

# ഹാരിലി



**FAMILY DISH**

ക്രിസ്തുമാസ്  
സ്പെഷ്യൽ

**REMEMBRANCE**

മോനിഷയെക്കുറിച്ച്  
അമ്മ ശ്രീദേവി ഉണ്ണി

**PREGNANCY**

ഗർഭാലസ്യം: സംശയങ്ങളും  
പ്രതിവിധികളും

**PRAVASI FAMILY**

അഡ്വ. ജോസഫ് കുഞ്ഞുൾ അമേരിക്കയിലെ ആദ്യ Injury Lawyer

COVER STORY

# കുട്ടികളെ വളർത്താം സ്വയംപര്യാപ്തരായി

# We realise that, as a woman, your priorities don't end with you.

MahilaMitra, the women's savings bank account also offers 2 zero balance accounts for minor children.



mudra 1290

## MahilaMitra

Two free zero balance accounts for minors | Overdraft up to Rs. 20,000 if sanctioned by the bank | VISA Gold International Debit Card | 50% concession on all retail loan products' processing fee | Free RTGS/NEFT facility\*



24x7 PHONE BANKING  
1800 425 1199  
1800 420 1199

**FEDERAL BANK**  
YOUR PERFECT BANKING PARTNER

**Savings bank accounts:** MahilaMitra | YuvaMitra | BalaMitra | Freedom SB | FedPower | FedPower+ | FedSmart | No-Frills | FedClassic | FedClassic+  
**Recurring Deposit:** Federal Savings Funds | Fed Jeevan **NRI Banking:** Wire Transfer - SWIFT | Lock Box Facility | Credit Cheques Fast - in association with BOA  
| Information for Returning NRIs | Depository Services | Depository Concept | Draft Drawing Arrangement | NRI Services | NRE Accounts | Ordinary Non-Resident Account **Current Accounts:** Freedom Current | FedTrade | FedTrade+ | FedVanijya | FedVanijya+

# INDIRA JEWELS PRESENTS

Gold Coins • Silver • Pearls • Steels • Pooja & Gift Articles.....


Silver Jewellery



Silver Pooja Articles



**Hallmarked Gold**  
from a Govt of India Enterprises



916 / 999 Purity

**PURE GOLD COINS & BARS AVAILABLE @ ATTRACTIVE PRICES**

1/2 gm onwards

Kundhan Jewellery

Diviniti Gift Articles



Sister Concern



ONLY AT BROADWAY

Authorised Distributor



Near T.D. Temple, T.D. Road  
Ernakulam - 682035 Phone: 2369521, 4014747  
indirajewels@gmail.com

# Catch a whiff of Nature!



**DGS & D rates available**

Bring home Coir, Bring home Nature.  
 From mats and handicrafts to horticultural products like coir pith,  
 choose from a wide range of highly sustainable eco friendly products.  
 Make coir a part of your lives for a greener tomorrow.





Reg. No: 09/13021

www.malankaralibrary.com

# ദി പെനിൻസുല

## ചിറ്റ്സ് പ്രൈവറ്റ് ലിമിറ്റഡ്

ഇരിങ്ങാലക്കുട, ചാലക്കുടി, പുതുക്കാട്, PH: 0480 2820388, 2820389

**Our Wealth is Common to you & Your Welfare is our Wealth. That is Common Wealth**

### മെഗാ മാനുഷ്യാനി

# കോമൺവെൽത്ത്

ആരംഭം  
**2011 ജനുവരി 6**  
**5.PM**

പ്രൈസ് സംഖ്യ

# ₹ 72,000

നറുക്കൊന്നുക്ക് 1000 രൂപ വീതം  
80 തവണ 1 നറുക്കും 29 ലേലവും  
30 ഡിവിഷൻ, 2400 ടിക്കറ്റ്

ആദ്യ തവണ അടയ്ക്കേണ്ട സംഖ്യ ₹ 900

എല്ലാ തവണയും നിരവധി പ്രോത്സാഹന സമ്മാനങ്ങൾ

N.B: യാതൊരു കാരണവശാലും ടിക്കറ്റുകൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതല്ല.

പ്രൈസ് സംഖ്യ	ഫോർമാൻ കമ്മീഷൻ	ഇൻസന്റീവ്	ആദ്യ തവണ കിഴിവ്	ഡിവിഷൻ നമ്പർ				
<b>72,000</b>	<b>+</b>	<b>4,000</b>	<b>+</b>	<b>3,900</b>	<b>+</b>	<b>100</b>	<b>=</b>	<b>80,000</b>

നിങ്ങൾക്കും വേണ്ട കോമൺവെൽത്ത് കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് - [www.peninsulachits.com](http://www.peninsulachits.com)

- |                                       |                  |                         |                  |
|---------------------------------------|------------------|-------------------------|------------------|
| Mr. Anto Vadassery (Chairman)         | Mob: 9446641333, | Mr. Davis Payammal      | Mob: 9846820397, |
| Mr. P.T George (Dy. Chairman)         | Mob: 9846004400, | Mr. Francis Thelappilly | Mob: 9349013735, |
| Mr. A.D Francis (Mg. Director)        | Mob: 9447442038, | Mr. C. D Johny          | Mob: 9847522324, |
| Mr. N.K Mathew (Director)             | Mob: 9495738130, | Mr. Deepak Satheesh     | Mob: 9846647847, |
| Mr. Tony Anto Pallikunnath (Director) | Mob: 9447084464, | Mr. K.V Johnson         | Mob: 9349890582, |
| Mrs. Liz ThomsonThakadiel (Director)  | Mob:9447342352,  | Mrs. T. O Metty         | Mob: 9497073013, |
| Mr. M.LWilson (Director)              | Mob: 9349028849, | Mr N.L George           | Mob: 9995788310, |
| Dr. C. K Gopinathan Nair (Director)   | Mob: 9447993985, | Mr. P.G Paulson         | Mob: 9846031718, |
| Mr. V.G Sukumaran Nair (Director)     | Mob: 9447994363, | Mr. Sarath Peter,       | Mob: 9387726873, |
| Mr. Leo K Ouseph (Director)           | Mob:9447442025,  | Mr. Shaji Maliekkal     | Mob: 9447320730, |
| Mr. Joseph Nereparambil (Director)    | Mob: 9846586885, | Mrs. Suma Radhakrishnan | Mob: 9495332232, |
| Mr. Aji K Thomas                      | Mob: 9847088787, | Mr. K. K. Vincent       | Mob: 9846053156, |
| Mr. Chandarasekhara Menon             | Mob: 9495025645, | Mr. Vipin Varghese      | Mob:9447968142,  |



Vol.3 No.9 December 2010 ₹. 20

**Managing editor** Dr. Jacob Naluparayil  
**Executive Director** James Joseph Panamkuzha  
**Editor In Charge** Rajesh Thillenkery  
**Executive Editor** Shajan Scaria  
**Sub Editors** S Kalesh  
 Sruthi K S  
**Copy Editor** Thomas Joseph  
**Advertising Manager** Ramesh Kumar Alappatt  
 Mob: 9539701031  
**Advt. (Malabar regin) Manager** Vinodh Mannath  
 Mob: 93887 59175  
**Circulation Manager** Saji Varghese  
 Mob: 09446801236  
**Photography Design** Nias Marikar  
 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 Vaniyapurackal  
**General Manager** Sunny jacob  
**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 Offices** Repro India Ltd., Navi Mumbai  
 Mumbai: Flat A21,  
 Vineetha Apartments,  
 Dr Charanth Sing Colony Road, 71  
 Andheri East. Mumbai400093  
 New Delhi: Christunikethan,  
 C8/271B  
 Lawrence Road, Kesavapuram,  
 Delhi110035  
 Bangalore: Jeevalaya, Gottigere P O,  
 Bangaloure560083  
**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,  
 electronic or any other form, is strictly prohibited.  
 Disclaimer: Smart Family is dedicated to providing useful, well  
 researched information on scientific and holistic practices in  
 health, finance, culinary, etc, but its contents are not intended  
 to provide medical / financial advices. Readers are advised to  
 always consult their health care or financial professionals prior  
 to act on it. The views expressed by writers are their own and do  
 not necessarily reflect the views of the managing editor, editor,  
 publisher or Smart Family magazine.  
 Smart Family magazine is NOT responsible for advertising  
 claims.

### ADVISORY BOARD

- Rev. Jose Alex, M.S.W  
 Educationalist and Director, Rajagiri  
 Group of Educational Institutions, Kochi.
- Dr. Mary Joseph, Ph.D,  
 Rajagiri College of Social Science, Kochi
- Jose Thomas  
 President, JT Pac and Choice Group of  
 Educational Institutions, 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. P.R Venkittaraman, Ph.D  
 Career consultant; faculty of Science,  
 St Albert's College, Kochi
- Dr. MKC Nair,Ph.D, MD,M.  
 Ed,DCH,FIP,FIACAM  
 Director, Child Development Centre,  
 Medical College, Trivandrum.
- Dr. Philip John, MD (NIMHANS)  
 Director,  
 Peejays Child Guidance Clinic, Kochi.
- Dr. Rehina Khader, Ph.D  
 Rtd Professor,& HOD, Govt.Women's  
 College, Tvm.
- Mumtas Khalid Ismail, M.Sc  
 Medvista Health Solutions, Kochi
- Dr. C J John, DPM, MD,MNAMS (Psy)  
 Chief psychiatrist,  
 Medical Trust Hospital, Kochi.
- Annamma Kottukappilly  
 Ann's House of Sweets, Palai.
- Dr. Anitha Vasudevan,DPM,BND (NIMHANS)  
 Centre for Psychological Studies, Kochi.
- Anilkumar K  
 Professional Photographer
- Dr. M.Vijayalakshmi,  
 MD(Peds.),MD(USA),FAAP  
 All For Kids Pediatric Centre,  
 Thripunithura. Kochi.
- KM Roy  
 Journalist and Media Analyst ,Kochi
- Dr. Paul Therly Ph.D  
 Clinical Psychologist, Hamilton, New zeland.
- Jerri Ameldev MFA (music)  
 Music Director, Kochi
- Dr. PS Easa Ph.D  
 Wild life Biologist ,Thrissur

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



Cover- Archana Kavi  
 Photo: Nias Marikar

# രണ്ടു മക്കൾ

നഗരത്തിലെ പ്രശസ്തമായൊരു വിദ്യാലയം. ഒന്നാം ക്ലാസിലെ രണ്ടു കുട്ടികൾ- മനുവും നാൻസിയും. രണ്ടു പേരും കൂട്ടുകാരാണ്. ക്ലാസ്സിൽ അടുത്തടുത്ത സീറ്റുകളിലുമാണ്.

എന്നാൽ സ്വഭാവത്തിൽ രണ്ടുപേരും രണ്ടു ധ്രുവങ്ങളിലാണ്. “നാൻസിയുടെ ടേബിൾ എപ്പോഴും വൃത്തിയുള്ളതായിരിക്കും; ഗൃഹപാഠമെല്ലാം അവൾ കൃത്യമായി ചെയ്തിരിക്കും; അവളുടെ യൂണിഫോമിൽപോലും അൽപം ചെളി കാണില്ല”- പറയുന്നത് ക്ലാസ് ടീച്ചർ മീരയാണ്.

നേരെമറിച്ചാണ് മനുവിന്റെ രീതി. ഭൂമികുലുക്കുമുണ്ടായ മട്ടിലാണ് അവന്റെ ടേബിൾ എപ്പോഴും; പാഠപുസ്തകവും ഗൃഹപാഠവുമൊക്കെ അതുപോലെ തന്നെ. അവനൊന്നു പിടിച്ചുനിന്നു പോകുന്നത് തന്നെ നാൻസിയുടെ സഹായത്താലാണ്.

രണ്ടുപേരുടെയും സ്വഭാവവൈരുദ്ധ്യത്തിന്റെ കാരണം അന്വേഷിച്ചാൽ നാമെന്തുകു വീട്ടിലാണ്. ആനിയുടെയും മനോജിന്റെയും മുത്തമകളാണ് നാൻസി. തൊട്ടുതാഴെ രണ്ടു മക്കളും കൂടെയുണ്ട് അവർക്ക് - നാലുവയസുകാരൻ ജോണിയും, രണ്ടുവയസുകാരി മേരിയും. ഇന്നത്തെ കാലത്ത് മൂന്നു കുട്ടികളെ വളർത്തിക്കൊണ്ടുവരിക അത്ര എളുപ്പമുള്ള കാര്യമല്ലെന്ന് ആരും സമ്മതിക്കും.

“ശരിയാണ്, മൂന്ന് പേരെ നോക്കുക ഭാരിച്ച പണി തന്നെയാണ്. കൂടെ വീട്ടിലെ ജോലികളും. എന്നാൽ മക്കൾ മൂന്നുപേരും വീട്ടുജോലികളിൽ തങ്ങളാലാവുന്ന വിധം എന്നെ സഹായിക്കും. കുഞ്ഞുമേരി പോലും അവളുടെ കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ കളി കഴിയുമ്പോൾ അടുക്കി വയ്ക്കും. എല്ലാത്തിനും നേതൃത്വം കൊടുക്കുന്നത് നാൻസിയാണ്. അലക്കിയ തുണി മടക്കി വയ്ക്കാനും ചെടി നനക്കാനുമൊക്കെ അവൾ സഹായിക്കും; കൂടെ ജോണിയും”- ആനി അഭിമാനത്തോടെയാണിത് പറയുന്നത്.

കുട്ടികൾ ഏതു സ്വഭാവക്കാരാണെങ്കിലും അവരെ ഉത്തരവാദിത്വവും അച്ചടക്കവുമുള്ളവരാക്കിത്തീർക്കാൻ മാതാപിതാക്കൾക്ക് കഴിയും.

“കുഞ്ഞുനാൾ മുതലുള്ള പരിശീലനമാണ് ഇതിന് അടിസ്ഥാനം.

വീട്ടുജോലികളിൽ കുട്ടികളെയും പങ്കെടുപ്പിക്കുക എന്നതാണ് അതിനുള്ള എളുപ്പവഴി, ”പീഡിയാട്രീഷ്യൻ ലില്ലി നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

“പ്രായമനുസരിച്ചുള്ള ജോലികളാണ് ഞാൻ ഓരോർത്തർക്കും കൊടുക്കുക. ആദ്യം എങ്ങനെയാണ് ചെയ്യേണ്ടതെന്ന് നാൻസിക്ക് കാണിച്ചു കൊടുക്കും; പിന്നെ അവൾ തന്നെത്താൻ ചെയ്യുന്നത് നിരീക്ഷിക്കും; ഒരിക്കൽ ശരിയായി ചെയ്താൽ പിന്നെ അവളത് തന്നെ ചെയ്തോളും”- നാൻസിയെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്ന രീതി ആനി വിശദീകരിച്ചു.

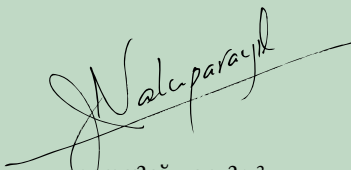
എന്തായിരുന്നു ഈ പരിശീലന പദ്ധതിയുടെ ഫലം? നാൻസി വീട്ടുജോലികളിൽ ഉത്തരവാദിത്വത്തോടെ അമ്മയെ സഹായിക്കാൻ തുടങ്ങി; ഇളയവരെ കൂടെക്കൂട്ടി പരിശീലിപ്പിക്കാനും. അതോടൊപ്പം സ്കൂളിൽ അവൾ ഉത്തരവാദിത്വമുള്ള വിദ്യാർത്ഥിനിയായി മാറി.

“നാൻസിയാണ് ക്ലാസ് ലീഡർ. ക്ലാസിലെ കാര്യങ്ങളൊക്കെ ചെയ്യുന്നത് അവൾക്ക് സന്തോഷമാണ്. അതായിരുന്നു നാൻസിയുടെ ഏറ്റവും നല്ല ഗുണം”- ക്ലാസ് ടീച്ചർ മീര പറഞ്ഞു നിർത്തി.

വീട്ടിലും, ക്ലാസ്സിലും, മാതാപിതാക്കളോടും കൂട്ടുകാരോടും ഉത്തരവാദിത്വത്തോടെ പെരുമാറുന്ന നാൻസിയുടെ ഭാവി ജീവിതവിജയത്തെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് സംശയമുണ്ടാകില്ല. അപ്പോഴും നമ്മൾ ഒരാളെ മറന്നു-മനുവിനെ. അവന്റെ സ്വഭാവരീതിയുടെ കാരണങ്ങൾ നമ്മൾ അന്വേഷിച്ചില്ല. അത് എന്തായിരിക്കുമെന്ന് ഊഹിക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ.

കുട്ടികളെ ഉത്തരവാദിത്വമുള്ളവരും സ്വയം പര്യാപ്തതയുള്ളവരുമായും വളർത്തേണ്ടത് എങ്ങനെയാണെന്ന് ഇത്തവണത്തെ കവർ സ്റ്റോറി.

വായനക്കാർക്കെല്ലാം ക്രിസ്തുമസ് ആശംസകൾ!



മാനോജിൻ എഡിറ്റർ  
ഡോ. ജേക്കബ്ബ് നാലുപറയിൽ





Archana Kavi

### Smart Parenting

- 14 കുട്ടികൾ സ്വന്തം കാലിൽ നിൽക്കട്ടെ
- 18 ഉത്തരവാദിത്വമുള്ള മക്കൾ
- 21 കുട്ടികളെ എങ്ങനെ അഭിനന്ദിക്കണം?

### Parenting Columns

- 28 **സ്മാർട്ട് കിഡ്**  
'വളർത്താം' സ്വന്തം മക്കളായി
- 30 **ടീൻസ്**  
അമ്മമാരുടെ ശ്രദ്ധയ്ക്ക്
- 32 **പ്രഗൽസി**  
ഗർഭാലസ്യം: സംശയങ്ങളും പ്രതിവിധികളും
- 40 **ഫാമിലി റിലേഷൻ**  
ദാമ്പത്യം സംഗീതം പോലെ

### Regulars

- 24 **സെലിബ്രിറ്റി**  
നിറങ്ങളുടെ ക്രിസ്തുമസ് - അർച്ചന കവി
- 60 **നോവൽ**  
ഫേസ്ബുക്ക്
- 74 **മെമ്മറിസ്**  
മഞ്ഞിൽ വിരിഞ്ഞ സംഗീതം
- 82 **ഹരിതം**

### Food & Health

- 34 മുഖസൗന്ദര്യപ്രശ്നങ്ങളും പ്രതിവിധികളും
- 64 ഫാമിലി ഡിഷ്

### InfoTainment

- 73 **സ്മാർട്ട് ഡ്രൈവ്**  
ടാറ്റൂ ആര്യ
- 76 **ഹോം ലൈബ്രറി**  
എസ്. ജോസഫ്
- 78 **സിനിമ**

### Beauty & Fashion

- 58 മിനറൽ മേക്കപ്പ്
- 42 ചോയ്സ് സിൽക്സ്





SMART Magazine for a better living

# ഫാമിലി

# contents



46



14



73



37

- 55 റിമംബറൻസ് ഓർമ്മകളിലെ മണികിലുക്കം
- 44 ഗാർഡനിംഗ് അലങ്കാര മത്സ്യങ്ങൾ

### Career Success

- 70 നേട്ടങ്ങളുടെ വഴിയിൽ കയർ ബോർഡ്
- 37 പ്രവാസിഫാമിലി ഒരു അഭിഭാഷകന്റെ വിജയഗാഥ

- 52 ഫാമിലി ഓഫ് ദി മസ് ഇതൊരു പരസ്യകുടുംബം

### X'mas Celebration

- 10 ചെമ്മനം ചാക്കോ ഓർമ്മകളിലെ നക്ഷത്രവെളിച്ചം
- 46 പി. സി. ജോർജ് എം. എൽ. എ ഇൗരാറ്റുപേട്ടയിലെ ക്രിസ്തുമസ് രാത്രികൾ
- 50 സെക്കന്റ് കരിയർ ക്രിസ്തുമസും വൈനും



# ഓർമ്മകൾ

മുഖംകഴുകി പാട്ടുകാർ വന്നെത്താനുള്ള തരയുമായി ഞാൻ ഇറയത്തിന്റെ മതിലിൽ സ്ഥാനം പിടിച്ചു. തൊട്ടടുത്ത് അനിയൻ. ഉറക്കം തുങ്ങി മതിലിൽ നിന്നു വീഴാതെ എന്നെ പിടിച്ചു കൊണ്ടു കൊച്ചുപെങ്ങൾ നിൽക്കുന്നുണ്ട്. എവിടെ ഉറക്കം തുങ്ങാൻ? പാട്ടു പാടിത്തീരുമ്പോൾ ഗായകരെ ഇരുത്തി അവർ വിളയിച്ചതും ചുക്കുകാപ്പിയും കൊടുക്കുമ്പോൾ ഒരറ്റത്ത് എനിക്കും കുടി ഒരു ഇലകിട്ടും. അത്യന്തം പ്രലോഭനകരമായ ആ സൽക്കാരം ലഭിക്കാതെ എന്നെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഉറങ്ങുന്ന പ്രശ്നമില്ല.

അതാ, ദൂരെ പാടവരമ്പുകളിലൂടെ ക്രിസ്തുമസ് പാട്ടുകാർ വീട്ടിലേയ്ക്ക്. അക്കാലത്ത് നക്ഷത്രത്തിന്റെ ആകൃതിയിൽ വർണ്ണക്കടലാസുകളും, ഇററൻ പൊളികളും കൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ ക്രിസ്തുമസ് വിളക്കുകളിൽ, അകത്തു ചിരിച്ചു കത്തുന്ന മെഴുകുതിരികൾ, ഇരുട്ടി നിടയിൽ സൂഷ്കിക്കുന്ന മാസ്മര ശക്തി എത്ര നൈസർഗ്ഗികമായിരുന്നു! അങ്ങനെ ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച ആരേഴു നക്ഷത്ര വിളക്കുകൾ കാണും. വഴികാണാൻ മുന്നിലും പിന്നിലും താഴ്ത്തിപ്പിടിച്ച പെട്രോമാക്സ് വിളക്കുകളും.

ഇടവക അച്ചന്റെ വീടാണ്; കാപ്പികിട്ടുന്ന വീടാണ്; പാട്ടുകാർ തകർക്കും! ആവുന്നത്ര ഉച്ചത്തിൽ ഉൾമുൻ പാട്ടുകൾ! “ഹാലെലൂയ, ഹല്ലേലൂയ്യ ശ്രീയേശു ദേവൻ ജാതനായ്,” ‘ആട്ടിയർക്കൊരു ബോധമുദിച്ചവരേഴുന്നേറ്റു’ എന്നിങ്ങനെ അഞ്ചാറു പാഠെങ്കിലും പാടും. സൺഡേ സ്കൂൾ ഹെസ്മാസ്റ്റർ കുഞ്ഞോന്നി കൊച്ചപ്പനാണ് മ്യൂസിക് ഡയറക്ടർ. ചെറിയ കൈത്താളം ഒന്നു രണ്ടുപേർ കൊട്ടുന്നുണ്ടാകും. ക്രിസ്തുമസ്സിന്റെ ജനനദിനമായ ക്രിസ്തുമസ്സിനും നാലഞ്ചാറു ദിവസം മൂന്നുതൊട്ടാണ് കരോൾ ആരംഭിക്കുന്നത്. ക്രിസ്തുമസ്സിനു തൊട്ടുതലേനാണ് സാധാരണ വീട്ടിൽ ഗായകസംഘം വരുന്നത്. ‘കരോൾ’ എന്ന പദമൊന്നും അന്നു പ്രചരിച്ചിട്ടില്ല. നേരത്തേയുള്ള ജനനപ്രഖ്യാപനത്തിന് ഇന്നത്തെ

### ചെമ്മനം ചാക്കോ

“എന്നീച്ചോ മോനേ... ചാക്കോച്ചാ. ക്രിസ്തുമസ് പാട്ടുകാർ വരുന്നു” - വലിയ പെങ്ങളുടെ തുയിലുണർത്തൽ കേട്ട് ആറുവയസ്സുകാരനായ ചാക്കോ ചാടിയെഴുന്നേറ്റു. കാരണം, പാതിരാകഴിഞ്ഞു ക്രിസ്തുമസ് കരോൾ പാർട്ടി വരുമ്പോൾ വിളിച്ചാലുടൻ എഴുന്നേറ്റു കൊള്ളാമെന്നു വാക്കു കൊടുത്തിട്ടാണ് കിടന്നത്. പൊതുവേ ഉറക്ക ബോധമുള്ള ഒരു കുട്ടിയുമായിരുന്നു അയാൾ. അയാൾ എന്ന് പറയുമ്പോൾ ഇന്ന് എൺപത്തിയഞ്ചിന്റെ തിരുമുറ്റത്തു നിൽക്കുന്ന ചെമ്മനം ചാക്കോ. പാട്ട് അങ്ങു ദൂരെ കേൾക്കുന്ന

തേയുള്ളു. ഒന്നോ രണ്ടോ വീട്ടിലും കുടി കയറിയിട്ടാകും ഞങ്ങളുടെ വീട്ടിലെത്തുക. ചേട്ടന്മാർ പാട്ടുകാരെ ആദരിച്ച് മുറ്റത്ത് അവർക്കു നിൽക്കാൻ പരമ്പുപായ്കൾ വിരിക്കുന്നു. അമ്മ അടുക്കളയിൽ അവർ വിളയിക്കുന്നതിന്റെ തിരക്കിലാണ്. രാത്രി രണ്ടുമണിക്ക് ക്രിസ്തുമസ്സിന്റെ ജനനവാർത്തയുമായെത്തുന്ന ഇരുപതിരുപത്തഞ്ചുപേർ ഉൾപ്പെട്ട സംഘത്തിനു ചുക്കിട്ട ചക്കരക്കാപ്പിയും, അവർ വിളയിച്ചതും നൽകി സൽക്കരിക്കണം. കാരണം, ഗായകസംഘം വരുന്നത് ഇടവകയിലെ പുരോഹിതനായ ദിവ്യശ്രീ ചെമ്മനത്തേൽ യോഹന്നാൻ കത്തനാരുടെ വീട്ടിലേയ്ക്കാണ്. അപ്പൻ ഗായകസംഘത്തിനു കൊടുക്കാനുള്ള സമ്മാനത്തുക എടുത്തുവയ്ക്കുന്നു.

# ജിലെ നക്ഷത്രവെളിച്ചം

ക്രിസ്തുമസ്സിനു തൊട്ടുതലേന്നാണ് സാധാരണ വീട്ടിൽ ഗായകസംഘം വരുന്നത്. 'കരോൾ' എന്ന പദമൊന്നും അന്നു പ്രചരിച്ചിട്ടില്ല.

മുൻകൂർ ജാമ്യമെടുക്കലിനോടാണു സാജാത്യം. പാട്ടുകാർക്കും വീട്ടുകാർക്കും ആനന്ദാനുഭവം നൽകുന്ന ഒരു ചടങ്ങായിട്ടാണ് ഇതിനെ ജനം കൈക്കൊണ്ടിട്ടുള്ളത്. പിന്നിൽ പിരിവിന്റെ ഒരു ലഘു പ്രശ്നമുണ്ടെങ്കിലും രാഷ്ട്രീയ പാർട്ടികൾ കൂണുപോലെ മുളച്ച് ജനം സദാ പിരിവു ചൂഷണത്തിന് വിധേയരാകാതിരുന്ന അക്കാലത്ത് രണ്ടോ നാലോ ആണ്ടു പിരിവുള്ളത് അവർ കാത്തിരുന്നുകൊടുക്കുമായിരുന്നു.

'ഞാൻ എൺപത്തിയഞ്ചിൽ നിന്നും ആറ് വയസ്സുകാരനിലേയ്ക്കു തിരിച്ചു പോകട്ടെ. എന്തെന്നാൽ പാട്ടു തീർന്നു കാപ്പിക്കുള്ള സമയമായിരിക്കുന്നു. ആവി പറക്കുന്ന അവൽ വിളിച്ചതിന് എന്തു രുചി? ചക്കര ചുക്കുകാപ്പി ഉൾഗൻ! നക്ഷത്ര വിളക്കുകളേ നന്ദി! ഇന്നത്തെ പഞ്ചനക്ഷത്ര ഹോട്ടൽ സംതൃപ്തിയിലും അധികമാണ്, തനി നാടൻ വിഭവങ്ങൾ ഹൃദയങ്ങളിലുണർത്തിയത്!

പാട്ടുകാർക്കൊപ്പം ഇരുന്ന് ചാക്കോച്ചനും കുശാലായി അടിച്ചത് ഒരു ബഹുമതിപോലെ തോന്നി. നക്ഷത്രവിളക്കുകൾ വീണ്ടും കത്തിച്ച് ഗായകസംഘം പടിയിറങ്ങിയപ്പോൾ ഇനി ഒരു കൊല്ലം കഴിയണമല്ലോ ഇതുപോലെയാരവസരത്തിനെന്ന് ചിന്തയായിരുന്നു ഉള്ളിൽ.

കുമാരം കടന്ന് യൗവനത്തിന്റെ പടിയിലേത്തിയതോടെ എനിക്കും ക്രിസ്തുമസ് കരോൾ പാർട്ടിയുടെ കൂടെ കൂടുവാൻ വീട്ടിൽ നിന്നും അനുവാദം ലഭിച്ചു. തലമുറകളായി പ്രചരിച്ചിട്ടുള്ളവയും ചില പ്രാദേശിക കവികൾ രൂപപ്പെടുത്തിയവയുമായി പലതാളത്തിലും മട്ടിലും പാടാവുന്ന കുറേയേറെ പാട്ടുകളുണ്ട്. അവയിൽ ഇവമായി ചൊല്ലാൻ എളുപ്പമുള്ള ഗാനങ്ങൾ ഗായകസംഘം പകർത്തിയെടുത്തു കാണാതെ പഠിക്കുന്നു. സന്ധ്യയ്ക്കുമുന്നം ഒത്തുചേർന്ന് ഗാനപരിശീലനം നടത്തുന്നു. സന്ധ്യയാൽ കടലാസുവിളക്കുകൾ

തെളിയുന്നു. ദിവ്യജനന ദൂത് അറിയിച്ചെ വീടുകൾ കയറുന്നു. ഒരു ദിവസം പത്തിരൂപത്തിൽ വീടുകൾ കയറുന്നു. നാലഞ്ചുവീട്ടിൽ നിന്നെങ്കിലും സൽക്കാരം ലഭിക്കും. ചെണ്ടമുറിയാൻ കപ്പയും, കാന്താതി മുളകരച്ചതും കാപ്പിയും സൽക്കരിക്കുന്ന വീടുകളുണ്ട്. നെയ്യപ്പവും കാപ്പിയും കിട്ടും ചിലയിടത്തുനിന്ന്. കാപ്പി കിട്ടുന്ന വീടുകളിൽ, മടങ്ങിപ്പോകാൻ സമയത്ത് ചിലപ്പോൾ ഒന്നു രണ്ടു പാട്ടുകൾ കൂടി പാടും. ഓരോ വീട്ടിൽ നിന്നും കിട്ടിയ തുകയത്രെ എന്ന രഹസ്യാനുഷം കൗതുകമുള്ള മറ്റൊരു കാര്യമായിരുന്നു.

രണ്ടു മൂന്നുകൊല്ലം ഇങ്ങനെ നീങ്ങി. ഇതിനിടയിൽ ഞാൻ കവിതകളെഴുതും എന്ന ഉപശ്രുതി പരന്നു കഴിഞ്ഞിരുന്നു. ചിരപരിചിതമായ പഴഞ്ചൻ പാട്ടുകൾക്കുമപ്പുറം പുതിയ പാട്ട് അവതരിക്കുന്നതിൽ ആവേശം. എന്നോടു പ്രായമുള്ളവരും ചെറുപ്പക്കാരുമായ ഗായകസംഘാംഗങ്ങൾ പുതിയ പാട്ടുകൾ എഴുതാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടു. എനിക്കു നാണമായിരുന്നു അതുകേൾക്കുമ്പോൾ. ഗാനരചനയ്ക്കിണങ്ങിയ ഒരു കാവ്യാഭിരുചിയുമായിരുന്നില്ല എന്റേത്. എങ്കിലും ഞാൻ എഴുതിയ പാട്ടുകൾ വീട്ടുമുറ്റങ്ങളിൽ ആലപിച്ചു കേൾക്കുവാൻ ഉള്ളിൽ വല്ലാത്ത കൊതിയുണ്ടായി. മൂന്നു നാലു പാട്ടുകൾ ഞാൻ എഴുതി. മടിച്ച മടിച്ച പ്രമാണിമാരെ ഏൽപ്പിച്ചു. ഒന്നിനു ദ്രുതതാളം, ഒന്നിന് നവീനമായ ആശയം, ഇനിയൊന്നിന് ഭക്തിയുടെ പൊലിമ ഇങ്ങനെ ഒന്നിനൊന്നു ഭിന്നമായിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നതായി എനിക്ക് ഓർമ്മയുണ്ട്. എന്റെ പാട്ടുകൾ ചൊല്ലിപ്പരിശീലിച്ചു. ഞാൻ കരുതിയതിലും എളുപ്പമായി അത് എല്ലാവരുടെയും നാവിൽ വഴങ്ങി. ഒരു വീട്ടിൽ നിന്നു മറ്റൊരു വീട്ടിലേക്ക് പോകുന്ന ഇടവേളകളിൽ ചൊല്ലലിന്റെ ട്രയൽ ആവർത്തിച്ചു. അനന്തരം ആദ്യമായി എന്റെ രചനയിൽ ഒന്ന് ഒരു

വീട്ടിൽ വിജയകരമായി അവതരിപ്പിച്ചപ്പോൾ എനിക്കുണ്ടായ സംതൃപ്തി വാക്കുകളിൽ എങ്ങനെ വിവരിക്കാനാകും? ഞാൻ നാടുവിട്ടു നഗരത്തിലായിട്ട് അരനൂറ്റാണ്ടിലും അധികമാകുന്നു. ഇങ്ങനെയുള്ള കാര്യങ്ങളിൽ ഇപ്പോൾ സജീവപങ്കാളിത്തവുമില്ല. ആ പാട്ടുകൾ ജീവിക്കുന്നുണ്ടോ എന്തോ?

മണ്ണുക്കുന്നേൽ പള്ളി മലയുടെ മുകളിലാണ്. രാത്രി 2 മണിക്കൂ ക്രിസ്തുമസ് കർമ്മങ്ങൾ ആരംഭിക്കും. പാതിരാത്രികഴിഞ്ഞ് ഇടത്തൊണ്ടുകളും, മലയും കടന്ന് വീട്ടിൽ നിന്നും എല്ലാവരും ചൂട്ടുകറയും വീശി ഒരു പോക്കുണ്ട്. മഞ്ഞും തണുപ്പും അന്നെല്ലാം ശരിക്കുണ്ടായിരുന്നു. കുന്നപ്പിള്ളി, പെരുമ്പടവം, വടക്കേപ്പുറം എന്ന മൂന്നു സെറ്റു കാരൾ പാർട്ടികൾ ക്രിസ്തുമസ്സിനു പള്ളിയിൽ ഒന്നിച്ചുകൂടും. തങ്ങളുടെ വീരസ്യങ്ങൾ സ്ഥാപിച്ചെടുക്കാൻ കുർബാനയ്ക്കു മുമ്പും കുർബാനയ്ക്കു ശേഷവുമുള്ള അവസരങ്ങൾ മൗരബുദ്ധിയോടെ ഓരോ കാരൾ പാർട്ടിയും പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നു. ഞാൻ എഴുതിയവ ഉൾപ്പെടെ പുതിയ പാട്ടുകൾ അവതരിപ്പിക്കുക എന്നതായിരുന്നു ഞങ്ങളുടെ പാർട്ടിയുടെ ഡക്കുവിദ്യ. അത് ഒട്ടാകെ വിജയിക്കുകയും ചെയ്തു.

പള്ളിപ്പരിപാടികൾ കഴിഞ്ഞു വീട്ടിലെത്തുമ്പോൾ അമ്മ നേരത്തേ തയ്യാറാക്കിവെച്ച കള്ളപ്പവും ഇറച്ചിക്കറിയും കൂടി ഒരു കാപ്പിക്കുടിയുണ്ട്. 25 ദിവസത്തെ നോമ്പ് കാലം കൂട്ടുന്ന അവസരമാകുന്നു അത്. വയറുപൊട്ടുവോളം ശാപ്പിട്ട്, കുടിശ്ശിക തീർക്കാൻ കിടന്നൊരുക്കമുണ്ട്. ബെർലഹേമിലുദിച്ചു നമുക്കൊരു രക്ഷകൻ എന്നു പറഞ്ഞാണ് ഉച്ചയുന്നിന് വിളിച്ചപ്പോൾ ഒരിക്കൽ ഞാൻ ഉറക്കത്തിൽ നിന്നുണർന്നതത്രേ! കൊച്ചു പെങ്ങളും മറ്റും അതു പറഞ്ഞ് എന്നെ കളിയാക്കുമായിരുന്നു. ഇങ്ങനെ എത്രയത്ര നക്ഷത്രവെളിച്ചം ഓർമ്മകളിൽ!



SUBSCRIPTION FORM

മലയാളത്തിലെ ഏക പാരന്റിംഗ് മാസിക സ്വന്തമാക്കാനുള്ള സുവർണ്ണാവസരം

പേര്.....
വിലാസം.....
.....
.....
.....പിൻ.....
Phone.....
Email.....

വാർഷിക വരിസംഖ്യ ₹. 220

സ്മാർട്ട് ഫാമിലി വാർഷിക വരിക്കാരാകുന്നതിനുള്ള [ ] ഡി.ഡി/ [ ] എം.ഒ ഇതോടൊപ്പം അയക്കുന്നു.
നമ്പർ.....തീയതി.....
രൂപ.....ബാങ്ക്.....
Cheque / DD may be drawn in favour of M/S Jeevas Media (P) LTD
വരിസംഖ്യാകുപ്പണുകൾ അയക്കേണ്ട വിലാസം സർക്കുലേഷൻ മാനേജർ,
സ്മാർട്ട് ഫാമിലി മാസിക, പെരുമാനൂർ പി.ഒ, കൊച്ചി-15

3 years

(36 issues) at ₹640



2 years

(24 issues) at ₹ 420



1 year

(12 issues) at ₹ 220





# SMART PARENTING

ഗസ്റ്റ് എഡിറ്റർ



ഡോ. രാജൻ മത്തായി  
ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റ്  
കുസുമഗിരി ഹോസ്പിറ്റൽ  
കാക്കനാട്

സ്വാശ്രയബോധത്തോടെ സ്വന്തം കാലിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടികളുടേതാണ് ഈ യുഗം. കുട്ടികൾ സ്വയംപര്യാപ്തരായാൽ ഭാവിയിൽ അവർ മികവുറ്റ വ്യക്തികളായി മാറും. സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെയും സ്വാശ്രയബോധത്തിന്റെയും വഴിയെ കുട്ടികളെ കൈപിടിച്ച് നടത്താനുള്ള പാഠങ്ങളാണ് ഇക്കുറി അവതരിപ്പിക്കുന്നത്. ആത്മവിശ്വാസവും ഉത്തരവാദിത്തബോധവും നിറഞ്ഞ മനസ്സോടെ വളരട്ടെ നമ്മുടെ കുട്ടികൾ.



# കുട്ടികൾ ന കാലിൽ ന



“നീങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചു കൊടുത്ത ജീവിതപാതയിലൂടെ ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ നടന്നുപോകുന്ന കുട്ടിയാണ് ലോകത്തിന്റെ ഏറ്റവും സുന്ദരമായ കാഴ്ച” - കൺഫ്യൂഷസ്.

അതുപോലെ കുട്ടികളെ നല്ല വഴികാണിച്ചുകൊടുത്ത് സ്വയം മുന്നോട്ട് പോകാൻ പ്രാപ്തരാക്കുകയല്ലേ നമ്മൾ ചെയ്യേണ്ട നല്ല കാര്യം? മിക്ക മാതാപിതാക്കളും

ഇക്കാര്യം ചിന്തിക്കുന്നത് പല രീതിയിലാണ്. പ്രവീണിന് 21 വയസായി. ബാങ്കുദ്യോഗസ്ഥരായ രാജീവിന്റെയും ഗീതയുടെയും ഏകമകൻ. അവൻ കൊച്ചിൻ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ എം. ബി. എയ്ക്ക് അഡ്മിഷൻ ലഭിച്ചു. ക്ലോസ് തുടങ്ങുന്ന ദിവസമെത്തി. രാവിലെ കോളേജിൽ പോകാൻ ഒരുങ്ങിയിറങ്ങിയപ്പോൾ ദാ, മുന്നിൽ അച്ഛനും അമ്മയും ബാങ്കിൽ

# സ്വന്തം നിൽക്കട്ടെ



## സ്വന്തം കാലിൽ നിൽക്കാൻ പ്രാപ്തിയുള്ളവരായി നിങ്ങളുടെ മക്കളെ വളർത്തിയെടുക്കാൻ എന്തൊക്കെയാണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

കുട്ടാസ് കഴിയുംവരെ പ്രവീണിനെ അവിടെ കാത്തുനിൽക്കുകയും ചെയ്തു മാതാപിതാക്കൾ. സ്വന്തം കാലിൽ നിൽക്കാനുള്ള പ്രവീണിന്റെ ആഗ്രഹത്തെ ഇല്ലാതാക്കുന്ന രീതിയിലുള്ളതായി ഈ മാതാപിതാക്കളുടെ പെരുമാറ്റം.

സ്വന്തം കാലിൽ നിൽക്കാൻ പ്രാപ്തിയുള്ളവരായി നിങ്ങളുടെ മക്കളെ വളർത്തിയെടുക്കാൻ എന്തൊക്കെയാണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

### സാശ്രിതനായ കുട്ടി

സാശ്രിതനായ കുട്ടികൾ കൂടുതൽ സജീവതയും കാര്യക്ഷമതയും ഉള്ളവരാകും; ഒപ്പം സാത്വന്ത്ര്യം. അത്തരം കുട്ടികൾക്ക് സാഹചര്യങ്ങളോട് ഒത്തുപോകാനുള്ള തങ്ങളുടേതായ ആന്തരികമായ കരുത്തുണ്ടാകും. തങ്ങളുടെ നന്മയ്ക്കും ഉയർച്ചയ്ക്കും എന്തു ചെയ്യണം എന്ന് ചിന്തിക്കാനുള്ള കഴിവ് അവർക്കുണ്ടാവും.

സാശ്രിതത്വമെന്ന പോസിറ്റീവ് ഗുണത്താൽ, തീരുമാനമെടുക്കാനുള്ള തങ്ങളുടെ കഴിവിലും ധാരണയിലും അവർക്ക് സ്വയം വിശ്വാസമുണ്ടാകും. ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധ വശങ്ങളെപ്പറ്റി പിന്നീട് സംതുപ്തമായ ഭാവത്തിൽ അവർക്ക് തിരിഞ്ഞുനോക്കാനുമാവും. അത്തരം കുട്ടികൾ പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കുന്നതിലും അവ നിത്യജീവിതത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുന്നതിലും ശ്രദ്ധയുള്ളവരാകും. വളരെയധികം സാശ്രിതബോധമുള്ള കുട്ടിക്ക് ഏത് മോശം സാഹചര്യത്തെയും മറികടക്കാനാവും. അതിന് തീരുമാനമെടുക്കാനുള്ള അവരുടെ കഴിവും അവരുടെ പ്രശ്നപരിഹാര പാടവവും അവരെ സഹായിക്കും.

### സാത്വന്ത്ര്യം നൽകുക

രക്ഷിതാക്കൾ ചെയ്യുന്ന ഏറ്റവും വലിയ തെറ്റ് കുട്ടികൾക്ക് സാത്വന്ത്ര്യം നൽകാത്തതാണ്. കുട്ടികൾക്ക് തങ്ങളുടെ ലളിതമായ ജോലികളും കടമകളും ചെയ്യാനുള്ള അവസരം നൽകണം. കുട്ടിയുടെ സാത്വന്ത്ര്യത്തെ നിങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കുകയും തടയുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ കുട്ടി എല്ലാ കാര്യത്തിനും നിങ്ങളെ അമിതമായി ആശ്രയിക്കാൻ തുടങ്ങും. ഭാവിയിൽ നിർണായക തീരുമാനമെടുക്കേണ്ടിവരുമ്പോൾ അവർ പകയ്ക്കുകയും ചെയ്യും. അത് അവരിലെ ആത്മവിശ്വാസം തകർക്കും. മറുവശത്ത് നിങ്ങൾ അമിതസാത്വന്ത്ര്യം നൽകുന്നതും അപകടകരമാണ്.

### കുഞ്ഞുനാളിലേ തുടങ്ങുക

ഏത് പ്രായത്തിലാണ് കുട്ടികളിൽ സാത്വന്ത്രബോധവും സാശ്രിതബോധവും പകരാൻ നിങ്ങൾ തുടങ്ങേണ്ടത്? നിങ്ങൾ ചിന്തിക്കുന്നതിനേക്കാൾ വളരെ മുമ്പേ അത് തുടങ്ങാം എന്നതാണ് സത്യം.

വളരെ ചെറിയ കുട്ടിയായിരിക്കുമ്പോഴേ കുട്ടിയിൽ ഈ ബോധം പകർന്നു തുടങ്ങാം. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് അവന്റേതായ ചെറിയ കഴിവുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ചെയ്യാനുള്ള പല കാര്യങ്ങളും ഉണ്ട്. അത് ചെയ്യാനായി കുട്ടിയെ അനുവദിക്കുകയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കണം.

മൂന്നര വയസ്സിൽ എന്റെ മകൻ രഞ്ജിത്ത് സ്വന്തം പാത്രം എടുത്ത്കൊണ്ട് പറയുമായിരുന്നു: “ഞാനിത് ചെയ്തോളാം; ആരും

പോകാതെ ഒതുങ്ങിനിൽക്കുന്നു.

“പ്രവീണേ, ആദ്യദിവസമല്ലേ ഞങ്ങളും വരുന്നു; കോളേജിലേക്ക് നിന്റെയൊപ്പം. അവിടെ നിനക്ക് ആരെയും പരിചയമില്ലല്ലോ” - രാജീവും ഗീതയും ഒരേസമയത്തിൽ പറഞ്ഞു.

“വേണ്ടച്ഛാ... ഞാൻ ഒറ്റയ്ക്ക് പോകോളാം ” എന്ന് പ്രവീൺ പറഞ്ഞിട്ടും കേൾക്കാൻ കൂട്ടാക്കിയില്ല അവർ. കോളേജിൽ കൊണ്ടുവിട്ട്



സഹായിക്കണ്ട.” ഇതാണ് നിങ്ങളുടെയും കുട്ടികളുടെയും നിർണ്ണായക ഘട്ടം. ഇവിടെയാണ് കുട്ടികളുടെ സാമൂഹ്യതയെ അംഗീകരിക്കേണ്ടതും അവരെ അവരുടേതായ രീതിയിൽ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ അനുവദിക്കേണ്ടതും. ഈ ഒരു ചെറിയ പ്രവൃത്തി വഴി കുട്ടിയിൽ കൂടുതൽ ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തിയെടുക്കാൻ നിങ്ങൾക്കു കഴിയും.

ചില കുട്ടികൾക്ക് സാമൂഹ്യതയ്ക്കെ പേടിപ്പിക്കാൻ ഗുണങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കാൻ കൂടുതൽ സമയം വേണ്ടി വരും. അത് സാഭാവികമാണ്. ഇത്തരം കാര്യങ്ങളിൽ കുട്ടികൾ തമ്മിൽ വ്യത്യസ്തമുണ്ടാകും. ഒരു രക്ഷിതാവ് എന്ന നിലയിൽ എളുപ്പത്തിൽ ചെയ്യാനാവുന്ന കടമകളും കൃത്യങ്ങളും ചെയ്യാൻ കുട്ടിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചാൽ അവന്റെ സാമൂഹ്യത വളർത്തിയെടുക്കാൻ നിങ്ങൾക്കു പറ്റും.

**തീരുമാനമെടുക്കാൻ അനുവദിക്കുക**

തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ നടത്താൻ കുട്ടികളെ അനുവദിക്കുക എന്നതാണ് മറ്റൊരു കാര്യം. എന്താണ് കളിക്കേണ്ടത്, ധരിക്കേണ്ടത്, കഴിക്കേണ്ടത് എന്നിങ്ങനെയുള്ള കാര്യങ്ങളിൽ തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ ന

“

**കുട്ടിയുടെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ നിങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കുകയും തടയുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ കുട്ടി എല്ലാ കാര്യത്തിനും നിങ്ങളെ അമിതമായി ആശ്രയിക്കാൻ തുടങ്ങും**

ടത്താൻ ചെറുപ്പത്തിലേ കുട്ടികൾക്ക് അവസരം നൽകണം. അങ്ങനെ തീരുമാനമെടുക്കൽ പ്രക്രിയ അവരെ അഭ്യസിപ്പിക്കണം.

കുട്ടി വലുതാകുമ്പോൾ കളികൾ, സംഗീത ഉപകരണങ്ങൾ, ഡാൻസ് ക്ലാസ്സുകൾ എന്നിവ സ്വന്തം ഇഷ്ടപ്രകാരം തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ അനുവദിക്കുക. കുട്ടികൾക്ക് താൽപര്യമില്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ അവരുടെമേൽ അടിച്ചേൽപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്.

**ലക്ഷ്യം നേടാനുള്ള പ്രവർത്തനം**

ലക്ഷ്യം നിശ്ചയിക്കാനും അത് നേടാനായി പ്രവർത്തിക്കാനും കുട്ടികളെ പരിശീലിപ്പിക്കണം. ഇത് അവരിൽ സാമൂഹ്യതയോടും വളർത്താൻ ഉപകരിക്കും. ഓർക്കുക, ഈ ലക്ഷ്യങ്ങളെ നൽകുവാൻ കുട്ടികളുടേതാണ്, നിങ്ങളുടേതല്ല.

സ്വന്തം പഠനമേഖലയും കരിയറും തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ നിങ്ങളുടെ മക്കളെ നിങ്ങൾ അനുവദിക്കണം. അവർ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന ലക്ഷ്യത്തിനുവേണ്ടി അവർ തന്നെ കഠിനാധ്വാനം ചെയ്യും. പിന്തുണയും പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചും നിങ്ങൾ കൂടെ നിന്നാൽ മതിയാകും.

**ട്രയൽ ആൻഡ് എറർ**

ഒരു കാര്യം പഠിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല രീതി 'ട്രയൽ ആൻഡ് എറർ' ആണ്. നിങ്ങളുടെ കുട്ടി എന്തെങ്കിലും കാര്യം ചെയ്യുമ്പോൾ ആദ്യശ്രമങ്ങളിൽ പരാജയപ്പെടാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. എങ്ങനെ ശരിയായി ചെയ്യണം എന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ അവർക്കുമേൽ ചൊരിയേണ്ടതില്ല. കുട്ടിയെ അവന്റേതായ രീതിയിൽ ചെയ്യാനനുവദിക്കുക. കുട്ടി സ്ഥിരമായി പരാജയപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ മാത്രം എങ്ങനെയാണ് ശരിയായ രീതിയിൽ ചെയ്യേണ്ടതെന്ന്



പറഞ്ഞുകൊടുക്കുക. ഒരുകാര്യം വിജയകരമായ രീതിയിൽ തനിയെ ചെയ്യുമ്പോൾ കുട്ടികൾക്കുണ്ടാകുന്ന സന്തോഷം ശ്രദ്ധിക്കണം- ലോകത്തിന്റെ നെറുകയിലെത്തിയ ആവേശമാവും അവരിൽ ഉണ്ടാവുക.

### സ്വതന്ത്രമായി ചിന്തിക്കാൻ അനുവദിക്കുക

മാതാപിതാക്കൾ ചെയ്യേണ്ട മറ്റൊരു പ്രധാനകാര്യം കുട്ടികളെ സ്വതന്ത്രമായി ചിന്തിക്കാൻ അനുവദിക്കുക എന്നതാണ്. തങ്ങളുടേതായ രീതിയിൽ പ്രശ്ന പരിഹാരങ്ങൾ കണ്ടെത്താൻ അവരെ അനുവദിക്കണം.

അവർ തങ്ങളുടെ ശ്രമത്തിൽ പരാജയപ്പെട്ടാൽ ശരിയായ ഉത്തരങ്ങളിലേക്ക് അവരെ നയിക്കുക. അത് പറഞ്ഞുകൊടുക്കുക. ഒരിക്കൽ അവർ തങ്ങൾക്ക് നൽകിയിരുന്ന പ്രശ്നത്തിന് ശരിയായ ഉത്തരം കണ്ടെത്തിയാൽ അവരുടെ വിജയത്തെയും നേട്ടത്തെയും അഭിനന്ദിക്കുകയും വേണം. എല്ലാ മാതാപിതാക്കളും ആഗ്രഹിക്കുന്നത് കുട്ടികൾ തങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ നല്ല പ്രകടനം കാഴ്ചവയ്ക്കണമെന്നും നല്ല നേട്ടങ്ങൾ കരസ്ഥമാക്കണമെന്നുമാണ്. സ്വതന്ത്രമായി ചിന്തിക്കുകയും അതിലൂടെ സ്വന്തം കാലിൽ നിൽക്കാൻ സാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് ജീവിതവിജയത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

### ഉത്തരവാദിത്വമുള്ളവരാക്കുക

കുട്ടികൾക്ക് കടമകൾ ചെയ്യാനുള്ള ഉത്തരവാദിത്വം കുടി അവർക്ക് നൽകണം. ഏതു കാര്യത്തിനും അക്കൗണ്ടബിൾ (accountable) ആകുന്ന ശീലം അവരിൽ വളർത്തി എടുക്കണം. അത് വീട്ടുജോലിയോ ഗൃഹപാഠമോ ആവട്ടെ. തങ്ങളെ ഏൽപ്പിച്ച കാര്യങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കിയോ ഇല്ലയോ എന്ന കണക്കു കൊടുക്കാനുള്ള ഉത്തരവാദിത്വബോധം കുട്ടികളിൽ വളർത്തിയെടുക്കണം.

നമ്മൾ മിക്കപ്പോഴും പറയുക കുട്ടികളെ വളർത്തുന്നുവെന്നാണ്. സത്യത്തിൽ നമ്മൾ അവരെ 'മുതിർന്നവരാക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്'. ഓരോ ദിവസവും നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ വളർച്ചയെ സഹായിക്കാനുള്ള അനേക അവസരങ്ങളുണ്ട്. നിങ്ങൾ അത് ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടോ എന്നതാണ് ചോദ്യം. അവരുടെ സ്വാശ്രയ രീതിയും കഴിവുകളും പരിപോഷിപ്പിക്കാതെ അവരെ മികവുറ്റ വ്യക്തികളാക്കി മാറ്റാൻ നിങ്ങൾക്കാവില്ല.

## സ്വാശ്രിതത്വം വളർത്താനുള്ള വഴികൾ

കുഞ്ഞുനാളിൽ തന്നെ കുട്ടികളിൽ സ്വാശ്രിതത്വം വളർത്തിയെടുത്താൽ പിന്നീടുള്ള ജീവിതത്തിൽ അത് വലിയ രീതിയിൽ സഹായകമാകും. കുട്ടികൾ ഉത്തരവാദിത്വബോധമുള്ളവരും സ്വതന്ത്രമായി വളർന്നാൽ സ്വന്തം തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാനുള്ള കഴിവ് അവർക്കുണ്ടാകും. അതിന് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട പ്രധാന കാര്യങ്ങൾ...

### ചെയ്യേണ്ടത്:

◆ ചില കാര്യങ്ങൾ തനിയെ ചെയ്യാൻ കുട്ടിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാം. ദിനചര്യകളിൽ നിന്നുതന്നെ തുടങ്ങണം. ദിവസവും സ്വയം പല്ലുതേയ്ക്കുക, സ്വയം ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, തങ്ങളുടെ ഷൂസിന്റെ ലെയ്സ് കെട്ടുക, ടൈ അണിയുക തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾ.

◆ കുറച്ചുകൂടി വലുതായ കുട്ടികളെ മേശവൃത്തിയാക്കുക, ചെടികൾക്ക് വെള്ളം നനയ്ക്കുക മുതലായ ജോലികളിൽ സഹായിക്കാൻ കൂട്ടാം.

◆ തങ്ങളുടേതായ കളികളിൽ ഏർപ്പെടാൻ കുട്ടികളെ അനുവദിക്കണം. ഇത് സ്വന്തമായി ചിന്തിക്കാനും തങ്ങളുടേതായ ആശയങ്ങൾ രൂപപ്പെടാനും അവരെ സഹായിക്കും.

◆ കുട്ടികൾക്ക് ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ നൽകണം. അവർ തങ്ങളുടെ കടമകൾ പൂർത്തിയാക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ അവർ അതിന് ഉത്തരം പറയേണ്ടിവരുമെന്ന് ഉറപ്പാക്കണം. ഇത് കുട്ടികൾക്ക് തങ്ങൾ പ്രധാനപ്പെട്ടവർ തന്നെയാണ് എന്ന ധാരണ മനസ്സിൽ വളർത്തും.

