M.S
517

[illegible]പാഠം

പുസ്തകം II.

KOTTAYAM
No.
DATE

കലാവിലാസിനി പ്രസിദ്ധീകരണശാല

തിരുവനന്തപുരം.

LABEL FOR LIBRARY BOOKS

1 Name of School

2. General Stock No.

3. Division or classified No.

4. Section.

5. When added.

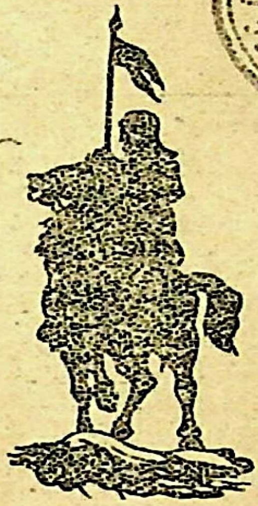
6. Price (Nett.)

G. P. P. 440. Edn. 2. 65,000. 12-5-116.

രക്ഷാകവചം

പുസ്തകം II.

OFFICE OF THE ASST. INSPECTRESS OF SCHOOLS
No.-
DATE-
KOTTAYAM



രണ്ടാംപതിപ്പ കാപ്പി 1000.

(Copy right reserved).

1936

കലാവിലാസിനി പ്രസിദ്ധീകരണശാല

തിരുവനന്തപുരം.

പ്രസ്താവന.

സെയിഫ്ടി ഫസ്ററ് എന്ന വിഷയത്തിന് എല്ലാ പരിഷ്കൃതരാജ്യങ്ങളിലും പ്രചുരപ്രചാരം ലഭിച്ചുകഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്. മനുഷ്യജീവിതം എത്രകണ്ടു മഹത്തരമാണെന്നും നിസ്സാരങ്ങളും പ്രതിരോദ്ധ്യങ്ങളുമായ സംഭവങ്ങൾമൂലം അതിനെ നശിപ്പിക്കുന്നതു് ഓരോ വ്യക്തിയോടും മനുഷ്യസമുദായത്തോടുതന്നെയും ചെയ്യുന്ന അക്ഷന്തവ്യമായ ഒരപരാധമാണെന്നും ജനങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിത്തുടങ്ങിയതിൻെറ ഫലമായിട്ടാണ ഈ സംരംഭം പല രാജ്യങ്ങളിലും സമാരംഭിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതു്. ലഭിച്ച ജന്മം തനിക്കുവേണ്ടിയും ജനസമുദായത്തിനുവേണ്ടിയും പരിരക്ഷിക്കപ്പെടേണമെന്നും ജീവനില്ലാത്ത മററുധനമില്ലെന്നുമുള്ള സത്വപ്രധാനങ്ങളായ തത്വങ്ങളെ ഏറക്കുറെ ഭാരതീയരും മനസ്സിലാക്കിത്തുടങ്ങിയതുകൊണ്ടായിരിക്കണം, പാശ്ചാത്യദേശങ്ങളിൽ സമാരംഭിക്കപ്പെട്ട ഈ പ്രസ്ഥാനം കുറഞ്ഞോരു കാലമായി പൌരസ്ത്യദേശങ്ങളിലേക്കും സംക്രമിച്ചു തുടങ്ങിയതു്.

വാണിജ്യവ്യവസായങ്ങളുടെ പുരോഗമനം, ഗതാഗതസൌകര്യങ്ങളുടെ അഭിവൃദ്ധി, വൈദ്യുതശക്തിയുടെ ആവിർഭാവം, ജീവിതരീതിയിൽ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള കൃത്രിമപദ്ധതികൾ; മുതലായവ ഈദൃശമായ ഒരു സംരംഭത്തിൻെറ ആവശ്യകത കേരളത്തിലും അനിഷേദ്ധ്യമാക്കിത്തീർത്തിട്ടുണ്ടു്. ഈ ബോധം ഗവൺമെൻറിൽ തന്നെ എത്രദൃഢമൂലമായിവേരൂന്നീട്ടുണ്ടെന്നുള്ള പരമാർത്ഥം തിരുവിതാംകൂറിലുള്ള എല്ലാ വിദ്യാലയങ്ങളിലും സെയിഫ്ററി ഫസ്ററ് എന്ന വിഷയം പുതുതായി ആരംഭിക്കുന്നതിന് നമ്മുടെ ഗവൺമെൻറു ഉദ്യുക്തരായതുകൊണ്ടും രക്ഷാകവചം ഒന്നാംപുസ്തകം പ്രസിദ്ധീകൃതമായ ഉടൻതന്നെ അതിനെ എല്ലാ സ്ക്കൂളുകളിലേയും ഉപയോഗത്തിനായി നിശ്ചയിച്ചതുകൊണ്ടും ഏറക്കുറെ അനുമാനിക്കാവുന്നതാണ്.

പൊതുജനങ്ങളുടെ ഔദാര്യപൂർവ്വമുള്ള സഹായസഹകരണങ്ങളും ഈ വിഷയത്തിൽ ധാരാളമായി ഞങ്ങൾക്കു ലഭിക്കുകയുണ്ടായി എന്നുള്ള പരമാർത്ഥവും ഇവിടെ കൃതജ്ഞതാപൂർവ്വം അനുസ്മരിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

എന്നാൽ രക്ഷാകവചത്തിൻെറ ഒന്നാംപുസ്തകം മാത്രം കാണുവാൻ ഇടയായ പലരും പ്രത്യേകിച്ചു് ചില വിദ്യാഭ്യാസ പ്രവർത്തകന്മാരും അ

ല്പം നിരാശയാണുണ്ടായതു്. അവർ പ്രതീക്ഷിച്ചിരുന്നവയെല്ലാം അതിൽ കണ്ടില്ല. കാണപ്പെട്ടവയ്ക്കുതന്നെ ഉപരി ക്ലാസ്സുകളിലെ ഉപയോഗത്തിനു തക്ക ഗുരുത്വം അഥവാ ഗൌരവം ഉണ്ടായിരുന്നുമില്ല. ഇതാണു് ഈ ചുരുങ്ങിയ കാലത്തിനിടയിൽ പലരിൽനിന്നും ഞങ്ങൾക്കു ലഭിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പരാതി.

ബാലവിദ്യാർത്ഥികളുടെ പ്രായവും ധാരണാശക്തിയും പ്രധാനമായി പരിഗണിച്ചുകൊണ്ടാണു് രക്ഷാകവചത്തെ വിഷയവിശകലനംചെയ്തു പലഭാഗങ്ങളായി തിരിച്ചതിന്റെ ശേഷം അവയിൽ ആദ്യപുസ്തകത്തെ ഞങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചതു്. രണ്ടാം ക്ലാസ്സിലേക്കു ഉദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ഈ പുസ്തകത്തിൽ പഥികരക്ഷയെപ്പററി മാത്രമേ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ളു. വാഹനബാഹുല്യമായ ഇന്നത്തെ റോഡുകളിൽ രണ്ടും മൂന്നും മൈൽ സഞ്ചരിച്ചു് വിദ്യാലയങ്ങളിൽ പോകേണ്ടിവരുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും, പ്രത്യേകിച്ചു റോഡരുകിലുള്ള വിദ്യാലയങ്ങളിൽ പഠിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും ഈ വിഷയം തന്നെയാണു പ്രഥമവും പ്രധാനവുമായി ആവശ്യമുള്ളതെന്നു ഏവരും സമ്മതിക്കുമെന്നാണു് ഞങ്ങളുടെ വിശ്വാസം. എന്നാൽ ഒന്നാംപുസ്തകം മാത്രം കാലദേശാവസ്ഥകൾക്കു പര്യാപ്തമാകുന്നില്ലെന്നുള്ള ഞങ്ങളുടെ ചുരുങ്ങിയ കാലത്തെ അനുഭവവും ചുമതലയുള്ള ചില മാന്യസുഹൃത്തുക്കളുടെ നിർദ്ദേശങ്ങളും അനുസരിച്ചാണു് മൂന്നും നാലും ക്ലാസ്സുകളിലെ ഉപയോഗത്തിലേക്കായി രക്ഷാകവചം രണ്ടും മൂന്നും പുസ്തകങ്ങൾ ഞങ്ങൾ തയ്യാറാക്കി ഇപ്പോൾ ബഹുജനസമക്ഷം സമർപ്പിക്കുന്നതു്.

വിദ്യാഭ്യാസ പ്രവർത്തനത്തിൽ പ്രായോഗികമായും അല്ലാതെയും വളരെ പഴക്കം സിദ്ധിച്ചിട്ടുള്ള ഏതാനും മാന്യസുഹൃത്തുക്കളുടെ ഉപദേശങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും ഈ വിഷയത്തിൽ ഞങ്ങൾക്കു് മാർഗ്ഗദായകങ്ങളായിട്ടുണ്ടു് എന്നുള്ള പരമാർത്ഥവും കൃതജ്ഞതാപൂർവം ഇവിടെ രേഖപ്പെടുത്തിക്കൊള്ളട്ടെ.

തിരുവനന്തപുരം,
22—8—1935.

പ്രസാധകൻ.

തിരുനക്കര. വിഷ്ണു
11 - 1. 112

രക്ഷാകവചം

രണ്ടാം പുസ്തകം

I

പ്രാരംഭം.

