തെളിമ

ശുചിത്വ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തനപുസ്തകം

സർവ്വശിക്ഷാ അഭിയാൻ, കേരളം
ശുചിത്വമിഷൻ, കേരളം

നിർവ്വഹണ മേൽനോട്ടം

ശ്രീ. കെ. ശശിധരൻ
സ്റ്റേറ്റ് പ്രോജക്ട് ഡയറക്ടർ (I/C),
എസ്.എസ്.എ. കേരളം

ഡോ. ആർ. അജയകുമാർ വർമ്മ
എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഡയറക്ടർ
ശുചിത്വമിഷൻ, കേരളം

ഡോ. വിജയകുമാർ
പ്രൊഫ.&എച്ച്.ഒ.ഡി., കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ,
മെഡിക്കൽ കോളേജ്, തിരുവനന്തപുരം

ഡോ. കെ. ഗിരീഷ്
ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റ്
മെന്റൽ ഹെൽത്ത് സെന്റർ, തിരുവനന്തപുരം

ഡോ. അമർ എസ്. ഫെറ്റിൽ
പീഡിയാട്രീഷ്യൻ, തിരുവനന്തപുരം

അക്കാദമിക് സഹായം

ശ്രീ. എം. ദിലീപ് കുമാർ
ഡറക്ടർ, സോളിഡ് വെയ്സ്റ്റ് മാനേജ്മെന്റ്
ശുചിത്വമിഷൻ, കേരളം

ശ്രീമതി. ഷൈനി ഡി.എസ്
പ്രോഗ്രാം ഓഫീസർ (സി.സി.ഡി.യു.)
ശുചിത്വമിഷൻ, കേരളം

Dr. **കെ.എൻ. ആനന്ദൻ**
കൺസൾട്ടന്റ്

ശ്രീ. ടി.പി. കലാധരൻ
സ്റ്റേറ്റ് അസി. പ്രോഗ്രാം ഓഫീസർ, എസ്.എസ്.എ.

ശ്രീ. ആർ. പ്രസന്നകുമാരപിള്ള
സ്റ്റേറ്റ് അസി. പ്രോഗ്രാം ഓഫീസർ, എസ്.എസ്.എ.

കോ-ഓർഡിനേറ്റേഴ്സ്

ശ്രീ. കെ. ശിവകുമാർ
പ്രോഗ്രാം ഓഫീസർ
ട്രെയിനിംഗ്, ശുചിത്വമിഷൻ, കേരളം

ശ്രീ. സി. കാർത്തികേയൻ
സ്റ്റേറ്റ് അസി. പ്രോഗ്രാം ഓഫീസർ, എസ്.എസ്.എ

ലേഔട്ട്

സജീവ്കുമാർ
സ്പെയ്സ് മീഡിയ സിൻഡിക്കേറ്റ്
തിരുവനന്തപുരം

കവർപേജ് ഡിസൈൻ

അരുൺ ഗോകുൽ

ചിത്രങ്ങൾ

മോഹനൻ, നെടുമങ്ങാട്

തെളിമ രൂപപ്പെടുത്തിയവർ

1. ശ്രീ. എ. സ്റ്റാൻലി,
   ഡയറക്ടർ (ഓപ്പറേഷൻസ്) ശുചിത്വമിഷൻ
2. ശ്രീ. ജി. മധു, ഹെഡ്മാസ്റ്റർ
3. ശ്രീ. ഗോപകുമാർ. ആർ., ട്രെയിനർ
4. ശ്രീ. സജിത്. ബി.
   പ്രോഗ്രാം ഓഫീസർ, ശുചിത്വ കേരളം.
5. ശ്രീ. എ.പി. ഹംസക്കുട്ടി
   അസിസ്റ്റന്റ് കോ-ഓഡിനേറ്റർ, ശുചിത്വ മിഷൻ, കണ്ണൂർ
6. ശ്രീ. സി. പ്രമോദ്, സീനിയർ അസിസ്റ്റന്റ്,
   ഇലക്ട്രിക്കൽ ഡിവിഷൻ, കെ.എസ്.ഇ.ബി.
7. ശ്രീ. എം.എസ്. അബ്ദുൾ കലാം ആസാദ്,
   പ്രോഗ്രാം ഓഫീസർ (മോണിറ്ററിംഗ്), ശുചിത്വമിഷൻ
8. ശ്രീ. സി.പി. സുരേഷ് ബാബു,
   ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ,
   എം.സി.എച്ച്. യൂണിറ്റ്, ചെറുപ്പ
9. ഡോ. റ്റി.ആർ. ഷീജകുമാരി, ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്
10. ശ്രീമതി. റഷീദ. എം., ടീച്ചർ
11. ശ്രീമതി. ശാന്തി. പി. എബ്രഹാം, ട്രെയിനർ
12. ശ്രീ. രേണു കുമാർ. എം., ലക്ചറർ, മണ്ണുത്തി
13. ശ്രീ. സി. ചന്ദ്രബാബു, പ്രോജക്ട് ഡയറക്ടർ,
    ദാരിദ്ര്യനിർമാർജനയൂണിറ്റ്, പാലക്കാട്
14. ശ്രീ. ഷിബു. കെ. നായർ, തണൽ
15. ശ്രീ. നോബിൾ, ട്രെയിനർ
16. ശ്രീ. എം. അജിത് കുമാർ, ടീച്ചർ
17. ശ്രീ. മടവൂർ ശശി, റിട്ട. എച്ച്.എസ്.എ., കരമന
18. ശ്രീ. പി. വേണുകുമാരൻ നായർ, ടീച്ചർ
19. ശ്രീ. വി. രവീന്ദ്രൻ പിള്ള, റിട്ട. ഹെഡ്മാസ്റ്റർ, വെള്ളനാട്
20. ശ്രീ. ജി. സുരേഷ് കുമാർ, ടീച്ചർ
21. ശ്രീ. വി.എ. രാജൻ, റിട്ട. ഹെഡ്മാസ്റ്റർ, പാലക്കാട്
22. ശ്രീ. എസ്. രാജേഷ്, ട്രെയിനർ
23. ശ്രീമതി. ബേബി ഷാമിനി ഗഫൂർ, ടീച്ചർ
24. ശ്രീമതി. സുജന. എസ്., ടീച്ചർ
25. ശ്രീമതി. കുമാരി ഗോപിക ദേവി, ടീച്ചർ
26. ശ്രീമതി. സുധ. കെ.വി., ട്രെയിനർ
27. ശ്രീ. മഹേഷ് കുമാർ. എം., ട്രെയിനർ
28. ശ്രീമതി. യമുനാദേവി. ടി.എസ്., ടീച്ചർ
29. ശ്രീ. എ.എസ്. മൻസൂർ, ട്രെയിനർ
30. ശ്രീമതി. വിദ്യാമുരുകൻ, ടീച്ചർ
31. ശ്രീമതി. സുധ. കെ.വി., ട്രെയിനർ

*We deliver our sincere gratitude to **Mr. James Varghese I.A.S**, Secretary, General Education Department for his valuable and timely suggestions and for all official helps for the publication of this workbook.*

തിരുവനന്തപുരം
20-10-2009

പ്രിയപ്പെട്ട കൂട്ടുകാരേ,

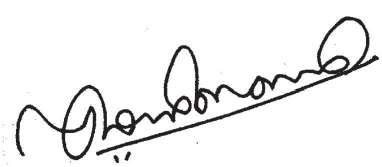
ഒരു സമൂഹത്തിനെ വിലയിരുത്തുന്ന മാനദണ്ഡങ്ങളിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനം ആ സമൂഹത്തിലെ അംഗങ്ങളുടെ ആരോഗ്യമാണ്. ജീവിത ഗുണതയുടെ സൂചകങ്ങൾ പരിഗണിച്ചാൽ കേരളം ഉയർന്ന സ്ഥാനത്താണ്. ഉയർന്ന പ്രതിശീർഷ ആയുസ്സ്, കുറഞ്ഞ ജനനനിരക്ക്, കുറഞ്ഞ ശിശുമരണനിരക്ക് തുടങ്ങിയവയുടെ സൂചകങ്ങളിൽ മെച്ചപ്പെട്ട അവസ്ഥയിലാണ് നമ്മുടെ സംസ്ഥാനം.

എന്നാൽ രോഗാതുരതയുടെ കാര്യമെടുത്താൽ ആശാവഹമല്ല നമ്മുടെ അവസ്ഥ. നമ്മുടെ നാട്ടിൽനിന്നും അപ്രത്യക്ഷമായി എന്ന് കരുതിയ പല രോഗങ്ങളും പുതിയ രൂപത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയാണ്. ഇതിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനം മാലിന്യജന്യരോഗങ്ങളും ദാരിദ്ര്യജന്യരോഗങ്ങളുമാണ്. ഇതിന്റെ തീവ്രത അവഗണിക്കാൻ കഴിയാത്തതിലും ഉയർന്നതാണ്.

പോഷകാഹാരം, ശുദ്ധജലം, മതിയായ രോഗപ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങൾ, രോഗചികിത്സാ സൗകര്യങ്ങൾ എന്നിവ സമൂഹത്തിന്റെ ആരോഗ്യം പരിരക്ഷിക്കാൻ അനിവാര്യമായ ഘടകങ്ങളാണ്. ഇതിനോടൊപ്പമോ ഇതിലേറെയോ പ്രധാനമാണ് പരിസരശുചിത്വം. വ്യക്തിശുചിത്വത്തിന്റെ കാര്യത്തിലും വീട്ടിനകത്തെ ശുചിത്വത്തിന്റെ കാര്യത്തിലും ശ്രദ്ധിക്കുന്ന മലയാളി പരിസരശുചിത്വത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ അലംഭാവം കാട്ടുന്നു. നമ്മുടെ റോഡുകളിലേക്കും ഓടകളിലേക്കും മാലിന്യങ്ങൾ വലിച്ചെറിയാൻ നമുക്ക് മടിതോന്നാത്തത് എന്തുകൊണ്ടാണ്? പൊതു ഓഫീസുകളിലേയും സ്കൂളിലേയും മൂത്രപ്പുര ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കണമെന്ന് എന്തുകൊണ്ടാണ് നമുക്ക് തോന്നാത്തത്? പൊതുജലസ്രോതസ്സുകൾ മലിനമാക്കുന്നത് ശരിയല്ല എന്നും ജലം അമൂല്യമാണെന്നും സംരക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ടതാണെന്നും സ്വയം ബോധ്യപ്പെടാത്തത് എന്തുകൊണ്ടാണ്? ഇങ്ങനെയുള്ള നിരവധി ചോദ്യങ്ങൾ നാം നമ്മോട് തന്നെ ചോദിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അത്തരം ചോദ്യങ്ങൾ ഉയർത്താൻ സഹായകമായ ഒരു ഉപാധിയാകും 'തെളിമ'. ഇത് കേവലം ഒരു പുസ്തകം എന്നതിനപ്പുറം ജീവിത ശീലങ്ങൾ സ്വാംശീകരിക്കാനുള്ള ഒരു വഴികാട്ടി എന്ന രീതിയിൽ പ്രയോജനപ്പെടുത്താൻ കഴിയണം.

'തെളിമ'യിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്ന അനുഭവങ്ങൾ എഴുതുക.

സസ്നേഹം



എം.എ. ബേബി
വിദ്യാഭ്യാസ സാംസ്കാരിക വകുപ്പ് മന്ത്രി,
ഗവൺമെന്റ് സെക്രട്ടേറിയറ്റ്, തിരുവനന്തപുരം

തെളിമയെക്കുറിച്ച്

വ്യവസായവൽക്കരണവും ആധുനികവൽക്കരണവും സാമൂഹ്യവളർച്ചയിൽ നിർണായക പങ്കുവഹിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും പ്ലാസ്റ്റിക്, രാസവളങ്ങൾ, കീടനാശിനികൾ, പെട്രോളിയം ഉൽപന്നങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയുടെ അമിത ഉപയോഗം മനുഷ്യരുൾപ്പെടെയുള്ള ജീവജാലങ്ങളുടെ നിലനില്പിനെത്തന്നെ ചോദ്യം ചെയ്യുന്നതിലേക്ക് എത്തിക്കഴിഞ്ഞു. ആഗോള താപനം, എച്ച്-1, എൻ-1 തുടങ്ങി ഇന്നലെവരെ ഇല്ലാത്ത അനുഭവങ്ങൾക്ക് ലോകം സാക്ഷ്യം വഹിക്കുന്നു.

പ്രകൃതി ഈ ഭൂമിയിലെ സകല ജീവജാലങ്ങൾക്കും എക്കാലത്തേക്കും വേണ്ടി കരുതിവെച്ച വിഭവങ്ങളെ നാം അമിതമായി ചൂഷണം ചെയ്യുന്നതാണ് ഈ അപകടങ്ങളിലേക്ക് നമ്മെ നയിക്കുന്നത്. സമൂഹത്തെയാകെ ബോദ്ധ്യപ്പെടുത്തുന്നതിലൂടെയല്ലാതെ ഈ അത്യാപത്തുകളിൽ നിന്നും നമുക്ക് ഓരോരുത്തർക്കും ഒറ്റയ്ക്കൊറ്റയ്ക്ക് രക്ഷപ്പെടാനാവില്ല. ഈ ഭൂമിയേയും ഇവിടെ നിവസിക്കുന്ന ജീവജാലങ്ങളെയും സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ഒരു പ്രധാനപങ്ക് വഹിക്കാൻ കഴിയും.

നിങ്ങളുടെ പാഠപുസ്തകങ്ങളിലുള്ള പാഠങ്ങളുടെ തുടർപ്രവർത്തനങ്ങളും വിപുലീകരണവുമാണ് ഈ പ്രവർത്തനപുസ്തകത്തിന്റെ പ്രധാന ഉള്ളടക്കം. പ്രവർത്തനങ്ങളിലേറെയും നിങ്ങളിൽ മാത്രമായോ ക്ലാസ്സിലോ വിദ്യാലയത്തിലോ ഒതുങ്ങുന്നതല്ല. വിദ്യാലയത്തിന് തൊട്ടടുത്ത സമൂഹവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തിയും ധാരാളം പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യാനുണ്ട്. അവയൊക്കെ ടീച്ചറുടെയും വിദ്യാലയാധികൃതരുടെയും രക്ഷിതാക്കളുടെയും സഹായത്തോടെ പൂർത്തിയാക്കണം. സമൂഹവുമായുള്ള കൊടുക്കൽ വാങ്ങലിലൂടെയുള്ള പഠനമാണല്ലോ യഥാർത്ഥ പഠനം. ഇതിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന അനുഭവങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ എക്കാലവും ഓർത്തുവയ്ക്കാനുമുണ്ടാവും. നിങ്ങളുടെ ഇടപെടൽ ഈ സമൂഹം സ്നേഹാദരങ്ങളോടെ നോക്കിക്കാണുമെന്നതിൽ തർക്കമില്ല.

നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്തെ ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാടായി, പരിശുദ്ധിയുടെ ബിംബമായി ലോകത്തിനും ഇന്ത്യക്കും മാതൃകയാക്കാൻ നമുക്കോരോരുത്തർക്കും നമുക്കാവുന്നതു ചെയ്യാം.

കെ. ശശിധരൻ
സ്റ്റേറ്റ് പ്രോജക്ട് ഡയറക്ടർ (I/C)
എസ്.എസ്.എ., കേരളം.

തെളിമയ്ക്കുള്ളിൽ

ഭാഗം – 1

അധ്യായങ്ങൾ

വൃത്തിയുള്ള ഞാൻ 6

ജലം അമൂല്യം 31

മലിനീകരണം മഹാവിപത്ത് 54

ഞാനും കൂട്ടുകാരും 76

ഭാഗം – 2

നമ്മുടെ സുരക്ഷ
നമ്മുടെ കൈയിൽ 93

ഭാഗം – 1

1 വൃത്തിയുള്ള ഞാൻ

നഗരത്തിൽ പെൺകുട്ടികൾ മാത്രം പഠിക്കുന്ന ഒരു യു.പി. സ്കൂൾ. ക്ലാസ്സു നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കെ 7-ാം ക്ലാസ്സിലെ നീലിമ തളർന്നു വീണു. അധ്യാപകരും കൂട്ടുകാരും അവളെ താങ്ങി സ്റ്റാഫ്റൂമിലേക്ക് കൊണ്ടു പോയി.

"രണ്ടു ദിവസം മുൻപ് ഷഹാനയും ഇതുപോലെ തളർന്നു വീണിരുന്നു" – രജനി പറഞ്ഞു. "ആതി രയ്ക്കാണെങ്കിൽ വയറുവേദന ഒഴിഞ്ഞ ദിവസങ്ങളില്ല."

പ്രാഥമിക ശുശ്രൂഷ കഴിഞ്ഞ് കുട്ടിയെ വീട്ടിൽ കൊണ്ടു ചെന്നാക്കി.

പല കുട്ടികൾക്കും ഈ അനുഭവമുണ്ടാകുന്നതറിഞ്ഞ പി.റ്റി.എ കമ്മിറ്റി പ്രശ്നം ചർച്ച ചെയ്തു.

തൊട്ടടുത്തുള്ള പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലെ ഡോക്ടർമാരെ സ്കൂളിലേക്ക് വരുത്തി. ഡോക്ടർമാർ കുട്ടികളെ പരിശോധിച്ചു. കാര്യങ്ങൾ തിരക്കി. അപ്പോഴാണ് ഞെട്ടിക്കുന്ന വിവരം പുറത്തായത്.

സ്കൂളിലെ മൂത്രപ്പുരകൾ വൃത്തികേടായി കിടക്കുന്നതിനാൽ കുട്ടികൾ വിദ്യാലയത്തിലെത്തിയാൽ മൂത്രമൊഴിക്കാറേയില്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അവർ വെള്ളം കുടിക്കുന്നതും കുറച്ചു.

രക്ഷിതാക്കളും കുട്ടികളും മൂത്രപ്പുരകൾ വൃത്തിയാക്കാനും പുതുതായി രണ്ട് മൂത്രപ്പുരകൾ പണിയാനും പി.റ്റി.എ-യുടെ നേതൃത്വത്തിൽ തീരുമാനിച്ചു. അദ്ധ്യാപികമാരും കുട്ടികളും ചേർന്ന് മൂത്രപ്പുരകളും, കക്കൂസും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കാനുള്ള പദ്ധതികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്തു.

നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിൽ ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ ?

എന്റെ സ്കൂളിലെ മൂത്രപ്പുര, കക്കൂസ് ഇവയുടെ അവസ്ഥ : തൃപ്തികരമാണ് / തൃപ്തികരമല്ല

എന്റെ വീട്ടിലെ ടോയ്ലറ്റിൽ

വേണ്ട സൗകര്യങ്ങൾ	ഉണ്ട്	ഇല്ല
ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കിട്ടാനുള്ള സൗകര്യം		
ബ്രഷ്, ചൂല്, ലോഷൻ, സോപ്പ് തുടങ്ങിയവയും അവ വെക്കുവാനുമുള്ള സൗകര്യം		
വായുസഞ്ചാരത്തിനുള്ള സൗകര്യം		
മലിനജലം ഒഴുക്കി വിടുന്നതിനുള്ള സംവിധാനം		
അടച്ചുറപ്പുള്ള വാതിൽ		
വസ്ത്രങ്ങൾ തൂക്കിയിടാനുള്ള സംവിധാനം		
ആവശ്യത്തിനു വെളിച്ചം കിട്ടാനുള്ള സൗകര്യം		

മൂത്രപ്പുരയുടെ ഉപയോഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് തിരുവനന്തപുരം ജില്ലയിലെ ഒരു സ്കൂളിൽ നടത്തിയ പഠനത്തിൽ കണ്ടെത്തിയ കാര്യങ്ങൾ ഇവയൊക്കെയാണ്.

1. ചില ആൺകുട്ടികൾ മൂത്രപ്പുരയ്ക്കു വെളിയിലാണ് മൂത്രമൊഴിക്കുന്നത്.
2. സ്കൂളിലെ മൂത്രപ്പുരകൾക്ക് വേണ്ടത്ര വൃത്തിയില്ല.
3. പെൺകുട്ടികൾ അധികവും സ്കൂളിൽ വന്നാൽ മൂത്രമൊഴിക്കുന്നില്ല.
4. ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും ആവശ്യമായത്ര മൂത്രപ്പുരയില്ല.
5. വികലാംഗരായ കുട്ടികൾക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് സൗകര്യമുള്ള പ്രത്യേക കക്കൂസുകൾ ഇല്ല.
6. പെൺകുട്ടികൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാൻ പാകത്തിനുള്ള ഗേൾ ഫ്രണ്ട്‌ലി ടോയ്‌ലറ്റുകൾ ഇല്ല.
7. മൂത്രപ്പുരയിലെ വെള്ളം പൂർണ്ണമായി ഒഴുകിപോയി തറ ഉണങ്ങാനുള്ള സൗകര്യം ഇല്ല.

നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിലും ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടോ ? ഉണ്ടെങ്കിൽ എന്തൊക്കെയാണവ ?

സമയത്തിന് മൂത്രമൊഴിക്കാതിരുന്നാൽ മൂത്രത്തിൽ പഴുപ്പുണ്ടാകുമോ?

ശരീരവളർച്ചയ്ക്കും നിലനില്പിനും വേണ്ടി നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരസാധനങ്ങളിൽ നിന്നും ആവശ്യമായത് വലിച്ചെടുത്ത ശേഷം ബാക്കി പുറത്തുകളയേണ്ട വസ്തുക്കളെ യഥാസമയം പുറത്തുകളഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ അത് പല ശാരീരിക അസ്വസ്ഥതകൾക്കും വഴിതെളിക്കും. മലമൂത്രവിസർജ്ജനം നടത്തണമെന്നു തോന്നുമ്പോൾ അതു ചെയ്യാതിരിക്കുന്നത് രോഗസാദ്ധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കും. കേരളത്തിൽ 20 ശതമാനത്തോളം സ്ത്രീകളിലും പെൺകുട്ടികളിലും മൂത്രത്തിൽ അണുബാധ കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്. താരതമ്യേന ആൺകുട്ടികളിൽ ഈ രോഗം കുറവാണെങ്കിലും അവരും ഇക്കാര്യത്തിൽ മുൻകരുതലെടുക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യം തന്നെ. മനുഷ്യന്റെ വിസർജ്ജ്യവസ്തുക്കളിൽ കാണുന്ന ഈ-കോളൈ ആണ് അണുബാധയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നത്. മലമൂത്രവിസർജ്ജനത്തിന് ശേഷം വിസർജ്ജനാവയവങ്ങൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കാതിരുക്കുക, ഇറുകിയ അടിവസ്ത്രം ധരിക്കുക, മൂത്രമൊഴിക്കാൻ തോന്നുമ്പോൾ ഒഴിക്കാതെ പിടിച്ചുനിർത്തുക, ദൂരയാത്രകളിലും വെയിലത്ത് കൂടുതൽ സമയം നിൽക്കേണ്ടിവരുമ്പോഴും ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കാതിരിക്കുക എന്നിവ അണുബാധയ്ക്ക് കാരണമാകും.

ഒരു സ്കൂളിൽ കുറഞ്ഞത് 80 ആൺകുട്ടികൾക്ക് ഒരു കക്കൂസും 20 ആൺകുട്ടികൾക്ക് ഒരു മൂത്രപ്പുരയും എന്ന തോതിലും 40 പെൺകുട്ടികൾക്ക് ഒരു കക്കൂസും 20 പെൺകുട്ടികൾക്ക് ഒരു മൂത്രപ്പുരയും എന്ന തോതിലും ആവശ്യമാണ്.

അങ്ങനെയാണെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ വിദ്യാലയത്തിൽ ഇനിയുമെത്ര കക്കൂസുകളും, മൂത്രപ്പുരകളും ആവശ്യമായി വരും ?

സ്കൂൾ വാർത്താബോർഡിലെ ഒരു ദിവസത്തെ വാർത്ത നോക്കൂ.

"ലോകത്ത് ഓരോ 15 സെക്കന്റിലും ഒരു കുട്ടി വയറിളക്ക രോഗത്താൽ മരണമടയുന്നു."
ഇതു വായിച്ചിട്ട് ക്ലാസ്സിലെത്തിയ രമേഷ് ടീച്ചറോടു ചോദിച്ചു.
"ടീച്ചർ, വയറിളക്കം ഉണ്ടാകുന്നതെന്തുകൊണ്ടാണ് ?
അത് ഒരു മരണകാരണമാകുന്നതെങ്ങനെ?"
ടീച്ചർ: "രമേഷിന്റെ സംശയം വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്.
ഇക്കാര്യം ചർച്ച ചെയ്ത് ധാരണയിലെത്തേണ്ടത് അത്യാവശ്യം തന്നെ."

ടീച്ചറുടെ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം കണ്ടെത്താൻ എന്താണ് മാർഗ്ഗം ? പുസ്തകങ്ങൾ പരിശോധിക്കാം, അറിയാവുന്നവരോട് ചോദിക്കാം. ഏതു പുസ്തകം പരിശോധിച്ചാലാണ് വിശദാംശങ്ങൾ ലഭ്യമാവുക ? ആരോടു ചോദിച്ചാലാണ് വിവരങ്ങൾ ലഭിക്കുക ?

വയറിളക്കം ഉണ്ടാകാനുള്ള കാരണങ്ങൾ എന്തെല്ലാമായിരിക്കും ?

വ്യക്തിശുചിത്വമില്ലായ്മയാണ് വയറിളക്കരോഗത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാനകാരണം. വ്യക്തിശുചിത്വം ഉറപ്പുവരുത്താൻ നാം എന്തെല്ലാം ചെയ്യണം ?

മലമൂത്ര വിസർജ്ജനത്തിനു മുമ്പും ശേഷവും ക്ലോസറ്റിൽ വെള്ളം ഒഴിക്കുന്നതെന്തിന് ?

വീട്ടിലെ ടോയ്‌ലറ്റ്/കുളിമുറി വൃത്തിയായിരിക്കാൻ ഞാൻ എന്തൊക്കെ ചെയ്യും ?

സ്കൂളിലെ ടോയ്‌ലറ്റ്/മൂത്രപ്പുര ശുചിയായിരിക്കാൻ ഞാൻ എന്തൊക്കെ ചെയ്യും ?

വിദ്യാലയത്തിൽ ആവശ്യത്തിന് മൂത്രപ്പുര, കക്കൂസ് എന്നിവ ഇല്ലെങ്കിൽ അതിനുള്ള പരിഹാരം നിങ്ങൾക്കുമാത്രമായി ചെയ്യാൻ കഴിയില്ലല്ലോ? അതുപോലെ ക്ലാസിലെ കൂട്ടുകാരിൽ ആരുടെയെങ്കിലും വീട്ടിൽ കക്കൂസില്ലെങ്കിൽ അതിനും നിങ്ങൾക്കുമാത്രമായി പരിഹാരമുണ്ടാക്കാൻ കഴിയില്ല. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ നിങ്ങൾക്കു കൂട്ടായി എന്തെങ്കിലും ചെയ്യാൻ പറ്റുമോ? ആലോചിച്ച് രേഖപ്പെടുത്തൂ.

ടോയ്‌ലറ്റ് / മൂത്രപ്പുര ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ

- കക്കൂസ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് അൽപം വെള്ളം ഒഴിച്ച് ക്ലോസറ്റ് നനയ്ക്കണം. എന്തിന് ?
- മലവിസർജത്തിന് ശേഷം ക്ലോസറ്റ് വൃത്തിയാക്കാൻ എത്രത്തോളം വെള്ളമൊഴിക്കണം ?
- മൃദുവായ ബ്രഷുപയോഗിക്കണമെന്ന് പറയുന്നതിന്റെ യുക്തി എന്ത് ?
- കക്കൂസ് വൃത്തിയാക്കാൻ സോപ്പ്, അണുനാശിനി മറ്റ് രാസവസ്തുക്കൾ ഇവ ഉപയോഗിക്കരുത്. എന്തുകൊണ്ട് ?
- ശൗചം ചെയ്തു കഴിഞ്ഞാൽ സോപ്പോ ചാരമോ ഉപയോഗിച്ച് കൈ നന്നായി കഴുകി വൃത്തിയാക്കണം. എന്തിന് ?

സ്കൂൾ ടോയ്‌ലറ്റുകൾ ശുചിയായി നിലനിർത്താൻ നമുക്ക് എന്തെല്ലാം ചെയ്യാൻ കഴിയും?

- വിദ്യാലയത്തിൽ ഒരു ആരോഗ്യകമ്മിറ്റി രൂപീകരിച്ചാലോ ?
  കമ്മിറ്റിയിൽ ആരൊക്കെ വേണം ? എന്തെല്ലാം പ്രവർത്തനങ്ങൾ കമ്മിറ്റിക്ക് ഏറ്റെടുക്കാം ?

ശാസ്ത്രീയമായി കക്കൂസ് നിർമ്മിക്കുന്നതിന്റെ മേന്മകൾ

- മണ്ണ്, ജലം, വായു ഇവയെ മലിനപ്പെടുത്തുന്നില്ല
- ജലം വഴിയുള്ള രോഗപ്പകർച്ച കുറയുന്നു.

വിവിധയിനം കക്കൂസുകൾ

ഡബിൾ പിറ്റ് ലാട്രിൻ (ഇരട്ടക്കുഴി കക്കൂസ്)

വിസർജ്യം പ്രകൃത്യാ ജീർണിച്ച് മണ്ണിലേക്ക് ലയിക്കുന്നരീതിയാണിതിൽ അവലംബിക്കുന്നത്. കുഴിയുടെ വശങ്ങൾ ഇടിഞ്ഞു തകരാതിരിക്കുവാനായി ഇടവിട്ടു കെട്ടുന്ന ഇഷ്ടിക ഭിത്തി (Honey Comb) യോടുകൂടി ഏകദേശം ഒരു മീറ്റർ താഴ്ചയും അത്രതന്നെ വ്യാസവുമുള്ള വൃത്താകൃതിയിലോ സമചതുരാകൃതിയിലോ ഉള്ള കുഴികളാണ് നിർമിക്കേണ്ടത്. ഭൂഗർഭജലം മലീമസപ്പെടാതിരിക്കുന്നതിനായി അടിവശം കോൺക്രീറ്റു ചെയ്യുന്നതോ, ഇഷ്ടിക പാകുന്നതോ നല്ലതാണ്. ഇവ വീടുകളിലാണ് സാധാരണ നിർമിക്കുന്നത്.

ഇക്കോസാൻ ടോയ്ലറ്റ്

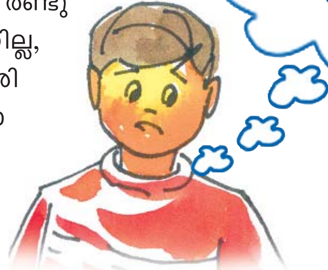
മനുഷ്യ വിസർജ്യത്തെ വളമാക്കി മാറ്റാനുള്ള നൂതന ആശയത്തിൽ നിന്നാണ് ഇക്കോളജിക്കൽ സാനിട്ടേഷൻ എന്നതിൻെറ ചുരുക്കപ്പേരായ ഇക്കോസാൻ ടോയ്ലറ്റുകൾ രൂപപ്പെടുത്തിയത്. ശാസ്ത്രീയമായി പുനരുപയോഗം ചെയ്യാനായി മനുഷ്യമലവും മൂത്രവും തമ്മിൽ കലരാതെയും വെള്ളം ചേരാതെയും തരം തിരിച്ച് സംഭരിക്കുവാനുള്ള സൗകര്യമാണ് ഇതിൻെറ പ്രത്യേകത. ശേഖരിക്കുന്ന വിസർജ്യം കമ്പോസ്റ്റാക്കി മാറ്റുകയും ചെയ്യാം. മൂത്രവും കഴുകുന്നജലവും സോക്ക്പിറ്റ് വഴി നിർമ്മാർജനം ചെയ്യപ്പെടും. വെള്ളക്കെട്ടുള്ള സ്ഥലങ്ങളിലും ജലം കുറവുള്ള സ്ഥലങ്ങളിലും ഇത് വളരെ യോജിച്ചതാണ്.

