THE MALANKARA ORTHODOX SYRIAN CHURCH
THE MINISTRY OF HUMAN EMPOWERMENT
(മാനവശാക്തീകരണ ശുശ്രൂഷ)

സിനെർജിയ

കുടുംബങ്ങൾക്ക് ഒരു ഊർജ്ജ/ജല സംരക്ഷണ പാഠം

നമ്പർ: 294/2016

സ്വയസ്ഥിതനും ആദ്യന്തമില്ലാത്തവനും സാരാംശ സമ്പൂർണ്ണനും ആയ ത്രിയേക ദൈവത്തിന്റെ തിരുനാമത്തിൽ (തനിക്കു സ്തുതി)
വിശുദ്ധ മാർത്തോമ്മാ ശ്ലീഹായുടെ സിംഹാസനത്തിന്മേൽ ആരൂഢനായിരിക്കുന്ന
പൗരസ്ത്യ കാതോലിക്കായും മലങ്കര മെത്രാപ്പോലീത്തായും ആയ
മോറാൻ മാർ ബസേലിയോസ് മാർത്തോമ്മാ പൗലോസ് ദ്വിതീയൻ

സ്രഷ്ടാവായ ദൈവം പ്രപഞ്ചത്തിൽ അനുഗ്രഹിച്ചു നൽകിയ വരദാനങ്ങളാണല്ലോ വിവിധ തരത്തിലുള്ള ഊർജ്ജവും ജലവും. എന്നാൽ ആധുനിക ശാസ്ത്രത്തിന്റെ ചിറകിലേറി മുന്നേറുന്ന മനുഷ്യരാശി ഊർജ്ജ പ്രതിസന്ധിയുടേയും ജല ദാരിദ്ര്യത്തിന്റേയും വക്കിലാണ്. നാം ഇന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്ന ഊർജ്ജത്തിന്റെ മുക്കാൽ പങ്കും പുതുക്കപ്പെടാത്ത പാരമ്പര്യ ഊർജ്ജ സ്രോതസുകളിൽ നിന്നുള്ളതാണ്. അസംസ്കൃതഎണ്ണ, കൽക്കരി, പ്രകൃതിവാതകം മുതലായ ഊർജ്ജ സ്രോതസുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്തോറും തീർന്നു പോകുന്നവയാണ്. മാത്രമല്ല, ആകെ ഉൽപ്പാദനത്തിന്റെ 30% ഊർജ്ജവും പാഴായിപ്പോവുകയുമാണ്. നമ്മുടെ ജല സ്രോതസുകളുടെ കാര്യവും ഏതാണ്ട് ഈ വിധം തന്നെ. വറ്റിവരണ്ട നദികളും ജലാശയങ്ങളും മനുഷ്യന്റെ നിലനിൽപ്പിനെത്തന്നെ അപകടത്തിലാക്കിയേക്കും. ഈ കാര്യങ്ങൾ ഗൗരവമായി പരിഗണിക്കുമ്പോൾ ഊർജ്ജ – ജല സംരക്ഷണത്തിന്റെ ആവശ്യകതയാണ് തെളിഞ്ഞുവരുന്നത്. ഊർജ്ജ സംരക്ഷണം എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങളും സൗകര്യങ്ങളും ഉപേക്ഷിക്കണമെന്നല്ല, മറിച്ച് ഊർജ്ജത്തിന്റെ ദുരുപയോഗം തടയലും മേൻമ കൂടിയ വൈദ്യുതോപകരണങ്ങളുടെ ഉപയോഗം വർദ്ധിപ്പിക്കലും പ്രസരണനഷ്ടം കുറയ്ക്കലും ചോർച്ച ഒഴിവാക്കലുമാണ്.

കർത്താവിൽ പ്രിയരെ, ഭൂമിയുടെ ഭാവിയെത്തന്നെ ബാധിക്കുന്ന ഈ വിഷയത്തിന്റെ ഗൗരവാവസ്ഥ സംബന്ധിച്ച് നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങൾക്ക് ബോധവൽക്കരണം നൽകുവാൻ ഈ വർഷം നാം വേർതിരിക്കുകയാണ്. ആയതിനാൽ 2017 വർഷം സഭയുടെ ഊർജ്ജ – ജല സംരക്ഷണ വർഷമായിരിക്കുന്നതാണ്. **'സിനെർഗിയ'** എന്ന ശീർഷകത്തിൽ സഭാ മാനവശാക്തീകരണ വിഭാഗത്തിന്റെ മുഖ്യ ചുമതലയിൽ ഈ പദ്ധതി നടപ്പാക്കുന്നതിനുള്ള ക്രമീകരണങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതാണ്. സഭയിലെ എല്ലാ ആദ്ധ്യാത്മിക പ്രസ്ഥാനങ്ങളും ഈ വിഷയം ഏറ്റെടുക്കുകയും കേന്ദ്ര ഓഫീസിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങളിൻ പ്രകാരം ഭവനങ്ങളിലും സ്ഥാപനങ്ങളിലും ഇടവകകളിലും ഊർജ്ജ – ജല സംരക്ഷണ പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിക്കുകയും വേണം.

സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ ഞങ്ങളുടെ പിതാവേ..........................

ബസ്സേലിയോസ് മാർത്തോമ്മാ പൗലോസ് ദ്വിതീയൻ

2016 ഡിസംബർ മാസം 30–ാം തീയതി
കോട്ടയം കാതോലിക്കേറ്റ്
അരമനയിൽനിന്നും.

MINISTRY OF HUMAN EMPOWERMENT - MALANKARA ORTHODOX CHURCH

SYNERGIA
കുടുംബങ്ങൾക്ക്
ഊർജ/ ജലസംരക്ഷണ പാഠം

ആധാരവാക്യം

ദൈവത്തിന്റെ ആത്മാവു വെള്ളത്തിൻ മീതെ പരിവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു.
ഉൽപത്തി 1:2

മലങ്കര ഓർത്തഡോക്സ് സഭയുടെ മാനവശാക്തീകരണ ശുശ്രൂഷ (The Ministry of Human Empowerment) കഴിഞ്ഞ എട്ടുവർഷങ്ങളായി കുടുംബങ്ങളെ കേന്ദ്രീകരിച്ചുള്ള പഠനങ്ങളും ചിന്തകളും നടത്തി വരികയാണല്ലോ.നമ്മുടെ കുടുംബങ്ങൾ ദൈനംദിനം നേരിടുന്ന പ്രതിസന്ധികളും വെല്ലുവിളികളും പഠനവിധേയമാക്കുകയും അവയ്ക്ക് ഇന്നത്തെ സാഹചര്യങ്ങൾക്ക് അനുഗുണമായ പരിഹാരം നിർദ്ദേശിക്കുകയുമാണ് ഈ ശുശ്രൂഷ ചെയ്തുവരുന്നത്. കുടുംബബന്ധങ്ങളിലെ സുദൃഢതയും സുതാര്യതയും കേന്ദ്രീയ വിഷയമാണെങ്കിലും കുടുംബങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന മറ്റു പ്രതിസന്ധികളും കൂടി ഉൾക്കൊണ്ടുകൊണ്ടാണ് പഠന വിഷയവും അനുബന്ധ പരിപാടികളും ആവിഷ്ക്കരിക്കുന്നത്. ലോകത്തിലെ മുഴുവൻ ജനപദങ്ങളേയും, വിശേഷാൽ ഭാരതത്തിലെ കുടുംബങ്ങളെ, ബാധിക്കുന്ന ഗൗരവതരമായ പ്രശ്നമാണ് ഊർജ്ജ പ്രതിസന്ധിയും ജലക്ഷാമവും. ഈ വിഷയത്തിന്റെ ദൈവശാസ്ത്രപരമായ തലങ്ങൾ അനാവരണം ചെയ്യുന്നതിനോടൊപ്പം വരുംനാളുകളിൽ നമ്മുടെ അനന്തര തലമുറയ്ക്കുവേണ്ടി നാം അടിയന്തിരമായി ചെയ്തു വയ്ക്കേണ്ട കർമ്മപദ്ധതികളും കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തിയാണ് ഈ പ്രോജക്ട് അവതരിപ്പിക്കുന്നത്. ഈ വിഷയത്തിന്റെ അർത്ഥവും വ്യാപ്തിയും ഉൾച്ചേർത്തിരിക്കുന്ന അർത്ഥപൂർണ്ണമായ ഒരു ശീർഷകമാണ് **'സിനെർഗിയ'** എന്നുള്ളത്.