രക്ഷാകവചം ഒന്നാം പുസ്തകത്തിൽ വീട്ടിനുപുറത്തു, പ്രത്യേകിച്ചു റോഡുകളിൽ, ആചരിക്കേണ്ട ക്രമങ്ങളെപ്പററി ഏററക്കുറെ വിശദമായി നിങ്ങൾ പഠിച്ചുകഴിഞ്ഞു. വാഹനബാഹുല്യവും ജനനിബിഡവുമായ റോഡുകളിൽ

ശ്രദ്ധയില്ലാതെ സഞ്ചരിക്കുകയും, പരജനോപദ്രവകരമായവിധത്തിൽ കുപ്പിച്ചില്ലുകളും, പഴത്തൊലിയും മററും പൊതുനിരത്തുകളിൽ വലിച്ചെറിയുകയും ചെയ്താൽ നേരിടാവുന്ന വിപത്തുകൾ എത്രമാത്രമെന്ന് അതിൽനിന്നും നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

എന്നാൽ അശ്രദ്ധകൊണ്ടും അവിവേകം കൊണ്ടും അപകടങ്ങളും ജീവാപായംതന്നെയും നേരിടുന്നത് റോഡുകളിൽ മാത്രമല്ല. അല്പമായ നോട്ടക്കുറവുകൊണ്ടും വേണ്ടപ്പോൾ വേണ്ടതു പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനുള്ള പരിശീലനമില്ലായ്കയാലും നമ്മുടെ വീടുകളിൽതന്നെ പ്രതിദിനമെന്നോണം നേരിടുന്ന അപകടങ്ങളും അകാലമരണങ്ങളും ഒട്ടും ചുരുക്കമല്ല. റോഡുകളിൽ ഉണ്ടാകാവുന്ന വിപത്തുകൾ മിക്കവാറും വലിയവലിയ പട്ടണങ്ങളിലാണ് അധികമായി സംഭവിക്കുക. എന്നാൽ ഗൃഹങ്ങളിലും ഗൃഹപരിസരങ്ങളിലും നമ്മെ ചുററിക്കിടക്കുന്ന അപകടങ്ങൾ ഗ്രാമനഗരഭേദമില്ലാതെ എവരെയും ഒരുപോലെ ബാധിക്കുന്നവയാണ്. തിരക്കുള്ള തെരുവുകളിലും വേണമെങ്കിൽ റോഡുകളിൽ തന്നെയും സഞ്ചരിക്കാതെ നമ്മിൽ പലക്കും കഴിക്കാമെന്നു വയ്ക്കാം. എന്നാൽ വീടുകളിൽ താമസിക്കാതെ കഴിക്കുവാൻ നമുക്കു സാധിക്കുന്നതല്ലല്ലോ. അതിനാൽ ഈ പുസ്തകത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്ന സംഗതികൾ കുട്ടികൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധവച്ചു പഠിക്കണമെന്നു മാത്രമല്ല വീടുകളിൽ ചെന്നാൽ ഈവക കാൎയ്യങ്ങളെപ്പററി മററുള്ളവരേയും പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുമാണ്. അല്പമായ ഒരു മുൻകരുതൽ കൊണ്ടോ നിസ്സാരമായ ഒരു പ്രതിവിധികൊണ്ടോ ഒരു മനുഷ്യായുസ്സിനെ ദീർഘിപ്പിക്കുവാൻ സാധിക്കുമെങ്കിൽ

അതു ഒരു വലിയ കാൎയ്യമാണല്ലോ. നിങ്ങളിൽ ഓരോരുത്തരും അതിനായി യഥാൎത്ഥത്തിൽ ആഗ്രഹിക്ക തന്നെ ചെയ്യും.

നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ അപകടങ്ങൾ ഉണ്ടാകാതെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതെങ്ങിനെ എന്നുള്ള സംഗതിയെപ്പററിയാണ് ഈ പുസ്തകത്തിൽ പ്രധാനമായി പ്രതിപാദിക്കുന്നതു്. എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ ഓൎമ്മയെ പുതുക്കുന്നതിലേക്കായി ഒന്നാംപുസ്തകത്തിൽ വിവരിച്ചിട്ടുള്ള സംഗതികളുടെ ഒരു ചുരുക്കം ഇതിൽ ആദ്യമായി കൊടുത്തിട്ടുണ്ടു്. പഥികരക്ഷയെസംബന്ധിച്ചുള്ള മിക്ക പ്രധാനസംഗതികളും അതിൽ കാണിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും ആദ്യപുസ്തകത്തിൽ വന്നിട്ടില്ലാത്ത ചില പഥികരക്ഷാവ്യവസ്ഥകളെപ്പററിയാണ് അടുത്തതായി ഇതിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നതു്. അവസാനമായി ഗൃഹങ്ങളിലും ഗൃഹപരിസരങ്ങളിലും അനുവൎത്തിക്കേണ്ട ക്രമങ്ങളേയും സാധാരണജീവിതത്തിൽ നമുക്കു നേരിടാവുന്ന ഏതാനും ചില അപകടങ്ങളേയും അവയിൽനിന്നും ഒഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നതിനുള്ള മാൎഗ്ഗങ്ങളേയുംപററി പ്രതിപാദിക്കുന്നതാണ്.

ഒന്നാംപുസ്തകത്തിൻെറ സംക്ഷേപം.

(1) വഴിയിൽ എപ്പോഴും ഇടതുവശം ചേൎന്നു സഞ്ചരിക്കണം.

(2) റോഡുവിലങ്ങെ കടക്കുമ്പോൾ ഇടം വലം നോക്കി അപകടമില്ലെന്നു നിശ്ചയം വന്നതിനുശേഷമേ പുറപ്പെടാവൂ.

(3) അധം തിരക്കുള്ള നിരത്തുകളിൽ കളിക്കരുത്.

(4) റോഡിൽ വളയമുരുട്ടരുത്.

(5) വണ്ടികൾ ഓടി പോകുമ്പോൾ അവയുടെ പിൻപിൽ ചാടിക്കയറുകയോ വണ്ടി നില്ക്കാതെ വണ്ടിയിൽനിന്നും ചാടിഇറങ്ങുകയോ ചെയ്യരുത്.

(6) കൂട്ടുകാരുമായി വഴിമദ്ധ്യത്തിൽനിന്നു സംസാരിക്കയോ കൂട്ടംകൂടി റോഡുകളിൽ നിരന്നു സഞ്ചരിക്കയോ ചെയ്യരുത്.

(7) പഴത്തൊലി കുപ്പിച്ചില്ലു മുതലായവ റോഡിൽ എറിയരുത്.

(8) രണ്ടു മൃഗങ്ങളോ വാഹനങ്ങളോ റോഡിൽ നിരന്നുപോകുമ്പോൾ അവയുടെ ഇടയ്ക്കുകൂടി നടക്കരുത്.

(9) ഓടി പോകുന്ന വണ്ടിയുടെ പിമ്പിൽ കയറി തൂങ്ങിനിന്നു സവാരി ചെയ്യരുത്.

(10) റോഡിൻെറ തിരിവുകളിൽ വളരെ സൂക്ഷിച്ചേ സഞ്ചരിക്കാവൂ. കവലകളിൽ പോലീസുകാർ നില്ക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവരോടു ചോദിക്കാതെ ഒരിക്കലും കവലകൾ കടക്കരുത്.

II

പഥികൻ അനുസരിക്കേണ്ട പ്രമാണങ്ങൾ

മേൽ പറഞ്ഞ നിയമങ്ങൾ അനുസരിച്ചു ജീവിക്കുന്ന പക്ഷം മിക്കവാറും അപകടം കൂടാതെതന്നെ നിങ്ങൾക്ക

വഴിയിൽ സഞ്ചരിക്കാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ ചെറുപ്രായം കഴിഞ്ഞിട്ടുള്ള കുട്ടികൾ ഗൗനിക്കേണ്ടതായ മററുചില പ്രധാന സംഗതികൾകൂടിയുണ്ട്.

ബസ്സുകളിൽ യാത്രചെയ്യുമ്പോൾ വണ്ടി നിറുത്തുന്നതിനു മുമ്പു ചാടിയിറങ്ങുന്നത് ഒരുവകസാമർത്ഥ്യമായി കരുതുന്നവർ വളരെയുണ്ട്. എന്നാൽ ഇത് ഏററവും അപകടകരമായ ഒരു സമ്പ്രദായമാണ്. കമ്പിയിൽ പിടിച്ചിരിക്കുന്ന കൈ യാദൃശ്ചികമായി തെററിപ്പോവുകയോ, കാൽ തറയിൽ ചേരാതെവരികയോ- ബാലൻസ് തെററിപ്പോവുകയോ ചെയ്താൽ ഈ സമർത്ഥൻെറ സ്ഥിതി ഏററവും പരിതാപകരമായിരിക്കും. ചക്രങ്ങൾക്കിടയിൽ ഞെരിഞ്ഞ കാലുകളോ ദേഹമോ ആയിരിക്കും മിക്കവാറും അയാളുടെ സാമർത്ഥ്യപ്രകടനത്തിനു ലഭിക്കുന്ന സമ്മാനം. ചിലപ്പോൾ ജീവാപായം തന്നെ നേരിട്ടുവെന്നും വരാം. വണ്ടി നില്ക്കുവാൻ രണ്ടുമിനിട്ടു ക്ഷമിച്ചിരിക്കുന്നത് ഇതിനേക്കാൾ എത്രയോ നല്ലതാണ്.

ഇതുപോലെതന്നെ ഓടിപ്പൊയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മോട്ടാർബസ്സുകളിൽ ചാടിക്കയറുന്ന ചില സാഹസബുദ്ധികളുമുണ്ട്. ഒരുപക്ഷേ ഉദ്ദേശിക്കുന്നസ്ഥാനത്തു പിടികിട്ടാതിരിക്കയോ കുതിച്ചുവയ്ക്കുന്ന കാൽ തെററിപ്പോകുകയോ ചെയ്യുന്നപക്ഷം നേരിടുന്ന വിപത്തു എത്ര ഭയങ്കരമായിരിക്കുമെന്ന് ആലോചിക്കുന്നതിനുള്ള വിവേകബുദ്ധി ഈ സാഹസപ്രിയന്മാൎക്കില്ലാത്തതുകൊണ്ട് എത്രമാത്രം അപകടമാണ് അവർ വരുത്തിവയ്ക്കുന്നത്? കാലും കയ്യും ഒടിച്ചതിൻെറശേഷം പിന്നീടു എത്രമാത്രം പശ്ചാത്തപിച്ചാലും അതുകൊണ്ടു യാതൊരു പ്രയോജനവുമില്ലല്ലൊ. അല്പം

ക്ഷമിക്കുന്നതുകൊണ്ട് അയുസ്സിനെ രക്ഷിക്കാമെങ്കിൽ അതു എത്രയോ അഭിലഷണീയമാണ്.

കാറുകളിലും ബസ്സുകളിലും യാത്രചെയ്യുമ്പോൾ പുക വലിക്കുന്നതു് വളരെ അപകടമാണ്. അവിചാരിതമായി ബീഡിയിൽനിന്നും തീപ്പൊരി പറന്നു്വീണു് പെട്രോളിനു തീപിടിക്കുന്നതിനും ഭയങ്കരങ്ങളായ അത്യാഹിതങ്ങൾ നേരിടുന്നതിനും എളുപ്പമുണ്ട്. സൂക്ഷിച്ചാൽ ദുഃഖിക്കേണ്ടല്ലോ.

കുട്ടികൾ പ്രത്യേകമായി മനസ്സിലാക്കുവാനുള്ള മറ്റൊരു സംഗതി സൈക്കിൾസവാരിമൂലം നേരിടുന്ന അപകടങ്ങളെപ്പറ്റിയാണ്. സൈക്കിളിൽ യാത്രചെയ്യുമ്പോൾ അല്പം വളയ്ക്കേണ്ടിവന്നാലും ബഹളംകുറഞ്ഞറോഡുകളിൽക്കൂടി യാത്രചെയ്യുന്നതിന് പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. അവിചാരിതമായി വല്ല കാറോ ബസ്സോ ചിലപ്പോൾ കുറുക്കെവന്നു വിലങ്ങി എന്നുവരാം. അപ്രതീക്ഷിതമായ സമയത്തു് ഒരാൾ സൈക്കിളിനുമുൻപിൽ പെട്ടെന്നു എടുത്തുചാടി എന്നുവരാം. ജനബാഹുല്യം കുറഞ്ഞ റോഡുകളിൽ ഈവക അപകടങ്ങൾ വളരെ കുറവായിരിക്കും. അതിനാൽ അങ്ങനെയുള്ള വഴികളിൽ ഒരുവനു ഭീതികൂടാതെ സഞ്ചരിക്കാവുന്നതാണ്.

