അക്ഷരവൃക്ഷം
കുട്ടികളുടെ അവധിക്കാല
സർഗ്ഗസൃഷ്ടികൾക്കൊരിടം

കോവിഡ് 19

ലേഖനങ്ങൾ

കോവിഡ് 19 പ്രതിരോധത്തിന്റെ ഭാഗമായുള്ള ലോക്ഡൗൺ പശ്ചാത്തലത്തിൽ
വീടുകൾക്കുള്ളിൽ അവധിക്കാലം ചെലവഴിച്ച കുട്ടികളുടെ സർഗ്ഗാത്മക രചനകൾ

കേരളസർക്കാർ
പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്

അക്ഷരവൃക്ഷം

കുട്ടികളുടെ അവധിക്കാല സർഗ്ഗസൃഷ്ടികൾക്കൊരിടം

കോവിഡ് 19
ലേഖനങ്ങൾ

കേരളസർക്കാർ

പൊതുവിദ്യാഭ്യാസവകുപ്പ്

തയാറാക്കിയത്

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT), കേരളം

ഏപ്രിൽ 2020

State Council of Educational Research and Training (SCERT)
Poojappura, Thiruvananthapuram 695012, Kerala
Website : www.scertkerala.gov.in, *e-mail* : scertkerala@gmail.com
Phone : 0471 - 2341883, Fax : 0471 - 2341869
Cover: N. T. Rajeev, GHSS, Thariode, Wayanad
Layout: Dileep R. S, Mahadevan C. and Sudheer A.
Printed at SCERT Press
© Department of Education, Government of Kerala

പിണറായി വിജയൻ
മുഖ്യമന്ത്രി

കേരള സർക്കാർ

സെക്രട്ടേറിയറ്റ്
തിരുവനന്തപുരം-695 001

നം.395/പ്രസ്/സി.എം.ഒ/2020.

എപ്രിൽ 17, 2020.

സന്ദേശം

പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ് സംസ്ഥാനത്ത് നടപ്പിലാക്കിയ അക്ഷരവൃക്ഷം പദ്ധതി സഫലമായിരിക്കുന്നു. കോവിഡ്-19 ന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ അധ്യയനം മുടങ്ങിയ വിദ്യാലയങ്ങൾ ഇപ്പോഴും വിദ്യാർത്ഥികൾക്കൊപ്പമുണ്ട് എന്ന സന്ദേശമാണ് ഈ പദ്ധതി നൽകുന്നത്. വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ മുഖ്യധർമ്മം പുതിയ തലമുറയെ സ്വതന്ത്രചിന്തയും ഭാവനയുമുള്ളവരായി വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുക എന്നതാണ്. നാം നമ്മുടെ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പകർന്നു നൽകുന്ന അറിവുകളും കഴിവുകളുമെല്ലാം അവർക്ക് അവരായി വളരാനും സമൂഹത്തിന്റെ നന്മയ്ക്കായി പൊരുതാനും വേണ്ടിയുള്ളതാണ്. അക്ഷരവൃക്ഷം പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി പതിനായിരത്തോളം വിദ്യാർത്ഥികൾ പരിസ്ഥിതി, ശുചിത്വം, രോഗപ്രതിരോധം എന്നീ മർമ്മപ്രധാനമായ വിഷയങ്ങളിൽ അവരുടെ മനസ്സിനെയും ചിന്തയെയും വ്യാപരിപ്പിക്കുകയും കഥകളിലൂടെയും കവിതകളിലൂടെയും ലേഖനങ്ങളിലൂടെയും അവ പ്രകടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു എന്നറിഞ്ഞതിൽ ചാരിതാർത്ഥ്യമുണ്ട്.

വിദ്യാർത്ഥികൾ അയച്ചുനൽകിയ രചനകളിൽ നിന്ന് വിദഗ്ധ സമിതി തിരഞ്ഞെടുത്ത എല്ലാ രചനകളും സ്കൂൾ വിക്കിയിലൂടെയും പുസ്തക രൂപത്തിലും പ്രസിദ്ധീകരിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചു എന്ന് അറിയുന്നു. ആദ്യ വാല്യമാണ് ഇവിടെ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത്. പദ്ധതിയിൽ പങ്കാളികളായ എല്ലാ വിദ്യാർത്ഥികളെയും അഭിനന്ദിക്കുന്നു. ഇത്തരം ഒരാശയം മുന്നോട്ടുവയ്ക്കുകയും അത് സഫലമാക്കാനായി നിരന്തരം പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്ത പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പിന്റെ ഭാഗമായ എല്ലാവർക്കും ആശംസകൾ.

പിണറായി വിജയൻ

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

അക്ഷരവൃക്ഷം പൂവണിഞ്ഞു

മാവനരാശി അത്യപൂർവമായി അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടി വന്ന മഹാമാരികളിൽ ഒന്നായ കോവിഡ് 19 ന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ സംസ്ഥാനത്തെ സ്കൂളുകൾ താൽക്കാലികമായി അടച്ചിടുകയും എല്ലാവിധ ഔപചാരിക അക്കാദമിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് പ്രതിബന്ധം ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്ത സാഹചര്യത്തിലാണ് **'അക്ഷരവൃക്ഷം'** എന്ന പേരിൽ ഒരു പദ്ധതി നടപ്പിലാക്കാൻ പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ് തീരുമാനിച്ചത്. സംസ്ഥാനത്തെ വിദ്യാലയങ്ങളിൽ ഒന്നു മുതൽ പന്ത്രണ്ട് വരെ ക്ലാസ്സുകളിൽ പഠിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികളെ പദ്ധതിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരുന്നു. പരിസ്ഥിതി, ശുചിത്വം, രോഗപ്രതിരോധം എന്നീ വിഷയങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി കഥ, കവിത, ലേഖനം എന്നിവ രചിച്ചു കൊണ്ടാണ് അവർ പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായത്. ഇംഗ്ലീഷിലും മലയാളത്തിലും രചനകൾ അയയ്ക്കാൻ അവസരം നല്കി. സ്കൂൾ സംവിധാനങ്ങൾ, കൈറ്റുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സംവിധാനങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം കുട്ടികളുടെ സഹായത്തിനെത്തി. അങ്ങനെ ശേഖരിച്ച രചനകളിൽ നിന്നും കോവിഡ് 19 നെ അടിസ്ഥാനമാക്കി തെരഞ്ഞെടുത്ത കഥകൾ, കവിതകൾ, ലേഖനങ്ങൾ എന്നിവയുടെ ആദ്യഭാഗമാണ് കേരളത്തിലെ പൊതുസമൂഹത്തിനു മുമ്പിൽ ഇപ്പോൾ അവതരിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. തുടർന്ന് ഏറെ താമസിയാതെ പരിസ്ഥിതി, ശുചിത്വം, ആരോഗ്യം എന്നിവയെ അധികരിച്ചുള്ള രചനകൾ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതാണ്.

വിദ്യാർത്ഥികളുടെ സർഗ്ഗഭാവനകൾ കോർത്തിണക്കിക്കൊണ്ടുള്ള ഈ സമാഹാരം സംസ്ഥാനത്തെ പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പിന് എന്നും അഭിമാനം പകരുന്നതാണ്. പുതിയ ചിന്തകളും ഭാവനയും ഇതിൽ സമന്വയിക്കുന്നു. കേരളത്തിന്റെ ശോഭനമായ ഭാവി ഇതിൽ നമുക്ക് ദർശിക്കാം. അറിവ്, പ്രതിരോധം, മുൻകരുതൽ, കൂട്ടായ പ്രയത്നം എന്നിവയിലൂടെയാണ് പ്രതിസന്ധി ഘട്ടങ്ങളെ നാം അതിജീവിച്ചത്. ഒരു പകർച്ചവ്യാധിക്കും ദുരന്ത

ത്തിനും കീഴ്പ്പെടുത്താനാകാത്തതാണ് തലമുറകളുടെ ആത്മധീരതയിലൂടെ ഉയിർകൊള്ളുന്ന കേരളത്തിന്റെ കരുത്ത് എന്ന് വിളംബരം ചെയ്യുന്നവയാണ് ഈ സമാഹാര ത്തിലെ രചനകൾ. പ്രസിദ്ധീകരണയോഗ്യം എന്ന് വിദഗ് ദ്ധസമിതി സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള എല്ലാ രചനകളും സ്കൂൾ വിക്കിയിലൂടെ ലോകത്തെവിടെയുമുള്ള മുഴുവൻ വായനക്കാർക്കും ലഭ്യമാക്കുന്നതാണ്.

രചനകൾ അയച്ച് പദ്ധതിയോട് സഹകരിച്ച എല്ലാ വിദ്യാർ ത്ഥികളേയും അഭിനന്ദിക്കുന്നു. പദ്ധതിക്കു വേണ്ട പശ്ചാ ത്തല പ്രവർത്തനങ്ങൾ അർപ്പണമനസ്സോടെ നിർവ്വഹിച്ച അദ്ധ്യാപകർ, കൈറ്റ് ജീവനക്കാർ, എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി. ജീവനക്കാർ, എസ്.എസ്.കെ. ജീവനക്കാർ എന്നിവർക്കും ആശംസ രേഖപ്പെടുത്തട്ടെ. വിദ്യാർത്ഥികളുടെ രചനകൾ സൂക്ഷ്മമായി പരിശോധിച്ച് പ്രസിദ്ധീകരണത്തിന് സജ്ജ മാക്കാൻ പ്രയത്നിച്ച വിദഗ്ദ്ധസമിതി അംഗങ്ങളേയും നന്ദി അറിയിക്കുന്നു.

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

കൊറോണയവധി

രാമചന്ദ്രൻ മാസ്റ്റർ ക്ലാസിൽവന്ന് നാളെമുതൽ അവധിയാണെന്നു പറഞ്ഞപ്പോൾ സന്തോഷമായി. പരീക്ഷകൂടി ഇല്ലെന്നറിഞ്ഞപ്പോൾ സന്തോഷം ഇരട്ടിയായി. അപ്പോഴും മനസ്സിന്റെയുള്ളിൽ എവിടെയോ ഒരു വിങ്ങൽ. ഞാൻ പ്രീ പ്രൈമറി മുതൽ നാലാം ക്ലാസുവരെ പഠിച്ച സ്കൂളിനോട് വിട പറയുമ്പോഴുള്ള സങ്കടം മനസ്സിൽ ഉരുണ്ടുകളിക്കുന്നു.

പല ടീച്ചർമാരും വന്നുപോയെങ്കിലും കഴിഞ്ഞ ആറു വർഷം ഒരുമിച്ചു പഠിച്ചും കളിച്ചും വളർന്ന കൂട്ടുകാരെയും അത്രതന്നെ ഞാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന സ്കൂളിനെയും വിട്ടുപോകുന്നതോർത്തപ്പോൾ സങ്കടം അടക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. ആ സ്നേഹവും കളിതമാശകളും കൊച്ചു കൊച്ചു കുസൃതികളും ഇനി തിരിച്ചുവരുമോയെന്നറിയില്ല.

സ്കൂൾ അടച്ച സന്തോഷമാണോ സ്കൂൾ വിട്ടുപോകുന്ന സങ്കടമാണോ കൂടുതൽ എന്നു ചോദിച്ചാൽ ഉത്തരം പറയാൻ പ്രയാസം.എന്നാലും അവധിക്കാലം കളിച്ചും യാത്രകൾ ചെയ്തും ആസ്വദിക്കാമെന്നു കരുതി ആ വലിയ സങ്കടം മനസ്സിലൊതുക്കി.

സ്കൂളിൽ പോകാൻ വിളിക്കുമ്പോൾ ഉറക്കം മതിയാകാത്ത ഞാൻ അവധി തുടങ്ങിയതുമുതൽ വീട്ടിലെല്ലാവരെക്കാളും മുമ്പേ ഉണരാൻ തുടങ്ങി. പിന്നെ ഉണ്ണാനും ഉറങ്ങാനും മാത്രമായി വീട്ടിൽകയറൽ. രണ്ടു മൂന്നു ദിവസം കഴിഞ്ഞപ്പോഴതാ പറയുന്നു ആരും വീടിനുപുറത്തിറങ്ങാൻ പാടില്ലായെന്ന്. പുറത്തിറങ്ങിയാൽ പോലീസിന്റെ വക അടികിട്ടുമെന്നും കേട്ടു.

അച്ഛനോട് കാര്യം തിരക്കി.കൊറോണ എന്ന ഒരു പകർച്ചവ്യാധി വന്നിട്ടുണ്ടെന്നും അത് ഒരാളിൽനിന്നും മറ്റൊരാൾക്ക് വേഗത്തിൽ പകരുമെന്നും അതുകൊണ്ട് ആരുമായും അടുത്തിടപെടരുതെന്നും പറഞ്ഞു. തൊട്ടുകളിയും പിടിച്ചുകളിയും ഒളിച്ചുകളിയും എല്ലാം നിന്നു.

ഇതുപോലൊരു അസുഖം പണ്ട് ഉണ്ടായിരുന്നതായി അമ്മൂമ്മ പറയുന്നത് കേട്ടു. വസൂരി എന്നാണത്രേ അതിന്റെ പേര്.ആ രോഗം വന്നവരെ ദൂരെ കൂര കെട്ടി മാറ്റി താമസിപ്പിക്കുകയും അവർ മരിച്ചാൽ ആ കൂരയോടു കൂടി കത്തിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു പോലും. ഇതൊക്കെ കേട്ടപ്പോൾ എനിക്ക് പേടി തോന്നി.തൽക്കാലം വീട്ടിൽതന്നെ കൂടാൻ തീരുമാനിച്ചു. നാട്ടിൽ നിന്ന് അസുഖം മാറിയിട്ടാകാം ഇനി കളിച്ചുതിമിർക്കൽ.

ആര്യാരാജ്

4 A, ജി.എൽ.പി.എസ്. പേരോൽ,
ഹോസ്ദുർഗ്ഗ് ഉപജില്ല , കാസർഗോഡ്

ഭൂമിയിലെ മാലാഖമാർ

കോവിഡ് എന്ന മഹാരോഗം ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ജനങ്ങളെ ഭീതിയിലാഴ്ത്തിയ കാലത്ത് ഭൂമിയെ രക്ഷിക്കാൻ പൊൻ വെളിച്ചത്തിലൂടെ വെള്ളച്ചിറകുകൾ വീശി വന്നു കുറേ മാലാഖമാർ . ഒരു വൃദ്ധ ദമ്പതികൾക്ക് ഈ രോഗം വിദേശത്തു നിന്നും വന്ന തങ്ങളുടെ മക്കളിൽ നിന്ന് പിടിപെട്ടു. അവരെ പെട്ടെന്നു തന്നെ ആശുപത്രിയിലെ പ്രത്യേക വാർഡുകളിൽ പ്രവേശിപ്പിച്ചു ചികിത്സ ആരംഭിച്ചു. ആദ്യമൊക്കെ കുഴപ്പമില്ലാതെ പോയെങ്കിലും, കുറേ നാൾ അവിടെ കിടന്നപ്പോൾ അപ്പൂപ്പനും അമ്മൂമ്മയും മുഷിഞ്ഞു.ദുശാഠ്യങ്ങൾ തുടങ്ങി.ചികിത്സിക്കുന്നവരോടും പരിചരിക്കുന്നവരോടും നീരസം. അപ്പോൾ അവരുടെ മുന്നിലേക്ക് ശുഭ്ര വസ്ത്രമണിഞ്ഞ ഒരു മാലാഖ വന്നു. അവരുടെ ശാഠ്യങ്ങൾക്ക് കൂട്ടു നിന്ന് അവൾ ഈ മഹാമാരിയുടെ ഗൗരവത്തെ കുറിച്ച് അവർക്ക് മനസ്സിലാക്കി കൊടുത്തു. പല സന്ദർഭങ്ങളിലും മാലാഖയ്ക്ക് അവരുടെ അടുത്ത് ഇടപഴകേണ്ടി വന്നു. മരുന്നിനൊപ്പം അവൾ നൽകിയ സ്നേഹത്തിന്റെയും കരുതലിന്റെയും അത്ഭുത സ്പർശത്തിൽ അങ്ങനെ അവർക്ക് രോഗം കുറഞ്ഞു വന്നു. കുറഞ്ഞ ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ രോഗം പൂർണ്ണമായും ഭേദമായി . മാലാഖയുടെ കയ്യിൽ കണ്ണീരുമ്മ നൽകി അവർ ആശുപത്രി വിട്ടു. ദിവസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞു. വൃദ്ധ ദമ്പതികളുമായി ഇടപഴകേണ്ടി വന്ന

ആ മാലാഖയ്ക്കും രോഗം പിടിപെട്ടെന്ന സത്യം ടെസ്റ്റിലൂടെ അറിയാൻ കഴിഞ്ഞു. പക്ഷെ അവളെ അതൊന്നും മുറിവേൽപ്പിച്ചില്ല. ഭൂമിയിലെ മറ്റു മാലാഖമാർ അവളെ പരിചരിച്ചു.അവൾക്ക് രോഗംഭേദമായി. വീണ്ടും അവളെത്തി, നന്മയുടെയും കാരുണ്യത്തിന്റെയും വെള്ളച്ചിറകുകൾ വീശി, രോഗികളെ ശുശ്രൂഷിക്കാൻ....

അങ്ങനെ രോഗികളായ പല വൃദ്ധരുടേയും കുട്ടികളുടേയും അടുത്ത് ഇടപഴകേണ്ടി വന്ന് അസുഖം പിടിപെടുന്ന അനവധി മാലാഖമാർ നമ്മുടെ ഭൂമിയിലുണ്ട്. പല മഹാമാരികളേയും അവർ ..... ആ മാലാഖ മാർ അവരുടെ കൈവെള്ളയിലൊതുക്കി, ആ സ്നേഹസ്പർശത്താൽ....

വൈദേഹി. ജെ
5 A ഗവൺമെന്റ് എസ്.എൻ.ഡി.പി.യു.പി.എസ്. പട്ടത്താനം,
കൊല്ലം ഉപജില്ല, കൊല്ലം

സാമൂഹ്യജീവിതവും ആരോഗ്യസംരക്ഷണവും

ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരമാണ് ആരോഗ്യമുള്ള മനസിന് അടിസ്ഥാനം. ജനങ്ങൾ ആരോഗ്യവാന്മാരായിരിക്കേണ്ടത് ഒരു രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ആവശ്യ മാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം ഗവൺമെൻറിന് ഉറപ്പ് വരുത്തേണ്ടതുണ്ട്. അതിനാൽ ഗവൺമെൻറ് നേരിട്ട് ജനങ്ങളുടെ ആ രോഗ്യം ശ്രദ്ധിക്കുന്നുണ്ട്. ഇതിന്റെ ഫലമായാണ് നമ്മുടെ സജീവമായ ആരോഗ്യമേഖല രൂപപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. മെഡിക്കൽ കോളേജുകൾ മുതൽ ജില്ലാ താലൂക്ക് തല ആശുപത്രികളും പ്രൈമറി ഹെൽത്ത് സെന്റ റുകളും ഹെൽത്ത് സെന്ററുകളുമെല്ലാം ഇതിന്റെ ഭാഗമായാണ് നിലകൊ ള്ളുന്നത്. ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിൽ മാത്രമേ പ്രതിരോധശേഷി ഉണ്ടാവുകയുള്ളൂ.

രോഗങ്ങളില്ലാത്ത അവസ്ഥയെയാണ് നാം ആരോഗ്യം എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. എന്നാൽ 1948 ലെ ലോക ഹെൽത്ത് അസംബ്ലിയുടെ നിർവചനപ്രകാരം രോഗവൈകല്യരാഹിത്യമുള്ള അവസ്ഥമാത്രമല്ല, സമ്പൂർണ, ശാരീരിക, മാനസിക, സാമൂഹിക സുസ്ഥിതികൂടിയാണ് ആരോഗ്യം. സമൂഹത്തിന്റെ മൊത്തത്തിലുള്ള ആരോഗ്യത്തെക്കുറിക്കാ നുപയോഗിക്കുന്ന വാക്കാണ് പൊതുജനാരോഗ്യം.

പാരമ്പര്യവും പരിതസ്ഥിതിയുമാണ് ആരോഗ്യത്തിന്റെ പ്രധാന

ഘടകങ്ങൾ. രോഗാവസ്ഥയുടെ ഘടകങ്ങളൊന്നുമില്ലാതിരിക്കുകയും ശരീരത്തിന്റെ സ്വാഭാവിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ശരിയായി നടക്കുകയും വ്യക്തിക്ക് ശാരീരിക, മാനസിക, സാമൂഹിക സുഖാവസ്ഥ അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നതിനെയാണ് ആരോഗ്യം എന്ന് പറയുന്നത്. പബ്ലിക് ഹെൽത്ത്, കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ തുടങ്ങിയ ശാസ്ത്രശാഖകൾ ആരോഗ്യത്തിന്റെ വിവിധ വശങ്ങൾക്ക് ഊന്നൽകൊടുക്കുന്ന മേഖലകളാണ്.

കേരളം ആരോഗ്യകാര്യത്തിൽ വൻമുന്നേറ്റം കാഴ്ചവെച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. നിപ്പ കാലത്തെ അതിജീവനവും ഇപ്പോൾ കൊറോണയ്ക്കെതിരെയുള്ള നടപടികളും മറ്റ് രാജ്യങ്ങൾ കണ്ട് പഠിക്കുകയാണ്. ലോക രാജ്യങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് സാമ്പത്തികമായി പിന്നോക്കവും ജനസംഖ്യാനിരക്ക് കൂടുതലും ആയിരുന്നിട്ടുപോലും കേരളം ആരോഗ്യകാര്യത്തിൽ ലോകം മുഴുവൻ അറിയപ്പെടുന്ന സംസ്ഥാനമായി മാറിക്കഴിഞ്ഞു. ഇന്ത്യയിലെ മറ്റ് സംസ്ഥാനങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് ശിശുമരണനിരക്കും മാതൃമരണനിരക്കും വയോജനമരണനിരക്കും ഇവിടെ താരതമ്യേന കുറവാണ്. ഏറ്റവും കൂടുതൽ പ്രതീക്ഷിത ആയുസ്സുള്ള ജനതയും കേരളത്തിലാണുള്ളത്. ഒരു ലക്ഷം പ്രസവത്തിൽ 67 ആയിരുന്ന മാതൃമരണനിരക്ക് 46 ആക്കി കുറയ്ക്കാൻ നമുക്കായിട്ടുണ്ട്. ഇതിനോടകം തന്നെ നിരവധി പുരസ്കാരങ്ങൾ കേരളത്തെ തേടിയും ആരോഗ്യമന്ത്രി ശ്രീമതി. കെ.കെ. ശൈലജ ടീച്ചറെ തേടിയും വന്നു ചേർന്നിട്ടുണ്ട്.

ആരോഗ്യമേഖലയുടെ വികസനം മുന്നിൽ കണ്ടുകൊണ്ട് നടപ്പാക്കിയ പദ്ധതിയാണ് ആർദ്രം മിഷൻ. പൊതുജനങ്ങൾക്ക് പരമാവധി സൗജന്യ ചികിത്സ ഉറപ്പ് വരുത്തുക, സർക്കാർ ആശുപത്രികളുടെ സൗകര്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുക എന്നിവയാണ് ഈ പദ്ധതിയിലൂടെ ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. ഒ.പി. സംവിധാനങ്ങളുടെ നവീകരണം, ജില്ലാ താലൂക്ക് തല ആശുപത്രികളുടെ നിലവാര ഏകീകരണം, പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളെ ഉയർത്തൽ, വികേന്ദ്രീകൃത ആസൂത്രണത്തിന്റെ ഭാഗമായി ആരോഗ്യനിർണ്ണയഘടകങ്ങളുടെ പരിഹാരത്തിനും ആരോഗ്യരംഗത്തെ ഫലപ്രദമായ ഇടപെടലിനുമായി തദ്ദേശസ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളെ സജ്ജമാക്കാനുള്ള കൂട്ടായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നീ നാല് പ്രധാനഘടകങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നതാണ് ആർദ്രം പദ്ധതി.

ഗവൺമെന്റ് നമ്മുടെ ആരോഗ്യ കാര്യങ്ങളിൽ വളരെയേറെ ശ്രദ്ധ പുലർത്തുന്നുണ്ട് എന്നതിനാൽ നാം നമ്മുടെ ആരോഗ്യകാര്യത്തിൽ അലംഭാവം കാണിക്കരുത്. ആരോഗ്യസംരക്ഷണം നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടേയും ഉത്ത

രവാദിത്തമാണെന്ന് നാം തിരിച്ചറിയണം.. മികച്ച ആരോഗ്യത്തിന് വ്യക്തി ശുചിത്വം അനിവാര്യമാണ്. വ്യക്തികളുടെ ശുചിത്വവും ആരോഗ്യവുമെല്ലാം തങ്ങളുടെ അവബോധത്തിനനുസരിച്ചായിരിക്കും. ശുചിത്വമില്ലെങ്കിൽ പകർച്ചവ്യാധികൾപടരാനിടവരും. അതിനാൽ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തെ സംബന്ധിച്ച് അവബോധം രൂപപ്പെടുത്തിയെടുക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. അതിനായി ക്ലാസുകളും മറ്റും സംഘടിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

പലതരത്തിൽ നമ്മുടെ കേരളം ആരോഗ്യമേഖലയിൽ മുന്നേറുമ്പോഴും അതിന് വെല്ലുവിളിയായി മാറുന്നത് പകർച്ചവ്യാധികളും സാംക്രമിക രോഗങ്ങളുമാണ്. ഇവയെ കൂടാതെ ഹൃദയാഘാതം, പക്ഷാഘാതം, പ്രമേഹം, അർബുദം തുടങ്ങിയ ജീവിത ശൈലിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട രോഗങ്ങളുമുണ്ട്. ഈ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണം നമ്മുടെ വ്യക്തിജീവിതശൈലിയിലെ മാറ്റങ്ങളാണ്. വ്യായാമം, ശരിയായ ആഹാരക്രമം എന്നിവ പാലിച്ചാൽ തന്നെ ഇത്തരം വെല്ലുവിളികളെ നമുക്ക് തുരത്തി ആരോഗ്യകേരളത്തെ മുന്നോട്ട് നയിക്കാൻ സാധിക്കും.

ശുചിത്വവും ആരോഗ്യവും

നാം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ പുലർത്തേണ്ട അടിസ്ഥാനധർമ്മമാണ് ശുചിത്വം. ശുചിത്വം ഓരോ വ്യക്തികളിലും വ്യത്യസ്ത കാഴ്ചപ്പാടിലാണ് ഉണ്ടാവുക. നല്ല ശുചിത്വമുള്ള ഒരാളുടെ ശരീരത്തിൽ മാത്രമേ നല്ല ആരോഗ്യം ഉണ്ടാവുകയുള്ളൂ. നമ്മുടെ ജീവിത ശൈലിയിൽ വന്ന മാറ്റങ്ങൾ പലതും ശുചിത്വമില്ലായ്മയെ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു. ഭക്ഷണക്രമത്തിലെയും മറ്റും മാറ്റങ്ങൾ നമ്മളെ ഇന്ന് രോഗികകളാക്കുകയാണ്.

ഹൈജീൻ എന്ന ഗ്രീക്ക് പദത്തിനും സാനിറ്റേഷൻ എന്ന ആംഗലപദത്തിനും സമാനമായി ശുചിത്വം എന്ന പദം ഉപയോഗിക്കുന്നു. വിവിധ സന്ദർഭങ്ങളിൽ പല കാര്യങ്ങളെ വിവക്ഷിക്കുന്നതിനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന വാക്കാണ് ശുചിത്വം. ആരോഗ്യം, വൃത്തി, വെടിപ്പ്, ശുദ്ധി എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിലും ശുചിത്വമെന്ന വാക്കിന് പ്രസക്തിയുണ്ട്. വ്യക്തിശുചിത്വം, പരിസരശുചിത്വം എന്നിങ്ങനെ പ്രധാനമായും രണ്ട് തരത്തിലാണ് ശുചിത്വമുള്ളത്.

വ്യക്തികൾ സ്വയം പാലിക്കേണ്ട ഒട്ടനവധി ആരോഗ്യ ശീലങ്ങളുണ്ട്. അതിനെയാണ് വ്യക്തിശുചിത്വം എന്ന് പറയുന്നത്. ഇവ കൃത്യമായി പാലിക്കുന്നത് വഴി പകർച്ചവ്യാധികളെയും ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളെയും നമുക്ക് ചെറുത്തുതോൽപിക്കാൻ സാധിക്കും. ഭക്ഷണം

കഴിക്കുന്നതിനുമുൻപ് കൈ കഴുകുന്നതിലൂടെ ചെറിയ രോഗങ്ങളായ വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ മുതൽ ഇപ്പോൾ ലോകത്തെ ആകെ വിറപ്പിച്ച് നിൽക്കുന്ന കൊറോണ വൈറസിനെവരെ തടയാൻ സാധിക്കും. ശരീരത്തെ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നതും വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രധാരണവും ചൊറി പോലുള്ള അനേകം ത്വക്ക് രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് നമ്മെ സംരക്ഷിക്കുന്നു.

ഇന്ന് ഒട്ടനവധി രോഗങ്ങൾക്കും കാരണം ജീവിതത്തെ സമീപിക്കുന്നതിൽ നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ വന്നിട്ടുള്ള മാറ്റങ്ങളാണ്. അതിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം. എല്ലാവരും ഇപ്പോൾ നാടൻ ഭക്ഷണത്തെ പിൻതള്ളിക്കൊണ്ട് ജങ്ക് ഫുഡിനെ ആശ്രയിക്കുകയാണ്. ഈ കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് ഇന്ന് ക്യാൻസർ പോലുള്ള അസുഖങ്ങൾ വളരെയധികം വർദ്ധിക്കുന്നുണ്ട്.

വ്യക്തിശുചിത്വത്തെ പോലെ തന്നെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന ഒന്നാണ് പരിസരശുചിത്വവും. പരിസരശുചിത്വം ഇല്ലാത്തത് മൂലമാണ് സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ പടരുന്നത്. ഡെങ്കിപ്പനി പോലുള്ള അസുഖങ്ങൾ പരിസര ശുചിത്വം ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ട് വരുന്ന രോഗങ്ങളാണ്. വീടിന്റെ പരിസര പ്രദേശങ്ങളിലുള്ള ഒഴിഞ്ഞുകിടക്കുന്ന ചിരട്ടകളിലും മറ്റുമാണ് ഈഡിപ്പസ് കൊതുകുകൾ മുട്ടയിട്ട് പെരുകി ഡെങ്കിപ്പനി പകർത്തുന്നത്.

ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകാതിരിക്കാനാണ് നാം ഡ്രൈ ഡേ ആചരിക്കുന്നത്. ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസം നാം നമ്മുടെ വീടും പരിസരവും വൃത്തിയാക്കുന്ന പ്രവർത്തനമാണ് ഡ്രൈ ഡേ. ഇത്വഴി ഡെങ്കിപ്പനി പോലുള്ള രോഗങ്ങളെ നമുക്ക് ചെറുത്ത് നിർത്താൻ സാധിക്കുന്നു. നാം നമ്മുടെ വീടും പരിസരവും വൃത്തിയാക്കുന്നതോടൊപ്പം ബസ്സ്റ്റോപ്പുകൾ മുതലായ പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ വൃത്തികേടാകാതിരിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കണം.

പൊതുഇടങ്ങളിൽ മാലിന്യങ്ങൾ നിക്ഷേപിക്കുന്നത് വഴിയാണ് ഒരുപരിധിവരെ പകർച്ചവ്യാധികൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. അതിനാൽ പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ മാലിന്യങ്ങൾ വലിച്ചെറിയുകയോ തുപ്പുകയോ ചെയ്യരുത്. ചില രാജ്യങ്ങളിൽ ഇത്തരം തെറ്റുകൾക്ക് വലിയ ശിക്ഷകളാണ് നടപ്പാക്കുന്നത്. ഇത്തരം മാലിന്യസംസ്കരണത്തിന് സർക്കാരിന്റെ ഹരിതകേരളമിഷൻ പ്രയോജനപ്രദമാണ്. വിദ്യാലയങ്ങളിൽ നടപ്പാക്കി വരുന്ന ഹരിതവിദ്യാലയവും വിദ്യാലയങ്ങളിലെ മാലിന്യം സംസ്കരിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗം നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

മാലിന്യ സംസ്കരണത്തിന്റെ ഭാഗമായാണ് 2020 ജനുവരി ഒന്ന് മുതൽ കേരളത്തിൽ പ്ലാസ്റ്റിക് നിരോധിച്ചത്. ഒരുപാട് ഉപയോഗമുള്ള ഈ പ്ലാസ്റ്റിക് ഒട്ടനവധി രോഗങ്ങളെ വിളിച്ച് വരുത്തുന്നതാണ്. പ്ലാസ്റ്റിക് മനുഷ്യർക്കു മാത്രമല്ല പ്രകൃതിക്കും ദോഷമാണ്. ഇവ മണ്ണിൽ ലയിച്ച് ചേരുകയില്ല. ഇപ്പോൾ പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകൾക്ക് പകരം ബദൽ മാർഗ്ഗമായി തുണിസഞ്ചികൾ രംഗത്തെത്തി കഴിഞ്ഞു. തുണിസഞ്ചികൾ നമുക്ക് വീണ്ടും വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാനും സാധിക്കുന്നു.

എത്ര അർത്ഥവ്യക്തമായ ചിഹ്നമാണ് ശുചിത്വമിഷനുള്ളത്. പരിസരം വൃത്തിയാക്കുന്ന കാക്കയും ചൂലും. വ്യക്തിശുചിത്വത്തോടൊപ്പം കാക്കകളെപ്പോലെ പരിസരശുചിത്വവും നടത്തിയാൽ ഒരു പരിധിവരെ നമുക്ക് സാംക്രമിക രോഗങ്ങളെ തടയാൻ കഴിയും. ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾ ബോധപൂർവ്വം മനസിലാക്കി എല്ലാവരും പ്രവർത്തിക്കേണ്ടതുകൂടിയാണ്. ശുചിത്വമുണ്ടെങ്കിൽ രോഗമില്ല എന്ന് പറയുന്നത് ഈ കാരണത്താലാണ്. പരിസരം മലിനീകരിച്ചശേഷം ശുചീകരിക്കുകയല്ല വേണ്ടത്, മലിനീകരിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുകയാണെന്ന് എല്ലാവരും ഓർക്കേണ്ടതുണ്ട്.

നാം ഇപ്പോൾ ആരോഗ്യത്തിനും ശുചിത്വത്തിനും വളരെ പ്രാധാന്യം നൽകേണ്ട ഒരവസരത്തിലാണ്. നിരന്തരം കൈ കഴുകാൻ ഇന്ന് നമ്മൾ ആഹ്വാനം ചെയ്യുന്നു. കൊറോണ വൈറസ് എന്ന ലോകഭീതിയിൽ നിന്ന് രക്ഷ നേടാൻ ഇന്ന് ലോകമെമ്പാടുമുള്ള മനുഷ്യർ ശുചിത്വം പാലിച്ച് വരികയാണ്. അണുവ്യാപനം തടയാൻ നാം നിരന്തരം ശുചിത്വം ഉറപ്പുവരുത്തുകയാണ് മാർഗം. ലോകമാകെ കീഴടക്കിയിരിക്കുന്ന ഈ മഹാമാരി എന്താണെന്നു നോക്കാം.

കൊറോണ വൈറസ്

മനുഷ്യരും പക്ഷികളും ഉൾപ്പെടെ സസ്തനികളിൽ രോഗമുണ്ടാക്കുന്ന ഒരു കൂട്ടം വൈറസുകളാണ് കൊറോണ വൈറസ്. ഇവ സാധാരണ ജലദോഷപ്പനി മുതൽ സാർസ്, മെർസ് , കോവിഡ് -19 എന്നിവ വരെയുണ്ടാകാൻ ഇടയാക്കുന്ന ഒരു വലിയ കൂട്ടം വൈറസുകളാണ്. മനുഷ്യൻ ഉൾപ്പെടെയുള്ള സസ്തനികളുടെ ശ്വാസനാളിയെയാണ് വൈറസ് ബാധിക്കുന്നത്. ഇന്ന് ലോകത്താകെ ഭീതി പരത്തുന്ന ഈ വൈറസ് 2019 ഡിസംബറിൽ ചൈനയിലെ വുഹാനിലാണ് പൊട്ടിപുറപ്പെട്ടത്. അവിടെ ഈ വൈറസ് മൂവായിരത്തിൽ അധികം ആളുകളുടെ ജീവൻ കവർന്നു. ഇന്നിപ്പോൾ ഇറ്റലിയിലും സ്പെയിനിലും അമേരിക്കയിലും പതിനയ്യായിരത്തിൽപരം ആളുകൾക്ക് ജീവൻ നഷ്ടമായി. മരണസംഖ്യ ഇനിയും

കൂടി വരികയാണ്. പനി, ജലദോഷം, ചുമ, ശ്വാസതടസം തുടങ്ങിയവയാണ് ഈ അസാധാരണ വൈറസ് ബാധയുടെ ലക്ഷണങ്ങളായി ലോകാരോഗ്യ സംഘടന ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നത്.

കൊറോണ വൈറസ് പെട്ടെന്ന് പടരുന്നതാണ് ലോകത്താകെ ഭീതി പരത്തുന്നത്. എന്നാൽ ഭീതിയില്ലാതെ മുൻകരുതലുകൾ സ്വീകരിക്കുകയും ലക്ഷണങ്ങളെ അവഗണിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്താൽ ഈ മഹാമാരിയെ നമുക്ക് തുടച്ച് നീക്കാൻ സാധിക്കും. ഫലപ്രദമായ ചില പ്രതിരോധമാർഗങ്ങൾ കേരളം സ്വീകരിച്ചിരുന്നു. അതിൽ പ്രധാനം വിദേശരാജ്യങ്ങളിൽ നിന്ന് വന്നവർ ഹോം ക്വാറന്റൈനിൽ കഴിയുക എന്നതാണ്. ഒരു കാരണവശാലും കുട്ടികളേയോ പ്രായമായവരേയോ, ഗർഭിണികളേയോ, രോഗികളേയോ ഇവരുമായി സമ്പർക്കതിലേർപ്പെടാൻ അനുവദിക്കരുത്. അത്തരക്കാർക്ക് പ്രതിരോധശേഷി കുറവായതിനാൽ രോഗം ഭേദമാക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെന്നുവരാം. ഈ അവസരത്തിലും തൊണ്ണൂറിലധികം പ്രായമുള്ള വൃദ്ധദമ്പതികൾ രോഗം മാറി ആശുപത്രി വിട്ടതിൽ കേരളക്കാർക്കും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്കും അഭിമാനിക്കാം.

പനി, ചുമ തുടങ്ങിയ അസുഖങ്ങളുള്ളവർ ഒരു കാരണവശാലും മറ്റുള്ളവരുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ ഏർപ്പെടരുത്. ആവശ്യമില്ലാതെ പുറത്തിറങ്ങി നടക്കരുത്. അതിനാലാണ് ഇരുപത്തിയൊന്ന് ദിവസം ലോക്ക് ഡൗൺ ആരംഭിച്ചിരിക്കുന്നത്. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാലുടനെ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കേണ്ടതാണ്. ഒരു കാരണവശാലും രോഗവിവരം മറച്ച് വെച്ച് മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപഴകാൻ പാടില്ല.

എല്ലാവരും വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാനം. പുറത്ത് പോയി വന്നാലുടനെ കുളിക്കുക, ഇടയ്ക്കിടക്ക് കൈ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ഹാൻഡ് വാഷ് സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കുക. ഇങ്ങനെ കൈ കഴുകി കൊറോണയെ പ്രതിരോധിക്കാനായാണ് സർക്കാർ ബ്രേക്ക് ദി ചെയിൻ ക്യാമ്പയിന് തുടക്കമിട്ടത്. ഇതിന്റെ ഭാഗമായി പൊതു സ്ഥലങ്ങളിലും സ്ഥാപനങ്ങളിലും കൈ കഴുകാനുള്ള സൗകര്യം തയ്യാറാക്കി. പൊതു സ്ഥലങ്ങളിൽ പോകുമ്പോൾ മാസ്ക് ധരിക്കുക. ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ തന്നെ കൊറോണയുടെ സാമൂഹ്യവ്യാപനം നമുക്ക് തടയാൻ സാധിക്കും.

കൊറോണ വൈറസുകൾ സാധാരണയായി ചുമ, തുമ്മൽ എന്നിവയിലൂടെയും കൈകൾ തമ്മിൽ തൊടുകയോ ഹസ്തദാനം നൽകുകയോ പോലുള്ള വ്യക്തിപരമായസമ്പർക്കം വഴിയും വായുവിലൂടെയും മറ്റു

ള്ളവരിലേക്ക് വ്യാപിക്കുന്നു. അതിനാലാണ് ഒരു മീറ്റർ അകലത്തിൽ നിന്നുകൊണ്ട് സംസാരിക്കണമെന്നും ഹസ്തദാനം ചെയ്യരുതെന്നും പറയുന്നത്. വൈറസ് ഉള്ള ഒരു വസ്തുവിനെയോ ഉപരിതലത്തെയോ സ്പർശിച്ച ശേഷം കൈ കഴുകുന്നതിന് മുൻപ് വായ, മൂക്ക്, കണ്ണുകൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ സ്പർശിച്ചാലും രോഗം പടരാം. അതിനാൽ കൈകൾ ഇടയ്ക്ക് വൃത്തിയാക്കുക.

കൊറോണ പ്രതിരോധത്തിനുശേഷവും ഇതിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ള ഏതാനും മുൻകരുതലുകൾ നമുക്ക് ശീലമാക്കി അത് ജീവിതാവസാനം വരെ കൊണ്ടുനടക്കാം.

ആരോഗ്യവും പരിസ്ഥിതിയും

നാം ജീവിക്കുന്ന പരിസ്ഥിതിയും ഇക്കാലത്ത് പല തരത്തിൽ മലിനീകരിക്കപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് . ജലസ്രോതസുകളായ കുളങ്ങളും മലകളും ഇന്ന് അപ്രത്യക്ഷമായികൊണ്ടിരിക്കുന്നു. എവിടെ നോക്കിയാലും കോൺക്രീറ്റ് കെട്ടിടങ്ങളാണ്. വീട്ടുമുറ്റത്ത് വെള്ളം ഭൂമിയിലേക്കാർന്നിറങ്ങുന്നതിനു സഹായിക്കുന്ന മണ്ണിനെ ഇന്റർലോക്ക് ഉപയോഗിച്ച് പൂട്ടിയിട്ടിരിക്കുന്നു. മഴ പെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്ന വൃക്ഷങ്ങളെ മുറിച്ചുമാറ്റി സുഖസൗകര്യങ്ങൾ ഒരുക്കുന്നു. വാഹനങ്ങളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിച്ചതുവഴി വായുമലിനീകരണം കൂടുന്നു. ഇതാണ് ഡൽഹിയിൽ സംഭവിച്ചിരുന്നത്. വായു മലിനീകരണം കൂടുന്നതിനാൽ ആസ്തമ രോഗികളുടെ എണ്ണത്തിലും വർദ്ധനവുണ്ടാകുന്നു. ലോക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ച ദിവസങ്ങളിൽ വാഹനങ്ങളും മറ്റും പുറത്തിറങ്ങാത്തതിനാൽ 40 ശതമാനത്തോളം അന്തരീക്ഷമലിനീകരണം കുറയ്ക്കാനും കൂടി സാധിച്ചു.

ഫ്രിഡ്ജിൽ നിന്നും പെർഫ്യൂമിൽ നിന്നും വരുന്ന സി.എഫ്.സി. അഥവാ ക്ലോറോ ഫ്ളൂറോ കാർബൺ നമ്മുടെ രക്ഷാ കവചമായ ഓസോൺ പാളിക്ക് വിള്ളൽ വരുത്തുന്നു. ഇത് കാരണം സൂര്യരശ്മികളിൽ നിന്നുമുള്ള അൾട്രാവയലറ്റ് രശ്മികൾ ഭൂമിയിലേക്ക് നേരിട്ട് പതിക്കുന്നു. ഇത് തൊലിയിലെ ക്യാൻസർ മുതലായ മാരക രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു. അതിനാൽ അസുഖം വരാതിരിക്കാനായി ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതോടൊപ്പം നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതിയെ നശിപ്പിക്കാതിരിക്കാനും കൂടി ശ്രദ്ധിക്കണം. ഇത്തരം കാരണങ്ങൾ വഴി നാം തന്നെയാണ് ഓരോ രോഗത്തെയും വിളിച്ചു വരുത്തുന്നത്. ശുചിത്വത്തോടൊപ്പം പരിസ്ഥിതിയെ സംരക്ഷിക്കുകകൂടി ചെയ്താൽ രോഗങ്ങളെ നമുക്ക് പിടിച്ചു കെട്ടാൻ സാധിക്കും.

ഉപസംഹാരം

ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു വ്യക്തിക്കേ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി കൂടുതൽ ഉണ്ടാവുകയുള്ളൂ. ആരോഗ്യം കാത്തുസൂക്ഷിക്കണമെങ്കിൽ അസുഖങ്ങൾക്ക് നാം പിടികൊടുക്കാതിരിക്കുക തന്നെ വേണം. ശുചിത്വം ഇല്ലായ്മയിലൂടെയാണ് കൂടുതലും അസുഖങ്ങൾ വളരുന്നത്. വ്യക്തി ശുചിത്വത്തോടൊപ്പം പരിസരവും കൂടി നാം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്. പരിസ്ഥിതിയെ നശിപ്പിക്കുന്നത് മൂലവും അസുഖങ്ങൾ വരാം. വായു മലിനീകരണം മൂലമുണ്ടാകുന്ന ആസ്തമ രോഗം അതിനു വലിയ ഉദാഹരണമാണ്. ആരോഗ്യത്തെ സംരക്ഷിക്കാൻ ശുചിത്വത്തോടൊപ്പം പരിസ്ഥിതിയെക്കൂടി സംരക്ഷിക്കുകയും വേണം.

ജ്യോതി രഘുപ്രസാദ്

9 C, ഗവ.ഹയർ സെക്കണ്ടറി സ്കൂൾ നീലേശ്വരം,
മുക്കം ഉപജില്ല, കോഴിക്കോട്

സാമ്പത്തിക പ്രത്യാഘാതം

ആർദ്രതയെയും രാക്ഷസാകാരത്തെയും തുറന്നുകാട്ടി കൊണ്ട് നമ്മുടെ മുന്നിലൂടെ മറ്റൊരു പ്രതിസന്ധി ഘട്ടം കൂടി കടന്നുപോവുകയാണ്. ലോകാരോഗ്യസംഘടന മഹാമാരിയെന്ന പ്രഖ്യാപിച്ച കോവിഡ് –19 അഥവാ സിവിയർ അക്യൂട്ട് റെസ്പിറേറ്ററി സിൻഡ്രോം –19 ലോകത്തിലെ വൻ ശക്തികളെയെല്ലാം ഭയത്തിൽ ആക്കി, ലക്ഷക്കണക്കിന് മനുഷ്യജീവനുകൾ അപഹരിച്ചു കൊണ്ട് മുന്നോട്ടു പോവുകയാണ്. രണ്ടായിരാമാണ്ടിൽ ലോകത്തിലെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ പടർന്നുപിടിച്ച മേർസും (മിഡിൽ ഈസ്റ്റ് റെസ്പിറേറ്ററി സിൻഡ്രോം) 2004 ൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ട സാർസും കൊറോണ വൈറസ് കുടുംബത്തിലെ അംഗങ്ങൾ തന്നെയായിരുന്നു. ഇവയ്ക്ക് പുറമേ മറ്റു ജീവികളെ ബാധിക്കുന്ന നിരവധി കൊറോണ വൈറസുകളെയും കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. കോവിഡ് –19 എന്ന മഹാമാരി ലോക സാമ്പത്തിക വ്യവസ്ഥയിൽ വലിയ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കും. കേരളത്തെയും ചെറുതല്ലാത്ത രീതിയിൽ ഈ സാമ്പത്തികപ്രതിസന്ധി ബാധിക്കും. പ്രാഥമിക, ദ്വിതീയ, തൃതീയ മേഖലകളിൽ ഈ പ്രതിസന്ധി തെളിഞ്ഞു കാണുകയും അപകടകരമായ അനുരണനങ്ങൾ പ്രതിഫലിക്കുകയും ചെയ്യും എന്നതിൽ രണ്ടു പക്ഷമില്ല. കേരളത്തിന്റെ

കഴിഞ്ഞ കുറേ വർഷങ്ങളായി ഉള്ള സാമ്പത്തികസ്ഥിതി പരിശോധിക്കുമ്പോൾ വരുമാനം പ്രധാനമായും കണ്ടെത്തുന്നത് തൃതീയ മേഖലയിൽ നിന്നാണ് അഥവാ സേവനമേഖലയിൽ നിന്നാണ്.താരതമ്യേന ഉയർന്ന വരുമാനമുള്ള ഇന്ത്യൻ സംസ്ഥാനമാണ് കേരളമെങ്കിലും കേരളത്തിലെ സാമ്പത്തിക സ്ഥിതി ഗുരുതരാവസ്ഥയിൽ തന്നെയാണ്.

കോവിഡും പ്രാഥമിക മേഖലയും

പ്രകൃതിക്ഷോഭങ്ങളും വിലയിലുണ്ടാകുന്ന വ്യതിയാനങ്ങളും കാർഷിക മേഖലയുടെ ആകെ പ്രകടനത്തെ വളരെയധികം സ്വാധീനിക്കുന്നുണ്ട്. സംസ്ഥാനത്തെ മൊത്തം ആഭ്യന്തര ഉല്പാദനത്തിൽ കാർഷിക മേഖലയുടെ പങ്ക് കുറഞ്ഞുവരികയാണ്. കോവിഡ് 19 ന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ കേരളത്തിലെ കാർഷികരംഗത്ത് ചില തിരിച്ചടികൾ പ്രകടമാകുന്നുണ്ട്. പല കാർഷിക ഉൽപന്നങ്ങളുടെയും വിളവെടുപ്പ് സമയമാണ് മാർച്ച്-ഏപ്രിൽ കാലഘട്ടം. എന്നാൽ ലോക്ക് ഡൗണിനോട് അനുബന്ധിച്ച് കൂട്ടമായി പണി ചെയ്യുന്നതും പുറത്തിറങ്ങുന്നതും നിയന്ത്രിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. അതിനാൽ കൃത്യമായ വിളവെടുപ്പ് നടക്കാത്തതും പുതിയ കൃഷിയിൽ ഏർപ്പെടാൻ കഴിയാത്തതും കാർഷികമേഖലയ്ക്ക് വലിയ തിരിച്ചടിയായിരിക്കും ഉണ്ടാക്കുന്നത്.

കോവിഡ് കാലത്തെ ദ്വിതീയ മേഖല

ഉൽപ്പാദന- നിർമാണമേഖല ആയ ദ്വിതീയ മേഖലയുടെ സാന്നിധ്യം കേരളത്തിലെ സമ്പദ് വ്യവസ്ഥയിൽ താരതമ്യേന ചെറുതാണ്. കേരളത്തിന്റെ മൊത്തം സംസ്ഥാന മൂല്യത്തിന്റെ 12.8ശതമാനവും സംസ്ഥാനത്തെ മൊത്തം തൊഴിലിന്റെ 11.8 ശതമാനവും മാത്രമാണ് 2017-18 ൽ ഉൽപ്പന്ന നിർമ്മാണ മേഖലയിൽ ഉണ്ടായത്. എന്നിരുന്നാലും കഴിഞ്ഞ കുറേ വർഷങ്ങളായി കേരളത്തിന്റെ ദ്വിതീയ മേഖല വളർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഈ മഹാമാരിയുടെ കാലത്ത് എല്ലാവരും അടച്ചുപൂട്ടൽ ആയിരിക്കുമ്പോൾ ഫാക്ടറികളും മറ്റു നിർമ്മാണ മേഖലകളും നിർമ്മാണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടക്കാതിരിക്കുമ്പോൾ ഉൽപ്പാദനം നടക്കാതിരിക്കുകയും അത് സാമ്പത്തിക സ്ഥിതിയെ ഗുരുതരമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കൂടാതെ കേരളത്തിന്റെ സാമ്പത്തികസ്ഥിതി വളരെയധികം സ്വാധീനിക്കുന്ന ഒരു സാമ്പത്തിക സ്രോതസ്സാണ് പ്രവാസികളുടെ വരുമാനം. ഇത്തരത്തിൽ ഉൽപ്പന്ന -നിർമ്മാണ മേഖലകളിൽ വിദേശരാജ്യങ്ങളിൽ ജോലിചെയ്യുന്ന തൊഴിലാളികളുടെ വരുമാനത്തിലും

സാരമായ കുറവുണ്ടാകും. ഇത് നമ്മുടെ സാമ്പത്തിക സ്ഥിതിയിൽ ആഘാതമേൽപ്പിക്കും.

തൃതീയ മേഖലയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ

സംസ്ഥാന സമ്പദ്ഘടനയുടെ വളർച്ച ശക്തിപ്പെടുത്തുന്ന മേഖലയാണ് സേവനമേഖല. വ്യാപാരം, ഗതാഗതം, സംഭരണം, വാർത്താവിനിമയം തുടങ്ങി എല്ലാ തരത്തിലുമുള്ള സേവനങ്ങളും ഉൾപ്പെടുന്നതാണ് സംസ്ഥാനത്തിന്റെ സേവന മേഖല അഥവാ തൃതീയമേഖല കോവിഡ് 19 ന്റെ ഭാഗമായി വലിയ ആഘാതം ഉണ്ടാകാവുന്ന മേഖലയാണ് തൃതീയ മേഖല. ലോക്ഡൗൺ സാഹചര്യത്തിൽ വ്യാപാര വ്യവസായ മേഖലയ്ക്ക് വൻ തിരിച്ചടിയാണ് ഉണ്ടായിട്ടുള്ളത് കച്ചവടസ്ഥാപനങ്ങൾ തുറക്കാതിരിക്കുന്നതും ആളുകൾ പുറത്തിറങ്ങാതെ ഇരിക്കുന്നതും മറ്റും വ്യാപാര വ്യവസായ മേഖലയെ ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. കൂടാതെ വളരെ ചുരുങ്ങിയ പൊതുഭരണ സ്ഥാപനങ്ങൾ ഒഴിച്ച് മറ്റു സ്ഥാപനങ്ങൾ പ്രവർത്തിക്കാത്തതും സേവന മേഖലയിലെ സാമ്പത്തിക ഇടിവിന് കാരണമാകുന്നു.

കോവിഡ് – 19 എന്ന ഈ മഹാമാരിയെ കീഴടക്കാൻ മനുഷ്യരെല്ലാം ഒറ്റയ്ക്കിരിയ്ക്കുന്ന ഈ അവസരത്തിൽ നമ്മുടെ സാമ്പത്തിക മേഖലയെ ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. എന്നിരുന്നാലും നൂതന സാങ്കേതികവിദ്യകളുടെ സഹായത്തോടെ വർക്ക് അറ്റ് ഹോം പോലുള്ള പരിപാടികളും നടക്കുന്നുണ്ട്. കൂടാതെ ഇത്തരത്തിലൊരു മഹാമാരിയെ നേരിടുമ്പോൾ നാം നമ്മുടെ സാമ്പത്തിക താല്പര്യങ്ങൾക്ക് അപ്പുറം മാനവികതയ്ക്കും മനുഷ്യത്വത്തിനും സ്ഥാനം നൽകുന്നതാണ് ശരി. എന്നിരുന്നാലും കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാമാരി അവസാനിച്ചാൽ മറ്റുചില പ്രതിസന്ധികളെ കൂടി നാം തരണം ചെയ്യേണ്ടിവരും. ഓഖിയും മഹാപ്രളയവും നിപ്പയും അതിജീവിച്ച നമ്മൾ ഈ വിപത്തിനെയും അതിജീവിക്കുക തന്നെ ചെയ്യും കേരള സർക്കാരിന്റെ മാതൃകാപരമായ പ്രവർത്തനങ്ങളും നമ്മുടെ സഹകരണവും ഒന്നുചേർന്ന് ഈ സമയത്തേയും നാം കടന്നു പോകും എന്നതിൽ സംശയമില്ല.

ഗസൽ കെ കെ

9 A, ഗവൺമെൻറ്, ഗേൾസ് എച്ച്.എസ്. എസ് ,കോട്ടൺഹിൽ,
തിരുവനന്തപുരം സൗത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

ഭൂമിക്കൊരു അൺലോക്ക്

കൊറോണ ഇന്ന് ലോകത്തുള്ള ആരു കേട്ടാലും ഒന്ന് ഞെട്ടുന്ന വാക്ക്. അത്രധികം ഭയവും ആശങ്കയും ഉളവാക്കികഴിഞ്ഞു ഈ മഹാമാരി. ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ തുടങ്ങി ഇന്ന് ലോകം മുഴുവൻ കൊറോണ വൈറസ് കീഴടക്കികഴിഞ്ഞു. എല്ലാവരും ലോക്ഡൗൺ ആയ ദിവസങ്ങൾ. എത്ര പെട്ടെന്നാണ് ലോകം മാറിമറിഞ്ഞത്!

ഈ മഹാമാരി ഭീതിയുണർത്തുമ്പോഴും പ്രകൃതിയെപറ്റി ചിന്തിക്കുമ്പോൾ വർഷത്തിലോ മാസത്തിലോ കുറച്ചു ദിവസമെങ്കിലും ലോക്ഡൗൺ ആചരിക്കണമെന്നു ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാകും നമ്മളിൽ ഭൂരിഭാഗവും. ഇന്ന് മനുഷ്യന് ധൃതിയില്ല, ട്രാഫിക് ജാമുകൾ ഇല്ല, വാഹന അപകടങ്ങൾ ഇല്ല, സ്ത്രീ പീഡനങ്ങൾ ഇല്ല, ജാതിയില്ല, മതമില്ല, അഹങ്കാരം ഇല്ല.

ഭൂമി ഇപ്പോൾ സന്തോഷവതിയാണ്. അന്തരീക്ഷം ശുദ്ധമാണ്, നല്ല വായു ഉണ്ട്, മലിനമല്ലാത്ത നദികൾ ഉണ്ട്. ഇതിനു മുൻപത്തെ ചിത്രം നമുക്കെല്ലാം അറിയാം. ഫാക്ടറികളിൽ നിന്നും വാഹനങ്ങളിൽ നിന്നുമുള്ള വിഷപ്പുക ഭൂമിയെയും അന്തരീക്ഷത്തെയും മലിനമാക്കി, പ്രാണവായു അശുദ്ധമാക്കി. ഹോട്ടലുകളിൽ നിന്നും, വീടുകളിൽ നിന്നും ഉള്ള മാലിന്യങ്ങൾ നദിയെ മലിനമാക്കിയിരുന്നു. ഇന്ന് ഓരോ നദിയും നാളുകൾക്ക് ശേഷം ശുദ്ധമായി ഒഴുകുന്നു.

ജാതിയുടെയും മതത്തിന്റെയും പേരിൽ കലഹിച്ചിരുന്നവർ ഇന്നു ഒറ്റക്കെട്ടായി പോരാടുന്നു. ആരാധനാലയങ്ങളിൽ പോകാതെ വീടുകളിൽ ഇരുന്നു പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. സമ്പത്തുള്ളവനും പാവപ്പെട്ടവനും ഒന്നാണെന്ന് ബോധ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. രോഗത്തിന് ജാതിയില്ല, മതമില്ല, രാഷ്ട്രീയമില്ല, പണക്കാരൻ എന്നോ പാവപ്പെട്ടവൻ എന്നോ ഇല്ല. എല്ലാവരും തുല്യർ.

ഭൂമി തന്റെ മാത്രം കുത്തക ആയി കണ്ട മനുഷ്യൻ ഇന്ന് ലോക്ഡൗൺ ആകുമ്പോൾ ജീവജാലങ്ങളും പക്ഷി മൃഗാദികളും അവരുടെ പ്രകൃതിയെ, അവരുടെ വാസസ്ഥലത്തെ പൂർണ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിൽ കിട്ടിയതിന്റെ സന്തോഷത്തിലാവാം. മനുഷ്യൻ സ്വാർഥതയ്ക്കു വേണ്ടി ഇല്ലായ്മ ചെയ്തതാണീ പ്രകൃതി. പക്ഷേ കാലചക്രത്തിന്റെ യാത്രയിൽ ഇതെല്ലാം മനുഷ്യന് അവകാശമില്ലാത്തതായി വന്നു. ലോക്ഡൗൺ കഴിഞ്ഞ് പുറത്ത് ഇറങ്ങുമ്പോൾ ഇതൊന്നും ഓർക്കാതെ പഴയവ തന്നെ വീണ്ടും മനുഷ്യൻ

ആവർത്തിക്കും. അങ്ങനെ ആവർത്തിച്ചാൽ ഓർത്തുകൊള്ളുക മനുഷ്യാ ഇനിയൊരു ദുരന്തം താങ്ങാൻ നിനക്കു കഴിഞ്ഞു എന്നു വരില്ല.

ഈ മഹാമാരിയെ നമുക്ക് ഒന്നിച്ച് നേരിടാം. ലോക്ഡൗൺ കഴിഞ്ഞ് മനുഷ്യജീവിതം അൺലോക്ക് ആകുമ്പോൾ ഭൂമിയെയും നമ്മളെയും വീണ്ടും ലോക്ഡൗൺ ആക്കാതിരിക്കാൻ നമുക്ക് ഓരോരുത്തർക്കും ശ്രമിക്കാം. നമ്മുടെ ഭൂമി എന്നും സർവജീവികൾക്കും അൺലോക്ക് ആയി ഇരിക്കട്ടെ.

അന്നമ്മ ക്ലീറ്റസ്

9 A, സാൻതോം ഹൈസ്കൂൾ കണമല,
കാഞ്ഞിരപ്പള്ളി ഉപജില്ല, കോട്ടയം

മാനവരാശിക്കായി

ഇന്ന് മാനവരാശി നേരിടുന്ന ഏറ്റവും വലിയ വിപത്താണ് കൊറോണ അഥവാ കോവിഡ് -19. ലോകത്തെ മുഴുവൻ പിടിച്ചു കുലുക്കിയ മഹാമാരി എന്നതിലുപരി മാനവസമൂഹം ഏറ്റവുമധികം ഭീതിയോടെ നോക്കിക്കണ്ട ഒന്ന് കൂടിയാണ് കൊറോണ വൈറസ്. ശക്തമായ പ്രതിരോധത്തിലൂടെ മാത്രം അതിജീവിക്കാം എന്ന വിശ്വാസത്തിൽ കഴിയുന്ന ജനമനസ്സുക ളിലേക്ക് പതിന്മടങ്ങ് ശക്തിയോടെ അനുദിനം പെയ്തിറങ്ങുകയാണ് ഈ മഹാമാരി.

വ്യക്തിശുചിത്വവും പരിസര ശുചിത്വവും തന്നെയാണ് പ്രധാന പ്രതി രോധ മാർഗങ്ങൾ. പരസ്പര സമ്പർക്കം മൂലമാണ് ഈ വൈറസ് കൂടുത ലായും വ്യാപിക്കുന്നത്. എന്നാൽ ലോക്ക്ഡൗണിലൂടെ ഈ സാഹചര്യം പരമാവധി ഒഴിവാക്കാം. മറ്റു ജീവികളിൽ നിന്നും മനുഷ്യനെ വ്യത്യസ്തനാക്കുന്നത് സമൂഹമായി ജീവിക്കാനുള്ള കഴിവാണ്. ഈ ഒരു കഴിവ് തന്നെയാണ് ഇന്ന് നമുക്ക് തിരിച്ചടിയായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. മനുഷ്യന്റെ അനിയന്ത്രിതമായ ചൂഷണത്തിന്റെ ഫലമായി ഭൂമിയുടെ സ്വാഭാവിക സന്തുലിതാവസ്ഥയ്ക്ക് കോട്ടംതട്ടുകയാണ്. കൂടാതെ ജലം, വായു, മണ്ണ് തുടങ്ങിയ സ്രോതസ്സുകളുടെ മലിനീകരണം ഈ സാഹച ര്യത്തിൽ ക്രമാതീതമായി കുറയുകയാണ്. ഇതിലൂടെ ഭൂമിയുടെ സന്തു ലിതാവസ്ഥ നിലനിൽക്കുന്നു. ഒരു കൂട്ടം ആളുകൾ തങ്ങളുടെ സഞ്ചാര

സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ ഹനിക്കുന്ന ഒന്നായാണ് ലോക്ക്ഡൗണിനെ കണക്കാക്കുന്നതെങ്കിൽ മറ്റൊരു വിഭാഗം ഈ സാഹചര്യത്തോട് പൊരുത്തപ്പെട്ട് ജീവിക്കുന്നു എന്നത് ശ്രദ്ധേയമാണ്. ഇത്തരം സാഹചര്യത്തിൽ സ്വന്തം ജീവനെപ്പോലും തൃണവൽഗണിച്ചുകൊണ്ട് ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും പോലീസുദ്യോഗസ്ഥരും തങ്ങളുടെ മേഖലയിൽ സജീവവും ആത്മാർത്ഥവും ആയി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ഇത് പ്രശംസനീയമായ കാര്യമാണ്. സദാസേവന സന്നദ്ധരായ ഇവരുടെ മനസ്സാണ് സാക്ഷര സമൂഹത്തിനു ഏറ്റവും അഭിമാനിക്കാവുന്ന കാര്യങ്ങളിലൊന്ന്.

ഇതിനു മുൻപ് ഇത്തരം ഒരു അവസ്ഥ വന്നത് നിപ്പ വൈറസിന്റെ വ്യാപന സമയത്താണ്. ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ മികച്ച സേവന ഫലമായി തന്നെയാണ് കേരളം വളരെ വേഗത്തിൽ നിപ്പയിൽ നിന്നും മുക്തി നേടിയത്. നിപ്പയിൽ നമുക്ക് നഷ്ടമായ ലിനി എന്ന മാലാഖ, മുന്നോട്ടു വക്കുന്നത് പ്രതിവിധികളില്ലാത്ത മഹാമാരികളെപ്പോലും തോൽപ്പിക്കാൻ കെൽപ്പുള്ള ഇച്ഛാശക്തി ഇന്ന് നമ്മുടെ ആരോഗ്യരംഗത്തിനുണ്ട് എന്ന വസ്തുത തന്നെയാണ്. ഇതു തന്നെയാണ് നാളേക്കുള്ള നമ്മുടെ കരുതലും. നിപ്പ കേരളത്തെയാണ് ബാധിച്ചിരുന്നതെങ്കിൽ കൊറോണ ലോകത്തെ മുഴുവൻ കൈപ്പിടിയിൽ ഒതുക്കുന്ന കാഴ്ചയാണ് നമുക്ക് മുന്നിൽ. അമേരിക്ക പോലുള്ള വികസിത രാജ്യങ്ങളിൽ പോലും ശ്രദ്ധേയമാകുന്ന തലത്തിലേക്ക് കേരള മോഡൽ വളർന്നു നിൽക്കുന്നു. പ്രതിവിധിയെക്കാളുപരി പ്രതിരോധം ആവശ്യമായ അവസ്ഥയിലാണിന്ന് ലോകം. ഇത്തരം മനോഭാവം കേരളത്തോളം പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്ന മറ്റൊരു ആരോഗ്യമേഖലയുമില്ല എന്നത് ഇപ്പോൾ തെളിയിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണ്. കേരളത്തിൽ നിന്നും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെ റിക്രൂട്ട് ചെയ്യാൻ മുതിരുന്ന രാജ്യങ്ങൾ ഒന്നടങ്കം അംഗീകരിക്കുന്നു ഈ വസ്തുത.

എടുത്തു പറയേണ്ട മറ്റൊരു കാര്യം നമ്മുടെ ഭരണനേതൃത്വത്തിന്റെ പാടവമാണ്. പ്രധാനമന്ത്രി, മുഖ്യമന്ത്രി, ആരോഗ്യമന്ത്രി എന്നിവരുടെ കരുതലും കരുത്തും തന്നെയാണ്.

ഒരുപക്ഷെ മറ്റു രാജ്യങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് ജനസംഖ്യ കൂടുതലുള്ള, സാമൂഹിക അകലം വളരെ കുറവുള്ള ഇന്ത്യയെ രോഗവ്യാപനത്തിന്റെ കണക്കിൽ ഏറ്റവും താഴെത്തട്ടിൽ നിർത്തുന്നത്. ശക്തമായ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാനും അവ കർശനമായി നടപ്പിലാക്കുവാനും പ്രാപ്തിയുള്ള ഒരു ഭരണകൂടത്തിന്റെ സഹായത്തോടെ അല്ലാതെ ഒരിക്കലും ആരോഗ്യ

മേഖലയ്ക്ക് അതിന്റെ സമ്പൂർണതയിൽ പ്രവർത്തിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. ഇതുവരെ പരിചയമില്ലാത്ത ലോക്ഡൗൺ പ്രതിസന്ധിയിൽ ഒതുങ്ങാൻ ഒരുങ്ങാത്ത ജനതയെ എപ്രകാരമാണ് പോലീസ്സേന നിയന്ത്രിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് എന്നും കാര്യഗൗരവം ബോധ്യപ്പെടുത്താൻ കഷ്ടപ്പെടുന്നത് എന്നും ദൃശ്യമാധ്യമങ്ങളിലൂടെ നാം അറിഞ്ഞു കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. ഈ അവസ്ഥകളിൽ നിന്നു പുറത്തു വന്നാൽ ആദ്യം ആദരിക്കേണ്ടത് അവരെക്കൂടിയാണ്. കുടുംബശ്രീ മുഖേനയും കമ്മ്യൂണിറ്റി കിച്ചണുകൾ മുഖേനയും അതിഥി തൊഴിലാളികളെ ചേർത്തു നിർത്തുന്ന ഗവൺമെന്റ് സാഹോദര്യത്തിന്റെ പുതിയ മുഖമാണ് കാഴ്ച വക്കുന്നത്. അവരുടെ മാനസികോല്ലാസവും ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിലൂടെ ആരോഗ്യം കേവലം ശരീരത്തെ സംബന്ധിക്കുന്ന ഒന്നല്ല എന്നുള്ള വികസിത ധാരണ അതിർത്തി ഭേദമില്ലാതെ പങ്കു വെയ്ക്കുന്നു നാം. സൗജന്യ റേഷൻ യാതൊരു നിബന്ധനകളുമില്ലാതെ എല്ലാവർക്കും ലഭ്യമാക്കുന്നതിലൂടെ നാം അതിജീവിക്കും എന്ന വിശ്വാസം ഉറപ്പു വരുത്തുന്നു.