എന്താണ് സിനെർഗിയാ (SYNERGIA) ?

നമുക്ക് ഏറെക്കുറെ അപരിചിതമായ ഒരു പദമായിരിക്കാം സിനെർഗിയാ എന്നത്. ക്രിസ്തീയ ദൈവശാസ്ത്രത്തിൽ വളരെ പ്രാധാന്യമുള്ളതും അർത്ഥഗർഭവുമായ ഒരു പ്രയോഗമാണ് ഇത്. എന്നാൽ ഈ പ്രോജക്ടിൽ ഈ വാക്കിന്റെ ആക്ഷരികവും പ്രായോഗികവുമായ അർത്ഥം മാത്രമാണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഗ്രീക്കുഭാഷയിലെ സുനെർഗോസ് എന്ന പദത്തിൽ നിന്നാണ് ഉത്ഭവം. 'കൂട്ടായ ജോലി' 'യോജിച്ചുള്ള പ്രവർത്തനം' (joint action, united effort) എന്നൊക്കെയാണ് അർത്ഥം. 1. കൊരി. 3: 9 – ൽ 'ഞങ്ങൾ ദൈവത്തിന്റെ കൂട്ടുവേലക്കാർ' എന്ന പ്രസ്താവനയിലും 1 കൊരി. 16: 16. ൽ 'കൂടെ പ്രവർത്തിക്കുകയും അധ്വാനിക്കുകയും' എന്ന ഭാഗത്തും വി. പൗലോസ് ശ്ലീഹാ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്ന പദം ഇതാണ്. ഗ്രീക്കു ഭാഷയിലെ ergon എന്ന പദത്തിൽ നിന്നുതന്നെയാണ് 'എനർജി' അഥവാ ഊർജ്ജം എന്ന പദവും ഉണ്ടായിട്ടുള്ളത്. ആയതിനാൽ **'ഊർജ്ജ സംരക്ഷണത്തിനുവേണ്ടി കുടുംബങ്ങളുടെ കൂട്ടായ പ്രവർത്തനം'** എന്ന രീതിയിൽ ഈ ശീർഷകത്തെ വ്യാഖ്യാനിക്കാവുന്നതാണ്. (United Action of Families to Conserve Energy and Water).

ഊർജ്ജസംരക്ഷണം

എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങളും ലഭ്യമായ സൗകര്യങ്ങളും ഉപേക്ഷിക്കണമെന്നല്ല.

മനുഷ്യന്റെ നിലനിൽപ്പിന് ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്ത ഘടകങ്ങളാണ് വിവിധ തരത്തിലുള്ള ഊർജ്ജ രൂപങ്ങളും ശുദ്ധജലവും. വിളക്കുകൾ കത്തിയ്ക്കുന്നതിനും വാഹനങ്ങൾ ഓടിക്കുന്നതിനും യന്ത്രങ്ങൾ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്നതിനുമെല്ലാം ഊർജ്ജം കൂടിയേ തീരൂ. ഊർജ്ജമില്ലാതായാൽ ലോകം തന്നെ നിശ്ചലമായിപ്പോകും. ശാസ്ത്രപുരോഗതിയുടെ ഗതിവേഗം കണക്കിലെടുക്കുമ്പോൾ ഇനിയും കൂടുതൽ ഊർജ്ജം ലോകത്തിന് ആവശ്യമുണ്ട്.
എന്നാൽ നാം ഉപയോഗിക്കുന്ന ഊർജ്ജത്തിൽ അധികപങ്കും പുതുക്കപ്പെടാത്ത പാരമ്പര്യ ഊർജ്ജ സ്രോതസ്സുകളിൽ നിന്നുള്ളതാണ്. അസംസ്കൃത എണ്ണ, കൽക്കരി, പ്രകൃതിവാതകം മുതലായവ ഇക്കൂട്ടത്തിൽ പെടുന്നവയാണ്. ഭൂമിയിൽ നിശ്ചിത അളവിൽ ലഭ്യമായ ഈ ഊർജ്ജസ്രോതസ്സുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനനുസരിച്ച് തീർന്നു പോകുകയും പുനർനിർമ്മിക്കുവാൻ വലിയ കാലതാമസം ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനും പുറമേ ആകെ ഉല്പാദനത്തിന്റെ ഏതാണ്ട് 30% ഊർജ്ജം പാഴായിപ്പോവുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ഈ കാര്യങ്ങൾ സശ്രദ്ധം പഠിക്കുമ്പോൾ ഊർജ്ജസംരക്ഷണത്തിന്റെ വലിയ ആവശ്യകതയാണ് തെളിഞ്ഞുവരുന്നത്. ഊർജ്ജ സംരക്ഷണം എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങളും ലഭ്യമായ സൗകര്യങ്ങളും ഉപേക്ഷിക്കണമെന്നല്ല. പ്രത്യുത, ഊർജ്ജത്തിന്റെ ദുരുപയോഗം തടയലും മേൻമ കൂടിയ വൈദ്യുതോപകരണങ്ങളുടെ ഉപയോഗം വർദ്ധിപ്പിക്കലും പ്രസരണ വിതരണ നഷ്ടം കുറയ്ക്കലും ചോർച്ച ഒഴിവാക്കലുമാണ്. ഈ വിധത്തിൽ ഊർജ്ജ സംരക്ഷണത്തിന് സഹായകരമായ അനേകം പ്രയോഗിക നടപടികൾ ഈ പ്രോജക്ടിലൂടെ കുടുംബങ്ങൾക്ക് പകർന്ന് നൽകുന്നു.

ജലസംരക്ഷണം

ജല സംരക്ഷണവും ഇതേപോലെ പ്രധാനപ്പെട്ട വിഷയമാണ്. ഭൂമിയിൽ ജലത്തിന്റെ അളവും ലഭ്യതയും അപരിമിതമല്ല. ഭൂമിയിലെ ജലത്തിന്റെ 97% ജലം സമുദ്രത്തിലും കടലിലുമുളള ഉപ്പുവെള്ളവുമാണ്. 2% മഞ്ഞുമലകളിൽ ഹിമപാളികളായി സൂക്ഷിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു (glaciers). കുടിയ്ക്കാനുള്ള ശുദ്ധജലമായി ദൈവം ജീവജാലങ്ങൾക്ക് നൽകിയിരിക്കുന്നത് കേവലം 1% ജലമാണ്. ആയതിനാൽ ശുദ്ധജലം സംരക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ടത് ഏറ്റവും അത്യാവശ്യമാണ്. ലഭ്യമായ ജലത്തിന്റെ മലിനീകരണം തടയുക എന്നതാണ് ഒന്നാമതായി ചെയ്യേണ്ടത്. ജലസ്രോതസ്സുകൾ മലിനീകരിക്കപ്പെടുകയും നദികൾ വറ്റിവരണ്ടുപോവുകയും വയലുകൾ നികത്തപ്പെടുകയും ഒക്കെ ചെയ്യുമ്പോൾ **'ഇനി വരുന്നൊരു തലമുറയ്ക്ക്, ഇവിടെ വാസം സാദ്ധ്യമോ'** എന്ന് സന്ദേഹിക്കത്തക്കവിധം ശുദ്ധജല ലഭ്യത കുറയുന്നു. ഇനിയൊരു ലോകമഹായുദ്ധമുണ്ടാകുന്നത് വെള്ളത്തിനു വേണ്ടിയായിരിക്കുമെന്നാണ് പ്രവചനം. നദികളും പുഴകളും മരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഭയാനകമായ കാഴ്ചയാണ് നാം കൺമുമ്പിൽ കാണുന്നത്. ജലത്തിന്റെ ദുരുപയോഗം ഒഴിവാക്കുക, ജലമലീനീകരണം തടയുക, ശുദ്ധജലത്തിന്റെ മിതവും ഹിതകരവുമായ ഉപയോഗം സംബന്ധിച്ച് ബോധവൽക്കരണം നടത്തുക ഇതെല്ലാം ജലസംരക്ഷണ ബോധനത്തിന്റെ ഭാഗമായി നാം എത്രയും വേഗം നടപ്പാക്കേണ്ടതാണ്.

