

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 സംരക്ഷിക്കുന്നുണ്ടാവാമല്ലോ.

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 വിറകുപ്പുകൾ 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.

Horizontal lines for writing.

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 ഉള്ളൂ. ഞങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിലുള്ളവരുടെ പേരുകൾ ഒന്നെഴുതി നോക്കൂ.

1. ആടലോടകം
2. തുളസി
3. കുന്നോട്ടി
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, വിരഗലയും അകറ്റാൻ കറിവേപ്പില കുറുകിയത്, കടന്നൽ കുത്തിയാൽ മഞ്ഞളും ചുണ്ണാമ്പും, മുഖത്തെ കറുത്ത പാട് മാറാനും മുഖകാന്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും കസ്തുരിമഞ്ഞളും രക്തചന്ദനവും, കുഴിനഖം മാറാൻ ആവണക്കിൻ കറ ഇങ്ങനെ എത്രയെത്ര ഒറ്റമൂലികൾ നമുക്കു ചുറ്റുമുണ്ടെന്ന് അറിയാമോ? ഇത്തരം സസ്യങ്ങൾ നട്ടുവളർത്തണമെന്നു തോന്നുന്നില്ലേ?

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



എന്തൊക്കെ കാര്യങ്ങൾ ആലോചിക്കണം, ഏതാണാദ്യം ചെയ്യുക ?

- സ്ഥലം കണ്ടെത്തണം
- പുറത്തുനിന്നുള്ള സഹായം ആവശ്യമെങ്കിൽ അത് ഉറപ്പാക്കണം.
- വേലികെട്ടണം
- ഔഷധസസ്യതൈകൾ കണ്ടെത്തി കൊണ്ടു വരാൻ ചുമതലകൾ നൽകണം.
- 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 എന്റെ പേര് പലർക്കും അറിയില്ല.

കുപ്പയിൽ നിന്ന് ജനിച്ച ഞാൻ കുപ്പായി! എന്റെ കുപ്പായം എന്തെന്നല്ലേ? എന്റെ സ്രഷ്ടാക്കൾ സന്തോഷത്തോടെ തരുന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് സഞ്ചി തന്നെ. എന്റെ ഉള്ളിൽ എന്തൊക്കെയുണ്ടെന്ന് സങ്കല്പിക്കാമോ ?



കുപ്പായിയിൽ എന്തെല്ലാം ?



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

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

മാലിന്യങ്ങളെ തരംതിരിക്കാം

എച്ചിൽ	ഡിസ്പോസിബിൾ കപ്പുകൾ
പച്ചക്കറി അവശിഷ്ടം	പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകൾ

കോളങ്ങൾ പുരിപ്പിച്ചശേഷം അനുയോജ്യമായ തലക്കെട്ടും നൽകണം.

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

അജൈവ മാലിന്യങ്ങളിൽ പലതും അപകടകരമാണ്. ഇവ ഏതെല്ലാമാണ് ? എഴുതൂ.

മാലിന്യസ്രോതസ്സുകൾ

മാലിന്യങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന സാമൂഹ്യപ്രശ്നങ്ങൾ



നാം വലിച്ചെറിയുന്ന പല മാലിന്യങ്ങളെയും പ്രയോജനപ്പെടുത്താനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ നമുക്കു ലഭിച്ചിരിക്കാം. 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 ചീഞ്ഞുപോകാൻ ദുർഗന്ധമുണ്ടാക്കുന്ന ജൈവവസ്തുക്കളാണ് ഈച്ച, കൊതുക് എന്നിവയെ ആകർഷിച്ച് അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണത്തിനും രോഗങ്ങൾ പരത്താനും ഇടയാക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് സ്കൂളുകളായാലും, മാർക്കറ്റുകളായാലും വീടുകളായാലും അവിടെ നിന്നുണ്ടാകുന്ന മാലിന്യങ്ങളെ അതാതിടങ്ങളിൽ കമ്പോസ്റ്റിംഗ് രീതികൾ അവലംബിച്ചോ, ബയോഗ്യാസ് പ്ലാന്റ് നിർമ്മിച്ചോ സംസ്കരിക്കണം. ഇങ്ങനെ ചെയ്താൽ മാലിന്യം വിപത്തല്ലെന്നും മറിച്ച് വിഭവമാണെന്നും നമുക്ക് മനസ്സിലാകും.