കൊറോണ വൈറസിൽ നിന്നും രക്ഷ നേടാനുള്ള മാർഗം മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള സമ്പർക്കം കുറയ്ക്കുകയും പുറത്തിറങ്ങുമ്പോൾ മാസ്ക് ധരിക്കുകയും ഇടക്കിടക്ക് കൈകൾ സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കുക എന്നതുമാണ്. വ്യക്തമായ പ്രതിവിധി കണ്ടെത്തുന്നതുവരെയും കൊറോണയെ അകറ്റി നിർത്താൻ അത്ര മാത്രമേ നമുക്കോരോരുത്തർക്കും ചെയ്യാനുള്ളൂ. അനാവശ്യമായ ഒത്തുചേരലുകളും ആഘോഷങ്ങളും താത്കാലികമായി നമുക്ക് മാറ്റി വയ്ക്കാം. സാമൂഹ്യ അകലം പാലിച്ചു കൊണ്ട് അദൃശ്യമായി കരങ്ങൾ കോർക്കാം.

വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന് ഇത് പുതുമ മാത്രമാണ്.നാളെ പഴയതാകാനുള്ള പുതുമ. ഇതും കടന്നു പോകും. നമ്മൾ അതിജീവിക്കും... ഇനിയുള്ള ക്വാറന്റെൻ ദിനങ്ങളെ വിരസതയോടെ അല്ലാതെ സമയമില്ലാത്തതിന്റെ പേരിൽ മാറ്റി വച്ച സന്തോഷങ്ങളെ വീണ്ടെടുക്കാൻ ചെലവഴിക്കാം. വീട്ടിലിരുന്ന് നാടിനു വേണ്ടി നമുക്ക് കരുതലൊരുക്കാം... അങ്ങനെ നാം അതിജീവിക്കുക തന്നെ ചെയ്യും....

ഐശ്വര്യ

8 C, ജി. എച്ച്. എസ്. എസ്. ചാലിശ്ശേരി,
തൃത്താല ഉപജില്ല , പാലക്കാട്

അകലങ്ങളിൽ........

ഒരു ജീവകോശത്തിനുള്ളിലല്ലാതെ വളരാനോ പ്രത്യുൽപ്പാദനം നടത്താനോ കഴിവില്ലാത്തവയാണ് വൈറസുകൾ. ലത്തീനിൽ 'വിഷം'എന്നാണ് ഈ പദത്തിനർത്ഥം.ഒരു ആറ്റംബോംബിനേക്കാൾ ശക്തിയും വീര്യവുമുള്ള ഇവ മധ്യചൈനയിലെ തുറമുഖ നഗരമായ വുഹാനിൽ പൊട്ടിപുറപ്പെട്ട് ലോകമൊട്ടാകെ പിടിച്ചുകുലുക്കി 2020-നെ ശോകപൂർണമാക്കുമെന്ന് ആരും കരുതിയിട്ടുണ്ടാവില്ല. മാനവൻ കണ്ടിട്ടില്ലാത്ത മൂന്നാം ലോകമഹായുദ്ധത്തിന്റെ ആരംഭം; മാനവരാശിയുടെ അവസാനത്തിന്റെ ആരംഭം. യുദ്ധത്തിന്റെ, മരണത്തിന്റെ മാതൃകയിലുള്ള ഭീതിദമായ ഒരു അനുഭവം അത് മാനവന് സമ്മാനിച്ചു.അങ്ങനെ നാം ഭയത്തിന്റെയും മരണത്തിന്റെയും വേട്ടമൃഗമായി. ഒരിടിമിന്നലിന്റെ ആവേശത്തോടെ അത് ലോകത്തിന്റെ നെറുകയിൽ സ്പർശിച്ചു. ആ സ്പർശനം മാനവന്റെ ദുഃസ്വപ്നമായി മാറി. ദുഖത്തിന്റെയും വേദനയുടെയും കാർമേഘമായ അവൾ ഭൂമിയിൽ പെയ്തിറങ്ങി. ഭൂമിയെ വന്ധ്യമാക്കാൻ. അവൾ 'കൊറോണ വൈറസ്'.

മനുഷ്യരും പക്ഷികളും ഉൾപ്പെടെയുള്ള സസ്തനികളിൽ രോഗമുണ്ടാക്കുന്ന ഒരുകൂട്ടം വൈറസുകളാണ് കൊറോണ വൈറസ്. ഇവ സാധാരണ ജലദോഷപ്പനി മുതൽ 'സിവിയർ അക്യൂട് റെസ്പിറേറ്ററി സിൻഡ്രോം' (സാർസ്), 'മിഡീൽ ഈസ്റ്റ് റെസ്പിറേറ്ററി സിൻഡ്രോം' (മെഴ്സ്), കോവിഡ്-19 എന്നിവ ഉണ്ടാക്കാൻ ഇടയാക്കുന്ന ഒരു വലിയ കൂട്ടം വൈറസുകളാണ്. മനുഷ്യൻ ഉൾപ്പെടെയുള്ള സസ്തനികളുടെ ശ്വാസനാളത്തെ ബാധിക്കുന്നു. ബ്രോങ്കൈറ്റിസ് ബാധിച്ച പക്ഷികളിൽ നിന്നും 1937 -ൽ ആണ് ആദ്യമായി കൊറോണ വൈറസിനെ തിരിച്ചറിഞ്ഞത്. കൊറോണ വൈറസ് ശരീരത്തിനുള്ളിൽ പ്രവേശിച്ചാൽ പതിന്നാല് ദിവസത്തിനുള്ളിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണും. വൈറസ് പ്രവർത്തിച്ച് തുടങ്ങിയാൽ രണ്ടോ നാലോ ദിവസം വരെ പനിയും ജലദോഷവും ഉണ്ടാകും. തുമ്മൽ, മൂക്കൊലിപ്പ്, ചുമ, ശ്വാസതടസ്സം, എന്നിവ രോഗ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

ഏതാണ്ട് പതിനൊന്ന് ലക്ഷത്തോളം ജനങ്ങൾ അധിവസിക്കുന്ന മധ്യചൈനയിലെ പ്രധാന വ്യാവസായിക നഗരമാണ് വുഹാൻ. കാരണമെന്തെന്നറിയാതെയാണ് വുഹാനിൽ ഏതാനും ന്യൂമോണിയ കേസുകൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടത്. നാല് ദിവസംകൊണ്ട് കേസുകളുടെ എണ്ണം 44 ആയി വർധിച്ചു. 2020 ജനുവരി 4 ന് ഇവ പുതിയ ഇനം കൊറോണ

വൈറസുകളാണെന്ന് ചൈനയിലെ നാഷണൽ ഹെൽത്ത് കമ്മീഷൻ സ്ഥിരീകരിച്ചു. വുഹാൻ സിറ്റിക്ക് അടുത്തുള്ള ഒരു കടൽ/വിഭവ/ മത്സ്യമാർക്കറ്റുമായുള്ള സമ്പർക്കമാണ് ഈ പകർച്ചവ്യാധിക്ക് നിദാന മായതെന്ന് ചൈനയിലെ ആരോഗ്യവകുപ്പ് കണ്ടെത്തി. ലോകമെന്ന ആ വലിയ നെൽക്കതിർ പാടത്ത് കോറോണയാകുന്ന കളകൾ തഴച്ചുവളരാൻ തുടങ്ങി. അത് ലോകത്തെ പിച്ചിചീന്താൻ തുടങ്ങി. ചൈന, ജപ്പാൻ, ദക്ഷിണകൊറിയ, അമേരിക്കൻ ഐക്യനാടുകൾ, ബ്രിട്ടൺ, ഇറ്റലി എന്നിവിടങ്ങളിലായി ആ കളകൾ വളർന്നു.

ഇന്ത്യയിലും ആ വിഷത്തിന്റെ കളകൾ വീണ് മുളച്ചു. ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാടിനെയും ആ വിഷം വെറുതെ വിട്ടില്ല.ചൈനയിലെ വുഹാൻ പ്രവിശ്യയിൽ നിന്ന് കേരളത്തിൽ എത്തിയ മൂന്ന് മലയാളി വിദ്യാർഥിക ളിലൂടെ ഈ വിപത്ത് ഇന്ത്യയിലും എത്തിച്ചേർന്നു. ദ്വാപരയുഗത്തിൽ ഭഗവാൻ ശ്രീകൃഷ്ണന് വിഷം തീണ്ടിയ പോലെ കേരളത്തിനും വിഷം തീണ്ടി. 2020 ജനുവരി 30 ന് ഇന്ത്യയിൽ നിന്ന് ആദ്യമായി കേരളത്തിൽ കോവിഡ് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടു.

തുടർന്ന് ധാരാളം കേസുകൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തതിനെ തുടർന്ന് കേരള സർക്കാർ ഇതിനെ സംസ്ഥാന ദുരന്തമായി പ്രഖ്യാപിച്ചു.

കൊറോണ ലോകമെങ്ങും മരണത്തിന്റെ പരവതാനി വിരിച്ചിരിക്കുകയാണ്. ആ അഗ്നിയിൽ മാനവകുലം വെന്തെരിയുകയാണ്.എന്നാൽ ഈ ഇരുട്ടിലും അതിജീവനത്തിന്റെ പ്രകാശകിരണങ്ങൾ പരന്നൊഴുകും. അവ നാമാകുന്ന പാടത്തെ കതിരുകൾ നശിപ്പിക്കുന്ന കൊറോണയെന്ന കീടത്തെ മണ്ണിന്റെ സ്ഥിരതയോടെ, ജലത്തിന്റെ പുണ്യതയോടെ, വായുവിന്റെ ശക്തിയോടെ, ഗഗനത്തിന്റെ വീറോടെ, അഗ്നിയുടെ ശുദ്ധതയോടെ പഞ്ചഭൂതങ്ങളെയും ഒന്നായിണക്കി പ്രതിരോധത്തിലൂടെ ആ കീടങ്ങളെ ഇല്ലാതാക്കും. അതിന് വേണ്ടത് ധൈര്യമാണ്, പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള മനമാണ്. നിപ്പയും പ്രളയവും അതിജീവിച്ച നാം സധൈര്യം ഇതും മറികടക്കും. നമ്മെ നശിപ്പിക്കാൻ വന്ന ആ കാള സർപ്പത്തെ അതിജീവനത്തിന്റെ പരുന്ത് കൊത്തിപ്പറക്കും.

കോവിഡ് പടരുന്നത് ശരീരസ്രവങ്ങളിൽ നിന്നാണ്. അതിനാൽ സാമൂ ഹിക അകലം പാലിക്കേണ്ടതും വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കേണ്ടതും അത്യാ വശ്യമാണ്. ഭീതിയല്ല വേണ്ടത് പ്രതിരോധമാണ്.ശുചിത്വമാണ് ഏത് രോഗത്തിന്റേയും താക്കോൽ. ആ മന്ത്രികതാക്കോൽ ഏത് പൂട്ടിനെയും തുറക്കും. സമൂഹസമ്പർക്കം കുറയ്ക്കുക എന്നതാണ് നമ്മുടെ

ബ്രഹ്മാസ്ത്രം. അത് ആർക്കും തടുക്കാനാകില്ല; കൊറോണയ്ക്ക് പോലും. സോപ്പും ജലവും ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ നന്നായി കഴുകുക, ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും തൂവാല ഉപയോഗിച്ച് മുഖം മറയ്ക്കുക, രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ളവർ ഉടൻതന്നെ ആരോഗ്യശുശ്രൂഷകരെ സമീപിക്കുക, രോഗബാധിത പ്രദേശങ്ങളിൽ നിന്നും വന്നവർ സമൂഹസമ്പർക്കം കുറയ്ക്കുക. ഓർക്കുക അസ്ത്രവും വില്ലും നമ്മുടെ കൈകളിൽ തന്നെയാണ്.

കാട്ടുതീപോലെ പടരുന്ന ഈ രോഗത്തെ പ്രതിരോധത്തിന്റെ ജലത്തുള്ളികൾ ഉപയോഗിച്ച് നമുക്ക് കെടുത്താം. ലോകമെന്ന തറവാട്ടിലെ അംഗങ്ങളുടെ എണ്ണം കുറയ്ക്കാതെ 'പുകഞ്ഞകൊള്ളി പുറത്ത്' എന്ന പഴഞ്ചൊല്ല് പോലെ പുകഞ്ഞകൊള്ളിയായ കൊറോണയെ നമുക്ക് പുറത്തതാക്കാം. നാം പോരാടും; വിജയം കൊയ്യും. അപ്പോൾ ലോകം പറയും; ഞാൻ മാനവൻ, ഭൂമിയിൽ പിറന്ന ജീവന്റെ കണ്ണികൾ മായാതെ കാക്കുന്നവൻ .നമുക്ക് പ്രതിജ്ഞ ചെയ്യാം. 'അകലങ്ങളിലേക്ക് പോകാം സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കാം,അതിജീവിക്കാം'.

'ലോകാ സമസ്താ സുഖിനോ ഭവന്തു'

അപർണ.വി.

8 A, ഗവ:എച്ച്.എസ്.എസ്.,അഞ്ചൽ.ഈസ്റ്റ്.,
അഞ്ചൽ ഉപജില്ല, കൊല്ലം

കോവിഡ്– 19

നമ്മുടെ രാജ്യം നേരിടുന്ന ഒരു വെല്ലുവിളിയാണ് കോവിഡ് 19. കോവിഡ് 19 എന്ന വൈറസിനെ ഈ ലോകത്ത് നിന്ന് എങ്ങനെ തുടച്ചുമാറ്റാൻ കഴിയുമെന്ന തീവ്രമായ പരിശ്രമത്തിലാണ് വിദഗ്ധരായ ഡോക്ടർമാർ .ഇതിനെ തുടർന്ന് കേന്ദ്ര സർക്കാർ കർഫ്യുവും.

ലോക്ഡൗണും പ്രഖ്യാപിച്ചു. സംഹാരശേഷിയുള്ള രോഗവ്യാപനം നേരിടാൻ ലോകം ഒരു വീട്ടിലേക്കോ, മുറിയിലേക്കോ ഒതുങ്ങിയിരിക്കുകയാണ്.ജനങ്ങൾ നാല് ആഴ്ചയായി പുറം ലോകം കണ്ടിട്ട്. അവശ്യസാധനങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി പുറത്തിറങ്ങുന്നവരായി ജനങ്ങൾ. കോവിഡ് വിദ്യാഭ്യാസ മേഖലയിലും, വ്യവസായ മേഖലയിലും, കായിക മേഖലയിലുമൊക്കെ അനേകം നഷ്ടം വിതച്ചു. സാധാരണ ജനങ്ങളെയും ഇത്

ദുഃഖത്തിലാഴ്ത്തി. ചൈന, സ്പെയിൻ, യു.എസ്.എ, പാകിസ്ഥാൻ, സൗദി അറേബ്യ തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങളിലും കോവിഡ് എന്ന വൈറസ് താണ്ഡവമാടുകയാണ്. കോവിഡ് വ്യാപനം മൂന്ന് ഘട്ടങ്ങളായി തരം തിരിച്ചിരിക്കുന്നു.

ഒന്നാം ഘട്ടം:

രോഗമുള്ള ഒരിടത്തു നിന്ന് ഒരാൾ അതില്ലാത്ത സ്ഥലത്തേക്കു വരികയും അയാൾക്ക് രോഗം സ്ഥിരീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥയാണ് ഒന്നാം ഘട്ടം.

രണ്ടാം ഘട്ടം:

ഇദ്ദേഹവുമായി നേരിട്ടു സമ്പർക്കത്തിൽ വരുന്നവരിലും അവരോട് ഇടപെടുന്നവരിലും മാത്രം രോഗം പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയാണ് രണ്ടാം ഘട്ടം.

മൂന്നാം ഘട്ടം:

രോഗം ശ്രദ്ധയിൽ പെടാതെ ചിലർ പുറത്താകുകയും അതിൽ ആർക്കെങ്കിലും രോഗം ഉണ്ടാവുകയും അയാളിൽ നിന്ന് മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് രോഗാണുക്കൾ പകരുകയും ചെയ്യാം. അത് അയാൾക്ക് രോഗലക്ഷണം പ്രകടമാകുന്നതിന് മുൻപ് തന്നെ സംഭവിക്കും.ഇങ്ങനെ രോഗം വരുന്നത് ആർക്കൊക്കെ എന്നു കണ്ടെത്താനാവാതെ വരിക, അത്തരക്കാരിൽ നിന്ന് പിന്നെയും കൂടുതൽ പേരിലേക്കു രോഗം പരക്കുക – ഇത്തരമൊരു സ്ഥിതി ഉണ്ടാകുന്നതാണ് മൂന്നാം ഘട്ടം.

രോഗം പകരുന്ന വിധം:

രോഗം പകരുന്നത് രോഗി തുമ്മുകയോ, ചുമയ്ക്കുകയോ, മറ്റൊരു വ്യക്തിയെ സ്പർശിക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോഴാണ്.ഈ വ്യക്തി രോഗിയെ പിടിച്ച കൈ കൊണ്ട് അത്യാവശ്യ ഘട്ടത്തിൽ മൂക്ക്, വായ്, കണ്ണ് എന്നിവയിൽ സ്പർശിക്കാം. ഇതുവഴിയാണ് രോഗം മറ്റൊരു വ്യക്തിയിലേക്ക് പകരുന്നത്.

രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ: പനി, ജലദോഷം, ചുമ, ശ്വാസംമുട്ടൽ, തൊണ്ടവേദന

കോവിഡിനെ നേരിടാനുള്ള മുൻകരുതലുകൾ:

- പുറത്തു പോയിട്ടു വരുമ്പോൾ കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കഴുകുക.

- 20 സെക്കന്റ് കൈ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുകയോ, സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്താൽ വൈറസ് ശരീരത്തിനുള്ളിൽ എത്തില്ല.
- തുമ്മുമ്പോഴും, ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തൂവാല കൊണ്ടോ കൈ കൊണ്ടോ മറച്ചു പിടിക്കുക.
- കൂട്ടായി നിൽക്കുവാൻ പാടില്ല.
- വിശിഷ്ട ആഘോഷങ്ങളിൽ അഞ്ച് പേരിൽ കൂടുതൽ ഉണ്ടാകരുത്.
- ശുചിത്വ കാര്യത്തിൽ വിട്ടുവീഴ്ച്ച പാടില്ല.
- കഴിവതും മാസ്ക് ധരിക്കുക.
- സംസ്ഥാനത്തിനു പുറത്തുള്ളവർ അവിടങ്ങളിൽ തന്നെ കഴിയണം.
- വിദേശ രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്ന് കേരളത്തിൽ എത്തിയവരെ പ്രത്യേക കേന്ദ്രങ്ങളിൽ 14 ദിവസം നിരീക്ഷണത്തിൽ പാർപ്പിക്കുക.
- അത്യാവശ്യ സർവീസ് നടത്തുന്നവർ പാസ് കൈവശം വയ്ക്കണം.
- വ്യക്തികളുമായി 1 മീറ്റർ അകലം പാലിക്കുക.

സംസ്ഥാനത്ത് രോഗം ഗുരുതരമാകുന്തോറും കേന്ദ്ര-സംസ്ഥാന സർക്കാരും പോലീസുകാരും ജനങ്ങൾക്ക് അതീവ സംരക്ഷണം ഏർപ്പെടുത്തുകയാണ്. ലോക്ഡൗണിൽ കൂടുതൽ പ്രയത്നിക്കുന്ന പോലീസുകാർ രാപ്പകൽ എന്നില്ലാതെയാണ് അവരുടെ കർത്തവ്യം നിർവഹിക്കുന്നത്. ജില്ലയിൽ അടച്ചുപൂട്ടൽ കർശനമായി നടപ്പാക്കാൻ പോലീസ് തുനിഞ്ഞിറങ്ങിയതോടെ അനാവശ്യമായി വാഹനമെടുത്ത് റോഡിൽ കറങ്ങുന്നവരുടെ എണ്ണം കുറയുകയും ചെയ്തു. പോലീസു കാരുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ലംഘിച്ച് വാഹനങ്ങളുമായി റോഡിലിറങ്ങുന്ന വർക്കെതിരെയും, അനാവശ്യമായി റോഡിലിറങ്ങുന്നവർക്കെതിരെയും പോലീസ് കടുത്ത നടപടി എടുത്തു. ലോക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ചിട്ടും നിയന്ത്രണങ്ങൾ പാലിക്കാതെ വാഹനങ്ങളുമായി ഇറങ്ങിയവർക്കു മുന്നിൽ പല പോലീസുകാരും കൂപ്പു കൈകളോടെ നിന്നിട്ടുണ്ട്. കോവിഡ് വ്യാപന കാലത്ത് തുടർച്ചയായി ജോലി ചെയ്യേണ്ടി വരുന്ന പോലീസുകാർ അവരുടെ ആരോഗ്യം ശ്രദ്ധിക്കാതെയാണ് ജനങ്ങൾക്കായി പ്രയത്നിക്കു ന്നത് പ്രതിസന്ധിഘട്ടത്തിൽ അഭിനന്ദനാർഹമായ സേവനമാണ് പോലീസിന്റേത്. 24 മണിക്കൂറും ജീവൻ പണയം വെച്ചു ജോലി ചെയ്യുന്ന

ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ, മാധ്യമപ്രവർത്തകർ, ശുചീകരണ തൊഴിലാളികൾ, പോലീസ് ഉദ്യോഗസ്ഥർ തുടങ്ങിയവരുടെ ത്യാഗം നാം ഓർക്കണം.

അവനവനെയും സമൂഹത്തെയും രക്ഷിക്കാൻ വേണ്ടി കുറച്ചു ദിവസം വീട്ടിലിരിക്കാൻ ഓരോരുത്തരും തയ്യാറാകണം. നമ്മുടെ ഒരു പാളിച്ച യിൽ നിന്നാവും ആ വൈറസിന് ഒരു വാതിൽ തുറന്നു കിട്ടുക എന്ന സത്യം ഒരു സാഹചര്യത്തിലും മറക്കാനും പാടില്ല.

കോവിഡ് ഭീതി മാറി ഇനിയെന്ന് പരീക്ഷ തുടങ്ങുമെന്ന് ആർക്കും പറയാൻ കഴിയില്ല. ഏഴാം ക്ലാസ് വരെയുള്ള വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ഓണം, ക്രിസ്മസ് പരീക്ഷകളുടെ മാർക്കിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഗ്രേഡ് നിശ്ചയിക്കുമെന്ന് പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ് അറിയിച്ചിരുന്നു. രണ്ടു വർഷം നീണ്ട എൻട്രൻസ് പരിശീലനങ്ങളാണ് അവസാന നിമിഷം കോവിഡ് തട്ടിത്തെ റിപ്പിച്ചത്. പരീക്ഷകൾ നീളുന്നതിനനുസരിച്ചും, വരാനിരിക്കുന്ന അധ്യയനവർഷം വെട്ടിക്കുറയ്ക്കേണ്ടി വരുമോ എന്ന ഭീതിയിലാണ് വിദ്യാഭ്യാസവകുപ്പും, അധ്യാപകരും, വിദ്യാർത്ഥികളും.

വിദേശരാജ്യങ്ങളായ സ്പെയിൻ, അമേരിക്ക, സൗദി അറേബ്യ, ചൈന എന്നിവിടങ്ങളിൽ കോവിഡ് എന്ന രോഗം അതിഗുരുതരമായിക്കൊണ്ടി രിക്കുകയാണ്. വിദേശ രാജ്യങ്ങളിൽ നിയമം ലംഘിച്ചാൽ കടുത്ത നടപ ടിയായിരിക്കും ഉണ്ടാവുക. ആരോഗ്യ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഏകദേശം 41 ലക്ഷം മുതൽ 2 കോടി രൂപ പിഴയും തടവുശിക്ഷയും. ആശുപത്രികളിലും വിവിധ വൃദ്ധമന്ദിരങ്ങളിലും ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട നിലയിൽ മൃതദേഹങ്ങൾ കുമിഞ്ഞു കൂടുകയാണ്. ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ പോലും കോവിഡ് പിടിപെട്ടു മരിക്കുന്നു. സാധാരണക്കാർ ഭീതിയിൽ വീടുകളിൽ കഴിയുന്നു. വിറങ്ങലിച്ച് നിൽക്കുകയാണ് സ്പെയിൻ പോലുള്ള രാജ്യങ്ങൾ. സാമൂഹിക അകലം പാലിച്ചും സർക്കാർ നിർദ്ദേ ശങ്ങൾ അനുസരിച്ചും ജനം വീട്ടിലിരുന്നതുകൊണ്ടാണ് മിക്ക രാജ്യങ്ങളിലും രോഗത്തെ ഒരു പരിധിവരെ തടഞ്ഞു നിർത്താനായത്.

കോവിഡിനെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ഓട്ടത്തിനിടയിൽ നാം മുതിർന്ന പൗരൻമാരുടെ പ്രശ്നങ്ങളും കൂടി ഓർക്കണം.കോവിഡ്-19 നിലനിൽ ക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ മുതിർന്ന പൗരന്മാരെ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധയോടെ പരിചരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. മുതിർന്ന പൗരന്മാരെ ഐസൊലേഷൻ എന്ന രീതിയിൽ തന്നെ പരിചരിക്കണം. അവർക്കായി പ്രത്യേക മുറി വിട്ടു കൊടുത്തു സംരക്ഷിക്കുക. അവരുടെ മുറിയിൽ തന്നെ ഭക്ഷണം എത്തിച്ചു കൊടുക്കുക. കുട്ടികളെ ഇവരുടെ മുറിയിൽ കയറാൻ അനുവദിക്കരുത്.

വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിപ്പിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. സന്ദർശകരെ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കണം. പനിയോ ജലദോഷമോ ഉള്ള കുടുംബാംഗ ങ്ങൾ മുതിർന്ന പൗരന്മാരുടെ അടുത്ത് പോകരുത്. പ്രായം കൂടുന്തോറും ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശേഷി കുറയും. ആഹാരം പോഷകസമ്പുഷ്ടവും, സമീകൃതവുമാകണം. പച്ചക്കറികൾ, ഇലക്കറികൾ എന്നിവ ധാരാളമായി ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം. ഇവയിൽ ധാരാളം ആന്റി ഓക്സിഡന്റു കൾ ഉണ്ട്. ഇവ ശരീരത്തിന് പ്രതിരോധശേഷി നൽകും. ദിവസം എട്ടു മുതൽ പത്തു ഗ്ലാസ്സ് വരെ വെള്ളം കുടിക്കണം. ഗ്രീൻ ടീയും ഉപയോ ഗിക്കാം. ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം പൂർണ്ണമായി ഒഴിവാക്കണം. പുകവലിക്കാർക്ക് ശ്വാസകോശ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. കോവിഡ് 19 ഗുരുതരമായി ബാധിക്കുന്നത് ശ്വാസകോശത്തെയാണ്. പിരിമുറുക്കം ഒഴിവാക്കാനായി പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കാം, പത്രം വായിക്കാം, വീട്ടു മുറ്റത്ത് പച്ചക്കറി നടാം, പൂന്തോട്ടങ്ങൾ നിർമ്മിക്കാം, പുതിയ പുതിയ പാചകപരീക്ഷണങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാം. ഈ അവസരത്തിൽ നമ്മൾ കുട്ടി കളുടെ ഏറ്റവും വലിയ സന്തോഷം എന്ന് പറയുന്നത് കുടുംബത്തിലെ എല്ലാവരും സദാസമയവും വീട്ടിലുണ്ടായിരിക്കും. കഴിഞ്ഞ നാളുകളിൽ കുടുംബത്തിലുള്ള ഓരോ അംഗവും അവരവരുടെ തിരക്കുകളിൽ ഏർപ്പെടുമായിരുന്നു.

ഈ സന്ദർഭങ്ങളിലാണ് പ്രമുഖരായ വ്യക്തികൾ പറഞ്ഞ വാക്കുകൾ നമ്മുടെ മനസുകളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നത്. അതിനുദാഹരണമാണ് എം.ടി വാസുദേവൻ നായർ പറഞ്ഞ വാക്കുകൾ.

'ഓരോ കാലത്തും ഓരോ മഹാമാരി വരുന്നു. ഒന്നിന്റെ വഴികൾ നമ്മൾ തിരിച്ചറിയുകയും അതിനു പ്രതിവിധി കണ്ടെത്തുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ മറ്റൊന്ന് വരുന്നു. ശാസ്ത്രം ജയിച്ചു എന്നു നമ്മൾ പറയുന്നതിന്റെ അർത്ഥത്തിനു അവിടെ പൂർത്തീകരണമില്ലാതെയാകുന്നു. ഓരോന്നിൽ ജയിക്കുമ്പോൾ പുതിയ വെല്ലുവിളികൾ ശാസ്ത്രത്തിന്റെ മുന്നിൽ വരുന്നു.'

'പ്രകൃതി ഇതിലൂടെയൊക്കെ ചിലതു പറയുന്നു മനുഷ്യനോട് -എല്ലാം കീഴടക്കി എന്ന നിന്റെ ഭാവം നന്നല്ല. എല്ലാം അറിഞ്ഞു എന്ന നിന്റെ വിചാരവും ശരിയല്ല. ഉവ്വ്, മനുഷ്യന്റെ അറിവിന് പരിമിതിയുണ്ട്. എപ്പോഴും നമുക്ക് അറിഞ്ഞുകൊണ്ടേയിരിക്കാം: അന്വേഷിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കാം. പ്രതീക്ഷയോടെ.'

രഹ്ന. എ. ബി

10 C, ഗവൺമെൻറ്, വി.എച്ച്.എസ്.എസ് പരുത്തിപ്പള്ളി,
കാട്ടാക്കട ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

ലോകം വിറങ്ങലിക്കുമ്പോൾ

ഇതൊരു വല്ലാത്ത സാഹചര്യം തന്നെയാണ്. സമാനമായ ഒരു സാഹചര്യം ലോകം ഇതിനു മുമ്പ് അഭിമുഖീകരിച്ചതായി രേഖപ്പെടുത്തി കാണുന്നുമില്ല. ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിൽ 30 കോടിക്കും 50 കോടിക്കുമിടയിൽ ആൾക്കാർ മരണപ്പെട്ട വസൂരി രോഗത്തിനുപോലും ലോകത്ത് ഇത്തരത്തിലൊരു സ്തംഭനം ഉണ്ടാക്കാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. ലോകമാകെ ഒരൊറ്റ വില്ലേജാണെന്നുള്ള ആഗോളസാമ്പത്തികവ്യാപാര പദ്ധതിയുടെ ആകർഷകമായ പരസ്യവാചകം ഇരുപത്തിയൊന്നാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ ആദ്യ ദശകങ്ങളിൽ വ്യാപകമായി ഉപയോഗിച്ചു കണ്ടതാണ്. സാമ്പത്തിക ഉദാരവത്കരണസംവിധാനങ്ങളുടെ മുദ്രാവാക്യം ഒരു സൂക്ഷ്മജീവി ലോകത്ത് ഇന്ന് യാഥാർത്ഥ്യമാക്കിയിരിയ്ക്കുന്നു. 208 ൽ അധികം രാജ്യങ്ങളിലായി ഭീതിതമായ രോഗവ്യാപനം നടത്തി ലോകത്തെയാകെ രോഗഗ്രസ്ഥമായ ഒരൊറ്റ വില്ലേജാക്കി അതുമാറ്റിയിരിക്കുന്നു. 208 രാജ്യങ്ങൾ ഒരേ മനസ്സോടെ ഒരേ കാര്യത്തിനുവേണ്ടി പ്രയത്നിക്കുന്ന സമാനസാഹചര്യം രാഷ്ട്രീയത്തിലോ, മതത്തിലോ, കലയിലോ, സ്പോർട്ട്സിലോ, ഗെയിംസിലോ ഒന്നും കേട്ടുകേൾവിപോലുമില്ലാത്തതാണ്. അഭൂതപൂർവമായ ഈ സംഭവവികാസം ലോകത്തിന്റെ സാമൂഹ്യ സാംസ്കാരിക രാഷ്ട്രീയ സാമ്പത്തിക മേഖലകളെ പൊളിച്ചെഴുതുമെന്ന് നിസംശയം പറയാം.

ലോകത്തിന്റെ രാഷ്ട്രീയ ഭൂപടങ്ങളിൽ അനിഷേധ്യ സാന്നിധ്യം ഉറപ്പിച്ച വൻകിട രാഷ്ട്രങ്ങളൊക്കെ ഇതികർത്തവ്യതാമൂഢരായി നിൽക്കുന്ന കാഴ്ച്ചയാണ് അനുദിനം നാം കണ്ടുകൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്നത്. വികസനത്തിന്റെ ലോകമാതൃകകൾ സൃഷ്ടിച്ച് നമ്മെനോക്കി പരിഹസിച്ചിരുന്ന വികസിത രാജ്യങ്ങൾ എന്ന് അവകാശപ്പെട്ടിരുന്ന ഈ സാമ്പത്തിക ശക്തികൾക്ക് അവരുടെ വികസനകാഴ്ച്ചപ്പാടുകളിൽ മനുഷ്യത്വത്തിന്റെ അംശംപോലും ഉണ്ടായിരുന്നില്ലെന്ന തിരിച്ചറിവുണ്ടായിരിക്കുന്നു. അവർ സമ്മതിച്ചാലും ഇല്ലെങ്കിലും ഇത് ലോകത്തിന്റെ പുതിയ രാഷ്ട്രീയ ഭൂപടത്തിൽ കോവിഡ് 19 ന് മുൻപും ശേഷവും എന്ന വ്യക്തമായ അടയാളപ്പെടുത്തലിന് നിദാനമാകും.

ഇവിടെയാണ് സമാനതകളിലാത്ത മാതൃകകളൊരുക്കി കേരളം കോവിഡിനെ പ്രതിരോധിക്കുന്നത്. ഒരു രാജ്യത്തിന്റെ വികാസപരിണാമങ്ങളുടെ രൂപരേഖ തയ്യാറാക്കുന്ന സർക്കാരുകൾ ജനങ്ങളോട് എത്രമാത്രം കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നും വികസനത്തിലെ ഉയർന്നു നിൽക്കേണ്ട

മാനുഷികതലം എന്താണെന്നും ലോകത്തിനു ബോധ്യപ്പെടുത്തി കൊടുക്കുന്നു. രോഗവ്യാപനം തടയുന്നതിനായി ഗവൺമെന്റ് ഏർപ്പെടുത്തിയ ക്വാറന്റയിൻ സംവിധാനങ്ങളും കൃത്യതയോടെ തയ്യാറാക്കി സമർപ്പിച്ച റൂട്ട്മാപ്പുകളും രോഗവ്യാപനത്തിന്റെ വ്യാപ്തിയെ തടയുന്നതിന് എത്രത്തോളം ഉപകാരപ്രദമായിയെന്നും രാജ്യവും, ലോകവും വിലയിരുത്തുന്നത് അഭിമാനത്തോടെ ഓരോ മലയാളിയും കാണുന്നു..

ആദ്യഘട്ടത്തിൽ രോഗവ്യാപനത്തിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനത്തെത്തിയ സംസ്ഥാനമായ കേരളം അതിശക്തവും കാര്യക്ഷമവുമായ നിലപാടുകളിലൂടെ അതിനെ നിയന്ത്രണാധീനമാക്കിയത് ലോകത്തു തന്നെ സമാനകളില്ലാത്തതാണ്. ഇതുവെറും ഭംഗിവാക്കല്ല, കോവിഡിന്റെ മരണനിരക്ക് ലോകത്ത് 5.75 ശതമാനവും ഇന്ത്യൻ ശരാശരിയിൽ 2.83 ശതമാനവും ആയിരിക്കുമ്പോൾ കേരളത്തിൽ 0.58 ശതമാനം എന്നത് ഇതിനെ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു. പ്രതിസന്ധി ഘട്ടങ്ങളിൽ ഭരണാധികാരി എങ്ങനെയായിരിക്കണമെന്നും നമ്മുടെ സംസ്ഥാനം ലോകത്തിനു കാണിച്ചു കൊടുക്കുന്നു. പരാധീനതകൾക്ക് നടുവിലും സംസ്ഥാനത്തെ സമസ്ത ജനവിഭാഗങ്ങളുടേയും, പക്ഷിമൃഗാദികളുടെ പോലും ക്ഷേമത്തിനു വേണ്ടിയുള്ള കർമപദ്ധതികൾ ആവിഷ്കരിച്ച് മുൻപന്തിയിൽനിന്ന് നടപ്പിലാക്കുന്നതിന് നേതൃത്വം കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുന്ന കേരള മുഖ്യമന്ത്രി പിണറായി വിജയന്റെ നേതൃപാടവവും ലോകമാതൃക തന്നെയാണെന്ന് നമുക്ക് നിസംശയം പറയാം. ആരോഗ്യ രംഗത്തെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ ഏകോപിപ്പിക്കുവാൻ മാതൃസഹചമായ വാത്സല്യഭാവത്തോടെ ഒരു മന്ത്രിയും അർപ്പണമനോഭാവത്തോടെയുള്ള ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും പോലീസ് സേനയും, സന്നദ്ധ സേനകളുമൊക്കെ നമ്മുടെ അഭിമാനത്തെ ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുന്നു.

കോവിഡ് വ്യാപനത്തിന്റെ ഈ കാലവും നമ്മൾ അതിജീവിക്കും എന്ന കാര്യത്തിൽ യാതൊരു സംശയവും ഇല്ല. എന്നാൽ കോവിഡാനന്തര ലോകം ചർച്ചചെയ്യാൻ പോകുന്നത് ഈ കൊച്ചു സംസ്ഥാനത്തിന്റെ വികസനകാഴ്ച്ചപ്പാടുകളെയും നേതൃപാടവത്തെയും പ്രതിബദ്ധതയുള്ള സിവിൽ സർവ്വീസിനെയുമൊക്കെക്കുറിച്ചായിരിക്കും എന്ന കാര്യത്തിലും നമുക്ക് അഭിമാനിക്കാം.

അനന്യ.ബി.എസ്.

Plus Two Humanities ഗവ. മോഡൽ ഗേൾസ് എച്ച്.എസ്.എസ് പട്ടം,
തിരുവനന്തപുരം നോർത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

എന്റെ കേരളം – നമ്മൾ അതിജീവിക്കുകതന്നെ ചെയ്യും.

കേരളം എന്റെ ജന്മനാടാണ്. ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാട്. ഇവിടെ ജനിച്ചു വളർന്നതിൽ ഞാൻ അഭിമാനിക്കുന്നു. കേവലം പ്രകൃതിഭംഗി മാത്രമല്ല എന്റെ ഈ കൊച്ചുനാടിന്റെ മാഹാത്മ്യം വിളിച്ചോതുന്നത്. പുരാതന കാലം മുതൽതന്നെ കലാ- കായിക-സാംസ്കാരിക മേഖലകളിൽ തലയുയർത്തി നിൽക്കുന്നു എന്റെ നാട്. എന്നാൽ ഈ നാടിന്റെ ഇന്നത്തെ അവസ്ഥ എന്നെ കുറച്ചൊക്കെ നിരാശയാക്കുന്നു. ഭയം ഒന്നിനും പരിഹാരമല്ല; രണ്ടു പ്രളയത്തെ തോൽപ്പിച്ചവരല്ലേ, കൊറോണക്കാലവും നമ്മൾ അതിജീവിക്കും! ‘ഭാരതമെന്ന പേർ കേട്ടാലഭിമാനപൂരിതമാകണ മന്തരംഗം, കേരളമെന്നു കേട്ടാലോ തിളക്കണം ചോര നമുക്ക് ഞരമ്പുകളിൽ.‘

അഭിജിത്ത് അയ്യപ്പൻ
3.A, ദേവമാതാ എ.എൽ.പി സ്കൂൾ ആടിക്കൊല്ലി,
സുൽത്താൻ ബത്തേരി ഉപജില്ല, വയനാട്

ആക്ഷൻ ഹീറോ കൊറോണ

ഈ അവധിക്കാലത്തെ എന്റെ ഒരു അനുഭവക്കുറിപ്പ് ആണ് ഞാൻ ഇവിടെ എഴുതുന്നത്. അതിനു ഞാൻ ഒരു പേരും ഇട്ടിട്ടുണ്ട്.

ആക്ഷൻ ഹീറോ കൊറോണ.

കൊറോണ ..കൊറോണ...... എല്ലാവരും സംസാരിക്കുന്നത് ഇവനെ പറ്റിമാത്രം. ആരാണ് ഇവൻ? വില്ലനോ അതോ ഹീറോയോ? ടിവിയിലും പത്രത്തിലും നിറഞ്ഞുനിൽക്കുന്നു ഇവൻ. കൊറോണ കേരളത്തിലേക്ക് കടക്കുംമുമ്പ് എന്റെ അവസ്ഥ എന്താണെന്ന് പറയാം. നേരം വെളുത്താൽ ഉടനെ അമ്മ വിളിച്ചു തുടങ്ങും, “വേഗം എഴുന്നേൽക്കൂ, സ്കൂളിൽ പോണം.” ഒരു ദിവസം എങ്കിലും മാറ്റി പറയുമോ എന്ന് ഞാൻ ആഗ്രഹിച്ചു. ഞാൻ കിടക്കുമ്പോൾ അച്ഛന്റെ മുഴക്കത്തിൽ ഉള്ള ശബ്ദം കേൾക്കാം. “നിനക്ക് അടി കിട്ടിയിട്ടേ എഴുന്നേൽക്കുകയുള്ളൂ .... സ്കൂളിൽ പോകണം.” പല്ലു തേച്ചോ, കുളിച്ചോ, ടൈംടേബിൾ എടുത്തു വച്ചോ, റെഡിയായോ, ബസ് ഇപ്പോൾ വരും ഇങ്ങനെയുള്ള കാര്യങ്ങൾ അമ്മ ഒന്നും വിടാതെ അടുക്കളയിൽ നിന്ന് ജോലിത്തിരക്കിനിടയിൽ

ചോദിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. അമ്മയ്ക്കും അച്ഛനും ജോലിക്ക് പോകണം. വൈകുന്നേരം വന്നാലും സമയമില്ല ചോദ്യങ്ങൾ മാത്രം, എന്തൊക്കെ പഠിപ്പിച്ചു? ഹോംവർക്ക് ചെയ്തോ? കുറച്ചു ദിവസം മുൻപ് ഞാൻ ഉണർന്നപ്പോൾ അച്ഛൻ പറഞ്ഞു കുറച്ചു നേരം കൂടെ കിടന്നോ. അതെന്താ അങ്ങനെ ഇന്ന് ഹർത്താൽ ആണോ? അതോ ഞായറാഴ്ചയോ? "അല്ല മോനേ, ഇപ്പോൾ കൊറോണ വൈറസ് ഭീഷണി ഉള്ളതിനാൽ ആരും പുറത്തിറങ്ങാൻ പാടില്ല." അപ്പോൾ എനിക്ക് സ്കൂളിൽ പോകണ്ടേ ? വിശ്വാസം വരാത്തതിനാൽ ഒരിക്കൽ കൂടി എടുത്തു ചോദിച്ചു. ഇനി കുറച്ചുനാൾ ഒരിടത്തും പോകണ്ടാ എന്ന് അച്ഛൻ പറഞ്ഞു. 'മോനേ, മനസ്സിൽ ലഡു പൊട്ടി' എന്ന പരസ്യം ഓർമ വന്നു. സന്തോഷം കൊണ്ട് എനിക്ക് ഇരിക്കാൻ വയ്യ. വീട്ടിൽ എല്ലാവരും ഒത്തുചേർന്നാൽ എന്ത് രസമാണ്. വൈകുന്നേരം നാലുമണി പലഹാരം വരെ Home made. ഞങ്ങൾ ഒരു പച്ചക്കറി കൃഷി തുടങ്ങി. അതിന് അമ്മയുടെ വക ഒരു കമന്റ് കൂടി 'സമ്പത്തുകാലത്ത് തൈ പത്ത് വച്ചാൽ ആപത്ത് കാലത്ത് കാപത്തു തിന്നാം' എന്ന്. ഞാൻ പയർ, ചീര, വെണ്ട എന്നിവ നട്ടു. ഉച്ചയ്ക്ക് റോഡിലേക്ക് നോക്കിയപ്പോൾ രണ്ടു പോലീസുകാർ വെയിലും കൊണ്ട് നിൽക്കുന്നു. അവർ കറങ്ങി നടക്കുന്ന ചേട്ടൻമാരെ വഴക്ക് പറഞ്ഞ് ഓടിക്കുന്നു. പാവം പോലീസുകാർ അവരെ സമ്മതിക്കണം. ദേവനാരായൺ എന്ന എന്നെ രണ്ടാം ക്ലാസിൽ നിന്നും പരീക്ഷ എഴുതി കഷ്ടപ്പെടുത്താതെ ഒറ്റയടിക്ക് മൂന്നാം ക്ലാസിൽ എത്തിച്ച കൊറോണയെ ഈ വീടിന്റെ ഐശ്വര്യം എന്ന് എഴുതി വയ്ക്കാൻ തോന്നുന്നു.

ദേവനാരായൺ

2 A, പഞ്ചായത്ത് എൽ.പി.എസ്. മരങ്ങാട്,
നെടുമങ്ങാട് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

കോവിഡിനെ തൊട്ടറിഞ്ഞ ഇന്ത്യ

കൊറോണ വൈറസ് അഥവാ കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാവ്യാധി ഇന്ത്യയെ പിടികൂടിയിട്ട് ഇന്ന് ഏതാണ്ട് മൂന്ന് മാസത്തിലേറെയായി. ഇന്ന് ഈ നിമിഷം വരെ അതിനെ പൂർണമായും നശിപ്പിക്കാൻ പ്രാപ്തമായ യാതൊന്നും ഇന്ത്യയിലോ ലോകത്ത് മറ്റെവിടെയങ്കിലുമോ രൂപം കൊണ്ടിട്ടില്ല. കേവലം നമുക്ക് പിന്തുടരാനാകുന്നത് ജാഗ്രതയും വ്യക്തി ശുചിത്വവും ആണ്. ഓരോ മണിക്കൂറിലും നാമത് കർശനമായും പാലിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. നമ്മുടെ അയൽരാജ്യമായ ചൈനയിലെ

വുഹാനിൽ ഉടലെടുത്ത കൊറോണ വൈറസ് പിടികൂടാത്തത് അപൂർവം ചില സ്ഥലങ്ങളിൽ മാത്രമാണ്. എന്തിന് ഇന്ത്യയുടെ ഇങ്ങേയറ്റം കുടി കൊള്ളുന്ന കേരളത്തെ വരെ അത് ബാധിച്ചു. ഇന്ത്യയിൽ കൊറോണ വൈറസിനുള്ള സ്വാധീനം വളരെ വലുതാണ്. ഇന്ത്യയുടെ വരാനിരിക്കുന്ന ഭീമാകാരമായ സാമ്പത്തികത്തകർച്ചയ്ക്കും, വിദ്യാഭ്യാസ അധഃപതനത്തിനും ഒക്കെ കാരണമായി മാറുന്നത് ഈ മഹാവ്യാധി തന്നെ. മനുഷ്യമനസ്സുകൾ ഒന്നായി നിലകൊള്ളേണ്ട ഇടത്തിൽ പോലും നമ്മളിൽ ചില സാമൂഹ്യവിരുദ്ധർ വരുത്തി വെക്കുന്ന വിനകൾക്ക് യാതൊരു ഏറ്റക്കുറച്ചിലും ഇല്ല എന്നതാണ് ഏറെ ജാള്യത ഉളവാക്കുന്ന വസ്തുത. പ്രധാനമന്ത്രിയുടെയുടെയും മുഖ്യമന്ത്രിയുടെയും നിർദേശങ്ങൾ പാലിച്ച് വീടുകളിൽ ഒതുങ്ങി ജീവിക്കേണ്ടതിനു പകരം ഇത്തരത്തിലുള്ളവർ വെറും മാനസിക ഉല്ലാസത്തിനായി കച്ചകെട്ടി പൊതു സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് കുതിക്കുന്നത് ഏത് രീതിയിലുള്ള രാജ്യസ്നേഹം കൊണ്ടാണ്.

ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ആരോഗ്യവിദഗ്ധരെ കിടിലം കൊള്ളിച്ച എയ്ഡ്സ്, എബോള പോലുള്ള മാരകരോഗങ്ങളെ സമീപിച്ചതിനേക്കാളും കരുത ലോടെയും തീക്ഷ്ണതയോടെയും ആണ് കോവിഡിനെ നേരിടുന്നത്. എന്തിന് അധികം പറയുന്നു, നമ്മുടെ കൊച്ചുകേരളത്തിൽ തന്നെ കോവിഡിനെതിരെ രാവുംപകലും വ്യത്യാസമില്ലാതെ പ്രവർത്തനസജ്ജ രായിരിക്കുന്ന ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്ക് നേരിടേണ്ടിവരുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടു കൾക്കും മാനസികപിരിമുറുക്കത്തിനും യാതൊരു കൈയും കണക്കുമില്ല. സ്വന്തം കുടുംബത്തെ ഒരുനോക്കുകാണാനോ, ഇത്തരത്തിലുള്ള ഒരു സാഹചര്യത്തിൽ അവരോടൊപ്പം നിന്ന് അവരെ തുണച്ച് കുടുംബാംഗ ങ്ങളെ ഒന്ന് സാന്ത്വനിപ്പിക്കുവാനോ കഴിയാതെ അവർ രോഗികൾക്കായി നെട്ടോട്ടമോടുകയാണ്.

എടുത്ത് പരാമർശിക്കേണ്ടത് പ്രവാസികളുടെ അവസ്ഥയാണ്. ഒരുപക്ഷേ കോവിഡ് രോഗികളുടെ എണ്ണം ഏറെക്കുറേ നിയന്ത്രിക്കാൻ പ്രാപ്തരാ യവർ അവർ തന്നെയാണ്. വിദേശത്തുനിന്ന് രോഗലക്ഷണങ്ങളുമായി അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ പറന്നെത്തിയ ഇവരിൽ ചിലർ കർശനമായി പാലിക്കേണ്ട സാമൂഹിക അകൽച്ച നേരായ വിധത്തിൽ പാലിക്കാതെ നിരപരാധികളായ മറ്റു ചിലർക്ക് കൂടി രോഗം പകർന്നത് ഏറെ ദാരുണമാണ്. സ്വന്തം പിതാവിന്റെ മരണാനന്തരചടങ്ങ് പോലും കാണാനാകാതെ സ്വയം നിരീക്ഷണത്തിൽ കഴിഞ്ഞ ചിലരും ഇതിലുണ്ട്. അതിനാൽ തന്നെ പ്രവാസികളെ ആകമാനം കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നത് ഒട്ടും

ഉചിതമല്ല , എങ്കിലും ഇന്ന് ചിലരെങ്കിലും പ്രവാസികളെ വെറുക്കുന്നുണ്ടാകാം, തള്ളിപ്പറയുന്നവരും ഉണ്ടാകാം അല്ലേ?. കുടുംബത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പിനു വേണ്ടി കടൽ കടന്ന നമ്മുടെ എല്ലാ ബന്ധുജനങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്ന പ്രവാസി സമൂഹത്തെ അറപ്പോടെയും വെറുപ്പോടെയും കാണുന്നവർ ഓർക്കേണ്ടത് അവർക്കും നമ്മൾ അടങ്ങുന്ന ഒരു കുടുംബം ഉണ്ട് എന്നതാണ്. എത്രയൊക്കെ തള്ളിപ്പറഞ്ഞാലും അവർ നമുക്കായി കരുതിയ സ്നേഹവും ഭാവിയും മറക്കാനാവില്ല. തന്നിൽ നിന്ന് രോഗം മറ്റുള്ളവർക്ക് കൂടി പകർന്നു കൂടാ എന്ന് കരുതി ആത്മഹത്യയുടെ പാത സ്വീകരിച്ചവരും ഉണ്ട് രാജ്യത്ത്. രാജ്യം ഇങ്ങനെയൊരു കടുത്ത പ്രതിസന്ധിയെ തരണം ചെയ്യാനായി ഊർജ്ജം സംഭരിക്കുമ്പോഴും ആ പ്രതിസന്ധിയെ തന്നെ മുതലെടുത്ത് പണം സമ്പാദിക്കുന്ന ചിലരുമുണ്ട് ഈ സമൂഹത്തിൽ. വ്യാജവൈദ്യന്മാരും വ്യാജമരുന്നുകളും ആണ് ഇതിനുദാഹരണം. അവരുടെ പിടിയിൽ അകപ്പെട്ടു പോകുന്ന ചില ബുദ്ധിശൂന്യരും നമുക്കിടയിലുണ്ട്.

ഒരുപക്ഷേ ഈ മഹാവ്യാധിക്ക് മറ്റൊരു തരത്തിൽ ചിന്തിച്ചാൽ ഗുണങ്ങൾ കൂടി കണ്ടെത്താം. കണക്കില്ലാത്ത വാഹനങ്ങൾ പാഞ്ഞുകൊണ്ടിരുന്ന നമ്മുടെ റോഡുകളിലൂടെ ഇന്ന് വിരലിലെണ്ണാവുന്ന വാഹനങ്ങളെ സഞ്ചരിക്കുന്നുള്ളു. വാഹനങ്ങളിൽ നിന്നും പുറന്തള്ളപ്പെടുന്ന മാലിന്യം അന്തരീക്ഷത്തിലേക്ക് കലരുന്നത് കുറെയെങ്കിലും കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. മനുഷ്യരുടെയും മറ്റ് ജീവസസ്യജാലങ്ങളുടെയും ആനുപാതികസുസ്ഥിരതയാണല്ലോ ഭൂമിയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥ. ഒരുപക്ഷേ അത് ക്രമീകരിക്കുവാൻ ആയിരിക്കാം ഭൂമിയിൽ ഉടനീളം മഹാവ്യാധി പരന്നത്. ഇപ്പോൾ എല്ലാവരുടെയും മനസ്സ് ആശങ്കാകുലമാണ്. എന്റെ നിഗമനം ഇത്രയും ആശങ്കപ്പെടേണ്ടത് ഉണ്ടോ എന്നാണ്. മനസ്സുകളെ പ്രതീക്ഷയോടെ നിലനിർത്തുക. മഹാമാരിയെ അകറ്റി നിർത്തുവാൻ ശരീരംകൊണ്ട് അകലം പാലിക്കുക, ഉത്തമമായ ഭക്ഷണരീതികൾ ശീലമാക്കുക, പ്രാർത്ഥന നിത്യജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുക. ശരീരംകൊണ്ട് അകലംപാലിക്കുമ്പോഴും മനസ്സുകൾ കൊണ്ട് ചേർന്ന് നിൽക്കുക. എല്ലാവർക്കും നന്മയ്ക്കായി പ്രാർത്ഥിക്കാം. ഈ ഇരുട്ട് താൽക്കാലികമാണ്, നമ്മൾ അതിനെ അതിജീവിക്കും ഒരേമനസ്സോടെ.

അൻജിത

9 G, സി ബി എം ഹൈസ്കൂൾ, നൂറനാട്,
മാവേലിക്കര ഉപജില്ല,ആലപ്പുഴ

ഒരുമയോടെ അതിജീവിക്കാം

രണ്ടാം ലോകമഹായുദ്ധത്തിനുശേഷം ലോകം അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന ഒരു മഹാവിപത്താണ് കൊറോണ. ഈ മഹാമാരിയെ നേരിടാൻ നമുക്ക് ആദ്യം വേണ്ടത് ശുചിത്വമാണ്. ശുചിത്വം ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനുള്ള ഒരു ആയുധവും ആണ്. ശ്രീനാരായണഗുരുദേവൻ ഇതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ഒരുപക്ഷേ മലയാളിയുടെ ഇന്നത്തെ മികച്ച ശുചിത്വബോധത്തിന് അടിത്തറയിട്ടത് ഗുരുദേവന്റെ ഈ മാതൃക വിപ്ലവമായിരുന്നു. ദിവസവും അടിച്ചുനനച്ചു കുളിക്കുക, വീടും പരിസരവും ശുചിയായി പാലിക്കുക, ശുദ്ധിയുള്ളഭക്ഷണം മാത്രം കഴിക്കുക തുടങ്ങിയവയൊക്കെ ഇതിന്റെ ഭാഗമാണ്. വ്യക്തികളും അവർ ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടും അന്തരീക്ഷവും മാലിന്യമുക്തമായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് ശുചിത്വം. വ്യക്തിശുചിത്വം, ഗൃഹശുചിത്വം, പരിസരശുചിത്വം, സ്ഥാപനശുചിത്വം, സാമൂഹ്യശുചിത്വം എന്നിങ്ങനെ എല്ലാം ശുചിത്വത്തെ നാം വേർതിരിച്ചു പറയുമെങ്കിലും യഥാർത്ഥത്തിൽ ഇവയെല്ലാം കൂടിച്ചേർന്നതാണ് ശുചിത്വം.

കോടാനുകോടി വർഷങ്ങൾ പഴക്കമുണ്ട് നമ്മുടെ ഭൂമിക്ക്. കാലാകാലങ്ങളായി ഇവിടെ നടന്ന പ്രകൃതിപ്രതിഭാസങ്ങൾ ഭൂമിയുടെ ഘടനയിലും സ്വഭാവത്തിലും മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. കരയും കടലും മഞ്ഞും മഴയും എല്ലാം ഭൂമിയെ മറ്റ് ആകാശഗോളങ്ങളിൽനിന്ന് ഏറെ വ്യത്യസ്തമാക്കി. പരിസ്ഥിതിക്ക് ദോഷകരമായ രീതിയിൽ മനുഷ്യൻ പ്രവർത്തിക്കുന്നത് ലോകനാശത്തിന് കാരണമാകും. വിശാലമായ ഈ സസ്യജന്തുജാലങ്ങളുടെ അഭയകേന്ദ്രമായി ഭരണകൂടം അനുശാസിക്കുന്ന നിബന്ധനകൾ നമ്മൾ പാലിക്കേണ്ടതാണ്. എങ്കിൽ മാത്രമേ ഈ മഹാമാരിയെ നമുക്ക് പ്രതിരോധിക്കാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. സംസ്ഥാനത്തെ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ പറയുന്നതും നമ്മൾ അനുസരിക്കേണ്ടതാണ്. പുറത്തിറങ്ങി നടക്കാതിരിക്കുക, കൂട്ടം കൂടി നിൽക്കാതിരിക്കുക അത്യാവശ്യത്തിന് പുറത്തു പോകുമ്പോൾ മാസ്ക് ധരിക്കുക, സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക, പനി, ചുമ എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ തോന്നുമ്പോൾ ഉടൻ തന്നെ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെ വിവരമറിയിക്കുക എന്നിവയാണ് പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ. ആരുമായും സമ്പർക്കം ഇല്ലാതെ നിരീക്ഷണത്തിൽ കഴിയേണ്ടതാണ്. ഇന്ത്യ പോലുള്ള ജനസാന്ദ്രതയേറിയ ഒരു രാജ്യത്ത് സാമൂഹികവ്യാപനം തടയുവാൻ സാധിക്കുക വഴി ലോക രാഷ്ട്രങ്ങൾക്ക് ഭാരതം ഒരു മാതൃക ആയിത്തീരും ഇന്ന് കേരളത്തിൽ

ഇതിന് എതിരെയുള്ള പ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങൾ ഇതിന് ഒരു ഉദാഹരണമാണ്. പൊതുജനാരോഗ്യരംഗത്ത് കേരളത്തിന്റെ ഇന്നത്തെ പ്രവർത്തനം ലോകരാജ്യങ്ങൾ വരെ പ്രശംസിക്കുന്ന ഒന്നാണ്. അതുകൊണ്ട് നമ്മൾ ഈ മഹാമാരിയെ തുരത്തി ഓടിക്കും. നമ്മൾ ഒത്തൊരുമിച്ച് മഹാമാരി എന്ന യുദ്ധത്തെ അതിജീവിക്കും അതിജീവിക്കും! അതിജീവിക്കും!

അമ്മു. എസ്

9 A, ശ്രീ നാരായണ ഹയർ സെക്കന്ററിസ്കൂൾ,
എറണാകുളം ഉപജില്ല , എറണാകുളം

ഈ കാലവും കടന്നു പോകും, അതിജീവിക്കാം നമുക്ക്....

ലോകമെങ്ങും ഒരു മഹാമാരിയായി പടർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന വിപത്താണ് കൊറോണ വൈറസ് അഥവാ കോവിഡ്-19. ഈ വിപത്തിൽ നിന്ന് കര കയറാൻ നാം ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ജാതിമതഭേദമന്യെ ഒറ്റക്കെട്ടായി മറ്റെല്ലാം മറന്നുള്ള ആ പോരാട്ടത്തിൽ ഏറെപേർ വീഴുന്നു. ആയിരക്കണക്കിന് മനുഷ്യശരീരങ്ങളാണ് ഓരോ ദിവസവും മരിച്ചു വീഴുന്നത്. ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും മറ്റ് സന്നദ്ധസംഘടനകളും ഊണുറക്കമില്ലാതെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ഒരുങ്ങുമ്പോഴും നമ്മുടെ ഇടയിലെ ഏറെപേർ അതിന് എതിരായി നിൽക്കുന്നു. ഒറ്റക്കെട്ടായി ഐക്യബലത്തോടെ മാത്രമേ ഈ കോവിഡ്-19 നെ നേരിടാൻ കഴിയൂ എന്ന് മനസ്സിലാക്കി ശാരീരിക അകലവും വ്യക്തിശുചിത്വവും പാലിക്കേണ്ടത് ഈ ഘട്ടത്തിൽ അനിവാര്യമാണ്.

മറ്റ് രാജ്യങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് നമ്മുടെ കേരളം ഈ അതിജീവനത്തിൽ ഒരു പരിധിവരെ വിജയിച്ചു നിൽക്കുന്നു. കേരളം മാതൃകയും പ്രതീക്ഷയുമാണ്. ലോകം അത് അംഗീകരിക്കുന്നു. ആരോഗ്യരംഗത്തും സാമൂഹ്യസുരക്ഷാമേഖലയിലും നമ്മൾ കൈവരിച്ചിട്ടുള്ള മുൻകരുതൽ ഫലപ്രദമായി പ്രയോജനപ്പെടുത്താൻ കഴിഞ്ഞതാണ് ഈ വിജയത്തിന് കാരണം. ലോകത്തിനു കേരളത്തിന്റെ മഹത്തായ കയറ്റുമതി സ്നേഹവും കരുതലുമാണ്. മനുഷ്യസ്നേഹത്തിന്റെയും സാഹോദര്യത്തിന്റെയും പ്രതീകങ്ങളായി ലോകമെങ്ങും ആതുരസേവനത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന മലയാളി നഴ്സുമാർ നാടിന്റെ ആദരവാണ്. ആ മാലാഖമാരെ ചേർത്തുപിടിക്കാം.

ഇന്ന് ലോകരാഷ്ട്രങ്ങളെല്ലാം വീടിനുള്ളിൽ അടച്ചുപൂട്ടിയിരിക്കുകയാണ്. സമൂഹവ്യാപനം തടയുക എന്ന കാഴ്ചപ്പാടിലാണ് ലോക്ക്ഡൗൺ സംവിധാനം ഗവണ്മെന്റ് ഏർപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വകഴിവുകൾ വികസിപ്പിക്കുകയും നഷ്ടപ്പെട്ടു കിടക്കുന്ന കുടുംബബന്ധങ്ങൾ കെട്ടുറപ്പിക്കാനും പരസ്പരമുള്ള ആശയവിനിമയം ശക്തിപ്പെടുത്താനും ഈ ഘട്ടം ഉപയോഗിക്കാം. ഒറ്റക്കെട്ടായി ഐക്യത്തോടെ നമുക്ക് നേരിടാം ഈ വിപത്തിനെ...... ഈ കാലവും കടന്നുപോകും.... stay home...stay safe.....

ദേവിക ബിജു
9 C എം.ആർ.എം.കെ.എം.എം.എച്ച്.എസ്.എസ് ,
ഇടവ

സ്നേഹം തുളുമ്പുന്ന ലോക്ഡൗൺ കാലം, പ്രത്യാശയുടേയും

ചവറ, തെക്കുംഭാഗം (കൊല്ലം)
30-03-2020

ബഹു. കേരള മുഖ്യമന്ത്രി ശ്രീ. പിണറായി വിജയനും ബഹു. ആരോഗ്യമന്ത്രി ശ്രീമതി. ശൈലജ ടീച്ചറമ്മയ്ക്കും ജ്യോതിക എം.ആർ. എന്ന എട്ടാം ക്ലാസുകാരി അച്ഛനും അമ്മയ്ക്കുമൊപ്പം എഴുതുന്ന ഒരു തുറന്ന കത്ത്. കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാമാരിക്കെതിരെയുള്ള പോരാട്ടം മുന്നിൽനിന്ന് നയിക്കുന്നതിന് എന്റെയും കുടുംബത്തിന്റെയും ഹൃദയം നിറഞ്ഞ നന്ദി ആദ്യമേ തന്നെ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

ബഹുമാന്യരേ, നിങ്ങൾ പറഞ്ഞത് 100% ശരിയാണെന്ന് ബോധ്യപ്പെട്ടു. സാമൂഹിക അകലം (Social Distancing) പാലിച്ചും മാനസിക അടുപ്പം നിലനിർത്തിയും മാത്രമേ നമുക്ക് ഈ അത്യാപത്തിനെ മറികടക്കാനാകൂ. ലോകത്തെ മുഴുവൻ ചുട്ടുചാമ്പലാക്കാൻ തക്കശക്തിയുള്ള ആണവായുധങ്ങൾ കൈവശമുള്ള അമേരിക്കയുടെയും ഇംഗ്ലണ്ടിന്റെയും ഭരണാധികാരികളുടെ ഉള്ളിൽവരെ ഈ അദൃശ്യ കൊലയാളി എത്തിയിരിക്കുന്നു. ആ മാരകായുധങ്ങൾക്ക് പോലും യഥാർഥത്തിൽ ഒരു വിലയും ഇല്ലെന്ന് ഈ മഹാമാരി തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു. കുടിലും കൊട്ടാരവും ഈ വൈറസിന് ഒരുപോലെയാണ്.

ഈ ലോക്ഡൗൺ കാലത്തും വിശ്രമമില്ലാതെ പോരാടുന്ന ആരോഗ്യമേ

ഖലയിലെ പ്രവർത്തകരെയും പോലീസ് ഉദ്യോഗസ്ഥരെയും പ്രത്യേകം ഓർക്കുന്നു. അവർക്കായി പ്രാർഥിക്കുന്നു. കോവിഡ് ബാധിതരായവർ വിഷമിക്കേണ്ട, ഡോക്ടർമാർ പറയുന്നത് അതേപടി അനുസരിക്കുക. അസുഖം വേഗം ഭേദമാകും. നമ്മുടെ രാജ്യത്തിനകത്തും പുറത്തും ഈ രോഗാവസ്ഥയിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നവരുടെ സൗഖ്യത്തിനായി, ആത്മാർ ഥമായി പ്രാർഥിക്കുന്നു. ഈ ലോക് ഡൗൺ എന്റെ കുടുംബത്തിലും വീട്ടിലും പരിസരത്തും സൃഷ്ടിച്ച മാറ്റങ്ങൾ പങ്കുവെയ്ക്കാനാണ് ഈ കത്തെഴുതുന്നത്. അമ്മയുടെയും അച്ഛന്റെയും സഹായത്തോടെയാണ് കത്ത് തയാറാക്കിയത് . ഇതെല്ലാകുട്ടികളും രക്ഷിതാക്കളും വായിക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

ലോക സാമ്പത്തികശക്തികൾ പോലും ഈ മഹാമാരിയെ പ്രതിരോധി ക്കാനാവാതെ പകച്ചു നിൽക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ രാജ്യം, പ്രത്യേകിച്ചും നമ്മുടെ സംസ്ഥാനം ചിട്ടയായ, ശാസ്ത്രീയമായ സമീപനത്തോടെ ഈ കൊലയാളി വൈറസിനെതിരെ കടുത്ത പ്രതിരോധം സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നത് ഏറെ അഭിമാനം പകരുന്നു. കേരളം ലോകത്തിനു തന്നെ മാതൃകയായി രിക്കുന്നു.

എന്റെ ഉൾപ്പെടെ എത്രയോ കുടുംബങ്ങളുടെ മാനസിക ഐക്യത്തിന് ഈ ലോക്ഡൗൺ കാലം ഉപകരിച്ചു. എല്ലാവരും വിശ്രമമില്ലാതെ ഓട്ടത്തിൽ ആയിരുന്നു. എന്റെ അച്ഛനോട് ഒരു ലീവ് എടുക്കാൻ പറഞ്ഞാൽ പറയും ഓഫീസിൽ എത്തിയില്ലെങ്കിൽ പ്രശ്നങ്ങളാണെന്ന്. അമ്മയും അതാണ് പറയാറ്. എന്റെ അച്ഛനും അമ്മയ്ക്കും മാത്രമല്ല തിരക്കിട്ട് ഓടുന്ന എല്ലാവർക്കും ഒരു കാര്യം മനസ്സിലായി. ആരും ഈ ലോകത്ത് അവിഭാജ്യരല്ല, പക്ഷേ എല്ലാവർക്കും അവരുടേതായ പ്രാധാന്യമുണ്ടെന്ന്.

