Magazine for a better living | Vol. 4 No. 3 | May 2011 | ₹ 20
www.malankaralibrary.com

SMART ഫാമിലി

FAMILY RELATION
നല്ല ഭാര്യ

MY MOTHER
അമ്മയെക്കുറിച്ച് തിലകൻ

TEENS
കൗമാരക്കാരുടെ രഹസ്യലോകങ്ങൾ

CELEBRITY
ലക്ഷ്മി നായരുടെ ഈസ്റ്റർ–വിഷു വിഭവങ്ങൾ

COVER STORY

നല്ല അമ്മ

www.malankaralibrary.com

MACFAST Shaping your Global Future

2011 ADMISSION OPEN

COURSES @ MAIN CAMPUS

MBA MCA

COURSES @ BIOCAMPUS

- M.Sc. Food Science & Technology
- M.Sc. Plant Biotechnology
- M.Sc. Biochemistry
- M.Sc. Bioinformatics
- M.Sc. Phytomedical Science & Technology

Dr. Judith Hollows (UK)
Director, MACFAST

MACFAST- KERALA'S FIRST B- SCHOOL TO WIN THE TOP RANKS CONSISTENTLY

10 years, 61 Ranks !
MBA 10, MCA 4, Bio. 47

10 years of quality educational services ▶Recognised as one of the best professional colleges in the State ▶Attracted students from all over India from North-East, Mumbai, Andhra Pradesh, Tamil Nadu ▶International Conferences and National Seminars held every year ▶MG University recognised R&D Centre for Biosciences and developed Bioplastics, Optical Biosensors, Research in Algal Biotechnology, recognised Food Science and Technology Pilot Plant ▶International Journal of Science Technology and Management ▶Clean & Green City Tiruvalla Project ▶The first B School in Kerala to distribute the world famous movie ' The Passion of the Christ ' ▶Placement cell ensuring 100% employment

RADIO MACFAST 90.4 FM

Corporate Brochure / CD / Application forms are available from the college for Rs.500. Postage Rs.50 extra in India. Online forms: **www.macfast.org**
Selection is purely on merit basis.

Mar Athanasios College for Advanced Studies Tiruvalla

Approved by AICTE and Affiliated to M.G. University

Kerala - 689 101, India. Tel:+91 469 3058001-16
Fax: +91 469 3058017 E-mail: principal@macfast.org

www.macfast.org | www.macfast.ac.in

Contact ....

Admissions
Phone : +91 469 3058001 (Reception)
Mobile: +91 9846383363 (HoD, MBA)
+91 9447918374 (HoD, MCA)
+91 9846011235 (Dean, BIO)
+91 9947381827 (Co-ordinator)

MACFAST-The Trend Setter in Education

Beam design S2dio 9387073135

(Affiliated to M.G.University, Kottayam)
(Run by Mar Augusthinose Educational & Charitable Trust, Ramapuram)

Website:
www.mac.ac.in,www.mac.org.in
E-mail:
principal@mac.ac.in,principal@mac.org.in

45 Ranks within 15 Years

MAR AUGUSTHINOSE COLLEGE
RAMAPURAM

Academic Programmes

1. M.Sc (Computer Science)
2. M.Sc (Electronics)
3. M.Com (Finance)
4. M.H.R.M
5. M.S.W (Medical Psychiatry)
6. M.Sc (Biotechnology)*
7. B.C.A (Computer Application-Two Batches)
8. B.B.A (Business Administration)
9. B.Sc (Electronics & Computer Hardware)
10. B.Sc (Biotechnology)
11. B.Com (Co-operation & Tally- Two Batches)
12. B.A.(Communicative English)

Facilities

- Wi-Fi Campus
- All the departments headed by prominent and highly qualified senior professors.
- Comfortable class rooms with modern teaching aids
- Well equipped workshops and labs
- Hi-tech computer lab with IBM Core2Duo & TFT Monitors.
- Broadband internet facility.
- Facilities for co-curricular, extra curricular and self enhancement programmes.
- Counselling centre.
- Language Lab.
- Career development cell and placement cell.
- Hostel facilities for Boys and Girls.
- Canteen

RAMAPURAM BAZAR P.O, KOTTAYAM Dt., kerala-686576, Ph: 04822-261440, Fax: 04822-263849, Mob: 9447302306

www.malankaralibrary.com

www.malankaralibrary.com

Camelot Resort
Listen to the song of Nature

Come Home to Camelot.

Whatever be your idea of a perfect holiday, we are sure that you will be at home, at Camelot. Come to Munnar and Camelot and we are sure you would return time and again, for more.

Letchmi Estate, Mankulam Road, Munnar - 685 612, Idukki Dist., Kerala, India
Resort Ph: 0091 4865 231718, 231195, 230540 Mob: +91 94471 52381
Office Reservation : 9446129620 Tele/Fax: 04865 231840,
e-mail:camelotmunnar@sancharnet.in e-mail:camelot.munnar@yahoo.in
www.camelotmunnar.com

www.camelotmunnar.com

www.malankaralibrary.com

THE PENINSULA CHITS (P) LTD

(Paid up share capital 1.37 crore)

Phone : 0480-2820388,2820389

ദി പെനിൻസുല

ചിറ്റ്സ് പ്രൈവറ്റ് ലിമിറ്റഡ്

Reg. No: 09/13021

ഇരിങ്ങാലക്കുട, ചാലക്കുടി, പുതുക്കാട്

12–ാം വാർഷികം പ്രമാണിച്ച്
12കാറുകളുമായി അഭിമാനപൂർവ്വം
സമർപ്പിക്കുന്ന മെഗാ മാസക്കുറി

ആരംഭം
10-5-2011
5.30 p.m.

ആദ്യ തവണ വ്യത്യസ്തങ്ങളായ നാലു കാറുകളും
മൂന്ന് എൻഫീൽഡ് ബുള്ളറ്റുകളും.

ദി പ്രൈഡ്
THE PRIDE

₹43,20,000/- സല

പ്രൈസ് സംഖ്യ ₹3,25,000/-

₹ 3,60,000 സല
1 നറുക്കെടുപ്പും 11 ലേലവും
1440 ടിക്കറ്റ്
നറുക്കൊന്നുക്ക് 3000 രൂപ
120 തവണ 12 ഡിവിഷൻ
ആദ്യ തവണ ₹2800

NB: യാതൊരു കാരണവശാലും ടിക്കറ്റുകൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതല്ല.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് : www.peninsulachits.com

Mr. V. P Anto (Chairman)Mob: 9446641333
Mr. P. T. George (Dy. Chairman)Mob: 9846004400
Mr. A. D Francis (Mg. Director)Mob: 9447442038
Mr. M. L Wilson (Director)Mob: 9349028849
Mr. N. K. Mathew (Director)Mob: 9400536101
Mrs. Liz Thomas Thakadiel (Director)Mob: 9447342652
Mr. Aji K. Thomas Mob: 9847088787
Mr. Chandrasekhara Menon Mob: 9495025645
Mr. Deepak Satheesh Mob: 9846647847
Mr. Davis Payammel Mob: 9846820397
Mr. Francis Thelappilly Mob: 9349013735
Mr. K. V Johnson Mob: 9349890582
Mrs. T. O. Metty Mob: 9497073013
Mr. Tony Anto Pallikunnath (Director)Mob: 9447084464
Mr. Joseph Nereparambil (Director)Mob: 9846586885
Mr. Leo K. Ouseph (Director)Mob: 9447442025
Mr. V. G. Sukumaran Nair (Director)Mob: 9447994363
Dr. C. K. Gopinathan Nair (Director)Mob: 9447993985
Mr. N. L. George Mob: 9995788310
Mr. P. G. Paulson Mob: 9846031718
Mr. Sarath Peter Mob: 9387726873
Mr. Shaji Maliekkal Mob: 9447320730
Mrs. Suma Radhakrishnan Mob: 9495332232
Mr. K. K. Vincent Mob: 9846053156
Mr. C. D. Johny Mob: 9847522324
Mr. Vipin Varghese Mob: 9447968142

വരിക്കാരുടെ ആവേശോജ്ജ്വലമായ സഹകരണം മൂലം **The Pride 2** എന്ന പേരിൽ അന്നു മുതൽ പുതിയൊരു കുറി കൂടി ആരംഭിക്കുന്നു.

www.malankaralibrary.com

Immediate delivery | Lowest interest rate | Simple term conditions

MSN AUTOMOBILES

www.malankaralibrary.com

www.malankaralibrary.com

SMART Magazine for a better living / Vol. 4 No.3 | May 2010 | ₹. 20
ഫാമിലി

Vol. 4 No.3 May 2011 ₹. 20

Managing Editor Dr. Jacob Naluparayil
Executive Director James Joseph Panamkuzha
Executive Editor Shajan Scaria
Sub Editors S Kalesh
Sruthi K S
Copy Editor Thomas Joseph
General Manager (Advt) Sunny K. Uthuppu
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
Manager Promotions Thomas Kuzhiyadichira
Board of Directors George Thomas, Gigy Jacob,
Jacob Josephkunju,
Lawrence Thomas,
Thomaskutty Mathew Srampical
Jeevas Media Pvt. Ltd. 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
Printed at Repro India Ltd., Navi Mumbai
Offices 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
External north america: jeevas media usa
inc7711castor ave. philadelphia
pa19152 tel:+215-742-3841

© Copyright. Jeevas Media Pvt. Ltd.,
All rights reserved. Reproduction, in part or in whole, in print, eletronic 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.

www.smartfamilyonline.in

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 Guidence Clinic, Kochi.

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

Dr.AnithaVasudevan,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

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

Cover- Lakshmi Nair
Photo: A.J. Joji

www.malankaralibrary.com

അമ്മയുടെ സുകൃതം

മഞ്ജുവിനു ഒരു മകനുണ്ട്. മൂന്ന് വയസ്സുകാരൻ മനു. സ്വൽപം അനുസരണക്കേടുണ്ടെന്ന് ഒഴിച്ചാൽ ആൾ മിടുമിടുക്കൻ. ഒരു ദിവസം മഞ്ജു കറിക്കരിയുകയായിരുന്നു. മനു അടുത്തുകൂടി അമ്മയുടെ തലയിലൊക്കെ ഒന്നു തൂത്തു തടവി. എന്തോ കാര്യം സാധിക്കാനാണെന്ന് തോന്നിയ മഞ്ജു തലയുയർത്തി നോക്കി. പെട്ടെന്നവൻ അമ്മയുടെ തലമുടിക്കെട്ടിൽ നിന്നും ഒരു വെളുത്ത മുടിയിഴ പൊക്കിയെടുത്തു ചോദിച്ചു: ''എന്താ മമ്മിയുടെ തലമുടി വെളുത്തുപോയത്?''

മഞ്ജു ഒന്നാലോചിച്ചു. ഇവന്റെ കുസൃതി മാറ്റാൻ ഇതു തന്നെ അവസരമെന്നു കരുതി പറഞ്ഞു: ''മോൻ ഓരോ പ്രാവശ്യം അനുസരണക്കേടു കാണിക്കുമ്പോഴും മമ്മിയുടെ ഒരു തലമുടി വെളുത്തുപോകും''.

ഇത് കേട്ടതേ അവന് സങ്കടമായി. ഇത്രയും പ്രശ്നമുണ്ടാക്കുന്നതാണ് തന്റെ അനുസരണക്കേടെന്ന് അവൻ ഒരിക്കലും കരുതിയിട്ടുണ്ടാവില്ല. സ്വൽപനേരം കൂടി അവിടെ ചുറ്റിപ്പറ്റി നിന്നിട്ട് അവൻ സ്ഥലംവിട്ടു. ഒരു കറക്കം കഴിഞ്ഞ് അവൻ മടങ്ങി വരാൻ കുറേ നേരമെടുത്തു. തിരിച്ചെത്തിയപ്പോൾ ആവേശത്തോടെ അവൻ ചോദിച്ചു: ''മമ്മീ, മമ്മീ വല്ല്യമ്മച്ചിയുടെ തലമുടി മുഴുവൻ വെളുത്തു പോയല്ലോ, അതെന്താ?''

ഈയിടെ വായിച്ച ഒരു കത്ത്. ''ഞാൻ രണ്ടു കുട്ടികളുടെ അമ്മയാണ്. മൂത്തവന് അഞ്ച് വയസ്സ്, ഇളയവൾക്ക് മൂന്നു വയസ്സ്. അതിന്റിടയ്ക്ക് എന്റെ ഓഫീസ് ജോലിയും. ജോലികഴിഞ്ഞ് ഞാൻ തിരിച്ചുവരുന്നതും കാത്തിരിക്കുകയായിരിക്കും എന്നും മക്കൾ. വീട്ടിലെത്തുന്നതേ എന്റെ മുമ്പിൽ ഒരു കുന്ന് പണികളാണ്. അത്താഴമുണ്ടാക്കണം, പിള്ളേരെ കുളിപ്പിക്കണം, അവർക്ക് ഭക്ഷണം കൊടുക്കണം, അവരെ ഉറക്കണം. അങ്ങനെ രാത്രിയാകുമ്പോഴേക്കും ശരിക്കും തളർന്നിരിക്കും. വീണ്ടും പിറ്റേ ദിവസം അതിരാവിലെ ഇതേ പരിപാടി ആവർത്തിക്കുകയാണ്..

എനിക്കറിയാവുന്നൊരു അമ്മ. ചെറുപ്പത്തിലേ പ്രേമിച്ചു കല്ല്യാണം കഴിച്ചതാണ്; രണ്ടു പെൺകുട്ടികളുമായി. അപ്പോഴാണ് ഭർത്താവുമായി വേർപിരിയുന്നത്. പിന്നീട് അവളുടെ സ്വന്തം ജീവിതത്തിന്റെ സർവ്വ സ്വപ്നങ്ങളും മക്കളെ കേന്ദ്രീകരിച്ചായി. ആദ്യം ഗൾഫിലായിരുന്നു ജോലി; കൂടെ മക്കളും. മക്കളുടെ മെച്ചമായ ഭാവി നോക്കി പിന്നീട് ഓസ്ട്രേലിയയിലേക്ക് പോയി. ഇപ്പോൾ അവിടെ കൗമാരത്തിലെത്തിയ മക്കളുടെ പഠനവും വളർച്ചയും ശ്രദ്ധിച്ച് അവർക്കുവേണ്ടി അധ്വാനിച്ചു ജീവിക്കുന്നു.

അമ്മയാകുക ക്ലേശകരമാണ്. അത് അനുഭവിച്ചവരും അതിന്റെ ഫലങ്ങൾ അനുഭവിച്ചവരും ഇത് സമ്മതിക്കും. എങ്കിലും അമ്മമാരുടെ ജീവിതത്തെ ദീപ്തമാക്കുന്നതും മുന്നോട്ടു നയിക്കുന്നതും അമ്മയായിരിക്കുന്നതിന്റെ ചില സ്വകാര്യസന്തോഷങ്ങളാണ്. അമ്മയാകുന്നതിന്റെ സുകൃതങ്ങളിലേക്ക് ശ്രദ്ധക്ഷണിക്കുന്നതാണ് ഇത്തവണത്തെ കവർസ്റ്റോറി - ''നല്ല അമ്മ''.

എല്ലാവർക്കും ഈസ്റ്ററിന്റെയും വിഷുവിന്റെയും നന്മകൾ ആശംസിക്കുന്നു.

മാനേജിങ് എഡിറ്റർ
ഡോ. ജേക്കബ്ബ് നാലുപറയിൽ

www.malankaralibrary.com

contents

Smart Parenting

16 അമ്മയാകുക ഭാഗ്യം
20 മക്കളെ വളർത്താൻ 7 സൂത്രങ്ങൾ
24 സംതൃപ്തിയുള്ള രക്ഷിതാവാകണോ?
27 നല്ല അമ്മ, നല്ല അച്ഛൻ

Parenting Columns

32 പ്രഗ്നൻസി
അകറ്റാം, ഗർഭകാലക്ഷീണം
52 ടീൻസ്
കൗമാരക്കാരുടെ
രഹസ്യലോകങ്ങൾ
54 ഫാമിലി റിലേഷൻ
നല്ല ഭാര്യ

InfoTainment

46 സ്മാർട്ട് ഹോം
വീടൊരുക്കി വിജയംകൊയ്ത്
74 സ്മാർട്ട് ഡ്രൈവ്
മാരുതി സെർവോ
75 സിനിമ
76 ഫാമിലി ടാക്കീസ്
ഗദ്ദാമ
78 ഹോം ലൈബ്രറി
കൽപ്പറ്റ നാരായണൻ

Beauty & Fashion

42 Pulimoottil Silks
34 അഴകുള്ള മുടിക്ക്
വോള്യമൈസിംങ്ങ്

Easter Vishu Special

49 ഉയിർക്കുന്ന ചാമ്പമരങ്ങൾ
ജോർജ് ജോസഫ് കെ
63 വാതിലടയ്ക്കാത്ത വീട്ടിലെ വിഷു
തനൂജ എസ് ഭട്ടതിരി

www.malankaralibrary.com

SMART Magazine for a better living
ഫാമിലി

Career & Success

30 അറിവിന്റെ ആകാശമൊരുക്കി
40 സ്പോർട്ട്സ് ഫാമിലി
ചവിട്ടി നേടിയ സ്വർണ്ണഖനി
58 സെക്കൻഡ് കരിയർ
എംബ്രോയിഡറിയും റെജിയും
60 മികവിന്റെ വാതിൽ തുറന്നിട്ട്
70 സക്സസ് സ്റ്റോറി
മാധ്യമപഠനത്തിന്റെ പുതുവഴി

Food & Health

66 ഈസ്റ്റർ, വിഷു വിഭവങ്ങൾ

Regulars

10 സെലിബ്രിറ്റി
പാചകത്തിന്റെ ലോ പോയന്റ്സ്
പിഴയ്ക്കാതെ
36 മൈ മദർ
പെരുന്തച്ചന്റെ അമ്മ
72 മെമ്മറീസ്
മഞ്ഞിൽ വിരിഞ്ഞ സംഗീതം
അനിൽ ബിഷ്വാസ്
80 വായനക്കാരുടെ പേജ്
82 ഹരിതം

www.malankaralibrary.com

www.malankaralibrary.com

നടനവൈഭവത്താൽ അഭ്രപാളിയെ അലങ്കരിച്ച പ്രമുഖ താരം കെ. പി. എ. സി ലളിതയുടെ ജീവിതവർത്തമാനങ്ങൾ

വടക്കാഞ്ചേരി പാലിശ്ശേരിയിലെ 'ഓർമ്മ' എന്ന വീടിന്റെ വാതിൽ തുറന്നത് മലയാളികളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട കെ.പി.എ.സി ലളിത തന്നെ. കുട്ടികളായ സിദ്ധാർത്ഥിനെയും ശ്രീക്കുട്ടിയെയും മടിയിലിരുത്തി ലാളിക്കുന്ന ഭരതന്റെ ചിത്രം വാതിലിനോടു ചേർന്നുള്ള ചെറുമുറിയുടെ ഭിത്തിമേലിരുന്ന് 'ലളിതേ, ഞാനെങ്ങും പോയിട്ടില്ല, നിഴലായി ഈ വീട്ടിൽത്തന്നെയുണ്ട്' എന്ന് ശബ്ദമില്ലാതെ സംസാരിക്കുന്നതായി തോന്നി. അഭ്രപാളിയെ ചിത്രകാരന്റെ ക്യാൻവാസാക്കി മാറ്റിയ ഭരതനെ മരണം വിളിച്ചിറക്കിക്കൊണ്ടുപോയിട്ടും ലളിതയുടെ മനസ്സിലിന്നും ഒരുമിച്ച് ജീവിച്ച 19 വർഷങ്ങളിൽ അലയടിച്ച സ്നേഹക്കടൽ ഇരമ്പുന്നുണ്ട്. ദേഷ്യംവരുമ്പോൾ ഒച്ചയിട്ട് പരിഭവങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കയും, സങ്കടം വരുമ്പോൾ ഉള്ളിലടക്കി വിങ്ങിപ്പൊട്ടുകയും വാത്സല്യംവരുമ്പോൾ കണ്ണുകൾ സ്നേഹാർദ്രമാക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സ്വന്തം അമ്മയെപ്പോലെയാണ് ഓരോ മലയാളികൾക്കും ഈ നടി. അഭിനയത്തിന്റെ നാൽപ്പത്തിരണ്ടാം വർഷത്തിലെത്തി നിൽക്കുന്ന ഈ കലാകാരിയുടെ ജീവിതവർത്തമാനങ്ങളിലൂടെ...

ബാല്യം

ഓർമ്മവച്ച് തുടങ്ങുമ്പോൾ തൊടുപുഴ ശ്രീകൃഷ്ണസ്വാമി ക്ഷേത്രത്തിനടുത്ത് ഒരു വാടകവീട്ടിലായിരുന്നു താമസം. അച്ഛൻ അനന്തൻനായർക്ക് അവിടെ ഒരു സ്റ്റുഡിയോയിലായിരുന്നു ജോലി. അച്ഛൻ കമ്മ്യൂണിസ്റ്റ് പാർട്ടിയിൽ പ്രവർത്തിച്ചിരുന്നു. വീട്ടിൽ നല്ല സാമ്പത്തിക പ്രതിസന്ധിയൊക്കെ ഉണ്ടായിരുന്ന കാലം. അങ്ങനെയിരിക്കെ അച്ഛൻ ഒരു കൊലക്കേസിൽ പെട്ടു. അതിൽ ഉൾപ്പെട്ടോയെന്നൊന്നും നിശ്ചയമില്ല. തുടർന്ന് അച്ഛൻ ഒളിവിൽ പോയി. അമ്മയാകട്ടെ ആ സമയത്ത് ഗർഭിണിയായിരുന്നു. ആരോരുമില്ലാത്ത അവസ്ഥ. വാടകവീടിന്റെ ഉടമസ്ഥയായ മറ്റേമ്മ എന്നു ഞങ്ങൾ വിളിക്കുന്ന ഒരമ്മമാത്രമായിരുന്നു സഹായത്തിന് ഉണ്ടായിരുന്നത്. അമ്മ പ്രസവിച്ചു. ഇരട്ടക്കുട്ടികൾ; ഒരു ആണും ഒരു പെണ്ണും. അച്ഛനാകട്ടെ ഒളിവിലായിരുന്നതിനാൽ ഇതൊന്നും അറിഞ്ഞുമില്ല. ഇരട്ടക്കുട്ടികളിൽ പെൺകുഞ്ഞ് നാലാം പക്കം മരിച്ചു. ബാബു എന്നാണ് അന്നു ജനിച്ച സഹോദരന് പേരിട്ടത്. വീട്ടിൽ അച്ഛൻ വാങ്ങിച്ചു കൂട്ടിയ കമ്മ്യൂണിസ്റ്റ് ചിന്തകളുടെയും ആശയങ്ങളുടെയും ബുക്കുകളും ലഘുലേഖകളും ഉണ്ടായിരുന്നു. വീട്ടിലേക്ക് പൊലീസ് എത്തിയാൽ ഒരു കമ്മ്യൂണിസ്റ്റുകാരന്റെ വീടെന്ന് മുദ്രകുത്താൻ അതുതന്നെ ധാരാളം. പെൺകുഞ്ഞിനെ ദഹിപ്പിച്ച ചിതയിലിട്ട് അച്ഛന്റെ ആ ബുക്കുകളും ലഘുലേഖകളും കൂടി നശിപ്പിച്ചു. ജീവിതം ഓരോദിവസവും കൂടുതൽ പ്രതി

മതിലുകളുടെ മറയില്ലാതെ

www.malankaralibrary.com

സന്ധിയിലായതോടെ അച്ഛന്റെ നാടായ കായംകുളം രാമപുരത്തേക്ക് പോകാനായി ഞങ്ങൾ തീരുമാനിച്ചു.

അന്നത്തെ എന്റെ പേര് മഹേശ്വരി എന്നായിരുന്നു. ചിറ്റപ്പൻ രാമകൃഷ്ണൻ രാമപുരത്തെ പെൺപള്ളിക്കൂടത്തിൽ ചേർത്തു. വീട്ടിൽ ഞങ്ങൾക്ക് ഒരു ഗ്രാമഫോൺ ഉണ്ടായിരുന്നു. അതിൽ പാട്ടുവച്ച് ഡാൻസ് ചെയ്യുമായിരുന്നു. ഡാൻസിനോടായിരുന്നു അന്ന് കമ്പം. രാമപുരത്ത് കൂട്ടുകുടുംബമായാണ് താമസിച്ചത്. അനിയന് ഒരു വയസ്സ് കഴിഞ്ഞകാലം. ഒരു ദിവസം അച്ഛൻ മടങ്ങിവന്നു. നീണ്ടകാലത്തിനു ശേഷം മക്കളെ കണ്ട സന്തോഷത്തിന്റെ തിളക്കം അന്ന് ആ മുഖത്ത് സങ്കടത്തിന്റെ അലയടിയോടെ തെളിഞ്ഞത് ഇന്നും ഓർക്കുന്നു.

ഡാൻസ് പഠിച്ചേ തീരൂ....

അമ്മയ്ക്ക് എന്നെ ഒരു തയ്യൽ ടീച്ചർ ആക്കണമെന്നായിരുന്നു ആഗ്രഹം. ഒരു പക്ഷെ അഭിനയ ലോകത്തേക്ക് എത്തിയിരുന്നില്ലെങ്കിൽ കായംകുളത്തെ ഏതെങ്കിലും ഒരു കോണിൽ ഒരു തയ്യൽക്കാരിയായി ഇന്നെന്നെ കാണാമായിരുന്നു. കാലമതായിരുന്നു. നാടകത്തിലും സിനിമയിലുമൊക്കെ അഭിനയിക്കുന്നത് മോശം രീതിയെന്ന് കരുതുന്നവരായിരുന്നു നാട്ടിലുണ്ടായിരുന്നത്. എന്നാൽ ഇതിൽ നിന്നൊക്കെ വ്യത്യസ്തമായിരുന്നു അച്ഛന്റെ ചിന്ത. അതാകാം വീട്ടിലെ കണ്ണാടിക്കുമുമ്പിൽ നിന്ന് ഗ്രാമഫോൺ കേട്ട് ചുവടുവയ്ക്കുന്ന എന്നെ ഡാൻസ് പഠിപ്പിക്കാനായി അച്ഛൻ തീരുമാനിച്ചത്.

കായംകുളത്ത് പത്തിയൂർ എന്ന സ്ഥലത്ത് വീടുണ്ടാക്കി അച്ഛൻ കുട്ടികളായ ഞങ്ങളെയും അമ്മയെയും അവിടേക്ക് കൊണ്ടുപോയി.

> “നടൻ എന്ന നിലയിൽ കാൽ തൊട്ട് വന്ദിക്കേണ്ട ഒരു നടനാണ് തിലകൻ ചേട്ടൻ. കൊച്ചുപിള്ളേരുടെ മനസ്സാണ്.”

സൗകര്യങ്ങളൊന്നും ഇല്ലാത്ത ഒരു ചെറിയ കുടിലായിരുന്നു അത്. അക്കാലത്ത് അച്ഛന് ചങ്ങനാശ്ശേരി രവി സ്റ്റുഡിയോയിൽ ജോലി കിട്ടി. ചെറിയ വരുമാനമൊക്കെയായപ്പോൾ ഒരു ദിവസം അച്ഛൻ എന്നോടു പറഞ്ഞു: നിന്നെ ഞാൻ കലാമണ്ഡലത്തിൽ ഡാൻസിന് ചേർക്കാൻ പോകുകയാണെന്ന്. എനിക്കാകട്ടെ സ്വർഗ്ഗം കിട്ടിയപോലെ സന്തോഷമായി. പക്ഷെ എതിർപ്പിന്റെ സ്വരം ആദ്യം മുഴങ്ങിയത് അമ്മയിൽ നിന്നായിരുന്നു. പറഞ്ഞിട്ട് അച്ഛൻ കേൾക്കാത്തതിനാൽ അമ്മ പോയി ചെറിയമ്മയെ കൂട്ടിക്കൊണ്ടു വീട്ടിൽ വന്നു. പെൺമക്കൾ കൂടുതലുണ്ടെങ്കിൽ കൊണ്ടുപോയി കടലിൽ കെട്ടിത്താഴ്ത്തെടാ.... എന്നുള്ള ആക്രോശത്തോടെയാണ് ഇക്കാര്യത്തിൽ ചെറിയമ്മ പ്രതിഷേധിച്ചത്. അച്ഛൻ ആകെ നിരാശയിലായി. അങ്ങനെ ആ ആഗ്രഹം പൊലിഞ്ഞു.

ചങ്ങനാശ്ശേരി കാക്കാന്തോട്ടിൽ അച്ഛൻ ഒരു വീട് വാടകയ്ക്കെടുത്ത് ഞങ്ങളെ അവിടേക്ക് കൊണ്ടുപോയി. വാഴപ്പിള്ളി സ്കൂളിൽ എന്നെ മൂന്നാം ക്ളാസിൽ ചേർത്തു. അവിടെ വച്ച് ഒരു കർക്കടകമാസത്തിൽ ചെല്ലപ്പൻ എന്ന ഒരു ഡാൻസ് മാഷിന് ഡാൻസ് പഠിക്കാൻ ദക്ഷിണ കൊടുത്തു. ഇതറിഞ്ഞ് അമ്മയ്ക്കാകെ ദേഷ്യമായി. ഡാൻസ് പഠിക്കാൻ വിടണ്ടെന്ന് അമ്മ അച്ഛനോട് പറഞ്ഞു. ഇത് ചെവിക്കൊള്ളാതിരുന്നതോടെ അമ്മ ഇളയസഹോദരനായ രാജനെയും എടുത്തുകൊണ്ട് വീട്ടിൽ നിന്ന് ഇറങ്ങിപ്പോയി. ഞങ്ങളാകെ സങ്കടത്തിലായി. അച്ഛൻ പറഞ്ഞു, അമ്മ പോയപോലെ തിരികെയെത്തുമെന്ന്. അമ്മ ആലപ്പുഴയിൽ താമസിക്കുന്ന അമ്മാവന്റെ വീട്ടിലേക്കാണ് പോയത്. അച്ഛൻ പറഞ്ഞപോലെതന്നെ അമ്മ രണ്ടുമാസത്തിനു ശേഷം തിരികെവന്നു. അപ്പോഴേക്കും ഞാനൊരു കുഞ്ഞുഡാൻസുകാരിയായി മാറിയിരുന്നു.

കെ.പി.എ.സി വഴി സിനിമയിലേക്ക്

അച്ഛൻ കമ്മ്യൂണിസ്റ്റ് പാർട്ടിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് പ്രവർത്തിച്ചതാണ് കെ. പി. എ. സിയിലേക്ക് വഴിതുറക്കാൻ കാരണം. 1964ലാണ് അവിടെ എത്തുന്നത്. നിങ്ങളെന്നെ കമ്മ്യൂണിസ്റ്റാക്കി, മുടിയനായ പുത്രൻ, പുതിയ ആകാശം

www.malankaralibrary.com

പുതിയ ഭൂമി, സർവ്വേക്കല്ല് തുടങ്ങിയ നാടകങ്ങളിലെല്ലാം വേഷങ്ങൾ ചെയ്തു. പിന്നണി ചില നാടകങ്ങളിൽ പാടാനും കഴിഞ്ഞു. കൂട്ടുകുടുംബം എന്ന നാടകം സിനിമയാക്കാൻ ഉദയ തീരുമാനിച്ചതാണ് വഴിത്തിരിവായത്. ഉദയാ സ്റ്റുഡിയോയിൽ പോയി കൂട്ടുകുടുംബം കളിച്ചു. ഇതുകഴിഞ്ഞ് ഒരാഴ്ച കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഉദയയിൽ നിന്ന് ഒരു ലെറ്റർ വീട്ടിലെത്തി. സിനിമയിൽ അഭിനയിക്കാൻ ക്ഷണിച്ചുകൊണ്ടുള്ള കത്തായിരുന്നു അത്. കത്തിനൊപ്പം 250 രൂപയുടെ ഒരു ചെക്കും ഉണ്ടായിരുന്നു. ആയിരം രൂപ ആ സിനിമയ്ക്ക് പ്രതിഫലമായി ലഭിച്ചു. അക്കാലത്ത് സിനിമയിൽ മൂന്ന് നാല് ലളിതമാർ നടിമാരായി ഉണ്ട്. അങ്ങനെയാണ് ലളിത എന്ന ഞാൻ കെ.പി.എ.സി ലളിതയായി മാറിയത്. പിന്നീട് ഒരുപാട് നല്ല വേഷങ്ങൾ എനിക്ക് ലഭിച്ചു.

ഭരതൻ

ദൈവംപോലെയുള്ള മനുഷ്യനായിരുന്നു ഭരതേട്ടൻ. അദ്ദേഹം ആർട്ട് ഡയറക്ഷൻ നടത്തിയ സിനിമകളിൽ അഭിനയിക്കുമ്പോളാണ് ആദ്യമായി കണ്ടത്. 1978 ജൂണിലാണ് ഞങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള കല്യാണം. ഗുരുവായൂരിൽ ഭജനമിരുന്ന് ഉണ്ടായ മകനായിരുന്നതിനാൽ അദ്ദേഹം തികഞ്ഞ ഗുരുവായൂർ ഭക്തനായിരുന്നു. മുഖം കറുത്ത് ഒരുവാക്കുപോലും എന്നോട് പറഞ്ഞിട്ടില്ല. മദ്യപിക്കുമെന്ന് എനിക്കറിയാമായിരുന്നു. നന്നായി മദ്യപിക്കുമ്പോൾ എന്റെ മുഖം മാറും. അപ്പോൾ ഭരതേട്ടൻ ഓ നിറുത്തി, ഇനി മദ്യം തൊടില്ല എന്ന് പറയും. രണ്ടുദിവസം കഴിയുമ്പോൾ വീണ്ടും ഇതുതന്നെ പരിപാടി.

കുട്ടികളോടും വീട്ടിൽ സഹായത്തിന് നിൽക്കുന്നവരോടും വളർത്തുന്ന നായ്ക്കുട്ടികളോടു പോലും കൂട്ടുകാരെപ്പോലെയാണ് അദ്ദേഹം പെരുമാറിയിരുന്നത്. ഷൂട്ടിംഗ് ലൊക്കേഷനിൽ ചെന്നാലോ ഭാര്യ, ഭർത്താവ് എന്നുള്ള അടുപ്പം ഒന്നും കാണിക്കില്ല. ആർട്ടിസ്റ്റ്-ഡയറക്ടർ എന്ന രീതിയിൽ തന്നെയാണ് പെരുമാറ്റം. ജീവിതത്തിൽ എനിക്ക് പൂർണമായ സ്വാതന്ത്ര്യം അദ്ദേഹം നൽകിയിരുന്നു. 19 വർഷമാണ് ഞങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് ജീവിച്ചത്. എനിക്ക് ശനിദശ ജാതകപ്രകാരം നല്ലതാണ്. ഭരതേട്ടനെ കല്യാണം കഴിക്കുമ്പോൾ ശനിദശ തുടങ്ങിയിരുന്നു. ശനിദശ അവസാനിച്ച വർഷം അദ്ദേഹം പോയി.

നാരായണിയും അമ്മവേഷങ്ങളും

ശാരദച്ചേച്ചിക്ക് ആഭിജാത്യം, ധർമ്മയുദ്ധം എന്നീ സിനിമകളിലും നന്ദിതാബോസിന് പണിതീരാത്ത വീടിലും ശബ്ദം നേരത്തേ കൊടുത്തിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ അപ്രതീക്ഷിതമായാണ് മതിലുകളിലേക്ക് അടൂർസാർ വിളിക്കുന്നത്. എന്നെയായിരുന്നില്ല വിളിച്ചത്. നാടകത്തിൽ അഭിനയിക്കുന്ന നല്ല സ്വരമുള്ളവർ ഉണ്ടോയെന്ന് ചോദിച്ചായിരുന്നു ഫോൺ വന്നത്. ഒന്നും ശരിയായില്ലെങ്കിൽ അങ്ങോട്ട് ഒരു വിളിവരും എന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. അതുപോലെതന്നെ സംഭവിച്ചു. ചിത്രാഞ്ജലി സ്റ്റുഡിയോയിൽ റിക്കാർഡിംഗിന് ശബ്ദം പരിശോധിച്ചു. അപ്പോൾ അവിടെയുള്ള ടെക്നീഷ്യന്മാരിൽ ഒരാൾ ഒരു കമന്റ് പറഞ്ഞു. 26 നാരായണിമാർ വന്നു. ഇരുപത്തിയേഴാമത്തെ നാരായണിക്കാണ് ജീവൻ വച്ചതെന്ന്. മതിലുകളിലെ ശബ്ദം കൊണ്ടുള്ള എന്റെ അഭിനയം മികച്ചതായെന്ന് പലരും പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ഈ നേട്ടത്തിന്റെ നൂറുമാർക്കും അടൂർസാറിന് അവകാശപ്പെട്ടതാണ്.

ജയരാജ് സംവിധാനം ചെയ്ത വിദ്യാരംഭം, വെങ്കലം, വീണ്ടും ചില വീട്ടുകാര്യങ്ങൾ, മനസ്സിനക്കരെ, ശാന്തം, മാടമ്പി എന്നീ സിനിമകളിലെയെല്ലാം അമ്മവേഷം പ്രിയപ്പെട്ടതാണ്.

ഭരതേട്ടൻ പോയിട്ട് 11 വർഷം കഴിഞ്ഞു. അദ്ദേഹം ഇന്നും എന്റെയൊപ്പം ഈ വീട്ടിലുണ്ട്. വൈശാലി എന്ന സിനിമയ്ക്കായി അദ്ദേഹം വരച്ച ചിത്രങ്ങളും പുസ്തകശേഖരവും ഇവിടെയുണ്ടല്ലോ...പിന്നെ എവിടെ പോകാൻ. അദ്ദേഹത്തിന്റെ വിയോഗത്തോടെ പെട്ടെന്ന് ഞാൻ ഒറ്റപ്പെട്ടുപോയി. ശ്രീക്കുട്ടിയും സിദ്ധാർത്ഥയും അന്ന് വിദ്യാർത്ഥികളായിരുന്നു. സാമ്പത്തിക പ്രതിസന്ധിയും ഉണ്ടായി. സിനിമയിൽ അഭിനയിക്കാതെ വീട്ടിൽ ഞാനിരിപ്പായി. സത്യൻ അന്തിക്കാട് ഞങ്ങളോട് നല്ല സ്നേഹബന്ധം പുലർത്തിയിരുന്നു. ശ്രീക്കുട്ടി ഒരു ദിവസം ഫോൺചെയ്തു പറഞ്ഞു: 'സത്യനങ്കിളേ, അമ്മ ഇങ്ങനെ വീട്ടിലിരുന്നാൽ ശരിയാകില്ല...' അങ്ങനെയാണ് വീണ്ടും ചില വീട്ടുകാര്യങ്ങളിൽ അഭിനയിക്കാൻ സത്യനും ഗംഗേട്ടനും(പി.വി. ഗംഗാധരനും) എന്നെ

www.malankaralibrary.com

> ലൊക്കേഷനിൽ വച്ച് മാങ്കോട് മഹേശ്വരീ... എന്ന് വിളികേട്ടാൽ ഞാനുറപ്പിക്കും നടൻ മുരളി എന്നോട് വഴക്കുകൂടാൻ എത്തിക്കഴിഞ്ഞെന്ന്

വിളിക്കുന്നത്.

ഇഷ്ടപ്പെട്ട നടൻ, ആത്മബന്ധങ്ങൾ

ഒന്നല്ല, ഒരുപാട് നടന്മാരുണ്ട്. ലൊക്കേഷനിൽ വച്ച് മാങ്കോട് മഹേശ്വരീ...എന്ന് വിളികേട്ടാൽ ഞാനുറപ്പിക്കും നടൻ മുരളി എന്നോട് വഴക്കുകൂടാൻ എത്തിക്കഴിഞ്ഞെന്ന്. ഞാൻ വളർന്ന സ്ഥലമായ രാമപുരം ഒരു പട്ടിക്കാട് ആയതിനാലാണ് എന്നെ ഇങ്ങനെ വിളിക്കുന്നതെന്നാണ് മുരളിയുടെ വിശദീകരണം. ഭരതേട്ടൻ ലൊക്കേഷനിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഞങ്ങളുടെ അടുത്തെത്തി പറയും ദാ, രണ്ടുപേരുമെന്താ ഇങ്ങനെ മിണ്ടാതിരിക്കുന്നത്...ഒന്നു വഴക്കുണ്ടാക്കി കൂടേയെന്ന്. ഞങ്ങളൊരുമിച്ച് മൃത്യുഞ്ജയൻ എന്ന പേരിൽ ഒരു നാടകം ചെയ്യാനായി പ്ലാനിട്ടിരുന്നു.18 ദിവസത്തോളം റിഹേഷ്സലും നടത്തി. അതിനിടയിലാണ് സംഗീതനാടക അക്കാഡമിയിൽ മുരളിക്ക് ചെയർ ലഭിക്കുന്നത്. ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് ഞാൻ വിളിച്ച് നാടകത്തിന്റെ കാര്യം ഓർമ്മിപ്പിക്കും. ഒടുവിൽ ഞങ്ങൾ തീരുമാനിച്ചു; 2010 ജനുവരിയിൽ നാടകം അവതരിപ്പിക്കാമെന്ന്. പക്ഷെ 2009 ആഗസ്റ്റിൽ മരണം രംഗബോധമില്ലാതെ മുരളിയെ കൂട്ടിക്കൊണ്ടുപോയി.