◆ ശാരീരിക കരുത്തും ശാരീരിക ക്ഷമതയും, സ്വാശ്രിതത്വം കാര്യക്ഷമതയുള്ളവനുമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നതിന് അവസരം ലഭിക്കേണ്ടതുണ്ട്. കുട്ടികളെ സ്പോർട്സിലും മറ്റ് കായിക വിനോദങ്ങളിലും പങ്കെടുക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം.

◆ തങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നിശ്ചയിക്കാനും അതിനനുസരിച്ച് പ്രവർത്തനം ക്രമീകരിക്കാനും കുട്ടികളെ അനുവദിക്കുക.

◆ മക്കളെ കൈപിടിച്ചു നടത്താൻ നാം എല്ലാ അപകടങ്ങളിൽ നിന്നും അവരെ രക്ഷിക്കണം. നിങ്ങൾ എന്നും മക്കളുടെ കൂടെ കാണില്ലെന്ന് ഓർത്തിരിക്കുക. അതിനാൽ മക്കൾ സ്വന്തം കാലിൽ നിൽക്കാൻ പരിശീലിക്കേണ്ടത് അവരുടെ നിലനിൽപ്പിന് ആവശ്യമാണ്.

### ചെയ്യാൻ പാടില്ലാത്തത്

◆ കുട്ടികൾ എന്തെങ്കിലും പുതിയതായി പരീക്ഷിക്കാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ രക്ഷിതാക്കൾ ഭയത്തോടെ അവരുടെ സമീപത്ത് നിന്ന്, നിർദ്ദേശം കൊടുക്കേണ്ട കാര്യമില്ല. തങ്ങളുടെ കാര്യവുമായി മുന്നോട്ടു പോകാൻ കുട്ടികളെ അനുവദിക്കുക.

◆ കുട്ടികൾ പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുന്ന സമയത്തേല്ലാം രക്ഷിതാക്കൾ ഓടിപ്പോകേണ്ടതില്ല. സ്വയംചിന്തിക്കാനും വഴികണ്ടേത്താനും അവരെ അനുവദിക്കുക. അവർക്ക് മുന്നോട്ടു പോകാനാകാത്ത അവസ്ഥയിലാണെങ്കിൽ മാത്രം സഹായിക്കുക. സ്പൂൺ ഫീഡിങ് നടത്തിയാൽ സ്വയം ചിന്തിക്കാൻ കുട്ടികൾ ഒരിക്കലും പഠിക്കില്ല.

◆ കുട്ടികളെക്കൊണ്ട് അസാധ്യമായ കാര്യം അല്ലെങ്കിൽ കൈയെത്തിപ്പിക്കാനാവാത്ത ദൗത്യം ഒരിക്കലും ഏൽപ്പിക്കരുത്. ഇത് കുട്ടിക്ക് തിരിച്ചടിയായി വരും. ഇത് തങ്ങൾ കഴിവില്ലാത്തവരാണ് എന്ന തോന്നൽ അവരിൽ ഉണ്ടാകും.

◆ നിങ്ങളുടെ അംഗീകാരം കിട്ടിയാൽ മാത്രമേ വിജയമാകൂ എന്ന രീതി വളർത്തിയെടുക്കരുത്. മക്കളുടെ പരിശ്രമങ്ങളെ അഭിനന്ദിക്കാൻ പഠിക്കണം.

◆ അവരെ ഏൽപ്പിച്ച കാര്യങ്ങളോ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളോ ചെയ്യാനായില്ലെങ്കിൽ കുട്ടികളെ ഒരിക്കലും 'വിഡ്ഢികൾ' എന്നു മുദ്രകുത്തരുത്.





# ഉത്തരവാദിത്വമുള്ള മക്കൾ

അമിത സ്വാതന്ത്ര്യം നൽകിയാൽ കുട്ടികൾ അത് ദുരുപയോഗം ചെയ്യും. വളരെകുറച്ച് നൽകിയാൽ അവർ പൂർണ്ണമായും ആശ്രിതരായി വളർന്നുവരും. എങ്ങനെയാണ് ഇക്കാര്യത്തിൽ സന്തുലിതാവസ്ഥ പാലിക്കാനാവുക?

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ സ്വതന്ത്രനായി വളർത്തണമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവനെ സ്വന്തം തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ സഹായിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. പക്ഷേ, നിങ്ങൾ അമിതസ്വാതന്ത്ര്യം നൽകിയാൽ കുട്ടി ആശയക്കുഴപ്പത്തിലാവും.

അവൻ സ്വാതന്ത്ര്യം ദുരുപയോഗപ്പെടുത്താനോ തെറ്റായ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാനോ സാധ്യതയുണ്ട്. മറുവശത്ത്, കുട്ടിക്കുവേണ്ടി നിങ്ങൾതന്നെ എല്ലാ തീരുമാനങ്ങളും എടുത്താൽ തീരുമാനം എടുക്കാൻ കഴിവില്ലാത്തവനായി

അവൻ വളർന്നുവരും. അത് നിങ്ങളെ ആശ്രയിക്കാനുള്ള പ്രവണത അവനിൽ വളർത്തുക മാത്രമാണ് ചെയ്യുക. ചിലപ്പോൾ ഈ അവസ്ഥ അവനെ കുഴപ്പക്കാരനും അസ്വസ്ഥനുംമാക്കിത്തീർക്കും. കുട്ടികൾ സ്വതന്ത്രവ്യക്തികളായി വളരണമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ സ്വാതന്ത്ര്യം കൊടുക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ ഒരു സന്തുലിതാവസ്ഥ സൃഷ്ടിക്കണം. അതിനുള്ള ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ താഴെ ചേർക്കുന്നു.

**ഒരു സമയത്ത് ഒരു ചുവട്**

കുട്ടിക്കുവേണ്ടി നിങ്ങൾ എന്തെങ്കിലും ചെയ്യുമ്പോൾ, അത് സാവധാനമേ ചെയ്യാവൂ. അപ്പോൾ അവനത് ശ്രദ്ധയോടെ നിരീക്ഷിക്കാൻ സാധിക്കും; അതിലൂടെ ആ കാര്യം എങ്ങനെ സ്വയം ചെയ്യണമെന്ന് പഠിക്കാനും കഴിയും. ഉദാഹരണത്തിന് കുട്ടിയെ സോക്സും ഷ്യൂസും ധരിക്കാൻ സഹായിക്കുകയാണെന്നിരിക്കട്ടെ; നിങ്ങൾ അത് സാവധാനം ചെയ്യണം. ആദ്യം സോക്സിന്റെ അകം പുറമാക്കി, ഏതാണ് ശരിയായ വശം എന്ന് കാണിച്ചുകൊടുക്കുക. അടുത്ത തവണ സ്വയം സോക്സ് അണിയാൻ അവനെ അനുവദിക്കുക. എന്നിട്ട് ഷ്യൂസ് ഇടുന്നത് കാണിച്ചുകൊടുക്കുക. അടുത്ത തവണ ലേയ്സ് കെട്ടുന്ന വിധവും കാണിച്ചുകൊടുക്കുക. ഇങ്ങനെ പടിപടിയായി കുട്ടിയെ ഇക്കാര്യത്തിൽ സ്വയം പര്യാപ്തനാക്കാൻ പറ്റും.

**ധൃതി പിടിക്കരുത്**

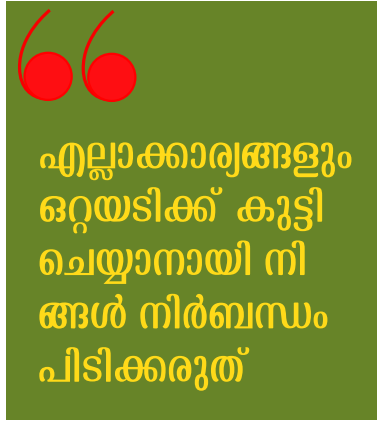
എല്ലാകാര്യങ്ങളും ഒറ്റയടിക്ക് കുട്ടി ചെയ്യാനായി നിങ്ങൾ നിർബന്ധം പിടിക്കരുത്.

നിങ്ങളുടെ കുട്ടി ഇപ്പോൾ ഷ്യൂവിന്റെ ലേയ്സ് കെട്ടാനായിട്ടാവും ശ്രമിക്കുന്നത്. നിങ്ങൾക്ക് അത് വളരെ വേഗത്തിൽ കെട്ടാനറിയാം. അതുകൊണ്ട് അവനോട് അക്ഷമത കാട്ടരുത്. അതിൽ ഇടപെട്ട് അവനുവേണ്ടി ലേയ്സ് കെട്ടിക്കൊടുക്കുകയും അരുത്.

അവന്റെ സമീപത്ത് നിന്ന്, കുട്ടി ലേയ്സ് കെട്ടാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് നിരീക്ഷിക്കുക. അത് തെറ്റായിട്ടാണ് ചെയ്യുന്നതെങ്കിൽ, പറഞ്ഞ് കൊടുക്കുകയും വീണ്ടും ശ്രമിക്കാനും പറയുക. അവൻ സഹായം ആവശ്യപ്പെടുന്നതുവരെയോ, അല്ലെങ്കിൽ തെറ്റായി ചെയ്യുന്നതുവരെയോ നിങ്ങൾ ഇടപെടരുത്.

**സ്വന്തം കാര്യങ്ങൾ സ്വയം ചെയ്യുക**

സ്വന്തം കാര്യങ്ങൾ സ്വയം



ചെയ്യുന്നതിലൂടെ കുട്ടികൾക്ക് സാശ്രിതരായി വളർന്നുവരാം. സ്വയം വസ്ത്രമണിയാൻ ശീലിക്കുന്നതുവഴി അവർ സാശ്രിതരാവുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. സ്വന്തം വസ്ത്രങ്ങൾ തെരഞ്ഞെടുക്കാൻ അവരെ അനുവദിക്കുക. എന്നിരുന്നാലും കാലാവസ്ഥയ്ക്കും സന്ദർഭത്തിനും അനുയോജ്യമായ വസ്ത്രമാണെന്നകാര്യം കാര്യം നിങ്ങൾ ഉറപ്പാക്കണം.

അതുപോലെ കുട്ടികളെ വളരെ ചെറുപ്പത്തിലേ സ്വയം പല്ലുതേയ്ക്കാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുക. കുട്ടികൾ പല്ലുതേച്ചശേഷം അവരത് വൃത്തിയായിട്ടാണോ ചെയ്തിരിക്കുന്നത് എന്ന് പരിശോധിക്കണം. അവരെ സ്വയം പല്ലുതേയ്ക്കാൻ അനുവദിക്കുക വഴി അവരെ നിങ്ങൾ ശുചിത്വം പരിശീലിപ്പിക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം അവരെ സ്വന്തം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ പ്രാപ്തരാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

**നിരീക്ഷിക്കുക**

ഏതൊരു ചെറിയ കാര്യത്തിനും കുട്ടിയെ സഹായിക്കേണ്ട ഒരു ഘട്ടമുണ്ട്. അത് പെട്ടെന്ന് കടന്ന് പോകും. പിന്നീട് കുട്ടിയുടെ ചുറ്റുവട്ടത്തു നിന്ന് അവൻ ചെയ്യുന്നത് നിരീക്ഷിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്.

അവന്റെ പല്ല് തേച്ചുകൊടുക്കരുത്; അവനത് സ്വയം ചെയ്യട്ടെ. പക്ഷേ, അതേ സമയം തന്നെ അടുത്തുണ്ടാവുകയും വേണം. സ്വയം കാര്യങ്ങൾ കൂടുതലായി ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ അത്രയും കൂടുതലായി സ്വന്തം കഴിവുകളിൽ അവൻ ആത്മവിശ്വാസം ഉണ്ടാവാൻ തുടങ്ങും. അതിനാൽ പിന്നീട് എല്ലാ ഘട്ടത്തിലും കുട്ടിയെ നിരീക്ഷിക്കേണ്ട കാര്യമില്ല. തെറ്റായി ചെയ്യുന്നതു ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നതിന് മുമ്പ് എന്താണ്

ശരിയായി ചെയ്യുന്ന രീതി എന്ന് പറഞ്ഞുകൊടുക്കുകയാണ് വേണ്ടത്.

**ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങളുടെ പട്ടിക**

ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങളുടെ ഒരു പട്ടിക (list) തയ്യാറാക്കുന്ന ശീലം നല്ലതാണ്. ഗൃഹപാഠത്തിന്റെയും വീട്ടിലെ ജോലികളുടെയും കാര്യത്തിൽ ഇത് ശീലിക്കാം. ആദ്യഘട്ടത്തിൽ അവൻ വേണ്ടി നിങ്ങൾ തന്നെ ഈ പട്ടിക ഉണ്ടാക്കുക. ഓരോന്നും ചെയ്യുന്നതനുസരിച്ച് പട്ടികയിൽ നിന്ന് അത് വെട്ടിക്കളയുക. ഇത് അവനെ കൂടുതൽ ജോലി ഉത്തരവാദിത്വത്തോടെ ചെയ്യാൻ പ്രാപ്തനാക്കും. കഴിവുള്ള വ്യക്തിയായി അവൻ രൂപപ്പെടുന്നത് ഇങ്ങനെയാണ്.

**വീട്ടു ജോലികളിൽ**

**പങ്കെടുപ്പിക്കുക**

വീട്ടിലെ അനുദിന ജോലികളിൽ കുട്ടികളെ പങ്കെടുപ്പിക്കേണ്ടതില്ലെന്നാണ് പലരും കരുതുക. ഇത് ശരിയല്ല. പല വീട്ടുജോലികളിലും അവരെ പങ്കെടുപ്പിക്കണം. പല ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും മക്കളെ ഏൽപ്പിക്കാം- അവരുടെ വളർച്ചയനുസരിച്ച്. വീട്ടിലെ ചില ഷോപ്പിങ് കാര്യങ്ങളിൽവരെ മക്കളെ പങ്കെടുപ്പിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. അതിലൂടെ നിങ്ങൾ അവൻ കൂടുതൽ ഉത്തരവാദിത്വം നൽകുന്നു. അവൻ പകാതയുള്ളവനായി വളർന്നുവരും.

**ജോലിക്കൊപ്പം ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും**

കുട്ടികൾക്ക് ഉത്തരവാദിത്വം നൽകുന്നതും വീട്ടുജോലികൾ നൽകുന്നതും രണ്ടും രണ്ടാണ്. മിക്ക രക്ഷിതാക്കളും തങ്ങളുടെ കുട്ടികൾക്ക് വീട്ടുജോലി നൽകും, എന്നാൽ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ നൽകില്ല. രണ്ടും തമ്മിൽ സന്തുലിതാവസ്ഥ പാലിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

പാലിന്റെ ഉദാഹരണം എടുക്കുക. കുട്ടിക്ക് പാൽ വാങ്ങിക്കാനുള്ള ജോലി നൽകുക. ഒപ്പം അതിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വവും നൽകുക. അതായത് എത്ര പാൽ വേണമെന്ന് നിശ്ചയിക്കാനും, എവിടുന്നു വാങ്ങിക്കുന്നുവെന്ന് തീരുമാനിക്കാനുമുള്ള ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും നൽകുക. നിങ്ങൾക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും പാല് തീർന്നതിനെപ്പറ്റി കുട്ടിയോട് പറയാം. എന്നാൽ ഒരിക്കലും അവനെ മറികടന്നുപോയി പാൽ വാങ്ങിക്കരുത്. കാരണം, അത് ഉത്തരവാദിത്വത്തിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുമാറാൻ ഇടയാക്കും.



# ഉത്തരവാദിത്വം: മൂന്ന് വഴികൾ

## വീട്ടുജോലികൾ

ചില വീട്ടുജോലികൾ കുട്ടിക്ക് ചെയ്യാനായി വിട്ടുകൊടുക്കണം. വീട്ടുകാര്യങ്ങളിൽ അവരുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾക്ക് പ്രസക്തിയുണ്ടെങ്കിൽ, കുട്ടികളുടെ പങ്കാളിത്തം എളുപ്പം ഉറപ്പാക്കാം. ഉദാഹരണത്തിന് പുനോട്ടമൊരുക്കലിൽ എന്തുചെയ്യണം, എങ്ങനെ ചെയ്യണം എന്ന കാര്യങ്ങൾ സ്വയം തീരുമാനിക്കാനായി അവർക്ക് വിട്ടുകൊടുക്കുക.

വീട്ടുജോലിക്കാരുണ്ടെങ്കിൽ പോലും കുട്ടികൾ ചില കൃത്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കണം. കളിച്ചശേഷം കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ അലമാരയിലോ നിശ്ചിതസ്ഥലത്തോ തിരികെ അവരോട് തന്നെ എടുത്തു വയ്ക്കാൻ പറയണം. അലക്കിയ വസ്ത്രങ്ങൾ കുട്ടിയോട് തന്നെ തിരിച്ച് അലമാരയിലോ നിശ്ചിത സ്ഥലത്തോ വയ്ക്കാൻ പറയണം. അല്ലെങ്കിൽ അത്തരം ഒരു ശീലത്തിലേക്ക് അവർ ഒരിക്കലും എത്താൻ പോകില്ല.

32 വയസ്സുകാരനായ വിവേക് തന്റെ ബന്ധുക്കളെ സന്ദർശിക്കാനായി പോയി. കിടക്കാനായി വിവേകിന് നൽകിയ മുറി കണ്ട് പിറ്റേന്ന് ബന്ധുക്കൾ അസ്വസ്ഥരായി. മുറിക്കകത്തെല്ലാം വസ്ത്രങ്ങൾ ചിതറിയിരിക്കുന്നു, സൂട്ട് കേസ് തുറന്ന നിലയിലായിരുന്നു. എല്ലാം വലിച്ചുവാരിയിട്ട നിലയിൽ. വിവേക് ധനികനായ വ്യക്തിയാണ്. വീട്ടിൽ ഇങ്ങനെ ചെയ്താൽ വേലക്കാർ നിമിഷങ്ങൾക്കുള്ളിൽ ശരിയാക്കി വയ്ക്കും. പക്ഷേ, ആ സൗകര്യം ലഭിക്കാത്തപ്പോൾ സ്വയം ചെയ്യാൻ വിവേകിന് അറിയില്ല. എന്തിന് അധികം പറയുന്നു; ബന്ധുക്കളിൽ മോശമായ അഭിപ്രായമാണ് വിവേക് തന്നെപ്പറ്റി സൃഷ്ടിച്ചത്.

## 'പോക്കറ്റ് മണി'

സ്കൂളിൽ പോകുന്ന നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് ഇതുവരെ പോക്കറ്റ് മണി നൽകിയിട്ടില്ലെങ്കിൽ അത് തുടങ്ങാനുള്ള സമയമാണിത്. അത് വളരെ ഉയർന്ന തുകയാവരുത്. ഓരോ ആഴ്ചയിലോ അല്ലെങ്കിൽ മാസത്തിലോ വളരെ കുറച്ച് തുകയാണെങ്കിലും നൽകുക. അത് അവൻ അത്യാവശ്യമുള്ള കുറച്ച്

കാര്യങ്ങൾ മേടിക്കാൻ സഹായകരമാകും. ഒരു സൈക്കിൾ പോലെ കുറച്ചു വിലകൂടിയ സാധനങ്ങൾ മേടിക്കണമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ, അവനെ പണം സൂക്ഷിച്ചു വയ്ക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. അങ്ങനെ പണസംബന്ധമായ കാര്യങ്ങളിൽ കൂടുതൽ ഉത്തരവാദിത്വമുള്ളവരായി അവൻ മാറും.

ഒരിക്കൽ പോക്കറ്റ് മണി നൽകിയാൽ പിന്നീട് അവൻ ആവശ്യപ്പെടുമ്പോഴെല്ലാം പണം നൽകരുത്. നൽകിയ തുക ന്യായമായിരിക്കണം. കുട്ടി വലുതാകുന്നതിനനുസരിച്ച് തുകയും കൂട്ടാം. കുട്ടി ഹൈസ്കൂൾ ക്ലാസുകളിലാകുമ്പോൾ കുറച്ചുകൂടി പണം ആവശ്യമായി വരും. തുക നിശ്ചയിക്കുമ്പോൾ ഇത് കൂടി കണക്കിലെടുക്കണം. എന്നാൽ അനാവശ്യ ആഡംബരത്തിന് പറ്റിയ വിധത്തിലുള്ള തുക നൽകരുത്.

## അരുമ മൃഗങ്ങൾ/ പെറ്റ്

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് ഒരു പെറ്റിനെ (വളർത്തുമൃഗം) വേണമെന്ന ആഗ്രഹമുണ്ടെങ്കിൽ വാങ്ങിക്കൊടുക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് ആലോചിക്കണം. അരുമ മൃഗത്തിന്റെ സംരക്ഷണം കുട്ടിയിൽ ഒരുതരം ഉത്തരവാദിത്വബോധം വളർത്തും. പട്ടികളാണ് ഏറ്റവും നല്ല അരുമകൾ. അതിലും ചെറുതിനെയാണ് വേണ്ടതെങ്കിൽ വളർത്ത് മീനുകൾ മേടിച്ചുകൊടുക്കുക. കുട്ടിലടച്ച് പക്ഷികളെ വളർത്തുന്നത് നല്ല ആശയമായി പൊതുവിൽ കരുതപ്പെടുന്നില്ല.

അരുമ മൃഗങ്ങളുടെ ചില ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും കുട്ടിക്ക് നൽകുക. അതായത് പട്ടിയെ എല്ലാ ദിവസവും കുറച്ചു നേരം നടത്താൻ കൊണ്ടുപോവുക, അതിനു ഭക്ഷണം നൽകുക, എന്നിങ്ങനെയുള്ള ജോലികൾ കുട്ടിയുടെ ചുമതലയാക്കണം. ഏത് അരുമ മൃഗത്തെയാണ് വളർത്തേണ്ടതെന്ന കാര്യത്തിൽ കുട്ടിയുടെ അഭിപ്രായം പരിഗണിക്കണം.



# കുട്ടികളെ എങ്ങനെ അഭിനയിക്കണം?

കുട്ടികളുടെ ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന രീതിയിൽ അവരെ പ്രശംസിക്കേണ്ടത് എങ്ങനെ? വിദഗ്ദരുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ

കുട്ടികളെ അഭിനയിക്കേണ്ടത് അവരിൽ ആത്മവിശ്വാസവും സുരക്ഷിതത്വബോധവും വളർത്താനാവണം. അല്ലാതെ അവരിൽ അഹംഭാവം ജനിപ്പിക്കാനാവരുത്.

കൊച്ചി സർവ്വകലാശാലയിലെ അധ്യാപകരായ പ്രദീപനും ഭാര്യ രേവതിയും ഇത് സംബന്ധിച്ച്

പറയുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കാം. 'എന്റെ കുട്ടികൾ മിടുമിടുക്കരാണ്. അവരുടെ ഓരോ പ്രവൃത്തിയും കാണുമ്പോൾ ഓടിച്ചെന്ന് കെട്ടിപ്പിടിച്ച് അഭിനയിക്കാൻ തോന്നും. എന്നാൽ എപ്പോഴും ഇങ്ങനെ അഭിനയിക്കുന്നത് ശരിയല്ല. ഒരിക്കലും അതവർക്ക് ഗുണകരമായില്ല എന്നാണ് എന്റെ വിശ്വാസം'- രേവതി പറഞ്ഞു. പ്രദീപനും ഇതേ അഭിപ്രായം

തന്നെയാണുള്ളത്. മിക്ക രക്ഷിതാക്കളും കുട്ടികളെ അഭിനയിക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ ചില പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടാറുണ്ട്. അഭിനന്ദനം കൂടിപ്പോയോ, അതോ കുറഞ്ഞുപോയോ എന്നതാണ് അവരുടെ പ്രശ്നം. രണ്ടും ഒരതരത്തിലല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു തരത്തിൽ ദോഷകരമായേക്കാം. എങ്ങനെയാണ് ശരിയായ രീതിയിൽ കുട്ടികളെ



അഭിനന്ദിക്കുക? അതിന് രഹസ്യസൂത്രവാക്യങ്ങളില്ല. കുട്ടികളിൽ ആത്മവിശ്വാസവും സ്വാഭാവികമായും വളർത്തുന്നതിന് എപ്പോൾ, എങ്ങനെ, എവിടെവെച്ച് അഭിനന്ദിക്കണം എന്ന് അറിഞ്ഞിരിക്കണം.

**ഉന്നതരത രീതി**

മുമ്പ് രക്ഷിതാക്കൾ കുട്ടികളെ വളരെ അപൂർവ്വമായേ അഭിനന്ദിക്കാറുണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. തങ്ങൾക്ക് അത്യുചിതം എന്നു തോന്നുമ്പോൾ മാത്രമേ രക്ഷിതാക്കളിൽ നിന്ന് അഭിനന്ദനവാക്കുകൾ ഉതിരുമായിരുന്നുള്ളൂ. എന്നാൽ ഇപ്പോൾ കുട്ടികളുടെ

ഓരോ ചുവടുകൾക്കും അഭിനന്ദനങ്ങൾ ചൊരിയുന്നവരാണ് പൊതുവേ എല്ലാമാതാപിതാക്കളും. കൊച്ചിയിലെ ഒരു പ്രമുഖ മന:ശാസ്ത്രജ്ഞന്റെ വാക്കുകൾ ശ്രദ്ധിക്കുക:

‘കുട്ടികളെ കൂടുതൽ പുകഴ്ത്തുന്നത് പല രീതികളിൽ തിരിച്ചടിയായി മാറിയേക്കാം. ഒരു കുട്ടിക്ക് എപ്പോഴും അഭിനന്ദനങ്ങൾ കിട്ടുന്നുവെന്നിരിക്കട്ടെ. ഇതോടെ പുതിയ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ അവർ ഭയപ്പെടും. എപ്പോഴും ഒന്നാം സ്ഥാനത്ത് എത്താനായില്ലെങ്കിൽ സംഭവിക്കുന്ന മാന

ക്കോണ് അവരെ സംബന്ധിച്ച് വിഷയം.’

മറ്റൊരു തരത്തിൽ ദോഷകരമാകുന്നത് കുട്ടി എപ്പോഴും രക്ഷിതാക്കളുടെ പ്രശംസയ്ക്ക് വേണ്ടി തുടർച്ചയായി നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുമെന്നതാണ്. രക്ഷിതാക്കളുടെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ കിട്ടാതെ വരുന്നത് കുട്ടിയെ നിരാശനാക്കും. രക്ഷിതാക്കളുടെ അഭിനന്ദനങ്ങൾ ലഭിക്കാതെ വരുമ്പോൾ മോശമാണെന്ന തോന്നൽ അവരിൽ ഉണർത്തും. അത് അവരെ മാനസികമായി തളർത്തും.

ഒട്ടും അഭിനന്ദിക്കാതിരുന്നാൽ കുട്ടികൾക്ക് തങ്ങൾ ഒന്നിനും കൊള്ളാത്തവരാണെന്നും തങ്ങളെ ആരും ശ്രദ്ധിക്കുന്നില്ലെന്നുമുള്ള തോന്നലും ഉണ്ടാകും. അതുകൊണ്ട് തന്നെ പുതിയ എന്തെങ്കിലും നേട്ടങ്ങൾ/വിജയങ്ങൾ കരസ്ഥമാക്കുന്നതിൽ കാര്യമില്ലെന്നതാവും കുട്ടികളുടെ തോന്നൽ.

എന്താണ് ശരിയായ രീതിയിലുള്ള പുകഴ്ത്തൽ? വിദഗ്ധർ പറയുന്നത് അഭിനന്ദനങ്ങളുടെ ധാരാളിത്തമല്ല, അതിലെ സത്യസന്ധതയാണ് പ്രധാനമെന്നാണ്. അഭിനന്ദനങ്ങളുടെ എണ്ണമല്ല, ഗുണമാണ് പ്രധാനം എന്നർത്ഥം. ഫലത്തെയല്ല, അവരുടെ പരിശ്രമങ്ങളെ അഭിനന്ദിക്കുന്നത് കുട്ടികളെ കൂടുതൽ പ്രചോദിപ്പിക്കും.

**ബാലപാഠങ്ങൾ**

‘ഒരു ലക്ഷ്യം നേടാനുള്ള കുട്ടികളുടെ കഠിനാദ്ധ്വാനങ്ങളെയും ശ്രമങ്ങളെയും നമ്മൾ തിരിച്ചറിയണം. ഒരു കാര്യം ഓർമ്മിക്കുക; ഇതൊരു പ്രക്രിയയാണ്. ഫലം എന്തും ആയിക്കൊള്ളട്ടെ.’

മന:ശാസ്ത്രജ്ഞൻ ഉദാഹരണങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടി പറഞ്ഞു തുടങ്ങുന്നു. ചിലപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ കുട്ടി തന്റെ ടീമിലെ മികച്ച വിദ്യാർത്ഥിയായിരിക്കില്ല. എന്നാൽ അവൻ/അവൾ ദിവസവും ബാസ്കറ്റ്ബോൾ കളിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി ശ്രമിക്കുകയും കായികാദ്ധ്വാനം നടത്തുകയും നന്നായി കളിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അവരുടെ ടീം വിജയിച്ചോ ഇല്ലയോ എന്നതല്ല പ്രധാനം. അവരുടെ പരിശ്രമങ്ങളെ അഭിനന്ദിക്കുമ്പോൾ അതവരിൽ ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തും.

മറ്റും വൃത്തിയാക്കുമ്പോൾ, ഭക്ഷണം ഉണ്ടാക്കുമ്പോൾ, അല്ലെങ്കിൽ ഗൃഹപാഠം നന്നായി ചെയ്യുമ്പോൾ അതിനു പിന്നിലെ ശ്രമത്തെയാണ് അഭിനന്ദിക്കേണ്ടത്.

പ്രശംസിക്കുമ്പോൾ കൃത്യതയോടെ പ്രശംസിക്കണം. കുട്ടികൾ ചെയ്യുന്ന ഓരോ പ്രവൃത്തിയ്ക്കും അനുസരിച്ച്, അഭിനന്ദനം അർഹിക്കുന്ന കാര്യത്തിന് പ്രശംസിക്കണം.

നിങ്ങളുടെ കുട്ടി കണക്കിൽ നന്നായി മാർക്കു നേടുന്നയാളാണ് എന്ന് കരുതുക. നിങ്ങൾക്ക് അവരുടെ പഠനശീലങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാനാവും. എന്നാൽ ഒരു ദിനചര്യപോലെ ദിവസവും പുസ്തകവുമായിരുന്ന് കണക്ക് പഠിക്കുന്ന കുട്ടിയെ ദിവസവും അഭിനന്ദിക്കേണ്ടതില്ല. കുട്ടി എന്തെങ്കിലും പ്രത്യേകമായി ചെയ്താൽ മാത്രം, അതായത് സാധാരണമല്ലാത്ത രീതിയിൽ ചെയ്താൽ മാത്രം അഭിനന്ദിച്ചാൽ മതിയാവും.

നിങ്ങളുടെ മകൾ തുടർച്ചയായി രണ്ടാഴ്ചത്തെ പരിശ്രമം കൊണ്ട് സൈക്കിൾ ചവിട്ടാൻ പഠിച്ചുവെന്ന് കരുതുക. ആ ശ്രമത്തിൽ ഉറച്ചു നിന്നതിനെ അഭിനന്ദിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കുട്ടി അമ്യൂസ്‌മെന്റ് പാർക്കിലെ വെള്ളത്തിലേക്ക് ഉയരങ്ങളിൽ നിന്ന് ചാടുന്നു എന്നു കരുതുക. അവൻ ധീരനും സാഹസികനുമാണെന്ന് പറയാം. പക്ഷേ അതിൽ കുടുതൽ അഭിനന്ദനം ചൊരിയേണ്ട കാര്യമില്ല. കാരണം അതിനുവേണ്ടി കഠിനാധ്വാനമൊന്നും ശരിക്കും കുട്ടി ചെയ്യുന്നില്ല. അവൻ രസത്തിനു വേണ്ടി ചെയ്യുന്നതാണ് അത്.

കുട്ടി പ്രത്യേക ശ്രമങ്ങൾ നടത്തുകയും അതിന് അഭിനന്ദനം അർഹിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുകയും ചെയ്താൽ പിന്നെ വിമുഖതയുടെ ആവശ്യമില്ല.

‘മോനേ പരീക്ഷയിൽ ഫുൾ മാർക്ക് വാങ്ങിയാൽ നിനക്ക് 500 രൂപ പോക്കറ്റ്‌മണിയായി തരാം’ എന്നു ചില മാതാപിതാക്കൾ മക്കളോട് പറയാറുണ്ട്. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ കുട്ടി പ്രചോദിതനാകുന്നത് പണത്തിലാണ്. വിജയത്തിന്റെ തിളക്കങ്ങളിലാകില്ല. അത് നല്ലതല്ല; വീണ്ടും പഠിക്കുന്നതിന്റെ ഉൾസന്തോഷത്താൽ പ്രചോദിതനാകുകയാണ് വേണ്ടത്’.

അതേ സമയം കുട്ടികളുടെ നേട്ടങ്ങൾ ആഘോഷിക്കുകതന്നെ വേണം. നല്ല പ്രകടനം പരീക്ഷയിലോ മറ്റോ കാഴ്ചവച്ചാൽ പുറത്തുപോയി ഐസ്ക്രീം വാങ്ങിക്കൊടുത്ത് അത് ആഘോഷിക്കുന്നത് കുട്ടിയുടെ കഠിനാധ്വാനത്തെയും ഉത്സാഹത്തെയും അഭിനന്ദിക്കുന്നതിന് തുല്യമാണ്. അതവരിൽ കൂടുതൽ ആവേശം പകരും.

# അഭിനന്ദിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കുക



കുട്ടികളുടെ സ്വാഭാവികമായും ആത്മവിശ്വാസവും കെട്ടിപ്പടുക്കുന്നതിൽ അഭിനന്ദനത്തിന് സുപ്രധാന പങ്കുണ്ട്. എന്നാൽ ഒരു അഭിനന്ദനം നടത്തുന്നതിനു മുമ്പ് ചില കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്. കുട്ടിക്ക് നിങ്ങളുടെ പുകഴ്ത്തലുകൾ ഗുണകരമാകണമെങ്കിൽ ഇനി പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക: **കൃത്യമായിരിക്കുക**

‘നീ നല്ല വോളിബോൾ കളിക്കാരനാണ് എന്നതിന് പകരം ഇങ്ങനെ പറയുക: “നീ നന്നായി തന്നെ ബോൾ ലിഫ്റ്റ് ചെയ്തു. നീ ഒരു മികച്ച ലിഫ്റ്ററാണ്”. നിശ്ചിതമായ കാര്യങ്ങൾ, സവിശേഷതകൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടിയുള്ള പുകഴ്ത്തലുകൾ കുട്ടികൾക്ക് സവിശേഷ പാടവം തിരിച്ചറിയാൻ സഹായിക്കും. **ആത്മാർത്ഥമായിരിക്കുക**

കുട്ടികളെ അഭിനന്ദിക്കേണ്ടത് അവരുടെ യഥാർത്ഥമായ നേട്ടത്തിനും കാര്യങ്ങൾക്കുമായിരിക്കണം. നിങ്ങൾ ആത്മാർത്ഥതയില്ലാതെ പുകഴ്ത്തുന്നത് കുട്ടിക്ക് മനസ്സിലാവും. ഇത് നിങ്ങളിൽ അവർക്കുള്ള വിശ്വാസം നഷ്ടമാക്കും. പിന്നീട് അവർ നിങ്ങളുടെ സത്യസന്ധമായ പ്രശംസപോലും വിശ്വസിക്കില്ല. അതൊരുതരം അരക്ഷിതാവസ്ഥ കുട്ടിക്ക് നൽകും. നിങ്ങൾ വെറുതേസൂചിപ്പിക്കാൻ പറയുന്നതാണോ അതോ യഥാർത്ഥപ്രശംസയാണോയെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നതിൽ അവർ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവിക്കും. **പുതിയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ**

**പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക:** കുട്ടികൾ പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പരീക്ഷിച്ചുനോക്കുമ്പോൾ അതിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. സൈക്കിൾ ചവിട്ടാൻ പഠിക്കുകയോ പുതിയൊരു പാട്ട് പഠിക്കാൻ പരിശ്രമിക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ അതിനെ പുകഴ്ത്തുക. തെറ്റിപ്പോകുമോ എന്ന് പേടിയില്ലാതെ ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. **അനാവശ്യമായി പുകഴ്ത്തരുത്:**

‘നീ സ്മാർട്ടാണ്, സുന്ദരനാണ്, ബുദ്ധിയുള്ളയാളാണ്, കഴിവുള്ളയാളാണ്’ എന്നിങ്ങനെ പ്രശംസിച്ചു അവരെ ഭാരപ്പെടുത്തരുത്. രക്ഷിതാക്കളും മുത്തശ്ശന്മാരും മെല്ലാം കുറേയൊക്കെ ഇങ്ങനെ സ്ഥിരമായി പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കും. അത് സഹിക്കാമെന്ന് വയ്ക്കാം. എന്നാൽ തുടർച്ചയായി ഇങ്ങനെ കേൾക്കുന്നത് പിന്നീട് ഒരു അർത്ഥവുമില്ലാത്ത പറച്ചിൽ മാത്രമായി പിന്നീട് കുട്ടിക്ക് തോന്നും.

**സമയോചിതമായി അഭിനന്ദിക്കുക** ‘നന്നായി ചെയ്തു’ എന്ന് അങ്ങനെ നിങ്ങൾ ഉദ്ദേശിക്കുമ്പോൾ മാത്രം പറയുക. ‘മോനേ നീ ആ പേപ്പർ നന്നായി ചെയ്തു’ ഇത് പറയുമ്പോൾ ഒരു രക്ഷകർത്താവ് എന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾ അവരുടെ കഠിനാധ്വാനങ്ങളും ശ്രമങ്ങളും തിരിച്ചറിഞ്ഞുവെന്നാണ് അവർ മനസിലാക്കുന്നത്. **പരിശ്രമം ശ്രദ്ധിക്കുക** കുട്ടികളുടെ പരിശ്രമങ്ങളെയും



# നിറം കൈ



Photo: Nias Marikar

അർച്ചന കവി

വിവിധഭേദക്കാർ,  
ഒട്ടേറെ ഭാഷ  
സംസാരിക്കുന്നവർ.  
ഇവരെയെല്ലാം  
ഏകോപിപ്പി  
ക്കുന്നത് വിവിധ  
ആഘോഷങ്ങളാണ്.



# ആളുടെ

# ക്രിസ്തുമസ്



അർച്ചന കവി /  
രാജേഷ് തില്ലങ്കേരി

ഡൽഹിയിലെ നല്ല തണുപ്പുള്ള ക്രിസ്തുമസ് രാത്രികൾ എന്റെ ലൈഫിലെ നിറമുള്ള ജീവിതമായിരുന്നു. കാരൾ സംഘത്തിനോടൊപ്പമുള്ള രാത്രിക്കറക്കവും സാന്താക്ലോസിനോടൊപ്പം ഫ്ലാറ്റിൽ കേക്ക് വിതരണം ചെയ്യുന്നതും തുടർന്നുള്ള ആഘോഷങ്ങളും മനസിൽ മായാത്ത ഓർമ്മകളാണ്.

“ഞാൻ ജനിച്ചതും വളർന്നതും ഡൽഹിയിലാണ്. പപ്പ ജോസ് കവി പത്രപ്രവർത്തകനാണ്. അമ്മ റോസമ്മ. ചേട്ടൻ ആഷിഷ് കവി എം ബി എ വിദ്യാർത്ഥിയും. എല്ലാവരും ഡൽഹിയിലാണ് താമസം. അതിനാൽ ഡൽഹി യെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുന്നതാണ് ഏറെയിഷ്ടം.

ഡൽഹിയിലെ ജീവിതമെന്നു പറയുന്നത് കേരളത്തിലെ ജീവിതം പോലെയല്ലല്ലോ. എന്നും തിരക്കും ബഹളവും നിറഞ്ഞ അന്തരീക്ഷം. വിവിധ ദേശക്കാർ ജീവിക്കുന്ന ഡൽഹി. എല്ലാ ജന വിഭാഗങ്ങളുടെയും ആഘോഷങ്ങളിൽ ഡൽഹി ഒരുപോലെ പങ്കെടുക്കുന്നുവെന്നതാണ് വലിയ പ്രത്യേകത.

ദീപാവലിയോടെയാണ് ഡൽഹിയിൽ ആഘോഷങ്ങൾക്ക് തുടക്കമാവുന്നത്. ഞങ്ങൾ ഫ്ലാറ്റിലാണ് താമസിക്കുന്നത്. നൂറിലധികം കുടുംബങ്ങൾ താമസിച്ചിരുന്ന ഫ്ലാറ്റ്. അവിടെ നാനാജാതി മതസ്ഥർ താമസിക്കുന്നു. വിവിധ ദേശക്കാർ, ഒട്ടേറെ ഭാഷ സംസാരിക്കുന്നവർ. ഇവരെല്ലാം ഏകോപിപ്പിക്കുന്നത് വിവിധ ആഘോഷങ്ങളാണ്.

ദീപാവലിയാഘോഷമാണ് ആദ്യം തുടങ്ങുന്നത്. തൊട്ടുപിന്നാലെ ക്രിസ്തുമസ്. അതുകഴിഞ്ഞാൽ പുതുവർഷാഘോഷം. ഇവിടെ എല്ലാ ആഘോഷങ്ങളിലും എല്ലാമതത്തിൽപെട്ടവരും പങ്കാളികളാവും.

ദീപാവലി കഴിഞ്ഞാൽ അതിന്റെ ചമയങ്ങളൊക്കെ ക്രിസ്തുമസ്നാൾ വരെ സൂക്ഷിക്കും.

ക്രിസ്തുമസ് രാവുകളിൽ പള്ളിയിൽ നിന്നും വരുന്ന ഗായക സംഘങ്ങളാണ് കുട്ടിക്കാലത്തെ ഞങ്ങളുടെ ഏറ്റവും വലിയ സന്തോഷം. ഫ്ലാറ്റിലെ എല്ലാ വീട്ടിലും സാന്താക്ലോസിനോടൊപ്പം കയറിയിറങ്ങുന്ന ദിവസം. ആ ക്രിസ്തുമസ് അപ്പൂപ്പനോടൊപ്പം ഞാനും ചേട്ടനുമൊക്കെയടങ്ങുന്ന വലിയൊരു സംഘമുണ്ടാവും. ബാല്യകാലം മുതൽ ക്രിസ്തുമസ് രാത്രിയിലെ ഈ കറക്കം പതിവാണ്. രാത്രിയിലത്തെ മാസിന് എല്ലാവരും നിർബന്ധമായും പോയിരിക്കും. നല്ല തണുപ്പുള്ള ക്രിസ്തുമസ് രാത്രിയിൽ പള്ളിയിൽ നടക്കുന്ന പ്രാർത്ഥനകളും ആരാധനകളും ആശംസകളും വല്ലാത്തൊരു അനുഭവമായിരുന്നു.

ക്രിസ്തുമസ് ആഘോഷങ്ങളൊക്കെ ടിവിയിലും സിനിമയിലും മറ്റും കണ്ടുപരിചയമുള്ളവർക്ക് മുന്നിൽ യേശുവിന്റെ ജന്മദിന ആഘോഷമായ ക്രിസ്തുമസ് ആഘോഷം വലിയൊരു സംഭവമാക്കി മാറ്റാൻ ഞങ്ങൾ ശ്രമിക്കാറുണ്ടായിരുന്നു. ഒന്നിനും ഒരു കുറവും വരരുത്. അങ്ങനെ ക്രിസ്തുമസ് ആഘോഷം ഓരോവർഷവും ഗംഭീരവുമായിരുന്നു.

ക്രിസ്ത്യാനികൾക്കിടയിൽതന്നെ പലരീതിയിലുള്ള ആഘോഷമാണ്. കാരണം വിവിധ ദേശക്കാരായതിനാൽ കാരൾ ഗാനങ്ങൾ ആലപി

ക്കുന്നതും വ്യത്യസ്തരീതികളിലാണ്.

നാട്ടിലുള്ളതുപോലെ ഡൽഹിയിൽ ക്രിസ്തുമസ്സിന് പടക്കം പൊട്ടിക്കില്ല. നാട്ടിൽ പടക്കവും പിന്നെ ആഹാരവുമുമാണല്ലോ ക്രിസ്തുമസ്സിലെ പ്രധാന ഇനങ്ങൾ...

ക്രിസ്തുമസിന് അമ്മ കേക്കുണ്ടാക്കും. ഇതൊക്കെ കഴിച്ചാണ് സാന്താക്ലോസിനോടൊപ്പമുള്ള യാത്ര. മിക്കവീടുകളിൽ നിന്നും കേക്കും ഒപ്പം കട്ടൻചായും കഴിക്കും. ചിലപ്പോൾ വീട് പൂട്ടി രാത്രിയിൽ പപ്പയും അമ്മയുമൊക്കെ ഞങ്ങളോടൊപ്പം ഇറങ്ങും. അമ്മ ക്രിബ് കോമ്പറ്റീഷനിൽ പങ്കെടുക്കും. എന്നാൽ ഇതുവരെ പ്രൈസാനും ലഭിച്ചിട്ടില്ല. എന്നാലും ക്രിസ്തുമസ് ആഘോഷത്തിന്റെ ഭാഗമായി നടക്കുന്ന ക്രിബ് മൽസരത്തിൽ എല്ലാവർഷവും അമ്മ മൂടങ്ങാതെ പങ്കെടുക്കും.

ക്രിസ്തുമസ് അവധിക്കാലത്ത് ടൂറാണ് പ്രധാന പരിപാടി. പപ്പയ്ക്ക് യാത്ര വലിയ ക്രൈസിസാണ്. ഫ്ലാറ്റിലുള്ളവരുമായിചേർന്ന് ഒരു ബസ്സൊക്കെ ബുക്ക് ചെയ്ത് ഞങ്ങൾ യാത്ര നടത്തിയിട്ടുണ്ട്. വീട്ടിൽ പണ്ടൊക്കെ വെക്കേഷൻ എന്നു പറഞ്ഞാൽ പ്രധാനമായും ക്ലീനിങ്ങാണ്. ക്രിസ്തുമസ്സിന് മുൻപ് വീട് മുഴുവൻ ക്ലീനായിരിക്കണമെന്ന് പപ്പയ്ക്ക് നിർബന്ധമാണ്. ഞാനും ചേട്ടനും ചേർന്നാണ് അന്നൊക്കെ വീട് ക്ലീൻ ചെയ്യുന്നത്.

ക്രിസ്തുമസ്സ് കഴിഞ്ഞാൽ അഞ്ചാമത്തെ ദിവസം ന്യൂഇയർ ആഘോഷമായി. അതു കഴിഞ്ഞാൽ



നാലാമത്തെ ദിവസം എന്റെ ബർത്ത്ഡേ... ആഘോഷങ്ങളുടെ കാലമാണിത്. എനിക്കേറ്റവും ഇഷ്ടപ്പെട്ട മാസങ്ങളിലൂടെയാണ് ഞാനിപ്പോൾ കടന്നുപോവുന്നത്.

എന്നാൽ കഴിഞ്ഞ വർഷത്തെ ക്രിസ്തുമസ്സ് എനിക്ക് നഷ്ടമായി. 'മമ്മി ആൻഡ് മി'യുടെ ലൊക്കേഷനിലായിരുന്നു. അങ്ങിനെ ക്ലാർയുടെ കൂടെ കേക്കുകഴിച്ച് ക്രിസ്തുമസ് ആഘോഷിച്ചു. അതേപോലെ ബർത്ത്ഡേയും ലൊക്കേഷനിലായിരുന്നു. അങ്ങിനെ കളർഫുളായിരുന്ന ക്രിസ്തുമസ് എനിക്ക് നഷ്ടമായി. ഈ വർഷത്തെ ക്രിസ്തുമസ്സും ബർത്ത്ഡേയുമൊക്കെ ലൊക്കേഷനിലാവുമോയെന്നു പേടിയിലാണ് ഞാൻ.

**കണ്ണൂരിൽ**

അങ്ങിനെ വേനലവധിക്കാലത്ത് കണ്ണൂരിലെത്തും. ക്രിസ്തുമസ്സിന് നാട്ടിലേക്ക് വരാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിലും ഞങ്ങൾ എല്ലാവർഷവും ഈസ്റ്ററിന് കണ്ണൂരിലെത്തും. ഡൽഹിയിലെ തിരക്കുപിടിച്ച അവസ്ഥയിൽ നിന്നുമുള്ള മോചന

മാണ് കണ്ണൂരിലെ അവധികാല ജീവിതം. കണ്ണൂരിൽ എന്നു പറയുമ്പോൾ കണ്ണൂർ പട്ടണത്തിലൊന്നുമല്ല ഞങ്ങളുടെ വീടിരിക്കുന്നതെന്ന് അറിയണം. കുടിയാൻമലയെന്ന പ്രദേശത്താണ് പപ്പയുടെ വീട്. മലബാറിലെ പ്രധാന വിനോദസഞ്ചാരകേന്ദ്രമായ വൈതൽമലയുടെ താഴ്വാരമാണ് ലൊക്കേഷൻ. ഡൽഹിയിലെ പുകയും പൊടിയും നിറഞ്ഞ അന്തരീക്ഷത്തിൽ നിന്നും നേരെ എത്തുന്നത് വാഹനങ്ങളുടെ ശബ്ദം പോലുമില്ലാത്ത ശാന്തസുന്ദരമായ സ്ഥലത്താണ്.

മരം കയറ്റം, തോട്ടിൽ ചാട്ടം തുടങ്ങി എന്തെല്ലാം ചെയ്യാമോ അതെല്ലാമാണ് കുടിയാൻമലയിലെത്തിയാലുള്ള പ്രധാന വിനോദം. റബർ ചെരുപ്പ് മുറിച്ച് ടയറാക്കി വണ്ടിയുണ്ടാക്കിയതൊക്കെ അക്കാലത്തെ ഏറ്റവും വലിയ സംഭവമായിരുന്നു. കാലം കൂറേ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ എനിക്ക് കുടിയാൻമലയിലെ അവധിക്കാല ജീവിതം മടുത്തു. കുട്ടികളെല്ലാം

വലുതായതോടെ ബോറിങ്ങായി. ഇപ്പോൾ കുടിയാൻമലയിലെ കുട്ടികളും ഡൽഹിയിലെ കുട്ടികളും ഒരുപോലെയാണ് ജീവിക്കുന്നതെന്നാണ് തോന്നുന്നത്. എല്ലാറ്റിനും ടൈംടേബിളുണ്ടാക്കിയുള്ള ജീവിതം കുട്ടികളെയും പരിശീലിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. നാട്ടുവഴികളിലൂടെയുള്ള നടത്തമൊക്കെ ഇല്ലാതായി. കുട്ടികൾ സ്കൂളിൽ നിന്നും നടന്നുവരുന്ന കാഴ്ചയൊക്കെ സുന്ദരമായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ അത്തരം കാഴ്ചകൾ അവിടെയും ഇല്ലാതായി. നാട്ടിൻപുറത്തിന് എന്തുപറ്റിയെന്ന് ഞാൻ ആലോചിക്കാറുണ്ട്.

പണ്ടൊക്കെ കണ്ണൂരിൽ ഗ്രാമങ്ങളിൽ ഗ്രാമീണതയുള്ള കുട്ടികളുണ്ടായിരുന്നു. ഞാൻ നീലത്താമര ചെയ്യുന്ന സമയത്ത് ആ കുട്ടികളെയാണ് മനസ്സിൽ കണ്ടിരുന്നത്. എന്നാൽ ഗ്രാമീണതയൊന്നും കുട്ടികൾക്ക് അറിയാതായി.

**ഡൽഹിയിലെ ജീവിതം**

ഡൽഹിയിൽ ജീവിക്കുമ്പോഴും കണ്ണൂരിൽ ജീവിക്കുന്നതുപോലെയാണ്. എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും പപ്പകർശന നിലപാടാണ് സീകരിച്ചിരുന്നത്. പപ്പ, മമ്മ, ചേട്ടൻ എന്നിവരുടെ നല്ല സംരക്ഷണയിലാണ് ഞാൻ ജീവിച്ചത്. കുറച്ച് സുഹൃത്തുക്കൾ, പുറത്തുപോവുമ്പോൾ നമ്മുടെ കാർ ഡ്രൈവർ ഇവരൊക്കെ മാത്രമായാണ് സംസാരിക്കുന്നത്. സ്കൂളിൽ മലയാളികളുടെ എണ്ണം കൂടുതലായിരുന്നു. അധ്യാപകരിലും മലയാളികൾ കൂറേ പേർ ഉണ്ടായിരുന്നു. വീട്ടിൽ മലയാളം സംസാരിക്കണമെന്ന് പപ്പയ്ക്ക് നിർബന്ധമായിരുന്നു. ഞാൻ വീട്ടിൽ മലയാളം സംസാരിക്കുമായിരുന്നു. എന്നിട്ടും എനിക്ക് നന്നായി മലയാളം പറയാൻ കഴിയില്ലായിരുന്നു.

പപ്പയ്ക്ക് സംഗീതത്തോട് വലിയ താൽപ്പര്യമായിരുന്നു. പഴയ മലയാളം പാട്ടുകളൊക്കെ പപ്പ ഞങ്ങളെ പഠിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. ദേവീ.. ശ്രീദേവീ... എന്ന പാട്ട് ഡൽഹി മലയാളി അസോസിയേഷന്റെ പ്രോഗ്രാമിൽ ഞാൻ പാടിയിട്ടുണ്ട്. കവിയുടെ പിള്ളേർ നല്ല കലാകാരൻമാരാവുമെന്ന് അക്കാലത്ത് അസോസിയേഷനിലുള്ളവർ പറയുമായിരുന്നു.

ഞാനും ചേട്ടനും പഠിച്ചത് ഡൽഹി സെന്റ് സേവ്യേഴ്സ് സ്കൂളിലാണ്. എനിലെ വ്യക്തിത്വവികസനത്തിന് ഞങ്ങളുടെ സ്കൂൾ വലിയ പങ്കാണ് വഹിച്ചിട്ടുള്ളത്. കുട്ടികൾ എല്ലാത്തരത്തിൽ



എം ടി വാസുദേവൻ നായർ എന്ന വലിയ മനുഷ്യനുമായി അടുത്ത് ഇടപഴകാൻ അവസരം ലഭിച്ചതും അമിതാഭ് ബച്ചനോട് ചോദ്യം ചോദിക്കാൻ അവസരം ലഭിച്ചതും സിനിമയിൽ വന്നതു കൊണ്ട് മാത്രം ലഭിച്ചതാണ്.

ജോസ് കവി, മമ്മ റോസമ്മ, ചേട്ടൻ ആഷിഷ് കവി എന്നിവർക്കൊപ്പം അർച്ചന

ലും ഉയർന്ന അവസ്ഥയിലെത്തണമെന്ന് ആഗ്രഹിച്ചിരുന്ന അധ്യാപകരാണ് അവിടെ ഉണ്ടായിരുന്നത്. മമ്മി നഴ്സിങ് സുപ്രണ്ടാണ്. എന്നാൽ ഒരു സാധാരണ വീട്ടമ്മയായാണ് ജീവിക്കുന്നത്. അതിനാൽ വലിയ ഫാഷനബിളായല്ലേണാനും ചേട്ടനും ചെറുപ്പത്തിൽ ജീവിച്ചത്. ഇപ്പോഴാണ് ഡ്രസ്സിനെ കുറിച്ചൊക്കെ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്നത്. ടെലിവിഷൻ ഇന്റർവ്യൂവിനൊക്കെ പോവുമ്പോൾ ചേട്ടൻ പറയും; കുറച്ചുകൂടി നന്നായി വേണം പോവാൻ എന്ന്. എനിക്ക് കൂക്കിങ്ങിൽ നല്ല താൽപ്പര്യമാണ്. എന്നാൽ മമ്മ അധികം എന്റർടെയിൻ ചെയ്യില്ല. നേരത്തെ ഞങ്ങൾ ട്യൂഷൻ കഴിഞ്ഞ് വീട്ടിലെത്താൻ വൈകിയാൽ അമ്മയ്ക്ക് ടെൻഷനാണ്.

കഴിഞ്ഞമാസം ഞാൻ ഒരാഴ്ച ഡൽഹിയിലായിരുന്നു. ഞാനും ഒരു കസിനും വൈകിട്ട് പർച്ചേസിന് പോയി. ഓട്ടോയിലാണ് പോയത്. അതിനാൽ വീട്ടിൽ തിരിച്ചെത്താൻ വൈകി. രാത്രി 9.30 ഒക്കെ ആയിട്ടും അമ്മ ഒരിക്കൽ പോലും എന്നെ വിളിച്ചില്ല. എനിക്കാകെ ടെൻഷനായി. വീട്ടിലെത്തിയപ്പോൾ ഞാൻ മമ്മ എന്താ എന്നെ വിളിക്കാത്തതെന്ന് ചോദിച്ചപ്പോൾ മമ്മ പറഞ്ഞു; നിങ്ങൾ മെച്ചേഡായി. പിന്നെയെന്തിനാണ് ഞാൻ ടെൻഷനടിക്കുന്നതെന്നായിരുന്നു.