തിരുവനന്തപുരത്തെ ജോലി കഴിഞ്ഞു അഷ്ടമുടിക്കായലാൽ ചുറ്റപ്പെട്ടു കിടക്കുന്ന എന്റെ ഗ്രാമമായ ചവറ തെക്കും ഭാഗത്ത് അച്ഛൻ എത്തു മ്പോൾ തന്നെ രാത്രി 10 മണി ആകും. ഞങ്ങൾ പതിനൊന്നരയോടെ ഉറങ്ങും. രാവിലെ എഴുന്നേറ്റ് ഞാൻ സ്കൂളിൽ പോകാനും അച്ഛനും അമ്മയും ഓഫീസിലേക്ക് പോകാനുമുള്ള നെട്ടോട്ടമാണ്. ആഴ്ചയിൽ കിട്ടുന്ന അവധി ദിവസം പോലും 100% തിരക്കാണ്. ഞാനും അച്ഛനും അമ്മയും ഒരുമിച്ചിരുന്നു ആഹാരം കഴിച്ചിട്ട് പോലും മാസങ്ങൾ കഴി ഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ജനതാ കർഫ്യുവിനു ആഹ്വാനം വന്നപ്പോൾ ഞങ്ങൾ മൂവരും അല്പം ആശങ്കയോടെ വീട്ടിൽ ഒതുങ്ങി. സ്വജീവൻ പണയം വെച്ച് പോരാടുന്ന ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്ക് അഭിനന്ദനം അർപ്പിച്ച് വൈകുന്നേരം അഞ്ചുമണിക്ക് പ്രാർത്ഥനയോടെ കൈയടിച്ചു.

രാജ്യം മൊത്തം ലോക്ഡൗൺ ചെയ്യാനുള്ള തീരുമാനത്തിന്റെ ഗൗരവം അച്ഛന്റെയും അമ്മയുടെയും മുഖത്തു നിന്നും എനിക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിഞ്ഞു. ടിവിയിൽ പതിവായി കേൾക്കുന്ന ക്വാറന്റീൻ എന്ന പദത്തിന്റെ സ്പെല്ലിങ് അച്ഛൻ എന്നോട് ചോദിച്ചു. QUARENTINE എന്നു ഞാൻ ഉത്തരം നൽകി. പക്ഷേ അഞ്ചാമത്തെ അക്ഷരം E അല്ല A ആണെന്ന് അച്ഛൻ തിരുത്തി. പകർച്ചവ്യാധിയിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടാനുള്ള ഏകാന്ത വാസത്തിന് ആ പേര് ലഭിച്ചത് എങ്ങനെ എന്ന ചോദ്യത്തിന് മുന്നിൽ അച്ഛൻ പകച്ചു. പെട്ടന്നു തന്നെ ഗൂഗിൾ ചെയ്ത് മറുപടി നൽകി. പ്ലേഗ് എന്ന മഹാമാരി പടർന്നുപിടിച്ച കാലത്ത് ഇറ്റലിയിലെ റഗൂസാ തുറമുഖ ത്തേക്ക് വന്നിരുന്ന കപ്പലുകൾ 40 ദിവസം തുറമുഖത്ത് അടുക്കാൻ അനു വദിച്ചിരുന്നില്ല. നിയമപ്രകാരം അവ ഉൾക്കടലിൽ നങ്കൂരമിടണമായിരു ന്നു. നാൽപ്പതിന് വെനീഷ്യൻ ഭാഷയിൽ പറയുന്ന QUARANTENA എന്ന പദത്തിൽ നിന്നാണത്രെ QUARANTINE എന്ന വാക്ക് ഉത്ഭവിച്ചത്. കർഫ്യൂ എന്ന പദം വന്ന കഥയും അച്ഛനിൽ നിന്ന് കേട്ടു. മധ്യകാല ഇംഗ്ലണ്ടിൽ ഇടയ്ക്കിടെ ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരുന്ന തീപിടുത്തം അണയ്ക്കാൻ നടപ്പാക്കിയിരുന്ന നിയമമായിരുന്നു അത്. കർഫ്യൂ എന്ന പദത്തിനർത്ഥം തീ അണക്കുക എന്നാണത്രേ.

അച്ഛനോട് ഏതെങ്കിലും കഥ പറയാൻ ആവശ്യപെടുമ്പോഴൊക്കെ തിരക്ക് അഭിനയിക്കാറാണ് പതിവ്. അല്ലെങ്കിൽ അമ്മയോടു ചോദിക്കാൻ പറയും. പക്ഷെ രണ്ടു ദിവസമായി എനിക്ക് കഥ പറഞ്ഞു തരാൻ അച്ഛന് വളരെ താൽപ്പര്യമാണ്. ശ്രീ ബുദ്ധനുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ജാതകകഥകൾ അച്ഛൻ എനിക്ക് പറഞ്ഞു തന്നു. ആഴമേറിയ അഭിലാഷത്തിന്റെ സഫലീകരണം എന്ന അർഥത്തിലാണ് വൈകിയുണ്ടായ കിരീടാവകാശിക്ക് പിതാവ് സിദ്ധാർത്ഥൻ എന്ന പേര് നൽകിയത് എന്നു മനസ്സിലാക്കി. അച്ഛനുമമ്മ യും പഠിപ്പിക്കാൻ വരുമ്പോൾ ഞാനവരെ അംഗീകരിക്കില്ലായിരുന്നു. അവർ പറയുന്നത് ശരിയല്ലെന്നും ടീച്ചർ മാത്രമാണ് ശരി എന്നും ആയിരുന്നു എന്റെ പക്ഷം. ഈ ലോക്ഡൗൺ അത് മാറ്റിമറിച്ചു. പുസ്തക വായനയുടെ പ്രാധാന്യം എനിക്ക് നന്നായി മനസിലായി. ഇപ്പോൾ പ്ര കൃതിക്ക് എന്ത് ശാന്തത. മനുഷ്യരൊഴികെ എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളും ഈ അത്യാപത്തിനിടയിൽ ശാന്തരായി കാണപ്പെടുന്നു. മനുഷ്യന്റെ ഏകാധി പത്യം അവസാനിച്ച ദിവസങ്ങളാണിവ. വാഹനങ്ങൾ ഇടതടവില്ലാതെ പോയി ശല്യപ്പെടുത്തുന്നുമില്ല. മനുഷ്യന് മ്ലാനതയാണെങ്കിൽ ജീവജാല ങ്ങൾക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യം ലഭിച്ച പോലെ തോന്നുന്നു. രാവിലെ എഴുന്നേറ്റ പ്പോൾ എന്തുമാത്രം കിളികളുടെ ശബ്ദങ്ങളാണ് കേട്ടത്. രണ്ട് ദിവസമായി കുയിലുകൾ വീണ്ടും വീണ്ടും പാടുന്നു. പേര് അറിയാവുന്നതും അറിയാ

ത്തതുമായ ധാരാളം പക്ഷികൾ വീടിനു ചുറ്റുമുള്ള മരങ്ങൾക്ക് കുറുകെ പറക്കുന്നു. പച്ചക്കിളിയേയും ഓലഞ്ഞാലിയേയും കറുപ്പും വെളുപ്പും നിറമുള്ള വാലാട്ടി പക്ഷിയെയും വീടിന്റെ ചുറ്റുപാടും കണ്ടിട്ട് എത്ര കാലമായി. കാക്കയും, കരിയിലക്കിളിയും, പ്രാവും, പേരിനൊരു മൈന യും മാത്രം പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടിരുന്ന എന്റെ വീടിന്റെ പരിസരത്ത് ഇപ്പോൾ അണ്ണാറക്കണ്ണനും മരംകൊത്തിയും ഉപ്പനും പൊന്മാനും തത്തമ്മയും യഥേഷ്ടം വിഹരിക്കുന്നു. നൊമ്പരപ്പെടുത്തുന്ന ശബ്ദത്തോടെ രാത്രിയിൽ കരയുന്ന പുള്ളുനത്തുകളുടെ എണ്ണവും കൂടിയിട്ടുണ്ട്. ഞാനും അച്ഛനുമായി സംസാരിക്കുമ്പോൾ ഞങ്ങളുടെ അടുത്തു കൂടി നാലോ അഞ്ചോ കീരിക്കുട്ടന്മാർ പാഞ്ഞു പോയി. കീരിയെ കാണാൻ എന്തുരസ മാണ്. നീണ്ട വാലും കൂർത്ത മുഖവും ഒരു ചെറുജെറ്റ് വിമാനത്തെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു .

വൈക്കം മുഹമ്മദ് ബഷീറിന്റെ ഭൂമിയുടെ അവകാശികളിൽ പറയുന്നതു പോലെ ഞങ്ങളുടെ വീടിനും പരിസരത്തിനും ഞങ്ങളെപോലെ തന്നെ അവകാശമുള്ള ജീവികൾ പ്രകൃതിയുടെ ശാന്തത കണ്ട് ഭയമകന്ന് ഒളിവിൽ നിന്നും തിരികെ വന്നതാണെന്നാണ് അച്ഛനുമമ്മയും പറയുന്നത്. എന്റെ ഗ്രാമത്തിലെ ഓരോ വീട്ടിലും പരിസരത്തും ഈ ലോക്ഡൗൺ കാലത്ത് ഇതായിരിക്കും സ്ഥിതി. നഗര പ്രദേശങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്ന കൂട്ടുകാരും ഫ്ളാറ്റിൽ താമസിക്കുന്ന കൂട്ടുകാരും ഒക്കെ ജനലിലൂടെ സുരക്ഷിതമായി പുറത്തേക്ക് നോക്കൂ. നിങ്ങൾക്കും പ്രകൃതിയിൽ വന്ന മാറ്റം കാണാം. സ്വാർത്ഥരായ നമ്മൾ മനുഷ്യർ വീട്ടിൽ ഒതുങ്ങിയതോടെ ക്ലോറോഫ്ളൂറോ കാർബണുകളുടെ ബഹിർഗമനം കുറയുകയും അന്തരീക്ഷത്തിലെ ഹരിത ഗൃഹവാതകങ്ങളുടെ അളവ് കുറഞ്ഞെന്നും ശുദ്ധവായുവിന്റെ അളവ് മെച്ചപ്പെട്ടെന്നും കരുതാം. നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുന്നവർക്ക് കൊറോണ ഭീഷണി അതിജീവിക്കാനും പ്രകൃതിയിൽ ഗുണകരമായ മാറ്റങ്ങൾ കൊണ്ടുവരാനും ഈ ലോക്ഡൗൺ കാലം ഉപകരിക്കും തീർച്ച .

നമുക്ക് ഒരുമിച്ച് ഈ ആപത്ഘട്ടം മറികടക്കാം. ഞാനും കുടുംബവും സർക്കാർ നിർദ്ദേശങ്ങൾ അതേപടി പാലിക്കും. പ്രിയ കൂട്ടുകാരേ, രക്ഷിതാക്കളേ നിങ്ങളും പാലിക്കുക . കൊറോണ ഭീതി വേഗം ഒഴിയട്ടെ എന്ന് പ്രാർഥിച്ച് കൊണ്ടും പുതിയ വൈറസ്സുകൾക്കും രോഗങ്ങൾക്കുമെ തിരെ ജാഗ്രത പാലിക്കണമെന്ന് അഭ്യർഥിച്ചുകൊണ്ടും, സ്നേഹപൂർവ്വം

ജ്യോതിക എം.ആർ.

9, ഗവ.ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്, വള്ളിക്കീഴ് ,കൊല്ലം ,

കൊല്ലം ഉപജില്ല ,കൊല്ലം

പൊരുതി ജയിക്കാം കൊറോണയെ

'ലോകമേ തറവാടു

തനിക്കീ ചെടികളും

പുൽകളും, പുഴുക്കളും

കൂടിത്തൻ കുടുംബക്കാർ'

ഈ ആശയമാണ് ഓരോ ദുരന്തവും നമുക്ക് നൽകുന്നത്.

ലോകാരോഗ്യസംഘടന കൊറോണയ്ക്ക് നൽകിയ പേരാണ് 'കോവിഡ് -19'. കൊറോണ വൈറസ് ഡിസീസ് 2019 എന്നതാണ് പൂർണരൂപം. ആദ്യമായി ഡിസംബർ 31, 2019വുഹാനിൽ മത്സ്യച്ചന്തയിലെ അജ്ഞാത രോഗം ചൈന കണ്ടെത്തുന്നു. പതിനൊന്ന് ദിവസങ്ങൾക്ക് ശേഷം ചൈനയിൽ ആദ്യമരണം സ്ഥിരീകരിച്ചു. തുടർന്ന് തായ്ലന്റിലേക്കും യൂറോപ്പിലേക്കും ചൈനയിൽ നിന്ന് എത്തിയവരിലൂടെ രോഗം പകർന്നു.ലോകമെമ്പാടും കൊറോണ ഭീതിയിലായി. കൊടുംകാട്ടിൽ ഒരു തീപ്പൊരി വീഴുന്നത് പോലെയാണ് പകർച്ചവ്യാധികൾ. അതുകൊണ്ടു തന്നെ അത് ലോകം മുഴുവൻ വ്യാപിക്കാൻ തുടങ്ങി.

ചൈനയിൽ രോഗം സ്ഥിരീകരിച്ച് 30 ദിവസങ്ങൾക്ക് ശേഷം ഇന്ത്യയിലെ ആദ്യ കേസ് കേരളത്തിലെ തൃശ്ശൂർ ജില്ലയിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തു. പ്രളയവും നിപ്പയും തകർക്കാത്ത കേരളം കൊറോണയ്ക്ക് മുൻപിലും പതറിയില്ല. ലോകം മുഴുവൻ കത്തിപ്പടരുകയായിരുന്നു കൊറോണ. മരണനിരക്കും, രോഗബാധിതരുടെ എണ്ണവും വർധിച്ചു വരുന്നത് ലോകത്തെ മുഴുവൻ കുലുക്കിക്കളഞ്ഞു. കൊറോണയ്ക്ക് എതിരായുള്ള മരുന്ന് കണ്ടു പിടിക്കാൻ ശാസ്ത്രലോകം പൂർണശ്രമം നടത്തുന്നുണ്ടെങ്കിലും അതൊന്നും വിജയം കണ്ടില്ല.

കേരളത്തിലെ കാസർഗോഡ് ജില്ലയെ ഹോട്ട്സ്പോട്ട് ആയി പ്രഖ്യാപിച്ചു. കേരളത്തിൽ രോഗബാധിതരുടെ എണ്ണത്തെക്കാൾ രോഗവിമുക്തരുടെ എണ്ണം വർധിച്ചു. എന്നാൽ ഇറ്റലി, യു.എസ്, സ്പെയിൻ എന്നീ രാജ്യങ്ങളിലെ ജനസംഖ്യയിൽ വലിയ തകർച്ചതന്നെയുണ്ടായി. ഓരോ ദിവസവും ആയിരം പേരോളമാണ് വിദേശരാജ്യങ്ങളിൽ മരിക്കുന്നത്. രാജ്യം മുഴുവൻ 21 ദിവസത്തെ ലോക്ക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ചു. അങ്ങനെ കൊറോണയ്ക്കെതിരായുള്ള പോരാട്ടത്തിന് കേരളവും ഒരുങ്ങി. ലോക് ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ചിട്ടും റോഡിലൂടെ ഇറങ്ങി നടക്കുന്നവർ അവരുടെ

ജീവൻ മാത്രമല്ല ആ സമൂഹത്തിന്റെ, ആ രാജ്യത്തിന്റെ അടിത്തറയാണ് ഇളക്കുന്നതെന്ന ഓർമ്മവേണം.

കോവിഡ് കാലത്ത് ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ മാലാഖമാരാണ്.ചിറകടിശബ്ദം കേൾപ്പിക്കാത്ത വെള്ളരിപ്രാവുകൾ നമ്മുടെ നഴ്സുമാർ.സ്വന്തം ജീവനും കുടുംബവും മറന്ന് പതിനായിരക്കണക്കിനു നഴ്സുമാരാണ് കാവൽ മാലാഖമാരാകുന്നത്.

"കോവിഡിനെതിരെയുള്ള പോരാട്ടത്തിൽ നമുക്ക് ഒരുമിച്ച് കൈ കോർക്കാം. അങ്ങേയറ്റത്തെ ജാഗ്രതയോടെ, ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ, ഒരുമയോടെ പൊരുതി കോവിഡിനെ നാം തോൽപിക്കുക തന്നെ ചെയ്യും."

"Break the chain, make the change for a better world".

അമൃത എം

10 B, ചെറുപുഷ്പം ഗേൾസ് എച്ച്.എസ്സ്.എസ്സ്. വടക്കഞ്ചേരി,
ആലത്തൂർ ഉപജില്ല, പാലക്കാട്

ലോക്ഡൗൺ അനുഭവങ്ങൾ

പ്രിയപ്പെട്ട കൂട്ടുകാരേ,

കോവിഡ്- 19 എന്ന മഹാമാരി ഇങ്ങ് നമ്മുടെ കൊച്ചു കേരളത്തിൽ വന്നിട്ട് നമ്മെയെല്ലാവരെയും ലോക്ക് ഡൗൺ ആക്കിയിരിക്കുകയാണ ല്ലോ. ഈയിടെ വന്ന' 'നിപ്പ'യടക്കം നമ്മെയെല്ലാവരെയും വിഷമത്തിലാ ഴ്ത്തിയ വെള്ളപ്പൊക്കത്തെപ്പോലും ഒരുമ കൊണ്ടും മനസ്സുറപ്പ് കൊണ്ടും കീഴ്പെടുത്തിയ നാടാണ് നമ്മുടേത്.അതുപോലെ, കോവിഡ് എന്ന മഹാമാരിയെയും എത്രയും വേഗത്തിൽ തുരത്തിയോടിച്ച് നമ്മുടെ നാടിനെ നല്ല സ്ഥിതിയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരാൻ നമുക്ക് സാധിക്കട്ടെ.

ലോക്ഡൗൺ ഒരുപാടു കാര്യങ്ങൾ എന്നെ പഠിപ്പിച്ചു.

ദിവസവും രാവിലെ എഴുന്നേറ്റ് സ്കൂളിൽ പോയി വൈകിട്ട് തിരിച്ചു വരുന്ന ഞാനും പാതിരാത്രി വരെ ഓഫീസിൽ ചെലവഴിക്കുന്ന അച്ഛനും കണ്ടില്ല, സൂര്യൻ കിഴക്കുദിക്കുമ്പോൾ പ്രവർത്തിച്ചു തുടങ്ങി സൂര്യൻ അസ്തമിച്ച ശേഷവും ചലിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന, എന്നും വീട്ടിൽ അകപ്പെട്ട എന്റെ പ്രിയപ്പെട്ട അമ്മയെ. എന്നാൽ ഈ ലോക്ഡൗൺ നമുക്കും തന്നു ഒരവസരം, നമ്മുടെ അമ്മമാരെ സഹായിക്കാനും അവർ അനുഭവിക്കുന്ന

മുഷിപ്പും ബോറടിയുമൊക്കെ അറിയാനും.

വെറുതെയിരുന്നപ്പോൾ പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കാൻ ശ്രമിച്ചു, വീട്ടിൽ ചെടികൾ നട്ടു, അവയെ പരിപാലിക്കുന്നു, കുടുംബത്തോടൊന്നിച്ചുള്ള ഭക്ഷണം - ഇതൊക്കെയാണ് ലോക്ഡൗൺ ദിവസങ്ങളിലെ എന്റെ കലാപരിപാടികൾ.

കൂട്ടുകാരേ, നിങ്ങൾക്കുമുണ്ടാകും ഇതുപോലുള്ള നല്ല ലോക്ഡൗൺ അനുഭവങ്ങൾ എന്ന് കരുതുന്നു.വീട്ടിൽ അകപ്പെട്ട ദിവസങ്ങളിൽ നാം ശീലിച്ച എല്ലാ നല്ല ശീലങ്ങളും ജീവിതത്തിൽ ഇനിയങ്ങോളം നാം പാലിക്കണം.അതു പോലെ ഈ ദിവസങ്ങളിൽ നമ്മെ വിട്ടുപോയ എല്ലാ ദുശ്ശീലങ്ങളും ഇനി നമ്മെ തേടി വരാതിരിക്കാൻ നാം ശ്രദ്ധിക്കുകയും വേണം.

മറിയം വിദാദ് മുഹമ്മദ് കുഞ്ഞി

3 B, എം.സി.ബി.എം. എ.എൽ.പി.എസ്. ബല്ലാകടപ്പുറം
ഹോസ്ദുർഗ്ഗ് ഉപജില്ല, കാസർഗോഡ്

തിരിച്ചറിവ്

പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണം ഭൂമിയെ ബാധിക്കുന്ന ഒരു മഹാവിപത്താണ്. ജീവനുള്ളതും അല്ലാത്തതുമായ വസ്തുക്കളടങ്ങിയ ഒരു വലിയ കുടുംബമാണ് ഭൂമി .അതിലെ ഒരംഗം മാത്രമാണ് മനുഷ്യൻ. വേദപുസ്ത കങ്ങളിൽ പറയുന്നത് 'ദൈവം മനുഷ്യനെ സൃഷ്ടിച്ചത്, താൻ സൃഷ്ടിച്ച പ്രകൃതിയെ പരിപാലിക്കാൻ ആണെന്നാണ്'. എന്നാൽ മനുഷ്യർ തങ്ങളുടെ സുഖസൗകര്യത്തിനു വേണ്ടി പ്രകൃതിയെ ചൂഷണം ചെയ്യുകയാണ്. മറ്റുള്ള ജീവജാലങ്ങളും ഭൂമിയുടെ അവകാശികളാണെന്ന കാര്യം അവർ ബോധപൂർവം മറക്കുന്നു. മറ്റെല്ലാ ജീവികളും ഭക്ഷണ ത്തിനു വേണ്ടി മാത്രം മറ്റു ജീവികളെ കൊല്ലുമ്പോൾ മനുഷ്യൻ രസത്തിനു വേണ്ടിയും കൊല്ലുന്നു. ഇത് ഭക്ഷ്യ ശൃംഖലയെ സാരമായി ബാധിക്കും.

മനുഷ്യർ തങ്ങളുടെ സുഖസൗകര്യങ്ങൾ വർധിപ്പിക്കാൻ വേണ്ടി മരങ്ങൾ വെട്ടി നശിപ്പിക്കുന്നു. ഇത് പ്രകൃതിയുടെ സന്തുലനാവസ്ഥയെ ബാധിക്കുന്നു. ഭൂമിയുടെ ശത്രുവും മനുഷ്യരുടെ മിത്രവും ആയ പ്ലാസ്റ്റിക് ആണ് ഏറ്റവും വലിയ അപകടകാരി .പ്ലാസ്റ്റിക് മണ്ണിൽ അലിഞ്ഞു

ചേരാതെ കിടക്കുന്നത് മൂലം വൃക്ഷങ്ങൾക്ക് നന്നായി വേരോടി വളരാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ ഉണ്ടാകുന്നു. കൂടാതെ മൃഗങ്ങൾ ഇവ ഭക്ഷിക്കുന്നത് മൂലം പല രോഗങ്ങൾ അവയ്ക്ക് ഉണ്ടാകുന്നു. മണ്ണിലുള്ള മറ്റ് സൂക്ഷ്മ ജീവികളുടെ വളർച്ചയെയും ഇത് തടയുന്നു. ജീവവായു കുറയാനും ഇത് കാരണമാകുന്നു.

മനുഷ്യനെ മറ്റ് ജീവികളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തനാക്കുന്നത് അവനുള്ള വിവേകമാണ് . എന്നാൽ വിവേകപൂർവമല്ലാത്ത അവന്റെ പ്രവൃത്തികളാണ് പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണത്തിന്റെ മുഖ്യകാരണം. മഹാനായ അലക്സാണ്ടർ ചക്രവർത്തി ഒരിക്കൽ ഇപ്രകാരം പറഞ്ഞു 'ഞാൻ മരിക്കുമ്പോൾ എന്റെ ഇരുകൈകളും ശവപ്പെട്ടിക്കു പുറത്തേക്ക് മലർത്തി ഇട്ടു വേണം കൊണ്ട് പോകാൻ'. ഇതിൽ നിന്നും നാം മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് അതുവരെ വെട്ടിപ്പിടിച്ച രാജ്യങ്ങളും സമ്പത്തുമൊക്കെ ഇവിടെ ഉപേക്ഷിച്ച് വെറുംകൈയോടെ ആണ് പോകുന്നത് എന്നാണ്. എല്ലാ ജീവ ജാലങ്ങൾക്കും ഭൂമിയിൽ അവകാശമുണ്ട് .ഭൂമി ആർക്കും സ്വന്തമല്ല. എന്നാൽ ആ സത്യം നാം എല്ലാവരും മറക്കുന്നു.

മനുഷ്യന്റെ വിവേകമില്ലായ്മക്കൊരു ഉത്തമോദാഹരണമാണ് നാം ഇപ്പോൾ അനുഭവിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാമാരി .കൊറോണ എന്ന ലാറ്റിൻ വാക്കിനർത്ഥം 'കിരീടം' എന്നാണ് .എന്നാൽ ഇന്ന് നമുക്കത് മുൾകിരീടമായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ചൈനയിലെ വുഹാൻ മാർക്കറ്റിൽ നിന്നാരംഭിച്ച രോഗം ലോകരാജ്യങ്ങളുടെ എല്ലാം പേടിസ്വപ്നമായി മാറിയിരിക്കുന്നു .അവിടുത്തെ സാഹചര്യമാണ് ഈ രോഗാണു പെരുകാൻ കാരണമായത് .

എന്നാൽ കൊറോണ എന്ന മഹാമാരി മൂലം പ്രകൃതിക്ക് ഒട്ടേറെ ഗുണങ്ങൾ ഉണ്ടായി .മനുഷ്യർ വീടുകളിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങിയതുകൊണ്ട് പരിസര മലിനീകരണം വലിയ തോതിൽ കുറഞ്ഞു . അന്തരീക്ഷമലിനീകരണം കുറഞ്ഞതോടെ വായു ശുദ്ധമാകാൻ തുടങ്ങി .വീണ്ടും നീലാകാശം കാണാൻ കഴിയുന്നു .പുഴയിലെ മലിനീകരണം കുറഞ്ഞതോടെ വെള്ളം തെളിയാൻ തുടങ്ങി .അതിന് ഏറ്റവും നല്ല ഉദാഹരണമാണ് നമ്മുടെ പുണ്യനദിയായ ഗംഗ .ഗംഗയെ ശുദ്ധമാക്കാൻ വേണ്ടി ഒരു പാട് പദ്ധതികൾ നമ്മുടെ ഗവൺമെൻറ് കൊണ്ടുവന്നെങ്കിലും അതൊന്നും പ്രയോജനം കണ്ടില്ല .മനുഷ്യന്റെ ഇടപെടൽ കുറഞ്ഞതോടെ അതിന്റെ ഫലം കിട്ടിത്തുടങ്ങി.

കോവിഡ് എന്ന മഹാമാരി മാറുന്നതോടെ മനുഷ്യർ വീണ്ടും പഴയ പോലെ ആകും. മനുഷ്യന്റെ ചൂഷണത്തിന് ഇരയായി ഭൂമി നശിക്കാൻ തുടങ്ങും. എന്നാൽ സമയം ഇനിയും വൈകിയിട്ടില്ല .പുതിയ ഒരു നാളേക്കായി പ്രകൃതിയെ സംരക്ഷിക്കാൻ നമുക്ക് ഒരുമിച്ചു കൈ കോർക്കാം .കാരണം നമുക്ക് താമസിക്കാൻ ഒരിടമില്ല. ഭൂമിക്ക് ഭൂമി തന്നെ .ഇതൊരു തിരിച്ചറിവാകട്ടെ .

അഭിനന്ദ് പ്രഭാത്
8 B, എച്ച്.എസ്.പാവുമ്പ
കരുനാഗപ്പള്ളി ഉപജില്ല , കൊല്ലം

നന്മയുടെ മാലാഖമാർ

സ്വന്തം ജീവൻ പണയം വച്ച് ധൈര്യം മനസ്സിൽ പേറി കോവിഡിനെതിരെ പോരാട്ടം നയിക്കുന്ന ഒരു കൂട്ടരാണ് ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ. ആ കൂട്ടത്തിൽ തൂവെള്ള വസ്ത്രമണിഞ്ഞ് മറ്റൊരു ജീവൻ നിലനിർത്താൻ വേണ്ടി ഐസൊലേഷൻ വാർഡിൽ നിരന്തരം കേറിയിറങ്ങുന്ന നഴ്സുമാർ. അവരാണ് നമുക്കേറ്റവും പ്രിയപ്പെട്ട മാലാഖമാർ. ഐസൊലേഷൻ വാർഡിൽ കോവിഡ് 19 ന്റെ പിടിയിൽ അകപ്പെട്ട രോഗിക്ക് തികച്ചും കൂട്ടാവുന്നത് അവരാണ്.

ശരീരം മുഴുവൻ മറച്ചു കൊണ്ടാണ് അവർ വാർഡിലേക്ക് പോകുന്നത്. അതിനുവേണ്ടി ഒരു പ്രത്യേക കിറ്റ് തന്നെയുണ്ട്. ആ വസ്ത്രമണിഞ്ഞ് നഴ്സുമാർ വാർഡിൽ കയറുമ്പോൾ കഠിനമായ ചൂട് അനുഭവപ്പെടുന്നു. അതിലേക്ക് ഒരു തുള്ളി കാറ്റ് പോലും കടക്കുന്നില്ല എന്നർത്ഥം. ഡ്യൂട്ടിക്കിടയിൽ വെള്ളം പോലും കുടിക്കാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥയുണ്ടാകുന്നു. അവർ മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവൻ നിലനിർത്താനുള്ള തിരക്കിലാണ് .ഈ കൊറോണാകാലത്തു രോഗികൾക്ക് ഏറ്റവും പ്രിയപ്പെട്ടതായി മാറുന്നത് ഈ മാലാഖമാരാണ് .അവർക്ക് ഒരു ബിഗ് സല്യൂട്ട് കൊടുക്കാം.

ആസിഫ് അലി.കെ
2 B, എം.എൽ.പി.സ്കൂൾ പാലക്കൽ
ചവറ ഉപജില്ല , കൊല്ലം

കൊറോണ ഭീതിയിൽ ലോകം

ഇപ്പോൾ ലോകത്തെ തന്നെ ഭീതിയിലാഴ്ത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മഹാമാരിയാണ് കൊറോണ വൈറസ് ഡിസീസ് അഥവാ കോവിഡ്–19. 1960–കളിലാണ് ഈ വൈറസിനെ ആദ്യമായി തിരിച്ചറിഞ്ഞത്. ഇതൊരു ആർ. എൻ. എ. വൈറസ് ആണ്. ഗോളാകൃതിയിലുള്ള കൂർത്ത അഗ്രങ്ങളുള്ള തരത്തിലുള്ള ഇവയുടെ രൂപഘടനയെ തുടർന്നാണ് കൊറോണ വൈറസിന് ആ പേര് വന്നത്. പക്ഷികളിലും മൃഗങ്ങളിലും ഇവ രോഗമുണ്ടാക്കുന്നു. ഈ വൈറസ് അവയിൽ നിന്ന് മനുഷ്യരിലേക്ക് പകരാറുണ്ട്. അതിനാൽ ഇവയെ സൂണോട്ടിക് വൈറസ് എന്നാണ് പറയുന്നത്. ഇവ ശ്വാസകോശത്തെ ബാധിക്കുന്നു. പനി, ചുമ, ജലദോഷം, തൊണ്ടവേദന, ശ്വാസതടസ്സം, ശ്വാസംമുട്ട് എന്നിവയാണ് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ. രോഗം ഗുരുതരമായാൽ ന്യുമോണിയ, വൃക്ക തകരാർ എന്നിവ മൂലം മരണം വരെ സംഭവിക്കാം. വൈറസ് ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ച് 14 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകും. ഈ ദിവസങ്ങൾ ഇൻക്യൂബേഷൻ പിരീഡ് എന്നാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. ശരീരത്തിൽ നിന്നു പുറത്തു വരുന്ന ഉമിനീർ തുള്ളി വഴിയാണ് രോഗം മറ്റൊരാളിലേക്ക് പകരുക. ഈ രോഗത്തിന് പ്രതിരോധ വാക്സിനുകൾ ഇതുവരെ കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ല. ലക്ഷണങ്ങൾ കുറയ്ക്കാനുള്ള മരുന്നുകളാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. രോഗിക്ക് വിശ്രമം ആവശ്യമാണ്. കുട്ടികളിലും പ്രായമായവരിലും രോഗം ഗുരുതരാവസ്ഥയ്ക്ക് ഇടയാക്കുന്നു.

വളരെ വേഗം ഈ രോഗം ഇന്ത്യയുൾപ്പെടെ എല്ലാ രാജ്യങ്ങളിലേക്കും വ്യാപിച്ചു. ലോകത്താകെ രോഗം ബാധിച്ച് മരിച്ചവരുടെ എണ്ണം 1,00,156 ആയി. 1639763 പേർക്ക് രോഗം ഉണ്ടെന്ന് സ്ഥിരീകരിച്ചു (ഏപ്രിൽ 10 അനുസരിച്ച്). അമേരിക്കയിലാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ പേർക്ക് രോഗം സ്ഥിരീകരിച്ചതും മരിച്ചതും. ഇന്ത്യയിൽ കോവിഡ് ബാധിച്ചവരുടെ എണ്ണം 6761 ആയി. മരണം 251 ആണ്. മഹാരാഷ്ട്രയിലാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ പേർക്ക് സ്ഥിരീകരിച്ചത്. 506 പേർക്ക് രോഗം ഭേദമായി. കേരളത്തിൽ 364 പേർക്ക് രോഗം സ്ഥിരീകരിച്ചപ്പോൾ 2 പേരാണ് മരിച്ചത്. നിലവിൽ കേരളത്തിന് ആശ്വാസകരമായ വാർത്തകളാണ് വരുന്നത്. കോവിഡ് ഭേദമായവരുടെ നിരക്കിൽ കേരളം ലോക ശരാശരിയിൽ മുന്നിലാണ്. സമൂഹവ്യാപനം തടയാനായി ഇന്ത്യ മാർച്ച് 24 മുതൽ 21 ദിവസത്തെ സമ്പൂർണ്ണ ലോക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ചിരിക്കുകയാണ്. നിലവിലെ സാഹചര്യം വച്ചുനോക്കുമ്പോൾ ലോക്ഡൗൺ നീട്ടാൻ

സാധ്യതയേറെയാണ്.

കൊറോണ മൂലം 2020 ജപ്പാൻ ഒളിമ്പിക്സും മറ്റ് പ്രധാന കായിക മത്സരങ്ങളും നീട്ടിവച്ചു. കൊറോണ പരത്തുന്ന ആഗോളഭീതി ചെറുതൊന്നുമല്ലെന്ന് ഇതിൽ നിന്ന് നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം. കോവിഡ് പ്രതിരോധത്തിന് സഹായകരമാണെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുള്ള ഹൈഡ്രോക്സി ക്ലോറോകിൻ മറ്റു രാജ്യങ്ങളിലോക്ക് കയറ്റുമതി നടത്തുന്നത് നമ്മളാണ്. ലോകമിപ്പോൾ ആഗോള ആരോഗ്യ അടിയന്തിരാവസ്ഥയിലാണ്. കോവിഡ്-19 നെ തുടർന്നുള്ള അടച്ചിടൽ ഇന്ത്യയുടെ സമ്പദ് വ്യവസ്ഥയെ സാരമായി ബാധിക്കുമെന്നാണ് റിസർവ് ബാങ്ക് പറയുന്നത്. ലോകം ഇന്നേവരെ നേരിട്ടിട്ടില്ലാത്തത്ര വെല്ലുവിളികളെയാണ് നേരിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ഒറ്റക്കെട്ടായാണ് നാം ഈ മഹാമാരിയെ നേരിടുന്നത്. അധികൃതർ ഏർപ്പെടുത്തിയ നിയന്ത്രണങ്ങളെല്ലാം നമുക്ക് വേണ്ടിയാണെന്ന് കരുതി അത് പാലിക്കുക. ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ സേവനം ത്യാഗപൂർണ്ണവും പ്രശംസാർഹവുമാണ്. ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ അവരുടെ ജീവൻ പണയം വച്ചാണ് ജോലി ചെയ്യുന്നത്. ത്യാഗപൂർണ്ണമായ സേവനം. അതുകൊണ്ടുതന്നെ നമുക്ക് ലോക്ഡൗൺ നിയന്ത്രണങ്ങൾ പാലിച്ച് , സാമൂഹിക അകലം പാലിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാം. ഇപ്പോഴാവശ്യം ഭയമല്ല, ജാഗ്രതയാണ്. കൊറോണക്കെതിരെ മരുന്നു കണ്ടുപിടിക്കാനുള്ള തീവ്ര ശ്രമത്തിലാണ് ലോകരാജ്യങ്ങൾ. രോഗത്തിന്റെ മരണക്കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത് കൂടുതൽ ശതമാനം മരണവും സംഭവിക്കുന്നത് 60 വയസ്സിന് മുകളിൽ ഉള്ളവർക്കാണ്.

ഇന്ത്യയിൽ സമൂഹ വ്യാപന സൂചന ഇന്ത്യൻ കൗൺസിൽ ഓഫ് മെഡിക്കൽ റിസർച്ച് റിപ്പോർട്ട് നൽകുന്നുണ്ട്. അങ്ങനെ ഒന്നുണ്ടാവാതിരിക്കാൻ നമുക്ക് പ്രാർത്ഥിക്കാം. പോലീസുകാരുടെയും കളക്ടർമാരുടെയും ഉറക്കമില്ലാതെയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ പ്രശംസനീയമാണ്. ഈ കാലവും കഴിഞ്ഞുപോകും, പ്രത്യാശയോടെ കാത്തിരിക്കാം, നാം അതിജീവിക്കും. നിപയെ നാം അതിജീവിച്ചു, ഓഖിയും പ്രളയവും നാം അതിജീവിച്ചു, കൊറോണയെ നാം തുരത്തും. സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കാം, സോപ്പ്, ഹാന്റ്‌വാഷ് എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകാം കൊറോണയോട് ബൈ ബൈ പറയാം. ആശങ്കയല്ല ജാഗ്രതയാണ് വേണ്ടത്.

"ശാരീരിക അകലം സാമൂഹിക ഒരുമ"

സ്നേഹ. എൻ. പി

9 B, എസ്.എസ്.ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്. പുറനാട്ടുകര,

തൃശ്ശൂർ വെസ്റ്റ് ഉപജില്ല, തൃശ്ശൂർ

ശുചിത്വവും ആരോഗ്യ സംരക്ഷണവും

ഒരു രാജ്യത്തിന്റെ സമ്പത്ത് എന്നത് ആ രാജ്യത്തിലെ ആരോഗ്യമുള്ള ജനതയാണ്. ആരോഗ്യമുള്ള ജനതയെ വാർത്തെടുക്കുന്നതിൽ വിദ്യാഭ്യാസം, തൊഴിൽ, ശുചിത്വം എന്നിവ മുഖ്യ പങ്കുവഹിക്കുന്നു. ലോക ജനസംഖ്യ വർദ്ധിക്കുന്നതിനനുസരിച്ച് അവന്റെ ജീവിതാവശ്യങ്ങളുടെ വർദ്ധനവുമൂലം ശുചിത്വത്തിൽ മനുഷ്യർ ഏറെ പിന്നിലേക്ക് തള്ളപ്പെടുകയാണ്. അതുമൂലം ഓരോ ദിവസം കടന്നു പോകുംതോറും പുതിയ പുതിയ അസുഖങ്ങളുടെ വാർത്തകളാണ് നമ്മൾ കേട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്.

നമ്മൾ മാറ്റേണ്ട ചില ദുശ്ശീലങ്ങളുണ്ട്. ആരും കാണാതെ മാലിന്യം റോഡുവക്കത്തും മറ്റു സ്ഥലങ്ങളിലും ഉപേക്ഷിക്കുന്ന ശീലവും, വീടിനു തൊട്ടടുത്ത പറമ്പിലേക്ക് മാലിന്യം ഉപേക്ഷിക്കുന്ന ശീലവും, സ്വന്തം വീട്ടിലെ മലിനജലം പുഴയിലേക്കും തോട്ടിലേക്കും ഒഴുക്കുന്ന ശീലവും, ജ്യൂസും വെള്ളവും കുടിച്ച് പ്ളാസ്റ്റിക് കുപ്പികളും കപ്പുകളും പുഴയിലേക്കും റോഡിലേക്കും വലിച്ചെറിയുന്ന ശീലവും. ഇതൊക്കെ നമ്മുടെ സ്വഭാവങ്ങളായി മാറിയിരിക്കുകയാണ്. അതുകൊണ്ട് പുതിയ പുതിയ രോഗങ്ങൾ ഇന്ന് പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഈ ശീലങ്ങളൊക്കെ മാറ്റിയാൽ നമ്മുടെ സമൂഹം ഇന്നനുഭവിക്കുന്ന പല അസുഖങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടുവാൻ സാധിക്കും.

ഇന്ന് ലോകത്തെ കീഴടക്കിയ 'കൊറോണ' എന്ന വൈറസ് വ്യക്തി ശുചിത്വവും സാമൂഹിക ശുചിത്വവും നമ്മെ ശീലിപ്പിക്കുന്നതിന് വന്ന രോഗമാണെന്ന് തോന്നിപ്പോവുകയാണ്. ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനുമുമ്പും കഴിച്ചതിനു ശേഷവും കൈ നന്നായി സോപ്പിട്ട് കഴുകുക. പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ സന്ദർശിച്ച് തിരികെ വീട്ടിൽ എത്തുമ്പോൾ നിർബന്ധമായും കൈകാലുകൾ വൃത്തിയായി കഴുകേണ്ടതാണ്. അതുമൂലം ഒട്ടനവധി രോഗങ്ങൾ നമുക്ക് ഒഴിവാക്കാവുന്നതാണ്. രണ്ടു നേരവും പല്ലുകൾ തേക്കാനും, കുളിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കണം. ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും തൂവാലകൊണ്ട് മുഖം മറയ്ക്കുക. അതിനായ് നമ്മൾ എപ്പോഴും കൈയിൽ ഒരു തൂവാല കരുതേണ്ടതാണ്.

അതുപോലെ ഫ്ളാറ്റുകളിലും മറ്റും താമസിക്കുന്നവർ വീട്ടിലെ ഭക്ഷണ മാലിന്യങ്ങൾ അന്യരുടെ പറമ്പിലേക്കും റോഡുവക്കിലേക്കും വലിച്ചെറിയാതെ അത് പൊതുവായി സംസ്ക്കരിക്കുന്ന ഒരു കേന്ദ്രം

സർക്കാരിന്റെ ഘടകങ്ങളുമായി ആലോചിച്ച് നടപ്പിൽ വരുത്താനുള്ള നടപടികൾ കൈക്കൊള്ളണം. ബയോഗ്യാസ് ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നതിനും വൈദ്യുതി ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നതിനും ഈ മാലിന്യം ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. അതുപോലെ ജൈവ വളമാക്കി മാറ്റി നമുക്കാവശ്യമായ പച്ചക്കറി ഉത്പാദനത്തിന് ഉപയോഗപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

വ്യക്തികളും അവർ ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാടും അന്തരീക്ഷവും മാലിന്യ വിമുക്തമായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് ശുചിത്വം. വീട് രണ്ടുനേരവും അടിച്ചു തുടച്ചു വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക. നമ്മുടെ വീട് മാത്രമല്ല, നാം സഞ്ചരിക്കുന്ന വാഹനവും നാം നിരന്തരമായി പോകുന്ന വിദ്യാലയവും ജോലിചെയ്യുന്ന സ്ഥലവുമെല്ലാം നാം വൃത്തിയുള്ളതാക്കണം. അതിന് ഓരോ വ്യക്തിക്കും ഉത്തരവാദിത്വമുണ്ട്. എല്ലാവരും ഒത്തൊരുമിച്ച് നിന്നാൽ ഒരു ശുചിത്വസമൂഹമായി മാറാൻ നമുക്കു കഴിയും. നമുക്കും വരുംതലമുറയ്ക്കും വേണ്ടി ഈ പ്രകൃതിയെ കാത്തുരക്ഷിക്കാൻ ഒത്തൊരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാം.

അനൂജ പി. എം
7 B, എസ്. സി. ജി. എച്ച്. എസ്. എസ്. കോട്ടക്കൽ, മാള
മാള ഉപജില്ല , തൃശ്ശൂർ

ഈ ദുരന്തകാലത്തെയും നാം മറികടക്കും

മലയാളികൾക്ക് ഹർത്താൽ ഒരു പുതുമയല്ല. എന്നാൽ ലോകത്ത് ഒന്നടങ്കം ഒരേ സമയം ഒരു ഹർത്താൽ! എന്നു തീരുമെന്ന് തീർച്ചയില്ലാതെ അനിശ്ചിതമായി നീളുന്ന ഹർത്താൽ. അങ്ങനെ ഒരു ദുരവസ്ഥയിലാണ് ഇന്ന് ലോകം. കൊറോണ വൈറസ് പരത്തുന്ന കോവിഡ് 19 എന്ന രോഗം ലോകത്തെ ലോക്ഡൗൺ ആക്കിയിരിക്കുകയാണ്. ഒന്ന് തുമ്മാൻ എടുക്കുന്ന സമയം. മതി ആ വൈറസിന് ലോകത്തിന്റെ അതിർത്തികൾ അവഗണിച്ച് ആളി പടരാൻ!മനുഷ്യൻ മനുഷ്യനെ ഇത്രമാത്രം പേടിച്ച കാലം മുമ്പുണ്ടായിട്ടില്ല. സ്വാർത്ഥത, ധനാർത്തി, അത്യാഗ്രഹം, ആഡംബരം, എല്ലാം നേടാമെന്ന അഹങ്കാരം ഇവയുണ്ടെങ്കിൽ അതെല്ലാം നിഷ്ഫലമാണെന്നു ഈ മഹാരോഗം നമ്മളെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. ഒന്ന് കണ്ണടച്ച് തുറന്നാൽ മാറി മറിയുന്ന ഈ ലോകത്ത് നാം അഹങ്കരിക്കാതിരിക്കുക. കൂട്ടിലിട്ട തത്തയെ പോലെയാകാൻ അധിക സമയം വേണ്ടി വന്നില്ല. ഭക്ഷണം ആർഭാടമല്ല, ആവശ്യമാണെന്ന് മനുഷ്യൻ

തിരിച്ചറിഞ്ഞു. പഴമയിലേക്കൊരു എത്തിനോട്ടം. വീടിന്റെ തൊടിയിൽ നിന്നു കിട്ടുന്ന വിഭവങ്ങൾ സ്വാദിഷ്ട ഭക്ഷണമായി ഊണ് മേശയിൽ നിരന്നു. രാവിലെ തൊടിയിലെ ഏത് ഇലക്കറി ഇന്ന് ഉണ്ടാക്കണമെന്ന തിരച്ചിലിലാണ് അമ്മ.

കൊറോണ കാരണം നമ്മുടെ അവധിക്കാലത്തിന് മങ്ങലേറ്റു. കൊറോണ ന്യൂസ് വായിച്ച് ടീവിക്കു കൊറോണ വന്നോ എന്നു സംശയം. ഡാറ്റാ തിന്നു തിന്നു ഇനി ഒരടി മുന്നോട്ട് പോകാൻ വയ്യെന്ന് മൊബൈൽ ഫോൺ. 24 മണിക്കൂറും കറങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന സീലിങ് ഫാനും എസിയും കണ്ട് വരാൻ പോകുന്ന കറന്റ് ബില്ല് ഓർത്ത് നെടുവീർപ്പിടുന്ന അച്ഛൻ. എപ്പോഴും കിടക്കുന്നതുകൊണ്ടാണോ എന്തോ പാതിരാ ആയിട്ടും ഉറക്കം തിരിഞ്ഞു നോക്കുന്നില്ല. എന്നാലും അച്ഛനോടും അമ്മയോടും സഹോദരീ സഹോദരന്മാരോടും കൂടെ സമയം ചെലവഴിക്കാൻ കിട്ടിയ സമയമായി ഇതിനെ കരുതുക. ജീവിതം എത്ര തിരക്കുള്ളതാണെങ്കിലും ബന്ധങ്ങൾ കൈവിടാതിരിക്കുവാൻ ഈ കാലം സഹായിച്ചു. ഏത് കലങ്ങിയ വെള്ളവും കുറച്ചു സമയത്തെ കാത്തിരിപ്പിന് ശേഷം തെളിയും. അതു പോലെ തന്നെ ഏത് പ്രതിസന്ധിയും മാറി വരും. നാം പ്രതീക്ഷയോടെ ജീവിക്കുക.....

ശബരിനാഥ്. എ. ആർ
9 D, എസ്.എസ്.പി. ബി.എച്ച് എസ്. എസ്. കടയ്ക്കാവൂർ,
വർക്കല ഉപജില്ല , തിരുവനന്തപുരം

ചൈനാ വൻമതിലും കടന്ന്.......
സ്കൂൾ മതിലിനപ്പുറത്തേക്ക്...

ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ നിന്നും കൊറോണ ബാധിച്ച് കേരളത്തിലെത്തിയ മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥിയെ ചികിത്സിച്ച ആലപ്പുഴ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രി; ഐസൊലേഷൻ യൂണിറ്റ് ഞങ്ങളുടെ ക്ലാസ്സിന്റെ തൊട്ടടുത്ത്........ ഒരു മതിലിനപ്പുറം! കൊറോണ എന്ന രോഗത്തിന്റെ തീവ്രതയെക്കുറിച്ച് അറിയില്ലായിരുന്നു. ഞങ്ങൾ ക്ലാസിലിരുന്ന് അങ്ങോട്ട് നോക്കുമ്പോൾ കണ്ട കാഴ്ച്ച - ഇന്ന് പത്രമാധ്യമങ്ങളിൽ നിറഞ്ഞ് നിൽക്കുന്ന ദൈവങ്ങളും മാലാഖമാരും രക്ഷാകവചമണിഞ്ഞ് രോഗിയെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നതിനായി ആ കെട്ടിടത്തിലേക്ക് വരുന്നതും പോകുന്നതുമാണ്. ഞങ്ങൾ കൗതുകത്തോടെ ആ കാഴ്ച്ച കണ്ടിരുന്നു. അങ്ങനെ......

ദിവസങ്ങൾക്ക് ശേഷം..... കൊറോണയെന്ന മഹാവ്യാധിയെ ആലപ്പുഴ യിൽ നിന്നും തുരത്തുവാൻ കഴിഞ്ഞു.എന്നാൽ, ഒരു മാസത്തിനു ശേഷം ഒരു കൊടുങ്കാറ്റായി ലോകത്തെയാകെ വിറപ്പിക്കുകയാണ്. അന്ന് ഒരു മതിലിനപ്പുറമുണ്ടായിരുന്ന കൊറോണ വൈറസ് – കോവിഡ്– 19.

ദേവദർശ്. എസ്
5 E, എസ്.ഡി.വി. ഗവ. യു.പി സ്കൂൾ , നീർക്കുന്നം
അമ്പലപ്പുഴ ഉപജില്ല, ആലപ്പുഴ

പാഠങ്ങൾ

ലോകത്താകമാനം കോവിഡ് – 19 എന്ന വൈറസ് പടർന്നു പിടിക്കുക യാണ്. കണ്ണ് കൊണ്ട് നാമതിനെ കണ്ടില്ല. എങ്കിലും ആ മാരകമായ വൈറസ് ഒരു ലക്ഷം ജനങ്ങളെ ഇതിനോടകം കാർന്നു തിന്നു കഴിഞ്ഞു. ലോകമെമ്പാടും പരിശ്രമിച്ചിട്ടും ഇതുവരെ മരുന്ന് കണ്ടുപിടിക്കാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല.

വൻകിട മുതലാളിത്ത രാജ്യമായ അമേരിക്ക – കോവിഡിനു മുമ്പിൽ മുട്ട് കുത്തിയിരിക്കുന്നു. ഇത് ഒരു ചൈനീസ് വൈറസ് ആണ് എന്ന ആക്ഷേപിച്ച് പ്രസിഡന്റ് ട്രംപ് അതിനെ ചിരിച്ചു തള്ളി. എന്നാൽ ചൈനയിൽ പോലും ഉണ്ടാകാത്ത അത്ര മരണവും രോഗാണുവിന്റെ വ്യാപനവും കൊണ്ട് അതിവേഗം ബഹുദൂരം ചൈനയെ അമേരിക്ക പിന്നിലാക്കി.

അമേരിക്കയിൽ മാത്രമല്ല ഇറ്റലി, സ്പെയിൻ, ഇറാൻ തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങ ളിലെല്ലാം ഇത് പടർന്നിരിക്കുന്നു. മരണനിരക്ക് ദിനംപ്രതി കുതിച്ചുയരുന്നു. മുകളിൽ ആകാശവും താഴെ ഭൂമിയും രാജാവ് താനുമാണ് എന്ന് അഹങ്കരിച്ച്, താഴെയുള്ളവരെ ചവിട്ടി മെതിച്ചു നടനമാടുന്ന എല്ലാവർക്കും ഇതൊരു പാഠമാണ്.

സമ്പത്തും സന്നാഹങ്ങളും കൊണ്ട് കോലാഹലങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്ന എല്ലാ വർക്കും ഒന്നിരുത്തി ചിന്തിക്കാനുള്ള അവസരമാണ് ഈ ലോക്ഡൗൺ. പാഠം പഠിച്ചു എന്ന് കൊട്ടി ഘോഷിക്കുമ്പോഴും മനസ്സിൽ ആ പാഠം കെട്ടിയുറപ്പിക്കുക. ലോകത്തിൽ തന്നെ മനുഷ്യർ വ്യത്യസ്തരാണ്.

താൻ കുഴിച്ച കുഴിയിൽ താൻ തന്നെ വീണു എന്ന വാക്യം ശരിയാകുന്നത് പോലെ മാനവരാശി ചെയ്ത കർമ്മങ്ങൾ ഇന്ന് വിനയായിരിക്കുന്നു. ശുചിത്വത്തോടെ രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കുക എന്നതാണ് ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ നമുക്ക് പുലർത്താവുന്നത്. ശുചിത്വം എന്നതിൽ ശുദ്ധി, ചിട്ട, തന്റെ കർമ്മങ്ങൾ എന്നിവ അടങ്ങിയിരിയ്ക്കുന്നു. ഇനിയുള്ള ജീവിതമാകുന്ന പ്രയാണത്തിൽ ആ പാഠങ്ങൾ നമുക്ക് മുറുകെ പിടിക്കാം.

നമ്മുടെ നാട് നമുക്ക് ഒപ്പമുണ്ട്. ശുചിത്വത്തോടെ ഈ ഉദ്യമത്തിൽ പങ്കാളികളാവാൻ നമ്മുടെ മനസ്സിലാണ് ആദ്യം പ്രതിരോധം തീർക്കേണ്ടത്. അഹങ്കാരമെന്ന ഒറ്റ വികാരമാണിതിനു തടസ്സം. അത് നീക്കുക. അപ്പോൾ തന്നെ മനസ്സ് ശുചിയാകും ഒന്നിക്കാം, കൈകോർക്കാം, പ്രതിരോധിയ്ക്കാം. നന്മയുള്ള, ശുചിത്വമുള്ള ലോകം സൃഷ്ടിക്കാം.

അമാന ഫാത്തിമ

10 A, കെ.പി.എം.എസ്.എം.എച്ച്.എസ്.എസ്. അരിക്കുളം,
കൊയിലാണ്ടി ഉപജില്ല , കോഴിക്കോട്

ലോക്ഡൗൺ

ദൈവത്തിൻെറ സ്വന്തം നാടാണ് കേരളം എന്ന് ക്ലാസിൽ ടീച്ചർ പറഞ്ഞു തന്നപ്പോൾ എനിക്ക് അത് വിശ്വാസമായില്ല. ഈ നാട്ടിൽ ജനിച്ച നമ്മളൊക്കെ വലിയ ഭാഗ്യവാൻമാരാണെന്നും ടീച്ചർ പറഞ്ഞു. എന്തു ഭാഗ്യവാൻമാർ? നമുക്കെന്തു ഭാഗ്യമാ ഉള്ളത്?

രാവിലെ എണീറ്റ് തണുത്തുറഞ്ഞ വെള്ളത്തിൽ കുളിച്ച് സ്കൂൾ ബസിൽ തണുത്ത കാറ്റുകൊണ്ട് വിറച്ച് പോണം. പോകുന്ന റോഡു മൊത്തം പൊടിയും പുകയും. സ്കൂളിൽ ചെന്നാലോ ഓരോ ടീച്ചർമാർ മാറി മാറി വരും. ബോർഡിൽ എഴുതും. ഈ ചോക്കുപൊടി മൂക്കിൽ കയറി ഞാൻ എപ്പോഴും തുമ്മിക്കൊണ്ടിരിക്കും. ഉച്ചക്ക് ലഞ്ച് ബോക്സ് തുറന്നാലോ ബ്രഡും മുട്ടയും. അമ്മയ്ക്ക് ഒന്നിനും നേരമില്ലല്ലോ. ഇഡ്ഡലിയും ദോശയും കഴിക്കണമെങ്കിൽ അമ്മൂമ്മ വരണം. എല്ലാം കഴിഞ്ഞ് വീട്ടിലെത്തിയാ ലോ അച്ഛനും അമ്മയും എത്തീട്ടുണ്ടാവില്ല. കുറേ നേരം അയലത്തെ വീടിൻെറ സിറ്റൗട്ടിൽ ഇരുന്ന് അമ്മ വരുന്നുണ്ടോന്ന് നോക്കി നോക്കി വിശന്നിരിക്കും. അമ്മ വന്നാലോ കുളിപ്പിക്കും, ഹോംവർക്ക് ചെയ്യിക്കും, പഠിപ്പിക്കും, ആകെ ബഹളം. പിന്നെയും പുറത്തുനിന്ന്

വാങ്ങിയതെന്തെങ്കിലും കഴിച്ച് ഉറങ്ങും. കളിയില്ല. ആകെ ഒരാശ്രയം അമ്മയെ ജോലിചെയ്യാൻ സമ്മതിക്കാതെ ബഹളം വയ്ക്കുമ്പോൾ കിട്ടുന്ന മൊബൈലാ. പക്ഷേ ഇപ്പോ അങ്ങനെ അല്ലാട്ടോ. ഇപ്പോ ലോക്ഡൗൺ ആണെന്ന്. കൊറോണ എന്ന ഒരു ഭീകരൻ നമുക്കൊക്കെ അസുഖം വരുത്തും എന്നു പറഞ്ഞ് എല്ലാരും പേടിച്ച് വീട്ടിലിരിപ്പാത്രേ.

ഇപ്പോ എനിക്ക് സ്കൂളിൽ പോണ്ട. അമ്മയ്ക്കും അച്ഛനും ജോലിക്കു പോണ്ട. ബ്രഡും മുട്ടക്കും പകരം അമ്മ എന്നും ഇഡ്ഡലിയും ദോശയും ചോറും ചീരക്കറിയും ഒക്കെ ഉണ്ടാക്കിത്തരും. അച്ഛനും അമ്മയും ഞാനും കൂടിചേർന്ന് കളിക്കും. അയലത്തെ കുട്ടികൾക്കും അവധിയാ. ഞാൻ അവരുടെ കൂടെ കളിക്കാനും പോകും. ഞങ്ങടെ റോഡിലൊന്നും ഇപ്പോ പൊടിയും ഇല്ല, പുകയും ഇല്ല. ഞങ്ങടെ മുറ്റത്തെ ചെടികളെല്ലാം പൂത്തു നിൽക്കുന്നു. കാറ്റടിക്കുമ്പോൾ നല്ല മുല്ലപ്പൂവിൻെറ മണമാ.

ഇപ്പോ എനിക്ക് മനസ്സിലായി നമ്മുടെ നാട് ദൈവത്തിൻെറ സ്വന്തം നാട് തന്നെയാ. ഈ മനുഷ്യന്മാരാ ഇതങ്ങനെ അല്ലാണ്ടാക്കിയത്.ലോക്ഡൗൺ കഴിഞ്ഞാലും ഇത് ഇങ്ങനെ തന്നെ ആയിരിക്കണേ.

നന്ദന
9 H, എൽ. വി. എച്ച്.എസ്. പോത്തൻകോട്,
കണിയാപുരം ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

എന്റെ കഥ

കാഞ്ഞങ്ങാട് എന്ന് പേരുള്ള മനോഹരമായ ഗ്രാമത്തിലെ ഒരു സാധാരണ കുടുംബത്തിലാണ് ഞാൻ ജനിച്ചത്. ചെറുപ്പത്തിൽതന്നെ എനിക്ക് എപ്പോഴും അസുഖം വരുമായിരുന്നു. ഡോക്ടറുടെ അടുത്ത് പോയാൽ പ്രതിരോധശേഷി കുറവാണെന്ന് പറയുമായിരുന്നു.

ഞാൻ സ്വന്തമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന സമയം തൊട്ടേ അമ്മ എന്റെ ഭക്ഷണത്തിൽ, രോഗപ്രതിരോധശേഷി നൽകുന്ന പയർ മുളപ്പിച്ചതും, ഇലക്കറികളും ഉൾപ്പെടുത്തിത്തുടങ്ങി. ഞാൻ മിക്ക ദിവസവും അതൊന്നും കഴിക്കാതെ കളയും. അസുഖം എന്നെ വിട്ടുപിരിഞ്ഞതേയില്ല.

ഇപ്പോൾ ഞാൻ മൂന്നാം ക്ലാസിൽ എത്തി. അസുഖം കാരണം എന്റെ പഠനത്തിന് തടസ്സം വന്നു തുടങ്ങി. എന്റെ ടീച്ചർ എനിക്ക് അസുഖം വരുന്നത് പോഷകാഹാരങ്ങളുടെകുറവ് മൂലമാണെന്ന്

മനസ്സിലാക്കിത്തന്നു. ഇപ്പോൾ ഞാൻ ടീച്ചർ സ്കൂളിൽ നിന്ന് തരുന്നതും, അമ്മ തരുന്നതും ഇഷ്ടത്തോടെ കഴിക്കാൻ തുടങ്ങി. എന്റെ അസുഖങ്ങൾക്കെല്ലാം കുറവുണ്ടായി. ക്ഷീണം കുറഞ്ഞു.

കുട്ടുകാരോട് എനിക്ക് പറയാനുള്ളത്, പോഷകഗുണമുള്ള എല്ലാ ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളും കഴിക്കണം. അതോടൊപ്പം വെള്ളം കുടിക്കുകയും, വ്യായാമം ചെയ്യുകയും വേണം. പഠിക്കാനും പറ്റും. ഇനി ഞാൻ നാലാം ക്ലാസിലാണ് പോകേണ്ടത് ഈ അവധിക്കാലത്ത് വീട്ടിൽ നിന്ന് പുറത്തിറങ്ങാതെ നമ്മുടെ ടീച്ചർ തരുന്ന പഠന പ്രവർത്തനങ്ങളും ചെയ്ത് ശുചിത്വം പാലിച്ച് കൊറോണ വൈറസിനെ തുരത്താനായി പ്രാർത്ഥിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഈ അവസരത്തിൽ എന്നെ പഠനത്തിലും രചനയിലും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന എന്റെ ടീച്ചർമാരോടും നന്ദി അറിയിക്കട്ടെ.

അമേയ സുമേഷ്

3 A, കെ.ഐ.എ.എൽ.പി.എസ്. കാഞ്ഞങ്ങാട്,
ഹോസ്ദുർഗ്ഗ് ഉപജില്ല, കാസർഗോഡ്

കോവിഡ് പഠിപ്പിച്ച പാഠങ്ങൾ

കോവിഡ് – 19 എന്ന അപരനാമത്തിൽ അറിയപ്പെടുന്ന കൊറോണ നമ്മെ ഒരുപാട് കാര്യങ്ങൾ പഠിപ്പിച്ചു. ജാതിമത ലിംഗവ്യത്യാസമില്ലെന്ന് മാത്രമല്ല സമ്പന്നനെന്നോ ദരിദ്രനെന്നോ പോലും നോക്കാതെ കൊറോണ മനുഷ്യരാശിക്ക് മേൽ താണ്ഡവമാടുകയാണ്.

വികസിതവും സാമ്പത്തികഭദ്രതയുമുള്ളപോലെ തന്നെ ആരോഗ്യസൗകര്യത്തിലും മുൻപന്തിയിൽ നിൽക്കുന്നു എന്ന് നമ്മൾ വിശ്വസിച്ചിരുന്ന അമേരിക്ക, ഇറ്റലി, സ്പെയിൻ, ഫ്രാൻസ്, ബ്രിട്ടൻ എന്നീ രാജ്യങ്ങൾ കൊറോണയെ മനസ്സിലാക്കാൻ വൈകിയിരുന്നു. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഒരുപാട് ജീവനുകൾ നഷ്ടമായി.

സാമ്പത്തികശേഷിയിൽ പിറകിൽ നിൽക്കുന്ന നമ്മുടെ രാജ്യത്തിലെ ഒരു കൊച്ച് സംസ്ഥാനമാണ് കേരളം. എങ്കിലും, ഏതൊരു മഹാമാരിയെയും പെട്ടെന്ന് അറിയാനും അതിനെ ചെറുക്കാനും ഉള്ള ശക്തി ഉണ്ട്. കാരണം കേരളത്തിലെ ഭരണമികവിന്റെ നേട്ടമാണ്.

മാരകരോഗങ്ങളോ സാംക്രമികരോഗങ്ങളോ തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയാത്തതായ മറ്റു രോഗങ്ങളോ ഉണ്ടായാൽ അത് പ്രൈവറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ

സർക്കാർ ആശുപത്രികളിൽ ആയാലും ആ വിവരം 24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ സർക്കാരിന്റെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുത്തണം. അതു കൊണ്ടുതന്നെ സർക്കാരിന്റെ മേൽനോട്ടത്തിലായിരിക്കും എല്ലാ ആരോഗ്യ പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങളും നടക്കുക. ഇതുകൊണ്ട് കൂടിയാണ് കേരളത്തിന്റെ ആരോഗ്യ മേഖല മറ്റ് സംസ്ഥാനങ്ങൾക്കും ലോകത്തിനു മുന്നിലും മാതൃകയാകുന്നത്.

ജില്ലാ ആശുപത്രികൾ, മെഡിക്കൽ കോളേജുകൾ, തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട താലൂക്ക് ആശുപത്രികൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ കൊറോണയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ചികിത്സസാമഗ്രികളും വിദഗ്ദ്ധ ചികിത്സയും മറ്റും സജ്ജമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. രോഗികളുടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതിക്ക് ആവശ്യമായ പരിഗണന കൊടുക്കുന്നത്തിനായി മാലാഖമാരെപോലെ ഡോക്ടർമാരും നഴ്സുമാരും മറ്റ് ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും രോഗിക്കൾക്ക് ഒപ്പം തന്നെ ഉണ്ട്. ആശുപത്രിയിലെ മറ്റ് ജീവനക്കാരെല്ലാം ഒരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ഇവർക്കാവശ്യമായ എല്ലാ സഹായസഹകരണവും കരുതലും കൊടുത്ത് പോലീസ് മുന്നിൽ ഉണ്ട് . മന്ത്രിമാരും, കുടുംബശ്രീയും, സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകരും, വിദ്യാർഥികളും, രോഗപ്രതിരോധനത്തിനായി ഇവർ എല്ലാം ഒറ്റക്കെട്ടായി നിൽക്കുന്നു. വിശക്കുന്നവന്റെ വേദന മനസ്സിലാക്കി ഒപ്പം നിൽക്കുന്ന മുഖ്യമന്ത്രിയും മന്ത്രിസഭയും പ്രവർത്തിക്കുന്നു. സർക്കാർ നിർദ്ദേശപ്രകാരം സാമൂഹിക അടുക്കളകൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. എല്ലാവിധ ആരോഗ്യപ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് നിർദ്ദേശവും കരുതലും കൊടുത്തുകൊണ്ട് ഒപ്പം നിൽക്കുന്ന ആരോഗ്യമന്ത്രി (കെ.കെ. ശൈലജ ടീച്ചർ).

വിദേശരാജ്യങ്ങളിൽ ഇങ്ങനെ ഒരു ചിട്ടയായ ആരോഗ്യമേഖല ഇല്ല. അതുകൊണ്ട് തന്നെ സർക്കാറിന്റെ മേൽനോട്ടം അവിടെയില്ല. ആരോഗ്യ മേഖലയിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുന്നില്ല. ആരോഗ്യമേഖല വികസിത രാജ്യങ്ങളിൽ പൂർണമായും സ്വകാര്യവൽക്കരിക്കപ്പെട്ടതിനാൽ സർക്കാറിന് കാര്യങ്ങൾ മനസിലാക്കാൻ വളരെ സമയമെടുത്തു. അങ്ങനെയാണ് കോവിഡ്-19 എന്ന മഹാമാരി അമേരിക്ക പോലെ ഉള്ള വികസിത രാജ്യങ്ങളുടെ താളം തെറ്റിച്ചത്. ദിവസേന മരണനിരക്ക് ഉയരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ ഭീതിയുടെ മുൾമുനയിലാണവർ. വൈറസിനെ തിരിച്ചറിയാൻ വൈകിയത് കൊണ്ടാണ് 'കമ്യൂണിറ്റി സ്പ്രഡ്' ഉണ്ടായത് കൂടുതലും സ്വകാര്യമേഖലയാണ്. അതിനാൽ ഏതൊരു രോഗസ്ഥിരീകര

ണത്തിനും വലിയ തുകയാണ് ഈടാക്കുന്നത്. മനുഷ്യജീവനെക്കാൾ സാമ്പത്തികത്തിനാണ് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്നത്.