വിൻഡ്രോ കമ്പോസ്റ്റിംഗ്, മണ്ണിര കമ്പോസ്റ്റിംഗ്, ബയോഗ്യാസ് നിർമ്മാണം എന്നിവയാണ് ജൈവ മാലിന്യ സംസ്കരണത്തിന്റെ സാങ്കേതിക മാർഗ്ഗങ്ങളെന്ന് നിങ്ങൾ ഇതിനകം പഠിച്ചിരിക്കുമല്ലോ ?

ബയോഗ്യാസ് പ്ലാന്റ്



വേഗത്തിൽ ജീർണ്ണിക്കുന്ന ഖര പാഴ്വസ്തുക്കൾ വെള്ളത്തിന്റെ സാന്നിധ്യത്തിൽ വായു സാന്നിധ്യമില്ലാതെ നിരോക്സീകരണ പ്രക്രിയവഴി പ്രധാനമായും മീഥേനും (CH₄), കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡും (CO₂) ആയി മാറുകയും ചെറിയ അളവിൽ ഹൈഡ്രജൻ സൾഫൈഡ് (H₂S), അമോണിയ (NH₃), ഹൈഡ്രജൻ (H₂) തുടങ്ങിയ ഗ്യാസുകൾ ആയി മാറുകയും ചെയ്യുന്നു.

ബയോഗ്യാസ് പ്ലാന്റിൽ നടക്കുന്ന പ്രക്രിയ പ്രധാനമായും ഖരമാലിന്യം സൂക്ഷ്മ ജീവികളുടെ സഹായത്താൽ വെള്ളത്തിൽ ലയിക്കുന്ന ഹൈഡ്രോളിസിസ് (Hydrolysis) എന്ന പ്രക്രിയയും തുടർന്ന് അമ്ളത്വവർദ്ധകരണ പ്രക്രിയയും (Acidification). അന്തിമമായി മെത്തനോജനിസിസ് (Methenogenesis) പ്രക്രിയയും നടന്ന് CH₄, CO₂ (മീഥേനും, 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 (ഫ്ലൂറസെന്റ്), ഉപയോഗരഹിതമായ മരുന്നുകൾ, മരുന്നുകുപ്പികൾ, കീടനാശിനിയുടെ അവശിഷ്ടങ്ങൾ, കീടനാശിനി കുപ്പികൾ, വൈദ്യുതി കൊണ്ട് പ്രവർത്തിക്കുന്ന കൊതുകു നിവാരണിയുടെ അവശിഷ്ടങ്ങൾ, വിവിധതരം സ്ലേപ് കുപ്പികൾ, ബ്ലേഡ്, 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, പുനഃചംക്രമണത്തിനോ, വിഭവ വീണ്ടെടുക്കലിനോ ഉപയുക്തമാക്കുക എന്നതാണ് അഭികാമ്യം. ഇതിനുള്ള പൊതുസംസ്കരണ ശാലകൾ ഇന്ത്യയുടെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ നിലവിൽ വന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

അപകടകാരികളെ കൈകാര്യം ചെയ്യൽ

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



നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിലും വീട്ടിലും മാലിന്യങ്ങളുണ്ടോ ? ഏതെല്ലാം ?

ഇത്തരം മാലിന്യസംസ്കരണത്തിന് എന്തെല്ലാം നിർദ്ദേശങ്ങൾ മുന്നോട്ടു വെക്കാം ?

നിങ്ങളുടെ കണ്ടെത്തൽ എങ്ങനെ സമൂഹത്തെ അറിയിക്കും ? പ്രവർത്തനപരിപാടി തയ്യാറാക്കൂ.



എന്താണ് പ്ലാസ്റ്റിക് ?