അശ്രദ്ധകൊണ്ടും അവിവേകംകൊണ്ടുമുണ്ടാകുന്ന സൈക്കിൾഅപകടങ്ങൾ നിരവധിയാണ്. സൈക്കിളിൽ സാമാന്യം പരിചയമായിക്കഴിഞ്ഞാൽ ബെല്ലോ (മണി) ബ്രെയിക്കോ കൂടാതെയും ഉണ്ടെങ്കിൽതന്നെ ഉപയോഗിക്കാതെയും എത്ര അൾത്തിരക്കുള്ള റോഡുകളിലും വലിയ ഇറക്കങ്ങളിലും സൈക്കിൾ വായുവേഗ

ത്തിൽ പായിച്ചുകൊണ്ടുപോകുന്ന ചില ചെറുപ്പക്കാരുണ്ട്. തങ്ങളുടെതന്നെയും മററുയാത്രക്കാരുടെയും ജീവൻ ഓരോ നിമിഷവും അപകടത്തിലാക്കിക്കൊണ്ടാണു് അവർ ഈ സാഹസകൃത്യം പ്രവൎത്തിക്കുന്നതെന്നു് ഇക്കൂട്ടർ ധരിക്കാത്തതാണു് കഷ്ടം. അത്തിരക്കുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ മണിയടിക്കയും അപകടസന്ധികളിൽ ബ്രെയിക്കിട്ടു വണ്ടി നിറുത്തുകയും, പ്രത്യേകിച്ചു് വലിയ ഇറക്കങ്ങളിൽ ബ്രെയിക്കു പിടിച്ചു സാവധാനത്തിൽ സൈക്കിൾ വിടുകയും ചെയ്യുന്നതു് എന്തോ പോരായ്മയായിട്ടാണു് ചിലർ കരുതുന്നതു്. പക്ഷെ അനിവാൎയ്യമായ അപകടത്തിൽ ചെന്നു ചാടിക്കഴിയുമ്പോഴാണു് ഇക്കൂട്ടർ പശ്ചാത്തപിക്കുക. ബ്രെയിക്കു പിടിക്കാതെ അതിവേഗത്തിൽ ഇറക്കമിറങ്ങുന്ന ഒരു വണ്ടിയുടെ മുൻപിൽ പെട്ടെന്നു ഒരാൾ ചാടി വീഴുകയോ ഇരുവശമുള്ള ശാഖാറോഡുകളിൽ നിന്നു വല്ലവണ്ടിയും അവിചാരിതമായി മുൻപിൽ വന്നു ചാടുകയോ ചെയ്താൽ യാത്രക്കാരൻ എത്രതന്നെ പണിപ്പെട്ടാലും അയാളുടെ സൈക്കിളിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനു സാധിക്കുന്നതല്ല. പെട്ടെന്നു ബ്രെയിക്കിടുന്നതായാൽ വണ്ടി തെറിക്കുന്നതിനും യാത്രക്കാരനും വണ്ടിയും കൂടി അടുത്ത ഓടയിലൊ കുററിക്കാട്ടിലോ പതിക്കുന്നതിനും ഇടയുണ്ടെന്നും മാത്രമല്ല വണ്ടിയുടെ വേഗത ക്രമാതീതമായിരുന്നാൽ ബ്രെയിക്കു പൊട്ടി അനിവാൎയ്യമായ അപകടത്തിൽ ചെന്നു പതിക്കുന്നതിനും ഇടയുണ്ടു്. "ഊരുണ്ടെങ്കിലേ ഉപ്പു വിററും തിന്നാവൂ" എന്നു നിങ്ങൾ കേട്ടിരിക്കുമല്ലോ. എത്ര വലിയ അത്യാവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ തന്നെയും ജീവനെ അപകടത്തിലാക്കിയിട്ടു് സാധിക്കേണ്ട

തായ കാൎയ്യങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെ കാണുകയില്ല. അല്പം ശ്രദ്ധയോടും വിവേകത്തോടും കൂടി പ്രവൎത്തിക്കുന്നപക്ഷം വലിയ കാൎയ്യനഷ്ടമൊന്നുമുണ്ടാകുവാനില്ലെന്നു മാത്രമല്ല നമ്മുടേയും അന്യരുടേയും ജീവനെ അപകടത്തിലാക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യാം.

ബ്രെയിക്കുപയോഗിക്കേണ്ടതു പോലെതന്നെ അത്യാവശ്യമായ ഒരു സംഗതിയാണ് സൈക്കിളിൽ സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ ബെല്ലുപയോഗിക്കേണ്ടതും. പ്രധാനമായി നാലു സന്ദർഭങ്ങളിലാണ് ഒരു സൈക്കിൾ യാത്രക്കാരൻ ബെല്ലുപയോഗിക്കേണ്ടതു്.

(1) മുൻപേ പോകുന്ന ഒരു വണ്ടിയോ ആളോ തനിക്കു മാർഗ്ഗതടസ്സമാണെന്നു കാണുമ്പോഴും,

(2) എതിരേ വരുന്ന ഒരു വണ്ടിയോ ആളോ സൈഡ് (വശം) തെററി വരുന്നു എന്നു കാണുമ്പോൾ അയാളെ വിവരം മനസ്സിലാക്കുന്നതിനു വേണ്ടിയും,

(3) കവലകളിൽ ചെല്ലുമ്പോൾ വശത്തുള്ള റോഡുകളിൽനിന്ന് വല്ലവണ്ടിയോ ആളോ വരുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവക്കു മുന്നറിവു കൊടുക്കുന്നതിലേക്കും,

(4) റോഡു കുറുകെ വിലങ്ങിക്കടക്കുമ്പോൾ ഇരുഭാഗത്തുനിന്നും വരുന്ന യാത്രക്കാൎക്ക് അറിവു കൊടുക്കുന്നതിനും മണിയടിക്കേണ്ടതാണ്.

തൻെറ ഗതിക്കു വല്ലതും പ്രതിബന്ധം കാണുമ്പോൾ ഉടനേ തന്നെ വണ്ടിയിൽനിന്നും താഴെയിറങ്ങി പ്രതിബന്ധം തീരുന്നതുവരെ കാത്തുനില്ക്കുന്നതാണ് ഏററവും നന്ന്. അതുകൊണ്ടു മററുള്ളവരുടെ ദൃഷ്ടിയിൽ തൻെറ സാമൎത്ഥ്യത്തിനു ഇടിവുപററില്ലോകുമെന്നു വിചാരിക്കുന്നതു് വലിയ അബദ്ധമാണ്.

ചിലപ്പോൾ രണ്ടും മൂന്നും പേർ ചേൻ്റ് ഒരു സൈക്കിളിൽ സവാരി ചെയ്യുന്നതായും കാണാറുണ്ട്. ഇതു പല വിധത്തിലും അപകടകരമാണ്. പിൻപിൽ നില്ക്കുന്ന ആളിൻെറ ബാലൻസ് അല്പം തെററുകയോ കാൽവഴുതുകയോ പിടിവിടുകയോ ചെയ്താൽ എല്ലാവരും മറിഞ്ഞു വീണു പരുക്കേൽക്കുന്നതിനു എളുപ്പമുണ്ട്. പൊട്ടിയ തലയോ, ഒടിഞ്ഞ കാലോ, തകൎന്ന കയ്യോ മാത്രമായിരിക്കും മിക്കവാറും ഈ വിനോദത്തിനു അവൎക്കു ലഭിക്കുന്ന പ്രതിഫലം. പിൻപിൽ പിടിച്ചുകൊണ്ടു നില്ക്കുന്നവൻെറ കാൽ ചക്രത്തിൻെറ കമ്പികൾക്കിടയിൻപെട്ടു കണ്ടിച്ചുപോകുന്നതും ഇവൎക്കു അനുഭവപ്പെടുന്ന ഒരു സാധാരണ സംഭവമാണ്.

സൈക്കിൾ ചവുട്ടുന്നതിനുള്ള ശ്രമത്തെ ലഘൂപ്പെടുത്തുന്നതിനുവേണ്ടി ഓടി പോകുന്ന ബസ്സിൽ ഒരു കൈപിടിച്ചുകൊണ്ടു യാത്രചെയ്യുന്നതു് ചിലൎക്കു കൗതുകമായി തോന്നാറുണ്ട്. പക്ഷേ ബസ്സു പൊടുന്നനവേ നിൽക്കുന്നതായാൽ അയാൾ ബസ്സിൽതട്ടി മലൎന്നടിച്ചു നിലംപതിക്കുന്നതിനും മിക്കവാറും ജീവാപായം നേരിടുന്നതിനും ഇടയുണ്ട്.

അതുപോലെതന്നെ കൈ രണ്ടും വിട്ടു് സൈക്കിൾ ഓടിക്കുക, കാലെടുത്തു ഹാൻഡിൽബാറിൽ വച്ചുകൊണ്ടു് ഇറക്കത്തിൽ സൈക്കിൾ വിടുക മുതലായ വിനോദങ്ങളും എപ്പൊഴും അപകടകരമാണ്.

സൈക്കിളിലുള്ള രാത്രിസഞ്ചാരം കഴിവുള്ളിടത്തോളം കുറയ്ക്കുയാണുത്തമം. പെട്ടെന്നു ഒരു കാറിൻെറ വെളിച്ചം മുഖത്തടിച്ചാൽ കണ്ണു് മഞ്ഞി വഴി നിശ്ചയമില്ലാതെ വല്ല കുണ്ടിലും ചാടുന്നതിനു എളുപ്പമുണ്ട്. വിളക്കുകൂടാ

തെ ഒരിക്കലും രാത്രിസമയങ്ങളിൽ സൈക്കിൾ സവാരി ചെയ്യരുത്.

കാൽനടയായാലും വണ്ടിയിലായാലും എപ്പോഴും ഇട തുവശം ചേൎന്നേ യാത്ര ചെയ്യാവു എന്ന് ഒന്നാം പുസ്തക ത്തിൽ പഠിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലൊ. ഈ സംഗതിയിൽ നിങ്ങൾ വളരെ നിഷ്കൎഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഒരു പക്ഷെ വല്ല അപക ടവും സംഭവിക്കുന്നപക്ഷം അപകടം പിണഞ്ഞ ആൾ ശരിയായ വശത്തുകൂടി തന്നെയൊ പോയിരുന്നത് എന്നാ ണ് ഗവമ്മെൻറധികൃതന്മാർ ആദ്യമായി അന്വേഷിക്കു ന്നതു്. നിങ്ങളുടെ അബദ്ധംകൊണ്ടു സംഭവിക്കുന്ന വിപ ത്തിനു ഇതരനെ ഉത്തരവാദിയാക്കുവാൻ ഗവമ്മെൻറിനും സാദ്ധ്യമല്ലല്ലൊ.