കേരളത്തിൽ ഉള്ള ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെയും, പോലീസിന്റെയും മറ്റ് സന്നദ്ധസേനകളുടെയും കൂട്ടായ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഫലമാണ് രോഗവ്യാപനത്തിൽ കേരളം പിറകിൽ നിൽക്കുന്നത്. എന്നാൽ വികസിത രാജ്യങ്ങൾ സാമ്പത്തികത്തിനും യുദ്ധത്തിനുമാണ് പ്രധാനും കൊടുക്കുന്നത്. അതു കാരണമാണ് രോഗം ഇത്രമാത്രം വ്യാപിച്ചത്. അവർ മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് ഒന്ന് മാത്രമാണ്, ഒരു പക്ഷെ യുദ്ധങ്ങൾ കാരണം ഇത്രമാത്രം ജീവനുകൾ നഷ്ടപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടാവില്ല.

കേരളമെന്ന കൊച്ചു സംസ്ഥാനം മറ്റ് രാജ്യങ്ങൾക്ക് മാതൃകയാണ്. ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാടായ കേരളത്തിന്റെ പുരോഗത്തിക്കുവേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുന്ന എല്ലാ മാലാഖമാർക്കും ഒരു **'ബിഗ് സല്യൂട്ട്'**

നമുക്ക് വേണ്ടത് ആണവായുധങ്ങളല്ല ആരോഗ്യമാണ് എന്ന ചിന്ത ലോകത്തിന് മുന്നിൽ ഉയരേണ്ടതുണ്ട് .

പ്രതിഭ പി
9 A, കെ.സി.പി.എച്ച്.എസ്സ്.കാവശ്ശേരി,
ആലത്തൂർ ഉപജില്ല, പാലക്കാട്

പ്രതിരോധിക്കാം അതിജീവിക്കാം

നമുക്ക് ഏറെ പരിചിതമായ ചൊല്ലാണ് രോഗം വന്നിട്ട് ചികിത്സിക്കുന്നതിനെക്കാൾ നല്ലതാണു രോഗം വരാതെ സൂക്ഷിക്കുക എന്നത്. ഈ കൊറോണക്കാലത്തു ഏറ്റവും അർത്ഥമുണ്ട് ഈ ചൊല്ലിന്. കൊറോണാ വൈറസ് പകരുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ നമുക്ക് ഇന്ന് ഏറെ പരിചിതമാണ്. ഈ രോഗം കാരണം എന്തെല്ലാം നഷ്ടങ്ങളാണ് നമുക്ക് ഉണ്ടായത്? വളരെ ആകാംക്ഷയോടെയും ഉത്സാഹത്തോടെയും കാത്തിരുന്ന വാർഷികാഘോഷം ഇല്ലാതായി, വാർഷിക പരീക്ഷ നടന്നില്ല, മാത്രമോ ഈ അവധിക്കാലത്തു കൂട്ടുകാരോടൊത്തു കളിക്കാനോ ബന്ധുവീടുകളിൽ പോകാനോ യാത്രകൾ പോകാനോ ഉത്സവം ആഘോഷിക്കാനോ ഒന്നും കഴിഞ്ഞില്ല. അതിന് വിഷമം ഉണ്ടെങ്കിലും ഇങ്ങനെ ഒരു ഭയങ്കര രോഗം വരാതിരിക്കാൻ ആണല്ലോ വീട്ടിലിരിക്കുന്നത് എന്ന് ഓർക്കുമ്പോൾ വിഷമം ഒക്കെ മാറുന്നു. പ്രതിരോധമാണ് കൊറോണോ പകരാതിരിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും

നല്ല മാർഗം. വ്യക്തിശുചിത്വമാണ് അതിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനം. ചുമക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും മൂക്കും വായും മൂടണം. കൊറോണാക്കാലത്തു മാത്രമല്ല അത് നമ്മുടെ ശീലമായി മാറണം. മാത്രമല്ല പുറത്തു പോയി വരുമ്പോഴും അല്ലാതെയും കൈകൾ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകണം. പുറത്തുപോയി വരുന്നവർ കൈയും കാലും മുഖവും കഴുകിയശേഷം മാത്രമേ അകത്തു പ്രവേശിക്കുവാൻ പാടുള്ളു. പിന്നെ വൃത്തിയില്ലാത്ത കൈകൾ കൊണ്ട് കണ്ണും മൂക്കും വായും തൊടാൻ പാടില്ല. ഇത്തരം ദുശീലങ്ങൾ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് അകറ്റിയാൽ തന്നെ രോഗ പ്രതിരോധത്തിനുള്ള ഒന്നാമത്തെ പടിയായി. പിന്നെ ഞങ്ങളുടെ ക്ലാസ്ടീച്ചർ വിശേഷങ്ങൾ അറിയാൻ ഞങ്ങളെ വിളിക്കും, ചില വർക്കുകളും തരും. ഇന്ന് ടീച്ചർ ഒരു കവിത അയച്ചു തന്നു. ആ കവിത ഞാൻ ചൊല്ലി പഠിച്ചു. മുതിർന്നവർ പറയുന്നത് അനുസരിച്ചും ഗവൺമെന്റ് നിർദേശങ്ങൾ പാലിച്ചും നമുക്ക് കൊറോണയെ തോൽപ്പിച്ചു മുന്നേ സഞ്ചരിക്കാം.

ദേവിക .ആർ .ബി

3 ജി.എൽ .പി.എസ് .അരുവിക്കര പുന്നാവൂർ,
കാട്ടാക്കട ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

ഭീതിയിലാക്കിയ മഹാമാരി

ലോകത്തെ മുഴുവൻ പ്രതിസന്ധിയിലാക്കി കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മഹാമാരി ആണല്ലോ കൊറോണ എന്ന വൈറസ്. ഈ വൈറസ് പരത്തുന്ന രോഗമാണ് Covid-19. ഇതിന്റെ പൂർണ്ണരൂപം കൊറോണ വൈറസ് ഡിസീസ് 2019 എന്നാണ്. 'കിരീടം' എന്നാണ് കൊറോണ എന്ന ലാറ്റിൻ പദത്തിന്റെ അർത്ഥം. ചൈനയിലെ വുഹാനിലാണ് ലോകത്തിലാദ്യമായി കൊറോണ വൈറസ് രോഗബാധ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടത്. ഇതുമൂലം ചൈനയിൽ നിരവധി മരണങ്ങൾ സംഭവിച്ചു. ചൈനയിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന മറ്റ് രാജ്യക്കാർ അവരവരുടെ സ്വദേശങ്ങളിലേക്ക് മടങ്ങുകയും അവരിലൂടെ ഈ വൈറസ് ബാധ അതിവേഗം ഇറ്റലി, സ്പെയിൻ, ഇന്ത്യ, അമേരിക്ക, ഫ്രാൻസ്, ബ്രിട്ടൻ, ഗൾഫ് തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങളിൽ വ്യാപിക്കുകയും ചെയ്തു. ഇന്ത്യയിൽ ഈ രോഗം ആദ്യം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തത് കേരളത്തിലെ തൃശ്ശൂരിലും ആദ്യ മരണം കർണ്ണാടകയിലെ കൽബുർഗിയിലുമാണ്. കേരളത്തെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം കാസർകോഡിലാണ് വൈറസ്ബാധ

കൂടുതൽ സ്ഥിതീകരിച്ചത്. രോഗികളുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിലൂടെയാണ് ഈ രോഗം പകരുന്നത്. ഈ രോഗത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷണം പനി, ചുമ, തൊണ്ടവേദന, ജലദോഷം എന്നിവയാണ്. ഈ വൈറസ് ശ്വാസകോശത്തെയാണ് ബാധിക്കുന്നത്. സാനിറ്റൈസർ, സോപ്പ് എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയായി കഴുകിയും, മാസ്ക് ധരിച്ചും, മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും അകലം പാലിച്ചും നമുക്ക് ഈ രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കാം. ഈ രോഗവ്യാപനം തടയുന്നതിന് വേണ്ടി ക്വാറന്റീൻ, ലോക്ഡൗൺ, കർഫ്യൂ, ബ്രേക്ക് ദ ചെയിൻ, എന്നിവ സർക്കാർ നടപ്പിലാക്കി.

അഹ്സിന. എ. ഇസഡ്
5A, ഗവ.യു.പി.എസ്. തിരുമല,
തിരുവനന്തപുരം സൗത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

കോവിഡ് കാലത്തെ അതിജീവനം

കഴിഞ്ഞ 2-3 മാസങ്ങളായി ലോകം ഏറെ ഭയത്തോടെ നേരിടുന്ന ഒരു മഹാമാരിയാണ് കോവിഡ് 19 എന്ന കൊറോണ വൈറസ് പരത്തുന്ന രോഗം. ചൈനയിലാണ് കോവിഡിന്റെ ഉത്ഭവം. കോവിഡിനെ തുരത്താനുള്ള ഏകമാർഗ്ഗം സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക എന്നതാണ്. ഈ മഹാമാരിയെ തുടച്ചുനീക്കാൻ ആവശ്യമായ എല്ലാ നിർദ്ദേശങ്ങളും സർക്കാർ നമുക്ക് തരുന്നുണ്ട് . ആ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നമ്മൾ അതേപടി അനുസരിക്കണം. മനുഷ്യരാശിയെത്തന്നെ ഭൂമിയിൽ നിന്ന് തുടച്ചുമാറ്റാൻ കഴിവുള്ള ഈ മഹാമാരിയെ ചെറുക്കുവാനും നമ്മുടെ ജീവൻ സംരക്ഷിക്കുവാനും വേണ്ടി സർക്കാരിന്റെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം ആരോഗ്യവകുപ്പും പോലീസും ജനപ്രതിനിധികളും സാമൂഹ്യപ്രവർത്തകരും സ്വന്തം ആരോഗ്യവും സുരക്ഷിതത്വവും പോലും വകവയ്ക്കാതെ അഹോരാത്രം പ്രയത്നിക്കുകയാണ്. അവരുടെ പരിശ്രമത്തോടുള്ള നമ്മുടെ ആദരവും പിന്തുണയുമായി നമ്മൾ ഈ ലോക്ഡൗൺ കാലമത്രയും സർക്കാർ നിർദ്ദേശം പാലിച്ച് സുരക്ഷിതരായി വീടുകളിൽ തന്നെ കഴിയേണ്ടതാണ്. കൊറോണ നമുക്ക് തരുന്ന പാഠങ്ങൾ വലുതാണ്. മനുഷ്യൻ അഹങ്കാരത്തിന്റെ കൊടുമുടിയിൽ നിൽക്കുമ്പോഴും അവനെത്ര ബലഹീനനാണെന്ന് കൊറോണ നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. അധികാരവും പണവും ബുദ്ധിയും ശക്തിയുമെല്ലാം ഇത്തരം മഹാമാരിക്ക് മുന്നിൽ തോറ്റ് പോകുന്നത് നാം കണ്ടു. കൊറോണയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ വ്യക്തി

ശുചിത്വം നാം ഓരോരുത്തരും പാലിക്കേണ്ടതായുണ്ട്. ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് സോപ്പുപയോഗിച്ച് വൃത്തിയായി കൈ കഴുകുകയും അത്യാവശ്യഘട്ട ങ്ങളിൽ പുറത്തിറങ്ങുമ്പോൾ മാസ്ക് ധരിക്കേണ്ടുന്നതുമാണ്. ഇത്തരം സമയങ്ങളിൽ രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർധിപ്പിക്കാൻ വൈറ്റമിൻ C അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും ശരീരത്തിനാവശ്യമായ വൈറ്റമിൻ D ലഭിക്കുന്നതിനായി രാവിലെ കുറച്ച്നേരം വെയിൽ കൊള്ളുകയും വേണം. കോവിഡ് പ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ലോകരാജ്യങ്ങളുടെ തന്നെ ശ്രദ്ധ ആകർഷിക്കുവാൻ നമ്മുടെ ഈ കൊച്ചുകേരളത്തിന് കഴിഞ്ഞു എന്നതും എടുത്തുപറയത്തക്ക നേട്ടങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. കേരള മോഡൽ കൊറോണ പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ ഏവരുടേയും പ്രശംസയ്ക്ക് പാത്രമാകുവാനും നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്തിന് സാധിച്ചു. രാജ്യത്തിന്റെ സമ്പാദ്യം ലോകം കീഴടക്കാനാവശ്യമായ ആയുധ ശേഖരങ്ങൾ കൊണ്ട് നിറയ്ക്കുകയും പ്രകൃതിയെയും പ്രകൃതിവിഭവങ്ങ ളെയും സ്വാർത്ഥ താൽപര്യങ്ങൾക്കായി ചൂഷണം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്ന ആളുകൾക്ക് ശരിയുടെ പാതയിൽ സഞ്ചരിക്കാനുള്ള വിവേകം ഈ കൊറോണക്കാലം നൽകട്ടെ എന്ന് നമുക്ക് പ്രത്യാശിക്കാം. ഈ ഇരുട്ടിനെ ഇല്ലാതാക്കി വെളിച്ചം പകരാൻ ജാതിയും മതവും വർഗ്ഗവും രാഷ്ട്രീയവും മറന്ന് ഒറ്റക്കെട്ടായി ചെറുക്കേണ്ടതുണ്ട്.

നന്ദന എച്ച് എൻ
5 F ഗവ.യു.പി.എസ്.,കുശവർക്കൽ,
തിരുവനന്തപുരം നോർത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

എന്റെ നാടും കൊറോണയും

ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ നിന്നുമാണ് കൊറോണ ലോകത്തെ ആകമാനം വിഴുങ്ങിയത്. ഇന്ത്യയിലെ കേരളം മാത്രമാണ് ഇപ്പോൾ ഈ മഹാമാരിയെ അതിജീവിച്ച് മുന്നേറുന്നത്. കൊറോണ എന്ന വാക്കിന്റെ അർത്ഥം 'കിരീടം' എന്നാണ്. ലോകജനതയുടെ മുൾകിരീടമായി മാറിയിരിക്കുക യാണ് കോവിഡ് -19. മനുഷ്യന്റെ ശ്വാസകോശത്തെയാണ് കൊറോണ ബാധിക്കുന്നത്. കൊറോണ ഏറ്റവും കൂടുതൽ മനുഷ്യജീവൻ അപഹരിച്ച രാജ്യം അമേരിക്കയാണ്. കൊറോണ ബാധയെ തുടർന്ന് 2020 ജനുവരി 30 ലോകാരോഗ്യസംഘടന ആഗോള ആരോഗ്യ അടിയന്തിരാവസ്ഥ പ്രഖ്യാപിച്ചു. കൊറോണ വൈറസ് മൂലം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുള്ള

രോഗങ്ങളുടെ പട്ടികയിലാണ് മെർസ്, സാർസ് എന്നീ രോഗങ്ങൾ. ഈ കൊറോണ വൈറസിനെ ഫലപ്രദമായി തടയാനുള്ള ഒരേ ഒരു മാർഗം വ്യക്തിശുചിത്വമാണ്. വ്യക്തിശുചിത്വം ഉണ്ടാകണമെങ്കിൽ പരിസരശുചിത്വവും ഉണ്ടാകണം. മനുഷ്യരിൽ നിന്നും മനുഷ്യരിലേക്ക് മാത്രമേ കോവിഡ് -19 പകരുകയുള്ളൂ. അതുകൊണ്ട് തന്നെ നമ്മൾ ഓർക്കേണ്ട കാര്യം 'സാമൂഹ്യ അകലം, സമൂഹ ഒരുമ' എന്ന സന്ദേശമാണ്. കേരളീയ ജനതയുടെ പ്രതിരോധശക്തി ഒന്നു മാത്രമാണ് ഈ മഹാമാരിയെ ചെറുത്തു നിൽക്കാൻ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നത്. ഒരു ചെറിയ പനിയിൽനിന്നും ഉണ്ടാകുന്ന ഈ മഹാവിപത്തിനെ ശക്തമായി നേരിടാൻ നമ്മൾ ഓരോരുത്തരും ശ്രദ്ധയോടെ, കരുതലോടെ വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിച്ച് വീട്ടിൽ തന്നെ സുരക്ഷിതമായി വസിക്കണം. കേരളം എന്ന എന്റെ നാട്ടിൽ ജനിച്ചതിൽ ഞാൻ അഭിമാനിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഞാൻ ഇന്നും ഭയമില്ലാതെ എന്റെ വീട്ടിൽ സന്തോഷത്തോടെ കഴിയുന്നു. 'BREAK THE CHAIN' എന്ന ക്യാമ്പയിൻ എന്റെ കൂടി കർത്തവ്യം ആണെന്ന് ഞാൻ ഓർക്കുന്നു.

റോബിൻ ബിജു

4 A, ഗവ. എൽ. പി. എസ്. വെട്ടിക്കവല,
കൊട്ടാരക്കര ഉപജില്ല, കൊല്ലം

അതിജീവനത്തിന്റെ പാതയിൽ

ഇന്ന് ലോകത്തെ മുഴുവൻ മുൾമുനയിൽ നിർത്തുന്ന ഒന്നാണ് കോവിഡ് 19 എന്ന മഹാമാരി. 2019 അവസാനത്തോടു കൂടി ചൈനയിലെ വുഹാൻ മാർക്കറ്റിലാണ് ആദ്യമായി ഇത് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തത്. ഇന്ന് ലോകത്തിലെ എല്ലാം രാജ്യങ്ങളുടെയും പേടിസ്വപ്നമായി മാറിക്കഴിഞ്ഞു. മുമ്പെങ്ങുമില്ലാത്ത വിധത്തിലുള്ള ഒരു പകർച്ചവ്യാധിയാണിത്. ഒരാളിൽ നിന്നും മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് അതിവേഗം പടരുന്ന ഒരു വിപത്ത്. വൈറസ് ഉള്ളിൽ ചെന്നാൽ നമ്മുടെ ശ്വസനാവയവങ്ങളെ ആണ് ബാധിക്കുന്നത്. പനി, ചുമ, ജലദോഷം, ശ്വാസതടസം എന്നിവയാണ് ഇതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ. രോഗം വന്ന ഒരാളുമായി അടുത്ത് ഇടപെഴുകുമ്പോഴാണ് വൈറസ് പകരുന്നത്. ഈ മഹാമാരിക്ക് ഇതുവരെയും വാക്സിനോ മരുന്നോ കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടില്ല. ഇതിനെ നേരിടാൻ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ മുന്നോട്ടു വയ്ക്കുന്ന കുറച്ചു നിയന്ത്രണങ്ങൾ ഉണ്ട്. അവ ഇതൊക്കെ ആണ്.

അനാവശ്യമായി പുറത്തിറങ്ങാതിരിക്കുക, മാസ്കുകൾ ധരിക്കുക, സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക, സോപ്പുപയോഗിച്ച് കൈകൾ 20 സെക്കന്റ് കഴുകുക. ഇങ്ങനെ ചെയ്താൽ രോഗം പടരുന്നത് തടയാൻ കഴിയും. ഇതിനോടകം ലക്ഷക്കണക്കിന് മനുഷ്യജീവനുകളാണ് പൊലിഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ കൊച്ചു കേരളവും ഇതിനെ നേരിടാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ഒരു പരിധിവരെ അത് ജയിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും ഗവൺമെന്റും ഇതിനായി കഠിനമായി പ്രയത്നിക്കുന്നു. നമ്മൾ ഈ രോഗത്തെയും തോൽപ്പിച്ച് അതിജീവിക്കും. നമ്മുക്ക് ഒന്നായി ഇതിനെ നേരിടാം, നല്ലൊരു നാളേക്കായി.

നിവേദ്യ ബി നായർ
5 C, ഗവ.യു.പി.എസ്സ്.ആലന്തറ,
ആറ്റിങ്ങൽ ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

പുതിയ പുലരി

ലോകം മുഴുവനും ഇന്ന് കോവിഡ് 19 ന്റെ ഭീതിയിലാണ്. ഇറ്റലിയും ചൈനയും ബ്രിട്ടണും പോലുള്ള മഹാനഗരങ്ങൾ പോലും ഈ മഹാമാരിക്ക് കീഴടങ്ങി. ഈ നഗരങ്ങളിൽ ഓരോ 24 മണിക്കൂറിലും നൂറുകണക്കിന് ആളുകളാണ് ജീവൻ വെടിഞ്ഞത്. കൊറോണയുടെ ജന്മസ്ഥലമായ വുഹാനിൽ നിന്നെത്തിയ മലയാളി മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികളിൽ തുടങ്ങി, ഇന്ന് നൂറോളം പേർക്കാണ് ഈ വൈറസ് കേരളത്തിൽ സ്ഥിരീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്. കേരള സർക്കാരും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും കടുത്ത ജാഗ്രതാ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകിയിട്ടും അതൊന്നും പാലിക്കാതെ ഇന്നും ചിലർ തന്റെ സ്വകാര്യവാഹനത്തിൽ നിരത്തിലിറങ്ങുന്നു. ഇപ്പോൾ ഇന്ത്യ മുഴുവൻ ലോക്ഡൗണിലാണ്. സംസ്ഥാനങ്ങൾ തമ്മിലും ജില്ലകൾ തമ്മിലും ഉള്ള അതിർത്തികൾ അടച്ചു. ഇന്ത്യയിൽ എങ്ങും ട്രെയിനുകൾ ഓടുന്നില്ല. പൊതു വാഹനങ്ങൾ സർവീസ് നിർത്തി. വിമാന സർവീസുകൾ നിലച്ചു. കടകൾ അടഞ്ഞു. ലോകത്തിന്റെ ഓരോ കോണിലും ഒത്തിരിയേറെ മലയാളികൾ തന്റെ നാട്ടിൽ എത്താൻ കഴിയാതെ കുടുങ്ങി. അമേരിക്കയിലും ചൈനയിലും ആശുപത്രികൾ തികയാതെ സ്റ്റേഡിയങ്ങളും ഷോപ്പിങ് മാളുകളും കോവിഡ് ഐസൊലേഷൻ വാർഡുകളാക്കേണ്ടി വന്നു. അമേരിക്കയിലെ തിരക്കേറിയ നഗരങ്ങൾ ഇന്നു ശൂന്യമാണ്. എല്ലാവരും പുറത്തിറങ്ങാൻ ഭയക്കുന്നു.

എന്നാൽ കേരളത്തിൽ ദിനംപ്രതി കോവിഡ് സ്ഥിരീകരിച്ചവരുടെ എണ്ണം കുറയുന്നു. അതേ സമയം കൂടുതൽ പേർ രോഗവിമുക്തി നേടി തന്റെ വീടുകളിലേക്ക് മടങ്ങുന്നു.കേരളത്തിലെ കോവിഡ് പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഇതിനോടകം തന്നെ ലോകശ്രദ്ധ ആകർഷിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ കോവിഡ് കാലത്ത് സമൂഹമാധ്യമങ്ങൾ വഴി പ്രചരിക്കുന്ന വ്യാജ വാർത്തകൾ നാം വിശ്വസിക്കരുത് . വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കണം. കേരള സർക്കാറിന്റെയും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെയും നിർദേശങ്ങൾ പാലിച്ച് ജാഗ്രതയോടൊ വീടുകളിൽ തന്നെ തുടർന്നാൽ ഇനിയും കൂടുതലായി ഈ വൈറസ് കേരളത്തിൽ പടരുന്നത് തടയാം. അതെ, ഈ കോവിഡ് കാലവും കടന്നു പോകും. എല്ലാവരും സന്തോഷത്തോടെ കഴിയുന്ന ദിവസങ്ങൾ വരും. സാധാരണ ജീവിതം നയിക്കും. നമ്മളോരോരുത്തരും ആ ദിവസത്തിനു വേണ്ടിയാണ് കാത്തിരിക്കുന്നത്. ഇതിനു വേണ്ടി അഹോരാത്രം പരിശ്രമിക്കുന്ന ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെയും പോലീസുകാരെയും മറ്റു ഗവൺമെന്റ് സംവിധാനങ്ങളെയും ഞാൻ ആദരവേടെ ഓർക്കുന്നു. അതിവേഗം പടരുന്ന ഈ വൈറസിനെ ഇല്ലാതാക്കാൻ നമുക്ക് വീടുകളിൽ തന്നെ തുടരാം. അനാവശ്യമായി പുറത്തിറങ്ങാതിരിക്കാം. നമ്മുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളുമായി സമയം ചെലവഴിച്ച് പുതിയ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാം. നമുക്ക് ഒത്തൊരുമിച്ച് ഈ മഹാമാരിയെ കീഴടക്കാം, പ്രത്യാശയോടെ!

ഹരിത ബി

8. H ജി വി ജി എച്ച് എസ് എസ് ചിറ്റൂർ,
ചിറ്റൂർ ഉപജില്ല, പാലക്കാട്

ഭയമല്ല, വേണ്ടത് ജാഗ്രതയാണ്

ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ നിന്നും പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ടതാണെന്ന് കരുതപ്പെടുന്ന കോവിഡ് 19 എന്ന വൈറസ് നമ്മുടെ പരിസരപ്രദേശങ്ങളിൽ വരെ എത്തിച്ചേർന്നപ്പോൾ നമുക്ക് ഭീതിയും ആശങ്കയും വർധിച്ചിട്ടുണ്ട്. കോറോണയെ കുറിച്ചുള്ള ലോകവാർത്തകൾ കേൾക്കുമ്പോൾ ഇത് നമ്മെയും കുടുംബത്തെയും ഇല്ലായ്മ ചെയ്യുമോ എന്നും അതല്ല ലോകം തന്നെ തീർന്നു പോകുമോ എന്നൊക്കെ ഭീതിപ്പെടുത്താറുണ്ട്. ലോകാവസാനമായി എന്നുവരെ പറഞ്ഞ് മനുഷ്യരെ ഭയപ്പെടുത്താനും ചിലർ ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ മഹാമാരികളും പകർച്ച

വ്യാധികളും മനുഷ്യവംശത്തെ ഭീഷണിപ്പെടുത്തുന്നത് ആദ്യമായി ട്ടൊന്നുമല്ല. അന്നൊക്കെ ലക്ഷക്കണക്കിന് ആളുകൾ മരിച്ചുപോയിട്ടുണ്ട്. കറുത്ത മരണം എന്നറിയപ്പെടുന്ന പ്ളേഗ്, വസൂരി, ഫ്രഞ്ച് ഫ്ളൂ (സ്പാനിഷ് ഫ്ളൂ), കോളറ, സാർസ്, പന്നിപ്പനി, പക്ഷിപ്പനി എന്നിങ്ങനെ പല രോഗങ്ങളും ഭൂമിയിൽ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്. പിന്നീടുള്ള കാലഘട്ടത്തിൽ അതിനുള്ള ചികിത്സകളും, വാക്സിനുകളും കണ്ടെത്തി രോഗങ്ങളെ മനുഷ്യർ പ്രതിരോധിച്ചിട്ടുണ്ട്. 'രോഗം വന്നിട്ട് ചികിത്സിക്കുന്നതിനെക്കാൾ നല്ലത് രോഗം വരാതെ നോക്കുന്നതാണ്' എന്നകാര്യം എല്ലാവർക്കും അറിയാം. അതിനാൽ ഏറ്റവും പ്രധാന പ്രതിരോധം എന്നത് ശുചിത്വം തന്നെയാണ്. കൈകൾ സോപ്പിട്ട് ഇടക്കിടെ കഴുകിയാലുള്ള ഗുണം നാം ഇപ്പോൾ മനസിലാക്കി. അതു പോലെ ചുമക്കുമ്പോൾ തൂവാല ഉപയോഗിക്കുകയോ മറ്റോ ചെയ്യുക. പരിസരത്തു തുപ്പാതിരിക്കുക, വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുക, അനാവശ്യ ശാരീരികസമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക, ഹാൻഡ്സാനിറ്റൈസർ ഒരു ശീലമാക്കുക എന്നീ കാര്യങ്ങൾ ഒക്കെയും കൊറോണക്കാലത്തിനു ശേഷവും നാം തുടരേണ്ടതാണ്. കൂടാതെ ആരോഗ്യ വകുപ്പ് പറയുന്ന പ്രതിരോധകുത്തിവയ്പ്പുകൾ കൃത്യമായിത്തന്നെ എടുക്കാൻ നാം ഇനിയെങ്കിലും പ്രതിജ്ഞാ ബദ്ധരാവുക. എത്രയും പെട്ടന്ന് നമുക്ക് കോവിഡ് രോഗ ഭീഷണിയിൽ നിന്നും മോചനമുണ്ടാകട്ടെ...

അമൻഷ ടി
7 C, ജി.യു.പി.സ്കൂൾ,ക്ലാരി,
വേങ്ങര ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

കൊറോണക്കാലത്തെ ചില അറിവുകൾ

മധ്യവേനലവധിക്കു വിദ്യാലയങ്ങളടച്ചു വീട്ടിൽ നിൽക്കുമ്പോഴാണ് പഴയ തലമുറയിൽ നിന്നും നിരവധി പാഠങ്ങൾ എന്നെപ്പോലുള്ളവർക്കു പഠിക്കുവാൻ കഴിയുന്നത്. പുതിയ തലമുറയ്ക്കു പഴയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കുവാൻ ലഭിക്കുന്ന ചുരുക്കം ചില സമയം അതു മാത്രമാണ്. എന്നാൽ ഇത്തവണ മധ്യവേനലവധി നേരത്തേയെത്തി. ലോകം മുഴുവൻ പടർന്നുപിടിച്ച കൊറോണ മഹാമാരിയെ തുടർന്ന് സ്കൂളുകളെല്ലാം ഫെബ്രുവരിയിൽ തന്നെ അടയ്ക്കുകയായിരുന്നു. പ്രതീക്ഷിച്ചതിലും ഒരു മാസം മുമ്പുതന്നെ ഈ വർഷത്തെ അവധിയെത്തി. അതും മുഴുവൻ

സമയവും വീട്ടിൽത്തന്നെ കഴിയേണ്ടിവന്ന നീണ്ട അവധി. പക്ഷേ ഈ അവധി ദിനങ്ങളിൽ ഞാൻ ഒരിക്കലും കണ്ടിട്ടില്ലാത്തതും കേട്ടിട്ടില്ലാത്തതുമായ പുതിയ അറിവുകളാണ് എനിക്കു ലഭിച്ചത്. ഷവായ്, ഷവർമ്മ, ബർഗർ, സാന്റ്‌വിച്ച് തുടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ ചില ദിവസങ്ങളിൽ അച്ഛൻ വരുമ്പോൾ എനിക്കു വാങ്ങിക്കൊണ്ടുവരും. ഈ ഭക്ഷണങ്ങളെല്ലാം എവിടെയാണ് ലഭിക്കുന്നതെന്നും എങ്ങനെയാണ് പാകം ചെയ്യുന്നതെന്നും എനിക്കറിയുകയും ചെയ്യാം. എന്നാൽ ഞാൻ ദിവസവും വീട്ടിൽ കഴിക്കുന്ന നെല്ല് ആഹാരം (ചോറ്) നിർമ്മിക്കുന്ന വയലും നെൽകൃഷിയും ഒന്നോരണ്ടോ തവണമാത്രമേ ഞാൻ കണ്ടിട്ടുള്ളു. ചിലപ്പോഴൊക്കെ വീടിനടുത്തുള്ള മുതിർന്ന ചേട്ടൻമാർ കുറച്ചകലെയുള്ള ആറ്റിൽ ചൂണ്ടയിടാൻ പോയിട്ട് വലിയ മീനുകളുമായി വരുന്നതു കാണാം. എന്നാൽ ഞാൻ ചൂണ്ടയിടുന്നതു കണ്ടിട്ടില്ല. അച്ഛൻ സ്കൂളിൽ പോയിരുന്നത് നടന്നായിരുന്നുവെന്നു പറയാറുണ്ട്. ഇന്ന് എന്റെ വീടിനു മുന്നിൽ സ്കൂൾ ബസുവരും. ഞാനും അച്ഛനും അമ്മയും പിന്നെ അച്ചാച്ചനും അമ്മാമ്മയുമാണ് വീട്ടിലുള്ളത്. സ്കൂൾ അടച്ചു കുറച്ചു ദിവസം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ അമ്മാമ്മ ടെറസിൽ നട്ടുവളർത്തിയ പയറിന്റെ ഇലപറിച്ചുകൊണ്ടു വന്നു. ഞാൻ എന്തിനാണെന്നു ചോദിച്ചപ്പോൾ ഉച്ചയ്ക്കു തോരൻ വയ്ക്കാനെന്നാണ് അമ്മാമ്മ പറഞ്ഞത്. പയറിന്റെ ഇല ഉപയോഗിച്ച് തോരൻ വയ്ക്കുമെന്നുള്ളത് എനിക്കു പുതിയ അറിവായിരുന്നു. അന്നുച്ചയ്ക്കു ചോറുകഴിച്ചപ്പോൾ പയറിലത്തോരനും ഞാൻ കഴിച്ചു. സാധാരണ പയറുചെടിയിൽ നിന്നും പയറുമാത്രമേ കറിവയ്ക്കുള്ളുവെന്ന് കരുതിയിരുന്ന എനിക്ക് അന്ന് പുതിയ ഒരറിവു കിട്ടി. പിന്നീട് അമ്മാമ്മ പറഞ്ഞു ചിലപ്പോഴൊക്കെ സ്കൂൾ വിട്ടുവരുമ്പോൾ നീ കഴിക്കുന്ന തോരൻ ഇതാണെന്ന്. പക്ഷേ അന്നൊന്നും എനിക്കതു മനസ്സിലായില്ല. മനസ്സിലാക്കാൻ ഒരു കൊറോണ വരേണ്ടിവന്നു. ഒരു ദിവസം ചക്ക വെട്ടി വീട്ടിൽ കറിവച്ചു. സാധാരണ ചക്കയുടെ ചുളയും കുരുവും മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഞാൻ കണ്ടിട്ടുള്ളൂ. ബാക്കിവരുന്ന ചവിണിയും ചക്കമടലും വീട്ടിലെ ആടിനാണ് കൊടുത്തിരുന്നത്. എന്നാൽ അന്ന് അച്ചാച്ചൻ ചവിണി മുറിച്ചെടുക്കുന്നതു കണ്ടു. അന്നുച്ചയ്ക്ക് ആ ചവിണി ഉപയോഗിച്ച് നല്ല വിഴുക്ക് അമ്മാമ്മയുണ്ടാക്കി. മാത്രമല്ല ചക്കക്കുരുവിനു പുറത്തു കാണുന്ന പാട ഉപയോഗിച്ചും വിഴുക്ക് ഉണ്ടാക്കാമെന്ന് അമ്മാമ്മ പറഞ്ഞുതന്നു. പിന്നീട് ഒരു ദിവസം അതു കാണിച്ചു തന്നു. ഇങ്ങനെയുള്ള കാര്യങ്ങളൊക്കെ എനിക്കു പുതിയ അറിവായിരുന്നു. വീടിനടുത്തുള്ള തെങ്ങ് മറിഞ്ഞു വീണപ്പോൾ അതിന്റെ

മുകൾഭാഗം വെട്ടിപ്പൊളിച്ച് കാമ്പെടുത്ത് കുറച്ച് എനിക്കും തന്നു. നല്ല രുചിയും മധുരവും. ഒരാഴ്ചമുമ്പാണ് ആട് പ്രസവിച്ചത്. ഒരു പെൺകുട്ടി. അടുത്തുള്ള പുരയിടത്തിൽ ആടിനെ മേയ്ക്കാൻ അച്ഛാച്ചൻ പോയപ്പോൾ ഒരു ദിവസം എന്നെയും കൂട്ടി. ആട്ടിൻകുട്ടി ഓടിക്കളിക്കുന്നതൊക്കെ നല്ല രസമായിരുന്നു. ഉച്ചയ്ക്ക് ചോറു കഴിച്ചശേഷം അമ്മാമ്മയും അമ്മയും കൂടി പുളി കുത്തിയെടുക്കുന്നതും എനിക്കു കാണാൻ കഴിഞ്ഞു. മറ്റൊരു ദിവസം അച്ചാച്ഛൻ തട്ടിൻമുകളിൽ കിടന്ന ചെറിയ കുഴികളുള്ള ഒരു പലകയെടുത്ത് കഴുകി വൃത്തിയാക്കി വയ്ക്കുന്നതുകണ്ടു. പിന്നീട് എന്നെ വിളിച്ച് ഒരു തുണി വിരിച്ച് അച്ചാച്ഛന്റെ മുറിയിലിരുന്ന ഒരു ചെറിയ കുപ്പി അടപ്പു തുറന്നു കുടഞ്ഞിട്ടു. ചുവപ്പും കറുപ്പുമുള്ള കുന്നിക്കുരുക്കളായിരുന്നു അത്. അതുവച്ച് പല്ലാംകുഴിയെന്ന കളിയും അച്ചാച്ഛൻ പഠിപ്പിച്ചു തന്നു. അഞ്ചാം ക്ളാസിൽ നിന്നും ആറാം ക്ലാസ്സിലായ എനിക്ക് ഇതൊക്കെ പുതിയ പുതിയ അറിവുകളായിരുന്നു. ഈ കാഴ്ചകളൊന്നും മുമ്പ് കണ്ടിട്ടില്ലാത്ത എനിക്ക് ഇങ്ങനെയുമൊരു ലോകം പണ്ടുണ്ടായിരുന്നുവെന്നു മനസ്സിലായി. അതു മനസ്സിലാക്കാൻ കുറച്ചുനാൾ മറ്റെങ്ങും പോകാതെ വീട്ടിലിരിക്കേണ്ടിവന്നു. പക്ഷേ അതുമാത്രമായിരുന്നില്ല, പ്രായമായ രണ്ടുപേർ ഞങ്ങൾക്കൊപ്പമുണ്ടായിരുന്നതും കൂടിയായിരുന്നു.

ഹിത .എ.ആർ

5 C, ഗവ.യു.പി.എസ്സ്.ആലന്തറ,
ആറ്റിങ്ങൽ ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

കൊറോണ– ചരിത്രം

2019 ഡിസംബർ 31 ന് ചൈനയിലെ വുഹാനിലുള്ള ഒരു വ്യക്തിയിലാണ് ആദ്യമായി കൊറോണ വൈറസ് സ്ഥിരീകരിച്ചത്. ഈ രോഗം കോവിഡ് – 19 എന്നാന്ന് അറിയപ്പെടുന്നത്. തൊണ്ടവേദനയും ചുമയും പനിയുമാണ് ലക്ഷണങ്ങൾ. ഇന്ന് ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ജനങ്ങളെ ഭീതിയിലാക്കിക്കൊണ്ട് ഈ മഹാമാരി സംഹാര താണ്ഡവമാടുകയാണ്. ഇതിന് ഫലപ്രദമായ മരുന്ന് കണ്ടു പിടിച്ചിട്ടില്ല. ഇത് വരാതെ നോക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. അതിന് വേണ്ടി നാം ചെയ്യേണ്ടത് വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുക എന്നതാണ്. കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകണം. ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും തുവാല കൊണ്ട് മറക്കണം. മാസ്ക്

നിർബന്ധമായും ധരിക്കണം. വീട്ടിൽ നിന്നും പരമാവധി പുറത്തിങ്ങരുത്. ഇതിനു വേണ്ടിയാണ് സർക്കാർ ലോക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ചത്. ഇത് നടപ്പാക്കുന്നതിന് വേണ്ടി ആരോഗ്യ വകുപ്പും പോലീസ് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റും കഷ്ടപ്പെടുന്നത് നാം മനസിലാക്കേണ്ടതാണ്. ആശുപത്രികളിൽ സ്വന്തം ജീവൻ നോക്കാതെ രോഗികളെ പരിചരിക്കുന്ന ഡോക്ടർമാരെയും നഴ്സുമാരെയും മറ്റു ജോലിക്കാരെയും നന്ദിയോടെ സ്മരിക്കണം. ഈ മഹാമാരിയെ ഭയമില്ലാതെ ഇതിനെതിരെ പോരാടുവാൻ എല്ലാവിധത്തി ലും നല്ല പിൻതുണ നൽകുന്ന ഒരു സർക്കാർ നമുക്കുണ്ട് .ആരോഗ്യ വകുപ്പ് തരുന്ന ഓരോ നിർദ്ദേശങ്ങളും കൃത്യമായി പാലിച്ചുകൊണ്ട് ഈ മഹാമാരിയെ പൂർണമായും നമുക്ക് തുടച്ചു മാറ്റാം അതിനു വേണ്ടി നമ്മൾ ഒറ്റക്കെട്ടായി നിന്ന് പൊരുതാം

ശ്രീനന്ദൻ. ആർ

3 A, ജി.എൽ.പി.എസ്. കീക്കാംകോട്ട്,
ഹോസ്ദുർഗ്ഗ് ഉപജില്ല , കാസർഗോഡ്

കേരളത്തെ ഞെട്ടിപ്പിച്ച രണ്ട് വൈറസ് രോഗങ്ങൾ

ഈ അടുത്ത കാലങ്ങളിൽ കേരളത്തിനു ഭീഷണിയായി തീർന്ന 2 വൈറസ് രോഗങ്ങളാണ് നിപ്പയും കൊറോണയും. ഈ രണ്ടിനം രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നത് വൈറസുകളാണ്. ഇവയെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ ഒരുപാടുണ്ട്. 2018 മെയ് മാസത്തിലാണ് കേരളത്തിൽ നിപ്പ വൈറസ് ബാധയുണ്ടാകുന്നത്. 18 പേരാണ് വൈറസ് ബാധയേറ്റ് മരിച്ചത്. എന്താണ് നിപ്പ വൈറസ്, എങ്ങനെ പ്രതിരോധിക്കാം?

1998 ൽ മലേഷ്യയിലെ സുങ്കായ് നിപ്പാ എന്ന സ്ഥലത്താണ് ഈ വൈറസ് ബാധ ആദ്യം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടത്. അങ്ങനെ ഈ പകർച്ചവ്യാധിക്ക് ആ പേരു കിട്ടി. ഈ വൈറസിനെതിരെ പ്രയോഗിക്കാൻ ഫലപ്രദമായ മരുന്നുകളൊന്നും നിലവിൽ ലഭ്യമല്ല. മൃഗങ്ങളിൽ നിന്നും മൃഗങ്ങളിലേക്കോ, മൃഗങ്ങളിൽ നിന്നും മനുഷ്യരിലേക്കോ ഈ വൈറസ് പടരാം. വൈറസ് ബാധയുള്ള വവ്വാലുകളിൽ നിന്നും, പന്നികളിൽ നിന്നും രോഗമുള്ള മനുഷ്യരിൽ നിന്നുമാണ് നിപ്പ വൈറസ് പകരുന്നത്.

നിപ്പ വൈറസ് വ്യത്യസ്ത ഘടനയോടുകൂടിയതാണ്. കൊഴുപ്പ് കൊണ്ടുള്ള ആവരണത്തിനകത്ത് ഒരു RNA ജനിതക പദാർത്ഥം ഉണ്ട്. 5 മുതൽ 14 ദിവസം വരെയാണ് ഇൻക്യൂബേഷൻ പീരീഡ്. രോഗബാധയുണ്ടായാലും ലക്ഷണങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കാൻ ഇത്രയും ദിവസങ്ങൾ വേണം. പനിയും തലവേദനയും തലകറക്കവും ബോധക്ഷയവും ഒക്കെയാണ് ലക്ഷണങ്ങൾ. ചുമ, വയറുവേദന, മനംപിരട്ടൽ, ഛർദി, ക്ഷീണം, കാഴ്ചമങ്ങൽ തുടങ്ങിയ രോഗലക്ഷണങ്ങളും അപൂർവമായി പ്രകടിപ്പിക്കാം. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ആരംഭിച്ച് ഒന്നോരണ്ടോ ദിവസങ്ങൾക്കകം തന്നെ കോമ അവസ്ഥയിലെത്താൻ സാധ്യതയുണ്ട്. തലച്ചോറിനെ ബാധിക്കുന്ന എൻസഫലൈറ്റിസ് ഉണ്ടാവാനും വലിയ സാധ്യതയാണുള്ളത്.

തൊണ്ടയിൽ നിന്നും മൂക്കിൽ നിന്നുമുള്ള സ്രവം, രക്തം, മൂത്രം, സെറിബ്രോസൈസ്പനൽ ഫ്ളൂയിഡ് എന്നിവയിൽനിന്ന് റിയൽ ടൈം പോളിമറേസ് ചെയിൻ റിയാക്ഷൻ ഉപയോഗിച്ച് വൈറസിനെ വേർതിരിച്ചെടുക്കാൻ സാധിക്കും. അസുഖം പുരോഗമിക്കുന്ന ഘട്ടത്തിൽ എലൈസ പരിശോധനയിലൂടെയും തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കും.

ശരിയായ മുൻകരുതൽ നടപടികൾ വഴി രോഗം പകരാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

മനുഷ്യരും പക്ഷികളും ഉൾപ്പെടെയുള്ള സസ്തനികളിൽ രോഗമുണ്ടാക്കുന്ന ഒരുകൂട്ടം വൈറസുകളാണ് കൊറോണ വൈറസുകൾ. ഇവ സാധാരണ ജലദോഷപ്പനി മുതൽ സിവിയർ അക്യൂട്ട് റെസ്പിറേറ്ററി സിൻഡ്രോം എന്നിവ വരെ ഉണ്ടാക്കാൻ ഇടയാക്കുന്ന ഒരു വലിയ കൂട്ടം വൈറസുകളാണ്. മനുഷ്യനുൾപ്പെടെയുള്ള സസ്തനികളുടെ ശ്വാസനാളിയെ ബാധിക്കുന്നു. ജലദോഷം, നിമോണിയ, സാർസ് ഇവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഈ വൈറസ് ഉദരത്തെയും ബാധിക്കാം.

ശരീര സ്രവങ്ങളിൽ നിന്നാണ് രോഗം പടരുന്നത്. തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും വായിൽ നിന്നും പുറത്തേക്ക് തെറിക്കുന്ന സ്രവങ്ങളുടെ തുള്ളിയിൽ വൈറസുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കും. വൈറസ് സാന്നിധ്യമുള്ളയാളെ സ്പർശിക്കുമ്പോഴോ അയാൾക്ക് ഹസ്തദാനം നൽകുകയോ ചെയ്യുമ്പോഴും രോഗം മറ്റൊരാളിലേക്കു പകരാം. വൈറസ് ബാധിച്ച് ഒരാൾ സ്പർശിച്ച വസ്തുക്കളിൽ വൈറസ് സാന്നിധ്യം ഉണ്ടാകാം. ആ വസ്തുക്കൾ മറ്റൊരാൾ സ്പർശിച്ച് പിന്നീട് ആ കൈകൾ കൊണ്ട് മൂക്കിലോ കണ്ണിലോ മറ്റോ തൊട്ടാലും രോഗം പടരും.

പുറമേ കിരീടം പോലെ പ്രോട്ടീനുകൾ ഉയർന്നുനിൽക്കുന്നതിനാലാണ് ഈ വൈറസുകൾ കൊറോണ (കിരീടം) എന്ന പേരു വന്നത്. മൃഗങ്ങളാണ് ഇവയുടെ വാഹകർ. മൃഗങ്ങളിൽ നിന്ന് മനുഷ്യരിലേക്ക് പടരുന്നു. പിന്നീട് മനുഷ്യരിൽ നിന്ന് മനുഷ്യരിലേക്ക്. കൊറോണ കുടുംബത്തിലെ ആറു വൈറസുകളാണ് മനുഷ്യനെ ബാധിക്കുന്നത്.

ലോകത്തെ നടുക്കിയ കൊറോണാ വൈറസ് ബാധകൾ.

2003 സാർസ് കൊറോണ

വൈറസ് വവ്വാലുകളിലൂടെ മനുഷ്യരിൽ എത്തി എന്നതാണ് നിഗമനം. ഉത്ഭവം - മധ്യ ചൈനയിൽ. 27 രാജ്യങ്ങളിലേക്ക് പടർന്നു. ബാധിച്ചവരിൽ 9.6 ശതമാനം പേർ മരിച്ചു.

2012 മെർസ് കൊറോണ വൈറസ്

മനുഷ്യരിലേക്ക് എത്തിയത് ഒട്ടകങ്ങളിലൂടെ. ഉൽഭവം - സൗദി അറേബ്യയിൽ. പിന്നീട് 21 രാജ്യങ്ങളിലേക്ക് പടർന്നു. ബാധിച്ചവരിൽ 35 ശതമാനം പേരും മരിച്ചു.

2019-2020 നോവൽ കൊറോണ വൈറസ്

മനുഷ്യരിലേക്ക് എത്തിയത് പാമ്പിലൂടെയോ, വവ്വാലിലൂടെയോ എന്ന നിഗമനം.

ഉൽഭവം - ചൈനയിലെ വുഹാൻ നഗരം. ഇതിനകം 210 രാജ്യങ്ങളിലേക്ക് പടർന്നു. രോഗം പടരുന്നത് അതിവേഗം. മരണം താരതമ്യേന കുറവ്. ലോകാരോഗ്യസംഘടന കൊറോണ വൈറസിനു നൽകിയ പുതിയ പേരാണ് കോവിഡ്-19, എന്നത് കൊറോണ, വി എന്നത് വൈറസ് ഡി എന്നത് ഡിസീസ് 19 എന്നത് വർഷത്തെയും സൂചിപ്പിക്കുന്നു. കേരളത്തിൽ ആദ്യം മൂന്നുപേർക്ക് കൊറോണ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തെങ്കിലും നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കാൻ സാധിച്ചു. രണ്ടാമത്തെ കൊറോണ ഭീഷണി കേരള ത്തിൽ വന്നത് ഇറ്റലിയിൽ നിന്നും വന്ന മലയാളിയിലൂടെയാണ്. മാർച്ച് എട്ടിനാണ് ഇത് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തത്. പിന്നീട് കേരളത്തിൽ 370 ഓളം പേർക്ക് കൊറോണ സ്ഥിരീകരിച്ചു. ഇനിയും രോഗബാധിതരുടെ എണ്ണം കൂടാൻ സാധ്യതയേറെയാണ്. കേരളത്തിൽ ഗവൺമെന്റിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ രോഗവ്യാപനം തടയുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി വിവിധ പ്രവർ ത്തനങ്ങൾ നടക്കുന്നുണ്ട്. ഇന്ത്യ ഉൾപ്പെടെ 210 ഓളം രാജ്യങ്ങളിലേക്ക് ഈ രോഗം വ്യാപിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഓരോ രാജ്യത്തും മരണ

സംഖ്യയേറി കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇതോടെ കായികമേഖല ഉൾപ്പെടെ എല്ലാ മേഖലകളും സ്തംഭിച്ചിരിക്കുകയാണ്. മറ്റു യൂറോപ്യൻ രാജ്യങ്ങളുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ മരണസംഖ്യ ഇന്ത്യയിൽ കുറവാണ്. ഉയർന്ന സാക്ഷരതയും ആരോഗ്യമേഖലയുടെ കാര്യക്ഷമമായ പ്രവർത്തനവും ഈ പകർച്ചവ്യാധിയെ നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കാൻ നമുക്ക് സഹായക മാകും എന്ന് പ്രത്യാശിക്കാം.

വൈഷ്ണവി വി. എസ്

8 B, ജ്യോതിനിലയം എച്ച്.എസ്.എസ് സെൻറ് ആൻഡ്രൂസ്,
കണിയാപുരം ഉപജില്ല , തിരുവനന്തപുരം

കൊറോണ

ലോകമെമ്പാടും കൊറോണ എന്ന മഹാമാരി വൻഭൂകമ്പം സൃഷ്ടിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഇപ്പോൾ കൊറോണ എന്ന വൈറസ് അറിയപ്പെടുന്നത് കോവിഡ്19 എന്നാണ്. ഒറ്റ നിമിഷം കൊണ്ട് പരക്കുന്ന ഈ വൈറസ് മനുഷ്യരുടെ മരണത്തിന് കാരണം ആയി തീർന്നിരിക്കുന്നു. പനി, ജലദോഷം, ശ്വാസതടസ്സം എന്നിവയാണ് പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ. ഇതുവരെയും പ്രത്യേകമായ ചികിത്സ കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടില്ല. പ്രതിരോധശേഷി ഇല്ലാത്തവരിലാണ് ഈ രോഗം പെട്ടെന്ന് പിടിപെടുന്നത്. ഈ രോഗത്തിന്റെ ഫലമായി ന്യൂമോണിയ, മരണം എന്നിവ സംഭവിക്കാം. അമേരിക്ക, ഇറ്റലി, സ്പെയിൻ എന്നീ സ്ഥലങ്ങളിൽ ഈ രോഗത്തിന്റെ ഫലമായ മരണങ്ങൾ ഓരോ ദിവസവും ഉയർന്നു കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു.

ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ ആണ് ഈ രോഗം ആദ്യമായി കണ്ടത്. രണ്ട് മുതൽ 14 ദിവസ കാലയളവിൽ ആണ് ഇതിന്റെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടു തുടങ്ങുന്നത്. ചൈനയിൽ കൊറോണ വൈറസ് പൊട്ടിപ്പുറപ്പെടുന്നത് ആഗോള ആശങ്ക സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ഡിസംബറിൽ ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ ഒരു സമുദ്ര ഇറച്ചി വിപണിയിൽ നിന്നാണ് ഇത് വന്നത്. അതിനുശേഷം ഇത് യുണൈറ്റഡ് സ്റ്റേറ്റ് ഉൾപ്പെടെ മറ്റു രാജ്യങ്ങളിലേക്കും വ്യാപിച്ചു. വുഹാനും മറ്റ് ചൈനീസ് നഗരങ്ങളും ഗതാഗതം നിർത്തിയിട്ടും കോവിഡ് 19 അന്താരാഷ്ട്രതലത്തിൽ എഴുപതോളം സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് വ്യാപിച്ചു. യുഎസിൽ കോവിഡ് 19 കേസുകൾ സ്ഥിരീകരിക്കുകയും മരണങ്ങൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുകയും ചെയ്തു.

രോഗപ്രതിരോധശേഷി ദുർബലമായവർക്ക് ന്യൂമോണിയ അല്ലെങ്കിൽ ബ്രോങ്കൈറ്റിസ് പോലുള്ള ഗുരുതരമായ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. ചുമയിലെ തുള്ളികൾ പോലുള്ള ചില ശാരീരികദ്രവങ്ങളുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിലൂടെ കോവിഡ് 19 വൈറസ് പകരാം. രോഗം ബാധിച്ച ഒരാൾ സ്പർശിച്ച എന്തെങ്കിലും സ്പർശിച്ചശേഷം വായിലേക്ക് മൂക്കിലേക്ക് കണ്ണിലേക്കു കൈതൊടുന്നതിലൂടെയും ഇത് സംഭവിക്കാം. സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക, വലിയ ഗ്രൂപ്പുകളിൽ കണ്ടുമുട്ടുന്നത് ഒഴിവാക്കുക, അസുഖമുള്ളവർ വീട്ടിൽ തന്നെ തുടരുക, കുറഞ്ഞത് 20 സെക്കന്റ് നേരം സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ കഴുകുക, പ്രത്യേകിച്ചും ബാത്ത്റൂമിൽ പോയതിനു ശേഷവും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനു മുമ്പും കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് കഴുകുക എന്നിവ ചെയ്യണം. കോവിഡ് 19 ന് നിലവിൽ വാക്സിനോ ചികിത്സയോ ഇല്ല. കൊറോണാ വൈറസിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ സാധാരണയായി സ്വയം ഇല്ലാതാകും. ജലദോഷത്തെക്കാൾ മോശം ലക്ഷണങ്ങൾ തോന്നുകയാണെങ്കിൽ ഡോക്ടറുമായി ബന്ധപ്പെടുക. വൈറസ് പടരാതിരിക്കാൻ എല്ലാവരും പൊതുവായി ഒരു തുണി മാസ്ക് ധരിക്കണമെന്ന് WHO ഇപ്പോൾ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. കേന്ദ്രസർക്കാറിന്റെയും സംസ്ഥാന സർക്കാരിന്റെയും നിർദ്ദേശങ്ങളനുസരിച്ച് നമുക്ക് കോവിഡിനെ ഒരുമിച്ച് നേരിടാം.

ജിബിഷ

10 D, ജെ.പി.എച്ച്.എസ്.എസ് ഒറ്റശേഖരമംഗലം,
കാട്ടാക്കട ഉപജില്ല , തിരുവനന്തപുരം

കൊറോണ ഒരു മുൻകരുതൽ

കേരളത്തിൽ കൊറോണ വൈറസ് സ്ഥിരീകരിച്ചു കഴിഞ്ഞു. ലോകം ഭീതിയിലാണ്. ആളുകളെ കാർന്നു തിന്നുന്ന പുതിയൊരു വൈറസ് ആളുകളിൽ നിന്ന് ആളുകളിലേക്ക് പടരുകയാണ്. ചൈനയിലെ വുഹാൻ നഗരത്തിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്ത വൈറസ്, രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്ന് രാജ്യങ്ങളിലേക്ക് പടർന്ന് കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഇതിനകം തന്നെ നിരവധി പേരാണ് ഈ വൈറസിന് ഇരയായിരിക്കുന്നത്. ചൈനയിൽ മാത്രം അയ്യായിരത്തിലധികം പേരാണ് ഈ വൈറസ് ബാധിച്ചു മരിച്ചത്. 160 ൽ അധികം രാജ്യങ്ങളിൽ വൈറസ് സ്ഥിരീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. ലക്ഷക്കണക്കിന് പേർ ലോകമെമ്പാടും നിരീക്ഷണത്തിലുമാണ്.

മരണസംഖ്യ ഇനിയും ഉയർന്നേക്കുമെന്നാണ് ആരോഗ്യസംഘടനകൾ വ്യക്തമാക്കുന്നത്. ഈ ഒരു വൈറസ് ബാധയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്നും, എന്താണ് പ്രതിവിധിയെന്നും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. പലർക്കും ആശങ്ക ഉണ്ടാകും എന്താണ് കൊറോണ വൈറസ് എന്ന്. സാധാരണയായി മൃഗങ്ങൾക്കിടയിൽ കാണപ്പെടുന്ന ഒരുതരം വൈറസ് എന്നു പറയുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത്, വൈറസുകളുടെ ഒരു വലിയ കൂട്ടമാണ് കൊറോണ എന്നു പറയുന്നതായിരിക്കും ഉചിതം. മൈക്രോസ്കോപ്പിലൂടെ നിരീക്ഷിച്ചാൽ കിരീടത്തിന്റെ രൂപത്തിൽ കാണപ്പെടുന്നതുകൊണ്ടാണ് crown എന്നർഥം വരുന്ന കൊറോണ എന്ന പേര് നൽകിയിരിക്കുന്നത്. മനുഷ്യൻ ഉൾപ്പെടെയുള്ള സസ്തനികളുടെ ശ്വസന സംവിധാനങ്ങളെ തകരാറിലാക്കാൻ കഴിവുള്ളവയാണ് കൊറോണ വൈറസുകൾ.

ആമിന. എ

8 A, ജെ.എഫ്.കെ.എം.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്.,
കരുനാഗപ്പള്ളി ഉപജില്ല, കൊല്ലം

കൊറോണ എന്ന മഹാമാരി

ഇന്നീയുഗത്തിൽ നാം നേരിടുന്ന ഒരു പ്രധാന പ്രതിസന്ധിയാണ് കൊറോണ വൈറസ് എന്ന കോവിഡ്-19.ഒരുപാട് മനുഷ്യർ ഇന്ന് ജീവനു വേണ്ടി മല്ലടിക്കുകയാണ്. ചൈന എന്ന വൻനഗരത്തിൽ പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ട കൊറോണ വൈറസ് ലോകമെമ്പാടും വ്യാപിച്ചിരിക്കുകയാണ്. ജീവനു തുല്യം സ്നേഹിക്കുന്നവർ പിരിഞ്ഞുപോയികഴിഞ്ഞു. ഈ മഹാമാരിയെ പ്രതിരോധിക്കാനായി കേരളത്തിൽ ഏറെ സജ്ജീകരണങ്ങളും സുരക്ഷയും ഉറപ്പാക്കുന്നുണ്ട്. കേരളം കൊറോണയെ ഭയങ്കരമായി കണ്ടതുകൊണ്ടും ജാഗ്രതയോടെ പ്രതിസന്ധിയെ തരണം ചെയ്തതുകൊണ്ടും മാത്രമാണ് കൊറോണ എന്ന മഹാമാരിയിൽ നിന്നും കര കയറുന്നത്.

കേരളീയരായ ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ഡോക്ടർമാരും നേഴ്സ്മാരും മറ്റ് ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുമാണ് നമ്മുടെ ലോകത്തിന്റെ കൈത്താങ്ങായി പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. കൊറോണ എന്ന വൈറസ് കാരണം എത്ര മനുഷ്യരാണ് നമ്മെ വിട്ടു പിരിഞ്ഞത്. കൊറോണയെ നമ്മൾ അതി ജാഗ്രതയോടെ വേണം കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ. കൊടുങ്കാറ്റ് പോലെ ലോകമെമ്പാടും ബാധിച്ച കോവിഡ് 19 ചൈന എന്ന വൻനഗരത്തിൽ

നിന്ന് പൊട്ടിപുറപ്പെട്ട് കൊയ്തെടുത്തത് ഒട്ടേറെ ജീവനുകളാണ്.

രാജ്യത്ത് ലോക്ക് ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ചതോടെ ജനങ്ങളാകെ ആശങ്കയിലാണ്. 'ബിഗ് ബോസ് ഹൗസ്' പോലെ വീടിനുള്ളിൽ അടച്ചിരിക്കുകയാണ് ഇന്നത്തെ നമ്മുടെ ലോകം.സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനുമുമ്പ് കോളറയും വസൂരിയും ഭീതി വിതച്ചതുപോലെ കേരളം ഇപ്പോൾ കൊറോണ ഭീതിയിലാണ്. കാളവണ്ടിയിൽ കെട്ടിവച്ച മൈക്കിലൂടെ കേൾപ്പിച്ചിരുന്ന ബോധവൽക്കരണ ഗാനത്തിനുപകരം ഇന്ന് സെക്കന്റുകൾക്കിടയിൽ മൊബൈൽഫോണുകളിലെത്തുന്ന വാട്സപ്പ് സന്ദേശങ്ങളാണ് ജനങ്ങൾക്കിടയിൽ എത്തിനിൽക്കുന്നത്.

ലോകം മുഴുവൻ ഒന്നാകെ നിലനിന്ന് ഈ കൊടും വിഷമായ കൊറോണ വൈറസിനെ അകറ്റി ദൂരെ ഒരു കാറ്റിന്റെ രൂപത്തിൽ പറത്തിക്കളയാം. തളരാതെ ഒറ്റക്കെട്ടായി നിന്ന് പുതിയൊരു നവലോകം വീണ്ടെടുക്കാം.

തീർത്ഥ.യു

9 B, ടാഗോർ മെമ്മൊറിയൽ.എച്ച്.എസ്.വെള്ളോറ,
പയ്യന്നൂർ ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

ദുരന്തം വിതച്ച കൊറോണ

മാനവ ചരിത്രത്തിൽ കേട്ടുകേൾവി പോലുമില്ലാത്ത ഒരു മഹാദുരന്തത്തെയാണ്നാം ഇന്ന് അഭിമുഖീകരിക്കുന്നത്. കൊറോണ എന്ന വൈറസ് ലോകത്തെമ്പാടുംപടർന്നു പിടിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. കൊറോണ എന്ന വൈറസ് മുൻപുള്ളതാണെങ്കിലും ഇപ്പോൾ പടർന്നു പിടിക്കുന്ന കൊറോണ പുതിയ 'വെർഷൻ' ആണ്. അതിന് മരുന്ന് കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടില്ല. രണ്ടാം ലോകമഹായുദ്ധത്തിനു ശേഷം ലോകം കണ്ട എറ്റവും വലിയ ദുരന്തമാണ് ഈ കൊറോണ വൈറസ്.

കൊറോണ വൈറസ് ആദ്യം പൊട്ടിപുറപ്പെട്ടത് ചൈനയിലെ വുഹാനിലാണ്. അവിടെ നിന്നും അത് കാട്ടുതീപോലെ ലോകമെമ്പാടും പടർന്നു പിടിച്ചു. ഏറ്റവും വലിയ ഭീകരത അനുഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് അമേരിക്ക, ഇറ്റലി, സ്പെയിൻ എന്നീ യൂറോപ്യൻ രാജ്യങ്ങളാണ്. ചൈന ഇതിൽ ഉൾപ്പെട്ടുവെങ്കിലും പിന്നീട് അതിൽ നിന്നും അതിജീവിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. വിദേശ പൗരൻമാരിൽ നിന്നുമാണ് ഇന്ത്യയിലേക്ക് മഹാമാരി പടർന്നുപിടിച്ചത്. 130 കോടി ജനങ്ങളുള്ള ഇന്ത്യാ മഹാ

രാജ്യത്തിൽ ഇതുപോലൊരു മഹാമാരി പടർന്നുപിടിച്ചാൽ ഇന്ത്യയുടെ അവസ്ഥ നിയന്ത്രണാതീതമാവും. എന്നാൽ, നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ ഭരണാധികാരികളുടെയും, ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെയും സമയോചിതമായ ഇടപെടൽമൂലം ഈ വൈറസ് ഇന്ത്യയിൽ പടർന്നു പിടിക്കുന്നത് നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് കഴിഞ്ഞു.എന്നാൽ പോലും ഈമഹാമാരിയുടെ സാമൂഹ്യവ്യാപനം തടയാൻ ജനങ്ങൾ ഒരോരുത്തരും ശ്രമിച്ചാൽ മാത്രമേ കഴിയൂ. ഈ മഹാമാരിയെ വേരോടെ പിഴുതെറിയാനും സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

ഈ മഹാമാരി നമ്മുടെ കൊച്ചുകേരളത്തിലും ബാധിച്ചിരിക്കുയാണ്. എന്നാൽ നമ്മുടെ വൈറസിനെതിരെയുള്ള നമ്മുടെ പ്രവർത്തനം മറ്റ് സംസ്ഥാനങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് ഏറ്റവും അഭിനന്ദനാർഹമാണ്. സാമൂഹിക അകലം പാലിച്ചും, വ്യക്തിശുചിത്വവും, പരിസരശുചിത്വവും പാലിച്ചും കൊറോണ വൈറസിനെതിരേയുള്ള യുദ്ധം തുടർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇതിനെതിരെയുള്ള മുൻകരുതലുകളിൽ ലോകമെമ്പാടും ഉറ്റുനോക്കുന്നത് കേരളത്തെയാണ്. നമ്മുടെ ഭരണാധികാരികളുടെയും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെയും അടുക്കും ചിട്ടയുമുള്ള പ്രവർത്തനംമൂലം ഒരുപരിധിവരെ നമ്മൾ വിജയിച്ചുവെങ്കിലും,നാം ഓരോരുത്തരുടെയും ആത്മാർഥമായ മുൻകരുതലുകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ ഇനിയുള്ള സാമൂഹവ്യാപനം ഉണ്ടാകാതെ ഈ വൈറസിനെ എന്നെന്നേക്കുമായി തുരത്താൻ സാധിക്കുകയുള്ളു.

ദേവിക. എസ്സ്. എസ്സ്

8 E, ഡി.വി.എം.എൻ, എൻ.എം.എച്ച്.എസ്.എസ്.മാറനല്ലൂർ,
കാട്ടാക്കട ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

ക്വാറന്റൈൻ സമൂഹത്തിനായി

സംഹാരശേഷിയുള്ള രോഗവ്യാപനം നേരിടാൻ താൻ ഒരു മുറിയിലേക്കോ വീട്ടിലേക്കോ ഒരുങ്ങിയിരിക്കുകയാണ്. ആഗോളമഹാമാരിയായി മാറിയ നോവൽ കൊറോണ അഥവാ കോവിഡ് 19 ന് എതിരായുള്ള ഏറ്റവും സുതാര്യവും ശക്തവുമായ മാർഗം ക്വാറന്റൈൻ മാത്രമാണ്. ലോകം ഒരു മൊബൈലിനുമുമ്പിൽ കുത്തിയിരിക്കുകയാണ്. ഈ സമയത്തു ഏറ്റവും അനിവാര്യമായ മറ്റൊന്നാണ് സാമൂഹ്യ അകലം. ഒരു രാജ്യമൊന്നാകെ വീടുകളിൽ അടച്ചിരിക്കുമ്പോൾ ഏത് തരത്തിലുള്ള ചങ്കൂറ്റത്തിന്റെയും കൗതുകത്തിന്റെയും പേരിലായാലും നിരത്തുകളിൽ

കോവിഡിന്റെ സാമ്രാജ്യത്തിലേക്ക്, സുരക്ഷയുടെ ലക്ഷ്മണരേഖ ഭേദിച്ചിറങ്ങുന്നത് 'ഇരിക്കുന്ന കൊമ്പ് മുറിക്കുന്നത്' പോലുള്ള ശുദ്ധ മണ്ടത്തരമാണ്.

നമ്മുടെ ഇന്നത്തെ പ്രവൃത്തികളാണ് നമ്മുടെ നാളയെ നിശ്ചയിക്കുന്ന തെന്നും അതീവ ഭീഷണമായ ഈ രോഗവേളയിൽ ഓരോ അടിയും ശ്രദ്ധിച്ചു മുന്നേറണം എന്നതും ഇക്കൂട്ടർ മനസിലാക്കാതെ പോവുകയാണ്. വികസിത രാജ്യങ്ങളിലുള്ള പൗരൻമാരുടെ ഇത്തര ത്തിലുള്ള എടുത്തുചാട്ട മനോഭാവം അവിടങ്ങളിലെ അനിയന്ത്രിതമായ മരണനിരക്കിലൂടെ വ്യക്തമാക്കുന്നു. രാവും പകലും ഊണും ഉറക്കവു മൊഴിഞ്ഞ് നാടുംനഗരവും ചുറ്റുന്ന പോലീസും ആതുരശുശ്രൂഷാരംഗത്തു പ്രവർത്തിക്കുന്നവരും ഈ മഹാമാരി അകറ്റാൻ അഹോരാത്രം പരിശ്രമിക്കുന്ന എല്ലാ വിഭാഗങ്ങളും വീട്ടിൽ വെറുതെ കുത്തിയിരിക്കുന്ന നമ്മളെപ്പോലെ ചോരയും നീരുമുള്ള മനുഷ്യന്മാരാണ്. കോവിഡിനെ തിരായ അടുത്ത ഘട്ടത്തിലേക്ക് കടന്നിരിക്കുകയാണ് നാം. നമ്മുടെ ഒരു ചെറിയ പാളിച്ച കൊണ്ട് നഷ്ടമായേക്കാവുന്ന ജീവിതങ്ങൾ ഏറെയുണ്ട്, അതിനാൽ ഈ കോവിഡ് കാലം സ്വന്തം കുടുംബത്തോടൊപ്പം ചെലവഴിച്ചു നമുക്കും ബ്രേക്ക് ദി ചെയിനിൽ പങ്കാളിയാവാം. നമ്മൾ അതിജീവിക്കും. ലോകവും. ശുഭപ്രതീക്ഷ...