'സിനെർഗിയ' – ഇടവകകളുടെ പങ്ക്

പരിശുദ്ധ കാതോലിക്കാ ബാവാ തിരുമനസ്സിലെ 294/16 നമ്പർ കല്പന അനുസരിച്ച്

1. 2017 മലങ്കര ഓർത്തഡോക്സ് സഭയുടെ 'ഊർജ്ജ - ജല സംരക്ഷണ വർഷ'മാണെന്നും ഭവനങ്ങളിലും ഇടവകകളിലും ഈ ഒരു വർഷം ഊർജ്ജ / ജലപരിപാലനത്തിനായുള്ള വിവിധ പാഠങ്ങൾ പകർന്ന് നൽകുമെന്നും അറിയിക്കുക.

2. 'സിനെർഗിയാ' യുടെ ഒരു ബാനർ പള്ളിയങ്കണത്തിൽ സ്ഥാപിക്കുക.

3. ഈ പ്രോജക്ടിനായി ഓരോ ഭദ്രാസനത്തിൽ നിന്നും പരിശീലനം നേടിയിട്ടുള്ള റിസോഴ്സ് പേഴ്സൺസിനേയോ, ഈ രംഗത്തുപ്രവർത്തിക്കുന്ന മറ്റു വിദഗ്ദ്ധരയോ പള്ളിയിൽ ക്ഷണിച്ച് ക്ലാസ്സുകളും, ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികളും സംഘടിപ്പിക്കുക.

4. ഊർജ്ജം, ജലം ഇവയുടെ പ്രാധാന്യം സംബന്ധിച്ചും അതിന്റെ ദൈവശാസ്ത്ര അടിസ്ഥാനങ്ങൾ സംബന്ധിച്ചും ജനങ്ങളെ ബോധവൽക്കരിക്കുക.

5. പള്ളിയിൽ പൂർണ്ണമായോ ഭാഗികമായോ പാരമ്പര്യേതര ഊർജ്ജ സംവിധാനങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുക. (സൗരോർജ്ജ പാനലുകൾ, കാറ്റാടിയന്ത്രങ്ങൾ മുതലായവ. നമ്മുടെ പരുമല സെമിനാരിപ്പള്ളിയിൽ ഇപ്പോൾ പൂർണ്ണമായും സോളാർ വൈദ്യുതിയാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്).

6. പള്ളിയ്ക്ക് കിണറോ ടാങ്കുകളോ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവ ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കുക.

7. **വാഹനരഹിത ഞായർ**
2017 മാർച്ച് 25 ശനി അന്താരാഷ്ട്ര ഭൗമ ദിനമായതിനാൽ പിറ്റേന്ന് (26 ഞായർ) ആരാധനയ്ക്കായി പള്ളിയിൽ വരുമ്പോൾ സ്വകാര്യ വാഹനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കി കാൽനടയായോ സൈക്കിളിലോ പൊതു വാഹന സൗകര്യങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയോ യാത്ര ചെയ്യുവാൻ ആഹ്വാനം ചെയ്യുക.

8. പള്ളിപ്പെരുനാളുകൾ, ഇടവകസംബന്ധമായ മറ്റു ചടങ്ങുകൾ ഇവ ആർഭാടരഹിതമായും ഊർജ്ജ ഉപയോഗം കുറച്ചും സംഘടിപ്പിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

9. ഇടവകകൾ നിർമ്മാണപ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുമ്പോൾ മഴവെള്ള സംഭരണി, ശുദ്ധ ജലത്തിന്റെ ലഭ്യത ഇവ ഉറപ്പുവരുത്തുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

10. യുവജനപ്രസ്ഥാനം, സണ്ടേസ്ക്കൂൾ, വിദ്യാർത്ഥി പ്രസ്ഥാനം, മർത്തമറിയം സമാജം, പ്രാർത്ഥനായോഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയ ആത്മീയസംഘടനകൾ ഈ വിഷയം ഏറ്റെടുക്കുകയും ഇടവകയിൽ ഊർജ്ജ – ജലസംരക്ഷണത്തിനായുള്ള വിവിധ പരിപാടികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുകയും വേണം.

11. ഊർജ്ജ – ജലസംരക്ഷണം സംബന്ധിച്ച ലഘുലേഖകൾ, കൈപ്പുസ്തകങ്ങൾ, പഠനോപാധികൾ മുതലായവ ജനങ്ങൾക്ക് ലഭ്യമാക്കുക.

12. അനാവശ്യമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന വൈദ്യുതോപകരണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക വഴി വൈദ്യുതി ദുരുപയോഗം തടയാം.
13. മേൻമകൂടിയ ഉപകരണങ്ങൾ തെരെഞ്ഞെടുക്കാൻ ബി. ഇ. ഇ. സ്റ്റാർ ലേബലിംഗും ഐ. എസ്. ഐ മുദ്രയും സഹായിക്കുന്നു.

14. പ്രസരണ – വിതരണ നഷ്ടം കുറയ്ക്കുവാൻ പുതിയ സബ്സ്റ്റേഷനുകൾ സ്ഥാപിച്ചും പുതിയ പ്രസരണ വിതരണ ലൈനുകൾ നിർമ്മിച്ചും സർക്കാർ/ തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപന തലത്തിൽ വേണ്ടതു ചെയ്യിക്കുവാനുള്ള പരിശ്രമം.

1. ജലം ദൈവത്തിന്റെ അമൂല്യദാനമാണെന്നും ദുരുപയോഗവും അമിതോപയോഗവും പാപമാണെന്നും പഠിപ്പിക്കുക.

2. നദികൾ, കുളങ്ങൾ, കിണറുകൾ മുതലായ ജലസ്രോതസ്സുകൾ മലിനമാക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുക.

3. കോഴിമാലിന്യം, രാസമാലിന്യങ്ങൾ, ഇതര മാലിന്യങ്ങൾ ജലാശയങ്ങളിൽ തള്ളാൻ അനുവദിക്കാതിരിക്കുക.

4. വയലുകൾ, കുളങ്ങൾ ഇവ നികത്താതിരിക്കുക

5. പ്ലാസ്റ്റിക്ക് ഉല്പന്നങ്ങൾ പൂർണ്ണമായി ഉപേക്ഷിക്കുക

6. വീടുകളിൽ ജലം പാഴാക്കാതിരിക്കുക

7. പല്ല് തേയ്ക്കുമ്പോൾ ടാപ്പ് തുറന്നിട്ട് ബ്രഷ് ചെയ്യരുത്.