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

നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടുമുള്ള പ്ലാസ്റ്റിക് ഉല്പന്നങ്ങളെ പട്ടികയാക്കാം.

തെർമോ പ്ലാസ്റ്റിക്	തെർമോസെറ്റിംഗ് പ്ലാസ്റ്റിക്
<ul style="list-style-type: none"> ● ക്യാരിബാഗുകൾ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ടി.വി.കവർ
<ul style="list-style-type: none"> ● കസേര 	<ul style="list-style-type: none"> ● ടെലഫോൺ റിസീവർ
<ul style="list-style-type: none"> ● ബക്കറ്റ് 	<ul style="list-style-type: none"> ● പോളിയസ്റ്റർ നൂലുകൾ
<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>

പ്ലാസ്റ്റിക് സഞ്ചിയുടെ അമിതോപയോഗം അത്യാപത്ത് - എന്തുകൊണ്ട് ?



തെക്കര മോഡൽ

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

- **മഷിപ്പേനയിലേക്ക് മടങ്ങാം :** ഈ പദ്ധതിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് സ്കൂളിലെ മുഴുവൻ കുട്ടികൾക്കും (800 പേർക്ക്) മഷിപ്പേന വിതരണം ചെയ്തു.
- **തൊടിയിലൊരിടം :** പദ്ധതിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് തെക്കര ഗ്രാമത്തിലെ എല്ലാ കുടുംബങ്ങൾക്കും തുണി സഞ്ചി നൽകി.
- **നാട്ടിലൊരിടം :** പദ്ധതിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ബസ്സ്റ്റാന്റ് പരിസരം

- വൃത്തിയാക്കുകയും മരങ്ങൾ വെച്ചുപിടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു.
 - പ്ലാസ്റ്റിക്കിനെതിരെയുള്ള ബോധവൽക്കരണത്തിന്റെ 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 രോഗങ്ങളുണ്ടാകുന്നു. എന്തിനേറെ ജീവനുതന്നെ ഭീഷണിയാകുന്നു.



ഞാൻ എന്നെ വിലയിരുത്തുമ്പോൾ...

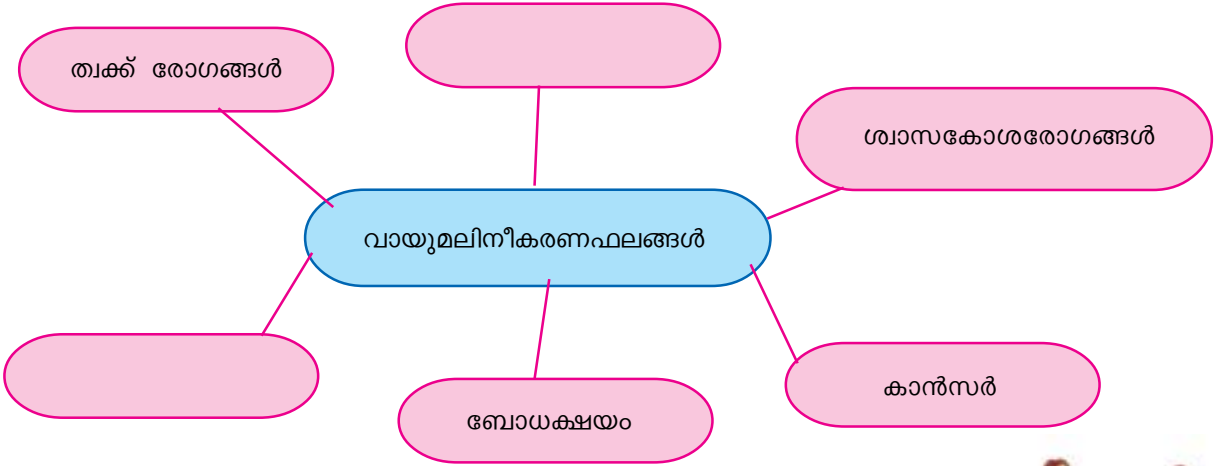
ന:	വിലയിരുത്തൽ സൂചകങ്ങൾ	സ്ഥിരമായി	വല്ലപ്പോഴും	തീരെ ഇല്ല
1.	മണ്ണ് സംരക്ഷിക്കാനും വായുമലിനീകരണം തടയാനും മരങ്ങൾ നടുന്നു.			
2.	പ്ലാസ്റ്റിക് പോലെയുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ മണ്ണിൽ വലിച്ചെറിയുന്നില്ല			
3.	ജൈവകൃഷിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു.			
4.	മണ്ണ് സംരക്ഷണപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളിയാകുന്നു.			
5.	മാലിന്യങ്ങൾ തരംതിരിച്ച് 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.	പ്ലാസ്റ്റിക് പകരം തുണിസഞ്ചിപോലുള്ള പരിസര സൗഹൃദ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു.			
12.	കീടനാശിനി ഉപയോഗം പരമാവധി കുറച്ച് ജൈവകീട നിയന്ത്രണം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു.			
13.	വീടിന്റെ പരിസരത്ത് ഔഷധച്ചെടികളും അലങ്കാര ചെടികളും 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 വെള്ളത്തുവാല ഉപയോഗിച്ച് മുഖം തുടച്ചു നോക്കൂ. തുവാലയിൽ 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 പുകക്കുറ പോലെ തന്നെ പുകവലിക്കുന്നവരുടെ പുക ശ്വാസനാവയവത്തിലും 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 മറ്റൊന്നൊക്കെ പ്രവൃത്തികളാണ് വായുമലിനീകരണത്തിന് കാരണമാകുന്നത് ?



