.....	41
പ്രതിരോധിക്കാം, ഫലപ്രദമായി.....	42
അശ്വതി സാബു, പത്ത് ബി.....	42
सपना का पा.....	46
അനാമികാ വേണുഗോപാൽ, ദസ വി.....	46
അച്ചടക്കം.....	48
ലിബിയ ബിജു, എട്ട് എ.....	48
മാനത്തെ ഉത്സവം.....	50
നിൽബി ബാബു, എട്ട് ബി.....	50
ഗാന്ധിജിയും നാം ജീവിക്കുന്ന ലോകവും.....	51
മരിയ റെജി, ഒൻപത് ബി.....	51
MIST.....	53
GOURI S., Nine B.....	53
കഥകളി.....	54
ബ്രിജ്ജി ബേബി, ഒൻപത് ബി.....	54

<b>പ്രകൃതി</b> .....	55
ഗീതാ ദേവി എം., ഗണിതാദ്ധ്യാപികാ.....	55
<b>ഗുരുക്കന്മാർ</b> .....	56
ആതിര എസ്സ്., എട്ട് ബി.....	56
<b>എന്റെ ബാംഗ്ലൂർ യാത്ര</b> .....	57
അഭിനവ് പി. അനൂപ്, എട്ട് ബി.....	57
<b>പരിസ്ഥിതിഗാനം</b> .....	58
അശ്വനി രാജൻ, എട്ട് ബി.....	58
<b>മദ്യം എന്ന ഛൊവീപ്പത്ത്</b> .....	59
സ്റ്റേഹ എൽസ ഡേവിഡ്, എട്ട് ബി.....	59
<b>പാർക്കിൽ</b> .....	60
ആതിര എസ്., എട്ട് ബി.....	60
<b>ജീവന്റെ വീല</b> .....	61
അഞ്ജന പി. സുനിൽകുമാർ, ഒൻപത് എ.....	61
<b>ഞങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച സങ്കേതങ്ങൾ</b> .....	62



## പൊള്ളുന്ന മഴ <sup>1</sup>

കഥ

### അനാവിക വേണുഗോപാൽ, പത്ത് ബി

ആ ചിരി....ആ ചിരിയായിരുന്നു തനിക്ക് എല്ലാം. വെളുത്ത മുഖത്തെ വിടർന്ന കണ്ണുകളിലും ചുണ്ടിലും വിരിയുന്ന ആ പുഞ്ചിരി. അവൾക്കുവേണ്ടി എത്രമാത്രം താൻ കഷ്ടപ്പെട്ടു. തന്റെ ജീവിതവും ജീവനും ആത്മാവും എല്ലാം എല്ലാം അവളായിരുന്നു. അവൾക്കുവേണ്ടി പകലാക്കി മാറ്റിയ എത്രയെത്ര രാത്രികൾ. അവൾക്ക് ഒരു നല്ല ജീവിതമുണ്ടാവാൻ വേണ്ടി താൻ ഒരുപാട് കഷ്ടപ്പെട്ടു. ഒടുവിൽ ഇപ്പോൾ....എല്ലാം അവസാനിക്കുവാൻ ഒരു രാത്രി മാത്രമേ വേണ്ടിവന്നുള്ളൂ. മഴ കൊണ്ട് മൂടിയ ആ ഇരുണ്ട രാത്രി. അവളെ കണ്ടുമുട്ടിയ ആ ദിനത്തെക്കുറിച്ച് രവി പെട്ടെന്ന് ഓർത്തു. അന്നും മഴയായിരുന്നല്ലോ, തകർത്തുപെയ്യുന്ന മഴ.

രാധികയ്ക്ക് മരുന്ന് വാങ്ങി വരുമ്പോഴാണ് ലക്ഷ്മിക്കുട്ടിയെ കണ്ടത്. പെരുമഴയത്ത് ബൈക്കോടിക്കാനാവാതെ വഴിയരികിലെ കടത്തിണ്ണയിൽ കയറി നിൽക്കുകയായിരുന്നു താൻ. ആരോടോ ഉള്ള ദേഷ്യം തീർക്കുംപോലെ മഴ ശക്തിയായി പെയ്യുകയായിരുന്നു. മഴ രാജാവിന് അകമ്പടിയായി ആലവട്ടവും വെൺചാമരവും പിടിച്ചുകൊണ്ട് ഇടിമിന്നലും കൂടെയുണ്ടായിരുന്നു. രാധിക പേടിച്ച് ഇരിക്കുകയായിരിക്കും എന്ന് വിചാരിച്ച് വിഷമിച്ചു നിൽക്കുമ്പോഴാണ് ഷർട്ടിന്റെ ഒരറ്റത്തു പിടിച്ചു വലിക്കുന്ന അവളെ കണ്ടത്. നിഷ്കളങ്കമായ ആ മുഖത്തെ വിടർന്ന കണ്ണുകളിൽ നിന്നും കണ്ണനീർ ചാലിട്ടൊഴുകിയത് തന്റെ ഹൃദയത്തിലേക്കായിരുന്നു. അമ്മയാരെന്നോ അച്ഛനാരെന്നോ പറയാൻ അറിയാതെ പകച്ചുനിന്ന അവളിൽ, ഒരുപാട് നാളായി കാത്തിരിക്കുന്ന തന്റേയും രാധികയുടേയും കുഞ്ഞാമനയെ താൻ കാണുകയായിരുന്നു. ഒടുവിൽ അവളെ വീട്ടിലേക്കു കൊണ്ടുപോവാൻ തീരുമാനിച്ചപ്പോൾ, അവൾക്ക് ഒരു തുണ കിട്ടിയതിൽ സന്തോഷിച്ചാവണം ദൈവം തന്റെ കരച്ചിൽ നിർത്തി. ആദ്യം ഒന്നു പകച്ചെങ്കിലും

1 സ്കൂൾ കലാസംഗത്തിൽ കഥാരചനാസംഗരത്തിൽ സ്കൂൾ തലത്തിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം നേടിയ കഥ



പിന്നീട് സന്തോഷം കൊണ്ട് അവളുടെ നെറ്റിയിലും കവിളുകളിലും നൂറായിരം ഉമ്മകൾ കൊടുത്ത രാധിക അപ്പോൾ യശോദയുടെ രൂപമെടുക്കുകയായിരുന്നു. തങ്ങളുടെ സൗഭാഗ്യവും സന്തോഷവും പ്രതീക്ഷയുമെല്ലാം അവളായതിനാൽ അവളെ ലക്ഷ്മി എന്നു പേരുവിളിച്ചു.

അവളുടെ കസ്യുതികൾ കണ്ട് ദൈവവും ഇടയ്ക്കിടെ പൊട്ടിച്ചിരിക്കുമായിരുന്നു. പൊട്ടിച്ചിതറിയ മഴത്തുള്ളികൾ പഴയ മഴയുടെ ഓർമ്മകൾ ഉണർത്തി അവളെ പേടിപ്പിക്കുമായിരുന്നു. അപ്പോഴൊക്കെ, തന്റെ നെഞ്ചും പിടയുമായിരുന്നു. അവൾ വന്നതോടെ മുറ്റത്തെ പൂക്കൾക്കും പൂമ്പാറ്റകൾക്കും പൂൽക്കൊടികൾക്കും വന്ന ഉണർവ്. ആ ചിരി തന്നെയായിരുന്നു രാധികയുടെ വേർപാടിലും തന്നെ വീഴാതെ പിടിച്ചുനിർത്തുന്നത്. ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥം കണ്ടെത്തിയത് അവളിലൂടെയായിരുന്നു. മികച്ച വിദ്യാഭ്യാസവും സന്തോഷവും നൽകാൻ താൻ വിശ്രമമില്ലാതെ ജോലി ചെയ്തു.

ഒറ്റയ്ക്ക് സഞ്ചരിക്കാൻ പ്രായമായെന്നും ഇനി അച്ഛൻ വരേണ്ടെന്നും തർക്കിക്കുമ്പോഴൊന്നും താൻ അവളെ തന്നെ പുറത്തുവിട്ടിട്ടില്ല. പേടിയായിരുന്നു എന്നും. തന്റെ ജീവനെ ആരെങ്കിലും അടർത്തിയെടുക്കുമോ എന്ന പേടി. എന്നിട്ടും അവളെ ആ നിമിഷത്തിൽ വിടേണ്ടിവന്നു, അവളുടെ വാശിക്കു മുന്നിൽ തല കുനിക്കേണ്ടി വന്നു തനിക്ക്.

വാർത്തകൾ വന്നപ്പോൾ പകച്ചുനിൽക്കാതെ ആയുളളു. ട്രെയിനി.....മാധ്യമങ്ങൾക്ക് മറ്റൊരു സൗമ്യയേയും വനജയേയും കുടി കിട്ടി. മഴയായിരുന്നത്ര. മഴമൂലം ആരും അറിഞ്ഞില്ലത്രേ. കുട്ടികാലത്ത് അവളെ ചതിച്ച മഴ ഒന്നുകൂടി. മഴയുടെ ദ്രാന്തമായ അട്ടഹാസം കാതുകളിൽ മുഴങ്ങിയത്രേ. മനസ്സിലും പുറമേയും പെയ്യുന്ന മഴ. പക്ഷേ, ഇപ്പോൾ തീ പോലെ പൊള്ളുകയായിരുന്നു. മഴയുടെ കൈക്കരുത്തേറ്റ് അടർന്നുപോയ പൂവുകൾ മണ്ണിൽ ചതഞ്ഞു കിടക്കുന്നു. അവയെ മഴവെള്ളം കൈക്കമ്പിളിൽ സൂക്ഷിച്ച്, ഒരു കഞ്ഞിനെപ്പോലെ വഹിച്ചു കൊണ്ടുപോകുന്നു. സാരമില്ല, എന്റെ ലക്ഷ്മിക്കുട്ടിക്ക് മഴ കാവൽ നിന്നോളം. അവളെ ആ ചതഞ്ഞ പൂവിനെപ്പോലെ കൊണ്ടുപോയോളം.

രവി പുറത്തേക്കിറങ്ങി. തകർത്തു പെയ്യുന്ന മഴ ഇത്തവണ രവിയെ തളർത്തിയില്ല. നനഞ്ഞുകുതിർന്ന വസ്ത്രങ്ങൾക്കുള്ളിലെ ഹൃദയത്തിന്റെ പൊള്ളൽ മഴയുടെ കളിരിനാൽ ശമിപ്പിക്കാൻ മഴ ശ്രമിച്ചെങ്കിലും അതിനു സാധിച്ചില്ല. ഒരു സാന്ത്വനം പോലെ തഴുകുന്ന മഴത്തുള്ളികൾ തുടച്ചുമാറ്റിക്കൊണ്ട് രവി നടന്നു....എങ്ങോട്ടെന്നില്ലാതെ.





## ബാല്യം ഒരു ഓർമ്മ മാത്രം

### കവിത

#### അനുചോൾ ബിനു, എട്ട് ബി

ഓർമകളിൽ എന്നും മായാതെ തെളിയുന്ന  
തിളങ്ങുന്ന മുത്താണ് ബാല്യം  
ഇനി ഒരിക്കലും തിരിച്ചുകിട്ടാത്ത  
നഷ്ടത്തിൽ ഓർമ്മയാണ് ബാല്യം!

അമ്മതൻ മടിയിൽ കൊഞ്ചിക്കിടുന്നതും  
അച്ഛൻ്റെ കൈയിൽ തുങ്ങി നടന്നതും  
കുസൃതിതൻ മുത്തായ് തിളങ്ങി നടന്നതും  
ബാല്യകാലം ഇനി ഓർമ്മ മാത്രം !

അക്ഷരത്തിൽ മൂല്യം ആദ്യം പഠിപ്പിച്ചു  
സൗഹൃദത്തിൻ വില ആദ്യം അറിയിച്ചു  
പിണങ്ങാൻ പഠിപ്പിച്ചു ഇണങ്ങാൻ പഠിപ്പിച്ചു  
ബാല്യകാലം ഇനി ഓർമ്മമാത്രം !

ബാല്യമെന്ന രണ്ടക്ഷരത്തിനുള്ളിലായ്  
ഏഴു വർണങ്ങൾ ഒളിഞ്ഞു കിടക്കുന്നു  
ആവർണമോരോന്നായ് അറിഞ്ഞുതുടങ്ങിയപ്പോൾ  
എൻ ബാല്യം എന്നിൽ നിന്ന് വിട്ടുപോകുന്നു!



ഇനി എന്നുകിട്ടുമെൻ തിളങ്ങുന്ന ബാല്യം !  
ഇനി എന്നുകിട്ടുമെൻ ഏഴു വർണ്ണങ്ങൾ !  
ബാല്യം ഇനി എന്നും ഓർമ്മകൾ മാത്രം!  
ബാല്യം ഇനി എന്നും എൻ സ്വപ്നം മാത്രം!  
ഇനി എന്നുകിട്ടുമെൻ ബാല്യകാലം!



### ഹെൽ വചനങ്ങൾ

" സുഹൃത്തു, മിത്രം, ശത്രു, ഉദാസീനൻ, മധ്യസ്ഥൻ, ദ്വേഷൻ, ബന്ധു, ഇവരിലും ധർമ്മത്താകട്ടെല്ലെന്ന പോലെ പാപികളിലും സമഭാവം പുലർത്തുന്നവൻ അത്യന്തം ശ്രേഷ്ഠനാകുന്നു ."

- ഭഗവദ്ഗീത



## ഹരിത കേരളം

### ലേഖനം

#### ഗൗരി എസ്., ഒൻപത് ബി

പ്രകൃതിയും മനുഷ്യനും ഈശ്വരചൈതന്യവും സമ്മേളിക്കുന്ന ഒരവസ്ഥയിലാണ് ജീവിതം മംഗളപൂർണ്ണമായിത്തീർന്നതെന്ന് ഭാരതീയ ദർശനം പഠിപ്പിക്കുന്നു. പ്രപഞ്ചവുമായുള്ള ഈ പരസ്പര ബന്ധം ഇന്ന് നഷ്ടമായ അവസ്ഥയിലാണ്. വ്യവസായവും വികസനവും സ്വാർഥത നിറഞ്ഞ ആസൂത്രണത്തിലെ കുഴപ്പങ്ങളും കൊണ്ട് നമ്മുടെ പരിസരം മലിനമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഭൂമിയും ആകാശവും സമുദ്രവുമെല്ലാം മനുഷ്യൻ ഇങ്ങനെ മലിനമാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

അന്തരീക്ഷമലിനീകരണം പരിസരമലിനീകരണത്തിന്റെ ഏറ്റവും നല്ല തെളിവാണ്. ഫാക്ടറികളും വാഹനങ്ങളും തുപ്പുന്ന വിഷപ്പുക നമ്മുടെ അന്തരീക്ഷത്തെ സദാ മലിനമാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. വിവിധ രാസവസ്തുക്കൾ അന്തരീക്ഷവായുവിലെ കാർബൺ ഡൈഓക്സൈഡിന്റെ അളവ് 27% വർദ്ധിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇതിന്റെ ഫലമായി അന്തരീക്ഷത്തിലെ ചൂട് വർദ്ധിക്കുന്നു. ക്രമേണ ഇത് മഴയെ വിപരീതമായി സ്വാധീനിക്കും.

ജീവൻ നിലനിർത്തുന്നതിന് വായുവെന്നപോലെ ആവശ്യമാണ് വെള്ളവും. എന്നാൽ ശുദ്ധജലം ഇന്ന് വെറും ഒരു സങ്കല്പം മാത്രമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. വ്യവസായശാലകളിൽ നിന്നും പുറത്തുവിടുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ നദികളെയും സമുദ്രത്തെയും വിഷമയമാക്കുന്നു.

വനനശീകരണമാണ് പരിസ്ഥിതി നാശത്തിലേക്കു വഴിതെളിക്കുന്ന മറ്റൊരു വിപത്ത് വനനശീകരണം സൃഷ്ടിക്കുന്ന മണ്ണൊലിപ്പ് കൃഷിയെ സാരമായി ബാധിക്കുന്നു. ശബ്ദമലിനീകരണം പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണത്തിന്റെ ഭീകരത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്.

ഉച്ചഭാഷിണികളും യന്ത്രങ്ങളും നമുക്കുചുറ്റും സദാ ശബ്ദം പുറപ്പെടുവിക്കുന്നു. ഇത്തരത്തിൽ ചുറ്റുപാടിനെ സർവത്ര വിഷമയവും അപകടകരമാം വിധം മലിനവുമാക്കിയിരിക്കുകയാണ് മനുഷ്യർ.

മലിനീകരണം ലഘൂകരിക്കാനുള്ള നിരവധി സംവിധാനങ്ങൾ ശാസ്ത്രം കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും അവയെല്ലാം പൂർണ്ണമായും ഫലപ്രദമാണെന്ന് കരുതുക വയ്യ. പരിസര മലിനീകരണം തടയുന്നതിന് നിരവധി നിയമങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ചിട്ടുണ്ട്. ജൂൺ 5 ലോക പരിസ്ഥിതി ദിനമായി ആചരിക്കുന്നുണ്ട്. ഇങ്ങനെ പ്രകൃതി സംരക്ഷണത്തിനായി ഉയർന്നുവന്നിരിക്കുന്ന പുതിയ സംരഭങ്ങളോട് സഹകരിച്ച് കൊണ്ട് നമുക്കൊരു ഹരിത കേരളത്തെ വാർത്തെടുക്കാം.



**ഹെൽ വചനങ്ങൾ**

"അജ്ഞാതന്മാർക്ക് ശ്രേഷ്ഠം ജ്ഞാനം. ജ്ഞാനത്തേക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠമത്രേ ധ്യാനം. ധ്യാനത്തേക്കാൾ വിശിഷ്ടമാണു ത്യാഗം. ത്യാഗത്തിൽ നിന്ന് ഉടനെ ശാന്തി ലഭിക്കുന്നു."

- ഭഗവദ്ഗീത



## ജീൻവാൽജീൻ വായനക്കുറിപ്പ്

### രാഖി രാജേഷ്, പത്ത് ബി

പ്രശസ്ത ഹ്രസ്വ സാഹിത്യകാരൻ വിക്ടർ ഹൂഗോയുടെ ഹൃദയസ്पर्ശിയായ നോവൽ 'പാവങ്ങളിലെ കഥാപാത്രമാണ് ജീൻവാൽജീൻ. ജീൻവാൽജീൻ തന്നെയാണ് ഇതിലെ പ്രധാന കഥാപാത്രം. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജീവിതമാണ് ഇതിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നത്. കഠിന ദാരിദ്ര്യത്തിലായിരുന്നു ജീൻവാൽജീന്റെ ജീവിതം. പട്ടിണിയും ദാരിദ്ര്യവും മൂലം ഒരു റൊട്ടിക്കഷ്ണം മോഷ്ടിച്ചതിന് 19 വർഷമാണ് ജീൻവാൽജീൻ തടവറയിൽ കഴിഞ്ഞത്. എന്നാൽ ജയിച്ചാടിയ അദ്ദേഹം മദലിയൻ എന്ന പേരുമാറ്റി മോണ്ടർ വീൽ എന്ന ഗ്രാമത്തിലെത്തി ആ ഗ്രാമത്തിലെ മേയറായി. മോണ്ടർ വീലിലെ പോലീസുകാരനായ ജാവറിന് മേയർ മദലിയൻ ജീൻവാൽജീൻ ആണോ എന്ന് സംശയമുണ്ടായിരുന്നു. ഫൻതീൻ എന്ന സ്ത്രീയ്ക്ക് മേയർ മദലിയൻ സംരക്ഷണം നൽകിയിരുന്നു. ഫൻതീനിന്റെ മകളായിരുന്ന കൊസത്ത് മറ്റൊരു ഗ്രാമത്തിൽ അടിമയായി ജോലി ചെയ്യുകയായിരുന്നു. കൊസത്തിനെ കണ്ടുപിടിച്ചുകൊടുക്കാം എന്ന് ഫൻതീനിന് മേയർ മദലിയൻ വാക്കുകൊടുക്കുന്നു. പക്ഷെ നിർഭാഗ്യവശാൽ മേയർ മദലിയൻ ജീൻവാൽജീൻ ആണെന്ന് തെളിയുന്നു. അപ്പോൾ അദ്ദേഹം വീണ്ടും ജയിലിലായി. എന്നാൽ ഫൻതീനിനു കൊടുത്ത വാക്കുപാലിക്കുവാൻ അദ്ദേഹം വീണ്ടും ജയിൽചാടി. കൊസത്തിനെ ഒരുപാട് അന്വേഷണങ്ങൾക്കു ശേഷം അദ്ദേഹം കണ്ടുപിടിച്ചു.

