

ഫാമിലി



HEALTH

സ്തനാർബുദം

EXAM SPECIAL

പരീക്ഷ എളുപ്പമാക്കാം

PREGNANCY

സെക്സ്: ഗർഭകാലത്ത്

SMART JOURNEY

കാണാക്കാഴ്ച ചകളുടെ തായ് ലാൻഡ്

COVER STORY

ആത്മവിശ്വാസമുള്ള കുട്ടികൾ

Redefining **Dentistry** in India

At Vasan Dental Care, we'll do "everything for a smile"! That's why we're bringing you specialists, state-of-the-art technology & infrastructure, and a network of hospitals across India that will always put you and your smile first.



Smile Designing

When you need a little extra help to smile.



Dental Implants

So that you'll never think twice to smile.



Teeth Alignment

Because some smiles need growing into.



Preventive Care

So that you always keep smiling.



Tooth Restoration

To make the best impression always.



Child Dentistry

Because healthy smiles should start early.



Senior Citizen Dental Care

Because smiles go a long way.



Laser Dentistry

Because it should never hurt to smile.

Visit us at No. 28/104, Main Avenue, Panampilly Nagar, Kochi - 682036

For appointments, call us at Panampilly Nagar: 0484 - 4140777
You can also email us at creatingsmiles@vasandental.in



vasan
Dental Care
Creating smiles. With care.

AN ARTIQUE TOUCH
TO THE
GOLD AND DIAMOND WORLD



ARTIQUETM

— Celebrate with Pride —

Gold & Diamonds

Oberon Mall | Cochin



New show room Opening at Deepa Tower,shop No 21,2nd floor,Thiruvalla



Vol.3 No.11 February 2011 ₹.20

Managing Editor Dr. Jacob Naluparayil

Executive Director James Joseph Panamkuzha

Editor In Charge Rajesh Thillenkery

Executive Editor Shajan Scaria

Sub Editors S Kalesh
Sruthi K S

Copy Editor Thomas Joseph

Advertising Manager Ramesh Kumar Alappatt
Mob: 9061714190

Circulation Manager Saji Varghese
Mob: 09446801236

Photography Nias Marikar

Design Cibin Moothedam

Editorial office Kalpaka Bungalow, Perumanoor P O
Cochin 682 015.
Ph: +91 484 2663933
Fax: +91 484 2665 433
smartfamily09@gmail.com
Thomas Vaniyapurackal

Manager Promotions Sunny jacob

General Manager George Thomas, Gigy Jacob,
Jacob Josephkunju,
Lawrence Thomas,
Thomaskutty Mathew Srampical

Board of Directors Jacob Christy, Johnson Mavelil,
Salichan V J Kalappurackal,
Sunny K. Uthuppu,
George Velacherry
Biju Manatt, Gregory J. Kalarikunnel
Roy Panamthottathil, Joseph N.C.,
George Kandankulam,
Sebastian Jacob
Sunny Jacob

Jeevas Media Pvt. Ltd. Repro India Ltd., Navi Mumbai
Mumbai: Flat A21,
Vineetha Apartments,
Dr Charanth Sing Colony Road, 71
Andheri East. Mumbai400093
New Delhi: Christunikethan,
C8/271B
Lawrence Road, Kesavapuram,
Delhi110035
Bangalore: Jeevalaya, Gottigere P O,
Bangaloure560083

Printed at north america: jeevas media usa
Offices inc7711castor ave. philadelphia
pa19152 tel:+215-742-3841

External

ADVISORY BOARD

Rev. Jose Alex, M.S.W
Educationalist and Director, Rajagiri
Group of Educational Institutions, Kochi.

Jose Thomas
President, JT Pac and Choice Group of
Educational Institutions, Kochi.

Dr. P.R Venkittaraman, Ph.D
Career consultant; faculty of Science,
St Albert's College, Kochi

Dr. MKC Nair, Ph.D, MD, M.
Ed, DCH, FIP, FIACAM
Director, Child Development Centre,
Medical College, Trivandrum.

Dr. Philip John, MD (NIMHANS)
Director,
Peejays Child Guidance Clinic, Kochi.

Dr. C J John, DPM, MD, MNAMS (Psy)
Chief psychiatrist,
Medical Trust Hospital, Kochi.

Dr. Anitha Vasudevan, DPM, BND (NIMHANS)
Centre for Psychological Studies, Kochi.

Dr. M.Vijayalakshmi,
MD(Peds.), MD(USA), FAAP
All For Kids Pediatric Centre,
Thripunithura. Kochi.

Dr. Paul Therly Ph.D
Clinical Psychologist, Hamilton, New zeland.

Dr. Mary Joseph, Ph.D,
Rajagiri College of Social Science, Kochi

Dr. K.Pramodu M.Phil, M&S, Ph.D
Dr.Pramodu's Institute, Kochi.

Dr. Annamma Babu, MD, DGO
Medical Trust Hospital Kochi.

Skincare
Dr. Meera James, MD
Beau Aesthetica, Kochi.

Dr. Rehina Khader, Ph.D
Rtd Professor, & HOD, Govt. Women's
College, Tvm.

Mumtas Khalid Ismail, M.Sc
Medvista Health Solutions, Kochi

Annamma Kottukappilly
Ann's House of Sweets, Palai.

Anilkumar K
Professional Photographer

KM Roy
Journalist and Media Analyst ,Kochi

Jerri Ameldev MFA (music)
Music Director, Kochi

Dr. PS Easa Ph.D
Wild life Biologist ,Thrissur

**Subscription Complaints - Talk to Nisha Binu
at 9995802006 or email: smartfamily09@gmail.com**

© Copyright. Jeevas Media Pvt. Ltd.,
All rights reserved. Reproduction, in part or in whole, in print,
electronic or any other form, is strictly prohibited.
Disclaimer: Smart Family is dedicated to providing useful, well
researched information on scientific and holistic practices in
health, finance, culinary, etc, but its contents are not intended
to provide medical / financial advices. Readers are advised to
always consult their health care or financial professionals prior
to act on it. The views expressed by writers are their own and do
not necessarily reflect the views of the managing editor, editor,
publisher or Smart Family magazine.
Smart Family magazine is NOT responsible for advertising
claims.



Cover- Kadhal Sandhya
Photo: Jayaprakash Payyanur

ആത്മവിശ്വാസത്തിലേക്ക് കൈപിടിച്ചു്

മനുവിന് മുന്നര വയസ്സേയുള്ളൂ. പക്ഷേ പ്രായത്തിൽ കവിഞ്ഞ സ്മാർട്ട്നെസ്സാണവൻ. എവിടെച്ചെന്നാലും അവൻ ആരുടെയും ശ്രദ്ധ പിടിച്ചു പറ്റും.

ഇതിനിടയിലും അവന്റെ മാതാപിതാക്കൾക്ക് ഒരു സങ്കടം. അവൻ ചെറിയൊരു വിക്ക്. മാറുന്നില്ലെന്ന് മാത്രമല്ല, കുടിവരുന്നുണ്ടോയെന്നൊരു സംശയം. അതിനാൽത്തന്നെ പ്ലേസ്കൂളിൽ പ്രസംഗമത്സരത്തിന് അവന്റെ പേരു കൊടുത്തില്ല. പക്ഷേ അവൻ നിർബന്ധം പ്രസംഗം പറയണമെന്ന്. അപ്പനെ നിർബന്ധിച്ചു പ്രസംഗം എഴുതിപ്പിച്ചു. പിന്നെ വണ്ടിയേൽ അപ്പനും മകനും കൂടെ യാത്ര ചെയ്യുമ്പോഴെല്ലാം അവൻ പറയും: “പപ്പാ പ്രസംഗം പറ.” മനോജ് പറയുന്ന പ്രസംഗം അവൻ ശ്രദ്ധയോടെ കേട്ടിരിക്കും; പിന്നെയും പറയാൻ പറയും. അവൻ ശ്രദ്ധിക്കും; പിന്നെയും പറയിപ്പിക്കും.

പ്രസംഗമത്സരത്തിന്റെ ദിവസം. രാവിലെ സ്കൂളിൽപോകാൻ ഒരുങ്ങി വന്ന മനു പ്രസംഗം ആദ്യം മുതൽ അവസാനം വരെ മുഴുവനും പറഞ്ഞു തീർത്തു. ഒരു വികാശമില്ല. അപ്പനും അമ്മക്കും വിശ്വസിക്കാനായില്ല. പ്രസംഗത്തിന് മനു ഒന്നാം സമ്മാനവുമായി വന്നു.

യുദ്ധത്തിൽ തോറ്റോടി ഗുഹയിൽ ഒളിച്ച രാജാവിന്റെ കഥ എല്ലാവരും കേട്ടിട്ടുള്ളതാണല്ലോ. വല നെയ്യുന്ന എട്ടുകാലിയുടെ ആത്മവിശ്വാസമായിരുന്നു രാജാവിന്റെ കണ്ണു തുറപ്പിച്ചത്. ആരു പ്രാവശ്യം പരാജയപ്പെട്ടിട്ടും പിന്മാറ്റം ഏഴാം പ്രാവശ്യവും എട്ടുകാലി ചാടി; വിജയിച്ചു. ഇത് നോക്കി നിന്ന രാജാവ് യുദ്ധമുഖത്തേക്ക് തിരിച്ചു പോയി; വിജയിച്ചു. സ്വന്തം കഴിവുള്ള വിശ്വാസമാണ് ഒരാളെ ആത്മവിശ്വാസിയാക്കി മാറ്റുന്നത്. കഴിവുണ്ടായാൽ മാത്രം പോര; കഴിവുണ്ടെന്നുള്ള അവബോധം കൂടി ഉണ്ടാകുമ്പോഴാണ് ഒരാളിൽ ആത്മവിശ്വാസം രൂപപ്പെടുന്നത്.

ഭയമാണ് ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെ ശത്രു. പരാജയത്തെയും പരാജയഭീതിയെയും ഫലപ്രദമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ പരിശീലിക്കുന്നിടത്താണ് ഒരുവനിൽ ആത്മവിശ്വാസം വളർന്ന് വരുന്നത്. യൂറോപ്പിലെ കുട്ടികളുടെ വിനോദങ്ങളിലൊന്നാണ് സ്കേറ്റിങ്. മഞ്ഞിലൂടെ തെന്നിത്തെന്നിപ്പോകുന്ന കളിയാണിത്. തുടക്കക്കാർ വീഴുമെന്ന കാര്യം ഉറപ്പാണ്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ, പരിശീലനത്തിനു വരുന്ന തുടക്കക്കാരോട്, ‘സൂക്ഷിക്കണം’, ‘വീഴരുത്’ എന്നല്ല പരിശീലകർ നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്. മറിച്ച് പരിക്കേൽക്കാതെ എങ്ങനെ വീഴാമെന്നാണ് ആദ്യം പഠിപ്പിക്കുന്നത്. പരക്കേൽക്കാതെ വീഴാൻ പഠിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ, വീഴാനുള്ള അവന്റെ ഭയം മാറിയിട്ടും. അതോടെ ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ സ്കേറ്റിങ് കളിക്കാനാകും.

വളർത്തിയെടുക്കാവുന്ന ഗുണമാണ് ആത്മവിശ്വാസം. വളർച്ചയുടെ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും ആവശ്യത്തിന് വളവും വെള്ളവും ലഭിച്ചാൽ ആത്മവിശ്വാസം കുട്ടികളിൽ വളർന്നുവരും.

ഈ കാര്യത്തിൽ കുട്ടികളെ ഏറ്റവും സഹായിക്കാനാവുന്നത് മാതാപിതാക്കൾക്കും അധ്യാപകർക്കുമാണ്. ‘ആത്മവിശ്വാസമുള്ള കുട്ടികൾ’ എന്ന കവർസ്റ്റോറിയിലേക്ക് എല്ലാവരേയും സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നു.



M. Nalaparayal

മാനേജിങ് എഡിറ്റർ
ഡോ. ജേക്കബ്ബ് നാലുപറയിൽ



kadhala sandhya

Smart Parenting

- 12 ആത്മവിശ്വാസം എങ്ങനെ വളർത്താം?
- 16 അഞ്ച് അബദ്ധങ്ങൾ
- 17 വളരുന്ന ആത്മവിശ്വാസം
- 20 സംസാരത്തിന്റെ സാധ്യതകൾ
- 22 ആത്മവിശ്വാസത്തിനുള്ള സൂത്രങ്ങൾ

Parenting Columns

- 48 സ്മാർട്ട് കിഡ് വളരാം; വായനയിലൂടെ
- 52 ടീൻസ് തടി കുറയ്ക്കാം
- 50 പ്രഗൽഭൻ ലൈംഗികത: ഗർഭകാലത്ത്
- 68 ഫാമിലി റിലേഷൻ ലൈംഗിക സംതൃപ്തി ദാമ്പത്യത്തിൽ

Regulars

- 24 റിമംബറൻസ് സ്പേഹിച്ച് കൊതിതീരാതെ
- 26 സെലിബ്രിറ്റി മലയാളത്തിന്റെ കാതൽസന്ധ്യ
- 39 മൈ മദർ എല്ലാം മായ്ക്കുന്ന കടൽ
- 56 സ്മാർട്ട് ജേർണി A TRAVELOGUE ON THAILAND
- 74 മെമ്മറീസ് മഞ്ഞിൽ വിരിഞ്ഞ സംഗീതം
- 80 വായനക്കാരുടെ പേജ്
- 82 ഹരിതം

Food & Health

- 34 സ്മാർട്ട് ബുദം
- 64 ഫാമിലി ഡിഷ്
- 70 ദൈവത്തിന്റെ കയ്യൊപ്പുമായി ഒരു ആതുരാലയം

InfoTainment

- 73 സ്മാർട്ട് ഡ്രൈവ് ഫോക്സ് വാഗൻ വെന്റോ



64

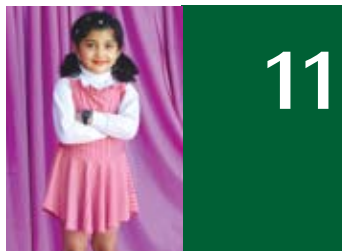
SMART Magazine for a better living

ഫാമിലി

contents



39



11



73



24

- 78 ഹോം ലൈബ്രറി
ടി. ഡി. രാമകൃഷ്ണൻ
- 76 സിനിമ

Career & Success

- 30 ഫാമിലി ഓഫ് ദി മന്ത്
മധുരമുറുന്ന ജീവിതം
- 37 ഫാമിലി ഫിനാൻസ്
നിക്ഷേപത്തിൽ
മ്യൂച്ചൽഫണ്ട്
- 46 സ്പോർട്ട്സ് ഫാമിലി
അത്ലറ്റിക്സിഖെ
താരവിസ്മയം

Beauty & Fashion

- 42 Zion Ready Mades
- 60 ഓർഗാനിക് സ്കിൻ
കെയർ
- 62 ആർട്ടിക് ജല്ലറി
കളക്ഷൻ

Exam Special

- സ്മാർട്ട് എഡ്യൂക്കേഷൻ
- 8 പരീക്ഷ എളുപ്പമാക്കാൻ
കുറുക്കുവഴികൾ



പരീക്ഷ എളുപ്പമാക്കാൻ കുറുകുവഴികൾ



സജീവ് കുമാർ എം പി
(MSW, M.A. BEd)
Kannur
(State Resource Group Member,)

പരീക്ഷാക്കാലം അടുക്കുന്നതോടെ

കുട്ടികളുടെ ഹൃദയമിടിപ്പ് വർദ്ധിക്കുകയായി. ബോർഡ് പരീക്ഷയാണെങ്കിൽ ടെൻഷനും ഉത്കണ്ഠയും ഇരട്ടിയായി വർദ്ധിക്കും. പരീക്ഷയ്ക്ക് പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങളേയും മറ്റും കുറിച്ചു ശരിയായ ധാരണ പല കുട്ടികൾക്കും ഉണ്ടാകാറില്ല. ടെൻഷനും ഉത്കണ്ഠയും മൂലം ശരിയായി പരീക്ഷ എഴുതാൻ സാധിക്കാത്തതും ഇത് അവരുടെ പരീക്ഷാഫലത്തെ ബാധിക്കുന്നതും സാധാരണയായി കണ്ടു വരുന്ന പ്രശ്നമാണ്. പരീക്ഷക്കു മുമ്പും പരീക്ഷ എഴുതുമ്പോഴും, അതിനു ശേഷവും, കുട്ടികൾ ഇത്തരം ഭയാശങ്കകൾ പ്രകടിപ്പിക്കാറുണ്ട്.

പരീക്ഷാഭീതിയെ ഫലപ്രദമായി നേരിടുന്നത് അൽപം ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള കാര്യമാണെങ്കിലും അസാധ്യമായ കാര്യമല്ല. നല്ല പഠനരീതിയും പരീക്ഷയ്ക്ക് മുമ്പ് എങ്ങിനെ റിലാക്സ് ചെയ്യണമെന്ന് അറിയുന്നതും ഇത്തരം ഭയാശങ്കകളെ മറികടക്കാൻ കുട്ടികളെ സഹായിക്കും.

പരീക്ഷയിൽ വിജയിക്കാൻ ശരിയായ പഠനവും പരിശീലനവും മാത്രമല്ല, പോസിറ്റീവ് ആയ ചിന്തയും, ശാന്തമായ മനസ്സും കൂടിയേതീരൂ. പരീക്ഷാഭീതി ഒഴിവാക്കാനും മികവുറ്റ വിജയം നേടാനുമുള്ള വഴികളിലൂടെ...

1 നല്ല പഠനരീതി

പരീക്ഷാ ഭീതിയെ നേരിടുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും മികച്ച മാർഗ്ഗമാണ്



പരീക്ഷക്ക് മുമ്പുള്ള ദിവസം നന്നായി റിലാക്സ് ചെയ്യുക, ഒപ്പം പോസിറ്റീവ് ആയി ചിന്തിക്കുക

നല്ല പഠനരീതി. ക്ലാസിൽ നന്നായി ശ്രദ്ധിച്ചിരിക്കുകയും അതാതു ദിവസത്തെ ഭാഗം അന്നുതന്നെ പഠിക്കുകയുമാണ് പ്രധാനം. പരീക്ഷക്ക് തൊട്ടുമുമ്പുള്ള ധൃതിപിടിച്ചുള്ള പഠനം ഒഴിവാക്കണം. ടെസ്റ്റ് പേപ്പറുകൾ എന്നാണെന്ന് മുൻകൂട്ടി അറിഞ്ഞശേഷം, നേരത്തെ തന്നെ പഠനം തുടങ്ങുക. പരീക്ഷക്ക് തൊട്ടുമുമ്പ്, രാത്രി ഉറക്കമില്ലാത്ത പഠനം ഒഴിവാക്കുക. കൃത്യമായി പ്ലാൻ ചെയ്ത് പഠിച്ചാൽ അവസാന നിമിഷത്തിലുള്ള ടെൻഷൻ ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കും. പരീക്ഷക്ക് പോകുന്നതിന് മുമ്പ് എല്ലാ പാഠഭാഗങ്ങളും ഒരു വട്ടമെങ്കിലും ആവർത്തിക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക.

2 പോസിറ്റീവ് ചിന്ത

പരീക്ഷക്ക് മുമ്പുള്ള ദിവസം നന്നായി റിലാക്സ് ചെയ്യുക, ഒപ്പം പോസിറ്റീവ് ആയി ചിന്തിക്കുക. പരീക്ഷയെക്കുറിച്ചുള്ള നെഗറ്റീവ് ചിന്തകൾ മൂലം, കുട്ടികളുടെ ഉത്കണ്ഠ കൂടുതലായി വർധിക്കുകയേ ഉള്ളൂ. പരീക്ഷക്ക് അമിതമായ പ്രാധാന്യം നൽകാതെ, വിജയിക്കാനാവുമെന്ന ശുഭപ്രതീക്ഷ പുലർത്തുക. നന്നായി ഒരുങ്ങിക്കഴിഞ്ഞാൽ നല്ല പുസ്തകങ്ങൾ വായിച്ചും ടിവി കണ്ടും റിലാക്സ് ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കണം. സ്വന്തം കഴിവിലുള്ള വിശ്വാസവും ശരിയായി പഠിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന ബോധ്യവും കൊണ്ട് പരീക്ഷാപ്പേടിയിലെ ഫലപ്രദമായി നേരിടാനാവും.

3 ആരോഗ്യം

നല്ല ഭക്ഷണവും വ്യായാമവും ശരിയായ ഉറക്കവും അതിലൂടെ മികച്ച ആരോഗ്യവും ഉറപ്പ് വരുത്തുക. നല്ല ആരോഗ്യവും വിശ്രമവുമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് നല്ല രീതിയിൽ പരീക്ഷ എഴുതാനാവും. ഇവയിൽ വിട്ടുവീഴ്ച ചെയ്യുന്നത് ദോഷഫലങ്ങളേ ഉള്ളുവാക്കൂ.

4 ശാന്തമായ മനസ്സ്

പരീക്ഷാപ്പേടിയിലെ നേരിടുന്നതിന് ശാന്തമായ മനസ്സും ചിന്തയും ഏറെ

പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. നിങ്ങളുടെ പരമാവധി കഴിവിന് അനുസരിച്ച് പഠിക്കുക, ഒപ്പം ഏറ്റവും നല്ലത് പ്രതീക്ഷിക്കുക. ഇവിടെ മാതാപിതാക്കളുടെയും അധ്യാപകരുടെയും റോൾ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. നിങ്ങളുടെ അമിത പ്രതീക്ഷമൂലം കുട്ടിക്ക് ടെൻഷൻ ഉണ്ടാവാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. എല്ലാ ഉയർച്ച താഴ്ചകളിലും, കുട്ടിക്കൊപ്പം നിൽക്കുക, മാനസികമായ പിന്തുണ നൽകുക. കുട്ടിക്ക് അമിതമായ പഠനഭാരം നൽകാതെ, അവനെ റിലാക്സ് ചെയ്യാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. ഒപ്പം നിങ്ങളും ടെൻഷൻ ഇല്ലാതെ പെരുമാറുക. യോഗ, പ്രാണായാമം, ധ്യാനം എന്നിവ മനസ്സ് ശാന്തമാക്കാനും ടെൻഷൻ മാറ്റാനും നല്ലതാണ്.

5 സഹായം ആവശ്യപ്പെടുക

പരീക്ഷക്ക് ഒരുങ്ങുമ്പോഴും നീ തനിച്ചല്ലെന്ന ബോധ്യം അത്യാവശ്യമാണ്. നിന്നെ സഹായിക്കാൻ അനേകരുണ്ട്. ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായം തേടുക. പരീക്ഷാപ്പേടി തികച്ചും സാധാരണമാണ്. എങ്കിലും, പരീക്ഷയോടുള്ള ഭയം അമിതമാവുകയും പരീക്ഷ നന്നായി എഴുതാൻ കഴിയുമോ എന്ന ടെൻഷൻ വർധിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ മുതിർന്നവരുടെ സഹായം തേടേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. അധ്യാപകരുടെയും മാതാപിതാക്കളുടേയും മാനസികമായ പിന്തുണ ഇക്കാര്യത്തിൽ ഏറെ ഗുണം ചെയ്യും.

6 പരീക്ഷാഹഠാളിൽ ചെയ്യേണ്ടത്

10 മിനിറ്റ് മുമ്പേ പരീക്ഷാഹഠാളിൽ എത്തുക. ഹാളിൽ കയറുന്നതിനു മുമ്പ് ശാന്തമായി പാഠഭാഗങ്ങൾ ഒന്നു കൂടി മറിച്ചു നോക്കുക. സ്വന്തം സീറ്റിൽ ശാന്തമായും സ്വസ്ഥമായും ഇരിക്കുക. ഇങ്ങനെ നിങ്ങളുടെ ബുദ്ധിയും ഓർമ്മയും ശാന്തമാക്കുന്നതാണ് ഏറ്റവും നല്ല ഒരു കാര്യം.

ചോദ്യപേപ്പർ നന്നായി വായിക്കുക
ചോദ്യപേപ്പർ ലഭിച്ച ഉടൻ

ഉത്തരങ്ങൾ എഴുതാൻ തുടങ്ങരുത്. ആദ്യം എല്ലാ ചോദ്യങ്ങളും വായിച്ചു നോക്കുക. ഉത്തരം അറിയാത്തതോ, സംശയം ഉള്ളതോ ആയ ചോദ്യങ്ങൾ കണ്ടാൽ പരിഭ്രമിക്കാതിരിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം വ്യക്തമായി അറിയാവുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ മാർക്കു ചെയ്യുക.

നന്നായി അറിയാവുന്നവ ആദ്യം

ചില കുട്ടികൾ, ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള, സംശയമുള്ള ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ആദ്യം ഉത്തരമെഴുതാൻ ശ്രമിക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ ഇത് നല്ല രീതിയല്ല. ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ചോദ്യങ്ങളുടെ ഉത്തരങ്ങൾ ആലോചിക്കാൻ കൂടുതൽ സമയമെടുക്കുകയും, അവസാനം നന്നായി അറിയുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്കുപോലും ശരിയായി ഉത്തരമെഴുതാൻ സമയം ലഭിക്കാതെ പോവുകയും ചെയ്യും. അതുകൊണ്ട് വ്യക്തമായി അറിയുന്ന ഉത്തരങ്ങൾ ആദ്യം എഴുതുക. ഇത് നിങ്ങളുടെ ആത്മവിശ്വാസം വർധിപ്പിക്കും. ടെൻഷൻ കുറക്കും. ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ഉത്തരങ്ങൾ എളുപ്പമാകാനുള്ള വഴിയിതാണ്.

ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളവ

ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ചോദ്യങ്ങളെ മുന്നായി തിരിക്കാം. ഒന്ന് നിങ്ങൾ ഒരിക്കലും പഠിക്കാത്തവ, മറ്റൊന്ന് നിങ്ങൾ പഠിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും ഓർമ്മിക്കാൻ കഴിയാത്തവ; ഇനിയുള്ളത് നിങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം അറിയാമെങ്കിലും, ചിലഭാഗങ്ങൾ വ്യക്തമായി ഓർത്തെടുക്കാൻ പറ്റാത്തത്. രണ്ടും മൂന്നും വിഭാഗങ്ങളിൽപ്പെട്ട ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം കണ്ടെത്താൻ താരതമ്യേന എളുപ്പമാണ്. ടെൻഷൻ ആവാതെ ശാന്തമായി ആലോചിച്ചാൽ ഇവക്ക് ഉത്തരം ഓർത്തെടുക്കാനാവും. മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കാൻ മറ്റേതെങ്കിലും കാര്യങ്ങളിലേക്ക് ശ്രദ്ധ കൊടുക്കുക. രണ്ടോ മൂന്നോ മിനിറ്റിനു ശേഷം ഉത്തരം ഓർത്തെടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. മനസ്സ് ശാന്തമായി കഴിയുമ്പോൾ, സ്വാഭാവികമായും ഉത്തരം ഓർമ്മയിൽ വരും.

ഉത്തരങ്ങൾ വീണ്ടും വായിക്കുക

പരീക്ഷയുടെ പ്രധാന കാര്യങ്ങളിൽ ഒന്നാണിത്. ഉത്തരങ്ങൾ വീണ്ടും വായിക്കുമ്പോൾ അക്ഷരത്തെറ്റുകളോ, വിട്ടുപോയ പോയിന്റുകളോ കണ്ടെത്താൻ സാധിക്കും.

പരീക്ഷ എഴുതി പുറത്തിറങ്ങിക്കഴിഞ്ഞാൽ, പിന്നീട് അതിനെക്കുറിച്ച് ആലോചിച്ച് ഉത്കണ്ഠപ്പെടാതിരിക്കുക. ശാന്തമായ മനസ്സോടെ മറ്റ് വിഷയങ്ങൾക്ക് തയ്യാറെടുക്കുക.





SUBSCRIPTION FORM

മലയാളത്തിലെ ഏക പാരന്റിംഗ് മാസിക സ്വന്തമാക്കാനുള്ള സുവർണ്ണാവസരം

പേര്.....

വിലാസം.....

.....

.....പിൻ.....

Phone.....

Email.....

വാർഷിക വരിസംഖ്യ **₹. 220**

സ്മാർട്ട് ഫാമിലി വാർഷിക വരിക്കാരാകുന്നതിനുള്ള ഡി.ഡി/
 എം.ഒ ഇതോടൊപ്പം അയക്കുന്നു.
 നമ്പർ..... തീയതി.....
 രൂപ..... ബാങ്ക്.....

Cheque / DD may be drawn in favour of
 M/S Jeevas Media (P) LTD
 വരിസംഖ്യാകുപ്പണുകൾ അയക്കേണ്ട വിലാസം
 സർക്കുലേഷൻ മാനേജർ,
 സ്മാർട്ട് ഫാമിലി മാസിക, പെരുമാനൂർ പി.ഒ, കൊച്ചി-15

3 years
 (36 issues) at ₹640



2 years
 (24 issues) at ₹ 420



1 year
 (12 issues) at ₹ 220





ആത്മവിശ്വാസമുള്ള കുട്ടികൾ

പ്രതിഭാശാലികളായ പേരും, ആത്മവിശ്വാസം കൂടിയുണ്ടെങ്കിലേ ഇന്നത്തെ കാലത്ത് കുട്ടികളുടെ ജീവിതം പ്രകാശമാനമാകൂ. ആത്മവിശ്വാസമുള്ള കുട്ടികൾക്കു മുന്നിൽ ഒരു വാതിലും കൊട്ടിയടയില്ല. പ്രതിബന്ധങ്ങളെയും പ്രതിസന്ധികളെയും ഇവർ മനസ്സുകൊണ്ട് മറികടക്കും. കുട്ടികളിൽ ആത്മവിശ്വാസം വളർത്താനുള്ള ഒട്ടനേകം വഴികളാണ് ഇക്കൂറിനു അവതരിപ്പിക്കുന്നത്. കെടാത്ത ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ ആത്മാഭിമാനത്തോടെ വളരട്ടെ നമ്മുടെ കുരുന്നുകൾ.

ഗസ്റ്റ് എഡിറ്റർ



ഡോ. ഷാജു ജോർജ്ജ്
സൈക്യാട്രിസ്റ്റ്,
ലൂർദ്ദ് ഹോസ്പിറ്റൽ,
എറണാകുളം

സങ്കലനം- സ്മിത നമ്പൂതിരി



ആത്മവിശ്വാസം എങ്ങനെ വളർത്താം?

കുട്ടികളുടെ ആത്മവിശ്വാസം വളർത്താൻ മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട 9 കാര്യങ്ങൾ

ഒരു ശിൽപ്പിയുടെ കൈകളിൽ കളിമണ്ണിന് രൂപം കിട്ടുന്നതുപോലെയാണ് കുട്ടികളുടെ കാര്യവും. കളിമണ്ണിനെ മനോഹര ശിൽപ്പമാക്കി മാറ്റാനാവും; അശ്രദ്ധമായി കൈകാര്യം ചെയ്താൽ അത് വെറും പാഴ്വസ്തുവായി പോയെന്നുമിരിക്കും.

ഒരു കുട്ടി ഭാവിയിൽ ആരായിത്തീരുമെന്നത് ചെറുപ്പത്തിൽ അവനിൽ രൂപപ്പെടുന്ന ആത്മവിശ്വാസം അനു

സരിച്ചിരിക്കും. എന്താണ് ആത്മവിശ്വാസം? തന്നെക്കുറിച്ചും തന്റെ കഴിവുകളെക്കുറിച്ചുമുള്ള ഭാവാത്മകവും കൃത്യവുമായ ധാരണയാണ് ആത്മവിശ്വാസമെന്ന് പറയാം.

ആത്മവിശ്വാസമുള്ള കുട്ടികൾ ശുഭാപ്തി വിശ്വാസികളും പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കാൻ ഉത്സാഹമുള്ളവരുമായിരിക്കും. സതീർത്വ്യരുടെ സമ്മർദ്ദങ്ങളെ അതിജീവിക്കാൻ അവർക്ക് എളുപ്പമായിരിക്കും.

പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങളേയും വിമർശനങ്ങളേയും പരാജയങ്ങളേയും അഭിമുഖീകരിക്കാനുള്ള കഴിവ് ഇവർക്കുണ്ടായിരിക്കും. കുട്ടികളുടെ ആത്മവിശ്വാസവും ആത്മാഭിമാനവും രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിൽ മാതാപിതാക്കൾക്കും, അധ്യാപകർക്കും, മറ്റു രക്ഷിതാക്കൾക്കും വലിയ പങ്കുണ്ട്. കുട്ടികളുടെ ആത്മവിശ്വാസം വളർത്താനുള്ള പ്രധാന വഴികൾ താഴെ ചേർക്കുന്നു.



ആത്മവിശ്വാസമുള്ള കുട്ടികൾ ശുഭാപ്തി വിശ്വാസികളും പുതിയ കാരുണ്യ പഠിക്കാൻ ഉത്സാഹമുള്ളവരുമായിരിക്കും. സതീർത്ഥ്യരുടെ സമ്മർദ്ദങ്ങളെ അതിജീവിക്കാൻ അവർക്ക് എളുപ്പമായിരിക്കും.

1. നിങ്ങളുടെ ആത്മവിശ്വാസം മെച്ചപ്പെടുത്തുക

ശിശുവിദഗ്ദ്ധരുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ കുട്ടിയുടെ കണ്ണാടിയാണ് അവന്റെ മാതാപിതാക്കൾ. നിങ്ങൾ ആത്മവിശ്വാസമില്ലാത്തവരും സ്വന്തം കഴിവുകളിൽ വിശ്വാസം ഇല്ലാത്തവരുമായി കാണപ്പെട്ടാൽ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയും അത്തരം സ്വഭാവങ്ങൾ അനുകരിക്കാൻ ഇടയുണ്ട്. മറിച്ച്, ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ പെരുമാറുന്ന മാതാപിതാക്കളുടെ കുട്ടികൾക്ക് തങ്ങളെക്കുറിച്ച് പോസിറ്റീവ് ആയ കാഴ്ചപ്പാട് ഉണ്ടാകും. നിങ്ങളെക്കുറിച്ച്, എല്ലായ്പ്പോഴും പോസിറ്റീവ് ആയി ചിന്തിക്കുകയും സംസാരിക്കുകയും ചെയ്യുക. എല്ലാക്കാര്യങ്ങളിലും ഉറച്ച തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ ശീലിക്കുക. ഒപ്പം നിങ്ങൾക്ക് അസന്തുഷ്ടിയും അസംതൃപ്തിയും തോന്നുന്ന കാര്യങ്ങൾ കഴിയുമെങ്കിൽ മാറ്റിയെടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. അതിനെല്ലാമുപരി, സ്വന്തം പരാജയങ്ങൾ അംഗീകരിക്കാനും അവയെ നർമ്മഭാവത്തോടെ എടുക്കാനും പഠിക്കുക.

2. സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കുക

കുട്ടികളിൽ ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തുന്നതിൽ മാതാപിതാക്കളുടെ സ്നേഹം നിർണ്ണായകമായ ഘടകമാണ്. മാതാപിതാക്കളുടെ ഓരോ സ്നേഹപ്രകടനവും കുട്ടിയിൽ താൻ വേണ്ടപ്പെട്ടവനാണ് എന്ന ചിന്ത ഉണർത്തുകയും അവനിലെ ഏറ്റവും മികച്ചവ പുറത്തു കൊണ്ടുവരികയും ചെയ്യും. കുട്ടിക്കാലത്ത് മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്നും സ്നേഹവും ലാളനയും ലഭിക്കുന്ന കുട്ടികൾ പിന്നീട് അവരുടെ ജീവിതത്തിലുടനീളം ഈ നല്ല ഭാവം നിലനിറുത്തും.

3. സംസാരിക്കുക

കുട്ടികളോട് ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുക; അവർ പറയുന്ന ഉത്തരങ്ങൾ ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കുക. അങ്ങനെ കുട്ടികളുടെ ആശയവിനിമയശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും അവരുമായി നിങ്ങൾക്ക് നല്ലൊരു ആശയവിനിമയ ബന്ധം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാനും ഇതിലൂടെ സാധിക്കും. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുമായി ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ബന്ധം വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിന് അവരുമായുള്ള തുറന്ന സംസാരം ഏറെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. കുട്ടിയുമായി സംസാരിക്കുമ്പോൾ അവന്റെ കണ്ണുകളിൽ നോക്കി സംസാരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. സംസാരത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന വാക്കുകൾ ശ്രദ്ധയോടെ വേണം തെരഞ്ഞെടുക്കാൻ. 'നീ അക്കാര്യം നന്നായി ചെയ്തു', 'നീ വളരെ സ്മാർട്ട് ആണ്', 'നീ മിടുക്കനാണ്' തുടങ്ങിയ അഭിനന്ദനങ്ങൾ കുട്ടിക്ക് ഏറെ പ്രചോദനം നൽകും.

4. നീ എനിക്ക് ഏറ്റവും പ്രിയപ്പെട്ടവനാണ്

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിന് നിങ്ങൾ കഠിനമായി ജോലി ചെയ്യുന്നു. അങ്ങനെ നിങ്ങൾ ക്ഷീണിതനാകുന്നു. ഇതിനിടയിൽ കുട്ടിയുടെ കൂടെ സമയം ചെലവിലാൻ നിങ്ങൾ മറന്നുപോയെന്നിരിക്കും. എന്നാൽ ഇതാണ് ഏറ്റവും പ്രിയപ്പെട്ടതെന്ന് ഓർക്കണം. അവൻ നിങ്ങൾക്ക് പ്രിയപ്പെട്ടവനാണെന്ന് അറിയിക്കാൻ അവന്റെ കൂടെ ചെലവഴിക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തണം. 'മോനെ എനിക്ക് ഇഷ്ടമാണ്' എന്ന് പറയുക; നിങ്ങളുടെ ഇഷ്ടം പ്രകടിപ്പിക്കുക; അവനെ ചേർത്തു പിടിക്കുക; ചുംബിക്കുക. ഇതെല്ലാം അവന്റെ

ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തും. കുട്ടിയുമായി കളികളിൽ ഏർപ്പെടുക. അവനുവേണ്ടി സമയം കണ്ടെത്താൻ മാത്രം നിങ്ങൾക്ക് അവൻ പ്രിയപ്പെട്ടവനാണെന്ന തിരിച്ചറിവ് അവന്റെ ആത്മവിശ്വാസത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും.

5. ഉത്തരവാദിത്വം ഏൽപ്പിക്കുക

വീട്ടിലെ ചെറിയ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ കുട്ടികളെ ഏൽപ്പിക്കുന്നത് തങ്ങൾ പ്രധാനപ്പെട്ടവരാണ് എന്ന തോന്നൽ അവരിൽ ഉളവാക്കും. സ്വന്തം കഴിവിൽ വിശ്വാസമുള്ളവരാകാനും സഹായിക്കും. രണ്ടു വയസുമുതൽ തന്നെ, ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ സ്വയം ചെയ്യാനുള്ള കഴിവ് കുട്ടികളിൽ വളർത്തിയെടുക്കാനാവും. കുട്ടിക്ക് താൽപര്യമുള്ള ജോലികൾ ഏതാണെന്ന് കണ്ടെത്തി അത്തരം ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ അവരെ ഏൽപ്പിക്കുക.

6. പിശുക്കാതെ പ്രശംസിക്കുക

അഭിനന്ദനവും പ്രശംസയും കൊടുക്കുന്നതിൽ മാതാപിതാക്കൾ ഉദാരത കാണിക്കണം. "അഭിനന്ദിച്ചാൽ അവൻ അഹങ്കാരിയായിത്തീരും" എന്നത് തെറ്റായ ധാരണയാണ്. നിങ്ങളുടെ കുട്ടി എന്തെങ്കിലും നല്ലതും ക്രിയാത്മകമായതും ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്ന് ശ്രദ്ധിക്കണം. കണ്ടെത്തിയാൽ അഭിനന്ദിക്കാൻ മറക്കരുത്. അവന്റെ നല്ല സ്വഭാവരീതികളെയും പ്രശംസിക്കണം.

അവൻ എന്തെങ്കിലും പുതുതായി ചെയ്യാൻ ശ്രമിച്ചാലും അഭിനന്ദിക്കണം. മറ്റുള്ളവരോട് അവനെപ്പറ്റി പ്രശംസിച്ചു പറയുന്നത് അവൻ കേൾക്കട്ടെ. പ്രത്യേകിച്ചും അവൻ കേൾക്കുന്നത് നിങ്ങൾ അറിയുന്നില്ലായെന്ന് അവൻ ധരിക്കുന്ന



അവസരങ്ങളിൽ.

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ മറ്റുകുട്ടികളുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തി സംസാരിക്കരുത്. കാരണം ഇത് അവന്റെ ആത്മവിശ്വാസത്തെ തകർത്തുകളയും.

7. പരാജയങ്ങൾ അനുഭവിക്കുക

കുട്ടിയുടെ പരാജയങ്ങളിൽ അസഹിഷ്ണുത കാട്ടരുത്. പരാജയപ്പെടുന്നത് വലിയൊരു പാതകമല്ലെന്നും അത് ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാണെന്നും അവൻ മനസ്സിലാക്കട്ടെ. പരാജയത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കാനും സ്വീകരിക്കാനും അവനെ പഠിപ്പിക്കുക; അങ്ങനെ വീഴ്ചകളെ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ അവൻ പഠിക്കട്ടെ. ഇതവനെ കൂടുതൽ ആത്മവിശ്വാസമുള്ളവനാക്കും.

8. ആരോഗ്യകരമായ വിമർശനങ്ങൾ

അഭിനന്ദനങ്ങൾ മാത്രമല്ല, കുട്ടിയുടെ മോശം പെരുമാറ്റം തിരുത്താനും അവയെ വിമർശിക്കാനും മാതാപിതാക്കൾ തയ്യാറാവണം. വിമർശിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട പ്രധാനകാര്യം, കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നത് കുട്ടിയുടെ പ്രവൃത്തിയെ മാത്രമായിരിക്കണം. വിമർശനം കുട്ടിയെ ലക്ഷ്യം വെച്ച് ആവരുത്. കുട്ടിയെ പരിഹസിക്കുകയോ ചെറുതാക്കിക്കാണിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. നല്ല രീതിയിലുള്ള വിമർശനം കുട്ടിക്ക് സ്വയം തിരുത്തുന്നതിനുള്ള അവസരമായി മാറണം. തന്റെ മോശം പെരുമാറ്റമോ, പ്രവൃത്തിയോ തുടർന്നാൽ ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടാകാവുന്ന അനന്തരഫലങ്ങൾ അവന് ബോധ്യപ്പെടണം.

9. സ്വാതന്ത്ര്യം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

പുതിയ കാര്യങ്ങൾ സ്വയം ചെയ്യാനും കുട്ടിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം. പ്രായത്തിന് അനുസരിച്ചുള്ള ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ കുട്ടിയെ ഏൽപ്പിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. കുട്ടിക്ക് സ്വയം തീരുമാനമെടുക്കാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ അതിനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം അവന് നൽകുക. ഉദാഹരണത്തിന്, സ്കൂളിൽ അവതരിപ്പിക്കേണ്ട ഒരു റിപ്പോർട്ടിനുള്ള വിഷയം കുട്ടിക്ക് സ്വയം തിരഞ്ഞെടുക്കാനാവും. സ്വയം കാര്യങ്ങൾ തീരുമാനിക്കാനുള്ള തന്റെ കഴിവിൽ കുട്ടിക്ക് അഭിമാനം തോന്നാൻ ഇത് സഹായിക്കും. മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് പലകാര്യങ്ങളിലും സമ്മർദ്ദം നേരിടേണ്ടി വരുമ്പോൾ, സ്വയം തീരുമാനമെടുക്കാനുള്ള കഴിവിൽ അവന് അഭിമാനം തോന്നും.



Are you a NURSE?

Do you wish to Study/Work /Migrate to UK/CAN/NZ/US/AUS?

Santa Monica is entering its 10th year, successfully assisting over 1000 nurses to reach their destination abroad...

10 REASONS TO CHOOSE SANTA MONICA

- More than 100 efficient staff with branches and associates across the globe to help you in every step; from application to post landing!
- Highly beneficial Job/PR oriented programmes tailor made in team with providers abroad.
- Freshers/ low IELTS scorers/ needy students may avail special programme packages at Santa Monica!
- **FREE TRAINING** and grooming for the proficiency tests like IELTS etc.
- We **DO NOT CHARGE** students for our services.
- Authorized Representative for reputed Universities and Colleges of more than 10 countries.
- Direct interaction with Overseas delegates through spot admissions, seminars etc.
- All possible assistance for scholarship, Bank Loan guidance, Foreign Exchange, Ticketing & Pre-departure briefing
- Relocation assistance like airport pickup, accommodation through the associates abroad.
- Facilitate assistance from legal experts like solicitors, attorneys and support from our alumni abroad.

CALL
0484 4140999
OR DROP IN!!


Santa monica
OVERSEAS STUDIES & PLACEMENTS PVT. LTD.

CHANGE YOUR WORLD WITH US

Corporate Office: Second Floor, Bio Arcade, Layam Road, Cochin - 682011 Phone: +91 484 2361122, 0484 2361133.

Branch Office: Third Floor, KTP Tower, South Bazar, Kannur, Phone: +91 497 2761039.

Branch Office: Near Sathayam talkies, Ammerpet, Hyderabad-16, Phone: + 91 9492202020, 040 40102020.

Administrative Office: Opp.Bharat Hospital, Thirunakkara, Kottayam + 914812565040.

Email: info@santamonicaedu.in, **Website:** www.santamonicaedu.in



അഞ്ച് അബദ്ധങ്ങൾ

മാതാപിതാക്കളുടെ അബദ്ധങ്ങൾ കുട്ടികളുടെ ആത്മവിശ്വാസം തകർത്തുകളയാം. സാധാരണ സംഭവിക്കുന്ന അഞ്ച് അബദ്ധങ്ങൾ

കുട്ടികളുടെ ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തുന്നതിൽ മാതാപിതാക്കൾക്ക് വലിയ പങ്കുണ്ട്. നല്ല ഉദ്ദേശ്യത്തോടെ തന്നെ പല രക്ഷിതാക്കളും പലതും ചെയ്തുകൂട്ടിയെന്നിരിക്കും. എന്നാൽ ഇവയിൽ പലതും പലപ്പോഴും ദോഷഫലങ്ങൾ ഉളവാക്കാൻ ഇടയുള്ളതാണ്. ആത്മവിശ്വാസമുള്ള കുട്ടികളെ വളർത്തുന്നതിൽ മാതാപിതാക്കൾക്ക് സംഭവിക്കുന്ന അഞ്ച് വീഴ്ചകൾ വിശദീകരിക്കാം. ഇവയെ ഒഴിവാക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ

ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തും.

1 അമിത പ്രശംസ

അമിതമായി അഭിനന്ദിക്കുന്നതും ആവശ്യമില്ലാതെ പുകഴ്ത്തി സംസാരിക്കുന്നതും പലപ്പോഴും കുട്ടികളെ വഴിതെറ്റിക്കാൻ ഇടയുണ്ട്. കുട്ടിയെ അഭിനന്ദിക്കുമ്പോൾ അത് ഏറെ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വമായിരിക്കണം. അമിത പ്രശംസ ഗുണത്തേക്കാൾ ഏറെ ദോഷം ചെയ്യും. പ്രത്യേകിച്ചും മുതിർന്ന ആൺകുട്ടികളെ മറ്റുള്ളവരുടെ മുന്നിൽ വെച്ച് ഏറെ പുകഴ്ത്തി സംസാരിക്കുന്നത്, അവർക്ക് അരോചകമായി തോന്നിയേക്കാം.

2 ബന്ധമില്ലാത്ത പ്രശംസ

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ അഭിനന്ദിക്കുമ്പോൾ അത് അർഹിക്കുന്ന കാര്യത്തിന് തന്നെയാണെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക. അഭിനന്ദനം കൊടുക്കുന്നത് കൃത്യമായി ഇന്ന കാര്യത്തിനാണെന്ന് പറയണം. കുട്ടികളുടെ കാര്യത്തിൽ മാതാപിതാക്കൾ പലപ്പോഴും അവരുടെ പ്രവൃത്തിയുടെ മെറിറ്റ് അടിസ്ഥാനമാക്കാറില്ല. അതായത്, കുട്ടിയുടെ പ്രകടനം അത്ര മെച്ചമല്ല എന്നറിയാമെങ്കിലും അക്കാര്യം മറച്ചുവെച്ച് അവരെ അമിതമായി പ്രശംസിക്കാറുണ്ട്. ഇത് ദോഷമേ ഉളവാക്കൂ.

3 റോൾ മോഡൽ

കുട്ടിയുടെ സഹോദരനെയോ, സഹോദരിയെയോ അതുമല്ലെങ്കിൽ സുഹൃത്തിനെയോ, മാതൃകയായി ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നത് പല മാതാപിതാക്കളുടേയും പൊതുസ്വഭാവമാണ്. സ്വന്തം കുട്ടിക്ക് പ്രചോദനം നൽകണമെന്ന ഉദ്ദേശ്യത്തോടെയുള്ള ഇത്തരം താരതമ്യപ്പെടുത്തലുകൾ കുട്ടിക്ക് ഒരിക്കലും ഗുണകരമാവില്ല. “നിന്റെ ചേച്ചിയെ നോക്കൂ, അവൾ എത്ര നന്നായി പഠിക്കുന്നു”-തുടങ്ങിയ അഭിപ്രായങ്ങൾ കുട്ടിക്ക് ഒരിക്കലും പ്രോത്സാഹനകമായിരിക്കില്ല. മറിച്ച്, അത്തരം വാക്കുകൾ അവരുടെ മനസ്സിനെ മുറിവേൽപ്പിക്കുകയും കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിൽ നിന്ന് നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും.