III

ഗൃഹവും പരിസരങ്ങളും.

ഇനി നമുക്ക് ഗൃഹപരിസരങ്ങളിലേക്ക് കടക്കാം. അവിടെ സാധാരണമായി ഉണ്ടാകാറുള്ള അപകടങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് സുപരിചിതങ്ങളാണല്ലൊ. അടുത്തൊരു വീ ട്ടിനു തീ പിടിച്ചു എന്നും, അയൽപക്കത്ത് ഒരു കുട്ടി കിണററിൽവീണു എന്നും, പിന്നീടൊരു സ്ഥലത്തു. തിളച്ച കഞ്ഞി വീണ് ഒരു കുഞ്ഞിൻെറ ദേഹമെല്ലാം പൊള്ളി എന്നും, വീണ്ടുമൊരു ദിക്കിൽ ഒരു സ്ത്രീയുടെ വസ്ത്രത്തിൽ തീ പിടിച്ച് അകാലമൃതിയടഞ്ഞു എന്നും മററും നിങ്ങൾ മിക്കപ്പോഴും കേൾക്കാറുണ്ടു്. എന്നാൽ ഈ അത്യാഹിത ങ്ങളുടെ ഓരോന്നിൻെറയും ഹേതുവെന്തെന്നു നിങ്ങളിൽ ആരെങ്കിലും വല്ലപ്പോഴും അന്വേഷിച്ചിട്ടുണ്ടോ? അവ

ഓരോന്നിൻെറയും യഥാൎത്ഥകാരണം എന്തായിരുന്നു എന്നു മനസ്സിലാകുമ്പോൾ "കഷ്ടം! അല്പം ശ്രദ്ധാപൂൎവ്വം പ്രവൎത്തിച്ചിരുന്നു എങ്കിൽ എത്ര എളുപ്പത്തിൽ ഈ ഭയങ്കര വിപത്തിൽനിന്നും തെററിപ്പിഴയ്ക്കാമായിരുന്നു" എന്നു നിങ്ങൾക്കു തന്നെ തോന്നാതിരിക്കയില്ല. ഉദാഹരണമായി ഈയിടെ നടന്ന ഒരു സംഭവം ഞാൻ പറയാം. തിരുവനന്തപുരം പട്ടണത്തിൽനിന്നും അല്പം കിഴക്കുമാറി ഒരു വീട്ടിൽ അഗ്നിബാധയുണ്ടായി. ജീവനാശമൊന്നുമുണ്ടായില്ലെങ്കിലും സാധുക്കളുടെ പത്തഞ്ഞൂറു രൂപ വിലയ്ക്കു വരുന്ന ഗൃഹോപകരണങ്ങളും വീടും കത്തി ചാമ്പലായിപ്പോയി. രാത്രിസമയത്താണു് തീ പിടിച്ചതു്. അതിനാൽ വീടു പകുതിയും കത്തിക്കഴിഞ്ഞതിനുശേഷം മാത്രമേ സുഖനിദ്രയിൽ ലയിച്ചിരുന്ന ഗൃഹവാസികൾക്കു കാൎയ്യം മനസ്സിലായുള്ളു. അല്ലായിരുന്നു എങ്കിൽ ഒരുപക്ഷെ തീ കെടുത്തുന്നതിനോ വീട്ടുപകരണങ്ങൾ വല്ലതും എടുത്തു മാററി രക്ഷിക്കുന്നതിനോ സാധിക്കുമായിരുന്നു. അഞ്ഞൂറു രൂപയിൽപരം നഷ്ടപ്പെടുത്തിയ ഈ അത്യാഹിതത്തിനു ഒരു ബീഡിമുറിയാണു കാരണമെന്നു പറഞ്ഞാൽ നിങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുമോ? ആ ഗൃഹത്തിലെ പതിനാലു വയസ്സു പ്രായമുള്ള ഒരു കുട്ടി മുറിക്കകത്തു തൻെറ കിടക്കയിൽകിടന്നുകൊണ്ടു് ബീഡി വലിച്ചതിൻെറ ശേഷം മുറി ജനലിൽ കൂടി പുറത്തേക്കെറിഞ്ഞു. അതു ചെന്നു വീണതു് വരാന്തയിൽ കിടന്ന ഒരു ചാക്കുകസാലയിലായിരുന്നു. ബീഡിമുറിയുടെ അററത്തുണ്ടായിരുന്ന തീ ചാക്കിൽപിടിച്ചു സാവധാനത്തിൽ നീറി കത്തിത്തുടങ്ങി. ആ കുട്ടി കിടക്കുന്നതിനുമുൻപു വായിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന പുസ്തകങ്ങൾ കസാലയുടെ കീഴേ ചിതറിക്കിടക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. ചാക്കുകത്തിവീണു് പുസ്തകത്തിനു തീ പിടിച്ചു. അടുത്തപടി

എറയിൽ തൂക്കിയിരുന്ന ഓലത്തട്ടിയിലും അവിടെനിന്നു മേൽക്കൂരയിലും തീ വ്യാപിച്ചു. നോക്കണം അലക്ഷ്യമായി എറിഞ്ഞ ഒരു ബീഡിമുറി വരുത്തിക്കൂട്ടിയ അനൎത്ഥങ്ങൾ.

സാധാരണ നമ്മുടെ വീടുകളിൽ സംഭവിക്കുന്ന അനൎത്ഥങ്ങൾ എല്ലാം ഏറെക്കുറെ ഇങ്ങിനെ നിസ്സാരകാരണങ്ങളിൽ നിന്നും വന്നുകൂടുന്നവയാണ്.

മേൽപറഞ്ഞതുപോലെതന്നെ നിസ്സാരങ്ങളായ മററു പല കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടും അഗ്നിബാധയുണ്ടാകാറുണ്ട്. കുട്ടികൾ അടുപ്പിൽനിന്ന് തീക്കനുകൾ എടുത്തു കളിച്ചു കൊണ്ടു നടക്കുകയും തന്മൂലം ആപത്തുകൾ ഉണ്ടാകുകയും സാധാരണമാണ്. വീടുകളിൽ അടുപ്പ് ഉയൎത്തി സ്ഥാപിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഈ വക അനൎത്ഥങ്ങൾകൂടാതെ കഴിക്കാം. അപകടമുള്ള ഇത്തരംവിനോദങ്ങളിൽനിന്നും കുട്ടികളെ അകററി നിറുത്തുന്നതിന് മററുള്ളവർ പ്രത്യേകം ഉത്സാഹി ക്കേണ്ടതാണ്. അടുപ്പിൻെറ സമീപം വിറക് ചൂട്ട് മുതലായവ കൂട്ടിയിടുക, അടുപ്പിൻെറ മുകളിൽ ഈ വക സാധനങ്ങൾ ഉണങ്ങുവാൻ വയ്ക്കുക, നിത്യം തീ കൊണ്ടു പെരുമാറുന്നസ്ഥലങ്ങളിൽ മണ്ണെണ്ണ, പെട്രോൾ മുതലായ സാധനങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുക എന്നീസമ്പ്രദായങ്ങളാണ് വീടുകളിൽ അഗ്നിബാധക്കു മിക്കപ്പോഴും കാരണമായിതീരുന്നത്. ഈ വക സംഗതികളിൽ പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കുന്നപക്ഷം അഗ്നിമൂലമുണ്ടാകുന്ന വിപത്തുകളിൽനിന്നും മിക്കവാറും ഒഴിഞ്ഞിരിക്കാവുന്നതാണ്.

സാധാരണ വീടുകളിൽ ചിമ്മിണിയില്ലാത്ത ഒരുവക തകരവിളക്കുകളാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഈ വിളക്കു പലപ്പോഴും വലിയ അപകടങ്ങൾക്കു കാരണമാകുന്നു

ണ്ടു്. ചിമ്മിനിയോടുകൂടിയ വിദേശവിളക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് നിൎദ്ധനാവസ്ഥ പലരേയും അനുവദിച്ചില്ലെന്നുവരാം. പക്ഷെ അവയെ സൂക്ഷ്മതയോടുകൂടി ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുന്നതിനു് ആൎക്കും യാതൊരുകാരണവും പറവാൻ കാണുന്നില്ല. അടവില്ലാതെ പടൎന്നുകത്തുന്ന വിളക്കുകളുടെ സമീപത്തുകൂടി സഞ്ചരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് എത്രയോ പേരുടെ വസ്ത്രങ്ങൾക്കു തീപിടിക്കുന്നതിനും തന്മൂലം മരണം സംഭവിക്കുന്നതിനും കാരണമാകുന്നുണ്ടു്. ഈ തരം തകരവിളക്കുകൾ ചരിഞ്ഞുപോയാൽ എണ്ണ ചിന്തുന്നതിനും തീ പടൎന്നുപിടിക്കുന്നതിനും എളുപ്പമുണ്ടു്. ചരിഞ്ഞാൽ എണ്ണ ചിന്താത്തതും ദീപത്തിന് അടവുള്ളതുമായ ചിമ്മിണിവിളക്കുകൾ എല്ലാവീടുകളിലും ഉപയോഗിക്കുന്നപക്ഷം ഒട്ടുവളരെ അപകടങ്ങൾക്കു നിവാരണമുണ്ടാകുന്നതാണ്.

കാറുള്ള വീടുകളിൽ പെട്രോൾപാട്ട സൂക്ഷിക്കുന്നിടത്തും കാറിടുന്ന ഷെഡ്ഡിലും വിളക്കുകളും തീപ്പെട്ടിയും വളരെ സൂക്ഷിച്ചു മാത്രം ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. കഴിവുള്ളിടത്തോളം കുട്ടികളെ ദീപവുംകൊണ്ടു് ഈ സ്ഥലങ്ങളിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കാതിരിക്കുന്നതു നന്നാണ്.