എനിക്ക് മമ്മൂട്ടി മമ്മൂസും മോഹൻലാൽ ലാലുവുമാണ്. കനൽക്കാറ്റിൽ മമ്മൂസിന്റെ വധുവായി അഭിനയിച്ച വേഷം മറക്കാനാവില്ല. കോട്ടയം കുഞ്ഞച്ചനിലും അമരത്തിലും മമ്മൂട്ടിയെ ചീത്ത പറയുന്ന രംഗം ഷൂട്ടുചെയ്തത് മറക്കാനാവില്ല. നായിന്റെ മോനോയെന്നാണ് അമരത്തിന്റെ സ്ക്രിപ്റ്റിൽ ഉണ്ടായിരുന്നതെങ്കിലും ഒന്നു മയപ്പെടുത്തി നാപെറ്റ മോനേ എന്നാണ് മമ്മൂസിനെ ഞാൻ വിളിച്ചത്. അഭിനയമാണെങ്കിൽപോലും മുഖത്തുനോക്കി അങ്ങനെയൊന്നും വിളിക്കാൻ എനിക്കാവില്ല. ചിത്രം എന്ന സിനിമ കണ്ടിട്ട് ഞാൻ വിളിച്ചുപറഞ്ഞു: ലാലൂ ഈ പടം ഒരുവർഷം ഓടുമെന്ന്. അത്രയ്ക്ക് ചിത്രം എനിക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ടിരുന്നു. ലാലുവാകട്ടെ ആദ്യദിനങ്ങളിൽ തീയറ്ററിൽ ആളില്ലാത്തതിനാൽ ആകെ വിഷമത്തിലായിരുന്നു. ചേച്ചി, ഈ അഭിപ്രായം പറഞ്ഞു. പക്ഷെ...ലാലു പറഞ്ഞുനിറുത്തി. എന്നാൽ ആദ്യയാഴ്ച പിന്നിട്ടപ്പോൾ ചിത്രം വൻഹിറ്റായി മാറി.

നടൻ എന്ന നിലയിൽ കാൽതൊട്ട് വന്ദിക്കേണ്ട ഒരു നടനാണ് തിലകൻചേട്ടൻ. കൊച്ചുപിള്ളേരുടെ മനസ്സാണ്. ഒരിക്കൽ ഒരു ചെറിയ കാര്യത്തിന് ഞങ്ങൾ തമ്മിൽ പിണങ്ങി. നേരിട്ടുകണ്ടാൽ പോലും മിണ്ടില്ല. ആ കാലത്താണ് സ്ഫടികത്തിന്റെ ഷൂട്ടിംഗ് തുടങ്ങിയത്. അതിൽ ക്യാമറ ഓണാക്കും വരെ തമ്മിൽ നോക്കാതെ മിണ്ടാതെയിരിക്കും. ക്യാമറ ഓണാക്കുന്നതോടെ സംസാരിച്ചു തുടങ്ങും. കട്ട് എന്നു പറയുന്നതോടെ വീണ്ടും പഴയപടിയിലാകും. പിന്നീട് സ്ഫടികം കണ്ടപ്പോൾ ഞങ്ങളൊരുമിച്ചുള്ള രംഗങ്ങൾ കാണുമ്പോൾ ചിരിവന്നിട്ടുണ്ട്. ആരറിയുന്നു കൂട്ടിമുട്ടിയിൽ മിണ്ടാത്ത രണ്ടുപേരാണ് ചാക്കോമാസ്റ്ററും മേരിയുമെന്ന്. അനിയത്തിപ്രാവിന്റെ സെറ്റിൽവച്ചാണ് പിണക്കം മാറുന്നത്. ശ്രീവിദ്യയാണ് പിണക്കം മാറ്റാൻ ഇടനിലയായത്. ഒരു ദിവസം വിദ്യ എന്റെ റൂമിലെത്തി. തിലകൻചേട്ടന് തീരെ സുഖമില്ല, അങ്ങോട്ട് പോയൊന്ന് മിണ്ടാൻ പറഞ്ഞു. എല്ലാവരുടെയും മുന്നിൽ വച്ച് എന്നോട് ദേഷ്യപ്പെടുമെന്ന പേടിയായിരുന്നു എനിക്ക്. ഒരു ദിവസം തിലകന്റെ മുറിയിൽ ആരുമില്ലെന്ന് വിദ്യവന്നു പറഞ്ഞു. ആ തക്കത്തിന് ഞാൻ പോയി കതകിൽ മുട്ടി. അകത്തുനിന്ന് സിംഹഗർജ്ജനം പോലെ യേസ്.. എന്ന് തിലകൻചേട്ടന്റെ ശബ്ദം. അപ്പോഴേ ഞാൻ പേടിച്ചുപോയെങ്കിലും പതുക്കെ എന്റെ ഒച്ച പൊങ്ങി; ഞാനാ...അപ്പോൾ ഗർജ്ജനം വീണ്ടും: ഞാനെന്നു പറഞ്ഞാൽ ആരാ...? ഞാൻ കതകുതുറന്ന് അകത്തേക്ക് ചെന്നു. അകത്ത് തിലകൻചേട്ടൻ കട്ടിലിന് താഴെകിടന്ന് നടുവേദനയ്ക്ക് കിഴിവയ്ക്കുകയായിരുന്നു. മുറിയിൽ ശ്രീവിദ്യയും ഉണ്ടായിരുന്നു. റൂമിൽ ആരുമില്ലെന്ന് പറഞ്ഞത് ഞങ്ങളുടെ പിണക്കം മാറ്റാൻ വിദ്യ കണ്ടെത്തിയ ഒരു വിദ്യയായിരുന്നെന്ന് അപ്പോഴാണ് എനിക്ക് മനസ്സിലായത്. ചോക്കളേറ്റ് വാങ്ങി ലൊക്കേഷനിൽ വിതരണം ചെയ്താണ് ഈ പിണക്കത്തിന്റെ മഞ്ഞുരുകൽ ശ്രീവിദ്യയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ അന്ന് ആഘോഷിച്ചത്.

ആഗ്രഹങ്ങൾ

കുന്തി എന്ന പുരാണ കഥാപാത്രമായി അഭിനയിക്കണമെന്ന് വലിയ ആഗ്രഹമാണ്. ഒരുപാട് വിഷമം ഉള്ളിലടക്കിയ ആ സ്ത്രീജീവിതം ആവിഷ്ക്കരിക്കാൻ കഴിഞ്ഞെങ്കിലെന്ന് തോന്നിയിട്ടുണ്ട്. എന്റെ മക്കൾക്കെന്നും ഞാൻ പ്രിയപ്പെട്ട അമ്മയാണ്. അവർക്കും അതേപോലെതന്നെ പ്രിയപ്പെട്ടവളാണ് ഞാൻ. ഇരുവർക്കും കുടുംബങ്ങളായി. ആരെയും ആശ്രയിക്കാതെ മുന്നോട്ട് പോകണം. എഴുന്നേറ്റ് നടക്കുന്ന പ്രായം വരെ അഭിനയിക്കണം. എന്റെ ജാതകത്തിൽ അങ്ങനെ പറയുന്നുണ്ട്. മരിക്കുംവരെ സിനിമാക്കാരിയോ, നാടകക്കാരിയോ, സീരിയൽക്കാരിയോ ആയി തുടരണം. SFM

smartfamily09@gmail.com

www.malankaralibrary.com

SMART PARENTING

ശിക്ഷയോ ശിക്ഷണമോ?

Guest Editor

Dr. Jessina Merchant PhD (Psy)
Family Therapist

കുഞ്ഞ് അമ്മയുടെ ഉദരത്തിൽ രൂപം കൊള്ളുന്നതുമുതൽ അമ്മയുമായി അഭേദ്യമായൊരു ബന്ധത്തിൽ അവൻ ആയിത്തീരുന്നു. എന്നാൽ ജനിച്ചു വീഴുന്നതോടെ ഈ സവിശേഷ ബന്ധത്തിൽ ആദ്യത്തെ വിള്ളൽ വീഴുന്നു. തുടർന്ന് അങ്ങോട്ട് പടിപടിയായി മാതാപിതാക്കളെ വിട്ടുള്ള അവന്റെ നീണ്ടയാത്ര ആരംഭിക്കുകയാണ്. ഈ യാത്രയിൽ എങ്ങനെ ജീവിക്കാമെന്ന് മക്കളെ പഠിപ്പിക്കുകയാണ് മാതാപിതാക്കളുടെ കടമ.

സ്വന്തം കാലിൽ നിൽക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന കുട്ടി പലതിനും മാതാപിതാക്കളെ ആശ്രയിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ബാല്യത്തിൽ യൗവനത്തിലേക്കുള്ള യാത്രതന്നെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിലേക്കുള്ള വളർച്ചയാണ്. ബന്ധവും സ്വാതന്ത്ര്യവും സമഞ്ജസമായി സമ്മേളിപ്പിക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ വളർത്തൽ അഥവാ പാരന്റിങ് ഒരു കല തന്നെയാണ്.

പാരന്റിങിലെ പ്രധാന ഘടകം തന്നെ ശിക്ഷണമാണ്. പ

www.malankaralibrary.com

ലപ്പോഴും മാതാപിതാക്കൾ ഇതിനെ ശിക്ഷയായി തെറ്റിദ്ധരിക്കാറുണ്ട്. അത് ശരിയല്ല. മറിച്ച് ഇതൊരു പരിശീലനമാണ്. തെറ്റും ശരിയും വേർതിരിച്ചറിയാൻ കുട്ടിയെ നിങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കുന്നു; മറ്റുള്ളവരുടെ അവകാശങ്ങളെ എങ്ങനെ ബഹുമാനിക്കണമെന്ന് അവനെ പഠിപ്പിക്കുന്നു; ഏതൊക്കെ പെരുമാറ്റരീതികളാണ് സമൂഹത്തിൽ സ്വീകാര്യമായതെന്നും അവനെ പഠിപ്പിക്കുന്നു; തത്ഫലമായി അവൻ എല്ലാ അർത്ഥത്തിലും ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു വ്യക്തിയായി വളർന്നുവരുന്നു. അവൻ ആത്മവിശ്വാസവും, സുരക്ഷിതത്വബോധവും ഉള്ളവനായിത്തീരുന്നു; സ്വന്തം വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ അവൻ പഠിക്കുന്നു; അനുദിന ജീവിതത്തിന്റെ സാധാരണ സംഘർഷങ്ങളിൽ അമിതമായി അസ്വസ്ഥനാകാതിരിക്കാനും അവനു കഴിയുന്നു.

ശിക്ഷണത്തെ മറ്റൊരു രീതിയിൽ വിശദീകരിക്കാം. കുട്ടിയെ സഹായിക്കലും, പഠിപ്പിക്കലും, അവന് സ്വാതന്ത്ര്യം അനുവദിക്കുന്നതുമാണത്. കുടുംബാംഗങ്ങളും കൂട്ടുകാരുമായി ഒത്തൊരുമയിൽ പോകാൻ അവനെ സഹായിക്കുന്നതാണത്. അതോടൊപ്പം തന്നെ സമൂഹത്തിന് സ്വീകാര്യമായ പെരുമാറ്റരീതികൾ അവനെ പഠിപ്പിക്കുകയാണത്. കൂടാതെ, സ്വന്തം തെറ്റുകളിൽ നിന്നും, സ്വന്തം തീരുമാനങ്ങളുടെ അനന്തരഫലങ്ങളിൽ നിന്നും പഠം പഠിക്കാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം കൊടുക്കലുമാണത്. ചുരുക്കത്തിൽ ഫലപ്രദമായ ശിക്ഷണം അഥവാ പരിശീലനം മൂന്നു കാര്യങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു– സഹായിക്കലും, പഠിപ്പിക്കലും, സ്വയം പഠിക്കാൻ അനുവദിക്കലും.

നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിനെ അച്ചടക്കം പരിശീലിപ്പിപ്പിക്കുന്നതിൽ നിങ്ങൾക്ക് ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെട്ടേക്കാം. അതിൽ അസാധാരണത്വമില്ലെന്ന് നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കണം. ഓരോ കുട്ടിയും വ്യത്യസ്തനാണ്. ഓരോരുത്തരും ഓരോ മാനസീകാവസ്ഥകൾ ഉള്ളവരാണ്. അതിനാൽ തന്നെ ഒരു കുട്ടിയുടെ കാര്യത്തിൽ ഫലപ്രദമാകുന്ന ശിക്ഷണരീതി മറ്റൊരു കുട്ടിയുടെ കാര്യത്തിൽ ശരിയാകണമെന്നില്ല.

മാതാപിതാക്കളുടെ പെരുമാറ്റരീതി കുട്ടികളുടെ സ്വഭാവത്തെ ഏറെ സ്വാധീനിക്കും. മക്കളെ വളർത്തുന്നതിൽ നിങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്ന രീതിയായിരിക്കും അവരുടെ ഭാവിസ്വഭാവത്തെ തീരുമാനിക്കുന്നത്. കുട്ടി തർക്കിക്കുമ്പോഴോ, പടിവാശി പിടിക്കുമ്പോഴോ നിങ്ങൾ അവന്റെ ഇഷ്ടത്തിനു വിട്ടുകൊടുക്കുകയാണെങ്കിൽ അവൻ ആ സ്വഭാവം ആവർത്തിക്കും. കാരണം അതിലൂടെയാണ് കാര്യങ്ങൾ നടന്നുകിട്ടുന്നതെന്ന് അവൻ തിരിച്ചറിയുന്നു. നേരെ മറിച്ച് നിങ്ങൾ തീരുമാനത്തിൽ ഉറച്ചു നിൽക്കുകയും സ്ഥിരത പുലർത്തുകയും ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ പിടിവാശികൊണ്ട് ഫലമില്ലെന്ന് അവൻ തിരിച്ചറിയും.

ശിക്ഷണരീതിയിൽ സ്ഥിരത പുലർത്തുക എന്നതാണ് പ്രധാന കാര്യം. ശിക്ഷിക്കുന്ന രീതിയിലും സ്ഥിരത ഉണ്ടായിരിക്കണം.

ശിക്ഷയും ശിക്ഷണവും

ശിക്ഷയും ശിക്ഷണവും ഒന്നു തന്നെയാണെന്ന് ചിലരെങ്കിലും തെറ്റിദ്ധരിച്ചേക്കാം. അത് ശരിയല്ല. ശിക്ഷണം ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുന്നത് കുട്ടിയുടെ പ്രവൃത്തിയെയാണെങ്കിൽ ശിക്ഷ ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുന്നത് കുട്ടിയെയാണ്. ശിക്ഷിക്കുമ്പോൾ നാം അവനോട് പറയുന്നത്, നീ അത് ചെയ്തതിനാൽ നിന്നെ ഇഷ്ടപ്പെടാനാവുന്നില്ല എന്നാണ്. ഇവിടെ കുട്ടിയുടെ പ്രവർത്തിയേയും കുട്ടിയേയും ഒരുമിച്ചാണ് കാണുന്നത്.

നേരെ മറിച്ച് ശിക്ഷണത്തിൽ ഇത് രണ്ടും വേർതിരിക്കപ്പെടുന്നു. ‘‘നിന്റെ പ്രവർത്തി ശരിയല്ല; എന്നാലും നീ ഞങ്ങൾക്ക് പ്രിയപ്പെട്ടവനാണ്’’. അവന്റെ പ്രവൃത്തികളെ അംഗീകരിക്കാത്തപ്പോഴും അവനെ മാതാപിതാക്കൾ സ്നേഹിക്കുന്നു എന്നതാണ് അവസ്ഥ.

ഉത്തരവാദിത്വവും ആത്മവിശ്വാസവുമുള്ള കുട്ടികളെ വളർത്തിയെടുക്കുകയാണ് ശിക്ഷണത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം. അവർ സ്വന്തമായി ചിന്തിക്കുന്നവരും, മറ്റുള്ളവരോട് പരിഗണന കാണിക്കുന്നവരും, സംതൃപ്തവും പ്രയോജനപ്രദമായ ജീവിതം നയിക്കുന്നവരുമായിരിക്കും.

പ്രായം പ്രധാനപ്പെട്ടകാര്യം

പ്രായത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകളനുസരിച്ചാണ് കുട്ടികൾ പെരുമാറുക. എന്നാൽ ഈ പെരുമാറ്റം പലപ്പോഴും മാതാപിതാക്കളെ അലോസരപ്പെടുത്തിയെന്നിരിക്കും. കുട്ടിയുടെ പ്രായത്തിന്റെ രീതികളാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നതു തന്നെ മാതാപിതാക്കളെ ശാന്തരാക്കും.

കൊച്ചുകുട്ടികൾക്ക് അസാധാരണമായ ഊർജമുണ്ട്. അതിനാൽ തന്നെ അവർ എപ്പോഴും പ്രവർത്തനനിരതരായിരിക്കും. ഒരിടത്തും അവർ അടങ്ങിയിരിക്കില്ല. ഇത് തിരിച്ചറിയുന്ന രക്ഷിതാക്കൾ എപ്പോഴും എന്തെങ്കിലും ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കാനുള്ള പണി കുട്ടിക്ക് കൊടുക്കും. സ്വന്തം നിലയിൽ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ കൊച്ചുകുട്ടികൾ നിർബന്ധം പിടിച്ചെന്നിരിക്കും. അത് അവർ വളർന്നുവരുന്നതിന്റെ അടയാളമാണെന്ന് തിരിച്ചറിയണം.

സ്കൂൾ പ്രായത്തിന് മുമ്പുള്ള കാലത്ത് കുട്ടികളുടെ ഒരു പ്രത്യേകതയാണ് അവരുടെ ഭാവനാശക്തി. ഭാവനയും വസ്തുതയും തമ്മിൽ വേർതിരിച്ചുകാണാൻ ഈ പ്രായക്കാർ ഏറെ ബുദ്ധിമുട്ടുന്നു എന്നതാണ് സത്യം. ആദർശിന് 4 വയസ്സാകുന്നതേയുള്ളൂ. പ്ലേസ്കൂളിൽ നിന്ന് വന്നപടി അവൻ മമ്മിയോട് പറഞ്ഞു: ‘‘ഞാനൊരു കരടിയെ കണ്ടു’’.

ഇത് കേട്ടപടി കള്ളം പറഞ്ഞതിന് കുട്ടിയെ ശിക്ഷിക്കാൻ ഇറങ്ങി പുറപ്പെടരുത്. അവൻ ഭാവനയിൽ കാണുന്നതും യഥാർത്ഥത്തിൽ കാണുന്നതും തമ്മിൽ വേർതിരിക്കാൻ അവന് കഴിയുന്നില്ലെന്നതാണ് സത്യം.

www.malankaralibrary.com

ഇത്തരം സാഹചര്യത്തിൽ കണ്ട കരടിയുടെ വിശദാംശങ്ങൾ ചോദിച്ച് അവന്റെ ഭാവനയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. അഞ്ച് വയസ്സു കഴിയുന്നതോടെ വസ്തുതയും ഭാവനയും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം തിരിച്ചറിയാനുള്ള കഴിവ് അവൻ സ്വാഭാവികമായി ആർജിച്ചുകൊള്ളും.

കുട്ടികൾ ജിജ്ഞാസ ഉള്ളവരാണെന്നതാണ് മറ്റൊരു കാര്യം. ചുറ്റുമുള്ള കാര്യങ്ങളെപ്പറ്റി അറിയാൻ അവർക്ക് ആഗ്രഹമുണ്ടാകുക വളരെ സ്വാഭാവികമാണ്. എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നതെന്നറിയാൻ അവർ പലതിലും കൈവച്ചെന്നിരിക്കും. അവരിത് ചെയ്യുന്നത് അച്ഛനമ്മമാരെ അലോസരപ്പെടുത്താനല്ല; മറിച്ച് അറിയാനുള്ള അവരുടെ ജിജ്ഞാസയെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താനാണ്.

ജിജ്ഞാസ ഒരു നല്ല സ്വഭാവമാണെന്ന് നാം തിരിച്ചറിയണം. ജിജ്ഞാസയുള്ള കുട്ടി പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കാൻ കൂടുതൽ താൽപര്യം കാണിക്കും. അവൻ സ്കൂളിൽ നന്നായി പഠിക്കുകയും ചെയ്യും. ഇതു മനസ്സിലാക്കുന്ന രക്ഷിതാക്കൾ മക്കളുടെ ജിജ്ഞാസയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കും. ജിജ്ഞാസ മൂലം മക്കൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന ഭവിഷത്തുകൾക്ക് അവരെ ശിക്ഷിക്കുന്നതിനു പകരം, അവരുടെ ജിജ്ഞാസയെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താനുതകുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ അവരെ വ്യാപൃതരാക്കും.

കുട്ടികളും സ്വാഭാവിക രീതികളും

ഓരോ പ്രായത്തിനും ഓരോ പ്രത്യേകതകളുണ്ട്. പ്രായത്തിനനുസരിച്ചുള്ള സ്വഭാവരീതികൾ നിങ്ങളുടെ കുട്ടി കാണിക്കും. ഓരോ പ്രായത്തിന്റെയും പ്രത്യേകതകൾ ഏവയാണെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽ അതിരുവിട്ട് നിങ്ങൾ പ്രതികരിക്കാതിരിക്കും. എന്നുമാത്രമല്ല ഭാവാത്മകമായി മക്കളോട് പ്രതികരിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുകയും ചെയ്യും.

ശിശുക്കൾ

. ആഗ്രഹിക്കുന്നതു ലഭിക്കാൻ വേണ്ടി കരയും

. മുതിർന്നവരെ ആശ്രയിക്കും

. ഭക്ഷണം കൊണ്ട് കളിക്കാൻ താൽപര്യം കാണിക്കും

. എല്ലാത്തിലും ഇടപെടും; വളരുന്നതിനനുസരിച്ച് ഉറക്കം കുറയും

. സ്പർശിച്ചും, രുചിച്ചും, മണത്തും, കണ്ടും കേട്ടും കാര്യങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കുന്നു

രണ്ട് വയസ്സുള്ളപ്പോൾ

. സ്വതന്ത്രരാകാൻ പഠിക്കുന്നു (പലതിനോടും ഛഛ പറയും)

. എല്ലാം സ്വന്തമാക്കാൻ ശ്രമിക്കും

. എപ്പോഴും ഒച്ചകളുണ്ടാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കും

. എല്ലാം സ്വന്തമായി ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കും

. ഓർമശക്തി അധികം കാണില്ല

. സ്വന്തം തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ പറ്റില്ല

. അടങ്ങിയിരിക്കില്ല

മൂന്നു വയസ്സുള്ളപ്പോൾ

. മറ്റുള്ളവരെ സന്തോഷിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കും

. ചെയ്ത കാര്യങ്ങൾ പിന്തുടരും

. നിർദ്ദേശങ്ങൾ സ്വീകരിക്കും

. ന്യായാന്യായങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാൻ തുടങ്ങും.

. പേരുവിളിച്ചു സംസാരിച്ചാൽ ശ്രദ്ധിച്ചു കേൾക്കും.

. തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ നടത്താൻ തുടങ്ങും

. മറ്റുള്ളവർ മനസ്സിലാക്കുന്നതുവരെ സംസാരിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ടാകും

. പങ്കുവയ്ക്കാനുള്ള കഴിവില്ല.

നാലുവയസ്സുള്ളപ്പോൾ

. കൂട്ടുകാരുണ്ടാകാൻ ആഗ്രഹിക്കും

. ഒത്തിരി ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കും

. 'ബോസ്' ആകാൻ ശ്രമിക്കും

. പൊങ്ങച്ചം പറയും

. മറ്റുള്ളവരുടെ കുറ്റം പറയും

. പുതുതായി കിട്ടിയ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ച് രസിക്കും

. നിങ്ങളെ ഞെട്ടിക്കുന്ന വാക്കുകൾ പറയും

അഞ്ചു വയസ്സിൽ

. മാതാപിതാക്കളും കൂട്ടുകാരുമായി ചങ്ങാത്തത്തിൽ

. കാര്യമാത്രപ്രസക്തമായ പെരുമാറ്റം

. മുതിർന്നവരെ അനുകരിക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടും

. സ്വന്തം കാലിൽ നിൽക്കാൻ ശ്രമിക്കും

. മറ്റുള്ളവരുടെ കുറ്റം പറയും

. അണിഞ്ഞൊരുങ്ങുന്നതിൽ താൽപര്യം

ഓരോ പ്രായത്തിന്റെയും സ്വഭാവ പ്രത്യേകതകൾ മാതാപിതാക്കൾ അറിഞ്ഞിരിക്കണം. എങ്കിൽ അനവസരത്തിലുള്ള അസ്വസ്ഥതയും കോപവും ഒഴിവാക്കാനാവും. പല പെരുമാറ്റ രീതികളും ഈ പ്രായം കഴിയുമ്പോൾ താനേ മാറിക്കൊള്ളുമെന്നറിയുന്ന മാതാപിതാക്കൾക്ക് ഉത്കണ്ഠ കുറയും.

കുട്ടിയുടെ പ്രായവും കഴിവും അനുസരിച്ചുള്ള ശിക്ഷണമാണ് അവന് നൽകേണ്ടത്. നല്ല രക്ഷിതാക്കൾ ഇടക്കിടെ സ്വയം ചോദിക്കേണ്ട ചോദ്യമുണ്ട്. അവന്റെ പ്രായത്തിനോ കഴിവിനോ അതീതമായ കാര്യങ്ങളാണോ ഞാൻ അവനിൽ നിന്നും പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത്?

കുട്ടികളെ വളർത്തുമ്പോൾ ഓർത്തിരിക്കേണ്ടവ

. കുട്ടി തെറ്റായി പെരുമാറുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ ശാന്തത കൈവിടാതിരിക്കുക. കോപിക്കുകയും ആക്രോശിക്കുകയും ചെയ്യരുത്. കാര്യം നടക്കാത്തപ്പോൾ അലറുന്നത് ശരിയായ പെരുമാറ്റമാണെന്ന് കുട്ടി ധരിക്കാനിടയാകും.

. അമിതമായ വിമർശനം ഒഴിവാക്കുക. കുട്ടിയുടെ പെരുമാറ്റത്തെയാണ് നിങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടാത്തതെന്നും അല്ലാതെ അവനെയല്ലെന്നും അവന് മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കുക. അവനെ നിങ്ങൾ എപ്പോഴും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നുവെന്ന് അവന് മനസ്സിലാകണം.

. അമിതമായി അവനെ പ്രശംസിക്കരുത്. പതിവായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ തുടർച്ചയായി പുകഴ്ത്തരുത്. അത് പ്രശംസയുടെ ഫലം തന്നെ കെടുത്തിക്കളയും.

. കുറ്റങ്ങളിലും കുറവുകളിലും ആയിരിക്കരുത് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നത്. പ്രത്യേകിച്ചും, പോസിറ്റീവ് പ്രോത്സാഹനം കൊടുക്കുന്ന അവസരത്തിൽ അതിന്റെ കൂടെ നെഗറ്റീവ് കാര്യങ്ങൾ കട്ടിപിടിപ്പിക്കരുത്.

. ശാരീരികമായ ശിക്ഷ ഒഴിവാക്കുക. അത് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ കൂടുതൽ ദേഷ്യമുള്ളവനും അക്രമസ്വഭാവമുള്ളവനും ആക്കിമാറ്റുകയേ ഉള്ളൂ.

. പറ്റുമ്പോഴെല്ലാം അഭിനന്ദനവും സമ്മാനവും കൊടുക്കുക

. സമ്മാനവും കൈക്കൂലിയും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം തിരിച്ചറിയണം. പ്രവർത്തിക്കു ശേഷം കൊടുക്കുന്നതാണ് സമ്മാനം; കൈക്കൂലിയാകട്ടെ പ്രവൃത്തി ചെയ്യുന്നതിനു മുമ്പും. നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഒരു കാര്യം ചെയ്യാനാണ് നിങ്ങൾ കൈക്കൂലി കൊടുക്കുന്നത്.

. നല്ല റോൾ മോഡൽ ആകുക

. കുട്ടിക്ക് സുരക്ഷയുള്ള അന്തരീക്ഷം കൊടുക്കണം. അതായത് അവൻ സുരക്ഷിതനും സ്നേഹിക്കപ്പെടുന്നവനുമായി അനുഭവപ്പെടുന്ന അന്തരീക്ഷം.

www.malankaralibrary.com

പാരന്റിംഗ് ശൈലികൾ പലത്

കുട്ടികളെ എങ്ങിനെ വളർത്താം? ഇതിനെപ്പറ്റി പല അഭിപ്രായങ്ങളുണ്ട്. ചില അച്ഛനമ്മാർ, തങ്ങളുടെ സ്വന്തം അച്ഛനമ്മമാർ പിന്തുടരുന്ന രീതി സ്വീകരിക്കുന്നു. മറ്റു ചില സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്ന് ഉപദേശം സ്വീകരിക്കുന്നു. വേറെ ചിലർ പാരന്റിംഗിനെപ്പറ്റിയുള്ള പുസ്തകങ്ങളെ അഭയം പ്രാപിക്കുന്നു. എന്നാൽ എല്ലാ ചോദ്യങ്ങൾക്കുമുള്ള ഉത്തരങ്ങൾ പൂർണ്ണമായി നൽകാൻ ആർക്കും കഴിയില്ല എന്നതാണ് സത്യം. എങ്കിലും, കുട്ടികളെ വളർത്തുന്നതിന്റെ പ്രായോഗികരീതികളെപ്പറ്റി പ്രയോഗശാസ്ത്ര മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞർക്കും സാമൂഹ്യശാസ്ത്രജ്ഞർക്കും ഇന്ന് ധാരണയുണ്ട്. ശിശുപരിപാലനത്തിന്റെ ശൈലിഭേദങ്ങളെ പ്രധാനമായും മൂന്നായി തിരിക്കാം.

ഏകാധിപത്യരീതി

ഒന്നാമത്തെ രീതിയെ ഏകാധിപത്യരീതിയെന്ന് വിളിക്കാം. ഇത്തരം മാതാപിതാക്കൾ എപ്പോഴും കുട്ടികളെ നിയന്ത്രിക്കാനും തങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണം അവരിൽ ഉറപ്പിക്കാനും ശ്രമിക്കും. കുട്ടികളെ നിലയ്ക്കുനിർത്താനായി ഇവർ കടുത്ത നിയമങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കും. ഇതെല്ലാം ചെയ്യുമ്പോഴും ഒട്ടും തന്നെ സ്നേഹമോ ലാളനയോ കുട്ടികൾക്ക് കൊടുക്കുകയുമില്ല. ഇവർ എല്ലായ്പ്പോഴും കർക്കശമായ അച്ചടക്ക നിലവാരം വയ്ക്കുകയും ആ നിലവാരത്തിൽ എത്തിച്ചേരാത്ത കുട്ടികളെ ശിക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യും. കുട്ടികൾ എന്തു ചെയ്യണമെന്ന് അവർ നിശ്ചയിക്കുന്നു. അവരെ അനുസരിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. അവർ ഒരിക്കലും കുട്ടികൾക്ക് മറ്റു ചോയ്സുകളോ പോംവഴികളോ നൽകാറുമില്ല.

ഏകാധിപതികളായ മാതാപിതാക്കൾ കുട്ടികൾക്ക് വിശദീകരണം കൊടുക്കാറില്ല. എന്തുകൊണ്ട് ഇങ്ങനെ ചെയ്യണമെന്ന കാര്യം അവർ വിശദീകരിച്ചുകൊടുക്കില്ല. അവരുടെ ഒരു നിമയത്തെയോ, ആജ്ഞയെയോ കുട്ടി ചോദ്യം ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, കടുത്ത ഭാഷയിൽ അവർ പറയും. ''ഞാനങ്ങനെയാണു പറഞ്ഞത്. അതുകൊണ്ടതുചെയ്യണം' കുട്ടികളുടെ ദോഷവശങ്ങളിലാണ് ഇത്തരം മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നത്. നിയമം അനുസരിക്കാത്തതിന്റെ പേരിൽ കുട്ടികളെ അവർ രൂക്ഷമായ ഭാഷയിൽ വഴക്കുപറയുകയും കഠിനമായ ശിക്ഷകൾ നൽകുകയും ചെയ്യും.

ഇത്തരം മാതാപിതാക്കളുടെ കുട്ടികൾക്ക് സ്വന്തമായി ചിന്തിക്കാനുള്ള കഴിവ് കുറവായിരിക്കും. മാതാപിതാക്കൾ വളരെയേറെ 'സ്ട്രിക്റ്റ്' ആകുമ്പോൾ, കുട്ടികൾ ഭീരുക്കളും. അന്തർമുഖരുമായിത്തീരും അല്ലെങ്കിൽ അവർ അധികാരത്തെ ചോദ്യം ചെയ്യുന്ന കടുത്ത 'വിപ്ലവകാരിക'കളാകും.

എല്ലാം അനുവദിക്കുന്ന രീതി

മുമ്പു പറഞ്ഞതിന്റെ നേരെ വിപരീത രീതിയാണിത്. കുട്ടികൾക്ക് എല്ലാം അനുവദിച്ചു കൊടുക്കുന്ന രീതി. ഇവിടെ നിയന്ത്രണം കുട്ടിയുടെ കൈയിലാണ്. ഇത്തരം

www.malankaralibrary.com

മാതാപിതാക്കൾ വളരെ കുറച്ചു നിയമങ്ങളേ ഉണ്ടാക്കുകയുള്ളൂ. ഉണ്ടാക്കിയപ്പോഴും സ്ഥിരമായി പാലിക്കാൻ ഇവർ കുട്ടികളെ നിർബന്ധിക്കില്ല. തങ്ങളുടെ കുട്ടികൾക്ക് സ്വതന്ത്രരാണെന്ന അനുഭവം ഉണ്ടാകണമെന്നാണ് ഈ മാതാപിതാക്കളുടെ ആഗ്രഹം. കുട്ടികളുടെ സ്വഭാവത്തേയും പെരുമാറ്റത്തേയും പറ്റി നിശ്ചിതമായ പ്രതീക്ഷകളും ഇവർ വയ്ക്കാറില്ല. കുട്ടി എങ്ങനെ പെരുമാറിയാലും ഇവർ സ്നേഹവും ലാളനയും കൊടുക്കും. ഇവർ തങ്ങളുടെ കുട്ടികൾക്ക് തെരഞ്ഞെടുക്കാനായി നിരവധി 'ചോയ്സുകൾ' നൽകുന്നു. നല്ലതു തെരഞ്ഞെടുക്കാനുള്ള പ്രാപ്തി കുട്ടികൾക്ക് ഇല്ലാത്തപ്പോൾപോലും അവർ ഈ സ്വാതന്ത്ര്യം നൽകുന്നു. കുട്ടിയുടെ പ്രവൃത്തികൾ നല്ലതായാലും, ചീത്തയായാലും ആ പെരുമാറ്റങ്ങളെ കയ്യും നീട്ടി അവർ സ്വീകരിക്കും. ആ പെരുമാറ്റങ്ങൾ നല്ലതോ ചീത്തയോ എന്നൊന്നും യാതൊരു അഭിപ്രായ പ്രകടനങ്ങളും നടത്തുകയുമില്ലതാനും.

മാതാപിതാക്കൾ അമിതമായ സ്വാതന്ത്ര്യം കൊടുക്കുന്നവരാണെങ്കിൽ കുട്ടികൾ മോശക്കാരനാകാനാണ് സാധ്യത. എപ്പോഴും തന്നിഷ്ടം ചെയ്യുന്നവരും അക്രമസ്വഭാവികളുമായിത്തീരും.

ജനാധിപത്യ രീതിയെന്ന മാധ്യമാർഗ്ഗം

മുമ്പുപറഞ്ഞ രണ്ടു രീതികൾക്കും ഇടക്കുള്ളതാണ് മൂന്നാമത്തേത്. ഇനിയെന്തു മാർഗ്ഗമെന്ന് വിളിക്കാം. ഈ രീതി പിന്തുടരുന്നു. അച്ഛനമ്മമാർ കുട്ടികളെ ഉത്തരവാദിത്വബോധമുള്ലവരായി വളരാൻ സഹായിക്കുന്നു. തങ്ങളുടെ പെരുമാറ്റങ്ങളുടെ പരിണിതഫലങ്ങളെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കാനും അവർ പ്രാപ്തരാകുന്നു. ഇത്തരം മാതാപിതാക്കൾ അവർ നിയമങ്ങൾ വയ്ക്കും; എന്നാൽ അതിന്റെ കാരണങ്ങളും കുട്ടികൾക്ക് മനസ്സിലാക്കി കൊടുക്കും. തങ്ങൾ എന്തുകൊണ്ട് അച്ഛനമ്മമാരെ അനുസരിക്കണമെന്ന് അങ്ങിനെ ആ കുട്ടികൾക്ക് ബോധ്യം വരുന്നു. തങ്ങൾ വച്ച നിയമങ്ങൾക്കും പ്രതീക്ഷകൾക്കുമനുസരിച്ച് കുട്ടികൾ പ്രവർത്തിക്കുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതിനായി അവർ കുട്ടികളുടെ പ്രവർത്തനത്തെ നിരീക്ഷിക്കുന്നു. സ്നേഹത്തിന്റെയും ലാളനയുടെയും അന്തരീക്ഷത്തിലാണ് അവരിതു ചെയ്യുന്നത്. കുട്ടികളുടെ ചീത്തവശങ്ങളിൽ അമിതമായി ശ്രദ്ധകേന്ദ്രീകരിക്കാതെ, സൽസ്വഭാവം അവരിൽ ഊട്ടിയുറപ്പിക്കാനാണ് അവരുടെ ശ്രമം.

വീട്ടിലെ സ്റ്റെയർകേസിൽ കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ ഇട്ടേച്ചുപോകുന്ന കുട്ടിയോട് അങ്ങനെ ചെയ്യരുതെന്ന് പറയും അതിന്റെ കാരണവും പറയും. ''പടി കയറുന്നവരുടെ കാലിൽ കളിപ്പാട്ടം തട്ടി കാലുമുറിയും. കളിപ്പാട്ടം പൊട്ടിപ്പോകുകയും ചെയ്യും'' കുട്ടികൾ വളരുന്നതോടെ വീട്ടുജോലികളിൽ അവരെ പങ്കെടുപ്പിക്കും. തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുന്നതിൽ അവരെക്കൂടി പങ്കെടുപ്പിക്കും.

കുട്ടികളുടെ കഴിവും പ്രായവും അനുസരിച്ച് 'ചോയ്സുകൾ' നൽകാൻ ഈ അച്ഛനമ്മമാർ ശ്രദ്ധിക്കും. പിച്ചവച്ചുനടക്കുന്ന ഒരു കുഞ്ഞിനോട് 'ചുവന്നഷേർട്ടുവേണോ' വരയൻ ഷർട്ടുവേണോ' എന്നാകും ചോദ്യം. കുറച്ചുകൂടി മുതിർന്നവനോട്'' ആപ്പിളോ, ഏത്തപ്പഴമോ, ഓറഞ്ചോ നിനക്കുവേണ്ടത്?'' എന്നാകാം, തനിക്കതുകിട്ടിയ 'ചോയ്സ്' കുട്ടി സന്തോഷത്തോടെ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

പരിധികൾ കൽപ്പിക്കുകയും അതിനുള്ളിൽ നിന്ന് തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ കുട്ടികളെ അനുവദിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരാണ് മൃദുസമീപനക്കാരായ മിതവാദി അച്ഛനമ്മാർ. കുട്ടികൾക്ക് ഇവിടെ തെറ്റുകൾ ചെയ്യാനും അതിൽ നിന്ന് പാഠം പഠിക്കാനുമുള്ള അവസരമുണ്ട്.

മധ്യമാർഗ്ഗം സ്വീകരിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കളുണ്ടെങ്കിൽ കുട്ടികൾ ഉത്തരവാദിത്വമുള്ളവരാകും, സഹകരണ സ്വഭാവമുള്ള വ്യക്തിത്വമുള്ളവരാകും. ആത്മാഭിമാനമുള്ളവരും മറ്റുള്ളവരോട് അനുഭാവമുള്ളവരുമായിത്തീരും.

നിങ്ങളുടെ പാരന്റിങ് ഏതാണ്?