4 വിമർശനവും അഭിനന്ദനവും

കുട്ടി വളരെ നന്നായി ഒരു കാര്യം ചെയ്തു എന്ന് അവനോട് പറഞ്ഞശേഷം, ‘എന്നാലും ഇക്കാര്യം നിനക്ക് കുറച്ചുകൂടി നന്നായി ചെയ്യാമായിരുന്നു’ എന്ന് പറയുന്ന മാതാപിതാക്കളുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ സന്തോഷവും ആവേശവും തല്ലിക്കൊടുത്തുവെയാണ് ഈ വാക്കുകൾ. നിങ്ങൾക്ക് അങ്ങിനെയൊരു അഭിപ്രായം പറയണം എന്നുണ്ടെങ്കിൽ, അത് മറ്റൊരു അവസരത്തിലേക്ക് മാറ്റി വെക്കുക. ഒരിക്കലും അഭിനന്ദനത്തോടൊപ്പം വിമർശനം വേണ്ട. നിങ്ങളുടെ പ്രശംസ ആസ്വദിക്കാൻ അവർക്ക് അൽപം സമയം കൊടുക്കൂ.

5 ആത്മാർത്ഥതയില്ലായ്മ

അഭിനന്ദിക്കുകയാണെങ്കിൽ അത് ആത്മാർത്ഥമായേ ചെയ്യാവൂ. അവൻ ചെയ്ത കാര്യം മികച്ചതാണെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുന്നെങ്കിൽ മാത്രം അവനെ അഭിനന്ദിക്കുക. അല്ലാത്തപക്ഷം, നിങ്ങളുടെ ആത്മാർത്ഥതയില്ലായ്മ അധികം താമസിയാതെ കുട്ടി തിരിച്ചറിയും.





വളരുന്ന ആത്മവിശ്വാസം

വളരുന്നതനുസരിച്ച് ആത്മവിശ്വാസവും വളർന്നുവരണം. കുട്ടികളുടെ വളർച്ചയുടെ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും മാതാപിതാക്കൾ ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

ആത്മവിശ്വാസമുള്ള മക്കളെ കാണുന്നത് മാതാപിതാക്കൾക്ക് അഭിമാനമാണ്. എന്നാൽ അവർ അങ്ങനെയായിത്തീർന്നത് ഒരു ദിവസം കൊണ്ടല്ലെന്ന് ഓർക്കണം. വളർച്ചയുടെ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും മാതാപിതാക്കൾ കൊടുത്ത കരുതലിന്റെയും സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെയും പ്രോത്സാഹനത്തിന്റെയും പരിണതഫലമാണ് ആത്മവിശ്വാസമുള്ള കുട്ടികൾ.

വളർച്ചയുടെ ഓരോഘട്ടത്തിലും കുട്ടികളുടെ ആത്മവിശ്വാസം വളർത്താൻ മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട അനേകം ചെറിയ കാര്യങ്ങളുണ്ട്. നിസ്സാരങ്ങളെന്ന് തോന്നാമെങ്കിലും അവയാണ് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തുകയോ കെടുത്തുകയോ ചെയ്യുന്നത്. കുട്ടികളുടെ ഓരോ പ്രായത്തിലും മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് ശ്രദ്ധിക്കാം.

ശിശുക്കൾ(ഒരു വയസുവരെ)
കുട്ടികളെ ആത്മവിശ്വാസമുള്ളവരാക്കാനുള്ള ആദ്യപടി അവരുടെ സുരക്ഷിതത്വബോധം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയാണ്. കുഞ്ഞുനാൾ മുതലേ ഇത് തുടങ്ങണം. കുഞ്ഞിനെ ഇടക്കിടെ എടുക്കുകയും നിങ്ങളോട് ചേർത്തു പിടിക്കുകയും ചെയ്യുക. കുഞ്ഞുങ്ങൾ വളരെ പെട്ടെന്ന് പേടിക്കുകയും ഉൽക്കണ്ഠാകുലരാകുകയും ചെയ്യുമെന്ന് ഓർക്കുക. കുഞ്ഞിന്റെ ഉത്തരം പേടികൾ



മാറ്റുന്നതിന് നിങ്ങളുടെ സാമീപ്യം അവന് ആവശ്യമാണ്. എങ്കിലും, കുഞ്ഞ് കരയുമ്പോഴെല്ലാം അവനെ എടുക്കണം എന്നില്ല. കരച്ചിൽ മാറ്റാൻ ചില സമയങ്ങളിൽ കുഞ്ഞിനെ സ്നേഹത്തോടെ പുറത്തു തട്ടി ആശ്വസിപ്പിച്ചാൽ മതിയാവും. എന്നിട്ടും കുഞ്ഞ് കരച്ചിൽ നിർത്തിയില്ലെങ്കിൽ മാത്രം അവനെ എടുക്കുക. കരച്ചിൽ നിർത്തുന്നതുവരെ കുഞ്ഞിനെ ആശ്വസിപ്പിക്കുകയും വേണം.

കുഞ്ഞുങ്ങൾ (1 മുതൽ 3 വയസുവരെ)

നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിന്റെ തലച്ചോർ വേഗത്തിൽ വളരുന്ന പ്രായമാണിത്. നിങ്ങളുടെ മുൾ മാറുന്നത് കുഞ്ഞിന് പെട്ടെന്നു തന്നെ മനസ്സിലാകും. നിങ്ങൾക്ക് ദേഷ്യം വരുന്നതും അവരോട് സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതുമെല്ലാം കുഞ്ഞുങ്ങൾ വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കുന്നു. അതുപോലെതന്നെ പ്രധാനപ്പെട്ട മറ്റ് ജോലികൾ ഉള്ളപ്പോൾ നിങ്ങൾ കുഞ്ഞിനെ അവഗണിക്കുന്നത് അവന് എളുപ്പം മനസ്സിലാക്കാനാവും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ, കുഞ്ഞിനോട് പെരുമാറുമ്പോൾ നിങ്ങൾ ഏറെ ശ്രദ്ധിക്കണം.

ഇഷ്ടമാണെന്ന് അവനോട് ഇടക്കിടെ പറയുക. സാധിക്കുമ്പോ

ഴെല്ലാം അവനെ കെട്ടിപ്പിടിക്കുകയും ചുംബിക്കുകയും വേണം. മാതാപിതാക്കളുടെ സ്നേഹപ്രകടനം നന്നായി അനുഭവിക്കാൻ സാധിക്കുന്ന കുട്ടികൾ ഭാവിയിൽ തങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളും നന്നായി പ്രകടിപ്പിക്കാറുണ്ട്. അതേ സമയം, സ്നേഹം ശാരീരികമായി പ്രകടിപ്പിക്കാത്ത മാതാപിതാക്കളുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾ വലുതാകുമ്പോൾ സുഹൃത്തുക്കളുമായോ മറ്റാരെങ്കിലുമായോ അധികം അടുത്ത് ഇടപഴകാറില്ല. കുട്ടുകാർ തോളിലൂടെ കയ്യിടുകയോ, മറ്റ് വിധത്തിൽ സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ ഈ കുട്ടികൾ പെട്ടെന്ന് അസ്വസ്ഥരാവുന്നത് കാണാം.

മറ്റൊരു പ്രധാന കാര്യം, കുഞ്ഞിന്റെ കാര്യങ്ങൾ സ്വയം ചെയ്യാൻ അവനെ അനുവദിക്കുകയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ്. ചെറുപ്പിടുക, ഷൂ ലേസ് കെട്ടുക എന്നിങ്ങനെയുള്ള ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ സ്വയം ചെയ്യാൻ അനുവദിക്കുന്നത് പോലും കുഞ്ഞിന്റെയുള്ളിൽ ആത്മാഭിമാനവും സ്വയം പര്യാപ്തതാബോധവും ഉണ്ടാക്കും. നിങ്ങൾ ചെയ്തുകൊടുക്കുമ്പോൾ, വളരെ പെട്ടെന്ന് ചെയ്യാനാവുമായിരിക്കും; എങ്കിലും കുഞ്ഞിനെക്കൊണ്ട് ചെയ്യിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. മുഴു

വൻ ശരിയായി ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ പോലും അവനെ അഭിനന്ദിക്കുക.

കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ പ്രത്യേകത അവർ വളരെ പെട്ടെന്ന് അസ്വസ്ഥരാവും എന്നതാണ്. പല കാര്യങ്ങളും സ്വയം ചെയ്യണമെന്ന് അവർക്ക് ആഗ്രഹം ഉണ്ടാകുമെങ്കിലും അവ ചെയ്യാൻ ആവാത്തതിനാൽ അവർ പെട്ടെന്ന് അസ്വസ്ഥത പ്രകടിപ്പിക്കും. കുഞ്ഞുങ്ങൾ അക്ഷമരാകുന്നതിനു മുമ്പുതന്നെ നിങ്ങൾ ഇടപെട്ട് കാര്യങ്ങൾ ശരിയായി ചെയ്തു കൊടുക്കുക.

കുഞ്ഞ് പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കുക; പറയുന്നതിന് നിസ്സാര കാര്യമാണെങ്കിൽ പോലും അവനെ ശ്രദ്ധിക്കുന്നു എന്നത് പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. ഒരു കാര്യം ഓർക്കുക, കുഞ്ഞിന്റെ സംസാരം നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുന്നുണ്ടോ, അതോ അവനെ നിങ്ങൾ അവഗണിക്കുകയാണോ എന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ കുഞ്ഞിന് വളരെ പെട്ടെന്ന് കഴിയും.

അവന്റെ പ്രായത്തിലുള്ള മറ്റ് കുഞ്ഞുങ്ങളുമായി ഇടപഴകാൻ നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിനെ അനുവദിക്കുക. അങ്ങനെ അവന്റെ സമപ്രായക്കാരിൽ നിന്നും അവന് ശ്രദ്ധകിട്ടും. അവന് സംസാരിക്കാനും അവനോട് സംസാരിക്കാനും സുഹൃത്തുക്കൾ ഉണ്ടാവുന്നത് കുഞ്ഞിന് ഏറെ പ്രയോജനം ചെയ്യും.

പ്രീ-സ്കൂൾ കാലഘട്ടം (3 മുതൽ 5 വയസുവരെ)

കാര്യങ്ങൾ സ്വയം ചെയ്യാൻ കുട്ടികളെ അനുവദിക്കണം; ചെയ്യാനുള്ള അവരുടെ ശ്രമത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യണം. വീട്ടിലെ പല കാര്യങ്ങളും ചെയ്യാൻ കുട്ടികൾക്ക് ആഗ്രഹമുണ്ടാകും. എന്നാൽ പല കാര്യങ്ങളിലും കുട്ടികളുടെ പങ്കാളിത്തം മാതാപിതാക്കൾ അനുവദിക്കാറില്ല. പല അച്ഛനമ്മമാരും തങ്ങളുടെ കുട്ടികളെ കളിക്കാൻ മാത്രമേ അനുവദിക്കാറുള്ളൂ. ഇത് ഒരിക്കലും നല്ല സമീപനമല്ല.

തങ്ങളെക്കൊണ്ട് ഒന്നിനും കൊള്ളില്ല എന്ന തോന്നൽ കുട്ടികളിൽ ഒരിക്കലും സൃഷ്ടിക്കരുത്. ഏത് കാര്യത്തിലായാലും കുട്ടികൾ സഹായിക്കാൻ തയ്യാറായാൽ അവരെ തടയരുത്. പാത്രം കഴുകുമ്പോൾ സഹായിക്കാൻ തയ്യാറായ കുട്ടിയെ നിരുത്സാഹപ്പെടുത്താതെ അവന് ഒന്നോ രണ്ടോ സ്പൂൺ വൃത്തിയാക്കാൻ നൽകാം. തുണികൾ മടക്കി വെക്കാൻ കുട്ടിയുടെ



സഹായം തേടാം. ജോലിയിൽ സഹായിക്കാനുള്ള അവന്റെ മനോഭാവത്തെ അഭിനന്ദിക്കാൻ മറക്കരുത്.

സ്കൂൾ കാലഘട്ടം

സ്കൂളിൽ പോകാൻ പ്രായമായ കുട്ടികൾക്ക് ചെറിയ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ നൽകാൻ തുടങ്ങണം; പ്രത്യേകിച്ചും അവർക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള ജോലികൾ. വളർത്തു മൃഗങ്ങൾക്ക് തീറ്റ നൽകുക, കാർ കഴുകാൻ സഹായിക്കുക, വസ്ത്രങ്ങൾ അടുക്കി വെക്കുക, ചെടികൾ നനക്കുക തുടങ്ങിയ രസകരമായ ചെറിയ ജോലികൾ കുട്ടികളെ ഏൽപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. നിങ്ങളുടെ കുട്ടി വലുതാകുന്നതിന് അനുസരിച്ച് കൂടുതൽ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ അവർ നൽകാം. ഷോപ്പിങ്ങിൽ നിങ്ങളെ സഹായിക്കാൻ കുട്ടിയോട് ആവശ്യപ്പെടാം. ഒരു ജോലി നന്നായി ചെയ്താൽ അവരെ അഭിനന്ദിക്കാൻ മറക്കാതിരിക്കുക. “നിന്റെ ധ്രുവങ്ങൾ നീ തന്നെ ഭംഗിയായി മടക്കിവെച്ചത് അമ്മക്ക് ഏറെ

സഹായകരമായി; നന്ദി”- എന്ന് കുട്ടിയോട് പറയുമ്പോൾ അത് അവനിൽ ഏറെ ആത്മാഭിമാനം ഉണ്ടാക്കും.

സ്കൂളിലെ ഹോംവർക്ക് ചെയ്യുമ്പോൾ കുട്ടിയെ തീർച്ചയായും സഹായിക്കണം. പലപ്പോഴും ഹോംവർക്ക് ചെയ്യുന്ന സമയത്ത് നിങ്ങൾ കൂടെ ഇരുന്നാൽ മാത്രം മതിയാവും. അവർക്ക് എന്തെങ്കിലും സംശയം ഉണ്ടെങ്കിലോ, അവരെക്കൊണ്ട് തനിയെ ചെയ്യാൻ സാധിക്കാത്തപ്പോഴോ മാത്രം, നിങ്ങൾ സഹായിക്കുക.

അതോടൊപ്പം തന്നെ, സുപ്രധാനമായ മറ്റൊരു കാര്യം, നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയോട് സംസാരിക്കാൻ എല്ലാ ദിവസവും നിർബന്ധമായും സമയം കണ്ടെത്തണം എന്നതാണ്. എല്ലാ കാര്യങ്ങളും മാതാപിതാക്കളോട് പങ്കുവെക്കാനും തുറന്ന് സംസാരിക്കാനും സാധിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് തങ്ങൾ മാതാപിതാക്കൾക്ക് പ്രിയപ്പെട്ടവരാണെന്ന ബോധം ഉണ്ടാകും. തുറന്ന് സംസാരിക്കാനുള്ള

അവസരം ലഭിക്കുമ്പോൾ തന്റെ എല്ലാ ഭയാശങ്കകളും പങ്കുവെക്കാൻ കുട്ടി തയ്യാറാകും.

കൗമാരകാലഘട്ടം

കൗമാരക്കാരായ കുട്ടികളുടെ ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തുന്നതിന് മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട സുപ്രധാന കാര്യങ്ങൾ ഇനി പറയാം. കുട്ടിക്ക് ആവശ്യമുള്ളപ്പോഴെല്ലാം, തങ്ങൾകൂടെയുണ്ടെന്ന് മാതാപിതാക്കൾ ഉറപ്പുവരുത്തണം. സുരക്ഷിതമായ കുടുംബാന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കണം. ഒപ്പം കണിശവും മികച്ചതുമായ അച്ചടക്കം ഉറപ്പുവരുത്തണം.

പല കാര്യങ്ങളിലും കുട്ടിക്ക് സാത്വന്ത്ര്യം കൊടുക്കണം-സ്വയം തീരുമാനമെടുക്കാൻ അവന്റെ ആത്മവിശ്വാസം അവനെ ഏറെ സഹായിക്കും. നിർണ്ണായകമായ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ കുട്ടിയെ സഹായിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പരീക്ഷിക്കുന്നതിന് കുട്ടികൾക്ക് അനുവാദം നൽകണം.

കൗമാരപ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടികളോട് സംസാരിക്കുമ്പോൾ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ ആവശ്യമാണ്. കൃത്യമായ കാരണമില്ലാതെ അവരെ വിമർശിക്കരുത്. തമാശക്കായി പോലും വിമർശനം ഒഴിവാക്കുക. ടീനേജ് പ്രായത്തിൽ വിമർശനം പലപ്പോഴും ഗുണത്തേക്കാളേറെ ദോഷം ചെയ്യും. വിമർശിക്കുന്നതിലൂടെ അവരുടെ വികാരങ്ങൾ മുറിവേൽക്കപ്പെടും; ആത്മവിശ്വാസം നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

മറ്റൊരു പ്രധാന കാര്യം പരാജയങ്ങൾ അംഗീകരിക്കാനും സ്വീകരിക്കാനുമുള്ള മനോഭാവം കുട്ടികളിൽ വളർത്തുക എന്നതാണ്. ചില കാര്യങ്ങളിലെങ്കിലും പരാജയപ്പെടാൻ കുട്ടികളെ അനുവദിക്കുക. പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഉത്തരവാദി കുട്ടികളാണെന്ന രീതിയിൽ സംസാരിക്കാതിരിക്കുക. ഒപ്പം, പ്രശംസിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളിൽ അവരെ പ്രശംസിക്കാനും മടി കാണിക്കരുത്. കുട്ടികളുമായി സമയം ചെലവഴിക്കാനും അവർക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിന് ആസ്വദിക്കാനും ഒഴിവുവേളകൾ സൃഷ്ടിക്കണം. നിങ്ങളുടെ കുട്ടി എത്ര നല്ല വ്യക്തിയാണെന്ന് വളരുന്നതെന്ന് കാണാനും അവരുമായി നല്ല സൗഹൃദം സ്ഥാപിക്കാനും ഏറ്റവും നല്ല സമയമാണ് ഇത്തരം ഒഴിവുവേളകൾ.



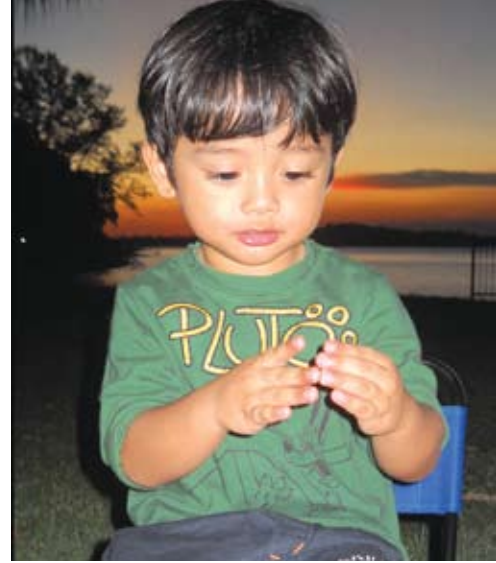
സംസാരത്തിന്റെ സാധ്യതകൾ

മക്കളുമായുള്ള മാതാപിതാക്കളുടെ സംഭാഷണത്തിന് ആത്മവിശ്വാസം വളർത്താനും തകർക്കാനും മുള്ള കഴിവുണ്ട്. മക്കളുടെ ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തുന്ന സംഭാഷണരീതി എങ്ങനെ സ്വന്തമാക്കാം?

ഭൂരിപക്ഷം മാതാപിതാക്കളും തങ്ങളുടെ കുട്ടികളുടെ നേട്ടങ്ങളും നല്ല സ്വഭാവരീതികളും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ താൽപര്യം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നവരാണ്. തങ്ങളുടെ കുട്ടികളിൽ ആത്മവിശ്വാസവും ആത്മാഭിമാനവും വളർത്തുന്നതിനെക്കുറിച്ച് അവർ സ്വപ്നം കാണുന്നു. കുട്ടികളുടെ കഴിവുകളെയും നേട്ടങ്ങളെയും നിരൂൽസാഹസ്യപ്പെടുത്തുന്ന മാതാപിതാക്കൾ കാണില്ല. സാമർത്ഥ്യവും ആത്മവിശ്വാസവും മൽസരശേഷിയും

ഇല്ലാത്ത കുട്ടികളെ വേണമെന്ന് അച്ഛനമ്മമാർ ഒരിക്കലും ആഗ്രഹിക്കാറില്ലല്ലോ. ഒരു കുട്ടിയുടെ ജീവിതവിജയത്തിന് ഏറ്റവും അത്യാവശ്യമായ ഘടകമാണ് ആത്മവിശ്വാസം അതിനുമുപരിയായി പരാജയങ്ങളെ കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള കഴിവ്. പലവട്ടം പരാജയപ്പെട്ട ശേഷം മാത്രമേ, ഏതൊരാൾക്കും പുതിയതായി ഒരു കാര്യം ശരിയായി ചെയ്യാൻ കഴിയൂ. ഒരു കുഞ്ഞ് ആദ്യമായി കമിഴ്ന്നുവീഴുന്നതു തുടങ്ങി അവൻ നടക്കാൻ

പഠിക്കുന്നതും സംസാരിക്കാൻ പഠിക്കുന്നതും പിന്നീട് വലുതാകുമ്പോൾ ബൈക്ക് ഓടിക്കാൻ പഠിക്കുന്നതുമെല്ലാം, എത്ര തവണ പരാജയപ്പെട്ട ശ്രമങ്ങൾക്കു ശേഷമാണ്. വിജയത്തിലേക്കുള്ള വഴി ഒരിക്കലും സുഗമമായിരിക്കില്ല. ഒട്ടേറെ പരാജയങ്ങൾക്കുശേഷം മാത്രമേ ഏതൊരു കാര്യത്തിലും വൈദഗ്ധ്യം നേടാനും സമർത്ഥനാവാനും സാധിക്കൂ. ഇത്തരം പരാജയങ്ങളിൽ തളരാതെ മുന്നോട്ടു പോകാനും



ഉള്ള ആർജ്ജവം കുട്ടികൾ നേടിയെടുക്കണം.

ഇക്കാര്യത്തിൽ അച്ഛനമ്മമാർക്ക് കുട്ടികളെ ഏറെ സഹായിക്കാനാകും. കുട്ടിയുടെ കഴിവുകളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനും സ്വന്തം കഴിവിൽ അവൻ വിശ്വാസം വളർത്താനും മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കണം. സ്വന്തം കഴിവിലുള്ള ഈ വിശ്വാസമാണ് കുട്ടിക്ക് തന്റെ ഭാവി ജീവിതത്തിൽ ആവശ്യമായ പല കഴിവുകളും പഠിക്കാനുള്ള ഊർജ്ജവും പകരുന്നത്.

എന്നാൽ പലമാതാപിതാക്കളും തങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയാണ് എന്ന ധാരണയിൽ പലപ്പോഴും കുട്ടികളെ നിരുത്സാഹപ്പെടുത്താറുണ്ട്. ചില അച്ഛനമ്മമാരെങ്കിലും കുട്ടികളിൽ പരാജയ ഭീതിയും ഉത്കണ്ഠയും അറിയാതെ സൃഷ്ടിക്കാറുണ്ട്. മാതാപിതാക്കളുടെ ഇത്തരം ഉത്കണ്ഠകളും പേടിപ്പെടുത്തലുകളും കുട്ടികളിൽ ടെൻഷനും ആശങ്കയും സൃഷ്ടിക്കുകയും പുതിയ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിൽ നിന്ന് പിൻതിരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പല സാഹചര്യങ്ങളിലും കുട്ടികളുടെ പ്രകടനം മോശമാകുമ്പോൾ അച്ഛനമ്മമാർ അസ്വസ്ഥരാവുകയും തങ്ങൾ ചെയ്ത തെറ്റുകൾ തിരിച്ചറിയാതെ സ്ഥലം വിടുകയും ചെയ്യുന്നു.

പ്രശ്നത്തിന്റെ മൂലകാരണം കുട്ടിയുമായുള്ള ആശയവിനിമയത്തിലെ തകരാറാണ്. കുട്ടിയോട് സംസാരിക്കുമ്പോൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന ചില വാക്കുകൾ പോലും നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുന്നതാകാം. മാതാപിതാക്കളുടെ മറ്റേത് ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ പോലെ തന്നെ പ്രധാനപ്പെട്ടവയാണ് കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതും അവരെ സപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നതും.

കുട്ടിയുടെ അഭിപ്രായങ്ങളും കാഴ്ചപ്പാടുകളും ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കണം. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ സ്ഥാനത്തുനിന്നുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ നിങ്ങളെതന്നെ ഒന്നു വീക്ഷിക്കണം. പെട്ടെന്ന് വിജയിക്കാനും സമർത്ഥനാകാനും നിങ്ങൾ കുട്ടിയെ സമ്മർദ്ദം ചെയ്യാറുണ്ടോ?

ഒരു ചെറിയ ഉദാഹരണം. നിങ്ങൾ രണ്ട് വയസ്സായ നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയോട് പല്ലുതേക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. നിങ്ങളുടെ സംസാരം ഏതാണ് ഇങ്ങനെയാണ്: “പോയി പല്ലുതേക്ക്. വൃത്തിയായി വേണം തേക്കാൻ. നീ എപ്പോഴും ചെയ്യാറുള്ളതുപോലെ ഉടുപ്പിലൊന്നും പേസ്റ്റ് വീഴ്ത്തരുത്. ശ്രദ്ധിച്ച് വേണം ചെയ്യാൻ”.

ഈ നിർദ്ദേശം കുട്ടിയുടെ മനസ്സിൽ എന്ത് വികാരമാവും ഉണ്ടാക്കുക? നിങ്ങളുടെ വാക്കുകളിൽ വളരെ കുറച്ച് നിർദ്ദേശങ്ങളും കൂടുതൽ നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തലുമാണ് ഉണ്ടായിരുന്നത്. ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തുന്നതിനുപകരം കുട്ടിയിൽ സ്വയം പ്രതിരോധത്തിനുള്ള സാധ്യതയായിരിക്കും ഇത് സൃഷ്ടിക്കുക. എന്നാൽ ഇക്കാര്യം തന്നെ, അൽപം ഒന്നു മാറ്റി, വളരെ പ്രോത്സാഹനകമായി കുട്ടിയോട് പറയാൻ കഴിയും: “മോനേ, നിന്റെ ഉടുപ്പിൽ പേസ്റ്റ് ആവുന്നത് വൃത്തികേടല്ലേ; കുറച്ചുകൂടി കുനിഞ്ഞു നിന്ന് പല്ലുതേച്ചാൽ, പേസ്റ്റ് എല്ലാം സിങ്കിലേക്ക് തന്നെ വീഴും. നിന്റെ ഉടുപ്പിൽ ആവില്ല”.

നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുന്ന സംഭാഷണത്തിന്റെ മറ്റു ചില ഉദാഹരണങ്ങൾ പറയാം. ചില അച്ഛനമ്മമാരുടെ സംസാരം ഇങ്ങനെയാണ്: “നീ നന്നായി ഫുട്ബോൾ കളിക്കുന്നുണ്ട്. ഇതയിടെയായി നിന്റെ കളി ഏറെ മെച്ചപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. എന്നാലും, കളിയുടെ അവസാനം മറ്റ് കുട്ടികളെ ഗോളടിക്കാൻ അനുവദിക്കുന്നത് എന്തിനാണ്? നീ എന്ത് ആലോചിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് അപ്പോൾ? ചില സമയത്ത് നിന്റെ തലക്കകത്ത് എന്താണെന്ന് എനിക്ക് മനസ്സിലാകുന്നില്ല”.

തന്റെ കുട്ടിയുടെ കഴിവിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയാണെന്ന രീതിയിൽ പറഞ്ഞ ഈ കാര്യം എത്രമാത്രം നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുന്നതാണ്.

മറ്റൊരു ഉദാഹരണം: “നീ കിടക്ക നന്നായി വിരിച്ചല്ലോ; കൊള്ളാം. പക്ഷേ അടുത്ത തവണ വിരിക്കുമ്പോൾ, ചുളിവുകളില്ലാതെ, വൃത്തിയായി വിരിക്കണം. തലയിണ കൂടാതെ വൃത്തിയായി വെക്കണം”.

കുട്ടികളെ തമ്മിൽ താരതമ്യപ്പെടുത്തുന്നതാണ് മറ്റൊരു അപകടം. “നീ കണക്കിൽ മിടുകയാണ്. എന്നാലും നീ ഇനിയും ഏറെ മെച്ചപ്പെടാനുണ്ട്. നിന്റെ ചേട്ടനെപോലെ അത്രയും മിടുകയാണോ”.

സംഭാഷണത്തിലെ പ്രോത്സാഹനത്തെക്കുറിച്ചും ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്ന നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തലിനെക്കുറിച്ചും ഏകദേശ രൂപം കിട്ടിയല്ലോ. ഓർത്തിരിക്കേണ്ട ഒരു കാര്യം- തുടക്കത്തിൽ ബോധപൂർവ്വമായ പരിശ്രമം ഈ കാര്യത്തിൽ വേണമെന്നതാണ്. കുറെക്കാലം പരിശീലിച്ചാൽ പ്രോത്സാഹനം നിറഞ്ഞ സംഭാഷണം നിങ്ങളുടെ സഭാവത്തിന്റെ ഭാഗമായിത്തീരും.

കുട്ടികളിൽ ആത്മവിശ്വാസം വളർത്താൻ സഹായിക്കുന്ന ചില വാക്കുകളും പ്രയോഗങ്ങളും താഴെ കൊടുക്കുന്നു. പക്ഷേ ഇത്തരം വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ, അവ നിങ്ങളുടെ സാഭാവികമായ സംസാരം പോലെ തന്നെയാവണം. കൃത്രിമതും തോന്നാൻ പാടില്ല. ആത്മാർത്ഥതയോടെ മാത്രം കുട്ടികളോട് ഇത്തരം വാക്കുകൾ പറയുക. വാക്കുകൾ പറയുന്ന രീതിയും അവയിലെ ആത്മാർത്ഥതയും ഏറെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്.

- നിന്റെ കഴിവുകൾ വളരെ മെച്ചപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. നിന്റെ ഏറ്റവും മികച്ച പ്രകടനമായിരുന്നു ഇന്നത്തേത്.
- നീ നിന്റെ കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ കൂട്ടുകാർക്ക് കൊടുത്തില്ലേ, വളരെ നന്നായി.
- നിന്റെ പുച്ചു/പട്ടിയെ നീ എന്തു നന്നായി നോക്കുന്നു. നിന്നെ കിട്ടിയത് അതിന്റെ ഭാഗ്യം.
- മോൻ നന്നായി പരിശ്രമിച്ചു. ചെറിയ തെറ്റുകളൊന്നും സാരമില്ല. അതിനെക്കുറിച്ച് ഓർത്ത് വിഷമിക്കേണ്ട.
- മോൾ വളരെ പെട്ടെന്ന് കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കുന്നുണ്ടല്ലോ. നിന്റെ ശ്രദ്ധ എനിക്ക് ഏറെ ഇഷ്ടമായി.
- മോൻ വീട്ടിലുള്ളത് എത്ര സന്തോഷകരമാണ്. നീ ഇവിടെയില്ലെങ്കിൽ എനിക്ക് വല്ലാത്ത ബോറടിയാണ്.
- നീ വീട് വൃത്തിയാക്കാൻ സഹായിച്ചത് എത്ര നന്നായി. നീയില്ലെങ്കിൽ ഞാൻ എന്തു ചെയ്തേനെ?
- നിന്റെ അമ്മ/അച്ഛനാണെന്ന് പറയുന്നതിൽ എനിക്ക് ഏറെ അഭിമാനം തോന്നുന്നു.
- നിന്റെ തമാശകൾ വളരെ നല്ലതാണ്. ഞാൻ അത് ഏറെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു.
- മോൻ ഒന്നു കൂടി ശ്രമിക്കൂ. നിനക്ക് അത് ചെയ്യാനാവും.



കുട്ടികളിലെ ആത്മവിശ്വാസം സത്തെതാരിതപ്പെടുത്താൻ ഉതകുന്ന ചില മാർഗ്ഗങ്ങളുണ്ട്. സ്വാഭാവികമായി തന്നെ പല മാതാപിതാക്കളും പ്രയോഗിച്ചു വരുന്നവയാണ് ഇവയെല്ലാം തന്നെ. നമ്മൾ അറിയുന്നില്ലെങ്കിലും അവയിലൂടെ കുട്ടികളുടെ ആത്മവിശ്വാസമാണ് വളർന്നു വരുന്നത്. ഇവയിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട അഞ്ച് വഴികളെ പരിചയപ്പെടുത്തുകയാണിവിടെ.

1. സ്വന്തം കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിയാൻ സഹായിക്കുക

കുട്ടികൾക്ക് തങ്ങളുടെ കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിനും പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതിനും മുതിർന്നവരുടെ സഹായം ആവശ്യമാണ്. പുതുമ നിറഞ്ഞ വ്യത്യസ്തമായ ഹോബികളും മറ്റും പരീക്ഷിക്കുന്നത് അവരിലെ ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് ഏറെ സഹായകരമാകും. ഇത്തരം പുതിയ പരീക്ഷണങ്ങളിലൂടെ മാത്രമേ തങ്ങളിലെ കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിയാനും പുറത്തുകൊണ്ടുവരാനും കുട്ടികൾക്ക് സാധിക്കൂ.

സംഗീതത്തിലോ ചിത്രരചനയിലോ മറ്റ് സൃഷ്ടിപരമായ കാര്യങ്ങളിലോ ഉള്ള കുട്ടികളുടെ കഴിവുകൾ കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുക. ഒന്നിലേറെ കാര്യങ്ങളിലുള്ള വൈദഗ്ധ്യം തീർച്ചയായും കുട്ടികളുടെ ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കും. മറ്റുള്ള കുട്ടികളിൽ നിന്ന് അവരെ വ്യത്യസ്തരാക്കാനും ഇത്തരം കഴിവുകൾ സഹായിക്കും.

2. കായികവിനോദങ്ങൾ

ചെറിയ പ്രായത്തിൽ തന്നെ കായിക വിനോദങ്ങളിലുള്ള കുട്ടികളുടെ താൽപര്യം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. തങ്ങൾക്ക് താൽപ്പര്യമുള്ള കായികമെന്നും തെരഞ്ഞെടുക്കാൻ അവരെ അനുവദിക്കുക. ഇതിലൂടെ കുട്ടിയുടെ താൽപര്യം നിലനിർത്താ

ആത്മവിശ്വാസത്തിനുള്ള 6 വഴികൾ

കുട്ടികളെ ആത്മവിശ്വാസമുള്ളവരാക്കി വളർത്താനുള്ള 6 മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ



ൻ സാധിക്കും.

പലപ്പോഴും കുട്ടികൾ ചെറുപ്രായത്തിൽ പലകാര്യങ്ങളിലും താൽപര്യം പ്രകടിപ്പിക്കുകയും അവ പഠിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്. എന്നാൽ മിക്ക കുട്ടികളും ഇത്തരം ശ്രമങ്ങൾ പാതിവഴിയിൽ ഉപേക്ഷിക്കുന്ന പ്രവണത കണ്ടുവരാറുണ്ട്. ഈ സാഹചര്യം ഒഴിവാക്കാൻ കുട്ടിയുടെ പരിശീലനത്തിന് നിങ്ങൾ ഒപ്പം പോവുകയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. സ്പോർട്സ് പരിശീലനത്തിനായി ഏതെങ്കിലും ക്ലബ്ബിലാണ് കുട്ടി പോവുന്നതെങ്കിൽ അവന്റെ ഒപ്പം നിങ്ങൾക്കും പരിശീലനം നേടാവുന്നതാണ്. ആദ്യകാലങ്ങളിൽ മാത്രമേ ഇത്തരം പിന്തുണയുടെ ആവശ്യം ഉണ്ടാവുകയുള്ളൂ. പിന്നീട്, തന്റെ ഇഷ്ടപ്പെട്ട സ്പോർട്സ് ഇനത്തിൽ വൈദഗ്ദ്ധ്യം നേടുന്ന കുട്ടി പരിശീലനത്തിനുള്ള അവസരങ്ങൾ സ്വയം ഉപയോഗപ്പെടുത്തിക്കൊള്ളും. തന്റെ പ്രിയപ്പെട്ട കായിക ഇനത്തിൽ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവെക്കാൻ കഴിയുന്ന കുട്ടിക്ക് മികച്ച ആത്മവിശ്വാസം ഉണ്ടാകും.

3. ഹോബി

പഠനത്തിനു പുറമെ, മറ്റ് ഏതെങ്കിലും ഹോബികളിൽ കുട്ടിക്ക് താൽപര്യം ഉണ്ടാകേണ്ടത് ഏറെ അത്യാവശ്യമാണ്. ഗാർഡനിങ്ങ്, സംഗീതം, സ്പോർട്സ് തുടങ്ങി ഏത് ഹോബിയും അവർക്ക് തെരഞ്ഞെടുക്കാം. തെരഞ്ഞെടുക്കാനുള്ള സാമ്രത്വം കുട്ടിക്ക് തന്നെ നൽകുക. അതോടൊപ്പം തന്നെ, ഒരു ഹോബി തെരഞ്ഞെടുത്താൽ, അത് മികച്ച രീതിയിൽ ചെയ്യാനു

ള്ള ഉത്തരവാദിത്വം കുട്ടിക്ക് തന്നെയാണെന്ന് അവനെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുക.

സംഗീതത്തിൽ താൽപര്യമുള്ള കുട്ടിയാണെങ്കിൽ ഏതെങ്കിലും സംഗീതോപകരണപരിശീലന ക്ലാസിൽ ചേർക്കുക. ചെറിയ പ്രായത്തിൽ തന്നെ പരിശീലനം ലഭിച്ചാൽ കുട്ടിക്ക് തന്റെ കഴിവുകൾ പൂർണ്ണമായും ഉപയോഗപ്പെടുത്താനും ഭാവിയിൽ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവെക്കാനുമായും. ഇത്തരം കഴിവുകൾ എല്ലാം തന്നെ കുട്ടിയുടെ ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിൽ പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നുണ്ട്. സംഗീതം ഒരു പ്രൊഫഷനായി സ്വീകരിച്ചില്ലെങ്കിൽപ്പോലും സംഗീതവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിസ്മയകരമായ പുതിയൊരു ലോകം കുട്ടിക്ക് അനുഭവിക്കാൻ സാധിക്കും. സംഗീതവും കച്ചേരികളും സാഹിത്യലോകവും അവന്റെ ആസ്വാദനശേഷി വളർത്തുന്നു.

4. നാടകവും നൃത്തവും

കുട്ടിയുടെ അഭിരുചിയനുസരിച്ച്, നാടകത്തിന്റേയോ നൃത്തത്തിന്റേയോ പരിശീലനത്തിന് ചേർക്കാം. വലിയ സദസിനു മുമ്പിൽ തന്റെ കഴിവ് പ്രകടിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കുന്നത് തീർച്ചയായും അവന്റെ ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തും. ചെറിയ വേഷങ്ങളിൽ തുടങ്ങി പിന്നീട് പ്രധാനപ്പെട്ട വേഷങ്ങൾ ചെയ്യാനുള്ള കഴിവും ആത്മവിശ്വാസവും നിങ്ങളുടെ കുട്ടി നേടിയെടുക്കും. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ നിരവധി നാടകപരിശീലന ക്ലാസുകൾ ഇന്ന് കാര്യക്ഷമമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. കുട്ടികൾ അവതരിപ്പിക്കുന്ന നാടകങ്ങൾ എല്ലാവർഷവും മുടങ്ങാതെ സംഘടി

പ്പിക്കുന്ന നിരവധി ട്രൂപ്പുകൾ നമ്മുടെ നാട്ടിലുണ്ട്. ഇതിനു പുറമെ സ്കൂളിലെ നാടകമത്സരങ്ങളിലും കുട്ടികൾക്ക് പങ്കെടുക്കാനാവും. സ്കൂളിൽ വിവിധ മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതും അംഗീകാരം ലഭിക്കുന്നതും കുട്ടിയുടെ ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തുന്നതിൽ ഏറെ നിർണ്ണായകമാണ്.

5. പ്രസംഗം

പൊതുവേദികളിൽ സംസാരിക്കാൻ താൽപ്പര്യം പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന കുട്ടികളെ പ്രസംഗപരിശീലന ക്ലാസുകളിൽ ചേർക്കുക. മുങ്ങാതെ ഇത്തരം പരിശീലന ക്ലാസുകളിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങളും പ്രചോദനവും അവരുടെ കഴിവുകളെ ഏറെ മെച്ചപ്പെടുത്തും. സ്കൂളിൽ ചർച്ചകളിലും, ഡിബേറ്റുകളിലും പങ്കെടുക്കാൻ കുട്ടിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. ക്ലാസിൽ കൂടുതൽ സജീവമായി സംസാരിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക. പൊതുവേദികളിൽ സംസാരിക്കാൻ മടി കാണിക്കുന്ന കുട്ടിയാണെങ്കിൽ ഇക്കാര്യം അവന്റെ ക്ലാസ് ടീച്ചറിനോട് പറയുകയും ക്ലാസിൽ കൂടുതലായി ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിച്ച് അവർക്ക് ഉത്തരം പറയിപ്പിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യുക.

6. കൂട്ടുകാർ

സുഹൃത്തുക്കൾ അധികമില്ലാതെ വളരുന്ന കുട്ടികൾ പലപ്പോഴും ആത്മവിശ്വാസമില്ലാത്തവരായിരിക്കും. അതിനാൽ കുട്ടികൾ തമ്മിൽ ഇടപഴകാനുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ നിഷേധിക്കാതിരിക്കുക. പുതിയ കുട്ടികളുമായി പരിചയപ്പെടാനും സുഹൃത്തുക്കളാകാനും അവരെ അനുവദിക്കുക; പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.



കൊച്ചിൻ ഹനീഫ

സ്നേഹിച്ചു കൊതിതീരാതെ

തെന്നിന്ത്യൻ സിനിമയിലെ ശക്തനായ താരമായിരുന്നു കൊച്ചിൻ ഹനീഫ. സംവിധായകൻ, തിരക്കഥാകൃത്ത്, നടൻ എന്നീ നിലകളിലെല്ലാം വ്യക്തിമുദ്ര പതിപ്പിച്ച കലാകാരൻ. തന്റെ അവസാന നിശ്വാസം പോലും സിനിമയാണെന്ന് വിശ്വസിച്ച കൊച്ചിൻ ഹനീഫ വിടപറഞ്ഞിട്ട് ഫെബ്രുവരി 2 ന് ഒരു വർഷം തികയുന്നു. കൊച്ചിൻ ഹനീഫയുടെ ഓർമ്മകളിലൂടെ ഭാര്യ ഫാസില...

ഏതൊരു സിനിമയുടേതെങ്കിലും ഹനീഫയുടെ പേര് കേൾക്കുമ്പോഴാണ് ഹനീഫയുടെ പേര് കേൾക്കുമ്പോഴും എന്നതോന്നലാണ് ഇന്നും. ഹനീഫ ലോകത്തോട് വിടപറഞ്ഞിട്ട് ഒരു വർഷം കഴിഞ്ഞെങ്കിലും എല്ലാം ഇന്നലെ കഴിഞ്ഞതുപോലെയാണ് തോന്നുന്നത്. എന്നും സന്തോഷവും ജീവിതത്തിൽ നല്ലതും വരികയില്ലെന്നറിയാമെങ്കിലും എന്തിനാണ് ഇത്രയും ദുഃഖം എന്നിൽ പടച്ചവൻ അടിച്ചേൽപ്പി

ച്ചതെന്ന് ആലോചിക്കാറുണ്ട്. പരക്കമുറ്റാത്ത രണ്ട് മക്കളെ എന്നെ ഏൽപ്പിച്ചു യാത്രയായ ഹനീഫിക്ക, എന്നെങ്കിലും ഫാസിലാ എന്ന് വിളിച്ച് വീട്ടിലേക്ക് കയറി വരുമെന്ന് ഞാൻ ആഗ്രഹിച്ചു. കഴിഞ്ഞ ദിവസം മക്കളിൽ ഒരാൾ ചോദിച്ചു ബാപ്പച്ചിയെന്താണ് വരാത്തതെന്ന്. ആ ചോദ്യത്തിനുമുന്നിൽ ഞാൻ ഒന്ന് തേങ്ങി. ഞാൻ പറഞ്ഞു ബാപ്പച്ചി വരും, സിനിമയുടെ ഷൂട്ടിങ് തിരക്കിലാണ് എന്ന്.

അപ്പോൾ ബാപ്പച്ചിയെങ്ങിനെയാനമ്മളെ കാണുന്നത് എന്നായി കുട്ടികളുടെ സംശയം. ബാപ്പച്ചിയുടെ കൈയ്യിൽ എല്ലാം കാണുന്ന ഒരു ക്യാമറയുണ്ടെന്ന് ഞാൻ പറഞ്ഞു. എന്നാൽ ബാപ്പച്ചിയോട് ഞങ്ങൾക്കും അതുപോലുള്ള ഒരു ക്യാമറ വാങ്ങിച്ചുതരാൻ പറയുമ്മാ... . മക്കൾ ഉണ്ടായപ്പോൾ ഹനീഫിക്ക വലിയ സന്തോഷത്തിലായിരുന്നു. എന്നാൽ മൂന്ന് വർഷം മാത്രമാണ്



കൊച്ചിൻ ഹനീഫ്, ഭാര്യ ഹാസില മക്കളായ സഫ, മർവ്വ എന്നിവരോടൊപ്പം

കുട്ടികളുടെ കൂടെ ജീവിക്കാൻ ഹനീഫിക്കയ്ക്ക് കഴിഞ്ഞുള്ളു. ആശുപത്രിക്കിടക്കയിൽ കിടക്കുമ്പോഴും ഹനീഫിക്കയുടെ ഏറ്റവും വലിയ ആഗ്രഹം കുറച്ചുകാലം കൂടി മക്കളുടെ കൂടെ ജീവിക്കണമെന്നായിരുന്നു. എന്തു ചെയ്യാം; ദൈവം അതിന് സമ്മതിച്ചില്ല.

വിവാഹം കഴിഞ്ഞ് 12 വർഷം കഴിഞ്ഞാണ് ഞങ്ങൾക്ക് മക്കളുണ്ടായത്. മക്കളുണ്ടാവാത്തതിൽ ഏറെ ദുഃഖിതനായിരുന്നു, ഒട്ടേറെ സ്ഥലങ്ങളിൽ ഞങ്ങളൊരുമിച്ച് പോയി പ്രാർത്ഥന നടത്തി. ഏർവാടിയിലും മറ്റും പലതവണ സന്ദർശിച്ച് പ്രാർത്ഥനനടത്തിയിരുന്നു. അന്നൊക്കെ ചെന്നൈയിലെ വീട്ടിലായിരുന്നു താമസിച്ചിരുന്നത്. അവിടെ വെച്ചാണ് എന്റെ എല്ലാ നേട്ടങ്ങളും ഉണ്ടായതെന്ന് ഹനീഫിക്ക പറയുമായിരുന്നു.

സിനിമയിലും പുറത്തുമുള്ള എല്ലാവരുമായും നല്ല ബന്ധമാണ് ഹനീഫിക്ക പുലർത്തിയിരുന്നത്. സിനിമയിൽ വലിപ്പചെറുപ്പമൊന്നും സൗഹൃദങ്ങളിൽ ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. കഴിഞ്ഞ ദിവസം മീരാജാസ്മിൻ വിളിച്ചപ്പോൾ പറയുകയായിരുന്നു. ഹനീഫിക്കയുമായുള്ള ബന്ധം കേവലം സിനിമ ലോക്കേഷനിൽ ഒതുങ്ങുന്നതായിരുന്നില്ല എന്ന്. സ്വന്തം സഹോദരനെപോലെയാണെന്നും ഹനീഫിക്ക ഇടപെട്ടിരുന്നതെന്ന് പലരും പറഞ്ഞിരുന്നു.

എല്ലാവർക്കും പ്രിയപ്പെട്ട ഹനീഫിക്കയ്ക്ക് ഈ ലോകത്ത് അധികം ജീവിക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല എന്നോർക്കുമ്പോൾ മനസ്സുനിറയെ സങ്കടം വരും.

ലോക്കേഷൻ വീട്ടിലെത്താവുന്ന ദൂരത്താണെങ്കിൽ ഹനീഫിക്ക എത്ര വൈകിയാലും വീട്ടിലെത്തും. വീട്ടിൽ നിന്നും ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിലാണ് സന്തോഷം എന്ന് ഹനീഫിക്ക എന്നും പറയുമായിരുന്നു. വീട്ടിലേക്കുള്ള യാത്രയാണെങ്കിൽ എത്ര വിശന്നാലും പുറത്തുനിന്നും ആഹാരം കഴിക്കില്ല. ഏറെ ദൂരത്തു നിന്നും ഓടിയെത്തിയാലും സഹോദരങ്ങളുമായും എല്ലാവരുമായും സംസാരമൊക്കെ കഴിഞ്ഞ് മാത്രമേ ഉറങ്ങാൻ കിടക്കൂ. എല്ലാ വിശേഷങ്ങളും എല്ലാവരോടും ചോദിച്ചറിയും.

സഹോദരങ്ങളും അവരുടെ മക്കളും ഒക്കെയായി എല്ലാവരും ഒരുമിച്ച് ഒരു വീട്ടിൽ കഴിയുന്നതിലായിരുന്നു ഹനീഫിക്ക ഇഷ്ടപ്പെട്ടിരുന്നത്. എന്റെ വീട് തലശ്ശേരിയിലെ ഏറ്റവും വലിയ

വീടുകളിൽ ഒന്നാണ്. മാളിയേക്കൽ തറവാടിയിലേക്ക് ഹനീഫിക്ക് വല്ലപ്പോഴും മാത്രമേ വരാനുള്ളൂ. എന്നാൽ വന്നാൽ കുറച്ചുദിവസം അവിടെ താമസിക്കും. ഹനീഫിക്കയ്ക്ക് അത് വലിയ ഇഷ്ടമായിരുന്നു. എന്റെ വീട് കൂട്ടുകുടുംബമാണ്. കുറേ അംഗങ്ങളുള്ള വീട്.