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

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

ശ്വാസകോശസംബന്ധമായ ചില രോഗങ്ങൾ

- ന്യുമോണിയ
- 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 മാനുവൽ തയ്യാറാക്കാം. മറ്റ് ക്ലാസിലെ കുട്ടുകാർ ശേഖരിച്ച വിവരങ്ങളും കൂടി ചേർത്ത് സ്കൂൾ തലത്തിൽ ഒരു ഇൻഫർമേഷൻ മാനുവൽ തയ്യാറാക്കാവുന്നതാണ്. പ്രകാശനത്തിന് ആരെയെല്ലാം വിളിക്കാം? (ജനപ്രതിനിധികളെയും, വിവരശേഖരണത്തിന് സഹായിച്ചവരെയും പങ്കെടുപ്പിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം)

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. കുട്ടുകാരെയും മുതിർന്നവരെയും പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളികളാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.



ഇത് ഡൽഹി മെട്രോ ട്രെയിൻ.

ഈ സംവിധാനത്തിന്റെ മെച്ചങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?



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



ഇത്രയും വാഹനങ്ങളിൽ യാത്ര ചെയ്യുന്ന ആളുകളുടെ എണ്ണത്തേക്കാൾ കൂടുതലാളുകളുണ്ടല്ലോ ഈ ബസിൽ. ഈ ആളുകളെല്ലാം ബസിൽ യാത്ര ചെയ്തിരുന്നെങ്കിൽ വാഹനങ്ങളുടെ എണ്ണം എത്രയോ കുറഞ്ഞേനെ !



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

നേട്ടം	കോട്ടം

പൊതുഗതാഗതസംവിധാനം കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ എന്തൊക്കെ നിർദ്ദേശങ്ങളാണ് നിങ്ങൾക്ക് മുന്നോട്ടു വെക്കാനുള്ളത് ?

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



4

ഞാനും കുട്ടുകാരും

നിങ്ങളുടെ അടുത്തിരിക്കുന്ന കുട്ടുകാരന്റെ / കുട്ടുകാരിയുടെ പത്ത് ഗുണങ്ങൾ / കഴിവുകൾ എഴുതി നോക്കൂ. കുട്ടുകാരനെ / കുട്ടുകാരിയെ വായിച്ച് കേൾപ്പിക്കൂ.

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



ക്ലാസിലെ മറ്റു കുട്ടികളുടെ ഏതെല്ലാം സ്വഭാവരീതിയും, പെരുമാറ്റരീതിയുമാണ് നിങ്ങളിൽ വിഷമമുണ്ടാക്കാറുള്ളത് ?