നിങ്ങളുടെ പാരന്റിങ് ശൈലി ഇവയ്ക്കൊക്കെ ഇടയ്ക്കാകും. നിങ്ങളുടെ കുട്ടി എങ്ങനെ ആയിത്തീരണമെന്ന് നിങ്ങൾ ചിന്തിക്കുക. ജനാധിപത്യശൈലി പിന്തുടരുന്ന മാതാപിതാക്കളുടെ മക്കൾക്ക് ഏറ്റവും നല്ല വ്യക്തികളായിത്തീരുന്നതായി ഗവേഷണങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു. എല്ലാം അനുവദിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കളുടെ മക്കൾ കൂടുതൽ അക്രമസ്വഭാവമുള്ളവരായി കാണുന്നു. എന്നാൽ ഏകാധിപത്യരീതിക്കാരുടെ മക്കൾ കുറഞ്ഞ ആത്മാഭിമാനമുള്ളവരും അമിത വിധേയത്വം കാണിക്കുന്നവരുമായിത്തീരുന്നു.

കുട്ടികളെ എങ്ങനെ വളർത്തിയെടുക്കണമെന്നതിന് ഒറ്റമൂലി ഒന്നും ഇല്ലെന്നതാണ് സത്യം, എന്നിരുന്നാലും ഏകാധിപത്യരീതിയും എല്ലാം അനുവദിച്ചുകൊടുക്കുന്ന രീതിയും കുട്ടികളുടെ സ്വഭാവത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കാനോ ഉപകരിക്കരുത്.

ദീർഘകാലാടിസ്ഥാനത്തിൽ നോക്കിയാൽ മധ്യമാർഗ്ഗരീതിയാണ് ഏറ്റവും നല്ലത് ഇവിടെ മാതാപിതാക്കൾ കുട്ടികൾക്ക് നിയമങ്ങളും പരിധികളും വക്കുന്നു. എന്നാൽ എന്തുകൊണ്ടാണ് അവ ആവശ്യമായി വരുന്നതെന്ന് കുട്ടികളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുകയും, നിയമങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ കുട്ടികളുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകളെ പരിഗണിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അവർ നിരന്തരം കുട്ടികളോട് വിനിമയം ചെയ്യുന്നു. സ്വന്തം കാലിൽ നിൽക്കാൻ അവരെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു.

കുട്ടികളെ വളർത്തലിലെ ശൈലിഭേദങ്ങളെപ്പറ്റി മറ്റൊരു ചിന്താഗതിയിതാണ്.സ്വഛാധിപത്യരീതിക്കാർ കുട്ടികളെ അമിതമായി നിയന്ത്രിക്കുന്നു. വിട്ടുവീഴ്ചക്കാർക്കാകട്ടെ കുട്ടികളിൽ നിയന്ത്രണമേ ഇല്ല. എന്നാൽ, മാധ്യമാർഗ്ഗകാർക്ക് നിയന്ത്രണം അതിന്റെ ശരിയായ അളവിൽ മാത്രം. അതിതീവ്രവാദത്തിനും അമിത സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനുമിടയിലുള്ള മധ്യമാർഗ്ഗത്തിലൂടെ സഞ്ചരിച്ചാൽ നിങ്ങളുടെ കുട്ടികളുടെ ഭാവി ശോഭനം. ശാന്തം. ഐശ്വര്യപ്രദം.

www.malankaralibrary.com

COVER STORY 3

കുഞ്ഞ് അമ്മയുടെ ഉദരത്തിൽ രൂപം കൊള്ളുന്നതുമുതൽ അമ്മയുമായി അഭേദ്യമായൊരു ബന്ധത്തിൽ അവൻ ആയിത്തീരുന്നു. എന്നാൽ ജനിച്ചു വീഴുന്നതോടെ ഈ സവിശേഷ ബന്ധത്തിൽ ആദ്യത്തെ വിള്ളൽ വീഴുന്നു. തുടർന്ന് അങ്ങോട്ട് പടിപടിയായി മാതാപിതാക്കളെ വിട്ടുള്ള അവന്റെ നീണ്ടയാത്ര ആരംഭിക്കുകയാണ്. ഈ യാത്രയിൽ എങ്ങനെ ജീവിക്കാമെന്ന് മക്കളെ പഠിപ്പിക്കുകയാണ് മാതാപിതാക്കളുടെ കടമ.

സ്വന്തം കാലിൽ നിൽക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന കുട്ടി പലതിനും മാതാപിതാക്കളെ ആശ്രയിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ബാല്യത്തിൽ യൗവനത്തിലേക്കുള്ള യാത്രതന്നെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിലേക്കുള്ള വളർച്ചയാണ്. ബന്ധവും സ്വാതന്ത്ര്യവും സമഞ്ജസമായി സമ്മേളിപ്പിക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ വളർത്തൽ അഥവാ പാരന്റിങ് ഒരു കല തന്നെയാണ്.

പാരന്റിങിലെ പ്രധാന ഘടകം തന്നെ ശിക്ഷണമാണ്. പലപ്പോഴും മാതാപിതാക്കൾ ഇതിനെ ശിക്ഷയായി തെറ്റിദ്ധരിക്കാറുണ്ട്. അത് ശരിയല്ല. മറിച്ച് ഇതൊരു പരിശീലനമാണ്. തെറ്റും ശരിയും വേർതിരിച്ചറിയാൻ കുട്ടിയെ നിങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കുന്നു; മറ്റുള്ളവരുടെ അവകാശങ്ങളെ എങ്ങനെ ബഹുമാനിക്കണമെന്ന് അവനെ പഠിപ്പിക്കുന്നു; ഏതൊക്കെ പെരുമാറ്റരീതികളാണ് സമൂഹത്തിൽ സ്വീകാര്യമായതെന്നും അവനെ പഠിപ്പിക്കുന്നു; തത്ഫലമായി അവൻ എല്ലാ അർത്ഥത്തിലും ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു വ്യക്തിയായി വളർന്നുവരുന്നു. അവൻ ആത്മവിശ്വാസവും, സുരക്ഷിതത്വബോധവും ഉള്ളവനായിത്തീരുന്നു; സ്വന്തം വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ അവൻ പഠിക്കുന്നു; അനുദിന ജീവിതത്തിന്റെ സാധാരണ സംഘർഷങ്ങളിൽ അമിതമായി അസ്വസ്ഥനാകാതിരിക്കാനും അവനു കഴിയുന്നു.

ശിക്ഷണത്തെ മറ്റൊരു രീതിയിൽ വിശദീകരിക്കാം. കുട്ടിയെ സഹായിക്കലും, പഠിപ്പിക്കലും, അവന് സ്വാതന്ത്ര്യം അനുവദിക്കുന്നതുമാണത്. കുടുംബാംഗങ്ങളും കൂട്ടുകാരുമായി ഒത്തൊരുമയിൽ പോകാൻ അവനെ സഹായിക്കുന്നതാണത്. അതോടൊപ്പം തന്നെ സമൂഹത്തിന് സ്വീകാര്യമായ പെരുമാറ്റരീതികൾ അവനെ പഠിപ്പിക്കുകയാണത്. കൂടാതെ, സ്വന്തം തെറ്റുകളിൽ നിന്നും, സ്വന്തം തീരുമാനങ്ങളുടെ അനന്തരഫലങ്ങളിൽ നിന്നും പഠിക്കാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം കൊടുക്കലുമാണത്. ചുരുക്കത്തിൽ ഫലപ്രദമായ ശിക്ഷണം അഥവാ പരിശീലനം മൂന്നു കാര്യങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു- സഹായിക്കലും, പഠിപ്പിക്കലും, സ്വയം പഠിക്കാൻ അനുവദിക്കലും.

നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിനെ അച്ചടക്കം പരിശീലിപ്പിപ്പിക്കുന്നതിൽ നിങ്ങൾക്ക് ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെട്ടേക്കാം. അതിൽ അസാധാരണത്വമില്ലെന്ന് നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കണം. ഓരോ കുട്ടിയും വ്യത്യസ്തനാണ്. ഓരോരുത്തരും ഓരോ മാനസീകാവസ്ഥകൾ ഉള്ളവരാണ്. അതിനാൽ തന്നെ ഒരു കുട്ടിയുടെ കാര്യത്തിൽ ഫലപ്രദമാകുന്ന ശിക്ഷണരീതി മറ്റൊരു കുട്ടിയുടെ കാര്യത്തിൽ ശരിയാകണമെന്നില്ല.

മാതാപിതാക്കളുടെ പെരുമാറ്റരീതി കുട്ടികളുടെ സ്വഭാവത്തെ ഏറെ സ്വാധീനിക്കും. മക്കളെ വളർത്തുന്നതിൽ നിങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്ന രീതിയായിരിക്കും അവരുടെ ഭാവിസ്വഭാവത്തെ തീരുമാനിക്കുന്നത്. കുട്ടി തർക്കിക്കുമ്പോഴോ, പടിവാശി പിടിക്കുമ്പോഴോ നിങ്ങൾ അവന്റെ ഇഷ്ടത്തിനു വിട്ടുകൊടുക്കുകയാണെങ്കിൽ അവൻ ആ സ്വഭാവം ആവർത്തിക്കും. കാരണം അതിലൂടെയാണ് കാര്യങ്ങൾ നടന്നുകിട്ടുന്നതെന്ന് അവൻ തിരിച്ചറിയുന്നു. നേരെ മറിച്ച് ന

www.malankaralibrary.com

ങ്ങൾ തീരുമാനത്തിൽ ഉറച്ചു നിൽക്കുകയും സ്ഥിരത പുലർത്തുകയും ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ പിടിവാശികൊണ്ട് ഫലമില്ലെന്ന് അവൻ തിരിച്ചറിയും.

ശിക്ഷണരീതിയിൽ സ്ഥിരത പുലർത്തുക എന്നതാണ് പ്രധാന കാര്യം. ശിക്ഷിക്കുന്ന രീതിയിലും സ്ഥിരത ഉണ്ടായിരിക്കണം.

ശിക്ഷയും ശിക്ഷണവും

ശിക്ഷയും ശിക്ഷണവും ഒന്നു തന്നെയാണെന്ന് ചിലരെങ്കിലും തെറ്റിദ്ധരിച്ചേക്കാം. അത് ശരിയല്ല. ശിക്ഷണം ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുന്നത് കുട്ടിയുടെ പ്രവൃത്തിയെയാണെങ്കിൽ ശിക്ഷ ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുന്നത് കുട്ടിയെയാണ്. ശിക്ഷിക്കുമ്പോൾ നാം അവനോട് പറയുന്നത്, നീ അത് ചെയ്തതിനാൽ നിന്നെ ഇഷ്ടപ്പെടാനാവുന്നില്ല എന്നാണ്. ഇവിടെ കുട്ടിയുടെ പ്രവർത്തിയേയും കുട്ടിയേയും ഒരുമിച്ചാണ് കാണുന്നത്.

നേരെ മറിച്ച് ശിക്ഷണത്തിൽ ഇത് രണ്ടും വേർതിരിക്കപ്പെടുന്നു. ‘‘നിന്റെ പ്രവർത്തി ശരിയല്ല; എന്നാലും നീ ഞങ്ങൾക്ക് പ്രിയപ്പെട്ടവനാണ്’’. അവന്റെ പ്രവൃത്തികളെ അംഗീകരിക്കാത്തപ്പോഴും അവനെ മാതാപിതാക്കൾ സ്നേഹിക്കുന്നു എന്നതാണ് അവസ്ഥ.

ഉത്തരവാദിത്വവും ആത്മവിശ്വാസവുമുള്ള കുട്ടികളെ വളർത്തിയെടുക്കുകയാണ് ശിക്ഷണത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം. അവർ സ്വന്തമായി ചിന്തിക്കുന്നവരും, മറ്റുള്ളവരോട് പരിഗണന കാണിക്കുന്നവരും, സംതൃപ്തവും പ്രയോജനപ്രദമായ ജീവിതം നയിക്കുന്നവരുമായിരിക്കും.

പ്രായം പ്രധാനപ്പെട്ടകാര്യം

പ്രായത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകളനുസരിച്ചാണ് കുട്ടികൾ പെരുമാറുക. എന്നാൽ ഈ പെരുമാറ്റം പലപ്പോഴും മാതാപിതാക്കളെ അലോസരപ്പെടുത്തിയെന്നിരിക്കും. കുട്ടിയുടെ പ്രായത്തിന്റെ രീതികളാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നതു തന്നെ മാതാപിതാക്കളെ ശാന്തരാക്കും.

കൊച്ചുകുട്ടികൾക്ക് അസാധാരണമായ ഊർജമുണ്ട്. അതിനാൽ തന്നെ അവർ എപ്പോഴും പ്രവർത്തനനിരതരായിരിക്കും. ഒരിടത്തും അവർ അടങ്ങിയിരിക്കില്ല. ഇത് തിരിച്ചറിയുന്ന രക്ഷിതാക്കൾ എപ്പോഴും എന്തെങ്കിലും ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കാനുള്ള പണി കുട്ടിക്ക് കൊടുക്കും. സ്വന്തം നിലയിൽ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ കൊച്ചുകുട്ടികൾ നിർബന്ധം പിടിച്ചെന്നിരിക്കും. അത് അവർ വളർന്നുവരുന്നതിന്റെ അടയാളമാണെന്ന് തിരിച്ചറിയണം.

സ്കൂൾ പ്രായത്തിന് മുമ്പുള്ള കാലത്ത് കുട്ടികളുടെ ഒരു പ്രത്യേകതയാണ് അവരുടെ ഭാവനാശക്തി. ഭാവനയും വസ്തുതയും തമ്മിൽ വേർതിരിച്ചുകാണാൻ ഈ പ്രായക്കാർ ഏറെ ബുദ്ധിമുട്ടുന്നു എന്നതാണ് സത്യം. ആദർശിന് 4 വയസ്സാകുന്നതേയുള്ളൂ. പ്ലേസ്കൂളിൽ നിന്ന് വന്നപടി അവൻ മമ്മിയോട് പറഞ്ഞു: ‘‘ഞാനൊരു കരടിയെ കണ്ടു’’.

ഇത് കേട്ടപടി കള്ളം പറഞ്ഞതിന് കുട്ടിയെ ശിക്ഷിക്കാൻ ഇറങ്ങി പുറപ്പെടരുത്. അവൻ ഭാവനയിൽ കാണുന്നതും യഥാർത്ഥത്തിൽ കാണുന്നതും തമ്മിൽ വേർതിരിക്കാൻ അവന് കഴിയുന്നില്ലെന്നതാണ് സത്യം. ഇത്തരം സാഹചര്യത്തിൽ കണ്ട കരടിയുടെ വിശദാംശങ്ങൾ ചോദിച്ച് അവന്റെ ഭാവനയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. അഞ്ച് വയസ്സു കഴിയുന്നതോടെ വസ്തുതയും ഭാവനയും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം തിരിച്ചറിയാനുള്ള കഴിവ് അവൻ സ്വാഭാവികമായി ആർജിച്ചുകൊള്ളും.

കുട്ടികൾ ജിജ്ഞാസ ഉള്ളവരാണെന്നതാണ് മറ്റൊരു കാര്യം. ചുറ്റുമുള്ള കാര്യങ്ങളെപ്പറ്റി അറിയാൻ അവർക്ക് ആഗ്രഹമുണ്ടാകുക വളരെ സ്വാഭാവികമാണ്. എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നതെന്നറിയാൻ അവർ പലതിലും കൈവച്ചെന്നിരിക്കും. അവരിത് ചെയ്യുന്നത് അച്ഛനമ്മമാരെ അലോസരപ്പെടുത്താനല്ല; മറിച്ച് അറിയാനുള്ള അവരുടെ ജിജ്ഞാസയെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താനാണ്.

ജിജ്ഞാസ ഒരു നല്ല സ്വഭാവമാണെന്ന് നാം തിരിച്ചറിയണം. ജിജ്ഞാസയുള്ള കുട്ടി പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കാൻ കൂടുതൽ താൽപര്യം കാണിക്കും. അവൻ സ്കൂളിൽ നന്നായി പഠിക്കുകയും ചെയ്യും. ഇതു മനസ്സിലാക്കുന്ന രക്ഷിതാക്കൾ മക്കളുടെ ജിജ്ഞാസയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കും. ജിജ്ഞാസ മൂലം മക്കൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന ഭവിഷത്തുകൾക്ക് അവരെ ശിക്ഷിക്കുന്നതിനു പകരം, അവരുടെ ജിജ്ഞാസയെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താനുതകുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ അവരെ വ്യാപൃതരാക്കും.

കുട്ടികളും സ്വാഭാവിക രീതികളും

ഓരോ പ്രായത്തിനും ഓരോ പ്രത്യേകതകളുണ്ട്. പ്രായത്തിനനുസരിച്ചുള്ള സ്വഭാവരീതികൾ നിങ്ങളുടെ കുട്ടി കാണിക്കും. ഓരോ പ്രായത്തിന്റെയും പ്രത്യേകതകൾ ഏവയാണെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽ അതിരുവിട്ട് നിങ്ങൾ പ്രതികരിക്കാതിരിക്കും. എന്നുമാത്രമല്ല ഭാവാത്മകമായി മക്കളോട് പ്രതികരിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുകയും ചെയ്യും.

ശിശുക്കൾ

. ആഗ്രഹിക്കുന്നതു ലഭിക്കാൻ വേണ്ടി കരയും

. മുതിർന്നവരെ ആശ്രയിക്കും

. ഭക്ഷണം കൊണ്ട് കളിക്കാൻ താൽപര്യം കാണിക്കും

. എല്ലാത്തിലും ഇടപെടും; വളരുന്നതിനനുസരിച്ച് ഉറക്കം കുറയും

. സ്പർശിച്ചും, രുചിച്ചും,

www.malankaralibrary.com

പുതിയ സർക്കാർ: കേൾക്കൂ, സ്ത്രീ ശബ്ദം

സംസ്ഥാനത്ത് പുതിയ സർക്കാർ അധികാരത്തിലേറാൻ ഏതാനും ദിവസങ്ങൾ മാത്രമേ ബാക്കിയുള്ളു. മുൻകാല സർക്കാരിന്റെ ഭരണവും നയസമീപനങ്ങളും കേരളത്തിലെ സ്ത്രീകളുടെയും കുട്ടികളുടെയും ജീവിതം മെച്ചപ്പെടുത്തിയോ...? തീവണ്ടിയിലോ നിരത്തിലോ ഇന്നും സുരക്ഷിതത്വം സ്ത്രീകൾക്ക് ഉറപ്പാക്കാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ..? പോയകാലത്തിന്റെ പോരായ്മകളും നേട്ടങ്ങളും കണ്ടെത്തി പുതിയ സർക്കാരിനെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രതീക്ഷകൾ പങ്കുവയ്ക്കുകയാണ് കേരളത്തിലെ വിവിധ മേഖലയിൽ നിന്നുള്ള പ്രമുഖ സ്ത്രീകൾ. *തയ്യാറാക്കിയത്: എസ്. കലേഷ്*

ലീലാമേനോൻ

പ്രമുഖ പത്രപ്രവർത്തക

ഏതുസർക്കാർ കേരളത്തിൽവന്നാലും ഭരണത്തിൽ മാന്യമായ പങ്കാളിത്തം സ്ത്രീകൾക്ക് ലഭിക്കാറില്ല. രാഷ്ട്രീയ അധികാരം ലഭിച്ചാലേ സ്ത്രീകൾക്ക് സമൂഹത്തിൽ സുരക്ഷിതത്വം ലഭിക്കൂ. കാലാകാലങ്ങളായി കേരളത്തിൽ സ്ത്രീപീഡനങ്ങളും പെൺവാണിഭങ്ങളും കൂടിക്കൂടി വരികയാണ്. ഇന്ന് 10 വയസ്സുമുതൽ 78 വയസ്സ് വരെയുള്ള സ്ത്രീകൾ കേരളത്തിൽ പീഡിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. ഇതിൽ പലതിലും രാഷ്ട്രീയ ഉന്നതർ ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. കിളിരൂർ കേസിൽ അന്നത്തെ പ്രതിപക്ഷ നേതാവായിരുന്ന വി. എസ്. അച്യുതാനന്ദൻ പറഞ്ഞ കമന്റ് പെൺവാണിഭക്കാരെ കൈയ്യാമം വച്ച് നടത്തിക്കും എന്നായിരുന്നു. സ്ത്രീകളുടെ വോട്ട് നേടി അധികാരത്തിലെത്തിയ അദ്ദേഹം കേസിൽ ഇടപെട്ട വി. ഐ. പി ആരെന്നു പറയാൻ പോലും ധൈര്യം കാണിച്ചില്ല.

ഏതു സർക്കാർ വന്നാലും സ്ത്രീകൾക്ക് നീതി ലഭിക്കുമെന്ന പ്രതീക്ഷയില്ല. നീതി ലഭിക്കണമെങ്കിൽ അധികാരത്തിൽ പകുതി പങ്കാളിത്തം ലഭിക്കണം.

1000 പുരുഷന്മാർക്ക് 1052 സ്ത്രീകൾ ഉണ്ടെന്നാണ് കണക്ക്. സ്ത്രീ സാക്ഷരത ഏറ്റവും കൂടുതലും കേരളത്തിലാണ്.ഇത്രയും അനുകൂല സാഹചര്യങ്ങൾ നിലനിൽക്കുമ്പോഴും അധികാരത്തിൽ നിന്ന് സ്ത്രീകളെ ഒഴിവാക്കുകയാണ്.

'ഏതു സർക്കാർ വന്നാലും സ്ത്രീകൾക്ക് നീതി കിട്ടുമോ?'

www.malankaralibrary.com

മ്യൂസ് മേരി

കവയിത്രി, ആലുവ യു. സി കോളേജ് അധ്യാപിക

140 മണ്ഡലങ്ങളിൽ മുഖ്യധാരാപാർട്ടി സ്ഥാനാർത്ഥികളായി മത്സരിക്കുന്ന സ്ത്രീകളുടെ എണ്ണം ഈ തിരഞ്ഞെടുപ്പിലും വളരെ കുറവാണ്. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ജയിച്ചുവരുന്ന സ്ത്രീകളുടെ എണ്ണം വിരലിൽ എണ്ണിയെടുക്കാം. സ്ത്രീകളുടെ അഭാവം കേരളത്തിന്റെ ഭരണമണ്ഡലത്തിലും പ്രതിഫലിക്കും. സ്ത്രീയുടെ കർതൃത്വം ഇല്ലാത്ത രാഷ്ട്രീയമാണ് കേരളത്തിൽ നടക്കുന്നത്. എങ്കലും പുതിയ സർക്കാർ നടപ്പിലാക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാം.

പുരുഷന്മാരെക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ചാണ് പല വികസനപ്രവർത്തനങ്ങളും സുരക്ഷാനടപടികളും പൊതുവേ സർക്കാർ നടപ്പിലാക്കുന്നത്. ഈ സ്ഥിതി പുതിയ സർക്കാരിന്റെ കാലത്തെങ്കിലും മാറ്റം വരുത്തണം. കേരളത്തിലെ എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും പോഷകാഹാരം ലഭ്യമാക്കാനുള്ള നടപടികൾ സ്വീകരിക്കണം. മേൽജാതിക്കാരിൽ സാമ്പത്തികമായി പിന്നോക്കം നിൽക്കുന്നവർക്കും ദളിത് വിഭാഗത്തിൽ പെട്ടവർക്കും ഇതിന്റെ ഗുണം ഉറപ്പാക്കണം. കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ശരീരം ലൈംഗീക വസ്തുവായി കാണുന്ന മനോഭാവം കേരളത്തിൽ വർദ്ധിച്ചു വരുന്നുണ്ട്. ബാലലൈംഗിക പീഡനങ്ങൾക്ക് ശിക്ഷനൽകണം. പീഡനങ്ങൾ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ ഇത് സംബന്ധിച്ച് മുതിർന്നവരിൽ അവബോധവും കൗൺസലിംഗും നടത്തണം. കോടതിയിൽ കേസ് കൊടുത്താലും കുറ്റവാളികൾ ശിക്ഷിക്കപ്പെടാത്ത അവസ്ഥയാണ് നിലവിലുള്ളത്. സമയബന്ധിതമായി ഇത്തരം കേസുകൾ തീർപ്പാക്കാനും കുറ്റവാളികളെ മാതൃകാപരമായി ശിക്ഷിക്കാനും സർക്കാർ നടപടി സ്വീകരിക്കണം.

വനിതാസെൽ സാമൂഹ്യപ്രവർത്തകരെ ഉൾക്കൊള്ളിച്ച് വിശാലമാക്കണം. രാഷ്ട്രീയക്കാരുടെ നോമിനികൾക്ക് പലപ്പോഴും നിഷ്പക്ഷമായി സെല്ലിൽ നടപടി എടുക്കാൻ കഴിയാറില്ല. ആൺകോയ്മാബോധങ്ങളിൽ നിന്ന് വേർപെട്ട് വനിതാസെല്ലിന് പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള സാഹചര്യം ഒരുക്കണം. സ്ത്രീകളുടെ സർഗ്ഗാത്മതയെ വളർത്താനുള്ള പ്രവർത്തനവും സർക്കാർ നടത്തണം.

‘ സ്ത്രീകൾക്കായി പദ്ധതികൾ നടപ്പാക്കണം ’

നിധി തച്ചങ്കരി

ചെയർപേഴ്സൺ, സെന്റ് തെരേസാസ് കോളേജ്, എറണാകുളം

പുതിയ സർക്കാർ അധികാരത്തിൽ വരാൻ ദിവസങ്ങൾ ബാക്കിനിൽക്കെ വിദ്യാഭ്യാസം, തൊഴിൽ എന്നിവ സംബന്ധിച്ചാണ് ഒരു വിദ്യാർത്ഥി എന്ന നിലയിൽ എന്റെ പ്രധാന ഉത്കണ്ഠകൾ. തൊഴിലില്ലായ്മയല്ല, തൊഴിലുചെയ്യാൻ കഴിവുള്ളവരെ കിട്ടാത്തതാണ് കേരളത്തിലെ പ്രധാനപ്രശ്നം. പുതിയ സർക്കാർ വിദ്യാഭ്യാസ മേഖലയിൽ സമൂല പരിഷ്കരണം നടത്തുമെന്നാണ് എന്റെ പ്രതീക്ഷ. തിയററ്റിക്കൽ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനോടൊപ്പം കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായ രീതിയിൽ പ്രായോഗിക വിദ്യാഭ്യാസരീതികളിലും ഊന്നൽ നൽകണം. ഓരോ ഇൻഡസ്ട്രിയുടെയും ആവശ്യം അനുസരിച്ച് അതിനുതകുന്ന രീതിയിൽ ഉദ്യോഗാർത്ഥികളെ വാർത്തെടുക്കാൻ തക്കരീതിയിൽ വിദ്യാഭ്യാസ മേഖല പരിഷ്കരിക്കണം.

നഗരങ്ങളിൽ സ്ത്രീകൾക്ക് സുരക്ഷിതത്വം ഉറപ്പാക്കാൻ മെച്ചപ്പെട്ട സൗകര്യങ്ങൾ ഒരുക്കാൻ സർക്കാരിന് കഴിയണം. രാത്രികാലങ്ങളിൽ ജോലി കഴിഞ്ഞ് മടങ്ങുന്ന സ്ത്രീകൾക്ക് നിരത്തുകളിൽ സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കാൻ നടപടി സ്വീകരിക്കണം.

യുവജനങ്ങൾക്ക് മുൻതൂക്കം നൽകികൊണ്ടുള്ള ഒരു യുവസർക്കാർ വരണമെന്നാണ് എന്റെ ആഗ്രഹം. പുതിയ ആശയങ്ങൾ, പുതിയ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ ഒക്കെയുള്ള പുത്തൻ സർക്കാരാണ് എന്റെ പ്രതീക്ഷ. മുൻസർക്കാരുകളുടെ അവികസിതമായ നയങ്ങളെ തള്ളികളയുന്ന വികസനത്തിന് പ്രാധാന്യം നൽകുന്ന ഒരു സർക്കാർ ആകണം അധികാരത്തിൽ വരേണ്ടത്.

‘ വിദ്യാഭ്യാസരംഗത്ത് സമൂലപരിഷ്ക്കരണം നടത്തണം ’

www.malankaralibrary.com

പി.വി.ജ്യോതിലക്ഷ്മി

വീട്ടമ്മ, കാപ്പിൽ ഈസ്റ്റ്, കായംകുളം

സമൂഹത്തിൽ സ്വയംപര്യാപ്തത കൈവരിക്കുമ്പോഴും കരുതലും ശ്രദ്ധയും സ്ത്രീകൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ട്. അമ്പത് ശതമാനം സംവരണ കാലത്തും പുരുഷകേന്ദ്രീകൃതമായ സമൂഹവ്യവസ്ഥയിൽ സ്ത്രീകൾ നേരിടേണ്ടിവരുന്ന ദുരന്തങ്ങളും പ്രശ്നങ്ങളും ചില്ലറയല്ല. രാജഭരണകാലത്ത് ഇഷ്ടപ്പെട്ട സ്ത്രീയെ സ്വന്തമാക്കുക രാജാവിന്റെ അവകാശമായിരുന്നെങ്കിൽ ഇന്നത് പൊതുസമൂഹത്തിന്റെ ഒരു രീതിയായി രൂപം മാറി. കാലങ്ങളായി തുടരുന്ന അക്രമങ്ങൾ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന സാഹചര്യത്തിലാണ് ഒരു സ്ത്രീപക്ഷ സർക്കാർ വേണമെന്ന് വീട്ടമ്മ എന്ന നിലയിൽ ഞാനാഗ്രഹിക്കുന്നത്. രാഷ്ട്രീയ പ്പാർട്ടികളുടെ തിരഞ്ഞെടുപ്പ് വാഗ്ദാനങ്ങൾ പ്രാവർത്തികമാകുമോയെന്ന് കണ്ടറിയണം.

എന്നിരുന്നാലും ഏതുമുന്നണി ആയാലും വരാൻ പോകുന്ന സർക്കാരിനെക്കുറിച്ച് എനിക്ക് പ്രതീക്ഷയുണ്ട്. 100 ശതമാനവും സ്ത്രീപക്ഷത്ത് നിൽക്കുന്ന ഒരു സർക്കാരാകണം ഭരണത്തിൽ വരേണ്ടത്.അമ്മമാരോട് പറ്റിച്ചേർന്നു നിൽക്കുന്നവരാണ് കുഞ്ഞുങ്ങൾ. അതിനാൽ സ്ത്രീകൾക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന ഏത് ദുരിതവും കുഞ്ഞുങ്ങളെയും ബാധിക്കും. യാത്രകളിൽ സ്ത്രീകൾക്കും കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കും സുരക്ഷിതത്വം ഉറപ്പാക്കാൻ വേണ്ട നടപടി സ്വീകരിക്കുക എന്നതാണ് സർക്കാർ ആദ്യമായി ചെയ്യേണ്ടത്. തീവണ്ടിയിൽ വച്ച്പെൺകുട്ടി പീഡനത്തിന് ഇരയായി മരണപ്പെട്ട സാഹചര്യം മറന്നുകൂടാ. നിലവിലുള്ള കുടുംബശ്രീ- തൊഴിലുറപ്പ് പദ്ധതികളുടെ ശക്തമായ തുടർച്ച ഉണ്ടാകണം.

‘ വരേണ്ടത് സ്ത്രീപക്ഷ സർക്കാർ ’

പി. ഇ. ഉഷ

എഴുത്തുകാരി, ഫെമിനിസ്റ്റ്

ഈ തെരഞ്ഞെടുപ്പ് വേളയിലും സ്ത്രീകളെ സംബന്ധിച്ചുള്ള ചർച്ചകൾ ചുരുക്കം ചില പീഡന കേസുകളെ സംബന്ധിച്ചവിവാദങ്ങളിൽ മാത്രമൊതുങ്ങിപ്പോയി. അതും പരിമിതമായ ചിലരാഷ്ട്രീയ ലക്ഷ്യങ്ങളിൽ കുരുങ്ങിപ്പോവുകയും ചെയ്തു. പീഡനങ്ങളില്ലാത്ത സാമൂഹ്യസാഹചര്യമൊരുക്കാനുള്ള രാഷ്ട്രീയം ഉരുത്തിരിയേണ്ട സമയമതിക്രമിച്ചു കഴിഞ്ഞു. കേരളത്തിലെ സ്ത്രീകളുടെ മുന്നേറ്റങ്ങൾ വലിയ പ്രതീക്ഷകളുണർത്തുന്നുവെങ്കിലും എപ്പോഴുമുള്ള സുരക്ഷാമുന്നറിയിപ്പ് നമ്മുടെ ഉറക്കം കെടുത്തുന്നു. പൊതുരംഗങ്ങളിലെ സ്ത്രീകളുടെ സാന്നിദ്ധ്യം പ്രത്യേകിച്ചും ആദിവാസി/ദളിത് സ്ത്രീകളുടെ തികച്ചും നാമമാത്രമാണ്. അവർക്ക് രാഷ്ട്രീയ സാമൂഹ്യ സാംസ്കാരികദൃശ്യതയുമാക്കേണ്ടതുണ്ട്. കുടുംബശ്രീ എന്നത് സാമ്പ്രദായികസംഘം ചേരലിനപ്പുറം സ്ത്രീകളുടെ സവിശേഷതകൾ പരിഗണിക്കുന്ന സർഗ്ഗപരമായ കൂട്ടായ്മ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. അസംഘടിത മേഖലകളിൽ പണിയെടുക്കുന്ന സ്ത്രീകളുടെ അവകാശങ്ങളും സുരക്ഷിതത്വവും ഉറപ്പുവരുത്തുന്ന നടപടികൾ ഉണ്ടാകേണ്ടതുണ്ട്. സ്ത്രീകൾക്ക് പ്രതീക്ഷയായിവനിതാ കമ്മീഷൻ മാറണം.

മറുനാട്ടിൽ നിന്നും ഈ നാട്ടിൽ നിന്നു തന്നെയുള്ള ബാലവേലകളും കുട്ടികൾക്കു നേരെയുള്ള അതിക്രമങ്ങളും മാതൃകാപരമായി അന്വേഷിക്കുകയും ശിക്ഷിക്കുകയും വേണം. സ്ത്രീകളുടേയും കുട്ടികളുടേയും പീഡനങ്ങൾ അന്വേഷിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന കാലതാമസം ഒഴിവാക്കുന്ന രീതിയിൽ അന്വേഷണം നടക്കണം. വിമൻസ് ഡെവലപ്മെന്റ് കോർപറേഷൻ പോലുള്ള സ്ഥാപനങ്ങൾ സ്ത്രീകൾക്ക് പ്രയോജനപ്പെടാവുന്ന രീതി യിലാകണം. തദ്ദേശസ്വയംഭരണസ്ഥാപനങ്ങൾ ജെന്റർ സ്റ്റാറ്റസ് പഠനം നടത്തി വേണം വികസന പരിപാടികൾ ആവിഷ്കരിക്കേണ്ടത്.

‘ അസംഘടിത മേഖലകളിൽ സുരക്ഷിതത്വം ഉറപ്പാക്കണം ’

www.malankaralibrary.com

ST. GEORE ITC CAMPUS

ഇടുക്കി ജില്ലയിലെ, പ്രത്യേകിച്ച് തൊടുപുഴ പ്രദേശത്തെ ജനങ്ങളുടെ വളർച്ചയെ ലക്ഷ്യമിട്ട് 1994ൽ സി.എസ്.ടി സഭ ഞറുകുറ്റിയിൽ സെന്റ് ജോർജ്ജ് ഐ.ടി.സി ആരംഭിച്ചു. ഇന്ത്യാഗവൺമെന്റിന്റെ അംഗീകാരത്തോടെയുള്ള (N.C.V.T) നടത്തുന്ന കോഴ്സുകളാണ് ഇവിടെ ലഭ്യമാകുന്നത്.

ഈ ഹ്രസ്വകാലം കൊണ്ട് ആയിരത്തിൽപരം കുട്ടികൾ ഈ സ്ഥാപനത്തിൽ നിന്ന് സാങ്കേതിക വിദ്യ അഭ്യസിച്ച്, സർക്കാർ സ്ഥാപനങ്ങളിലും വിദേശ രാജ്യങ്ങളിലും, വിവിധ കമ്പനികളിലുമായി ജോലി ചെയ്തുവരുന്നു. പാഠ്യേതര വിഷയങ്ങളിൽ നൈപുണ്യം തെളിയിക്കുന്നവർക്കായ് ക്യാമ്പസ് ഇന്റർവ്യൂ വഴിയായും പ്ലേസ്മെന്റ് സെൽ വഴിയായും ജോലി വാങ്ങിക്കൊടുക്കാൻ ഐ.ടി.സി മാനേജ്മെന്റിന് സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. അത്യാധുനിക സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ സഹായത്തോടെ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് തൊഴിൽ പരിശീലനം നൽകുന്നതിനാൽ, സ്വദേശത്തും വിദേശത്തും അവർക്ക് തൊഴിലവസരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

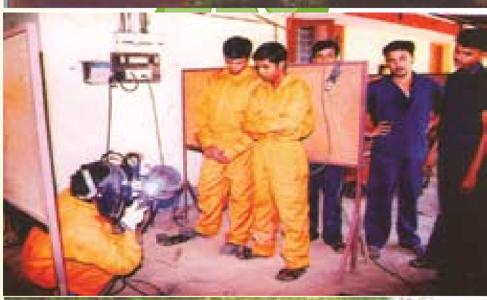
Courses Offered

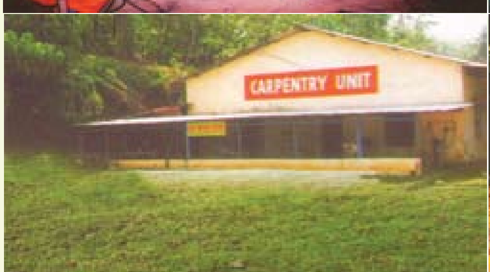
ഓട്ടോ മൊബൈൽ

ഇലക്ട്രീഷ്യൻ

കാർപെന്ററി

X-Ray Welding





Production unit

എല്ലാവിധ സ്റ്റീൽ ഫാബ്രിക്കേഷൻ വർക്കുകളും ഉത്തരവാദിത്വത്തോടു കൂടി ചെയ്തു കൊടുക്കപ്പെടും. കൂടാതെ ആധുനിക മെഷിനറീസ് ഉപയോഗിച്ചുള്ള കാർപ്പന്ററി വർക്കുകളും ചെയ്തു കൊടുക്കുന്നു. കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് ഐ.റ്റി.സി. ഓഫീസുമായി ബന്ധപ്പെടുക.

ST. GEORE ITC CAMPUS

Njarukutty, Muthalakodam P.O., Thodupuzha - 685605
Phone: 04862-224607, 229607. E-mail: stgeorgeitc@yahoo.in

Permanently Affiliated to the National Council For Vocational Training Govt. of India (N.C.V.T)

www.malankaralibrary.com

അധര സംരക്ഷണത്തിന് പെർഫെക്ഷൻ ടച്ച്

Lissy Jacob
Lissy's Beauty Parlour
Thevara, Ernakulam
9446349048

രാവിലെ മുതൽ കണ്ണാടിക്കുമുന്നിൽ തിരിഞ്ഞും മറിഞ്ഞും നിൽപ്പാണ് സിന്ധു. പ്രശ്നം മറ്റൊന്നുമല്ല; ഈയിടെയായി ചുണ്ടുകൾ കറുത്തുപോകുന്നത്രെ. താൻ വിലകുറഞ്ഞ ലിപ്സ്റ്റിക് ഉപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണെന്ന് സുഹൃത്തുക്കളുടെ കളിയാക്കൽ കൂടിയായപ്പോൾ ആകെ ടെൻഷനിലാണ്.

ചുണ്ടിന്റെ സൗന്ദര്യ സംരക്ഷണം ഒരിക്കലും സുന്ദരിമാർ കോമ്പ്രമൈസ് ചെയ്യാൻ ഒരുങ്ങാത്ത കാര്യമാണ്. ചുണ്ടുകൾക്ക് നിറം നൽകി സുന്ദരമാക്കാതെ ഉള്ള ഒരു ഒരുക്കത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാൻ തന്നെ പ്രയാസമാവും. വീട്ടിൽ നിന്നും പുറത്തിറങ്ങണമെങ്കിൽ ലിപ്സ്റ്റിക്കില്ലാതെ വയ്യെന്നാണ്. ലിപ്സ്റ്റിക് സർവസാധാരണമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന സൗന്ദര്യവർധക വസ്തുവായി മാറിക്കഴിഞ്ഞു. 120ഓളം വ്യത്യസ്തമായ നിറങ്ങളിൽ ഇന്ന് ലിപ്സ്റ്റിക് ലഭ്യമാണ്.