ലോഹിതദാസിന്റെ മരണം ഹനീഫിക്കയെ വല്ലാതെ ഉലച്ചിരുന്നു. വലരെ കാലമായുള്ള, അടുത്ത ബന്ധമായിരുന്നു ലോഹിയേട്ടനുമായുണ്ടായിരുന്നത്.

ലോഹിയേട്ടന്റെ തിരക്കഥയിൽ ഒരു സിനിമ സംവിധാനം ചെയ്യണമെന്ന് രണ്ടുപേരും ആഗ്രഹിച്ചിരുന്നതാണ്. അമ്മയുടെ മീറ്റിങ്ങിൽ പങ്കെടുക്കാൻ എത്തിയതായിരുന്നു അന്ന് ഹനീഫിക്ക. ലോഹിയേട്ടന്റെ മരണവാർത്ത കേട്ട് തിരക്കിട്ട് വീട്ടിൽ നിന്നും ഇറങ്ങിപ്പോയ ഹനീഫിക്ക പിന്നീട് തിരക്കുകൾ കാരണം എറണാകുളത്തെ വീട്ടിൽ വരാൻ പറ്റിയില്ല. ചെന്നൈയിലെ വീട്ടിൽ രോഗബാധിതനായി കിടക്കുമ്പോൾ ഏറെ പ്രതീക്ഷയുണ്ടായിരുന്നു.

അസുഖം മാറുമെന്നും വീണ്ടും സിനിമയിൽ സജീവമാവുമെന്നും പ്രതീക്ഷിച്ചിരുന്നു.

ഏറ്റെടുത്ത സിനിമകൾ തീർക്കാൻ കഴിയാതെ വരുമോ എന്ന് ഇടയ്ക്ക് സംശയിച്ചിരുന്നു. എന്നാൽ അസുഖത്തിന് കുറച്ച് മാറ്റമുണ്ടായതോടെ സിനിമകൾ എല്ലാം തീർത്തു. ദുബൈയിൽ നടന്ന മദ്രാസ് പട്ടണത്തിന്റെ ഷൂട്ടിങ് കഴിഞ്ഞ് തിരിച്ചെത്തിയതോടെ അസുഖം മുർച്ഛിക്കുകയായിരുന്നു.

അസുഖം ബാധിച്ച് ആശുപത്രിയിൽ കിടക്കുമ്പോൾ ചെയ്യാനിരുന്ന തമിഴ് പ്രൊജക്റ്റിന്റെ വൺ

ലൈൻ എഴുതുകയായിരുന്നു ഹനീഫിക്ക. തമിഴിൽ ഒരു സിനിമ തിരക്കഥയെഴുതി സംവിധാനം ചെയ്യുന്നതിനായി തയ്യാറെടുക്കവെയാണ് അസുഖം ബാധിക്കുന്നത്.

അസുഖം ബാധിച്ച് ആരോഗ്യം ക്ഷയിച്ച് കിടക്കുന്ന തന്നെ ആരും കാണണമെന്നായിരുന്നു തീരുമാനം. ആരുമായും ദേഷ്യമോ, ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള വൈരാഗ്യമോ സൂക്ഷിക്കുന്ന പതിവ് ഹനീഫിക്ക ഇല്ലായിരുന്നു. എല്ലാവരും മായും തികഞ്ഞ സൗഹൃദവും സ്നേഹവും സൂക്ഷിച്ചിരുന്നു. ഹനീഫിക്ക ആശുപത്രിയിൽ കിടക്കുന്ന സമയത്ത് അതെല്ലാം എനിക്ക് നേരിട്ട് ബോധ്യപ്പെട്ടതാണ്. ഇതിൽ എടുത്തു പറയേണ്ടത് പ്രിയദർശനെയും ലിസിയെയുമാണ്. കുറേ കണസറുകളും മറ്റും കൊണ്ടുവന്ന്, ഈ സിനിമകൾ കാണണമെന്നും എന്തെങ്കിലും എഴുതണമെന്നും ലിസി ഹനീഫിക്ക നിർബന്ധിക്കുമായിരുന്നു. ആനാളുകളിൽ എനിക്ക് വല്ലാത്തൊരു ആശ്വസമായിരുന്നു ലിസിയുടെ സാമീപ്യം. എല്ലാറ്റിനും എന്റെ സഹായുണ്ടാവും ജീവിതത്തിൽ അത്രയെങ്കിലും ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ വലിയ കുറ്റബോധമുണ്ടാവുമെന്ന് ലിസി പറയുമായിരുന്നു.

ഹനീഫിക്ക മരിച്ച ദിവസം തമിഴ് നാട് മുഖ്യമന്ത്രി കരുണാനിധിയുടെ ഇടപെടലും ഏറെ ആശ്വാസം നൽകിയിരുന്നു.

ദിലീപിനെപോലുള്ള താരങ്ങളിൽ ചിലരെക്കെ വിളിക്കുകയും കാര്യങ്ങൾ തിരക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ആശ്വാസം തോന്നും.



മലയാളത്തിന്റെ ക



ആലുവയിലെ ഒരു സാധാരണ കുടുംബത്തിലെ അംഗമായിരുന്നു സന്ധ്യ. രേവതി എന്താണ് യഥാർത്ഥ പേര്. കാരൽ എന്ന തമിഴ് ചിത്രത്തിലൂടെയാണ് സിനിമ ലോകത്തേക്ക് വന്നത്

കാരൽ സന്ധ്യ

സ്റ്റാഫ് റിപ്പോർട്ടർ

കാരൽ ഫെയിം സന്ധ്യ മലയാളിയാണെന്ന് അറിയുന്നവർ ചുരുക്കമാണ്. മലയാളി നടിമാരുടെ ലിസ്റ്റിൽ സന്ധ്യയ്ക്ക് ഒരിക്കലും സ്ഥാനമുണ്ടായിരുന്നില്ല. ആലുവാക്കാരിയായ മലയാളത്തിന്റെ സ്വന്തം താരം തന്റെ ദേശത്തെക്കുറിച്ചും സിനിമയെക്കുറിച്ചും സംസാരിക്കുന്നു.

“ഞാൻ തമിഴ് നാട്ടുകാരിയാണെന്നാണ് എല്ലാവരും വിചാരിച്ചിരിക്കുന്നത്, എന്റെ നാട് ശരിക്കും ആലുവയിലാണ്. ഞാൻ ജനിച്ചതും ആലുവയിലാണ്. അച്ഛൻ ഐഒ ബിയിലാണ് ജോലി. അച്ഛൻ ചെന്നൈയിലേക്ക് സ്ഥലം മാറ്റമായപ്പോൾ ഞങ്ങളും ചെന്നൈയിലെത്തി. പിന്നെ ആദ്യമായി അഭിനയിച്ച ചിത്രവും തമിഴായിരുന്നു. തമിഴിൽ നിന്നും മലയാളത്തിലെത്തിയ പെൺകുട്ടിയെന്ന നിലയിൽ എനിക്ക് തമിഴ് താരം എന്ന പേര് വീണു. എനിക്ക് മലയാളം അറിയില്ലെന്ന് ധരിച്ച് ചിലരൊക്കെ തമിഴിൽ സംസാരിക്കും...”

ആലുവയിലെ ഒരു സാധാരണ കുടുംബത്തിലെ അംഗമായിരുന്നു സന്ധ്യ. രേവതി എന്നാണ് യഥാർത്ഥ പേര്. കാരൽ എന്ന തമിഴ് ചിത്രത്തിലൂടെയാണ് സന്ധ്യയെന്ന പേരിൽ സിനിമ ലോകത്തേക്ക് വന്നത്. പത്താം ക്ലാസിൽ പഠിക്കുമ്പോഴാണ് അഭിനയിച്ചതെങ്കിലും സ്വന്തം കാര്യങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിൽ പങ്കാളിയുള്ള കുട്ടിയുടെ വേഷമായിരുന്നു സന്ധ്യയ്ക്ക് കാരലിൽ ഉണ്ടായിരുന്നത്. തന്റെ അഭിനയചാതുര്യം കൊണ്ട് തമിഴിലെ മികച്ച നടിക്കുള്ള പുരസ്കാരവും ആദ്യ ചിത്രത്തിൽ തന്നെ നേടിയെക്കുകയും ചെയ്തു.

“ഒരു സിനിമാനടിയാവണമെന്ന് ഞാൻ അതു വരെ ആഗ്രഹിച്ചിരുന്നില്ല. എന്റെ ഫോട്ടോകൾ കണ്ട് സംവിധായകൻ ബാലാജി ശക്തി വേലാണ് എന്നെ സിനിമയിലേക്ക് ക്ഷണിച്ചത്. ഒരു ദിവസം അദ്ദേഹം തന്നെ വീട്ടിൽ വന്ന് കഥ പറയുകയും ചെയ്തു. ഒരു സീൻ പറയുമ്പോൾ അദ്ദേഹത്തിന്റെ കണ്ണിൽ വെള്ളം നിറയുന്നത് ഞാൻ കണ്ടു.



നൃത്തം ചെയ്യുക, പാട്ട് കേൾക്കുക, ടി. വി. കാണുക ഇതൊക്കെയാണെന്റെ ഹോബി

അത്രയ്ക്കും ഇൻവോൾ ചെയ്താണ് കഥ പറഞ്ഞത്. കഥ കേട്ടപ്പോൾ അഭിനയിച്ചാലോ എന്നു കരുതി. അങ്ങനെ അദ്ദേഹമാണ് എന്നെ കാതലിൽ നായികയായി കാസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നത്.” -സന്ധ്യ പറയുന്നു.

ആദ്യമൊക്കെ ബാലാജി സാർ ശരിക്കും എന്നെക്കൊണ്ട് ബുദ്ധിമുട്ടി. അഭിനയിക്കാൻ വളരെ പ്രയാസമായിരുന്നു. പലതവണ അദ്ദേഹം എന്നെ വഴക്കു പറഞ്ഞ് ഞാൻ ഇരുന്ന് കരഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. പക്ഷെ പകുതി ഷൂട്ട് കഴിഞ്ഞപ്പോതന്നെ നല്ല മാറ്റം എനിക്കനുഭവപ്പെട്ടു. സാറിന്റെ വഴക്കു പറച്ചിൽ ഇല്ലാതായി. എനിക്ക് കുറച്ച് കൂടി ആത്മവിശ്വാസം കിട്ടി. ഇപ്പോൾ അഭിനയിക്കുമ്പോൾ ഇമോഷൻസ് ഒക്കെ നന്നായി അവതരിപ്പിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന ആത്മവിശ്വാസമുണ്ട്.

കാതൽ കണ്ടു കഴിഞ്ഞപ്പോൾ കൂട്ടുകാരും ബന്ധുക്കളുമെല്ലാം വിളിച്ച് അഭിനന്ദിച്ചു. പുറത്തെ വിടെങ്കിലും പോയാൽ ആളുകൾ കാതൽ സന്ധ്യ എന്ന പേരിൽ വിളിക്കാൻ തുടങ്ങി. ജനങ്ങളുടെ അംഗീകാരം, അതിൽ ശരിക്കും സന്തോഷം തോന്നി.

പിന്നീട് മലയാളത്തിൽ ചെയ്ത സിനിമയാണ് ആലീസ് ഇൻ വണ്ടർ ലാന്റ്. നന്നായി ചെയ്യാൻ പറ്റി എന്നുതന്നെയാണെന്റെ വിശ്വാസവും. തുടർന്ന് തമിഴിൽ ചിമ്പുവിന്റെ വല്ലവൻ, ജീവയുടെ ഡിഷ്യൂം, ഭരതിനൊപ്പം കൂടൽ നഗർ എന്നീ ചിത്രങ്ങളിലും വേഷമിട്ടു. സിനിമയിൽ പേർ നിലനിർത്തണം. അതിനായി സ്ക്രിപ്റ്റുകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ വളരെയേറെ ശ്രദ്ധിച്ചു ചെയ്യാറുള്ളു. വലിയൊരു നടിയായി അറിയപ്പെടണമെന്നാണ് ആഗ്രഹം.

അഭിനയത്തിൽ ആരെ പോലെ ആകാനാണ് ആഗ്രഹമെന്ന് ചോദിച്ചാൽ ഞാൻ കുഴങ്ങും. കാരണം എനിക്കങ്ങനെ റോൾ മോഡൽ എന്നൊന്നില്ല. സത്യത്തിൽ അഭിനയം എനിക്കറിയില്ല. സംവിധായകൻ പറയുന്നതനുസരിച്ച് ചെയ്യുന്നു എന്നു മാത്രം. ഗ്ലാമറസ് ആയി അഭിനയിക്കുന്നതിൽ തെറ്റില്ലെന്ന അഭിപ്രായമുണ്ട്. ചെയ്യുന്ന ജോലിയിൽ ആത്മാർത്ഥതയുണ്ടാകണം എന്നു മാത്രം. ഗ്ലാമറിന് വേണ്ടി മാത്രം അഭിനയിക്കാതെ നമ്മൾ ചെയ്യുന്ന ക്യാരക്ടറിന് അത്തരമൊരു മുഖം ആവശ്യമാണെങ്കിൽ അതിന്റെ വിജയത്തിനു വേണ്ടി ചെയ്യുക.

പെൺകുട്ടികൾ സിനിമയിൽ വരുന്നത് മോശം ഏർപ്പാടാണെന്ന് പറഞ്ഞു നടന്നിരുന്ന കാലമല്ല ഇത്.

ആളുകൾക്ക് ഈ ഫീൽഡിലെ പ്രശസ്തിയും വിലയും മനസ്സിലാക്കിയിട്ടില്ല. അഭിനയം എല്ലാവർക്കും ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ഒന്നല്ല. അവസരവും കിട്ടിയെന്നു വരില്ല. അതിനാൽ കിട്ടിയ അവസരം പാഴാക്കാതെ ഈ രംഗത്ത് ആത്മാർത്ഥമായി പ്രവർത്തിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.

വീടാണ് എന്റെ സർഗ്ഗം. അച്ഛൻ അജിത് കുമാർ നാഷണൽ ബാങ്കിൽ കാഷ്യറാണ്. അമ്മ മായ ഹൗസ് വൈഫും. ചേട്ടൻ രാഹുൽ എഞ്ചിനീയറിങ് കഴിഞ്ഞു. ചേട്ടൻ കാതൽ സിനിമ കണ്ടിട്ട് എന്റടുത്ത് വന്ന് പറഞ്ഞു. 'സൂപ്പർ സിനിമ. പക്ഷെ ആ സിനിമയിൽ സംവിധായകന് ഒരു തെറ്റുപറ്റി. അതാണ് നിന്നെ നായികയാക്കിയതെന്ന്.'

നൃത്തം ചെയ്യുക, പാട്ട് കേൾക്കുക, ടി. വി. കാണുക ഇതൊക്കെയാണെന്റെ ഹോബി. വീട്ടിൽ ഞങ്ങളെല്ലാവരും സൂഹൃത്തുക്കളെ പോലെയാണ്. അച്ഛൻ ഒരിക്കൽ പോലും എനെയോ ചേട്ടനെയോ തല്ലിയതായി ഒർമ്മ പോലുമില്ല. ചിലപ്പോൾ ടി. വി. റിമോട്ടിനു വേണ്ടി ഞാനും ചേട്ടനും വഴക്കിടും. വഴക്കെന്നു പറഞ്ഞാൽ പൊരിഞ്ഞ തല്ല്. അപ്പോൾ അച്ഛൻ അടുക്കളയിൽ പോയി ഒരു കത്തിയെടുത്ത് വന്ന് ഞങ്ങൾക്ക് തരും. അപ്പോഴാണ് വഴക്കൊന്ന് അവസാനിക്കുക.

എന്റെ അച്ഛനും അമ്മയും പ്രണയിച്ചാണ് വിവാഹം കഴിച്ചത്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഞാൻ പ്രണയവിവാഹത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ചാലും വീട്ടിൽ എതിർപ്പു കാണില്ല. പക്ഷെ ഇപ്പോൾ അതിനെപ്പറ്റി യൊന്നും ചിന്തിച്ചു തുടങ്ങിയിട്ടില്ല. എന്നതാണ് സത്യം. കുറച്ചുകൂടി കഴിയട്ടെ. പിന്നെ കുറച്ചു കൂടി നല്ല സിനിമകൾ ചെയ്യണം.

സിനിമയിൽ വന്നതിനെത്തുടർന്ന് പഠനം പൂർത്തിയാക്കാനായില്ല. ഇനി പഠിത്തത്തിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ച് നീങ്ങാനാണ് പദ്ധതി. ഫാഷൻ ഡിസൈനറാകണമെന്ന ആഗ്രഹം ചെറുപ്പത്തിലുണ്ടായിരുന്നു. സിനിമാഭിനയത്തോടൊപ്പം തന്നെ പഠിച്ച് ഫാഷൻ ഡിസൈനറാകണം. രണ്ടും ഒന്നിച്ച് കൊണ്ടുപോകാൻ ശ്രമിക്കും.

ഏഴ് വർഷത്തിനിടയിൽ നാല് മലയാളം, 15 തമിഴ്, രണ്ട് കന്നട, രണ്ട് തെലുങ്ക് ചിത്രങ്ങളിൽ നായികയായി തിളങ്ങി. 2004 ൽ തമിഴ് നാട് സർക്കാറിന്റെ മികച്ച നടിക്കുള്ള അവാർഡ്, ഫിലിം ഫെെയറിന്റെ മികച്ച തമിഴ് നടിക്കുള്ള അവാർഡ്



എന്നിവയാണ് സന്ധ്യ നേടിയത്. 2005ലും തമിഴ് നാട് സർക്കാർ അവാർഡിനായി സന്ധ്യയെ പരിഗണിച്ചു.

മലയാളത്തിൽ അധികം സിനിമകളിൽ അഭിനയിക്കാൻ സന്ധ്യയ്ക്ക് അവസരം ലഭിച്ചിട്ടില്ല. സിബി മലയിൽ സംവിധാനം ചെയ്ത ആലീസ് ഇൻ വണ്ടർലാൻഡ് സന്ധ്യയുടെ ആദ്യ മലയാള ചിത്രമായിരുന്നു. പി

ന്നെ പ്രജാപതിയിൽ മമ്മൂട്ടിക്കൊപ്പം, വിനീത് ശ്രീനിവാസനോടൊപ്പം സൈക്കിൾ എന്നീ ചിത്രങ്ങളിലും രാജേഷ് പിള്ളയുടെ ട്രാഫിക് ലുമാണ് സന്ധ്യ അഭിനയിച്ചത്. ഇതിൽ ട്രാഫിക് പ്രേക്ഷകർ ഏറ്റെടുത്തതിന്റെ സന്തോഷത്തിലാണ് സന്ധ്യ.

SFM
smartfamily09@gmail.com



Sony Studio Kuravilangad



റോബർട്ടും കുടുംബാംഗങ്ങളും

മധുരമുറുന്ന ജീ



മേന്മയുടെ വിജയകാരണമായി റൂബി ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നത് മറ്റൊ ന്നാണ് - റോബർട്ടിന്റെ കഠിനാധ്വ നവും സൗഹൃദസ്യഭാവവും.



വിതം

“ഞങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ ദുരന്തമായിരുന്നു എന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ ടേണിങ് പോയിന്റ്. എന്റെ ചേട്ടന്റെ മരണം! 1997ലായിരുന്നു അത്. ചേട്ടൻ വാഹനാപകടത്തിൽ മരിച്ചു. അതോടെ ചേട്ടൻ നടത്തിയിരുന്ന ബേക്കറിയുടെ ഉത്തരവാദിത്വം എന്റെ ചുമലിലേക്കു വന്നു”
-‘മേന്മ’യെന്ന പേര് ഉൽപ്പന്നത്തിന്റെ ഉടമയും പ്രചാരകനുമായ റോബർട്ട് പറഞ്ഞു തുടങ്ങി.

കുറുപ്പന്തറയിലെ പുരാതന കർഷക കുടുംബമാണ് വെട്ടിക്കത്തടത്തിൽ വർക്കിയുടേത്. അദ്ദേഹത്തിന് എട്ടുമക്കൾ. അതിൽ ആൺകുട്ടികൾ അഞ്ച്. ഏറ്റവും ഇളയവനായിരുന്നു റോബർട്ട്. ഓട്ടോ മൊബൈൽ ഡിപ്ലോമയുമായി ജോലിക്കിറങ്ങുമ്പോഴായിരുന്നു ചേട്ടന്റെ അപകടമരണം. അതോടെയാണ് ബേക്കറിയുടെ ഉത്തരവാദിത്വം ഏറ്റെടുക്കേണ്ടി വന്നത്.

“എന്തെങ്കിലും പുതിയതായി ചെയ്യുന്നതിലായിരുന്നു റോബർട്ടിന് എന്നും സന്തോഷം. ആ താൽപര്യമാണ് മേന്മയെന്ന പേരുടെ നിർമ്മാണത്തിലെത്തിയത്”-ഭാര്യ റൂബി ഇടയ്ക്ക് പറഞ്ഞു.

ഒരു ബേക്കറി നടത്തുക ആർക്കും ചെയ്യാവുന്ന ഒരു സാധാരണ കാര്യമാണല്ലോ. എന്നാൽ ആ രംഗത്ത് അതിൽക്കൂടുതലായി എന്തു ചെയ്യാനാവും? “ബേക്കറി ഉൽപ്പന്നങ്ങളിൽ എന്തെ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആകർഷിച്ച പ്രോഡക്ട് പേടയായിരുന്നു. എന്തുകൊണ്ട് മികച്ച ഒരു ഉൽപ്പന്നം സ്വന്തമായി ഉണ്ടാക്കിക്കൂടാ? ഞാനീക്കാര്യം റൂബിയുമായി ആലോചിച്ചു. അങ്ങനെയാണ് മേന്മയെന്ന പ്രോ

ഡക്റ്റ് ജന്മമെടുത്തത്”.
പേട ഒരു പാലുല്പന്നമായതിനാൽ പാൽ കിട്ടണം, ആവശ്യമായ യന്ത്രങ്ങൾ കൊണ്ടുവരണം, പേട നിർമ്മിക്കുന്ന എക്സ്പേർട്ട്സിനെ കണ്ടെത്തണം. ഇത്തരം വിഷയങ്ങളാണ് പിന്നീട് റോബർട്ടിന് മുന്നിലുണ്ടായിരുന്നത്. റബർ, തെങ്ങ് എന്നിവയൊക്കെയാണ് അക്കാലത്ത് കുടുംബത്തിലുണ്ടായിരുന്ന കൃഷി. കുടുംബത്തിലെ എല്ലാവരുടെയും നല്ല പിന്തുണകൂടി ആയതോടെ പ്രതീക്ഷിച്ചതിലും വേഗത്തിലായിരുന്നു എല്ലാകാര്യങ്ങളും നീങ്ങിയത്.

“അപ്പനും അമ്മയും കർഷകരായിരുന്നു. എന്നിട്ടും ഇളയമകൻ ഒരു ബിസിനസ്സിലേക്ക് എടുത്തു ചാടിയപ്പോൾ അവർ എതിർത്തില്ലെന്നു മാത്രമല്ല, പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു”- റൂബി മാതാപിതാക്കളുടെ റോളിനെക്കുറിച്ചു പറഞ്ഞു.

റോബർട്ടിന്റെ മനസ്സിൽ തെളിഞ്ഞ പേടയ്ക്ക് ‘മേന്മ’ എന്ന ബ്രാൻഡ് നെയിം ഉണ്ടായതും, കേരളത്തിന്റെ പ്രിയപ്പെട്ട ഒരു മിൽക്ക് ഉൽപ്പന്നമായി ‘മേന്മ’ മാറിയതും വളരെപ്പെട്ടെന്നായിരുന്നു. ആദ്യ നാളുകൾ മറ്റേത് ഉൽപ്പന്നത്തിനുമെന്നപോലെ ‘മേന്മ’യും വിപണനത്തിൽ പ്രതിസന്ധികളിലൂടെ കടന്നുപോയി. പക്ഷേ ഞാനും റൂബിയും ഭയപ്പെടാതെ തന്നെ മുന്നോട്ടുപോയി. ഏതൊരു വിജയത്തിന് പിന്നിലും കുടുംബത്തിന്റെ യോജിപ്പും പിന്തുണയും അനിവാര്യമാണ്. ഒരുമയുണ്ടെങ്കിൽ ഏത് പ്രോജക്റ്റും വിജയിപ്പിക്കാമെന്നത് എന്റെ സ്വന്തം അനുഭവ പാഠമാണ്.

‘തുടക്കത്തിൽ ജോലിക്കാർ എന്നു പറയാൻ അധികം പേരില്ല.



റോബർട്ട്, ഭാര്യ റുബി

നിർമ്മാണശാലയിലെ ജോലികളൊക്കെ റുബിയാണ് മാനേജ് ചെയ്തിരുന്നത്. വീട്ടിലെ എല്ലാവരും അവരുടെ കഴിവിന്റെ പരമാവധി സഹായിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു.

ഒരു കുടുംബം ഉണ്ടാക്കിയ സ്ഥാപനമാണ് 'മേന്മ'. അതിനാൽ പേടയുടെ നിർമ്മാണത്തിലും റോബർട്ടിന് ചില നിർബന്ധങ്ങളും നിബന്ധനകളും ഉണ്ടായിരുന്നു. നല്ല പാൽ മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കൂ. ഗുണനിലവാരം ഒരു കാലത്തും കുറയരുത്, പണിശാല നല്ല

വൃത്തിയും ഭംഗിയുമുള്ളതുമായിരിക്കണം എന്നിവയായിരുന്നു നിബന്ധനകൾ. സ്ഥാപനം തുടങ്ങുന്ന കാലത്ത് ഒരു ലിറ്റർ പാലിന് ഒൻപത് രൂപയായിരുന്നു വില. ഇന്ന് 25 രൂപയായി വർദ്ധിച്ചു. ഒരു കിന്റൽ പഞ്ചസാരയ്ക്ക് 900 രൂപയായിരുന്നത് ഇന്ന് 3200 രൂപയായി.

ഇത്രയും വില വർദ്ധിച്ചപ്പോഴും പേടയ്ക്ക് വില വർദ്ധിപ്പിച്ചില്ല എന്നതാണ് 'മേന്മ'യുടെ മേന്മയായി റോബർട്ട് ഉയർത്തിക്കാട്ടുന്നത്.

ഇപ്പോൾ നിരവധി ജീവനക്കാർ, തിരുവനന്തപുരം മുതൽ തൃശ്ശൂർവരെയുള്ള ഏജന്റുമാർ, ബേക്കറി ഉടമകൾ എന്നിവരെല്ലാമാണ് മേന്മയെ വിജയസോപാനത്തിലെത്തിച്ചവരാണ് റോബർട്ട് വിശ്വസിക്കുന്നു.

മേന്മയുടെ വിജയകാരണമായി റുബി ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നത് മറ്റൊന്നാണ്- റോബർട്ടിന്റെ കഠിനാധ്വാനവും സൗഹൃദസഭാവുവുമാണ്. ആരോടും പിണങ്ങില്ലെന്നു മാത്രമല്ല, കണ്ടുമുട്ടുന്ന എല്ലാവരോടും സൗഹൃദം സ്ഥാപിക്കാനും അത് നിലനിർത്താനും റോബർട്ടിന് ഒരു പ്രത്യേക കഴിവാണു്.

പാലിന്റെ ലഭ്യതയും ഗുണനിലവാരവും വലിയ പ്രശ്നമായപ്പോൾ ഡയറിഫാം തുടങ്ങാമെന്ന ആശയമായി റോബർട്ടിന്. അപ്പനും അമ്മയും അതിനെയും പിന്തുണച്ചു.

തുടക്കത്തിൽ നാല് പശുക്കളെയാണ് വാങ്ങിച്ചത്. ഡയറി ഫാം നടത്തിയുള്ള മുൻപരിചയമൊന്നും ഇല്ല. എന്തായാലും പരീക്ഷണം എന്ന നിലയിൽ ഫാം ആരംഭിച്ചു. കുഴപ്പമില്ലെന്ന് കണ്ടതോടെ കോയമ്പത്തൂരിൽ നിന്നും കൂടുതൽ പശു



റോബർട്ടിന്റെ പിതാവും മാതാവും

ക്കളെ എത്തിച്ചു. പശുക്കൾക്ക് തീറ്റപ്പുൽ വിലയ്ക്ക് വാങ്ങി നൽകിയാൽ പശുവളർത്തൽ പ്രതിസന്ധിയിലാവുമെന്നറിയാമായിരുന്നതിനാൽ ഫാം ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുൻപ് തീറ്റപ്പുൽകൃഷി തുടങ്ങിയിരുന്നു. രണ്ടരയേക്കർ റബർ വെട്ടിമാറ്റിയാണ് തീറ്റപ്പുൽ കൃഷിചെയ്തത്.

കസ്റ്റംസ് സുപ്രണ്ടായിരുന്ന കൂടക്കച്ചിറ കെ ജെ മാത്യുവിന്റേയും മേരിക്കുട്ടിയുടെയും മകളാണ് റോബർട്ടിന്റെ ഭാര്യ റുബി. ജനിച്ചതും വളർന്നതും എല്ലാം എറണാകുളം പട്ടണത്തിൽ. വിവാഹത്തോടെ കുറുപ്പന്തറയിലെത്തി, ഇന്ന് പശുവളർത്തലിനും തീറ്റപ്പുൽകൃഷിക്കും പേടനിർമ്മാണത്തിലും എല്ലാം റുബിയെന്ന വീട്ടമ്മയാണ് മേൽനോട്ടം വഹിക്കുന്നത്. പശുവിന്റെ കണ്ണുകൾ കണ്ടാൽ അതിനെ പൂർണ്ണമായും മനസിലാക്കാൻ കഴിയുമെന്നാണ് റുബി പറയുന്നത്. ഇവരുടെ ഫാമിൽ ഇപ്പോൾ 30 പശുക്കളും രണ്ട് എരുമകളുമാണുള്ളത്.

കുടുംബസ്വത്ത് വീതം വെച്ചപ്പോഴായിരുന്നു അപ്പൻ ഞങ്ങളെ അത്ഭുതപ്പെടുത്തിയത്. പത്ത് വർഷം മുമ്പായിരുന്നു അത്. ഒരു സെന്റ് സ്ഥലംപോലും സ്വന്തം പേരിൽ വയ്ക്കാതെ എല്ലാം മക്കൾക്കായി വീതിച്ചു കൊടുത്തു. ഇത് പറയുമ്പോൾ റോബർട്ടിന്റെ കണ്ണുനീരുകൊണ്ട് -ശിഷ്ടകാലം മകന്റെ കൈയിലേക്ക് വിട്ടുകൊടുത്തുകൊണ്ട് പിതാവ് മകനിലർപ്പിച്ച വിശ്വാസത്തോടുള്ള പ്രതികരണം.

കുടുംബത്തിന്റെ ഈയൊരു ഹൃദയബന്ധം അടുത്ത തലമുറയിലേക്കും പടർന്നുകയറുകയാണ്. റോബർട്ടിനും റുബിക്കും മൂന്നു മക്കളാണ്- ജോർജ്ജ്, മാത്യു, സാന്ദ്ര. ജോർജും സാന്ദ്രയും കടുത്തുരുത്തി സെന്റ് കുര്യാക്കോസ് പബ്ലിക് സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികളാണ്. രണ്ടാമത്തെ മകൻ മാത്യു കുര്യനാട് സെന്റ് ആൻസ് ഹയർ സെക്കൻഡറി സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥിയും. എന്നും വൈകുന്നേരം മൂന്ന് മക്കളും ഭാര്യയുമൊരുമിച്ച് ഷട്ടിൽ കളിക്കുകയാണ് റോബർട്ടിന്റെ വിനോദവും എക്സർസൈസും. നാലുമണിക്കുശേഷം തുടങ്ങുന്ന കളി 6 വരെ നീളും. പിന്നെ കുളിയും പഠനവും. എല്ലാത്തിനും ചിട്ട വച്ചിരിക്കുന്നത് റുബി തന്നെയാണ്. മക്കളോടുള്ള ഈ അടുപ്പവും സൗഹൃദവും ഏറെ നമ്മയാണ് ഉളവാക്കുന്നതെന്നാണ് റുബിയുടെ അഭിപ്രായം. കാരണം അവരെല്ലാ കാര്യങ്ങളും നമ്മളോടു തുറന്നു



മേന്മ പേട

പറയും; ചെറിയ കാര്യം പോലും മറച്ചു വെക്കില്ല. മക്കളുമായുള്ള തുറന്ന ബന്ധമാണ് നല്ല പേരന്തിന്റെ വിജയരഹസ്യം. റോബർട്ടിന്റെയും റുബിയുടെയും ജീവിതത്തിലെ വലിയ വിജയം മേന്മയുടെ ഉത്പാദന വിതരണ

മല്ല. അപ്പൻ വർക്കിയിൽ നിന്നും അമ്മ ഏലിക്കുട്ടിയിൽ നിന്നും സ്വീകരിച്ചത് കൂടുതൽ മേന്മയോടെ മക്കളിലേക്ക് കൈമാറുന്നു എന്നതാണ് റോബർട്ട് - റുബി ദമ്പതികളുടെ ജീവിത വിജയം.

ജിമ്മി പുവാട്ടിൽ



റോബർട്ട്

തീറ്റപ്പുൽ കൃഷിയിൽ ഇന്ന് കോട്ടയം ജില്ലയിലെ മാത്യു കാ കർഷകനാണ് റോബർട്ട്. 2010 ലെ കോട്ടയം ജില്ലയിലെ മികച്ച കർഷകനുള്ള ക്ഷീരവികസന വകുപ്പിന്റെ അവാർഡ് റോബർട്ടിനായിരുന്നു. ഈ വർഷം അഞ്ച് ഏക്കർ സ്ഥലത്തുകൂടി തീറ്റപ്പുൽ കൃഷി വ്യാപിപ്പിക്കുന്നതോടെ റോബർട്ട് വൻ മുന്നേറ്റം കൈവരിക്കുന്ന ഡയറി ഫാം ഉടമയായി മാറും.



ഡോ. തോമസ് വർഗീസ്
 ഹെഡ് ഒഫ് ദി ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഒഫ് ഓൺകോളജിആൻഡ് റീകൺസ്ട്രക്ടീവ് സർജറി ലേക്ഷോർ ഹോസ്പിറ്റൽ, എറണാകുളം
www.drthomasoncologist.com
 email: drthomasoncologist@gmail.com
 2010ൽ യു. എ .ഇ യിൽ നടന്ന വേൾഡ് കാൻസർ കോൺഗ്രസിൽ നൂതന സ്തനാർബുദ ശസ്ത്രക്രിയ സംബന്ധിച്ച സയന്റിഫിക് പേപ്പറിന് അവാർഡ് നേടി. ഇതേ പേപ്പറിന് 2008ൽ റഷ്യയിൽ നടന്ന വേൾഡ് കാൻസർ കോൺഗ്രസിലും അവാർഡ് ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. സ്തനാർബുദചികിത്സയിൽ നൂതനമായ ഒരു ചികിത്സാരീതി ഇദ്ദേഹത്തിന്റേതായിട്ടുണ്ട്. ദി തോമസ് ടെക്നിക്കിക് എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്ന ചികിത്സാരീതിയാണത്. സ്ത്രീ സൗന്ദര്യത്തിന് പോറലേൽപ്പിക്കാതെ അവയവങ്ങളെ പരിരക്ഷിച്ച് കൊണ്ടുള്ള സ്തനാർബുദ ചികിത്സയാണിത്. 24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ ആശുപത്രിയിൽ നിന്നും സർജറി നടത്തി വീട്ടിലേക്ക് പോകാം.

സ്തനാർബുദം

പ്രതിരോധരീതികളും നൂതന ചികിത്സാമാർഗങ്ങളും

കാൻസർ എന്നു കേട്ടാൽ മരണം ഉറപ്പെന്ന് കരുതുന്ന ഒരു കാലമുണ്ടായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്ന് ആ കാലം മാറി. നൂതന ചികിത്സാരീതികളും മികവുറ്റ ഡോക്ടർമാരുടെ സേവനവും കാൻസർ രോഗത്തിന് ഇന്ന് ലഭ്യമാണ്. ഏതു കാൻസറും പ്രാരംഭദശയിൽ കണ്ടെത്തിയാൽ ചികിത്സയിലൂടെ ഭേദമാക്കാം. എന്നാൽ പലരും ഗുരുതരമായി ക്യാൻസർ ബാധിച്ചശേഷമാകും ചികിത്സ തേടാനെത്തുക. നാട്ടിൽ ഒരു കാൻസർ ക്യാമ്പ് നടന്നാൽ

എത്ര പേർ അവിടെ ചെന്ന് പരിശോധന നടത്താറുണ്ട്...? വിരലിലെണ്ണാവുന്നവർ മാത്രമാകും അവിടെയെത്തുക. കാൻസറിനെക്കുറിച്ചുള്ള ജനങ്ങളുടെ കാഴ്ചപ്പാട് മാറേണ്ട സമയമായി. ഈ രോഗം വരാതിരിക്കാനും രോഗബാധയുണ്ടായാൽ മെച്ചപ്പെട്ട ചികിത്സ നൽകാനും തക്കവണ്ണം ഇന്ത്യയിൽ വൈദ്യശാസ്ത്രം പുരോഗമിച്ചു കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ഈ വർഷത്തെ കാൻസർ ഡേ (ഫെബ്രുവരി 4)യിൽ എങ്കിലും കാൻസർ ചികിത്സാരംഗത്തുണ്ടായ മാറ്റം എല്ലാവരും

തിരിച്ചറിയേണ്ടതുണ്ട്. സ്തനങ്ങൾ സ്ത്രൈണരുടെ അടയാളമാണ്. അതിനപ്പുറം സ്തനങ്ങളുടെ ജീവപരമായ പ്രാധാന്യവും ഏറെയാണ്. അങ്ങനെ നോക്കുമ്പോൾ സ്തനാർബുദം സ്ത്രീകൾ ഭയപ്പെടാതെ നോക്കിക്കാണുന്ന ഒരു രോഗമാണ്. സ്തനം മുറിച്ചുമാറ്റേണ്ടി വരുമോ എന്നാണ് പ്രധാന ആശങ്ക. വൈദ്യശാസ്ത്രം ഏറെ വളർന്നു. അതിനനുസൃതമായി ചികിത്സാരീതികൾ ഈ രോഗത്തിന് ഇന്ന് ലഭ്യമാണ്. പ്രാരംഭദശയിൽ കണ്ടെത്തിയാൽ പൂർണ്ണമായി



പ്രാരംഭദിശയിൽ കണ്ടെത്തിയാൽ പൂർണ്ണമായും ദേദമാക്കാം. സ്തനാർബുദമെന്ന് കേട്ടാൽ ഇനി പേടിക്കണ്ട എന്നു സാരം. നല്ല ചികിത്സ നേടാൻ ശ്രമിച്ചാൽ മതി.

യും ഭേദമാക്കാം. സ്തനാർബുദമെന്ന് കേട്ടാൽ ഇനി പേടിക്കണ്ട എന്നു സാരം. നല്ല ചികിത്സ നേടാൻ ശ്രമിച്ചാൽ മതി.

മാറിടത്തിൽ വേദനയില്ലാത്ത കട്ടിയുള്ള മുഴയായാണ് ഇവ കാണപ്പെടുന്നത്. ഇന്ന് ധാരാളമായി കണ്ടു വരുന്ന ഒരു രോഗം കൂടിയാണിത്. സ്തനത്തിൽ മുഴ പോലെ എന്തെങ്കിലും സംശയം ഉണ്ടെങ്കിൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് ഡോക്ടറെ കാണണം.

പണ്ടൊക്കെ 55-60 നും ഇടയിൽ പ്രായമുള്ള സ്ത്രീകളായായിരുന്നു ഈ രോഗം ബാധിച്ചിരുന്നത്. എന്നാൽ ഇന്ന് യുവതികളെ വരെ സ്തനാർബുദം ബാധിക്കാറുണ്ട്.

കാരണങ്ങൾ

ഇസ്ട്രോജൻ ഹോർമോണാണ് സ്തനാർബുദത്തിന് കാരണമാകുന്നത്. സ്ത്രീകളിൽ ജ്യതുചക്രം രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിലും, ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക് ഉണ്ടാക്കാതിരിക്കുന്നതിലും സ്ത്രീകളുടെ ഉള്ളവയായതിലും സുപ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്ന ഈ ഹോർമോൺ തന്നെയാണ് സ്തനാർബുദവും ഉണ്ടാക്കുന്നത്. പുതിയ ജീവിതശൈലിയും ഭക്ഷണശീലങ്ങളും വ്യായാമക്കുറവുമെല്ലാം ഈ ഹോർമോണിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ താളം തെറ്റിക്കുന്നു.

ലക്ഷണങ്ങൾ

തുടക്കത്തിൽ സ്തനാർബുദത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണാൻ സാധിക്കില്ല. വേദനയോ മുഴ വളരുന്നതായോ തിരിച്ചറിയാനാകില്ല. പക്ഷെ കുറച്ച് നാളുകൾ കഴിഞ്ഞാലേ കാൻസറിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടു തുടങ്ങൂ.

- ബ്രസ്റ്റിന്റെ വലിപ്പം കൂടുക
- ബ്രസ്റ്റിലോ കൈക്കുഴിയിലോ കട്ടിപ്പ് അനുഭവപ്പെടുക
- മുലക്കണ്ണിൽ നിന്ന് വെള്ളം വരിക
- പാടുകളോ നിറവ്യത്യാസമോ ഉണ്ടാകുക

സ്തനത്തിൽ തൊട്ടാൽ തിരിച്ചറിയാവുന്ന അവസ്ഥയിലാണ് പല രോഗികളും ചികിത്സ തേടിയെത്താറുള്ളത്. എന്നാൽ അതിനു മുമ്പ് തന്നെ രോഗം തിരിച്ചറിയാനാകും. ലക്ഷണം പ്രകടമാകാത്ത കാലത്ത് തന്നെ കാൻസർ കണ്ടെത്തി ചികിത്സ നൽകണം.

കണ്ടെത്തുന്നത് എങ്ങനെ?

സ്തനത്തിൽ തൊട്ടാൽ അറിയാത്ത രീതിയിലുള്ള കാൻസർ കണ്ടെത്താനുള്ള രീതിയാണ് മാമോഗ്രാം. ഒരു തരം എക്സറേ രീതിയാണിത്. 40 വയസിനു മുകളിലുള്ള സ്ത്രീകൾക്ക് 1000 രൂപ മാത്രം

മേ മാമോഗ്രാം ടെസ്റ്റ് ചെയ്യാൻ ചെലവ് വരുന്നുള്ളൂ. 40ൽ താഴെ പ്രായമുള്ള സ്ത്രീകളിൽ അൾട്രാസൗണ്ട് സ്കാനിംഗിലൂടെയാണ് രോഗം കണ്ടുപിടിക്കുന്നത്. ഈ ടെസ്റ്റിന് 600 രൂപയാണ് ചെലവ്.

സ്വയമുള്ള പരിശോധനയിലൂടെയും കാൻസർ കണ്ടെത്താം. തടിപ്പുകളോ മുഴകളോ ഉണ്ടായെന്ന് ഇടയ്ക്ക് സ്വന്തമായി നോക്കുന്ന രീതിയാണിത്.

ഡയഗ്നോസിസും ചികിത്സാരീതികളും

ആരംഭത്തിൽ തന്നെ കണ്ടെത്താനായാൽ സ്തനാർബുദം ചികിത്സിച്ചു മാറ്റാൻ കഴിയും. സംശയം തോന്നിയാൽ ഉടൻ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുക. രോഗത്തിനെ ശാസ്ത്രീയമായി കണ്ടുപിടിക്കാൻ നടത്തുന്ന ടെസ്റ്റ് ആണ് ബയോപ്സി. ആധുനിക സ്തനാർബുദ ചികിത്സയിൽ ഓപ്പൺ ബയോപ്സിക്ക് പകരം ഇന്ന് ഔട്ട്പേഷ്യന്റ് എന്ന രീതിയിൽ കോർ ബയോപ്സി എന്ന നൂതനരീതിയാണ് ചെയ്യുന്നത്. തന്മൂലം രോഗിക്ക് അഡ്മിഷൻ ആവശ്യം വരുന്നില്ല.

ഇങ്ങനെ കോർ ബയോപ്സി എടുക്കുന്നതു മൂലം ഈ രോഗത്തിന്റെ ചികിത്സാരീതി എങ്ങനെയാണിരിക്കുമെന്ന് കാലേക്സിറ്റി മനസിലാക്കാൻ കഴിയും. ഇതിനെ പ്രോഗ്നോസ്റ്റിക് വേരിയബിൾസ് (prognostic variables) എന്നാണ് പറയുന്നത്. ഓരോ രോഗിക്കും അനുസൃതമായ ചികിത്സ നൽകാൻ ഇതിലൂടെ സാധിക്കും.

സ്തനാർബുദത്തിന് പലതരം ചികിത്സകൾ നിലവിലുണ്ട്. അവയിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനം സർജറിയാണ്. സർജറി രംഗത്ത്

നൂതനസങ്കേതങ്ങൾ വന്നുകഴിഞ്ഞു. സ്തനം മാറ്റുന്ന ശസ്ത്രക്രിയയെ മാസ്ടെക്ടമി എന്നാണ് പറയുന്നത്. എന്നാൽ മാറിടം മുഴുവൻ നീക്കം ചെയ്യുന്ന മാസ്ടെക്ടമി ഇന്ന് കാലഹരണപ്പെട്ട് കഴിഞ്ഞു.

ബയോപ്സി റിപ്പോർട്ട് കിട്ടിയ ശേഷം ചികിത്സ തുടങ്ങും. രോഗിയുടെ പ്രായം, സൗന്ദര്യ സങ്കല്പങ്ങൾ എല്ലാം കണക്കിലെടുത്താണ് കീമോ തെറാപ്പി, റേഡിയേഷൻ, ഹോർമോൺ തെറാപ്പി. അല്ലെങ്കിൽ ഈ ചികിത്സകൾ എല്ലാം ചേർന്ന രീതിയിലുള്ള ചികിത്സ ഓൺകോളജിസ്റ്റ് നൽകും. കീമോ തെറാപ്പി ചികിത്സാരീതിയിൽ ഇന്ന് കാൻസർ കോശങ്ങളെ മാത്രമെ നശിപ്പിക്കാറുള്ളൂ. സാധാരണ കോശങ്ങൾക്ക് കേടുപാടുവരാതെയാണ് കീമോതെറാപ്പി നൽകുക. അതിനാൽ ശരീരക്ഷീണം ഉണ്ടാകാതെയും മുടി നഷ്ടപ്പെടാതെയും ശരീരക്ഷീണം ബാധിക്കാതെയും നല്ല ചികിത്സ ലഭ്യമാണ്.

റേഡിയേഷൻ രംഗത്തും വിപ്ലവകരമായ മാറ്റങ്ങളാണ് വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ടാർജറ്റഡ് റേഡിയേഷൻ തുടങ്ങിയ പല നൂതനരീതികളും വന്നുകഴിഞ്ഞു. പാർശ്വഫലങ്ങളില്ലാത്ത മെച്ചപ്പെട്ട ചികിത്സ ഇക്കാരണങ്ങളാൽ ഇന്ന് ലഭ്യമാണ്.

ശസ്ത്രക്രിയയിലെ നൂതന ചികിത്സാരീതികൾ

സ്തനാർബുദ ചികിത്സാരീതിയിൽ വിപ്ലവകരമായ മാറ്റങ്ങൾ വന്നുകഴിഞ്ഞു. വൈദ്യശാസ്ത്രം ഏറെ വളർന്നു കഴിഞ്ഞു. സ്തനാർബുദം വന്നാൽ സ്തനം മുറിച്ചുമാറ്റേണ്ടി വരുമെന്ന ആശങ്കയ്ക്ക് ഇനി സ്ഥാനമില്ല. 116 വർഷം പഴക്കമുള്ള കാലഹരണപ്പെട്ട ചികിത്സാരീതിയാണിത്. രോഗാവസ്ഥ നേരത്തെ കണ്ടെത്തി മികവുറ്റ ചികിത്സ നൽകുകയാണ് വേണ്ടത്.

സ്തനം മുറിച്ചുമാറ്റാതെ കാൻസർ ബാധിച്ച ഭാഗങ്ങളെ നീക്കം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന പുതിയ ചികിത്സാരീതികളെ പരിചയപ്പെടുത്താം.

കാൻസർ ബാധിച്ച ഭാഗങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്ത് സ്തനം പൂർവ്വസ്ഥിതിയിൽ തന്നെയാക്കുന്ന ചികിത്സാരീതിയിൽ പ്രധാനമാണ് ബി. സി. ടി (breast conservative treatment). എന്നാൽ ഈ ചികിത്സയുടെ പോരായ്മകൾ പിന്നിട്ട് ഇന്ന് ഓൺകോളജിസ്റ്റിന് ബ്രസ്റ്റ് സർജറി



(oncoplastic breast surgery) എന്ന രീതിയിലേക്ക് വൈദ്യശാസ്ത്രം എത്തപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. സ്തനാർബുദത്തിന്റെ ഏറ്റവും നൂതനമായ ചികിത്സാരീതിയാണിത്. സ്തനം മുഴുവൻ മാറ്റാതെ അസുഖം വന്ന ഭാഗം മാത്രം എടുത്തുമാറ്റിയശേഷം പ്ലാസ്റ്റിക് സർജറിയിലൂടെ സ്തനം പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലാക്കുന്ന ചികിത്സാരീതിയാണിത്. സ്ത്രീകളുടെ സൗന്ദര്യത്തിന് ഈ ചികിത്സയിലൂടെ കോട്ടം തട്ടുന്നില്ല.