നമ്മുടെ നാട്ടിൽ വ്യാപകമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന സെപ്റ്റിക് ടാങ്കിന്റെ പ്രവർത്തനം എങ്ങനെ യാണെന്ന് നിങ്ങൾ അന്വേഷിച്ചിട്ടുണ്ടോ ? കിട്ടിയ വിവരങ്ങൾ ഇവിടെ കുറിച്ചുവയ്ക്കണേ.

ത്വക്കുസംരക്ഷണം

ശരിയായി ത്വക്ക് സംരക്ഷിക്കാത്തതിനാലും, കൈകാലുകളിലെ നഖം വെട്ടി വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കാത്തതിനാലും വരാൻ സാധ്യതയുള്ള രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഗീതടീച്ചർ ക്ലാസ്സിൽ ചർച്ച നടത്തുകയായിരുന്നു.

പെട്ടെന്നാണ് രണ്ടാം ബഞ്ചിലിരിക്കുന്ന കിരൺ കരയുന്നത് ടീച്ചർ കണ്ടത്. കാരണം അന്വേഷിച്ചു. രണ്ടു ദിവസമായി കൂട്ടുകാർ കളിക്കാൻ കൂട്ടുന്നില്ല, അവന്റെ കൈയിൽ നിറയെ ചൊറി പിടിച്ചിരിക്കുന്നു. വൃത്തിയായി ശരീരം സൂക്ഷിക്കാത്തതു കൊണ്ടാണെന്ന് ഡോക്ടർ പറഞ്ഞുവത്രേ. മരുന്നുപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. ടീച്ചർക്ക് വളരെയധികം വിഷമം തോന്നി. ടീച്ചറുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ആ ക്ലാസ്സിലുള്ളവർ ചേർന്ന് ഒരു തീരുമാനമെടുത്തു. ഈ അനുഭവം ഇനി വേറെ ആർക്കും ഉണ്ടാകരുത്.



വയറിളക്കം, വിരശല്യം,
വരട്ടുചൊറി, ത്വക്കിൽ
പലതരം രോഗാണുബാധ,
പേൻശല്യം തുടങ്ങി
എത്രയെത്ര രോഗങ്ങൾ

എങ്ങനെയൊക്കെയാണ് ചർമ്മത്തിൽ അഴുക്കുണ്ടാകുന്നത്.

വിയർക്കൽ പ്രക്രിയയിലൂടെ ത്വക്കിൽ നനവുണ്ടാകുന്നു. ഇത് ത്വക്കിൽ തന്നെയുള്ള ബാക്ടീരിയകളുടെ അമിതവർദ്ധനവിന് കാരണമാകുന്നതോടൊപ്പം അന്തരീക്ഷത്തിലെ പൊടിയും മറ്റ് അഴുക്കുകളും പറ്റിച്ചേരാനും ഈ നനവ് കാരണമാകുന്നു. ത്വക്കിൽ നിന്നും പുറത്തുവരുന്ന മറ്റൊരു സ്രവമാണ് സീബം (sebum) ഇത് എണ്ണമയമുള്ളതും കട്ടിയുള്ള ദ്രവരൂപത്തിലുള്ളതുമാണ്. ഇതും അന്തരീക്ഷത്തിലെ അഴുക്കുകളെ ആകർഷിക്കുന്നു. നാം കളിക്കുമ്പോഴും, മറ്റു പ്രവർത്തികൾ ചെയ്യുമ്പോഴും ചുറ്റുപാടുമുള്ള അഴുക്കുകൾ ശരീരത്തിൽ ഒട്ടിപ്പിടിച്ചും ത്വക്കിൽ അഴുക്കുണ്ടാകുന്നുണ്ട്.

ത്വക്ക് സംരക്ഷിക്കാൻ ഞാൻ ഇപ്പോൾ ചെയ്യുന്നത്.

____

____

____

____

____

____

തലമുടിയും നാം നന്നായി സംരക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതിന് താളിയുടെ/ഷാംപുവിന്റെ ഉപയോഗം വളരെ പ്രധാനമാണ്. സ്വന്തമായി താളി തയ്യാറാക്കാൻ നമുക്ക് എന്തെല്ലാം ഉപയോഗിക്കാം.

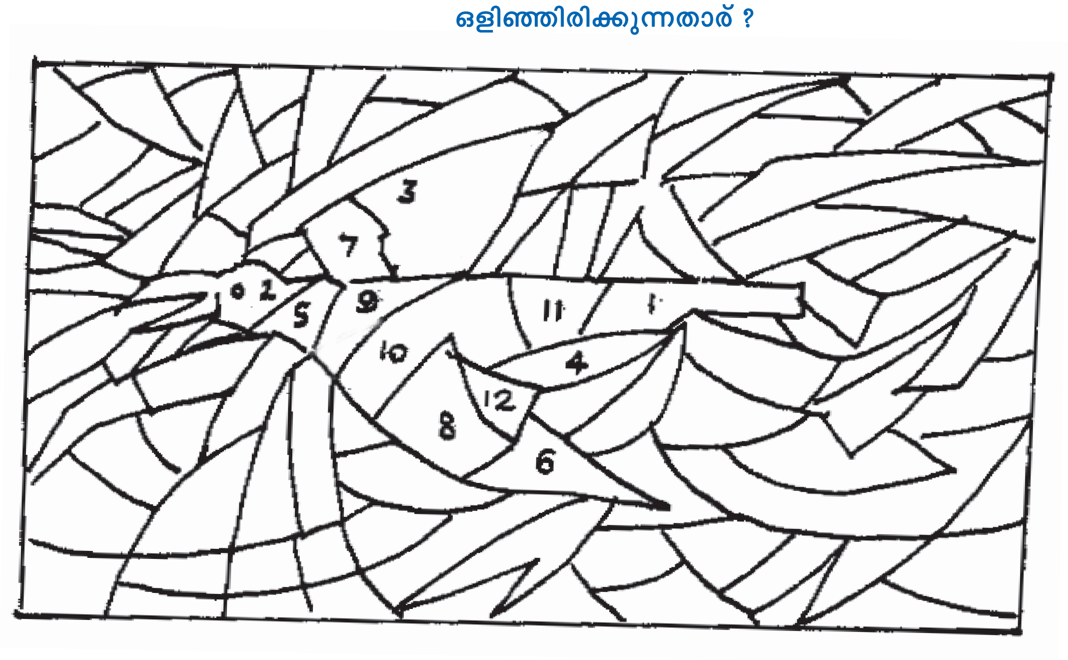
- ചെമ്പരത്തി
- കറ്റാർവാഴ

തലമുടി വൃത്തിയായി സൂക്ഷിച്ചില്ലെങ്കിൽ എന്തെല്ലാം ദോഷങ്ങളാണ് ഉണ്ടാവുക?

ത്വക്ക്, നഖം, മുടി ഇവയുടെ സംരക്ഷണത്തിന് ഞാൻ ചെയ്യേണ്ടത്.

കണ്ണുസംരക്ഷണം

ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്നതാര് ?



താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന വാക്യങ്ങൾ വായിച്ചുനോക്കൂ. നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന കാര്യം മാത്രം കണ്ടെത്തി ആ സംഖ്യയുള്ള കോളങ്ങൾക്ക് നിറം നല്കൂ.

1. ടി.വി. വളരെ അടുത്തുനിന്നു കാണാറില്ല
2. തീരെ കുറഞ്ഞ പ്രകാശത്തിൽ വായിക്കുന്നില്ല
3. കണ്ണിൽ പൊടി വീണാൽ തിരുമ്മുന്നില്ല.
4. ജലദോഷം വന്നാൽ ശക്തിയായി മൂക്കു ചീറ്റുന്നില്ല/ തിരുമ്മുന്നില്ല
5. ചെവി വൃത്തിയാക്കാൻ പിന്ന്/പെൻസിൽ ഇവ ഉപയോഗിക്കുന്നില്ല.
6. ശുദ്ധമായ വെള്ളത്തിൽ ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് മുഖം കഴുകുന്നു
7. ഇലക്കറികൾ മറ്റു പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ ധാരാളം കഴിക്കാറുണ്ട്
8. ആവശ്യത്തിന് പ്രകാശമുള്ള മുറിയിലിരുന്നാണ് ടി.വി. കാണുന്നത്
9. തീവ്രമായ പ്രകാശത്തെ നേരിട്ടു നോക്കുന്നില്ല
10. ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് മൂക്കിൽ വിരൽ/ മറ്റുവസ്തുക്കൾ ഇടുന്നില്ല.
11. തുമ്മുമ്പോൾ മുഖം തൂവാലകൊണ്ട് പൊത്തിപ്പിടിക്കാറുണ്ട്.
12. ഒരു ദിവസം എട്ട് ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിക്കാറുണ്ട്.

ആരാണ് ചിത്രത്തിൽ? ____________

പൂർത്തിയായില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ഇനി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെ ? എഴുതൂ.

തന്നിട്ടുള്ള 12 എണ്ണത്തിൽ എത്ര എണ്ണം കറുപ്പിക്കാൻ കഴിഞ്ഞു. 9-നു മുകളിലാണെങ്കിൽ വ്യക്തിശുചിത്വത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് 'എ' ഗ്രേഡാണ്.

അഴുക്കും, പൊടിയും കയറി രോഗമുണ്ടാകാതെയും ആവശ്യത്തിന് വിശ്രമം നല്കിയും കണ്ണിനെ സംരക്ഷിക്കണം. നല്ല പ്രകാശത്തിലേ വായിക്കാവൂ. അമിതമായ പ്രകാശം യാതൊരു കാരണവശാലും മുന്നിൽ നിന്ന് കണ്ണിലേക്ക് കടന്നു കയറാൻ അനുവദിക്കരുത്. കണ്ണിന്റെ വൈകല്യങ്ങൾ യഥാസമയം പരിഹരിച്ചില്ലെങ്കിൽ കാഴ്ച നഷ്ടപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് നയിക്കും.

ജലദോഷം വരുമ്പോൾ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ബലപ്രയോഗം നടത്തുന്ന അവയവമാണ് മൂക്ക്. ചെറിയ ജലദോഷമുള്ളവർക്ക് അണുബാധയും മറ്റുരോഗങ്ങളും വരാൻ ശക്തിയായ മൂക്ക് ചീറ്റൽ ഇടയാക്കും.

ചെവിയിൽ ആവശ്യമില്ലാത്ത ഒരു വസ്തുവും ഇട്ട് കറക്കുകയോ കുത്തുകയോ ചെയ്യരുത്. ചെവിക്കായം സ്വാഭാവിക സംരക്ഷണോപാധിയാണ്.

താഴെ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള ഏതെങ്കിലും ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടോ ?

നേരിടുന്ന പ്രശ്നം	ഉണ്ട്	ഇല്ല	ഭാഗികമായി
▪ ബഞ്ചിലിരുന്നുകൊണ്ട് ബോർഡിലുള്ളത് വ്യക്തമായി വായിക്കാൻ കഴിയാതെ വരുന്നുണ്ടോ?			
▪ വായിക്കുമ്പോൾ കണ്ണിൽ നിന്ന് കണ്ണുനീർ വരുന്നുണ്ടോ?			
▪ എല്ലാ നിറങ്ങളും തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ?			
▪ അരണ്ട വെളിച്ചത്തിൽ പടികൾ കയറാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടോ?			
▪ തുടർച്ചയായി വായിക്കുമ്പോൾ തലവേദന അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടോ?			
▪ പുസ്തകം കണ്ണിനോട് ചേർത്തുപിടിച്ച് വായിക്കേണ്ടിവരുന്നുണ്ടോ?			

ഇതിലേതെങ്കിലും ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ നിങ്ങൾക്കോ കൂട്ടുകാർക്കോ ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് കാഴ്ച വൈകല്യത്തിന്റെ ലക്ഷണമായിരിക്കാം. അതുകൊണ്ട് എത്രയും പെട്ടെന്ന് ടീച്ചറോടും അമ്മയോടും പറയുമല്ലോ. കൂട്ടുകാരിലാർക്കെങ്കിലും ഇത്തരം ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടോ? ഉണ്ടെങ്കിൽ ആർക്കൊക്കെ ?

അവരെ നിങ്ങളെങ്ങനെ സഹായിക്കും?

____

____

____

ദന്തസംരക്ഷണം

ദന്തരോഗനിർണയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഒരു സ്കൂൾ ഹെൽത്ത്ക്ലബ് നടത്തിയ മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പിൽ 200 പേർ പങ്കെടുക്കുകയുണ്ടായി. ക്യാമ്പിന്റെ കണ്ടെത്തൽ നോക്കൂ.

- പുഴുപ്പല്ലുപോലുള്ള ദന്തക്ഷയമുള്ളവർ – 62 പേർ
- ദന്തചികിത്സ ആവശ്യമായ മറ്റുള്ളവർ – 18 പേർ

ഈ കണ്ടെത്തലിൽ നിന്ന് എനിക്ക് മനസ്സിലായത്.

നിങ്ങളുടെ സമീപത്തും ക്ലാസ്സിലും ദന്തരോഗങ്ങൾ മൂലം കഷ്ടപ്പെടുന്നവർ ഉണ്ടോ? എങ്ങനെ കണ്ടെത്താം? ഒരു സർവേ നടത്തിയാലോ ? നിങ്ങളുടെ ക്ലാസിലേയും മറ്റേതെങ്കിലും ഒരു ക്ലാസിലെയും കുട്ടികൾക്കിടയിൽ സർവ്വേ നടത്തിയാൽ പോരേ ?

നമ്പർ	കുട്ടിയുടെ പേര്	ദന്തരോഗം		രോഗലക്ഷണങ്ങൾ	അനുഭവപ്പെടുന്ന പ്രയാസങ്ങൾ
		ഉണ്ട്	ഇല്ല		

ദന്തസംരക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയേണ്ടേ? ഒരു ഡോക്ടറോടു ചോദിച്ചാലോ?

അഭിമുഖചോദ്യാവലി തയ്യാറാക്കൂ.

മോണവീക്കം വരുന്നതിന് കാരണമെന്ത്?

അഭിമുഖത്തിലൂടെ ലഭിച്ച വിവരങ്ങൾ ഇവിടെ കുറിച്ചിടുമല്ലോ?

ദന്തസംരക്ഷണത്തിന് ഞാനിനി എന്തെല്ലാം ചെയ്യണം ?

ദന്തരോഗങ്ങളും വായിലുണ്ടാകുന്ന മറ്റ് രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകാതിരിക്കുവാൻ ഞാൻ ഉടനെ ചെയ്യേണ്ടത്.

____

____

____

____

____

ടൂത്ത്പേസ്റ്റിൽ എന്തൊക്കെയാണ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത് ?

____

____

ശാസ്ത്രീയമായി പല്ലു തേക്കുന്നതെങ്ങനെ ?

____

____

കാതിന്റെ സംരക്ഷണം

കണ്ണിനെപ്പോലെ തന്നെ പ്രധാനപ്പെട്ട അവയവമാണല്ലോ കാതും. പലപ്പോഴും കാതുകൾക്ക് നാം വേണ്ട വിധം സംരക്ഷണം നൽകാറില്ല. കേൾവി ശക്തിയില്ലാത്തതാണ് സംസാരശേഷി ഇല്ലാത്തതിന് കാരണമെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് അറിയാമോ ?

ഈ പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കൂ

നേരിടുന്ന പ്രശ്നം	ഉണ്ട്	ഇല്ല	ഭാഗികമായി
പിൻ ബഞ്ചിലിരിക്കുമ്പോൾ അധ്യാപകൻ പറയുന്നത് കേൾക്കാൻ പ്രയാസം അനുഭവപ്പെടുന്നു.			
ഇടയ്ക്കിടെ ചെവിയ്ക്കുള്ളിൽ വേദന അനുഭവപ്പെടുന്നു.			
ചെവിയ്ക്കുള്ളിൽ നിന്ന് ദ്രാവകം ഒഴുകി വരുന്നു.			
ടീച്ചറും കൂട്ടുകാരും സംസാരിക്കുമ്പോൾ ചെവി വട്ടം പിടിച്ച് കേൾക്കേണ്ടി വരുന്നു.			

മേൽ സൂചിപ്പിച്ച കാര്യങ്ങളിൽ "ഉണ്ട്" എന്നാണ് ഉത്തരമെങ്കിൽ അത് കേൾവിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങളുടെ തുടക്കമാകാം. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഇക്കാര്യം ഗൗരവമായെടുത്ത് ഡോക്ടറെ കണ്ട് വിദഗ്ദ്ധ പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാവണം.

വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കാൻ ആഹാരശീലങ്ങളിൽ ഞാൻ എന്തെല്ലാം ശ്രദ്ധിക്കണം ?

- ആഹാരത്തിനു മുമ്പ് രണ്ടുകൈയും ചേർത്ത് ഉരസി വൃത്തിയായി കഴുകണം.
- വളർത്തുമൃഗങ്ങളെ തൊട്ടതിനുശേഷം കൈ കഴുകണം.

ആഹാരത്തിലൂടെ പകരുന്ന രോഗങ്ങൾ

രോഗം	രോഗകാരിയായ സൂക്ഷ്മജീവി	രോഗലക്ഷണം	പകരുന്നരീതി
കോളറ	വിബ്രിയോകോളറ	വയറിളക്കം, ഛർദ്ദി മുതലായവ	മലിനജലം, ഭക്ഷണം
ടൈഫോയ്ഡ്	സാൽമോണല്ല	കഠിനമായ പനി	മലിനജലം
മഞ്ഞപ്പിത്തം			

ആഹാരശീലങ്ങൾ രോഗത്തിന് കാരണമാകുന്നുണ്ടോ ? ഏതെല്ലാം ശീലങ്ങൾ ?

- പഴകിയ ആഹാരസാധനങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത്.
- ഫ്രിഡ്ജിൽ ആഹാരം സൂക്ഷിച്ച് ഇടയ്ക്കിടെ ചൂടാക്കി ഉപയോഗിക്കുന്നത്.
- കൃത്രിമനിറവും രാസവസ്തുക്കളും ചേർത്ത ആഹാരം കഴിക്കുന്നത്.

രുചിയും മണവും വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ കൃത്രിമമായി ആഹാരത്തിൽ ചേർക്കുന്ന രാസവസ്തുക്കൾ ഏവ ?

ഇക്കാര്യം സമൂഹത്തെ ബോധ്യപ്പെടുത്താൻ ഒരു പോസ്റ്റർ തയ്യാറാക്കി പ്രദർശിപ്പിക്കാം. ഒരവധി ദിനം വീടിനടുത്തുള്ള കൂട്ടുകാരെയെല്ലാം വിളിച്ച് ചേർത്ത് ഒരു സംവാദസദസ്സ് സംഘടിപ്പിക്കാം ?

പുകവലിക്കാരെ പിൻതിരിപ്പിക്കാം

- ശ്വാസകോശ കാൻസർ രോഗികളുടെ വർധനവിനുള്ള പ്രധാന കാരണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം ?

- ഈ വിവരങ്ങളിൽ നിന്ന് ഞാൻ എത്തിച്ചേർന്ന നിഗമനങ്ങൾ

പുകയിലവസ്തുക്കളുടെ ലഭ്യത ഉപഭോഗത്തെ എത്രത്തോളം സ്വാധീനിക്കുന്നു? നമുക്ക് ചുറ്റും (സ്കൂൾ) പാൻപരാഗ് പോലുള്ള ലഹരി വസ്തുക്കൾ എത്രത്തോളം ലഭ്യമാണ്? ഇവയുടെ ഉപയോഗം തടയുവാൻ നമുക്കെന്തൊക്കെ ചെയ്യുവാൻ കഴിയും ?

പ്രോജക്ടിലേക്ക്

ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ലഭ്യതയും, ഉപഭോഗവും സംബന്ധിച്ച് ഒരു പ്രോജക്ട് ചെയ്താലോ?

എന്താണ് പ്രോജക്ടിന്റെ വിഷയം. ക്ലാസിന് ഒറ്റ പ്രോജക്ടാണോ അതോ ഗ്രൂപ്പായി തിരിഞ്ഞ് ഓരോ ഗ്രൂപ്പും വെവ്വേറെ പ്രോജക്ടുകൾ ചെയ്യുന്നതാണോ നല്ലത് ? ഗ്രൂപ്പായി ചർച്ച ചെയ്യുന്നതാവും ഉചിതം. പ്രോജക്ട് നടത്തിപ്പുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്ലാനിംഗ്, നടപ്പിലാക്കൽ, വിവരശേഖരണം, കിട്ടിയ വിവരങ്ങളെ ക്രോഡീകരിച്ച് വിശകലനം നടത്തൽ, നിഗമനങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും രൂപപ്പെടുത്തൽ, റിപ്പോർട്ട് തയ്യാറാക്കൽ എന്നീ ഘട്ടങ്ങൾ പാലിക്കാൻ മറക്കരുത്. ടീച്ചറുടെ സഹായം തീർച്ചയായും ഉണ്ടാവും. റിപ്പോർട്ടിലെ പ്രധാന കണ്ടെത്തലുകളും, നിങ്ങളുടെ നിർദ്ദേശങ്ങളും ഇവിടെ കുറിച്ചുവെക്കണം.

പ്രോജക്ടിലെ കണ്ടെത്തൽ കൂട്ടുകാരും,നാട്ടുകാരുമായി പങ്കുവെയ്ക്കേണ്ടതില്ലേ? അതിനുള്ള മാർഗ്ഗമെന്തൊക്കെ?

- നാട്ടുകാരെ പങ്കെടുപ്പിച്ചുകൊണ്ട് സെമിനാർ
- നോട്ടീസ് പ്രസിദ്ധീകരിക്കൽ
- പോസ്റ്റർ എഴുതി പ്രചരണം
- ലഹരി വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുന്നവരെയും വില്ക്കുന്നവരെയും നേരിൽക്കണ്ട് സംസാരിച്ച് അവരെ അതിൽ നിന്ന് പിന്തിരിപ്പിക്കൽ.

വീട്ടിനുള്ളിൽനിന്നും കൂട്ടനിലവിളി ഉയർന്നു. കുട്ടികളുടെയും ഒരു സ്ത്രീയുടെയുമാണ് ശബ്ദം. "അച്ഛാ! അമ്മയെ തല്ലല്ലേ, തല്ലല്ലേ അച്ഛാ! തല്ലല്ലേ! അയ്യോ, ആരെങ്കിലും ഓടിവരണേ! കുട്ടികൾ അലറി വിളിക്കുന്നു. ഒന്നു രണ്ടു നിമിഷങ്ങൾ കൊണ്ട് സ്ത്രീയുടെ ശബ്ദം നിലച്ചു. കുട്ടികളുടെ അമർത്തിയ കരച്ചിൽ മാത്രം. പിന്നെയും ഒരു പുരുഷന്റെ ആക്രോശം, കുട്ടികളുടെ നിലവിളി വീണ്ടും ഉയർന്നു. പാകം ചെയ്ത ആഹാരത്തോടൊപ്പം കുറേ പാത്രങ്ങളും വീട്ടിനു പുറത്തുവന്നു വീണു. അടുത്ത വീടുകളിലെ കുട്ടികളെല്ലാം അവരവരുടെ വീടിനുള്ളിലേക്ക് ഓടിക്കയറിക്കഴിഞ്ഞു. മുതിർന്നവർ പോലും പുറത്തുവരുന്നില്ല. കരച്ചിൽ കേട്ട വീട്ടിൽനിന്ന് ഒരു വെട്ടുകത്തിയുമായി ഒരാൾ ചാടി പുറത്തിറങ്ങി, അയാളുടെ കാലുകൾ നിലത്തുറയ്ക്കുന്നില്ല...

റാണി എന്ന 7-ാം ക്ലാസുകാരിയുടെ വീടാണിത്. 9-ാം ക്ലാസിലെ ചേട്ടനും അമ്മയും അച്ഛനുമടങ്ങുന്ന സമാധാന മെന്തന്നറിയാത്ത ഒരു കുടുംബം. ഈ വീട്ടിൽ ഇത് സാധാരണ സംഭവം.

വർഷങ്ങൾ കടന്നുപോയി. റാണിയുടെ അച്ഛൻ രോഗബാധിതനായി. കരളിലാണ് കുഴപ്പം. അമിതമദ്യപാനമാണ് കാരണം. കരൾ പൂർണമായും നശിച്ചുകഴിഞ്ഞു. അധികകാലം ഇയാളിനി ജീവിക്കില്ല - ഡോക്ടർമാർ വിധിയെഴുതി.

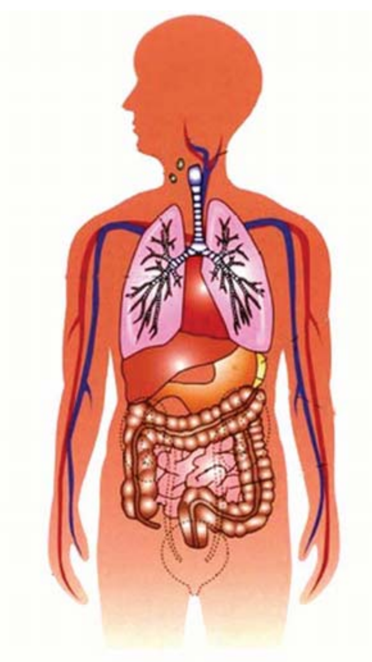
നിഗമനം ശരിയായി. റാണി 9-ാം ക്ലാസിൽ എത്തിയ വർഷം അച്ഛന്റെ ആക്രോശവും ബഹളവുമെല്ലാം എന്നത്തേ ക്കുമായി നിലച്ചു.

നിരന്തരമായ ശാരീരിക, മാനസിക സമ്മർദങ്ങളുടെ ഫലമായി മനസ്സും ശരീരവും ക്ഷീണിച്ച അമ്മയും പറക്കമുറ്റാത്ത രണ്ടു കുട്ടികളും എന്തു ചെയ്യണമെന്നറിയാതെ പകച്ചുനിന്നു.

ഇത് റാണിയുടെ മാത്രം കഥയാണോ?

ഇതുപോലുള്ള എത്രയെത്ര റാണിമാർ നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ സന്തോഷമെന്തെന്ന് അറിയാതെ നാളുകൾ തള്ളിനീക്കുന്നു.

മദ്യം ശരീരത്തെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു



തലച്ചോറ് (Brain)
ഓർമ്മക്കുറവ്, ശ്രദ്ധയില്ലായ്മ, അബോധാവസ്ഥ, മസ്തിഷ്കാഘാതം, നാഡീവ്യൂഹങ്ങൾക്ക് പരുക്ക്

അന്നനാളം (Oesophagus)
അർബ്ബുദം

ഹൃദയം (Heart)
വർദ്ധിച്ച രക്തസമ്മർദം, പക്ഷാഘാതം, ദുർബലമായ ഹൃദയമിടിപ്പ്, ഹൃദയപേശികൾക്കുണ്ടാകുന്ന കേട്

ശ്വാസകോശങ്ങൾ (Lungs)
വിട്ടുമാറാത്ത നെഞ്ചു രോഗങ്ങൾ, ക്ഷയം, അർബ്ബുദം

കരൾ (Liver)
കരൾ വീക്കം, മഹോദരം

ആമാശയം (Stomach)
അർബ്ബുദം, കുടലിലെ വ്രണം, ഛർദ്ദി

വൃക്ക (Kidney)
പ്രവർത്തനരഹിതമാകുക

പാൻക്രിയാസ് (Pancreas)
പ്രമേഹം

മൂത്രസഞ്ചി (Bladder)
അർബ്ബുദം

ലൈംഗികാവയവങ്ങൾ (Sex Organs)
ഷണ്ഡത്വം, ആർത്തവ രോഗങ്ങൾ

മദ്യപാനം വരുത്തുന്ന സാമൂഹ്യപ്രശ്നങ്ങൾ കൂട്ടുകാരുമായി ചർച്ച ചെയ്ത് രേഖപ്പെടുത്തുക.

ലഹരി ഉപയോഗത്തിനെതിരെ സമൂഹത്തിനെ ഉണർത്തേണ്ടതില്ലേ?

ഒരു വിദ്യാലയം ഏറ്റെടുത്ത പ്രവർത്തനം ഇതാണ്.

പള്ളിച്ചൽ എസ്.ആർ.എസ്. യു.പി. സ്കൂളിലെ പരിസ്ഥിതി ക്ലബ്ബിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ പുകയില വിൽപനയ്ക്കും ഉപഭോഗത്തിനുമെതിരെ വിപുലമായ ക്യാമ്പയിൻ സംഘടിപ്പിച്ചു. പഞ്ചായത്തിലെ പന്ത്രണ്ട് പൊതുവിദ്യാലയങ്ങളിലെ കുട്ടികൾ തങ്ങളുടെ വിദ്യാലയത്തിന്റെ 100 മീറ്റർ ചുറ്റളവിൽ പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ വിൽപ്പനയും ഉപഭോഗവും തടയണമെന്ന് ആവശ്യപ്പെട്ട് ഏറ്റെടുത്ത പ്രവർത്തനം പഞ്ചായത്തധികൃതരുടെ കണ്ണുതുറപ്പിച്ചു. കുട്ടികൾ ബോധവത്ക്കരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി സ്ക്രിപ്റ്റ് തയ്യാറാക്കി കലാജാഥ സംഘടിപ്പിച്ചു. ഓരോ വിദ്യാലയത്തിലും പ്രഥമാധ്യാപകന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ വൻവരവേൽപ്പ് നൽകി. അതോടൊപ്പം കുട്ടികൾ ശേഖരിച്ച കൈയൊപ്പുകൾ സമാഹരിച്ചു. പഞ്ചായത്തധികൃതർക്ക് കൈമാറി. അടിയന്തിരമായി ഗ്രാമപഞ്ചായത്ത് കമ്മിറ്റി യോഗം ചേർന്ന് പൊതുവിദ്യാലയത്തിന്റെ നൂറ് മീറ്റർ ചുറ്റളവിൽ പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ വില്പന നിരോധിച്ചു.

നിങ്ങളുടെ വിദ്യാലയം ഇതിനകം ഏറ്റെടുത്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏതൊക്കെ ?
ഇനി എന്തെല്ലാം ?

ലഹരി ഉപയോഗത്തിനെതിരെ സമൂഹത്തെ ഉണർത്താൻ ഒരു തെരുവു നാടകം ആയാലോ ? അതിനുള്ള കരട് സ്ക്രിപ്റ്റ് ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിഞ്ഞ് തയ്യാറാക്കി ഇവിടെ കുറിച്ചുവയ്ക്കൂ.

വസ്ത്രധാരണം ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നില്ലേ ?