സേതുലക്ഷ്മി.വി.എസ്
9 A, ഡോ. എ. എം. എം. ആർ എച്ച്. എസ്. എസ്. കട്ടേല,
തിരുവനന്തപുരം നോർത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

പ്രതിരോധത്തിന്റെ പാതയിൽ

'വിവേകമുള്ള മനുഷ്യനറിയാം ആരോഗ്യമാണ് ഏറ്റവും വലിയ സമ്പ ത്തെന്ന്'. വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ പിതാവായ ഹിപ്പോക്രാറ്റിസ്ന്റെ വാക്കുകൾ ഇന്നും ഏറെ ശ്രദ്ധേയമാണ്. ഈ വാക്കുകൾക്ക് കൊറോ ണക്കാലത്ത് ഏറെ പ്രസക്തിയുണ്ട്. ലോകത്തെ മുഴുവൻ കാർന്നു തിന്നുന്ന ഒരു മഹാ വ്യാധിയായി മാറികഴിഞ്ഞു കോറോണ. ഇപ്പോൾ കോറോണ എന്ന മഹാവ്യാധിയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ലോകത്തിന് സാധിച്ചു വരുന്നു. ആ വിപത്തിനെ പല രാജ്യങ്ങളും ഭയത്തോടെയാണ് കണ്ടിരുന്നത്. ഈ വ്യാധിയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ സാധ്യമല്ലയെന്ന് വിചാരിച്ച ഈ ലോകം പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ തുടങ്ങിയെങ്കിലും

ഒത്തിരി ജീവനുകൾ വെടിയേണ്ടി വന്നു. പ്രതിരോധത്തിലൂടെയാണ് ഈ രോഗത്തെ തടയാൻ സാധിക്കുക. കോവിഡ് 19 എന്നാണ് ഇപ്പോൾ കൊറോണ വൈറസ് അറിയപ്പെടുന്നത്. ചൈനയുടെ തലസ്ഥാനമായ വുഹാനിലാണ് രോഗം ആദ്യമായി തിരിച്ചറിഞ്ഞത്. പിന്നീട് ഈ പകർച്ച വ്യാധി ലോകമെമ്പാടും പടർന്നു. രോഗം ബാധിച്ച വ്യക്തികളിൽ നിന്ന് ശ്വസിക്കുമ്പോഴോ ചുമക്കുമ്പോഴോ ഉണ്ടാകുന്ന ചെറിയ തുള്ളികൾ വഴിയാണ് ഇത് പ്രാഥമികമായി ആളുകൾക്കിടയിൽ പടരുന്നത്. രോഗാണു സമ്പർക്കമുണ്ടാകുന്ന സമയം മുതൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ആരംഭിക്കുന്ന സമയം സാധാരണയായി 2 മുതൽ 14 ദിവസം വരെയാണ്. വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുക, രോഗബാധിതരിൽ നിന്ന് അകലം പാലിക്കുക, ഹസ്തദാനം നൽകുന്നത് ഒഴിവാക്കുക, ഇടയ്ക്കിടെ കൈകൾ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് 20 സെക്കന്റോളം നന്നായി കഴുകുക, ആൾക്കൂട്ടം ഒഴിവാക്കുക എന്നിവ രോഗ പകർച്ച തടയാൻ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. ചുമയ്ക്കുമ്പോൾ മൂക്കും വായും മൂടുന്നതിലൂടെ രോഗാണു വ്യാപനം കുറെ തടയാം.

ഈ രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും. വീട്ടിൽ തന്നെ താമസിക്കുക, യാത്രകളും പൊതു പ്രവർത്തനങ്ങളും ഒഴിവാക്കുക, സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ കഴുകുക , കഴുകാത്ത കൈകളാൽ കണ്ണിലോ മൂക്കിലോ വായിലോ തൊടരുത്, ശുചിത്വം പാലിക്കുക എന്നിവയാണ് ആഗോള ആരോഗ്യ സംഘടനകൾ അണുബാധയ്ക്കുള്ള സാധ്യത കുറക്കുന്നതിന്നുള്ള പ്രതിരോധനടപടികളായി നമുക്ക് നൽക്കുന്നത്. പല സമ്പന്ന രാജ്യങ്ങളും കോവിസ് 19 എന്ന മഹാവിപത്തിന്റെ മുന്നിൽ കീഴടങ്ങി. ലോകത്തെ രക്ഷിക്കാനുള്ള ശ്രമത്തിന്റെയിടയിലും സ്വന്തം ജീവൻ പോലും സമർപ്പിച്ച ഒത്തിരി ഡോക്ടർമാരും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും നമ്മുടെ സമൂഹത്തിലുണ്ട്. മനുഷ്യത്വം തകർന്നു പോകാത്ത ഒത്തിരി മനുഷ്യരെയും നമുക്ക് കാണാൻ കഴിയും. ജീവന് വില കൽപ്പിക്കുന്ന മനുഷ്യർ നമ്മുടെ ലോകത്ത് ഇപ്പോഴും ഉണ്ടെന്ന മഹത്തായ ഉദാഹരണമാണ് ഈ കൊറോണ ഭീഷണിയിൽ ജീവനുകൾ രക്ഷിക്കാൻ ഡോക്ടർമാരും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും കാണിക്കുന്നത്. കൊറോണ കഴിഞ്ഞാലും മഴക്കാല രോഗങ്ങൾ പിടിപെടാനുള്ള സാധ്യതകളുണ്ട്. പകർച്ചവ്യാധികൾ പിടിപെടാതിരിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി പരിസരം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുകയും കൊതുക് വളരാതിരിക്കുന്നതിനുള്ള മുൻകരുതൽ എടുക്കുകയും വേണം. എലിപ്പനിയും മറ്റും വരാതിരിക്കാൻ വേസ്റ്റുകൾ സംസ്കരിക്കാനുള്ള നടപടികൾ എടുക്കണം. എല്ലാ അസുഖത്തെയും പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ഒരു പ്രധാന

മാർഗം നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുക എന്നതാണ്. അതിന് നല്ല വ്യായാമം ചെയ്യുകയും വിറ്റാമിൻ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ കഴിക്കുകയും വേണം. ലോക രാഷ്ട്രങ്ങൾ പോലും മഹാവ്യാധിയെന്നു വിളിച്ച കൊറോണയെ നമുക്ക് പ്രതിരോധത്തിലൂടെ അതിജീവിക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ട്. അങ്ങനെ പ്രതിരോധത്തിലൂടെ അതി ജീവനത്തിലേക്ക് നാം മുന്നോട്ട് നീങ്ങുന്നു. 'നിങ്ങൾക്ക് ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കണമെങ്കിൽ, കഴിക്കാൻ ഇഷ്ടമില്ലാത്തത് കഴിക്കണം കുടിക്കാൻ ഇഷ്ടമില്ലാത്തത് കുടിക്കണം ചെയ്യാൻ താൽപര്യമില്ലാത്തത് ചെയ്യണം' എന്ന മാർക്ക് ടൈ്വയിന്റെ വാക്കുകൾ എത്ര സത്യമാണെന്ന് ഈ കൊറോണ കാലം നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു.

ജിൽന സജി

8 C, നിർമ്മല ഹൈസ്കൂൾ കബനിഗിരി,
സുൽത്താൻബത്തേരി ഉപജില്ല , വയനാട്

തോൽക്കില്ല മലയാളി

നിർത്താതെ പെയ്ത മഴയിലൂടെ ഉണ്ടായ 2018-ലെ പ്രളയത്തെ തോൽപ്പിച്ച ചരിത്രമുണ്ട് നമ്മുടെ കേരളത്തിന്. അതിജീവനത്തിന്റെ പാതയിൽ നാം മുന്നേറുമ്പോൾ ലോകത്തെ വിറപ്പിച്ച കൊറോണ വൈറസ് പരത്തുന്ന കൊവിഡ് 19 എന്ന രോഗം നമ്മെ ആശങ്കയിലാക്കുന്നു. ചൈനയിലെ വൂഹാനിൽ ഉത്ഭവിച്ച ഈ കൊലയാളി വൈറസ് ചൈനയെ പിൻതള്ളി ലോകമാകെ പരക്കുമ്പോൾ, അനേകായിരം ജീവനുകൾ അപഹരിച്ച പ്പോൾ, വികസിത രാജ്യങ്ങൾ പലതും മുട്ടുമടക്കിയപ്പോൾ, WHO ഈ വൈറസിനെ മഹമാരി എന്ന് മുദ്രകുത്തിയപ്പോൾ, അവിടെയാണ് നമ്മുടെ കൊച്ചുകേരളം ലോകത്തോട് വിളിച്ചുപറയുന്നത്, ആ കൊലയാളിക്കു മുൻപിൽ അടിയറവു പറയാൻ മലയാളി തയ്യാറല്ലായെന്ന്. മലയാളിയുടെ ഒരുമയും ഐക്യവും വീണ്ടും തെളിയിക്കാനായി ഒരു അവസരം. അൽപ്പ സമയം പോലും കുടുംബത്തോട് ഒപ്പം ചെലവഴിക്കാൻ കഴിയാതിരുന്ന കോടീശ്വരൻ മുതൽ ദരിദ്ര കർഷകൻ വരെ ഇന്ന് വീട്ടിൽ കഴിയുമ്പോൾ ഇത് നമ്മെ ഒരു പാഠം പഠിപ്പിക്കുന്നു 'ഒന്നിനെയും നിസ്സാരമായി കാണരുത്' അത്ര ഗൗരവത്തിൽ ഈ വൈറസിനെ കാണാത്ത രാജ്യങ്ങൾ ഇന്ന് അനേകായിരം ജീവനുകൾക്ക് വില കൊടുക്കുന്നു.എന്നാൽ നിശ്ചയ ദാർഢ്യത്തോടെ ആരംഭത്തിൽ പ്രവർത്തിച്ച കേരളം ഇന്ന്

മുന്നേറുകയാണ്. നമ്മൾ ആവിഷ്കരിച്ച 'ശാരീരിക അകലം സാമൂഹീക ഒരുമ' എന്ന സന്ദേശവും Break the Chain ക്യാമ്പയിനും രാജ്യാന്തര ശ്രദ്ധ പിടിച്ച് പറ്റിയിരിക്കുന്നു. വയോജനങ്ങളിൽ മരണത്തിനുവരെ ഇടയാക്കുന്ന ഈ വൈറസിനെ നാം തോൽപ്പിച്ചു. 90 വയസുകഴിഞ്ഞ വൃദ്ധദമ്പതികൾ രോഗം ഭേദപ്പെട്ട് കേരളത്തിന്റെ യശസ് ഉയർത്തുന്നു. സ്കൂളുകൾ മുതൽ ആരാധനാലയങ്ങൾ വരെ അടച്ച് നാം സുരക്ഷിതരായി വീട്ടിലിരിക്കുമ്പോൾ നമ്മൾക്കു വേണ്ടി ജോലി ചെയ്യുന്ന ഒരുപാട് പേർ നമ്മുടെ സമൂഹത്തിലുണ്ട്. ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ മുതൽ പല വലിയ സ്ഥാനങ്ങളിൽ ആയിരിക്കുന്ന ഉദ്യോഗസ്ഥർ വരെ. അവരെ അനുസരിക്കുക നമ്മുടെ കടമയാണ്. അവർ ജോലിചെയ്യുന്നത് കേവലം അവർക്കുവേണ്ടി മാത്രമല്ല നമുക്ക് ഒരോരുത്തർക്കും വേണ്ടികൂടിയാണ്. നിപ , രണ്ട് പ്രളയം ഇപ്പോൾ കൊവിഡ്-19. നിപയെയും പ്രളയത്തെയും തോൽപ്പിച്ച മലയാളി ഈ കൊവിഡിനെയും തോൽപ്പിക്കും. അങ്ങനെ മലയാളിയുടെ ഒരുമ ലോകത്തോട് വിളിച്ച് പറയാം. ഈ കോവിഡ് അതിജീവനകാലഘട്ടത്തിൽ ആരോഗ്യ വകുപ്പിനോടും സർക്കാരിനോടും ചേർന്ന് നമുക്ക് പ്രവർത്തിക്കാം. മലയാളിയെ തോൽപ്പിക്കാൻ കോവിഡിനു ആകില്ല. ജാഗ്രതയോടെ പോരാടാം . ശാരീരിക അകലം സാമുഹിക ഒരുമ എന്ന ആപ്തവാക്യത്തെ മുറുകെ പിടിച്ചു കൊണ്ട് ഈ കൊലയാളി വൈറസുകളുടെ തുടർ വ്യാപനത്തെ ഇല്ലായ്മ ചെയ്യാം.

എൽസബത്ത് തോമസ്

9 A, ദേവമാതാ എച്ച് എസ് ചേന്നംകരി,
മങ്കൊമ്പ് ഉപജില്ല, ആലപ്പുഴ

ഞാനും അപ്പച്ചനും കൊറോണയും

പ്രിയപ്പെട്ട കുട്ടുകാരേ, പഠിത്തവും കളിയും ഒക്കെ ആയി ഒരു വർഷം പെട്ടെന്ന് കടന്നു പോയി.. അന്ന് ടീച്ചർ ഞങ്ങൾക്ക് പരീക്ഷാ ടൈംടേബിൾ തന്നു. ഈ ടൈംടേബിൾ കണ്ടപ്പോൾ അവധിക്കാലം വരുന്നു എന്ന ഒരു സന്തോഷം മാത്രമാണ് ഏക ആശ്വാസം ആയി തോന്നിയത്. ഞാൻ ദിയ.പി. മൂന്നാം ക്ലാസ്സിൽ പഠിക്കുന്നു. എന്റെ ലോകം അപ്പച്ചൻ ആണ് കേട്ടോ. അമ്മ എന്ന സ്നേഹം എന്റെ സ്കൂളിൽ നിന്നാണ് ഞാൻ മനസ്സിലാക്കുന്നത്. എന്തായാലും ഞാൻ ടൈംടേബിൾ അപ്പച്ചനെ കാണിച്ചു. ഞാൻ പഠിക്കാൻ അത്രയ്ക്ക് മോശമല്ല കുട്ടുകാരേ, അതിനാൽ ഇനി

പാഠഭാഗങ്ങൾ ഒന്ന് നോക്കിയാൽ മതി കേട്ടോ. പുസ്തകം കൊണ്ട് വച്ച് ഞാൻ കിടക്കാൻ പോയി.. എന്റെ തുണികൾ വലിച്ചു വാരി കിടക്കുന്നു... അവിടെ കിടക്കട്ടെ നാളെ അടുക്കി വയ്ക്കാം എന്നു കരുതി ഞാൻ കിടന്നു... നോക്കിയപ്പോൾ നേരത്തെ തിന്ന ലെയ്സിന്റെ കവർ എന്നെ നോക്കുന്നു... ഞാൻ ശ്രദ്ധിക്കാതെ ഉറങ്ങി. രണ്ടു നാൾ കഴിഞ്ഞാൽ എസ്.എസ്.എൽ.സി. ചേട്ടന്മാർക്കും ചേച്ചിമാർക്കും പരീക്ഷ ആണ് എന്ന് ടീച്ചർ പറഞ്ഞു. പ്രാർത്ഥിക്കണം എന്നും പറഞ്ഞു. അന്ന് വൈകീട്ട് ഈശോയോട് ഞാൻ അതു പറഞ്ഞു... ഇനി ഞങ്ങടെ പരീക്ഷക്കു സ്കൂളിൽ പോയാൽ മതി.. കൂട്ടുകാരെയും ടീച്ചറിനെയും പിരിഞ്ഞതിൽ വിഷമമുണ്ട്.. നാളെ മുതൽ നാലുചുവരുകൾക്കുള്ളിൽ ആണ് എന്റെ ലോകം.. അപ്പച്ചൻ ആഹാരമൊക്കെ വച്ചു ഓട്ടോ ഓടാൻ പോകും.. പിന്നെ ഞാനും ഈശോയും മാത്രം.. ആ വെള്ളിയാഴ്ച വന്നു. ഞങ്ങൾ പരീക്ഷ എഴുതി... ഇതിനിടയിൽ എന്നും ടിവിയിൽ എന്തൊക്കയോ വലിയ ചർച്ചകൾ നടക്കുന്നു എന്ന് എനിക്കു മനസ്സിലായിരുന്നു. അങ്ങനെ അടുത്ത പരീക്ഷയും കഴിഞ്ഞു.. പെട്ടൊന്നൊരുനാൾ ഒരു ഞായർ ഞങ്ങളെ എല്ലാം വീട്ടിലാക്കി ഒരു ഓർഡർ വന്നു. അപ്പച്ചൻ പറഞ്ഞു ജനത കർഫ്യൂ എന്ന്... കൊറോണ എന്നൊരു മഹാമാരി ലോകത്തെ കാർന്നു തിന്നുന്നു എന്നും. ഇനി പരീക്ഷ ഇല്ല. എനിക്കൊന്നും മനസിലായില്ല. ഒന്ന് ഞാൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞു. എന്റെ പരീക്ഷ മുടക്കി വേനലവധി നേരത്തെ കൊണ്ട് വന്നത് കൊറോണയാണ് ഹി...ഹി... ഹി... ഞാൻ രാവിലെ കളിക്കാൻ ഇറങ്ങുമ്പോൾ അപ്പച്ചൻ പറഞ്ഞു പാടില്ല വീടിനകത്തു ഇരിക്കണം എനിക്കും നിനക്കും.. പുറത്തു ഇറങ്ങിയാൽ ആ ഭീകരൻ നമ്മെ പിടികൂടും. പ്രായമായവരെയും കുട്ടികളെയും ആണ് അവനിഷ്ടം... ഞാൻ ഞെട്ടി.. എന്റെ കൂട്ടുകാർക്കൊപ്പം എന്നെ കളിക്കാൻ അനുവദിക്കാത്ത കൊറോണയെ ഞാൻ ആദ്യമായി വെറുത്തു... കാർട്ടൂൺ കാണാം എന്നു കരുതിയപ്പോൾ അപ്പച്ചൻ ടിവിയുടെ മുന്നിൽ... വാർത്ത, ചർച്ച, ഹോ എനിക്കു മടുത്തു.. ഒന്നുകൂടി ഞാൻ അറിഞ്ഞു ഇന്ന് മുതൽ വൈകിട്ട് പലഹാരപ്പൊതി ഇല്ല. അങ്ങനെ നാളുകൾ കടന്നു പോയി.. ഇടയ്ക്കൊക്കെ അപ്പച്ചൻ പറയും കൈ സോപ്പിട്ടു നന്നായി കഴുകൂ. തൂവാല ഉപയോഗിക്കൂ എന്നൊക്കെ . ഇതു പുതുമയായി എനിക്കു തോന്നിയില്ല, കാരണം ഞങ്ങടെ ടീച്ചർ ഇതു മുന്നേ ഞങ്ങളോട് പറഞ്ഞു ചെയ്യി പ്പിച്ചിരുന്നു.. എന്നാൽ പുതുമയുള്ള ഒന്ന് ഉണ്ടായി. ഞാൻ കൂട്ടിലടച്ച കിളിയെ പോലായി. അങ്ങനെ ആദ്യമായി കൂട്ടിലടച്ച കിളിയുടെ ദുഃഖം ഞാൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞു. കൊറോണ ഒരു ക്രൂരൻ ആണ് എന്നു എനിക്കു

മനസ്സിലായി. കാരണം ഒരുപാട് പേരെ ഒറ്റപ്പെടുത്തി... ഇല്ലാണ്ടാക്കി... പക്ഷെ കുറച്ചു നല്ല കാര്യങ്ങൾ അവൻ കൊണ്ടു വന്നു....... ഇപ്പോൾ എന്റെ വീട്ടിൽ വസ്ത്രം വാരി വലിച്ചു കിടപ്പില്ല, ചവറുകൾ ഇല്ല.. ഞാനും അപ്പച്ചനും കൂടെ എല്ലാം വൃത്തിയാക്കി., തൊടിയിലെ ഇലകൾ, കായ്കൾ ഒക്കെ ആഹാരത്തിനു ഉപയോഗിച്ചു, കൃഷി തുടങ്ങി, വൈകുന്നേരം പലഹാര പ്പൊതികൾക്കു പകരം അവലും, അടയും, കൊഴുക്കട്ടയും ഒക്കെ ആഹാരമായി... അവയുടെ സ്വാദു ഞാൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞു, വ്യക്തിശുചിത്വം ശീലമാക്കി, അദ്ധ്യാപകർ പറഞ്ഞതൊക്കെ ശരിയാണ് എന്നു മനസ്സിലാക്കി, ചെറിയ പുസ്തകങ്ങൾ വായിച്ചു.... പ്രിയപ്പെട്ട കുട്ടുകാരെ ഇതിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾക്ക് എന്തു മനസ്സിലായി.... നമ്മൾ നമ്മളായി ജീവിക്കണം... നിങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞില്ലേ? പലഹാരപ്പൊതികൾ ഇല്ലാതെ നമുക്ക് ജീവിക്കാം, ചെറിയൊരു പനിക്ക് ഹോസ്പിറ്റലിൽ പോകാതെയും മാറ്റാം, വീട്ടുവളപ്പിൽ കൃഷി ചെയ്യാം, നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ള പ്രകൃതിയെ പ്രയോജനപ്പെടുത്താം, വീടും പരിസരവും എന്നും ശുചിയാക്കാം, അങ്ങനെ എന്തെല്ലാം... അപ്പോൾ നല്ലൊരു തലമുറയായി വളരാൻ ഈ കാലം നമ്മളെ പഠിപ്പിച്ചു... ഏങ്കിലും ഇവനെ നമ്മുക്ക് ഓടിക്കണം. അതിനു നാം ഇപ്പോൾ വീട്ടിൽ ഇരുന്നേ പറ്റുകയുള്ളു... വേഗം തന്നെ ഒത്തുകൂടാൻ നമുക്ക് കഴിയട്ടെ എന്നു പ്രാർത്ഥിച്ചു കൊണ്ട്... ഇനി കണ്ടു മുട്ടുമ്പോൾ ഒരു കൈയകലം പാലിക്കാം ... തൂവാലകൾ മാസ്ക് ആക്കാം... എന്ന തിരിച്ചറിവിലൂടെ ഞാൻ നിർത്തട്ടെ...... നന്ദി .. നിങ്ങടെ സ്വന്തം ....ദിയ പി.

ദിയ പി

3 A, ന്യൂ ഡെയിൽ സെക്കണ്ടറി സ്കൂൾ കിള്ളി,
കാട്ടാക്കട ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

കൊറോണയും ഞാനും

ഇന്ന് കുറച്ച് വ്യത്യസ്തമായ അതായത് ഇപ്പോൾ ലോകം കൂടുതലായും ചിന്തിക്കുന്ന ഭയപ്പെടുന്ന ഒരു വിഷയമാണ് എന്നെയും അലട്ടുന്നത്. ചിന്തിക്കുമ്പോൾ തന്നെ മനസ്സിൽ ആശങ്കയുടെയും ഭീതിയുടെയും വിത്ത് വിതയ്ക്കുന്ന രോഗം. ആശങ്കവേണ്ട, ജാഗ്രത മതി എന്ന് ആരോഗ്യമന്ത്രി പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടെങ്കിലും കൊറോണ ഉണ്ടാക്കുന്ന ഭീതി ഒട്ടും കുറവല്ല. രാജ്യം അടച്ചു. പത്രത്തിലെ വാർത്തയാണ്. ഇത് എവിടെ ചെന്നാണ് നിൽക്കുക,

എപ്പോഴാണ് നിൽക്കുക എന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്കൊന്നും ഉത്തരം കിട്ടാൻ സമയമായിട്ടില്ല എന്നെനിക്ക് ഈ വാർത്തയിലൂടെ മനസ്സിലായി. വുഹാനിൽ നിന്നും ഒരു ചെറിയ പനിയായി തുടങ്ങിയതാണ്. പിന്നെ ചൈന മുഴുവൻ വ്യാപിച്ചു. ഇറ്റലിയിലും അമേരിക്കയിലും വ്യാപിച്ചു. ഒടുവിൽ ഇന്ത്യയിലും എത്തി. മനുഷ്യന്റെ പ്രവൃത്തികളെല്ലാം മനുഷ്യനു തന്നെ തിരിച്ചടിയായി എന്ന് പറയാം. ഇനിയെങ്കിലും നമുക്കൊന്ന് ശ്രദ്ധിക്കാം. ഏതായാലും സമ്പൂർണ ജയത്തോടെ കൊറോണയുടെ ജൈത്രയാത്ര തുടരുന്നു. ഇനി മെയ് 3 വരെ വീട്ടിൽ തന്നെ ഇരിക്കണം. കളിക്കാൻ പോവാനൊന്നും പറ്റില്ല. കുഴപ്പമില്ല നമ്മുടെ നാടിനു വേണ്ടിയല്ലേ. വീട്ടിലിരിക്കുന്നതിലൂടെ ഞാനും ഒരു പടയാളിയാവുകയാണ്.

മരണസംഖ്യ കൂടുന്തോറും കൊറോണയുടെ ആശങ്കയും കൂടുന്നു. എന്താണ് ഇതിനൊരു പരിഹാരം? ഞാൻ ചിന്തിച്ചു. പരിഹാരം കണ്ടുപിടിക്കണമെങ്കിൽ ആദ്യം അതിന്റെ ഉത്ഭവം മനസ്സിലാക്കണം. ആരോഗ്യ വിദഗ്ധർ പല വിശദീകരണങ്ങളുമായി മുന്നോട്ടു വരുന്നു. വുഹാനിലെ മാംസവിൽപ്പനശാലയിൽ നിന്നും മനുഷ്യനിലേക്ക് എത്തിയതാണ് ഈ വൈറസ് എന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. ആ മാംസവില്പനശാലയുടെ വീഡിയോ ഫോണിൽ കണ്ടിരുന്നു. ആ കാഴ്ചയിൽ ഞാൻ കുറച്ചുനേരം സ്തബ്ധനായി. എന്തൊക്കെ ജീവികളാണവിടെ! വണ്ട് , എട്ടുകാലി, പാമ്പ്, പുഴുമുതലായ ഒട്ടനവധി ജീവികൾ. അവ എന്റെ മനസ്സിൽ തുളച്ചുകയറി. രോഗം വന്നതെങ്ങനെ എന്ന് ശാസ്ത്രീയമായി തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല. ഇതെല്ലാം സാധ്യതകൾ മാത്രം. ഇവ സൂചിപ്പിക്കുന്നത് മനുഷ്യന്റെ കടന്നുകയറ്റമാണ്. മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയെ ചൂഷണം ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. മനുഷ്യർ ജീവജാലങ്ങളുടെ ലോകത്തേക്ക് അതിക്രമിച്ചു കയറുകയും അവയെ കൊന്നൊടുക്കുകയുമൊക്കെ ചെയ്തപ്പോൾ പ്രകൃതി നമുക്കായി കരുതിവെച്ച വിപത്ത് എന്താണെന്ന് അറിയാൻ സാധിച്ചില്ല. ഈ സമയം ഞാൻ നമ്മുടെ വൈക്കം മുഹമ്മദ് ബഷീറിനെ ഓർത്തുപോകുന്നു. പാമ്പും പഴുതാരയും എല്ലാം ഭൂമിയുടെ അവകാശികൾ ആണെന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. ഇപ്പോൾ അദ്ദേഹം ഉണ്ടെങ്കിൽ കൊറോണയെക്കുറിച്ചും മനുഷ്യരുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ചുമെല്ലാം അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രതികരണമെന്തായിരിക്കും? ഞാനോർത്തു. മാരക വൈറസ് ഇവിടെ പിടിമുറുക്കുകയാണ്.

ഈ അവസരത്തിൽ നമ്മെ മുൻപിൽ നിന്ന് നയിക്കുന്ന പ്രധാനമന്ത്രിക്കും മുഖ്യമന്ത്രിക്കും ആരോഗ്യമന്ത്രിക്കുമെല്ലാം വീട്ടിലിരുന്ന് പൂർണ്ണപിന്തുണയേകാം. സ്കൂളിൽ പഠനോത്സവം നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതി

നിടയിലാണ് ഞാൻ ഞെട്ടിക്കുന്നതും സന്തോഷിപ്പിക്കുന്നതുമായ വാർത്ത അറിഞ്ഞത്. കൊറോണ കാരണം സ്കൂളുകൾ പൂട്ടി. അതുകേട്ട് ഞാൻ തുള്ളിച്ചാടി. എങ്കിലും എന്നോട് ചേർന്നു പോയ ചില കാര്യങ്ങളെ കൈവിടണം എന്നോർത്തപ്പോൾ ആ സന്തോഷം മങ്ങി. സ്കൂളുകൾ തുറന്നാൽ ഇനി വേറെ സ്കൂളിലേക്കാണല്ലോ പോകേണ്ടത്. കൂടാതെ എന്റെ പ്രിയപ്പെട്ട കൂട്ടുകാരെയും സ്കൂളിനെയും അതിലും പ്രിയപ്പെട്ട അധ്യാപകരെയും കൈവിടണമെന്നോർത്തപ്പോൾ കൊറോണ കാരണം എനിക്കേറ്റത് ഏറ്റവും വലിയ തിരിച്ചടിയാണെന്ന് മനസ്സിലായി. കൊറോണ പടർത്തിയ ഭീതി ചെറുതൊന്നുമല്ലാത്തതുകൊണ്ട് പുറത്ത് ഇറങ്ങാനും പാടില്ല. ഇതെല്ലാം തിരിച്ചറിഞ്ഞപ്പോൾ എനിക്ക് കൂനിന്മേൽ കുരു എന്ന പഴഞ്ചൊല്ല് ഓർമ്മവന്നു. ഇതെന്തെല്ലാം ദുരന്തങ്ങളാണീ കൊറോണ ഉണ്ടാക്കി വയ്ക്കുന്നത്? രോഗികൾ കൂടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഐസൊലേഷൻ വാർഡുകൾ നിറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

നമ്മൾ പ്രകൃതിയിൽ നടത്തുന്ന അഴിഞ്ഞാട്ടത്തിന് പകരമായി പ്രകൃതി ഉരുളക്കുപ്പേരി പോലെ മറുപടിയും തരുന്നു. മനുഷ്യർ ഇനിയും പഠിക്കാനുണ്ട് പലതും. പല പ്രാവശ്യവും ഭൂമി നമ്മോട് ക്ഷമിക്കുന്നു. ഈ പ്രാവശ്യം വില്ലനായത് കൊറോണ എന്ന മഹാമാരിയാണ്. അടുത്ത തവണ എന്ത് വിപത്തായിരിക്കും പ്രകൃതി നമുക്കായി കരുതി വച്ചിരിക്കുന്നത്? ഈ കൊറോണ കാലത്തും നമുക്ക് വേണ്ടി പൊരുതുന്ന പടയാളികളെക്കുറിച്ച് ഞാൻ ഓർത്തു. പൊലീസുകാരും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുമാണ് ഇപ്പോഴത്തെ ഹീറോസ്. അവരുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് ഇപ്പോൾ ശ്രദ്ധേയമാകുന്നത്. ഈ സമയത്തും ഒന്നും മനസ്സിലാക്കാതെ പുറത്തിറങ്ങി നടക്കുന്ന വിഡ്ഢികളായ നമ്മളെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന പൊലീസുകാരെ ശരിക്കും നമിക്കണം. എങ്ങനെയാണ് അവർക്ക് നമ്മളെ സഹിക്കാൻ കഴിയുന്നത്? ഞാനോർത്തു. അവർ താണുകേണു പറഞ്ഞിട്ടും ഭീഷണിപ്പെടുത്തിയിട്ടും ചിലർ കേൾക്കുന്നില്ല. ഇപ്പോൾ പുറത്തുവന്ന വിവരം കണക്കാക്കിയാൽ കുറച്ച് ശതമാനം ആളുകൾ മാത്രമേ സാമൂഹ്യ അകലം പാലിക്കുന്നുള്ളൂ. എവിടെയാണ് നമുക്ക് തെറ്റു പറ്റിയത്? എന്താണ് നാമിനിയും പഠിക്കാത്തത്? ചിന്തിക്കണം.

ഈ മഹാമാരിയിൽ നിന്നും നമ്മുടെ നാടിനെ, അല്ല നമ്മുടെ ഭൂമിയെ കരകയറ്റേണ്ടതുണ്ട്. നാടിനെ കാക്കാൻ ഉണ്ണാതെ ഉറങ്ങാതെ പൊരുതുന്ന പടയാളികൾക്ക് ബിഗ് സല്യൂട്ട്. രോഗികളേറുന്നു, ആശങ്ക കൂടുന്നു. ഒടുവിൽ സംസ്ഥാനത്ത് മരണങ്ങൾ നടന്നിരിക്കുന്നു. കൊറോണ നമ്മെ വിഴുങ്ങുന്നതായി എനിക്ക് തോന്നി. ഒരു മനുഷ്യകോശത്തിലെത്തിയാൽ

മാത്രമേ കൊറോണ ഉഷാറാവൂ. അങ്ങനെ ഒരു സാഹചര്യം നമ്മൾ ഒരുക്കാൻ പാടില്ല. കൊറോണ എന്നാൽ ലാറ്റിൻ ഭാഷയിൽ കിരീടം എന്നാണർത്ഥം. അതിന്റെ മുകളിലുള്ള കിരീടം പോലെയുള്ള നീണ്ട ഭാഗമാണ് അതിനാ പേര് നൽകിയത്. അതെ, കൊറോണ ഒരു കിരീടം വെച്ച രാജാവ് തന്നെ. ലോക നേതാക്കന്മാരെയെല്ലാം മുട്ടു കുത്തിച്ചിരിക്കുകയല്ലേ . ഒറ്റ വഴിയേയുള്ളൂ ഈ രാജാവിനെ തുരത്താൻ. വീട്ടിൽ തന്നെ പരമാവധി ഇരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ഇനി അത്യാവശ്യത്തിന് എവിടെയെങ്കിലും പോകണമെങ്കിൽ പോയി വന്നാൽ സോപ്പോ സാനിട്ടൈസറോ ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകുക. ആളുകൾ കൂടുന്ന സന്ദർഭം ഒഴിവാക്കുക. അങ്ങിനെയുള്ള സമയങ്ങളിൽ മാസ്ക് ധരിക്കുക. ഇവയൊക്കെ കൊറോണയെ തുരത്താനുള്ള വഴികളാണെന്നറിഞ്ഞപ്പോൾ ഞാൻ ആവേശത്തിലായി. ഇതെല്ലാം എന്തെളുപ്പം!

കേരള സർക്കാരും കേന്ദ്രസർക്കാരുമെല്ലാം വിവിധ പാക്കേജുകൾ കൊണ്ടുവരുന്നുണ്ട്, പാവങ്ങൾക്കുവേണ്ടി. ആശ്വാസം. ആരും പട്ടിണി കിടക്കേണ്ടിവരില്ല. വിവിധ മേഖലയിൽ നിന്നും ആളുകൾ സഹായഹസ്തവുമായി മുന്നോട്ടു വരുന്നു. ഏതായാലും കൊറോണയുടെ നീരാളിക്കൈകൾ ഇവിടെ പിടിമുറുക്കിയിരിക്കുകയാണ്. ആ കൈകൾ മുറിച്ചു മാറ്റേണ്ടത് നമ്മുടെ കടമ. അതിനുവേണ്ടി നമുക്ക് ശക്തമായി പോരാടാം. ഇനി നമുക്ക് ഒന്നിച്ചു പ്രവർത്തിക്കാം. നാം അതിജീവിക്കുക തന്നെ ചെയ്യും, ഈ പ്രതിസന്ധിയേയും.

അഭയ് ശങ്കർ

5 പറമ്പിൽ എൽ പി സ്കൂൾ പൊന്മേരി പറമ്പിൽ,
തോടന്നൂർ ഉപജില്ല, കോഴിക്കോട്

ഈ സമയവും കടന്നുപോകും

ലോകരാജ്യങ്ങൾ മുഴുവൻ വിറങ്ങലിച്ച്, പലരും നിസ്സഹായാവസ്ഥയിൽ നിൽക്കുന്ന ഒരു കെട്ടകാലത്തിലാണ് നാമിന്ന് ജീവിക്കുന്നത്. പ്രതിരോധമാണ് ഇന്നത്തെ അവസ്ഥയിൽനിന്ന് കരകയറാനുള്ള മാർഗം എന്ന് എല്ലാവരും ഉറക്കെ വിളിച്ചുപറഞ്ഞുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഇതിന് വിലങ്ങുതടിയായി നിൽക്കുന്നത് ചിലർക്ക് ഈ രോഗത്തോടുള്ള മനോഭാവമാണെന്ന് ദിനംപ്രതി നാം കാണുന്ന സംഭവങ്ങളിൽനിന്നു മനസ്സിലാക്കാവുന്നതേയുള്ളു. ചെറിയൊരു വൈറസിനു മുന്നിൽ ലോകം

മുഴുവൻ പകച്ചുനിൽക്കുകയാണ്. മനുഷ്യന്റെ നഗ്നനേത്രങ്ങൾക്കുമുന്നിൽ മറഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന ആ ചെറുജീവിയുടെ കളിപ്പാവയായി തീർന്നിരിക്കുന്നു ഈ ലോകം എന്ന് തന്നെ പറയാം. ഈ മഹാമാരിയുടെ പടുകുഴിയിൽ നിന്ന് ലോകത്തെ കരകയറ്റാനായി രാവുംപകലും വിശ്രമമില്ലാതെ പണിയെടുക്കുന്ന, സ്വന്തം നാടും വീടും വിട്ട് ആശുപത്രിയിൽ കഴിയുന്ന ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ, പൊരിവെയിലിലും കഷ്ടപ്പെടുന്ന പോലീസുകാർ അതുപോലെയുള്ള മറ്റുജോലിക്കാർ ഇവരൊക്കെ ദൈവത്തിന്റെ പ്രതിപുരുഷന്മാരായിത്തീരുകയാണ്. ആൾദൈവങ്ങളും ജാതിമത മേലാളന്മാരും എങ്ങോ അപ്രത്യക്ഷരായിരിക്കുകയാണ്. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ആത്മവിശ്വാസം മാത്രം കൈമുതലാക്കി രാപ്പകൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ സേവനം എത്ര മഹത്തരമാണ്! യഥാർഥത്തിൽ വാഴ്ത്തപ്പെടേണ്ടത് ഇവരുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളല്ലേ? ജനങ്ങളുടെ സുരക്ഷ മുന്നിൽ കണ്ടുകൊണ്ട് പ്രവർത്തിക്കുന്ന പോലീസുകാരുടെ സേവനവും വിസ്മരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നതല്ല. ഇവരൊക്കെയാണ് ഈ നാടിന്റെ കാവൽക്കാർ. അവരോരുത്തർക്കും എന്റെ സ്നേഹാഭിവാദ്യങ്ങൾ. അതിജീവിക്കും,നമ്മൾ ഈ മഹാമാരിയേയും.

ദേവദത്തൻ കെ.

7 പയ്യന്നൂർ സെൻട്രൽ യു.പി.സ്കൂൾ,
പയ്യന്നൂർ ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

അതിരുകൾ ഇല്ലാത്ത വൈറസ് ബാധ

എല്ലാ രാജ്യങ്ങളും അതിർത്തി കാക്കാൻ കോടിക്കണക്കിനു പണം ചെലവാക്കുന്നു. ശത്രുക്കൾ അതിക്രമിച്ചു കടക്കാതിരിക്കാൻ വേലികൾ വരെ നിർമ്മിക്കുന്നുണ്ട്. അങ്ങനെ സുരക്ഷിതം എന്ന് കരുതി അഹങ്കരിച്ചിരുന്ന രാഷ്ട്രങ്ങൾ എല്ലാം ഇന്ന് ഒരു മഹാമാരിയുടെ പിടിയിലാണ്. അവികിസിതങ്ങളായ ചെറിയ രാജ്യങ്ങൾ കുറേക്കൂടി കഷ്ടത്തിലാണ് – കോവിഡ് 19 നു മുന്നിൽ. രോഗവ്യാപനം മാനവരാശിയെ ഭയത്തിൽ ആഴ്ത്തിയിരിക്കുന്നു. ഇതുവരെ പടർന്നുപിടിച്ചിട്ടുള്ള മഹാമാരികളൊക്കെ ഏതെങ്കിലും ജന്തുക്കൾ പരത്തിയതായിട്ടാണ് ശാസ്ത്രം കണ്ടെത്തിയിട്ടുള്ളത്. എന്നാൽ കൊറോണ വൈറസ് പരക്കുന്നത് മനുഷ്യരിൽ നിന്നും മനുഷ്യരിലേക്കാണ് എന്നത് ലോകത്തെ അത്ഭുതപ്പെടുത്തിക്കഴിഞ്ഞു. ഈ രോഗത്തിന് ഇതുവരെ മരുന്നുകളൊന്നും കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ല എന്നതുകൊണ്ട്

ശാസ്ത്രലോകം ലോകത്തിനു മുന്നിൽ നിസ്സഹായതയോടെ നിൽക്കുകയാണ്. പ്രതിരോധ മരുന്നുകളൊന്നും കണ്ടെത്താൻ കഴിയാതെ ഈ രോഗം പരത്തുന്ന വൈറസുകൾ സഞ്ചരിക്കുന്ന ചങ്ങല മുറിക്കുക എന്നത് മാത്രമാണ് നാം ഇപ്പോൾ അവലംബിക്കുന്ന രക്ഷാമാർഗം. BREAK THE CHAIN തന്നെയാണ് ആകെയുള്ള പരിഹാരമാർഗം. ഒരാളിൽ നിന്നും മറ്റൊരാളിലേക്ക് സമ്പർക്കം വഴി പടരുന്ന ഈ രോഗത്തെ ചെറുക്കാൻ നാം ശുചിത്വം ശീലമാക്കിയേ പറ്റൂ.

രോഗാണുക്കൾ എളുപ്പത്തിൽ നമ്മുടെ കൈകളിലാണ് ആദ്യം പറ്റിപ്പിടിക്കുന്നത്. പുറത്തു പോയി സാധനങ്ങൾ വാങ്ങുകയും മറ്റു വസ്തുക്കളിൽ തൊടുകയും പണം കൈകാര്യം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുമ്പോഴെല്ലാം ഈ വൈറസ് പിടിപെടാൻ ഉള്ള സാധ്യത ഉണ്ട്. അതിനാൽ വീട്ടിലെ സാഹചര്യത്തിൽ നിന്നും പുറത്തു പോയാൽ കൈകൾ ശുചിയാക്കാൻ എപ്പോഴും ശ്രദ്ധിക്കണം. സോപ്പും സാനിറ്റൈസെറും എല്ലായിടത്തും സജ്ജമാക്കിയിട്ടുള്ളത് വരും കാലങ്ങളിലും തുടരേണ്ടതാണ്. അത് എല്ലാവരും ഉപയോഗിക്കുക എന്നത് പ്രാധാന്യമേറിയ ഒന്നാണ്. പുറത്തു നിന്നും വീട്ടിലേക്ക് എത്തിയാലുടൻ ധരിച്ച വസ്ത്രങ്ങൾ കഴുകിയിടാനും പുറത്തുനിന്നും കൊണ്ടുവരുന്ന വസ്തുക്കൾ വൃത്തിയാക്കാനും ശരീര ശുദ്ധി വരുത്താനും നാം ശീലമാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ശുചിത്വശീലങ്ങൾ ഏവരും പാലിക്കണം, മൂക്കും വായും മറയ്ക്കുന്ന മുഖാവരണം ഉപയോഗിക്കണം, പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ തുപ്പരുത്, പൊതു സ്ഥലങ്ങളിൽ മലമൂത്ര വിസർജനം നടത്തരുത്, ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും ടവൽ കൊണ്ട് മുഖം മറയ്ക്കണം ഇവയൊക്കെ എളുപ്പത്തിൽ നമുക്ക് സാധിക്കുന്നവയാണ്. രോഗബാധ ഒഴിവാക്കാൻ അകലം പാലിക്കാൻ നാം പഠിക്കണം. മരുന്ന് കഴിച്ചു രോഗം മാറ്റുന്നതിനേക്കാൾ രോഗം വരാതെനോക്കുകയാണ് ചെയ്യേണ്ടത്. ചികിത്സയെക്കാൾ മികച്ചതാണല്ലോ മുൻകരുതൽ. ഇവയെല്ലാം ഓരോ പൗരന്റെയും ഉത്തരവാദിത്വം ആണെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ് രാജ്യത്തിന്റെ ക്ഷേമത്തിനും ഐശ്വര്യത്തിനും വേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കാൻ തയ്യാറായി ഇപ്പോൾ നമുക്ക് അകലം പാലിച്ചു വീട്ടിൽ ഇരിക്കാം. വീട്ടിലിരിക്കൂ. സുരക്ഷിതരാവൂ.

അനുഗ്രഹ് എ ഡിക്രൂസ്

5 C, ലിയോ തേർട്ടീന്ത് എച്ച് എസ് എസ് , പുല്ലുവിള,
നെയ്യാറ്റിൻകര ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

കൊറോണവൈറസ് കോവിഡ് 19

ആദ്യമായി കോവിഡ് 19 പിടിപെട്ട രാജ്യമാണ് ചൈന. പണ്ട് അവിടെ പട്ടിണിയും ദാരിദ്ര്യവും കാരണം അവർ മൃഗങ്ങളെ ഭക്ഷണമാക്കാൻ തുടങ്ങി (പട്ടി, പന്നി, പാമ്പ്, എലി). വുഹാനിലെ ചന്തയിൽ നിന്നാണ് കോവിഡ് 19 പിടിപെട്ടത് എന്നാണ് നിഗമനം. ഇതിന്റെ രോഗലക്ഷണം പനി, ചുമ, ശ്വാസതടസ്സം, തുമ്മൽ എന്നിവയാണ്. ഇതിനു പ്രതിവിധി നിത്യവും മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കണം എപ്പോഴും ഹാൻഡ് വാഷ് ഉപയോഗിച്ചു 20 സെക്കന്റ് കൈകൾ കഴുകി വൃത്തിയാക്കണം. പരിസരം ശുചിത്വം പാലിക്കണം. ഈ കൊറോണ വൈറസ് മൂലം രണ്ടു ലക്ഷത്തിലധികം ജനങ്ങൾ മരിക്കുമെന്നാണ് ലോകാരോഗ്യ സംഘടനാ നിഗമനം. അതിനെ തുടർന്ന് ലോക്ക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ചു സർക്കാർ തരുന്ന നിർദേശങ്ങൾ അനുസരിക്കുകയും വേണം. അങ്ങനെ ഈ വലിയ വിപത്തിൽ നിന്നും നമ്മുടെ നാടിനെ, രാജ്യത്തെ, ലോകത്തെ തന്നെ രക്ഷിക്കാം.

അന്നാ മരിയ

4 B, പള്ളിത്തുറ എച്ച്എസ്എസ്,
കണിയാപുരം ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

രോഗപ്രതിരോധം വീടുകളിൽ നിന്ന് തുടങ്ങാം

നാം ഇന്ന് ജീവിക്കുന്ന സമൂഹം ഒരു യുദ്ധഭൂമിയാണ്. വമ്പൻ ടാങ്കുകളോ തോക്കുകളോ ഒന്നും അല്ല നമ്മുടെ ശത്രുക്കൾ. കണ്ണിൽ പോലും കാണാൻ കഴിയാത്ത ഇത്തിരിക്കുഞ്ഞൻമാരാണ് ഇന്നത്തെ സമൂഹത്തിന്റെ ശത്രുക്കൾ. പറഞ്ഞുവരുന്നത് കൊറോണയെക്കുറിച്ചാണ്.

ആ ഭീകരൻ ആയിരക്കണക്കിന് ആളുകളെ കൊല്ലുകയും ലോകത്തെ മുഴുവൻ വീട്ടിൽ ഇരുത്തുകയും ചെയ്തു. മാർഗനിർദേശങ്ങൾ കൃത്യമായി പാലിക്കുകയും ശരീരം ഇടയ്ക്കിടെ വൃത്തിയാക്കുകയും കൂടെ ചെയ്താൽ ഈ ഭീകരൻ നമ്മെ തൊടുകയില്ല. ചുരുക്കത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ 'ഒന്നു സോപ്പിട്ടാൽ നമുക്ക് ഈ ഭീകരന്റെ മനസ്സലിയിക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ'. എന്നിട്ടും നാം എന്തിനാണ് കൊറോണയെ ഇത്ര പേടിക്കുന്നത് എന്നത് ഇന്നും മനസ്സിലാകാത്ത കാര്യമാണ്. കാരണം നമുക്ക് കൊറോണയെ

ക്കുറിച്ച് ശരിയായ അവബോധം ഉണ്ടായിരുന്നില്ല എന്നതാണ്. സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കണം അഥവാ ശാരീരിക അകലം പാലിക്കണം എന്ന നിർദേശത്തോട് നമുക്ക് പുച്ഛമായിരുന്നു.

നമ്മുടെ രാജ്യമായ ഇന്ത്യയിൽ ഉയർന്ന സാക്ഷരതയുള്ള ,വിവേകം ഉള്ള വർ എന്നു നടിക്കുന്ന മലയാളികളുടെ നാടായ കേരളത്തിലാണ് ആദ്യം കൊറോണ വന്നത് എന്നതു തന്നെ അതിനൊരു തെളിവാണ്. രോഗം വന്നിട്ട് ചികിത്സിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത് രോഗം വരാതെ നോക്കുന്ന താണ് എന്ന ആപ്തവാക്യത്തെ നാം തിരുത്തിക്കുറിച്ചത് ഈ കൊറോ ണക്കാലത്താണ്. രോഗം വരുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത് വീട്ടിലിരിക്കുന്നതാണ് എന്ന് നാം മനസ്സിലാക്കിയത് ഈ രോഗത്തിന്റെ വ്യാപനതീവ്രതയും ദുരന്തസാധ്യതയും മനസ്സിലാക്കിയതുകൊണ്ടാണ്. നമുക്ക് സമൂഹത്തോ ട് കേരളത്തിലെ മൂന്നരക്കോടി ജനങ്ങളോട് ഭാരതത്തിലെ 130 കോടി യിൽപ്പരം ജനങ്ങളോട് ലോകത്തിലെ 700 കോടിയിൽപ്പരം ജനങ്ങളോടു ചെയ്യാൻ പറ്റുന്ന ഏറ്റവും വലിയ കാര്യം വീട്ടിലിരിക്കുക എന്നതാണ്. ഇത് ചെയ്യുന്നതിലൂടെ നാം ഒരു രക്ഷാപ്രവർത്തകനാകുന്നു. നമ്മുടെ നാടിനെയും വീടിനെയും ലോകത്തെയും തന്നെ രക്ഷിക്കുന്ന രക്ഷാ പ്രവർത്തകൻ.

സാമൂഹിക അകലം എന്നതാണ് കൊറോണയെ ചെറുക്കാൻ പറ്റിയ ഏറ്റവും വലിയ മാർഗം. ഇതിനെ സമ്പന്നനും ദരിദ്രനും തമ്മിലുള്ള അക ലമായി കാണരുത്. മറിച്ച് ഈ വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്നവരെല്ലാം ഒരുമിച്ച് ഒരുമയോടെ സഹകരിച്ചാലേ നമുക്ക് കൊറോണയെ തുരത്താനാകൂ. കൊറോണയെക്കുറിച്ചുള്ള ഏറ്റവും രസകരമായ കാര്യം ഇതിന്റെ മുമ്പിൽ വലിയവനെന്നും ചെറിയവനെന്നുമുള്ള വ്യത്യാസമില്ല എന്നതാണ്. ലോക ത്തിലെ വമ്പൻശക്തികൾ എന്നു നടിക്കുന്ന അമേരിക്ക ഇന്നു നേരിടുന്നത് ഈ മനോഭാവം മൂലമുണ്ടാകുന്ന ആഘാതമാണ്. വേറൊരു കാര്യം ശ്രദ്ധിച്ചാൽ നമ്മുടെ കൊച്ചു കേരളത്തിൽ രോഗികളുടെ സുഖപ്പെടലിന്റെ എണ്ണം ഒരു ദിവസത്തെ രോഗബാധിതരെക്കാൾ കൂടുതലാണ് എന്ന് കണക്കുകളിൽ നിന്ന് വ്യക്തമാണ്. നമ്മെക്കാൾ വികസിതരായ ഡൽഹിയും ഹൈദരാബാദും ഈ കണക്കിൽ ഏറ്റവും പിന്നിലാണ്. അതിനു പിന്നിൽ നമ്മുടെ സർക്കാരും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും കാട്ടിയ ആത്മവിശ്വാസവും അർപ്പണബോധവുമാണ്. കേരളത്തിലെ ജനങ്ങളെ ഒരുമിച്ചു നിർത്തുവാനും കൊറോണയെ ചെറുക്കുവാനും നമ്മുടെ സർക്കാരും ആരോഗ്യപ്രർത്തകരും പോലീസ് സേനയും കാട്ടിയ നിശ്ചയ

ധാർഢ്യവും ധീരതയും എടുത്ത് പറയേണ്ടതാണ്.പ്രത്യേകിച്ച് നമ്മുടെ മുഖ്യമന്ത്രിയുടെയും ആരോഗ്യമന്ത്രിയുടെയും നിശ്ചയദാർഢ്യം കൊറോണയെ ചെറുക്കുന്നതിൽ നമുക്ക് ഒരു പുത്തനുണർവായി മാറിയിട്ടുണ്ട്.

നമുക്ക് വേണ്ടി ജീവൻ പോലും നൽകാൻ തയ്യാറായ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരാണ് നമ്മുടെ ശക്തി.നാമല്ലൊം വീട്ടിൽ സുരക്ഷിതരായി ഇരിക്കുമ്പോഴും നിരന്തരം കൊറോണ രോഗികളുമായി ഇടപഴകുന്ന ഇവർ അവരുടെ ജീവൻ പണയം വെച്ച് കൊറോണയ്ക്കെതിരെ പോരാടുകയാണ്. അവർ നമ്മുടെ നാളെയ്ക്കുള്ള ജീവിതയാത്രയുടെ മൺവിളക്കുകളാണ്. അത് ഉടയാതെ നോക്കേണ്ടത് നമ്മുടെ കടമയാണ്. അതിനായി നാം വീടുകളിൽ ഇരുന്നേ മതിയാകൂ. ഓർക്കുക ഇപ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ക്ഷണികമാണ്. നാം അത് സഹിച്ചേ തീരൂ.കാരണം കൊറോണക്കാലത്ത് വീടുകളിൽ ഇരുന്ന് കൊറോണയെ തോൽപ്പിച്ച നമ്മുടെ വീരകഥ അടുത്ത തലമുറ അതിശയത്തോടെ നോക്കിക്കാണട്ടെ.

ആദർശ്. എം

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

Coronavirus Pandemic

'Coronavirus' is a group of related viruses that cause diseases in mammals and birds. In humans coronavirus cause respiratory tract infection. Coronavirus were first discovered in the 1930's .The 2019 coronavirus pandemic is an ongoing pandemic of coronavirus disease 2019 (covid-19) The outbreak was identified in Wuhan, China in December 2019. It is recognized as a pandemic on 11 March 2020. As on 11 April 2020 more than 1.71 million cases of covid-19 have been reported in 210 countries and territories resulting in more than 103.000 deaths.

The virus is mainly spread between people during close contact and after via small droplets produced during coughing and sneezing .These droplets produced when breathing out they usually fall to the ground or surface. People may also become infected by touching a contaminated surface and then their face .The virus can survive on surface for up to 75 hours. Coronavirus is most

contageous during the first three days after one set of symptoms although spread may be possible before symptoms appear and in later stages of the disease.

Common symptoms include fever cough and shortness of breath and it may cause pneumonia. The time from exposure to onset of symptoms is typically around five days but may vary from two to fourteen days. There is no known vaccine primary treatment or symptomatic and supportive therapy.

Prevention :- Protect yourself and others from infection . Wash your hands frequently . . Cough and sneeze into your elbow. . Avoid touching your eyes, nose and mouth. . Stay at home when you feel unwell.

ആരോമൽ. എസ്. എസ്

8B, വിക്ടറി വി.എച്ച്.എസ്.എസ്. ഓലത്താന്നി,
നെയ്യാറ്റിൻകര ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം.

കൊറോണക്കാലത്തെ പ്രധാനചിന്തകൾ

പ്രത്യാശ, പ്രവർത്തനനിരതത്വം, പ്രതിസന്ധികളെ നേരിടൽ, സമയത്തിന്റെ വില, സേവനത്തിന്റെ മഹത്വം എന്നിവയാണ് കൊറോണക്കാലത്തെ പ്രധാന ചിന്തകൾ

ജീവിതത്തിൽ പ്രത്യാശയാണ് മനുഷ്യനെപ്രവർത്തനോന്മുഖനാക്കുന്നത്. മനുഷ്യന്റെ നേട്ടങ്ങൾക്കെല്ലാം അടിസ്ഥാനമായി വർത്തിക്കുന്ന മനോഭാവമാണ് പ്രത്യാശ. ഇത് ജീവിതത്തിലെ ഭാരങ്ങൾ കുറച്ച്, കൂടുതൽ പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള ഉത്തേജനമായി അനുഭവപ്പെടുന്നു. ഈ കൊറോണക്കാലത്തെ ഭാരങ്ങൾ മാറ്റിവെച്ച് നമുക്ക് കുറച്ചു പ്രത്യാശയു ള്ളവരാകാം. ധീരതയോടും ആത്മവിശ്വാസത്തോടും പ്രവർത്തിക്കുന്ന വർക്കേ ജീവിതവിജയം ഉണ്ടാവുകയുള്ളൂ.അതിനായി നമുക്ക് പ്രത്യാശ യുള്ളവരായി അല്പം കാത്തിരിക്കാം

പ്രവൃത്തിയിലേർപ്പെടുമ്പോൾ നമുക്ക് വീഴ്ചകളോ പരാജയങ്ങളോ ഉണ്ടായേക്കാം.അപ്പോഴൊക്കെ നിരാശയും അധീരതയും ഉണ്ടാകാതെ പ്രവൃത്തിയിൽ വിഹരിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്.ധൈര്യപൂർവമുള്ള പ്രവർ ത്തനനിരതത്വം ഇതിന് ആവശ്യമാണ്.പ്രതിസന്ധികളെ മാറ്റാൻ നമ്മൾ കർമ്മയോഗികൾ ആയിരിക്കണം

പ്രശ്നങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടി വരുമ്പോൾ സമചിത്തതയോടെ അവയെ മനസ്സിലാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക.നമ്മുടെ അനുഭവജ്ഞാനത്തിനും യുക്തിക്കും യോജിച്ച ഒരു പരിഹാരം കണ്ടുപിടിച്ചിട്ട് അത് നടപ്പിലാക്കാൻ നാം ധൈര്യം കാണിക്കുക. ശുഭപ്രതീക്ഷയോടെ നാം ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തി പ്രതിസന്ധികളെ അതിജീവിക്കും. അതിനു പ്രത്യാശയും നമുക്ക് ആവശ്യമാണ്.

സമയവും സന്ദർഭവും ആർക്കു വേണ്ടിയും കാത്ത് നിൽക്കാറില്ല. അവയെ അറിഞ്ഞു ശരിയായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നവരാണ് ബുദ്ധിശാലികൾ. സമയമില്ല എന്ന പരാതിയുമായി നടക്കുന്നവർ ഒരിക്കലും വിജയിക്കാറില്ല. നന്മ ചെയ്യുന്നതിനു വേണ്ടിയാണ് സമയം നൽകപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. നമുക്ക് നന്മ ചെയ്തു സമയത്തിന്റെ വില മനസ്സിലാക്കുന്നവർ ആകാം.

സാമൂഹ്യജീവിയാണ് മനുഷ്യൻ. സാമൂഹ്യജീവിയായ മനുഷ്യന് മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കാതെ അവരുടെ സഹായങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാതെ മുന്നോട്ട് പോകാൻ കഴിയില്ല .നാം ചെയ്യുന്ന സേവനങ്ങൾ സമൂഹത്തിൽ നമ്മുടെ സ്ഥാനം മഹത്വപ്പെടുത്തുന്നു. മറ്റുള്ളവർക്ക് സഹായം ചെയ്യുമ്പോൾ നമുക്ക് മാനസിക ഉല്ലാസവും പ്രവർത്തനതാത്പര്യവും വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യും. കൊറോണാകാലഘട്ടം നമുക്ക് സേവനത്തിനായി മാറ്റിവെക്കാം.

അശ്വിനി എ

10 C, സെന്റ് മേരീസ് എച്ച്.എസ്.എസ് കമുകിൻകോട്,
നെയ്യാറ്റിൻകര ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

ഒരു കൊറോണക്കാലം

മാർച്ച് മാസത്തിന്റെ ആദ്യ ആഴ്ചയിൽ പ്രധാനാധ്യാപിക ഞങ്ങളുടെ ക്ലാസ്സിൽ വന്ന് പറഞ്ഞു, ഇനി ഒരു മുന്നറിയിപ്പ് ഇല്ലാതെ നിങ്ങൾക്ക് ക്ലാസ് ഇല്ല. എന്തുകൊണ്ടായിരിക്കും ക്ലാസ് ഇല്ലാത്തത് എന്ന് ഞാൻ ചിന്തിച്ചു. നമ്മുടെ കേരളത്തിൽ കൊറോണ എന്ന വൈറസ് വ്യാപിച്ചു. അതുകാരണം സർക്കാരിന്റെ മുന്നറിയിപ്പില്ലാതെ ഇനി ക്ലാസ്സ് ഉണ്ടാകില്ല. എല്ലാവരും തുറന്നുവെച്ച പുസ്തകങ്ങൾ എല്ലാം അടച്ചു. എന്റെ പ്രിയപ്പെട്ട കൂട്ടുകാരികളെയും അധ്യാപകരെയും വിട്ടുപിരിയുന്ന സങ്കടത്തോടെ ഞാൻ വീട്ടിലേക്ക് മടങ്ങി. വീട്ടിൽ എത്തിയപ്പോൾ വാർത്ത കാണാൻ ഇരുന്നു. വാർത്ത കേട്ട് ഞാൻ ഞെട്ടിപ്പോയി. കൊറോണക്ക് മരുന്നി

ല്ലത്രേ. അപ്പോൾ ലോകത്ത് എത്ര പേർ മരിക്കും എന്ന് സങ്കടത്തിലായി. പിന്നീടുള്ള വാർത്തകളും ഞെട്ടിക്കുന്നതായിരുന്നു. കേരളത്തിലുള്ളവർക്ക് കൊറോണ ബാധിച്ചു. കൂടുതലും നിരീക്ഷണത്തിൽ കഴിയുന്നവർ. എന്നാൽ കൊറോണ എന്ന രോഗം വ്യാപകമായി പിടിപെടുന്നത് 60 വയസ്സിന് മുകളിൽ ഉള്ളവർക്കും കുട്ടികൾക്കും ആണെന്ന് കേട്ടു. എന്റെ മനസ്സ് ഭയന്നു. സർക്കാർ നിർദ്ദേശം വന്നു മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കുക, സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് കൈ അണുവിമുക്തമാക്കുക. അത് നല്ല നിർദ്ദേശമായിരുന്നു .ഇന്ന് ഞങ്ങൾക്ക് ടീച്ചർ കൈ കഴുകുന്നത് കാണിച്ചു തന്നിരുന്നു. അതുപോലെ ഞാനും എന്റെ കുടുംബാംഗങ്ങളും കഴിഞ്ഞു. കൂടാതെ 144 പ്രഖ്യാപിച്ചു. അപ്പോഴേക്കും മനസ്സിൽ ഭീതിയായി.

ലോകരാഷ്ട്രങ്ങളിൽ എല്ലാം മരണസംഖ്യ കൂടി വന്നു.ഇന്ത്യയിൽ കുറവാണ്. സർക്കാർ ലോക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ചതോടെ അന്യസംസ്ഥാന ക്കാരും മറ്റു തൊഴിലാളികളും താമസിക്കുന്ന ഇടങ്ങളിൽ തന്നെ ആയതുകാരണം രോഗം കുറഞ്ഞു . ഇന്ത്യയിൽ മലേറിയയ്ക്കുള്ള hydroxychloroquine എന്ന മരുന്നാണ് രോഗികൾക്ക് നൽകിവരുന്നത് .

കേരള സർക്കാർ പച്ചക്കറികളും മറ്റും നട്ടുവളർത്താൻ പറഞ്ഞത് കാരണം ജൈവപച്ചക്കറികൾ നാട്ടിൽ തന്നെ സുലഭമായി. എറണാകുളത്ത് ഒരു നഴ്സിന് രോഗം ബാധിച്ചു. എല്ലാവർക്കും വേണ്ടി ഞാൻ ഒത്തിരി പ്രാർത്ഥിച്ചു. കൊറോണ ബാധിച്ച വൃദ്ധദമ്പതിമാരെ ശുശ്രൂഷിച്ചിരുന്ന വരിൽ നിന്നാണ് ഈ നഴ്സിന് കൊറോണ ബാധിച്ചത് .

ഇതൊക്കെ കേൾക്കുമ്പോൾ ഇന്ത്യയുടെ സ്ഥിതി എന്തായിരിക്കും എന്ന് അറിയില്ല. ഏപ്രിൽ 10 ആയപ്പോൾ കേരളത്തിൽ രോഗബാധിതർ കുറഞ്ഞു വന്നു. ഇപ്പോൾ കേരളത്തിലെ ജനങ്ങൾക്ക് അഭിമാനിക്കാം. കേരളം ഒറ്റക്കെട്ടായി എന്ന് അഭിമാനിക്കുന്നു. നിപ്പ, പ്രളയം എന്നിവ വന്നപ്പോൾ എന്റെ മനസ്സ് ഭയന്നിരുന്നു. ഡെങ്കിപ്പനി, മഞ്ഞപ്പിത്തം എന്നീ പകർച്ച വ്യാധികൾ വരാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ടെന്ന വാർത്ത വന്നിരുന്നു. അതുകൊണ്ട് വീടും പരിസരവും ഞാനും എന്റെ ജ്യേഷ്ഠൻമാരും വൃത്തിയാക്കാറുണ്ട്. ഈ കൊച്ചുകേരളത്തിലെ കോഴിക്കോട് പിറന്നത് തന്നെ എന്റെ മഹാഭാഗ്യം

റിയ

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

കോവിഡിനെ എങ്ങനെ അകറ്റിനിർത്താം

നമ്മുടെ ലോകം മുഴുവൻ കൊറോണ (covid 19) എന്ന മഹാമാരിയാൽ കീഴടക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഒരാളിൽ രോഗം കണ്ടാൽ ഉടൻ അയാൾ നിരീക്ഷണത്തിലാവുകയും ഡോക്ടറുമായി ബന്ധപ്പെടുകയും ചെയ്യണം. എന്നാൽ രോഗം വന്നവരെല്ലാം മറ്റു രാജ്യങ്ങളിലോ സംസ്ഥാനങ്ങളിലോ നിന്ന് വന്നവരായിരുന്നു. സമ്പർക്കമുണ്ടാകുന്നതിനാലാണ് ഈ രോഗം രൂക്ഷമാകുന്നത്. നാം ഉപയോഗിക്കുന്ന മാസ്ക്, സാനിറ്റൈസറിന്റെ കുപ്പി, ഗ്ലൗസ് തുടങ്ങിയ വസ്തുക്കൾ ഡസ്റ്റ് ബിന്നിൽ നിക്ഷേപിച്ച ശേഷം യഥാസമയങ്ങളിൽ അണുവിമുക്തമാക്കി നശിപ്പക്കണം. ഈ രോഗം പകരാതിരിക്കാൻ ജനങ്ങളുമായുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുകയും വേണം. വീടുകളിലുള്ളവർ നിരീക്ഷണത്തിലായാൽ ഈ രോഗം പകുതിയും മാറ്റി നിർത്താം. കൂടാതെ തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും വാ മൂടിവെയ്ക്കുക. രാജ്യം 21 ദിവസം ലോക്ക് ഡൗണിൽ ആയതു മൂലം പ്രകൃതിയിൽ മലിനീകരണത്തിന്റെ തോത് വളരെയധികം കുറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. വ്യവസായസ്ഥാപനങ്ങളുടെയും വാഹനങ്ങളുടെയും ഉപയോഗത്തിന്റെ കുറവാണ് ഇതിന് കാരണമാകുന്നത്. ഈ രോഗത്തിന് ഇതുവരെ പ്രതിരോധമരുന്നും വാക്സിനും കണ്ടു പിടിക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടില്ല. ശുചിത്വം നിഷേധിച്ചാൽ തന്നെ രോഗം കൂടി വരും അതിനാൽ നമുക്ക് ശുചിത്വം വളരെ ആവശ്യമാണ്. നാം ശുചിത്വം പാലിച്ചാൽ മാത്രമെ ഈ രോഗങ്ങളെല്ലാം അകറ്റി നിർത്താൻ കഴിയൂ. ചില പ്രദേശങ്ങളിൽ ചെന്നാൽ കാണാം അവിടെയും ഇവിടെയുമെല്ലാം മാലിന്യം വലിച്ചെറിയുന്നത്. എന്നാൽ ചില പ്രദേശങ്ങൾ പരമാവധി ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നു. ചില പ്രദേശങ്ങൾ ഇപ്പോഴും രോഗത്തിന്റെ അടിമയാണ്. എന്നാൽ ചില പ്രദേശങ്ങൾ രോഗത്തെ അകറ്റി നിറുത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നു. നമ്മൾ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ ഈ രോഗങ്ങളെ അകറ്റി നിറുത്താവുന്നതെയുള്ളൂ. ഈ രോഗം വന്നതിനു ശേഷം തൊഴിലാളികൾക്ക് ശമ്പളം പോലും കിട്ടാത്ത അവസ്ഥയാണ്. മറ്റു രാജ്യത്തും സംസ്ഥാനത്തുമുള്ളവർക്ക് സ്വന്തം വീടുകളിൽ പോകുവാനോ പുറത്ത് ഇറങ്ങുവാനോ കഴിയാത്ത അവസ്ഥയാണ്.ഈ രോഗം വന്നതിനു ശേഷം അടിയില്ല കുടിയില്ല. എല്ലാവരും വീടുകളിൽ തന്നെ. നാം ഒന്നു ശ്രദ്ധിച്ചാൽ ഈ രോഗത്തെ അകറ്റിനിർത്താം .ഇല്ലെങ്കിൽ ഈ രോഗം ഈ ലോകത്ത തന്നെ കൊന്നൊടുക്കും.ഈ രോഗത്തിന്റെ പ്രതിരോധം നാം തന്നെയാണ്. അതിനാൽ മാലിന്യം വലിച്ചെറിയാതിരിക്കുക. രോഗമുള്ളവർ വീടുകളിൽ നിരീക്ഷണത്തിലിരിക്കുക. വീടും പരിസരവും വൃത്തിയായി

സൂക്ഷിക്കുക. രോഗലക്ഷണമുള്ളവരുമായി സമ്പർക്ക അകലം പാലിക്കുക. ഇടയ്ക്കിടെ നമ്മുടെ കൈകൾ നാം തന്നെ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക. ഉപയോഗിച്ച മാസ്ക്കുകൾ കഴുകി ഉപയോഗിക്കുക. വൃത്തി പാലിക്കുക, ശുചിത്വം ശീലമാക്കുക, രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.ഇതു മാത്രമെ നമ്മുടെ ലോകത്തിനായി നമുക്ക് ചെയ്യുവാൻ കഴിയൂ.