**ജീവിതം കൊച്ചിയിലേക്ക്**

കൊച്ചിയിൽ ബിബിഎം പഠിക്കാൻ വരുമ്പോൾ എനിക്കുണ്ടായിരുന്ന പ്രധാന പ്രശ്നം മലയാളം വായിക്കാൻ റിയില്ലെന്നതാണ്. മാത്രമല്ല അറിയാവുന്ന മലയാളത്തിന് വിവിധതരം അർത്ഥങ്ങളും. ഒറ്റവാക്കിന് തന്നെ ടോണിൽ ചെറിയ പ്രശ്നം വന്നാൽ വിപരീതാർത്ഥം. കുറേ നല്ല സുഹൃത്തുക്കളുണ്ടായിരുന്നതിനാലാണ് ഞാൻ രക്ഷപ്പെട്ടത്. പഠനത്തോടൊപ്പം ടെലിവിഷൻ ചാനലിൽ അവതരികയായി എത്തിയതും സിനിമയിൽ ട്രൈ ചെയ്തതും എല്ലാം സുഹൃത്തുക്കളുടെ നിർബന്ധം മൂലമാണ്. ഞാൻ അത്രയൊന്നും ക്രേസിയല്ലായിരുന്നു.

**സിനിമ**

നീലത്താമരയെന്ന ചിത്രത്തിൽ അഭിനയിക്കാൻ അവസരം ലഭിച്ചതുകൊണ്ട് മാത്രമാണ് ഞാൻ സിനിമയെ സ്നേഹിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചത്. ഒരു കരിയർ എന്ന നിലയിൽ സിനിമയെ കാണാൻ പ്രേരിപ്പിച്ച ചിത്രമായിരുന്നു മമ്മി ആൻഡ് മീ.

ലാൽജോസ് സാർ എനിക്ക് നീലത്താമരയുടെ സ്ക്രിപ്റ്റ് മുഴുവൻ വായിച്ച് കേൾപ്പിച്ചിരുന്നു. ഒരു സിനിമാ സെറ്റായിരുന്നില്ല അത്; ഗൂതുകുലമായിരുന്നു. പിന്നെ എം ടി സാറിനോട് സംസാരിക്കാൻ കിട്ടിയ അവസരം, ക്യാരക്ടർ

എന്താണെന്ന് എം ടി സാർ ആദ്യമേ പറഞ്ഞു തന്നിരുന്നു. കുഞ്ഞിമാളു അസ്സലായിട്ടുണ്ട് എന്ന് എം ടി സാർ പറഞ്ഞപ്പോൾ അതായിരുന്നു വലിയ അവർഡ്. പിന്നെ മോനിഷയുടെ അമ്മ ശ്രീദേവി ആന്റി ആ ചിത്രത്തിൽ കുറേ ദിവസം കൂടെയുണ്ടായിരുന്നു. അവരെനും മോനിഷയെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കും. അവർക്ക് ഞാൻ മകളെപോലെയായിരുന്നു.

മമ്മി ആൻഡ് മീ യിൽ നീലത്താമരയിൽ നിന്നും തീർത്തും വ്യത്യസ്തമായ വേഷം. കഴിഞ്ഞ മാസം പ്രദർശനത്തിനെത്തിയ ചിത്രവും മറ്റൊരനുഭവമായിരുന്നു.

എം ടി വാസുദേവൻ നായർ എന്ന വലിയ മനുഷ്യനുമായി അടുത്ത് ഇടപഴകാൻ അവസരം ലഭിച്ചതും അമിതാഭ് ബച്ചനോട് ചോദ്യം ചോദിക്കാൻ അവസരം ലഭിച്ചതും സിനിമയിൽ വന്നതു കൊണ്ട് മാത്രം ലഭിച്ചതാണ്.

കൈതപ്രം ദാമോദരൻ നമ്പൂതിരിയുടെ ചിത്രത്തിലും തമിഴിൽ ബസന്ത് ബാലൻ സംവിധാനം ചെയ്യുന്ന ആരവൻ എന്ന ചിത്രത്തിലുമാണ് ഇപ്പോൾ അഭിനയിക്കുന്നത്. തമിഴിൽ ചിട്ടി എന്നപേരുള്ള ഒരു ആദിവാസി പെൺകുട്ടിയുടെ റോളിലാണ് അഭിനയിക്കുന്നത്. 18 00 നൂറ്റാണ്ടിൽ നടന്ന ഒരു കഥയാണ് ചിത്രത്തിന് പ്രമേയം.



# വളർത്താം

ദത്തെടുത്ത കുട്ടി

### ഒരിക്കലും വൈകരുത്

ദത്തെടുക്കൽ സംബന്ധിച്ച വിവരം കൂട്ടിയുമായി പങ്കുവയ്ക്കാൻ വൈകരുത്. ചെറുപ്രായത്തിൽ തന്നെ സംസാരിച്ചു തുടങ്ങണം. 2-4 വയസ് പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ദത്തെടുക്കൽ എന്താണെന്ന് പോലും അറിയില്ല. കുട്ടി ഏഴാംവയസി ലെത്തുമ്പോൾ ഇക്കാര്യം പറഞ്ഞു തുടങ്ങാം. അടിസ്ഥാനവിവരങ്ങൾ കുട്ടിക്ക് എളുപ്പം മനസിലാക്കാൻ ഈ പ്രായത്തിൽ കഴിയും. ഭാവിയിൽ യാഥാർത്ഥ്യം പെട്ടെന്ന് ഉൾക്കൊള്ളാൻ ഇത് സഹായിക്കും.

കുട്ടിയെ ഇക്കാര്യം പറഞ്ഞ് മനസിലാക്കാൻ രക്ഷിതാക്കൾക്ക് കഴിയുന്ന നല്ല സാഹചര്യം ഇതിനായി ഉപയോഗിക്കണം. ദത്തെടുക്കൽ ഏജൻസിയെ ഇതിൽ പങ്കുകാരാക്കാം. കുട്ടിയെ എവിടെ നിന്നാണ് ദത്തെടുത്തതെന്ന വിവരം ഏജൻസി മുഖേന അറിയാനാകും. ഇവരുടെ സഹായവും തേടാം.

### ഘട്ടം ഘട്ടമായി പറയുക

ദത്തെടുക്കലിനെക്കുറിച്ച് കുട്ടിയോട് സംസാരിക്കുന്നത് തുടർച്ചയായ പ്രക്രിയയായി മാറ്റണം. 'നിങ്ങളുമുള്ളത് ഞങ്ങൾക്ക് എന്തു സന്തോഷമാണ്' എന്നൊക്കെ പറഞ്ഞുതുടങ്ങുക. കുട്ടി എത്തിയതോടെ കുടുംബത്തിനുണ്ടായ മാറ്റം, അവനെ അറിയിക്കുക. തനിക്ക് കുടുംബത്തിലുള്ള പ്രാധാന്യം മനസിലാക്കാൻ ഇങ്ങനെ കുട്ടിക്ക് കഴിയും. ദത്തെടുക്കലിനെക്കുറിച്ച് ഒരിക്കലും ഒറ്റയടിക്ക് പറയരുത്. ദത്തെടുക്കൽ സംബന്ധിച്ച വിവരങ്ങൾ ഘട്ടംഘട്ടമായി പറയുക.

### സത്യസന്ധത പുലർത്തുക

ദത്തെടുക്കൽ സംബന്ധിച്ച് സംസാരിക്കുമ്പോൾ മാതാപിതാക്കൾ സത്യസന്ധമായ തുറന്ന സമീപനം പുലർത്തുക. ദത്തെടുക്കലിനെ കുട്ടിക്കു മുന്നിൽ വിചിത്രമായ ഒരു പ്രവൃത്തിയായി ചിത്രീകരിക്കരുത്. ഇത് സംബന്ധിച്ച കുട്ടിയുടെ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് മറുപടി നൽകുക. സംസാരത്തിൽ പോസിറ്റീവ് മനോഭാവം പുലർത്തുക. ദത്തെടുക്കൽ നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലും, ബന്ധുക്കളും സുഹൃത്തുക്കളും ഒരു സാധാരണ സംഭവമായാണ് കാണുന്ന



**രാധികാദേവി**  
സൈക്യാട്രി സോഷ്യൽ വർക്കർ  
കുസുമഗിരി ഹോസ്പിറ്റൽ  
കാക്കനാട്

ധരിപ്പിക്കും? എനിക്ക് ഇപ്പോൾ കുവൈറ്റിലാണ് ജോലി. ഭാര്യ മകനു മൊത്തം കൊച്ചിയിലാണ് താമസം. വരുന്ന വെക്കേഷൻ അവർ ഇവിടെക്ക് വരും. എല്ലാം പെട്ടെന്ന് തുറന്നു പറഞ്ഞാൽ അവനത് താങ്ങുമോ?

നിങ്ങൾ ഒരു കുട്ടിയെ ദത്തെടുത്ത് വളർത്തുകയാണെന്നിരിക്കട്ടെ. ഒരു ദിവസം അവനറിയും താൻ വളർത്തുമകനാണെന്ന്. എങ്ങനെ അവനെ ഈ വിവരം അറിയിക്കും? കുട്ടി വളർന്നു തുടങ്ങുന്നതോടെ മാതാപിതാക്കൾക്ക് ഈ ചിന്ത ആശങ്ക പകരും. ദത്തെടുത്തതാണെന്ന വിവരം കുട്ടിയെ തീർച്ചയായും അറിയിക്കണം. ശരിയായ നേരത്ത് സത്യസന്ധമായി ഈ വിവരം തുറന്ന് പറയണം. വിവരം അറിയിക്കുക അത് ഉത്തരവാദിത്വമായി നിങ്ങൾ കാണണം.

നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ കുട്ടിക്കുള്ള പ്രാധാന്യം അവരെ മനസിലാക്കണം. കുട്ടി വളരാൻ കാത്തിരിക്കരുത്.

24 ന്റെ പേര് വിനോദ്. കൊച്ചിയിലാണ് വീട്. ഞാനൊരു ആൺകുട്ടിയെ ചെറുപ്പത്തിൽ ദത്തെടുത്തിരുന്നു. അവനിപ്പോൾ 8 വയസുണ്ട്. നല്ല മിടുക്കനാണെങ്കിലും അവൻ ലോലഹൃദയനാണ്. ദത്തെടുത്തതാണെന്ന വിവരം അവനറിയില്ല. ഇക്കാര്യം അവന്റെ മനസ് വേദനിപ്പിക്കാത്തരീതിയിൽ അവനെ അറിയിക്കണമെന്നുണ്ട്. എപ്പോൾ ഏതു രീതിയിൽ വിവരം അവനെ

# സ്വന്തം മകളായി

## കുട്ടികളെ എങ്ങനെ അറിയിക്കാം; അവരെ ദത്തെടുത്തതാണെന്ന്

തെന്ന് കുട്ടിയെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുക. ദത്തെടുക്കൽ രഹസ്യമാക്കി വെക്കരുത്. ദത്തെടുക്കുന്നത് ലോകത്തെ ഏറ്റവും മനോഹരമായ കാര്യമാണെന്ന് അവനെ മനസിലാക്കുക.

### സത്യം മറച്ചുവയ്ക്കാമോ?

താൻ ദത്തെടുക്കപ്പെട്ടതാണെന്ന് കുട്ടി മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് അറിഞ്ഞാൽ അതവന്റെ മനസിനെ മുറിവേൽപ്പിക്കും. ചിലപ്പോഴൊക്കെ സുഹൃത്തുക്കളും ബന്ധുക്കളും കുട്ടിയുടെ മനസിൽ ഇത് സംബന്ധിച്ച് തെറ്റിദ്ധാരണകൾ പരത്താനിടയുണ്ട്. കുട്ടിയിൽ നിന്ന് ഇക്കാര്യം ഒളിപ്പിച്ചുവയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് പ്രശ്നം വഷളാക്കും. കുട്ടിയോട് ദത്തെടുക്കലിനെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞു മനസിലാക്കിക്കൊടുക്കുമ്പോഴും അവനെല്ലാം മനസിലാക്കണമെന്നില്ല. ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ വർഷങ്ങൾ തന്നെ എടുത്തേക്കാം. സമാധാനത്തോടെ ഒരോ സംശയങ്ങൾക്കും മറുപടി നൽകുക.

### പ്രശ്നങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ പ്രാപ്തരാക്കുക

ദത്തെടുക്കപ്പെട്ട കുട്ടികൾക്ക് സമൂഹത്തിൽ നിന്ന് നേരിടേണ്ടി വരുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ പ്രാപ്തരാക്കുകയെന്നത് പ്രധാനമാണ്. ചിലർ കുട്ടിയോട് മോശമായി പെരുമാറിയേക്കാം. ഇത്തരം ആളുകളെ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യണമെന്ന് അവനോട് പറയണം. ദത്തെടുക്കലിനെക്കുറിച്ച് അവർ ചോദിച്ചാൽ നൽകേണ്ട മറുപടിയും പറയുക. അധ്യാപകരുമായും കുട്ടുകാരുമായും അവരുടെ മാതാപിതാക്കളുമായും സംസാരിക്കുക. കൂടുതൽ സുരക്ഷിതത്വം അനുഭവപ്പെടാൻ ഇത് കാരണമാകും.

കുട്ടിയോടുള്ള സ്നേഹം, പരിചരണം എന്നിവയിൽ നിങ്ങൾക്കു റവ് വരുത്തരുത്. ഒരു കുഞ്ഞിന് ജന്മം കൊടുക്കുന്നതിനെക്കാൾ പ്രധാനമാണ് ഒരു കുട്ടിയെ വളർത്തിയെടുക്കുക എന്നത്. സ്നേഹത്തിന് ഉപരിയായി മറ്റൊന്നില്ല. അതിനാൽ നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലേക്ക് കടന്നുവരുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യം അവന് മനസിലാക്കി കൊടുക്കുക. നിങ്ങളുടെ സ്നേഹവും പരിചരണവും നല്ല ഫലമുണ്ടാക്കും. അവനെ അത് നല്ലൊരു വ്യക്തിയാക്കി മാറ്റും.



**സുധാബാലചന്ദ്രൻ**  
റിട്ട. മലയാളം പ്രൊഫസർ സെന്റ് തെരേസാസ് കോളേജ്, എറണാകുളം

കുട്ടികളില്ലാതെ നീണ്ടനാൾ കഴിഞ്ഞതിനെ തുടർന്നാണ് ഒരു കുട്ടിയെ ദത്തെടുക്കാനായി ഞാനും ഭർത്താവും തീരുമാനിച്ചത്. അങ്ങിനെ വോളണ്ടറി കോ-ഓർഡിനേറ്റിംഗ് ഏജൻസി ഫോർ അഡോപ്ഷനെ (vca) ഞങ്ങൾ സമീപിച്ചു. അവർ ഞങ്ങൾക്ക് വേണ്ട ഉപദേശങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും നൽകി. അങ്ങനെ ഒരു പെൺകുഞ്ഞിനെ ഞങ്ങൾ ദത്തെടുത്തു.

കുട്ടിയോട് ഈ വിവരം അറിയിക്കണമെന്ന് ഞങ്ങൾക്കുണ്ടായിരുന്നു. മൂന്നാമതൊരാളിൽ നിന്ന് കുട്ടി ഈ വിവരം അറിയരുതെന്നും നിങ്ങൾ തന്നെ ഈ വിവരം കുട്ടിയെ അറിയിക്കണമെന്നും ഏജൻസി അധികൃതർ ഞങ്ങളോട് പറഞ്ഞു.

കുട്ടിയെ വീട്ടിൽ കൊണ്ടുവന്ന ദിവസം മുതൽ എപ്പോഴാണ് ഇത് അവളെ അറിയിക്കേണ്ടതെന്ന് ഞങ്ങൾ ആലോചിച്ചു തുടങ്ങി. അവൾക്ക് ഒമ്പതാമതാസം പ്രായമുള്ളകാലം. മധുരയിൽ ദേവകിയുടെ മകനായി പിറന്ന ഉണ്ണിക്കണ്ണന്റെ കഥ ഞാൻ അവളോട് പറഞ്ഞു. മധുരയിൽ

നിന്ന് അമ്പാടിയിൽ കൊണ്ടുപോയി ഉണ്ണിക്കണ്ണനെ യശോദയും നന്ദഗോപനും വളർത്തിയ കഥ അവൾ ശ്രദ്ധയോടെ ആ പ്രായത്തിൽ കേട്ടിരുന്നു. കഥ പറഞ്ഞു തീർന്നപ്പോൾ ഞാൻ പറഞ്ഞു. മണിക്കുട്ടിയേയും അതുപോലെ ഞങ്ങൾ വളർത്തുകയാണെന്ന്. അവൾക്ക് രണ്ടുവയസ് തികയും വരെ ഇതുപോലെ

പുരാണത്തിലെ കർണ്ണന്റെയും സീതയുടേയും മൊക്കെ കഥ ഞാനവൾക്ക് പറഞ്ഞുകൊടുത്തു.

മണിക്കുട്ടി മൂന്നരവയസെത്തിയപ്പോൾ അമ്മയെയും അച്ഛനേയും തന്നെപ്പോലെ ദത്തെടുത്താണോയെന്ന സംശയം പ്രകടിപ്പിച്ചു. അപ്പോൾ ഞാൻ പറഞ്ഞു. കുട്ടികൾ പിറക്കാത്തതിനാൽ ഞങ്ങൾ സങ്കടത്തിലായിരുന്നു.

ദൈവത്തോട് ഞാൻ പ്രാർത്ഥിച്ചു. അപ്പോൾ ദൈവം പറഞ്ഞു ഒരു സ്ഥലത്ത് ഒരു കുട്ടിയെ ഏല്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആ കുട്ടി നിങ്ങൾക്കുള്ളതാണ്. അങ്ങനെ ഞങ്ങൾ ഏജൻസിയിൽ പോയി മണിക്കുട്ടിയെ സ്വന്തമാക്കി. മണിക്കുട്ടിയെത്തിയ ദിവസം ഇവിടെ ഉത്സവമായിരുന്നു. ബന്ധുക്കളെല്ലാം നിനക്ക് സമ്മാനവുമായി വന്നിരുന്നെന്നും പറഞ്ഞു. ഈ കഥ കൗതുകത്തോടെ അവൾ കേട്ടിരുന്നു. സ്കൂളിൽ പോകുന്ന കാലം വരെ അവൾ ഇടയ്ക്ക് 'എന്നെ കൊണ്ടുവന്ന കഥ അമ്മ പറ' എന്നു ചിന്നുങ്ങുമായിരുന്നു.

ഏഴാംവയസ്സിലെത്തിയപ്പോൾ ഒരു ദിവസം മണിക്കുട്ടി എന്നോട് ചോദിച്ചു. എന്റെ അച്ഛനും അമ്മയും ഇപ്പോൾ എവിടെയായിരിക്കുമെന്ന്. ഇതു കേട്ട് ഞാൻ വിതുസ്ഥലടക്കി അവളെ നോക്കി. എന്റെ സങ്കടം മനസ്സിലാക്കിയിട്ട് അവൾ എന്റെ തോളിലേക്ക് ചാഞ്ഞു. അമ്മേ... എന്നവൾ വിളിച്ചു.

ഇപ്പോൾ മണിക്കുട്ടി ടീനേജിലെത്തി. ബാല്യത്തിലേ കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞ് മനസ്സിലാക്കിയിരുന്നാൽ അവൾക്കിപ്പോൾ എല്ലാം അറിയാം. പക്ഷെ അവളുടെ മനസ്സിലിന്നും അച്ഛനുമമ്മയും എന്നാൽ ഞങ്ങൾതന്നെ.



സംസാരിക്കില്ല. വിനുവിന് അവന്റേതായ ഒരു ലോകം ഉണ്ട്. എനിക്ക് അവന്റെ ലോകത്തേക്ക് കടക്കാനും കഴിയുന്നില്ല. കൊച്ചി വൈറ്റിലയിൽ ഒരു ഫ്ലാറ്റിൽ താമസിക്കുന്ന വീട്ടമ്മ ആശ മക്കളെക്കുറിച്ച് വാചാലയായി.

ഉറപ്പ്: കൗമാരത്തിലെത്തിയ ആൺകുട്ടികൾക്ക് അമ്മയുമായുള്ള ബന്ധത്തെക്കുറിച്ച് വ്യത്യസ്തമായ ഒരു കാഴ്ചപ്പാടുണ്ട്. സെന്റ് ആൽബർട്ട്സ് സ്കൂളിലെ പ്ളെസ് വൺ വിദ്യാർത്ഥിയായ ജീവൻ പറയുന്നതിങ്ങനെ:

‘എന്റെ അമ്മയുടെ കണ്ണ് എപ്പോഴും എന്റെ കാര്യത്തിലാണ്. എന്റെ ചിന്ത, പെരുമാറ്റം എന്നിവയെല്ലാം അമ്മയ്ക്കറിയാം. എന്തിനുമേതിനും എന്നെ ശ്രദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന അമ്മയുടെ ഈ സ്വഭാവം എനിക്കിഷ്ടമല്ല. അതിന്റെ സൂചന കൊടുത്താൽ മനസിലാക്കുന്നുമില്ല. കോളേജിൽ നിന്ന് ഞാൻ വീട്ടിലെത്തി മുറിയിൽ കയറി കമ്പ്യൂട്ടറിൽ പാട്ട് വച്ചാലും സംസാരിക്കാൻ ഇഷ്ടമല്ലെന്ന് അമ്മ മനസിലാക്കില്ല. അമ്മ കതകിൽ മുട്ടി വിളിച്ചു തുടങ്ങും. എല്ലാദിവസവും ഇതു തന്നെ. എനിക്ക് സംസാരിക്കാൻ താല്പര്യമില്ലെങ്കിലും സ്കൂളിലെ വിശേഷങ്ങൾ തിരക്കാനാണ് വിളിക്കുന്നത്. ശരിക്കും ട്രാക്ക് പിടിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ്. എനിക്കല്പം സ്വസ്ഥത തന്നിരുന്നെങ്കിൽ. അമ്മയെ ഞാൻ വെറുക്കുന്നില്ല. പക്ഷെ എന്നെ മനസിലാക്കി പെരുമാറാൻ അമ്മയ്ക്കാവുന്നില്ല. ഒരല്പം ശാസന വിടാൻ പോലും അനുവദിക്കാത്ത രീതി എന്നെ വീർപ്പു മുട്ടിക്കുകയാണ്...’

കൗമാരത്തിൽ ആൺകുട്ടികൾ സ്വന്തം കാര്യങ്ങൾ സ്വയം ചെയ്യാനും സ്വന്തം കാലിൽ നിൽക്കാനും പുരുഷൻ എന്ന ബോധം വെളിപ്പെടുത്താനും ആഗ്രഹിക്കുന്നു. അനാവശ്യമായി



ഡോ. ജയപ്രകാശ് സൈക്യാട്രിസ്റ്റ് കൂസുമഗിരി ഹോസ്പിറ്റൽ കോന്നാട്

എന്റെ മകൻ വിനുവും മകൾ വിനീതയും വ്യത്യസ്ത സ്വഭാവക്കാരാണ്. ഇരുവരും കൗമാരക്കാർ. വീട്ടിലെ പലകാര്യങ്ങളിലും അവർ ഇടപെടാറുണ്ട്. എന്നാൽ മകൾക്കുണ്ടാകുന്ന ഒട്ടുമിക്ക വൈകാരികപ്രശ്നങ്ങളും പരിഹരിക്കാൻ എനിക്ക് എളുപ്പമാണ്. ഞാനും വിനീതയും പരസ്പരം തുറന്നു സംസാരിക്കും, ചിരിക്കും, ചിലപ്പോൾ കെട്ടിപ്പിടിച്ച് കരയും, സ്വാന്വനിപ്പിക്കും. ഇതോടെ ഞങ്ങൾക്കിടയിലെ ഏതു പ്രശ്നവും അലിഞ്ഞുതീരും. എന്നാൽ ഇതിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമാണ് വിനുവുമായുള്ള ബന്ധം. ഞങ്ങൾ ഒരുമിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ പോലും അധികമൊന്നും അവനെന്നോട്

‘ആൺമക്കൾ ഞങ്ങളോട് മനസ്സുതുറന്ന് സംസാരിക്കാറില്ല’ - കൗമാരത്തിലെത്തിയ ആൺമക്കളുള്ള അമ്മമാരുടെ സ്ഥിരപരാതിയാണിത്.

# അമ്മമാരേ

## കൗമാരക്കാരായ ആൺകുട്ടികളെ എങ്ങനെ? അമ്മമാർ വാ

മറ്റുള്ളവർ ജീവിതത്തിൽ ഇടപെടുന്നതിന് അവർക്ക് ഇഷ്ടമാകില്ല. അമ്മയുടെ സാന്നിധ്യം എപ്പോഴും അവർ ഇഷ്ടപ്പെടണമെന്നുമില്ല. കൗമാരത്തിന്റെ തുടക്കത്തിലാണ് ഈ രീതി കൂടുതൽ. ശാരീരികവും മാനസികവുമായ മാറ്റങ്ങളുടെ കാലമാണിത്. ഹോർമോണുകളുടെ വളർച്ച ത്വരിതപ്പെടുന്നതും, അമ്മയിൽ നിന്ന് ഏറ്റവും വ്യത്യസ്തമായി സ്വയം തോന്നുകയും ചെയ്യുന്ന കാലമാണിത്. ഈ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചൊക്കെ ആരോടെങ്കിലും സംസാരിക്കണമെന്ന് തോന്നിയാൽ അതൊരിക്കലും ഒരു സ്ത്രീയോടായിരിക്കില്ല.

കൗമാരത്തിൽ ആൺകുട്ടികൾ അമ്മയിൽ നിന്നകന്നാലും അമ്മമാർ വിഷമിക്കേണ്ടതില്ല. അവർ വളർന്ന് സ്വന്തം സ്വാതന്ത്ര്യവും വ്യക്തിത്വവും ഉറപ്പിച്ച് കഴിയുമ്പോൾ വീണ്ടും അമ്മയുമായി അടുപ്പത്തിലാകാൻ തുടങ്ങും. അതിനാൽ അസ്വസ്ഥതകളില്ലാതെ കാത്തിരിക്കുക.

ആൺമക്കൾ കൗമാരകാലത്ത് അമ്മമാരുടെ സംരക്ഷണവലയത്തിൽ നിൽക്കാനോ അവരോടൊപ്പം സമയം ചെലവഴിക്കാനോ തയാറായെന്ന് വരില്ല. കൂട്ടുകാർക്കിടയിൽ ആയിരിക്കുമ്പോൾ ആൺകുട്ടികൾ വലുപ്പമുണ്ടാണെന്ന നിലയിൽ പെരുമാറും. പരുക്കൻ സ്വഭാവം കാണിക്കും. എന്നാൽ കൂട്ടുകാരിൽ നിന്നകന്ന് അമ്മയുടെ അടുത്തിരിക്കുമ്പോൾ അവർ കുറച്ച് ഒതുങ്ങിക്കൂടിയെന്നിരിക്കും.

ഫുട്ബോൾ പ്രേമിയായ മകൻ പ്രമോദിനെക്കുറിച്ച് തൃശ്ശൂർ സ്വദേശിനിയായ ഗീത പറയുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കുക.

‘പ്ളസ് വൺ വിദ്യാർത്ഥിയാണ് പ്രമോദ്. നല്ല ഫുട്ബോൾ കമ്പക്കാരൻ. അധ്യയന വർഷം തുടങ്ങിയ കാലത്ത് ഞാൻ സ്കൂളിൽ പോയി പ്ര

മോദിന്റെ കളികണ്ടു. തീർത്തും പരുക്കനായ ഫുട്ബോൾ കളിയായിരുന്നു അന്നവിടെ നടന്നത്. കളിക്കാരെല്ലാം പരസ്പരം ആക്രമിച്ച് കളിക്കുന്നു. കളി നിയന്ത്രിച്ചിരുന്ന റഫറിമാർ കർശനമായി ഇത് നിയന്ത്രിച്ചിരുന്നില്ല. കളിക്കാരാരും ഇതിനെതിരെ പരാതിപ്പെട്ടിരുന്നില്ല.

കളിക്ക് ശേഷമുള്ള മീറ്റിംഗിൽ പങ്കെടുത്ത ശേഷം പ്രമോദ് കൂട്ടുകാരോട് ഗൂഡ് ബൈ പറഞ്ഞ് പിരിഞ്ഞു. മൈതാനത്തിന് പുറത്ത് കാത്തുനിൽക്കുകയായിരുന്നു ഞാൻ. നന്നായി കളിക്കാനാകാത്തതിന്റെ സങ്കടം നിറഞ്ഞ അതേ മുഖത്തോടെയാണ് അവനെത്തിയത്. അതേസമയം ആത്മസംയമനവും പ്രമോദിന്റെ മുഖത്ത് നിഴലിച്ചിരുന്നു.’

‘ഇന്നത്തെ കളി ബുദ്ധിമുട്ടായിരുന്നു...?’ ഞാൻ ചോദിച്ചു. അവൻ പറഞ്ഞു. ‘അതേ’

‘വളരെ പരുക്കൻ കളി ആയിരുന്നല്ലോ...?’ ഞാൻ ചോദിച്ചു. ‘അമ്മേ, ഞാനിനി ഫുട്ബോൾ കളിക്കാനില്ല’ - അവൻ പറഞ്ഞു.

ആറുവർഷമായി ഫുട്ബോൾ ജീവശ്യാസം പോലെ കൊണ്ടുനടന്ന പ്രമോദാണ് ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞത്. അവന്റെ മുറി കണ്ടാൽ വേൾഡ് കപ്പ് ഫുട്ബോൾ നടക്കുന്ന മൈതാനമെന്നേ തോന്നൂ. കളിക്കാരുടെ പടങ്ങളും പോസ്റ്ററുകളും നിറഞ്ഞതായിരുന്നു ആ മുറിയുടെ ചുവരുകൾ. അത്രയ്ക്ക് ഫുട്ബോളിനെ അവൻ സ്നേഹിച്ചിരുന്നുവെന്ന് ഞാനോർത്തു.

‘ആരാണീ പറയുന്നത്..?’ തമാശയെന്ന മട്ടിൽ ചിരിച്ചു കൊണ്ട് ഞാൻ ചോദിച്ചു.

‘ഞാൻ തമാശയല്ല പറഞ്ഞത്. എനിക്ക് ഫുട്ബോൾ ഇഷ്ടമല്ല’. ലേശം ദേഷ്യത്തോടെ അവൻ പറഞ്ഞു.

അല്പം കഴിഞ്ഞ് ഞാൻ വീണ്ടും പറഞ്ഞു:

‘ഇന്ന് പരുക്കൻ കളിയായിരുന്നതാ കാരണം അല്ലേ?’

അവൻ മെല്ലെ വിതുമ്പുന്നത് ഞാൻ കേട്ടു. കവിളിലൂടെ ഒഴുകിയിറങ്ങിയ കണ്ണുനീർ അവൻ തുടക്കുന്നു.

‘ഓ.കെ. പ്രമോദ്...’ അവനെ മനസിലാക്കിയെന്ന മട്ടിൽ ഞാൻ പറഞ്ഞു.

പെട്ടെന്ന് അവൻ എന്റെ ചുമലിലേക്ക് വീണു വിതുമ്പി. ഞാനവനെ മെല്ലെ തലോടി. അപ്പോൾ ഒരബ്ബുവയസുകാരനെപ്പോലെ പ്രമോദ് പൊട്ടിക്കരഞ്ഞു. മൈതാനത്തിൽ നന്നായി ഫുട്ബോൾ കളിക്കാൻ കഴിയാത്തതിൽ അവന്റെ മനസ് മുറിവേറ്റിരുന്നു. പേടിയും ആശങ്കയും ദേഷ്യവും നിരാശയും ഈ സംഭവം അവനിലുണ്ടാക്കി.

മറ്റൊരു തരത്തിൽ പ്രമോദ് ആശയക്കുഴപ്പത്തിലായെന്നും എനിക്ക് തോന്നി. ഫുട്ബോൾ അവനറിയാവുന്ന രീതിയിൽ കളിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ഫുട്ബോൾ കളി എന്നേക്കുമായി അവസാനിപ്പിക്കുക. അപ്പോഴവൻ മുന്നിൽ ഈ രണ്ട് വഴികളേ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. ഞാനവനോട് സംസാരിച്ചു. തുടർന്ന് മറ്റ് ചില സാധ്യതകൾ കൂടി അവൻ മുന്നിൽ തെളിഞ്ഞു വന്നു.

മകൻ വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത് പലപ്പോഴും അമ്മയുടെ സമീപത്താണ്. അതിനാൽ ആൺകുട്ടികൾക്ക് സ്വകാര്യമായ ഇടം നൽകാൻ അമ്മമാർ തയ്യാറാകണം. എന്നാൽ ഇത് അധികമാകാനും പാടില്ല. നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ച അനുഭവക്രമ സൂചിപ്പിക്കുന്നത് അതാണ്. മകന്റെ മാനസികവിചാരങ്ങളിലേക്കും വികാരങ്ങളിലേക്കും ഇറങ്ങിച്ചെല്ലാൻ അമ്മ ശ്രമിച്ചു. മകന് സങ്കടം ഇറക്കിവയ്ക്കാൻ തന്റെ മനസും ചുമലും അമ്മ ഒരുക്കി. കൗമാരത്തിലെത്തിയ ആൺകുട്ടിക്ക് അമ്മയുടെ വൈകാരിക പിന്തുണയുടെ തണൽ വേണം. എന്നാൽ അമ്മയുടെ സ്വാന്തര്യം വേണമെന്ന് പരസ്യമായി ആവശ്യപ്പെടാൻ അവർ തയാറായെന്ന് വരില്ല.

# മുട്ടകൾക്ക് വൈകാരികമായ പിന്തുണ നൽകേണ്ട യിച്ഛിയാൻ...

മുട്ടകൾക്ക് വൈകാരികമായ പിന്തുണ നൽകേണ്ട യിച്ഛിയാൻ...



# ഗർഭാലസ്യം പ്രതിവിധി

ഡോ.ആൻസിലെറ്റ്  
ഗൈനക്കോളജിസ്റ്റ്  
അൽഫോൻസാ ഹോസ്പിറ്റൽ  
മുരിക്കാശ്ശേരി, ഇടുക്കി

## മോണിംഗ് സിക്ക്നെസ്സ് ( morning sickness)

ഗർഭകാലത്ത് സാധാരണമാണ്. നിങ്ങൾ മാത്രമല്ല ശരീരആലസ്യം മൂലം കഷ്ടപ്പെടുന്നത്. 80 ശതമാനത്തിലധികം സ്ത്രീകൾക്കും ഗർഭകാലം ആലസ്യത്തിന്റേതാണ്.

മനംപുരട്ടൽ, ഓക്കാനം, ഛർദ്ദി, തലവേദന, ക്ഷീണം, തലകറക്കം എന്നിവയെല്ലാം മോണിംഗ് സിക്ക്നെസിനൊപ്പം ഉണ്ടാകും. മോണിംഗ് സിക്ക്നെസ്സ് എന്ന് കേട്ടാൽ തോന്നും പ്രഭാതത്തിൽ മാത്രമാണ് ക്ഷീണം ഉണ്ടാകുന്നതെന്ന്. എന്നാൽ തെറ്റി, രാത്രിയെന്നോ പകലെന്നായില്ല, ഏതുനേരത്തും ഗർഭിണിക്ക് മേൽപ്പറഞ്ഞ അസ്വസ്ഥതകൾ ഉണ്ടാകാം.

ഗർഭാലസ്യം എപ്പോൾ മുതൽ?

അവസാനമായി ആർത്തവം ഉണ്ടായതിന്റെ ഏകദേശം ആറാമത്തെ ആഴ്ച മുതൽ ആലസ്യം ഉണ്ടാകാം. കുട്ടിയുടെ വളർച്ചയ്ക്കും ഗർഭാവസ്ഥയ്ക്കും സഹായിക്കുന്ന എച്ച്. സി. ജി, ഇസ്ട്രോജൻ അടക്കമുള്ള ഹോർമോണുകൾ ഈ കാലത്താണ് കൂടുതൽ ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത്.

### കാരണം

ഇതിന്റെ യഥാർത്ഥ കാരണം ഇതുവരെ കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ല. ഗർഭകാലത്ത് സ്ത്രീശരീരത്തിൽ ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന ഹോർമോണായ എച്ച്. സി. ജി യുടെ പ്രവർത്തനമാണ് ഇതിനു കാരണമെന്ന് പൊതുവേ വിലയിരുത്തപ്പെടുന്നു.

എത്രനാൾ നീണ്ടുനിൽക്കും?

ഭൂരിപക്ഷം ഗർഭിണികളിലും മനംമറിച്ചിലോടുകൂടി തുടങ്ങുന്ന



# : സംശയങ്ങളും കളവും

ഉത്കണ്ഠ, മാനസികസമ്മർദ്ദം, തളർച്ച എന്നിവ സിക്ക്നെസിനെ കൂട്ടും. വിശ്രമം, മാനസികോല്ലാസം, കാര്യങ്ങളെ ലളിതമായി സമീപിക്കൽ എന്നിവയിലൂടെ ഇത് മറികടക്കാൻ സഹായിക്കും. ഭർത്താവിനോടും സുഹൃത്തുക്കളോടും ബന്ധുക്കളോടും ഹൃദയം തുറന്ന് സംസാരിക്കുന്നത് വളരെ നല്ലതാണ്.

ആലസ്യം ഗർഭത്തിന്റെ ആദ്യമൂന്നുമാസം (12-14 ആഴ്ചകൾ)വരെ നീളും. ചില സ്ത്രീകൾക്ക് ഗർഭകാലമാകെ ഛർദ്ദിലും ആലസ്യവും അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. അതേസമയം ചില ഭക്ഷണമോ മണമോ മതിയാകും മറ്റ് ചിലർക്ക് ഛർദ്ദിൽ ഉണ്ടാക്കാൻ. **ഗർഭസ്ഥശിശുവിനെ ബാധിക്കുമോ?**

ആവശ്യത്തിന് ഭക്ഷണവും വെള്ളവും കഴിച്ച് ന്യായമായ ശരീരഭാരം നിലനിറുത്തിയാൽ പേടിക്കേണ്ടതില്ല. മോണിംഗ് സിക്ക്നെസിന്റെ കൂടിയ അവസ്ഥയാണ് ഹൈപ്പർ എമേസിസ് ഗ്രാവിഡറം(Hyperemesis gravidarum). ഈ അവസ്ഥയിൽ അമിതമായ ഛർദ്ദിലുണ്ടാകും. ഗർഭസ്ഥശിശുവിന്റെ ആരോഗ്യത്തെയും ഇത് ബാധിച്ചേക്കാം. തുടർച്ചയായുണ്ടാകുന്ന കഠിനഛർദ്ദിൽ, ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥ, ശരീരഭാരം കുറയൽ എന്നിവയുണ്ടായാൽ ഡോക്ടറെ ഉടൻ സമീപിക്കണം. ആരോഗ്യസ്ഥിതി കൂടുതൽ വഷളായെങ്കിൽ സിഹൈഡ്രേഷൻ പ്രതിരോധിക്കാൻ ചികിത്സ നടത്തേണ്ടതായുണ്ട്.

**ചികിത്സയും പ്രതിവിധിയും**  
മോണിംഗ് സിക്ക്നെസ് പലരിലും പലതരത്തിലാണ് ഉണ്ടാകുക. ചിലരിൽ ചെറിയ ക്ഷീണവും മനംപുരട്ടലും മാത്രമേ ഉണ്ടാകൂ. മറ്റുചിലരിൽ കഠിനമായ ഛർദ്ദിലും കാണാറുണ്ട്. ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ അകറ്റാൻ ഒറ്റമൂലികളില്ല. എന്നാൽ ആലസ്യം അകറ്റാൻ ധാരാളം പ്രതിവിധികളുണ്ട്.

ഭക്ഷണശീലത്തിൽ ചെറിയ മാറ്റം വരുത്തിയാൽ ഗർഭാലസ്യത്തിൽ നിന്നും മോചനം നേടാവുന്നതാണ്. മൂന്നുനേരമുള്ള ഭക്ഷണത്തിനു പകരം ചെറിയതോതിൽ ലഘുഭക്ഷണങ്ങൾ മണിക്കൂറുകൾ ഇടവിട്ട് കഴിക്കുക. ഇത് രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ

അളവ് സ്ഥിരമായി നിലനിറുത്തും. പഞ്ചസാരയുടെയും ലവണങ്ങളുടെയും അളവിലുണ്ടാകുന്ന ഏറ്റക്കുറച്ചിലാണ് മനംപുരട്ടലും ഛർദ്ദിയും കൂട്ടുന്നത്. ലഘുഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ അകറ്റാൻ സഹായിക്കും.

കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് കുറഞ്ഞതും കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് അടങ്ങിയതുമായ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ കഴിക്കുകയാണ് പൊതുവേ നല്ലത്. എരിവ് പുളി, ചേരുവകൾ എന്നിവ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണത്തേക്കാൾ നല്ലതാണിത്. ബിസ്ക്കറ്റുകൾ, ഉണങ്ങിയ പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ, അണ്ടിപ്പരിപ്പുകൾ എന്നിവ ലഘുഭക്ഷണത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കാവുന്നതാണ്.

ചിലഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളും മണങ്ങളും മനപുരട്ടൽ ഉണ്ടാക്കാം. ഗർഭം ധരിക്കും മുമ്പ് നിങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടാത്ത ഭക്ഷണമാകാം ഗർഭകാലത്ത് നിങ്ങൾക്ക് ഛർദ്ദിൽ ഉണ്ടാകുക. ഇഷ്ടഭക്ഷണമാണെങ്കിലും ഗർഭകാലത്ത് അത് ഒഴിവാക്കുക. ഭക്ഷണത്തിൽ വൈവിധ്യം ഉണ്ടാക്കുക.

രാവിലെ ഗർഭാലസ്യം കൂടുതലാണെങ്കിൽ എഴുന്നേൽക്കുമ്പോൾ തന്നെ ബിസ്ക്കറ്റ് പോലെയുള്ള ലഘുഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. രാവിലെ തന്നെ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് ഉയർത്താൻ ഇതിലൂടെ കഴിയും.

മോണിംഗ് സിക്ക്നെസ് മൂലം നിങ്ങൾ വലഞ്ഞാലോ? ശരീരത്തിൽ ജലാംശം നിലനിറുത്താൻ കൂടുതൽ വെള്ളം കുടിക്കുക. ഫ്രഷ് ജ്യൂസ്, നാരങ്ങാവെള്ളം, കരിക്കിൻ വെള്ളം, കഞ്ഞിവെള്ളം എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്താം. ദിവസവും രണ്ട് ഗ്ലാസ് പാൽ കുടിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. കഫെയ്ൻ, പഞ്ചസാര എന്നിവ അടങ്ങിയ പാനീയങ്ങൾ

തീർച്ചയായും വർജ്ജിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

ഉത്കണ്ഠ, മാനസികസമ്മർദ്ദം, തളർച്ച എന്നിവ സിക്ക്നെസിനെ കൂട്ടും. വിശ്രമം, മാനസികോല്ലാസം, കാര്യങ്ങളെ ലളിതമായി സമീപിക്കൽ എന്നിവയിലൂടെ ഇത് മറികടക്കാൻ സഹായിക്കും. ഭർത്താവിനോടും സുഹൃത്തുക്കളോടും ബന്ധുക്കളോടും ഹൃദയം തുറന്ന് സംസാരിക്കുന്നത് വളരെ നല്ലതാണ്.

ശരീരത്തിൽ വിറ്റമിൻ ബി-6 ന്റെ അളവ് കൂട്ടുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിച്ചാൽ മനപുരട്ടലും ഓക്കാനവും കുറയ്ക്കാനാകും. ധാന്യങ്ങൾ, ഏത്തയ്ക്ക, അണ്ടിപ്പരിപ്പുകൾ(ബദാം, നിലക്കടല. കശുവണ്ടി), മത്സ്യം, മാംസം എന്നിവ കഴിക്കുന്നത് വിറ്റമിൻ ബി- 6 ന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കും. ഡോക്ടറോട് ഭക്ഷണകാര്യം ചർച്ചചെയ്താൽ വിശദവിവരം ലഭിക്കും. വിറ്റമിൻ ബി-12 അടങ്ങിയ മുട്ട, പാൽ ഉല്പന്നങ്ങൾ, ഇറച്ചി എന്നിവ കഴിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്.

സാധാരണ വീടുകളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന സാധനങ്ങളുപയോഗിച്ചും ഒരു പരിധിവരെ ആലസ്യം അകറ്റാം. പെപ്പർമിന്റ്, തുള്ളസി എന്നിവയുടെ രുചിയും മണവും മനംപുരട്ടൽ അകറ്റാൻ ഗുണകരമാണ്. ഇലകൾ ചവയ്ക്കുക, മിന്റ് ടീ കുടിക്കുക എന്നിവ നിങ്ങളുടെ ആലസ്യം അകറ്റാൻ സഹായിക്കും.

ഇഞ്ചിയും ആലസ്യം അകറ്റും. ഇത് എല്ലാവരിലും ഗുണപ്രദമാകണമെന്നില്ല. ഇഞ്ചിയിട്ട് ചായ കുടിക്കുന്നത് ക്ഷീണമകറ്റും. നാരങ്ങയും ആലസ്യമകറ്റാനുള്ള പ്രതിവിധിയായി ഉപയോഗിക്കാം. നാരങ്ങാമണം മനംപുരട്ടൽ അകറ്റും.



പ്രായഭേദമന്യേ എല്ലാവരെയും ഒരുപോലെ വിഷമിപ്പിക്കുന്ന ഒന്നാണ് മുഖസൗന്ദര്യ പ്രശ്നങ്ങൾ.

# മുഖസൗന്ദര്യപ്രശ്നങ്ങളും പ്രതിവിധികളും



**Dr. X'Son Mathews Paliyil**  
*MBBS. MD. DV*  
Cosmetic Dermatologist  
Xpal Skin & Cosmetic Clinic,  
Kuravilangad  
(Advanced skincare & laser clinic)  
Consultant: Caritas Hospital, Kottayam

**മു**ഖത്തുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ പലതും ആന്തരിക അസുഖങ്ങളുടെ കാരണമായേക്കാം. മുഖത്തുണ്ടാകുന്ന പിഗ്മന്റേഷൻ ചിലപ്പോൾ ലിവറിന്റെയോ, കിഡ്നിയുടെയോ, തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെയോ, കാൻസറിന്റെയോ, പ്രമേഹത്തിന്റെയോ രോഗലക്ഷണങ്ങളാകാൻ ഇടയുണ്ട്.

### മുഖക്കുരു

മുഖക്കുരു കൗമാരക്കാരുടെ മാത്രം പ്രശ്നമല്ല. 11 വയസുമുതൽ 55 വയസ്സുവരെ മുഖക്കുരു ഉണ്ടാ

കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. എന്നാൽ മുഖക്കുരു സാധാരണയായി കാണപ്പെടുന്നത് 15നും 35നും ഇടയിലുള്ള പ്രായത്തിലാണ്.

സെബേഷ്യസ് ഗ്രന്ഥികളും ഹോർമോണുകളും തമ്മിലുള്ള അസന്തുലിതാവസ്ഥയും ഗ്രന്ഥികൾക്കുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങളുമാണ് മുഖക്കുരു ഉണ്ടാവുന്നതിനുള്ള മുഖ്യകാരണങ്ങൾ. കൂടാതെ Propionibacterium acnes എന്ന അനറോബിക് ബാക്റ്റീരിയയുടെ പ്രവർത്തനം, കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനം, മാനസിക സമ്മർദ്ദം, വൈറ്റമിന്റെ



അഭാവം, പാരമ്പര്യം എന്നിവയും മുഖക്കുരുവിന്റെ കാരണങ്ങളാണ്. ആർത്തവത്തിന് മുമ്പ് മുഖക്കുരു കൂടാൻ സാധ്യതയേറെയാണ്. കൊച്ചു കുട്ടികൾക്ക് അമ്മയുടെ androgenic hormone ലഭിക്കുന്നതു കാരണം മുഖക്കുരു കാണാറുണ്ട് (Infantile Acne).

മുഖക്കുരുവും താരനും സെബേഷ്യസ് ഗ്രന്ഥികൾ കൂടുതലുള്ള ഭാഗങ്ങളിൽ കാണപ്പെടുന്നു. മുഖക്കുരു പേരുപോലെ മുഖത്തു മാത്രമല്ല, നെഞ്ചിലും, പിൻ കഴുത്തിലും, പുറത്തും, തലയിലും കാണപ്പെടുന്നു.

**ചികിത്സകൾ**

സെബേഷ്യസ് ഗ്രന്ഥികളുടെ പ്രവർത്തനം കാരണം 12 വയസ്സാകുമ്പോൾ തന്നെ ശരീരത്തിൽ എണ്ണമയം കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നു. അതുകൊണ്ടു തലയിൽ കൂടുതൽ എണ്ണ പുറട്ടു ന്നതും, മുഖത്ത് എണ്ണമയമുള്ള ലേപനങ്ങളുപയോഗിക്കുന്നതും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കരുത്. മുഖത്ത് കൂടുതൽ മസ്സാജിംങ്ങും ഒഴിവാക്കുക. ഭക്ഷണക്രമം കൊണ്ട് മാത്രം മാറ്റാൻ പറ്റുന്ന ഒന്നല്ലിത്. എങ്കിലും എണ്ണമയമുള്ള ഭക്ഷണം കുറയ്ക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

സോപ്പ് എണ്ണമയം കുറയ്ക്കുന്നതിനാൽ മുഖത്ത് ഉപയോഗിക്കാം. ഇടയ്ക്ക് ചെറുചുട്ടുള്ള വെള്ളത്തിൽ മുഖം വൃത്തിയാക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. മുഖക്കുരു പൊട്ടിക്കാതിരിക്കുക. അശാസ്ത്രീയമായ കോസ്മെറ്റിക് പൗഡർ, ലേപനങ്ങൾ, എണ്ണകൾ തുടങ്ങിയവ ഗുണത്തേക്കാളേറെ ദോഷം ചെയ്യുന്നവയാണ്. കുറച്ചു മുഖക്കുരു ഉള്ളവർക്ക് ലേപനങ്ങൾ തന്നെ മതിയായിരിക്കും. ലേപനങ്ങൾ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മാത്രം ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്.

മുഖക്കുരുവിനും പാടുകൾക്കും ഏറ്റവും നല്ല ചികിത്സയാണ് കെമിക്കൽ പീൽസ്. മരുന്ന് ഉപയോഗിക്കാതെ തന്നെ പീലിങ് ട്രീറ്റ്മെന്റ് ചെയ്യുന്നതാണ് ഉത്തമം. ഡോക്ടറുടെ മേൽനോട്ടത്തിലാണ് ഇത്തരം പീലിങ് ചെയ്യുന്നത്. പീലിങ് ട്രീറ്റ്മെന്റും മരുന്നും ഇടവിട്ടുള്ള ചികിത്സ നന്നായിരിക്കും.

**പ്രത്യേകതരം മുഖക്കുരുക്കൾ**

**1. ACNE ROSACEA**

നാൽപ്പതു മുതൽ അമ്പത് വയസുവരെയുള്ളവരിൽ മുഖത്തിന്റെ മധ്യഭാഗത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതാണ് ഇത്തരം മുഖക്കുരു. കൂടുതൽ ചുവപ്പു നിറത്തിലോ, തടിപ്പോ, പഴുത്ത

**മുഖക്കുരുവിനും പാടുകൾക്കും ഏറ്റവും നല്ല ചികിത്സയാണ് കെമിക്കൽ പീൽസ്**

കുരുക്കളോ, ചെറിയ രക്തക്കുഴലോ ആയാണ് ഇവ കാണപ്പെടുന്നത്. സ്ത്രീകളിൽ ആർത്തവവിരാമം മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ഹോർമോൺ വ്യതിയാനമാണ് ഇതിന്റെ പ്രധാന കാരണം.

**2. RHINOPHYMA**

സെബേഷ്യസ് ഗ്രന്ഥികളുടെ തകരാറുമൂലം ചിലരുടെ മുക്ക് കൂടുതൽ വലിപ്പവും വൈകൃതവും ആയിട്ടുള്ള അവസ്ഥയാണിത്.

**3. CHLORACNE**

ക്ലോറിനേറ്റഡ് ഹൈഡ്രോ കാർബൺസ്, കട്ടിങ്ങ് ഓയിൽസ്, ലൂബ്രിക്കേറ്റിങ്ങ് ഓയിൽസ് തുടങ്ങിയവ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നവർക്ക് കൈയിലും, കാലിലും മുഖക്കുരു പോലെ കുരുക്കളും, രോമക്കുത്തിൽ കറുപ്പു പാടുകളും ഉണ്ടാകുന്നു.

**4. DRUG INDUCED ACNE**

സ്റ്റെറോയിഡ് അടങ്ങിയ ലേപനങ്ങൾ മുഖത്തു പുരട്ടുന്നതും ക്ഷയരോഗത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന ഐഎൻഎച്ച് ഗുളികകളും, സൈക്യാട്രി മെഡിസിൻ ഉപ

യോഗിക്കുന്ന ലിഥിയം അടങ്ങിയ ഗുളികകളും മുഖക്കുരുവിന് കാരണമാവാം.

**മുഖക്കുരുപോലെ സാമ്യമുള്ള കുരുക്കൾ**

MILLA- Epidermisൽ ഉണ്ടാകുന്ന വെളുത്ത കുരുക്കൾ. പാലുണ്ണിയും അരിമ്പാറയും വൈറസ് ഇൻഫക്ഷൻ മൂലമാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്.

DPN (Dermatis Papulosa nigra) കുറുത്തതും ചെറിയ അരിമ്പാറ പോലെ പടരുന്നതുമായ കുരുക്കൾ.

**പിഗ്മെന്റേഷൻ** - ഇവ മൂന്നു വിധത്തിലുണ്ട്. ഹൈപ്പർ പിഗ്മെന്റേഷൻ (കറുപ്പു കൂടുതൽ), ഹൈപ്പോ പിഗ്മെന്റേഷൻ (വെളുപ്പു കൂടുതൽ), ഡെപിഗ്മെന്റേഷൻ (തനി വെളുപ്പ്).

മറുകുകൾക്ക് പെട്ടെന്നുള്ള വളർച്ച, നിറ വ്യത്യാസം, ബ്ലീഡിംഗ്, വ്രണങ്ങൾ എന്നിവ പരിഗണിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളാണ്. ചിലപ്പോൾ കാൻസറിന്റെ പ്രാരംഭ ലക്ഷണങ്ങളായേക്കാം.



**അമിതരോമവളർച്ച**

പുരുഷന്മാരെപ്പോലെ സ്ത്രീകളുടെ ശരീരത്തിലുണ്ടാവുന്ന രോമവളർച്ചയാണിത്. മുഖം, ബ്രെസ്റ്റ്, വയർ തുടങ്ങിയ ഭാഗത്ത് രോമവളർച്ചയുണ്ടാവുന്നു. ഹോർമോൺ വ്യതിയാനം, അഡ്റിനൽ പിറ്റ്യൂറ്ററി ഗ്രന്ഥികളുടെ ട്യൂമറുകളും ചില ഹോർമോൺ ഗുളികകളും അമിതരോമ വളർച്ചയ്ക്ക് കാരണമാകാം.

**ആധുനിക ചികിത്സാ രീതികൾ ലേസർ ചികിത്സ**

ഇലക്ട്രോ മാഗ്നറ്റിക് സ്പെക്ട്രത്തിലെ പ്രകാശരശ്മികൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള ചികിത്സാരീതിയാണിത്. ചർമ്മ പുനർജീവനം, അമിതരോമവളർച്ച, കറുത്തപാടുകൾ, ട്യൂമറുകൾ തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് US - FDA അംഗീകരിച്ച ചികിത്സാരീതിയാണിത്.

അമിതരോമവളർച്ചയ്ക്ക് ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായത് ലേസർ ചികിത്സയാണ്. പാർശ്വഫലങ്ങളില്ലാത്ത വേദനാരഹിതമായ ചികിത്സയാണിത്. രോമത്തിനു ചുറ്റുമുള്ള കോശങ്ങൾക്കോ, ശരീരകോശങ്ങൾക്കോ യാതൊരു ക്ഷതവുമുണ്ടാക്കാതെ, മുടിയുടെ വേരുകളെ കമ്പ്യൂട്ടറിന്റെ കൺട്രോളിൽ ടാർജ്ജ് ചെയ്താണ് രോമം നശിപ്പിക്കുന്നത്. പല സിറ്റിംഗ്സ്

വേണ്ട ചികിത്സയാണ് ഇലക്ട്രോലൈസിസ്. മുടിയുടെ വളർച്ചയും, ഘടനയെപ്പറ്റി ധാരണയുള്ള പരിശീലനം സിദ്ധിച്ച ഡോക്ടർമാരുടെ സഹായത്തോടുകൂടി മാത്രമേ ലേസർ ചികിത്സ ചെയ്യാവൂ. അതോടൊപ്പം തന്നെ ഹോർമോൺ സംബന്ധമായ തകരാറുള്ളവർ Endocrnological evaluation ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

**Microdermabrasion**  
അലൂമിനിയം ഓക്സൈഡ് ക്രിസ്റ്റൽ പൗഡർകൊണ്ട് മെഷീന്റെ സഹായത്തോടെ ചർമ്മത്തിൽ ഫ്ളഷ് ചെയ്തും, ഡയമണ്ട് ടിപ് ഉപയോഗിച്ച് ചെയ്യുന്ന പാർശ്വഫലങ്ങളില്ലാത്ത ഒരു ചികിത്സയാണിത്. മുഖത്തെ നാശം സംഭവിച്ച കോശങ്ങളും, കലകളും, മുഖക്കുരുവും, പാടുകളും, ചുളിവുകളും നീക്കം ചെയ്ത് യൗവനചർമ്മം നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.