ആദ്യകാലങ്ങളിൽ ലിപ്സ്റ്റിക് രംഗത്തെ രാജാവ് ചുവപ്പായിരുന്നെങ്കിലും എണ്ണിയാൽ ഒടുങ്ങാത്തത്ര ബ്രാൻഡുകൾ ഈ മേഖലയിലേക്ക് കാലെടുത്ത് കുത്തിയപ്പോൾ നിറങ്ങളുടെ ഉത്സവമായി. പിന്നെ കറുപ്പ്, പിങ്ക്, ഓറഞ്ച്, കോഫി കളർ, പീച്ച് എന്നിങ്ങനെ നിരവധി നിറങ്ങൾ ചുണ്ടുകളിൽ ഇടം പിടിച്ചു. ചർമ്മത്തിന് ചേരുന്ന നിറത്തിലും, മുഖത്തിന് ഇണങ്ങുന്ന തരത്തിലുമുള്ള ലിപ്സ്റ്റിക്കുകൾ വന്നതോടെ ചുവപ്പിനോട് മാത്രമായുള്ള പ്രിയം എല്ലാവരും ഉപേക്ഷിച്ചു. എന്നാൽ ഇപ്പോൾ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആരാധകരുള്ളത് ബ്രൗൺനിറത്തിനും ചുവപ്പിനുമാണ്. സ്വാഭാവികത കൂടുതൽ തോന്നുന്ന ഇളം നിറങ്ങൾക്കും ആവശ്യക്കാരേറെയാണ്. ചുണ്ടിന് സംരക്ഷണം നൽകുന്ന ലിപ്സ്റ്റിക്കുകളായിരുന്നു കുറച്ച് കാലം മുൻപുവരെ ട്രെൻഡ്. എന്നാലിപ്പോൾ മൾട്ടി മെഡിസനൽ ലിപ്സ്റ്റിക്കുകളാണ് താരം. ഇതിൽ ഷൈനി ലിപ്സ്റ്റിക്കിനാണ് കൂടുതൽ പ്രചാരം. ചുണ്ടുകൾക്ക് മിനുസവും തിളക്കവും കൂടുതൽ നൽകുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഷൈനി ലിപ്സ്റ്റിക്കിന് ഇത്രയും ആരാധകർ.

ദിവസം മുഴുവൻ നിൽക്കുന്ന ലോംഗ് സ്റ്റേ ലിപ്സ്റ്റിക്കും ഇപ്പോൾ വിപണിയിലുണ്ട്. എന്നാൽ ഇത് കളയണമെങ്കിൽ ലിപ്സറ്റിക്ക് റിമൂവർ വേണമെന്ന് മാത്രം. ഓഫീസ് ജോലിക്കാർക്ക് ഏറ്റവും പ്രിയമുള്ള ഇത്തരം ലിപ്സ്റ്റിക്കുകൾക്ക് 400

www.malankaralibrary.com

കൂടുതൽ സമയം നിലനിൽക്കുന്നതും വെള്ളം തൊട്ടാൽ പോകാത്തതുമായ പുതിയ മോഡൽ ഇപ്പോൾ വിപണിയിലുണ്ട്. ഒരു വശത്ത് ലിപ് ബാമും, മറുസൈഡിൽ ലിപ് ഗ്ലോസും ഉള്ളവയാണ് ഏറ്റവും പുതിയത്

മുതൽ 1000 രൂപവരെ വിലയുണ്ട്. ഉപയോഗിക്കുന്നവരുടെ ആവശ്യമനുസരിച്ച് ലിക്വിഡ് ലിപ്സ്റ്റിക്, ടാറ്റൂ ലിപ്സ്റ്റിക്, ഫ്ളോയിംഗ് ലിപ്സ്റ്റിക് എന്നിങ്ങനെ ലിപ്സ്റ്റിക്കുകൾ പലതരത്തിലുണ്ട്.

കൂടുതൽ സമയം നിലനിൽക്കുന്നതും വെള്ളം തൊട്ടാൽ പോകാത്തതുമായ പുതിയ മോഡൽ ഇപ്പോൾ വിപണിയിലുണ്ട്. ഒരു വശത്ത് ലിപ്ബാമും, മറുസൈഡിൽ ലിപ്ഗ്ലോസും ഉള്ളവയാണ് ഏറ്റവും പുതിയത്. ഇത്തരം ത്രീ ഇൻ വൺ ലിപ്സ്റ്റിക്കിന് 220രൂപ മുതൽ വിലയുണ്ട്.

ചുണ്ടുകൾ വരച്ചു വച്ചപോലെ മനോഹരമാക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവർക്കാണ് ഫ്ളോയിംഗ് ലിപ്സ്റ്റിക്. 300 രൂപ മുതൽ ഇവ ലഭ്യമാണ്.

ചുണ്ടുകൾക്ക് സ്വാഭാവികനിറമാണ് ഇഷ്ടമെങ്കിൽ

ലിക്വിഡ് ലിപ്സ്റ്റിക്കാണ് നല്ലത്. ലിപ്സ്റ്റിക്കിടുമ്പോൾ അനുയോജ്യമായ നിറത്തിലുള്ള ലൈനർ ഉപയോഗിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. ലൈനറായും ലിപ്സ്റ്റിക്കായും ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ടാറ്റൂ ലിപ്സ്റ്റിക് ഇപ്പോൾ വിപണിയിലുണ്ട്. 300 രൂപയ്ക്ക് ഇവ ലഭ്യമാണ്.

ലിപ്സ്റ്റിക് ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ചില കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ചുണ്ടുകളുടെ അരികുകൾ കൃത്യമാകാൻ ലൈനർ ഉപയോഗിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. കൂടാതെ വിലകുറഞ്ഞ ലിപ്സ്റ്റിക്കുകൾ ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. ഇവ ചുണ്ടിന്റെ സ്വഭാവിക നിറം നഷ്ടപ്പെടുത്തും.

ലിപ്സ്റ്റിക് ഉപയോഗിക്കുന്നവർക്ക് ലിപ് ലൈനറിനെ ഒരു തരത്തിലും മറക്കാൻ കഴിയില്ല. ലിപ് ലൈനർ കൊണ്ട് ചുണ്ടുകൾക്ക് ആകൃതി വരുത്തിയതിനു ശേഷം ലിപ്സ്റ്റിക് പുരട്ടുന്നതാണ് ഭംഗി. ലിപ്ലൈനർ ഉപയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ ചുണ്ടുകളിൽ നിന്ന് പുറത്തേക്ക് ലിപ്സ്റ്റിക് പരക്കുന്നതും ഒഴിവാക്കാം. ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ അധരസംരക്ഷണത്തിന് ഒരു 'പെർഫെക്ഷൻ ടച്ച്' തന്നെയാണ് ലിപ്ലൈനർ നൽകുന്നത്. ലിപ്സ്റ്റിക് ഉപയോഗിക്കാത്ത ചിലർ ലിപ്ഗ്ലോസ് ആണ് തെരഞ്ഞെടുക്കാറ്. ചുണ്ടുകൾക്ക് കൂടുതൽ തിളക്കം നൽകുന്നു എന്നതാണ് ലിപ്ഗ്ലോസ് തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നവർക്ക് പ്രചോദനമാകുന്നത്.

ലിപ്സ്റ്റിക് തെരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോഴും വേണം നല്ല ശ്രദ്ധ. മികച്ച ബ്രാൻഡുകളുടെ ലിപ്സ്റ്റിക് ആണെങ്കിൽ പോലും അതിൽ ഈയം കൂടുതലായി ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടത്രെ. അതുകൊണ്ടുതന്നെ, നിശ്ചിത ബ്രാൻഡിലുള്ള ലിപ്സ്റ്റിക് ഉപയോഗിച്ച് തുടങ്ങും മുമ്പ് ഡെർമറ്റോളജിസ്റ്റിന്റെ അഭിപ്രായം ആരായുക. SFM

smartfamily09@gmail.com

www.malankaralibrary.com

വിജയത്തിന്റെ പൈനാപ്പിൾമധുരം

പൈനാപ്പിൾ കൃഷിയിലൂടെ വിജയം കൈപ്പിടിയിലൊതുക്കിയ തൊടുപുഴ മടക്കത്താനം സ്വദേശി നോബിൾ ജോണിന്റെ വിശേഷങ്ങൾ

നോബിളും ഭാര്യ ജാൻസിയും

www.malankaralibrary.com

നോബിലും ഭാര്യ ജാൻസിയും അമ്മ റോസക്കുട്ടിയും

അർപ്പണബോധവും കഠിനാദ്ധ്വാനവും ചെയ്യാൻ മനസ്സുണ്ടെങ്കിൽ ജീവിതവിജയം പൈനാപ്പിളിന്റെ രൂപത്തിലും വരും. തൊടുപുഴ മടക്കത്താനം അമൻ തുരുത്തിൽ നോബിൾ ജോൺ സ്വന്തം ജീവിതകഥ ചൂണ്ടിക്കാട്ടി തെളിവുതരുന്നു. തൊടുപുഴ നെഹ്റുകോളേജിൽ നിന്ന് ബി. എ. പഠനം പാതിയിൽ ഉപേക്ഷിച്ച് പൈനാപ്പിൾ രംഗത്തേക്ക് കടന്നപ്പോൾ എതിർപ്പുമായി ബന്ധുക്കളും സുഹൃത്തുക്കളുമെത്തി. പക്ഷെ കഠിനാദ്ധ്വാനത്തിലൂടെ നേട്ടം സ്വന്തമാക്കിയാണ് ഈ ചെറുപ്പക്കാരൻ പൈനാപ്പിൾ കൃഷി- വിപണന രംഗത്ത് വിജയം കൊയ്തത്.

കന്നാരയുടെ നാടാണ് വാഴക്കുളം. പൈനാപ്പിൾ കൃഷിക്ക് അനുയോജ്യമായ മണ്ണാണ് ഈ നാട്ടിലേത്. യോഹന്നാൻ കുട്ടി എന്ന ജോൺ എന്നായിരുന്നു നോബിളിന്റെ അപ്പന്റെ പേര്. തികഞ്ഞ കൃഷിക്കാരനായിരുന്നു അപ്പൻ. കുടുംബഭൂസ്വത്തായ ആറേക്കർ സ്ഥലത്ത് റബ്ബറും തെങ്ങും കവുങ്ങുമൊക്കെ കൃഷി ചെയ്യുന്ന അപ്പനെ കണ്ടാണ് മകനും വളർന്നത്. അങ്ങനെ ബാല്യത്തിൽ തന്നെ നോബിളിന്റെ മനസ്സിൽ ഒരു കൃഷിക്കാരൻ ജനിച്ചു. ഡിഗ്രി പഠനം ഉപേക്ഷിച്ച് പൈനാപ്പിൾ രംഗത്തേക്ക് തിരിയാൻ കാരണമിതാണ്.സുഹൃത്ത് തങ്കച്ചൻ മാത്യുവിന്റെ കൂടെ പൈനാപ്പിൾ വ്യാപാരത്തോടെയായിരുന്നു തുടക്കം. മഞ്ചേരി, വടകര, തലശ്ശേരി, കണ്ണൂർ, കോഴിക്കോട് തുടങ്ങിയ സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് പൈനാപ്പിൾ വിപണനത്തിനായി എത്തിച്ചുകൊടുത്തു. തുടർന്ന് ഈ രംഗത്തെ സാധ്യതകൾ മനസ്സിലാക്കി 1990ൽ കൃഷിമേഖലയിലേക്കും നോബിൾ ഇറങ്ങിത്തിരിച്ചു.

തൊടുപുഴ വെള്ളിയാമറ്റത്ത് പതിനഞ്ചേക്കർ ഭൂമി പാട്ടത്തിനെടുത്തായിരുന്നു ആദ്യമായി കൃഷിയിറക്കിയത്. പെന്റഗൺ കൾട്ടിവേഷൻസ് എന്ന കൂട്ടുസംരംഭത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിലാണ് പൈനാപ്പിൾ കൃഷിയും വിപണനവും ഇന്ന് നടക്കുന്നത്.

പെന്റഗൺ എന്ന സൗഹൃദസംരംഭം

നോബിൾ ജോണിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ തങ്കച്ചൻ മാത്യു, കെ.ജെ. ജയിംസ്, ജോസ് മാത്യു, പോൾ മാത്യു എന്നിവർ അടങ്ങിയ സുഹൃത്ത്സംഘമാണ് 2002ൽ പെന്റഗൺ കൾട്ടിവേഷൻസ് തുടങ്ങിയത്. ചെറിയ തോതിൽ തുടങ്ങിയ കൃഷി ഏതാനം വർഷങ്ങൾ പിന്നിട്ടതോടെ നൂറുകണക്കിന് ഏക്കർ സ്ഥലത്തേക്ക് വ്യാപിച്ചു. 2006ൽ ഈ വളർച്ച ആയിരം ഏക്കറിലേക്ക് മാറി. ഇന്ന് പത്തനംതിട്ട, ഇടുക്കി, എറണാകുളം, തൃശ്ശൂർ, മലപ്പുറം, കോഴിക്കോട്, പാലക്കാട് എന്നീ ജില്ലകളിലായി 1500 ഏക്കറോളം സ്ഥലത്ത് പെന്റഗണിന്റെ പൈനാപ്പിൾ കൃഷി ഉണ്ട്. വിപണനരംഗത്തെ വിജയത്തോടെ പെന്റഗൺ വിപുലീകരിച്ചു. സാബുജോസഫ്, ജോയി ഐസക്ക്, ടോം. ടി. ലൂക്കോസ്, ജോയി മാത്യു, ബേബി ജോൺ എന്നിവരും ചേർന്നാണ് ഇന്ന് പെന്റഗൺ ഒരേമനസ്സോടെ മുന്നോട്ട് നീങ്ങുന്നത്. അംഗങ്ങൾ ഓരോരുത്തരും ഓരോ ചുമതല വഹിക്കുന്നു. മാനേജ്മെന്റ് , കൃഷി എന്നീ ചുമതലകളാണ് നോബിളിനുള്ളത്.

കുടുംബം

പെണ്ണുകാണാൻ ചെന്നപ്പോൾ ഒരുകാര്യത്തിൽ മാത്രമേ നോബിളിന് നിർബന്ധമുണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. തന്റെ അസാന്നിദ്ധ്യത്തിൽ വീട്ടിലെ കാര്യങ്ങൾ നോക്കി നടത്താൻ കഴിയുന്ന ഒരു പെണ്ണാകണമെന്ന്. തൊടുപുഴ ഇളംദേശം സ്വദേശിയായ ജാൻസിക്ക് എതിർപ്പൊന്നുമുണ്ടായിരുന്നില്ല. അന്ന് ജാൻസി എം.കോം വിദ്യാർത്ഥിനിയായിരുന്നു. വിവാഹം കഴിഞ്ഞതോടെ നല്ലൊരു വീട്ടുകാരിയായി ജാൻസി മാറിയെന്ന് നോബിൾ ചിരിച്ചുകൊണ്ട് പറയുന്നു. മൂന്ന് കുട്ടികളാണ് ഈ ദമ്പതികൾക്കുള്ളത്.

www.malankaralibrary.com

മൂത്തമകൾ ഡിയോണ പ്ലസ് വൺ വിദ്യാർത്ഥിനിയും ഇരട്ടസഹോദരന്മാരായ ഡെൻസലും ഡാരലും ഏഴാംക്ളാസിലുമാണ്. നോബിളിന്റെ അമ്മ റോസക്കുട്ടിയും ഇവരോടൊപ്പമാണ് താമസം. ഡെൻസലിന് അപ്പന്റെ കൃഷിയിൽ നല്ല താല്പ്പര്യവുമുണ്ട്. കൃഷിയിൽ കുടുംബം നൽകുന്ന പ്രോത്സാഹനമാണ് തന്റെ വിജയത്തിനു പിന്നിലെന്ന് നോബിൾ ഉറച്ചുവിശ്വസിക്കുന്നു. 2009 ജനുവരി 13 ന് അപ്പൻ ജോൺ മരിച്ചതോടെ വീട്ടിലെ കൃഷിക്കാര്യങ്ങളിലെ ചുമതലയും നോബിളിന്റെ ചുമലിലായി.

സാധ്യതകൾ

പൈനാപ്പിൾ രംഗത്തെ സാധ്യതകൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ഒരുപാട് പേർ ഈ രംഗത്തേക്ക് കടന്നുവരുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ കൃഷിയിറക്കി വിജയം നേടി പിടിച്ചുനിൽക്കുന്നവർ തുലോം കുറവാണെന്ന് നോബിൾ പറയുന്നു. പുതുകൃഷി ചെയ്ത വൻകിട റബ്ബർതോട്ടങ്ങളിൽ ഇടവിള എന്ന നിലയിലാണ് ഇവർ പൈനാപ്പിൾ കൃഷിയിറക്കുന്നത്. നാലുവർഷത്തേക്കാണ് പാട്ടം. ഒരേക്കറിൽ എണ്ണായിരം മുതൽ പതിനായിരം തൈകൾ വരെ നടാറുണ്ട്. വളർച്ച 10–12 മാസം പിന്നിടുന്നതോടെ ആദ്യവിളവെടുക്കാം. ഒരുവർഷം ഒരേക്കറിൽ നിന്ന് 10–15 ടൺ പൈനാപ്പിൾ കിട്ടും. നാലുവർഷത്തിനുള്ളിൽ ഇങ്ങനെ നാലുരീതിയിൽ വിളവെടുക്കാം. വിപണനത്തിന്റെ സൗകര്യത്തിന് കാനികൾ ഒന്നിച്ചു കായ്ക്കാനായി എത്തിഫോൺ എന്ന ഹോർമ്മോൺ പ്രയോഗിക്കുന്നു. ഒരേവളർച്ചയുള്ള ചെടികളെ ഒരു ഗ്രൂപ്പായി കണ്ടാണ് ഹോർമ്മോൺ പ്രയോഗിക്കുന്നത്. അമ്പത് മി.ലി എത്തിഫോൺ, ഒന്നര കിലോ ഗ്രാം യൂറിയ, 40 ഗ്രാം ചുണ്ണാമ്പ് എന്നിവ നൂറുലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ കലർത്തിയുണ്ടാക്കിയ മിശ്രിതം 50 മി.ലി വീതം ചെടിയുടെ കൂമ്പിൽ ഒഴിച്ചുകൊടുക്കുന്നു. മരുന്ന് പ്രയോഗത്തിലൂടെ യാതൊരുവിധ വിഷാംശങ്ങളും പൈനാപ്പിളിനെ ബാധിക്കാറില്ല.

മറുനാടൻ നഗരങ്ങളാണ് ഇന്ന് പൈനാപ്പിളിന്റെ പ്രധാനവിപണി. കേരളത്തിൽ നിന്ന് ഇന്ന് 1200 ടൺ പൈനാപ്പിൾ അന്യരാജ്യങ്ങളിലേക്കും സംസ്ഥാനങ്ങളിലേക്കും പ്രതിദിനം കയറ്റി അയയ്ക്കുന്നുണ്ട്. ഇപ്പോഴത്തെ പൈനാപ്പിളിന്റെ വില ഒരു കിലോ പച്ചയ്ക്ക് 15 രൂപയും പഴുത്തതിന് 18 രൂപയുമാണ്. അന്യസംസ്ഥാനങ്ങളിക്ക് പച്ച പൈനാപ്പിളാണ് കയറ്റി അയയ്ക്കുന്നത്. നിത്യോപയോഗ സാധനങ്ങൾ കേരളത്തിലേക്ക് ഇറക്കുമതി ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഇക്കാലത്ത് കേരളത്തിൽ നിന്ന് കയറ്റുമതി ചെയ്യുന്ന ഏക പഴവർഗ്ഗം പൈനാപ്പിളാണ്. ഒരു വർഷം 500 കോടി രൂപയാണ് കയറ്റുമതിയിലൂടെ കേരളത്തിലേക്ക് എത്തുന്നത്.

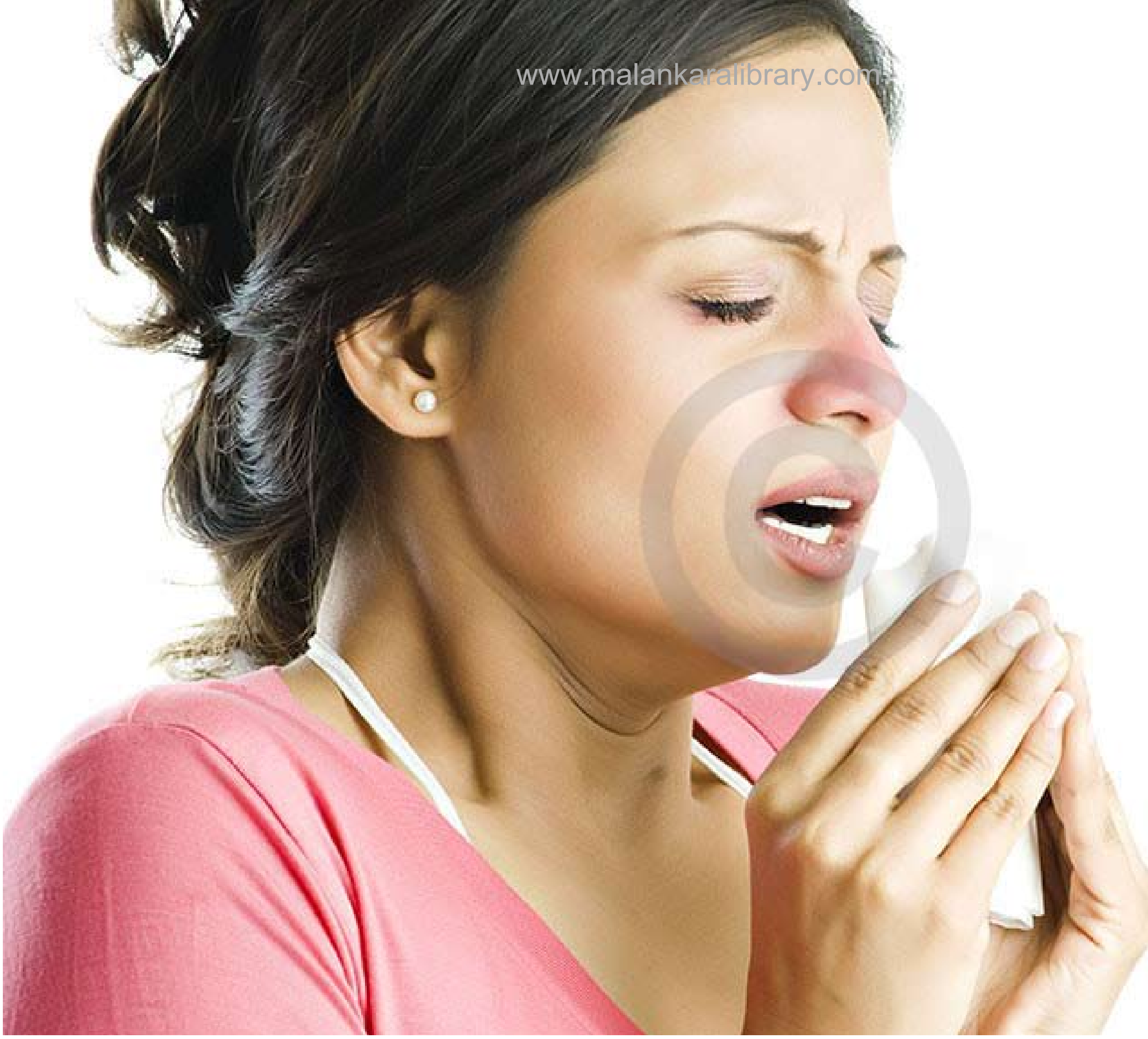
അംഗീകാരങ്ങൾ

കേരളത്തിലെ ഏറ്റവും മികച്ച പൈനാപ്പിൾ കർഷകന് പൈനാപ്പിൾ ഫാർമേഴ്സ് അസോസിയേഷനും അഗ്രിക്കൾച്ചർ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയും സംയുക്തമായി നൽകുന്ന പൈനാപ്പിൾ ശ്രീ പുരസ്കാരം 1995 ലും 2005ലും നോബിളിനെ തേടിയെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ലയൺസ് ക്ളബ്ബ് സോൺ ചെയർമാനായും റെഡ്ക്രോസ് സൊസൈറ്റി അംഗമായും പ്രവർത്തിച്ചു വരുന്നു. കൃഷിക്കാരൻ എന്നാൽ സമൂഹത്തിൽ രണ്ടാംകിടക്കാരൻ എന്ന് കരുതിയിരുന്ന ഒരു കാലമുണ്ടായിരുന്നുവെന്ന് നോബിൾ പറയുന്നു. എന്നാൽ പൈനാപ്പിൾ കൃഷിയിലൂടെ കൃഷിക്കാരൻ ഒന്നാംകിട പൗരൻ എന്ന നിലയിലേക്ക് ഉയർന്നുവെന്നാണ് നോബിളിന്റെ അഭിപ്രായം. വായ്പയെന്നു കേൾക്കുമ്പോൾ മുഖം തിരിച്ച ബാങ്കുകാർ ഇന്ന് പൈനാപ്പിൾ കർഷകരെ തേടിച്ചെന്ന് വായ്പ്പ നൽകുന്നത് ഇതിന് തെളിവാണെന്നും ഈ പൈനാപ്പിൾ കർഷകൻ പറയുന്നു. ഓൾ കേരള പൈനാപ്പിൾ ഫാർമേഴ്സ് അസോസിയേഷൻ സെക്രട്ടറിയായും നോബിൾ പ്രവർത്തിച്ചു വരുന്നു.

പൈനാപ്പിൾ കൃഷിയെക്കുറിച്ച് കുടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്: നോബിൾ ജോൺ: 9745170151, 04862200813. SFM

smartfamily09@gmail.com

നോബിളും ഭാര്യ ജാൻസിയും അമ്മ റോസക്കുട്ടിയ്ക്കും മക്കളായ ഡെൻസൽ, ഡാരൽ , ഡിയോണ എന്നിവർക്കൊപ്പം


www.malankaralibrary.com

അലർജി: അറിയേണ്ടതെല്ലാം

അലർജിയുടെ കാരണങ്ങളും പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങളും

Dr.BIKKU BABU
MBBS, MD, DAA
Allergist & Immunologist, Dermato - surgeon
Mary Queens Hospital
Thiruvalla

അലർജി മൂലം കഷ്ടപ്പെടാത്തവർ കുറവാണ്. വീട്ടിലെ പുസ്തകങ്ങൾ അടുക്കിപ്പെറുക്കിയാൽ മതി തുമ്മൽ തുടങ്ങാൻ. കണ്ണു ചുമക്കാൻ, ശ്വാസം മുട്ടാൻ. ഇങ്ങനെ വില്ലനാകുന്ന അലർജിയെ അകറ്റാൻ അറിയേണ്ടതെല്ലാം...

ശരീരത്തിനെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കാത്ത പദാർത്ഥങ്ങളെ അക്രമികളായി കണ്ട് അവക്കെതിരെ ശരീരം അമിതമായ ആവേശത്തോടെ പ്രതികരിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് അലർജി. ഈ പ്രതികരണമാണ് അലർജി രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണം. അലർജി പല രീതിയിൽ അനുഭവപ്പെടാം. ചെറിയ ചൊറിച്ചിൽ, തുമ്മൽ എന്നിവ മുതൽ മരണത്തിൽ കലാശിച്ചേക്കാവുന്ന അനാഫിലാക്സിസ് (Anaphylaxis) എന്ന അതിഗുരുതര അവസ്ഥയിൽ വരെ ചെന്നെത്താം.

എന്താണ് അലർജൻസ്?

അലർജൻസ്(അലർജി ഉളവാക്കുന്ന പദാർത്ഥങ്ങൾ) പലവിധമാണ്.

നാസാരോഗ/ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അലർജി, തുമ്മൽ, മൂക്കൊലിപ്പ്, മൂക്ക്/കണ്ണ്/തൊണ്ട ചൊറിച്ചിൽ, ചുമ, വലിവ്, ശ്വാസംമുട്ടൽ, മൂക്കടപ്പ് എന്നിവ സാധാരണമായി അന്തരീ

corbis
www.malankaralibrary.com

ക്ഷത്തിൽ (Airborne) നിന്നുള്ള അലർ
ജൻസ് മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന അലർജി രോഗങ്ങളാണ്. പൊടി, പൊടിപടലങ്ങൾ, പ്രാണികളുടെ ശരീരഭാഗങ്ങൾ, പൂപ്പൽ, പൂമ്പൊടികൾ മുതലായ അലർജൻസ് നാസാരോഗ/ശ്വാസകോശ അലർജികൾക്ക് കാരണമാകും. ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾക്കുള്ള അലർജി സാധാരണയായി ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അലർജികൾക്ക് കാരണമാവാറില്ല. എന്നാൽ അവ ചൊറിഞ്ഞ് തടിക്കൽ, തിണർപ്പ്, ചുണ്ട്/കണ്ണിന്റെ പോള/ തൊണ്ടയ്ക്ക് നീർ വെക്കൽ, അത് മൂലമുള്ള ശ്വാസതടസ്സം എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകും.

എന്തുകൊണ്ട് അലർജി?

അലർജി വരാൻ പ്രധാനമായും രണ്ടു കാരണങ്ങൾ ഉണ്ട്

1. ജനിതക/പാരമ്പര്യ കാരണങ്ങൾ 2. അന്തരീക്ഷ കാരണങ്ങൾ. അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം, അലർജി ഉണ്ടാക്കുന്ന പദാർത്ഥങ്ങളുമായുള്ള സമ്പർക്കം, ജീവിതരീതിയിലുള്ള വ്യതിയാനങ്ങൾ, ബാല്യത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ, ഭക്ഷണരീതിയിലുള്ള മാറ്റങ്ങൾ...

അലർജിയുണ്ടാക്കുന്ന പദാർത്ഥങ്ങൾ?

1. അന്തരീക്ഷത്തിലുള്ള (വായുവിൽ) അലർജൻസ്.വീട്ടിലുള്ള പൊടി, ചെള്ള്, പ്രാണികളുടെ (പാറ്റ, കൊതുക്, ഉറുമ്പ്) ശരീരഭാഗങ്ങൾ, പൂപ്പലുകൾ, കടലാസുപൊടി, പരുത്തി, പൂച്ച, നായ തുടങ്ങിയ വളർത്തുമൃഗങ്ങളുടെ രോമഭാഗങ്ങൾ, പൂമ്പൊടികൾ.

2. ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളുടെ അലർജി. ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളും അലർജിയുണ്ടാക്കാം. എന്നാൽ സാധാരണയായി അലർജി കണ്ടുവരുന്നത് കപ്പലണ്ടി (നിലക്കടല), മുട്ട, മീൻ, പശുവിൻപാൽ, ബീഫ്, കൊഞ്ച്, ഞണ്ട് എന്നിവ മൂലമാണ്.

3. മരുന്നുകളുടെ അലർജി. മരുന്നുകളും അലർജിയുണ്ടാക്കാം. പെനിസിലിൻ, സൾഫാ, ആസ്പിരിൻ, ഡൈക്ലോഫിനാക്, വേദന സംഹാരികൾ എന്നിവയാണ് പ്രധാനമായും അലർജി ഉണ്ടാക്കുന്ന മരുന്നുകൾ.

4. ത്വക് അലർജി. ഹെയർ ഡൈ, ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ജ്വല്ലറി, സിമെന്റ്, റബ്ബർ, ലെതർ (തുകൽ) എന്നിവയാണ് ത്വക്കിൽ അലർജിയുണ്ടാക്കുന്നത്.

5. വിഷം അലർജി (Insect sting allergy). കടന്നൽ, തേനീച്ച എന്നിവയുടെ വിഷം അലർജിക്ക് കാരണമാകാം.

അലർജിയുടെ കാരണം എങ്ങനെ കണ്ടെത്താം?

രക്തപരിശോധന നടത്തി അലർജിയുടെ കാരണം കണ്ടുപിടിക്കാൻ സാധിക്കില്ല. ഇത് കണ്ടെത്താൻ പലതരത്തിലുള്ള അലർജി ടെസ്റ്റുകളുണ്ട്.

1. അലർജി സ്കിൻ ടെസ്റ്റിങ് – സ്കിൻ പ്രിക് ടെസ്റ്റിങ് (Skin - Prick Test). ഇൻട്രാ ഡെർമൽ ടെസ്റ്റിങ് (Intra- Dermal Test). സാധാരണയായി ലോകമെമ്പാടും ചെയ്തുവരുന്ന അലർജി ടെസ്റ്റിങ് രീതിയാണിത്. ഏതൊക്കെ വസ്തുക്കളോടാണ് ശരീരം അമിതമായി പ്രതികരിക്കുന്നതെന്ന് കണ്ടുപിടിക്കാനുള്ള പരിശോധനയാണ് അലർജി സ്കിൻ ടെസ്റ്റിംഗ്. ഒരാൾക്ക് പെനിസിലിൻ അലർജിയുണ്ടോ എന്നറിയാൻ അതിന്റെ ചെറിയ ഡോസ് തൊലിയിൽ കുത്തിവയ്ക്കുന്നത് കണ്ടിട്ടില്ലേ? കുത്തിവച്ച ഭാഗത്ത് തിണർപ്പും ചുവപ്പും ഉണ്ടെങ്കിൽ അലർജിയുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം.

ഓരോ രാജ്യത്തും അലർജിക്ക് കാരണമാവുന്ന വസ്തുക്കൾ വ്യത്യസ്തമാണ്. എന്നാൽ ചിലവയാകട്ടെ ലോകത്തെല്ലായിടത്തും അലർജിക്ക് കാരണമാകാറുണ്ട്. ഉദാഹരണം: വീട്ടിപൊടിച്ചെള്ള്, പൂമ്പൊടികൾ, പൂപ്പൽ, പരാഗങ്ങൾ. ഇവയുടെ സത്താണ് അലർജി പരിശോധനയ്ക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

തെങ്ങ് കവുങ്ങ്, കാറ്റാടി, വേപ്പ്, ആവണക്ക്, മുള്ളൻചീര, പുൽവർഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയുടെ പരാഗങ്ങൾ, ആൾട്ടർനേരിയ, അസ്പർജില്ലസ്, ക്ലാഡോസ്പോറിയം, ഹെൽമിന്തോസ്പോറിയം തുടങ്ങിയ പൂപ്പൽ സ്പോറുകൾ, വീട്ടുപൊടിച്ചെള്ള്, പാറ്റ തുടങ്ങിയ പ്രാണികൾ, പട്ടി, പൂച്ച, പശു തുടങ്ങിയ ജന്തുക്കളുടെ രോമങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നിന്നും ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്ന വീര്യമുള്ള ഒരുതരം സത്താണ് അലർജി ടെസ്റ്റിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഇവ ഉണ്ടാക്കാ

www.malankaralibrary.com

"അലർജിയുടെ കാരണത്തിനെതിരെയുള്ള ഏകചികിത്സാരീതിയാണ് അലർജൻ ഇമ്മ്യൂണോതെറാപ്പി"

ൻ പ്രത്യേകം ലബോറട്ടറികൾ തന്നെയുണ്ട്. അലർജി ടെസ്റ്റ് നടത്തുന്നതിന് 72 മണിക്കൂർ മുമ്പായി ആന്റിഹിസ്റ്റമിൻ (തുമ്മൽ, മൂക്കടപ്പ് ഇവയ്ക്കുപയോഗിക്കുന്ന) മരുന്നുകൾ നിർത്തണം.

വിവിധ തരം അലർജി ടെസ്റ്റുകൾ നിലവിലുണ്ട്. പദാർത്ഥത്തിന്റെ സത്ത് തൊലിയിൽ വച്ച ശേഷം ചെറിയ സൂചികൊണ്ട് കുത്തി ചെറിയൊരംശം തൊലിക്കുള്ളിലാക്കുന്ന പ്രിക്ടെസ്റ്റിംഗ് ആണ് അവയിലൊന്ന്. സിറിഞ്ച് ഉപയോഗിച്ച് പദാർത്ഥത്തിന്റെ ചെറിയൊരംശം തൊലിയിൽ കുത്തിവെക്കുന്ന ഇൻട്രാ ഡെർമൽ ടെസ്റ്റാണ് മറ്റൊരു രീതി.

സാധാരണ യാതൊരു തിണർപ്പും ഉണ്ടാക്കാത്ത ഉപ്പുലായനിയും എല്ലാവരിലും തിണർപ്പുണ്ടാക്കുന്ന ഹിസ്റ്റമിൻ എന്ന മരുന്നും കുത്തിവെക്കും. ഒരേസമയം ഏതാണ്ട് മുപ്പത് മുതൽ അറുപത് വരെ വസ്തുക്കൾക്ക് അലർജിയുണ്ടോ എന്നറിയാനായി കുത്തിവയ്ക്കാറുണ്ട്. ഇരുപത് മിനുട്ട് കഴിഞ്ഞ് പരിശോധിച്ചാൽ കുത്തിവെച്ച സ്ഥലത്ത് അലർജിയുണ്ടെങ്കിൽ തിണർപ്പും ചുവപ്പും ഉണ്ടാകും. ഹിസ്റ്റമിൻ മരുന്നും ഉപ്പുലായനിയും കുത്തിവെച്ച സ്ഥലത്തെ തിണർപ്പുകളുമായി താരതമ്യം ചെയ്ത് ഏതു പദാർത്ഥങ്ങളാണ് അലർജിക്ക് കാരണമെന്ന് നിർണ്ണയിക്കാം.

അലർജി രക്തപരിശോധന (IgE RAST)

ചെറിയകുട്ടികൾക്കുള്ള അലർജികൾ, ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന അലർജി എന്നിവ രക്തപരിശോധനയിൽ കൂടി കണ്ടെത്താം.

സ്കിൻ പാച്ച് ടെസ്റ്റിലൂടെ തൊലിപ്പുറമേയുള്ള കോണ്ടാക്റ്റ് അലർജിയുടെ കാരണങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കാം.

അലർജി ലക്ഷണങ്ങൾ

1. കണ്ണ്, മൂക്ക്, തൊണ്ട ചൊറിച്ചിൽ, മൂക്കടപ്പ്, തുമ്മൽ, വലിവ്, ശ്വാസം മുട്ടൽ, ആസ്ത്മ.
2. തൊലി ചൊറിഞ്ഞ് തടിപ്പ്, കരപ്പൻ
3. ആനാഫൈലാക്സിസ് – മാരകമായേക്കാവുന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയുന്ന അവസ്ഥ. ഉദാ: മരുന്നിന്റെ റിയാക്ഷൻ, പ്രാണി ദംശനം.

അലർജി ടെസ്റ്റിന്റെ ആവശ്യം?

ഫലപ്രദമായ ചികിത്സയ്ക്ക് ടെസ്റ്റ് സഹായിക്കും. നിങ്ങൾക്ക് ഏതൊക്കെ പദാർത്ഥങ്ങളോടാണ് അലർജി ഉള്ളതെന്ന് ടെസ്റ്റിലൂടെ അറിയാം. ഇതറിഞ്ഞാൽ ഈ വസ്തുക്കളെ ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയും. അലർജൻ ഇമ്മ്യൂണോ തെറാപ്പി നടത്താനും കഴിയും.

അലർജി ചികിത്സ

പ്രധാനമായും മൂന്ന് വിധത്തിലുള്ള ചികിത്സയാണ് നിലവിലുള്ളത്.

1. അലർജി ഒഴിവാക്കൽ (Allergy Avoidance). 2. മരുന്നുകൾ (Pharmacotherapy). 3. അലർജി വാക്സിനേഷൻ (Immunotherapy)

ഏതൊരു അലർജി ചികിത്സയുടെയും പ്രാഥമിക ലക്ഷ്യം അലർജിയുണ്ടാക്കുന്ന പദാർത്ഥങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക എന്നതാണ്.

മരുന്നുകൾ (ഗുളികകൾ, മൂക്കിലടിക്കുന്ന സ്പ്രേ, തുള്ളിമരുന്ന്) താൽക്കാലികമായി അലർജിയിൽ നിന്ന് ശമനം തരുന്നു. അലർജി ടെസ്റ്റിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ അലർജി ഉണ്ടാക്കുന്ന പദാർത്ഥങ്ങളിൽ നിന്നും പൂർണ്ണമായും വിട്ടുനിൽക്കാൻ രോഗി ശ്രമിക്കണം. പക്ഷേ ഇത്തരം നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുന്നതിൽ ചില പ്രായോഗിക ബുദ്ധിമുട്ടുകളുണ്ട്. ഇത്തരം സാഹചര്യത്തിൽ അവയെ ചെറുക്കുന്നതിനായി അലർജി കുത്തിവെയ്പ്പ് (അലർജി ഇമ്മ്യൂണോ- തെറാപ്പി അഥവാ അലർജി വാക്സിനേഷൻ) നടത്താം.

എന്തൊക്കെയാണ് അലർജി മരുന്നുകൾ?

വളരെ ഫലപ്രദമായ ധാരാളം മരുന്നുകൾ അലർജിയുടെ ചികിത്സയ്ക്ക് ഇപ്പോൾ ലഭ്യമാണ്. ആന്റിഹിസ്റ്റമിൻസ് (Cetrizine, Fexofenadine, Hydrozycine, Loratidine etc) എന്നീ മരുന്നുകളാണ് അതിൽ പ്രധാനം. ലൂക്കോട്രയിൻ ആന്റഗൊണിസ്റ്റസ്, കോർട്ടിക്കോസ്റ്റിറോയ്ഡ്സ് എന്നിവയും വിവിധതരത്തിലുള്ള അലർജികൾക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നു. അലർജി മരുന്നുകൾ പല രൂപങ്ങളിൽ ലഭ്യമാണ് (ഗുളിക, മൂക്കിലടിക്കാനുള്ള സ്പ്രേ, തുള്ളിമരുന്ന്, കുത്തിവയ്പ്, ഇൻഹേലർസ് എന്നിവ). ഈ മരുന്നുകൾ അലർജിയുടെ അസ്വസ്ഥതകളിൽ നിന്ന് വളരെയധികം ശമനം തരുന്നു. എന്നാൽ ശാശ്വതമായി അലർജി ശമിപ്പിക്കാൻ ഈ മരുന്നുകൾക്ക് സാധ്യമല്ല. മരുന്നുകൾ സ്ഥിരമായി ഉപയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ അലർജിയിൽ നിന്ന് ആശ്വാസം ലഭിക്കും. മരുന്നിന്റെ ഉപയോഗം നിർത്തുകയാണെങ്കിൽ അലർജിയുടെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ തിരികെ വരാം.