തോമസ് ടെക്നിക്ക് എന്ന ചികിത്സാരീതി ഈ രീതികളിൽ നിന്ന് ഒരു പടി മുന്നോട്ട് പോയിട്ടുണ്ട്. ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് ശേഷം രോഗികളെ 24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ ഡിസ്ചാർജ് ചെയ്യാൻ ഈ രീതിയിലൂടെ കഴിയും. മാനസികപ്രശ്ന പരിഹാരം, സാമ്പത്തികലാഭം എന്നിവ രോഗികൾക്ക് ഈ നൂതന ചികിത്സാരീതി ഉറപ്പുതരുന്നു.

മുഴക്കളല്ലാം കാൻസറല്ല

മാറിടത്തിൽ മുഴ കണ്ട ഉടനെ അത് കാൻസറാണെന്ന് സ്വയം വിലയിരുത്താൻ പാടില്ല. അങ്ങനെ ചിന്തിച്ച് മനസ് തകരുന്ന സ്ത്രീകളുണ്ട്. മാറിടത്തിൽ മുഴയുണ്ടെങ്കിൽ മൂന്ന് തരം രോഗത്തിനുള്ള സാധ്യതകളുണ്ട്. Fibrocystic Disease, Fibroadenoma, സ്തനാർബുദം എന്നിവയാണവ.

മാറിടത്തിൽ ചെറിയ സിസ്റ്റുകൾ രൂപപ്പെടുകയും അവയ്ക്ക് കട്ടി അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നതിനെയാണ് Fibrocystic Disease എന്ന് പറയുന്നത്. എന്നാൽ കൗമാരപ്രായക്കാരിൽ കുറച്ച് ബലത്തിൽ കാണുന്ന മുഴ ഒരുപക്ഷേ ട്യൂമറിന്റെ ലക്ഷണമാകാം. അതാണ് Fibroadenoma. മൂന്നാമതാണ് സ്തനാർബുദം. ഇതിലേക്ക് രോഗമായാലും വളരെ ശ്രദ്ധിച്ച് ചികിത്സ നൽകേണ്ടതാണ്. പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നത് ലോകത്ത് എട്ടിൽ ഒരാൾക്ക് എന്ന തോതിൽ സ്തനാർബുദം ഉണ്ടെന്നാണ്.

കാൻസർ വരാതിരിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ

രോഗം വന്ന് കഴിഞ്ഞുള്ള ചികിത്സകൾക്ക് പരിമിതികൾ ഉണ്ട്. അതിനാൽ രോഗം വരാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയാണ് ഏറ്റവും ഉചിതം. അതിനായി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ചില കാര്യങ്ങൾ താഴെ കൊടുക്കുന്നു.

കൃത്യമായ ശരീരഭാരം നിലനിർത്തുക

അമിതവണ്ണമാണ് സ്ത്രീകളിൽ കാൻസർ ഉണ്ടാകുന്നതിന്റെ ഒരു പ്രധാന കാരണം. അതുകൊണ്ട് ആദ്യമേ ചിട്ടയായ ഭക്ഷണക്രമത്തിലൂടെ ശരീരഭാരം കൃത്യമാക്കാ



ൻ ശ്രമിക്കുക.

ഭക്ഷണത്തിൽ പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കൂടുതൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക

ചീര, കൊളാർഡ്, കാബേജ്, കോളിഫ്ളവർ, കാരറ്റ്, തക്കാളി തുടങ്ങിയ ഇലക്കറികളും പച്ചക്കറികളും ബ്രസ്സ് കാൻസർ തടയുന്നതിന് നല്ലൊരു പോംവഴിയാണ്. ദിവസത്തിൽ നാലോ അഞ്ചോ പ്രാവശ്യം ഇത്തരം ഭക്ഷണങ്ങൾ പച്ചക്കോ വേവിച്ചോ കഴിക്കാവുന്നതാണ്.

ദിവസേനയുള്ള വ്യായാമം

സ്ഥിരമായിട്ടുള്ള വ്യായാമം നല്ല ആരോഗ്യം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. മുപ്പതു മിനിറ്റു ദൈർഘ്യമുള്ള വ്യായാമമൂറുകൾ ആഴ്ചയിൽ അഞ്ചു ദിവസമെങ്കിലും ശീലമാക്കണം.

കൊഴുപ്പിന്റെ ഇനം മനസ്സിലാക്കുക

നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ വിവിധ തരത്തിലുള്ള കൊഴുപ്പുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ചിലത് നല്ലതാണെങ്കിൽ മറ്റു ചിലത് ദോഷകരവുമാണ്. ബ്രസ്സ് കാൻസർ പോലെ ഒട്ടനവധി അസുഖങ്ങൾക്ക് അത് കാരണമാകാം. ഉദാഹരണത്തിന് ഒമേഗ-3 എന്ന കൊഴുപ്പ് ശരീരത്തിന് നല്ലതാണെങ്കിലും ഒമേഗ-6 വളരെ അപകടകാരിയാണ്. ആഹാരത്തിലും ഇത്തരം കൊഴുപ്പിന്റെ അംശം കുറയ്ക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

ഭക്ഷണത്തിൽ കോമ്ലക്സ് കാർബോഹൈഡ്രേറ്റിന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുക

സിംപിൾ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് അടങ്ങിയിട്ടുള്ള വെള്ള അരി, പഞ്ചസാര, ഉരുളക്കിഴങ്ങ് എന്നിവ കഴി

ക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. ഇവ കൊണ്ട് ഉണ്ടാക്കുന്ന വസ്തുക്കളും ഉപേക്ഷിക്കാം. അതിനുപകരമായി ധാന്യങ്ങൾ, ഗോതമ്പ്, ബീൻസ്, പയറുവർഗ്ഗത്തിൽപെട്ട സസ്യങ്ങൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തണം.

സോയാബീൻ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാം

സോയാബീൻ കൊണ്ടുണ്ടാക്കുന്ന ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തെ ആരോഗ്യമുള്ളതാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

പോസിറ്റീവ് കാഴ്ചപ്പാടുണ്ടാക്കുക

ഏറ്റവും പ്രധാനമായി വേണ്ട ഘടകമാണിത്. മുകളിൽ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങളെല്ലാം കൃത്യമായി പാലിക്കാൻ കെൽപ്പുണ്ടായിരിക്കണം. സ്തനാർബുദം എന്നല്ല എല്ലാ രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും അകലം പാലിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയും. ശരീരത്തിനു വേണ്ടി മനസ്സും തയ്യാറാകണം.

സ്തനാർബുദം പാരമ്പര്യ രോഗമാണോ?

പാരമ്പര്യ രോഗമാണ് കാൻസർ. നിങ്ങളുടെ അടുത്ത ബന്ധത്തിലെ ആർക്കെങ്കിലും (അമ്മയ്ക്കോ സഹോദരിയ്ക്കോ) സ്തനാർബുദം ഉണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്കും വരാനുള്ള സാഹചര്യം ഏറെയാണ്. അതിനാൽ നിങ്ങൾ കൂടുതൽ കരുതലോടെ ഇരിക്കണം. ഭക്ഷണക്രമവും നേരത്തെ പറഞ്ഞ ഘടകങ്ങളും കൃത്യമായി പാലിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ഇടയ്ക്കിടെ ബ്രസ്റ്റിൽ മുഴക്കുണ്ടായെന്ന് മാമോഗ്രാഫി ടെസ്റ്റ് നടത്തി എല്ലാവർഷവും നിരീക്ഷിക്കണം. SFM



നികേഷപത്ത്തിൽ മ്യൂച്ചൽഫണ്ട്

ഒരു കുടുംബത്തിന് ഏറ്റവും സുരക്ഷിതമായി പണം നിക്ഷേപിക്കാനുള്ള നിക്ഷേപ മാർഗ്ഗമാണ് മ്യൂച്ചൽ ഫണ്ട്



ജോൺസി ജേക്കബ്
ഡയറക്ടർ, തിരുകൊച്ചി
ഫിനാൻഷ്യൽ കൺസൽട്ടന്റ്
(ഫ്രെ.ഫി).

മ്യൂച്ചൽ ഫണ്ട് എന്ന വാക്ക് കേട്ട് മുഖം തിരിക്കേണ്ട. കൈപൊള്ളാതെ പണമിറക്കി ലാഭം കൈപ്പിടിയിലൊതുക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഫണ്ടാണ് മ്യൂച്ചൽ ഫണ്ട് എന്ന ചെല്ലപ്പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നത്. ഓഹരി വിപണിയിൽ പണമിറക്കി കൈപൊള്ളിയവർ വരെ ഇപ്പോൾ മ്യൂച്ചൽ ഫണ്ടിനു പിറകെ പായുകയാണ്. സുതാര്യമായ ഇടപാടുകളാണ് ചുരുങ്ങിയ നാളുകൾക്കിടയിൽ ഇതിനെ ജനപ്രിയമാക്കിയത്. കുട്ടികളുടെ വിദ്യാഭ്യാസം, കല്യാണം, ഉദ്യോഗസ്ഥർക്ക് സെൽഫ് റിട്ടയർമെന്റ് എന്നു തുടങ്ങി ഒട്ടുമിക്ക ആവശ്യങ്ങൾക്കും മ്യൂച്ചൽ ഫണ്ട് സഹായഹസ്തവു

മായി കാത്തുനിൽപ്പുണ്ട്. ചുരുങ്ങിയ പണം കൊണ്ട് സുരക്ഷിതമായ നിക്ഷേപം ഇത് ഒരുക്കിത്തരും. മ്യൂച്ചൽ ഫണ്ട് എന്ന് കേട്ടിട്ടുള്ളതല്ലാതെ പലർക്കും മ്യൂച്ചൽഫണ്ടിന്റെ നടപടികളെയോ പ്രവർത്തനങ്ങളെയോ കുറിച്ച് അറിവില്ല. വളരെ കുറഞ്ഞ ചെലവിൽ ഓഹരിയുടെ ഗുണഗണങ്ങൾ സാധാരണക്കാർക്കുപോലും കൈക്കലാക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഒരു മാർഗ്ഗമെന്ന കാര്യം പലർക്കും പുതിയൊരറിവായിരിക്കും. ലക്ഷക്കണക്കിന് നിക്ഷേപകരിൽ നിന്ന് ശേഖരിക്കപ്പെടുന്ന തുക ഈ രംഗത്തെ അതിവിദഗ്ധരുടെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശത്തോടെ ഓഹരിയിലോ കടപ്പത്രങ്ങളിലോ നിക്ഷേപ



വിച്ച് അതുവഴി കിട്ടുന്ന ലാഭം പണം മുടക്കിയ നിക്ഷേപകരിലെത്തിക്കുകയുമാണ് മ്യൂച്വൽഫണ്ടിലെ പ്രവർത്തനം. മികച്ചതും ശക്തവുമായ നിയന്ത്രണ സംവിധാനങ്ങൾ ഉള്ളതിനാൽ നിക്ഷേപകർ കബളിപ്പിക്കപ്പെടുകയില്ല എന്നതാണ് മ്യൂച്വൽ ഫണ്ടിന്റെ വലിയ മേന്മ.

റീട്ടെയിൽ നിക്ഷേപകർക്ക് ഏറ്റവും യോജിച്ച ഒരു നിക്ഷേപ മാർഗ്ഗമാണിത്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ തീരുമാനത്തേക്കാളുപരി ഒരു കൂട്ടായ തീരുമാനമാണ് മ്യൂച്വൽഫണ്ടിലുള്ളത്. അതുകൊണ്ട് റിസ്ക് ഫാക്ടർ എന്തുകൊണ്ടും മ്യൂച്വൽ ഫണ്ടിൽ കുറവാണ്.

ഓഹരി, കടപ്പത്രങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കുപുറമെ ബോണ്ടുകൾ, സ്വർണ്ണം തുടങ്ങിയവയിൽ നിന്നെല്ലാം കുറഞ്ഞ ചെലവിൽ വരുമാനം ഉണ്ടാക്കാനുള്ള വഴികൾ മ്യൂച്വൽ ഫണ്ടിലുണ്ട്. ഓഹരിയിൽ നേരിട്ട പണം നിക്ഷേപിക്കാനുള്ള അറിവോ ധൈര്യമോ ഇവിടുത്തെ സാധാരണക്കാർക്കിടയിൽ. ഭൂരിപക്ഷം പേരും ഈ രംഗത്തെക്കുറിച്ച് അജ്ഞരാണ്. മ്യൂച്വൽഫണ്ടിലൂടെ മികച്ച വരുമാനം നേടാൻ ഈ രംഗത്തെ വിദഗ്ദരുടെ കൈയ്യിലാണ് നിക്ഷേപകരുടെ പണമെത്തുക. ഇവരിലെത്തുന്ന ലക്ഷണക്കിൻ നിക്ഷേപകരുടെ പണം ഒരുമിച്ചാണ് ഇവർ ഓഹരിയിലോ കടപ്പത്രങ്ങളിലോ നിക്ഷേപിക്കുക, തത്സമയം വളരുകയും അതിനാൽ മാത്രമാണ് മ്യൂച്വൽഫണ്ട് കൊടുക്കേണ്ടി വരിക. മറ്റു നിക്ഷേപങ്ങൾക്കുള്ള ഭീമമായ ഫീസ് കണ്ട് നിക്ഷേപത്തിനുള്ള ആഗ്രഹവും അതുവഴിയുള്ള ലാഭവും സ്വപ്നമായി മാത്രം മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുള്ള സാധാരണക്കാർക്ക് മ്യൂച്വൽഫണ്ടിൽനിന്നും വൻലാഭം അനായാസം കൈപിടിയിലാക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ.

ഓരോരുത്തർക്കും അനുയോജ്യമായ അനവധി നിക്ഷേപപദ്ധതികൾക്കൊണ്ട് നിറഞ്ഞതാണ് മ്യൂച്വൽഫണ്ട്. മ്യൂച്വൽഫണ്ടിൽ പണം ഒരു ഓഹരിയിൽ മാത്രം നിക്ഷേപിക്കാത്തതുകൊണ്ട് ഓഹരിയിലെ നഷ്ടങ്ങൾ ലാഭത്തിനെകാര്യമായി ബാധിക്കില്ല. ഒരു നല്ല ഓഹരി വാങ്ങാൻ വൻതുക ചിലവാക്കേണ്ടി വരും. ഇത്രയും രൂപ മുടക്കിയാൽതന്നെ ഇത് ഭാഗ്യം കൊണ്ടു വരുമോ എന്ന് പറയാനും ആകില്ല. ഓഹരി സൂചികകൾ ചിലപ്പോൾ നഷ്ടങ്ങളുടെ മേൽ നഷ്ടങ്ങളാവും സമ്മാനിക്കുക. കിട്ടിയ വിലയ്ക്ക് ഓഹരി വിറ്റു കാലിപോകാൻ തീർച്ചയായും ചിലർക്ക്. എന്നാൽ മ്യൂച്വൽഫണ്ടിൽ പല വ്യവസായ

ങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള മികച്ച ഓഹരികളാവും വാങ്ങാൻ കഴിയുക. ഒരു വശത്ത് നഷ്ടമുണ്ടായാൽ അത് മറികടക്കാൻ മറുവശത്ത് ലാഭം തരുന്ന ഓഹരികളുണ്ടാവും.

മ്യൂച്വൽഫണ്ടിൽ ഉയർന്ന നിക്ഷേപത്തിന് പരിധിയിൽ. ഇനി അഥവാ ഒന്നിച്ച് ഒരു തുക നൽകാനുള്ള കെൽപ്പ് ഉണ്ടായില്ലെങ്കിൽ മാസം മാസം ഒരു നിശ്ചിത സംഖ്യ അടച്ച് നിങ്ങൾക്കും മ്യൂച്വൽഫണ്ടിൽ അംഗമാകാവുന്നതാണ്. കുറഞ്ഞ പണം കൊണ്ട് ഒരു നിക്ഷേപം തുടങ്ങാം എന്ന ഓപ്ഷൻ മ്യൂച്വൽ ഫണ്ടിൽ മാത്രമേയുള്ളൂ. നൂറു രൂപ മുതൽ എത്ര രൂപവേണമെങ്കിലും നിക്ഷേപം നടത്താം.

നിരവധി വ്യത്യസ്തങ്ങളായ പദ്ധതികൾ മ്യൂച്വൽഫണ്ടിലുണ്ട്. ഏത് വേണമെന്ന് തിരഞ്ഞെടുക്കുകയേ വേണ്ടൂ. വിവിധ കാലയളവിലേക്കുള്ള പദ്ധതികളും ലഭ്യമാണ്. നിക്ഷേപകർക്കനുയോജ്യമായവ ഇഷ്ടാനുസരണം തിരഞ്ഞെടുക്കാം. ഇതിനും വിദഗ്ദരുടെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം ലഭിക്കും. ഏതുസമയത്തും നിക്ഷേപിക്കാനും പിൻവലിക്കാനും കഴിയുന്ന പദ്ധതികൾക്കു പുറമെ ആദായ നികുതി ഇളവ് തരുന്നവയും ഉണ്ട്.

ഇക്വിറ്റി ഫണ്ട് (ഓഹരിയിൽ നിക്ഷേപിക്കുന്നവ), ഡെറ്റ് ഫണ്ട് (കടപ്പത്രങ്ങളിൽ നിക്ഷേപിക്കുന്നവ), ബാലൻസ് ഫണ്ട് (കടപ്പത്രങ്ങളിലും ഓഹരിയിലും നിക്ഷേപിക്കുന്നവ) എന്നിങ്ങനെയാണ് മ്യൂച്വൽഫണ്ടിലെ പ്രധാന വിഭാഗങ്ങൾ.

സ്വർണ്ണവില കണ്ണടച്ചു തുറക്കുന്നതിനുമുമ്പ് വർദ്ധിക്കുന്ന ഇക്കാര്യം സ്വർണ്ണവിലയിലെ വർദ്ധനവ് അനുസരിച്ച് ലാഭം കൊയ്യാൻ സഹായകമായ ഗോൾഡ് ഇടിഎഫുകളും മ്യൂച്വൽഫണ്ടിലെ ഒരു വിഭാഗമാണ്.

ഇഷ്ടമുള്ളപ്പോൾ യഥേഷ്ടം നിക്ഷേപിക്കാനും പിൻവലിക്കാനും നിക്ഷേപകർക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യം നൽകുന്നവയാണ് ഓപ്പൺ എൻഡഡ്. നിശ്ചിതകാലത്തേക്ക് ഉള്ള നിക്ഷേപ പദ്ധതികളാണ് ക്ലോസ്ഡ് എന്റഡ് വിഭാഗത്തിൽ വരുന്നത്. ഓപ്പൺ എന്റഡ് ഫണ്ടുകളിൽ അന്നത്തെ എൻവി അനുസരിച്ച് യൂണിറ്റുകൾ വിൽക്കാനും വാങ്ങാനും സാധിക്കും. നിക്ഷേപകന് സ്വന്തം ഫണ്ടിൽ നിന്നും ഗ്രോത്ത്, ഡിവിഡന്റ് എന്നീ രണ്ട് ഓപ്ഷനുകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാം. ഇപ്പോൾ ഒരു നിക്ഷേപകൻ ഗ്രോത്ത് ഓപ്ഷൻ തിരഞ്ഞെടുത്തു എന്നിരിക്കട്ടെ. അയാൾക്ക് ലഭിക്കുന്ന ലാഭം അയാൾക്ക് നൽകില്ല. മറിച്ച് ആ തുകകൊണ്ട് മറ്റ് മികച്ച

യൂണിറ്റുകൾ നിക്ഷേപകന്റെ പേരിൽ വാങ്ങും. എന്നാൽ നിക്ഷേപം പിൻവലിക്കുന്ന സമയത്ത് അയാൾക്ക് ഡിവിഡന്റ്കളുമുള്ള തുക കൈപ്പറ്റാനാവും. എന്നാൽ ഡിവിഡന്റ് ഓഷനിൽ നിക്ഷേപകന് ലാഭത്തിന്റെ വിഹിതം അതാൽ സമയത്ത് നൽകും.

സെക്യൂരിറ്റിസ് ആന്റ് എക്സ്ചേഞ്ച് ബോർഡ് ഓഫ് ഇന്ത്യ (എസ്ഇബിഐ - ഡെബി) യാണ് മ്യൂച്വൽഫണ്ട് നിയന്ത്രിക്കുന്നത്. നിക്ഷേപകരെ കബളിപ്പിക്കാൻ കഴിയാത്തവിധത്തിലുള്ള ശക്തമായ സംവിധാനം സെബി നടപ്പിലാക്കിയിട്ടുണ്ട്. നിക്ഷേപിച്ച പണം ആരും തട്ടിയെടുക്കുമെന്ന ആവലാതിക്ക് മ്യൂച്വൽഫണ്ടിൽ സ്ഥാനമില്ല. അസറ്റ് മാനേജ്മെന്റ് കമ്പനികളാണ് മ്യൂച്വൽഫണ്ട് പദ്ധതികൾ നൽകുന്നത്. അസറ്റ് മാനേജ് കമ്പനികൾക്ക് മേൽ സ്പോൺസർ, ട്രസ്റ്റി എന്നിങ്ങനെയുള്ള തലതൊട്ടപ്പൻമാരുണ്ട്. ഇവരുള്ളടത്തോളം കാലം നിക്ഷേപകരുടെ പണം എന്തുകൊണ്ടും സുരക്ഷിതമാണ്. ഇന്ത്യയിൽ ഇപ്പോൾതന്നെ നാൽപ്പതോളം നിയന്ത്രണങ്ങളുടെ ഒരു നിരയുമായി ഓഹരിയേയും മ്യൂച്വൽഫണ്ടിനേയും നിയന്ത്രിക്കുന്ന സെബിയും അങ്ങേ മുൻബൈയിലും നിക്ഷേപകന് പൂർണ്ണസുരക്ഷിതത്വത്തിന് ഇനി മറ്റൊരു വേണം?

ഗോൾഡ് ഇടിഎഫ്

സ്വർണ്ണത്തിൽ നിക്ഷേപം ഇറക്കുന്ന മ്യൂച്വൽഫണ്ടുകളാണ് ഗോൾഡ് ഇടിഎഫുകൾ. ഗോൾഡ് ഇടിഎഫിന്റെ ഏതാണ്ട് മുഴുവൻ ശതമാനവും നിക്ഷേപിക്കുക പരിശുദ്ധ സ്വർണ്ണത്തിലാണ്. വളരുകയും വളരുകയും ചെയ്ത ശതമാനം കടപ്പത്രം പോലുള്ളവയിലും നിക്ഷേപിക്കും. സ്വർണ്ണത്തിന്റെ വിപണിയിലെ വില വർദ്ധിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം നിക്ഷേപകന്റെ കീഴയുടെ ഭാരവും വർദ്ധിക്കും. സ്വർണ്ണം വാങ്ങി സൂക്ഷിക്കുന്നതിനേക്കാൾ സുരക്ഷിതം ഗോൾഡ് ഇടിഎഫുകൾ സ്വന്തമാക്കുന്നതാണെന്ന കാര്യത്തിൽ യാതൊരു തർക്കത്തിനും ഇടയില്ല.

നാഷണൽ സ്റ്റോക്ക് എക്സ്ചേഞ്ച് ബോർഡ് സ്റ്റോക്ക് എക്സ്ചേഞ്ച് എന്നിവ വഴി ഇടിഎഫുകൾ സ്വന്തമാക്കാം. രാജ്യന്തര വിപണിയിലെ സ്വർണ്ണത്തിന്റെ വിലയെ ആധാരപ്പെടുത്തിയുള്ള ഒരു തുകയാണ് നിക്ഷേപിക്കേണ്ടി വരിക. സ്വർണ്ണ ഇടിഎഫുകളുടെ ഒരു യൂണിറ്റ് എന്നത് ഒരു ഗ്രാം സ്വർണ്ണമാണ്. നല്ല വിലയ്ക്ക് വിൽക്കാം എന്നതും ഗോൾഡ് ഇടിഎഫുകളുടെ ഒരു മേൻമയാണ്.



എല്ലാം മായ്ക്കുന്ന കടൽ

കേരളസാഹിത്യ അക്കാദമിയുടെ ഈ വർഷത്തെ വിശിഷ്ടാംഗത്വം നേടിയ പ്രശസ്ത സാഹിത്യകാരൻ സി. രാധാകൃഷ്ണൻ സ്വന്തം അമ്മയുടെ ഓർമ്മകളിലൂടെ...

എന്റെ വീടിനടുത്ത് സ്കൂൾ ഇല്ലായിരുന്നു. സ്കൂളിൽ പോകാൻ അഞ്ച് കിലോമീറ്റർ നടക്കണം. രാവിലെ വല്ലതും

കഴിച്ചിട്ടു പോയാൽ വൈകിട്ട് വീട്ടിലെത്തിയിട്ടേ പിന്നെകഴിക്കൂ. വീട്ടിലെ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾക്കിടയ്ക്കും വൈകിട്ടെത്തുമ്പോഴേക്കും അമ്മ എന്തെങ്കിലും ഭക്ഷണം എനിക്ക്

കരുതിവെച്ചിരുന്നു. വീടടുക്കുമ്പോഴേ വയർ കാളിത്തുടങ്ങും. ഭക്ഷണം കഴിച്ചാലേ അത് അണയുകയുള്ളൂ. ഒരുദിവസം സ്കൂളിൽ നിന്ന് ഞാൻ വീട്ടിലെത്തിയപ്പോടെ അടുക്കളയിൽ



കയറി തിരഞ്ഞു. അവിടെ ഭക്ഷണമൊന്നും കണ്ടെത്താനായില്ല. അമ്മയെ കാണാനുമില്ല. എനിക്കൊക്കെ സങ്കടമായി. കുറേനേരം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ദൂരക്കൂടെ അമ്മ നടന്നുവരുന്നത് കണ്ടു. കൈയിൽ ഒരു പാത്രവുമുണ്ട്. ആ പാത്രത്തിൽ എനിക്കുള്ള ഭക്ഷണമായിരുന്നു. ‘ഇന്ന് വീട്ടിൽ അമ്മ ചോരൊന്നും വെച്ചില്ലേ...?’ ഞാൻ ചോദിച്ചു. “ഒരു തമിഴത്തിയും കുഞ്ഞും വന്ന് വിശന്നു കരഞ്ഞപ്പോൾ നിനക്കുവെച്ച ചോറ് ഞാനവർക്ക് കൊടുത്തു” -ചിരിച്ചുകൊണ്ട് അമ്മ പറഞ്ഞു. സ്കൂളിൽ നിന്നെത്തുമ്പോഴേക്കും എനിക്ക് തരാൻ രണ്ടുകിലോമീറ്റർ അപ്പുറത്തെ അമ്മായിയുടെ വീട്ടിൽ ഭക്ഷണം തേടിപ്പോയതായിരുന്നു അമ്മ. അതായിരുന്നു എന്റെ അമ്മ.

ജാനകി അമ്മ എന്നായിരുന്നു അമ്മയുടെ പേര്. ഇരുപത്തിനാലാം വയസിലായിരുന്നു അമ്മയുടെ കല്യാണം. മാധവൻ നായർ എന്നായിരുന്നു അച്ഛന്റെ പേര്. സാമ്രാജ്യ സമരത്തിൽ പങ്കെടുത്തയാളായിരുന്നു അച്ഛൻ. കോൺഗ്രസ് പിരിച്ചുവിടാൻ മഹാത്മാഗാന്ധി പറഞ്ഞതോടെ അച്ഛൻ വീട്ടിലേക്ക് മടങ്ങി. ഇതിനുശേഷം അദ്ദേഹം മരുമക്കത്തായക്കാരനുമായി. അങ്ങനെ വീട്ടിൽ അച്ഛന്റെ സാമീപ്യം

ഇല്ലാതായി.

വർഷം 1945. രണ്ടാം ലോകമഹായുദ്ധം അവസാനിച്ച കാലം. കോളറ, ക്ഷാമം, ദുരിതം ഇതൊക്കെയായിരുന്നു അന്നത്തെ സാധാരണ ജീവിതപ്രശ്നങ്ങൾ. വീട്ടിൽ ഏറ്റവും മുത്തയാൾ ഞാനായിരുന്നു. മൂന്നു പെൺകുട്ടികളും ഒരനുജനും എന്റെ താഴെയുണ്ടായിരുന്നു. എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളെയും അതിജീവിച്ച അമ്മ ഞങ്ങളെ പോറ്റി വളർത്തി.

എന്റെ അമ്മാവന്മാർക്ക് മക്കത്തായത്തിലായിരുന്നു വിശ്വാസം. ഇതോടെ സഹായങ്ങളൊന്നും ലഭിക്കാതെ അമ്മയുടെ കാര്യം കഷ്ടത്തിലായി. വീട്ടിലെ ചെലവിനും കുട്ടികളുടെ കാര്യത്തിനും അമ്മ ഓടിനടന്നു. അമ്മാവന്മാർ വല്ലതും തന്നാലായി. ഒരുപാട് വളർത്തുമൃഗങ്ങളെ അമ്മ ഞങ്ങളോടൊപ്പം വീട്ടിൽ പോറ്റിവളർത്തി. പശു, ആട്, കോഴികൾ ഇവയെല്ലാം പ്രിയപ്പെട്ടവരായി തൊഴുത്തിലും തൊടിയിലും വളർന്നു. അമ്മ സ്നേഹത്തോടെ എന്നെ അപ്പു എന്നു വിളിക്കുന്ന പോലെ അവയ്ക്കും പേരുകളുണ്ടായിരുന്നു. പേരുവിളിച്ചാൽ അവയെല്ലാം മുറ്റത്ത് ഹാജർ. ജീവികളെയും മൃഗങ്ങളെയും സ്നേഹിക്കാനുള്ള

കഴിവ് അങ്ങനെ എനിക്ക് പകർന്നുകിട്ടി.

ഒരിക്കൽ ബന്ധുവൊരാൾ ഒരു പശുവിനെയും ക്ഷാവിനെയും വീട്ടിലേക്ക് കൊടുത്തയച്ചു. കൊണ്ടുവന്നയാൾ പറഞ്ഞു. ഇത് ഭയങ്കര അക്രമിയാണ്, അടുത്തെത്തുമ്പോൾ സൂക്ഷിക്കണം എന്നൊക്കെ. എല്ലാ പശുക്കളെയും പോലെ അമ്മയുടെ അടുത്ത് ആ പശുവും അടങ്ങിനിന്നു; കറന്ന് പാലെടുക്കുമ്പോൾ പോലും. പശുക്കളെ കെട്ടിയിടുന്ന പതിവ് വീട്ടിൽ ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. അതങ്ങനെ പറമ്പിൽ സാമ്രാജ്യത്തോടെ അലഞ്ഞുനടക്കും. ചെറിയ തോതിലുള്ള കൃഷിയും ചെയ്തിരുന്നു. ഇതിൽ നിന്നുള്ള തുച്ഛമായ വരുമാനം കൊണ്ടാണ് വീട് പുലർന്നത്.

ബാല്യകാലം. എന്നെ നോക്കാനും വീട്ടിൽ സഹായിക്കാനും ചീരു എന്ന് പേരുള്ള ഒരു സ്ത്രീ വീട്ടിൽ വന്നിരുന്നു. എനിക്ക് അഞ്ച് വയസുള്ളപ്പോൾ അവർ കോളറ പിടിപെട്ട് മരിച്ചു. അവർക്ക് രണ്ട് ചെറിയ പെൺകുട്ടികളുണ്ടായിരുന്നു. മറ്റേയോ ഇല്ലാതിരുന്ന ആ കുട്ടികളെ എന്റെ അമ്മ വീട്ടിലേക്ക് കൂട്ടിക്കൊണ്ടുവന്നു. പിന്നെ ഞങ്ങളുടെ ചെറിയവീട് അവരുടെ



അമ്മയുടെ ബാല്യം ദുരിതപൂർണ്ണമായിരുന്നു. അമ്മ ജനിച്ച് 16 ദിവസത്തിനകം അമ്മയുടെ അമ്മ വസൂരി പിടിച്ച് മരിച്ചുപോയി. നാട്ടിലുള്ള സ്ത്രീകളുടെ മുലപ്പാൽ കുടിച്ചാണ് അമ്മ വളർന്നത്. അതിനാലാകും എല്ലാ കുട്ടികളേയും സ്വന്തം മക്കളായി അമ്മ കണ്ടത്.

തുമായി. കോളേജിൽ പഠിക്കുന്ന കാലത്ത് ഒരു പുസ്തകം തർജ്ജമ ചെയ്ത വകയിൽ എനിക്ക് 500 രൂപ കിട്ടി. അനുജത്തി എന്നും എനോട് പറയുമായിരുന്നു; അവൾക്കൊരു സ്വർണക്കമ്മൽ വേണമെന്ന്. പവൻ 160 രൂപയാണ് അന്ന് വില. പണം കിട്ടിയപ്പോടെ ഞാൻ ഒരു ജോടി കമ്മൽ വാങ്ങി വീട്ടിലെത്തി അവൾക്ക് നൽകി. ബാക്കി പണം അമ്മയെ ഏൽപ്പിച്ചു. എന്നാൽ അമ്മ ആ പണം എന്റെ കൈയ്യിൽ തന്നിട്ട് പറഞ്ഞു.

‘അപ്പൂ, നീ പോയി രണ്ടുജോടി കമ്മൽ കുടി വാങ്ങി വാ...’

എന്റെ താഴെയുള്ള രണ്ട് അനുജത്തിമാർക്ക് കമ്മലില്ല എന്ന കാര്യം അപ്പോഴാണ് എന്റെ മനസിലെത്തിയത്. ഞാൻ പോയി രണ്ടുജോടി സ്വർണക്കമ്മൽ കുടി വാങ്ങിക്കൊണ്ടുവന്നു. എന്നാൽ ഞാൻ കരുതിയപ്പോലെ ആയിരുന്നില്ല സംഭവിച്ചത്. അമ്മ ആ കമ്മൽ ചീരുവിന്റെ പെൺകുട്ടികളുടെ കാതുകളിലാണ് അണിയിച്ചത്. കമ്മൽ കാതിലണിഞ്ഞ് നടക്കുന്ന അവരെ അമ്മ സ്നേഹത്തോടെ നോക്കി നിന്നു.

അമ്മയുടെ ബാല്യം ദുരിതപൂർണ്ണമായിരുന്നു. അമ്മ ജനിച്ച് 16 ദിവസത്തിനകം അമ്മയുടെ അമ്മ വസൂരി പിടിച്ച് മരിച്ചുപോയി. നാട്ടിലുള്ള സ്ത്രീകളുടെ മുലപ്പാൽ കുടിച്ചാണ് അമ്മ വളർന്നത്. അതിനാലാകും എല്ലാ കുട്ടികളേയും സ്വന്തം മക്കളായി അമ്മ കണ്ടത്.

അമ്മ നന്നായിട്ട് പാടുമായിരുന്നു. മാറാത്ത വിശപ്പിൽ നിന്ന് എന്നെ ഉറക്കത്തിലേക്ക് നയിച്ചത് ആ പാട്ടായിരുന്നു. അങ്ങനെയൊരു അക്ഷരങ്ങളുടെ ഭംഗി എന്റെ മനസിൽ പതിഞ്ഞത്. നാലാം ക്ലാസുവരെയെ പഠിച്ചിട്ടുള്ളുവെങ്കിലും പുരാണകഥകളും മറ്റ് കഥകളും അമ്മയ്ക്ക് മനഃപാഠമായിരുന്നു. സ്വരമെല്ലാം വ്യത്യസ്തപ്പെടുത്തി നാടകീയമായി കഥകളെല്ലാം പറഞ്ഞുതരും. പേടി എന്നൊരു വികാരം അമ്മയുടെ അടുത്തെ

ത്തിയിരുന്നില്ല. ആ ധൈര്യം എനിക്കും പകർന്നു കിട്ടി. തികഞ്ഞ ഈശ്വരവിശ്വാസവും അമ്മ പുലർത്തി. ദൈവമുണ്ടല്ലോ...പിന്നെന്തിനു പേടിക്കാൻ എന്ന് എപ്പോഴും പറഞ്ഞിരുന്നു. ക്ഷമിക്കാനുള്ള കഴിവും ലോകവീക്ഷണവും ബാല്യത്തിലെ അമ്മയിൽ നിന്നെനിക്ക് കിട്ടി.

എന്റെ സാഹിത്യപ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ച് അമ്മയ്ക്ക് അറിവുണ്ടായിരുന്നില്ല. പിൽക്കാലത്ത് പത്രത്തിൽ ഫോട്ടോ അച്ചടിച്ചുവരുന്നത് അമ്മ സൂക്ഷിച്ചുവെച്ചിരുന്നു. എന്റെ പുസ്തകങ്ങളും ലേഖനങ്ങളുമൊക്കെ അമ്മ വായിച്ചിരുന്നെങ്കിലും ഒരഭിപ്രായവും പറഞ്ഞിട്ടില്ല. അവൻ ഈശ്വരൻ കൊടുത്ത കഴിവാണിത്. അതിൽ ഞാനെന്ത് അഭിപ്രായം പറയാൻ... എന്നായിരുന്നു അമ്മയുടെ പക്ഷം.

ഒരിക്കൽ മാത്രമേ അമ്മയെ ഞാൻ പരിഭ്രമിച്ച് കണ്ടിട്ടുള്ളൂ. ഞാൻ മുതിർന്ന ശേഷമായിരുന്നു അത്. എന്താണ് പരിഭ്രമം എന്ന് പലവട്ടം ചോദിച്ചിട്ടും മറുത്തൊരക്ഷരം പറഞ്ഞില്ല. ഓരോ ദിവസം കഴിയുമ്പോഴും അത് കുടികുടി വന്നു. എനിക്ക് 61 വയസ് തികഞ്ഞ ദിവസം അമ്മയുടെ പരിഭ്രമം പെട്ടെന്ന് മാറി. ആ ദിവസമാണ് ഇതിന്റെ കാരണം അമ്മ എന്നോട് പറഞ്ഞത്. ചെറുപ്പത്തിൽ എഴുതിപ്പിച്ച ജാതകത്തിൽ എനിക്ക് 61 വയസ് വരെ മാത്രമേ ആയുസ്സുള്ളൂ എന്നെഴുതിയിരുന്നു. ശേഷം ചിന്തയും എന്നായിരുന്നു. ആ ദിവസങ്ങളിൽ ഓരോ നിമിഷവും ഇക്കാര്യമോർത്ത് അമ്മ വേദനിച്ചു. ജാതകം പിഴച്ചതോടെയാണ് പരിഭ്രമവും മാറിയത്. ഞാനാകട്ടെ ജാതകമടങ്ങിയ ഓലകെട്ട് അന്നുതന്നെ പുഴയിലെറിയുകയും ചെയ്തു.

ചന്ദ്രവട്ടത്തെ വീട്ടിൽ നിന്ന് മാറിത്താമസിക്കാൻ അമ്മ ഇഷ്ടപ്പെട്ടിരുന്നില്ല. എങ്കിലും എറണാകുളത്തെ എന്റെ വീട്ടിൽ അമ്മ രണ്ടുവർഷത്തോളം താമസിച്ചു. വീടിന്റെ ഉമ്മറവാതിൽ അടയ്ക്കുന്നു എന്നായിരുന്നു അമ്മയുടെ

പ്രധാന പരാതി. നാട്ടിലാകട്ടെ, രാവിലെ തുറന്നിടുന്ന സ്നേഹത്തിന്റെ വാതിൽ അമ്മ രാത്രിയെ അടച്ചിരുന്നുള്ളൂ. എന്റെ 22-ാം വയസിലാണ് അച്ഛൻ തിരികെ ഞങ്ങൾക്കൊപ്പമെത്തുന്നത്. അപ്പോഴേക്കും മരുമക്കത്തായം ഒരുപരിധിവരെ കെട്ടടങ്ങിയിരുന്നു. അക്കാലം വരെ അനേഷിച്ചില്ലെങ്കിലും അമ്മയ്ക്ക് അച്ഛനെ ജീവനായിരുന്നു. അച്ഛനെയും സ്നേഹത്താൽ അമ്മ കീഴ്പ്പെടുത്തിയിരുന്നു. ചെയ്തതൊന്നും ശരിയല്ലെന്ന് അച്ഛനും ബോധ്യപ്പെട്ടു.

പ്രായമേറിയിട്ടും അമ്മയുടെ ഓർമ്മയ്ക്ക് മങ്ങലേറ്റിരുന്നില്ല. അവസാനകാലത്ത് നല്ല ശ്വാസതടസം നേടിയിരുന്നു. തിരുരിലൈ ഒരു നഴ്സിംഗ് ഹോമിൽ അമ്മയെ പ്രവേശിപ്പിച്ചു. ശ്വാസതടസം മാറ്റാൻ നഴ്സ് ഇടയ്ക്ക് ഒരു ട്യൂബുമായെത്തി തൊണ്ടയിലിറക്കി പരിചരിച്ചു. അടുത്ത മുറിയിൽ ചെറിയ ഒരാൾകുട്ടി സുഖമില്ലാതെ കിടന്നിരുന്നു. ഈ ഭാഗത്ത് രോഗികളെ നോക്കാൻ ഒരു നഴ്സ് മാത്രമേ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. ഒരു ദിവസം അമ്മയ്ക്ക് തീരെ സുഖമില്ലാതായി. നഴ്സിനെ കാണാനുമില്ല. ഞാൻ തിരക്കിച്ചെന്ന് നഴ്സിനെ കൂട്ടിക്കൊണ്ടുവന്നു. അടുത്ത മുറിയിലെ കുട്ടിക്ക് ഇൻജക്ഷൻ കൊടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതിനു പോകാൻ തുടങ്ങുകയായിരുന്നു അവർ. അതായിരുന്നു വൈകാനുള്ള കാരണം. ഇതറിഞ്ഞ അമ്മ പറഞ്ഞു: “കുട്ടീ, പോയി അടുത്തമുറിയിൽ ഇൻജക്ഷൻ ചെയ്തുവാ, ഞാൻ കാത്തിരിക്കാം.”- അങ്ങനെ പറഞ്ഞ് നഴ്സിനെ നിർബന്ധിച്ച് അമ്മ അവിടേക്ക് പറഞ്ഞയച്ചു. അവിടെ നിന്ന് തിരിച്ചെത്തിയ ശേഷമാണ് അമ്മയ്ക്ക് വേണ്ട പരിചരണം നൽകിയത്. ക്ഷമയും സഹാനുഭൂതിയും ആ മനസിൽ നിറഞ്ഞിരുന്നു. അമ്മയെക്കുറിച്ചുള്ള എന്റെ ഒടുവിലത്തെ ഓർമ്മ ഇതാണ്. 2009 ഒക്ടോബർ 23 ന് 91-ാം വയസിൽ അമ്മ പോയി.

എല്ലാം മായ്ക്കുന്ന കടൽ എന്ന നോവൽ എന്റെ അമ്മയെ പറ്റിയുള്ളതാണ്. എല്ലാ അമ്മമാരുടെയും സങ്കടത്തെ ചേർത്തുപിടിച്ചാണ് ഞാനത് എഴുതിത്തീർത്തത്. അതിൽ എന്റെ അമ്മയുടെ ജീവിതം തെളിഞ്ഞുകാണാം. ദുരിതങ്ങളെയും പ്രതിസന്ധികളെയും സങ്കടങ്ങളെയും മായ്ച്ചുകളഞ്ഞ സ്നേഹക്കടലായിരുന്നുല്ലോ എന്റെ അമ്മ.

തയ്യാറാക്കിയത്:
എസ് കലേഷ്



Fashion



Feel the difference



Pulimootil Plaza, THODUPUZHA - 685584
Idukki (Dt.) Kerala,
Shop: 04862 325675 Fax: 04862 226585
Res: 04862 267269, 264814
Web site: www.zionreadymades.com
Email: zionreadymades@gmail.com



Fashion

Feel the difference

ZION
READYMADES

Pulimoottil Plaza, THODUPUZHA - 685584
Idukki (Dt.) Kerala,
Shop: 04862 325675 Fax: 04862 226585
Res: 04862 267269, 264814
Web site: www.zionreadymades.com
Email: zionreadymades@gmail.com



Fashion



Feel the difference

ZION
READYMADES

Pulimoottil Plaza, THODUPUZHA - 685584
Idukki (Dt.) Kerala,
Shop: 04862 325675 Fax: 04862 226585
Res: 04862 267269, 264814
Web site: www.zionreadymades.com
Email: zionreadymades@gmail.com

Feel the difference

ZION
READMES

Pulimootil Plaza, THODUPUZHA - 685584

Idukki (Dt.) Kerala,

Shop: 04862 325675 Fax: 04862 226585

Res: 04862 267269, 264814

Web site: www.zionreadymades.com

Email: zionreadymades@gmail.com



Fashion



അത്‌ലെറ്റിക്സ്‌ിലെ താരവിസ്മയം

ആശ്രയത്തിനാരുമില്ലാതെ ജീവിതത്തോട് പോരാടി ജയിച്ച ഒരു അത്‌ലെറ്റ്. കഷ്ടത നിറഞ്ഞ കുട്ടിക്കാലത്തിലൂടെ കായികലോകത്തിന്റെ പടിക്കെട്ടുകൾ കയറിവന്ന് 2010 മനോരമ ന്യൂസ് മേക്കർ വരെയെത്തി നിൽക്കുന്ന പ്രീജ ശ്രീധരന്റെ വിശേഷങ്ങളിലൂടെ...

ശ്രുതി കെ.എസ്

“വീട്ടുകാരാണ് എന്റെ താങ്ങ്. കുട്ടിക്കാലത്തുള്ള അച്ഛന്റെ മരണം കുടുംബത്തെ ഒന്നടങ്കം ബാധിച്ചു. അമ്മയായിരുന്നു പിന്നീടുള്ള ഏക ആശ്രയം. ഞങ്ങൾ കുട്ടികളെല്ലാവരും പഠിക്കുകയായിരുന്നതുകൊണ്ട് ഒരു വരുമാനവുമില്ലാതെ

വളരെ കഷ്ടപ്പെട്ടു. കുലിപ്പണിയെടുത്താണ് അമ്മ ഞങ്ങളെ വളർത്തിയത്. പിന്നീട് എന്റെ സ്പോർട്ട്സ് ഡ്രസ്സിനും മറ്റും പണം തികയാതെ വന്നപ്പോൾ ചേട്ടൻ പഠിത്തം നിർത്തി കുലിപ്പണിക്കു പോയി. എനിക്കു വേണ്ടി സ്വന്തം ഭാവിയിലെ അവഗണിച്ചാണ് വീട്ടുകാർ എന്നെ കായികലോകത്തേക്ക് അയച്ചത്. അതു

കൊണ്ട്തന്നെ എല്ലാ മത്സരവേദിയിലും എന്റെ ആത്മബലം അവരാണ്. അന്നെനിക്കു വേണ്ടി അവരങ്ങനെ ഒരു ത്യാഗം ചെയ്തില്ലായിരുന്നെങ്കിൽ ഇന്ന് നിങ്ങൾ കാണുന്ന ഈ പ്രീജ ശ്രീധരനില്ല.” പ്രീജ തന്റെ അനുഭവം പങ്കുവയ്ക്കുകയാണ്. കുട്ടിക്കാലത്ത് സ്കൂളിൽ മുതിർന്ന ചേച്ചിമാരുടെ കൂടെ ഓട്ടത്തിൽ

പങ്കെടുക്കുമായിരുന്നു. വെറുതെ ഒരു രസത്തിന് തുടങ്ങിയതാണെങ്കിലും എനിക്ക് സ്പോർട്ട്സിനുള്ള കഴിവ് അങ്ങനെയാണ് കണ്ടെത്തുന്നത്. രാജക്കാട് ഗവൺമെന്റ് ഹൈസ്കൂളിലായിരുന്നു ഹൈസ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസം. പി. ആർ. രണ്ടേന്ദ്രൻ സാറിന്റെ ശിക്ഷണത്തിലായിരുന്നു പരിശീലനം. അദ്ദേഹത്തിന് സ്ഥലം മാറ്റം കിട്ടിയതിനെ തുടർന്ന് ഞാനും മുട്ടം ഗവൺമെന്റ് ഹൈസ്കൂളിലേക്ക് മാറി. തുടർന്ന് വീണ്ടും അദ്ദേഹത്തിന്റെ കീഴിൽ തുടരാൻ അവസരം ലഭിച്ചു. അവിടെ വെച്ചാണ് സ്പോർട്ട്സിനെ കൂടുതൽ പ്രാധാന്യത്തോടെ സമീപിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നത്.

പ്രീഡിഗ്രിയും ഡിഗ്രിയും പാലാ അൽഫോൺസ കോളേജിലായിരുന്നു. അവിടുത്തെ കോച്ച് തങ്കച്ചൻ മാത്യു സാർ ആയിരുന്നു. കോളേജിനു വേണ്ടി പങ്കെടുത്താണ് സ്പോർട്ട്സിലേക്കുള്ള എന്റെ രംഗപ്രവേശം. ഫീൽഡിലുള്ള ഒരു പാട് ആളുകളെ പരിചയപ്പെടാൻ ഇത് സഹായിച്ചു. പഠനത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ കൂട്ടുകാരും അധ്യാപകരും പലപ്പോഴുമെന്നെ സഹായിച്ചിട്ടുണ്ട്.

അൽലെറ്റിക്സിലേക്ക് വരുമ്പോൾ ഒരു ജോലി കിട്ടുക എന്നതു മാത്രമായിരുന്നു ലക്ഷ്യം. കുടുംബത്തിനൊരു താങ്ങായി നിൽക്കാൻ പറ്റണം എന്നേ ചിന്തിച്ചുള്ളൂ. പക്ഷെ പിന്നീടതപ്പോഴോ എന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ തന്നെ ഭാഗമായിത്തീർന്നു.

സ്പോർട്ട്സ് അദ്ധ്യാനമുള്ള ജോലിയായതുകൊണ്ട് നല്ല വിശ്രമം ആവശ്യമാണ്. കൃത്യമായ ഭക്ഷണ രീതികളും ഉറക്കവും പ്രാക്ടീസും വേണം. പെർഫോമൻസ് നന്നായാൽ സഹായത്തിന് ഒരു പാടാളുകൾ ഉണ്ടാകും. ആദ്യകാലഘട്ടമാണ് ഏറ്റവും പ്രയാസമേറിയത്. അപ്പോൾ സഹായത്തിന് കുടുംബം മാത്രമേ കാണൂ.

പാവപ്പെട്ട വീടുകളിൽ നിന്നുള്ളവരാണ് സ്പോർട്ട്സിലേക്ക് അധികം കടന്നു വരുന്നത്. ചെറുപ്പത്തിൽ ദുരിതമനുഭവിച്ചവരായിരിക്കും മിക്കവരും. കുടുംബത്തിനൊരു സഹായമെന്നതായിരിക്കും എല്ലാവരുടേയും ഉദ്ദേശ്യം. അതുകൊണ്ട് മിക്കവരും ജോലി കിട്ടിക്കഴിഞ്ഞാൽ സ്പോർട്ട്സ് നിർത്തുന്ന പ്രവണതയാണ് പൊതുവേയുള്ളത്.

പിറന്നാളായാലും മറ്റേത് ആഘോഷമായാലും ഏതെങ്കിലും ക്യാമ്പിലാണ് പതിവ്. പക്ഷെ അതെല്ലാം നല്ല ഓർമ്മകൾ തന്നെ



നേട്ടകൾ

- 2006 - ഏഷ്യൻ ഗെയിംസിൽ പങ്കെടുത്തു.
- 2007 - ഏഷ്യൻ ചാമ്പ്യൻഷിപ്പിൽ 10000 മീറ്ററിൽ വെള്ളി മെഡൽ.

- 2008 - ബീജിങ്ങ് ഒളിമ്പിക്സിൽ 10000 മീറ്ററിൽ 25ാം സ്ഥാനം.
- 2010 - ഏഷ്യൻ ഗെയിംസിൽ സ്വർണ്ണം.ഐഡിയ സെല്ലുലർ- മനോരമ ന്യൂസ് മേക്കർ 2010.

യാണ്. എല്ലാവരും കൂടി ഒന്നിച്ചിരുന്നാണ് സഭ. അതിനൊരു സൂഖമുണ്ട്. എല്ലാം അഡ്ജസ്റ്റ് ചെയ്യും.

അടിസ്ഥാനമായി ആത്മവിശ്വാസമാണ് ആദ്യം വേണ്ടത്. പിന്നെ മടി കൂടാതെ കഠിനാദ്ധ്വാനം ചെയ്യാൻ തയ്യാറാവണം. എനിക്കത് വേണം; ഞാനത് നേടും എന്ന ഉറച്ച ലക്ഷ്യബോധവും മനസ്സിലുണ്ടാവണം. അപ്പോൾ നിങ്ങളായിരിക്കും വിന്നർ.

കോമൺവെൽത്തും ഏഷ്യൻ ഗെയിംസും രണ്ടും രണ്ടുതരം അനുഭവമായിരുന്നു. കോമൺവെൽത്തിൽ ആദ്യമേ പ്രതീക്ഷയർപ്പിച്ചിരുന്നെങ്കിലും പനി മൂലം ക്ഷീണിച്ചിരുന്നു. നന്നായി പ്രാക്ടീസ് ചെയ്യാൻ സാധിച്ചില്ല. അതുകൊണ്ട്തന്നെ ഫീൽഡിലും നന്നായി പെർഫോം ചെയ്യാനായില്ല.

എന്നിട്ടും വെള്ളി മെഡൽ നേടാനായത് ദൈവാനുഗ്രഹം കൊണ്ട് മാത്രമാണ്. ഏഷ്യൻ ഗെയിംസ് ആകുമ്പോഴേക്ക് ചികിത്സ കഴിഞ്ഞിരുന്നു. പ്രാക്ടീസിന് സമയമുണ്ടായിരുന്നു. ടൈമിങ്ങ്

തെറ്റിക്കാതെ ചെയ്യാനും സാധിച്ചിരുന്നു. എങ്കിലും സ്വർണ്ണം നേടിയപ്പോൾ വിശ്വസിക്കാനായില്ല.

അച്ഛൻ ശ്രീധരൻ, അമ്മ രമണി, ചേട്ടൻ പ്രദീപ്, ചേച്ചി പ്രീതി എന്നിവരടങ്ങിയ കുടുംബമാണ് പ്രീജയുടേത്. ചേട്ടന് മരപ്പണിയാണ്. ചേച്ചി വിവാഹിതയുമാണ്. ഇടുക്കിയാണ് സ്വദേശം. ഇപ്പോൾ പാലക്കാട് സതേൺ റെയിൽവേയിൽ ഉദ്യോഗസ്ഥയാണ് പ്രീജ. ജോലി കിട്ടിയപ്പോൾ പാലക്കാട്ടേക്ക് താമസം മാറി.

2012ലെ ഒളിമ്പിക്സ് ആണ് ഇനിമുന്നിലുള്ള വലിയ ലക്ഷ്യം. അതിന്റെ പ്രാക്ടീസിനായി ഇപ്പോൾ ബാംഗ്ലൂരിലുള്ള ക്യാമ്പിലാണ്. നാലു വർഷമായി ഡോ. നിക്കോളാസ് സെൻസേവ് ആണ് എന്റെ കോച്ച്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ കീഴിൽ ചെയ്യുന്ന പ്രാക്ടീസിൽ എനിക്ക് ശുഭപ്രതീക്ഷയുണ്ട്. പിന്നെ ഇന്ത്യ മുഴുവനുമുണ്ടല്ലോ എന്റെ കൂടെ; ഒരുപാട് പ്രാർത്ഥനകളും...



വായനയുടെ മഹത്വത്തെ വിശേഷിപ്പിച്ച് കുഞ്ഞുണ്ണിമാഷ് എഴുതിയ ഒരു കവിതയാണ്.

വായിച്ചാലും വളരും
വായിച്ചില്ലെങ്കിലും വളരും
വായിച്ചുവളർന്നാൽ വിളയും
വായിക്കാതെ വളർന്നാൽ വളയും

വായനാശീലം സ്വന്തമാക്കുന്ന തിരുട്ടിന്റെ നിങ്ങളുടെ കുട്ടി മിടുക്കനാകും. മാതാപിതാക്കൾ മനസ്സുവെച്ചാൽ വായനയോടുള്ള താല്പര്യം വളരെ ചെറുപ്പത്തിലേ തന്നെ കുട്ടികളിൽ മുളപ്പിച്ചെടുക്കാനാകും. നന്നേ ചെറുപ്പം മുതലേ കുഞ്ഞുങ്ങളെ പുസ്തകം വായിച്ചു കേൾപ്പിക്കുന്നതാണ് വായനയോടുള്ള താല്പര്യം അവരിൽ ജനിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗ്ഗം.

പ്രയോജനങ്ങൾ

കുഞ്ഞുങ്ങളെ പുസ്തകങ്ങൾ വായിച്ചുകേൾപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ അനേകം നല്ല ഫലങ്ങളാണ് ഉളവാകുന്നത്. നിങ്ങളും കുഞ്ഞുമായുള്ള ബന്ധം ദൃഢമാകുന്നു എന്നതാണ് ഏറ്റവും പ്രധാന ഫലം. അതിലൂടെ നിങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള അടുപ്പം അനുദിനം വർദ്ധിച്ച് വരും. അതോടൊപ്പം ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കാനുള്ള അവന്റെ കഴിവും ഭാവനാശക്തിയും വികസിക്കും. അവന്റെ ഏകാഗ്രതയുടെ ദൈർഘ്യവും അനുദിനം വർദ്ധിക്കും. അസ്വസ്ഥനാകുമ്പോൾ ശാന്തമാകുവാനും വായനാശീലം അവനെ സഹായിക്കും. പുസ്തകം വായിച്ചു കേൾക്കുന്നത് ശീലമാക്കിയ കുട്ടികളുടെ പദസമ്പത്തും

പുസ്തകങ്ങളെയും വായനയെയും കുട്ടികൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവെങ്കിൽ അതിന് പ്രധാന കാരണം മാതാപിതാക്കളാണ്. കുട്ടികളുടെ വളർച്ചയുടെ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും മാതാപിതാക്കൾക്ക് ചെയ്യാവുന്ന കാര്യങ്ങൾ...

വളരാം; വായനയിലൂടെ...

ഓർമ്മശക്തിയും മറ്റ് കുട്ടികളുടേതിനേക്കാൾ മികച്ചതായിരിക്കും. മെന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു. സ്കൂളിൽ അവർ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവയ്ക്കുകയും ചെയ്യും. ഇതിനെല്ലാം പുറമെ, പരസ്പര ബന്ധങ്ങളെക്കുറിച്ചും പുറംലോകത്തെക്കുറിച്ചും നമ്മു തിന്മകളെക്കുറിച്ചും പുസ്തകങ്ങൾക്ക് കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കാനാവും. **വായിച്ചുകൊടുക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കുക**

• മാതാപിതാക്കളുടെ പെരുമാറ്റം കുട്ടി അനുകരിക്കും. നിങ്ങൾ പുസ്തകം വായിക്കുന്നത് അവൻ കാണട്ടെ. വായന ജീവതത്തിന്റെ ഭാഗമാണെന്ന് കുട്ടി തിരിച്ചറിയും.

• വായിച്ചുകൊടുക്കുന്നത് നിങ്ങൾക്ക് സന്തോഷകരമായ അനുഭവമാണെന്ന് കുട്ടിക്ക് ബോധ്യമാകണം. വായന ക്ലേശകരമായ ഏർപ്പാടായി കുട്ടിക്ക് ഒരിക്കലും തോന്നരുത്.

• കഥകളും കവിതകളും വായിച്ചുകൊടുക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തുന്നത് പതിവാക്കണം. നിങ്ങളുടേയും കുട്ടിയുടെയും വിശ്രമ വേളകളിലാകണം വായിച്ചുകൊടുക്കേണ്ടത്.

• കുട്ടിക്ക് താല്പര്യമുള്ള പുസ്തകങ്ങൾ വായനയ്ക്കായി തിരഞ്ഞെടുക്കുക. കുട്ടിയുടെ പ്രായം കണക്കിലെടുത്താകണം പുസ്തകങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്.

• പുസ്തകത്തിലെ ഓരോ വരിയും വീരൽ കൊണ്ട് തൊട്ടുതൊട്ട് വായിച്ചുകൊടുക്കണം. അക്ഷരങ്ങളും വാക്കുകളും ചിഹ്നങ്ങളും കുട്ടിയുടെ മനസിൽ പതിയാൻ ഈ രീതി സഹായിക്കും.

• ചില കഥകളും ചില പുസ്തകങ്ങളും കുട്ടിക്ക് ഏറെ പ്രിയപ്പെട്ടതാകും. ഇത് വീണ്ടും വീണ്ടും വായിക്കാൻ അവൻ ആവശ്യപ്പെട്ടെന്നിരിക്കും. അങ്ങനെ ചെയ്തുകൊടുക്കുക. കാരണം കുട്ടിയുടെ സന്തോഷമാണ് ഏറ്റവും പ്രധാന കാര്യം.

• വ്യത്യസ്തമായ പുസ്തകങ്ങളെ പരിചയപ്പെടുത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

• പുസ്തകങ്ങളെ വിലമതിക്കാനും കാത്തുസൂക്ഷിക്കാനും പഠിപ്പിക്കുക.

• കുട്ടിയുടെ കൈയെത്തും ദൂരത്ത് പുസ്തകങ്ങളുണ്ടാകണം. അവന്റെ ചുറ്റും പുസ്തകങ്ങൾ ഉണ്ടാകട്ടെ.

വായിച്ചു കൊടുക്കേണ്ടത് എങ്ങനെ...? (1 വയസുവരെ)

• പുസ്തകം വായിച്ചു കൊടുക്കുന്നതിലൂടെ വായനയോട് സന്തോഷകരമായ സമീപനമാണ് കുട്ടിയിൽ

പുസ്തകം വായിച്ചു കേൾക്കുന്നത് ശീലമാക്കിയ കുട്ടികളുടെ പദസമ്പത്തും ഓർമ്മശക്തിയും മറ്റ് കുട്ടികളുടേതിനേക്കാൾ മികച്ചതായിരിക്കുമെന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു. സ്കൂളിൽ അവർ മികച്ച പ്രകടനം കാഴ്ചവയ്ക്കുകയും ചെയ്യും.

വളർത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്.

• കളർ ചിത്രങ്ങളും ചെറിയ വാചകങ്ങളുമുള്ള പുസ്തകങ്ങളിലേക്ക് കുട്ടികൾ ആകർഷിക്കപ്പെടും. ചില കുട്ടികൾക്ക് നഴ്സി റൈംഗ്, പാട്ടുകൾ എന്നിവ പ്രിയപ്പെട്ടതാണ്. കുട്ടികളുടെ ഇഷ്ടങ്ങളറിഞ്ഞ് പുസ്തകങ്ങൾ വായിച്ചു കൊടുക്കുക.

• ചെറിയ ബുക്കുകൾ ആകണം കുട്ടികൾക്കായി വാങ്ങിക്കേണ്ടത്. കൊച്ചുകുട്ടികൾക്ക് അത് പിടിക്കാനും എടുക്കാനും പറ്റും. ആറുമാസം പ്രായമാകുന്നതോടെ കുട്ടികൾ പേജുകൾ മറിക്കാൻ പഠിച്ചുതുടങ്ങും. പ്ലാസ്റ്റിക് കോട്ടിംഗ് ഉള്ള പുസ്തകങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുത്താൽ അവ കൂടുതൽ കാലം ഉപയോഗിക്കാം.

• ചെറിയ ബുക്കുകൾ തിരഞ്ഞെടുത്ത് നൽകണം. കാരണം അവരുടെ ശ്രദ്ധയുടെ ദൈർഘ്യം ചെറുതാണ്.

• ഓരോ പേജും മറിക്കും മുമ്പ് കൂറേ ചോദ്യങ്ങൾ കുട്ടിയോട് ചോദിക്കുക. ബോളിന്റെ പടം കണ്ടോ...? ആ ചുവന്ന പെട്ടിക്കുള്ളിൽ എന്താണ്...? ഇങ്ങനെ സംസാരിക്കുന്നതിലൂടെ കൂടുതൽ വാക്കുകളും വസ്തുക്കളും അവന്റെ മനസിലേക്കെത്തും.

• പുസ്തകങ്ങളോട് കൂട്ടുകൂടാനും അവയ്ക്കൊപ്പം കളിക്കാനും കുട്ടിയെ അനുവദിക്കുക.

മൂന്ന് വയസുവരെ

• പുസ്തകം വായിച്ചുകൊടുക്കുന്നത് രസകരമായ അനുഭവമാകണം- കുട്ടിക്കും നിങ്ങൾക്കും. കഥയിലെ വ്യത്യസ്ത സാഹചര്യങ്ങൾക്കും കഥാപാത്രങ്ങൾക്കും അനുസൃതമായി ശബ്ദത്തിലും മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താം. ചില ഭാഗങ്ങൾ അഭിനയിച്ച് കാണിക്കാം. എന്തുവായിക്കുന്നു എന്നല്ല കാര്യം; എങ്ങനെ പുസ്തകത്തെ കുട്ടിക്കു മുന്നിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നു എന്നതാണ് കാര്യം.

• കഥകളിലെ ചില ഭാഗങ്ങൾ കുട്ടികൾക്ക് മനസിലായിക്കൊള്ളണമെന്നില്ല. അത്തരം ഭാഗങ്ങൾ രസകരമായി നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം വാക്കുകളിൽ പറഞ്ഞുകൊടുക്കാം.

• പുസ്തകത്തിലെ ഓരോ പേജും മറിക്കും മുമ്പ് കുട്ടിക്ക് അതിൽ മുഴുകാനുള്ള അവസരം നൽകുക. പുസ്തകത്തിലെ ചിത്രങ്ങളും മറ്റും തൊട്ടുകാണിച്ചുകൊടുക്കുക. വാക്കുകൾ ആവർത്തിപ്പിക്കുക.

• പുസ്തകം വായിച്ചുകൊടുക്കുന്നതിനൊപ്പം അനേകം ചോദ്യങ്ങൾ കുട്ടിയോട് ചോദിക്കണം. കഥാപാത്രങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നത് കുട്ടിയെ കഥയോട് അടുപ്പിക്കും. ആരാണ് ഇതെന്നറിയാമോ...? അവൾ എന്താണ് ചെയ്യുന്നതെന്ന് കണ്ടോ...? ഇതെങ്ങനെ പറിയെന്ന് മനസിലായോ...? ഇനി എന്തു സംഭവിക്കും...? കഥയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഇത്തരം ലളിതമായ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുക.

• കഥയിൽ കുട്ടിക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഭാഗങ്ങൾ ഏതൊക്കെ? ഇഷ്ടപ്പെടാത്ത ഭാഗങ്ങൾ ഏതൊക്കെ? എന്ന് അവനോട് ചോദിക്കണം.

• വായനയിലൂടെ കുട്ടിയുടെ പദസമ്പത്ത് വളർത്താം. കഥയിലെ ഒരു സന്ദർഭമോ, വാക്കോ എവിടെയാണെന്ന് കുട്ടിയോട് ചോദിക്കുക. മറുപടി പറയുമ്പോൾ അവനെ അഭിനന്ദിക്കുക.

• സന്ദർഭങ്ങളും വാക്കുകളും ആവർത്തിച്ചുവരുന്ന കഥകൾ വായനയ്ക്കായി തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

ആറ് വയസുവരെ

• പുസ്തകത്തോടുള്ള കുട്ടിയുടെ താല്പര്യം വളർത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ബുക്ക് ഷോപ്പിൽ കുട്ടിയെ കൂടി കൊണ്ട് പോകുക. അവന് ഇഷ്ടമുള്ള പുസ്തകം അവൻ തന്നെ തിരഞ്ഞെടുക്കട്ടെ. വായന ആസ്വദിക്കാൻ അവനെ പരിശീലിപ്പിക്കുകയാണ് ലക്ഷ്യം.

• വായനയിൽ കുട്ടിയെയും പങ്കാളിയാക്കുക. രണ്ടുപേരും ഒരുമിച്ച് ഉറക്കെവായിക്കുക. അവൻ തെറ്റുവരുത്തുമ്പോൾ തിരുത്തി മുന്നോട്ട് പോകാനാകും.

നല്ലൊരു വായനക്കാരനായി കുട്ടി വളരുന്നതോടെ പഠന പാഠ്യേതര രംഗങ്ങളിലും അവന് മികവ് പുലർത്താനാകും. സഹപാഠികളെ അപേക്ഷിച്ച് ഒരു പടി മുന്നിൽ നിൽക്കാൻ വായനാശീലം അവനെ സഹായിക്കും.

തയ്യാറാക്കിയത്: **ജാസ്മിൻ ജേക്കബ്**

 smartfamily09@gmail.com



Dr. Yamuna Krishnan.
Aryan Hospital, Gurgaon, Haryana

ഗർഭകാലത്തുള്ള സെക്സ് ചിലർക്ക് ആസാദ്യകരമാകാം. എന്നാൽ മറ്റ് ചിലർക്കാകട്ടെ ആകുലതകളും പേടിയുമാകും അക്കാലത്ത് സെക്സിനെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുമ്പോൾ. ഗർഭകാലത്തെ സെക്സ് സംബന്ധിച്ച പേടികളും അഭിലാഷങ്ങളും ദമ്പതികൾ പങ്കുവയ്ക്കണം. ഗർഭിണിയായ ഭാര്യയോട് ഭർത്താവിന് ലൈംഗിക അഭിവാഞ്ഛകുടിയെന്നിരിക്കാം. എന്നാൽ ഭാര്യയ്ക്ക് ഗർഭസ്ഥശിശുവിനെക്കുറിച്ചുള്ള ഉത്കണ്ഠകളാകാം കൂടുതൽ. ഹൃദയം തുറന്ന സംസാരത്തിലൂടെ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ പരസ്പരം പങ്കുവയ്ക്കാനും പരസ്പരമുള്ള സ്നേഹം രൂപപ്പെടുത്താനുമാകും. ആവശ്യമെങ്കിൽ ഡോക്ടറുമായി ഇക്കാര്യം ചർച്ച ചെയ്യുന്നതും നല്ലതാണ്.

ഗർഭിണിയായ ഞാൻ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടാമോ?

ഗർഭകാലത്ത് സെക്സിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിൽ സാധാരണ ഗതിയിൽ പ്രശ്നമൊന്നുമില്ല. ബ്ലിഡിംഗോ മറ്റ് പ്രശ്നങ്ങളോ ഇല്ലെങ്കിൽ ലൈംഗികബന്ധമാകാം. അത്തരമെന്തെങ്കിലും പ്രശ്നമുണ്ടായാൽ ഉടൻ ഡോക്ടറെ കാണണം. എന്നിരുന്നാലും ഗർഭകാലത്തിന്റേ ആദ്യ മൂന്ന് മാസങ്ങളിലും അവസാന ആഴ്ചകളിലും സെക്സ് ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

ഗർഭകാലത്ത് ലൈംഗികബന്ധം പാടില്ലയെന്ന് ഡോക്ടർമാർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ചില സാഹചര്യങ്ങളുണ്ട്. പ്രീ മച്ചൂർ പ്രസവത്തിനുള്ള സാധ്യത അത്തരമൊരു സാഹചര്യമാണ്. സെർവിക്സ് ബലഹീന

ലൈംഗികത: ഗർഭകാലത്ത്

ഗർഭകാലത്ത് സെക്സിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ അറിയേണ്ടതെല്ലാം....

മാണെങ്കിലോ ബ്ലിംഗിംഗ് ഉണ്ടെങ്കിലോ ലൈംഗിക ബന്ധം ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. അപകട സാധ്യതയുണ്ടെന്ന് തോന്നിയാൽ ഡോക്ടറുടെ സഹായം തേടണം.

അബോർഷൻ ഇടയാക്കുമോ?

ഗർഭത്തിന്റെ ആദ്യ മൂന്ന് മാസങ്ങളിൽ സെക്സിൽ ഏർപ്പെട്ടാൽ അബോർഷൻ ഇടയാക്കും എന്ന് പൊതുവെ ദമ്പതികൾ കരുതാറുണ്ട്. സെക്സിൽ ഏർപ്പെടുന്നതും അബോർഷനും തമ്മിൽ പലപ്പോഴും വലിയ ബന്ധമുണ്ടാകണമെന്നില്ല. ഭ്രൂണത്തിനുണ്ടാകുന്ന ജനിതക കുഴപ്പങ്ങളാണ് പലപ്പോഴും അബോർഷനടയാക്കുന്നത്. അണുബാധയും ഇതിന് മറ്റൊരു കാരണമാകാം. അണുബാധ പലപ്പോഴും ലൈംഗികബന്ധത്തിലൂടെ തന്നെ ഉണ്ടാകണമെന്നില്ല.

ഗർഭസ്ഥശിശുവിനെ അപകടത്തിലാക്കുമോ

ഇല്ല. സെക്സിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ പുരുഷലിംഗം ഭ്രൂണത്തെ സ്പർശിക്കില്ല. ഗർഭാശയ മാംസപേശിയും അമിനോട്ടിക്ക് ഫ്ലൂയിഡും ചേർന്നുള്ള സംരക്ഷണകവചം ഭ്രൂണത്തിന് ചുറ്റുമുണ്ട്. ബാക്ടീരിയ, ശുക്ലം എന്നിവ ഗർഭപാത്രത്തിൽ നിന്ന് ഭ്രൂണത്തിലേക്ക് കടക്കാതെ തടയപ്പെടും. എന്നാൽ വേദനയുള്ള വാക്കുന്ന തരത്തിൽ ശക്തിയോടെയുള്ള ലൈംഗികബന്ധം ഒഴിവാക്കുക തന്നെ വേണം.

പുർണ്ണവളർച്ചയെത്താത്ത പ്രസവത്തിന് ഇടയാക്കുമോ?

ലൈംഗിക ഓർഗാനസം ഗർഭപാത്രത്തിന്റെ സങ്കോചത്തിന് (contractions) ചിലപ്പോൾ ഇടയാക്കിയേക്കാം. ഇതുവരെയുള്ള പഠനങ്ങളുടെ ഭൂരിപക്ഷ സൂചനയനുസരിച്ച് സാധാരണ ഗർഭാവസ്ഥയിൽ ഓർഗാനസം പ്രീമച്ചൂർ പ്രസവത്തിന് കാരണമാകില്ല.

സെക്സ് ഒഴിവാക്കേണ്ടത് എപ്പോൾ?

ബ്ലിംഗിംഗ്, ഗർഭപാത്രമുഖത്തിന് ശക്തികൊടുക്കുന്ന അവസ്ഥ, പ്രീട്രോ ലേബർ, മറുപിള്ള ഗർഭാശയമുഖത്തെ പുർണ്ണമായോ ഭാഗികമായോ അടയ്ക്കുന്ന അവസ്ഥ എന്നീ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ ഗർഭകാലത്തെ സെക്സ് ഒഴിവാക്കാൻ ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കും. ഇരട്ടക്കുട്ടികളെ ഗർഭം ധരിച്ചിരിക്കുന്ന സ്ത്രീകൾ ലൈംഗികബന്ധത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ചില കാര്യങ്ങളുണ്ട്. ആറാം മാസം മുതലങ്ങോട്ട് ഇവർ സെക്സിൽ ഏർപ്പെടാതിരിക്കുന്നതാകും നല്ലത്.



എല്ലാ ഗർഭിണികളും അവസാന ആഴ്ചകളിൽ സെക്സ് ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

ഒഴിവാക്കേണ്ടത് എന്തെല്ലാം

വയലന്റ് സെക്സ് ഒഴിവാക്കണം. താരതമ്യേന ശാന്തമായ ലൈംഗികബന്ധമാണ് കൂടുതൽ അഭികാമ്യം. സ്ത്രീകളുടെ താല്പര്യങ്ങൾക്കും സൗകര്യത്തിനും കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം കൊടുക്കണം. സെക്സിനു ശേഷം ലൈംഗികാവയവങ്ങൾ ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

ലൈംഗികതാല്പര്യത്തെ ബാധിക്കുമോ?

ഗർഭത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടത്തിൽ സ്ത്രീകൾക്ക് സെക്സിൽ താല്പര്യം കുറയാനിടയുണ്ട്. ശരീരത്തിലെ ഹോർമോണുകളുടെ വ്യതിയാനം, ശരീരഭാരം വർദ്ധിക്കൽ എന്നിവയെത്തുടർന്ന് ശരീരത്തിൽ ഊർജ്ജത്തിന്റെ അളവ് കുറയും. ആദ്യമൂന്നുമാസങ്ങളിൽ ഇക്കാരണത്താൽ താല്പര്യം കുറയും. ഇക്കാലത്തുണ്ടാകുന്ന ഛർദ്ദിയും തളർച്ചയും സെക്സിലുള്ള താല്പര്യത്തെ കെടുത്തും.

എന്നാൽ അടുത്ത മൂന്നുമാസങ്ങളിൽ സെക്സിൽ താല്പര്യം ഉണ്ടായിത്തുടങ്ങും. ശരീരത്തിലെ രക്തചംക്രമണത്തിന്റെ തോതായരുന്നതും ലൈംഗികാവയവങ്ങളിലും മാറിടത്തിലും രക്തയോട്ടം കൂടുന്നതും താല്പര്യം വർദ്ധിപ്പിക്കും. എന്നാൽ ആറാംമാസം മുതൽ സെക്സിലുള്ള താല്പര്യം വീണ്ടും കുറഞ്ഞുവരും. അടിയറിന്റെ വികാസം സെക്സ് ആയാസകരമാക്കും. നടവേദനയും ക്ഷീണവും സെക്സിലുള്ള ആവേശത്തെ കെടുത്തും.

പുരുഷപങ്കാളിക്ക് താല്പര്യം കുറയുമോ?

ഗർഭിണിയായ ലൈംഗികപങ്കാളി കൂടുതൽപേർക്കും ആകർഷകമാണ്. എന്നിരുന്നാലും മറ്റുപല കാരണങ്ങളാൽ പുരുഷന്മാരിലെ ലൈംഗികതാല്പര്യം കുറയാനിടയുണ്ട്.

സ്ത്രീയുടെയും ഗർഭസ്ഥശിശുവിന്റെയും ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് പുരുഷന്മാർ ആശങ്കപ്പെടാനിടയുണ്ട്. പിതൃത്വത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതിന് സാന്നിധ്യത്തിൽ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നു എന്ന ചിന്തയും അവരെ പിറകോട്ട് വലിക്കാം.

ലൈംഗികതാല്പര്യത്തിലെ ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകളെ എങ്ങനെ നേരിടാം?

സംസാരിക്കുക. ഇതാണ് പ്രധാന നിയമം. പങ്കാളികൾ പരസ്പരം സംഭാഷണത്തിന് സമയവും സാഹചര്യവും കണ്ടെത്തണം. പുർണ്ണമായ ലൈംഗികബന്ധം സാധ്യമല്ലാത്തപ്പോഴും മറ്റ് സ്നേഹപ്രകടനങ്ങളും അടുപ്പവും ഗർഭിണികൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നുണ്ട്. ലൈംഗികബന്ധത്തിനുള്ള താല്പര്യം കുറവ് സ്നേഹം കുറവ് തിരസ്കരണവുമായി പങ്കാളി തെറ്റിദ്ധരിക്കാനിടയുണ്ട്. അതിനാൽ പരസ്പരമുള്ള സംഭാഷണം ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. താല്പര്യങ്ങളും ആവശ്യങ്ങളും ആഗ്രഹങ്ങളും തുറന്ന് പറയുക. പുർണ്ണമായ ലൈംഗികബന്ധമല്ലാതെയുള്ള സാധ്യതകൾ ഉപയോഗിക്കുക. ഇതൊക്കെയൊന്നെങ്കിലും ഗർഭകാലത്തെ സെക്സ് ഇന്നും നിഷിദ്ധമാണ്; അങ്ങനെ ആകേണ്ടതില്ലെങ്കിൽ പോലും.



സെന്റ് തെരേസാസ് കോളേജിലെ ബി. എ. വിദ്യാർത്ഥിനിയാണ് റീത്ത. കൊച്ചിൻ യൂണിവേഴ്സിറ്റി ജീവനക്കാരായ എബിയുടെയും ജിൻസിയുടെയും ഏകമകൾ. നല്ലൊരു പാചകക്കാരിയായ ജിൻസിയുണ്ടാക്കുന്ന രുചികരമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിച്ചുതീർക്കുന്നത് എബിയും റീത്തയുമാണ്.

പൊതുവേ തടിച്ച ശരീരപ്രകൃതമുള്ള റീത്തയാകട്ടെ ഇഷ്ടഭക്ഷണങ്ങളെല്ലാം അപ്പാടെ വെട്ടിവിഴുങ്ങും. റീത്തയുടെ

അമിതവണ്ണമുള്ള കുട്ടികൾ - മാതാപിതാക്കൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന വലിയൊരു പ്രശ്നമാണ്. പരിഹാരത്തിന് മാതാപിതാക്കളും കുട്ടികളും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

തടി കുറയ്ക്കാം...



കൂട്ടുകാരികളെല്ലാം മെലിഞ്ഞ ശരീരപ്രകൃതിയുള്ളവരാണ്. അതിനാൽ കോളേജിൽ അവരോടൊപ്പം നടക്കാൻ തന്നെ റീത്തയ്ക്ക് മടിയാണ്. ഒടുവിൽ റീത്ത ഒരു തീരുമാനമെടുത്തു; എങ്ങനെയും തടി കുറയ്ക്കണം. അതിനായി കണ്ടെത്തിയ വഴിയാകട്ടെ, പട്ടിണി കിടക്കൽ. വീട്ടിലെത്തി ഒരു ദിവസം ഭക്ഷണം ഉപേക്ഷിച്ചപ്പോൾ തന്നെ റീത്ത തളർന്നു കിടന്നുപോയി. തടി കുറയ്ക്കാനുള്ള ശ്രമം റീത്തയെ ഒടുവിൽ ആശുപത്രി വരെ എത്തിച്ചു.

ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാൻ അനേകം സുത്രപണികളുണ്ട്. സിനിമാതാരങ്ങളെപ്പോലെ സ്ത്രീകൾ ബ്യൂട്ടി ആകാൻ കൊതിക്കാത്ത കൗമാരക്കാരില്ല. എന്നാൽ അവരെപ്പോലെയാകുന്നത് പ്രായോഗികമല്ല. മരുന്നുകളോ, കണിശമായ ഡയറ്റുകളോ കൂടാതെ നിങ്ങൾക്കും ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാനുള്ള വഴികൾ പറഞ്ഞുതരാം.

ഉയരത്തിന് അനുസൃതമായി നിങ്ങൾക്ക് വണ്ണം ഉണ്ടോയെന്ന് ആദ്യം തിരിച്ചറിയണം. അതിനുശേഷം തടി കൂട്ടണോ കുറയ്ക്കണോ എന്ന് തീരുമാനിക്കാം.

ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാനുള്ള പരിശ്രമം ദീർഘകാലടിസ്ഥാനത്തിലാകണം. ഭക്ഷണശീലത്തിൽ പെട്ടെന്ന് മാറ്റം വരുത്തി തടി കുറയ്ക്കുന്നത് നല്ലതല്ല. ഇങ്ങനെ വണ്ണം കുറയ്ക്കുന്നവർ കുറേക്കഴിഞ്ഞ് അതിലും കൂടുതൽ തടി വെച്ചെന്ന് തിരികൊണ്ടുവരും. അവരുടെ ജീവിതരീതി അവർ സ്ഥിരമായി മാറ്റുന്നില്ല എന്നതാണ് കാരണം.

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലം

വീട്ടിൽ നിന്ന് തുടങ്ങാം

ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാനുള്ള പ്രാരംഭ പാഠങ്ങൾ വീട്ടിലെ ഉറങ്ങുമേശയിൽ നിന്ന് തുടങ്ങാം. ഭക്ഷണശീലവും ജീവിതരീതിയും മാറ്റുന്ന കാര്യം അച്ഛനോടും അമ്മയോടും പറയുക. അവരുടെ സഹായവും അഭിപ്രായവും ഇക്കാര്യത്തിൽ സ്വീകരിക്കാം. രക്ഷിതാക്കളുടെ പിന്തുണയുള്ള കൗമാരക്കാർ ഇക്കാര്യത്തിൽ പെട്ടെന്ന് വിജയിക്കും.

ചെറിയതുടക്കം.

ഭക്ഷണശീലത്തിൽ ചെറിയമാറ്റം വരുത്തി തുടങ്ങുന്നതാണ് നല്ലത്. കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് അല്പം കുറയ്ക്കുക. സോഫ്റ്റ് ഡ്രിങ്ക്സ് ഒരാഴ്ചത്തേക്ക് ഒഴിവാക്കുക. അതോടൊപ്പം വ്യായാമവും ശീലമാക്കുക.

ഭക്ഷണം ഭക്ഷണമേശയിൽ

ഡൈനിംഗ് ടേബിളിലിരുന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുക. ശ്രദ്ധയില്ലാതെ ടിവിക്ക് മുന്നിലിരുന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന ശീലം ഒഴിവാക്കുക. ടി.വി കാണുമ്പോൾ ശ്രദ്ധയില്ലാതെ ഭക്ഷണം കഴിക്കാനിടയുണ്ട്. ഭക്ഷണം നന്നായി ചവച്ചു കഴിക്കുക. ഇത് ഏറെസഹായകമാണ്. കാരണം വയറുനിറഞ്ഞത് നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെടും. അമിതഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യാം. ഭക്ഷിക്കാൻ തുടങ്ങിയ ശേഷം ഏകദേശം 20 മിനിറ്റ് കഴിഞ്ഞു വയറുനിറയുന്നത് നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെടുമല്ലോ.

ലഘുഭക്ഷണങ്ങൾ

പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും അടങ്ങിയ ലഘുഭക്ഷണം ഇടയ്ക്ക് കഴിക്കുക. വറുത്ത ചിപ്പ്സും മറ്റും ഒഴിവാക്കുക. പച്ചക്കറിയും പഴവർഗ്ഗങ്ങളും ഇഷ്ടമില്ലാത്തവരുണ്ട്. ഇക്കൂട്ടർ കൊഴുപ്പില്ലാത്ത ചിപ്പ്സ്, യോഗർട്ട് തുടങ്ങിയവയെ ഉപയോഗിക്കാം. ഉപ്പും എണ്ണയുമില്ലാത്ത പോപ്പ്കോണും നല്ലതാണ്.

കുറച്ചു വീതം കഴിക്കുക

ഉറങ്ങുമേശയിൽ വിഭവസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ നിരന്നെത്തിരിക്കട്ടെ. എല്ലാം കഴിക്കണമെന്നുണ്ട്. പക്ഷെ ശരീരഭാരം കുടാനും പാടില്ല. എന്തു ചെയ്യും നിങ്ങൾ? കണ്ണിൽ കണ്ടതെല്ലാം വലിച്ചുവായി കഴിഞ്ഞു. ഇഷ്ടമുള്ളത് കുറച്ചു വീതം കഴിക്കുക. ഇതൊരു ശീലമാക്കുക.

ചെറിയ അളവിൽ പലതവണ

ലഘുഭക്ഷണം(കാരറ്റ്, പഴവർഗ്ഗ

ങ്ങൾ എന്നിവ) പലതവണ കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. അതിലൂടെ പ്രധാന ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കാനാകും.

വയർനിറഞ്ഞാൽ

കൂടുതൽ പേരും നേരമ്പോക്കിന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവരാണ്. ഏകാന്തത, ബോറടി, സമ്മർദ്ദം എന്നിവ മറികടക്കാൻ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവരുണ്ട്. ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധയോടെ കഴിക്കുക; ആവശ്യത്തിനായോ എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക. കഴിച്ചുകഴിഞ്ഞ് 20 മിനിറ്റിനു ശേഷമേ നിങ്ങളുടെ വയറിൽ എത്രത്തോളം ഭക്ഷണം ഉണ്ടെന്ന് ബ്രെയിൻ മനസിലാക്കുകയുള്ളൂ. അതിനാൽ സാവധാനം ശ്രദ്ധയോടെ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.

പാനീയങ്ങൾ

ലഘുപാനീയങ്ങൾ, ഷെയ്ക്ക് ഇവയിലെല്ലാം അനേകം കലോറികൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇവ എല്ലാദിവസവും കഴിച്ചാൽ അമിതവണ്ണമുണ്ടാകും. ഷെയ്ക്കും ജ്യൂസും മറ്റ് സോഫ്റ്റ് ഡ്രിങ്ക്സും ഒഴിവാക്കിയാൽ തന്നെ ദിവസവും ശരീരത്തിലെ 150 ലേറെ കലോറി നിങ്ങൾക്ക് കുറയ്ക്കാനാകും. ദാഹിക്കുമ്പോൾ ശുദ്ധജലമോ, പഞ്ചസാര അടങ്ങാത്ത പാനീയങ്ങളോ കഴിക്കുക. ദിവസവും പലനേരങ്ങളിലായി ജലം എട്ടു ഗ്ലാസെങ്കിലും കുടിക്കുക. ഇത് ശരീരത്തിൽ ദഹനം ത്വരിതപ്പെടുത്തി ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തും.

ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുമ്പോൾ

ഐസ്ക്രീം, ചോക്കലേറ്റുകൾ ഇവയെല്ലാം കൗമാരക്കാരുടെ



“**നടന്നാൽ തടി കുറയും. ഒരു മിനിട്ട് നടക്കുന്നതിലൂടെ ശരീരത്തിലെ ആറ് കലോറികൾ ഇല്ലാകുന്നു. ഒരു ദിവസം ഒരു കിലോമീറ്റർ എന്ന രീതിയിൽ നടന്ന് തുടങ്ങുക. ഓരോ ദിവസവും നടക്കുന്ന ദൂരത്തിന്റെ ദൈർഘ്യം കൂട്ടിക്കൊണ്ട് വരിക.**”

പ്രിയപ്പെട്ട ലഘുഭക്ഷണങ്ങളാണ്. ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കണമെന്ന് കരുതി ഇഷ്ടഭക്ഷണങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കിയാൽ അവയോടുള്ള കൊതി കുടിവരികയേ ഉള്ളൂ. അതിനാൽ മിതമായി കഴിക്കുന്നതാണ് ബുദ്ധി. കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളും ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണരീതിയുടെ ഭാഗംതന്നെയാണ്. കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും വർജ്ജിക്കരുത്. എന്നാൽ കൂടിയ തോതിൽ കഴിക്കുകയുമരുത്.

ദീർഘകാലടിസ്ഥാനത്തിൽ വിജയിക്കാനുള്ള വഴി ഒട്ടുമിക്കാവസരങ്ങളിലും ആരോഗ്യകരമായ തിരഞ്ഞെടുപ്പ് നടത്തുക എന്നതാണ്. നിങ്ങൾ ഒരു പാർട്ടിയിൽ പങ്കെടുക്കുകയാണെന്നിരിക്കട്ടെ; ഒരു ക്ഷണം കേക്ക് കഴിക്കുന്നതിൽ തെറ്റില്ല. ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പിനെ ബാലൻസ് ചെയ്യാൻ പച്ചക്കറികളും പഴവർഗ്ഗങ്ങളും കഴിക്കാൻ മറക്കരുതെന്ന് മാത്രം.

വ്യായാമം നടക്കുക സാധിക്കുന്നിടത്തോളം

നടന്നാൽ തടി കുറയും. ഒരു മിനിട്ട് നടക്കുന്നതിലൂടെ ശരീരത്തിലെ ആറ് കലോറികൾ ഇല്ലാകുന്നു. ഒരു ദിവസം ഒരു കിലോമീറ്റർ എന്ന രീതിയിൽ നടന്ന് തുടങ്ങുക. ഓരോ

ദിവസവും നടക്കുന്ന ദൂരത്തിന്റെ ദൈർഘ്യം കൂട്ടിക്കൊണ്ട് വരിക. ഊർജ്ജസ്വലമായ ചുവടുകളോടെ യാകണം നടക്കാൻ. നടത്തം തുടങ്ങുന്ന കാലത്ത് വേഗത്തിൽ നടക്കണമെന്നില്ല.

ലിഫ്റ്റിനു പകരം സ്റ്റെയർകേസ് ഉപയോഗിക്കുക. ടി.വിയിലും എം.പി. ത്രീ പ്ളെയറിലും ഒരു പാട്ടുവച്ച് ഡാൻസ് ചെയ്യുന്നതും നല്ല വ്യായാമമാണ്. ശരീരം അനങ്ങി ചെയ്യുന്ന ഏതു പ്രവൃത്തിയും ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.

കായികാഭ്യാസങ്ങൾ

നീന്തലോ ജോഗിംഗോ ട്രെഡ്മില്ലോ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റെന്തെങ്കിലും കായികാഭ്യാസങ്ങളോ ആകാം. അതുമല്ലെങ്കിൽ മലകയറ്റമോ സൈക്കിളിംഗോ ആകാം. ആഴ്ചയിൽ നാലു ദിവസമെങ്കിലും ഇത് ചെയ്യുന്നത് നല്ലതാണ്. ദിവസവും ഒരു മണിക്കൂറെങ്കിലും പതിവായി ഏതെങ്കിലും കായികാഭ്യാസം ചെയ്യുന്നതാണ് നല്ലത്.

ചില ചില്ലറ കാര്യങ്ങൾ തുക്കം നോക്കുക

ആഴ്ചയിൽ കൃത്യമായ ഒരു ദിവസം നിങ്ങളുടെ തുക്കം നോക്കണം. രാവിലെ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് കക്കൂസിൽ പോയതിനുശേഷമാകണമിത്.

എല്ലാദിവസവും തുക്കം നോക്കുന്നതിനേക്കാൾ കൃത്യമായി നിങ്ങളുടെ തുക്കവ്യത്യാസം ഇതിലൂടെ അറിയാനാകും.

പുരോഗതി കുറിച്ച് വയ്ക്കുക

വിവരങ്ങൾ എഴുതി സൂക്ഷിക്കാൻ ഒരു ബുക്ക് സൂക്ഷിക്കുക. കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ, വ്യായാമം, അരവണ്ണവ്യത്യാസം എന്നിവയെല്ലാം എഴുതിസൂക്ഷിക്കുക. ഒരു ദിവസം നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന കലോറികളുടെ ഏകദേശ കണക്ക് ഇങ്ങനെ കണ്ടെത്താനാകും. വ്യായാമത്തിലൂടെ നിങ്ങൾ അതിൽ എത്ര കലോറി ഇല്ലാതാകുന്നുവെന്നും കണക്കാക്കാം. വ്യായാമ ഉപകരണങ്ങളിൽ നിന്നും ഇത് മനസിലാക്കാം.

കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിലടങ്ങിയ കലോറിയുടെ കണക്ക് ഉപയോഗിച്ച് കലോറി നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമോ/അധികമോ എന്ന് കണക്കാക്കാം. ഇത് കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുന്ന അനേകം വെബ്സൈറ്റുകൾ നിലവിലുണ്ട്. ഇതനുസരിച്ച് വ്യായാമങ്ങളും ഭക്ഷണവും ക്രമീകരിക്കാം. **ആത്മവിശ്വാസം**

തടി കുറയ്ക്കാനാവുമെന്ന ആത്മവിശ്വാസം നിങ്ങൾക്കുണ്ടായിരിക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാനം. ആത്മവിശ്വാസമുണ്ടെങ്കിൽ സാധിക്കാവുന്ന കാര്യമാണിത്. **SFM**

Call Us, Before You Think of Mutual Fund

EXCLUSIVE Mutual Fund Consultants

തിരുക്കൊച്ചി

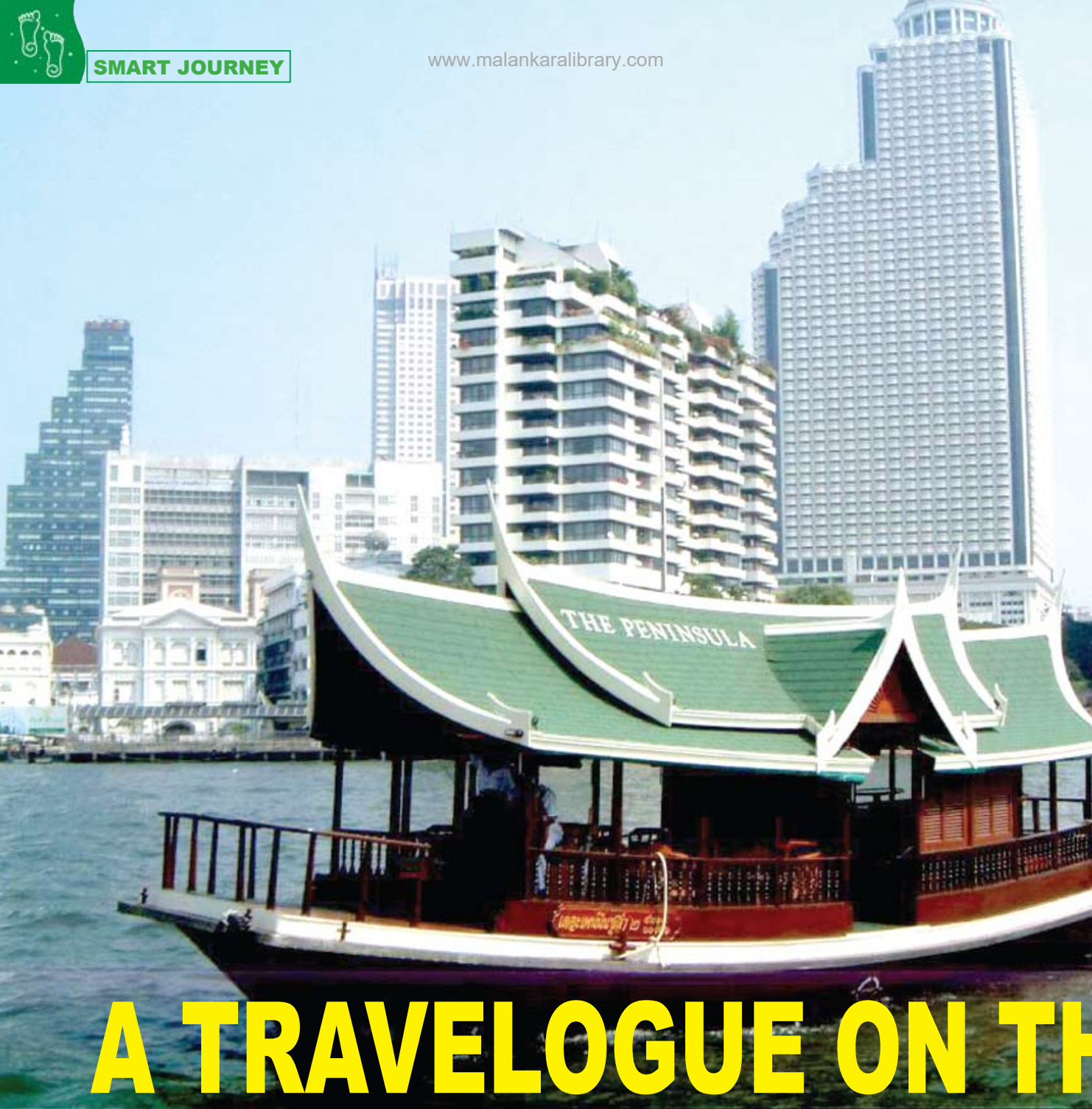
ഫിനാൻഷ്യൽ കൺസൾട്ടന്റ്സ് (പ്രൈവറ്റ്) ലിമിറ്റഡ്

3rd Floor, Mayur Business Centre, Pallepady Jn., Chittoor Road, Kochi 682035

email: johncy@tfcindia.com, web: tfcindia.com



CALL: 0484-4039880/81/82



A TRAVELOGUE ON TH



ബിജു ഫ്രാൻസിസ്
ആലപ്പുഴ

വിനോദ സഞ്ചാരികൾക്ക് ഏറ്റവും സുരക്ഷിതവും സുഖകരവുമായ യാത്രയാണ് തായ്‌ലൻഡ് ഒരുക്കുന്നത്, ബുദ്ധമത വിശ്വാസികളാണ് തായ്‌ലൻഡിലെ 90 ശതമാനം. വികസനത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ ലോക രാജ്യങ്ങൾക്ക് മുന്നിൽ തലയുയർത്തി നിൽക്കുന്ന തായ്‌ലൻഡ് ഏത് സഞ്ചാരിയെയും വല്ലാതെ ആകർഷിക്കുന്ന ഭൂമികയാണ്.