**കെമിക്കൽ പീൽസ്**  
പേരു സൂചിപ്പിക്കുന്നതുപോലെ കെമിക്കൽസ് ഉപയോഗിച്ചുള്ള ട്രീറ്റ്മെന്റ് അല്ലിത്. കരിമ്പിൻ ജ്യൂസ്, പഴങ്ങൾ, തൈർ എന്നിവയിൽ നിന്നും വേർതിരിച്ചെടുക്കുന്ന ഗ്ലൈക്കോളിക് പീൽ, salicylic, lactic acid, TCA peel തുടങ്ങി വിവിധ ഡെപ്തിലും കാഠിന്യത്തിലും ചെയ്യുന്ന പീൽസ് ഉണ്ട്. ഡോക്ടറുടെ മേൽനോട്ടത്തി

ലാണ് ഇത്തരം പീൽസ് ചെയ്യേണ്ടത്. ചർമ്മത്തിന് തിളക്കം ലഭിക്കുന്നതിനും, പിഗ്മെന്റേഷനും, മുഖക്കുരുവിനും ഉത്തമമായ ചികിത്സയാണിത്. വേദനയോ മറ്റ് പാർശ്വഫലങ്ങളോ ഇല്ലാത്തതും ചർമ്മത്തിന്റെ നിർജ്ജീവകലകൾ കളയുന്നതിനും കൊളാജന്റെ അളവ് കൂട്ടുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.

**മറ്റു ചികിത്സകൾ**

മുഖക്കുരുവിന്റെ കുഴിഞ്ഞ പാടുകൾക്കും, ചർമ്മ പുനരുജ്ജീവനത്തിനുമുള്ള ചികിത്സയാണ് ഡെർമാറോളർ ട്രീറ്റ്മെന്റ്.

പഴക്കമുള്ള കട്ടിയായ പാടുകൾ നീക്കുന്നതിന് Intralesional therapy ചെയ്യാം.

മറുകുകൾ, പാടുകൾ, അരിമ്പാറകൾ തുടങ്ങിയവക്ക് ഇലക്ട്രോ സർജറിയും റേഡിയോ ഫ്രീക്വൻസിയിലും ക്രയോചികിത്സയും ചെയ്യാവുന്നതാണ്. അനസ്തേഷ്യ കൊടുത്തോ അല്ലാതെയോ നല്ല കോസ്മെറ്റിക് റിസൾട്ടോടുകൂടി സർജറി ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

നൂതന മെഷീനുകൾ ഉപയോഗിച്ച് പാർശ്വഫലങ്ങളില്ലാതെ താക്കിലെ കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കാനും സ്കിൻ ടൈറ്റ് (fat reduction) ചെയ്യുന്നതിനുമുള്ള ചികിത്സകൾ നിലവിലുണ്ട്. Radio Frequencyയും Cavitation Technology യുമാണ് ഇതിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നത്. **SFM**



അഡ്വ. ജോസഫ്. എം. കുഞ്ഞിൽ

# ഒരു അഭിഭാഷകന്റെ 'വിജയഗാഥ'

**1994** ജനുവരി 17. സമയം 11 മണി.

സ്ഥലം: അമേരിക്കയിലെ ഫിലാഡൽഫിയയിലെ കോടതി മുറി.

നൂറ്റമ്പതോളം അഭിഭാഷകർ നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഒരു കേസിലെ വാദം കേൾക്കുകയാണ് ജഡ്ജി. നാട്ടിലെ കോടതിരീതികൾ മാത്രം കണ്ടറിഞ്ഞിരുന്ന എനിക്ക് ഇവിടത്തെ കോടതികളുടെ ചിട്ടാവട്ടങ്ങൾ ഒന്നും അറിയില്ലായിരുന്നു. പരിചയസ്ഥനന്മാർക്കിടയിൽ ഒരു കൊച്ചുകുട്ടിയെപ്പോലെ ഏറ്റവും പിൻനിരയിൽ ഞാൻ സ്ഥാനംപിടിച്ചു. വക്കീലന്മാർ അകത്തേക്കും പുറത്തേക്കുമൊക്കെ പോകുന്നുണ്ടായിരുന്നു.

ഇടയ്ക്ക് ചില അഭിഭാഷകർ കോടതിക്ക് മുന്നിലേക്ക് ചെന്ന് കേസ് ലിസ്റ്റ് പരിശോധിക്കുന്നത്

കണ്ടു. കാര്യം മനസ്സിലാക്കി ഞാനും എഴുന്നേറ്റ് അവിടേക്ക് ചെന്നു. പെട്ടെന്ന് ഒരു ആജ്ഞാ ശബ്ദം:

'താങ്കൾ മടങ്ങിപ്പോയി അവിടെയിരിക്കൂ. കേസ് വിളിക്കുമ്പോൾ മുന്നോട്ട് വന്നാൽമതി, മനസിലായല്ലോ'.

തെല്ലമ്പരപ്പോടെ മെല്ലെ ഞാൻ തലയുയർത്തി നോക്കി, ജഡ്ജിയുടെ ശബ്ദമായിരുന്നു അത്.

മറുപടിയായി ഞാൻ പറഞ്ഞു: 'യുവർ ഓണർ, ഞാൻ ആ ലിസ്റ്റ് നോക്കാനാണ് മുന്നോട്ട് വന്നത്'.

എന്നാൽ ഇതു കേട്ട് ജഡ്ജി പരശ്ചമായി വീണ്ടും പറഞ്ഞു:

'താങ്കൾ പുറകിലെ സീറ്റിൽതന്നെ പോയിരിക്കൂ...നിങ്ങളുടെ കേസ് വിളിക്കുമ്പോൾ മാത്രം മുന്നോട്ട് വന്നാൽ മതി'. ഞാനാകെ



**PRAVASI FAMILY**

## മുവാറ്റുപുഴയിലെ ഒരു സാധാരണ കർഷക കുടുംബത്തിൽ ജനിച്ചു കഠിനപരിശ്രമത്തിലൂടെ അമേരിക്കയിൽ വിജയം കൈപ്പിടിയിലൊതുക്കിയ അഡ്വ. ജോസഫ്. എം. കുഞ്ഞിലിന്റെ ജീവിതകഥ

സംഭവിച്ചപ്പോയി. പതുക്കെ പുറകിലെ സീറ്റിലേക്ക് ഞാൻ മടങ്ങി. ഒടുവിൽ എന്റെ കേസ് വിളിച്ചു. അപ്പോൾ ഞാനെഴുന്നേറ്റ് മുന്നോട്ട് ചെന്ന് ജഡ്ജിയെ അഭിസംബോധന ചെയ്ത് ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു: 'യുവർ ഓണർ. ജോസഫ് കുഞ്ഞിൽ എന്നാണ് എന്റെ പേര്. ഈ കേസ് വാദിക്കുന്നത് ഞാനാണ്'. അപ്പോഴാണ് ജഡ്ജി ഞാനൊരു വക്കീലാണെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞത്. ഇതോടെ അദ്ദേഹത്തിന്റെ മുഖഭാവം മാറി.

ജഡ്ജി മറുപടിയായി പറഞ്ഞു: 'ഐ ആം സോറി, ഐ ഡിസ്സ് നോട്ട് നോ ദാറ്റ് യു ആർ എ ലോയർ'.

ഫിലാഡൽഫിയ കോടതിയിലെ ആദ്യദിനം അഡ്വ. ജോസഫ്. എം. കുഞ്ഞിൽ ഇങ്ങനെ ഓർത്തെടുക്കുന്നു. 20 വർഷം മുമ്പ് ചുണ്ടിൽ ഇന്ത്യൻ ഇംഗ്ലീഷും നാട്ടിലെ കോടതിയിൽ വാദിച്ച പരിചയവുമായി വിമാനമിറങ്ങിയ ഒരു തൊടുപുഴക്കാരനിൽ നിന്നും ഒരുപാട് വളർന്നിരിക്കുന്നു ജോസഫ്. അമേരിക്കയിലെ തന്നെ ആദ്യത്തെ മലയാളിയായ പേഴ്സണൽ ഇഞ്ചിനീയറിംഗ് അഭിഭാഷകനാണ് ഇദ്ദേഹം. മണിക്കൂറുകൾക്ക് ലക്ഷങ്ങൾ വിലയുള്ള അഭിഭാഷകനെന്ന് മറ്റൊരു സത്യം. പാസ്കുറെല്ല, കുഞ്ഞിൽ ആൻഡ് പോമൊ എന്ന ലോ ഫേമിന്റെ ജീവനാഡിയായ പാർട്ടണറാണ് ഇന്ന് ജോസഫ്.

പരിശ്രമത്തിന്റെ വിതർപ്പപുരണ്ട കഥകളേറെ പറയാനുണ്ട് ജോസഫിന്. പ്രഗല്ഭരായ അമേരിക്കൻ അഭിഭാഷകരുടെ ലാവണത്തിൽ ഒരു സാധാരണമലയാളി വിജയത്തിന്റെ വെമ്പിക്കൊടി പാറിച്ച കഥയാണ്. ഒരു സാധാരണ കൃഷിക്കാരന്റെ മകനായി ജനിച്ചു വിജയം കൈപ്പിടിയിലൊതുക്കിയ ജോസഫ് സംസാരിച്ചു തുടങ്ങുകയാണ്...

**കൃഷിയിടത്തിലെ കുട്ടിക്കാലം**  
മുവാറ്റുപുഴ കണ്ടിക്കാട് ഗ്രാമത്തിലെ കുഞ്ഞിൽവീട്ടിൽ



അഡ്വ. ജോസഫ്, ഭാര്യ വത്സ, മക്കൾ നിക്കോൾ, മേഘൻ, ജിമ്മി എന്നിവർ

മാതൃ-അനക്കുട്ടി ദമ്പതികളുടെ ആറുമാക്കളിൽ ആൺകുട്ടികളിൽ മുത്തവനായിരുന്നു ജോസഫ്. മിഡിൽ സ്കൂളിൽ പഠിക്കുന്ന കാലത്തുതന്നെ അപ്പനെ കൃഷിപ്പണികളിൽ കുഞ്ഞുജോസഫ് സഹായിക്കുമായിരുന്നു; രാവിലെ സ്കൂളിൽ പോകുന്നതിനു മുമ്പും വൈകിട്ട് സ്കൂൾ വിട്ടശേഷവും. മക്കളെ പഠിപ്പിച്ച് വലുതാക്കണമെന്നായിരുന്നു അപ്പന്റെ സ്വപ്നം.

**അപ്പന്റെ ഹൃദയവിശാലത**

ഞാൻ ബി കോം ഒന്നാംവർഷ പരീക്ഷ കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്ന കാലം. ടി. എം. ജോസ് എന്ന എന്റെ ഒരു കൂട്ടുകാരൻ ഗുജറാത്തിൽ ജോലി ചെയ്തിരുന്നു. ജോലിക്കായി അവിടേക്ക് ചെല്ലാൻ അവനെന്ന് ക്ഷണിച്ചു. പഠനം പകുതിക്കിട്ടിട്ട് പോകുന്ന കാര്യം അപ്പനോട് എങ്ങനെ പറയുമെന്ന ആശങ്ക എന്റെ മനസ്സിലുണ്ടായി. എന്നാലും മടിച്ചു മടിച്ചു ഞാൻ പറഞ്ഞു.

നീ പോകണ്ട എന്നുള്ള മറുപടി ടിയാണ് ഞാൻ പ്രതീക്ഷിച്ചത്.

പക്ഷെ അപ്പന്റെ മറുപടി എന്നെ അതിശയിപ്പിച്ചു.

അദ്ദേഹം എന്നോട് ചോദിച്ചു:

‘നീയിൽ ഗൗരവമായി ആലോ

ചിച്ച് തീരുമാനിച്ചതാണോ...?’

ഞാൻ പറഞ്ഞു:

‘അപ്പാ, ഞാൻ ആലോചിച്ച്

**ലോ സ്കൂൾ ജോസഫിനെ ഒരുപാട് ആകർഷിച്ചു. അവിടെവെച്ചാണ് അദ്ദേഹം സ്വന്തം തട്ടകം തിരിച്ചറിഞ്ഞത്. ഉറക്കമില്ലാത്ത കഷ്ടപ്പെട്ടുള്ള പഠന നാളുകളായിരുന്നു പിന്നീട്**

പ്രാർത്ഥിച്ചെടുത്ത തീരുമാനമാണ്’.

ഇതു കേട്ടപോടെ അപ്പനെന്ന് പോകാനനുവദിക്കുകയും ചെയ്തു.

പിറ്റേയാഴ്ചതന്നെ ജോസഫ് ഗുജറാത്തിലേക്ക് പോയി.

അവിടെ ജോസഫിന് അധ്യാപകജോലിയാണ് കിട്ടിയത്.

ഒന്നരവർഷത്തോളം ഉത്തരേന്ത്യയിലായിരുന്നു. അങ്ങനെയാണ്

ഹിന്ദിഭാഷ അനായാസം കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ അദ്ദേഹം പഠിച്ചത്.

പിന്നീട് അമേരിക്കയിലെ ഇന്ത്യൻ സമൂഹവുമായി ബന്ധപ്പെടാൻ ഈ

ഭാഷാപരിചയം ഏറെ സഹായിച്ചു. ഇന്ത്യൻ സമൂഹത്തിന്റെ കേസുകൾ നേടിയെടുക്കുന്നതിന് ഇത് ഏറെ

സഹായകമായി. തന്റെ അഭിഭാഷക കരിയറിനെ നിർണായകമായി

മാറ്റിമറിച്ചത് അപ്പന്റെ വിശാലമനസ്സോടെയുള്ള അനുവാദമായിരുന്നെ

ന്ന് കുന്നേൽ ഓർക്കുന്നു. **നിയമപഠനത്തിന്റെ ബെല്ലാരിക്കാലം**

ഉത്തരേന്ത്യൻ ഉദ്യോഗം കഴിഞ്ഞ് തിരിച്ചെത്തിയ ജോസഫ് ബി കോമിന്റെ രണ്ടാം മൂന്നും വർഷ പേപ്പറുകൾ എഴുതിയെടുത്തു. അങ്ങനെ യിരിക്കെയാണ് ബെല്ലാരിയിലെ അമ്മാവൻ ജോലിവാഗ്ദാന വുമായി ജോസഫിനെ അങ്ങോട്ട് ക്ഷണിച്ചത്. കഠിനാധ്വാനത്തിന്റെ കാലമായിരുന്നു ബെല്ലാരിവാസം.

ബെല്ലാരിയിലെ ഒരു മൈനിംഗ് കമ്പനിയിൽ മാനേജറായാണ്

ജോലി കിട്ടിയത്. അതോടൊപ്പം ലോസ്കൂളിലെ ഈവനിംഗ് ബാ

ച്ചിൽ ചേരുകയും ചെയ്തു. ലോ സ്കൂൾ ജോസഫിനെ ഒരുപാട്

ആകർഷിച്ചു. അവിടെവെച്ചാണ് അദ്ദേഹം സ്വന്തം തട്ടകം തിരിച്ചറി

ഞ്ഞത്. ഉറക്കമില്ലാത്ത കഷ്ടപ്പെട്ടുള്ള പഠനനാളുകളായിരുന്നു

പിന്നീട്. എല്ലാവർഷവും പരീക്ഷകളിൽ ഒന്നാംസ്ഥാനം നേടി.

1987 ൽ നിയമത്തിൽ ഡിഗ്രിനേടി നാട്ടിലേക്ക് മടങ്ങി. എന്നിട്ട്

തൊടുപുഴയിൽ അഡ്വ. ശിവശങ്കരൻ നായരുടെ കീഴിൽ പ്രാക്ടീസ്

തുടങ്ങി. ജോലിയിലുള്ള ആത്മാർത്ഥതയും നീതിബോധവും

ജോസഫിനെ അദ്ദേഹത്തിന്റെ

പ്രിയങ്കരനാക്കി മാറ്റി.

1989- 90 കാലത്ത് ഞാൻ നടത്തിയ ഒരു കേസ്. ഞങ്ങളുടെ നാട്ടിലെ മലയിഞ്ചി എന്ന സ്ഥലത്ത് ഒരു കപ്പേള സ്മിതി ചെയ്തിരുന്നു. ചീനിക്കുഴി ഇടവകയുടെ കീഴിലായിരുന്നു അത്. കപ്പേളയിരിക്കുന്ന മൂന്നേക്കർ സ്ഥലം 20 വർഷത്തിലേറെയായി പള്ളിയുടെ കൈവശമായിരുന്നു. ഇതിന്റെ ഉടമസ്ഥാവകാശം സ്ഥാപിച്ച് കിട്ടാനായി ഞാൻ സർക്കാരിനെതിരെ ഒരു കേസ് ഫയൽ ചെയ്തു. ഇത്തരം കേസുകൾ അക്കാലത്ത് വിജയിക്കുവാൻ വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടായിരുന്നു. കേസുനടത്തി വെറുതെ സമയം കളയണമെന്ന് തൊടുപുഴയിലെ പല വക്കീലന്മാരും എന്നെ ഉപദേശിച്ചിരുന്നു. അന്നത്തെ പബ്ലിക് പ്രോസിക്യൂട്ടറായ അഡ്വ. കോനലം എന്റെ നീക്കങ്ങളെ തോൽപ്പിക്കാൻ പ്രത്യേകതാല്പര്യത്തോടെ കോടതിയിൽ ശ്രമിച്ചിരുന്നു. നീണ്ട നിയമവ്യവഹാരത്തിനൊടുവിൽ സ്ഥലത്തിന്മേലുള്ള പള്ളിയുടെ ഉടമസ്ഥാവകാശം കോടതിയെ ബോധിപ്പിക്കുന്നതിൽ ഞാൻ വിജയിച്ചു. ജില്ലാ കോടതിയിലും ഹൈക്കോടതിയിലും സർക്കാർ നൽകിയ അപ്പീലും തള്ളിയതോടെ ഉടമസ്ഥാവകാശം സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെട്ടു. പിന്നീട് ഒരു പുതിയ പള്ളി അവിടെ പണിതു. ഞാൻ കഴിഞ്ഞ തവണ നാട്ടിലെത്തിയപ്പോൾ മലയിഞ്ചി പള്ളി വികാരിയച്ചൻ എന്ന അവിടേക്ക് ക്ഷണിച്ചു. വികാരിയച്ചന്റെയും നാട്ടുകാരുടെയും നന്ദിനിറഞ്ഞ സ്വീകരണം ഞാനിന്നും മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നു' ജോസഫ് പറഞ്ഞു.

അമേരിക്കയിലെ 18 വർഷത്തെ അഭിഭാഷക ജീവിതത്തിനിടയിൽ



പാർട്ണർമാരായ അഗസ്റ്റസ് എൽ പാസ്കുവല്ല, ഡെന്നീസ് പൊമൊ എന്നിവർക്കൊപ്പം അഡ്വ. ജോസഫ്

ആയിരക്കണക്കിന് കേസുകൾ പാസ്കുവല്ല, കുന്നേൽ ആൻഡ് പോമോ എന്ന കമ്പനിയിലൂടെ ജോസഫ് കൈകാര്യം ചെയ്തു. മൾട്ടി മില്ലിൺ ഡോളർ മതിപ്പുള്ള കേസുകളും ഇതിൽപ്പെടുന്നു. ഓരോ കേസും ആഴ്ന്നിറങ്ങി പഠിച്ച് വാദിക്കുന്നതിനാൽ വിജയസാധ്യത 99 ശതമാനമാണെന്ന് ഈ അഭിഭാഷകൻ അടിവറയിട്ട് പറയുന്നു. ദുഃഖനിശ്ചയം, ഇച്ഛാശക്തി, കഠിനാദ്ധ്വാനം ഇതിനെല്ലാമുപരിയായി ദൈവാനുഗ്രഹം ഇവയാണ് തന്റെ വിജയത്തിന്റെ കുറുക്കുവഴികളെന്നും ജോസഫ് വിശ്വസിക്കുന്നു.

അമേരിക്കയിൽ ചെന്ന നാളുകളിൽ തന്നെ ഫിലാഡൽഫിയയിലെ മലയാളി അസോസിയേഷനിൽ ജോസഫ് അംഗത്വമെടുത്തു. 1991 ലെ ഓണാഘോഷ പരിപാടിയിൽ സംസാരിക്കാൻ അദ്ദേഹത്തിന് അവസരം ലഭിച്ചു. പിന്നീട് ജോസഫ് അസോസിയേഷന്റെ പ്രസിഡന്റായി നിയമിതനായി. ഇക്കാലത്ത് ഫിലാഡൽഫിയയിൽ ഒരു ഇന്ത്യൻ കമ്മ്യൂണിറ്റി സെന്റർ സ്ഥാപിക്കാൻ മുൻകൈയെടുത്തതിൽ ഒരാൾ അദ്ദേഹമായിരുന്നു. മലയാളി അസോസിയേഷനിലെ പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ മറ്റ് ഇന്ത്യൻ അസോസിയേഷനുകളുമായി ബന്ധപ്പെടാനും ധാരാളം സുഹൃത്തുക്കളെ സമ്പാദിക്കാനുമായി. ഇതും തന്റെ ജീവിതവിജയത്തിന് ആക്കം കൂട്ടിയെന്ന് ജോസഫ് ഓർക്കുന്നു.

**സാധ്യതകളുടെ നാട്**

തിരഞ്ഞെടുപ്പ് വിജയത്തിനു ശേഷമുള്ള ഒമ്പതാമയുടെ ആദ്യത്തെ ചിക്കാഗോ പ്രസംഗം ആരും മറക്കില്ല. അതിന്റെ തുടക്കം തന്നെ ആകർഷകമായിരുന്നു: 'അമേരിക്കയിൽ ഒന്നും അസാധ്യമല്ല എന്നതിനെക്കുറിച്ച് ആർക്കെങ്കിലും സംശയമുണ്ടെങ്കിൽ അവർക്കുള്ള മറുപടിയാണ് ഈ വിജയം' - മൂന്നു പ്രാവശ്യമാണ്

ഒമ്പതാമ ഈ വാചകം ആവർത്തിച്ചത്.

അദ്ദേഹം പറഞ്ഞത് സത്യമായിരുന്നു. 'സാധ്യതകളുടെ നാടാണ് അമേരിക്ക. അധ്വാനിക്കാൻ മനസ്സും കഴിവുമുണ്ടെങ്കിൽ ആർക്കും ഏതുനിലവരെ വളരാൻ ഈ നാട് സഹായിക്കും. മലയാളികളുടെ മുന്നിൽ ഈ നാട് തുറന്നുവയ്ക്കുന്ന വലിയ അവസരമാണിത്'-അഡ്വ. കുന്നേൽ സ്വന്തം ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് പറയുന്നു.

പുതുതലമുറയിലെ പലരെയും അഭിഭാഷകരാകാനായി ജോസഫ് പ്രാത്സാഹിപ്പിക്കാറുണ്ട്. അതിനാൽ അവർക്ക് വേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ അദ്ദേഹം നൽകാറുണ്ട്.

അനേകം പേർക്ക് സൗജന്യ നിയമസഹായവും ജോസഫ് ചെയ്തുകൊടുക്കാറുണ്ട്; പ്രത്യേകിച്ചും ഇന്ത്യക്കാർക്ക്. സെമിനാറുകൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ നിയമാവബോധവും നൽകാറുണ്ട്.

**അല്പം കുടുംബവിശേഷം**

തൊടുപുഴ തോട്ടുകൽ കുടുംബാംഗമായ വൽസയാണ് ജോസഫിന്റെ ഭാര്യ. നികോൾ, ജിമ്മി, മേഘൻ എന്നിവരാണ് മക്കൾ. ജോസഫിന്റെ രണ്ട് സഹോദരിമാരും കുടുംബവും തൊടുപുഴയിലാണ് താമസം. മൂന്നു സഹോദരന്മാരിൽ ഒരാളും കുടുംബവും കദളിക്കാട്ടെ കുടുംബവീട്ടിലാണ് താമസം. മറ്റ് രണ്ട് സഹോദരന്മാരും കുടുംബവും കാനഡയിലും അമേരിക്കയിലുമായി കഴിയുന്നു.

മുവാറ്റുപുഴ കദളിക്കാട് ഗ്രാമത്തിലെ ഒരു കർഷക കുടുംബത്തിലെ പഴയകുട്ടിയുടെ നിഷ്കളങ്കതയോടെ ജോസഫ് ആവർത്തിക്കുന്നു: 'പരിശ്രമം ചെയ്യുകിൽ എന്തിനെയും വശത്തിലാക്കാൻ കഴിവുള്ളവണ്ണം ദീർഘകാലം കൈകളെ നൽകി യത്രേ, മനുഷ്യനെ പാരിലയച്ചതീശൻ'.



# ദാമ്പത്യം സംഗീതം പോലെ



ഡോ. സി. ജെ. ജോൺ  
സൈക്യാട്രിസ്റ്റ്  
മെഡിക്കൽ ട്രസ്റ്റ് ഹോസ്പിറ്റൽ  
എറണാകുളം

ഏറ്റവും തീക്ഷ്ണമായ  
വൈകാരിക ബന്ധമാണ് പ്രേമവും ദാമ്പത്യത്തിലെ  
സൗഹൃദവും. ഇത്തരം  
ആഴപ്പെട്ട ബന്ധങ്ങളിൽ പ്ര  
ത്യക്ഷപ്പെടുന്ന രണ്ട് വിരുദ്ധമായ

അഭിവാഞ്ചകളുണ്ട്.

ഒന്ന് സ്വന്തം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ സ്വയം തീരുമാനമെടുക്കാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം. എത്ര അടുപ്പമുള്ള ബന്ധത്തിൽ പോലും ഇത്തരമൊരു സ്വകാര്യ ഇടം (space) ഒരു വ്യക്തിക്ക് സ്വന്തമായി ഉണ്ടായിരിക്കണം.

അതോടൊപ്പം തന്നെയുള്ള പ്രവണതയാണ് മറ്റോരാളോട് ചേർന്നുനിൽക്കാനും ഒരുമിക്കാനുമുള്ള അഭിവാഞ്ച. എന്നെ ഒരാൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു എന്ന അറിവ്; എന്തെല്ലാം കുറവുകൾ എനിക്കുണ്ടെങ്കിലും

അയാളെന്നെ സ്വീകരിക്കുമെന്ന ഉറപ്പ്. ഇത്തരമൊരു ഹൃദയ അടുപ്പം സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന് വിരുദ്ധമായെന്ന് തോന്നിയേക്കാം. എന്നാലും ഇത്തരം അടുപ്പത്തിന്റെയും സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെയും ആരോഗ്യകരമായ സമീപനമാണ് ദാമ്പത്യവിജയത്തിന്റെ രഹസ്യം. അടുപ്പത്തിലായിരിക്കുക; എന്നാൽ സ്വന്തം കാലിൽ നിൽക്കുവാനുള്ള ഇടം അനുവദിച്ചുകൊടുക്കുക എന്നതാണ് പ്രമാണം.

ദാമ്പത്യ വിദഗ്ധരെല്ലാം സമ്മതിക്കുന്ന ഒരു കാര്യമുണ്ട്. ദാമ്പത്യജീവിതത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടത്തിൽ ശക്തിപ്പെടുത്തിക്കുന്നത് ഒരുമയും വൈകാരിക അടുപ്പവുമായിരിക്കും. ദമ്പതികൾ ബന്ധം തുടങ്ങുന്നതു തന്നെ



ഇത്തരമൊരു പങ്കുവയ്ക്കലിന്റെ ദിനങ്ങളിലൂടെയായിരിക്കും. ഒരുമിച്ച് മുഴുവൻ സമയം ചെലവിടുന്നു; വികാരങ്ങളും സ്വപ്നങ്ങളും പരസ്പരം പങ്കുവയ്ക്കുന്നു; അങ്ങനെ പരസ്പരം ഇഴുകിച്ചേർന്ന് 'ഒരു' (ദാമ്പത്യ) ജീവിതമായിത്തീരുന്ന ദിനങ്ങൾ.

ഇത്തരമൊരു തുടക്കം വളരെ നല്ലതും ആവശ്യവുമാണ്. ഒരുമയും മറ്റേയാളെക്കുറിച്ചുള്ള കരുതലും പരസ്പരവിശ്വാസവും പരസ്പരബന്ധവും വളർത്താൻ സഹായിക്കും. അങ്ങനെയാണ് ആരോഗ്യകരമായ ദാമ്പത്യബന്ധം വളർന്നു വരുന്നത്. എന്നാൽ ഈ 'ഹണിമൂൺ' കാലം കഴിഞ്ഞ് ബന്ധം വളരുന്നതോടെ ദൈനംദിനജീവിതത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും പിരിമുറുക്കങ്ങളും ദാമ്പത്യബന്ധത്തെ സാധിനിക്കാൻ തുടങ്ങും.

ജോലിയും അതിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും മൂലം ഒരുമിച്ച് ചെലവിടാൻ കിട്ടുന്ന സമയം വളരെ പരിമിതമായെന്നിരിക്കും. നവജാതശിശുവിന്റെ വരവോടെ ദമ്പതികൾ പരസ്പരം കൊടുത്തിരുന്ന ശ്രദ്ധയും കരുതലും വൈകാരിക ഊർജ്ജവും കുറഞ്ഞത് വരും. സാംസ്കാരികവും കുടുംബപരമായ വ്യത്യാസങ്ങൾ പതിയെ പതിയെ തലപൊക്കാനും തുടങ്ങും.

നല്ലൊരു ദാമ്പത്യബന്ധത്തിന് കാരണമായി നിൽക്കുന്ന വൈകാരിക അടുപ്പവും മൈത്രിയും തന്നെ ഇത്തരം സാഹചര്യത്തിൽ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമായെന്നിരിക്കാം. മുമ്പ് എല്ലാ വൈകാരികാവശ്യങ്ങൾക്കും അവർ പരസ്പരം ആശ്രയിച്ചിരുന്നു. മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച സാഹചര്യങ്ങളിൽ പോലും വൈകാരികാവശ്യങ്ങൾ നേരിടുമ്പോൾ പിന്തുണയ്ക്കായി പങ്കാളിയിലേക്ക് തിരിഞ്ഞെന്നും ആശ്രയിച്ചെന്നുമിരിക്കും. എന്നാൽ ജോലിയും നവജാതശിശുവും മറ്റും ഒരുക്കുന്ന പുത്തൻ സാഹചര്യങ്ങളിൽ പഴയപോലെ വൈകാരിക പിന്തുണ കൊടുക്കാൻ പങ്കാളിക്ക് കഴിഞ്ഞില്ലെന്ന് വരും. അത് ദാമ്പത്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകാം.

ചില ദമ്പതികൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നത് മറ്റൊരു പ്രശ്നമാണ്. അടുപ്പവും സൗഹൃദവും വളർന്ന് വളർന്ന് സ്വതന്ത്ര്യവ്യക്തികളാണെന്ന അവബോധം തന്നെ ഇല്ലായ്മയെന്ന് വരാം. ഇതും പ്രശ്നത്തിന് കാരണമാകാറുണ്ട്. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ ദമ്പതികൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട പ്രധാനകാര്യങ്ങൾ താഴെ ചേർക്കുന്നു.

**സ്വയം സാന്ത്വനം**

വൈകാരിക അടുപ്പത്തിന്റെയും തീവ്രപ്രേമത്തിന്റെയും ഘട്ടത്തിൽ പരസ്പരം സാന്ത്വനം നൽകാനുള്ള സാധ്യതകൾ വളരെ കൂടുതലായിരുന്നു. പിന്നീടുള്ള കാലത്തും പ്രശ്നങ്ങളും പ്രതിസന്ധികളും വരുമ്പോൾ പങ്കാളികൾ പരസ്പരമിത് പ്രതികരിക്കണം. പഴയപോലെ കൊടുക്കാൻ ആർക്കും സാധിക്കില്ലെന്നതാണ് സത്യം. അതിനാൽ സ്വയം സാന്ത്വനം നൽകാനുള്ള കഴിവ് പങ്കാളികൾ ഇരുവരും വളർത്തിയെടുക്കണം. ചെറിയൊരു കാര്യത്തിനു പോലും പങ്കാളികളുടെ ഇടപെടലും ശ്രദ്ധയും സംരക്ഷണവും പ്രതീക്ഷിക്കുന്നതിനു പകരം സ്വയം പരിഹാരം കാണാനും സാന്ത്വനം നേടാനും പരിശീലിക്കണം.

ദാമ്പത്യകൗൺസിലർക്ക് ഈ കാര്യത്തിൽ ദമ്പതികളെ സഹായിക്കാനാവും. പ്രശ്നങ്ങൾ പലതും സ്വയം അഭിമുഖീകരിക്കാനും പരിഹരിക്കാനും പങ്കാളികൾ ഇരുവരും പഠിക്കണം.

വ്യക്തിസ്വാതന്ത്ര്യമാണ് ഇവിടുത്തെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഘടകം. സ്വയംസാന്ത്വനം പരിശീലിക്കുന്നതിന്റെ അടിസ്ഥാനഘടകം വ്യക്തിപരമായ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ കഴിവാണിത്. ദാമ്പത്യബന്ധത്തിൽ ദമ്പതികൾ വ്യക്തിസ്വാതന്ത്ര്യം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം. ഇതിനായി ചെയ്യാവുന്ന ചെറിയ പല കാര്യങ്ങളുണ്ട്. അഭിപ്രായവ്യത്യാസം അനുവദിച്ചുകൊടുക്കുക പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണ്. പങ്കാളിയുടെ വ്യക്തിപരമായ താല്പര്യങ്ങൾ അംഗീകരിക്കാനും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനും മറുകക്ഷിക്ക് പറ്റണം. അതുപോലെ തന്നെ സ്വന്തമായ സൗഹൃദബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാനും നിലനിർത്താനുമുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം പരസ്പരം അനുവദിക്കണം.

**വേർപിരിഞ്ഞിരിക്കുമ്പോൾ**

സ്ത്രീകൾ സാധാരണ പറയുന്നൊരു പരാതിയുണ്ട്: 'ഭർത്താവ് ഏറെ സമയം അദ്ദേഹത്തിന്റെ കൂട്ടുകാരോടൊപ്പം ചെലവഴിക്കുന്നു; കൂടിച്ചേരേണ്ട രാത്രി ഏറെതാമസിച്ച് വീട്ടിലെത്തുന്നു'.

പങ്കാളി പഴയപോലെ തന്നോടൊപ്പം സമയം ചെലവഴിക്കുന്നില്ല എന്നതാണ് പരാതിയുടെ ഹൃദയം. ഒരുമിച്ച് സമയം ചെലവഴിക്കും പോലെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് വെച്ചേറ വേർപിരിഞ്ഞിരുന്ന് അർത്ഥവത്തായി സമയം ചെലവഴിക്കാൻ പഠിക്കുക എന്നതും.

അവനവന്റെ സൗഹൃദത്തുക്കളുടെ

കൂടെ ചെലവഴിക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തണം. ഈ കാര്യത്തിന് സ്ത്രീകൾ ഏറെ ശ്രദ്ധിക്കണം. ചെറിയ കുട്ടികളുള്ള അമ്മമാർ അത്തരം അമ്മമാരുമായി സംസാരിക്കാൻ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നത് ഏറെ ഉപകാരപ്രദമായിരിക്കും.

ആണുങ്ങൾക്കും ഇത് ആവശ്യമാണ്. കളികൾക്കോ കളമ്പിൽ പോകുന്നതിനോ സമയം മാറ്റിവെക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. പങ്കാളിയിൽ നിന്നും മാറിനിന്ന് ചിലവഴിക്കുന്ന ഇത്തരം സമയം ദാമ്പത്യബന്ധത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയേ ഉള്ളൂ.

എന്നാൽ ഇതിലൊക്കെ ചില അപകടസാധ്യതകളും ഒളിഞ്ഞിരിപ്പുണ്ടെന്ന് മറക്കരുത്. എതിർലിംഗത്തിൽപ്പെട്ടവരുമായുള്ള സൗഹൃദങ്ങൾ ദാമ്പത്യബന്ധത്തിന് ഹാനികരമാകാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. അതോടൊപ്പം സ്വന്തം പങ്കാളിയിൽ നിന്നും രക്ഷപെടാനുള്ള മാർഗ്ഗമാവരുത് മറ്റ് സൗഹൃദങ്ങൾ.

**കൈപിടിച്ച് കയറ്റാൻ സൗഹൃദങ്ങൾ**

ദാമ്പത്യബന്ധത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കാനും പരസ്പരവിശ്വാസം വളർത്തിയെടുക്കാനും ദാമ്പത്യകൗൺസിലിംഗ് (marriage counselling) ഏറെ സഹായകമാണ്. കേരളത്തിൽ ഇനിയും വളർന്നുവരേണ്ടിയിരിക്കുന്ന മേഖലയാണിത്. ദമ്പതികൾ കൗൺസിലിംഗിനു പോകുന്നത് വണ്ടി സർവ്വീസിനുകൊടുക്കുന്നതിനേക്കാൾ പ്രാധാന്യമുള്ളതാണെന്ന് മലയാളി എന്നാണാവോ തിരിച്ചറിയുക!

സംഘർഷത്തിന്റെ മേഖലകളും കാരണങ്ങളും കണ്ടുപിടിക്കാൻ കൗൺസിലിംഗ് സഹായകമാകും. പങ്കാളിയുടെ ആവശ്യങ്ങളും ആകുലതകളും തിരിച്ചറിയുന്നതിൽ കൗൺസിലർക്ക് സഹായിക്കാനാകും. പ്രശ്നപരിഹാരത്തിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ കാണിച്ചുതരാൻ അദ്ദേഹത്തിനാകും. നല്ല ദാമ്പത്യബന്ധത്തിനുള്ള സുശീലങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിലും കൗൺസിലർക്ക് സഹായിക്കാനാകും. നല്ല ദാമ്പത്യബന്ധമെന്നത് സ്വഭാവീകമായി വന്നുചേരുന്നതല്ല; മറിച്ച് പങ്കാളികളുടെ അദ്ധ്യാനം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുക. അദ്ധ്യാനിക്കാൻ മനസ്സും സമയവും മാറ്റിവയ്ക്കുമ്പോഴാണ് നല്ല ദാമ്പത്യബന്ധം ഫലം ചൂടുനൽ.



FASHION

[www.malankaralibrary.com](http://www.malankaralibrary.com)



# FASHION

# FASHION



**CHOICE SILKS**

Near mahindra Showroom  
Deshabhimani Jn.,  
kaloor, Kochi - 17  

---

Main Road Chalakudy



# അലങ്കാര മത്സ്യങ്ങൾ

## ആദായത്തിനും ആനന്ദത്തിനും

വി. ശ്രീകുമാർ

പതിഞ്ഞ താളത്തിൽ കൊട്ടിത്തുടങ്ങുന്ന പാഞ്ചാരി മേളത്തിലെന്നപോലെ വേണം അലങ്കാര മത്സ്യങ്ങളെ വളർത്തി തുടങ്ങാനെന്ന് ആരോ പറഞ്ഞത് എത്ര ശരിയെന്ന് ഈ ബിസിനസിലേർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവർക്കേ അറിയൂ. മാനത്തുകണ്ണിയും ചെങ്കണ്ണിയാൻപരലും സ്കൂളിലേക്ക് പോകുന്ന പോക്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ മടങ്ങി വരവിനിടെ സമീപത്തെ തോട്ടിൽ നിന്ന് ഹോർലിക്സ് കുപ്പിയിലിട്ട് വളർത്തിത്തുടങ്ങിയാകും ഈ രംഗത്തേക്ക് വന്നവരുടെ തുടക്കം. ഇതിലെ ചെങ്കണ്ണിയാൻ പരൽ ആണ് “മിസ് കേരള”യെന്ന പേരിൽ ലോകവിപണിയിലേക്ക് ഏതാനും വർഷങ്ങളായി കയറ്റുമതി ചെയ്യുന്നതെന്ന് നമ്മിൽ എത്രപേർക്കറിയാം?

145 രാജ്യങ്ങൾ. 1800 ഇനങ്ങൾ. ഏഴ് ബില്യൻ ഡോളർ അലങ്കാര മത്സ്യവിപണനമാണ് രാഷ്ട്രാന്തരീയ തലത്തിൽ പ്രതിവർഷം നടക്കുന്നത്. ഇന്ത്യയുടേത് വെറും ആറ് കോടി രൂപയാണ്. ഇന്ത്യയിലെ, പ്രത്യേകിച്ച് കേരളത്തിലെ അനുകൂല കാലാവസ്ഥാസാഹചര്യങ്ങളിൽ ചൂഷണം ചെയ്യപ്പെടാതെ പോകുന്ന ഈ മേഖലയിൽ ഇല്ലാതെപോയത് അലങ്കാര മത്സ്യവളർത്തൽ

സംസ്കാരമാണ്. അതിന്റെ നഷ്ടം മൊത്തത്തിൽ ഭാരതത്തിനും.

35 ഇനം അലങ്കാര മത്സ്യങ്ങളാണ് ലോകവിപണിയിൽ പ്രധാനം. 60 ശതമാനവും നിയോൺ ട്രൈട്രായും ഗപ്പിയുമാണ് കയ്യടക്കിയത്. മാലാഖ മത്സ്യം (Angle fish), സർണ്ണ മത്സ്യം (Gold fish), സീബ്ര, ഡാനിയോ, മോളി, പ്ലാറ്റി, ഡിസ്കസ്, ഓസ്കാർ, അരോണ എന്നിവയെല്ലാം വിദേശത്തു നിന്ന് നാം ഇറക്കുമതി ചെയ്ത കാഴ്ചയ്ക്ക് ആനന്ദം പകരുന്നതിനാൽ വളർത്തുന്നവരാണ്.

മറ്റ് സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ അലങ്കാര മത്സ്യക്കുളങ്ങൾ, ഹാച്ചറികൾ, പ്രകൃതിദത്ത തീറ്റ വളർത്തൽ കേന്ദ്രങ്ങൾ, അകേറിയ ഉപകരണ നിർമ്മാണ കേന്ദ്രങ്ങൾ അങ്ങനെ വിവിധ മേഖലകൾ വളർച്ച പ്രാപിച്ചിട്ടും നാം അതിലേക്ക് എത്തിനോക്കിയിട്ട് പോലുമില്ല എന്നതാണ് സ്ഥിതി. അതിനുള്ള പ്രധാന കാരണം ഈ രംഗത്തുള്ളവർ പറയുന്നത് കുഞ്ഞുങ്ങൾ ചത്തുപോവുക, തീറ്റയുടെ ലഭ്യതക്കുറവ്, സമയബന്ധിതമായ ജല പരിപാലന മുറകളുടെ അഭാവം, പരിപാലനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ശാസ്ത്രീയ അറിവ് കുറവ്, ഗുണമേന്മയിലുള്ള വിത്ത് മീനുകളുടെ അപര്യാപ്തത ഇവയൊക്കെ മൂലമുണ്ടാകുന്ന പ്രജനന സമ്പന്നത ഇല്ലായ്മ എന്നിവയൊക്കെയാണ് അലങ്കാര



മത്സ്യകൃഷിയിൽ നിന്നും ആളുകളെ പിന്നോട്ട് വലിക്കുന്നത്.

**അലങ്കാര മത്സ്യകൃഷിയിലേക്ക് ഇറങ്ങുന്നവർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട അടിസ്ഥാന കാര്യങ്ങൾ**

കേരളത്തിൽ സുലഭമായി ലഭിക്കുന്ന അലങ്കാര മത്സ്യങ്ങളെല്ലാം വിദേശ ഇനങ്ങളാണ്. അപ്പോൾ വളർത്തുന്നതിടത്തിലെ കാലാവസ്ഥയുമായി താരതമ്യം പ്രാപിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. വെള്ളത്തിന്റെ അമ്ലക്ഷാരനില, താപനില ഇവ വളർത്തുന്ന ടാങ്കിലേതിന് തുല്യമാക്കണം. മത്സ്യത്തിന്റെ പ്രജനന സ്വഭാവം, പ്രജനനകാലം, തീറ്റക്രമം, മുട്ടയിടാൻ വേണ്ട പ്രതലം ഒരുക്കൽ, കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കുള്ള തീറ്റ തുടങ്ങിയവയെ കുറിച്ച് സാമാന്യമായ അറിവ് സമ്പാദിച്ചെങ്കിലേ അലങ്കാര മത്സ്യകൃഷി ആദായവും ഒപ്പം ആനന്ദവും പകരുകയുള്ളൂ.

കേരളത്തിൽ ആലുവയിലെ കടുങ്ങല്ലൂർ ആസ്ഥാനമായ കേരള അക്വെവെൻചേഴ്സ് ഇന്റർനാഷണൽ ലിമിറ്റഡ്, പനങ്ങാട്ടെ ഫിഷറീസ് കോളേജ്, കോഴിക്കോട്ട് വെങ്ങേരിയിലെ ഓർണമെന്റൽ ഫിഷ് ഫാമേഴ്സ് ഡവലപ്പ്മെന്റ് അസോസിയേഷൻ (OFFDA), കൊച്ചി പനമ്പിള്ളി നഗറിലെ എം.പി.ഇ.ഡി എയുടെ ഓഫീസുകൾ, സി.എം.എഫ്. ആർ.ഐ, ഭൂതത്താൻ കെട്ട് ആസ്ഥാനമായ നാഷണൽ അക്വേറിയം കോർപ്പറേഷൻ സൊസൈറ്റി തുടങ്ങി നിരവധി സ്ഥാപനങ്ങളും വർഷങ്ങളായി ഈ രംഗത്തുള്ള അറിയിച്ചെടുത്ത ചില സ്വകാര്യവ്യക്തികളും എല്ലാവർഷവും ശാസ്ത്രീയമായ പരിശീലനം നൽകുന്നുണ്ട്. ഇവയിലേതെങ്കിലും ഒന്നിൽ പങ്കെടുത്തശേഷം അലങ്കാരമത്സ്യകൃഷിയിലേക്കിറങ്ങുന്നതായിരിക്കും ഉത്തമം.

ഈ ചെറുപരിശീലനത്തിലൂടെ വെള്ളത്തിന്റെ അമ്ലക്ഷാരനിലയെക്കുറിച്ച് ധാരണയുണ്ടാവും. 6.5 മുതൽ 7.5 വരെയാണ് അലങ്കാര മത്സ്യത്തിന് വശ്യമായ അമ്ലക്ഷാരനില. താപനില 20-25 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസ്. ശുദ്ധജലമായിരിക്കണം. വായുസഞ്ചാരത്തിനായി അവശ്യാനുസരണം എയറേറ്ററുകൾ ഘടിപ്പിക്കണം. ക്ലോറിൻ കലർത്തിയ/ കലർന്ന വെള്ളമാണ് ലഭിക്കുന്നതെങ്കിൽ ഒരു ദിവസം തുറന്നുവെച്ച ശേഷമേ ടാങ്കിൽ നിറക്കാവൂ. കൂടാതെ ബയോഫിൽറ്ററുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ടാങ്കിനടിവശത്തെ അഴുക്കുകൾ യഥാസമയം നീക്കം ചെയ്യുകയും വേണം. അക്വേറിയം സസ്യങ്ങൾ വച്ച് പിടിപ്പിച്ച് കൂടുതൽ ഓക്സിജനും പ്രകൃതിജന്യമായ അന്തരീക്ഷവും മത്സ്യങ്ങൾക്കൊരുക്കണം. രാത്രികാലങ്ങളിൽ കാർബൺഡയോക്സൈഡ് പുറന്തള്ളുന്നതിനാൽ ആ സമയത്ത് എയറേറ്ററുകൾ പൂർണ്ണമായും പ്രവർത്തിപ്പിക്കണം. എങ്കിലേ ശുദ്ധവും പ്രാണനാവശ്യവുമായ വായുവും ലഭിക്കുകയുള്ളൂ.

വീടുകൾക്കുള്ളിൽ ഗ്ലാസ് ടാങ്കുകളിലാണ് വളർത്തുന്നതെങ്കിൽ സൂര്യപ്രകാശം നേരിട്ട് പതിക്കാത്ത സ്ഥലങ്ങളിലായിരിക്കണം അവ വയ്ക്കേണ്ടത്. അല്ലെങ്കിൽ പായൽ പിടിക്കുവാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്.

ടാങ്കുകളിൽ വളർത്തുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ പക്ഷികൾ, പാവുകൾ തുടങ്ങിയവയിൽ നിന്നുള്ള സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കണം.

അലങ്കാര മത്സ്യങ്ങൾക്കുള്ള തീറ്റ ജന്തുജന്യ പ്രോട്ടീനുകളായും സസ്യജന്യ പ്രോട്ടീനുകളായും ലഭിക്കും. ഗുളിക, തിരി, പരൽ രൂപത്തിൽ (Flakes, pellets) കടകളിൽ വാങ്ങാം. മത്സ്യങ്ങൾക്കാവശ്യമായ ജീവകങ്ങൾ, ധാതുലവണങ്ങൾ, നാരുകൾ തുടങ്ങിയവ ഇവയിലടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കൂടാതെ ജീവനുള്ള തീറ്റകളും നൽകാം.

തീറ്റയുടെ അളവ് കൂടിയാൽ ടാങ്ക് മലിനമാകുവാനും, കൂടിയ അളവ് മത്സ്യങ്ങൾക്ക് ദഹനക്കേട് ഉണ്ടാകുവാനും കാരണമാകും. മത്സ്യകുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ദിവസേന മൂന്ന് നാലു പ്രാവീശ്യമായി തീറ്റനൽകാം. എന്നാൽ പൂർണ്ണവളർച്ചയെത്തിയ മത്സ്യങ്ങൾക്ക് രണ്ട് മൂന്ന് ദിവസം തീറ്റ നൽകിയില്ലെങ്കിലും വലിയ കുഴപ്പമൊന്നും സംഭവിക്കാറില്ല.

മുട്ടയിടുന്ന വിവിധയിനം അലങ്കാര മത്സ്യങ്ങളുടെ വിത്തുൽപാദന രീതികൾ വ്യത്യസ്തമാണ്. അതിനാൽ പഠനം നടത്തി മുന്നോട്ട് പോകുന്നതാണ് അഭികാമ്യം. കാരണം മുട്ടകൾ സംരക്ഷിക്കുന്നതിൽ തള്ളുകൾക്കുള്ള താൽപര്യം, ചെടികളുടെ ഇലകളിൽ മുട്ടയിട്ട് ഒട്ടിച്ചുവെച്ചു വളർത്തുന്ന രീതി പുലർത്തുന്നവർ, കൂടുണ്ടാക്കി മുട്ട ഭദ്രമായി സൂക്ഷിച്ച് വിരിയിക്കുന്നവർ തുടങ്ങിയവ യൊക്കെ നോക്കിയിട്ട് വേണം ഈ രംഗം വിപുലപ്പെടുത്തുവാൻ. (അടുത്ത ലക്കത്തിൽ: അലങ്കാര മത്സ്യങ്ങളിലെ ഇനവും വൈവിധ്യവും).



smartfamily09@gmail.com

**അലങ്കാര മത്സ്യകൃഷി പരിശീലന സ്ഥാപനങ്ങൾ**



1. ഫിഷറീസ് കോളേജ്, പനങ്ങാട്ട്
2. M.P.E.D.A, പനമ്പിള്ളി നഗർ കൊച്ചി, 0484- 2311979/ 2312812
3. മത്സ്യഫെഡ്, വൈക്കം, 04829- 216180
4. കേരള അക്വെവെൻചേഴ്സ് ഇന്റർനാഷണൽ ലിമിറ്റഡ് (കാവിൽ), കടുങ്ങല്ലൂർ, ആലുവ
5. കെ.വി.കെ ഞാറക്കൽ
6. കെ.വി.കെ, കുമാരകം, കോട്ടയം
7. OFFDA, വെങ്ങേരി, കോഴിക്കോട്, 9744342121, 9495090793, 9961854642



Photo - T.H Sain

പി സി ജോർജ് എം.എൽ.എ ഭാര്യ ഉഷയോടൊപ്പം

### പുത്താർ എം. എൽ. എ പി സി ജോർജ് തന്റെ ക്രിസ്തുമസ് ഓർമ്മകളിലൂടെ

**ജീ**വിതത്തിൽ ഏറ്റവും സന്തോഷം നൽകിയ ദിനങ്ങളേതെന്ന് ചോദിച്ചാൽ എനിക്ക് അധികം ആലോചിക്കാതെ ഉത്തരം നൽകാനാവും; അത് കുട്ടിക്കാലത്തെ ക്രിസ്തുമസ് രാത്രികളാണെന്ന്. ഇപ്പോഴും ഓർമ്മകളിൽ വീട്ടുമുറ്റത്തെ മരത്തിന് മുകളിൽ ക്രിസ്തുമസ് വിളക്കുകൾ തൂങ്ങിയാടുന്നു. സാന്താക്ളോസിന്റെ അകമ്പടി യോടെ എത്തുന്ന കാരൾ സൗലം, കുഞ്ഞേശുവിന്റെ ജനനം വിളിച്ചറിയിക്കുന്ന ക്രിസ്തുമസ് ഗാനങ്ങൾ ആലപിക്കുന്നു. പ്രത്യേകം ഒരുക്കിയ പുൽക്കുട്ടിനു മുന്നിൽ ഞങ്ങൾ കുട്ടികൾ ലോക രക്ഷകനെ നോക്കി കൗതുകത്തോടെ കണ്ണുകൾ ചിമ്മിത്തുറക്കുന്നു.

ഞാൻ ജനിച്ചതും വളർന്നതും എല്ലാം ഈരാറ്റുപേട്ടയെന്ന ഗ്രാമത്തിലാണ്. ഒൻപത് മക്കളുള്ള വലിയൊരു കുടുംബത്തിലെ അംഗമെന്ന നിലയിൽ വീട്ടിൽ ആഘോഷങ്ങൾക്കെല്ലാം വലിയ ആഹ്ലാദമായിരുന്നു. ഒരു ക്രിസ്തുമസ് കഴിഞ്ഞാൽ അടുത്ത വർഷത്തെ ക്രിസ്തുമസിനുള്ള ഒരുക്കം ആരംഭിക്കുകയായി. പടക്കം പൊട്ടിച്ചും പള്ളിയിലെ രാത്രികൂർബാനയും കൂട്ടുകാരും മാധുര്യമുള്ള ആഘോഷവുമൊക്കെയാണ് ക്രിസ്തുമസ് ദിനത്തിലെ പ്രധാന വിനോദം. സ്കൂൾ 10 ദിവസം അവധിയായിരിക്കുമെന്നതാണ് ക്രിസതുമസ്സിന്റെ ആഘോഷങ്ങൾക്ക് പൊലിമ കൂട്ടുന്നത്.

അയൽക്കാരും ബന്ധുക്കളുമൊക്കെ ഒത്തുചേരുന്ന ആഘോഷത്തിന്റെ ഓർമ്മകളാണ് എനിക്ക് ഓരോ ക്രിസ്തുമസ്സും. കൂട്ടുകാരും മായി ചേർന്ന് ആറ്റിൽച്ചാട്ടം, ബ

# ഈരാറ്റുപേട്ടയിലെ ക്രി

# കുട്ടിക്കാലത്തു നിന്നും കൗമാരത്തിലേക്ക് കടന്നതോടെ ക്രിസ്തുമസ് സ്നേഹത്തിന്റെയും സാഹോദര്യത്തിന്റേതുമായി മാറുകയായിരുന്നു



ജോൺ ജോർജ്, ഭാര്യ പാർവ്വതി, ജൂനിയർ പി സി ജോർജ്, ഷെൻ

സുവീട് സന്ദർശനം എന്നിവയാണ് ക്രിസ്തുമസ് കാലത്ത് എന്തെങ്കിലും ആകർഷിക്കുന്ന പ്രധാന പരിപാടി.