എന്താണ് അലർജി വാക്സിനേഷൻ?

അലർജി വാക്സിനേഷൻ അഥവാ അലർജൻ- സ്പെസിഫിക്- ഇമ്മ്യൂണോതെറാപ്പി, നാസികാ അലർജി (Allergic Rhinitis), അലർജി മൂലമുണ്ടാകുന്ന ആസ്ത്മ, വിഷം അലർജി എന്നിവയ്ക്ക് ഫലപ്രദമായി നടത്തുന്ന ചികിത്സാരീതിയാണിത്. അലർജി വാക്സിനേഷൻ എന്നാൽ മരുന്നുകളല്ല. ഒഴിവാക്കാനാവാത്ത അലർജിയെന്ന് ടെസ്റ്റിലൂടെ കണ്ടുപിടിക്കുന്ന വസ്തുവിനെ വാക്സിൻ രൂപത്തിൽ വളരെ ചെറിയ അളവിൽ തുടങ്ങി, സാവധാനം അതിന്റെ അളവ് കൂട്ടി, അലർജിയുണ്ടാക്കുന്ന വസ്തുവുമായി ശരീരത്തിനെ പൊരുത്തപ്പെടുത്തുന്ന രീതിയാണ് അലർജി വാക്സിനേഷൻ. അലർജിയുടെ കാരണത്തിനെതിരെയുള്ള ഏക ചികിത്സാരീതിയാണ് അലർജൻ ഇമ്മ്യൂണോതെറാപ്പി. ദീർഘകാല പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഇല്ലാതെ അലർജി, അത് മൂലമുണ്ടാകുന്ന ആസ്ത്മ എന്നിവ തടയാൻ ഇത് സഹായിക്കും. അലർജി മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുന്നതിനൊപ്പം നാസിക അലർജി മൂർച്ഛിച്ച് ആസ്ത്മ ആകുന്നത് തടയും. പുതിയ അലർജികളെ തടയാനും അലർജൻ ഇമ്മ്യൂണോതെറാപ്പി സഹായിക്കും. അലർജിക്കെതിരെ മറ്റ് ചികിത്സാ രീതികൾ താത്ക്കാലിക ശമനം മാത്രം തരുമ്പോൾ, ഇമ്മ്യൂണോതെറാപ്പി മാത്രമാണ് അലർജിയുടെ മൂലകാരണത്തിനെതിരെ പ്രവർത്തിച്ച് ശാശ്വതമായി ശമിപ്പിക്കുന്നതെന്ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന (WHO) സർട്ടിഫൈ ചെയ്തിട്ടുള്ളതാണ്. SFM

smartfamily09@gmail.com

www.malankaralibrary.com

www.malankaralibrary.com

www.malankaralibrary.com

www.malankaralibrary.com

www.malankaralibrary.com

കാരുണ്യത്തിന്റെ സ്വന്തം അമ്മ

പ്രമുഖ കവയിത്രി റോസ്‌മേരി സ്വന്തം അമ്മയെക്കുറിച്ചുള്ള ഓർമ്മകളിലൂടെ

റോസ്‌മേരി

അനേകവർഷങ്ങൾക്കു മുമ്പുള്ള ഒരു ഡിസംബർകാലം. കാഞ്ഞിരപ്പള്ളിയിലെ പാറത്തോട് എന്ന എന്റെ ഗ്രാമം. അവിടത്തെ സ്കൂൾ മൈതാനത്തിലെ പുൽപ്പുരപ്പിൽ ഒരു സർക്കസ് സംഘം വന്ന് കൂടാരം കെട്ടി. അക്കാലത്ത് ഹൈറേഞ്ചിൽ ഏലത്തിന് അപ്രതീക്ഷിതമായ വിലയിടിവ് സംഭവിച്ചിരുന്നു. അവിടത്തെ സീസൺ മോശമായതിനാൽ ആ ചെറുസർക്കസ് സംഘം അവിടംവിട്ട് മടങ്ങിപ്പോകുകയായിരുന്നു. ഒരിടത്താവളം എന്നോണമാണ് അവർ പാറത്തോട്ടിൽ തമ്പടിച്ചത്. രാംദാസ് എന്ന വയോധികൻ ആയിരുന്നു സർക്കസ് മാനേജർ. ഓരോദിവസവും നിരവധി മനുഷ്യരും മൃഗങ്ങളും അടങ്ങുന്ന ആ വൻസംഘത്തെ തീറ്റിപ്പോറ്റാൻ താൻ പെടുന്നപാട് അങ്ങേർ എന്റെ അപ്പനോട് വിവരിച്ചു.

ആ കദനകഥകേട്ട് അപ്പന്റെ മസ്സലിഞ്ഞു. എല്ലായ്പ്പോഴും ദേശസഞ്ചാരം നടത്തുന്ന ആ സർക്കസുകാർ തങ്ങളുടെ വീടുവിട്ടിറങ്ങിയിട്ട് എത്രകാലം കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടാകും. ഒരു ദിവസമെങ്കിലും അവർ ഒരു വീട്ടിൽ നിന്ന് ആഹാരം കഴിക്കട്ടെ എന്നായി അപ്പന്റെ ചിന്ത. അദ്ദേഹം പത്തുനാൽപ്പതുപേരടങ്ങുന്ന ആ സംഘത്തെ ഒരു ദിവസം ഉച്ചഭക്ഷണത്തിന് വീട്ടിലേക്ക് ക്ഷണിച്ചു. അമ്മയും പരിചാരകരും അവർക്കുവേണ്ടി ഹൃദ്യമായ വിരുന്നൊരുക്കി. വിദൂഷകരും ട്രപ്പീസ് കളിക്കാരും സൈക്കളഭ്യാസികളും ജിംനാസ്റ്റിക്കുകളായ ബാലികാബാലന്മാരും അടങ്ങുന്ന വലിയസംഘം ഒരു നീണ്ട പകൽ മുഴുക്കെ ഞങ്ങളോടൊത്ത് ആഹ്ളാദമായി ചിലവഴിച്ചു. ഒടുക്കം പോകാനിറങ്ങിയപ്പോൾ സർക്കസ് ബാൻഡ് മാസ്റ്റർ അമ്മയുടെ കൈമുത്തി ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു: ‘എത്രയോ കാലമായി ഇത്ര ഹൃദ്യമായി ഭക്ഷണം ആസ്വദിച്ചിട്ട്,

www.malankaralibrary.com

അമ്മ അപ്പന്റെ ആദ്യഭാര്യയു ടെ വീട്ടുകാരുമായി വളരെ അടുത്ത സ്നേഹബന്ധം പു ലർത്തിയിരുന്നു. ഞങ്ങളുടെ വീടിന്റെ ചുവരിൽ ആ ചേച്ചിയുടെ ഒരു ഫോട്ടോയും സൂക്ഷിച്ചിരുന്നു.

അമ്മമാരുടെ ഹൃദയം എത്ര കനി വാർന്നത്'. ഒരുപാട് വർഷങ്ങൾ കഴിഞ്ഞുപോയി. അമ്മയ്ക്കിപ്പോൾ 82 വയസ്സായി. എങ്കിലും അമ്മയെ ക്കുറിച്ചോർക്കുമ്പോൾ ആദ്യം എന്റെ മനസ്സിലെത്തുന്ന ഒരോർമ്മ യാണിത്. സഹജീവികളോട് കരു ണയും സ്നേഹവും എന്നും പുലർ ത്തിയിരുന്ന ഒരു സ്ത്രീയായിരുന്നു എന്റെ അമ്മ.

റോസമ്മ എന്നാണ് അമ്മയുടെ പേര്. ഈരാറ്റുപേട്ടയ്ക്കടുത്ത് തീക്കോയി എന്ന മലയോരഗ്രാ മത്തിലാണ് ജനിച്ചുവളർന്നത്. പ ത്തൊമ്പതാം വയസ്സിലാണ് അപ്പൻ പാപ്പച്ചൻ അമ്മയെ കല്യാണം കഴിച്ചത്. ഞങ്ങളുടെ ഗ്രാമത്തിൽ നിന്ന് മദ്രാസിൽ പോയി ബി.ഡി. എസ് പഠിച്ച് ഡോക്ടറായ ആദ്യ ത്തെ ആളായിരുന്നു അപ്പൻ. അപ്പ ന്റെ രണ്ടാമത്തെ വിവാഹമായിരുന്നു അത്. ആദ്യഭാര്യ പൊട്ടംകുളം തറവാട്ടിലെ മറിയക്കുട്ടി. വിവാഹ ശേഷം അഞ്ചാംമാസത്തിൽ മലേറി യൽ ഫീവർ പിടിച്ച് നവവധു മരണ മടഞ്ഞു. ഇതേതുടർന്ന് അഗാധദു: ഖത്തിലാണ്ട അപ്പൻ അഞ്ചാറുവർ ഷങ്ങൾക്കു ശേഷമാണ് അമ്മയെ വിവാഹം ചെയ്തത്.

അപ്പന്റെ ജീവിതത്തിലേക്ക് കട ന്നുവന്ന രണ്ടാമത്തെ പ്രേയസി ആയിരുന്നിട്ടും ഇരുവർക്കുമിടയിൽ സ്നേഹത്തിന് ഒരു കുറവും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. അമ്മ അപ്പന്റെ ആദ്യഭാര്യയുടെ വീട്ടുകാരുമായി വളരെ അടുത്ത സ്നേഹബന്ധം പുലർത്തിയിരുന്നു. ഞങ്ങളുടെ വീടിന്റെ ചുവരിൽ ആ ചേച്ചിയു ടെ ഒരു ഫോട്ടോയും സൂക്ഷിച്ചിരു ന്നു. മറിയചേച്ചിയുടെ എല്ലാചരമദി നങ്ങളിലും അമ്മ പതിവുതെറ്റാതെ ഓർമ്മകുർബ്ബാനകൾ നടത്തിപ്പോ ന്നു.ഇന്നും ആ പതിവ് തുടരുന്നു. അമ്മയുടെ ഈ ഹൃദയവിശാലത ഇന്നും എന്നെ അത്ഭുതപ്പെടുത്തു

റോസ്മേരിയുടെ അമ്മ റോസമ്മ

ന്നു.

നാടകഗാനങ്ങളും സിനിമാപാട്ടു കളും സാഹിത്യത്തിന്റേതായ അന്ത രീക്ഷവും എന്റെ വീട്ടിലെ നിറസാ ന്നിദ്ധ്യമായിരുന്നു. ഇംഗ്ളീഷിലെ യും മലയാളത്തിലെയും ഒട്ടുമിക്ക പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങളും അപ്പൻ തപാ ലിൽ വരുത്തിയിരുന്നു. ഗഹനമായ വായനാശീലം ഉണ്ടായിരുന്നില്ലെങ്കി ലും ജനപ്രിയ സാഹിത്യത്തോട് അമ്മയ്ക്ക് താല്പ്പര്യമായിരുന്നു. കുടുംബസദസ്സുകളിലും വീട്ടിലെ സായാഹ്നസദസുകളിലും ഒത്തുകൂ ടലുകളിലും അമ്മയുടെ പാട്ട് ഇമ്പ ത്തോടെ ഉയർന്നുകേട്ടു. തുമ്പീ തു മ്പീ വാ വാ...എന്ന് അമ്മയെന്നെ താരാട്ടുപാടിയുറക്കിയതിന്റെ താളം ഇന്നും എന്റെ മനസ്സിൽ തങ്ങിനിൽ ക്കുന്നു.

അപ്പന് ആറ് സഹോദരന്മാർ ആയിരുന്നു. ഒരുപാട് കൂട്ടുകാരും ഉണ്ടായിരുന്നു. മിക്ക വൈകുന്നേര ങ്ങളിലും ചീട്ടുകളിയും രസകരമായ ചർച്ചകളും മേമ്പൊടിയായി സുരപാ നവും പതിവായിരുന്നു. അമ്മ എല്ലാ ക്കാലത്തും നല്ലൊരു ആതിഥേയ ആയിരുന്നു. രുചികരമായ വിഭവങ്ങ ൾ ഒരുക്കുന്നതിലും മുന്തിരിയും നെ ല്ലിക്കയും ഞാവൽപ്പഴവും കൊണ്ട് പലതരം വീഞ്ഞുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന തിലും അമ്മയ്ക്ക് പ്രത്യേക വൈശി ഷ്ട്യം ഉണ്ടായിരുന്നു. വിരുന്നുകാർ എത്തുമ്പോൾ വീട് അലങ്കരിച്ചും മേശമേൽ ചിത്രത്തുന്നലുകളുള്ള വിരികൾ നിവർത്തിയും അമ്മ ഉത്സ വപ്രതീതി സൃഷ്ടിക്കുമായിരുന്നു.

അതിഥികൾക്കായി തുറന്നുവച്ച ഒരു വീടായിരുന്നു ഞങ്ങളുടേത്. വിശേഷാവസരങ്ങളിൽ ഞങ്ങൾക്ക് വസ്ത്രമെടുക്കുമ്പോൾ അയൽപക്ക ത്തെ സമപ്രായക്കാരായ കുട്ടികൾ ക്കും അമ്മ ഉടുപ്പുകൾ വാങ്ങി. ക്രിസ്തുമസിനും ഈസ്റ്ററിനുമൊ ക്കെ പാലപ്പവും സ്റ്റ്യൂവും പുഡ്ഡിംഗു മൊക്കെ പാത്രങ്ങളിൽ നിറച്ച് അയ ൽവീടുകളിലേക്ക് അമ്മ ഞങ്ങളെ പറഞ്ഞയച്ചിരുന്നു.

വീട്ടിൽ ഞങ്ങൾ നാലുപെൺകുട്ടി കളും രണ്ട് ആൺകുട്ടികളുമാണ്. അന്നൊക്കെ ഞങ്ങൾ ഒരു ചെറിയ

www.malankaralibrary.com

ബഹളം ഉണ്ടാക്കിയാൽ പോലും അമ്മയ്ക്കത് സഹിക്കാൻ കഴിഞ്ഞിരുന്നില്ല. ക്ഷിപ്രകോപിയായിരുന്ന അമ്മ ഏതു ചെറിയ പ്രകോപനത്തിനും കുപിതയായി ചൂരൽ കൊണ്ട് ഞങ്ങളെ പ്രഹരിക്കുക നിത്യസംഭവമായിരുന്നു. വഴക്കിനെക്കുറിച്ച് പരാതിയുമായി ചെന്നാലും വാദിയെയും പ്രതിയെയും സാക്ഷിയെയുമെല്ലാം പിടിച്ച് ഒരുപോലെ പ്രഹരിക്കും. അമ്മയുടെ ആ ക്ഷമയില്ലായ്മ പൈതലായിരുന്ന അന്നെന്നെ ഒട്ടൊന്നുമല്ല വേദനിപ്പിച്ചിരുന്നത്. പക്ഷെ അമ്മയ്ക്ക് സ്ഥിരമായി മൈഗ്രെയ്ൻ വരുമായിരുന്നു. തിരിഞ്ഞുനോക്കുമ്പോൾ അമ്മയുടെ അന്നത്തെ വിട്ടുമാറാത്ത തലവേദനയാകാം മുൻകോപത്തിന് കാരണമെന്ന് ഞാൻ തിരിച്ചറിയുന്നു.

സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ ഒരു ലോകം കുട്ടികൾക്കു മുന്നിൽ അമ്മ തുറന്നിട്ടിരുന്നു. പെൺകുട്ടിയാണെന്നു പറഞ്ഞ് അമിതനിയന്ത്രണങ്ങളൊന്നും അമ്മ തീർത്തിരുന്നില്ല. കൂട്ടുകാരുമൊത്ത് തോട്ടിൽ പോയി കുളിക്കാം, മീൻപിടിക്കാം, പറമ്പിലൂടെ മഴയും വെയിലുമേറ്റ് നടക്കാം. സ്വാതന്ത്യത്തിന്റെ വാതിലുകൾ തുറന്നിടുമ്പോഴും അമിതമായ ലാളനകളോ കൊഞ്ചിക്കലുകളോ മധുരപദങ്ങളാൽ തഴുകലോ അമ്മ നടത്തിയിരുന്നില്ല. പഴയതലമുറയിലെ ഒട്ടുമിക്കവരെയും പോലെ സ്നേഹത്തെ ഒരിക്കലും പുറമേ കാണിക്കുന്ന തരക്കാരിയായിരുന്നില്ല അമ്മ.

വീട്ടിലെ വിശ്വസ്തഭൃത്യരായ ദേവസ്യമറിയയും, സൈമൺചേട്ടനും ഒക്കെയായിരുന്നു ഞങ്ങൾക്ക് വാരിക്കോരി സ്നേഹംതന്നിരുന്നത്. ഞങ്ങൾക്ക് കഥകൾ പറഞ്ഞുതരികയും ശിശുക്കളായിരുന്ന ഞങ്ങളെ തോളിലേറ്റി നടക്കുകയും കാക്കയെയും പൂച്ചക്കുറിഞ്ഞ്യാരെയുമൊക്കെ കാട്ടിത്തന്ന് ചോറൂട്ടുകയുമൊക്കെ ചെയ്തിരുന്നത് അവരായിരുന്നു. അമ്മ രുചികരമായ ഭക്ഷണത്തിലൂടെയാണ് സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിച്ചിരുന്നത്.

അപ്പൻ എല്ലാ ആഴ്ചകളിലും പ്രായമായ ബന്ധുക്കളെയും കാർന്നോന്മാരെയും സന്ദർശിക്കാൻ സകുടുംബം പോകുമായിരുന്നു. താരതമ്യേന വിരസജീവിതം നയിക്കുന്ന അവരെ ആഹ്ളാദിപ്പിക്കാനായി അപ്പനും അമ്മയും ചേർന്ന് അവരെ കവിതകൾ ചൊല്ലിക്കേൾപ്പിക്കുക പതിവായിരുന്നു. ചങ്ങമ്പുഴയുടെ രമണനും പ്രൊഫ. ആനന്ദക്കുട്ടന്റെ ചീതയും അവർ ഡ്യുയറ്റായി പാടുമായിരുന്നു.

സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ ഒരു ലോകം കുട്ടികൾക്കു മുന്നിൽ അമ്മ തുറന്നിട്ടിരുന്നു. പെൺകുട്ടിയാണെന്നു പറഞ്ഞ് അമിതിയന്ത്രണങ്ങളൊന്നും അമ്മ തീർത്തിരുന്നില്ല. കൂട്ടുകാരുമൊത്ത് തോട്ടിൽ പോയി കുളിക്കാം, മീൻപിടിക്കാം, പറമ്പിലൂടെ മഴയും വെയിലുമേറ്റ് നടക്കാം.

മൂന്നാംക്ളാസ് മുതൽ ഞാൻ കവിതകൾ എഴുതിത്തുടങ്ങി. അതൊക്കെ മാതൃഭൂമി ആഴ്ചപ്പതിപ്പിന്റെ ബാലപംക്തിയിലേക്ക് അയച്ചുകൊടുത്തെങ്കിലും പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിരുന്നില്ല. അക്ഷരങ്ങൾ കൂട്ടിവായിക്കുന്ന കാലംമുതൽക്ക് വായനയോട് എനിക്ക് വലിയ കമ്പമായിരുന്നു. അങ്ങനെയാണ് അക്ഷരങ്ങളുടെ മാസ്മരിക ലോകം എനിക്ക് തുറന്നുകിട്ടിയത്. പകൽവേളകളിൽ മുറിയിലിരുന്ന് ചേച്ചിമാരുമൊത്ത് ഞങ്ങൾ പുസ്തകവായനയിൽ ലയിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ വീട്ടിലെത്തുന്ന ചില ബന്ധുക്കൾ അമ്മയോട് പറയും; ഈ കുട്ടികൾ ഇങ്ങനെയിരുന്നു പുസ്തകം വായിക്കാതെ വല്ല പണീം എടുക്കാൻ പറയൂ എന്ന്. അപ്പോൾ അമ്മ പറയും കല്യാണം കഴിക്കും വരെ ഈ വീട്ടിൽ അവർ ഇഷ്ടമുള്ളത് ചെയ്യട്ടെയെന്ന്. പ്രകടമാക്കാതെ സ്നേഹം ഒളിപ്പിച്ചുവച്ചുള്ള അമ്മയുടെ ഈ വാക്കുകൾ ഇപ്പോഴും ഞാനോർക്കാറുണ്ട്.

അപ്പൻ ശരിക്കും ഒരു സ്വപ്നജീവിയായിരുന്നു. കല്പനകളുടെ ലോകം ഞങ്ങൾക്ക് തുറന്നുതന്നത് അപ്പനായിരുന്നു. രാത്രിയിൽ കപ്പത്തോട്ടത്തിൽ കുഞ്ഞിക്കിളികളൊക്കെ ഉറങ്ങുന്നത് കാട്ടാൻ അപ്പൻ ഞങ്ങളെയും കൈപിടിച്ച് ടോർച്ചും തെളിച്ചു പോകുമായിരുന്നു. ഞാനെഴുതിയ കവിതകൾ അമ്മ വായിക്കാറില്ല. ലേഖനങ്ങളും കുറിപ്പുകളുമൊക്കെ വായിക്കുമെങ്കിലും അഭിപ്രായങ്ങൾ പറയാറില്ല.

അമ്പത്തിരണ്ടാം വയസ്സിൽ ഹൃദയാഘാതത്തെ തുടർന്ന് അപ്പൻ മരിച്ചു. എനിക്കന്ന് 16 വയസ്സാണ് പ്രായം. ഇതോടെ മക്കളുടെ ചുമതല അമ്മയുടെ ചുമലിലായി. വീട്ടിൽ റബ്ബർ കൃഷി ഒക്കെയുണ്ടായിരുന്നതിനാൽ വലിയ സാമ്പത്തികമായ പരാധീനതകൾ ഒന്നും അനുഭവപ്പെട്ടിരുന്നില്ല. പരീക്ഷയുടെ മാർക്കിനെക്കുറിച്ച് അമ്മ ചോദിച്ചിരുന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് പഠിക്കേണ്ടത് സ്വന്തം ചുമതലയാണെന്ന ബോധം ഞങ്ങൾക്കുണ്ടായി. എന്തുകാര്യവും അമ്മ മുഖത്തടിച്ചപോലെ തുറന്നു പറയുമായിരുന്നു. അപ്രിയസത്യങ്ങൾ ആയിരിക്കും മുഖം നോക്കാതെ അമ്മ തുറന്നുപറയുന്നത്. കുറച്ചുകൂടി സൗമ്യതയോടെ നയപരമായി അമ്മ ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്തിരുന്നെങ്കിൽ എന്നു ഞാൻ ആഗ്രഹിച്ചിട്ടുണ്ട്.

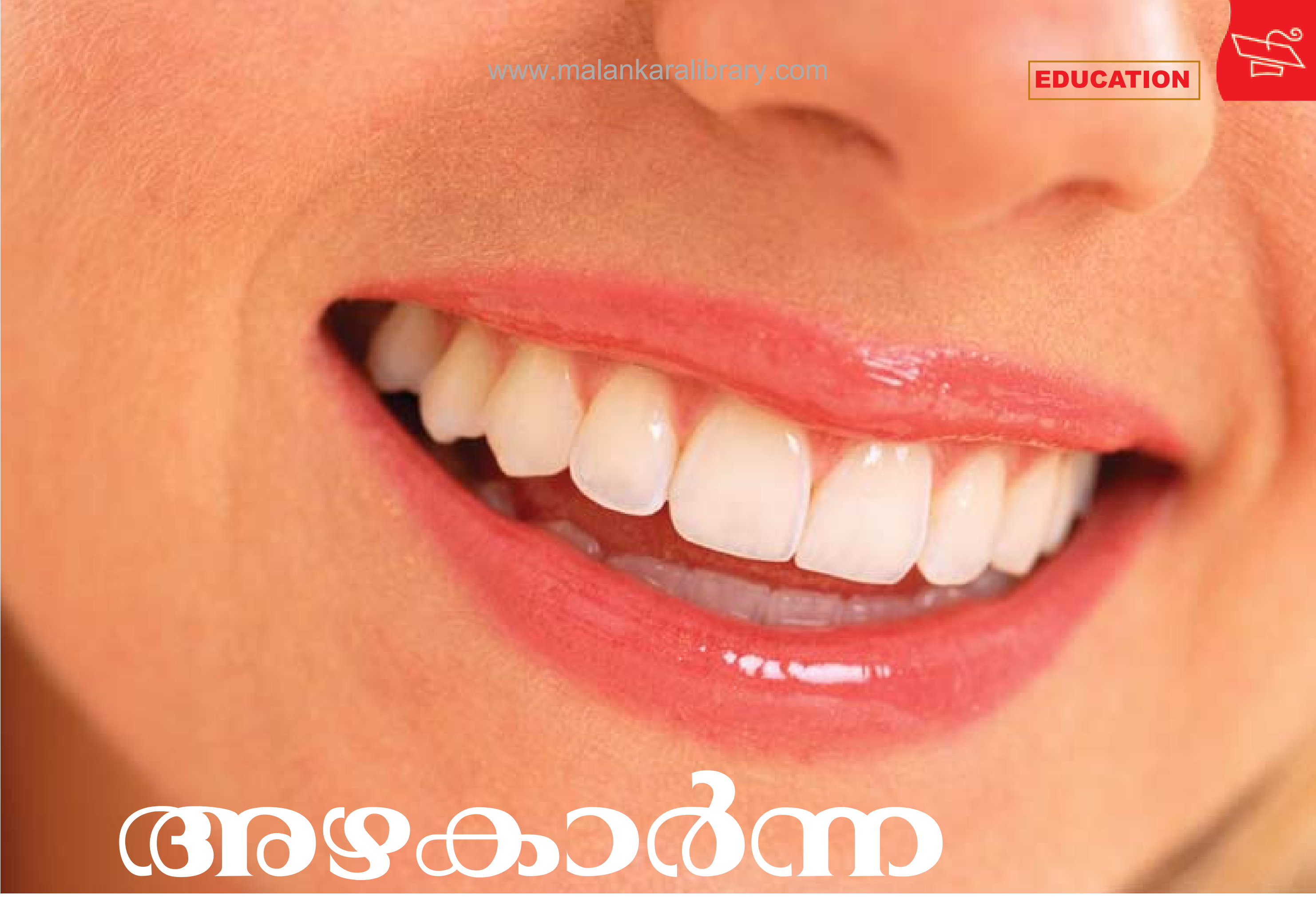
പൈതലായിരിക്കെ അമ്മയിൽ നിന്നും കുറച്ചുകൂടി പരിലാളനകൾക്കായി ഞാൻ കൊതിച്ചിട്ടുണ്ട്. പണ്ടൊക്കെ അമ്മ നല്ല സുന്ദരിയായിരുന്നു. എല്ലാ വൈകുന്നേരങ്ങളിലും കുളിച്ച് ഇളംനിറമുള്ള കോട്ടൻ സാരിയുടുത്ത് അമ്മ തിണ്ണയിൽ ചാരിയിരുന്ന് പാട്ടുകൾ പാടും. അപ്പോഴൊക്കെ അഭിമാനത്തോടെ അമ്മയെ കെട്ടിപ്പിടിച്ച് ആ മടിത്തട്ടിൽ തലചായ്ച്ച് കിടക്കാൻ ഞാൻ ആശിച്ചിട്ടുണ്ട്. പക്ഷെ അത്തരം സ്നേഹപ്രകടനങ്ങൾ അമ്മയ്ക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ടില്ലെങ്കിലോയെന്ന് ശങ്കിച്ച് ഞാനതിന് ഒരു മ്പെട്ടിട്ടില്ല. പക്ഷെ ഇതിന് മറ്റൊരു വശം ഉണ്ട്. അമിതലാളനയേറ്റ് വളർന്നിരുന്നെങ്കിൽ ഞാനൊരു തൊട്ടാവാടിയായി തീർന്നേനെ. തണലത്ത് വളരുന്ന സസ്യങ്ങളെപ്പോലെ ഏതുവെയിലിലും വാടിപ്പോകുന്ന ചെടി.

അമ്മ എന്റെ ഇളയ ആങ്ങളയുടെ ഭാര്യയ്ക്കും മക്കൾക്കുമൊപ്പം കാഞ്ഞിരപ്പള്ളിയിൽ താമസിക്കുന്നു. വല്ലപ്പോഴുമൊക്കെ തിരുവനന്തപുരത്തെ എന്റെ വീട്ടിലേക്ക് അമ്മ വരാറുണ്ട്. ബാഗ് നിറയെ ജാതിയുടെയും മുന്തിരിയുടെയും വൈനുകളും സ്വന്തം കൈകളാൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന പലതരം അച്ചാറുകളും ഒക്കെയായാണ് വരവ്. എല്ലായ്പ്പോഴും എന്നതുപോലെ കൊടുക്കുന്നതിൽ ആഹ്ളാദം കണ്ടെത്തുന്ന ഒരാളാണ് എന്റെ അമ്മ.

SFM

smartfamily09@gmail.com

www.malankaralibrary.com



അഴകാർന്ന ചിരികൾക്ക്...

മനസ്സുതുറന്ന് ചിരിക്കാൻ നെച്ചുപ്പാടം ഡെന്റൽ ക്ളിനിക്കിന്റെ നവീന ദന്തസംരക്ഷണ രീതികൾ പരിചയപ്പെടാം

ചിരിക്കുന്ന മുഖം സൗന്ദര്യമുള്ള മനസ്സിന്റെ കണ്ണാടിയാണ്. അഴകാർന്ന ദന്തനിരകളാണ് പുഞ്ചിരികളിൽ സൗന്ദര്യം പടർത്തുന്നത്. മുഖസൗന്ദര്യത്തിൽ അത്രമേൽ പ്രാധാന്യമുണ്ട് പല്ലുകൾക്ക്. തിരക്കേറിയ ഇക്കാലത്ത് ദന്തസംരക്ഷണത്തിന് സമയം തികഞ്ഞെന്നു വരില്ല. ഫലമോ പല്ലുകൾ നിറം മങ്ങിയും കേടുവന്നും അനാകർഷകമാകും. ദന്തസംരക്ഷണത്തിന് കുറച്ചുസമയം മാറ്റിവച്ചാൽ അഴകാർന്ന ദന്തനിരകൾ ആർക്കും സ്വന്തമാക്കാം. പല്ലുകൾക്കുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിച്ച് ആരോഗ്യവും മുഖസൗന്ദര്യവും മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ഒട്ടനവധി നൂതന ചികിത്സാരീതികൾ ഇക്കാലത്തുണ്ട്. ഈ രംഗത്ത് നവീനരീതികൾ ആവിഷ്ക്കരിച്ച് ശ്രദ്ധേയമായ നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിച്ച നെച്ചുപ്പാടം ഡെന്റൽക്ളിനിക്കിന്റെ വിശേഷങ്ങളും ആധുനിക ചികിത്സാരീതികളും പരിചയപ്പെടാം.

ചികിത്സാമികവുകളുമായ് നെച്ചുപ്പാടം

45 വർഷത്തെ സേവന പാരമ്പര്യമാണ് ഈ ദന്താശുപത്രിയുടെ മികവിന്റെ അടയാളം. അപ്പനും ഏഴ് മക്കളും അടങ്ങുന്ന ദന്തചികിത്സാ വിദഗ്ദ്ധരാണ് ചികിത്സകൾ നൽകുന്നത്. കോലഞ്ചേരിയിലും എറണാകുളം മറൈൻ ഡ്രൈവിലും റമദാ റിസോർട്ട്സിലുമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ദന്താശുപത്രി ആധുനിക ചികിത്സാരീതികളാൽ ഈ രംഗത്ത് മുൻനിരയിൽ സ്ഥാനം ഉറപ്പിച്ചു കഴിഞ്ഞു.

കേരളത്തിലെ ആദ്യത്തെ ഫുൾ ടൈം പ്രാക്ടീസിംഗ് ഓർത്തോഡെന്റിസ്റ്റ് ആയ ഡോ. പൗലോസ് നെച്ചുപ്പാടം 1965 ആഗസ്റ്റ് 17ന് കോലഞ്ചേരിയിലാണ് നെച്ചുപ്പാടം ഡെന്റൽക്ളിനിക്ക് സ്ഥാപിച്ചത്. 1991 ഒക്ടോബർ 2ന് കൊച്ചി മറൈൻഡ്രൈവിലും 2011 മാർച്ച് 6ന് കൊച്ചി റമദാ റിസോർട്ട്സിലും ആയി പ്രവർത്തനം വ്യാപിപ്പിച്ചു. കേരളത്തിലെ ആദ്യത്തെ ISO 9001: 2000 സർട്ടിഫൈഡ് ഡെന്റൽ ക്ളിനിക്ക് എന്ന അംഗീകാരവും 2005 മാർച്ചിൽ നെച്ചുപ്പാടം ഡെന്റൽ ക്ളിനിക്ക് സ്വന്തമാക്കി.

ചികിത്സാരീതികൾ

പല്ലുകൾ കമ്പിയിട്ട് നേരെയാക്കുന്ന വിധം(Orthodontics)

വളരെയധികം മുന്നേറ്റം കൈവരിച്ച ചികിത്സാരീതിയാണ് ഓർത്തോഡോൺടിക്സ്. ഒരു ദിവസം കൊണ്ട് പല്ലുകളിൽ കമ്പി ഇടാമെന്നതും മാസാമാ

സം ഡോക്ടറെ കാണേണ്ട ആവ ശ്യമില്ല എന്നതുകൊണ്ടും ശ്രദ്ധേയ മായ രീതിയാണിത്. സുതാര്യമായ ബ്രാക്കറ്റസ് ഒട്ടിച്ചാൽ ഭംഗി കൂടും. നെച്ചുപ്പാടം ഡെന്റൽ ക്ലിനിക്കിൽ ഓർത്തോഡോൺഡിക്സ് ആധുനി കസാങ്കേതിക ഉപകരണങ്ങൾ ഉപ യോഗപ്പെടുത്തിയാണ് ഈ ചികി ത്സ നടത്തുന്നത്. വിദേശ നിർമ്മിത മായ ബ്രാക്കറ്റും കമ്പികളും ഉപ യോഗിക്കുന്നതിനാൽ അസ്വസ്ഥത, വേദന എന്നിവ അനുഭവപ്പെടില്ല. ലിംഗൽ ഓർത്തോഡോൺട്രിക്സ് എന്ന അതിനൂതന രീതിയും ഫലപ്രദമാണ്. ബ്രാക്കറ്റ് പല്ലിന്റെ പിൻഭാഗത്ത് ഒട്ടിക്കുന്നതിനാൽ മോഡൽസ്, ഫിലിം ആക്ട്രേഴ്സ്, അവതാരകർ എന്നിവർക്ക് ഈ രീതി അനുയോജ്യം ആണ്. ഡോ. പൗലോസ് നെച്ചുപ്പാടം, ഡോ. തോമസ് നെച്ചുപ്പാടം, ഡോ. വർഗ്ഗീസ് നെച്ചുപ്പാടം എന്നീ ഓർത്തോഡോൺടിക്സ്റ്റു കളുടെ നേതൃത്വത്തിലാണ് ഈ ദന്തചികിത്സ നടത്തുന്നത്. പ്രാ യഭേദമെന്യേ ഈ ചികിത്സ ആർ ക്കും നടത്താം.

രണ്ടോ മൂന്നോ ദിവസത്തെ ചികി ത്സകൊണ്ട് ഒരാഴ്ചക്കുള്ളിൽ വിട വുകൾ ഉള്ള/ ഒടിഞ്ഞ/ വരിതെറ്റി യ/ പൊങ്ങിയ പല്ലുകളെ ക്രമപ്പെടു ത്താൻ NSCOPE എന്ന പുതിയ ചികിത്സാരീതികൊണ്ട് കഴിയും. 30 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞവർക്ക് ഈ രീതി ഉപയോഗപ്പെടുത്തി പല്ലുകളുടെ സൗന്ദര്യം വർദ്ധിപ്പിക്കാം. മുഖത്തെ വൈകല്യങ്ങളും പരിഹരിക്കാം. ചികിത്സയ്ക്കുശേഷം മുഖത്തു ണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ കമ്പ്യൂട്ടറിന്റെ സഹായത്താൽ കാണാമെന്നതിനാൽ ചികിത്സ ചെയ്യും മുമ്പേ ഈ നവീനരീതി പ്രയോജനകരമാണോ യെന്ന് തിരിച്ചറിയാം.

www.malankaralibrary.com
Dr Thomas K Paulose Nechupadam

വിടവുകൾ അകറ്റാം

ഒറ്റ ദിവസത്തെ ചികിത്സകൊണ്ട് വിടവുകൾ അകറ്റാൻ സഹായിക്കു ന്ന പുതിയ സംവിധാനമാണ് ASET. ലേസർ ചികിത്സ, Microscopic Dentistry, Single Visit Rotary Endodontics, Dual Visit Proclination correction, (NSCOPE), Single Visit Aesthetic correction (ASET), Lingual Orthodontics എന്നീ നൂതനചികി ത്സാരീതികൾ നെച്ചുപ്പാടം ഡന്റൽ ക്ലിനിക്കിൽ ലഭ്യമാണ്. സമയബ ന്ധിതവും കൃത്യതയോടെയുമുള്ള ചികിത്സാരീതികൾ കൊണ്ട് രോഗി കൾക്ക് സമയവും പണവും ലാഭിക്കാം.

ഫുൾ മൗത്ത് റീഹാബിലിറ്റേഷൻ പ്രൊസീജ്യർ

ഇളക്കമുള്ള പല്ലുകളെയും നഷ്ട പ്പെട്ട പല്ലുകളെയും ഉറപ്പിക്കുന്നതി ന് ഉപയോഗിക്കുന്ന നവീന രീതി യാണിത്. രണ്ടാഴ്ച കൊണ്ട് ഇള കിയ പല്ലുകളെയും നഷ്ടപ്പെട്ട പ ല്ലുകളെയും ഉറപ്പിക്കാൻ ഇങ്ങനെ കഴിയും. Rocky Mountain bone allografting വഴി പല്ലുകളുടെ ചുറ്റുമുള്ള നഷ്ടപ്പെട്ട എല്ലിനെ പുനഃസ്ഥാപിക്കാനും കഴിയും. ഇളകിയ പല്ലുകളെ ഉറപ്പിക്കാനും, Full ceramic Bridje, Precision attachment എന്നിവയുടെ സഹായത്താൽ, നഷ്ടപ്പെട്ട എല്ലാ പല്ലുകളെയും ഉറപ്പാ യി വയ്ക്കുവാനും സാധിക്കും. ദന്തവൈകല്യം മൂലമുണ്ടാകുന്ന മുഖവൈരൂപ്യം വേദനാരഹിതമായി ഇങ്ങനെ പരിഹരിക്കാം.

Before N Scope

After N Scope

Total-oral-rehabilitation

എത്രയും വേഗം പല്ലുകളുടെ വേദന മാറ്റുവാൻ Single Visit Rotary Endodontics

40 മിനിട്ടുകൊണ്ട് വേദനയുള്ള പല്ലുകളെ Pulp space theraphy കൊ ണ്ട് വേദനാരഹിതമാക്കാമെന്നു ള്ളത് കൊണ്ട് പല്ലുവേദനയെ ഇന്ന് പേടിക്കാനില്ല. ലേസർ ഉപ യോഗിച്ച് അണുവിമുക്തമാക്കി വളരെക്കുറച്ച് റേഡിയേഷൻ മാത്രം ഉള്ള DC Digital Radio Visuography കൊണ്ട് കൃത്യതയോടെ ഫിൽ ചെയ്യാമെന്നുള്ളതിനാൽ ഒറ്റ ദിവ സംകൊണ്ട് ട്രീറ്റ്മെന്റ് നടത്താം.

പല്ലുകളുടെ സൗന്ദര്യവും ആരോഗ്യവും മെച്ചപ്പെടുത്താ നുള്ള നവീന ചികിത്സാരീതികൾ ഇവയൊക്കെയാണ്. ഇനി മന സ്സുതുറന്ന് ചിരിക്കാം; തിളങ്ങട്ടെ, അഴകാർന്ന ദന്തനിരകൾ.