ശരിയായ വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതിൽ വസ്ത്രധാരണം മുഖ്യപങ്കുവഹിക്കുന്നു. വസ്ത്രധാരണം ആരോഗ്യകരമാവണമെങ്കിൽ നാം എന്തൊക്കെ ശ്രദ്ധിക്കണം ? നമുക്ക് കൂട്ടായി കണ്ടെത്താം.

- കാലാവസ്ഥയ്ക്കനുസരിച്ചുള്ള വസ്ത്രങ്ങളാണ് വേണ്ടത്.
- സ്വന്തം വസ്ത്രങ്ങൾ തന്നെ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്

വസ്ത്രധാരണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള രോഗങ്ങൾ

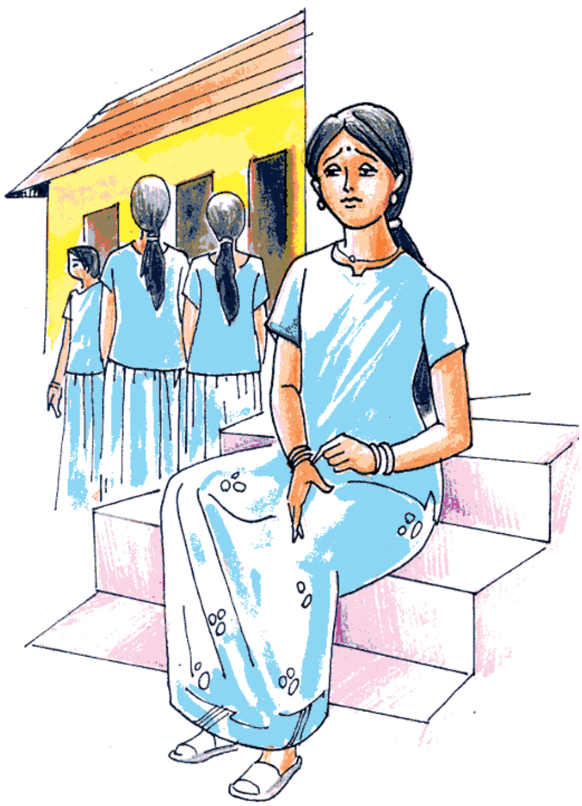
- ത്വക്കിൽ പൂപ്പൽ ബാധ
- മാനസികസംഘർഷം

ശാരീരിക ശുചിത്വം

ശാരീരിക ശുചിത്വത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ എന്തെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടോ ? എങ്കിൽ ടീച്ചറോട് സംസാരിക്കണം. അമ്മയോടും അച്ഛനോടും ചർച്ച ചെയ്യാം.

ശാരീരിക ശുചിത്വം
ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ചില പ്രധാന കാര്യങ്ങൾ

- എല്ലാ ദിവസവും വസ്ത്രങ്ങൾ കഴുകണം.
- ദിവസവും രണ്ടുനേരം കുളിക്കണം
- നനവില്ലാത്ത വസ്ത്രം ധരിക്കണം.
- ഇറുകിയ അടിവസ്ത്രങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം.
- ടോയ്‌ലറ്റിൽ പോയാൽ കൈകൾ നന്നായി കഴുകണം
- ലൈംഗികാവയവങ്ങൾ ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കണം.
- മലമൂത്രവിസർജനത്തിനു ശേഷം ആവശ്യത്തിനു വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് മുമ്പിൽ നിന്ന് പുറകിലേക്കാണ് കഴുകേണ്ടത്.
- മൂത്രശങ്കയുണ്ടായാൽ മൂത്രമൊഴിക്കണം. അത് പിടിച്ചു നിർത്തരുത്.
- വളർത്തുമൃഗങ്ങളുമായി ഇടപഴകിയതിനു ശേഷം ശരീരം ശുചിയാക്കണം.



മേൽപ്പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ കർശനമായി പാലിക്കണമെന്ന് പറയാൻ കാരണമെന്ത് ?

വിദ്യാർത്ഥിയെ പുറത്താക്കി

കോട്ടയം : – ആറാംതരത്തിൽ പഠിക്കുന്ന പവിത്രനെ ക്ലാസിൽ നിന്നും പുറത്താക്കി. മാതാപിതാക്കൾക്ക് എയ്ഡ്സ് ബാധയുണ്ടെന്ന പ്രചാരണത്തെ തുടർന്നാണിത്. തങ്ങളുടെ കുട്ടികളെ പവിത്രന്റെ കൂടെ ഇരുത്തുകയില്ലെന്നും പവിത്രനെ ക്ലാസിൽ കയറ്റിയാൽ റ്റി.സി. വാങ്ങിപോകുമെന്നും രക്ഷിതാക്കൾ പ്രഖ്യാപിച്ചു. അതിനെ തുടർന്നാണ് കുട്ടിയെ സ്കൂളിൽ നിന്നും പുറത്താക്കിയത്. അധികൃതർ സംഭവത്തെക്കുറിച്ച് അന്വേഷിച്ചുവരുന്നു.

- ഈ ഒറ്റപ്പെടുത്തലും അവഗണനയും ഏറ്റുവാങ്ങാൻ മാത്രം ഈ കുട്ടികൾ എന്തെങ്കിലും തെറ്റു ചെയ്തുവോ?
- ഈ അവസ്ഥയ്ക്ക് ഉത്തരവാദികൾ ആര് ?
- നിങ്ങളുടെ വിദ്യാലയത്തിൽ ഇങ്ങനെ ഒരു സാഹചര്യമുണ്ടായാൽ നിങ്ങൾ എങ്ങനെയാണ് പ്രതികരിക്കുക ?

എയ്ഡ്സ് രോഗമുണ്ടാകാനുള്ള കാരണങ്ങളെക്കുറിച്ചും, വരാതിരിക്കാനുള്ള മുൻകരുതലുകളെക്കുറിച്ചും അറിയണമല്ലോ ? ഒരു ഡോക്ടറുമായി /ആരോഗ്യപ്രവർത്തകനുമായി അഭിമുഖം നടത്തിയാലോ ? എങ്കിൽ ചോദ്യാവലി ഇപ്പോൾ തന്നെ തയ്യാറാക്കാം.

- അടുത്തിരിക്കുന്ന കുട്ടിക്ക് എയ്ഡ്സ് ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് എനിക്കും പകരുമോ?

- ഞാൻ മനസ്സിലാക്കിയ കാര്യങ്ങൾ

വിലയിരുത്താം

1. സ്കൂളിലെ മൂത്രപ്പുരയും കക്കൂസും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കാൻ ഈ വിദ്യാലയവർഷത്തിൽ നിങ്ങൾ എന്തെല്ലാം ചെയ്തു?

2. നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലുള്ള കക്കൂസ് വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി ഇപ്പോൾ എന്തൊക്കെ മാറ്റങ്ങളാണ് വരുത്തിയത്?

3. വിദ്യാലയത്തിൽ ആവശ്യത്തിന് കക്കൂസ്, മൂത്രപ്പുര എന്നിവ ഇല്ലെങ്കിൽ അത് നിർമ്മിക്കാൻ നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെ ചെയ്തു? ആരെയൊക്കെ കണ്ടു? അതിന്റെ പുരോഗതി എന്ത്?

4. ക്ലാസിലെ കൂട്ടുകാരിൽ ആരുടെയെങ്കിലും വീട്ടിൽ കക്കൂസില്ലെങ്കിൽ അത് പരിഹരിക്കാൻ എന്തൊക്കെ ഇടപെടലുകൾ ഇതിനകം നടത്തി? അതിന്റെ പുരോഗതി എന്ത്?

5. തലമുടി വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കാൻ ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ് ചെയ്യുന്നത്?

6. നിങ്ങൾക്ക് ദന്തരോഗമുണ്ടാകാതിരിക്കാൻ എന്തൊക്കെ മുൻകരുതലുകൾ എടുത്തു ?

7. ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് എന്തെല്ലാം ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞു ?

2 ജലം അമൂല്യം

ബെല്ലടിച്ചു. ഗ്രൗണ്ടിൽ കളിച്ചുകൊണ്ടു നിന്ന കുട്ടികൾ ക്ലാസിലേക്ക് ഓടിക്കയറി. ബീന കൂട്ടുകാരിയോട് ചോദിച്ചു. "രേണൂ, നിന്റെ കുപ്പിയിൽ വെള്ളമുണ്ടോ ?"

"ഇല്ലല്ലോ, ബാലുവിന്റെ കൈയിൽ കാണും......"

സ്കൂളിൽ വരുമ്പോൾ കുടിക്കാനുള്ള വെള്ളം നിങ്ങൾ എല്ലാവരും കൊണ്ടുവരാറുണ്ടോ? എന്തുവെള്ളമാണ് കൊണ്ടുവരുന്നത് ?

കഞ്ഞിവെള്ളം, ചുക്കുവെള്ളം, കരിങ്ങാലിവെള്ളം, രാമച്ചം ഇട്ട വെള്ളം......

**കൊണ്ടുവരാത്തവർ എവിടെ നിന്നാണ് വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് ?
സ്കൂളിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്നത് ശുദ്ധജലമാണോ?**

നിങ്ങൾക്ക് കിട്ടുന്ന വെള്ളം ശുദ്ധമാണെന്ന് എങ്ങനെയൊക്കെയാണ് അറിയാൻ കഴിയുക ?

നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തുള്ള വീടുകളിലെ കുടിവെള്ളത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരം കൂട്ടുകാരുമൊത്ത് പരീക്ഷിച്ചുനോക്കി രുചിവ്യത്യാസം കണ്ടെത്തൂ. നിറം, മണം, രുചി, കലങ്ങൽ എന്നിവയിലൂടെ പ്രാഥമിക ജലപരിശോധന നടത്താം. നിങ്ങളുടെ സമീപത്തുള്ള ഹയർ സെക്കന്ററി സ്കൂളിലും ജലപരിശോധനയ്ക്കുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ ഒരുക്കിയിട്ടുണ്ട്.

ജലപരിശോധനയ്ക്കുള്ള ചില ശാസ്ത്രീയ നിർദ്ദേശങ്ങൾ

നമ്പർ	സൂചകങ്ങൾ	അനുവദനീയ അളവ്	അനുവദനീയമായ അളവിൽ വ്യത്യാസം വന്നാൽ
1	pH മൂല്യം	6.5 - 8.5	രുചി വ്യത്യാസം ഉണ്ടാകുന്നു. ഉദരരോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.
2	ക്ലോറൈഡ്	250 mg /L	രുചി വ്യത്യാസം ഉണ്ടാകുന്നു.
3	കാഠിന്യം	300 mg/L	സോപ്പ് പതയുന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് അമിതസോപ്പ് ഉപയോഗത്തിനു കാരണമാകുന്നു
4	കലങ്ങിയ അവസ്ഥ	5 NTU	നിറവ്യത്യാസം ഉണ്ടാകുന്നു.
5	ടോട്ടൽ കോളിഫോം	0 per 100 ml	ജലജന്യരോഗങ്ങൾക്കു കാരണമാകുന്നു
6	ഫീക്കൽ കോളിഫോം	0 per 100 ml	ജലജന്യരോഗങ്ങൾക്കു കാരണമാകുന്നു
7	ഫ്ളൂറൈഡ്	....	....
8	ആർസനിക്ക്	....	....

നിങ്ങൾക്കും ടീച്ചറുടെ സഹായത്തോടെ ലാബിലെ സൗകര്യങ്ങളുപയോഗിച്ച് ഈ സൂചകങ്ങൾ വെച്ചുകൊണ്ട് ജല പരിശോധന നടത്താം.

വിദ്യാലയത്തിന്റെ സമീപത്തെ 5 വീടുകളിലെ (സാധ്യമാണെങ്കിൽ കൂടുതൽ വീടുകളിലെയുമാവാം) കുടിവെള്ളത്തിന്റെ ഗുണം പരിശോധിച്ച് അവരെ അറിയിക്കണം. പരീക്ഷണത്തിലൂടെ ലഭിച്ച വിവരങ്ങൾ ഇവിടെ കുറിയ്ക്കുകയും വേണം. ഈ പഠനത്തിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന കണ്ടെത്തലുകൾ ജല സംരക്ഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നിങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കാൻ പോകുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുള്ള അടിസ്ഥാന വിവരശേഖരമായിരിയ്ക്കും.

നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്ത് വിദഗ്ധ ജലപരിശോധന നടത്തുന്ന കേന്ദ്രങ്ങൾ ഇവയാണ്.

- സംസ്ഥാനത്തെ എല്ലാ സർക്കാർ ഹയർ സെക്കന്ററി സ്കൂളുകളും.
- തിരുവനന്തപുരം, എറണാകുളം, കോഴിക്കോട് എന്നിവിടങ്ങളിലെ അനലറ്റിക്കൽ ലാബുകൾ
- പബ്ളിക് ഹെൽത്ത് ലാബുകൾ.
- സി. ഡബ്ളിയു. ആർ. ഡി. എം (CWRDM). തിരുവനന്തപുരം, കോഴിക്കോട്
- വാട്ടർ അതോറിട്ടി, ഭൂഗർഭജലവകുപ്പ് ജില്ലാ ആഫീസുകൾ.
- പ്രധാന എൻജിനീയറിംഗ് കോളജുകൾ,
- സയൻസ് കോളേജുകൾ
- അംഗീകൃത സ്വകാര്യ ലാബുകൾ.
- ഐ.ആർ. ടി. സി., പാലക്കാട്
- പരിസര കേന്ദ്രം, തൃശ്ശൂർ
- എസ്.ഇ.യു.എഫ് (സോഷ്യോ ഇക്കണോമിക് യൂണിറ്റ് ഫൗണ്ടേഷൻ), ആലപ്പുഴ.

നിങ്ങളുടെ നാട്ടിലുള്ള പ്രധാന ജലസ്രോതസ്സുകൾ ഏതൊക്കെയാണ് ?

- കിണർ

മല തുരന്ന്...

കാസർഗോഡ് ജില്ലയിൽ മലയുടെ ചരിഞ്ഞ പ്രദേശങ്ങളിൽ മലയിൽ ഭൂമിക്ക് സമാന്തരമായി തുരങ്കങ്ങളുണ്ടാക്കി അതിൽനിന്നും വെള്ളം എടുക്കുന്ന രീതി നിലവിലുണ്ട്. ഈ സംവിധാനത്തെ സുരങ്കം എന്നാണ് പറയുന്നത്.

ഒരു ദിവസം ഒരാൾക്ക് എത്ര ലിറ്റർ വെള്ളം വേണം? ഏകദേശം ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളമെടുക്കാൻ പറ്റുന്ന ഒരു പ്ലാസ്റ്റിക് മഗ്ഗ് അളവുപാത്രമായി ഉപയോഗിക്കാം.

ഉപയോഗം	ആവശ്യമായ ജലം
കുടിക്കാൻ	
ഭക്ഷണം പാചകം ചെയ്യാൻ	
പാത്രം കഴുകാൻ	
വസ്ത്രം കഴുകാൻ	
കുളിക്കാൻ	
കക്കൂസിലെ ഉപയോഗത്തിന്	
മറ്റാവശ്യങ്ങൾക്ക്	
ആകെ	

വീട്ടിലെ ആകെ അംഗങ്ങൾ

വീട്ടിൽ ഒരു ദിവസം ശരാശരി ആവശ്യമുള്ള ജലം

വീട്ടിലേക്ക് ആവശ്യമായ അത്രയും ശുദ്ധജലം ഇപ്പോൾ ലഭ്യമാണോ ?

സെൻട്രൽ പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് എൻവയോൺമെന്റ് എഞ്ചിനീയറിംഗ് ഓർഗനൈസേഷന്റെ (CPHEEO) കണക്ക് പ്രകാരം ഒരാൾക്ക് ഒരു ദിവസം ആവശ്യമുള്ള വെള്ളത്തിന്റെ കണക്ക് ഇതാണ്. ⟶

ഉപയോഗം	ആവശ്യമായ ജലം
കുടിക്കാൻ	5 ലിറ്റർ
ഭക്ഷണം പാചകം ചെയ്യാൻ	5 ലിറ്റർ
പാത്രം കഴുകാൻ	10 ലിറ്റർ
വസ്ത്രം കഴുകാൻ	30 ലിറ്റർ
കുളിക്കാൻ	20 ലിറ്റർ
കക്കൂസിലെ ഉപയോഗത്തിന്	55 ലിറ്റർ
മറ്റാവശ്യങ്ങൾക്ക്	10 ലിറ്റർ
ആകെ	**135 ലിറ്റർ**

നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ ജലത്തിന്റെ ഉപയോഗവും ഈ പട്ടിക അനുസരിച്ചുള്ള ഉപയോഗവും താരതമ്യം ചെയ്യൂ. നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ ജലത്തിന്റെ അമിത ഉപയോഗമുണ്ടോ ?

ചിത്രം നിരീക്ഷിക്കുക

ഈ ചിത്രത്തിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾക്ക് എന്തെല്ലാം വായിച്ചെടുക്കാൻ കഴിയുന്നു ?

മഴക്കാലത്ത് വെള്ളപ്പൊക്കം. വേനൽക്കാലത്ത് വരൾച്ച. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇത് സംഭവിക്കുന്നത് ?

നിങ്ങളുടെ ക്ലാസിലെ എത്ര കുട്ടികളുടെ വീടുകളിലാണ് ജലക്ഷാമം അനുഭവപ്പെടുന്നത് ? ജലക്ഷാമത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ എന്തൊക്കെ ?

വരൾച്ച തടയാനും ജലക്ഷാമം പരിഹരിക്കാനും ഞാനും എന്റെ ക്ലാസിലെ കൂട്ടുകാരും ഏറ്റെടുക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഇവയൊക്കെയാണ്.

വീട്ടിൽ	സ്കൂളിൽ

മഞ്ഞപ്പിത്തം പടരുന്നു

കോട്ടയം: നഗരത്തിലും പരിസരപ്രദേശങ്ങളിലും മഞ്ഞപ്പിത്തം വ്യാപകമായി പടരുന്നു. രോഗം നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കാനും പടരാതിരിക്കാനുമുള്ള മുൻകരുതലുകൾ ആരോഗ്യവകുപ്പ് സ്വീകരിച്ചുതുടങ്ങി.

ഇന്നലെ രാത്രിമുതൽ നഗരത്തിലെ എല്ലാ ജലസ്രോതസ്സുകളിലും ജനപങ്കാളിത്തത്തോടെ ക്ലോറിനേഷൻ ആരംഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. പരിസരശുചിത്വം ഉറപ്പാക്കാൻ ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർമാരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ഓരോ വാർഡിലും 30 അംഗസംഘത്തെ നഗരസഭ നിയോഗിച്ചു കഴിഞ്ഞു. 20 മിനിട്ടെങ്കിലും തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം മാത്രമേ കുടിക്കാവൂ എന്നും ഭക്ഷണത്തിനു മുമ്പും ശേഷവും, കക്കൂസിൽ പോയി വന്നശേഷവും സോപ്പിട്ടു കൈ കഴുകണമെന്നും ആരോഗ്യ വകുപ്പ് അധികൃതർ നിർദ്ദേശം നല്കി.

ഇതുപോലുള്ള പത്രവാർത്തകൾ ഇതിനുമുമ്പും നിങ്ങൾ വായിച്ചുകാണും. അടുത്ത കാലത്തായി പുതിയ പുതിയ രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും നാമറിയുന്നു. മലിനജലം കെട്ടിക്കിടന്ന് കൊതുക്, ഈച്ച എന്നിവ വളരുന്നത് പല രോഗങ്ങളും പടർന്നുപിടിക്കാൻ കാരണമാകുന്നു.

ജലം മലിനമാകുന്നതുകൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ എന്തൊക്കെ?

- കൊതുക് വളരുന്നു.

പലതരം പനികൾ ബാധിച്ച് മരിക്കുന്നവരുടെ എണ്ണം ദിനംപ്രതി ഏറിവരുന്നതായി മാധ്യമങ്ങളിലൂടെ നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം. ഈഡിസ് ഈജിപ്തി, ഈഡിസ് ആൽബോ പിക്ട്സ് എന്നിങ്ങനെയുള്ള രണ്ടുതരം കൊതുകുകളാണ് പ്രധാനമായും രോഗങ്ങൾ പരത്തുന്നത് എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് അറിയാം.

ഈഡിസ് കൊതുകുകളെ എങ്ങനെ തിരിച്ചറിയും ?

ഈഡിസ് കൊതുകുകൾ എവിടെയൊക്കെ മുട്ടയിടും ?

എത്രകാലം കൊണ്ട് മുട്ട വിരിയും ?

മുട്ട വിരിയാനുള്ള അനുകൂല കാലാവസ്ഥ ഇല്ലെങ്കിലും മുട്ട എത്ര കാലം ജീവനോടെ നിലനിൽക്കും ?

ഈ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരങ്ങൾ അടുത്തിരിക്കുന്ന കൂട്ടുകാരുമായി ചർച്ച ചെയ്ത് ഇവിടെ രേഖപ്പെടുത്തണം.

ഒരു ഈഡിസ് കൊതുക് ഒരു പ്ലാസ്റ്റിക് ഗ്ലാസ്സിൽ കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ മുട്ടയിടുന്നു എന്നു സങ്കൽപിക്കുക. ഈ മുട്ട ഏകദേശം 24-48 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ ലാർവയായി, പ്യൂപ്പയായി, കൊതുകായി മാറിയിട്ടുണ്ടാവും. ഉദാഹരണത്തിന് മാർച്ച് അവസാന വാരത്തോടെ വിരിഞ്ഞു പുറത്തു വന്ന ഒരു കൊതുക് ഏപ്രിൽ 7 - ൧൦ തീയതിയോടെ മുട്ടയിടാൻ തുടങ്ങും. 500 - ഓളം മുട്ടകൾ ഇടുകയും ചെയ്യും. ഒരാഴ്ചക്കാലം കൊണ്ട് 125-ഓളം മുട്ടകൾ വിരിയും. അതിൽ നൂറും രക്തംകുടിക്കുന്ന പെൺ കൊതുകുകൾ ആയിരിക്കും. മെയ് ആദ്യവാരത്തോടെ ഇതേ രീതി ആവർത്തിച്ചാൽ എത്ര കൊതുകുകളായിരിക്കും ഉണ്ടാവുക? 100 X 100 = 10,000. ജൂണിൽ 10,000 X 100 = 10,00000 പിന്നെ പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.

കൊതുക് മുട്ടയിട്ട് പെരുകുന്നത് തടയാൻ നടത്തേണ്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്തൊക്കെ?

- വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- ആഴ്ചയിലൊരു ദിവസം ഡ്രൈഡേ ആചരിക്കുക

നിങ്ങളുടെ വീടിന്റെ പരിസരത്ത് കൊതുക് വളരാനുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ ഉണ്ടോ?

അത് തടയാൻ ഞാൻ ഇന്ന് ചെയ്യാൻ പോകുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ

കൊതുകുനിയന്ത്രണം – പഠനത്തിനും പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുമായി തെരഞ്ഞെടുക്കാവുന്ന വിഷയങ്ങൾ

a) വ്യത്യസ്തയിനം കൊതുകുകളെ എങ്ങനെ വേർതിരിച്ചറിയാം? – കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കൽ

b) കൊതുകു നശീകരണത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന കീടനാശിനികൾ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നുണ്ടോ? (സെമിനാർ)

c) കൊതുകു പെരുകുന്നത് തടയാൻ നിങ്ങൾക്ക് എന്തൊക്കെ ചെയ്യാം?

d) ജൈവിക കൊതുക് / ലാർവ നിയന്ത്രണ മാർഗങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

e) ഇരുണ്ട മൂലകൾ, കടുത്തനിറത്തിലുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ എന്നിവയിൽ കൊതുക് ഒളിച്ചിരിക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നുണ്ടോ? ഉണ്ടെങ്കിൽ എന്തുകൊണ്ട്?

f) പെൺകൊതുകുകൾ മാത്രമാണോ രക്തം കുടിക്കുന്നത് എന്തുകൊണ്ട്?

g) കൊതുക് മനുഷ്യരക്തം കുടിക്കാനാണോ മൃഗരക്തം കുടിക്കാനാണോ കൂടുതൽ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത്? എന്തുകൊണ്ട്?

h) കൊതുകിന്റെ സംഖ്യ എടുക്കാം. ഒരു ചെറിയ മുറിയുടെ അളവിൽ നിന്നും ആ മുറിയുടെ വ്യാപ്തി കണക്കാക്കാം. ഒരാഴ്ച ഇടവിട്ട് ഒരു നിശ്ചിത സമയത്ത് ആ മുറിയിലുള്ള കൊതുകുകളെ കൊന്ന് അവയുടെ എണ്ണം എടുക്കുക. ഇങ്ങനെ നമ്മുടെ കൊതുകു നിയന്ത്രണം ഫലപ്രദമാണോയെന്ന് കണ്ടുപിടിക്കാം.

കൊതുകു നിവാരണത്തിനൊരു കൊയിലാണ്ടി മാതൃക

കൊയിലാണ്ടിയിൽ വീടുകളിലെ തുറസ്സായ സ്ഥലത്ത് രണ്ടു പാത്രങ്ങളിൽ ജലം തുറന്നു വെയ്ക്കും. ഒന്നിൽ ശുദ്ധ ജലവും മറ്റൊന്നിൽ മലിനജലവും. ചാണകമോ സസ്യാവശിഷ്ടങ്ങളോ ഉപയോഗിച്ചാണ് മലിനജലം ഉണ്ടാക്കുക. അഞ്ചു ദിവസത്തിലൊരിക്കൽ രണ്ടു പാത്രങ്ങളിലെയും ജലം കമഴ്ത്തിക്കളയും. മറ്റു സ്ഥലങ്ങളിൽ കൊതുകു മുട്ടയിടാതിരിക്കാൻ ജലം കെട്ടി നിർത്താതിരിക്കുന്നു. കൊയിലാണ്ടിയിലാകട്ടെ കൊതുകിന് മുട്ടയിടാൻ അവസരം ഒരുക്കി ലാർവയെ നശിപ്പിച്ചു കളയുന്നു.

നമുക്ക് ഏറ്റെടുക്കാവുന്ന ചില സർഗ്ഗാത്മക പ്രവർത്തനങ്ങൾ

പഴഞ്ചൊല്ലുകൾ ശേഖരിക്കൽ

- ആയിരം രോഗത്തിന് അര കൊതുക്.
- കൊതുക് കുത്തിയാൽ വൈദ്യനും വീഴും.
- വൃത്തിയില്ലാനാട്ടിൽ കൊതുക് രാജാവ്.

പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

രോഗങ്ങളധികവും വെള്ളത്തിൽകൂടിയും കൊതുക്, ഈച്ച, എലി, എന്നിവയിൽ കൂടിയുമാണെന്നുകാണം. അതുകൊണ്ട് വെള്ളത്തിന്റെ പരിശുദ്ധി ഉറപ്പുവരുത്താനും കൊതുക്, ഈച്ച എന്നിവയെ നശിപ്പിക്കാനും ഊന്നൽ കൊടുക്കുന്നതായിരിക്കണം പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ.

❖ കിണറുകളും ശുദ്ധജല സംഭരണികളും വൃത്തിയായും അണുവിമുക്തമായും സൂക്ഷിക്കുക.
❖ ഹോട്ടലുകളിൽനിന്ന് ചൂടുവെള്ളവും ഈച്ചയിരിക്കാത്ത ഭക്ഷണങ്ങളും കഴിക്കുക.
❖ യാത്രചെയ്യുമ്പോൾ തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം കൂടെ കരുതുക.
❖ പാത്രങ്ങളും ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളും കഴുകാൻ ശുദ്ധജലം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.
❖ മഴക്കാലത്ത് ജ്യൂസ്, സർബത്ത്, ഐസ്ക്രീം മുതലായവ കഴിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.
6. വെള്ളം കെട്ടിക്കിടക്കാനിടയുള്ള സ്ഥലങ്ങൾ മണ്ണിട്ടുമൂടുക.
❖ ഓടകൾ വൃത്തിയാക്കിവെയ്ക്കുക.
❖ കൊതുകിനെ നശിപ്പിക്കാൻ മാലാത്തിയോൻ, പാരീസ്ഗ്രീൻ മുതലായവ സ്പ്രേ ചെയ്യുക.
❖ പൊട്ടിയ പാത്രങ്ങൾ, ചിരട്ടകൾ എന്നിവ അലക്ഷ്യമായി വലിച്ചെറിയാതിരിക്കുക.
❖ എലികൾക്ക് പെരുകാനുള്ള അവസരം കൊടുക്കാതിരിക്കുക.
❖ പാടത്തും പറമ്പിലും പണിയെടുക്കുന്നവർ കാലിലും മറ്റും മുറിവുണ്ടെങ്കിൽ പണിമാറ്റിവെക്കുക.

മേൽപ്പറഞ്ഞ പ്രമാണങ്ങൾ ഒരു പരിധിവരെ മഴക്കാല രോഗങ്ങൾ തടയാൻ ഉപകരിക്കും.

- കൊതുകുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കഥകൾ, പാട്ടുകൾ, കവിതകൾ എന്നിവയുടെ ശേഖരണവും രേഖപ്പെടുത്തലും.
- കൊതുകുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചിത്രങ്ങൾ, കാർട്ടൂണുകൾ, രേഖാചിത്രങ്ങൾ എന്നിവ വരച്ച് പോസ്റ്ററുകൾ, ചാർട്ടുകൾ എന്നിവ തയ്യാറാക്കൽ.
- കൊതുകുകൾ കഥാപാത്രങ്ങളായുള്ള കലാപരിപാടികളുടെ അവതരണം (റോൾ പ്ലേ, പാവനാടകം മുതലായവ)
- കുസൃതി ചോദ്യങ്ങൾ തയ്യാറാക്കലും ഉത്തരങ്ങൾ കൂട്ടായി കണ്ടെത്തലും

കൂട്ടുകാർക്ക് കൊതുകുകളുടെ വ്യാപനം സംബന്ധിച്ച് ശാസ്ത്രീയ പഠനത്തിനായി താഴെ പറയുന്ന ഇന്റക്സുകൾ കണ്ടെത്തി പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കാവുന്നതാണ്.

1. **കണ്ടെയ്നർ ഇൻഡക്സ് ശതമാനം**

$$\frac{\text{കൂത്താടികളെ കണ്ടെത്തിയ (കണ്ടെയ്നർ) പാത്രങ്ങളുടെ എണ്ണം}}{\text{പരിശോധിച്ച (കണ്ടെയ്നർ) പാത്രങ്ങളുടെ എണ്ണം}} \times 100$$

2. **ഹൗസ് ഇൻഡക്സ് ശതമാനം**

$$\frac{\text{കണ്ടെയ്നറിൽ കൂത്താടികളെ കണ്ടെത്തിയ വീടുകളുടെ എണ്ണം}}{\text{പരിശോധന നടത്തിയ വീടുകളുടെ ആകെ എണ്ണം}} \times 100$$

ഹൗസ് ഇന്റക്സ് 1 ന് താഴെ ആയിരിക്കുമ്പോൾ രോഗ സാധ്യത കുറവായിരിക്കും
10 ൽ കൂടുതലാണെങ്കിൽ സ്ഥിതി അപകടകരമാണ്.