ചൂടുള്ള വെള്ളംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന പൊള്ളലുകളും കുട്ടികൾക്കു പ്രായം ചെന്നവൎക്കും ഒട്ടും അസാധാരണമല്ല. ഇതു മിക്കവാറും സംഭവിക്കുന്നതു് പാചകശാലയിലാണ്. അടുപ്പിൽ തിളച്ചുകിടക്കുന്ന വെള്ളവും തറയിൽ വാൎത്തുവച്ചിരിക്കുന്ന കഞ്ഞിയും കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ കൈ എത്തുന്നദിക്കിൽ വച്ചിരിക്കുന്നതു കൊണ്ടാണ് ഈ ദുരിതം നേരിടുന്നതു്. മുൻപു പറഞ്ഞതുപോലെ അടുപ്പു് പൊങ്ങിയതറ

യിൽ ആയിരുന്നാൽ ജോലികൾക്കു സൗകര്യമുണ്ടെന്നു മാത്രമല്ല ഇൗവിധമുള്ള അപകടങ്ങളിൽനിന്നു് ഒഴിഞ്ഞിരിക്കയും ചെയ്യാം.

നമ്മുടെനാട്ടിൽ മിക്കവാറും കിണററുവെള്ളമാണല്ലോ കുളിക്കുതിനും കുടിക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കുന്നതു്. വെള്ളമെടുക്കുന്നതിനുള്ള സൗകര്യത്തിനുവേണ്ടികിണറു് വീടിനോടു കഴിയുന്നതും അടുത്താണു് കുഴിക്കുക. നാട്ടിൻപുറങ്ങളിലെ മിക്ക കിണറുകളും കല്ലുകെട്ടി ഉയർത്താതെയോ തറനിരപ്പിൽനിന്നും വെള്ളമൊലിച്ചു കിണററിൽ വീഴാതിരിക്കുന്നതിനു മാത്രം കഷ്ടിച്ചു് ഒരടിയോ അരഅടിയോ ഉയരത്തിൽ കല്ലുകെട്ടിയാണു് ഉപയോഗിക്കുക. തന്മൂലം പല നാശങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നതായി നമുക്കനുഭവമുണ്ടു്. കളിച്ചു നടക്കുന്ന കുട്ടികൾ ചിലപ്പോൾ അവിചാരിതമായി കാൽ വഴുതി കിണററിലേക്കു മറിഞ്ഞു എന്നുവരാം. അഗാധമായ ആ കുഴിയിലെ വിശേഷമെന്തെന്നു കാണുന്നതിനുള്ള കൗതുകം കുട്ടികൾക്കു സാധാരണമാണു്. മുതിർന്നവരുടെ ദൃഷ്ടി മറഞ്ഞാൽ കുഞ്ഞുങ്ങൾ ഉടനേ കിണററുവക്കത്തേക്കോടുന്നതായി നാം കാണാറുണ്ടു്. ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ പ്രായംചെന്നവർതന്നെയും വെള്ളം കോരിക്കൊണ്ടു നില്ക്കവേ കാൽ വഴുതി കിണററിൽ പതിക്കുക അസാധാരണമല്ല. കിണറുകൾ എല്ലാം തറനിരപ്പിൽനിന്നും മൂന്നോ നാലോ അടി ഉയരത്തിൽ കെട്ടിപ്പൊക്കി സൂക്ഷിക്കുന്നപക്ഷം ഇൗ ദുശ്ശ വിപത്തുകളിൽനിന്നു നമുക്കു ഒഴിഞ്ഞിരിക്കാവുന്നതാണു്.

വള്ളം മറിഞ്ഞും ചിലപ്പോൾ കാൽവഴുതി ആററിൽ പതിച്ചും പ്രതിവർഷം ഒട്ടുവളരെ മരണം സംഭവി

ക്കുന്നുണ്ട്. സമസ്തമനുഷ്യർക്കുതന്നെയും യാദൃച്ഛികമായി വന്നുചേരുന്ന അനർത്ഥങ്ങൾ ഈശ്വരകല്പിതമെന്നു സമാധാനിക്കയേ നിവൃത്തിയുള്ളൂ. എങ്കിലും വെള്ളത്തിൽ പരിചയക്കുറവുകൊണ്ടു നേരിടുന്ന വിപത്തുകൾ നമുക്കു പരിഹരിക്കത്തക്കവതന്നെയാണ്. കുട്ടികൾ എല്ലാവരും ചെറുപ്രായത്തിൽതന്നെ നീന്തൽ പരിശീലിച്ചിരിക്കേണ്ടതാണ്. നമ്മുടെ നാട്ടിന്റെ രീതിക്കു പലപ്പോഴും വള്ളത്തിൽ സഞ്ചരിക്കേണ്ടതായും ചിലപ്പോൾ ആപത്സന്ധികളെ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടതായും വരും. അപ്പോൾ നീന്തൽ പരിചയമുണ്ടായിരുന്നാൽ സ്വന്തജീവനെ മാത്രമല്ല മററുള്ളവരുടെ ആയുസ്സിനേപ്പോലും രക്ഷിക്കുന്നതിനു നമുക്കു സാധിക്കുന്നതാണ്. ആത്മത്രാണനം എത്ര മഹത്തായ ഒന്നാണെന്നുള്ളതിലേക്ക് ഈയിടെയുണ്ടായ ഒരു സംഭവംതന്നെ മതിയായ ഉദാഹരണമാണ്. മദ്ധ്യതിരുവിതാംകൂറിൽ കോഴഞ്ചേരി എന്ന സ്ഥലത്ത് ഒരു സാധുബാലൻ അഗാധമായ ഒരു കയത്തിൽ പെട്ടു. കണ്ടുനിന്നവർക്കാർക്കും തന്നെ പ്രാണഭീതിയാൽ കയത്തിൽ ചാടി ബാലനെ രക്ഷിക്കുന്നതിനു ധൈര്യമുണ്ടായില്ല. അവിടത്തെ ഒരു കടത്തുവള്ളക്കാരനു ഏതു കയത്തിലും നീന്തത്തക്കവണ്ണം നല്ല പരിചയമുണ്ടായിരുന്നു. അയാൾ ഈ അത്യാഹിതം കണ്ടു ധൈര്യസമേതം കയത്തിൽ ചാടി ബാലനെ കരക്കെടുത്തു രക്ഷിച്ചു. ഈ ധീരകൃത്യം എത്ര മഹത്തായ ഒരു പ്രതിഫലമാണ് അയാൾക്കു നൽകിയതെന്നു നിങ്ങൾക്കറിയാമോ! സാധുവള്ളക്കാരന്റെ ഈ ധീരകൃത്യത്തിന്റെ കഥ ഇംഗ്ലണ്ടിൽ ചക്രവർത്തിയുടെ കൊട്ടാരം വരെ എത്തി. അയാളുടെ ആ ധീരപ്രവൃത്തിയെ അഭിനന്ദിച്ചുകൊണ്ട് വെയിത്സ്

രാജകുമാരൻ (ഇൻഡ്യാചക്രവത്തിയുടെ മൂത്തപുത്രൻ) ഒരു സ്വർണ്ണമെഡൽ പ്രസ്തുതവള്ളക്കാരനു അയച്ചുകൊടുക്കയും ചെയ്തു. നോക്കണം! ആ വള്ളക്കാരന് നീന്തൽ പരിചയമില്ലായിരുന്നു എങ്കിൽ ഈ വക അഭിനന്ദനങ്ങൾക്ക് അയാൾ പാത്രമാകുമായിരുന്നു എന്നു നിങ്ങൾ വിചാരിക്കുന്നുണ്ടോ?

നീന്തൽ ചെറുപ്രായത്തിൽതന്നെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതാണ് നന്ന്. പ്രായമായാൽ അഭ്യസനം കൂടുതൽ ക്ലേശതരമായിരിക്കും. മററുള്ളവരുടെ സഹായത്തോടുകൂടിയല്ലാതെ സ്വയമായും നീന്തൽ പരിശീലിക്കാവുന്നതാണ്. വെള്ളത്തിൽ പൊങ്ങിക്കിടക്കത്തക്കവിധത്തിൽ വാഴത്തടയോ മററു വല്ല സാധനങ്ങളോ കൂട്ടിക്കെട്ടി ഇട്ടിട്ട് അതിൽ കയറിക്കിടന്നു കൈകാലുകൾ കൊണ്ടു് വെള്ളത്തിൽ തുഴയണം ഇങ്ങിനെ കുറെ നാൾ പരിശീലിക്കുമ്പോൾ പൊങ്ങുതടി ഇല്ലാതെ തന്നെ വെള്ളത്തിനു മുകളിൽ പൊങ്ങിക്കിടന്നു തുഴയുവാൻ വശമായിത്തീരും. ആദ്യം പരിശീലനം ആരംഭിക്കുന്നതു് ആഴം കുറഞ്ഞ വെള്ളത്തിലായിരിക്കണം.

മററുവിധത്തിലുള്ള അത്യാഹിതങ്ങളും വീടുകളിൽ സാധാരണമെന്നോണം ഉണ്ടാകാറുണ്ടു്. തേങ്ങാവെട്ടുക, ചക്ക പറിക്കുക, മുതലായവ ചെയ്യുമ്പോൾ കുട്ടികൾ വൃക്ഷച്ചുവട്ടിലോ സമീപപ്രദേശങ്ങളിലോ നില്ക്കുന്നതു് അപകടകരമാണ്. വെട്ടിയിട്ട നാളികേരം നിലത്തുവീണു തെറിക്കുന്നതിനും അടുത്തു നില്ക്കുന്നവരുടെ തന്നെയും ദേഹത്തോ തലയിലോ പതിക്കുന്നതിനും എളുപ്പമുണ്ടു്.

മരത്തിൽ കയറുക ബാലന്മാർക്കു പലപ്പോഴും കൗതുകകരമായ ഒരു വിനോദമാണ്, ആ പരിശീലനം നല്ലതുതന്നെ

എങ്കിലും അപകടവും ചിലപ്പോൾ ജീവഹാനിയും നേരിടുന്നതിനു അതു കാരണമായിത്തീരുന്നതാം. ആയുസ്സിനെ അപകടത്തിലാക്കിയിട്ടുള്ള വിനോദം അഭിലഷണീയമല്ലാത്തതുകൊണ്ടു മരംകേറികളായ ബാലന്മാർ പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്.

വിനോദപ്രിയരായ കുട്ടികൾ അപകടത്തിനുള്ള വഴികളെ പററി ചിന്തിക്കാതെയും, ചിലപ്പോൾ അപകടകരമെന്നു കണ്ടാൽതന്നെ അതേപററി ഗണ്യമാക്കാതെയും അപായകരമായ പല നേരമ്പോക്കുകളിലും ഉൾപ്പെടാറുണ്ട്. ഉദാഹരണമായി ഒരു സംഗതി പറയാം. അഴിച്ചുവച്ചിരിക്കുന്ന കാളവണ്ടിയുടെ നിലത്തു കുത്തിയിരിക്കുന്ന കുതിരയിൽ ഏതാനുംപേർ ഇരുന്നിട്ടു് മററു ചിലരെ ഉയർന്നിരിക്കുന്ന അതിൻെറ പിൻഭാഗത്തേയ്ക്കു കയററിവിടുകയും അവർ ഉപരിഭാഗത്തു് എത്തിച്ചേർന്നു എന്നു കാണുമ്പോൾ മുൻപിലിരിക്കുന്നവർ പെട്ടെന്നു മാറിക്കളകയും ചെയ്യുന്നതു നിങ്ങൾ കണ്ടിരിക്കുമല്ലോ. അനുഭവമെന്താണ്? ഉയർന്നിരിക്കുന്ന പിൻഭാഗം പൊടുന്നനവെ ചെന്നു നിലത്തടിക്കുകയും അതിലിരിക്കുന്ന ബാലന്മാർ തെറിച്ചു ദൂരെ വീഴുകയും ചിലപ്പോൾ കൈകാലുകളും തലയും തകരുകയുമാണ് ഇതിൻെറ ഫലം. അബദ്ധത്തിൽ ചാടുന്ന മണ്ടന്മാക്ക് എന്തു സംഭവിച്ചാലും നോക്കിനില്ക്കുന്നവക്കു കൈ കൊട്ടിച്ചിരിക്കുവാൻ വകയുണ്ടാകും. ബാല്യകാലപ്രസരിപ്പും വിനോദതല്പരതയും നല്ലതുതന്നെ, എങ്കിലും അതിനെ അപകടരഹിതമായ മാർഗ്ഗത്തിൽകൂടി മാത്രമേ നയിക്കാവൂ.

വ്യവസായശാലകളിൽ കുട്ടികൾ വളരെ കരുതലോടുകൂടി മാത്രം പ്രവേശിക്കേണ്ടതാണ്. വായുവേഗത്തിൽ കറങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ചക്രങ്ങളുടെ ഇടയിൽ വസ്ത്രത്തി

ൻെറ വല്ലഭാഗമോ കാററിൽ പറന്നോ മററുപ്രകാരത്തിലോ പെട്ടുപോയാൽ അപമൃത്യു മാത്രമേ ഗതിയുള്ളു. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ വ്യവസായപരമായ പ്രവത്തനങ്ങൾ ക്രമോന്നതമായി അഭിവൃദ്ധിപ്പെട്ടുവരുന്നതുകൊണ്ട് കുട്ടികൾ ഈ വിഷയത്തിൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

IV

വിഷം

ഇനി പറവാനുള്ളത് പലവിധത്തിലുള്ള വിഷംമൂലം നേരിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന നിരവധി അപകടങ്ങളെപ്പററിയാണ്. വിഷമെന്നു ഇവിടെ പറയുന്നതുകൊണ്ട് മരണഹേതുക്കളായ വിഷങ്ങളെ മാത്രമല്ല ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. പ്രത്യുത ഉള്ളിൽ ചെന്നാൽ ശരീരത്തിനോ ആരോഗ്യത്തിനോ ഉപദ്രവകാരികളായ സകല സാധനങ്ങളേയുമാണ് "വിഷം" എന്ന പൊതുനാമത്താൽ ഇവിടെ നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്.

വിഷസാധനങ്ങൾതന്നെ പലപ്പോഴും ഔഷധങ്ങളായി ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. അതു മിക്കവാറും പുറമേ ലേപനംചെയ്യുന്നതിനുള്ളവയായിരിക്കും. അകത്തു സേവിക്കുന്നതിനുള്ള ഔഷധങ്ങളും മേൽപറഞ്ഞതരത്തിലുള്ള വിഷസാധനങ്ങളും ചിലപ്പോൾ ഒരേനിറത്തിലും ഒരേ ആകൃതിയിലും ഉള്ളവയായിരിക്കാം. അതിനാൽ അപ്രകാരമുള്ള മരുന്നുകൾ പ്രത്യേകം സൂക്ഷിച്ചുവയ്ക്കാതിരുന്നാൽ ഒന്നിനുപകരം മറെറാന്നു ഉപയോഗിക്കുന്നതിനും അങ്ങിനെ അ

പകടം നേരിടുന്നതിനും എളുപ്പമുണ്ട്. ഇങ്ങിനെയുള്ള സംഭവങ്ങൾ പല ഗൃഹങ്ങളിലും ഉണ്ടാകുന്നതായി നാം മിക്കപ്പോഴും കേൾക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ അവയിൽ അധികപങ്കും കുട്ടികൾക്കു സ്വാതന്ത്ര്യമായി കൈകാര്യം ചെയ്യത്തക്ക സ്ഥാനങ്ങളിൽ വിഷസമ്മിശ്രമായ ഔഷധങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് വന്നുചേരുന്നതെന്ന് സൂക്ഷ്മമായി അന്വേഷിച്ചാൽ അറിയാവുന്നതാണ്. അതിനാൽ യാതൊരുകാരണവശാലും കുട്ടികൾ താനേ ഔഷധങ്ങൾ എടുത്തുപയോഗിക്കുന്നതിന് അനുവദിച്ചുകൂടാത്തതും അവർ അങ്ങിനെ ചെയ്യരുതാത്തതുമാകുന്നു.

ആഹാരസാധനങ്ങളിൽ വിഷം കലർന്നും ചിലപ്പോൾ അപകടങ്ങൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. അതുപലവിധത്തിലാകാം. സൂക്ഷ്മമില്ലാതെ, ആഹാരസാധനങ്ങൾ വേവിക്കുന്നതിനു അടുപ്പിൽ തുറന്നുവയ്ക്കുകയും പല്ലി, ചിലന്തി, പാററ മുതലായവ യാദൃശ്ചികമായി അതിൽപെട്ടു നാം അറിയാതെതന്നെ അവയുടെ വിഷാംശങ്ങൾ ആഹാരസാധനങ്ങളോടുകൂടി കലർന്ന് ഉള്ളിൽ പ്രവേശിക്കയും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങിനെയുള്ള സംഭവങ്ങൾമൂലം ഒന്നുരണ്ടല്ല, ചിലപ്പോൾ വലിയ വലിയ സദ്യകളിൽ ഭാഗഭാക്കുകളാകുന്ന നിരവധി ആളുകൾ അപകടത്തിൽ പെടുന്നതായി നാം പത്രങ്ങളിൽ വായിക്കാറുണ്ട്. അടുക്കളകൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കയും പാചകസമയത്തു പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധയോടുകൂടി പെരുമാറുകയും ചെയ്യേണ്ടതു് അത്യാവശ്യമാണ്.

കൂടാതെയും ആഹാരയോഗ്യമായ സാധനങ്ങൾ തന്നെ ചിലപ്പോൾ വിഷമായി തീരാവുന്നതും തന്നിമിത്തം അപകടങ്ങൾ സംഭവിക്കാവുന്നതുമണ്. ചിലസാധു കുടുംബ

ങ്ങളിൽ പഴകി വളിച്ചു പുളിച്ച ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ടു്. ദാരിദ്ര്യത്തിൻെറ കാഠിന്യംകൊണ്ടാണു് അവർ അങ്ങിനെ ചെയ്യുന്നതെങ്കിലും തന്നിമിത്തം അവർ സ്വയം വരുത്തിവെയ്ക്കുന്ന വിപത്തുകൾ എത്രമാത്രമെന്നു് ആ സാധുക്കൾ ചിന്തിക്കുന്നില്ല. പഴകി പുളിച്ച ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ മിക്കപ്പോഴും വിഷസങ്കലിതമായിരിക്കും. സാധനങ്ങളുടെ പാകപ്പിഴകൊണ്ടു് വിഷബീജങ്ങൾ അവയിൽതന്നെ സ്വയം സംഭൃതമാവുകയാണ ചെയ്യുന്നതു്. ഇതു ഉള്ളിൽ ചെല്ലുന്നതായാൽ ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരമാണെങ്കിൽ മിക്കവാറും ആമാശയത്തിൽ തങ്ങാതെ അപ്പോൾ തന്നെ ശർദ്ദിച്ചോ അല്ലെങ്കിൽ ദഹിക്കാതെ ഇളകിപ്പോയൊ പുറത്തു പോകുന്നുളം അല്ലെങ്കിൽ പലവിധത്തിലുള്ള ഉദരരോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കി മരണമായി തീക്കുന്നതുമാണു്.

തേങ്ങാപ്പരിപ്പു്, പിഴിഞ്ഞു പാലെടുത്തതിനുശേഷം, നിധനന്മാർആഹാരത്തിനായി ഉപയോഗിക്കാറുണ്ടു്. ഉടനടി ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ വലിയ അബദ്ധമില്ലെങ്കിലും രണ്ടും മൂന്നും ദിവസം സൂക്ഷിച്ചു വച്ചിരുന്നുപയോഗിക്കുന്നതു് തീർച്ചയായും അപകടകരമാണു്. ഈ വിധമുള്ള അപകടങ്ങൾ പല സ്ഥലങ്ങളിലും സംഭവിക്കുന്നതായി നാം കേൾക്കാറുണ്ടു്.

മററൊരു തരം വിഷം കായ്കനികളിൽനിന്നുമുണ്ടാകുന്നവയാണു്. ചെറിയ കാട്ടുകളിലും മലകളിലും കയറി കാട്ടുപഴങ്ങൾ പറിച്ചു തിന്നുക കുട്ടികൾക്കു വളരെ കൗതുകമുള്ള ഒരു സംഗതിയാണു്. എന്നാൽ ഏതെല്ലാം പഴങ്ങളാണു് ഭക്ഷ്യമെന്നും ഏതെല്ലാമാണു് വജ്ജ്യമെന്നും നിശ്ചയമില്ലാഞ്ഞാൽ ചിലപ്പോൾ വർണ്ണവൈശിഷ്ട്യം കണ്ടു് വിഷം നിറഞ്ഞ കനികൾ പറിച്ചു ഭക്ഷിക്കുന്നതിനു് എളുപ്പമു

ണ്ടു് ഭക്ഷ്യമായ ഫലങ്ങൾതന്നെയും കാടുകളിൽനിന്നു പറിച്ചു ഭക്ഷിക്കുന്നതിൽ വളരെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ടു്. കാട്ടുജീവികൾ കരണ്ടതിൻെറ അവശിഷ്ടം ഭക്ഷിക്കുന്നതും പുഴുക്കുത്തുള്ള പഴങ്ങൾ തിന്നുന്നതും ചിലപ്പോൾ അപകടകരമായി അനുഭവപ്പെടാറുണ്ടു്.