Contact

Nechupadam Dental Clinic
Cochin Kerala India.
www.nechupadam.com
ceo@nechupadam.com
9387277213

SFM

www.malankaralibrary.com

ഉറുമി

ഫാമിലി ടാക്കീസിൽ ഉറുമിയെക്കുറിച്ച് പ്രമുഖ കഥാകാരി എസ്. സിതാര

കഥാകൃത്ത് എസ്. സിതാരയും മകൻ ഗസലും

തീയറ്ററുകൾ ഇല്ലാത്ത ഒരു നാട്ടിലാണ് പത്തുപതിനൊന്ന് കൊല്ലങ്ങളിലെ എന്റെ ജീവിതം കഴിഞ്ഞുപോയത്. സൗദി അറേബ്യയിൽ എത്തപ്പെട്ട ആദ്യവർഷങ്ങളിൽ പുതിയ സിനിമകളുടെ സിഡിയോ കാസറ്റോ പോലും കിട്ടിയിരുന്നില്ല. ഡ്യൂപ്ളിക്കേറ്റ് കാസറ്റും സിഡികളും വച്ചുവിൽക്കുന്ന പാവം മലയാളിക്കടകളെ പൊലീസുകാർ ഒരു ദാക്ഷിണ്യവുമില്ലാതെ വേട്ടയാടിക്കൊണ്ടിരുന്നു. അഗാധഗർത്തത്തിൽ നിന്നുപോലും കച്ചിത്തുരുമ്പിൽ പിടിച്ച് കയറിപ്പോരുന്ന സ്വഭാവക്കാരായ മലയാളികൾ പിറ്റേന്നുതന്നെ തങ്ങളുടെ ഭാണ്ഡക്കെട്ടുകളുമായി പട്ടണത്തിന്റെ മറ്റൊരുമൂലയിൽ സ്വയം പൊട്ടിവിരിഞ്ഞുകൊണ്ടുമിരുന്നു. തിയറ്ററിൽ പോയി കാണാത്ത സിനിമ പിന്നെ എന്തു സിനിമയാണ്?

മൂട്ടകടികളും സിഗരറ്റ് നാറ്റങ്ങളും കുവിവിളികളുടെ അപമര്യാദകളും നിറഞ്ഞതെങ്കിലും തിയറ്ററിലെ സിനിമാക്കാഴ്ച ഒരു കാഴ്ച തന്നെ.

ഈ നഷ്ടബോധത്തിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിലാണ് ഉറുമി എന്ന പടം എനിക്ക് സ്പെഷ്യൽ ആകുന്നത്. കാരണം നാട്ടിലെ ഒന്നരവർഷത്തെ ഇടവാസത്തിനുശേഷം ജിദ്ദയിലേക്ക് തിരിച്ച് വരുന്നതിനു മുമ്പ് ഞാൻ തിയറ്ററിൽ പോയി കണ്ട അവസാനത്തെ പടമാണ് ഉറുമി.

നാട്ടിലെ എന്റെ തിയറ്റർ യാത്രകൾ മകന്റെ കൂടെയാണ്. വീട്ടിൽ നിന്നു ഒരു ഒരുങ്ങിയിറക്കം, തിയറ്ററിലെ ആളുകൾ, അൽപം വായ്നോട്ടം, മോന് കാന്റീനിൽ നിന്ന് മൊട്ട പപ്സ്, ജ്യൂസ്, അവനും ഞാനും അവസാന കഷ്ണം വരെ തല്ലുകൂടി തിന്നുന്ന ചോളത്തിന്റെ ചുവന്ന റിംഗ് ചിപ്സ്. തിയറ്റിനുള്ളിലെ പഴയ കാൽപനികത തരുന്ന പൈങ്കിളി സങ്കടങ്ങൾ. സിനിമയ്ക്കിടയിൽ എന്റെ പ്രിയ സുഹൃത്ത് ശൈലന് അയച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന അർത്ഥമില്ലാത്ത എസ്.എം.എസ്സുകൾ. സിനിമാ കഴിഞ്ഞാൽ അൽപ്പം നെടുവീർപ്പുകളും ഇച്ഛാഭംഗങ്ങളും കുറച്ചധികം തലവേദനയുമായി വീട്ടിലേക്കുള്ള തിരിച്ചുപോക്ക്. ഇടയ്ക്ക് കയ്യിൽ കാശുള്ളപ്പോൾ തിയറ്ററിന് അടുത്തുള്ള 'രാരാവിസ്' ഹോട്ടലിൽ നിന്ന് ഓരോ ചൂടൻ ബിരിയാണി.

ജിദ്ദയിലേക്ക് സ്ഥിരമായി തിരിച്ചു വരും മുമ്പ് ഇതൊക്കെ അവസാനമായി ഒന്നാസ്വദിക്കാൻ വേണ്ടി മാത്രമാണ് ഞാൻ മോനെയും കൂട്ടി 'ഉറുമി' കാണാൻ പോയത്. യാതൊരു രീതിയിലുള്ള പ്രതീക്ഷകളും ഇല്ലാതെ. പക്ഷേ പടം തുടങ്ങിയപ്പോൾ നിറങ്ങളും ശബ്ദങ്ങളും.... ഞാൻ മോഹിതയായി. സിനിമറ്റോഗ്രാഫിയെപ്പറ്റി കാര്യമായി ഒന്നും അറിയാത്ത എന്റെ കണ്ണുകൾക്ക് തീർച്ചയായും കാഴ്ചയുടെ ഒരു ഉത്സവമായിരുന്നു മിക്ക സീനുകളിലും. ഒപ്പം വലിയ കുഴപ്പമില്ലാത്ത ചില പാട്ടുകളും മിക്കപ്പോഴും ഒരു "ഇന്റർനാഷണൽ ലുക്ക്" നൽകിയ കലക്കൻ ഫ്രെയ്മുകളും. പ്രതീക്ഷിക്കാതെ ചിലർ പ്രകടനം കൊണ്ട് അതിശയിപ്പിച്ചു.

ജനിലിയ, ആര്യ, പ്രഭു, നിത്യ (ജെനിലിയക്ക് കഥാപാത്രത്തെ മുഴുവൻ മനസ്സിലാകാത്തതുപോലെ തോന്നി എന്നും ആര്യയുടെ ആദ്യ ഭാഗങ്ങൾ അമിതാഭിനയമായിപ്പോയി എന്നും ഒരു സുഹൃത്ത് പിന്നീട് പറഞ്ഞപ്പോൾ അയ്യോ അതും കുറെ ഒക്കെ ശരിയാണല്ലോ എന്നും തോന്നാതിരുന്നില്ല). ചിത്രത്തിൽ ഏറ്റവും ഇഷ്ടപ്പെട്ടത് പ്രഭുദേവയെ ആണ്. ഉജ്ജ്വലമായ അഭിനയം എന്നൊന്നും പറയാനാവില്ലെങ്കിലും ചിത്രം കണ്ടുകഴിഞ്ഞപ്പോൾ ആ കഥാപാത്രത്തെ അവതരിപ്പിക്കാൻ വേറാരും മതിയാകില്ല എന്ന് പ്രഭു തോന്നിപ്പിച്ചു. ചപലയും ശൃംഗാരപ്രിയയും ഇത്തിരി നിഷ്കളങ്കയും ആയ തമ്പുരാട്ടിക്കുട്ടിയായുള്ള നിത്യമേനോന്റെ പ്രകടനവും എടുത്ത് പറയത്തക്കതായിരുന്നു. നല്ല പാട്ടുകൾ; അതിൽ ചിമ്മി ചിമ്മി...എന്ന ഗാനം അതിന്റെ ഗ്രാമ്യ ലാസ്യ ഭംഗി കൊണ്ട് മനസ്സിൽ തങ്ങിനിൽക്കുന്നുണ്ട് ഇപ്പോഴും.

കഥയില്ലായ്മ എന്ന ഒരു കുഴപ്പം ഇല്ലായിരുന്നെങ്കിൽ, അൽപ്പംകൂടി മുറുക്കവും മിനുക്കവും കൊടുത്തിരുന്നെങ്കിൽ, എന്നേക്കും ഓർമ്മിക്കപ്പെടുന്ന ഒരു പിരിയഡ് ഫിലിം ആയി തീർച്ചയായും ഉറുമി മാറിയേനെ. എങ്കിലും എനിക്ക് നന്ദിയുണ്ട്. വലിയൊരിടവേളയ്ക്ക് മുന്നിലെ എന്റെ അവസാനത്തെ തിയറ്റർ അനുഭവം വിരസമാകാതിരുന്നതിന്... മനസ്സിലേക്ക് കുഴഞ്ഞു മറിഞ്ഞതെങ്കിലും മിഴിവാർന്ന അൽപം നിറപ്പൊടികൾ ഇട്ട് തന്നതിനും.

SFM

smartfamily09@gmail.com

www.malankaralibrary.com

കേരളത്തിന്റെ സ്വന്തം പട്ട്

കേരളത്തിന്റെ തനതുസംസ്ക്കാരം ഉൾക്കൊണ്ട് റ്റിഷ് – ഫാബ് വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത തിരുവനന്തപുരം സിൽക്സ് വസ്ത്രങ്ങളുടെ വിശേഷങ്ങൾ

പട്ടിന്റെ പ്രൗഢി ആഗ്രഹിക്കാത്ത സ്ത്രീകളില്ല. വിവാഹമാകട്ടെ വിശേഷാവസരങ്ങളാകട്ടെ പട്ടുടുത്ത് ചെല്ലുന്നവരാകും ചടങ്ങുകൾക്ക് പകിട്ടേകുന്നത്. പട്ട് എന്നാൽ മലയാളികൾക്ക് ഒരു കാലം വരെ കാഞ്ചീപുരം സാരികൾ ആയിരുന്നു. എന്നാൽ കാലം മാറി. മലയാളികളുടെ മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ഇണങ്ങിയ കേരളത്തനിമയുള്ള പട്ടുസാരികൾ ഈ നാട്ടിൽ തന്നെ നിർമ്മിച്ചുതുടങ്ങി. ആകർഷകമായ പട്ടുവസ്ത്രങ്ങൾ നിർമ്മിച്ച് വിപണിയിലെ താരമായി മാറിയ 'ദി തിരുവനന്തപുരം സിൽക്സ്' ന്റെ പകിട്ടാർന്ന വിശേഷങ്ങളിലൂടെ...

റ്റിഷ്-ഫാബ് 'ദി തിരുവനന്തപുരം സിൽക്സ്'

തുണികളിലെ രാജ്ഞിയാണ് ശുദ്ധമായ പട്ട്. ഇക്കാലം വരെ കേരളത്തിന് പുറത്ത് നിർമ്മിച്ച പട്ടുവസ്ത്രങ്ങളായിരുന്നു കേരളത്തിൽ വിറ്റഴിച്ചിരുന്നത്. പട്ട് വസ്ത്രങ്ങൾ നിർമ്മിക്കാൻ കഴിവും വൈദഗ്ദ്ധ്യവും ഉണ്ടെങ്കിലും സൗകര്യങ്ങളുടെ അപര്യാപ്തത മൂലം ആരും തന്നെ ഈ രംഗത്തേക്ക് കടന്നുവന്നില്ല. അനന്യമായ കരവിരുതും ഭാവനയുമുള്ള ആയിരക്കണക്കിന് കൈത്തറിനെയ്ത്തുകാർ തിരുവനന്തപുരം ജില്ലയിലുണ്ട്. ഇവരുടെ വൈദഗ്ദ്ധ്യം പ്രയോജനപ്പെടുത്തി റ്റിഷ്-ഫാബ് എന്ന വാണിജ്യനാമത്തോടെ തിരുവനന്തപുരം താലൂക്ക് ഇന്റഗ്രേറ്റഡ് സിൽക്ക് ഹാന്റ്ലൂം വീവേഴ്സ് കോ-ഓപ്പറേറ്റീവ് സൊസൈറ്റി രൂപീകരിച്ച് സിൽക്ക് വസ്ത്രങ്ങൾ പുറത്തിറക്കി തുടങ്ങി. തിരുവനന്തപുരം ജില്ലയിൽ പരമ്പരാഗതമായി പരുത്തിതുണിമാത്രം നെയ്തുവരുന്ന 24800 കൈത്തറികൾ ഉണ്ട്. അവരിൽ നിന്ന് 1000 തറികളെയും പ്രതിഭാശാലികളായ നെയ്ത്തുകാരെയും തെരെഞ്ഞെടുത്ത് പരിശീലനം നൽകി അടുത്ത രണ്ട് വർഷത്തിനുള്ളിൽ ആകർഷകവും നൂതനവുമായ ഡിസൈനുകളിൽ പട്ട് വസ്ത്രങ്ങൾ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്ന പദ്ധതിക്കാണ് റ്റിഷ്-ഫാബ് രൂപം കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്. ഇതിനു വേണ്ടി ബൃഹത്തായ ഒരു പദ്ധതി

www.malankaralibrary.com

**കലാതമ്പി, മുൻ ചലച്ചിത്രതാരം പൂർണിമ
ജയറാം, ബാംഗ്ളൂരിലെ പ്രമുഖ ഫാഷൻ
ഡിസൈനർമാരായ നമ്രതാ ഭാട്ടിയ, യോഗേ
ഷ്, കൽക്കട്ടയിലെ ഡിസൈനർമാരായ ബ
സ്വതി , മൗസുമി ചാറ്റർജി, അഞ്ജു നായർ
എന്നിവരാണ് ഡിസൈനിംഗിലൂടെ വസ്ത്ര
ങ്ങൾക്ക് പകിട്ടേകുന്നത്**

യാണ് ആസൂത്രണം ചെയ്തിട്ടുള്ള
ത്. ആഗോളവത്കരണ കാലത്തെ
വിപണിയുടെ വെല്ലുവിളികളെ
ഫലപ്രദമായി നേരിടുക എന്ന
ലക്ഷ്യമാണ് പദ്ധതിക്ക് പിന്നിലു
ള്ളത്.

മലയാളികളുടെ മനസ്സും ഇഷ്ട
വും അറിഞ്ഞ് ഉല്പ്പന്നങ്ങൾക്ക്
രൂപം നൽകുന്ന ഡിസൈനർമാരാ
ണ് റ്റിഷ്-ഫാബിന്റെ മികവിന്റെ
മുഖമുദ്ര. ചെന്നൈയിലുള്ള കലാത
മ്പി, മുൻ ചലച്ചിത്രതാരം പൂർണിമ
ജയറാം, ബാംഗ്ളൂരിലെ പ്രമുഖ
ഫാഷൻഡിസൈനർമാരായ നമ്രതാ
ഭാട്ടിയ, യോഗേഷ്, കൽക്കട്ടയിലെ
ഡിസൈനർമാരായ ബസ്വതി,
മൗസുമി ചാറ്റർജി, അഞ്ജു നായർ
എന്നിവരാണ് ഡിസൈനിംഗിലൂടെ
വസ്ത്രങ്ങൾക്ക് പകിട്ടേകുന്നത്.
അതിനാൽ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ
ഒന്നിനൊന്ന് വേറിട്ടതും
ആകർഷകവുമാണ്.

പരമ്പരാഗത ഡിസൈനുകൾ

കേരളത്തിന് തനതായ
ഡിസൈനുകളും വ
സ്ത്രധാരണാരീതി
കളും ഉണ്ട്. വിശേ
ഷദിവസങ്ങളിൽ
അണിയുവാൻ
ഉപയോഗിക്കു
ന്ന ഈ
വസ്ത്ര
ങ്ങളുടെ
ഘടന
യിലും
രൂപത്തി
ലും
വലി
യമാറ്റ
ങ്ങൾ
വരു
ന്നത്
മലയാ
ളിക്ക് ഇഷ്ടമല്ല. ദി തിരുവനന്തപു
രം സിൽക്സ് മാറ്റങ്ങളെ ഭാവനാ
പരമായി ഉൾക്കൊണ്ട് പട്ടുനൂലും
കസവുനൂലും ഉപയോഗിച്ച് നെ
യ്തെടുത്തപ്പോൾ വിപണിയിൽ
അതൊരു വേറിട്ട വസ്ത്രസം
സ്ക്കാരം തന്നെയായി മാറി.
ഉപഭോക്താക്കൾ ഇരുകൈയ്യും
നീട്ടിയാണ് ഈ വസ്ത്രങ്ങൾ
സ്വീകരിക്കുന്നത്. കേരളവിപണി
കളിൽ വിപ്ളവകരമായ മാറ്റമാണ്
ഇതോടെ ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കു
ന്നത്.

പ്രത്യേകതകൾ

റ്റിഷ്-ഫാബിന്റെ പട്ടുൽപ്പന്നങ്ങളെ
ല്ലാം 100 ശതമാനം പ്രകൃതിദത്ത
മായ മുന്തിയ ഇനം പട്ടുനൂലുകൾ
ഉപയോഗിച്ച് ഉല്പ്പാദിപ്പിക്കുന്നവ
യാണ്. കേരളീയരുടെ പരമ്പരാ
ഗത വസ്ത്രധാരണ ശൈലിക്കും
അഭിരുചിക്കും ഇണങ്ങിയ പട്ടുൽപ്പ
ന്നങ്ങളാണ് ഇവിടെ ഉല്പാദിപ്പിക്കു
ന്നത്. തിരുവനന്തപുരം ജില്ലയിലെ
വിദഗ്ദ്ധരായ നെയ്ത്തുകാരു
ടെ കഴിവും കരവിരുതും
പ്രയോജനപ്പെടുത്തി
റ്റിഷ്-ഫാബ് നിർമ്മി
ക്കുന്ന പട്ടുവസ്ത്ര
ങ്ങൾക്ക് സമാന
തകളില്ല. പട്ടു
നൂലുല്പാദ
നം മുതൽ
തുണി

www.malankaralibrary.com

> പട്ടുനൂലുല്പ്പാദനം മുതൽ തുണിവില്പന വരെ റ്റിഷ്-ഫാബ് നേരിട്ടു നടത്തുന്നതിനാൽ അമിതവില നൽകാതെ മേന്മയേറിയ ഉല്പ്പന്നങ്ങൾ വാങ്ങാൻ കഴിയും.

വില്പന വരെ റ്റിഷ്-ഫാബ് നേരിട്ടുനടത്തുന്നതിനാൽ അമിതവില നൽകാതെ മേൻമയേറിയ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ വാങ്ങാൻ ഉപഭോക്താക്കൾക്ക് കഴിയും. നൂറുശതമാനം പരിശുദ്ധമായ പട്ടും പരിസ്ഥിതി സൗഹാർദ്ദപരമായ അസംസ്കൃത വസ്തുക്കളുമാണ് നിർമ്മാണത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. കേന്ദ്ര സർക്കാരിന്റെ ടെക്സ്റ്റൈൽ മിനിസ്ട്രിയുടെ കീഴിലുള്ള സെൻട്രൽ സിൽക്ക് ബോർഡിലെ പരീക്ഷണശാലകളിലെ സൗകര്യം പ്രയോജനപ്പെടുത്തിയാണ് ഇപ്പോൾ ഗുണനിലവാരം ഉറപ്പുവരുത്തുന്നത്. ഈ സൗകര്യങ്ങൾ സ്വന്തമായി സൃഷ്ടിക്കുന്നതിനുള്ള നടപടികൾ സ്വീകരിച്ചു കഴിഞ്ഞു. മറ്റ് പട്ടുകളെ അപേക്ഷിച്ച് മേന്മയിൽ മുൻനിരയിലാണ് 'ദി തിരുവനന്തപുരം സിൽക്ക്സ്' ന്റെ സ്ഥാനം. ഡിസൈനിംഗ് വർക്കുകൾ അനുസരിച്ച് 2000 മുതൽ 50,000 രൂപ വരെയാണ് ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ വില. വില്പനശാലകൾ

വിപുലമായ വിപണനസൗകര്യങ്ങളാണ് റ്റിഷ്-ഫാബ് ഒരുക്കുന്നത്. പട്ട് ഉല്പ്പന്നങ്ങൾ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്ന ഗാലറികൾ, ഉപഭോക്താവിന് ഇഷ്ടമുള്ളത് തെരെഞ്ഞെടുക്കാനുള്ള ബ്രൗസിംഗ് സൗകര്യം, സെയിൽസ് കൗണ്ടറുകൾ, വലിയ സ്ക്രീൻ ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയുള്ള പുതിയ ഡിസൈനുകളുടെ പ്രദർശനം എന്നീ സൗകര്യങ്ങൾ അടങ്ങിയ റ്റിഷ്-ഫാബ് സിൽക്ക് ബ്യൂട്ടിക്കുകൾ വഴിയാണ് വില്പന. എല്ലാ ജില്ലാ ആസ്ഥാനങ്ങളിലും തെരെഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട കേന്ദ്രങ്ങളിലും ഉടൻ തന്നെ റ്റിഷ്-ഫാബ് ബ്യൂട്ടിക്കുകൾ തുടങ്ങുന്നതിനുള്ള നടപടികൾ ആരംഭിച്ചുകഴിഞ്ഞു. ഇതിന്റെ ഭാഗമായി തിരുവനന്തപുരത്ത് കവടിയാർ വെള്ളയമ്പലം ആൽത്തറ ജംഗ്ഷന് സമീപം ആദ്യഷോറൂം പ്രവർത്തനമാരംഭിച്ചുകഴിഞ്ഞു. ഇന്ത്യയിൽ മാത്രം ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്ന മൾബറി,

www.malankaralibrary.com

പ്രധാന ഉല്പന്നങ്ങൾ

പ്രിന്റഡ് സിൽക്സ് സാരികൾ, ഡിസൈനർ സാരികൾ, വിവാഹ വേളയിൽ വധുവിന് അണിയിക്കുവാനുള്ള പുടവ- കവണി മാച്ചിംഗ് സെറ്റുകൾ, വിവാഹ സാരികൾ, വരന് അണിയുവാനുള്ള പട്ടുമുണ്ട്, ഡിസൈനർ സിൽക്ക്, ഷർട്ടുകൾ തുടങ്ങി വിശേഷാവസരങ്ങളിൽ അണിയുവാനുള്ള എല്ലാത്തരം പട്ടുല്പ്പന്നങ്ങളും ഫിഷ്- ഫാബ് ഉല്പ്പാദിപ്പിക്കുന്നു. പ്രമുഖരായ ഫാഷൻ ഡിസൈനേഴ്സ് തയ്യാറാക്കിയെടുക്കുന്ന ചുരിദാർ സെറ്റുകൾ ആകർഷകമാണ്. സ്വന്തം തറികളിൽ ഉല്പ്പാദിപ്പിക്കുന്നതിനാൽ ഉപഭോക്താക്കളുടെ താല്പ്പര്യമനുസരിച്ച് ഡിസൈനുകൾ ചെയ്ത് പട്ടുല്പ്പന്നങ്ങൾ നൽകാനുള്ള സംവിധാനവും ഇവിടെയുണ്ട്.

തസ്സാർ, എറി, മൂഗ എന്നീ നാലിനം സിൽക്കുകളും ഉപയോഗിച്ച് കേരളത്തിലെ തനതായ സസ്യാധിഷ്ഠിത നിറങ്ങളും ഔഷധപ്രധാനമായ വസ്തുക്കളും ചേർത്ത് അനന്യമായ പട്ടുവസ്ത്രങ്ങൾ നിർമ്മിച്ച് വിദേശവിപണിയിലേക്ക് വില്പനാശൃംഖല വളർത്തുവാനും റ്റിഷ്-ഫാബിന് പദ്ധതികളുണ്ട്. കേന്ദ്ര സർക്കാരിന്റെ ടെക്സ്റ്റൈൽ മിനിസ്ട്രിയുടെ കീഴിലെ വീവേഴ്സ് സർവ്വീസ് സെന്ററുകൾ, സെൻട്രൽ സിൽക്ക് ബോർഡ് എന്നിവയുടെ ഉപദേശവും റ്റിഷ്-ഫാബിന് ലഭിക്കുന്നുണ്ട്. വിവിധ ഡിസൈനുകളിലുള്ള 3500-ഓളം സാരികൾ റ്റിഷ്-ഫാബിന്റെ ഷോറൂമിൽ വില്പ്പനയ്ക്ക് തയ്യാറായിട്ടുണ്ട്. റ്റിഷ്-ഫാബ് ഉൽപ്പന്നങ്ങൾക്ക് സിൽക്ക് മാർക്ക് ലഭ്യമാക്കാനുള്ള നടപടി തുടങ്ങിക്കഴിഞ്ഞു. ഓരോ വർഷത്തിന്റെയും അവസാനമാസങ്ങളിൽ അടുത്തവർഷത്തേക്ക് വില്പനയ്ക്കാവശ്യമായ ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ മാതൃകകൾ തയ്യാറാക്കി പരീക്ഷണവില്പന റ്റിഷ്-ഫാബ് സംഘടിപ്പിക്കുന്നു. ഈ വർഷത്തെ വില്പനയ്ക്കു വേണ്ടി കഴിഞ്ഞ വർഷം അവസാനം തിരുവനന്തപുരം, കോഴിക്കോട് എന്നീ നഗരങ്ങളിൽ ഈ പരിപാടി വിജയപ്രദമായി നടപ്പിലാക്കി. ഈ സംരംഭത്തിന് നല്ല സ്വീകരണമാണ് ലഭിച്ചതെന്ന് റ്റിഷ്-ഫാബ് അധികൃതർ പറയുന്നു. ആഗോളവൽക്കരണ യുഗത്തിൽ തളർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പരമ്പരാഗതവ്യവസായങ്ങളെ ഉൽപ്പന്നനവീകരണത്തിലൂടെ വളർച്ചയുടെ ഉയരങ്ങളിലെത്തിക്കാൻ സാധിക്കുമെന്ന് തെളിയിക്കുന്ന ഒരു മാതൃകാപദ്ധതിയായി ഇത് മാറും എന്നതിന് സംശയമില്ല.

SFM

smartfamily09@gmail.com

www.malankaralibrary.com

എംപ്റ്റി നെസ്റ്റ് സിൻഡ്രോം

മൂടിക്കെട്ടി, അടുത്തനിമിഷം പെയ്യുമെന്ന് തോന്നിക്കുന്ന കറുത്ത മേഘം പോലെയായിരുന്നു എപ്പോഴുമവർ. കളിചിരിയിൽ. ഒന്നും ചെയ്യാനില്ലാതെ ദിനങ്ങൾ അന്തമില്ലാതെ കടന്നുപോയി. കാരണമൊന്നുമില്ലാതെ കുറേ കരഞ്ഞു. ശീലങ്ങളും ഹോബികളും കൂട്ടുകാരുമെല്ലാം പഴയകഥകളായി. തൻെറ ഏക മകൻ ജീവിത വിജയം നേടാൻ വിദേശത്തേക്ക് പോയതോടെ എല്ലാം കുഴഞ്ഞുമറിഞ്ഞ്. ജീവിതം നിശ്ചലമായതുപോലെയായി. സുധ സ്വയം തിരിച്ചറിയാത്ത ഒരാളായി മാറി.

സുധ കടന്നുപോകുന്നത് എംപ്റ്റി നെസ്റ്റ് സിൻഡ്രോമിലൂടെയാണ്. ഈ വാക്കുപയോഗിക്കുന്നത് രക്ഷിതാക്കളുടെ ഒരുതരം പ്രത്യേക മാനസികാവസ്ഥയെ വിവരിക്കാനാണ്. തങ്ങളുടെ കുട്ടികൾ പഠിത്തം, കല്യാണം, ജോലി എന്നിങ്ങനെയുള്ള ഏതെങ്കിലും ആവശ്യത്തിന് വീട് വിട്ടുപോകുന്നതോടെ രക്ഷിതാക്കൾ അകപ്പെടാവുന്ന ഒരുതരം അവസ്ഥാണ് ഒഴിഞ്ഞ കൂടിലെന്ന ജീവിതം.

അവർക്ക് ജീവിതം ഒരിക്കലും പഴയതുപോലെയായിരിക്കില്ല. കുട്ടികളുമായി വലിയ അടുപ്പത്തിൽ കഴിയുന്നവർക്കും, സ്വന്തം താൽപര്യങ്ങളെല്ലാം മാറ്റിവച്ച് കുട്ടിക്കുവേണ്ടി പൂർണസമയം ജീവിച്ച അമ്മമാർക്കുമാണ് ഈ അവസ്ഥ കൂടുതലായി വരിക. മക്കൾ വിട്ടുപോകുന്നതുൾപ്പടെയുള്ള, ജീവിതത്തിലെ എല്ലാ പ്രധാന മാറ്റങ്ങളും അന്നുവരെ ജീവിച്ച അവസഥയിൽ ചില വ്യതിയാനങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കും. അതിനോട് ഒത്തുപോകാൻ കുറച്ചു ദിവസം എടുക്കും. കുട്ടി കുളിമുറിയിൽ നിന്ന് പാടുന്നത് കേൾക്കാതാകുമ്പോഴും ഭക്ഷണമേശക്കരികിൽ കസേര ഒഴിഞ്ഞുകിടക്കുന്നതുമെല്ലാം രക്ഷിതാക്കളെ വല്ലാത്ത ബുദ്ധിമുട്ടിലേക്കും നിരാശയയിലേക്കുമെത്തിക്കും.

വീട്ടിൽ കുട്ടികളുള്ള എല്ലാവർക്കും അറിയാം കുട്ടി പുറത്തേക്കുപോകുമ്പോൾ വീട് എത്രമാത്രം ഒഴിയുന്നുവെന്ന്. നമ്മുടെ ജീവിതം കുട്ടികൾക്കു ചുറ്റുമായിട്ടാണ് ചിലിക്കുന്നത്. കുട്ടികൾ തങ്ങളുടെ ജീവിതം തുടങ്ങുമ്പോൾ നമ്മളുടെ ജീവിതം താളം തെറ്റിയതായും അരക്ഷിതമായതായും അവർക്ക് തോന്നും.

അതിനാൽ, നിങ്ങളുടെ തോന്നലിൽ/മാനസികാവസ്ഥയിൽ ലജ്ജിക്കേണ്ടതിൽ- നിങ്ങൾ തീർത്തും സാധാരണ അവസ്ഥയിൽ തന്നെയാണ്. പ്രത്യേകിച്ചും കുട്ടികൾ അടുത്തില്ലാതാകുമ്പോൾ ഒറ്റപ്പെടൽ തോന്നുന്നത് തീർത്തും സ്വാഭാവികമാണ്.

സുധ ചെയ്തത് മകൻെറ മുറിയിലേക്ക് പോയി അവിടെ കൂടുന്ന സമയം ചെലവിടുകയും അവൻ ധരിച്ചിരുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾ മണത്തു നോക്കുകയും മറ്റുമായിരുന്നു. മക്കൾ വിട്ടുപോകുന്നത് അമ്മമാരെയാണ് അച്ഛൻമാരെക്കാൾ ബാധിക്കുക എന്നത് തെറ്റായ ധാരണയാണ്. സ്ത്രീകൾ ഈ സിൻഡ്രോമുമായി കൂടുതൽ അടുക്കാൻ കാരണം ഈ അവസ്ഥ മിക്കപ്പോഴും ആർത്തവ വിരാമ ഘട്ടവുമായി കൂടിചേർന്നിരിക്കുന്നുവെന്നതാണ്. ഈ ഘട്ടത്തിൽ പൊതുവിൽ സ്ത്രീകൾക്ക് പ്രത്യേക വൈകാരിക അവസ്ഥയിലായിരിക്കും. മക്കൾ വീട് വിട്ടുപോകുന്ന ദുഃഖം കൂടം ചേരുമ്പോൾ അവർ വല്ലാതെ ഒറ്റപ്പെടും.

തന്റെ കരിയറും, ജീവിതവും എല്ലാം മക്കൾക്കുവേണ്ടി ഉപേക്ഷിച്ച്, അവരുടെ വ്യക്തിത്വംപോലും മക്കളെ ചുറ്റിപ്പറ്റി സൃഷ്ടിച്ച അമ്മമാർക്ക് മക്കൾ വിട്ടുപോകുന്നത് ഒരിക്കലും താങ്ങാനാവില്ല. അവരുടെ അവസ്ഥ താറുമാറാകുകയും സ്വത്വപ്രതിസന്ധികൾക്കിടയിൽ അരക്ഷിതബോധം വളരുകയും ചെയ്യും.

അതിനാൽ തന്നെയാണ്, ഭാഗികമായോ പൂർണമായോ മറ്റ് ജോലികളിൽ വ്യാപൃതരായ അമ്മമാരെക്കാൾ എംപ്റ്റി നെസ്റ്റ് സിൻഡ്രോം കൂടുതൽ വീട്ടമ്മമാരെ ബാധിക്കുന്നത്. കുടുംബത്തെപ്പറ്റി പരമ്പരാഗത മൂല്യങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുന്നവരും, അമ്മയുടെ വേഷം പരമ്പരാഗതരീതിയിൽ കൈകാര്യം

www.malankaralibrary.com

ചെയ്യുന്നവരുമാണ് ഈ അവസ്ഥ യിൽ അമരുക.

സിൻഡ്രോം കണ്ടെത്തുന്ന രീതി:

താഴെപറയുന്ന ഏതെങ്കിലും സൂചനകൾ രക്ഷിതാക്കൾ (അമ്മയും അച്ഛനും) കാട്ടുന്നുവെങ്കിൽ അവർക്ക് 'എംപ റ്റി നെസ്റ്റ് സിൻഡ്രോ' മുണ്ടെന്ന് സംശയിക്കാം:

.ഒന്നും ചെയ്യാന ാവാത്ത അവസ്ഥ. പക്ഷേ കുട്ടികളുടെ പഴയ പടങ്ങൾ നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുക. അവരുടെ ഒഴിഞ്ഞ കിടപ്പ് മുറിയിൽ കൂടുതൽ സമയം തങ്ങുക. കുട്ടികളുടെ വസ്ത്രങ്ങൾ മണത്തു നോക്കുക എന്നിവ പതിവായി ചെയ്യുമ്പോൾ.

. മാനസികവിഷാദം (ഡിപ്ര ഷൻ) ആണ് പൊതു ലക്ഷണം. അമിതമായി കരയുക, ദിനചര്യകൾ, കടമകൾ, കൂട്ടുകാർ എന്നിവരിൽ നിന്ന് അകലം പാലിക്കുക, പ്ര സരിപ്പില്ലായ്മ, സ്ഥായിയായ ദു:ഖം, ഒറ്റപെടൽ എന്നിവയും മറ്റ് ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

. ജീവിതത്തിൽ അർത്ഥമില്ലായ്മയും, താൻ ഒന്നിന ും വേണ്ടാത്തയാളാണെന്ന് തോന്നുകയും ചെയ്യുക. കുട്ടികൾ വീട്ടിൽ ഉണ്ടായിരിക്കുമ്പോൾ അവർക്കായി പലതും ചെയ്യാനുണ്ടെന്ന് തോന്നുക. അവരില്ലാത്തപ്പോൾ ഒന്നും ചെയ്യാനില്ല എന്ന് മാനസികന ിലയിൽ എത്തുക.

. ദമ്പതികൾക്ക് തങ്ങളുടെ വിവാഹജീവിതത്തിൽ തന്നെ അർത്ഥമില്ലാതായി തോന്നുക. കുട്ടികൾ വീടുകളിലുണ്ടായിരുക്കുമ്പോൾ അവരുടെ മുഖ്യ പരിഗണന കുട്ടികൾക്കൊപ്പം സമയം ചിലവിടലാണ്. അതിനാൽ ദാമ്പത്യ ബന്ധത്തിലെ അസ്വാരസ്യങ്ങൾ അവരെ ബാധിക്കില്ല. എന്നാൽ, ഇപ്പോൾ കുട്ടികൾ അടുത്തില്ല, അതിനാൽ അവർ തങ്ങളുടെ ദാമ്പത്യബന്ധത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങും.

നിങ്ങൾക്ക് ഈ ലക്ഷണങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്ന് അമിതമായി ബാധിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്ന് തോന്നിയാൽ, ഒരു മാനസിക വിദഗ്ധന്റെ സഹായ തേടണം. പ്രത്യേകിച്ച് ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ ഒരാഴ്ചയിൽ കൂടുതൽ നീളുകയാണെങ്കിൽ.

മാറ്റത്തിനുള്ള സമയം

മാറ്റത്തിനുള്ള അവസരമായി ഇതിനെ കരുതുകയാണ് ഏറ്റവും നല്ല മാർഗ്ഗം. നിങ്ങളുടെ വിരസമായ ദിനചര്യകളിൽ നിന്ന് മാറാൻ അതിന്റേതായ അന്തരീക്ഷം വേണം ജീവിതത്തിന്റെ ചുമതലകൾ ഏറ്റെടുക്കുക. പ്രശ്നങ്ങളെ അതിന്റേതായ പ്രാധാന്യത്തിൽ എടുക്കുക. എല്ലാത്തിനേയും പേ ാസറ്റീവായ മാനസികഭാവത്തോടെ സമീപിക്കുക. മറ്റെന്തെങ്കിലും കാര്യങ്ങൾ പുതുതായി പ ഠിക്കാനോ, സ്വയം കണ്ടെത്താനോ സമയം ചിലവിട്ടാൽ മാറ്റങ്ങളുണ്ടാക്കാനാവും. വീടിന്റെ ഒഴിഞ്ഞ ഇടം പങ്കാളിക്കൊപ്പം പ്രണയത്തിന്റെയും കാൽപന ികതയുടെയും ചിറകുകൾ വിരിക്കാനായി ഉപയോഗിക്കുക. കുട്ടികളുടെ വസ്ത്രങ്ങൾ, മുറി എന്നിവയെ ചുറ്റിപ്പറ്റിയുള്ള ജീവിതത്തെ പങ്കാളിയെ കേന്ദ്രീകരിച്ചാക്കി മാറ്റുക

ആദ്യ കുറച്ചു മണിക്കൂറുകൾ

മകളുടെ വിവാഹം അല്ലെങ്കിൽ മകൻ വിദേശത്ത്പോയ ആദ്യ ദിവസം നിങ്ങൾക്ക് ഒഴിഞ്ഞ കൂടിന്റെ (എംപ്റ്റി നെസ്റ്റ്) മാനസികാവസ്ഥയാണ്. ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത് സ്വയം ശാന്തമാവുകയും ഒന്നും ചെയ്യാതെ വിശ്രമിക്കുകയാണ്. മനസ് ആദ്യം സമാധാനത്തിൽ, ശാന്തമായി വയ്ക്കുക. ഒഴിഞ്ഞ അവസ്ഥ പ്രയോജനപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കൂ. കുട്ടികളുണ്ടായതുമുതൽ അവരുടെ കൈ വളരുന്നോ, കാലു വളരുന്നോ എന്നു നോക്കി, ന ിന്ന് തിരിയാൻ ഇടം കിട്ടാത്ത അവസ്ഥയിലായിരുണ്ടിരിക്കണം നിങ്ങൾ. ആദ്യം ഒന്ന് സ്വയം വിശ്രമിക്കൂ. കുട്ടികൾക്ക് നല്ല ഭാവി ഒരുക്കിക്കൊടുത്തതിൽ സാമധാന ിക്കൂ. ഒന്ന് ചാഞ്ഞിരുന്ന് നിങ്ങളുടെ നേട്ടത്തിൽ സ്വയം അഭിമാനം കൊള്ളുക.

നിങ്ങളുടെ പുതിയ ജീവിതം

നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാനായി പ ല കാര്യങ്ങളുണ്ട്. അത് ചെയ്യാനായി നിങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് സമയമുണ്ടായിരുന്നില്ല. ഇതാണ് അതിന് പറ്റിയ സമയം. ആദ്യം നിങ്ങളുടെ ആഗ്രഹപട്ടിക തയാറാക്കുക. എന്നിട്ട് അതന ുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കൂ.

നിങ്ങൾക്ക് ഉന്മേഷം ന ൽകുക ജോലിയാവും ആവശ്യം. അല്ലെങ്കിൽ കുറച്ച് യാത്രകളാവും. ജീവിതത്തിലാദ്യമായി അതിന് ഇപ്പോൾ ശ്രമിക്കുക.

ജീവതത്തിന്റെ പകുതി ദൂരം ഇന ിയും സഞ്ചരിക്കാനുണ്ട്. അതിന ാൽ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിച്ച രീതിയിൽ ജീവിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

പഴയ ജ്വാലകൾ വീണ്ടും ജ്വലിപ്പിക്കുക

ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ സമയം ലഭ്യമാണ്. ഇത് നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിയോട് കൂടുതൽ അടുക്കാന ും അവർക്കൊപ്പം ചെലവിടാന ും അവരോടുള്ള പ്രണയങ്ങൾ കൂടുതൽ ശക്തമാക്കാനും ഉപ യോഗിക്കുക. ഒരിക്കൽ നിങ്ങൾ രക്ഷിതാക്കളായാൽ ദമ്പതികൾ എന്ന നിലയിലുള്ള കടമകൾക്ക് അൽപം കുറവു സംഭവിക്കാൻ ഇടയുണ്ട്. ഈ അവസരം പഴയ കേടുപാടുകൾ തീർത്ത് ദാമ്പത്യം കൂടുതൽ ഉന്മേഷഭരിതമാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. പങ്കാളിക്കൊപ്പം പുറത്ത് ചുറ്റിക്കറങ്ങുക, സിനിമയ്ക്കും ഷോപ്പിംഗിനും പോകുക. അതുപേ ാലെ കൂടുതൽ സൗഹൃദങ്ങൾ കെട്ടിപ്പടുക്കുക.