3. **ബ്രിട്ടോ ഇൻഡക്സ്**

$$\frac{\text{കൂത്താടികളെ കണ്ടെത്തിയ കണ്ടെയ്നറുകളുടെ എണ്ണം}}{\text{പരിശോധന നടത്തിയ വീടുകളുടെ ആകെ എണ്ണം}} \times 100$$

ബ്രിട്ടോ ഇൻഡക്സ് 5-ന് താഴെ ആയിരിക്കുമ്പോൾ അപകടസാധ്യത കുറവ്.
20-ന് മുകളിലായാൽ തന്നെ അപകടസാദ്ധ്യത കൂടുതൽ.
അൻപതിന് മുകളിലാണെങ്കിൽ അപകടസാധ്യത വളരെ കൂടുതൽ.

ഇന്റക്സുകൾ വെച്ച് നമ്മുടെ വിദ്യാലയത്തിന്റെയും, വീടിന്റെയും പരിസരത്തെ കൊതുകുകളുടെ വ്യാപനം സംബന്ധിച്ച റിപ്പോർട്ടുകൾ തയ്യാറാക്കുക. കണ്ടെത്തുന്ന ഇന്റക്സ് അപകടസാദ്ധ്യതയുള്ളതാണെങ്കിൽ അക്കാര്യം സ്കൂൾ അസംബ്ലിയിലും തുടർന്ന് പൊതുജനശ്രദ്ധയിലും കൊണ്ടുവരാനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുമല്ലോ ?

- സെമിനാർ
- ലഘുലേഖകളുടെ വിതരണം
- വീടുകൾ കയറി ഇറങ്ങിയുള്ള പ്രചരണം
- തെരുവ് നാടകങ്ങൾ

പ്രാഥമികാരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിലേക്കൊരു പഠനയാത്ര

നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തെ സർക്കാർ പ്രാഥമികാരോഗ്യകേന്ദ്രം എവിടെയാണ്?

നിങ്ങൾ അവിടെ പോയിട്ടുണ്ടോ?

എപ്പോഴാണ് പോയത്?

നിങ്ങളുടെ ക്ലാസ്ടീച്ചറോടൊപ്പം കൂട്ടുകാരുമായി പ്രാഥമികാരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിലേക്കൊരു യാത്ര പോയാലോ?

അവിടെയുള്ള ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുമായി ചർച്ച ചെയ്ത് ഈ വർഷം ഉണ്ടായ ജലജന്യരോഗങ്ങളുടെ വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കാം.

പോകുന്നതിനു മുമ്പ്

- പ്രാഥമികാരോഗ്യകേന്ദ്രത്തിലെ മെഡിക്കൽ ഓഫീസറെ വിവരം അറിയിച്ച് അനുവാദം വാങ്ങണം.
- പ്രാഥമികാരോഗ്യകേന്ദ്രം നല്കുന്ന സേവനങ്ങൾ, ജീവനക്കാർ, അവരുടെ ചുമതലകൾ എന്നിവ ചോദിച്ചറിയാനുള്ള ചോദ്യാവലി തയ്യാറാക്കണം.
- ക്ലാസിലെ കൂട്ടുകാർ സംഘങ്ങളാകണം. ഓരോ സംഘവും ചെയ്യേണ്ട ചുമതലകൾ വിഭജിക്കണം. സംഘത്തലവനെ നിശ്ചയിക്കണം.
- വിവരങ്ങൾ കുറിച്ചെടുക്കാനുള്ള പേനയും ബുക്കും കരുതണം.

യാത്രയ്ക്കുശേഷം മടങ്ങിവന്ന് വിവരങ്ങൾ ഗ്രൂപ്പിൽ ക്രോഡീകരിച്ച് അവതരിപ്പിക്കണം.

ജലജന്യരോഗങ്ങൾ പടരാതിരിക്കാൻ പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രം നടത്തുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്തൊക്കെ ?

- ക്ലോറിനേഷൻ

ജലജന്യരോഗങ്ങൾ പടർന്നുപിടിക്കാതിരിക്കാനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കാൻ നിങ്ങൾക്കും കഴിയും. എന്തൊക്കെയാണ്?

- തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക

ബാലരാമപുരം ഗ്രാമപഞ്ചായത്ത്
കുടിവെള്ള ശുചീകരണയജ്ഞം 2009
2009 ആഗസ്റ്റ് 15 ഞായറാഴ്ച

മാന്യരേ,

സമ്പൂർണ്ണ ശുചിത്വ ആരോഗ്യപരിപാടിയുടെ ഭാഗമായി നമ്മുടെ ഗ്രാമപഞ്ചായത്തിലെ മുഴുവൻ കുടിവെള്ള സ്രോതസ്സുകളും ഈ വരുന്ന ആഗസ്റ്റ് 15 സ്വാതന്ത്ര്യദിനത്തിൽ ക്ളോറിനേഷൻ നടത്തുകയാണ്. അങ്കണവാടികൾ, കുടുംബശ്രീ യൂണിറ്റുകൾ, ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ, ക്ളബ്ബുകൾ എന്നീ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ ബ്ളീച്ചിംഗ് പൗഡർ ലഭ്യമാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

കിണറിൽ എത്ര പടവ് വെള്ളമുണ്ടെന്ന് നോക്കി ഒരു പടവ് വെള്ളത്തിന് ഒരു തീപ്പെട്ടി കൂട് ബ്ളീച്ചിങ് പൗഡർ എന്ന കണക്കിന് അളന്നെടുത്ത് ക്ളോറിനേഷൻ ചെയ്യുന്നതാവും പ്രായോഗികം.

കിണറിലെ ജലത്തിന്റെ വ്യാപ്തം അറിയുന്നതിന് $\pi r^2 h$ എന്ന സൂത്രവാക്യം ഉപയോഗിക്കാം. $\pi = 3.14$, $r =$ കിണറിന്റെ ആരം, $h =$ വെള്ളത്തിന്റെ ഉയരം എന്നിവ മീറ്റർ അളവിൽ ആയിരം ലിറ്ററിന് 2.5 ഗ്രാം ബ്ളീച്ചിങ് പൗഡറാണ് ക്ളോറിനേഷന് വേണ്ടത്. ഇതാണ് ശാസ്ത്രീയമായ രീതി.

കിണറിൽ നിന്നെടുത്ത വെള്ളം ഒരു വൃത്തിയുള്ള പാത്രത്തിലെടുത്ത് ആവശ്യത്തിനുള്ള ബ്ളീച്ചിങ് പൗഡർ അളന്നെടുത്ത് അലിയിച്ചെടുക്കുക. തുടർന്ന് 10 മിനിട്ട് സമയം ഊറാൻ (തെളിയാൻ) വെച്ച ശേഷം തെളിഞ്ഞ ലായനി കിണറ്റിൽ നിന്നും വെള്ളമെടുക്കുന്ന ബക്കറ്റിലൊഴിച്ച് കിണറ്റിലേക്ക് ഇറക്കി 3 അടിയെങ്കിലും വെള്ളത്തിലേക്ക് താഴ്ത്തിയശേഷം മുകളിലേക്ക് വലിക്കുക. തുടർന്ന് നാലഞ്ച് തവണ ഇത് ആവർത്തിച്ച് ബക്കറ്റ് കിണറിൽ നിന്നും പുറത്തെടുക്കാം. ഒരു മണിക്കൂറിന് ശേഷം കിണർ വെള്ളം ഉപയോഗിക്കാനെടുക്കാം.

ഈ യജ്ഞത്തിൽ മുഴുവൻ ജനങ്ങളുടേയും സഹായസഹകരണങ്ങൾ അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു.

ഒപ്പ്
പ്രസിഡന്റ്
(ഗ്രാമപഞ്ചായത്ത്, ബാലരാമപുരം)

ഒപ്പ്
ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ
(ഗ്രാമപഞ്ചായത്ത്, ബാലരാമപുരം)

ജലശുദ്ധീകരണത്തിനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗമാണ് ഈ നോട്ടീസിൽ വിശദീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്. നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ കിണർ രക്ഷിതാക്കളുടെ സഹായത്തോടെ ക്ളോറിനേറ്റ് ചെയ്യണം.

കിണർ ക്ളോറിനേറ്റ് ചെയ്യാൻ എന്തെല്ലാം കരുതണം ?

ഒരു കിണർ മാസത്തിലൊരിക്കലെങ്കിലും ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യണം. രാത്രി ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യുന്നതാണ് അഭികാമ്യം. ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ ജലത്തിൽ കലങ്ങാനും ശരിയായ ഫലം കിട്ടാനും ഇത് സഹായിക്കും. ക്ലോറിനേഷൻ നടത്തിയ ഉടൻ ജലം ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്.

സ്കൂളിലെ കിണർ എപ്പോഴാണ് അവസാനമായി ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്തത്?

ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യാൻ സമയമായെങ്കിൽ എന്നാണ് ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യുന്നത്? ടീച്ചറോടും ഹെഡ്മാസ്റ്ററോടും ആലോചിച്ച് തീയതി തീരുമാനിക്കണം.

ജലമലിനീകരണത്തെകുറിച്ച് ഗായത്രി തയ്യാറാക്കിയ കുറിപ്പ് വായിക്കൂ.

ശുദ്ധജലദൗർലഭ്യം രൂക്ഷമാകുന്ന സാഹചര്യമാണല്ലോ ഇന്നുള്ളത്. ജലസംരക്ഷണത്തിൽ നാം പലപ്പോഴും വളരെ പിന്നിലാണ്. 44 നദികൾ, 34 തടാകങ്ങൾ ! എല്ലാം നമുക്ക് കുളിർമ പകരുന്നുണ്ട്. പക്ഷേ ഇവയെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിൽ നമ്മൾ എത്രത്തോളം ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ട് ? മലമൂത്രവിസർജ്ജനത്തിൽ കൂടിയാണ് ഇക്കോളൈ ബാക്ടീരിയ വെള്ളത്തെ മലിനപ്പെടുത്തുന്നത്. കിണറിലെ വെള്ളത്തിൽ പോലും ഇക്കോളൈ ബാക്ടീരിയ വ്യാപകമായി കണ്ടുവരുന്നു. കക്കൂസ് കുഴിയും, കിണറും തമ്മിലുള്ള അകലം 15 മീറ്ററോ അതിൽ കൂടുതലോ ആക്കുക വഴി ഇതിനെ നമുക്ക് തടയാം. പുഴകളിലേക്കും തടാകങ്ങളിലേക്കും മറ്റും ഒഴുക്കിവിടുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ പലപ്പോഴും നമ്മൾ കണ്ടില്ലെന്ന് നടിക്കുന്നു. വ്യക്തിശുചിത്വം നമ്മുടെ മുഖമുദ്രയാണെങ്കിൽ കൂടി സ്വന്തം കുളിമുറിയിലെ മലിനജലം തുറസ്സായ സ്ഥലത്തേക്ക് ഒഴുക്കിവിടാത്തവരായി നമ്മളിൽ എത്രപേരുണ്ട് ? ലജ്ജ തോന്നുന്നില്ലേ?

ജലമലിനീകരണത്തിന്റെ മറ്റു സാഹചര്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാം ?

കിണറിലെ വെള്ളം മലിനമാകുന്നതെങ്ങനെ ?

- കിണറിനടുത്തുള്ള കക്കൂസ് കുഴിയിൽ നിന്നും ഊറിയിറങ്ങുന്ന വെള്ളത്തിലൂടെ

കോളിഫോം ബാക്ടീരിയ

മനുഷ്യൻ ഒരു ദിവസം 100 മുതൽ 400 ബില്ല്യൻ സൂക്ഷ്മജീവികളെ വിസർജ്ജ്യത്തിലൂടെ പുറത്തേക്ക് കളയുന്നു. ഇവ ഏറിയതും വയറ്റിൽ ദഹനപ്രക്രിയയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സൂക്ഷ്മജീവികളാണ്. അവ സാധാരണ ഗതിയിൽ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നില്ല. എന്നാൽ മഞ്ഞപ്പിത്തം, കോളറ, വയറിളക്കം തുടങ്ങിയ ബാക്ടീരിയ, വൈറൽ രോഗമുള്ളവരോ ഇത്തരം രോഗങ്ങളുടെ വാഹകരോ ആയവരുടെ വിസർജ്ജ്യത്തിൽ രോഗാണുക്കളും (പാത്തോജനുകൾ) ഉണ്ടാകും. ഇത്തരത്തിലുള്ള ബാക്ടീരിയ വൈറൽ രോഗാണുക്കൾ എണ്ണത്തിൽ കുറവായതിനാലും അവയെ ലാബറട്ടറികളിൽ പരിശോധിച്ച് കണ്ടെത്താൻ ബുദ്ധിമുട്ടായതിനാലും ചെലവേറെയായതു കൊണ്ടും ജലത്തിൽ കോളിഫോം ബാക്ടീരിയയുടെ സാന്നിദ്ധ്യം ഉണ്ടെങ്കിൽ അതിനോടൊപ്പം രോഗാണുക്കളും ഉണ്ടാകാമെന്നാണ് കണക്കാക്കുന്നത്. ഇങ്ങനെയാണ് കോളിഫോം ബാക്ടീരിയകൾ സൂചകങ്ങളായി മാറിയത്.

ടോട്ടൽ കോളിഫോം ബാക്ടീരിയ എന്നത് എസ്റ്ററീഷിയ കോളി, ക്ലബ്സില്ല, സിട്രോബാക്ടർ, എന്ററിയോബാക്ടർ എന്നീ നാല് വിഭാഗം ബാക്ടീരിയകളുടെ ആകെ തുകയാണ്. ഇതിൽ എസ്റ്ററീഷിയ കോളിയാണ് പ്രധാനമായും മനുഷ്യവിസർജ്ജ്യത്തിൽ കാണുന്നത്. ശേഷിക്കുന്ന ബാക്ടീരിയകൾ മണ്ണിലും വളരുന്നവയാണ്.

ജലത്തിൽ ഫീക്കൽ കോളിഫോം (എസ്റ്ററീഷിയകോളി) ബാക്ടീരിയയുടെ സാന്നിദ്ധ്യം ഉണ്ടെങ്കിൽ അതിന്റെ അർത്ഥം അടുത്ത കാലത്ത് മനുഷ്യമലം ഈ ജലത്തിൽ കലർന്നിട്ടുണ്ടെന്നാണ്. കുടിവെള്ളത്തിൽ കോളിഫോം ബാക്ടീരിയയുടെ സാന്നിദ്ധ്യം അനുവദനീയമല്ല.

കേരളത്തിൽ നടന്ന പഠനങ്ങൾ പലതും കാണിക്കുന്നത് കിണർ ജലത്തിലും നദീജലത്തിലും കോളിഫോം ബാക്ടീരിയയുടെ സാന്നിദ്ധ്യം ഉയർന്ന തോതിൽ ഉണ്ടെന്നാണ്. ഇത് കാണിക്കുന്നത് രോഗകാരികളായ സൂക്ഷ്മജീവികൾ ജലത്തിൽ ഉണ്ടാകാമെന്നും ജലജന്യരോഗങ്ങൾക്കുള്ള സാദ്ധ്യത ഉണ്ടെന്നുമാണ്. ആകയാൽ ജലം തിളപ്പിച്ചാറിച്ച് ഉപയോഗിക്കുകയാണ് സുരക്ഷിതം. കിണർജലം ഇടയ്ക്കിടെ ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ ഉപയോഗിച്ചും നദീജലംകുടിവെള്ളമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ക്ലോറിൻ വാതകമോ ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡറോ ഉപയോഗിച്ചും അണുനാശനം നടത്തുന്നത് നല്ലതാണ്.

കുടിവെള്ളസ്രോതസ്സിനെക്കുറിച്ചും അത് ശുദ്ധമായി സൂക്ഷിക്കുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ടും ഒരു സർവ്വേ ആയാലോ? സമീപത്തെ അഞ്ചുവീടുകൾ ഇതിനായി തെരഞ്ഞെടുക്കാം.

കുടിവെള്ളസ്രോതസ്സ് / സംരക്ഷണമാർഗ്ഗങ്ങൾ		വീടുകൾ				
		I	II	III	IV	V
1.	കുടിവെള്ളസ്രോതസ്സ്					
2.	ജലം പാഴാകുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ ഉണ്ടോ?					
3.	ജലം മലിനമാകുന്ന സാഹചര്യം ഉണ്ടോ?					
4.	യഥാസമയം കുടിവെള്ളശുദ്ധീകരണ മാർഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നുണ്ടോ?					
5	വേനൽക്കാലത്ത് കുടിവെള്ളദൗർലഭ്യം അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടോ?					
6.	മഴവെള്ളസംഭരണത്തിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിച്ചിട്ടുണ്ടോ?					

ക്രമനമ്പർ 1-ൽ കുടിവെള്ളസ്രോതസ്സ് എന്താണെന്ന് എഴുതുക. ക്രമനമ്പർ 2 മുതൽ 6 വരെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ ✓ മാർക്കും ഇല്ലെങ്കിൽ X അടയാളവും കോളങ്ങളിൽ രേഖപ്പെടുത്തു. ശേഖരിച്ച വിവരങ്ങൾ ക്രോഡീകരിച്ച് അപഗ്രഥിക്കൂ. നിഗമനങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും കുറിക്കുക.

ലോക ജലദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് (മാർച്ച് 22) വിദ്യാലയത്തിൽ പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിക്കാറുണ്ടോ ? ആ പരിപാടികളുടെ ഭാഗമായി ജലസംരക്ഷണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം എന്ന വിഷയം കേന്ദ്രീകരിച്ച് ഒരു ചെറു പ്രഭാഷണവും ഉൾപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. അതിനായി ഒരു കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കി നോക്കാം. ആദ്യം വ്യക്തിഗതമായി പ്രഭാഷണം തയ്യാറാക്കണം. തുടർന്ന് ഗ്രൂപ്പിൽ ചർച്ച ചെയ്ത് മെച്ചപ്പെടുത്താം. മികച്ച പ്രഭാഷണം അസംബ്ലിയിൽ അവതരിപ്പിക്കാൻ ഗ്രൂപ്പ് ലീഡറെ ചുമതലപ്പെടുത്തണം. തയ്യാറാക്കിയ പ്രഭാഷണത്തിലെ പ്രസക്ത ഭാഗങ്ങൾ ഇവിടെ കുറിച്ചുവെക്കണം.

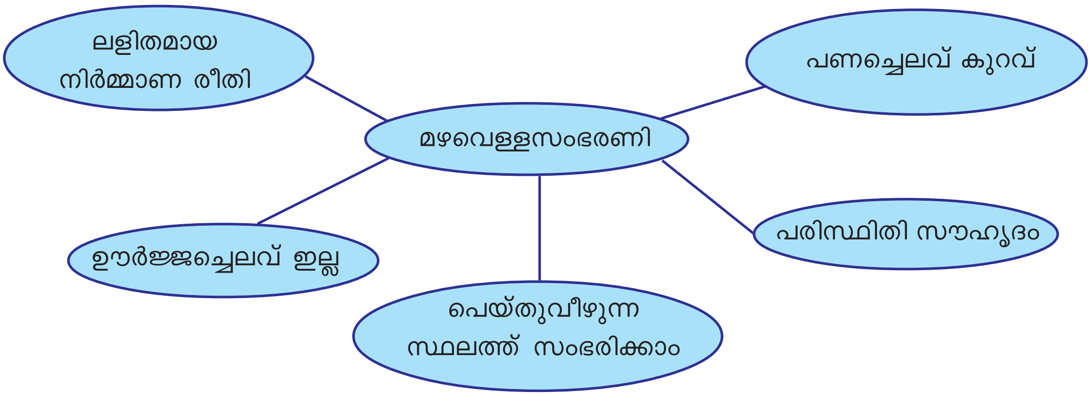
ജലം അമൂല്യമാണ്.

എങ്കിൽ അത് സംരക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ടതല്ലേ ?

ജലസംരക്ഷണത്തിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ എന്തൊക്കെ ?

- മഴവെള്ളം ഭൂമിയിലേക്കിറങ്ങാൻ സംവിധാനമൊരുക്കൽ
-
-
-
-
-
-

മഴവെള്ളസംഭരണി കൊണ്ടുള്ള മെച്ചങ്ങൾ



നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിൽ മഴവെള്ളസംഭരണി ഉണ്ടോ? ഒരു മഴവെള്ളസംഭരണിയുടെ മാതൃക നിർമ്മിച്ച് ശാസ്ത്ര ക്ലബ്ബിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുമല്ലോ ?

വാൽക്കിണ്ടി ഉപയോഗിക്കുന്നതു കൊണ്ടുള്ള മറ്റു പ്രയോജനങ്ങൾ എന്തെല്ലാം ? കണ്ടെത്തി രേഖപ്പെടുത്തൂ.

വാൽക്കിണ്ടി

ജലസംരക്ഷണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കിയ പൂർവ്വികരാണ് വാൽക്കിണ്ടി ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത്. വാൽക്കിണ്ടിയുടെ നേർത്ത കുഴലിലൂടെ ജലം പുറത്തേക്ക് വരുന്നതാണ് ഇതിന്റെ പ്രത്യേകത. ടാപ്പ് തുറന്ന് വിട്ടു കൊണ്ട് ജലം ഉപയോഗിക്കുന്നതും വാൽക്കിണ്ടി ഉപയോഗിച്ച് ജലം ഉപയോഗിക്കുന്നതും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം നിങ്ങൾക്ക് ഊഹിക്കാമല്ലോ.

നിത്യജീവിതത്തിൽ ജലം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ നിരവധിയാണല്ലോ ? ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ ജലം മലിനമാകാതിരിക്കാൻ എന്തൊക്കെ കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണം ?

സോക്ക്പിറ്റ് നിർമ്മിക്കാം

വീടുകൾ, സ്ഥാപനങ്ങൾ എന്നിവിട ങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള മലിനജലം (കക്കൂസിൽ നിന്നൊഴികെ യുള്ള) ഒരു പരിധി വരെ ശുദ്ധീകരിക്കാനുള്ള ലളിതവും ചെലവു കുറഞ്ഞതുമായ മാർഗ്ഗമാണ് സോക്ക്പിറ്റ്.

ഒരു മീറ്റർ സമചതുരത്തിലും ഒരു മീറ്റർ ആഴത്തിലുമുള്ള ഒരു കുഴിയിൽ പല അടുക്കുകളായി ഇഷ്ടിക, കരിങ്കൽ കഷണങ്ങൾ, ചരൽ, പരുക്കൻ മണൽ എന്നിവ നിറച്ച് ഒരു സംവിധാനം രൂപപ്പെടു ത്തണം. വീട്ടിലെ മലിനജലം ഇതിലേക്ക് ഒഴുക്കിവിടണം. എണ്ണയും കൊഴുപ്പും മറ്റ് ഖരപദാർത്ഥങ്ങളും കൊണ്ട് അടയുമ്പോൾ സോക്ക്പിറ്റിൽ നിന്ന് വെള്ളം മണ്ണിലേക്ക് അരിച്ചിറങ്ങാതാകുന്നു. ഈ ഘട്ടത്തിൽ കുഴിയിൽ നിറച്ചിരുന്ന സാധനങ്ങൾ പുറത്തെടുത്ത് വൃത്തിയാക്കി വീണ്ടും കുഴിയിലിടണം. മണ്ണിന്റെ ആഗിരണ ശേഷി ക്കനുസരിച്ച് രണ്ട് വർഷം മുതൽ അഞ്ച് വർഷം വരെ സോക്ക്പിറ്റ് തുടർച്ചയായി ഉപയോഗിക്കാം. വീട്ടിലെ മലിനജലം നമ്മുടെ പുരയിടത്തിലോ പുറത്തേക്കോ ഒഴുക്കിവിട്ട് (പരിസരമ ലിനീകരണത്തിന് കാരണമാകുന്ന രീതിയിൽ) മലിനീകരിക്കാതെ ഒരു സോക്ക്പിറ്റ് നിർമ്മിച്ച് അതി ലേക്ക് വിടാൻ ഉടനെ സൗകര്യമൊരുക്കണം.

വിവിധ സ്രോതസ്സുകളിൽ നിന്നുള്ള ദ്രവമാലിന്യങ്ങളെ എങ്ങനെയൊക്കെ പ്രയോജനപ്പെടുത്താം? ദ്രവമാലിന്യങ്ങളുടെ സ്രോതസ്സുകൾ നോക്കൂ.

ഗ്രേവാട്ടർ

- അടുക്കളയിൽനിന്ന്
- കുളിമുറിയിൽ നിന്ന്
- അലക്കിനുശേഷമുള്ളത്
- മൃഗങ്ങളെ കുളിപ്പിച്ചത്
- കൈകഴുകുന്ന വെള്ളം
- കഞ്ഞിപ്പുരയിൽ നിന്ന്

ആകെ ജലഉപയോഗത്തിന്റെ 80%

↓ ശുദ്ധീകരണ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- സോക്ക് പിറ്റുകൾ
- കൃത്രിമനീർത്തടങ്ങൾ സെപ്റ്റിക് ടാങ്ക്

ബ്ളാക്ക്വാട്ടർ

- കക്കൂസിൽനിന്നുള്ളവ
- മൂത്രപ്പുരയിൽനിന്നുള്ളവ
- മനുഷ്യവിസർജ്യങ്ങൾ കലർന്ന വെള്ളം

ആകെ ജലഉപയോഗത്തിന്റെ 20%

↓ ശുദ്ധീകരണ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- പിറ്റ് ലാട്രിനുകൾ
- സോക്ക് പിറ്റ് ലാട്രിനുകൾ
- ഇക്കോസാൻ ലാട്രിനുകൾ
- പൊതു സ്വീവേജ് സംവിധാനവും സംസ്കരണ ശാലയും

ചെറുപട്ടണങ്ങൾ, സ്ഥാപനങ്ങൾ, ഹൗസിംഗ് കോളനികൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ നിന്നും ഉണ്ടാകുന്ന വലിയ അളവിലുള്ള മലിനജലം കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള ഒരു സംവിധാനമാണ് കൃത്രിമ നീർത്തടങ്ങൾ.

മലിനജലത്തെ അടിയിക്കലിനു വിധേയമാക്കി അതിലെ ഖരപദാർത്ഥങ്ങളെ നീക്കം ചെയ്യുന്നു. രണ്ടാം ഘട്ടമായി മണൽ/ചരൽ അരിപ്പയിലൂടെ അരിക്കുന്നു. മലിനജലത്തിലടങ്ങിരിക്കുന്ന പോഷകങ്ങളെ നീക്കം ചെയ്യുന്നതിനായി സൂക്ഷ്മജീവികളുടെ പ്രവർത്തനം സാധ്യമാക്കും വിധം ഒരു കൃത്രിമ നീർത്തടത്തി ലേക്ക് മലിനജലത്തെ എത്തിക്കുന്നു. സൂക്ഷ്മജീവികളും വാഴ, കൈത, കാന, കാട്ടുചേമ്പ്, ചിലയിനം പുല്ലുകൾ എന്നിവയും മലിനജലത്തിലെ പോഷകങ്ങളെ വലിച്ചെടുത്ത് അതിനെ ശുദ്ധമാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

- ഗ്രേവാട്ടറും ബ്ളാക്ക് വാട്ടറും തമ്മിൽ ഇടകലർത്താതെ സംസ്ക്കരിക്കുന്നതാണ് അഭികാമ്യം
- ഗ്രേവാട്ടർ ലഘുവായ സംസ്ക്കരണത്തിനു ശേഷം ഭൂഗർഭജലപോഷണത്തിനോ കൃഷിക്കോ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.
- ബ്ളാക്ക് വാട്ടറിൽ കൂടുതൽ രോഗാണുക്കൾ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാദ്ധ്യത ഉള്ളതിനാൽ ശാസ്ത്രീയ സംസ്ക്കരണം നടത്തണം.

ജലസംരക്ഷണത്തിന് പ്രാദേശിക മാതൃകകൾ

പരിസ്ഥിതിപ്രവർത്തനത്തിന് അംഗീകാരം

1985-ൽ രാജസ്ഥാനിലെ അർദ്ധമരുപ്രദേശമായ അൽവാരിൽ തരുൺ ഭാരത് സംഘമെത്തുമ്പോൾ അവസ്ഥ ദയനീയമായിരുന്നു. വനപ്രദേശങ്ങൾ പാടേ അപ്രത്യക്ഷമായിരുന്നു. അരുവികളും നദികളും വരണ്ടു. ഒപ്പം കൃഷിസ്ഥലങ്ങളും. മഴക്കാലത്തുണ്ടാകുന്ന ഭയാനകമായ വെള്ളപ്പൊക്കം ആ പ്രദേശത്തെ ഒന്നായി വലച്ചു. ജോലി തേടി പുരുഷൻമാർ പുറംനാടുകളിലേക്കും വെള്ളം തേടി സ്ത്രീകള് കിലോമീറ്ററുകൾക്കപ്പുറത്തേയ്ക്കും യാത്ര ചെയ്യേണ്ടിവന്നു.

ഗ്രാമവാസികളുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിൽ ജലദൗർലഭ്യമാണ് ഗ്രാമം നേരിടുന്ന വെല്ലുവിളി എന്ന് തരുൺ ഭാരത് സംഘത്തിൻെറ സ്ഥാപകൻ രാജേന്ദ്രസിംഗ് തിരിച്ചറിഞ്ഞു. ഗ്രാമവാസികളെ സംഘടിപ്പിച്ചും അവരുടെ പരമ്പരാഗത ജലസംരക്ഷണ മാർഗ്ഗങ്ങൾ പുനരാവിഷ്ക്കരിക്കാനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് സംഘം നേതൃത്വം നല്കി.

മഴവെള്ള സംഭരണത്തിനും ഭൂഗർഭജല സംരക്ഷണത്തിനുമുതകുന്ന സംവിധാനമായ ജൊഹാദുകൾ ആയിരക്കണക്കിന് നിർമ്മിക്കപ്പെട്ടു. കഴിഞ്ഞ 50 വർഷങ്ങളായി വരണ്ടു കിടന്ന 5 നദികൾ പുനരുജ്ജീവിപ്പിക്കപ്പെട്ടു. കാർഷികപ്രവർത്തനങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുകയും വളരുകയും ചെയ്തു. പുറംനാടുകളിലേക്കു പോയ പുരുഷൻമാർ ഗ്രാമത്തിലെ തൊഴിലുകളിലേക്ക് തിരിച്ചുവന്നു. ഇന്ന് പ്രദേശം മുഴുവനും പച്ചപ്പണിഞ്ഞു നിൽക്കുകയാണ്. ആസൂത്രിതവും ശാസ്ത്രീയവുമായ ജലസംരക്ഷണ പ്രവർത്തന ങ്ങളും വനവത്കരണവും ഒരു പ്രദേശത്തിൻെറ ജീവൻ തിരിച്ചുകൊണ്ടുവന്നു. ഈ പ്രവർത്തനങ്ങൾ 2001-ലെ മാഗ്സാസേ പുരസ്കാരത്തിന് രാജേന്ദ്രസിംഗിനെ അർഹനാക്കി.