8. പൈപ്പുകളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ചോർച്ച എത്രയും പെട്ടെന്ന് കേട് തീർക്കുക.

9. സാമാന്യം വലിപ്പമുള്ള ഒരു ബക്കറ്റിലെ വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുവാൻ പരിശീലിക്കുക.

സജലം, സഫലം

10. വാഷിംഗ് മെഷീൻ, ഡിഷ് വാഷർ ഇവ പൂർണ്ണമായി ലോഡ് ചെയ്ത ശേഷം ഉപയോഗിക്കുക. (കൂടുതൽ പ്രാവശ്യം ഉപയോഗിക്കുന്നതു ഒഴിവാക്കാം)

11. കാറുകൾ മുതലായ വാഹനങ്ങൾ കഴുകുമ്പോൾ ഹോസ് അനിയന്ത്രിതമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് പകരം ബക്കറ്റിലെ വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക.

12. മഴവെള്ളം മുഴുവൻ ഒഴുകിപ്പോകാതെ ഭൂമിയിൽ താഴത്തക്കവിധം മഴക്കുഴികൾ നിർമ്മിക്കുകയും, നിലം കിളച്ചിടുകയും ചെയ്യുക.

13. കിണറുകളും കുളങ്ങളും വറ്റിപ്പോകാതിരിക്കുവാൻ 'റീചാർജിംഗ്' സംവിധാനം അവലംബിക്കുക.

14. പുരയിടങ്ങളിൽ ഉചിതമായ സ്ഥലങ്ങളിൽ തടയിണകൾ സ്ഥാപിക്കുക.

ഊർജ്ജസംരക്ഷണം കൊണ്ടുള്ള നേട്ടങ്ങൾ

1. വൈദ്യുതി ബിൽ ഗണ്യമായി കുറയുന്നു.
2. മെച്ചപ്പെട്ട വോൾട്ടേജ് ലഭിക്കുന്നു.
3. വൈദ്യുതോപകരണങ്ങളുടെ ആയുസ്സ് വർദ്ധിക്കുന്നു
4. പ്രകൃതി സംരക്ഷണം സാദ്ധ്യമാവുന്നു.
5. ഇന്ധന ഇറക്കുമതി കുറയ്ക്കാം.
6. പുതിയ വൈദ്യുതി ഉല്പാദന കേന്ദ്രങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട് ഒഴിവാക്കാം.
7. മിതവ്യയ ശീലം പഠിക്കാം.
8. ദൈവത്തോടും സമൂഹത്തോടുമുള്ള പ്രതിബദ്ധത വർദ്ധിക്കുന്നു.

ഊർജ്ജവും പരിസ്ഥിതിയും

ഊർജ്ജമില്ലാത്ത ഒരു ലോകത്തെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കാൻ കൂടി കഴിയാത്ത ഒരു കാലഘട്ടത്തിലാണ് നാം ജീവിക്കുന്നത് എന്ന് പറഞ്ഞല്ലോ. എന്നാൽ ഊർജ്ജ പ്രതിസന്ധി വളരുന്നതോടൊപ്പം തന്നെ വളർന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങ ളാണ് അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണവും കാലാവസ്ഥ വ്യതിയാനവും.

ഇന്ത്യ ഉൾപ്പെടെയുള്ള രാജ്യങ്ങൾ മിക്കതും ഊർജ്ജോത്പാദനത്തിന് താപ വൈദ്യുതനിലയങ്ങളെയാണ് പ്രധാനമായും ആശ്രയിക്കുന്നത്. അതായത് കൽക്കരി, നാഫ്ത, അസംസ്കൃത എണ്ണ മുതലായവ യാണ് വൈദ്യുതി ഉത്പാദിപ്പിക്കാ നുള്ള ഇന്ധനമായി ഉപയോഗിക്കു ന്നത്. ഇവ കത്തുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന കാർബൺഡൈ ഓക്സൈഡ്, സൾഫർ ഡൈ ഓക്സൈഡ്, നൈട്രസ് ഓക്സൈഡ്, കാർബൺ മോണോക്സൈഡ് എന്നിവ അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഊർജ്ജ ആവശ്യകത വർദ്ധിക്കുമ്പോൾ പുതുതായി ഊർജ്ജ ഉല്പാദന കേന്ദ്ര ങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കേണ്ടതായി വരുന്നു. ജലവൈദ്യുത നിലയങ്ങളും, സൗരോർജ്ജ നിലയങ്ങളും, സമുദ്രോർജ്ജ നിലയങ്ങളും, ജൈവ ഇന്ധനങ്ങൾ ഉപയോഗി ച്ചുള്ള നിലയങ്ങളും സ്ഥാപിക്കാൻ ധാരാളം പരിമിതികളുണ്ട്. ആഗോള തലത്തിൽ 66.5% കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡ്, 30% സൾഫർ ഡൈ ഓക്സൈഡ്, 70% നൈട്രജൻ ഓക്സൈഡ് മുതലായവ പുറംതള്ളു ന്നത് വൈദ്യുതോർജ്ജ ഉത്പാദന കേന്ദ്രങ്ങളും വാഹനങ്ങളും ചേർന്നാ ണ്. ഈ കാര്യങ്ങൾ എല്ലാം പരിഗണി ക്കുമ്പോൾ കഴിവതും പുതിയ താപവൈദ്യുത നിലയങ്ങൾ തുടങ്ങാ തെയും പ്രകൃതിക്ക് ദോഷം ചെയ്യാത്ത രീതികളിലൂടെ ഉള്ളവ പ്രോത്സാഹി പ്പിച്ചും മുന്നോട്ട് പോകുന്നതാകും നമുക്ക് നല്ലത്. ലഭ്യമായ ഊർജ്ജം കഴി വതും സംരക്ഷിക്കുന്നതാണ് ഈ സാഹ ചര്യത്തിൽ ഉത്തമം.

ഭവനങ്ങളിൽ ലൈറ്റ്, ഫാൻ, റഫ്രജിറേറ്റർ, ടി.വി. എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ

(a) ബൾബ്

1. ചുമരിൽ ഇളം നിറത്തിലുള്ള ചായം പൂശിയാൽ പ്രകാശം പ്രതിഫലി ക്കുക വഴി മുറിക്കകത്ത് കൂടുതൽ പ്രകാശം ലഭിക്കുന്നു.
2. പുതിയ വീട് നിർമ്മിക്കുന്നവർ പ്രകാശം, വായു, ഇവ ധാരാളമായി വീടിനകത്ത് ലഭിക്കത്തക്കവിധം രൂപകല്പന ചെയ്യുക.
3. കഴിവതും പകൽ സമയങ്ങളിൽ ലൈറ്റുകൾ ഉപയോഗിക്കാതെ ജന ലുകളും വാതിലുകളും തുറന്നിട്ട് സൂര്യ പ്രകാശം ഉപയോഗിക്കുക
4. ലൈറ്റിന്റെ റിഫ്ളക്ടറുകളും, ഷേഡുകളും ഇടയ്ക്കിടെ തുടച്ച് വൃത്തിയാക്കുക.
5. ബി. ഇ. ഇ സ്റ്റാർ ലേബലിങ്ങ് ഉള്ള ഉത്പന്നങ്ങൾ (കൂടുതൽ കാര്യക്ഷമ മായവ) ഉപയോഗിക്കുക.
6. സൂര്യപ്രകാശം നഷ്ടപ്പെടുത്താതെ മുറിക്കുള്ളിൽ എത്തിക്കുവാൻ ഉത കുന്ന ഡിസൈനുകൾ കെട്ടിടത്തിൽ കൊണ്ടുവരിക.
7. ടാസ്ക് ലൈറ്റിങ്ങ് (പ്രവൃത്തി സ്ഥലത്ത് മാത്രം പ്രകാശം ന ൽകുന്ന ടേബിൾ ലാംമ്പ് പോലുള്ളവ) ഉപയോഗിക്കുക.