Handwriting practice lines for the first question.

നിങ്ങൾക്ക് എന്തെല്ലാം തരത്തിലുള്ള ഗുണങ്ങളുണ്ട് ? സ്വയം വിലയിരുത്തൂ.

Handwriting practice lines for the second question.



ഗുണങ്ങൾ ഏറെയുണ്ട് അല്ലേ?

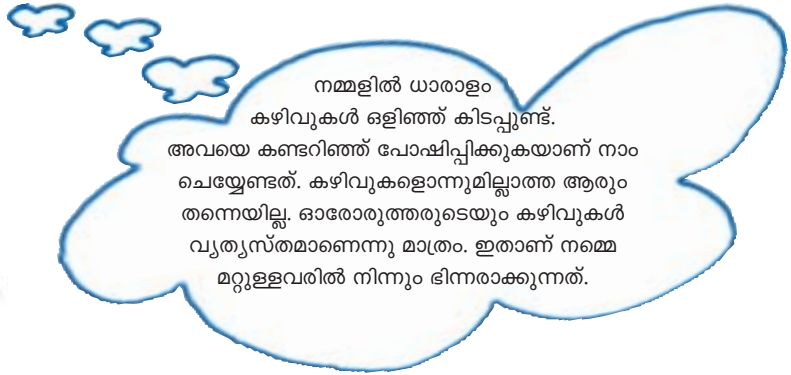
പട്ടിക നോക്കൂ, ഇതിലെ എന്തെല്ലാം ഗുണങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ട് ?
ബന്ധപ്പെട്ട കോളത്തിൽ (✓) ചെയ്തു നോക്കൂ.

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.	കുട്ടുകാരോടൊപ്പം 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.		

കുട്ടുകാരൻ/കുട്ടുകാരിയുടെ പുസ്തകം വാങ്ങൂ. ശരി കോളത്തിലെ ഓരോ ടിക്ക് മാർക്കിനും 5 മാർക്കു വീതം നൽകി നോക്കൂ. കുട്ടുകാരന് എത്ര മാർക്ക് കിട്ടി ?

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





നമ്മളിൽ ധാരാളം കഴിവുകൾ ഒളിഞ്ഞു കിടപ്പുണ്ട്. അവയെ കണ്ടറിഞ്ഞ് പോഷിപ്പിക്കുകയാണ് നാം ചെയ്യേണ്ടത്. കഴിവുകളൊന്നുമില്ലാത്ത ആരും തന്നെയില്ല. ഓരോരുത്തരുടെയും കഴിവുകൾ വ്യത്യസ്തമാണെന്നു മാത്രം. ഇതാണ് നമ്മെ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും ഭിന്നരാക്കുന്നത്.

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 സയൻസ് ക്ലബിന്റെ ഫീൽഡ് ട്രിപ്പിന് പോയപ്പോൾ ഞാൻ അവളെയാണ് ടീം ലീഡറാക്കിയത്. എത്ര നന്നായി അവൾ ആ ജോലി ചെയ്തെന്നോ. എല്ലാകാര്യങ്ങളും പൂജ കണ്ടറിഞ്ഞുചെയ്തു." ടീച്ചർ പറഞ്ഞു. "ഫീൽഡ് ട്രിപ്പ് വിജയമാക്കിയത് ഈ കൊച്ചുമിടുക്കിയുടെ കഴിവുകൊണ്ടാണ്." ഹെഡ്മിസ്ട്രസ്സ് കുട്ടിച്ചേർത്തു.

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

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



നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളെക്കുറിച്ച് അഭിമാനം തോന്നിയ സന്ദർഭമുണ്ടായിട്ടുണ്ടോ ? എഴുതൂ.

Handwriting lines for the first question.

നിങ്ങളുടെ കുട്ടുകാരനെ / കുട്ടികാരിയെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് അഭിമാനം തോന്നിയ ഒരു സന്ദർഭം എഴുതൂ.

Handwriting lines for the second question.

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

Handwriting lines for the third question.