എങ്ങനെ നേരിടണം:

. എപ്പോഴും തിരക്കായിരിക്കുക: സർഗാത്മകമായ ഏതെങ്കിലും പ്രവർത്തികളിൽ മുഴുകി തിരിക്കിലേർപ്പെടുന്നതാണ് എംപ റ്റി നെസ്റ്റ് സിൻഡ്രോമിനെ നേ രിടാനുള്ള പ്രധാന മാർഗം. പണ്ട് ആഗ്രഹിച്ചിട്ടും നടക്കാതെ പോയ മോഹങ്ങൾ പൂർത്തീകരിക്കാൻ സമയം ചിലവിടുക.

. സൗഹൃദങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കുക: നിങ്ങൾക്ക് പഴയ സൗഹൃദങ്ങൾ പതുക്കാം, പുതിയ ബന്ധങ്ങൾ കെട്ടിപ്പടുക്കാം. വർഷങ്ങളായി അവഗണിച്ചിരുന്ന ബന്ധങ്ങൾ പ ുതുക്കാനും അവസരം ചിലവിടാം. സോഷ്യൽ നെറ്റ് വർക്കിംഗ് സൈറ്റുകൾ ഉപയോഗിക്കുകയും നെറ്റ് വർക്കിങ്ങിൽ വ്യാപ ൃതരാവുകയും ചെയ്യുക.

. കുട്ടികളോട് ബന്ധം പ ുലർത്തുക: വീടുവിട്ടുപോയ കുട്ടികളോട് അടുപ്പവും ബന്ധവും ഊഷ്മാളമായി നിലനിർത്തുക. അവരെ പതിവായി ഫോൺ ചെയ്യുകയും സന്ദർശിക്കുകയും ചെയ്യുക. അവരോട് എപ്പോഴും അടുപ്പം സൂക്ഷിക്കുന്നതിലൂടെ അവർ അടുത്തില്ലെന്ന വിഷമം മാറ്റാനാവും.

. കാഴ്ചപ്പാടുകൾ മാറ്റുക: ഈ സമയത്ത് നിങ്ങൾ സ്വതന്ത്രമാണ്. മാതാപ ിതാക്കൾ എന്ന നിലയിലുള്ള കടമകളിൽ നിന്ന് അൽപമൊക്കെ മുക്തരായിരിക്കുകയാണ്. ന ിങ്ങളുടെ മുതിർന്ന കുട്ടികളുമായി പക്വതയാർന്ന ബന്ധം

www.malankaralibrary.com

രോഗശുശ്രൂഷയുടെ നറുവെളിച്ചമായ് അമല

ഫാ. പോൾ ആച്ചാണ്ടി
സി. എം. ഐ

കേരളത്തിലെ മെഡിക്കൽരംഗത്തെ ഏറ്റവും ശ്രദ്ധേയമായ പേരുകളിലൊന്നാണ് അമല. അലോപ്പതി, ആയുർവ്വേദം, ഹോമിയോപ്പതി എന്നീ മൂന്ന് മെഡിക്കൽ ശാഖകളെയും ഒരു കുടക്കീഴിൽ അണിനിരത്തിയതാണ് അമലയുടെ സവിശേഷത. 33 വർഷങ്ങൾ പിന്നിടുമ്പോൾ നേട്ടങ്ങളുടെ അനവധി കഥകളാണ് അമലയ്ക്ക് പറയാനുള്ളത്. അന്താരാഷ്ട്ര നിലവാരമുള്ള ചികിത്സകൾ നൽകി ആതുരശുശ്രൂഷാരംഗത്തെ വിജയമായിത്തീർന്ന അമലയുടെ വിശേഷങ്ങളിലേക്ക്.

തുടക്കം

അമല ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സയൻസസ് (AIMS) എന്നാണ് അമല അറിയപ്പെടുന്നത്. 38 വർഷങ്ങൾക്കപ്പുറം 1973 ൽ അമലാ കാൻസർ ആശുപത്രിയായിട്ടായിരുന്നു ഇതിന്റെ തുടക്കം. സി. എം. ഐ സഭയുടെ ദേവമാതാ പ്രൊവിൻസാണ് ഇതിന് നേതൃത്വം കൊടുക്കു

www.malankaralibrary.com

ന്നതും ഇതിന്റെ മാനേജ്മെന്റും. മധ്യകേരളത്തിലെ ക്യാൻസർ രോഗികൾക്ക് ആശ്വാസമേകുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ നോൺ പ്രോഫിറ്റ് ചാരിറ്റബിൾ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂഷനായാണ് ആശുപത്രി തുറന്നത്.

ഏതാനും വർഷങ്ങൾ പിന്നിട്ടതോടെ അമല വളർച്ചയുടെ പടവുകൾ കയറി ഇന്ത്യയിലെതന്നെ പ്രമുഖ കാൻസർ ചികിത്സാകേന്ദ്രം എന്ന നിലയിലേക്ക് ഉയർന്നു. ആധുനികപരിശോധനാ സൗകര്യങ്ങൾ, റിസർച്ച് സൗകര്യങ്ങൾ, നവീന ചികിത്സകൾ എന്നിവകൊണ്ട് കാൻസറിനെതിരെ പ്രതിരോധം ഉയർത്താനും രോഗികൾക്ക് മെച്ചപ്പെട്ട ചികിത്സ നൽകാനും കഴിഞ്ഞതാണ് അമലയുടെ നേട്ടം. 1000 രോഗികളെ കിടത്തി ചികിത്സിക്കാനുള്ള സൗകര്യം ഇന്ന് കാൻസർ സെന്ററിലുണ്ട്.

മെഡിക്കൽ വിദ്യാഭ്യാസരംഗത്തും അമല മികവിന്റെ അടയാളമാകുകയാണ്. മെഡിക്കൽ കോളേജ്, കോളേജ് ഒഫ് നഴ്സിംഗ്, നഴ്സിംഗ് സ്കൂൾ, സൂപ്പർ സ്പെഷ്യാലിറ്റി ഹോസ്പിറ്റൽ, ടീച്ചിംഗ് ഹോസ്പിറ്റൽ, ക്യാൻസർ ഹോസ്പിറ്റൽ, ക്യാൻസർ റിസർച്ച് സെന്റർ, ആയുർവേദ ഹോസ്പിറ്റൽ ആൻഡ് റിസർച്ച് സെന്റർ, ഹോമിയോപ്പതിക് ഹോസ്പിറ്റൽ ആൻഡ് റിസർച്ച് സെന്റർ, ഫാർമസി പ്രൊഡക്ഷൻ യൂണിറ്റ്, ബെഥനിഗ്രാം എന്നീ അനുബന്ധ സ്ഥാപനങ്ങളും ഇവിടെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

മെഡിക്കൽ കോളേജ്

പ്രഗല്ഭരായ ഡോക്ടർമാർ, ആരോഗ്യവിദഗ്ദർ, നഴ്സുമ്മാർ എന്നിവരടങ്ങിയ സംഘമാണ് അമല ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഒഫ് മെഡിക്കൽ സയൻസിനെ (AIMS) മുന്നോട്ട് നയിക്കുന്നത്. രോഗികൾക്ക് പ്രത്യേക പരിചരണത്തോടെ അത്യാധുനിക ചികിസ്തയാണ് നൽകുന്നത്. 25 ആധുനിക ഓപ്പറേഷൻ തിയറ്ററുകൾ, മെച്ചപ്പെട്ട സൗകര്യങ്ങളോടു കൂടിയ 210 ഇന്റൻസീവ് കെയർ ബെഡുകൾ, കംപ്യൂട്ടർശൃംഖലയോടു കൂടിയ ഹോസ്പിറ്റൽ ഇൻഫർമേഷൻ സിസ്റ്റം, ഡിജിറ്റൽ റേഡിയോളജി ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ്, എൻ. എ. ബി. എൽ അക്രഡിറ്റേഷനോടു കൂടിയ ക്ളിനിക്കൽ ലബോറട്ടറി തുടങ്ങിയ സൗകര്യങ്ങൾ അമലയുടെ മികവിന്റെ അടയാളങ്ങളാണ്.

കേരള യൂണിവേഴ്സിറ്റ് ഒഫ് ഹെൽത്ത് ആൻഡ് അലൈഡ് സയൻസിന്റെ അംഗീകാരത്തോടെയാണ് മെഡിക്കൽ കോളേജ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പഠന-പാഠ്യേതര പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുള്ള മെച്ചപ്പെട്ട സൗകര്യങ്ങളാണ് മാനേജ്മെന്റ് ഒരുക്കിയിരിക്കുന്നത്.

അമേരിക്കയിലെ ഒഹിയോ സ്റ്റേറ്റ് സർവ്വകലാശാലയുമായും സഹകരിച്ചാണ് എ. ഐ. എം. എസ് പ്രവർ

www.malankaralibrary.com

ആധുനിക പരിശോധനാ സൗകര്യങ്ങൾ, റിസർച്ച് സൗകര്യങ്ങൾ, നവീന ചികിത്സകൾ എന്നിവകൊണ്ട് കാൻസറിനെതിരെ പ്രതിരോധം ഉയർത്താനും രോഗികൾക്ക് മെച്ചപ്പെട്ട ചികിത്സ നൽകാനും കഴിഞ്ഞതാണ് അമലയുടെ നേട്ടം.

ത്തിക്കുന്നത്. അതിനാൽ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും അധ്യാപകർക്കും അന്താരാഷ്ട്ര നിലവാരത്തിലുള്ള പഠനഗവേഷണത്തിനുള്ള അവസരങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നുണ്ട്. ഈ മേഖലയിലെ പുതിയ പ്രവണതകൾ സംബന്ധിച്ചുള്ള പുതിയ വിവരങ്ങൾ പരസ്പരം കൈമാറാനും നവീന ചികിത്സകളെ പരിചയപ്പെടാനും ഇതോടെ കഴിയുന്നു.

കാൻസർ റിസർച്ച് സെന്റർ

1982ൽ സ്ഥാപിതമായ കാൻസർ സെന്റർ കാലിക്കറ്റ്,എം. ജി സർവ്വകലാശാലകളുടെ അംഗീകാരത്തോടെയാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. അയ്യായിരത്തോളം പുതിയ കാൻസർ രോഗികൾ ഓരോവർഷവും ഇവിടെ ചികിത്സ നേടിവരുന്നു. ഒരു വർഷം ശരാശരി 7000 രോഗികൾ ചികിത്സയ്ക്കായി എത്തുന്നു. കാൻസറിനെക്കുറിച്ച് ഗവേഷണങ്ങളും പഠനങ്ങളും ഇവിടെ നടക്കുന്നു. ഇന്ത്യൻ കൗൺസിൽ ഒഫ് മെഡിക്കൽ റിസർച്ച്, കൗൺസിൽ ഒഫ് സയന്റിഫിക്ക് ആൻഡ് ഇൻഡസ്ട്രിയൽ റിസർച്ച്, ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഒഫ് സയൻസ് ആൻഡ് ടെക്നോളജി, ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഒഫ് ബയോടെക്നോളജി ആൻഡ് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഒഫ് അറ്റോമിക്ക് എനർജി എന്നിവയുടെ അംഗീകാരത്തോടെയാണ് ഗവേഷണങ്ങൾ. കഴിഞ്ഞ 27 വർഷത്തിനകം സെന്റർ നടത്തിയ നാനൂറോളം ഗവേഷണങ്ങളുടെ പ്രബന്ധങ്ങൾ വിവിധ ദേശീയ അന്താരാഷ്ട്ര ജേർണലുകളിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

നഴ്സിംഗ് കോളേജ്

2005 ൽ ആണ് നഴ്സിംഗ് കോളേജ് ആരംഭിക്കുന്നത്. പ്രശസ്തമായ ഈ കോളേജ് ഐ. എൻ. സി, കെ. എൻ. സി, കാലിക്കറ്റ് സർവ്വകലാശാല എന്നിവയുടെ അംഗീകാരത്തോടെയാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. ബി. എസ്. സി നഴ്സിംഗ് പ്രോഗ്രാം(ഒരു വർഷ ഇന്റേൺഷിപ്പ് ഉൾപ്പെടെ നാലുവർഷം) ആണ് പ്രധാന കോഴ്സ്.

പാരാമെഡിക്കൽ കോഴ്സുകൾ

നഴ്സിംഗ് ആൻഡ് മിഡ്വൈഫറി, മെഡിക്കൽ ലബോറട്ടറി

www.malankaralibrary.com

അമല ഹോസ്പിറ്റൽ: നാൾവഴികൾ

1973	ഏപ്രിൽ 13 – അന്നത്തെ രാഷ്ട്രപതി വി. വി. ഗിരി തറക്കല്ലിട്ടു
1976	ആഗസ്റ്റ് 16 – സി. എം. ഐ സഭ ട്രസ്റ്റീഷിപ്പ് ചുമതല ഏറ്റെടുത്തു
1978	ഏപ്രിൽ 25 – അന്നത്തെ രാഷ്ട്രപതി നീലം സഞ്ജീവ റെഡ്ഡി ഹോസ്പ്പിറ്റൽ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.
1980	ജനുവരി 1 – നഴ്സിംഗ് സ്കൂൾ ആരംഭിച്ചു.
1982	ആഗസ്റ്റ് – കാൻസർ റിസർച്ച് സെന്റർ ആരംഭിച്ചു.
1983	മാർച്ച് 19 – ആയുർവേദ ആശുപത്രി ആരംഭിച്ചു.
1989	ഏപ്രിൽ 25 – ഹോമിയോപ്പതി വിംഗ് ആരംഭിച്ചു.
2003	ആഗസ്റ്റ്1 – അമല ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഒഫ് മെഡിക്കൽ സയൻസ് ആരംഭിച്ചു.
2003	സെപ്റ്റംബർ – മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആരംഭിച്ചു.
2005	നവംബർ – കോളേജ് ഒഫ് നഴ്സിംഗ് ആരംഭിച്ചു.

ടെക്നോളജി, മെഡിക്കൽ റേഡിയേഷൻ, എം. എൽ. റ്റി & എം. ആർ. റ്റി എന്നിവയാണ് പ്രധാന ഡിപ്ളോമാ കോഴ്സുകൾ. ഇതു കൂടാതെ ഓക്സിലറി നഴ്സിംഗ് കോഴ്സ്, ആയുർവേദ നഴ്സിംഗ് കോഴ്സ്, ആയുർവ്വേദ പഞ്ചകർമ്മ ആയുർവ്വേദ ഫാർമസി എന്നീ കോഴ്സുകളും ഇവിടെ നടത്തിവരുന്നു.

കാർഡിയാക്ക് സെന്റർ

നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ കാണപ്പെടുന്ന രോഗങ്ങളായി പ്രമേഹവും ഹൃദ്രോഗവും മാറിക്കഴിഞ്ഞു. പരിചയ സമ്പന്നരായ ഫിസിഷ്യന്മാരുടെയും നഴ്സുമ്മാരുടെയും പ്രഗല്ഭരായ സാങ്കേതിക വിദഗ്ദരുടെയും സംഘമാണ് അമലയിലെ കാർഡിയാക്ക് സെന്ററിന്റെ പ്രത്യേകത. മൾട്ടി സ്ളൈസ് കംപ്യൂട്ടർടോമോഗ്രഫി ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയുള്ള അത്യാധുനിക പരിശോധനകളും സർജറികളും രോഗത്തെ കണ്ടെത്തി പ്രതിരോധിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

അമല സ്പൈൻ സെന്റർ

അമലയുടെ മറ്റൊരു പ്രത്യേകത ഇവിടുത്തെ സ്പൈൻ സെന്ററാണ്. അത്യാധുനികമായ എല്ലാത്തരം സ്പൈനൽ സർജറികൾ നടത്താനുള്ള സൗകര്യങ്ങളും ഇവിടെയുണ്ട്.

ആയുർവേദ ആശുപത്രി

100 രോഗികളെ കിടത്തി ചികിത്സിക്കാൻ സൗകര്യമുള്ള ബൃഹത്തായ ആയുർവേദ ഹോസ്പ്പിറ്റലാണിത്. കാൻസർ, എച്ച്. ഐ. വി/ എയ്ഡ്സ് അടക്കമുള്ള രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചു ആയുർവ്വേദ ഗവേഷണങ്ങൾ ഇവിടെ നടന്നു വരുന്നു. അലോപ്പതി വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന് ഫലപ്രദമായി ചികിത്സ നൽകാൻ കഴിയാത്ത രോഗങ്ങൾക്കുള്ള ആയുർവേദ ചികിത്സയാണ് ഈ ആശുപത്രിയുടെ സവിശേഷത.

ഹോമിയോപ്പതി ഹോസ്പ്പിറ്റൽ

1989 മേയിലാണ് ഹോമിയോപ്പതി ഹോസ്പ്പിറ്റൽ അമലനഗറിൽ ആരംഭിച്ചത്. ഉറച്ച കാൽവയ്പ്പോടെയാണ് ഈ രംഗത്ത് അമല ചുവടുറപ്പിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഹോമിയോപ്പതി ചികിത്സ കൊണ്ട് പലരോഗങ്ങളും ഫലപ്രദമായി ഭേദപ്പെടുത്താൻ കഴിയും. പാർശ്വഫലങ്ങളില്ലാത്ത ഈ ചികിത്സ സുരക്ഷിതമാണ്. പകർച്ചവ്യാധികളെ പ്രതിരോധിച്ച് ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിച്ച് അനേകം രോഗികൾക്ക് ഇതിനകം ആശ്വാസം നൽകുന്നുവെന്നത് ഹോമിയോപ്പതിയുടെ നേട്ടമാണ്. അലോപ്പതിയും ആയുർവ്വേദവും ഹോമിയോയും ഒരേ കാമ്പസിൽ ഒരുമിപ്പിച്ചുള്ള സമഗ്രമായൊരു ചികിത്സാമുന്നേറ്റത്തിലാണ് അമല. കേരളീയരുടെ ആരോഗ്യസങ്കല്പ്പത്തിന്റെ സ്വപ്നസാക്ഷാത്കാരമെന്നുതന്നെ ഇതിനെ വിളിക്കാം. SFM

smartfamily09@gmail.com

www.malankaralibrary.com

ഡബിൾ ഡെക്കർ എഗ്ഗ് ഡിസേർട്ട്

ചേരുവകൾ

മുട്ട – 4 എണ്ണം
തേങ്ങാപ്പാൽ – 1 1/2 കപ്പ്
ശർക്കര ഉരുക്കി അരിച്ചെടുത്തത് – 1/2 കപ്പ്
ഏലയ്ക്കാപ്പൊടി – 1 ടീസ്പൂൺ

സെറീന ആന്റണി
ടീച്ചർ, ഗേൾസ് ഹൈസ്കൂൾ
എറണാകുളം

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

മുട്ട, തേങ്ങപ്പാൽ, ശർക്കര പാനി, ഏലയ്ക്കാപ്പൊടി എന്നിവ ഒരുമിച്ച് അടിച്ചെടുക്കുക. ഡിസേർട്ട് തയ്യാറാക്കേണ്ട പാത്രം അടുപ്പത്ത് വച്ച് ചൂടാകുമ്പോൾ പഞ്ചസാര ഇട്ട് കാരമിൽ ചെയ്യുക. പഞ്ചസാര ഉരുകി ബ്രൗൺ നിറമാകുമ്പോൾ തീ അണയ്ക്കുക. അടിച്ച മിശ്രിതം ഇതിൽ ഒഴിക്കുക.

അതിനു ശേഷം ഒരു പാനിൽ വെള്ളം തിളപ്പിക്കുക. ഇതിൽ മിശ്രിതം ഒഴിച്ച പാത്രം പകുതി ഇറക്കി മൂടിവെച്ച് പത്ത് മിനിറ്റ് വേവിയ്ക്കുക. അതു കഴിയുമ്പോൾ അടപ്പു മാറ്റി വിരലുകൊണ്ടു തൊട്ടു നോക്കുക. ഒട്ടുന്നില്ലെങ്കിൽ ഡിസേർട്ട് റെഡിയായി. നല്ലവണ്ണം തണുത്തതിനു ശേഷം ഡിസേർട്ട് വേറെ പാത്രത്തിൽ മാറ്റി ഉപയോഗിക്കാം.

www.malankaralibrary.com

പ്രോൺസ് വെജ് ഫ്രൈഡ്റൈസ്

ചേരുവകൾ

ബസുമതി അരി – 3 കപ്പ്
വെജിറ്റബിൾസ് (ബീൻസ്, ക്യാരറ്റ്, ഗ്രീൻപീസ്, കാപ്സിക്കം) – 500 ഗ്രാം
ഉപ്പ് – പാകത്തിന്
കുരുമുളക്പൊടി – 1 സ്പൂൺ
നെയ്യ്– 100 ഗ്രാം
ഗ്രാംമ്പു – 12 എണ്ണം
കറുകപ്പട്ട – ആവശ്യത്തിന്
ഏലയ്ക്ക – 4 എണ്ണം
ചെമ്മീൻ – 250 ഗ്രാം
വെള്ളം – 5 കപ്പ്
മല്ലിയില – 6 എണ്ണം
ഇഞ്ചി വെളുത്തുള്ളി പേസ്റ്റ് – 1 സ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

വെജിറ്റബിൾസ് നീളത്തിൽ അരിഞ്ഞ് ആവികയറ്റി വയ്ക്കുക. ചെമ്മീൻ ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പിട്ട് വേവിച്ചു വയ്ക്കുക. ചെമ്മീൻ വെന്ത വെള്ളം 1/2 കപ്പ് മാറ്റി വയ്ക്കുക. അരി 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ നെയ്യിൽ വറുത്തെടുത്ത് കുക്കറിൽ നെയ്യിൽ വറുത്ത ഗ്രാംമ്പു, പട്ട, ഏലയ്ക്ക ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പ് എന്നിവ ചേർത്ത് 5 കപ്പ് വെള്ളം ചേർത്ത് കുക്കറിൽ വേവിച്ചെടുക്കുക.നെയ്യ് ഫ്രൈയിങ്പാനിൽ ചൂടാക്കി പച്ചമുളക്, ഇഞ്ചി, വെളുത്തുള്ളിപേസ്റ്റ് വഴറ്റി വേവിച്ച പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ ചേർത്ത് ചെമ്മീനും കുരുമുളകുപൊടിയും ചെമ്മീൻ വെന്ത വെള്ളവും ചേർത്ത് കൂട്ടി ഇളക്കുക (ചോറുകുഴഞ്ഞു പോകാൻ പാടില്ല.) മല്ലിയിലയിട്ട് ഗാർനിഷ് ചെയ്ത് ചൂടോടെ വിളമ്പാനെടുക്കാം.

www.malankaralibrary.com

ബീഫ് (വീൽ സ്പെഷ്യൽ)

ചേരുവകൾ

ബീഫ് – 1 കി.ഗ്രാം (കിടാവിറച്ചി)
ചെറിയ ഉള്ളി ചതച്ചത് – 500 ഗ്രാം
ഇഞ്ചി വെളുത്തുള്ളി പേസ്റ്റ് – 1 ടീസ്പൂൺ
ഉണക്കമുളക് ചതച്ചത് – 2 ടീസ്പൂൺ
തക്കാളികഷണങ്ങളാക്കിയത് – 1കപ്പ്
ഉപ്പ് – ആവശ്യത്തിന്
നല്ലെണ്ണ – 100 ഗ്രാം

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

കുക്കറിൽ എണ്ണ ചൂടാകുമ്പോൾ ഇഞ്ചിവെളുത്തുള്ളി പേസ്റ്റ് ചതച്ചത് വഴറ്റുക. ബ്രൗൺനിറമാകുമ്പോൾ ചതച്ച മുളകും തക്കാളി ക്കഷ്ണങ്ങളും ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും ചേർത്ത് വഴറ്റുക. ഇറച്ചിക്ക് നിറം വേണമെങ്കിൽ 1 സ്പൂൺ മുളകുപൊടി കൂടി ചേർക്കാം. മസാല മൂത്ത് വരുമ്പോൾ ഇറച്ചി കഷ്ണങ്ങൾ ചേർത്ത് 1 കപ്പ് വെള്ളം ഒഴിച്ച് ഇറച്ചി, വേവാൻ അനുവദിക്കുക. വെന്തുകഴിയുമ്പോൾ വെള്ളം വറ്റിച്ച് ഇറച്ചി വേവിച്ച് ചൂടോടെ വിളമ്പാനെടുക്കാം.

www.malankaralibrary.com

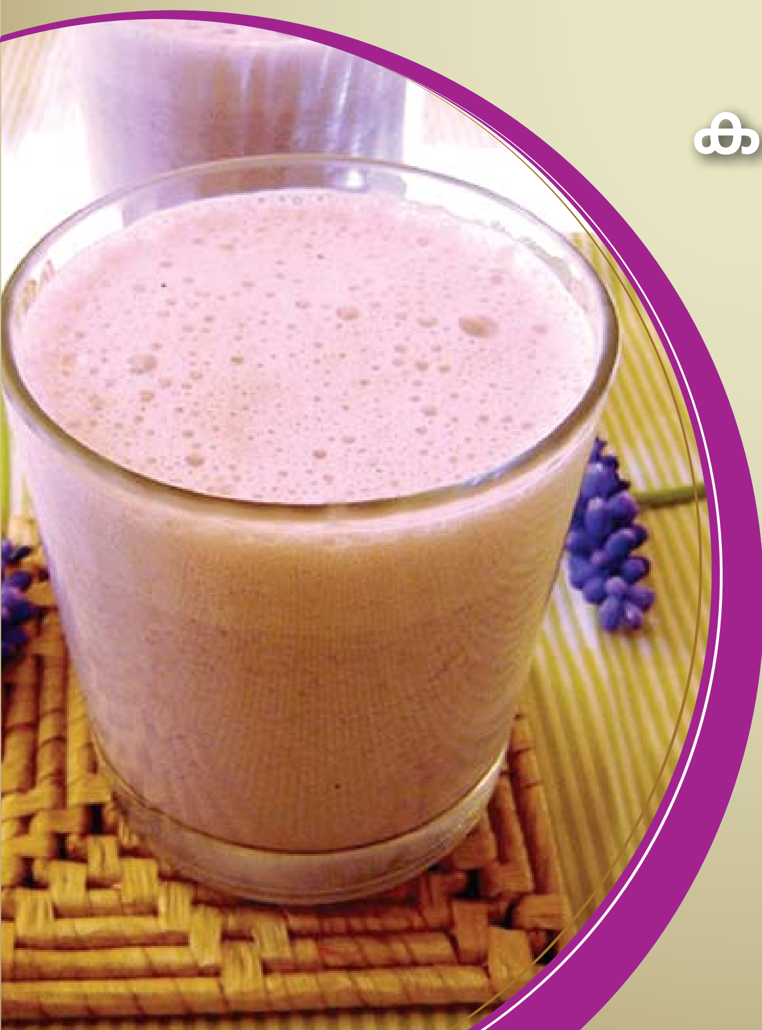
ചേരുവകൾ

ഏത്തപ്പഴം - 2 എണ്ണം (നല്ല വണ്ണം പുഴുങ്ങിയത്, ചെറുതായി നുറുക്കിയത്)
പച്ചമുളക്- 2 എണ്ണം (ചെറുതായി അരിഞ്ഞത്)
കട്ടതൈര് - 1 കപ്പ്
വറുത്തുപൊടിച്ച നിലക്കടല- 1 ടീസ്പൂൺ
വെളിച്ചെണ്ണ - 1 ടീസ്പൂൺ
ഉപ്പ് - ആവശ്യത്തിന്
മല്ലിയില - ആവശ്യത്തിന്

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

പാൻചൂടാക്കി വെളിച്ചെണ്ണ ഒഴിച്ച് ഏത്തപ്പഴം നുറുക്കിയതും പച്ചമുളകും വഴറ്റുക. ഏത്തപ്പഴം മഞ്ഞ നിറമാകുമ്പോൾ തീ അണച്ച് വറുത്ത നിലക്കടലയും ഉപ്പും ചേർത്ത് തണുക്കാൻ വെയ്ക്കുക. തണുത്ത് കഴിയുമ്പോൾ തൈര് ചേർത്ത മല്ലിയിലകൊണ്ട് ഗാർനിഷ് ചെയ്ത് ഉപയോഗിക്കാം.

ഏത്തപ്പഴം സാലഡ്



കറുത്ത മുന്തിരി ലെസ്സി

ചേരുവകൾ

കുരുവില്ലാത്ത കറുത്ത മുന്തിരി - 1 കപ്പ്
തൈര് - 1 കപ്പ്
പഞ്ചസാര - 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ
ജീരകപ്പൊടി - 1 സ്പൂൺ

തയ്യാറാക്കുന്നവിധം

മുന്തിരി, തൈര്, പഞ്ചസാര, ജീരകപ്പൊടി ഇവ ഒരുമിച്ച് മിക്സിയിൽ നല്ലവണ്ണം അടിച്ചെടുക്കുക. അതിനുശേഷം അരിച്ച് ഉപയോഗിക്കുക.

www.malankaralibrary.com

മഞ്ഞിൽ വിരിഞ്ഞ സംഗീതം– 13

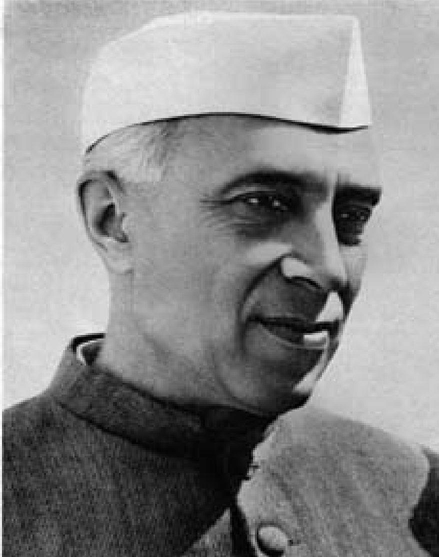
അനിൽ ബിഷ്വാസും നൗഷാദും

പ്രശസ്ത സംഗീത സംവിധായകൻ ജെറി അമൽദേവ് സംഗീതത്തിലെയും ജീവിതത്തിലെയും ഓർമ്മകളിലൂടെ നടത്തുന്ന യാത്ര

നൗഷാദിനെക്കാൾ അഞ്ച് വയസ്സ് മൂപ്പായിരുന്നു അനിൽ (കൃഷ്ണാ) ബിഷ്വാസിന്. 'പ്രേംനഗർ ' എന്ന സിനിമയിലൂടെ 1940 ൽ നൗഷാദ് സാബ് ഇൻഡിപെൻഡന്റ് മ്യൂസിക് ഡയറക്ടറായപ്പോൾ അനിൽദാ 1936ൽ 'മൻമോഹൻ ' എന്ന പടത്തിലൂടെ ആ നിലയിലേക്കെത്തിയിരുന്നു. നൗഷാദ്സാബ് തന്നെ അനിൽദായെ തനിക്കു മുമ്പേ സിനിമയിൽ വന്ന മഹാപ്രതിഭയായി ബഹുമാനിച്ചിരുന്നു. ഏതു ഇൻസ്ട്രുമെന്റും കൈകാര്യം ചെയ്യുമായിരുന്ന മ്യൂസിക് ഡയറക്ടേഴ്സിൽ അഗ്രഗണ്യനെന്നും 15 മിനിറ്റിനുള്ളിൽ ഒരു പാട്ടിന് മൂന്ന് വ്യത്യസ്ത ഈണങ്ങൾ നൽകി പ്രൊഡ്യൂസർമാരെ വിരട്ടുന്ന 'നിമിഷ കംപോസർ' ആയിരുന്നെന്നുമൊക്കെ നൗഷാദ്സാബ് തന്നെ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

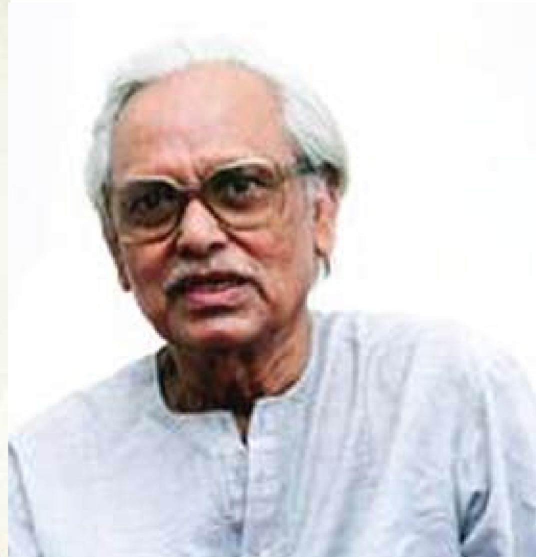
ഹിന്ദീ സിനിമയ്ക്ക് അനിൽദാ നൽകിയ സംഭാവനകൾ ബൃഹത്താണ്. നല്ല സംഗീതം നൽകിയെന്നു മാത്രമല്ല, സിനിമാസംഗീതശാഖയിലെ 'പയനിയർ' കൂടിയായിരുന്നു. ആദ്യകാല ഹിന്ദീ സിനിമകളിൽ ഭാഗവതർമാരായിരുന്നു സംഗീത സംവിധായകർ. അവർക്ക് പരിചയമുള്ള തംബുരു, സാരംഗീ, തബ്‌ലാ, പഖാവജ്, ഹർമോണിയം എന്നിങ്ങനെ കച്ചേരിക്ക് ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന അകമ്പടികൾ മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കുമായിരുന്നുള്ളൂ. ആ ചിട്ടയിൽ നിന്നുമാറി

www.malankaralibrary.com



ജവാഹർലാൽ നേരു

ലതാമങ്കേഷ്ക്കർ



അനിൽ ബിഷ്വാസ്

"ഒരു ടാക്സി പിടിച്ച് ഏതോ ഒരു ഗവ. കോളനിയിൽ രണ്ടാംനിലയിൽ താമസിക്കുന്ന ആ മഹാസംഗീത സംവിധായകനെ ഞങ്ങൾ പോയി കണ്ടു. പാതിരാത്രി അദ്ദേഹം സംസ്കൃതത്തിൽ ഭഗവദ്ഗീത വായിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കയായിരുന്നു. അങ്ങനെ അനിൽ ബിഷ്വാസ് സാബിനെ നേരിൽ പരിചയപ്പെടാൻ കഴിഞ്ഞു."

സിനിമയ്ക്ക് പറ്റിയ പുതിയ ഓർക്കസ്ട്രയെ ആദ്യമായി രൂപപ്പെടുത്തി പ്രായോഗികമാക്കിയത് അനിൽദാ ആയിരുന്നു. പക്ഷെ ആ 'വിപുലമായ' ഓർക്കസ്ട്രയിൽ വെറും 12 അംഗങ്ങളേ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളു. തൊണ്ണൂറുകൾ വരെ നാം സർവ്വസാധാരണമായി റെക്കോർഡിംഗിനും പ്ളേബാക്കിനും ഓഡിയോ സ്റ്റുഡിയോയിൽ പിന്തുടർന്നിരുന്ന സിസ്റ്റവും പ്രൊസീജ്യറും അനിൽദായാണ് ഉണ്ടാക്കിവച്ചത്.

പാട്ട് ഷൂട്ട് ചെയ്യുമ്പോൾ ക്യാമറയുടെ പുറകിൽ ഇരുന്നാണ് ഓർക്കസ്ട്ര വായിച്ചിരുന്നത്. ചിലപ്പോൾ അവരെ ചെടികളുടെയും മരങ്ങളുടെയും പുറകിൽ ക്യാമറയുടെ കണ്ണിൽപെടാത്ത വിധം ഇരുത്തുമായിരുന്നു. സംഗീതോപകരണങ്ങൾ കഴുത്തിലും അരയിലുമൊക്കെ കെട്ടിത്തൂക്കിച്ച് നീങ്ങുന്ന ക്യാമറയുടെ പിറകെ നടത്തിച്ചും കണ്ടക്ട് ചെയ്തും അനിൽദാ ചരിത്രം സൃഷ്ടിച്ചു. ഷൂട്ടുചെയ്തു കൊണ്ട് പിന്നോട്ട് നീങ്ങുന്ന ക്യാമറയുടെ പിന്നിൽ ഷൂട്ടിംഗ് ശ്രദ്ധിച്ച് പിറകോട്ട് നീങ്ങി നീങ്ങി സെറ്റിലെ തടാകത്തിലേക്ക് മ്യൂസിക്ഡയറക്ടറും ഓർക്കസ്ട്രയും വീഴുക പതിവായിരുന്നു.

പ്ളേബാക്ക് സിംഗിംഗ് എന്ന രീതി അന്നുണ്ടായിരുന്നില്ല എന്നോർക്കണം. ഷൂട്ടിംഗ് സമയത്തുതന്നെ പാട്ടും റെക്കോർഡ് ചെയ്യണമായിരുന്നു. ഇത്തരം പ്രതിസന്ധികളിൽ നിന്നൊക്കെ രക്ഷപെടാൻ അനിൽദാ തന്നെ വഴിയുണ്ടാക്കി. ഹീറോയെ സെറ്റിൽ ഒരിടത്തു നിറുത്തി അനിൽദാ ക്യാമറക്കണ്ണ് കാണാത്ത വിധം നിന്നു. പാട്ട് ഷൂട്ട് ചെയ്തപ്പോൾ അപശ്രുതി രാജാവായിരുന്ന ഹീറോയോട് ചുണ്ടനക്കി മാത്രം അഭിനയിച്ചാൽ മതിയെന്ന് പറയുകയും അനിൽദാ തന്നെ പിറകിൽ നിന്ന് പാടുകയും ചെയ്തു. ഇങ്ങനെയാണ് പ്ളേബാക്ക് സിംഗിംഗ് ഇന്ത്യയിൽ അരങ്ങേറിയത്.

അനിൽദാ ഇത്തരം പരീക്ഷണങ്ങൾ നടത്തിക്കൊണ്ടേയിരുന്നു. ഉപകരണ സംഗീത വിദഗ്ദരോടും കോറസ്പാട്ടുകാരോടും ചേർന്ന് പല പുതുമകളും പ്രായോഗികമാക്കി. ഒരു ചരടിൽ മൈക്രോഫോൺ കെട്ടിത്തൂക്കി കോറസുകാരുടെ അടുത്തുനിന്ന് ദൂരത്തേക്കും ദൂരത്തുനിന്ന് അടുത്തേക്കും ചലിപ്പിച്ച് സ്പെഷ്യൽ ഇഫക്ട്സ് ഉണ്ടാക്കി. വടക്കേ ഇന്ത്യയിലെ വിവിധ നാടൻ പാട്ടുകളെ ആദ്യമായി ഹിന്ദീ സിനിമയ്ക്ക് മുതൽക്കൂട്ടാക്കിയത് അനിൽദാ ആയിരുന്നു.

ചലച്ചിത്ര നിർമ്മാതാക്കളും ഗ്രാമഫോൺ കമ്പനികളും സംഗീത സംവിധായകരെ ഇന്നത്തെപ്പോലെ അന്നും ചൂഷണം ചെയ്യുമായിരുന്നു. അനിൽദാ ആണ് ആദ്യമായി സിനി മ്യൂസിക് ഡയറക്ടേഴ്സ് അസോസിയേഷൻ ആരംഭിച്ചത്. അതിന്റെ ആദ്യ പ്രസിഡന്റായി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെടുകയും ചെയ്തു. ഇങ്ങനെയാണ് സിനിമകളിലും റെക്കോർഡുകളിലും മ്യൂസിക്ക് ഡയറക്ടേഴ്സിന്റെ പേര് എഴുതിക്കാണിക്കാൻ തുടങ്ങിയത്. താൻ നിർമ്മിച്ച 'ബാജൂബന്ദ്' എന്ന പടത്തിന് മ്യൂസിക് സ്വയം കൊടുക്കാതെ അസിസ്റ്റന്റായ മുഹമ്മദ് ഷഫീക്ക് ആ ചാൻസ് കൊടുത്ത മഹാനുഭാവനായിരുന്നു അനിൽദാ.