കൊസത്തിന്റെ കൂടെ ഒരു നല്ല ജീവിതം ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്തു. എന്നാൽ ജീൻവാൽജീനിന്റെ ജീവിതത്തിൽ ദുരിതങ്ങൾക്ക് അവസാനമുണ്ടായില്ല. അദ്ദേഹത്തിന് വീണ്ടും പല ദുഃഖങ്ങളെയും നേരിടേണ്ടി വന്നു. വർഷങ്ങൾ കടന്നുപോയി. കൊസയത്ത് യുവതിയായി. അവൾ അവരുടെ ഗ്രാമത്തിൽ തന്നെയുള്ള മരിയൂസ് എന്ന ചെറുപ്പക്കാരനുമായി പ്രണയത്തിലായി എന്നാൽ ജീൻവാൽജീൻ അവരുടെ ബന്ധം അഗീകരിച്ചില്ല. പക്ഷെ, ജീവിതത്തിലെ പല പ്രശ്നങ്ങൾക്കും മരിയൂസ് രക്ഷകനായപ്പോൾ ജീൻവാൽജീൻ അവരുടെ വിവാഹത്തിന് സമ്മതിച്ചു. കൊസത്തും മരിയൂസും

വിവാഹിതരായി. പ്രായം ചെന്ന ജീൻവാൽജിൻ കിടപ്പിലാകുകയും മകൾക്കുള്ള അവസാനത്തെ ഉപദേശവും നൽകി എന്നെന്നേക്കുമായി യാത്രയാവുകയും ചെയ്തു. അങ്ങനെ ജീൻവാൽജിൻ എന്ന സൂര്യൻ അസ്തമിച്ചു. ഉത്തമ ഹൃദയത്തിന്റെ ഉടമയായിട്ടും ഭീകരനെന്നു മുദ്രകുത്തപ്പെട്ട പരമസാതികൻ. പാവങ്ങളിൽ എറ്റവും വലിയ പാവം. ഇന്നത്തെ കാലത്ത് ഏറെ പ്രശസകതമാണ് ജീൻവാൽജിന്റെ ജീവിതം. കുട്ടികൾക്കും മുതിർന്നവർക്കും ഒരുപോലെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ഈ കഥ എനിക്കും ഇഷ്ടമായി.



**ഹെൽ വചനങ്ങൾ**

സത്യം ആണ് എന്റെ ദൈവം. ഞാൻ ആ ദൈവത്തെ കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ല. എന്നാൽ ഞാൻ അന്വേഷിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു.

- ഹൊത്താഗസ്സി



## ഇടറുന്ന മനസ്സ്<sup>2</sup>

കവിത

അനുപമ എസ്. പാതിരിക്കൽ, പത്ത് എ

പൊള്ളുന്ന വേദനയും-  
മുരുകുന്ന നെഞ്ചുമായ്  
ഇടറുന്ന മനസ്സുമായ്  
കേഴുകയാണമ്മ

മനസ്സിലെ പിരിമുറുക്കങ്ങളൊക്കെയും  
തകരാതെ ഉള്ളിലടക്കിയിരിക്കുന്നു  
മക്കളെയും കുടുംബത്തേയുമാ  
വേദനയിലേക്കിടാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നു

ഉള്ളിലെ വേദനകളടക്കി  
പളുങ്കുപോൽ മിന്നുന്ന ചിരിയുമായ്  
പുഴപോലേയൊഴുകുന്ന കണ്ണീരിനെ  
അണകെട്ടി ഒഴുകാതെ വച്ചിടുന്നു

അറിയുകയാണു ഞാനാ  
നല്ല മനസ്സിന്റെ വേദന  
അറിയുന്നു ഞാനാ  
മാത്ര സ്നേഹത്തിനെ

2 സ്കൂൾ കലാത്സവത്തിൽ കവിതാരചനാമത്സരത്തിൽ സ്കൂൾ തലത്തിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം നേടിയ കവിത

അച്ഛന്റെ ശാസനകളും  
മക്കളുടെ വാശികളും  
കുടുംബത്തിന്റെ ഭാരവും  
തനിയെ ചുമക്കുന്നു

നെഞ്ചോടു ചേർത്തേനെ  
ഉമ്മ വയ്ക്കുമ്പോഴും  
ഉള്ളിലെ എരിയുന്ന തീച്ചുട്ടുതൊൻ  
അനുഭവിച്ചറിയുകയാണ്

എങ്കിലുമെനിക്കമ്മ നൽകുന്നു  
സ്നേഹവും കരുതലും വാത്സല്യവും  
നനയാത്ത കണ്ണുമായ് ചിരിക്കുന്ന മുഖവുമായ്  
വളർത്തുന്നു എന്നെയാ സ്നേഹനിധിയായ അമ്മ

ഓരോ നിമിഷവും  
പൊള്ളുന്ന വേദനയുമായ്  
എരിയുന്ന മനസ്സുള്ള ആ  
അമ്മയെ അറിയുന്നു ഞാൻ

ഓർക്കുകയാണു ഞാനാ  
മാത്ര സ്നേഹത്തിനെ  
അറിയുകയാണു ഞാനാ  
ഏദയ വേദനയെ

അറിയുന്നു ഞാനിന്ന്  
അമ്മയുടെ നൊമ്പരങ്ങളെ  
അറിയുന്നു ഞാനിന്ന്  
ആ നല്ല മനസ്സിനെ...





## മലമ്പനിയും കൊതുകുജന്യരോഗങ്ങളും

### ലേഖനം

#### അലീന ബീന, പത്ത് എ

നീലഗ്രഹമെന്നറിയപ്പെടുന്ന നമ്മുടെ ഭൂമിയുടെ മൂന്നിൽ രണ്ട് ഭാഗവും ജലമാണ്. ഈ ജലം മനുഷ്യനാൽ തന്നെ മലിനമാക്കപ്പെടുന്നു. അനാവശ്യമായി വെള്ളം കെട്ടിനിർത്താനിടവരുത്തി കൊതുകു വളരാൻ അനുകൂല സാഹചര്യമൊരുക്കുന്നു.

മലമ്പനി ഒരു സാംക്രമിക രോഗമാണ്. പ്ലാസ്മോഡിയം എന്ന പ്രോട്ടോസോവയാണ് മലമ്പനിക്ക് കാരണം. മലമ്പനി പരത്തുന്നത് അനോഫിലസ് പെൺ കൊതുകുകളാണ്. മലമ്പനി ചതുപ്പ് രോഗമെന്ന പേരിലും അറിയപ്പെടുന്നു. ഏകകോശ യൂകാരിയോട്ടുകളാണ് പ്രോട്ടോസോവകൾ. പ്ലാസ്മോഡിയം എന്ന പ്രോട്ടോസോവയെ ആദ്യമായി തിരിച്ചറിഞ്ഞത് അലക്സാണ്ടർ ലവേറിയ ആണ്. അനോഫിലസ് കൊതുകുകളാണ് രോഗം പരത്തുന്നതെന്ന് റോണാൾഡ് റേസ് കണ്ടെത്തി. മലമ്പനി ബാധിക്കുന്നത് പ്ലീഹയെയാണ്. മലമ്പനിയെ പ്രതിരോധിക്കുന്ന തിങ്കിൻ എന്ന ഔഷധം സിലിക്കണിൽ നിന്നാണ് ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നത്. മലമ്പനിയായുള്ള വാക്സിൻ കണ്ടെത്തിയത് റോണാൾഡ് റോസിയോ ആണ്. അമിതമായ വിയർപ്പ്, വിറയലോടുകൂടിയ പനി എന്നിവയാണ് രോഗത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ. കൂടാതെ, തലവേദന, വിളർച്ച തുടങ്ങിയവ അനുബന്ധ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. മുൻകൂട്ടി കണ്ടെത്തി തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽ മലമ്പനി പൂർണ്ണമായും ഭേദമാക്കാനാകും.

ഏതാണ്ട് 106 രാജ്യങ്ങളിലായി മൂന്നിലേറെ പേരാണ് ദിവസവും മലമ്പനി മൂലമുള്ള അപകട സാധ്യതകൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നത് എന്ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ റിപ്പോർട്ടുകൾ പറയുന്നു. 2012 ലെ കണക്കുപ്രകാരം 627,000 ആളുകളാണ് മലമ്പനി ബാധിച്ച് മരണമടഞ്ഞത്. ഇതിലേറെയും ആഫ്രിക്കയിലെ കുട്ടികളായിരുന്നു എന്നതാണ് വേദനാജനകം.





ഏപ്രിൽ 25 നാം മലേറിയ ദിനമായി ആചരിക്കുന്നു. ഈ വർഷം ഏപ്രിൽ 25 ന് നമ്മുടെ ആരോഗ്യ മന്ത്രി കെ. കെ. ഷൈലജ ടീച്ചർ സംസ്ഥാനതല മലമ്പനി നിവാരണ പ്രഖ്യാപനം നടത്തി. മഴവെള്ളം കെട്ടിക്കിടക്കാൻ അനുവദിക്കാതിരിക്കുകയും ഡ്രൈവേ ആചരിക്കുകയും ചെയ്താൽ ഒരു പരിധിവരെ രോഗങ്ങളെ നമുക്ക് പ്രതിരോധിക്കാനാകും.

മലമ്പനി പോലെ തന്നെ കൊതുക് പരത്തുന്ന രോഗങ്ങളാണ് ഡെങ്കിപ്പനിയും മയ്യും എല്ലാം .ഈഡീസ് ഈജിപ്തി എന്ന കൊതുക്യാണ് ഡെങ്കിപ്പനി പരത്തുന്നത്. ഫൈലേറിയൽ വിരകൾ ലിംഫ് വാഹികളിൽ പ്രവേശിച്ച് ലിംഫിൽ തടസ്സം സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതാണ് മന്റ് രോഗം. മന്റ് രോഗം പരത്തുന്നത് ക്യൂലക്സ് കൊതുക്കുകളാണ്.

ഈ വർഷത്തെ പ്രളയം രോഗങ്ങൾക്ക് പടരാൻ അനുകൂല സാഹചര്യമൊരുക്കി. വെള്ളക്കെട്ടുകൾ രൂപപ്പെട്ടത് എലിപ്പനി എന്ന രോഗവും മറ്റും പ്രചരിപ്പിച്ചു. നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടും ഒപ്പം വീടും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുകയും വൃത്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുകയും ചെയ്താൽ നമുക്ക് രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനാകും. അനാവശ്യമായി വെള്ളം കെട്ടി നിൽക്കുന്നത് തടഞ്ഞ് കൊതുകിന്റെ വാസസ്ഥലങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കണം. നമുക്ക് എല്ലാ ആശുപത്രികളും ഇന്ന് രോഗങ്ങൾക്കുള്ള പ്രതിരോധ മരുന്നുകൾ നൽകുന്നുണ്ട്.

ഏറ്റവും വികാസം പ്രാപിച്ച മസ്തിഷ്കമുള്ളത് മനുഷ്യനാണ്.നഎങ്കിലും നമ്മൾ മനുഷ്യർ സ്വയം കഴികൾ കഴിച്ച് അവയിൽ വീണുപോകുന്നു. മാലിന്യങ്ങൾ വലിച്ചെറിയുന്നതാണ് ഇവയിൽ പ്രധാനം. പ്ലാസ്റ്റിക് കൂട്ടുകളിലും മറ്റും വെള്ളം കെട്ടിനിന്ന് കൊതുക് വളരുകയും രോഗങ്ങൾ ജീവിത പങ്കാളിയെ പോലെ കൂട്ടുവരികയും ചെയ്യുന്നു.

BC 323 ൽ അലക്സാണ്ടർ ചക്രവർത്തി മലമ്പനി രോഗ ബാധിതനായി മരിച്ചു. എന്നാൽ ഈ സ്ഥിതി നമുക്കില്ല. നമ്മുടെ ആരോഗ്യ മേഖല വളരെ വികസിതമാണ്. ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ പിതാവായ ഹിപ്പോ ക്രാറ്റസിന്റെ വാക്കുകളാണ് "ആരോഗ്യമാണ് ഏറ്റവും വലിയ സമ്പത്ത് " എന്നത്.

പണ്ട് നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ ഏറെ ബാധിച്ച ഒരു രോഗമാണ് ഗോവസൂരി. എന്നാൽ ഇന്ന് നാം നേടിയ രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനങ്ങൾക്കുള്ള ഏറ്റവും നല്ലൊരു ഉദാഹരണം തന്നെയായി ഗോവസൂരിപ്രതിരോധം. ഏതു രോഗത്തെയും നമുക്ക് ചെറുത്ത് നിർത്താനാകും. ഇനി വരും നൂറ്റാണ്ടുകളിൽ മനമ്പനിയെയും മറ്റ് രോഗങ്ങളെയും അകറ്റി നിർത്താൻ നമുക്കുവു . ഹിപ്പോക്രാറ്റസിന്റെ വാക്കുകളെ അനുസ്മരിച്ച് നമ്മുടെ ആരോഗ്യമെന്ന സമ്പത്ത് നമുക്ക് കാത്ത് സൂക്ഷിക്കാം.



# സിൽവർസ്റ്റോം യാത്ര യാത്രാകുറിപ്പ്



## ജിത ബിജു ബെത് ബി

ഞങ്ങൾ സ്കൂളിൽ നിന്ന് തൃശൂർ ജില്ലയിലുള്ള സിൽവർ സ്റ്റോമിലേക്ക് വിനോദയാത്ര പോയി. അവിടേക്ക് പോകുന്ന വഴിക്ക് ആതിരപ്പിള്ളി വെള്ളച്ചാട്ടം കണ്ടു. വേനലിന്റെ തുടക്കമായിരുന്നതിനാൽ വെള്ളം കുറവായിരുന്നു. എങ്കിലും വെള്ളച്ചാട്ടത്തിന്റെ ഭംഗിക്ക് കുറവൊന്നും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. വെള്ളച്ചാട്ടത്തിനടുത്തുള്ള കാട്ടിൽ ഒരു സിനിമ ഷൂട്ടിംഗ് നടക്കുകയായിരുന്നു. പ്രകൃതിയുടെ വന്യവും രൗദ്രവുമായ ഭാവങ്ങൾ അടുത്തുകണ്ടതിനുശേഷം ഞങ്ങൾ സിൽവർ സ്റ്റോമിലേക്ക് യാത്ര തുടർന്നു. വാട്ടർതീം പാർക്ക് അയിരുന്നതിനാൽ നല്ല രസമായിരുന്നു. അതിൽ എനിക്ക് ഏറ്റവും ഇഷ്ടമായത് ആകാശ ഊഞ്ഞാലായിരുന്നു. അത് നന്നായി പേടിപ്പിക്കും. പക്ഷെ വളരെ രസകരമായിരുന്നു. അതു കഴിഞ്ഞ് നീന്തൽകുളത്തിൽ ഇറങ്ങി. കരെയധികം സമയം അവിടെ നീന്തിത്തുടിച്ചു. വൈകുന്നേരം ആയപ്പോൾ എന്നെ അതുരപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് ആ നീന്തൽകുളത്തിൽ ചെറു തിരമാലകൾ അലയടിച്ചുതുടങ്ങി. ഒരു സ്വപ്നം കാണുന്നത് പോലെയാണ് എനിക്ക് തോന്നിയത്. സന്ധ്യയോടുകൂടി പാർക്ക് ദീപാലംകൃതമായി. ദീപപ്രഭയിൽ കുളിച്ചനിൽക്കുന്ന പാർക്കിന്റെ ഭംഗി ആസ്വദിച്ചതിനുശേഷം ഞങ്ങൾ മടക്കയാത്ര ആരംഭിച്ചു.



# ക്രിസ്റ്റസ് കാൾ വായനക്കുറിപ്പ്



## ആഷ്ന സാബു, പത്ത് ബി

ചാൾസ് ഡിക്കൻസിന്റെ മഹത്തായ, ഏറ്റവും പ്രശസ്തമായ കൃതിയാണ് ക്രിസ്റ്റസ് കാൾ. ലോകപ്രസിദ്ധമായ ഈ കഥയിലൂടെയാണ് അവിസ്മരണീയനായ സ്കൂള് ജന്മമെടുക്കുന്നത്. അടിയുറച്ച ആ പിശുക്കൻ സ്റ്റേഹത്തിന്റെ അർത്ഥമെന്തെന്ന് പഠിക്കുന്ന കഥയാണിത്. ക്രിസ്തുമസിനു തലേരാത്രിയിൽ, മരിച്ചുപോയ സഹപ്രവർത്തകന്റെ

പ്രേതം സൂജിനു മുന്നിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു. നടന്നതും നടക്കുന്നതും നടക്കാനിരിക്കുന്നതുമായ കാര്യങ്ങൾ അയാളെ സ്വപ്നത്തിലെന്നവണ്ണം കാണിച്ചുകൊടുത്തു. ജീവിതരീതി മാറ്റിയില്ലെങ്കിൽ തനിക്ക് മരണം പോലും ഉണ്ടാവുമെന്ന് സ്വപ്നത്തിൽ കണ്ടു. ക്രിസ്തുസ് ദിനത്തിൽ അയാൾ ഉണർന്നത് ഒരു പുതിയ മനുഷ്യനായാണ്.



### प्रकृति हमारा मां<sup>3</sup>

#### कविता

### अनामिका वेणुगोपाल, दस बि

प्रकृति है हमारा मां, जीवन दाता मां  
पेट, फूल, फल, पानि, वायू आदि  
प्रकृति मां का वरदान है ।

हरियालि खोतों, शुध पानी, ठंडी हवा  
प्रकृति की मनोहारिता बहुत बडा है ।

प्रकृति नहीं तो हम नहीं है  
प्रकृति की कारुण्य है हमारा जीवन् ।

प्रकृति मां की बच्चा है हम  
कर्तव्य है हमारा मां का संरक्षण  
प्रकृति है हमारा मां, जीवन् दाता मां ।



3 പിന്ദി ദിനാഘോഷത്തോടനുബന്ധിച്ച് നടത്തിയ കവിതാരചനാമത്സരത്തിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം നേടിയ കവിത



## ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിൽ ആയുർവേദത്തിന്റെ പങ്ക് <sup>4</sup>

### ലേഖനം

#### അനുപമ എസ്. പാതിരിക്കൽ, പത്ത് എ

പൊതുജനാരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിൽ പാരമ്പര്യചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങളുടെ പങ്ക് നിസ്തലമാണ്. ഒട്ടുമിക്ക നാടുകളിലും ഈ ചികിത്സാ സമ്പ്രദായം നടപ്പാക്കി വരുന്നതായി കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. പാരമ്പര്യ ചികിത്സാ സമ്പ്രദായത്തെ ആയുർവേദം, സിദ്ധ, യുനാനി, പ്രകൃതിചികിത്സ എന്നിങ്ങനെ വിവിധങ്ങളായി തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇതിൽ ആയുർവേദം ഇന്ന് ചികിത്സാരംഗത്ത് ഒരു മുഖ്യസ്ഥാനം വഹിക്കുന്നു.