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 യഥാർത്ഥം 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 ഉഴുത്തിനായി കാത്തിരിക്കും.			
5.	കഴിയുന്നത്ര സ്പഷ്ടമായും കൃത്യമായും സംസാരിക്കാൻ ഞാൻ ശ്രമിക്കാറുണ്ട്.			
6.	സംസാരത്തിന് അനുയോജ്യമായ ശാരീരിക ചലനങ്ങൾ നടത്താൻ ഞാൻ ശ്രമിക്കാറുണ്ട്.			
7.	മറ്റുള്ളവർ സംസാരിക്കുമ്പോൾ മനസ്സിലാക്കാത്ത 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 വിധേയപ്പെട്ട് 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 വിധേയപ്പെട്ട് പ്രകടിപ്പിക്കാറുണ്ട്.			
14.	വിഷയവും, സന്ദർഭവുമനുസരിച്ച് സംസാരവേളയിൽ മുഖഭാവം മാറ്റാൻ ഞാൻ ശ്രമിക്കാറുണ്ട്.			
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.



ക്ലാസ് മുറിയിൽ വിദ്യാർത്ഥിനികളുടെ മരണം ആത്മഹത്യയെന്ന് പോലീസ്

അമ്പലപ്പുഴ: ക്ലാസ് മുറിയിൽ കുട്ടികളുടെ മരണത്തെക്കുറിച്ച് വിദ്യാർത്ഥിനികൾ ആത്മഹത്യ ചെയ്യാൻ തയ്യാറാകുന്നു എന്ന് പോലീസ്. കിടനാശിനി ഉള്ളിൽപ്പെട്ട നാല് കുട്ടികളുടെ മരണത്തെക്കുറിച്ച് പോലീസ് അന്വേഷിച്ചു. ഇരുപത്തിയെട്ടാമത്തെ നാളെ രാവിലെ ക്ലാസ് മുറിയിൽ നിന്നു ലഭിച്ച കത്തുകളിൽ പരാമർശിക്കുന്ന ചില കാര്യങ്ങൾ ചൊല്ലി സൂചന.

പൊലീസുകാർ അന്വേഷിച്ചു കണ്ട കാര്യങ്ങൾ അനുസരിച്ച് പോലീസ് കഴിഞ്ഞ മാസം നാട്ടുകാർക്ക് അടുത്ത് ഇത്തരം സംഭവങ്ങൾ സംഭവിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ടെന്ന് സൂചന.

പോലീസ് മുഖേന ക്ലാസ് മുറിയിൽ സംഭവിച്ച മരണത്തെക്കുറിച്ച്

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 കുടുംബത്തിൽപ്പെട്ടതെങ്കിൽ നിങ്ങൾ അവരെ എങ്ങനെയാണ് സഹായിക്കുക? എന്ത് നിർദ്ദേശങ്ങളാണ് നൽകുക ?



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

ഓരോ കാര്യത്തിലും എന്തിനുവേണ്ടിയാണോ ആത്മഹത്യ ചെയ്തത് ആ പ്രശ്നം ആത്മഹത്യ കൊണ്ട് പരിഹരിക്കപ്പെടുവോ ?

ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നവർ, തന്നെ സ്നേഹിച്ചുവളർത്തിയ രക്ഷിതാക്കളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രയാസങ്ങൾ ഓർക്കാറുണ്ടോ ?



രക്ഷിതാക്കൾ എന്തൊക്കെ പ്രയാസങ്ങളാണ് അനുഭവിക്കുക ?

- അതിയായ മനോവേദന അനുഭവിക്കുന്നു.

ഡേയ്, ഒരു നല്ല സിനിമയുണ്ട്. ഇന്ന് ക്ലാസ് കട്ട് ചെയ്താലോ?