എന്നാൽ കുട്ടിക്കാലത്തു നിന്നും കൗമാരത്തിലേക്ക് കടന്നതോടെ ക്രിസ്തുമസ് എന്നത് സ്നേഹത്തിന്റെയും സാഹോദര്യത്തിന്റേതുമായി മാറുകയായിരുന്നു. നമ്മുടെ ഗ്രാമവും ഇന്ന് പട്ടണത്തിന്റെ സ്വഭാവങ്ങൾ കാണിച്ചുതുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. എന്റെ യൗവനകാലത്ത് ഈരാറ്റുപേട്ട ശരിക്കും ഗ്രാമമായിരുന്നു. മുസ്ലിം മതവിശ്വാസികൾ കൂടുതൽ താമസിച്ചിരുന്ന പ്രദേശമായതിനാൽ എന്റെ അടുത്ത സുഹൃത്തുക്കളെല്ലാം മുസ്ലിം കുട്ടികളായിരുന്നു. അവരെല്ലാവരും എന്നോട് എന്നും നല്ല സ്നേഹമാണ് പുലർത്തിയിരുന്നത്. ഈ ബന്ധം നിലനിർത്താൻ കഴിഞ്ഞതാണ് എനിക്ക് 1980 ൽ ജനപ്രതിനിധിയാവാൻ അവസരം ഉണ്ടാക്കിത്തന്നത്. സ്നേഹത്തിന്റെയും സാഹോദര്യത്തിന്റെയും സന്ദേശമാണ് ക്രിസ്തുമസ്. ഓരോ ക്രിസ്തുമസ്സും എന്നിലെ സ്നേഹത്തിന്റെ ജ്വാല കൂടുതൽ ആളിക്കത്തിച്ചു.

ക്രിസ്തുമസ് സൗഹൃദത്തിന്റെ

അന്തരീക്ഷമുണ്ടെന്നത് ഞാൻ വെറുതെ പറയുന്നതല്ല. എന്നോട് നാട്ടുകാർക്കുണ്ടായിരുന്ന സ്നേഹത്തിന്റെ പേരിൽ മാത്രം പുത്താറിൽ നിന്നും ജയിച്ച ആളാണ് ഞാൻ. മുന്നണിബന്ധവും പാർട്ടിയും ഒക്കെ മറന്ന് നാട്ടുകാർ എന്നെ സ്നേഹിച്ചു. അക്കാലത്ത് അപ്പൻ നാട്ടിലെ പ്രധാന വൃക്കുകളിൽ ഒരാളായിരുന്നു. നാട്ടിലെ പട്ടക്കടയും കള്ളുഷാപ്പും അപ്പന്റെതായിരുന്നു. അവിടുത്തെ തൊഴിലാളികളും അവരുടെ കുടുംബവും ഒക്കെ ഞങ്ങളെ എന്നും സ്നേഹത്തോടെയാണ് കണ്ടിരുന്നത്. അങ്ങിനെ പ്ലാന്തോട്ടത്തിൽ ചാക്കോച്ചന്റെ മകൻ നാട്ടുകാർ നൽകിയ സ്നേഹോപകാരമായിരുന്നു എം എൽ എ സ്ഥാനം.

സ്കൂൾ പഠനത്തിന് ശേഷം ഞാൻ കോളജ് പഠനത്തിനായി എറണാകുളത്തേക്ക് പോയി. തേവര കോളജായിരുന്നു പിന്നീടെന്റെ തട്ടകം. ക്രിസ്തുമസ് എന്നെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം കുറച്ചുകൂടി റെസ്റ്റാൾജിക്കായി മാറുന്നത് അപ്പോഴാണ്. നാട്ടിലെ സുഹൃത്തുക്കളെയും ബന്ധുക്കളെയും കാണാൻ ലഭിക്കുന്ന

അവസരമായിരുന്നു ക്രിസ്തുമസ് രാത്രി. പഠന കാലത്ത് രാഷ്ട്രീയത്തിൽ സജീവമാവുകയും ഭാരവാഹിയായി മാറുകയും ചെയ്തതോടെ ക്രിസ്തുമസ്സിന് നാട്ടിൽ എത്താൻ പറ്റാത്ത അവസ്ഥയും എന്റെ ജീവിതത്തിലുണ്ടായിട്ടുണ്ട്. 1980 ൽ എം എൽ എയായി. 81 ജനുവരി 25 ന് വിവാഹം. വിവാഹത്തോടെ എന്റെ ജീവിതത്തിൽ ചിലമാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാവണമെന്ന് തീരുമാനിച്ചു.

ക്രിസ്തുമസ് ദിനത്തിൽ എന്ത് തിരക്കുണ്ടായാലും അതൊക്കെ മാറ്റി വെച്ച് വീട്ടുകാർക്കൊപ്പവും നാട്ടുകാർക്കൊപ്പവുമായിരിക്കണമെന്ന് തീരുമാനമെടുത്തു. എനിക്ക് പഴയതലമുറയുമായി നല്ല ബന്ധം തുടരാൻ കഴിയുന്നത് അതുകൊണ്ടാണ്.

എനിക്ക് ഓരോ ക്രിസ്തുമസ്സും ഓരോ അനുഭവങ്ങളാണ്. പണ്ടൊക്കെ പടക്കം പൊട്ടിക്കലായിരുന്നു വിനോദമെങ്കിൽ ഇപ്പോൾ പടക്കത്തിന്റെ ശബ്ദം കേൾക്കുന്നതുപോലും ഇഷ്ടമല്ല. എന്നാൽ പടക്കം പൊട്ടിയാതെ എന്റെ മക്കൾ ഏറ്റെടുത്തിരിക്കുന്നു. പണ്ട് എന്റെ അപ്പൻ പടക്കത്തോട്

# ക്രിസ്തുമസ് രാത്രികൾ



വലിയ എതിർപ്പായിരുന്നു. എന്നെ ശാസിക്കുമെങ്കിലും ധാരാളം പടക്കം വാങ്ങിക്കുമായിരുന്നു. അക്കാലത്ത് 100 രൂപയ്ക്ക് കുറേയധികം പടക്കം ലഭിക്കുമായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ 4,000 രൂപയ്ക്ക് പടക്കം വാങ്ങിയാലും അതൊന്നും ഒന്നുമാവുന്നില്ല.

ക്രിസ്തുമസ്സിന് വലിയ കൂട്ടായ്മയുണ്ടായിരുന്നു എന്ന് നേരത്തെ പറഞ്ഞല്ലോ. ഇന്ന് അതില്ല. പുതിയ തലമുറ അത്തരം സൗഹൃദത്തെ പ്രോൽസാഹിപ്പിക്കുന്നില്ലെന്നാണ് എനിക്ക് തോന്നുന്നത്. എല്ലാവർക്കും തിരക്കായി. എന്റെ തലമുറയിൽ പെട്ടവരും വരുന്നില്ല, പുതിയ തലമുറയിൽപെട്ടവരും വരുന്നില്ല.

എനിക്ക് രണ്ട് ആൺ മക്കളാണ്; അവർക്ക് അവരുടെ അമ്മവീടുമായി നല്ല ബന്ധമുണ്ട്. അവർ എല്ലാ ക്രിസ്തുമസ്സിനും വീട്ടിൽ വരുന്നു. മക്കൾ അങ്ങോട്ടുപോവുന്നു. എനിക്കും കുഞ്ഞുനാളിൽ അമ്മ വീടിനോടും ബന്ധമുണ്ടാകാൻ വലിയ അടുപ്പമായിരുന്നു. മക്കളുടെ അമ്മാവനും അവരുടെ മക്കളുമൊക്കെ ക്രിസ്തുമസ്സിന് പരസ്പരം സ്നേഹം നിലനിർത്തുന്നു. ഇത് ഏറെ സന്തോഷകരമാണ്. കാലം മാറിയപ്പോൾ ബന്ധങ്ങൾ പലരും പരസ്പരം കാണാതായി. തീക്കോയി പ്രകാശനത്തുനിന്നും എന്റെ അമ്മ വീട്ടുകാർ കഴിഞ്ഞ ക്രിസ്തുമസിനും വന്നില്ല.

ഈ ക്രിസ്തുമസ്സ് എന്റെ ജീവിതത്തിൽ വലിയ പ്രാധാന്യമുള്ളതാണ്. മകന് കുഞ്ഞ് പിറന്നതിന്റെ ആദ്യ ക്രിസ്തുമസ്സാണിത്. വലുപ്പനായതിന്റെ ആദ്യ ക്രിസ്തുമസ്സ്. ഇത്തവണ ഞങ്ങൾ പടക്കം പൊട്ടിക്കില്ല. കാരണം ആ ശബ്ദം താങ്ങാൻ എന്റെ കൊച്ചുമോന്റെ ചെവികൾക്കാവില്ല. മക്കളെക്കാൾ കൂടുതൽ നമുക്ക് ആത്മബന്ധം തോന്നുക കൊച്ചുമക്കളോടായിരിക്കും എന്ന് ഞാനിപ്പോൾ തിരിച്ചറിയുന്നു. വീട്ടിലെത്തിയാൽ എന്നും അവനെ എടുക്കുന്നതും കുറച്ചുസമയം അവനുമായി ചിലവഴിക്കുന്നതും വലിയ സന്തോഷമുള്ള കാര്യമാണ്. പി സി ജോർജ്ജ് എന്നുതന്നെയാണ് അവനും പേരിട്ടിരിക്കുന്നത്.

മകൻ ഷോൺ, ഭാര്യ പാർവതി, കൊച്ചുമകൻ, എന്റെ രണ്ടാമത്തെ മകൻ ഷൈൻ, ഭാര്യ ഉഷ എന്നിവരോടൊത്താണ് എന്റെ ഈ വർഷത്തെ ക്രിസ്തുമസ്സ്.

ക്രിസ്തുമസ്സിന് ഭാര്യാവീട്ടുകാരെയും കൊച്ചുമോന്റെ അമ്മ വീട്ടുകാരെയും വിളിച്ചിട്ടുണ്ട് (ജഗതി ശ്രീകുമാറും കുടുംബവും). ജഗതി ശ്രീകുമാറിനെക്കുറിച്ച് പറയാതെ എനിക്കീ സംസാരം അവസാനിപ്പിക്കാനാവില്ല. കാരണം എന്നെ വല്ലാതെ ആകർഷിച്ച വ്യക്തിത്വമാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റേത്. അദ്ദേഹം ഒരിക്കൽ ഈരാറ്റുപേട്ടയിലെ വീട്ടിൽ വന്നു. ഷോണിന് തിരുവനന്തപുരത്ത് പ്രാക്റ്റീസിന് പ്ലാൻ ഉണ്ടോ എന്ന് തിരക്കി. അങ്ങിനെയൊരു പ്ലാനില്ലെന്ന് ഞാനദ്ദേഹത്തോട് പറഞ്ഞു. അങ്ങിനെയെങ്കിൽ എന്റെ മക്കളെ നിങ്ങളുടെ മതത്തിൽ ചേർക്കണമെന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. നമ്മുടെ കാലം കഴിഞ്ഞാലും അവളുടെ ജീവിതത്തിലും മരണത്തിലും അവൾക്ക് അനാഥത്വം ഫീൽ ചെയ്യാൻ പാടില്ലെന്നായിരുന്നു ജഗതി ശ്രീകുമാറിന്റെ അഭിപ്രായം. അദ്ദേഹത്തിനുള്ളത്രയും ഹൃദയവിശാലതയും അനുമതത്തോടുള്ള ആദരവും ഞാൻ മറ്റൊരാളിലും ദർശിച്ചിട്ടില്ല എന്നതാണ് സത്യം.

വീണ്ടുമൊരു ക്രിസ്തുമസ്സ് കൂടി വരികയാണ്. ഈ അവസരത്തിൽ സ്നേഹത്തിനും സാഹോദര്യത്തിനും പോറലേൽക്കാതെ ജീവിക്കാനുള്ള സാമൂഹ്യബോധം നമുക്ക് തുടർന്നും ഉണ്ടാവാനുണ്ടാവേണ്ടതോട് പ്രാർത്ഥിച്ചുകൊണ്ട് ഒരു നല്ല ദിനത്തെ നമുക്ക് വരവേൽക്കാം.



smartfamily09@gmail.com



*Feel the Real Taste*

*of Kerala ..!*

ക്രിസ്തുമസ് പുതുവത്സരാശംസകൾ



**PURE COCONUT OIL**



**COCONUT OIL  
IS A HEALTHY PRODUCT**

MFD BY:

**SILVER OIL MILLS**

EDAPPATTA P.O. EP 3/ 131 B

MELATTUR-679326

MALAPPURAM. KERALA

e mail.silveroilmills@gmail.com.

Approved by: **Khadi & Village industries Commission (Govt. of India)** **Coconut Development Board (Govt. of India)**

**A KHADI PRODUCT**

**AN ISO 9001-2008 CERTIFIED COMPANY**



Photo: Nias Marikar

ജെസ്സി സെബാസ്റ്റ്യൻ

# ക്രിസ്തുമസ്സും വൈനും

വിനോദമെന്ന നിലയിൽ സ്വന്തം വീട്ടിൽതന്നെ വിത്തുണ്ടാക്കി സ്നേഹത്തോടെ ആളുകൾക്ക് വിളമ്പുന്ന ഒരു വീട്ടമ്മയെ ഈ ക്രിസ്തുമസ് ആഘോഷങ്ങൾക്കിടയിൽ നിങ്ങൾക്ക് പരിചയപ്പെടാം.

ശ്രുതി കെ.എസ്

ഒരു കല്യാണ വീട്. ആഘോഷങ്ങൾക്കിടയിൽ വിളമ്പിയ വൈൻ കഴിച്ച് അതിഥികളെല്ലാം ഒരു നിമിഷം നിന്നു പോയി. 'സൂപ്പർ വൈൻ!' - അതിഥികളിൽ ഒരാൾ പറഞ്ഞു. വൈൻ കുടിച്ചവരിൽ എല്ലാവർക്കും ഇതേ അഭിപ്രായമാണ്. ഇതിന്റെ ഉറവിടമന്വേഷിച്ച് വീട്ടുടമസ്ഥനെ വിളിച്ച് ചോദിച്ചപ്പോഴാണ് അവർ ഒന്നുകൂടി തെളിയിച്ചത്. വിവാഹപ്പാർട്ടിയ്ക്കു വേണ്ടിയുള്ള ഇരുനൂറ് കുപ്പി വൈനും ഉണ്ടാക്കിയത് കല്യാണച്ചെറുക്കന്റെ അമ്മയാണ്. ഇത് ജെസ്സി. എറണാകുളം സെഞ്ചറി ക്ലബിലെ ലേഡീസ് വിങ്ങിന്റെ പ്രസിഡന്റ്. ഭർത്താവ്

സെബാസ്റ്റ്യൻ. എയർഫോഴ്സ് ഉദ്യോഗസ്ഥൻ, സെന്റ്. ആൽബേർട്ട്സ് കോളേജിൽ അധ്യാപകൻ എന്നീ നിലകളിൽ പ്രവർത്തിച്ചിരുന്നു. മക്കൾ അമിത്തും അനിലും. അമിത്തിന്റെ വിവാഹവേളയിലാണ് മുൻ പറഞ്ഞ സംഭവം നടന്നത്. ജെസ്സിയാണ് ഇത്രയും രുചിയുള്ള വൈൻ ഉണ്ടാക്കിയതെന്ന് വിശ്വസിക്കാൻ പ്രയാസമായിരുന്നു എല്ലാവർക്കും. പക്ഷെ കഴിഞ്ഞ ഇരുപത് വർഷമായി ഈ വീട്ടമ്മയുടെ പ്രധാന ഹോബി വൈൻ ഉണ്ടാക്കുക എന്നതു തന്നെയാണിത്. സാധാരണ വിപണിയിൽ ലഭിക്കുന്ന വൈനുകൾക്ക് ഗുണനിലവാരം തീരെ ഉണ്ടാകാറില്ല. അതുകൊണ്ടാണ് മക്കളുടെ കല്യാണത്തിനുള്ള വൈൻ സ്വയം തയ്യാറാക്കിയതെന്ന് ജെസ്സി

പറയുന്നു. '1980 കളിൽ എയർഫോഴ്സിൽ ഉദ്യോഗസ്ഥനായിരുന്ന സെബാസ്റ്റ്യൻ എലഹങ്കയിലാണ് താമസിച്ചിരുന്നത്. നാട്ടിൽ വരുമ്പോഴെല്ലാം അവിടുന്ന് ധാരാളം മുന്തിരികൾ കൊണ്ടുവരുമായിരുന്നു. കഴിക്കാനാളില്ലാതെ മുന്തിരികൾ കേടാവാൻ തുടങ്ങിയപ്പോഴാണ് ഒരു ദിവസം സെബാസ്റ്റ്യൻ തന്നെ വൈൻ ഉണ്ടാക്കിയത്. പിന്നീട് കൊണ്ടുവരുന്ന മുന്തിരിയെല്ലാം എടുത്ത് ഞാൻ വൈൻ ഉണ്ടാക്കാൻ ശ്രമം തുടങ്ങി. അങ്ങനെ അതൊരു ശീലമായി. ഇപ്പോൾ വീട്ടിൽ വരുന്ന ആളുകൾക്കെല്ലാം ചായക്ക് പകരം വൈനാണ് കൊടുക്കാറ്. എല്ലാവർക്കും ഇഷ്ടമാകുന്ന ഒരു ഡ്രിങ്ക് ആണിത്' - ജെസ്സി

പറയുന്നു.

വീട്ടിൽ തന്നെയാണ് ജെസ്സി വൈൻ ഉണ്ടാക്കുന്നത്. പന്ത്രണ്ട് കിലോ മുന്തിരിയിൽ നിന്ന് മുപ്പത്തിയഞ്ച് കുപ്പി വൈൻ ലഭിക്കുമെന്നാണ് ജെസ്സിയുടെ അഭിപ്രായം. വർഷത്തിൽ മൂന്ന് തവണയായി നൂറ്റിയിരുപതോളം കുപ്പി വൈൻ ഇവർ ഉണ്ടാക്കുന്നുണ്ട്. മുന്തിരി വൈനാണ് വിശിഷ്ടം തയ്യാറാക്കുന്നതെങ്കിലും പൂവൻപഴം, ജാതിക്കത്തോട് എന്നിവകൊണ്ടും ഇവർ വൈൻ ഉണ്ടാക്കാറുണ്ടെന്ന് പറയുന്നു. ഒരു വിൽപ്പന വസ്തു എന്ന നിലയിലേക്ക് ഇവരിൽനിന്നെ കൊണ്ടുപോയിട്ടില്ലെങ്കിലും വിപണിയിൽ നല്ല വില ലഭിക്കുന്ന ഒന്നാണ് വൈൻ. ഒന്നര ലിറ്റർ വൈനിന് ഇരുനൂറ്റിയമ്പത് രൂപ വരെ ലഭിക്കും. ആർക്കും വീട്ടിലിരുന്ന് ചെയ്യാവുന്ന വരുമാന മാർഗ്ഗവുമാണിത്.

മുന്തിരി ഉപയോഗിച്ചുള്ള വൈനിനാണ് ആവശ്യം കൂടുതൽ. വൈൻ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനായി മുന്തിരി കഴുകി ഭരണിയിൽ വെക്കുമ്പോൾ മുടി പിരിയുളള താവാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. മുന്തിരി വൈനായി മാറുന്ന പ്രക്രിയകൾ ഉള്ളിൽ നടക്കുമ്പോൾ പിരിയുളള മുടിയാണെങ്കിൽ വായു കടക്കാതെ ഭരണി പൊട്ടിത്തൊരിച്ചെന്ന് വരും. അതുപോലെതന്നെ അരിച്ചെടുത്ത



വൈൻ കളർകുപ്പികളിൽ നിറച്ചു വെക്കാൻ മറക്കരുത്. നിറമില്ലാത്ത ട്രാൻസ്പെരന്റ് കുപ്പികളാണെങ്കിൽ തുണികൊണ്ട് മുടിയിട്ട് വെളിച്ചം തട്ടാതെ നോക്കണം.

വൈൻ തയ്യാറാക്കുന്നതു കഴിഞ്ഞാൽ അതിന് ഊറാൻ കൊടുക്കുന്ന സമയത്തിനാണ് പ്രാധാന്യം. കുറഞ്ഞപക്ഷം ആറ് മാസമെങ്കിലും ഊറിയതിനു ശേഷമേ വൈൻ കുടിക്കാനായി ഉപയോഗിക്കാവൂ. അതിലടങ്ങിയിട്ടുള്ള മട്ട് നീക്കുന്നതിന് വേണ്ടിയാണിത്. ഊരിക്കഴിഞ്ഞ് വെള്ളം പോലെ തെളിഞ്ഞാണ് വൈൻ കാണപ്പെടുന്നത്. കാലങ്ങൾ കൂടുതൽ ഇരിക്കും തോറും വീര്യം കൂടുന്ന ഒന്നാണ് വൈൻ. മൂന്നും നാലും വർഷങ്ങൾ വെച്ചതിനു

ശേഷമാണ് ജെസ്സി വൈൻ ഉപയോഗിക്കാൻ എടുക്കുന്നത്. മക്കളുടെ സുഹൃത്തുക്കൾ നേരത്തേ തന്നെ അമ്മച്ചിടെ വൈൻ വേണമെന്ന് വിളിച്ചു പറഞ്ഞാണ് വീട്ടിൽ വരിക. ജെസ്സിക്കതെല്ലാം സന്തോഷം തരുന്ന കാര്യങ്ങളാണ്. സുഹൃത്തുക്കൾക്കും ബന്ധുക്കൾക്കും സമ്മാനമായി വൈനാണ് ജെസ്സി നൽകുന്നത്. ക്രിസ്തുമസിനും ബന്ധുക്കൾക്ക് വൈൻ നൽകാനാണ് തീരുമാനം.

രണ്ട് തരം വൈനുകളാണ് ഇന്ന് വിപണിയിലുള്ളത്. മധുരമുള്ളതും മധുരമില്ലാത്തതും. നേരത്തേ പറഞ്ഞ മധുരമുള്ള വൈനുകളെ ഷെറി എന്നും മധുരമില്ലാത്തവയെ റെഡ് വൈൻ എന്നും പറയുന്നു. പഞ്ചസാരയിടാതെ ഉണ്ടാക്കുന്നതാണ് റെഡ് വൈൻ. ഇതിന് ചവർപ്പു രുചിയായിരിക്കും. വിദേശരാജ്യങ്ങളിൽ ആളുകൾ കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഇത്തരം റെഡ് വൈനുകളാണ്. ഏതു തരം വൈനായാലും വൈനിന്റെ കൂടെയുള്ള കോംബിനേഷനുകളിൽ കേക്കിനാണ് പ്രാധാന്യം. ക്രിസ്തുമസിന് കേക്കും വൈനും ഒഴിച്ചു കൂടാനാവാത്ത വിഭവങ്ങളാണ്.

Eat the bread with joy, and drink thy wine with a merry heart. (Ecclesiastes 9:7)



smartfamily09@gmail.com

## വൈൻ തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം



- ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ
- മുന്തിരി - 3 കിലോ
- വെള്ളം - 6 ലിറ്റർ
- പഞ്ചസാര - 2 1/2 കിലോ
- യീസ്റ്റ് - ഒരു നൂളു്
- കരയാമ്പു, കുറുവപട്ട (കുറച്ചു്)
- മുട്ടയുടെ വെള്ളം - 1

മുന്തിരി ഉപ്പിട്ട വെള്ളത്തിൽ എട്ട് മണിക്കൂർ മുക്കി വെക്കുക. അതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന രാസവസ്തുക്കളുടെ അളവ് നശിപ്പിക്കുന്നതിനു വേണ്ടിയാണിത്. ഓരോ മുന്തിരിയായി പൊട്ടിച്ചിട്ട് തിളപ്പിച്ച വെള്ളത്തിൽ ചൊറുതായി മുക്കിയെടുത്ത് മാറ്റി വെക്കണം. അതിനു ശേഷം മൺഭരണിയിൽ ഓരോ പാളികളായി മുന്തിരിയും പഞ്ചസാരയും മാറി മാറിയിടണം. അവസാനം വെള്ളമൊഴിച്ച് യീസ്റ്റും മുട്ടയുടെ വെള്ളയും ചേർത്തതിനു ശേഷം കരയാമ്പുവും പട്ടയും തുണിയിൽ കെട്ടി കിഴിയായോ അല്ലാതെയോ ഇടാം. ഇനി വൃത്തിയുള്ള തുണികൊണ്ട്

ഭരണിയുടെ വാ മുടിക്കെട്ടി വെക്കണം.

ആകെ ഇരുപ്പത്തിമൂന്ന് ദിവസമാണ് മുന്തിരി വീഞ്ഞായി മാറുന്ന ഈ പ്രക്രിയയ്ക്കുള്ള സമയം. അതിൽ ആദ്യത്തെ പതിനഞ്ച് ദിവസവും ദിവസത്തിൽ ഒരു നേരം എന്ന തോതിൽ മരംകൊണ്ടുള്ള സ്പൂൺ ഉപയോഗിച്ച് ഈ മിശ്രിതം ഇളക്കിക്കൊടുക്കണം. അതിനു ശേഷം ബാക്കി വരുന്ന എട്ട് ദിവസം ഇളക്കാതെ വെക്കുക. ഇരുപത്തിമൂന്നാം ദിവസം ഭരണി തുറന്ന് അതിലേക്ക് ഒരു സൈഫൺ ഇറക്കി അതിന്റെ മറ്റേ അറ്റത്ത് പാത്രം വെച്ച് മിശ്രിതം അരിച്ചെടുക്കുക. ശേഷം രണ്ട് സ്പൂൺ പഞ്ചസാര വിളിച്ചിട്ടും ചേർത്തിളക്കി പാകമാക്കുക. പിന്നീട് കുപ്പികളിലാക്കി മിനിമം ആറു മാസമെങ്കിലും ഊറാൻ വെച്ച് ഊറ്റിയെടുത്ത് ഉപയോഗിക്കാം. എട്ടോ-ഒമ്പതോ കുപ്പി വൈൻ ലഭിക്കും.



പോൾമാഷിനും, മേരിയമ്മയ്ക്കും ഒപ്പം മക്കളായ ജെയിംസ്, റോസ് കുമാരി ജോൺ, റെയ്സൽ തോമസ്, റെക്സി ഡേവീസ്, റെനി ലോറൻസ്, ജോൺസൺ എന്നിവർ

# ഇതൊരു പരസ്യകുടുംബം

ഒരുമയോടെ ജീവിതവഴിയിൽ മുന്നേറുന്ന വളപ്പിലക്കുടുംബത്തിന്റെ വീട്ടുവിശേഷങ്ങൾ. നല്ലൊരു പരസ്യചിത്രംപോലെയുള്ള ജീവിതാനുഭവചിത്രങ്ങളിലൂടെ...

ശ്രുതി കെ.എസ്

തൃശ്ശൂരിൽ കണ്ടംകുളങ്ങരയിലെ ഈ വീട്ടിൽ എന്നും ഉത്സവമാണ്. സന്തോഷമായാലും ദുഃഖമായാലും പങ്കിടാൻ ഇരുപത്തിയൊമ്പത് അംഗങ്ങളാണിവിടെ. അച്ചൻ പോൾ, അമ്മ മേരി പോൾ, മക്കൾ

ജോൺസൺ, ജെയിംസ്, റോസ് കുമാരി ജോൺ, റെയ്സൽ തോമസ്, റെക്സി ഡേവീസ്, റെനി ലോറൻസ്. കുടാതെ മക്കളും മരുമക്കളും കൊച്ചുമക്കളും ആയി ആകെ ഇരുപത്തിയൊമ്പത് പേർ. 'കുടുംബത്തിൽ അംഗങ്ങൾ ഉള്ളതാണ് ഏറ്റവും വലിയ ബലം. എന്താവശ്യത്തിനായാലും

ടെൻഷൻ ഉണ്ടാകില്ല. ഓടി നടന്ന് കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ കുറേ പേരുണ്ടാകും' മക്കളിൽ രണ്ടാമനായ ജെയിംസിന്റെ അഭിപ്രായമാണ്. അച്ഛന്റെ മരണത്തോടു കൂടി പതിനാല് സഹോദരീസഹോദരങ്ങളുടെ ഉത്തരവാദിത്വവും മുത്തമകനായ പോളിന്റെ ചുമലിലായി. അങ്ങനെ ഏഴാമത്തെ വയസ്സിൽ

തന്നെ കുടുംബത്തിന്റെ പ്രാരംഭങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കേണ്ടി വന്നു. പതിനഞ്ചാമത്തെ വയസ്സു മുതൽ സ്വന്തമായി വരുമാന മാർഗ്ഗം കണ്ടെത്താനുള്ള നെട്ടോട്ടമായിരുന്നു. പന്നീടുള്ള ഇരുപത് വർഷക്കാലം സഹോദരൻമാർക്കും സഹോദരികൾക്കും വേണ്ടി ജീവിതം ഉഴിഞ്ഞു വെച്ചു. മലബാർ ഗ്രാമീണ ബാങ്കിൽ ഉദ്യോഗസ്ഥനായിരുന്നു കുറേക്കാലം. പിന്നെ വേദോപദേശം അധ്യാപകനായി. രാഷ്ട്രീയ പ്രവർത്തനത്തിലേക്ക് കടന്നത് പെട്ടെന്നായിരുന്നു. കെ. ടി. പി പാർട്ടിയിൽ ചേർന്ന് തൊഴിലാളി പുരത്തത്തിന്റെ സ്ഥാപകനുമായി.

ഇതിനിടയിൽ വിവാഹം വേണ്ടെന്നു വെച്ചെങ്കിലും ദൈവത്തിന്റെ തീരുമാനം മറിച്ചായിരുന്നു. വിവാഹം സ്വർഗ്ഗത്തിൽ വെച്ച് എന്ന് പഠിപ്പിച്ച ഈ വേദോപദേശ അധ്യാപകന്റെ വിവാഹം അങ്ങനെ ഭൂമിയിൽ വെച്ച് നടന്നു. മുപ്പത്തിയേഴാമത്തെ വയസ്സിലാണ് പോൾ മേരിയെ വിവാഹം കഴിക്കുന്നത്.

**വളപ്പില കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻസ്**

കയ്യിൽ ഒരു നോട്ട്ബുക്കുമായി മാധ്യമങ്ങൾക്കു വേണ്ടി പരസ്യങ്ങൾ ശരിയാക്കി കൊടുക്കുന്നതിൽ സമർത്ഥനായിരുന്നു അപ്പൻ. അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ രംഗത്തെ വൺമാൻഷോ ഹീറോ. അന്ന് തൃശ്ശൂരിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന പുതു സംരംഭങ്ങൾക്ക് അവിടെതന്നെ യുള്ള ഫൈനാൻസ് കമ്പനികളുടെ സഹായത്തോടെ പരസ്യപിന്തുണ നൽകിയിരുന്നത് അപ്പനായിരുന്നു. ചെറിയ ജോലികൾ തന്ന് ചെറുപ്പത്തിലേ ഞങ്ങളേയും അപ്പൻ അതിന്റെ ഭാഗമാക്കി. അതുകൊണ്ട് ബിസിനസ്സിന്റെ ബാലപാഠങ്ങൾ നേരത്തേതന്നെ മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിച്ചു.

1977ലാണ് വളപ്പില എന്ന കുടുംബപ്പേരോടു കൂടി ഞങ്ങളുടെ അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ സ്ഥാപനം ഔദ്യോഗികമായി ആരംഭിക്കുന്നത്. അപ്പൻ വഴി ഒരുപാട് സ്ഥാപനങ്ങളുമായി നല്ല ബന്ധം ഉണ്ടായിരുന്നതു കൊണ്ട് ഞങ്ങൾ ബിസിനസ്സിലേക്ക് വന്നപ്പോൾ യാതൊരു ബുദ്ധിമുട്ടും ഉണ്ടായില്ല. അപ്പൻ തുടങ്ങിവെച്ച ബന്ധങ്ങൾ നിലനിർത്തുക മാത്രമാണ് ചെയ്തത്. നിസ്വാർത്ഥമായ സേവനം കൊണ്ട് ജനങ്ങൾ അപ്പന് നൽകിയ സീകാര്യത പിന്നീട് ഞങ്ങൾക്കും മുതൽകൂട്ടായി മാറി' ജെയിംസ് വളപ്പില ഓർക്കുന്നു.

വേദോപദേശത്തിലെ തനതായ ശൈലി



പോളും ഭാര്യ മേരിയും മക്കളും പേരക്കുട്ടികൾക്കുമൊപ്പം

**അപ്പൻ എന്റെ അടുത്ത് വന്ന് പറഞ്ഞു. 'പരീക്ഷക്ക് ജയിക്കുന്നത് അത്ര വലിയ കാര്യമൊന്നുമല്ല. പക്ഷെ തോൽക്കാൻതക്ക വണ്ണം അത്ര താഴോട്ട് പോണോ?'**

മതബോധന അധ്യാപനത്തിൽ സജീവമായിരുന്നു പോൾ എന്ന് കുട്ടികളുടെ പോൾമാഷ്. പഠിപ്പിക്കുക മാത്രമല്ല, കുട്ടികളുടെ വീട്ടിൽ പോയി കണ്ട് സംസാരിക്കുകയും അദ്ദേഹത്തിന്റെ പതിവായിരുന്നു. അതുകൊണ്ട് തന്നെ നാട്ടിലെ ഒട്ടുമിക്ക ആളുകൾക്കും സുപരിചിതനായിരുന്ന ആളായിരുന്നു പോൾമാഷ്.

പോൾ വേദോപദേശ അധ്യാപകനായിരുന്നതുകൊണ്ട് തന്നെ മക്കളേയും ദൈവത്തിന്റെ പാതയിലാണ് വളർത്തിക്കൊണ്ട് വന്നിരുന്നത്. തന്നെക്കൊണ്ട് കഴിയുന്ന തരത്തിൽ മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കുക എന്ന മുല്യവും മക്കൾക്ക് അപ്പനിൽ നിന്നാണ് കിട്ടിയത്. സാമൂഹ്യ പ്രവർത്തകനായിരുന്ന പോൾ തന്നെയായിരുന്നു അതിനുള്ള മാതൃകയും.

**ചിട്ടയായ ജീവിതം**

നല്ല കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞു കൊടുക്കാനുള്ളതല്ല; മറിച്ച് അവ ചെയ്തു കാട്ടി കുട്ടികൾക്ക് മനസ്സിലാക്കി കൊടുക്കണം എന്നായിരുന്നു പോളിന്റെ രീതി. അതിനായി എന്ത് കാര്യം ചെയ്യുമ്പോഴും മക്കളേയും പോൾ ഒപ്പം കൂട്ടിയിരുന്നു. അപ്പന്റെ വ്യത്യസ്ത രീതികളും മുല്യങ്ങളും പിന്നീടുള്ള ജീവിതത്തിൽ വളരെയധികം സഹായിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നുള്ളതാണ് വാസ്തവം.

കുട്ടിക്കാലത്ത് അപ്പൻ കുറച്ച് സ്ക്രിക്റ്റായിരുന്നു. ചില സമയനി

ഷ്കൾ പാലിക്കാൻ ഞങ്ങൾ നിർബന്ധിതരായിരുന്നു. രാവിലെ ആറ് മണിക്ക് എണീറ്റ് പ്രാർത്ഥനയ്ക്ക് ശേഷമേ ഒരു ദിവസം ആരംഭിക്കാവൂ. അതുപോലെ തന്നെ വൈകുന്നേരം ആറുമണിക്കു മുമ്പേ എല്ലാവരും വീട്ടിൽ ഉണ്ടായിരിക്കണം. ഇവയിൽ ഏതിലേങ്കിലും മാറ്റം സംഭവിച്ചാൽ അടി ഉറപ്പാണ്.

**ബഹുമാനം + പേടി + സൗഹൃദം**

അപ്പൻ ഞങ്ങളെ വളർത്തിയ രീതികളിൽ പലതും ഞങ്ങളിപ്പോൾ മക്കളെ വളർത്തുന്നതിനു വേണ്ടി കടമെടുക്കാനുണ്ട്. അപ്പനോടു ഞങ്ങൾക്ക് ഒരു ഭയം കലർന്ന ബഹുമാനമായിരുന്നു. സ്നേഹമുണ്ടെങ്കിലും അപ്പന്റെ മുന്നിൽ ചെന്ന് കാര്യങ്ങളെ വതരിപ്പിക്കാനുള്ള ധൈര്യം ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. മിക്കപ്പോഴും അമ്മയാണ് ഞങ്ങൾക്കു വേണ്ടി മാധ്യസ്ഥം വഹിച്ചിരുന്നത്. എന്നിരുന്നാലും ഞങ്ങൾക്ക് എന്തും ചെയ്യാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം അപ്പൻ തന്നിരുന്നു. ഞങ്ങളുടെ എല്ലാ പരീക്ഷണങ്ങൾക്കും ഒപ്പം നിൽക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു.

എന്നാൽ കാലം ആളുകളുടെ സ്വഭാവത്തിലും ചിന്തകളിലും മാറ്റം വരുത്തി എന്നതാണ് സത്യം. ഇന്നത്തെ കുട്ടികൾക്ക് മാതാപിതാക്കളോട് ബഹുമാനത്തിന്റെയും പേടിയുടെയും ഒപ്പം തന്നെ സൗഹൃദവും ഉണ്ട്. അത്തരത്തിലുള്ള ബന്ധത്തിനാണ് ഇന്ന് ആഴം കൂടുതലേന്ന്



ജെയിംസ്. അച്ഛനമ്മമാരോട് സൗഹൃദബന്ധം സ്ഥാപിക്കാൻ കുട്ടികൾക്ക് കഴിയണം. തിരിച്ച് മാതാപിതാക്കൾക്കും. അങ്ങനെ യായാൽ അവരുടെ കൊച്ചു കൊച്ചു വിഷമങ്ങളും ചിന്തകളുമെല്ലാം നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കും. കുട്ടികളോടു കൂടി ഇരിക്കാനും അവരോട് സംസാരിക്കാനും സമയം മാതാപിതാക്കൾ കണ്ടെത്തണം. സ്നേഹത്തിന്റെ കെട്ടുറപ്പിൽ മാത്രമേ കുട്ടികളെ തളച്ചിടാൻ സാധിക്കൂ. മക്കളോട് സൗഹൃദപരമായ സമീപനമാണ് എപ്പോഴും നല്ലത്.

**പുതുതലമുറയിലെ കുട്ടികൾ**

പണ്ടത്തെ കുട്ടികളെ അപേക്ഷിച്ച് ഇന്നത്തെ കുട്ടികൾക്ക് അറിവ് കൂടുതലാണ്. സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ വളർച്ച കുട്ടികളിലാണ് വേഗത്തിൽ സാധ്യമാകുന്നത്. കുട്ടികൾ വളരെ ബോൾഡ് ആണ്. 'എന്താ അമ്മ അങ്ങനെ ചെയ്തത്?', 'ഇങ്ങനെ ചെയ്താൽ മതിയായിരുന്നില്ലേ?' എന്നെല്ലാം അവർ ചോദിക്കും. അവരുടെ സംശയങ്ങൾക്കും ചോദ്യങ്ങൾക്കും മുന്നിൽ പതറാതെ ഉത്തരം നൽകാൻ മാതാപിതാക്കൾ ബാധ്യസ്തരാണ്. അതുകൊണ്ട് ഇന്നത്തെ മാതാപിതാക്കളും സ്റ്റഡീസ് ആയിരിക്കണം എന്നാണ് ജെയിംസിന്റെ അഭിപ്രായം.

**കാക്ക മലർന്നു പറക്കും...**

ജീവിതപാഠങ്ങളിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന മുല്യങ്ങൾ ജീവിതാവസാനം വരെ മറക്കില്ല. മറ്റുള്ളവർ നമ്മെ കുറ്റം പറഞ്ഞാലും അതിലെ നന്മകണ്ട് വളരാനു സാധിക്കുക എന്നത് വളരെ വലിയ കാര്യമാണ്. അത് നേടിത്തന്നത് അമ്മയാണെന്നാണ് ജോൺസനും ജെയിംസും പറയുന്നത്.

'കോളേജ് പഠനക്കാലത്ത് ഞാൻ കുറച്ചുപ്പുന്നായിരുന്നു' ജെയിംസ് തന്റെ പഠനകാലം ഓർത്തു. കോളേജിലെ പ്രിൻസിപ്പലാകട്ടെ അപ്പന്റെ ചങ്ങാതിയും. അവരൊന്നിച്ച് ചീട്ടുകളിക്കാൻ ദിവസവും ഒത്തുചേരാറുണ്ട്. ഞാനെന്ന് ക്യാമ്പസ് രാഷ്ട്രീയത്തിൽ സജീവമായിരുന്നു. അതിനോട് പ്രിൻസിപ്പലിന് യോജിപ്പില്ലായിരുന്നതിനാൽ എന്നോട് അദ്ദേഹത്തിന് ചെറിയൊരു നീരസമുണ്ടായിരുന്നു.

അവസാന വർഷ പരീക്ഷക്ക് ഒരു മാസം മുമ്പ് അപ്പൻ എന്റെ അടുത്ത് വന്ന് പറഞ്ഞു. 'പരീക്ഷക്ക് ജയിക്കുന്നത് അത്ര വലിയ കാര്യമൊന്നുമല്ല. പക്ഷേ തോൽക്കാൻതക്ക വണ്ണം അത്ര താഴോട്ട് പോണോ?' എന്നിക്കാദ്യം



ഭാര്യ ലീന, മക്കൾ ലിയോ, സ്നേഹ എന്നിവർക്കൊപ്പം ജെയിംസ്

മുഴുവൻ പിടികിട്ടിയില്ല. പിന്നീടാണ് ഞാനാ സത്യം അറിയുന്നത്. അപ്പനെ കാണുമ്പോഴൊക്കെ പ്രിൻസിപ്പൽ കളിയാക്കുമായിരുന്നു; മകൻ പരീക്ഷയ്ക്ക് ജയിച്ചാൽ 'കാക്ക മലർന്നു പറക്കും'മെന്നും പറഞ്ഞു. പക്ഷെ ഇന്നു വരെ അപ്പൻ ഒരിക്കലുമത് എന്നോട് സൂചിപ്പിച്ചിട്ടില്ലായിരുന്നു. ഇത്രയും ദിവസം അപ്പൻ കളിയാക്കൽ സഹിക്കേണ്ടിവന്നതോർത്തപ്പോൾ ദേഷ്യവും സങ്കടവുമൊക്കെ വന്നു.

പിന്നീടെനിക്കൊരു വാശിയായിരുന്നു. പരീക്ഷ വരെ പഠിക്കുന്ന കുട്ടികളുടെ കൂടെ ഹോസ്റ്റലിൽ പോയി താമസിച്ചു. റിസൾട്ട് വന്നപ്പോൾ ശരിക്കും കണ്ണു നിറഞ്ഞു പോയി. ജയിച്ചെന്നു മാത്രമല്ല, ഒരു വിഷയത്തിൽ ക്ലാസിൽ ഒന്നാമനാകാനും സാധിച്ചു. ജയിച്ചാൽ കാക്ക മലർന്നു പറക്കും മെന്ന് പറഞ്ഞ പ്രിൻസിപ്പൽ തന്നെ ജെയിംസിനെ കണ്ട് പഠിക്കെന്ന് പിന്നീട് പറഞ്ഞതായി അറിഞ്ഞു. അന്നുണ്ടായ വാശിയാണ് സത്യത്തിൽ എന്നെ വിജയത്തിലെത്തിച്ചത്. അതിന് എനിക്ക് എന്റെ പ്രിൻസിപ്പലോടും കടപ്പാടുണ്ട്.

**കുടുംബക്കൂട്ടായ്മ**

അമ്മായിമാരേയും അമ്മാവൻമാരേയും ഒരു കുറക്കുകീഴിൽ ഒന്നിപ്പിച്ചു കൊണ്ടു പോകാൻ അധ്വാനിച്ചിരുന്ന അപ്പനെ കണ്ടാണ് ഞങ്ങൾ വളർന്നു വന്നത്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ വലുതായപ്പോൾ അപ്പന്റെ ആശ്രമത്തെ പിൻതുടരാൻ ഞങ്ങൾക്കും പ്രചോദനമായി. മിക്കപ്പോഴും അത്തരം കുടിച്ചേരലുകൾക്ക് ഞങ്ങൾ വഴിവെക്കാനുമുണ്ട്. വർഷത്തിൽ മൂന്നോ നാലോ പ്രാവശ്യം ഞങ്ങളെല്ലാം തറവാട്ടിൽ ഒത്തുചേരും.

ആറ് മക്കളാണ് പോളിനും മേരിക്കും. ജോൺസൺ, ജെയിംസ്, റോസ് കുമാരി ജോൺ, റെയ്സൽ തോമസ്, റെക്സി ഡേവീസ്, റെനി ലോറൻസ് എന്നിവർ. മുത്തമകനായ ജോൺസണിനും ഭാര്യ ഓംസിനും രണ്ടു മക്കളാണ്. പോളും, മറിയയും. രണ്ടാമത്തെ മകൻ ജെയിംസിനും ഭാര്യ ലീനക്കും രണ്ട് മക്കൾ തന്നെ. മുത്തമകൻ ലിയോ, പ്ലസ്സുവിന് പഠിക്കുന്നു. രണ്ടാമത്തെ മകൾ സ്നേഹ ഏഴാം ക്ലാസിലും.





ശ്രീദേവി ഉണ്ണി

# മോനിഷയെക്കുറിച്ച് അമ്മ ശ്രീദേവി ഉണ്ണി

## ജാസ്‌മിൻ ജേക്കബ്



മോനിഷയിപ്പോളും ഒരോർമ്മയായി എന്നിൽ മാറിയിട്ടില്ല. വേദനിപ്പി ക്കുന്ന മധുരമുള്ള ജീവിതമായി അവളെന്നിൽ ഇപ്പോഴും ജീവിക്കുകയാണ്. എനിക്ക് തുടർന്ന് ജീവിക്കാനുള്ള പ്രചോദന വും അവൾ തന്നെ.

ആ റ് മാസം പ്രായ മുളളപ്പോൾ ഒരു സംഭവമുണ്ടായി. ഞാൻ അടു കളയിൽ ഭക്ഷണമുണ്ടാക്കു കയായിരുന്നു. അവൾ അടുത്ത റൂമിൽ തൊട്ടിലിൽ ഉറങ്ങുകയാണ്. 'തമ്പ്രാൻ പിടിച്ചത് മലരമ്പ്...' എന്ന് തുടങ്ങുന്ന ഗാനം റേഡിയോയിൽ പാടുന്നുണ്ട്. പണികൾക്കിടയിൽ മോളെ ചെന്ന് നോക്കിയപ്പോൾ ഞാൻ ശരിക്കും അന്തിച്ചു പോയി. കുട്ടി കണ്ണടച്ച് ഉറക്കത്തിൽ തന്നെ പാട്ടിനൊപ്പം അങ്ങോട്ടും ഇങ്ങോ ട്ടും ആടുകയാണ്. പാട്ട് കഴിയുന്ന വരെ അത് തുടർന്നു. അവൾക്ക് നൃത്തത്തിൽ ശോഭിക്കാൻ കഴിയു മെന്ന് ഞാനന്നേ ഉറപ്പിച്ചു. മുൻ വയസ്സ് തുടങ്ങി അവൾ രണ്ട് കാലും പൊക്കി ഒപ്പം ചാടാൻ തുടങ്ങിയിരുന്നു. ഒരു നർത്തകി യുടെ നടത്തത്തിന് സാമ്യമായി രുന്നു അവളുടെ നടപ്പ്. മകളെ നർത്തകിയാക്കണമെന്നതും നടയാക്കണമെന്നതും എന്റെ ആഗ്രഹമായിരുന്നു. ഉണ്ണിയേട്ടനും നല്ലൊരു ഗായകനും സഹൃദയ നുമാണ്. പലപ്പോഴും വേദികളിൽ എന്റെ നൃത്തത്തിന് പാട്ട് പാടുക

# ഓർമ്മയിലെ മണികിലുക്കം



മോനിഷ

അഭിനയിച്ച പ്രധാന സിനിമകൾ

നവക്ഷതങ്ങൾ  
കമലദളം  
പെരുന്തച്ചൻ  
ഋതുഭേദം  
അധിപൻ  
ആര്യൻ

ചമ്പക്കുളം തച്ചൻ  
കുടുംബസമേതം  
ചെപ്പടിവിദ്യ  
കുറുപ്പിന്റെ കണക്കു പുസ്തകം  
കടവി  
സായംസന്ധ്യ

ഉണ്ണിയേട്ടനാണ്.

സിനിമമോഹം പണ്ടേ എനി കണ്ടായിരുന്നു. ഹിന്ദിയിലെ സൈറ റാവു, തമിഴിലെ സാവിത്രി, മലയാളത്തിലെ പത്മിനി സഹോദരികൾ എന്നിവരെയായിരുന്നു അന്ന് ഞാനാരാധിച്ചിരുന്നത്. കലയേയും കലാകാരൻ മാരേയും ബഹുമാനിച്ചിരിക്കുമ്പോഴും കലയെ സ്ത്രീയോട് ഉപമിക്കാനായിരുന്നു എനിക്കിഷ്ടം. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഒരു മകൾ ഉണ്ടാകണമെന്ന് ഒരുപാട് മോഹിച്ചിരുന്നു. അങ്ങനെ എന്റെ പ്രാർത്ഥനയുടെ ഫലമായിട്ട് എനിക്കൊരു പെൺകുഞ്ഞ് ജനിച്ചു; മോനിഷ.

കോഴിക്കോട് ഞങ്ങളുടെ തറവാട് വീട്ടിലാണ് മോനിഷ ജനിച്ചത്. പറഞ്ഞറിയിക്കാൻ കഴിയാത്തൊരു സന്തോഷമായിരുന്നു അത്. ഞങ്ങളുടെ താവഴിയിൽ കുറേ നാളുകൾക്ക് ശേഷം ജനിച്ച പെൺകുഞ്ഞ്. പേരിടൽ വീട്ടിലൊരാഘോഷമായിരുന്നു. അമ്മയും, ചെറിയമ്മയും, ചിറ്റപ്പൻമാരും, വലുത്തമ്മാരും, എളുത്തമ്മാരും എല്ലാം ചേർന്ന് ആകെ ബഹളം. ജനിക്കുന്നത് പെൺകുഞ്ഞാണെങ്കിൽ ദുർഗ്ഗ എന്ന് പേരിടണമെന്ന് ഞാനാദ്യമേ തീരുമാനിച്ചിരുന്നു. അമ്മയാണെങ്കിലോ ലളിത സഹസ്രനാമം നോക്കി ഓരോ പേരുകൾ പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അക്കാലത്ത് 'പോൺസ് ടാൽക്കം പൗഡർ ഡ്രീം ഗേൾ' എന്ന പരിപാടി ഒരു ചാനൽ നടത്തിയിരുന്നു. അതിലെ ഫൈനലിസ്റ്റ് ആയ ഡ്രീംഗേളിന്റെ പേരാണ് 'മോനിഷ'. മോനിഷയെന്നാൽ 'മൈ വിഷ്' അതായത് എന്റെ ആഗ്രഹം എന്നാണ് അർത്ഥം. വീട്ടിലുള്ളവർ ആ പേരുമതിയെന്ന് നിർബന്ധിച്ചു. അവസാനം ഒരു നറുക്കെടുപ്പിലൂടെയാണ് ആ പേര് തന്നെ ഉറപ്പിച്ചത്. എന്റെ ആഗ്രഹപ്രകാരമുള്ള പേരെന്ന നിലയ്ക്ക് മോൾക്ക് ദുർഗ്ഗ മോനിഷയെന്ന് പേരു വിളിച്ചു. അങ്ങനെ അവൾ ദുർഗ്ഗ മോനിഷ നേഷ്യാരായി.

നൂത്തവും സിനിമയും മോനിഷയുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായത് എപ്പോഴായിരുന്നു?

ചെറുപ്പത്തിൽ തന്നെ നല്ല താളബോധം ഉണ്ടായിരുന്ന കുട്ടിയാണ് മോനിഷ. 1974ൽ പാറ്റ് നയിൽ വെച്ച് നടന്ന കന്യാ സ്ത്രീകളുടെ ഒരു നാഷണൽ കോൺഫെറൻസിൽ എനിക്കൊരു പെർഫോമൻസ് ഉണ്ടായിരുന്നു. മോനിഷയ്ക്കെന്ന് നാല് വയസ്സ്.





മോനീഷയ്ക്കൊപ്പം അമ്മ ശ്രീദേവി ഉണ്ണി

നൃത്തം തുടങ്ങി കുറച്ച് കഴിഞ്ഞപ്പോൾ കാണികളുടെ ഇടയിൽ നിന്നൊരു ആരവം. നൃത്തത്തിനിടെ തിരിഞ്ഞപ്പോഴാണ് കണ്ടത്, സ്റ്റേജിൽ കുറച്ച് പിന്നിലായി നിന്ന് അവൾ എന്നോടൊപ്പം നൃത്തം ചെയ്യുന്നു. സ്റ്റേജുകളെല്ലാം സ്വന്തം. എന്തു ചെയ്യണമെന്നറിയാതെ ഉണ്ണിയേട്ടൻ കർട്ടനടുത്ത് നിൽക്കുകയാണ്.

എല്ലാവരുടേയും ആകർഷണം അവളിലേക്കായിരുന്നു. ഡാൻസ് റെക്കോർഡ് ചെയ്യുന്നവർ അവളുടെ മുഴുവൻ ഡാൻസും റെക്കോർഡ് ചെയ്തു. പരിപാടി കഴിഞ്ഞും കുറേപ്പേർ അവളെ കാണാനായി എത്തി. നൃത്തത്തിലെ അവളുടെ കഴിവ് മനസ്സിലായത് അപ്പോഴായിരുന്നു. ഭരതനാട്യവും മോഹിനിയാട്ടവുമാണ് മോനീഷ പഠിച്ചിരുന്നത്. ദമ്പതാമത്തെ വയസ്സിലായിരുന്നു അരങ്ങേറ്റം. പിന്നീട് സ്കൂളിലും മറ്റു പല വേദികളിലുമായി ഒരുപാട് മത്സരങ്ങളിൽ പങ്കെടുത്തു. നാല് വയസ്സിൽ തുടങ്ങിയ ഉപാസന പിന്നീട് മരണം വരെ അവൾ തുടർന്നിരുന്നു.

നൃത്തത്തിൽ മാത്രമല്ല പഠനത്തിലും, മോണോആക്റ്റ്, ഫാൻ സിഡ്രസ്സ്, വീണ തുടങ്ങിയ മത്സരങ്ങളിലും ഒന്നാമതായിരുന്നു മോനീഷ. ഒരിക്കൽ കോഴിക്കോട് ഫൈൻ ആർട്ട്സ് സൊസൈറ്റിയിൽ നടന്ന പരിപാടിയിൽ എം. ടി.യുടെ ഭാര്യ സരസ്വതി പങ്കെടുത്തിരുന്നു. സരസ്വതിയും ഞാനും മുമ്പേ പഠിച്ചയാളാണ്. അവിടെ വെച്ചാണ് സരസ്വതി മോനീഷയെ കാണുന്നത്. പിന്നീട് 'നഖക്ഷതങ്ങൾ' എന്ന സിനിമയ്ക്കു വേണ്ടി ഒരു കുട്ടിയുടെ ആവശ്യം വന്നപ്പോൾ സരസ്വതിയാണ് എം. ടി. യോട് മോനീഷയെ നിർദ്ദേശിച്ചത്.

അന്ന് ഞങ്ങൾ ബാംഗ്ലൂറായിരുന്നു താമസം. സിനിമയ്ക്ക് വേണ്ടി ഫോട്ടോകൾ എടുത്തതും മോനീഷയുടെ കൂടെ ലൊക്കേഷനുകളിൽ പോയിരുന്നതുമെല്ലാം ഇന്നലെ നടന്ന സംഭവങ്ങൾ പോലെ ഓർക്കുന്നു. നൃത്തമായിരുന്നു അവളുടെ പാഷൻ. കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ കൊടുത്തിരുന്നതും അതിനു തന്നെ. അതുകൊണ്ട് തിരഞ്ഞെടുത്ത സിനിമകളെ ചെയ്യാറുണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. ഇരുപത്തിനാല് സിനിമകൾ മലയാളത്തിലും, നാല് സിനിമകൾ തമിഴിലും, തെലുങ്കിലും കന്നടയിലുമായി ഓരോ സിനിമകളും ചെയ്തു. 1987ൽ മികച്ച നടിക്കു

**മോനീഷയെന്നാൽ 'മൈ വിഷ്' എന്നാണ് അർത്ഥം. ഒരു നറുക്കെടുപ്പിലൂടെയാണ് ആ പേര് തന്നെ ഉറപ്പിച്ചത്. എന്റെ ആഗ്രഹപ്രകാരം മോൾക്ക് ദുർഗ്ഗ മോനീഷയെന്ന് പേരു വിളിച്ചു. അങ്ങനെ അവൾ ദുർഗ്ഗ മോനീഷ നേഷ്യാരായി.**

**ഉള്ള നാഷനൽ അവാർഡ് നേടി. മോനീഷയുടെ സ്മരണയ്ക്ക് തുടങ്ങിയ ഡാൻസ് സ്കൂളിനെക്കുറിച്ച്...**

മോനീഷയ്ക്ക് വേണ്ടി അവളുടെ ആഗ്രഹപ്രകാരമായിരുന്നു നൃത്ത വിദ്യാലയം തുടങ്ങിയത്. അവൾക്കു വേണ്ടി എന്തെങ്കിലും ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നു എന്നത് മാത്രമാണ് ഇപ്പോളെന്റെ ആശ്വാസം. ബാംഗ്ലൂറാണ് 'മോനീഷ ആർട്ട്സ്' എന്ന പേരിലുള്ള ഈ വിദ്യാലയം. നാല് വയസ്സ് മുതൽ നാല്പ്പത് വയസ്സ് പ്രായമുള്ളവർ വരെ ഇവിടെ നൃത്തം അഭ്യസിക്കുന്നുണ്ട്. ഭരതനാട്യവും മോഹിനിയാട്ടവും ഇവിടെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. ഇവിടെ പഠിക്കുന്ന ഓരോ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും ഒരേ മുഖമാണ്. എല്ലാവരിലും ഞാനെന്റെ മോളെ കാണുന്നു. അതുതന്നെയാണ് എന്നെ ജീവിപ്പിക്കുന്നതും. ഇപ്പോഴും കലാരംഗത്ത് ജീവിക്കാൻ കഴിയുന്നു എന്നതിൽ വളരെ സന്തോഷമുണ്ട്.