ആയുർവേദം എന്നാൽ ആയുസ്സിന്റെ വേദം എന്നാണർത്ഥം . ധന്വന്തരി മഹർഷിയാണ് ആയുർവേദത്തിന്റെ ദൈവം എന്നറിയപ്പെടുന്നത്. ആയുർവേദചികിത്സ എന്നത് രോഗത്തിനായുള്ള ചികിത്സയല്ല. മറിച്ച് രോഗിയെ സമഗ്രമായി നിരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ചികിത്സാരീതിയാണ്. ആയുർവേദചികിത്സ പ്രകൃതിയോടിണങ്ങിയുള്ള ചികിത്സാരീതിയാണ്. പ്രകൃതിയിലുള്ള ചെടികളിൽ നിന്നും കായ്കളിൽ നിന്നുമാണ് മരുന്നുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നത് . അതുകൊണ്ടുതന്നെ ആയുർവേദം ചികിത്സാചെലവ് കുറഞ്ഞതും പ്രകൃതി സ്നേഹം വളർത്തുന്നതുമാണ്. കൂടാതെ ആയുർവേദത്തിന് പാർശ്വഫലങ്ങൾ നന്നേ കുറവാണ് .

ചരകൻ തന്റെ കൃതിയായ ചരകസംഹിതയിൽ വിവരിച്ചിട്ടുള്ള പാർക്കിൻസൺസ് എന്നറിയപ്പെടുന്ന കമ്പവാദം എന്ന രോഗത്തിന് ചെറിയതോതിലെങ്കിലുമുള്ള ചികിത്സ ആയുർവേദത്തിൽ മാത്രമാണ് ഉള്ളത്. തലച്ചോറിലെ ചില പ്രത്യക ഗാംഗ്ലിയോണുകളുടെ നാശംമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന രോഗമാണ് ഇത് . അമിതമായ വിറയൽ, സ്വന്തം കാര്യങ്ങൾ പോലും ചെയ്യാൻ കഴിയാതെ വരൽ തുടങ്ങിയവ ഈ രോഗത്തിന്റെ ഫലങ്ങളാണ്. ആയുർവേദ ചികിത്സയിലൂടെ സ്വന്തം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുവാൻ ആ രോഗി പ്രാപ്തനാകും .

4 ദേശീയ ആയുർവ്വേദ ദിനാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി കേന്ദ്ര ആയുഷ് വകുപ്പ് നടത്തിയ ഖണ്ഡശിയിൽ സ്കൂൾ തലത്തിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം നേടിയ ലേഖനം.

എല്ലാ പഞ്ചായത്തുകളിലും ഇന്ന് ആയുർവ്വേദ ഡിസ്പൻസറികൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. ജില്ലാ തലത്തിലും ആശുപത്രികളുണ്ട്. അങ്ങനെ ആയുർവ്വേദ രംഗത്തെ വികസനം വർദ്ധിച്ചുവരികയാണ്. ആയുർവ്വേദ ചികിത്സ സ്വീകരിക്കുന്നവർ കൃത്യമായ പഥ്യം പാലിച്ചുവേണം അത് മുന്നോട്ടുകൊണ്ടുപോകാൻ. അതിനാൽ മിക്കയാളുകളും ആയുർവ്വേദ ചികിത്സ സ്വീകരിക്കാൻ തയ്യാറാകുന്നില്ല. അലോപ്പതിയിൽ ഇത്തരം പഥ്യങ്ങളൊന്നുമില്ലാത്തതിനാൽ ആ ചികിത്സാരീതിയാണ് ആളുകൾ കൂടുതൽ സ്വീകരിക്കുന്നത് . ഇന്ത്യയടക്കം 39 രാജ്യങ്ങളാണ് ആയുർവ്വേദത്തെ പൂർണ്ണമായും അംഗീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്. മറ്റു ചില രാജ്യങ്ങളിൽ ചെറിയ കേന്ദ്രങ്ങൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട് .

വാതത്തിന് ഉത്തമ പ്രതിവിധി ആയുർവ്വേദ ചികിത്സയാണ്. ആയുർവ്വേദത്തിലെ ഡിസ്പൻസറികൾക്കൊപ്പം നാട്ടുവൈദ്യൻമാരും ചികിത്സാരംഗത്ത് സജീവമാണ്.

ആയുർവ്വേദത്തിലെ ചികിത്സാരീതികളെയും മരുന്നുകളെയും കുറിച്ച് പ്രതിപാദിക്കുന്ന ഗ്രന്ഥമാണ് അഷ്ടാംഗഹൃദയം. രോഗചികിത്സ, മരുന്നുകളുടെ നിർമ്മാർണം, രോഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ എന്നിവ അതിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നു.

ഇന്ന് നിലവിലുള്ള അലോപ്പതി ചികിത്സകൾ രോഗമുക്തിക്കായാണെന്ന് പറയുന്നുണ്ടെങ്കിലും അത് പുതിയ രോഗങ്ങളെ വിളിച്ചുവരുത്താനുള്ള മാർഗം കൂടിയാണ് . രാസവസ്തുക്കളടങ്ങിയ മരുന്നുകൾ ആണ് നാം രോഗമുക്തിക്കായി എന്ന് കരുതി ദിവസവും കഴിക്കുന്നത്. എന്നാൽ ആയുർവ്വേദത്തിൽ മരുന്നുകളായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ലേഹ്യം, അരിഷ്ടം, ഗുളിക തുടങ്ങിയവ പ്രകൃതിയിൽ നിന്നു ലഭിക്കുന്ന വസ്തുക്കളുപയോഗിച്ച് പല തവണകളായി കുറുകിയും വറ്റിച്ചും ഉണ്ടാക്കുന്നവയാണ്. ഇവ ആരോഗ്യത്തിന് ദോഷകരമായി ഒന്നും വരുത്തുന്നില്ല.

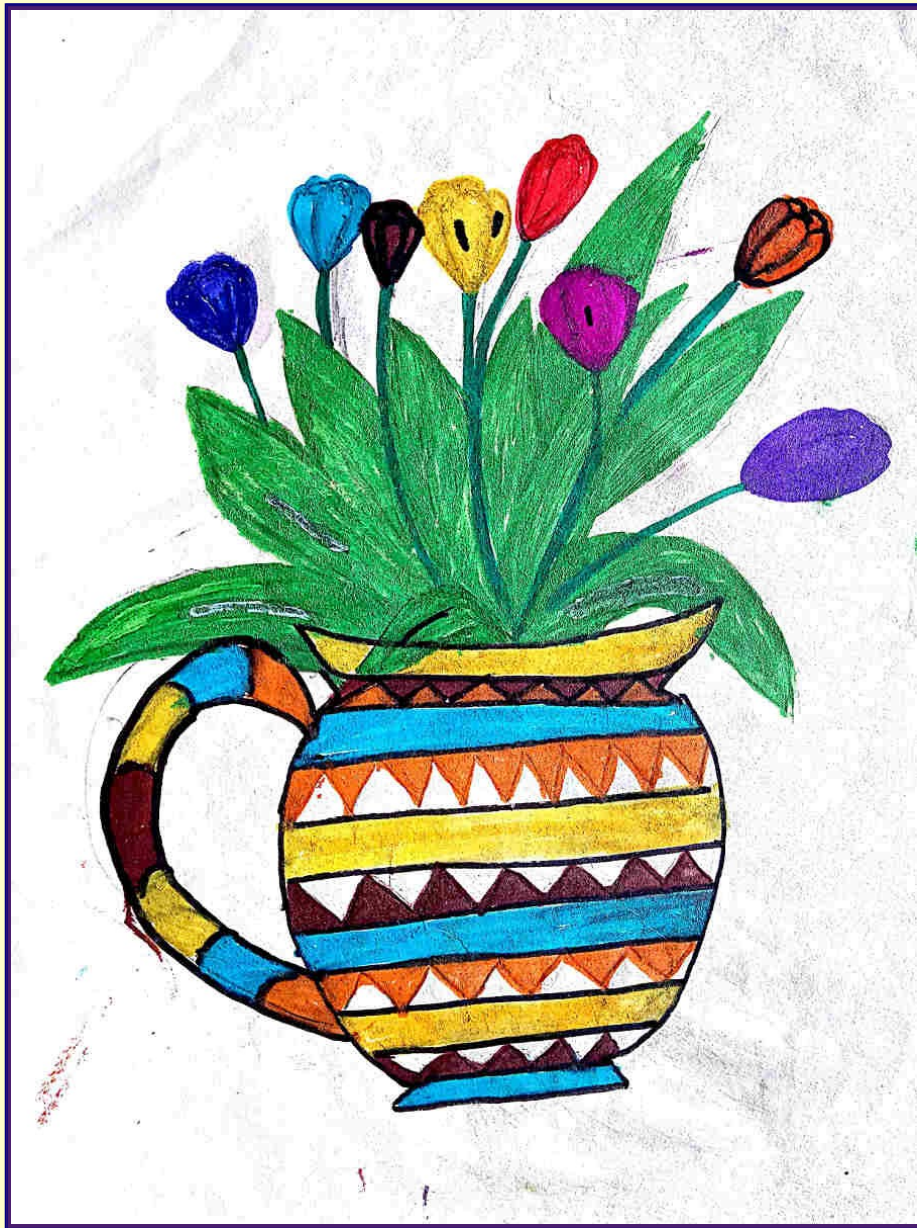
കേരളത്തിലെ ടൂറിസം വികസനം ആയുർവ്വേദത്തിന്റെ വളർച്ചയ്ക്ക് പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നുണ്ട്. വിദേശരാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നും വരുന്നവർ കേരളത്തിലെ ചികിത്സാരീതികളെ അംഗീകരിക്കുകയും അവ പിന്തുടരുകയും ചെയ്യുക വഴി മറ്റു രാജ്യങ്ങളിലേക്കും ഇത്തരം ചികിത്സാരീതികൾ വ്യാപിക്കുന്നു. ചികിത്സാരംഗത്ത് ആയുർവ്വേദത്തിന് വലിയ സ്ഥാനം കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്. ഇതിന്റെ പൂർണ്ണമായ വികസനം ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു തലമുറയുടെ നിർമ്മാണത്തിന് വളരെ വലിയ സ്ഥാനം വഹിക്കുന്നു.



പുസ്തകം

ചിത്രം

അനാമിക വി. എ., എട്ട് ബി





## കൂട്ടികാരികളുമൊത്ത് ഒരു ദിനം യാത്രാക്കുറിപ്പ്

### ലാവണ്യ രാധ അനിൽ, ബെൽ ബി

മധ്യവേനൽ അവധിക്കാലമായിരുന്നു. ഞാനും എന്റെ കൂട്ടുകാരികളും കൂടി ഒരു ദിവസം നന്ദനയുടെ വീട്ടിൽപ്പോയി. അവിടെ നല്ല രസമുള്ള കാഴ്ചകൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. ആദ്യം ഞങ്ങൾ പോയത് തോണിപ്പാറയിലേക്കാണ്. അവിടെ ഒരു ചെറിയ വെള്ളച്ചാട്ടമാണ്. ഒരു പാറയിൽ നിന്ന് മറ്റൊരു പാറയിലേക്ക് തട്ടിത്തട്ടിയാണ് ആ വെള്ളം താഴേക്ക് വരുന്നത്. പിന്നെ അതൊരു ചെറിയ തോട്ടിലേക്ക് ചേരും. ആ വെള്ളച്ചാട്ടത്തിന്റെ മുകളിൽ ഒരു മരവും ഒരു കിണറും ഉണ്ടായിരുന്നു. അതുകഴിഞ്ഞു ഞങ്ങൾ ഒരു തോട്ടിൽപ്പോയി. അവിടെ ഞങ്ങളുടെ മുട്ടിന്റെ ഒപ്പമേ വെള്ളം ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. ആ വെള്ളത്തിൽ ഒത്തിരി നേരം കളിച്ച ശേഷം ഞങ്ങൾ അവളുടെ വീട്ടിലേക്ക് തിരിച്ചു പോയി. പിന്നെ ഉച്ചയുണ കഴിഞ്ഞ് ഞങ്ങൾ ക്യാരംസ് കളിച്ചു. വൈകുന്നേരമായപ്പോഴേക്കും ഞങ്ങൾ വീട്ടിലേക്ക് തിരിച്ചു. അത് വളരെ രസകരമായ ഒരു ദിവസമായിരുന്നു.



**ഹെൽ വചനങ്ങൾ**  
നിന്റെ ആഹാരം നിന്റെ ഔഷധമാണ് . ആഹാരമല്ലാതെ മറ്റൊരു ഔഷധവും  
നിനക്കില്ല.  
- ഹിപ്പോക്രാറ്റസ്



### മഴ

### കവിത

### അനുപമ എസ്. പാതിരിക്കൽ, പത്ത് എ

ഇടിനാദമുയർന്നുകൊണ്ടെത്തുന്ന മഴ  
യത് ചെയ്യുന്നു ശക്തമായി  
ഇലയിൽ തലോടിയും ചെടികളിൽ തട്ടിയും  
ചിതറിത്തെറിക്കുന്ന മഴത്തുള്ളികൾ.

ഒരു കുഞ്ഞു തുള്ളിയായ്  
ഒരു ചെറു പുഴയായ്, നദിയായ്  
ജീവന്റെ തുടിപ്പായ മഴ  
വാനിൽ നിന്നുതിർന്നു വീഴുന്നു.

ആദിത്യശോഭയാൽ തിളങ്ങുന്ന  
മഴത്തുള്ളികൾ, പ്രഭാതത്തിന്റെ  
മനോഹാരിതയെ, സൗന്ദര്യശോഭയെ  
അണിയിച്ചൊരുക്കുന്നു.

പ്രകൃതിയുടെ സൗന്ദര്യരൂപമായ്  
ഭൂമിയിൽപതിക്കുന്ന  
ദൈവ ചൈതന്യം നിറഞ്ഞ  
വരദാനമാണത്.

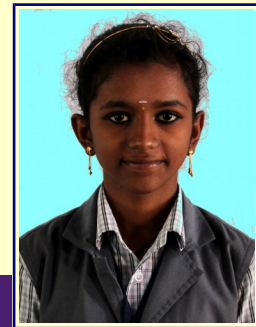


നാശം വിതച്ചും നമ്മൾ ചെയ്തും  
കോരിച്ചൊരിഞ്ഞൊഴുകുന്ന മഴ.  
ജീവനെടുക്കുന്ന മരണംവിതയ്ക്കുന്ന  
കോരിച്ചൊരിയുന്ന മഴ.

നദികളിൽ നിന്നുയരുന്ന ജലകണങ്ങൾ  
മഴമേഘമായി ഘനീഭവിച്ച്  
മഴത്തുള്ളിയായി പരിണമിച്ച്  
ഭ്രമിയിലേക്ക് തുള്ളിയായ് പതിക്കുന്നു.



## സ്ത്രീയെന്ന പാപുസ്തകം കുറിപ്പ്



### അഞ്ജിത എം. എ., എട്ട് എ

അന്താരാഷ്ട്രതലത്തിൽ സുരക്ഷയും സമത്വവും സമാധാനവും പുലർത്തുന്നതിൽ സ്ത്രീകളുടെ പങ്ക് അംഗീകരിക്കാനും നവസമൂഹനിർമ്മിതിയിൽ സ്ത്രീസമത്വം ഉറപ്പുവരുത്താനുമായി ഐക്യരാഷ്ട്രസഭ മാർച്ച് 8 ലോക വനിതാദിനമായി ആചരിക്കുന്നു. പുരോഗതിക്കും സമാധാനത്തിനും സമത്വത്തിനുമായുള്ള പോരാട്ടത്തിൽ സ്ത്രീകൾ എവിടെയെത്തിനിൽക്കുന്നു എന്ന് വിലയിരുത്തുന്നതിനുള്ള ഒരു ദിനം കൂടിയാണ് ലോക വനിതാദിനം. മാറ്റത്തിനുവേണ്ടി ധൈര്യമുള്ള വരായിരിക്കുക എന്നതാണ് 2017 ലെ ലോക വനിതാദിന ചിന്താവിഷയം. 2016 ലെ വനിതാദിനാചരണത്തിൽ ലിംഗസമത്വം 2030 എന്ന ലക്ഷ്യമാണ് മുന്നിൽ വെച്ചത്. 2030 ആകുമ്പോഴേക്കും ഭൂമി എന്ന ഈ ഗ്രഹത്തിൽ സ്ത്രീ പുരുഷനോടൊപ്പം മുന്നേറാനും ഏതും പ്രതിബന്ധങ്ങളെയും ധീരതയോടെ മറികടക്കാനും ഈവനിതാദിനാചരണം ഏവരേയും പ്രാപ്തരാക്കട്ടെ.





## ആയുർവേദത്തിന്റെ ആരോഗ്യം <sup>5</sup>

### ലേഖനം

#### ഗൗരി എസ്., ഒൻപത് ബി

പൊതുജനാരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിൽ ആയുർവേദത്തിന് വളരെ പ്രധാനമുണ്ട്. ആയുസ്സിനെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതാണ് ആയുർവേദം. അതെ ദീർഘായുസ്സിന് ആവശ്യമായ എല്ലാ ചികിത്സാരീതികളും അടങ്ങിയ ഭാരതത്തിന്റെ ജീവശാസ്ത്രശാഖയാണ് ആയുർവേദം. വളരെ ചിലവുകറഞ്ഞതും പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഏതു മില്ലാത്തതുകൊണ്ടും ഇപ്പോൾ ഇന്ത്യയിലെ ജനങ്ങൾ പതിയെ ആയുർവേദത്തിലേക്ക് മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.

ഏതുരോഗത്തിനും ഉറപ്പായും മരുന്നുള്ളതും ആയുസ്സ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതുമായ ആയുർവേദത്തിന് ഇടക്കാലത്ത് മങ്ങലേറ്റിരിക്കുന്നു. ആളുകളോക്കെ അന്ന് ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്നുകളാണ് കൂടുതലായി ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത്. എന്നാൽ ഇന്ന് സ്ഥിതി വളരെ അധികം മാറിയിരിക്കുന്നു. ഇന്ന് പോതുജനാരോഗ്യത്തിൽ ആയുർവേദത്തിന് വളരെ വലിയ പങ്കുണ്ട്. നല്ല ആയുർവേദ ആശുപത്രികൾ, ഹൈടെക് രീതിയിലുള്ള മരുന്ന നിർമ്മാണം എന്നിവയാണ് ആയുർവേദത്തിന്റെ ഈ വളർച്ചയ്ക്ക് കാരണം.

ആയുർവേദത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന പുസ്തകമാണ് അഷ്ടാംഗഹൃദയം വാഗ്ഭടാചാര്യനാണ് ഇതെഴുതിയത്. പണ്ടുകാലത്തെ പല വൈദ്യന്മാർ ആയുർവേദം പഠിച്ചത് ഈ പുസ്തകം അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ്. അതിനാൽ അവരുടെ ചികിത്സാരീതികളും, രോഗനിർമ്മാർജ്ജന രീതികളും ഏകീകൃതമാണ്.

ഇന്ത്യയിലുടനീളം ഇന്ന് ഒരുപാട് ആയുർവേദ ചികിത്സാകേന്ദ്രങ്ങളുണ്ട്. അവയൊക്കെ

5 ദേശീയ ആയുർവ്വേദ ദിനാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി കേന്ദ്ര ആയുഷ് വകുപ്പ് നടത്തിയ ഖണ്ഡശ്ലോകം സ്മരണയിൽ രണ്ടാം സ്ഥാനം നേടിയ ലേഖനം.

വളരെ നല്ല രീതിയിലാണ് മുന്നോട്ടു പോകുന്നത്. അതിനർത്ഥം മനുഷ്യർ അത് ഏറ്റെടുത്തിരിക്കുന്നുവെന്നാണ്. സംസ്കൃതത്തിലെ ആയുർവേദ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ മറ്റു ഭാഷകളിലേക്കു വിവർത്തനം ചെയ്യുക, പഴയ താളിയോല ഗ്രന്ഥങ്ങളിലെ ചികിത്സാരീതികൾ മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് എത്തിക്കുക എന്നിവയാണ് ഈ ആയുർവേദ സംഘടനകൾ ചെയ്യുന്നത്. ഇവയൊക്കെ ആയുർവേദത്തിന്റെ ജനസമ്മിതി കൂട്ടുന്നതിൽ മുഖ്യ പങ്കുവഹിക്കുന്നുണ്ട്. ആയുർവേദം നമുക്ക് കിട്ടിയ അനുഗ്രഹമാണ്.