അഖിലമോൾ

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

കൊറോണയെന്ന മഹാമാരി

ലോകമിന്ന് പുരോഗതിയിൽ നിന്ന് പുരോഗതിയിലേക്ക് കുതിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ശാസ്ത്രസാങ്കേതിക തലങ്ങളിൽ അത്ഭുതങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ചും ഇനിയും സൃഷ്ടിക്കുവാനുമായി മനുഷ്യൻ പായുകയാണ്. ഇങ്ങനെയുള്ള ഈ സാഹചര്യത്തിൽ തങ്ങളെക്കൊണ്ട് അസാധ്യമായി യാതൊന്നുമില്ല എന്ന് മനുഷ്യൻ വിശ്വസിച്ചിരുന്നു. ഇപ്രകാരം അഹങ്കരിച്ചിരുന്ന മനുഷ്യ ജീവിതത്തിലേക്ക് മനുഷ്യകുലം ഒന്നടങ്കം നശിപ്പിക്കുവാനുള്ള കരുത്തുമായി അപ്രതീക്ഷിതമായി എത്തിയ അതിഥിയാണ് കോവിഡ് –19. ലോകരാഷ്ട്രങ്ങൾ ഇതിന്റെ ശക്തിയിൽ വിറങ്ങലിച്ചു നിൽക്കുകയാണ്.

കൊറോണ എന്ന വൈറസ് പരത്തുന്ന ഈ രോഗത്തിന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയാണ് കോവിഡ് –19 എന്നു പേരിട്ടത്. ഇതിന്റെ പൂർണ്ണ രൂപം കൊറോണ വൈറസ് ഡിസീസ് –19 എന്നാണ്. ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ നിന്ന് പൊട്ടിപുറപ്പെട്ട ഈ മഹാമാരി ലോകത്തിലെ വമ്പൻസാമ്പത്തിക ശക്തികളായ യു.എസ്.എ., യു.കെ തുടങ്ങി മിക്ക രാഷ്ട്രങ്ങളെയും കഠിനമായി ബാധിച്ചിരിക്കുന്നു. തത്ഫലമായി 2020 ജനുവരി 30ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന, ആഗോള ആരോഗ്യ അടിയന്തിരാവസ്ഥ പ്രഖ്യാപിച്ചു. എങ്കിലും കോവിഡ് എന്ന മഹാമാരിയെ പിടിച്ചുകെട്ടാൻ മനുഷ്യകുലത്തിനായില്ല. വെറും ആറു കോടി ജനങ്ങൾ മാത്രമുള്ള ഇറ്റലിയിൽ ഇതിനോടകം തന്നെ 10000 ങ്ങൾ മരിച്ചു വീണു. യു.എസ്.എ. യുടെ കാര്യവും വ്യത്യസ്തമല്ല. രോഗികൾ അനുദിനം വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.

ലോകത്തിലെന്തിനേയും കീഴടക്കാൻ സാധിക്കുമെന്നു വിശ്വസിച്ചിരുന്ന മനുഷ്യകുലത്തിനു നേരിടേണ്ടി വന്ന ഏറ്റവും വലിയ വിപത്താണ്

കൊറോണ. ഏതോ മൃഗത്തിൽ നിന്നും മനുഷ്യനിലേക്കു പടർന്ന രോഗമാണ് കോവിഡ്. മനുഷ്യനിൽ നിന്നും അത് മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് സമ്പർക്കത്തിലൂടെ പടരുന്നു. മനുഷ്യരിൽ നിന്നും അത് മൃഗങ്ങളിലേക്ക് പടരില്ല എന്നായിരുന്നു വിശ്വസിച്ചിരുന്നത്. എന്നാൽ യു.എസ്.എ. യിൽ കോവിഡ് ഏറ്റവും രൂക്ഷമായ ന്യൂയോർക്കിലെ ബ്രോൺക്സ് മൃഗശാലയിൽ 4 വയസ്സുള്ള നാദിയ എന്ന പെൺകടുവയ്ക്ക് രോഗം സ്ഥിരീകരിച്ചു. മനുഷ്യർ തമ്മിലുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുവാനായി പല രാജ്യങ്ങളിലും സമ്പൂർണ്ണ ലോക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ചു. ഇതിൽ ഇന്ത്യയുടെ പോരാട്ടങ്ങൾ അതി പ്രശംസനീയമാണ്. 130 കോടിയോളം ജനങ്ങൾ വസിക്കുന്ന ഇന്ത്യയിൽ കോവിഡ്-19 പടർന്നാൽ അതിരൂക്ഷമായിരിക്കുമെന്ന് ആദ്യമേ തന്നെ മനസ്സിലാക്കിയ സർക്കാർ 21 ദിവസത്തെ ലോക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിക്കുകയായിരുന്നു. ജനങ്ങൾ അതിനോട് പൂർണ്ണമായി സഹകരിക്കുന്നു എന്നതും പ്രശംസനീയമാണ്. ജനങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനായി 24 മണിക്കൂറും പോലീസ് കാവൽ നിൽക്കുന്നു. ഒപ്പം, തങ്ങളുടെ കുടുംബങ്ങളെപ്പറ്റിപ്പോലും ആലോചിക്കാതെ കോവിഡ് ബാധിതർക്കുവേണ്ടി ശുശ്രൂഷ ചെയ്യുകയാണ് നമ്മുടെ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ. ഇതിനിടയിൽ പല ഡോക്ടർമാരും നേഴ്സുമാരും കോവിഡ് രോഗബാധിതരായി. ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെ അനുമോദിക്കുന്നതിനായി മാർച്ച് 22 ന് വൈകുന്നേരം 5 മണിക്ക് ഇന്ത്യയിലെ ജനങ്ങൾ ഒന്നടങ്കം കയ്യടിച്ചും പാത്രങ്ങൾ കൂട്ടിയടിച്ചും മറ്റും അവരെ അഭിനന്ദിച്ചു.

കിരീടമെന്ന് അർത്ഥം വരുന്ന ലാറ്റിൻ പദത്തിൽ നിന്നാണ് കൊറോണ എന്ന വാക്ക് ഉത്ഭവിച്ചത്. ഈ വാക്ക് അർത്ഥമാക്കുന്നതുപോലെ തന്നെ ഇന്ന് ലോക രാജ്യങ്ങളുടെ മേൽ കിരീടം ചാർത്തി മനുഷ്യരെ കൊന്നൊടുക്കുകയാണ് ഈ ചെറിയ വൈറസ്. സ്വന്തം നേത്രങ്ങൾകൊണ്ടു പോലും കാണാൻ സാധിക്കാത്ത കുഞ്ഞൻ വൈറസിനു മുന്നിൽ പകച്ചു നിൽക്കുന്ന ലോക രാഷ്ട്രങ്ങൾക്ക് ഇതിനുള്ള മരുന്ന് കണ്ടുപിടിക്കാൻ ഇതുവരെയും സാധിച്ചിട്ടില്ല എന്നത് നിരാശാജനകമാണ്. അതിനാൽത്തന്നെയും രോഗത്തെയല്ല, രോഗ ലക്ഷണങ്ങളെയാണ് ചികിത്സിക്കുന്നത്. ഇനിയും ഇത് വ്യാപകമാകാതിരിക്കുവാനായി നാം ശ്രദ്ധാലുക്കളാകേണ്ടതാണ്. ശ്വാസകോശത്തെ ബാധിക്കുന്ന ഈ രോഗം പിടിപെട്ട് പതിനായിരങ്ങൾ മരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ഇതിനെ പിടിച്ചുകെട്ടുന്നതിനായി നമുക്ക് ഒന്നായി പ്രവർത്തിക്കാം. നമ്മുടെ അഹങ്കാരങ്ങൾ അവസാനിപ്പിക്കാം. കൊറോണ വൈറസ് മൂലം നമ്മുടെ സമ്പദ്വ്യവസ്ഥ

തകർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇതിനെ തിരിച്ചുപിടിക്കാൻ നാം കരുത്തോടെ പ്രയത്നിച്ചേ മതിയാകൂ. അതിനായി നമുക്ക് പ്രാർത്ഥിക്കാം. ആ പ്രാർത്ഥനയിൽ കോവിഡ് ബാധിതരായവരേയും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരേയും നമുക്ക് സ്മരിക്കാം. നിപ്പയേയും പ്രളയത്തേയും അതിജീവിച്ചതു പോലെ നമുക്ക് ഇതിനേയും അതിജീവിക്കാനാവും. ഒരു നല്ല നാളേക്കായ് സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കാം... കൈകളും മനസ്സും വൃത്തിയാക്കാം.

അന്ന റോസ് തോമസ്സ്

10 B, സെന്റ് പോൾസ് ജി.എച്ച്.എസ്, വെട്ടിമുകൾ,
ഏറ്റുമാനൂർ ഉപജില്ല , കോട്ടയം

ലോകത്തെ തകർക്കുന്ന കൊറോണ

ശുചിത്വത്തിന്റെ മഹത്വം നമ്മൾ ഈ കൊറോണക്കാലത്ത് മനസ്സിലാക്കി. സാനിറ്റൈസറും സോപ്പും ഉപയോഗിച്ച് നമ്മുടെ കൈകൾ വൃത്തിയാക്കിവരുന്നു. ഇനിയും അതുപോലെ തന്നെ തുടരണം. നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതിയെ നശിപ്പിക്കുന്നതും ജൈവവൈവിധ്യത്തെ ഇല്ലാതാക്കുന്നതും വഴി മാനവരാശിക്കു നാശം വിതയ്ക്കുന്ന വൈറസുകളും വലിയ പ്രകൃതിദുരന്തങ്ങളും പ്രകൃതി നമുക്ക് പ്രതിഫലമായി തരുന്നു. അതിന്റെ ഒരു ഭാഗമായിട്ടായിരിക്കാം ഈ മഹാമാരി ലോകമെമ്പാടും വ്യാപിക്കുന്നത് . ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ നിന്ന് ഉത്ഭവിച്ച് ലോകമെമ്പാടും ഈ വൈറസ് പടരുന്നു. നമ്മുടെ ജൈവവൈവിധ്യത്തെ ഇല്ലാതാക്കി നമ്മൾ കൊറോണ, നിപ്പ, സാർസ് തുടങ്ങിയ വൈറസുകൾ ഉത്ഭവിക്കാൻ വഴിയുണ്ടാക്കുന്നു. ലോകത്തിലെ സമ്പന്നരാജ്യങ്ങളായ അമേരിക്കയും ചൈനയുമൊക്കെ ഈ വൈറസിനു മുമ്പിൽ പ്രതിരോധിക്കാനാവാതെ പകച്ചുനിൽക്കുന്നു. ഈ വൈറസിനെതിരെ ഒരു വാക്സിനോ മരുന്നോ കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ല. അതിനുള്ള ശ്രമത്തിലാണ് ഇപ്പോൾ ശാസ്ത്രലോകം. ഈ അവസ്ഥയിലാണ് നമ്മുടെ കേരളം ഇതിനെ രണ്ടാംഘട്ടത്തിൽ തന്നെ നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കിയത്. ഈ അവസരത്തിൽ നമ്മുടെ ആരോഗ്യമന്ത്രിയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ എടുത്ത് പറയേണ്ടതാണ്. കേരള സർക്കാരിന്റെ ' break the Chain ' പദ്ധതി വളരെ പ്രയോജനകരമാണ്. Covid 19 എന്ന് ഈ വൈറസിന് പേരിട്ടിട്ടുണ്ട്. ഈ വൈറസ് മൂലം ദശലക്ഷക്കണക്കിന് ആളുകൾക്ക് ജീവഹാനിയുണ്ടാവും എന്നാണ് UNO പ്രവചിക്കുന്നത്.

ഈ വൈറസ് മൂലം ഏറ്റവും കൂടുതൽ ജീവഹാനിയുണ്ടായത് അമേരിക്കയിലാണ്. ഇന്ത്യയിൽ മഹാരാഷ്ട്രയിലെ രോഗ ബാധിതരുടെ എണ്ണം ദിനംപ്രതി വർദ്ധിക്കുന്നു. അതു പോലെ തന്നെ മരണവും.കേരളത്തിൽ ഇപ്പോൾ നമുക്ക് ആശ്വാസമുണ്ട്. നമുക്ക് കൊറോണ എന്ന മഹാമാരിയെ ഒരുമിച്ച് നേരിടാം........

അശ്വിനി

7 A, സെന്റ് .ആന്റണീസ്. യു.പി.എസ്., കട്ടക്കോട്,

കാട്ടാക്കട ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

എന്റെ ലോക്ഡൗൺ ചിന്തകൾ

തീരെ പ്രതീക്ഷിക്കാതെയാണ് 'ലോക്ഡൗൺ' എന്ന വാക്ക് നമ്മുടെ ഇടയിലേക്ക് കടന്നു വന്നത്. ഒരു പക്ഷേ നമ്മളിൽ പലരും ഈ വാക്ക് ആദ്യമായിട്ടായിരിക്കും കേൾക്കുന്നതും. എന്നിരുന്നാലും ഈ കാലം നമ്മുക്ക് ആഘോഷിക്കാനും അലസമായി ചെലവഴിക്കാനും പറ്റിയ സമയമായി ആരും ചിന്തിക്കരുത്. ലോകം ഏറെ പ്രതിസന്ധിയിൽ കൂടെ കടന്നു പോവുന്ന സമയമാണെന്നു നാം എല്ലാവരും ഓർക്കണം . ടി.വിയും മൊബൈലും മാത്രമായി നമ്മൾ ഒതുങ്ങിപ്പോകരുത്. ഈ ദിവസങ്ങളിൽ നമുക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങൾ പലതാണ്. ഒരു പക്ഷേ സ്കൂൾ ദിനങ്ങളിൽ നമുക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയാത്ത പല കാര്യങ്ങൾക്കും ഇപ്പോൾ സമയം കണ്ടെത്താൻ കഴിയും.

ഞാൻ ഈ സമയം പച്ചക്കറിത്തോട്ടനിർമ്മാണത്തിലേക്കാണ് തിരിഞ്ഞിരിക്കുന്നത്. വീട്ടിലിരിപ്പുണ്ടായിരുന്ന പച്ചക്കറിവിത്തുകൾ എല്ലാം പാകി മുളപ്പിച്ചു. മണ്ണ് കിളച്ച് ചെറിയൊരു തോട്ടം ഒരുക്കി. ചീര, വെണ്ട, വഴുതന, പയർ, മുളക്,പടവലം, വെള്ളരി എന്നിവ നട്ടു. മൂന്ന് നാലു ദിവസം വിത്ത് മുളയ്ക്കാൻ കാത്തിരുന്നു. അവ മുളച്ച് കണ്ടപ്പോഴുള്ള സന്തോഷം പറഞ്ഞറിയിക്കാൻ വയ്യ. പിന്നെ പടരുന്ന ചെടികൾക്കെല്ലാം പന്തലിടണം, മറ്റു ചെടികളെയും നന്നായി പരിപാലിക്കണം എന്നെല്ലാമുള്ള ചിന്തകൾ ഈ ലോക്ഡൗൺ വിഷമതകൾക്കിടയിലും മനസ്സിനു കുളിരായി. ഒന്നു രണ്ടു വേനൽമഴകളും ലഭിച്ചു. വീട്ടിൽ ഞങ്ങൾ എല്ലാവരും കൂടിയാണ് ഇക്കാര്യങ്ങളെല്ലാം ചെയ്യുന്നത്. ഇത് എനിക്ക് പുതിയൊരു അനുഭവം കൂടി ആയിരുന്നു. കൂടാതെ ഈ ലോകത്തിനുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിച്ചുകൊണ്ടും

ഞങ്ങൾ എല്ലാവരും കൂടി ഈ ലോക്ഡൗൺ ദിനങ്ങൾ നല്ല രീതിയിൽ ചിലവഴിക്കുകയാണ്.

ആൻ മരിയ ജോണി

8 D സി. ജെ. എം. എ. എച്ച്. എസ്. എസ്., വരന്തരപ്പിള്ളി,
ചേർപ്പ് ഉപജില്ല , തൃശ്ശൂർ

നൂറ്റാണ്ടിന്റെ വിപത്ത്

കൊറോണ വൈറസ് എന്ന മഹാവിപത്ത് ലോകമൊട്ടാകെ പടർന്നുപിടിക്കുന്ന ഈ സാഹചര്യത്തിൽ കുട്ടികൾ എന്ന നിലയിൽ നമുക്ക് ഒട്ടനവധി കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനാകും. അങ്ങനെ ഈ നാടിന് മാതൃകയാവാൻ നമ്മൾ. കുട്ടികൾക്ക് സാധിക്കണം. ഈ ലോകത്തിന് പ്രചോദനം ആകേണ്ടത് നമ്മളാണ് അങ്ങനെ ഈ അവധിക്കാലത്ത് നാം ഒന്നിച്ച് കൊറോണ എന്ന ഈ മഹാമാരിയെ തുരത്താം. കൊറോണയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ഇനി നമുക്ക് ചെയ്യാവുന്ന കാര്യങ്ങളാണ് ശുചിത്വവും സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കലും. സമ്പൂർണ്ണ ശുചിത്വത്തിലൂടെ ഈ രോഗത്തെ ചെറുക്കാൻ ആകും. ഓരോ മണിക്കൂർ കഴിയുമ്പോഴും നാം കൈകൾ ഹാൻഡ്‌വാഷ്, സോപ്പ്, സാനിറ്റൈസർ ഇവ ഏതെങ്കിലും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക. ലോക്ഡൗൺ രാജ്യമൊട്ടാകെ പ്രഖ്യാപിച്ചിരിക്കുന്ന ഈ അവസ്ഥയിൽ അതിൽ നമുക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ഏകമാർഗം വീടുകളിൽ നിന്ന് പുറത്തിറങ്ങാതെ ഇരിക്കുക എന്നതാണ്. കുട്ടികൾ എന്ന നിലയിൽ നാം മറ്റുള്ളവരെ പറഞ്ഞ് ബോധവൽക്കരിക്കുക, അനാവശ്യമായി പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ ഇറങ്ങുന്നവരോട് ഇതിന്റെ വ്യാപ്തിയെപ്പറ്റി മനസ്സിലാക്കി കൊടുക്കുക, ഒരാളുടെ അശ്രദ്ധ മതി ഈ കാണുന്ന ജനങ്ങളിൽ ഒക്കെയും പടർന്ന് പിടിക്കാൻ. പുറത്തിറങ്ങുന്ന ജനങ്ങളൊക്കെയും തന്നെ മാസ്ക് വച്ചു കൊണ്ട് കൊണ്ട് പുറത്തിറങ്ങുക, പരമാവധി വീടിനുള്ളിൽ കഴിയുക തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾ വൈറസ് വ്യാപനം തടയാൻ വേണ്ടി സഹായിക്കും. കൊറോണ വൈറസ് പടർന്നുപിടിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ നമ്മൾ അഭിനന്ദിക്കേണ്ടത് ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെയാണ്. അവർ അനുഭവിക്കുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഏറെയാണ് യാതൊരു മടിയും കൂടാതെ അവർ രോഗികളെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നു. അവർക്ക് തങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളെ കാണാൻ പോകാൻ കഴിയുന്നില്ല. ഇതുപോലെ തന്നെയാണ് ആരോഗ്യ മേഖലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന മറ്റ് ജീവനക്കാരുടെയും അവസ്ഥ.

നമ്മുടെ നിയമപാലകരും രാപ്പകലില്ലാതെയാണ് കൊറോണയെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. അവരുടെ വാക്കുകൾ കേൾക്കാൻ നാം ബാധ്യസ്ഥരാണ്. തെരുവിൽ കഴിയുന്ന ആളുകൾക്കും വൃദ്ധർക്കും ഒറ്റപ്പെട്ടു താമസിക്കുന്നവർക്കും ഭക്ഷണം എത്തിക്കുന്നതിന് പോലീസുകാരും മറ്റ് സാമൂഹ്യപ്രവർത്തകരും വഹിക്കുന്ന പങ്ക് വളരെ വലുതാണ്. നമ്മുടെ സർക്കാർ പാവപ്പെട്ടവരെ സഹായിക്കാൻ മുന്നിട്ടിറങ്ങി. എല്ലാവർക്കും റേഷൻ കടകൾകൾ വഴി വിതരണം ചെയ്ത അരിയും പലവ്യഞ്ജന സാധനങ്ങളും ജനങ്ങൾക്ക് ആശ്വാസമായി. സാമ്പത്തികപ്രതിസന്ധി നേരിടുന്ന ഈ സാഹചര്യത്തിലും വിവിധ സാമ്പത്തിക സഹായംവഴി ഗവൺമെന്റ് ജനങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള സർക്കാർ പ്രവൃത്തികൾ അഭിനന്ദനീയമാണ്. കേരളത്തിന്റെ ഈ വിജയം മറ്റ് സംസ്ഥാനങ്ങളും കണ്ട് പഠിക്കേണ്ടതാണ്. ലോകമെമ്പാടും ഈ രോഗം ബാധിച്ച് ചികിത്സയിൽ കഴിയുന്ന എല്ലാ സഹോദരങ്ങൾക്കുവേണ്ടിയും നമുക്ക് ദൈവത്തോട് പ്രാർത്ഥിക്കാം.

നന്ദന എസ്

9 C, സെന്റ് തോമസ് ഹൈസ്കൂൾ,ആനിക്കാട്,
കൊഴുവനാൽ ഉപജില്ല, കോട്ടയം

ഞാൻ കോവിഡ് 19...

ഞാൻ കോവിഡ് 19.... 2019 ൽ ചൈനയിലെ വുഹാനിലെ ജന്തു മാർക്കറ്റിൽ എത്തിയതോടു കൂടിയാണ്, ലോകം എന്നെ ശ്രദ്ധിച്ചു തുടങ്ങിയത്. ഞാൻ പടർത്തുന്ന രോഗത്തിന്റെ ഓമനപ്പേരാണ് കൊറോണ. വുഹാനിൽ നിന്നും വളർന്ന്, ഞാൻ ലോകത്തിന്റെ പല ഭാഗങ്ങളിൽ സഞ്ചരിച്ചു. ആദ്യം കുറെ ആളുകളെ പരലോകത്തേക്കു പറഞ്ഞയച്ചു. അവിടെ നിന്ന് ഇറ്റലിയിലേക്കും സ്പെയിനിലേക്കും നിങ്ങളുടെ രാജ്യമായ ഇന്ത്യയിലേക്കും, പിന്നെ കൊച്ചു കേരളത്തിലും എത്തി. ഇങ്ങനെ ലോകം മുഴുവനും കറങ്ങി നടന്ന് ലക്ഷക്കണക്കിന് ആൾക്കാരെ കൊന്ന്, 18 ലക്ഷത്തിലധികം ആൾക്കാർക്ക് രോഗം പടർത്തി സംഹാരതാണ്ഡവമാടിയ എന്നെ ആർക്കും പിടിച്ചുകെട്ടാൻ കഴിയില്ലെന്ന അഹങ്കാരത്തോടുകൂടി ഇപ്പോഴും ഞാൻ നടക്കുകയാണ്.. പക്ഷെ, എനിക്കിപ്പോൾ പേടിയുണ്ട്. കാരണം, ഇന്ത്യയിൽ ലോക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ചു.. അവിടുത്തെ ജനങ്ങളെ വീട്ടിൽ തന്നെ ഇരിക്കാൻ നിർബന്ധിതരാക്കി... ആൾക്കാർ സോപ്പും ഹാൻഡ്വാഷും,

സാനിറ്റൈസറും കൊണ്ട് കൈ കഴുകാനും സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുവാനും മാസ്ക് ധരിച്ച് നടക്കുവാനും തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.. ഇപ്പോൾ എനിക്ക് രോഗം പടർത്താൻ കഴിയാതായി.. കേരളത്തിലാകട്ടെ ഇപ്പോൾ ഏവരും ഒറ്റക്കെട്ടായി കഴിയുകയാണ്.. ഹോട്ടലിൽ നിന്നും ഭക്ഷണം കഴിക്കാതെ വീട്ടിൽ നിന്നും മാത്രം ഭക്ഷണം കഴിക്കാമെന്നും, മദ്യമില്ലാതെ ജീവിക്കാമെന്നും, എന്നെപ്പോലുള്ള വൈറസുകൾ എത് വന്നാലും എങ്ങനെ നേരിടാമെന്നും, ആഘോഷങ്ങളും ഉത്സവങ്ങളും ഇല്ലാതെ ജീവിക്കാം എന്നും ഞാൻ അവരെ പഠിപ്പിച്ചു...

അഭിരാമി

4 C, സെന്റ് ആൻസ് എയുപിഎസ് നീലേശ്വരം,
ഹോസ്ദുർഗ്ഗ് ഉപജില്ല, കാസർഗോഡ്

മനുഷ്യനെ പഠിപ്പിച്ച മഹാമാരി

മനുഷ്യനെ ജീവിതം പഠിപ്പിക്കാൻ വേണ്ടി ഒരു ചെറിയ വൈറസ് വേണ്ടി വന്നു. ഇവൻ ജനിച്ചത് ചൈനയിലാണ്. ഇവൻ വലിയ അപകടകാരിയാണ്. മനുഷ്യന്റെ ശരീരത്തിൽ കയറിയാൽ തനിയെ ജീവൻ വരും. അതാണ് ഇവന്റെ ഏറ്റവും വലിയ ശക്തി. മനുഷ്യനാണ് ഇവന്റെ ഉറവിടം. ഇവനെപ്പോലെ അയ്യായിരത്തിലധികം വൈറസുകൾ ലോകത്ത് കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. അതിൽ ഒരാൾ മാത്രമാണ് ഈ വില്ലൻ. ചൈനയിലുള്ള മനുഷ്യർ ഇവനൊരു നല്ല പേര് നൽകി 'കൊറോണ' എന്നാണ് ആ നാമധേയം. വൈറസ് എന്നാൽ ലാറ്റിൻ ഭാഷയിൽ 'വിഷം' എന്നാണ് അർത്ഥം. ആറുതരം കൊറോണ വൈറസുകളാണ് മനുഷ്യരിൽ അണുബാധയുണ്ടാക്കുന്നത്. മനുഷ്യൻ ജീവിതത്തിലേക്ക് വരണമെങ്കിൽ കൊറോണ വൈറസിനെ ഇല്ലാതാക്കണം. കൊറോണാ വൈറസിന്റെ അളവ് കൂട്ടുവാനുള്ള സാഹചര്യം മനുഷ്യൻ തന്നെയാണ് ഉണ്ടാക്കുന്നത്. വൈറസ് ഒരു അസുരനെപോലെയാണ്. ഒന്നിൽ നിന്നും എത്ര എണ്ണം വരെയും ഉണ്ടാക്കുവാൻ ഇവന് സാധിക്കും. ഇവനെ ഇല്ലാതാക്കാൻ മരുന്നോ മറ്റു കാര്യങ്ങളോ കണ്ടുപിടിക്കുവാൻ മനുഷ്യനു സാധിച്ചിട്ടില്ല. വൈറസ് എന്ന ഈ മഹാമാരിയെ തുടച്ചു നീക്കുവാൻ വേണ്ടി വീട്ടിൽ നിന്നും പുറത്തിറങ്ങാതെ നിൽക്കുന്നു. ഏതു വൈറസ് ആയാലും മനുഷ്യൻ പാലിക്കേണ്ട ദേഹശുചിത്വവും പരിസരശുചിത്വവും പാലിക്കുകയും വേണം. കൈകൾ സോപ്പോ ഹാൻഡ് സാനിട്ടൈസറോ ഉപ

യോഗിച്ച് കഴുകണം. രോഗി ഉപയോഗിച്ച വസ്ത്രങ്ങളും മറ്റു വസ്തുക്കളും ബ്ലീച്ചിങ് ലായനിയിൽ കഴുകണം. ഇവന്റെ ശക്തി കൂടിയാൽ മനുഷ്യനു വരെ ഒന്നും ചെയ്യാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥയുണ്ടാകും. അതുകൊണ്ട് മനുഷ്യരെല്ലാം ഒന്നിച്ചു നിന്ന് അവനെ ഇല്ലാതാക്കണം. അങ്ങനെ അവസാനം കോവിഡ് എന്ന വൈറസ് മനുഷ്യന്റെ പ്രതിരോധത്തിൽ നശിക്കുക തന്നെ ചെയ്യും.

സിദ്ധാർഥ്. വി.വി

4 A, സെന്റ് ആൻസ് എയുപിഎസ് നീലേശ്വരം,
ഹോസ്ദുർഗ്ഗ് ഉപജില്ല , കാസർഗോഡ്

രോഗ പ്രതിരോധം

രോഗ പ്രതിരോധം എന്തെന്നാൽ രോഗം പിടിപെടാതിരിക്കാൻ നമുക്ക് എന്തൊക്കെ മുന്നൊരുക്കം ചെയ്യുവാനാകും എന്നതാണ് . രോഗപ്രതിരോധം നമ്മുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ വളരെ അത്യാവശ്യമായ കാര്യമാണ്. കാരണം നാം വളരെയധികം രോഗഭീതിയിലൂടെയാണ് കടന്നുപൊയ്ക്കാണ്ടിരിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ നഗ്നനേത്രം കൊണ്ട് പോലും കാണാൻ സാധിക്കാത്ത വൈറസ് ആണ് ഇന്ന് ലോകത്തെ നശിപ്പിക്കാൻ കാരണം. നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടിൽ നിന്നും വൈറസുകളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും. രോഗം വരാതിരിക്കാൻ നമുക്ക് അത്യാവശ്യം വേണ്ടത് വ്യക്തിശുചിത്വവും പരിസരശുചിത്വവുമാണ്. രോഗങ്ങൾ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ സർവ സാധാരണമാണ്. ജലദോഷം, പനി തുമ്മൽ എന്നിവ നമുക്ക് സാധാരണയായി വരുന്ന അസുഖങ്ങൾ ആണ്. എന്നാൽ ഇന്നത്തെ പുതുതലമുറയ്ക്ക് നേരിടേണ്ടി വരുന്നത് ക്യാൻസർ പോലുള്ള മാരക രോഗങ്ങളെ ആണ്. ഇതൊക്കെ വരാതിരിക്കാൻ പ്രതിരോധശേഷിയും ശുചിത്വവും പാലിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതിലൂടെ നമുക്ക് പല രോഗങ്ങളെയും ഒരു പരിധി വരെ അകറ്റിനിർത്താനും സാധിക്കും. ഇപ്പോൾ തന്നെ നിപ്പ എന്ന വൈറസ് 2019ൽ നൂറിലധികം മനുഷ്യരെ കൊന്നൊടുക്കി അത് പ്രതിരോധം കൊണ്ട് നാം അകറ്റി. എന്നാൽ ഇതാ 2020ൽ കോവിഡ് 19 നമ്മുടെ ലോകത്തെ തന്നെ മാറ്റി മറിച്ച ഒരു മഹാമാരി . ഈ രോഗം പടർന്നിട്ടു 100 ദിവസം ആയി. ആദ്യമായി ഈ വൈറസ് പിടിപെട്ടത് ചൈനയിലെ വുഹാനിലായിരുന്നു. ഈ രോഗം ഇപ്പോൾ ഇന്ത്യയിൽ 8447 പേർക്ക് പിടിപെടുകയും 300 ൽ

അധികം പേരെ കൊന്നൊടുക്കുകയും ചെയ്തു . കൊറോണ ലോകത്തിൽ ഇപ്പോൾ 1771514 പേർക്ക് പിടിപെടുകയും 108503 പേരെ കൊന്നൊടുക്കുകയും ചെയ്തു .ഈ വൈറസ് 200 ലേറെ ലോകരാജ്യങ്ങളിൽ പിടിപെട്ടു. അതുപോലെ തന്നെ നമ്മുടെ കൊച്ചു കേരളത്തിൽ 300 ലധികം പേർക്ക് ഈ രോഗം ബാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ചു ഇവിടുത്തെ സർക്കാരിന്റെയും ആരോഗ്യമേഖലയുടെയും പോലീസ് ഉദ്യോഗസ്ഥരുടെയും ശക്തമായ ഇടപെടൽ മൂലം ഈ വൈറസ് പകരുന്നത് തടയാനാകുന്നുണ്ട്. അത് നമ്മുടെ കേരളത്തിന് അഭിമാനകരമാണ്. അതിനാൽ ഞങ്ങളാൽ കഴിയുന്നവിധം സർക്കാരിന്റെ അറിയിപ്പുകൾ പാലിക്കുകയും, മാസ്ക് ധരിക്കുകയും, കൈകൾ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുകയും ചെയ്ത് നമ്മൾ ഈ മഹാമാരിയെ ചെറുത്ത് തോൽപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും...... 'രോഗം വന്ന് ചികിത്സിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത് അത് വരാതെ സൂക്ഷിക്കുകയാണല്ലോ '

ആദിത്യൻ. എസ്.എൽ

7 A, സെന്റ് ഫ്രാൻസിസ് യു. പി. എസ് ഈഴക്കോട്,
കാട്ടാക്കട ഉപജില്ല , തിരുവനന്തപുരം

എന്റെ അവധിക്കാലം

ഞാൻ ഒന്നാം ക്ലാസുകാരി ജാനകി. ഞാനിപ്പോൾ ഒരുപാട് സന്തോഷത്തിലാണ് കാരണം പരീക്ഷ എഴുതാതെ തന്നെ ഞാൻ രണ്ടാം ക്ലാസ്സിൽ ആയി . എന്നാലും ഈ കൊറോണ എന്റെ അവധികാലം നഷ്ടപ്പെടുത്തി. ഒരുപാട് ആഗ്രഹങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നു ഈ അവധികാലത്ത് ചെയ്യാൻ. അതിൽ ഒന്നാണ് ഒരുപാട് ആഗ്രഹിച്ച കുളു-മണാലി യാത്ര. ആദ്യമായി വിമാനത്തിൽ കയറാനുള്ള അവസരവും ഈ കൊറോണ നഷ്ടപ്പെടുത്തി. ഈ അവധികാലത്ത് എന്നെ ഡാൻസ് പഠിക്കാൻ വിടാം എന്നു അമ്മ പറഞ്ഞിരുന്നതാണ്. അതും നടന്നില്ല, ഇതൊക്കെയാണെങ്കിലും ഈ കൊറോണ കാരണം ഞാൻ ഒരുപാട് നല്ല കാര്യങ്ങളും പഠിച്ചു. അത് എന്താന്നല്ലേ, ഞാൻ ഇപ്പോൾ ഇടയ്ക്കിടെ കൈ സോപ്പിട്ടു കഴുകും, ഒരുപാട് വെള്ളം കുടിക്കും. അപ്പൂപ്പനും അമ്മൂമ്മയും നട്ട പച്ചക്കറി തോട്ടത്തിൽ ഞാനും ഇപ്പോൾ സഹായിയായി കൂടാറുണ്ട് . നേരത്തെയൊക്കെ അച്ഛൻ ഡ്യൂട്ടി കഴിഞ്ഞു വരുമ്പോൾ ഞാൻ ഓടിപോയി കെട്ടിപിടിക്കാറുണ്ട്. പക്ഷെ ഇപ്പോൾ അച്ഛൻ അതിനു അനുവദിക്കാറില്ല. അച്ഛൻ വന്ന

യുടനെ ഡ്രെസ്സൊക്കെ മാറ്റി കുളിച്ചിട്ടു മാത്രമേ എന്നെ എടുക്കാറുള്ളൂ. ഇങ്ങനെയൊക്കെ ചെയ്താൽ കൊറോണ വരില്ല എന്നു അച്ഛൻ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട് . അതുപോലെ കാർട്ടൂൺ കാണുമെങ്കിലും എല്ലാദിവസവും 6 മണിക്ക് നമ്മുടെ നാടിനെയും നാട്ടുകാരെയും പറ്റി നമ്മുടെ മുഖ്യമന്ത്രി പറയുന്ന വാർത്ത കേൾക്കാൻ ഞാനും അപ്പൂപ്പനോടൊപ്പം കൂടാറുണ്ട്. നമ്മുടെ ഗവൺമെന്റ് പറഞ്ഞത് അനുസരിച്ചു ഞാൻ ഇപ്പോൾ വീടിന് പുറത്തു പോകാറില്ല, കൂട്ടുകാരെ നിങ്ങളും വീട്ടിൽ തന്നെ ഈ അവധിക്കാലം ആഘോഷിക്കുക.

STAY HOME STAY SAFE

ജാനകി എം

2 A, സെന്റ് ഫ്രാൻസിസ് എൽ പി എസ് ഈഴക്കോട്,
കാട്ടാക്കട ഉപജില്ല , തിരുവനന്തപുരം

അതിജീവിക്കും. ഒറ്റക്കെട്ടായ്........

ലോകജനതയെ ഒന്നടങ്കം ഭീതിയിലാഴ്ത്തിയിരിക്കുകയാണ് കൊറോണ വൈറസ്. ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ നിന്ന് പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ട കോവിഡ് 19 (കൊറോണ വൈറസ് ഡിസീസ് - 2019) ലോകത്താകെ വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നു. ഏതു രോഗവും കണ്ടെത്താനും അതിൽ ഏറെയും ചികിത്സിച്ചു ഭേദപ്പെടുത്താനും കഴിയുന്ന ഒരവസ്ഥ ഇന്നുണ്ട്. ലോകമാകെ കോവിഡ് -19 വ്യാപിക്കുന്ന ഇക്കാലത്ത് ചികിത്സയും വേണ്ട മുൻകരുതലുകളും നൽകി ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം മുന്നിലുണ്ട്. ഒരുപാട് സാമ്പത്തികാഘാതം നേരിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് നാം ഓരോരുത്തരും. രാജ്യത്താകെ പുറപ്പെടുവിച്ച ലോക്ഡൗൺ, സമ്പർക്കം വഴി രോഗം പടരുന്നത് തടയുന്നു.

ലക്ഷക്കണക്കിന് മനുഷ്യർ മരിക്കുന്ന ഈ അവസ്ഥയിൽ 'നിപയെ തോൽപ്പിച്ച നമുക്ക് ഇതും തോൽപ്പിക്കാം' എന്ന ആത്മവിശ്വാസത്തിൽ പോരാടുകയാണ് കേരളജനത. സ്വന്തം വീട്ടുകാരെയും മക്കളെയും കാണാനാവാതെ ജീവൻപോലും പണയം വെച്ച് തങ്ങളുടെ ജോലി ഒരു കടമയായ് കരുതി നിൽക്കുന്ന ഡോക്ടർമാർ, നഴ്സുമാർ, പോലീസുകാർ തുടങ്ങി നിരവധി പേർ നമുക്ക് ചുറ്റും കർമ്മനിരധരായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

ലോക്ഡൗണിൽ വലഞ്ഞിരിക്കുന്ന ജനങ്ങൾക്കുവേണ്ടി ഏതുതരത്തിലും മുന്നിട്ടുനിൽക്കുകയാണ് കേരള സർക്കാർ. കോവിഡ് 19 ന്റെ പശ്ചാത്തല ത്തിൽ പ്രതീക്ഷയുടെ കൊന്നപ്പൂക്കൾ മനസ്സിൽ കണ്ടിരിക്കുകയാണ് നാം ഓരോരുത്തരും. ദിവസം കഴിയുന്തോറും ലോകത്താകെ രോഗികൾ വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ സാഹചര്യത്തിൽ സർക്കാർ നൽകുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിച്ച് ഒറ്റക്കെട്ടായി നിൽക്കുകയാണ് നാം ഓരോരുത്തരും. കേരളത്തിൽ രോഗം കുറയുന്ന ഒരു സാഹചര്യമാണ് ഇപ്പോൾ കാണുന്നത്. രോഗികളേക്കാൾ കൂടുതൽ രോഗമുക്തി നേടുന്നവർ കൂടിവരുന്ന കാഴ്ചയാണ് കേരളത്തിൽ നാം കാണുന്നത്. വിഷുവിന് പ്രത്യാശയോടെ കണിയൊരുക്കാൻ നാട് ഒന്നടങ്കം കാത്തിരിക്കുന്നു.

ഈ കൊറോണക്കാലം വീടിനുള്ളിൽ എവിടേക്കും പോകാൻ കഴിയാതെ ഒരു തടവുകാരനെപ്പോലെ ജീവിക്കുന്നു എന്നു നാം കരുതേണ്ടതില്ല. നമ്മുടെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള മുൻകരുതലുകളിൽ ഒന്നാണത്. പത്രങ്ങളിൽ നിന്നും മറ്റ് സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളിൽ നിന്നും നാം അറിയുന്ന വാർത്തകൾ ഏവരെയും ഞെട്ടിക്കുന്നവയാണ്. ജാഗ്രത യോടെ സാമൂഹിക അകലം പാലിച്ചുകഴിയേണ്ട ഈ സാഹചര്യത്തിൽ നാം ചോദിച്ചു പോകുന്ന ഒരു ചോദ്യമാണ് 'ആരുടെ പാപത്തിന്റെ പലമാണ് ഈ മഹാമാരി?". രാജ്യങ്ങളെ അതിന്റെ സർവ്വനാശത്തിലേക്ക് അടുപ്പിക്കുകയാണ് ഈ വൈറസ്. കൊറോണ വ്യാപനത്തെ തടയാനായി നമ്മുടെ കൊച്ചുകേരളം നടത്തുന്ന ധീരമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിജയിക്കട്ടെ എന്ന് ഞാൻ ആശിക്കുന്നു.

പൊരിവെയിലത്ത് ഭക്ഷണവും വെള്ളവും ലഭിക്കാതെ റോഡിൽനിന്ന് ലോക്ഡൗണിനെ വിജയിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന പോലീസുകാർ ഉത്തമ മാതൃകയാണ്. ലോകജനതയുടെ ആരോഗ്യത്തിനായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ലോകാരോഗ്യസംഘടന നമുക്ക് വേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങളും മുൻകരുതലുകളും നൽകുന്നു. കേരളത്തിൽ നമ്മുടെ ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ കീഴിൽ ധാരാളം പ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുന്നുണ്ട്. വിദ്യാലയങ്ങളും പൊതുസ്ഥാ പനങ്ങളും അടച്ചിട്ട് കൊറോണയെ പ്രതിരോധിക്കുകയാണ് നാം. ഇതി നിടയിലും നമ്മെ ഭയപ്പെടുത്തുന്ന തരത്തിലുള്ള വ്യാജവാർത്തകൾ നാം ചെവിക്കൊള്ളേണ്ടതില്ല. ജാഗ്രതയോടെ ഇരിക്കണം ഒന്നിച്ച് നിന്ന് നമുക്കി തിൽനിന്നും മുക്തിനേടാം. രോഗം വന്ന് ചികിത്സിക്കുന്നതിനേക്കാൾ രോഗം വരാതിരിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം. കൊറോണ വ്യാപിക്കുന്നത് തടയാനായി ആശുപത്രികളിൽ ഐസൊലേഷൻ വാർഡുകൾ ക്രമീകരിച്ച്

നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിന്റെ കാവൽക്കാരായി നിൽക്കുന്ന ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരോടൊപ്പം നമുക്കും അണിചേരാം. ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ സംതുലിതാവസ്ഥയാണ് ആരോഗ്യം. രോഗങ്ങൾ തുടച്ച് നീക്കി ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു ലോകത്തെ നമുക്ക് വാർത്തെടുക്കാം. ഭയപ്പെടാതെ ജാഗ്രതയോടെ കൊറോണയെ പ്രതിരോധിക്കാം. പുത്തൻ പ്രതീക്ഷകളുമായി നിറവാർന്ന ഒരു ലോകത്തെ പണിതുയർത്താം. അതിജീവിക്കും നമ്മൾ ഒറ്റക്കെട്ടായ്.........

അനുഗ്രഹ. ആർ

7 D, ജി.ജി.എച്ച്. എസ്.എസ്.മലയിൻകീഴ്,
കാട്ടാക്കട ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

കോവിഡ് 19 – ഒരു റിപ്പോർട്ട്

ഒരിഴ മാത്രമുള്ള ആർ.എൻ.എ.യും പ്രോട്ടീൻ കവചവുമുള്ള നിർജീവമായ സൂക്ഷ്മാണുവാണ് വൈറസ്. വൈറസ് കുടുംബത്തിൽ ഒട്ടേറെ വൈവിധ്യമുള്ള അംഗങ്ങളുണ്ട്. അതിലൊരു കുടുംബത്തിൽപ്പെട്ടതാണ് സർസ്കോവ് – 2 എന്ന നോവൽ കൊറോണ വൈറസ് .മൃഗത്തിൽ നിന്ന് മനുഷ്യരിലേയ്ക്ക് പടരുന്നു എന്നാണ് വൈറസിന്റെ വ്യാപനത്തെപ്പറ്റിയുള്ള നിഗമനം. മനുഷ്യ ശരീരത്തിനുള്ളിൽ വച്ച് ജീവൻ നേടുന്ന വൈറസ് ശ്വാസകോശത്തിലും വൃക്കകളിലും തകരാറുണ്ടാക്കി ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. മെച്ചപ്പെട്ട രോഗ പ്രതിരോധശേഷി ഇല്ലാത്തവർക്ക് മരണം വരെ സംഭവിക്കാം. രോഗിയുടെ സ്രവങ്ങളിലൂടെയാണ് വൈറസ് മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് എത്തുന്നത്. ചുമ, തുമ്മൽ, ശ്വാസതടസ്സം, പനി എന്നിവയാണ് പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ.

എച്ച്.ഐ.വി.യ്ക്ക് എതിരെ പ്രയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഇന്റർഫെറോണുകളാണ് ലോപിനാവിർ, റിറ്റേനാവിൻ എന്നിവ. ഇവ കൊറോണ വൈറസിനെ തുരത്താൻ സഹായിക്കുമെന്ന് നിഗമനുണ്ട്. ഹൈഡ്രോക്സി ക്ലോറോ ക്വീൻ എന്ന മരുന്ന് വൈറസിനെ ചെറുക്കാൻ സഹായിക്കുമെന്നും കരുതുന്നു. എന്നാൽ പാർശ്വഫലങ്ങൾ കണക്കിലെടുത്തുകൊണ്ടാണ് പരീക്ഷണങ്ങൾ തുടരുന്നത്. വൈറസിന്റെ ലഘുഘടനയാണ് അവയെ ശക്തരാക്കുന്നത്.

ഈ നൂറ്റാണ്ടിലെ ആദ്യ മഹാമാരിയാണ് കൊറോണ വൈറസ് .2019 ഡിസംബർ 31 ന് സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെടുകയും കാട്ടുതീ പോലെ പടരുകയും ചെയ്ത ഈ പകർച്ചവ്യാധിയെ 2020 മാർച്ച് 11നാണ് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന മഹാമാരിയായി പ്രഖ്യാപിച്ചത്. ചൈനയിലെ ഹ്യുബെ പ്രവിശ്യയുടെ തലസ്ഥാനമായ വുഹാനിലാണ് ഇപ്പോഴത്തെ കൊറോണ വൈറസ് ബാധയുടെ ഉത്ഭവം.മഹാമാരിയായി കൊറോണയെ പ്രഖ്യാപിച്ചപ്പോഴേക്കും 125 രാജ്യങ്ങളിലേക്ക് രോഗം വ്യപിക്കുകയും 1.80 ലക്ഷം പേർ രോഗബാധിതരാവുകയും 6000ത്തിലേറെ പേർ മരിക്കുകയും ചെയ്തു.

ഈ രോഗബാധമുമ്പും 2 തവണ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്. 2003 ൽ ചൈനയിലുണ്ടായ സാർസും 2012 ൽ സൗദി അറേബ്യയിലുണ്ടായ മെർസും. ഇതിൽ സാർസിനോട് സാമ്യമുള്ളതാണ് കൊറോണ വൈറസ്. സാമ്പത്തികവും വ്യാപാരപരവും രാഷ്ട്രീയവുമായ പ്രശ്നങ്ങൾ മുന്നിൽക്കണ്ടുകൊണ്ടാണ് രോഗം മറച്ചുവച്ചതെന്നായിരുന്നു ചൈനയുടെ വിശദീകരണം. വുഹാൻ സെൻട്രൽ ഹോസ്പിറ്റലിൽ നേത്രവിദഗ്ധനായിരുന്ന ഡോ. ലീ വെൻലിയാങ് ആണ് രോഗവിവരം പുറത്തുവിട്ടത്. സ്ഥിതി ഗുരുതരമായതോടെയായിരുന്നു ചൈന ഇക്കാര്യം സമ്മതിച്ചത്. പിന്നീട് ഈ വിവരം പുറത്തുവിട്ട ഡോ.ലീ വെൻലിയാങ് രോഗം ബാധിച്ചു മരിച്ചു എന്നാണ് അറിയാൻ കഴിഞ്ഞത്.

ഏതെങ്കിലും വൈറസുകൾ കൊണ്ടു നടക്കുന്നവരാണ് ഭൂമിയിലെ എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളും. കൊറോണ വൈറസ് ഉൾപ്പെടെയുള്ള വൈറസുകൾ വവ്വാലുകളിലും മറ്റും സാധാരണമാണ്. ചുരുക്കത്തിൽ വൈറസുകളുടെ കലവറയാണ് വവ്വാലുകൾ ഇങ്ങനെയുണ്ടാകുന്ന വൈറസുകൾ വവ്വാലുകളെ ബാധിക്കില്ല എന്നതാണ് കൗതുകം. എന്നാൽ അത് മനുഷ്യനിലേക്ക് കടന്നാൽ അപകടവും.

വെരുക് വഴിയാണ് സാർസ് വൈറസ് മനുഷ്യനിലെത്തിയത്. ഒട്ടകങ്ങളിൽ നിന്ന് മെർസ് വൈറസും. ഈ രണ്ട് സംഭവങ്ങളിലും വവ്വാലുകളുടെ സാന്നിധ്യം ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഈനാംപേച്ചി, വവ്വാൽ, പാമ്പ് ഇവയിൽ നിന്നാണ് മനുഷ്യരിലേക്ക് കൊറോണ വൈറസ് പകരുന്നതെന്ന് കരുതുന്നുണ്ട്. വിവരണാതീതമായ സവിശേഷതകൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഇവയ്ക്ക് ചില വസ്തുക്കളുടെ പ്രതലങ്ങളിൽ ജീവൻ നിലനിർത്താൻ കഴിവുണ്ട്. ചെമ്പുപ്രതലത്തിൽ 4 മണിക്കൂറും, കാർബോർഡിൽ 1 ദിവസവും, പ്ലാസ്റ്റിക്കിലും ഗ്ലാസിലും 3 മണിക്കൂറും ഇവയ്ക്ക് ജീവിക്കാനാവും. മരു

ന്നുകളില്ലാത്ത ഈ വൈറസിന് പ്രതിരോധമാണ് മികച്ച മരുന്ന്. ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും തൂവാലയോ ടിഷ്യുപേപ്പറോ ഉപയോഗിച്ചോ കൈമുട്ട് വളച്ചോ മുഖം മറയ്ക്കുക, വ്യക്തികളുമായി 1 മീറ്ററെങ്കിലും അകലം പാലിക്കണം, രോഗം സംശയിച്ചാൽ സ്വയം ഒറ്റപ്പെട്ടു കഴിയുക, അനാവശ്യമായി മുഖത്തും കണ്ണിലും വായിലും സ്പർശിക്കാതിരിക്കുക, ഇടയ്ക്കിടെ കൈകൾ 20 മിനിട്ട് സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി കഴുകുക. ഇത് വൈറസിനെ തുരത്താൻ സഹായിക്കും. മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നത് വൈറസിനെ ചെറുക്കുന്നതിനാൽ രോഗികളും അവരെ പരിചരിക്കുന്നവരും മാസ്ക് ധരിക്കണം. ‘എൻ 95’ എന്ന മാസ്കാണ് ഏറ്റവും സുരക്ഷിതം. ഹസ്തദാനവും, ആൾക്കൂട്ടവും ഒഴിവാക്കുക. ഈ പ്രതിരോധമാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിച്ചാൽ കൊറോണയെ വേഗത്തിൽ തുരത്താൻ കഴിയും.

ലോക രാജ്യങ്ങൾ കൊറോണയ്ക്കു മുന്നിൽ പകച്ചു നിൽക്കുകയാണ്. 190 ലേറെ രാജ്യങ്ങൾ കൊറോണയ്ക്കു മുന്നിൽ കീഴടങ്ങിയിരിക്കുകയാണ്. നാലര ലക്ഷത്തിലേറെ രോഗികളും 30,000 ലേറെ മരണവും 5 ലക്ഷത്തിലേറെ പേർ നിരീക്ഷണത്തിലുമാണ്. നാൾക്കുനാൾ ഈ കണക്കുകൾ കൂടിവരികയാണ്. രാപ്പകലില്ലാതെ ഓരോ ജീവനെയും രക്ഷിക്കാൻ പ്രയത്നിക്കുകയാണ് ഓരോ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകനും. സ്വന്തം നാടുകളിൽ വരാൻ പോലും കഴിയാതെ അയൽ രാജ്യങ്ങളിൽ കുടുങ്ങിക്കിടക്കുന്ന ലക്ഷക്കണക്കിന് ആളുകൾ. പല രാജ്യങ്ങളും ലോക്ഡൗൺപ്രഖ്യാപിച്ചു. പല ദുരന്തങ്ങളെയും അതിജീവിച്ച നമ്മുടെ ലോകം കാണാൻ കൂടി കഴിയാത്ത കൊറോണ വൈറസിനു മുന്നിൽ തലകുനിച്ചു നിന്നു പോയി. ഒരു നിമിഷം ചിന്തിച്ച് ജാഗ്രതാനിർദേശങ്ങൾ പാലിച്ചിരുന്നുവെങ്കിൽ പല ലോകരാജ്യങ്ങളും ഇന്ന് രോഗമുക്തമായേനേ. പരീക്ഷകൾ വരെ മുടങ്ങി വീട്ടിൽ അടച്ചു പൂട്ടിയിരിക്കേണ്ടി വന്നു കുട്ടികൾക്കും. കൊറോണയുമായി ലോക രാജ്യങ്ങളെല്ലാം ഒന്നായി പോരടിക്കുകയാണ്. ഈ യുദ്ധത്തിൽ നാം വിജയിക്കുമെന്ന പ്രതീക്ഷയിലാണ് സകല ലോകരും. ജീവൻ ബലിയർപ്പിച്ച രക്തസാക്ഷികൾ വാഴുന്ന ഈ മണ്ണ് എങ്ങനെ തോൽക്കാനാണ്? മുന്നേറും എന്നും കരുത്തോടെ.

അനുശ്രീ എ.ജി.

8 ഗവൺമെൻറ്, മോഡൽ എച്ച്.എസ്.എസ് വെങ്ങാനൂർ,
ബാലരാമപുരം ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

മനുഷ്യനെക്കൊല്ലി കൊറോണ

മനുഷ്യകുലത്തെ ഭൂമിയിൽ നിന്ന് തച്ചുടയ്ക്കാനായിട്ട് അങ്ങ് അകലെ എവിടെയോ ഒരു സൂക്ഷ്മാണു പിറവിയെടുത്തു. അതിന്റെ പേര് അറിയേണ്ടെ? കൊറോണ. ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ ജീവി ഏതെന്ന് ആര് ചോദിച്ചാലും, കരയിലേയും കടലിലേയും ജീവിയെ നമുക്കെല്ലാവർക്കും അറിയാം. എന്നാൽ വലിപ്പമേറിയ ജീവികളേയും മറികടന്ന് ഇതാ ഈ 2019 ൽ ഒരു വില്ലൻ കടന്നു വന്നു. ശാസ്ത്രലോകം ഈ മനുഷ്യക്കൊല്ലിക്ക് ഒരു പേര് നൽകി. അതാണ് 'കോവിഡ് 19".മനുഷ്യനാശിയായ ഈ വില്ലൻ പല രാജ്യങ്ങളിലും രോഗത്തിന്റെ വിത്തുകൾ പാകി. ഈ വിനാശകാരിയായ കൊറോണയുടെ സംഹാരതാണ്ഡവത്തിൽ ഓരോ ദിവസവും ആയിരക്കണക്കിന് മനുഷ്യജീവിതം ഭൂമിവിട്ടു പോയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. പല രാജ്യങ്ങളിലും ഓരോ പ്രഭാതവും പേടിക്കുന്നതായിരുന്നു.

സമാധാനത്തിന്റെ നാട് – എന്റെ കേരളം, ഐശ്വര്യത്തിന്റെ നാട് – എന്റെ കേരളം, കേരവൃക്ഷങ്ങളുടെ നാടാണ് ഞാൻ പിറന്ന കേരളം, സമ്പൽസമൃദ്ധിയുടെ നാടാണ് എന്റെ അഭിമാന കേരളം. അപ്പോൾ ഇതാ വരുന്നു ചൈനയുടെ വൻമതിൽ കടന്ന് കൊറോണ എന്ന വില്ലൻ. അങ്ങനെ ഈ വൈറസ്, ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാടായ എന്റെ കൊച്ചു കേരളത്തിലും എത്തി. എന്ത് സമാധാനമാണുള്ളത്? നമുക്ക് എവിടെ തിരിഞ്ഞൊന്ന് നോക്കിയാലും അവിടെല്ലാം കേൾക്കുന്നത് കൊറോണ എന്ന ഒരേ സ്വരം. കുട്ടിയായ എനിക്കും പേടിയാണ്. ആകാശവാണിയിലൂടെയും വർത്തമാനപത്രത്തിൽ കൂടിയും പലതും കേൾക്കാനും പഠിക്കുവാനും ഞാൻ തുടങ്ങി. നമുക്ക് നല്ലൊരു ഭരണകൂടം ഉണ്ട്. ഈ കൊറോണയ്ക്ക് ജാതിയോ മതമോ രാഷ്ട്രീയമോ വലിയവനെന്നോ ചെറിയവനെന്നോ ഉള്ള വ്യത്യാസമോ ഇല്ല. പകരം മനുഷ്യശരീരത്തിൽ അവന് പെറ്റ് പെരുകണം എന്നതാണ് ലക്ഷ്യം.

ലോക്ഡൗൺ സമയത്ത് ഞാൻ എന്റെ കുടുംബത്തോടൊപ്പം സുഖമായിക്കഴിയുന്നു എന്ന് പറയാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ലോക്ഡൗൺ സമയത്ത് ആർക്കും ഒന്നിനും ഒരു കുറവും വരാതെ സർക്കാർ ശ്രദ്ധിക്കുന്നു. ഒരു പ്രളയത്തിൽ നിന്ന് ജനങ്ങളും സർക്കാരും ഒന്ന് നിവർന്ന് നിൽക്കാൻ തുടങ്ങിയപ്പോഴാണ് ഇതാ വരുന്നു കൊറോണ എന്ന മഹാമാരി. ഈ അവസരത്തിൽ പരസ്പരം ഒന്ന് ചേർന്ന് സംരക്ഷിക്കാം. കൈകൊടുത്ത്

രക്ഷാപ്രവർത്തനം നടത്താം. എന്നാൽ ഈ വിഷവിത്തിനെ എങ്ങനെ അഭിമുഖീകരിക്കും? അതിനുള്ള ഒരു ഉപായമാണ് മുഖത്ത് മാസ്ക് ധരിക്കുക, കൈയും മുഖവും ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക പരസ്പരം അകലം പാലിക്കുക ഇതാണ് കൊറോണയെ നേരിടുന്നതിനുള്ള വഴികൾ. അമ്മ സ്വന്തം പിഞ്ച് കുഞ്ഞിനെ സംരക്ഷിക്കുന്നത് പോലെ പ്രകൃതിരമണീയമായ എന്റെ കൊച്ചു കേരളത്തെ രക്ഷിക്കാൻ രൂപം കൊടുത്തൊരു പദ്ധതിയാണ് ലോക്ഡൗൺ. ഈ ലോക് ഡൗണിലൂടെ ജനങ്ങളേയും രാജ്യത്തെയും സംരക്ഷിക്കുകയായിരുന്നു ലക്ഷ്യം. ഈ നശിച്ച കോവിഡ് 19 എത്ര രാജ്യങ്ങളെ ഇരുട്ടിലാക്കി. ലോക് ഡൗൺ സമയത്ത് വീട്ടിനുള്ളിൽ കഴിയുന്നവർക്ക് ഒന്നിനേയും പേടിക്കേണ്ട. ഈ സമയത്ത് സർക്കാരും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും നൽകുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ നമുക്ക് പാലിക്കാം.

ആദർശ്

5 C, ഗവൺമെൻറ്, എച്ച്.എസ്.എസ് മൈലച്ചൽ,
കാട്ടാക്കട ഉപജില്ല , തിരുവനന്തപുരം

മായുന്ന കിനാവുകളും ഉയരുന്ന പ്രതീക്ഷകളും

കൊറോണയെന്ന വൻമഹാമാരിക്കു മുമ്പിൽ ഇന്നു ലോകം നടുങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ശബ്ദകോലാഹലങ്ങൾ നിറഞ്ഞ വൻനഗരങ്ങൾ ഇന്നു വിജനതയുടെ താഴ്‌വരയിലേക്ക് ചുരുങ്ങിക്കൂടിയിരിക്കുന്നു. മനുഷ്യരെല്ലാമിന്ന് കൂട്ടിലടച്ച കിളിയെപ്പോലെ വീടിനുള്ളിൽ കഴിയുന്നു. ആഘോഷങ്ങളുടെ ആരവം ഉയർത്തേണ്ട കുട്ടികൾ ഇന്നു മൂകരായിരിക്കുന്നു. എവിടെയും നിശബ്ദത, ഭയപ്പെടുത്തുന്ന മരണസംഖ്യകൾ, മനുഷ്യനേത്രങ്ങൾക്കു കാണാൻ പോലും സാധിക്കാത്ത ഒരു ചെറുവൈറസിന്റെ നടനമാണിത്. എല്ലാറ്റിനെയും അടക്കി വാഴാൻ സാധിക്കുമെന്ന മനുഷ്യമനസ്സിന്റെ തോന്നലിന് തിരിച്ചടിയാണ് ഈ വൈറസ്. എല്ലാ മനുഷ്യരെയും കൊറോണ ഒരു പോലെ ബാധിച്ചിരിക്കുകയാണ്. അവിടെ സമ്പന്നനെന്നോ ദരിദ്രനെന്നോ അറിവുള്ളവനെന്നോ ഇല്ലാത്തവനെന്നോ എന്ന വേർതിരിവില്ല. കൊറോണയെ നമ്മുടെ ലോകത്തിൽ നിന്ന് ചുരുട്ടിയെറിയേണ്ടത് നമ്മളാണ്. അതു നമ്മുടെ കടമയാണ്. ഇതിനുത്തമ മാതൃകയാണ് നമ്മുടെ കേരളം. കേരളം ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാടായി

മാറിയത് ഇപ്പോഴാണ്. ഒരു യുദ്ധത്തിൽ പടപൊരുതുന്ന സൈന്യത്തെപ്പോലെ കോവിഡിനെ എതിർക്കാൻ സ്വന്തം ജീവനെയും ജീവിതത്തെയും മറന്നുകൊണ്ട് നിസ്വാർത്ഥസേവനം കാഴ്ചവയ്ക്കുന്ന ഡോക്ടർമാർ, നഴ്സുമാർ എന്നിവർ ഏറെ അഭിനന്ദനമർഹിക്കുന്നു. ഇതിനിടെ സ്വന്തം ജീവിതം ബലി കഴിക്കേണ്ടിവന്നവരുണ്ട്. ഇവരാണ് യഥാർത്ഥ പോരാളികൾ. ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ തുടങ്ങിയ കൊറോണ ഇന്നു ലോകത്താകമാനം വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നു. കൊറോണയെ തുരത്താൻ നമുക്കാവശ്യം ഭയമല്ല, മറിച്ച് പ്രത്യാശയും കരളുറപ്പുമാണ്. നിപ്പയേയും പ്രളയത്തേയും അതിജീവിച്ചവരാണ് നമ്മൾ. ആ ചങ്കുറപ്പുള്ള ജനത്തിന് ഈ കൊറോണയേയും തുരത്താൻ സാധിക്കും. കൊറോണയെ തുരത്താൻ നമ്മുടെ കൈവശമുള്ള വജ്രായുധങ്ങൾ, വ്യക്തിശുചിത്വവും സാമൂഹിക അകലവും പാലിക്കുക. കൈകൾ വൃത്തിയായി കഴുകുക, ആവശ്യമെങ്കിൽ മാസ്ക് ധരിക്കുക എന്നിവയാണ്. ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ കൊറോണയെന്ന മഹാമാരിയെ നമുക്കീ ലോകത്തിൽ നിന്നു തന്നെ കെട്ടുകെട്ടിക്കാം. ആഘോഷങ്ങളും സന്തോഷവും നിറഞ്ഞ ഒരു പുതുപുലരി പിറവിയെടുക്കുമെന്നും മാഞ്ഞുപോയ കിളികളുടെ രാഗം കേൾക്കാനാകുമെന്നും സമൃദ്ധിയുടെ വിളവെടുക്കാനാകുമെന്നും നമുക്കു പ്രതീക്ഷിക്കാം.

ക്രിസ്റ്റോ ജെറോം ബെന്നിച്ചൻ

8 A, സെന്റ് ജോസഫ്സ് എച്ച്.എസ്.എസ്. പുളിങ്കുന്ന്,
മങ്കൊമ്പ് ഉപജില്ല, ആലപ്പുഴ

രോഗപ്രതിരോധം

നാം വസിക്കുന്ന ലോകം ഒരു വലിയ രോഗത്തെ നേരിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. മനുഷ്യരാശിയുടെ നിലനിൽപിന് തന്നെ ഭീഷണിയാണ് കോവിഡ് -19 എന്ന വൈറസ്. ഈ വൈറസിന് മരുന്ന് കണ്ടുപിടിച്ചിട്ടില്ല എന്ന് കൂട്ടുകാർക്കും അറിയാമല്ലോ. എന്നാലും നമ്മുടെ ശാസ്ത്രലോകം ഈ വൈറസിനെ പലരീതിയിലും ശക്തമായി പ്രതിരോധിക്കുന്നുണ്ട്. നാം ടി. വി യിലും സമൂഹമാധ്യമങ്ങളിലും നിരന്തരം ഇതിനെതിരായ പ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങളെ ക്കുറിച്ച് കേൾക്കുന്നുണ്ട്. ഇതിന്റെ ഫലമായി നാമിപ്പോൾ വൃത്തിയായി കൈ കഴുകാനും കൃത്യമായി ശുചിത്വം

പാലിക്കാനും വീട്ടിനുള്ളിൽ ഇരിക്കാനും പഠിച്ചു. ഈ സമയത്തു നമ്മൾ നല്ല ഭക്ഷണം കഴിച്ചു നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി കൂട്ടണം. ഇപ്പോൾ കൂട്ടുകാരൊക്കെ ബിസ്ക്കറ്റും മിഠായിയും കുറെയൊക്കെ ഒഴിവാക്കി പഴയകാലരുചികൾ അറിയണം. ഇതൊക്കെ നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധശേഷികൂട്ടാൻ സഹായിക്കും. ഈ മഹാമാരിയെ എത്രയും പെട്ടെന്നു പിടിച്ചുകെട്ടാൻ നമ്മുടെ ആരോഗ്യവകുപ്പിന് കഴിയട്ടെ എന്ന പ്രാർത്ഥനയോടെ നിർത്തുന്നു...