എൽ. ഇ. ഡി. ബൾബ്

1. 60 വാട്ട് സാധാരണ ബൾബ് ഉപയോഗിക്കുന്നിടത്ത് 7 വാട്ട് എൽ. ഇ. ഡി ബൾബ് മതിയാകും
2. പ്രവർത്തന കാലാവധി 50,000 മണിക്കൂർ
3. പ്രകൃതിക്ക് ദോഷകരമായ യാതൊരു ഘടകവും ഉപയോഗി ച്ചിട്ടില്ല
4. വില നിലവിൽ അൽപം കൂടുതൽ ആണെങ്കിലും സാധാരണ ബൾബ് മാറ്റി സ്ഥാപിച്ച സ്ഥലങ്ങളിൽ വൈദ്യുതി ബില്ലിൽ വളരെ കുറവ് ഉണ്ടാകുന്നു.
5. 7 വാട്ട് എൽ. ഇ. ഡി ബൾബ് 1 യൂണിറ്റ് വൈദ്യുതി ഉപയോഗിച്ച് 142.86 മണിക്കൂർ പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

(b) ഫാൻ

1. ഇലക്ട്രോണിക് റെഗുലേറ്റർ ഉപയോഗിക്കുക. റെസിസ്റ്റർ ടൈപ്പ് റെഗുലേറ്ററിൽ ചൂടിന്റെ രൂപത്തിൽ വൈദ്യുതി നഷ്ടപ്പെടുന്നു. കുറഞ്ഞ വേഗതയിൽ പ്രവർത്തിക്കുമ്പോൾ ചൂടിന്റെ രൂപത്തിലുള്ള ഊർജ്ജ

നഷ്ടം ഉണ്ടാകുന്നില്ല എന്നതാണ് ഇലക്ട്രോണിക് റെഗുലേറ്ററിന്റെ മേൻമ.

2. ഇലക്ട്രോണിക് റെഗുലേറ്റർ ഉപയോഗിച്ച് മീഡിയം സ്പീഡിൽ ഫാൻ പ്രവർത്തിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഊർജ്ജോപയോഗം പകുതിയോളം കുറയ്ക്കാനാകും.
3. 65 വാട്ട് ശേഷിയുള്ള ഒരു സീലിംഗ് ഫാൻ ഒരു മണിക്കൂർ നേരം ഫുൾ സ്പീഡിൽ പ്രവർത്തിപ്പിച്ചാൽ 0.065 യൂണിറ്റ് വൈദ്യുതി ഉപയോഗിക്കും. എന്നാൽ ഫാനിന്റെ ഇലക്ട്രോണിക് റെഗുലേറ്ററിലെ സ്റ്റെപ്പ് പൊസിഷൻ 5 നിന്നും 3 ആക്കി സ്പീഡ് കുറച്ചാൽ വൈദ്യുതി ഉപയോഗം 0.035 യൂണിറ്റ് വരെയായി കുറയും.
4. സീലിംഗ് ഫാൻ ഉറപ്പിക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ ലീഫിന് സീലിങ്ങുമായി ഒരടിയെങ്കിലും അകലമുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടതാണ്.
5. ലീഫുകൾ ശരിയായ ചരിവിലാണോ ഘടിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത് എന്നു നോക്കുക.
6. ഫാൻ ലീഫിന് തറ നിരപ്പിൽ നിന്നും ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ട സുരക്ഷിതമായ അകലം 2. 4 മീറ്ററാണ്.
7. കറങ്ങുമ്പോൾ ബെയറിങ് ശബ്ദമുണ്ടാക്കുന്ന ഫാനുകൾ ഊർജ്ജ നഷ്ടം ഉണ്ടാക്കുന്നു.
8. ഇപ്പോൾ കമ്പോളത്തിൽ ലഭ്യമായിട്ടുള്ള ബി. എൽ. ഡി. സി ഫാനുകൾക്ക് സാധാരണ ഫാനുകൾക്ക് വേണ്ടതിന്റെ പകുതിയോളം വൈദ്യുതി മതിയാകും. റിമോട്ട് ബട്ടൺ ഉപയോഗിച്ച് ഫാനിന്റെ സ്പീഡ് നിയന്ത്രിക്കാമെന്നുള്ളത് ഇതിന്റെ എടുത്തു പറയേണ്ട മേന്മയാണ്.

(c) ഇസ്തിരിപ്പെട്ടി

1. ഓട്ടോ മാറ്റിക് ഇലക്ട്രിക് അയൺ ആണു നല്ലത്. നിർദ്ദിഷ്ട താപനില എത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ ഇസ്തിരിപ്പെട്ടി തനിയെ ഓഫ് ആയിക്കൊള്ളും.
2. ദിവസവുമുള്ള ഇസ്തിരിപ്പെട്ടിയുടെ ഉപയോഗം വൈദ്യുതി ബിൽ കൂട്ടും. ഒരാഴ്ചത്തേക്കു വേണ്ട വസ്ത്രങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് ഇസ്തിരി ഇടുന്നതാണ് ഉത്തമം.
3. ഇസ്തിരിപ്പെട്ടി ചൂടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന സമയവും ഇസ്തിരിപ്പെട്ടി ഓഫ് ചെയ്തതിനുശേഷമുള്ള സമയവും ചൂട് കുറവ് ആവശ്യമുള്ള തുണിത്തരങ്ങൾ ഇസ്തിരി ഇടുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കാം.
4. വസ്ത്രങ്ങൾക്കു നനവുണ്ടെങ്കിൽ വൈദ്യുതി നഷ്ടം കൂടും.
5. ഇസ്തിരി ഇടുന്ന സമയത്ത് സീലിംഗ് ഫാൻ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
6. വൈകുന്നേരം വോൾട്ടേജ് കുറവുള്ള (6.30 മുതൽ 10 മണിവരെ) സമയങ്ങളിൽ ഇലക്ട്രിക് അയൺ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.

(d) ടെലിവിഷൻ

1. ടെലിവിഷൻ റിമോട്ടിൽ മാത്രം ഓഫ് ചെയ്ത് 'സ്റ്റാന്റ്ബൈ' മോഡിൽ ഇടുന്നത് അനാവശ്യ വൈദ്യുതി ഉപയോഗത്തിന് ഇടയാക്കും. ഉപയോഗം കഴിഞ്ഞാൽ സ്വിച്ച് ബോഡിൽ കൂടി പവർ ഓഫ് ചെയ്യാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
2. എൽ. ഇ. ഡി/ എൽ. സി. ഡി ടെലിവിഷനുകൾ സി. ആർ. ടി. ടെലിവിഷനുകളേക്കാൾ വൈദ്യുതി ഉപഭോഗം കുറവാണ്.
3. ടെലിവിഷൻ സ്ഥാപിക്കാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന മുറിയുടെ വലിപ്പത്തിന് അനുസരിച്ച് സ്ക്രീനിന്റെ വലിപ്പം തെരെഞ്ഞെടുക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.

(e) മിക്സി

1. മിക്സിയുടെ മോട്ടോറിനു വേഗം കൂടുതലാണ്. അതിനാൽ കൂടുതൽ നേരം മിക്സി പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്നത് നല്ലതല്ല. .