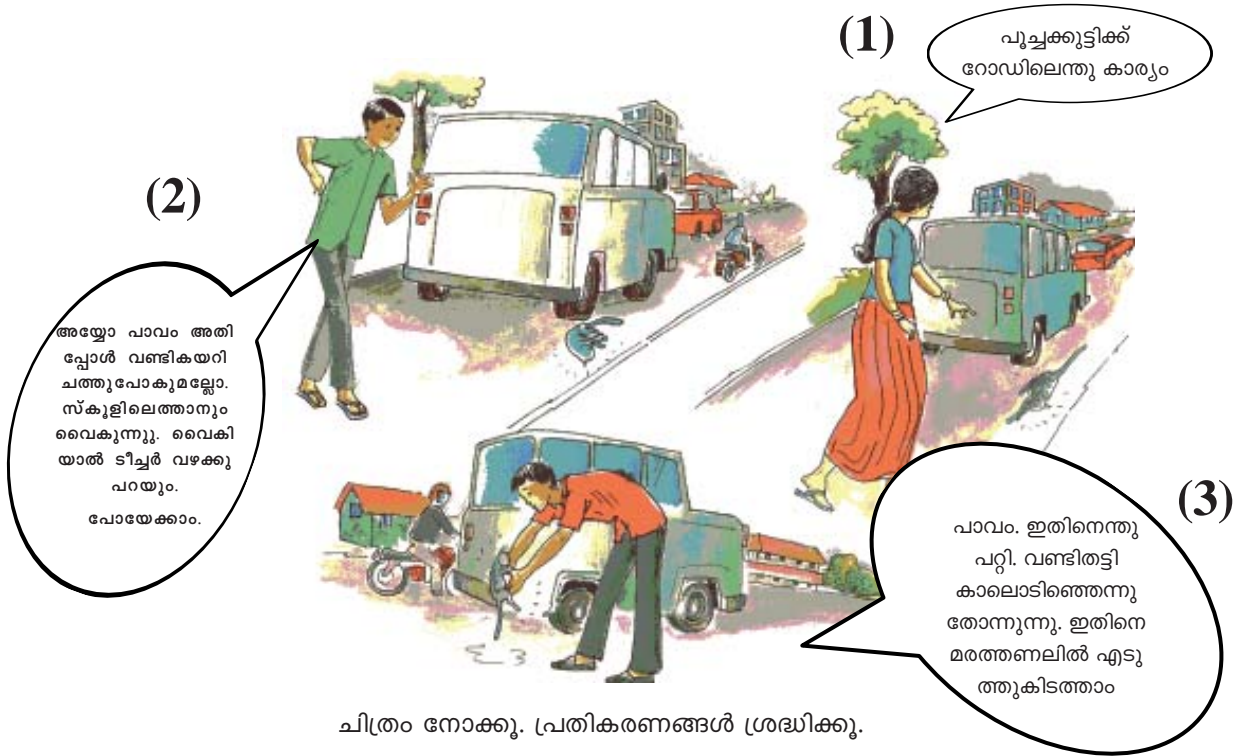


എടാ എന്റെ കൈയിൽ രണ്ട് പാക്കറ്റ് പാൻപരാഗുണ്ട്. നമുക്ക് ഗ്രൗണ്ടിൽ അങ്ങേ മൂലയിൽ പോകാം.

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

- ശരിയല്ലെന്ന് ഉത്തമബോധമുള്ള 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.





മൂന്നുപേരുടെയും പ്രതികരണങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചില്ലേ?

നിങ്ങളാണെങ്കിൽ ഇതിൽ ആരെപ്പോലെയാണ് പെരുമാറുക? ടിക് (✓) ചെയ്യൂ.

ഒന്നാമൻ	<input type="checkbox"/>
---------	--------------------------

രണ്ടാമൻ	<input type="checkbox"/>
---------	--------------------------

മൂന്നാമൻ	<input type="checkbox"/>
----------	--------------------------

എന്തുകൊണ്ട് ?





ഈ വാർത്ത വായിച്ചില്ലേ.....