2006 - ൽ പൂർത്തിയാക്കിയതാണ് ബാങ്കോക്കിലെ സുവർണ്ണഭൂമി എയർപോർട്ട്...! സ്ഥലത്തിന്റെ വിശാലതകൊണ്ട് ലോകത്തിലെ ഒന്നാം നമ്പർ എയർപോട്ടാണ് ഇത്



THAILAND

അതിരാവിലെയാണ് ഞങ്ങൾ ബാങ്കോക്കിലെ സുവർണ്ണഭൂമി എയർപോർട്ടിൽ എത്തുന്നത്. വിസാ നടപടികളിൽ ഏറ്റവും സുതാര്യത പുലർത്തുന്ന രാജ്യമെന്ന നിലയിൽ വളരെ പെട്ടെന്ന് തന്നെ ഞങ്ങൾക്ക് എയർപോർട്ടിൽ നിന്നും പുറത്തു കടക്കാൻ കഴിഞ്ഞു. ടൂർ ഓപ്പറേറ്റർമാരാണ് യാത്രാസൗകര്യങ്ങൾ എല്ലാം ഒരുക്കിയിരുന്നത്. അതിനാൽ യാത്ര കുറച്ചുകൂടി ആഘോഷകരമായിരുന്നു.

എയർപോർട്ടിൽ ഒരുക്കിയിരുന്ന വാഹനത്തിൽ ഞങ്ങളുടെ യാത്ര ആരംഭിച്ചു...! ബാങ്കോക്കിലെ ഒരേയൊരു സുപ്രധാന അന്താരാഷ്ട്ര വിമാനത്താവളമാണ് സുവർണ്ണഭൂമി എയർപോർട്ട്...! ബാങ്കോക്ക് സിറ്റിയിൽ നിന്ന് ഏകദേശം 30 കി.മീ ദൂരമുണ്ട് സുവർണ്ണഭൂമി എയർപോർട്ടിലേക്ക്...! നിരവധി ഫ്ളൈ ഓവറുകളാണ് എയർപോർട്ടിലേക്ക് വന്നു ചേരുന്നത്... ഏകദേശം 20 ഉം 30 ഉം 50 ഉം കി.മീ. ദൂരങ്ങളിൽ നിന്ന്...അതായത് എയർപോർട്ടിലേക്ക് വരുന്ന വർക്ക് ട്രാഫിക്ക് ബ്ലോക്ക് എന്ന നമ്മുടെ നാട്ടിലെ സ്ഥിരം പല്ലവി ഇല്ല എന്നർത്ഥം. എയർപോട്ടിനടുത്തുതന്നെയായി ഒരു 10 നിലക്കെട്ടിടം വാഹനപാർക്കിങ്ങിനായി പടുത്തുയർത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഞങ്ങളുടെ ആദ്യയാത്ര പട്ടായയിലേക്കായിരുന്നു. ഏകദേശം 110 കിമീ ആണ് പട്ടായ വരെയുള്ള ദൂരം...! കൂടുതലും എക്സ്പ്രസ് വേകളാണ്... 2 മണിക്കൂറാണ് പരമാവധിയാത്രാസമയം...ഓരോ 50 കി.മീ ലും വിശ്രമ കേന്ദ്രങ്ങൾ.. വിവിധകാഴ്ചകൾ കണ്ട് ഏകദേശം 11 മണിയോടെ പട്ടായയിലെ Irawan Plaza എന്ന ഹോട്ടലിലെത്തിച്ചേർന്നു. വിവിധങ്ങളായ ലോകവിഭവങ്ങൾ നിരത്തിയിരിക്കുന്നു. അമേരിക്കൻ, തായ്, സുകാൻ ഡിനേവിയൻ, ചൈനീസ്, യൂറോപ്പിയൻ, ആഫ്രിക്കൻ, ഇന്ത്യൻ, അങ്ങനെ നീളുന്ന നിര.. വൈകിട്ട് പട്ടായ തെരുവിലേക്ക് ഓടി. സാക്ഷാൽ ലോകയുവതത്തിന്റെ സപ്ത സാമ്രാജ്യം...! പട്ടായയിൽ നേരം പുലരുന്നത് ഉച്ചകഴിഞ്ഞ് 4 മണിക്കൂറും, അസ്തമിക്കുന്നത് പിറ്റേദിവസം വെളുപ്പിന് 6 മണിക്കൂറാണെന്ന് ഗൈഡ് പറഞ്ഞു. ഇതു സത്യം ...! ഒരു രാത്രി നീണ്ടു നിന്ന കാഴ്ചകൾ അതെല്ലാം യാഥാർത്ഥ്യമാക്കി...! ഏകദേശം 5 കി.മീ വരെ പട്ടായയുടെ പ്രധാന ബീച്ച്. ബീച്ചിൽ മുഴുവൻ സുന്ദരികളായ തായ്

വനിതകൾ. തായ്‌ലന്റിലെ വിവിധ ഗ്രാമങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള സുന്ദരികളാണ് അതിലേറെയും...ചിലർ ബാങ്കോയിക്കിലും പട്ടായയിലുമായി സ്ഥാപനങ്ങളിൽ ജോലിചെയ്യുന്നവർ...മറ്റു ചിലർ വിദ്യാർത്ഥികൾ. വാദ്യഘോഷങ്ങളും റസ്സോറന്റുകളും ബാറുകളും ബോക്സിംഗ് റിംഗുകളും വിവിധതരം ഷോകളുമായി പട്ടായ പട്ടണം സിരകളിലേക്ക് കത്തിക്കയറുകയാണ്. നടന്നു നടന്ന് പ്രധാന തെരുവായ 'Walker's Street' ന് അടുത്തേത്തി. അവിടെ നിന്നങ്ങോട്ട് ആഘോഷങ്ങളുടെ ഒരു കുട്ടപ്പൊരിച്ചിലാണ്. ഞങ്ങൾ പലതരം കടൽ വിഭവങ്ങൾ പാകം ചെയ്യുന്ന ഒരു റെസ്റ്റോറന്റിലെ കയറി..ലോകത്തിന്റെ പല ഭാഗത്തുനിന്നുമുള്ള വിവിധയിനം കൊഞ്ചുകൾ, ചെമ്മീനുകൾ, കക്കകൾ, ശംഖുകൾ, ഞണ്ടുകൾ, കണവകൾ അങ്ങനെ നീളുന്ന നിര... എല്ലാം പല കുളങ്ങളിലായി ഇട്ടിരിക്കുകയാണ്. ആവശ്യക്കാർ ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചു തരുന്നതനുസരിച്ച് പാകപ്പെടുത്തിത്തരും....പക്ഷേ ഉളുമ്പുമണം കൊണ്ട് കഴിയ്ക്കാൻ നന്നേ പാടുപെടും...! ഞാൻ ഒരു ശംഖിനായി ഓർഡർ നൽകി. ശംഖ്പുഴുങ്ങിയശേഷം അല്പം മസാലപ്പൊടികൾ തുകിയിട്ട് അലങ്കരിച്ചുകൊണ്ടുവന്നു...! മുക്കുപൊത്തിയിട്ട് ഒറ്റവലിയാണ്...! നൂലുപോലെ ഒരു സാധനം അകത്തുപോയതുമാത്രം ഓർമ്മയുണ്ട്...! വിവിധങ്ങളായ ഷോകൾ അവിടെയായി തകർക്കുന്നു....സ്ത്രീകളാണ് നടത്തിപ്പും മുഖ്യ ആകർഷണവും... പിന്നെയും നടത്തം; Walker's Street ലൂടെ...2002 ലെ ലോകകപ്പിൽ കൊളംബിയയക്ക് സെൽഫ്ഗോളടിച്ച എസ്കോബാറിനെ ഒരു നൈറ്റ് ക്ലബിൽ വെച്ച് വെടിവെച്ചുകൊന്നു എന്നുള്ളത് മാത്രമാണ് എനിക്ക് നൈറ്റ് ക്ലബുകളെക്കുറിച്ചുള്ള ആകെ അറിവ്... തുടർയാത്ര കോറൽ ദ്വീപുകളിലേയ്ക്കായിരുന്നു. പട്ടായ ബീച്ചിൽ



വിദേശ യാത്രയിൽ ഏറ്റവും കുറവ് നടപടിക്രമങ്ങളുള്ള രാജ്യമാണ് തായ്‌ലാന്റ്



നിന്നും 30 മിനിറ്റ് നീളുന്നയാത്ര...!

അവിടെ നിന്നാണ് പാരച്യൂട്ട് ഫ്ളൈയിംഗിനുള്ള അവസരം ലഭിച്ചത്. എല്ലാവരും മടിച്ചെങ്കിലും ഞാൻ 300 തായ്ബാത്ത് നല്കി കൈകൊടുത്തു. കപ്പലിന്റെ റൺ വേയിൽ പാരച്യൂട്ടുകൾ വന്നിറങ്ങുന്നു. അവിടെ നിന്ന് എന്തെന്നും തുക്കിക്കൊണ്ട് പാരച്യൂട്ട് ആകാശത്തേയ്ക്കുയർന്നു. എത്ര സുന്ദരമായ ആകാശക്കാഴ്ച... പട്ടായ പട്ടണത്തിന്റെയും ബുദ്ധകുന്തിന്റെയും മനോഹര കാഴ്ച....

പിന്നീട് അവിടുന്ന് വീണ്ടും യാത്ര...! കോറൽ ദ്വീപുകൾക്കടുത്തു തന്നെ ഒരു കപ്പൽ നങ്കൂരമുറപ്പിച്ചിരുന്നു. അവിടെയാണ് അതിസാഹസികമായ Sea walk ന് ഉള്ള തയ്യാറെടുപ്പുകൾ! സഹയാത്രികരെല്ലാം വിസമ്മതം അറിയിച്ചു.... എന്റെ സാഹസിക മനസ്സ് അപ്പോഴും വിട്ടുകൊടുക്കുന്നില്ല. 1300 തായ്ബാത്ത് നൽകി കടലിന്റെ അഗാധതയിലേക്കുള്ള യാത്രയ്ക്ക് സമ്മതം മുളി..... തലമുടാൻ ഒരു പ്രത്യേക മാസ്ക്കും കാലിലണിയാൻ പ്രത്യേക ഷൂവും തന്ന് അവർ എന്നെ ഗോവണിയിലൂടെ കടലിനടിയിലേക്ക് ആനയിച്ചു.

പത്തായി, നൂറായി, ആയിരമായി, പതനായിരമായി, ലക്ഷങ്ങളായി. ക്രമേണ വലിയ മത്സ്യങ്ങൾ വന്നുതുടങ്ങി. പെട്ടെന്ന് എന്റെ മനസ്സിലൂടെ ആമസോൺ നദിയിലെ ഭീകരമത്സ്യമായ പിരാനയുടെ ചിത്രം ഓടിയെത്തിയതും ഞാൻ ബ്രഡിൽ നിന്നും പിടിവിട്ടു. പിന്നെ എനിക്കൊന്നും ഓർമ്മയില്ല... കണ്ണുതുറക്കുമ്പോൾ ഒരുഡൈവറുടെ കൈയ്യിൽ പിടിച്ചുകൊണ്ട് ഞാൻ വർണ്ണ മനോഹരമായ കടൽ പുറ്റുകൾക്കിടയിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുകയായിരുന്നു. അതിമനോഹരം എന്നേ പറയേണ്ടു. ചമ്പൽക്കാടുകളിലെ ഭിത്തികൾ പോലെ രണ്ടുവശത്തും വളരെ ഉയരത്തിലുള്ള പവിഴപുറ്റുകൾ വളർന്നു നിന്നിരുന്നു. അവിടെ വെള്ളമണൽത്തരികൾ നിറഞ്ഞ ശുദ്ധമായ നീല വെള്ളത്തിൽ കുളിച്ച് പവിഴപുറ്റുകളുടെ വിസ്തൃതലോകവുമായി മടക്കം. അങ്ങനെ പട്ടായ തീർത്തും സാഹസികതയും, കൗതുകവും നിറഞ്ഞ വികാരങ്ങളെ കൊളുത്തി വലിയ്ക്കുന്നതുമായ ഒരനുഭവമായി.

വൈകുന്നേരത്തോടെ നേരെ ബാങ്കോക്കിലേക്ക് ... ഏഷ്യയിലെ ഏറ്റവും പ്രൗഢി

യുണർത്തുന്ന പട്ടണമാണെന്ന് കാഴ്ചയിൽ തന്നെ മനസ്സിലായി. എക്സ്പ്രസ്സ് വേകളും, ഫ്ളൈജെറ്റുകൾക്കും, കുറ്റൻകെട്ടിടങ്ങളും കൊണ്ട് ബാങ്കോക്ക് മുഖരിതം. ഒരു തലസ്ഥാനത്തിന്റെ എല്ലാ പ്രൗഢിയും ബാങ്കോക്കിനുണ്ട്. ദുബായിലെ ബുർജ്ജഖലീഫയ്ക്ക് മുന്പ് ഏഷ്യയിലെ ഏറ്റവും ഉയർന്ന കെട്ടിടം ബാങ്കോക്കിലേതായിരുന്നു. ബയോക്കെ ടവർ-2 ഏകദേശം 127 നില, ആ ടവറിനെ ഒന്നു വലംവച്ചു.

ചാദ ഫരിയ നദിക്കരയിൽ തായ് രാജവംശത്തിലെ ഏറ്റവും ദീർഘകാലമായി (ഇപ്പോഴും) കിരീടധാരിയായ ഭൂമിബോൽ രാജാവ് രൂപകൽപ്പന ചെയ്ത ഹൈ-ടെക് സിറ്റിയാണ് ബാങ്കോക്ക്.

ബാങ്കോക്ക് സിറ്റിയിലെ പ്രധാന നഷോപ്പിംഗ് മാളായ സെൻട്രൽ വേൾഡിൽ ഒരു ഓട്ടപ്രദക്ഷിണം നടത്തി. മാളിൽ ലോകോത്തര ബ്രാൻഡുകളെല്ലാം ലഭ്യമാണ്. പക്ഷേ അടുക്കാൻ വയ്യാത്ത വിലയാണ് എല്ലാറ്റിനും.

തൊട്ടടുത്ത ദിവസത്തെ യാത്ര സഫാരി വേൾഡ് എന്ന വിസ്തൃതമായ പാർക്കിലേയ്ക്കായിരുന്നു.



ഇവിടെ വന്യ മൃഗങ്ങൾ സ്വച്ഛമായി മേഞ്ഞു നടക്കുന്നു. പക്ഷേ മനുഷ്യൻ കുട്ടിലിരുന്ന് വീക്ഷിക്കുന്നു. പിന്നെ ഷോകളുടെ ഒരു ഘോഷ യാത്ര. കൂട്ടത്തിൽ വ്യത്യസ്തമായി ഒരു കൗ ബോയി റിയാലിറ്റി ഷോ കണ്ടു. സായാഹ്നത്തോടെ ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ രണ്ടാമത്തെ ജെംസ് സ്റ്റോറിലെത്തി. ഏകദേശം ഒന്നര ലക്ഷം സ്കവർ ഫീറ്റ് ഏരിയയിൽ പവിഴങ്ങളുടെയും മുത്തുകളുടെയും വർണ്ണശേഖരങ്ങളും വിവിധ തരത്തിലുള്ള പോളിഷിംഗ് കലകളും എല്ലാം സമാധാനമായി കണ്ടുനടന്നു.

പിറ്റേന്നത്തെ യാത്ര ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ സ്വർണ്ണ ബുദ്ധപ്രതിമ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ഗോൾഡൻ ബുദ്ധ ക്ഷേത്രത്തിലേയ്ക്കായിരുന്നു. ഏകദേശം അഞ്ചരടൺ 18 കാർറ്റ് സ്വർണ്ണം കൊണ്ടു നിർമ്മിച്ചതാണിത്. തായ്ലന്റിൽ 90 ശതമാനവും ബുദ്ധമതവിശ്വാസികളാണ്. അല്പനേരത്തെ മൗനം.... പ്രാർത്ഥന.....പ്രണാമം...അവിടെനിന്നു മിറങ്ങി.

യാത്ര നേരെ ഭൂമിബോൽ രാജാവിന്റെ കൊട്ടാരപരിസരത്തേയ്ക്കായി. കൂട്ടത്തിൽ അതിനോടു ചേർന്നുകിടക്കുന്ന രണ്ട് മ്യൂസിയങ്ങളും കണ്ടു. ഡിസംബർ 5 ന് നടക്കുന്ന

രാജാവിന്റെ പിറന്നാളാണ് ഇവിടുത്തെ ഏറ്റവും വലിയ ദേശീയോത്സവം. ബാങ്കോക്കിൽ വന്നപ്പോൾ മുതൽ മനസ്സിൽ തോന്നിത്തുടങ്ങിയിരുന്നു ഇവൾ എന്തിനോ വേണ്ടി അണിഞ്ഞൊരുങ്ങുകയാണെന്ന്. കനാലുകളും കൈത്തോടുകളും വൃത്തിയാക്കുന്നു. പുച്ചെടികളും പൂൽമേടുകളും വെട്ടിയൊരുക്കുന്നു. ആലപ്പുഴയിലെ കനാലുകളുടെയും കൈത്തോടുകളുടെയും ശോചനീയാവസ്ഥയോർത്ത് എനിക്ക് ഇതെല്ലാം കൗതുകമായി.

വൈകുന്നേരത്തോടെ സമീപമുള്ള ഒരു ഗ്രാമത്തിൽ പോയി... തായ് നൃത്തങ്ങളും, തായ് വിഭവങ്ങളുമായി ഒരു സന്ധ്യ..

അടുത്ത ദിവസത്തെ യാത്ര ഫുക്കറ്റിലേയ്ക്കായിരുന്നു. പട്ടായയേക്കാൾ അൽപ്പംകൂടി പ്രൗഢിയുള്ള പട്ടണമാണ് ഫുക്കറ്റ്. യൂറോപ്യൻമാരുടെ ഒരു പ്രധാന തായ് താവളമാണ് ഫുക്കറ്റ്. ജയിംസ് ബോണ്ട് തുടങ്ങിയ കുറേയധികം കോറൽ ദ്വീപുകളും, ഷോപ്പിംഗും, ഷോകളും! എല്ലാത്തിനും വളരെ ഉയർന്ന റേറ്റ്.....! ജയിംസ് ബോണ്ട് ദ്വീപിൽ നിന്നുള്ള ബോട്ട് യാത്രയിൽ പട്ടായയേക്കാൾ ഇവിടുത്തെ കോറൽ ദ്വീപുകൾ കുറച്ചുകൂടി ആകർഷകമായി തോന്നി. ഇവിടുത്തെ ആകർഷണം ഉത്തുംഗങ്ങളായ

കുന്നുകളും അതിനോട് ചേർന്നു കിടക്കുന്ന നീലക്കടലുമാണ്. ഇവിടെ ഫുക്കറ്റിന്റെ കിഴക്കും പടിഞ്ഞാറും കടൽത്തീരങ്ങൾ തന്നെ. ഉയരമേറിയ ഒരു മലമുകളിൽ കയറി Mountain Jumping -നായി (കാലിൽ കയർ കെട്ടിയിട്ട് മലമുകളിൽ നിന്ന് കടലിന്റെ മുകളിലേയ്ക്ക് ചാടുന്ന ഒരു വട്ടൻ സാഹസികത!) ടിക്കറ്റെടുത്തു. രണ്ടുകാലിലുമായി ഒരുതരം ഇലാസ്റ്റിക് കയർ കെട്ടിയിട്ട് പാരയുടെ മുകളിൽനിന്ന് കണ്ണടച്ച് ഒരൊറ്റച്ചാട്ടം...! അങ്ങനെ ഫുക്കറ്റ് തികച്ചും വേറിട്ട ഒരോർമ്മയായി...!

ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം രാജ്യമായ കേരളത്തിലെ എന്റെ ആലപ്പുഴയിലെ കൈത്തോടുകളും കനാലുകളും പോലെ നിറയെ... എല്ലാത്തിനോടും ചേർന്ന് നിൽക്കുന്ന തടികൊണ്ടു മേഞ്ഞ വീടുകൾ. ഭംഗിയുള്ള കാഴ്ചകൾ....! മാസങ്ങളോളം വേണമെങ്കിൽ നമ്മളെ അതിഥിയായി സ്വീകരിക്കാൻ അവർ തയ്യാർ... അടുത്ത വരവിനാകട്ടെ എന്നു പറഞ്ഞ് ഹസ്തദാനം കൊടുത്ത് മടക്കം; നേരെ ബാങ്കോക്ക് എയർപോട്ടിലേക്ക്.



ഓർഗാനിക് സ്കിൻ കെയർ

ചർമ്മത്തെ സുന്ദരമാക്കാൻ പ്രകൃതിദത്തമായ വഴികളുള്ളപ്പോൾ പിന്നെ കൃത്രിമത്വമെന്തിന് ?



Preetha Kanakaraj
Pearl Beuty Care Center
(P.O) Thirunangad
Thalassery

സൗന്ദര്യം ആഗ്രഹിക്കാത്ത ആളുകളുണ്ടോ? തിളക്കമാർന്ന യുവത്വം തുടിക്കുന്ന ചർമ്മകാന്തി എന്നും നിലനിൽക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് മോഹമില്ലേ? വളരെ എളുപ്പത്തിൽ അധികം മുതൽമുടക്കില്ലാതെയും ചർമ്മസംരക്ഷണം സാധ്യമാണ്. അതിന് സഹായിക്കുന്ന പ്രകൃതിദത്തമായ ട്രീറ്റ്മെന്റാണ് ഓർഗാനിക് സ്കിൻ കെയർ.

ചർമ്മസംരക്ഷണത്തിനായി മനുഷ്യൻ പണ്ടു മുതലേ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത് ഓർഗാനിക് സ്കിൻ

കെയറാണ്. പക്ഷെ അന്ന് സൗന്ദര്യ സംരക്ഷണത്തിന് ഇത്തരം പേരുണ്ടായിരുന്നില്ലെന്ന് മാത്രം. ഏതുതരം ചർമ്മത്തിനും യോജിച്ചതാണ് ഓർഗാനിക് ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ. കൂടാതെ ഇത് വളരെ ചിലവ് ചുരുങ്ങിയതുമാണ്. കൃത്യമായി ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ ചർമ്മത്തിനുണ്ടാകുന്ന ഒതുപാട് രോഗങ്ങൾ ഓർഗാനിക് സ്കിൻ കെയർ വഴി പരിഹരിക്കാനാകും. അങ്ങനെ ചുളിവുകളില്ലാത്ത തിളക്കമാർന്ന ചർമ്മം നിലനിർത്തി നിങ്ങൾക്ക് യുവത്വം നേടാൻ ഇതി



തിദത്തമായതുകൊണ്ട് ഓർഗാനിക് സ്കിൻ കെയറിന് യാതൊരു പാർശ്വഫലങ്ങളും ഇല്ല.

ഓർഗാനിക് സ്കിൻ കെയറിന് വേണ്ടിയുള്ള പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും വാങ്ങുമ്പോൾ അവ ഫ്രഷ് ആണെന്ന് ആദ്യമേ ഉറപ്പു വരുത്തണം. ചീഞ്ഞതോ പഴകിയതോ ആയ പഴങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.

പാലും നല്ലൊരു ഓർഗാനിക്കാണ്. ചർമ്മത്തെ വൃത്തിയാക്കുന്നതിനു പുറമെ നല്ലൊരു മോയിസ്ചറൈസർ കൂടിയാണിത്. കുറച്ച് പാലിൽ ഓട്ട്സ് കൂട്ടിച്ച് മുഖത്തും കൈകാലുകളിലും ശരീരത്തിലും പൂർണ്ണത പൊടിപടലങ്ങളെ അകറ്റി ചർമ്മത്തെ വൃത്തിയുള്ളതാക്കാൻ സഹായിക്കും. എണ്ണമയമുള്ള ചർമ്മക്കാർക്ക് വളരെ നല്ലതാണ് ഓട്ട്സ് കൊണ്ടുള്ള ഈ വിദ്യ. മാത്രമല്ല, ഓർഗാനിക് സ്കിൻ കെയർ ട്രീറ്റ്മെന്റിൽ ഒഴിച്ചു കൂടാനാവാത്ത ഒരു ഘടകം കൂടിയാണിത്.

മുട്ട, തേൻ, പാൽ, പഴങ്ങൾ എന്നിവ കൊണ്ട് വിവിധതരം ഓർഗാനിക് ഫേഷ്യൽ പാക്കുകൾ തയ്യാറാക്കാൻ സാധിക്കും. ഓർഗാനിക് സ്കിൻ കെയർ പ്രൊസീജ്യറിലെ മറ്റൊരു പ്രധാന ഘടകമാണ് ഗോതമ്പ്. ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വിറ്റാമിൻ ഗോതമ്പിനെ നല്ലൊരു മോയിസ്ചറൈസർ ആക്കി മാറ്റുന്നു. മറ്റു ഓർഗാനിക് പഴങ്ങൾക്കും പച്ചക്കറികൾക്കും മൊപ്പം ഗോതമ്പ് ചേർത്ത് ഫേഷ്യൽ മാസ്കുകൾ ഉണ്ടാക്കാം. സാധാരണ ചർമ്മമുള്ളവർക്കും വരണ്ട ചർമ്മമുള്ളവർക്കും ഗോതമ്പ് ഫേസ് പാക്കുകൾ നല്ലതാണ്.

ഗോതമ്പ് എണ്ണയും നല്ലൊരു ഓർഗാനിക് പാക്കാണ്.

കട്ടിതൈര്, ക്രീം എന്നിവ ചർമ്മത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കാൻ കെൽപ്പുള്ളവയാണ്. നിർജീവ കോശങ്ങളെ മാറ്റി തിളക്കമുള്ള സ്കിൻ ലഭിക്കാൻ അത് നിങ്ങളെ സഹായിക്കും. റോസ് വാട്ടർ, ലാവന്റർ വാട്ടർ എന്നിവയും ഈ ഗണത്തിൽ പെടുന്നവയാണ്. ഇത്തരം ഓർഗാനിക് അടങ്ങിയ പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ഉപയോഗിച്ചാണ് ഓർഗാനിക് സ്കിൻ കെയറിന് വേണ്ട ഫേസ് പാക്കുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നത്.

സൗന്ദര്യസങ്കല്പങ്ങൾക്ക് പ്രകൃതി തന്നെ നൽകുന്ന പരിഹാരമാർഗ്ഗമാണ് ഓർഗാനിക് സ്കിൻ കെയർ. സിൽക്ക്, ആൽഗെ, മരൈൻ കോളജൻ, പൈൻ ബാർക്ക്, കോഫി ബെറി എന്നീ ഘടകങ്ങൾ ഓർഗാനിക്കിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നുണ്ട്. ഇവ ചർമ്മത്തിന്റെ ഇലാസ്റ്റിസിറ്റി വർദ്ധിപ്പിച്ച് ചുളിവുകൾ കുറയ്ക്കുകയും കേടു വന്ന ചർമ്മത്തെ പുനർജീവിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

കെമിക്കലുകളാൽ നിർമ്മിക്കപ്പെടുന്ന സൗന്ദര്യവർധകവസ്തുക്കൾ കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക. കാരണം അവ മനുഷ്യശരീരത്തിലെ ഹോർമോണിനേയും രക്തസഞ്ചാരത്തെയും ദോഷകരമായി ബാധിച്ച് കുറെശ്ശെയായി പുറം ത്വക്കിനെ പൂർണ്ണമായും നശിപ്പിക്കും.

സ്ട്രീകൾക്ക് മാത്രമല്ല, കുട്ടികളുടെ നേർത്ത ചർമ്മത്തിനും പുരുഷൻമാർക്കും ചെയ്യാവുന്നതാണ് ഓർഗാനിക് ട്രീറ്റ്മെന്റ്. ഓർഗാനിക് ഉൽപ്പന്നങ്ങൾക്ക് ഇന്ന് വിപണിയിൽ ആവശ്യമേറേയാണ്.



smartfamily09@gmail.com

ലൂടെ സാധിക്കും.

ഓർഗാനിക് സ്കിൻ കെയറിന് ഓർഗാനിക് അടങ്ങിയ പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും അത്യാവശ്യമാണ്. ഇതിനൊരു ഉത്തമ ഉദാഹരണമാണ് വെള്ളരിക്ക. കൂടാതെ ആപ്പിൾ, പപ്പായ, ഇഞ്ചി, മഞ്ഞൾപൊടി എന്നിവയിലും ഓർഗാനിക് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇവയെല്ലാം ചർമ്മസംരക്ഷണത്തെ സഹായിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളാണ്. ചർമ്മത്തിന് ഉന്മേഷം നൽകി ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ ഇവയ്ക്ക് കഴിയും. ചർമ്മസംരക്ഷണത്തിന് ഒഴിവാക്കാനാവാത്തവയാണ് ഇത്തരം ഓർഗാനിക് പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും. ഇന്നു തന്നെ നിങ്ങളുടെ ചർമ്മത്തിന് ഏറ്റവും യോജിക്കുന്ന ഓർഗാനിക് പഴങ്ങൾ കണ്ടെത്തി പരീക്ഷണം തുടങ്ങാം. പ്രകൃ





ആർട്ടിക് ജ്വല്ലറി കളക്ഷൻസ്

ടെന്റി ഡിസൈൻ ആഭരണങ്ങൾ

ഇനി കൈയെത്തും ദൂരത്ത്. കൊച്ചിയിലെ ഒബ്റോൺ മാളിൽ പുതുതായി തുടങ്ങിയ ആർട്ടിക് ജ്വല്ലറിയിലാണ് ട്രെഡീഷണൽ ആഭരണങ്ങളും ട്രെന്റി ആഭരണങ്ങളും ഒന്നിച്ചുണിനിരക്കുന്നത്. ഗുണനിലവാരത്തിലും കലാപരമായ നൈപുണ്യത്തിലും കലർപ്പിലാത്ത ഈ ആഭരണങ്ങൾ ഹോൾ മാർക്ക് മുദ്രയോടു കൂടിയാണ് നിർമ്മിക്കുന്നത്. സ്വർണ്ണം, ഡയമണ്ട്, പ്ലാറ്റിനം എന്നിവയിലെല്ലാം ആകർഷക മോഡലുകൾ ലഭ്യമാണ്.

സ്വർണ്ണത്തെ എന്നും ബഹുമാനിച്ച് നിൽക്കുന്ന പാരമ്പര്യമാണ് പണ്ടു മുതലേ നമുക്കുള്ളതെന്ന് ചരിത്രത്തിൽ തന്നെ വ്യക്തമാണ്. വിവിധ ഡിസൈനിൽ ആഭരണങ്ങളുണ്ടാക്കി ആളുകൾക്കു മുന്നിലെത്തിക്കാൻ തിടുക്കം കൂട്ടുന്ന കലാകാരൻമാരെയും നമുക്ക് സുപരിചിതമാണ്. 'ബുട്ടിക് ടച്ച്' എന്ന ആശയത്തെ കേരളത്തിൽ പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചത് ആർട്ടിക്കാണ്.

പരമ്പരാഗത ഡിസൈനുകൾക്കു പുറമെ പുതിയ ട്രെന്റി ഡിസൈനുകൾ കൊണ്ടു വന്നതും ഇവർ തന്നെ. 22 കാരറ്റിൽ 916 സ്വർണ്ണാഭരണങ്ങൾ ഉറപ്പു തരുന്നവയാണ് ഈ ആഭരണങ്ങൾ. നെക്ലസുകൾ, മാല, മോതിരം, വള എന്നിങ്ങനെ എല്ലാത്തരം ആഭരണങ്ങളും ആർട്ടിക് ഡിസൈൻസിലുണ്ട്. സിംപിൾ മോഡലുകളാണ് ഇതിന്റെ പ്രത്യേകത. കാരറ്റും വ്യക്തതയുമുള്ള ഡൈമണ്ടുകൾ വ്യത്യസ്ത നിറങ്ങളിലും ആകൃതിയിലും ലഭിക്കുമെന്നതും ആർട്ടിക്കിന്റെ മറ്റൊരു പ്രത്യേകതയാണ് എന്ന് എം ഡി ജിത്തു മേനോൻ പറയുന്നു. ഇന്ത്യയിലെ വിവിധ പ്രദേശങ്ങളിൽ നിന്നാണ് ആഭരണങ്ങൾ പർച്ചേസ് ചെയ്യുന്നത്.





റെയ്ചൽ വർഗീസ്,
കൗഡിയാർ,
തിരുവനന്തപുരം.

പീസ് പനീർ പുലാവ്

ചേരുവകൾ

- ബസുമതി അരി - 1 കപ്പ്
- ഉണക്കമുന്തിരി - 20
- പഞ്ചസാര - 2 സ്പൂൺ
- കരയാമ്പു - 5
- കറുവപ്പട്ട - 4
- കറുവയില - 2
- ഏലക്ക - 3
- നെയ്യ് - 1 സ്പൂൺ
- വെള്ളം - 2 കപ്പ്
- പീസ് - 1 കപ്പ്
- പനീർ - 250 ഗ്രാം
- ഉപ്പ്, വെളിച്ചെണ്ണ (പാകത്തിന്)
- ചെറി - ഒരു പിടി

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

അരി കഴുകി ഒരു മണിക്കൂർ നേരം കുതിർത്ത് അരിച്ചെടുത്ത് മാറ്റി വെക്കുക. പനീർ ചെറിയ കഷണങ്ങളാക്കി മുറിച്ച് ബ്രൗൺ നിറമാക്കി വറുത്ത് വെക്കണം. പാത്രത്തിൽ നെയ് ചൂടാക്കി മുകളിൽ പറഞ്ഞ സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങളെല്ലാം വറുത്ത് വരുമ്പോൾ കഴുകി വെച്ച അരി അതിലിട്ട് നന്നായി ഇളക്കണം. അഞ്ച് മിനിറ്റിനുശേഷം

ഉണക്കമുന്തിരിയും ഗ്രീൻപീസും ചേർത്ത് ഇളക്കുക. രണ്ട് മിനിറ്റ് കഴിഞ്ഞ് പഞ്ചസാരയും ഉപ്പും വെള്ളവും ഇട്ട് മിക്സ് ചെയ്യണം. മൂടി വെച്ച് കുറഞ്ഞ തീയിൽ അരി വേവാൻ അനുവദിക്കുക. ഇടക്കിടെ അരിയുടെ വേവ് നോക്കി പത്തു മിനിറ്റ് കഴിഞ്ഞ് പാകമാകുമ്പോൾ തയ്യാറാക്കി വെച്ച പനീർ കഷണങ്ങൾ ഇട്ട് അടുപ്പത്തു നിന്ന് മാറ്റി വെക്കണം.

പനീർ ഗ്രീൻപീസ് കുറുമ

ചേരുവകൾ

- പനീർ - 200 ഗ്രാം
- സവാള അരിഞ്ഞത് - 2
- കസ്കസ് - 1 സ്പൂൺ
- ഏലക്ക - 2
- ഇഞ്ചി അരിഞ്ഞത് - 1 സ്പൂൺ
- പച്ചമുളക് - 3
- മുളകുപൊടി - അര സ്പൂൺ
- മഞ്ഞൾപൊടി - കാൽ സ്പൂൺ
- മല്ലിപൊടി - ഒന്നര സ്പൂൺ
- ഗ്രീൻപീസ് (പുഴുങ്ങിയത്) - അര കപ്പ്
- തേങ്ങപ്പാൽ - മുക്കാൽ കപ്പ്
- മല്ലിയില - കാൽ കപ്പ്
- ഉപ്പ്, വെള്ളം (ആവശ്യത്തിന്)

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

സവാള, കസ്കസ്, പച്ചമുളക്, മുളകുപൊടി, മല്ലിപൊടി, മഞ്ഞൾപൊടി എന്നിവ രണ്ട് കപ്പ് വെള്ളത്തിൽ കലക്കി തിളപ്പിക്കുക. ഇവയെല്ലാം കുറുകി വരുമ്പോൾ അടുപ്പിൽ നിന്ന് മാറ്റി തണുപ്പിച്ചശേഷം പേസ്റ്റ് രൂപത്തിൽ അരച്ചെടുക്കണം. ഈ മിശ്രിതം

തേങ്ങാപ്പാലിൽ കലക്കി ഗ്രീൻപീസും പനീറും ഉപ്പും ചേർത്ത് ചെറു തീയിൽ വേവിക്കുക. പത്തു മിനിറ്റ് കഴിഞ്ഞ് അരിഞ്ഞുവെച്ച മല്ലിയില യിട്ട് അടുപ്പത്തു നിന്ന് മാറ്റി വെക്കാം. കുരുമുളകുപൊടി വിതറി ഗാർണിഷ് ചെയ്യാം.





കടുകുരച്ച മീൻ കറി

ചേരുവകൾ

- മീൻ - 1 കിലോ
- വെളിച്ചെണ്ണ - 3 സ്പൂൺ
- കടുകുപൊടി - 2 സ്പൂൺ
- മഞ്ഞൾപൊടി - 1 സ്പൂൺ
- പച്ചമുളക് - 8
- ഉപ്പ് (പാകത്തിന്)

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

കുറച്ച് വെള്ളത്തിൽ കടുകുപൊടി ചേർത്ത് പേസ്റ്റ് രൂപത്തിലാക്കുക. വെളിച്ചെണ്ണ ചൂടാക്കി ചെറുതീയിൽ മഞ്ഞൾ പൊടിയും കടുകുപേസ്റ്റും കൂടി അഞ്ച് മിനിറ്റ് വറുക്കുക. മൂന്ന് കപ്പ് ചൂടുവെള്ളം ഒഴിച്ച് തിളപ്പിച്ച് ഇതിലേക്ക് പച്ചമുളകും ഉപ്പും മീൻ കഷണങ്ങളും ചേർത്ത് ഗ്രേവിയാകുന്നതു വരെ വേവിക്കണം. കടുകുരച്ച അടിപൊളി മീൻ കറി തയ്യാർ.

ചേരുവകൾ

- കുൺ - 7
- സവാള - പകുതി
- തക്കാളി - 1
- മഞ്ഞൾപൊടി - കാൽ സ്പൂൺ
- ഇഞ്ചി വെള്ളുള്ളി പേസ്റ്റ്-1 സ്പൂൺ
- മുളകുപൊടി - 1 സ്പൂൺ
- ജീരകപൊടി - അര സ്പൂൺ
- മല്ലിപൊടി - അര സ്പൂൺ
- ഗരമസാല - കാൽ സ്പൂൺ
- ഉലുവയില - 1 സ്പൂൺ
- ക്രീം - 2 സ്പൂൺ
- ഒലീവ് ഓയിൽ - അര സ്പൂൺ
- വെളിച്ചെണ്ണ - 1 സ്പൂൺ
- ഉപ്പ് (ആവശ്യത്തിന്)

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

തക്കാളി ചെറുകഷണങ്ങളാക്കി കുഴന്ന് രൂപത്തിലാക്കും വരെ വേവിച്ച് തണുപ്പിക്കാൻ വെക്കുക. കുൺ കഷണങ്ങൾ ഉപ്പിട്ട വെള്ളത്തിൽ കഴുകി വൃത്തിയാക്കി നേരത്തെ മാറ്റി വെക്കണം. പാനിൽ വെളിച്ചെണ്ണ ചൂടാക്കി കാൽ സ്പൂൺ ജീരകപൊടിയിട്ട് ഇളക്കി അരിഞ്ഞു വെച്ച സവാള ചേർത്ത് ബ്രൗൺ നിറമാകുന്നതുവരെ ഇളക്കുക. വരുത്തുവന്ന സവാളയിൽ കാൽ സ്പൂൺ മഞ്ഞൾപൊടി, ഇഞ്ചി, വെള്ളുള്ളി പേസ്റ്റ് എന്നിവ ചേർത്ത് വീണ്ടും രണ്ട് മിനിറ്റ് ഇളക്കണം.

തയ്യാറാക്കി വെച്ചിട്ടുള്ള തക്കാളി പേസ്റ്റ് ഇതിലിട്ട് തീ ചെറുതാക്കി

കുറച്ച് നേരം കൂടി വെക്കുക. മൂന്ന് മിനിറ്റിനു ശേഷം ഒരു സ്പൂൺ മുളകുപൊടിയും കുറച്ച് ജീരകപൊടിയും മല്ലിപൊടിയും ഉപ്പും ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കി കാൽ കപ്പ് വെള്ളമൊഴിച്ച് വേവിക്കുക. കുറച്ചു കഴിഞ്ഞ് മുറിച്ച് വെച്ച കുൺ ഇട്ട പത്തു മിനിറ്റ് വേവിക്കാൻ വെക്കണം. ഗരമസാലയിട്ട് അൽപം

കൂടി വെള്ളമൊഴിച്ച് വീണ്ടും വേവിക്കണം. തയ്യാറായ മിശ്രിതത്തിൽ ഉലുവപൊടിയും ക്രീമും ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കി മല്ലിയിലയും കുറച്ച് ക്രീമും കൊണ്ട് ഗാർണിഷ് ചെയ്യാം. ചപ്പാത്തിയുടേയോ ചോറിന്റേയോ കൂടെ ചുടോടെ വിളമ്പാം.

മഷ്റും മസാല



ചേരുവകൾ

കുന്തൾ - അര കിലോ
സവാള അരിഞ്ഞത് - 3
പച്ചമുളക് - 5
മുളകുപൊടി - 1 സ്പൂൺ
ഇഞ്ചി വെള്ളുള്ളി ചതച്ചത് - 2
സ്പൂൺ
വേപ്പില, വെളിച്ചെണ്ണ, ഉപ്പ്
(ആവശ്യത്തിന്)

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

മുളകുപൊടിയും ഉപ്പും പുരട്ടി കുന്തൾ കൂക്കരിൽ വേവിക്കുക. പാൻ ചൂടാക്കി വേവിച്ചുവെച്ച കുന്തൾ വെളിച്ചെണ്ണയിൽ വറുത്തടക്കണം. കുറച്ച് വെളിച്ചെണ്ണയിൽ സവാള, പച്ചമുളക്, ഇഞ്ചി, വെള്ളുള്ളി പേസ്റ്റ്, വേപ്പില എന്നിവയിട്ട് മുപ്പിച്ച് സവാള മുക്കുമ്പോൾ മുളകുപൊടിയിട്ട് വറുത്തുവെച്ച കുന്തൾ ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക. സൂപ്പർ കുന്തൾ ഫ്രൈ തയ്യാർ.



കുന്തൾ ഫ്രൈ

ചേരുവകൾ

മീൻ - 1 കിലോ
ചുവന്നുള്ളി - 10 / സവാള - 2
തക്കാളി അരിഞ്ഞത് - 3
വെള്ളുള്ളി - 15
മല്ലി - 3 സ്പൂൺ
ജീരകം - 1 സ്പൂൺ
പെരുംജീരകം - 2 സ്പൂൺ
മുളകുപൊടി - 4 സ്പൂൺ
മഞ്ഞൾപൊടി - അര സ്പൂൺ
പുളി - അര കപ്പ് വെള്ളത്തിൽ പിഴിഞ്ഞത്
വെളിച്ചെണ്ണ - 3 സ്പൂൺ
തുവരപരിപ്പ് - അര സ്പൂൺ
കുരുമുളക് - അര സ്പൂൺ
ഉലുവ - അര സ്പൂൺ
വേപ്പില, ഉപ്പ് (പാകത്തിന്)

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

മീൻ കഷണം ചെറുതായി മുറിച്ച് വൃത്തിയാക്കി അൽപം ഉപ്പും ഒരു സ്പൂൺ മഞ്ഞൾപൊടിയും ചേർത്ത് കുഴച്ച് മാറ്റി വയ്ക്കുക. വെളിച്ചെണ്ണ ചൂടാക്കി പരിപ്പ്, ഉലുവ, കുരുമുളക് എന്നിവ ഇട്ട് അൽപസമയം കഴിഞ്ഞ് അരിഞ്ഞുവെച്ച സവാളയും വെള്ളുള്ളിയും വേപ്പിലയും ചേർത്ത് സവാള നന്നായി മുക്കുന്നതുവരെ ഇളക്കുക. മല്ലി, ജീരകം, പെരുംജീരകം, മഞ്ഞൾപൊടി, മുളകുപൊടി എന്നിവ പൊടിച്ച് വെള്ളത്തിൽ

ചാലിച്ചശേഷം മുത്തു വന്ന സവാളയിലേക്ക് ഒഴിക്കുക. വറുത്ത് വരുമ്പോൾ തക്കാളി ഇതിലിട്ട് കുഴമ്പുപരുവത്തിലാക്കി മൂന്ന് കപ്പ് വെള്ളം കൂടി ഒഴിച്ച് ഇളക്കണം. വെള്ളത്തിൽ പുളി കുഴച്ച് കട്ടിയുള്ള പേസ്റ്റാക്കി വെക്കണം. അത് തയ്യാറായി വരുന്ന മിശ്രിതത്തിലേക്ക് ഒഴിക്കുക. ചെറു തീയിൽ പതിനഞ്ച് മിനിറ്റ് വേവാ

നായി വെക്കാം. കട്ടിയായ ഈ മിശ്രിതത്തിലേക്ക് അൽപം വെള്ളമൊഴിച്ച് നേരത്തെ തയ്യാറാക്കി വെച്ചിരിക്കുന്ന മീൻ കഷണങ്ങൾ ഇടുക. കഷണങ്ങൾ ഉടയാത്ത തരത്തിൽ അൽപം നേരം മാത്രം വേവിക്കുക. ചൂടുള്ള പാത്രത്തിലൊഴിച്ച് വിളമ്പാനെടുക്കാം. തലേദിവസത്തെ കറിയ്ക്ക് രുചി കൂടും.

ചെട്ടിനാട് ഫിഷ് കറി





ലൈംഗിക സംതൃപ്തി ദാമ്പത്യത്തിൽ

ദാമ്പത്യം ആസ്വാദ്യകരമാക്കാൻ അറിയേണ്ടതെല്ലാം....



കെ വി. മധുസൂദനൻ MSW
കമ്മ്യൂണിറ്റി സോഷ്യൽ വർക്കർ യു.കെ

ദമ്പതികൾക്കിടയിലെ ഒരു സാധാരണ പരാതിയാണ്- ഒരാൾക്ക് ലൈംഗിക ബന്ധത്തിന് കൂടുതൽ താല്പര്യമുള്ളപ്പോൾ മറ്റേയാൾക്ക് അത്രയുമില്ല എന്നത്. പല ദമ്പതികളും ഏതെങ്കിലും രീതിയിലുള്ള ഒത്തുതീർപ്പിലൂടെ മുന്നോട്ടുപോകും. മറ്റ് പലർക്കും എന്നുമിത് ഒരു തലവേദനയായി നിലകൊള്ളും. ലൈംഗിക താല്പര്യത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ നോർമ്മൽ എന്താണെന്ന് തീർപ്പ് പറയാനാവില്ലെന്നതാണ് സത്യം. അത് ഓരോ വ്യക്തിയെയും ആശ്രയിച്ചിരിക്കും. ലൈംഗിക താല്പര്യങ്ങളിലുള്ള അന്തരം ദാമ്പത്യജീവിതത്തിന്റെ മറ്റ് തലങ്ങളെ കൂടി ബാധിച്ചേക്കാം. ദാമ്പത്യബന്ധത്തെ തന്നെ അവ അപകടത്തിലാക്കിയെന്നും വരാം.

പ്രതീക്ഷകൾ, അധികാരം, വിശ്വാസം

സെക്സിലെ ഊഷ്മളമായ കാലമാണ് ഹണിമൂൺ. പുതുമകളുടെയും കണ്ടെത്തലുകളുടെയും കാലം. ഈ കാലം അവസാനിക്കുന്നതോടെ പല പ്രശ്നങ്ങളും ദമ്പതികൾ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടി

വരും. ദാമ്പത്യബന്ധത്തിലെ പുതുമ കുറയുകയും ചെറിയ പൊരുത്തക്കേടുകൾ തലപൊക്കിത്തുടങ്ങുകയും ചെയ്യും. സിനിമയിലും മറ്റ് മാധ്യമങ്ങളിലുമൊക്കെ കാണുന്ന അതിരില്ലാത്ത സന്തോഷം നിറയുന്ന ദാമ്പത്യവും ലൈംഗികതയും യാഥാർത്ഥ്യവുമായി ഒത്തുപോകണമെന്നില്ല. ഇത് നിരാശയ്ക്കും സങ്കടത്തിനും വഴിവെക്കും. നിരാശ, സങ്കടം, മിഥ്യാബോധം എന്നിവയെല്ലാം ലൈംഗിക താല്പര്യം കുറയ്ക്കാൻ കാരണമായിത്തീരുന്നേക്കാം.

ദമ്പതികൾക്കിടയിലെ അധികാരവിഭജനത്തിന്റെ അസന്തുലിതാവസ്ഥയും സെക്സിനെ ബാധിക്കും. ഉദാഹരണത്തിന് ഭർത്താവ് എല്ലാകാര്യത്തിലും തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ ആധിപത്യം പുലർത്തുന്നതോടെ സെക്സിനു മാത്രമേ തന്നെ വേണ്ടൂ എന്ന ബോധം ഭാര്യയിൽ ഉണ്ടായെന്നിരിക്കും. ലൈംഗിക ബന്ധത്തിന് സമ്മതിക്കാത്തതാണ് തന്റെ അധികാരശക്തിയെന്ന തിരിച്ചറിവിലേക്ക് ഭാര്യ പോയെന്നിരിക്കും.