വാൽക്കിണ്ടി പ്രോജക്ടിന് സംസ്ഥാനതല പുരസ്കാരം

തലസ്ഥാനത്ത് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ശുദ്ധജലക്ഷാമം നേരിടുന്ന വിദ്യാലയങ്ങളിലൊന്നാണ് വഴുതയ്ക്കാട് ശ്രീ ശാരദാദേവി സ്മാരക ശിശുവിഹാർ യു.പി. സ്കൂൾ. 2007 അധ്യയനവർഷത്തിൽ സ്കൂൾ പി.ടി.എ.-യുടെയും അക്കാഡമിക് കൗൺസിലിന്റെയും ആഭിമുഖ്യത്തിൽ നടപ്പിലാക്കിയ നൂതനമായ ജലസംരക്ഷണപ്രോജക്ടാണ് വാൽക്കിണ്ടി പ്രോജക്ട്. ഇതനുസരിച്ച് ഓരോ ക്ലാസിലും ഒരു ബക്കറ്റും രണ്ടോ മൂന്നോ വാൽക്കിണ്ടികളും നൽകും. പൈപ്പിൽ നിന്നും നേരിട്ട് ജലം ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി അവസാനിപ്പിക്കുകയും ബക്കറ്റിൽ ശേഖരിച്ച ജലം കുട്ടികൾ വാൽക്കിണ്ടി ഉപയോഗിച്ച് ആവശ്യത്തിന് ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്തു. ബക്കറ്റുകൾ സ്കൂൾവളപ്പിലെ പച്ചക്കറിത്തോട്ടത്തിലും വൃക്ഷച്ചുവടുകളിലും ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്നതിനാൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന വെള്ളം നേരിട്ട് അവയുടെ വളർച്ചയ്ക്ക് സഹായകരമായി. ദൈനംദിനാവശ്യത്തിന് ജലം വിലകൊടുത്തു വാങ്ങിയിരുന്ന ഈ വിദ്യാലയം പിന്നീട് സൂക്ഷ്മമായ ജലവിനിയോഗത്തിലൂടെ ഇത് നിയന്ത്രിച്ചു. ഈ പ്രവർത്തനത്തിന് 2007-08 അധ്യയനവർഷം സംസ്ഥാന ജൈവ വൈവിദ്ധ്യബോർഡിന്റെ പ്രഥമ ഹരിതവിദ്യാലയ പുരസ്കാരത്തിന് അർഹത നേടി.

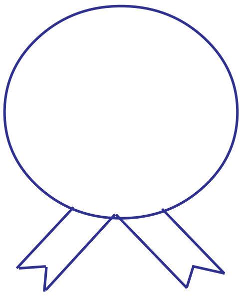
ഇത്തരത്തിലുള്ള ഒട്ടേറെ പ്രാദേശിക മാതൃകകൾ നമുക്കുണ്ട്. അവ കണ്ടെത്തി രേഖപ്പെടുത്തുക.

എന്റെ സ്കൂൾ കേന്ദ്രീകരിച്ചോ വീടിരിക്കുന്ന സ്ഥലം കേന്ദ്രീകരിച്ചോ ജലസംരക്ഷണത്തിനായി എനിക്ക് ഏറ്റെടുക്കാവുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ

ഫിൽട്ടർ ഉപയോഗിച്ചുള്ള അരിക്കൽ, ക്ലോറിനേഷൻ, ഓസോണൈസേഷൻ, അൾട്രാവയലറ്റ് രശ്മി ഉപയോഗിച്ചുള്ള ജലശുചീകരണം, റിവേഴ്സ് ഓസ്മോസീസ് തുടങ്ങിയ രീതികളിലുള്ള ജല ശുചീകരണവും സൗകര്യം അനുസരിച്ചു നടത്താം.

ജലസംരക്ഷണ പോസ്റ്റർ നിർമ്മിക്കുക

ജലസംരക്ഷണ സെമിനാറിൽ ധരിക്കാനുള്ള ബാഡ്ജ് തയ്യാറാക്കുക



ജലസംരക്ഷണ ജാഥയ്ക്ക് വേണ്ടി പ്ലക്കാർഡുകളിൽ എഴുതാൻ വാചകങ്ങൾ തയ്യാറാക്കാം.

- ജലം ജീവജലം ! അത് പാഴാക്കരുത് !
- ശുദ്ധജലം ജീവന് ആധാരം !
- ജലസ്രോതസ്സുകൾ സംരക്ഷിക്കൂ ! ജലശുദ്ധി ഉറപ്പാക്കൂ !

3 മലിനീകരണം മഹാവിപത്ത്

വിഭവങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കാം

വെള്ളം, വായു, സസ്യങ്ങൾ, മണ്ണ്... ഇങ്ങനെ പ്രകൃതിയിലെ വിഭവങ്ങളുടെ പട്ടിക നീളുന്നു. ഇവയെ സംരക്ഷിക്കേണ്ടത് മനുഷ്യന്റെയും മറ്റു ജീവജാലങ്ങളുടെയും നിലനിൽപ്പിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ജലത്തെയും അതിന്റെ സംരക്ഷണപ്രവർത്തനങ്ങളെയും കുറിച്ച് നാം വിശദമായി ചർച്ച ചെയ്യുകയും അനേകം പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുകയും ചെയ്തുവല്ലോ?

ഇതര പ്രകൃതിവിഭവങ്ങളെയും മനുഷ്യനിർമ്മിത വിഭവങ്ങളെയും കുറിച്ച് ചില കാര്യങ്ങൾ കൂടി....

മണ്ണും മരങ്ങളും

കൂടുതൽ മരങ്ങൾ വെച്ചുപിടിപ്പിക്കുന്നതു കൊണ്ട് അന്തരീക്ഷ ഊഷ്മാവ് കുറയുക മാത്രമാണോ ചെയ്യുന്നത്. മറ്റെന്തെല്ലാം നേട്ടങ്ങൾ ?

- മണ്ണ് സംരക്ഷിക്കപ്പെടുന്നു.

മനുഷ്യന്റെയും മറ്റ് ജന്തുക്കളുടെയും നിലനിൽപ്പ് സസ്യങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചാണ്. സസ്യങ്ങൾ നട്ടുവളർത്തേണ്ടത് നമ്മുടെ കടമയാണ്. നിങ്ങളിൽ പലരും എന്റെ മരം പദ്ധതിയിലൂടെ നട്ട മരം സംരക്ഷിക്കുന്നുണ്ടാവുമല്ലോ.

ഈ വർഷം നിങ്ങൾ എത്ര മരം നട്ടു ? എന്തെല്ലാം മരങ്ങളാണ് നട്ടത് ? അവയുടെ സ്ഥിതിയെന്ത് ?

നിലവിലുള്ള മരങ്ങളുടെ സംരക്ഷണത്തിന് നമ്മുടെ ജീവിതരീതികളിൽ ശീലങ്ങളിൽ ചില മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിയാൽ മതിയാകും. എങ്ങനെയാണ് നാം മാറേണ്ടത്?

- പേപ്പറിന്റെ ഉപയോഗം പരമാവധി കുറയ്ക്കുക
- ഇന്ധനക്ഷമതയുള്ള വിറകടുപ്പുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.

മണ്ണും മനുഷ്യനും

സസ്യങ്ങൾ നന്നായി വളരണമെങ്കിൽ മണ്ണും സംരക്ഷിച്ചേ മതിയാകൂ. എന്നാൽ മനുഷ്യരാകട്ടെ, മണ്ണിനെ നശിപ്പിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു.

മണ്ണിന്റെ നാശത്തിന് കാരണമാകുന്ന മനുഷ്യന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഒരു ലഘു വിവരണം തയ്യാറാക്കാൻ ശ്രമിക്കാം. ആദ്യം ഓരോരുത്തരും സ്വന്തമായി എഴുതി നോക്കണം. അതിനുശേഷം ഗ്രൂപ്പിൽ പങ്കുവെച്ച് മെച്ചപ്പെടുത്തണം. ടീച്ചറും സഹായിക്കും.

ഞാൻ ആരെന്നു പറയാമോ ?

എനിക്ക് രണ്ട് പേരുകളുണ്ട്. പച്ചയ്ക്കുള്ള പേരല്ല ഉണങ്ങുമ്പോൾ. രണ്ട് പേരിനും രണ്ടക്ഷരം. ഞാൻ ഒരു പേരുകേട്ട ഔഷധമാണ്. കുരങ്ങൻ എന്നെ ഭക്ഷിച്ച കഥ ഒരു ചൊല്ലായി നാട്ടിൽ പ്രചാരത്തിലുണ്ട്. ഇനിയുമെന്നെ മനസ്സിലായില്ലേ ?

എന്നാൽ ഇനിയും കേട്ടോളൂ

ഇലയിലുണ്ട് വലയിൽ ഇല്ല. വഞ്ചിയിലുണ്ട് കപ്പലിലില്ല

ഔഷധസസ്യങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ എന്നെപ്പോലെ പലരും ഉണ്ട്.

**ഒന്നിനും കൊള്ളാത്തവരായി നിങ്ങളിൽ ആരുമില്ല.
അതുപോലെ തന്നെ ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കാൻ പറ്റാത്ത ഒരു ചെടിയുമില്ല.
പക്ഷെ അതു കണ്ടെത്തി ഉപയോഗിക്കാനറിയുന്നവരാണ് കുറവ്.**

ചിലരെ നിങ്ങൾ നട്ടുവളർത്തും. മറ്റു ചിലരെ തിരിഞ്ഞു നോക്കുക പോലുമില്ല. ഏതെങ്കിലും ആവശ്യം വരുമ്പോൾ മാത്രം അന്വേഷിക്കും. എന്നാൽ ഞങ്ങൾക്കാർക്കും പരിഭവമോ പരാതിയോ ഇല്ല. നിങ്ങളെ സഹായിക്കാൻ കഴിയുന്നതിൽ ഞങ്ങൾക്കു സന്തോഷമേ ഉള്ളു. ഞങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിലുള്ളവരുടെ പേരുകൾ ഒന്നെഴുതി നോക്കൂ.

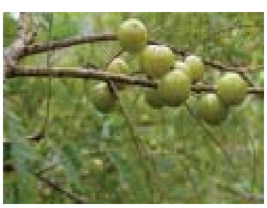
1. ആടലോടകം
2. തുളസി
3. കറുന്തോട്ടി
4. കറ്റാർവാഴ
5. ______
6. ______
7. ______
8. ______
9. ______
10. ______
11. ______
12. ______
13. ______
14. ______

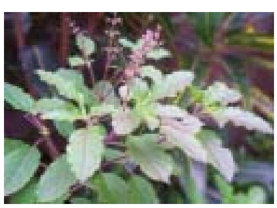
കറ്റാർവാഴ

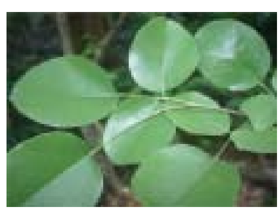
അശോകത്തെറ്റി

സർപ്പഗന്ധി

തിപ്പലി


നെല്ലിക്ക


തുളസി


രക്തചന്ദനം

വയമ്പ്

ഒറ്റമൂലികൾ

നിങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്ന പല അസുഖങ്ങൾക്കും ഞങ്ങളെ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ടല്ലോ. അത്തരത്തിലുള്ള എത്ര ചെടികളെ നിങ്ങൾക്കറിയാം ? ഒന്നെഴുതി നോക്കൂ.

അസുഖം	ഒറ്റമൂലി
ചുമ	ആടലോടകത്തിന്റെ ഇലയിട്ട് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം
ജലദോഷം	

നമ്മുടെ മുത്തശ്ശിമാരും മുത്തച്ഛൻമാരും മിക്ക അസുഖങ്ങൾക്കും ഔഷധസസ്യങ്ങളിലൂടെ രോഗശമനം കണ്ടെത്തിയിരുന്നു. ജലദോഷം അകറ്റാൻ ചുക്കുകാപ്പി, മുഖക്കുരു മാറാൻ പേരയിലത്തളിര്, മുടിവളരാൻ കൈതോന്നിയും (കൈയ്യൂന്നി) കറ്റാർവാഴയും, മുറിവുണങ്ങാൻ മുറിവുണക്കിപ്പച്ച, വയറുവേദന മാറാൻ ഇഞ്ചിയും തേനും, കൊളസ്ട്രോൾ അകറ്റാൻ വെളുത്തുള്ളി പിഴിഞ്ഞത്, വിരശല്യം അകറ്റാൻ കറിവേപ്പില കുറുക്കിയത്, കടന്നൽ കുത്തിയാൽ മഞ്ഞളും ചുണ്ണാമ്പും, മുഖത്തെ കറുത്ത പാട് മാറാനും മുഖകാന്തി വർധിപ്പിക്കാനും കസ്തൂരിമഞ്ഞളും രക്തചന്ദനവും, കുഴിനഖം മാറാൻ ആവണക്കിൻ കറ ഇങ്ങനെ എത്രയെത്ര ഒറ്റമൂലികൾ നമുക്കു ചുറ്റുമുണ്ടെന്ന് അറിയാമോ? ഇത്തരം സസ്യങ്ങൾ നട്ടുവളർത്തണമെന്നു തോന്നുന്നില്ലേ?

എങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് നട്ടുവളർത്താൻ കഴിയുന്ന ഔഷധസസ്യങ്ങൾ കണ്ടെത്തി ഔഷധസസ്യത്തോട്ടം നിർമ്മിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. ക്ലാസിലെ എല്ലാവരും ഒന്നിച്ചിരുന്ന് പ്ലാൻ ചെയ്ത് നടപ്പിലാക്കണം.

എന്തൊക്കെ കാര്യങ്ങൾ ആലോചിക്കണം, ഏതാണാദ്യം ചെയ്യുക ?

- സ്ഥലം കണ്ടെത്തണം
- പുറത്തുനിന്നുള്ള സഹായം ആവശ്യമെങ്കിൽ അത് ഉറപ്പാക്കണം.
- വേലികെട്ടണം
- ഔഷധസസ്യതൈകൾ കണ്ടെത്തി കൊണ്ടുവരാൻ ചുമതലകൾ നല്കണം.
- മണ്ണൊരുക്കണം
- വെള്ളത്തിന്റെ ലഭ്യത ഉറപ്പാക്കണം
- അവധിദിവസങ്ങളിൽ വെള്ളം നനയ്ക്കാൻ സംവിധാനം ഉണ്ടാക്കണം.

തോട്ടം എളുപ്പത്തിൽ നനയ്ക്കാം

സ്കൂൾ ഉച്ചഭക്ഷണത്തിനു മുൻപും ശേഷവും കൈ കഴുകുമ്പോഴും പാത്രം കഴുകുമ്പോഴും ലഭിക്കുന്ന വെള്ളം ചെടികൾ നനയ്ക്കാൻ ഉപയോഗിക്കാം. ഇതിനുള്ള ഒരു സംവിധാനം സ്കൂളിൽ ഒരുക്കണം.

ഔഷധസസ്യങ്ങളും മറ്റ് അപൂർവ്വ ഇനം ചെടികളും ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്നത് എവിടെയൊക്കെയാണ് ? കാവുകൾ കുളങ്ങൾ നീരുറവകൾ എന്നിവയ്ക്കുള്ള ചുറ്റുമുള്ള പ്രദേശങ്ങൾ, കാടുകൾ .... അങ്ങനെയെങ്കിൽ ഈ പ്രദേശങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ടതല്ലേ ?

കുപ്പായിയുടെ കഥ

ഞാൻ കുപ്പായി. എന്നെ എല്ലാവർക്കും പരിചയമുണ്ടെങ്കിലും എൻെറ പേര് പലർക്കും അറിയില്ല.

കുപ്പയിൽ നിന്ന് ജനിച്ച ഞാൻ കുപ്പായി! എൻെറ കുപ്പായം എന്തെന്നല്ലേ? എൻെറ സ്രഷ്ടാക്കൾ സന്തോഷത്തോടെ തരുന്ന പ്ളാസ്റ്റിക് സഞ്ചി തന്നെ. എൻെറ ഉള്ളിൽ എന്തൊക്കെയുണ്ടെന്ന് സങ്കൽപ്പിക്കാമോ ?

കുപ്പായിയിൽ എന്തെല്ലാം ?

നിങ്ങൾ എഴുതിയതെല്ലാം ശരിതന്നെ. സ്വന്തം സന്താനങ്ങളെ തെരുവിൽ ഉപേക്ഷിക്കുന്ന രക്ഷിതാക്കളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായമെന്താണ് ? അതുപോലെ തന്നെയല്ലേ എന്റെ കാര്യവും.

കൂട്ടുകാർ പറഞ്ഞ എന്റെ ഉള്ളിലെ മാലിന്യങ്ങളിൽ വിവിധ തരം വസ്തുക്കളുണ്ടല്ലോ. അവയുടെ സ്വഭാവം അനുസരിച്ച് നമുക്ക് അവയെ തരം തിരിക്കാം.

മാലിന്യങ്ങളെ തരംതിരിക്കാം

എച്ചിൽ	ഡിസ്പോസിബിൾ കപ്പുകൾ
പച്ചക്കറി അവശിഷ്ടം	പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകൾ

കോളങ്ങൾ പൂരിപ്പിച്ചശേഷം അനുയോജ്യമായ തലക്കെട്ടും നൽകണം.

മാലിന്യങ്ങൾ ജന്മമെടുക്കുന്നത് എവിടെ നിന്നൊക്കെയാണെന്ന് അറിയാമോ ? മറ്റെവിടെനിന്നുമല്ല. നിങ്ങളുടെ വീടുകളിൽ, വിദ്യാലയങ്ങളിൽ, പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ....

അജൈവ മാലിന്യങ്ങളിൽ പലതും അപകടകരമാണ്. ഇവ ഏതെല്ലാമാണ് ? എഴുതൂ.

മാലിന്യസ്രോതസ്സുകൾ

മാലിന്യങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന സാമൂഹ്യപ്രശ്നങ്ങൾ

നാം വലിച്ചെറിയുന്ന പല മാലിന്യങ്ങളെയും പ്രയോജനപ്പെടുത്താനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ നമുക്കാലോചിക്കാം. അഴുകുന്ന വസ്തുക്കളെ ജൈവവളമാക്കാം, ബയോ ഗ്യാസാക്കി മാറ്റി ഇന്ധനമായി ഉപയോഗിക്കാം. വലിച്ചെറിയുന്ന ജൈവ വസ്തുക്കൾ പച്ചക്കറിയായും പൂക്കളായും തിരിച്ചെത്തുന്നത് എത്ര രസകരമായിരിക്കും.

പേപ്പർ, കുപ്പി, പാട്ട എന്നിവ ശേഖരിച്ച് വിറ്റ് ഉപജീവനം നടത്തുന്നവരെ നിങ്ങൾ കാണാറില്ലേ ? നിങ്ങളെപ്പോലെ സ്കൂളിൽ വരാൻ ഭാഗ്യമില്ലാത്ത ഈ കുട്ടികൾ പോലും പണി ചെയ്യുന്നതും കണ്ടിട്ടില്ലേ ? ഇവർ ശേഖരിക്കുന്ന നാം വലിച്ചെറിയുന്ന വസ്തുക്കൾ വീണ്ടും നമുക്കുതന്നെ പ്രയോജനപ്പെടുന്ന ഉൽപ്പന്നങ്ങളായി മാറുന്നു.

ഉപയോഗിച്ചു കഴിഞ്ഞ് വലിച്ചെറിഞ്ഞ പേപ്പറുകൾ കൊണ്ട് നിർമ്മിച്ചതാണ് ഈ പൂക്കൾ - വിശ്വാസം വരുന്നില്ല അല്ലേ ?

മാലിന്യം വിഭവമോ?

പെട്ടെന്ന് ചീഞ്ഞളിഞ്ഞ് ദുർഗന്ധമുണ്ടാക്കുന്ന ജൈവവസ്തുക്കളാണ് ഈച്ച, കൊതുക് എന്നിവയെ ആകർഷിച്ച് അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണത്തിനും രോഗങ്ങൾ പരത്താനും ഇടയാക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് സ്ക്കൂളുകളായാലും, മാർക്കറ്റുകളായാലും വീടുകളായാലും അവിടെ നിന്നുണ്ടാകുന്ന മാലിന്യങ്ങളെ അതാതിടങ്ങളിൽ കംപോസ്റ്റിംഗ് രീതികൾ അവലംബിച്ചോ, ബയോഗ്യാസ് പ്ലാന്റ് നിർമ്മിച്ചോ സംസ്ക്കരിക്കണം. ഇങ്ങനെ ചെയ്താൽ മാലിന്യം വിപത്തല്ലെന്നും മറിച്ച് വിഭവമാണെന്നും നമുക്ക് മനസ്സിലാകും.

വിൻഡ്രോ കംമ്പോസ്റ്റിംഗ്, മണ്ണിര കംമ്പോസ്റ്റിംഗ്, ബയോഗ്യാസ് നിർമ്മാണം എന്നിവയാണ് ജൈവ മാലിന്യ സംസ്ക്കരണത്തിൻെറ സാങ്കേതിക മാർഗ്ഗങ്ങളെന്ന് നിങ്ങൾ ഇതിനകം പഠിച്ചിരിക്കുമല്ലോ ?

ബയോഗ്യാസ് പ്ളാന്റ്

വേഗത്തിൽ ജീർണ്ണിക്കുന്ന ഖര പാഴ്‌വസ്തുക്കൾ വെള്ളത്തിൻെറ സാന്നിദ്ധ്യത്തിൽ വായു സാന്നിദ്ധ്യമില്ലാതെ നിരോക്സീകരണ പ്രക്രിയവഴി പ്രധാനമായും മീഥേനും (CH_4), കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡും (CO_2) ആയി മാറുകയും ചെറിയ അളവിൽ ഹൈഡ്രജൻ സൾഫൈഡ് (H_2S), അമോണിയ (NH_3), ഹൈഡ്രജൻ (H_2) തുടങ്ങിയ ഗ്യാസുകൾ ആയി മാറുകയും ചെയ്യുന്നു.

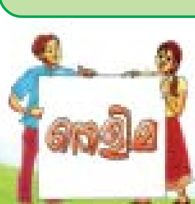
ബയോഗ്യാസ് പ്ലാന്റിൽ നടക്കുന്ന പ്രക്രിയ പ്രധാനമായും ഖരമാലിന്യം സുക്ഷ്മ ജീവികളുടെ സഹായത്താൽ വെള്ളത്തിൽ ലയിക്കുന്ന ഹൈഡ്രോളിസിസ് (Hydrolysis) എന്ന പ്രക്രിയയും തുടർന്ന് അമ്ളത്വവത്കരണ പ്രക്രിയയും (Acidification). അന്തിമമായി മെത്തനോജനിസിസ് (Methenogenisis) പ്രക്രിയയും നടന്ന് CH_4 , CO_2 (മീഥൈനും, കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡ്) തുടങ്ങിയ വാതകങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നു. ശേഷിക്കുന്ന ഖരമാലിന്യം സ്ഥിരത കൈവന്ന് ജൈവ വസ്തുവായി മാറുന്നു. മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച പ്രക്രിയകൾ നടക്കുന്നത് ഓരോ ഘട്ടത്തിലും പ്രകൃത്യാ ഉണ്ടാകുന്ന വിവിധതരം സൂക്ഷ്മാണുക്കളുടെ സംയോജിത പ്രവർത്തനത്താലാണ്.

സ്കൂളിലും വീട്ടിലും മണ്ണിര കമ്പോസ്റ്റ്

മണ്ണിര കമ്പോസ്റ്റ് എങ്ങനെ നിർമ്മിക്കാം ? കണ്ടെത്തി എഴുതൂ.

അപകടകരമായ മാലിന്യങ്ങൾ

ബാറ്ററി, ബൾബ്, ട്യൂബ്, CFL ലാമ്പ് (ഫ്ളൂറസെന്റ്), ഉപയോഗരഹിതമായ മരുന്നുകൾ, മരുന്നുകുപ്പികൾ, കീടനാശിനിയുടെ അവശിഷ്ടങ്ങൾ, കീടനാശിനി കുപ്പികൾ, വൈദ്യുതി കൊണ്ട് പ്രവർത്തിക്കുന്ന കൊതുകു നിവാരിണിയുടെ അവശിഷ്ടങ്ങൾ, വിവിധതരം സ്പ്രേ കുപ്പികൾ, ബ്ളേഡ്, എക്സ്റേ ഫിലിം, സൂചികൾ, ആശുപത്രി മാലിന്യങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ അപകടകാരികളായ മാലിന്യങ്ങളാണ്.



ഇ - വെയ്സ്റ്റ്

ഉപയോഗശൂന്യമായ കമ്പ്യൂട്ടർ, മൊബൈൽ ഫോൺ, ടി.വി., റഫ്രിജറേറ്റർ, റേഡിയോ തുടങ്ങിയ ഇലക്ട്രോണിക് വസ്തുക്കൾ ഇ - വെയ്സ്റ്റ് വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്നു.

ഇവയെ മറ്റ് ഖര മാലിന്യങ്ങളുമായി കൂടിക്കലരാതെ പ്രത്യേകമായി ശേഖരിക്കേണ്ടതാണ്. ഇവയിൽ പലതിലും കാഡ്മിയം, ലെഡ്, മെർക്കുറി തുടങ്ങിയ ഖനലോഹങ്ങൾ കൊണ്ട് നിർമ്മിച്ചിട്ടുള്ള ഭാഗങ്ങൾ ഉള്ളതിനാൽ അവയെ വളരെ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വമാണ് കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടത്.

ഇ-വേസ്റ്റ് ഒന്നായി ശേഖരിച്ച് പുനരുപയോഗത്തിനോ, പുന:ചംക്രമണത്തിനോ, വിഭവ വീണ്ടെടുക്കലിനോ ഉപയുക്തമാക്കുക എന്നതാണ് അഭികാമ്യം. ഇതിനുള്ള പൊതുസംസ്ക്കരണ ശാലകൾ ഇന്ത്യയുടെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ നിലവിൽ വന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

അപകടകാരികളെ കൈകാര്യം ചെയ്യൽ

അപകടകാരികളായ മാലിന്യങ്ങളെ പ്രത്യേകം ശേഖരിച്ച് പൊതു സാനിറ്ററി ലാന്റ്ഫിൽ സംവിധാനമുണ്ടാക്കി നിർമാർജനം ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ജീർണ്ണിക്കാത്ത വസ്തുക്കളേയും, അപകടകാരികളായ പാഴ്വസതുക്കളേയും മണ്ണും ജലവും വായുവും മലിനപ്പെടാതെ നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുന്നതിനുവേണ്ടി ശാസ്ത്രീയമായി രൂപകല്പന ചെയ്ത സംവിധാനമാണ് സാനിട്ടറി ലാന്റ്ഫിൽ. എല്ലാ നഗരപ്രദേശങ്ങളിലും ഇത്തരത്തിലുള്ള സംവിധാനങ്ങൾ ഉണ്ടാവണം.

നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിലും വീട്ടിലും മാലിന്യങ്ങളുണ്ടോ ? ഏതെല്ലാം ?

ഇത്തരം മാലിന്യസംസ്ക്കരണത്തിന് എന്തെല്ലാം നിർദ്ദേശങ്ങൾ മുന്നോട്ടു വെക്കാം ?

നിങ്ങളുടെ കണ്ടെത്തൽ എങ്ങനെ സമൂഹത്തെ അറിയിക്കും ? പ്രവർത്തനപരിപാടി തയ്യാറാക്കൂ.

എന്താണ് പ്ലാസ്റ്റിക്ക് ?

പ്ലാസ്റ്റിക്കോസ് എന്ന വാക്കിൽനിന്നാണ് പ്ലാസ്റ്റിക്ക് എന്ന പേരിന്റെ ഉത്ഭവം. പോളിമർ, ഫില്ലർ, വർണ്ണവസ്തു എന്നിവയാണ് പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ പ്രധാനഘടകങ്ങൾ. പെട്രോളിയം ഉല്പന്നങ്ങളിൽ നിന്നുണ്ടാക്കുന്ന ഓർഗാനിക് സംയുക്തങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചാണ് പ്ലാസ്റ്റിക് നിർമ്മിക്കുന്നത്. പ്ലാസ്റ്റിക് രണ്ടുതരം ഉണ്ട്. തെർമോപ്ലാസ്റ്റിക്കും, തെർമോ സെറ്റിംഗ് പ്ലാസ്റ്റിക്കും. തെർമോ പ്ലാസ്റ്റിക് ഉല്പന്നങ്ങൾ പുന:ചംക്രമണം നടത്തി വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയും. എന്നാൽ തെർമോസെറ്റിംഗ് പ്ലാസ്റ്റിക്കുകൾ പുന:ചംക്രമണത്തിന് ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയില്ല. നാം ഇരിക്കുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് കസേര നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത് സാന്ദ്രത കൂടിയ പോളി എത്തിലീൻ (HDPE) കൊണ്ടാണ്. ഇതൊരു തെർമോപ്ലാസ്റ്റിക്കാണ്.

നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടുമുള്ള പ്ലാസ്റ്റിക് ഉല്പന്നങ്ങളെ പട്ടികയാക്കാം.

തെർമോ പ്ലാസ്റ്റിക്	തെർമോസെറ്റിംഗ് പ്ലാസ്റ്റിക്ക്
• ക്യാരിബാഗുകൾ	• ടി.വി.കവർ
• കസേര	• ടെലഫോൺ റിസീവർ
• ബക്കറ്റ്	• പോളിയസ്റ്റർ നൂലുകൾ

പ്ലാസ്റ്റിക് സഞ്ചിയുടെ അമിതോപയോഗം അത്യാപത്ത് – എന്തുകൊണ്ട് ?

തെങ്കര മോഡൽ

കേരള സർക്കാരിന്റെ പരിസ്ഥിതി സൗഹൃദ വിദ്യാലയത്തിനുള്ള അംഗീകാരവും OISCA യുടെ ഏറ്റവും നല്ല പരിസ്ഥിതി പ്രസ്ഥാനത്തിനുള്ള അവാർഡും നേടിയ പാലക്കാട് ജില്ലയിലെ തെങ്കര ഗവ. യു.പി.എസ്സിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നോക്കൂ.

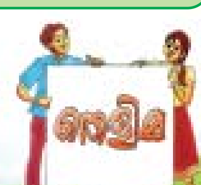
- **മഷിപ്പേനയിലേക്ക് മടങ്ങാം** : ഈ പദ്ധതിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് സ്കൂളിലെ മുഴുവൻ കുട്ടികൾക്കും (800 പേർക്ക്) മഷിപ്പേന വിതരണം ചെയ്തു.
- **തൊടിയിലൊരിടം** : പദ്ധതിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് തെങ്കര ഗ്രാമത്തിലെ എല്ലാ കുടുംബങ്ങൾക്കും തുണി സഞ്ചി നല്കി.
- **നാട്ടിലൊരിടം** : പദ്ധതിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ബസ്സ്റ്റാന്റ് പരിസരം വൃത്തിയാക്കുകയും മരങ്ങൾ വെച്ചുപിടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു.
- പ്ലാസ്റ്റിക്കിനെതിരെയുള്ള ബോധവത്ക്കരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി തെരുവുനാടകങ്ങളും പെൺകുട്ടികളുടെ സൈക്കിൾ റാലിയും സംഘടിപ്പിച്ചു.
- അവരവരുടെ വീടുകളിൽ നിന്നുമുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ അടുത്ത പുരയിടങ്ങളിൽ വലിച്ചെറിയുന്ന ശീലം അവസാനിപ്പിച്ചു.
- ഗ്രാമത്തിലെ ഓരോ വീട്ടിലും മാലിന്യ സംസ്കരണത്തിനായി 3x3x2 അടി നീളവും വീതിയുമുള്ള കുഴികളെടുത്തു.

ഇതുപോലെയുള്ള എന്തെല്ലാം പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് നമുക്ക് ഏറ്റെടുക്കാൻ കഴിയുക ?

പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ അമിത ഉപയോഗത്തിനെതിരെ നിങ്ങൾക്ക് എന്തെല്ലാം ചെയ്യാൻ കഴിയും ? കൂട്ടുകാരുമായി ആലോചിച്ച് തീരുമാനിക്കൂ.