വിവിധ രോഗങ്ങൾക്ക് ആയുർവേദത്തിൽ മാത്രമായി മരുന്നുകൾ ഉണ്ട്. വാതം, കഷ്ടം, ജരം, ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ ആന്തരികാവയവരോഗങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് ആയുർവേദത്തിൽ മാത്രമായി ചികിത്സാരീതികളും ഉണ്ട് . വളരെ ചിലവുകുറഞ്ഞതും പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഏതുമില്ലാത്തതുമായതിനാൽ ഈ ചികിത്സകളൊക്കെ വളരെ മുൻപന്തിയിലാണ് നിൽക്കുന്നത്. രോഗഹേതുക്കളെ വേരോടു കൂടി പിഴുതെറിയുന്നതിനാൽ ഒരു പ്രാവശ്യം വന്നവർക്ക് ആ രോഗം മറ്റൊരു പ്രാവശ്യം കൂടി വരാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്. ഇവയൊക്കെ ആയുർവേദത്തെ എന്നും മികച്ചതാക്കി നിർത്തും എന്ന കാര്യത്തിൽ നിശേഷം സംശയമില്ല.

എന്നാൽ ഇതൊക്കെയുണ്ടായിട്ടും ഇന്നും ചിലർ ആയുർവേദത്തെ തള്ളിപ്പറയുന്നുണ്ട്. അവർ മനസ്സിലാക്കുക അത് നമ്മുടെ മാതൃഭാഷയെ തള്ളിപ്പറയുന്നതുപോലെയാണെന്ന്. നിരവധി ഒറ്റമൂലികൾ ആയുർവേദത്തിലുണ്ട്. ഒന്നു ശ്രമിച്ചാൽ നമുക്കും വളരെ എളുപ്പം അത് പഠിക്കാം. നമ്മുടെ ചുറ്റുവട്ടത്തുള്ള ഒരോ ചെടിയിലും ഒരോ ഒറ്റമൂലികൾ മറഞ്ഞിരിപ്പുണ്ട്. സൗന്ദര്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതിൽ ആയുർവേദത്തിന് പങ്കുണ്ട്. കണ്ണു്, മൂക്ക്, ത്വക്ക്, ചെവി എന്നിവയുടെ ചികിത്സക്കും പരിസംരക്ഷണത്തിനും ആയുർവേദത്തിന് നിരവധി മാർഗങ്ങളുണ്ട്. ആരോഗ്യത്തോടെ ദീർഘായുസ്സായി ഇരിക്കുക എന്നതാണ് ആയുർവേദത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനതത്വം.

ഇവയിൽ നിന്നെല്ലാം നമുക്ക് മനസ്സിനാക്കാം പൊതുജനാരോഗ്യത്തിന് ആയുർവേദത്തിനുള്ള മികച്ച പങ്ക്. കുറച്ചു കാലം കഴിയുമ്പോൾ അത് നമുക്കും ഒഴിച്ചു കൂടാനാകാത്ത ഒന്നായി മാറും.





## മുല്ലപ്പൂവും കല്ലും

കഥ

### ആൽവിന ആൻ ജെയിംസ്, ഒൻപത് ബി

ഒരിക്കൽ ഒരു പെൺകുട്ടി കളിക്കാൻ കുറേ കല്ലുകൾ പെറുക്കാൻ തുടങ്ങി. കല്ലുകൾ പെറുക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ കുട്ടിക്ക് വല്ലാത്ത സുഗന്ധം അനുഭവപ്പെട്ടു. എവിടെ നിന്നാണ് ആ സൗരഭ്യമെന്ന് കുട്ടിക്ക് ആദ്യം മനസ്സിലായില്ല. കുട്ടി തന്റെ കൈയിലുണ്ടായിരുന്ന കല്ലുകൾ മണത്തു. അവയിലൊരു കല്ലിന് മുല്ലപ്പൂവിന്റെ മണം. അവൾ അത്ഭുതപ്പെട്ടു. കല്ലിനോട് അവൾ ചോദിച്ചു, "നിനക്ക് ഈ സുഗന്ധം എവിടെ നിന്നാണ് കിട്ടിയത്". കല്ല് മറുപടി പറഞ്ഞു, "കുട്ടീ ഞാൻ ഇത്രനേരം മുല്ലപ്പൂക്കളുടെ കൂടെയായിരുന്നു. ഒരാൾ കുറേ മുല്ലപ്പൂക്കൾ പൊട്ടിച്ചുകൊണ്ടുവന്ന് എന്റെ അരികിൽ വച്ചു. അവയുടെ പൂമ്പൊടി എന്റെ ദേഹത്തു വീണിരുന്നു. അതു കൊണ്ടാണ് എനിക്ക് മുല്ലപ്പൂവിന്റെ സുഗന്ധം കിട്ടിയത്. സൗരഭ്യമുള്ള പൂക്കളുടെ കൂടെ കഴിയാൻ ഇടവന്നാൽ കുട്ടിക്കും നല്ല സൗരഭ്യമുണ്ടാകും. കഴിഞ്ഞ മാസത്തിലൊരു ദിവസം ഒരു ചീഞ്ഞമുട്ട എന്റെ ദേഹത്തു വീണ് ഉടഞ്ഞിരുന്നു. അതിൽപ്പിന്നെ കുറേ ദിവസത്തേക്ക് എന്റെ കൂട്ടുകാരൊക്കെ എന്നെ ഉപേക്ഷിച്ചു. കാരണമെന്തെന്നോ? ചീഞ്ഞ മുട്ടയുമായുള്ള ബന്ധം മൂലം അന്ന് എന്റെ ദേഹത്തിന് ദുർഗന്ധം ഉണ്ടായിരുന്നു." കല്ലിന്റെ സംസാരത്തിൽ നിന്ന് കുട്ടിക്ക് ചില പുതിയ അറിവുകൾ നേടാൻ കഴിഞ്ഞു. കുട്ടി സന്തോഷിച്ചുകൊണ്ട് വീണ്ടും കളിക്കാൻ പോയി.

ഗുണപാഠം: സംസർഗമാണ് ഗുണദോഷങ്ങൾക്ക് മുഖ്യ കാരണം. നല്ലവരോടൊത്താൽ നല്ലതും ചീത്തവരോടൊത്താൽ ചീത്തയും നമ്മിൽ പകരുന്നു.



# MANGO

## Poem



### SONU SOOSAN ABY 8 B

Ten Big Yellow Mango  
dancing in the wind everyday  
ten mangoes suddenly fell down  
I pick only five of them  
remaining eated by some birds

When lam running through the road  
all the mangoes were down and rolled  
it rolled into a river  
it blows through the water  
it goes away

I am sad and sitting  
something fell down into my head  
when I looked it  
I feel happy  
A big yellow coloured  
beautiful mango

I take it and walked  
to my mother is waiting  
in the courtyyard  
I run together and hugged  
my mother

Then my mother looked my hand  
I gives the mango to her  
and kissed.





## അച്ചടക്കുള്ള സമൂഹത്തിന്റെ പ്രധാന്യം

### ലേഖനം

**ഗൗരി എസ്., ബെൽ ബി**

എവിടെയും നാം പാലിക്കേണ്ട ഒന്നാണ് അച്ചടക്കം. ഒരു നല്ല വ്യക്തിയുടെ സവിശേഷ ഗുണങ്ങളിൽ പെടുന്നതാണ് അച്ചടക്കം. ഒരു പൊതുവേദിയിലായാലും പൊതുസ്ഥലത്തായാലും അച്ചടക്കത്തിന് വലിയ പ്രധാന്യമുണ്ട്.

ഇന്ന് പലർക്കും ഇല്ലാതായി പോകുന്നതും ഇതു തന്നെയാണ്. നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടും തന്നെ നോക്കുക. എവിടെയാണ് അച്ചടക്കം എന്നത് കാണാൻ കഴിയുക? സ്കൂളുകളിലും വീടുകളിലും രാഷ്ട്രീയ നേതാക്കന്മാർക്കിടയിലും ഗവൺമെന്റ് സ്ഥാപനങ്ങളിലുമെല്ലാം കാണുന്നത് അച്ചടക്കമല്ല. മറിച്ച് അച്ചടക്കമില്ലായ്മയാണ്. സ്കൂളുകളിൽ കുട്ടികളോട് അച്ചടക്കത്തോടെ ഇരിക്കണം എന്ന് അധ്യാപകരും മാതാപിതാക്കളും അവരെ പറഞ്ഞ് പഠിപ്പിക്കുന്നു. എന്നാൽ എന്താണ് അച്ചടക്കം? അതിന് ശരിയായ ഒരുത്തരം ആർക്ക് പറയാൻ സാധിക്കും. മിണ്ടാതെ കൈ കെട്ടി വായ പൂട്ടി ഇരിക്കുന്നതാണോ അച്ചടക്കം. ഒരിക്കലും ആരും അങ്ങനെയൊരു കാര്യം. ആവശ്യമായ സമയത്ത് സ്വന്തം അഭിപ്രായം പ്രകടിപ്പിക്കുകയും സ്വന്തമായ നിലപാട് എടുക്കുകയും ചെയ്യണം.

രാഷ്ട്രീയ നേതാക്കന്മാരുടെയും രാഷ്ട്രീയ പാർട്ടികളുടേയുമിടയിൽ നടക്കുന്ന മത്സരങ്ങളുടെയും അവർക്കിടയിലുണ്ടാകുന്ന അക്രമങ്ങളുടെയും കൊലപാതകങ്ങളുടെയും കലാപങ്ങളുടേയും കാരണം അവർക്കിടയിലെ വെറുപ്പും വിദ്വേഷവുമാണ്. എന്നാൽ അവിടെ അവർക്ക് അച്ചടക്കമില്ലെന്നും വേണമെങ്കിൽ പറയാം. പൊതുവേദികളിലും പൊതുപരിപാടികളിലും അവർ സംഘർഷങ്ങളും കലാപങ്ങളും ഉണ്ടാക്കുന്നു.



കുട്ടികൾ അച്ചടക്കം പഠിക്കുന്നത് വീട്ടിൽ നിന്നും സ്കൂളുകളിൽ നിന്നുമാണ്. നല്ല സ്വഭാവം ഉണ്ടാക്കുകയും അത് പ്രാവർത്തികമാക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴേ നല്ല ഒരു വ്യക്തിയായി മാറുകയുള്ളൂ. നല്ല സ്വഭാവവും മറ്റുള്ളവരോട് നന്നായി പെരുമാറുകയും മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കുകയുമൊക്കെ ചെയ്യുന്ന വ്യക്തിയെ എന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ അച്ചടക്കമുള്ള ഒരാളെന്ന് വിളിക്കാം. അച്ചടക്കത്തിന് പ്രത്യേകം നിർവചനങ്ങളൊന്നുമില്ല. അതൊരാളിൽ രൂപപ്പെടുന്ന ഒരു നല്ല സ്വഭാവ സവിശേഷതയാണ്. അതിനെ നല്ല രീതിയിൽ വേണ്ടപോലെ ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ ആ വ്യക്തിയും അയാൾ ജീവിക്കുന്ന പ്രദേശവും ആ സമൂഹവും ഒന്നടങ്കം നല്ല രീതിയിലാകും. അവിടെ സമാധാനവും സന്തോഷവും നിറഞ്ഞ ഒരു ജീവിതം സാധ്യമാവുകയും ചെയ്യും.

അച്ചടക്കത്തോടെ ജീവിക്കുന്നവർക്കേ എന്നും എവിടെയും സ്ഥാനമുള്ളൂ. നല്ല ജീവിതത്തിനായാലും നല്ല തൊഴിലിനായാലും എന്തിനും അങ്ങനെതന്നെയാണ്. എല്ലാ കാര്യങ്ങളും നല്ലതുപോലെ ചെയ്യുകയും എല്ലാത്തിനും മുൻപന്തയിൽ നിൽക്കുകയും ചെയ്യുവെന്ന് കരുതി അയാൾക്ക് അച്ചടക്കം ഉണ്ടായിക്കൊള്ളണമെന്നില്ല. അയാൾ നല്ല സ്വഭാവമുള്ളയാൾ ആകണമെന്നുമില്ല. അതിന് നല്ല ആളുകളുമായി നല്ല ബന്ധം പുലർത്തുകയും നല്ല ജീവിതം കാഴ്ചവയ്ക്കുകയും അച്ചടക്കത്തോടെ ജീവിക്കുകയും പെരുമാറുകയുമൊക്കെ വേണം.

ഇന്ന് കൊച്ചുകുട്ടികളെവരെ അച്ചടക്കം പഠിപ്പിക്കാൻ വലിയ പ്രയാസമാണ്. ആധുനിക തലമുറ അവരുടേതായ രീതികളിൽ സ്വന്തം ഇഷ്ടങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ജീവിക്കാനാണ് താല്പര്യം കാണിക്കുന്നത്. അവരെ സംബന്ധിച്ച് അച്ചടക്കം എന്നത് ഒട്ടും പ്രാധാന്യമില്ലാത്ത ഒന്നായി തോന്നിയിരിക്കാം. ഇങ്ങനെയുള്ളവർ വളർന്നുവന്ന് ഇനി വരുന്ന തലമുറകളെക്കൂടി താളം തെറ്റിച്ചേക്കാം. ചെറിയ തെറ്റായ കാര്യങ്ങളെ മുളയിലേ നുള്ളിക്കളയാമെങ്കിൽ അത് അങ്ങനെ ചെയ്യണം. മുള വളർന്ന് ചെടിയാകുമ്പോൾ വൃക്ഷമായി കഴിഞ്ഞാൽ അതിനെ വെട്ടിമാറ്റുക എന്നത് വളരെ പ്രയാസമുള്ള ജോലിയാണ്. അതു മൂലം പലർക്കും അപകടങ്ങളും സംഭവിച്ചേക്കാം. കുട്ടികളെ ചെറുപ്പത്തിലേ തന്നെ നല്ല സ്വഭാവമുള്ളവരായും അച്ചടക്കമുള്ളവരായും വളർത്തിക്കൊണ്ടുവരുക എന്നത് പ്രധാനമായും മാതാപിതാക്കളുടെ ഉത്തരവാദിത്വമാണ്. അവർ അത് ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ അതിന്റെ ദുഷ്യഫലം അവരുൾപ്പെടുന്ന സമൂഹത്തിനാണ് ഉണ്ടാവുക.

ജീവിതം എന്നത് ഒരു സാഗരം പോലെയാണ്. പല ഇടങ്ങളിലും പല തടസങ്ങളുമുണ്ടാകാം. ചിലപ്പോൾ മുങ്ങിപ്പോകാം. ചില ഇടങ്ങളിൽ ആഴമേറിയ പ്രതിസന്ധികൾ ഉണ്ടാകാം. ചില ഇടങ്ങളിൽ ഒറ്റപ്പെട്ടുപോകാം. അവിടെയൊന്നും തളരാതെ മുന്നോട്ടുതന്നെ പോകണം. അവിടെയാണ് നാം നമ്മുടെ മിടുക്കും സാമർത്ഥ്യവുമെല്ലാം പ്രകടിപ്പിക്കേണ്ടത്. അങ്ങനെയുള്ള സാഹചര്യങ്ങളിൽ മിണ്ടാതെ

ഒന്നും ചെയ്യാതെ പ്രതികരിക്കാതെ ഇരിക്കുന്നവർക്ക് ഒരിക്കലും ഒന്നും നേടാൻ കഴിയില്ല.

പല സ്ഥലങ്ങളിലും പോകുമ്പോഴും നാം പലരേയും പരിചയപ്പെടുന്നു, പലരുമായും സംവാദത്തിലേർപ്പെടുന്നു. പലപ്പോഴും പല പ്രശ്നങ്ങളിലും ചെന്ന് പെടാറുമുണ്ട്. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ പ്രശ്നം കൂടുതൽ വഷളാക്കാതെ വളരെ സമാധാനപരമായി കാര്യങ്ങളെല്ലാം കൈകാര്യം ചെയ്യണം. വലിയ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാവുകയും ആപത് ഘട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ സംഘർഷ മനോഭാവത്തോടെ അതിനെ എതിരിടാതെ അച്ചടക്കത്തോടെ വളരെ സമാധാന പരമായി അതിനെ നേരിടണം. ചെറുപ്പത്തിൽ പിന്തുടർന്ന അച്ചടക്കം അപ്പോഴും നമ്മുടെ കൂടെയുണ്ടെങ്കിൽ ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ വളരെ നിസ്സാരമായി അതിനെ പരിഹരിക്കാനും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാതെ മുന്നോട്ടുപോകാനും സാധിക്കും.

ഇതുപോലെ ഓരോരുത്തരും ചിന്തിക്കാൻ തുടങ്ങിയാൽ ഒരു സമൂഹം തന്നെ നല്ല നിലയിലെത്തും. നല്ലകാര്യങ്ങൾ ചിന്തിക്കുകയും നല്ല രീതിയിൽ അച്ചടക്കത്തോടെ പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവർക്ക് എവിടെയും വിജയം സുനിശ്ചിതമാണ്. അവർ എല്ലായിടത്തും മുൻപന്തിയിലെത്തും. എല്ലാകാര്യങ്ങളിലും വിജയിക്കുകയും ചെയ്യും.

ഇനി വരുന്ന തലമുറകളെ ഇത്തരത്തിൽ വളർത്തിയെടുക്കുകയും നല്ല കാര്യങ്ങൾ ചിന്തിക്കാനും നല്ല രീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കാനും സജ്ജമാക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടെയും ധർമ്മമാണ്. അത്തരത്തിൽ അച്ചടക്കമുള്ള ഒരു തലമുറക്കുവേണ്ടി നമുക്കെല്ലാവർക്കും ഒറ്റക്കെട്ടായി പ്രവർത്തിക്കാം, അതിനുവേണ്ടി നല്ല രീതിയിൽ സഹകരിക്കാം.



**ഹെൽ വചനങ്ങൾ**

ശ്രദ്ധത്തിലാണ് , ഫലപ്രാപ്തിയിലല്ല സംതൃപ്തി ഉളവാകുന്നത് . സമ്പൂർണ്ണ ശ്രമം സമ്പൂർണ്ണ വിജയമാകുന്നു.

-ഗാന്ധിജി.





# അന്ധാടിക്കണ്ണാ

## കവിത

ആതിര എസ്., എട്ട് ബി

ഓടക്കുഴലുമായ് ഒടിക്കളിച്ചിങ്ങ  
 കാളിയനർത്തനമാടിവാകണ്ണാ!  
 നിന്റെ വേണുഗാനത്തിൽ മയങ്ങി  
 മയിലാടുന്നു കയിൽ പാടുന്നു.  
 ഗോക്കളെ മേക്കുന്ന കണ്ണാ  
 വൃന്ദാവനത്തിലെ ഗോപ ബാലാ!  
 പൂവിനെ തേടുന്ന വണ്ടുപോലെ, രാധയും  
 നിന്നെ തേടി വരുന്നു കണ്ണാ!  
 പാർത്ഥന്റെ സാരഥിയായവനേ  
 പാർത്ഥനരപദേശം ചെയ്തവനേ!  
 ലോകൈകനാമാ വസുദേവ സുനോ  
 ലോകനന്മക്കായ് ജനിച്ചവനേ!  
 വാഴ്കിടട്ടേ നിത്യം വാഴ്കിടട്ടേ  
 വൃന്ദാവനത്തിലേ നന്ദബാലാ!





# ഓർമ്മിയിൽ സൂക്ഷിക്കാൻ ഒരു യാത്രകൂടി യാത്രക്കുറിപ്പ്

## നേഹ ജെയ്‌ലോൻ, എട്ട് വർഷം

എന്റെ അവധിക്കാലത്തെ ഏറ്റവും നല്ല ദിവസമായിരുന്നു അന്ന്. അതായത് മെയ് മാസം ഇതുപതാംതിയതി ആ വാഗമൺ യാത്ര നടന്ന ദിവസം. ഏകദേശം 8 മണിയോടെ ഞങ്ങൾ അവിടേക്ക് പുറപ്പെട്ടു. ആടിയും പാടിയും ഞങ്ങൾ അവിടെ ചെന്നു. സമയം ഉച്ചയോടടുത്തിട്ടും പഞ്ഞിപോലെ വെളുത്ത മഞ്ഞുകൊണ്ട് മൂടിനിൽക്കുന്ന കുന്നുകൾ. മഞ്ഞുനിടയിലൂടെ ഒളിഞ്ഞു നോക്കുന്ന കൊച്ചു സൂര്യന്റെ കിരണങ്ങൾ നമ്മെ അവിടേക്ക് ആകർഷിക്കുന്നു. പച്ചപ്പുരവതാനി വിരിച്ചപ്പോലെ ഇളംപുല്ലുകൾ നിരന്ന മൊട്ടക്കുന്നുകൾ അവിടെയാണ്. കുട്ടികളും മുതിർന്നവരും പ്രായഭേദമന്യേ പറഞ്ഞു പട്ടങ്ങൾക്കൊണ്ട് നിറഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന ആകാശം. കുന്നുകൾക്കിടയിലായി ഒരു കൊച്ച് തടാകം. അതിനു ചുറ്റും ചെറുമരങ്ങളും കുറ്റിക്കാടുകളും. അവിടെവെച്ചായി ഇടത്തരം പാറകൾ ഉയർന്നു നിൽക്കുന്നു. ചില വിനോദസഞ്ചാരികൾ ആ കൊച്ചു പാറകളിൽ കയറി ഇരിപ്പുറപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. ഏറെ നേരം ആ മൊട്ടക്കുന്നുകളിലൂടെ ചുറ്റിനടന്നപ്പോൾ തൃപ്തിവരാതെ പൈൻമരക്കാട്ടിലേക്ക് തിരിച്ചു. ബസിൽ നിന്നിറങ്ങി പൈൻമരക്കാട്ടിലേക്കുള്ള നടപ്പാതയ്ക്ക് ഇരുവശവും നിറയെ കച്ചവടക്കാരാണ്. ധാരാളം കൗതുകവസ്തുക്കളും ഹൈറേഞ്ചിന്റെ തനതു കാർഷിക ഉല്പന്നങ്ങളുമായി അണിയിച്ചൊരുക്കിയ ആ ചെറുകടകൾ സഞ്ചാരികളെ പ്രലോഭിപ്പിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. ആ വഴി എത്തിച്ചേരുന്നത് കീഴ്ക്കാലായ ഒരു മലഞ്ചെരുവിലേക്കാണ്. തണുത്തുവിയർക്കുന്ന ഭൂമാതാവിന് പുതപ്പുവെണ്ണം പഴുത്തുകൊഴിഞ്ഞ് പൈൻ ഇലകൾ കൊണ്ട് അവിടേക്ക് മൂടിയിരിക്കുന്നു. താഴേക്ക് കണ്ണെത്തുംവരെ പൈൻ മരങ്ങൾ മാത്രം. ഏതോ വിദേശരാജ്യത്ത് എത്തിയ പ്രതീതി. ധാരാളം സഞ്ചാരികൾ ആ മലഞ്ചെരുവിലൂടെ പ്രകൃതി ഭംഗി ആസ്വദിച്ചു നടക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. ഞങ്ങളുടെ സംഘവും അവർക്കൊപ്പം കല്ലുവിരിച്ചതെങ്കിലും ഇലകൾ മൂടിയതിനാൽ വഴുക്കലുള്ള പാതയിലൂടെ ചുറ്റിനടന്നു. സന്ധ്യമയങ്ങിത്തുടങ്ങിയതോടെ മടക്കയാത്ര ആരംഭിച്ചു.



# സിൻഡ്രല്ല

ചിത്രം



നിയമോൾ മാത്യു, എട്ട് ബി





## सुन्दर प्रकृति कविता

अश्वति साबु ,दस बि

प्रकृति एक सुनदर चिज् है ।  
प्रकृति को मेरा जीवन है ।  
पेड और चिडियों को प्रकृति का वरदान है ।  
जल और जानवरों को प्रकृति का वरदान है ।  
पेड, चिडियों और जानवरों में बहुत सुनदर है ।  
प्रकृति को मेरा जीवन है ।  
प्रकृति एक सुनदर चीज है ।





## മലമ്പനിയും മറ്റുകൊതുകജന്യ രോഗങ്ങളും <sup>6</sup>

### ലേഖനം

#### എലിസബത്ത് റജി, പത്ത് ബി

മനുഷ്യരിലും മൃഗങ്ങളിലും കൊതുകുവഴി പടരുന്ന ഒരു പകർച്ചവ്യാധിയാണ് മലമ്പനി അഥവാ മലേറിയ. ഏകകോശ ജീവികൾ ഉൾപ്പെടുന്ന ഫൈലം പ്രോട്ടോസോവ വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട പ്ലാസ്മോഡിയം ജനുസ്സിൽപ്പെട്ട പരാദീപ്തികളാണ് രോഗം ഉണ്ടാക്കുന്നത്. അനോഫിലസ് പെൺകൊതുകുകൾ വഴിയാണ് രോഗം ഒരാളിൽനിന്ന് മറ്റൊരാളിലേക്ക് പകരുന്നത്. രോഗബാധിതനായ ആളുടെ ഗാമിറ്റോസൈറ്റുകൾ കൊതുകിന്റെ ഉള്ളിൽ എത്തിയാൽ മാത്രമേ മലമ്പനി കൊതുകിലൂടെ പകരുകയുള്ളൂ. അരുണ രക്താണുക്കളിൽ രോഗം ഗുണിഭവിക്കുമ്പോഴാണ് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാവുന്നത്. ചതുപ്പു പനി എന്നും ഇത് അറിയപ്പെടുന്നു.

മലമ്പനി പടർത്തുന്നത് നാലിനം രോഗാണുക്കളാണ്. പ്ലാസ്മോഡിയം വൈവാക്സ്, പ്ലാസ്മോഡിയം ഓവേൽ, പ്ലാസ്മോഡിയം ഫാൽസിപ്പാരം, പ്ലാസ്മോഡിയം മലേറിയ എന്നിവയാണവ. ഇതിൽ പ്ലാസ്മോഡിയം വൈവാക്സ്, പ്ലാസ്മോഡിയം ഫാൽസിപ്പാരം എന്നിവയാണ് ഇന്ത്യയിൽ പ്രധാനമായും രോഗത്തിന് കാരണമാവുന്നത്. പ്ലാസ്മോഡിയം ഓവേൽ മൂലമുള്ള മലമ്പനി ഇന്ത്യയിൽ കണ്ടെത്തിയിട്ടേയില്ല.

1897-ൽ ഇന്ത്യയിലെ സൈക്കന്തരാബാദിൽ വച്ച് സർ. റൊണാൾഡ് റോസ് ആണ് മലമ്പനി പരത്തുന്ന പ്ലാസ്മോഡിയം ഊസിസ്റ്റുകളെ അനോഫിലസ് പെൺകൊതുകിന്റെ ആമാശയഭിത്തിയിൽ നിന്നും ആദ്യമായി കണ്ടെത്തിയത്. രോഗം പരത്തുവാൻ കഴിയുന്ന തരത്തിലുള്ള ഗാമിറ്റോസൈറ്റുകൾ രോഗലക്ഷണം ഉണ്ടായി കുറച്ച് നാളുകൾക്ക് ശേഷമാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്. അതിനാൽ തന്നെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകുമ്പോൾ തന്നെയുള്ള ചികിത്സ രോഗം പരത്തുന്നത് തടയും.

6 ലോക ലേറിയ ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ആരോഗ്യവകുപ്പു നടത്തിയ ലേഖന ഖണ്ഡത്തിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം നേടിയ ലേഖനം



ഇടവിട്ടുള്ള പനിയോടൊപ്പം വിറയലും വിയർക്കലുമാണ് മലമ്പനിയുടെ ലക്ഷണം. എല്ലാത്തരം രോഗകാരികൾക്കും ഒരേ പോലെയുള്ള ലക്ഷണമാണ് ആദ്യം ഉണ്ടാകുക. പ്ലൂ പോലെയുള്ള ലക്ഷണങ്ങളോടാണ് ഇതിന് സാമ്യം. രക്തത്തിലെ അണുബാധ, ഹീമോഗ്ലൂബിൻ, എന്നിങ്ങനെയുള്ള രോഗങ്ങളോടാണ് മലമ്പനിയുടെ രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾക്ക് സാമ്യമുള്ളത്.

രോഗബാധയുണ്ടായി 8-25 ദിവസങ്ങൾക്ക് ശേഷമാണ് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാവുന്നത്. എന്നാൽ രോഗത്തിനെതിരായി ആന്റിമലേറിയൻ മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നവരിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ വൈകിയും കാണപ്പെട്ടേക്കാം. രോഗം മൂലം ഗർഭിണികളിൽ കുട്ടി ചാപ്പിള്ളയാകാനും, തൂക്കക്കുറവുള്ള കുട്ടിയെ പ്രസവിക്കാനും കുട്ടി ജനിച്ച് ഒരു വർഷത്തിനകം മരിച്ചുപോകാനും കാരണമാകുന്നു.

പ്ലാസ്മോഡിയം വൈവാക്സ് മൂലമുള്ള മലമ്പനിയിൽ പ്രൈമാക്വിൻ ഗുളികകളാണ് നൽകുന്നത്. എന്നാൽ മരുന്നിനെതിരെ പ്രതിരോധം നേടിയ പ്ലാസ്മോഡിയം ഫാൾസിപ്പാറന്റിന്റെ കാര്യത്തിൽ ഇത് ആർട്ടിമിസിൻ എന്നീ ഗുളികകളാണ് നൽകുന്നത്. ശരിയായ രീതിയിൽ വളരെപ്പെട്ടെന്നുള്ള രോഗനിർണ്ണയം രോഗം പെട്ടെന്നു തന്നെ സുഖപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കും. മലമ്പനി അങ്ങനെ അധികം കാണപ്പെടാത്ത മേഖലകളിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അവ്യക്തത രോഗം പകരുന്നത് എളുപ്പമാക്കും. ക്ലിനിക്കൽ പരിശോധനയിലൂടെ രോഗനിർണ്ണയം സാധ്യമല്ല. കാരണം മറ്റു രോഗങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങളോട് മലമ്പനി രോഗത്തിനുള്ള സാമ്യമാണ്. രക്തപരിശോധനയിലൂടെയാണ് രോഗനിർണ്ണയം സാധ്യമാക്കുന്നത്. രക്തസ്മിയർ പരിശോധന നടത്തുന്നത് ഒരു സൈഡിൽ കൈവിരൽതുമ്പിൽ നിന്ന് 2-3 തുള്ളി രക്തം എടുത്ത് സൂഷ്മദർശനയിലൂടെ നിരീക്ഷിച്ചാണ്. ഈ രക്തസ്മിയർ പരിശോധനയിലൂടെ രോഗനിർണ്ണയം സാധ്യമാകുന്നു.

സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത മലമ്പനി വ്യാപക മേഖലകളിലേക്കുള്ള യാത്ര മലമ്പനി പകരുന്നതിന് ഒരു പ്രധാന കാരണമാണ്. ഉത്തരേന്ത്യൻ സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ മലമ്പനി പോലുള്ള രോഗങ്ങൾ വ്യാപകമായി കാണുന്നു. ഇതര സംസ്ഥാന തൊഴിലാളികൾ ജോലിയന്വേഷിച്ച് കേരളത്തിൽ എത്താൻ തുടങ്ങിയതോടെ ഒരിക്കൽ നാം ഇവിടെ നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്ത മലമ്പനി വീണ്ടും കേരളത്തിൽ സജീവസാന്നിധ്യമാകുന്നതിന് ഇടവരുത്തും. ഇവർ ജോലിചെയ്യുന്ന കെട്ടിട നിർമ്മാണ സ്ഥലങ്ങളിൽ മറ്റും രോഗനിയന്ത്രണത്തിനായി കൊതുക് നശീകരണം പോലെയുള്ള മാർഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്. ലോകത്തിലെ തന്നെ ഏറ്റവും നല്ല കാലാവസ്ഥയും മറ്റും നിലനിൽക്കുന്ന കേരളത്തിലും സ്ഥിതി ഇന്ന് വിപരീതമല്ലല്ലോ. രോഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അവ്യക്തതയും കൊതുക്കൾക്ക് അനിവാര്യമായ കാലാവസ്ഥയും മരുന്നുകൾക്കെതിരെ പ്രതിരോധം നേടിയ രോഗകാരികളും ഇതിൽ പ്രധാന കാരണങ്ങളാണ്.

പ്രളയത്തിനു ശേഷം കേരളവും രോഗങ്ങളുടെ ഭീഷണിയിൽ തന്നെയാണ് നിൽക്കുന്നത്. ആരോഗ്യ വകുപ്പിന്റെയും മറ്റും സജീവമായ ശുചീകരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും കുറച്ചുപേർ മാത്രം വിചാരിച്ചാൽ രോഗം നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല. ഇതിനായി കൊച്ചുകുട്ടികൾ മുതൽ പ്രായമായവരെ വരെ ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടുള്ള ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികൾ അത്യാവശ്യമാണ്. രോഗനിയന്ത്രണത്തിനായി ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത് രോഗം പരത്തുന്ന കൊതുക്നെ ഇല്ലാതാക്കുകയാണ്. ഇതിനായി കൂത്താടി നശീകരണം, മനുഷ്യനും കൊതുക്മായുള്ള സമ്പർക്കം കുറയ്ക്കുക തുടങ്ങിയ മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാവുന്നതാണ്. കൊതുക്കൾ മുട്ടയിടുന്നത് ജലത്തിലാണ്. കൂത്താടിനശീകരണത്തിനായി ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത് ശുദ്ധജലവും മലിനജലവും കെട്ടിക്കിടക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക എന്നതാണ്. ഇതിനായി ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത് ജലം കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന സാഹചര്യം ഒഴിവാക്കുക എന്നതാണ്. അടുത്തതായി കൂത്താടി നശീകരണം ആണ്. ഇതിനായി കൂത്താടിയെ കഴിക്കുന്ന ഗപ്പി, മാനത്തുകണ്ണി മുതലായ മത്സ്യങ്ങളെ ജലത്തിൽ വളർത്തുകയോ അല്ലെങ്കിൽ ജലത്തിനു മീതെ മണ്ണെണ്ണ പോലുള്ളവ ഒഴിക്കുകയോ ചെയ്യുക. അങ്ങനെ കൂത്താടികൾ ചത്തുപോകുന്നു. കൊതുക്മായുള്ള സമ്പർക്കം കുറയ്ക്കാനായി ഫുൾസ്ലീവ് ഡ്രൈസ്സുകൾ അണിയുകയും ഇരിക്കുന്ന സ്ഥലത്തിന്റെ ജനലുകളും വെന്റിലേഷനുകളും എല്ലാം നെറ്റ്കെട്ടുകയോ, കീടനാശിനിയിൽ മുക്കിയ വല അടിക്കുകയോ ചെയ്യാം. ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കലുള്ള ഫോഗിംഗും കൊതുക് നശീകരണത്തിന് സഹായിക്കുന്നു.

ഓരോ വ്യക്തിയും നന്നായാൽ കുടുംബം നന്നാകും, ഓരോ കുടുംബവും നന്നായാൽ നാട്ടു നന്നാകും, അങ്ങനെ ലോകം മുഴുവൻ നന്നാകും. വേൾഡ് ഹെൽത്ത് ഓർഗനൈസേഷന്റെയും കേന്ദ്ര സംസ്ഥാന ഗവൺമെന്റുകളുടെയും കീഴിൽ ഇതിനു വേണ്ടി നയിക്കുന്ന വിവിധ പ്രസ്ഥാനങ്ങൾ നിലനിൽക്കുന്നു എങ്കിലും രോഗം ഇല്ലാതെയാവുന്നതിന് നാം ഓരോരുത്തരും അതിൽ പങ്കാളികളാവണം. അങ്ങനെ ലോകം മുഴുവൻ കൈകോർത്താൽ മാത്രമേ ഇത്തരത്തിലുള്ള പകർച്ച വ്യാധികളിൽ നിന്ന് രക്ഷയുള്ളൂ. ഇതിനായുള്ള ആദ്യ പാഠങ്ങൾ സ്കൂളിൽ നിന്നും കുടുംബത്തിൽ നിന്നും തന്നെ തുടങ്ങാം. കുട്ടികളാണല്ലോ നാളത്തെ പാരമ്പര്യം. ആ രീതിയിൽ അവർക്കു വേണ്ടിയുള്ള ബോധവൽക്കരണ പ്രവർത്തനങ്ങളും അവരെ ഉൾപ്പെടുത്തിയുള്ള ശുചീകരണ പ്രവർത്തനങ്ങളും വളരെ അനിവാര്യമാണ്. അങ്ങനെ ഒരു സമ്പൂർണ്ണ രോഗ വിമുക്തി നേടിയ ലോകം നമുക്ക് ഉണ്ടാക്കാം. ചപ്പുചവറുകൾ എവിടെയും കൂട്ടിയിടാതെയും വെള്ളം കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന അവസ്ഥ ഒഴിവാക്കിയും നമുക്കിത് ഉറപ്പാക്കാം. രാസ കീടനാശിനികളുടെ പ്രയോഗവും മറ്റും ഓരോ പുതിയ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. അങ്ങനെയുള്ള രോഗങ്ങളില്ലാത്ത ഒരു സമൂഹമാണ് നമുക്കാവശ്യം.





# ഓണം വരവായ്

## കവിത

### ആര്യ സുരേന്ദ്രൻ, ഒൻപത് എ

അത്തം വരും വരമെന്നൊരുത്തി  
 ആരും കടം തരമെന്നൊരുത്തി  
 ഊഞ്ഞാലിടാത്തൊരു കാര്യം നിമിത്തം  
 ഊണിൽ കുറച്ചീടുമെന്നൊരുത്തി  
 അതുകേട്ടു നിന്നുടൻ കാട്ടിൽചെന്ന്  
 വടിവൊത്ത തടിവെട്ടി മിനുമിനുക്കി  
 വെരുത്ത പുളിക്കൊമ്പിലുഞ്ഞാലിട്ട്  
 ഓടിച്ചെന്നുഞ്ഞാലിൽ കേറുന്നൊരിത്തി  
 ഓണം കൊള്ളാഞ്ഞു മുറ്റു മുറ്റത്ത്  
 അരിയൊക്കെ വാരിച്ചിതറുന്നൊരുത്തി  
 ആടുനൊരുത്തി, പാടുനൊരുത്തി  
 അത്തപ്പുവിട്ടാശ തീർക്കുന്നൊരുത്തി...







## മരിക്കാത്ത മഹാത്മാവ്

കുറിപ്പ്

### നന്ദന രവീന്ദ്രൻ, ഒൻപത് ബി

ജനുവരി 30 ദേശീയരക്തസാക്ഷി ദിനം. നമ്മുടെയെല്ലാം പ്രിയപ്പെട്ട മഹാത്മാവ് നമ്മെ വിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ബാല്യവിനയ സമൂഹം നമ്മുടെയെല്ലാം ആ ശരീരം മാത്രമേ നമ്മുടെ നമ്മുടെയെല്ലാം ആ പ്രകാശം ഇന്നും അതേ ശോഭയോടെ നമ്മുടെയെല്ലാം സത്യം, ധർമ്മം, അഹിംസ എന്നീ മഹത്തായ ആശയങ്ങൾ മുറുകെ പിടിച്ചു നിൽക്കുന്നു. നമ്മുടെയെല്ലാം പഠിപ്പിച്ചു. "തളർന്നാലും ഇല്ലെങ്കിലും ഹേ മനുഷ്യ വിശ്രമിക്കരുത്, അധ്വാനിക്കാതെ നേടിയ ഭക്ഷണം അപഹരിക്കപ്പെട്ടതാണ്." ഇതെല്ലാം നമ്മുടെ ബാല്യ നമ്മുടെയെല്ലാം പറഞ്ഞ വചനങ്ങളാണ്. 1948 ജനുവരി 30 ന് പ്രാർത്ഥനാ മന്ദിരത്തിലേക്ക് നമ്മുടെയെല്ലാം നാമുടനീളം വിനയം വിനയം വിനയം എന്ന മതഭ്രാന്തൻ നമ്മുടെ ബാല്യവിനയ വെടിവെച്ചു വീഴ്ത്തി. ഹേ റാം എന്ന് മന്ത്രിച്ചുകൊണ്ട് യാത്രയായ മഹാത്മാവേ .....