സെക്സിനോടുള്ള താല്പര്യക്കുറവ്

ചിലർക്ക് സ്വഭാവികമായിത്തന്നെ സെക്സിനോട് താല്പര്യം വളരെ കുറവായിരിക്കും. ചെറുപ്പകാലത്തോ മറ്റോ ഉണ്ടായ നിഷേധാത്മക ലൈംഗിക അനുഭവങ്ങൾ, മാതാപിതാക്കളുടെ റോൾ മോഡൽ, മതപരമായ സാധീനം എന്നിവയെല്ലാം ലൈംഗിക താല്പര്യക്കുറവിന് കാരണമായേക്കാം. എന്നാൽ ചിലർ അവരുടെ സ്വഭാവം കൊണ്ടുതന്നെ സെക്സിൽ തീരെ താല്പര്യം കാണിക്കാത്തവരായും. എന്നാൽ സെക്സിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ അവർ പൂർണ്ണമായും സന്തോഷം നേടുകയും ചെയ്യും. പക്ഷെ പലപ്പോഴും അവർ അതിന് താല്പര്യം കാണിച്ചെന്ന് വരില്ല.

നിങ്ങൾ കൂടുതൽ ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ

നിങ്ങൾക്ക് പങ്കാളിയെക്കാൾ കൂടുതൽ ലൈംഗിക താല്പര്യമുണ്ടെങ്കിൽ അത് തെറ്റൊന്നുമല്ല. രണ്ടുപേരും സഹകരിച്ച് ലൈംഗികജീവിതം എങ്ങനെ ആസ്വാദ്യകരമാക്കാമെന്നതാണ് പ്രധാനകാര്യം. ചിലർക്ക് വ്യക്തിബന്ധത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ മാറ്റിവെച്ച് ലൈംഗികബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടാനാകും; എന്നാൽ മറ്റുചിലർക്ക് സാധിക്കില്ല. പരസ്പരമുള്ള കലഹം മാറ്റാനുള്ള ഉപാധിയായി ചിലർ ലൈംഗിക ബന്ധം



സ്വത്തിൽ ഏർപ്പെടും. മറ്റുചിലർക്ക് നല്ല ബന്ധമുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ.

അടുപ്പം വർദ്ധിപ്പിക്കാം

താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾക്ക് സ്വയം ഉത്തരം പറയുക.

● ലൈംഗികബന്ധമില്ലാത്ത വേളകളിലും പങ്കാളിയോട് നിങ്ങൾ സ്നേഹപ്രകടനം നടത്താറുണ്ടോ?

● ആലിംഗനം, ചുംബനം തുടങ്ങിയ സ്നേഹപ്രകടനങ്ങൾ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിന് വേണ്ടിയല്ലാതെയും പങ്കാളിയോട് നടത്താറുണ്ടോ?

● നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളും ചിന്തകളും പങ്കാളിയുമായി പങ്കുവയ്ക്കാറുണ്ടോ?

● നിങ്ങൾ കൂടെയുള്ളപ്പോൾ പങ്കാളിക്ക് സുരക്ഷിതത്വം തോന്നാറുണ്ടോ? നിങ്ങളുടെ സാമീപ്യം പങ്കാളിക്ക് സന്തോഷം പകരുമ്പോഴാണോ?

ഈ ചോദ്യങ്ങളിൽ ചിലതിനെക്കുറിച്ചും നോ എന്നാണ് ഉത്തരമെങ്കിൽ പങ്കാളിയോടുള്ള നിങ്ങളുടെ ബന്ധം മെച്ചപ്പെടുത്തേണ്ട വഴികൾ നിങ്ങൾ അന്വേഷിക്കണമെന്നർത്ഥം. ഫാമിലി കൗൺസിലറുടെ സഹായം സ്വീകരിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്.

സെക്സിനെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക

സെക്സിനെക്കുറിച്ച് പങ്കാളിയോട് മനസുതുറക്കണം. പങ്കാളിയുടെ ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങൾ മനസിലാക്കണം. ഏതൊക്കെ രീതിയാണ് കൂടുതൽ ഇഷ്ടപ്പെട്ടതെന്നും ചോദിച്ച് മനസിലാക്കുക. നിങ്ങളുടെ ഇഷ്ടങ്ങൾ പറയുകയും വേണം.

കേവലം രതിമൂർച്ഛ മാത്രം ലക്ഷ്യമാക്കരുത്. ഉദാഹരണത്തിന് നിങ്ങൾ ഒരു ട്രെയിനിൽ സഞ്ചരിക്കുന്നതൊന്നിരിക്കട്ടെ. എത്തിച്ചേരേണ്ട സ്ഥലം മാത്രമാകരുത് നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ ഉണ്ടാകേണ്ടത്. ജനൽ തുറന്നിട്ട് കാഴ്ചകൾ കണ്ട് അവിസ്മരണീയമാക്കണം യാത്രകൾ. അതുപോലെ തന്നെയാകണം സെക്സ്.

സെക്സിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ ഏറ്റവും ആസ്വാദ്യകരമായി പങ്കാളിക്ക് തോന്നിയതെന്തെന്ന് ചോദിച്ച് മനസിലാക്കുക. പിന്നീടും സെക്സിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ അത്തരം ഇഷ്ടങ്ങൾക്ക് പ്രാമുഖ്യം നൽകാൻ ശ്രമിക്കുക.

സെക്സിനോടുള്ള വിമുഖത

നിരവധി കാര്യങ്ങൾ സെക്സിലുള്ള നിങ്ങളുടെ താല്പര്യം കുറച്ചേക്കാം. പങ്കാളിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാരണങ്ങൾ ആയിരിക്കില്ല ഇതിന് കാരണം.

നല്ല ആശയവിനിമയവും വിട്ടുവീഴ്ചാമനോഭാവവും ഉണ്ടെങ്കിൽ ലൈംഗികബന്ധം മെച്ചപ്പെടുത്തി യേശുക്കൊന്നാകും. പങ്കാളിയെന്ത് ചെയ്യണം എന്നതിലല്ല ഫോക്കസ് ചെയ്യേണ്ടത്. ബന്ധം സുഗമമാക്കാൻ നിങ്ങൾ എങ്ങനെ പ്രവർത്തിക്കണം എന്നതാണ് കാര്യം.

ജീവിതഭാരവും മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളും സെക്സിലുള്ള താല്പര്യത്തെ കെടുത്തും. ഇതാകാം പങ്കാളിയെക്കൊണ്ടും സെക്സിലുള്ള താല്പര്യം കുറയ്ക്കുന്നത്. നല്ലൊരു കൗൺസിലർക്ക് നിങ്ങളെ സഹായിക്കാനാകും.

പങ്കാളികൾ എന്ത് ചെയ്യണം?

നല്ല ആശയവിനിമയവും വിട്ടുവീഴ്ചാമനോഭാവവും ഉണ്ടെങ്കിൽ ലൈംഗികബന്ധം മെച്ചപ്പെടുത്തി യെടുക്കാനാകും. പങ്കാളിയെന്ത് ചെയ്യണം എന്നതിലല്ല ഫോക്കസ് ചെയ്യേണ്ടത്. ബന്ധം സുഗമമാക്കാൻ നിങ്ങൾ എങ്ങനെ പ്രവർത്തിക്കണം എന്നതാണ് കാര്യം. സെക്സിൽ അതീവ താല്പര്യമുള്ള ഭർത്താവ് എല്ലാ ദിവസവും സെക്സിൽ ഏർപ്പെടാൻ താല്പര്യം പുലർത്തിയേക്കാം. എന്നാൽ ഭാര്യയ്ക്ക് ആഴ്ചയിൽ ഒരു പ്രാവശ്യം മാത്രമേ സെക്സിൽ ഏർപ്പെടാൻ താല്പര്യം ഉള്ളുവെങ്കിൽ എന്തുചെയ്യും? ആഴ്ചയിൽ രണ്ടോ മൂന്നോ പ്രാവശ്യമെന്ന ഒത്തുതീർപ്പിലേക്ക് രണ്ടുപേർക്കും എത്തിച്ചേരാനാകും. ഹൃദയം തുറന്ന സംഭാഷണവും വിട്ടുവീഴ്ചയുമാണ് പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം.

ആരാണ് ലൈംഗിക കാര്യത്തിന് മുൻകൈ എടുക്കുന്നത്, എങ്ങനെയാണ് മുൻകൈ എടുക്കുന്നത് എന്നതൊക്കെ ചിലപ്പോൾ പ്രശ്നമായി മാറാം. ലൈംഗിക ബന്ധത്തിനുള്ള പങ്കാളിയുടെ ക്ഷണം നിരസിക്കുന്നത് പലപ്പോഴും വലിയ തെറ്റിദ്ധാരണകൾക്ക് കാരണമാ

കും. പങ്കാളിയെ നിരസിക്കുകയാണെന്നുള്ള ധാരണയ്ക്ക് ഇടം കൊടുക്കരുത്. മറിച്ച്, ലൈംഗിക ബന്ധത്തിന് ആ സമയത്ത് നിങ്ങൾക്ക് താല്പര്യമില്ലാത്തതിന്റെ കാരണം വിശദീകരിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. അല്ലെങ്കിൽ നിരാശയും കോപവും ദാമ്പത്യബന്ധത്തിൽ കടന്നുകൂടാൻ അതിടയാക്കും. ലൈംഗികബന്ധത്തിനുള്ള താല്പര്യം കുറവ് വിശദീകരിച്ച് നിരസിക്കുമ്പോൾ തന്നെ അതിനുവേണ്ടി മറ്റൊരു സമയം ഒരുമിച്ച് തീരുമാനിക്കുന്നതും നല്ലതായിരിക്കും.

തേടാം കൗൺസിലിംഗ്

മുകളിൽ പറഞ്ഞ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പരീക്ഷിച്ച് നോക്കിയിട്ടും ഫലിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ വിദഗ്ദസഹായം തേടേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. ദാമ്പത്യബന്ധത്തിൽ സംഭാഷണവും വിനിമയവും നടക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ ഒരു ഫാമിലി കൗൺസിലറുടെ സഹായം തേടണം. ആദ്യം പൊതുവേയുള്ള ദാമ്പത്യബന്ധം മെച്ചപ്പെടുത്തണം; അതിനുശേഷം ലൈംഗികബന്ധവും.

ലൈംഗികതയോടുള്ള നിഷേധാത്മക സമീപനം ദീർഘകാലമായി പങ്കാളികളിൽ ഒരാൾക്കുണ്ടെങ്കിൽ തീർച്ചയായും കൗൺസിലിംഗ് ആവശ്യമാണ്. രണ്ടുപേരും ഒരുമിച്ച് കൗൺസിലിംഗിനും തെരാപ്പിക്കും സന്നദ്ധരാകുന്നതാണ് അഭികാമ്യം. കൗൺസിലറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം ഒറ്റയ്ക്കോ ഒരുമിച്ചോ തെരാപ്പി മൂന്നോട്ട് കൊണ്ടുപോകാം.



ദൈവത്തിന്റെ കരു ഒരു ആതുരാലയം



ഫാ. ചാക്കോ പുതിയാപരമ്പിൽ
(ഡയറക്ടർ)

കോട്ടയം, പത്തനംതിട്ട, ആലപ്പുഴ ജില്ലകളുടെ സംഗമ ഭൂമിയാണ് ചങ്ങനാശ്ശേരി. കൂട്ടനാടിന്റെ പ്രവേശനകവാടവും ഹൈറേഞ്ചിന്റെ താഴ്വാരവും ചങ്ങനാശ്ശേരി തന്നെ. ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാട്ടിലെ സവിശേഷപ്രദേശമാണ് ചങ്ങനാശ്ശേരി. ഹിന്ദു-മുസ്ലീം-ക്രൈസ്തവ സമുദായങ്ങളുടെ ഈറ്റില്ലമായ ഈ നാട്ടിൽ ഈ മൂന്നു സമുദായങ്ങളും

തുല്യശക്തികളായി നിൽക്കുന്നു എന്നത് മതസമ്പന്നതയുടെയും മതസൗഹാർദ്ദത്തിന്റെയും പ്രതീകമാണ്. പ്രകൃതി വൈവിധ്യങ്ങൾകൊണ്ട് സമ്പന്നമായ ചങ്ങനാശ്ശേരിയുടെ ആരോഗ്യവിചാരങ്ങൾ ചെത്തിപ്പുഴക്കുന്നിലാണ് കേന്ദ്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഏകദേശം അറുപത് വർഷങ്ങൾക്ക് മുൻപാരംഭിച്ച ചെത്തിപ്പുഴ സെന്റ് തോമസ് ഹോസ്പിറ്റൽ ഇന്നും ഈ നാടിന്റെ



ശ്യാഷുമായി

പ്രകൃതി വൈവിധ്യങ്ങൾകൊണ്ട് സമ്പന്നമായ ചങ്ങനാശ്ശേരിയുടെ ആരോഗ്യ വിചാരങ്ങൾ ചെത്തിപ്പുഴക്കുന്നിലാണ് കേന്ദ്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്

ആതുരശുശ്രൂഷാരംഗത്തെ രാജാവു തന്നെ. കേരളത്തിലെതന്നെ ശ്രദ്ധേയമായ ആശുപത്രികളിലൊന്നായി ഇതിനെ ഉയർത്തിയിരിക്കുന്ന ചില കാര്യങ്ങൾ പ്രത്യേകം പരാമർശിക്കാതെ വയ്യ.

വെരിക്കോസ് വെയിൻ ചികിത്സ

കാലിലെ രക്തക്കുഴലുകൾ വീർത്ത് തടിച്ച് നടക്കാനാവാതെ

യും ചിലപ്പോൾ രക്തമൊലിച്ചുവൃണമായും വേദനയനുഭവിക്കുന്ന നിരവധി രോഗികൾക്ക് ആശ്വാസകേന്ദ്രമാണ് St. Thomas Institute Research on Venous Diseases. തിരുവനന്തപുരം രാജീവ്ഗാന്ധി സെന്റർ ഫോർ ബയോടെക്നോളജിയുമായി സഹകരിച്ച് വെരിക്കോസ് വെയിൻ രോഗത്തെക്കുറിച്ച് ഇവിടെ ഗവേഷണം നടക്കുന്നു. കഴിഞ്ഞ

ഏതാനും വർഷങ്ങൾകൊണ്ട് ഏഴായിരത്തഞ്ഞൂറിൽപ്പരം രോഗികളെ ഡോ. എൻ. രാധാകൃഷ്ണന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ചികിത്സിച്ചുകഴിഞ്ഞു. ഓപ്പറേഷനിലൂടെ ഈ ചികിത്സ ചിലവു കുറഞ്ഞതും വേദന കുറഞ്ഞതും സാധാരണ ഗതിയിൽ വളരെകുറഞ്ഞ ദിവസത്തെ ആശുപത്രിവാസം മാത്രം ആവശ്യമായതുമാണ്.

സ്പൈനൽ കോഡ് റീജനറേഷൻ

സുഷുമ്നാ നാഡിക്ക് ക്ഷതമേറ്റ് ശരീരം തളർന്നും ചലനമില്ലാതെയും വർഷങ്ങളായി കഴിയുന്ന രോഗികൾക്ക് പ്രത്യാശയുടെ പുതുനാളമാണ് Centre for Research on Injuries of Spinal Cord(CRIS). കോട്ടയം മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ അസ്ഥിരോഗ വിഭാഗം മുൻമേധാവി ഡോ. പി. എസ് ജോണിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ കൊച്ചിൻ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയുമായി ചേർന്ന് നടത്തിയ ഗവേഷണം വഴി വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത് പേറ്റന്റ് നേടിയ ചികിത്സയാണിത്. റോഡപകടങ്ങൾ വഴിയോ മരത്തിൽനിന്നോ മറ്റ് ഉയരത്തിൽ നിന്നോ വീണ് നട്ടെല്ലിന് ക്ഷതമേറ്റവർ നിരവധിയാണ്. പരാശ്രയം കൊണ്ടു മാത്രം ജീവിക്കുന്ന ഇത്തരം രോഗികൾക്ക് stem cell തെറാപ്പിയുടെ സുഷുമ്നാനാഡി പുനർജീവിപ്പിക്കുകയാണ്. നിരവധി രോഗികളിൽ പുരോഗതിയുടെ മാറ്റങ്ങൾ പ്രകടമായിത്തുടങ്ങി. ആധുനികചികിത്സാരംഗത്ത് വളരെ നിർണ്ണായകമായ ഒരു മുന്നേറ്റമാവുകയാണിത്.

ഹൃദ്രോഗചികിത്സ

ഹൃദ്രോഗചികിത്സാ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ആദ്യവർഷം രോഗികൾ താല്പര്യം കാട്ടാറില്ല. എന്നാൽ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ആദ്യവർഷം തന്നെ നാനൂറിലധികം രോഗികൾ ആൻജിയോപ്ലാസ്റ്റി നടത്താൻ തെരഞ്ഞെടുത്തത് ചെത്തിപ്പുഴ ആശുപത്രിയിലെ മെഡിസിനാ കാർഡിയാക് സെന്ററാണ്. ഇന്റർവെൻഷനൽ കാർഡിയോളജിയിൽ അതിവിദഗ്ദ്ധരായ ഡോ. എൻ. പ്രതാപ്കുമാർ, ഡോ. ജോജി ബോബൻ, ഡോ. തോമസ് മാത്യു, ഡോ. അനിൽ ചെറിയാൻ, കോട്ടയം മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഹൃദ്രോഗ വിഭാഗം മേധാവിയായിരുന്ന ഡോ. അബ്ദുൾ ഖാദർ എന്നിവരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ എല്ലാ ദിവസവും കാർഡിയോളജിസ്റ്റിന്റെ സേവനം ഇവിടെ ലഭ്യമാണ്. പേസ് മേക്കർ ICD തുടങ്ങിയവയുടെ Implantation ലും ഈ സെന്റർ മികവു പുലർത്തുന്നു.



ഫാ. സോണി തെക്കേക്കര (അസി.ഡയറക്ടർ)

ന്യൂറോളജിസ്റ്റ് എല്ലാ ദിവസവും

ന്യൂറോളജിസ്റ്റിന്റെ സേവനം എല്ലാ ദിവസവും ലഭ്യമായ ഈ ആശുപത്രിയിൽ പക്ഷാഘാതം (സ്ട്രോക്ക്), ഓർമ്മക്കുറവ്, തലവേദന, വാർദ്ധക്യസഹജമായ ന്യൂറോ രോഗങ്ങൾ മുതലായവയ്ക്ക് നല്ല ചികിത്സ ലഭിക്കുന്നു. EMG, EEG, SSEP തുടങ്ങിയ ടെസ്റ്റുകൾ നടത്താവുന്ന ന്യൂറോ ലബോറട്ടറിയും എല്ലാ ദിവസവും പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

എൻഡോക്രൈനോളജി

പ്രമേഹം, തൈറോയ്ഡ്, അമിത വണ്ണം, പൊക്കക്കുറവ്, ക്രമാതീതമായ വളർച്ച, ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയ്ക്കും മറ്റ് ഹോർമോൺ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾക്കും കേരളത്തിലെ ഏറ്റവും മികച്ച എൻഡോക്രൈനോളജിസ്റ്റുമാരിൽ ഒരാളായ ഡോ.ബോബി കെ. മാത്യുവിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ വിദഗ്ദ ചികിത്സ നടത്തിവരുന്നു.

ലാപ്പറോസ്കോപ്പി (കീ ഹാൾ) ഓപ്പറേഷൻ

ലാപ്പറോസ്കോപ്പി ഉപകരണങ്ങളിൽ ഇന്നു ലഭ്യമായ ഏറ്റവും മികച്ചവയാണ് സെന്റ് തോമസ് ഹോസ്പിറ്റലിൽ ലഭ്യമായിരിക്കുന്നത്. പരിചയസമ്പന്നനായ ഡോ. ജോർജ്ജ് മാത്യുവിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ലാപ്പറോസ്കോപ്പി ഓപ്പറേഷൻ നടത്തുന്നു. അപ്ലൈഡ് ഡിപ്ലോമ, ഹെർണിയ, ഗാൾ ബ്ലാഡറിലെ കല്ലുകൾ, ഗർഭാശയം നീക്കൽ എന്നിവ കൂടാതെ തൈറോയ്ഡ്, വന്ധ്യതാ ചികിത്സ തുടങ്ങിയവയ്ക്കും ലാപ്പറോസ്കോപ്പി ഓപ്പറേഷൻ നടത്തുന്നു.

ഇലിസറോവ് ചികിത്സ

അസ്ഥിരോഗചികിത്സയിൽ പണ്ടേതന്നെ പ്രശസ്തമായ ചെത്തിപ്പുഴ ആശുപത്രിയിൽ സമ്പൂർണ്ണ മുട്ടു മാറ്റി വയ്ക്കൽ (Total Knee Replacement) ഉൾപ്പെടെയുള്ള അസ്ഥിരോഗ ഓപ്പറേഷനുകൾ നടത്തുന്നു. ശരീരത്തിനുള്ളിൽ പ്ലേറ്റുകൾ നി

ക്ഷേപിക്കാതെ അതിസങ്കീർണ്ണമായ ഒടിവുകൾ സുഖമാക്കുന്ന ഇലിസറോവ് ചികിത്സ വളരെ വിജയകരമായി ഇവിടെ നടക്കുന്നു. ഇതിൽ ഡോക്ടറേറ്റ് നേടിയ ഡോ. ഷിബു ജോൺ വർക്കി അടക്കം മൂന്നു ഡോക്ടർമാർ ഓർത്തോ വിഭാഗത്തിൽ സേവനം ചെയ്യുന്നു.

മുത്രാശയരോഗങ്ങൾ, വൃക്കയിലെ കല്ല്

യൂറോസർജറി വിഭാഗത്തിൽ മുത്രാശയരോഗങ്ങൾ, വൃക്കയിലെ കല്ല്, അറിയാതെ മുത്രം പോവുക തുടങ്ങി നിരവധി രോഗങ്ങൾക്ക് ചികിത്സ ലഭ്യമാണ്. ഈ അടുത്ത കാലത്ത് ലഭ്യമായ ആധുനിക യൂറോ ഡൈനാമിക് പഠന യന്ത്രം, കല്ലുപൊടിക്കുന്ന അത്യാധുനിക ഉപകരണം എന്നിവ കൂടിച്ചേർന്നപ്പോൾ യൂറോളജി രംഗത്ത് ഉന്നത ചികിത്സ നൽകുന്ന പ്രധാന കേന്ദ്രങ്ങളിലൊന്നായിക്കഴിഞ്ഞു സെന്റ് തോമസ് ഹോസ്പിറ്റൽ.

മറ്റ് സൗകര്യങ്ങൾ

തിമിര ശസ്ത്രക്രിയ, കോസ് മെറ്റിക് സൗന്ദര്യവർധക ത്വക്ക്രോഗചികിത്സ, പ്രകൃതി ചികിത്സ തുടങ്ങി നിരവധി ശ്രദ്ധേയമായ സൗകര്യങ്ങൾ ലഭിക്കുന്ന ഈ ആശുപത്രിയിൽ വിവിധ തരക്കാർക്കുള്ള വിവിധയിനം ഹെൽത്ത് ചെക്കപ്പ് പരിപാടികൾ ലഭ്യമാണ്. Executive health check-up, Well women check-up, Sahrudaya cardiac check-up, NRI men check-up, Alcholic screening, Cancer screening, Obesity check-up, Male sex disfunction test, Short stature check-up എന്നിവ അവയിൽ ഏതാനും മാത്രം.

കോഴ്സുകൾ

ഈ ആശുപത്രിയോടനുബന്ധിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്ന നേഴ്സിംഗ് കോളേജിൽ B.Sc Nursing കോഴ്സും നേഴ്സിംഗ് സ്കൂളിൽ General Nursing കോഴ്സും നടത്തുന്നു. സെന്റ് തോമസ് കോളേജ് ഓഫ് അലൈഡ് ഹെൽത്ത് സയൻസിൽ ഡിഗ്രി കഴിഞ്ഞവർക്ക് MBA HCS (Hospital Administration), പ്ലസ് ടു പാസായവർക്ക് ഡിഗ്രി/ഡിപ്ലോമ കോഴ്സുകളായ B.Sc. MIT, B.Sc, MLT, B.Sc. HIA, DMLT, DMIT, DHIA എന്നിവയും S.S.L.C പാസായവർക്ക് വിവിധ ഏകവർഷ സർട്ടിഫിക്കറ്റ് കോഴ്സുകളും (X-Ray &CT Technician, Pharmacy Assistant, Medical Laboratory Technician, Practical Nursing, Medical Records Technician, Operation Theatre Technician, Physiotherapy, Hospital House Keeping, Front Office Management etc.) ഈ ഹോസ്പിറ്റലിൽ നടത്തുന്നു.





Volkswagen Vento



ഹാച്ച് ബാക്കുകളിൽ നിന്നു ജനിക്കുന്ന സെഡാനു

കൾപലതും ഏച്ചു കെട്ടലുകളാണെങ്കിൽ അതിൽ പെടാത്ത പുതിയൊരു കാൽവെപ്പാണ് ഫോക്സ്വാഗൻ വെന്റോ. ഭാവവും സവിശേഷതകളും കൊണ്ട് ഉപഭോക്താക്കളുടെ മനസ്സിനെ കീഴടക്കുന്ന വെന്റോ പോളോയുടെ സെഡാൻ രൂപമാണെന്നാണ് വയ്പ്പെങ്കിലും ഇതിന്റെ ഡിസൈൻ തികച്ചും ആകർഷണീയമാണ്. സിപ്റ്റ് ഡിസയറിനും റ്റാറ്റാ മൻസയ്ക്കുമുള്ള തിരിച്ചടിയോടെയാണ് വെന്റോയുടെ വരവ്. വ്യത്യസ്തതകളും സമാനതകളും തുല്യ അളവിൽ മേളിച്ച് ആരേയും ആകർഷിപ്പിക്കുന്ന റെസ്റ്റലിലാണ് വെന്റോയുടെ ജനനം.

പോളോയുടെ ഘടകങ്ങളും പ്ലാറ്റ്ഫോമും പരമാവധി ഉപയോഗപ്പെടുത്തി മറ്റൊരു കാർ നിർമ്മിക്കുകയാണ് ഫോക്സ്വാഗൻ ചെയ്തത്. പുതുതലമുറയുടെ ആവശ്യങ്ങളും ഇഷ്ടങ്ങളും മനസ്സിലാക്കി ട്രെന്റി മോഡലിലാണ് വെന്റോ നിർമ്മിച്ചിട്ടുള്ളത്. മുൻവശം പോളോയുടേതു പോലെ തന്നെയെങ്കിലും ബി പില്ലർ കഴിഞ്ഞ് പിന്നിലേക്ക് പുത്തൻ മോഡലാണ്. പ്ലാറ്റ്ഫോമിന് 414 മില്ലർ നീളക്കൂടുതലുണ്ട്. ഇതിൽ 96 മി മി വീൽബേസ് കൂടുതലായതിനാൽ പിൻ സീറ്റിൽ ലെഗ്റും ധാരാളമായി. പിൻ ട്രാക്ക് 35 മി മി വീതി കൂട്ടിയതുകൊണ്ട് പിൻസീറ്റിൽ മൂന്ന് പേർക്ക് സൗകര്യമായിരിക്കാനും സാധിക്കും. 454 ലിറ്റർ ബൂട്ട് സ്പെയ്സോടു കൂടി ചതുരത്തിലാണ് ബൂട്ട് ഉണ്ടാക്കിയിരിക്കുന്നത്. ക്രോം സ്ട്രിപ്പ്, ലോവർ ഗിൽ, ഫോഗ് ലാമ്പ് എന്നിവയും വെന്റോയുടെ പ്ര

ത്യേകതയാണ്.

ഡ്യൂവൽ ടോൺ ഫിനിഷ്, ഫേബ്രിക് സീറ്റുകൾ, മുൻ സീറ്റിലും പിൻ സീറ്റിലുമുള്ള ആം റെസ്റ്റുകൾ, റിയർ എസി വെന്റ്, യാത്രക്കാർക്കു തന്നെ ക്രമീകരിക്കാവുന്ന പിൻ റിയറിങ്ങ് ലാമ്പുകൾ, ഡാഷിൽ ഇന്റഗ്രേറ്റഡ് ചെയ്ത സ്റ്റീരിയോ, ഇലക്ട്രോണിക് വിങ്ങ് മിറർ എന്നിങ്ങനെ ഒതുപാട് സവിശേഷതകൾ വോക്സ്വാഗൻ വെന്റോയിലുണ്ട്.

പെട്രോളിലും ഡീസലിലുമായി ട്രെന്റലൈൻ, കംഫർട്ടിലൈൻ എന്നിങ്ങനെ രണ്ടു തരത്തിലും വെന്റോ വിപണിയിലുണ്ട്. 1500 ആർ. പി. എമ്മിൽ 105 ബി. എച്ച്. പിയും 25.4 കെ. ജി. എം. ടോർക്കും. ശക്തമായ ഇന്ധനക്ഷമത, എ ബി എസ് ബ്രേക്കുകൾ, രണ്ട് ഇയർ ബാഗുകൾ, പെട്രോൾ മോഡലിന് ഡി എസ് ജി ഓട്ടോമാറ്റിക് ഗിയർ എന്നിവയും വെന്റോ ഉറപ്പ് നൽകുന്നു. 1.6 ലിറ്റർ പെട്രോൾ എഞ്ചിന് 6.99 ലക്ഷവും ഡീസൽ എഞ്ചിൻ മോഡലിന് 7.99 ലക്ഷവുമാണ് വില. ജൂലൈയിലാണ് വെന്റോ ഉപഭോക്താക്കൾക്കു ലഭിക്കുന്നതെങ്കിലും 2010 സെപ്റ്റംബർ മുതലേ വാഹനത്തിനു വേണ്ടിയുള്ള ബുക്കിങ്ങ് ആരംഭിച്ചു കഴിഞ്ഞു.

Volkswagen Vento Sedan Price List	
Engine/ Trimline - Price	
1.6L Petrol Trendline (Manual)	₹ 6,99,000
1.6L Petrol Highline (Manual)	₹ 8,23,500
1.6L Petrol Highline (Automatic)	₹ 9,21,500
1.6 L TDI Trendline (Manual)	₹ 7,99,000
1.6L TDI Highline (Manual)	₹ 9,23,500



മഞ്ഞിൽ വിരിഞ്ഞ സംഗീതം- 10

മെ ബോംബെ ഡെയ്സ്

പ്രശസ്ത സംഗീത സംവിധായകൻ ജെനി അമൽദേവ് സംഗീതത്തിലെയും ജീവിതത്തിലെയും ഓർമ്മകളിലൂടെ നടത്തുന്ന യാത്ര



വർഷം 1964

ബോംബെയിലെ എന്റെ സംഗീതജീവിതത്തിന്റെ ആരംഭദശ. സാഹിത്യത്തിനും സംഗീതത്തിനും അമിതമായ മുല്യം കൽപ്പിച്ചിരുന്ന നിർമ്മാതാക്കളും സംവിധായകരും സംഗീത സംവിധായകരും ഗാന രചയിതാക്കളും നൃത്ത സംവിധായകരും നിറഞ്ഞുനിന്ന കാലഘട്ടം. സിനിമയോട് ബന്ധപ്പെട്ട് അക്കാലത്ത് വിവിധ സംഗീത കൂട്ടായ്മകൾ ഉണ്ടായിരുന്നു.

സർദാർ മാലിക്, മദൻ മോഹൻ, ഖോ ചന്ദ് പ്രകാശ്, ഒ.പി. നയ്യർ, ഹുസ്സൈൻ ഭഗത് റാം എന്നിവർ അടങ്ങിയ പഞ്ചാബി ഗ്രൂപ്പ്. അനിൽ ബിശ്വാസ്, ആർ. സി. ബോറാൽ, പങ്കജ് മല്ലിക്, എസ്. ഡി. ബർമ്മൻ എന്നിവർ അടങ്ങിയ ബംഗാളി ഗ്രൂപ്പ്. എസ്. എൻ. ശ്രീപാഠി, ചിത്ര ഗുപ്ത എന്നിവരടങ്ങിയ ഉത്തർപ്രദേശ് ഗ്രൂപ്പ്. ഝൻഡേ ഖാൻ, നൗഷാദ്, ഗുലാം മുഹമ്മദ്, ഫിറോസ് നിസാമി എന്നിവരടങ്ങിയ മുസ്ലിം ഗ്രൂപ്പ്. എന്നിങ്ങനെ കൂട്ടായ്മകൾ അന്ന് സജീവമായിരുന്നു. ഇവരിൽ നിന്ന് അവരവരുടെ ശൈലിയിലുള്ള ഗാനങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമായിരുന്നു.

അമ്പതുകളിലെയും അറുപതുകളിലെയും ഹിന്ദിസിനിമാ പാട്ടുകൾക്ക് അനിർവചനീയമായ കലാമേന്മകളുണ്ട്. അവ എവിടെ നിന്ന് വന്നതാണെന്ന് ഞാൻ പലപ്പോഴും ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ട്. അത് ഇപ്പോഴത്തെ കാര്യം.

മനസിനെ ഇത്രയധികം സ്വാധീനിക്കുന്ന, ഹിന്ദി അറിയാത്തവരെപ്പോലും ആകർഷിക്കുന്ന ഈണങ്ങൾ എവിടെ നിന്ന് വരുന്നുവെന്ന് നൗഷാദ്സാബിനോടൊപ്പം ഞാൻ ബോംബെയിലായിരുന്നപ്പോൾ അദ്ദേഹത്തോട് ചോദിക്കുകയുണ്ടായി. ഇത് ചോദിക്കുവാനുള്ള ഒരു കാരണം ഒരു ദിവസം ഞാൻ



എസ്. എൻ. ത്രിപാഠി



സർദാർ മാലിക്ക്



പങ്കജ് മല്ലിക്ക്



ഖോ ചന്ദ് പ്രകാശ്



ഫിറോസ് നിസാമി



അനിൽ ബിശ്വാസ്



അമ്പതുകളിലെയും അറുപതുകളിലെയും ഹിന്ദിസിനിമ പാട്ടുകൾക്ക് അനിർവചനീയമായ കലാമേന്മകളുണ്ട്. അവ എവിടെ നിന്ന് വന്നതാണെന്ന് ഞാൻ പലപ്പോഴും ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ട്

സാബിന്റെ വീട്ടിലെത്തിയപ്പോൾ സന്ദർശന മുറിയിൽ നിന്ന് 'മാൽക്കോസ്' രാഗത്തിൽ 'മന് തഡ്പത്...' എന്ന പാട്ടിനെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്ന അതിഗംഭീരമായ ആലാപനങ്ങൾ ഒഴുകി വരുന്നത് കേട്ടു. ഞാൻ അകത്തുചെന്നപ്പോൾ കണ്ടത് കൃശഗാത്രനും മെലിഞ്ഞുണങ്ങിയ ശരീരപ്രകൃതിയുമുള്ള ഒരൊറ്റക്കണ്ണൻ ഹാർമ്മോണിയം മീട്ടി പാടി രസിക്കുന്നു. ഞാൻ നിശ്ചയിച്ചു കഴിഞ്ഞപ്പോൾ അദ്ദേഹം പാട്ട് നിറുത്തി എന്നെ ശ്രദ്ധിച്ചു. ഞാൻ മുസ്ലീം രീതിയിൽ ആദാബ് പറഞ്ഞു. പേരും ആരാഞ്ഞു.

ഇബ്രഹീം ആണ് ഞാൻ. 'എന്താ ഇവിടെ...?' ഞാൻ ചോദിച്ചു.

'വർഷങ്ങളോളം ഞാൻ നൗഷാദ് സാബിന്റെ അസിസ്റ്റന്റായിരുന്നു' അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

'ഏതൊക്കെ പടത്തിൽ?' ഞാൻ തുടർന്ന് ചോദിച്ചു.

'ബൈജു ബാവ്റാ', 'ഉഡൻ ഖട്ടോലാ', 'ആൻ, ഗംഗാ ജംനാ', 'ബാബുൽ', 'ദ്വലാരി', 'മദർ ഇന്ത്യ', 'ലീഡർ', 'സാസ് ഓർ ആവാസ്' - അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

'ആ പടങ്ങളിൽ താങ്കൾ എന്തു ചെയ്തു?' - ആകാംക്ഷയോടെ ഞാൻ ചോദിച്ചു.

'മോനിവിടെ എന്താ ചെയ്യുന്നത്?' അദ്ദേഹം മറുപടിയായി എനോട് ചോദിച്ചു.

'അസിസ്റ്റ് ചെയ്യുകയാണ്' - ഞാൻ പറഞ്ഞു.

അതുതന്നെയാണ് ഞാൻ ചെയ്തിരുന്നത് എന്നുപറഞ്ഞ് കീഴയിൽ നിന്ന് കൊച്ചുഡെപ്പി തുറന്ന് ഒരു ചെറിയ ഗുളിക വായിലിട്ടു. വീണ്ടും ആലാപനം തുടർന്നു.

ശാസ്ത്രീയസംഗീതത്തിൽ ആഴത്തിൽ അറിവുള്ള ഒരു മഹാന്റെ മുന്നിലാണ് ഞാൻ നിൽക്കുന്നതെന്ന ബോധം പെട്ടെന്ന്

എനിക്കുണ്ടായി. വൈദ്യുതി പോലെയോണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ വിരലുകൾ ഹർമോണിയത്തിൽ ചലിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നത്. അതിലും തീക്ഷ്ണണതയോടെയായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ ആലാപനം.

വായിലിട്ട ഗുളിക ലഹരിവസ്തുവായ കറുപ്പ് ആയിരുന്നു. ജൂബ്ബായും പൈജാമയും മുഷിഞ്ഞ നിലയിലായിരുന്നു. ആകെപ്പാടെ ജീവിതത്തിൽ പരാജയപ്പെട്ട ഒരു കലാകാരനായിരുന്നു അദ്ദേഹമെന്ന് എനിക്ക് തോന്നി.

നൗഷാദ്സാബ് വന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ തോളിൽ തട്ടി എന്താ ഇബ്രഹീം എന്ന് ചോദിച്ചു. ഇബ്രഹീം എഴുന്നേറ്റ് നൗഷാദ്സാബിനു മുന്നിൽ പമ്മിപ്പതുങ്ങി തലചൊരിഞ്ഞുകൊണ്ട് ചോദിച്ചു:- 'ഒരഞ്ഞൂറ് രൂപ...'

'എന്തുപറ്റി' നൗഷാദ്സാബ് ചോദിച്ചു.

'എന്റെ രണ്ടാംഭാര്യ അവശനിലയിലാണ് സാർ'.

അധികം ദീർഘിപ്പിക്കാതെ നൗഷാദ്സാബ് അദ്ദേഹത്തിന് വേണ്ടത് കൊടുത്ത് പറഞ്ഞയച്ചു. പിന്നീട് ഞാൻ സൗകര്യം കിട്ടിയപ്പോൾ സാബിനോട് ഇബ്രഹീമിനെപ്പറ്റി

ആരാഞ്ഞു. ഗൂലാം മുഹമ്മദിന്റെ അനുജനും അബ്ദുൾ കരീമിന്റെ ചേട്ടനുമാണ് ഇബ്രഹീം. അതിപ്രതിഭാശാലിയായ ഒരു സംഗീതജ്ഞനാണ് അദ്ദേഹം. രാജസ്ഥാനാണ് നാട്. അവിടത്തെ ശാസ്ത്രീയ സംഗീതത്തിൽ പ്രാവീണ്യം നേടി അന്നുമിന്നും പ്രഗല്ഭരായ ഭാഗവതർമാരോടു കൂടിക്കച്ചേരികൾ നടത്തുമായിരുന്നു. സിനിമയിൽ എന്റെ അസിസ്റ്റന്റ് ആയിരിക്കെ ചില കുട്ടുകെട്ടുകളിൽ പെട്ട് കറുപ്പ് പോലെയുള്ള ലഹരിവസ്തുക്കൾക്ക് അടിമയായി. ആദ്യത്തെ ഭാര്യയെ കൂടാതെ രണ്ടാമതൊരാളെയും കൂടി വിവാഹം ചെയ്തു. സിനിമയിൽ നിന്ന് ധാരാളമായി കിട്ടിയ പൈസ ധൂർത്തടിച്ചു ജോലിയിൽ കൃത്യനിഷ്ഠയില്ലാതായി. അങ്ങനെ എന്നിൽനിന്നും അകന്നു. ഇടയ്ക്കിടെ ഇവിടെത്തി സഹായം ചോദിക്കും. എന്നാൽ കഴിയുന്നത് ഞാൻ ചെയ്യാറുണ്ട്. അതികായരായ ഫയ്യാസ് ഖാൻ, ബഡേ ഗൂലാം അലിഖാൻ എന്നിവർക്കൊക്കെ കച്ചേരിയിൽ ഹർമോണിയത്തിന്റെ അകമ്പടി സേവിച്ചിരുന്നു. ബോംബെയിൽ എത്തുന്നതിന് മുമ്പ് രാജസ്ഥാനിലെ പ്രമുഖ നാടക കമ്പനികളിൽ ഹർമോണിസ്റ്റായും ജോലി ചെയ്തിരുന്നു. അങ്ങനെ തലമുറതലമുറയായി കൈമാറിയിട്ടിയ അനേകം ഉറുദു, ഹിന്ദി ഗാനങ്ങൾ സായത്തമാക്കി. അതൊരു മഹാസാഗരവും നിധിയുമാണ്. അതിൽ നിന്ന് ചിലതൊക്കെ പരതിയാൽ അതിമനോഹരമായ ട്യൂണുകൾ നമുക്ക് രചിക്കാൻ കഴിയും. ഇബ്രഹീമിനും ഞാനും അത്തരം ഈണങ്ങൾ ധാരാളം മെനഞ്ഞെടുത്തിട്ടുണ്ട്. അവയുടെ അനിർവചനീയമായ കലാമേന്മയുടെ രഹസ്യം ഇതുതന്നെ.



ഷാരൂഖിന്റെ നായിക

അസിൻ വീണ്ടും ബോളിവുഡിൽ. കിങ് ഖാൻ ഷാരൂഖിന്റെ നായികയായാണ് ഇത്തവണ അസിൻ ബോളിവുഡിലെത്തുന്നത്. വിശാൽ ഭദ്രാജ് സംവിധാനം ചെയ്യുന്ന ചിത്രത്തിലാണ് അസിൻ നായികയാകുന്നത്. ഷാരൂഖ് പഞ്ചാബിയുടെ വേഷത്തിലെത്തുന്ന ചിത്രത്തിൽ ബ്രാഹ്മണയുവതിയായാണ് അസിൻ അഭിനയിക്കുന്നത്.

നേരത്തെ തന്നെ നായികസ്ഥാനത്തേക്ക് അസിന്റെ പേര് കേട്ടിരുന്നെങ്കിലും ആ സാധ്യത ആരും പ്രതീക്ഷിച്ചിരുന്നില്ല. പ്രിയങ്ക ചോപ്ര, കത്രിന കൈഫ്, ദീപിക പദ്യുകോൺ എന്നിവരിൽ ആരെങ്കിലുമായിരിക്കും നായികയെന്ന് നേരത്തെ സൂചനയുണ്ടായിരുന്നു.

കമൽഹാസന്റെ ദശാവതാരം എന്ന ചിത്രത്തിൽ നേരത്തെ തന്നെ ബ്രാഹ്മണപെൺകുട്ടിയായി അസിൻ അഭിനയിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതിലെ മികച്ച പ്രകടനമാണ് ഭദ്രാജിന്റെ ചിത്രത്തിൽ നായികയാകാൻ അസിന് വഴിവെച്ചത്.

ഗജനിയുടെ ഹിന്ദി പതിപ്പിൽ ആമിർഖാന്റെ നായികയായിട്ടാണ് അസിൻ ബോളിവുഡിൽ അരങ്ങേറ്റം കുറിച്ചത്. തുടർന്ന് സൽമാൻ ഖാന്റെ ലണ്ടൻ ഡ്രീംസ്, റെഡി എന്നീ ചിത്രങ്ങളിലൂടെയും അസിൻ ബോളിവുഡിൽ ശ്രദ്ധ നേടി.



മനുഷ്യമൃഗം

വിബി ക്രിയേഷൻസിന്റെ ബാനറിൽ ബാബുരാജ് തിരക്കഥയെഴുതി സംവിധാനം ചെയ്ത് വാണിവിശ്വനാഥ് നിർമ്മിക്കുന്ന ചിത്രമാണ് മനുഷ്യമൃഗം. പൃഥ്വിരാജും കലാഭവൻമണിയുമാണ് ചിത്രത്തിൽ കേന്ദ്രകഥാപാത്രമായി എത്തുന്നത്.

ജഗതി ശ്രീകുമാർ, ബാബുരാജ്, ഹരിശ്രീ അശോകൻ, ഇന്ദ്രൻസ്, ദേവൻ, റാവുത്തർ, സഫ്ദികം ജോർജ്ജ്, മാമുക്കോയ, മീനാ ഗണേശ്, വസുലാ മേനോൻ എന്നിങ്ങനെ വലിയൊരു താരനിരയും മനുഷ്യമൃഗത്തിലുണ്ട്.

വയലാർ ശരത് ചന്ദ്രവർമ്മയുടെ വരികൾക്ക് സയൻ അൻവറാണ് സംഗീതം കൊടുക്കുന്നത്. കെ. വി. സുരേഷാണ് ക്യാമറ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത്.



ബാങ്കോക്ക് സമ്മർ

ജോയൽ സിനിലാബിനു വേണ്ടി ജോർജ്ജ് തടത്തിൽ നിർമ്മിക്കുന്ന ചിത്രമാണ് 'ബാങ്കോക്ക് സമ്മർ.' പ്രമോദ് പപ്പൻ സംവിധാനം ചെയ്യുന്ന ചിത്രത്തിന്റെ രചന രാജേഷ് ജയരാമനാണ്.

ബാങ്കോക്കിലെ ബിസിനസ്സുകാരനായ മാധവന്റെ ജീവിതത്തിലേക്ക് ഒരു രാത്രിയിൽ ഗംഗ എന്ന പെൺകുട്ടി കടന്നുവരുന്നു. ഒട്ടേറെ ദുരുഹതകളും ഭയങ്ങളും ഭീഷണികളും ഗംഗയ്ക്ക് പുറകിലുണ്ടെന്നറിഞ്ഞിട്ടും കണ്ടമാത്രയിൽ തന്നെ ഗംഗയെ മാധവൻ ഇഷ്ടപ്പെട്ടു. തുടർന്നുള്ള ജീവിതത്തിൽ തുണയായി താനുമുണ്ടെന്ന് മാധവൻ ഗംഗയ്ക്ക് വാക്കുകൊടുക്കുന്നു. മാധവന്റെയും ഗംഗയുടെയും പ്രണയ ജീവിതത്തിന്റെ ദൃശ്യവൽക്കരണമാണ് ഗാനത്തിലൂടെ പ്രമോദ് ചിത്രീകരിച്ചത്. പുതുതലമുറയുടെ ജീവിത ലക്ഷ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരന്വേഷണവും ഈ ചിത്രത്തിലുണ്ടാകും. പ്രണയത്തേക്കാൾ പുതുതലമുറ വിലമതിക്കുന്നത് മറ്റു പലതിനേയുമാണെന്ന കണ്ടെത്തലാണ് ഈ സിനിമയുടെ പ്രേരണ. പ്രണയമില്ലാത്ത കാലത്തും ചിലർ ആത്മാർത്ഥമായി പ്രണയിക്കുന്നു എന്ന തിരിച്ചറിവും ഇതിലുണ്ട്.

ഷിബു ചക്രവർത്തി രചിച്ച വരികൾക്ക് ഔസേപ്പച്ചനാണ് ഈണമിടുന്നത്. അശോക്രാജാണ് ചിത്രത്തിലെ ഗാനങ്ങൾക്ക് നൃത്തച്ചുവടുകൾ ചിട്ടപ്പെടുത്തിയത്. മാധവനായി ജയകൃഷ്ണനും ഗംഗയായി റിച്ചയുമാണ് ബാങ്കോക്ക് സമ്മറിൽ വേഷമിടുന്നത്.

ലാൽ-പ്രിയൻ ചിത്രത്തിൽ വിദ്യാബാലൻ



മോഹൻലാൽ - പ്രിയദർശൻ കൂട്ടുകെട്ടിൽ വീണ്ടുമൊരു ചിത്രം കൂടി. ഒരു മുഴുനീള ഹാസ്യചിത്രമായ ഇതിൽ മോഹൻ ലാലിനൊപ്പം മുകേഷാണ് അഭിനയിക്കുന്നത്. വിദ്യാബാലനാണ് നായിക. കാക്കക്കുയിൽ എന്ന സിനിമയ്ക്ക് ശേഷം ലാലും പ്രിയനും മുകേഷും ഒന്നിക്കുന്ന ചിത്രം കൂടിയാണിത്. അക്കരെ അക്കരെ അക്കരെ, വന്ദനം, ഹലോ മൈ ഡിയർ റോങ്ങ് നമ്പർ, താളവട്ടം, മഴപെയ്യുന്നു മദ്ദളം കൊട്ടുന്നു, ബോയിങ്ങ് ബോയിങ്ങ് എന്നിങ്ങനെ ഈ കൂട്ടുകെട്ടിൽ ഒരുപാട് കോമഡി ചിത്രങ്ങൾ മലയാളത്തിന് മുമ്പും നൽകിയിട്ടുണ്ട്.

ചിത്രത്തിൽ ലാലും മുകേഷും തൊഴിൽരഹിതരായാണ് വേഷമിടുന്നത്. ഇവർക്കിടയിലേക്കെത്തുന്ന അജ്ഞാതസുന്ദരിയാണ് വിദ്യാബാലൻ. വിദ്യയുടെ ഒരു ഗ്ലാമർ നൃത്തരംഗവും ഇതിലുണ്ട്. ഉറുമിക്കു ശേഷം വിദ്യാബാലൻ അഭിനയിക്കുന്ന മലയാള ചിത്രമാണിത്. മൂന്ന് മോഹൻലാലിനൊപ്പം ചക്രം എന്ന സിനിമയ്ക്ക് വേണ്ടി വിദ്യ മലയാളത്തിൽ വന്നിരുന്നെങ്കിലും ആ സിനിമ പാതി വഴിയിൽ മുടങ്ങി. ഇപ്പോൾ വീണ്ടും ലാലിന്റെ നായികയായാണ് വിദ്യാബാലൻ മലയാളത്തിലെ നായികാനിരയിലേക്ക് കടന്ന് വരുന്നത്.