പ്ലാസ്റ്റിക്കിനെ പമ്പ കടത്താം

വൈദ്യുതീകരണം ജലവിതരണം എന്നിവയ്ക്കുള്ള പൈപ്പുകൾ, ബ്ലഡ്ബാഗ്, യൂറിൻബാഗ്, സിറിഞ്ച് എന്നിവ നിർമ്മിക്കുന്നത് പോളിവിനൈൽ ക്ലോറൈഡ് (പി.വി.സി) ഉപയോഗിച്ചാണ്. ചെലവുകുറവും, ദീർഘകാലം ഈടുനിൽക്കുന്നതും, പ്രതലസംരക്ഷണം ആവശ്യമില്ലാത്തതുമാണിവ. സാധാരണ താപനിലയിൽ പി.വി.സി. കത്തിക്കുമ്പോൾ ഡയോക്സിനും, ഫ്യൂറാനുകളും ഉണ്ടാകുന്നു. ഇതുമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ഓർഗനോക്ലോറിൻ രാസവിഷങ്ങൾ ദീർഘകാലം ഭൂമിയിൽ നിലനിന്ന് മനുഷ്യരാശിക്ക് പലതരം രോഗങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നു. എന്തിനേറെ ജീവനുതന്നെ ഭീഷണിയാകുന്നു.

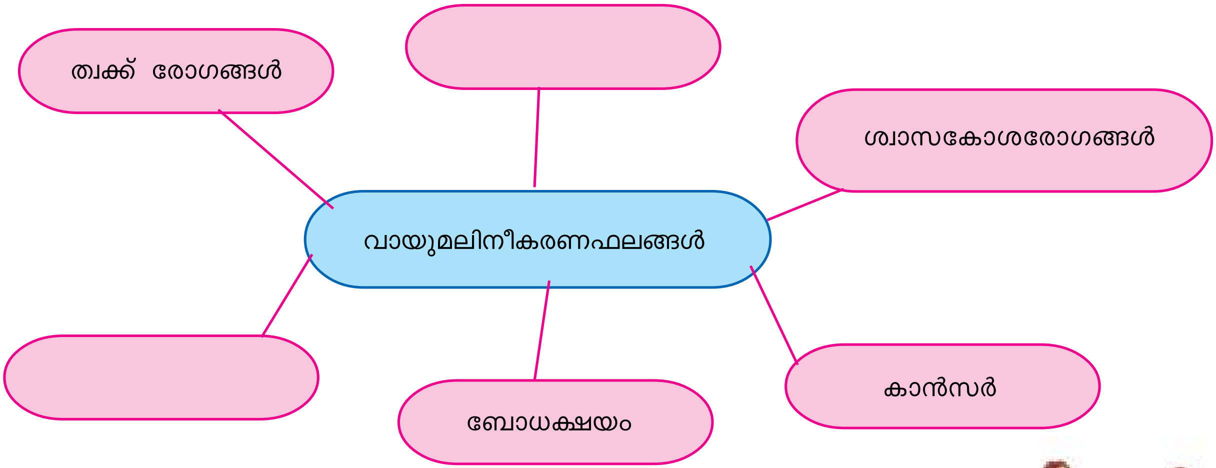


ഞാൻ എന്നെ വിലയിരുത്തുമ്പോൾ...

ന:	വിലയിരുത്തൽ സൂചകങ്ങൾ	സ്ഥിരമായി	വല്ലപ്പോഴും	തീരെ ഇല്ല
1.	മണ്ണ് സംരക്ഷിക്കാനും വായുമലിനീകരണം തടയാനും മരങ്ങൾ നടുന്നു.			
2.	പ്ലാസ്റ്റിക്ക് പോലെയുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ മണ്ണിൽ വലിച്ചെറിയുന്നില്ല			
3.	ജൈവകൃഷിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു.			
4.	മണ്ണ് സംരക്ഷണപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളിയാകുന്നു.			
5.	മാലിന്യങ്ങൾ തരംതിരിച്ച് വ്യത്യസ്ത ബക്കറ്റുകളിൽ ശേഖരിക്കാൻ സൗകര്യമൊരുക്കിയിരിക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ ഞാനതിനോട് പൂർണ്ണമായും സഹകരിക്കുന്നു.			
6.	വനയാത്രകൾ ഉൾപ്പെടെ പരിസ്ഥിതിയെ അറിയാനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളിയാകുന്നു.			
7.	വനസംരക്ഷണ/സസ്യസംരക്ഷണ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളിയാകുന്നു.			
8.	വന-സസ്യനശീകരണത്തിനെതിരെ പ്രതികരിക്കുന്നു. (പ്രസംഗം, കത്ത്, കഥ, ലേഖനം, പോസ്റ്റർ)			
9.	ലഘുയാത്രകൾക്ക് സൈക്കിൾമാത്രം ഉപയോഗിക്കുന്നു.			
10.	ദൂരയാത്രകൾക്ക് കഴിയുന്നതും പൊതുവാഹനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു.			
11.	പ്ലാസ്ററിക്കിനു പകരം തുണിസഞ്ചിപോലുള്ള പരിസര സൗഹൃദ ഉത്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു.			
12.	കീടനാശിനി ഉപയോഗം പരമാവധി കുറച്ച് ജൈവകീട നിയന്ത്രണം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു.			
13.	വീടിന്റെ പരിസരത്ത് ഔഷധച്ചെടികളും അലങ്കാരചെടികളും വെച്ചുപിടിപ്പിക്കുകയും അവയെ സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.			
14.	വീട്ടുവളപ്പിൽ പച്ചക്കറിത്തോട്ടം വെച്ചുപിടിപ്പിക്കുന്നു. വളവും വെള്ളവും നൽകി അവയെ സംരക്ഷിക്കുന്നു.			

നിങ്ങൾക്ക് പരിചയമുള്ള ചില സന്ദർഭങ്ങളാണല്ലോ ഈ ചിത്രത്തിലുള്ളത്. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ നടക്കുന്ന മലിനീകരണത്തെക്കുറിച്ച് ആലോചിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
വായു മലിനമാകുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ ഇനിയും നിങ്ങൾക്ക് പരിചയമുണ്ടാകാം. അവയൊന്ന് കുറിച്ചുനോക്കൂ.

മലിനമായ വായു ശ്വസിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ജീവനുപോലും അപകടമുണ്ടാക്കുന്ന ധാരാളം രോഗങ്ങൾ നമുക്കുണ്ടാകുന്നു.



വായുമലിനീകരണം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് എന്തെല്ലാം നിർദ്ദേശങ്ങളാണ് നിങ്ങൾക്ക് മുന്നോട്ടു വെക്കാനുള്ളത്? ഗ്രൂപ്പായി തിരിഞ്ഞ് ചർച്ച ചെയ്ത് രേഖപ്പെടുത്തൂ.

- ചെറുയാത്രകൾക്ക് സൈക്കിൾ ഉപയോഗിക്കുക.

വായുമലിനീകരണം തടയാൻ / കുറയ്ക്കാൻ എനിക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന/ ഞാൻ ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ..

വായുവിലും പൊടിപടലങ്ങൾ

സ്കൂളിൽ നിന്നു വീട്ടിലെത്തിയ ഉടനേ ഒരു വെള്ള ത്തൂവാല ഉപയോഗിച്ച് മുഖം തുടച്ചു നോക്കൂ. തൂവാലയിൽ എത്രമാത്രം അഴുക്ക് ! ഇത് എവിടെനിന്നുണ്ടായി ? പ്രധാനമായും വായുവിൽ നിന്നാണ് ശരീരത്തിൽ അഴുക്ക് പറ്റിപ്പിടിക്കുന്നതെന്ന് നമുക്കറിയാം.

വായുവിൽ ഇത്രയും പൊടിപടലങ്ങളും മാലിന്യങ്ങളും എത്തുന്നത് എങ്ങനെയൊക്കെയാവാം? വാഹനങ്ങൾ മാത്രമാണോ വായുമലിനീകരണത്തിന് കാരണം ? വായു മലിനീകരണം നടക്കുന്ന മറ്റു സന്ദർഭങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് ഇതിനകം നിങ്ങൾ പഠിച്ചിട്ടുണ്ടാവുമല്ലോ ? എഴുതി നോക്കൂ.

ചുവരിലെ പുകക്കറ പോലെ തന്നെ പുകവലിക്കുന്നവരുടെ പുക ശ്വസനാവയവത്തിലും പറ്റിയിരിക്കാൻ സാധ്യതയില്ലേ? പുകവലിക്കുന്നവർക്ക് വായു മലിനമാക്കുന്നതിലും പങ്കില്ലേ?

ഇങ്ങനെ പല രീതിയിൽ മലിനമായ വായു ശ്വസിക്കുന്നതിലൂടെയുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ എന്തൊക്കെ? എങ്ങനെ കണ്ടെത്തും? എവിടെനിന്നെല്ലാം വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കാം? ആരോടൊക്കെ അന്വേഷിക്കാം? നിങ്ങളുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഇവിടെ എഴുതൂ.

നമ്മൾ ചെയ്യുന്ന മറ്റെന്തൊക്കെ പ്രവൃത്തികളാണ് വായുമലിനീകരണത്തിന് കാരണമാകുന്നത് ?

കാർക്കിച്ചു തുപ്പുന്ന കഫത്തിനും പൊതുസ്ഥലത്ത് വിസർജ്ജിക്കുന്ന മലത്തിനും മൂത്രത്തിനും പിന്നീടെന്താണ് സംഭവിക്കുന്നത്? വേനൽക്കാലത്താണെങ്കിൽ ഉണങ്ങിപ്പൊടിഞ്ഞ് വായുവിൽ കലരുന്നു. മഴക്കാലത്താണെങ്കിൽ വെള്ളത്തിൽ കലങ്ങി ഒലിച്ച് ജലാശയങ്ങളിലെ വെള്ളത്തിൽ കലരുന്നു. ഇതിലേത് സംഭവിച്ചാലും അത് നമുക്ക് പല രീതിയിലും ദോഷങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നു. എന്തൊക്കെ ദോഷങ്ങളാണെന്നറിയാമോ? എഴുതൂ...

ഇതുപോലെ വായുമലിനീകരണത്തിന് കാരണമാകുന്ന മറ്റെന്തൊക്കെ പ്രവൃത്തികളിലാണ് കുട്ടികൾ ഏർപ്പെടുന്നത് ? കൂട്ടുകാരുമായി ചർച്ച ചെയ്യൂ. രേഖപ്പെടുത്തൂ.

ശ്വാസകോശസംബന്ധമായ ചില രോഗങ്ങൾ

- ന്യൂമോണിയ
- ആസ്മ/ശ്വാസംമുട്ടൽ/വലിവ്
- ബ്രോങ്കൈറ്റിസ്
- ബ്രോങ്കിയോലൈറ്റിസ്

നാം മുമ്പ് മനസ്സിലാക്കിയതുപോലെ ജലമലിനീകരണവും വായുമലിനീകരണവും മാത്രമാണോ നമ്മുടെ നിലനില്പിന് ഭീഷണിയായിട്ടുള്ളത്? മറ്റെന്തൊക്കെ മലിനീകരണ പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് നമുക്കു ചുറ്റും നടക്കുന്നത് ?

അതികഠിനമായ ശബ്ദവും, പ്രകാശവും എന്നിവ അന്തരീക്ഷത്തെ മലിനമാക്കുന്നുണ്ട്. ഇവ കൊണ്ട് എന്തൊക്കെ പ്രശ്നങ്ങളാണ് ഉണ്ടാകുന്നതെന്ന് ആലോചിച്ചിട്ടുണ്ടോ ? അന്വേഷിച്ച് കണ്ടെത്തൂ. കുറിച്ചു വെയ്ക്കൂ.

മലിനീകരണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് വാർത്തകൾ, ചിത്രങ്ങൾ എന്നിവ ശേഖരിക്കാം. അവയെല്ലാം ചേർത്ത് ക്ലാസിൽ ഒരു ഇൻഫർമേഷൻ മാന്വൽ തയ്യാറാക്കാം. മറ്റ് ക്ലാസിലെ കൂട്ടുകാർ ശേഖരിച്ച വിവരങ്ങളും കൂടി ചേർത്ത് സ്കൂൾ തലത്തിൽ ഒരു ഇൻഫർമേഷൻ മാന്വൽ തയ്യാറാക്കാവുന്നതാണ്. പ്രകാശനത്തിന് ആരെയെല്ലാം വിളിക്കാം? (ജനപ്രതിനിധികളെയും, വിവരശേഖരണത്തിന് സഹായിച്ചവരെയും പങ്കെടുപ്പിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണേ)

ഒരു വ്യക്തി എന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന എന്തൊക്കെ പ്രവൃത്തികളാണ് മലിനീകരണത്തിന് കാരണമാകുന്നത് ?

മാലിന്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ/ കുറയ്ക്കാൻ ക്ലാസിലുള്ളവർ കൂട്ടായും, വ്യക്തി എന്ന നിലയിൽ നിങ്ങളും ഇനിമുതൽ എന്തൊക്കെ ചെയ്യും ?

ഹെൽത്ത് ക്ലബ്ബിൽ പ്രവർത്തനകലണ്ടർ തയ്യാറാക്കി ചുമതലകൾ വിഭജിക്കണം. കൂട്ടുകാരെയും മുതിർന്നവരെയും പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളികളാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

ഇത് ഡൽഹി മെട്രോ ട്രെയിൻ.

ഈ സംവിധാനത്തിന്റെ മെച്ചങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

- ഇരുപതിലധികം ബസുകളിൽ യാത്ര ചെയ്യുന്നവരേക്കാൾ കൂടുതൽ ആളുകൾക്ക് ഒരേസമയം ഈ ട്രെയിനിൽ യാത്ര ചെയ്യാം
- വൈദ്യുതിയുപയോഗിച്ച് ഓടുന്നതുകൊണ്ട് പരിസ്ഥിതി സൗഹൃദപരമാണ്.
- വളരെ വേഗം ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്തെത്തിച്ചേരാം.
- ഭൂഗർഭപാതയിലൂടെയോ, മേൽപ്പാലങ്ങളിലൂടെയോ മാത്രം ഓടുന്നതുകൊണ്ട് റോഡു ഗതാഗതത്തിന് തടസ്സങ്ങളുണ്ടാകുന്നില്ല.

ഒന്നോ രണ്ടോ ആളുകൾ ഒരു വാഹനത്തിൽ സഞ്ചരിക്കുന്നതിനു പകരം കുറേയാളുകൾ സൗകര്യമുള്ള ഒരു വാഹനത്തിൽ സഞ്ചരിക്കുന്നതുകൊണ്ടുള്ള നേട്ടങ്ങളും കോട്ടങ്ങളും വിലയിരുത്താം.

നേട്ടം	കോട്ടം

പൊതുഗതാഗതസംവിധാനം കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ എന്തൊക്കെ നിർദ്ദേശങ്ങളാണ് നിങ്ങൾക്ക് മുന്നോട്ടു വെയ്ക്കാനുള്ളത് ?

സ്കൂൾ അസംബ്ലിയിൽ ഒരു പ്രസംഗത്തിന്റെ വിഷയം ഇതായാലോ ?
ഒരു ചെറു പ്രസംഗത്തിനുള്ള കുറിപ്പ് എഴുതൂ.

4 ഞാനും കൂട്ടുകാരും

നിങ്ങളുടെ അടുത്തിരിക്കുന്ന കൂട്ടുകാരന്റെ / കൂട്ടുകാരിയുടെ പത്ത് ഗുണങ്ങൾ / കഴിവുകൾ എഴുതി നോക്കൂ. കൂട്ടുകാരനെ / കൂട്ടുകാരിയെ വായിച്ച് കേൾപ്പിക്കൂ.

1. ______________________________
2. ______________________________
3. ______________________________
4. ______________________________
5. ______________________________
6. ______________________________
7. ______________________________
8. ______________________________
9. ______________________________
10. ______________________________

ക്ലാസിലെ മറ്റു കുട്ടികളുടെ ഏതെല്ലാം സ്വഭാവരീതിയും, പെരുമാറ്റരീതിയുമാണ് നിങ്ങളിൽ വിഷമമുണ്ടാക്കാറുള്ളത് ?

നിങ്ങൾക്ക് എന്തെല്ലാം തരത്തിലുള്ള ഗുണങ്ങളുണ്ട് ? സ്വയം വിലയിരുത്തൂ.

ഗുണങ്ങൾ ഏറെയുണ്ട് അല്ലേ?

പട്ടിക നോക്കൂ, ഇതിലെ എന്തെല്ലാം ഗുണങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ട് ?
ബന്ധപ്പെട്ട കോളത്തിൽ (✓) ചെയ്തു നോക്കൂ.

ക്രമ നമ്പർ	ഗുണങ്ങൾ	ഉണ്ട് (✓)	ഇല്ല (x)
1.	എനിക്ക് മറ്റുള്ളവരോട് സ്നേഹത്തോടെ ഇടപെടാൻ കഴിയും.		
2.	എനിക്ക് പാട്ടുകൾ ആസ്വദിക്കാൻ കഴിയും.		
3.	എന്നെ ഏൽപ്പിക്കുന്ന ജോലികൾ കൃത്യമായി ചെയ്യാൻ ഞാൻ ശ്രമിക്കാറുണ്ട്		
4.	ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ സ്വയം ഏറ്റെടുക്കാൻ ഞാൻ തയ്യാറാണ്.		
5.	ആവശ്യമുണ്ടാകുമ്പോഴെല്ലാം മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കാൻ ഞാൻ ശ്രമിക്കും.		
6.	എനിക്ക് മറ്റുള്ളവരോട് ക്ഷമിക്കാൻ കഴിയാറുണ്ട്.		
7.	പ്രകൃതിയുടെ സൗന്ദര്യം ആസ്വദിക്കാൻ എനിക്ക് സാധിക്കും.		
8.	എനിക്ക് മറ്റുള്ളവരോട് ദയയോടെ പെരുമാറാൻ സാധിക്കും.		
9.	സമയനിഷ്ഠ പാലിക്കാൻ ഞാൻ പരമാവധി ശ്രമിക്കാറുണ്ട്.		
10.	ഞാൻ പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നും ഒളിച്ചോടാറില്ല.		
11.	എനിക്ക് എല്ലാവരുമായും സൗഹൃദം സ്ഥാപിക്കാൻ സാധിക്കും.		
12.	കൂട്ടുകാരോടൊപ്പം കളിക്കാൻ എനിക്ക് ഇഷ്ടമാണ്.		
13.	സമൂഹത്തിന് ദോഷകരമായ കാര്യങ്ങൾ കാണുമ്പോൾ എനിക്ക് രോഷം തോന്നാറുണ്ട്.		
14.	പുസ്തകങ്ങളെ എനിക്ക് ഇഷ്ടമാണ്.		
15.	ഞാൻ മുതിർന്നവരെ ബഹുമാനിക്കാറുണ്ട്.		
16.	എനിക്ക് മറ്റുള്ളവരോട് ചിരിക്കാൻ കഴിയും.		
17.	പക്ഷികളെയും മൃഗങ്ങളേയും എനിക്കിഷ്ടമാണ്.		
18.	ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ കൂട്ടുകാരുമായി പങ്കുവെയ്ക്കുവാൻ എനിക്ക് വിഷമമില്ല.		
19.	പുതിയ കാര്യങ്ങൾ അറിയാൻ എനിക്ക് ആഗ്രഹമുണ്ട്.		
20.	ചെടികളും പൂക്കളും എനിക്കിഷ്ടമാണ്.		

കൂട്ടുകാരൻ/കൂട്ടുകാരിയുടെ പുസ്തകം വാങ്ങൂ. ശരി കോളത്തിലെ ഓരോ ടിക് മാർക്കിനും 5 മാർക്കു വീതം നൽകി നോക്കൂ. കൂട്ടുകാരന് എത്ര മാർക്ക് കിട്ടി ?

നിങ്ങൾക്കോ ? നിങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങൾ ഇനിയും വർദ്ധിപ്പിക്കണമെന്ന് തോന്നുന്നുവോ ? എങ്കിൽ എന്താണ് ചെയ്യാൻ കഴിയുക.

ഒരിക്കൽ കേൾവിക്കുറവുള്ള നാലുവയസ്സുകാരൻ പയ്യൻ വീട്ടിലെത്തിയപ്പോൾ പോക്കറ്റിലൊരു കുറിപ്പ് കിടക്കുന്നു.

അമ്മ പോക്കറ്റിൽ നിന്നും കുറിപ്പെടുത്ത് വായിച്ചു. "നിങ്ങളുടെ ടോമി ഒരു വിഡ്ഢിയാണ്. അവനെ സ്കൂളിൽ നിന്നും പുറത്താക്കിയിരിക്കുന്നു." ടീച്ചറാണ് കുറിപ്പെഴുതി മകന്റെ പോക്കറ്റിലിട്ടതെന്ന് അമ്മയ്ക്ക് മനസ്സിലായി. മകനെ ചേർത്ത് പിടിച്ച് മുടിയിൽ തലോടിക്കൊണ്ട് അമ്മ പറഞ്ഞു. "എന്റെ ടോമി ഒരു വിഡ്ഢിയല്ല. അവനെ ഞാൻ പഠിപ്പിക്കും." പിന്നീട് ആ നാലു വയസ്സുകാരൻ സ്കൂളിൽ പോയില്ല. അമ്മയുടെ വാക്കുകൾ തെറ്റിയില്ല. അവൻ വളർന്നു. ലോകത്തിനു തന്നെ വെളിച്ചമേകിക്കൊണ്ട്. **ആ ടോമിതന്നെയാണ് വൈദ്യുതബൾബ് അടക്കമുള്ള അനേകം കണ്ടുപിടിത്തങ്ങൾ നടത്തിയ പ്രശസ്തനായ തോമസ് ആൽവാ എഡിസൺ.**

മംഗലപ്പാട് ഗവ. യു.പി.സ്കൂളിലെ 7-ാം ക്ലാസ്സിലെ പി.ടി.എ. മീറ്റിംഗിൽ പങ്കെടുക്കാനാണ് പൂജയുടെ അമ്മ വിദ്യാലയത്തിലെത്തിയത്. മകൾ പഠനത്തിൽ മിടുക്കിയല്ലെന്ന് പൂജയുടെ അമ്മയ്ക്കറിയാമായിരുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അല്പം പരുങ്ങിയാണ് അവർ മീറ്റിംഗിലെത്തിയത്. "പൂജ നല്ല സംഘാടകയാണ്. കഴിഞ്ഞതവണ സയൻസ്ക്ലബ്ബിന്റെ ഫീൽഡ്ട്രിപ്പിന് പോയപ്പോൾ ഞാൻ അവളെയാണ് ടീം ലീഡറാക്കിയത്. എത്ര നന്നായി അവൾ ആ ജോലി ചെയ്തെന്നോ. എല്ലാകാര്യങ്ങളും പൂജ കണ്ടറിഞ്ഞുചെയ്തു." ടീച്ചർ പറഞ്ഞു. "ഫീൽഡ്ട്രിപ്പ് വിജയമാക്കിയത് ഈ കൊച്ചുമിടുക്കിയുടെ കഴിവുകൊണ്ടാണ്." ഹെഡ്മിസ്ട്രസ്സ് കൂട്ടിച്ചേർത്തു.

കേട്ടുനിന്ന അമ്മയുടെ കണ്ണുകളിൽ സന്തോഷത്തിന്റെ തിളക്കം. പൂജയുടെ മുഖത്ത് അഭിമാനം പുരണ്ട പുഞ്ചിരി.

"പക്ഷേ, ടീച്ചർ ഇവളുടെ പഠിത്തം.... കണക്കിനും സയൻസിനും ഡി ഗ്രേഡേയുള്ളൂ." അമ്മ ആശങ്ക മറച്ചുവച്ചില്ല. "അടുത്ത പരീക്ഷയിൽ അവൾ ഗ്രേഡ് മെച്ചപ്പെടുത്തും. ഇല്ലേ പൂജാ." അവളുടെ തലയിൽ സ്നേഹപൂർവ്വം തലോടിക്കൊണ്ടു ടീച്ചർ പറഞ്ഞു. നിശ്ചയദാർഢ്യത്തോടെ പൂജ ഉവ്വെന്നു തലയാട്ടി.

നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളെക്കുറിച്ച് അഭിമാനം തോന്നിയ സന്ദർഭമുണ്ടായിട്ടുണ്ടോ ? എഴുതൂ.

നിങ്ങളുടെ കൂട്ടുകാരനെ / കൂട്ടികാരിയെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് അഭിമാനം തോന്നിയ ഒരു സന്ദർഭം എഴുതൂ.

നിങ്ങളെക്കുറിച്ച് കൂട്ടുകാർക്കും, ടീച്ചർക്കും അച്ഛനമ്മമാർക്കും കൂടുതൽ അഭിമാനം തോന്നാൻ നിങ്ങൾ എങ്ങനെ മാറണം ?

വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ പരമപ്രധാനഘടകമാണല്ലോ ആശയവിനിമയശേഷി. നന്നായി ആശയവിനിമയം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നവർക്കുമാത്രമേ ഉന്നതവ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ഉടമയാകാനും അതുവഴി മറ്റുള്ളവരുടെ അംഗീകാരം നേടിയെടുക്കാനും കഴിയൂ.

ആശയവിനിമയം നടത്തുമ്പോൾ ഞാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്.

ലഭ്യമാക്കിയിട്ടുള്ള സി.ഡി.-യിൽ നിന്നും രണ്ട് പേർ തമ്മിലുള്ള സംഭാഷണരംഗം ശ്രദ്ധിക്കൂ. നിങ്ങളുടെ കൂട്ടുകാർ തമ്മിൽ സംസാരിക്കുമ്പോൾ അവരറിയാതെ അവരുടെ സംഭാഷണം നിരീക്ഷിച്ചാലും മതിയാകും.

കൈകാലുകളുടെയും കണ്ണിന്റെയും ചലനങ്ങളും പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾക്കനുയോജ്യമായ ശബ്ദവ്യതിയാനവും, വൈകാരിക പ്രകടനവും സംസാരിക്കുമ്പോഴുള്ള നോട്ടവും ശ്രദ്ധിക്കൂ. ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭാഷയിൽ ബഹുമാനസൂചകമായി സ്നേഹസൂചകമായ വാക്കുകൾ ഇവയൊക്കെ യഥായോഗ്യം പ്രയോഗിക്കുന്നുണ്ടോ ? ഇവിടെ സൂചിപ്പിച്ച കാര്യങ്ങൾ പരിഗണിക്കുമ്പോൾ സംസാരിച്ചുനില്ക്കുന്നവരിൽ ആരുടെ ആശയ വിനിമയ രീതിയാണ് ഏറ്റവും നല്ലത് ?

എന്തുകൊണ്ട് ?

സംസാരിക്കുമ്പോൾ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾക്കനുസൃതമായി മുഖഭാവം മാറുന്നുണ്ടോ?

പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾക്കും മുഖഭാവത്തിനും ബന്ധമില്ലേ?

നിങ്ങളുടെ ആശയവിനിമയശേഷി നിങ്ങൾക്ക് തന്നെ അളക്കാം.

ക്രമ നമ്പർ	സൂചകങ്ങൾ	പൂർണ്ണമായും യോജിക്കുന്നു	കുറച്ചൊക്കെ യോജിക്കുന്നു	യോജിക്കുന്നില്ല
1.	മനസ്സിലെ ആശയം മറ്റുള്ളവരെ കൃത്യമായി പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കാൻ എനിക്ക് സാധിക്കും.			
2.	മറ്റുള്ളവർ പറയുന്നത് ഞാൻ ശ്രദ്ധിച്ച് കേൾക്കാറുണ്ട്.			
3.	സംസാരിക്കുമ്പോൾ മറ്റുള്ളവരെ വാക്കുകൾ കൊണ്ട് വേദനിപ്പിക്കാതിരിക്കാൻ ഞാൻ ശ്രമിക്കാറുണ്ട്.			
4.	മറ്റുള്ളവർ സംസാരിക്കുമ്പോൾ ഞാൻ എന്റെ ഊഴത്തിനായി കാത്തിരിക്കും.			
5.	കഴിയുന്നത്ര സ്ഫുടമായും കൃത്യമായും സംസാരിക്കാൻ ഞാൻ ശ്രമിക്കാറുണ്ട്.			
6.	സംസാരത്തിന് അനുയോജ്യമായ ശാരീരിക ചലനങ്ങൾ നടത്താൻ ഞാൻ ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ട്.			
7.	മറ്റുള്ളവർ സംസാരിക്കുമ്പോൾ മനസ്സിലാകാത്ത കാര്യങ്ങൾ ഞാൻ ചോദിച്ചു മനസ്സിലാക്കാറുണ്ട്.			
8.	സുഹൃത്തുക്കൾ എന്നോടു പങ്കുവെച്ച അവരുടെ സ്വകാര്യങ്ങൾ രഹസ്യമായി തന്നെ ഞാൻ സൂക്ഷിക്കാറുണ്ട്			
9.	ഇഷ്ടമില്ലാത്ത വിഷയമാണ് സംസാരിക്കുന്നതെങ്കിലും ഞാൻ ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കാറുണ്ട്.			
10.	ഞാൻ പറയുന്ന കാര്യങ്ങളോട് വിയോജിപ്പ് പ്രകടിപ്പിച്ചാൽ കൂടി സഹിഷ്ണുതയോടെയാണ് ഞാൻ പെരുമാറുന്നത്.			
11.	നിയന്ത്രിക്കാനാകാത്ത ദേഷ്യം, പിരിമുറുക്കം എന്നിവയുള്ളപ്പോൾ ഞാൻ സംസാരിക്കുന്നതിൽ നിന്നും വിട്ടുനിൽക്കാറുണ്ട്.			
12.	ആൺകുട്ടികളോടും പെൺകുട്ടികളോടും വിവേചനമില്ലാതെ സംസാരിക്കാൻ എനിക്ക് സാധിക്കും.			
13.	യോജിക്കാൻ സാധിക്കാത്ത കാര്യങ്ങളോട് യഥാസമയം ഞാൻ വിയോജിപ്പ് പ്രകടിപ്പിക്കാറുണ്ട്.			
14.	വിഷയവും, സന്ദർഭവുമനുസരിച്ച് സംസാരവേളയിൽ മുഖഭാവം മാറ്റാൻ ഞാൻ ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ട്.			
15.	മറ്റുള്ളവരുടെ നേട്ടങ്ങളെ/കഴിവുകളെ ആത്മാർത്ഥമായി പ്രശംസിക്കാൻ എനിക്ക് ഒരു മടിയുമില്ല.			
16.	മറ്റുള്ളവരുടെ നന്മ കണ്ടെത്താനും അത് പരസ്യമായി അംഗീകരിക്കാനും എനിക്കുകഴിയും.			
17.	എനിക്ക് നല്ലതു ചെയ്തവരോട് നന്ദി പറയുക എന്റെ ശീലമാണ്.			
18.	ഞാൻ ആരോടെങ്കിലും സംസാരിക്കുമ്പോൾ അവരുടെ കണ്ണിൽനോക്കിയാണ് സംസാരിക്കുന്നത്. എന്നാൽ തുറിച്ചു നോക്കാറുമില്ല.			
19.	ഒരാൾ ഒരു കാര്യം പറഞ്ഞത് ശരിക്കും മനസ്സിലായില്ലെങ്കിൽ ഞാൻ വീണ്ടും ചോദിച്ചു മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കാറുണ്ട്.			
20.	അരുത്, പറ്റില്ല എന്ന് പറയേണ്ടിവരുമ്പോൾ അത് കൃത്യമായി പറയുമെങ്കിലും ദേഷ്യത്തോടെ പറയാറില്ല			

പട്ടികയിൽ പറയുന്ന കാര്യങ്ങളോട് പൂർണ്ണമായും യോജിക്കുന്നുവെങ്കിൽ - 3 സ്കോർ നൽകണം, കുറച്ചൊക്കെ യോജിക്കുന്നുവെങ്കിൽ - 2 നൽകണം, യോജിക്കുന്നില്ല എങ്കിൽ - 1 .
(പരമാവധി സ്കോർ 60)

എനിക്ക് ലഭിച്ച സ്കോർ [ ]

എന്റെ ആശയവിനിമയശേഷി ഇനിയും മെച്ചപ്പെടേണ്ടതുണ്ടോ ?