V

പലവക

കണ്ണു്, കാതു്, നാവു്, പല്ലു മുതലായ അവയവങ്ങൾ സൂക്ഷ്മക്കുറവുകൊണ്ടു കേടുപിടിച്ചു് നിരുപയോഗമായിത്തീർന്നാൽ അതിനെ എളുപ്പത്തിൽ നമുക്കു പരിഹരിക്കാവുന്നതല്ല. കണ്ണിൽ കരടോ ഈച്ചയോ പതിച്ചാൽ കണ്ണു തിരുമ്മുന്നതു് അപകടമാണു്. പോളകൾ തെരുതെരെ ചിമ്മുകയോ, ഒരു പാത്രം നിറയെ വെള്ളംവച്ചു് അതിൽ കണ്ണുമുട്ടിച്ചു് അടക്കുകയും തുറക്കുകയും ചെയ്യുകയോ, അതുമല്ലെങ്കിൽ മററുള്ളവരുടെ സഹായത്താൽ വല്ല തുണിത്തുമ്പുകൊണ്ടും കരടു് എടുത്തുകളകയോ ചെയ്യേണ്ടതാണു്. നല്ല വെളിച്ചമില്ലാത്ത സ്ഥലത്തും സമയത്തും വായിക്കുന്നതും, കണ്ണു മഞ്ചുന്ന സാധനങ്ങളിൽ അധികസമയം നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതും കണ്ണിനു ദൂഷ്യം ചെയ്യുന്നതാണു്.

കാതുകടിക്കുമ്പോൾ കയ്യിൽ കിട്ടുന്ന കാട്ടുകമ്പുകളും മററും ചെവിയിൽ കുത്തിക്കയററുന്നതുകൊണ്ടു് അപകടമുണ്ടാകാം. ചെവിയിലുണ്ടാകുന്ന പീള അതിൻെറ രക്ഷയ്ക്കായി പ്രകൃതി നിർദ്ദേശിട്ടുള്ളതാകുന്നു. വല്ല പ്രാണികൾ

ളും നിദ്രാവേളയിൽ കാതിൽ കടന്നുകൂടിയാൽ പശപോലി രിക്കുന്ന ചെവിപ്പീളയിൽ പററിപ്പിടിച്ചിരിക്കുന്നതല്ലാതെ ഉള്ളിലേക്കു കടക്കുന്നതിനു അവയ്ക്കു സാധിക്കുന്നതല്ല. ഇപ്ര കാരമുള്ള രക്ഷാമാർഗ്ഗത്തെ നാം നശിപ്പിക്കാതിരിക്കേണ്ട താണ്. ചെവിയിൽ അഴുക്കു ക്രമാതീതമായി വർദ്ധിക്കുന്ന പക്ഷം ഡാക്ടറന്മാരെക്കൊണ്ടു കഴുകിക്കയല്ലാതെ കമ്പിയും കമ്പുകളും കാതിൽക്കുത്തിക്കയററി അപകടമുണ്ടാക്കാതിരി പ്പാൻ പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കണം. കാതിൻെറ അന്തർഭാഗ ത്തു് വളരെ മൃദുവായ ഒരു പോളയുണ്ടു്. ശബ്ദം അ തിൽ ചെന്നു തട്ടുമ്പോഴാണു നാം ശ്രവിക്കുന്നതു്. ഏതു വിധമെങ്കിലും അതിനു കേടുതട്ടിയാൽ പിന്നെബധിരനാ യി കഴിയുകയേ നിവൃത്തിയുള്ളു.

നാവു് നമ്മുടെ രസനേന്ദ്രിയവും പല്ലുകൾ ഭക്ഷണ ത്തെ ചവച്ചു പാകപ്പെടുത്തുന്നതിനായി നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടി ട്ടുള്ള ഉരു യന്ത്രവുമാകുന്നു. അവയെ ദിവസത്തിൽ ഒരു പ്രാവശ്യമെങ്കിലും ശോധനചെയ്തു വൃത്തിയാക്കി വയ്ക്കാതി രുന്നാൽ പല്ലുകളുടെ ഇടയിൽ പിടിക്കുന്ന അഴുക്കിൽനിന്നും ഒരുവക കൃമികൾ ജനിക്കുകയും അവ ക്രമേണ പല്ലിനെ മുഴുവൻ നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. ദന്തശോധന ചെയ്യേ ണ്ടതു് രാവിലേയാണു്. നാട്ടുകാർ സാധാരണ പല്ലുതേ യ്ക്കുവാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നതു് കരി(ഉമിക്കരി) യാണല്ലോ. അതിൽ കുരുമുളകു്, ഉപ്പു്, എന്നിവ പൊടിച്ചു ചേർക്കുന്ന തു് മോണയുടെ ഉറപ്പിനും വായിൽ ഉണ്ടാകുന്ന അണുക്കൾ നശിക്കുന്നതിനും നല്ലതാണു്. പേരാൽ, നീർമരുതു്, എരി യ്ക്കു് മുതലായവയുടെ കമ്പുകളും ദന്തശോധനയ്ക്കു വിധിക്ക പ്പെട്ടിട്ടുള്ളവതന്നെ. അതുപോലെ തന്നെ അഴുക്കു പിട ച്ചിരിക്കുന്ന നാവു് രസമറിയുന്നതിനു ഉപയോഗപ്രദമാകയി

ല്ലെന്നുമാത്രമല്ല ഉമിനീരിൽ കലൎന്നു ഭക്ഷണത്തോടുകൂടിയും അതിൽ പൂതഞ്ഞിരിക്കുന്ന അഴുക്ക് ഉള്ളിൽ ചെന്നാൽ അതു് ഒരുവക വിഷസാധനമായും പരിണമിക്കുന്നു.

നമ്മുടെ ദേഹത്തെ പൊതിഞ്ഞിരിക്കുന്ന തൊലി അഥവാ ത്വക്ക് അഴുക്കുപിടിക്കാതെ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കേണ്ടതു് അത്യാവശ്യമാണു്. ശരീരത്തിലുള്ള മാംസപേശികളേയും മററും പൊതിഞ്ഞു സൂക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള ചുമതല മാത്രമല്ല ത്വക്കിനുള്ളതു്. നമ്മുടെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനും ആയുർദ്ദൈൎഘ്യത്തിനും ആവശ്യമായ പല വൻകാൎയ്യങ്ങളും അതു നിവൎത്തിക്കുന്നുണ്ടു്. നാം ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുന്നതു് മൂക്കിൽ കൂടി മാത്രമാണെന്നാണല്ലോ നിങ്ങൾ ധരിച്ചിരിക്കുന്നതു്. എന്നാൽ യഥാൎത്ഥം അതല്ല. ശരീരത്തിലുള്ള ഓരോ രോമകൂപം വഴിയും ശ്വാസോച്ഛ്വാസം പ്രതിനിമിഷം നടക്കുന്നുണ്ടു്. പക്ഷെ അതു നമുക്കറിവാൻ സാധിക്കുന്നില്ല എന്നേയുള്ളു. എന്നാൽ ഒരു ചെറിയ പരീക്ഷണംകൊണ്ടു് ഈ പരമാൎത്ഥം മനസ്സിലാക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നതാണു്. വായുവിനു പ്രവേശനമനുവദിക്കാത്തവിധത്തിൽ ഒരു മനുഷ്യൻെറ ദേഹത്തു ആപാദചൂഡം വാൎന്നീഷ് പൂശുക. ഏതാനും സമയംകഴിയുമ്പോൾ ശ്വാസംമുട്ടലുണ്ടാകുകയും അയാൾ സംഭ്രമങ്ങൾ കാണിച്ചുതുടങ്ങുകയും ചെയ്യും. ഈ രീതിയിൽ അധികസമയം വച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതായാൽ ശ്വാസംമുട്ടൽകൊണ്ടു് അയാൾ മരിച്ചുപോകുന്നതിനും ഇടയുണ്ടു്. തന്മൂലം രോമകൂപങ്ങൾവഴിയും ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നടക്കുന്നുണ്ടെന്നു വ്യക്തമാകുന്നുണ്ടല്ലോ. നാസിക പ്രവൎത്തിക്കുന്നതുപോലെ രോമകൂപങ്ങൾ ഈ വിഷയത്തിൽ അത്ര കൂടുതലായി പ്രവൎത്തിക്കുന്നില്ല എന്നേയുള്ളൂ.

ത്വക്കുകൊണ്ടു മനുഷ്യനു വേറെയും ഉപയോഗങ്ങളു ണ്ട്. അദ്ധ്വാനിക്കുമ്പോൾ ശരീരം വിയക്കുന്നതു് നി ങ്ങൾക്കനുഭവമാണല്ലോ. ഈ വിയർപ്പു് അകത്തുണ്ടാകുന്ന ഒരു വക അഴുക്കു് ജലത്തോടുകൂടി കലൎന്നു വരുന്നതാണു്. അഥവാ അദ്ധ്വാനംമൂലം അകത്തുണ്ടാകുന്ന അഴുക്കിനെ ശ രീരത്തിലുള്ള ജലം കഴുകി പുറത്താക്കുകയാകുന്നു ചെയ്യുന്ന തു്. ഇതു് യഥാകാലങ്ങളിൽ പുറത്തുപോകേണ്ടതു് രോമ കൂപങ്ങൾ വഴിയാണു്.

അഴുക്കടഞ്ഞു രോമകൂപങ്ങൾ ഉപയോഗശൂന്യങ്ങളാ യിത്തീൎന്നാൽ ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിനു വിഘ്നംനേരിടുമെ ന്നു മാത്രമല്ല; മുൻപറഞ്ഞ അഴുക്കു നിറഞ്ഞ ജലത്തിനു പു റത്തുപോകുവാൻ മാൎഗ്ഗമില്ലാതെ ശരീരത്തിൽതന്നെ കെട്ടി നില്ക്കുകയും അതു് അവിടെ കിടന്നു ദുഷിച്ചു് വിഷമയമാ യി, ചൊറി, ചിരങ്ങ് മുതലായ പല രോഗങ്ങൾക്കും ഹേ തുവായിത്തീരുകയും ചെയ്യും. അതിനാൽ ത്വക്കിനെ എ പ്പോഴും മലിനരഹിതമായി സൂക്ഷിക്കുന്നതിനു് നിത്യവും കു ളിക്കേണ്ടതു് അത്യാവശ്യമാണു് എന്നാൽ ഭക്ഷണംകഴി ഞ്ഞു് ദഹിക്കുന്നതിനു മുൻപും അജീൎണ്ണം, അതിസാരം, നേ ത്രരോഗം, പീനസം, മുതലായ രോഗങ്ങൾ ഉള്ളപ്പോഴും കു ളിക്കുന്നതു് രോഗവൎദ്ധനവിനു കാരണമാകുമെന്നും പ്രത്യേ കം ഓൎത്തിരിക്കണം.

കല്ലെറിഞ്ഞു കളിക്കുന്നതിൽ കുട്ടികൾക്കു് വലിയ കൗ തുകമുണ്ടു്. എന്നാൽ കൈ വിട്ടുപോയാൽ നിയന്ത്രിക്കു വാൻ നിവ്വാഹമില്ലാത്ത ഒരു കാൎയ്യമാണിതെന്നു നിങ്ങൾ പ്രത്യേകം ഓൎമ്മിക്കണം. ഉദ്ദിഷ്ടസ്ഥാനം തെറ്റിപ്പോയി

യെന്നും, അഥവാ സ്ഥാനത്തു പതിച്ചാൽതന്നെയും തെറിച്ചു സമീപവർത്തികളായ വല്ലവരുടേയും തലയിൽ പതിച്ചു എന്നും വരാം. നമ്മുടെ വിനോദത്തിനുവേണ്ടി അന്യനെ അപകടത്തിലാക്കുന്നതു നന്നല്ലല്ലോ.

സൈക്കിൾമണിയോ കാറിൻെറ ഹോണോ കേട്ടാൽ പേടിച്ചോടരുത്. നിങ്ങൾ ശരിയായ വശംചേർന്നാണ് പോകുന്നതെങ്കിൽ ഒരിക്കലും ഭയപ്പെട്ടിട്ടാവശ്യമില്ല. അല്ലെങ്കിൽ തന്നെയും നിൽക്കുന്ന സ്ഥാനത്തുതന്നെ ഉറപ്പായി നിന്നുകൊണ്ടാൽ കാറോ സൈക്കിളോ വരുന്നവ താനേ ഒഴിഞ്ഞു പൊയ്ക്കൊള്ളും. സംഭ്രമിച്ച് ഏതെങ്കിലും വശത്തേക്കു ചാടിയാൽ ഒരുപക്ഷേ നിങ്ങളെ രക്ഷിക്കുവാൻ വേണ്ടി ഒഴിച്ചുവിടുന്ന കാറിൻെറ അടിയിൽചെന്നു പെട്ടു എന്നുവരാം.

ലൈൻബസ്സുകളിൽ യാത്രചെയ്യുമ്പോൾ അനുവദിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതിൽ കൂടുതലായി വണ്ടിയിൽ ആൾ കയററുന്നതായി കണ്ടാൽ അടുത്ത അവസരത്തിൽ തന്നെ ഗവൺമെൻറധികാരികളെ വിവരം അറിയിക്കുന്നതു നല്ലതാണ്. വൃദ്ധന്മാക്കും സ്ത്രീകൾക്കും കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കും വണ്ടിയിലായാലും വഴിക്കായാലും കഴിവുള്ള എല്ലാ സഹായങ്ങളും ചെയ്തു കൊടുക്കുന്നതിലും, വേണ്ട സൗകര്യങ്ങളുണ്ടാക്കി കൊടുക്കുന്നതിലും നിങ്ങൾ എപ്പോഴും ഉത്സുകരായിരിക്കണം.

അന്യരുടെ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുന്നതിനും കുളിക്കുന്നതിനും യാതൊരുകാരണവശാലും ഉപയോഗിക്കരുത്. നമുക്ക് ദൃശ്യമല്ലാത്ത വല്ല തരക്കരോഗങ്ങളും അവരിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് ആ വസ്ത്രങ്ങൾ വഴിവായി നമ്മിൽ വ്യാപിക്കാനിടവരും.

വൃത്തിഹീനമായ പായ്, തലയണ, പുതപ്പ് മുതലായവ ഒരിക്കലും ഉപയോഗിക്കരുത്. അതുപോലെതന്നെ നനഞ്ഞ കിടക്കകളും എപ്പോഴും നിഷിദ്ധങ്ങളാണ്. മേൽതരമായ കിടക്കകൾ ലഭിക്കുക എല്ലാവക്കും എപ്പോഴും സാദ്ധ്യമായില്ലെന്നു വരാം എന്നാൽ ഉള്ളവയെ അഴുക്കടയാതെയും ദിവസവുമുണക്കിയും സൂക്ഷിക്കുവാൻ ഏവക്കും സാധിക്കുന്നതാണ്. ഒരു ദിവസത്തിൽ അൎദ്ധാംശം നാംകാൎയ്യത്തിരക്കിൽപ്പെട്ട് പുറമേയും, ഇതരാൎദ്ധം സുഖവിശ്രമത്തിനായി ശയ്യയിലും ആണല്ലോ കഴിച്ചുകൂട്ടുന്നത്. ആ സ്ഥിതിക്ക് ആയുസ്സിൻെറ അൎദ്ധാംശംതന്നെ ചെലവഴിക്കേണ്ട ഒരുസ്ഥലമായും, ജീവിതത്തിൽ ഭൂരിഭാഗവും നമ്മോടുകൂടി സഹവസിക്കുന്ന ഒരു സഖിയായും കിടക്കയേ എണ്ണേണ്ടതാണ്. അതിനാൽ നമ്മുടെ വിശ്രമസങ്കേതവും പിരിയാത്ത ബന്ധുവുമായ കിടക്കയെ എത്രമാത്രം ശുചിയായും കരുതലോടുകൂടിയും സൂക്ഷിക്കണമെന്നു പ്രത്യേകം പറയേണ്ടതില്ലല്ലൊ. സാധുക്കളുടെ വീടുകളിൽ മാത്രമല്ല പല വലിയ വീടുകളിൽ തന്നെയും സ്ത്രീകൾക്കും കുട്ടികൾക്കും വൃത്തിഹീനമായ കിടക്കകൾ മാത്രമേ പാടുള്ളു എന്ന് ഒരു നിയമം വച്ചിട്ടുള്ളതുപോലെ തോന്നിപ്പോകുന്നു. അവർ നല്ല പായിൽശയിക്കുന്നതും, വെളുത്തവസ്ത്രം ധരിക്കുന്നതും, പ്രതിദിനം കുളിക്കുന്നതും ഒരുവക അധികപ്രസംഗമോ ധിക്കാരമോ സ്വഭാവദൂഷ്യമോ ആയിട്ടാണത്രെ മററുള്ളവർ എണ്ണുന്നത്. എന്തൊരു കഷ്ടമെന്നു നോക്കണം! പല വീടുകളിലും സ്ത്രീജനങ്ങളും കുട്ടികളും ശയിക്കുന്ന പായ്, തലയണ മുതലായവ കാണുന്നതിനോ അവയുടെ അടുത്തണയുന്നതിനോ നിവൃത്തിയില്ലാത്ത വിധത്തിൽ അത്ര വൃത്തിഹീനവും ദുൎഗ്ഗന്ധ

ച്ഛരിതവുമാണെന്നു നിങ്ങളിൽതന്നെ പലക്കും അനുഭവമുള്ളതായിരിക്കണം. കുഞ്ഞുങ്ങൾ പായിൽ വിസർജ്ജിച്ചാൽ വല്ല ഉലയോ ചകിരിയോകൊണ്ടു് തുടച്ചു കളകയല്ലാതെ പായ് കഴുകുകതന്നെ ചിലക്കു വിഷമമാണു്. ഈ വക സമ്പ്രദായങ്ങൾ എത്രകണ്ടു് അപകടകരമാണെന്നും ഏതെല്ലാം പ്രകാരത്തിലുള്ള മഹാരോഗങ്ങളെയാണു് തന്മൂലം അവർ ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുന്നതെന്നും സാധുക്കൾ മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല.

കൊച്ചുകുട്ടികൾ കരയുമ്പോൾ അവരുടെ വായിൽ ആഹാരം തള്ളികയററുന്നതു നന്നല്ല. അങ്ങിനെകൊടുക്കുന്നതായാൽ വയററിലേക്കു പോകുന്നതിനു പകരം ഒരുപക്ഷെ ആഹാരസാധനങ്ങൾ തലയോട്ടിൽ കയറുന്നതിനും പലപ്പോഴും വലിയ അപകടങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നതിനും എളുപ്പമുണ്ടു്.

മൊട്ടുസൂചി, കുപ്പിച്ചില്ല്, പാറക്കഷണം മുതലായ സാധനങ്ങൾ വായിലിട്ടുകൊണ്ടു നടക്കുക ചിലകുട്ടികൾക്കു് ഒരു പതിവായിതീർന്നിട്ടുണ്ടു്. അറിയാതെതന്നെ അവ അകത്തേക്കു പോകുന്നതിനും ഒരു പക്ഷേ കുടലിലോ തൊണ്ടയിലോ തറക്കുന്നതിനും വളരെ എളുപ്പമുണ്ടു്. ഉപയോഗശൂന്യമായ ഈ ദുഃസ്വഭാവം ഉപേക്ഷിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് അപത്തുകളിൽനിന്നു രക്ഷപെടാമെങ്കിൽ അതാണല്ലൊ നല്ലതു്.

ഒരാൾക്കു് ഒരു ദീനത്തിനു് വൈദ്യൻ നിശ്ചയിക്കുന്ന ഔഷധം അതേരോഗത്തിനുതന്നെ ഇതരനു് ഗുണപ്രദമായിരിക്കണമെന്നില്ല. നേരെ മറിച്ചു് ഉപയോഗിച്ചാൽ അപകടകരമായും തീർന്നേക്കാം. അതിനാൽ വിദഗ്ദ്ധാഭിപ്രായമറിയാതെ സ്വേച്ഛാനുസരണം ഔഷധങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കരുതു്.

ആഭരണങ്ങൾ ധരിക്കുന്നതു കുട്ടികൾക്കു ചിലപ്പോൾ ജീവഹാനിക്കുതന്നെയും കാരണമായി എന്നുവരാം. വിലപിടിച്ച ആഭരണങ്ങൾ പലപ്പോഴും കുട്ടികളെ തസ്കരന്മാരുടെ ക്രൂരഹിംസകൾക്കു പാത്രമാക്കാറുണ്ട്. ധനം പ്രതിനിമിഷം വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കേണ്ട ഒന്നാണു്. ആഭരണമാക്കിവയ്ക്കുന്ന ധനം നിർജ്ജീവവും ഉപയോഗശൂന്യവുമാണെന്നുമാത്രമല്ല അതു മേൽപറഞ്ഞ വിധത്തിൽ അപകടങ്ങളെ ക്ഷണിച്ചു വരുത്തുകയും ചെയ്യും.

അദ്ധ്വാനംകൊണ്ടു വിയർത്തിരിക്കുന്ന ദേഹം തന്നേ ചൂടുള്ളതായിരിക്കും. ആ സമയത്ത് പച്ചവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കയോ പച്ചവെള്ളം കുടിക്കയോ ചെയ്യരുതു്. പെട്ടെന്നു ദേഹം തണുപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ട് പലവിധ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. ചൂടുപിടിച്ചിരിക്കുന്ന ചിമ്മിണി പെട്ടെന്നു തണുപ്പിച്ചാൽ പൊട്ടുന്നതു് നിങ്ങൾ കണ്ടിരിക്കുമല്ലൊ. ആ അനുഭവംതന്നെയാണു മനുഷ്യ ശരീരത്തിനും ഉണ്ടാകുന്നതു്.

രാജരാജേശ്വരിപ്രസ്, തിരുവനന്തപുരം.