## പ്രതിരോധിക്കാം, ഫലപ്രദമായി

### ലേഖനം

#### അശ്വതി സാബു, പത്ത് ബി

Prevention is better than cure എന്ന ഇംഗ്ലീഷ് പഴമൊഴി നമുക്കേവർക്കും സുപരിചിതമാണല്ലോ. എന്നാൽ ഇതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെപ്പറ്റി നാം എത്രത്തോളം ബോധവാന്മാരാണ് എന്ന് വീണ്ടും ചിന്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

രോഗം വന്ന ശേഷം ചികിത്സയെടുക്കുന്നതിലാണ് നാം മലയാളികൾക്ക് താത്പര്യം. ചികിത്സ തേടാൻ വൈകുന്നത് രോഗം ഗുരുതരമാകാനും ഒരു പക്ഷേ രോഗിയുടെ മരണത്തിനും വരെ കാരണമായേക്കാം. ഇതിനുള്ള ഏക പ്രതിവിധി രോഗം തടയാൻ മുൻകൂട്ടി പ്രതിരോധമാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുകയും രോഗം വന്നാൽ സമയത്ത് ചികിത്സ തേടുകയെന്നതുമാണ്. എന്നാൽ എല്ലാ മഴക്കാലത്തും ആരോഗ്യവകുപ്പ് രോഗങ്ങൾ തടയാൻ നടത്തുന്ന പ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങളെ കണ്ടില്ലെന്ന് നടിക്കുകയാണ് നാം ചെയ്യുന്നത്. അവജ്ഞാമനോഭാവമാണ് എല്ലാ മഴക്കാലത്തും നൂറുകണക്കിനാളുകളുടെ ജീവൻ നഷ്ടപ്പെടാൻ കാരണമെന്ന വസ്തുത വിസ്മരിക്കാനാവില്ല.

ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെയും ജനങ്ങളുടെയും സംയുക്ത സഹകരണത്തോടെ നടത്തിയ കാര്യക്ഷമമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ മലമ്പനി എന്ന മാരകരോഗം നാം നിർമാർജനം ചെയ്തു കഴിഞ്ഞിരുന്നു. 1970-80 കാലഘട്ടത്തിൽ മലബാറിലാകമാനം പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ട ഈ രോഗം അനേകായിരങ്ങളുടെ ജീവൻ നഷ്ടപ്പെടാൻ കാരണമായി. നിരക്ഷരരും ദരിദ്രരുമായ കർഷകരായിരുന്നു ഇവരിലധികവും. രോഗം വന്നാൽ സ്വീകരിക്കേണ്ട കരുതലുകളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവില്ലായ്മയാണ് രോഗത്തിന്റെ ശക്തിയെ വർദ്ധിപ്പിച്ചത്. എന്നാൽ അക്കാലം മാറി ശാസ്ത്രവും മറ്റും ഏറെ പുരോഗതി പ്രാപിച്ചുകഴിഞ്ഞു. എന്നിട്ടും നമുക്ക് ഈ വ്യാധിയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ അത് നമ്മുടെ കഴിവുകേടാണെന്ന് തുറന്നുസമ്മതിക്കേണ്ടിവരും.



മലമ്പനി അഥവാ മലേറിയ ഒരു കൊതുക്ജന്യ രോഗമാണ്. അനോഫിലിസ് പെൺകൊതുക്കുകളാണ് രോഗവാഹകർ. രോഗിയിൽ നിന്നും അണുക്കളെ സ്വീകരിച്ച് അത് രോഗമില്ലാത്തവർക്കു കൂടി നൽകുകയാണ് ഇക്കൂട്ടർ ചെയ്യുന്നത്. പ്ലാസ്മോഡിയം എന്ന പ്രോട്ടോസോവനാണ് രോഗത്തിന് കാരണമാകുന്ന രോഗാണു. കൊതുക്വഴി രോഗാണു ശരീരത്തിലെത്തുകയും പെരുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ശ്വേതരക്താണുക്കൾ ഇവയെ തിരിച്ചറിയുന്നതിനുമുൻപുതന്നെ രോഗി രോഗബാധിതനായിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കും. അഥവാ തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽത്തന്നെ അവയെ നിഷ്പ്രഭമാക്കിക്കൊണ്ടാണ് ഇവയുടെ പ്രവർത്തനം.

വിറയൽ, അമിതമായി വിയർക്കൽ എന്നിവയാണ് പ്രാരംഭ ലക്ഷണങ്ങൾ തലവേദന, ചർദ്ദി, വയറിളക്കം എന്നിവ കൂടി അനുഭവപ്പെടാം. എന്നാൽ ലക്ഷണങ്ങൾ തീവ്രമാകുമ്പോഴാണ് പലരും ചികിത്സതേടുന്നത്. ഇത് രോഗം മാറുകമാകാൻ ഇടയാക്കും. ഒരു പക്ഷേ രോഗിയുടെ ജീവൻ അപായപ്പെടാൻ സാധ്യതയുണ്ട് അതുകൊണ്ട് ആരംഭഘട്ടത്തിൽ ചികിത്സതേടുക എന്നത് പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു.

തന്റെ 33 വയസ്സിലുള്ളിൽ നൂറുകണക്കിന് വലുതും ചെറുതുമായ അനേകം രാഷ്ട്രങ്ങൾ യുദ്ധം ചെയ്തു കീഴടക്കിയ മഹാനായ അലക്സാണ്ടർ മരണപ്പെട്ടത് യുദ്ധത്തിലല്ല. നമറിച്ച് മലമ്പനി പിടിപെട്ടതാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജീവൻ നഷ്ടപ്പെടാ ഇടയാക്കിയത്. ആയിരക്കണക്കിന് വർഷങ്ങൾക്കുമുമ്പ് ജീവിച്ചിരുന്ന, യുദ്ധങ്ങളെ അതിജീവിച്ച അലക്സാണ്ടറെപ്പോലും മലമ്പനി തകർത്തു എന്ന യാഥാർത്ഥ്യം നമ്മെ പുനർനവിചിന്തനത്തിന് പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതാണ്.

കൊതുക്കുകളാണ് രോഗവാഹകർ എന്നത് പറഞ്ഞുകഴിഞ്ഞതാണല്ലോ. അതുകൊണ്ടുതന്നെ കൊതുക്കുകളെ തടയുക എന്നതാണ് ആദ്യം സ്വീകരിക്കേണ്ട പ്രതിരോധനടപടി. ജലത്തിൽ മുട്ടയിടുന്ന അനോഫിലിസ് കൊതുക്കുകളെ തടയാൻ അവയുടെ താവളങ്ങൾ നശിപ്പിക്കുക എന്നതാണ് ഫലപ്രദമായ നടപടി. പൊട്ടിയ കുപ്പികളിൽ കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന അല്പമാത്രമായ വെള്ളത്തിൽ പോലും കൊതുക്കുകൾ വളരുന്നു. ഇത്തരം വാസസ്ഥാനങ്ങൾ നശിപ്പിക്കാൻ മണ്ണെണ്ണ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഫലപ്രദമായ മാർഗമാണ് . അതുപോലെ കിണറ്റിലെ ജലത്തിന്റെ ശുദ്ധിനിലവാരം പരിശോധിക്കുകയും അവ ബ്ലീച്ചിംഗിന് വിധേയമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നതു വഴി കൊതുക്ജന്യ രോഗങ്ങളെ ഒതുപരിധിവരെ പ്രതിരോധിക്കാം. മറ്റൊന്ന് കിടക്കുമ്പോൾ കൊതുക്വല ശീലമാക്കുക എന്നതാണ്. അതുപോലെ തന്നെ ഫുൾസ്ലീവ് വസ്ത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക എന്നതിലൂടെ കൊതുക്കുകളുടെ ആക്രമണത്തിൽനിന്ന് ഒരു പരിധി വരെ രക്ഷ നേടാം. വൈകുന്നേരം കൊതുക്കുകളെ തുരത്താൻ പുകയ്ക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ജലാശയങ്ങളിൽ രോഗത്തിന് കൊതുക്കുകളുടെ ലാർവകളെ



തിന്നുനശിപ്പിക്കാൻ കഴിവുള്ള ഗപ്പി, മാനത്തുകണ്ണി മുതലായ മത്സ്യങ്ങളെ വളർത്താം. ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ ഡ്രൈ ഡേ ആചരിക്കുക എന്നത് ശിലമാക്കുക അന്നേ ദിവസം വീട്ടുപരിസരങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കുന്നതിനും കെട്ടികിടക്കുന്ന ജലം നശിപ്പിക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കാം. കൊതുക്ജന്യരോഗങ്ങളെ തടയുന്നതിൽ പരിസര ശുചിത്വത്തിന് ഏറെ പ്രാധാന്യമുണ്ടെന്ന് നാം മനസ്സിലാക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. പരിസര ശുചിത്വത്തിന് എന്തിന് വ്യക്തിശുചിത്വത്തിന് പോലും പ്രാധാന്യം കല്പിക്കാത്ത ആധുനിക മലയാളിയുടെ ജീവിത ശൈലിതന്നെയാണ് കൊതുക്ജന്യരോഗങ്ങൾ പകരുന്നതിന് ഇടയാക്കുന്നത്.

മലമ്പനി മാത്രമല്ല, ശ്രദ്ധിച്ചില്ലങ്കിൽ ജീവനെടുക്കുന്ന അനേകം കൊതുക്ജന്യരോഗങ്ങളുൾ വേറെയുമുണ്ട്. ചിക്കൻ ഗുനിയ ,ഡെങ്കിപ്പനി എന്നിവ അവയിൽ ചിലതാണ്. എല്ലാ വർഷകാലത്തും നൂറുകണക്കിന് ആളുകൾ ഈ രോഗങ്ങൾക്ക് ഇരയായി മരണപ്പെടുന്നുണ്ടെന്ന് തെളിക്കുന്ന യാഥാർത്ഥ്യമാണ് . രോഗവ്യാപനമാണ് ഇത്രയധികം ആളുകളുടെ മരണത്തിന് കാരണമാകുന്നത്.രോഗിയോട് ദൂരം പാലിക്കുകയും രോഗകാരണമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കുകയും ചെയ്താൽ രോഗത്തിൽ നിന്നും നമുക്കും രക്ഷ നേടാം. ഡെങ്കിപ്പനി, ചിക്കൻ ഗുനിയ എന്നീ മാരകമായ വൈറൽ രോഗങ്ങളാണ്. കോശമോ അനുബന്ധ അവയവമോ ഇല്ലാത്ത രോഗകാരണമായ വൈറസുകൾ രോഗിയുടെ ശരീരത്തിലെത്തുകയും രോഗിയുടെ ശരീരകോശങ്ങളിൽ അവയുടെ പോഷകാംശവും മറ്റും സ്വീകരിച്ച് പെരുകുന്നു. തൽഫലമായി ഈ കോശങ്ങൾ നശിക്കുകയും ക്രമേണ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാവുകയും ചെയ്യും. ഈ രോഗലക്ഷണങ്ങളോട് പിന്തിരിപ്പാൻ മനോഭാവം പ്രകടിപ്പിക്കാതെ അവ നേരിടുകയാണ് ചെയ്യേണ്ടത്. ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം ഇതിന് സർവ്വപിന്തുണയും നൽകുന്നു.

ആദ്യകാലങ്ങളിൽ രോഗത്തെകുറിച്ചുള്ള അജ്ഞതയായിരുന്നു മരണകാരണമെങ്കിൽ ഇന്ന് അവയോടുള്ള അവഗണനയാണ് മരണത്തിന് വഴിവെക്കുന്നത്. ബോധവത്കരണ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ ഇത് നമുക്ക് ഒരു പരിധി വരെ തടയാം. ഇതിനായി എൻ. ആർ. എച്ച്. എം. വഴി വ്യാപക പ്രചരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്താം. കൂടാതെ രോഗബാധിതനായാൽ രോഗം പൂർണ്ണമായി ഭേദമാകുന്നതുവരെ വിശ്രമിക്കാൻ രോഗിയെ പ്രേരിപ്പിക്കാം. സി. എച്ച്. സി.കൾ വഴി രോഗത്തെ തടയാനുള്ള പ്രതിരോധ മരുന്നുകൾ നൽകാം. ഇതിനു കഴിയാത്തവർക്ക് വീടുകൾ തോറ്റം സഞ്ചരിച്ച് മരുന്നുകൾ നൽകുകയുമാവാം. കൂടാതെ രോഗങ്ങൾ തടയാൻ നൽകുന്ന വാക്സിനേഷനുകളോടുള്ള ആളുകളുടെ വിമുഖത മാറ്റാൻ സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളിലൂടെ പ്രചാരണം നടത്താം. ഇതിനായി ഫെയ്സ് ബുക്ക്, വാട്സാപ്പ് തുടങ്ങിയ നവമാധ്യമങ്ങളെ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം. കൂടാതെ ഡ്രൈ ഡേ ആചരിക്കേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് ആളുകളെ ബോധവത്കരിക്കേണ്ടതാണ്. 'നിപ വൈറസ്'

കേരളത്തിൽ ആക്രമണമഴിച്ചുവിട്ടപ്പോൾ അതിനെ നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കിയ നമ്മുടെ ആരോഗ്യസംവിധാനങ്ങൾക്ക് ഇതിനും കഴിയും. പക്ഷേ അതിനായി ഒറ്റക്കെട്ടായി പ്രവർത്തിക്കുമെന്നുമാത്രം. ഇത്തരം വ്യാധികളെ തടയാൻ കഴിയുമെന്ന് നമുക്ക് പ്രത്യാശിക്കാം.



**ഹെൽ വചനങ്ങൾ**

നിങ്ങളുടെ വിശ്വാസങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ചിന്തകളാണു്. ചിന്തകൾ വാക്കുകളും, വാക്കുകൾ പ്രവൃത്തികളും, പ്രവൃത്തികൾ ഉല്പന്നങ്ങളാണു്. നിങ്ങളുടെ ഉല്പന്നങ്ങളാണ് നിങ്ങളുടെ വിധിയാണു്.

-ഹൊത്താഗാന്ധി

## सपना का पा

### कविता



### अनामिका वेणुगोपाळ, दस बि

रात की ठंठा हवा में

मैं एक सपना देखा

सपना में मैं एक

नदियों के बिच बैठती थी ।

पानी का शब्द मेरे मन में

खुशि को भर दिया ।

सूरज की रशमियों में पानि

चमकीला सोना बन गयी ।

हरियाली की गंद भरी

जमिन पर मैं बैठती थी ।

निल लाल गुलाबी फूल की

सुगन्द मेरी मन में भरी ।

मैं एक छोटा सारस

बन थी मेरी सपना में ।

मेरी हरियासी जमिन एक

नीली आसमान बन थी ।

पेडों के हवा की ठंठा

मेरे मन में खुशि से भरती

वर्ष की वरदान में मैं एक

नदिया बन गयी है ।

छोटी छोटी पक्षियों की

गुनगुना गाना सुनकर  
मेरी सपना खिलते थे  
और मेरी सपना गीत गाती थी ।

कितना सुनदर मैंने सोचा  
प्रकृती मनुष्य की जीवन है ।  
मां है हमारा मां के प्रकृती  
मनुष्य जीवन का रक्षक है ।

अचानक एक घटना हुई  
मैंने बहुत डर हुई  
प्रकृती क्षोभ प्रकडती के हर  
जीव जन्तोऔ को मर गयी ।

मेरे सपना में मैं एक  
बडा पाठ पठती थी ।  
प्रकृती की कारुण्य है  
पृथ्वि मे हमारा जीवन ।

प्रकृती है तो कल है और  
प्रकृति का संरक्षण है  
मन्ष्य का करतव्य  
भूमी देवी हमारा मां है  
उसका खुभी है बच्चो का खूभी  
प्यार से प्रकृती मां को  
संरक्षण करणा है मनुष्य ।

रात की ठंठा हवा में  
मैं एक सपना देखा  
सपना में मैं एक  
बडा पाठ पढती थी ।





## അച്ചടക്കം

### ലേഖനം

#### ലിബിയ ബിജു, എട്ട് എ

അച്ചടക്കരാഹിത്യം സമൂഹത്തിന്റെ ശാപമായി മാറിയിരിക്കുന്ന ഒരു കാലഘട്ടത്തിലാണ് നാം ജീവിക്കുന്നത്. ക്ഷമയും സഹിഷ്ണുതയും അനുസരണാനുഭാവവുമൊക്കെ മോശമായ കാര്യങ്ങളാണെന്ന ചിന്തയാണ് അധികം പേർക്കുള്ളത്. വ്യക്തിജീവിതത്തിൽ നിഷ്ഠകൾ പാലിക്കുവാൻ ആരും തയ്യാറല്ല, അപ്പോൾ പിന്നെ സമൂഹജീവിതത്തിലെ കാര്യം പറയണ്ടല്ലോ. മത സാമൂഹിക രാഷ്ട്രീയ രംഗങ്ങളിലെല്ലാം അച്ചടക്കമില്ലായ്മയാണ് ദർശിക്കാൻ കഴിയുന്നത്.

വ്യക്തിയുടെ സവിശേഷമായ ഗുണവിശേഷവും വ്യക്തിത്വവും കടികൊള്ളുന്നത് അച്ചടക്കത്തിലാണ്. പക്ഷേ അച്ചടക്കത്തെ കേവലം വ്യക്തിപരമായ പ്രശ്നമായി കാണുവാൻ കഴിയില്ല. ഇത് ഒരു സാമൂഹിക പ്രശ്നം കൂടിയാണ്. അച്ചടക്കമുള്ള വ്യക്തികൾ ചേരുന്ന സമൂഹത്തിനും അച്ചടക്കമുണ്ടാകും. സാമൂഹിക അച്ചടക്കത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം വ്യക്തികളുടെ അച്ചടക്കം തന്നെയാണ്. അച്ചടക്കമുള്ള സമൂഹത്തിനോ സാമൂഹിക ഉന്നമനം സാധ്യമാക്കാൻ കഴിയും.

അച്ചടക്കലംഘനം ഒരു സമൂഹത്തിന്റെ സമാധാന പൂർണ്ണനായ അന്തരീക്ഷം തകർക്കും. അച്ചടക്കലംഘനം സമൂഹത്തെയും സമൂഹത്തിന്റെ അച്ചടക്കലംഘനം രാജ്യത്തേയും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും. ഏതു തരത്തിലുള്ള അച്ചടക്കലംഘനവും സമൂഹത്തിന്റെ ആരോഗ്യകരമായ നിലനിൽപ്പിനെ തകിടം മറിക്കുകയും ചെയ്യും.

അച്ചടക്കത്തിന്റെ ബാലപാഠങ്ങൾ പഠിക്കേണ്ടത് കുടുംബത്തിൽ നിന്നാണ്. ഇതിന്റെ തുടക്കം ജനിച്ച വീഴുമ്പോൾ തന്നെ തുടങ്ങുകയും ചെയ്യും. കുട്ടികളുടെ അച്ചടക്കത്തിന്റെ ഒന്നാം ഘട്ടത്തിലെ ഗുരു മാതാപിതാക്കൾ തന്നെയാണ്. രണ്ടാം ഘട്ടത്തിൽ ഈ



ചുമതല അധ്യാപകർക്കാണ്.

അമിത സ്വാതന്ത്രത്തിന്റെ മിതത്വമാണ് അച്ചടക്കം . അല്ലാതെ അടിച്ചമർത്തലല്ല. അച്ചടക്കം എന്നത് ചെറുപ്പത്തിൽ തന്നെ ശീലിക്കണം. വിദ്യാഭ്യാസ കാലത്തു തന്നെ വിദ്യാർത്ഥികൾ അച്ചടക്കമുള്ളവരായി വളരണം. അധ്യാപകരെ ആദരിക്കുവാനും സ്കൂൾ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുവാനും സഹപാഠികളോട് സ്നേഹത്തോടു സഹിഷ്ണുതയോടും കൂടി പെരുമാറുവാനും വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും കഴിയണം .