അമ്മ-മകൾ ബന്ധത്തിനുപരി നല്ല സുഹൃത്തുക്കളായിരുന്നു ഞങ്ങൾ. എല്ലാ കാര്യവും എന്നോട് പറയുമായിരുന്നു മോനീഷ. അവളാണ് ഞങ്ങളുടെ വീടിന്റെ കെടാവിളക്ക്. ഇപ്പോഴും അതങ്ങനെതന്നെ. ഡാൻസും ഷൂട്ടിങ്ങുമൊക്കെ കഴിഞ്ഞ് വീട്ടിലെത്തിയാൽ പിന്നെ ബഹളമാണ്. സജിത്താണ് എന്റെ മുത്തമകൻ. ഇവർ രണ്ടു പേരും ചേർന്നാൽ പിന്നെ അതൊരു സർഗ്ഗമായിരുന്നു. മോനീഷയുടെ

ചുവടുകൾക്ക് ഉണ്ണിയേട്ടന്റെ ഗാനവും സജിത്തിന്റെ താളവും. അതായിരുന്നു ഞങ്ങളുടെ ലോകം. ഞങ്ങളെ സന്തോഷിപ്പിച്ചിരുന്നതും രസിപ്പിച്ചിരുന്നതും മോനീഷയാണ്. സംസാരിച്ചു തുടങ്ങിയാൽ രസമാണ്. ഓരോ വരി പറയുന്നതിനു മുമ്പും പറഞ്ഞു കഴിഞ്ഞും അവൾ പൊട്ടിച്ചിരിക്കും. ഞങ്ങളുടെ കൊച്ചു കുടുംബത്തിന്റെ മണികിലുക്കമായിരുന്നു അവൾ. അതെല്ലാം ഓർക്കുമ്പോൾ ഉള്ളിലെവിടേയോ ഒരു വിങ്ങലാണ്. എന്തോ നഷ്ടപ്പെട്ടുവെന്ന തോന്നൽ. അതുകൊണ്ട് ഇപ്പോൾ അത്തരം കാര്യങ്ങൾ ഓർക്കാറില്ല. പകരം സന്തോഷമായാലും സങ്കടമായാലും അവളോടൊന്നിച്ച് പങ്കിടുകയാണ് ഞങ്ങൾ.

മോനീഷയുടെ ഓർമ്മയ്ക്കായിട്ടാണ് 'ഗാന്ധാരി വിലാപം' ഞാൻ ചിട്ടപ്പെടുത്തി അവതരിപ്പിച്ചത്. കുരുക്ഷേത്ര യുദ്ധത്തിൽ കൗരവരായ നൂറ് മക്കളും നഷ്ടപ്പെട്ട ഒരമ്മയുടെ വേദനയാണ് ഗാന്ധാരി വിലാപം. ഒരമ്മയുടെ നീറുന്ന തേങ്ങലാണ് അതിലാവിഷ്കരിച്ചിരിക്കുന്നത്. നൂറ് മക്കൾ നഷ്ടപ്പെട്ടാലും ഒരു മകൾ നഷ്ടപ്പെട്ടാലും ഒരമ്മയ്ക്ക് ദുഃഖം തുല്യമാണ്. മോനീഷയുടെ കൂടെതന്നെയാണ് ഞങ്ങളിപ്പോഴും ജീവിക്കുന്നത് എന്ന് കരുതാനാണ് എനിക്കിഷ്ടം. ഞങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ ഇന്നുമവശേഷിക്കുന്ന ഒരു മണികിലുക്കമാണ് മോനീഷ.



# മിനറൽ മേക്കപ്പ്

പ്രകൃതിദത്തധാതുക്കൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള മിനറൽ മേക്കപ്പിനെക്കുറിച്ച് അറിയേണ്ടതെല്ലാം.

മേക്കപ്പ് ഉപയോഗിക്കാനുദ്ദേശിക്കുന്ന തുടക്കക്കാർക്ക് വളരെ നല്ലതാണ് മിനറൽ മേക്കപ്പ്. ട്രെൻഡി മേക്കപ്പ്, ബ്രെഡൽ മേക്കപ്പ് തുടങ്ങിയുള്ള ഒട്ടനവധി മേക്കപ്പുകളിലും ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ് മിനറൽ മേക്കപ്പ്. പാർട്ടികൾക്കു പോകാനായാലും, വിവാഹവേളകളിലായാലും, സ്റ്റേജ് ഷോകൾക്കായാലും തിളങ്ങിനിൽക്കാൻ

മിനറൽമേക്കപ്പ് നിങ്ങളെ സഹായിക്കും. വീട്ടിലിരുന്ന് അണിഞ്ഞൊരുങ്ങാൻ ഇനി ആശങ്കയെന്തിന്? **എന്താണ് മിനറൽ മേക്കപ്പ്?** സൗന്ദര്യ സങ്കല്പങ്ങളിൽ പുതിയ പരീക്ഷണമാണ് മിനറൽ മേക്കപ്പ്. അയൺ, സിങ്ക്, ടൈറ്റാനിയം തുടങ്ങിയ പ്രകൃതിദത്തമായ ധാതുക്കൾ ചേർത്തുള്ള മേക്കപ്പാണിത്. പല വർണ്ണത്തി

ലുള്ള പൊടികൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള മേക്കപ്പാണ് മിനറൽ മേക്കപ്പ്. കൃത്യമായ പൂർണ്ണതയാണ് ഈ മേക്കപ്പിന്റെ പ്രധാന സവിശേഷത. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ഇപ്പോഴാണിത് പ്രചാരത്തിലെത്തിയതെങ്കിലും വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പേ തന്നെ ഈജിപ്റ്റിൽ നിലനിന്നിരുന്ന ഒന്നാണ് മിനറൽ മേക്കപ്പ്. ഇന്ത്യൻ ശാസ്ത്രീയ നൃത്തത്തിനും മറ്റും പ്രധാനമായി ചെയ്യുന്ന മേക്കപ്പും ഇതുതന്നെ. സ്ത്രീകൾ

കണ്ണെഴുതാനുപയോഗിക്കുന്ന കാജലും മിനറൽ മേക്കപ്പിന്റെ വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്നതാണ്. മൊറോക്കോ കൂടാതെ അറബ് രാജ്യങ്ങളിലും സ്ഥിരമായി ഉപയോഗിച്ചു വരുന്ന ഒന്നാണ് മിനറൽ ഫൗണ്ടേഷൻ.

കനം കുറഞ്ഞതും തിളക്കമില്ലാത്തതുമായ പലവർണ്ണ പൊടികളായാണ് മിനറൽ മേക്കപ്പ് ലഭിക്കുക. ധാതുക്കൾ അടങ്ങിയതിനാൽ എല്ലാത്തരം ചർമ്മക്കാരർക്കും ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ് മിനറൽ മേക്കപ്പ്. ദിവസം മുഴുവൻ പുതുമയോടെ ഉന്മേഷം നിലനിർത്താൻ ഇതു വഴി കഴിയും. വ്യത്യസ്ത സുഗന്ധത്തിൽ ഇവ വിപണിയിൽ ലഭ്യമാണ്. സൺസ്ക്രീൻ, കൺസീലർ, ബേസ്, ഫൗണ്ടേഷൻ എന്നിവയെല്ലാം ഒന്നിച്ചടങ്ങിയ മേക്കപ്പാണ്. സമയവും പണവും ലാഭിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം ചർമ്മത്തിന് വ്യത്യസ്ത ലുക്കും നൽകുന്നു.

കെമിക്കലുകളില്ലാത്ത പ്രകൃതിദത്തമായ മേക്കപ്പാണ് മിനറൽ മേക്കപ്പ്. ഇത് വളരെ ലളിതവും കനമില്ലാത്തതുമായതുകൊണ്ട് ഹെറവി മേക്കപ്പ് ചെയ്തതായി തോന്നുകയുമില്ല. കൂടാതെ ചർമ്മ സംരക്ഷണത്തിനായി ഇതിൽ വിറ്റാമിൻ എ, ഇ മുതലായവയും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. സൂഷിരങ്ങളെ അടയ്ക്കാതെ ചർമ്മത്തെ ശ്വസിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന മേക്കപ്പാണ് മിനറൽ മേക്കപ്പ്. ചർമ്മത്തിന് തടിപ്പോ അലർജിയോ ഉള്ളവർക്ക് ഈ മേക്കപ്പുകൊണ്ട് യാതൊരു ബുദ്ധിമുട്ടും ഉണ്ടാകില്ല. സൂര്യഘാതത്തിൽ നിന്നും ഇവ നമ്മുടെ ചർമ്മത്തെ സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യും.

മിനറൽ മേക്കപ്പിന്റെ കൂടെ ടാൽക്കം പൗഡർ, പെർഫ്യൂമോ ഡൈയോ അടങ്ങിയ ലിപ്സ്റ്റിക്ക് എന്നിവ ഉപയോഗിക്കരുത്. ഏത് മേക്കപ്പ് ഉപയോഗിച്ചാലും ഉറങ്ങുന്നതിനു മുമ്പ് മുഖം കഴുകി വൃത്തിയാക്കുകയും വേണം.

**മിനറൽ മേക്കപ്പിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ധാതുക്കൾ**

- ലാവൻറർ - ചർമ്മകോശങ്ങളെ പുനർജീവിപ്പിക്കുന്നു.
- ചന്ദനം - അലർജി മാറ്റാൻ സഹായിക്കുകയും വാർദ്ധക്യത്തെ ചെറുത്ത് നിത്യയൗവനം ഉറപ്പാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ജെറാനിയം - ചർമ്മത്തെ മുദുവാക്കി ഉന്മേഷം നൽകുന്നു.
- ഇലാങ്ങ് ഇലാങ്ങ് - അധികമുള്ള എണ്ണമയം മാറ്റി ചർമ്മത്തെ മുദുവാക്കുന്നു.

# ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി



1. മേക്കപ്പിന് തയ്യാറാവാൻ ചില മുൻകരുതലുകൾ അത്യാവശ്യമാണ്. ആദ്യം ഫേസ് വാഷ് ഉപയോഗിച്ച് മുഖം കഴുകണം. മുഖത്തെ എണ്ണമയം പൂർണ്ണമായി കഴുകിക്കളഞ്ഞ് വേണം മേക്കപ്പ് ഉപയോഗിക്കാൻ. നനവ് മാറിയതിന് ശേഷം ലോഷൻ പുരട്ടി പത്ത് മിനിറ്റ് ഇരിക്കുക. അധികം എണ്ണമയമുള്ള ചർമ്മമാണെങ്കിൽ മേക്കപ്പ് പെട്ടെന്ന് ഇളകി പോകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.
2. കുറച്ച് മിനറൽ ഫൗണ്ടേഷൻ ഒരു പാത്രത്തിൽ എടുത്തതിന് ശേഷം ഉപയോഗിക്കുക. ഫൗണ്ടേഷൻ അധികമാകാതിരിക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കും. ആവശ്യമെങ്കിൽ ഒരു ലെയർ കൂടി ഇടാം.
3. ഐലൈനർ ഇട്ട ശേഷം കമ്പുകി ബ്ലഷ് കൊണ്ട്

- കവിളുകളിൽ തൂവിക്കിടക്കുന്ന പൊടി നീക്കം ചെയ്യണം. ബ്രഷ് ഫൗണ്ടേഷനിൽ മുക്കി മുഖത്ത് വട്ടത്തിൽ തട്ടാൻ മറക്കരുത്.
4. ഫൗണ്ടേഷൻ എല്ലായിടത്തും ഒരുപോലെ ആവാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ഫൗണ്ടേഷനിൽ വിരൽ മുക്കി കണ്ണിനു താഴെ അമർത്തിക്കൊടുക്കുന്നത് അവിടെ മാത്രം വേറിട്ട നിറം ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കും.
  5. ഇനി ഒരു സെറ്റിങ്ങ് പൗഡർ കൊണ്ട് ഫൗണ്ടേഷൻ ഇട്ടതു പോലെ അതിനു മുകളിൽ ഇടണം (ചിലപ്പോൾ മിനറൽ മേക്കപ്പ് കിറ്റിൽ തന്നെ അത്തരം സെറ്റിങ്ങ് പൗഡറും ലഭിക്കും). മേക്കപ്പ് പെട്ടെന്ന് ഇളകി പോകാൻ സാധ്യതയുള്ളവർ നിർബന്ധമായും സെറ്റിങ്ങ് പൗഡർ ഉപയോഗിക്കണം.

- പേച്ചറളി - തൊക്കിനുള്ളിലെ രക്തപ്രവാഹത്തെ ക്രമപ്പെടുത്തുന്നു.
- സെഡർവുഡ് - കുരുക്കളും പാടുകളും അകറ്റി മുഖം സുന്ദരമാക്കുന്നു.
- പാൽമറോസ - ചർമ്മത്തെ മിനുസമുള്ളതാക്കി വാർദ്ധക്യത്തെ അകറ്റുന്നു.
- ഗ്രീൻ ടി സത്ത് - ഇതിലെ ആന്റി ഓക്സിഡൻസ് കണ്ണിനടിയിലെ കറുപ്പ് നിറമകറ്റാൻ സഹായിക്കുന്നു..
- ഇരുപത് വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പേ മിനറൽ മേക്കപ്പ് ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നു

കമ്പനികൾ നിലവിലുണ്ടെങ്കിലും വളരെ തുച്ഛമായ വിലയ്ക്കാണ് ഇവ വിറ്റഴിക്കപ്പെട്ടിരുന്നത്. എന്നാൽ ഇന്നിതിന് വിപണിയിൽ ആവശ്യമേറേയാണ്. ചർമ്മത്തിന് തിളക്കവും നാചാൽ ലുക്കും കിട്ടും. ഏറെ നേരം നിലനിൽക്കുമെന്ന പ്രത്യേകതയും ഈ മേക്കപ്പിനുണ്ട്.

**Nisha Edwin**  
Callidora Beauty Parlour,  
Kanakath Building,  
Kacherippadi, Kochi  
  
[smartfamily09@gmail.com](mailto:smartfamily09@gmail.com)



# 12



മധുപാൽ

## ഫേസ് ബുക്ക് ഇവിടെ അവസാനിക്കുന്നു

# ഫേസ് ബുക്ക്

### നവീൻ ലോപ്പസിന്റെ ചുവരെഴുത്തുകൾ

കാലയവനിയ്ക്കുള്ളിൽ മറഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന മനുഷ്യരെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞു തുടങ്ങിയാണ് ഞാനിതെഴുതിയത്. പിന്നീട് എനിക്കുതന്നെ മനസിലാക്കാത്ത അല്ലെങ്കിൽ അപരിചിതരായ ആളുകൾ എന്റെ വാക്കുകളുടെ പിന്നാലെ വരുന്നതും മറു കുറിപ്പുകൾ അയക്കുന്നതും ഞാൻ എഴുതിയതിന്റെ സത്യം അറിയുന്നതു കൊണ്ടായിരുന്നു എന്ന് ഞാൻ കരുതുന്നു. ഇങ്ങനെ എഴുതിയപ്പോൾ ഇതിൽ ഒരുപാട് ഞാൻ എന്ന വാക്ക് വന്നിരിക്കുന്നു. ഇത് ഒരേഴുത്തുകാരൻ അല്ലെങ്കിൽ അക്ഷരംകൊണ്ട് മനസ്സിൽ ഇടം നേടിയവൻ ഒരിക്കലും ചിന്തയിൽ പോലും ഉപയോഗിക്കുവാൻ പാടില്ലാത്ത പദം എന്ന് അതിനെ വിശ്വസിക്കുന്നു. ഒരുവൻ അവന്റെ ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെ പിൻബലത്തിൽ സ്വപ്നങ്ങൾ സാക്ഷാത്കരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയാണെങ്കിൽ നിശ്ചയമായും അപ്രതീക്ഷിതമായി അവൻ വിജയം കണ്ടെത്തുക തന്നെ ചെയ്യും. ജീവിതത്തിൽ യഥാർത്ഥമായ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ കണ്ടെത്തുവാനും അനുഭവിക്കുവാനുമുള്ള കഴിവ് നിങ്ങൾക്കുണ്ട്. ആരോഗ്യവും സമ്പുഷ്ടവുമായ സന്നദ്ധതയും കേവലമായ അനുഭൂതിയും ജീവിതത്തിന്റെ ഒരു സ്വപ്നം സാക്ഷാത്കരിക്കുവാൻ സഹായിക്കും.

ലവണനെന്ന രാജാവ്

കാഴ്ചയായി കിട്ടിയ അതിവിശിഷ്ട ഗുണമുള്ള ഒരു കുതിരയുമായി കാട്ടിൽ നായിട്ടിനു പോകുന്നു. വന്യമായ കാടിന്റെ അഗാധയതയിൽ അദ്ദേഹത്തിനു വഴിതെറ്റുന്നു. ദിക്കറിയാതെ അലഞ്ഞുതിരിഞ്ഞ മഹാരാജാവിനു കലശലായ വിശപ്പനുഭവപ്പെട്ടു. കിട്ടിയതൊന്നും ഭക്ഷ്യയോഗ്യമല്ലാത്തതിനാൽ അദ്ദേഹം വല്ലാതെ വിഷമിച്ചു. ആ അലച്ചിനിടയിൽ രാജാവ് ഒരു യുവതിയെ കാണുന്നതിൽ വെച്ചു കണ്ടുമുട്ടുന്നു. അവളോടദ്ദേഹം തന്റെ കഷ്ടപ്പാടുകൾ വിവരിച്ച് വിശപ്പകറ്റാനായി എന്തെങ്കിലും തരണമെന്ന് അഭ്യർത്ഥിച്ചു. അവൾ ഭക്ഷണം നൽകാമെന്ന് പറഞ്ഞു. പക്ഷേ അത് തന്നെ കല്യാണം കഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ മാത്രം എന്നൊരു നിബന്ധനയും ഉണ്ടായിരുന്നു. വിശപ്പിന്റെയും കഷ്ടപ്പാടിന്റെയും ആധിക്യത്തിൽ രാജാവ് അതിനു തയ്യാറാവുകയും യുവതിയെ വിവാഹം കഴിക്കുകയും ചെയ്തു. കാണുന്നതിൽ കുടിൽ കെട്ടി ജീവിച്ച രാജാവിനു മക്കളുണ്ടാവുകയും അവരെ പോറ്റുവാനായി ഏറെ കഷ്ടപ്പെടേണ്ടിവരുകയും ചെയ്തു. അങ്ങനെയിരിക്കെ കാട്ടിൽ വരുതിയുയരുകയും ആ കുടുംബം ദാരിദ്ര്യത്തിലേക്ക് അകപ്പെടുകയും ചെയ്തു. ഒരു നേരത്തേ ഭക്ഷണത്തിനായി അത്യദ്ധാനം ചെയ്തെങ്കിലും ദുരന്തം ആ കുടുംബത്തെ പട്ടിണിയുടെ കരാളഹസ്തങ്ങളാൽ പിടിച്ചുമുറുക്കി. മക്കളെയും

ഭാര്യയെയും പരിപാലിക്കുവാനാവാത്ത ആ കുടുംബനാഥൻ സ്വയം തീർത്ത തീയാഴിയിൽ ചാടി ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നു. അഗ്നിയുടെ ചൂടിൽ വെന്തുരുകിയ രാജാവ് ഞെട്ടിയുണർന്നപ്പോൾ മനസ്സിലാവുന്നു അതൊരു സ്വപ്നമായിരുന്നു എന്ന്. ആ സ്വപ്നത്തിന്റെ ഭീതി കൂറേ നാൾ അദ്ദേഹത്തെ വേട്ടയാടി. ആ സ്വപ്നത്തിന്റെ വെന്തുരുകലിൽ നിന്നും രക്ഷപെടാനായി ഒരു നാൾ മന്ത്രിയും സംഘവും അദ്ദേഹത്തെ നായാട്ടിനു പോകുവാൻ പ്രേരിപ്പിച്ചു. അങ്ങനെ രാജാവും പരിവാരങ്ങളുമായി കാണുന്നതിൽ പ്രവേശിച്ചു. അവിടെ അദ്ദേഹം ഭർത്താവ് തീയ്യിൽ ചാടി മരിച്ച ഒരു വിധവയെയും മക്കളെയും കണ്ടു. യഥാർത്ഥത്തിൽ എന്താണു സംഭവിച്ചത്? ഏതാണു ഭൂതം, ഭാവി? പരിഹാരമില്ലാത്ത ഒരു കഥയാണിത്. നമുക്ക് വ്യക്തമായ തീരുമാനങ്ങളെടുക്കുവാനാവാത്ത ഒരുപാട് കാര്യങ്ങൾ ലോകത്തുണ്ട്. അറിവുള്ളതിനു വിശദീകരണം നേടുവാൻ ഇപ്പോൾ ഉള്ളതിനെ വെച്ച് നാം ചില തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ജീവിതത്തിലെ എല്ലാകാര്യങ്ങളും വ്യക്തമാക്കുന്നുമില്ല. ഒരാൾ മണ്ടനും മറ്റേയാൾ മിടുക്കനും ആയതെന്ത് എന്ന ചോദ്യത്തിനു ത്തരമില്ല. ശാസ്ത്രങ്ങൾക്കുപോലും അജ്ഞാതമായ ഇരുളാൽ മുടപ്പെട്ട ഒരിക്കലും കാഴ്ചയുടെ പരിധിയിൽ വന്നിട്ടില്ലാത്ത ഒരു



ചോദ്യം. ചോദ്യങ്ങൾ ഒരിക്കലും അവസാനിക്കുകയില്ല. ഉത്തരങ്ങൾ സദാചഞ്ചലവും. ഓരോ ഉത്തരവും അടുത്ത ചോദ്യത്തിലേക്കുള്ള യാത്രയുമാവും. അതാകുന്നു ജീവിതം.

അനസൂയ വേണുഗോപാലിന്റെ സന്ദേശം

പ്രിയപ്പെട്ട നവീൻ,

താങ്കളെ എന്താണിപ്പോൾ മുഖപുസ്തകത്തിൽ കാണാത്തത്? ഒരുപാട് പ്രാവശ്യം താങ്കൾ തന്ന നമ്പറിൽ ഞാൻ വിളിച്ചുനോക്കി. ഈ സിനിമാക്കാഴ്ചയെക്കെ സത്യം പറയാത്തവരാണോ? ഞാനെന്റെ ഒരു ഫ്രണ്ടിനോട് നിങ്ങളെപ്പറ്റി പറഞ്ഞപ്പോഴും ഇതുതന്നെയാണു സ്ഥിതി. അവരുടെ ചില അനുഭവങ്ങൾ അങ്ങനെയൊക്കെ തന്നെയാണ് പലരും ശരിയായ കാര്യങ്ങൾ പറയാറില്ലത്രേ. അവളുടെ വീടിന്റെയടുത്ത് ഒരു ഷൂട്ടിങ്ങ് ഉണ്ടായിരുന്നപ്പോൾ പരിചയപ്പെട്ട ഒരു നടൻ, അവളുടെ ഇഷ്ടം അറിയിക്കുവാനും അയാൾ അഭിനയിച്ച് വന്ന സിനിമകളെക്കുറിച്ച് അഭിപ്രായം പറയാമെന്നും കരുതി വാങ്ങിയ ഫോൺ നമ്പർ വിളിച്ചു മടുത്തപ്പോൾ മനസ്സിലായി അവൾ

പറ്റിക്കപ്പെടുകയായിരുന്നുവെന്ന്. പ്രേക്ഷകരുടെ അഭിപ്രായമറിയാൻ നിങ്ങൾക്ക് താൽപര്യമില്ലേ. അതോ എല്ലാം നിങ്ങൾക്കറിയാവുന്നതാണോ? ജീവിതത്തിൽ പലകാര്യങ്ങൾക്കും വെളിപ്പെടുത്തലുകൾ ഉണ്ടാവില്ല എന്നറിയാമെങ്കിലും ഉത്തരം തരുമെന്ന് കരുതിയിട്ടില്ല പക്ഷേ നവീന്റെ കുറിപ്പുകളിൽ ഒരു നേർ ഞാൻ കണ്ടെത്തിയിരുന്നു. നവീന്റെ മറുപടികൾ ഇല്ലാതാവുമ്പോൾ ഞാൻ എങ്ങിനെയാവും കാര്യങ്ങളെ നേരിടുക എന്നിപ്പോൾ ആശങ്കപ്പെടുന്നുമുണ്ട്. എഴുതുമോ... ഞാൻ കാത്തിരിക്കുന്നു.

വീണാസുകുമാരന്റെ ചുവരേഴുത്തുകൾ  
ഞാൻ എഴുതിയതെല്ലാം ബൈബിളാണെന്നും ഞാൻ സൂപ്പർ ടിച്ചതെല്ലാം താജ്മഹലാണെന്നും വിശ്വസിക്കുന്നവർ സ്വയം വിചിന്തനത്തിനോ അവനവനെ വിലയിരുത്തുവാനോ മറ്റുള്ളവർ പറയുന്നത് കേൾക്കുവാനോ തയ്യാറാവുകയില്ല. ഇത് ഞാനെഴുതിയതല്ല സാർ. കഴിഞ്ഞ ഏതോ ഒരു ദിവസം ഒരു വാരിക വായിച്ചപ്പോൾ കിട്ടിയതാണ്. ശരീരത്തിനു

ഭക്ഷണം നൽകുന്നതുപോലെ തലച്ചോറിനും ഭക്ഷണം വേണമെന്നും ഞാൻ വായിച്ചു. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ നല്ല മനുഷ്യന്മാരില്ല സാർ. എല്ലാവർക്കും അവനവന്റെ സന്തോഷങ്ങൾ മാത്രം മതി. കട്ടിലിൽ നിന്നും ഉറക്കമുണരുന്ന ആ നിമിഷം മുതൽ സ്വന്തം ഇഷ്ടങ്ങളെക്കുറിച്ച് മാത്രം ആഗ്രഹിക്കുന്ന ജനങ്ങളാണ് ചുറ്റിലുമുള്ളത്.

ഈയിടെ ഞാൻ ഒരു ജോലിക്ക് അപ്ലൈ ചെയ്തു. ആ സ്ഥാപനത്തിന്റെ ഓഫീസിൽ നിന്നും അഭിമുഖത്തിനുള്ള കത്തും കിട്ടി. പറഞ്ഞ തീയതിക്ക് തന്നെ അവിടെ എത്തി. അതിന്റെ എം.ഡി ആയിരുന്നു ഇന്റർവ്യൂ ചെയ്തത്. ചോദ്യങ്ങൾ അധികമൊന്നും ഉണ്ടായില്ല. എന്നോട് കാത്തുനിൽക്കാൻ പറഞ്ഞു. ഞാൻ വിചാരിച്ചു, എനിക്ക് ജോലികിട്ടി എന്ന്. സത്യമാണ് സാർ, ജോലി എനിക്ക് തന്നെയായിരുന്നു. അത് ഞാൻ വീട്ടിലെത്തിയപ്പോഴായിരുന്നു അറിഞ്ഞത്. എന്നെ കുറേ നേരം കാത്തുനിർത്തിയിട്ട് വിളിച്ചറിയിക്കാമെന്ന് പറഞ്ഞ് വിട്ടു. ഞാൻ വീട്ടിലെത്തി ഒരുമണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ എം.ഡിയുടെ



ഫോൺ വന്നു. എന്റെ വീടും വീട്ടുകാരെയും കുറിച്ചായിരുന്നു അയാൾക്കറിയേണ്ടിയിരുന്നത്. ഞാൻ എല്ലാ ചോദ്യങ്ങൾക്കും ഉത്തരം കൊടുത്തു. വീട്, അതിന്റെ ചുറ്റുപാടുകൾ, ഭർത്താവ് അങ്ങരുടെ ജോലി, മക്കൾ, വീട്ടിൽ വരുന്നവരും പോകുന്നവരും, എന്റെ ദിനചര്യകൾ തുടങ്ങി എല്ലാകാര്യങ്ങൾക്കും ഞാൻ മറുപടി നൽകി. പിന്നെ ചോദിച്ചു ഈ ജോലി കിട്ടിയാൽ എങ്ങനെ യൊക്കെ ആയിരിക്കും പെരുമാറുകയെന്ന്. അതിനെനിക്കു അരമില്ലായിരുന്നു. ഒരു ജോലി കിട്ടിയാൽ മനുഷ്യന്റെ ശീലങ്ങൾക്കും രീതികൾക്കും മാറ്റം വരുമോ എന്ന് ഞാൻ ഒരു നിമിഷം ആലോചിച്ചു. പിന്നെ പറഞ്ഞു. ഒരു സ്ഥാപനത്തിനുവേണ്ട മാന്യമായ പെരുമാറ്റമായിരിക്കും ഞാൻ നടത്തുക എന്ന്. അയാൾ ഏറെ സന്തോഷത്തോടെ ഈ ജോലി വീണയ്ക്ക് തന്നെ എന്നുറപ്പിച്ചോളൂ എന്ന് ചിരിച്ചിട്ട് ഫോൺ വച്ചു.

കഥ അവിടെ തീരുന്നില്ല സാർ. ജോലിക്ക് ജോയിൻ ചെയ്യേണ്ടുന്ന സമയത്തെ കുറിച്ച് പറയാൻ, സ്ഥാപനത്തിന്റെ വസ്ത്രധാരണരീതിയെപ്പറ്റി, ഡ്യൂട്ടി സമയത്തെപ്പറ്റി, യാത്രയെക്കുറിച്ച് അങ്ങനെ ആവശ്യമുള്ളതും സ്വയം തീരുമാനിക്കേണ്ടുന്നതുമായ എല്ലാ വകകളെയുംപറ്റിയും പറയാനായി എം.ഡി വിളിച്ചുകൊണ്ടേയിരുന്നു. സരസമായിരുന്നു അയാളുടെ സംഭാഷണങ്ങൾ. അവയിൽ കരുതലുമുണ്ടായിരുന്നു. ഒറ്റയ്ക്കാ വുമ്പോൾ ഞാൻ അനുഭവിച്ച വേവലാതികളുടെ ആധിയെ കുറിച്ചുള്ള സമാധാനമുണ്ടായിരുന്നു. പക്ഷേ ഞാനൊരു സ്ത്രീയല്ലെ സാർ, ആണുങ്ങളുടെ വാൽ പൊങ്ങുന്നത് എന്തിനുവേണ്ടിയാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാനുള്ള സാമാന്യബുദ്ധിയൊക്കെ എനിക്കുമുണ്ട് സാർ. ഒന്നുമാത്രമേ ഞാൻ പരാജയപ്പെട്ടിട്ടുള്ളൂ. അതെന്റെ ജീവിതമാണ്. അതിനെ ഞാൻ മറികടക്കുന്നത് ഇത്തരം തമാശകൾ കാണുകയും ആസ്വദിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടാണ്.

രാത്രി എന്റെ ഇച്ചായൻ വന്നപ്പോൾ ഞാൻ ആ എം.ഡിയെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞു. ഇച്ചായൻ പൊട്ടിപ്പൊട്ടി ചിരിക്കുകയാണുണ്ടായത്. എന്റെ സാരേ, ജീവിച്ചിരിക്കുന്നവർ മരിച്ചുവെന്ന് പറയുന്ന എന്റെ ഇച്ചായൻ എം.ഡിയെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞതെന്താണ് അറിയാമോ... അയാളും എന്റെ ഇച്ചായനും മാത്രം ഉമ്മവയ്ക്കാനുള്ള

**കുറെദിവസം കഴിഞ്ഞ് അയാൾ എന്നെ വിളിച്ചു. എന്നിട്ട് ചോദിച്ചു, വീണയ്ക്ക് ജ്യോതിഷം അറിയാമോ എന്ന്... ഞാൻ ചിരിച്ചിട്ട് പറഞ്ഞു, സാർ എനിക്ക് പരഹൃദയജ്ഞാനമുണ്ടെന്ന്.**

എന്റെ ചുണ്ടുകൾ ആ എം.ഡി ആവശ്യപ്പെട്ടത് ദീനമായ ഒരു കരച്ചിലോടെയായിരുന്നു. ജോയിൻ ചെയ്യുന്നതിനുമുമ്പ് ഒരു ദിവസം, അല്ലെങ്കിൽ ഒരു മണിക്കൂർ അയോളോടൊപ്പം ഒരു ഡ്രൈവ് അതുമാത്രം മതി എന്നവസാനം അയാൾ കർക്കശമായി പറഞ്ഞു. കാനിൽ അതിന്റെ എ.സിയിൽ ഒരു മണിക്കൂറിൽ അനുഭവിക്കുന്ന ശരീരങ്ങളുടെ ചൂട്, ആ തമാശ ഞാൻ വല്ലാതെ ആസ്വദിച്ചു. ഒരു ജോലികിട്ടണമെങ്കിൽ സ്വന്തം പാസ്റ്റീസ് അഴിച്ചുമാറ്റണമെന്ന് എനിക്കത്ര വലിയ ആഗ്രഹമൊന്നുമില്ല സാർ... ലോകത്ത് ഒരു സ്ത്രീശരീരവും അനുഭവിക്കാത്ത പരലോകഭോഗം അനുഭവിക്കുന്നവർക്ക് എന്ത് ഇഹലോകസുഖം. ഞാൻ അത് ഇച്ചായനോട് പറഞ്ഞു. പിന്നെ എന്റെ സങ്കാര്യ ആറ്റോദം എം.ഡിക്കുള്ള ഫോൺ വിളികളായി. അയാൾ പോയതും വന്നതുമായ വഴികൾ, കണ്ട പെണ്ണുങ്ങൾ, താമസിച്ച ഇടങ്ങൾ, തുടങ്ങി ഒരു ജീവിതത്തിലെ മുഴുവൻ രഹസ്യങ്ങളും പറഞ്ഞപ്പോൾ അയാൾ എന്നോട് മാപ്പിരക്കാൻ തുടങ്ങി. അത് ശരിക്കും ഒരു കരച്ചിലായിരുന്നു. ആൾക്കൂട്ടത്തിനിടയിൽ തുണിയുരിഞ്ഞവന്റെ മനസ്സായിരുന്നു അപ്പോൾ ഞാൻ കണ്ടത്. എനിക്ക് വല്ലാതെ പാവം തോന്നി സാർ... അയാൾ എന്നോട് ചോദിച്ച ചോദ്യങ്ങളൊക്കെ ഞാൻ മറന്നു സാർ... നേരിലായിരുന്നുവെങ്കിൽ ആ ചളിഞ്ഞ മുഖത്തിന്റെ എക്സ്പ്രഷൻസ് കാണുമായിരുന്നു... പക്ഷേ പറ്റിയില്ല.

പിന്നെ കുറെദിവസം കഴിഞ്ഞ് അയാൾ എന്നെ വിളിച്ചു. എന്നിട്ട് ചോദിച്ചു, വീണയ്ക്ക് ജ്യോതിഷം അറിയാമോ എന്ന്... ഞാൻ ചിരിച്ചിട്ട് പറഞ്ഞു, സാർ എനിക്ക്

പരഹൃദയജ്ഞാനമുണ്ടെന്ന്. അയാൾ പേടിയോടെ എന്നോടാവശ്യപ്പെട്ടത് ദയവുചെയ്ത് ഉത്തരാനും ആരെയും അറിയിക്കരുതെന്നും അതിന് എന്തുവേണമെങ്കിലും തരാമെന്നുമായിരുന്നു. ഞാൻ അയാളേ സമാധാനിപ്പിച്ച് ആ അദ്ധ്യായം അവസാനിപ്പിച്ചു...

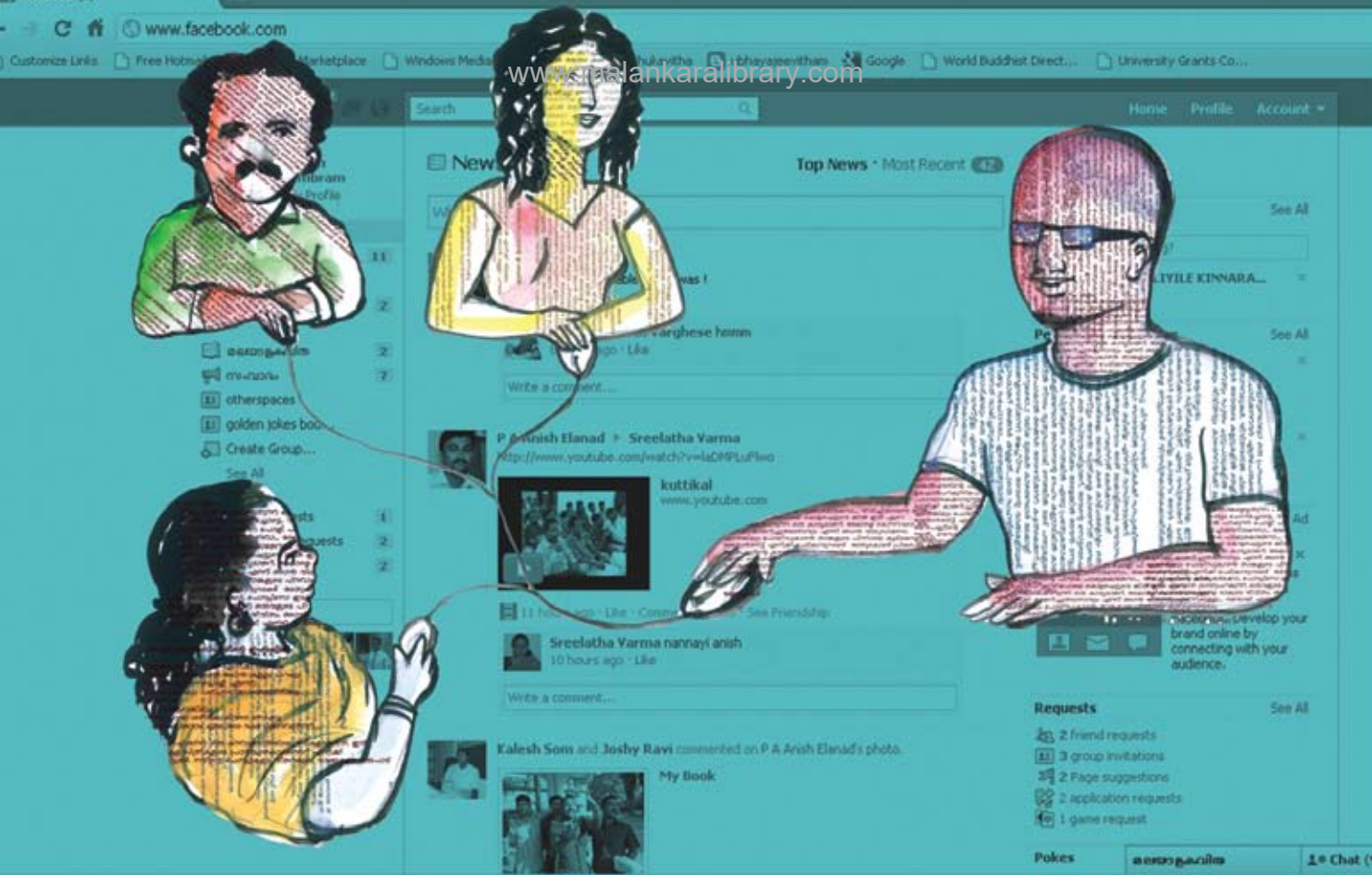
ജീവിതത്തിൽ വരാൻപോകുന്ന എല്ലാ കാര്യങ്ങളും എനിക്കിപ്പോൾ അറിയാം.. എന്റെ ഇച്ചായനെ കൊന്നവരെ കണ്ടെത്തുകയില്ല. കേസുകൾ തെളിയിക്കാനാവാതെ ഇരുട്ടിൽ മറയും. കൊന്നവർ സ്കോഡയിൽ പറക്കും. അന്നത്തെ അത്താഴത്തിനു അലയുന്നവർ ഇരുമ്പഴികളെണ്ണം. ലോകം സമ്പന്നന്മാരുടെയല്ല, അധികാരികളുടേതാണ്. ഈശ്വരന്മാർ ഇപ്പോഴും ശ്രീകോവിലിനുള്ളിൽ കൊളുത്തിവയ്ക്കുന്ന ചെറുതിരിയുടെ വെളിച്ചത്തിൽ കാഴ്ചകൾ കാണാൻ കണ്ണുതിരുമ്മുകയാണ്. അവർക്കൊരിക്കലും ബന്ധവസ്ഥമാക്കിയ കോവിലിനുള്ളിൽ നിന്നും പുറം ലോകം കാണാൻ കഴിയുകയില്ല.

കമന്റേസ്  
അശ്വതി നമ്പ്യാർ- You've meaningful answers for all questions... I don't have answers in my life... only uncovered chapters and unanswered questions... I don't know where i am heading to... may be you can fill colours to my blank canvas

പ്രദീപ് ചിറക്കര: You've lot of positive vibes.... Thanks....

നീലാംബരൻ: നമുക്കറിയാത്തതായി ഒന്നുമില്ല എന്നൊരു തോന്നലുമായി ജീവിക്കുന്ന ആളുകൾക്കിടയിൽ ജീവിതം ദുസ്സഹമാണ്.

ജ്യോതി പ്രകാശ്: നിങ്ങൾ സൗഹൃദത്തെ വിവേചനബുദ്ധിയോടെ സമീപിക്കുന്നയാളാണ്. ആത്മാഭിമാനത്തെ വൃണപ്പെടുത്തുന്ന ഏതൊരു കാര്യം സംഭവിച്ചാലും അതിനെതിരെ ശക്തമായി പ്രതികരിക്കുകയും ആത്മസുഹൃത്തിനു വേണ്ടി അങ്ങേയറ്റം സ്വയംസമർപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവൻ. നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് രഹസ്യങ്ങളുടെ നിഗൂഢമായ കലവറയായിരുന്നു. സുഹൃത്തുക്കളെ നിലനിർത്തുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുകയും അവരുടെ ഏതൊരു കാര്യത്തിനും മുന്നിട്ടിറങ്ങുകയും അവരിൽ നിന്നും തിക്തമായ അനുഭവങ്ങളുണ്ടായാൽ അത് മനസ്സിൽ സൂക്ഷിച്ച് അത്തരക്കാരെ പിന്നീട് ഒഴിവാക്കു



കയും ചെയ്യും. ജീവിതത്തിലെ ഉയർച്ചതാഴ്ചകളെപ്പറ്റി വ്യക്തമാക്കിയിട്ടില്ലാത്ത മുൻപുപോലെയല്ല. അങ്ങനെയല്ലാത്തവരുമായുള്ള ഇടപെടലുകൾ ജീവിതത്തിനു വെളിച്ചമേകും.

സന്ധ്യ എം. നായർ: നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ തിരിച്ചുകിട്ടാത്ത മൂന്നു കാര്യങ്ങൾ:

സമയം, വാക്ക്, നല്ല അവസരങ്ങൾ.

നിലനിൽക്കുമെന്ന് ഉറപ്പില്ലാത്ത മൂന്നു കാര്യങ്ങൾ:

സ്വപ്നം, ഭാഗ്യം, വിജയം.

നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ തിരിച്ചുകിട്ടാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള മൂന്നു കാര്യങ്ങൾ:

ആദരവ്, വിശ്വാസം, സൗഹൃദം.

വിജയിക്കുവാൻ വേണ്ട മൂന്നു കാര്യങ്ങൾ:

കഠിനാധ്വാനം, ആത്മാർത്ഥത, അർപ്പണമനോഭാവം.

വിലപ്പെട്ട മൂന്ന് കാര്യങ്ങൾ:

സ്നേഹം, ആത്മവിശ്വാസം, നല്ല സൗഹൃദങ്ങൾ.

നശിപ്പിക്കുന്ന മൂന്ന് കാര്യങ്ങൾ:

അഹങ്കാരം, മുൻകോപം, ലഹരി വസ്തുക്കൾ.

ജോൺസി: സാറുമായി ഒരാത്മബന്ധം ഉണ്ടാകണമെന്ന് ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. സാർ തെളിക്കുന്ന വഴിയിലെ പ്രകാശം സത്യത്തിന്റേതാകുന്നു.

നവീൻ ലോപ്പസ്സിന്റെ ചുവരെയടുത്തുകൾ

ജീവിതത്തിൽ സത്യമായും എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നതെന്ന് വ്യക്തമായി പറയുവാൻ മനുഷ്യനാൽ അസാധ്യം. സ്വപ്നങ്ങൾ കാണുകയും മാതൃകവലയത്തിൽ അയോർത്ഥികളായി ജീവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരാണധികവും. ദുസ്സഹമായ അസുഖവും പ്രണയത്തിന്റെ കാഠിന്യവും മനസ്സിലേക്കാവാറിച്ച് തിരിച്ചറിയാനാവാത്ത ഒരു വഴി കണ്ടെത്തുവാൻ അത്യധ്വാനം ചെയ്യുന്നവരാകുന്നു മനുഷ്യൻ. ആയതിനാൽ കുറെ യൊക്കെ പറയുകയും ചിലത് എഴുതുകയും ചെയ്ത് അപരിചിതമായ സൗഹൃദത്തിന്റെ കാണാപ്പുറങ്ങളിൽ അഭിരുചിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതൊരു യാത്രയാണ്. ഒരുപാട് കാലം സഞ്ചരിച്ച് ചോദ്യങ്ങൾ മാത്രമായി ഒരു ജീവിതം. വിപ്ലവവും പ്രണയവും ഒരു നാണയത്തിന്റെ വശങ്ങളായി മാറുന്ന കാഴ്ചകൾ കണ്ടൊരു ജീവിതം.

ഇനി വേണമെങ്കിൽ ഇതൊരുപാട് നീട്ടി മഹാഭാരത വേദാന്തം തന്നെ എഴുതിയുണ്ടാക്കാം. ഇപ്പോൾ നോവൽ എന്നോ കഥയെന്നോ ഒരു വ്യാഖ്യാനവും കൊടുത്ത് എത്രയൊരു വഴികളിലൂടെ സഞ്ചരിച്ച് വ്യത്യസ്തമായ ചില ചിന്തകൾ എന്തൊക്കെ

ഉദ്ഘോഷിച്ച് ഇതൊരു അതിവിപുലമായ ജീവിതവ്യാഖ്യാനം എന്ന് പ്രശസ്തരും അപ്രശസ്തരുമായ വ്യാഖ്യാതകളെക്കൊണ്ട് പഠനങ്ങളെഴുതിക്കാം. അങ്ങനെ എന്തൊക്കെ പറഞ്ഞാലും ഇതിവിടെ അവസാനിപ്പിക്കുവാനാണു ഞാൻ തീരുമാനിച്ചത്. എഴുത്തല്ല ചില കാഴ്ചകളും വർത്തമാനങ്ങളും. ഒരുപാടപരിചിതരോട് സ്വയം സമർപ്പിച്ച് ഒരുപാട് കഥകൾ അനുഭവിച്ച് പുതിയ ലോകത്തിന്റെ സാക്ഷ്യവുമായി ഇനിയൊരു ദിനം തിരിച്ചെത്തുവാനായി ഞാനൊരു യാത്ര തുടങ്ങുന്നു. മരണം എന്ന വഴിയിൽ പിടികൂടിയില്ലെങ്കിൽ തിരിച്ചുവരാനായി ഒരു യാത്ര. പുതിയ സ്വപ്നത്തിന്റെ നിറങ്ങളിൽ അചിന്ത്യമായ ചിത്രങ്ങളെഴുതുന്നതായി നിങ്ങളുടെ മനസ്സിന്റെ നിറവും ഞാൻ കൂടെ കൊണ്ടുപോകുന്നു. മുഖപുസ്തകത്തിലെ പേജുകൾ ഇനിയും നിറയും. കണ്ടുമുട്ടുവാൻ സാധ്യമല്ലാത്ത ആളുകളാൽ ഈ താളുകളിൽ പുതിയ എന്റെ പുതിയ സിനിമയുടെ ചിന്തകളേകിയ മനസ്സുകൾക്ക് പ്രണാമം. വീണ്ടും കാണുന്നതുവരെ വണക്കം.

kmadhupal@gmail.com  
madhupalk@gmail.com  
094471 81881

smartfamily09@gmail.com



# CHRISTMAS SPECIAL

## വേണാട് പ്രോൺസ് ശ്വേഫ



തയ്യാറാക്കിയത് :  
**മരിയ ജോസ് മാർട്ടിൻ**  
ബഹറൈൻ  
[www.mariasmenu.com](http://www.mariasmenu.com)

1. ചെമ്മീൻ കഴുകി വൃത്തിയാക്കിയത് - 250 ഗ്രാം
  2. ഇഞ്ചിയും വെളുത്തുള്ളിയും അരിഞ്ഞത് - 1 ചെറിയ സ്പൂൺ വീതം
  3. മുളകുപൊടി - 1 ചെറിയ സ്പൂൺ
  4. കുരുമുളകുപൊടി - 1 ചെറിയ സ്പൂൺ
  5. മഞ്ഞൾപ്പൊടി - 1/4 ചെറിയ സ്പൂൺ
  6. ഗരംമസാലപ്പൊടി - 1/2 ചെറിയ സ്പൂൺ
  7. സവാള നീളത്തിൽ അരിഞ്ഞത് - 2 ഇടത്തരം
  8. പച്ചമുളക് അരിഞ്ഞത് - 2
  9. മല്ലിയില അരിഞ്ഞത് കറിവേപ്പില
  10. ഉപ്പ് - പാകത്തിന്.
- എണ്ണ - 2 വലിയ സ്പൂൺ  
കടുകു - 1 സ്പൂൺ

### തയ്യാറാക്കുന്നവിധം

ഒരു ചീനച്ചട്ടിയിൽ എണ്ണ ഒഴിച്ചു ചുടാകുമ്പോൾ കടുകിട്ടു പൊട്ടിക്കുക. ഇതിലേക്കു ഇഞ്ചിയും വെളുത്തുള്ളിയും ചേർത്തു മുപ്പിക്കുക. അതിനു ശേഷം സവാള അരിഞ്ഞതു ചേർത്തു ചുവപ്പു നിറം വരുന്നതുവരെ വഴറ്റുക. പച്ചമുളകും ചേർത്തു വഴറ്റുക. ഇതിലേക്കു മസാലകൾ ചേർത്തു മുപ്പിക്കുക. മസാല മുത്തതിനു ശേഷം തക്കാളി ചേർത്തു വഴറ്റുക. തക്കാളി വെന്തുടഞ്ഞതിനുശേഷം വൃത്തിയാക്കി വച്ചിരിക്കുന്ന ചെമ്മീൻ ഉപ്പും ചേർത്തു നല്ലതു പോലെ ഇളക്കുക. അടപ്പുകൊണ്ടു പാത്രം മുടി ചെമ്മീൻ വേവിക്കുക. ഇടയ്ക്കു ഇളക്കണം. ചെമ്മീനിൽ നിന്നും വെള്ളം ഉററി വരും. വെള്ളമെല്ലാം വറ്റി മസാല ചെമ്മീനിൽ പിടിച്ചുവരുമ്പോൾ മല്ലിയിലയും കറിവേപ്പിലയും ഇട്ട ഇളക്കി വാങ്ങുക.







# കുട്ടനാടൻ താരാവ് റോസ്റ്റ്

1. കഴുകി വൃത്തിയാക്കി ചെറിയ കഷണങ്ങളാക്കിയ താരാവ് - 1/2 കി.
  2. ചെറിയ ഉള്ളി അരിഞ്ഞത് - 1/4 കപ്പ്  
ഇഞ്ചിയും വെളുത്തുള്ളിയും അരിഞ്ഞത് - 1-1.5 ചെറിയ സ്പൂൺ  
മുളകുപൊടി - 1-1 1/2 ചെറിയ സ്പൂൺ  
മല്ലിപ്പൊടി - 2-3 ചെറിയ സ്പൂൺ  
മഞ്ഞൾപ്പൊടി - 1/4 ചെറിയ സ്പൂൺ  
ഗരം മസാല - 1 1/2 ചെറിയ സ്പൂൺ  
കുരുമുളകുപൊടി - 1/2 ചെറിയ സ്പൂൺ  
വിനാഗിരി - 2 വലിയ സ്പൂൺ
  3. കറിവേപ്പില ആവശ്യത്തിന്
  4. എണ്ണയും, നെയ്യും
  5. സവാള നീളത്തിൽ അരിഞ്ഞത് - 2 എണ്ണം
- അലങ്കരിക്കാൻ**  
സവാള നീളത്തിൽ കനംകുറച്ച് അരിഞ്ഞത് - 1  
ഉരുളക്കിഴങ്ങ് നീളത്തിൽ അരിഞ്ഞ് പുഴുങ്ങിയത് - 1  
കറിവേപ്പില ആവശ്യത്തിന്
- തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം**  
രണ്ടാമത്തെ ചേരുവകൾ നന്നായി അരച്ചെടുക്കുക. ഇതിൽ നിന്നും പകുതി സവാള എടുത്തു താരാവു

കഷണങ്ങളിൽ പുരട്ടി ഒരു മണിക്കൂർ വയ്ക്കുക. ഒരു ചീനച്ചട്ടിയിൽ കുറച്ചു എണ്ണയും കുറച്ചു നെയ്യും ഒഴിച്ച് ചുടാകുമ്പോൾ താരാവു കഷണങ്ങളിലിട്ട് ചുവന്നുവരുന്നതുവരെ വറുത്തെടുക്കുക. അതേ എണ്ണയിൽ അരിഞ്ഞ് വച്ചിരിക്കുന്ന സവാള വഴറ്റുക. സവാള ചുവന്നു വരുമ്പോൾ മാറ്റിവെച്ചിരിക്കുന്ന ബാക്കി മസാല ചേർത്തു എണ്ണ തെളിയുന്നതുവരെ മുപ്പിക്കുക. ഇതിലേക്ക് രണ്ടുകപ്പ് തിളപ്പിച്ച വെള്ളമൊഴിച്ച് മിശ്രിതമെല്ലാം നല്ലതുപോലെ ഇളക്കുക.

താരാവുകഷണങ്ങളും ഈ ഗ്രേവിയും കൂടെ ഒരു പ്രഷർകുക്കറിലാക്കി വേവിക്കുക. ഏകദേശം 15 മിനിട്ട് ഇറച്ചി വെന്തു കഴിയുമ്പോൾ കുക്കർ തുറന്ന് വെച്ച് ഗ്രേവി പറ്റിച്ചെടുക്കുക. മസാല ഇറച്ചിയിൽ പുരണ്ടിരിക്കണം. അടുപ്പിൽ നിന്നും മാറ്റി വിളമ്പാനുള്ള ഒരു പാത്രത്തിലാക്കുക. ഇറച്ചിയുടെ മുകളിൽ വറുത്തുവെച്ചിരിക്കുന്ന ഉള്ളിയും, ഉരുളക്കിഴങ്ങും കറിവേപ്പിലയും കൊണ്ട് അലങ്കരിക്കുക. ചീനച്ചട്ടിയിൽ എണ്ണയോ നെയ്യോ ഒഴിച്ച് അരിഞ്ഞ് വെച്ചിരിക്കുന്ന സവാള ചുവപ്പു നിറത്തിൽ വറുത്തെടുക്കുക. അതേ എണ്ണയിൽ ഉരുളക്കിഴങ്ങും, കറിവേപ്പിലയും വറുത്തുകോരുക.