2. വെള്ളം ആവശ്യത്തിനു മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക. വെള്ളം കൂടിയാൽ അരയാൻ സമയം കൂടുതൽ എടുക്കും. വെള്ളം കുറഞ്ഞാൽ മിക്സിയുടെ ലോഡ് കൂടും.
3. പൊടിക്കുമ്പോൾ സാധനങ്ങൾ ജാറിനുള്ളിൽ കുത്തി നിറക്കുന്നത് മിക്സി ട്രിപ്പ് ആകാൻ കാരണമാകും.
4. അതിനാൽ ജാറിന്റെ പകുതിമാത്രം നിറക്കുക. ആദ്യം കുറഞ്ഞ വേഗത്തിലും പിന്നെ അടുത്ത സ്റ്റെപ്പിലും അവസാനം കൂടുതൽ വേഗത്തിലും ആക്കാം. മിക്സി ഇടക്കിടെ ഓഫ് ചെയ്യണം.
5. വൈകിട്ട് വോൾട്ടേജ് കുറവുള്ളപ്പോൾ മിക്സി പോലുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.

f) റഫ്രിജറേറ്റർ

1. ആവശ്യത്തിനു മാത്രം വലുപ്പമുള്ള, നമുക്ക് അനുയോജ്യമായ റഫ്രിജറേറ്റർ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

2. ഫ്രോസറ്റ് ഫ്രീ റഫ്രിജറേറ്ററുകളുടെ വൈദ്യുതി ഉപയോഗം താരതമ്യേന കൂടുതലാണ്.
3. റഫ്രിജറേറ്ററിനകം തണുപ്പിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ചൂട് കണ്ടൻസർ കോയിലിലൂടെയാണു പുറത്തേക്കു വിടുന്നത്. അതിനാൽ പുറകിലും വശങ്ങളിലും ആവശ്യത്തിനു വായുസമ്പർക്കം കിട്ടുന്നതിനുവേണ്ടി ഭിത്തിയുമായി 4 ഇഞ്ച് എങ്കിലും അകലം കൊടുക്കുകയും കണ്ടൻസർ കോയിലിൽ പറ്റിയിരിക്കുന്ന പൊടി തുടച്ചു വൃത്തിയാക്കുകയും വേണം.
4. വാതിൽ ഭദ്രമായി അടഞ്ഞിരിക്കണം. ഇതിനായി വശങ്ങളിലെ റബർ ബീഡിങ് പരിശോധിച്ചു പഴക്കം ചെന്നതാണെങ്കിൽ മാറ്റുക.
5. ആഹാരസാധനങ്ങൾ തണുപ്പിക്കേണ്ടതനുസരിച്ചു തെർമോസ്റ്റാറ്റ് ക്രമീകരിക്കുകയും തെർമോസ്റ്റാറ്റ് ശരിയാംവണ്ണം പ്രവർത്തിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുകയും വേണം.
6. ആഹാരസാധനങ്ങൾ തരംതിരിച്ച് തണുപ്പിക്കേണ്ടതിന്റെ ഏറ്റക്കുറച്ചിൽ അനുസരിച്ചു തട്ടുകളിൽ വയ്ക്കുക.
7. ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ മാത്രം തുറന്നു സാധനങ്ങൾ എടുക്കുകയോ വയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുക. അടിക്കടി തുറക്കുന്നതു വൈദ്യുതി ഉപയോഗം കൂടുന്നതിനു കാരണമാകും.
8. ആഹാരസാധനങ്ങൾ അടച്ചു മാത്രം റഫ്രിജറേറ്ററിൽ സൂക്ഷിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ ഈർപ്പം റഫ്രിജറേറ്ററിനകത്തു വ്യാപിക്കുകയും വൈദ്യുതി ഉപയോഗം കൂടുകയും ചെയ്യും.

(g) കമ്പ്യൂട്ടർ

1. 24 മണിക്കൂർ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു കമ്പ്യൂട്ടർ ഊർജ്ജക്ഷമത കൂടിയ ഒരു റഫ്രിജറേറ്ററിനേക്കാൾ കൂടുതൽ വൈദ്യുതി ഉപയോഗിക്കും.
2. പഴയ സി. ആർ. ടി മോണിറ്ററുകൾ കൂടുതൽ വൈദ്യുതി ഉപയോഗിക്കും. എൽ. ഇ. ഡി മോണിറ്ററുകൾ ഉപയോഗിക്കുക വഴി വൈദ്യുതി ഉപയോഗം കാര്യമായി കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കും.
3. ഉപയോഗം കഴിഞ്ഞാൽ കമ്പ്യൂട്ടറുകൾ ഷട്ട്ഡൗൺ ചെയ്യുക. ഷട്ട്ഡൗൺ ചെയ്യാൻ പറ്റാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ മോണിറ്റർ ഓഫ്

ചെയ്യുക വഴി 50 ശതമാനത്തോളം വൈദ്യുതി ലാഭിക്കാം.

4. കമ്പ്യൂട്ടറിന്റെ സ്ലീപ്പ് മോഡ് ആക്ടീവേറ്റ് ചെയ്യുക വഴി 40 ശതമാനത്തോളം വൈദ്യുതി ലാഭിക്കാം.

(h) വാഷിംഗ് മെഷീൻ

വാഷിംഗ് മെഷീൻ രണ്ടുതരമുണ്ട്

1. മുകളിൽ നിന്ന് നിറക്കുന്നത് (ടോപ് ലോഡിംഗ്)
2. മുന്നിൽ നിന്ന് നിറക്കുന്നത് (ഫ്രണ്ട് ലോഡിംഗ്)
3. ടോപ് ലോഡിംഗ് മെഷീനുകളെ അപേക്ഷിച്ച് ഫ്രണ്ട് ലോഡിംഗ് മെഷീനുകൾക്ക് കുറച്ചുവെള്ളവും വൈദ്യുതിയും മാത്രമേ ആവശ്യമുള്ളൂ.

4. ഫ്രണ്ട് ലോഡിംഗ് മെഷീനും ടോപ് ലോഡിംഗ് മെഷീനും പ്രത്യേകം ഡിറ്റർജന്റുകളാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.
5. വെള്ളം ചൂടാക്കി ഉപയോഗിക്കുന്ന തരം വാഷിംഗ് മെഷീനുകൾ വൈദ്യുതി കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇവ കേരളത്തിലെ കാലാവസ്ഥക്ക് ആവശ്യമുള്ളതല്ല.
6. നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്ന പൂർണ്ണ ശേഷിയിൽ തന്നെ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുക. കുറച്ചു തുണിമാത്രം എടുത്ത് ദിവസവും അലക്കുന്ന രീതിക്കു പകരം ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കലോ രണ്ടു പ്രാവശ്യമോ ആക്കി ക്രമീകരിക്കുന്നത് വഴി ധാരാളം വെള്ളവും വൈദ്യുതിയും ലാഭിക്കാൻ സാധിക്കും.
7. അഴുക്കില്ലാത്തതും അധികം ഉപയോഗിക്കാത്തതുമായ തുണികൾക്ക് ക്വിക്ക് സൈക്കിൾ മോഡ് ഉപയോഗിക്കാം.
8. വാഷിംഗ് മെഷീൻ ലോഡ് ചെയ്തതിനു ശേഷം മാത്രം ഓൺ ചെയ്യുക.
9. കഴിവതും വൈകുന്നേരം 6.30 മുതൽ 10 മണിവരെയുള്ള സമയങ്ങളിൽ വാഷിംഗ് മെഷീൻ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.