പ്രിയദർശൻ തന്നെയാണ് ചിത്രത്തിന്റെ തിരക്കഥ ഒരുക്കുന്നത്.

കുഞ്ചാക്കോ ബോബന്റെ തിരിച്ചുവരവ്

കുറച്ചു നാളത്തെ ഇടവേളയ്ക്ക് ശേഷം കുഞ്ചാക്കോ ബോബൻ വീണ്ടും മലയാള സിനിമയിൽ സജീവമായി തുടങ്ങുന്നു. കഴിഞ്ഞ വർഷം മമ്മി ആന്റ് മി, സകുടുംബം ശ്യാമള, എൽസമ്മ എന്ന ആൺകുട്ടി തുടങ്ങിയ വിജയചിത്രങ്ങൾ ചാക്കോച്ചന്റെ കൂട്ടിനുണ്ടായിരുന്നു.

ഈ വർഷം റിലീസ് ചെയ്ത ട്രാഫിക്ക് എന്ന വമ്പൻ ഹിറ്റിലൂടെ വിജയകഥ ആവർത്തിക്കുകയാണ് ചാക്കോച്ചൻ. ചോക്ലേറ്റ് ബോയ് എന്ന ഇമേജ് തകർത്ത് ഏത് റോളും തനിക്ക് അനായാസേന കാഴ്ചവെക്കാനാകും എന്ന് തെളിയിച്ചിരിക്കുകയാണ് കുഞ്ചാക്കോ ബോബൻ. ജോഷിയും ഷാജി കൈലാസും തങ്ങളുടെ അടുത്ത ആക്ഷൻ സിനിമകളിലേക്ക് കുഞ്ചാക്കോ ബോബനെ ആലോചിച്ചു തുടങ്ങി.

ഇക്ബാൽ കുറ്റിപ്പുറം തിരക്കഥയെഴുതുന്ന 'സെവൻസ്' എന്ന ജോഷി ചിത്രത്തിൽ ചാക്കോച്ചനാണ് നായകൻ. ഫുട്ബോൾ പശ്ചാതലത്തിലുള്ള ആക്ഷൻ സിനിമയാണിത്. 'രണ്ട്' എന്ന് പേരിട്ടിരിക്കുന്ന മറ്റൊരു ജോഷി ചിത്രത്തിലും ചാക്കോച്ചൻ തന്നെയാണ്. ചാക്കോച്ചനെ നായകനാക്കി ഷാജി കൈലാസ് ഒരുക്കുന്ന ചിത്രമാണ് ഫൈറ്റ്സ്. സോളോ ഹീറോ ആയി മാത്രമേ അഭിനയിക്കൂ എന്ന കടുംപിടിത്തമില്ലാത്തതാണ് കുഞ്ചാക്കോ ബോബനെ സംവിധായകർക്ക് പ്രിയങ്കരനാക്കുന്നത്.



മൊഹബത്ത്

സംഗീതപ്രാധാന്യമുള്ള ഒരു ചിത്രം കൂടി മലയാളത്തിലെത്തുന്നു. പാട്ടുകൾക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകിക്കൊണ്ട് ഈസ്റ്റ് കോസ്റ്റ് വിജയൻ സംവിധാനം ചെയ്യുന്ന ചിത്രമാണ് മൊഹബത്ത്. മീരാജാസ്മിൻ നായികയാകുന്ന മൊഹബത്തിൽ യുവതാരങ്ങളായ ആനന്ദ് മൈക്കിൾ, മൂന്ന എന്നിവരാണ് നായകകഥാപാത്രങ്ങളെ അവതരിപ്പിക്കുന്നത്. ഒരു യാഥാസ്ഥിതിക മുസ്ലീം കുടുംബം പശ്ചാലമാക്കിയ ത്രികോണ പ്രണയകഥയാണ് മൊഹബത്ത്.

ഇൻ ഹരിഹർ നഗർ, റാംജിറാവു സ്പീക്കിങ്ങ് ഉൾപ്പെടെയുള്ള സിനിമകളിലൂടെ ഒട്ടേറെ മികച്ച ഗാനങ്ങൾ മലയാളത്തിനു സമ്മാനിച്ച എസ്. ബാലകൃഷ്ണനാണ് ചിത്രത്തിന്റെ സംഗീത സംവിധായകൻ. വയലാർ ശരത്ചന്ദ്രവർമ്മയാണ് മൊഹബത്തിലെ അഞ്ചു ഗാനങ്ങൾക്ക് വരികളെഴുതിയത്. ഹരിഹരൻ, ഉണ്ണി മേനോൻ, മൗ്മ്മ എന്നിവരാണ് ഗായകർ.



ടി.ഡി. രാമകൃഷ്ണൻ

1961ൽ തത്തമംഗലത്ത് ദാമോദരൻ ഇളയതിന്റെയും ശ്രീദേവി അന്തർജനത്തിന്റെയും മകനായി ജനിച്ചു. ആലുവ യു.സി. കോളേജ്, മദിരാശി സർവ്വകലാശാല എന്നിവിടങ്ങളിൽ വിദ്യാഭ്യാസം. ഇപ്പോൾ സതേൺ റെയിൽവേ പാലക്കാട് ഡിവിഷനിൽ ഡെപ്യൂട്ടി ചീഫ് കൺട്രോളർ. 2003ൽ പ്രശസ്ത സേവനത്തിനുള്ള റെയിൽവേ മന്ത്രാലയത്തിന്റെ ദേശീയ അവാർഡും 2007ൽ മികച്ച തമിഴ്- മലയാളം വിവർത്തകനുള്ള ഇ.കെ. ദിവാകരൻ പോറ്റി അവാർഡും നല്ലി ദിശൈ എട്ടും അവാർഡും നേടി. നോവലുകൾ: ആൽഫ, ഫ്രാൻസിസ് ഇട്ടിക്കോര.

മനുഷ്യൻ ഒരു ആമുഖം

അടുത്തകാലത്ത് വായിച്ചതിൽ എനിക്ക് ഏറ്റവും ഇഷ്ടപ്പെട്ട നോവൽ സുഭാഷ് ചന്ദ്രന്റെ മനുഷ്യൻ ഒരു ആമുഖം ആണ്. ഒരു കഥ വളരെ വിശദമായി പറയുന്നതോടൊപ്പം ജീവിതം, സമൂഹം, സംസ്കാരം എന്നിവയെ കൃത്യമായി അടയാളപ്പെടുത്തുകയും ചരിത്രം, രാഷ്ട്രീയം, തത്ത്വചിന്ത എന്നീ മേഖലകളിൽ പുതിയ നിരീക്ഷണങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സാഹിത്യരൂപമെന്നാണ് നോവലിനെക്കുറിച്ച് മലയാളത്തിൽ ഉള്ള ധാരണ. പാരമ്പര്യ മൂല്യബോധത്തിൽ ഉറച്ചുനിന്നുകൊണ്ട് ഒരു നേരിയ ഇടതുപക്ഷ ചായ്‌വോടെ (അത് പലപ്പോഴും വ്യാജവുമായും) കുടുംബ/ വ്യക്തിബന്ധങ്ങളുടെ തകർച്ചയിൽ ന്യൂനപക്ഷങ്ങളുടെ സ്വതന്ത്രതയുടെയും പ്രവാസിയുടെ തീവ്രമായ ജീവിതാനുഭവങ്ങളും പൊള്ളുന്ന പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങളുമൊക്കെ 21-ാം നൂറ്റാണ്ടിലെ മലയാള നോവലുകളുടെ പ്രമേയമാകുന്നുണ്ട്. എങ്കിലും ഇവയിൽ ബഹുഭൂരിപക്ഷവും നിലവിലുള്ള ധാരണകൾക്കുള്ളിൽ ഒരുങ്ങി നിൽക്കുന്നതാണ്. രുഷ്ദിയോ ബെള്ളാനോയോ ചെയ്യുന്നതുപോലെ പ്രമേയങ്ങളിലും ക്രാഫ്റ്റിലും ധീരമായ പരീക്ഷണങ്ങൾ നടത്താനോ പാരമ്പര്യ മൂല്യങ്ങളെ കാലോചിതമായി പൊളിച്ചെഴുതാനോ മലയാളി നോവലിസ്റ്റുകൾ തയാറാകാറില്ല. എന്നാൽ മലയാളത്തിൽ ഈ ദിശയിൽ നടക്കുന്ന അപൂർവ്വം ചുവടുവെപ്പുകളിൽ ഒന്നാണ് സുഭാഷ് ചന്ദ്രന്റെ മനുഷ്യൻ ഒരു ആമുഖം എന്ന നോവൽ.

മനുഷ്യന്റെ ജനനവും മരണവും സമർത്ഥമായി അവതരിപ്പിക്കുന്ന



സൈനാൽ ആബിദിന്റെ ഇരട്ടക്കവർ ഈ നോവലിന്റെ സങ്കീർണതയിലേക്കും ഗൗരവത്തിലേക്കുമുള്ള കിളിവാതിൽ പോലെയാണ്.

‘ധീരനും സ്വതന്ത്രനും സർവ്വോപരി സർഗ്ഗാത്മകനുമായ മനുഷ്യശിശു അറുപത് എഴുപത് വർഷം കൊണ്ട് ഭീരുവും പരതന്ത്രനുമായിത്തീർന്ന് സ്വന്തം സൃഷ്ടിപരത വംശവൃദ്ധിക്കുവേണ്ടി മാത്രം ചിലവിട്ട് ഒടുവിൽ വൃദ്ധവേഷം കെട്ടി മരിച്ചുപോകുന്നതിനെയാണ് മനുഷ്യജീവിതമെന്ന് പറയുന്നതെങ്കിൽ പ്രിയപ്പെട്ടവളേ, മനുഷ്യനായി പിറന്നതിൽ എനിക്ക് അഭിമാനിക്കാൻ ഒന്നുമില്ല.’- എന്ന് നോവലിലെ പ്രധാന കഥാപാത്രമായ ജിതേന്ദ്രൻ തന്റെ കാമുകി ആൻ മേരിക്ക് അയച്ച ഒരു കത്തിലെ ഭാഗമാണ് ഈ നോവലിലെ പ്രവേശിക്കാവാനാകാതെ.

മലയാളി സമൂഹത്തെ പിടിച്ചു കുലുക്കിയെന്ന് അവകാശപ്പെടുന്ന

നവോത്ഥാനത്തിന്റെ ദുർബലവും പൊള്ളയുമായ സാമൂഹ്യ പരിപ്രേക്ഷ്യത്തെ എരിവും പുളിയും ചേർത്ത് എടുത്തുകൊടുക്കുകയാണ് സുഭാഷ്. അതിൽ ശ്രീനാരായണ ഗുരുവും ഗാന്ധിജിയും കുറ്റിപ്പുഴ കൃഷ്ണപിള്ളയും ചങ്ങമ്പുഴയും മുതൽ ഹിറ്റ്ലറും ജിമ്മി കാർട്ടറും വരെയുണ്ട്. അയാട്ടുമിളളി തറവാട്ടിലെ അവസാന കണ്ണിയായി ജനിച്ച യു.സി കോളേജ്, സാഹിത്യം വായിക്കുന്ന സോഫിയ ബീഗമെന്ന കുട്ടുകാരി, വിജ്ഞാനപോഷിണി വായനശാല, ആൻ മേരിയെന്ന കാമുകി എന്നിവയിലൂടെ ജിതേന്ദ്രന്റെ ജീവിതം മുന്നോട്ടുപോകുന്നു. രേഖീയമായ കഥാഘടനാരീതിയെ നിരാകരിച്ച് ഭാവിയിൽ നിന്ന് ഭൂതകാലത്തിലൂടെ വർത്തമാനത്തിലെത്തുന്ന നോവലാണിത്.

പരിസ്ഥിതി, പ്രതിരോധം, സ്വതന്ത്ര രാഷ്ട്രീയം എന്നിങ്ങനെ ഏതെങ്കിലും ഒരു കള്ളിയിൽ ഒരുങ്ങിനിൽക്കാതെ നോവൽ എന്ന സാഹിത്യരൂപത്തിന്റെ അനന്തസാധ്യതകളിലേക്കുള്ള അന്വേഷണമാണ് മനുഷ്യൻ ഒരു ആമുഖത്തിലൂടെ സുഭാഷ് ചന്ദ്രൻ തുടങ്ങിവയ്ക്കുന്നത്. ഭാഷയിലും ആഖ്യാനത്തിലും പലപ്പോഴും പാരമ്പര്യരീതിയിലേക്ക് വീഴുന്നതും കുടുംബസംബന്ധമായ കാര്യങ്ങൾ പരത്തിപ്പറയുന്നതും ഒഴിവാക്കിയാൽ സുഭാഷിന് അത്ഭുതങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് തന്നെ പ്രതീക്ഷിക്കാം. ഒ.വി. വിജയന്റെയും എം.ടിയുടെയും വ്യത്യസ്ത പാരമ്പര്യങ്ങളെ ഒരുമിച്ചാവാഹിച്ച് അതിൽ തന്റെ സർഗ്ഗാത്മകത കൊണ്ട് പൊലിപ്പിച്ചെടുത്ത അത്ഭുതവിദ്യയാണ് ഈ നോവൽ.

smartfamily09@gmail.com



അമ്മേക്കുഞ്ഞുണ്ണി

കുഞ്ഞുണ്ണിമമ്മേം

കുഞ്ഞുണ്ണിയുടെയും കുഞ്ഞുണ്ണിയമ്മയുടെയും ജീവിതത്തിലെ രസകരമായ നിമിഷങ്ങളുമായി ഒരു കുഞ്ഞുകഥാസമാഹാരം. കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ ലോകത്തെ കൗതുകങ്ങളെയും മുതിർന്നവർക്ക് കുട്ടിക്കാലവും വരച്ചുകാട്ടുന്ന കഥകൾ. കരഞ്ഞുണ്ണി, ആരാണ് ഒച്ചവെച്ചത്, പച്ചവണ്ട്, അമ്പിളിഅപ്പപ്പൻ, അമ്മാപ്പാല് തുടങ്ങി പേരിൽ തന്നെ മധുരമുറുന്ന കഥകൾ.

മാതൃഭൂമി ബുക്സ്
പ്രിയ എ. എസ്
വില: 65



ഭാരതപ്പുഴ

അനന്ത

കുട്ടികൾക്കു വേണ്ടിയുള്ള യാത്രാവിവരണം. നദിയും, പഞ്ചാമണലും, വിളഞ്ഞ നെല്പാടങ്ങളും പച്ചപ്പടി നിൽക്കുന്ന കുന്ദുകളും നിറഞ്ഞ ഈ കൃതി കുട്ടികളുടെ മനസിൽ ഭാവനയുടെ ആകാശം തീർക്കും. കേരളത്തിലെ സ്ഥലങ്ങളും കാഴ്ചകളും വാക്കുകളിലൂടെ ഇവിടെ പുനരാവിഷ്കരിക്കപ്പെടുന്നു. കുട്ടികൾ തീർച്ചയായും വായിച്ചിരിക്കേണ്ട പുസ്തകം.

മാതൃഭൂമി ബുക്സ്
വില: 40 രൂപ



കർണൻ

ഗണേശ് പനിയത്ത്

കുട്ടികൾക്ക് പുരാണങ്ങളിലേക്കുള്ള ഒരു കിളിവാതിലാണ് ഈ പുസ്തകം. ജീവിതത്തിൽ അപമാനവും അവഗണനയും നേരിടേണ്ടിവന്ന മഹാഭാരതത്തിലെ ശക്തനായ കഥാപാത്രമായ കർണനെക്കുറിച്ച് അറിയേണ്ടതെല്ലാം ഈ കൃതിയിൽ നിന്നും വായിച്ചറിയാം. ലളിതമായ ആഖ്യാനങ്ങളിലൂടെ ഇതിഹാസനായകന്റെ കഥ വരച്ചുകാട്ടുന്ന പുസ്തകം.

മാതൃഭൂമി ബുക്സ്
വില: 30 രൂപ



ഇരുപുറത്തിൽ കവിയാതെ പിന്നെയും

സുനിൽ ജോസ്

പ്രകൃതിസാന്നിദ്ധ്യങ്ങളുടെ ജൈവവിസ്മയം വെളിപ്പെടുത്തുന്ന കവിതകൾ. കാടും മഴയും പുഴയും മരങ്ങളുമൊക്കെ നിറഞ്ഞ നാട്ടുവഴിയാണ് സുനിൽ ജോസിന്റേത്. കുറുകിയ മൊഴിയിലൂടെ എഴുതപ്പെട്ട കവിതകളാണിവയെന്ന് അവതരികയിൽ നിരൂപകൻ കെ. വി. സജയ്. ഹാരിപോട്ടർ, വീ/ടമ്മ, നാലുമണി സൂര്യൻ തുടങ്ങിയ ശ്രദ്ധേയമായ കവിതകളുടെ സമാഹാരം.

ഫേബിയൻ ബുക്സ്
വില 50 രൂപ



കുട്ടികളും മുതിർന്നവരും ഞാവൽപ്പഴങ്ങളും

പി. എ. അനീഷ്

പ്രകൃതിയും ജൈവജീവിതവും കാപട്യരഹിതരായ സാധാരണമനുഷ്യരും അടങ്ങിയതാണ് അനീഷിന്റെ കാവ്യലോകം. ഈ പരിസരത്തുനിന്ന് പുതുകവിതയെ വ്യതിരിക്തമായ ഒരു വഴിയിലേക്ക് നടത്തിക്കൊണ്ടുപോകുകയാണ് കവി. പാവൽ പന്തലുകളും ഇല്ലിക്കൂട്ടങ്ങളും ഞാവലും കാട്ടുനെല്ലിയും പടർന്ന ഈ ലോകത്തിൽ തവളപിടുത്തക്കാരും മീൻപിടിക്കുന്നവരും മറ്റും മരിച്ചവരോടൊപ്പം സഹവസിക്കുന്നുവെന്ന് കവി സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഉണ്ടാവും ഒരാൾ, അമ്മ പറയുന്നു, കളഞ്ഞുപോകുന്ന നാണയങ്ങൾ, ഇന്നുമാവളവിലെത്തുമ്പോൾ തുടങ്ങി പുതുകുമുള്ള കാവ്യവഴി തെളിക്കുന്ന സമാഹാരം.

സൈകതം ബുക്സ്
വില 55 രൂപ



നിങ്ങളെന്നെ കോൺഗ്രസാക്കി

എ. പി. അബ്ദുള്ളക്കുട്ടി

ഹൃദയത്തോടൊപ്പം ഏറെക്കാലം ചേർത്തുപിടിച്ച പ്രത്യയശാസ്ത്രത്തിന്റെ അപചയത്തെക്കുറിച്ച് എ. പി. അബ്ദുള്ളക്കുട്ടി തുറന്നെഴുതുന്ന കൃതി. പിന്നിട്ട രാഷ്ട്രീയ ദുരന്തങ്ങളും രാഷ്ട്രീയ സംഭവങ്ങളും ഇവിടെ പുനർവായിക്കപ്പെടുന്നു. കേരളരാഷ്ട്രീയത്തിൽ കൊടുങ്കാറ്റ് സൃഷ്ടിച്ച എ. പി. അബ്ദുള്ളക്കുട്ടിയുടെ രാഷ്ട്രീയ ആത്മകഥ. ജീവിതകഥായനം എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കാവുന്ന ഈ പുസ്തകം സത്യസന്ധമായ ദുഃഖഗാഥയാണെന്ന് എം. വി ദേവൻ.

മാതൃഭൂമി ബുക്സ്
വില 75 രൂപ



ഫാമിലി ജോക്സ്

സമാഹരണം കെ. എസ്. കുമാർ

നർമ്മകഥകൾ അടങ്ങിയ ഈ പുസ്തകം ചിരിയുടെയും ചിന്തയുടെയും നർമ്മലോകത്തേക്ക് വായനക്കാരനെ കൊണ്ടുപോകുന്നു. നിത്യജീവിതത്തിൽ കണ്ടും കേട്ടും പോകുന്ന നിമിഷങ്ങളിലെ നർമ്മമുഹൂർത്തങ്ങൾ ചേർത്തുകെട്ടിയ സമാഹാരം. ഈ പുസ്തകത്തിലൂടെ കടന്നു പോകുന്നവർ കുടുകുടെ ചിരിക്കുമെന്നുറപ്പ്. സത്യൻ അന്തിക്കാടിന്റെ ആമുഖക്കുറിപ്പും ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിരിക്കുന്നു.

ഗ്രാസ്റൂട്ട്സ്
വില: 50 രൂപ



കുട്ടികളിലെ സാമൂഹ്യവിരുദ്ധ പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള കഴിഞ്ഞ ലക്കത്തെ കവർസ്റ്റോറിയെപ്പറ്റി ഒരുപാട് കത്തുകൾ കിട്ടി. കഴിഞ്ഞ മാസത്തെ കവർ സ്റ്റോറിയും ലേഖനങ്ങളും ശരിക്കും ഉപകരിച്ചുവെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിഞ്ഞതിൽ സന്തോഷമുണ്ട്.

ഓരോ കുട്ടികളിലുമുള്ള അഭികാമ്യമല്ലാത്ത പെരുമാറ്റത്തെ എങ്ങനെ കണ്ടെത്തി തിരുത്തണമെന്നുള്ള നിർദ്ദേശവും അതോടൊപ്പം ഉണ്ടായിരുന്നല്ലോ. ചെറുപ്രായത്തിൽ തന്നെ കുട്ടികളുടെ സ്വഭാവം നിരീക്ഷിച്ച് അത്തരം ദുശ്ശീലങ്ങൾ മാറ്റിയെടുക്കാൻ മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇത്തരം വിജ്ഞാനപ്രദമായ ലേഖനങ്ങളെപ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന സ്മാർട്ട് ഫാമിലി വായനക്കാർക്ക് നന്ദി.

ജിജി രാജൻ,
ചാവക്കാട്.



കവർസ്റ്റോറി

കുട്ടികളിൽ സാമൂഹിക കഴിവുകൾ എങ്ങനെ വളർത്തിയെടുക്കാമെന്നും അതിനായി മാതാപിതാക്കൾ ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് മാണ് കഴിഞ്ഞ മാസത്തെ കവർ സ്റ്റോറിയിൽ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നത്. കുട്ടികളിൽ ചെറുപ്പത്തിലുണ്ടാകുന്ന സ്വഭാവമാണ് വളർന്നു വരുമ്പോഴും കൂടെ ഉണ്ടാകുന്നത്. അതിനാൽ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ഒരു വയസ്സ് മുതൽ അഞ്ച് വയസ്സ് വരെയുള്ള സാമൂഹിക പെരുമാറ്റം

നന്നായി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഈ പ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടികൾ മറ്റുള്ളവരുമായി പരിചയപ്പെടുന്നതും അവരോട് പ്രതികരിക്കുന്ന രീതികളും മനസ്സിലാക്കണം. അയൽപ്പക്കത്തെ കുട്ടികളോട് സഹകരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള അവസരങ്ങൾ മാതാപിതാക്കൾ കൂടുതൽ ഉണ്ടാക്കി കൊടുക്കുകയും വേണം. കുട്ടികളുമായി കളിച്ചും പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിച്ചു കൊടുത്തും അവർക്ക് സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കി കൊടുക്കുകയും അത്തരം കഴിവുകൾ വളർത്തിയെടുക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യണമെന്ന വലിയൊരു സന്ദേശമാണ് കവർസ്റ്റോറിയിലൂടെ ലഭിച്ചത്. മാതാപിതാക്കൾക്ക് ഗുണകരമായ ഇത്തരം ലോഖനങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന സ്മാർട്ട് ഫാമിലിക്ക് അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

ഉഷ ആന്റണി,
കൊല്ലങ്ങളേറ്റി ഹൗസ്,
പള്ളുരുത്തി.

തമ്പി ആന്റണിയാണ്

താരം



ജനുവരി ലക്കം സ്മാർട്ട് ഫാമിലിയിലെ സെലിബ്രിറ്റി ഫാമിലി വായിച്ചു. അധികം ശ്രദ്ധക്കപ്പെടാത്ത നടനാണ് തമ്പി ആന്റണി. തന്റെ ജീവിതവഴി അഭിനയമല്ലെന്ന് വിനയപൂർവ്വം പറയുമ്പോഴും അദ്ദേഹത്തിലെ കലാകാരനെ മലയാളികൾ തിരിച്ചറിയുന്നുണ്ട് എന്നതാണ് സത്യം. മലയാള സിനിമയിൽ നായകനായും വില്ലനായും സഹനടനായും അഭിനയം കാഴ്ച വെച്ച നടൻ ബാബു ആന്റണിയുടെ സഹോദരനാണ് തമ്പി ആന്റണി എന്ന കലാകാരനെന്നതും ഏറെ പ്രിയങ്കരമാണ്. സൂഫി പറഞ്ഞ കഥ, ഭ്രമരം, ജാനകി, യുഗപുരുഷൻ, പളുക് എന്നീ ചിത്രങ്ങളിലൂടെ കഴിവു തെളിയിച്ച തമ്പി ആന്റണിക്ക് എല്ലാവിധ ആശംസകളും നേരുന്നു.

അബ്ദു നെല്ലിമറ്റത്തിൽ,
കോതമംഗലം.

തോൽവി നൽകിയ വിജയം



നിശ്ചയ ദാർഢ്യവും പരിശ്രമവും കഠിനാധ്വാനവും ചെയ്താൽ വിജയം കൈപ്പിടിയിൽ ഒരുക്കാം എന്നതിന് തെളിവാണ് മുഴയിൽ ബേബിയുടെ ജീവിതകഥ. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജീവിതാനുഭവങ്ങൾ സാധാരണക്കാരുടെ ജീവിതത്തിന് പാഠമാണ്. തോൽവുകളിൽ മനം നൊന്ത് ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് ഒളിച്ചോടുന്നവർ തീർച്ചയായും ഈ സക്സസ് സ്റ്റോറി വായിക്കണം. തോൽവിയിൽ നിന്ന് വിജയം കയ്യെത്തിപ്പിടിച്ച ഈ കഠിനാധ്വാനിയുടെ ജീവിതം ഒരു മുതൽക്കൂട്ടാകുമെന്നുറപ്പ്.

അശ്വിൻദാസ്
മരുതനാട്ട് ഹൗസ്, കാപ്പിൽ ഈസ്റ്റ്,
കായംകുളം

പാട്ടുരായ്കലിലെ ഭാവന



നാട്ടിലേക്ക് തിരിച്ചെത്തുമ്പോഴുള്ള സുഖവും, വീട്ടിലുള്ളപ്പോഴുള്ള വിനോദങ്ങളും, പുസ്തകവായന യുമെല്ലാം ഭാവനയെക്കുറിച്ചുള്ള പുതിയ അറിവുകളായിരുന്നു.

കരയിക്കുകയും ചിരിപ്പിക്കുകയും ചിന്തിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരുപാട് പുസ്തകങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിലും നമ്മുടെ നാട്ടിലെ വായനാശീലം പാടേ മരഞ്ഞു കഴിഞ്ഞു. തിരക്കിനിടയിലും വായനയ്ക്ക് വേണ്ടി സമയം മാറ്റിവെക്കുന്നുണ്ടെന്നറിഞ്ഞതിൽ സന്തോഷമുണ്ട്. ഇനിയും ഒരുപാട് നല്ല സിനിമകൾ ചെയ്യാൻ ഭാവനയ്ക്ക് കഴിയട്ടെയെന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.

റസീസ് അഹമ്മദ്,
മലപ്പുറം.

ഇപ്പോൾ മലയാള സിനിമയിൽ തിളങ്ങി നിൽക്കുന്ന നടിമാരിൽ ഒരാളാണ് ഭാവന. തൃശ്ശൂരിലുള്ള തന്റെ വീടിനെക്കുറിച്ച് വാചാലമായി പറയുമ്പോൾ ആ നടിയുടെ നിഷ്കളങ്കതയുടെ മുഖം നമുക്ക് അടുത്തറിയാനാകും. സിനിമ ലോക്കേഷനുകൾക്കിടയിൽ നിന്ന്



കുസൃതികുട്ടികൾ

കുട്ടികൾ സ്വാർത്ഥരാകുന്നത് സ്വാഭാവികമാണ്. പ്രത്യേകിച്ചും ഒറ്റപ്പുരാരായി വളരുന്നവർ. ചെറുപ്പത്തിൽ കുസൃതിയായി കാണുമെങ്കിലും വലുതാകുമ്പോൾ അവ പിടിവാശിയായി മാറുന്നു. പിന്നീട് തിരുത്താൻ കഴിയാതെ മറ്റുള്ളവരുടെ നോട്ടത്തിൽ ചീത്തക്കുട്ടി എന്ന പേരും അവനു വീഴുന്നു.

എന്നാൽ കുട്ടികളിലെ ഇത്തരം സ്വഭാവങ്ങൾ ചെറുപ്പത്തിൽ തന്നെ മാറ്റേണ്ടതാണ്. വികൃതി, അനുസരണയില്ലായ്മ, നാണം കുണുങ്ങി, ആക്രമണ സ്വഭാവം, സ്വാർത്ഥത എന്നിങ്ങനെയുള്ള കാരണങ്ങളെല്ലാം മാറ്റിയെടുക്കേണ്ടത് മാതാപിതാക്കളാണ്. പിടിവാശികൾ പെട്ടെന്നു തന്നെ അംഗീകരിച്ചു കൊടുക്കാതെയും കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കി കൊടുത്തും അവരെ അനുനയിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. അങ്ങനെ കുട്ടികളിൽ നല്ല സ്വഭാവം വളർത്തി മിടുക്കരാക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഇത്തരം ലേഖനങ്ങൾ മാസികയിൽ ഇനിയും പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

മെറ്റിൽഡ വർഗ്ഗീസ്,
അത്തിപ്പൊഴി ഹൗസ്,
ഇടക്കൊച്ചി.



മൈ മദർ

വാത്സല്യത്തിന്റെ പര്യായമാണ് അമ്മ. ഒരു വ്യക്തിയെ അവനാക്കി തീർക്കുന്നതിൽ അമ്മയ്ക്കുള്ള പങ്ക് ചെറുതൊന്നുമല്ല. അതിനാൽ തന്നെ പ്രശസ്തരായവർ തങ്ങളുടെ മാതൃസ്മരണകൾ പങ്കുവയ്ക്കുന്ന മൈ മദർ എന്ന പംക്തി ഏവർക്കും പ്രചോദനകരമാണ്.

കഴിഞ്ഞ ലക്കത്തിൽ ഡോ. എം. ലീലാവതി തന്റെ അമ്മയുടെ ഓർമ്മകൾ വായനക്കാരുമായി പങ്കിട്ടപ്പോൾ അത് ശരിക്കും വേറിട്ടൊരു അനുഭവമായി മാറി. സ്മാർട്ട് ഫാമിലിക്ക് എല്ലാ വീടാവുകങ്ങളും നേരുന്നു.

റോഷൻ അബി
അനന്തപുരിയിൽ,
ചെങ്ങന്നൂർ



സ്പോർട്ട്സ് ഫാമിലി

2010ൽ നാടിന്റെ അഭിമാനമായി മാറിയ ഗെയിമുകളാണ് കോമൺ വെൽത്ത് ഏഷ്യൻ ഗെയിംസും. ഇതിൽ പങ്കെടുത്തവരും വിജയം നേടിയവരും നമ്മുടെ നാടിന്റെ അഭിമാനം ഒരുപോലെ ഉയർത്തിപ്പിടിച്ചവരാണ്. ഈ രണ്ട് മത്സരങ്ങളിലും സാർണ്ണം നേടി ഇന്ത്യയെ ലോകം മുഴുവൻ അറിയപ്പെടുന്ന തരത്തിലേക്കുയർത്തിയ അതീർപ്പുകളിൽ ഒരാളാണ് സിനി ജോസ്.

സിനിയുടെ കുറിനാദ്ധ്യാനത്തിന്റേയും സമർപ്പണത്തിന്റേയും കഥയുയർത്തിക്കാട്ടിയ സ്മാർട്ട് ഫാമിലി മാസികക്ക് നന്ദി.

മധ്യാരാജ്,
ഡി പാലസ്, അതിരമ്പുഴ

Call & SMS 9995802008
email:smartfamily09@gmail.com

കുടുംബങ്ങൾ
അയക്കേണ്ട വിലാസം-
എഡിറ്റർ,
സ്മാർട്ട് ഫാമിലി മാസിക
ചെങ്ങന്നൂർ പി.ഒ, കൊച്ചി-15

Visit
www.smartfamilyonline.in



ഇത്തിരിപ്പുവിന്റെ ദൈവം



ബോബി ജോസ്

നമ്മുടെ കിണറുകൾക്കെന്തെന്ന് പറയുന്നവെന്ന്, കുഞ്ഞേ നീ ചോദിക്കുമ്പോൾ അതിനു പിന്നിൽ ഹൃദയപൂർവ്വമായൊരു വിഹാലത ഞാനറിയാം... കിണറുകളെക്കുറിച്ച് വ്യാകുലപ്പെടാൻ നമുക്കിനിയും കഴിയുന്നുവല്ലോ... അതിന്റെയർത്ഥം നമുക്കൊരിക്കലും വയസ്സാവുന്നില്ലെന്ന്.. കിണറുകൂത്താനുള്ള ഇടം തിരയാൻ വന്ന വ്യഭനായ ഒരാളുടെ പിന്നാലെ-കില്ലാഡി- നടന്നയാരോർമ്മ. ഒരനുഷ്ഠാനം പോലെയായിരുന്നു. ഈറൻ കച്ചയടുത്ത്, നഗപാദനായി, മിഴിപ്പട്ടി, വിരലുകൾക്കിടയിൽ പാലമരത്തിന്റെ ഒരു ചെറിയ കവട്ടച്ചില്ലയും പിടിച്ചയാൾ നടന്നു പോവുകയാണ്.. പെട്ടെന്നു യാൾ നിന്നു. വിരലുകൾക്കിടയിലെ ചില്ല പമ്പരം പോലെ കറങ്ങുകയാണ്. അയാളപ്പോൾ കരയുകയാണ്. അയാളുടെ കാൽച്ചുവട്ടിൽ സമൃദ്ധമായ നീർ പ്രവാഹങ്ങൾ... ഭൂമിയിലെ ഉറവുകളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവുകൾ മനസ്സിലെ ജലസാന്നിധ്യങ്ങളെ ഉണർത്തുമോ... അതോ മനസ്സിലെ ഉറവുകളുടെ സാന്നിധ്യമറിഞ്ഞ് മണ്ണിലെ പ്രവാഹങ്ങൾ കനീവോടെ സ്വയം വെളിപ്പെടുത്തുന്നതോ.. രണ്ടുമാവണം. കാരണം മനുഷ്യനും മണ്ണുമൊന്നുതന്നെ. As is microcosm So is the macrocosm. അത് മരണപോകുമ്പോൾ താളപ്പിഴകൾ ആരംഭിക്കുന്നു; മണ്ണിലും മനസ്സിലും. പ്രപഞ്ചം പ്രാണികൾ നെയ്യുന്ന വലപോലെയാണ്... എവിടെ തൊട്ടാലും അനുരണനങ്ങൾ ഉണ്ടാവും.

ഭൂമിയിലെ ഏറ്റവും മനോഹരമായൊരു കണിക്കാഴ്ചയിലാണ് നമ്മൾ. മഴത്തുള്ളികൾ കടലിലേക്ക് പെയ്തിറങ്ങുകയാണ്. ഒത്തിരി അലച്ചിലുകൾക്ക് ശേഷം മഴയതിന്റെ തറവാട്ടിലേക്ക് മടങ്ങുകയാണ്. ഈ കടലോരത്തിരിക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ മനസ്സ് ശാന്തമാവുന്നതെങ്ങനെയാണ്? കടലിന്റെയും മനസ്സിന്റെയും കെമിസ്ട്രിയൊന്നു തന്നെയായതുകൊണ്ട്- വേലിയേറ്റത്തിന്റെയും, വേലിയിറക്കത്തിന്റെയും ഗ്രാഫ് വ്യതിയാനങ്ങൾ, ജലസാന്നിധ്യത്തിന്റെ അനുപാതങ്ങൾ, ആഴങ്ങളിലെ നിഗൂഢതകൾ, നിലയ്ക്കാത്ത തിരമാലകൾ, ഒന്ന്

മറ്റൊന്നിലേക്ക് ജീവൻ കൊളുത്തി കൊളുത്തി... ഒപ്പം കടൽ മനുഷ്യന്റെ ഈറ്റില്ലം കൂടിയാണ്. ഉൽപ്പത്തിയായാലും, പരിണാമമായാലും ജീവന്റെ ആദ്യത്തെ വിത്ത് വീണത് ആഴിയുടെ മടിത്തട്ടിലായിരുന്നുവല്ലോ. അമ്മയുടെ വിരൽത്തുമ്പുകൾ കളഞ്ഞുപോയ ഉണ്ണികൾ ആ ഈറ്റില്ലത്തിലേക്ക് മടങ്ങി ഹൃദയശാന്തി കളരിയുകയാണ്. ജീവന്റെ വഴികളിൽ ഇത്തരം അദ്യശ്യപ്രവാഹങ്ങളുടെ പാരസ്പര്യമറിയുകയെന്നൊരു കൃപയ്ക്ക് വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുക. കിളിക്കാനും, വിത്തേറിയാനും, കായ്കനികൾ ഭക്ഷിക്കാനും, സൂക്ഷിക്കാനുമൊക്കെയെൽപ്പിച്ച തോട്ടത്തിന്റെ ഇടയനല്ല. ഉടമയാണെന്ന് മനുഷ്യൻ തെറ്റിദ്ധരിച്ചു തുടങ്ങിയപ്പോൾ വീണതാണ് ഭൂമിയ്ക്കും മനുഷ്യനുമിടയിലെ വിള്ളലിന്റെ വിത്ത്. സ്വന്തം ചെറുതുകളെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധമാണവനിനിയാവശ്യം. പാശ്ചാത്യ, പൗരസ്ത്യ ചിത്രകലാ പാരമ്പര്യങ്ങൾക്കിടയിലെ അകലങ്ങൾ നല്ലൊരു ഉപമയാണ്. പടിഞ്ഞാറിന്റെ ക്യാൻവാസിൽ മനുഷ്യരൂപങ്ങളെ എംപോസ് ചെയ്തയർത്തി പ്രകൃതി അതിലൊരു പിൻകർട്ടനായി ചുരുങ്ങുന്നു. എന്നാൽ ജാപ്പനീസ്, ചൈനീസ്- ഒരളവുവരെ ഭാരതീയരീതികളിലും- മനുഷ്യന് ഒരു ചെറു വിരലോളം വലുപ്പമേയുള്ളൂ.. നിറഞ്ഞു നിൽക്കുന്നത് വ്യക്തച്ചില്ലകളും, പർവ്വതനികളും, പരന്നൊഴുകുന്ന പുഴകളുമൊക്കെയാണ്. സ്വന്തം ചെറുതുകളെ മറന്നുപോയ മനുഷ്യന്റെ നാട്യങ്ങളോടും അഹന്തകളോടുമുള്ളഭൂമിയുടെ സ്നേഹപൂർവ്വമായ കലഹങ്ങളായിരിക്കുമോ നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ള ഈ ഭയപ്പെടുത്തുന്ന പ്രതിഭാസങ്ങൾ. ദൈവമെല്ലാം പൊറുക്കും, മനുഷ്യർ വല്ലപ്പോഴും, എന്നാൽ കാലവും പ്രകൃതിയും ഒന്നുമൊരിക്കലും പൊറുക്കുന്നില്ലെന്നു കേട്ടിട്ടില്ലേ.. ക്ഷമയുടെ നെല്ലിപ്പലക തെളിഞ്ഞു കണ്ടാൽ പിന്നെ കിണറിന് മറയാതെതു വഴി...? പാഠങ്ങളിൽ നിന്ന് പഠിക്കാത്തവനെ മനുഷ്യനെന്ന് വിളിക്കുക. ക്രിസ്തുവിനെപ്പോലെ ചുറ്റിനുമുള്ള ഭൂമിയുടെ സൗന്ദര്യം കാണാനും, കരങ്ങൾ കുപ്പി നിൽക്കാനും നമുക്ക് കഴിയാതെ പോവുന്നതെന്തുകൊണ്ട്... ഒരിത്തിരിപ്പുവിനെ നോക്കിയ വിടുന്ന് പറയുന്നു. സോളമൻ പോലും തന്റെ സർവ്വമഹത്വത്തിലും ഇത്രമേൽ അലങ്കരിക്കപ്പെട്ടില്ല. ആഡംബരങ്ങളിൽ സോളമനെപ്പോ

ലെ അഭിരമിച്ച ഒരു മനസ്സ് വേറെയുണ്ടാവില്ല. എന്തിനാണ്... ചെറുതുകളെ നോക്കി വാഴ്ചിന്റെ പാഠം പഠിക്കാനും ഗുരു പറയുന്നു. സ്വന്തം ചെറുതുകളരിയുക മാത്രമല്ല, ചെറുതുകളിലെ സൗന്ദര്യം കാണാനാവുന്നതുമാണ്... ഭൂമിക്കിണങ്ങിയ ജീവിതരീതി. വലിയ തലയും, മന്തൻ കാലും പോലെയൊക്കെയാണ്... ഒരു വീട് പണിയുമ്പോൾ നമുക്കൊരു കിളിക്കൂടുപോലത്തെ വീട് മതി. കടൽക്കാറ്റിനും, നിലാവെളിച്ചത്തിനും, അപരിചിതർക്കും മടിച്ചു നിൽക്കാതെ കടന്നുവരാൻ വേണ്ടി, തുറന്നിട്ട വാതിലുകളുള്ള ഒരു ചെറിയ വീട്... ദൈവം പോലും കൈവിട്ടുവെന്ന് തോന്നി. സ്നേഹിതർ നിദ്രയിലേക്ക് വഴുതിപ്പോയ പാതപാത്രങ്ങളുടെ രാവിലെ ക്രിസ്തു ഉണർന്നിരുന്ന് പ്രാർത്ഥിച്ചത്, ഗർഭമനിലെ തോട്ടത്തിലാണെന്നുള്ളത് നല്ലൊരു ധ്യാനചിന്തയാണ്. കെദ്രോൺ തോടിനിപ്പുറമാണീ തോട്ടം. കെദ്രോണാവട്ടെ ദേവാലയ ബലിപീഠത്തിൽ നിന്നൊഴുകുന്ന ബലിമൃഗങ്ങളുടെ രക്തമൊലിച്ചിറങ്ങുന്ന ചാലാണ്. ഒരു ചുവട് കടന്നാൽ ക്രിസ്തുവിന് ദേവാലയത്തിലെത്താം. എന്തിനും ഈ രാവിലെ ഈ വ്യക്തച്ചില്ലകൾക്ക് താഴേയിരിക്കണമെന്ന് ക്രിസ്തു കരുതുന്നതിന്റെ പൊരുളെന്താണ്? അടച്ചിട്ട ദേവാലയത്തെക്കാൾ, മേൽക്കൂരകളും അതിരുകളുമില്ലാത്ത ഈ ദേവാലയത്തിൽ ദൈവം കുറേക്കൂടി സന്നിഹിതമാണെന്ന അറിവോ...? മാലാഖമാർ വന്ന് അവനെ ആശ്വസിപ്പിച്ചു. ഇലച്ചാർത്തുകളുടെ മർമ്മങ്ങളായിരിക്കുമോ, ക്രിസ്തു വരിഞ്ഞ ദേവദൂതന്മാരുടെ ചിരകടികൾ... കിണറുകളെക്കുറിച്ച് വിഷമിക്കരുത്; മനസ്സിലെ ഉറവുകൾ മറയാത്തീടത്തോളം കാലം അവയ്ക്കൊന്നും സംഭവിക്കില്ല. നമുക്കൊരുമിച്ച് ഈ ഭൂമിസൂക്തം പാടാം...
*യതേത ഭദ്രേ വിഖനാമി
 ക്ഷിപ്രം തദപി രോഹതൃ
 മാതേ മർമ വിധൃഗരി
 മാതേ ഹൃദയമർപ്പിതം*
 (ഹേ, ഭൂമി! നിനീൽ നിന്ന് ഞാൻ എടുക്കുന്നതെന്തോ അത് വീണ്ടും മുളച്ചുവരട്ടെ, പാവനയായവളെ ഞാനൊരിക്കലും നിന്റെ മർമ്മങ്ങളെ, നിന്റെ ഹൃദയത്തെ പിളർക്കാതിരിക്കട്ടെ)

സന്ധിവാതം (OSTEO ARTHRITIS) ഇനി പ്രശ്നമല്ല! സൈറ്റോട്രോൺ ചികിത്സയെടുക്കൂ..



ചികിത്സയ്ക്ക് മുൻപ്

ചികിത്സയ്ക്ക് ശേഷം

ഓസ്റ്റിയോ ആർത്രൈറ്റിസ് അഥവാ സന്ധിവാതം മൂലം യാതന അനുഭവിക്കുന്നവർക്കായി ഏറ്റവും ഫലപ്രദവും നൂതനവുമായ ചികിത്സ - സൈറ്റോട്രോൺ തെറാപ്പി. ഇതുമൂലം കാൽമുട്ട് / ഇടുപ്പ് മാറ്റിവയ്ക്കൽ ശസ്ത്രക്രിയ ഒഴിവാക്കൂ.. ഓസ്റ്റിയോ ആർത്രൈറ്റിസ് മൂലമുള്ള പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നും അതിവേഗത്തിൽ മുക്തി നേടൂ.

സവിശേഷതകൾ

- റേഡിയേഷനില്ല
- പാർശ്വഫലങ്ങളില്ല
- സന്ധികളുടെ ബലം വർദ്ധിച്ച് വേദന കുറയുന്നു.
- തുടർച്ചയായി 21 ദിവസം ഓരോ മണിക്കൂർ വീതമുള്ള ചികിത്സ.
- കുത്തിവയ്പ്പും ശസ്ത്രക്രിയയും ഒഴിവാക്കിക്കൊണ്ടുള്ള ചികിത്സ
- പ്രമേഹരോഗികൾക്കുപോലും നിർഭയം ചെയ്യാം.
- ഏറെ സുരക്ഷിതം.

ചികിത്സാഫലങ്ങൾ:

ചികിത്സ തുടങ്ങി ഏതാനും ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ മിക്കരോഗികൾക്കും വേദനയിൽ കുറവുണ്ടാകും. ചികിത്സ പൂർത്തിയായി കഴിയുമ്പോൾ വേദന മാറുന്നതു കൂടാതെ നടപ്പിലെ അപാകത, ഞൊണ്ടൽ, വശങ്ങളിലേക്കുള്ള ചരിവ്, കുനിവ് എന്നിവ കുറയുകയും രോഗം ബാധിച്ച കാൽമുട്ട്, ഇടുപ്പെപ്പല്ല് എന്നിവയുടെ ബലം വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. തൻമൂലം ആയാസരഹിതമായി നടക്കാനും ചവിട്ടുപടികൾ കയറിയിറങ്ങാനും സാധിക്കുന്നു.

- ചികിത്സയ്ക്ക് മുൻപും ശേഷവുമുള്ള MRI സ്കാനിങ്ങിലൂടെ ചികിത്സാഫലം തെളിയിക്കുന്നു.
- ഒരിക്കൽ മുട്ട് മാറ്റിവച്ചാൽ പിന്നീട് ഈ ചികിത്സയെടുക്കാനാവില്ല.

വിശദ വിവരങ്ങൾക്കും ബുക്കിങ്ങിനും



INNOVATIVE JOINTS REJUVENATION CENTRE

Gautham Hospital, Panayapilly, Kochi - 682 005
Ph: 0484 -2116237, Mob : 98957 59080, 98470 31097
Email: ijrc@vsnl.net, Website: www.ijrcindia.com



വിശാലതയുടെ പുതിയ ലോകത്തിൽ മറ്റെങ്ങുമില്ലാത്ത ഒരു ജൂവലറി ഷോപ്പിങ്ങ് അനുഭവം



ഗോൾഡ്, കിഡ്സ് & സിൽവർ ജൂവലറികളിൽ നിങ്ങളാഗ്രഹിച്ചതെല്ലാം ഒരുക്കി ജൂവൽ എംപൈർ. 3 വിശാലമായ ഷോറൂമുകളിലായി വൈവിധ്യമാർന്ന അഭിരുചികൾക്ക് യോജിച്ച വിപുലമായ കളക്ഷനുകൾ. ഏതു ബഡ്ജറ്റിനുമിണങ്ങിയ ആഭരണശ്രേണികൾ. ഹൃദ്യമായ ഒരു ഫാമിലി ഷോപ്പിങ്ങ് അനുഭവത്തിനൊപ്പം.



GOLD - DIAMOND
SILVER - BIRTH STONES

K P CHACKO & SONS

JEWEL EMPIRE

ഗോൾഡ് സോൺ	സിൽവർ സോൺ	കിഡ്സ് സോൺ
100% 916 ഹാൾമാർക്ക്ഡ് ഗോൾഡ് & പ്ലാറ്റിനം ഡയമണ്ട്സ്. പുതിയ കളക്ഷനുകൾ.	പുതുപുത്തൻ ട്രെൻഡുകൾ, ലോകോത്തരങ്ങളായ ആഭരണശ്രേണികൾ.	കുട്ടികൾക്ക് മാത്രമായി കേരളത്തിലെ ആദ്യത്തെ വിശാലമായ ജൂവലറി. ആകർഷകങ്ങളായ ഡിസൈനുകൾ.

THODUPUZHA PH: 04862 223267, 224866 അതിവിശാലമായ കാർ പാർക്കിംഗ് സൗകര്യം