# സോസേജ് ബെറ്റ്സ്

- 1. സോസേജ് - 5
- 2. ഇഞ്ചിയും വെളുത്തുള്ളിയും അരിഞ്ഞത് - 1 സ്പൂൺ
- 3. സവാള അരിഞ്ഞത് - 1
- 4. കുരുമുളക്പൊടി - 1/2 സ്പൂൺ
- 5. ടൊമാറ്റോ സോസ് - 1 വലിയ

സ്പൂൺ  
 സോയാ സോസ്- 1 സ്പൂൺ  
 ചില്ലി സോസ് അല്ലെങ്കിൽ ടൊ  
 ബാസ്കോ സോസ് - 1 ചെറിയ  
 സ്പൂൺ



**തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം**  
 1. ഒരു പാത്രത്തിൽ കുറച്ച് വെള്ളം തിളപ്പിച്ച് സോസേജ് അതിലിട്ട് (അഞ്ച് മിനിട്ട്) പൂഴുങ്ങിയെടുക്കുക. വെള്ളത്തിൽ നിന്നും എടുത്തു കുടിക്കുവാൻ തക്കവണ്ണമുള്ള കഷണങ്ങളാക്കി മുറിച്ചെടുക്കുക. ഒരു ചീനച്ചട്ടിയിൽ എണ്ണ ചൂടാക്കി ചെറുതായി അരിഞ്ഞ ഉള്ളി ഇട്ട് വഴറ്റുക. ഉള്ളി മുത്ത് ചുവന്ന പരുവത്തിലാകുമ്പോൾ ഇഞ്ചിയും വെളുത്തുള്ളിയും ഗേറ്റ് ചെയ്തത് അതിലിട്ട് വഴറ്റുക. രണ്ടുമിനിട്ട് നേരം ചേർത്തിളക്കുക. എല്ലാംകൂടെ നല്ലതുപോലെ ഇളക്കി യോജിപ്പിച്ചതിനുശേഷം സോസേജ് കഷണങ്ങളും ചേർത്തു ചെറിയ തീയിൽ ഏകദേശം 5 മുതൽ 7 മിനിട്ടുവരെ വേവിക്കുക. ഇടയ്ക്കിടയ്ക്കു ഇളക്കിക്കൊടുക്കണം. സോസേജിൽ സോസുകളെല്ലാം നല്ലതുപോലെ പിടിച്ചതിനുശേഷം അടുപ്പിൽ നിന്നും വാങ്ങി ഉപയോഗിക്കാം. സോസേജിലും സോസുകളിലും ഉപ്പുള്ളതുകൊണ്ട് രുചിച്ചു നോക്കിയിട്ട് ഉപ്പ് വേണമെങ്കിൽ ചേർക്കാം. ഈ വിഭവം ഒരു സ്റ്റാർട്ടർ ആയിട്ടും ഫ്രൈഡ് റൈസിന്റെ കൂടെയും വിളമ്പാം.

- 1. ചിക്കൻ എല്ലോടുകൂടി കഷണങ്ങളാക്കിയത് - 3/45 കി.
  - 2. നീളത്തിൽ അരിഞ്ഞ സവാള - 2 പച്ചമുളക് - 5 എണ്ണം ഇഞ്ചിയും വെളുത്തുള്ളിയും ചെറുതായി അരിഞ്ഞത് - 2 സ്പൂൺ
  - 3. ഉരുളക്കിഴങ്ങ് കഷണങ്ങളാക്കിയത് - 1 ക്യാരറ്റ് കഷണങ്ങളാക്കിയത് - 1
  - 4. പട്ട - 1 ഏലക്ക- 4 ഗ്രാമ്പൂ- 4 കുരുമുളക് - 1/2 സ്പൂൺ പെരുഞ്ചീരകം - 1/2 സ്പൂൺ
  - 5. തേങ്ങയുടെ ഒന്നാം പാൽ - 1 കപ്പ് രണ്ടാം പാൽ - 3 കപ്പ്
  - 6. കശുവണ്ടി അരച്ചത് - 1 സ്പൂൺ
  - 7. വെളിച്ചണ്ണ - 2 സ്പൂൺ കറിവേപ്പില- ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പ്- പാകത്തിന്
- തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം**  
 നാലാമത്തെ ചേരുവകൾ ചതച്ചെടുക്കുക. എണ്ണ ചൂടാക്കി ചതച്ച മസാല മുപ്പിക്കുക. ഇതിലേക്ക് രണ്ടാമത്തെ ചേരുവകളും കറിവേപ്പിലയും ചേർത്ത് വഴറ്റുക. ഉള്ളി കരുകരുപ്പാകേണ്ട ആവശ്യമില്ല. ഉള്ളി വഴറ്റി കഴിയുമ്പോൾ ചിക്കൻ കഷണങ്ങളും ഉരുളക്കിഴങ്ങ്

അരിഞ്ഞതും ഉപ്പും ചേർത്ത് ഇളക്കുക. ഇത് രണ്ടാം പാൽ ചേർത്ത് വേവിക്കുക. ചിക്കൻ പകുതി വെന്ത് കഴിയുമ്പോൾ ക്യാരറ്റ് അരിഞ്ഞതും ചേർത്ത് വേവിക്കുക. അതിനു ശേഷം ഒന്നാം പാലിൽ കശുവണ്ടി

ചേർത്തിളക്കി കറിയിൽ ഒഴിക്കുക. തീ കുറച്ച് ചാർ കുറുകുന്നതുവരെ വേവിക്കുക. മുപ്പിച്ച ഉള്ളിയും കറിവേപ്പിലയും കൊണ്ട് അലങ്കരിച്ച് ഇത് അപ്പത്തിന്റെ കൂടെയും ബ്രഡ്സിന്റെ കൂടെയും കഴിക്കാവുന്നതാണ്.



# ചിക്കൻ സൂപ്പ്



# ഹണി ഗ്ലേസ്ഡ് ചിക്കൻ

1. എല്ലില്ലാത്ത കോഴിയിറച്ചി നീളത്തിൽ കനം കുറച്ച് അരിഞ്ഞത് - 250 ഗ്രാം
2. നാരങ്ങാ നീര് - 1 വലിയ സ്പൂൺ
- മൈദ - 1 വലിയ സ്പൂൺ
- കോൺഫ്ളവർ - 1 വലിയ സ്പൂൺ

- മുട്ടയുടെ വെള്ള - 1 ഉപ്പ് പാകത്തിന്
3. സവോള - 1 വലുത്
- ഇഞ്ചി അരിഞ്ഞത് - 1 ചെറിയ സ്പൂൺ
- വെളുത്തുള്ളി അരിഞ്ഞത് - 1 ചെറിയ സ്പൂൺ

- സലറി അരിഞ്ഞത് - 2 വലിയ സ്പൂൺ
4. കാൾമീരി മുളകുപൊടി - 1 1/2 ചെറിയ സ്പൂൺ
- വിനാഗിരി - 1/2 ചെറിയ സ്പൂൺ
5. ടൊമാറ്റോ സോസ് - 2 വലിയ സ്പൂൺ
6. ഹണി - 1 1/2 വലിയ സ്പൂൺ
7. ഉപ്പ്, എണ്ണ - വറുക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായത്.

**തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം**

ഇറച്ചി അരിഞ്ഞതിൽ രണ്ടാമത്തെ ചേരുവകൾ ചേർത്തു 15 മിനിട്ട് വയ്ക്കുക. ഒരു ചീനച്ചട്ടിയിൽ എണ്ണ ഒഴിച്ച് ഖാറിനേറ്റ് ചെയ്തു വച്ചിരിക്കുന്ന ഇറച്ചികഷ്ണങ്ങൾ വറുത്തു കോരുക. വേറൊരു ചീനച്ചട്ടിയിൽ കുറച്ചു എണ്ണ ഒഴിച്ച് അരിഞ്ഞ് വച്ചിരിക്കുന്ന സവാളയും, ഇഞ്ചി, വെളുത്തുള്ളി, സലറി ഇവയെല്ലാം ചേർത്തു വഴറ്റുക. മുളകുപൊടി വിനാഗിരി ചേർത്തു പേസ്റ്റാക്കിയതിനുശേഷം വഴറ്റിയ ഉള്ളിയിലേക്കു ചേർത്തിളക്കി മുപ്പിക്കുക. മുളകുപൊടിയുടെ പച്ചച്ചുവ മാറുന്ന തുവരെ മുപ്പിക്കണം. ഇതിലേക്കു ടൊമാറ്റോസോസും, ഹണിയും ഉപ്പും ചേർത്തിളക്കുക. വറുത്തു വച്ചിരിക്കുന്ന ചിക്കൻ കഷ്ണങ്ങളും ഈ മിശ്രിതത്തിൽ ചേർത്തു ഇളക്കുക. സോസെല്ലാം ചിക്കനിൽ നല്ലതുപോലെ പിടിച്ചിരിക്കണം. ഇതു ഫ്രൈഡ് റൈസിന്റെ കൂടെ വിളമ്പാവുന്നതാണ്. ചിക്കനു പകരം വലിയ ചെമ്മീൻ കൊണ്ടും ഇതു തയ്യാറാക്കാവുന്നതാണ്.

1. പുഴുങ്ങിയ മുട്ട - 2
2. ചെറുതായി അരിഞ്ഞ ഉള്ളി - 1 തക്കാളി ചെറുതായി അരിഞ്ഞത് - 1 ടൊമാറ്റോ കെച്ചപ്പ് - 2 ചെറിയ സ്പൂൺ
- കുരുമുളക്പൊടി - 1/2 ചെറിയ സ്പൂൺ (തരിയായി പൊടിച്ച കുരുമുളക്)
- ഉപ്പ് - ആവശ്യത്തിന്
3. മയനോയ്സ് - 5 വലിയ സ്പൂൺ
4. ബ്രഡ് - 5 വലിയ സ്പൂൺ
5. എണ്ണ

**തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം**

ചീനച്ചട്ടിയിൽ എണ്ണ ഒഴിച്ച് ചൂടായതിനു ശേഷം കൊത്തിയരിഞ്ഞ സവാള വഴറ്റിയെടുക്കുക. ഇതിലേക്കു തക്കാളി അരിഞ്ഞതും കുരുമുളക്പൊടിയും ഉപ്പും ചേർത്തു തക്കാളിവേവുന്നതുവരെ വഴറ്റുക. അതിനു ശേഷം ടൊമാറ്റോ കെച്ചപ്പ് ചേർത്തിളക്കി അടുപ്പിൽ നിന്നും വാങ്ങുക. ഈ ടൊമാറ്റോ മിശ്രിതത്തിൽ മുട്ടയുടെ വെള്ള ഭാഗമെടുത്ത് പൊടിച്ച മയനോയ്സ് ചേർത്തിളക്കി വയ്ക്കുക. ബ്രഡിന്റെ നടഭാഗത്തു ഈ മിശ്രിതം വച്ച് സാന്റർവിച്ച് ഉണ്ടാക്കുക. മുട്ടയുടെ മഞ്ഞയും കുറച്ചു മയനോയ്സും കൂടെ മിക്സ് ചെയ്ത് ബ്രഡിന്റെ മുകളിൽ വച്ച് അലങ്കരിക്കുക.

## മുട്ട സാന്റർവിച്ച്





# ഫ്ളാമി വെജിറ്റബിൾ ഓംലെറ്റ്



1. മുട്ട - 4 എണ്ണം
2. പാൽ - 1/2 കപ്പ്
3. സവാള പൊടിയായി അരിഞ്ഞത് - 1 തക്കാളി പൊടിയായി അരിഞ്ഞത് - 1
- കാരറ്റ് ഗ്രയിറ്റ് ചെയ്തത് - 3 വലിയ സ്പൂൺ
- പച്ചമുളക് അരിഞ്ഞത് - 2 എണ്ണം
4. ഗ്രേറ്റ് ചെയ്ത ചീസ് - 2 വലിയ സ്പൂൺ
5. തരിയായി പൊടിച്ച കുരുമുളക് - 1 ചെറിയ സ്പൂൺ
- ഉപ്പ് - ആവശ്യത്തിന്
6. എണ്ണ അല്ലെങ്കിൽ വെണ്ണ ആവശ്യത്തിന്

### തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

മുട്ടയും പാലും ഉപ്പും കൂടെ അടിച്ചെടുക്കുക. ഒരു നോൺസ്റ്റിക് ഫ്രയിംഗ് പാനിൽ നെയ്യോ വെണ്ണയോ ഇട്ട് ചൂടാക്കിയതിനു ശേഷം അടിച്ചു വെച്ചിരിക്കുന്ന മുട്ട ഒഴിച്ച് അതിന്റെ മുകളിലേക്ക് കൊത്തിയരിഞ്ഞുവെച്ചിരിക്കുന്ന സവാള പച്ചമുളക്, തക്കാളി അരിഞ്ഞത്, ഗ്രേറ്റ് ചെയ്ത കാരറ്റ്, വെണ്ണ ഇവ വിതറുക. അതിനു മുകളിലായി തരിയായി പൊടിച്ചു വെച്ചിരിക്കുന്ന കുരുമുളക് ഇട്ട് പാൽ ഒരു മുടികൊണ്ട് അടച്ച് മൂന്ന് മിനിറ്റ് വേവിക്കുക. ഒരുവശം വെന്ത് കഴിയുമ്പോൾ അത് തിരിച്ചിട്ട് മറുവശം വേവിക്കുക. ഇതു ചൂടോടുകൂടി കഴിക്കാം. ഇത് ഒരു ബ്രേക്ക്ഫാസ്റ്റ് വിഭവം ആയിട്ടു കഴിക്കാം.

# ടൊമാറ്റോ ചമ്മന്തി

1. സവാള നീളത്തിൽ അരിഞ്ഞത് - 2 തക്കാളി നീളത്തിൽ അരിഞ്ഞത് - 1 കാൾമീരി മുളകുപൊടി - 1 1/2 ചെറിയ സ്പൂൺ
- തേങ്ങ ചിരകിയത് - 1/2 കപ്പ്
2. ഉണക്കമുളക് - 2 ഉപ്പ് - പാകത്തിന് എണ്ണ - 1 വലിയ സ്പൂൺ

### തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

ഒരു ചീനച്ചട്ടിയിൽ എണ്ണ ചൂടാക്കി മുളകു വറുത്തുകോരുക. അതേ എണ്ണയിൽ തന്നെ സവാള അരിഞ്ഞതും ഉപ്പും ചേർത്തു വഴറ്റുക. അതിലേക്കു മുളകുപൊടി ചേർത്തു മുത്തുവരുമ്പോൾ തക്കാളി അരിഞ്ഞതു ചേർത്തു വഴറ്റുക. തക്കാളി ചെറുതായി വെന്തുവരുമ്പോൾ തേങ്ങാ ചിരകിയതു ചേർത്തു വെള്ളം വറുന്നതുവരെ ഇളക്കുക. (തേങ്ങാ മുത്തു പോവരുത്). അടുപ്പിൽ നിന്നും വാങ്ങി തണുക്കാൻ വയ്ക്കുക. ഗ്രൈന്റിൽ ആദ്യം മുളകു ചേർത്തു പൊടിക്കുക. ശേഷം തേങ്ങാ മിശ്രിതം ചേർത്തരയ്ക്കുക. വെള്ളം ചേർക്കരുത്. ഇതു ഇഡ്ലിയുടെ കൂടെയും ദോശയുടെ കൂടെയും ചേർത്ത് കഴിക്കാവുന്നതാണ്.





# ബ്ലാക്ക് ഫോറസ്റ്റ് റോൾഡെ

ഡാർക്ക് ചോക്കലേറ്റ് നൂറുക്കിയത് - 200 ഗ്രാം  
 ചൂടുവെള്ളം - 1/4 കപ്പ്  
 ഇൻസ്റ്റന്റ് കാപ്പിപ്പൊടി - 1 സ്പൂൺ  
 മുട്ട - 4 എണ്ണം  
 പഞ്ചസാര - 1/2 കപ്പ് (ഒരു സ്പൂൺ എക്സ്ട്രാ)  
 കട്ടിയുള്ള ക്രീം - 1 കപ്പ്  
 ചെറി ബ്രാൻഡി - 1 സ്പൂൺ

**തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം**  
 ഓവൻ 180 ഡിഗ്രി ചൂടാക്കി വെക്കുക. ബട്ടർ പേപ്പർ വെച്ച് പാൻ തയ്യാറാക്കുക. ചോക്കലേറ്റും, വെള്ളവും, കാപ്പിപൊടിയും ചേർത്ത പാത്രം തിളപ്പിച്ചു വെള്ളത്തിൽ മുക്കി വെച്ച് ചോക്കലേറ്റ് ഉരുകുന്നവരെ മരകയിൽ ഉപയോഗിച്ച് ഇളക്കണം.

മുട്ടയുടെ മഞ്ഞയും പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് കട്ടിയുള്ള ക്രീം പരുവത്തിലാകുന്നവരെ അടിക്കുക. ഈ മിശ്രിതം ചൂടുള്ള ചോക്കലേറ്റ് മിശ്രിതത്തിലേക്ക് ഒഴിച്ചതിനു ശേഷം മുട്ടയുടെ വെള്ള ഒരു പാത്രത്തിലിട്ട് ബീറ്റ് ചെയ്യുക. ചോക്കലേറ്റ് മിശ്രിതവും മുട്ടയുടെ വെള്ളയും രണ്ട് തട്ടായി ഒഴിച്ച് പത്ത് മിനിറ്റ് നേരം ബേക്ക് ചെയ്തെടുക്കുക.

ഒരു ബോർഡിൽ ബേക്കിങ്ങ് പേപ്പർ വിരിച്ച് പഞ്ചസാര വിതറുക. അതിനുശേഷം തയ്യാറായ കേക്ക് അതിലേക്ക് മറിച്ച് പരുക്കെ ലൈനിങ്ങ് പേപ്പർ നീക്കണം. ഒരു ടീ ടവൽ കൊണ്ട് കേക്ക് മുടി വെച്ച് തണുപ്പിക്കുക.

ക്രീം ചെറി ബ്രാൻഡിയും പാത്രത്തിലെടുത്ത് മിക്സ് ചെയ്ത് വെക്കുക. ചൂട് മാറി കേക്കിന് മുകളിൽ ചെറി ഫില്ലിങ്ങ് ഒഴിച്ചതിനു ശേഷം തയ്യാറാക്കിവെച്ച ചെറി-ക്രീം മിശ്രിതവും ഒഴിക്കണം. ബട്ടർ പേപ്പർ ഉപയോഗിച്ച് കേക്ക് ഉരുട്ടിയ ശേഷം ഒരു സെർവീസിങ് പാനി ലേക്ക് മാറ്റിവെക്കുക. കൊക്കോ പൗഡർ വിതറി അലങ്കരിച്ച കേക്ക് പൊതിഞ്ഞ് മുപ്പതു മിനിറ്റ് ഫ്രിഡ്ജിൽ വെച്ച് തണുപ്പിക്കുക. മുകളിൽ ചെറിക്കഷണങ്ങളോ ക്രീമോ വെച്ച് ഭംഗിയാക്കാം.

1. കറുത്ത മുന്തിരി - 1 കിലോ
2. പഞ്ചസാര - 800 ഗ്രാം
3. ഈസ്റ്റ് - 1 ചെറിയ സ്പൂൺ
4. തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം - 1.5 ലിറ്റർ
5. മുഴുവൻ ഗോതമ്പ് - 1 വലിയ സ്പൂൺ

**തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം**  
 മുന്തിരിങ്ങ നല്ലതുപോലെ കഴുകി വൃത്തിയാക്കി എടുക്കുക. മൂന്ന് ലിറ്റർ കൊള്ളുന്ന ഒരു ഗ്ലാസ് ഭരണിയോ മണ്ണുകൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ ഭരണിയോ എടുക്കണം. നല്ലതുപോലെ കഴുകി ഉണങ്ങിയ ഭരണി ആയിരിക്കണം. കഴുകി വൃത്തിയാക്കിയ മുന്തിരി കൈകൊണ്ട് പൊട്ടിച്ച് ഭരണിയിലിറക്കി പഞ്ചസാരയും ഈസ്റ്റും, വെള്ളവും ഗോതമ്പും ചേർത്ത് നല്ലതുപോലെ ഇളക്കി അടപ്പുകൊണ്ടോ തുണികൊണ്ടോ നല്ലതുപോലെ അടച്ചുവയ്ക്കുക. ശേഷം ഒരാഴ്ച അനയ്ക്കാതെ വയ്ക്കുക. ഒരാഴ്ച കഴിഞ്ഞു ഒരു തടിസ്പൂൺ കൊണ്ട് നല്ലതുപോലെ ഇളക്കിയതിനുശേഷം അടച്ചു വയ്ക്കുക. ഇങ്ങനെ 21 ദിവസം ഒരേസമയത്തു ഇളക്കണം. 21 ദിവസം കഴിഞ്ഞു അടുത്ത 2 ദിവസത്തേക്ക് ഇളക്കാതെ വയ്ക്കണം. 24-ാമത്തെ ദിവസം

വൈൻ ഇളക്കാതെ മുകളിലത്തെ തെളി അരിച്ചെടുക്കണം. കുപ്പിയുടെ അടിയിലുള്ള സെഡിമെന്റ് ഇളക്കരുത്. തെളിഞ്ഞ വൈൻ കളർ കുപ്പികളിലാക്കി നല്ലതുപോലെ അടച്ചു വയ്ക്കുക. വൈൻ തണുപ്പിച്ച് കഴിക്കുക.

നല്ല കുറുപ്പുള്ള മുന്തിരി ആണെങ്കിൽ വൈൻ നല്ല നിറം കിട്ടും. മധുരമുള്ള മുന്തിരി ആണെങ്കിൽ പഞ്ചസാര കുറച്ചു ചേർക്കാം. വൈൻ കളർ ഇല്ലെങ്കിൽ പഞ്ചസാര കരിച്ച് ഊറ്റിയ വൈനിൽ ചേർക്കാം.



# മുന്തിരി വൈൻ



# നേട്ടങ്ങളുടെ വഴിയിൽ കയർ ബോർഡ്

കയർ ബോർഡിനോടൊപ്പം ചെയർമാൻ വി. എസ്. വിജയ രാഘവനും സംഘവും കയർ വ്യവസായത്തിൽ കൈവരിച്ച നേട്ടങ്ങൾ ഏതൊരു സ്ഥാപനത്തിനും മാതൃകയാണ്.



വി. എസ്. വിജയരാഘവൻ.

ഇക്കഴിഞ്ഞ സാമ്പത്തിക വർഷത്തിൽ ഇന്ത്യയിൽ നിന്നുള്ള കയർ കയറ്റുമതി സർവകാല റെക്കോർഡ് നേട്ടമായിരുന്നു. കേരളത്തിൽ കയർ വ്യവസായം വേരുന്നിയതും വ്യാപിച്ചതും തെക്കൻ പ്രദേശമായ ആലപ്പുഴ, കൊല്ലം, തിരുവനന്തപുരം ജില്ലകളിലാണ്. പ്രത്യേകിച്ചും കയർ ഉത്പന്നമേഖല ആലപ്പുഴ ജില്ലയിലെ അമ്പലപ്പുഴ, ചേർത്തല താലൂക്കുകളിൽ മാത്രം കേന്ദ്രീകരിച്ചു പ്രവർത്തിച്ചുവരുന്നു.

സംസ്ഥാനത്ത് ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന മൊത്തം നാളികേരത്തിന്റെ ഏകദേശം 55 ശതമാനത്തോളം മലബാർ മേഖലയിലെ കാസർകോട്, കണ്ണൂർ, മലപ്പുറം, കോഴിക്കോട്, പാലക്കാട് തുടങ്ങിയ ജില്ലകളിലാണ്. അതിനാൽ കയർ വ്യവസായ വികസനത്തിന് ഏറ്റവും സാധ്യതയുള്ള ഒരു മേഖലയാണ് മലബാർ. തമിഴ്നാട്ടിലെ പൊള്ളാച്ചിക്കടുത്താണ് പാലക്കാട് ജില്ല. ഒരുപക്ഷേ ലോകത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ചകിരിനാർ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന പ്രദേശവും പൊള്ളാച്ചി തന്നെയാണിത്.

തെങ്ങുകൃഷി വ്യാപകമായി നടത്തിവരുന്ന പാലക്കാട് കാർഷിക മേഖലയിൽ നാളികേര വികസന ബോർഡിന്റെ കണക്കുകൾ പ്രകാരം പ്രതിവർഷം 422 ദശലക്ഷം നാളികേരമാണ് ഉത്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത്. ഇതിന്റെ 60% കയർ വ്യവസായത്തിനുവേണ്ടി വിനിയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ 20,240 മെട്രിക് ടൺ ചകിരിനാർ പ്രതിവർഷം ഈ ജില്ലയിൽ ഉത്പാദിപ്പിക്കുവാൻ സാധിക്കും. ഇങ്ങനെ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന ചകിരിനാർ ഉപയോഗിച്ച് കയർ ഉത്പന്നങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുവാൻ ആവശ്യമായ ഫാക്ടറികൾ സ്ഥാപിക്കുന്നതോടെ



കയർ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ

ആയിരക്കണക്കിന് തൊഴിലാളികൾക്ക് ഈ പ്രദേശത്ത് തൊഴിൽ ലഭിക്കും. കയർ വ്യവസായം ജില്ലയിൽ വികസിക്കാൻ ആവശ്യമായ അടിസ്ഥാന സൗകര്യങ്ങൾ കയർ ബോർഡ് വിവിധ പദ്ധതികൾ ആവിഷ്കരിച്ച് നടപ്പിലാക്കി വരുന്നുണ്ടെന്നും ചെയർമാൻ പറഞ്ഞു.

**റിമോട്ട്**

കയർവ്യവസായത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനായി ആരംഭിച്ച റിമോട്ട് ഒരു നിശബ്ദ വില്ലവമാണ്. കയർപിരി യൂണിറ്റുകളും, ചെറുകിട കയർ ഉത്പന്ന നിർമ്മാണ യൂണിറ്റുകളും തുടങ്ങുവാൻ താല്പര്യമുള്ള സംരംഭകർക്ക് 5% ഗുണഭോക്തൃ വിഹിതം അടയ്ക്കുമ്പോൾ 55% ബാങ്ക് വായ്പയും 40% കയർ ബോർഡ് സബ്സിഡിയും നൽകുന്നതാണ് ഈ പദ്ധതി.

**കയർ ക്ലസ്റ്റർ**

തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ട 100 പരമ്പരാഗത ക്ലസ്റ്ററുകളെ നവീകരിക്കുന്നതിനുവേണ്ടിയും കേന്ദ്രഗവൺമെന്റ് ആവിഷ്കരിച്ച മറ്റൊരു പദ്ധതിയാണ് 'സ്ഫൂർത്തി' (SFURTI) എന്ന ചുരുക്കപ്പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്ന സ്കീം ഓഫ് ഫണ്ട് ഫോർ റീ ജനറേഷൻ ഓഫ് ട്രാഡിഷണൽ ഇൻഡസ്ട്രീസ്. കേരളത്തിൽ ഈ പദ്ധതിയുടെ കീഴിൽ 5 കയർ ക്ലസ്റ്ററുകളെ തിരഞ്ഞെടുത്തിട്ടുണ്ട്. മങ്ങാട്, വൈക്കം, ചിറയിൻകീഴ്, ബേപ്പൂർ, പാലക്കാട് എന്നിവയാണ് ഈ ക്ലസ്റ്ററുകൾ.

കയർ സംരംഭകരുടെ കൂട്ടായ്മ രൂപീകരിച്ച് ഈ രംഗത്തെ പുതിയ സാങ്കേതിക പരിജ്ഞാനത്തിന്റെ പ്രയോജനം ലഭ്യമാക്കുക, പരമ്പരാഗത കയർ തൊഴിലാളികളുടെ തൊഴിൽ വൈദഗ്ദ്ധ്യം ഉയർത്തുക, കാലഹരണപ്പെട്ട യന്ത്രോപകരണ

ങ്ങൾ മാറ്റി ശേഷി കൂടിയ പുതിയവ സ്ഥാപിക്കുക, മൂല്യവർദ്ധിത ഉത്പന്നങ്ങളുടെ നിർമ്മാണം, പുതിയ രൂപകല്പനകളുടെ വികാസം, പുതിയ വിപണന സാധ്യതകളുടെ കണ്ടെത്തൽ എന്നിവയാണ് ഈ പദ്ധതിയുടെ ഉദ്ദേശ്യ ലക്ഷ്യങ്ങൾ.

ക്ലസ്റ്റർ പങ്കാളികൾക്കായി പദ്ധതിപരിചയം നൽകുവാനായിട്ടുള്ള അവബോധ ശില്പശാലകൾ, കയർരംഗത്തെ പുതിയ സാങ്കേതിക വികസനം നേരിട്ട് കണ്ട് മനസ്സിലാക്കാനുള്ള പര്യടനങ്ങൾ, കയർ തൊഴിലാളികളുടെ വൈദഗ്ദ്ധ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഉതകുന്ന സാങ്കേതിക പരിശീലനങ്ങൾ, കയർ വ്യവസായ യൂണിറ്റുകൾ സ്ഥാപിക്കുന്നതിനുള്ള സാങ്കേതിക സഹായങ്ങൾ, കയർ വ്യവസായത്തിലെ ബന്ധപ്പെട്ട ഘടകങ്ങൾക്ക് വേണ്ടിയുള്ള പൊതുസേവന കേന്ദ്രങ്ങൾ എന്നിവയാണ് കയർ ക്ലസ്റ്റർ പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി നടപ്പിലാക്കുന്ന മറ്റു പരിപാടികൾ.

കൂടാതെ ഈ പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി കയറ്റുമതി സാധ്യതകളുള്ള ചെറിയപ്പോൾ സംസ്കരണ യൂണിറ്റുകൾ സ്ഥാപിക്കുവാനും അങ്ങനെ നിലവിലുള്ള തൊഴിലാളികൾക്ക് പൂർണ്ണമായ തൊഴിലവസരങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം പുതിയതായി 10000 പേർക്ക് കൂടി തൊഴിൽ ലഭിക്കുവാനും ഇടവരുന്നു. മാത്രമല്ല,



# SUCCESS STORY



നൂതന പദ്ധതികൾക്ക് രൂപം നൽകി കയർ വ്യവസായത്തെ വിജയത്തിലെത്തിക്കുകയെന്ന ഒരൊറ്റ ലക്ഷ്യത്തിന് വേണ്ടി അഹോരാത്രം അധ്വാനിക്കുകയെന്നതായിരുന്നു ചെയർസ്ഥാനം ഏറ്റെടുക്കുമ്പോൾ തന്റെ മുന്നിലുണ്ടായിരുന്ന ചിന്തയെന്ന് വിജയരാഘവൻ പറയുന്നു.

കയർ ബോർഡ് ചെയർമാൻ പദവി ഏറ്റെടുത്ത് മാസങ്ങൾക്കുള്ളിൽതന്നെ കയർ വിപണിയുടെ വികസനത്തിനും കയറ്റുമതി കൂട്ടാനും അദ്ദേഹത്തിന് സാധിച്ചു. കയർ വ്യവസായത്തിന്റെ വളർച്ചക്കായി റിമോട്ട് സ്കീം, ക്ലസ്റ്റർ പദ്ധതി തുടങ്ങി വിവിധ പദ്ധതികൾ മികച്ച പ്ലാനിങ്ങിലൂടെ ആവിഷ്കരിച്ചിട്ടുണ്ട്. നാടിന്റെ

സമ്പദ്വ്യവസ്ഥയെ സാധ്യമാക്കി തക്കവണ്ണം വളർന്നുകഴിഞ്ഞ കയർ വ്യവസായ രംഗത്ത് ഇനിയും നേട്ടങ്ങൾ വൈകവരിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന വിശ്വാസത്തിലാണ് വിജയരാഘവൻ പറയുന്നത്.



SFM  
smartfamily09@gmail.com

## വിജയജാലകം തുറന്ന് വിജയരാഘവൻ

കേരളത്തിന്റെ പരമ്പരാഗത ഗ്രാമീണ സമ്പദ് വ്യവസ്ഥയ്ക്ക് ഇഴയുറപ്പേകിയ വ്യവസായമാണ് കയർ. കയർ വ്യവസായമേഖല വൻവിജയം കൈവരിക്കുമ്പോൾ അതിൽ ഏറെ ആഘോഷിക്കുന്ന വ്യക്തിയാണ് വി എസ് വിജയരാഘവൻ.

വ്യവസായ രംഗത്ത് പത്താം സ്ഥാനത്തായിരുന്ന പാലക്കാട് ജില്ലയെ രണ്ടാം സ്ഥാനത്തേക്ക് ഉയർത്തിയ അതേ കർമ്മ പദ്ധതി തന്നെയായിരുന്നു കയർബോഡിലും അദ്ദേഹം സീകരിച്ചത്. കയർ വ്യവസായം കനത്ത വെല്ലുവിളി നേരിടുന്ന സമയത്താണ് വിജയരാഘവൻ ബോഡിന്റെ സാരഥ്യം ഏറ്റെടുക്കുന്നത്. രാജ്യാന്തര വിപണിയിൽ മാന്ദ്യത്തിന്റെ ആഘാതം, ആഭ്യന്തര വിപണിയിൽ വേരുറപ്പില്ലായ്മ, അസംസ്കൃത വസ്തുക്കളുടെ ദൗർലഭ്യം തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങളാണ് കയർ വ്യവസായം നേരിട്ടിരുന്നത്.

വ്യവസായത്തിലെ അനന്ത സാധ്യതകൾ കണ്ടെത്തുകയും പുതിയ വിപണന തന്ത്രങ്ങളെ ആവിഷ്കരിച്ചുമാണ് ആദ്യ ആറ് മാസംകൊണ്ട് ബോർഡ് മുന്നേറ്റം നടത്തിയത്. അങ്ങിനെ പൊതുപ്രവർത്തന രംഗത്തു മാത്രമല്ല വ്യവസായ രംഗത്തും തന്റെ കഴിവു

തെളിയിച്ചുകഴിഞ്ഞിരിക്കയാണിദ്ദേഹം. നവീന സാങ്കേതിക വിദ്യകൾ ഉപയോഗിച്ചും ഗവേഷണങ്ങളിലൂടെ ഉൽപ്പന്ന വൈവിധ്യവൽക്കരണം നടത്തിയും പുതിയ വിപണന തന്ത്രങ്ങൾ ആവിഷ്കരിച്ചുമാണ് മുൻ എം പി കൂടിയായ വി എസ് വിജയരാഘവൻ കയർ ബോർഡിനെ വിജയവഴിയലേക്ക് നയിക്കുന്നത്.

വിദേശ രാജ്യങ്ങളിലേക്ക് കയറ്റുമതി ചെയ്യുന്ന കയർ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾക്ക് ഉന്നത നിലവാരം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുന്നതിനാണ് വിജയരാഘവൻ ആദ്യം ശ്രമിച്ചത്. രാജ്യാന്തര മേളകളിൽ പങ്കെടുക്കുകയും പുതിയ ആവശ്യക്കാരെ കണ്ടെത്തുന്നതിനായി മേളനടക്കുന്ന രാജ്യങ്ങളിൽ പ്രത്യേക ബിസിനസ് മീറ്റിംഗുകൾ സംഘടിപ്പിച്ച് പുതിയ ഓർഡർ കണ്ടെത്തുന്നതിലൂടെയാണ് കയറിന്റെ കയറ്റുമതി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ കഴിഞ്ഞതെന്ന് വിജയരാഘവൻ പറയുന്നു. കയർ ഉൽപ്പാദനം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഒട്ടേറെ പദ്ധതികളാണ് വിജയരാഘവൻ ചെയർമാൻ എന്ന നിലയിൽ നടപ്പാക്കിയത്. ഇതെല്ലാം വിജയം കണ്ടതിന്റെ ആത്മവിശ്വാസത്തിലാണ് താനെന്ന് വിജയരാഘവൻ പറയുന്നു.

പാലക്കാട് ജില്ലയിൽ എരുമയൂരിലെ ഒരു സാധാരണ കാർഷിക കുടുംബത്തിലാണ് വിജയരാഘവൻ ജനിച്ചത്. വിദ്യാർത്ഥിയായ

തിരിക്കുമ്പോൾ രാഷ്ട്രീയ പ്രവർത്തനരംഗത്തേക്ക് കടന്നുവന്ന് 59ലെ വിമോചന സമരത്തിലൂടെ രാഷ്ട്രീയത്തിൽ സജീവമായി. അന്നുമുതൽ കാർഷിക മേഖലയിലെ തൊഴിലാളി സംഘടനകളുടെയും ട്രേഡ് യൂണിയനുകളുടെയും നേതാവായി. കണിക്കോട് മേഖലയിലെ തൊഴിലാളി യൂണിയനുകൾക്ക് രൂപം നൽകി. 40 വർഷമായി എരുമയൂർ സഹകരണബാങ്ക് പ്രസിഡന്റ് എന്ന നിലയിൽ സേവനം തുടങ്ങിയിട്ട്.

പോസ്റ്റൽ ടെലികമ്മ്യൂണിക്കേഷന്റെ സ്റ്റേറ്റ് ചെയർമാൻ, ആലത്തൂർ മാർക്കറ്റിംഗ് കോപ്പറേറ്റീവ് സൊസൈറ്റി പ്രസിഡന്റ്, ആലത്തൂർ സർക്കിൾ കോപ്പറേറ്റീവ് യൂണിയൻ ചെയർമാൻ, ജില്ലാ കോപ്പറേറ്റീവ് ബാങ്ക് ഡയറക്ടർ, കാർഷിക സർവ്വകലാശാല എക്സിക്യൂട്ടീവ് കമ്മറ്റി അംഗം, ഗുരുവായൂർ ദേവസം മാനേജിംഗ് കമ്മറ്റി തുടങ്ങിയ നിരവധി മേഖലകളിൽ പ്രവർത്തിച്ചിട്ടുണ്ട്.

1977ൽ ആലത്തൂർ നിയോജകമണ്ഡലത്തിൽനിന്നും ഇ. എം.എസിനോട് മത്സരിച്ച് പരാജയപ്പെട്ടു. പിന്നീട് 80ലും 84ലും പാലക്കാട് പാർലമെന്റ് നിയോജക മണ്ഡലത്തിൽ ടി. ശിവദാസമേനോനെ പരാജയപ്പെടുത്തി എം.പിയായി. 89ൽ സി.പി.എമ്മിന്റെ എ. വിജയരാഘവനോട് പരാജയപ്പെട്ടു 91ൽ വിജയരാഘവനെ പരാജയപ്പെടുത്തി വീണ്ടും എം. പി. യായി. 91 മുതൽ 96 വരെ കേരള എം. പിമാരുടെ പാർലമെന്റ് സമിതി കൺവീനർ എന്ന നിലയിൽ പ്രവർത്തിച്ചിട്ടുണ്ട്. 25 വർഷം ഡി.സി.സി പ്രസിഡന്റ്, കെ.പി.സി.സി സെക്രട്ടറി, വൈസ് പ്രസിഡന്റ് എന്നീ നിലകളിൽ പ്രവർത്തിച്ചു. ഭാര്യ സൗമിനി. മഞ്ജുള, പ്രീത, ശ്യാം എന്നിവരാണ് മക്കൾ.







# ടാറ്റ ആര്യ

**ആ**കാർത്തിലെ തലയെടുപ്പ്, തിളക്കവും മിനുക്കുവുമുമാർന്ന പുതുപുത്തൻ ബോഡി ഡിസൈൻ. ആദ്യകാഴ്ചയിൽ തന്നെ വണ്ടിക്കമ്പക്കാരുടെ മനസിലേക്ക് ടോപ്പ്ഗിയറിൽ ഇടിച്ചുകയറിക്കളയും ഈ കാർ. ഒട്ടനവധി മോഡലുകൾ കൊണ്ട് ഇന്ത്യൻ നിരത്തുകളിലെ മണൽത്തരികൾക്കു പോലും സുപരിചിതമായ ടാറ്റയുടെ ലക്ഷ്ചരി മോഡൽ ആര്യ വിപണിയിലെത്തി. ടാറ്റ കാറുകളുടെയും യൂട്ടിലിറ്റി വാഹനങ്ങളുടെയും കൂട്ടത്തിൽ ഏറ്റവും വിലകൂടിയ വാഹനമാണിത്.

എക്സ് ടു എന്ന കോഡ്നാ മമുള്ള പുതിയ പ്ലാറ്റ്ഫോമിലാണ് ആര്യ നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത്. 4780 എം. എം നീളവും 1895 എം. എം വീതിയും 1780 എം. എം ഉയരവുമാണ് ആര്യയ്ക്ക്. 17 ഇഞ്ച് അലോയി വീലുകൾ, ബേസ് വേരിയന്റിൽ 16 ഇഞ്ച് സ്റ്റീൽ വീലുകൾ എന്നിവ ഈ മോഡലിന്റെ പ്രത്യേകതകളാണ്. ഉയർന്ന നിലയിലുള്ള ബോണറ്റ് ഡിസൈൻ ഒരു കരുത്തൻ എസ്. യു. വിയുടെ ഭാവം ആര്യയ്ക്ക് പകരുന്നു. തടിയൻ ബമ്പറുകൾ, ഇരുവശത്തെയും ഫോഗ്ലാന്റോടും



**TATA ARIA PRIDE**  
 Engine: 2.2 L DICOR  
 Price: Rs. 15.55 lakhs  
 (Ex. showroom Kochi)  
 Concorde Motors (India) Ltd

കൂടിയ എയർലാം, ബമ്പറിനു തൊട്ടു മുകളിൽ നിന്ന് തുടങ്ങി റൂഫോളം എത്തുന്ന വെർട്ടിക്കൽ ടെയിൽ ലാമ്പുകൾ, ടിൻ എക്സോസ്റ്റുകൾ എന്നിവ ശ്രദ്ധേയം. മിറർ ക്രമീകരണത്തിന് ഇലക്ട്രിക്കൽ സംവിധാനമുള്ള എൽ. ഇ. ഡി ടേൺ ഇൻഡിക്കേറ്ററുകളോടെയുള്ള വിൻമീറ്റർ, പിൻ ക്യാർട്ടർ ഗ്ലാസ് എന്നിവയെല്ലാം ആര്യയുടെ രൂപഭംഗി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. പെയിന്റിംഗിലെ നൂതനത, പാനൽ ഗ്യാപ്പുകൾ എന്നിവയിലും ടാറ്റയുടെ മറ്റ് മോഡലുകളെ അപേക്ഷിച്ച് ആര്യ ഏറെ മുന്നേറിയിരിക്കുന്നു.

ലക്ഷ്ചരി കാറുകളിലെ ആഡംബരങ്ങളുടെ അവസാന വാക്കായി ആര്യയെ വിശേഷിപ്പിക്കാം. അത്രയധികം സവിശേഷതകൾ ആര്യയിലുണ്ട്. ഉൾഭാഗത്തെ വിശേഷങ്ങളിലേക്ക് കടക്കാം. സുന്ദരൻ ഡാഷ് ഡിസൈൻ, ചതുരവടിവിലുള്ള സെന്റർ കൺസോൾ, ഡ്രൈവർ സീറ്റിന് ഉയരം കൂട്ടാനുള്ള സംവിധാനം എന്നിവ ആരെയും ആകർഷിക്കും. 2850 എം. എം വീൽ ബെയ്സുള്ള ആര്യയിൽ ഏഴുപേർക്ക് സുഖയാത്ര നടത്താം.

സഹാരിയിലുള്ള 2.2 ലിറ്റർ ഡൈക്കോർ എൻജിൻ തന്നെയാണ് ആര്യയിലുമുള്ളത്. പരിഷ്കരണത്തോടെയാണ് എൻജിൻ ഈ മോഡലിൽ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഇന്റർ കൂളറോടും കൂടിയ വേരിയബിൾ ജോമെട്രി ടർബോ പവർ ഡെലിവറിക്ക് വേഗം പകരുന്നു. മാർക്ക് ടു എന്നറിയപ്പെടുന്ന പുതിയ 5 സ്പീഡ് ഗിയർബോക്സ് ആര്യയ്ക്ക് ഗതിവേഗം പകരുന്നു. 15.65 സെക്കന്റുകൊണ്ട് 0-100 കിലോമീറ്ററിലെത്താൻ ആര്യയ്ക്ക് കഴിയും. ഹൈവേകളിൽ ലിറ്ററിന് 17 കിലോമീറ്റർ ഇന്ധനക്ഷമത പ്രതീക്ഷിക്കാം. 12.96 ലക്ഷത്തിനും 15.55 ലക്ഷത്തിനും ഇടയിലാണ് ആര്യയുടെ വില.

**SFM**  
[smartfamily09@gmail.com](mailto:smartfamily09@gmail.com)



മഞ്ഞിൽ വിരിഞ്ഞ സംഗീതം= 9

# നൗഷാദ് സാബ്

പ്രശസ്ത സംഗീത സംവിധായകൻ ജെനി അമൽദേവ് സംഗീതത്തിലെയും ജീവിതത്തിലെയും ഓർമ്മകളിലൂടെ നടത്തുന്ന യാത്ര



ജെനി അമൽദേവ്

വിവരമുള്ള പ്രൊഡ്യൂസേഴ്സും ഡയറക്ടേഴ്സും നൗഷാദ് സംഗീതത്തോടൊപ്പം സാഹിത്യത്തിന് കൊടുത്ത പ്രാധാന്യത്തെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് കൂടുതൽ അവസരങ്ങൾ നൽകി.

ലഖ്നൗവിലുള്ള ഒരു യാഥാസ്ഥിതിക മുസ്ലീം കുടുംബത്തിലാണ് നൗഷാദ് ജനിച്ചത്. സംഗീതത്തോട് അദ്ദേഹത്തിന്റെ പിതാവിന് കടുത്ത വിരോധമായിരുന്നു. പാട്ട് മനുഷ്യ ഹൃദയത്തെ ദൈവത്തിൽ നിന്ന് അകറ്റും, പാട്ടുണ്ടെങ്കിൽ മദ്യവും മദിരാക്ഷിയും കുടവരും, എന്നൊക്കെയാണ് അദ്ദേഹം കരുതിയിരുന്നത്. സംഗീതത്തിൽ സ്വതസിദ്ധമായ വാസനയുണ്ടായിരുന്ന മകനെ പിതാവ് ഇക്കാരണങ്ങളാൽ പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചില്ല. മകനാകട്ടെ 12 വയസുമുതൽ സ്ഥലത്തെ സംഗീതോപകരണ കടയിൽ പോയി കൈയിൽ കിട്ടിയ എല്ലാ ഉപകരണങ്ങളും വായിച്ചു രസിക്കുമായിരുന്നു. ഹർമോണിയം ആയിരുന്നു ഏറ്റവും പ്രിയപ്പെട്ട ഉപകരണം. ഇതിനിത്ത് ദേഷ്യം പിടിക്കുന്ന പിതാവ് മകന് നല്ല അടി നൽകുമായിരുന്നു. ഒടുവിൽ നൗഷാദ് എന്ന പയ്യൻ ശല്യം സഹിക്കാനാവാതെ പതിനെട്ടാം വയസിലോ മറ്റോ കള്ളവണ്ടി കയറി ബോംബെയിലെത്തി. പരിചയപ്പെട്ട സംഗീതസ്നേഹികളുമൊത്ത് അന്തിയുറക്കം പീടികത്തിണ്ണകളിലുമാക്കി. സംഗീതം സ്വപ്നം കണ്ട് രാവ്യം പകലും തള്ളിനീക്കി.

കാലം: 1930 കളുടെ അന്ത്യദശ. ദാദറിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന 'ഫിലിമിസ്താൻ' സ്റ്റുഡിയോയുടെ ഗേറ്റിനു മുന്നിൽ രാവിലെ എട്ടുമണിക്ക് ജോലിയും പ്രതീക്ഷിച്ച് ധാരാളം മ്യൂസിഷ്യന്മാർ കാത്തുനിൽക്കുമായിരുന്നു. അവർക്ക് ഒരു കപ്പ് ചായയും ഒരു ബണ്ണും ഫ്രീയായി കിട്ടുമെന്നറിഞ്ഞ് ഒരു ദിവസം നൗഷാദും അവിടേക്ക് ചെന്നു. അങ്ങനെ ഗുലാംമുഹമ്മദ്, ഖാൻ മസ്താനാ, രാംലാൽ (ഷെഹനായി), മഹമ്മദ് ഷഫീ (സിത്താർ), ഇബ്രഹീം എന്നിവരെ

അവിടെ വച്ച് പരിചയപ്പെട്ടു. ഒരുന്നാൾ ചായയും ബണ്ണും അകത്താക്കി കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഗേറ്റു തുറന്ന് ഒരാൾ വന്നുചോദിച്ചു. 'ഡോലക് ബജാനേ വാലാ കോയി ഹൈ?' ഉടനെ ഗുലാം മുഹമ്മദിന്റെ കൈ പൊങ്ങി. 'ഖാൻ സാബ് ആബ്കോ ബുലാന്താ ഹൈ'. ഉടനെ ഗുലാം മുഹമ്മദ് അകത്തേക്ക് പോയി. നൗഷാദ് ഈ ഗേറ്റിൽ പതിവായി എത്തിയിരുന്നു. ഒരു ദിവസം 'ഹർമോണിയം ബജാനെവാലാ കോയി ഹൈ' എന്ന ചോദ്യം ഉയർന്നു. നൗഷാദ് ചുറ്റും നോക്കി. ആരും കൈപൊക്കുന്നില്ല. 'ഹാജീ, മൈ ഹും'. 'ഖാൻ സാബ് കോ ആപ്കീ ജരുരത്ത് ഹൈ'. നൗഷാദ് അല്പം വിറയലോടെ അകത്തേക്ക് നടന്നു. അന്നത്തെ തലയെടുപ്പുള്ള ഭാഗവതരും സംഗീത സംവിധായകനുമായ ഡബ്ബുലോ ഖാൻസാബിന്റെ മുന്നിലെത്തി. 'ബെഹോ, ബെഹോ...' എന്നായി ഖാൻസാബ്. ഇരിക്കാൻ പറഞ്ഞതല്ലാതെ പരവതാനിയിൽ തെല്ലും ഇടമുണ്ടായിരുന്നില്ല. ഖാൻസാബിന്റെ തൊട്ടടുത്ത് ഡോലക്കും മടിയിൽ വച്ച് ഗുലാംമുഹമ്മദ് വിസ്തരിച്ച് ഇരിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. ഈ ഇരിപ്പായിരുന്നു സ്ഥലം അപഹരിച്ചത്. നൗഷാദ് അദ്ദേഹത്തെ ദയനീയമായി ഒന്നു നോക്കി. ഒന്നുമറിയാത്ത രീതിയിൽ ഗുലാം മുഹമ്മദ് ഇരുന്നതേയുള്ളൂ. ഒടുവിൽ നൗഷാദ് ഉണിത്തള്ളി പരവതാനിയിൽ ഇടമുണ്ടാക്കി ഇരുന്നു. ഡബ്ബുലോ ഖാൻസാബിന് നൗഷാദ് സാബിന്റെ ഹർമോണിയം വായന ഇഷ്ടമായി. രാഗങ്ങളെപ്പറ്റിയും താളങ്ങളെപ്പറ്റിയും ചോദ്യങ്ങളും ഉദാഹരണങ്ങളും തകൃതിയിൽ നടന്നു. അന്നുമുതൽ നൗഷാദ് ഡബ്ബുലോ ഖാന്റെ അസിസ്റ്റന്റായി

# ദാദിയിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന ഫിലിപ്പിൻ മിസ്മാൻ സ്റ്റുഡിയോയുടെ ഗേറ്റിനു മുന്നിൽ രാവിലെ എട്ടുമണിക്ക് ജോലിയും പ്രതീക്ഷിച്ച് ധാരാളം മ്യൂസിഷ്യന്മാർ അക്കാലത്ത് തമ്പടിച്ചിരുന്നു. അവർക്ക് ഒരു കപ്പ് ചായയും ഒരു ബണ്ണും പ്രിയായി കിട്ടുമെന്നറിഞ്ഞ് ഒരു ദിവസം നൗഷാദും അവിടേക്ക് ചെന്നു



നിയമിക്കപ്പെട്ടു. മാസം 10 രൂപ യായിരുന്നു ശമ്പളം. നൗഷാദിന്റെ സന്തോഷത്തിന് അതിരില്ലായിരുന്നു.

അക്കാലങ്ങളിൽ ഒരു പാട്ട് കമ്പോസ് ചെയ്യുമ്പോൾ ഒരു ഹർമോണിയും ഡോലക് വാദകനും ആസാദകരായി കുറേപ്പേരും കൂടെയിരിക്കുക പതിവായിരുന്നു. നൗഷാദ് ഗുലാം മുഹമ്മദിന്റെ ഡോലക് വായന ശ്രദ്ധിച്ചു. ഒരു മെട്രോണോമിന്റെ കൃത്യതയോടെ നട അനായാസേന എത്രനേരമെങ്കിലും വായിക്കുമായിരുന്നു. ഈ ബന്ധം വളർന്നു. ഗുലാം മുഹമ്മദ് നൗഷാദിന്റെ അസിസ്റ്റന്റായി. അദ്ദേഹത്തിന്റെ അനുജൻ ഇബ്രഹീമും അസിസ്റ്റന്റായി. ബൈജു ബാവർ, ആൻ തുടങ്ങിയ ചിത്രങ്ങൾ മുതൽ 1970 വരെ ഈ ബന്ധം തുടർന്നു. പിന്നീട് പാകിസാ എന്ന ചിത്രം ഗുലാം മുഹമ്മദിന്റെ വിധേയാനന്തരം നൗഷാദ് മുഴുമാിപ്പിച്ചു. 'ദില്ലി' എന്ന സിനിമയിലെ 'തു മേരാ ചാൻ , മൈ തേരീ ചാൻ നീ...' എന്ന പാട്ടിന് ഡോലക് വായിക്കാൻ മ്യൂസിക് ഡയറക്ടർ നൗഷാദ് ആവശ്യപ്പെട്ടത് ഗുലാം മുഹമ്മദിനോടായിരുന്നു. ആ പാട്ടിന്റെ അകമ്പടിക്കായി ഉണ്ടായിരുന്നത് ഡോലക്, ഫ്ലൂട്ട്, ചിലങ്ക എന്നിവ മാത്രമായിരുന്നു.

'നൗഷാദ് സാബിന് മ്യൂസിക് ഡയറക്ടർ ആകാനുള്ള അവസരം എങ്ങനെ കിട്ടി?' - ഒരിക്കൽ ഞാനദ്ദേഹത്തോട് ചോദിച്ചു. ഡോലക് വാൻ സാബിന്റെ ഒരു പാട്ടിൽ ബ്രാസ് ബാൻഡ് ഉപയോഗിക്കേണ്ട ആവശ്യം വന്നപ്പോൾ നൗഷാദ് സാബിനോട് കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടു. ലളിതമായ ഏതാനും chords ഉപയോഗിച്ച് അദ്ദേഹമത് നിർവ്വഹിച്ചത് പ്രൊഡ്യൂസർ ശ്രദ്ധിച്ചു. ആ പ്രൊഡ്യൂസറിന്റെ അടുത്തപടത്തിൽ മ്യൂസിക് ഡയറക്ടർ ആകാൻ

നൗഷാദിന് ഇതോടെ അവസരമൊരുങ്ങി. 'പ്രോനഗർ' എന്നായിരുന്നു ആ ചിത്രത്തിന്റെ പേര്. ഡോലക് വാൻ സാബിന് നൗഷാദ് സാബി സിനിമാസംഗീതത്തെപ്പറ്റി പലതും പഠിച്ചു. ഗോവൻ-മംഗലാപുരം സംഗീതജ്ഞരുമായി ഇടപഴകി. സിനിമാ പാട്ടെഴുതാൻ നിയമിക്കപ്പെട്ട കവികളുമായി സംവദിച്ചുകൊണ്ട് മുന്നേറി. വിവരമുള്ള പ്രൊഡ്യൂസേഴ്സും ഡയറക്ടേഴ്സും സംഗീതത്തോടൊപ്പം നൗഷാദ് സാഹിത്യത്തിന് കൊടുക്കുമായിരുന്ന പ്രായാനു തിരിച്ചറിഞ്ഞ് കൂടുതൽ അവസരങ്ങൾ നൽകി. സംഗീതത്തിന്റെ തിരുമുറ്റത്ത് തന്റേതായ ശൈലികൊണ്ട് കസേരയിട്ടിരിക്കാൻ പ്രാപ്തി നേടിയ അനുഭവങ്ങൾ നൗഷാദ് സാബി പറഞ്ഞത് ഒരു കഥപോലെ കേട്ടിരുന്നത് ഇന്നും ഓർക്കുന്നു.

എസ്. യു . സനീ ഡയറക്ടർ ചെയ്തതും നൗഷാദ് മ്യൂസിക് ഡയറക്ടർ ചെയ്തതുമായ ബാബുൽ എന്ന ചിത്രത്തിലെ പാട്ടുകൾ പ്രശസ്തി നേടി. അതിനുശേഷം ഇരുവരും ഒരുമിച്ച ചിത്രമായിരുന്നു 'പാൽകി'. അമ്പതുകളിൽ തുടങ്ങിയെങ്കിലും സനിയുടെ അക്കാലനിരയാണമൂലം ആ ചിത്രം നിറുത്തിവയ്ക്കേണ്ടിവന്നു. പുനരാലോചനയായി മഹേഷ് കൗളിനെ 60കളിൽ നിർദ്ദേശകനായി നിയമിച്ചു. ആ ചിത്രത്തിനുവേണ്ടി 'ജാനേ വാലേ തേരാ ഖുദാ ഹാഫിസ്' എന്ന് ലതാജി പാടിയ പാട്ടിന് ഓർഗൻ അക്കമ്പനിമെന്റ് വായിച്ചത് ഞാനായിരുന്നു. ഇതായിരുന്നു നൗഷാദ് സാബിനൊപ്പം സ്റ്റുഡിയോയിലെ എന്റെ ആദ്യ അനുഭവം. രാഗ് ദർബാറീ കാൻ ഡായിൽ രചിച്ച ഈണത്തിന് ഞാൻ തന്നെയായിരുന്നു chords തിരഞ്ഞെടുത്തത്. അതുവുമുപേറേക്കാർഡിംഗിൽ വായിക്കുക ഒരു

പ്രശ്നമല്ലായിരുന്നു. മാത്രമല്ല ഇലക്ട്രോണിക് ഓർഗൻ ഇല്ലായിരുന്ന അക്കാലത്ത് ക്രിസ്ത്യൻ പള്ളിയിൽ ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന ചവിട്ട് ഓർഗൻ തന്നെയാണ് ഞാൻ വായിച്ചത്. നൗഷാദ് സാബിന്റെ കീഴിൽ സ്റ്റുഡിയോയിലെ ആദ്യത്തെ ജോലിയായിരുന്നു അത്.

SFM smartfamily09@gmail.com

നൗഷാദ് സംഗീതസംവിധാനം നിർവ്വഹിച്ച പ്രധാന ചിത്രങ്ങൾ
പ്രോനഗർ(1940), രത്തൻ(1944)
അൻമോൽ ഘലീ(1946)
ഷാജഹാൻ(1946), ദർദ്(1947)
നാട്ടക്(1947), അനോബി അദാ(1948)
മേലാ(1948), അനാസ്(1949)
ദില്ലി(1949), ദുലാരി(1949)
ബാബുൽ(1950), ദാസ്താൻ(1950)
ദീദാർ(1951), ജാദ്യ(1951)
ആൻ(1952), ബൈജു ബാവർ(1952)
അമർ(1954), ഷബാബ്(1954)
ഉഡൻ ഖട്ടോലാ(1955)
മദർ ഇന്ത്യ(1957)
സോഹ്നി മഹിവാൽ(1958)
കോഹിനൂർ(1960)
മുഗൾ- ഏ- ആസദ്(1960)
ഗംഗാ ജാനാ(1961)
സൺ ഓഫ് ഇന്ത്യ(1962)
മേരേ മെഹബൂബ്(1963)
ലീഡർ(1964)
ദിൽ ദിയാ ദർദ് ലിയാ(1966)
സാൻ ഔർ ആവാസ്(1966)
പാൽകി(1967)
രാം ഔർ ഷ്യാം(1967)
ആദ്മി(1968), സാഫി(1968)
സംഘർഷ്(1968)
പാകിസാ(1971), ആയിനാ(1977)
ലൗവ് ആൻഡ്, ഗോഡ്(1986)
ധാനി(മലയാളം, 1988)
തേരീ പായൽ മേരേ ഗീത്(1989)
താജ് മെഹൽ(2005)



വായിച്ചതിൽ ഏറ്റവും പ്രിയപ്പെട്ട പുസ്തകത്തെക്കുറിച്ച് എഴുത്തുകാരൻ എസ്. ജോസഫ്



എസ്. ജോസഫ്

കവി, എറണാകുളം മഹാരാജാസ് കോളേജിലെ മലയാളം അധ്യാപകൻ.

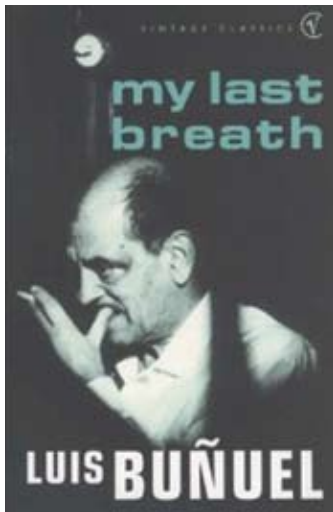
1965 ൽ ഏറ്റുമാനൂരിലെ പട്ടിത്താനത്ത് ജനിച്ചു. കവിതാസമാഹാരങ്ങൾ: കറുത്തകല്ല് (ഡി.സി ബുക്സ്-2000), മീൻകാരൻ(ഡി. സി ബുക്സ്- 2003), ഐഡന്റിറ്റി കാർഡ്(ഡി. സി ബുക്സ് 2005), ഉപ്പന്റെ കവൽ വരയ്ക്കുന്നു( ഡി. സി ബുക്സ് 2009), പുലരിയിലെ മൂന്ന് തെങ്ങുകൾ-നോവൽ(റെയിൻബോ ബുക്സ് 2006). കേരള സാഹിത്യ അക്കാദമി കനകശ്രീ അവാർഡ് നേടിയിട്ടുണ്ട്.

# മൈ ലാസ്റ്റ് ബ്രെത്

വിഖ്യാത സിനിമാ സംവിധായകനായ

ലൂയി ബുനുവലിന്റെ ആത്മകഥ മൈ ലാസ്റ്റ് ബ്രെത് ഞാൻ വായിക്കുന്നത് തൊണ്ണൂറുകളുടെ തുടക്കത്തിലാണ്. അക്കാലത്ത് തന്നെ അത് വീണ്ടും വീണ്ടും വായിച്ചു. അങ്ങനെ ഈ പുസ്തകം എന്റെ പുസ്തകമായി. ഒരു സറിയലസ്റ്റായിരുന്നു ബുനുവൽ. ഭാര്യ ജീവിനാണ് പുസ്തകം സമർപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. പക്ഷെ ഭാര്യയെക്കുറിച്ച് വിവരണങ്ങൾ പുസ്തകത്തിൽ കുറവാണ്. സ്പെയിനിലാണ് അദ്ദേഹം ജനിച്ചത്. തന്റെ ബാല്യ കാലം പുസ്തകത്തിൽ പകർത്തിയിരിക്കുന്നത് സഹോദരി കൊഞ്ചിത സംസാരിക്കുന്ന രീതിയിലാണ്. പിതാവിന് ബുനുവൽ കലാകാരനാകുന്നത് ഇഷ്ടമല്ലായിരുന്നു. കാരണം കലാകാരന്മാർ പട്ടിണി കിടന്ന് ചത്തുപോകുമെന്നായിരുന്നു പിതാവ് വിശ്വസിച്ചിരുന്നത്. എന്നാൽ കലയുടെ ലോകത്തേക്ക് ബുനുവൽ കടക്കുക തന്നെ ചെയ്തു.

തന്നെ കലാകാരനാക്കി മാറ്റിയ സാഹചര്യങ്ങൾ ബുനുവൽ പുസ്തകത്തിൽ വിവരിക്കുന്നുണ്ട്. സ്പെയിനിലെ റെസിഡൻഷ്യ എന്ന താമസസ്ഥലത്ത് ലോർക്കയും ദാലിയുമൊത്തുള്ള ജീവിതത്തിന്റെ സാധിനത്തെക്കുറിച്ച് അദ്ദേഹം വാചാലനാകുന്നു. പിന്നീട് സറിയലിസ്റ്റ് പ്രസ്ഥാനം ഉണ്ടായ കാലത്ത് ബുനുവൽ അതിൽ ഉൾപ്പെട്ടു. ആ പ്രസ്ഥാനത്തിൽ സൈദ്ധാന്തികരും ചിത്രകാരന്മാരും കവികളുമുണ്ടായിരുന്നു. ഗാലിയെപ്പോലുള്ള സ്ത്രീകളുമുണ്ടായിരുന്നു. പോൾ എല്ലാദ് എന്ന കവിയുടെ ഭാര്യയായിരുന്നു അവർ. പിൻകാലത്ത് അവൾ ദാലിയുടെ ഭാര്യയായി മാറി. അതിൽ



ദാലിയോട് നീരസം കാട്ടിയ ആളായിരുന്നു ബുനുവൽ.

ദാലിയും ബുനുവലും ചേർന്നാണ് ആദ്യത്തെ സറിയലിസ്റ്റ് സിനിമകൾ നിർമ്മിച്ചത്. പ്രേക്ഷകർ ഈ സിനിമകളെ കഠിനമായി എതിർത്തു. എങ്കിലും കലാമർമ്മജ്ഞർ അത് ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നു. സ്പാനിഷ് ആഭ്യന്തരയുദ്ധത്തിലും അദ്ദേഹം പങ്കെടുക്കുന്നുണ്ട്. പിന്നീട് ബുനുവൽ ചെന്നെത്തുന്നത് അമേരിക്കയിലുമാണ്. അമേരിക്കയിൽ വച്ച് ചാപ്ളിനെ കണ്ടുമുട്ടുന്നുണ്ട്. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളെല്ലാം ദൃശ്യഭാഷ ചമയ്ക്കുന്നപോലെ ഈ പുസ്തകത്തിൽ നിന്ന് നമുക്ക് വായിച്ചെടുക്കാം.

ഒരു തരം ബൊഹീമിയൻ ജീവിതമാണ് ബുനുവൽ നയിച്ചിരുന്നത്. സംവിധായകൻ ജോൺ ഏബ്രഹാമൊക്കെ ഈ വഴിയാണ് സ്വീകരിച്ചതെന്ന് തോന്നുന്നു. മതവിശ്വാസിയോ, മാർക്സിസ്റ്റോ, ഹ്യൂമനിസ്റ്റോ ആയിരുന്നില്ല അദ്ദേഹം.

ആത്മകഥയുടെ താളുകളിലെ അനുഭവങ്ങൾ അതിന് തെളിവു തരുന്നു. ബുനുവലിന് അനുകൂലമായ സ്ഥലമായിരുന്നു മെക്സിക്കോ . അവിടെവെച്ച് വളരെ വേഗത്തിൽ അദ്ദേഹം സിനിമകൾ സൃഷ്ടിച്ചു. ഭിക്ഷക്കാരെ വെച്ചും, ഒരു സിനിമയിൽതന്നെ ഒരു കഥാപാത്രമായി രണ്ടുനടിമാരെക്കൊണ്ടും(ഇടവേള വരെ ഒരാളും ഇടവേള കഴിഞ്ഞ് മറ്റൊരാളും) അദ്ദേഹം സിനിമ എടുത്തു. യുദ്ധകാലത്ത് ഒരു അടുക്കളയിലിരുന്ന് സിനിമയുടെ എഡിറ്റിംഗ് നടത്തുന്ന ഒരനുഭവം അദ്ദേഹം വിവരിക്കുന്നുണ്ട്.

ഈ ആത്മകഥയിൽ പിന്നോട് സോയെ ബുനുവൽ വിമർശിക്കുന്നുണ്ട്; പിന്നോട് സോയുടെ സത്യസന്ധതയില്ലായ്മയെ. ലോർക്കയുടെ നാടകങ്ങൾ ഇഷ്ടമല്ലെന്ന് പറയുന്നുണ്ട്. ഫാസിസത്തിനെതിരെ യുദ്ധം ചെയ്യുന്നുണ്ട്. താനൊരു സാഹിത്യകാരനല്ലെന്നും അതിനാൽ ഒരാളെക്കൊണ്ട് പറഞ്ഞഴുതിപ്പിച്ചതാണ് ഈ ആത്മകഥയെന്നും അദ്ദേഹം പറയുന്നു.

ആത്മകഥയിലെ ശ്രദ്ധേയമായ മറ്റൊരു പരാമർശം ഇന്ത്യയെക്കുറിച്ച് അദ്ദേഹം നടത്തുന്നുണ്ട്. ഇന്ത്യയെ എനിക്ക് ഇഷ്ടമല്ല. ആത്മീയതയുടെ രാജ്യമാണ് ഇന്ത്യയെന്ന ഒരു തെറ്റായ പാശ്ചാത്യബോധം അദ്ദേഹത്തെ കൊണ്ട് പറയിപ്പിച്ചതാകാം അതേതന്നെ ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു. ലോകത്തുണ്ടാകുന്ന മാറ്റത്തെക്കുറിച്ച് അദ്ദേഹം ശ്രദ്ധ പുലർത്തിയിരുന്നു. അതാകാം ആത്മകഥ അദ്ദേഹം അവസാനിപ്പിക്കുന്നത് ഓരോ ദശകത്തിലും തന്റെ ശവക്കുഴിയിൽ നിന്ന് ഞാൻ ഉയർത്തെഴുന്നേൽക്കും എന്ന് പറഞ്ഞാണ്.



smartfamily09@gmail.com

# ടൈംപാസ്



## പ്രോതിമാ ബേഡി

'യൗവനം ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം കെട്ടിപ്പടുത്ത ഓരോ നിയമവും ഞാൻ തകർത്തേറിഞ്ഞു' എന്ന് പറഞ്ഞ ധീരയായ ഒരു കലാകാരി പ്രോതിമാ ബേഡിയുടെ മറകളില്ലാത്ത ജീവിതം വെളിപ്പെടുത്തുന്ന പുസ്തകം. തന്റെ ജീവിതത്തെ രൂപപ്പെടുത്തിയ സംഭവങ്ങളെല്ലാം പ്രോതിമാ ബേഡി തുറന്നെഴുതുന്നത് വായനക്കാരന്റെ നെഞ്ചിടിപ്പ് കൂട്ടും. കബീർ ബേഡിയുമായുള്ള വിവാഹത്തിന്റെ പരാജയം, രാഷ്ട്രീയക്കാരോടും കലാകാരന്മാരോടുമുള്ള പ്രണയബന്ധങ്ങൾ, നൃത്തത്തോടുള്ള അഗാധപ്രേമം, ലൈംഗികാനുഭവങ്ങൾ, മകന്റെ ആത്മഹത്യ തുടങ്ങിയ വൈകാരിക അനുഭവലോകങ്ങൾ വരച്ചുകാട്ടുന്ന പുസ്തകം. അപൂർണ്ണമായ ആത്മകഥയിൽ നിന്നും ഡയറിക്കുറിപ്പിൽ നിന്നും കത്തുകളിൽ നിന്നും തയാറാക്കിയ ആത്മകഥയുടെ മലയാളം പരിഭാഷ. വായിച്ചു തുടങ്ങിയാൽ ആർക്കും താഴെവെക്കാൻ കഴിയില്ലെന്ന് മുശ്ശൻ സിംഗ് വിശേഷിപ്പിച്ച പുസ്തകം.

വിവർത്തനം: രാജൻ തുവ്വാര  
മാതൃഭൂമി ബുക്സ്  
വില: 200



# ഞാറ്റടി സ്മരണകൾ

## എഡിറ്റർ കെ. ഭാസ്കരൻ

അതുല്യനടനായ ഭരതഗോപി ആദ്യം സംവിധാനം ചെയ്ത ഞാറ്റടി എന്ന സിനിമയെക്കുറിച്ചുള്ള സ്മരണകൾ പങ്കുവയ്ക്കുന്ന പുസ്തകം. കലയുടെയും സൗഹൃദത്തിന്റെയും സിനിമാക്കാലത്തെ ഓർമ്മിക്കുന്ന കുറിപ്പുകൾ. ഭരതഗോപി, ടി. കെ. കൊച്ചുനാരായണൻ, വിപിൻ മോഹൻ, പി. എം. വിശ്വനാഥൻ, പഴവിള രമേശൻ തുടങ്ങി ഞാറ്റടിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവരെല്ലാം ഈ പുസ്തകത്തിൽ നിറഞ്ഞുനിൽക്കുന്നു. തീയറ്റുകളിലെത്താതെ പോയ ഒരു

ചലച്ചിത്രസ്വപ്നത്തിന്റെ അക്ഷരസാക്ഷാത്കാരമെന്ന് പേരിട്ടുവളിക്കാവുന്ന പുസ്തകം.

രചന ബുക്സ്  
കൊല്ലം  
വില: 75 രൂപ

# വോൾഗാതരംഗങ്ങൾ



## ടി. എൻ. ഗോപകുമാർ

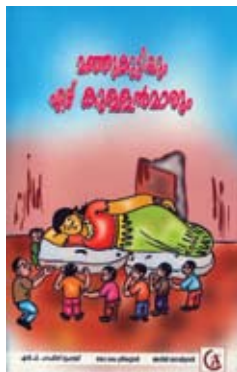
പുതിയ റഷ്യൻ യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളിലൂടെ മാധ്യമപ്രവർത്തകനും എഴുത്തുകാരനുമായ ടി. എൻ. ഗോപകുമാർ നടത്തുന്ന യാത്രകളുടെ പുസ്തകം. ബഷീറിന്റെയോ ഇ.വി കൃഷ്ണപിള്ളയുടെയോ ചെറുകഥകൾ പോലെ വായിച്ചുപോകാവുന്ന ഇംപ്രഷനു കളുടെ ആൽബമാണ് ഈ പുസ്തകമെന്ന് അവതാരികയിൽ പി. ഗോവിന്ദപ്പിള്ള. വോൾഗാതരംഗങ്ങൾ, നിശ്ശബ്ദ ലെനിൻ, ബുട്ടുകളുടെ ശബ്ദം, സാംസ്കാരിക സഹനങ്ങൾ, ചെസ്ബോർഡിലെ കരുക്കൾ, യുവ റഷ്യൻ മോഹങ്ങൾ തുടങ്ങി 14 യാത്രാവിവരണ കുറിപ്പുകളടങ്ങിയ പുസ്തകം.

മാതൃഭൂമി ബുക്സ്  
വില: 60 രൂപ

# മഞ്ഞുകുട്ടിയും ഏഴ് കുളുന്മാരും

കഥകളും കവിതകളും ബാല്യഭാവനയെ വളർത്തും. പാശ്ചാത്യ-ചൈനീസ് കഥാലോകത്തേക്ക് വാതിലുകൾ തുറക്കുന്ന കഥകളുടെ സമാഹാരം. അത്ഭുതച്ചെണ്ട, മഞ്ഞുകുട്ടിയും ഏഴ് കുളുന്മാരും, നന്മയുടെ കാഴ്ച തുടങ്ങി ശ്രദ്ധേയമായ കഥകൾ കുട്ടികൾക്ക് രസം പകരും. പുനരാഖ്യാനം: എൻ. പി. ഹാഫിസ് മുഹമ്മദ്, ഡോ. കെ. ശ്രീകുമാർ, അനിൽ ജനാർദ്ദനൻ.

ചൈൽഡ് ഏജ്  
കോഴിക്കോട്  
വില: 30 രൂപ



# റിയാലിറ്റി ഷോ

## രവിവർമ്മ തമ്പുരാൻ

റിയാലിറ്റിഷോ, സമാധാനത്തിലേക്കൊരു നാട്ടുവഴി, വീടുമാറ്റം, ഇരട്ട തുടങ്ങി രവിവർമ്മ തമ്പുരാന്റെ എട്ട് കഥകളുടെ സമാഹാരം. ലളിതവും രസകരവും ആർജ്ജവമുള്ള ഭാഷയിൽ ഈ കഥാകൃത്ത് സ്വന്തമായ ഒരു കഥാലോകം ചമയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിന്റെ തെളിവുകളുള്ള രചനകൾ. മലയാളത്തിലെ എട്ടു കഥാകൃത്തുക്കൾ ഓരോ കഥയെക്കുറിച്ചും എഴുതിയിരിക്കുന്ന കുറിപ്പുകൾ വായനയ്ക്ക് പുതിയമാനങ്ങൾ പകരുന്നു.

നാഷണൽ ബുക്സ്റ്റാൾ  
വില: 70 രൂപ



### മേരിയ്ക്കുണ്ടാരു കുഞ്ഞാട്

കല്യാണരാമനുശേഷം ദിലീപ്, ഷാഫി, ബെന്നി പി. നായരമ്പലം എന്നിവർ വീണ്ടും ഒന്നിക്കുന്ന ചിത്രമാണ് മേരിയ്ക്കുണ്ടാരു കുഞ്ഞാട്. രണ്ട് തലമുറയിലെ തീവ്രപ്രണയമാണ് മേരിയ്ക്കൊരു കുഞ്ഞാടിന്റെ പ്രമേയം.

ഇട്ടിച്ചൻ മുതലാളി അതേ ഇടവകയിലെതന്നെ മേരിയെന്ന പെൺകുട്ടിയുമായി പ്രണയത്തിലാവുന്നു. വീട്ടുകാരുടെ എതിർപ്പിനാൽ അവർക്ക് ഒന്നിച്ചു ജീവിക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. മേരിക്ക് കപ്യാരെയും ഇട്ടിച്ചൻ മറ്റൊരു സ്ത്രീയെയും വിവാഹം കഴിക്കേണ്ടി വന്നു. തന്റെ കാമുകിയുടെ ഓർമ്മക്കായി ഇട്ടിച്ചൻ മകൾക്ക് മേരിയെന്ന് പേരിടുന്നു. കാമുകിയായിരുന്ന മേരിയുടെ മകനാണ് സോളമൻ കുഞ്ഞാട്.

സോളമൻ ഇട്ടിച്ചന്റെ മകൾ മേരിയുമായി പ്രണയത്തിലാവുന്നു. പക്ഷെ ഈ പ്രണയത്തിന് തടസ്സം നിൽക്കുന്നത് ഇട്ടിച്ചനാണ്. തനിക്ക് ലഭിക്കാത്ത ജീവിതത്തിന്റെ ദേഷ്യവും പകയും മൂലം മകൾക്കും അത്തരമൊരു സൗഭാഗ്യം കിട്ടരുതെന്ന വാശിയിലാണ് ഇട്ടിച്ചൻ. എന്നാൽ സോളമനും മേരിയും ഒന്നിച്ചു ജീവിക്കാൻ തന്നെ തീരുമാനിക്കുന്നു. തുടർന്ന് മേരിയെ സ്വന്തമാക്കാനുള്ള സോളമന്റെ നീക്കങ്ങളാണ് ഹാസ്യരൂപത്തിൽ ഷാഫി ചിത്രീകരിക്കുന്നത്.

സോളമൻ കുഞ്ഞാട് എന്ന നിഷ്കളങ്കനായ കഥാപാത്രത്തെയാണ് ദിലീപ് ഈ ചിത്രത്തിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നത്. ഇട്ടിച്ചനായി ഇന്നസെന്റും, ഇട്ടിച്ചൻ സ്നേഹിച്ച മേരിയായി വിനയപ്രസാദും വേഷമിടുന്നു. ഭാവനയാണ് ഇട്ടിച്ചന്റെ മകൾ മേരിയായി പ്രേക്ഷകർക്കു മുന്നിലെത്തുന്നത്.

അനിൽ പനച്ചുരാന്റെ വരികൾക്ക് ഈണം പകരുന്നത് ബേണി ഇന്റേഷ്യസാണ്.



### ബെസ്റ്റ് ആക്ടർ

ഫോട്ടോഗ്രാഫറായിരുന്ന മാർട്ടിൻ പ്രകാട്ട് കഥയെഴുതി സംവിധാനം ചെയ്യുന്ന മമ്മൂട്ടി ചിത്രമാണ് ബെസ്റ്റ് ആക്ടർ. ശ്രുതി കുഷ്ണൻ, ലാൽ, മാസ്റ്റർ വിവാസ്, നെടുമുടി വേണു, കെ.പി.എസ്.സി ലളിത, സുകുമാരി എന്നിവരും ചിത്രത്തിൽ മറ്റു വേഷങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു.

സ്കൂൾ അധ്യാപകനായിരുന്ന മോഹൻ മകനും ഭാര്യയുമുണ്ട്. ഭാര്യ സാവിത്രി സംഗീതാധ്യാപികയാണ്. ഒരു സിനിമാനടനാകുക എന്നത് മോഹന്റെ രഹസ്യ ആഗ്രഹമായിരുന്നു. സിനിമയോടുള്ള അടങ്ങാത്ത അഭിനിവേശം മോഹനെ ടിൻസെൽ നഗരത്തിലെത്തിച്ചു. അതിനായി ജോലിയും കുടുംബവും അയാൾക്ക് ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടി വന്നു. സിനിമയിൽ യാതൊരു പരിചയവുമില്ലാതെ നട്ടം തിരിയുന്ന മോഹന്റെ ജീവിതത്തിൽ പിന്നീടുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങളും വഴിത്തിരിവുകളുമാണ് ബെസ്റ്റ് ആക്ടർ എന്ന ചിത്രം.

നൗഷാദ്, ആന്റോ ജോസഫ് എന്നിവരാണ് ബെസ്റ്റ് ആക്ടർ നിർമ്മിക്കുന്നത്. ബിബിൻ ചന്ദ്രനും ബെന്നിയും ചേർന്നഴുതിയതാണ് കഥ. ബിജിപാലാണ് സംഗീതം.



### ക്രിസ്റ്റൻ ബ്രദേഴ്സ്

ടാന്റി ടാന്റിക്ക് ശേഷം പ്രമുഖ മലയാളസിനിമാ താരങ്ങൾ അണി നിരക്കുന്ന മറ്റൊരു ചിത്രമാണ് ജോഷി സംവിധാനം ചെയ്യുന്ന ക്രിസ്റ്റൻ ബ്രദേഴ്സ്.

പാലമറ്റത്തെ മേജർ വർഗ്ഗീസിന് രണ്ട് ആൺമക്കളും രണ്ട് പെൺകുട്ടികളുമാണ്. മുത്തമകൻ ക്രിസ്റ്റിയായി മോഹൻലാൽ വേഷമിടുന്നു. ക്രിസ്റ്റിയുടെ അനിയനാണ് ജോജി. തന്റെ കാമുകിക്ക് വേണ്ടി സെമിനാരിയിൽ നിന്ന് ചാടി വന്നവൻ. ചിത്രത്തിൽ ദിലീപാണ് ജോജിയായി വേഷമിടുന്നത്.

ആൺമക്കളിൽ പ്രതീക്ഷ നഷ്ടപ്പെട്ട വർഗ്ഗീസ് പെൺമക്കളായ ജോസിയുടേയും സ്റ്റേല്ലയുടേയും വിവാഹം തീരുമാനിക്കുന്നു. എന്നാൽ ശത്രുക്കൾ അതിന്

വഴിമുടക്കുന്നു. ജെസിയായി ലക്ഷ്മി ഗോപാല സാമിയും, സ്റ്റേല്ലയായി കനിഹയും സിനിമയിലെത്തുന്നു. ഒരുപാട് സങ്കീർണ്ണതകളും വഴിത്തിരിവുകളുമുള്ള ചിത്രമാണ് ക്രിസ്റ്റൻ ബ്രദേഴ്സ്.

ഇവർക്ക് പുറമെ പൃഥ്വിരാജ്, സുരേഷ്ഗോപി, ശരത്കുമാർ, കാവ്യാമായവൻ, ലക്ഷ്മി റായി, സുരാജ് വെഞ്ഞാറമൂട് എന്നിങ്ങനെയുള്ള താരനിരയാണ് ക്രിസ്റ്റൻ ബ്രദേഴ്സിൽ അണി നിരക്കുന്നത്. എ. വി. എൻ പ്രൊഡക്ഷന്റെ ബാനറിൽ വർണ്ണ ചിത്രയാണ് ചിത്രം റിലീസ് ചെയ്യുന്നത്. കൈതപ്രത്തിന്റെ വരികൾക്ക് സംഗീതസംവിധാനം നിർവഹിച്ചിരിക്കുന്നത് ദീപക് ദേവ്.



## ജയരാമിന്റെ തിരിച്ചുവരവ്

താരമ്യത്തിൽ നിന്ന് പിന്നിലെത്തിയ ജയറാം ഒരു തിരിച്ചുവരവിന് ഒരുങ്ങുകയാണ്. ഏഴ് മലയാളം സിനിമയും രണ്ട് തമിഴ് ചിത്രങ്ങളുമായി ഒമ്പതോളം ചിത്രങ്ങൾക്കാണ് ജയറാം ഒപ്പുവെച്ചിരിക്കുന്നത്. കഴിഞ്ഞ കുറച്ച് വർഷങ്ങളിലായി സത്യൻ അന്തിക്കാടിന്റെയും പുതുമുഖ സംവിധായകരുടെയും ചിത്രങ്ങളിലും ഒരുങ്ങിക്കഴിയേണ്ടി വന്ന ജയരാമിന് ഇതൊരു മുന്നേറ്റമാകുമെന്നാണ് സിനിമലോകം വിലയിരുത്തുന്നത്. മോഹൻലാൽ, മമ്മൂട്ടി, പൃഥ്വിരാജ്, ദിലീപ് എന്നീ താരനിരകളിലേക്കുള്ള ഒരു കുതിപ്പു കൂടിയായിരിക്കും ഈ സിനിമകൾ.

സത്യൻ അന്തിക്കാടും ശ്രീനിവാസനും ഒന്നിക്കുന്ന പുതിയ ചിത്രമാണ് ഈ ഒമ്പതെണ്ണത്തിൽ പ്രധാനം. പ്രേക്ഷകരെ പൊട്ടിച്ചിരിപ്പിച്ചു കൊണ്ട് 1991ൽ പുറത്തിറങ്ങിയ സന്ദേശത്തിന്റെ രണ്ടാം ഭാഗമാണിത്. റാഫി മെക്കാർട്ടിൻ സംവിധാനം ചെയ്യുന്ന ചൈനാടൗൺ എന്ന ചിത്രത്തിലും റാഫിയുടെ അനുജൻ ഷാഫി സംവിധാനം ചെയ്യുന്ന മെയ്ക്സ് മാനിലും ജയറാം തന്നെയാണ് നായകനായെത്തുന്നത്. പോക്കിരിരാജയ്ക്കു ശേഷം വൈശാഖ്

സംവിധാനം ചെയ്യുന്ന സീനിയേഴ്സ്, സജി സുരേന്ദ്രന്റെ ഫോർ ഫ്രണ്ട്സ്, സീരിയൽ സംവിധായകനായ കിരണിന്റെ കുടുംബശ്രീ ട്രാവൽസ്, ടി. വി. ചന്ദ്രന്റെ പുറത്തേക്കുള്ള വഴി എന്നിവയെല്ലാം ജയരാമിന്റെ അടുത്ത റിലീസ് ചെയ്യാനിരിക്കുന്ന മലയാളം ചിത്രങ്ങളാണ്.

തമിഴ്നാട് മുഖ്യമന്ത്രി കരുണാനിധി തിരക്കഥയെഴുതി ത്യാഗരാജൻ സംവിധാനം ചെയ്യുന്ന പൊന്നൻ ശങ്കർ എന്ന തമിഴ് ചിത്രത്തിലും ജയറാം ഒരു മുഖ്യകഥാപാത്രത്തെ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. സിനിമയ്ക്കുള്ളിലെ കഥ പറയുന്ന സബാഷ് ശരിയായ പോട്ടി എന്ന തമിഴ് ചിത്രത്തിലും ജയറാം തന്നെയാണ് നായകൻ. സിനിമയിൽ നിന്ന് രാഷ്ട്രീയത്തിലേക്ക് കടക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന ഒരാളുടെ കഥയാണ് ഈ സിനിമ. ഒരു മുഴുനീള ഹാസ്യചിത്രമാണിത്.

കഥയും സംവിധായകരേയും തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിൽ പറ്റിയ അശ്രദ്ധയാണ് തനിക്കുണ്ടായ പരാജയങ്ങൾക്ക് കാരണമെന്നും അതുകൊണ്ട് ഇനിയുള്ള നീക്കങ്ങൾ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വമായിരിക്കുമെന്നും ജയറാം.

## ഗായികയായി രമ്യ നമ്പീശൻ

നടിമാർ അഭിനയത്തിനു പുറമെ പിന്നണി ഗാനരംഗത്തേക്ക് കടക്കുന്നു എന്നതാണ് മലയാള സിനിമയിലെ പുതിയ ട്രെന്റ്. 'ഡാഡി മമ്മി വീട്ടിൽ ഇലൈ...' എന്ന ഗാനത്തോടെ മൗമ്തയാണ് ഈ സംരംഭത്തിന് തുടക്കമിട്ടത്. അതിനുപുറമെ കാവ്യമായവൻ, ഭാമ എന്നിവരും സംഗീതരചന, ഗാനാലാപനം എന്നീ മേഖലകളിലേക്ക് ചുവടുവെച്ചു. ആശ്രണിയിൽ ഏറ്റവും പുതുതായി എത്തിയിരിക്കുന്നത് പുതുമുഖ നടി രമ്യ നമ്പീശനാണ്.

ശരത് സംഗീതസംവിധാനം ചെയ്യുന്ന 'ഇവൻ മോലറുപൻ' എന്ന ചിത്രത്തിലാണ് രമ്യ പാടിയത്. അടുത്തിടെ ഒരു അഭിമുഖത്തിൽ തനിക്ക് സിനിമാഗാനങ്ങൾ പാടാൻ താൽപര്യമുണ്ടെന്ന് രമ്യ വ്യക്തമാക്കിയിരുന്നു. കൂടാതെ ചെറുപ്പത്തിൽ കർണ്ണാടിക സംഗീതം പഠിച്ച കാര്യവും വെളിപ്പെടുത്തി. ഇതിനെ തുടർന്നാണ് ശരത് സിനിമയിൽ പാടാൻ രമ്യയെ വിളിച്ചത്.

കാവാലം നാരായണപണിക്കർ എഴുതിയ 'ആന്തേ ലുന്ദേ' എന്ന് തുടങ്ങുന്ന ഗാനമാണ് രമ്യ പാടിയത്.



# വായനക്കാരുടെ പേജ്



കുട്ടികളിലെ മാനസിക പിരിമുറക്കത്തെ സംബന്ധിച്ചുള്ള സ്മാർട്ട് മാമിലിയുടെ നവംബർ ലക്ക കവർസ്റ്റോറി വായിച്ചു. മാതാപിതാക്കളും അധ്യാപകരും ചെറുതായിക്കൊണ്ടു കൂട്ടികളിലെ കുഞ്ഞു ടെൻഷനുകൾ അവരെ സംബന്ധിച്ച് എത്രയോ വലുതാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ ലേഖനം സഹായമായി. ടെസ്റ്റ് പേപ്പറുകൾ, അസൈൻമെന്റുകൾ, ട്യൂഷൻ എന്നിവയെല്ലാം പലരിലും പിരിമുറക്കങ്ങൾക്ക് വഴിയൊരുക്കുന്നവയാണ്.

ഇത്തരം സമ്മർദ്ദങ്ങൾക്കുള്ളിൽ സ്നേഹത്തിന്റെ ചെറിയൊരു വീഴ്ച പോലും ആ കുഞ്ഞു മനസ്സുകൾക്ക് താങ്ങാനായെന്ന് വരില്ല. അതിനുള്ള പരിഹാരമാർഗ്ഗവും എങ്ങനെ അത്തരം പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്ന് കുട്ടികളെ രക്ഷിക്കാമെന്ന നടപടികളും ഉൾക്കൊള്ളുന്നതായിരുന്നു ലേഖനങ്ങൾ. മാതാപിതാക്കൾക്ക് ഗൈഡായി ഉപയോഗിക്കാവുന്ന പുസ്തകമാണ് സ്മാർട്ട് മാമിലി മാസിക.

വനിത വിനോദ്,  
അജ്മാൻ,  
യു. എ. ഇ

## കവർസ്റ്റോറി



കുട്ടികൾക്കുണ്ടാകുന്ന സമ്മർദ്ദങ്ങളിൽ അവരെ കൂടുതലായി ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുന്ന ഒന്നാണ് പരീക്ഷാസമ്മർദ്ദം. പല നെ ഗ്റ്റീവ് ചിന്തകളാൽ രൂപപ്പെടുന്ന ഇതിനെ എങ്ങനെ നേരിടുമെന്നും, കുട്ടികളെ മാതാപിതാക്കൾക്ക് സഹായിക്കാൻ സാധിക്കുന്ന വിവിധ വഴികളുമാണ് ൈെംലനവംബർ ലക്കത്തെ കവർസ്റ്റോറിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്.

മക്കളുടെ കൂടെയിരുന്ന് പരീക്ഷക്ക് വേണ്ടിയുള്ള തയ്യാറെടുപ്പുകൾ നേ രത്തതന്നെ തുടങ്ങാനുള്ള പദ്ധതികളും, അവരെ പിന്തുണയ്ക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളും ലേഖനത്തിൽ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചത് വളരെ ഉപകാരപ്രദമായിരുന്നു. യോഗ, ധ്യാനം എന്നിവയും കുട്ടികളുടെ മനസ്സ് ശാന്തമാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതാണെന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ സഹായിച്ച ലേഖനങ്ങൾക്ക് നന്ദി.

പുഷ്പി ജോസഫ്,  
ചക്കാലക്കൽ ഹൗസ്,  
ഇടക്കൊച്ചി.



## ഗണേശിന്റെ ആനപ്രേമം

ജനപ്രതിനിധിയും നടനുമായ കെ. ബി. ഗണേശ്കുമാറിന്റെ ആനക്കമ്പം വായിച്ചു. വിശ്വനാഥൻ എന്ന് പേരിട്ടിരിക്കുന്ന ആനയോടുള്ള സ്നേഹവും ആനയെ കാണാനുള്ള വരവും പത്താനാപ്പുരത്തെ ആളുകൾക്കെല്ലാമറിയാം. എം. എൽ. എ ആയിട്ടും തന്റെ ഇത്തരം കുഞ്ഞു ശീലങ്ങൾ കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്നതിൽ ഗണേശ് വീഴ്ചവെക്കാറില്ല എന്ന് കേൾക്കുന്നതിൽ സന്തോഷം. ചേച്ചി കണ്ട സ്വപ്നത്തിന്റെ ഭാഗമായി കൊട്ടാരക്കര ഗണപതിക്കുള്ള നേർച്ചയായി ഗണേശൻ എന്ന പേരിട്ടതും രസകരം തന്നെ. ഇത്തരം ഹ്യൂമൻ ഇന്റർസ്റ്റ് സ്റ്റോറീസ് ഇനിയും സ്മാർട്ട് മാമിലിയിൽ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

രഞ്ജിത്ത്,  
മറ്റം.

## മാനസികസമ്മർദ്ദവും കുട്ടികളും



ചെറുപ്പത്തിലുള്ള ടെൻഷനുകളും മറ്റു പ്രശ്നങ്ങളും കുട്ടികളെ ജീവിതാവസാനം വരെ പിന്തുടരാൻ തക്കവണ്ണം സാധിപ്പിക്കുന്നവയാണ്. സമ്മർദ്ദങ്ങൾ കുട്ടികളുടെ തലച്ചോറിന്റെ രസതന്ത്രത്തെയും പ്രവർത്തനത്തെയും മാറ്റിമറിക്കുകയും അസുഖങ്ങൾ വരാനുള്ള

അത്യധികമായ സാധ്യതയിലേക്ക് നയിക്കുകയും ചെയ്യും. അതുകൊണ്ട് തന്നെ മാതാപിതാക്കളും അധ്യാപകരും കുട്ടികളുടെ ഓരോ ചിന്തകളും അവസ്ഥകളും മനസ്സിലാക്കി അതിനുള്ള പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങൾ കാണേണ്ടതുണ്ട്. കുട്ടി നേരിടാവുന്ന സമ്മർദ്ദങ്ങളും, സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ ലഭണങ്ങളും, അവ ഒഴിവാക്കാനുള്ള വഴികളും ലേഖനത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയത് ഗുണപ്രദമാണ്.

ബിജെൽ പ്രഭു,  
തൃശ്ശൂർ.





## എൽസമ്മയെന്ന ആൺകുട്ടി

നാടകത്തിലൂടെ സിനിമയിൽ പ്രവേശിച്ച അഗസ്റ്റിൻ മാത്യുവിന്റേയും മകൾ ആൻ എന്ന എൽസമ്മയുടേയും വിശേഷങ്ങൾ 'ആച്ചന്റെ മകൾ, എൽസമ്മയെന്ന ആൻ' എന്ന കഴിഞ്ഞ ലക്കത്തിലെ സെലിബ്രിറ്റി ഫാമിലി നന്നായിരുന്നു.

അഭിനയത്തെ ലക്ഷ്യമാക്കിക്കൊണ്ട് മദിരാശിയിലേക്ക് വണ്ടികയറിയ അഗസ്റ്റിന്റെ സിനിമാവിശേഷങ്ങൾ ഒരു സിനിമാകഥപോലെ വായിച്ചിരുന്നു പോയി. വിക്കിയെന്ന് വിളിക്കുന്ന ആനിന്റെ സിനിമയിലേക്കുള്ള എന്ററി വളരെ സുഖകരമായിരുന്നത് തോന്നി. എന്തായാലും ഒരൊറ്റ സിനിമകൊണ്ട് ആളുകളുടെ മനസ്സിൽ ഇടം നേടിക്കഴിഞ്ഞു ഈ മിടുക്കി.

കുഞ്ഞുമോൾ വിൻസെന്റ്,  
ഇഞ്ചുപറമ്പിൽ ഹൗസ്,  
ചേർത്തല.

## മഞ്ഞിൽക്കുളിച്ച് ഒരു യാത്ര



പെൻഗിനുകളുടെ നാടായ അന്റാർട്ടിക്കയുടെ സൗന്ദര്യം മുഴുവൻ നിറയുന്നതായിരുന്നു കഴിഞ്ഞലക്കത്തെ സ്മാർട്ട് ജേർണി. സഞ്ചാരത്തിന് പ്രായപരിധിയില്ലെന്ന തെളിയിച്ചിരിക്കുകയാണ് ആൻഡ്രൂ-ഉണ്ണിയമ്മ ദമ്പതികൾ. എഴുപതും അറുപതും വയസ്സ് പിന്നിട്ട ഇവരുടെ മനോഹരമായ പതിനാറ് ദിവസത്തെ കപ്പൽയാത്രയും മുപ്പത് മണിക്കൂർ നീളുന്ന ആകാശയാത്രയുമൊക്കെ വായനക്കാരെ അത്ഭുതപ്പെടുത്തുന്നവയാണ്.

താര,  
കളുപാറ ഹൗസ്,  
കണ്ണൂർ.



### അടക്കവും ഒരുക്കവുമുള്ള മുടി ഇനി നിങ്ങൾക്ക് സ്വന്തം




**NEW** Dhanwanthari Herbal Shampoo  
Active Phyto Ingredients

Cleansing... Nourishing... Refreshing...

ധന്വന്തരിയുടെ പുതിയ ഹെർബൽ ഷാംപു. അലോവെര, ചെമ്പരത്തി, ഉമ്മം തുടങ്ങി സവിശേഷ ചേരുവകളാൽ പൂർണ്ണമായും ശാസ്ത്രീയമായി തയ്യാറാക്കിയത്. മുടിയിഴകളിലും തലയിലും അഴുകി കളഞ്ഞ് മുടികൊഴിച്ചിൽ, താരൻ ഇവ തടയുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഒപ്പം മുടിക്ക് പോഷണവും. ഫ്രെഷ് ആക്കുന്ന നറുമണം. ഇനി മുടി നിങ്ങളുടെ ആഗ്രഹപ്രകാരം നിങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണത്തിൽ!

A Product of Dhanwanthari Personal Care  
 Division of **Dhanwanthari Vaidyasala**

H.O. Thodupuzha, Kerala, S. India-685 584. Ph: 04862-227566, 94474 97000, 0484-2361083.  
 E-mail: dhanwanthari1933@gmail.com, dhanwantharipcd@gmail.com



ബോബി ജോസ്

# അവൾ

ഓർമ്മയ്ക്കായി ഒരു തിരുശേഷിപ്പ് പോലും അവശേഷിക്കാത്ത ഒരു കല്ലറയ്ക്ക് മുമ്പിൽ നിന്ന് മറിയം വിതുനിക്കരയുകയാണ്. അപ്പോൾ ക്രിസ്തു അവളുടെ ചാരയെത്തി, ഇങ്ങനെ ചോദിച്ചു. “സ്ത്രീയെ നീയെന്തിനാണ് കരയുന്നത്...?”

അവളെന്തിനാണ് കരയുന്നത്? പുരുഷന്റെ കണ്ണിരിന് എണ്ണിയെടുക്കാനാവുന്ന ഏതാനും കാരണങ്ങളേയുണ്ടാവൂ. സ്ത്രീയുടേതിനാവട്ടെ എണ്ണിയെടുക്കാൻ ഒരു കാരണം പോലുമില്ലാത്ത വിധത്തിൽ, അത്ര മേൽ സങ്കീർണ്ണമാണ്. എത്ര പെയ്തിട്ടും തീരാത്ത ചില കാര്യങ്ങൾ! ഈ ഭൂതലത്തിൽ വീണ കണ്ണിരൊക്കെ ശേഖരിച്ചാൽ ഏഴു സാഗരങ്ങളെക്കാളേറെയാവുമെന്ന് പറഞ്ഞത് തഥാഗതനാണ്. അവളുടെ കണ്ണിർ സാഗരങ്ങളിലൂടെയാണ് കലത്തിന്റെയും ചരിത്രത്തിന്റെയും വംശങ്ങളുടെയും തീരെ ചെറിയ കടലാസു വഞ്ചികൾ ഒഴുകുകയും മറയുകയും ചെയ്തത്.

കമലദാസിന്റെ കോലാട് എന്നൊരു കവിതയുണ്ട്; ഒരു വീട്ടമ്മയെ കുറിച്ച്. അങ്ങോട്ടും ഇങ്ങോട്ടും, ജോലിസ്ഥലത്തു നിന്ന് അടുക്കളയിലേക്കും തിരിച്ചുമൊക്കെയോടി അവൾ കോലാടിനെപ്പോലെയായി. മക്കൾ പറയുന്നു. അമ്മ ശരിക്കും കോലാട് തന്നെ. ഈ ഓട്ടത്തിനിടയിലവൾ തളർന്നു വീഴുന്നു. ആശുപത്രിയുടെ ഇടനാഴികളിലൂടെ വീൽചെയറിൽ നീങ്ങുമ്പോൾ അവൾ പിന്നെയും കുതറുന്നു, ദാ പരിപ്പു കരിയുന്ന മണം.

ഓടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന സ്ത്രീയെന്നൊരു മറ്റൊരു കഥയുമുണ്ട്. ഘടി കാരത്തെ തോൽപ്പിക്കാനവൾ ഓടിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. കിടപ്പറയിൽ നിന്ന്, അടുക്കളയിലേക്ക്, കുട്ടിയുടെ സ്കൂളിലേക്ക്, ജോലിസ്ഥലത്തേക്ക്, ചന്തയിലേക്ക്, ഇതിനിടയൊന്ന് പള്ളിയിലേക്ക്, ഒടുവിൽ ഒരനുഷ്ഠാനം പോലെ മടുപ്പിക്കുന്ന രതിയിലേക്ക്... അവളുടെ വിശ്രമത്തെക്കുറിച്ച് ആരും പറയുന്നില്ല.

അല്ല, ഒരാൾ അന്വേഷിച്ചിരുന്നു. അതുകൊണ്ടാണവൻ, അവളെ വിശ്രമത്തിലേക്ക് ക്ഷണിച്ചത്. ഒരു വീട്ടമ്മയോടവൻ ഹൃദയപൂർവ്വം

പറഞ്ഞു. മാർത്ത, നീയൊത്തിരി കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് വ്യാകുലയാവുന്നു. ഒരു നിമിഷം ശാന്തയായിരിക്കുവാൻ നിന്റെ മനസ്സിനെ പഠിപ്പിക്കുക. ഒരു നിമിഷം വെറുതെയിരുന്നത് മേഘമൽഹാറിലെ “പൊന്നുഷ സെനും നീരാടുവാൻ വരുമി, സൗന്ദര്യതീർത്ഥക്കടവിൽ...” എന്ന പാട്ടു കേൾക്കട്ടെ. ഒരു പഴയ കവിതാ പുസ്തകമെടുത്ത്, നീണ്ട കാത്തിരിപ്പ് അവരുടെ സ്നേഹത്തെ പവിത്രമാക്കിയെന്ന് വായിച്ച് ആന്തരികഹർഷത്തിൽ മിഴിനനയട്ടെ... നിരത്തിൽ കളിക്കുന്ന കുട്ടികളെ നോക്കി നിൽക്കട്ടെ... സഹപ്രവർത്തകളെ കുറിച്ച് പത്രം പോലും വായിക്കാത്തവർ എന്ന് നിന്ദിക്കുന്ന ചങ്ങാതിമാരെയോർത്ത് ഞാൻ ലജ്ജിക്കുന്നു. അവർക്കെവിടെ സമയം? അവളുടെ സമയമെല്ലാമിങ്ങനെ ചില്ലറയായും മൊത്തമായും നമ്മൾ മോഷ്ടിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. മുറ്റത്ത് വിരുന്നുകാരാണ്. നമ്മൾ ആർത്തുവിളിക്കുന്നു. “ദേ, നോക്കിക്കെ ആരൊക്കെയാണ് വന്നിരിക്കുന്നതെന്ന്...” അവളുടെ ഞായറാഴ്ചകളുടെ സ്വച്ഛരയിലേക്കും ഒരു കല്ല് വീഴുന്നു...

ഉവ്വ്. പിയത്ത കണ്ടു. ഒരു അപൂർവ്വ അനുഭവം തന്നെ. ഏതൊരു ശിലയേയും മെഴുകുപോൽ ഉരുക്കുന്ന കരുണയുടെയും വ്യഥയുടെയും മാന്ത്രികസ്പർശം. ഭൂമിയിലെ എല്ലാ ദുഃഖവും ഈ ശില്പത്തിൽ ഘനീഭവിക്കുന്നു. ഭൂമിയിലെ എല്ലാ ആസൂരതകളുടെയും ഒടുവിലത്തെ ഈ സ്ത്രീയാണ്. പുരുഷന്മാർ കടന്നുപോകുന്നു. കരയാൻ സ്ത്രീകളെ അവശേഷിപ്പിച്ച്.

സ്ത്രീയുടെ അശുദ്ധിയെക്കുറിച്ചും എല്ലാ മതങ്ങളും കുറെയധികം പറയുന്നുണ്ടല്ലോ. ഓരോ മാസങ്ങളിലും അവൾ കടന്നുപോകുന്ന ആകൃപനിറഞ്ഞ അസൗകര്യമുണ്ടല്ലോ അതിനെ അശുദ്ധി എന്ന് എങ്ങനെ വിളിക്കാനാവും. ഭൂമിയിലെ മുഴുവൻ വംശങ്ങൾക്കു വേണ്ടിയും അവൾ ആ അസ്വസ്ഥത ഏറ്റെടുക്കുകയാണ്. കൊലചെയ്തവരുടെ രക്തക്കര ഉണങ്ങാത്ത കരങ്ങളുമായി ദേവാലയത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നവരാണ് ദേവാലയത്തെ അശുദ്ധമാക്കുന്നത്. അല്ലാതെ സൂഷ്ടിയുടെ അടയാളമായ ഋതുനിണം ചൊരിയുന്നവളല്ല.

രണ്ടു പുസ്തകങ്ങൾ നിശ്ചയമായും വായിക്കണം. അജിത് കൗറിന്റെ താവളമില്ലാത്തവരും

കുപ്പത്തൊട്ടിയും. ആത്മകഥയാണ്, ഏതൊരു സ്ത്രീക്കും തന്റെ ഡയറിക്കുറിപ്പിന് തലക്കെട്ടാക്കാവുന്ന പേരാണ്. സ്വന്തം വീട്ടിൽ അവൾ വളർത്തപ്പെടുന്നത് മറ്റേതോ വീട്ടിൽ പോകേണ്ടവളെന്ന നിരന്തരമായ സൂചനകളുമായാണ്. ഇങ്ങനെ തർക്കുത്തരം പറയാമോ, പാചകം ചെയ്യാൻ പഠിച്ചില്ലെങ്കിൽ എന്തു ചെയ്യും. എന്നൊക്കെ... എന്നാൽ ഒടുവിൽ അവൾ എന്തെന്ന വീട്ടിലാവട്ടെ അവൾ വന്ന വീട്ടിലെയാണെന്നും ഇവിടെ അവൾ ഒരു നിത്യാതിഥി മാത്രമാണെന്നും പഠിക്കുന്നു.

അവളുടെ ഇഷ്ടങ്ങൾ ആരും തിരയുന്നില്ല. അവനിഷ്ടം ചൂടുവെള്ളത്തിലെ കുളിയാണെന്നും അത്താഴത്തിന് ചപ്പാത്തിയാണെന്നുമൊക്കെ... ഇരുപത്തിമൂന്നു വർഷങ്ങൾ അവൾ എന്തു കഴിച്ചിരുന്നു? എന്തായിരുന്നു അവളുടെ ഇഷ്ടങ്ങൾ? ഒക്കെ ആരു തിരക്കുന്നു.

സക്കറിയായുടെ ഒരു കഥയിലെ നപോലെ ഒരു കുടിയേറ്റക്കാരി. ആശാ മാത്യു കല്യാണത്തിനുമുമ്പ് അവളുടെ വല്ലപ്പുഴ നോട് ചോദിച്ചത് ഇങ്ങനെയാണ്: “രാത്രിയിൽ ഇരുട്ടിലൂടെ വീണു പോകുന്നതു പോലെ എനിക്കു തോന്നി. എല്ലാ കുടിയേറ്റക്കാർക്കും ഇങ്ങനെ തോന്നുമോ? ‘എനിക്കു മനസ്സിലായില്ല’ - വല്ലപ്പുഴൻ പറഞ്ഞു.

ആശ പറഞ്ഞു, ‘വല്ലപ്പുഴാ ഞാനൊരു കുടിയേറ്റക്കാരിയല്ലേ? വല്ലപ്പുഴൻ മരങ്ങളോടൊപ്പം ഉള്ളിൽ നിന്നു കാട്ടിറങ്ങിയിട്ടുണ്ട് എന്നെന്നേക്കുമായി കുടിയേറിയതുപോലെ ഞാൻ ആർക്കിടെക്ട് ജോയിയുടെ വീട്ടിലേക്ക് എന്തെന്നേക്കുമായി കുടിയേറാൻ പോകുകയാണ്. മരണം വരെ താമസിക്കേണ്ട വീടുപോലും ഞാൻ കണ്ടിട്ടില്ല. അത് കുന്നിൻ പുറത്താണോ ചതുപ്പുനിലത്താണോ ഇരിക്കുന്നത് എന്നെനിക്കറിഞ്ഞുകൂടാ. അതിൽ പ്രേതബാധയുണ്ടോ എന്നറിഞ്ഞുകൂടാ. അവരുടെ പൂർവികർ അന്യരുടെ സ്വന്തം അപഹരിച്ചവരാണോ എന്നറിഞ്ഞുകൂടാ. എങ്കിൽ അതിന്റെ ശാപം കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കാണു വീഴുന്നതെങ്കിലോ?

ഇരുട്ടിലൂടെയുള്ള യാത്രയാണ്. നക്ഷത്രങ്ങളെ, നിങ്ങളെങ്കിലും കാവലുണ്ടാവണം.

# പുതുവത്സരപിറവിക്ക് വർണാഭമായ വരവേൽപ്പ്...



ഈ ക്രിസ്തുമസ് പുതുവത്സരത്തോടൊപ്പം  
പെൺമയുടെ മനം കവരുന്ന നവീനമായ  
വസ്ത്ര സങ്കല്പങ്ങൾ ചെയ്തിൽ  
പിറവിയെടുക്കുന്നു.

പട്ടിന്റെ മനം മയക്കുന്ന വർണ്ണങ്ങൾക്ക് അവസാനവാക്ക് - ചെയ്ത് സിൽക്സ്.



CREATING FASHION

## CHOICE SILKS

Near Mahindra Showroom  
Deshabhimani Jn.,  
kaloor, Kochi - 17  
Ph: 0484 - 6506611

Main Road Chalakudy  
Ph: 9349391002



 916 AM 916 BIS HALLMARKED SHOWROOM

പാലായിൽ ആദ്യമായി  
 ഡയമണ്ട് ആഭരണങ്ങൾക്ക്  
 മാത്രമായി പ്രത്യേക ഷോറൂം

blueICE  
 make life sparkle  
 DIAMONDS

IGI സർട്ടിഫിക്കേഷനുള്ള ഡയമണ്ട് ആഭരണങ്ങൾ  
 ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ പണിക്കൂലിയിൽ  
 ബൈ-ബാക്ക് ഗ്യാരന്റിയോടുകൂടി

92.5 വെള്ളിയാഭരണങ്ങളുടെ പ്രത്യേക വിഭാഗം



**മൂഴയിൽ**  
 ജുവലറി  
 SINCE 1970

GOLD | DIAMONDS | BIRTHSTONES | SILVER

മെയിൻ റോഡ്, പാലാ. ഫോൺ: 04822 212498, 211028

ചരിത്രം | ചാരങ്ങൾ | വിശ്വസ്തത

Log on: [www.moozhayil.com](http://www.moozhayil.com)

- ശുദ്ധമായ 916 സ്വർണ്ണത്തിൽ തീർത്ത ആഭരണങ്ങൾ
- ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ പണിക്കൂലി
- ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആഭരണങ്ങൾ പ്രദർശിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന പാലായിലെ ഏറ്റവും വലിയ ഷോറൂം
- ഓരോ ഇനം ആഭരണങ്ങൾക്കും പ്രത്യേക വിഭാഗങ്ങൾ
- ഞങ്ങളിൽ നിന്നും വാങ്ങുന്ന 916 ആഭരണങ്ങൾ വിൽപന അഥവാ മാറ്റിവാങ്ങൽ വേളകളിൽ യാതൊരു കുറവും വരുത്തുന്നില്ല
- ജന്മനക്ഷത്രക്കല്ലുകൾ, ഭാഗ്യനക്ഷത്രക്കല്ലുകൾ എന്നിവ ജനനതീയതിയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ അറിയുവാൻ പ്രത്യേക സംവിധാനം.

സ്വർണ്ണപണയത്തിന്മേൽ ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ പലിശനിരക്കിൽ പരമാവധി തുക നൽകുന്നു. പലിശ 1½ ശതമാനം മാത്രം

**മൂഴയിൽ**  
**ബാങ്കേഴ്സ്**

Opp. സിവിൽ സ്റ്റേഷൻ, മാർക്കറ്റ് റോഡ്  
 പാലാ ഫോൺ: 04822 212269