നിയമപരമായ അച്ചടക്കത്തിന്റെ ആവശ്യകതയും അച്ചടക്കലംഘനത്തിന്റെ ദുഷ്ടഫലങ്ങളും ചെറിയൊരു ഉദാഹരണത്തിലൂടെ വ്യക്തമാക്കാം. തിരക്കേറിയ ഒരു പട്ടണത്തി എല്ലാ വാഹനങ്ങളും നിയമാനുസൃതം ഇടതു വശം ചേർന്നു പോകുമ്പോൾ ഒരു വാഹനം മാത്രം വലതു വശം ചേർന്നു പോകുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നു എന്നിരിക്കട്ടെ നിമിഷങ്ങൾക്കകം പട്ടണത്തിലെ ഗതാഗതത്തിന്റെ താളം തെറ്റുകയും ചെയ്യും. ഗതാഗതം പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലാക്കുവാൻ ചിലപ്പോൾ മണിക്കൂറുകളോളം നഗരത്തിലെ ജനജീവിതം സ്തംഭിക്കുവാൻ കാരണമാകുന്നത് നിയമലംഘനം നടത്തിയ ഒരേ ഒരു ഡ്രൈവർ ആണെന്ന് ഓർക്കുക . അയാളുടെ അച്ചടക്ക രാഹിത്യം കൊണ്ട് അയാൾക്കു മാത്രമല്ല നിരപരാധികളായ അനേകർക്കും ദുരിതമനുഭവിക്കേണ്ടി വരുന്നു. ഇതുപോലെ തന്നെയുള്ള ദുരിതാവസ്ഥയാണ് ജീവിതത്തിന്റെ ഏതു തുറയിലുള്ള അച്ചടക്കമില്ലായ്മയുടെയും പരിണിതഫലമായി ഉണ്ടാകുന്നത്. സമൂഹത്തിന്റെ സുസ്ഥിതിക്ക് അച്ചടക്കം അനിവാര്യഘടകമാണ് എന്ന് ഇതിൽ നിന്നും മനസ്സിലാക്കുന്നു.

അച്ചടക്കമില്ലാതെ ഒരു ജീവിതവും യഥാർഥ വിജയത്തിലെത്തുകയില്ല. അച്ചടക്കത്തിന്റെ കലപതിയായ ശ്രീരാമനെയും, ബാപ്പുജിയെയുംപോലെ ഭാരത ചരിത്രത്തിലെ മറ്റനേകം മഹാത്മാക്കളെയും ജീവിത മാതൃകയാക്കാം.



**മഹത് വചനങ്ങൾ**

പിന്നെയൊക്കട്ടെ എന്നു നീക്കിവെക്കാതെ അപ്പോൾ ധർമ്മം അനുഷ്ഠിച്ചാൽ അതു നമ്മെ ഏതുകാലത്തും രക്ഷിക്കും.

-തിരുക്കുറുപ്പൻ



## മാനത്തെ ഉത്സവം

### കവിത

#### നിൽബി ബാബു, എട്ട് ബി

മാനത്തെത്തും കാവടിയാട്ടം  
 മാഞ്ഞുപോകും കാവടിയാട്ടം  
 പീലിയില്ലാക്കാവടിയാട്ടം  
 ഏഴുനിറത്തിൽ കാവടിയാട്ടം  
 മലർവില്ലാണി കാവടിയാട്ടം  
 തോളേറ്റിടാനാളില്ലാതെ  
 തുള്ളിടാത്തൊരു കാവടിയാട്ടം  
 വില്ലുപോലൊരു കാവടിയാട്ടം  
 കിട്ടുന്നില്ലീ കാവടിയാട്ടം  
 മറയും വരെയും കണ്ടിട്ടും  
 വീണ്ടും കാണാൻ കൊതിയാണേ  
 ഈ വാർമഴവില്ലിൻ കാവടിയാട്ടം.....





## ഗാന്ധിജിയും നാം ജീവിക്കുന്ന ലോകവും<sup>7</sup>

ലേഖനം

### മരിയ റെജി, ഒൻപത് ബി

"എന്റെ ജീവിതമാണ് എന്റെ സന്ദേശം" എന്ന് പ്രഖ്യാപിച്ച മഹാത്മാഗാന്ധി ജീവിച്ച നാടാണ് ഇത്. പക്ഷേ ആ സന്ദേശം കേരളത്തിലെ പല മനുഷ്യരുടെയും കണ്ണിൽ പെട്ടിട്ടില്ല. ഹൃദയത്തിൽ ലയിച്ചു ചേർന്നിട്ടുമില്ല. വികസനത്തിന്റെ ആദ്യ രക്തസാക്ഷി ആയി ഒരല്പം മാനുതപോലും നൽകാതെ വഴി അരികിൽ ഉപേക്ഷിച്ച നമ്മുടെ രാഷ്ട്രപിതാവ്.

"പട്ടിണി ഇല്ലാത്ത ലോകം, ദരിദ്രമുക്ത ഭാരതം". പക്ഷേ, ദരിദ്രർക്കും അശരണർക്കും എന്നും ഗാന്ധിജി ആണ് തുണ എന്ന് വ്യക്തമാക്കുന്നു. എന്നാൽ എത്രയെത്ര പിഞ്ചു കുഞ്ഞുങ്ങൾ പട്ടിണി അനുഭവിക്കുന്നു. നമ്മുടെ മഹാത്മാവിന്റെ കാത്തിരിപ്പ് സ്വപ്നമായിരുന്ന രാമരാജ്യത്തിനായി.....ജനിച്ച നാടും സംസ്കാരവും, ജാതിയും, മതവും അറിയാതെ നഗരങ്ങളിൽ നിന്നും നഗരങ്ങളിലേക്ക് സ്വർഗം തേടി അലയുന്നു. കൊടും കാട്ടിൽ കൊടും ദാദിദ്ര്യം അനുഭവിക്കുന്ന വനവാസികൾ എത്ര പേർ. അവർക്ക് വേണ്ടി കോടികൾ എല്ലാ വർഷവും ചെലവാക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും അതിന്റെ ഒരു അംശം എങ്കിലും കിട്ടിയായിരുന്നെങ്കിൽ ചോർന്ന് ഒലിക്കുന്ന പുരയിൽ കിടക്കില്ലായിരുന്നു. അവരുടെ മക്കൾ പോഷകാഹാരക്കുറവുമൂലം ജനിക്കുമ്പോൾ തന്നെ മരിക്കില്ലായിരുന്നു.

ബാപ്പവിന് ഏറെ ഇഷ്ടമായിരുന്ന മന്ത്രങ്ങളിൽ ഒന്ന് 'വൈഷ്ണവ ജനതോ ദേനേ കഹിയജോ പീര് പരായി ജാനേരേ' എന്നതായിരുന്നു. ഇതിന്റെ അർത്ഥം മറ്റുള്ളവരുടെ വേദന തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കുന്നവനാണ് നല്ല മനുഷ്യൻ എന്നതാണ്. ഏതു രാജ്യത്തിനു വേണ്ടിയാണോ അദ്ദേഹം സ്വജീവിതം സമർപ്പിച്ചത് ആ

7 പി.കെ ബാലകൃഷ്ണപിള്ള സ്മാരക ഉപന്യാസത്വരത്തിൽ സ്കൂൾ തലത്തിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനം നേടിയ ലേഖനം



രാജ്യത്തിനെക്കുറിച്ച് അദ്ദേഹത്തിനുണ്ടായിരുന്ന സ്വപ്നങ്ങൾ യാഥാർത്ഥ്യമാക്കാൻ നാം പ്രതിജ്ഞാബദ്ധരാണ്.

ഒരിക്കൽ ഗാന്ധിജി പറഞ്ഞു ഇന്ത്യയുടെ ആത്മാവ് ഗ്രാമങ്ങളിലാണ് കടികൊള്ളുന്നത്.....അതെ, വിശുദ്ധിയുടെ, നൈർമല്ല്യത്തിന്റെ പ്രതീകങ്ങളായിരുന്നു നമ്മുടെ ഗ്രാമങ്ങൾ. വാളിനെയും തോക്കിനെയും മറ്റേതൊരു ആയുധത്തിനെയും ജയിക്കാൻ ശക്തിയുള്ള സഹനസമരമെന്ന ആയുധം ലോക ജനതയ്ക്കു പരിചയപ്പെടുത്തിയ മഹാൻ.....ലോകം ഗാന്ധിജിക്കു മുന്നിൽ ഒരു കടംകഥയായി. ലോകം മുഴുവൻ ഒരു കുടുംബമായി ജീവിച്ച കാലമായിരുന്നു അത്.

ലോകം മുഴുവൻ ഇന്ത്യയിലേക്ക് കണ്ണോടിക്കുന്നത് സമാധാനത്തിന്റെ സന്ദേശം കേൾക്കാനാണ്. ഓരോ രാജ്യത്തിനും അതിന്റെ ചരിത്രമുണ്ട്. ഇന്ത്യയുടെ ചരിത്രം സമാധാനത്തിന്റേതാണ്. എന്നാൽ ഇന്ന് അങ്ങനെയല്ല. സമാധാനം ഇല്ലാതായി വരുന്നു. വാക്കുകൊണ്ടും പ്രവൃത്തികൊണ്ടും വേഷം കൊണ്ടും അനുകരിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഗാന്ധിജി ഒരു ജൻമം മുഴുവൻ രാഷ്ട്രത്തിനായി ജീവിച്ച് ഒടുവിൽ രക്തസാക്ഷിത്വം വഹിച്ച ആ മഹാത്മാവ്, അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജീവിത സന്ദേശങ്ങൾ കൊണ്ട് സ്മരിക്കപ്പെടും. സ്വന്തം ജീവിതത്തെ സത്യാന്വേഷണ പരീക്ഷണങ്ങളായിക്കണ്ട് അര നൂറ്റാണ്ടിലേറെ നീണ്ടുനിന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾകൊണ്ട് ഭാരതജനതയുടെ ഹൃദയത്തിൽ ഇടം നേടിയ ഗാന്ധിജിയെക്കുറിച്ച് ഓരോ ഭാരതീയനും ഓരോ ചോദ്യമുണ്ട്. ഗാന്ധിജിക്ക് മനുഷ്യമനസ്സുകളിൽ സ്ഥാനമുണ്ടോ? ഗാന്ധിജിയുടെ ഉപദേശങ്ങൾക്ക് ആധുനിക കാലത്ത് എന്താണ് പ്രസക്തി? ഇതൊക്കെ ആലോചിക്കേണ്ട ഒരവസരം കൂടിയാണിത്. ആധുനിക കാലത്ത് ശക്തമായ വേരോട്ടമുള്ള ഭീകരത, അക്രമം, വെറുപ്പ്, അനീതി, ജനാധിപത്യംസനം, സ്വജനപക്ഷപാതം തുടങ്ങിയവയെ അദ്ദേഹം ചെറുത്ത് തോൽപ്പിച്ചില്ലെങ്കിലും വരുവാനിടയുള്ള വിപത്തുകളെക്കുറിച്ച് അദ്ദേഹം സദാ നമ്മെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തി. ഗാന്ധിജി അന്നു നൽകിയ ദീർഘവീക്ഷണം ചെവികൊള്ളാനുള്ള വിവേകമോ ക്ഷമയോ നമുക്കുണ്ടായിരുന്നില്ല എന്ന് ഓർക്കുമ്പോൾ ലജ്ജതോന്നുന്നു. "പ്രവർത്തിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ മരിക്കുക" എന്ന ഗാന്ധിജിയുടെ ഒരു വാചകം ഒരു രാജ്യമാകെ ഇളിക്കിമറിച്ചു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ അഹിംസയെ തടയാൻ ലാത്തികളും വെടിയുണ്ടകളും പര്യാപ്തമായിരുന്നില്ല.

ഗാന്ധിജിയുടെ സിദ്ധാന്തങ്ങൾക്ക്, അദ്ദേഹം അവതരിപ്പിച്ച പ്രവർത്തന മാതൃകകൾക്ക് ഇന്ത്യയിൽ ഗൗരവമായ സ്വീകാര്യത ലഭിച്ചോ എന്നു നാം അന്വേഷിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ലോകരാഷ്ട്രങ്ങളും രാഷ്ട്രത്തലവന്മാരും എന്തിനധികം, പാശ്ചാത്യ രാജ്യങ്ങൾ പോലും ഗാന്ധിജിയെ കുറിച്ച് പഠിക്കുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ മാർഗം സ്വീകരിക്കുന്നു. ഗാന്ധിയെ നാം മറന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു .ഗാന്ധിമാർഗ്ഗത്തിൽ നിന്നു അകന്നുപോകുന്നു എന്നതാണ് നാം അനുഭവിക്കുന്ന പ്രതിസന്ധിക്കു കാരണം. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശാരീരികവും

മാനസികവും അത്മീയവുമായ വളർച്ച എന്നാണ് അദ്ദേഹം വിദ്യാഭ്യാസത്തെ നിർവ്വചിച്ചത്. സത്യത്തിലും നീതിയിലും അധിഷ്ഠിതമായ ഒരു സാമൂഹികക്രമത്തിലൂന്നിക്കൊണ്ട് തന്റെ ആശയങ്ങൾ സമൂഹത്തിലേക്ക് കാണിച്ചുതന്ന ആ മാർഗ്ഗരീപം ഒരു കെടാവെള്ളക്കായി ഹൃദത്തിലേറ്റുവാങ്ങി വരും തലമുറക്ക് കൈമാറാൻ നാം പ്രതിജ്ഞാബദ്ധരാവേണ്ടതാണ്. ഓരോ മനുഷ്യരുടെ ഉള്ളിലും ദൈവവും ചെങ്കുത്താനും ഉണ്ട്. അതിൽ ആരേ വേണമെന്ന് തീരുമാനിക്കേണ്ടത് നമ്മളാണ്. തെറ്റുചെയ്യുന്നവരോടല്ല തെറ്റിനോടായിരിക്കണം നമ്മുടെ എതിർപ്പ്. ആഡംബര ജീവിതം വെടിഞ്ഞ് ലളിതമായി ജീവിക്കുന്നവർക്കിടയിൽ ഗാന്ധിജി ജീവിക്കുന്നു. ജാതി വ്യവസ്ഥകൾ എതിരായി സംസാരിച്ചു എന്ന പേരിൽ ഗാന്ധിജി കൊല്ലപ്പെട്ടു. അനേകം മതങ്ങളുള്ള ഭാരതത്തിൽ ഒരു മതത്തിനും രാഷ്ട്രത്തിൽ പ്രധാന്യം കൽപ്പിക്കുന്നില്ല. മതത്തെ പറ്റിയുള്ള നമ്മുടെ മനസ്സിലാക്കലും സങ്കുചിതമാണ്. മതങ്ങളെന്നു പറഞ്ഞാൽ സഹിഷ്ണുതയുടെ ഉറവിടങ്ങളാണ്. പരസ്പര ധാരണയും സ്നേഹവും പരസ്പര ബഹുമാനം നിലനിൽക്കേണ്ട മതങ്ങളിടയിൽ മനുഷ്യർ മല്ലിച്ചുകൊണ്ട് വെറുപ്പിന്റെ ഭാഷ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു. ഗാന്ധിജി ജീവിക്കുന്നത്. മനുഷ്യത്വത്തെയും ആക്രമണരാഹിത്യത്തെയും സ്നേഹിച്ചാൽ ഗാന്ധിജിയുടെ ചൈതന്യം നിത്യം ലോകത്തിനു വെളിച്ചം നൽകിക്കൊണ്ട് സമാധാനം ഉളവാക്കും. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജീവിക്കുന്ന ചൈതന്യം എല്ലാ സ്വാതന്ത്ര്യ ദാഹികളായ ജനങ്ങളുടെയും ഹൃദയങ്ങളിലും കുടികൊള്ളുന്നുണ്ട്.



# MIST

## Poem

### GOURI S., Nine B

I am lost in the mist  
 can't see anything  
 where are my friends  
 where is my home

I am lost in the mist  
searching for a way back  
where is the sunshine  
where is the light

I am lost in the mist  
my eyes are burning  
where can I go  
oh! where can I go



## കഥകളി

### കുറിപ്പ്



### ബ്രിജ്ജി ബേബി, ഒൻപത് ബി

കേരളത്തിന്റെ തനതു കലാരൂപമായ കഥകളി സകല കലകളുടെയും രാജാവ് എന്ന് അറിയപ്പെടുന്നു. ഉദാത്ത നാട്യരൂപമായ കഥകളി പൊതുവേ നൃത്ത നാട്യം എന്നും വിശേഷിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. യൂറോപ്യന്മാർ ഇതിനെ സമഗ്രനൃത്തം എന്നാണ് വിശേഷിപ്പിച്ചത്. നൃത്തം, അഭിനയം, സംഗീതം മുതലായ സുന്ദരകലകൾ ഇതിൽ സമ്മേളിക്കുന്നു. രാമനാട്ടം എന്നറിയപ്പെട്ട കലയാണ് കഥകളി എന്ന പേരിൽ പിൽക്കാലത്ത് അറിയപ്പെട്ടത്. കോട്ടയത്ത് തന്യൂരാണെയാണ് കഥകളിയുടെ ഉപജ്ഞാതാവായി കണക്കാക്കുന്നത്. പച്ച, കത്തി, താടി, മിനുക്ക് തുടങ്ങിയവയാണ് കഥകളിയിലെ വേഷങ്ങൾ. ചെണ്ട, മദ്ദളം, ചേങ്ങില, ഇലത്താളം, ശംഖ് തുടങ്ങിയവ കഥകളിയിലെ പ്രധാന വാദ്യോപകരണങ്ങളാണ്. ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും കട്ടിയുള്ള മേക്കപ്പ് എന്ന ഗിന്നസ് റെക്കോർഡ് നേടിയ കേരളീയ കലാരൂപമാണ് കഥകളി.





## പ്രകൃതി

### കവിതാ

#### ഗീതാ ദേവി എം., ഗണിതാദ്ധ്യാപികാ

പേട,ലതാർയെ മില ഗുലകര

ഫൂല, ഫലോ, ഹരിയാലീ भरकभ

ചിडിയോ കെ കൂജന സ്വര സെ

ഹര ജംഗല സുंदര, അനമോല ।

ഹിമ സെ ഹരേ പഹാडे കിതനെ

ജല സെ ഹരേ നദിയോ ഉതനെ

സോനെ ഹരേ ഖേതോ ജിതനെ

ഹേ മാനവ തൂ തുപ്ത നഹീ ക്യാ?

ജैसे മാം പാലതീ बच्चे को

വैसे ഹി പ്രകൃതീ തുനകോ

भूलकर तुम अपनी मां को

पीडा ही देती रहती ।

പേടോ കോ കാടകര തുനനെ

मंजिलों को बनवाई है

शून्य हुई सारे जंगल

शून्य हुई सारे मंजिल ।

स्वच्छ थी गंगा मैया  
पूज्य थी भूमी माता  
कचरे तुम कितने डाले  
पाप किया कितने तुमने ।  
हर पौधे पेड़ों पर हम  
हर जंदू पंजी पर हम  
देखना सीखो ईस्वर को  
भारत वैसी जननी थी कल ।



**ഗുരുക്കന്മാർ**  
**കുറിപ്പ്**



**ആതിര എസ്സ്., എട്ട് ബി**

ആരാണ് "ഗുരുക്കന്മാർ". അവരുടെ പ്രാധാന്യം എന്താണ്. സ്കൂൾ അധ്യാപകർ മാത്രമല്ല നമ്മേക്കാൾ മുതിർന്ന വ്യക്തികളും മാതാപിതാക്കളും ഗുരുസ്ഥാനീയരാണ്. ഒരു പക്ഷെ ഇന്ന് ഏറ്റവും കൂടുതൽ വിമർശിക്കപ്പെടുന്നവരാണ്. ഇന്നത്തെ കുട്ടികൾ അവരെ ഓമനപ്പേരുകളിൽ വിളിക്കാറുണ്ട്, വയസായവരാണെങ്കിൽ ഒട്ടും സംശയിക്കാറില്ല. നമ്മുടെ സ്കൂളുകളിലും കുടുംബത്തിലും സമൂഹത്തിലും ഗരുവിന്റെ മഹത്വം കുട്ടികൾക്ക് പകർന്നുനൽകാത്തതുകൊണ്ടാണ് അവർ ഗുരുത്വത്തിൽ അറിവില്ലാത്തവരായി തീർന്നത്.