പാചകരംഗത്തെ ഊർജ്ജ സംരക്ഷണം

പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട പൊതുവായ കാര്യങ്ങൾ

1. റഫ്രിജറേറ്ററിൽ നിന്നും പുറത്തെടുത്ത ആഹാര സാധനങ്ങൾ അന്തരീക്ഷോഷ്മാവിലേക്ക് എത്തിയതിനു ശേഷം മാത്രം പാചകം ചെയ്യുക.
2. പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ പാത്രം അടച്ചുവെയ്ക്കുന്നത് പാകമാകുന്നതിന് ആവശ്യമായ സമയം കുറയ്ക്കും. ഊർജ്ജവും ലാഭിക്കാം.
3. പ്രഷർകുക്കർ ഉപയോഗിച്ച് പാചകം ചെയ്യുക. പ്രഷർ കുക്കറിനകത്തെ ജലത്തിന്റെ തിളനില കൂടുതലായതിനാൽ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ കൂടുതൽ വേഗത്തിൽ കുറഞ്ഞ ഇന്ധനം ഉപയോഗിച്ച് പാചകം ചെയ്യാൻ സാധിക്കും.
4. അടുപ്പിന് അനുയോജ്യമായ വലിപ്പത്തിലുള്ള പാത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക.
5. പരന്ന അടിയുള്ള പാത്രങ്ങളാണ് ഉത്തമം.
6. വൈദ്യുതി ഉപയോഗിച്ചുള്ള പാചകോപാധികൾ കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക.
7. ചേരുവകൾ എല്ലാം തയ്യാറാക്കി വച്ചതിനു ശേഷം മാത്രം സ്റ്റൗ ഓൺ ചെയ്യുക.
8. പയർ, കടല തുടങ്ങിയവ മുന്നേ കൂട്ടി കുതിർത്തെടുത്ത് മാത്രം പാചകം ചെയ്യുക.
9. പാചകം കഴിഞ്ഞാലുടനെ അടുപ്പ് അണയ്ക്കുക.
10. കുറഞ്ഞ വിലയ്ക്ക് ലഭ്യമാക്കാവുന്ന 'ചൂടാറാപാത്രം' പോലെയുള്ള സാമഗ്രികൾ പാചകത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുക

ഊർജ്ജസംരക്ഷണം വാഹനങ്ങളിൽ

1. 45 മുതൽ 55 km/h വേഗതയിൽ വാഹനം ഓടിക്കുന്നത് കൂടുതൽ ഇന്ധന ക്ഷമത നൽകും.
2. വാഹനത്തിന്റെ എഞ്ചിൻ കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ പരിശോധിക്കുക.
3. തെറ്റായ ഗിയർ മാറ്റങ്ങൾ 20 ശതമാനം വരെ അധിക ഇന്ധന ഉപയോഗത്തിനു കാരണമാകും. വാഹനം ഓടിത്തുടങ്ങിയാൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് ഉയർന്ന ഗിയറിലേക്കു മാറ്റുക.
4. അനാവശ്യ ബ്രേക്കിങ്ങുകൾ ഒഴിവാക്കുക. ഓരോ തവണ ബ്രേക്ക് അമർത്തുമ്പോഴും ഉപയോഗപ്രദമാകേണ്ട ഗതികോർജ്ജമാണ് പാഴായിപ്പോകുന്നത് എന്നോർക്കുക. നിർത്തേണ്ട അവസരങ്ങൾ മുൻകൂട്ടിക്കണ്ട് ബ്രേക്കിന്റെ ഉപയോഗം പരമാവധി കുറയ്ക്കുകയാണ് ഒരു നല്ല ഡ്രൈവർ ചെയ്യേണ്ടത്.
5. കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ വീൽ അലൈൻമെന്റ് പരിശോധിക്കുക.
6. ടയർ പ്രഷർ കൃത്യമായ അളവിലാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
7. ഗിയർ മാറ്റുന്ന സമയങ്ങളിൽ മാത്രം ക്ലച്ച് ഉപയോഗിക്കുക. ക്ലച്ച് അമർത്തി വാഹനം ഓടിക്കുന്നത് കൂടുതൽ ഇന്ധന ഉപയോഗത്തിനും ക്ലച്ച് ലൈനിങ് നശിക്കുന്നതിനും കാരണമാകും.
8. വാഹനം 2 മിനിറ്റിൽ കൂടുതൽ നിർത്തിയിടേണ്ട സാഹചര്യങ്ങളിൽ എഞ്ചിൻ ഓഫ് ചെയ്യുക.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് ബന്ധപ്പെടുക

എനർജി മാനേജ്മെന്റ് സെന്റർ കേരള
ശ്രീകാര്യം പി.ഒ, തിരുവനന്തപുരം – 695017
ഫോൺ : 0471 – 2594922, 2594924, ഫാക്സ് : 04712594923
Email : emck@keralaenergy.gov.in, www.keralaenergy.gov.in

പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പിവെള്ളം ഒഴിവാക്കൂ...

ഒരു ഹോട്ടലിൽ ഇരിക്കുകയായിരുന്നു. വെയ്റ്റർ മെനുകാർഡുമായി വന്ന് നാല് പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പിവെള്ളം മേശമേൽ വച്ചു. ഭക്ഷണത്തിന് ഓർഡർ നല്കിയശേഷം അച്ഛൻ വെയ്റ്ററോട് ചോദിച്ചു: "റസ്റ്റോറന്റിലുള്ള വെള്ളം കുടിക്കാൻ പറ്റിയതല്ലെന്ന് സമ്മതിക്കുകയാണോ...???" കാര്യം മനസ്സിലാവാത്ത മട്ടിൽ നിന്ന വെയ്റ്ററോട് അച്ഛൻ വിശദീകരിച്ചു... "കസ്റ്റമേഴ്സിന് ശുദ്ധമായ കുടിവെള്ളം നല്കേണ്ടത് നിങ്ങളുടെ കടമയാണ്. വെള്ളം ശുദ്ധീകരിക്കാനുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ ധാരാളമുണ്ട്. പിന്നെയെന്തിനാ ഈ പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പിവെള്ളം...???"

തട്ടിപ്പ് നടക്കില്ലെന്നറിഞ്ഞ വെയ്റ്റർ കുപ്പിവെള്ളം തിരികെ കൊണ്ടുപോയി. അനാവശ്യമായി കുപ്പിവെള്ളം കുടിക്കുന്ന ശീലം പലർക്കുമുണ്ട്. സമ്പന്നനും ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് ബോധവാനുമാണ് എന്ന് പരസ്യപ്പെടുത്തുകയാണ് ചിലരുടെ ലക്ഷ്യം. പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പികൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന ഭവിഷത്തുകൾ മനസ്സിലാക്കിയാൽ, അത് കുടിക്കുന്നവർ ഭൂമിക്കും പരിസ്ഥിതിക്കും ഏല്പിക്കുന്ന ദ്രോഹം എത്ര വലുതാണെന്ന് തിരിച്ചറിയാം... ലോകമൊട്ടുക്കുള്ള ഏകദേശ കണക്കുപ്രകാരം ഒരു ലിറ്ററിന്റെ 30,000 കോടി എണ്ണം പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പിവെള്ളമാണ് വർഷംതോറും വിറ്റഴിക്കുന്നത്.

ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളം കുപ്പിയിലാക്കുന്നതിന് ഏഴ് ലിറ്ററോളം വെള്ളം വേണം. ഫാക്ടറി പ്രവർത്തനത്തിനും കൂളിംഗ് സംവിധാനത്തിനും മറ്റും വേണ്ടിയാണ് ഈ വെള്ളം ആവശ്യമായി വരുന്നത്. 30,000 കോടി പ്ലാസ്റ്റിക് ബോട്ടിലുകൾ നിർമ്മിക്കാൻ പത്തുകോടി ബാരൽ എണ്ണ വേണം. 77 ലക്ഷം കാറുകൾ ഒരു വർഷം ഓടുന്നതിന് ചെലവാകുന്ന എണ്ണയാണിത്. ഒരു ടൺ പ്ലാസ്റ്റിക് ബോട്ടിലുകൾ നിർമ്മിക്കുമ്പോൾ മൂന്ന് ടൺ കാർബൺ ഡയോക്സൈഡ് അന്തരീക്ഷത്തിൽ കലരും. ഒരു കുപ്പിക്ക് 562 ഗ്രാം എന്ന കണക്കിൽ ഹരിതഗൃഹ വാതകം അന്തരീക്ഷത്തിലേക്ക് പ്രസരിക്കുന്നു. കുപ്പിവെള്ളം വിതരണം ചെയ്യുന്നതിന് ആവശ്യമായ ഗതാഗതം ഉണ്ടാക്കുന്ന ഇന്ധന നഷ്ടവും അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണവും പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങളും വേറെയാണ്. ഒരു ലിറ്റർ പൈപ്പ് വെള്ളം ഉത്പാദിപ്പിക്കാൻ ആവശ്യമായ ഊർജ്ജത്തിനേക്കാൾ രണ്ടായിരം മടങ്ങ് കൂടുതൽ ഊർജ്ജം ഒരു ലിറ്റർ പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പിവെള്ളം ഉണ്ടാക്കുവാൻ വേണ്ടിവരുന്നു. വെള്ളം കുടിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ ഓരോ വർഷവും ഉപേക്ഷിക്കുന്ന മുപ്പതിനായിരം കോടി പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പികളുടെ 30% മാത്രമാണ് പുനഃചംക്രമണത്തിന് (ഋലര്യരഹല) കിട്ടുന്നത്. ബാക്കി 70% വർഷംതോറും ഭൂമിക്ക് ഭാരമായി പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ച് ആവാസവ്യവസ്ഥയെ അവതാളത്തിലാക്കി ജീവജാലങ്ങൾക്ക് ഭീഷണിയായിപ്രകൃതിയിലേക്ക് വലിച്ചെറിയപ്പെടുന്നു. ഒരു പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പി സ്വയം നശിക്കാൻ 700 വർഷങ്ങളെടുക്കും എന്നതും കൂട്ടിവായിക്കുമ്പോൾ നമ്മൾ ചെയ്യുന്നത് എത്രത്തോളം ഭയാനകമായ ഒന്നാണെന്ന് മനസ്സിലാകും.

ഒരു ലിറ്റർ പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പിവെള്ളത്തിന്റെ വിലയുടെ 10% മാത്രമാണ് വെള്ളത്തിന്റെ വില. ബാക്കി മുഴുവനും കുപ്പി ഉത്പാദന ച്ചെലവും ഉത്പാദകരുടേയും വിതരണക്കാരുടേയും ലാഭവിഹിതവുമാണ്... മനുഷ്യൻ ആരംഭകാലം തൊട്ട് കുടിച്ചിരുന്ന ധാതു സമ്പുഷ്ടമായ വെള്ളം രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുവാനിടയുണ്ടെന്ന ഭയം പ്രചരിപ്പിച്ചതിലൂടെയാണ് പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പിവെള്ള വ്യവസായം വളർന്നു പന്തലിച്ചത്. നമ്മുടെ ഭയമാണവർ അവരുടെ വ്യവസായമാക്കി മാറ്റിയത്. അത്യാവശ്യ ഘട്ടങ്ങളിൽ മാത്രം പ്ലാസ്റ്റിക് കുപ്പിവെള്ളം ഉപയോഗിക്കുക, കഴിയുന്നതും ധാതു സമ്പുഷ്ടമായ പ്രകൃതിദത്തമായ വെള്ളം കുടിക്കുക. പ്രകൃതിയോട് ഇണങ്ങി ജീവിക്കുക...

മലങ്കര ഓർത്തഡോക്സ് സഭ
മാനവ ശാക്തീകരണ വിഭാഗം

പ്രോജക്ടുകളും സംരംഭങ്ങളും

Project on Family Welfare - 2009

കുടുംബഭദ്രത

കുടുംബബന്ധങ്ങൾക്ക് ഒരു മാർഗ്ഗരേഖ

Anti Addiction Campaign - 2010

U-Turn
യു–ടേൺ

ലഹരി വിരുദ്ധ ബോധവൽക്കരണ പദ്ധതി

Christian Parenting - 2011

പതിരാവരുത് ഈ കതിരുകൾ

ക്രിസ്തീയ രക്ഷാകർത്തൃ ദൗത്യ പദ്ധതി

Geriatric & Palliative Care - 2012

സ്നേഹത്തണലിൽ ഈ സായാഹ്നം

വയോജന സംരക്ഷണവും സാന്ത്വന പരിചരണവും

Women Safety & Empowerment - 2013

PENMAYUDE NANMA • A WOMAN OF SUBSTANCE

പെണ്മയുടെ നന്മ

വനിതാ സുരക്ഷയും ശാക്തീകരണവും

Strengthening Marital Relations - 2014

അവർ ഒന്നാകുന്നു

ദാമ്പത്യവിശുദ്ധീകരണ പദ്ധതി

Balanced Media Literacy - 2015

നേർവഴി

കുടുംബങ്ങൾക്ക് ഒരു സമീകൃത മാധ്യമ സാക്ഷരത

SAMAGRA SAUKHYA

സമഗ്രസൗഖ്യ

HOLISTIC HEALING

Vipassana
Emotional Support Helpline

വിപാസ്സന

(Emotional Support Helpline)

- വൈകാരിക സംഘർഷം അനുഭവിക്കുന്നവർക്ക് അവരുടെ മാനസിക ഭാരം ഇറക്കിവയ്ക്കുവാൻ ഒരു അത്താണി
- ആത്മഹത്യാ പ്രവണതയുള്ളവർക്കു വേണ്ടി പ്രത്യേക കൗൺസലിംഗ് സൗകര്യം
- മാനവശാക്തീകരണ ശുശ്രൂഷയുടെ ഏറ്റവും പുതിയ കാൽവെയ്പ്പ്

You're not alone. We listen.

ത്രിവിധ പരിപാടികൾ

വൈകാരിക പ്രതിസന്ധി ഉള്ളവർക്ക് – പ്രത്യേകിച്ച് ആത്മഹത്യാ പ്രവണതയുള്ളവർക്ക് – ഫോണിലൂടെയും നേരിട്ടുമുള്ള കൗൺസലിംഗ്

പള്ളികൾ, സ്ക്കൂളുകൾ, കോളജുകൾ, മറ്റ് സംഘടനകൾ എന്നിവയിലൂടെ ആത്മഹത്യാ പ്രതിരോധ ബോധവൽക്കരണം

കുടുംബത്തിൽ ആരുടെയെങ്കിലും ആത്മഹത്യ മൂലമോ അകാലമരണം മൂലമോ മാനസിക സംഘർഷം അനുഭവിക്കുന്നവരെ ഭവനത്തിൽ എത്തി സമാശ്വസിപ്പിക്കുന്ന ശുശ്രൂഷ

സേവനം തികച്ചും സൗജന്യം

വിപാസ്സന സെന്റർ
ഓർത്തഡോക്സ് സ്റ്റുഡന്റ് സെന്റർ,
കോളജ് റോഡ്, കോട്ടയം, 686001
ഫോൺ: 9446029859

ഹെൽപ്പ് ലൈൻ നമ്പർ :
0481 2584533, 7025067695

Email. vipassana@mosc.in
vipassana.mohe@gmail.com

@st.joseph orphanage press.chry. #0481 2410101

THE MALANKARA ORTHODOX SYRIAN CHURCH
THE MINISTRY OF HUMAN EMPOWERMENT
(മാനവശാക്തീകരണ ശുശ്രൂഷ)

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്

Deputy Secretary, Ministry of Human Empowerment
Catholicate Aramana, Devalokam. P.O, Kottayam, 686004
PH: 0481 - 2572800, 2578500, E-mail : hrm@mosc.in
Web: www.hrm.mosc.in