വെസ്റ്റേൺ സിംഫോണിക് മ്യൂസിക്, ഇന്ത്യൻ ക്ളാസിക്കൽ മ്യൂസിക്, ബാവുൾ, ഭട്ടിയാലീ എന്നീ സംഗീത ശാഖകളെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തി തൊണ്ണൂറോളം സിനിമകൾ ചെയ്തു. 'രോട്ടീ'(1942), 'കിസ്മത്ത്'(1943) (ഇതിലെ 'ദൂർ ഹട്ടോ') എന്ന ദേശഭക്തിഗാനം ഞാൻ 1945ൽ എറണാകുളം സെന്റ് ആൽബർട്ട്സിൽ പഠിക്കുമ്പോൾ ഒന്നാം ക്ളാസിലെ ടീച്ചർ എന്നെക്കൊണ്ട് പാടിച്ചത് ഓർക്കുന്നു. അന്നു ഞാൻ പാടിയത് ദൂർക്കട്ടോ... എന്നായിരുന്നു.), 'അനോഖാ പ്യാർ' (1948), 'തരാനാ' (1951)(ഇതിലെ 'സീനേ മേം സുലഗ്തേ ഹേ അർമാ' എന്ന് തലത്ത് പാടിയ പാട്ടിന്റെ മാധുര്യം എന്നെ ഉലച്ചത് ഇന്നും ഓർക്കുന്നു) എന്നീ സിനിമകൾ ശ്രദ്ധേയമായിരുന്നു. SFM

smartfamily09@gmail.com

www.malankaralibrary.com

ഡോക്ടർ ലൗ

നവാഗതനായ കെ. ബിജു തിരക്കഥയെഴുതി സംവിധാനം ചെയ്യുന്ന ചിത്രമാണ് ഡോക്ടർ ലൗ. മമ്മി ആൻഡ് മീ എന്ന ചിത്രത്തിനു ശേഷം ജീതിൻ ആർട്ട്സിന്റെ ബാനറിൽ ജോയ് തോമസ് ശക്തികുളങ്ങരയാണ് ചിത്രം നിർമ്മിക്കുന്നത്. കാമുകന്മാരും കാമുകിമാരും തമ്മിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിച്ച് അവരെ ഒരുമിപ്പിക്കുന്ന റൊമാൻസ് കൺസൾട്ടന്റാണ് വിനയചന്ദ്രൻ. കഥയും കവിതയും ഒക്കെ എഴുതുമെങ്കിലും പ്രധാനമായും പ്രണയിക്കുന്നവരെ ഒരുമിപ്പിക്കുക എന്നതാണ് വിനയചന്ദ്രന്റെ പ്രധാന പരിപാടി. ഈ മിടുക്ക് തിരിച്ചറിഞ്ഞ കോളേജ് അധ്യാപകൻ സത്യശീലൻ ഒരു ദിവസം വിനയചന്ദ്രനെ തേടിയെത്തുന്നു. സത്യശീലൻ ചില പ്രശ്നങ്ങൾ വിനയചന്ദ്രനോട് പറയുന്നു. അങ്ങനെ വിനയചന്ദ്രൻ കോളേജിലെത്തുന്നു. വിദ്യാർത്ഥികളുടെ പ്രണയത്തിന്റെ തടസ്സങ്ങൾ മാറ്റി വിനയചന്ദ്രൻ അവർക്ക് കണ്ണിലുണ്ണിയാകുന്നതോടെ കഥ വികസിക്കുന്നു. കുഞ്ചാക്കോ ബോബനാണ് വിനയചന്ദ്രനെന്ന കേന്ദ്രകഥാപാത്രമായി വേഷമിടുന്നത്. സത്യശീലനായി ഇന്നസെന്റും നായികയായി ഭാവനയും അഭിനയിക്കുന്നു.

നെടുമുടിവേണു, സലിംകുമാർ, വിജയരാഘവൻ, മണിക്കുട്ടൻ, രഞ്ജിത്ത് മേനോൻ, കലാഭവൻ റിയാസ്, നിമിഷ, ശാരി, ബിന്ദു പണിക്കർ, കെ. പി. എ. സി ലളിത എന്നിവരാണ് മറ്റ പ്രധാന താരങ്ങൾ. വയലാർ ശരത് ചന്ദ്രവർമ്മയുടെ ഗാനങ്ങൾക്ക് വിനു തോമസ് ഈണം പകർന്നിരിക്കുന്നു. ഛായാഗ്രഹണം പി. സുകുമാർ.

പ്രിയപ്പെട്ട നാട്ടുകാരെ

നവാഗതനായ ശ്രീജിത്ത് പലേരി സംവിധാനം ചെയ്യുന്ന ചിത്രമാണ് പ്രിയപ്പെട്ട നാട്ടുകാരെ. ഗ്രാമി എന്റർടെയ്ൻമെന്റ് കമ്പനിയുടെ ബാനറിൽ നിർമ്മിക്കുന്ന ചിത്രത്തിൽ കലാഭവൻ മണി, ബാല എന്നിവർ പ്രധാന വേഷമണിയുന്നു. ഓട്ടോഗ്രാഫ് ഫെയിം മല്ലിക നായിക വേഷത്തിലെത്തുന്നു. ജഗതീ ശ്രീകുമാർ, സുരാജ് വെഞ്ഞാറമ്മൂട്, ബിജുക്കുട്ടൻ, മാള അരവിന്ദൻ, കെ. ബി ഗണേഷ് കുമാർ എന്നിവരാണ് മറ്റ് താരങ്ങൾ. തിരക്കഥ- സന്തോഷ്, സംഭാഷണം- പുഷ്പരാജ്, ഗാനരചന- വയലാർ ശരത്ചന്ദ്രവർമയും അനിൽ പനച്ചൂരാനും നിർവ്വഹിക്കുന്നു.

സീനിയേഴ്സ്

BACK TO COLLEGE

ഒരേ കോളേജിൽ ഒരുമിച്ച് പഠിച്ച 4 ആത്മാർത്ഥ സുഹൃത്തുക്കൾ 14 വർഷങ്ങൾക്ക് ശേഷം അതേകോളേജിൽ പി.ജി കോഴ്സിന് പഠിക്കാനെത്തിയാൽ എങ്ങനെയുണ്ടാകും?.വീണ്ടും പഠനത്തിന് കോളേജിലെത്തുന്ന കൂട്ടുകാരുടെ കഥയാണ് ഹാസ്യത്തിന്റെ രസക്കൂട്ടോടെ സീനിയേഴ്സിലൂടെ സംവിധായകൻ വൈശാഖ് അവതരിപ്പിക്കുന്നത്. പത്മനാഭൻ, ഫിലിപ്പ് ഇടിക്കുള, റഷീദ് മുന്ന, റെക്സ് മാനുവൽ എന്നിവരാണ് കൂട്ടുകാർ. പത്മനാഭനായി ജയറാമും, ഫിലിപ്പായി ബിജുമേനോനും റഷീദ് മുന്നയായി മനോജ് കെ ജയനും റെക്സായി കുഞ്ചാക്കോ ബോബനും വേഷമിടുന്നു. അനന്യ മുഖ്യകഥാപാത്രമായി വേഷമിടുന്ന ഈ ചിത്രത്തിൽ പ്രശസ്തരായ മൂന്നുനായികമാരും അഭിനയിക്കുന്നു. സുരാജ് വെഞ്ഞാറമൂട്, സിദ്ധിഖ്, മണിയൻപിള്ള രാജു എന്നിവരാണ് മറ്റ് പ്രധാന താരങ്ങൾ. അനിൽ പനച്ചൂരാൻ, വയലാർ ശരത്ചന്ദ്രവർമ്മ, സന്തോഷ് വർമ്മ എന്നിവരുടെ വരികൾക്ക് ഈണം പകരുന്നത് അൽഫോൻസ്, ജാസിഗിഫ്റ്റ്, അലക്സ് പോൾ എന്നിവരാണ്.

www.malankaralibrary.com

വായനക്കാരുടെ പേജ്

smartfamily09@gmail.com

സ്മാർട്ട് ഫാമിലിയുടെ നല്ല അമ്മ കവർസ്റ്റോറി ഒരുപാട് പുത്തൻ അറിവുകൾ പകർന്നു തന്നു. കുട്ടികളുടെ മനസ്സറിയാനും അവരോടു ഇഷ്ടംകൂടുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളുമെല്ലാം ശ്രദ്ധേയമായി തോന്നി. വേറിട്ട പേരന്റിംഗ് വിഷയങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമായ ശൈലിയിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്ന സ്മാർട്ട് ഫാമിലിക്ക് ആശംസകൾ. അമ്മയാകുക ഭാഗ്യം, സംതൃപ്തിയുള്ള രക്ഷിതാവാകണോ, നല്ല അമ്മ; നല്ല അച്ഛൻ, മക്കളെ വളർത്താൻ ഏഴ് സൂത്രങ്ങൾ എന്നീ പാഠങ്ങളെല്ലാം സ്ത്രീകൾ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതാണ്. അമ്മയാകുന്നതോടെ ഒരു സ്ത്രീജീവിതം അർത്ഥപൂർണമായിത്തീരുന്നുവെന്ന് മനസിലാക്കിതന്ന സ്മാർട്ട് ഫാമിലി മാഗസിന് എല്ലാവിധ ആശംസകളും

മെറ്റിൽഡ വർഗ്ഗീസ്
അത്തിപ്പൊഴി ഹൗസ്
ഇടക്കൊച്ചി

ലക്ഷ്മിനായരെ അടുത്തറിഞ്ഞു

ടി.വി ഷോകളിൽ നിറഞ്ഞുനിൽക്കുന്ന ലക്ഷ്മി നായരുടെ കുടുംബജീവിതവും താല്പ്പര്യങ്ങളും അടുത്തറിയാനായത് നല്ലൊരുവായനാനുഭവമായി. ഞാൻ 11 വർഷമായി ലക്ഷ്മിനായരുടെ പാചകപരിപാടി പതിവായി കാണാറുണ്ട്. ലക്ഷ്മിനായരുടെ റെസിപ്പികൾ വീട്ടിൽ ചെയ്തു നോക്കാറുമുണ്ട്. ഒരുപാട് പുതുവിഭവങ്ങൾ ഒരുക്കുമ്പോഴും ലക്ഷ്മിനായർക്ക് ഇഷ്ടം നാടൻ ഭക്ഷണം ആണെന്നത് അത്ഭുതപ്പെടുത്തി. ലക്ഷ്മിനായരുടെ പാചകപുസ്തകങ്ങൾ ഞാൻ സ്വന്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. യാത്രാനുഭവങ്ങളുടെ പുസ്തകത്തിനായി കാത്തിരിക്കുന്നു. സ്മാർട്ട് ഫാമിലിക്കുവേണ്ടി പ്രത്യേകം തയ്യാറാക്കിയ ഈസ്റ്റർ വിഷു ഭക്ഷണങ്ങളും ശ്രദ്ധേയമായി. ആശംസകൾ.

ആഷ മനോജ്
കുന്നന്താനം, മല്ലപ്പള്ളി

ഈസ്റ്റർ അനുഭവം മനസ്സ് പൊള്ളിച്ചു

ഈസ്റ്റർ- വിഷു സ്പെഷ്യലായി കേരളത്തിലെ മികച്ച രണ്ട് കഥാകൃത്തുകളുടെ അനുഭവങ്ങൾ അവതരിപ്പിച്ചത് നന്നായി. പൊള്ളുന്ന ജീവിതാനുഭവങ്ങളുടെ കഥകൾ എഴുതിയ ജോർജ് ജോസഫ് കെയുടെ ഈസ്റ്റർ സ്മരണയും മനസ്സിനെ പൊള്ളിച്ചു. ഉയിർക്കുന്ന ചാമ്പമരങ്ങൾ വായിച്ചുകഴിഞ്ഞതോടെ മനസ്സിൽ സങ്കടവും ഉയിർത്തെഴുന്നേറ്റു. തനൂജ എസ്. ഭട്ടതിരിയുടെ വിഷുസ്മരണ ഗൃഹാതുരത്വമുണർത്തി. രണ്ട് എഴുത്തുകാർക്കും സ്മാർട്ട് ഫാമിലിക്കും അഭിനന്ദനങ്ങൾ.

നോബിൾ എം മാത്യു
കൂത്രപ്പള്ളി, കറുകച്ചാൽ

തിലകന്റെ ഓർമ്മ കഥപോലെ വായിച്ചു

അമ്മയുടെ ഇഷ്ടത്തിന് അനുസരിച്ച് ജീവിച്ച ഒരാളായിരുന്നില്ല ഞാൻ. അതിന്റെ പേരിലാകണം എനിക്ക് വീടുവിട്ട് ഇറങ്ങേണ്ടി വന്നത്. അഭിനയത്തിലെ പെരുന്തച്ചനായ തിലകന്റെ ഈ വാക്കുകൾ മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നു. സിനിമകളിലൂടെ മാത്രം അറിഞ്ഞിരുന്ന ഈ മഹാനടന്റെ ജീവിതം മറയില്ലാതെ അവതരിപ്പിച്ചതിൽ നന്ദി. അമ്മയെക്കുറിച്ചുള്ള ഓർമ്മ ഒരു കഥപോലെയാണ് വായിച്ചത്. ഇപ്പോഴും അമ്മേ എന്നു വിളിക്കാത്ത ഒരു ദിവസവും എന്നെ കടന്നുപോകാറില്ല എന്ന് അദ്ദേഹം പറയുമ്പോൾ ഓരോ വായനക്കാരനും സ്വന്തം അമ്മയെ ഓർമ്മിക്കുമെന്ന് ഉറപ്പാണ്.

കൃപ തങ്കച്ചൻ
ഇലഞ്ഞി

www.malankaralibrary.com

സോക്രട്ടീസ് കെ. വാലത്ത്

എറണാകുളത്ത് ജനനം. വി.വി.കെ. വാലത്തിന്റെയും കൃശോദരിയുടെയും മകൻ. വാണിജ്യശാസ്ത്രത്തിൽ ബിരുദം. പത്രപ്രവർത്തനത്തിൽ പിജി. ഡിപ്ലോമ. ദൃശ്യമാധ്യമ രംഗത്ത് പ്രവർത്തിച്ചു വരുന്നു. ഹരപ്പൻ കാലട്ടത്തിലെ ശാസ്ത്ര സംഭാവനകളെ ആസ്പദമാക്കി നിർമിച്ച ഹൃസ്വചിത്രം '93–ലെ മികച്ച ബാലചിത്രത്തിനുള്ള സംസ്ഥാന ടെലിവിഷൻ അവാർഡു നേടി. 'മദനെല്ലൂരിലെ പെൺപന്നികൾ' ആദ്യ കഥാസമാഹാരം. ഒരു നോവൽ– 'മയിൽപീലിക്കണ്ണ്'. 'താവളം' സിനിമയുടെ തിരക്കഥ. താമസം നോർത്ത് പറവൂരിൽ. ഭാര്യ സോന. മക്കൾ, ഏഥൻസ് വാലത്ത്, ബൻഹർ വാലത്ത്.

socraties.k.valath@gmail.com

ന്റുപ്പുപ്പാക്കൊരാനേണ്ടാർന്ന്

"ന്റുപ്പുപ്പാക്കൊരാനേണ്ടാർന്ന്". . രണ്ടു തലമുറയുടെ കഥ. കുഞ്ഞിപ്പാത്തുമ്മയുടേയും അവളുടെ ഉമ്മയുടേയും. ഉമ്മയുടെ കാലം പറയാൻ ബഷീറിന് മെതിയടിയൊച്ച മാത്രം മതിയായിരുന്നു (എം.എൻ വിജയൻ പറഞ്ഞതാണിത്). നോക്കൂ– കുഞ്ഞുപാത്തുമ്മ ആരാണെന്ന് ഉമ്മ അവളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുകയാണ്.

"– ന്റെ പൊന്നു കുഞ്ഞുപാത്തുമ്മാ, നീ ആനമക്കാരിന്റെ പുന്നാരമോള്ടെ പുന്നാരമോളാ! നിന്റുപ്പുപ്പാക്കേ ഒരാനേണ്ടാർന്ന് ! –ബല്യ ഒര് കൊമ്പനാന!"

ആനമക്കാരിന്റെ പുന്നാരമോളായ ഉമ്മ നടക്കുന്നത് മെതിയടിപ്പുറത്താണ്. ഭർത്താവു കേസു നടത്തി കടം കയറി. വീടു പോയി. വാടകപ്പുരയിലാണ്. എന്നിട്ടും മെതിയടിയിൽ നിന്നിറങ്ങില്ല. ആ ആനയുടെ കൊമ്പിൽ തീർത്തതാണ് പോലും മെതിയടിയുടെ മൊട്ട്.

–"ന്റുപ്പുപ്പായ്ക്ക് ഒരാനേണ്ടാർന്ന്." ഉമ്മ മെതിയടി തൊട്ടു കൊണ്ടു പറഞ്ഞു. "ബല്യ ഒര് കൊമ്പനാന !"

ഉമ്മ മെതിയടിയിൽ തൊട്ടപ്പോൾ നമ്മൾ തൊട്ടറിഞ്ഞത് ഒരു തലമുറയുടെ ഭൂതകാലത്തെയാണ്.

വാടകവീട് കുഞ്ഞുപാത്തുമ്മ എന്ന 22കാരി പെണ്ണിന് പുറംലോകത്തേക്കുള്ള ജാലകമായി. അതുവരെ വിലക്കുകളായിരുന്നു. കാരണം കുഞ്ഞുപാത്തുമ്മ ആനമക്കാരിന്റെ മോടെ മോളാകുന്നു.

കൃത്യം നാല് അടക്കാമരവും ഒൻപതു തെങ്ങും ഒരു വാളമ്പുളി മരവും ഒരു കിണറും അതിരിലെ ആമ്പൽപൊയ്കയുമാണ് ബഷീർ കുഞ്ഞിപാത്തുമ്മയ്ക്കായി ഒരുക്കിയ പ്രകൃതി. ആമ്പലും കുന്നട്ടയും വരാലും നീർക്കോലിയുമുള്ള പൊയ്ക. ഈ പ്രകൃതി കുഞ്ഞാമിനയെ അടിമുടി മാറ്റി. വരാൽ ഒരു പാവം പരലിനെ വിഴുങ്ങുന്നതു കണ്ടതോടെ അവൾ മത്സ്യം കഴിക്കുന്നതു നിർത്തി. പ്രാണിസ്നേഹമാണ് കുഞ്ഞിപാത്തുമ്മയുടെ ജീവിതം കരകയറ്റുന്നതും. ആ നറുതേനൂറും നൻമ, ആഴത്തിൽ തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടു തന്നെയാവും നിസാർ അഹമ്മദ് അവൾക്കായി കൈ നീട്ടിയത്. അയാൾ ഒരു കഥാപാത്രമല്ല; സംസ്കാരമാണ്. ഫ്യൂഡലിസം അടച്ചിട്ട ജാലകം അയാളിലൂടെ തുറക്കപ്പെട്ടപ്പോഴുണ്ടായ വെട്ടം ബഷീർ കുഞ്ഞിപാത്തുമ്മയുടെ വാക്കുകളിലൂടെ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നതിങ്ങനെ–

"വെളിച്ചത്തിന് എന്തൊരു വെളിച്ചം"

ഇനി, നിസാറിന്റെ പെങ്ങൾ ആയിഷയും കുഞ്ഞാമിനയും തമ്മിലുള്ള സംഭാഷണം–

–"കുഞ്ഞുപാത്തുമ്മ അഭിമാനത്തോടെ പറഞ്ഞു: 'ന്റുപ്പുപ്പാക്കൊരാനേണ്ടാർന്ന് !–ബല്യ കൊമ്പനാന!'

ആയിഷ പറഞ്ഞു. 'എന്റെ ഉപ്പുപ്പായ്ക്ക് ഒരു കാളവണ്ടിയുണ്ടായിരുന്നു. അതിലദ്ദേഹം സാമാനങ്ങൾ കൂലിക്കു കൊണ്ടുപോയി കൊടുക്കുമായിരുന്നു. ആ വണ്ടി കൊണ്ട് എന്റെ ബാപ്പയെ അദ്ദേഹം എം.എ വരെ പഠിപ്പിച്ചു. ...'

എന്നിട്ടിത്ത്താ, നിങ്ങളുടെ ആ വലിയ കൊമ്പനാന എവിടെ?'

'അദ് ചത്ത്– മരിച്ചു പോയി?'

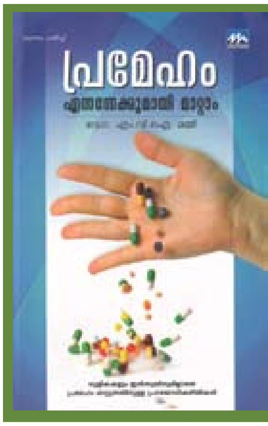
കാളവണ്ടിയും ചത്ത ആനയും ചേർത്തു വച്ചു വായിച്ചാൽ കിട്ടും ബഷീർ പകരുന്ന വെട്ടം. ഒരു പ്രണയകഥയായിത്തീരുമായിരുന്ന പ്രമേയം ശാശ്വതസ്ഥായിയാവുന്നത് കുഞ്ഞിപാത്തുമ്മയുടെ ഉമ്മയ്ക്കുണ്ടാവുന്ന തിരിച്ചറിവിലൂടെയാണ്. ഉപ്പുപ്പാക്ക് ഉണ്ടായിരുന്ന 'ആന' അഥവാ ആ അഭിമാനം ഒരു കുഴ്യാന മാത്രമാകുന്നു എന്ന തിരിച്ചറിവ്.

നമ്മളും ആനപ്പുറത്തല്ലേ.!.അവനവനു മാത്രം ആന. മറ്റുള്ളവർക്ക് അത്–––.

ആറു ദശാബ്ദമായി ഈ നോവൽ നിലനിൽക്കുന്നു. ശാശ്വതസത്യം ഒളിമിന്നുന്ന കലാസൃഷ്ടികൾ ഏതു കാലത്തെ വായനക്കാരനും പകരും– പുതുമയുടെ വിസ്മയം. അതാണ് ആധുനികത. ഇനി നമുക്ക് നമ്മുടെ ഉള്ളിലെ കുഴിയാനയോടു ചോദിക്കാം: "ശരിക്കും മലയാള നോവലിൽ ആധുനികത ആരംഭിച്ചത് ഈ 'ആന'യിൽ നിന്നല്ലേ....?" SFM

smartfamily09@gmail.com

www.malankaralibrary.com



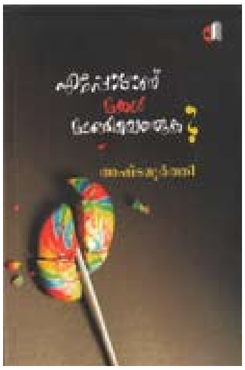
പ്രമേഹം എന്നന്നേക്കുമായി മാറ്റാം

ഡോ. എം.വി. ഐ. മമ്മി

ഡയബറ്റിസ് ചികിത്സയിൽ ദീർഘകാലം റിസർച്ച് ചെയ്ത ഡോ. എം.വി. ഐ മമ്മിയുടെ ചികിത്സാരീതികളും കണ്ടെത്തലുകളും അടങ്ങിയ പുസ്തകം. സ്വയം രോഗം മാറ്റിയതിന്റെയും ആയിരക്കണക്കിന് രോഗികളിൽ കൈവരിച്ച ചികിത്സാവിജയത്തിന്റെയും ഉറച്ച പിൻബലമാണ് ഈ ചികിത്സാരീതിയുടെ ആധാരം. പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് മാത്രമുള്ളതല്ല, രോഗം വരുന്നത് തടയാൻ സഹായിക്കുന്നതിനു കൂടിയാണെന്ന് മുഖവുരയിൽ ഡോ. എം. വി. ഐ. മമ്മി പറയുന്നു.

മാതൃഭൂമി ബുക്സ്
വില: 65 രൂപ

എപ്പോഴാണ് മകൾ മടങ്ങിയെത്തുക

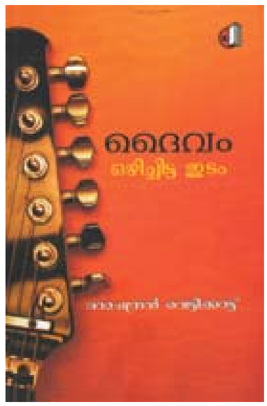


അഷ്ടമൂർത്തി

കേരളത്തിന്റെ സമകാലികജീവിതത്തെ കൃത്യമായ രാഷ്ട്രീയ സാമൂഹിക നിലപാടുകളോടെ വീക്ഷിക്കുന്ന അഷ്ടമൂർത്തിയുടെ ലേഖനങ്ങൾ. പൊടിതട്ടിയെടുത്താലോ ആ പഴയ സൈക്കിൾ, നാളെയാണ് നാളെയാണ്, ഭൂമിയിലെ വിവാഹങ്ങൾ, ഇവിടെ ഇപ്പോഴും ഒരു പുഴയുണ്ട്, പഞ്ചായത്ത് റേഡിയോ നിശബ്ദമാവുമ്പോൾ, ആർത്തിക്കാരുടെ സ്വന്തം നാട് തുടങ്ങി ശ്രദ്ധേയമായ നിരീക്ഷണങ്ങളും കൗതുകവും വായനക്കാരനിൽ പടർത്തുന്ന 16 ലേഖനങ്ങൾ.

സൈകതം ബുക്സ്
വില: 60 രൂപ

ദൈവം ഒഴിച്ചിട്ട ഇടം

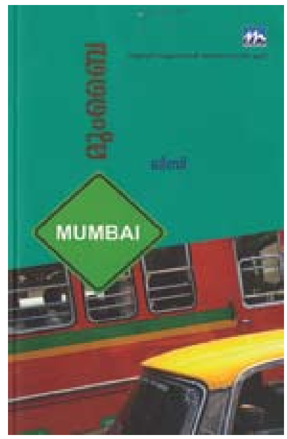


രാമചന്ദ്രൻ വെട്ടിക്കാട്ട്

പ്രവാസജീവിതത്തിൽ നിന്ന് നാട്ടിലെ പച്ചപ്പിലേക്ക് അരിച്ചിറങ്ങുന്ന രാമചന്ദ്രൻ വെട്ടിക്കാട്ടിന്റെ കവിതകളുടെ സമാഹാരം. കവിതകൾ കൊണ്ട് നാട്ടിൽ കാലുകുത്തുവാൻ കവിക്ക് കഴിയുന്നുവെന്ന് പിന്നുരയിൽ കവി കുഴൂർവിത്സൻ. വായനയിൽ ഒരു നിമിഷം കൊണ്ട് ഒരുപാട് അനുഭവങ്ങളിലേക്ക് വായനക്കാരനെ പറിച്ചുനടുന്നു. അരി തിളച്ച് തൂവുന്നതിന്റെ മണം, വേട്ടക്കാരനും ഇരകളും, സെക്കന്റ് ഷോ, കരയുന്ന വീടുകൾ തുടങ്ങിയ ശ്രദ്ധേയ കവിതകളുടെ സമാഹാരം.

സൈകതം ബുക്സ്
വില: 50 രൂപ

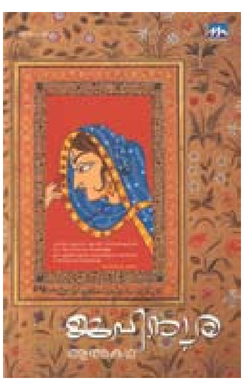
മുംബൈ



ലിസി

രേഖീയമായ ആഖ്യാനശൈലിയിൽ നിന്ന് പിന്മാറി വീണു ചിതറിയ കണ്ണാടിപോലെ ആവിഷ്ക്കരിച്ചിരിക്കുന്ന നോവലാണ് മുംബൈ. ചിതറിക്കിടക്കുന്ന കണ്ണാടിത്തുണ്ടുകൾ ചേർത്തുവച്ച് മുംബൈ നഗരത്തിന്റെ മുഖത്തേക്ക് നോവലിസ്റ്റ് വായനക്കാരനെ കൈപിടിച്ചുകൊണ്ടുപോകുന്നു. ഭാഷയുടെ സങ്കീർണ്ണതകളോ, ബിംബസമുച്ചയങ്ങളോ അലോസരപ്പെടുത്താത്ത ആഖ്യാനത്തിന്റെ പുതുവഴി തെളിക്കുന്ന നോവൽ.

മാതൃഭൂമി ബുക്സ്
വില: 75 രൂപ



ജഹനാര

വിവർത്തനം: എം. എൻ. സത്യാർഥി

പിതാവായ സമ്രാട്ട് ഷാജഹാനോടൊന്നിച്ച് പതിനെട്ട് വർഷം ആഗ്രാക്കോട്ടയിൽ ബന്ധനസ്ഥയായി കഴിച്ചുകൂട്ടേണ്ടിവന്ന രാജകുമാരി ജഹനാരയുടെ പേർഷ്യൻ ഭാഷയിൽ രചിച്ച ആത്മകഥയുടെ സ്വതന്ത്രവിവർത്തനം. സഹോദരന്മാരുടെ വധം, പിതാവിന്റെ കാരാഗൃഹവാസം, മുഗൾ ഭരണത്തിന്റെ വിനാശം എന്നിവയ്ക്കെല്ലാം ദൃക്സാക്ഷിയാകേണ്ടിവന്ന ജഹനാരയുടെ ജീവിതാനുഭവങ്ങളുടെ പൊള്ളുന്ന കുറിപ്പുകളായി വായനക്കാരനെ തൊടുന്നു. ആഗ്രാക്കോട്ടയിൽ നിന്ന് കണ്ടുകിട്ടിയ കയ്യെഴുത്തുപ്രതി പ്രസിദ്ധീകരിച്ചതിന്റെ മലയാള വിവർത്തനം.

മാതൃഭൂമി ബുക്സ്
വില: 90: രൂപ

www.malankaralibrary.com

തൃപ്തി

ബോബി ജോസ്

കിളികൾ പഴം കൊത്തിത്തിന്നുന്നത് നോക്കി നിൽക്കുകയായിരുന്നു ഞങ്ങൾ. അവൾ പറഞ്ഞു: എന്തൊരു തൃപ്തിയിലും നിറവിലുമാണ്പക്ഷികൾ അവയുടെ അന്നം ഭക്ഷിക്കുന്നതെന്നു നോക്കുക. മനുഷ്യർ മാത്രമെങ്ങനെയാണ് ഇത്രയും അസംതൃപ്തരായി മാറിയത്. അത് ശരിയാണ്, ഒരു കിളിയും വിരുന്നുണ്ട് പറന്നുപോകുമ്പോൾ മരത്തോട് പരാതി പറഞ്ഞിട്ടില്ല!

പുഞ്ചിരിയിൽ ആരംഭിച്ച വർത്തമാനമായിരുന്നുവെങ്കിലും പെട്ടെന്ന് ഞങ്ങളുടെ ഹൃദയം അടുത്തു. എല്ലാവരുടെയും ശരീരഭാഷപോലും കാണക്കാതെ അതായിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്– അതൃപ്തിയുടെ, ആത്മാവിന്റെ ആഘോഷമായി മാറേണ്ട ഒരു സഹശയനത്തിനുശേഷം പോലും അവർ അതൃപ്തിയുടെ കഥ പറയുന്നു. നഗരത്തിലെ കൂറ്റൻ ഗോർഡിംഗുകളെ ശ്രദ്ധിക്കുക. ഇതൊക്കെ ഒരു കായികാഭ്യാസമെന്ന നിലയിലുള്ള ഈ പോക്ക് അത്ര നല്ലതല്ല കേട്ടോ.

ഗുരുക്കൻമാരെന്ന മഹാഗ്രന്ഥത്തിൽ നിന്നു വായിച്ചെടുക്കേണ്ട ഒരു പ്രധാന അദ്ധ്യായം തൃപ്തിയുടേതാണെന്ന് തോന്നുന്നു. ദാ, ബുദ്ധനും ഇടയനുമിടയിൽ സംഭവിച്ച ഭാഷണം ശ്രദ്ധിക്കുക. സ്വസ്ഥനായി മിഴിപൂട്ടി ഇരിക്കുന്ന ബുദ്ധന്റെ അതൃപ്തി ഉണർത്താനുള്ള കഠിനശ്രമത്തിലാണ് ഇടയൻ: ഞാനെന്റെ ആടുകളെ ആലയിൽ കയറ്റി. ചൂടുള്ള അത്താഴം എനിക്കുവേണ്ടി അവർ ഒരുക്കിയിട്ടുണ്ട്. തണുപ്പുള്ള ഈ രാത്രിയിൽ ഞാൻ അവളെ സ്നേഹിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കും. അതുകൊണ്ട് മഴമേഘങ്ങളെ ആവോളം പെയ്യുക.

ബുദ്ധൻ: എനിക്ക് ആടുകളില്ല, ആലയുമില്ല. ഈ രാത്രിയിൽ പട്ടിണിയാണ് എന്റെ അത്താഴം. തണുപ്പ് കടുക്കുമ്പോൾ ഞാനെന്റെ തന്നെ ആത്മാവിനെ പ്രണയിച്ചുകൊണ്ടു തന്നെയിരിക്കും. അതുകൊണ്ട് മഴമേഘങ്ങളെ നിങ്ങൾ ആവോളം പെയ്തുകൊള്ളുക.

ക്രിസ്തുവാണ് തൃപ്തിയുടെ മറ്റൊരാചാര്യൻ. ഒന്നോർത്താൽ എത്രമാത്രം പരാതികൾക്കിടമുള്ള പരിസരങ്ങളിലാണ് അയാൾക്ക് ജീവിക്കുകയും കടന്നുപോകേണ്ടതായും വന്നത്. ജീവിതത്തിന്റെ ഏറ്റവും പരിമിതമായ സാഹചര്യത്തിൽപ്പോലും അഗാധമായ സ്വസ്ഥത അനുഭവിച്ചു. കാറ്റിലും കോളിലും ഉലയുന്ന ഒരു വഞ്ചിയുടെ അമരങ്ങളിൽപോലും അയാൾ ഗാഢനിദ്രയിലായിരുന്നുവെന്നോർക്കണം. ആരംഭിച്ചതൊന്നും ലക്ഷ്യത്തിലെത്തിക്കാതെ മുപ്പത്തിമൂന്നാം വയസ്സിൽ കടന്നുപോകേണ്ടി വന്നപ്പോൾ ഉച്ചരിച്ചത് ഭൂമിയിലേക്ക് വെച്ചേറ്റവും തൃപ്തമായ ജീവിതത്തിന്റെ ഭരതവാക്യം പോലെ നമുക്കനുഭവപ്പെടും– എല്ലാം പൂർത്തിയായെന്ന്!

'അന്നു നിങ്ങൾ എന്നോടൊന്നും ചോദിക്കുകയില്ല' എന്ന ഒരു ക്രിസ്തുമൊഴി എന്റെ ആന്തരികജീവിതത്തിൽ അളവില്ലാത്ത പ്രകാശം പരത്തുന്നുണ്ടെന്ന് പ്രാർത്ഥനകളിൽ ഒരാൾക്ക് പുലർത്താവുന്ന പരമോന്നത പദമാകുന്നു അത്. ആവശ്യങ്ങളുടെയും പരാതികളുടെയും ദീർഘമായ സ്ത്രോത്രമാലികയാകുന്നു പലപ്പോഴും ഒരാളുടെ പ്രാർത്ഥന. ഇഷ്ടമുള്ള ഒരു ചങ്ങാതിയെ കാണാനെത്തുന്നവരെപ്പോലെയോ ഗുരുപാദങ്ങളിൽ ഭജനയിരിക്കുന്നവരെപ്പോലെയോ ഒരു കാരണവുമില്ലാതെ എപ്പോഴാണ് നമുക്ക് ശ്രീകോവിലുകളിലേക്കെത്താനാവുക. ഒരു കാരണവുമില്ലാതെ സാത്താൻ ദൈവത്തോട് വാതു വെയ്ക്കുന്നു. ഒരു പരാതിയുമില്ലാത്ത, ഒരാവശ്യവുമില്ലാത്തവക്കോളം സംതൃപ്തിയെ ബോധിപ്പിക്കുന്ന ഭക്തരുടെ കാലം ഇനിയും വരാനിരിക്കുന്നതേയുള്ളൂ. മിക്കവാറും ഭക്തർ അങ്ങനെയല്ലല്ലോ.

നാറാണത്ത് ഭ്രാന്തനൊക്കെ ഈ ജെനുവിൽപ്പെട്ടതാണ്. ഒന്നും ആവശ്യമില്ലാത്തവർ വരം ചോദിച്ചുകൊള്ളുക, എന്ന ദൗത്യത്തിലും ധാർഷ്ട്യത്തിലും ആരംഭിച്ചു ദേവി ഇപ്പോൾ വിനയാന്വിതയായി. നീയെന്തെങ്കിലും ഒന്നു ചോദിക്കുക. ഇതു വല്ലാത്ത പൊല്ലാപ്പായല്ലോയെന്ന് പറഞ്ഞ് ഇടതു കാലിലെ മന്ത് വലതുഭാഗത്തേക്ക് മാറ്റാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്ന അയാൾ കേരളത്തിലെ ഭരണം മാറുന്നതുപോലെ, അതാണ് കാര്യം. അവനവനിൽ തന്നെ തൃപ്തിയിൽ ജീവിക്കുന്ന കലയുടെ പേരാണ് ധ്യാനം.

ആ കഥയോർക്കുക; എന്നും ആ വിറകുവെട്ടുകാരൻ അയാളെ കാണുമായിരുന്നു. മരച്ചുവട്ടിൽ കണ്ണും പൂട്ടിയിരിക്കുന്നയാൾ. ഒരു ദിവസം അയാൾ വിറകുവെട്ടുകാരനോട് പറഞ്ഞു: വനത്തിന്റെ കുറച്ചുകൂടി ഉള്ളിലേക്ക് പോയാൽ ചെമ്പ് അയിരുകളുണ്ട്. കുറെനാൾ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഇനിയും മുന്നോട്ട് പോയാൽ വെള്ളിയെന്ന്, പിന്നെ സ്വർണ്ണമെന്നും, രത്നങ്ങളെന്നും അവിടെ വരെയെത്തിയപ്പോൾ പഴയ വിറകുവെടി സ്നേഹിയായി. ഇത്രയും ധനത്തെക്കുറിച്ച് ധാരണയുണ്ടായിരുന്നിട്ടും ഇയാളെന്തുകൊണ്ടാണ് ഈ മരച്ചുവട്ടിൽ കണ്ണുംപൂട്ടിയിരിക്കുന്നത്. അയാൾ മരച്ചുവട്ടിലേക്കെത്തി ഇങ്ങനെ ആവശ്യപ്പെട്ടു. എനിക്കൊന്നും വേണ്ട; ഈ കണ്ണും പൂട്ടി ഇരിക്കുന്ന കഥ പറഞ്ഞു തരിക. ഉവ്വ് തൃപ്തിയിലേക്ക് ധ്യാനമല്ലാതെ വേറെ വഴികളില്ല.

അപ്പോഴാണ് ജീവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ജീവിതത്തിന്റെ സൗന്ദര്യം കാണാൻ നമുക്ക് പ്രകാശം കിട്ടുന്നത്. അപ്പോൾ കുറുമ്പനായ നിങ്ങളുടെ പുഴുപ്പല്ലൻ കുട്ടിയെയും, വല്ലാതെ മെല്ലിച്ചുപോയ സ്ത്രീയെയും ചേർത്തു പിടിച്ച് ഞാൻ കാണുന്നത് കാണാൻ കഴിഞ്ഞ കണ്ണുകളും, ഞാൻ കേൾക്കുന്നത് കേൾക്കാൻകഴിഞ്ഞ കാതുകളും എത്ര അനുഗൃഹീതമാണെന്ന് ക്രിസ്തുവിനെ കണക്ക് ഉറക്കെ വിളിച്ചുപറയാൻ കഴിയുന്നത്. ഒത്തിരി ദാമ്പത്യേതര അടുപ്പങ്ങൾ ഉണ്ടായ ഒരു എഴുത്തുകാരനെ ഓർക്കുന്നു. കണ്ണുപൂട്ടുന്നതിന് മുമ്പ് അയാൾ തന്റെ ഭാര്യയുടെ കരങ്ങളിൽ മുറുക്കെപിടിച്ച് ഇങ്ങനെ വിതുമ്പി; ബാക്കിയുള്ളതൊക്കെ കാക്കപ്പൊന്നായിരുന്നോ, നീ നീ മാത്രമായിരുന്നു തനിത്തതും! എത്ര സത്രങ്ങൾ അലഞ്ഞിട്ടാണ് മനുഷ്യർ അവരുടെ ശരിക്കുള്ള വീടിനെ കണ്ടെത്തുക ദൈവമേ...

SFM

smartfamily09@gmail.com

www.malankaralibrary.com

Build your career in the world of FASHION.........................

Diploma Fashion Designing
BSc Fashion Designing
MSc Fashion Designing
MBA Fashion Designing

100% Job Surety

(Certified by MS University, UGC Recognised state govt. university, Rutronix Govt. of Kerala)

& HOSPITALITY...............

Diploma in Hotel Management
BSc Tourism & Hospitality Management
MSc Tourism & Hospitality Management

(Certified by Madurai Kamaraj University, Recognised by UGC, DEC)

3 Yr POLY DIPLOMA
Computer Science & Engineering
(Approved by IETE, MHRD, Govt of India)

MBA
DESIGN MERCHANDISING & RETAIL MANAGEMENT
INTERIOR DESIGN MANAGEMENT
COSMETOLOGY & FITNESS MANAGEMENT
EXECUTIVE MBA (I Yr) (Regular / Distance)

Admission Started. For more details, please contact

SMS COLLEGE

ETTUMANOOR: Peroor Road Ph: 0481 2536699, 9447212510
THODUPUZHA: Manakkad Road, Ph: 0486 2225942, 9446509909
www.smseducation.in, smsettumanoor@gmail.com

May 2011 / Smart Family RNI NO. KERMAL / 2008 / 27648. Postal Reg. No. KL / EKM / 675 / 2011-2013
www.malankaralibrary.com

Printed, Published and Edited by Jacob Chacko, Owned by Jacob Chacko. Published from Kalpaka Bungalow, Perumanoor P O, Kochi 682 015. Eranakulam Dt. and Printed at Repro India Ltd. Navi Mumbai. Editor: Jacob Chacko