"ഗരുത്വം" എന്നത് വിലകൊടുത്താൽ കിട്ടാത്ത ഒരു ശക്തിയാണ്. ജീവിതത്തിൽ ഏതു കാര്യം തുടങ്ങുമ്പോഴും നമുക്ക് ഒരു ഗുരു ആവശ്യമാണ്. ഏതു പ്രവർത്തി ചെയ്യുമ്പോഴും നമ്മൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന "ഗുരുവിനെ" ഒരു നിമിഷം സ്മരിച്ച് ആരംഭിക്കുക. ഗുരുസ്മരണയിലൂടെ കിട്ടുന്ന ഊർജ്ജം നമ്മുടെ പ്രവർത്തികളെ നല്ല രീതിയിൽ മുൻപോട്ട് നയിക്കുന്നു. "ദൈവതുല്യനാണ് ഗുരു".







## എന്റെ ബാംഗ്ലൂർ യാത്ര യാത്രാക്കുറിപ്പ്

### അഭിനവ് പി. അനൂപ്, എട്ട് ബി

സമയം '3' മണി, ഞങ്ങൾ കാറിലാണ് ബാംഗ്ലൂരിലേക്ക് യാത്രതിരിച്ചത്. ആദ്യമായാണ് ബാംഗ്ലൂരിലേക്ക് ഞാൻ ഒരു യാത്രപോകുന്നത്. എന്റെ ചിറ്റപ്പൻ അവിടെയാണ് ജോലിചെയ്യുന്നത്. അന്ന് ഞാൻ നാലാം ക്ലാസിലാണ് പഠിച്ചിരുന്നത്. കാറിലെയാത്ര സുഖകരമായിരുന്നു. പോകുന്ന വഴിക്ക് ഞങ്ങൾ കുറേ ആളുകളെ കണ്ടു. അവരുടെ ജീവിതരീതികൾ അച്ഛൻ പറഞ്ഞുതന്നു. അവർ അനുഭവിക്കുന്ന കഷ്ടതകൾ, അവരുടെ സന്തോഷങ്ങൾ അങ്ങനെയെല്ലാം. കുറെ കിലോമീറ്ററുകൾ താണ്ടി ഞങ്ങൾ മൈസൂർ റോഡിലേക്കുകയറി. അവിടെ ഇറങ്ങി ഞങ്ങൾ ഒരു കിലോമീറ്റർ അപ്പുറത്തുള്ള മൈസൂർ മുഗശാലയിലേക്ക് നടന്നു. അവിടുത്തെ മുഗങ്ങളെ മുഴുവൻ കാണാൻ വളരെ പ്രയാസമാണ്, കാരണം മുഗശാല മുഴുവനായി കാണണമെങ്കിൽ അഞ്ച് കിലോമീറ്ററോളം നടക്കേണ്ടിവരും. നടന്നു മടുത്തപ്പോൾ ഞാൻ തിരികെപ്പോരാൻ ശാഠ്യം പിടിച്ചു. അച്ഛനും ചിറ്റപ്പനും എന്നെ വഴക്കുപറഞ്ഞു. എന്നിട്ട് എന്നോട് മര്യാദയ്ക്ക് നടക്കാൻ പറഞ്ഞു. സത്യം പറഞ്ഞാൽ അവർ എന്നെ ശകാരിക്കാറില്ലാത്തതാണ്. എന്നാൽ ഇതിനു കാരണം ഞാൻ തന്നെയാണ്. അവരെ നിർബന്ധിച്ച് കുട്ടിക്കൊണ്ടുവന്നത് ഞാൻ തന്നെയാണല്ലോ. അങ്ങനെ ഞങ്ങൾ മുഗങ്ങളെ മുഴുവൻ കണ്ടു നടന്നു.

ഉച്ചയായപ്പോൾ ഞങ്ങൾ ബാംഗ്ലൂരിലെ ഗാന്ധി നഗറിൽ എത്തിക്കഴിഞ്ഞു. ഞാൻ നല്ല ഉറക്കമായിരുന്നു. ഇനി ഗാന്ധിനഗറിൽ നിന്ന് കഷ്ടിച്ച് മൂന്ന് കിലോമീറ്ററെ ഞങ്ങളുടെ താമസ സ്ഥലത്തേക്കുള്ളു. കുറച്ചു കൂടി സഞ്ചരിച്ചുകഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഒരു നീലനിറത്തിലുള്ള കെട്ടിടം ഞങ്ങൾ കണ്ടു. അതായിരുന്നു ചിറ്റപ്പന്റെ വീട്. ഇപ്പോൾ സമയം 12.20 ഏതായാലും വീട്ടിലെത്തി ഇനിക്കുറച്ചുസമയം കൂടി കിടക്കാം എന്നോർത്ത് ഞാൻ ഉറങ്ങാൻ തുടങ്ങി.



# പരിസ്ഥിതിശാസ്ത്രം

## കവിത



### അശ്വനി രാജൻ, എട്ട് ബി

ഒരു തൈ നടാം നമുക്കമ്മയ്ക്കുവേണ്ടി  
ഒരു തൈ നടാം കൊച്ചുമക്കൾക്കുവേണ്ടി  
ഒരു തൈ നടാം നൂറുകിളികൾക്കുവേണ്ടി  
ഒരു തൈ നടാം നല്ലനാളേയ്ക്കുവേണ്ടി

ഇതുപ്രാണവായുവിനായിനടുന്നു  
ഇതുമഴയ്ക്കായി തൊഴുതുനടുന്നു  
അഴകിനായി തണലിനായ് തേൻപഴങ്ങൾക്കായ്  
ഒരു നൂറുതൈകൾ നിറഞ്ഞു നടന്നു.

ചൊരിയും മൂലപ്പാലിനോർമ്മയുമായി  
പകരം തരാൻ കൂപ്പുകൈമാത്രമായി  
ഇതു ദേവിഭൂമിതൻ ചൂടൽപ്പമാറ്റാൻ  
നിറകണ്ണുമായി ഞങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന പൂജ.

ഇതുദേവി ഭൂമിതൻ ചൂടൽപ്പമാറ്റാൻ  
നിറകണ്ണുമായ് ഞങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന പൂജ.

ഒരു തൈ നടാം നമുക്കമ്മയ്ക്കുവേണ്ടി  
ഒരു തൈ നടാം കൊച്ചുമക്കൾക്കുവേണ്ടി  
ഒരു തൈ നടാം നൂറുകിളികൾക്കുവേണ്ടി  
ഒരു തൈ നടാം നല്ലനാളേയ്ക്കുവേണ്ടി.





## മദ്യം എന്ന മഹാവിപത്ത്

### കുറിപ്പ്

#### സ്നേഹ എൽസ ഡേവിഡ്, എട്ട് ബി

ഇന്ന് നമ്മുടെ നാട്, ദേശം എല്ലാം മദ്യത്തിന് അടിമയായിരിക്കുകയാണ്. നമ്മുടെ സംസ്കാരം വരെ മാറിപ്പോയി. പണ്ട് നമ്മുടെ നാട് സമാധാനവും സന്തോഷവും നിറഞ്ഞതായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്നോ നമ്മൾ മദ്യത്തിന് അടിമയാതോടെ നമ്മുടെ നാട്ടിലെ സമാധാനവും സന്തോഷവും ഇല്ലാതായി. ലഹരി പിടിച്ച് മറ്റുള്ളവരെ കൊല്ലുന്ന വാർത്തകൾ നമ്മുടെ കേൾക്കാം. ഇത് നമ്മുടെയോ മറ്റുള്ളവരുടെയോ കഴപ്പമല്ല. മദ്യത്തിന്റെ കഴപ്പമാണ്.

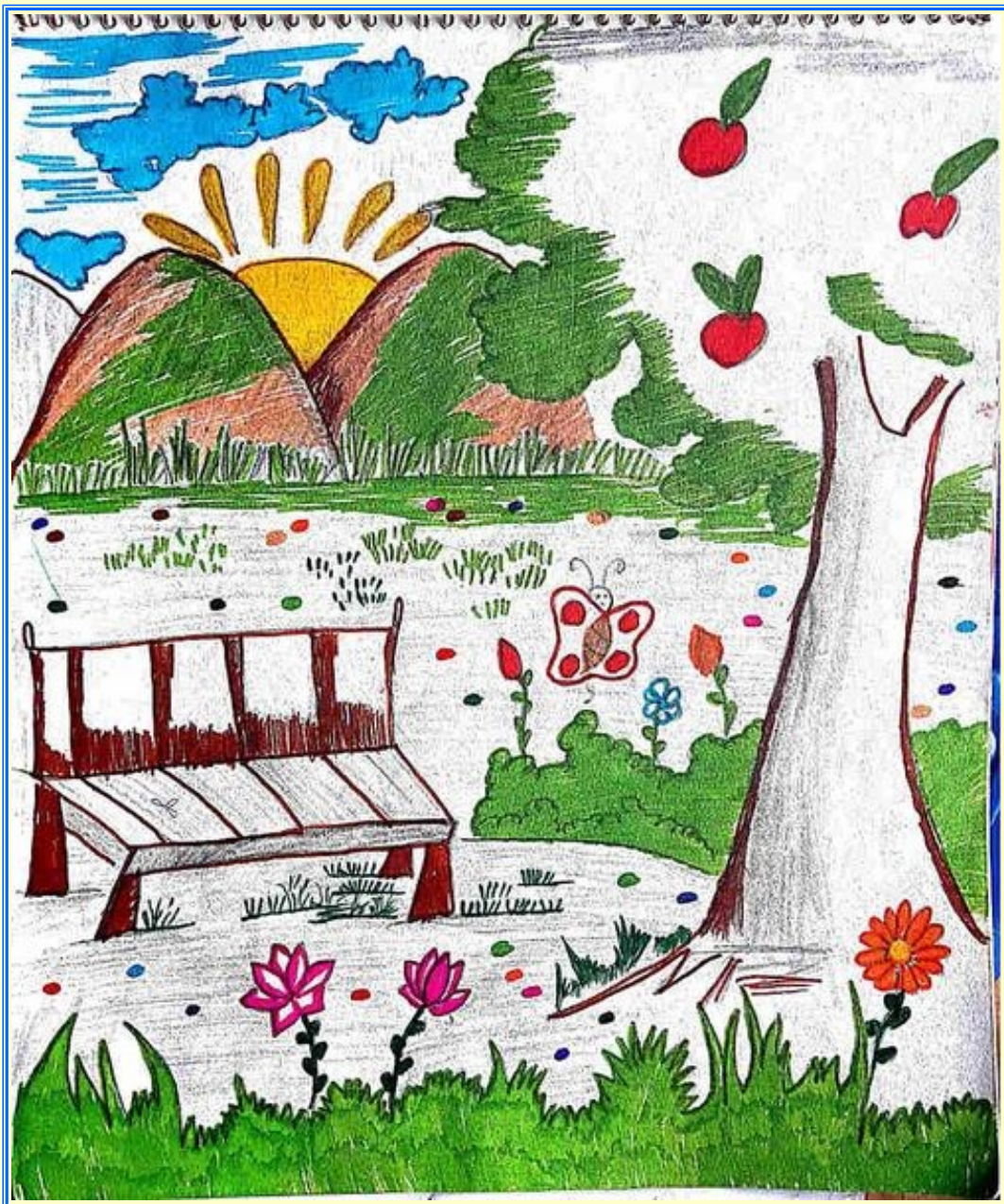
ഈ മദ്യം നമ്മുടെ കുടുംബത്തിന്റെ സന്തോഷം തകർക്കും. നമ്മുടെ മക്കൾ വളരുന്ന തലമുറ നമ്മളെ കണ്ടാണ് വളരുന്നത്. എന്തിനാണ് ഈ വിഷം നമ്മൾ കുടിക്കുന്നത്? ഇത് കുടിച്ചാൽ എന്ത് പ്രയോജനം? എറ്റവും മാരകവിഷമാണ് മദ്യം. അത് നമ്മുടെ ശരീരം നശിപ്പിക്കും. അല്പ നേരത്തെ സുഖത്തിന് വേണ്ടി എന്തിനാണ് ജീവിതസുഖത്തെ ഇല്ലാതാക്കുന്നത്? ഇത് മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന മാരകമായ രോഗമാണ് കാൻസർ. എന്തിനാണ് രോഗത്തെവിളിച്ച് വരുത്തുന്നത്? ദയവ് ചെയ്ത് ഈ മദ്യം ഉപയോഗിക്കരുതേ.....



# പാർക്കിൽ

ചിത്രം

ആതിര എസ്., എട്ട് ബി





## ജീവന്റെ വില

കഥ

### അഞ്ജന പി. സുനിൽകുമാർ, ഒൻപത് എ

ഒരിക്കൽ ഒരു പ്രവാചകനും തന്റെ ശിഷ്യൻമാരും ഒരു യാത്ര പോവുകയാണ്. നടന്ന് നടന്ന് ക്ഷീണം തോന്നിയത് കൊണ്ട് എല്ലാവരും അവിടിവിടെയായി ഇരുന്നു. കുറച്ചുപേർ യാത്ര ക്ഷീണം കൊണ്ട് മലർന്നു കിടന്നു. മറ്റു കുറച്ചുപേർ അവിടിവിടെ കൂട്ടം കൂടിയിരുന്ന് കളിതമാശകൾ പറഞ്ഞിരുന്നു. ഈ സമയത്ത് പ്രവാചകൻ സ്ഥലമെല്ലാം നീരിക്ഷിച്ച് ചുറ്റിലും നടക്കുകയായിരുന്നു. ശിഷ്യൻമാരിൽ ഒരാൾ അധികം അകലെയല്ലാതെ തണുപ്പുസഹിച്ച് തീ കത്തിച്ചിരിക്കുന്നു. പ്രവാചകൻ അങ്ങോട്ടു നടന്നു. പ്രവാചകൻ പോകുന്നവഴിയിൽ ഒരു കൂട്ടം ഉറുമ്പുകൾ അവയുടെ ഭക്ഷണം തലയിൽ ചുമന്നു കൊണ്ടു പോകുന്നതുകണ്ടു. അവർ ഒരു നേരത്തെ അന്നതിനുവേണ്ടി ഓടി നടക്കുകയാണ്. ഉറുമ്പുകൾ ഭക്ഷണവുമായി വരുന്ന വഴിക്കാണ് തന്റെ ശിഷ്യൻ തീ കത്തിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഒരു നിമിഷം പ്രവാചകന്റെ മനസ്സു പിടഞ്ഞു. കാരണം, വരിവരിയായി വന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഉറുമ്പുകൾ തീയിൽ പതിക്കാൻ അധിക നിമിഷമില്ല. പ്രവാചകൻ പറഞ്ഞു ഉടൻ തന്നെ ആ തീ കെടുത്തുക. ഉറക്കെയുള്ള ആ നിർദ്ദേശം കേട്ട് തീ കത്തിച്ച ആൾ പരിഭ്രമിച്ചെഴുന്നേറ്റപ്പോൾ അതനുസരിച്ച് ഒരു പുതുപ്പുകൊണ്ട് തീ തല്ലിഅണച്ചു. ദൈവത്തിനു സ്തുതി . തീ അണഞ്ഞതുകണ്ട പ്രവാചകൻ അങ്ങനെ പറഞ്ഞുകൊണ്ട് ഒരു ചെറു പുഞ്ചിരി നൽകി നടന്നു. എന്തിനായിരിക്കും പ്രവാചകൻ അങ്ങനെ പറഞ്ഞതെന്ന് ശിഷ്യൻ ചുറ്റിലും നോക്കി. തീയിട്ട സ്ഥലത്തിനടുത്തെത്താൻ തുടങ്ങിയ ഉറുമ്പിൻ കൂട്ടങ്ങൾ ആയാൾ കണ്ടു. നിസാരമായ ചെറു ഉറുമ്പുകൾക്കും പോലും വിലകൽപിക്കുന്ന പ്രവാചകനോട് സ്നേഹം തോന്നി. എത്ര ചെറുതു വലുതുമായ ജീവികളും ദൈവത്തിന്റെ മക്കളാണ്. അവയുടെ ജീവനും നമ്മുടെ ജീവനും ഒരുപോലെ വിലകല്പിക്കണം.

## പദസൂചിക

അച്ചടക്കം..... 30	ദാരതം..... 51
അമ്മ..... 15	ഭൂമി..... 25
ആയുർവേദം..... 20	മണ്ണാലിപ്പ്..... 10
കഥ..... 6	മദ്യം..... 59
കഥകളി..... 54	മനുഷ്യൻ..... 51
കവിത..... 8	മലമ്പനി..... 16
കുറിപ്പ്..... 54	മലേറിയ..... 37
കൊതുക്..... 17	മഹാത്മാഗാന്ധി..... 51
ക്രിസ്റ്റസ് കാരുൾ..... 18	മേയർ മദലിയൻ..... 12
ഗന്ധം..... 56	യാത്രാകുറിപ്പ്..... 18
ചരകൻ..... 20	യൂനാനി..... 20
ചരിത്രം..... 52	രക്തസാക്ഷി..... 51
ചിത്രം..... 22	രാഷ്ട്രപിതാവ്..... 51
ജാതി..... 53	ലിംഗസമത്വം..... 25
ജീൻവാൽജിൻ..... 12	ലേഖനം..... 10
ടൂറിസം..... 21	വനനശീകരണം..... 10
തികിൻ..... 16	വാഗമൺ..... 34
ധന്യന്തരി..... 20	വായനക്കുറിപ്പ്..... 12
പത്രാധിപസമിതി..... 2	വികൃത ഹൃദയാ..... 12
പാർക്കിൻസൺസ്..... 20	ശാസ്ത്രം..... 11
പ്രകൃതിചികിത്സ..... 20	ശിഷ്യൻ..... 61
പ്രവാചകൻ..... 61	ശുദ്ധജലം..... 10
പ്രോട്ടോസോവ..... 16	സിദ്ധ..... 20
പ്ലാസ്മോഡിയം..... 16	സ്ത്രീസമത്വം..... 25
ബാഗ്ഗർ..... 57	സ്വപ്നം..... 9
ബാപ്പ..... 41	നൊണാൾഡ് റോസ്..... 37
ബാല്യം..... 8	

## തങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച സങ്കേതങ്ങൾ

- ടൈപ്പിംഗ് - യൂണികോഡ് ഫോണ്ടുകൾ, ഇൻസ്റ്റിപ്റ്റ് കി ബോർഡ്
- ലേഔട്ട് - ലിബർ ഓഫീസ് റൈറ്റർ
  - ഹെഡ്ഡർ, ഫുട്ടർ, ഫിൽഡ്സ് (പേജ് നമ്പർ)
  - ഫോർമാറ്റ് പേജ് (പേജ് ബോർഡർ, പേജ് ബാക്ക്ഗ്രൗണ്ട്)
  - സ്റ്റൈൽ ആന്റ് ഫോർമാറ്റിംഗ് (ഹൈഡ്രിംഗുകൾ, ഉള്ളടക്കപ്പട്ടിക)
  - ഫുട്നോട്ട് (അടിക്കുറിപ്പുകൾ)
  - ഫോണ്ട് വർക്ക് ഗാലറി (ഫ്രണ്ട് കമ്പർ)
  - പദശേഖരം (ഇൻഡക്സ്)
  - ഉള്ളടക്കപ്പട്ടിക
- ചിത്രങ്ങൾ - ജിമ്പ് (പുറംപേജ്ചിത്രം, എഴുത്തുകാരുടെ ചിത്രങ്ങൾ), ഇങ്ക് സ്റ്റേപ്പ് (ഫണ്ഡ)





ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് ഐ. ടി. ക്ലബ്ബ്  
ഹൈസ്കൂൾ കൂത്താട്ടുകുളം  
രജി. നം. എൽ. കെ. 2018/28012