ഇനിയും മെച്ചപ്പെടേണ്ട കാര്യങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി എന്തൊക്കെ ചെയ്യാം ?

എബ്രഹാം ലിങ്കനെക്കുറിച്ച് കേട്ടിട്ടുണ്ടോ? ലിങ്കന്റെ പിതാവ് ഒരു വിറകുവെട്ടുകാരനായിരുന്നു. അച്ഛന് ഭക്ഷണവുമായി പോയിരുന്ന ആ ബാലൻ മരങ്ങളെ ശ്രോതാക്കളാക്കി പ്രസംഗം പരിശീലിച്ചിരുന്നു. ലോകം കണ്ട ഏറ്റവും വലിയ പ്രഭാഷകനായി ലിങ്കന് ഉയരാൻ കഴിഞ്ഞത് ഒരു പക്ഷേ ഈ പരിശീലനം കൊണ്ടു തന്നെയായിരിക്കാം.

ക്ലാസ്മുറിയിൽ വിദ്യാർഥിനികളുടെ മരണം ആത്മഹത്യയെന്ന് പോലീസ്

നിങ്ങളും ഈ വാർത്ത വായിച്ചിരുന്നില്ലേ ? ഈ കുട്ടികളെ ആത്മഹത്യയിലേക്കു നയിച്ച കാരണങ്ങളെ കുറിച്ച് പത്രങ്ങളിൽ വന്ന വാർത്തകളും കണ്ടിരിക്കുമല്ലോ ?

എന്തുകൊണ്ടാണ് കുട്ടികൾക്ക് ഈയൊരു ദുരന്തം ഏറ്റു വാങ്ങേണ്ടി വന്നത്? രക്ഷിതാക്കളോട് കുട്ടികൾ വിവരം തുറന്നു പറയാതിരിക്കാനുള്ള സാഹചര്യം എന്തായിരിക്കും ?

ഏതെങ്കിലും അധ്യാപികയോട്/അധ്യാപകനോട് കുട്ടികൾ ഇക്കാര്യം പറയാതിരുന്നതെന്തുകൊണ്ട് ?

നിങ്ങളുടെ ഏറ്റവും അടുത്ത കൂട്ടുകാരിയാണ് ഇങ്ങനെയൊരു കുടുക്കിൽപ്പെട്ടതെങ്കിൽ നിങ്ങൾ അവരെ എങ്ങനെയാണ് സഹായിക്കുക? എന്ത് നിർദ്ദേശങ്ങളാണ് നല്കുക ?

പരീക്ഷയിൽ തോല്ക്കുമെന്ന ഭയംകൊണ്ടും, പരീക്ഷയിൽ തോറ്റതുകൊണ്ടും, എന്തിനേറെ ആഗ്രഹിച്ച കാര്യങ്ങൾ നടക്കാത്തതുകൊണ്ടും പലരും ആത്മഹത്യ ചെയ്തതായി വാർത്തകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നുവല്ലോ ?

ഓരോ കാര്യത്തിലും എന്തിനുവേണ്ടിയാണോ ആത്മഹത്യ ചെയ്തത് ആ പ്രശ്നം ആത്മഹത്യ കൊണ്ട് പരിഹരിക്കപ്പെട്ടുവോ ?

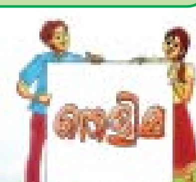
ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നവർ, തന്നെ സ്നേഹിച്ചുവളർത്തിയ രക്ഷിതാക്കളിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന പ്രയാസങ്ങൾ ഓർക്കാറുണ്ടോ ?

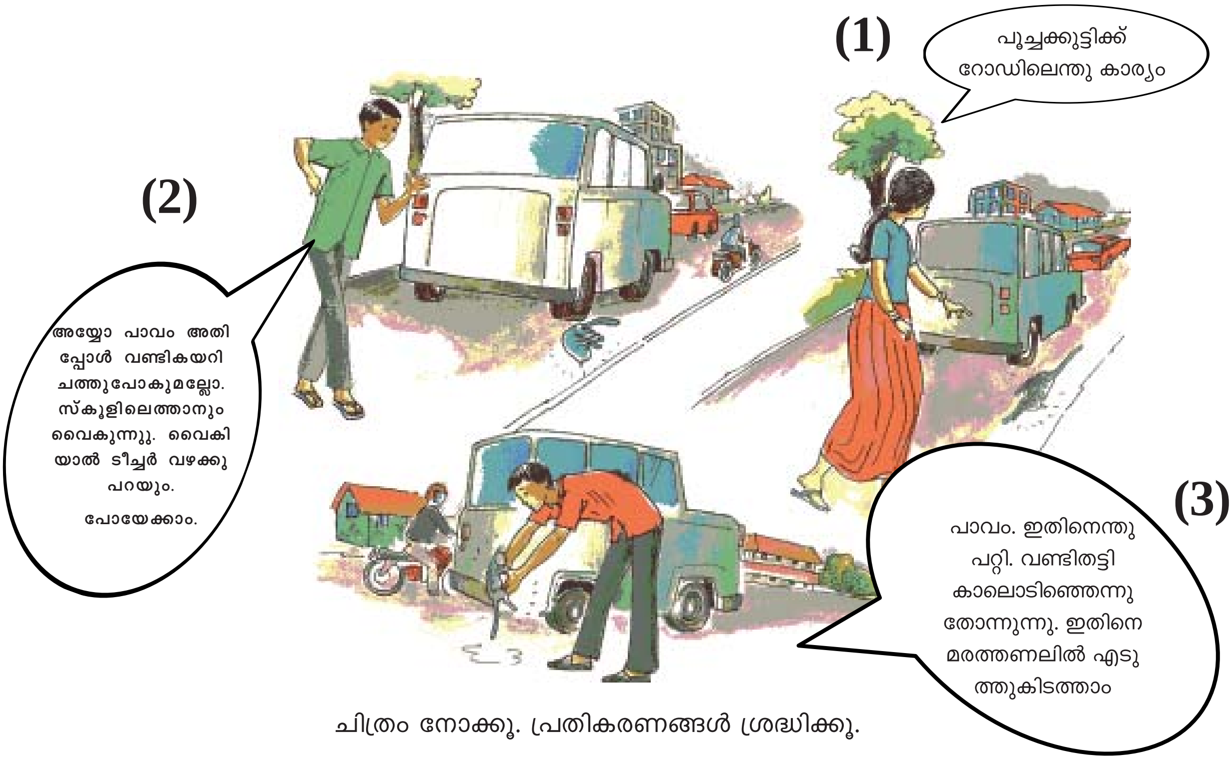
രക്ഷിതാക്കൾ എന്തൊക്കെ പ്രയാസങ്ങളാണ് അനുഭവിക്കുക ?

- അതിയായ മനോവേദന അനുഭവിക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ അടുത്ത ചങ്ങാതിയാണ് ഇങ്ങനെ പറയുന്നതെങ്കിൽ മേൽസൂചിപ്പിച്ച ഓരോ സന്ദർഭത്തിനും എന്തായിരിക്കും നിങ്ങളുടെ മറുപടി?

- ശരിയല്ലെന്ന് ഉത്തമബോധ്യമുള്ള കാര്യങ്ങൾ ശരിയല്ല എന്ന് പറയാൻ നമുക്ക് കഴിയണം.
- ചെയ്യാൻ പാടില്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ ആരെങ്കിലും പറഞ്ഞാൽ അരുത് പറ്റില്ല എന്ന് പറയാനും സാധിക്കണം.
- ശരിയല്ല, അരുത്, പറ്റില്ല എന്നത് ഉറപ്പിച്ചും തറപ്പിച്ചുമാണ് പറയേണ്ടത്.
- ദേഷ്യത്തോടെയല്ലാതെയാണ് അരുത്, പറ്റില്ല എന്ന് പറയേണ്ടത്. (Say 'NO' without aggression)
- സാഹചര്യങ്ങൾ നമ്മുടെ നിയന്ത്രണത്തിലല്ലെന്ന് തോന്നുമ്പോഴും ഒറ്റയ്ക്ക് തീരുമാനമെടുക്കാൻ പറ്റില്ല എന്ന് തോന്നുമ്പോഴും വിശ്വസ്തരായ മുതിർന്നവരുമായി ചർച്ച ചെയ്യേണ്ടതാണ്.





ചിത്രം നോക്കൂ. പ്രതികരണങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കൂ.

മൂന്നുപേരുടെയും പ്രതികരണങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചില്ലേ?

നിങ്ങളാണെങ്കിൽ ഇതിൽ ആരെപ്പോലെയാണ് പെരുമാറുക? ടിക് (✓) ചെയ്യൂ.

ഒന്നാമൻ		രണ്ടാമൻ		മൂന്നാമൻ	

എന്തുകൊണ്ട് ?

മൃതദേഹം വിട്ടുകിട്ടാൻ പണമില്ല; പോലീസുകാരി വള ഊരി നൽകി

ഒല്ലൂർ പോലീസ് സ്റ്റേഷനിലെ വനിതാ കോൺസ്റ്റബിൾ അപർണ ലവകുമാർ (32) ആണ് കാരുണ്യത്തിന്റെ മഹാമാതൃകയായത്.

അപർണ ലവകുമാർ

ഈ വാർത്ത വായിച്ചില്ലേ......

ഒരാളുടെ ദുഃഖത്തിൽ അലിവ് പ്രകടിപ്പിക്കുക മാത്രം ചെയ്യുന്നത് സഹതാപം (Sympathy). ഇവിടെ പ്രശ്നപരിഹാരത്തിനു ശ്രമിക്കുകയോ, സഹായിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല. പൂച്ചക്കുട്ടി മുറിവേറ്റ് കിടക്കുമ്പോൾ അയ്യോ!കഷ്ടം എന്ന് പറഞ്ഞുപോയ ആളുകളും മൃതദേഹം കൊണ്ടുപോകാൻ കാശില്ലെന്നറിഞ്ഞ് വിഷമിച്ച് കടന്നുപോയവരും സഹതാപം മാത്രമാണ് പ്രകടിപ്പിച്ചത്. പൂച്ചക്കുട്ടിയെ മരത്തണലിൽ കിടത്തിയ കുട്ടിയും, സ്വന്തം വളയൂരി നല്കിയ അപർണയും സഹഭാവം (Empathy) ആണ് പ്രകടിപ്പിച്ചത്.

ചുരുക്കത്തിൽ സഹായം / മറ്റ് ഇടപെടലുകൾ എന്നിവ ഉറപ്പാക്കാനുള്ള പ്രവർത്തനത്തിലേക്ക് സഹഭാവം നമ്മെ നയിക്കുന്നു. ഇതല്ലേ നാം ഓരോരുത്തരും വളർത്തിയെടുക്കേണ്ട ഗുണം ?

ഇത്തരത്തിൽ എനിക്കുണ്ടായ ഒരനുഭവം / ഞാൻ ഇടപെട്ട സംഭവം.

സ്കൂൾ ജീവിതത്തിലെ ചില സന്ദർഭങ്ങൾ നോക്കൂ.

- രക്ഷിതാക്കളുടെ പ്രതീക്ഷയ്ക്കൊത്ത് ഉയർന്ന ഗ്രേഡ് ലഭിക്കില്ലെന്നറിയുമ്പോഴുള്ള അവസ്ഥ.
- അസൈൻമെന്റ് നൽകേണ്ട അവസാന തീയതിയിലും വർക്ക് പൂർത്തിയാക്കിയിട്ടില്ല.
- താമസം മാറ്റുന്നതു കൊണ്ട് ഏറ്റവുമടുത്ത സുഹൃത്ത് സ്കൂൾ മാറി പോകുന്നു.
- പരാതിയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഹെഡ്മിസ്ട്രസ്സിന്റെ മുറിയിലേക്ക് വിളിക്കപ്പെടുന്ന കുട്ടി.
- ആദ്യമായി സ്റ്റേജിൽ പ്രസംഗിക്കാൻ തയ്യാറെടുക്കുന്ന കുട്ടി.

ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലുണ്ടായാൽ നിങ്ങളുടെ മാനസികാവസ്ഥ എങ്ങനെയായിരിക്കും ? എന്തെല്ലാം മാനസികാസ്വാസ്ഥ്യങ്ങളാണ് നിങ്ങൾക്കുണ്ടായത് ?

- സങ്കടം തോന്നുക
- പെട്ടെന്ന് ദേഷ്യം തോന്നുക
- അക്ഷമ

മാനസികപിരിമുറുക്കം ശാരീരിക അസുഖങ്ങളിലേക്കു വഴിതെളിക്കുന്നു. അത്തരം ചില അസുഖങ്ങളിതാ.

- കുടൽപ്പുണ്ണ്
- അലർജി
- രക്താതിസമ്മർദ്ദം
  - പക്ഷാഘാതം
  - ഹൃദയസ്തംഭനം

പിരിമുറുക്കം എങ്ങനെ അതിജീവിക്കാം ?

- പ്രവർത്തനങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി ആസൂത്രണം ചെയ്ത് സമയബന്ധിതമായി പ്രാവർത്തികമാക്കൽ
- കൃത്യനിഷ്ഠ പാലിക്കൽ
- സംഗീതം ആസ്വദിക്കൽ
- ശ്വസനവ്യായാമം ചെയ്യൽ
- യോഗപരിശീലിക്കൽ
- സന്തോഷകരമായ മുൻ അനുഭവങ്ങളെ ഓർമ്മിക്കൽ
- കായിക വിനോദങ്ങളിലേർപ്പെടൽ
- പ്രചോദനം നല്കുന്ന പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കൽ
- പിരിമുറുക്കമുണ്ടാക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ സ്വയം വിലയിരുത്തൽ
- പിരിമുറുക്കം കൂട്ടിയാൽ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കപ്പെടുമോ എന്നു സ്വയം ആലോചിക്കൽ

ദീർഘയാത്ര തുടങ്ങുന്നതിനു തൊട്ടുമുമ്പുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ നിങ്ങൾക്ക് പിരിമുറുക്കം അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ? ഇതു നമ്മെ ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽ സഹായിക്കുന്നുണ്ടോ?

അനുകൂലമായ പിരിമുറുക്കവും പ്രതികൂലമായ പിരിമുറുക്കവുമുണ്ട്. അനുകൂലമായ പിരിമുറുക്കം ലക്ഷ്യബോധത്തോടെ പ്രവർത്തിക്കാനും കൃത്യനിഷ്ഠയോടെ പൂർണ്ണതയിൽ എത്താനും നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു.

ഇതുപോലെ ഭയം, ദേഷ്യം എന്നിവ അനുഭവപ്പെടുമ്പോഴും വല്ലാത്ത മാനസിക ശാരീരിക അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾ നിങ്ങളനുഭവിച്ചിട്ടില്ലേ ?

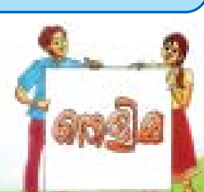
ദേഷ്യപ്പെട്ടിരിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളിൽ എന്തൊക്കെ വ്യത്യാസങ്ങളാണു ദൃശ്യമാകുക ?

- മുഖം ചുവക്കുക
- യുക്തിയുക്തമായി ചിന്തിക്കാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥയുണ്ടാവുക.

ഈ മാറ്റങ്ങൾ എന്തുകൊണ്ട് ?

വൈകാരികമായ സംഘർഷങ്ങളുണ്ടാകുമ്പോൾ അഡ്രീനൽഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തനം ഉത്തേജിപ്പിക്കപ്പെടുന്നതിനാൽ അഡ്രീനാലിൻ, നോർഅഡ്രീനാലിൻ എന്നീ ഹോർമോണുകൾ കൂടുതലായി ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. ഇതുമൂലം

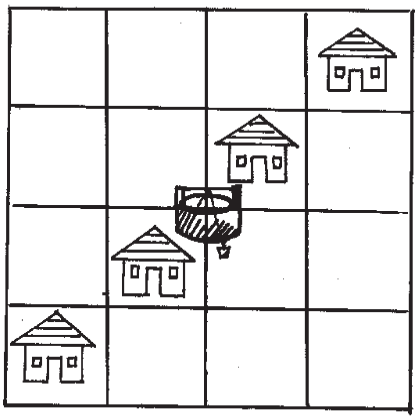
- ഹൃദയമിടിപ്പ് കൂടുന്നു
- കൈകാലുകളിലെ പേശികളിലേക്ക് രക്തം കൂടുതൽ പമ്പു ചെയ്യുന്നു.
- ഉമിനീർഗ്രന്ഥികളുടെ പ്രവർത്തനം കുറയുന്നു
- ശ്വാസോച്ഛ്വാസനിരക്ക് കൂടുന്നു.
- തലച്ചോറിൽ രക്തചംക്രമണം കുറയുന്നു
- തലച്ചോർ ശരിയായി പ്രവർത്തിക്കാതാകുന്നു.
- ദഹനരസങ്ങളുടെ ഉല്പാദനം കുറയുന്നു.
- ദഹനപ്രക്രിയ മന്ദീഭവിക്കുന്നു.
- ഉപാപചയപ്രവർത്തനങ്ങൾ താളം തെറ്റുന്നു.
- ശരീരത്തിന്റെ സാധാരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ അട്ടിമറിക്കപ്പെടുന്നു.



ദേഷ്യം, ഭയം തുടങ്ങിയവ ശരീരത്തിലുണ്ടാക്കുന്ന മാറ്റങ്ങൾ കണ്ടില്ലേ? ഇതൊഴിവാക്കേണ്ടതല്ലേ ? അതിനായി നമുക്കെന്തുചെയ്യാനാകും?

- ദേഷ്യം വരുന്നു എന്ന് തിരിച്ചറിയുക
- സമചിത്തത കൈവരുന്നതുവരെ വിട്ടുനിൽക്കുക
- സൗഹൃദങ്ങൾ കൂടുതലുണ്ടാക്കുക
- മറ്റുകാര്യങ്ങളിൽ വ്യാപൃതരാകുക.
- പരിണിതഫലങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക.

യഥാർത്ഥ ജീവിതപ്രശ്നങ്ങളോട് പ്രതികരിക്കേണ്ടിവരുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ വൈകാരികത മാറ്റിവെച്ച് തന്റെ നിലപാടുകൾ പ്രകടമാക്കേണ്ടിവന്നേക്കാം. എന്നാൽ ദോഷകരമായ വികാരങ്ങൾ നമ്മെ ഭരിക്കാനനുവദിക്കരുത്. അവയ്ക്കു കാരണമായ സാഹചര്യങ്ങളെ ക്രിയാത്മകമായി അതിജീവിക്കാനുള്ള വ്യക്തിപരമായ തന്ത്രങ്ങൾ കണ്ടെത്തി നാം അവയെ നേരിടണം.



ചിത്രം നോക്കൂ. ഇതാണ് രവീന്ദ്രന്റെ പുരയിടം. അതിൽ നാല് വീടുകളും മധ്യത്തിൽ ഒരു കിണറുമുണ്ട്. തന്റെ പുരയിടം നാല് മക്കൾക്കുമായി തുല്യമായി വീതിച്ചു നല്കുവാൻ അദ്ദേഹം തീരുമാനിച്ചു. ഓരോരുത്തർക്കും ഒരു വീടും കിണറിന്റെ ഭാഗവും ലഭിക്കത്തക്ക രീതിയിൽ പുരയിടത്തെ തുല്യമായി വീതിക്കാൻ സഹായിക്കാമോ? ഓരോരുത്തർക്കും ലഭിച്ച ഭാഗം ചിത്രത്തിൽ ഷെയ്ഡ് ചെയ്യൂ.

അനീഷ് 7-ാം ക്ലാസ്സിൽ പഠിക്കുന്ന കുട്ടിയാണ്. അവന്റെ ക്ലാസ്സിലെ മാത്യൂസിന്റെ അച്ഛൻ ഗൾഫിൽ നിന്ന് വിലകൂടിയ വാച്ചു കൊണ്ടുവന്നു. അലാറം അടിക്കുകയും പാട്ടുപാടുകയും ലൈറ്റ് തെളിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന വാച്ച് ! കൗതുകത്തോടെ കൂട്ടുകാരോടൊപ്പം അനീഷും അതു കൈയിൽ വാങ്ങി നോക്കി. എന്നാൽ അബദ്ധത്തിൽ വാച്ച് താഴെവീണു.

മാത്യൂസ് കരച്ചിലായി!

അധ്യാപിക ഇടപെട്ടു. വീട്ടിൽ നിന്നും അച്ഛനെ കൂട്ടുക്കൊണ്ടുവന്ന് പ്രശ്നം പരിഹരിക്കണമെന്ന് അധ്യാപിക അനീഷിനോട് പറഞ്ഞു. വൈകുന്നേരം പതിവുപോലെ സ്കൂൾ വിട്ടു. എല്ലാവരും വീട്ടിലേക്ക് പോയി. 5 മണികഴിഞ്ഞ് ക്രിക്കറ്റ് കളിക്കാൻ എത്തിയ കൂട്ടുകാർ വീട്ടിലേക്ക് പോകാതെ വിഷമിച്ചു നിൽക്കുന്ന അനീഷിനെ കണ്ടു. കാര്യം തിരക്കി.

"വീട്ടിലേക്ക് പോകാൻ എനിക്കു പേടിയാണ്. അച്ഛൻ എന്നെ എന്തു ചെയ്യുമെന്നറിയില്ല." അനീഷ് പറഞ്ഞു. അവൻ കരയാൻ തുടങ്ങി.

കൂട്ടുകാർ ഒത്തുകൂടി. അവർ എങ്ങനെയായിരിക്കും പ്രശ്നം പരിഹരിച്ചത് ? നിങ്ങളാണ് അനീഷിന്റെ സുഹൃത്തെങ്കിൽ എങ്ങനെയായിരിക്കും പ്രശ്നം പരിഹരിക്കുക ?

പ്ലസ്ടു-വിന് പഠിക്കുന്ന ചേച്ചി മൊബൈൽ ഫോൺ വാങ്ങിക്കൊടുക്കണമെന്ന് അച്ഛനോട് സ്ഥിരമായി ആവശ്യപ്പെടുന്നു. വീടിനടുത്ത വിദ്യാലയത്തിൽ പഠിക്കുന്ന ചേച്ചിക്ക് മൊബൈൽ ഫോണിന്റെ ആവശ്യമില്ലെന്നാണ് അച്ഛന്റെ നിലപാട്. ഈ പ്രശ്നത്തെ ചൊല്ലി മിക്കപ്പോഴും ചേച്ചി അച്ഛനോട് പരിഭവം പറയാറുണ്ട്.

- മൊബൈൽ ഫോൺ വാങ്ങിക്കൊടുക്കണമെന്ന അഭിപ്രായമാണ് നിങ്ങൾക്കെങ്കിൽ അതിനെ എങ്ങനെയാണ് ന്യായീകരിക്കുക.

- മൊബൈൽഫോൺ പഠനത്തെയും പഠനാന്തരീക്ഷത്തെയും എങ്ങനെയെല്ലാം ദോഷകരമായി ബാധിക്കും ?

- അല്ല എന്നാണ് ഉത്തരമെങ്കിൽ അതിനുള്ള ന്യായീകരണം എന്ത് ?

പരീക്ഷാദിവസം മനുവും കൂട്ടുകാരും ഒന്നിച്ച് സ്കൂളിലേക്ക് പോവുകയായിരുന്നു. സ്കൂട്ടർ തട്ടി കൂട്ടുകാരന് പരിക്കേറ്റു. പരീക്ഷാസമയമടുക്കുന്നു. കൂട്ടുകാരനെ ആശുപത്രിയിലാക്കാൻ പോകണോ പരീക്ഷയെഴുതാൻ പോകണോ ? നിങ്ങളാണെങ്കിൽ എന്തുചെയ്യും ?

ജീവിതത്തിൽ പലപ്പോഴും നമുക്ക് ഇതുപോലെ ഉചിതമായ തീരുമാനങ്ങളെടുക്കേണ്ട അവസരങ്ങളുണ്ടാകും. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ എന്തെങ്കിലും തീരുമാനങ്ങളെടുക്കുകയോ, തീരുമാനം നീട്ടിനീട്ടിക്കൊണ്ടു പോകുകയോ തീരുമാനമെടുക്കാതെ ഒളിച്ചോടുകയാണോ വേണ്ടത്. മറിച്ച് പ്രശ്നങ്ങളെ കാര്യകാരണസഹിതം വിശകലനം ചെയ്ത് തീരുമാനങ്ങളിലെത്തിക്കൂടെ. ഇതിനായി കൂട്ടുകാർ രക്ഷിതാക്കൾ മറ്റു വിശ്വസ്തരായ വ്യക്തികൾ എന്നിവരുടെ സഹായവും തേടാമല്ലോ.

എന്നെക്കുറിച്ച് എന്റെ കൂട്ടുകാർ പറയുന്നത്

ഓരോരുത്തരും അവരവരുടെ പുസ്തകം ക്ലാസ്സിലെ മറ്റുള്ളവർക്ക് നൽകി തന്നെക്കുറിച്ച് അവർക്കു തോന്നിയിട്ടുള്ള ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു വ്യക്തിപരമായ സവിശേഷത ചുരുക്കം വാക്കുകളിൽ കുറിച്ചുതരാൻ പറയണം. എല്ലാവരും ക്ലാസ്സിലെ എല്ലാവരുടെയും അഭിപ്രായങ്ങൾ എഴുതിവാങ്ങണം. ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസംകൊണ്ട് തീർക്കേണ്ടതില്ല. ആവശ്യത്തിന് സമയമെടുത്ത്, ആലോചിച്ച് എഴുതിയാൽ മതി. പ്രാധാന്യത്തോടെ ചെയ്യണം.

ഭാഗം - 2

നമ്മുടെ സുരക്ഷ നമ്മുടെ കൈയിൽ

വൈദ്യുതി

മനുഷ്യനിർമ്മിതമായ പ്രധാന വിഭവമാണല്ലോ വൈദ്യുതി. വൈദ്യുതിയില്ലാത്ത ഒരു അവസ്ഥയെക്കുറിച്ച് നമുക്കിന്ന് ചിന്തിക്കാൻ പോലും കഴിയില്ല. നമ്മുടെ വൈദ്യുതി ഉല്പാദനവും ഉപയോഗവും തമ്മിൽ പൊരുത്തപ്പെടുത്താൻ നാം വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടുന്നു. വൈദ്യുത ഊർജ്ജത്തെക്കുറിച്ച് ഒട്ടേറെ വിവരങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കറിയാം. ചില കാര്യങ്ങൾ കൂടി നമുക്ക് പരിശോധിക്കാം.

എന്താണ് ലോഡ്ഷെഡിംഗ് ? എന്തുകൊണ്ട് രാത്രിയിൽ മാത്രം ?

സന്ധ്യയാകുന്നതോടുകൂടിയാണ് കേരളത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ വൈദ്യുതി ഉല്പാദിപ്പിക്കുകയും ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത്. കേരളത്തിലെ വൈദ്യുതി ശൃംഖലയ്ക്ക് ഇത്രയധികം വൈദ്യുതി വിതരണം ചെയ്യാൻ കഴിയാത്തതുകൊണ്ട് ഇടവിട്ട് ഇടവിട്ട് കുറെ ഉപഭോക്താക്കളെ വൈദ്യുതി നൽകാതെ മാറ്റിനിർത്തുന്നു.

വൈദ്യുതി ശൃംഖലയുടെ ലോഡ് കുറയ്ക്കാൻ വേണ്ടി ഇങ്ങനെ ഉപഭോക്താക്കളെ മാറ്റിനിർത്തുന്നതിനെയാണ് ലോഡ്ഷെഡിംഗ് എന്നു പറയുന്നത്.

നമ്മൾ വിചാരിച്ചാൽ ഇത് ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയും. വൈകുന്നേരമായിക്കഴിഞ്ഞാൽ വൈദ്യുതി ഉപയോഗം കഴിയുന്നതും കുറയ്ക്കുക. ഒരു വീട്ടിൽ ഒരു ബൾബുവീതം അണച്ചാൽ തന്നെ വലിയ തോതിൽ വൈദ്യുതി ലാഭിക്കാൻ കഴിയും. അങ്ങനെ ഇനിയുള്ള കാലം ലോഡ്ഷെഡിംഗ് ഒഴിവാക്കാനും കഴിയും.

നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ വൈദ്യുതോപയോഗത്തെക്കുറിച്ച് വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കൂ.

- വീട്ടിലെ വൈദ്യുത ഉപകരണങ്ങൾ ?
- വീട്ടിൽ താരതമ്യേന കൂടുതൽ സമയം ഉപയോഗിക്കുന്ന വൈദ്യുത ഉപകരണങ്ങൾ ?
- ഓരോന്നിന്റെയും ഉപയോഗ സമയം?
- ഈ വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കുന്നതിനു സഹായകമായ ഫോർമാറ്റ് തയ്യാറാക്കി രേഖപ്പെടുത്തൂ.

നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ ഒരു വർഷത്തെ വൈദ്യുതി ബില്ലുകൾ പരിശോധിക്കൂ.
പട്ടികയിൽ രേഖപ്പെടുത്തൂ.

മാസം	ഉപയോഗിച്ച യൂണിറ്റ്	അടച്ച തുക
ജൂൺ - ജൂലൈ		
ആഗസ്റ്റ് - സെപ്തംബർ		

എല്ലാ മാസത്തെയും വൈദ്യുതി ചാർജ് ഒരുപോലെയാണോ? എന്താണ് കാരണം ?

ചില മാസങ്ങളിൽ വൈദ്യുതി ഉപയോഗം കുറയാൻ കാരണമെന്ത് ?

മറ്റുചില മാസങ്ങളിൽ വൈദ്യുതി ഉപയോഗം കൂടിയതായി കാണുന്നുവെങ്കിൽ എന്തായിരിക്കും കാരണം?

നിങ്ങളുടെ വീടിന്റെയും സമീപത്തെ പത്ത് വീടുകളിലെയും കഴിഞ്ഞമാസത്തെ വൈദ്യുതി ഉപയോഗരീതികൾ താരതമ്യം ചെയ്തു നോക്കൂ ! വിവരങ്ങൾ പട്ടികയിൽ രേഖപ്പെടുത്താം.