ഒരാളുടെ ദുഃഖത്തിൽ അലിവ് പ്രകടിപ്പിക്കുക മാത്രം ചെയ്യുന്നത് സഹതാപം (Sympathy). ഇവിടെ പ്രശ്നപരിഹാരത്തിനു ശ്രമിക്കുകയോ, സഹായിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല. പുച്ചക്കുട്ടി മുറിവേറ്റ് കിടക്കുമ്പോൾ അയ്യോ! കഷ്ടം എന്ന് പറഞ്ഞുപോയ ആളുകളും മൃതദേഹം കൊണ്ടുപോകാൻ കാശില്ലെന്നറിഞ്ഞ് വിഷമിച്ച് കടന്നുപോയവരും സഹതാപം മാത്രമാണ് പ്രകടിപ്പിച്ചത്. പുച്ചക്കുട്ടിയെ മരത്തണലിൽ കിടത്തിയ കുട്ടിയും, സ്വന്തം വളയുരി 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.

- കൂടൽപ്പുണ്ണ്
- 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 നൽകുന്ന 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 അസാധ്യങ്ങൾ 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

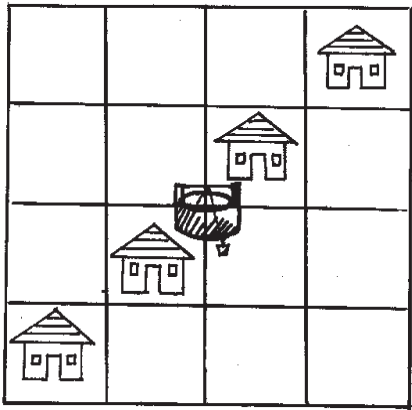
- ഹൃദയമിടിപ്പ് കൂടുന്നു
- കൈകാലുകളിലെ പേശികളിലേക്ക് രക്തം കൂടുതൽ പമ്പു ചെയ്യുന്നു.
- ഉമിനീർഗ്രന്ഥികളുടെ പ്രവർത്തനം കുറയുന്നു
- ശ്വാസോച്ഛ്വാസനിരക്ക് കൂടുന്നു.
- തലച്ചോറിൽ രക്തചംക്രമണം കുറയുന്നു
- തലച്ചോർ ശരിയായി പ്രവർത്തിക്കാതാകുന്നു.
- ദഹനരസങ്ങളുടെ ഉല്പാദനം കുറയുന്നു.
- ദഹനപ്രക്രിയ മന്ദീഭവിക്കുന്നു.
- 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 മാതൃസഭിന്റെ അച്ഛൻ ഗൾഫിൽ നിന്ന് വിലകൂടിയ വാച്ചു കൊണ്ടുവന്നു. അലാറം അടിക്കുകയും പാട്ടുപാടുകയും ലൈറ്റ് തെളിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന വാച്ച്! കൗതുകത്തോടെ കൂട്ടുകാരോടൊപ്പം അനീഷും അതു കൈയിൽ വാങ്ങി നോക്കി. എന്നാൽ അബദ്ധത്തിൽ വാച്ച് താഴെവീണു.

മാതൃസഭ കരച്ചിലായി!

അധ്യാപിക ഇടപെട്ടു. വീട്ടിൽ നിന്നും അച്ഛനെ കൂട്ടുകൊണ്ടുവന്ന് 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.



കുട്ടുകാർ ഒത്തുകൂടി. അവർ എങ്ങനെയായിരിക്കും പ്രശ്നം പരിഹരിച്ചത് ? നിങ്ങളാണ് അനീഷിന്റെ സുഹൃത്തുക്കളിൽ എങ്ങനെയായിരിക്കും പ്രശ്നം പരിഹരിക്കുക ?

പ്ലസ്-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 കുട്ടുകാരും ഒന്നിച്ച് സ്കൂളിലേക്ക് പോവുകയായിരുന്നു. സ്കൂട്ടർ തട്ടി കുട്ടുകാരന് പരിക്കേറ്റു. പരീക്ഷാസമയമടുക്കുന്നു. കുട്ടുകാരനെ 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 കുട്ടുകാർ രക്ഷിതാക്കൾ മറ്റു വിശ്വസ്തരായ വ്യക്തികൾ എന്നിവരുടെ സഹായവും തേടാമല്ലോ.



എന്നെക്കുറിച്ച് എന്റെ കൂട്ടുകാർ പറയുന്നത്

ഓരോരുത്തരും അവരുടെ 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.