ആര്യ എസ്

3 B, സെന്റ് ഫ്രാൻസിസ് എൽ പി എസ് ഈഴക്കോട്,
കാട്ടാക്കട ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

എന്റെ കോവിഡ് വെക്കേഷൻ

അപ്പോൾ ഞാൻ സ്കൂളിൽ കൂട്ടുകാരോടൊത്ത് കളിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയായിരുന്നു. നീണ്ട ബെൽ അടിക്കുന്നത് കേട്ട് കുട്ടികൾ ക്ലാസ്സിലേക്കു ഓടി, കൂടെ ഞാനും. സ്കൂൾ വിടുന്നത് എന്തിനെന്നറിഞ്ഞില്ല. ഞങ്ങളുടെ ടീച്ചറോട് ചോദിച്ചു 'കുറെ നാളത്തേക്ക് നാളെ മുതൽ സ്കൂൾ ഉണ്ടാവില്ലെന്ന് അറിയിച്ചിട്ടുണ്ട്'. ഞാനും എന്റെ ഫ്രണ്ട്സും ഞെട്ടിപ്പോയി. നാളെ വീട്ടിൽ ഇരിക്കണമെന്ന കാര്യം ആലോചിച്ചിട്ടായിരുന്നു. ടീച്ചറെ എന്താ കാരണം? ഇന്നും അസ്സംബ്ലിയിൽ പറഞ്ഞില്ലായിരുന്നോ ഒരു രോഗം പകരുന്നതിനെ പറ്റി. ആ..ഹാ.. കൊറോണ രോഗം പടരാതിരിക്കാൻ വീടുകളിൽ അടങ്ങി ഇരിക്കാൻ വേണ്ടിയാണ് സ്കൂൾ വിട്ടത്. എത്രയും പെട്ടന്ന് വീട്ടിലെത്താൻ ഞങ്ങൾ ഓടിപ്പോയി. വീട്ടിലെത്തിയപ്പോഴാണ് അറിഞ്ഞത് എല്ലാം നാളെ മുതൽ അവധിയാണെന്നു. നീണ്ട മൂന്നു മാസം വീട്ടിലിരിക്കുമ്പോൾ എന്തെല്ലാം ചെയ്യും, എനിക്കറിയില്ല. ഇപ്പോൾ ഞാൻ വീട്ടിൽ ഉമ്മയെ സഹായിക്കും. പച്ചക്കറിക്കൃഷി, പൂന്തോട്ടം ഉണ്ടാക്കൽ ഇതിലൊക്കെ പങ്കെടുക്കും. ഇപ്പോൾ പത്രം നിറയെ കൊറോണയെ കുറിച്ചാണ് ഞാൻ വായിക്കുന്നത്. എത്ര ഭയങ്കരമാണ്!

ഫാത്തിമ മിൻഹ. കെ കെ

2 B, ജി.എൽ. പി. സ്കൂൾ ആനക്കോട്ടുപുറം,
മഞ്ചേരി ഉപജില്ല, മലപ്പുറം

മനുഷ്യാ നീ ഉണരൂ...

മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയിൽ നിന്ന് വിഭിന്നനാണെന്നുള്ള സങ്കൽപ്പമാണ് പ്രകൃതിയും മനുഷ്യനും തമ്മിലുള്ള വിവേചനത്തിന് നിദാനം. മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിയുടെ അംശമാണ് അവ രണ്ടും ഒരേ ശക്തിയുടെ സൃഷ്ടികളാണ്. പ്രകൃതി ഇല്ലെങ്കിൽ മനുഷ്യന് നിലനിൽപ്പില്ല. ഈ പ്രപഞ്ചത്തിൽ ഒരുപാട് ജീവിവർഗങ്ങൾ ഉണ്ട്. അതിൽ മനുഷ്യനൊഴികെ മറ്റേതെങ്കിലും ഒന്നിന് വംശനാശം സംഭവിച്ചാൽ പ്രകൃതിയിലെ സന്തുലിതാവസ്ഥ നഷ്ടപ്പെടും, പ്രകൃതി നശിക്കും, അതുവഴി മനുഷ്യനും ഒരുപാട് പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. പക്ഷേ മനുഷ്യൻ എന്ന വർഗ്ഗം ഇല്ലാതായാൽ മറ്റ് ജീവജാലങ്ങളെല്ലാം തന്നെയും വളരെ സന്തോഷമായി ജീവിക്കും. മനുഷ്യൻ എന്ന വർഗ്ഗം ഉണ്ടായിരുന്നില്ല എങ്കിൽ പ്രകൃതിക്ക് ഒരുവിധ കുഴപ്പങ്ങളോ മാറ്റങ്ങളോ സംഭവിക്കുകയില്ലായിരുന്നു. മരങ്ങൾ വെട്ടി നശിപ്പിച്ചും മറ്റും പ്രകൃതിയെ നശിപ്പിക്കുന്നു ആ രാക്ഷസൻ. സഹന പരിധിക്കപ്പുറം ആകുമ്പോൾ പ്രകൃതിയും പ്രതികരിക്കും. പ്രളയമായും സുനാമിയായും ഭൂചലനമായും എന്തിന് നിപയായും കൊറോണയായും വരെ പ്രകൃതി പ്രതികരിക്കുന്നു.

നമ്മുടെ കേരളം പോലും പ്രകൃതിയുടെ ഈ പ്രതികരണങ്ങൾക്ക് സാക്ഷ്യം വഹിച്ചിട്ടുണ്ട്. 2018 ലും 2019 ലും ഉണ്ടായ പ്രളയം, 2018 ൽ പെയ്തൊഴിഞ്ഞ നിപയും, 2019 അവസാനം പിറവിയെടുത്ത് 2020 ലും തുടർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കൊറോണയും സമീപ കാലയളവിൽ നാം കണ്ട ഉദാഹരണങ്ങളാണ്. പ്രളയം നൂറുകണക്കിന് ജീവൻ വിഴുങ്ങിയപ്പോൾ നിപാ 17 ജീവനെടുത്തു .എന്നാൽ ലോകമാകെ പടർന്നു പിടിച്ചിരിക്കുന്ന കൊറോണ എന്ന മഹാമാരി പതിനായിരക്കണക്കിന് ജീവനുകളാണ് പൊലിച്ചത്.

കൊറോണ എന്നത് വെറും ഒരു ചെറിയ വൈറസാണ്. മനുഷ്യന്റെ നഖത്തുമ്പിന്റെ വലിപ്പം പോലും ഇല്ലാത്തത്, എന്നാൽ ഈ കുഞ്ഞനിൽ ഒരാൾ മതി മനുഷ്യജീവൻ നഷ്ടപ്പെടുത്താൻ. താൻ മാത്രമാണ് ഈ ലോകത്തിൽ ഏറ്റവും വലുത് എന്ന അഹങ്കാരത്തിന്റെ അന്ധകാരത്തിൽ കഴിയുന്ന മനുഷ്യന് ഒരു വലിയ പാഠമാണ് ഇതു പോലുള്ള വൈറസുകൾ. ഇതിലും അതിശക്തമായ വൈറസുകൾ മനുഷ്യന്റെ ജീവന് ഭീഷണിയായി ഭൂമിയിൽ പിറവി എടുത്തേക്കാം, ഈ വസ്തുത നാം മനുഷ്യർ ഓർക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ഭൂമിയിലെ ഒട്ടുമിക്ക വൈറസുകളും മൃഗങ്ങളിൽ നിന്ന് മനുഷ്യനിലേക്ക്

പകരുന്നവയാണ്. ഇതിൽ ഭൂരിഭാഗവും വന്യ മൃഗങ്ങളിൽ നിന്നാണ് മനുഷ്യനിലേക്ക് പകരുന്നത് എന്നത് ഒരു വസ്തുതയാണ്. നാം മനുഷ്യർ കാടുകളൊക്കെ വെട്ടി നശിപ്പിച്ചു വന്യമൃഗങ്ങളുടെ വാസസ്ഥലങ്ങൾ കൈയേറുമ്പോൾ അവ മനുഷ്യന്റെ വാസസ്ഥലത്തേക്ക് കുടിയേറുന്നു. ഇതുവഴി അവയുടെ ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന വൈറസ് മനുഷ്യരിലേക്ക് എത്തുകയും അങ്ങനെ മനുഷ്യൻ നാശത്തിലേക്ക് നീങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിന് ഉദാഹരണങ്ങളാണ് നിപയും കൊറോണയും പോലുള്ള മഹാമാരികൾ.

പ്രകൃതിയെ നാം സംരക്ഷിക്കേണ്ടത് വളരെയധികം അനിവാര്യമാണ്

കാലം കഴിയും തോറും കോൺക്രീറ്റ് കെട്ടിടങ്ങളുടെ എണ്ണം ഏറുകയാണ്. ആ കെട്ടിടങ്ങളിൽ മിക്കതും പണിയുന്നത് ചിലപ്പോൾ ഒരു വയൽ നികത്തിയോ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു മരം വെട്ടിയോ ഒക്കെയാവാം. ഒരു മരം വെട്ടി മാറ്റുമ്പോൾ മറ്റൊരു മരം നട്ടുപിടിപ്പിക്കണം എന്നത് ഒട്ടു മിക്കപേരും പറയുന്ന വാചകമാണ്, അത് പ്രാവർത്തികമാക്കാൻ നാം പലരും മറന്നു പോകുന്നു. അത് മാറണം, നാം മാറണം. സ്കൂൾ കുട്ടികളാണ് നാളത്തെ ഇന്ത്യയിലെ പൗരന്മാർ. അവർക്ക് ഉചിതമായ ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസുകളും മറ്റും നൽകണം . സ്കൂൾ വഴി വിവിധ പദ്ധതികളിലൂടെ മരത്തൈകൾ കുട്ടികൾക്ക് നൽകുന്നുണ്ടെങ്കിലും അത് കൃത്യമായി പരി പാലിക്കപ്പെടുന്നില്ല. ആ അവസ്ഥകൾ ഒക്കെ മാറേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. നാം ബോധവാന്മാരാകേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. മരങ്ങളെ മാത്രമല്ല ജലസ്രോതസ്സുകളെയും നാം സംരക്ഷിക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്. കാടുകളിലൂടെയും മറ്റും ഒഴുകുന്ന ജലസ്രോതസ്സുകളുടെ സ്വാഭാവിക ഒഴുക്കിനെ നാം തടയാൻ പാടില്ല അതിനെ ഒഴുകാൻ അനുവദിക്കണം. പ്ലാസ്റ്റിക് പോലുള്ള ദോഷകരമായ മറ്റു വസ്തുക്കളാൽ ജലത്തേയും മണ്ണിനെയും വായുവിനെയും നാം മലിനമാക്കാൻ പാടില്ല. ഇതുപോലെ നാം പരിസര ശുചിത്വവും അതോടൊപ്പം വ്യക്തി ശുചിത്വവും പാലിച്ചാൽ ഏത് രോഗാണുവിനെയും നമുക്ക് പ്രതിരോധിക്കുവാനും നശിപ്പിക്കുവാനും കഴിയും.

മനുഷ്യർ ഭൂമിക്കും അപ്പുറം സഞ്ചരിച്ചു

ശാസ്ത്രം ഇത്രയും പുരോഗമിച്ചിട്ടും ഈ നിസ്സാരകാര്യങ്ങൾ നാമെന്തു മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല? അതെ നാം ഉണരേണ്ടിയിരിക്കുന്നു, പ്രശസ്ത മലയാള സാഹിത്യകാരൻ വൈക്കം മുഹമ്മദ് ബഷീർ പറഞ്ഞതുപോലെ ഈ ഭൂമിയുടെ അവകാശികൾ നാം മനുഷ്യർ മാത്രമല്ല. ഒരു ഉറുമ്പിന് പോലും ഇവിടെ ജീവിക്കുവാൻ അവകാശമുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ

ഇനിയെങ്കിലും നാം ബോധവാൻമാരാകേണം. പ്രകൃതി നമുക്ക് നൽകി യിട്ടുള്ളതിനുള്ളിൽ നിന്നുകൊണ്ട് നാം സന്തോഷ പൂർവം ജീവിക്കണം. അങ്ങനെ നാം ചിന്തിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഒരു വൈറസിനും നമ്മെ നശിപ്പിക്കാനാവില്ല .

അപർണ്ണ സുരേഷ്

9 A ജി.എച്ച്.എസ്.എസ് പാളയംകുന്ന്,

വർക്കല ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

മഹാമാരി

ലോകത്താകമാനമുള്ള ജനതയെ ഇളക്കിമറിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് ഇന്ന് കൊറോണ വൈറസ്. ലോകത്തിലെ എല്ലാ രാഷ്ട്രങ്ങളുടെയും തളർ ച്ചയാണ് നമുക്ക് ദൃശ്യമാകുന്നത്. മുൻപും ചൈനയിൽ കൊറോണ കണ്ടു പിടിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതിനെക്കാളൊക്കെ വളരെ കൂടുതൽ ശക്തിയേറിയതും വളരെ മാറ്റങ്ങൾ ഉള്ളതുമാണ് പുതിയ കൊറോണ വൈറസ്.വളരെ വേഗം പെരുകുകയുംപടരുകയും ചെയ്യുന്ന ഈ വൈറസ് ജന്തുക്കളിൽ നിന്നാണ് മനുഷ്യരിലേക്ക് പകർന്നത് എന്ന്പറയുന്നു.മരുന്നിനും ശാസ്ത്രത്തിനും ഇന്നേ വരെഅണകെട്ടിനിർത്തുവാൻ സാധിക്കാത്ത ഈ പുതിയ കൊറോണയെ ശാസ്ത്രലോകം കോവിഡ് 19 എന്നാണ് വിളിക്കുന്നത്. Covid - 19 എന്ന പേരിന്റെ പൂർണ്ണ നാമം Corona Virus Disease 2019 എന്നാണ്. മനുഷ്യരിൽ നിന്ന് മനുഷ്യരിലേക്ക് പടരുന്ന ഈ കോവിഡിന് ജീവനില്ലാത്ത പ്രതലത്തിൽ മണിക്കൂറുകൾ മാത്രമേ ആയുസ്സുള്ളൂ. ഒരു ജനിതക ഘടകവും അതിനു പുറമെ പ്രോട്ടീനിന്റെ ഒരാവരണവുമുള്ള ഈ വൈറസിന് സ്വയം പ്രവർത്തിക്കുവാൻ കഴിയില്ല. ജീവനുള്ള ശരീര ത്തിൽ കയറിയാൽ മാത്രമേ അതിന് പ്രവർത്തിക്കുവാനാവുകയുള്ളൂ.
ചൈനയിലെ വുഹാനിലെ പ്രസിദ്ധമായ ഒരു മാർക്കറ്റിലെ ഒരു ഇറച്ചി വെട്ടുകാരനിലാണ് ആദ്യമായി കൊറോണ ഉടലെടുത്തത്.അയാളിൽ നിന്ന് ഡോക്ടറിലേക്കും കുടുംബത്തിലേക്കും വൈറസ് പകർന്നു. പനിയാണെന്നു കരുതി ചികിൽസിച്ച്, ഒടുവിൽ കോവിഡാണെന്ന് കണ്ടെത്തിയപ്പോഴേക്കും ലോകത്തിലേക്ക് ഈ വൈറസ് പടർന്നു. ഇന്നേ വരെയുള്ള മരണസംഖ്യ ഒരു ലക്ഷം കവിഞ്ഞു. അനേകലക്ഷം പേർ രോഗബാധിതരായി.ഇതിനു മുൻപ് പ്ലേഗും ഒട്ടനവധി പേരുടെ ജീവൻ

കവർന്നു.ഇതിനു ശേഷം ഒട്ടനവധി നാശം സൃഷ്ടിച്ച കോവിഡിനെ WHO (ലോകാരോഗ്യ സംഘടന) മഹാമാരി എന്നാണ് പ്രഖ്യാപിച്ചത്. അതി വേഗം പടരുന്ന കോവിഡ് ആരോഗ്യം, ശുചിത്വം, പരിസ്ഥിതി എന്നിവയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും.

കൃത്യവും ശാസ്ത്രീയവുമായ വ്യായാമങ്ങളിലൂടെ നമുക്ക് നമ്മുടെ രോഗ പ്രതിരോധ ശേഷി വർധിപ്പിക്കാം. ശാരീരിക വ്യായാമത്തിനൊപ്പം മാന സികോന്മേഷം നൽകുന്ന ചെസ് , കാരംസ് എന്നിങ്ങനെയുള്ള കളിക ളിൽ നമുക്ക് പങ്കാളിയാകാം. പരിസ്ഥിതിയെ അനുകൂലിച്ചായിരിക്കും നമ്മുടെ ആരോഗ്യം. വൃത്തിയുള്ള പരിസ്ഥിതി വളരെയധികം രോഗങ്ങളെ തടയും.പരിസര ശുചിത്വവും വ്യക്തി ശുചിത്വവും ഉണ്ടെങ്കിൽ നമ്മുക്ക് ഈ രോഗത്തെ ഒരു പരിധിവരെ തടയാം. കൊറോണയെ പ്രതിരോധി ക്കുവാൻ പല മാർഗങ്ങളുണ്ട്. സോപ്പുപയോഗിച്ച് ഇടക്കിടെ കൈ കഴുകുക, അനാവശ്യമായി പുറത്തു പോവുന്നത് ഒഴിവാക്കുക, സർക്കാർ നിയമ ങ്ങൾ പാലിക്കുക ,അതിനെല്ലാമുപരിയായി ഈ രോഗത്തിന്റെ തീവ്രത മനസിലാക്കി അത് നമ്മുടെ സമൂഹത്തിനും നമുക്കും വരുത്തുന്ന പ്രഹരം മനസിലാക്കി സ്വയം ആൾക്കൂട്ടങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒഴിയുക. പുറത്തേക്കിറ ങ്ങുമ്പോൾ മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കുക.

എന്നാൽ സർക്കാർ നിയമങ്ങൾ ധിക്കരിക്കുന്നത് ഒരു ഫാഷനായി കാണുകയും, എന്നെ ദൈവം നോക്കിക്കൊള്ളും എന്നചിന്തയുടെ ബല ത്തിൽ പുറത്തിറങ്ങുകയും, എന്നെ വൈറസ് ബാധിക്കില്ല എന്നു പറഞ്ഞ് പുറത്തിറങ്ങി നടക്കുകയും ചെയ്യുന്നവർ മനസിലാക്കുന്നില്ല അവർ സമൂഹത്തോട് കാട്ടുന്നത് ഒരു വൻ ചതിയാണെന്ന്. ഒരാളിൽ നിന്ന് മറ്റൊരാ ളിലേക്കും അയാളിൽ നിന്ന് അടുത്തയാളിലേക്കും ഒരു ചങ്ങല പോലെ ഈ രോഗം പടരും. ഒന്നാമൻ ഒരു പക്ഷേ വീട്ടിൽ ഇരുന്നെങ്കിൽ ഒരുപാട് പേർക്ക് ഈ രോഗം വരില്ലായിരുന്നു.

ഈ സാഹചര്യങ്ങളിലും അന്ധവിശ്വാസങ്ങൾ സമൂഹത്തിൽ പരക്കുന്നു എന്നത് ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടേണ്ട ഒരു കാര്യം തന്നെയാണ് .പ്രാർഥനയിലൂടെ കൊറോണ മാറുമെന്നും ,ഇതിന്റെ പ്രതിവിധി ദൈവം ഞങ്ങൾക്ക് പറഞ്ഞു തന്നിട്ടുണ്ട്, ഈ രോഗം വരും എന്ന് പലരും വർഷങ്ങൾക്കു മുന്നേ തന്നെ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട് തുടങ്ങി പല ഉള്ളില്ലാത്ത വാചകങ്ങളാൽ പലരും പണവും പ്രശസ്തിയും സമ്പാദിക്കുന്നു. ഒപ്പം തന്നെ കൊറോണയെ മന്ത്രവാദ ത്താൽ നശിപ്പിക്കുന്നതായി മറ്റുള്ളവരെ തെറ്റിദ്ധരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പല ആളുകളും പണം സമ്പാദിക്കാൻ വ്യാജചികിത്സ നടത്തുന്നുമുണ്ട്. ഈ കൊറോണ നമുക്ക് ഒട്ടനവധി കാര്യങ്ങൾ മനസിലാക്കിത്തന്നു .

ആരാധനാലയങ്ങളിൽ പോയി പ്രാർഥിച്ച് സദാ സമയവും അന്ധവിശ്വാസവും മനസിൽ പേറി നടന്നാലും 'വരാനുള്ളത് വഴിയിൽ തങ്ങില്ല' എന്ന പഴഞ്ചൊല്ലിനോട് സാമ്യപ്പെട്ടു കിടക്കുന്നു. ഒപ്പം തന്നെ മൈക്രോഗ്രീൻ പോലുള്ള പുത്തൻ കൃഷി രീതികൾ പരിചയപ്പെട്ടു. ഒരുപക്ഷേ വാഹനാപകടങ്ങളിൽ ജീവൻ പൊലിയേണ്ടവരിൽ പലരും ഇന്ന് വീട്ടിൽ കുടുംബത്തോടൊപ്പം സന്തോഷിച്ചിരിക്കുകയാണ്.

ഈ കൊറോണ നമുക്ക് തന്നത് ഒരു മുന്നറിയിപ്പാണ്; പ്രകൃതിയെ, പ്രകൃതിസമ്പത്തിനെ, അതിന്റെ മക്കളായ ജീവജാലങ്ങളെ മനുഷ്യർ നശിപ്പിക്കരുത്, നശിപ്പിച്ചാൽ തനിക്കും പ്രതികരിക്കുവാനറിയാം എന്ന മുന്നറിയിപ്പാണ്. പ്രകൃതിയെന്ന തുലാസിൽ മനുഷ്യനും മറ്റു ജീവജാലങ്ങളും തുല്യമാണ്. തുലാസിന്റെ മറുവശത്തിരിക്കുന്നവയെ മനുഷ്യൻ കൊന്നൊടുക്കിയാൽ മനുഷ്യന്റെ സ്ഥാനത്തിന് വ്യത്യാസം വരും. മനുഷ്യൻ കൂടുതൽ തകർച്ചയിലേക്ക് പതിക്കും. പ്രകൃതിക്ക് ക്ഷതമേൽപ്പിക്കുന്നത് എന്തോ ആയിക്കൊള്ളട്ടെ, അവയ്ക്കെതിരെ പ്രതികരിക്കുവാൻ പ്രകൃതിക്കറിയാം എന്ന മുന്നറിയിപ്പാണിത്.

അനസിജ്.എം.എസ്.

6A ജി. എച്ച്. എസ്. കരിപ്പൂർ,
നെടുമങ്ങാട് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

മാലിന്യ മുക്തം

ഒന്ന് മറ്റൊന്നിന് വളമാകുക എന്ന ഒരു തത്വം പൊതുവേ പറയാറുണ്ടല്ലോ. ഇവിടെ ഇന്ന് ലോകം ഒരു പോലെ ചർച്ച ചെയ്യുന്ന കോവിഡ് 19 കൊറോണ ലക്ഷങ്ങളെ ഇല്ലാതാക്കി. അതിലുപരി അത് മനുഷ്യന്റെ അകത്തും പുറത്തും കെട്ടിക്കിടന്ന മാലിന്യത്തെയും ഇല്ലാതാക്കി എന്ന് കാണാം. നമുക്ക് സുഖമായി ജീവിക്കാൻ ചുറ്റുപാടുകളെ ഒരു മര്യാദയുമില്ലാതെ ചൂഷണം ചെയ്തു. വൃക്ഷങ്ങൾ മുറിച്ചുമാറ്റിയും കുന്നിടിച്ചും വയലും കായലും നികത്തിയും പൂഴി വാരിയും മാലിന്യങ്ങൾ ഒഴുക്കിയും വിഷലായനികൾ തെളിച്ചും രാസ വളങ്ങൾ ഇട്ടും പുകപടലങ്ങൾ വിതറിയും പാലങ്ങളും മാനം മുട്ടുന്ന കെട്ടിടങ്ങൾ, മൊബൈൽ ടവറുകൾ ഈശ്വരാരാധന കേന്ദ്രങ്ങൾ എന്നിവ നിർമ്മിച്ചും നമ്മുടെ നിലനിൽപ്പ് തന്നെ അപകടമാക്കി. ഇന്നതിനെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ഒരു കോവിഡ് 19 ന്

സാധിച്ചിരിക്കുന്നു. നമുക്ക് ചുറ്റും ഇന്ന് പടലങ്ങളോ പൊടിപടലങ്ങളോ ഉയരുന്നില്ല. കീടനാശിനി പ്രയോഗങ്ങളില്ല. വൃക്ഷങ്ങൾ മറിഞ്ഞ് വീഴുന്ന ശബ്ദം ഇല്ല. വയലും കായലും കുന്നും നദികളും തൊട്ട് കളിയില്ല. പാലങ്ങളും കെട്ടിടങ്ങളും ഉയരുന്നില്ല. മണ്ണുമാന്തി യന്ത്രവും ചീറിപ്പായുന്ന വാഹനങ്ങളും ഇല്ലേ ഇല്ല. അന്തരീക്ഷത്തിൽ നിന്ന് കിളികളുടെയും കാറ്റിന്റെയും മനോഹര മൂളൽ കേൾക്കുന്നു. എങ്ങും മാലിന്യമുക്തം. ഇത് തന്നെ മനുഷ്യ മനസ്സിലും. മാലിന്യകൂമ്പാരമായ മനുഷ്യ മനസ്സും മുക്തമായിരിക്കുന്നു. കളവും ചതിയും ഇല്ലാത്ത മനുഷ്യരെല്ലാരും ഒന്നുപോലെ തോന്നിപ്പിച്ച ഒരു കൊറോണ കാലം. നിറവും സമ്പത്തും സൗന്ദര്യവും ദേഷ്യവും വ്യത്യസ്തമില്ലാതാക്കിയ ലോകത്തെവിടെയും ദേശ വിരുദ്ധ യുദ്ധമോ മത-വർഗീയ സംഘട്ടനമോ തീവ്രവാദ പോരാട്ടമോ രാഷ്ട്രീയ കൊലപാതകങ്ങളോ പേരാട്ടങ്ങളോ മോഷണ പ്രവർത്തനങ്ങളോ വ്യഭിചാരമോ കുടുംബ പ്രശ്നങ്ങളോ പ്രണയ പ്രതികാരങ്ങളോ ജയപരാജയ പ്രശ്നങ്ങളോ ചർച്ച ചെയ്യാത്ത നല്ല മനുഷ്യരെ കുറിച്ചുള്ള വാർത്തകൾ മാത്രം പ്രചരിക്കുന്ന കാലം. എല്ലാ മതങ്ങൾക്കും ഈശ്വരൻ ആഗ്രഹിച്ച ഈ നല്ല കാലം കടന്ന് വരാൻ ഒരു മഹാമാരിക്ക് ഇടപെടേണ്ടി വന്നു എന്ന ഒറ്റ സങ്കടം മാത്രമാണ് മനസിനെ അലട്ടുന്നത്

ഫാത്തിമത്ത് സഫ. കെ

9 F, ഇരിക്കൂർ ഗവൺമെന്റ് ഹയർസെക്കന്ററി സ്ക്കൂൾ,
ഇരിക്കൂർ ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

കോവിഡ് 19 നമ്മെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നത്

ഭീകരമായ ഒരു മഹാവ്യാധി നമ്മുടെ ഈ ലോകത്തിൽ പിടിമുറുക്കിയ ഈ കാലത്ത് ഈ വാക്കിന് മർമ്മപ്രധാനമായ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. വ്യക്തമായ ബോധത്തോടുകൂടി ശുചിത്വത്തെ സമീപിക്കാത്തത് മൂലം നമുക്ക് നൽകേണ്ടിവന്ന വില പതിനായിരക്കണക്കിന് മനുഷ്യജീവനുകൾ ആയിരുന്നു എന്നതാണ് ഈ വാക്കിന് ഇത്രത്തോളം പ്രാധാന്യം നൽകുന്നത്. വൃത്തിഹീനമായ സാധനസാമഗ്രികളിൽ നിന്നും സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്നും ശുദ്ധവും സ്വതന്ത്രവുമായിരിക്കുന്നതിന്റെ അമൂർത്തമായ അവസ്ഥയും അത് കൈവരിക്കുന്നതിനും പരിപാലിക്കുന്നതിനുള്ള ശീലവുമാണ് ശുചിത്വം എന്ന വാക്ക് മൂലം നിർവച്ചിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്.

നവീനമായ ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ മനുഷ്യൻ ശുചിത്വത്തെ വിലമതിക്കുന്നില്ല എന്നതിന് നമുക്ക് മുൻപിൽ ഉദാഹരണങ്ങൾ ഏറെയാണ്. അനുദിനം ലോകത്തെ ഞെരിച്ചമർത്തുന്ന കൊറോണ വൈറസ് അതിനു ഉത്തമോദാഹരണമാണ്. ലോകത്താകമാനം ഏകദേശം ലക്ഷത്തിനു മുകളിൽ മനുഷ്യരുടെ ജീവൻ അപഹരിച്ച ഈ വ്യാധി മതിയായ ശുചിത്വമില്ലായ്മ മൂലം ആവിർഭവിച്ചതാണ്. പ്രകൃതി നിയമങ്ങൾക്ക് വിരുദ്ധമായി ഭക്ഷ്യയോഗ്യമല്ലാത്ത സാധു പ്രാണികളെ കശാപ്പു ചെയ്യുന്നതും ശരിയായ രീതിയിൽ അവയെ പാകംചെയ്യാതെ ഭക്ഷിക്കുന്നതു കൊണ്ടും മൃഗങ്ങളിൽ നിന്നും മനുഷ്യരിലേക്ക് പകർന്ന ഈ അസുഖം ശുചിത്വ പരിപാലന രീതിയുടെ നഗ്നമായ ലംഘനംമൂലം സംഭവിച്ചതാണ്. പ്രതിദിനം ആയിരക്കണക്കിന് മനുഷ്യരിലേക്ക് പടർന്നു പിടിക്കുകയും അത്രമേൽ ജനങ്ങളെ മരണത്തിലേക്ക് തള്ളിവിടുകയും ചെയ്യുന്ന ഈ രോഗത്തിന് ഇതുവരെ യാതൊരു വിധ പ്രതിരോധ മരുന്നും ലഭ്യമല്ല. അതുപോലെ വ്യക്തിശുചിത്വ പരിപാലനം. രോഗം പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ടതിനുശേഷവും നാം ശരിയായ വ്യക്തിശുചിത്വമുറകൾ സ്വീകരിക്കാത്തതിന്റെ ഫലമായി സംഭവിച്ചിട്ടുള്ളതാകുന്നു ഈ രോഗം. ഇത്യാദി വസ്തുതകൾ നമ്മോടു ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നത് ശുചിത്വ പരിപാലനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം എത്രത്തോളം വലുത്താണെന്നുള്ളതാണ്.

മാനവികസമൂഹത്തിൻെറ വീഴ്ചമൂലം സംഭവിച്ച ഇത് പോലുള്ള ദുരന്തം ഇതാദ്യമല്ല.. ചരിത്രാതീതകാലം മുതൽ ഇത്തരം സംഭവങ്ങൾക്ക് പോലും സാക്ഷ്യം വഹിച്ചിട്ടുള്ളതാണ്. ഇന്ത്യ പോലും അത്തരം ദുരന്തങ്ങൾക്ക് വേദിയായിട്ടുണ്ട്. ശുചിത്വത്തിൽ പ്രാധാന്യം വ്യക്തി ശുചിത്വം തന്നെയാകുന്നു. നമ്മൾ ഒരോരുത്തരും സ്വയം പരിപാലിക്കേണ്ട അനവധി ശുചിത്വ മുറകൾ ഉണ്ട്. അവ കൃത്യമായി നാം നിർവഹിച്ചാൽ അതു വഴി നമ്മുടെ കുടുംബവും ഈ ഒരു തീരുമാനം ഒട്ടനവധി കുടുംബങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നതു വഴി നമ്മുടെ സമൂഹവും സുരക്ഷിതമാവുന്നു. നാം ഓരോരുത്തരും വിട്ടിൽ കഴിയുമ്പോഴും പുറത്തിറങ്ങുമ്പോഴും മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപെടുമ്പോഴും മതിയായ ശുചിത്വം പാലിച്ചിരിക്കണം. ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മാർഗ്ഗ നിർദേശങ്ങൾ ലോകാരോഗ്യ സംഘടന പോലുള്ള ദേശിയവും അന്തർദേശിയവുമായ അനേകം സംഘടനകൾ പുറപ്പെടുവിച്ചിട്ടുണ്ട്. മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപഴകുമ്പോൾ സുരക്ഷിതമായ സാമുഹിക അകലം പാലിക്കൽ, കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ കൈകഴുകൽ മുതലായവ അവയിൽ ചിലത് മാത്രമാണ്. അവ പാലിക്കുക എന്നത് ഒരു

പൗരൻ എന്ന നിലയിൽ നമ്മുടെ സാമൂഹിക ഉത്തരവാദിത്വം കൂടിയാണ്.

അതുപോലെ തന്നെ പ്രാധാന്യമേറിയതാണ് പരിസ്ഥിതി ശുചിത്വം. ഒരു കുടുംബം ഒരു ചെറിയ സമൂഹം കുടിയാണ്. അത് ഉൾകൊള്ളുന്ന വീടും പരിസരവും ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കുക എന്നത് അതിനാൽ തന്നെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു. കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ വീടും പരിസരവും വൃത്തിയാക്കലും മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജനവും അണുനശീകരണവും എത്രത്തോളം ഫലപ്രദമായി നടപ്പിലാക്കുന്നു എന്നതാണ്. പരിസ്ഥിതി ശുചിത്വം. ഏറ്റവും അടിസ്ഥാനമായ മാനദണ്ഡങ്ങളായ വ്യക്തിശുചിത്വവും പരിസ്ഥിതിശുചിത്വവും അതിൻെറ ശരിയായ അനുപാതത്തിൽ നടപ്പിലാക്കുന്നു എന്നതാണ് ആരോഗ്യപരമായ ഒരു കുടുംബത്തിൽ രൂപപ്പെടേണ്ടത്.

വൈഷ്ണവ്. ആർ. കെ

6 A, ജി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്.താമരശ്ശേരി,
താമരശ്ശേരി ഉപജില്ല, കോഴിക്കോട്

പ്രകൃതി

ലോക്ഡൗൺ കാലത്തിന്റെ ഇടയ്ക്ക് പെയ്ത മഴ ആസ്വദിക്കുമ്പോൾ ഞാനോർത്തു, എന്തിനീ മഴ ഇപ്പോൾ പെയ്യുന്നു. വൈകാതെ അതിന്റെ ഉത്തരം എനിക്ക് കിട്ടി, പ്രകൃതിയിൽനിന്നുതന്നെ. അവൾ സന്തോഷവതിയാണ്. അവൾ ശക്തിയോടെ പെയ്യാൻ തുടങ്ങി. ഇടിമുഴക്കങ്ങൾ അവളുടെ അട്ടഹാസമായി തോന്നി. മിന്നൽപാളികൾ അവളുടെ മുഖത്തെ സന്തോഷത്തിന്റെ വെട്ടമായി എനിക്ക് തോന്നി. മഴയായി പെയ്യുന്ന ഓരോ തുള്ളിയിലൂടെ അവൾ നമുക്ക് ഒരു സന്ദേശം നൽകുന്നു. പ്രകൃതി സന്തോഷവതിയാണ്. അവൾ സംസാരിച്ചുതുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. 'കഴിഞ്ഞ കുറച്ചു ദിവസങ്ങളായി ഞാൻ അനുഭവിക്കുന്ന സന്തോഷം എനിക്ക് പറഞ്ഞറിയിക്കാനാവില്ല. കൊറോണക്കാലത്തിനുമുൻപ് ഞാൻ അനുഭവിച്ച വേദന...' പെട്ടെന്ന് ഒരു മിന്നലും ഇടിമുഴക്കവും. 'എന്നാൽ ഇപ്പോൾ ആരും ഉപദ്രവിക്കാൻ ഇല്ലാതെ ഏകയായി ഞാൻ ഈ ലോകത്തെ വീക്ഷിക്കുന്നു. തങ്ങൾ ചെയ്ത തെറ്റുകളുടെ ഫലമാണ് ഇപ്പോൾ അനുഭവിക്കുന്നത് എന്ന തിരിച്ചറിവ് മനുഷ്യർക്കുണ്ടായി.' തന്നോടുചെയ്ത ക്രൂരതകൾക്ക് അവൾ പ്രതികാരം ചെയ്യുന്നു. മരങ്ങൾ വെട്ടി നശിപ്പിച്ചിരുന്ന അതേ

വേഗത്തിൽ കൊറോണ പടരുന്നു, ഒരുപക്ഷേ അതിലും വേഗത്തിൽ. മാലിന്യങ്ങൾ കുമിഞ്ഞു കൂടി അവ മണ്ണിൽ ലയിക്കാതെ പ്രകൃതിയെ ശ്വാസം മുട്ടിച്ചിരുന്നു. ഇന്ന് മൃതദേഹങ്ങൾ കുമിഞ്ഞു കൂടുന്നു, അവ മണ്ണിലേക്ക് ലയിക്കുന്നു. എന്നാൽ അത് അവളെ ശ്വാസം മുട്ടിക്കുന്നില്ല. 21 ദിവസത്തേക്ക് പ്രഖ്യാപിച്ച ലോക്ഡൗണിന്റെ ഈ ദിവസങ്ങളിൽ പ്രകൃതി സന്തോഷിക്കുന്നതിന്റെ കാരണങ്ങൾ എന്തെല്ലാമെന്ന് ഞാൻ ആലോചിച്ചു. അത് മനുഷ്യനോടുള്ള പകമൂലമാണോ? ഒരിക്കലുമല്ല. ആളുകൾ വീടിനുള്ളിലാണെങ്കിൽ പ്രകൃതിക്ക് ഒരുതരത്തിലുമുള്ള ബുദ്ധി മുട്ടുമില്ല. വാഹനങ്ങൾ നിരത്തിലില്ലാത്തതിനാൽ മലിനീകരണം കുറഞ്ഞു. കുമിഞ്ഞുകൂടിയിരുന്ന മാലിന്യങ്ങൾക്ക് ഒരു അറുതിവന്നു. ഫാക്ടറികളിൽനിന്നുള്ള മാലിന്യങ്ങളില്ല, വിഷപ്പുകയില്ല. മരങ്ങൾ നശി പ്പിക്കപ്പെടുന്നില്ല. എല്ലാംകൊണ്ടും അവൾ സുരക്ഷിത. ഇപ്പോൾ ലോക ജനത ഈ ദുരന്തം അവസാനിക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഇത് ഒരിക്കലും അവസാനിക്കരുത് എന്നാഗ്രഹിക്കുന്ന ഒരാൾ; പ്രകൃതി. തന്നെ ഇനി ഒരിക്കലും ഉപദ്രവിക്കരുത് എന്ന താക്കീത് അവൾ ലോക ജനതയ്ക്ക് നൽകുന്നു, കൊറോണയിലൂടെ.

അമ്പാടിമോൾ. എ

10 C, കെ.കെ.കെ.പി.എസ് ജി.എച്ച്.എസ് കരുമാടി,
തലവടി ഉപജില്ല, ആലപ്പുഴ

വാതിലുകൾ ചാരിയിട്ട് കേരളം

ഇത്തവണ അവധിക്കാലം എത്തിയത് നേരത്തെയാണ് . അതുകൊണ്ട് തന്നെ വളരെ നീണ്ടതുമായിപ്പോയി .സാധാരണ അവധിക്കാലം എന്നാൽ കുറെ ആഗ്രഹങ്ങൾ സാധിച്ചുകിട്ടാൻ സാധ്യത ഉള്ള സമയം. എന്നാൽ ഈ തവണ പെട്ട് പോയി എന്ന് തന്നെ ഞാൻ പറയും. കാരണം ലോക്ഡൗൺ ആയിപ്പോയല്ലോ.... നേരിയ അസ്വസ്ഥതകൾ ഉണ്ടെങ്കിലും ഒന്നോർക്കുമ്പോൾ സന്തോഷവും അതിലുപരി അഭിമാനവും തോന്നുന്നു. എന്തിനാണെന്നല്ലേ ...? ഞാൻ കേരളത്തിലാണ് എന്ന് ഒറ്റവാക്കിൽ ഉത്തരം പറയും. ഇറ്റലിയിലും ചൈനയിലും അമേരിക്കയിലും ഒക്കെ ആയിരക്കണ ക്കിനാളുകൾ മരിച്ചു വീഴുമ്പോഴും വളരെ ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ വാതിൽ തെല്ലൊന്നു ചാരിയിട്ട് പിടക്കോഴി കുഞ്ഞുങ്ങളെ കാക്കുന്നപോലെ നമ്മെ കാക്കാൻ ഒരു സർക്കാർ ഉണ്ടല്ലോ എന്ന അഭിമാനം ഉണ്ടെനിക്ക് .

ചന്തകൾ അടച്ചു ഓഫീസുകൾ പൂട്ടി വാഹനങ്ങൾ പണിമുടക്കി... ആളുകൾ കഴിയുന്നതും സ്വന്തം വീടുകളിൽ ലോക്ക് ആയി. ഇപ്പോൾ എല്ലാവർക്കും സമയം ഒരുപാടുണ്ട്. വീടുകളിൽ കൂട്ടായ്മയായി, കുടുംബത്തോടൊപ്പം ഒരുപാട് സമയം ചിലവഴിക്കാനാകുന്നു. ഒരുപാട് കാലങ്ങളായി സമയമില്ലാത്തതിന്റെ പേരിൽ മാറ്റിവച്ച പല കാര്യങ്ങളും ഒന്നിച്ചിരുന്നു ചെയ്യാൻ പഠിച്ചു. കൂട്ടുകാരും അധ്യാപകരും ഓൺലൈനിൽ വരാറുണ്ട്...... വിശേഷങ്ങൾ പങ്കിടാറുണ്ട് .
കോവിഡ് 19 ബാധിച്ചവർക്ക് വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കാനും നാം മറക്കാറില്ല എന്നെനിക്കുറപ്പാണ്. പ്രാർത്ഥിക്കാം . ഇനിയും ഒരുപാട്..... അനുസരിക്കാം നമുക്ക് സർക്കാർ നിർദ്ദേശങ്ങളെ .... ഒറ്റക്കെട്ടായി നിന്ന് ഓടിക്കാം നമുക്ക് കോറോണ എന്ന മഹാമാരിയെ. കാരണം ചാരിയ വാതിലുകൾ തുറന്ന് നമുക്ക് പുറത്തിറങ്ങി വീണ്ടെടുക്കണം പഴയതിലും ശക്തമായ കേരളത്തെ. ചാരിയിടാനാവില്ല നമ്മുടെ കേരളത്തിന്റെ വാതിലുകൾ. പറന്നു പറന്നുയരണം എനിക്കും എന്റെ കൂട്ടുകാർക്കും........

ദിയ സുനിൽ

6 A, സെന്റ്.മേരീസ് എയുപിഎസ് മാലക്കല്ല്,
ഹോസ്ദുർഗ്ഗ് ഉപജില്ല, കാസർഗോഡ്

രോഗം വരാതിരിക്കാൻ നമുക്കും കൈകോർക്കാം

കൊറോണ വൈറസിനെ കുറയ്ക്കാൻ വേണ്ടി മാർച്ച് 24 ന് തുടങ്ങിയ ലോക്ഡൗൺ ആണ്. ചൈനയിൽ നിന്നുമാണ് കൊറോണ എന്ന വലിയ രോഗം തുടങ്ങിയത്, അത് പടർന്ന് ഇന്ത്യയിലും എത്തി. ലോക്ഡൗൺ ആയതുകൊണ്ട് ഞങ്ങൾ കുട്ടികളെ ആരും വീടിനു പുറത്തേക്ക് വിടുന്നില്ല. ഏതായലും പുറത്ത് പോകുന്നവർ മാസ്ക്ക് കെട്ടി വേണം പുറത്ത് പോകാൻ. അല്ലെങ്കിൽ കൊറോണ പകരും. വെറുതെ പുറത്തിറങ്ങി നടന്നാൽ പോലീസ് പിടിക്കും. ചില കുട്ടികൾ കൊറോണ ബാധിച്ച് ആശുപത്രിയിൽ പോയി, അവർക്ക് ശ്വാസം കിട്ടുന്നില്ലായിരുന്നു. കോറോണക്ക് കോവിഡ് 19 എന്നും പേരുണ്ട്. പുറത്ത് പോയി സാധനങ്ങൾ വാങ്ങി വന്ന അമ്മ കൈ സോപ്പിട്ടു കഴുകിയാണ് അകത്തേക്ക് കയറിയത്. പുറത്ത് കടകളില്ലെല്ലാം സോപ്പും വെള്ളവും കൈകഴുകാൻ

വെച്ച കാര്യം അമ്മ പറഞ്ഞു. ലോക്ഡൗൺ കഴിഞ്ഞാൽ നമുക്കെല്ലാവർക്കും പുറത്തിറങ്ങി കളിക്കാം സ്കൂളിലും പോകാം കൊറോണ വരാതിരിക്കാൻ നമുക്ക് എല്ലാവരും പറയുന്നത് അനുസരിച്ച് വീട്ടിൽ തന്നെ ഇരിക്കാം കൂട്ടുകാരെ.

സനാനിയ. പി. ആർ

2A, സെന്റ്. സെബാസ്റ്റ്യൻസ് യുപിസ്കൂൾ പാടിച്ചിറ,
സുൽത്താൻ ബത്തേരി ഉപജില്ല, വയനാട്

സംഹാര താണ്ഡവമാടുന്ന കൊറോണ

കൊറോണ, കോവിഡ് 19, ക്വാറൻന്റൈൻ, ലോക്ഡൗൺ തുടങ്ങിയ പദങ്ങൾ ഇന്ന് എല്ലാവർക്കും സുപരിചിതമാണ്. ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ട കൊറോണ എന്ന ഈ വൈറസ് ഇന്ന് ലോകത്തെ മുഴുവൻ ഭസ്മമാക്കാൻ കഴിവുള്ള ഒരു മഹാമാരിയായി പടർന്നിരിക്കുന്നു. സോപ്പിട്ടു കഴുകിയാൽ നശിച്ചുപോകാനുള്ള ആയുസ്സ് മാത്രമുള്ള അതിസൂക്ഷ്മമായ ഈ വൈറസിനു മുന്നിൽ മാനവവംശം മുട്ടുമടക്കുന്ന രംഗമാണ് നാം കാണുന്നത്. എല്ലാവരും ഒരുപോലെ മുൻകരുതൽ എടുക്കേണ്ട സമയമാണിത്.

നമ്മുടെ ഭരണകൂടവും, പോലീസും, ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരും കൈമെയ്യ് മറന്ന് ഈ വൈറസിനെ ചെറുക്കാൻ അഹോരാത്രം പ്രയത്നിക്കുമ്പോൾ അവർ മുന്നോട്ടു വയ്ക്കുന്ന സുരക്ഷാമാനദണ്ഡങ്ങൾ പാലിക്കാൻ നാം ബാദ്ധ്യസ്ഥരാണ്. മാസ്ക് ധരിച്ച് പുറത്തിറങ്ങുക, സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ചു കൈകകഴുക, പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ ജനങ്ങൾ തമ്മിൽ ഒരു മീറ്റർ അകലം പാലിക്കുക, അനാവശ്യമായി കറങ്ങി നടക്കാതിരിക്കുക എന്നിവ അവയിൽ പ്രധാനമായ നിബന്ധനകളാണ്

ലോക്ഡൗൺ എന്ന് ഓമനപ്പേരിട്ടു വിളിക്കുന്ന, വീട്ടിലിരിക്കുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തെ നമുക്ക് ഉപകാരപ്രദമായ രീതിയിൽ വിനിയോഗിക്കാം. കുടുംബബന്ധങ്ങൾ കൂടുതൽ ദൃഢമാക്കാം. ഒരു മിച്ചു ഭക്ഷണം കഴിക്കാനും, വട്ടം കൂടിയിരുന്നു പിന്നിട്ട വഴികളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കാനും, പ്രാർത്ഥിക്കുവാനും ഈ സമയം ഉപയോഗിക്കാം. മാതാപിതാക്കളോടൊപ്പം കുട്ടികളും കൃഷിസ്ഥലത്തേക്കിറങ്ങി പച്ചക്കറികളും മറ്റ് അവശ്യ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളും കൃഷി ചെയ്യുന്നതിൽ ഉത്സുകരായിരിക്കണം.

വീടും പരിസരവും ശുചിയാക്കുന്നതിനും ഈ കാലം ഉപയോഗിക്കാം. വ്യക്തി ശുചിത്വവും, പരിസര ശുചിത്വവും ആണ് കൊറോണ വൈറസിനെ തുരത്താനുള്ള പ്രധാന ആയുധങ്ങൾ. കുട്ടികളിൽ അധ്വാന ശീലവും, അനുസരണയും വളർത്തിയെടുക്കാൻ പറ്റിയ സമയം കൂടിയാണിത്. കാരണം മാതാപിതാക്കളും, കുടുംബാംഗങ്ങൾ എല്ലാവരും വീട്ടിൽ തന്നെ ആയിരിക്കുന്ന സമയമാണിത്.
അധികാരികൾ നിഷ്ക്കർഷിച്ചിരിക്കുന്ന മാനദണ്ഡങ്ങൾ പാലിക്കുകയും, മറ്റുള്ളവരെ അതിനായി പ്രേരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്ത് നമുക്ക് ഈ മഹാ വിപത്തിനെ നേരിടാം...നമ്മുടെ നാടിനെ.... രാജ്യത്തെ .... ലോകത്തെ സുരക്ഷിതമാക്കാം.

റോൺ ബിനു

4 B, സെന്റ്. മേരീസ് എൽ.പി.സ്കൂൾ തീക്കോയി,
ഈരാറ്റു പേട്ട ഉപജില്ല, കോട്ടയം

അകലം പാലിച്ചു മുന്നേറാം

സന്തോഷത്തിന്റെ സൂര്യകിരണങ്ങൾ തഴുകി ഉണർത്തുന്ന പ്രഭാതമല്ല ഇന്ന് കാണുന്നത്. ദുഃഖത്തിന്റെ നാളുകൾ, ലോകരാഷ്ട്രങ്ങൾ പോലും വിറങ്ങലിച്ചു നിൽക്കുന്ന നേരം പണക്കാരനെന്നോ പാവപെട്ടവനെന്നോ വ്യത്യാസമില്ലാത്ത കാലഘട്ടത്തിലാണ് നാം. ആഘോഷങ്ങളില്ല സൽക്കാരങ്ങളില്ല ആരാധനാലയങ്ങൾ പോലുമില്ല. മർത്യൻമാർക്കെല്ലാം ഒരൊറ്റ പ്രാർത്ഥന മാത്രം. ലോകജനതയെത്തന്നെ ഒന്നടങ്കം വേദനിപ്പിച്ചു കൊണ്ട് നീങ്ങുന്ന ദുരന്തത്തിന് മുന്നിൽ സമ്പന്നതയുടെ മടിത്തട്ടിൽ വിഹരിച്ച ലോകരാഷ്ട്രങ്ങൾ പോലും കൈകൂപ്പി നിൽക്കുന്നു. രാഷ്ട്രങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള കിടപിടപ്പിൽ മനുഷ്യജന്മങ്ങളെ മറന്നഭരണാധികാരികൾ. യുദ്ധവിജയത്തിന്റെ കാഹളത്തിൽ കേൾക്കാതെപോയ എത്രയോ ദയനീയമായ രോദനങ്ങൾ നാം നമ്മുടെ കാര്യം മാത്രം ചിന്തിച്ച എത്രയോ നാളുകൾ. എന്നാൽ 2019 ഡിസംബർ മാസം മധ്യ ചൈനയിലെ വുഹാൻ എന്ന സ്ഥലത്ത് ഉണ്ടായ കോറോണയെ മാനവരെല്ലാരും പേടിക്കുന്നു. ആദ്യം മൃഗങ്ങളിൽ കണ്ടുവന്നിരുന്ന വൈറസ് ആണ് ഇപ്പോൾ മനുഷ്യരിൽ കാർന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. Covid 19 എന്ന പേരിൽ അറിയുന്ന ഈ വൈറസിനെ നേരിടാനുള്ള വാക്സിനോ മരുന്നോ ഇപ്പോൾ ലഭ്യമായിട്ടില്ല. പ്രതിരോധം മാത്രമാണ് ഇതിനുള്ള ഏകവഴി. അതിനാൽ കഴിയുന്നതും

വീടുകളിൽ തന്നെ കഴിയുക. അതുപോലെ തന്നെ തൊണ്ട വരണ്ടുപിടിക്കാതിരിക്കുവാൻ കൂടുതലായി വെള്ളം കുടിക്കുക. കൂടാതെ വൃത്തിയിലൂടെയും പരസ്പരമുള്ള അകലത്തിലൂടെയും കോറോണയെ നമുക്ക് ചെറുത്തുനിൽക്കാം. ലോകമക്കളായ് ഒറ്റകെട്ടായി ജാതിഭേദമില്ലാതെ ഒരു മനമോടെ അകലം പാലിച്ചു മുന്നേറാം. മനസുകൊണ്ട് ഒന്നിക്കാം.

ആസിയ ഫാത്തിമ

7 C, സെന്റ്. ഫിലോമിനാസ് ജി എച്ച് എസ്സ് , പൂന്തുറ,
തിരുവനന്തപുരം സൗത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

കൊറോണക്കാലത്തെ ചില വർണ്ണപ്പൊട്ടുകൾ

കൊറോണക്കാലം –എല്ലാവർക്കും അറിയാവുന്നതു പോലെ ചരിത്രത്തിലെ ഒരു കറുത്ത ഏടാണ്. നാളെ നമ്മളൊക്കെ ഭീതിയോടെയും സങ്കടത്തോടെയും ഒക്കെയാവും ഈ കാലത്തെ ഓർക്കുക. നഷ്ടങ്ങൾ ഏറെയാണ്. ദുരന്തങ്ങൾ അവസാനിക്കുന്നുമില്ല പക്ഷെ ഒരുപാടു കാലങ്ങൾക്ക് ശേഷം ഗംഗയിലെയും യമുനയിലേയും എന്തിന് ചാലിയാറിലെപ്പോലും വെള്ളം തെളിഞ്ഞത്, നഗരങ്ങളിൽ പുകമൂടി കാണാതായിപ്പോയ പർവ്വതശിഖരങ്ങളും, ചെറുകാടുകളും വീണ്ടും ദൃശ്യമായത്, പുല്ലിനും പുഴുവിനും പുൽച്ചാടിക്കും, തെരുവുനായ്ക്കളും ഒക്കെ മനുഷ്യനെപ്പോലെ തന്നെ വിശപ്പടക്കേണ്ടതുണ്ടെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ് മനുഷ്യൻ പ്രവർത്തിക്കുന്നത്, ഒക്കെ നാം ഇതോടൊപ്പം കാണേണ്ടതുണ്ട്. അടുക്കളകളിലേക്ക് ചക്കയും മാങ്ങയും ചക്കക്കുരുവും അവലും ഒക്കെ ആഘോഷത്തോടെ തിരിച്ചു വരുന്നുണ്ട്. എള്ളുണ്ടയും സുഖിയനും ഏത്തയ്ക്കാപ്പവും അടയും വീണ്ടും ചായയുമായി കൂട്ടു കുടുന്നുണ്ട്. ഒരു ഊണുമേശയ്ക്ക് ചുറ്റും തിരക്കില്ലാതെ നാമിരുന്ന് വിശേഷങ്ങൾ പറയുന്നുണ്ട്

എന്റെ കൊറോണക്കാലം പരിധിയില്ലാത്ത ഒഴിവു സമയമാണ്. വായിക്കാതെ മാറ്റി വച്ച പുസ്തകങ്ങളുടെ, വരയ്ക്കാതെ മാറ്റിവച്ച ചിത്രങ്ങളുടെ, ചെയ്യാമെന്ന് കരുതി മാറ്റി വച്ച ആനിമേഷൻ പ്രോജക്റ്റുകളുടെ സമയമാണിത്. ഒരു നാട്ടുംപുറത്തുകാരൻ എന്ന നിലയിൽ എനിക്ക് ഏറ്റവും അഭിമാനം തോന്നുന്ന കാലമാണിത്. ഈ ലോക്ഡൗൺ കാലത്തും എനിക്ക് ഇറങ്ങി നടക്കാൻ ഒരു മുറ്റവും, ഓടിക്കളിക്കാൻ ഒരു പറമ്പും, മുഖത്ത് തട്ടാൻ കാറ്റും, തോട്ടിൽ മീനും, പറമ്പിലിത്തിരി കൃഷിയും, പിന്നെ

അയൽപക്കത്ത് മുട്ടയും പാലും ഒക്കെ ഉണ്ട്. ഇതൊക്കെ പറയുമ്പോഴും ഇപ്പോൾ നാം കടന്നു പോകുന്ന ദുരിതകാലവും വരാൻ പോകുന്ന അതി ദുരിത കാലവും ഞാൻ അറിയാതെ പോവുന്നില്ല, എന്നിരുന്നാലും ഇന്ന ലെയുടെ ഒരുപാട് ആർഭാടങ്ങളും ധൂർത്തുകളും ഈ കാലം കൊണ്ട് തിരിച്ചറിഞ്ഞ് തിരുത്തപ്പെടുമെന്നും, മനുഷ്യൻ കൃഷിയിലേക്കും പ്രകൃതിയിലേക്കും തിരികെ നടക്കുമെന്നും ഞാൻ പ്രത്യാശിക്കുന്നു. കൃഷിക്കാരനെ ആദരിക്കുന്ന നാട്ടിൻപുറത്തിന്റെ നന്മകളിൽ തൃപ്തിപ്പെടുന്ന, സമ്പത്തിന്റെ ധവളിമയിൽ കണ്ണുമഞ്ചിപ്പോകാത്ത ഒരു കാലത്തിന്റെ നാന്ദിയാവട്ടെ ഈ കാലം

ഭഗത്ത് പ്രേംദീപ്

9, സെന്റ്. ജോൺസ് എച്ച് എസ്സ് എസ്സ് മറ്റം,
മാവേലിക്കര ഉപജില്ല, ആലപ്പുഴ

ദുരന്തഭൂമികൾ

പ്രപഞ്ചമാകെ നിശ്ചലം. നിതാന്ത നിശബ്ദതയുടെ ഭയപെടുത്തുന്ന കാഴ്ച്ചകൾ.ഗബ്രിയേൽ ഗാർസിയ മാർക്വേസിന്റ 'കോളറാ കാലത്തെ പ്രണയ കാലമല്ല ഇത്. മാനവരാശിയെ മുച്ചൂടും മുടിച്ചടുക്കുന്ന കൊറോണയുടെ കാലം! 'കൊറോണ 2020 ൽ ലോകം വിറപ്പിച്ച മഹാമാരി. ഇന്ന് കൊറോണ വൈറസ്സിനെ നശിപ്പിക്കാൻ ശേഷിയുള്ള മരുന്ന് കണ്ടുപിടിക്കപെട്ടിട്ടില്ല. ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം പോലും ഈ വില്ലന് മുന്നിൽ ഭയചകിതരായി നിൽക്കുകയാണ്.ഇത് ഏതാണ്ട് 147- ഓളം രാജ്യങ്ങളെ കീഴടക്കി കഴിഞ്ഞു. ഇത് മറ്റുള്ള വൈറസ്സുകളെ പോലെയല്ല. അതിവേഗത്തിലുള്ള വ്യാപന ശേഷിയാണിതിന്. അതുകൊണ്ടുതന്നെയാണ് മരണസംഖ്യ ഇത്രയും പ്രവചനാതീതമായി ഉയർന്നത്. മാനവരാശിയിലേക്ക് പടരുന്ന ഭൂരിഭാഗം അസുഖങ്ങളും ഉടലെടുക്കുന്നത് പക്ഷിമൃഗാദികളിൽ നിന്നാണെന്ന് വിവിധതരം പഠനാന്വേഷണങ്ങളിലൂടെ നമ്മൾ ഇതിനോടകം പഠിച്ചു കഴിഞ്ഞു. എലിയും വവ്വാലും നമുക്ക് പലയിനത്തിലുള്ള പനികൾ സമ്മാനിക്കുന്നു. ചിമ്പാൻസി എന്ന ആൾകുരങ്ങിൽ നിന്നാണ് HIV വന്നതെന്ന് കരുതപെടുന്നു. എബോളയും ,നിപ്പയും വന്നത് വവ്വാലിൽ നിന്നാണത്രേ. ഈനാംപേച്ചി എന്ന ജീവിയിൽ നിന്നാണ് ഈ മഹാമാരി ഉത്ഭവിച്ചതെന്ന് പറയപെടുന്നു! എങ്കിലും വളരെ വേഗത്തിൽ തന്നെ ശാസ്ത്രലോകം ഇതിന്റെ അന്വേഷണം ഊർജ്ജിതമാക്കി കഴിഞ്ഞു.

മനുഷ്യരുടെ കൊറോണ – വൈറസ്സിന്റെ ഘടനയും, ഈനാംപേച്ചിയുടെ വൈറസ്സിന്റെ ഘടനയും ഏതാണ്ട് 90 ശതമാനം സാമ്യം ഉണ്ടെന്നാണ് കണക്കാക്കുന്നത്! ഇവിടെയാണ് കഥയിലെ വില്ലനായ ചൈനയിലെ 'വുഹാൻ' മാർക്കറ്റ് ശ്രദ്ധിക്കപെടുന്നത്. എലി, പാമ്പ്, കീരി, ഈനാം പേച്ചി എന്നീ ജീവിവർഗ്ഗങ്ങളെ ജീവനോടെയാണ് ഇറച്ചിക്ക് വേണ്ടി നിരത്തി വച്ചിരിക്കുന്നത്. 1970–ൽ ചൈന നേരിട്ട കടുത്ത സാമ്പത്തിക തകർച്ചയാണ് ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾക്ക് പ്രേരകമായത്. കോഴികളേയും പന്നികളേയും വൻകച്ചവടക്കാർ വലിയ അളവിൽ ഉത്പാദിപ്പിക്കുകയും വിറ്റഴിക്കുകയും ചെയ്തതോടെ ചെറുകിട കച്ചവടക്കാർ പട്ടിണിയിലാവുകയായിരുന്നു.ഇതിന് പരിഹാരമായിട്ടായിരുന്നു അവർ ഇത്തരം ജീവികളെ വേട്ടയാടുകയും പിന്നീടത് വ്യവസായികാവശ്യങ്ങളുടെ ഭാഗമായി വികസിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു. ദാരിദ്രം മാറ്റാൻ തത്ക്കാലം നടത്തിയ ഈ ഉദ്യമത്തിൽ ഭക്ഷ്യവകുപ്പ് നിയമങ്ങളുടെ ചട്ടങ്ങൾ മറികടന്ന് മൗനം പാലിക്കുകയാണ് ചെയ്തത്.! ഇത് ആ വലിയ രാജ്യത്തെ വലിയ സാമ്പത്തിക ലാഭത്തിലേക്കെത്തിച്ചു. ഇതിന്റെയെല്ലാം ഫലമായി 2003 ൽ പ്രകൃതി ചൈനക്ക് വരാനിരിക്കുന്ന മഹാമാരികളുടെ ആദ്യ സൂചന നൽകി. ലോകത്തെ നടുക്കി സാസ് കൊറോണ 37 – രാജ്യങ്ങളിൽ പടർന്നു പിടിച്ചു. ഏഷ്യൻ രാജ്യങ്ങളെ തൂത്തുവാരി സാസ് കൊറോണ സംഹാര താണ്ഡവമാടി. പിന്നീട് രാജ്യാന്തര സമ്മർദ്ദങ്ങൾ മൂലം ചൈന ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് തത്ക്കാലം വിരാമിട്ടു! സാസ് നിയന്ത്രണവിധേയമായതോടെ ചൈന കഴിഞ്ഞതെല്ലാം വേഗം മറന്നു.അന്നവർ പാഠം പഠിക്കാത്തതിന്റെ പരിണിത ഫലമാണ് ഇന്ന് ലോകം കാണുന്ന ഏറ്റവും വലിയ മഹാമാരിയിൽ വില്ലനായ കൊറോണ (കോവിഡ് 19) ലോകരാജ്യങ്ങളെയാകെ വേട്ടയാടിയത്. ഇതിന്റെ ദുരന്തമനുഭവിച്ചത് ചൈന മാത്രമല്ല അത് ലോകത്തെ ഏതാണ്ട് 146– ഓളം വരുന്ന രാജ്യങ്ങളെ തീർത്തും നശിപ്പിച്ചു കളഞ്ഞു. മാനവരാശി ഇത്രമാത്രം ഒടുങ്ങി പോയ മറ്റൊരു ചരിത്രം ലോകത്തുണ്ടായിട്ടില്ല.! രോഗവ്യാപനത്തിലും, മരണ സംഖ്യകളിലും ഉള്ള കണക്കെടുത്താൽ ലോകരാജ്യങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് ഇന്ത്യയിൽ മരണം കുറവാണ്. കൊറോണയെക്കുറിച്ചുള്ള ആദ്യ റിപ്പോർട്ടുകൾ വന്നത് മുതൽ അടിപതറാതെ, ആശങ്കകൾക്ക് വഴിവയ്ക്കാതെ – കൊറോണയെ ധൈര്യപൂർവ്വം നേരിട്ട രാജ്യം നമ്മളുടേത് മാത്രമാണ്. ഓരോ ഇന്ത്യക്കാരനും ലോകത്തിന്റെ നെറുകയിൽ ഇനി തലയുയർത്തി നിൽക്കാം! കേരളത്തെക്കുറിച്ച് ചിലത് പറഞ്ഞു വയ്ക്കാനുണ്ട്. രോഗവ്യാപനം അതിന്റെ ഗൗരവമനുസരിച്ച് അതിവേഗം തടയുന്നതിൽ ലോക

രാജ്യങ്ങളെ പോലും നമ്മൾ അത്ഭുതപ്പെടുത്തി. അതിനു വേണ്ടി നമ്മുടെ പ്രധാനമന്ത്രിയും, കേന്ദ്ര ആരോഗ്യവകുപ്പും നമ്മുടെ മുഖ്യമന്ത്രിയും, ആരോഗ്യ വകുപ്പ് മന്ത്രിയും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും അഹോരാത്രം പണിയെടുത്തതിന്റെ സന്തോഷത്തിലാണ് ഇന്നു നാം നിൽക്കുന്നത്.! ഭരണകൂടങ്ങൾ പറയുന്നത് അപ്പാടെ അനുസരിച്ച് ഈ മഹാമാരിയെ തുരത്താൻ ഒന്നിച്ചു നിൽക്കുന്ന നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ ഇന്ന് ലോകരാജ്യ ങ്ങളും ലോകാരോഗ്യസംഘടനയും വാനോളം പുകഴ്ത്തുകയാണ്. ഇതിനെ പൂർണ്ണമായും അതിജീവിക്കും വരെ നമുക്ക് ഒരുമിച്ചു നിൽക്കാമെന്ന് പ്രതിജ്ഞ ചെയ്യാം. നമ്മൾ ഭാരതീയർ, നമ്മൾ കേരളീയർ എന്ന് നമുക്കുറക്കെ ഈ ലോകത്തോട് വിളിച്ചു പറയാം! ജയ് ഭാരത്!

അനുരാജ് ബി.
10 B, ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് അംഗം ഗവ.എച്ച് എസ്.വെസ്റ്റ്
കടുങ്ങല്ലൂർ, ആലുവ ഉപജില്ല ,എറണാകുളം

ഇനിയൊരു വസന്തം വരും

'ലോകത്തെ ആകമാനം പിടിച്ചുകുലുക്കിയ മഹാമാരിക്കെതിരെ മരുന്ന്. COVID 19 എതിരെയുള്ള മരുന്ന് പരീക്ഷണം വിജയകരം. വൈകാതെ തന്നെ നാം COVID ൽ നിന്നും മുക്തി നേടും'

മലയാളികളോ ഇന്ത്യക്കാരോ ചൈനക്കാരോ മാത്രമല്ല ലോകമെമ്പാടു മുള്ള ജനങ്ങൾ കണികണ്ടുണരാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന വാർത്തയാണിത് . ഈ വരികൾ സത്യമാകട്ടെ എന്ന് ഞാൻ പ്രത്യാശിക്കുന്നു.

വിദൂരമായ ആകാശത്തിന്റെ ഉള്ളറകളിലേക്ക് കടന്നുചെന്ന് ഇരുണ്ട ലോ കത്ത് വിളക്ക് കൊളുത്തി അവിടെ പരീക്ഷണങ്ങൾ നടത്തി, അനന്തത യുടെ ആഴങ്ങളിലേക്ക് കടന്നു ചെന്ന് ശൂന്യാകാശം വെറും ശൂന്യമല്ല അവിടെ ഗ്രഹങ്ങളേയും ഉപഗ്രഹങ്ങളേയും ഉൾക്കകളേയും മറ്റും കണ്ടെത്തി, ചന്ദ്രൻ എന്ന അത്ഭുതത്തിലേക്ക് യാത്ര നടത്തി അവിടെ താമസിക്കുക വരെ ചെയ്തു - നാം മനുഷ്യർ... എത്രയോ വലിയവർ അല്ലേ.......?

എന്നാൽ ഇന്നോ...?

മനുഷ്യന്റെ നഗ്നമായ നേത്രം കൊണ്ട് കാണാൻ പോലും കഴിയാത്ത വളരെ സൂക്ഷ്മമായ ഒന്ന്, നാടിന്റെയും രാജ്യത്തിന്റെയും അതിർത്തി

കൾ അതിനറിയേണ്ട. സഞ്ചരിക്കാൻ വാഹനം വേണ്ട, പാസ്പോർട്ട് വേണ്ട, എവിടെ വേണമെങ്കിലും എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും കയറിച്ചെല്ലാം. ആ അതിസൂക്ഷ്മമായ ഒരു വൈറസിനെ ഭയന്ന് മനുഷ്യകുലം വീടിനുള്ളിൽ ഒതുങ്ങി കൂടുന്നു. കൊറോണ എന്ന വൈറസിന് വി.ഐ.പി പരിവേഷം.

എന്താണല്ലേ .....?

എന്തൊക്കെയോ ആണ് എന്ന് അവകാശപ്പെടുമ്പോഴും ഒന്നുമില്ലാതെയാവുകയാണ് നാം. ഇവിടെ നിസ്സഹായരാവുകയാണ് മനുഷ്യർ.

ഒന്നാലോചിച്ചുനോക്കൂ.......

ഇപ്പോൾ സാധാരണക്കാരായ നമ്മളും ശതകോടീശ്വരന്മാരും തമ്മിൽ എന്താണ് വ്യത്യാസം നമ്മളും വീട്ടിൽ അവരും വീട്ടിൽ. ബിൽഗേറ്റ്സ് തന്റെ വീട്ടിനുള്ളിൽ. അംബാനിയുടെ വീട്ടിലെ കാർ പോർച്ചിൽ അഞ്ചും പത്തും കോടി രൂപയുടെ കാറുകൾ പശുത്തൊഴുത്തിൽ പശുക്കളെ പോലെ കിടക്കുന്നു. പക്ഷേ 21 ദിവസം അല്ല ഇനി ഒരുവർഷം മുഴുവൻ വീട്ടിൽ നിന്നാലും അവർക്ക് യാതൊരു ബുദ്ധിമുട്ടും ഉണ്ടാകില്ല. നമ്മൾ സാധാരണക്കാരുടെ കാര്യം അങ്ങനെയല്ലല്ലോ? 10 തലമുറയ്ക്ക് സുഖമായി ജീവിക്കാനുള്ളത് അവർ കരുതിയിട്ടുണ്ട്. നമ്മളാണെങ്കിൽ അന്നന്നുള്ളതിന് പുറത്തിറങ്ങി കഷ്ടപ്പെടുന്നവർ...

'ഒരു കൊച്ചു വൈറസിനെ ഭയന്ന് വീട്ടിൽ ഇരിക്കുവാനോ? എനിക്ക് പറ്റില്ല ഞാൻ പുറത്ത് പോകും, വരുന്നത് വരട്ടെ' എന്ന് പറയുന്നവർ ഒന്നാലോചിച്ചു നോക്കണം. ഇതേ കൊച്ചു വൈറസിനു മുന്നിൽ അമേരിക്ക, ഇറ്റലി, തുടങ്ങിയ ബഹുരാഷ്ട്രങ്ങൾ മുട്ടുമടക്കുന്നു. അപ്പോഴാണേ അതിനേക്കാൾ സാമ്പത്തികമായി വളരെ പിന്നിലുള്ള നമ്മൾ.

ഒരു പ്രതിസന്ധി വരുമ്പോൾ ഒറ്റക്കെട്ടായി വേണ്ടേ അതിനെ നേരിടാൻ. ഇങ്ങനെയൊരവസ്ഥയിൽ നമുക്ക് വേണ്ടി, നമ്മളിൽ പലർക്കും വേണ്ടി സ്വന്തം കുടുംബത്തെയും സ്വന്തം ജീവൻ പോലും പണയം വെച്ച് കുറച്ചുപേർ.... നമ്മുടെ ഡോക്ടർമാർ, നഴ്സുമാർ, ഹോസ്പിറ്റൽ സ്റ്റാഫുകൾ, മറ്റു വോളന്റിയേഴ്സ്, പോലീസുകാർ, ഫയർഫോഴ്സ്, എന്നിങ്ങനെ ജീവിതം ജനങ്ങൾക്ക് അർപ്പിച്ച കുറച്ചുപേർ. അവർക്ക് നേതൃത്വം കൊടുക്കുന്ന സർക്കാർ.

ഓർക്കൂ.......

'ഇനിയൊരു വസന്തം വരും......'

ലോക്ക്ഡൗണും നിയന്ത്രണങ്ങളും മാറി ഒരു പുതിയ നാളെയെ നമുക്ക്

കിട്ടും. അതിനായി നമ്മൾ ഒറ്റക്കെട്ടായി സർക്കാരിന്റെയും ആരോഗ്യ വകുപ്പിന്റെയും നിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിക്കുക. ശരീരം കൊണ്ട് അകന്ന് മനസ്സ് കൊണ്ട് അടുക്കൂ.. രണ്ട് പ്രളയത്തേയും നിപ്പയേയും കേരളം കണ്ടു. കാടിളകി വന്ന ഇവയ്ക്ക് കേരളത്തിന്റെ മേൽത്തട്ടിലൂടെ ഒന്നു തഴുകി പോകാനേ സാധിച്ചുള്ളൂ.... അതുപോലെ കൊറോണയേയും നാം നേരിടും. നമ്മൾ നേരിടും.....നമ്മൾ അതിജീവിക്കും.....എന്തെന്നാൽ ഇത് കേരളമാണ്.

ആസിയ ജഹാൻ. എസ്
10. C ഗവ.വി.എച്ച്. എസ്.എസ്. ഇരവിപുരം.,
കൊല്ലം ഉപജില്ല, കൊല്ലം

കൊറോണ എന്ന മഹാമാരി

കൊറോണക്കാലമാണ് എല്ലാവരും കൈകൾ കഴുകിയും മാസ്കുകൾ ധരിച്ചും കഴിച്ചുകൂട്ടുന്ന നിമിഷങ്ങൾ ബന്ധുമിത്രാദികളെ കാണാൻ കഴിയാതെ നാലു ചുമരുകൾക്കുള്ളിൽ ഒറ്റയ്ക്ക് കഴിയേണ്ടിവരുന്ന മണിക്കൂറുകൾ. ഒറ്റപ്പെടലിന്റെ അസ്വസ്ഥതകൾ അനുഭവിക്കേണ്ടിവരുന്ന ദിവസ്സങ്ങൾ .ഈ നീണ്ട ജീവിത യാത്രയിൽ നമ്മൾ നേരിട്ട ദുരന്തങ്ങളേക്കാൾ വലിയ ദുരന്തം . ലോകത്തെ മുഴുവൻ തന്റെ മുൾമുനയിൽ നിർത്തിയ കൊറോണ ദുരന്തം എന്ന് വിളിക്കുന്നതിനേക്കാൾ ഒരു പാഠപുസ്തകം എന്ന് പറയുന്നതാകും നല്ലത്. പാഠപുസ്തകങ്ങൾക്കു കഴിയാത്ത പലതും കൊറോണക്ക് കഴിഞ്ഞു. ആഹാരത്തിനു മുൻപും പിൻപും കൈകൾ വൃത്തിയായി കഴുകണം എന്ന് നമ്മൾ പറയാറുണ്ട് .എന്നാൽ പകുതിയിൽ കൂടുതൽ ആളുകളും അങ്ങനെ ചെയ്യാറില്ല. നമ്മൾ പറഞ്ഞാലും ആരും കേൾക്കാറില്ല. എന്നാൽ കൊറോണ എത്ര പെട്ടെന്നാണ് കൈകഴുകൽ നമ്മുടെ എല്ലാവരുടെയും ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കിയത്. കൊറോണ കാരണം ഉണ്ടായ ലോക്ഡൗണിൽ രാജ്യം മുഴുവനും അടച്ചിട്ടതോടെ എല്ലാവരുടെയും ആരോഗ്യനില മെച്ചപ്പെട്ടു. കാരണം ഇപ്പോൾ ജങ്ക്ഫുഡ് ഇല്ല. കറുത്ത എണ്ണയിൽ പൊരിച്ചതും ഇല്ല. വാഹനങ്ങൾ നിരത്തിലിറങ്ങാത്തതുകൊണ്ടു വായു മലിനീകരണവുമില്ല. മനുഷ്യരാരും വീടിനു പുറത്തിറങ്ങാത്തതു കൊണ്ട് നദിയിലെ ജലവും ശുദ്ധം. മണ്ണിടിക്കലും മരം മുറിക്കലുമില്ല .കൊറോണ ബാധിതരെക്കൊണ്ട് ആശുപത്രികളെല്ലാം നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. പ്രതിദിനം കൊറോണ ബാധിതരുടെ

എണ്ണം കൂടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ലോകപ്രശസ്ത നഗരമായ ന്യൂയോർക്ക് ഇപ്പോൾ കൊറോണ ബാധിതരുടെയും കൊറോണ കാരണം മരിച്ചവരുടെ ബന്ധുക്കളുടെ കരച്ചിലിന്റെ അലമുറകൾ മാത്രം. ന്യൂയോർക്ക് മാത്രമല്ല ലോകം മുഴുവനും ആ മഹാസാഗരത്തിൽ മുങ്ങിപ്പോയിരിക്കുന്നു. കൊറോണക്ക് മുൻപിൽ ലോകത്തുണ്ടായ പ്രളയവും ചുഴലിക്കാറ്റും ഒന്നും ഒന്നുമല്ലാതായി. നീലത്തിമിംഗലത്തിനു മുൻപിലെത്തിയ ഒരു കുഞ്ഞ നുറുമ്പിനെപ്പോലെ. ഇപ്പോൾ മനുഷ്യരിൽ നിന്നും മൃഗങ്ങളിലേക്കും കൊറോണ വ്യാപിക്കുന്നു. കൊറോണക്ക് മുന്നിൽ അമേരിക്ക പകച്ചു നിൽക്കുന്ന കാഴ്ച്ചയാണ് നമ്മൾ കാണുന്നത്. കൊറോണക്കുള്ള വാക്സിൻ ആരും ഇതുവരെ കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ല. നമുക്ക് ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ഒന്നേ ചെയ്യാനുള്ളൂ. പ്രതിരോധിക്കുക. കൊറോണയെ നമ്മൾ പ്രതിരോധിക്കണം. മണിക്കൂറിൽ ഒരുപ്രാവശ്യമെങ്കിലും കൈകൾ കഴുകുക. കൈകൾ കഴുകാതെ കണ്ണിലോ മൂക്കിലോ വായിലോ തൊടരുത്. മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് അകന്നു നിൽക്കുക . കൊറോണയെ പ്രതിരോധിച്ചുകൊണ്ടു നമുക്ക് ബ്രേക്ക് ദി ചെയിനിന്റെ ഭാഗമാവാം. ലോകത്തെ വിറപ്പിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന കൊറോണയുടെ കണ്ണികൾ നശിപ്പിക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയട്ടെ ..... ലോകാ സമസ്താ സുഖിനോ ഭവന്തു ...

ദേവജ .എ .ബി
7.D ഗവ .ഹയർ സെക്കന്ററി സ്കൂൾ ഭരതന്നൂർ,
പാലോട് ഉപജില്ല ,തിരുവനന്തപുരം

പ്രതീക്ഷയുടെ ലോക്ഡൗൺ കാലം ...

എന്നും കളിച്ചും ചിരിച്ചും നടന്ന നമ്മൾ ഇപ്പോൾ ഒരു തടവറയിലാണ് .... കൊറോണ എന്ന ഭീതിയുടെ തടവറ. സ്നേഹവും നന്മയും നമ്മൾ മറന്നിരുന്ന ഒരു കാലമുണ്ടായിരുന്നു. മറ്റുള്ളവരെ ഉപദ്രവിക്കാനും ദ്രോഹിക്കാനും അറിയാവുന്ന കുറെ മനുഷ്യർ ജീവിച്ചിരുന്ന ഒരു കാലം... അസുരന്മാർ എന്ന് വിളിക്കാവുന്ന 'മനുഷ്യർ' ... ഇവരിൽ പലരും നന്മയുടെ പാത മറന്നു മറ്റുള്ളവരുടെ തിന്മക്കുവേണ്ടി പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു. അങ്ങനെയുള്ള വ്യക്തികൾ അവരുടെ തെറ്റുകൾ മനസിലാക്കുന്നില്ല, എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അത് അവരുടെ നാശത്തിനു തന്നെ കരണമാവുമെന്ന് അവർ ചിന്തിക്കുന്നില്ല. ഈ കൊറോണ കാലത്തും അങ്ങനെ ഉള്ളവർ സമൂഹത്തിൽ ഉണ്ട് ... നമ്മുടെ രാജ്യം നമുക്കെല്ലാവർക്കും തന്നി

രിക്കുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കാതിരിക്കുക, പ്രതിരോധ മുറകൾ തെറ്റിക്കുക എന്ന് തുടങ്ങി ഒരു വലിയ ലിസ്റ്റുതന്നെയുണ്ട് ഇവർ ചെയ്തു പോകുന്ന പ്രവർത്തികൾ.

സുഹൃത്തുക്കളേ, നമ്മൾ മനുഷ്യർ അല്ല ഈ ലോകത്തിന്റെ അധിപൻ. ഭൂമി എല്ലാ ജീവജാലങ്ങൾക്കും തുല്യസ്ഥാനമാണ് നൽകിയിരിക്കുന്നത്. അത് നമ്മൾ മറക്കരുത്. ഈ ലോക്ഡൗൺ കാലം നമ്മൾ നമ്മുടെ വീട്ടിനുള്ളിൽ മാത്രമാണ് കഴിയുന്നെതെങ്കിലും നന്മയുടെയും സ്നേഹ ത്തിന്റെയും പാഠം മനസിലാക്കാൻ പറ്റുന്ന ഒരു അവസരമായി നമ്മുക്ക് ഇതിനെ കരുതാം. നമ്മുടെ രാജ്യം മാത്രമല്ല ഈ ലോകത്തെ എല്ലാവരും ഇപ്പോൾ കൊറോണ ഭീതിയിലാണെങ്കിലും ഒരു ദിവസത്തിന്റെ മുക്കാൽ ഭാഗവും തന്റെ നാടിന്റെ നല്ലതിനുവേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരും, പോലീസ് ഉദ്യോഗസ്ഥരും, സർക്കാർ ഉദ്യോഗസ്ഥരും, മറ്റു അനവധി മനുഷ്യസ്നേഹികളുടെ സേവനങ്ങൾ എല്ലാം അഭിനന്ദ നാർഹമാണ്. ഇവർ രാവുംപകലും പ്രയത്നിക്കുമ്പോൾ നമ്മൾ സാധാ രണക്കാർ ലോക്ഡൗൺ എന്ന ആശയം ഉൾക്കൊണ്ട് അത് അനുസരിച്ചു ജീവിക്കുമ്പോൾ അതിലൂടെ പ്രചോദനമാണ് നൽകുന്നത്. എല്ലാവരും മനുഷ്യർ തന്നെയാണ്; പ്രത്യേക കഴിവുള്ള മാന്ത്രികർ അല്ല. അവർക്കും ഒരു കുടുംബവും ജീവിതവുമുണ്ട്, അത് നമ്മൾ മറക്കരുത്. ഒന്ന് ഓർക്കു മ്പോൾ സന്തോഷിക്കാം – കൊറോണ വൈറസ് നമ്മളെ നല്ല പ്രധിരോ ധമുറകൾ പഠിപ്പിച്ചു. വ്യക്തിശുചിത്വവും സാമൂഹിക അകൽച്ച പാലി ക്കുന്നതും എല്ലാവരുടെയും ജീവിതത്തിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു പാഠമാണ്. ഈ അവധികാലം എല്ലാവരുടെയും ജീവിത ത്തിലെ ഒരു വഴിത്തിരിവായി മാറും എന്ന് പ്രതീഷിക്കുന്നു.

നമ്മൾ എല്ലാവരും മനസിലാക്കേണ്ട ഒരു സത്യമുണ്ട് – ജീവിതത്തിൽ എല്ലാറ്റിന്റെയും ഉത്തരവാദിത്വം ഏറ്റെടുക്കുന്ന നിമിഷം മുതൽ ജീവിതാ വസാനം വരെയുള്ള ഓരോ നിമിഷവും മൂല്യാത്മകമാക്കിമാറ്റാൻ നമ്മൾ ക്ക് സ്നേഹത്തിലൂടെയും നന്മയിലൂടെയും കഴിയും. സ്നേഹത്തിന്റെയും നന്മയുടേയും കരുതലിന്റെയും സുവർണകിരണങ്ങൾ എല്ലാവരുടെയും ജീവിത സഞ്ചാരിയായി മാറട്ടേ !

പ്രണവ്.എസ്

9 H, സെന്റ്. മേരീസ് എച്ച്.എസ്.എസ്.പട്ടം,
തിരുവനന്തപുരം നോർത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

ലോകത്തെ മാറ്റിമറിച്ച കൊറോണ

ലോകചരിത്രത്തിൽ സമാനതകളില്ലാത്തതാണ് കൊറോണ വൈറസ് ബാധയുടെ കാലം. ലോകം നിശ്ചലമായി ഇരിക്കുന്നു. സ്പാനിഷ് ഫ്ളൂ പോലെയുള്ള മഹാമാരികൾ വന്നപ്പോൾ ലോകം ഇത്രയും വിചാരിച്ചില്ല. വികസിത രാജ്യങ്ങളായ അമേരിക്ക, ഇറ്റലി, ബ്രിട്ടൻ, ഫ്രാൻസ്, കാനഡ മുതലായ രാജ്യങ്ങൾ ഒക്കെ കൊറോണയ്ക്ക് മുന്നിൽ ഉത്തരമില്ലാതെ കുഴങ്ങുകയാണ്. സമ്പൂർണമായ ലോക്ഡൗൺ മാത്രമാണ് കൊറോണാ വൈറസിനെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള പോംവഴി സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കണം, വൃത്തിയായിരിക്കണം, പൂർണസമയം വീട്ടിൽ അടച്ചിരിക്കണം, സാനിറ്റയ്സർ ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ ഇടവിടാതെ കഴുകണം. മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കുകയും വേണം. നമ്മുടെ കേരളം ഒറ്റക്കെട്ടായി ഈ ആപത്തിൽ നേരിടുന്നു. കേരള സർക്കാർ എടുക്കുന്ന തീരുമാനങ്ങൾ നമ്മൾ നല്ല മനസ്സോടെ ഏറ്റെടുക്കണം. കൊറോണാ വൈറസ് മൂലമുണ്ടായ പ്രതിഭാസങ്ങൾ നിരവധിയാണ്. വിമാന, ട്രെയിൻ സർവീസുകൾ തുടങ്ങി ടൂറിസം മേഖല തകർന്നു. പെട്രോളിയം ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ ഉപയോഗം എന്നിവ കുറഞ്ഞു. മനുഷ്യന്റെ ഞാനെന്ന ഭാവം മാറണം. ഒരു വൈറസിനെ മുന്നിൽ വിറയ്ക്കുന്ന ജന്തു ആയിമാറി നമ്മളോരോരുത്തരും. മനുഷ്യസൃഷ്ടിയുടെ മുഖമാണ് കൊറോണക്ക്. അതുകൊണ്ട് ബഹിരാകാശത്ത് പറന്ന് പോകാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ധനം, സമയം, ബുദ്ധി എന്നിവ കൊറോണ പോലുള്ള മാരക വൈറസിനെതുരത്താൻ നമുക്ക് ഉപയോഗിക്കാം. ആരും ആരുടേയും മുകളിലും അല്ല എന്നതാണ് കൊറോണ പഠിപ്പിച്ച പാഠം. ബ്രിട്ടീഷ് പ്രധാനമന്ത്രി ബോറിസ് ജോൺസണും ചാൾസ് രാജകുമാരനും രോഗബാധയേറ്റിരിക്കുന്നു. ലോക്ഡൗൺ കാലം നമ്മളെ പലതും പഠിപ്പിച്ചു - ആർഭാടമില്ലാതെ വിവാഹം നടത്താൻ - നമ്മുടെ വീട്ടു ചെലവുകൾ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ - ചെറിയ രോഗങ്ങൾക്ക് ആശുപത്രിയിൽ പോകുന്നത് ഒഴിവാക്കി - സ്വന്തം മുറ്റത്തെ കൃഷി ചെയ്യാൻ - മറ്റുള്ളവരെ കരുതാൻ സ്നേഹിക്കാൻ - നാമെല്ലാവരും ഒന്നാണെന്ന് ബോധം ഉണർത്താൻ. നിപ്പ പ്രളയം മുതലായ പ്രതിസന്ധി ഘട്ടത്തെ അതിജീവിച്ച് നാമീ പ്രതിസന്ധിയും തരണം ചെയ്യും. ഒരു പുതിയ ലോക സൃഷ്ടിക്കായി ഈ കൊറോണ പുതിയ ചരിത്രം അടയാളപ്പെടുത്തുന്നു എന്ന് നമുക്ക് പറയാം.

ഡാനിയൽ ഷാജി
8, സെന്റ് ജോൺസ് ഹയർ സെക്കൻഡറി സ്കൂൾ നാലാഞ്ചിറ,
തിരുവനന്തപുരം നോർത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

മുന്നേറുകയാണ് നാളെയിലേക്ക് നാം

ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഭൂമി നിശ്ചലം ആയാലോ? ഒരിക്കലെങ്കിലും നമ്മുടെ ചിന്തകളിലും സ്വപ്നങ്ങളിലും ഇങ്ങനെയൊരു ചോദ്യം കടന്നു പോയിട്ടുണ്ടോ? പതിഞ്ഞ മൂക്കും, ചെറിയ കണ്ണും ഉള്ള കുള്ളന്മാരുടെ നാട്ടിൽനിന്ന് നമ്മുടെ ലോകത്തേക്ക് വിരുന്നിനെത്തിയ ആ സൂക്ഷ്മാണു നമ്മുടെ ചങ്ങാതി ആകാൻ ആയിരുന്നില്ല, മറിച്ച് ലോകരാഷ്ട്രങ്ങളെ മുഴുവൻ വിഴുങ്ങുവാൻ എത്തിയ മഹാമാരി ആയിട്ടാണ് വിരുന്നെത്തിയത്. ഭീതിയോടെ ലോകരാഷ്ട്രങ്ങൾ ചൈനയെ ഉറ്റുനോക്കി കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ദിവസങ്ങളാണ് 2019 നവംബർ 17 മുതൽ കടന്നു പൊയ്ക്കൊണ്ടിരുന്നത്. രാജ്യങ്ങളിൽനിന്ന് രാജ്യങ്ങളിലേക്ക് പടർന്നു പൊയ്ക്കൊണ്ടിരുന്ന ഈ സൂക്ഷ്മാണുവിന് Covid 19 എന്നും കൊറോണ എന്നും പേരിട്ടു വിളിച്ചു.

പിന്നീട് Covid 19 നെ വാർത്തകൾ ലോക രാഷ്ട്രത്തിന്റെ പലഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നായി കടന്നു വന്നു കൊണ്ടിരുന്നു. മതത്തിന്റെയും വർണ്ണത്തിന്റെയും ഭാഷകളുടെയും അതിർവരമ്പുകളില്ലാതെ Covid 19 ലോകമൊട്ടാകെ പിടിച്ചുലച്ചപ്പോൾ ആദ്യമായി നാം കേട്ട വാക്കുകളാണ് ലോക്ഡൗൺ എന്നും ക്വാറന്റൈൻ എന്നും. ഇന്ത്യയിൽ ആദ്യമായി 2020 ജനുവരി 30 ന് നമ്മുടെ കൊച്ചു കേരളത്തിൽ തൃശൂർ ജില്ലയിൽ കൊറോണ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തു. എന്തുകൊണ്ടാണ് മുതിർന്നവരും സർക്കാരും ഈ രോഗത്തെപ്പറ്റി ഇത്ര വ്യാകുലരായിരിക്കുന്നത്എന്ന് എനിക്ക് അന്ന് മനസ്സിലായില്ല.

നമ്മുടെ സുരക്ഷയ്ക്ക് വേണ്ടി അഹോരാത്രം പ്രവർത്തിച്ച ഡോക്ടർമാർ, നഴ്സുമാർ, ആരോഗ്യ രക്ഷാപ്രവർത്തകർ, പോലീസ്, ആർമി, നമ്മുടെ ഗവൺമെന്റ് എല്ലാവരും നമുക്ക് കാവലായി നിൽക്കുകയായിരുന്നു. ലോക്ഡൗൺ നടപ്പിലാക്കുക വഴി സമൂഹവ്യാപനം തടയുക എന്നതായിരുന്നു ഗവൺമെന്റിന്റെ ലക്ഷ്യം. ലോകരാജ്യങ്ങൾ എല്ലാം ഏറ്റെടുത്ത ഒരു വെല്ലുവിളി എന്നത് ഈ വൈറസിന് മരുന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ല എന്നതായിരുന്നു. സാമ്പത്തികപരമായും ടെക്നോളജി പരമായും വളരെയേറെ മുമ്പിൽ നിൽക്കുന്ന ലോക രാഷ്ട്രങ്ങളെകാൾ ഇന്ത്യയ്ക്ക് കൊറോണാ വൈറസിനെ നിയന്ത്രണാതീതം ആക്കുവാനും ഒരു പരിധിവരെ പ്രതിരോധിക്കാനും കഴിഞ്ഞു. ഇന്ന് ലോക രാഷ്ട്രങ്ങൾ എല്ലാവരും പ്രതീക്ഷയോടെ ഉറ്റു നോക്കുന്ന ഒരു രാജ്യമായി ഇന്ത്യയ്ക്ക് മാറുവാൻ കഴിഞ്ഞു.

ലോക്ഡൗൺ കാലം മനുഷ്യരാശിക്കു മുന്നിൽ തുറന്നു വെച്ച ഒരു വലിയ സത്യമുണ്ട്.. പരിസ്ഥിതി മലിനീകരണം വളരെയേറെ അനുഭവിച്ചിരുന്ന ചൈനയിൽ നൂറ്റാണ്ടുകൾക്കപ്പുറം, തെളിഞ്ഞ അന്തരീക്ഷം കാണപ്പെട്ടു. നദികളിലൂടെ ഡോൾഫിനും, അരയന്നങ്ങളും നീങ്ങുന്നതും ലോക കാഴ്ചയായി മാറി. കൊറോണാ കാലം വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിനും, പരിസ്ഥിതി ശുചിത്വത്തിനും കാലമായി മാറി. ചൈനയിലും, യുഎസിലും, യൂറോപ്പ്യൻ ഐക്യനാടുകളിലും എല്ലാം രോഗികളുടെ എണ്ണത്തിലും, മരണസംഖ്യ കളിലും ലക്ഷങ്ങൾ കടന്നപ്പോൾ നമ്മുടെ കൊച്ചുകേരളം അതിജീവനത്തിന്റെ പാതയിലൂടെ മുന്നേറുകയാണ്.

അഞ്ജലി വി നായർ
8B, ഗവണ്മെന്റ് ഹൈസ്കൂൾ,കാച്ചാണി
തിരുവനന്തപുരം നോർത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

കൊറോണ V/S കേരളം

നമുക്കെല്ലാം പരിചയമുള്ള പേരാണ് കൊറോണ. ഡിസംബർ ആദ്യ പകുതിയോടെയാണ് ചൈനയിൽ ഈ വൈറസ് പടർന്നുപിടിച്ചത് . ചൈനയുടെ ഔദ്യോഗിക റിപ്പോർട്ട് പ്രകാരം വുഹാൻ നഗരത്തിലാണ് ആദ്യം രോഗം സ്ഥിതീകരിച്ചത്. എന്നാൽ ആ ദിവസങ്ങൾക്ക് മുൻപ് ഏകദേശം 24 പേർ സമാന രോഗലക്ഷണങ്ങളുമായി ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിച്ചിരുന്നു. വ്യക്തമായ ചികിത്സാരീതിയോ, ആന്റിവൈറസോ, വാക്സിനേഷനോ കൊറോണയ്ക്കെതിരെ കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ല. രോഗത്തിന്റെ കൃത്യമായ വിവരങ്ങളോ രോഗലക്ഷണങ്ങളോ മരണനിരക്കോ സമൂഹവ്യാപനത്തിനുള്ള മുൻകരുതലോ ചൈന തുടക്കത്തിൽ നൽകിയിരുന്നില്ല. മാത്രവുമല്ല, കൊറോണ മനുഷ്യരിൽനിന്ന് മനുഷ്യരിലേക്ക് പകരില്ല എന്നായിരുന്നു അവരുടെ ആദ്യകാല നിഗമനം. ഈ കാര്യങ്ങൾ ലോകത്തിന് ആശ്വാസവുമായിരുന്നു. അതിനാൽ ആ കാലത്തു ലോകം അധികം ജാഗ്രത പുലർത്തിയിരുന്നില്ല. എന്നാൽ ഇത് വരാൻ പോകുന്ന ഒരു വലിയ വിപത്തിനുള്ള മുന്നറിയിപ്പാണെന്ന് അവർ അറിഞ്ഞില്ല.

ചൈനയിൽ തുടക്കത്തിൽ വലിയ നിയന്ത്രണങ്ങളൊന്നും പുറപ്പെടുവിച്ചിരുന്നില്ല. വൈറസ് ബാധയുണ്ടായിരുന്ന ചൈനക്കാർ ഇറാനിൽ രോഗം

പരത്തി. തുടർന്ന് ഇറ്റലിയിലും രോഗം വ്യാപിച്ചു. സമൂഹവ്യാപനം എന്ന മഹാവിപത്ത് അപ്പോഴാണ് നാം മനസ്സിലാക്കിയത്. ഒരു വികസിത രാജ്യമായ ഇറ്റലി പോലും കൊറോണക്ക് മുന്നിൽ കീഴടങ്ങി. ഇതുപോലെ തന്നെയായിരുന്നു അമേരിക്കയിലും സ്ഥിതി. കൊറോണ ബാധിതരുടെ എണ്ണം ലക്ഷങ്ങൾ കവിഞ്ഞു. ആളുകൾ മരിച്ചുവീഴുന്നതിനു കയ്യും കണക്കുമില്ല . ദൈവത്തിന്റെ മാലാഖമാരായ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെയും, സർക്കാരിന്റെയും, ഔദ്യോഗികമേഖലയുടെയും, ജനങ്ങളുടെയും സഖ്യസൈന്യം, ജാതി- മത- രാഷ്ട്രീയ- വർഗ- വർണ വിവേചനങ്ങൾക്കതീതമായി നിരന്നപ്പോൾ കൊറോണയുടെ വ്യാപനം കുറയ്ക്കാൻ കഴിഞ്ഞു.

കേരളത്തിന് വളരെ മികച്ച ഒരു ആരോഗ്യസംസ്കാരം പണ്ടുമുതലേ ഉണ്ടായിരുന്നു. കേരള സംസ്ഥാനം രൂപം കൊണ്ട മുതൽ മാറിമാറി വന്ന സർക്കാരുകൾ കേരളത്തിന്റെ ആരോഗ്യമേഖലയുടെ വളർച്ചയ്ക്കായുള്ള നടപടികൾ സ്വീകരിച്ചുപോന്നു. ആയുർവേദമായാലും അലോപ്പതിയായാലും ഹോമിയോപ്പതിയായാലും കേരളം ഇതിലെല്ലാം മുന്നിലാണ്. കേരളത്തിലെ കിടപ്പുചികിത്സ സൗകര്യങ്ങളുടെ ശരാശരി ഭാരതത്തിനേക്കാളും ഉയർന്നതാണ് അന്നും ഇന്നും. ഈ നേട്ടങ്ങൾ കാരണം കേരളത്തിൽ രോഗികളുടെ എണ്ണത്തിലായാലും പകർച്ചവ്യാധി മൂലമുണ്ടാകുന്ന മരണനിരക്കായാലും ശിശുമരണനിരക്കായാലും ഗണ്യമായ കുറവ് നമുക്ക് കാണാൻ സാധിക്കുന്നു. കേരളത്തിന്റെ ആരോഗ്യമേഖലയിലുള്ള ഇത്തരം മേന്മകളാണ് വൈറസ് വ്യാപനം തടയാൻ നമ്മെ സഹായിച്ചത്.

കൊറോണ വൈറസ് ചൈനയിൽ രൂക്ഷമായപ്പോൾ മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളൊന്നും അത് കാര്യമായി എടുത്തില്ല. എന്നാൽ കേരള സർക്കാരും ആരോഗ്യ വകുപ്പും തുടക്കം മുതൽ നമുക്ക് നിർദേശങ്ങൾ തന്നുകൊണ്ടിരുന്നു. മാർച്ച് 24 നു ബഹുമാനപ്പെട്ട പ്രധാനമന്ത്രി രാജ്യവ്യാപകമായി ലോക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ചു. എന്നാൽ കേരളത്തിൽ ആഴ്ചകൾക്കു മുമ്പേ കർശനനിയന്ത്രണം കൊണ്ടുവരികയും മാർച്ച് 20 ഓടെ പരീക്ഷകൾ എല്ലാം മാറ്റുകയും ചെയ്തു. കേരളം കൊറോണ പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ അതിവേഗം ബഹുദൂരം മുന്നിലാണ് . കേരളം കൈക്കൊണ്ട നടപടികൾ മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങൾ കൈക്കൊണ്ടിരുന്നെങ്കിൽ ഭാരതത്തിലെ കൊറോണയുടെ വിളയാട്ടം നമുക്ക് തടയാമായിരുന്നു. ആയതിനാൽ ആരോഗ്യവകുപ്പ് നൽകുന്ന നിർദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക. മനുഷ്യ

സ്രവങ്ങളിലൂടെയാണ് വൈറസ് വ്യാപനം നടക്കുന്നത്. അതിനാൽ മറ്റു ള്ളവരുമായി അടുത്തിടപഴകാതിരിക്കുക, ആവശ്യത്തിനുമാത്രം വീട്ടിൽ നിന്നും പുറത്തേക്ക് ഇറങ്ങുക, മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കുക, സാനിറ്റൈസറോ സോപ്പോ ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകുക ഇവയെല്ലാം നാം പിന്തുടർന്നാൽ കോവിഡ് 19 എന്ന ഇരുട്ടിനെ അകറ്റി ശാന്തിയുടെ കിരണങ്ങൾ വിടർത്താൻ നമുക്ക് സാധിക്കും .

STAY HOME....STAY SAFE....BREAK THE CHAIN

ഹരിപ്രസാദ്
IX.A ഗവൺമെന്റ്. മോഡൽ.എച്ച്.എസ്.എസ്. വർക്കല,
വർക്കല ഉപജില്ല ,തിരുവനന്തപുരം

എന്റെ അവധിക്കാലം

ഈ അവധിക്കാലം വളരെ നേരത്തെ തുടങ്ങിയതിനാൽ അത്യധികം സന്തോഷം തോന്നി. ഒത്തിരി സ്വപ്നങ്ങളുണ്ടായിരുന്നു എന്റെ മനസ്സിൽ. കൂട്ടുകാരുമൊത്ത് കൊതിതീരുംവരെ കളിക്കണം. അപ്പുറത്തെ സീനയുടെ മുറ്റത്തെ മാവിൽ നിന്നും മാമ്പഴം പറിക്കണം, ചില്ലയിൽ ഓടിയൊളി ക്കുന്ന അണ്ണാറക്കണ്ണനെ പിടിക്കണം കണ്ണാരംപൊത്തി കളിക്കണം സീനയും റാണിയുമായി ചേർന്ന് കളിവീടുണ്ടാക്കണം ആന്റിയുടെ മോളുടെ കല്യാണത്തിന് പുത്തനുടുപ്പിട്ടു സുന്ദരിയായി പോണം. എല്ലാ അവധിക്കാലവും കോഴിക്കോട് അമ്മാവന്റെ വീട്ടിൽ ഒരു ഒത്തുകൂടലു ണ്ടായിരുന്നു. എല്ലാം.... എല്ലാം .. ഒരു മൺകുടം വീണുടഞ്ഞതുപ്പോലെ..

എന്റെ സ്വപ്നങ്ങൾ....

എന്റെ പുത്തനുടുപ്പ്......

എനിക്ക് ഭ്രാന്ത്പിടിക്കുന്നപോലെ തോന്നി. പക്ഷെ അതെല്ലാം ഒന്ന് രണ്ടു ദിവസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഒന്നുമല്ലാതായി. Covid 19 എന്ന രോഗം കാരണം സ്വതന്ത്രമായി സഞ്ചരിച്ചവരൊക്കെയും കൂട്ടിനുള്ളിലായി. വീ ട്ടിലുള്ളവരിൽ നിന്നും വരെ അകലം പാലിക്കുന്നു. നിരന്തരം കൈകൾ കഴുകുന്നു. മാസ്ക് ധരിക്കുന്നു. എനിക്ക് ഒന്നും മനസിലാകുന്നില്ല. അമ്മ എന്റെ നെറുകയിൽ തലോടിക്കൊണ്ട് പറഞ്ഞു ഭയപ്പെടേണ്ട കുഞ്ഞേ...

പത്രം എടുത്തു എന്റെ കയ്യിൽ തന്നു. യൂറോപ്യൻ രാജ്യങ്ങൾ വിറങ്ങലിക്കുന്ന കാഴ്ച, മാസ്ക് ധരിച്ചു വേണം വന്ന നേഴ്സുമാർ, ഇറ്റലിയിൽ മരിച്ചവരെ കൂട്ടത്തോടെ അടക്കം ചെയ്യുന്നു, ഒരിറ്റു ജീവനായി ദൈവത്തോട് പ്രാർത്ഥിക്കുന്ന ബന്ധുക്കൾ, ഞാൻ വല്ലാതെ ഭയന്നു. പക്ഷെ അപ്പോഴും പരിലാളനത്തിന്റെയും സംരക്ഷണത്തിന്റെയും കൈകൾ എന്നെ തലോടുകയായിരുന്നു. നിറഞ്ഞ കണ്ണുകളോടെ അമ്മയുടെ മുഖത്തേക്ക് ഞാൻ നോക്കി. പിന്നെ എന്റെ സ്വപ്നങ്ങളെ കുറിച്ചല്ലായിരുന്നു എന്റെ ചിന്ത. അച്ഛനോട് പറഞ്ഞു 3 മീറ്റർ തുണി വാങ്ങിച്ചു, ഞാനും അമ്മയും ചേർന്നു 20 മാസ്കുണ്ടാക്കി അടുത്ത വീടുകളിൽ എത്തിച്ചു. ഞാനും എന്റെ അനുജനും ചെന്ന് 3 പോസ്റ്റർ ഉണ്ടാക്കി ഇടവഴികളിൽ ഒട്ടിച്ചു. എല്ലാ രാഷ്ട്രങ്ങൾക്കുവേണ്ടിയും ഞങ്ങൾ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നുണ്ട്. ഇപ്പോൾ ഞാൻ തിരക്കിലാണ്.കൂടുതൽ മാസ്കുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു, എന്റെ സുഹൃത്തുക്കൾക്ക് ജാഗ്രത പാലിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെ കുറിച്ച് പറഞ്ഞു കൊടുക്കുന്നു, എന്റെ സ്ട്രീറ്റിൽ സ്ഥാപിക്കുവാനുള്ള പ്ലക്കാർഡ്സ് ഉണ്ടാക്കുന്ന തിരക്കിലാണ് ഞാനിപ്പോൾ. എന്തായാലും മനസ്സിന് വല്ലാത്ത സന്തോഷം തോന്നുന്നു, ഈ അവധിക്കാലം ഒത്തിരി അർത്ഥവത്തായതുപോലെ. ഈ അവസ്ഥയിൽ നമ്മുക്ക് വേണ്ടത് ഭയമല്ല കരുതൽ, വ്യക്തി ശുചിത്വം എന്നിവയാണ്.

സഫ്ന നസ്രിൻ

6 C, സെന്റ്.ഫിലോമിനാസ് ഗേൾസ് എച്ച്.എസ്. പൂന്തുറ
തിരുവനന്തപുരം സൗത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

കൊറോണ കാലത്തെ ജീവിതരീതികൾ

ലോകജനതയാകെ കോവിഡ് - 19ന്റെ വ്യാപനത്തിൽ പരിഭ്രാന്തിയിലാണ്. ലോകചരിത്രത്തിൽ സമാനതകളില്ലാത്തതാണ് കൊറോണ വൈറസ് ബാധയുടെ കാലം. അസാധാരണമായ പ്രതിസന്ധിയിലേക്ക് ലോകമാകെ വലിച്ചെറിയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. രാജ്യങ്ങൾ അടച്ചുപൂട്ടിയിരിക്കുന്നു. രാജ്യത്തിന്റെ ചരിത്രത്തിലാദ്യമായി മനുഷ്യന്റെ എല്ലാ ചലനങ്ങളും തടയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. വിമാനങ്ങളും ട്രെയിനുകളും ബസ്സുകളും ഒന്നും ചലിക്കുന്നില്ല. നിശ്ചലതയിലേക്ക് ലോകം വീണു പോയിരിക്കുന്നു. രോഗങ്ങൾ പടർന്നു പിടിക്കുന്നത് എന്നും സമൂഹത്തിൽ വലിയ ആശങ്ക സൃഷ്ടിച്ചിട്ടുണ്ട്.

കൊറോണ വൈറസ്(കോവിഡ് -19) അസാധാരണമായ ഒരു മഹാമാരി യാണ്. വിവര വിതരണ വിപ്ലവത്തിനും നമ്മുടെ സ്മാർട്ട് ഫോണുകൾ മാധ്യമതലമായി മാറിയ വലിയ മുന്നേറ്റത്തിനുശേഷവും പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ട ആദ്യത്തെ മഹാമാരി ആണ് കോവിഡ് -19. കോവിഡ്-19 വ്യാപനം തട യാനായി കേന്ദ്ര സർക്കാർ നടപ്പിലാക്കിയ ലോക്ക്ഡൗൺ കാലത്ത് നമ്മുടെ ജീവിതരീതികൾ എല്ലാം മാറി മറിഞ്ഞിരിക്കുകയാണ്. ജങ്ക്ഫുഡ് മാത്രം കഴിക്കുന്ന ആളുകൾക്ക് ഇപ്പോൾ കഞ്ഞി കുടിച്ചാലും കുഴപ്പമി ല്ലാത്ത സാഹചര്യമാണ്. ഒന്നിനും നേരം കിട്ടുന്നില്ല എന്ന് പറയുന്ന കേരള ജനതയ്ക്ക് ഇന്ന് എന്ത് ചെയ്തിട്ടും സമയം തീരുന്നില്ല എന്ന പരാതിയാണ്. കൊറോണ ഭീതിയുള്ള ഈ അവധിക്കാലം പലരും വിവിധ കലാസൃഷ്ടികൾ നിർമിച്ചുകൊണ്ട് ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക യാണ്. ഓൺലൈൻ ഷോപ്പിങ്ങില്ല , ഉത്സവങ്ങളില്ല , പെരുന്നാളില്ല , ബ്യൂ ട്ടിപാർലറില്ല, ഹെയർ കട്ടിങ്ങില്ല, ജോഗിങ്ങില്ല, ട്യൂഷനില്ല, ഓഫീസില്ല , ജിമ്മില്ല, സ്വിമ്മിങ്ങില്ല എന്നിട്ടും നാം ജീവിക്കുന്നു. ഈ കോവിഡ് കാലം നമ്മെ പഴയകാലത്തെ രീതികൾ ഒന്നുകൂടി ഓർമ്മപ്പെടുത്തുകയാണ്. ശിഥിലമായികൊണ്ടിരിക്കുന്ന കുടുംബബന്ധങ്ങൾ ദൃഢപ്പെടുത്താനുള്ള സമയം കൂടിയാണിത്. സ്മാർട്ട് ഫോണുകൾക്ക് അടിമയായ ഇന്നത്തെ യുവതലമുറയ്ക്ക് ക്രിയാത്മകമായി ചിന്തിക്കാൻ ഉള്ള ഒരു അവസരമാണ് ഇത്. ഒരു പ്രതിവിധിയും കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ലാത്ത കോവിഡിനു മുന്നിൽ നിസ്സഹായരായി നിൽക്കുകയാണ് വികസിത രാജ്യങ്ങൾ പോലും. കോവിഡ് പ്രതിരോധത്തിൽ കേരള സർക്കാരും മുഖ്യമന്ത്രിയും എടുക്കുന്ന തീരുമാനങ്ങൾ പരക്കെ സ്വാഗതം ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. എല്ലാ ദിവസവും മുഖ്യമന്ത്രി ജനങ്ങളോട് നടത്തുന്ന അഭിസംബോധനയും ലോക്ക്ഡൗൺ കാലത്തെ കേരളത്തിലെ പ്രവർത്തനങ്ങളും വ്യാപകമായ പ്രശംസ പിടിച്ചു പറ്റി. മഹാമാരി എന്ന് ലോകാരോഗ്യസംഘടന പ്രഖ്യാപിച്ച കോവിഡ്-19 ബാധയെ നേരിടുന്നതിന് മറ്റു മാർഗങ്ങളില്ല. സാമൂഹികമായ അകലം കൊണ്ട് മാത്രമേ ഈ വിപത്തിനെ മറികടക്കാൻ കഴിയൂ. പ്രധാനമന്ത്രി പ്രഖ്യാപിച്ച ലോക്ക്ഡൗൺ പൂർണതയിലേക്ക് എത്തിച്ചുകൊണ്ട് കോവിഡ് വ്യാപനം തടയാൻ സാധിക്കും.

ആര്യ. കെ

9 D, സേക്രഡ്ഹാർട്ട് ഗേൾസ്. എച്ച് .എസ്,
തലശ്ശേരി സൗത്ത് ഉപജില്ല, കണ്ണൂർ

എന്റെ ദീനരോദനം

Hello, hai ഞാൻ കൊറോണ. എന്നെ കൊവിഡ്-19 എന്നും വിളിക്കും. ഞാൻ ജനിച്ചിട്ട് ഏകദേശം 4 മാസമായി. ഞാനൊരു വൈറസാണ്. പൊതുവേ വൈറസ് ഇത്തിരിക്കുഞ്ഞൻമാരായ സൂക്ഷ്മ ജീവികളാണ്. ഞാനും അങ്ങനെതന്നെ. പക്ഷേ ഇന്ന് ലോകത്തെമ്പാടുമുള്ള മനുഷ്യർ ഈ ഇത്തിരിക്കുഞ്ഞനായ എന്റെ പേര് കേട്ടാലൊന്ന് വിറങ്ങലിക്കും. അതെന്തുകൊണ്ടാണെന്ന് ഞാൻ വിവരിക്കാതെ തന്നെ നിങ്ങൾക്കറിയാമല്ലോ

ചൈനയിലെ വുഹാനിലാണ് എന്റെ ജനനം. അവിടെയാണ് ഞാൻ ആദ്യമായി പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടത്. അതും മൃഗങ്ങളിൽ നിന്നും മനുഷ്യനിലേക്ക് . അവിടുന്ന് എന്റെ സഞ്ചാരമാരംഭിച്ചു. ഇറ്റലി, ഇറാൻ, അമേരിക്ക തുടങ്ങി വലുതും ചെറുതുമായ പല രാജ്യങ്ങളിലെത്തി അവിടെല്ലാം എന്റെ അണുക്കളെ ഞാൻ പരത്തി. അങ്ങനെ ഞാൻ ഇന്ത്യയിലെത്തി. മറ്റു രാജ്യങ്ങളിൽ ചെയ്തതു പോലെ തന്നെ ഇന്ത്യയിലും എന്റെ ജോലിയാരംഭിച്ചു. പക്ഷേ മറ്റു പല രാജ്യങ്ങളിലും കിട്ടിയതു പോലുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം എനിക്ക് ഇന്ത്യയിൽ കിട്ടിയില്ല. അതെന്നെ വല്ലാതെ വിഷമിപ്പിച്ചു.

പിന്നങ്ങോട്ട് ഞാൻ കിണഞ്ഞ് പരിശ്രമിച്ചെങ്കിലും എന്റെ സഞ്ചാരം തടസ്സപ്പെടുത്താനായി രാജ്യത്ത് ലോക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപിച്ചു. ആളുകൾ യാത്ര ചെയ്യാതെയായി, കൂട്ടംകൂടാതെയായി. ഒന്ന് പച്ച പിടിച്ച് വന്നപ്പോൾ എനിക്ക് കിട്ടിയ തിരിച്ചടി തന്നെയാണിത്. പിന്നെ എന്റെ ലക്ഷ്യം അവിടത്തെ ഓരോ സംസ്ഥാനങ്ങളിലും കറങ്ങുക എന്നതായി. പക്ഷേ ഇന്ത്യയുടെ ഒത്തൊരുമയും നിശ്ചയദാർഢ്യവും സംസ്ഥാനതല ലോക്ഡൗണുകളും എന്നെ തളർത്തി. അക്കൂട്ടത്തിൽ ഞാൻ കേരളത്തിലും എത്തി. ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാട്ടിൽ.

എന്റെ പ്രിയ സഹോദരനായ നിപ്പ വൈറസിനെ വേരോടെ പിഴുതെറിഞ്ഞ ചരിതം കൂടിയുള്ള ഇവിടെ എങ്ങനെയെങ്കിലും പിടിച്ചു നിൽക്കണമെന്ന് ഞാൻ ഉറപ്പിച്ചു. അങ്ങനെ എന്നാൽ കഴിയും വിധം ഞാൻ പലർക്കും രോഗം കൊടുത്തു. ആളുകൾ യാത്രചെയ്യാതെയും കൂട്ടം കൂടാതെയും ആയപ്പോൾ എന്റെ ശ്രദ്ധ രോഗബാധിതരെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്ന ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരിലേയ്ക്ക് തിരിഞ്ഞു. എന്തായാലും എന്റെ ഭാഗ്യം കൊണ്ട് ആ വേല വിലപ്പോകുന്നുണ്ട്. അങ്ങനെ ഞാൻ ആശ്വസിച്ചിരിക്കുമ്പോഴാണ് ഇന്ത്യ ഒന്നടങ്കം എനിക്കെതിരെയുള്ള പോരാട്ടത്തിന്റെ

സൂചനയായി വൈദ്യുത വിളക്കുകൾ അണച്ച് അനേകം ചെറുദീപങ്ങൾ തെളിച്ചത്. അതു കണ്ടപ്പോൾ എന്നെ അവർ ഇരുളിലേക്ക് വലിച്ചെറിഞ്ഞ പോലെ തോന്നി.

എന്തിനെയും അതിജീവിക്കാനുള്ള അവരുടെ കരുത്ത് എന്നെ കൂടുതൽ തളർത്താൻ തുടങ്ങി. ശരിക്കും ഞാൻ ഒറ്റപ്പെട്ടു. മറ്റാരിലേയ്ക്കും പടരാൻ കഴിയാത്ത ഈ അവസ്ഥ എന്നെ ഭയപ്പെടുത്തുന്നു. ഏതായാലും അധികം താമസിയാതെ ഞാൻ ഈ ദേശത്തു നിന്ന്, ഈ ലോകത്തിൽ നിന്ന് തന്നെ വിട പറയേണ്ടിവരും.

ദിയ

7 സെന്റ്. ഹെലൻസ് ഗേൾസ് എച്ച്.എസ്. ലൂർദുപുരം,
നെയ്യാറ്റിൻകര ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

ആരോഗ്യം സമ്പത്ത്

എല്ലാ ജീവജാലങ്ങൾക്കും ഏറ്റവും ആവശ്യമായ കാര്യമാണ് ആരോഗ്യം. മനുഷ്യന് മറ്റെന്തിനെക്കാളും ഒരു വലിയ സമ്പത്താണ് ആരോഗ്യം. കേരളത്തിൽ 60% ആൾക്കാരും ആരോഗ്യമുള്ളവരാണ് എന്നാണ് കണക്ക്. ലോകത്ത് ആരോഗ്യത്തിനെ സംബന്ധിച്ച കാര്യങ്ങൾ കണക്കെടുക്കുന്നതും തീരുമാനിക്കുന്നതും ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയാണ് (WHO). എന്താണ് ആരോഗ്യം? രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥയാണ് ആരോഗ്യം. ആരോഗ്യമുള്ള ഒരാൾക്ക് പ്രതിരോധശക്തി കൂടുതലായിരിക്കും.

കേരളത്തിൽ ഹർത്താൽ ഒരു പുതുമയേ അല്ല. എന്നാൽ, ലോകമൊന്നടങ്കം ഒരേ സമയം ഹർത്താൽ സംഭവിച്ചാൽ എങ്ങനെയിരിക്കും.അതുപോലുള്ളൊരു അവസ്ഥയാണ് ഇപ്പോൾ ലോകത്ത് നടന്ന് കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. കൊറോണ വൈറസ് എന്ന കോവിഡ്-19 നോട് ലോകമിപ്പോൾ ശക്തമായി പോരാടുക യാണ്. ഈ മഹാമാരി കാരണം ധാരാളം പേർ മരിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ചൈനയുടെ സിരാകേന്ദ്രമായ വൂഹാനിലെ ഒരു മാംസ ചന്തയിൽ നിന്ന് ലോകമൊട്ടാകെ പടർന്ന് പന്തലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന വൈറസാണ് കൊറോണ വൈറസ്. ഈ മഹാമാരിക്കെതിരെ കേരളത്തിലെ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ ശക്തമായി പൊരുതുകയാണ്. കേരളം ഇതിൽ നിന്ന് ചെറുതായി വിജയിച്ച് വരുന്നുണ്ട്. പക്ഷെ ചിലപ്പോൾ

തോൽക്കുകയും ചെയ്യാം, കാരണം ഈ വൈറസ് കേരളത്തിലെ രണ്ട് പേരുടെ ജീവനെടുത്തു. എന്നാൽ കേരളത്തിനൊരു അനുഭവമുണ്ട് . നിപ്പ എന്ന വൈറസിനെ കേരളത്തിന് നാട് കടത്താൻ പറ്റി. മരുന്നില്ലാത്ത രോഗമായതിനാൽ നമ്മുടെ പ്രതിരോധശക്തി കൂട്ടുക എന്നതാണ് ഏക വഴി. എല്ലാ രാജ്യങ്ങളിലേയും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ ഈ വൈറസിനെതിരെ പോരാടുമ്പോൾ നമ്മൾ വീട്ടിലിരുന്ന് അവർക്ക് വേണ്ടി പ്രാർഥിക്കാം.... രോഗപ്രതിരോധശേഷികൂട്ടാൻ ആരോഗ്യത്തോടൊപ്പം അത്യാവശ്യമുള്ള ഒന്നാണ് ശുചിത്വം. വ്യക്തിശുചിത്വം മാത്രം പോരാ പരിസരശുചിത്വവും വേണം.അതായത് മണ്ണ്, വായു, വെള്ളം എന്നിവയും ശുദ്ധിയായിരിക്കണം. ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു ജനത വളർന്ന് വന്നാൽ മാത്രമേ ആ രാജ്യത്തിന് പുരോഗതി ഉണ്ടാവൂ. ആരോഗ്യമുള്ള ജനതയാണ് ഒരു രാജ്യത്തിനുള്ള സമ്പത്ത്. നമുക്കും ആരോഗ്യവാനായിരിക്കാം, നമ്മുടെ രാജ്യത്തിന്റെ സമ്പത്താകാം.

ശ്രീദേവ് കെ
4 B ഗവ. എച്ച്. എസ്സ്. പ്ളാവൂർ,
കാട്ടാക്കട ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

ഈ അവധിക്കാലം

ഈ അവധിക്കാലത്തെ എന്റെ അനുഭവം വളരെ വിഷമം ഉള്ളതാണ്. എന്റെ അനുഭവത്തെക്കുറിച്ചു പറയുകയാണെങ്കിൽ കൊറോണ വൈറസ് കാരണം വീടിന് പുറത്തോട്ട് പോലും ഇറങ്ങാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥയിലാണ്. എന്റെ ജീവിതത്തിലെ ആദ്യത്തെ അനുഭവമാണ്. അച്ഛനമ്മമാരുടെയും ആദ്യത്തെ അനുഭവം ആണെന്ന് അവരും പറയുന്നു. എന്നാലും ഈ ലോകത്ത് എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നത് എന്ന് വീട്ടിലിരുന്നു തന്നെ ഞാൻ അറിയുന്നുണ്ട്. വളരെ അധികം പേടിപ്പെടുത്തുന്ന സംഭവങ്ങളാണ് നടക്കുന്നത്. ജനങ്ങൾ മരിച്ചു വീഴുന്നു, അവരെ കാണാൻ പ്രിയപ്പെട്ടവർക്ക് ആർക്കും പറ്റുന്നില്ല. പേടിതോന്നാറുണ്ട്. ഈ രോഗം നമ്മുടെ നാട്ടിലും വന്നു എന്ന് കേട്ടപ്പോൾ ഞാനും അനിയത്തിയും പേടിച്ചു ഇരിക്കുകയായിരുന്നു. എന്നാൽ നല്ല ചില മാർഗങ്ങൾ സ്വീകരിച്ചു ഈ അസുഖത്തെ എങ്ങനെ നേരിടാമെന്നും തടയാമെന്നും മാധ്യമങ്ങൾ വഴി നമ്മളെ അറിയിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. കൈയും മുഖവും സോപ്പിട്ടു കഴുകുക

തുമ്മലും ചുമയും വന്നാൽ മുഖം മറച്ചു ചെയ്യുക, തൂവാല ഉപയോഗിക്കുക, മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കുക കൂട്ടം കൂടി നില്കാതിരിക്കുക തുടങ്ങിയവയാണ് ആ നിർദ്ദേശങ്ങൾ. ഈ അസുഖത്തെ നേരിടുന്നതിൽ നമ്മുടെ സംസ്ഥാനം മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളെയും രാജ്യങ്ങളെയും അപേക്ഷിച്ചു മുന്നിലാണെന്ന് വാർത്തകളിൽ നിന്നും എനിക്ക് മനസ്സിലായി. അത് നല്ല കാര്യമാണ്. നഴ്സുമാരുടെ കഠിനാധ്വാനം എനിക്ക് മനസ്സിലാകുന്നുണ്ട്. അവരും ഡോക്ടർമാരും പോലീസുകാരും നമ്മുടെ നാടിനുവേണ്ടി ഒരുപാട് കഷ്ടപ്പെടുന്നു. വീട്ടിൽ നമ്മുടെ ജീവിതരീതി മാറി. അവധിക്കാലം ആഘോഷിക്കാൻ ഒരുപാടു കാത്തിരുന്നതാണ്. അതെല്ലാം ഓർമയായി മാറുമെന്ന് തോന്നുന്നു. എന്നാൽ ഒരു നല്ല വശം ഉണ്ട് എല്ലാ സമയവും അച്ഛനോടും അമ്മയോടും അനിയത്തിയോടും ഒപ്പം ഇരിക്കാൻ പറ്റി. അമ്മ തരുന്ന ആഹാരം കഴിക്കുന്നു. പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പികളിൽ പെയിന്റിംഗ് നടത്തി ചെടികൾ നട്ടുവച്ചു. വീട് കുറച്ചുക്കൂടി ഭംഗിയാക്കി. അങ്ങനെ സന്തോഷം കൂടുതൽ ഉണ്ട് എന്നത് സത്യം.

ആദില. ആർ. എൻ
6 A, ഗവ. എച്ച്.എസ്. ശ്രീകാര്യം,
കണിയാപുരം ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

പ്ലേഗ് മുതൽ കൊറോണ വരെ

കൊറോണവൈറസിന്റെ ഭീതിയിലാണ് നാമിന്ന്.വിഷുവും ഈസ്റ്ററും സാധാരണയായി നാം പുറത്തുപോയി ആഘോഷിക്കാറുണ്ട്.എന്നാൽ, നമുക്ക് വേണ്ടി... നമ്മുടെ നാടിനുവേണ്ടി.... ആഘോഷങ്ങളെല്ലാം വീടുകളിൽ ഒതുക്കി. കുറച്ചാളുകൾ പുറത്തിറങ്ങിയെങ്കിലും നല്ല ബോധവൽക്കരണത്തിലൂടെ കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞു മനസിലാക്കി തിരികെ അയച്ചു. കൊവിഡ് 19 നേക്കാൾ നാശം വിതച്ച ഒത്തിരി രോഗങ്ങളെ നാംപ്രതിരോധിച്ചിരിക്കുന്നു.അതുപോലെ ഇതും നാം അതിജീവിക്കും. 'ആരോഗ്യമാണ് സമ്പത്ത്' എന്നതായിരിക്കണം നമ്മുടെ ഇനിയുള്ള പ്രതിജ്ഞ. കൊവിഡ് 19 നെ പ്രതിരോധിക്കാൻ രാജ്യങ്ങൾ പരസ്പരം സഹായിക്കുന്നു. ഒത്തുപിടിച്ചാൽ മലയും പോരുമെന്ന തത്വം പിൻതുടരുകയാണ് രാജ്യങ്ങളിന്ന്. ലോകത്തെ ആദ്യമഹാമാരി ആന്റോണിയൻ പ്ലേഗാണ്. എ.ഡി.165-180 കാലഘട്ടത്തിലാണ് ഈ രോഗം പടർന്നുപിടിച്ചത്.50 ലക്ഷം

പേരുടെ ജീവനെടുത്ത രോഗമായിരുന്നു ഇത്. 50 കോടി ആൾക്കാരുടെ ജീവനെടുത്ത മഹാമാരിയാണ് വസൂരി. ഏറ്റവും കുടുതൽ നാശം വിതച്ച രോഗവും ഇതുതന്നെ.ഇതുവരെ 13 മഹാമാരികൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്. ഇങ്ങനെ നീളുന്നു മഹാമാരികളുടെ കഥ. ലോകത്ത് ആദ്യം കൊറോണ സ്ഥിരീകരിച്ച ചൈനയിൽ രോഗത്തെ പ്രതിരോധിച്ച് മുന്നേറുന്നതിനിട യിൽ വീണ്ടും രോഗം പടർന്നുപിടിക്കുന്നു. ശുചിത്വശീലം വളർത്തലും സമ്പർക്കം കുറയ്ക്കലുമാണ് കൊവിഡിനെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ഏക വഴി. ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരോട് നന്ദി അറിയിക്കാൻ നാം ഒത്തിരി വഴി കൾ തേടുകയാണ്. നമുക്ക് പുറത്തിറങ്ങാതിരിക്കാം....അതാകാം അവർ ക്കുള്ള നന്ദി. ആരോഗ്യ വകുപ്പും സർക്കാരും പറയുന്ന നിർദേശങ്ങൾ പാലിക്കാം........ മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കാം......... കൈകൾ സോപ്പും വെള്ള വും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകാം......... സമ്പർക്കം കുറയ്ക്കാം...... ജാഗ്രതയോ ടെയിരിക്കാം. “ഭയമല്ല.....ജാഗ്രതയാണ് വേണ്ടത്‘

ദേവിക. എസ് . എസ്
4 A, ഗവൺമെന്റ് എൽ. പി. എസ്സ്. കുളത്തൂർ
പാറശ്ശാല ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

കൊറോണ

ഈ അവധിക്കാലത്തു ലോകമെമ്പാടും വ്യാപിക്കുന്ന കൊറോണ എന്ന വൈറസിനെ പറ്റിയാണ് പറയുന്നത് .ചൈനയിലേ വുഹാനിൽ നിന്നും പടർന്നുപിടിച്ച ഈ കൊറോണ വൈറസ് ഇന്ന് ഒരു മഹാമാരിയായി ലോകംമുഴുവൻ വ്യാപിച്ചു നമ്മുടെ കൊച്ചു കേരളത്തിൽ വരെ എത്തി യിരിക്കുന്നു .ഈ വൈറസിന്റെ ഉറവിടത്തെപ്പറ്റി അഭ്യൂഹങ്ങൾ പലതു ണ്ടെങ്കിലും യാഥാർഥ്യം എന്തെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ല .

വൈറസിന്റെ വ്യാപനത്തോടെ ജനങ്ങളുടെ ജീവിതം അപ്പാടെ മാറിയി രിക്കുകയാണ്. ഒരുലക്ഷത്തിലധികം ആളുകൾ ഇതുവരെ മരണത്തിനു കീഴടങ്ങി. എല്ലാവരും വീടുകളിലേക്ക് ഒതുങ്ങിക്കൂടി .ആഘോഷങ്ങളും ഉത്സവങ്ങളും വിവാഹങ്ങളും തുടങ്ങി മരണാനന്തരചടങ്ങുകൾ വരെ മാറ്റി വച്ചിരിക്കുകയാണ്. മുൻപ് മധ്യവേനലവധി എന്നത് എന്ത് രസകര മായിരുന്നു. വിനോദയാത്രകളും ബന്ധുവീടുകളിൽ സന്ദർശനവും കളി കളും ഒക്കെയായി,ഓർക്കുമ്പോൾ കൊതിയാകുന്ന. എന്നാൽ ഇന്ന്

നമ്മുടെ സ്വന്തം വീടുകളിൽ പോലും കൂട്ടുകാരോടൊത്തു കളിയ്ക്കാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ.

കുട്ടികളായ നമുക്കുമില്ലേ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ? ഈ സമയം ചെടികൾ നട്ടും,അടുക്കളത്തോട്ടം നിർമ്മിച്ചും ,അമ്മയെ അടുക്കളയിൽ സഹായിച്ചും ഇഷ്ടപ്പെട്ട വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടുമൊക്കെ പ്രയോജനപ്രദമാക്കണം. നല്ലൊരു നാളെ നമ്മുടെ മുമ്പിലുണ്ട് .അതിനായി വളരെ ശ്രദ്ധയോടെ മുമ്പോട്ടുപോകേണ്ട കാലമാണ്. നാം ഒത്തു പ്രവർത്തിച്ചാൽ അത് ഉറപ്പായും ഉണ്ടാകും. ഒരുമിച്ചു മുന്നേറാം .

ധ്രുവ ആർ പി
4 B, ഗവണ്മെന്റ് ഹൈസ്കൂൾ,കാച്ചാണി
തിരുവനന്തപുരം നോർത്ത് ഉപജില്ല, തിരുവനന്തപുരം

തുരത്താം കൊറോണയെ

കൂട്ടുകാരെ, നമ്മൾ ഇപ്പോൾ വീട്ടിൽ തന്നെയാണല്ലോ. ചൈനയിൽ നിന്ന് പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ട കോവിഡ് 19 അതായത് കൊറോണ വൈറസ് കാരണമാണല്ലോ നമ്മുടെ സ്കൂളുകൾ നേരത്തെ അടച്ചത്. കരുതലോടെ വേണം നമ്മൾ മുന്നോട്ട് നീങ്ങാൻ. വ്യക്തിശുചിത്വമാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനം. രണ്ടു നേരം കുളിക്കണം. വൃത്തിയോടെ ഇരിക്കണം. നല്ല ഭക്ഷണം കഴിക്കണം.

പക്ഷെ കോവിഡിനെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ഇതു പോര. ആളുകൾ കൂടുന്ന സ്ഥലങ്ങളിലൊന്നും പോകരുത്. പുറത്തുപോയി വരുമ്പോൾ സോപ്പും ഹാന്റ്വാഷും ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയായി കഴുകണം. സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ ഉരക്കുകയും ചെയ്യണം. പുറത്തുപോകുമ്പോൾ മാസ്ക് ധരിക്കണം. തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തൂവാല ഉപയോഗിച്ച് വായും മുഖവും കവർ ചെയ്യണം. വളർത്തു മൃഗങ്ങളുമായി ഇടപെടാതിരിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കുക. നമുക്ക് ഒന്നിച്ച് കൊറോണയെ തുരത്താം...

ശിവ് ശ്രേയ് പ്രവീൺ
2 A1 ഗവൺമെന്റ് എസ് എൻ ഡി പി യു. പി. എസ് പട്ടത്താനം,
കൊല്ലം ഉപജില്ല, കൊല്ലം

ലോകരക്ഷക്ക് വേണ്ടി ക്ഷമയോടെ കാത്തിരിക്കാം

ഏറെ സഹിച്ചാണ് കോടിക്കണക്കിനാളുകൾ വീട്ടിൽ കഴിയുന്നത്. ഒരാളും പ്രതീക്ഷിച്ചതോ മുമ്പേ ഏതെങ്കിലും കാലത്ത് അനുഭവത്തിൽ ഉണ്ടായതോ കേട്ടറിഞ്ഞതോ വായിച്ചറിഞ്ഞതോ അല്ല നമ്മൾ ഇപ്പോൾ അനുഭവിക്കുന്ന കൊറോണ എന്ന മഹാമാരി. മിക്ക രാജ്യങ്ങളും ഇന്ത്യയുടെ ലോക്ക്ഡൗൺ പ്രഖ്യാപനത്തെ മാതൃകയാക്കി. ലോക്ക് ഡൗൺ നടപ്പാക്കിയിരുന്നില്ല എങ്കിൽ എന്തായിരുന്നു നാടിന്റെ അവസ്ഥ എന്ന് നമുക്ക് ചിന്തിച്ചു നോക്കാവുന്നതാണ്. ആഹ്ലാദങ്ങളും ആഘോഷങ്ങളും എങ്ങുമില്ല. മനുഷ്യരെല്ലാം അവരവരുടെ ആവാസ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ ആണ്. ഈ പതുങ്ങി നിൽപ്പിനെ പരാജയമായി കാണുന്നതിനുപകരം വലിയൊരു പോരാട്ടമായി കാണുകയും അതിലെ ചെറിയ ചെറിയ വിജയങ്ങളെ പോലും പുതപ്പിനുള്ളിൽ ഉള്ള ആവേശമായി മാറ്റുകയാണ് ആവശ്യം. അതിനെയെല്ലാം നേരിടാനുള്ള ജ്ഞാനവും കരുത്തും മനുഷ്യരായ നമുക്ക് ഉണ്ടെന്നുള്ള പ്രതീക്ഷകളാണ് എല്ലാവരേയും നയിക്കേണ്ടത്. മൂന്നാഴ്ചയോ ചിലപ്പോൾ അതിലധികമോ അടച്ച് ഇരിക്കേണ്ടി വന്നാലും നമ്മൾ തന്നെ മുന്നോട്ടു പോകും എന്ന ചിന്ത വേണം. കൊറോണാ വൈറസിന്റെ ആക്രമണം തുടർന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ അതിനെ പ്രതിരോധിക്കാൻ രോഗം പകരുന്നതിന്റെ വേഗം കുറയ്ക്കാൻ ഉള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ തേടിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് ശാസ്ത്ര സമൂഹങ്ങളും അധികാരകേന്ദ്രങ്ങളും പൊതുജനവും. ഈ മഹായുദ്ധം നമ്മൾ മലയാളികൾക്ക് കൂടുതൽ പ്രധാനമാണ്. അവരിൽ വലിയൊരു ഭാഗം ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരാണ് എന്നുറപ്പ്. നാം അതിജീവിക്കുക തന്നെ ചെയ്യും

ഹരികുമാർ. യു

8 A, ജി. ആർ. എഫ്. റ്റി. എച്ച്.എസ് കരുനാഗപ്പള്ളി,

കരുനാഗപ്പള്ളി ഉപജില്ല, കൊല്ലം

പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ സംരക്ഷണ യജ്ഞം

State Council of Educational Research and Training (SCERT)
Vidyabhavan, Poojappura, Thiruvananthapuram
Kerala-695 012. Website www.scert.kerala.gov.in
e-mail scertkerala@gmail.com

KERALA INFRASTRUCTURE AND TECHNOLOGY FOR EDUCATION