നമ്പർ	വീട്ടുപേര്	അംഗങ്ങൾ	ഉപയോഗിക്കുന്ന വൈദ്യുത ഉപകരണങ്ങളും എണ്ണവും								വൈദ്യുതി	
			ഫാൻ	ബൾബ്	ട്യൂബ് ലൈറ്റ്	ടി.വി.	മോട്ടോർ പമ്പ്	ഫ്രിഡ്ജ്	സി.എഫ്.എൽ.	മറ്റുള്ളവ	യൂണിറ്റ്	തുക
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

വൈദ്യുതി ഉകരണങ്ങളും അവയുടെ വോൾട്ടേജും

ക്രമ. നം.	ഉപകരണങ്ങളുടെ പേര്	വാട്ട് (എ)
1.	സാധാരണ ബൾബ് (സീറോ വാട്ട്)	15
	സാധാരണ ബൾബ്	40
	സാധാരണ ബൾബ്	60
	സാധാരണ ബൾബ്	100
2.	റ്റ്യൂബ് ലൈറ്റ്	55
	റ്റ്യൂബ് ലൈറ്റ് (ഇലക്ട്രോണിക് ചോക്ക്)	40
3.	സി.എഫ്.എൽ	5
	സി.എഫ്.എൽ	9
	സി.എഫ്.എൽ	11
	സി.എഫ്.എൽ	15
	സി.എഫ്.എൽ	20
	സി.എഫ്.എൽ	23
4.	ഫാൻ സീലിങ്ങ്	60
	ഫാൻ ടേബിൾ/പെഡസ്റ്റൽ	100
5.	മിക്സി	500
6.	പമ്പ് / മോട്ടോർ (1 എച്ച്.പി.)	750
	പമ്പ് / മോട്ടോർ (1 /2എച്ച്.പി.)	375
7.	ഫ്രിഡ്ജ് 165 ലിറ്റർ	125
	ഫ്രിഡ്ജ് 220 ലിറ്റർ	225
8.	ഇലക്ട്രിക് അയൺ	1000
	ഇലക്ട്രിക് അയൺ	750
9.	റേഡിയോ	15
10.	ഡി.വി.ഡി / വി.സി.ഡി. പ്ളെയർ	30
11.	വെറ്റ് ഗ്രൈൻഡർ	500
12.	വാഷിംഗ് മെഷീൻ (സെമി)	350
	വാഷിംഗ് മെഷീൻ (ഫുൾ)	1500
13.	എയർകണ്ടീഷണർ വിൻഡോ ടൈപ്പ്	2200
	എയർകണ്ടീഷണർ സ്പ്ലിറ്റ് ടൈപ്പ്	1500
14.	വാട്ടർ ഹീറ്റർ	1500

ഏറ്റവും കൂടുതൽ വൈദ്യുതി ഉപയോഗിച്ച വീടുകൾ ഏതൊക്കെ ഉപകരണങ്ങളാണ് പൊതുവായി ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നത് ?

കുറഞ്ഞ വൈദ്യുതി ഉപയോഗം ദൃശ്യമായ വീടുകളിലെ വിനിയോഗരീതി എങ്ങനെ ?

കണ്ടെത്തലുകളുടെ വെളിച്ചത്തിൽ വൈദ്യുതി ഉപയോഗം കുറയ്ക്കാൻ എന്തൊക്കെ നിർദ്ദേശങ്ങളാണ് നിങ്ങൾക്ക് മുന്നോട്ട് വയ്ക്കാനുള്ളത് ?

നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ വൈദ്യുതി ഉപയോഗം കുറയ്ക്കാൻ എന്തൊക്കെ ചെയ്യാറുണ്ട് ?

എന്റെ വീട്ടിൽ

1. പ്രകൃതിദത്തമായ വെളിച്ചം പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നു. ☐
2. വൈദ്യുത ഉപകരണങ്ങൾ ആവശ്യം കഴിഞ്ഞാൽ ഉടൻതന്നെ ഓഫ് ചെയ്യുന്നു. ☐
3. ബൾബുകൾക്ക് പകരം കോംപാക്ട് ഫ്ളൂറസെന്റ് വിളക്കുകൾ (CFL) ഉപയോഗിക്കുന്നു. ☐
4. ഫാനുകൾക്ക് ഇലക്ട്രോണിക് റഗുലേറ്റർ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ☐
5. പാചകത്തിനും വെള്ളം ചൂടാക്കുന്നതിനും വൈദ്യുതി ഉപയോഗിക്കുന്നില്ല. ☐
6. അധികം വൈദ്യുതി ആവശ്യമുള്ള സമയത്ത് (വൈകിട്ട് 6 മുതൽ രാത്രി 10 വരെ) ശക്തികൂടിയ വൈദ്യുതി ആവശ്യമായ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നില്ല. ☐
7. വൈദ്യുതി ബൾബുകളും ട്യൂബ് ലൈറ്റും തുടച്ച് വൃത്തിയാക്കി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ☐
8. ഒരാഴ്ചയ്ക്കാവശ്യമായ വസ്ത്രങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് ഇസ്തിരിയിടുന്നു ☐
9. പാചകത്തിന് പ്രഷർകുക്കറുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു ☐
10. ഇസ്തിരിയിടാൻ കരിപ്പെട്ടി ഉപയോഗിക്കുന്നു ☐
11. പരുത്തിവസ്ത്രങ്ങൾ നന്നായി ഉണക്കി മടക്കി വെയ്ക്കുന്നു ☐
12. ഗുണമേന്മയും ഊർജ്ജക്ഷമതയുമുള്ള വൈദ്യുത ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു ☐
13. ഫ്രിഡ്ജ് ഇടയ്ക്കിടെ തുറക്കാറില്ല ☐

ബാധകമായതിനു നേരെ ✓ ചെയ്യുക.

എന്റെ വീട്ടിൽ വൈദ്യുതി ഉപയോഗം കുറയ്ക്കാൻ ഇനിയും ഞാൻ ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

നിങ്ങളുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളിച്ച് പോസ്റ്ററുകൾ തയ്യാറാക്കി പൊതുജനങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് പതിക്കാം. പോസ്റ്ററുകൾ ബി.ആർ.സി.തലത്തിലും ജില്ലാതലത്തിലും വിലയിരുത്തപ്പെടും.

ഓരോ ജില്ലയിൽ നിന്നും ഏറ്റവും നല്ല 10 പോസ്റ്ററുകൾ സംസ്ഥാനതലത്തിൽ തെരഞ്ഞെടുത്ത് സംസ്ഥാന വൈദ്യുതി വകുപ്പ് സമ്മാനങ്ങൾ നല്കും.

ഒരു യൂണിറ്റ് വൈദ്യുതി

1000 വാട്ട് ശേഷിയുള്ള ഒരു വൈദ്യുതി ഉപകരണം 1 മണിക്കൂർ ഉപയോഗിച്ചാൽ ചെലവാകുന്ന ഊർജ്ജമാണ് 1 യൂണിറ്റ് അഥവാ ഒരു കിലോവാട്ട് അവർ. 100 വാട്ടിന്റെ ഒരു ബൾബ് 10 മണിക്കൂർ കത്തിയാലും 1 യൂണിറ്റാകും. 40 വാട്ടിന്റെ ബൾബാണെങ്കിൽ 25 മണിക്കൂർ കത്തിയാൽ 1 യൂണിറ്റാകും.

അതായത് 1 യൂണിറ്റ് = $\frac{W \times H}{1000}$

W - ഉപകരണത്തിന്റെ ശേഷി വാട്ടിൽ Watt

H - ഉപകരണം ഉപയോഗിക്കുന്ന സമയം മണിക്കൂറിൽ

- ഒരു 100 വാട്ട് ബൾബ് ഒരു മണിക്കൂർ കത്തുമ്പോൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന വൈദ്യുതി എത്ര യൂണിറ്റാണ്?

- ഒരു വീട്ടിൽ ഒരു ദിവസം 5 മണിക്കൂർ വീതം ഒരു മാസം (30 ദിവസം) ഒരു 100 വാട്ട് ബൾബ് കത്തുമ്പോൾ എത്ര യൂണിറ്റ് വൈദ്യുതിയാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് ?

- ഒരു 100 വാട്ട് ബൾബിന് സമാനമായ പ്രകാശം ലഭിക്കുന്ന 15 വാട്ട് സി.എഫ്.എൽ ഒരു മണിക്കൂർ കത്തിയാൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന വൈദ്യുതി എത്ര ?

- ഒരു വീട്ടിൽ ഒരു ദിവസം 5 മണിക്കൂർ വീതം ഒരു മാസം (30 ദിവസം) ഒരു 15 വാട്ട് സി.എഫ്.എൽ കത്തുമ്പോൾ എത്ര യൂണിറ്റ് വൈദ്യുതിയാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് ?

- നിങ്ങളുടെ ഗ്രാമപഞ്ചായത്തിലെ 6000 വീടുകളിൽ ഒരു 100 വാട്ട് ബൾബ് മാറ്റി പകരം ഒരു 15 വാട്ട് സി.എഫ്.എൽ ഉപയോഗിച്ചാലുണ്ടാകുന്ന ഒരു മാസത്തെ വൈദ്യുതിലാഭം കണക്കാക്കി നോക്കിയാലോ.

- 94 ലക്ഷം ഉപഭോക്താക്കളുള്ള കേരളത്തിലാകെയുണ്ടാകുന്ന വൈദ്യുതി ലാഭമോ ? കണ്ടെത്തി നോക്കൂ.

വെളിച്ചം മുടങ്ങാതിരിക്കാൻ സിഎഫ്എൽ

സാധാരണ ബൾബ് നാടുനീങ്ങുന്നു

എല്ലാ വീടുകളിലും സിഎഫ് ബൾബുകൾ ലഭ്യമാക്കാൻ 100 കോടിയുടെ പദ്ധതി: മന്ത്രി

ഊർജ്ജക്ഷമത കൂടിയ കാര്യക്ഷമതാ മുദ്രയുള്ള സി.എഫ്.എൽ. വിളക്കുകൾ, ഇലക്ട്രോണിക് റഗുലേറ്ററുകൾ, (സ്റ്റാർ റേറ്റിംഗ്, എനർജി ലേബലിംഗ്, ഐ.എസ്.ഐ. മാർക്ക് എന്നിവ) കാര്യക്ഷമത കൂടിയ വൈദ്യുത ഉപകരണങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ ഊർജ്ജ ഉപഭോഗം വൻതോതിൽ കുറയ്ക്കാം. അതിലൂടെ പ്രകൃതിയെയും സംരക്ഷിക്കാം.

ഇന്ത്യയിലെ ആകെ വൈദ്യുതി ഉൽപ്പാദനം ഏകദേശം 1,45,000 മെഗാവാട്ടാണ്. അതിന്റെ 63 ശതമാനവും ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നത് കൽക്കരി അധിഷ്ഠിത താപനിലയങ്ങളിൽ നിന്നാണ്. കൽക്കരി പോലുള്ള ഫോസിൽ ഇന്ധനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന വായുമലിനീകരണവും ആഗോളതാപനവും ജീവജാലങ്ങൾക്ക് വെല്ലുവിളിയായി മാറുന്നു.

വൈദ്യുതി സുരക്ഷ

ഷോക്കേറ്റ് യുവാവ് മരിച്ചു

തൊടുപുഴ: പെയിന്റിംഗിനിടെ ഷോക്കേറ്റ് യുവാവ് മരിച്ചു. തീക്കോയി വെള്ളിക്കുളം കാരക്കാട്ട് മാത്യുവിന്റെ മകൻ [redacted] (29) ആണ് മരിച്ചത്. മുട്ടത്തുള്ള സ്വകാര്യ ആശുപത്രിയിൽ പെയിന്റിംഗ് നടത്തുന്നതിനിടെ ...

ഷോക്കേറ്റ് വീട്ടമ്മ മരിച്ചു

ശക്തമായ മഴയിലും, കാറ്റിലും മരം മറിഞ്ഞു വീണു പൊട്ടിയ വൈദ്യുത കമ്പിയിൽ നിന്ന് ഷോക്കേറ്റ് മലയിൻകീഴ് ആനപ്പാറ കുന്നിൻപുറത്തുവീട്ടിൽ [redacted] (32) മരിച്ചു. വഴിയരികിൽ പൊട്ടിക്കിടന്ന വൈദ്യുതകമ്പിയിൽ വഴിയാത്രക്കാരിയായ [redacted] അറിയാതെ ചവിട്ടിയപ്പോഴാണു ഷോക്കേറ്റത്. കൂടെയുണ്ടായിരുന്ന മകൻ [redacted] (9) മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയിൽ ചികിത്സയിലാണ്. ....

മൂന്നു വയസ്സുകാരൻ ഷോക്കേറ്റ് മരിച്ചു

സ്വന്തം വീട്ടിലെ വൈദ്യുത പ്ലഗ്ഗിൽ ഇരുമ്പാണി കുത്തിത്തിരുകി കളിക്കുകയായിരുന്ന പിഞ്ചുബാലൻ ഷോക്കേറ്റ് ദാരുണമായി മരണമടഞ്ഞു. വൈദ്യുതഷോക്കേറ്റ് തെറിച്ചുവീണ കുട്ടിയെ ആശുപത്രിയിലെത്തിച്ചെങ്കിലും ജീവൻ രക്ഷിക്കാനായില്ല.

പത്രവാർത്ത വായിച്ചില്ലേ? വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധയില്ലാതെ വീട്ടിലെ വൈദ്യുത ഉപകരണങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോഴും ഇത്തരം അനുഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാകാറില്ലേ? ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ നാം എന്തെല്ലാം മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കണം.

- നനഞ്ഞ കൈവിരൽ കൊണ്ട് സ്വിച്ചുകൾ പ്രവർത്തിപ്പിക്കരുത്
- വൈദ്യുതി ലൈനുകളുടെ കീഴിൽ മരങ്ങൾ നട്ടുവളർത്തരുത്
- വൈദ്യുതി ലൈനിനു കീഴിൽ പട്ടം പറത്തരുത്.

വൈദ്യുതഷോക്കേൽക്കുന്നവരെ എങ്ങനെയാണ് രക്ഷപ്പെടുത്തേണ്ടത് ?

നാടിനുവേണ്ടി ഈ മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കുചേരൂ...

- 2009 ഡിസംബർ, ജനുവരി മാസങ്ങളിൽ നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ വൈദ്യുത ഉപയോഗം ഏറ്റവും കുറയ്ക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് പാരിതോഷികങ്ങളും, മറ്റ് അംഗീകാരങ്ങളും കേരള വൈദ്യുതി വകുപ്പ് നല്കുന്നു. ഒക്ടോബർ നവംബർ മാസങ്ങളിലെ ശരാശരി ഉപയോഗവും തുടർന്ന് ഡിസംബർ ജനുവരി മാസങ്ങളിലെ ശരാശരി ഉപയോഗവും താരതമ്യപ്പെടുത്തി വൈദ്യുതി ഉപയോഗത്തിൽ ഏറ്റവും കുറവു വരുത്തുന്ന 10 പേർക്ക് (ഓരോ ജില്ലയിലും) സമ്മാനങ്ങളും മറ്റ് അംഗീകാരങ്ങളും കേരള വൈദ്യുതി വകുപ്പ് നല്കുമെന്ന് ബഹു. കേരള വൈദ്യുതി വകുപ്പുമന്ത്രി അറിയിച്ചിരിക്കുന്നു.
- വൈദ്യുതി ഉപയോഗം കുറവുവരുത്താനുള്ള സാമൂഹ്യബോധവത്ക്കരണ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ സജീവമായി ഇടപെടുന്ന 5 വിദ്യാലയങ്ങളും (ഓരോ ജില്ലയിലും) തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെടും. അവർക്കും അർഹമായ സമ്മാനങ്ങളും അംഗീകാരവും നല്കുമെന്നും ബഹു. സംസ്ഥാന വൈദ്യുതി വകുപ്പുമന്ത്രി അറിയിച്ചിട്ടുണ്ട്.

വൈദ്യുതി ഉപയോഗം കുറയ്ക്കൂ...
സമ്മാനങ്ങൾ നേടൂ...

കേരള സംസ്ഥാന വൈദ്യുതി വകുപ്പ്

റോഡിൽ അപകടങ്ങളുണ്ടാവുന്നതും നമ്മുടെ ജീവനെതന്നെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നതുമായ അനേകം കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ടിട്ടുണ്ടാകും. ഇത്രയധികം അപകടങ്ങൾ സംഭവിക്കാൻ കാരണങ്ങൾ എന്തെല്ലാമായിരിക്കും ?

കൂട്ടുകാരുമായി ചർച്ച ചെയ്ത് എഴുതൂ.

- റോഡു നിയമങ്ങൾ പാലിക്കാത്തത്
- മദ്യപിച്ച് വാഹനമോടിക്കുന്നത്

എത്രയെത്ര വാഹനാപകടങ്ങൾ !!!

അപകടങ്ങൾക്കുള്ള കാരണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?
റോഡപകടത്തിനുള്ള കാരണങ്ങൾ കണ്ടെത്താൻ ഒരു യാത്രയായാലോ ?

നിങ്ങളുടെ വിദ്യാലയത്തിനടുത്തുള്ള തിരക്കുള്ള റോഡ്ജംഗ്ഷൻ സന്ദർശിച്ച് നിരീക്ഷിക്കൂ. കാൽനടക്കാർ, വാഹനങ്ങൾ, സൈക്കിൾ സവാരിക്കാർ എന്നിവയൊക്കെ നിരീക്ഷിക്കുമല്ലോ. കണ്ടെത്തിയ കാര്യങ്ങൾ നല്കിയിരിക്കുന്ന ഫോർമാറ്റിൽ എഴുതിച്ചേർക്കണം.

കവലകളിലേക്കും ടൗണിലേക്കുമുള്ള യാത്രകളിലെല്ലാം ഈ കാര്യങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കണം. അങ്ങനെ കണ്ടെത്തിയ കാര്യങ്ങൾ കൂടി ഫോർമാറ്റിൽ എഴുതാം.

റോഡപകടങ്ങളുടെ കാരണങ്ങൾ തേടി

- ഫീൽഡ്ട്രിപ്പിലും പിന്നീടുള്ള സന്ദർഭങ്ങളിലും നിരീക്ഷണം നടത്തി ഫോർമാറ്റ് പൂരിപ്പിക്കണം.
- നിരീക്ഷണവിധേയമാക്കിയ യാത്രക്കാരുടെ / വാഹനങ്ങളുടെ എണ്ണം എന്നിവ പരിഗണിച്ചാണ് പൂരിപ്പിക്കേണ്ടത്.

ക്രമ നമ്പർ	നിരീക്ഷണസൂചകങ്ങൾ	ധാരാളം	കുറച്ചു മാത്രം	തീരെ കുറവ് / ഇല്ല
1.	അശ്രദ്ധമായി റോഡിൽ കൂടി നടക്കുന്നവരുണ്ട്.			
2.	ഇടതുവശത്തുകൂടി വാഹനങ്ങൾ ഓവർടേക്ക് ചെയ്യുന്നവരുണ്ട്.			
3.	കാൽനടയാത്രക്കാർ കൂട്ടം ചേർന്ന് റോഡിൽ കൂടി സഞ്ചരിക്കുന്നുണ്ട്.			
4.	വാഹനം നിർത്തുന്നതിന് മുമ്പ് ആൾക്കാർ വാഹനത്തിൽനിന്നും ചാടി ഇറങ്ങുന്നുണ്ട്.			
5.	ഓടുന്ന വാഹനത്തിൽ ആൾക്കാർ ചാടിക്കയറുന്നുണ്ട്.			
6.	ബസിന്റെ ചവിട്ടുപടിയിൽ നിന്ന്/ബസിൽ തൂങ്ങിപ്പിടിച്ച് യാത്ര ചെയ്യുന്നവരുണ്ട്.			
7.	വാഹനങ്ങൾ ഓവർടേക്ക് ചെയ്യുമ്പോൾ ഹോണടിക്കുകയും, മുന്നിലുള്ള വാഹനത്തിലെ ഡ്രൈവറുടെ സിഗ്നൽ ലഭിക്കാൻ കാത്തുനിൽക്കുകയും ചെയ്യാത്ത ഡ്രൈവർമാരും ഉണ്ട്.			
8.	വാഹനങ്ങൾ അമിതമായ വേഗതയിലാണ് സഞ്ചരിക്കുന്നത്.			
9.	യാത്രക്കാരെ കുത്തിനിറച്ച് യാത്ര ചെയ്യുന്ന വാഹനങ്ങളുണ്ട്.			
10.	റോഡ് നിയമങ്ങൾ ഒന്നും പാലിക്കാതെ വാഹനങ്ങൾ ഓടിക്കുന്നുണ്ട്.			
11.	വാഹനമോടിക്കുമ്പോൾ സെൽഫോണിലൂടെ സംസാരിക്കുന്നവരുണ്ട്.			

അപകടങ്ങൾക്ക് കാരണങ്ങൾ ഇവ മാത്രമാണോ?

കണ്ടെത്തിയ മറ്റു കാര്യങ്ങൾ കൂടി കൂട്ടിച്ചേർക്കൂ.

റോഡപകടങ്ങളുടെ കൂടുതൽ കാരണങ്ങൾ അന്വേഷിക്കാൻ പോലീസ് സ്റ്റേഷനിലോ / ആർ. ടി.ഒ. ഓഫീസിലോ ബന്ധപ്പെടാം ?

ഈ ഓഫീസുകളിലെ മേലധികാരികളുമായി അഭിമുഖം നടത്താൻ ടീച്ചറുടെ സഹായം തേടണം.

ഒന്നുകിൽ അവരെ വിദ്യാലയത്തിലേക്ക് ക്ഷണിക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ സമയം നിശ്ചയിച്ച് അവരുടെ ഓഫീസിലേക്ക് ചെല്ലാം. ഏതാണ് സൗകര്യം?

അഭിമുഖം നടത്തുന്നതിനു മുമ്പായി അതിനുവേണ്ട തയ്യാറെടുപ്പുകൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് അറിയാമല്ലോ ?

അഭിമുഖത്തിലൂടെ ലഭിച്ച പ്രധാന വിവരങ്ങൾ ഇവിടെ രേഖപ്പെടുത്തി വെക്കുക.

____

____

____

____

____

____

റോഡപകടങ്ങൾ കുറയ്ക്കാൻ ഞങ്ങൾ ഈ ക്ലാസിലുള്ളവർ ചെയ്യാൻ പോകുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഇവയൊക്കെയാണ് ?

____

____

____

____

____

____

____

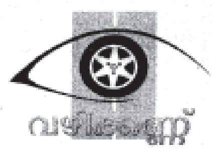
ESTABLISHED 1888

നനയാതിരിക്കട്ടെ വഴിക്കണ്ണുകൾ

പുറപ്പെട്ട വീട്ടിലേക്കും കൈവീശി യാത്രയയച്ച പ്രിയപ്പെട്ടവരിലേക്കും തിരികെ എത്താനുള്ളതാണ് എല്ലാ യാത്രകളും നമുക്ക്. പക്ഷേ, ഓരോ രണ്ടര മണിക്കൂറിലും ഈ കൊച്ചുകേരളത്തിന്റെ നിരത്തുകളിൽ നമ്മളിൽ ഒരാൾ തിരികെയെത്താതെ യാത്രയാവുന്നു. ഓരോ രണ്ടര മണിക്കൂറിലും ആറുപേർക്കു വഴിയിൽ പരുക്കേൽക്കുന്നു. ഇതിൽ ചിലരെങ്കിലും പിന്നീടൊരിക്കലും സാധാരണ ജീവിതത്തിലേക്കു തിരിച്ചെത്തുന്നതുമില്ല.

'മലയാള മനോരമ' പ്രസിദ്ധീകരിച്ച 'വഴിക്കണ്ണ്' പരമ്പരയിൽ കേരളം വായിച്ചറിഞ്ഞത് റോഡപകടം നിരാലംബമാക്കിയ കുടുംബങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ്; കുഞ്ഞുങ്ങളെ നഷ്ടപ്പെട്ട അച്ഛനമ്മമാരുടെ തീരാദുഃഖത്തെപ്പറ്റിയാണ്; ജ്വലിച്ചു നിൽക്കുന്ന യൗവനത്തിൽ യാത്രപോലും പറയാതെ യാത്രയായ സ്വപ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ്.

ഈ സാമൂഹിക വിപത്തിനെതിരെ നാം കണ്ണടച്ചു കൂടാ. അതുകൊണ്ടാണു വഴിയിലൊരു കണ്ണുവേണം കേരളത്തിന് എന്നു മനസ്സിൽ തട്ടി ഞങ്ങൾ അഭ്യർഥിക്കുന്നത്. വാഹനമോടിക്കുന്നവർ മാത്രമല്ല, റോഡിൽ നടക്കുന്നവരും റോഡുനിയമങ്ങൾ പഠിക്കുകയും പാലിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന കേരളമാണ് നമുക്കു വേണ്ടത്. അൽപ്പംകൂടി ദയയോടെയും സഹജീവി പരിഗണനയോടെയും വാഹനമോടിക്കാൻ തയാറായാൽ തന്നെ അപകടനിരക്ക് എത്രയോ കുറയും!



മോശമായ റോഡുകൾ, ഗതാഗത നിയമപാലനത്തിലെ വീഴ്ച, സൈൻ ബോർഡുകളുടെ അഭാവം, ട്രോമാ കെയർ യൂണിറ്റുകൾ വേണ്ടത്ര ഇല്ലാത്തത്, ആംബുലൻസ് സൗകര്യത്തിന്റെ കുറവ് - അങ്ങനെ പല കാര്യങ്ങളും 'വഴിക്കണ്ണ്' പരമ്പരയിൽ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുകയും അവ പരിഹരിക്കാമെന്നു ബന്ധപ്പെട്ട മന്ത്രിമാരും വകുപ്പുകളും ഉറപ്പുനൽകുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. മുഖ്യമന്ത്രി വി.എസ്. അച്യുതാനന്ദൻ തിങ്കളാഴ്ച റോഡ് സേഫ്റ്റി അതോറിറ്റിയുടെ അടിയന്തര യോഗം വിളിച്ചിരിക്കുകയുമാണ്. നല്ലത്. ഇതിനെക്കാളെല്ലാം പ്രധാനം വഴിയിലുള്ള സഹജീവിയുടെ ജീവനു വിലനൽകുന്ന ഒരു സംസ്കാരം നമുക്ക് ഉണ്ടാവുക എന്നതാണ്. ഞാൻ മുൻപേ എന്ന അഹംഭാവമല്ല, നമ്മളെല്ലാവരും പല ലക്ഷ്യങ്ങളിലേക്ക് ഒരുമിച്ചു യാത്രപോകുന്നവരാണെന്ന സഹിഷ്ണുതയല്ലേ വേണ്ടത്? സാമൂഹികമായ ഒരു ഉണർത്തലിലൂടെയേ അതു കഴിയൂ എന്നും ആ ഉണർത്തുപാട്ടിനായി കേരളമാകെ കൈകോർക്കേണ്ടതുണ്ട് എന്നും ഞങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് 'വഴിക്കണ്ണ്' എന്ന പേരിൽ തന്നെ, പുതിയൊരു റോഡു സംസ്കാരത്തിനു വേണ്ടിയുള്ള സാമൂഹിക പ്രചാരണ ദൗത്യം വിനയപൂർവം മനോരമ ഏറ്റെടുക്കുകയാണ്.

നിർധനരായ കുട്ടികളുടെ ഹൃദയസൗഖ്യത്തിനായി 'ഹൃദയപൂർവം', മാതൃഭാഷയുടെ വീണ്ടെടുപ്പിനായി 'എന്റെ മലയാളം', ജലസംരക്ഷണത്തിനായി 'പലതുള്ളി', മാലിന്യമുക്ത കേരളത്തിനായി 'സുകൃതകേരളം', സാന്ത്വന പരിചരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി 'ഞങ്ങളുണ്ട് കൂടെ', ഊർജ സംരക്ഷണ അവബോധം ലക്ഷ്യമിട്ടു വൈദ്യുതിവകുപ്പുമായി സഹകരിച്ചുള്ള 'സേവ്' എന്നിങ്ങനെ മനോരമ മുന്നോട്ടുവച്ച കർമപരിപാടികളെല്ലാം ആത്മാർഥമായി ഏറ്റെടുത്തു വിജയിപ്പിച്ച മലയാളി സമൂഹത്തിനു മുൻപാകെ 'വഴിക്കണ്ണ്' എന്ന ജനകീയ യജ്ഞവും പ്രതീക്ഷയോടെ ഞങ്ങൾ സമർപ്പിക്കുകയാണ്.

യാത്ര പറഞ്ഞു വഴിയിലേക്കിറങ്ങി, തിരിച്ചെത്താത്തവർക്കായി ഇനിയൊരു കണ്ണും ഇവിടെ നനയാതിരിക്കട്ടെ...

കെ.എം. മാത്യു
ചീഫ് എഡിറ്റർ

- മലയാള മനോരമ

റോഡപകടങ്ങൾ കുറയ്ക്കാൻ എനിക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നത് ഇവയൊക്കെയാണ്.

- ഞാൻ റോഡിന്റെ വലതുവശം ചേർന്നേ നടക്കൂ.

ഏതാനും റോഡ്സുരക്ഷാ വാക്യങ്ങളിതാ. നിങ്ങൾക്കും എഴുതിച്ചേർക്കാം.
എവിടെയൊക്കെയാണ് പതിക്കുക?

- നിരത്തിൽ മദ്യവും മത്സരവും ഒഴിവാക്കുക.
- അഹന്ത വെടിയൂ. അപകടം ഒഴിവാക്കൂ.
- Speed thrills but kills
- Better to be late than being the late

ഇവയൊക്കെ പോസ്റ്ററുകളാക്കി പതിക്കാം.

ആരുടെയൊക്കെ സഹായം തേടും?

NCC, Scout .... തുടങ്ങിയ സംഘടനകൾക്ക് നിങ്ങളെ സഹായിക്കാൻ കഴിയും. അതു പ്രയോജനപ്പെടുത്തുമല്ലോ.

ശുചിത്വം എന്റെ അവകാശമാണ്. കടമയാണ്.

വീടും സ്കൂളും പരിസരവും എപ്പോഴും
ഞങ്ങൾ ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കും.

പൊതുസ്ഥലത്ത് പുകവലിച്ചും
മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന് എന്നിവ ഉപയോഗിച്ചും ഞങ്ങൾക്കും
ഞങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും സമൂഹത്തിനും
ഞങ്ങൾ ഒരിക്കലും ദോഷം ചെയ്യില്ല.

പകരുന്ന അസുഖങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ
മറ്റുള്ളവരിൽനിന്നും ഞങ്ങൾ അകന്നുനിൽക്കും.

ഞങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ മാലിന്യങ്ങൾ പൊതുസ്ഥലങ്ങളിലോ,
അടുത്ത പറമ്പിലോ ഞങ്ങൾ വലിച്ചെറിയില്ല.

ഞങ്ങൾ ആഴ്ചയിലൊരു ദിവസം ഡ്രൈഡേ
ആയി ആചരിക്കും.

ഞങ്ങൾ പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ തുപ്പുകയോ,
മലമൂത്രവിസർജ്ജനം നടത്തുകയോ ചെയ്യില്ല.

ഞങ്ങൾ പ്ലാസ്റ്റിക് ക്യാരിബാഗുകൾ
കഴിയുന്നതും ഒഴിവാക്കും.

സർവ ശിക്ഷാ അഭിയാനും
സംസ്ഥാന ശുചിത്വമിഷനും
സംയുക്തമായി തയ്യാറാക്കി
പൊതുവിദ്യാഭ്യാസവകുപ്പിനുവേണ്ടി
പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത്